

མཛད་ཀྱི།

མཛད་ཀྱི་དོན་བདུན་མ།

༼མཛད་ཀྱི༽



འཆད་ཁ་བ་ཡེ་ཤེས་རྗེ།

ཨིང་བྱེ་ས་ཏིག་མཛད་ཆེན་ཨོའི་ཚུ་མ་ལྷོ་ག་ཁད།

ཐུང་བྱ།

༡༡། རིག་པ་ཆེན་པོ་སྒྲིམ་དོན་བདུན་མའི་

རྩ་བ་བཅུགས་པོ། །

༼སྒྲིམ་པ༽



ཐུང་བྱ་མཆོད་ཆེན་མོ།

༡༠༩

ཐུང་བྱ་མཆོད་ཆེན་མོ།

ཨ

འཆད་ཁ་བ་ཡེ་ཤེས་རྒྱུ།

༡༩༠༩ - ༡༩༥༥

དེབ་ཡན།

TBO120003

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་ཁྱེན་བྲེས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་གྲོག་རྩལ་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བསྐྱེད།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འབྲེམས་སྤེལ་བྲེས།

༡༠༡༥ ལོའི་རྒྱ་བཅུ་གཅིག་པར་ཙོམ་སྤྱི་བྲེས།

དེབ་ཆེད། 15x21

ཡིག་ཆེད། 14

ཡིག་གྲངས། 2,166

ང་ཚོའི་བྲ་ཆོག་ས་ཀྱི་ཁ་བྲང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ང་ཚོའི་ཡིག་སྐྱུ་མ།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

ལར་རྒྱན་གྱི་བདག་དབང་སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོར་ཡོད།

དེ་མཆོད་མདོར་བསྟན།

སྟོན་པ་སྤྱགས་རྗེ་ཅན་སྤྲས་དང་བཅས་པའི་སྤྱགས་ཀྱི་མན་ངག་སྟོན་ནས་སྟོན་དུ་བརྒྱད་པའི་
བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་གདམས་པ་མཐའ་དག་མངའ་བའི་སྒྲ་མ་གསེར་གླིང་པ་ཆོས་ཀྱི་བྲགས་པ་
སོགས་ལས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་གདམས་པ་ཆ་ཆང་རྫོ་བོ་རྗེ་དཔལ་ལྷན་ཨ་ཏི་ཤས་གསན་ཏེ།
བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་སྤྱགས་རྒྱད་ཡོངས་སུ་གཏམས་པར་བྱས།

བོད་དུ་མཉམ་མེད་རྫོ་བོ་རྗེས་ཉིད་ཀྱི་སྟོབ་མའི་གཙུག་པོ་ཁྱེད་ཀྱི་འབྲོམ་གསུམ་དང་། ལྷག་པར་
དུ་སྤྲས་ཀྱི་ཕུ་བོ་འབྲོམ་སྟོན་པ་རྒྱལ་བའི་འབྱུང་གནས་ལ་ཟབ་རྒྱས་ཆོས་ཀྱི་གདམས་པ་ཡོངས་དང་
ཁྱད་པར་དུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་གདམས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་གནང་།

དེའི་དངོས་སྟོབ་སྟུ་མཆེད་གསུམ་སོགས་ལས་བརྒྱད་དེ་བྱ་སྟོན་འཆད་ཁ་བ་ཡེ་ཤེས་རྟོ་རྗེས་
བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་གདམས་པ་ཡོངས་སུ་ཐོབ་ཅིང་། སྤྱགས་དམ་ཀྱི་མཐེལ་དུ་མཛད།

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་སྟོ་སྟོང་གི་གདམས་པ་འདི་ནི་འཆད་ཀ་བ་ཉིད་ཀྱི་བྲག་སྟོལ་ལས་བྱུང་
བ་ཞིག་ཡིན།

སྟོ་སྟོང་དོན་བདུན་ནི། བཀའ་གདམས་པའི་ལུགས་ཀྱི་སྟོན་འབྲོ་རྟེན་ཀྱི་ཆོས་སེམས་པ་དང་།
དངོས་གཞི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྟོང་བ། རྟེན་ངན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ལམ་དུ་བསྐྱར་བ། ཆེ་གཅིག་གི་
ཉམས་ལེན་བྲིལ་ནས་བསྟན་པ། སྟོ་འབྲོངས་པའི་ཆད། སྟོ་སྟོང་གི་དམ་ཆིག །སྟོ་སྟོང་གི་བསྐབ་བྱ་
བཅས་བདུན་ནོ། །

འདིའི་ཙུ་ཆོག་ལ་རྒྱས་བསྟན་དང་གོ་རིམ་མི་འདྲ་བ་མང་ཞིང་། འདི་ལ་དམ་པ་མང་སོས་
མཛད་པའི་ཁྱིད་འགྲེལ་ཡང་གང་མང་ཞིག་འབྱུང་།

འཆད་ཁ་བ་ཡེ་ཤེས་རྟོ་རྗེ་ནི། ཕྱི་ལོ་ ༡༡༠༡ ལོར་ཡུལ་ལུ་ར་ལ་འབྱུངས་ཤིང་རུས་བྱ་ཡིན།
སྟུ་ན་གཞོན་དུས་ནས་རབ་ཏུ་བྱུང་སྟེ། མཆོན་ལ་ཡེ་ཤེས་རྟོ་རྗེ་གསོལ།

ཤ་ར་བ་ཡོན་ཏན་གྲགས་ལས་སློ་སྦྱོང་གི་ཁྲིད་ཆར་གཅིག་ལ་ལོ་ངོ་གཅུ་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་
གསལ་བས་རི་ལྟ་བུ་བཞེན་དུ་བྱུགས་རྒྱུད་ལ་འབྱུངས།

གཞན་རས་རྩལ་བ་དང་། བྱ་ཡུལ་བ། དགེ་བཤེས་བཅན་སོགས་སྐྱ་མ་མང་པོའི་ཞབས་ལ་
གཏུགས།

མལ་གྲོར་བྱོན་ནས་འཆད་ཁ་དགོན་བ་བཏབ། རང་རྣམ་ཆོགས་བཅད་མ་བཅུམས། ཕྱི་ལོ་
༡༡༥༥ ལོར་སྐྱ་གཤེགས། སློབ་མའི་གཙོ་བོ་སེ་སྤྱི་ལ་བྱ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆན་ཡིན།

ཀླུ་མྱེག་པ་ནི་གསལ་བ་གད།

གངས་རེའི་ཤེལ་གྱི་མཚོད་ཉེན་གྱི་ཐེང་བས་སྤྱུ་བྱས་པའི་རང་རེའི་སྤྱ་ལའི་སྤྲོན་ལྗོངས་སྤྱུ་
ཚོས་རྒྱལ་ལོ་པཎ་རྒྱལ་ས་དང་ཀུན་རིག་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་གི་བཀའ་བློན་ལས། གསུང་རབ་
གྱི་སྒྲེགས་བམ་རི་རབ་གྱི་གཏོས་དང་མཉམ་པ་ཡོད་ན་ཡང་། ཏུས་གྱི་འཕེལ་འགྲིལ་སོགས་གྱིས་
མང་སོ་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཟས་སྤྱིན་པ་དང་། གང་མང་ཞིག་ས་རྒྱལ་གྱི་ཁྲོད་དུ་ཆེས་མཐའ་མཐུག་
གི་གཟུངས་མལ་བསྟེན་ལ་ཉེ་བ་སོགས་གྱིས་དེ་དག་སྤྱར་སྟོབ་དང་། གཅེས་ཉར་བྱེད་རྒྱ་ནི་འཕྲིས་
མེད་ན་སྤྱ་མེད་པའི་ཏུས་ཡིན་ཞིང་། དེས་རང་རིགས་བསམ་ཡོད་གང་མང་ཞིག་གིས་དེ་དག་བསྐྱར་
དཔར་དང་། དེ་བ་གཟུགས་པར་སྤྲོན་སོགས་གྱིས་འགྲེམས་སྟེལ་དང་། སྤྱར་སྟོབ་ལ་རེས་བཞིན་པ་
ནི་དགའ་འོས་པ་དང་། ཡི་རང་གི་ལེགས་སོ་འབྲུལ་བའི་གནས་ཡིན་གོ།

སྟོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། མི་རིགས་དེའི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བརྩུད་ནི་མི་རིགས་དེའི་
ཆ་སྟོག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཉིད་དར་སྟེལ་དང་སྤྱར་སྟོབ་བྱེད་རྒྱ་ཡང་། མི་རིགས་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཁོས་འགན་
ཡིན་ན། བསམ་སྒྲུབ་རྒྱགས་བྱེ་དུ་བྱུང་པའི་གསུང་རབ་གྱི་སྒྲེགས་བམ་དེ་དག་ནི། ཤེས་རིག་གི་
ཉིང་བརྩུད་ཡིན་ལ། མི་རིགས་འདིའི་ཆ་སྟོག་ཀྱང་ཡིན་གོ། སྟོན་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་གྱི་བཀའ་
ལས་ཀྱང་། ཤེས་རིག་གྱི་སྒྲེགས་བམ་རིན་པོ་ཆེ་ཉིད། ཡི་གེར་འདྲི་བ་དང་། འདྲིར་བརྩུག་པ་སོགས་
གྱི་པན་ཡོན་ནི་རྟོང་གསུམ་རྟོར་གྱིས་བཀའ་སྟེ་སངས་རྒྱས་འབྲུལ་སྤྲལ་བརྒྱུ་ལ་མཚོན་པ་སྤུལ་བ་
བས་ཀྱང་། བསོད་ནམས་ཆེ་བར་གསུངས་པ་སོགས་གྱིས་ཀྱང་གསུང་རབ་གྱི་སྒྲེགས་བམ་དག་ཡི་
གེར་འདྲི་བ་དང་། འདྲིར་བརྩུག་པ་དག་གི་པན་ཡོན་དང་དགེ་མཚན་ཀྱང་མཚོན་ལ། རོན་གནད་ཀྱང་
གོ་སྟབ་བོ།

ལ་གོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ཀྱང་། ང་རང་སྐྱེ་ཆེན་པོ་དང་འདྲ་ཁང་རྒྱུ་གོ་
ཀྱག་རྒྱ་ལ་དེ་ཙམ་དག་འཁོ་མེད། སྐྱེ་ཆེན་པོ་བཞེངས་རྩུང་དེས་གསུང་ནི་མི་འབྱོན། དེ་ལས་དཔེ་ཆ་
མང་པོ་དཔལ་བསྐྱན་གྱིས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས་ན་བཟང་། ཞེས་ཆོག་ས་སྤྱོད་བཀའ་གནང་བ་སོགས་
གྱིས། སྤྱི་ཚང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཀྱང་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདིའི་ཡབ་མེས་གོང་མ་དག་གི་ཤུལ་བཞག་དེ་
དག་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་། གནས་པ་བརྒྱད་འཛིན་སོགས་དང་། རང་རིགས་ལ་ཞབས་
འདེགས་ཐོན་ཙམ་ཞུ་བྱུ་བ་དགོངས་ཏེ། སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་བྲེས་སྒྲིག་སྐོར་འབྲེད་དང་།
སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་གསར་འཛུགས་བྱས་པ་ལགས་ན། འདི་ག་རྩོམ་
སྒྲིག་ཁང་གིས་ཀྱང་གཙོ་བོ་བཀའ་བསྐྱན་གཉིས་གྱིས་མཆོག་། གཡུང་རྒྱུད་པོན་དང་བཅས་པའི་ཆོས་
བརྒྱུད་རིས་སྤྱོད་ཆད་པའི་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་དག་གི་བཀའ་རྩོམ་གྱི་སྒྲེགས་བཅས་དག །པར་
བསྐྱར་འགྲེམས་སྤེལ་དང་། ཞོར་དུ་གཞན་གྱི་ཤེས་རིག་ནང་འཛེན། དེང་རབས་ཀྱི་རྩོམ་པ་པོ་རྣམས་
གཞོན་དཔྱེར་མེད་ཀྱི་བཅའ་ས་ཆོས་ཀྱང་པར་བསྐྱར་འགྲེམས་སྤེལ་གྱི་ཞབས་ཞུའི་ལས་གཞི་འདི་
གཉེར་བ་ཡིན།

སྤྱིར་སློབ་གཉེར་བ་མང་པོས་ཤིག་དེབ་གཟུགས་ལ་མོས་པ་ཆེ་བ་དང་། དེབ་གཟུགས་ཀྱང་
གང་མང་ཞིག་པར་བསྐྱར་བྱས་ཏེ་ཐོན་གྱིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་མཉམ་དུ་དཔེ་རིང་ལྟ་སྒྲིག་བྱེད་མཁན་
རྗེ་ཉུང་དང་། པར་ཤིང་གི་སྒྲིང་སྒྲིལ་རྗེ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། པར་ཤིང་མང་པོ་ཞིག་
མཛོད་ཤུགས་སྤྱོད་ས་རྩལ་གྱི་ཁོད་དུ་གཟིམས་འགོ་རྩོམ་བཞིན་ཡོད།

སྐྱེས་པར་དུ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་བརྗེ་འཕྲིན་གྱི་དུས་རབས་འདིར་འོད་རླབས་ཀྱི་འགོས་
དང་འགྲོགས་ཏེ། ཆོན་ཆུ་གྱི་ཤེས་རིག་རབ་རྒྱ་དར་བས། མི་རྒྱུས་ཀྱི་སྒྲོ་རྩེ་མི་གོང་བའི་དངོས་
གཟུགས་གང་མང་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་བསྐྱར་ནས་སྤྱོད་པ་གཞན་ཞིག་ལ་སློབ་ཤིང་
དང་། བཅའ་ཉེས་འབྱུང་གིན་ཡོད་པའང་ཆོས་ཉིད་ཡིན། དཔེར་ན། eBook གམ་སྒྲིག་རྩལ་འབྲུལ་
དེབ་ཀྱི་བཟོ་རྩལ་འདི་དར་བས། གཟིགས་པ་པོ་དག་ལ་སྒྲིག་བདེ་བ་དང་། སྒྲིང་བདེ་བ། གཞུང་ཆོན་

འཆོལ་སྤྲ་བ། འབྲེར་བདེ་བ་སོགས་ཀྱིས་མི་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་དབང་བཀྲག་སྟེ། འབྲུལ་དེབ་ལ་དགའ་
མོས་ངེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པ་དེས། སྟོན་སྟེང་གི་དཔེ་ཆ་ཉར་བའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གྲགས་ཆེན་གང་
མང་ཞིག་གི་གཏན་བཟུང་པའི་སྒོ་སྟེགས་ཀྱང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལས་ཐོག་བརྒྱུག་པའང་གང་
འཆམ་བྱུང་ཡོད་ན། ང་ཆོ་ཡང་དུས་རབས་ཀྱི་རྗེས་ཟེན་པར་བྱས་ཏེ་རང་རེའི་ཤེས་རིག་གི་འོད་
སྤང་། ལྷུས་གཟུགས་ཀྱི་གོ་ལ་འདིར་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་། འཕྲིན་ལས་ཀྱི་འཇུག་པ་རྒྱབས་རྒྱལ་
ཀྱི་འགྲོས་དང་མཉམ་པ་ཡོང་སྟེད་དང་། གཟིགས་པ་སོ་དག་གི་དགའ་མོས་དང་དུས་བབ་དང་བསྐྱུན་
ཏེ། ང་ཆོས་ཀྱང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་གཙོ་བྱས་ཏེ་བོད་གངས་ཅན་གྱི་གནའ་དེང་གི་མཁས་
པའི་བརྒྱུམས་ཆོས་དག་eBook དང་ PDF སོགས་སུ་རྩོམ་སྤྲིན་གྱས་ཏེ་འབྲེམས་སྟེལ་བྱེད་
རྒྱའི་ལས་གཞི་འདི་འདེམ་བཤིག་།

སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་མཆོན་མཁས་དབང་ལྷ་མ་དག་གི་གསུང་རབ་གསར་
བསྐྱུན་ཀྱིས་དེབ་གཟུགས་དཔེ་ཆ་དང་། སྟོན་རྒྱལ་འབྲུལ་དེབ་ཀྱང་གང་མང་ཞིག་འཛོན་བཞིན་ཡོད་
ན་ཡང་། གསར་དུ་པར་བསྐྱུན་བྱས་པའི་དེབ་གཟུགས་དང་སྟོན་རྒྱལ་འབྲུལ་དེབ་དག་ལའང་ཆད་
ལྷག་དང་ནོར་འབྲུལ། ཞུས་ཆེན་པ་དག་གིས་རང་འདོད་དང་འོལ་ཆོད་སོགས་ཀྱིས་གང་བྱུང་བཙོ་
བཙོས་བརྒྱབ་པ་སོགས། རྒྱ་གཏད་ཆོག་པ་དང་ཁུངས་དག་ལ། ཞུས་དག་ཆད་ལྷན་སོང་བའི་གསུང་
རབ་ཀྱི་དེབ་གཟུགས་དང་འབྲུལ་དེབ་ཏེ་ཅང་དགོན་པའི་ཆོད་དུ་སྤང་བ་སོགས་དང་། ང་ཆོའི་ལས་
གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་དང་མཁས་དབང་ལྷ་མ་དག་གི་གསུང་རབ་དག་རྩོམ་སྤྲིན་
བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་དང་། གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་དམ་པ་ལྷ་མ་དག་གི་བྲག་རྗེས་གསལ་བའི་པར་ཤིང་
དག་གི་འཕྲིན་ལས་མཇུག་སྟེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱིས། ང་ཆོས་པར་ཤིང་གི་རྒྱན་ཡུན་གནས་ལ་
འབད་བརྩོན་དང་། ཤིང་པར་གྱི་ནང་དུ་པར་ཤིང་ཆག་པ་དང་། ཡིག་འབྲུ་མི་གསལ་བ། པར་ཡིག་
པས་བྱེ་ནོར་དང་བཞོས་ནོར་ཤོར་བ་སོགས་ཀྱིས་ཡིག་ནོར་རེ་རྩེད་ཡོད་ན་ཡང་། པར་ཤིང་མང་
ཤོས་ཤིག་རྩོམ་པ་སོ་རང་ཉིད་དམ། རིག་གནས་ལ་ནང་བྱན་རྒྱབ་པའི་མཁས་དབང་དང་དམ་པའི་

སྤྱི་མཉམས་བྱ་གང་མང་ཞིག་གིས་ཞུས་དག་བཏང་བ་ཡིན་པས་གང་བྱུང་བཅོ་བཙུན་སོགས་བྱ་རྒྱ་མེད་པ་
དང་། གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུག་གཅིག་ནོར་ན་ཡང་དོན་བྱིན་ཅི་ཡོག་ཏུ་འབྱུང་ན། གསུང་རབ་ལ་
བསྟེ་ལྟན་དང་བཅོ་བཙུན། ཐ་ན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུག་གཅིག་ལའང་བཙུན་ལྟན་མེད་
པར་སོར་བཞག་བྱ་རྒྱའི་ཅ་དོན་རྒྱུན་འབྲུངས་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་དང་དགེ་མཚན་ཆེ་བར་མཐོང་སྟེ།
ང་ཚོས་དཔེ་རིང་ཆད་ལྟན་ཞིག་མ་དཔེར་བཟུང་སྟེ་དེ་དང་བྱ་ཡིག་གཉིས་གཤིབ་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། མ་
བྱི་ཇི་མ་ཇི་བཞེན་འབྲུལ་དེ་བ་ཏུ་བཅོ་རྒྱ་དང་། ཡིག་ནོར་མདོན་མཚན་ཅན་རྣམས་ནོར་བཙུན་བྱས་
ཡོད་ན་ཡང་། འབྲུལ་དེ་བ་བམ་ eBook གི་ནང་དུ་ཟུར་མཚན་བཞག་ཆེ་ཅུང་སྟབས་མི་བདེ་བས།
eBook གི་ནང་དུ་ང་ཚོས་ནོར་བཙུན་བྱས་པ་དེ་ཡིག་མདོག་དམར་པོར་བསྐྱར་ཡོད་ལ། PDF
ཡི་ནང་དུ་ང་ཚོས་གང་ནོར་བཙུན་བྱས་པའི་མ་བྱིའི་ཡི་གེ་འཕྲ། ནོར་ལྟན་ཏུ་ཐག་བཅད་པའི་གཞུང་
ཡིག་གསལ་མ་བྱིའི་ཡི་གེ་དེ་མཐུག་དུ་ཟུར་མཚན་གྱི་ངོ་བོར་བཞག་ཅིང་། ཞུ་སྟོན་པའི་ནོར་བཙུན་
གྱི་ཡི་གེ་དེ་གཞུང་ཡིག་དངོས་སམ་གཞུང་དཀྲུག་གྱི་ཡི་གེ་དང་མི་ནོར་བའི་ཆེད་དུ། ཞོང་དུ་
མཚམས་རྟགས་དང་། རོག་ཏུ་མཚན་གངས་སྐྱར་ཡོད་པས། གཞུང་དཀྲུག་སྟེ་ཞོར་དོགས་དང་ནོར་
ས་མེད། མདོར་ན་ PDF ཡི་ནང་དུ་ཞུ་སྟོན་པས་ནོར་བཙུན་བྱས་ཡོད་པ་ཆང་མར་ཟུར་མཚན་
ཡོད་ལ། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་ནོར་བཙུན་བྱས་པ་དེ་ཉིད་ལ་དོགས་གནས་ཡོད་ཆེ། ཟུར་མཚན་དུ་
གསལ་བ་ལྟར་གྱི་མ་ཡིག་དེ་ཆུང་བྲངས་ཏེ་འབྲེལ་བ་བྱ་བ་ཆོག་ཅིང་། པར་གཞིའི་ནང་གི་ཞུ་སྟོན་
པའི་ནོར་བཙུན་གྱི་ཡིག་འབྲུག་གྲངས་ཤིང་། ཟུར་མཚན་ལས་ཆད་རྟགས་ཅན་རྣམས་ལྟ། ཟུར་
མཚན་གཞན་དག་ཆུང་བྲངས་ཏེ་གཞུང་དཀྲུག་དང་སྐྱར་ན། གཞུང་དེ་དང་དེའི་མ་བྱིའམ་མ་དཔེའི་
དཔེ་རིང་དངོས་ཇི་ལྟ་བ་བཞེན་འབྲུང་ངོ་། །འདི་ནི་གསུང་རབ་ལ་བསྟེ་ལྟན་དང་བཅོ་བཙུན། ཐ་ན་
དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུག་གཅིག་ལའང་བཙུན་ལྟན་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་དགོས་པའི་
ཅ་དོན་རྒྱུན་འབྲུངས་བྱས་པའང་ཡིན་ནོ། །

ཞེས་མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཙོང་མྱིག་ཁང་གིས་༢༠༡༥ལོའི་ཟླ་༠༢པའི་ཆེས་༠༥ལ།

དཀར་ཆག

རོ་ཕྱོད་མདོར་བསྟུན།	i
ཞུ་ཕྱིན་པའི་གསལ་བཤད།	iii
ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཐོ་སློང་དོན་བདུན་མའི་ཙ་བ་བཞུགས་སོ། །	1
བར་བྱར་སློན་ཆེན།	5

ཐེག་པ་ཆེན་པོ་སྒྲིབ་དོན་བདུན་མའི་རྩ་བ་བརྒྱགས་སོ། །

༡༡། །སྒྲོན་འགྲོ་ཉན་གྱི་ཆོས་བསྟན་པ།

དང་པོ་སྒྲོན་འགྲོ་དག་ལ་བསྟན་པ། །

དངོས་གཞི་བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་སྦྱོང་པ། །

ཆོས་ནམས་མི་ལམ་ལྟ་བུ་བསམ་པ། །

མ་སྐྱེས་རིག་པའི་གཤེས་ལ་དབྱད། །

གཉེན་པོ་ཉིད་ཀྱང་རང་སར་གྲོལ། །

ངོ་པོ་ཀུན་གཞིའི་ངང་ལ་བཞག། །

ཐུན་མཆོམས་སྦྱ་མའི་སྐྱེས་བུ་བྲ། །

གཏོང་ལེན་གཉིས་པོ་སྤེལ་མར་སྦྱང། །

དེ་གཉིས་རྒྱང་ལ་བསྦྱོན་པར་བྲ། །

ཡུལ་གསུམ་དུག་གསུམ་དགེ་རྩ་གསུམ། །

སྦྱོང་ལམ་ཀུན་ཏུ་ཆོག་གིས་སྦྱང། །

ལེན་བའི་གོ་རིམ་རང་ནས་བརྩམ། །

རྒྱན་ངན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ལས་དུ་བསྐྱར་བ། །

སྟོང་བཅུད་སྤྲིག་པས་གང་བའི་ཆོ། །

རྒྱན་ངན་བྱང་ཆུབ་ལས་དུ་བསྐྱར། །

ལེ་ལེན་ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་བདལ། །

ཀུན་ལ་བཀའ་བྱིན་ཆེ་བར་སྟོམས། །

འབྲུལ་སྤངས་སྤྱོད་པའི་སྟོམས་ཡི། །

སྟོང་ཉིད་སྤྱང་བ་ཐུན་མེད། །

སྤྱོད་བ་བཞི་ལྟན་ཐབས་ཀྱི་མཆོག། །

འབྲུལ་ལ་གང་ཐུག་བསྟོམ་དུ་སྤྱར། །

ཆེ་གཅིག་གི་ཉམས་ལེན་བྱེད་ནས་བསྟན་བ། །

མན་ངག་སྟོང་པོ་མདོར་བསྐྱས་བ། །

སྟོབས་ལྡན་དག་ལ་སྤྱར་བར་བྱ། །

ཐེག་ཆེན་འཕོ་བའི་གདམས་ངག་ནི། །

སྟོབས་ལྡན་ཉིད་ཡིན་སྟོང་ལས་གཅེས། །

སྟོ་འབྱོར་བའི་ཆད།

ཆོས་ཀུན་དགོས་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས། །

དཔང་པོ་གཉིས་ཀྱི་གཙོ་བོར་གཟུང། །

ཡིད་བདེ་འབའ་ཞིག་རྒྱན་དུ་བསྟེན། །

ཡེངས་ཀྱང་ཐུབ་ན་འབྱོངས་བ་ཡིན། །

མོ་ཕྱོང་གི་དམ་ཆེག

སྤྱི་དོན་གསུམ་ལ་རྟག་ཏུ་བསྐྱབ། །

འདུན་བ་བསྐྱར་ལ་རང་སོར་བཞག །

ཡན་ལག་ཉམས་བར་བཞེད་མི་བྱ། །

གཞན་སྤྱོད་ས་གང་ཡང་མི་བསམ་མོ། །

ཉོན་མོངས་གང་ཆེ་སྟོན་ལ་སྦྱང། །

འབྲས་བུའི་རེ་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས། །

དུག་ཅན་གྱི་ཟས་སྤངས། གཞུང་བཟང་པོ་མ་བསྟེན། འག་ངན་མ་ཤོད། འཕྲང་
མ་བསྐྱབ། གནད་ལ་མི་དབབ། མཛོ་ཁལ་སྤང་ལ་མི་འབྱོ། མཁྱོགས་གྱི་ཅེ་མི་གཏོད།
གཏོ་ལོག་མི་བྱ། ལྷ་བདུད་དུ་མི་དབབ། སྤྱིད་གྱི་ཡན་ལག་ཏུ་སྤྱག་མ་ཆོལ།

མོ་ཕྱོང་གི་བསྐྱབ་བྱ།

ནལ་འབྱོར་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ། །

ལོག་གཞོན་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ། །

ཐོག་མཐའ་གཉིས་ལ་བྱ་བ་གཉིས། །

གཉིས་པོ་གང་བྱུང་བཞེད་བར་བྱ། །

གཉིས་པོ་སྟོག་དང་བསྟོས་ལ་བསྦྱང། །

དཀའ་བ་གསུམ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ། །
རྒྱ་ཡི་གཙུག་པོ་རྣམ་གསུམ་སྒྲུབ། །
ཉམས་པ་མེད་པ་རྣམ་གསུམ་བསྐྱོམ། །
འབྲལ་མེད་གསུམ་དང་ལྡན་པར་བྱ། །
ཡུལ་ལ་ཕྱོགས་མེད་དག་ཏུ་སྦྱོང། །
ཁྱབ་དང་གཉིང་འབྲུངས་ཀྱན་ལ་གཅེས། །
བཀོལ་བ་རྣམས་ལ་རྟག་ཏུ་བསྐྱོམ། །
རྒྱུན་གཞན་དག་ལ་ལྟོས་མི་བྱ། །

ད་རེས་གཙུག་པོ་ཉམས་སུ་སྒྲུབ། གོ་ལོག་མི་བྱ། རེས་འཛོག་མི་བྱ། རོལ་ཆོད་
བྱ་སྦྱང། རྟག་དབྱེད་གཉིས་ཀྱིས་ཐར་བར་བྱ། ཡུས་མ་བསྐྱོམ། ཀོ་ལོང་མ་སྒྲོམ། ཡུད་
ཅམ་པར་མི་བྱ། འོར་ཆེ་མ་འདོད། སྤྲུགས་མ་ལྷ་ལོ་བདོ་བ་འདི། །

བྱང་རྒྱལ་ལམ་བྱ་བསྐྱར་བ་ཡིན། །
མན་ངག་བདུད་ཅིའི་སྦྱིང་པོ་འདི། །
གསེར་གླིང་པ་ནས་བརྒྱུད་པ་ཡིན། །
སྦྱོན་སྦྱངས་ལས་ཀྱི་འཕྲོ་སད་པས། །
རང་གི་མོས་པ་མང་བའི་རྒྱས། །
སྤྲུག་བསྐྱལ་གཏམ་ངན་ཁྱད་བསད་ནས། །
བདག་འཛིན་འདུལ་བའི་གདམས་ངག་ཁྱེས། །
ད་ནི་ཤི་ཡང་མི་འགྲོད་དོ། །

བར་བྱང་སྒྲིག་ཆིག

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ།
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཚོས་ཚུལ་དལ་འབབ་གྲུང་།
ཆོག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དྲག་གསུམ་གྱི།
འི་མ་ཡོངས་འཁྱུད་ལེགས་བཤད་བདུད་ཅི་འདི།

དཔར་དུ་བསྐྱེད་པའི་ནམ་དཀར་ཕྱང་པོའི་མཐུས།
ཡང་དག་ཚོས་ཀྱི་སྒོ་མོ་སྒྲོང་ཕྱག་བརྒྱ།
གདངས་ཉེ་རྒྱད་ལྡིམ་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ།
ངེས་ལེགས་ནོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅེས་འཇམ་གླིང་ཡངས་པའི་ཁྲོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ནམ་འབྲེན་
ལྷ་ཀྱ་མེད་ཀྱི་རིང་ལུགས་སྒོ་ཀྱན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འཕྲལ་ལྷན་ལེགས་ཚོགས་དུ་
མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། ཉན་བསྟན་གྲུབ་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དཔར་དུ་
བསྐྱེད་དང་བསྐྱེད་འགྱུར་གང་ལའང་སྦྱར་ཆོག་པའི་དགེ་བསྡེའི་སྟོན་ཆིག་ཏུ་ལྷ་ཀྱའི་
དགེ་སྦྱོང་ཚོས་སྤྲོ་བ་དག་དབང་སྒོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྦྱར་བཤོ།