

༡༡། །མདོན་རྟོགས་རྒྱན་  
བཀྲགས་སོ།།



མཛད་པ་པོ། རྗེ་བཙུན་བྱམས་པ་མགོན་པོ།

## དཀར་ཆག

སྐབས་དང་པོ། .....	1
སྐབས་གཉིས་པ། .....	9
སྐབས་གསུམ་པ། .....	12
སྐབས་བཞི་པ། .....	14
སྐབས་ལྔ་པ། .....	21
སྐབས་དྲུག་པ། .....	25
སྐབས་བདུན་པ། .....	26
སྐབས་བརྒྱད་པ། .....	27

ལ གོང་ས་ལ སྐབས་མགོན་ཀྱིས་བའི་དབང་པོ་མཆོག་གི་ཐུགས་རྗེ་  
 བཀྱིན་འོག་ཕྱན་གྱིས་གཞོན་སྤྱི་ས་སྟོན་གསར་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ། ཀྱི་  
 རྒྱ་རྟགས་ཅན་གྱི་ལག་ཐོག་ཁ་པར་དང་ iPad སྟོན་ཁྲུང་སོགས་བརྒྱུད་  
 རྣམ་དཔེ་དེ་བ་འདི་བཞིན་བོད་ཡིག་ལམ་རྣམས་གཟིགས་བདེ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་  
 བཅོས་པ་ཡིན། སྤྱད་རྣམས་ཀྱང་རིམ་པས་དཔེ་དེ་བ་དོ་བཟུས་ལག་ཏུ་འགྱུར་  
 ཆེ་དེ་བ་བྱངས་མང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་འོ་གོ་སྐབས་འོང་སྲིད་ན་དེར་སྤྱན་པའི་ལམ་  
 སྟོན་བཀའ་སྟོན་དགོངས་འཆར་ལྷན་སྟེ་ལ་ཡོང་བར་རེ་བསྐྱུལ་ཞུ་རྒྱུ་དང་།  
 ཞུ་དག་བསྐྱར་མ་སོགས་ལ་རང་བྱས་གང་ཡོད་གྱིས་འབད་ཅོལ་གྱིས་ཁྱུ་ལ་  
 བྱས་ཀྱང་ཆུད་ཆོད་ཞན་སྐབས་ནོར་འབྱུལ་གང་ཞོར་རྣམས་བཅོད་གསོལ་  
 ཞུ་རྒྱུ་བཅས།

སེར་སྤྱད་དམར་འཇམ་དབྱངས་བསོད་ནམས་གྱིས།

དེ་བ་བཅོས་ཟིན་པ་རྣམས་སྤུ་ལ་དགོས་ན་བ་རྒྱ་རྒྱུད་རྣམས་རིན་མེད་དུ་ཐུལ་ཆོག་  
 བ་རྒྱུ་ཁ་བྱང་། [marjamson618@gmail.com](mailto:marjamson618@gmail.com)

༡༡། །ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་མན་ངག་གི་  
བསྟན་བཅོས་མངོན་པར་རྟོགས་པའི་རྒྱན་  
ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

## སྐབས་དང་པོ།

༡༡། །རྒྱ་གར་སྐད་དུ། ཨ་ཉི་ས་མ་ཡ་ཨ་ལ་རྒྱ་ར་རྒྱ་མ་བླ་རྒྱ་ར་མི་  
ཏ་ལུ་བ་དེ་ལ་ལྷ་མོ། བོད་སྐད་དུ། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་མན་ངག་གི་  
བསྟན་བཅོས་མངོན་པར་རྟོགས་པའི་རྒྱན་ཅེས་བྱ་བ། སངས་རྒྱས་དང་  
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱག་འཆའ་ལོ། །

ཉན་ཐོས་ཞི་བ་འཆོལ་རྣམས་ཀྱི་ཤེས་ཉིད་ཀྱིས་ཉིར་ཞིར་བྲིད་མཛད་  
གང་ཡིན་དང་། །འགྲོལ་པན་པར་བྱེད་རྣམས་ལམ་ཤེས་ཉིད་ཀྱིས་འཇིག་  
ཉན་དོན་སྒྲུབ་མཛད་པ་གང་། །གང་དང་ཡང་དག་ལྡན་པས་བྱབ་རྣམས་རྣམ་  
པ་ཀྱི་ལྡན་སྒྲ་ཆོགས་འདི་གསུངས་པ། །ཉན་ཐོས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་  
ཆོགས་བཅས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ནི་ཡུམ་དེ་ལ་བྱག་འཆའ་ལོ། །

རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ཉིད་ལམ། །སྟོན་པས་འདི་ལས་བཤད་པ་  
གང་། །གཞན་གྱིས་སྤྱོད་བ་མ་ཡིན་ཏེ། །ཆོས་སྤྱོད་བཅུ་ཡི་བདག་ཉིད་ཀྱི། །

མདོ་དོན་བློན་པ་ལ་བཞག་ནས། །སྒོ་དང་ལྷན་པས་མཐོང་འགྱུར་བྱིང། །བདེ་  
 ལྷག་ཏུ་ནི་རྟོགས་པ་ཞེས། །བྱ་བ་ཚུམ་པའི་དགོས་པ་ཡིན། །ཤེས་རབ་པ་  
 རོལ་བྱིན་པ་ནི། །དངོས་པོ་བརྒྱད་ཀྱིས་ཡང་དག་བཤད། །རྣམ་ཀུན་མཐུན་  
 ཉིད་ལམ་ཤེས་ཉིད། །དེ་ནས་ཐམས་ཅད་ཤེས་པ་ཉིད། །རྣམ་ཀུན་མངོན་  
 རྟོགས་རྟོགས་པ་དང་། །ཅེ་མོར་བྱིན་དང་མཐར་ཀྱིས་པ། །སྐད་ཅིག་གཅིག་  
 མངོན་རྟོགས་བྱང་ཆུབ། །ཆོས་ཀྱི་སྐྱེད་དང་དེ་རྣམས་བརྒྱད། །སེམས་བསྐྱེད་  
 པ་དང་གདམས་དག་དང་། །དེས་འབྱེད་ཡན་ལག་རྣམ་བཞི་དང་། །སྐྱབ་པ་ཡི་  
 ནི་རྟོན་གྱུར་པ། །ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། །དམིགས་པ་དག་དང་  
 ཆེད་དང་ནི། །གོ་ཆ་འཇུག་པའི་བྱ་བ་དང་། །ཆོག་པ་ནི་དེས་པར་འབྱུང་  
 བཅས་རྣམས། །བྱབ་པའི་རྣམ་ཀུན་མཐུན་པ་ཉིད། །མོག་མོག་པོར་བྱེད་ལ་  
 སོགས་དང་། །སྒོ་བ་མ་བསེ་རུའི་ལམ་གང་དང་། །འདི་དང་གཞན་པའི་ཡོན་  
 ཏན་གྱིས། །ཕན་ཡོན་ཆེ་བ་མཐོང་བའི་ལམ། །བྱེད་པ་དང་ནི་མོས་པ་དང་། །  
 བསྐྱོད་དང་བཀྱར་དང་བསྐྱགས་པ་དང་། །བསྐྱོད་དང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བ། །ཡིད་  
 ལ་བྱེད་པ་སྒྲ་མེད་དག། །སྐྱབ་དང་ཤིན་ཏུ་དག་པ་ཞེས། །བྱ་བ་འདི་ནི་སྒྲིམ་  
 པའི་ལམ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་མཁས་རྣམས་ཀྱི། །ལམ་ཤེས་ཉིད་ནི་དེ་  
 འདྲར་བཤད། །ཤེས་པས་སྤིད་ལ་མི་གནས་ཤིང་། །སྤྱིང་རྗེས་ཞི་ལ་མི་  
 གནས་དང་། །ཐབས་མ་ཡིན་པས་རིང་བ་དང་། །ཐབས་ཀྱིས་རིང་བ་མ་ཡིན་  
 ཉིད། །མི་མཐུན་གཉེན་པོའི་ཕྱོགས་དག་དང་། །སྦྱོར་དང་དེ་ཡི་མཉམ་ཉིད་  
 དང་། །ཉན་ཐོས་ལ་སོགས་མཐོང་བའི་ལམ། །དེ་འདྲ་ཀུན་ཤེས་ཉིད་དུ་འདོད།



རྣམ་པ་སྐྱོར་བར་བཅས་རྣམས་དང་། །ཡོན་ཏན་སྐྱོན་ནི་མཆན་ཉིད་བཅས། །  
 ཐར་དང་ངེས་འབྱེད་ཆ་མ་ཐུན་དང་། །སློབ་པ་བྱིར་མི་ལྟོག་པའི་ཆོག་ས། །  
 སྤྱིད་དང་ཞི་བ་མཉམ་ཉིད་དང་། །ཞིང་དག་སྒྲན་མེད་པ་ནི། །རྣམ་ཀུན་མངོན་  
 རྩོག་ས་རྩོག་ས་པ་སྟེ། །འདི་ནི་ཐབས་མཁས་བཅས་པ་ཡིན། །དེ་ཡི་རྟག་ས་  
 དང་རྣམ་འཕེལ་དང་། །བརྟན་དང་སེམས་ཀུན་གནས་པ་དང་། །མཐོང་ཞེས་  
 བྱ་དང་སློམ་པ་ཞེས། །བྱ་བའི་ལམ་ནི་སོ་སོ་ལ། །རྣམ་པར་རྩོག་པ་རྣམ་བཞི་  
 ཡི། །གཉེན་པོ་རྣམ་པ་བཞི་དང་ནི། །བར་ཆད་མེད་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན། །ལོག་  
 བར་སྐྱབ་དང་བཅས་པ་ནི། །ཅེ་མའི་མངོན་རྩོག་ས་མཐར་གྱིས་པ། །རྣམ་  
 གསུམ་རྣམ་བཅུ་སྐད་ཅིག་མ། །གཅིག་གིས་མངོན་རྩོག་ས་བྱང་ཆུབ་པ། །  
 མཆན་ཉིད་གྱིས་ནི་རྣམ་པ་བཞི། །ངོ་བོ་ཉིད་ཡོངས་རྩོག་ས་བཅས་དང་། །དེ་  
 བཞིན་གཞན་པ་སྐྱལ་པ་ནི། །ཆོས་སྐྱུ་མངོན་པ་དང་བཅས་པ། །རྣམ་པ་བཞིར་  
 ནི་ཡང་དག་བརྩོད། །སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི་གཞན་དོན་བྱིར། །ཡང་དག་རྩོག་ས་  
 པའི་བྱང་ཆུབ་འདོད། །དེ་དང་དེ་ནི་མདོ་བཞིན་དུ། །བསྐྱུས་དང་རྒྱས་པའི་སློ་  
 རས་བརྩོད། །དེ་ཡང་ས་གསེར་སྒྲ་བ་མེ། །གཏེར་དང་རིན་ཆེན་འབྱུང་གནས་  
 མཆོ། །དོ་རྩེ་རི་སྐྱན་བཤེས་གཉེན་དང་། །ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ཉི་མ་སྟེ། །རྒྱལ་  
 པོ་མཛོད་དང་ལམ་པོ་ཆེ། །བཞོན་པ་བཀོད་མའི་ཆུ་དང་ནི། །སྐྱེ་སྐྱོན་ཆུ་པོ་  
 སྐྱིན་རྣམས་གྱིས། །རྣམ་པ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཉིས་སོ། །སྐྱབ་དང་བདེན་པ་རྣམས་  
 དང་ནི། །སངས་རྒྱས་ལ་སོགས་དགོན་མཆོག་གསུམ། །མ་ཞེན་ཡོངས་སུ་  
 མི་ངལ་དང་། །ལམ་ནི་ཡོངས་སུ་འཛིན་པ་དང་། །སྐྱུན་ལྡན་དང་ནི་མངོན་ཤེས་

གྱི། །ཡོན་ཏན་རྒྱལ་དང་མཐོང་ལམ་དང་། །སྒྲོམ་ཞེས་བྱ་ལ་གདམས་ངག་ནི།  
 བཅུ་ཡི་བདག་ཉིད་ཤེས་པར་བྱ། །དབང་པོ་རྩལ་དང་རྟོན་པོ་དག །དད་དང་  
 མཐོང་ཐོབ་རིགས་ནས་རིགས། །བར་ཆད་གཅིག་བར་སྐྱེས་ནས་དང་། །བྱེད་  
 དང་བྱེད་མིན་འོག་མིན་འགོ། །འཕར་གསུམ་སྤྱིད་ཅེ་མཐར་ཐུག་འགོ། །  
 གཟུགས་ཀྱི་ཆགས་བཅོམ་མཐོང་བ་ཡི། །ཆོས་ལ་ཞི་ལུས་མངོན་སུམ་བྱེད།  
 བསེ་རུ་དང་ནི་ཉི་ཤུ་འོ། །དམིགས་པ་དང་ནི་རྣམ་པ་དང་། །རྒྱ་དང་ཡོངས་སུ་  
 འཛིན་པ་ཡིས། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སྐྱོབ་པ་ཡི། །འོད་སོགས་བདག་  
 ཉིད་རི་བཞིན་དུ། །རྣམ་རྟོག་བཞི་པོ་ལྡན་བརྟེན་པ། །ཆུང་དང་འབྲིང་དང་ཆེན་  
 པོ་རྣམས། །ཉན་ཐོས་བསེ་རུ་ལྟ་བུ་དང་། །བཅས་པ་དག་ལས་ཁྱད་པར་  
 འཕགས། །དམིགས་པ་མི་རྟག་ལ་སོགས་པ། །བདེན་པའི་རྟེན་ཅན་དེ་ཡི་ནི།  
 རྣམ་པ་མངོན་ཞེན་ལ་སོགས་འགོག །ཐེག་པ་གསུམ་ཅར་འཐོབ་པའི་རྒྱ། །  
 གཟུགས་སོགས་འདུ་འགོད་གནས་བྲལ་དང་། །གནས་དང་བརྟགས་དང་  
 བརྗོད་དུ་མེད། །གཟུགས་སོགས་མི་གནས་དེ་དག་ནི། །དེ་ཡི་ངོ་བོ་རང་  
 བཞིན་མེད། །དེ་དག་གཅིག་གི་རང་བཞིན་གཅིག །དེ་མི་རྟག་སོགས་པར་མི་  
 གནས། །དེ་རྣམས་དེ་ཡི་ངོ་བོས་སྟོང་། །དེ་དག་གཅིག་གི་རང་བཞིན་གཅིག།  
 ཆོས་རྣམས་མི་འཛིན་གང་ཡིན་དང་། །དེ་དག་མཆོན་མར་མི་མཐོང་བྱིར། །  
 ཤེས་རབ་ཀྱིས་ནི་ཡོངས་རྟོག་པ། །ཐམས་ཅད་དམིགས་སུ་མེད་པར་རོ། །  
 གཟུགས་སོགས་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་ཉིད། །དེ་མེད་པ་ཉིད་ངོ་བོ་ཉིད། །དེ་དག་སྐྱེ་  
 མེད་ངེས་འབྱུང་མེད། །དག་དང་དེ་དག་མཆོན་མ་མེད། །དེ་ཡི་མཆོན་མར་

མི་ཉེན་པས། །མོས་མིན་འདུ་ཤེས་མེད་པ་ཡིན། །ཉིང་འཛིན་དེ་ཡི་བྱེད་པ་  
 ཉིད། །ལུང་སྟོན་པ་དང་རྫོམ་པ་ཟད། །གསུམ་པོ་པན་ཚུན་ངོ་བོ་གཅིག་ཉིང་  
 འཛིན་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པ། །དེ་ལྟར་ངེས་འབྱེད་ཆ་མ་ཐུན་ནི། །ཆུང་དང་འབྲིང་  
 དང་ཆེན་པོ་ཡིན། །གཞི་དང་དེ་ཡི་གཉེན་པོ་ཡིས། །གཟུང་བར་རྟོག་པ་རྣམ་  
 པ་གཉིས། །མྱོངས་དང་ལུང་སོགས་བྱེ་བྲག་གིས། །དེ་ནི་སོ་སོར་རྣམ་པ་  
 དགྲ། །རྗེས་དང་བཏགས་པའི་དོན་ཅན་གྱིས། །འཛིན་པའང་རྣམ་པ་གཉིས་  
 སུ་འདོད། །རང་དབང་བདག་སོགས་ངོ་བོ་དང་། །ལུང་སོགས་ཉེན་ལས་དེ་  
 བཞིན་ནོ། །སེམས་མི་འགོང་བ་ཉིད་ལ་སོགས། །ངོ་བོ་ཉིད་མེད་སོགས་སྟོན་  
 བྱེད། །དེ་ཡི་མི་མ་ཐུན་སྟོགས་བོར་བ། །རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཡོངས་འཛིན་ཡིན། །  
 རྟོགས་པ་ཡི་ནི་ཆོས་བྱུག་དང་། །གཉེན་པོ་དང་ནི་སྦྲང་བ་དང་། །དེ་དག་  
 ཡོངས་སུ་གཏུགས་པ་དང་། །ཤེས་རབ་སྦྱང་བཅེར་བཅས་པ་དང་། །སྟོབ་མ་  
 ཐུན་མོང་མིན་ཉིད་དང་། །གཞན་གྱི་དོན་གྱི་གོ་རིམ་དང་། །ཡེ་ཤེས་རྩ་བ་  
 མི་མངའ་བར། །འཇུག་པའི་ཉེན་ལ་རིགས་ཤེས་བྱ། །ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ལ་  
 དབྱེར་མེད་བྱིར། །རིགས་ནི་ཐ་དད་རུང་མ་ཡིན། །བཟློན་པའི་ཆོས་ཀྱི་བྱེ་  
 བྲག་གིས། །དེ་ཡི་དབྱེ་བ་ཡོངས་སུ་བརྗོད། །དམིགས་པ་ཆོས་རྣམས་ཐམས་  
 ཅད་དེ། །དེ་ཡང་དགེ་ལ་སོགས་པ་ཡིན། །འཛིན་ཉེན་པ་ཡི་རྟོགས་པ་དང་། །  
 གང་དག་འཛིན་ཉེན་འདས་འདོད་དང་། །ཟག་བཅས་ཟག་པ་མེད་ཆོས་དང་། །  
 གང་དག་འདུས་བྱས་འདུས་མ་བྱས། །སྟོབ་མ་ཐུན་མོང་ཆོས་རྣམས་དང་། །  
 གང་དག་ཐུབ་པའི་ཐུན་མོང་མིན། །སེམས་ཅན་ཀུན་མཆོག་ཉིད་སེམས་



དང་། །སྤོང་དང་རྟོགས་དང་གསུམ་པོ་ལ། །ཆེན་པོ་གསུམ་གྱི་རང་བྱུང་གི།  
 །ཆེད་དུ་བྱ་བ་འདི་ཤེས་བྱ། །དེ་དག་སོ་སོར་སྦྱིན་ལ་སོགས། །རྣམ་པ་དུག་ཏུ་  
 །བསྐྱས་པ་ཡིས། །གོ་ཆའི་སྐྱབ་པ་གང་ཡིན་དེ། །དུག་ཆོན་དུག་གིས་རི་བཞིན་  
 །བཤད། །བསམ་གཏན་གཟུགས་མེད་སྦྱིན་སོགས་དང་། །ལམ་དང་བྱམས་  
 །ལ་སོགས་པ་དང་། །དམིགས་པ་མེད་དང་ལྡན་པ་དང་། །འཁོར་གསུམ་རྣམ་  
 །པར་དག་པ་དང་། །ཆེད་དུ་བྱ་དང་མངོན་ཤེས་དུག །རྣམ་ཀུན་མཁྱེན་པའི་  
 །ཚུལ་ལ་ནི། །འདུག་པའི་སྐྱབ་པ་ཐེག་ཆེན་ལ། །འཛེགས་པ་ཡིན་པར་ཤེས་  
 །པར་བྱ། །བཅེ་དང་སྦྱིན་ལ་སོགས་པ་དུག །ཞི་གནས་ལྷག་མཐོང་བཅས་པ་  
 །དང་། །བྱུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ལམ་གང་དང་། །ཐབས་ལ་མཁས་པ་གང་ཡིན་  
 །དང་། །ཡེ་ཤེས་དང་ནི་བསོད་ནམས་དང་། །ལམ་དང་གཟུངས་དང་ས་བཅུ་  
 །དང་། །གཉེན་པོ་ཆོགས་གྱི་སྐྱབ་པ་ཡི། །རིམ་པ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ། །  
 །ཡོངས་སུ་སྦྱོང་བ་རྣམ་བཅུ་ཡིས། །ས་ནི་དང་པོ་འཐོབ་འགྱུར་ཏེ། །བསམ་  
 །དང་པན་པའི་དངོས་ཉིད་དང་། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སེམས་མཉམ་ཉིད། །  
 །གཏོང་དང་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པ་དང་། །དམ་ཆོས་དམིགས་པ་འཆོལ་བ་  
 །དང་། །རྟག་ཏུ་ངེས་འབྱུང་སེམས་ཉིད་དང་། །སངས་རྒྱས་སྐུ་འདོད་དགའ་བ་  
 །དང་། །ཆོས་སྟོན་པ་དང་བདེན་པ་ཡི། །ཆོག་ནི་བཅུ་པ་ཡིན་པར་འདོད། །འདི་  
 །དག་རང་བཞིན་མི་དམིགས་པས། །ཡོངས་སུ་སྦྱོང་བར་ཤེས་པར་བྱ། །ཚུལ་  
 །ཁྲིམས་བྱས་པ་གཞོ་དང་བཅོད། །རབ་ཏུ་དགའ་དང་སྦྱིང་བཅེ་ཆེ། །བཀུར་  
 །བསྟེ་སྒྲ་མ་ལ་གུས་ཉན། །བརྒྱད་པ་སྦྱིན་ལ་སོགས་ལ་བརྩོན། །ཐོས་པས་མི་

རྩམས་ཉིད་དང་ནི། །ཟང་ཟིང་མེད་པར་ཚས་སྦྱིན་དང་། །སངས་རྒྱས་ཞིང་  
 གུན་སྦྱོང་བ་དང་། །འཁོར་བས་ཡོངས་སུ་མི་སྦྱོང་དང་། །རྩི་ཆ་ཁྲིལ་ཡོད་ཅེས་  
 བྱ་བ། །སྦྱོར་མེད་བདག་ཉིད་དེ་རྣམ་ལྔ། །ནགས་གནས་འདོད་ཚུང་ཆོག་  
 ཞེས་དང་། །སྦྱངས་པ་ཡང་དག་སྦྱོར་ཉེན་དང་། །བསྐྱབ་པ་ཡོངས་སུ་མི་  
 གཏོང་དང་། །འདོད་པ་རྣམས་ལ་སྦྱོང་བ་དང་། །ཕྱང་ན་འདས་དང་བདོག་གུན་  
 གཏོང་། །མི་ཁྱམ་པ་དང་ལྟ་བ་མེད། །འདིས་དང་བྲིས་ལ་འབྲེན་པ་དང་། །འདུ་  
 འཛིན་གྱུར་པའི་གནས་དང་ནི། །བདག་བསྦྱོང་གཞན་ལ་བརྟམས་པ་དང་། །མི་  
 དགའི་ལས་ཀྱི་ལམ་བུ་དང་། །སྦྱོར་བས་ཁེངས་དང་བྱིན་ཅི་ལོག། །སྦྱོང་ན་  
 དང་ནི་ཉོན་མོངས་བཟོད། །བུ་པོ་འདི་ནི་རྣམ་སྤངས་ན། །ས་ལྔ་པ་ནི་ཡང་  
 དག་ཐོབ། །སྦྱིན་དང་ཚུལ་བྲིས་ས་བཟོད་བཙོན་འགྲུས། །བསམ་གཏན་ཞེས་  
 རབ་རབ་རྫོགས་པས། །སྦྱོབ་མ་དང་ནི་བསེ་རུ་ལ། །དགའ་དང་སྐྱག་པའི་  
 སེམས་སྤངས་པ། །བསྐྱངས་ན་མི་ཁྱམ་བདོག་པ་གུན། །གཏོང་ཡང་མི་དགའ་  
 མེད་པ་དང་། །དབུལ་ཡང་སྦྱོང་བ་མི་སྦྱོང་བས། །ས་ནི་བྱག་པ་ཡང་དག་ཐོབ།  
 བདག་དང་སེམས་ཅན་འཛིན་པ་དང་། །སྦྱོག་དང་གང་ཟག་ཆད་རྟག་དང་། །  
 མཚན་མ་རྒྱ་དང་ཕྱང་པོ་དང་། །ཁམས་དང་སྦྱེ་མཆེད་དག་དང་ནི། །ཁམས་  
 གསུམ་པོ་ལ་གནས་དང་ཆགས། །སེམས་ནི་གུན་ཏུ་ཁྱམ་པ་དང་། །དགོན་  
 མཚོག་གསུམ་དང་ཚུལ་བྲིས་ལ། །དེར་ལྟ་བ་ཡི་མངོན་ཞེན་དང་། །སྦྱོང་བ་  
 ཉིད་ལ་ཚུང་བ་དང་། །དེ་དང་འགལ་བའི་ཉེས་པ་ནི། །ཉི་ཤུ་གང་ལ་རྣམ་ཆད་  
 པ། །དེ་ཡིས་ས་ནི་བདུན་པ་ཐོབ། །རྣམ་ཐར་སྒོ་གསུམ་ཞེས་པ་དང་། །འཁོར་

གསུམ་རྣམ་པར་དག་ཉིད་དང་། །སྤྱི་རྩེ་དང་ནི་རྩོམ་མེད་དང་། །ཆོས་མཉམ་  
 ཉིད་དང་ཚུལ་གཅིག་ཤེས། །མི་སྐྱེ་བ་དང་བཅོད་ཤེས་དང་། །ཆོས་རྣམས་  
 རྣམ་པ་གཅིག་ཏུ་སྟོན། །རྟོག་པ་ཀུན་ཏུ་འཛོམས་པ་དང་། །འདུ་ཤེས་ལྟ་དང་  
 ཉོན་མོངས་སྤྱོད་། །ཞི་གནས་ངེས་པར་སེམས་པ་དང་། །ལྷག་མཐོང་ལ་ནི་  
 མཁས་པ་དང་། །སེམས་དུལ་བ་དང་ཐམས་ཅད་ལ། །ཐོགས་པ་མེད་པའི་ཡེ་  
 ཤེས་དང་། །ཆགས་པའི་ས་མིན་གར་འདོད་པར། །ཞིང་གཞན་དུ་ནི་མཉམ་  
 འགོ་དང་། །ཀུན་ཏུ་བདག་གི་ངོ་བོ་ནི། །སྟོན་པ་ཉིད་དང་ཉི་ཤུ་འོ། །སེམས་  
 ཅན་ཀུན་ཡིད་ཤེས་པ་དང་། །མངོན་པར་ཤེས་པས་བརྩེ་བ་དང་། །སངས་  
 རྒྱས་ཞིང་བཟང་སྐྱབ་པ་དང་། །ཡོངས་སུ་བརྟག་སྤྱིར་སངས་རྒྱས་བསྟེན། །  
 དབང་པོ་ཤེས་དང་རྒྱལ་བ་ཡི། །ཞིང་སྤྱོད་སྐྱེ་མ་ལྟར་གནས་དང་། །བསམས་  
 བཞིན་སྤིད་པ་ལེན་པ་དང་། །ལས་ནི་རྣམ་པ་འདི་བརྒྱད་བཤད། །སྟོན་ལམ་  
 དག་ནི་མཐའ་ཡས་དང་། །ལྷ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱད་ཤེས་དང་། །སྟོབས་པ་ཚུ་  
 བོ་ལྟ་བུ་དང་། །མངལ་དུ་འཇུག་པ་མཆོག་དང་ནི། །རིགས་དང་རུས་དང་ཆོ་  
 འབྲང་དང་། །འཁོར་དང་སྐྱེ་བ་དག་དང་ནི། །ངེས་འབྱུང་བྱང་ཚུབ་ཤིང་རྣམས་  
 དང་། །ཡོན་ཏན་སྤུན་སུམ་ཆོགས་པ་ཡིན། །ས་དགུ་འདས་ནས་ཡེ་ཤེས་ནི།  
 གང་གིས་སངས་རྒྱས་སར་གནས་པ། །དེ་ནི་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་ས། །  
 བཅུ་པ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ། །མཐོང་དང་སྟོམ་པའི་ལམ་དག་ལ། །གཟུང་  
 དང་འཛིན་པའི་རྣམ་རྟོག་རྣམས། །ཉེ་བར་ཞི་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར། །གཉེན་པོ་  
 རྣམ་པ་བརྒྱད་ཅེས་བྱ། །ཆེད་དུ་བྱ་དང་མཉམ་ཉིད་དང་། །སེམས་ཅན་དོན་

དང་འབད་མེད་དང་། །མཐའ་ལས་འདས་པར་ངེས་འབྱུང་དང་། །ཐོབ་པའི་  
མཆན་ཉིད་ངེས་འབྱུང་དང་། །རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཐུན་ཉིད་དང་། །ལམ་གྱི་  
ཡུལ་ཅན་ངེས་འབྱུང་སྟེ། །རྣམ་པ་བརྒྱད་ཀྱི་བདག་ཉིད་འདི། །ངེས་འབྱུང་  
སྐབས་པ་ཡིན་ཤེས་བྲ། །

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱོན་པའི་མན་ངག་གི་བསྟན་བཅས་མངོན་པར་  
རྟོག་པའི་རྒྱན་ཞེས་བྲ་བ་ལས། །རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཉིད་ཀྱི་སྐབས་ཏེ་  
དང་པོའོ། །

## སྐབས་གཉིས་པ།

༥ ལྟ་རྣམས་རུང་བར་བྲ་བའི་སྤྱིར། །འོད་གྱིས་སོག་སོག་པོར་མཛད་  
དང་། །ཡུལ་ངེས་པ་དང་བྲུབ་པ་དང་། །རང་བཞིན་དང་ནི་དེ་ཡི་ལས། །ལམ་  
ཤེས་ཉིད་ཀྱི་ཚུལ་ལ་ནི། །འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་དག་གི། །རྣམ་པ་མི་  
དམིགས་སྒོ་ནས་ནི། །ཉན་ཐོས་ལམ་འདི་ཤེས་པར་བྲ། །འཕགས་པ་ཉན་  
ཐོས་ལམ་ལ་ནི། །གཟུགས་ལ་སོགས་པ་སྟོང་པའི་སྤྱིར། །སྟོང་པ་ཉིད་རྣམས་  
དབྱེར་མེད་པས། །དྲོ་བ་དེ་དག་མི་དམིགས་པས། །ཅེ་མོར་གྱུར་པ་དག་ཏུ་  
འདོད། །དེ་ལ་རྟག་ལ་སོགས་ཚུལ་གྱིས། །གནས་པ་བཀག་པས་བཟོད་པ་  
རྣམས། །ས་བརྩུ་དག་ལས་བརྩམས་ནས་ནི། །མི་གནས་རྒྱས་པར་བསྟན་པ་  
ཡིས། །ཆོས་ཀྱི་མཆོག་ཏུ་འགྱུར་བ་འད་དེ། །ཅི་སྤྱིར་ཞེ་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱིས། །  
མཐུན་ནས་ཆོས་རྣམས་མ་གཟིགས་སྤྱིར། །རང་བྱུང་བདག་ཉིད་རྟོགས་པའི་

བྱིར། །གཞན་གྱིས་བསྟན་ཡང་མི་དགོས་ལ། །བསེ་རུ་ལྟ་བུའི་ཡེ་ཤེས་ནི། །  
 ཟབ་པ་ཉིད་དུ་མངོན་པར་བརྗོད། །གང་གང་དོན་ནི་གང་གང་ལ། །རི་ལྟ་རི་  
 ལྟར་ཉན་འདོད་པ། །དེ་དེ་ལ་དོན་དེ་དང་དེ། །སྤྱེ་མེད་ཀྱང་དེ་དེ་ལྟར་སྤྱང་། །  
 གཟུང་དོན་རྟོག་པ་སྤྱོད་བྱིར་དང་། །འཛིན་པ་མི་སྤྱོད་བྱིར་དང་ནི། །རྟོན་གྱི་  
 བསེ་རུ་ལྟ་བུའི་ལམ། །ཡང་དག་བསྟུས་པར་ཤེས་པར་བྱ། །བརྟགས་པའི་  
 ཆོས་ཉིད་མི་འགལ་བར། །སྟོན་པའི་རྣམ་པ་དྲོར་གྱུར་པ། །ཅེ་མོར་གྱུར་པ་  
 གཟུགས་ལ་སོགས། །འགྲིབ་པ་མེད་ལ་སོགས་པས་སྤྱེ། །ནང་སྟོང་ཉིད་ལ་  
 སོགས་པ་ཡིས། །གཟུགས་སོགས་མི་འཛིན་བྱིར་བཟོད་པ། །གཟུགས་  
 སོགས་སྤྱེ་བ་མེད་སོགས་གྱི། །རྣམ་པ་ཅན་ནི་ཆོས་ཀྱི་མཆོག། །བདེན་དང་  
 བདེན་ལ་བཟོད་པ་དང་། །ཤེས་པའི་སྐད་ཅིག་རྣམ་བཞི་ཡིས། །ལམ་ཤེས་  
 ཉིད་ལ་མཐོང་བའི་ལམ། །ཕན་ཡོན་བཅས་པ་འདི་བཤད་དོ། །དེ་བཞིན་ཉིད་  
 དང་སངས་རྒྱས་དག། །ཕན་ཚུན་བརྟེན་པ་རྟེན་མེད་བྱིར། །རྣམ་གྲངས་ཁས་  
 མི་ལེན་པ་དང་། །ཆེན་པོ་ཆད་མ་མེད་བཅས་དང་། །ཆད་མེད་པ་དང་མཐའ་  
 མེད་དང་། །དེར་གནས་གཟུགས་ལ་སོགས་པ་ལ། །སངས་རྒྱས་ཉིད་དུ་ངེས་  
 འཛིན་དང་། །སྤང་མེད་དོར་བ་མེད་སོགས་དང་། །བྱམས་ལ་སོགས་དང་  
 སྟོང་ཉིད་དང་། །སངས་རྒྱས་ཉིད་ནི་འཕྲོག་པ་དང་། །རྣམ་པར་བྱང་ཀུན་  
 ཡོངས་བསྟུས་དང་། །ཉམ་ང་བ་དང་ནད་ཀུན་སེལ། །ཐུང་ན་འདས་འཛིན་ཞི་  
 ཉིད་དང་། །སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱང་ལ་སོགས། །སྟོག་མི་གཙོད་པ་ལ་  
 སོགས་པ། །རྣམ་པ་ཀུན་མཁྱེན་ཚུལ་ལ་ནི། །བདག་ཉིད་གནས་ཏེ་སེམས་



ཅན་དག། །འགོད་དང་སྦྱིན་པ་ལ་སོགས་པ། །རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བསྐྱོ་  
 བ། །ལམ་ཤེས་ཉིད་ཀྱི་སྐད་ཅིག་མ། །ཀུན་ནས་ཞི་དང་ཐམས་ཅད་ལ། །བདུད་  
 དང་ཉོན་མོངས་ལས་རྒྱལ་དང་། །གཞོད་པས་བརྩི་བ་མེད་ཉིད་དང་། །བྱང་  
 ཆུབ་དང་ནི་རྟེན་མཆོད་ཉིད། །མོས་པ་རང་གི་དོན་དང་ནི། །རང་ག་ཞན་དོན་  
 དང་ག་ཞན་དོན་དང་། །རྣམ་གསུམ་ཤེས་བྱ་དེ་ཡང་ནི། །ཆུང་དང་འབྲིང་དང་  
 ཆེན་པོ་སྟེ། །སོ་སོར་རྣམ་པ་གསུམ་དུ་འདོད། །ཆུང་དུ་འི་ཆུང་སོགས་དབྱེ་བ་  
 ཡིས། །དེ་ཡང་རྣམ་གསུམ་དེ་ལྟར་ན། །རྣམ་པ་ཉི་ཤུ་བདུན་དུ་འདོད། །ཤེས་  
 རབ་པ་རོལ་སྦྱིན་པ་ལ། །མོས་པའི་གནས་སྐབས་རྣམས་ལ་ནི། །དགྲ་ཚན་  
 གསུམ་གྱིས་བསྟོད་པ་དང་། །བཀུར་བ་དང་ནི་བསྐྱེད་པར་འདོད། །ཡོངས་  
 སུ་བསྐྱོ་བ་བྱུང་པར་ཅན། །དེ་ཡི་བྱེད་པ་མཆོག་ཡིན་ནོ། །དེ་ནི་དམིགས་  
 མེད་རྣམ་པ་ཅན། །སྦྱིན་ཅི་མ་ལོག་མཆོད་ཉིད་དོ། །དབེན་དང་སངས་རྒྱས་  
 བསོད་ནམས་ཆོགས། །རང་བཞིན་བྱུང་པའི་སྦྱོད་ཡུལ་ཅན། །ཐབས་བཅས་  
 མཆོད་མ་མེད་པ་དང་། །སངས་རྒྱས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དང་། །ཁམས་གསུམ་  
 གཏོགས་པ་མ་ཡིན་དང་། །ཆུང་དང་འབྲིང་དང་ཆེན་པོ་ཡི། །བསྐྱོ་བ་ག་ཞན་  
 ནི་རྣམ་གསུམ་པོ། །བསོད་ནམས་ཆེ་འབྱུང་བདག་ཉིད་དོ། །ཐབས་དང་མི་  
 དམིགས་པ་དག་གིས། །དགོ་བའི་རྩ་ལ་ཡི་རང་བ། །རྗེས་སུ་ཡི་རང་ཡིད་  
 བྱེད་པ། །སྒྲིམ་པ་ཡིན་པར་འདིར་བརྗོད་དོ། །དེ་ཡི་ངོ་བོ་ཉིད་མཆོག་ཉིད། །  
 ཀུན་ལ་མངོན་པར་འདུ་མི་བྱེད། །ཆོས་རྣམས་དམིགས་སུ་མེད་པར་ནི། །  
 གཏོད་པར་བྱེད་པ་དོན་ཆེན་ཉིད། །སངས་རྒྱས་བསྟེན་དང་སྦྱིན་སོགས་

དང་། །ཐབས་ལ་མཁས་པ་གང་ཡིན་པ། །འདི་ལ་མོས་པའི་རྒྱ་དག་ཡིན། །  
 ཆོས་ཀྱིས་འཕོངས་པའི་རྒྱ་དང་ནི། །བདུད་ཀྱི་ཐེགས་ཀྱིས་རྟོན་པ་དང་། །  
 ཟབ་མའི་ཆོས་ལ་མི་མོས་དང་། །ཕྱང་པོ་ལ་སོགས་མངོན་ཞེན་དང་། །སྤྲིག་  
 པའི་གྲོགས་པོས་ཡོངས་བེན་པའོ། །འབྲས་བུ་དག་པ་གཟུགས་ལ་སོགས། །  
 དག་པ་ཉིད་དེ་གང་གི་ཕྱིར། །དེ་གཉིས་ཐ་དད་མ་ཡིན་ཞིང་། །བཅད་དུ་མེད་  
 པས་དག་པར་བརྗོད། །ཉོན་མོངས་ཤེས་བྱ་ལམ་གསུམ་གྱི། །ཉམས་ཕྱིར་  
 སློབ་མ་བསེ་རུ་དང་། །རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱི་དག་པ་སྟེ། །སངས་རྒྱས་རྣམ་  
 ཀུན་ཤིན་ཏུ་བ། །ས་དགུ་ལ་ནི་ཆེན་པོ་ཡི། །ཆེན་པོ་ལ་སོགས་དྲི་མ་ཡི། །  
 གཉེན་པོ་ཆུང་དུ་འི་ཆུང་དུ་ལ། །སོགས་པའི་ལམ་ནི་དག་པ་ཡིན། །དེ་ལ་སྐྱར་  
 ཀ་སྤངས་པ་ཡིས། །ལམ་ནི་འཇལ་དང་གཞལ་བྱ་དག །མཉམ་པ་ཉིད་ཀྱིས་  
 ཁམས་གསུམ་གྱི། །གཉེན་པོ་ཉིད་དུ་འདོད་པ་ཡིན། །

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་མན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་མངོན་པར་  
 རྟོགས་པའི་རྒྱ་ཅས་བྱ་བ་ལས། །ལམ་ཤེས་པ་ཉིད་ཀྱི་སྐབས་ཏེ་གཉིས་  
 པའོ།

## སྐབས་གསུམ་པ།

༄ ལྷ་རོལ་པ་རོལ་མཐའ་ལ་མིན། །དེ་དག་བར་ན་མི་གནས་པ། །དུས་  
 རྣམས་མཉམ་པ་ཉིད་ཤེས་ཕྱིར། །ཤེས་རབ་པ་རོལ་ཕྱིན་པར་འདོད། །དེ་ནི་  
 མཚན་མར་དམིགས་སྒྲོན་ས། །ཐབས་མ་ཡིན་པས་རིང་བ་སྟེ། །དེ་ནི་ཐབས་

ལ་མཁའ་པ་ཡིས། །ཡང་དག་ཉི་བེད་དུ་བཤད། །གཟུགས་སོགས་ཕྱང་པོ་  
 ལྟོང་ཉིད་དང་། །དུས་གསུམ་གཏོགས་པའི་ཆོས་རྣམས་དང་། །སྦྱིན་སོགས་  
 བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་རྣམས་ལ། །སྦྱོང་པའི་འདུ་ཤེས་མི་མཐུན་སྤྱོད་ས། །སྦྱིན་  
 ལ་སོགས་ལ་ངར་འཛིན་མེད། །གཞན་དག་དེ་ལ་སྦྱོར་བྱེད་པ། །དེ་ནི་ཆགས་  
 པའི་མཐའ་འགོག་པས། །རྒྱལ་ལ་སོགས་ལ་ཆགས་པ་ཟླ། །ཆོས་ཀྱི་ལམ་ནི་  
 རང་བཞིན་གྱིས། །དབེན་པའི་སྤྱིར་ན་དེ་ཟབ་ཉིད། །ཆོས་རྣམས་རང་བཞིན་  
 གཅིག་པར་ནི། །ཤེས་པས་ཆགས་པ་སྦྱོང་བ་ཡིན། །མཐོང་བ་ལ་སོགས་  
 བཀག་པ་ཡིས། །དེ་ནི་རྟོགས་པར་དཀའ་བར་བཤད། །གཟུགས་ལ་སོགས་  
 པ་མི་ཤེས་སྤྱིར། །དེ་ནི་བསམ་མི་བྱུང་པར་འདོད། །དེ་ལྟར་ཀུན་ཤེས་ཉིད་  
 ལུགས་ལ། །མི་མཐུན་གཉིན་པོའི་སྤྱོད་ས་དག་གི། །རྣམ་པར་དབྱེ་བ་མ་ལུས་  
 པ། །རི་སྐད་བཤད་པ་འདིར་ཤེས་བྱ། །གཟུགས་སོགས་དེ་མི་རྟོག་སོགས་  
 དང་། །དེ་མ་རྟོགས་དང་རབ་རྟོགས་དང་། །དེ་ལ་ཆགས་པ་མེད་ཉིད་ལ། །  
 སྦྱོང་བ་བཀག་པའི་སྦྱོར་བ་དང་། །མི་འགྱུར་བྱེད་པོ་མེད་ཉིད་དང་། །བྱ་  
 དཀའ་རྣམ་གསུམ་སྦྱོར་བ་དང་། །སྐལ་བ་རི་བཞིན་འབྲས་ཐོབ་པས། །འབྲས་  
 ཡོད་འདོད་པ་དེ་དང་ནི། །གཞན་ལ་རག་ལས་མིན་གང་དང་། །སྤང་བ་རྣམ་  
 བདུན་ཤེས་བྱེད་དོ། །གཟུགས་ལ་སོགས་པ་རྩོམ་མེད་པ། །རྣམ་བཞི་དེ་ཡི་  
 མཉམ་པ་ཉིད། །སྤྱུག་བསྐྱལ་ལ་སོགས་བདེན་པ་ལ། །ཆོས་ཤེས་རྗེས་སུ་  
 ཤེས་པ་དང་། །བཟོད་ཤེས་སྐད་ཅིག་བདག་ཉིད་འདི། །ཀུན་ཤེས་ཚུལ་ལ་  
 མཐོང་བའི་ལམ། །གཟུགས་རྟོག་མ་ཡིན་མི་རྟོག་མིན། །མཐའ་ལས་འདས་

དང་རྣམ་དག་དང་། །མ་སྐྱེས་མི་འགགས་ལ་སོགས་དང་། །མཁའ་འབྲ་  
 ཆགས་པ་སྤངས་པ་དང་། །ཡོངས་སུ་འཇིན་ལས་གྲོལ་བ་དང་། །རྡོ་བོ་ཉིད་  
 གྱིས་བརྗོད་མེད་དང་། །གང་སྤྱིར་འདི་དོན་བརྗོད་པ་ཡིས། །གཞན་ལ་སྤྱིན་  
 དུ་མེད་པ་དང་། །དམིགས་པ་མེད་པར་བྱེད་པ་དང་། །ཤེན་ཏུ་རྣམ་དག་ནད་  
 མི་འབྱུང་། །ངན་སོང་ཆད་དང་འབྲས་བུ་ནི། །མངོན་དུ་བྱ་ལ་མི་རྟོག་ཉིད། །  
 མཚན་མ་དག་དང་མི་འབྲེལ་དང་། །དངོས་དང་མིང་དང་གཉིས་པོ་ལ། །ཤེས་  
 པ་སྐྱེ་བ་མེད་པ་ནི། །ཀུན་ཤེས་ཉིད་ཀྱི་སྐྱད་ཅིག་མ། །དེ་ལྟར་འདི་དང་ཡང་  
 འདི་དང་། །ཡང་འདི་ཡིན་ཏེ་རྣམ་གསུམ་པོ། །འདི་ནི་གནས་སྐབས་གསུམ་  
 པོ་དག །རྟོགས་པར་ཡོངས་སུ་བསྟན་པ་ཡིན། །

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་སྤྱིན་པའི་མན་ངག་གི་བསྟན་བཅས་མངོན་པར་  
 རྟོགས་པའི་རྒྱན་ཅས་བྱ་བ་ལས། ། བམས་ཅད་ཤེས་པ་ཉིད་ཀྱི་སྐབས་ཏེ་  
 གསུམ་པའོ། །

### སྐབས་བཞི་པ།

༥ གཞི་ཤེས་པ་ཡི་བྱེ་བྲག་རྣམས། །རྣམ་པ་ཞེས་བྱ་མཚན་ཉིད་དེ། །  
 ཀུན་མཁྱེན་ཉིད་ནི་རྣམ་གསུམ་སྤྱིར། །དེ་ནི་རྣམ་པ་གསུམ་དུ་འདོད། །མེད་  
 པའི་རྣམ་པ་ནས་བཟུང་སྟེ། །མི་གཡོ་བ་ཡི་རྣམ་པའི་བར། །བདེན་པ་སོ་སོ་  
 ལ་བཞི་དང་། །ལམ་ལ་དེ་ནི་བཅོ་ལྔར་བཞུགས། །རྒྱ་དང་ལམ་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་  
 དང་། །འགོག་པ་ལ་ནི་གོ་རིམ་བཞིན། །དེ་དག་བརྒྱད་དང་བདུན་དང་ནི། །ལྔ་

དང་བཅུ་དྲུག་ཅེས་བསྒྲགས་སོ། །ཕྱི་པ་ཉེར་གཞག་ནས་བཟུང་སྟེ། །སངས་  
 རྒྱལ་རྣམས་པའི་མཐར་ཐུག་རྣམས། །ལམ་གྱི་བདེན་པའི་རྗེས་མཐུན་པར། །  
 གུན་མཁའ་གསུམ་དུ་སྦྱེ་བས་ན། །སྒྲོ་བ་མ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་། །  
 སངས་རྒྱལ་རྣམས་ལ་རིམ་བཞིན་དུ། །སུམ་ཅུ་བདུན་དང་སུམ་ཅུ་བཞི། །  
 སུམ་ཅུ་ཅ་དགུ་དག་ཏུ་བཞེད། །སངས་རྒྱལ་རྣམས་ལ་ལྷག་པར་བྱས། དེ་ལ་  
 དགོ་བའི་ཅ་བ་བསྒྱུ་ན། །དགོ་བའི་བཤེས་ཀྱི་མགོན་བཅས་པ། །འདི་མཉན་པ་  
 ཡི་སྒྲོད་ཡིན་ནོ། །སངས་རྒྱལ་བསྟན་དང་གུན་འདི་དང་། །སྦྱིན་དང་ཚུལ་  
 བྱིས་སོགས་སྒྲོད་པས། །ལེན་དང་འཇིན་པ་ལ་སོགས་པའི། །སྒྲོད་དུ་དམ་  
 པ་རྣམས་བཞེད་དོ། །གཟུགས་ལ་སོགས་ལ་མི་གནས་སྦྱིར། །དེ་ལ་སྦྱོར་བ་  
 བཀག་པའི་སྦྱིར། །དེ་ཡི་དེ་བཞིན་ཉིད་ཟབ་སྦྱིར། །དེ་རྣམས་གཏིང་དཔག་  
 དཀའ་བའི་སྦྱིར། །དེ་དག་ཆད་ནི་མེད་སྦྱིར་དང་། །ཆོག་ས་ཆེན་ཡུན་རིང་  
 རྟོགས་པའི་སྦྱིར། །ལུང་བསྟན་སྦྱིར་མི་ལྷོག་ཉིད་དང་། །ངེས་འབྱུང་བར་ཆད་  
 མེད་བཅས་དང་། །བྱང་ཆུབ་ཉིད་ལྟར་བ་དང་། །གཞན་དོན་འཕེལ་མེད་  
 འགྲིབ་མེད་སྦྱིར། །ཆོས་དང་ཆོས་མིན་སོགས་མི་མཐོང་། །གཟུགས་སོགས་  
 བསམ་མི་བྱབ་མི་མཐོང་། །གཟུགས་སོགས་དེ་ཡི་མཆོན་མ་དང་། །དེ་ཡི་ངོ་  
 བོ་རྣམ་མི་རྟོག། །འབྲས་བུ་རིན་ཆེན་སྦྱིན་གྱེད་དང་། །དེ་ནི་དག་པ་འཆམས་  
 དང་བཅས། །བདུད་ཀྱི་མཐུ་བཅོམ་ལ་སོགས་པ། །ཡོན་ཏན་རྣམས་པ་བཅུ་བཞི་  
 ལོ། །སྦྱོར་ནི་བཅུ་ཆོན་བཞིར་བཅས་པ། །དྲུག་ཏུ་ངེས་པར་རྟོགས་པར་བྱ། །  
 གང་གིས་མཆོན་དེ་མཆོན་ཉིད་དུ། །ཤེས་བྱ་དེ་ཡང་རྣམས་པ་གསུམ། །ཤེས་



པ་བྱུང་པར་བྱེད་པ་སྟེ། །རྡོ་བོ་ཉིད་གང་མཆོན་བྱ་ཡང་། །དེ་བཞིན་གཤེགས་  
 པ་འབྱུང་བ་དང་། །འཇིག་རྟེན་འཇིག་མེད་བདག་ཉིད་དང་། །སེམས་ཅན་  
 སེམས་ཀྱི་སྦྱོང་བ་དང་། །དེ་བསྐྱུས་པ་དང་སྤྱིར་ལྟས་དང་། །མི་བྱེད་པ་ཡི་  
 རྣམ་པ་དང་། །ཆགས་བཅས་སོགས་དང་རྒྱ་ཆེན་དང་། །ཆེན་པོར་གྱུར་དང་  
 ཆད་མེད་དང་། །རྣམ་ཤེས་བསྟན་དུ་མེད་པ་དང་། །སེམས་བསྟར་མེད་དང་  
 ཤེས་པ་དང་། །གཡོ་བ་ལ་སོགས་ཞེས་བྱ་དང་། །དེ་ལས་གཞན་ཡང་དེ་དག་  
 རི། །དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས། །ཐུབ་པས་དེ་བཞིན་ཉིད་རྟོགས་དེ། །  
 གཞན་ལ་བསྟན་པ་ཞེས་བྱ་འདི། །ཐམས་ཅད་ཤེས་པ་ཉིད་སྐབས་ཀྱི། །ཤེས་  
 པའི་མཆོན་ཉིད་བསྐྱུས་པ་ཡིན། །སྦྱོང་ཉིད་མཆོན་མ་མེད་བཅས་དང་། །སྦྱོན་  
 པ་རྣམ་པར་སྤངས་པ་དང་། །སྦྱེ་མེད་འགག་པ་མེད་སོགས་དང་། །ཆོས་ཉིད་  
 རྣམ་པར་འབྱུག་མེད་དང་། །འདུ་མི་བྱེད་དང་རྣམ་མི་རྟོག །རབ་དབྱེ་མཆོན་  
 ཉིད་མེད་ཉིད་ལ། །ལམ་ཤེས་ཉིད་ཀྱི་སྐབས་ཀྱིས་ནི། །ཤེས་པའི་མཆོན་ཉིད་  
 ཡིན་པར་བཞེད། །དེ་ནི་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་བརྟེན་ནས། །གནས་དང་གྲུས་པར་བྱ་  
 བ་དང་། །སྤྱི་མ་ཉིད་དང་མཉེས་པ་དང་། །དེ་ལ་མཆོད་དང་བྱེད་མེད་དང་། །  
 གུན་ཏུ་འཇུག་མཁྱེན་གང་ཡིན་དང་། །མ་མཐོང་སྟོན་པར་མཛད་པ་དང་། །  
 འཇིག་རྟེན་སྦྱོང་ཉིད་རྣམ་པ་དང་། །བརྗོད་དང་ཤེས་མཛད་མངོན་སུམ་  
 མཛད། །བསམ་མི་བྱུང་དང་ཞི་ཉིད་སྟོན། །འཇིག་རྟེན་འདུ་ཤེས་འགོག་པ་ལ།  
 རྣམ་པ་གུན་མཁྱེན་ཚུལ་ལ་ནི། །ཤེས་པའི་མཆོན་ཉིད་ཅེས་བཤད་དོ། །  
 བསམ་མི་བྱུང་སོགས་བྱུང་པར་གྱིས། །བྱུང་ཞུགས་བདེན་པའི་སྦྱོང་ཡུལ་

ཅན། །སྐད་ཅིག་མ་ནི་བཅུ་དྲུག་གིས། །བྱང་པར་མཆན་ཉིད་བཤད་པ་ཡིན། །  
 བསམ་མི་བྱུང་དང་མི་མཉམ་དང་། །གཞུང་དང་བཟང་ལས་ཡང་དག་འདས། །  
 འཕགས་པ་ཀུན་སྐྱུང་མཁས་པ་ཡིས། །རིག་བྱ་ཐུན་མོང་མིན་ཞེས་ཉིད། །  
 ཞེས་སྐྱུར་བྱི་དང་གང་མེད་དང་། །སྐྱུང་དང་ཡང་དག་འབྱུང་པ་དང་། །  
 དམིགས་པ་རྟོན་དང་བཅས་པ་དང་། །མཐའ་དག་པ་དང་ཡོངས་འཛིན་དང་། །  
 རོ་མྱང་མེད་དང་བྱང་པར་ནི། །བཅུ་དྲུག་བདག་ཉིད་ཅེས་བྱ་སྟེ། །གང་གིས་  
 ལམ་ནི་གཞན་དག་ལས། །བྱང་དུ་འཕགས་པས་བྱང་པར་ལམ། །ཕན་དང་  
 བདེ་དང་སྐྱོབ་པ་དང་། །མི་རྣམས་ཀྱི་ནི་སྐྱབས་དག་དང་། །གནས་དང་དཔུང་  
 གཉེན་སྤྲིང་དང་ནི། །ཡོངས་འཛེན་པ་ཞེས་བྱ་བ་དང་། །ལྷན་གྱིས་བྱུང་དང་  
 ཐེག་གསུམ་གྱི། །འབྲས་བུ་མངོན་སུམ་མི་བྱེད་དང་། །ཐ་མ་རྟོན་གྱི་མཛད་པ་  
 སྟེ། །འདི་ནི་བྱེད་པའི་མཆན་ཉིད་ཡིན། །ཉོན་མོངས་རྟགས་དང་མཆན་མ་  
 དང་། །མི་མཐུན་ཐོགས་དང་གཉེན་པོ་དག། དབེན་དང་དཀའ་དང་ངེས་པ་  
 དང་། །ཆེད་དུ་བྱ་དང་མི་དམིགས་དང་། །མངོན་པར་ཞེན་པ་བཀག་པ་དང་། །  
 དམིགས་པ་ཞེས་བྱ་གང་ཡིན་དང་། །མི་མཐུན་ཐོགས་པ་མེད་དང་དེ། །གཞི་  
 མེད་འགྲོ་མེད་སྐྱེ་མེད་དང་། །དེ་བཞིན་ཉིད་ནི་མི་དམིགས་དང་། །ངོ་བོ་ཉིད་  
 བཅུ་དྲུག་བདག་ཉིད། །མཆོན་བྱ་ལྟ་བུར་མཆོན་པས་ན། །མཆན་ཉིད་བཞི་  
 པར་བཞེད་པ་ཡིན། །མཆན་མེད་རབ་ཏུ་སྦྱིན་ལ་སོགས། །ཡང་དག་སྐྱུང་ལ་  
 མཁས་པ་ནི། །རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་རྟོགས་འདི་ལ། །ཐར་པའི་ཆ་དང་མཐུན་  
 པར་འདོད། །སངས་རྒྱས་སོགས་དམིགས་དད་པ་དང་། །སྦྱིན་སོགས་སྦྱོང་

ཡུལ་བཙོན་འགྲུས་དང་། །བསམ་པ་ཕུན་ཚོགས་བྱན་པ་དང་། །རྣམ་པར་མི་  
 རྟོག་ཉིང་འཛིན་དང་། །ཆོས་རྣམས་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ། །ཤེས་པའི་ཤེས་  
 རབ་དང་རྣམ་ལྔ། །རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་རྣམ་པོ་ཡིས། །རྟོགས་སྤྱི་ཏུ་ལ་པོས་  
 རྟོགས་དཀར་བཞེད། །རྩོ་བ་རྣམས་ཀྱི་དམིགས་པ་འདིར། །སེམས་ཅན་  
 ཐམས་ཅད་ཡིན་པར་བསྐྱགས། །དེ་དག་ཉིད་ལ་སེམས་མཉམ་སོགས། །རྣམ་  
 པ་དག་ནི་བཅུར་བ་ཤད་དོ། །བདག་ཉིད་སྒྲིག་པ་ལས་ལྷོག་ཅིང་། །སྦྱིན་ལ་  
 སོགས་ལ་གནས་པས་གཞན། །དེ་དག་ལ་ནི་འགོད་པ་དང་། །བསྐྱགས་པ་  
 བརྗོད་དང་མཐུན་པ་ཉིད། །ཅེ་གྱུར་དེ་བཞིན་བཟོད་པ་ནི། །རང་གཞན་རྟོན་  
 ཅན་བདེན་ཤེས་པ། །ཆོས་མཆོག་དེ་བཞིན་སེམས་ཅན་རྣམས། །སྦྱིན་བྱེད་  
 སོགས་ཀྱིས་ཤེས་པར་བྱ། །དེས་འབྱེད་ཡན་ལག་ནས་བཟུང་སྟེ། །མཐོང་  
 དང་སྒྲོམ་པའི་ལམ་དག་ལ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་དག་གནས། །དེ་  
 འདིར་སྤྱིར་མི་ལྷོག་པའི་ཚོགས། །གཟུགས་ལ་སོགས་ལས་ལྷོག་སོགས་  
 རྟགས། །རྣམ་པ་ཉི་ཤུར་བརྗོད་པ་ཡིས། །དེས་འབྱེད་ཡན་ལག་ལ་གནས་  
 པའི། །སྤྱིར་མི་ལྷོག་པའི་མཆོན་ཉིད་འདི། །གཟུགས་ལ་སོགས་ལས་ལྷོག་པ་  
 དང་། །ཐེ་ཚོམ་མི་དལ་བྱད་པ་དང་། །བདག་ཉིད་དགོ་བ་ལ་གནས་ཤིང་། །  
 གཞན་དག་དེ་ལ་འགོད་པ་དང་། །གཞན་གྱི་རྟོན་ཅན་སྦྱིན་སོགས་དང་། །  
 ཟབ་མའི་དོན་ལའང་སོམ་ཉི་མེད། །བྱམས་ལུས་སོགས་དང་སྦྱིབ་པ་ནི། །  
 རྣམ་པ་ལྔ་དང་མི་འགྲོགས་དང་། །བག་ལ་ཉལ་ཀུན་འཛོམས་པ་དང་། །བྱན་པ་  
 དང་ནི་ཤེས་བཞིན་དང་། །གོས་ལ་སོགས་པ་གཙང་བ་དང་། །ལུས་ལ་སྦྱིན་

བུ་རྒྱལ་མི་འབྱུང་། །གྲ་གྲ་མེད་སེམས་སྦྱངས་པ་དང་། །ལེན་དང་སེར་སྒྲ་  
 མེད་སོགས་དང་། །ཆོས་ཉིད་ལྡན་པར་འགྲོ་ཉིད་དང་། །སེམས་ཅན་དོན་དུ་  
 དཔྱལ་འཆོལ་དང་། །གཞན་གྱིས་དགྱི་བར་མི་བརྟུབ་དང་། །ལམ་གཞན་ཉི་  
 བར་སྟོན་བདུད་ལ། །བདུད་ཅེས་བྱ་བར་རྟོགས་པ་དང་། །སངས་རྒྱས་དགྲེས་  
 པའི་སྦྱོང་བ་སྟེ། །རྟགས་ནི་ཉི་ཤུ་དེ་དག་གིས། །རྫོང་དང་ཅེ་མོ་བཟོད་བཅས་  
 དང་། །ཆོས་མཆོག་རྒྱལ་ལ་གནས་པ་ནི། །རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ལས་མི་  
 ལྡོག་ །མཐོང་བའི་ལམ་ལ་བཟོད་པ་དང་། །ཤེས་པའི་སྐད་ཅིག་བཙུངས་ནི།  
 བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་མི་ལྡོག་པའི། །མཆོན་ཉིད་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ། །  
 གཟུགས་སོགས་འདུ་ཤེས་ལྡོག་པ་དང་། །སེམས་བརྟན་ཐེག་པ་དམན་དག་  
 ལས། །རྒྱལ་ལྡོག་བསམ་གཏན་ལ་སོགས་པའི། །ཡན་ལག་ཡོངས་སུ་བཟོད་པ་  
 དང་། །ལུས་སེམས་ཡང་བ་ཉིད་དང་ནི། །འདོད་པ་སྦྱོང་ལ་ཐབས་མཁས་  
 དང་། །རྟག་ཏུ་ཆངས་པར་སྦྱོང་ཉིད་དང་། །འཆོ་བ་རྒྱལ་པར་དག་ཉིད་དང་། །  
 བྱང་སོགས་བར་ཆད་བྱེད་རྒྱལ་དང་། །ཆོགས་དང་དབང་སོགས་བཅས་  
 པ་ཡི། །གཡུལ་འགྱུར་སེར་སྒྲ་ལ་སོགས་ལ། །སྦྱོར་དང་རྗེས་སུ་སྦྱོར་བ་ཡི།  
 གནས་པ་སོ་སོར་བཀག་པ་དང་། །ཆོས་ནི་རྩལ་ཅམ་མི་དམིགས་ཉིད། །རང་  
 གི་ས་ལ་ངེས་པ་ཉིད། །ས་གསུམ་ལ་ནི་གནས་པ་དང་། །ཆོས་ཀྱི་དོན་དུ་སྟོག་  
 གཏོང་བ། །དེ་འདྲའི་སྐད་ཅིག་བཙུངས་ནི། །སྟོ་ལྡན་མཐོང་བའི་ལམ་གནས་  
 གྱི། །ཕྱིར་མི་ལྡོག་པའི་རྟགས་དག་ཡིན། །སྟོམ་པའི་ལམ་ནི་བབ་པ་སྟེ། །བབ་  
 མོ་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་སོགས། །བབ་པ་དེ་ནི་སྟོ་འདོགས་དང་། །སྐྱར་བའི་མཐའ་



ལས་གྲོལ་བ་ཉིད། །ངེས་འབྱེད་ཡན་ལག་དང་མཐོང་བའི། །ལམ་དང་སྒྲོམ་  
 བའི་ལམ་ཉིད་ལ། །ཡང་དང་ཡང་དུ་སེམས་པ་དང་། །འཇལ་དང་ངེས་རྟོག་  
 སྒྲོམ་བའི་ལམ། །དེ་ནི་རྒྱན་ཆགས་ཡིན་པའི་སྤྱིར། །ཁུང་དང་འབྲིང་དང་ཆེན་  
 བོ་རྣམས། །ཁུང་དུའི་ཁུང་སོགས་དབྱེ་བ་ཡིས། །རྣམ་པས་རྣམ་པ་དགྲུང་  
 བཞེད་དོ། །གངས་མེད་ལ་སོགས་བསྟན་པ་རྣམས། །དམ་པའི་དོན་དུ་བཟོད་  
 མ་ཡིན། །ཀུན་རྫོབ་དུ་ནི་ཐུགས་བཅེ་བའི། །རྒྱ་མ་ཐུན་དེ་དག་ཐུབ་པ་བཞེད། །  
 དངོས་པོ་བཟོད་དུ་མེད་པ་ལ། །ཉམས་པ་དང་ནི་འཕེལ་མི་རུང་། །སྒྲོམ་ཞེས་  
 བྱ་བའི་ལམ་གྱིས་ནི། །ཅི་ཞིག་ཉམས་ཤིང་ཅི་ཞིག་ཐོབ། །བྱང་ཆུབ་ཇི་ལྟ་དེ་  
 བཞིན་དུ། །འདི་ནི་འདོད་པའི་དོན་སྦྱབ་བྱེད། །བྱང་ཆུབ་དེ་བཞིན་ཉིད་མཆོན་  
 ཉིད། །དེ་ཡང་དེ་ཡི་མཆོན་ཉིད་བཞེད། །སེམས་ནི་སྤྲ་མས་བྱང་ཆུབ་པར། །  
 རིགས་མིན་སྤྱི་མས་གྱང་མ་ཡིན། །མར་མེའི་དཔེ་ཡི་ཚུལ་གྱིས་ནི། །ཟབ་  
 མའི་ཆོས་ཉིད་རྣམ་པ་བརྒྱད། །སྦྱེ་བ་དང་ནི་འགག་པ་དང་། །དེ་བཞིན་ཉིད་  
 དང་ཤེས་བྱ་དང་། །ཤེས་དང་སྦྱོང་དང་གཉིས་མེད་དང་། །ཐབས་མཁས་པ་  
 ལ་ཟབ་པ་ཉིད། །ཆོས་རྣམས་མི་ལམ་འདྲ་བའི་སྤྱིར། །སྤྱིད་དང་ཞི་བར་མི་  
 རྟོག་པ། །ལས་མེད་ལ་སོགས་ཐུན་ཀ་ཡི། །ལན་ནི་ཇི་སྐད་བཤད་པར་བཅད། །  
 སེམས་ཅན་འཇིག་རྟེན་དེ་བཞིན་དུ། །སྦྱོང་གི་འཇིག་རྟེན་མ་དག་པ། །དེ་ལ་  
 དག་པར་བསྦྱབས་པ་ཡིས། །སངས་རྒྱས་ཞིང་ནི་དག་པ་ཉིད། །ཡུལ་དང་  
 སྦྱོར་བ་ཅན་འདི་ནི། །དག་རྣམས་ལས་ནི་འདས་པ་དང་། །མི་གནས་ཇི་  
 བཞིན་ཤུགས་དང་ནི། །ཐུན་མོང་མ་ཡིན་མཆོན་ཉིད་དང་། །མ་ཆགས་པ་



དང་མི་དམིགས་དང་། །མཆན་མ་སྒྲོན་ལམ་ཟད་པ་དང་། །དེ་ཡི་རྟགས་དང་  
ཆད་མེད་པ། །ཐབས་ལ་མཁས་པ་རྣམ་པ་བཟུ། །

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་བྱིན་པའི་མན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་མངོན་པར་  
རྟགས་པའི་རྒྱན་ཅེས་བྲ་བ་ལས། །རྣམ་ཀུན་མངོན་པར་རྫོགས་པར་རྟགས་  
པའི་སྐབས་ཏེ་བཞི་པའོ། །

## སྐབས་ལྔ་པ།

༥ མི་ལམ་ན་ཡང་ཆོས་རྣམས་ཀུན། །མི་ལམ་ལྟ་བུར་ལྟ་ལ་སོགས། །ཅེ་  
མོར་བྱིན་པའི་སྒྲོར་བའི་རྟགས། །རྣམ་པ་བཟུ་གཉིས་དག་ཏུ་བཞེད། །འཇམ་  
བུའི་སྤྲིང་གི་སྒྲེ་བོ་སྟེད། །སངས་རྒྱས་མཆོད་པའི་དགེ་ལ་སོགས། །རྣམ་མང་  
དུ་ནི་དཔེར་མཛད་ནས། །རྣམ་འཕེལ་བཟུ་བྲུག་བདག་ཉིད་དོ། །ཀུན་མཁྱེན་  
ཉིད་གསུམ་ཆོས་རྣམས་ཀྱི། །ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་སྤྲུམ་མེད་པ། །སེམས་ཅན་  
དོན་ཡོངས་མི་གཏོང་བ། །བརྟན་པ་ཞེས་ནི་མངོན་པར་བརྫོད། །སྤྲིང་བཞི་པ་  
དང་སྟོང་དག་དང་། །སྟོང་གཉིས་གསུམ་དག་དཔེར་མཛད་ནས། །བསོད་  
ནམས་མང་པོ་ཉིད་ཀྱིས་ནི། །ཏིང་འཛིན་ཡོངས་སུ་བསྐྱགས་པ་ཡིན། །འཇུག་  
པ་དང་ནི་ལྟོག་པ་ལ། །གཟུང་བའི་རྣམ་རྟགས་སོ་སོར་དེ། །དགུ་ཡི་བདག་ཉིད་  
ཇི་བཞིན་ཡུལ། །མིན་པའི་བདག་ཉིད་དག་ཤེས་བྲ། །སོ་སོའི་སྒྲེ་བོ་འཕགས་  
དབྱེ་བས། །སེམས་ཅན་རྣམས་དང་བཏགས་ཡོད་པར། །རྣམ་རྟག་འཛིན་པ་  
དག་ཏུ་འདོད། །དེ་དག་སོ་སོར་དགུ་བདག་ཉིད། །གལ་ཏེ་གཟུང་དོན་དེ་

བཞིན་ཉིད། །དེ་དག་གང་གི་འཛིན་པར་འདོད། །དེ་ལྟར་དེ་དག་འཛིན་པ་ཡི། །  
 རོ་ཐོས་སྟོང་པའི་མཆན་ཉིད་དོ། །དོ་ཐོ་ཉིད་དང་རིགས་དང་ནི། །ལམ་ནི་ཡང་  
 དག་འགྱུར་པ་དང་། །ཤེས་པའི་དམིགས་པ་མ་འབྱུང་དང་། །མི་མ་ཐུན་  
 རྒྱུགས་དང་གཉེན་པོ་དང་། །རང་གིས་རྟོགས་དང་བྱེད་པ་དང་། །དེ་ཡི་ལས་  
 བྱའི་འབྲས་བུ་ལ། །འཇུག་པའི་རྒྱུགས་ཀྱི་རྟེན་ཅན་གྱི། །རྣམ་རྟོག་དེ་ནི་རྣམ་  
 དགྲུར་འདོད། །སྤྲིད་དང་ནི་བར་ལྷུང་བའི་བྱིར། །རྟོགས་པ་དམན་པ་ཉིད་དང་  
 ནི། །ཡོངས་སུ་འཛིན་པ་མེད་པ་དང་། །ལམ་གྱི་རྣམ་པ་མ་ཆང་དང་། །གཞན་  
 གྱི་རྟེན་གྱིས་འགོ་བ་དང་། །ཆེད་དུ་བྱ་བ་ལོག་པ་དང་། །ཉི་ཆེ་བ་དང་སྒྲ་  
 ཆོགས་ཉིད། །གནས་དང་འཇུག་ལ་ཆོངས་པ་དང་། །རྗེས་ལ་འགོ་ཞེས་བྱ་བ་  
 ལ། །རྣམ་རྟོག་དགྲུ་ཡི་བདག་ཉིད་དེ། །ལྟོག་པའི་རྒྱུགས་ཀྱི་རྟེན་ཅན་ཏེ། །ཉན་  
 ཐོས་ལ་སོགས་ཡིད་ལས་བྱུང་། །འཛིན་པ་དང་ནི་འདོར་བ་དང་། །ཡིད་ལ་  
 བྱེད་དང་ཁམས་རྣམས་ནི། །གསུམ་པོ་དག་དང་ཉར་འབྲེལ་དང་། །གནས་  
 དང་མངོན་པར་ཞེན་པ་དང་། །ཆོས་ཀྱི་དངོས་པོ་བཏགས་པ་དང་། །ཆགས་  
 པ་དང་ནི་གཉེན་པོ་དང་། །རྩི་ལྟར་འདོད་བཞིན་འགོ་ཉམས་ལ། །འཛིན་པ་དང་  
 པོར་ཤེས་པར་བྱ། །ཆེད་བཞིན་ངེས་པར་མི་འབྱུང་དང་། །ལམ་ལ་ལམ་མིན་  
 ངེས་འཛིན་དང་། །འགོག་དང་བཅས་པའི་སྐྱེ་བ་དང་། །དངོས་པོ་ལྡན་དང་མི་  
 ལྡན་དང་། །གནས་དང་རིགས་ནི་འཛིག་པ་དང་། །དོན་དུ་གཉེར་དང་རྒྱ་མེད་  
 དང་། །བྱིར་གློལ་བ་ནི་དམིགས་པ་ལ། །འཛིན་པའི་རྣམ་རྟོག་གཞན་ཡིན་ནོ། །  
 བྱང་ཆུབ་ལ་གཞན་སྟོན་པ་དང་། །དེ་ཡི་རྒྱ་ནི་ཡོངས་གཏོད་དང་། །དེ་ཐོབ་

བར་ཆད་མེད་པའི་རྒྱ། །བསོད་ནམས་མང་པོའི་མཆན་ཉིད་དོ། །དེ་མ་ཟད་  
དང་མི་སྐྱེ་བའི། །ཡེ་ཤེས་བྱང་ཆུབ་ཅེས་བརྗོད་དེ། །ཟད་མེད་སྐྱེ་མེད་ཕྱིར་དེ་  
དག། །གོ་རིམ་བཞིན་དུ་ཤེས་པར་བྱ། །འགོག་པ་མེད་པའི་རང་བཞིན་ལ། །  
མཐོང་ཞེས་བྱ་བའི་ལམ་གྱིས་ནི། །རྣམ་པར་རྟོག་རིགས་ཅི་ཞིག་ཟད། །སྐྱེ་  
མེད་རྣམ་པ་ཅི་ཞིག་འཐོབ། །གཞན་གྱི་ཆོས་རྣམས་ཀྱང་ཡོད་ལ། །ཤེས་བྱ་  
ལ་ཡང་སྟོན་པ་ཡི། །སྒྲིབ་པ་ཟད་པར་བརྗོད་པ་གང་། །དེ་ལ་ཁོ་བོས་མཆར་  
དུ་ཅིས། །འདི་ལ་བསལ་བྱ་ཅི་ཡང་མེད། །བཞག་པར་བྱ་བ་ཅུང་ཟད་མེད། །  
ཡང་དག་ཉིད་ལ་ཡང་དག་ལྟ། །ཡང་དག་མཐོང་ནས་རྣམ་པར་གྲོལ། །སྦྱིན་པ་  
ལ་སོགས་རེ་རེར་ནི། །དེ་དག་པན་ཚུན་བསྐྱུས་པ་གང་། །སྐྱེ་ཅིག་གཅིག་  
པའི་བཟོད་པ་ཡིས། །བསྐྱུས་པ་དེ་འདིར་མཐོང་བའི་ལམ། །དེ་རྣམ་སེང་གོ་  
རྣམ་བསྐྱེདས་པའི། །ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྟོམས་ལྷགས་ནས། །རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་  
འབྲུང་ལྷགས་མཐུན་དང་། །ལྷགས་མི་མཐུན་ལ་རྟོག་པར་བྱེད། །འགོག་དང་  
བཅས་པའི་སྟོམས་འཇུག་དགྲུང་། །རྣམ་པ་གཉིས་སུ་སོང་འོངས་ནས། །  
འདོད་པར་གཏོགས་པའི་རྣམ་པར་ཤེས། །མཉམ་བཞག་མིན་པའི་མཆམས་  
བཟུང་སྟེ། །ཐོད་ཀྱིས་དུ་ནི་སྟོམས་འཇུག་པ། །གཅིག་དང་གཉིས་གསུམ་བཞི་  
དང་ལྔ། །དྲུག་དང་བདུན་དང་བརྒྱད་བཀྱེན་ནས། །འགོག་པའི་བར་དུ་མི་  
འདྲར་འགོ། །མདོར་བསྐྱུས་རྒྱས་དང་སངས་རྒྱས་གྱིས། །བཏང་བས་ཡོངས་  
སུ་མ་བཟུང་དང་། །དུས་གསུམ་ཡོན་ཏན་མེད་པ་དང་། །ལེགས་པའི་ལམ་ནི་  
རྣམ་གསུམ་ལ། །གཟུང་བའི་རྣམ་རྟོག་འདི་གཅིག་སྟེ། །སྦྱོར་བའི་རྣམ་པའི་

སྐྱོད་ཡུལ་ཅན། །གཉིས་པ་སེམས་དང་སེམས་བྱང་རྣམས། །འཇུག་པའི་  
 ཡུལ་ཅན་ཡིན་བཞིན་དེ། །སེམས་མི་སྐྱེ་དང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི། །སྦྱོང་པོ་ཡིད་ལ་  
 མི་བྱེད་དང་། །ཐེག་པ་དམན་པ་ཡིད་བྱེད་དང་། །རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཡིད་  
 མི་བྱེད། །སྒྲོམ་དང་བསྒྲོམ་པ་མེད་པ་དང་། །དེ་དག་ལས་ནི་བསྒྲོག་ཉིད་དང་།  
 རི་བཞིན་དོན་མིན་རྣམ་རྟོག་པ། །སྒྲོམ་པའི་ལམ་ལ་ཤེས་པར་བྱ། །སེམས་  
 ཅན་བཏགས་པའི་སྐྱོད་ཡུལ་དང་། །ཆོས་བཏགས་པ་དང་སྦྱོང་མིན་ཉིད། །  
 ཆགས་དང་རབ་འབྱེད་བདག་ཉིད་དང་། །དངོས་པོར་བྱེད་དང་ཐེག་གསུམ་  
 དང་། །ཡོན་ནི་དག་པ་མ་ཡིན་དང་། །སྐྱོད་པ་རྣམ་པར་འབྱུགས་པ་ལ། །འཇིན་  
 པར་བྱེད་པ་དང་པོ་དེ། །ཤེས་པར་བྱ་བ་བསྒྲགས་པ་ཡིན། །སེམས་ཅན་  
 བཏགས་དང་དེ་རྒྱ་ཡི། །ཡུལ་ཅན་དེ་ཡིས་རྣམ་འཛོམས་པས། །སྒྲོམ་པའི་  
 ལམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡི། །མི་མཐུན་སྤྱོད་གས་གཞན་རྣམ་པ་དགུ། །བདག་ཉིད་  
 རི་བཞིན་ཀྱན་མཁྱེན་ནི། །གསུམ་གྱི་སྦྱིབ་པ་རྣམ་གསུམ་དང་། །ཞི་ལམ་དེ་  
 བཞིན་ཉིད་སོགས་དང་། །མཚུངས་པར་ལྡན་དང་མི་ལྡན་དང་། །མི་མཉམ་  
 སྤྱག་བསྐྱེལ་ལ་སོགས་དང་། །ཉོན་མོངས་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། །གཉིས་  
 སུ་མེད་ལ་ཀྱན་མོངས་ལ། །རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཐ་མར་བཞིན། །ཡམས་ནད་འདི་  
 རྣམས་ཟད་ནས་ནི། །ཡུན་རིང་ལོན་ནས་དབྱུགས་སྤྱིན་ལྟར། །རྣམ་པ་ཀྱན་ཏུ་  
 འགྲོ་བ་ཡི། །བདེ་སྦྱབ་ཡོན་ཏན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱན། །རྒྱ་མཚོ་ཆེ་ལ་ཆུ་བོ་  
 བཞིན། །འབྲས་བུ་མཆོག་གིས་སྦྲ་བ་ཡི། །སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་དེ་ལ་ནི། །  
 རྣམ་པ་ཀྱན་ཏུ་རྟེན་པར་བྱེད། །སྦྱོང་གསུམ་སྐྱེ་བོ་ཉན་ཐོས་དང་། །བསེ་རུའི་

རྟོགས་པ་ཕུན་ཚོགས་དང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྦྱོན་མེད་ལ། །བཀོད་  
པའི་དགོ་བ་དཔེར་མཛད་ནས། །བསོད་ནམས་མང་པོ་ཉིད་ཀྱིས་ནི། །སངས་  
རྒྱུ་ཉིད་ཀྱི་བར་མེད་དེ། །བར་ཆད་མེད་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན། །དེ་ནི་རྣམ་པ་  
ཀུན་མཁྱེན་ཉིད། །འདི་ཡི་དམིགས་པ་དངོས་མེད་དེ། །བདག་པོ་བློ་བ་ཡིན་  
པར་བཞེད། །རྣམ་པ་ནི་ཉིད་འདི་ལ་ནི། །རབ་ཏུ་སྦྲ་རྣམས་བརྒྱད་མར་གྲོལ། །  
དམིགས་པ་འཐད་དང་འདི་ཡི་ནི། །དོ་བོ་ཉིད་ངེས་གཟུང་བ་དང། །རྣམ་ཀུན་  
མཁྱེན་ཉིད་ཡེ་ཤེས་དང། །དམ་པའི་དོན་དང་ཀུན་རྫོབ་དང་སྦྱོར་དང་དགོན་  
མཆོག་གསུམ་པོ་དང། །ཐབས་བཅས་བྱུང་པའི་རྟོགས་པ་དང། །སྤྱིན་ཅི་  
ལོག་ནི་ལམ་བཅས་དང། །གཉེན་པོ་མི་མཐུན་ཕྱོགས་དག་དང། །མཆོན་  
ཉིད་དང་ནི་སྒྲིམ་པ་ལ། །སྦྲ་བ་རྣམས་ཀྱི་ལོག་རྟོག་པ། །རྣམ་པ་ཀུན་མཁྱེན་  
ཉིད་རྟོན་ཅན། །རྣམ་པ་བཅུ་དྲུག་དག་ཏུ་བཞེད། །

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པའི་མན་ངག་གི་བསྟན་བཅས་མངོན་པར་  
རྟོགས་པའི་རྒྱན་ཅས་བྱ་བ་ལས། །ཅེ་མའི་མངོན་པར་རྟོགས་པའི་སྐབས་ཏེ་  
ལྷ་པའོ། །

## སྐབས་ཐུག་པ།

༄ སྦྱིན་པ་ཤེས་རབ་བར་དག་དང། །སངས་རྒྱུ་ལ་སོགས་བློ་དང་  
ཆོས། །དངོས་མེད་དོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་དེ། །མཐར་ཁྱིས་པ་ཡི་བྱ་བར་བཞེད། །



ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱོན་པའི་མན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་མངོན་པར་  
རྟོགས་པའི་རྒྱ་ཆེན་ཅེས་བྱ་བ་ལས། མཐར་གྱིས་པའི་མངོན་པར་རྟོགས་པའི་  
སྐབས་ཏེ་དུག་པའོ། །

## སྐབས་བདུན་པ།

༥ སྤྱོན་པ་ལ་སོགས་རེ་རེས་ཀྱང་། །ཟག་མེད་ཆོས་ཀྱན་བསྟུས་པའི་  
སྤྱིར། །ཐུབ་པའི་སྐད་ཅིག་གཅིག་པ་ཡི། །རྟོགས་པ་འདི་ནི་ཤེས་པར་བྱ། །རི་  
ལྷོ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆུན་རྒྱུ། །རྟོག་ཐབས་གཅིག་གིས་བསྐྱོད་པ་ན། །ཐམས་  
ཅད་གཅིག་ཅར་འགྲུལ་བ་ལྟར། །སྐད་ཅིག་གཅིག་ཤེས་དེ་བཞིན་ནོ། །གང་  
ཆེ་ཆོས་དཀར་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །རང་བཞིན་ཤེས་རབ་པ་རོལ་སྤྱོན། །རྣམ་  
སྤྱོད་ཆོས་ཉིད་གནས་སྐབས་སྤྱོད། །དེ་ཆེ་སྐད་ཅིག་གཅིག་ཡེ་ཤེས། །སྤྱོན་  
པ་ལ་སོགས་སྤྱོད་པ་ཡིས། །ཆོས་ཀྱན་མི་ལམ་འདྲར་གནས་ནས། །ཆོས་  
རྣམས་མཆོན་ཉིད་མེད་པ་ཉིད། །སྐད་ཅིག་མ་ནི་གཅིག་གིས་རྟོགས། །མི་  
ལམ་དང་ནི་དེ་མཐོང་ཉིད། །གཉིས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་མི་མཐོང་ལྟར། །ཆོས་རྣམས་  
གཉིས་སུ་མེད་པ་ཡི། །དེ་ཉིད་སྐད་ཅིག་གཅིག་གིས་མཐོང། །

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱོན་པའི་མན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་མངོན་པར་  
རྟོགས་པའི་རྒྱ་ཆེན་ཅེས་བྱ་བ་ལས། སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་པའི་མངོན་པར་རྟོགས་  
པར་བྱང་ཆུབ་པའི་སྐབས་ཏེ་བདུན་པའོ། །

## སྐབས་བརྒྱད་པ།

༥ ཐུབ་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་སྐྱེ་ནི། །ཟག་པ་མེད་པའི་ཆོས་གང་དག། །ཐོབ་  
 གྱུར་རྣམ་ཀུན་རྣམ་དག་པ། །དེ་དག་རང་བཞིན་མཆོན་ཉིད་ཅན། །བྱང་ཆུབ་  
 རྟོགས་མཐུན་ཆད་མེད་དང་། །རྣམ་པར་ཐར་དང་མཐར་གྱིས་ནི། །སྟོམས་  
 འཇུག་དགུ་ཡི་བདག་ཉིད་དང་། །ཟད་པར་བརྟུ་ཡི་བདག་ཉིད་དང་། །བྲིལ་  
 གྱིས་གཞོན་པའི་སྐྱེ་མཆེད་ནི། །རབ་ཏུ་དབྱེ་བས་རྣམ་བརྒྱད་དང་། །ཉོན་  
 མོངས་མེད་དང་སྟོན་མཁྱེན་དང་། །མངོན་ཤེས་སོ་སོ་ཡང་དག་རིག། །རྣམ་  
 པ་ཐམས་ཅད་དག་བཞི་དང་། །དབང་བརྟུ་དང་ནི་སྟོབས་བརྟུ་དང་། །མི་  
 འཇིགས་པ་ནི་བཞི་དག་དང་། །བསྐྱེད་བ་མེད་པ་རྣམ་གསུམ་དང་། །བྱུང་བ་  
 ཉེར་གཞག་རྣམ་གསུམ་དང་། །བསྐྱེལ་བ་མི་མངའི་ཆོས་ཉིད་དང་། །བག་  
 ཆགས་ཡང་དག་བཅོམ་པ་དང་། །སྐྱེ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་། །ཐུབ་པ་ཁོ་  
 རའི་མ་འདྲེས་ཆོས། །བཅོ་བརྒྱད་བཤད་པ་གང་ཡིན་དང་། །རྣམ་པ་ཐམས་  
 ཅད་མཁྱེན་ཉིད་དང་། །ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། །ཉོན་ཐོས་ཉོན་མོངས་  
 མེད་པའི་ལྷ། །མི་ཡི་ཉོན་མོངས་ཡོངས་སྤྱོད་ཉིད། །གྲོང་སོགས་སུ་དེའི་ཉོན་  
 མོངས་རྣམས། །རྒྱུན་གཅོད་རྒྱལ་བའི་ཉོན་མོངས་མེད། །སངས་རྒྱས་སྟོན་  
 རས་མཁྱེན་པ་ནི། །ལྷུན་གྱིས་བྱུང་དང་ཆགས་སྤངས་དང་། །ཐོགས་པ་མེད་  
 དང་རྟག་གནས་དང་། །འདྲི་བ་ཀུན་ལན་འདེབས་པར་བཞེད། །རྒྱ་ནི་ཡོངས་  
 སུ་སྟོན་གྱུར་ན། །གང་དང་གང་ལ་གང་དང་ནི། །གང་ཆེ་བྱ་བ་ཕན་གྱུར་པ། །

དེ་དང་དེ་ལ་དེ་སྒྲུང་རོ། །ལྷ་ཡི་རྒྱལ་པོས་ཆར་པ་བ་ཀྱང་། །ས་བོན་མི་རུང་  
 མི་འབྱུངས་ལྟར། །སངས་རྒྱས་ནམས་ནི་བྱུང་བྱུང་ཀྱང་། །སྐལ་བ་མེད་པས་  
 བཟང་མི་མྱོང་། །དེ་ལྟར་མཛད་པ་རྒྱ་ཆེའི་ཕྱིར། །སངས་རྒྱས་བྱུང་པར་ངས་  
 པར་བརྗོད། །དེ་ཉིད་ཟད་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། །རྟག་པ་ཞེས་ཀྱང་བརྗོད་པ་ཡིན།།  
 མཆན་ནི་སུམ་ཅུ་ཅ་གཉིས་དང་། །དཔེ་བྱད་བརྒྱད་ཅུའི་བདག་ཉིད་འདི། །  
 ཐེག་ཆེན་ཉི་བར་ལོངས་སྤྱོད་ཕྱིར། །བྱུང་པའི་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་སྐྱར་བཞེད།།  
 ཕྱག་ཞབས་འཁོར་ལོའི་མཆན་དང་རུས་སྐལ་ཞབས། །ཕྱག་དང་ཞབས་སོར་  
 བ་བས་འབྲེལ་བ་དང་། །ཕྱག་ནི་ཞབས་བཅས་འཇམ་ཞིང་གཞོན་ཤེས་ཆགས།།  
 འདི་ཡི་སྐྱེ་ནི་བདུན་དག་མཐོ་བ་དང་། །སོར་མོ་རིང་དང་རྟིང་ཡངས་སྐྱེ་ཆེ་  
 བ་དང་། །ཞབས་འབྱར་མི་མངོན་སྐྱེ་ནི་གྲེན་དུ་ཕྱོགས། །བྱིན་པ་ཨེ་ན་ཡའི་འདྲ་  
 ཕྱག་རིང་མཛེས། །འདོམས་ཀྱི་སྤྲ་བ་སྤྲུམས་སུ་རྒྱབ་པའི་མཆོག་ །པགས་པ་  
 གསེར་མདོག་ལྷགས་པ་སྤྲུམ་པ་དང་། །སྐྱེ་ནི་རེ་རེ་ནས་གཡས་ལེགས་  
 འབྱུངས་དང་། །ཞལ་མཛོད་སྐྱུས་བརྒྱན་རོ་སྟོད་སེང་གའི་འདྲ། །འདི་ཡི་  
 དཔུང་པའི་མགོ་ལྷུ་མ་ཐལ་གོང་རྒྱས། །འདི་ལ་རོ་མི་ཞིམ་པའང་རོ་མཆོག་  
 སྒྲུང་། །སྐྱེ་ནི་བྱ་གོ་ད་ལྟར་ཆུ་ཞིང་གཤམ། །གཙུག་གའོར་དཔུང་ལྷན་ལྷགས་  
 རིང་མཛེས་པ་དང་། །ཆངས་དབྱངས་འབྲམ་པ་སེང་གའི་འདྲ་དང་ཆེམས། །  
 ཞིན་ཏུ་དཀར་དང་ཆད་མཉམ་ཐགས་བཟང་དང་། །གངས་ནི་བཞི་བཅུ་ཐམ་  
 པ་ཆང་བ་དང་། །སྐྱེ་ནི་མཐོན་མཐིང་སྐྱེ་རྩི་བ་མཆོག་གི་ །འདྲ་བ་འདི་དག་  
 སུམ་ཅུ་ཅ་གཉིས་མཆན། །འདི་ལ་མཆན་ནི་གང་གང་གི་ །སྐྱུབ་པར་བྱེད་པའི་

རྒྱ་གང་ཡིན། །དེ་དང་དེ་ནི་རབ་ཇོགས་པས། །མཚན་ནི་འདི་དག་ཡང་དག་  
 འགྲུབ། །སྤྱི་མ་སྤྱི་ལ་ལོགས་པ་དང་། །ཡང་དག་སྤངས་པ་བཏེན་པ་དང་། །  
 བསྐྱུ་བ་བཏེན་དང་གྲུ་ལོ་མ་པའི། །དངོས་པོ་སྤྱི་ན་དང་གསལ་བྱ་བ། །ཐར་བར་  
 བྱེད་དང་དག་བ་ནི། །ཡང་དག་སྤངས་པ་སྤྱི་ལ་ལོགས། །སྤྱི་བ་བྱེད་རྒྱ་ཡི་  
 མཚན་ཉིད་དེ། །མདོ་ལས་ཇི་སྐད་འབྱུང་བ་བཞིན། །ཐུབ་པའི་སེན་མོ་བཟངས་  
 མདོག་དང་། །མདོག་སྐྱུ་མ་མཐོ་དང་སོར་མོ་རྣམས། །ལྷུ་མ་རྒྱས་བྱིན་གྱིས་སྤྲ་  
 བ་དང་། །རྩ་མི་མདོན་དང་མདུད་པ་མེད། །ལོང་བྱ་མི་མདོན་ཞབས་མཉམ་  
 དང་། །སེང་གོ་སྤང་ཆེན་བྱ་དང་ནི། །ཁྲུ་མཆོག་སྐབས་གཤེགས་གཡས་  
 རྩོགས་དང་། །མཛེས་གཤེགས་བྱང་དང་འབྲིལ་བག་ཆགས། །བྱི་དོར་བྱས་  
 འབྲ་རིམ་པར་འཆོམ། །གཙང་དང་འཇམ་དང་དག་པའི་སྐྱ། །མཚན་ནི་ཡོངས་  
 སུ་ཇོགས་པ་དང་། །སྐྱ་ཡི་ཁོ་ལག་ཡངས་ཤིང་བཟང། །གོ་མ་སྒྲོམས་པ་དང་  
 སྤྱི་ན་གཉིས་ནི། །དག་དང་གཞོན་ཤ་ཅན་ཉིད་དང་། །སྐྱ་ཁུ་མེད་དང་རྒྱས་པ་  
 དང་། །ཤིན་ཏུ་གྲིམས་པའི་སྐྱ་ཉིད་དང་། །ཡན་ལག་ཤིན་ཏུ་རྣམ་འབྲེས་དང་། །  
 གཟིགས་པ་སྤྱི་བ་མེད་དག་པ་དང་། །དུ་ལྷུ་སྐབས་བྱིན་མ་རྩོངས་དང་། །  
 བྱང་རེ་བ་དང་ལྷོ་བ་ནི། །ཐབ་དང་གཡས་རྩོགས་འབྲིལ་བ་དང་། །ཀྱན་ནས་  
 ལྷ་ན་སྐྱུ་པ་དང་། །ཀྱན་སྤྱོད་གཙང་དང་སྐྱ་ལ་ནི། །ཆེ་བ་གནག་བག་མེད་པ་  
 དང་། །ཕྱག་ནི་ཤིང་བལ་ལྷར་འཇམ་དང་། །ཕྱག་རིས་མདངས་ཡོད་ཐབ་རིང་  
 དང་། །ཞལ་ནི་ཏ་ཅང་མི་རིང་དང་། །མཆུ་ནི་བིམ་པ་ལྷར་དམར་དང་། །ལྷགས་  
 མཉེན་པ་དང་སྤྲུལ་པ་དང་། །དམར་དང་འབྲུག་གི་སྐྱ་ཉིད་དང་། །གསུང་མཉེན་

འཇམ་དང་མཆེ་བ་ལྷུམ། །རྫོ་དང་དཀར་དང་མཉམ་པ་དང་། །བྱིན་གྱིས་ཐ་  
 དང་ཤངས་མཐོ་དང་། །མཆོག་ཏུ་དག་པ་དག་དང་ནི། །སྦྱན་ཡངས་པ་དང་རྩི་  
 མ་སྦྱག་། །བསྐྱེད་འདབ་མ་འབྲ་བ་དང་། །སྦྱིན་ཚུགས་རིང་དང་འཇམ་པ་དང་།  
 །སྦྱུམ་དང་སྦྱ་ནི་མཉམ་པ་དང་། །བྱག་རིང་རྒྱས་དང་སྦྱན་མཉམ་དང་། །ཉམས་  
 པ་རྣམ་པར་སྤངས་པ་དང་། །དབྱལ་བ་ལེགས་པར་འབྲེས་པ་དང་། །དབྲེས་  
 ཆེ་བ་དང་དབྱ་རྒྱས་དང་། །དབྱ་སྦྱ་བྱང་བ་ལྟར་གནག་དང་། །སྦྱག་དང་འཇམ་  
 དང་མ་འཛིངས་དང་། །མི་གཞོར་དེ་ཞིམ་སྦྱེས་བྱ་ཡི། །ཡིད་ནི་འཕྲོག་པར་  
 བྱེད་པ་དང་། །དཔལ་གྱི་བེའུ་དང་བཟ་ཤིས་ནི། །སངས་རྒྱས་དཔེ་བྱད་  
 བཟང་པོར་བཞེད། །གང་གིས་སྲིད་པ་རི་སྲིད་བར། །འགྲོ་ལ་པན་པ་སྦྱ་  
 ཆོགས་དག །མཉམ་དུ་མཛད་པའི་སྦྱ་དེ་ནི། །བྱབ་པའི་སྦྱལ་སྦྱ་རྒྱུན་མི་ཆད།  
 དེ་བཞིན་འཁོར་བ་རི་སྲིད་འདིའི། །ལས་ནི་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་འདོད། །འགྲོ་  
 རྣམས་ཞི་བའི་ལས་དང་ནི། །བསྐྱ་རྣམ་བཞི་ལ་དགོད་པ་དང་། །ཀྱན་ནས་ཉོན་  
 མོངས་བཅས་པ་ཡི། །རྣམ་པར་བྱང་བ་རྟོགས་པ་དང་། །སེམས་ཅན་རྣམས་  
 དོན་རི་བཞིན་གྱི། །དོན་དང་པ་རོལ་སྦྱིན་བྱག་དང་། །སངས་རྒྱས་ལམ་དང་  
 རང་བཞིན་གྱིས། །སྟོང་པ་ཉིད་དང་གཉིས་ཟད་དང་། །བཟད་དང་དམིགས་པ་  
 མེད་པ་དང་། །ལུས་ཅན་རྣམས་ནི་ཡོངས་སྦྱིན་དང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་  
 ལམ་དང་ནི། །མངོན་པར་ཞེན་པ་བསྐྱོག་པ་དང་། །བྱང་ཆུབ་ཐོབ་དང་སངས་  
 རྒྱས་ཞིང་། །རྣམ་པར་དག་དང་ངེས་པ་དང་། །སེམས་ཅན་དོན་ནི་ཆད་མེད་  
 དང་། །སངས་རྒྱས་བསྟེན་སོགས་ཡོན་ཏན་དང་། །བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་ལམ་



ནམས་ནི། །ཆུད་མི་བ་དང་བདེན་མཐོང་དང་། །ཕྱིན་ཅི་ལོག་ནི་སྤངས་པ་  
དང་། །དེ་གཞི་མེད་པའི་ཚུལ་ལ་ནི། །ནམ་པར་བྱང་དང་ཆོགས་དང་ནི། །  
འདུས་བྱས་འདུས་མ་བྱས་པ་ལ། །ཐ་དད་ཡོངས་སུ་མི་ཤེས་དང་། །ཟྱ་ངན་  
འདས་ལ་དགོད་པ་སྟེ། །ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་ཡི་འཕྱིན་ལས་ནི། །ནམ་པ་ཉི་ཤུ་བདུན་  
དུ་བཞེད། །

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་མན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་མངོན་པར་  
ཉོགས་པའི་རྒྱན་ཅེས་བྱ་ལས། ཆོས་སྐྱེའི་སྐབས་ཏེ་བརྒྱད་པའོ། །

མཆན་ཉིད་དེ་ཡི་སྦྱོར་བ་དང་། །དེ་རབ་དེ་ཡི་གོ་རིམ་དང་། །དེ་མཐའ་  
དེ་ཡི་ནམ་སྟེན་ནི། །དོན་བསྐྱུས་གཞན་ཏེ་ནམ་པ་དྲུག་ཡུལ་ནི་ནམ་པ་གསུམ་  
པོ་རྒྱ། །སྦྱོར་བ་བཞི་ཡི་བདག་ཉིད་དང་། །ཆོས་སྐྱེ་འཕྱིན་ལས་འབྲས་བུ་ནི། །  
དོན་བསྐྱུས་གཞན་ཏེ་ནམ་པ་གསུམ། །

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་མན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་མངོན་པར་  
ཉོགས་པའི་རྒྱན་ཅེས་བྱ་བ། རྗེ་བཙུན་བྱམས་པ་མགོན་པོ་མཇུག་པ་རྗེ་གས་  
སོ། །

རྒྱ་གར་གྱི་པ་རྗེ་ཏ་གོ་མི་འཆི་མེད་དང་། ལོ་རྒྱ་བ་དག་སྦྱོང་སྦྱོང་ལྟར་  
ཤེས་རབ་ཀྱིས་བསྐྱུར་ཅིང་ཞུས་ཏེ་ལེགས་པར་གཏན་ལ་ཐབ་པའོ། །