

༡༡། །སྟོང་འཇུག་སྟོན་ལམ་བཞུགས་སོ། །

༡༡། །བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་སྟོང་པ་ལ། །འཇུག་པ་ནམ་  
པར་བརྩམས་པ་ཡི། །དགོ་བ་གང་དེས་འགྲོ་བ་ཀུན། །བྱང་  
ཆུབ་སྟོང་ལ་འཇུག་པར་ཞོག །སྟོགས་ནམས་ཀུན་ན་ཕྱས་  
དང་སེམས། །སྟུག་བསྐྱལ་ནད་པ་ཇི་སྟེད་པ། །དེ་དག་བདག་  
གི་བསོད་ནམས་གྱིས། །བདེ་དགའ་རྒྱ་མཚོ་ཐོབ་པར་  
ཞོག །དེ་དག་འཁོར་བ་ཇི་སྟེད་དུ། །ནམ་ཡང་བདེ་ལས་  
ཉམས་མ་གྱུར། །འགྲོ་བས་སྒྲ་ན་མེད་པ་ཡི། །བདེ་བ་རྒྱན་མི་  
འཆད་ཐོབ་ཞོག །འཇིག་རྟེན་ཁམས་ན་དཔྱལ་བ་དག །གང་  
དག་ཇི་སྟེད་ཡོད་པ་ནམས། །དེ་དག་ཏུ་ནི་ཕྱས་ཅན་

ནམས། །བདེ་ཅན་བདེ་བས་དགའ་བར་ཞོག །བྱང་བས་ཉམ་  
ཐག་ངོ་ཐོབ་ཞོག །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྲོན་ཆེན་  
ལས། །བྱང་བའི་ཆུ་བོ་མཐའ་ཡས་ཀྱིས། །ཆ་བས་ཉམ་ཐག་  
བསིལ་ཐོབ་ཞོག །རལ་གྱི་ལོ་མའི་ནགས་ཆལ་ཡང་། །དེ་ལ་  
དགའ་ཆལ་སྐྱག་གུར་ཞོག །ཤལ་མ་ལི་ཡི་སྤྲོང་པོ་  
ཡང་། །དཔག་བསམ་ཤིང་དུ་འཁྱུངས་པར་ཞོག །མཐིང་རིལ་  
དུར་པ་དག་དང་ངང་པ་དང་། །བཞད་སོགས་སྐད་སྟན་  
འབྲིན་པས་མངེས་གུར་ཅིག །བརྒྱ་བྱི་བསྐྱང་ཆེ་ལྷན་མཆོ་  
དག་གིས། །དཔྱལ་བའི་ས་སྤྱོགས་དག་ནི་ཉམས་དགར་  
ཞོག །སོལ་ཕུང་དེ་དག་རིན་ཆེན་ཕུང་པོར་འགྱུར། །ས་  
བསྐྱེད་ཤེལ་གྱི་ས་གཞི་བསྐྱར་བར་ཞོག །བསྐྱུས་འཛོམས་རི་

བོ་ནམས་ཀྱང་མཆོད་པ་ཡི། །གཞལ་མེད་ཁང་གུར་བདེ་  
གཤེགས་གང་བར་ཤོག། །མདག་མ་རྩོལ་སྤྲེགས་མཆོན་གྱི་  
ཆར་པ་དག། །དེང་ནས་བཟུང་སྟེ་མེ་ཏོག་ཆར་པར་  
གུར། །ཕན་ཚུན་མཆོན་གྱིས་འདེབས་པ་དེ་ཡང་ནི། །དེང་  
ནས་ཅི་ཕྱིར་མེ་ཏོག་འཕེན་པར་ཤོག། །ཚུ་བོ་རབ་མེད་མེ་དོང་  
འབྲ་ནང་བྱིང་བ་དག། །ཤ་ཀུན་ཞིག་གུར་རུས་གོང་མེ་ཏོག་  
ཀུན་འེ་མཛོག། །བདག་གི་དགོ་བའི་སྟོབས་གྱིས་སྟ་ཡི་ལུས་  
ཐོབ་ནས། །སྟ་མོ་ནམས་དང་སྟན་ཅིག་དལ་གྱིས་འབབ་  
གནས་ཤོག། །ཅི་ཕྱིར་འདིར་ནི་གཤེན་རྗེའི་མི་དང་ཁྱ་དང་བྱ་  
ཁོད་མི་བཟད་ནམས་སྐྱག་གེད། །ཀུན་ནས་ཐུན་བསལ་བདེ་  
དགའ་བསྐྱེད་པའི་མཐུ་བཟང་འདི་གོ་སྟེ་ཡི་མཐུ་སྟམ་

སྟེ། །གྲེན་དུ་བལྟས་ན་ནམ་མཁའ་དེ་གྲིལ་ན་ཕྱག་ན་རྫོ་རྩེ་  
འབར་བ་བཞུགས་མཐོང་ནས། །རབ་ཏུ་དགའ་བའི་ཤྲགས་  
གྲིས་སྒྲིག་དང་བྲལ་ནས་དེ་དང་ལྷན་ཅིག་འགྲོ་བར་ཞོག །མེ་  
ཏོག་ཆར་བ་སྒྲིས་ཆུ་དང་འབྲེས་འབབ་བ་ཡིས། །དམྱལ་བའི་  
མེ་དག་ཆེལ་ཆེལ་གསོད་བ་མཐོང་གྱུར་ནས། །སྒྲོ་བུར་བདེ་  
བས་ཆེ་མ་བ་འདི་ཅི་བསམ་བ་དང་། །སེམས་དམྱལ་རྣམས་  
གྲིས་ཕྱག་ན་བརྒྱུ་མཐོང་བར་ཞོག །གྲོགས་དག་འཛིགས་བ་  
བོར་ལ་རིངས་བར་ཆུར་ཞོག་ཅུ་བུའི་ཐད་དུ་ནི། །གང་གི་  
མཐུ་ཡིས་སྒྲིག་བསྐྱལ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་དགའ་བའི་  
ཤྲགས་སྒྲིན་ལ། །འགྲོ་བ་ཀུན་ནས་ཡོངས་སྒྲོལ་བུང་ཆུབ་  
སེམས་དཔའ་བཅེ་བ་སྒྲིས་གྱུར་པ། །གཞོན་ནུ་བུར་ཕུད་ཅན་

འབར་འཇིགས་པ་མེད་པར་བྱེད་པ་ཅི་ཞིག་ཕྱིན། །ཁྱོད་ཀྱིས་  
ལྟ་བུ་རྒྱུ་ཅི་ཅོད་པན་དག་གིས་ཞབས་ཀྱི་པར་ལ་མཆོད་  
ཅིང་། །ཐུགས་རྗེས་བརྒྱན་སྤྱན་དབྱ་ལ་མེ་ཏོག་དུ་མའི་  
ཆོགས་ཀྱི་ཆར་འབབ་པ། །ཁང་བཙུགས་ཡིད་འོང་ལྟ་མོ་སྟོང་  
ཐག་བསྟོད་དབྱངས་སྟོག་ལྟན་འདི་སྟོས་ཞེས། །འཇམ་  
དབྱངས་དེ་འདྲ་མཐོང་ནས་ད་ནི་སེམས་དཔྱུལ་ཅ་ཅོ་འདོན་  
པར་ཞོག །དེ་ལྟར་བདག་གི་དགོ་རྩས་ཀྱན་དུ་བཟང་ལ་  
སོགས། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སྐྱེབ་པ་མེད་སྐྱེན་བདེ་བ་  
དང་། །བསེལ་ཞིང་དྲི་ཞིམ་དང་ལྟན་ཆར་པ་འབེབས་མཐོང་  
ནས། །སེམས་ཅན་དཔྱུལ་བ་དེ་དག་མདོན་པར་དགར་གྱུར་  
ཅིག །དུད་འགྲོ་རྣམས་ནི་གཅིག་ལ་གཅིག །བ་བའི་འཇིགས་

དང་བུལ་བར་ཤོག། །སྒྲ་མི་སྟན་པའི་མི་བཞིན་དུ། །ཡི་དྲགས་  
ནམས་ནི་བདེ་བར་གྱུར། །འཕགས་པ་སྟུན་རས་གཟིགས་  
དབང་གི། །ཕྱག་ནས་འབབ་པའི་འོ་རྒྱན་གྱིས། །ཡི་དྲགས་  
ནམས་ནི་ཆོམ་བྱས་ཤིང་། །ཁྱས་བྱས་རྟག་ཏུ་བསེལ་བར་  
ཤོག། །འོང་བ་ནམས་གྱིས་མིག་མཐོང་ཞིང་། །འོན་པས་རྟག་  
ཏུ་སྒྲ་ཐོས་ཤོག། །ལྟ་མོ་སྒྲ་འཕྱལ་ངེ་བཞིན་དུ། །སྒྲུམ་མའང་  
གཞོད་མེད་བཙུལ་བར་ཤོག། །གཙེར་བུ་ནམས་གྱིས་གོས་  
དག་དང་། །བགྱེས་པ་ནམས་གྱིས་བས་དང་ནི། །སྒྲོམ་པ་  
ནམས་གྱིས་ཚུ་དག་དང་། །བརྟུང་བ་ཞིམ་པོ་ཐོབ་པར་  
ཤོག། །བགྱེན་པ་ནམས་གྱིས་ཞོར་ཐོབ་ཤོག། །ཁྱ་ངན་ཉམ་ཐག་  
དགའ་ཐོབ་ཤོག། །ཡིད་ཆད་ནམས་ཀྱང་ཡིད་སོས་

ཞིང་། །བརྟན་པ་ལུན་སུམ་ཚོགས་པར་ཞོག །སེམས་ཅན་  
ནད་པ་རི་སྟེང་པ། །སྦྱར་དུ་ནད་ལས་ཐར་གྱུར་ཅིག །འགྲོ་  
བའི་ནད་ནི་མ་ལུས་པ། །རྟག་དུ་འབྱུང་བ་མེད་པར་  
ཞོག །སྐྱག་པ་རྣམས་ནི་འཇིགས་མེད་ཞོག །བཅིངས་པ་  
རྣམས་ནི་གྲོལ་བར་གྱུར། །མཐུ་མེད་རྣམས་ནི་མཐུ་ལྡན་  
ཞིང་། །སེམས་ནི་པན་ཚུན་གཉེན་གྱུར་ཅིག །མགྲོན་པོ་དག་  
ནི་ཐམས་ཅད་ལ། །སྟོགས་རྣམས་ཐམས་ཅད་བདེ་བར་  
ཞོག །གང་གི་དོན་དུ་འགྲོ་བྱེད་པ། །དེ་འབད་མི་དགོས་འབྱུབ་  
གྱུར་ཅིག །བྱ་དང་བྱ་ཆེན་ཞུགས་པ་རྣམས། །ཡིད་ལ་  
བསམས་པ་བྱུབ་གྱུར་ཏེ། །ཆུ་ཡི་ངོགས་སུ་བདེར་སྦྱོན་  
ནས། །གཉེན་དང་ལྟན་ཅིག་དགའ་བར་ཞོག །སྤྱ་ངམ་ལམ་

གོལ་འབྲུམས་པ་རྣམས། །མགོན་པོ་དག་དང་འཕྲད་གུར་  
ནས། །ཆོམ་རྒྱན་སྟག་སོགས་འཛིགས་མེད་པར། །མི་ངལ་  
བདེ་སྒྲག་འདོང་བར་ཞོག །དགོན་སོགས་ལམ་མེད་ཉམ་ང་  
བར། །བྱིས་པ་གྲན་པོ་མགོན་མེད་པ། །གཉིད་ལོག་སྤྱིས་ཞིང་  
རབ་སྤྱིས་རྣམས། །ལྷ་དག་སྤྱང་བར་བྱེད་པར་ཞོག །མི་ངལ་  
ཀུན་ལས་ཐར་པ་དང་། །དད་དང་ཞེས་རབ་བརྩེ་ལྷན་  
ཞིང་། །ཟས་དང་སྦྱོད་པ་ལྷན་ཆོགས་ནས། །ཏྲག་དུ་ཆེ་  
རབས་བྲན་པར་ཞོག །ཐམས་ཅད་ནམ་མཁའ་མངོན་བཞིན་  
དུ། །ལོངས་སྦྱོད་ཆད་པ་མེད་པར་ཞོག །རྩོད་པ་མེད་ཅིང་  
འཆེ་མེད་པར། །རང་དབང་དུ་ནི་སྦྱོད་པར་ཞོག །སེམས་ཅན་  
གཟི་བརླིད་ཆུང་དུ་གང་། །དེ་དག་གཟི་བརླིད་ཆེན་པོར་



ཞོག་། དཀའ་ཐུབ་ཅན་གང་ག་ཟུགས་ངན་པ། །ག་ཟུགས་  
བཟང་ཐུན་སུམ་ཆོགས་གྱུར་ཅིག་། །འཛིག་ཏེན་བུད་མེད་རི་  
སྟེད་པ། །དེ་དག་སྐྱེས་པ་ཉིད་གྱུར་ཅིག་། །མ་རབས་རྣམས་ནི་  
མཐོ་ཐོབ་ཅིང་། །ང་རྒྱལ་དག་གྱུང་བཅོམ་པར་ཞོག་། །བདག་  
གི་བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ནི། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མ་  
ལུས་པ། །སྒྲིག་པ་ཐམས་ཅད་སྦངས་ནས་ནི། །ཏྲག་ཏུ་དགོ་བ་  
བྱེད་པར་ཞོག་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་མི་འབྲལ་ཞིང་། །བྱང་  
ཆུབ་སྟོན་ལ་གཞིལ་བ་དང་། །སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་  
ཡོངས་བཟུང་ཞིང་། །བདུད་ཀྱི་ལས་རྣམས་སྦངས་པར་  
ཞོག་། །སེམས་ཅན་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ནི། །ཆེ་ཡང་དཔག་  
མེད་རིང་བར་ཞོག་། །ཏྲག་ཏུ་བདེ་བར་འཆོ་འགྱུར་ཞིང་། །འཆི་

བའི་སྒྲ་ཡང་གྲགས་མ་གྱུར། །དཔག་བསམ་ཤིང་གི་སྒྲིང་  
མོས་ཚལ། །སངས་རྒྱས་དང་ནི་སངས་རྒྱས་སྤྲུལ། །ཆོས་  
སྟོན་སྒྲོག་པས་གང་བ་ཡིས། །སྒྲོགས་རྣམས་ཐམས་ཅད་གང་  
བར་ཤོག། །ཐམས་ཅད་དུ་ནི་ས་གཞི་དག། །གསེག་མ་ལ་  
སོགས་མེད་པ་དང་། །ལག་མཐེལ་སྟར་མཉམ་  
བྱེད་ཀྱི། །རང་བཞིན་འཇམ་པོར་གནས་གྱུར་ཅིག། །འཁོར་  
གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ཡོད་དགྱར་ཡང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་  
མང་པོ་དག། །རང་གི་ལེགས་པས་ས་སྒྲིང་དག། །བརྒྱན་པར་  
མཛད་པས་བཞུགས་གྱུར་ཅིག། །ལུས་ཅན་ཀུན་གྱིས་བྱ་དང་  
ནི། །ཤིང་དང་འོད་ཟེར་ཐམས་ཅད་དང་། །ནམ་མཁའ་ལས་  
ཀྱང་ཆོས་ཀྱི་སྒྲ། །རྒྱན་མི་འཆད་པར་ཐོས་པར་ཤོག། །དེ་དག་

ཏྲག་ཏུ་སངས་རྒྱས་དང་། །སངས་རྒྱས་སྤྲུལ་དང་འཕྲད་  
གྱུར་ཅིག །མཆོད་པའི་སྤྲིན་ནི་མཐའ་ཡས་པས། །འགྲོ་བའི་  
སྤྲུལ་མ་མཆོད་པར་ཤོག །ལྷ་ཡང་དུས་སུ་ཆར་འབེབས་  
ཤིང་། །ལོ་ཏྲག་ལུན་སུམ་ཆོགས་པར་ཤོག །རྒྱལ་པོ་ཆོས་  
བཞིན་གྱིད་གྱུར་ཅིག །འཇིག་རྟེན་དག་ཀྱང་དར་བར་  
ཤོག །སྤྲིན་རྣམས་མཐུ་དང་ལྡན་པ་དང་། །གསང་སྤྲགས་  
བསྐྱེས་བརྗོད་འགྲུབ་པར་ཤོག །མཁའ་འགྲོ་སྤྲིན་པོ་ལ་  
སོགས་པ། །སྤྲིང་རྗེའི་སེམས་དང་ལྡན་གྱུར་ཅིག །སེམས་  
ཅན་འགའ་ཡང་སྤྲག་མ་གྱུར། །འཇིགས་དང་བརྟན་པར་མི་  
འགྱུར་ཞིང་། །འགའ་ཡང་ཡིད་མི་བདེ་མ་གྱུར། །གཙུག་ལག་  
ཁང་རྣམས་སྒྲོག་པ་དང་། །ཁ་ཏྲོན་གྲིས་རྒྱས་ལེགས་གནས་

ཞོག། ཁྱིག་དུ་དགོ་འདུན་མ་ཐུན་པ་དང་། ཁྱིག་འདུན་དོན་  
ཡང་འགྲུབ་པར་ཞོག། བསྐྱབ་པ་ནོད་པའི་དགོ་སྒྲོང་  
དག། དཔེན་པ་དག་གྲང་ཐོབ་པར་ཞོག། གཡེང་བ་ཐམས་  
ཅད་སྤངས་ནས་ནི། སེམས་ནི་ལས་རུང་སྒྲོམ་གྱུར་  
ཅིག། ཁྱིག་སྒྲོང་མ་རྣམས་ཉིད་ལྡན་ཞིང་། འཐབ་དང་གཞོད་  
པ་སྤངས་པར་ཞོག། དེ་བཞིན་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཀུན། ཚུ་ལ་  
བྲིམས་ཉམས་པ་མེད་གྱུར་ཅིག། ཚུ་ལ་བྲིམས་འཆལ་བས་  
ཡིད་བྱུང་ནས། ཁྱིག་ཏུ་སྒྲིག་པ་བད་བྱེད་ཞོག། བདེ་འགྲོ་དག་  
གྲང་ཐོབ་གྱུར་ནས། དེར་ཡང་བརྟུལ་ཞུགས་མི་ཉམས་  
ཞོག། མཁས་པ་རྣམས་ནི་བཀུར་བ་དང་། བསོད་སྦྲོམས་  
དག་གྲང་ཉིད་པར་ཞོག། རྒྱུད་ནི་ཡོངས་སུ་དག་པ་

དང་། །ཕྱོགས་ནམས་ཀྱན་ཏུ་གྲགས་པར་ཞོག །ངན་སོང་  
སྒྱག་བསྐལ་མི་སྤོང་ཞིང་། །དཀའ་བ་སྦྱང་བ་མེད་པར་  
ཡང་། །ལྟ་བས་སྒྱག་པའི་ལུས་ཀྱིས་ནི། །དེ་དག་སངས་རྒྱས་  
སྐྱར་ཐོབ་ཞོག །སེམས་ཅན་ཀྱན་གྱིས་ལན་མང་དུ། །སངས་  
རྒྱས་ཐམས་ཅད་མཆོད་བྱེད་ཅིང་། །སངས་རྒྱས་བདེ་བ་  
བསམ་ཡས་ཀྱིས། །ཉག་ཏུ་བདེ་དང་ལྡན་གྱུར་ཅིག །བྱང་  
ཆུབ་སེམས་དཔའ་ནམས་ཀྱིས་ནི། །འགྲོ་དོན་ཐུགས་ལ་  
དགོངས་འབྱུང་ཞོག །མགོན་པོ་ཡིས་ནི་གང་དགོངས་  
པ། །སེམས་ཅན་ནམས་ལ་དེ་འབྱོར་ཞོག །དེ་བཞིན་རང་  
སངས་རྒྱས་ནམས་དང་། །ཉན་ཐོས་ནམས་ཀྱང་བདེ་གྱུར་  
ཅིག །བདག་ཀྱང་འཇམ་དབྱངས་བཀའ་དྲིན་གྱིས། །ས་རབ་

དགའ་བ་ཐོབ་བར་དུ། །ཏྲག་ཏུ་ཆེ་རབས་སྡན་པ་དང་། །རབ་  
ཏུ་བྱང་བ་ཐོབ་པར་ཤོག། །བདག་ནི་ཁ་ཟས་གྱི་ནས་  
ཀྱང་། །ཉམས་དང་ལྡན་ཞིང་འཆོ་བར་ཤོག། །ཆེ་རབས་ཀྱན་  
ཏུ་དབེན་གནས་པ། །ལུན་སུམ་ལྡན་པ་ཐོབ་པར་ཤོག། །གང་  
ཆེ་ལྟ་བར་འདོད་པའམ། །ཅུང་ཟད་ངི་བར་འདོད་ན་  
ཡང་། །མགོན་པོ་འཇམ་དབྱངས་དེ་ཉིད་ནི། །གོགས་མེད་  
པར་ཡང་མཐོང་བར་ཤོག། །སྟོགས་བརྩ་ནམ་མཁའ་མཐས་  
གཏུགས་པའི། །སེམས་ཅན་ཀྱན་དོན་བསྐྱབ་པའི་བྱིར། །རི་  
ལྟར་འཇམ་དབྱངས་སྟོད་མཛད་པ། །བདག་གི་སྟོད་པའང་དེ་  
འདྲར་ཤོག། །རི་སྟོད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་། །འགྲོ་བ་རི་  
སྟོད་གནས་གྱུར་པ། །དེ་སྟོད་བདག་ནི་གནས་གྱུར་

ནས། །འགྲོ་བའི་སྐྱག་བསྐྱེལ་སེལ་བར་ཤོག། །འགྲོ་བའི་སྐྱག་  
བསྐྱེལ་གང་ཅིའང་རུང་། །དེ་ཀྱན་བདག་ལ་སྟོན་གྱི་ར་  
ཅིག །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དགོ་འདུན་གྱིས། །འགྲོ་བའི་  
བདེ་ལ་སྟོན་པར་ཤོག། །འགྲོ་བའི་སྐྱག་བསྐྱེལ་སྟོན་གཅིག་  
ལ། །བདེ་བ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་གནས། །བསྟན་པ་རྟེན་  
དང་བཀྱར་སྟེ་དང་། །བཅས་ཏེ་ཡུན་རིང་གནས་གྱི་ར་  
ཅིག །གང་གི་དྲིན་གྱིས་དགོ་སྟོ་འབྱུང་། །འཇམ་པའི་དབྱངས་  
ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །གང་གི་དྲིན་གྱིས་བདག་དར་བ། །དགོ་  
བའི་བཤེས་ལའང་བདག་ཕྱག་འཆའ་། །།བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོན་  
པ་ལ་འདྲུག་པ་ལས། །བསྟོ་བཤེས་བྱ་བའི་ལེའུ་སྟེ་བཅུ་པའོ། །