

༩ སྤྱོད་འཇུག་སྒྲིན་ལམ་བཞུགས་སོ།།

༡༡། བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་པ་ལ། །འཇུག་པ་རྣམ་པར་
བརྩམས་པ་ཡི། །དགེ་བ་གང་དེས་འགྲོ་བ་ཀུན། །བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་
ལ་འཇུག་པར་ཤོག། །སྤྲུགས་རྣམས་ཀུན་ན་ལུས་དང་སེམས། །
སྤྱུག་བསྐྱེལ་ནད་པ་ཇི་སྟེད་པ། །དེ་དག་བདག་གི་བསོད་ནམས་
ཀྲིས། །བདེ་དགའ་རྒྱ་མཚོ་ཐོབ་པར་ཤོག། །དེ་དག་འཁོར་བ་ཇི་
སྟེད་དུ། །ནམ་ཡང་བདེ་ལས་ཉམས་མ་གྱུར། །འགྲོ་བས་སྒྲན་
མེད་པ་ཡི། །བདེ་བ་རྒྱན་མི་འཆད་ཐོབ་ཤོག། །འཛིག་རྟེན་ཁམས་
ན་དཔྱལ་བ་དག། །གང་དག་ཇི་སྟེད་ཡོད་པ་རྣམས། །དེ་དག་ཉུ་ནི་
ལུས་ཅན་རྣམས། །བདེ་ཅན་བདེ་བས་དགའ་བར་ཤོག། །གང་
བས་ཉམ་ཐག་དྲོ་ཐོབ་ཤོག། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱིན་ཆེན་
ལས། །བྱུང་བའི་ཆུ་བོ་མཐའ་ཡས་ཀྲིས། །ཆ་བས་ཉམ་ཐག་
བསིལ་ཐོབ་ཤོག། །རལ་གྱི་ལོ་མའི་ནགས་ཆལ་ཡང་། །དེ་ལ་
དགའ་ཆལ་སྤྱུག་གུར་ཤོག། །འལ་མ་ལི་ཡི་སྤྲོད་པོ་ཡང་། །
དཔག་བསམ་ཤིང་དུ་འཁྱུངས་པར་ཤོག། །མཐིང་རིལ་དུར་བ་
དག་དང་ངང་བ་དང་། །བཞད་སོགས་སྐད་སྟན་འབྱིན་པས་
མཛེས་གྱུར་ཅིག། །བརྒྱ་དྲི་བསུང་ཆེ་ལྷན་མཆོད་ག་གིས། །
དཔྱལ་བའི་ས་སྤྲུགས་དག་ནི་ཉམས་དགར་ཤོག། །སོལ་ཕུང་དེ་
དག་རིན་ཆེན་ཕུང་པོར་གྱུར། །ས་བསྐྱེད་ས་ཤེལ་གྱི་ས་གཞི་
བསྟར་བར་ཤོག། །བསྐྱུས་འཛོམས་རི་བོ་རྣམས་ཀྱང་མཆོད་པ་

ཡི། །གཞུང་མེད་ཁང་གྲུང་བདེ་གཤེགས་གང་བར་ཤོག །མདག་
མ་རྟོ་བསྐྱེགས་མཆོན་གྱི་ཆར་བ་དག །དེང་ནས་བཟུང་སྟེ་མེ་
ཏོག་ཆར་བར་གྲུང། །ཕན་ཚུན་མཆོན་གྱིས་འདེབས་བ་དེ་ཡང་
ནི། །དེང་ནས་ཅེ་སྤྱིར་མེ་ཏོག་འཕེན་བར་ཤོག །ཚུ་ལོ་རབ་མེད་
མེ་དོང་འབྲུན་བྱེད་བ་དག །ཤུ་ཀུན་ཞིག་གྲུང་བུས་གོང་མེ་
ཏོག་ཀུན་དཔེ་མདོག །བདག་གི་དགེ་བའི་སྟོབས་ཀྱིས་ལྷ་ཡི་
ལུས་ཐོབ་ནས། །ལྷ་མོ་རྣམས་དང་ལྷན་ཅིག་དལ་གྱིས་འབབ་
གནས་ཤོག །ཅི་སྤྱིར་འདིར་ནི་གཤེན་རྗེའི་མི་དང་ཁྱ་དང་བྱ་ཆོད་
མི་བཟད་རྣམས་སྐྱག་བྱེད། །ཀུན་ནས་སུན་བསལ་བདེ་དགའ་
བསྐྱེད་བའི་མཐུ་བཟང་འདི་ཀོ་སུ་ཡི་མཐུ་སྐྱམ་སྟེ། །ཁྱེན་དུ་
བསྐྱས་ན་ནམ་མཁའི་དཀྱིལ་ན་ཕྱག་ན་རྟོ་རྗེ་འབར་བ་བཞུགས་
མཐོང་ནས། །རབ་རྒྱ་དགའ་བའི་ཤྲགས་ཀྱིས་སྤྲིག་དང་བྲལ་ནས་
དེ་དང་ལྷན་ཅིག་འཁྲོགས་བར་ཤོག །མེ་ཏོག་ཆར་བ་སྟོས་ཚུ་
དང་འབྲེས་འབབ་བ་ཡིས། །དཔྱུལ་བའི་མེ་དག་ཆེལ་ཆེལ་
གསོད་བ་མཐོང་གྲུང་ནས། །སྟོ་བྱར་བདེ་བས་ཆོམ་བ་འདི་ཅི་
བསམ་བ་དང་། །སེམས་དཔྱུལ་རྣམས་ཀྱིས་ཕྱག་ན་བརྗོ་མཐོང་
བར་ཤོག །གྲོགས་དག་འཛིགས་བ་ལོར་ལ་རིངས་བར་ཚུར་
ཤོག་ཅུ་བྱའི་ཐད་དུ་ནི། །གང་གི་མཐུ་ཡིས་སྐྱག་བསུལ་ཀུན་
བྲལ་དགའ་བའི་ཤྲགས་སྤྲིན་ལ། །འཁྲོ་བ་ཀུན་ནས་ཡོངས་སྟོབ་
བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔལ་བཅེ་བ་སྐྱེས་གྲུང་བ། །གཞོན་ནུ་ཟུར་
ཕུད་ཅན་འབར་འཛིགས་བ་མེད་བར་བྱེད་བ་ཅི་ཞིག་སྤྲིན།།

ཁྱོད་ཀྱིས་ལྷ་བརྒྱའི་ཙོད་པན་དག་གིས་ཞབས་ཀྱི་བརྒྱུ་ལ་མཆོད་
ཅིང་། །ཐུགས་རྗེས་བརྒྱན་སྦྱར་དབྱེ་ལ་མེ་ཉྱལ་དུ་མའི་ཆོགས་
ཀྱི་ཆར་འབབས་པ། །ཁར་བཅེགས་ཡིད་འོང་ལྷ་མོ་སྦྱོང་ཕྱག་
བསྟོད་དབྱངས་སྒྲོག་ལྡན་འདི་ལྟོས་ཞེས། །འཇམ་དབྱངས་དེ་
འབྲམ་མཐོང་ནས་ད་ནི་སེམས་དཔྱལ་ཅ་ཙེ་འདོན་པར་ཤོག །དེ་
ལྟར་བདག་གི་དགེ་རྩས་ཀྱན་ཏུ་བཟང་ལ་སོགས། །བྱང་ཆུབ་
སེམས་དཔའ་སྤྱི་བ་པ་མེད་སྤྱིན་བདེ་བ་དང་། །བསེལ་ཞིང་ངེ་
ཞེས་ངད་ལྡན་ཆར་པ་འབེབས་མཐོང་ནས། །སེམས་ཅན་དཔྱལ་
བ་དེ་དག་མཛོན་པར་དགར་གྱུར་ཅིག །དུད་འགོ་རྣམས་ནི་
གཅིག་ལ་གཅིག །ཟ་བའི་འཇིགས་དང་བྲལ་བར་ཤོག །སྤྲུལ་
སྤྱན་པའི་མི་བཞིན་དུ། །ཡི་དྲགས་རྣམས་ནི་བདེ་བར་གྱུར།
འཕགས་པ་སྦྱར་རས་གཟིགས་དབང་གི། །ཕྱག་ནས་འབབ་པའི་
འོ་རྒྱན་ཀྱིས། །ཡི་དྲགས་རྣམས་ནི་ཆོས་བྱས་ཤིང་། །ཁྱུས་བྱས་
ཉྱལ་ཏུ་བསེལ་བར་ཤོག །འོང་བ་རྣམས་ཀྱིས་གཟུགས་མཐོང་
ཞིང་། །འོན་པས་ཉྱལ་ཏུ་སྤྲུལ་ཐོས་ཤོག །ལྷ་མོ་སྦྱུ་འཕྱལ་ངེ་བཞིན་
དུ། །སྤྱུམ་མའང་གཞོད་མེད་བཅའ་བར་ཤོག །གཅེར་བུ་རྣམས་
ཀྱིས་གོས་དག་དང་། །བཤེས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཟས་དང་ནི། །སྒྲོམ་
པ་རྣམས་ཀྱིས་ཆུ་དག་དང་། །བརྒྱུང་བ་ཞེས་པོ་ཐོབ་པར་ཤོག།
བཤེན་པ་རྣམས་ཀྱིས་འོར་ཐོབ་ཤོག །མྱ་ངན་ཉམ་ཐག་དག་ལ་
ཐོབ་ཤོག །ཡི་ཆད་རྣམས་ཀྱང་ཡིད་སོས་ཤིང་། །བརྟན་པ་ཕྱན་
སུམ་ཆོགས་པར་ཤོག །སེམས་ཅན་ནད་པ་ངེ་སྟེད་པ། །སྦྱར་དུ་

ནད་ལས་ཐར་གྱུར་ཅིག །འགྲོ་བའི་ནད་ནི་མ་ལུས་པ། །རྟག་ཏུ་
འབྱུང་བ་མེད་པར་ཤོག །སྒྲག་པ་རྣམས་ནི་འཛིགས་མེད་ཤོག།
བཅིངས་པ་རྣམས་ནི་གྲོལ་བར་གྱུར། །མ་སྒྲུ་མེད་རྣམས་ནི་མ་སྒྲུ་
ལྷན་ཞིང་། །སེམས་ནི་པན་ཚུན་མཉེན་གྱུར་ཅིག །མགྲོན་པོ་དག་
ནི་ཐམས་ཅད་ལ། །སྒྲིགས་རྣམས་ཐམས་ཅད་བདེ་བར་ཤོག།
གང་གི་དོན་དུ་འགྲོ་བྱེད་པ། །དེ་འབད་མི་དགོས་འབྱུབ་གྱུར་ཅིག
གྱུ་དང་གྱུ་ཆེན་ཞུགས་པ་རྣམས། །ཡིད་ལ་བསམ་པ་འབྱུབ་གྱུར་
ཏེ། །ཚུ་ཡི་ངོགས་སུ་བདེར་བྱིན་ནས། །གཉེན་དང་ལྷན་ཅིག་
དགའ་བར་ཤོག །སྤང་ན་ལམ་གོལ་འབྲམས་པ་རྣམས། །མགྲོན་
པོ་དག་དང་སྤང་གྱུར་ནས། །ཆོམ་རྒྱན་སྟག་སོགས་འཛིགས་
མེད་པར། །མི་ངལ་བདེ་སྒྲག་འདོང་བར་ཤོག །དགོན་སོགས་
ལམ་མེད་ཉམ་ང་བར། །བྱིས་པ་ཀན་པོ་མགོན་མེད་པ། །གཉིད་
ལོག་སྤྱོད་ཤིང་རབ་སྤྱོད་རྣམས། །ལྷ་དག་སྤྱད་བར་བྱེད་པར་
ཤོག །མི་དལ་ཀུན་ལས་ཐར་བ་དང་། །དད་དང་ཤེས་རབ་བཅུ་
ལྷན་ཞིང་། །ཟས་དང་སྦྱོད་པ་ཕུན་ཚོགས་ནས། །རྟག་ཏུ་ཆེ་
རབས་བྱེད་པར་ཤོག །ཐམས་ཅད་ནམ་མཁའི་མཛོད་བཞིན་དུ།
ལོངས་སྦྱོད་ཆད་པ་མེད་པར་ཤོག །ཚོད་པ་མེད་ཅིང་འཆེ་མེད་
པར། །རང་དབང་དུ་ནི་སྦྱོད་པར་ཤོག །སེམས་ཅན་གཟི་བཞིན་
ཅུང་དུ་གང་། །དེ་དག་གཟི་བཞིན་ཆེན་པོར་ཤོག །དགའ་ཕྱབ་
ཅན་གང་གཟུགས་ངན་པ། །གཟུགས་བཟང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་
གྱུར་ཅིག །འཛིག་ཉེན་བྱད་མེད་ཇི་སྟེད་པ། །དེ་དག་སྤྱོད་པ་ཉིད་

གྱུར་ཅིག །མ་རབས་རྣམས་ནི་མཐོ་ཐོབ་ཅིང་། །ང་རྒྱལ་དག་ཀྱང་
བཅོམ་པར་ཤོག །བདག་གི་བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ནི། །སེམས་
ཅན་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་པ། །སྤྲིག་པ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་ནི།
རྟག་ཏུ་དགོ་བ་བྱེད་པར་ཤོག །བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་མི་འབྲལ་
ཞིང་། །བྱང་ཆུབ་སྦྱོང་ལ་གཞོལ་བ་དང་། །སངས་རྒྱས་རྣམས་
ཀྱིས་ཡོངས་བཟུང་ཞིང་། །བདུད་ཀྱི་ལས་རྣམས་སྦྱོང་བར་ཤོག།
སེམས་ཅན་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ནི། །ཆེ་ཡང་དཔག་མེད་རིང་
བར་ཤོག །རྟག་ཏུ་བདེ་བར་འཆོ་འགྱུར་ཞིང་། །འཆི་བའི་སྤྱ་ཡང་
གྲགས་མ་གྱུར། །དཔག་བསམ་ཤིང་གི་སྦྱིད་མོས་ཆ་ལ། །སངས་
རྒྱས་དང་ནི་སངས་རྒྱས་སྤྲས། །ཆོས་སྙན་སྦྱོགས་པས་གང་བ་
ཡིས། །སྦྱོགས་རྣམས་ཐམས་ཅད་གང་བར་ཤོག །ཐམས་ཅད་དུ་
ནི་ས་གཞི་དག །གསེག་མ་ལ་སོགས་མེད་བ་དང་། །ལག་མཐེམ་
ལྟར་མཉམ་བཞུགས། །རང་བཞིན་འཇམ་པོར་གནས་གྱུར་ཅིག།
འཁོར་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ཡོད་དགུར་ཡང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་
དཔའ་མང་པོ་དག །རང་གི་ལེགས་པས་ས་སྟེང་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་
རྟག་ཏུ་སངས་རྒྱས་དང་། །སངས་རྒྱས་སྤྲས་དང་བྲད་གྱུར་ཅིག།
མཆོད་བའི་སྤྲིན་ནི་མཐའ་ཡས་པས། །འགྲོ་བའི་སྤྲ་མ་མཆོད་
པར་ཤོག །ལྷ་ཡང་དུས་སུ་ཆར་འབབས་ཤིང་། །ལོ་རྟོག་ཕུན་

སུམ་ཚོགས་པར་ཤོག། །རྒྱལ་པོ་ཚོས་བཞིན་བྱེད་གྱུར་ཅིག།
འཛིག་རྟེན་དག་ཀྱང་དར་བར་ཤོག། །སྤྲོ་རྣམས་མ་སྤྱད་ལྷན་པ་
དང་། །གསང་སྤྲགས་བསྐྱེད་བརྗོད་འགྲུབ་པར་ཤོག། །མཁའ་
འགྲོ་སྤྲོ་པོ་ལ་སོགས་པ། །སྤྱིང་རྗེའི་སེམས་དང་ལྷན་གྱུར་ཅིག།
སེམས་ཅན་འགའ་ཡང་སྤྲུག་མ་གྱུར། །སྤྲིག་པར་མ་གྱུར་ན་མ་
གྱུར། །འཛིགས་དང་བརྟན་པར་མི་འགྱུར་ཞིང་། །འགའ་ཡང་
ཡིད་མི་བདེ་མ་གྱུར། །གཙུག་ལག་ཁང་རྣམས་སྒྲོག་པ་དང་། །ཁ་
རྟོན་གྱིས་རྒྱས་ལེགས་གནས་ཤོག། །རྟག་ཏུ་དགེ་འདུན་མ་སྤྲོ་
བ་དང་། །དགེ་འདུན་དོན་ཡང་འགྲུབ་པར་ཤོག། །བསྐྱེད་པ་ལོང་
པའི་དགེ་སློང་དག། །དཔེན་པ་དག་ཀྱང་ཐོབ་པར་ཤོག། །གཡེང་བ་
ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་ནི། །སེམས་ནི་ལས་རུང་སྒོམ་གྱུར་ཅིག།
དགེ་སློང་མ་རྣམས་རྟེན་ལྷན་ཞིང་། །འཐབ་དང་གཞོན་པ་སློང་
བར་ཤོག། །དེ་བཞིན་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཀུན། །ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་པ་
མེད་གྱུར་ཅིག། །ཚུལ་ཁྲིམས་འཆལ་བས་ཡིད་བྱུང་ནས། །རྟག་ཏུ་
སྤྲིག་པ་ཟད་བྱེད་ཤོག། །བདེ་འགྲོ་དག་ཀྱང་ཐོབ་གྱུར་ནས། །དེར་
ཡང་བརྟུལ་ཞུགས་མི་ཉམས་ཤོག། །མཁས་པ་རྣམས་ནི་བཀུར་
བ་དང་། །བསོད་སྦྱོམས་དག་ཀྱང་རྟེན་པར་ཤོག། །རྒྱུད་ནི་
ཡོངས་སུ་དག་པ་དང་། །སྤྲོགས་རྣམས་ཀུན་ཏུ་གྲགས་པར་ཤོག།
ངན་སོང་སྤྲུག་བསྐྱེད་མི་སློང་ཞིང་། །དཀའ་བ་སྦྱོད་པ་མེད་པར་
ཡང་། །ལྷ་བས་ལྷག་པའི་ལུས་ཀྱི་ནི། །དེ་དག་སངས་རྒྱས་སྤྱུར་
ཐོབ་ཤོག། །སེམས་ཅན་ཀུན་གྱིས་ལན་མང་དུ། །སངས་རྒྱས་

ཐམས་ཅད་མཆོད་བྱེད་ཅིང་། །སངས་རྒྱས་བདེ་བ་བསམ་ཡས་
གྱིས། །རྟག་ཏུ་བདེ་དང་ལྷན་གྱུར་ཅིག །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་
རྣམས་གྱིས་ནི། །འཕྲོ་དོན་ཐུགས་ལ་དགོངས་འབྲུབ་ཤོག།
མགོན་པོ་ཡིས་ནི་གང་དགོངས་པ། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་འང་
དེ་འབྱོར་ཤོག །དེ་བཞིན་རང་སངས་རྒྱས་རྣམས་དང་། །ཉན་
ཐོས་རྣམས་ཀྱང་བདེ་གྱུར་ཅིག །བདག་ཀྱང་འཇམ་དབྱངས་
བཀའ་འདྲིན་གྱིས། །ས་རབ་དགའ་བ་ཐོབ་བར་དུ། །རྟག་ཏུ་ཆེ་
རབས་བྱ་བ་དང་། །རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཐོབ་པར་ཤོག །བདག་ནི་ཁ་
ཟས་གྱི་ནས་ཀྱང་། །ཉམས་དང་ལྷན་ཞིང་འཆོ་བར་ཤོག །ཆེ་
རབས་ཀུན་ཏུ་དབེན་གནས་པ། །ཕུན་སུམ་ལྷན་བ་ཐོབ་པར་ཤོག
གང་ཆེ་བལྟ་བར་འདོད་པའོ། །རྩེ་བཤེན་གྱི་བར་འདོད་ན་ཡང་།
མགོན་པོ་འཇམ་དབྱངས་དེ་ཉིད་ནི། །གོགས་མེད་པར་ཡང་
མཐོང་བར་ཤོག །སྟོགས་བཅུ་ནམ་མཁའི་མཐས་གཏུགས་པའི།
སེམས་ཅན་དོན་ཀུན་བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར། །རི་ལྷར་འཇམ་དབྱངས་
སྟོད་མཛད་པ། །བདག་གི་སྟོད་པའང་དེ་འདྲར་ཤོག །རི་སྲིད་
ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་། །འཕྲོ་བ་རི་སྲིད་གནས་གྱུར་པ། །དེ་
སྲིད་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ནས། །འཕྲོ་བའི་སྐྱག་བསྐྱེལ་སེལ་
བར་ཤོག །འཕྲོ་བའི་སྐྱག་བསྐྱེལ་གང་ཅིའང་རུང་། །དེ་ཀུན་
བདག་ལ་སྤྲོད་གྱུར་ཅིག །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དགེ་འདུན་
གྱིས། །འཕྲོ་བ་བདེ་ལ་སྟོད་པར་ཤོག །འཕྲོ་བའི་སྐྱག་བསྐྱེལ་
སྤན་གཅིག་དུ། །བདེ་བ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་གནས། །བསྟན་

པ་རྟེན་དང་བཀུར་སྟེ་དང་། །བཅས་ཏེ་ཡུན་རིང་གནས་སྐྱར་ཅིག
གང་གི་རིན་གྱིས་དག་སྟོ་འབྱུང་། །འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་
འཆའ་ལོ། །གང་གི་རིན་གྱིས་བདག་དར་བ། །དག་པའི་བཤེས་
ལའང་བདག་ཕྱག་འཆའ་།། བྱང་རྩལ་སེམས་དཔའི་སྟོན་པ་ལ་འཇུག་པ་
ལས། །བསྟོ་བ་ཞེས་བྱ་བའི་ལེའུ་སྟེ་བརྩ་བའོ། །