

༄། །ཤེས་རབ་སྣང་པོ། །

༄། །རྒྱ་གར་རྣང་དུ། །སྣ་ག་མ་ཉི་པ་རྣམ་པ་ར་མི་དུ་ཉི་ད་ཡ། །བོད་རྣང་དུ།  
བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་སྣང་པོ། །འདི་རྣང་  
བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། །བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་ཚོད་  
ཡུང་པོའི་རི་ལ་དགོ་སྣང་གི་དགོ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་  
དགོ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་ཅིག་དུ་བཞུགས་ཏེ། །དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་  
ཟབ་མོ་སྣང་བ་ཞེས་བྱ་བའི་ཚོས་ཀྱི་རྣམ་གངས་ཀྱི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྣོམས་  
པར་ཞུགས་སོ། །ཡང་དེའི་ཚེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་  
འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་  
ཟབ་མོའི་སྣོད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བཟླ་ཞིང་ཡུང་པོ་ལྡོ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་  
བཞིན་གྱིས་སྣང་བར་རྣམ་པར་བཟླའོ། །དེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུས། ཚོ་དང་  
ལྡན་པ་ལྷ་རྩེའི་བྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐུན་རས་  
གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ལ་འདི་རྣང་ཅེས་སྣོམས་སོ། །རིགས་ཀྱི་བྱུང་མ་རིགས་ཀྱི་བྱ་  
མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྣོད་པ་སྐུད་པ་འདོད་པ་  
དེས་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བྱ། དེ་རྣང་ཅེས་སྣོམས་པ་དང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་  
སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་གིས་ཚོ་དང་  
ལྡན་པ་ལྷ་རྩེ་དུ་ཉི་བྱ་ལ་འདི་རྣང་ཅེས་སྣོམས་སོ། །ལྷ་རྩེའི་བྱ། །རིགས་ཀྱི་བྱུང་མ་  
རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་ཟབ་མོའི་སྣོད་པ་  
སྐུད་པར་འདོད་པ་དེས་འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བཟླ་བར་བྱ་སྟེ། །ཡུང་པོ་ལྡོ་པོ་དེ་  
དག་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྣང་བར་རྣམ་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་  
བཟླའོ། །གཟུགས་སྣང་པའོ། །སྣོད་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ། །གཟུགས་ལས་སྣོད་པ་  
ཉིད་གཞན་མ་ཡིན། །སྣོད་པ་ཉིད་ལས་ཀྱང་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན་ཅོ། །དེ་

བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་  
རྣམས་སྟོང་པའོ། །ཤུ་རིའི་བྲ། དེ་ལྟར་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་དེ། མཚན་  
ཉིད་མེད་པ། མ་སྐྱེས་པ། མ་འགགས་པ། སྲི་མ་མེད་པ། སྲི་མ་དང་བལ་བ་མེད་པ།  
བྱི་བ་མེད་པ། གང་བ་མེད་པའོ། །ཤུ་རིའི་བྲ། དེ་ལྟ་བུས་ན་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་  
གཟུགས་མེད། ཚོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་བྱེད་མེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་  
མེད། མིག་མེད། རྣ་བ་མེད། ལྷ་མེད། ལྷེ་མེད། ལྷས་མེད། ཡིད་མེད། གཟུགས་མེད།  
སྐྱ་མེད། སྲི་མེད། རོ་མེད། རེག་བྱ་མེད། ཚོས་མེད། མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས་  
ཡིད་ཀྱི་ཁམས་མེད། ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ཀྱི་བར་དུ་འང་མེད་དོ།  
མ་རིག་པ་མེད། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས་ཆ་ཤི་མེད། ཆ་ཤི་ཟད་པའི་བར་  
དུ་འང་མེད་དོ། དེ་བཞིན་དུ་སྐྱུག་བསྐྱེད་པ་དང་། ཀུན་འབྱུང་བ་དང་། འགོག་  
པ་དང་། ལམ་མེད། ཡེ་ཤེས་མེད། ཐོབ་པ་མེད། མ་ཐོབ་པའང་མེད་དོ། །ཤུ་རིའི་  
བྲ། དེ་ལྟ་བུས་ན་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཐོབ་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཤེས་  
རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་སྐྱེན་པའི་ཟབ་མོ་འདི་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ་སེམས་ལ་  
སྐྱིབ་པ་མེད་ཅིང་སྐྱག་པ་མེད་དེ། སྐྱེན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་དུ་འདས་ནས་སྐྱུང་ན་  
ལས་འདས་པའི་མཐར་སྐྱེན་ཏོ། །དུས་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་  
རྒྱུས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་སྐྱེན་པའི་ཟབ་མོ་འདི་ལ་བརྟེན་  
ནས་སྐྱ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་དུ་མངོན་པར་རྫོགས་  
པར་སངས་རྒྱུས་སོ། །དེ་ལྟ་བུས་ན་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་སྐྱེན་པའི་སྐྱགས།  
རིག་པ་ཚེན་པོའི་སྐྱགས། སྐྱ་ན་མེད་པའི་སྐྱགས། མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པར་  
བྱེད་པའི་སྐྱགས། སྐྱུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་རབ་དུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྐྱགས། མི་  
རྒྱན་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་སྐྱེན་པའི་  
སྐྱགས་སྐྱས་པ། ཏུ་སྐྱ། ལོ་ག་ཏེ་ག་ཏེ་ཤུ་ར་ག་ཏེ་ཤུ་ར་སྐ་ག་ཏེ་པོ་རྟེ་སྐ་དུ། ཤུ་

རིའི་བྲ། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་ཤེས་  
རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པ་ཟབ་མོལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །དེ་ནས་བཙམ་ལྡན་  
འདས་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་ལས་བཞེངས་ཏེ། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་  
དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་དབང་ཕྱུག་ལ་ལེགས་སོ་ཞེས་བྱ་བ་བྱིན་  
ནས། ལེགས་སོ་ལེགས་སོ། །རིགས་ཀྱི་བྲ། དེ་དེ་བཞིན་ནོ། །རིགས་ཀྱི་བྲ། དེ་དེ་  
བཞིན་ཏེ། རི་ལྟར་བྱོད་ཀྱིས་བརྟན་པ་བཞིན་དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པ་  
ཟབ་མོལ་སྐྱུད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་  
ངོ་། །བཙམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་བསྩལ་ནས། ཆོ་དང་ལྡན་པ་ཤུ་  
ར་དུ་ཏིའི་བྲ་དང་། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་སྐྱུན་རས་  
གཟིགས་དབང་ཕྱུག་དང་། ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པའི་འཁོར་དེ་དག་དང་། ལྷ་  
དང་། མི་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དང་། དྲི་ཟར་བཅས་པའི་འཛིག་རྟེན་ཡི་རངས་ཏེ།  
བཙམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ། །  
འཕགས་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པའི་སྟོང་པོ་རྣོགས་སོ། །

ཤར་སྟོང་བདུད་རྣོག་ནི།

༄༅། །འདི་ལྟར་ན་མོ་སྐྱ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །སངས་རྒྱས་ལ་ཕྱག་འཚལ་  
ལོ། །ཆོས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །དགོ་འདུན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་  
རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །དེ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་བ་ལ་  
བརྟེན་ནས། བདག་གི་བདེན་པའི་ཚིག་རྣམས་འགྲུབ་པར་གྱུར་ཅིག །རི་ལྟར་  
སྟོན་ལྟའི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱེན་  
པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམ་ཞིང་ཚིག་ཁ་ཏོན་དུ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་  
ནས། །བདུད་རྣོག་ཏོ་ཅན་ལ་སོགས་པའི་མི་མཐུན་པའི་སྟོགས་ཐམས་ཅད་བྱིར་  
རྣོག་པ་དེ་བཞིན་དུ་བདག་གིས་ཀྱང་ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱེན་

པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམ་ཞིང་ཚིག་ཁ་ཏོན་དུ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་  
ནས། །བདག་གིས་ཚོས་འཆད་ཉན་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་ལ་བར་དུ་གཙོད་  
པའི་མི་མཐུན་པའི་སྤྱོད་ལ་ལན་པ་ཐམས་ཅད་སླ་མ་དང་འཕགས་པ་སྐྱབས་  
གནས་དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་བཀའ་བདེན་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་སྤྱིར་སྒྲོག་པར་  
གྱུར་ཅིག །མེད་པར་གྱུར་ཅིག །ཞི་བར་གྱུར་ཅིག །རབ་དུ་ཞི་བར་གྱུར་  
ཅིག །ཅིས་པའི་འཇུག་དུ།

དག་ཐམས་ཅད་བྱམས་པའི་སེམས་དང་ཕྱན་ཞིང་། མི་མཐུན་སྤྱོད་ལ་ལན་པ་  
ཐམས་ཅད་ཤེད་ཀྱི་ཡེ་སྤྱོད་ལ་བཀག་སྟོང་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ཅུ་ཞི་བ་  
དང་། །མི་མཐུན་གཞོན་པའི་རྒྱུན་དང་བྲལ་བ་དང་། །

མཐུན་པར་གྱུར་ཅིང་སྤྱོད་གསུམ་ཚོགས་གྱུར་པས། །བཀྲ་ཤིས་དེས་ཀྱང་དེང་  
འདྲིར་བདེ་ལེགས་ཤོག །