

སྟིང་ཉེ་བའི་ཕྱིན་ལེགས་མ།

1	མཚམས་རེར་ཐོབ་ཐོབ་འདྲ་བའི་ཞེ་འདྲིས་ཀྱི་སྟིང་གཏམ། ཐེངས་རེར་ཤོར་ཤོར་འདྲ་བའི་བརྩེ་དྲུང་གི་གོང་ཆག། མ་འཁྱོར་འཁོན་ཁིང་འཁོན་པའི་ངག་ཆོག་གི་འཕྲིན་པ། བྲལ་ན་སྟེུ་བ་སྟོང་གི་སེམས་གཙོང་གི་སྤུལ་བསྐལ།
2	གེ་སར་བདུད་ཀྱི་བུ་མོའི་བརྗེད་རྩལ་བསྐྱས་དུས། འབྲུག་མོས་དྲན་གདུང་མདའ་མོའི་འཕྲིན་ལུང་ཞིག་བསྐྱར་བ། བརྩེ་དྲུང་མངར་ཁ་བཅན་པོའི་འཕེན་ཤུགས་ཞིག་མེད་ན། མདའ་མོའི་རི་རྩུ་སྟོང་གི་པ་མཐའ་དེ་ཆོད་དམ།
3	དོན་འབྲུབ་ཀྱི་ལོའི་དྲན་པ་ལྟ་ཐང་དུ་ལྟ་གཤམ། ཡེ་ཤེས་སྒྲོན་མའི་མིག་རྩུག་ཡང་གཟར་ནས་ཟག་པ། འདར་བརྩེ་ཨ་ལོང་མཚོན་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་ཉིང་ཁ། རྟོག་སྒྲུང་མཚར་གཏམ་རིང་མོའི་དྲོད་བཅུད་ཀྱི་ཡན་ཡིན།
4	རྩ་མ་ན་ཡིས་ཀྱི་མཚོ་རྩོལ་ཤར་གིས་བཅད་པ། སྟོང་བཅན་སྒྲུལ་པོའི་འག་དཔག་ཤར་ཕྱིགས་ལ་དྲངས་པ། མ་སྟེས་ཨ་མ་དྲན་པའི་ཆངས་མཁུར་གྱི་ང་རོ། ཡོད་ཆད་སེམས་སོང་བུ་མོ་སྟིང་སྤུག་མའི་དོན་ནོ།
5	མཚར་གཏམ་ཆོག་གི་ནང་ནས་སྟིང་གཏམ་གྱི་འོ་བཅུད། ཁྱོད་ཀྱིས་མ་སྟོང་མ་གསུངས་བཞེས་ཚུལ་དེ་དྲན་བྱུང་། ཁ་མཚར་ཀྱུ་རེ་ཡིན་པའི་སྤངས་སྤབས་དེ་མ་གནང། རང་རང་སེམས་ན་གསལ་ལོ་རྒྱུང་རིང་གི་སྟིང་སྤུག།
6	བྲིས་ནས་བསྐྱར་བའི་འཕྲིན་དེ་མ་མཐོང་རང་མ་གསུངས། བྲལ་ན་འབྱོད་གདུང་མེད་པའི་ངང་ཚུལ་འདི་མ་རྟོན། ཁྱེས་བྲལ་ན་ཟུག་ཟབ་མོའི་སྟེུ་ཉམས་ཤིག་ཡོད་པ། འཕྲིན་ལུང་ཀྱུ་རེའི་གཏམ་གྱི་བར་སྐྱག་ནས་མཐོང་ཡོང་།
7	འཕྲིན་ལམ་བསྐྱོག་རྒྱ་མེད་པའི་དབྱིད་དུས་ཀྱི་མཚན་མོར། ངང་སྒྲུག་ཕྱི་ཐག་རིང་བའི་ལེ་འདེད་དེ་ང་མེད། ཆཡོད་རྒྱས་ཡོད་ཀྱུར་པའི་འུ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ། གང་ལྟར་ཟད་མེད་གཏམ་གྱི་སྟོ་མོ་ཞིག་ཡོད་རོ།
8	ཆར་བ་ཤག་ཤག་འབབ་པའི་དབྱིད་དཔལ་གྱི་དུས་ལ། ཁྱོད་ཉིད་བརྩ་རྟགས་མེད་རི་ལུང་ལ་འགྲིམ་དུས། སྤང་བ་ཨ་ཐང་ཆད་པའི་ཁེར་རྒྱུང་གི་ང་ཡིས། དུས་ཆོད་མདའ་ལྷེ་རིང་མོ་འདི་ལྟར་བཞེན་དེད་སྟོང་།
9	ཉིན་མཚན་རེས་མོའི་འཁོར་བའི་འཚོ་བ་ཡི་བར་ནས། ཁྱོད་ཉིད་སྟེལ་པའི་བརྩ་དེ་ནམ་འོང་ལ་སྒྲུག་བཞིན། ཞོགས་ཀའི་དུས་ཆོད་དག་ཀྱང་དྲན་གདུང་གིས་ཟད་ལ། དགོང་དྲོའི་འཚོ་བ་འདི་ཡང་སྟེུ་གདུང་གིས་བསྐྱལ་སྟོང་།
10	རྒྱུང་ལམ་ཁེར་བའོད་ཞིག་ཏུ་གྲོམ་ཁ་དེ་བསྐྱར་ནས། ཁྲིང་གའི་རྩ་ཐང་ཆེན་མོར་སེམས་པ་དེ་བརྟན་དུས། བསལ་འཇམ་རྒྱུང་བུ་ཞིག་གིས་རྒྱུང་རིང་གི་ཁྱོད་ཉིད། སེམས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་གཉིས་ནས་སྟོ་བར་དུ་ཁྲིང་བྱུང་།



མི་ལམ་ནང་གི་ལྟ་མོ།

ཆོགས་དྲུག་སྒྲུག་མའི་སྟེས་གཟུགས་མངོས་ཤིང་ལྗེ།
དཀར་གསལ་དུང་གི་ཞལ་རས་འཇུག་གིས་བཀང་།
དམར་པོ་བྱ་དུའི་མཁུར་ཆོས་མཉེན་ཁིང་འཇམ།
ནག་སྐྱམ་རྒྱ་ལྷང་ལན་བྱ་པ་ཡིས་བརྟན།

ལུན་པའི་སྒྲུག་རུམ་དལ་གིས་འཐིབས་པ་དང་།
དུང་མདོག་རྒྱ་གཞོན་མཁའ་ལ་འཕགས་པའི་ཆེ།
ཁྱོད་ཀྱི་མངོས་སྤུག་ཞལ་ཁྱིམ་སྟོར་མོ་དེ།
དྲན་གདུང་ཡིད་ཀྱི་ཟབ་སར་པ་ལེར་ཤར།

རིག་པའི་འདོད་འཇོ་སྟོབ་རའི་སྟེད་ཆལ་ནས།
མངོས་སྤུག་པད་མའི་བཞད་མདངས་སྤུག་གྲོལ་བའི།
ལང་ཆོའི་འཇུག་ཞལ་དང་པོ་མ་མཐོང་ཆེ།
འགོག་མེད་སེམས་པ་འདི་ལྟར་ཤོར་དོན་མེད།

ཁྱོད་ཀྱི་རྩལ་སྤུ་བའི་བརྩེ་དྲུང་དང་།
མེ་རྟོག་འདྲ་བའི་འཇོ་སྟེག་མཐོང་བ་ན།
བདག་ཡིད་གསེར་སྟེད་པ་མོའི་མདུད་པ་དེ།
གཞོན་ཞིག་བྲལ་ཁིང་དམ་ནས་དམ་དུ་བཅིངས།

འབྱུར་མེད་བརྩེ་བའི་དར་སྟེད་རིང་པོ་ལ།
གཙོང་བྲེག་རལ་གསུམ་གྱི་ཁ་རྩོལ་ཡང་།
འོ་རྩུ་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་འདུའི་དུང་བ་ནི།
ནམ་ཡང་མི་ཕྱེད་དམ་བཅའ་རྟོ་མེའི་བྲག།

། རྩར་བ། །

ཁྱོད་རང་ཁྱོད་ལྟར་ འཚོ་རྟགས།

ཨ་ཡེ། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་གནང་བའི་
མེ་རྟོག་དའི་འདབ་མའི་ནང་དུ་
ལུ་གའི་ཟེའུ་འབྱུ་མེད་པར་སྟོན།

ཁྱོད་རང་།
ང་ཡི་སྟེལ་འདིའི་འབབ་རྩུགས་ཐ་མིན་པས།
ང་ལ་མཚོན་ན།
ཁྱོད་རང་ཁྱོད་རང་ལྟར་འཚོ་བར་རབ་ཏུ་དགའ།

འབྱུར་ལྟོག་གི་རྒྱུང་བས།
ཁྱོད་རང་གཡོ་མི་ཐུབ་པ་མིན་ནའང་།
ང་ཡི་མིག་ནང་གི་མེ་མོང་།
ཁྱོད་ཀྱིས་ཡང་ཡང་ཕྱིས་སྟོང་བ་དྲན།
བཏབ་ཕྱིན་པའི་སྟོང་པོ་དའི་ཡལ་གར།
ལག་པ་གཉིས་ཀ་དམ་པོར་འཇུ་རྟོགས་གནང་།

ཨ་ཡེ། ཁྱོད་ཀྱིས་དལ་མོར་ཉོན་དང་།
ངས་ཁྱོད་ལ་ཡང་ཡང་གཞུས་གཏོང་ཆོག།
ཁྱོད་རང་ཁྱོད་རང་ལྟར་འཚོ་ཆེད།
ངས་མདུན་སྟོངས་ཀྱི་རྩ་ཐང་ཡངས་པོ་
གཞུས་སུ་འབྲུགས་ཆོག།

། བཅན་མི། །

ཡིད་ཁམས་རྒྱ་མཚོ་ སྟེུ་བའི་བྲུགས་སྒྲ།

གནས་སྟོང་ཁམས་ལུལ་བའི་ས་མཐའ་ཡི་འགམ་ནས།
སེམས་སྒྲ་མོར་ལུན་པ་སྤུག་པོ་ཡིས་བསྐྱབས་དུས།
ནང་ངལ་བའི་རྩུ་རིས་གཏུམ་པོ་རེ་གཡོ་བཞིན།
ལམ་གྱི་ལྷའི་འགམ་ནས་དུབ་པ་ཡིས་བཀག་འདུག།
སེམས་གཏིང་མཐའའི་སྟོང་ནང་ལ་བ་ཞིག་ལུང་ཡོད།
ཡུལ་འཁོར་བའི་གྲོང་ནས་འཛིང་པ་ཞིག་མི་འདུག།
དུས་ལུན་རིང་འདའ་བས་རེ་ལྷུ་རུ་ལྟར་ཉེ།
ཤ་རུས་པའི་སྤུག་ནས་ཆོར་བ་ཞིག་བཅན་སོང་།
ལས་སྟོན་འདུན་སྟོང་ན་ན་བུན་ཞིག་འཁོར་གྱི།
ས་ངེས་མེད་འགྲིམས་ཀྱང་ཡལ་ཐབས་ཤིག་བྲལ་ལོ།
འོད་ཉི་རྩེ་འཁོར་ཕྱིགས་འགམ་པ་རུ་ཅེར་བཞིན།
སྤུག་སྤུག་ཡོང་ཡལ་བའི་རེ་སྤུག་ཅིག་བཏོགས་ཡོད།
ཞེ་འཁོར་མོའི་ཆལ་ལ་ཆར་སྤྱིན་ཞིག་བབས་ཡོད།
ནང་འདྲིས་པའི་སྟོང་ནས་རེ་རྒྱས་སུ་འབྱུལ་བས།
མདངས་གཡལ་བྲལ་ཨ་སྟོན་འཆར་བ་ལ་སེམས་ཉེ།
ལོ་རྒྱུ་ཞག་མཚམས་ནས་རེ་སྟོན་གྱིས་ཁེངས་ཡོད།
ལག་དཔུང་པའི་པྲུག་ལ་རྟོག་ཁྲིས་ཀྱིས་མནན་ལ།
ཡུལ་རྒྱུང་ཐང་འཇལ་ལ་ངལ་བ་ཞིག་ཡོང་བས།
གནས་ཆེ་རྒྱུང་འགྲིམ་པའི་རྒྱུང་གི་པྲུག་པ།
ཉིན་འགའ་ཅས་སོང་ན་ཆག་སྤུག་ལ་ཉེ་འདུག།
ཡིད་འཁྲེང་པའི་མཐའ་དུ་དཀར་བ་ཞིག་ལངས་ཉེ།
ལར་འཇིག་རྟེན་སྟེུ་བའི་དཀར་ཉེན་དུ་ཡོང་ལ།
སྟོང་མི་འདོད་ཞེན་པའི་སྤུག་ཁ་འདི་སྟེན་པས།
ངའི་རྩུ་རྒྱའི་གཏིབས་པ་ལང་ཡོང་དུ་གཡོ་སོང་།
ཆོ་མི་རྟག་ལ་ཁའི་རྒྱུང་བུ་ཡི་སྟོང་རྒྱ།
དུས་ལུན་ཅོམ་འཇགས་པའི་ལས་སྐྱལ་དེ་སྤུ་བས།
ངའི་ཁོག་ནས་ཤོར་བའི་འཁྲུན་བུ་ལ་བསམས་ན།
ཡུལ་མཐའ་འཁོར་དྲེལ་གསུལ་པའི་ཉིན་བརྩ་ཞིག་ཆོར་སོང་།
ལོ་ཉེར་བཞེད་རྩ་པོ་ལ་འགོ་ནས་བསྐྱལ་ཉེ།
སེམས་དཀར་འཇུག་ཁུར་པོ་སྤུ་སྟེན་དུ་བྱས་ནས།
ལས་སྟོང་སེམས་སྟེུ་མོ་རྩ་རྩེ་རུ་མངག་བཞིན།
རི་བྲུ་ཁའི་འདབས་ནས་བདེ་མོ་རུ་འཇོག་ཡོད།
སྟེད་ཉིན་ཞག་རྩེ་ལྷང་འཆར་བ་ལ་སྟོན་ཉེ།
སེམས་གྲུ་ཡངས་ཐང་མོ་ཡོང་བ་ལ་བསམས་ནས།
ངའི་འཚོ་བའི་ཁ་ཕྱིགས་སྟེུ་སྤྱང་ལ་རེ་བཞིན།
ལོ་ཉི་གཞོན་གསར་པའི་འཇུག་ཁ་དེ་བསྐྱུག་འགྲོ།
། སྟོན་རྒྱུང་ཐིང་། །

ལུན་བ་བྱོན་ བའི་ཆོག།

དོ་རུབ་ཆོས་ཀྱིན་པ།
ཉེར་དགའི་སྤུག་ནག་རེད་དམ།
རྒྱ་སྐར་དག་ཀྱང་ནམ་མཁའི་གཞི་བདག་གིས་
བྲབས་སོང་བ་འདྲ།

གོམ་གང་ཡང་ཆོད་ཐབས་མེད་པ།
ལུན་ནག་གི་ཐོག་ལ་ལུན་ནག་གི་ལྟན་པ་
མཐུག་དུགས་པས་རེད།

མི་རྩམས་ཐུག་རེག་བཀྱས་ནའང་།
ངོ་གདོང་མི་མཐོང་བའི་ན་སྤུག་ནི།
བསྐལ་བ་འབུམ་པྲུག་གི་རྩམ་སྟོན་ཡིན་པ་ལྟར།
གཏན་ནས་སོས་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད།

ལྟགས་ངར་དང་ལུན་ནག་གིས་བསྐོས་པའི་
འཇིག་རྟེན་ཁྲ་ཁ།
ཁྱེས་བྲལ་དང་ཁེར་རྒྱུང་གིས་གདུང་བའི་མི་ཆོགས་ཁྲ་ཁ།
གང་འབྲུག་གིས་གཙོས་པའི་ལྷ་ཐང་དུ་སྟེབས་དུས།
རང་མིང་ཅོམ་ཡང་འབོད་མཁན་བྲལ།

འཁོར་བའི་གཟེབ་ནས་འཕྲུར་མ་ཐུབ་པས།
ནམ་ཞིག་བྱུད་ཤིང་བཞིན།
འཆོ་བའི་ཁབ་ཁང་ལས་ཕྱིར་ལོག་ཐབས་མེད་པ་
བསམས་ན།
ཁ་འཕུམ་ལག་འཁོབ་གྱི།
རེ་ཆད་དང་སྟེད་ལུག་གི་ཐ་སྟད་དག་འཁྲིས་སུ་སྤངས།
། འོད་འཇིན་མ། །