

བནལ་དཀའ་བའི་སྟོན་ཁ།

ད་ནི་སྟོན་ཁ་ཆོས་བྱུང་།
སྒྲག་ནག་པའི་མཚན་མོའི་བྱང་གཞུང་ལས་ཆར་པ་
འབབ་ཀྱིན་འདུག།
ངས་ཡུན་རིང་ཚད་པས་གདུངས་བའི་མེ་ཏོག་དག་གི་
ལལ་འདབ་ལས།
བཀྲག་མདངས་གསར་པ་ཞིག་རྒྱས་ཡོང་བར་བསྒྲགས་མོད།
ལྷགས་པའི་རྒྱང་དང་བསྐབས་པའི་ཆར་འབྱ་རེ།
མེ་ཏོག་གི་གཞུང་རྟ་གྲག་ཅིང་འདབ་མ་རྒྱང་བའི་
གཤེད་མ་རུ་བབས་བྱུང་།
སྟོན་ཁ་ཆོས་པ་དང་བསྐྱན་ནས།
ནགས་ཆལ་འདྲིར་འཁོར་བའི་བྱ་བྱུ་མང་པོ་ཞིག།
དཔུང་གདང་སྒྲིག་ཅིང་ཟུ་གཞུག་བཅད་ནས་འཕུར་སོང་།
འཕུར་སོང་བའི་བྱ་བྱ་དེ་དག་གི་ཁོད་དུ་སྟིང་ཉེ་བའི་བྱེུ་ཞིག་ཡོད།
ངས་བྱེུ་རྒྱུ་ཆུང་དེའི་མིང་ལ་རྒྱ་བ་ཞེས་ཡང་ཡང་བོས་སྟོང་།
བྱེུ་རྒྱུ་ཆུང་དེའི་མིག་རྒྱང་ནི་རྟེན་གཟི་རྒྱུ་བཏགས་པའི་
བུ་མོ་ཞིག་གི་མིག་རྒྱང་དང་འདྲ་ཞིང་།
ཞེན་ཆགས་ཀྱི་ཕྱར་མིག་ཙམ་ཡང་མི་སྟོན་པར་
གཤོག་རྒྱབས་རྟེབ་བཞེན་འཕུར་ཚུལ་ནི།
ཁྱོད་རང་ལེབས་སྟངས་དང་ཅི་འདྲའི་མཚུངས་ཨང་།
རུས་པའི་གཉའ་མ་ཆག་ཅིང་སྦྱིད་པ་སྲོང་བའི་གཞོན་ནུ་ཞིག་གིས།
བཙའ་མ་ཆགས་པའི་དད་པའི་ཨ་ལུང་གོར་གོར།
དཀར་ལ་འཇམ་པའི་ལག་པ་ཞིག་གི་
ཐོལ་ཀྱིས་ཡར་ལ་བསྐངས་ཀྱང་།
སྟོན་ཁ་ཆོས་རུང་གི་མཐའ་མེད་པའི་
ནམ་མཁའི་ཁམས་ནས།
མི་མངོན་པའི་ཁིང་ལ་བཞུགས་པའི་
བདག་གི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས།
གདུག་རྒྱབ་ཀྱི་གཡང་ས་ནས་འདྲེན་པའི་
འུགས་རྗེའི་ལྷགས་ཀྱི་དབྱངས་མ་བྱུང་།
ཟུར་བཞེན་འཁོར་བ་ལྷག་བཟུལ་གྱི་
རྒྱ་མཚོའི་འོབས་ལ་རྒྱུངས་སོང་།
ང་རང་ངན་སོང་གསུམ་ཀར་དུས་གཅིག་ཏུ་སྟེས་སོང་།
ངས་སྡོ་ཁིང་བསངས་པའི་སྟོན་ཁའི་ནམ་མཁའ་ཇི་བཞེན།
ནམ་མཁའི་མཐོངས་སུ་རྒྱ་བའི་
དཀར་གཙང་གི་སྦྱིན་པ་ཇི་བཞེན།
རྩོ་མོ་སྤང་མའི་མཐོ་ཚད་དང་མཉམ་པའི་
འོ་མའི་སྦྱོན་ལམ་ཞིག་ཁྱོད་ལ་བཏབ་རྗེས།
ང་རང་བཀལ་བར་དཀྲའ་བའི་
སྟོན་ཁ་ཉེར་བདུན་པའི་འཇིངས་སུ་ཞུགས།
རང་ཉིད་ལ་དབང་བའི་ནམ་མཁའ་སྟོང་པ་
འདྲིར་བྱེུ་རྒྱུ་ཆུང་བཞེན་འཕུར་ཞིང་།
སྟོང་འགོ་ནས་མར་རྒྱུང་ཡོང་བའི་ལོ་མ་
བཞེན་རྟོག་ཅལ་སྟེང་བྲོ་འཁྲབ་འགོ་བཅམས།
འཆོག་ནས་ལ་སྟིང་པོ་མེད་ཀྱང་ལུ་མཐུད་དེ་
འཆོད་གོས་པ་ཇི་བཞེན།

། གཞི་ཚད་རྒྱ་བཀྲགས་པ། །



སྦྱང་ལོ་མེར་ལོ་ཟུང་
ལ་སྦྱང་བྱུང་།

ནམ་རྒྱ་སྐད་ཅིག་སྦྱར་བ་དྲི་གཞོན་རྒྱུང་།
བདག་མེད་ལྷང་ལོ་གཡའ་བྲལ་རྒྱང་མདོག་བརྗེས།
མདུན་གྱི་ལམ་ཕན་གསར་པའི་བྱ་བྱ་ནས།
ལྷང་ལོ་མེར་ལོ་རྒྱུང་གིས་ངའི་འགམ་འདེད།
ཉེ་གཞོན་དངས་མ་སྦྱིན་པས་གོས་ཀྱིས་བསྐྱབས།
སྦྱིན་དཀྲའ་སྟངས་འགྱུ་རྒྱུང་རིང་མཚམས་སུ་ཆས།
ནམ་རྒྱ་འཁྱག་པའི་རྒྱང་བ་སེམས་སུ་གཟན།
ཁེར་རྒྱང་སྟན་ངག་འཐམ་ནས་ལོ་རྒྱ་བད།
ཉེ་རུབ་མཚམས་སྦྱིན་རི་བོ་མགལ་ཆེངས་གྱིན།
སྐད་མེད་རྒྱུང་བྱ་བ་སེལ་བ་སེལ་གདོང་དོས་གཡོས།
བརྟན་མེད་ལོ་མ་མེར་ཆེན་སྟོགས་བཞིར་སྦྱར།
ང་དང་ལོ་མ་འཁྱུང་སེམས་རྒྱགས་ཀྱིན་མེད།
སྟོང་ཁང་གྱ་བཞིའི་སྟེུ་ཁུང་བྱ་པ་ནས།
སྟེུ་འགམ་ལྷང་ལོ་གར་དང་སྟོང་བཞེན་དུ།
དཔེན་པའི་སྟེུ་ཁུང་འཁྱིས་སུ་གདན་དུ་འཁོར།
ངའི་རྒྱང་མག་མོག་ལོ་མའི་ཉམས་ཀྱིས་ཁྱིར།
སྟོང་ཀྱིས་བཞུར་བའི་སྐད་སྟན་བ་རྒྱབས་དེ།
དགུན་ཁའི་འཁྱག་རྩོམ་དཀྲའ་ཀྱིས་སྟོམ་འགོ་ཆོས།
ལས་སེམས་གང་བའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱང་བ་ལས།
བྲགས་པའི་ཆོར་བའི་དགུན་ཀྱིས་ངའི་སེམས་སྟོས།
ཤིག་ཤིག་གཡོ་བའི་ལམ་འགམ་རྒྱག་ཕན་ཀྱན།
སྒྲ་བོ་མདོག་གིས་བབྱང་ནས་དམའ་བར་བཟ།
ལོ་མ་རྒྱབ་རྒྱབ་གཡོ་བཞེན་ཐང་དུ་བགས།
སྟོན་མཐུག་ལོ་མ་སྦྱོ་བའི་དབྱངས་རྟ་གྱེར།

། སྟན་རྒྱུང་ཁྱིང་། །

རྒྱ་མ་ཞིག་དང་
བདུད་རྩི་ཞིག།

གཡུ་ཡི་དགའ་ཆལ་རྩོད་བྲག་གཞལ་ཡས་ཁང་།
མཚུངས་མེད་ལྷ་མོ་རྒྱ་དབྱངས་རྒྱ་མཚོའི་གཏིར།
ཨ་ལན་རྒྱ་བ་རྒྱལ་མ་གྲོགས་སུ་བྱོན།
མཁྱིན་པའི་འཛོར་རྒྱ་སྟན་པའི་རྒྱ་རུ་བསྐྱར།
དཔག་ཡས་གཞུང་བདུད་ལྷ་མོའི་དཔལ་འཕྲོག་པའི།
བགང་ཡས་རྒྱག་མེད་འོད་ཀྱི་གཞུ་འཕེན་པའི།
བསམ་ཡས་སྟེགས་བུ་དོ་མཚར་ཁྱིད་བྱས་སུ།
རྒྱ་ནག་སྐད་དུ་སྦྱ་ལེན་མཚོ་བྱང་མ།
མཛེས་འཛུམ་ཞལ་རས་པ་སྤའི་མདངས་བཟླ་ཞིང་།
བྲག་སོན་འཁྱི་ཤིང་ལྷེས་པའི་ལལ་ག་རུ།
ཁྱིས་མེད་རྒྱུང་མངས་སྦྱང་པ་འདར་ཞིང་གཡོ།
ཨ་མ་མཛེས་ལྷན་མཁའ་འགྲོའི་སྦྱ་ལ་བསྟོད།
མ་བཙོས་ཉམས་ཀྱི་སྟེག་པའི་རྒྱས་གར་ལས།
རྒྱང་བྱང་མཁྱིན་པའི་མདའ་མོ་ཀྱན་ལ་འཕངས།
བཟོད་མེད་དགའ་བའི་རྩོད་རར་དབལ་ཆོ་བཅས།
གདུལ་བྲ་སྟན་ལུང་མཛེས་པའི་སྟིང་ལ་འབྱེགས།
ད་ནས་ཁོ་བོ་སྦྱ་དང་རྒྱུང་མངས་སྦྱའི།
སྟན་ལྗན་བྲག་ཅུའི་དབྱངས་ཀྱི་ཁིང་ཁམས་ནས།
གང་གི་ཞབས་པད་བརྩེ་དགས་མི་ལེན་ཡང་།
མཁྱིན་པའི་དབང་གི་བདུད་རྩི་འཐུང་སྟིང་མཆིས།
འོ་ན་སྦྱར་གྱི་བྱུང་བའི་གཡོ་གར་ནི།
ཁོ་བོའི་ཡིག་རྒྱུང་མཛེས་མའི་པད་གདོང་ལ།
འཁྱིལ་བའི་མཛེས་དགའ་ཡིད་འོད་སྟན་ཆོག་ལ།
ལྷང་མོ་མཛོད་ཅིག་མ་བསྐྱལ་བྱོན་པ་ལགས།
གང་ཁྱོད་འདི་ནས་འབར་ཁམས་རྩོད་གི་བྱོགས།
རྒྱང་བའི་རྩོད་གར་བསྐྱར་བའི་རྒྱ་མཆིས་པ།
དེ་ན་སུ་བཞུགས་སུ་མི་བཞུགས་མཆིས་ཀྱང་།
མཚུངས་མེད་མཁའ་འགྲོ་སྦྱ་མ་དེ་ན་བཞུགས།
ཁོ་བོའི་ངག་ལ་ཆོག་གི་ངང་མོའི་གར།
པོད་མཁས་མཁྱིན་སོན་རྒྱ་ལ་བསྐྱན་མེད་བྱང་།
གང་ཞིག་གང་འདུལ་གང་ལ་བྱུང་རྒྱལ་འདི།
ཐོས་པའི་མོད་ལ་ཁོ་བོའི་མགལ་ལ་འཁྱིལ།

། ཆོས་འབྱོར་རྒྱ་མཚོ། །

འགྲལ་བཞུད་ལམ་
གྱི་སྟོན་རག།

དུས་ཀྱི་རྟ་མཆོག་དཀྲའ་པོའི།
འཁོར་འགྲོས་བང་ཁ་སྦྱར་ཨང་།
བསམ་དབང་དུན་དབང་མེད་པར།
ནམ་རྒྱ་དབྱར་ཁ་བསྐྱ་སོང་།
སྦྱ་ལ་རྒྱང་བའི་སྟོན་པ།
གྲིབ་བསེལ་འགྲལ་པའི་གཞིམ།
སྟོན་པའི་ལལ་གའི་སྟེང་ནས།
ཁུ་བྲུག་གསུང་དབྱངས་སྒྲིག་བྱུང་།
ཞོགས་པ་མལ་ལས་ལངས་ཏེ།
དྲངས་གཙང་མཁའ་རྒྱང་རྒྱབ་ན།
ཡིད་ཀྱི་ནམ་མཁའི་ལྷ་མོ།
དགའ་བའི་འཛུམ་མདངས་ཤིག་ཤིག །
གཞུང་གི་ལས་བྱེད་རྒྱས་ལ།
ལོ་རེར་འཁོར་ཞག་ཡོད་ལ།
འཁོར་ཞག་འཁོར་ནས་འགྲོ་བ།
ལས་ཁུངས་ཤིག་གི་བཀོད་སྒྲིག །
དབྱར་ཁའི་དུས་བཟང་ཤར་སོང་།
འཁོར་ཞག་འཁོར་ནས་སྟེབས་སོང་།
ཡིད་སེམས་བྲེལ་བས་ཁིངས་སོང་།
ལོག་ལེབས་སྐལ་བ་ལྗན་སོང་།
ལྷང་སྟོད་རྒྱལ་མཁའ་ཆེ་ནས།
ལྷང་གཞུང་ལམ་ཤིག་དེད་དེ།
སྐད་ཅིག་མ་ཡི་ནང་ལ།
གཞིས་རྩེ་གོང་ལ་འབྱོར་སོང་།
གཞིས་རྩེ་ཆོས་ཀྱི་པ་ས།
པ་ཆེན་རིམ་བྱོན་བཞུགས་ས།
གཙང་གི་མཚན་སྟན་འབར་ས།
བཟླ་ཤིས་ལུན་པོ་ཡིན་སོང་།
ཆོས་ས་སེམས་པ་མ་གོར།
གདན་ས་འཇལ་འདོད་མ་བྱུང་།
མཁྱོགས་འགྲོ་མེ་འཁོར་བསྐྱད་དེ།
ལྷ་ས་འཇལ་སར་སྟེབས་སོང་།
གནའ་གོང་འཇལ་གོང་ལྷ་ས།
ཡུལ་སྐྱར་འཇལ་སྐྱར་འགྲོ་ས།
ཡུལ་སྐྱར་ཡིད་ལམ་དུན།
དྲིན་ཆེན་མ་ལོ་དུན་སོང་།
སྦྱིད་རྒྱུ་བཞུར་རྒྱུན་རིང་ཡང་།
བཞུར་པའི་ལམ་སྟོགས་མ་གཅིག །
ཁྱུང་ཁྱུང་སྟོ་མཐར་འཕུར་བ།
སེམས་ཀྱི་འཁོར་བྱོགས་མ་ཡིན།
དུས་བཞིར་མཛོས་སྟེག་ཆེ་བ།
ནམ་རྒྱ་དབྱར་ལ་ཡིན་ཡང་།
དབྱར་གྱི་ཡུལ་རྒྱང་ས་གསར་པ།
གཟིགས་ཁོམ་ལྷ་སོམ་མ་བྱུང་།
ལྷ་ས་ལྷ་ཡི་ཁིང་ཁམས།
རྩོ་ཤུག་རྩམ་གསུམ་བཞུགས་སར།
སྤྱི་ས་དཔོན་ས་བརྟན་ཡང་།
སེམས་ཀྱི་སྟེག་ལམ་མ་ཡིན།
རིང་འགྲོ་འགྲལ་བཞུད་མེ་འཁོར།
བཅེབས་པའི་རྟ་རུ་བྲས་ཏེ།
པ་ཡུལ་མཚོ་སྟོན་བྱོགས་སུ།
ཉིན་མཚན་ངལ་བས་བརྒྱགས་སོང་།
འདྲ་འཛི་བྱེད་བྱེད་ཆེ་བ།
བྱེད་བྱེད་ཁྱོམ་གྱི་ཁྱུང་ཆོས།
བྱེད་བྱེད་ཁྱོམ་ལ་མ་ཆགས།
རང་ཡུལ་ཞེ་ལ་ཐོགས་སོང་།
སྦྱིད་པའི་སྦྱ་གོང་བྱོགས་སུ།
སེམས་ཀྱི་རྟ་ཁ་སྟོང་སོང་།
བརྒྱད་རུ་ལོ་ཡིས་བྱེད་པའི།
མ་ལོ་འཕམ་འདོད་སྟེས་སོང་།
པ་ཡུལ་གྱི་ལྷས་ཆགས་ལ།
མ་གཞུང་མ་རྒྱལ་ཡིན།
སྟེས་པའི་སྟེ་ཞུག་འཕྱིས།
གཡའ་སྟེ་སྦྱ་གོང་བྲུག་མོ།
མ་གཞུང་མ་རྒྱལ་ཡིན།
སྟེ་གཅིག་ཁྱིམ་གཅིག་ཆགས་ཡོད།
ཁྱིམ་དེའི་ཨ་མ་བདག་མོར།
གཅེས་པའི་བུ་དགུ་འཁྱུངས་ཡོད།
བུ་དགུ་འཁྱུངས་པའི་ཨ་མ།
སྟོག་དགུ་སྦྱིན་པའི་སྟེད་མ།
ཁྱིམ་དགུ་བསྐྱན་པའི་སྦྱལ་མ།
མཁས་དགུ་འབྱུང་བའི་གཞིམ།
འདོད་དགུ་སྟེར་བའི་སྟེད་མ།
མཚོད་ན་མཚོད་པའི་ཐོག་མ།
སྟོང་ན་གཏམ་གྱི་འགོ་མ།
བརྩོ་བའི་ཨ་མ་ཁྱོད་ཡིན།
རྒྱང་བཞུད་ས་མཐའི་བུ་ལོའི།
མཁྱོགས་འགྲོས་བཅེབས་པ་རྒྱང་ཡིན།
རྒྱང་གཤོག་མཁའ་རུ་བརྒྱངས་ནས།
མི་འགྲུང་སྦྱར་དུ་བསྐོབ་ཡོད།

། སྦྱ་གོང་གསུང་བྲ། །

