

སྟོན་གྱི་ཉམས་བཟང་།



↑ འབྲས་ལྗན་སྟོན་གྱི་དུས་ཟུས་གནས་ཁག་གི་ཡུལ་སྡོང་ས་ལྷན་ཕྱག་པ་ཞིག་ཡོད།

འདི་ནི་རྟོ་པེ་ཞིང་ཆེན་ཁྱང་ཅ་ཁོ་འུ་གྱིང་ཁྱིའ་དབྱང་ཡོན་སང་ཀའ་གཙང་པོ་འི་རྒྱལ་ཁབ་འདན་རའི་སྤྱི་སྡིང་དུ་རྒྱ་བུ་ཅི་དགར་རྫོལ་བཞིན་པ།



↑ འདི་ནི་ཀའ་སུ་འུ་ཞིང་ཆེན་ཏུ་ན་རྟོང་གྱིང་ཁྱིའ་རྟོང་རྒྱས་གྱིང་རྫལ་ནས་པར་.....

བརྒྱབ་པའི་སྤྱར་པའི་ནགས་ཆོལ་ཡིན་པ།

→ འདི་ནི་རྟོ་ལུང་ཅང་ཞིང་ཆེན་ཅ་སུ་ལི་ཐུང་ཅང་གཙང་གསུམ་ཁའི་སྤྱི་ཁམས་.....

ཡུལ་སྡོར་ཁུལ་ནས་པར་བརྒྱབ་པའི་མཛོས་སྡོང་ས་ཡིན་པ།



《བདེན་འཛིལ》དུས་དེབ་ཐོག་སྤྱི་ཁབ་བྱུང་ཅི་ནི་ཅིན་ཡིང་གི་རྩིས་ཡིག་གལ་ཆེན་བཀོད་པ།

(ལར་རྩིས་དང་ཐོར་མཐུན) དུས་རབས་ལ་ངོ་གཞོངས་མི་དགོས་.....
པའི་ལུལ་བྱང་བཅམས་ཆོས་དེ་བས་མང་པོ་རྩུར་ཐག་རྩིས་པ། གྲུང་.....
གོའི་སྤྱིང་སྟོབས་དར་སྤྱེལ་གཏོང་བ་དང་གྲུང་གོའི་སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་
ཏུ་སྤྱེལ་བ་བཅས་བྱས་ནས་རྒྱལ་ཡོངས་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་.....
ནམས་སྤྱོད་སྟོབས་ཀྱི་དཔལ་འབར་བཞིན་འབྱུང་འཁྱུར་ཚྭ་གསལ་སྤྱོད་.....
པར་སྤུལ་མ་གཏོང་དགོས།
གསུང་བཤད་ནང་བཞུན་དོན། གྲུང་རྩམ་རིགས་བསྐྱར་དར་.....
རྒྱབས་པོ་ཆེ་མདོན་འཁྱུར་བྱེད་པར་གྲུང་རྩམ་རིག་གནས་དར་རྒྱས་.....
གོང་འབེལ་གཏོང་དགོས། དེས་པར་དུ་རིག་ཆལ་དང་རིག་ཆལ་ལས་.....
དོན་པའི་རྩས་པ་གལ་ཆེན་ལ་ཆོད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་དང་འདོན་སྤྱེལ་.....
གང་ལེགས་བྱེད་དགོས། ལོ་རྒྱུས་དང་དོན་དངོས་ལས་ར་འཕྲོད་བྱུང་.....
བར། གྲུང་རྩམ་རིགས་ལ་རིག་གནས་གསར་གཏོང་བྱེད་རྩལ་ཆེན་པོ་.....
ཡོད། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འགག་རྒའི་དུས་སྤྱོད་བས་རིམ་བཞིན་རིག་གནས་.....
ཀྱིས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལམ་འཕྲོའི་འཁྱུར་ཕྱོག་ཆོར་བ་དང་། དུས་རབས་ཀྱི་.....
རྒྱབས་རྒྱ་གྱི་མཐུན་གྲལ་དུ་གནས་པ། དུས་རབས་ཀྱི་སྤྱོད་བརྒྱ.....
གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་མི་དམངས་དུང་ཕྱུར་མང་པོ་དང་རྒྱབས་.....
ཆེན་མེས་རྒྱལ་ལ་བསྐྱེད་སྤྱེལ་དང་འཕོད་སྤྱེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བསམ་.....
པའི་དར་ཆ་སྤྱིང་བ་དང་། བསམ་པའི་ཀ་རྟེན་འཕྲོགས་པ། བསམ་.....
པའི་ཁྱིམ་གཞིས་བསྐྱར་བ་བཅས་ཆོང་མ་རིག་ཆལ་དང་ཁ་འབྲལ་.....
ཐབས་མེད། རང་རྒྱལ་གྱི་རྩིས་པ་པོ་དང་རྒྱ་རྒྱལ་མཁས་ཅན་ནམས་.....
དུས་རབས་དར་སྤྱེལ་གྱི་སྤྱོད་ཤེས་པ་དང་། སྤོན་སྤྱོད་པ། སྤོན་སྤྱེལ་བ་.....
བཅས་སུ་འཁྱུར་བར་བྱས་ཏེ་སྟོབས་ཤུགས་ལྡན་པ་དང་། ཀྱུན་སྤྱོད་.....
ལྡན་པ། བཅོ་མེས་ལྡན་པ་བཅས་ཀྱི་རིག་ཆལ་བཅམས་ཆོས་དེ་བས་.....
མང་པོར་བརྟེན་ནས་མི་དམངས་ཀྱི་རྒྱབས་ཆེན་ལག་ལེན་དང་དུས་.....
རབས་ཀྱི་ཡར་ཐོན་ཁྱང་བྱ་འབྲི་བ་དང་ཟིན་ཐོར་འགོད་དགོས།
གསུང་བཤད་ནང་བཞུན་དོན། དུས་རབས་གཅིག་གི་རིག་ཆལ་.....
ཐུབ་འབྲས་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་པར་མཐར་གཏུགས་བཅམས་ཆོས་ལ་བརྟ་

དགོས། རིག་ཆལ་དར་རྒྱས་གོང་འབེལ་ལ་སྤུལ་འདེད་གཏོང་བའི་ཆེས་
རྩ་བ་ནི་རང་རེའི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་མི་རིགས་དང་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་དུས་.....
རབས་འདིར་ངོ་གཞོངས་མི་དགོས་པའི་ལུལ་བྱང་བཅམས་ཆོས་གསར་.....
རྩིས་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེས་པར་དུ་ལུལ་བྱང་བཅམས་ཆོས་གསར་རྩིས་.....
བྱེད་པ་དེ་རིག་ཆལ་ལས་དོན་གྱི་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ཆོས་ལ་བཅིས་ནས་དེང་.....
རབས་གྲུང་གོའི་རིན་ཐང་ལྟར་སྤྱེལ་དང་། གྲུང་རྩམ་རིག་གནས་.....
ཀྱི་སྤྱིང་སྟོབས་མཐོན་པ། གྲུང་གི་བའི་མཛོས་དཔྱད་དོན་གཉེར་མཆོན་
པ། བསམ་སྤོའི་རང་བཞིན་དང་། རྒྱ་རྒྱལ་རང་བཞིན། ལྷ་རྩལ་རང་.....
བཞིན་བཅས་གཅིག་ཀྱུར་དམ་ཟབ་ཀྱི་ལུལ་བྱང་བཅམས་ཆོས་དེ་བས་.....
མང་པོ་གསར་རྩིས་རྩུར་ཐག་བྱེད་དགོས། གསར་གཏོད་ནི་རིག་ཆལ་.....
ཀྱི་ཆེ་སྟོག་ཡིན། གསར་གཏོད་ཀྱི་སྤྱིང་སྟོབས་རིག་ཆལ་གསར་རྩིས་ཀྱི་.....
བརྒྱད་རིམ་ཉིལ་པོར་བྱུང་པར་བྱས་ནས་རིག་ཆལ་གསར་རྩིས་བྱེད་.....
ལུས་ཆེ་དུ་གཏོང་དགོས། རིག་ཆལ་གསར་རྩིས་ལུན་སྤྱེལ་ཆོག་སུ་.....
གཏོང་བ་དང་རིག་ཆལ་གསར་གཏོད་ལ་སྤུལ་འདེད་གཏོང་བར་དེས་.....
པར་དུ་སྤྱོད་རྩལ་གཉིས་འཛོམས་ཀྱི་རིག་ཆལ་མི་སྤྱོད་གསལ་ཅན་མང་པོ་.....
ཡོད་དགོས། རིག་ཆལ་དཔུང་ཁག་འཕྲོགས་སྤྱོད་དེ་བས་མདོན་གསལ་.....
དོད་པའི་གནས་བབ་གལ་ཆེན་དུ་བཞག་ནས་ཤུགས་རྒྱུན་ཡོད་པའི་.....
བྱུང་ཁོངས་ཁག་གི་རིག་ཆལ་སྤྱོད་ཉིལ་སྤྱོད་ཁག་གཅིག་གསོ་སྤྱོད་རྩུར་.....
ཐག་བྱས་ཏེ། རིག་ཆལ་ཤེས་ལྡན་པའི་དཔུང་ཁག་ཆེན་པོ་ཞིག་.....
འཕྲོགས་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།
གསུང་བཤད་ནང་བཞུན་དོན། སྤྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་རིག་.....
ཆལ་ནི་ངོ་པོའི་ཐོག་ནས་བརྗོད་ན་མི་དམངས་ཀྱི་རིག་ཆལ་རེད། རིག་.....
ཆལ་ཀྱིས་མི་དམངས་ཀྱི་བསམ་རྒྱལ་ཡག་པོ་མཆོན་པར་བྱེད་དགོས་ཆོ་.....
མི་དམངས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བ་དང་སྤྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་ལ་.....
ཞབས་འདེགས་ཞུ་བའི་རྩ་བའི་ཁ་ཕྱོགས་འདི་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་.....
དགོས། འདི་ནི་ཏང་གིས་རིག་ཆལ་འཐབ་ཕྱོགས་ལ་བཏོན་པའི་གཞི་.....
ཅའི་ཁྱང་བྱ་ཞིག་ཡིན་ལ། རང་རྒྱལ་གྱི་རིག་ཆལ་བྱ་གཞག་གི་མདུན་.....

ལམ་དང་ལས་དབང་ཐག་གཅོད་པའི་འགག་རྒྱུང་རེད། གཅིག་མི་.....
དམངས་ལ་རིག་ཆལ་དགོས་མཐོ་ཆོ། མི་དམངས་ཀྱི་ཉན་རེ་བཞིན་ཆོ་.....
རུ་འགྲོ་བའི་བསམ་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་དགོས་མཐོ་སྤྱོད་བར་དེས་པར་.....
དུ་རིག་གནས་འཕྲོགས་སྤྱོད་ལ་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱས་ནས་སྤྱི་ཆོགས་.....
ཀྱི་བསམ་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱ་ཚོར་འབེལ་བར་བྱེད་དགོས། གཉིས།
རིག་ཆལ་ལ་མི་དམངས་དགོས་མཐོ་ཆོ། ལུལ་བྱང་བཅམས་ཆོས་གསར་.....
རྩིས་ཐུབ་མིན་གྱི་ཆོས་རྩ་བ་ནི་མི་དམངས་ཀྱི་ཆོད་དུ་གསར་རྩིས་བྱེད་.....
མིན་དང་། མི་དམངས་ཀྱི་བཅོ་མེས་མཐོན་མིན། མི་དམངས་ཀྱི་.....
བསམ་རྒྱལ་མཐོན་མིན་བཅས་ལ་རག་ལས་ཡོད། གསུམ། རིག་ཆལ་.....
ཀྱིས་མི་དམངས་ལ་དགའ་ཞེན་བྱེད་དགོས། རིག་ཆལ་གསར་རྩིས་ལ་.....
ཐབས་ཤེས་བརྒྱ་དང་སྟོང་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་ཆོས་རྩ་བ་དང་། ཆོས་.....
འགག་རྒྱ། ཆོས་བརྟན་པོ་བཅས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ནི་མི་དམངས་ཀྱི་ཁྱོད་.....
དུ་རྩ་བ་ཆུ་གསལ་པ་དང་འཛོ་བའི་ཁྱོད་དུ་རྩ་བ་ཆུ་གསལ་རྒྱ་དེ་རེད།
བཅམས་ཆོས་ཡག་པོ་ཞིག་ནི་མི་དམངས་ཀྱི་གདོང་འཛོག་དང་།
རིགས་གཅིག་མཁས་ཅན་གྱི་གདོང་འཛོག་ ཁྱོས་རའི་ཞིབ་དབྱུང་.....
བཅས་ཐོག་ཐུབ་པའི་བཅམས་ཆོས་ཤིག་ཡིན་དགོས་ལ། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་.....
མན་འབྲས་མང་དང་པོར་འཛོག་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་མན་
འབྲས་དང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་མན་འབྲས་གཅིག་ཀྱུར་ཐུབ་པའི་བཅམས་.....
ཆོས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་དགོས། རིག་ཆལ་ནི་ཁྱོས་རའི་བྲན་གཡོག་བྱེད་མི་.....
རུང་ལ་དོང་ཅའི་དྲི་དན་ཡང་འགོ་མི་རུང་།
གསུང་བཤད་ནང་བཞུན་དོན། གྲུང་གོའི་སྤྱིང་སྟོབས་ནི་སྤྱི་.....
ཆོགས་རིང་ལུགས་རིག་ཆལ་གྱི་སྤྱོད་ཤིག་ཡིན། དུས་རབས་ཆོང་མར་.....
དུས་རབས་དེ་རང་གི་སྤྱིང་སྟོབས་ལྡན་ཡོད། རིག་ཆལ་ནི་སྤྱོད་ཤིག་.....
གཏོད་པའི་འཕྲུ་འགོད་ཡིན་པ་དང་། རིག་ཆལ་ལས་དོན་པ་ནི་སྤྱོད་ཤིག་.....
གཏོད་པའི་བཟོ་བཀོད་པ་རེད། རྒྱ་ཆའི་རིག་ཆལ་ལས་དོན་པས་སྤྱི་.....
ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱོད་པའི་རིན་ཐང་ལྟར་པའི་དར་ཆམ་ཐོན་པོར་.....
བསྤྱོངས་ནས་ཐུག་ཐོག་གི་འགན་འཁྱེར་དོས་འཛིན་གང་ལེགས་བྱས་.....

ཏེ། རིག་ཆལ་གསར་རྩིས་བྱེད་རིང་སྤྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱོད་པའི་.....
རིན་ཐང་ལྟར་གསོན་ཉམས་དོད་པ་དང་རིམ་ཐོང་བཞིན་མདོན་པར་.....
བྱེད་དགོས། རྒྱལ་གཅེས་རིང་ལུགས་དེ་ཉིད་རིག་ཆལ་གསར་རྩིས་ཀྱི་.....
བརྗོད་དོན་གཙོ་བོར་བཅིས་ནས་མི་དམངས་ལ་ཡང་དག་པའི་ལོ་རྒྱུས་.....
ཀྱི་སྤྱོད་པ་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱོད་པ། རིག་གནས་ཀྱི་
སྤྱོད་པ་བཅས་འཕྲོགས་པ་དང་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པར་ཁྱོད་སྟོན་བྱས་.....
ཏེ། གྲུང་གི་བཞིག་བྱེད་པའི་ལ་རྒྱ་དང་སྤོབས་པ་ཆེ་དུ་གཏོང་དགོས།
རིག་ཆལ་བཅམས་ཆོས་ནས་བདེན་ལེགས་མཛོས་གསུམ་དང་དག་.....
བཅོན་ཡར་ཐོན་གྱི་རིན་ཐང་ལྟར་བརྒྱུད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་མི་ནམས་ལ་ཀྱུན་
སྤྱོད་ལ་རྒྱུང་ཆེན་དང་། ཀྱུན་སྤྱོད་ལ་བཅོ་བཀྱར། ཀྱུན་སྤྱོད་སྤྱང་བ་.....
བཅས་ཀྱི་འཛོ་བར་ཡོད་སྟོན་དང་བཅོན་ལེན་བྱེད་པར་ཁྱོད་སྟོན་བྱེད་.....
དགོས། དུས་རབས་ཀྱི་ཆུ་རྒྱུ་གསར་པ་དང་རྒྱང་འབྲེལ་ཀྱིས་གྲུང་.....
རྩའི་ལུལ་བྱང་སྤོལ་རྒྱུད་རིག་གནས་རྒྱུན་འཛིན་དང་དར་སྤྱེལ་བྱེད་.....
ནས་གྲུང་རྩའི་མཛོས་རིག་གི་སྤྱིང་སྟོབས་རྒྱུན་འཛིན་དང་དར་སྤྱེལ་.....
གཏོང་དགོས།
གསུང་བཤད་ནང་བཞུན་དོན། ཏང་གིས་རིག་ཆལ་ལས་དོན་ལ་.....
འགོ་ཁྱོད་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་དུ་དང་ལེགས་སུ་གཏོང་དགོས། ཏང་གི་འགོ་.....
ཁྱོད་ནི་སྤྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་རིག་ཆལ་འབེལ་རྒྱས་གཏོང་བའི་རྩ་.....
བའི་འགན་ལེན་ཡིན། དོན་ཆོན་གཉིས་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པར་བྱེད་དགོས་.....
ཏེ། གཅིག་ནི་རྒྱ་ཆའི་རིག་ཆལ་ལས་དོན་པར་དམ་པོ་བརྟེན་དགོས་པ་.....
དང་། གཉིས་ནི་རིག་ཆལ་གྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་བཅོ་འཛོག་བྱེད་པ་དང་བཅོ་
སྤྱང་ཞུ་དགོས། རིག་ཆལ་དཔུང་གཏུག་ལས་དོན་ལ་ཆོད་མཐོའི་མཐོང་
ཆོན་བྱེད་པ་དང་ཤུགས་སྤྱོད་ཏན་ཏིག་བརྒྱབ་ནས་ལོ་རྒྱུས་དང་། མི་.....
དམངས། རྒྱ་རྒྱལ། མཛོས་རིག་བཅས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་དེ་བཅམས་ཆོས་.....
ལ་ཤན་འབྱེད་དང་གཐིགས་དབྱུང་བྱེད་པ་དང་། ཏང་གཏུག་དང་.....
གནས་ལུགས་ཤོད་རྒྱ་དར་སྤྱེལ་བྱེད་སྤྱོད་ རིག་ཆལ་ལ་སྤྱོད་བརྗོད་.....
བྱེད་པའི་རྩམ་པ་བཟང་པོ་ཞིག་གཏོང་དགོས།
(པ་ཆོད་དང་ཆོ་རིང་ལུ་ཁྱོད་ཀྱིས་སྤྱར་ཞུས་བྱས།)