



ཞེས་ཡོད་ཀྱི་འཇུག་པོ།

སྟོན་གྱི་སྟེན་མ།

2024ལོའི་ཟླ་བ་11པའི་ཚེས་19ཉིན།

གཟུང་པ་སངས།

སྟོན་གྱི་བྱུང་བ།

སྟོན་ཆུང་ལུང་ལུང་ལྡང་ནས།

ལོ་མ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་སོང་།

བདག་སེམས་ཀྱི་མི་ལོ་ལྟར་ལ།

འདབ་ལོ་གཅིག་བཅེགས་གཉིས་བཅེགས།

བཞིན་ཆགས་ལྷན་པོའི་མཁུལ་གྱི།

ཐགས་བཟུང་གཡུ་ལོའི་དོ་གཤམ།

སྟོན་ཆུང་བཞོ་སྟེན་ལས།

མངོས་སྟུག་རང་སར་ལྷགས་སོང་།

མཚན་མདངས་ཀྱིས་བསྐྱབས་པའི།

ས་འཛིན་སུ་མོའི་སྟོན་ལ།

དུས་ཀྱི་སོ་ལར་བཅར་ནས།

མངོས་པའི་ཚོས་ལ་ཉམས་སོང་།

དབྱར་གྱི་བཙུན་དྲོད་ཉམས་པས།

མི་རྟོག་མཚུམ་རྒྱུ་ཡལ་སོང་།

སྟོན་འགོའི་བད་དང་ཅག་གིས།

གཡུ་སྐྱང་སྐྱང་བ་འཁེབ་སོང་།

། གཤམ་མ། །



སྟོན་འཇུག་གི་ཚོར་བ། | མི་ཚོས་ཀྱི་བསམ་སྟོན་གནམ་སར་ཁྱབ།

འདྲིའི་མཚན་ལྟོ་ལྟོ་བུ། མི་གདམས་དོན་གྲུབ།

སྟོན་གྱི་ཚོར་བ།

སྟོན་ལྟོ་ལོ།

སྐྱོད་ལོ་དང་སྐྱོད་ལོ་ལྡང་ན།

དུང་དཀར་གྱི་ཕྱི་མ་འཛོལ་བ་ལྟར།

དཀར་སངས་སངས་ཀྱིས་ཆགས་པ་ནི།

སྟོན་གྱི་བཞོ་སྟེན།

ཆེས་ཐོག་མའི་ཉི་མའི་དབྱུག་ལྷོ་བཟུངས་ནས།

ཡལ་ལྟར་འདྲིས།

ལྟོ་མི་བཟོད་པའི་མངོས་སྟུག་གི་འོད་སྐྱོད་འཕྲོས་ལྟར།

སྟོན་ལ།

ལ་བ་མ་འབབ་པའི་སྟོན་དུ།

གསེར་མདོག་གི་ལོ་མ་ལོ་ལོ་ལོ།

བསེལ་རྒྱུ་དུ་བུ་བུ་བུ་བུ་བུ་བུ།

དུངས་སེམས་ཀྱིས་ལྷོད་ལ་ཡང་ཡང་འཇུགས་ཏེ།

སྟོན་གྱི་ཕྱི་མ་ལྟར་བུ་ལ་འདྲི།

སྟོན་གྱི་ལོ་མ་ལོ།

སྟོན་འདྲི་ལྟར་འཇུགས།

ལ་ལྟར་ལྷན་སྟུག་པས་བྱེད་དུས།

ཆུ་ཕྱེད་ཀྱི་བུ་ལྟར་སྐྱེ་ལས་ཅི་ཡང་མི་ཐོས།

སྟོན་ལ།

མི་རྟོག་གི་འདབ་མ་སྟུགས་སུ་ཐོར་ཆེས།

སྐྱུ་ལྷོད་ལྟར་ལྟར་ལྟར།

རི་སྐྱང་གི་ཡང་ཆེ་ནས་ལྱེད་བྱུང།

སྟོན་ལ།

ཉི་མའི་འོད་སྐྱོད་འཇུག་སེམས་ལ།

རྒྱུ་བུ་ལྟར་བྱུང་གི་སྐྱོད་ལྟར་ལྟར།

མི་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་དུང་དུང་གིས་འཇུགས་སོང་།

དལ་གྱིས་ཡལ་བའི་སྟོན་ལ།

ཤར་དང་ཀྱི་ཚ་དབུ་ཐོགས་པའི་རྒྱུ་བུ་དེས།

སྐྱོད་པོ་ཞིག་ལ་སེན་འབྲང་བྱས་ཏེ།

ཉག་ལྟ་བུའི་ལོ་མ་དག་སྐྱོད་རྒྱུ་བུ་བུ་བུ་བུ།

དུས་ཚོད་ཀྱི་སྐྱེ་སྐྱེས་ཆ་ལོ་ལོ།

ལོ་མ་འདྲི་དག་དལ་གྱིས་མར་ལྷུང་གིན་འདུག།

བྱུ་ལྷོས་གཤོག་པ་བརྒྱུ་ལྟར་ཉེ་ནས་འཕང་གཅོད་དུས།

ཉི་འོད་ཀྱི་སྐྱོད་འཇུག་ལྟར་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོན་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

ཉ་ཅང་བསེལ་བའི་རྒྱུ་བུ་དེས།

རྒྱུ་བུ་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར།

གཞུག་དུ།

ལ་བའི་འདབ་མ་ཡང་དལ་གྱིས་བཞུད་བྱུང།

། ཚོགས་འོད། །

སེར་ཀ་ལོར་བའི་སྟོན་དུས།

མི་རྟོག་གི་འདབ་མ་དུས་ཀྱིས་རྒྱུ་བུ།

རྒྱུ་བུ་གི་གཤོག་བྱེད་སྟུག་གིས་བཅར་དུས།

རྒྱུ་བུ་ཞིག་གིས།

མི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

རི་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར།

དལ་གཤོག་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

མངོས་མངོས་མི་རྟོག་གི་འདབ་མར།

སྟོན་དུས་ཀྱིས་རྒྱུ་བུ་ལྟར་དུས།

དལ་གཡུ་རྒྱུ་བུ་ལྟར།

སྐྱོད་དུང་གི་ཤོག་དཀར་དོས་སུ།

རྒྱུ་བུ་དག་གི་སྐྱེ་སྐྱེས།

རྒྱུ་བུ་དག་གི་སྐྱེ་སྐྱེས།

སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

། ཚོགས་འོད། །

སྟོན་གྱི་བྱུང་བ།

ཉི་འོད་རྒྱུ་བུ་གིས་བྱུགས་པའི་ལང་སྟོང་ན།

ཚོགས་རྒྱུ་བུ་འཛོལ་བའི་གསར་འཇུག་སྟོང་ལ་ཞིག།

གཡེར་ལྷན་གྱིས་མི་ཚོས་གསེར་ལ་འཛོལ་ས།

དལ་དུ་བུ་ལྟར་ལ་བསྐྱར་བའི་སྐྱོད་དུས།

དལ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

ཐོ་ཚོས་འཛོལ་སྐྱོད་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

རང་ཉིད་དུ་ལྟར་དང་བཅས་བཞེད་ལ་ན།

དུར་བྱུང་མེ་ལོང་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར།

ལྟོད་ཀྱི་སྐྱོད་དང་བཞེད་རས་ལ་ཡོད་ན།

དལ་ལྷན་དག་རིན་ཆེན་ལྟར་ལ་ལྟར།

སྐྱོད་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར།

གཤོད་གི་མིག་གཉིས་མཚེམས་བཞུན་ན་ཡང།

སྐྱོད་ལྟར་བཞེད་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར།

རྒྱུ་བུ་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར།

སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱེ་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

། གངས་ཆ་འཛོལས། །

གཉིད་ཟབ་པའི་སྟོན་ལ།

སྐྱོད་འཇུག་ནས་རྒྱུ་བུ་བཞེད་དུས།

དལ་དུས་ཚོགས་འདྲི་གང་གིས་མཚོན་དགོས་པར་མ་དེས།

དལ་རང་གི་སེམས་པ་འདྲི་ཡང་གང་གིས་མཚོན་པར་མ་ཤེས།

སྐབས་འགར་དབྱར་གྱི་སྐྱོད་ཆར་བཟུང་སྐྱེ་སྐྱེས།

སྐབས་འགར་འབྲུག་སྐྱེ་སྐྱེས་འབྲུག་སྐྱེ་སྐྱེས།

དལ་དུས་ཚོགས་འདྲི་བྱེད་ཤེས་ཀྱི་ལྷགས་ཀྱིས་བཞེད་ཐབས་མ་བྱུང།

ཡང་སྐབས་རེར་རི་བོའི་གཞུག་གཏོར་ན་ལ་བ་འབབ་པས།

ཡང་སྐབས་རེར་ལྷན་སེམས་པ་ཚོ་རྟོག་པོ་ལྷགས་རྒྱུ་ལྟར་བས།

དལ་དུས་ཚོགས་འདྲི་དངོས་གནས་འདྲི་འདྲེས་ཤོད་མ་བྱུང།

དེ་ལྟར་ཡང་ཉི་འོད་ནི་སྐྱེ་བཞེད་དེ་དོགས་མེད་པར་སྐྱོད་འཇུག་ནས་གར།

སྐྱུག་པ་ལང་ལོང་གི་སྐྱོན་པ་དེ་དག་ཀྱང་ལྷགས་དང་ལྷགས་སུ་དུངས།

སྐྱོན་གསལ་གཞི་གཅིག་དུ་འདྲེས་ཚོང་ས་རང་གི་སེམས་གཤིས་ཀྱང་མ་དོག།

། རྒྱུ་བུ། །

སྟོན་ལྟོ་ལོ་ལོ།

དལ་སྟོན་ལྟོ་ལོ་ལོ།

རི་ལྟར་གང་སར་གསེར་གྱི་ལྷན་བུ་བཞེད་སེར་ལྷན་གཏོར་གྱི་ལྷན་ལྟར།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།

སྐྱོད་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལ