པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2026ལོའི་ཟླ་བ10པའི་ཚེས12ཉིན། རྩོརྩོམ་རིརིག་སྒྱུ་རྩོལ། ༣

དབྱའ་ཟླ་གསུམ་སྤང་ལ་མེ་ཏོག་འཁྲུངས་དུས།།
སྟོན་འགོ་མའི་ནང་ནས་བ་མོས་ཁྱེར་སོང་།།
ནགས་གཡུ་ལོའི་གསེབ་ཀྱི་སྙན་དབྱངས་ཁུ་བྱུག །
སྟོན་འགོ་མ་ཚེས་དུས་མོན་ཡུལ་ལོག་སོང་།།

དབྱར་སྤང་ལྗོངས་སྟེང་གི་ཕྱེ་ལེབ་ཆུང་ཆུང་།།
རྩི་མེ་ཏོག་ཁྲོད་ནས་མཉམ་དུ་འཛོམས་ཏེ།།
ཉིན་འདི་ལ་མཉམ་འགྲོ་མཉམ་འདུག་ཡིན་ཡང་།
སྟོན་འགོ་མ་ཚེས་དུས་ཕྱི་ལམ་འགྲིམ་རན།།

མདོག་བཟང་པོ་ལྗོན་དང་ཁུ་བྱུག་གཉིས་ཀ།།
དབྱར་ཟླ་གསུམ་མཉམ་དུ་འཛོམས་ནས་ཡོད་ཀྱང་།།
ཡུད་ཙམ་ནས་ལྷོ་མོན་ཡུལ་དུ་ཆས་དུས།།
བྱེའུ་མཇོལ་མོ་ང་གཉིས་སྨྲེང་བས་གང་སོང་།།

མཚོ་སྔོན་མོའི་འགྲམ་གྱི་ཁྲུང་ཁྲུང་ཁྱུ་གཅིག།
གཡུའི་མེ་ལོང་ཐང་ལ་མཉམ་འཛོམས་ཡིན་ཡང་།།
ཟླ་གཞུག་མར་མ་བཞུགས་ལྷོ་ལ་འཕུར་དུས།།
ཉ་གསེར་མིག་ངེད་གཉིས་འཁྱག་གིས་བསྡམ་རན།།

དབེན་ཐིང་ཐིང་ཡིན་པའི་རི་སུལ་ཞོལ་ནས།།
རླུང་བསིལ་མོའི་རེག་བྱ་ལུས་ཀྱིས་མྱོང་ཞོར།།
སྨུག་གྱ་གྱུ་གཡོ་བའི་ན་བུན་གསེབ་ནས།།
འཁྱག་ལྷང་ལྷང་ཞིག་གི་ཚོར་བ་བསླངས་སོང་།།

ཞེ་དམར་པོ་འཁྲེང་སའི་དབྱར་གསུམ་མཛའ་བོར།།
ཞེ་མཐུན་མཐུན་ཡིན་ཡང་སྟོན་ཟླ་ཐོན་དུས།།
གོང་གནམ་གྱི་རྒྱལ་མོའི་བཀའ་ཆད་ཕོག་འདྲ།།
གྲང་ལྷགས་རླུང་ངར་མས་ལུས་སེམས་རྨས་སོང་།།

སྤང་སྔོན་མོའི་ཁུགས་ཀྱི་རྩི་མར་འཁྲེང་བའི།།
འབུ་གཡུ་སྦྲང་ཕྱེ་ལེབ་གར་ལ་རྩེན་ནས།།
སྐྱིད་མེ་ཏོག་ཐང་ལ་མཉམ་འཛོམས་ཡིན་ཡང་།།
སྟོན་ཟླ་བ་ཚེས་དུས་ཕྱི་ལམ་འགྲིམ་རན།།

དབྱར་སྐྱིད་པོའི་ཁྲོད་ན་རྨི་ལམ་སྦྲུམ་པའི།།
བྱ་ཁུ་ལོས་གྲེ་འགྱུར་ངོམ་བཞིན་ཡོད་དུས།།
དུས་ཚབ་ཚུབ་ངང་ནས་གྲང་བས་བྲིད་དུས།།
སྐྱོ་སང་སང་ངང་ནས་ཤུགས་རིང་ཤོར་སོང་།།

དུས་མི་རྟག་སྐད་ཅིག་གློག་གི་འགྱུ་སྟངས།།
མིའི་མི་ཚེ་འདི་ནི་རྩྭ་རྩེའི་ཟིལ་བ།།
དགྲ་འཆི་བདག་དེ་ནི་ནམ་ཡོང་ཆ་མེད།།
འདི་མི་རྟག་སྒྱུ་མའི་དཔེ་ཞིག་ལོས་ཡིན།།
༼ མེ་ཆར།༽

མེ་ཏོག་གེ་སར་སོགས་ཀྱི་མཛེས་སྡུག་དང་།།
དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ་པའི་དགའ་བདེ་ཟུང་།།
དབྱར་དང་ཉི་ཤུའི་སྣང་བའི་རྒྱ་ཁྱོན་ལས།།
ངོམ་ས་མེད་འདི་མི་རྟག་སྒྱུ་མས་བཀྱེད།།
རི་བོའི་གཟུགས་ཀྱིས་རྩི་ལོའི་གོས་སུ་གྱོན།།
འབྲོག་པའི་བུ་མོའི་དབུ་སྐྲ་གནག་སྣུམ་ཡང་།།
སྟོན་དང་བཞི་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ཁུགས་སོ་ནས།།
ལོ་སེར་སྐྲ་དཀར་འབུད་པའི་ངང་ཚུལ་སྐྱོ།།
སྔོ་ལྗང་གཡུ་ལོ་བག་ཉམས་ལྡན་ན་ཡང་།།
སྟོན་དང་དགུན་གྱིས་ཞི་ལྷོད་དཀྲུགས་པར་ངེས།།
ལོ་གཞོན་ཉི་ཤུའི་སྣང་བ་མཐོ་ན་ཡང་།།
རྒས་དུས་གཉེར་མས་མགོ་འཕང་གནོད་པར་ངེས།།
སྟོན་གྱི་ལོ་མའི་ཉམས་སྣང་འདི་མཐོང་ན།།
མི་ཚེའི་དར་རྒུད་བར་གྱི་ཧེ་བག་རྟོགས།།
སྟོན་ཟླ་དགུ་པས་ཚེ་སྲོག་སྔོག་པ་འདིས།།
དལ་བརྒྱད་འབྱོར་བཅུའི་བར་གྱི་གསང་བ་གོ།
༼ ཁྱུང་གསེར་སྨྱུག།༽

དྲི་བྲལ་ཨ་སྔོན་དག་པ་ཡིད་འོང་ལྡན།།
སྤྲིན་དཀར་ཕང་ཕུང་མཛེས་པའི་གར་དུ་གཡོ།།
ཉི་གཞོན་གསར་པའི་དྲོད་ཁུལ་གུར་ཁང་འོག།
སྟོན་ཟླ་བརྒྱད་པའི་དཔལ་ཡོན་མཛེས་པ་མངོན།།
ལྗང་གཞོན་རིན་ཆེན་གཡུ་ཞུན་བྱུག་འདྲ་ཞིང་།།
ཡངས་པའི་སྤང་ཐང་སྔོ་བའི་མདངས་ཀྱིས་ཁྱབ།།
མེ་ཏོག་དུད་པའི་མགོ་ལྕོག་རླུང་གིས་ལྡེམ།།
ཞིམ་པའི་དྲི་བསུང་སྣ་ལམ་བཅུད་དུ་འཐིམ།།
ལྡེམ་ལྡེམ་རྩྭ་སྐྱ་འཇག་མས་ཤུགས་གླུ་གྱེར།།
ལྗོན་ཤིང་གསེབ་ནས་བྱ་བྱེའུས་གསུང་སྐད་སྒྲོག།
སྟོན་གྱི་འདབ་ལོ་སེར་ཆེན་ཕྱོགས་བཞིར་ལྷུང་།།
ཚོར་བའི་སྣང་བ་གཡོ་བའི་སྟོན་ཟླ་མཛེས།།
དྭངས་པའི་ཤང་ཤང་ཆུ་བོའི་རླབས་སྒྲ་སྙན།།
ཁོར་ཡུག་ལུས་ཟུངས་བརྟས་པའི་སྨན་དུ་བསྟིམ།།
ཡིད་འོང་ས་མཐོ་དྭངས་གཙང་སྟོན་ཟླ་འདིར།།
མཛེས་པའི་བཅོས་མའི་ངང་ཚུལ་དཔལ་དུ་བརྗིད།།
སྟོན་ཟླའི་ལོ་འབྲས་རབ་རྒྱས་ཡུལ་སྡེ་ཀུན།།
སྟོན་ལོ་སྡུད་བཞིན་སྣང་སེམས་གླུ་རུ་གྱེར།།
མགྲིན་སྔོན་ཅན་གྱིས་གླུ་དབྱངས་དེ་ཡང་སྙན།།
སྟོན་ཟླ་བརྒྱད་པར་འགྲན་ནུས་གང་ཞིག་མཆིས།།
བཟང་གསུམ་དཔལ་རྒྱས་གཟི་བྱིན་རབ་འབར་ཏེ།།
མཐོ་སྒང་མཛེས་ཀུན་རྫོགས་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ།།
ཁྱད་མཚར་རང་བྱུང་མཛེས་པའི་ཟླ་གདོང་བཞིན།།
དཔལ་ཡོན་ཆུ་སྐྱེས་འཛུམ་པའི་རླབས་རིས་ངེས།།
༼ སྙན་རྐང་གླིང་།༽

གངས་ཀྱི་འདབ་མ་རི་བོ་ཟོམ་དུ་འཐོར་འདུག།
སྨུག་པའི་དར་དཀར་ལྷབ་ལྷུབ་ཕྱོགས་སུ་རྒྱུ་སྟེ།།
ཕར་བལྟས་མིག་ལ་སྣང་བའི་མཛེས་པ་ཀུན་པོ།།
མ་བསུ་འཁྱུག་པ་སྟོན་གྱི་ལག་རྟགས་ཡིན་གྲང་།།
ཁུ་སིམ་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བའི་ནགས་ཀླུང་སྟུག་པོ།།
གྲང་ངར་ཐེག་པའི་རླུང་བུས་ཡོམ་ཡོམ་བསྒུལ་ཏེ།།
སྟོན་ཁས་བསྣམས་པའི་དྲི་ངད་ཐར་ཐོར་རི་མོ།།
རང་བྱུང་ཡོལ་བ་བརྟོལ་ཏེ་སྣ་བར་བསྐྱལ་བྱུང་།།
སེམས་གཅོང་ན་བུན་ཐིབས་པའི་བུ་ཆུང་ང་ནི།།
ཁེར་རྐྱང་ཚོར་རིས་བྲན་པའི་གྲུ་ཆར་བསིལ་མ།།
དལ་གྱིས་འབབ་པའི་སྣང་བའི་རུམ་དུ་ལྷག་སྟེ།།
འདང་ནི་མ་གཡེང་ནམ་ཟླ་བརྒྱད་པར་ཐིམ་ཡོད།།
སྟོན་ཁའི་གྱེས་བྲལ་བྲིས་པའི་སྒྱུ་མའི་འཕྲུལ་པ།།
སེམས་ཀྱིས་མ་ཐེག་སྐྱོ་ཡུས་རིང་དུ་འཚེར་ཡོད།།
བས་མཐའ་རིང་པོར་ཉུལ་པའི་ལས་ཀྱི་སྐལ་བ།།
ཚེ་རབས་སྔོན་མའི་དགེ་སྡིག་གང་གི་ལན་ནམ།།
ས་འཛིན་ཁྱོན་ནི་གསེར་པོའི་རྒྱན་གྱིས་སྟར་ཏེ།།
ལམ་གྱི་འཁྲིས་སུ་བབས་པའི་ལྕང་སྡོང་ལོ་མས།།
སྟོན་རླུང་ཡོར་ཡོར་རུམ་དུ་གར་ལ་གཡེང་ཞིང་།།
གསང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་གི་སྐྱོ་བ་སྲུང་འདུག།
ཤག་ཤག་སྒྲ་སྙན་གཙང་པོའི་ངག་གི་གཞས་ཏེ།།
ཁེར་རྐྱང་གསེར་ལོ་གང་དེ་རྒྱང་ལ་ཁུར་ནས།།
འགྲུལ་བཞུད་རིང་པོ་ཞིག་གི་ལམ་ལ་ཞུགས་ཏེ།།
ལོ་ཟླ་མོད་པོའི་ཕྲག་པར་ཁད་ཀྱིས་བརྒལ་སྲིད།།
ནམ་ཟླ་བརྒྱད་པར་ཁྲུང་ཁྲུང་མོན་ལ་འཕུར་དོན།།
སྟོན་ཁས་ཐེག་པའི་མ་སུབ་ལས་སྐལ་ཡིན་ནམ།།
ལྗང་ལོ་བཅོམ་ནས་འགོ་ལྕོག་ཐུར་དུ་སྒུར་དོན།།
སྡིགས་མོ་བད་ཀྱི་ངོམ་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཡིན་ནམ།།
ང་ཡང་བས་མཐར་ཉུལ་ཏེ་ཁེར་རྐྱང་འཚོ་དོན།།
སྐྱེ་བ་གང་གིས་བསྟན་པའི་ལས་སྐལ་ཡིན་ནམ།།
མི་རྟག་དུས་ཚོད་མ་བརྟན་ལོ་འགྱུར་ཟླ་འགྱུར།།
མི་ཚེའི་འགྲུལ་བཞུད་རིང་པོ་གང་དུ་རྫོགས་སམ།།
༼ སྨྱུ་གུ་ཕྲ་མོ། ༽

སྟོན་གྱི་རྒྱལ་མོའི་
བཀའ་ཆད།

སྟོན་ཁ།

སྟོན་ཁ་དང་ང་ཡི་
ལས་སྐལ།

ཡིད་འོང་གི་སྟོན་ཁ།

སྟོན་ཟླ་བརྒྱད་པའི་
མཛེས་སྡུགསྟོན་ཁ་འདིར།ཡོད་ཚད་བྲེལ་ཟིང་གི་གཟེབ་ཏུ་ཚུད།
འཕུར་སྐྱོད་ཀྱི་གཤོག་རླབས་མངའ་བའི་རྒོད་པོ་དག་མཁའ་
དབྱིངས་ནས་འཕྱོ་ལྡིང་མཚམས་ཆད་ཀྱིན་མི་འདུག་ལ།རྨི་
ལམ་གྱི་ལྗོན་པ་འཚོལ་བའི་མི་ཚོགས་དག་ཀྱང་འཚོ་བའི་བར་
གསེང་གང་ཞིག་ནས་བྲེལ་བྲེལ་འཚུབ་འཚུབ་ཀྱིས་གོམ་ཁ་ལྷོད་
ཀྱིན་མི་འདུག།ཡོད་ཚད་བྲེལ་ཟིང་ཁོ་ན་ཡིས་བཅུམས་ཏེ་
མདུན་དུ་འགྲོ་བཞིན་མཆིས།
སྟོན་ཁ་འདིར།རྨི་མི་ཐུབ་པའི་རྨི་ལམ་དེ་དང་ཁ་ཐག་
ཇེ་རིང་གྱུར་ལ།ངང་སྒུག་ཁྲི་ཕྲག་རྗེས་ཀྱི་ཐུག་འཕྲད་དེ་ཡང་
རླུང་གིས་རྒྱང་དུ་ཁྱེར།ད་ལྟའི་སྟོན་ཁ་འདིར།ང་ལ་མཆིས་པ་
ནི་རྒྱབ་གཟུགས་མག་མོག་འོག་གི་གྲིབ་མ་དེ་རེད།གྲིབ་མ་དང་
འགྲོགས་པའི་སུན་སྣང་དག་ཀྱང་རེད།འཁྱག་ཤུར་ཤུར།
གྲང་ཤུར་ཤུར། སུན་སྣང་གི་རླུང་བུ་ཤུར་ཤུར་ལྡང་།ཡོད་ཚད་
ལ་སྙིང་པོ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་ལུས་ཀྱི་ཤ་གསེང་ནས་
མཆེད་པར་བྱེད་དོ།།
སྟོན་ཁ་འདིར།ཉི་མ་ཚ་གདུག་གིས་ཤར་ཅིང་ནུབ་པར་
གྱུར་ཀྱང་། སྟོན་རླུང་ཤུར་ཤུར་དུ་ལྡང་ཞིང་འཇགས་པར་གྱུར་
ཀྱང་། བུད་མེད་གཞོན་ནུ་ཡིས་སྒེག་ཉམས་ཀྱིས་སྟངས་སྟབས་
ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་།དེ་ལ་མིག་ཟུང་གི་མདའ་རྩེ་གཏད་མཁན་
དབེན་ལ།ཡོད་ཚད་སོས་མི་དལ་བ་རྨིས་པའི་འཇིག་རྟེན་ལ་
གཡེངས་ནས་འདུག་གོ།།
སྟོན་ཁ་འདིར།མི་རྣམས་བྲེལ་ཟིང་གི་བྱེ་མའི་འཆིང་
རྒྱར་ལྷུང་། སྙིང་གཏམ་གྱི་སྐྱིད་ཆུའི་མཚོ་མོ་རེ་ཞིག་སྐམ་དུ་
གྱུར། སྙན་ངག་གི་ལྷ་ཆེན་ཚངས་པ་ཉིན་བཞིན་གཉིད་དུ་ཡུར།
ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་རྩྭ་ཐང་སྟེང་དུ་རྡུལ་དམར་འུར་འུར་ལྡང་།
སྟོན་ཁ་འདིར།ཚེ་སྲོག་གི་དར་ལྕེ་ཕྲ་མོ་ཇི་ལྟར་འཛད་ནས་
འགྲོ་བ་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་ཁོམ་ཡང་མེད་པར་གྱུར།ཐ་ན་
བྱམས་པའི་པང་ཁུག་ནས་རང་དབང་གི་ལུག་ཁྱུ་འཚོ་བའི་སྐལ་
བཟང་ཡང་ཉུང་ནས་ཉུང་དུ་གྱུར།

སྟོན་རླུང་དལ་བུར་ལྡང་བའི་སྟངས་སྟབས་ཁྲོད།
ངེས་མེད་ཀྱི་ལོ་འདབ་རླུང་གིས་འཕྱོ་ལྡིང་བྱེད། ཉི་ཟེར་
འཇམ་པོའི་ནང་གི་གཞོན་ནུ་མ་དེ་ཡི་སྐྲ་ལོ་རླུང་གིས་ཅི་ཙམ་
བསེད་ན་ཡང་།དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མཛེས་སྡུག་གི་སྣང་བརྙན་
མཐོང་བར་སུན་པོ་ཕྲན་ཙམ་བྱུང་སོང་།སྟོན་ཁ་འདི།ཅི་
འདྲའི་སོས་མི་དལ་བའི་བྲེལ་རླབས་ཀྱི་དུས་ཚིགས་ཤིག་སྟེ།
ངས་འཆར་ཡན་གྱིས་བཞེངས་པའི་འཇིག་རྟེན་དེ་ཡང་
བསྐྲུན་པའི་དུས་ཚོད་ཀྱིས་དབེན་སོང་།
༼ ཚོར་སྦྲང་།༽

སོས་མི་དལ་བའི་
སྟོན་ཁ། དྲི་བཞོན་རླུང་གིས་དེད་པས།།

གསེར་མདོག་ལོ་མ་སེར་པོ།།
ངེས་མེད་གང་སར་སྤུར་བ།།
སྟོན་ཟླའི་ཆོས་ཉིད་འདྲ་བ།།
མཛེས་སྡུག་མེ་ཏོག་འདབ་མ།།
སད་དང་སེར་བས་བཅོམ་ནས།།
གཡུ་སྦྲང་དབེན་པར་ཆས་པ།།
སྟོན་ཟླའི་ཆོས་ཉིད་འདྲ་བ།།
ནོར་འཛིན་ཁ་མདོག་གྱུར་ནས།།
ཁ་བའི་དབུ་ཞྭ་བནབས་སོང་།།
རྩྭ་ཐང་སེར་མདོག་གྱུར་བ།།
སྟོན་ཁའི་ཆོས་ཉིད་འདྲ་བ།།
གཙང་པོའི་བཞུར་སྒྲ་འཇགས་ནས།།
མཚོ་མོ་དར་ཁ་འགྲིག་སྟེ།།
ཁྲུང་ཁྲུང་ལྷོ་ལ་འཕུར་བ།།
སྟོན་ཁའི་ཆོས་ཉིད་འདྲ་བ།།
སྙེ་མའི་འགོ་བོ་དུད་པའི།།
ཞིང་ཀའི་གསེར་མདངས་མཛེས་པ།།
ཞིང་པའི་བྲེལ་བྲེལ་གནང་བ།།
སྟོན་ཁའི་ཆོས་ཉིད་འདྲ་བ།།
ལྗོན་པའི་ཡལ་འདབས་རྩེ་ནས།།
བྱེའུ་ཆུང་གསུང་སྙན་ལྷང་ལྷང་།།
ཁ་བ་ཟིམ་ཟིམ་འབབ་པ།།
སྟོན་ཁའི་ཆོད་ཉིད་འདྲ་བ།།
སེར་སྨུག་ནེའུ་གསིང་སྤང་ལ།།
ཤེའུ་ཆུང་རྩེད་འཇོ་རོལ་བཞིན།།
རྭ་བརྒྱད་མཛེས་པ་ངོམ་པ།།
སྟོན་ཁའི་ཆོས་ཉིད་འདྲ་བ།།
སྤྲིན་དཀར་མུ་ཏིག་ཚོམ་བུ།།
ཨ་སྔོན་གཡུ་ཡི་མེ་ལོང་།།
དྭངས་གསལ་གནམ་གྱི་མཛེས་སྡུག།
སྟོན་ཁའི་ཆོས་ཉིད་འདྲ་བ།།
༼ རྡོ་རྗེ་ཐར་ལམ།༽