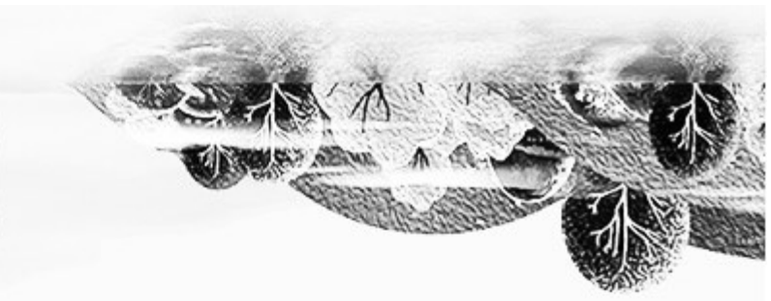

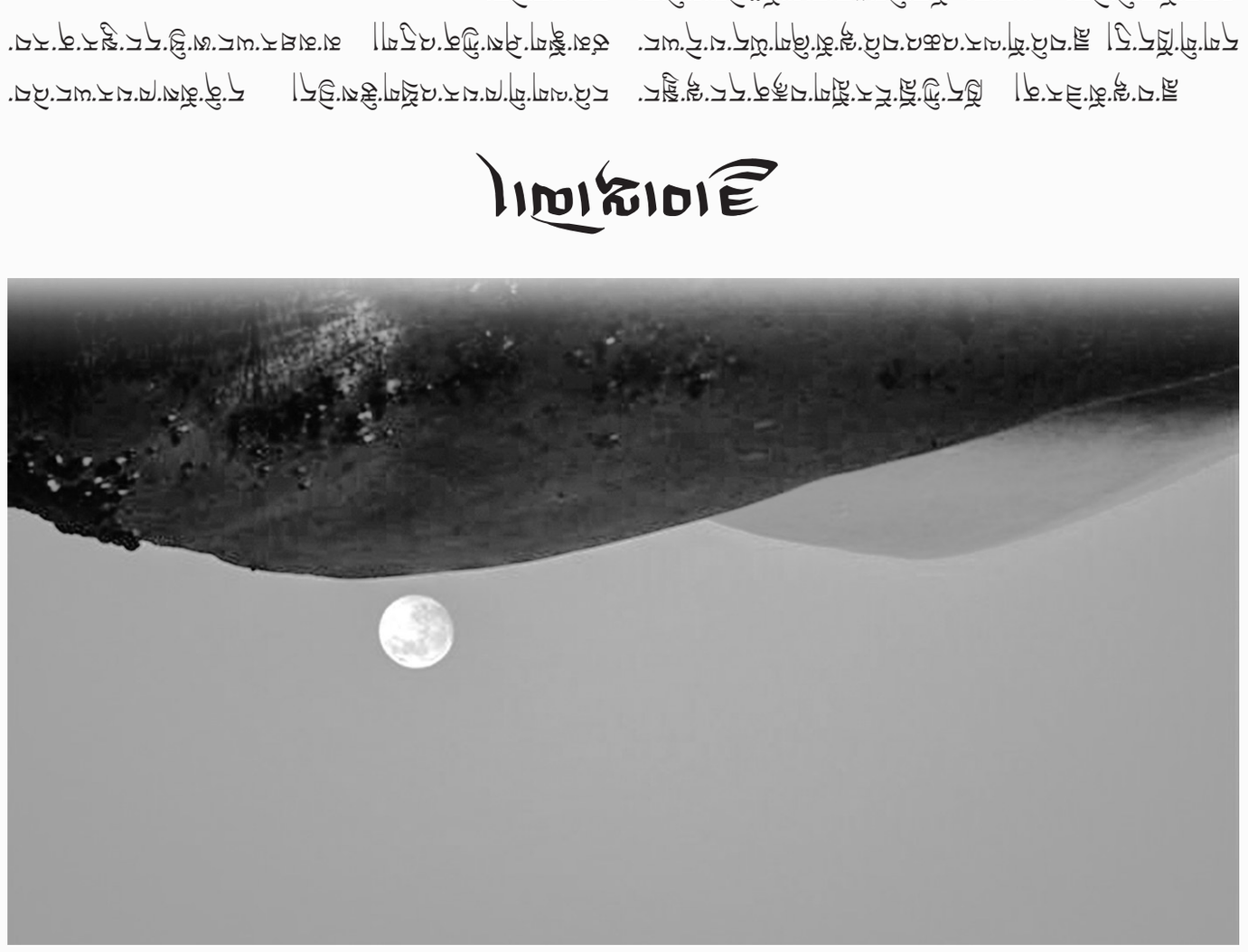

པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2022ལོའི་ཟླ་བ9པའི་ཚེས26ཉིན།
༣ རྩོརྩོམ་རིརིག་སྒྱུ་རྩོལ།

ཟླ་བ་ལྷ་མོ་ཟེར་ན། ཁྱོད་ཀྱི་བློ་ངོར་གློག་བརྙན་དང་ལྷ་སྒྲུང་
དག་གི་ཁྲོད་དུ།ཟླ་བའི་གོ་ལར་འཆའ་བའི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡང་འཆར་ཡོང་གི་རེད། ཡང་ན།ཁྱོད་ཀྱིས“ཟླ་བ་ལྷ་མོ”ཞེས་པའི་གླུ་ཚིག་དེ་རབ་རིབ་ཅིག་དྲན་པའམ། ན་ཚོད་ཡོངས་སུ་སྨིན་པའི་གཞོན་ནུ་མ་ཞིག་དྲན་ཡང་སྲིད། འོན་ཏེ། ངས་སེམས་སུ་འཁོར་ཡོང་བ་ནི་དེ་དག་གང་ཡང་མ་ཡིན་པར། ལོ་ལྔ་ལ་སོན་པའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་རེད།
མོ་ནི་ང་ཡི་གཅུང་མོ་སྟེ།རང་གི་གཅུང་མོ་ཚོའི་ཁྲོད་ནས་ཆེས་
ཆུང་ཤོས་ཀྱང་ལགས།སྤྱིར་ཨ་མདོ་བའི་མིང་འདོགས་སྟངས་དེར་ང་རང་དེ་འདྲ་དགའ་པོ་མེད་ཀྱང་། ཟླ་བ་ལྷ་མོའི་མིང་འདི་ལ་ང་རང་ཞེ་དྲག་སྙིང་ཉེ་བ་ཞིག་བྱུང་།དེ་ནི་ང་རང་ཟླ་བ་ལ་དགའ་བས་ཡིན་སྲིད་པ་འདྲ་སྟེ།ང་རང་ཟླ་བ་ལ་དགའ་དོན་ནི་ང་རང་ཁེར་རྐྱང་ལ་དགའ་བས་རང་ཡིན་པ་འདྲའོ།།
ཟླ་བ་ལྷ་མོ་ད་ལོར་ལོ་ན་ལྔ་ལ་སོན་ཙམ་ཡིན། ད་ལྟ་ཁྱིམ་སྒོའི་
ཕྱི་རོལ་ལ་རྐང་པ་བརྒྱབ་ནས་འབྲོ་ཐུབ་ཀྱིན་ཡོད། ཡིན་ནའང་། སྒོ་

ཕྱིར་སོང་ན“རྒད་པོ”ཞེས་པའི་བྱིས་པ་འཁྱེར་(རྐུ)མཁན་ཞིག་ཡོད་ཚུལ་བཤད་ན་འགྲོ་ཕོད་ཀྱིན་མེད། ངས་ཟླ་བ་ལྷ་མོར“རྒད་པོ”ཞེས་ཏེ་སྐྲག་སློང་དུས། ཆུང་དུས་རང་ཉིད་ལ་ཡང་ཕ་མ་ཚོས་ཆུ་ངོགས་ལ་རྒྱུགས་ན“ཆུ་འདྲེ་རྒད་པོ”ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་ཚུལ་ལབ་ནས་སྐྲག་བསླངས་པ་དྲན་བཞིན་ཡོད།
ད་ལྟ་ངས“ཆུ་འདྲེ་རྒད་པོ”ཞེས་པ་ཞིག་གཞི་མ་གྲུབ་པ་རྟོགས་
སོང་བ་བཞིན།ནམ་ཞིག། ཟླ་བ་ལྷ་མོས་ཀྱང་སེམས་ངོར་རྟོག་བཟོ་བྱས་པའི“རྒད་པོ”དེ་འདྲ་ཞིག་མི་སྲིད་པ་ཤེས་ཡོང་། དེ་དུས།མོས་ཀྱང་བྱིས་པ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ལ“རྒད་པོ”ཞེས་ཏེ་སྐྲག་སློང་བཞིན་ཡོད་སྲིད་དམ།
ཟླ་བ་ལྷ་མོ་ནི་ཤ་ཚ་མོ་ཞིག་ཡོད། མིག་ཟུང་ཁྲ་སྒོར་སྒོར་ཞིག་
ཀྱང་ཡོད། དྲང་མོར་བཤད་ན། དང་པོ་མོ་རང་བཙས་དུས།གདོང་གི་མིག་ཟུང་ཕྲ་མོ་སེན་རྗེས་ལྟ་བུ་དེས་ང་ནི་བྲོད་པར་ཡང་གྱུར། བྱས་ན། ཁྱིམ་ཁ་མིང་སྲིང་ཚོའི་ནང་དུ་ང་བས་ཀྱང་མིག་ཆུང་ཆུང་ཅན་ཞིག་བསླེབས་སོང་སྙམ་ནས་བསྡད་པ་ལ། མོ་རང་ནར་སོན་པ་དང་བསྟུན་ཁ་འབྲས་མཚར་པོ་བྱུང་། མིག་ཟུང་ཁྲ་སྒོར་སྒོར་ཞིག་ཀྱང་བྱུང་བས། ང་རང་ཡོང་ཡེ་ཕམ་པར་གྱུར། ང་ཚོའི་ནང་དུ་སྔར་བཞིན་མིག་ཆུང་ཆུང་ཅན་ང་རང་གཅིག་པུ་ཆགས་སོང་།
ད་ལོའི་དབྱར་ཁར་ང་རང་ཕ་ཡུལ་དུ་ལོག་དུས། ཟླ་བ་ལྷ་མོ་
ཆེན་པོར་ཆགས་འདུག། སྐད་ཆའང་ཧ་མི་གོ་བ་ཞིག་ལབ་ཤེས་ཀྱིན་
འདུག། མོས་ངའི་མིང་གི་བསྟན་འཛིན་ལ“སྟ་ནེ”ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་
འབོད་ཀྱིན་འདུག། མོ་ཐོག་མར་ངའི་གམ་ལ་བཅར་མི་ཕོད་པར་ངོ་
ལྟོག་འདྲ་བྱེད་མོད། ཡུན་ཙམ་ནས་ངའི་པང་ལ་འཚངས་ཡོང་སྟེ།

ངའི་ལག་གི་ཁ་པར་འཕྲོག་རྩིས་བྱེད། ད་ནི་མོས་ཁ་པར་ཡང་འེབ་ཙམ་སྣོག་ཤེས་ཀྱིན་འདུག། མ་མཐར་ཡང་ཨ་ཕྱི་དང་སྡུར་ན་རབ་དང་རྒྱན་རེད།
ང་ནི་གཤིས་ཀྱིས་ངོ་ནག་རོག་གེར་སྡོད་པས། ཉེ་འབྲེལ་རྩ་
ལག་གི་བུས་པ་ཆུང་ཆུང་ཚོ་ང་ལ་དགའ་པོ་མེད་ཅིང་། ང་ལ་སྐྲག་གི་ཡོད་སྐད་ཀྱང་ཐོས། འོན་ཏེ། ཟླ་བ་ལྷ་མོ་ནི་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་ང་ལ་ཡེ་ནས་སྐྲག་གི་མི་འདུག། མོ་རང“རྒད་པོ”མ་གཏོགས་སུ་ལ་ཡང་སྐྲག་གི་མེད་པས། ང་ལ་བྱ་ཐབས་བྲལ་སོང་།
ཟླ་བ་ལྷ་མོར་དམིགས་བསལ་གཤིས་ཀ་མཚར་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི།
ནུ་བོའི་གཟན་དཀྲིས་ཤིང་། ཕྲེང་བ་འདྲེན། ཁ་དོན་ལྟ་བུ་ཞིག་
མུར་མུར་འདོན་ཁུལ་གྱིས་བླ་རྒན་ཞིག་གི་ཟོལ་ཡང་སྟོན། ལན་རེར་ཐལ་མོ་གཙུག་ལ་སྦྱར་ནས་ཕྱག་བུད་བུད་འཚལ་རྒྱུ་རེད།
ཟླ་བ་ལྷ་མོ་དེ་ལྟར་ཉི་མ་རེ་རེ་བཞིན་ནར་སོན་གྱིན་ཡོད། མོས་
ཉི་མ་རེ་རེར་འཇིག་རྟེན་གྱི་ངོ་མཚར་བའི་གསང་བ་རེ་རེ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་གི་ཡོད།ད་ལོའམ་སང་ལོར། ང་རང་ཕྱིར་ཕ་ཡུལ་དུ་ལོག་ན།ཟླ་བ་ལྷ་མོ་སྔོན་ལས་ཀྱང་ལྡབ་ཀྱིས་ཆེན་པོར་ཆགས་ཡོད་ངེས་ལ།མོས་སྐད་ཆའང་གྲ་དག་ཅིག་བཤད་ཤེས་རྒྱུ་རེད། ངའི་མིང་ནས་ཀྱང་ཇི་བཞིན་འབོད་ཐུབ་རྒྱུ་རེད། “རྒད་པོ”ཞེས་པའི་བྱིས་པ་འཁྱེར་མཁན་དེ་འདྲ་ཞིག་མི་སྲིད་པའང་ཧ་གོ་ཡོད་ན་ཅི་ཆ། འོན་ཏེ།ངས་ནི་ཟླ་བ་ལྷ་མོ་ནམ་ཡང་ནར་མ་སོན་ན་བསམས་བྱུང་། རང་གིས་ཆེས་བློས་མི་ཐོངས་པ་ནི་བྱིས་པ་ཞིག་གི་ནར་སོན་པའི་གོ་རིམ་རེད།
ཉིན་འགའི་སྔོན། གཅུང་མོ་ཟླ་བ་ལྷ་མོས་ཨ་ཅེ་དབང་གི་སྐད་
འཕྲིན་དུ།ངག་ད་མ་དིག་གིས་ང་ལ་མཚམས་འདྲི་ཞིག་ཞུས་འདུག་མོད། ངས་ཕྱིར་ལན་ཅི་ཡང་འཇལ་མ་ཐུབ་པར་བསྐྱུར་ཡོད། དོ་ནུབ། ཟླ་བ་ཤར་རིའི་རྩེ་ནས་འཕགས་དུས། ངས་ཟླ་བ་ལྷ་མོ་ཞེས་པའི་གཅུང་མོ་ཆུང་ཆུང་དེ་ཝ་ལེར་དྲན་བྱུང་། ཉེ་སྔོན་ང་ལ་ཞུས་པའི་མཚམས་འདྲི་དེར་བསྐྱར་དུ་གསན་པ་ཡིན། ༼ཧྲེང་བུ།༽

ལོ་ཟླའི་རླུང་འཚུབ་དང་ལྷན།
ལམ་འགྲོ་ཅུང་ཙམ་རྒྱུགས་སྐབས།
འཕོ་འགྱུར་ལས་འདས་པའི་བདག།
དུས་ཚིགས་ཀྱིས་དེད་པའི་ནམ་
ཟླ་བཞིན།
གྲང་དྲོད་རྒྱས་པ་བཞིན།
སྐད་གཅིག་ཏུ་རྐང་ཐང་པ་རྐྱ་
མི་རུ་གྱུར།

ས་སྲོད་ཀྱི་མེ་ཏོག་དག།
གཅིག་རྗེས་སུ་མུན་པས་གཟིམས་
པར་བྱས།

ལོ་ཟླ་ངོས་མི་ཟིན་པའི་གཞོན་ནུ་ཞིག།
སུ་ཞིག་གི་གཏམ་རྒྱུད་ལ་ཉན་
པར་མ་ཤེས་ཏེ།
གད་མོ་འཆོར་བར་གྲགས།
ལོ་རྒྱུས་ལས།
རུས་རྐང་ས་རུ་འཐིམ་རྗེས་
གཏམ་རྒྱུད་ཧ་ཅང་མང་།

མི་ནི་དེ་དག་ལ་ཆགས་ཀྱང་།
བདག་གཏན་དུ་དེ་དང་གྱེས་ལོ།

གཉིད་ལ་རོལ་སྐབས་ཤིག།
སེམས་སུ་དྲན་ཐུབ་པ་ནི།
ཁྱོད་ཀྱི་ལང་ཚོ་ལས་འདས་
པའི་དྲི་བསུང་ཨང་ངེས།
ས་གཞི་ཆགས་པའི་སྐྱེ་བོ་དེ།
བདག་མིན་ཏེ།
བདག་བན་རུལ་གྱི་རྣམ་ཤེས་ཤིག་གོ།
བར་མཚམས་གང་ཡིན་ན།
རྐྱེན་གྱི་གོ་བ་མ་ལོག་ཅིག།
༼ལོག་སེལ།༽

སྲོད་ཁའི་ཚོར་བྱུང་སྣ་ཚོགས་ལས།།
འཛུམ་ཞལ་སྙིང་དུ་འཁོར་ལེ་བྱུང་།།
བཅོས་མིན་བརྩེ་བའི་ངག་སྨྲ་ཡང་།།
ཡིད་ལ་དྲན་ཐེངས་གྲངས་ཀྱིས་ཟད།།
ཞེ་འཁྲེང་ཀློང་གི་ཞེན་ཆགས་ཤིག།
ངག་ཏུ་བརྒྱུས་ནས་ཁྱེད་ལ་ཕུལ།།
དགའ་ལ་དུང་བའི་རྣམ་འགྱུར་ལས།།
མིག་ཟུང་དེ་ཡང་མཆི་མས་སྐོར།།
འདི་ནི་མ་བཅོས་བརྩེ་བའི་གཤིས།།

མཛེས་པ་ཕྱུག་པའི་རང་ཡུལ་དུ།།
བྱམས་པའི་མིག་ཟུང་རྒྱང་དུ་ཕྱོགས།།
ལས་འཕྲོའི་འདུན་པ་བརྩེ་བས་རུམ།།
མ་བུའི་ཞེན་ཆགས་འཇིངས་སུ་རིང་།།
འཕགས་མ་ཁྱེད་ཀྱི་འཛུམ་པའི་ཞལ།།
ནམ་ཟླ་དབྱར་ཁའི་མཛེས་སྡུག་བཞིན།།
སྙིང་དུ་སྡུག་ཅིང་དུངས་ཞེན་ཚོགས།།
འཛོམས་པ་ཡག་མོའི་དུས་བཟང་དུ།།
ཡིད་གཞུང་འབབ་པའི་སྣང་བ་གང་།།
མཚོན་ཐབས་ཤིག་གིས་ཡང་ཡང་རེག།
མ་བཅོས་མཛེས་པའི་མེ་ཏོག་ཡོངས།།
ལས་སྨོན་བར་ནས་ཁྱེད་ལ་བཏེགས།།

དངུལ་དཀར་འདྲ་བའི་ལྷག་བསམ་དེ།།
ཚོར་བྱུང་རླབས་ལ་བཤམས་པ་ནས།།
ཡིད་མཐུན་ཟླ་བའི་དྭངས་གཙང་ལ།།
ཆ་འགྲིག་ཡིན་པའི་སྣང་བ་འབྱུང་།།
ཨེ་མ་རྨད་བྱུང་བརྩེ་བའི་ཡུམ།།
ཟོལ་མེད་སྙིང་གི་དགའ་ཞེན་ཡོངས།།
སྣང་བའི་གཏིང་དུ་ཤིན་ཏུ་འཕགས།།
སྒྲིབ་མེད་སྙིང་གིས་མཇལ་དུས་འོག།
སྨུག་པའི་མདངས་བཞིན་ཡག་ལེ་བྱུང་།།
རང་སེམས་གཏིང་དུ་མཛེས་སྡུག་སྨིན།།
མཐོང་བ་དོན་ལྡན་ཁྱེད་ཉིད་ལགས།།
འཛུམ་ཆུང་དམུལ་ལེ་མཉམ་པ་ལས།།
བདག་ཡིད་སྐྱིད་ཀྱིས་ཁེངས་པ་ནས།།
ཡུམ་ཆེན་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་བཞིན་དུ།།
འཕྲད་པ་འདི་ནི་བསོད་ནམས་ཤིག།
ལས་སྐལ་བཟང་པོའི་འབྲས་བུ་ཞིག།
རྟེན་འབྲེལ་ཡག་མོའི་ལང་ཚོ་འདི།།
བར་ཐག་བྲལ་བ་རང་འགྲིག་བྱུང་།།
༼ཁྲག་གདོང་།༽

སྨུག་མདངས་ཆགས་

པའི་ཨ་མ།

དུས་ཚོད།

ཟླ་བ་ལྷ་མོམོ་།

གྲིབ་མའི་ནང་ན་མ་ཤོང་བའི།།
རྩད་པ་འདི་དག་གང་ནས་འོང་།།
རོལ་མོའི་སྒྲ་ཡིས་མ་ཆུམ་པའི།།
གར་དེ་སུ་ལ་འཁྲབ་པ་ཡིན།།
ཉི་འོད་འཐབ་པའི་རྡུལ་དེ་དག།
རླུང་གི་ཆགས་སྡང་ག་ཙམ་སྙོག།
ཞི་འཇགས་སོང་བའི་སྲོད་དབྱངས་ལ།།
སུ་ཞིག་འཁྲེང་བས་རྒྱང་མིག་ཐོགས།།
སྣང་བའི་རྩིག་རྡེབ་བྲིས་པ་ཡི།།
ལང་ཚོའི་མིག་ཟུང་འཛུམ་པ་ཡིས།།
འཁོར་བའི་སྙིང་པོ་འཇམ་ཤ་དག།
མེ་ཏོག་ལྟ་བུའི་ཟིལ་བ་འཐོར།།
ཡིད་ཀྱི་གཙང་བོར་འཐིམ་པ་ཡི།།
ངག་དེ་བྱིན་རླབས་འཐོར་བ་ལ།།
དབྱངས་དེས་གྲིབ་གཟུགས་བསྐུངས་བའི་རླུང་།།
སྙིང་གི་གས་སྲུབས་ཡང་ཡང་རྒྱུ།།
རྡོ་བའི་སྣང་བརྙན་ཕར་ངོགས་ཀྱི།
ཡིད་འོང་འཇམ་ཤའི་མེ་ཏོག་ཚོགས།།
ཤ་རུས་ཐང་གཞུང་སྙན་པ་དེས།།
ཡིད་ཀྱི་དཔྱིད་ཀ་བསུ་བར་བྱས།།
དར་རྒུད་སྐྱེན་པའི་དར་ལྕོག་དེ།།
སུས་ཀྱང་སྒང་དུ་བཙུགས་ཡོད་པའི།།
ཉམས་འཇོག་ཨེ་བྱས་སྙིང་ལགས་སམ།།
དྲན་པས་ཉན་ནམ་ལས་ཀྱི་གར།།
སྒྱུ་མའི་བུ་མོའི་བསླུ་བྲིད་རྫོང་།།
མཉེན་ལྕུག་སྣང་བ་ཤོར་བ་ཡིས།།
གཤིས་ཀྱི་འཛུམ་ཆུང་ཆུ་སྐྱེས་དག།
གད་པའི་དུས་ཚིགས་མ་རྙེད་ཐལ།།
ཤོང་ཐབས་མེད་པའི་དྲན་པ་དེ།།
ཤོད་ཐབས་མེད་པའི་ཚོར་གཟུགས་དེ།།
ཡུལ་གྱི་ནམ་མཁའ་བསྒྱུར་ནས་ཐལ།།
ལས་ཀྱི་རླུང་ཕྱོགས་བསྐོར་ནས་ཐལ།།
འཇའ་ཟེར་རེག་པའི་ཞིམ་ཤ་དེས།།
སྣང་བའི་འཁྱག་རོམ་ཞུས་ནས་ཐལ།།
ཡིད་གཞུང་འཐབ་པའི་སྨུག་པ་དབྱངས།།
ཚོར་བའི་བུ་ག་དགོད་ཙམ་བྱས།།
ཟླ་འོད་སྨག་པའི་ལྗོན་པའི་གྲོང་།།
རྟབ་རྟབ་འོང་བའི་བསིལ་ཤ་དེ།།
གྲིབ་མ་ཡན་པའི་སྲོད་རླུང་ངམ།།
ཆར་འཇམ་སྙན་པའི་ཞོགས་པ་འམ།།
བརྩེ་བའི་ཐ་གུའི་དགུ་མདུད་ཀྱི།།
སྒྲོག་ཏུ་ཚུད་པའི་མི་ཚོགས་དག།
མངོན་ལྐོག་གར་ལ་སུ་མཁས་ཀྱི།།
ལྟད་མོ་སྣ་ཚོགས་ཆད་མེད་རེད།།
སྨུག་པས་བཟུང་བའི་གྲུ་ཁ་དེར།།
གོམ་ཆུང་རླུང་བུའི་གཡོ་འདོད་ཀྱི།།
ཞེན་འདུན་སུ་ཡང་མེད་མོད་ཀྱི།།
ལན་ཆགས་སེན་མོས་ཡང་ཡང་འབྲད།།
ཆགས་སྡང་གྲིབ་མས་གཙེས་གཙེས་ནས།
འབྱམས་ཀླས་སྣང་བ་མ་འཁོར་ཐལ།།
རྟོག་ལྗོངས་ཆར་རླུང་རྒོད་རྒོད་ཀྱི།
ཡུལ་དག་མྱོང་བས་མ་ཆུམས་ཐལ།།
ཚིག་གི་མེ་ཏོག་སྤུད་ན་ཡང་།།
རེ་ཞིག་མཛེས་པའི་ལྗོངས་དག་མངོན།།
དེ་ལ་ཡན་པའི་བྱེའུ་ཆུང་ཚོགས།།
འཇིག་རྟེན་ཡག་པའི་རྟགས་ཙམ་འཛུམ།།
ཉོབ་དུབ་ལེ་ལོས་བཅོམ་པ་ཡི།།
སྙིང་པོའི་ཚིག་དག་གང་དུ་བསུབ།།
འཐེན་ཁྱེར་རྩིས་པའི་སྐར་མའི་གྲངས།།
བརྩི་བར་བདོག་རུང་ཅི་ཞིག་བྱ།།
ཨ་མྲའི་བྲོ་བ་མ་མྱོང་ཞིང་།།
ཞིམ་མངར་ལྕེ་རྩེ་འདར་བ་འདི།།
ལན་ཆགས་ནོགས་པའི་ཁ་ཡིག་གམ།།
ལས་བསོད་ཟད་པའི་ལྟས་ཤིག་གམ།།
ཡིད་གྲོང་འཕུར་བའི་བྱ་ཁྱུ་ཚོགས།།
གཤོག་པས་ཉམས་འགྱུར་དགོད་ཙམ་བྱས།།
ངལ་བའི་ནམ་མཁའ་སྟོན་ཙམ་བྱས།།
གྲང་བའི་ན་ཟུག་མྱོང་ཙམ་བྱས།།
ཀུན་རྟོག་སྒྱུ་མའི་རླུང་བུ་ཡིས།།
འཁོར་བའི་འཆར་བརྙན་འཛུམ་ཙམ་གྱི།།
དམིགས་པའི་སྣང་བ་མེད་བཞིན་དུ།།
རོལ་བ་འགགས་མེད་ཉིད་དུ་ཤར།།
༼གུ་དཔལ་ཤིས།༽

འདྲ་མི་འདྲ་བཅོ་
བརྒྱད།