པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2024ལོའི་ཟླ་བ་དང་པོའི་ཚེས3ཉིན།
༣ རྩོརྩོམ་རིརིག་སྒྱུ་རྩོལ།

ཞེ་འདང་བྱམས་པ་མེ་རོ་སེམས་སུ་ལྡང།།
ཆུང་འདྲིས་བྱམས་པ་ཁྱོད་རང་སྙིང་ལ་འཁོར།།
ལོ་ཟླའི་འགྲུལ་བཞུད་ནང་གི་ཟླ་བ་མཚོ།།
བདག་ཡིད་གཏིང་ནས་གསལ་བའི་སྣང་འཕྲུལ་མ།།

ཕྱི་དྲན་ཟླ་བའི་དཀྱོག་མཚམས་ལྷན་དུ་རྩེན།།
མ་འོངས་སེམས་ཀྱི་འཁྲི་ཤིང་གཅིག་ལ་སྦྲན།།
གནམ་རྒྱལ་ལས་དབང་ལྷ་མོའི་ཐུ་འོག་ནས།།
ང་དང་ཚེ་རིང་མཚོ་མོའི་ནམ་ཟླ་ཟད།།

སེམས་ཁོང་ཤར་རིའི་ཟླ་བ་དྭངས་ཤིང་གཙང་།།
སྡུག་མུན་སེམས་ཀྱི་སྐྱོ་གདུང་ཅི་ཆ་གཏོར།།
ཡང་དག་བློ་ཡི་དགོད་སྒྲ་ལྷང་ལྷང་རྩེན།།
མ་བཅོས་སྙིང་གི་མེ་ཏོག་ཁྱེད་ལ་ཕུལ།།

གནམ་སྔོན་དག་པའི་དབྱིངས་སུ་སྨུག་པ་ལྡང་།།
རི་ལུང་ནོར་འཛིན་ལྟེ་བར་ཆར་ཕྲན་བཞུར།།
སེམས་ཉིད་དག་པའི་ཁོང་དུ་ལྷ་མོ་འཁྲུངས།།
ང་ཡི་ལོ་ཟླའི་བྱམས་པ་དུས་འདིར་དྲན།།

ཞལ་ཁྱིམ་དཀར་གསལ་སྒེག་མོ་ཟླ་བའི་འཕྲུལ།།
ཉམས་འགྱུར་ཡིད་དུ་འབབ་པ་དབྱངས་ཅན་གར།།
སྙན་འཇེབས་ངག་གི་རིག་བྱེད་ཁུ་བྱུག་གླུ།།
ལྷན་སྐྱེས་མཛེས་པའི་བུ་མོ་སེམས་ཀྱི་མི།།

ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུས་ཟིན་པའི་ཡར་སྔོན་ནས།།
བརྩེ་ཆེན་བྱམས་པའི་མི་ལ་བག་ཆགས་རྫོགས།།
ཚེ་འདིར་སྐལ་བཟང་ལས་དབང་ཐེངས་གཅིག་འདིས།།
མི་མངོན་ཞེ་འདྲིས་མེ་ཏོག་ཕན་ཚུན་འཐོར།།

ཚང་ཚིང་གཡུ་ལོ་བཞད་པའི་སྐྱེད་ཚལ་དུ།།
མཛེས་སྡུག་མེ་ཏོག་ལྷན་འཛོམས་དགྱེས་པའི་ཁྲོད།།
བདག་ཡིད་རྩེ་གཅིག་མགུ་བའི་པདྨ་དཀར།།
སད་སེར་ཁ་བས་བརྡུངས་ཀྱང་རྟག་ཏུ་གཅེས།།

ཚེ་རབས་ལེའུ་མང་པོར་ངལ་བས་འཚོལ།།
བདེ་སྡུག་ཀྱོག་ལམ་རིང་ཐུང་བརྒལ་བའི་ཞོར།།
ཞེ་འདང་འགྱུར་མེད་དགོད་སྒྲ་རྩེ་གཅིག་གིས།།
མ་བཅོས་སེམས་ཀྱི་རོགས་ལོ་བདེ་ལགས་སམ།།
༼རང་མདངས།༽

རྣ་བ་དབྱངས་དང་འགྲོགས་ན་ཡང་།།
ཞེན་པ་ཤོག་ལ་སྣུམ་ལྟར་ཐིམ།།
ཚོར་བའི་རྟ་ཕོ་འགྲོས་དང་བཅས།།
བར་མེད་རྒྱང་ལ་སྐྱོད་བཞིན་གདའ།།

སྐྱེ་བ་དུ་མའི་བསགས་སྦྱངས་ཀྱིས།།
རིན་ཆེན་མི་ལུས་ཐོབ་ནས་གདའ།།
དགའ་སྐྱོའི་འཕེལ་འགྲིབ་རེ་རེ་ནི།།
ཁྱེད་ཉིད་གསོན་པའི་ནོམ་པ་ཡིན།།

ལོ་ཟླ་ན་ཚོད་ཆེ་རུ་ཕྱིན།།
མི་རྣམས་བར་མེད་ལས་ལ་བྲེལ།།
བདག་ཀྱང་དོན་དག་ག་གེ་མོས།།
བསྡད་དབང་མེད་པ་གནས་མལ་བསྐྱལ།

ང་ཚོས་དཀའ་དཔྱད་སྡུག་རུས་ཀྱིས།།
དོན་ལ་འབད་པས་བརྩོན་ན་ཡང་།།
འདི་ནས་ལོ་བརྒྱ་སོང་ཙ་ན།།
རུས་པ་སྤར་གང་མེད་ཀྱང་སྲིད།།

འཚོ་བ་ཅི་ལྟར་གོད་ན་ཡང་།།
སང་ཉིན་ཉི་མ་སྔར་བཞིན་འཆར།།
སྲོག་གི་རྒྱུན་ཐག་མ་ཆད་ན།།
མི་ཚེའི་རི་མོ་བྲི་དགོས་འདུག།

འཁོར་བ་འཁོར་བའི་འཇིག་རྟེན་ནས།།
དགའ་སྐྱོ་ཟུང་གིས་མི་ཚེ་སྐྱེལ།།
ནམ་ཟླས་དྲོ་ཁ་རུམ་ན་ཡང་།།
སེམས་པ་དགུན་གཞུང་ཐང་དུ་ལུས།།

མི་ཚེ་གཅིག་རེད་འཚོ་བ་གཉིས།།
སུ་ཡི་གམ་དུ་ལས་ཀྱི་མི།།
ཐོབ་པ་གཅིག་རེད་ཤོར་བ་གཉིས།།
དགའ་བས་བསུ་ཞིང་གདུང་བས་སྐྱེལ།།
༼གཟེར་མ།༽

སྣ་ཚོགས་སྣང་བ་བཏེགས་པའི་མེ་ལོང་ངོར།།
ཉི་མའི་འོད་མདངས་སྨུག་པོ་གྲོང་ན་འཚེར།།
འཛུམ་ཆུང་རླུང་གིས་ཁུར་བའི་དག་ཞིང་ན།།
དབྱངས་ཅན་ངག་གི་ཟླ་བ་མཁའ་ལ་འཚེར།།
ཉི་ཟླའི་དབང་གི་འཁོར་ལོ་སེམས་ལ་ཐོགས།།

འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་གཏམ་གྱི་ཀློང་ཡངས་ན།།
བདག་ནི་འཁོར་བའི་མགྲོན་དུ་དུ་མ་བསླེབས།།
སྒྱུ་མའི་གར་སྟབས་རྩེ་བའི་ཞིང་ཁམས་ན།།
རབ་ལེགས་སྟོང་གི་པད་མ་གདན་ལ་བཞད།།
ཡིད་འོང་དབྱངས་ཀྱི་ཆོ་འཕྲུལ་ཞེ་ལ་འབབ།།

ལེགས་པར་པད་མའི་ཚལ་གྱི་དག་འཇམ་ན།།
སྨྲེང་གླུ་གཙང་པོ་བཞུར་བའི་གཞས་ཆུང་དེ།།
འཇིག་རྟེན་འཁོར་བའི་གྲོང་ན་གྱེར་པ་དང་།།
སྐྱོ་སེམས་སྙན་ངག་འབྲི་ཡང་རྫོགས་མེད་དེ།།
དོན་གྱི་འདྲ་བའི་གནས་སུ་ཡང་ཡང་འདྲེན།།

རྟེན་འབྱུང་མེ་ཏོག་ཡིད་ཀྱི་གཞུང་ན་བགད།།
འཚོ་བའི་རྒྱང་མིག་རྨི་ལམ་གྲོང་དུ་བཞུགས།།
སེམས་འདུན་སྒྱུ་འཕྲུལ་ཆོ་ག་དེ་ན་བཞེངས།།
རིག་བྱེད་ངག་གི་འཕགས་མ་དེ་ན་བཞུགས།།
ངོ་མཚར་དབྱངས་ཀྱི་འཁོར་བ་སྤྱན་དུ་སིམ།།

ཟབ་རྒྱས་སྙན་དབྱངས་ལྷོད་དུ་བརྡོལ་བ་ན།།
ལྷག་བསམ་ཟླ་བའི་ཞལ་རས་དཀར་པོ་ཅན།།
འཁོར་རྟེན་འཁོར་བའི་ལུགས་ཀྱི་གླིང་ག་རུ།།
རྟག་མེད་བདེན་པའི་ངོ་བོ་མཐོང་བའི་ཤུལ།།
དད་གུས་མཚོ་མོ་ཅུང་ཙམ་འགུལ་འགུལ་བྱ།།

སྣང་སེམས་མཁའ་ལ་རྒྱུ་བའི་བས་མཐའ་རུ།།
ཟླ་གཞོན་རླུང་གིས་ཁུར་ཏེ་སྤྲིན་རུམ་འཛུལ།།
ཟླ་གཞོན་གཞན་དུ་ཕེབས་པའི་རྗེས་ཤུལ་ན།།
ཡིད་འོང་བདོག་པའི་སྐར་མའི་ཞལ་གྱི་ཚུལ།།
འཛུམ་ཆུང་ཅུང་ཙམ་མཛེས་པ་རྨི་ལམ་འདྲ།།
༼བཞག་ཚ།༽

གསང་སྤྱོད་དང་གཙང་སྤྱོད།སྤྱོད་
ཁང་དང་ཆབ་ཁང་། སྤྱོད་ནང་དང་སྐྱག་
ཁང་སོགས་འབོད་སྲོལ་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་
ཡོད་མོད།མིང་གི་འབབ་ས་ནི་སྙིགས་མ་
དོར་ས་སྟེ་རྒྱུ་མི་མང་གི་དབུས་ནས་བསགས་
ཏེ་འབྲས་བུ་རྩིག་པའི་ཕག་ནས་སྐྱེལ་སའི་
གསང་ཁང་དེའོ།།སྤྱིར་གསང་སྤྱོད་ཡིན་
ན་ཕོ་སྤྱོད་དང་མོ་སྤྱོད་གང་རུང་དུ་ངེས་
ཀྱང་། གསེར་ལྡན་རྒྱལ་ཁབ་ལ"lad⁃
yboy"སྟེ།གླུ་ལེན་གར་འཁྲབ་ཀྱིས་ཁ་གསོ་
མཁན"ཕོ་ལུས་མོ་བསྒྱུར་མ"ཁོ་ནར་དབང་
བའི་གསང་སྤྱོད་ཁང་གཞན་ཞིག་ལོགས་སུ་
ཡོད་སྐད།
འདས་ཟིན་གྱི་མི་ལོ་འགར།ང་
རང་གྲོང་ཁྱེར་གང་ཞིག་ཏུ་གསར་དུ་
སླེབས་མ་ཐག་དོ་སྣང་བྱེད་ས་གསང་སྤྱོད་
ཁང་ཡིན་ཏེ།དེ་ནི་ང་ལ་གསང་བའི་བྱ་
སྤྱོད་སྤེལ་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པར།སྤྱོད་
ཁང་ཉུང་ལ་རྙེད་དཀའ་བས་མགྲོན་ཁང་
གི་སྐྱག་གཞོང་གི་ཁ་ལ་རྐུབ་བཞག་ནས་
རྒྱབ་བསྙེས་ཏེ་རྒན་འཁོགས་ཀྱིས་བཙོག་
པ་གཏོང་གཏོང་བྱ་རྒྱུར།ང་རང་གཏན་
ནས་མི་གོམས་པར་མ་ཟད།སྟབས་བདེ་
པོ་ཁྱོན་ནས་མི་འདུག་པས་འུ་ཐུག་དུས་
དེའི་ཁར་ཙོག་ཙོག་བགྱིས་ནས་གཏོང་
རྐྱང་བྱས་པ་ཡིན།སྐབས་དེ་དུས་ནས།
གྲོང་གསེབ་པས་སྐྱག་གཅིན་གང་ནས་བྲོ་
ན་དེ་གར་འདོར་རྐྱང་བྱས་པས་སམ།ར་
བཟི་བས་གང་ནས་སྟབས་བདེ་ན་དེ་རུ་
གཏོང་རྐྱང་བྱས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཡིན་ནམ།
སྟབས་ལེགས་པར་དེང་སང་གཏོང་གླ་མི་
ལེན་པར་མ་ཟད་སྤྱི་ལེ་གཅིག་ཚུན་ན་
གཙང་སྦྲ་དོད་པའི་གསང་སྤྱོད་ཁང་རེ་
དང་གོས་སེར་གྱོན་པའི་སྲུང་མཁན་རེ་
བཀོད་སྒྲིག་བྱས་འདུག།སྤྱོད་ཁང་
ཕལ་ཆེ་བའི་ཕོ་སྤྱོད་གཡས་དང་མོ་
སྤྱོད་གཡོན་ན་འདུག།ཕོ་མོ་ལྷན་
དུ་འགྲོ་དུས་ཕོ་གཡོན་དང་མོ་
གཡས་སུ་ཕྱིན་ན་དགེ་མཚན་ཆེ་
བ་བཞིན།ངས་སྤྱོད་ཁང་གི་
གནས་ཕྱོགས་དགེ་མཚན་གྱི་སྒོ་
ནས་གཏན་ཁེལ་བྱས་མེད་དམ་
སྙམ་སྟེ་མཉམ་བཞག་མོད།ཡོངས་
རྫོགས་གཅིག་གྱུར་རེད་མི་འདུག།

ཡར་འཛུལ་བ་ན་ཁང་བ་ཀ་གཅིག་
མ་འདྲ་བ་ཞིག་ཏུ་སྤོས་དཀར་རམ་པང་
ལེབ་ཀྱིས་བཅད་ཐེན་ནས་ཁང་བུ་མི་
གཉིས་ལངས་ན་འཁོར་ཐུབ་ཙམ་བཞི་འམ་
ལྔ་གང་རུང་འདུག། མར་ཙོག་པ་དང་
དྲན་སྐུལ་ཡིག་འབྲུ་འགའ་མིག་ལ་ཟུག་
ནའང་བོད་ཡིག་ལས་ཡིག་ངོ་མི་ཆོད་པའི་
མི་རྒན་དག་ལ་གོ་བརྡ་སྤྲོད་པའི་ནུས་པ་
ལྡན་མིན་ལ་དོགས་པ་ཟ།གལ་ཏེ་ངའི་ཨ་
མྱེས་བཞུགས་ཡོད་ན།ཏན་ཏན་ཁོང་ལ་
གོ་བརྡ་འཕྲོད་ཀྱི་མ་རེད།སྐབས་འདིར་
ངའི་ཨ་མྱེས་དྲན་བྱུང་། ངས་ནམ་རྒྱུན་
སྤྱོད་ཁང་དུ་ཙོག་ཙོག་བྱས་པ་དང་ཨ་མྱེས་
ཐེངས་རེ་དྲན་གྱི་འདུག།དྲན་པའི་རྒྱུ་
མཚན་ཡང་བྱིས་དུས་སུ་ལོག་ནས་བཤད་
པར་བྱ། བྱིས་དུས་སྐྱག་གཅིན་དོར་མི་
ཤེས་དུས་ཨ་མྱེས་ཀྱིས་ང་ཁྲིད་ནས་གཏོང་
སྟངས་བསླབས་པས་མི་ཚད།གཏོང་དུས་
རྐང་བ་བགྲད་དེ་ལག་གཉིས་པུས་མོའི་
སྟེང་དུ་ཞོག་ཅེས་རྒྱུན་དུ་ཞལ་ཏ་གནངས་
མྱོང་།གཙང་ཤོག་ལ་ཆུ་སིམ་པ་བཞིན་
ཞལ་ཏ་མང་པོ་ངའི་སྙིང་ལ་སིམ་ཡོད་
ནའང་། མིག་ལ་སྣང་རྒྱུ་ནི་ངའི་གམ་ན་
ཤོག་སྙིགས་འགའ་ལས་མི་འདུག།སྙིགས་
ཟོམ་གྱི་ཤོག་རོས་ང་ལ་རྒྱ་རྫོང་ནགས་ཀྱི་
ཉམས་རྒུད་དྲན་དུ་བཅུག་ཅིང་།སྐྱག་
འདེད་ཀྱི་དྭངས་ཆུས་ཐན་པ་བཏང་བའི་
ས་ཞིང་སྐྱ་ཆགས་མ་ཞེ་ལ་འཁོར་བར་བྱས་
བྱུང་། ཐོན་ཁུངས་གཟན་པའི་གྲོང་ཁྱེར་
གསང་སྤྱོད་ཀྱི་སྙིགས་མས་བཅུད་འཐེན་
པའི་ངང་ཚུལ་གྱིས་གཏོང་དུས་དྲི་ངན་མི་
བྲོ་ལ།བཏང་རྗེས་ཆུ་དང་ཤོག་བུའི་འགྲོ་
སོང་མི་དགོས་པར་ས་ཁྱེམ་གང་བརྒྱབ་
ཙམ་གྱིས་ཆོག་པའི་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་གསང་
སྤྱོད་ང་ལ་དྲན་དུ་བཅུག་བྱུང་།
གྲོང་ཁྱེར་བར་ལུད་དོར་མི་ཐུབ་པའི་
དཀའ་ཁག་ཡོད་ལ།གྲོང་གསེབ་པར་ལུས་
གསོག་མི་ཐུབ་པའི་འོ་བརྒྱལ་ཆེ།ལུད་ལ་རིན་
ཐང་ཡོད་ཡ།གྲོང་གསེབ་ནས་གོང་ཐང་
འཕར་ལ། གྲོང་ཁྱེར་ནས་གོང་ཐང་ཆག་འགྲོ།
ངས་ཡང་བསྐྱར་བཤད་ལུད་ལ་རིན་ཐང་ཡོད་
ཨང་། རིན་ཐང་ཡོད་མེད་ཀྱི་དབང་གིས།
གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྤྱོད་ཁང་ནས་ལུད་འདོར་བར་མི་
གླ་དགོས་ལ།གྲོང་གསེབ་ནས་ལུད་གསོག་

པར་མི་གླ་དགོས།མི་གླ་ཞེས་པའི་ཚིག་འབྲུ་
འདིས་མི་གླ་བྱས་ནས་ལུད་འདོན་མྱོང་བའི་
སློབ་ཆུང་སློབ་གྲོགས་སྐོར་ཞིག་མིག་མདུན་དུ་
འཁོར་བྱུང་།སྐབས་དེ་དུས་སློབ་གྲྭའི་གསང་
སྤྱོད་གཉིས་ཀ་ལུད་ཀྱིས་ཁ་གང་དྲགས་ཏེ་མར་
ཙོག་ནས་སྐྱག་གཅིན་གཏོང་དུས་རྐུབ་ལ་རེག་
གྲབས་བྱེད་པའི་ཚོད་དུ་ཡོད་པས་ན།གཙང་
སྦྲར་དང་དོད་ཆེ་བའི་རྒན་ལགས་ཚོས་ཐབས་
བརྒྱ་ཇུས་སྟོང་གིས་ལུད་འདོན་མཁན་ཕྱི་མི་
བཀུག་རུང་གླ་དམའ་བས་ལགས་སོ་ཟེར་
མཁན་ཞིག་མ་རྙེད་པས།སློབ་མ་ཧྲག་བསྡུས་
བྱས་ཏེ་ལུད་འདོན་མཁན་མི་རེར་སྒོར་ལྔ་སྟེར་
རྒྱུ་ཡིན་བྱས་པ་དང་ཕལ་ཆེར་གྱི་གདོང་ལ་
དགའ་བའི་འཛུམ་འཁྱིལ་ཏེ་ལག་པ་མཐོར་
བཀྱགས་ཏེ"རྒན་ལགས་ང"རྒན་ལགས་ང"
ཞེས་སྐད་ཤུགས་གང་ཡོད་ཀྱིས་ལབ་ཀྱང་
གཟུགས་རིང་དང་སྟོབས་ཆེན་དག་དམིགས་
བསལ་གྱིས་བདམས་པར།ངས་རང་ཉིད་
གཟུགས་ཐུང་ཡིན་པར་འཁང་ར་བྱས་མྱོང་།
ཁང་བརྩེགས་དང་འུར་ཟིང་འཕེལ་
རྒྱས་ཀྱི་རྟགས་མཚན་དུ་བརྩི་བའི་དུས་
རབས་འདིར།ནང་སེམས་མར་མར་
འགྲིབ་ཀྱང་འབྱོར་བ་ཡར་ཡར་རྒྱས་པའི་
དེང་དུས་ལ། སྔོན་ཆད་ཀྱི་ལུད་འདོན་
དཀའ་བའི་སློབ་ཆུང་གི་སྤྱོད་ཁང་དེ་ནི་
གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གསང་སྤྱོད་དང་གཅིག་པ་
གཅིག་རྐྱང་བཟོས་འདུག་ལ། མི་རིང་
བར་མི་ཚང་རེ་རེའི་སྤྱོད་ཁང་ཡང་གྲོང་
ཁྱེར་གྱི་གསང་སྤྱོད་དང་ཨ་ན་མ་ན་ཞིག་
བཟོ་དགོས་ཚུལ་གྱི་གཏམ་ཡན་གྱར་འདུག་
པ་ལ། ལུད་གསོག་ལ་བྲེལ་བའི་རྒན་
འཁོགས་ཚོས་དངངས་འཚབ་བྱེད་ལ།
ལུས་གསོག་མི་སྒྱིད་པའི་ན་གཞོན་དག་
གིས་རེ་སྒུག་དང་བཅས་འཐད་པའི་མགོ་
ལྕོག་ལྡེམ་པར་མོས།
ནམ་ཞིག་གྲོང་གསེབ་ནས་ལུད་ཀྱི་
གོང་ཐང་ཆག་སྟེ།རྫས་ལུད་ཁོ་ནས་
བསྐྱངས་པའི་སྦྲང་དཀར་རྩམ་པ་བསྟེན་
དགོས་པའི་དུས།ངན་སོང་སྒོ་ཟོག་གིས་
ཀྱང་དལ་འབྱོར་ལུས་ལྡན་གྱི་སྐྱག་གཅིན་ལ་
དྲི་སྣོམ་ཙམ་ཡང་མི་བྱེད་པར་སྐྱུག་བྲོ་འབའ་
ཞིག་བྱེད་སྲིད་དེ།དེ་ནི་ང་ཚོར་བདེ་ཐང་གི་
ལུས་པོ་མིན་པའི་ཉེན་བརྡ་རྒྱག་ལུགས་
གཞན་ཞིག་རེད་ཨང་།།
༼ལུག་རྫི།༽

ཞེ་འདང་མ།

བསམ་མནོ་ནང་དུ་
ཕྱོགས་ན།

ཚོར་བའི་བདེན་པ། གསང་སྤྱོད་ནང་གི་ལྟད་མོ།