

པ་མ་བཟང་མོ།

ལས་ཀྱིས་བདས་པའི་ནམ་ཤེས་ཕྱ་མོ་གང་།
ཁོག་ནས་གསོས་ཤིང་སྤྱིས་ནས་ཟས་གས་སོགས།
རང་གི་སྤྱོད་ལས་གཅེས་པར་རྟག་བཅོན་པའི།
བྱམས་དང་བཅེ་བའི་གཉེན་གཅིག་ཨ་མ་ཉིད།
བསོད་ནམས་ལས་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་མི་ལུས་འདི།
བཟོད་དཀའི་འཁོར་བའི་གྲོང་དུ་འབྱམ་ཅན།

གནོད་པའི་རྒྱུ་བསྐྱེད་མཐུན་པའི་གྲོགས་མཛད་པའི།
ཁྱམ་མེད་གོ་ཆ་བཞོ་བའི་ཨ་པ་ཉིད།
འོ་སྒྲུལ་དྲིན་གྱི་ཆེ་བ་ཡབ་ཡུམ་ལ།
ལན་དུ་འཇལ་བ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་ན་ཡང་།
བསམ་པའི་སྒོ་བསྐྱེད་དགའ་བས་སྤྱི་ཞུ་བཅས།
དུས་ཀུན་མ་བཟེད་བཀའ་དྲིན་དྲན་པར་གྱིས།

འཕགས་པའི་ཐུགས་ཀྱི་རྩ་འབྲས་མི་བསྐྱུ་ཕྱིར།
བསགས་པའི་བསོད་ནམས་ཆེ་ཆུང་གང་མཆིས་ན།
ལེགས་པར་ཀུན་ཡང་ཡངས་མེད་པ་མར་མཆོད།
དེ་ཡི་སྒྲིབས་ཀྱིས་སྤྱོད་རྟག་བཟོན་ཤོག །
༼ རྩེད་ཀྱི་བཟོན་ཐབས༽



ཐེམ་ཡེན་ཀྱི་དེ་ལ།

སྤྱི་ལོ་ལྷུ་མཉམ་

2024ལོའི་ཟླ་བཅུ་ལྔ་པའི་ཚེས་2ཉིན།

གཟུང་པ་སངས།

པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་བྱུང་།

རྒྱལ་བསྐྱེད་མེད་པའི་རྒྱ།

དབང་སྤྱི་སྤྱི་དུག་བསྐྱེས་པའི་དགུ་མདུད།
ཆོག་གིས་རི་མོ་ཡབ་པའི་འཇའ་ཆོན།
ཆོར་བའི་གདངས་སུ་ཁྱེད་ཅམ་བྱུང་ན།
འཁོར་འདས་གཉིས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་རྟོགས་སྤྱིད།

ལུ་ཏིག་མཆོ་ཁར་ཟེགས་པའི་མི་ལམ།
གར་གྱི་སྤངས་སྤྲུབས་མངོན་པའི་སྤྱོད་འབྲུལ།
སྤང་བའི་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པའི་ཚུལ་གྱིས།
སྤྱོད་ཆོགས་འགྲོ་བའི་ལས་དབང་མཐོང་འོང་།

སྤང་བའི་ལྱིས་གཡོ་ཚུལ་དེ་གས།
དྲན་པའི་སྤྲུབས་རིས་དགུང་ལ་འཕྱོ་བ།
ལས་ཀྱིས་བཀྲུ་བའི་རེ་འབྲས་ལོས་ཡིན།
མི་ལམ་ནང་གི་འཇའ་ཆོན་འདྲ་བྱུང་།

རེ་བ་གསར་པ་སེམས་སུ་བཅངས་བ།
འོད་སྤང་གསར་པའི་སྤྱོད་འདུན་ཡིན་སྐད།
འཁོར་བའི་གྲོང་ནས་མཐུར་སྤྱོད་ལེན་པ།
ལས་ཀྱིས་གནང་བའི་ཐོབ་སྐྱེད་ཡིན་འདྲ།

དྲན་སེམས་མཆོ་མོའི་ནང་དུ་འཆར་བའི།
གསེར་གྱི་ཡིག་འབྲུ་རིན་ཐང་ཅན་པོ།

ག་དང་རུས་པའི་གསེབ་ཏུ་བཞག་ཡོད།
དབང་སྤྱི་དང་རྩོལ་མོས་ཡང་ཡང་དཀྱིས་ཡོད།

སེམས་ཉིད་སྤྱོད་པའི་ཚུལ་ལས་འབྱུངས་བ།
དག་འགྲོས་སྤྱོད་མོའི་ཡིག་འབྲུ་དམར་པོ།
བསེལ་འཇམ་གྱི་བ་མའི་འབྲུས་སུ་ཕྱོགས་པ།
ལས་ཀྱི་བསྐྱེད་ཐེངས་ལོས་ཡིན་གྲོགས་པོ།

འབྲི་ཐབས་གཞན་དང་མི་འདྲ་མཆོར་ལེ།
བཞོད་སྤངས་ཀུན་དང་མི་མཐུན་སྤྱོད་ལེ།
རང་གི་ཤིས་རང་ལ་འཆོམ་པའི་དབང་སྤྱོད་འགྲོས།
སུས་ཀྱང་བཅོས་ཐབས་མ་ཡོད་གྲོགས་པོ།

རི་དང་ལུང་པར་འགྲུལ་ཀྱང་མ་ལྟག།
མཆོད་དང་མཆོའུ་བཀལ་ཡང་མ་པོར།
ལུས་དང་གྲིབ་མར་འགྲོག་པ་ནང་བཞེན།
མཆོན་ཐབས་དེ་གས་གཟུགས་སུ་བཀོད་ཆོག།

ལོ་དང་ཟླ་བ་འདས་ཀྱང་མ་བཟེད།
ཞག་དང་ཉིན་མཆོན་སོང་ཡང་མ་སྐར།
ཤེས་རབ་ལྷ་མོས་གནང་བའི་ཡིག་ཆོགས།
སོར་མོས་དྲོལ་ན་ཉམས་ཤིག་ཡོད་ལེ།

སྤྱོད་ལུ་ཏིག་ལག་པས་བགྲང་རུང་།
སྤྱོད་གཅིག་ལ་འབྲུལ་ཐབས་མེད་པའི།
ང་དང་དབང་སྤྱི་ཐ་སྤྱོད་འདི་དག།
འཇིག་རྟེན་བྱིད་པོས་བཀོད་སྤྱོད་ཡིན་འདྲ།

སེམས་ཀྱི་རྟེན་ས་ཡིག་འབྲུ་འདི་དག།
ལས་ཀྱི་གྲོགས་ཀྱང་ཐ་སྤྱོད་འདི་ཆོ།
ང་ལ་དབང་བའི་མིང་དང་ཆོག་འགྲོས།
སེམས་སུ་ཉར་ནས་མི་ལམ་མིས་ཡོད།

འདྲིས་ཤིང་འགྲོགས་ན་བཅེ་བ་ཐོབ།
འདྲིས་ནས་བསྐྱེད་ན་དུང་བ་ཆེར་ཟབ།
ནང་སེམས་མཆོན་པའི་བདག་གི་མིང་ཆོག།
མི་ཆེད་དགའ་སྤྱོད་དབང་སྤྱོད་རྟོགས།

ཐོད་པའི་ཐ་སྤྱོད་ཨ་ཡིག་དཀར་པོ།
ཕྱིས་ཀྱང་འདག་ཐབས་མེད་པ་ལས་རེད།
རྩལ་ཤེས་མཆོན་པའི་མིང་ཆོག་མཐའ་དག།
རུས་པའི་དྲིལ་དུ་ཡང་ཡང་བསྐྱེད་ཡོད།
༼ རྩེད་ཀྱི་བཟོན་ཐབས༽

མཐོང་མོར་བསྐྱེད་པ།

ཐང་དཀར་ཨེ་ཡིན་མཆོན་མོའི་ལོངས་སྤྱོད་ཅན།
ལྷ་ཆོན་པར་ནས་བསྐྱེད་པའི་མཆོ་སྤྱོད་ནི།
ཇི་ལྟར་མིག་གི་དགའ་སྤྱོད་མི་ཡོང་བའི།
དེ་ཉིད་ང་ཡི་འཁོར་བའི་རྟེན་དུ་བྱུངས།

སྤྱོད་ཆོགས་སྤྱོད་ལེ་ཆུན་པོ་དགའ་མ་ཡི།
ཁྱེད་མེད་ལྷང་ནས་བདག་གིས་ཡིད་བྱེད་དེ།
འདབ་བརྒྱའི་པདྨའི་ཆོམས་ལུ་བཀའ་སྤྱོད་གིས།
ཉེ་མཐའ་སྤྱོད་མོའི་ཆོགས་རྩམས་སྤངས་ལ་གཟིགས།

ཟླ་འོད་སྤྱོད་པ་སྤྱིང་བུའི་བུ་གར་འོང་།
གཟུགས་རྩམས་བྱེ་ལེབ་མཆོན་མའི་མཛེས་ཀྱིས་མནན།
གཙང་ངོས་རི་དྲགས་ཐོལ་གྱིས་འབྲི་ཤིང་གི།
གཅིག་ཏུ་འབྲུལ་བའི་ཁྱོད་ཉིད་ཉེ་བར་ཇམ།

གནམ་སྤོའི་མེ་ཏིག་མཆོ་ལ་དཀྱིབ་པའི།
ལྷ་ཡི་སྐར་ཆོམས་འབྲུ་བའི་དགའ་མ་དག།
སྤྱོད་ཅིག་འདྲོད་པའི་ཐབས་ཀྱིས་མཐུན་ཡང་།
ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོན་ཤིང་ཕྱ་མོ་ཡི།
ཆ་ཤས་རེག་པས་མི་རྩམས་འདྲོད་པས་ཐུས།

ནམ་མཁའ་ཐམས་ཅད་དྲན་པའི་ལོགས་སུ་རྟེན།
རྐང་པའི་སོར་གཏུབ་ཀྱིས་ནི་ཡིད་འོང་ཅེན།
དེ་སྤྱོད་ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཤིང་ཕྱ་མོ་ཡི།
ཆ་ཤས་རེག་པས་མི་རྩམས་འདྲོད་པས་ཐུས།

ནང་སེམས་མ་ལུས་ཆོག་གིས་མཆོད་བྱས་ཤིང་།
འདྲོད་པའི་ནགས་སྤྱོད་དག་ཀྱང་བཀའ་བྱས་ཀྱང་།
མཐའ་ཡས་མཐའ་ཡས་ཡིན་པ་ཁྱོད་ཅམ་སྤྱོད།
ང་ཡི་ཐུག་རྟོག་མང་གིས་གཏིང་མི་དཔོག།

ཇི་ལྟར་མེད་བུ་ཆུ་ཡིས་འཕྲོག་པའི།
ཤེས་རབ་ལ་ཆོགས་ཟླ་འོད་མོངས་པར་ཆུད།
ཆུ་གཟུགས་མག་མོག་པ་རྩོལ་ཀུན་ཏུ་སྤྱོད།
དེ་བཞིན་ཁྱོད་ནི་བསམ་གཏན་ནོར་བུ་ཉིད།

སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་མེད་པའི་ཆོས་རིས་ཀྱིས།
སྤྱོད་སྤྱོད་མཆོན་མོ་ལོངས་སྤྱོད་མོས་ན་ཡང་།
བཅེ་བའི་ཉེ་བར་ཕྱོགས་པའི་ཁྱོད་ཀྱི་ནི།
མཛེས་པ་མཐའ་དགས་སུ་ཡི་ལོངས་སྤྱོད་རུས།
༼ གཤོག་སྤྱོད༽

ཉམས་དབང་འབྲུལ་གྱིས་བཞེངས་པའི་ཉིང་འཛིན་ལ།
ཁྱོད་ཀྱི་མིང་ནས་རིང་དུ་བོས་པའི་ངང་།
རྩལ་སྤང་ཉེས་པའི་ཁོ་མོའི་མཆོ་སྤྱོད་ཀྱི།
སྤྱོད་པོ་གཏད་དེ་ཡང་ཡང་བསྐྱེད་སམ་གྱེ།
༼ གཤོག་སྤྱོད༽

སྤྱོད་ཆོགས་སྤྱོད་པ་ཆུན་དག་འབྲུག་ཐལ་མ་གསུང་།
རེ་དོགས་དྲི་མ་དང་བྱུང་དུ་རྟོར་ཐོངས།
སྤྱོད་གསལ་ནང་དབྱིངས་ཀྱི་ནམ་མཁའི་ཁམས་འདི།
རྟོགས་དོགས་རི་མོ་ཡི་ཕུང་ཕུལ་མི་དགོས།

ཡིན་པར་མི་ལམ་གྱི་ཞལ་ཕྱག་དེ་ལ།
ཤ་ཁྲག་གདོས་བཅས་ཞེས་གཅེས་པ་མ་གཞོངས།
འབྲུང་བའི་འབྲུལ་འཕྲོད་ཀྱི་ལྷ་མོ་འདི་ག།
འཛིན་ཞེན་འཆོང་ཐག་གིས་བཅོངས་ནས་ཅི་བྱ།

ཁྱོད་བ་འདི་ག་ལ་སེམས་པས་གཉོར་དང་།
གཙང་པོའི་གཏམ་བྱུང་གྱི་སྤྱོད་རིང་དེ་ཡིན།
འབྲུག་རིངས་འོ་དོད་ཀྱི་ཆོང་ཁ་ཟེར་ནས།
དགུན་ཅག་དགུ་མཐུག་ཅིག་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ཅི་བྱ།

ཉེ་འོད་ཆོན་ཡང་རྟོ་ཆོད་ཅིག་ཡོད།
ཟླ་མདངས་བསེལ་ན་ཡང་གང་བའི་ཆོད་འདུག།
དབུས་མའི་དྲང་ཐོག་གི་ལམ་བུ་ཟེར་བ།
ཞེན་པའི་སྤྱོད་བ་འདིས་རྟེད་ཆོད་མ་རེད།

ང་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆར་རྒྱུད་ཆོད་པས།
བསུབ་ཀྱང་ཞོགས་ཐབས་ཀྱི་སྤྱོད་བས་མི་ཤོད།
ཁྱོད་ལ་ཁྱོད་རང་གི་ཉི་མ་ལྟར་ཡོད་པས།
བཀའ་ཀྱང་ཁོག་པ་ཞིག་ཡོད་པ་མ་རེད།

སྤྱོད་པའི་གཟེབ་དྲ་ཞེས་གཞན་ཞིག་མི་རྟེད།
ཡིན་ཡོད་ཆར་ཐེམ་གྱི་མི་ཏིག་དེ་དང་།
མེད་མེན་དུག་རྒྱུད་གི་རི་མོ་འདི་ལས།
ལག་པས་ཐེན་ས་ཞིག་རྟེད་རྒྱ་མ་ལགས།

ཁྱོད་པའི་ནང་ཤག་འདི་དེད་དེ་ཡོང་ན།
འཛུམ་པའི་སེམས་བྱུང་འདི་འཆོས་ནས་ཡོང་ན།
ཞེ་འགྲིག་ཁོག་མཐུན་གྱི་སྤྱོད་མའི་གྲོང་ཆོ།
ཡིད་གཞུང་ཆོང་ཁ་དེ་སྤྱོད་ཀྱི་བཞེངས་ཡོད།

ཁྱོད་ཀྱིས་རང་ཡན་གྱི་རྩ་མོ་ཞོན་ནས།
སྤྱོད་མཐའ་ཆོར་གཞུང་གི་རྒྱལ་ཁམས་འགྲུལ་དུས།
དགའ་སྤྱོད་འབྲིང་གཞུང་གི་བང་ཁ་ཟེར་བ།
སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་མདའ་དེ་གང་སྤྱོད་ཀྱི་ཡིན་འདྲ།
༼ བྱ་དབལ་གྱིས༽