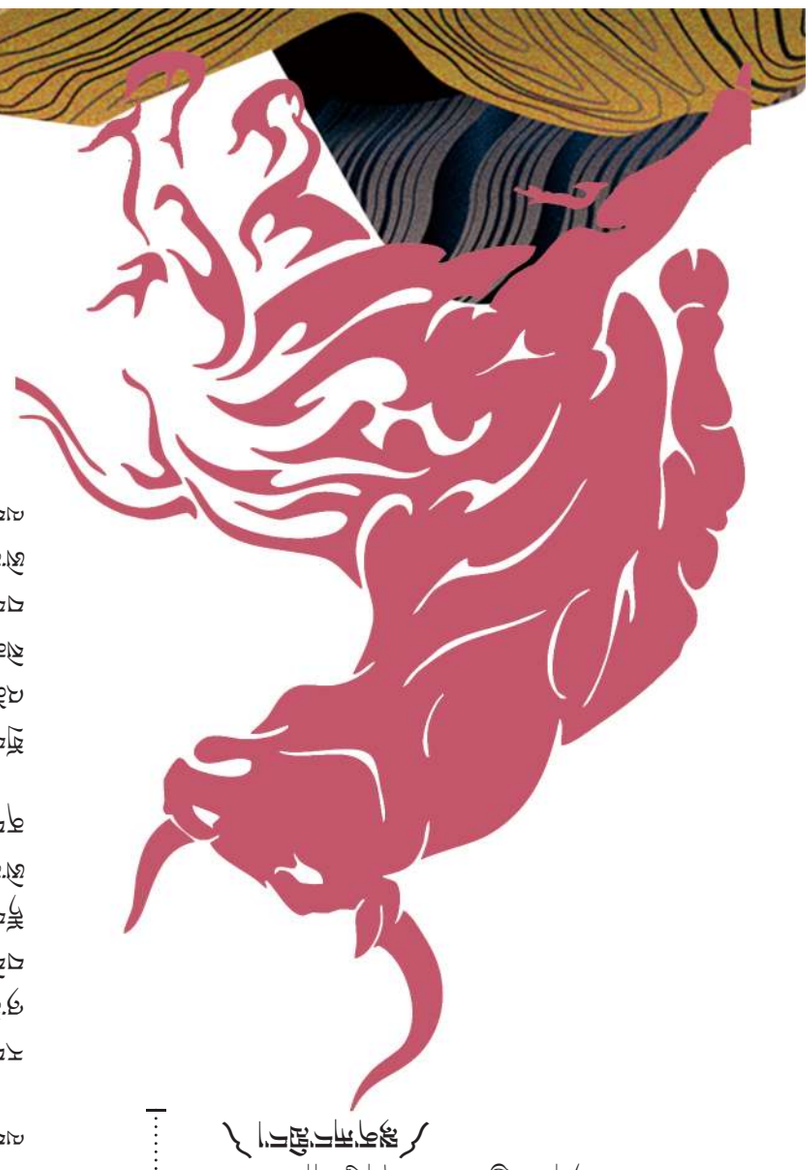

པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2026ལོའི་ཟླ་བ5པའི་ཚེས20ཉིན། རྩོརྩོམ་རིརིག་སྒྱུ་རྩོལ། ༣

སྣ་ཚོགས་མེ་ཏོག་འཛུམ་པའི་སྤང་ལྗོངས་ཁྲོད་ཀྱི།།
རྨད་བྱུང་ངག་རིག་དབྱངས་ཀྱི་གཙུག་ན་རྒྱལ་བའི།།
མ་ཅིག་ཚངས་སྲས་ལྷ་མོའི་འོད་ཟེར་ངོགས་ནས།།
ཁྱོད་ཀྱི་མདངས་ལ་ལང་ཚོའི་དམར་ཁ་དོད་ཡོད།།

དགའ་སྐྱོ་འཁོར་བའི་འགྲམ་གྱི་གླུ་དབྱངས་གཉོམ་པོ།།
ལོ་ཟླའི་འགྲོས་དང་སྦྱར་ཏེ་ཅི་ཙམ་གྱེར་ཡང་།།
རྨི་ལམ་ཐུང་ཐུང་ཞིག་གི་ཚོར་བའི་ནང་ནས།།
ཅི་ཡང་གཏད་སོ་མེད་པའི་གཟི་མདངས་དེ་དག།

བརྩེ༷་རྩེ༷བའི་མདངས་ལ་འོད་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཕུབ་དུས།།
དུང་རྩེ༷བའི་ཞེན་པར་མ་བཅོས་སྙིང་གཏམ་འཁྲུངས་དུས།།
ལུས་དྲི་ཧ་ཅང་ཞིམ་པའི་ན་ཆུང་བུ་མོར།།
མཛུབ་དཀྲིས་གསེར་རྒྱན་ཆ་མས་ལེགས་སྐྱེས་སྟེར་ཡོད།།

རྒྱ་ལྕང་ལོ་མའི་རྩེ༷་ནས་ཁྱོད་སར་འཕུར་སྙམ།།
ཡན་ལག་གཙང་པོའི་ཁུག་ནས་ཁྱོད་སར་བཞུར་འདོད།།
གང་དང་གང་ཞིག་བརྒལ་ཏེ་ཆས་དགོས་བྱུང་ཡང་།།
དཀའ་སྡུག་སེམས་ཀྱི་ཞགས་པས་འགོག་ཐབས་མ་བྱུང་།།

སླར་ཡང་སྤྲིན་དཀར་འོག་ཏུ་མ་བཅོས་ངང་ནས།།
ཡུལ་གྱི་རི་ལུང་བརྟོལ་པས་གང་སར་འཕུར་དུས།།
བདག་གི་མདུན་སར་ལན་ཅིག་ཕེབས་རོགས་གནང་དང་།།
ལང་ཚོའི་དཔལ་ཡོན་རྫོགས་པའི་སྙིང་སྡུག་དགའ་མ།།

ཞལ་གྱི་མདངས་ལ་གངས་རིའི་མེ་ཏོག་བབས་ཡོད།།
གཟུགས་ཀྱི་རིས་སུ་ལྗོན་པའི་འཁྲི་ཤིང་སྐྱེ་ཡོད།།
གང་ལ་བཞད་ཀྱང་མི་སེམས་སྐྱིད་ལ་བཀོད་པའི།།
ཁྱོད་རང་སྲིད་ན་དཀོན་པའི་དགོས་འདོད་ནོར་བུ།།

ངག་རིག་སྒྲ་སྙན་དབུས་ནས་ཁུ་བྱུག་འདྲ་འདྲ།།
ཀུན་གསལ་མུ་མེད་ཁྱོན་ནས་སྤྲིན་དཀར་འདྲ་འདྲ།།
ས་གཞི་བྱིན་ཆགས་དཀྱིལ་ནས་མེ་ཏོག་དངོས་མ།།
ཁྱོད་ནི་གང་ལ་གཞིགས་ཀྱང་ཁྱད་དུ་འཕགས་སོ།།

ཟླ་བའི་གུར་ཁང་འོག་ཏུ་བརྩེ༷་བས་འཛུམ་དུས།།
ངོ་མཚར་སྒྲ་དབྱངས་སིལ་མའི་འདང་ལ་རྒྱུ་དུས།།
ན་ཚོད་གཞོན་པའི་དུས་ཀྱི་སྣང་བ་སྤྲོ་མོ།།
བཅུ་དྲུག་ལང་ཚོའི་བདག་པོ་ཁྱོད་སར་འཁོར་ན།།

སྙན་གྲགས་གཞན་གསོས་བུ་མོའི་དོ་ཟླ་ཡིན་པས།།
གསུང་ལ་སྙན་འཇེབས་དབྱངས་ཀྱི་མགྲིན་པ་ཐོགས་དུས།།
གདོང་གི་བརྩེ༷་བ་ཉི་ཟླའི་འགྲོས་སུ་འཆར་བས།།
ས་སྟེང་སྐྱེ་རྒུའི་དཔལ་དུ་འཁྲུངས་པ་ཡིན་སྐད།།

ད་ནི་དབྱར་གསུམ་སྤང་གི་མེ་ཏོག་ཁྲོད་དུ།།
འུ་གཉིས་ལྷན་འཛོམ་བྱུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིག་ན།།
དགའ་སྤྲོ་ངག་རིག་དབྱངས་ཀྱིས་མཚོན་ཐབས་མེད་ཀྱང་།།
གང་ལྟར་ཤོག་དཀར་ངོས་སུ་ཡང་ཡང་དབབ་ཆོག །
༼ ཁམས་ཟླ་སྲས།༽

ས་སྟེང་མཛེས་
པའི་ཏོག།

མི་རེའི་སེམས་སུ་འདྲ་མིན་དོན་དག་རེ།།
གཅིག་གི་སེམས་པ་གཅིག་གིས་མི་རྟོགས་ལ།།
ཡིད་ཀྱི་སྣང་བའི་རི་མོ་མི་མཐོང་མོད།།
རང་རང་སེམས་སུ་ཤར་བའི་དགའ་སྐྱོ་འདི།།
རང་ཉིད་ཁོ་ནས་མཐོང་དང་མྱོང་བར་འགྱུར།།

ནང་གི་ཚོར་སྣང་ཕྱི་རུ་མངོན་པའི་དུས།།
ཕྱི་ཡི་རྣམ་འགྱུར་བལྟས་ནས་དཔོག་པར་བྱེད།།
རྣམ་འགྱུར་ཁྲོད་ཀྱི་རྟོགས་པའི་གཞན་ལས་དག།
སེམས་པ་རྗེས་སོང་ཡིན་མིན་བཤད་དཀའ་ཡང་།།
དཀའ་སྡུག་ཡིད་ཀྱི་གཟུགས་མེད་ན་ཟུག་འདི།།
རང་ཉིད་ཁོ་ནས་རྟོགས་ཏེ་ཤེས་པར་འགྱུར།།

སྔོན་བསགས་ལས་ཀྱི་བསྐོས་ཐེངས་མི་འདྲ་ལ།།
འཇིག་རྟེན་སྣང་བའི་དགའ་སྐྱོ་མི་མཚུངས་ཀྱང་།།
སྐྱིད་ལ་སྡུག་པའི་ཡུན་ཐུང་མི་ཡི་ཚེ།།
གསོན་དང་ཤི་བའི་མཐའ་མཚམས་གཉིས་སུ་གནས།།
སྐྱེ་རྒ་ན་འཆིའི་བགྲོད་ལམ་རྣམ་པ་བཞི།།
སུ་ཡང་མི་བགྲོད་ལུས་པ་མི་སྲིད་པའི།།
ང་དང་ཁྱོད་ཚོའི་བདེ་སྐྱིད་ཉི་མ་འདི།།
ཡུན་རིང་རྟག་པར་དཀའ་བ་ཤེས་པར་མཛོད།།
༼ གདུང་དྲུག།༽

ཞེ་སྣང་བ་སྐྱིད་
རི་རྩེ༷་ནས་ཐོ་རེངས་སྐར་ཆེན་གྱིས། རེ་སྡུག་རེ།
རྨི་ལམ་གྱི་སྒོ་ཆེན་བརྡུངས་ནས་དལ་གྱིས་བྱོན།
ཁྱོད་ཀྱིས་སྦྲ་རོག་རོག་གི་དབུས་ཀྱི་
ཐབ་ཚང་དུ་མེ་ཁ་བསྲོས།
འབྲོག་ཐང་དུ་དུད་སྤྲིན་གྱི་མཆོད་པ་བྱས།

མཚམས་སྤྲིན་དམར་ལང་ངེར་གྱི་འོག་ན།
ངུར་སྒྲ་གསལ་ལྷང་ལྷང་གི་ལྷས་ནས།
ཐ་ག་པའི་གོམ་ཆུང་བཞིན་མྱུར་སྟབས་ཀྱིས།
འབྲི་མོ་འཇོ་ཞིང་བེའུ་ཆུང་རྡང་དུ་བཏགས་ནས།
བཞོ་དབྱངས་ཀྱི་འགྱུར་ཁུག་སྙན་མོ།
སྦྲ་ནག་གི་འདབས་སུ་བཀུགས།

ནོར་ཁྱུའི་རྨིག་རྗེས་འཚོལ་བཞིན།
རི་ཆེ་མ་ཆུང་གསུམ་གོམ་གྱིས་གཞལ།
འཕར་སྤྱང་གི་འཇབ་རྒོད་དྲན་བཞིན།
རི་ཁུད་དང་རི་སྒང་ནས་སོ་སྲུང་བྱེད།

འཆར་ཀའི་ཉིན་བྱེད་དང་ལྷན་དུ་རི་ལ་ཆས་ཤིང་།
ནུབ་ཁའི་ཉི་ཟེར་དང་འགྲོགས་ནས་ཡུལ་དུ་ལོག།
ཉིན་མོའི་ཉི་ཟེར་དང་མཚན་མོའི་ཟླ་འོད་དང་ལྷན།
ལོ་ཟླའི་ཕྲེང་བ་རིམ་གྱིས་ཟད།

བཟླས་སྐྱོན་ལྟ་བུར་སོང་བའི་ལོ་དང་ཟླ་བ།
ཁྱོད་ཀྱི་མི་ཚེ་འདིའིབརྒྱུད་རིམ་ཡིན་ངེས།
༼ སྨྱུག་ཞེན།༽

འཚོ་བ་ཐབས་ཆག་ཅིག་ལ་གཅེས་པ་ནས།།
སྣང་བར་མཐུན་པའི་ཡུལ་དུ་དེ་རིང་སླེབས།།
སེམས་འདི་སྐྱོ་བ་མེད་ལ་དང་བ་འདྲེན།།
དང་བའི་གསེང་དུ་སྤྲོ་ཚོགས་རབ་ཏུ་མང་།།
ཨེ་མ་ཡུལ་འདིའི་མཛེས་ལྗོངས་མཐོང་བ་ཡང་།།
ལས་ཀྱི་སྐལ་བཟང་ཡིན་པས་དྲན་སྣང་རྡོལ།།

དྭངས་གཙང་ཆུ་བོ་ཞིག་དང་མེ་ཏོག་ཀུན།།
ཕན་ཚུན་ལང་ཚོ་ངོམ་བཞིན་འཛུམ་པ་མངོན།།
ངས་ཀྱང་མདང་གི་སྐྱོ་བ་རྒྱང་དུ་གཡུག།
དྲན་པའི་གཏིང་ནས་བོར་བས་སྐྱོ་ངལ་སངས།།
ཨེ་མ་ཡུལ་གྱི་མཚར་སྡུག་མཐོང་བ་མོད།།
ལས་སྨོན་བཟང་པོ་ཞིག་གིས་སྔོན་འགྲོ་ཡིན།།

བརྩེ༷་བ་ཞུགས་པའི་ཡུལ་དུ་སླེབས་པ་ནས།།
གློ་རྡེག་སྣང་བས་མ་ཆུད་མཐོང་བ་ཚོགས།།
མ་སྤྲོས་རང་བྱུང་ཁམས་འདི་ཡིད་དུ་འོང་།།
མ་བཅོས་འཚོ་བའི་ཕུན་ཚོགས་ཤིན་ཏུ་ཡག།
ཨེ་མ་མཛེས་སྡུག་ཀླུབ་པས་སྤྲོ་བ་འཕེལ།།
ལས་དང་རྟེན་འབྲེལ་བཟང་པོའི་འབྲས་བུའོ།།

རང་བྱུང་མཚོ་དང་མཚེའུ་ཉམས་དགའ་བ།།
ཉ་མོ་ཆུ་ལ་རྐྱལ་བ་ཉམ་ཆུང་ཞིང་།།
བདེ་སྣང་འདྲེན་པའི་འཚོ་བ་དེ་རིང་མྱོང་།།
རྟོག་པ་འཕྱོ་རྒྱུ་བྱུང་ཡང་ཡིད་དགའ་བས།།
ཨེ་མ་སྐྱོ་ངལ་སངས་པའི་རྒྱང་བཞུད་ལས།།
ནང་མཐུན་གྲོགས་པོ་ཡོད་པས་ཤིན་ཏུ་སྐྱིད།།

གྲོགས་པོའི་ཞེ་ཡི་གླེང་མོལ་སྙན་ལྷང་ལྷང་།།
འཚོ་བ་ལྷད་མེད་ཅིག་ལས་ཉན་པར་སྤྲོ།།
སེམས་དང་སེམས་ཀྱི་སྐད་ཆ་དེ་རིང་གླེང་།།
བག་ཆགས་བརྟན་པའི་དྲན་པ་དེ་རིང་ཟུག།
ཨེ་མ་གྲོགས་པོ་ཡོད་པས་བདེ་སྐྱིད་མང་།།
ལས་དབང་གཙང་མ་ནང་དུ་སྐྱིད་པོ་བྱུང་།།
༼ ཁམས་འོད་གསལ།༽

སྤྲིན་དཀར་ལང་ལོང་གཡོ་བའི་ཐུ་འོག་ནས།།
བྱ་ཁྱུ་བསྟར་ལ་རྒྱུས་ཏེ་གཤོག་འགྱུར་ངོམས།།
སྨྲེང་གཞས་མཉམ་དུ་བསྡོངས་ནས་རྒྱང་ལ་ཆས།།
རང་སེམས་སྐྱོ་བའི་མལ་ན་འགྲེ་ལོག་བརྒྱབ།།

རི་བོ་གངས་དཀར་རྩེ༷་ནས་འཛུམ་པའི་འོད།།
མཚན་གུང་བདག་གི་ངོས་སུ་འཕྲོས་པ་ཡིས།།
གཉོམ་གཤིས་ཅི་ཡང་དུབ་པའི་ནང་ཤེད་ནས།།
སེམས་པའི་ཚོར་འདུའི་སྨུག་ཞག་རབ་ཏུ་སྟུག།

བཅོ་ལྔའི་ཟླ་གཟུགས་གྲོང་སྡེ་ཁྱོན་ན་གསལ།།
ཤིག་ཤིག་མི་ཚོགས་འདུས་པའི་གསང་མདོ་ནས།།
སྨྲེང་བའི་ངལ་བ་འཁུར་བའི་འཁྱམ་པོ་ངའི།།
སྐྱོ་བའི་སེམས་པར་སྡུག་གི་མཚོ་ཆེན་བསྐྱོམ།།

ཟླ་འོད་གུར་ཁྱིམ་གཙང་འགྲམ་མཁའ་རུ་ཕུབ།།
དལ་བབས་ལྷུང་ལྷུང་ཐོས་འཛིན་གྲོགས་སུ་འཇོ།།
མུ་མེད་རྩྭ་ཐངམཛེས་པ་མཐོང་ན་ཡང་།།
ངའི་སེམས་སྐྱོ་བའི་རྨི་ལམ་ལན་གཅིག་འགྲིམ།།

ཁེར་རྐྱང་གདུང་བའི་གླིང་བུ་སྙན་པ་འབུད།།
ཟླ་གཟུགས་སྒེའུ་ཁུང་འགྲམ་དུ་རབ་འཚེར་ཏེ།།
བསམ་གཞིག་དྲན་པ་གཡོ་བའི་མཚན་གུང་དུ།།
སྣང་བས་རི་ཁྲོད་བསྔོགས་པར་བློ་མ་བདེ།།

མུ་མེད་ལྷིང་འཇགས་གྲོང་གི་མཚན་གཞུང་དུ།།
རྒྱུ་སྐར་མཛེས་པ་ངའི་འགྲམ་འཕོག་དང་ལྷན།།
སྨྲེང་བ་ནང་ཁོག་བཅིངས་པའི་སྒྲོམ་ཐག་དམ།།
འཁུན་སྒྲས་གྲོང་སྡེ་དཀྲོགས་ལ་རང་སེམས་དོགས།།

དཔྱིད་ཀའི་གནམ་ངོ་འགྱུར་བའི་སྐད་ཅིག་གློག།
ནམ་མཁའི་སྤྲིན་ནག་ཁྱུ་ཡིས་ཟླ་བ་བསྒྲིབས།།
རང་སེམས་སྣང་བ་མུག་པའི་བཅོ་ལྔའི་དགོང་།།
བདག་གི་སྐྱོ་བས་རི་ཚོགས་གཡོ་པར་སོམས།།

ལྷོ་མཐའི་སྤྲིན་པའི་ཟུར་ནས་ཟླ་བ་འཛུམ།།
ལས་ཀའི་དོན་གྱིས་ངའི་སེམས་སྨྲེང་བས་གཟེར།།
གདུང་བའི་ཆུ་མིག་འཛད་མེད་སེམས་སུ་བརྡོལ།།
སྙན་ངག་བྲིས་ནས་སེལ་བའི་ལམ་ཞིག་བཙལ།།

བཅོ་ལྔའི་ཟླ་བར་བལྟས་ནས་ཡུན་གྱིས་འགོར།།
བྲང་ཁོག་གཟེར་བས་མནར་ནས་སྨྲེང་ངག་ཤོར།།
ཆང་དམ་ཞིམ་ཞིག་སྙིམ་པས་ཡར་བཏེགས་ནས།།
གདུང་བ་སངས་པའི་ཆང་ཞིག་རྔུབ་ན་འདོད།།

བཅོ་ལྔའི་ཟླ་བ་རང་གཟུགས་གསལ་ན་ཡང་།།
དཀྱིལ་གྱི་ཟླ་བ་ལྷ་མོའི་བཞིན་རས་ལས།།
ཟླ་བ་སྐྱོ་བའི་སེམས་ཚོར་མཐོང་བ་ཡིས།།
ང་ཡང་ལྷག་པར་སྐྱོ་བའི་ངལ་ཞིག་བྱུང་།།
༼ སྙན་རྐང་གླིང་།༽

རླུང་བུ་ལྡང་བས་མ་ཚད།།
ཆར་པ་ཟམ་ཟིམ་བབས་སོང་།།
ལམ་འགྲམ་ཞིག་ནས་ཐུག་པའི།།
སྨན་ཆུང་སྨིན་མ་ཡག་སོང་།།
ཞལ་ལ་འཛུམ་ཆུང་མཛའ་མོ།།
ལང་ཚོའི་མེ་ཏོག་མཛེས་མོ།།
མིག་གིས་མཐོང་ཙམ་བྱུང་བས།།
སེམས་པ་ཁྱེར་ནས་བྲོས་སོང་།།

ལུས་དྲི་ཞིམ་པའི་བུ་མོ།།
ལུས་ཕྲའི་ཉམས་འགྱུར་རིག་ན།།
ཨ་མཚར་རྩེ༷་འདོད་ཡོད་ཀྱང་།།
སྐད་ཆ་ངག་ནས་མ་འཁྲོལ།།
ཟུར་མིག་སྙིང་ལ་བབས་སོང་།།
སྙིང་ཆུང་མེ་ཏོག་དམར་པོ།།
འཛུམ་ཆུང་ཡིད་ལ་དྲན་ན།།
དྲན་གདུང་ཞིག་གིས་བཟི་འགྲོ།།
རི་ཁའི་སྨུག་པ་ལང་ལོང་།།
སྦྲང་ཆར་ཟིལ་མ་ཟམ་ཟིམ།།
སྐྲ་ལོ་ནག་པོ་ཤིག་ཤིག།
སེམས་ལ་སོང་བའི་བུ་མོ།།
ཉམ་ཆུང་གོམ་འགྲོས་ཞིབ་ཞིབ།།
ལང་ཚོའི་གར་སྟབས་ལྡེམ་ལྡེམ།།
བརྩེ༷་བའི་འཛུམ་ཆུང་དམུལ་དམུལ།།
གཤིས་བཟང་ཡིད་འཕྲོག་ལྷ་མོ།།
ཞལ་རས་དུང་ཟླ་དཀར་དཀར།།

མཁུར་བ་གཉིས་ནི་དམར་དམར།།
སོ་ཕྲེང་འོད་མདངས་ལམ་ལམ།།
ཁྲ་ཆུང་མིག་གི་རྒྱན་ཡིན།།
མ་བྲིས་སྨིན་མ་གོར་གོར།།
བཏགས་པའི་རྣ་རྒྱན་ཀྲིག་ཀྲིག།
མ་བཅོས་བཞིན་རས་གསལ་གསལ།།
བཅོས་པའི་གོས་རྒྱན་ཆེམ་ཆེམ།།
བྲང་གི་མྱོས་བུམ་འབུར་འབུར།།
ལུས་ཀྱི་དྲི་བསུང་འཐུལ་འཐུལ།།
སྐྱེ་གཟུགས་མདངས་བྱའི་རི་མོ།།
ཉམས་འགྱུར་ཡིད་ལ་ཡོང་བའི།།
གཞོན་ནུའི་ལང་ཚོ་ངོམ་སོང་།།
དར་མའི་གཤིས་ཀ་མཐོང་སོང་།།
ན་ཆུང་འདོད་ཉམས་ཅན་དེས།།
སྙིང་ལ་རྨ་ཁ་བཟོས་སོང་།།
ང་ལ་བལྟས་ནས་བགད་བྱུང་།།

སེམས་ནས་འཚུབ་ཆ་ལངས་སོང་།།
དངངས་སྐྲག་ཅིག་དང་ལྷན་དུ།།
ལུས་པོ་འདར་སིག་བརྒྱབ་བྱུང་།།
ཚུར་འཁོར་འཛུམ་གྱིས་བསུས་ཤིང་།།
དད་མོས་འདྲ་ཞིག་བྱེད་དུས།།
སྙིང་གི་འཕར་ལྡིང་ཡོམ་ཡོམ།།
མི་སྨྲ་བརྟུལ་ཞུགས་བཟུང་ནས།།
ཚུལ་འཆོས་རྫིག་པོ་ཞིག་གིས།།
ཡིན་མདོག་ཆེན་པོ་ངོམ་བཞག།
ཨ་རོགས་སྨན་ཆུང་ཡག་མོ།།
ཡང་ཡང་སྤྱན་གྱིས་མ་གཟིགས།།
ཚངས་མགུར་ཡིད་ལ་དྲན་ཡོང་།།
བརྩེ༷་མགུར་ཞེ་ལ་ཐོགས་ནས།།
མིང་དང་ཚིག་གིས་བསྙད་པའི།།
དབྱངས་ཀྱི་ཕོ་བྲང་བཞེང་འགྲོ།།
འཁོར་བས་བསླུས་པའི་མི་རེད།།
དགའ་སྐྱོ་གཉིས་ཀྱིས་གྲུབ་པའི།།
ཕལ་བའི་གཤིས་ཀ་འདི་ལ།།
བག་ཆགས་སད་སྟོབས་ཤིག་གིས།།
ཚོར་བྲིས་སེམས་ནས་བཞུར་ན།།
ཁྲེལ་དགོད་ཞེ་དགོད་མ་གནང་།།
བརྟག་དཔྱད་མང་ཙམ་མ་བྱེད།།
ཡིག་ཉོག་འབྲི་བ་ཙམ་ཡིན།།
༼ རྫ་ཤུལ་བློ་བཟང་།༽

འཛུམ་ཆུང་
ཆུང་མ།

བཅོ་ལྔའི་ཟླ་བར་བལྟས་
ཏེ་སྨྲེང་བ།

ཁྱོད་ཀྱི་མི་ཚེ།

སྐྱོ་ངལ་སངས་པའི་
རྒྱང་བཞུད།