པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2026ལོའི་ཟླ་བ5པའི་ཚེས27ཉིན། རྩོརྩོམ་རིརིག་སྒྱུ་རྩོལ། ༣

ལམ་ལ་ཆས་དུས། ཁོ་མོའི་མིག་ཟུང་ལས་
རླུང་བུ་ལྡང་གིན་འདུག།
དཔྱིད་རླུང་བསིལ་བསིལ་ཁྲོད།
ང་རང་གཞི་ནས་ཕ་ཡུལ་ལ་སླེབས་བྱུང་།

ཕ་ཡུལ་ནས། ང་རང་སྙིང་ཉེ་བའི་ཡུལ་མི་མང་པོ་ཞིག་
དང་མཇལ་བྱུང་།

ཕ་ཡུལ་ནས།གོམས་འདྲིས་སུ་སོང་བའི་ལམ་ཕྲན་
དང་གཙང་པོ་དག་མཇལ་བྱུང་།
ཕ་ཡུལ། ཉི་འོད་ལམ་ལམ་ཁྲོད་རྔམ་རྔམ་གྱིས་
འགྱིང་འདུག།
ཕ་ཡུལ། ཟླ་འོད་བསིལ་བསིལ་ཁྲོད་ཁུ་སིམ་མེར་
གཟིམ་འདུག།
ཡིན་ནའང་།ངས་ཕ་ཡུལ་ནས་ཁྱེད་ཕྱོགས་སུ་
འཕྲིན་པ་མང་དག་ཅིག་རླུང་ལ་བསྐུར།

སྒེའུ་ཁུང་ཕྱི་རོལ་གྱི་ལྕང་མའི་ལྗོན་པའང་ཉི་འོད་ཀྱི་
འོག་ཏུ་འགྲེང་འདུག།
ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ཡལ་གའི་མཛུབ་བར་ནས་
ཡུན་རིང་ལ་འབར་རྗེས།
ལོ་མ་དང་ལྕུག་ཕྲན།ལྗང་མདོག་གིས་གསོན་ཞིང་
ཚེ་སྲོག་གི་ཐོག་མ་འབུ་འགོ་བརྩམས།
ཕ་ཡུལ། སྡོང་འགོ་ན་གོར་གོར་དུ་བཅས་པའི་
བྱེའུ་ཚང་རྙིང་ཧྲིལ་ཞིག་དང་འདྲ་ཨང་།
ཕ་ཡུལ། སྡོང་རྩ་ན་དྲ་བ་དྲ་ཕྱེད་དུ་འཐེན་པའི་
སྡོམ་རྒྱ་ཞིག་རོ་ཞིག་དང་འདྲ་ཨང་།
ཕ་ཡུལ་ནས་ཁྱེད་དང་མཇལ་མི་སྲིད་པའི་
ཉིན་ཞག་དག།
སེམས་སུ་རླུང་བུ་ལྡང་ཐེངས་རེ་རེ་ཡིན།

དཔྱིད་ཀ་མང་པོ་ཞིག་འདས་རྗེས་སླར་ཡང་

དཔྱིད་ཀ་གཞན་ཞིག་ཚེས་དུས་ཤིག་ལ།
འུ་ཉིས་སླར་ཡང་ལྗོན་རྩ་དེ་རུ་མེ་ཏོག་ཆ་གཅིག་
ལྟ་བུར་བཞད་སྲིད་དམ།
ཡང་ན་དཔྱིད་ཀ་འདས་རྗེས་ཀྱི་སྟོན་དུས་ཤིག་ལ།
འུ་ཉིས་གསེར་མདོག་གི་ལོ་མ་ནང་བཞིན་བསིལ་རླུང་
གི་ཁྲོད་ནས་སྡོང་རྩ་དེ་རུ་འབབ་སྲིད་དམ།

ལམ་ལ་ཆས་དུས། དཔྱིད་རླུང་བསིལ་བསིལ་
ལྡང་གིན་འདུག།
ལམ་ལ་ཆས་དུས། དྲན་པ་ཁོ་ན་
ལྷོག་ལྷོག་འགུལ་གྱིན་འདུག།
ལམ་ལ་ཆས་དུས། ཁོ་མོའི་མིག་ཟུང་ལས་
རླུང་བུ་ལྡང་གིན་འདུག།
༼ གཡེར་མ།༽

སྣང་བའི་དབྱར་གཞུང་སེམས་ཀྱི་ལོགས་མལ།།
འཇའ་ཡི་འོད་ཀོར་མེ་ཏོག་ཞྭ་མོ།།
སྐར་མའི་མགུལ་རྒྱན་ཟླ་བའི་རྨི་ལམ།།
སྐྱེ་བ་ཞིག་གི་དབུ་ཁྱུད་ཡིན་སོང་།།

ཚོར་བ་བན་བུན་སྣང་བ་རབ་རིབ།།
ལོ་ཟླ་ཐལ་མདོག་འཚོ་བ་བསྐྱར་ཟློས།།
ནར་སོན་གོ་རིམ་སྒྱུ་མའི་བརྙན་ཟློས།།
སུ་ཡིས་བརྩམས་པའི་སྒྲུང་གཏམ་མག་མོག།

སྨྱོན་པའི་ལབ་བརྡོལ་ཚིག་གི་གཟེར་མ།།
རྒྱལ་ཁམས་མི་ཡིས་འཕྱ་སྨོད་གཏོང་རུང་།།
ནང་གི་གསོན་དྲོད་རྟགས་ཙམ་མཆིས་པའི།།
མཚན་མའི་བདེན་པ་འདི་ལས་མི་འདུག།

མུན་པའི་ངོ་གདོང་གཏིང་ཡང་རིང་བ།།
འོད་ཀྱི་གཟུངས་ཐག་འཛིན་རེག་བྲལ་བ།།
དཀར་ནག་གང་གི་ཆ་རུ་མ་གཏོགས།།
རླུང་གིས་ཁྱེར་བའི་རས་དུམ་འདྲ་ལེ།།

མེད་པོའི་འཇིག་རྟེན་འཁང་རའི་རྡུལ་ཕུང་།།
ཐོབ་ཤོར་རེ་འབྲས་སྒྱུ་མའི་ཆུ་ཀླུང་།།
འཁོར་བའི་ཕལ་པས་ཡུན་དུ་བདས་མཐར།།
ཨ་ཐང་ཁངས་ཆར་སེམས་ལ་གཙུབ་བྱུང་།།

བཞུད་པའི་ལོ་ཟླ་ལམ་གྱི་ཕྱི་མིག།
སྐྱིད་སྡུག་གཏམ་རྒྱུད་ཡིད་ཀྱི་བརྙན་རིས།།
སྨྲེང་བའི་འབབ་ཚིགས་རེ་རེ་བརྒྱུད་དུས།།
གདུང་བའི་མཆིལ་ཐིག་ཉིལ་ཐབས་མ་བྱུང་།།

རི་ཡི་རྟོགས་ལྡན་རི་ནས་མ་འཁྱོངས།།
བས་མཐའི་སྒོམ་ཆེན་བས་མཐའ་མ་ཟིན།།
ཉོན་ཚོགས་འདམ་གྱི་དུས་མཐའི་བཙུན་གཟུགས།།
ཅི་ཡང་མེད་དེ་ཅི་ཡང་མ་ནུས།།
༼ རྒུན་ཆང་།༽

ཡིད་ལ་ལྡང་བའི་ཚིག་གི་དར་ཐག།
ཞེ་གཏིང་སྨིན་ནས་སྣང་བ་ཁྲིད་དེ།།
ལས་ཀྱི་ཟླ་བོས་ཉམས་འགྱུར་རེ་ལ།།
སྲིད་པའི་གཞུང་དུ་གློ་སྙིང་འཁྲེང་པ།།
ལོ་ཟླའི་སྨྲེང་བ་གང་ལ་ཐོགས་ཀྱང་།།
བསམ་པའི་རི་མོ་འབྲི་ཐབས་མ་བྱུང་།།

དལ་བ་དལ་གྱི་སྣང་བརྙན་དེ་དག།
མི་རྟག་ཀློང་ནས་མངོན་པའི་དུས་ནི།།
སྤྲོས་པའི་ཚུལ་དུ་ཡུན་རིང་མིན་ཡང་།།
བློ་ཡི་དབུས་སུ་ཆགས་པའི་ཉིན་མོ།།
ལས་ཀྱི་རླུང་བུས་བསིལ་གྲིབ་ཕོག་པ།།
མ་བཅོས་འཚོ་བ་སེམས་ལ་སྤྲོ་བས།།
ངག་རིག་ལམ་ནས་བརྗོད་དུ་མེད་དུས།།
སྒྱུ་འཕྲུལ་ཞིག་དང་འདྲ་མཚུངས་ཤིག་ལ།།
དོན་གྱི་རང་བཞིན་སོ་སོར་མངོན་ཡོད།།

སྣང་བ་ཚོགས་པའི་ཉིན་ཞག་གཉིས་སུ།།
ཚོར་བའི་རྨི་ལམ་རྨིས་ཐེངས་རེ་ལ།།
ཞེ་ལ་སྨིན་པའི་སྤྲོ་གར་རིང་མོ།།
ཇི་སྙེད་ཅིག་ལས་རིང་དུ་འདས་སོང་།།

སེམས་ཀྱི་གཞས་ཆུང་ངག་ཏུ་ཐོགས་ཏེ།།
བྲེལ་ཚུལ་བོར་བའི་འཆར་ཡན་དེ་ཡང་།།
ལང་ལོང་རྒྱུད་པའི་སྤྲིན་པ་ཇི་བཞིན།།
སྙན་པའི་ངག་དང་བར་ཐག་ཉེ་ནས།།
ཡིད་འོང་ཇི་སྙེད་རྟོག་བཏགས་བྲལ་བ།།
གློ་རྡེག་ངང་དུ་ཚོར་བའི་གཞུང་ལ།།
དྲན་དུ་མེད་ཀྱང་ཐོལ་གྱིས་མངོན་བྱུང་།།
༼ ཁམས་འོད་གསལ།༽

སེམས་ཀྱི་སྤྲོ་གར་
རིང་མོ།

ཁ་ཉིན་ཁྱོད་རང་སློབ་མཐར་ཕྱིན་པ་གོ་རྗེས་
ངས་ཁྱོད་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་བའི་ཁ་གཡང་གི་མེ་ཏོག་
འགའ་རེ་ཐོར་བ་ལས་ངའི་ལུས་ཁམས་ཤིན་ཏུ་ཉོབ་
པས། རྟག་པར་ཡིད་ལ་འཁོར་བའི་བསམ་ཚུལ་དེ་
དག་བྲི་ལོང་མ་བྱུང་། དེ་བས་ད་ལྟའི་བར་དུ་
འགོར་འགྱངས་ཕྱིན་སོང་།དོན་ངོ་མ་ང་ལ་དོན་
སྙིང་ལྡན་པའི་སྐད་ཆ་ཅི་ཞིག་བཤད་རྒྱུ་ཡོད་དེ།
ཚིག་ཚོགས་རེ་སྤུངས་པ་འདི་ག་རང་ལགས།
འོན་ཀྱང་།ཡིག་འབྲུ་གཅིག་གི་རྗེས་སུ་གཅིག་
མཐུད་དེ་མཐའ་མ་རྩོམ་ཡིག་ནར་ནར་ཞིག་གྲུབ་པ་
འདི་ཡང་ང་ལ་མཚོན་ན་བདེ་སྐྱིད་ཅིག་ཏུ་ངོས་
འཛིན་ཆོག།དེ་ནི་འགན་འཁྲི་ཞིག་མིན་པར་དགའ་
ཕྱོགས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་པས་ལོས་ཡིན།གང་ལྟར་ངས་
འཛུམ་མེར་མེར་གྱི་གྲོགས་པོ་ཁྱོད་རང་ངོ་ཤེས་པ་
ནས་ང་ལ་སེམས་འགུལ་འགའ་རེ་ཐེབས་མྱོང་སྟེ།

༢༠༢༣ལོ་ངེད་གཉིས་སྐད་འཕྲིན་གྱི་ནང་དུ་ཡི་གེ་
གཏོང་རེས་ཀྱིས་ཁ་བརྡ་ཤོད་སྐབས།ཁྱོད་རང་ལོ་
དེའི་གུང་གསེང་གི་རིང་ལྷ་ས་ནས་ལས་ཀ་འཚོལ་
བཞིན་ཡོད་ལ།ལས་ཀ་འཚོལ་དོན་ཡང་རྟག་པར་
ཕ་མ་དང་ནང་མི་དག་ལ་རྒྱབ་བསྙེས་རྐྱང་བྱེད་ན་
སེམས་སུ་སྟོང་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ལུས་ཤིང་།རང་གི་
འཚོ་བ་འདི་དག་ཆ་མི་ཚང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་བཤད།
ནམ་ཞར་ནང་མི་སོགས་ལ་ཁ་གཟེད་ལག་གཟེད་
བྱེད་པར་གོམས་སོང་བའི་ང་ལ་མཚོན་ན་ཁྱོད་ཀྱི་
སྐད་ཆ་འདི་ཚེར་མ་ལྟར་རྣོ་ཞིང་།ཡང་རྒྱ་སེར་མེ་
ཏོག་བཞིན་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཡིན་ཏེ།ངོ་ལ་དམར་
ལམ་ལམ་གྱི་ཁ་དོག་རེ་བྱིན་པས་ཚིག་རྣོ་བ་ཡིན་ལ།
དེའི་ཕག་ཏུ་བསམ་གཞིག་བྱ་དགོས་པའི་གནས་ཤིག་
ཡོད་པས་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཡིན།
ད་དུང་ལོ་དེར།ཁྱོད་དང་ཁྱོད་ཀྱི་གྲོགས་པོ་
སོར་གདུབ་གཉིས་ཀྱིས་གོས་ཆེན་སོ་མ་ཞེས་པའི་
སྙན་དེབ་ཅིག་ཕུད་རྩིས་ཡོད་པ་ང་ལ་བཤད།འོན་
ཀྱང་།སྟབས་མ་ལེགས་པར་སོར་གདུབ་ལགས་ནད་

གཞི་ལྗིད་མོ་ཞིག་གི་རྐྱེན་པས་ཕྱིར་འོང་མེད་པའི་
འཇིག་རྟེན་དེར་བཞུད་སོང་།ཤ་དར་ཁྲག་དར་གྱི་
ན་གཞོན་རྩོམ་པ་པོ་ཞིག་བོད་ཁ་བའི་ལྗོངས་དང་
གཏན་དུ་གྱེས། ཕ་སྐད་མ་ཡིག་ལ་བརྩེ་དུང་ཟབ་
པའི་གཞོན་ནུ་ཟླ་མེད་ཅིག་གི་ལ་རྒྱའི་སྙིང་རྩ་འཕར་
མཚམས་བཞག་ཅིང་། བོད་ཞེན་གྱི་ཟུངས་ཁྲག་
བཞུར་མཚམས་ཆད་པའི་སྐབས་དེར།ཁྱོད་ནི་ན་མ་
སོན་པའི་བྱིས་པ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་ཤེད་ཀྱིས་ངུས་
ཏེ་མིག་ཆུ་ཐ་ར་ར་གཏོང་ཡོང་བས།ངའི་མགྲིན་པ་
ཡང་མཆི་མས་བརྣངས་ཤིང་རེ་ཞིག་ངག་མི་ཁྲོལ་
བའི་ཚོད་དུ་གྱུར།དེ་བས་ཡིག་ཐོག་ནས་སེམས་
གསོའི་དོད་དུ་ཚིག་འབྲུ་འགའ་རེ་བྲིས།ཡང་ཉིན་
གཅིག་ངེད་གཉིས་སྐད་འཕྲིན་ནང་དུ་ཤ་གསེང་
འདར་བར་བྱེད་པའི་སྐྱོ་གཏམ་ལུང་པ་གང་རེ་
བཤད་ཅིང་སོ་སོའི་ས་ནས་འདས་པོ་སོར་གདུབ་ལ་
རྗེས་དྲན་ཞུས། རྗེས་སུ་ཁྱོད་ཀྱིས་དཀའ་བ་ཁྱད་
བསད་དང་ངལ་བ་དང་བླངས་ཀྱིས་འདས་པོ་སོར་
གདུབ་ལགས་ཀྱི་ཡིད་ལ་རིང་དུ་བརྣག་པའི་རེ་
འདུན་ཏེ།གོས་ཆེན་སོ་མའི་སྙན་དེབ་དེ་འཇིག་
རྟེན་མི་ཡུལ་གྱི་ཁྲོམ་ར་ན་འགྲེམ་ཐུབ་སོང་། ལ་རྒྱ་
དང་བརྩེ་དུང་སྙིང་ལ་བཅངས་པའི་འཛུམ་མེར་མེར་
གྱི་གྲོགས་པོ་ཁྱོད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་ང་ཡི་ཡིད་སེམས་
དྲག་ཏུ་བསྐྱམས་སོང་།
ཡིད་ལྷག་པར་འཕྲོག་འོང་བའི་གཤིས་སྤྱོད་
གཅིག་ནི།ཁོང་ལ་བོད་སེམས་གཙང་མའི་ལང་ཚོ་
མངོན་པར་བཀྲ་བ་ཞིག་ཡོད། སློབ་གྲྭའི་སྐབས་
སུ་བོད་ལྭ་སྤུས་དག་རེ་གྱོན་གྱིན་འདུག་ལ། བོད་
ལྭས་གཟབ་སྤྲོས་བྱས་པ་ལ་ཡང་ཤིན་ཏུ་དགའ་བོ་
འདུག། ངས་ཁོ་ལ་གཟུགས་མཐོང་ནམ་རྒྱག་
དང་། ཁོང་གིས་གྲོགས་ཚོམས་སོགས་སུ་པར་རིས་
ནམ་འཇོག་ལ་འཛུམ་མེར་མེར་གྱི་ངོ་གདོང་དེ་
རྟག་པར་མིག་ངོས་སུ་འཚང་ཡོང་བ་ཞིག་ཡོད།
འཛུམ་མེར་མེར་གྱི་གྲོགས་པོའི་ངོ་གདོང་དེ་དང་
འདྲ་བར། ཡ་ཁོག་གི་སྙིང་ན་ཡོད་པའི་རིགས་
ཞེན་དང་།ཤ་རུས་ཀྱི་གསེང་ན་ཐིམ་པའི་དམ་
ཚིག། ཀླད་པའི་དཀྱིལ་ན་འཛུལ་བའི་ལེགས་
བྱང་དང་། ཟུངས་ཁྲག་གི་རྒྱུན་ལ་འདྲེས་པའི་མི་
གཤིས་སོགས་ཡོད་ཚད་ནས་ཡོད་ཚད་འཛུམ་མེར་

མེར་ཞིག་ཡོད་པའི་སྣང་བ་འགོག་མེད་དུ་སྐྱེས་
ནས་འོང་བས་ངས་འཛུམ་མདངས་ཀྱི་མེ་ཏོག་རབ་
ཏུ་རྒྱས་པའི་གྲོགས་པོ་ཁོང་སློབ་མཐར་ཕྱིན་པར་
དགའ་བསུ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཁ་གཡང་སྒྲོག་གིན་ཡོད་
ལ། སྙིང་ཐག་པ་ནས་དགའ་གུས་ཚད་མེད་ཞུ་
བཞིན་ཡོད།ཁྱོད་ཀྱི་མི་གཤིས་ལ་གས་ཆག་མི་
ཐེབས་པར་བསྐལ་བ་ནས་བསྐལ་པའི་བར་དུ་
བརྟན་པའི་སྨོན་འདུན་ཞུ་བཞིན་ཡོད་ལ།མ་
མཐའ་ཡང་ཚེ་འདིར་ཐེར་ཟུག་ཏུ་གནས་པའི་སྨོན་
ལམ་རྒྱག་གིན་ཡོད། ལས་གང་བྱས་ལམ་ལྷོངས་
ཡོང་བའི་གསོལ་བ་སྙིང་ནས་འདེབས་ཀྱིན་ཡོད།
འཛུམ་མེར་མེར་གྱི་གྲོགས་པོ་ལགས།གལ་
ཏེ།ཁྱོད་རང་སྤང་ཐང་ཞིག་ཡིན་ན་ཁྱོད་ཀྱི་ཕང་
བ་རུ་བཞད་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཐམས་ཅད་ནི་དམ་
ཚིག་གི་མེ་ཏོག་དང་།བརྩེ་དུང་གི་ལོ་མ།ཤ་ཞེན་
གྱི་རྩྭ་ལྗང་གིས་གྲུབ་པའི་ཆེས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་
ཡུལ་གྲུ་དེ་ཡིན་ངེས། ཁྱོད་ནི།ཡིག་རྒྱུགས་ཀྱི་
སྐར་གྲངས་ལོང་ཙམ་དང་།སློབ་གྲྭའི་ལོ་ཚད་
རྫོགས་ཙམ་མིན་པར་འགྲོ་བ་མི་ལ་མཁོ་བའི་མི་
གཤིས་དང་དཔལ་ཡོན་གྱིས་ལེགས་པར་བརྒྱན་
པའི་མཐར་ཕྱིན་སློབ་མ་ཞིག་ཡིན་པས་དགའ་གུས་
ཡི་རངས་ཚད་མེད་ཅིག་མེད་ག་ལ་རུང་། དེང་
འདིར་ཁྱོད་ཀྱིས་སློབ་ཆེན་ལ་བཞི་ཤད་འཐེན་པ་
ཡིན་ཞིང་། སློབ་ཆེན་ལ་གྱེས་ཕྱག་ཀྱང་ཕུལ་བ་
ཡིན། འོན་ཀྱང་།བཞི་ཤད་འདི་ནི་ལེའུའི་
མཚམས་ཀྱི་བཞི་ཤད་ཡིན་པ་ལས་མཇུག་ཡོངས་
གྲུབ་པའི་བཞི་ཤད་མིན་ཏེ།ཁྱོད་ཀྱིས་ད་དུང་
རྩོམ་རིག་གི་མེ་ཏོག་གསོ་དགོས་ལ།བརྡ་དག་གི་
མྱུ་གུ་བསྐྱང་དགོས། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྩ་
བ་བསྲུང་དགོས་ལ།དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཡལ་
ག་རྒྱས་སུ་འཇུག་དགོས། ཁྱོད་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་
ཆེན་པོ་འདིའི་སྒོ་ཐེམ་འགྲིམས་རྗེས།གཅིག་ན་
ཁྱོད་ནི་སློབ་ཆུང་སློབ་མ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་
ཉམས་མྱོང་དང་ཤེས་ཡོན་གྱིས་ཤིན་ཏུ་དབུལ་ནས་
ཡོད་པས། ཁྱོད་ཀྱིས་ཡང་དག་པའི་གཤིས་སྤྱོད་
ལ་མཛེས་ཤིང་སྡུག་པའི་ལེགས་བྱང་གི་དྲ་བ་དང་
ཉམས་མྱོང་གི་དྲྭ་ཕྱེད་འཐེན་དགོས་ཨང་།།
༼ ཐོག་རྒོད།༽

ཞེ་སྨྲེང་བའི་ཉི་
ཤུའི་ན་ཚོད།

འཛུམ་མེར་མེར།

སེམས་པ་འཁྲེན་ས།