པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2026ལོའི་ཟླ་བ6པའི་ཚེས1ཉིན། རྩོརྩོམ་རིརིག་སྒྱུ་རྩོལ། ༣

ཞོགས་པར་དེར།
ཉི་འོད་ཀྱི་ཟེར་མ་འཕྲོས་བྱུང་།
དྭངས་གཙང་གི་མཁའ་དབུགས་དེའང་སྔར་ལས་ཡག་སོང་།
བྱ་ཚོགས་ཀྱི་སྐད་ངག་ཀྱང་སྔར་ལས་སྙན་སོང་།
མདོར་ན། བྱིས་པ་ཚོས།
ལང་ཚོའི་སྨྱུག་ཁར་མེ་ཏོག་གི་ཆར་པ་ག་ལེར་ཐོར་སོང་།
མ་འོངས་པའི་རེ་བཞག་ལ་དན་རྟགས་
གསལ་པོ་ཞིག་བྲིས་སོང་།
མི་རིགས་ལ་བརྩེ་དུང་གཙང་མ་ཞིག་
འཆང་གིན་འཚར་ལོངས་བྱུང་སོང་།
གང་ལྟར།

ཁྱེད་ཚོ་ནི་ཁོ་བོའི་མི་ཚེ་ནང་གི་ཆེས་མེད་དུ་
མི་རུང་བའི་གཅེས་ཕྲུག་དག་ཡིན།
མི་རབས་རྗེས་མའི་ཐ་སྙད་དག་སྐྱོ་ངལ་གྱི་
འོབས་སུ་ལྷུང་དུས།
ཁྱེད་ཅག་གིས་མི་སྐྱོབ་སུ་ཡིས་སྐྱོབ་ཨང་།
མཚན་མོ་འདིར།
སྙིང་ཉེ་བ་དག་གཉིད་ཀྱི་གཏིང་ལ་ཞུགས་སོང་།
ངས།རྒྱང་རིང་གི་ཕྱེ་ལེབ་དག་ལ་མི་ཚེའི་
དབྱངས་རྟ་ཞིག་དཀྲོལ་བར་བྲེལ།
༼ རྒྱ་ཚང་སྨོན་ལམ།༽

སློབ་གྲྭ།
ལྔ་རིག་ཤེས་བྱའི་མེ་ཏོག་འཁྲུངས་པའི་ཞིང་།།
ཟིལ་མངར་དྲི་ཞིམ་འདོད་དགུ་འབྱུང་བའི་གནས།།
དཔྱོད་ལྡན་བུང་བ་གཞོན་ནུ་རྩེན་པའི་ཡུལ།།
མི་ཚེའི་མདུན་ལམ་གསར་པའི་འབྱུང་གནས་ཆེ།།

དགེ་རྒན།
ལྷག་བསམ་ཞལ་གྱི་ཉ་གང་འཛུམ་འོད་ཀྱིས།།
བློ་རིག་ཀུ་མུད་འདབ་བརྒྱ་འབྱེད་མཁས་པ།།
དུས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གསལ་བའི་སྒྲོན་མེ་མཆོག།
གཟིམ་མེད་སྐལ་ལྡན་སྤྱི་བོར་རྟག་ཏུ་རྒྱལ།།

སློབ་མ།

མི་རིགས་དར་རྒུད་སྐད་དང་ཡི་གེར་རག།
སྐད་ཡིག་རྒྱུད་འཛིན་གསར་སྐྱེས་སློབ་མར་རག།
སློབ་མའི་དད་བརྩོན་ཆུ་བོའི་རྒྱུན་རིང་ན།།
དུས་རབས་གསར་པའི་འཛུམ་མདངས་སྔར་ལས་མཛེས།།

དཔེ་ཆ།
ཕུལ་བྱུང་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་འབྱུང་བའི་གནས།།
མཁས་རྣམས་མཁྱེན་དཔྱོད་རྩལ་གྱིས་བསྐྲུན་པའི་གཟུགས།།
སྐལ་ལྡན་མིག་དག་དོན་ཡོད་བྱེད་པའི་མཆོག།
ལེགས་བཤད་དཔེ་ཆ་འདི་ལས་གཞན་ཅི་ཞིག།
༼ ཨ་བཙུན་གཡུང་དྲུང་བཀྲ་ཤིས།༽

དལ་བ་དལ་བུར།

མི་ཆེན་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ནས།
བདག་གི་སེམས་པ་བདག་གི་བྱིས་དུས་སུ་ལོག་ན།
བདག་གི་བྱིས་དུས་བྱམས་བརྩེའི་
རི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐོར་ནས་ཡོད།
ཞོགས་པའི་སྨུག་པ་ཡི་ཁ་རླངས་བསིལ་ཞིང་དྭངས།
ས་སྲོད་ཀྱི་རླུང་བུའི་ལག་ཟུང་འཇམ་ཞིང་མཉེན།
རི་ཀླུང་གི་ཚོགས་རྣམས་མུ་མེད་དུ་བརྡལ་ནས།
སྤང་དང་མེ་ཏོག་གདན་དུ་བཏིང་ནས།
སྤྲིན་དང་འཇའ་ཚོན་གོས་སུ་གྱོན་ནས།
བག་ཡངས་དང་གསོས་དལ།
སྤྲོ་སྣང་དང་སྐྱིད་སྣང་ཁོ་ནར་རོལ།
དེའི་དུས་སུ།
པང་ལ་མེ་ཏོག་མེད།
པང་གི་མེ་ཏོག་ང་རང་ཡིན།
རྒྱབ་ན་འཁོར་བ་མེད།
རྒྱབ་ཀྱི་འཁོར་བ་ང་རང་ཡིན།
རང་སྣང་གི་སེམས་པ།
སྐྱིད་ས་དང་མོས་སར་ཡོད།
ས་སྲོས་ཀྱི་མཚམས་སྤྲིན།
མཚོ་ཁའི་སྤྲོ་འཆམ།
ཁུ་བྱུག་གི་གསུང་སྐད།
ནེའུ་གསིང་གི་སྤྲོ་སྐྱིད།
འདི་ནི་དེ་དུས་ཀྱི་འཚོ་བ་དང་ད་ལྟའི་སྨོན་ལམ་ཡིན།

ནར་སོན་རྗེས།
ལུས་སེམས་འདུར་རྒྱུག་ལ་བྲེལ་རྗེས།
བྱིས་དུས་ཀྱི་ཁ་དོག་དྭངས་གཙང་ཡིན་པ་ཤེས།
བྱིས་དུས་ཀྱི་རྨི་ལམ་རང་དབང་ཡིན་པ་རྟོགས།

ལོ་ཟླ་ཡིས་ང་ཚོ་མུ་མཐུད་དེད་ན།
བྱིས་དུས་ཀྱི་མཛེས་པ་ལུས་ལ་རྒྱན་དགོས།
བྱིས་དུས་ཀྱི་དྭངས་གཙང་ངག་ལ་བྱང་དགོས།
བྱིས་དུས་ཀྱི་སྤྲོ་སྣང་ཡིད་ལ་འཇོག་དགོས།
༼ ལྷ་ལུང་ཀརྨ་ཤེས་རབ།༽

ང་རང་བྱིས་པ་

ཡིན་དུས།

ཡུལ་ཁ་བའི་ལྗོངས་ཀྱི་ལྔ་རིག་ཚལ།།
གནས་ལྷ་ཡུལ་འགྲན་པའི་སློབ་ར་ན།།
ཐུགས་མེ་ལོང་འདྲ་བའི་སློབ་ཕྲུག་ཚོའི།།
རྒྱུད་མི་ཆོས་གཙང་མས་བྱུར་བུར་གང་།།
ཁྱེད་སློབ་བུའི་ཚོགས་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ།།

སེམས་ཞིབ་མོས་རང་འགན་ཁུར་དུ་བཞེས།།
ཡིད་གཙང་མས་ཤེས་རིག་བདུད་རྩི་སྤྱད།།
ཐབས་རྣལ་མས་རང་རྒྱུད་མུན་པ་སེལ།།
བློ་དག་པོས་བར་ཆད་རྡུལ་དུ་བརླགས།།
ཁྱེད་སློབ་བུའི་ཚོགས་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ།།

སྐྱིད་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱུར་ཏེ་ཐོས་བསམ་སྙེག།
སྡུག་ཐོད་ལ་བླངས་ནས་སློབ་ལ་བརྩོན།།
ཕྱིའི་འབྱུང་བཞི་འཁྲུགས་ཀྱང་གཉའ་མི་འཁུམ།།
ནང་ལུས་ཟུངས་ཟད་ཀྱང་དཔའ་མི་ཞུམ།།
ཁྱེད་སློབ་བུའི་ཚོགས་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ།།
༼ གཅན་གླག་མིག།༽

དྲུག་གཅིག་བྱིས་པ་དགའ་
བའི་འོ་མཚོ།

བྱིས་པ་ཚོ།
དྲུག་གཅིག་བྱིས་པའི་དུས་ཆེན་ལ་ཕུལ་བ།

འཛུམ་ལ་མེ་ཏོག་བཞད་པ་འདྲ།།
ངག་ལས་ཀ་ཁའི་དབྱངས་རྟ་གྲོལ།།
ཡིད་ནི་གངས་ལྟར་ལྷད་མེད་པས།།
ཁྱོད་ཚོ་འབྱུང་འགྱུར་བདག་པོ་ཡིན།།
ཤེས་རིག་མེ་ཏོག་དགའ་ཚལ་དུ།།
ཞལ་རས་དགྱེས་པའི་བུང་བ་ཚོགས།།
ལང་ཚོའི་རླུང་བུས་གཡོ་བས་ན།།
ཁྱོད་ཚོ་རིག་པའི་གཅེས་ཕྲུག་ཡིན།།
ལང་ཚོ་འཇའ་ཚོན་མཛེས་པ་ལས།།
ཤེས་རིག་མེ་ཏོག་སྦྲང་རྩི་འཐུལ།།
བཀྲ་ཤིས་ཐེག་པའི་བརྩེ་གླུ་ལས།།
ཁྱོད་ཚོ་བློ་གསལ་གཞོན་ནུ་ཡིན།།
མ་འོངས་རྒྱང་བཞུད་ལམ་གྱི་བར།།
རང་རིགས་ཕ་ཤུལ་མ་དོར་ནས།།
ཕ་སྐད་སྲོག་གི་གངས་རི་དེ།།
ཁྱོད་ཚོར་བཅོལ་པ་བདག་པོ་མཛོད།།
དབྱངས་གསལ་མེ་ཏོག་ལྡེམ་ལྡེམ་དུ།།
སྙན་རྒྱན་ཚིག་གི་འདབ་མ་དགོད།།
ཕ་མེས་སེམས་ཀྱི་གཏེར་འཛོད་ལ།།
ཁྱོད་ཚོས་འབད་པ་དྲག་པོ་གནོངས།།
༼ སྨྱུ་གུ་ཕྲ་མོ།༽

མ་བཅོས་གཤིས་ཡག་མེ་ཏོག་ཟུང་།།
འཛུམ་པའི་ཏོག་དཀར་ཕ་དང་མ།།
རེ་བའི་ལམ་སྟོན་གང་ཞིག་གིས།།
དེང་འདིར་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་སྲུངས།།

ཀ་ཡེ་ན་ཆུང་བློ་གསལ་རྣམས།།
ཁ་མིན་ཞེ་ནས་སྲོལ་རྒྱུན་ལ།།
ག་དུས་ཡིན་ཡང་བརྩོན་པ་གནོངས།།
ང་ཚོའི་མི་རིགས་ཁྱོད་ལ་ཐུག།

ཅ་ཅོའི་སྐད་ངག་མི་སྨྲ་སྟེ།།
ཆ་མེད་ཡུལ་དུ་འཁྱར་ན་ཡང་།།
ཇ་ཡུན་ཙམ་དུ་མི་སྐྱུར་བར།།
ཉ་གང་འཛུམ་འོད་བཞིན་དུ་དགོད།།

ཏ་ལེ་འཇོ་སྒེག་མེ་ཏོག་གིས།།
ཐ་ན་ཕྱི་གཟུགས་ཙམ་མིན་པར།།
ད་ལན་ནང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱང་།།
ན་ཚོད་གཞོན་དུས་ལེགས་ལམ་སྒྱུར།།

ཙ་རི་སྨྱུག་མ་ལས་དྲང་ཞིང་།།
ཚ་ངར་ཉི་འོད་གསེབ་རོལ་ནས།།
ཛ་དྲག་མ་ཡིན་གུ་ཡངས་ངང་།།
ཝ་ལེ་རིག་པའི་གནས་ལ་བརྩོན།།

ཞྭ་མོ་དཀར་ནག་ཁྱད་མེད་དེ།།
ཟ་གྲོགས་མི་ལ་དེ་བས་ཅི།།
འ་འུར་གཡེང་ནས་མི་འཚོ་བར།།
ཡ་ཡོ་མེད་པར་མདུན་དུ་སྐྱོད།།

ར་མ་ལུག་གི་སྐད་ཀྱིས་ཅི།།
ལ་རྩེ་བརྒལ་ནས་ཕྱིས་ཅི་ཕན།།
ཤ་ཆང་ཁོ་ནར་མི་སྤྱོད་ཅིང་།།
ས་ཁུལ་ཡོངས་ཀྱི་རིག་གནས་ཚོལ།།

ཧ་ཅང་དྲག་པོ་མ་ཡིན་པར།།
ཨ་ཐོད་རི་མོ་ནང་བཞིན་དུ།།
ཚེ་གང་ཡུན་དུ་བརྩོན་ཅིག་དང་།།
འདུན་མའི་ལམ་ནས་རྒྱལ་བར་ངེས།།

བྱིས་དུས་ན་ཚོད་མ་ཡོལ་བར།།
བློ་གསལ་ནམ་མཁའ་རབ་དྭངས་དུས།།
ལེགས་པའི་གནས་སུ་ཡུན་སྦྱོངས་དང་།།
མི་རིགས་ཤིག་གི་རེ་བ་ཡིན།།

ཕ་མའི་སེམས་ཀྱི་བྱམས་བརྩེ་ཡིས།།
རིང་པོར་མི་གཏོང་ཡུན་སྲུང་དུས།།
ཚིག་ལོག་ཙམ་ཡང་མི་སྐོར་བར།།
དགའ་དགའ་སྤྲོ་སྤྲོའི་ལས་བཟང་ཚོལ།།
༼ ཁམས་ཟླ་སྲས།༽

ཀ་ཁའི་གདངས་ལ་འཁྲི་བའི་ན་གཞོན་གྱི་ཁྱུ་ཚོགས།།
ཁ་བའི་མདངས་ལ་ཞེན་པའི་གངས་འདབས་ཀྱི་རྐང་དྲུག།
ག་དུས་རིགས་ཀྱི་རང་བཞིན་མིག་ཟུང་ལ་མངོན་ན།།
ང་ཚོའི་སྐད་དང་ཡི་གེ་བླ་སྲོག་ལས་གཅེས་རོགས།།

ཅ་ཅོ་སྤངས་པ་ཚངས་པའི་སྤྱོད་པ་ནི་གཅེས་ཨང་།།
ཆ་ལུགས་སྲོལ་བཟང་དེ་ཚོ་ཕྱི་རབས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ།།
ཇ་འབྲུ་ལྷོག་ལྷོག་ཁོལ་བའི་ཉིང་བཅུད་ཀྱི་ཁུ་དང་།།
ཉ་གང་འཛུམ་པའི་རྗེས་ཆགས་ཇེ་རྒྱས་ནས་ཇེ་གསལ།།

ཏཱ་རེ་སྒྲོལ་མའི་བྱིན་ཟེར་དྲ་བ་ཡི་འོག་ན།།
ཐ་གྲུ་ཡངས་པའི་གངས་རིའི་ར་བ་ཡི་དབུས་ནས།།
ད་ཀོ་རིག་པའི་བསྟི་གནས་བཅུ་ཕྲག་གི་གཞུང་ལ།།
ན་ཆུང་བྱིས་པའི་ཚོགས་ཀྱིས་གཅེས་གཅེས་རང་བྱེད་རོགས།།

པ་ཏྲའི་རྗེས་མཚོན་རིགས་ཞེན་མདུད་པ་ནི་དམ་པོ།།
ཕ་གཞིས་སྦྲ་ནག་ནང་ཕུ་དགོད་སྒྲ་ཡིས་ཁེངས་སྟེ།།
མ་འབྲི་ཐུལ་དཀར་དེ་ཡི་ངུར་སྒྲ་རང་ཐོས་ན།།
བ་ཀུ་ལར་མཚུངས་འགྲམ་ཆུས་འཛུམ་པ་རང་གྲོལ་ཡོང་།།

ཙ་འཕྲུ་ལྟར་མཚུངས་གང་གི་དབུ་ཐོག་ན་འགྱིང་བའི།།
ཚ་གྲང་ངལ་བས་མ་ནོན་ཐོན་མི་ཡི་ཆེ་བ།།
ཛ་སག་ཐོབ་ཕྱིར་མ་ཡིན་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་སླད་དུ།།
ཝ་བཏགས་ཀྱིས་མཚོན་སུམ་ཅུ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ།།

ཞྭ་ལུ་ལོ་ཆེན་ལྟ་བུའི་སྐྱེས་ཆེན་གྱི་ཕྲེང་བ།།
ཟ་མ་ཏོག་གིས་མཚོན་པའི་ལྗགས་རྩོམ་གྱི་ཆེ་བ།།
འ་ཅག་ལས་ཀྱི་སྐལ་བར་བྱིན་པ་ཡི་ནོམ་པ།།
ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་གནས་སུ་མཐོང་བ་རང་ཨེ་ལགས།།

ར་བ་གངས་ཀྱིས་བསྐོར་བའི་བསིལ་མོ་ཡི་ལྗོངས་ན།།
ལ་ཁའི་ཉི་ཟེར་རྗེས་ཆགས་སྐད་ཡིག་གི་ཚུལ་ལ།།
ཤ་ལ་བཀྲག་མདངས་རྒྱས་པའི་ན་གཞོན་གྱི་ཚོགས་འཁོར།།
ས་རྗེས་སུ་ཡིག་ཐོབ་བའི་རང་བཞིན་ལ་མ་རྨོངས།།

ཧ་ཅང་རྒྱས་པའི་ཚུལ་མིན་ཚོར་སྐྱེན་གྱིས་རྒྱུ་བྱས།།
ཨ་ཁུ་གངས་ལ་ཞེན་པའི་རླབས་འཕྲེང་གི་འདུ་འགོད།།
ཉི་ཟླའི་སྲུབས་ཀ་ལས་འཐོར་རང་སེམས་ཀྱི་ཚོར་འདུ།།
ཚིག་གི་ཚོགས་ལ་བརྒྱུས་བའི་མུ་ཏིག་གི་དོ་ཤལ།།
༼ པུར་རྒྱལ་བ།༽

ཟིམ་ཟིམ་ཆར་གྱིས་རི་གྲོང་ཞལ་རས་འཁྲུད།།
ལྡེམ་ལྡེམ་དཀར་དམར་མེ་ཏོག་གོང་བུ་དགོད།།
མཛེས་མཛེས་དཔྱིད་ཀྱི་དཔལ་གཡང་འཛུམ་པའི་ཀློང་།།
ཆུང་ཆུང་བྱིས་པའི་དྲུག་གཅིག་དུས་ཆེན་བསུ།།

ལུས་ལ་མཛེས་པའི་རྒྱན་བཟང་སྣ་ཚོགས་སྒྲོན།།
ངག་ནས་སྙན་པའི་གླུ་དབྱངས་སྣ་ཚོགས་ལེན།།
ཡིད་ལ་སྐྱིད་པའི་བྲོ་གར་སྣ་ཚོགས་འཁྲབ།།
ཆུང་ཆུང་བྱིས་པའི་དྲུག་གཅིག་དུས་ཆེན་ཡག།

ཡིད་འོང་ཞལ་རས་མཛེས་འཛུམ་མེ་ཏོག་འཁྲུངས།།
དབྱངས་གསལ་སོ་བཞིའི་དབྱངས་རྟ་ངག་ནས་གྱེར།།
ཤེས་རིག་བདུད་རྩི་རོལ་བའི་བྱིས་པ་དག།
དྲུག་གཅིག་དུས་ཆེན་དགའ་བདེས་ཁེངས་པར་ཤོག།

ཤེས་ལྡན་ལེགས་བཤད་སྦྲང་ཆར་ཟིམ་མའི་འོག།
ལང་ཚོའི་མེ་ཏོག་དལ་གྱིས་བཞད་པ་ཡི།།
ཉམས་དགའ་སློབ་གླིང་འགྲིམས་པའི་བྱིས་པ་ཚོ།།
རེ་བའི་འབྲས་བཟང་སྨིན་པའི་ཁ་གཡང་འབོད།།

ཡོན་ཏན་ངོམས་པ་མེད་པར་མདུན་དུ་སྐྱོད།།
བརྩོན་འགྲུས་ལྷོད་པ་མེད་པའི་ཆུ་མོ་བཞུད།།
དཔེ་ཁུག་རྒྱབ་ལ་ཁུར་བའི་བྱིས་པ་ཚོ།།
རྗེ་བཙུན་བརྟན་པའི་འཁོར་ལོས་ཤེས་རབ་སྩོལད།།

ཤེས་རིག་མེ་ཏོག་འཛུམ་པའི་དགའ་ཚལ་ཀློང་།།
རྣམ་དཔྱོད་རིག་པའི་གཤོག་ཟུང་རྒྱང་རིང་རྐྱོང་།།
མ་འོངས་ལེགས་ལམ་འཚོལ་བའི་བྱིས་པ་དག།
བསམ་བའི་དོན་ཀུན་འགྲུབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།
༼ རྐང་ལམ་དཀར་པོ།༽

དྲུག་ཅིག་བྱིས་པའི་
དུས་སྟོན།

བྱིས་པའི་རེ་སྨོན་
གསར་པ།

ཀ་ཕྲེང་མུ་ཏིག་མ།
དྲུག་གཅིག་བྱིས་པའི་དུས་ཆེན་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ།

དྲུག་གཅིག་བྱིས་པའི་
དུས་ཆེན་བསུ་ཚིག་
མེ་ཏོག་ཆུན་པོ།

ཁྱེད་སློབ་བུའི་ཚོགས་ལ་
རྟེན་འབྲེལ་ཞུ།
དྲུག་གཅིག་བྱིས་པའི་དུས་ཆེན་ལ་ཕུལ་བ།