གཡུ་བྱུག་པ་མིན་ནམ།ཡང་ན།ལྷ་ཆེན་
པོས་བྱིན་གྱིས་བརླབས།དངོས་གྲུབ་བསྩལ་བ་
རེད་དམ།མི་རབས་དུ་མས།ཉིན་མཚན་རེས་
མོས་སུ་ཡི་གེར་ཕབ།སྙན་ངག་བརྩམས།སྒྲོག་
འགྲེལ་བྱས་ན་ཡང་།རྫོགས་ཚིག་འགོད་མི་ཐུབ།
རྫ་ཁྲ་རིལ་གྱི་འགྱིང་ཉམས།
གོ་བོ་མགོའི་ཡི་གེ་རང་བྱུང་།ལའུ་
ཐང་གི་གསེག་ཀེར།ར་མགོའི་གེ་སར་སྦྲ་མ།
ཤ་བོ་ལུང་གི་ཤུག་དྲི།གེ་སར་རྩྭ་ཐང་གི་གེ་
སར་གཏམ་རྒྱུད། འདི་དག་གི་ངོ་མཚར་ཁོ་
ན་ཙམ་བགྲང་ན་ཡང་ལོ་ཟླ་ཧྲིལ་པོ་བཅུ་ཕྲག་
དགོས་ངེས།ནགས་བྲན།བཀླགས་མི་ཚར་

བའི་ཡིག་ཚང་རྙིང་པ།རྔུབ་མི་ཚར་བའི་
དབུགས་རྒྱུ་ཕྲ་མོ།བལྟས་མི་ཚར་བའི་འཁྲབ་
གཞུང་རིང་མོ།རོལ་མི་ཚར་བའི་བདེ་སྐྱིད་
འཚོ་བ།གསེར་མདོག་གི་ཕ་ས།ནགས་
བྲན། གསེར་བསྐུས་པ་མིན་ནམ།ཡང་ན་
ཤར་བཞག་བྲས་གཏེར་ནས་བཏོན།
གཟུངས་སྔགས་བཟླས། བྱ་དགའ་སྟེར་བ་
རེད་དམ།མཁས་བླུན་དུ་མས།ཉིན་མཚན་
བར་མེད་དུ།རི་ནས་རྨོས།ཆུ་ནས་བྲུས།
ཐང་ནས་བཞེངས་ན་ཡང་།ལྟད་མོ་ངོམ་མི་
ཚར།གེ་སར་གྱི་ཤུལ།འབྲུག་མོའི་མཚོ།རྟ་
ཕོའི་འགྲོས།ནོར་ནག་གི་གཡང་།སྐྱེས་བུའི་

གསུང་།གྲུབ་པའི་རྗེས།དཔའ་བོའི་རྟགས།
འདི་དག་གི་ཁྱད་ཆོས་ཁོ་ན་ཙམ་ངོ་
སྤྲོད་དགོས་ན་ཡང་ལོ་ཟླ་མང་པོ་འགོར་
ངེས།དངུལ་མདོག་གི་ཕ་ས།ནགས་
བྲན། བཤམས་མི་ཚར་བའི་ཐང་ག་ཆེན་མོ།
གཞལ་མི་བཏུབ་པའི་རྩི་ཤིང་ནགས་ཀློང་།
ངོས་འཛིན་མི་ཚར་བའི་མེ་ཏོག་གི་འཇིག་
རྟེན།མི་ཉག་སྐོར་བྲོ།ལོ་སར་བསང་
མཆོད།བསང་སྐོར་རྟ་རྒྱུག།ཞེ་དགུའི་རིག་
གནས། འདི་དག་ཁོ་ན་བརྗོད་པ་ཙམ་ཡང་
མི་བུ་མགུ་བའི་དགའ་སྟོན་ཉག་གཅིག་གོ།
༼ འཁྱོག་འཇོམས།༽

པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2026ལོའི་ཟླ་བ6པའི་ཚེས24ཉིན། རྩོརྩོམ་རིརིག་སྒྱུ་རྩོལ། ༣

ཐུན་གསུམ་རྨི་ལམ་ཞིང་དུ་ཕེབས་པའི།།
མ་མཇལ་ཞལ་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་དྲོན་མོ།།
ཡིད་ཀྱི་མཆོད་ཁང་གྲུ་བཞིའི་ཀློང་ནས།།
འཛུམ་ཙམ་འཛུམ་ཙམ་བྱས་པ་དྲན་ནོ།།

འཇིག་རྟེན་ཚལ་གྱི་སྤང་ཐང་ཡངས་མོ།།
བརྩེ་བའི་གྲིབ་མས་འུབ་ཀྱིས་བསྡུས་ན།།
ཚོར་བའི་སྒྲོ་གཤོག་རྒྱང་དུ་བརྐྱངས་ཏེ།།
དགའ་ཙམ་དགའ་ཙམ་བྱས་པ་དྲན་ནོ།།

སྙིང་ཆུང་རྐུན་པོས་དུམ་བུར་གཤགས་ན།།
སེམས་དྲོད་ཉི་མས་འོད་ལས་བཟུང་སྟེ།།
ན་ཆུང་ཐུགས་ཀྱི་མཛའ་མཐུན་སྣང་བ།།

བདེ་ཙམ་བདེ་ཙམ་གནས་པར་དྲན་ནོ།།

སྣ་ཚོགས་གར་གྱིས་བཟི་བའི་ཚོགས་སུ།།
སྨོན་ལམ་གཅིག་གི་འདུན་མ་བཏབ་ཚེ།།
ལས་འཕྲོས་གནང་བའི་དམ་ཚིག་འོ་ཇ།།
དལ་གྱིས་དལ་གྱིས་བཞེངས་པ་དྲན་ནོ།།

ཉི་ཤུའི་ལོ་ཟླའི་མཚམས་ལས་བརྒལ་ན།།
ཚོར་བའི་བདེ་སྡུག་ཐང་ནས་བརྡོལ་ན།།
གཞོན་སེམས་དྭངས་གཙང་རི་མོ་དེ་ནི།།
ཡང་ནས་ཡང་དུ་མཐོང་ཕྱོགས་དྲན་ནོ།།

སྐྱིད་སྡུག་བང་ཁའི་ཁྲོད་ནས་རྙེད་པའི།།
དར་རྒུད་ཐིག་རིས་ངོས་སུ་བཀྲམ་པའི།།

བདེ་སྡུག་ཚོར་བའི་མངར་ཁ་བཞེས་ཏེ།།
སྟབས་ཙམ་སྟབས་ཙམ་བྱུང་བ་དྲན་ནོ།།

མཚར་སྡུག་འཇའ་ལ་རྟག་པ་མེད་མོད།།
མི་རྟག་མདངས་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཤེས་ཀྱང་།།
ལོ་ཆུང་སྣང་བའི་མེ་ཏོག་དཀར་དམར།།
བཞད་ཙམ་བཞད་ཙམ་མྱོང་བ་དྲན་ནོ།།

འཁོར་བའི་གྲུ་ཆེན་ཞུགས་པའི་འོ་སྐོལ།།
ལས་ཉོན་བྲན་ལས་ཐར་བར་མེད་ཕྱིན།།
དྲན་འཕྲུལ་སྒོ་མོས་བཏང་བའི་གླུ་འདི།།
སྣང་བའི་མེ་ཏོག་བཞག་པའི་རྟེན་བྱོས།།
༼ གངས་ཆབ་ལྷ་སྲས།༽

གངས་རིས་མཐའ་བཞི་བསྐོར་བའི་ར་བ་ན།།
ཐང་ཆེན་མཁའ་ལྟར་ཡངས་པའི་ཡར་སྟེང་དུ།།
མེས་པོ་བསོད་ནམས་ཅན་པོའི་བློ་གྲོས་ལས།།
བལྟམས་པའི་སྦྲ་ཁྱིམ་གྲུ་བཞིའི་གཟི་བྱིན་ཡོད།།
སྤང་གཞོངས་ནོར་གྱིས་ཁེངས་པའི་གཙང་འགྲམ་དང་།།
གཡང་ལུག་འབའ་དབྱངས་སྒྲོག་སའི་རི་ཀླུང་དུ།།
དཔའ་མཛངས་ཁོག་ཏུ་རྒྱས་པའི་འབྲོག་ཕྲུག་གི།
ཕ་ཡུལ་འབྲོག་སྡེ་ཕྱུག་མོའི་བྱིན་ཆགས་ཡོད།།
གངས་ཆབ་ལྷུང་ལྷུང་བཞུར་བའི་རི་ཀླུང་དང་།།
མེ་ཏོག་བུང་བ་འགུག་པའི་སྤང་ཐང་དུ།།
ཚོར་འདུ་རྫི་གླུར་འགུག་པའི་འབྲོག་མོ་ཡི།།
གཞིས་ཁྱིམ་བཀྲ་ཤིས་གཡང་གི་ར་བ་ཡོད།།
སྤྲིན་དཀར་ལྷོ་རུ་ཞོགས་པའི་ནམ་མཁའ་ན།།
ཉི་གཞོན་འཛུམ་ཕྲེང་དགོད་པའི་མར་ཤེད་དུ།།
འབྱོར་ཕྱུག་རྣམ་ཐོས་སྲས་པོར་འགྲན་བཟོད་པའི།།
གངས་ལྗོངས་འབྲོག་སྡེ་ཕྱུག་མོའི་མཛེས་སྡུག་ཡོད།།
འོ་མའི་རྒྱ་མཚོ་བསྐྱིལ་བའི་འབྲོག་ས་རུ།།
མར་ཐུད་རླབས་ལྟར་བསྒྲིགས་པའི་སྦྲ་ཁྱིམ་དཀྱིལ།།
འབྲུ་དྲུག་ངག་ནས་ཆད་མེད་ཡབ་ཡུམ་གྱི།།
མཛའ་བརྩེའི་འོ་ཆུ་བསྲེས་པའི་ལོ་ཟླ་ཡོད།།
སྨུག་པའི་དར་རས་འཁྲིལ་བའི་རི་སྐེད་དུ།།
ནོར་ལུག་རྩྭ་ལ་ཡན་པའི་དབྱར་ཁ་ན།།
མི་གཤིས་སྤྲིན་ལས་དཀར་བའི་འབྲོག་པའི་མི།།
གངས་དང་རྫ་རིའི་འདབས་རོལ་འཚོས་ནས་ཡོད།།
ཉི་གཞོན་ཤར་རིའི་ཕྲག་གོང་འཛུམ་པའི་རྗེས།།
དུ་ཞག་ལང་ལོང་འཁྱིལ་བའི་ཞོགས་པ་རེར།།
ནོར་ཁྱུ་རི་ཁར་བཀྲམ་པའི་སྟག་ཤར་གྱི།།
འཛུམ་པའི་དུང་ཕྲེང་སོ་མའི་ལང་ཚོ་ཡོད།།
བཅོ་ལྔའི་ཟླ་བ་འཛུམ་པའི་ནམ་མཁའ་རུ།།
སྐར་མའི་ཕྲ་རྒྱན་བཏབ་པའི་མར་འོག་ན།།
བྲེལ་ཟིང་འདུ་འཛི་དབེན་པའི་འབྲོག་སྡེ་ཡི།།
ཞི་བའི་ལྷིང་འཇགས་འཚོ་བའི་ཉམས་བཟང་ཡོད།།
སྤང་ཁར་མེ་ཏོག་ལྡེམ་པའི་དབྱར་ཁ་ན།།
རི་ཀླུང་ལྗང་ཁུས་བྲན་པའི་འབྲོག་ས་རུ།།
དར་མའི་ལུས་ཀྱི་འཁྲི་ཤིང་སྨིན་པའི་གཞོན།།
ཚེ་ཡི་ཕྱིར་དྲན་ཀློང་གི་གཏམ་རྒྱུད་ཡོད།།
དབྱངས་གསལ་ལྕུག་ཕྲན་སོ་མའི་ཡལ་འདབ་རྩེར།།
སྡེབ་ལེགས་སྙན་པའི་ཚིག་གི་མེ་ཏོག་ཚོམ།།
སོར་རྩེའི་ཉི་མའི་ཟེར་གྱིས་ཁ་དཀྲོལ་ནས།།
གངས་རིའི་གཞོན་པའི་གྲོགས་ཀྱི་སྤྱན་དུ་གཤོམ།།
༼ དབྱངས་ལྡེའུ།༽

ལྡོག་མེད་ལས་དབང་གིས་གནང་བའི་ཁ་ཡིག།
བསུབ་མེད་བག་ཆགས་ཀྱིས་བྲིས་པའི་ཨ་ཡིག།
ཐར་མེད་འཁོར་འདུས་ཀྱིས་བསླུས་པའི་ང་རང་།།
སྐྱོ་བའི་གཞས་ཆུང་ཞིག་མགུལ་དུ་བཏགས་ཡོད།།
སྒྱུ་མའི་སྣང་བརྙན་གྱིས་བསླུ་བྲིད་བཙན་པོས།།
ཟློས་གར་འཁྲབ་མཁན་གྱི་འགན་འཁྲི་སྤྲད་བྱུང་།།
སེམས་པ་སྙི་མོ་འདིའི་ངོ་གདོང་བསམས་ནས།།
སྐྱོ་བའི་མིང་ཚིག་གིས་ཕོ་བྲང་བཞེངས་ཡོད།།
འདི་སྣང་ཞེན་འཛིན་གྱི་བག་ཆགས་རྒོད་པས།།
འདུ་ཤེས་བྱ་སྤུ་བཞིན་གང་སར་ཕྱོགས་སོང་།།
འདུ་འཛི་འུར་ཟིང་གིས་ལྷིང་འཇགས་དཀྲོགས་པས།།
འདི་རུ་སྐྱོ་གཞས་ཤིག་འབྲི་བར་མོས་སོང་།།
འཁོར་བ་ཟང་ཟིང་གི་རྨི་ལམ་འདྲ་སོང་།།
སྒྱུ་མའི་འཇིག་རྟེན་ནས་འཇིགས་སྐྲག་སྐྱེས་པ།།
རེ་དོགས་མང་པོ་ཡིས་བཅིངས་པའི་ང་རང་།།
སྨྲེང་བའི་གཞས་ཆུང་ཞིག་སེམས་སུ་ཡོད་གདའ།།
ཞེན་འཛིན་མདུད་པ་འདི་ཧ་ཅང་དམ་ཆེ།།
འཕྲལ་གྱི་སྣང་བ་ལ་དགའ་སྐྱོ་མྱུར་ཆེ།།
སེམས་ཚོར་སྣ་མང་གིས་གྲུབ་པའི་ང་རང་།།
སྐྱོ་བའི་རང་གཤིས་ལས་གྲོལ་བར་མི་འདུག།
སྟོང་བསམ་སྟོང་འདང་གི་ར་བའི་ནང་ནས།།
སྟོང་སྐད་བྲག་ཆ་རེར་ཆེས་ཆེར་ཆགས་ཏེ།།
སྟོང་སྣང་རྨི་ལམ་གྱིས་ཡང་ཡང་མནར་བའི།།
འཁོར་བའི་བྲན་གཡོག་ང་སྙིང་ལ་རྗེ་བོ།།
སྨོན་འདུན་མང་པོ་ཞིག་རུམ་དུ་པང་ནས།།
དཀའ་སྡུག་གྲངས་མེད་ཅིག་ལུས་ཀྱིས་ཁུར་ཏེ།།
སྲིད་པའི་ཉིན་སྲིབ་ནས་ཡང་ཡང་འགྲིམས་པའི།།
རྣམ་ཤེས་ཁྱི་ལྡོམ་བཞིན་འཁྱམས་པ་སྙིང་རྗེ།།
དྲང་བདེན་གནས་ལུགས་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཉུང་བའི།།
རྨོངས་རྟུལ་རང་རློམ་ཅན་འདི་ཚོ་བཀུར་དགོས།།
གཞན་དབང་ཁོ་ན་ཡིས་དབང་དུ་བསྒྱུར་བའི།།
ཉམ་ཆུང་ལས་དབང་འདི་སྙིང་ལ་རྗེ་སོང་།།
འཁོར་བའི་མི་ཚོགས་ཀྱི་འཛུམ་མདངས་དཀར་ནག།
གནམ་སའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆགས་འཇིག་གཉིས་ཀ།།
མྱི་སེམས་ཡང་མོ་དེས་འདེགས་པར་དཀའ་ཡང་།།
སེམས་ཀྱི་ཁུར་པོ་འདི་མི་འཁྱེར་ཐབས་མེད།།
བྲོས་ཐབས་གཏན་ནས་ཀྱང་མེད་པའི་ལས་དབང་།།
བསྒྱུར་ཐབས་ཡེ་ནས་ཀྱང་དཀའ་བའི་ཐོབ་སྐལ།།
སྒྱུ་མའི་འཇིག་རྟེན་ནས་འཚར་ལོངས་བྱུང་ནས།།
འཁོར་བའི་མི་ཚོགས་ཀྱིས་རྡུང་རྡེག་བྱས་སོང་།།
སྡུག་གཏམ་འཕྲུལ་འཁོར་གྱི་འཁོར་ལོ་སྐོར་བཞིན།།
སེམས་པ་རབ་རིབ་འདིའི་ངོས་སུ་ཅེར་ནས།།
འཁོར་བའི་དུག་ཆང་གིས་སྨྱོས་པའི་ང་རང་།།
སྙན་ངག་ཐེད་པོ་དེས་སྐྱོ་རོགས་བྱ་དགོས།།
༼ རྫ་ཤུལ་བློ་བཟང་།༽

སྣང་བ་དལ་བུ་སྒྱུ་མའི་འགྲོས་ལ་གོམ།།
ན་ཚོད་གཅིག་ལ་རང་སེམས་བག་མེད་གྱུར།།
འཚོ་བའི་སྙིང་པོ་མི་རྟག་གློག་གིས་འཁྱུད།།
ཕལ་བའི་ལས་སྐལ་སྐྱོ་བའི་ངང་ཚུལ་འདི།།
ནམ་ཞིག་དུས་ལས་རང་སངས་གྱུར་པ་ནི།།
མཐའ་མེད་གླིང་ནས་སྣང་བ་རབ་རིབ་ཡིན།།
སྟོང་བསམ་རིང་མོ་ཚོར་བྱུང་རྨི་ལམ་བཞིན།།
སྙིང་དུ་སྡུག་ཀྱང་སྐད་ཅིག་གཅིག་ལ་བཞུད།།
སྐྱོ་ཤས་འཐེན་པའི་འཁོར་བའི་མགུར་མ་ལ།།
སྣ་ཚོགས་ལས་ཀྱང་ཡིད་འོང་ཡེ་ནས་ཟད།།
སྣང་བ་མི་འདྲ་དགུང་གི་སྐར་ཚོགས་ཀྱང་།།
ཐོལ་བྱུང་འཆར་ཡན་ཅི་ཡི་ལས་ལ་དབང་།།
སྒྱུ་མའི་ཆོ་འཕྲུལ་འཚོ་བའི་འཇིག་རྟེན་ཏེ།།
ལོ་ཟླར་བརྩེགས་ཀྱང་སྙིང་པོ་བྲལ་བ་ནས།།
སྐྱོ་སྣང་ཚོར་བས་གློ་སྙིང་འགུལ་བ་འདིར།།
སྲིད་པའི་ཉམས་ལ་བདེ་བ་མཐའ་ཡོད་དེ།།
ཚེ་ཡི་མདངས་ལས་སྙིང་པོ་མ་ཚོར་བས།།
མགུར་གླུ་ཁྲོད་ནས་སེམས་པ་སྐྱོ་བས་རུམ།།
མི་རྟག་འགྲོས་སུ་རྒྱང་རིང་རྨི་ལམ་ཉར།།
ཁ་དོག་གཅིག་གི་རྨི་ལམ་མཐའ་མེད་ཅིང་།།
དྲན་སྣང་སྟོང་བས་ཡུན་རིང་ཁྲིད་ཀྱང་རུང་།།
རྨད་བྱུང་བྲལ་བའི་གདུང་བའི་སྨྲེང་བ་ནི།།
སྐྱོ་བའི་གླུ་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་ཡང་།།
ཚིག་ཕྲེང་ཀློང་ནས་མཇལ་རྒྱུ་བྱུང་བ་ལ།།
ཡིད་འགྱུ་ནང་གི་ཚོར་ཤེས་མྱུར་མོར་བཞུད།།
ཚོར་རླབས་ངོས་སུ་སྣང་ཚུལ་མི་འདྲ་ཚོགས།།
དྲན་སྣང་ཕྲན་བུ་ལས་ཀྱིས་གང་སར་ཁྱེར།།
འདུ་ཡང་འབྲལ་བ་སྙིང་པོ་ཟད་མཐའ་ལ།།
སེམས་པ་སྐྱོ་བའི་མགུར་མ་ག་ཚོད་ཀྱང་།།
སྙིང་པོ་བྲལ་བས་ཚེ་ཡི་སྐྱོ་མགུར་འཐེན།།
༼ ཁམས་འོད་གསལ།༽

སྙིང་ལ་རྗེ་བོ།

མཚེར་སའི་རྒྱང་གཞས།

སེམས་ཀྱི་འཁོར་ཕྱོགས།

སྣང་བའི་མེ་ཏོག།

སྐབས་འགར་དགའ་སྤྲོ་སྟོང་གིས་ཁེངས་ན་ཡང་།།
ལན་རེར་སྐྱོ་གདུང་ཁ་བས་སེམས་པ་བརླན།།
དགའ་སྐྱོ་ལས་ཀྱི་ལམ་ཁ་དོགས་ཀྱང་རུང་།།
གང་ལྟར་སྐྱེ་བ་འདི་ཡི་ལས་དབང་རེད།།
རི་སྒང་འཇའ་ཚོན་བསྟར་བའི་སྣང་བ་ཞིག།
མ་བཅོས་ཚིག་གི་འཕྲེད་ལ་མྱུར་བཤམས་ནས།།
རྒྱང་རིང་ཁྱོད་ཀྱི་དྲུང་དུ་འཕྲིན་ཞིག་སྐུར།།
འཕྲིན་དེར་གསང་བའི་སྒོ་ནས་ཨེ་འབྱོར་ལགས།།
ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་ལས་སུ་ཞུགས་ན་ཡང་།།
སེམས་འདི་སྲབ་མེད་འདོ་རིག་རྟ་ཕོ་བཞིན།།
རི་ལུང་ཐང་གསུམ་བརྒལ་ཏེ་རྒྱུག་དོན་ནི།།
ཁྱོད་དང་འཕྲད་པའི་སྣང་བས་དེད་དང་འདྲ།།
རེ་བའི་དབྱངས་གསལ་དབུས་སུ་ཁྱོད་རང་བྲིས།།
བརྩེ་བའི་མགུར་དབྱངས་ནང་དུ་ཁྱོད་རང་བོས།།
བསྡད་དང་འགྲོ་ཞོར་ཁྱད་མེད་བདག་ཡིད་ཀྱང་།།
གཏན་དུ་ཁྱོད་ལ་འཁོར་བ་བཟློག་ཐབས་ཅི།།
ཞེན་ཆགས་སྒྱུ་མའི་སྤང་གི་མེ་ཏོག་དེ།།
འ་འུར་འདུ་འཛིའི་གསེབ་དང་ཕར་ཕྱོགས་ཀྱི།།
རི་སུལ་དབེན་པའི་དགའ་ཚལ་ཡངས་པོ་ནས།།
རྟག་ཏུ་ཡིད་ལ་འཁོར་བ་ལས་དབང་རེད།།
བག་ལྷོད་སྐྱིད་པའི་གྲལ་ནས་ལྷུང་ཡང་ཆོག།
ཟས་གོས་དབེན་པའི་སྤྲང་པོར་འགྱུར་ཡང་རུང་།།
གང་ལྟར་ཚེ་ཡི་དབུགས་རྒྱུན་མ་ཆད་པར།།
ཁྱོད་ཀྱི་འགྲམ་ལ་གཅར་ནས་རྒས་ན་འདོད།།
༼ ཁམས་ཟླ་སྲས།༽

ཚེ་ཡི་སྐྱོ་གླུ།

ལྗང་མདོག་གི་ཕ་ས།ནགས་བྲན།