པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2026ལོའི་ཟླ་བ9པའི་ཚེས14ཉིན། རྩོརྩོམ་རིརིག་སྒྱུ་རྩོལ། ༣

ཀ་མེད་ཁང་བཟང་གྲུ་བཞིའི་དབུས་སུ་ཀ་ཁ་བསླབ་པའི་བཤེས་མཆོག་གིས།།
ཀ་མད་སུམ་ཅུའི་སུག་བྲིས་བཏབ་པའི་སྒོ་སམ་གྲུ་བཞིའི་ཁ་ཡིག་མཛེས།།
ཀ་ལ་པིང་ཀའི་སྒྲ་དབྱངས་ཇི་བཞིན་དཔེ་ཀློག་གསུང་སྐད་རབ་སྙན་པས།།
ཀ་ར་བུ་རམ་ཞིམ་པའི་རོ་ལྟར་སློབ་བུ་དག་གི་སེམས་ལ་མངར།།

ཀ་མད་སུམ་ཅུའི་འགྱུར་ཁུགས་ལྷང་ལྷང་སྒྲོག་པའི་ཤེས་རིག་དགའ་ཚལ་ན།།
ཁ་བ་ལྟ་བུའི་ཞེ་འདང་དཀར་དཀར་ཅན་གྱི་དྲིན་ཆེན་མི་བུ་དེ།།
ག་བུར་དབང་པོའི་རོགས་ལོ་དགའ་དགའ་མ་རེད་སྙིང་གི་སྤུན་ཟླ་ཚོ།།
ང་ཡི་སེམས་ཀྱི་མཆོད་རྟེན་སེར་སེར་ཉི་མ་འདྲ་བའི་བཤེས་གཉེན་རེད།།

དགེ་བའི་བཤེས་མཉེན་སྣུམ་ཚོན་མར་མེའི་ལྷབ་ལྷུབ་འབར་བའི་མེ་ལྕེ་ཡིས།།
ལེ་ལོའི་གཉིད་ཀྱིས་རྨོངས་པའི་ཞྭ་ཅན་ཕྱེ་ལེབ་ལྗང་བུའི་གཤོག་པ་བསྲིངས།།
ལེགས་བཤད་བདེན་པའི་མིང་ཚིག་སྤུར་བའི་མཁའ་ཡི་རྟ་བདུན་དབང་པོའི་བྱིན།།མུན་པ་སྟུག་པོའི་སྨག་ཁྲོད་ལུས་པའི་ཤེས་དམན་སློབ་བུའི་ལུས་སེམས་གསལ།།

ཤེས་དམན་བུང་བའི་ཕྱི་ནང་བགོས་པའི་སྐྱོན་ཡོན་རྡུལ་གྱི་ཟེགས་མ་དག།
དྭངས་མོའི་གཙང་ཆབ་སྔོན་མོའི་འགྲོས་ཀྱིས་ལུས་སེམས་བྱི་དོར་ལན་མང་མཛད།།རྣམ་དཔྱོད་རྩལ་གྱི་ཕྱེ་ལེབ་གཤོག་ཟུང་དཔྱིད་དཔལ་བསུ་བའི་གྲོགས་བཟང་མ།།གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་ས་གཞིའི་ཕང་བར་ཤེས་རབ་འབར་བའི་དེད་དཔོན་རྨད།།

དཀའ་བའི་ཚོགས་ལ་མགོ་བོ་མ་སྒུར་རྔུལ་ཆུའི་ཐིགས་པ་ཁྱད་བསད་བྱས།།
བག་ཕེབས་འཚོ་བར་སྐྱག་ལང་མ་ཤོར་ཉིན་མཚན་ལྟོས་མེད་ལས་ལ་བྲེལ།།
རང་ལུས་འཇགས་པའི་ཤེས་བྱར་མ་རློམ་གང་ནུས་གཞན་ལ་བསླབ་བྱས་ཏེ།།
སློབ་གསོའི་ལམ་མདོར་ཡིད་བཞིན་ནོར་ལྟར་གདམས་ངག་ཟིལ་པ་ཁྲོམ་ཁྲོམ་བབས།།

རྟུལ་ཕོད་གཤིས་ཀྱི་འཛུམ་མདངས་དཀར་པོ་རྨོངས་པ་བརྟུལ་བའི་གཉེན་དུ་འཁྲུངས།།མཁྱེན་རྒྱ་ཡངས་པའི་ཤེས་རབ་མེ་ཏོག་གངས་རིའི་ཕང་བར་འདབ་སྟོང་གྲོལ།།
འཆད་རྩོད་རྩོམ་པའི་གསེར་གྱི་ལྡེ་མིག་མཐའ་འཁོབ་ཡིད་ཀྱི་བློ་སྒོ་ཕྱེས།།
གཟི་བྱིན་འཕྲོ་བའི་རང་རྒྱུད་གཙང་མ་སློབ་གླིང་འདི་ཡི་རྒྱན་དུ་གྱུར།།

མ་རིག་སྤྲིན་གྱི་ཡོངས་སུ་སྒྲིབ་པའི་མུན་པ་ནག་པོའི་མཚན་མོའི་ཁྲོད།།
ཀུན་གསལ་ལྷ་ལམ་ཡངས་པོའི་དཀྱིལ་གྱི་དཀར་གསལ་དུང་གི་ཟླ་གཞོན་ལྟར།།
གནས་ལུགས་གཤིས་ཀྱི་བཀྲག་མདངས་ཟེར་ལས་མ་རིག་ནག་ཁུང་ལྷག་བཅོམ་ནས།།བསིལ་ལྡན་ལྗོངས་ཀྱི་ས་གཞིའི་ཕང་བར་མིག་གིས་མཐོང་བའི་དཀར་ཆ་བསྐྲུན།།

འཚོ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་གློག་འོད་འཕྱོ་བའི་ཕན་བདེ་སྦྲང་ཆར་འཇོ་བའི་དཔྱིད།།ལྷ་ལམ་ཡངས་པོའི་ཕྱོགས་མཐར་བརྐྱངས་པའི་གསེར་གྱི་རྨི་ལམ་ཆ་འགྲིག་ཅིག།རྣམ་དཔྱོད་པདྨོ་འདབ་བརྒྱ་ཆུན་པོའི་གཞན་ཡིད་སྤྲོ་བའི་གཤིས་བཟང་མཆོག།དབུ་འཕང་མཁའ་ཡི་ཉི་ཟླ་བཞིན་དུ་ཡུན་དུ་བརྟན་པའི་དབྱར་རྔ་རྡུང་།།
༼ སྣག་ཚ་ནག་པོ།༽

ཀ་ཁའི་མགྲིན་གླུ་སྙན་མོ་ངག་ཏུ་བཀུག།
ཁ་ཚིག་ཞི་ལྷོད་འཇམ་པོས་སློབ་སྟོན་གནང་།།
ག་ས་གང་དུ་སོང་ཡང་བརྩེ་བས་གཟིགས།།
ང་ཡིས་བཤེས་གཉེན་དམ་པར་ནམ་ཡང་གུས།།

ཅ་ཅོའི་ཚིག་ལ་མི་མཁས་ཡང་དག་གསུང་།།
ཆ་རྒྱུས་ལས་ལ་བརྩོན་པའི་དམ་པ་སྟེ།།
ཇ་ཡུན་དུས་ཀྱང་སློབ་བུར་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས།།
ཉ་རྒྱས་ཟླ་བའི་མདངས་ལས་དགེ་རྒན་མཆོག།

ཏ་ཐཱ་ག་ཏའི་བསྟན་པར་ཐུགས་བསྐྱེད་དཀར།།
ཐ་མལ་སྤྱོད་ལམ་ཚོགས་ལས་རྒྱལ་བའི་སླད།།
ད་ལྟ་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་སློབ་བུར་གཟིགས།།
ན་གཞོན་སློབ་བུ་ཚོགས་ལ་དྲིན་ཆེན་ཨང་།།

པ་རི་པི་རི་མིན་ཞིང་བརྟན་བརླིང་མཐུག།
ཕ་སྐད་མ་ཡིག་གཉིས་ལ་ཐུགས་སྙིང་དགྱེས།།
བ་འོ་དཀར་པོའི་མདོག་ལྟར་སློབ་བུར་བྱམས།།
མ་ཡུམ་སློབ་གླིང་དབུས་ནས་བཀའ་དྲིན་དྲན།།

ཙ་ཀ་ལི་ཡི་མཛེས་སྡུག་གསལ་ཡོད་མོད།།
ཚ་ཟེར་ཉི་མའི་དྲོད་ཐིགས་འཇམ་ན་ཡང་།།
ཛ་དྲག་དུས་ལས་རྙེད་དུས་དཀའ་བའི་མི།།
ཝ་མོའི་སྤྱོད་ལམ་སྤངས་པའི་དགེ་རྒན་རྒྱལ།།

ཞྭ་ལྟར་གཙུག་ཏུ་བཀུར་འོས་ཁྱེད་འདྲ་དཀོན།།
ཟ་ཟིའི་སྤྱོད་ལམ་བྲལ་བ་ཁྱེད་བཞིན་ཉུང་།།
འ་འུར་རིང་ནས་ཟད་པ་ཁྱེད་མཚུངས་སུ།།
ཡ་རབས་མཁས་པ་དག་ལས་སུ་དང་འགྲན།།

ར་བ་གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་ཡུལ་གྲུ་ནས།།
ལ་རྒྱའི་སེམས་སྤོབས་མཐུག་པའི་དམ་པ་དང་།།
ཤ་རུས་རིགས་ལ་འཆང་བའི་དགེ་རྒན་ཞིག།
ས་སྟེང་འདི་ནས་བཙལ་ཀྱང་ཁྱེད་ལས་མེད།།

ཧ་ཅང་བྱམས་པ་ཆེན་པོས་སློབ་བུ་སྐྱོང་།།
ཨ་ལོང་བརྩེ་བའི་རང་གཟུགས་ཉེ་རིང་བྲལ།།
ཧ་ཧ་དགོད་སྒྲ་དང་བཅས་ཐུགས་རྗེ་ཡངས།།
ཨ་ཧོའི་གདངས་ལ་སྦྱར་ནས་བཀའ་དྲིན་ཞུ།།

རྗོད་བྱེད་ཚིག་ཏུ་དྲངས་པ་མི་མཛེས་རུང་།།
བརྗོད་བྱ་སེམས་ཀྱིས་བྲིས་པས་རབ་ཏུ་ཡག།
བརྗོད་ན་གྲངས་ཀྱིས་ལོངས་མི་སྲིད་ཅིང་།།
བརྗོད་པ་དྲང་པོར་སྨྲས་པས་ཅིས་མི་བཟང་།།

ཡུན་རིང་སྐྱོང་བའི་ངལ་བ་གཟུགས་གྲུབ་ན།།
ས་གཞི་རབ་ཏུ་ཆེ་ཡང་ཤོང་དུས་དཀའ།།
དྲིན་ཆེན་དགེ་རྒན་མཆོག་ལ་སྙིང་དབུས་ནས།།
བཀའ་དྲིན་ཚིག་གི་མེ་ཏོག་སེམས་ཀྱིས་ཕུལ།།
༼ ཁམས་འོད་གསལ།༽

བཤེས་གཉེན་ལ་ཕུལ་བའི་སྙན་རྩོམ་ཁྲུང་ཁྲུང་སྐེ་ནག་གི་གཤོག་རླབས།

བཀའ་དྲིན་ཚིག་གི་མེ་ཏོག་
དགེ་རྒན་ལ་ཕུལ། གོ་ཚོད་དུ།དགེ་རྒན་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་
གསར་པའི་བཟོ་སྐྲུན་པ་ཡིན་ཟེར།དེ་ཡི་དབང་
གིས།དགེ་རྒན་གྱིས་གོ་གནས་ཕལ་བ་ཞིག་ཏུ་ལས་འགན་
མཐོན་པོ་ཞིག་བཟུང་ཡོད།དཀའ་སྡུག་དང་སུན་སྣང་རྒྱབ་
ཏུ་དོར་ནས།བཟའ་མི་དང་ཁྱིམ་ཚང་གཡས་སུ་བསྐྱུར་
ཏེ།མིའི་རིགས་ཀྱི་མ་འོངས་པ་རྩོམ་བཞིན་ཡོད།དགེ་
རྒན་གྱིས་སྐད་ཆ་བརྗིད་པོ་ལབ་སྟེ་མགོ་བོ་མཐོ་མཐོ་མི་
བྱེད།རྒྱུ་མཚན་དགེ་རྒན་ནི་ཁེ་གྲགས་འབའ་ཞིག་གཉོར་
བའི་ལས་བྱེད་པ་ཚོ་དང་མི་འདྲ།དགེ་རྒན་གྱིས་མི་ཡུལ་གྱི་
འཛུམ་མདངས་དེའི་དོན་དུ་མ་འོངས་པའི་རེ་སྨོན་ཁྲི་ཕྲག་
ལ་གཤོག་པ་ཚུགས་པར་བརྩོན།ད་དུང་དགེ་རྒན་གྱིས་
རྣམ་དཔྱོད་གསར་པའི་དཔུང་སྡེ་དེའི་ཆེད་དུ་ཡོད་ཚད་
བློས་གཏོང་ཐུབ།
སྤྱིར་བཤད་ན་དགེ་རྒན་ཡང་གླ་ཕོགས་ལེན་མཁན་
གྱི་གྲས་སུ་ཐེ།འོན་ཀྱང་དགེ་རྒན་གྱིས་མི་རིགས་དང་མེས་
རྒྱལ་གྱི་དར་ཆ་ཁུར་ཡོད་པས།དགེ་རྒན་གྱིས་ད་གཟོད་གླ་
ཕོགས་ལ་གཏོལ་མེད་བྱས་མྱོང་མེད།ཡང་གཅིག་བཤད་ན་
དགེ་རྒན་གྱིས་མིའི་རིགས་ཀྱི་འདས་པ་བསྐྱངས་མྱོང་ཡོད་
ལ། ད་ལྟ་བ་དང་མ་འོངས་པའང་དེ་བཞིན་ཡིན།དེ་བས་
དགེ་རྒན་ནི་དུས་རབས་གསར་པའི་གདོང་ལེན་པ་ཡིན་
ཆོག་ལ།ཤེས་རིག་གསར་པའི་སྔོན་བསྐྱོད་པ་ཡིན་ཆོག།
མ་ཟད་དགེ་རྒན་གྱིས་འོད་སྟོང་འབར་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་
ཆེས་ཐོག་མའི་ལག་འཇུ་བྱེད་ཆོག་ལ།ཆེས་མཐའ་མའི་
བསླབ་བྱ་གནང་ཆོག།འདི་ནི་གཟེངས་སུ་ཐོན་པའི་མིང་
རྟགས་ཤིག་གི་རྒྱབ་ལྗོངས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཡིན་ལ།ནུབ་པ་
མེད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་གི་ཆུ་རྒྱུན་གྱི་འབབ་ལུགས་རེད།
དྲང་མོར་བཤད་ན།དགེ་རྒན་ནི་དམིགས་བསལ་
གྱི་མི་སྣ་ཞིག་མིན་ཡང་།དགེ་རྒན་གྱིས་མཚམས་མ་བཅད་
པར་དམིགས་བསལ་གྱི་ལས་འགན་ལྕི་མོ་ཞིག་སྒྲུབ་བཞིན་
ཡོད་པས།དགེ་རྒན་ནི་མིའི་རིགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་དྲིན་
ཆེ་ཞིང་།དུས་རབས་གསར་པའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་རྒྱལ་
ཁར་འབྲལ་དུ་མེད།དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་དགེ་རྒན་ཞེས་པའི་
ཐ་སྙད་འདི་ཆེས་འཚམ་པའི་ཤེས་རིག་གི་ཐང་ཆེན་དུ་
བརྡལ་ནས། རྣམ་དཔྱོད་དང་ཚན་རྟོག་ལ་བརྟེན་ཏེ་ཡང་
ཡང་བརྟག་དཔྱད་གཏང་ཆོག།དེ་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཟོད་
དགེ་རྒན་གྱི་རིན་ཐང་ལ་ནོར་དུ་མེད་པའི་ངོས་འཛིན་ཡང་
དག་ཅིག་གནང་ཐུབ་ལ།ཁས་ལེན་ཟེར་བའི་སྒེར་སྡོམ་གྱི་
སྐད་ཆ་དེ་ཡང་བག་མེད་ཆུད་ཟོས་སུ་འགྲོ་མི་སྲིད་པའི་
གདེང་ཚོད་ཀྱང་ངང་གིས་སྐྱེས་ཡོང་།
ང་ཚོ་མི་སུ་ཡིན་ཡང་།ཕྱི་བལྟས་རྫིག་མདོག་ཚ་བའི་
སྣང་བརྙན་ལས་ཅི་ཡང་འགྲེལ་རྒྱག་མི་ཐུབ་པ་ཤེས་པ་ཡིན་
ན། དགེ་རྒན་ཞེས་པའི་ཕལ་བའི་མི་ལ་ནང་སེམས་ནས་ཉེ་
བར་བཅར་ཏེ་བརྟག་དཔྱད་བཏང་ན།དགེ་རྒན་གྱི་
དམིགས་བསལ་མ་ཡིན་པའི་ལས་འགན་དེས་ད་གཟོད་ང་
ཚོ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔལ་ཡོན་ལ་ཕན་འབྲས་ཅི་

ཙམ་ཐོན་ཡོད་པ་དང་།ཤེས་རིག་བཟོ་བསྐྲུན་གྱི་སྟོབས་
ཤུགས་དེའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཟིན་ཐོ་ག་འདྲ་བསྐྲུན་
ཡོད་པ་གསལ་པོ་རྟོགས་ཐུབ།ཅུང་འཕྲོས་ཏེ་གླེང་ན་དགེ་
རྒན་ནི་མུན་ནག་ནང་གི་འོད་སྣང་ཐོག་མ་དེ་ཡིན་
ལ། རྐང་ལམ་ཕྲ་མོའི་སྟེང་གི་འགྲུལ་བཞུད་པ་དང་པོ་དེ་
ཡིན་སྲིད།དགེ་རྒན་གྱིས་མུན་ནག་གི་འཇིག་རྟེན་ལ་ཁ་
དོག་རྣམ་པར་བཀྲ་བའི་འོད་སྣང་སྦྱིན་ཡོད་ལ།བདག་
མེད་ཀྱི་རྐང་ལམ་སྟེང་དུ་གསོན་ཤུགས་རབ་ཏུ་འབར་
བའི་ཚེ་སྲོག་གྲངས་མེད་ཅིག་ལ་བློ་མིག་གསར་པའི་
གཤོག་ཟུང་སྤྲད་ཡོད།དེ་བས་དགེ་རྒན་ལ་སྐར་ཚོགས་
ཁྲོད་ཀྱི་ཟླ་བ་དང་།སྤྲིན་དཀར་གསེབ་ཀྱི་ཉི་འོད་ཅེས་
བཏགས་ཀྱང་འུད་བསྟོད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཅིག་མིན་པ་
བདེན་དཔང་བྱ་ཐུབ་སྙམ།
འགྲན་རྩོད་ཀྱི་འདུ་འཛི་རྒོད་པའི་དུས་རབས་
འདིར།མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་དྲང་བདེན་དང་ལས་འབྲས་
ཆོ་མེད་དུ་གཡུགས་སྲིད།ཡིན་ཡང་དགེ་རྒན་ཟེར་བའི་
སྐྱེ་བོ་འདིས་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་རྩལ་དང་ཤེས་རིག་གི་སྟོབས་
ལ་བརྟེན་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་དོ་དམ་དང་ཕྱོགས་སྟོན་བྱེད་
བཞིན་ཡོད་ལ།མེ་ཏོག་ལྟ་བུའི་འུ་ཅག་གི་སང་ཉིན་ཏེ་
སྣོད་ལྡན་གྱི་སློབ་མའི་དཔུང་ཚོགས་ལོ་ཟླ་རིང་མོའི་ཆུ་
རྒྱུན་དང་ལྷན་དུ་ས་ཆེན་པོའི་ཕང་བ་རུ་འབྲས་སྐལ་དུ་
གནང་བཞིན་ཡོད།འདི་ནི་ལས་གནས་ཆུང་ཆུང་ཞིག་
ནས་བཏེགས་པའི་སྨོན་ལམ་གྱི་དར་ཆ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་
ལ། གླ་ཕོགས་ཉུང་ཉུང་ཞིག་གིས་བསྐྲུན་པའི་གཟི་བརྗིད་
ཀྱི་དཔང་རྟགས་ངོ་མ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ།ཞིབ་ཏུ་
བསམས་ན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས་དང་བསྡུར་ན་
དཔུང་ཤ་མཐུག་ལ་ལྟོ་བ་ལྡིར་བའི་ང་ཚོ་ནི་ཅི་ཡང་མིན་
ཏེ།ང་ཚོས་ཀྱང་འབྱུང་འགྱུར་སོམ་ཉི་མེད་པར་ཤེས་
རིག་གི་སྣེ་ཤན་པ་སྟེ་རླབས་ཆེན་གྱི་དགེ་རྒན་རྣམས་ལ་
སྤོབས་པ་ཆེན་པོས་དུས་གསུམ་གྱི་ཆད་རྟགས་སྐོང་བར་
ཞབས་འདེགས་ཞུ་དགོས་ཡོད།
རེད་དེ་དགེ་རྒན་ལགས།བརྩེ་ཆེན་གྱི་མར་མེ་ཚེ་
འབར། ཁྱོད་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནག་ཉེས་དང་དུས་རབས་ཀྱི་
བཀའ་བཀྱོན་མ་ཐེབས་ཀྱང་།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཉེས་འགལ་
དང་མི་ཁ་ཡི་དྲག་རླུང་ཕོག་པ་ནི་བཟང་བའི་ཆོས་ལ་ཐེབས་
པའི་ཆོས་ཉིད་ཡིན།གང་ལྟར་ཁྱོད་ནི་ཡི་གེའི་ནགས་ཚལ་
གྱི་ཁྱུང་ཆེན་ཞིག་སྟེ།ཁྱོད་ཀྱི་ནམ་འཕང་ནི་ཕྱོགས་
མཚམས་སུ་བསྲིངས་ཡོད་པས།ཁྱོད་ལ་བློ་ཕམ་དང་ཡིད་
ཆད་མི་དགོས་ལ།ཁྱེད་ཀྱིས་རེ་སྨོན་དང་ཞེ་སྤོབས་བྱང་
ཁོག་སྟོད་དུ་བཅུག་སྟེ།ཤེས་རབ་ཀྱི་རལ་གྲི་རྣོན་པོ་མཁའ་
རུ་ཕྱར་ནས་རྨོངས་འཐོམ་གྱི་མུན་པ་བཏུབ་པར་ཅིས་ཀྱང་
བརྩོན་དགོས་ཡོད།འདི་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་ར་སྤྲད་པའི་ཁྱོད་
ཀྱི་དཔངས་ཚད་ཡིན་ལ།དུས་རབས་ཀྱི་ཁ་ན་འབར་བའི་
ཁྱོད་ཀྱི་གཟི་བྱིན་ཡིན་ལགས།།
༼ མགར་ཐང་དཀར།༽

ཡི་གེའི་ནགས་ཚལ་གྱི་ཁྱུང་ཆེན།