པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2026ལོའི་ཟླ་བ11པའི་ཚེས6ཉིན། རྩོརྩོམ་རིརིག་སྒྱུ་རྩོལ། ༣

ཆུང་འདྲིས་ཤ་འདྲིས་པགས་འདྲིས།།
དྲན་པའི་མཐིལ་ན་ལྷུང་ཡོད།།
ཉིན་མཚན་འཁོར་མོའི་བར་ནས།།
དྲན་གདུང་ཁྱོད་ལས་མི་འདུག།
བརྩེ་བ་ཕན་ཚུན་འདྲིས་ཏེ།།
སེམས་བརྩེ་གཅིག་ཏུ་གྱུར་སོང་།།
མཚན་མོ་ཟླ་བའི་འོག་ནས།།
དྲན་གདུང་འཕྲིན་པ་ཤོར་སོང་།།
བརྩེ་བ་ཕན་ཚུན་གླེང་ནས།།
བྲལ་མེད་བརྩེ་བ་ཟབ་པས།།
ཡིད་ཀྱི་དྲན་ཤིང་ཀློང་ན།།
ཁྱོད་ལས་གཞན་པ་མི་འདུག།
དུང་བའི་ཡིད་ཀྱི་མཚོ་མོ།།
ཁྱོད་ལ་གཏད་ནས་འཁོར་ཡོད།།
མི་བྲལ་དམ་བཅའི་མདུད་པ།།
ནམ་ཡང་ཞིག་ཐབས་མི་འདུག།
བརྩེ་བ་སེམས་ཀྱིས་སྐྱོང་ཡོད།།
བྱམས་པ་ལག་གིས་སྐྱོར་ཡོད།།
འཇིག་རྟེན་ཆུང་ཆུང་འདི་ནས།
འུ་གཉིས་མཉམ་དུ་འཚོ་འགྲོ།།
དྲན་པའི་ཚོར་རླབས་ཟབ་པས།།
དྲན་པ་འགོག་ཐབས་མ་བྱུང་།།
བརྩེ་འཕྲིན་ཤོག་དཀར་ངོས་ལ།།
དྲན་པའི་ཚིག་འདི་བསྟར་ཡོད།།
མོན་བཞུད་ཁྲུང་ཁྲུང་ཁྱུ་ལ།།
ཆུང་འདྲིས་དྲན་པའི་སྙན་ངག།
ལན་གསུམ་བསྐུར་བ་གནང་ཡོད།།
བྱམས་པས་འབྱོར་ལན་གནང་རོགས།།
༼ སྙན་རྐང་གླིང་།༽

སྙན་འཇེབས་གླུ་ཡི་འགྱུར་ཁུག་རྒྱང་ལ་བཀུག་ནས།།
ཕྱག་སོར་ངག་གི་པི་ཝང་ཚོད་མེད་དཀྲོལ་ནས།།
ཡིད་འཕྲོག་ཟླ་བའི་དྲུང་དུ་གོམ་ཆུང་བསྙེགས་པའི།།
ངག་མཁན་ཡིག་རྫིའི་མི་ཚེ་འོད་ཀྱིས་ཁེངས་ཡོད།།
བསིལ་འཇམ་རླུང་བུའི་ཁུད་ན་སྐྱིད་སྣང་ཅི་ཡོད།།
གྲང་བས་ལུས་འདི་འདར་གསིག་བྱེད་པ་དྲག་སོང་།།
ཤིར་ཤིར་ལྡང་བའི་འཇག་མའི་བཤིག་གླུ་དེ་གས།།
ནང་སེམས་ཚོར་བའི་ལྷིང་འཇགས་དཀྲུག་པ་བྱས་བྱུང་།།
ཕར་བལྟས་སྤྱིལ་ཆུང་དབུས་ཀྱི་སྣང་ཡན་འཁྱམ་པོ།།
མེ་ཏོག་བསླས་མའི་ཚལ་དུ་ཕེབས་སྐབས་བྱུང་ན།།
སེར་ཆེན་འཐུ་བའི་གཡུ་སྦྲང་གཞོན་ནུར་འཕྲད་དང་།།
དགའ་སྐྱོའི་གསང་བ་སྙན་མོ་ངག་གིས་གཏམ་ཡོང་།།
ལང་ཚོའི་འདབ་མ་རྙིང་བའི་སྟོན་ཟླའི་མཇུག་ལ།།
སྡོང་ལོ་དམར་རྗེན་ལུས་པའི་མཐོང་སྣང་ངོགས་ན།།
དྲན་པའི་ཕྱི་མིག་འཐེན་པའི་སྙན་ངག་སྨྲ་བ།།
ཟབ་ཟབ་སྙན་པའི་གཞས་ཆུང་འཚོལ་དུ་ཕྱིན་འགྲོ།།
ཕྱག་གཡས་ཀེར་བའི་ན་ཆུང་མཛེས་མའི་གཙུག་རྒྱན།།
འདབ་བརྒྱད་པདྨའི་ཚལ་ནས་ཕྱི་ལ་བུད་དུས།།
དེར་གནས་བྱེའུ་ཆུང་གཞོན་ནུའི་མིག་ལ་ཐོགས་སོང་།།
དེར་བཞད་འདབ་མའི་འཛུམ་ལས་ཡག་ཡག་གནང་སོང་།།
ཤིང་ལོ་རླུང་གིས་སྤུར་བའི་བས་མཐའི་གྲོང་ན།།
རེ་བའི་འདབ་མ་རྙིང་པའི་མེ་ཏོག་ཤུལ་ན།།
ཚེ་ཡི་རྣམ་ཤེས་ཐོགས་པའི་ཐང་སྐྱ་དེ་ན།།
སྙན་སྙན་ངག་གི་དབྱངས་ལ་རེ་བས་སྨོན་བཞིན།།
བརྩེ་བས་འཐམ་པའི་ན་ཆུང་གཞོན་པའི་མི་དག།
དང་ཐོག་དགའ་བའི་ཟུར་མིག་མ་ལྷོད་དེ་སྲིད།།
ཚེ་མཇུག་ཕྱི་མར་འགྲོ་བའི་དུས་ཀྱི་བར་དུ།།
འདང་བརྩེ་འགྱུར་མེད་དམ་ཚིག་བསྲུང་པ་གནང་དང་།།
ཉག་གའི་དབུས་ནས་ཆས་དུས་རྒྱང་མིག་ཁྲ་ཁྲས།།
སྤང་དང་རི་ཡི་གཟུགས་བྱད་གསལ་བར་བྱས་ཀྱང་།།
མི་སེམས་དྲག་ཏུ་སྒུལ་བའི་ངག་དབང་སྙན་པོ།།
འཁྱོང་པར་བྲལ་ན་ཡིད་སེམས་གཏིང་ནས་ཕངས་ཡོང་།།
བདེ་ཆེན་ཉམས་ལྡན་རྟོགས་པའི་དབྱིངས་སུ་འཕུར་ཞིང་།།
ཞི་བའི་ནགས་སུ་རྒྱུ་བའི་དྲང་སྲོང་རྒན་པོ།།
མི་རྟག་འཁོར་བའི་ཞེན་ཆགས་གོས་པ་མེད་པར།།
འདུས་བྱར་སྙིང་པོ་བྲལ་པའི་མགུར་ཞིག་ལོངས་ཤོག།།
༼ ཁམས་ཟླ་སྲས།༽

ཉི་འོད་སྲིབ་རི་ནས་ཡར་ཡར་འཛེག་གིན།།
རྟ་དྲེལ་ཐར་ཐོར་ཞིག་རྒྱང་དུ་ཆས་དུས།།
རིན་ཆེན་ལྷ་མོ་ཚང་དགོང་ཇ་བསྐོལ་ནས།།
མི་ཁོམ་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་དུས་ཤིག་རེད་ཨང་།།
“སྲས་མོ་སྲས་མོ་”ཞེས་རྒན་མོ་ཞིག་གིས།།
ཐེངས་འགར་ར་སྐོར་ནས་ཞུམ་ཞུམ་བོས་པས།།
ཐོག་ཁང་ཚོན་མདངས་ཀྱི་རི་མོའི་གསེང་ནས།།
བུ་མོ་པྲ་ཚགས་ཤིག་འུར་གྱིས་ཐོན་བྱུང་།།
རྐང་ཆུང་ཀོ་ལྷམ་གྱི་སྨུག་རིས་ཤིག་ཤིག།
མགུལ་ལ་གཟི་ཞགས་དང་གཡུ་བྱུ་སྤྲོས་ནས།།
“གོ་བྱུང་གོ་བྱུང་”འདྲ་ཟེར་ཞོར་ཐོན་བྱུང་།།
དའང་སྒྲོས་སྒྲོས་ཤིག་བྱེད་དགོས་གསུང་གྲགས།།
“མ་ལོ་མགྱོགས་མགྱོགས་མིན་ཚྭ་མེད་”ཅེས་ཀྱང་།།
ཁང་ཤོད་ཇ་ཁང་ནས་རབ་རུབ་ཐོས་པས།།
པང་ཁེབས་ཁྲ་ཁྲ་ཞིག་དཀྲི་ཞོར་སྒྲོག་ཞོར།།
མདུན་སྒོ་ཚ་ཕྱེ་ཞིག་བྱས་ནས་བུད་སོང་།།
ལོ་ཆུང་གོམ་འགྲོས་འདི་ཡུ་མོ་འགྲོགས་འགྲོགས།།
སྣང་བ་མགོ་ཐོག་གི་སྤྲིན་པ་གཡོ་གཡོ།།
གྲོང་ནང་མར་མར་དུ་འགྲོ་བའི་སྐབས་ཤིག།
ཅུང་ཙམ་ཁོང་ཁྲོ་ཡང་ལངས་ནས་ཡོད་སྐད།།
གོམ་པ་ཚོད་ཡོད་དང་ཚོད་མེད་སྤོ་བའི།།
བུ་མོ་རིན་ལྷ་ཡི་རྐང་ཆུང་རྡོག་སྣེས།།
ཕྱི་འབྲེལ་དཔོན་པོ་དེའི་ལྷམ་སྣར་བརྫིས་པས།།
“ཨེ་ཨེ་”ཟེར་ཞོར་དུ་སྡོད་ཅེས་བོས་སོང་།།
རིན་ཆེན་འཚབ་འཚུབ་ཀྱིས་ཕྱི་ལ་བལྟས་པས།།
ཅུང་ཙམ་བགྲེས་གཟུགས་དང་དཔོན་ཉམས་ཁུར་བའི།།
གདོང་མཐོ་མིག་སྔོན་གྱི་ཕྱི་རྒྱལ་ཞིག་གིས།།
མཛུབ་མོ་རང་ཕྱོགས་ལ་ཀེར་རེ་བཙུགས་འདུག།
ཅུང་ཙམ་ཧང་ཞོར་དུ་ཉེ་འགྲམ་བཅར་དུས།།
ལྟོས་གདའ་ལྷམ་སྣ་ལ་བརྫིས་བྱུང་ཟེར་ནས།།
རྐང་པ་གཡུག་གཡུག་ཅིག་བྱེད་དང་ལྷན་དུ།།
རིན་ཆེན་ཁེར་དགོད་ཅིག་དབང་མེད་ཤོར་སོང་།།
དགོད་ཞོར་ཕྱི་རྒྱལ་ཁྱོ་མཚར་པོ་འདུག་ཨང་།།
བྱིས་པ་ཆུང་ཆུང་གི་ཞེད་འདྲ་བསྟན་ནས།།
ཁྱོ་འདི་ཟེར་ཞོར་དུ་གདོང་ལ་གཟིགས་ནས།།
འཛུམ་དཀར་མེ་ཏོག་གིས་ཆར་པ་ཕབས་སོང་།།
པང་ཁེབས་སྣེ་མོ་ལ་དལ་གྱིས་འཇུས་ཏེ།།
ལྷམ་འགོར་བྱིལ་བྱིལ་ཞིག་བྱེད་འགོ་བརྩམ་ཚེར།།
“སྐྱུར་དང་སྐྱུར་དང་”ཞེས་ཀྲོག་ཀྲོག་བཅས་ཏེ།།
ཕྱི་རྒྱལ་དཔོན་པོ་དེ་རྒྱང་དུ་ཡིབ་སོང་།།
རིན་ལྷས་ཚོང་ཁང་ནས་ཚྭ་ཞིག་ཉོས་ཏེ།།
ཁྱིམ་ལ་ཐོན་དུས་སུ་ཧ་ཅང་འཕྱི་བས།།
ཐུག་པ་ཉོག་སོང་ཞེས་གཤེ་གཤེ་བྱེད་དུས།།
ཕྱི་རྒྱལ་སྨྱོན་པ་དེ་ལན་ཞེས་ཁྲོས་སོང་།།
སྐུ་ཞབས་ཁེང་ཚང་གིས་ཉལ་ཁང་ནང་ནས།།
ཕྱི་རོལ་སྒེའུ་ཁུང་ལས་འཆར་ཡན་གཡེང་དུས།།

ནུབ་དེར་ཟླ་བ་རང་གོར་གོར་མཐོང་བས།།
རིན་ལྷའི་འཛུམ་མདངས་དེ་ཡིད་ལ་འཕྲོས་སོང་།།
གདན་ཐོག་རི་བོ་ཡི་བསིལ་རླུང་བུ་མོས།།
ལྷོད་ཀྱིས་སྒེའུ་ཁུང་ལ་འགྲམ་པས་གླན་དུས།།
དར་མདོ་གྲོང་གཞུང་གི་མཛེས་པ་ཐམས་ཅད།།
རིན་ལྷའི་འཛུམ་མདངས་ཀྱི་གཤམ་ནས་ཟགས་སོང་།།
ཚིག་ཇ་འཐུང་ཞོར་དུ་འདང་རེ་བརྒྱབ་ན།།
དེ་རིང་ལས་སྟངས་དེ་ཚད་བརྒལ་ཡིན་པའི།།
འགྱོད་པའི་སྤྲིན་པ་ཞིག་གཏིང་ནས་འཁྲུགས་པས།།
བུ་མོ་རིན་ལྷ་ལ་སྙིང་རྗེ་སྐྱེས་སྐད།།
རིན་ལྷ་ཁོང་ཁྲོ་ཡི་ཀློང་ན་ཡོད་རེད།།
སྐུ་ཞབས་འགྱོད་པ་ཡི་ཀློང་ན་ཡོད་རེད།།
དེ་དུས་བརྩེ་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བའི་མེ་ཏོག།
འགོག་མེད་ཟླ་འོད་དང་ལྷན་དུ་བརྡོལ་སྐད།།
ལས་འདི་མ་བཟོས་ཀྱང་བཟོས་བཟོས་འདྲ་བས།།
ཉིན་ཞིག་སྐུ་ཞབས་ཁོང་གཞུང་དོན་བྲེལ་ནས།།
གྲོང་ནས་མྱུར་སྟབས་ཀྱིས་གཞན་ལ་ཆས་སྐབས།།
རྒྱུས་ཡོད་རྒྱབ་གཟུགས་ཤིག་ལམ་ནས་མཐོང་སྐད།།
མེ་ཏོག་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་འགོ་ལྕོག་ལྡེམ་སའི།།
འབབ་ལྡན་ཆུ་ཕྲན་གྱིས་གྱ་གྱུ་སྒྲོག་ས།།
ལམ་གྱི་འགག་མདོ་ནས་མར་ལ་བབས་དུས།།
རིན་ལྷ་རླུང་བུ་བཞིན་མདུན་ནས་འཁྱུག་སྐད།།
འཕྲལ་དུ་མཐོང་བ་མོད་དགའ་སྣང་དང་བཅས།།
སྐུ་ཞབས་མོ་རང་གི་འགྲམ་དུ་རྒྱུག་པས།།
རིན་ལྷ་ཅུང་ཙམ་ཞིག་མི་བདེ་ངང་ནས།།
མདུན་ཕྱོགས་ལྕུག་ཕྲན་བཞིན་དལ་གྱིས་ལྡེམ་སྐད།།
སྐྲ་ལོ་གནག་སྣུམ་གྱི་མདུད་པའི་མེ་ཏོག།
རྒྱབ་གཟུགས་སྨྱུག་རློན་བཞིན་བརླན་ཞིང་ནུར་པ།།
བསིལ་རླུང་འཇམ་པོ་ཞིག་ཕྱིར་ལ་ལོག་དུས།།
སྐུ་ཞབས་སེམས་པ་ཡང་དེ་རུ་འགྱེལ་སོང་།།
འདེད་བཞིན་ཕྲག་གོང་ལ་རེག་ཙམ་བྱས་ཏེ།།
“སྲས་མོ་སྲས་མོ་”ཞེས་རྒྱབ་ནས་བོས་པས།།
ཕྱིར་ལ“་ཨ་ཨ”་ཞེས་འཁོར་མ་ཐག་ཏུ།།
སྐུ་ཞབས་བྱིན་པ་ཡང་ཡོམ་ཡོམ་འདར་བྱུང་།།
སྤང་ལྗང་དྭངས་ས་ཞིག་ཕར་ཕར་སོང་ནས།།
དྲན་ཚུལ་བསམ་ཚུལ་སོགས་ཤོད་ཀྱིན་ཤོད་ཀྱིན།།
ཧ་ཅང་དགོད་ཁ་དང་ཀུ་རེ་ངང་ནས།།
ཨ་མཚར་སྤྲོ་སྣང་ཞིག་གཉིས་ཀ་སྟེར་སོང་།།
སྐུ་ཞབས་འགྲོ་རྒྱུ་ཡང་ཕྱིར་འཐེན་བྱས་སོང་།།
རིན་ལྷའི་འཁོན་སེམས་ཀྱང་ཕྱིར་འཐེན་བྱས་སོང་།།
འཐེན་འཐེན་ཕར་འཐེན་དང་ཚུར་འཐེན་བྱས་ཏེ།།
འཐེན་ནས་ཉལ་ཁེབས་ཀྱང་འཐེན་སར་སླེབས་སོང་།།
ཆ་མེད་རྒྱུས་མེད་ཀྱི་མི་གཉིས་དེ་ལྟར།།
ཆ་ཡོད་རྒྱུས་ཡོད་ཀྱི་ལམ་དུ་ཆས་ནས།།
བགྲང་བྱ་རེ་འགའ་ཞིག་འགོར་བའི་མཐའ་མ།།
སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་མྱོང་གི་ཁ་བ་བབས་སོང་།།

ཞོགས་པ་གྲང་ངར་གྱི་རླུང་བུ་ལྡང་ནས།།
ཁ་བ་ལྷབ་ལྷུབ་གཅིག་ཆད་མེད་འབབ་དུས།།
སྲས་མོ་ཕ་ཡུལ་དང་རྒྱང་དུ་གྱེས་པའི།།
སྐྱོ་བའི་འཁྲེང་སེམས་ཤིག་ཁ་བར་གཏམས་ཡོད།།
ལག་ཏུ་སྒོམ་ཆུང་ཞིག་དམ་དམ་བཟུང་ནས།།
ཅུང་ཙམ་འཚབ་སྣང་ཞིག་གདོང་ལ་བསྐུས་ནས།།
དབུ་སྐྲས་ཁ་བ་ལ་དམ་དུ་འཁྱུད་ནས།།

མོ་རང་རྒྱང་རིང་དུ་འགྲོ་བ་བརྩམས་སོང་།།
བརྩེ་སེམས་དྲུག་དཀར་གྱི་རིན་ཐང་དོད་དུ།།
ཕ་ས་གསེར་གཞུང་འདི་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱུར་ནས།།
དུངས་བ་ཟབ་མོ་ཞིག་རུམ་དུ་བཅུག་རྗེས།།
དབྱིན་ཇི་ཟེར་ས་ཞིག་བསྐྱོད་རྒྱུ་བྱུང་སྐད།།
གཞན་ཡུལ་ཅི་སྐྱིད་ཀྱང་རང་ཡུལ་མ་དོ།།
ས་མིང་ཆུ་མིང་ནས་བསླབ་འགོ་བརྩམས་ཏེ།།
ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ནས་ད་གཟོད་སྦྱོང་དུས།།
དཀའ་བའི་ན་བུན་ཞིག་ཡིད་ལ་འཁྲིགས་སྐད།།
ཨ་མཚར་རྒྱང་སྒྲོག་དང་གསར་འགྱུར་ལ་སོགས།།
མེ་འཁོར་ཤིང་རྟ་སོགས་མཐོང་བ་མོད་ལ།།
སྟབས་བདེ་བེད་ཆེན་གྱི་རིན་ཐང་དེ་གས།།
བུ་མོ་སེམས་པ་ལ་ཆར་ཐིགས་བསྩལ་སྐད།།
གཞན་མི་རྒྱུས་མེད་ཀྱིས་རང་ཡུལ་གླེང་ན།།
སྲས་མོའི་སེམས་ཁོང་གི་ཕ་ས་སྨུག་པོ།།
གསེར་གྱི་མེ་ཏོག་ཅིག་ཡིན་ཡིན་འདྲ་ཡང་།།
གོ་ན་དེ་འདྲ་ཞིག་སྙན་མོ་མ་བྱུང་།།
རྒྱུ་མཚན་དེ་འདྲ་ཞིག་ཐོས་པའི་དབང་གིས།།
བུ་མོས་རང་ལག་དེ་བྲང་ཁ་སྦྱར་ནས།།
མནོ་བསམ་ཞིབ་མོ་ཞིག་བཏང་བཏང་མཐའ་མར།།
བདེན་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་ཡིག་ཐོག་བཀྲམ་སོང་།།
ཡིག་ཐོག་རི་མོ་ལས་འཕྲོས་པའི་ཕ་ཡུལ།།
ནུབ་ནས་ཤར་མཐའ་རུ་རླུང་གིས་ཁྱེར་ཏེ།།
རླུང་སྣེ་དགུང་སྔོན་གྱི་སྤྲིན་ལ་འདྲེས་མཚམས།།
སྙན་པ་དབྱར་གཞུང་གི་གཡུ་འབྲུག་ལྡིར་བྱུང་།།
རྒྱ་མཚོའི་ཕར་རོལ་དང་ཚུར་རོལ་བཞུགས་ཀྱང་།།
དུངས་བའི་ཆར་ཐིགས་ཀྱི་རིན་ལྷའི་སེམས་པ།
མི་ཉག་གངས་དཀར་ཀྱི་པང་དུ་ལྷུང་བས།།
གངས་རྩེར་སྨུག་སྤྲིན་གྱི་ཡོལ་བ་འཐེན་སོང་།།
མཛེས་ལྡན་མེ་ཏོག་དག་བཞད་པ་སྔ་རུང་།།
གྱོང་ཤིང་གོག་པོ་དང་བསྡུར་དགོས་བྱུང་ན།།
དེ་ཙམ་སྲ་མཁྲེགས་ཤིག་ཡོད་པ་མིན་ན།།
མོ་ལོ་ཉེར་བརྒྱད་ལ་སླེབས་དུས་གཤེགས་སོང་།།
ཕྱིར་མིག་རང་ཡུལ་གྱི་རི་ཆུ་འདྲེས་ན།།
བག་ཆགས་གནའ་འདྲེས་ཀྱི་མི་ལ་ཡོད་ན།།
རྟིང་མ་དབྱར་གཞུང་གི་མཛེས་པའི་དུས་ཤིག།
གདན་ཐོག་རི་བོ་ན་བཞད་པའི་སྨོན་འདུན།།
༼ ལྡོང་རོང་བསོད་ཐར།༽

དར་མདོའི་རིན་ཆེན་ལྷ་མོ།

ངག་གི་རྟ་ཕོ་མཐུར་མེད།

ཆུང་འདྲིས་ཤ་འདྲིས་
པགས་འདྲིས།