པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2026ལོའི་ཟླ་བ11པའི་ཚེས9ཉིན། རྩོརྩོམ་རིརིག་སྒྱུ་རྩོལ། ༣

སྟོན་མཇུག་གི་ལག་པས་སྐྱེལ་མ་གནང་ཚུལ་དེ།
སྡོང་འགོའི་འདབ་ལོ་འཐོར་སྟངས་དེ་ཙམ་མ་ཡིན།
སྨྲ་བ་མེད་པའི་སྒྲོ་སྤུ་གང་ཞིག།
ཁ་བ་དང་སྐེ་འཇུ་ཐེངས་གཅིག་གིས་ཡིན།
སྟོན་ཁའི་མིག་ཀོང་ན།
འགོ་བོ་དུད་པའི་སྙེ་མ་དག་གི་བྲང་གཞུང་ནས་བོར་བའི་ཟླ་བརྒྱད་པ།
ཁ་བས་སྤུད་པའི་མཐོན་པོ་གང་ཞིག་གི་འོག་གདན་དུ་གྱུར།

གྲང་རེག་གི་ལག་པ་བསྲིངས་ཡོང་བའི་སྒེའུ་ཁུང་གི་འགྲམ་དུ།
ངོས་གཉིས་ལ་མདོག་མི་འདྲ་བའི་སྒྲིབ་ཡོལ་ཞིག་བཀལ་འདོད།
མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་ཆུ་རྡུལ་མཐའ་དག།
སེམས་གཞུང་ཁོ་ན་ལ་བཞུར་བའི་གནའ་གཏམ་དུ་གྱུར་ཅིང་།
ཆུ་ཕྲན་ཡང་སྨྲ་བ་འགགས་ནས་ཆབ་རོམ་གྱིས་སྡོམ་དུས།
ཁ་བ་ནི་ཁ་བ་མ་ཡིན།ཞེན་ཆགས་ཀྱི་མཐུད་རིམ་ཡང་མ་ཡིན།

སྙན་ངག་གི་མེ་རོ་ལ།
ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གླན་སྙིང་བྱུང་བའི།
རྒྱང་མིག་གི་རྡོག་འགྲོས་ལ་སྐྱ་ཐིག་གིས་ལམ་བུ་བཟོས་རྗེས།
ཁོ་བོས་མེ་ཏོག་གི་འདབ་ལོར་ཁ་བའི་གཤོག་པ་ཡ་གཅིག་བྲིས་ཤིང་།
སེམས་གཞུང་ལ་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་ཁ་བ་འབབ་འགོ་ཚུགས།
༼ པུར་རྒྱལ་བ།༽

མེ་ཏོག་གིས་ཁྱེར་ཡོང་
བའི་དགུན་ཁ།

༡

ནང་སེམས་ཕྱི་རོལ་འཁོར་བའི་རི་གྲོང་དུ་ཉུལ་བཞིན།།
སྐྱིད་སྡུག་དཀར་ནག་འདྲེས་མའི་ལས་སྣང་དེ་འཆར་ཚེ།།
མ་བསམ་གཤིས་སུ་སྨིན་པའི་སེམས་བྱུང་གི་ཀུན་རྟོག།
སྙིང་རྗེ་ཚད་མེད་རྒྱ་མཚོའི་རྦ་རླབས་དེ་འཕྱོ་སོང་།།

༢

མི་ཚེ་སྐྱི་འགྲོ་བུ་མོའི་དྲི་བསུང་བཞིན་ཁྱེར་དུས།།
རྟོག་འགྱུར་སེམས་བྱུང་དམར་པོའི་ལབ་ཟློས་དེ་འཆོར་བཞིན།།
ཞེན་ཆགས་རྟེན་འབྱུང་འཁོར་བའི་ར་བ་དེ་མ་རྒལ།།
ཕྱི་དམིགས་བྱེ་མའི་ཐང་ནས་དར་དཀར་བཞིན་འཐེན་འདུག།

༣

མི་སེམས་ཁྲ་ཁྲ་པ་ཁྲའི་འཇིག་རྟེན་དུ་འགྲིམ་དུས།།
གཡོ་རྫུན་བསླུ་བྲིད་གཏམ་གྱི་ངོ་དགའ་ལ་འགྲོག་བཞིན།།
མཐོ་དམན་གོ་ས་རྩོད་པའི་གྲལ་རིམ་གྱི་ཁྲོད་དུ།།
ངོ་ཤུར་ཁྲག་ཐིག་མེད་པའི་གདོང་རིས་དེ་དྲན་སོང་།།

༤

མི་ཚེ་རླུང་བུ་ལྡང་བའི་ཤུགས་འགྲོས་ལ་འཕངས་པའི།།
སྐད་ཅིག་འགྱུར་བའི་ཆོས་ལ་ཕར་ཕར་དུ་བསྐྱོད་དེ།།
མི་རྟག་བྱེ་མའི་ཐང་གི་རྨི་ལམ་གྱི་ཁྲོད་དུ།།
ང་ཅག་འཁོར་བའི་མགྲོན་པོ་འཁྱམས་འཁྱམས་སུ་གཏོང་འདུག།

༥

འཚོ་བ་དཀར་ནག་ལས་ཀྱི་གཞི་སྣང་གི་ཁྲོད་དུ།།
མི་ཚེ་སྐྱི་འགྲོ་བུ་མོའི་ངུ་ཤུམ་དེ་མཐོང་ཚེ།།
འཁོར་འདས་གཉུག་མར་རྟོགས་པའི་སེམས་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་མོ།།
ཐེངས་གཅིག་དགའ་སྡུག་འཁོར་བའི་གཞི་ཀློང་ནས་དྲན་སོང་།།

༦

ཡུན་ཐུང་རྣམ་ཤེས་བུ་མོའི་སྟངས་སྟབས་ཀྱི་འོག་ཏུ།།
རྣམ་གཡེང་མེ་ཏོག་སྣ་ལྔའི་མདའ་ཚོན་དེ་ཟུག་བཞིན།།
འཁོར་བ་རྨིག་རྡུལ་འཚེར་བའི་རྟ་ཁྱུ་ཡི་ཁྲོད་ནས།།
ཁྱོད་དང་འུ་གཉིས་ལས་དབང་དན་རྟགས་ཤིག་མི་འདུག།

༧

ཕལ་བའི་སྐྱེ་བོ་མོད་པའི་དེང་དུས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས།།
སེམས་ཀྱི་འདོད་རྔམས་དམར་པོའི་མེ་ལྕེ་དེ་མཆེད་བཞིན།།
འགྲན་སེམས་སྨ་ར་ནག་པོའི་ཁུང་གསེང་གི་བར་ན།།
སོ་སྐྱེ་འཆིང་བ་ཀུན་ལྡན་རང་སོ་དུ་དྲན་སོང་།།

༨

རེག་དུག་ཚེར་མའི་མེ་ཏོག་འཆར་ཡན་དུ་ཤོར་དུས།།
བརྟན་མེད་གཡོ་རྫུན་བུ་མོའི་བསླུ་བྲིད་ལ་འགྲོག་བཞིན།།
འཁོར་བ་འདམ་རྫབ་དྲི་མའི་སྦུག་ལོང་གི་ཁྲོད་ནས།།
མི་ཚེ་སྐྱ་འགྲོ་སྔོ་འགྲོའི་ལས་དབང་དེ་དྲན་སོང་།།
༼ བདེ་ཆེན་ངག་གྲོལ།༽

མི་ཚེ་སྐྱ་མོའི་སྨྲེང་གླུ། གསར་འགོད་པ།
སྲིད་པའི་གངས་རི་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཡོད།
སྲིད་པའི་ཐང་གཞུང་མིག་གིས་བཙལ་ཡོད།
གོམ་ཆུང་གྲངས་མེད་ངང་གིས་སྤོས་ཡོད།
སྐྱིད་སྡུག་སེམས་ཀྱི་མཐོང་མཁན་ཁྱོད་ཡིན་ལ།
རི་ཐང་ཡུན་གྱིས་འགྲིམ་མཁན་ཡང་ཁྱོད་ཡིན།
ཁྱོད་ཡོད་པས་འཇིག་རྟེན་འདི་ཡི་ཁ་དོག་མཐོང་།
ཁྱོད་ཡོད་པས་འཚོ་བ་འདི་ལ་འོད་སྣང་མཆེད།
པར་མིག་འདི་ཡིས་འཇིག་རྟེན་བསྟན་ཡོད།
སྒྲ་གདངས་དེ་ཡིས་འཁོར་བ་དཀྲོལ་ཡོད།
སྨྱུ་གུ་འདི་ཡིས་འཚོ་བ་བྲིས་ཡོད།
སེམས་ལ་སྙིང་རྗེ་སྩོལ་མཁན་ཁྱོད་ཡིན་ལ།
རིགས་ལ་བརྩེ་བ་གནང་མཁན་ཡང་ཁྱོད་ཡིན།
ཁྱོད་ཡོད་པས་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་ལ་གསོན་ཤུགས་བསྩལ།
ཁྱོད་ཡོད་པས་མཐོང་སྣེ་ཞིག་ལ་མེ་ཏོག་བཞད།
དཀའ་སྡུག་ཁུར་ནས་རི་བོ་བརྒལ་ཡོད།
བདེ་སྡུག་བསྐྱོར་ནས་ཆུ་བོ་བཅད་ཡོད།
སྙིང་ཆུང་འཕར་ལྡིང་དྲོད་ལ་ཁེན་ཡོད།
བདེན་པ་སེམས་ཀྱིས་གཉོར་མཁན་ཁྱོད་ཡིན་ལ།
གནས་ལུགས་སྲོག་གིས་འདེགས་མཁན་ཡང་ཁྱོད་ཡིན།
ཁྱོད་ཡོད་པས་གངས་རིའི་སྒྲ་གདངས་རྣ་བར་འཁོར།
ཁྱོད་ཡོད་པས་གཙང་ཆབ་སྔོན་མོའི་བཞུར་སྒྲ་ཐོས།
༼ ཧུན●དུར་རོ།༽

ཚགས་པར།
ཁམས་པའི་ཚགས་པར།
གོང་གི་སྲིད་བཟང་དམངས་ལ་སྒྲོག་པའི་གསེར་གྱི་རྒྱ་གླིང་།
དམངས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་གོང་ལ་ཞུས་པའི་རེ་བའི་ས་བོན།
གོང་འོག་མཛའ་མཐུན་རིང་དུ་སྦྲེལ་བའི་གསེར་གྱི་ཟམ་པ།
གསེར་གྱི་ཟམ་པ་དེ་ཡིན།
དུས་དེབ།
ཁམས་པའི་འཛུམ་རིས།
སྲོལ་གྱི་འོད་ཀོར་དབྱིངས་ནས་འཚེར་བའི་དུང་གི་ཟླ་བ།
རྒྱུན་བཟང་འོད་ཀྱིས་བསྐྱངས་པའི་དུས་ཀྱི་ཕོ་ཉ།
ཁམས་ཀྱི་དམངས་སྲོལ་གངས་ལ་བཀྲ་བའི་དངུལ་གྱི་མེ་ལོང་།
དངུལ་གྱི་མེ་ལོང་དེ་ཡིན།
འཕྲིན་སྦྱོར།
གངས་དཀར་པོ།
ཁམས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་འཛམ་གླིང་ལ་སྒྲོག་པའི་རིག་པའི་ཁྱེའུ།
གླིང་གི་གནས་ཚུལ་སྤྱན་ལམ་དུ་བཀྲ་བའི་དུས་ཀྱི་ཤོག་ལྷེ།
ཡུལ་གྱི་ལྟད་མོ་སྐད་ཅིག་གིས་མཐོང་བའི་གཡུ་ཡི་སྒེའུ་ཁུང་།
གཡུ་ཡི་སྒེའུ་ཁུང་དེ་ཡིན།
༼ མིག་དོན།༽

ཚགས་པར།