པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2026ལོའི་ཟླ་བ11པའི་ཚེས16ཉིན། རྩོརྩོམ་རིརིག་སྒྱུ་རྩོལ། ༣

འཚོལ་སྙེག་དང་གྲུབ་རྙེད་ཀྱི་
བར་ན་རྔུལ་ཆུའི་ཐིགས་པ་རེ་རེ།
དཀའ་ཚེགས་དང་མཇུག་འབྲས་ཀྱི་
ཁྲོད་དུ་རེ་དོགས་ཀྱི་རླབས་ཕྲེང་རེ་རེ།
བདེ་སྐྱིད་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཀློང་ན་
རྒྱལ་ཕམ་གྱི་ཐོབ་ཤོར་རེ་རེ།རྙེད་
བཞིན་དུ་འཆོར།འཆོར་བཞིན་དུ་
རྙེད།རྙེད་འཆོར་རེས་མོས་སུ་འོང་
བའི་འཚོ་བའི་སྐྱེད་ཚལ་དེ་ན།ཚེ་སྲོག་
གིས་ཚེ་སྲོག་བསྐྲུན།ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་
ཕུན་ཚོགས་ཉོས།བདེ་སྐྱིད་ཀྱིས་བདེ་
སྐྱིད་རྙེད།འདི་ནི་བུ་ཕ་རུ་གྱུར།བུ་
མོ་མ་རུ་གྱུར་བའི་འཕོ་འགྱུར་ཏེ།མི་
ཚེའི་རིན་ཐང་དང་།མི་བུའི་དོན་
སྙིང་།འཇིག་རྟེན་ན་ཆེས་ངོམ་དུ་རི་
བའི་གཟི་བརྗིད་ཉག་གཅིག་གོ།
ལུས་སེམས་རྒྱུན་ལྡན་དུ་གྲུབ་
ཅིང་།བསམ་གཞིག་ཚུལ་བཞིན་ཏུ་
བྱེད་པའི་མི་བུ་ཚོའི་སྣང་ངོར།ནམ་
ཡང་གཞལ་དུ་མེད་པའི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱང་
ལོས་ཡིན།འོན་ཏེ།སྐྱེ་མཐར་འཆི།
མཐོ་མཐར་འགྱེལ།འཛོམས་མཐར་

བྲལ། སྐྱིད་མཐར་སྡུག།རྟག་བརྟན་
ཡེ་ནས་མེད་པ་འདི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ངོ་
བོ་རེད།དངོས་པོའི་ཆོས་ཉིད་རེད།
ཆོས་ཉིད་དེ་སུ་ཡིས་བཟློག་ནུས།
གནས་བབ་དེ་སུ་ཡིས་སྒྱུར་ཐུབ།སྐྱོ་
གར་གློག་བརྙན་ཐེངས་གཅིག་བལྟས་
པ་བཞིན།ལོ་ཟླའི་ཉག་མ་ཁ་ཤས་
བརྒལ་རྗེས།དུས་བཞིའི་འཁོར་སྐྱོད་
ཁ་ཤས་འགྱུར་རྗེས།རྨི་ལམ་སྐྱིད་པོ་ཁ་
ཤས་རྨིས་རྗེས།སྙིང་རྗེ་སྤུ་ཙམ་མེད་
པའི་མངོན་གྱུར་གྱིས་མི་བུ་ཚོའི་ནམ་
ཡང་འཆོར་མི་བྲ་བའི་བདེ་སྐྱིད་དེ་ཅིས་
ཀྱང་འཕྲོག་འགྲོ་སྟེ།མ་དྲིན་མོ་ཆེ་
འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མར་ཕྱིན་འགྲོ།མ་ཤི་
བའི་སྡུག་བསྔལ་འདི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་
སྡུག་བསྔལ་རེད།སྡུག་བསྔལ་འདི་
ལས་ཆེ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཞིག་འཇིག་
རྟེན་འདི་ན་མེད།འོན་ཏེ།སུ་ལ་ཡང་
བཀོད་པ་མེད།སུས་ཀྱང་གཡོལ་མི་
ནུས། འདི་ནི་ཐོད་པར་བརྐོས་པའི་རི་
མོ།སེམས་ཅན་ལ་བགོས་པའི་ལས་
སྐལ། འགྲོ་བ་མི་ཀུན་གྱིས་འཁུར་

དགོས་པའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཁུར་པོ་རེད།
ཉི་ཟླ་སྒྲ་གཅན་གྱིས་འཛིན།བུ་
ཕྲུག་དྲེད་མོང་གིས་བཟའ།ཕ་མ་
གཤིན་རྗེས་ཁྲིད།བཟའ་ཟླ་ནད་ངན་
གྱིས་འཆི།རང་ཉིད་རྒས་ཏེ་འཆི།
འདི་ནི་མི་ཚེའི་ངོ་བོ་རེད། ད་དུང་།
དགྱེས་འཛོམ་གྱི་དགོད་སྒྲའི་ཀློང་ན་
བཀླག་མི་ཚར་བའི་བརྩེ་དུང་རེ་རེ།
ཁྱིམ་ཚང་གི་བདེ་སྡུག་ཁྲོད་ན་གླེང་མི་
ཚར་བའི་འཚོ་བ་རེ་རེ།ཉེ་སྐོར་གྱི་
འབྲེལ་ལམ་དག་ན་བྲིས་མི་ཚར་བའི་ལོ་
རྒྱུས་རེ་རེ།བསམ་ཞིང་བསམས་ན་མི་
ཚེ་ནི་ཅི་འདྲའི་སྐྱིད་ལ་ཅི་འདྲའི་སྐྱོ་བ་
ལ་ཨང་། སྐབས་འགར་སྐྱིད་ལ་
སྐབས་འགར་སྡུག། སྐབས་འགར་ཕྱུག་
ལ་སྐབས་འགར་དབུལ། སྐབས་འགར་

ཡོད་ལ་སྐབས་འགར་མེད།སྐབས་
འགར་བདེན་ལ་སྐབས་འགར་རྫུན།
འདི་ནི་བདེ་ཞིང་སྐྱིད་པའི་མི་ཚེ།སྐྱོ་
ཞིང་སྡུག་པའི་མི་ཚེ།མངར་ལ་ཁ་བའི་
མི་ཚེ་རེད།།
༼ འཁྱོག་འཇོམས།༽

གནས་ཁྲེང་ཏུའུ་ཡུལ་ནས་མྱུར་ལམ་ཐོག།

མགྱོགས་ཆུ་ཚོད་གཉིས་ལྷག་དར་མདོར་སླེབས།།

རི་མཐོན་པོའི་རྐེད་ནས་ཕུག་ལམ་མང་།།

གཙང་ཆེན་པོའི་ཐོག་ལ་ཟམ་ཆེན་རྫིག།

སྙན་མཛའ་གླུས་གྲགས་པའི་དར་རྩེ་མདོ།།

རི་གདན་ཐོག་སྐེད་ན་ཟམ་སྐས་མཛེས།།

བསིལ་རྒྱུན་དྭངས་གངས་ཆུ་རང་འབབ་སྟེ།།

མགྲོན་ཡུལ་སྐོར་བ་ཡི་འདུས་མདོ་རེད།།

ཁམས་འབའ་ལི་གཉིས་ཀྱི་ས་མཚམས་ན།།

ཐང་རྨ་བྱ་ཨ་ཆེན་ཟད་མེད་དེར།།

འབྲོག་རྟ་ནོར་ལུག་གསུམ་སྤང་གི་རྒྱན།།

དཀར་འོ་མའི་ཟས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་འཁྱིལ།།

གནའ་གཞུང་ལམ་གྱ་གྱུ་སླེབས་མེད་འགྲམ།།

དགའ་ད་རེས་ལྕགས་ལམ་འཛུགས་པ་ལ།།

ཡུན་མི་རིང་རླུངས་ཤུགས་འཕྲུལ་འཁོར་དེ།།

བོད་ས་ཆེན་འདི་རུ་འཕུར་ལ་བསྒུག།

བྱང་སྡེ་དར་ལུང་གི་རི་གཉིས་བར།།

མཐོ་བར་སྣང་ཁམས་ནས་ཟམ་ཆེན་ཞིག།

འཇའ་དབང་གཞུ་བཀུག་པ་ཇི་བཞིན་དེ།།

ལར་མི་མིན་ཆོ་འཕྲུལ་མིན་ནམ་སྙམ།།

འབའ་ནོར་བུ་ས་ཆའི་ལུང་པ་ན།།

ཁང་གྲུ་བཞིའི་སྟེང་ཐོག་ཡང་ཐོག་ལ།།

སྟོན་ལོ་ལེགས་མ་རྨོས་ལོ་ཏོག་ནི།།

གསེར་སེར་པོ་ཐང་ལ་བརྡལ་འདྲ་རེད།།

ས་དབེན་པ་སྔོ་གཅུ་དགོན་པ་རེད།།

རྟེན་གྲུབ་ཐོབ་སངས་རྒྱས་རིན་ཆེན་བཞུགས།།

གནས་ཙ་རི་འདི་ལ་ཆགས་གྲབས་ཀྱི།།

གཏམ་ངོ་མཚར་ཁ་དཔེ་རླུང་ལྟར་གྲགས།།

དབྱར་འབྲི་ཆུ་བྲུབས་པའི་གྲུ་ཁ་ནས།།

ལས་བསོད་ཟད་གྲུ་པས་མ་འཁུར་དུས།།

གཟན་ཆུ་ལ་བཏིང་ནས་ཚུར་ཁ་ལ།།

མིག་འབྱེད་འཛུམ་ཙམ་གྱིས་ཕེབས་པར་གྲགས།།

རྡོ་ཕ་བོང་སྟེང་གི་ཞབས་རྗེས་དེ།།

ཞབས་འདམ་བག་སྟེང་ལ་བརྫིས་འདྲ་རེད།།

ཆོས་གནས་ལུགས་མཐོང་བའི་དམ་པ་ལ།།

ཡིད་མི་ཕྱེད་དད་པ་གཏིང་ནས་འཁྲུངས།།

ལུས་མགོ་མཇུག་གཉིས་ནག་བྱ་དཀར་ཁྱུ།།

ཆང་གང་དོ་རག་གི་སྐད་ཕྱུང་ནས།།

གནས་མཇལ་མཁན་ལག་ཟས་བསྒུག་པ་འདི།།

ཡུལ་ཆོས་ས་དར་བའི་རྟགས་མཚན་དངོས།།

སྟོད་རི་འགོ་རྩེ་ལ་ཁ་བ་དཀར།།

བར་རྩི་ཤིང་ལོ་འདབ་སེར་བའི་སྐབས།།

སྨད་སིལ་ཏོག་མང་པོས་ཁྲོམ་ར་འགག།

ཁ་ཟ་བསོད་ཆེ་བའི་ཕ་ཡུལ་སྐྱིད།།

ཤིང་ཤུག་པས་བསྐོར་བའི་དགོན་ཆེན་ནང་།།

གསུང་རང་བྱོན་ཙན་དན་ཇོ་བོ་ཡོད།།

དཔལ་ལཱ་འཇོལ་ཉི་ཟླ་ཁ་སྤྲོད་འདི།།

འབའ་རྒྱ་ཤོག་བརྒྱད་ཀྱི་བསོད་ནམས་ལགས།།
༼ འབའ་བློ་བཟང་ཟླ་བ།༽

གལ་སྲིད་ང་ཚོའི་ལྟེ་ཁྲག་
འཇིག་རྟེན་འདིར་འཕོས་མེད་
ན། མཚར་སྡུག་འབར་བའི་ཕྱི་རོལ་
ཡུལ་གྱི་མཛེས་ཆོས་མཐའ་དག་དབང་
ཤེས་ཀྱི་གཟུང་འཛིན་དང་བྲལ་
ཞིང་།སྐྱེ་འགྲོ་ཀུན་གྱི་མིག་ཟུང་ནས་
འཕྲོ་བའི་མཛའ་བརྩེའི་འོད་མདངས་
མཐོང་མི་ཐུབ་ལ།རང་ཉིད་ཀྱི་
བརྩོན་འགྲུས་ལས་སྨིན་པའི་གྲུབ་
འབྲས་དག་ལའང་རོལ་ཐབས་བྲལ།
དེས་ན་ད་རེས་འུ་ཅག་འཇིག་
རྟེན་འདིར་འཚོ་ནས་གང་འདོད་ཀྱིས་
ལོངས་སུ་སྤྱོད་པ་ནི་ཅི་འདྲའི་བསོད་
བདེ་ཆེ་བ་ཞིག་རེད་ལ།ང་ཚོས་ཅིས་
ཀྱང་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་ཉི་མ་རེ་རེ་
བཞིན་དོན་ལྡན་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་བྱ་བ་
རེ་བསྒྲུབ་རྒྱུ་དང་གང་དགའ་གང་སྤྲོས་
འཚོ་བར་ལོངས་སུ་སྤྱོད་དགོས་པར་
སེམས།
འཚོ་བ་ནི་པི་ཝང་ཞིག་དང་འདྲ་
སྟེ།ང་ཚོས་བརྩེ་དུང་གིས་ཕྱུག་པའི་
སྙན་འཇེབས་ཀྱི་དབྱངས་རྟ་སྣ་ཚོགས་

གཏོང་ཆོག་ལ།ཡིད་སེམས་ལྷོད་པོར་
བདེ་སྣང་སྦྱིན་པའི་འཆར་ཡན་གྱི་རོལ་
དབྱངས་སྣ་མང་ཡང་དཀྲོལ་
ཐུབ། རྒྱུད་ཐག་རེ་རེའི་སྟེང་ནས་
འདས་ཟིན་པའི་གནའ་བོའི་སྙན་
དབྱངས་ཀྱི་བྲོ་བར་མྱོང་ཆོག་ལ།སོར་
མོ་རེ་རེའི་བར་ནས་འབྱུང་འགྱུར་ལ་རེ་
ལྟོས་ཀྱིས་ཁེངས་པའི་ཉམས་འགྱུར་
སྟོང་ལྡན་གྱི་དབྱངས་རྟ་སྐྲུན་ཆོག།ས་
བོན་རེ་རེ་ཡིན་ནའང་སྦྲང་ཆར་དང་ཉི་
འོད་ཀྱི་རྐྱེན་ལས་རང་ཉིད་ཀྱི་འབྲས་བུ་
འཚོལ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་།བྱ་རྒྱལ་
ཐང་དཀར་རྒོད་པོས་མཐོན་མཐིང་གི་
མཁའ་དབྱིངས་སུ་གནམ་འཕང་ཆོད་
པའི་གཤོག་ཟུང་གི་རྩལ་ཤུགས་སྤེལ་བ་
ཡང་འཚོ་བའི་ཆོས་ཉིད་རེད།དེར་
བརྟེན་དལ་འབྱོར་གྱི་ལུས་རྟེན་རྙེད་

པའི་སྐྱེ་བོ་ཞིག་ཡིན་ཚེ།རང་རང་གི་
རྨི་ལམ་ལྟ་བུའི་ཕུགས་འདུན་དེ་མངོན་
འགྱུར་བྱེད་པར་ཧུར་གྱིས་གཞོལ་བའི་
ཡིད་ཆེས་གདའ།
སྐྱེ་བོ་སུ་ཞིག་ཡིན་རུང་ཁྱད་
མཚར་འབུམ་ལྡན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་
ནམ་ཡང་ཕུགས་འདུན་དང་བརྩེ་དུང་
གིས་ཕྱུག་པ་ཞིག་ཡིན་ཚེ།དེ་ནི་འཚོ་
བའི་ངོ་བོ་མ་ནོར་བ་ཞིག་ཤེས་རྟོགས་
ཐུབ་པ་ཡིན་ལ།དྲང་བདེན་གྱི་ངོ་བོ་
དེའི་སྟེང་ནས་རིན་ཐང་ལྡན་པའི་མི་
ཚེའི་འཚོ་བར་ལོངས་སུ་སྤྱོད་ཐུབ་པ་
ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ནོ།།
(ནོར་བུ།)

རྫ་ཆུ།
རྫ་རིའི་སྦུག་ནས་སྙན་འཇེབས་ཀྱི་དབྱངས་རྟ་ཞིག་གི་
འགྲོས་དང་བསྡེབས་ནས།
ལྡེམ་མྱུར་གྱི་གར་མཁན་ཞིག་གི་ལུས་སུ་ཞུགས་ནས།
རྒྱང་རིང་གི་སྤང་ཐང་ཡངས་པོ་རུ།
ཉིན་མཚན་རྟག་སྦྲེལ་གྱིས།
རིག་རྩལ་གྱི་འཁྲབ་ཚན་གང་ཞིག་ཚར་མེད་པའམ།
གནའ་རབས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ཅི་ཞིག་འཆད་མི་ཚར་བ།
ཡང་ན།

ཐག་རིང་ཐག་རིང་ན།
སུ་ཞིག་གི་ཁྱོད་རང་བསྒུགས་ཡོད།
ངའི་བཅོས་མིན་དྭངས་གཙང་གི་ཉིང་ཁུ་རྫ་ཆུ་སྔོན་མོ།

རྫ་ཆུ།
གངས་དཀར་གྱི་སྙིང་ག་ནས་བཞུར་བའི་
གྲེ་འགྱུར་མགྲིན་བཟང་ཅན།
ལང་ཚོའི་སྒེག་ཉམས་སྟོང་ལྡན་གྱི་
གར་མཁན་ལྡེམ་མྱུར་ཅན།
ཁྱེད་ཀྱི་ལྷག་བསམ་དང་སྙན་དབྱངས་ཀྱིས།
ཡོད་ཚད་གཉིད་ལས་སློང་བྱེད་ཀྱི་ཅོང་བརྡ་དང་།
སྐྱེ་འགྲོའི་ལུས་ཟུངས་རྒྱས་པའི་བདུད་རྩིར་གྱུར་ཏེ།
ཀུན་གྱིས་བསྟོད། ཡོངས་ཀྱིས་སྨོན།
དྲང་པོར་བརྗོད་ན།
ཁྱེད་ཀྱང་གདོང་དམར་བོད་མིའི་སྙིང་རྩ་བརྒྱུད་པའི་
ཟུངས་ཁྲག་དྲོན་མོ་དང་།
གངས་དཀར་ལྷུན་པོའི་བྲང་ཁོག་ནས་འབབ་པའི་
རྨ་ཆུ་སྔོན་མོའི་ཚ་བོ་ཡིན།

རྫ་ཆུ།
ཁྱེད་ཀྱིས་བརྩེ་དུང་གི་ཞེན་པ་འདི་དག་
སྙན་ངག་ལ་བརྩམས་ཤིང་།
ལས་དབང་གི་ངང་ཚུལ་དེ་དག་
གླུ་དབྱངས་སུ་གྱེར་ཏེ།
མེ་ཚེའི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་འཚོ་བ་
བྲོ་གར་དུ་འཁྲབ་ནས།
ལུང་གཞུང་རིང་མོའི་ཁོར་ཡུག་ལ་
མཛེས་སྡུག་གི་དཔལ་ཡོན་སྟེར།

རྫ་ཆུ།
ངའི་སེམས་གཏིང་ན་ཡལ་དུ་མེད་པའི་གྱ་གྱུའི་རི་མོ་སྟེ།
ནམ་ཡང་མིག་ལམ་དུ་གཡོ་བའི་ལྷ་དར་དཀར་པོ་ཞིག།
（ མཁས་གྲུབ་ནོར་བུ།）

འབའ་འགྲོས།

རྫ་ཆུར་བརྗོད་པའི་གཏམ། མི་ཚེ།

འཚོ་བ།