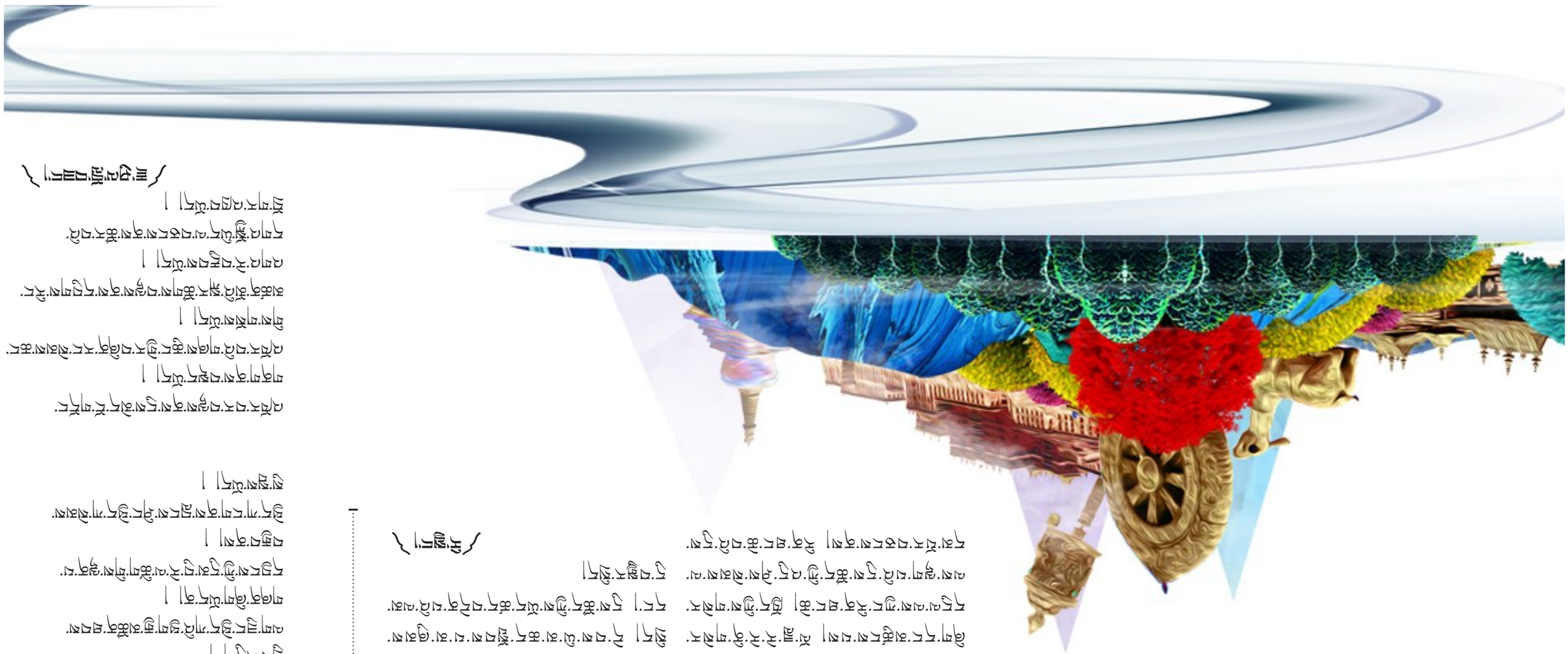

པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2025ལོའི་ཟླ་བ3པའི་ཚེས17ཉིན།
༣ རྩོརྩོམ་རིརིག་སྒྱུ་རྩོལ།

མི་ཚེ་མར་མེ་ཕྱེད་ཀ་མཐོང་བའི་
འཇིག་རྟེན་ནག་པོ།།
རེ་བའི་གཤོག་པ་ཕྱེད་ཀ་སྟོང་འདང་
དབྱིངས་སུ་འཕུར་ན།།
རང་གི་གཟུགས་ཕུང་ཕྱེད་ཀ་ས་ཆེན་འདི་
ནས་འཚོ་དུས།།
དབྱངས་འགྲོས་གཅིག་གིས་མཚོན་པའི་མི་ཚེ་
ལྷག་མ་འབྲི་ཡོང་།།

བགྲོད་ལམ་ཕྱེད་ཀ་ཞིག་ལ་རྡོག་པ་གཏད་
དགོས་བྱུང་བས།།
ཆ་ཚང་མེད་པའི་ལང་ཚོ་ཆ་མེད་ཡུལ་དུ་
འགྲིམས་སོང་།།
གོམ་པ་ཕྱེད་ཀ་དེ་གས་མི་ཚེའི་ཁ་ལོ་
བསྒྱུར་ཡོང་།།
སྐྱོ་བ་ཞེ་ལ་ཐོགས་པའི་འཁོར་བའི་
ནང་གི་མགྲོན་པོ།།

སེམས་པ་ཕྱེད་ཀ་རེ་ནི་སྨྲེང་བའི་གསེབ་ཏུ་
ལྷག་ཡོད།།
མིག་ཆུ་ཕྱེད་ཀ་ཞིག་ནི་གཙང་པོའི་ནང་
དུ་འདྲེས་སོང་།།
རང་ལ་བྲིས་པའི་ཆང་གཞས་ཆ་ཚང་ཡོང་
ས་མ་རེད།།
ལས་ཀྱིས་གནང་བའི་ཐོབ་སྐལ་ལ་ལེ་བདའ་
བྱེད་ས་མི་འདུག།

ཁེར་རྐྱང་སྡོང་ལོ་ཕྱེད་ཀ་སད་དང་སེར་གྱིས་
བཅོམ་སོང་།།
རྣམ་ཤེས་ཕྱེད་ཀ་ཞིག་ལ་བརྩེ་བའི་མེ་ཏོག་
བཏགས་དུས། །

དུང་སེམས་དཀར་ཡོལ་ཕྱེད་ཀ་གཙང་འགྲམ་
དེ་ནས་ལྷག་སོང་།།
བུ་གའི་ནང་གི་འཇིག་རྟེན་ཁྱོད་ལ་འོས་
འཚམས་ཡིན་ཟེར།།

རྨི་ལམ་ཕྱེད་ཀ་ཞིག་ལ་དགའ་སྐྱོ་གཉིས་
ཀྱིས་བསླད་ཡོད།།
འཚོ་བ་ཕྱེད་ཀ་རེ་ལ་སེམས་ཀྱི་རེ་ལྟོས་
བྱས་ཡོད།།
མཐོང་སྣང་ཕྱེད་ཀར་གྱུར་པའི་ང་ཡང་
ཆ་ཚང་མི་འདུག།
བྱ་སྤུ་རླུང་གིས་འཁྱེར་བཞིན་རྣམ་ཤེས་གང་
སར་སྤུར་སོང་།།

སེམས་ཀྱི་ཕྱེད་ཀ་རེ་ལ་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱིས་
གྲུབ་འདུག །

ལག་ཟུང་ཕྱེད་ཀའི་ཕྱག་རྒྱ་མཚོན་ཐབས་
གཞན་ཞིག་ཡོད་ན།།
དབྱངས་ཀྱི་དུམ་བུ་རེ་ལ་ཚིག་གིས་ལྷན་པ་
བརྒྱབ་ནས། །

ཕྱེད་ཀ་ངག་ནས་བླངས་ཤིང་ཕྱེད་ཀ་སེམས་
སུ་སྦས་ཡོད།།

འཁོར་བར་བལྟས་ནས་ངུས་མེད་ངོ་གདོང་
གནག་ནས་བསྡད་ཡོད།།
འཁོར་བའི་གཞས་ཆུང་གྱེར་བཞིན་རང་སེམས་ཆང་
གིས་གསོས་ཡོད།།
མཚན་མོའི་སྐར་ཚོགས་བལྟས་ནས་དབུགས་རིང་
འགའ་རེ་བརྔུབས་ཡོད།།
དགའ་སྐྱོ་ཡིད་ལ་བཅངས་ནས་ཚོར་བའི་
བྲོ་གར་འཁྲབ་ཡོད།།
༼རྗ་ཤུལ་བློ་བཟང་།༽

མི་ཚེ་དང་
མིག་ཟུང་ཕུར་ཕུར་གནང་ནས།། འཚོ་བ།
ཐག་རིང་རྒྱང་ལ་བལྟས་པས།།
ཤར་ཕྱོགས་རི་བོའི་རྩེ་ནས།།
ཁྱོད་ཀྱི་འཛུམ་ཞལ་མངོན་བྱུང་།།

སེམས་པ་ནང་དུ་བསྡུས་ཤིང་།།
དྲན་པ་རྒྱང་ལ་གཏད་ནས།།

མཛེས་སྡུག་སྙིང་གི་མཛའ་མོ།།
ང་ལ་ཐོབ་ན་སྙམ་སོང་།།

མི་རྟག་སྒྱུ་མའི་འཚོ་བར།།
མཛེས་པའི་ཕྲ་ཞིག་མཁོ་ན།།
ང་ཡི་འཚོ་བའི་རྒྱན་ལ།།
ཁྱོད་ཅིག་ཡོད་ན་དེས་ཆོག།

ཉིན་མཚན་ཁོར་མོ་ཡུག་ཏུ།
ཁྱོད་ཅིག་མཐོང་ན་བསམས་ནས།།
མིག་ཟུང་རྒྱང་ལ་གཏད་ཅིང་།།
སེམས་པ་ཁྱོད་སར་ཕྱོགས་སོང་།།

ཞོགས་པའི་ཉི་གཞོན་མཐོང་དུས།།
ཁྱོད་ཀྱི་ཞལ་རས་དྲན་ཡོང་།།
མ་མཇལ་དྲན་པའི་སྐྱོ་གཞས།།
དགུང་སྔོན་གནམ་ནས་བཏང་ཡོད།།

དགོང་ཁའི་མཚམས་སྤྲིན་མཐོང་དུས།།
ཁྱོད་ཀྱི་དགོད་སྒྲ་ཐོས་བྱུང་།།
གསུང་སྙན་ཁུ་བྱུག་གྲེ་འགྱུར།།
རྣ་བའི་རྒྱན་དུ་ཤར་བྱུང་།།

ཉི་གཞོན་ནུབ་ཏུ་ཡལ་ཅིང་།།
ཟླ་བ་མཁའ་རུ་འཕགས་དུས།།

ང་ཡི་རྨི་ལམ་ནང་ལ།།

མཛེས་སྡུག་ལྷ་མོ་བབས་བྱུང་།།

དཀར་འཇམ་དཀྱིལ་འཁོར་བཞིན་རས།།
ཟླ་བའི་དཔལ་ལ་མཁུ་ཞིང་།།
མཉེན་ལྡན་ལེགས་པའི་གཟུགས་རིས།།
ཚིགས་དྲུག་སྨྱུག་མའི་རང་མདངས།།

ཕར་ལ་མིག་གིས་བལྟས་པས།།
ཚུར་ལ་འཛུམ་གྱིས་བསུས་སོང་།།
སྤྲོ་འཛུམ་པདྨའི་ཟེའུ་འབྲུ།།
ང་ཡི་སྙིང་ལ་ལྷུངས་སོང་།།

ལག་ཟུང་གཡུགས་གཡུགས་གནང་བས།།

མིག་ཟུང་བཙུམ་བཙུམ་བྱས་སོང་།།
སེམས་པ་འཚབ་འཚུབ་ངང་ནས།།
ངོ་གདོང་དམར་པོར་གྱུར་སོང་།།

མྱུར་དུ་ཕར་ལ་སོང་ནས།།
ཕྱིར་འདང་ཡང་ཡང་རྒྱབ་པས།།
བུ་མོ་ལྷ་མོ་འདྲ་བོ།།
སེམས་ནས་བསུབ་ཐབས་མི་འདུག།

ཟླ་བའི་འཛུམ་མདངས་ཡལ་ཞིང་།།
སྐར་མའི་བཀྲག་མདངས་བོར་ཏེ།།
དཀར་གསལ་ཉི་མ་ཤར་དུས།།
རྨི་ལམ་རང་སར་གྲོལ་སོང་།།

ཕྱིར་དྲན་མཚོ་མོའི་ཀློང་ན།།
མ་བརྗེད་རང་སོར་གནས་པའི།།
གངས་རིའི་གངས་ལྷ་མེ་ཏོག།
སེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་བཞད་སོང་།།

སེམས་པ་ཤོར་སོང་འདྲ་ཡང་།།

སེམས་ཀྱིས་ཡང་ཡང་བརྟགས་དུས།།
སེམས་པ་སོང་བའི་བུ་མོ།།
སེམས་ཀྱི་དཀྱིལ་ན་མི་འདུག།

དྲན་གདུང་མི་འདུག་སྙམ་ཡང་།།
དྲན་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་ནང་ནས།།
དྲན་གླུ་ཡང་ཡང་གྲག་དུས།།

དྲན་པ་དྲན་པས་བཟི་སོང་།།

འཇིག་རྟེན་འཚོ་བ་ཟེར་བ།།
དགའ་སྐྱོ་ཟུང་འབྲེལ་ཡིན་ཡང་།།
སྐྱོ་བའི་ན་ཟུག་མ་གཏོགས།།
ང་ལ་དགའ་བ་མི་འདུག།

ཁྱོད་ཀྱི་བརྩེ་བའི་གྲུ་ཆུང་།།
བདག་གི་དགའ་སྐྱོ་འཚོ་བའི།།
མཚོ་མོའི་རླབས་རྒྱུན་ཁྲོད་ན།།
མི་ནུབ་རྟག་ཏུ་གནས་ཡོད།།

མ་འོངས་འཚོ་བ་ཟེར་བ།།
གདམ་གསེས་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་ན།།
ཇུས་འགོད་རང་གིས་ཆོག་ན།།
དགུང་ཁའི་ཉི་མ་ནུབ་དུས།།

གོ་ཁར་འཛོམས་ན་བསམ་གི།
གམ་དུ་བཞུགས་ན་སྙམ་གི།
མཛའ་བརྩེ་བརྟན་ན་འདོད་གི།
མཉམ་དུ་རྒས་ན་བསམ་གི།

ད་ལྟ་སྙིང་སྡུག་ལྷ་མོ།།
རླུང་དམར་འཚུབ་དུས་དྲན་གི།
ཁ་བ་འབབ་དུས་དྲན་གི།
སེམས་པ་འཁྱག་དུས་དྲན་གི།

ད་རུང་དེ་ཡིས་མི་ཚད།།
གར་སོང་ས་ནས་དྲན་གི།
ཅི་སྒྲུབ་བར་ནས་དྲན་གི།
དྲན་ནས་ཚར་རྒྱུ་མེད་གི།

དགུན་ཁའི་རླུང་ཆེན་གཡུགས་དུས།།
སྙིང་སྡུག་འཁྱག་འགྲོ་བསམ་གི།
དབྱར་ཁའི་ཚ་ཉིན་སླེབས་དུས།།
སྙིང་སྡུག་ངར་འགྲོ་བསམ་གི།

དབྱར་དགུན་སྟོན་དཔྱིད་མེད་ལ།།
ཁྱོད་ཀྱི་བདེ་ཐང་བསམས་ནས།།
སེམས་པ་སྡོད་ཐབས་མེད་གི།
སེམས་ཚེགས་འཇགས་ཐབས་མེད་གི།

འོན་ཀྱང་འདང་རེ་བརྒྱབ་ན།།
འཇིག་རྟེན་འཚོ་བའི་ནང་ན།།
ལྷད་མེད་དྭངས་གཙང་ཟེར་བའི།།
བརྩེ་བ་ཁྱོན་ནས་མི་འདུག།

གཡོ་སྒྱུ་བསླུ་བ་མེད་པའི།།
རྣམ་དག་བརྩེ་དུང་ཟེར་བ།།
བརྩམས་སྒྲུང་ཁྲོད་ན་མ་གཏོགས།།
མི་ཡུལ་ཁམས་ན་མི་འདུག།

དེའི་ཕྱིར་བརྩེ་བའི་མེ་ཏོག།
མུན་པའི་སེམས་ལ་སྦས་ཏེ།།
ལོ་ཟླའི་འཁོར་བསྐྱོད་ཁྲོད་ནས།།
བཞད་རྒྱུ་མེད་ན་སྙམ་སོང་།།
༼ཉག་ཕྲན།༽

གནམ་ལོ་གསར་པ་ཚེས་ནས་ནང་མི་
རྣམས་དགའ་དགའ་སྤྲོ་སྤྲོ་ཡི་དུས་ལ་རོལ་ནས་
ཚང་མ་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཀྱི་ངང་ནས་མཇུག་
གྲུབ། འདི་ལྟར་བལྟས་ན་ཡོད་ཚད་ཀྱི་རྩ་བ་ནི་
བདེ་ཐང་གི་ལུས་ཕུང་ཞིག་ཡོད་ན་དོན་དག་གང་
འགྲུབ་དགོས་ན་དཀའ་ངལ་མེད་ཅིང་།དེས་ན་
བདེ་ཐང་གི་ལུས་ཕུང་དང་བདེ་ཐང་དང་སེམས་
ཁམས་ཤིག་ངེས་པར་དུ་ཡོད་དགོས།ལོ་འདིར་
མུ་མཐུད་དེ་མདུན་སྐྱོད་ཀྱི་གོམ་མཚམས་མི་
འཇོག་པར་མདུན་ནས་མདུན་དུ་བསྐྱོད་དགོས།

སེམས་པ་སྤྲོ་སྣང་དང་བཅས་པའི་ངང་ནས་སྐྱོད་
དང་སྤྲོ་སྣང་ནི་ལེགས་འགྲུབ་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན།རང་
ཉིད་རང་གི་མགོན་བྱས་ཏེ་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེ་
ལེགས་པའི་ཕྱོགས་སུ་སྐྱོད།རེ་བ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་
ངང་ནས་ལོ་འདིར་དཔེ་ཀློག་དང་ཁ་མི་འབྲལ་
བའི་དམ་བཅའ་སེམས་སུ་བཞག།སྔོན་བྱོན་
དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་མ་རིག་མུན་པ་
སེལ་བའི་སྒྲོན་མེ་ཡོད།ང་ཚོས་སྙིང་སྟོབས་ཆེན་
པོའི་གོ་ཆ་ལུས་ལ་གྱོན་ནས་མ་རིག་སེལ་བའི་
སྒྲོན་མེ་ལག་ཏུ་བླང་དགོས།དམ་པའི་གསུང་

རབ་ཀྱི་ཡང་སྙིང་ནི་དྲང་བདེན་དང་གནས་
ལུགས་གཙིགས་སུ་བཟུང་ནས་བདེན་པ་བདེན་
དྲང་ངང་བསྐྱོད་རྒྱུ་དེ་ཡིན།འུར་འུར་ཟིང་ཟིང་
ཁྲ་ཁྲ་ཤིག་ཤིག་གི་དུས་སྐབས་སུ། འཇིག་རྟེན་
མུན་ནག་གིས་བཀང་ཡང་རང་ཉིད་མུན་སེལ་གྱི་
སྒྲོན་མེ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བར་ཡིད་ཆེས་བྱ་དགོས།
ཁྱོད་རང་མུན་སེལ་གྱི་སྒྲོན་མེ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་
འདོད་ན་རེ་བའི་སྟ་གོན་དང་སེམས་ཀྱི་གྲ་སྒྲིག་
སྔོན་ནས་བྱ་དགོས།འབྱུང་འགྱུར་ལོ་ཟླའི་དྲག་
ཆར་ལ་གདོང་གཏད་པའི་སྙིང་སྟོབས་དང་ལམ་
གྱི་ཁ་ཕྱོགས་མ་ནོར་བའི་ཆོད་སེམས་བརྟན་པོ་
དགོས།ལོ་ཟླ་ནི་སེ་གོལ་རྡེབ་པ་ཙམ་གྱིས་ཡུན་
ལ་ཧ་ཅང་གིས་བཞུད་སླ་བའི་ལག་ནང་བྱེ་མ་
ཞིག་དང་མཚུངས་པས།ལོ་ཟླ་རེ་རེ་ནི་གསེར་
དངུལ་ལས་ཀྱང་རིན་ཐང་ཆེ།ཁྱོད་ཀྱིས་གསེར་
ལས་ལྷག་པའི་དུས་ཚོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སེམས་ལ་
དམ་པོར་བཅངས་ནས།རིན་ཐང་ཆེ་བའི་དུས་

ཚོད་ལ་དམ་འཛིན་བྱས་ཏེ་མདུན་ནས་མདུན་དུ་
སྐྱོད་དང་།རེ་བའི་ཉི་གཞོན་གྱིས་ཁྱོད་རང་
བསྒུག་ནས་ཡོད། སང་ཉིན་ལ་རྫོགས་མཐའ་
མེད་ཀྱང་དྲོ་འཇམ་ལྡན་པའི་སང་ཉིན་དེ་ཁྱོད་
ཀྱི་མདུན་དུ་ངེས་པར་དུ་སླེབས་སྲིད།སྙིང་ཉེ་
བའི་རང་ཉིད་ལགས།ཁྱོད་རང་མི་ཞིག་ཡིན་
པའི་ཆ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ནུས་པ་སྔོག་འདོན་བྱ་
དགོས།མི་ཡི་ནུས་པ་ནི་ཆེས་སྟོབས་དང་ལྡན་
ཞིང་།རང་ཉིད་དབང་པོ་ཚང་བའི་མི་ཞིག་
ཡིན་པ་ཤེས་པའི་སྟེང་ནས་སྒྱིད་ལུག་དང་ལེ་ལོ་
ཡི་ངང་ནས་ཉལ་བའི་དུས་ཚོད་མ་ཡིན།རང་
ཉིད་བྱ་བར་དུས་རྟག་ཏུ་འབད་བརྩོན་བྱས་པའི་
མི་ལ་གནམ་མགོན་མས་ཀྱང་མགོན་སྐྱབས་བྱེད་
སྲིད།དེ་བས་ཡི་མ་ཆད་སྤོབས་པ་མ་ཞུམས་
དང་། དུས་ཚོད་ཀྱིས་ཡོད་ཚད་བདེན་པའི་ལམ་
དུ་བསྒྱུར་སྲིད།
༼རི་སྤྱང་།༽

ལོ་འདི་དང་རེ་སྨོན།

མི་རྟག་དྲན་པའི་མགུར།