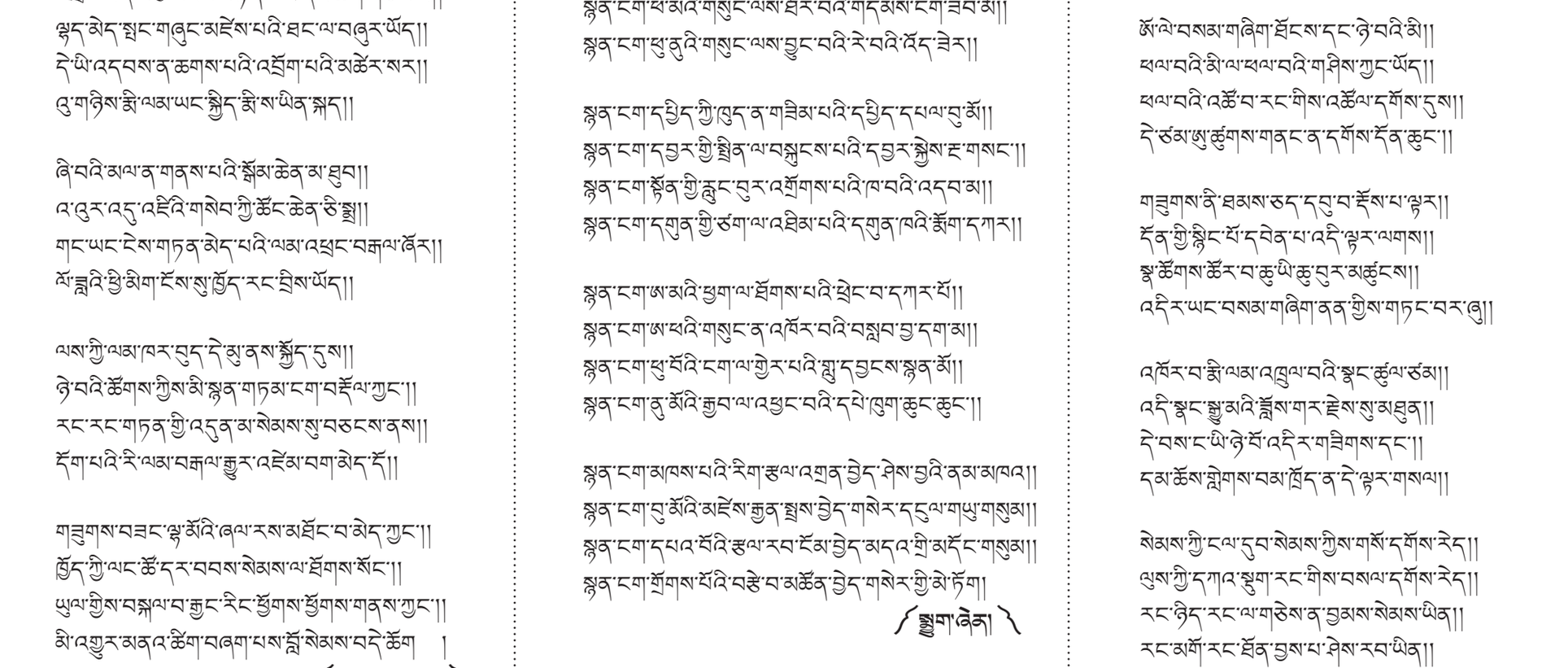

པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2026ལོའི་ཟླ་བ7པའི་ཚེས3ཉིན། རྩོརྩོམ་རིརིག་སྒྱུ་རྩོལ། ༣

སྲིད་པའི་ནམ་མཁའ་འདི་ཉིད་མུ་མཐའ་བྲལ་ཀྱང་།།
འུ་གཉིས་འཕུར་སའི་ལམ་ཁ་དབེན་པོ་མ་རེད།།
དར་བབས་མེ་ཏོག་མཛེས་པོའི་བླ་གོས་མནབས་ནས།།
ཡིད་ཀྱི་གཞུང་ལ་བརྩེ་བའི་སྦྲེལ་ཐག་འཐེན་སོང་།།

ཟུར་མིག་ཡོམ་ཡོམ་གནང་བའི་ལས་ཀྱི་དགའ་ལོ།།
འདོད་པའི་ཆང་དཀར་སྒྲིག་པའི་བདག་གི་ཆང་མ།།
མ་བཅོས་འཛུམ་དཀར་གྲོལ་བའི་ཁེར་སྐྱེས་མི་མོ།།
སྐྱེ་བ་ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་འབྲལ་བ་མེད་ཤོག །

རོལ་སྒེག་ཉམས་ཀྱིས་ཕལ་བར་རང་དབང་མ་བྱིན།།
ཚུལ་ཁྲིམས་དྲི་ངད་ཞིམ་པ་འཇའ་ལྟར་ཡལ་རུང་།།
སེམས་ཀྱི་གཏིང་ལ་འགྱོད་པ་ཏིལ་ཙམ་མེད་པར།།
འདེམ་པའི་གཞིས་ཀ་རང་ནུས་ཅི་ལྕོགས་བསྲུང་ཆོག །

འདྲེན་བྱེད་ཟུང་ལ་ཁྱོད་ཀྱི་མཛེས་པ་དཀྲིས་ཏེ།།
དམར་ཆུང་གཏམ་གྱི་སྙིང་པོ་ཡོངས་རྫོགས་གླེང་སྙམ།།
ཚོར་བའི་སྤང་ལ་བརྒྱུས་པའི་ངག་གི་ཟླ་བས།།
རིན་ཆེན་རྒྱུད་མངས་གཡར་བས་ཡག་ཐོག་ཡག་བརྩེགས།།

སྒྱུ་མའི་གར་སྟབས་གཡོ་སྒྱུའི་བསླུ་བྲིད་ཆེ་བས།།
ལན་རེ་དགའ་བར་འཇོག་པས་མི་སེམས་དྲོ་ཡོང་།།
ལན་རེ་སྐྱོ་བར་བཏང་ནས་སྨེང་གཞས་མོད་པས།།
དགའ་སྐྱོའི་འཕྲང་ལམ་དོག་མོ་བཟློག་རྒྱུ་དཀའ་འདུག །

རི་བོའི་ཐོད་ལ་བབས་པའི་ཁ་བ་དཀར་པོས།།
མ་བཅོས་བརྩེ་བའི་དུང་ཞེན་ཟབ་མོ་མཚོན་པས།།
ཕར་མཐོང་གངས་ཀྱི་གཟི་འོད་མིག་ལ་མཛའ་བ།།
ཁྲེལ་གཞུང་ཕྱི་ཐག་རིང་བའི་སྙིང་སྡུག་ཡག་པས།།

སྙན་ཚིག་དིང་གླིང་ཕྲ་མོའི་སྒོ་འཕར་ཕྱེས་ཏེ།།
ནང་སེམས་ཚོར་བའི་བཟི་ཁ་ཡང་ཡང་ཕབ་དུས།།
དྲན་གདུང་འཚོ་བའི་ངོགས་ཀྱི་རི་དྭགས་ཁེར་བུར།།
ཞེ་འདང་འོ་མའི་ཇ་འདི་འབུལ་རྒྱུ་བྱུང་བས།།

འབྲལ་མེད་བརྩེ་སེམས་བརྟན་པའི་དམ་ཚིག་གཙང་མ།།
ལྷད་མེད་སྤང་གཞུང་མཛེས་པའི་ཐང་ལ་བཞུར་ཡོད།།
དེ་ཡི་འདབས་ན་ཆགས་པའི་འབྲོག་པའི་མཚེར་སར།།
འུ་གཉིས་རྨི་ལམ་ཡང་སྐྱིད་རྨི་ས་ཡིན་སྐད།།

ཞི་བའི་མལ་ན་གནས་པའི་སྒོམ་ཆེན་མ་ཐུབ།།
འ་འུར་འདུ་འཛིའི་གསེབ་ཀྱི་ཚོང་ཆེན་ཅི་སྨྲ།།
གང་ཡང་ངེས་གཏན་མེད་པའི་ལམ་འཕྲང་བརྒལ་ཞོར།།
ལོ་ཟླའི་ཕྱི་མིག་ངོས་སུ་ཁྱོད་རང་བྲིས་ཡོད།།

ལས་ཀྱི་ལམ་ཁར་བུད་དེ་མུ་ནས་སྐྱོད་དུས།།
ཉེ་བའི་ཚོགས་ཀྱིས་མི་སྙན་གཏམ་ངག་བརྡོལ་ཀྱང་།།
རང་རང་གཏན་གྱི་འདུན་མ་སེམས་སུ་བཅངས་ནས།།
དོག་པའི་རི་ལམ་བརྒལ་རྒྱུར་འཛེམ་བག་མེད་དོ།།

གཟུགས་བཟང་ལྷ་མོའི་ཞལ་རས་མཐོང་བ་མེད་ཀྱང་།།
ཁྱོད་ཀྱི་ལང་ཚོ་དར་བབས་སེམས་ལ་ཐོགས་སོང་།།
ཡུལ་གྱིས་བསྐལ་བ་རྒྱང་རིང་ཕྱོགས་ཕྱོགས་གནས་ཀྱང་།།
མི་འགྱུར་མནའ་ཚིག་བཞག་པས་བློ་སེམས་བདེ་ཆོག །
༼ ཁམས་ཟླ་སྲས།༽

ཀྭ་ཡེ་གསོན་དང་ཡིད་འོང་ལྷ་ཡི་སྲས།།
ཁ་སྒོ་སྐྱེ་འབྲས་མཚར་བའི་བུ་མོ་ལགས།།
གངས་ལ་ཟླ་འོད་ཕོག་པའི་མཛེས་པ་ཅན།།
ངག་དབང་ལྷ་མོ་འདྲ་ཁྱོད་དུང་བའི་ཡུལ།།
ཅ་ནོར་རྒྱུ་རྫས་སྟོང་གི་མི་ཁུག་པའི།།
ཆ་རྫོགས་ཉ་གང་ཟླ་བའི་ཞལ་ལྡན་མ།།
ཇ་ཡུན་ཙམ་གྱི་མི་ཡུལ་ཁམས་འདི་ནས།།
ཉ་ཀྱུས་འཛིན་འདྲར་སེམས་པ་ཁྱོད་ཀྱིས་འཕྲོག།
ཏ་ཀིའི་ན་ཟུག་སློང་བའི་ན་ཆུང་མ།།
ཐ་སྙད་སྟོང་ཕྲག་མང་པོའི་བརྗོད་བྱ་དང་།།
ད་ལྟ་ཕོ་སྐྱེས་སྟོང་གི་སེམས་རྟེན་ཡིན།།
ན་ཆུང་ཁྱོད་ཀྱི་ལང་ཚོ་མེ་ན་ཀཱ།
པ་ཅར་མཛེས་དགུའི་ཆས་སྤྲས་ལུས་ཕྲ་མ།།
ཕ་རོལ་ཡིད་སེམས་འཕྲོག་པའི་གཞི་མ་སྟེ།།
བ་དན་རླུང་གིས་བསྐྱོད་འདྲའི་མི་སེམས་དག།
མ་ལུས་བསླུ་བའི་ཕོ་ཉ་སྒེག་ལྡན་མ།།
ཙན་དན་འདྲ་བའི་ལུས་ཀྱི་ལྗོན་པ་ཡིས།།
ཚངས་སྲས་ལྷ་མོ་འགྲན་པའི་འཇོ་སྒེག་ཅན།།
མཛངས་ལྡན་ཡིད་འཕྲོག་ཁྱོད་ཀྱི་སྐུ་ལུས་ལ།།
ཝ་ལེར་ཆགས་ལྡན་སྐྱེ་བོའི་གདུང་བ་ལྕི།།
ཞེན་ཆགས་གདུང་བའི་མནར་བའི་མི་དག་གིས།།
ཟ་འཐུང་འགྲོ་འདུག་བར་ནས་ཁྱོད་ལ་འཁྲེང་།།
འ་འུར་སྐྱེ་འཆིའི་བར་གྱི་མགྲོན་པོ་དག།
ཡ་མཚན་ཤི་ཡང་ཞེན་ཆགས་ལྷག་ན་ཐང་།།
རས་གོས་སྲབ་འཇམ་ཡང་བའི་གྱོན་པའི་འོག།
ལག་པའི་སོར་མོའི་ཁྲི་ཤིང་ལྡེམ་ལྡེམ་ངང་།།
ཤ་མདངས་དཀར་དམར་སྒྱུ་མའི་མེ་ཏོག་དེས།།
ས་སྟེང་སོ་སྐྱེས་སྟོང་གི་རྣམ་ཤེས་འཕྲོག།
ཧ་ཅང་མཛེས་སྡུག་སྟོང་གིས་ཕྱུག་པའི་ཁྱོད།།
ཨ་ཙི་ཕོ་གཞོན་སྟོང་གི་སེམས་པ་ཤོར།།
ཧ་ལམ་འགྲན་གྱི་ཟླ་བོ་དབེན་པའི་ཁྱོད།།
ཨ་མའི་བུ་མོ་སྟོང་གི་གཙུག་ན་མཛེས།།
༼ རྡོ་རྗེ་ཐར་ལམ།༽

འཁོར་འདས་རྣམ་རྟོག་འགྱུ་སའི་མེ་ལོང་དུ།།
རྒྱ་སེའི་མེ་ཏོག་མཛའ་བརྩེའི་ཚུལ་གྱིས་འཛུམ།།
དེ་ཡང་ཞེན་ཆགས་དུངས་པའི་རྙི་རུ་ལྷུང་།།
རྟོག་ཚོགས་འགྱུ་བ་འགག་སའི་གཡུལ་ས་ཡིན།།
ངས་ནི་གནག་སྣུམ་སྐྲ་ལོ་རལ་གྲིར་བྱིན།།
འཁོར་བའི་རྣམ་རྟོག་གཙང་པོའི་ཆུ་ལ་སྐུར།།
རྒྱ་སེའི་མེ་ཏོག་མི་མངོན་དབྱིངས་སུ་སྤུར།།
མཛའ་བའི་འཕྲིན་པ་དམར་པོ་མེ་ལ་སྦར།།
ཕ་ཡུལ་རི་སྡེ་ན་བུན་གསེབ་ཏུ་བསྐྱུར།།
དབུ་དཀར་མ་ལོ་ཕ་ཁྱིམ་འཁྲིས་སུ་བཞག།
ན་གཞོན་ང་དང་གནམ་མཐའི་སྤྲིན་པ་གཉིས།།
ལས་ཀྱི་དབང་གིས་མུ་མེད་རྒྱང་རིང་འཕུར།།
འདི་ན་དགོང་ཁའི་ཉི་ཟེར་ལམ་ལམ་འཕྲོ།།
བྱེའུ་ཆུང་འཇོལ་མོ་ཤིང་ལོའི་པང་ལ་བསྙེགས།།
དལ་གྱིས་ལམ་སྒྲོན་ཚོགས་ཀྱང་གཉིད་དུ་ཡུར།།
ལྷིང་འཇགས་དབེན་པའི་མཚན་མོ་བག་རེ་ཕེབས།།
མཚར་སྡུག་ཡིད་འཛིན་བུ་མོའི་དུངས་སེམས་ཀྱིས།།
ཁྲེལ་ཡོད་གཞུང་བཟང་བུ་ཡི་སྙིང་ག་རུ།།
བརྩེ་བའི་འདབ་བརྒྱ་གྲོལ་བའི་ལོ་ཟླ་ཡང་།།
ངས་ནི་མཐའ་མེད་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་ལ་སྐུར།།
མི་ཡུལ་རྣམ་ཤེས་ཟུང་གི་སྐྱིད་སྡུག་ཀྱང་།།
ངས་ནི་མཆོག་གསུམ་ལྷ་ལ་ཕུལ་བ་སྟེ།།
ཁོ་བོ་ལས་སྐལ་མེད་པའི་འཚོ་ཚིས་ཀྱིས།།
མིག་ཟུང་མཆི་མ་མ་བཀུ་བརྩེ་ལྡན་ཚོགས།།
བརྩེ་བའི་མཆི་མ་ལྷུང་བའི་ཟུར་མིག་ལ།།
དྲིས་པའི་ཨ་ལན་སུ་ཡིས་མི་བཤད་དེ།།
མ་ཚིམ་སེམས་ཀྱི་འགྱུ་བ་ཕྲ་མོའི་ནང་།།
བརྩེ་བའི་བརྡ་གླུ་ཅི་ཙམ་ལྷག་ཡོད་དམ།།
༼ ཚུལ་མཁས།༽

སྙན་ངག་མུན་པའི་ཀློང་ན་འཛུམ་པའི་སྒྲོན་མེ་རྐང་གཅིག།
སྙན་ངག་དབྱར་གྱི་སྤང་ལ་བཞད་པའི་ཡིད་འོང་མེ་ཏོག།
སྙན་ངག་ཆུ་དང་ཆར་པས་བརླན་པའི་པད་མའི་འཁྲི་ཤིང་།།
སྙན་ངག་ནམ་མཁའི་དབུས་ན་བསྐྱོད་པའི་ཟླ་བ་ལྷ་མོ།།

སྙན་ངག་ཤོག་དཀར་ཐང་ན་རྩེན་པའི་ཡིག་འབྲུ་ནག་པོ།།
སྙན་ངག་མཛུབ་མོའི་རྩེ་ན་འཁོར་བའི་ས་སྨྱུག་དཀར་པོ།།
སྙན་ངག་མིག་གི་མཐའ་ན་བཀྲ་བའི་འོད་ཀྱི་ཕུང་པོ།།
སྙན་ངག་ནམ་མཁའི་སྤྲིན་ལས་བབས་པའི་སྦྲང་ཆར་སིལ་མ།།

སྙན་ངག་བླ་མའི་གསུང་ལས་བྱོན་པའི་ལེགས་བཤད་གཙང་མ།།
སྙན་ངག་རྒན་གྱི་གསུང་ལས་མཆེད་པའི་ཤེས་བྱའི་ཟེགས་མ།།
སྙན་ངག་ཕ་མའི་གསུང་ལས་ཐོར་བའི་གདམས་ངག་ཟབ་མོ།།
སྙན་ངག་ཕུ་ནུའི་གསུང་ལས་བྱུང་བའི་རེ་བའི་འོད་ཟེར།།

སྙན་ངག་དཔྱིད་ཀྱི་ཁུད་ན་གཟིམ་པའི་དཔྱིད་དཔལ་བུ་མོ།།
སྙན་ངག་དབྱར་གྱི་སྤྲིན་ལ་བསྐུངས་པའི་དབྱར་སྐྱེས་རྔ་གསང་།།
སྙན་ངག་སྟོན་གྱི་རླུང་བུར་འགྲོགས་པའི་ཁ་བའི་འདབ་མ།།
སྙན་ངག་དགུན་གྱི་ཙག་ལ་འཐིམ་པའི་དགུན་ཁའི་རྨོག་དཀར།།

སྙན་ངག་ཨ་མའི་ཕྱག་ལ་ཐོགས་པའི་ཕྲེང་བ་དཀར་པོ།།
སྙན་ངག་ཨ་ཕའི་གསུང་ན་འཁོར་བའི་བསླབ་བྱ་དག་མ།།
སྙན་ངག་ཕུ་བོའི་ངག་ལ་གྱེར་པའི་གླུ་དབྱངས་སྙན་མོ།།
སྙན་ངག་ནུ་མོའི་རྒྱབ་ལ་འཕྱང་བའི་དཔེ་ཁུག་ཆུང་ཆུང་།།

སྙན་ངག་མཁས་པའི་རིག་རྩལ་འགྲན་བྱེད་ཤེས་བྱའི་ནམ་མཁའ།།
སྙན་ངག་བུ་མོའི་མཛེས་རྒྱན་སྤྲས་བྱེད་གསེར་དངུལ་གཡུ་གསུམ།།
སྙན་ངག་དཔའ་བོའི་རྩལ་རབ་ངོམ་བྱེད་མདའ་གྲི་མདོང་གསུམ།།
སྙན་ངག་གྲོགས་པོའི་བརྩེ་བ་མཚོན་བྱེད་གསེར་གྱི་མེ་ཏོག།
༼ སྨྱུག་ཞེན།༽

ཉིན་མོར་འདབ་ཆགས་དགའ་བའི་ལས་ལ་བྲེལ།།
འོད་ཟེར་མདངས་རྒྱས་ཉི་མའི་སྣང་བར་རོལ།།
མཚན་གུང་བྱ་ཚོགས་དག་ཀྱང་ཚང་དུ་ཡིབ།།
མུན་པའི་འཇིག་རྟེན་ཚེས་པས་ཅི་ཞིག་མཚོན།།

དབྱར་གསུམ་པད་ཚལ་རྒྱས་པ་ལྷ་ཡི་ཚལ།།
མཛེས་ལྡན་ཁྲ་ཆུང་མིག་གི་དབང་པོ་སྤུད།།
སྐད་ཅིག་ཙམ་གྱིས་སྟོན་རླུང་རྒོད་པོ་དེས།།
འདབ་མ་དག་ཀྱང་བྱེ་མའི་རྡུལ་བཞིན་སྤུར།།

གཟུགས་མཛེས་ལྟ་ན་སྡུག་པའི་ལང་ཚོ་དང་།།
འཆོར་སྒེག་མངོན་པར་བཀྲ་བའི་ཉམས་འགྱུར་དག།
རིམ་གྱིས་རྒུད་ཅིང་ནམ་ཞིག་རང་སར་དེངས།།
འདིས་ཀྱང་མི་རྟག་ཆོས་ཉིད་བཤད་པ་འདྲ།།

གངས་དཀར་ལྷུན་པོའི་མདངས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གདའ།།
མཐོངས་ཡངས་ནམ་མཁའི་ངོས་སུ་རྒྱུ་བའི་འོད།།
ཉི་ཟླ་གཉིས་ལ་རྟག་བརྟན་མེད་པ་འདིས།།
གནས་ལུགས་འདི་ནི་སྔ་ནས་བཤད་པ་འདྲ།།

ཕྲ་བའི་འིམི་རྟག་མིག་གིས་མ་མཐོང་ཡང་།།
རགས་པའི་ཆོས་ཉིད་འདི་ལ་བསམ་གཞིག་ཐོངས།།
རེ་དོགས་སྣང་བའི་མདུད་པ་མ་དམ་རོགས།།
འཇིག་རྟེན་འཁོར་བ་ཟེར་བ་འདི་ལྟར་ལགས།།

ལན་རེ་དགའ་ཞིང་ཐེངས་རེ་སྐྱོ་བ་ཡང་།།
སྲིད་པའི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ལས་མ་འདས་པས།།
མིག་ཆུ་མང་རབས་དེ་ཙམ་མ་བཤད་དང་།།
རེ་བའི་འོད་སྣང་དལ་གྱིས་འབྱུང་བར་ངེས།།

དགའ་སྐྱོ་མང་བ་ཕལ་བའི་གཤིས་ལུགས་རེད།།
རེ་དོགས་མོད་པོ་འུ་ཚོའི་གྲུབ་དོན་རེད།།
འཁོར་བ་ཟེར་ན་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་རེད།།
ང་ཅག་འཁོར་བའི་ཆགས་སྡང་བསག་མཁན་རེད།།

ན་ནིང་བཞུར་བའི་གཙང་པོ་གང་དུ་མཆིས།།
ད་ལོར་གནས་པའི་གངས་རི་འགྱུར་པའི་ཆོས།།
འགྱུར་ལྡོག་མེད་པའི་ཐེར་ཟུག་གང་ན་གདའ།།
འདི་ལྟར་བཤད་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་རྟོགས་སམ་ལགས།།

ཨོ་ལེ་བསམ་གཞིག་ཐོངས་དང་ཉེ་བའི་མི།།
ཕལ་བའི་མི་ལ་ཕལ་བའི་གཤིས་ཀྱང་ཡོད།།
ཕལ་བའི་འཚོ་བ་རང་གིས་འཚོལ་དགོས་དུས།།
དེ་ཙམ་ཨུ་ཚུགས་གནང་ན་དགོས་དོན་ཆུང་།།

གཟུགས་ནི་ཐམས་ཅད་དབུ་བ་རྡོས་པ་ལྟར།།
དོན་གྱི་སྙིང་པོ་དབེན་པ་འདི་ལྟར་ལགས།།
སྣ་ཚོགས་ཚོར་བ་ཆུ་ཡི་ཆུ་བུར་མཚུངས།།
འདིར་ཡང་བསམ་གཞིག་ནན་གྱིས་གཏང་བར་ཞུ།།

འཁོར་བ་རྨི་ལམ་འཁྲུལ་བའི་སྣང་ཚུལ་ཙམ།།
འདི་སྣང་སྒྱུ་མའི་ཟློས་གར་རྗེས་སུ་མཐུན།།
དེ་བས་ང་ཡི་ཉེ་བོ་འདིར་གཟིགས་དང་།།
དམ་ཆོས་གླེགས་བམ་ཁྲོད་ན་དེ་ལྟར་གསལ།།

སེམས་ཀྱི་ངལ་དུབ་སེམས་ཀྱིས་གསོ་དགོས་རེད།།
ལུས་ཀྱི་དཀའ་སྡུག་རང་གིས་བསལ་དགོས་རེད།།
རང་ཉིད་རང་ལ་གཅེས་ན་བྱམས་སེམས་ཡིན།།
རང་མགོ་རང་ཐོན་བྱས་པ་ཤེས་རབ་ཡིན།།
༼ རྫ་ཤུལ་བློ་བཟང་།༽

ཀ་མད་སྦྱར་བའི་དུང་
བརྗོད་མུ་ཏིག་མ།

བརྩེ་བ་གསོལ་
བའི་མེ་ཏོག།

སེམས་གསོའི་གཏམ།

སྙན་ངག་དང་སྙན་

ངག་གི་མཛེས་པ།

བདག་གི་སྤང་ལ་ཁྱོད་
རང་ཚེས་ཡོད།