པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2025ལོའི་ཟླ་བ3པའི་ཚེས12ཉིན།
༣ རྩོརྩོམརིརིགསྒྱུརྩོལབར་སྣང་དབྱིངས་ལ་སྤུར་བའི་རླུང་རྟའི་འགྲོས།།
སེམས་ཉིད་སྒྱུ་མ་མཁན་གྱི་ཟློས་གར་ལས།།
མི་ཚེའི་གྲིབ་གཟུགས་འཚོལ་བའི་གཞོན་རབས་པ།།
སྣང་བ་གཤོག་ཐོགས་བྱ་བཞིན་གང་དུ་འཕུར།།

འཁོར་བའི་མཚོ་ལ་འབྱར་བའི་ལན་ཚྭའི་རོ།།
མངར་བསྐྱུར་ཁ་གསུམ་མྱོང་བའི་ཞེན་སྣང་ལས།།
གསོན་འདོད་སྙིང་པོ་འཚོལ་བའི་གཞོན་རབས་པ།།
ཚོར་བ་ཆང་དང་བསྲེས་པས་ཅི་ཞིག་རྙེད།།

ཀུན་རྟོག་གཙང་པོར་འཁྱིལ་བའི་ཉ་གང་གཟུགས།།
གཉེར་མའི་རླབས་ཀྱིས་བདས་པའི་གས་ཆག་ལ།།
རྗེས་ཆགས་མིག་ཟུང་གཡོ་བའི་གཞོན་རབས་པ།།
འཁོར་བའི་དགུན་གཞུང་གྲང་ཞེས་ཅིའི་ཕྱིར་ངུ།།

སྐྱ་མོ་ལམ་གྱི་ཕུ་མདོ་ཁ་བས་བཟུང་།།
དེ་ལ་འཇའ་ཚོན་སྣ་ལྔའི་གོས་ཀྱིས་བཀླུབས།།
དེ་ལས་གནས་ཚང་ཉུལ་བའི་གཞོན་རབས་པ།།
སྒྱུ་མའི་ལྷ་མོའི་འཛུམ་ལས་ཅི་ཞིག་མྱོང་།།

མུན་པས་ཡོལ་བ་འཐེན་པའི་སྤྱིལ་བུའི་ནང་།།
མཚན་ལམ་རིང་མོས་མནར་བའི་བསམ་གཞིག་གིས།།
འཁོར་བའི་འགྲེལ་བཤད་བོར་བའི་གཞོན་རབས་པ།།
རྐང་རྗེས་རླུང་གིས་ཁུར་དུས་ཅིའི་ཕྱིར་གསོན།།

སྣ་ཚོགས་སྣང་བའི་རྩི་ཏོག་སྤང་ནས་བརྡོལ།།
འཆར་ཡན་རིག་པའི་ཁྱེའུ་རྒྱང་དུ་འཕུར།།
ཚོར་རྟོག་གཅེར་བུར་ལུས་པའི་གཞོན་རབས་པ།།
རླུང་དང་བུ་ཡུག་ཁྲོད་ནས་ཅི་ཙམ་གྲང་།།

ལང་ཚོའི་གསང་བ་རུམ་བའི་སྐྱོ་གདུང་ནི།།
ཁ་དོག་གཞན་དུ་འགྱུར་བའི་འཇིག་རྟེན་ཏེ།།
ཚོར་བ་ཆང་ལ་སིམ་པའི་གཞོན་རབས་པ།།
མཐའ་མེད་འཁོར་བའི་གྲོང་ནས་ཅི་ཞིག་འཚོལ།།

བརྩེ་དུང་འོད་དུ་འཚེར་བའི་ཆུ་ཤེལ་ལ།།
མ་བརྟག་རབ་རིབ་སྐྱོན་བཅས་མ་མཐོང་བས།།
མིག་ཆུས་ལོ་ཟླ་འབྲི་བའི་གཞོན་རབས་པ།།
འདྲ་མིན་རྫུ་བག་གདོང་ལས་ཅི་ཞིག་ངེས།།

དབྱར་ཟླ་དྲུག་པའི་རྩི་ཏོག་དུས་ཀྱིས་སྨིན།།
ཚོར་བའི་ཆར་རླུང་ནེམ་ནེམ་སྤང་ནས་བརྡོལ།།
རྟོག་གཟུགས་ཆུ་ཁར་གཡེང་བའི་གཞོན་རབས་པ།།
རི་གྲོང་ལྷིང་འཇགས་དཀྲོགས་ནས་ཅི་ཞིག་བྱེད།།

སེམས་འདི་སྡོང་ལོ་བཞིན་དུ་མཁའ་ལ་འཕུར།།
བར་སྣང་སྟོང་པའི་རླུང་གིས་བསྐྱོད་བསྐྱོད་ནས།།
ཚོར་ཤེས་ཟིང་སྐྱ་ཡིན་པའི་གཞོན་རབས་པ།།
ཨ་མའི་ཐོད་གཉེར་གསེང་ནས་ཅི་ཞིག་མཐོང་།།

རིགས་ཞེན་རུས་པའི་བརྩེ་བ་མངལ་དུ་སྦྲུམས།།

ལ་རྒྱའི་དབྱངས་ཆུང་ཕྲ་མོ་གདངས་སུ་གྱེར།།
དུས་ཀྱི་གོམ་སྟབས་སྒུལ་བའི་གཞོན་རབས་པ།།
ལོ་ཟླ་སྣག་ཚལ་སྦྲེལ་ནས་ཅི་ཞིག་འབྲི།།

དཀར་གཙང་སེམས་པའི་ཐང་ཆེན་མེ་ཏོག་བཀྲམ།།
ཚེ་ཡི་བཅུད་དུ་འཁྲུངས་པའི་ཟིལ་མངར་དག།
སེམས་སོང་སྦྲང་མར་འབུལ་བའི་གཞོན་རབས་པ།།
སྙིང་ཉེའི་དགའ་སྐྱོའི་བར་ནས་ཅི་ཞིག་རྙེད།།

ཞེན་སྣང་རྒོངས་ཀའི་མེ་ཕུང་གང་དུ་མཆེད།།
བརྩེ་དུང་གཏམ་རྒྱུད་རིང་མོ་སུ་ལ་བྲིས།།
རང་སེམས་བར་དོར་བསྐྱོན་པའི་གཞོན་རབས་པ།།
མཛའ་འཕྲིན་ཤོག་ཧྲུལ་རྙིང་གོག་ཅིའི་ཕྱིར་སྲེག།

སེམས་ཀྱི་དར་ལྕོག་ཟད་པོ་སུ་ཡིས་གཙེས།།
འཆར་ཡན་རྨི་ལམ་འཁྱག་པ་ཅིའི་ཕྱིར་རྨིས།།
རང་སེམས་རང་གིས་སྲུངས་དང་གཞོན་རབས་པ།།
འཁོར་འདས་ལྟད་མོ་སྣ་ཚོགས་ནང་ན་ཡོད།།

མི་ཚེའི་སྦྱར་སྤོས་མཆེད་པའི་མཆོད་སྟེགས་སུ།།
ལོ་ཟླའི་ཐལ་རོ་སྤུངས་པའི་སྐྱོ་གདུང་ཁྲོད།།
རང་ཉིད་རང་གིས་འཚོལ་བའི་གཞོན་རབས་པ།།
ཅི་ཞིག་བོར་སྟོར་བྱུང་འདྲས་ཨེ་སྐྱོ་ལགས།།

བཅོ་བརྒྱད་ཡུགས་མོས་སྲོག་གི་དུར་ས་འཚོལ།།
ཁེར་རྐྱང་བྱིས་པ་གྲོང་མཐའི་གསེང་དུ་གྱར།།
བདག་མེད་རྒན་འཁོགས་དབུལ་ཕོངས་ནད་ཀྱིས་འཆི།།
སེམས་ཀྱིས་བཟོད་དམ་སྤོབས་ཅན་གཞོན་རབས་པ།།

ཞི་འཇམ་གཙང་པོར་སྙམ་པའི་ཚུ་རོལ་ནས།།
སྟབས་བདེའི་ཀོ་གྲུ་གཏོང་འདོད་རང་རློམ་གྱིས།།
མཐའ་མཇུག་ཕམ་ཁ་ཉོས་པའི་གཞོན་རབས་པ།།
དོན་དངོས་འཚོ་བའི་རྦ་རླབས་ཤེས་སོང་ངམ།།

ཉི་འོད་མོག་མོག་འཆར་བའི་ལུང་ཀྱོག་ནས།།
ལོ་ཟླའི་རྒས་གཉེར་དོད་པའི་སྐྱི་སྤགས་ལས།།
འཚོ་བའི་བདེན་པ་མཐོང་བའི་གཞོན་རབས་པ།།
དལ་རྟེན་གཅེས་པའི་ལུས་ལ་སུན་མྱོང་ངམ།།

དཔྱོད་ཤེས་གཤོག་ཟུང་འདར་བའི་མ་རྟོགས་རླུང་།།
ཤེས་བྱའི་སྐར་ཚོམས་འདེད་པའི་བར་སྟོང་ནས།།
བསམ་བློའི་དམྱལ་ཁམས་སྐོར་བའི་གཞོན་རབས་པ།།
རེ་ཆད་མིག་ཆུ་ཁོག་ཏུ་མིད་མྱོང་ངམ།།

གཟུགས་བརྙན་ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་སྤྲེའུའི་རིགས།།
ཀླད་མེད་འཕྲུལ་མི་དག་གི་སྐྱོ་གར་ལས།།
གསར་གཏོད་སྙིང་སྟོབས་འཚོལ་བའི་གཞོན་རབས་པ།།
རིག་པའི་རང་ཚུགས་ཟེར་བ་ཡོད་མྱོང་ངམ།།

འཁོར་བའི་གཏིང་རུམ་སྦས་པའི་ཉ་གང་ཟླ།།
གདོང་རས་ཕག་ནས་ངུས་པའི་མུན་པའི་དབྱངས།།

ལང་ཚོའི་སྐྱོ་གླུར་ངེས་པའི་གཞོན་རབས་པ།།
མུན་པའི་ལམ་ལུགས་ཟེར་བ་ཤེས་སོང་ངམ།།

མི་བདེན་སྒྱུ་མའི་མཚོ་ལ་ཤར་བ་ཡི།།
དབུལ་ཕྱུག་དཔོན་གཡོག་ཅེས་པའི་སྣང་བརྙན་དེས།།
གདུང་སེམས་མེ་རུ་སྦར་བའི་གཞོན་རབས་པ།།
སྤྱི་ཚོགས་ངོ་མ་མིག་གིས་རིག་མྱོང་ངམ།།

འཚོ་བ་སྟོན་མཇུག་ཡིན་པའི་སྐབས་ཐོག་ཏུ།།
ལང་ཚོའི་གཉོམ་ལག་རྒྱས་པའི་མེ་ཏོག་སྟེ།།
སེམས་ཀྱི་འདབ་ལོ་འབུས་པའི་གཞོན་རབས་པ།།
སད་དང་སེར་བས་ཁྱེར་བ་ཅི་ཙམ་ཡོད།།

མེ་ལོང་ཆག་རོར་གསལ་བའི་གཟུགས་རིས་ཏེ།།
ལམ་གྱི་ཞེན་ཆགས་གླེང་བའི་སྐྱོ་གདུང་གིས།།
སྒྱུ་མའི་རྟ་གླང་འདེད་པའི་རྨི་ལམ་ནི།།
འཇའ་ཡི་སྐས་ལ་འཛེགས་པའི་ཚུལ་དུ་སྣང་།།

རྒྱང་རིང་མེ་ཕུང་གསལ་བའི་མདུན་ས་ནས།།
འདི་སྣང་སྒྱུ་མའི་གླུ་བྲོ་མཐོང་འདོད་ཀྱིས།།
མཚན་སྨག་སྐྱོ་བས་བརྒལ་བའི་གཞོན་རབས་པ།།
མི་ཡུལ་ཕྱེ་མ་ལེབ་ཀྱི་མཐར་ཐུག་ཡིན།།

བཀྲག་མདངས་རིང་ནས་འཚེར་བའི་ཞལ་འབག་ལས།།
བསླུ་བྲིད་ཚོན་རྩི་སྐྱུག་པའི་ཁ་རླངས་ཀྱིས།།
འཇིག་རྟེན་ཕྱེད་ཀ་སྒྲིབ་པའི་གྲུ་ཟུར་ནས།།
རང་ལམ་རང་གིས་མ་མཐོང་ཡིད་རེ་ཆད།།

མ་ངེས་འཚོ་བའི་རི་མོ་ཇེ་འཁྱོག་རེད།།
སྣང་ཁམས་དགུན་ཟླ་སྐྱ་མོ་ཇེ་འཁྱག་རེད།།
བརྩེ་མེད་སྲིན་པོའི་ཁྲོ་གཉེར་ཇེ་རྩུབ་རེད།།
ད་ནི་འཁོར་བའི་སྙིང་པོ་ཇེ་གསལ་རེད།།

བདག་མེད་རི་ལ་ཤོར་བའི་ཅང་ཤེས་རྟ།།
སྨུག་སྤྲིན་འདུ་ལོང་གསེང་གི་མ་མེད་ཤེའུ།།
འཆར་ཡན་ཁོ་ནས་བསླུས་པའི་གཞོན་ནུ་གསུམ།།
ཁེར་རྐྱང་མུན་པའི་ཀློང་གི་སྙིང་ཉེ་ཡིན།།

གྲོག་མོར་ལྷོད་ཀྱིས་བཞུར་བའི་གཙང་ཆེན་ནི།།
མི་ཚེའི་ཆུ་གཏེར་འདུས་པའི་བསྡུས་གཟུགས་ཡིན།།
རྩྭ་འགོའི་ཟིལ་བ་ཡིན་པའི་གཞོན་རབས་པ།།
དྭངས་གསལ་མཁའ་ལས་བྱུང་བའི་ཆར་ཐིགས་ཡིན།།

ང་ནི་གཟེབ་ལས་འཕུར་བའི་བྱེའུ་ཡིན།།
ལྷགས་རླུང་ཟས་སུ་བཟའ་བའི་སྤྲང་ལྡོམ་ཡིན།།
རང་དབང་མཁའ་མཐར་སྙེག་པའི་འདབ་ཆགས་ཡིན།།
མི་ཡུལ་ལྟད་མོར་ལྟ་བའི་མགྲོན་པོའང་ཡིན།།
༼ཞོགས་རྫ་རྔ།༽

འཇའ་ཚོན་གྱིས་བཞེངས་པའི་སྒྱུ་མའི་ལམ་ཆེན།

སྙི་བའི་སེམས་པ་འཇའ་གུར་འོད་ལ་འཁོར།།
འཁྲུལ་བའི་མིག་ཟུང་སྤྲིན་པའི་མདངས་ལ་ཕྱོགས།།
མི་ཚེའི་ཁ་ཕྱོགས་ཆར་རྗེས་སྨུག་པ་བཞིན།།
ངེས་མེད་རི་དང་ལུང་པའི་ཕར་ཚུར་རྒྱུ།།

དུས་ཀྱི་གཙང་པོ་རྒྱང་ནས་རྒྱང་དུ་བཞུད།།
ཚེ་ཡི་འདུ་བྱེད་རིམ་གྱིས་རིམ་གྱིས་རྫོགས།།
དེ་ལྟ་ན་ཡང་བདག་སེམས་གཡང་རོང་དུ།།
རྣམ་གཡེང་བུ་མོའི་མཛེས་པ་རྟག་ཏུ་ལྷུང་།།

ཉིན་ལ་ཉིན་གྱི་བྱ་བས་གཟུགས་གོག་མནར།།
མཚན་ལ་མཚན་གྱི་དཀའ་བས་སེམས་པ་གཅུན།།
ཉིན་མཚན་ཟུང་ལ་རྫོགས་མེད་འུར་ཟིང་གིས།།
ང་ཡི་ལུས་སེམས་ངལ་བའི་གནས་སུ་ཁྲིད།།

ཉི་འོད་འཛུམ་དུས་ཟླ་བའི་བསིལ་ཟེར་བརྗེད།།
ཟླ་འོད་འཕྲོ་དུས་སྐར་ཚོགས་མཛེས་པ་དོར།།
མི་བརྟན་སེམས་འགྱུ་སྣ་ཚོགས་འཕར་བའི་ཁྲོད།།
ང་ལ་ཐོབ་པ་ཁེར་རྐྱང་མུན་ནག་ཅིག།

མི་མངོན་དབྱིངས་ལ་སྟོང་པའི་ལག་ཟུང་སྲིང་།།
མི་མཐོང་ནགས་སུ་སེམས་ཀྱི་ཅང་ཤེས་ཤོར།།
མི་ཚོགས་དཀྱིལ་ནས་རང་གི་ཆེ་ཚུགས་བོར།།
མ་ངེས་འཁོར་བའི་གཡོ་འཕྲུལ་མགོ་རུ་བབས།།

ལོ་ཟླའི་གས་ཆག་སྙིང་གི་ཀློང་དུ་འཐིམ།།
གྱེལ་བྲལ་གདུང་བ་མིག་གི་མཐའ་རུ་འཁྱིལ།།
ཕོ་ལོ་ཉེར་ལྔའི་རིམ་པ་བརྒལ་བའི་ཁྲོད།།
སྨྲེང་བའི་གངས་ཆར་ཉིན་དང་མཚན་ལ་བྱོ།།

ཟིན་མེད་འཁོར་བའི་རླུང་གི་གསེབ་ཏུ་འཚང་།།
འོང་མེད་བྱ་གཞག་སྨུག་པའི་སྐེ་རུ་འཐམས།།
མཚར་མཚར་སྣང་བའི་མི་ཡི་ལུང་པ་ནས།།
རང་གིས་རང་ལ་རྨ་ཁ་ཐེངས་མང་བཟོས།།
༼འཇོ་མདའ་པདྨ།༽

རང་སེམས་དུང་བ་དཀར་བའི་ཕོ་བྲང་ན།།
བདེ་ཆེན་སེམས་ཀྱི་སྙིང་གཏམ་དབྱངས་སུ་དྲངས།།
ཞལ་དཀར་ཚོགས་དྲུག་དགྱེས་པའི་ལང་ཚོ་ཡིས།།
མི་སེམས་མི་དང་སྦྲེལ་བའི་མི་མོ་བཀུག།

གདོད་ནས་སྐྱེས་པའི་བདེ་ཆེན་ཀུན་བཟང་མ།།
བདག་སེམས་འཐིམ་པའི་ལོ་ཟླའི་འཁོར་ལོ་ལ།།
འགྱུར་མེད་དམ་པའི་ཐག་གིས་ཡང་བཅིངས་ཏེ།།
ཚེ་འདི་མི་གཏོང་ཚིག་གི་ཁ་ཆེམས་ཡོད།།

རང་སེམས་དཀར་བའི་འོ་མའི་མཚོ་ཆེན་དུ།།
བརྩེ་སེམས་ངང་དཀར་ཁྲུས་ལ་འཇུག་པ་ཡིས།།
ལྷུན་གྲུབ་རྩེ་དགའི་གར་ལ་རོལ་བ་འདི།།
འུ་གཉིས་གཏམས་པའི་མཛའ་བ་ཁོ་ན་ལགས།།

ཞེ་མཆོད་སྙིང་གི་གཏམ་ཆུང་གླུ་ཡིས་བསུས།།
ཚིག་དྲུག་དབྱངས་ཀྱི་རྒྱབ་རི་ཚོར་བས་སྲུང་།།
འགྱུར་མེད་ཡིད་ཀྱི་མཁའ་ལ་ཤར་བའི་འཇའ།།
དུང་སེམས་ན་བུན་གཡོ་བ་ལས་བྱུང་གྲགས།།

མི་ཁའི་རླུང་འཚུབ་དྲག་ཏུ་ལྡང་ན་ཡང་།།
ལས་ཀྱི་མདུད་པ་ལྷོད་དུ་མ་གྲོལ་ན།།
བྱེ་མའི་ཐང་ཆེན་ཉིན་མཚན་བརྒལ་དགོས་ཀྱང་།།
རེ་འདུན་མིག་ཟུང་ད་དུང་བོར་མྱོང་མེད།།

མཚན་ཕྱེད་ཟླ་བ་མི་འདུག་རི་ནས་ཡོལ།།
ལོ་ཟླའི་དུས་ཚོད་སྐྱེན་པོ་གློག་གི་འོད།།
མི་སྡོད་སྐད་ཅིག་དུས་སུ་སྨིན་པའི་འགྲོས།།
ང་དང་ཚེ་རིང་འུ་གཉིས་རོལ་སྐལ་ཡོད།།
༼རང་མདངས།༽

དུང་སེམས་ཀྱི་མེ་ཏོགགཅིག་པུར་ངུ་ཤུམ་
འཐེན་པ།