དེ་

རིང་

གི་

ཁ་

བ་

ནི་

དཔྱིད་

འགོ་

གསར་

ཚེས་

ཀྱི་

ཁ་

བ་

དེ་

ཡིན་

པས།

དེ་

རིང་

གི་

ཁ་

བ་

ནི་

ཆར་

དུས་

ཀྱི་

སྔོན་

འགྲོ་

ཞིག་

མ་

ཡིན་

ནམ།

དེ་

ནི་

ཁ་

བ་

ཅན་

ལ་

གནང་

བའི་

རྣམ་

དཀར་

གྱི་

ཁ་

བ་

དེ་

མ་

ཡིན་

ནམ།

དེ་

ནི་

གངས་

ལྗོངས་

ལ་

འབུལ་

བའི་

སེམས་

ཀྱི་

མཆོད་

པ་

མ་

ཡིན་

ནམ།

དེ་

རིང་

གི་

ཁ་

བ་

འདིས།
དྲན་

གདུང་

དང་

སྐྱོ་

སྣང་

གི་

ལོ་

ཟླ་

བྱིངས་

ནས་

རྫོགས་

ཏེ།
འཚེ་

མེད་

ཞི་

བདེ་

དང་

བདེ་

སྐྱིད་

ཅིག་

གི་

སྨོན་

འདུན་

ཞུ་

བཞིན་

ཡོད།
དྭངས་

གཙང་

གི་

ཁ་

བ་

དེ་

ཁ་

ཁུ་

སིམ་

མེར།
དགུན་

ཟླ་

ཐ་

མའི་

ངོ་

གདོང་

ལ་

སིབ་

སིབ་

འཐིམ་

ན།
སུ་

ཞིག་

གིས་

ཁ་

བའི་

སྐྱིད་

སྡུག་

དང་

ཉམས་

ཆུང་

བའི་

སེམས་

པ་

རྟོགས།
སྐྱ་

མདོག་

གི་

དུས་

ཚིགས་

འདིའི་

ཕ་

རོལ་

བརྒལ་

རྗེས།
དྲོད་

འཇམ་

གྱི་

དཔྱིད་

དཔལ་

དང་།
མཛེས་

སྡུག་

གི་

ཞིང་

ཁམས་

ཡོད་

པས།
ཁ་

བས་

སེམས་

པ་

འཁྱག་ཏུ་

བཟོས་

ཀྱང་།
གཏམ་

རྒྱུད་

ཅིག་

ལ་

བརྗེད་

བྱང་

བཀོད་

པའི་

སྔ་

རོལ་ཏུ།
གཏམ་

རྒྱུད་

ཅིག་

གི་

དབུ་

ཁྱུད་

སླར་

དུ་

བྲིས།
དཔྱིད་

ཀའི་

ཉི་

ཐིག་

ལ་

འདོད་

ཡོན་

ལྔ་

པོ་

མེད་

ཀྱང་།
དཔྱིད་

ཀར་

སྒུག་

པ་

དེ་

ནི་

མཛེས་

སྡུག་

གི་

རྨི་

ལམ་

འཐགས་

པའོ།།
རྨི་

ལམ་

གྱི་

གྲོང་

ཁྱེར་

ན་

འཁེན་

པའི་

རྣམ་

ཤེས་

འཁྱམ་

པོ་

ཞིག།
ཁ་

བ་

དང་

མཉམ་

དུ་

རྒྱང་

རིང་

ནས་

འཕུར་

འོངས་

ཤིང་།
རླུང་

བུ་

ཡིས་

ཁ་

བ་

དང་

ལྷན་

དུ་

ཐག་

རིང་

ཐག་

རིང་

ཞིག་ཏུ་

ཁུར་

འགྲོ།
ཁ་

བ་

ཡ་

ཁ་

བ།
ཁྱོད་

ནི་

སུ་

ཞིག་

གིས་

མི་

ཡུལ་

ལ་

ཕུལ་

བའི་

དྲི་

མེད་

ཀྱི་

ལྷ་

དར་

ཡིན།
སུ་

ཞིག་

གི་

མིག་

རྐོང་

ནས་

བརྡོལ་

བའི་

དྲན་

གདུང་

གི་

མིག་

ཆུ་

ཡིན།
ཁ་

བ་

དཀར་

པོ།
ཁྱོད་

ཀྱིས་

བརྒྱན་

པའི་

འཇིག་

རྟེན་

ནི།
དགའ་

སྤྲོ་

མཚོན་

པའི་

སྙན་

ངག་

ཞིག།
༼

མེ་

ཆར།

༽

དཔྱིད་

དཔལ།
ལང་

ཚོ་

རྒྱས་

པའི་

སྔོ་

ལྗང་

གི་

གཞོན་

ཤ་

འཇམ་

པོ།
ཆར་

རླུང་

གི་

རྗེས་

ཤུལ་

རེ་

ན་

རྔུལ་

ཆུའི་

དོ་

ཤལ་

མཛེས་

ཤིང་།
ཁྲ་

ཆིལ་

ཆིལ་

གྱི་

མེ་

ཏོག་

གི་

མིག་

ཟུང་

བར་

ན་

འཇིག་

རྟེན་

གསར་

པ་

ཞིག་

མངོན་

ཡོད།
དཔྱིད་

དཔལ།
ཁྱོད་

ཀྱི་

མཛེས་

སྡུག་

གི་

རྣམ་

པ་

དག།
སྤྲིན་

གསེབ་

ནས་

བཞུར་

ཡོང་།
ངའི་

ཚོར་

བའི་

མེ་

ཏོག་

དེ་

བརླན་

གྱིས་

བཟུང་།
དཔྱིད་

དཔལ།
ཁྱོད་

ཀྱི་

རིན་

བྲལ་

གྱི་

ཚེ་

སྲོག་

དེར།
འཇིག་

རྟེན་

གྱི་

སེམས་

ལྡན་

ཀུན་

ལ།
ཆེས་

རྙེད་

པར་

དཀའ་

བའི་

རིན་

ཐང་

དང་

མཐོང་

བར་

དཀའ་

བའི་

སང་

ཉིན་

གྱི་

ཉི་

ཟླའི་

འཆར་

ནུབ་

དེ་

ཚོ་

ཡོད།
དཔྱིད་

དཔལ།
མཉེན་

ལྡན་

གྱི་

ཡལ་

ག་

རེ་

ན།
ཚེ་

སྲོག་

གི་

གསང་

བ་

གང་

མང་

སྦས་

ཤིང་།
འབྱུང་

བཞིའི་

གཤིས་

ལུགས་

ཀྱི་

གཏམ་

རྒྱུད་

ཀྱང་།
ཁྱོད་

ལ་

གང་

མང་

ཞིག་

ལྡན་

ངེས།
དཔྱིད་

དཔལ།
ཉི་

ཟླའི་

ཐིགས་

པ་

རྒུམ་

པའི་

དུས་

བཞིའི་

ལང་

ཚོ།
ཞོགས་

སྨུག་

བན་

བུན་

གྱི་

ཡོལ་

བ་

འཐེན་

ཞིང་

ཆར་

ཟིམ་

གྱི་

མེ་

ཏོག་

ཁུར་

བའི་

སྒེག་

ཉམས།
ངའི་

བསམ་

གཞིག་

གི་

དར་

སྣེ་

ལ་

འཐམ་

པའི་

སྙན་

ངག་

གི་

ཡིག་

འབྲུ།
དཔྱིད་

དཔལ།
སྐྱ་

རེངས་

བུ་

མོའི་

འཛུམ་

མདངས་

གསར་

པ་

ཞིག།
མཁའ་

དབུགས་

གསར་

པའི་

ལང་

ཚོའི་

སྒེག་

ཉམས་

ཤིག།
འཚོ་

བའི་

མངར་

ཁ།
ཚེ་

སྲོག་

གི་

གླུ་

སྒྲ།
དུས་

ཚིགས་

འདི་

རུ་

མཆེད་

པར་

བསྒུག།
སྙན་

ངག་

གི་

བླ་

སྲོག་

ལ་

ཐིམ་

པར་

བསྒུག།
དཔྱིད་

དཔལ།
མཛེས་

སྡུག་

གིས་

བཞད་

པའི་

མེ་

ཏོག་

རེ་

རེ།
མཉེན་

འཇམ་

གྱིས་

ཕྱུག་

པའི་

རྩྭ་

ལྗང་

རེ་

རེ།
མཚོ་

རླབས་

ལྟར་

འཕྱོ་

ཞིང་།
འཇའ་

ཚོན་

ལྟར་

བཀྲ།
༼

བདེན་

མྱིག།

༽

དཔྱིད་

དཔལ་

དང་

སྙན་
ངག།

དཔྱིད་
འགོ་

གསར་

ཚེས་

ཀྱི་

ཁ་བ།

དཔྱིད་

འགོའི་

ཁ་

ཆར་

འདྲེས་

མ།།
ས་

གཞིའི་

པང་

ན་

འཐོར་

བཞིན།།
སྔོ་

ལྗང་

མྱུ་

གུ་

འབུས་

པའི།།

དཔལ་

ཡོན་

རབ་ཏུ་

རྒྱས་

བྱུང་།།

འཇམ་

མཉེན་

མེ་

ཏོག་

འདབ་

མ།།

དཀར་

དམར་

ཁ་

དོག་

ཡག་

པ།།

མཁས་

པའི་

པིར་

ལས་

འཁྲུངས་

ནས།།

སྣུམ་

ཚོན་

རི་

མོ་

བྲིས་

འདྲ།།

ལྗོན་

པའི་

ཡལ་

གའི་

རྩེ་

ནས།།
བྱིའུ་

ཆུང་

གསུང་

སྐད་

ལྷང་

ལྷང་།།
མེ་

ཏོག་

ཟེའུ་

འབྲུའི་

དབུས་

ལ།།

རྐང་

དྲུག་

རྩེད་

འཇོ་

རོལ་

བྱུང་།།

མཛེས་

སྡུག་

པད་

མའི་

ཁྲི་

ཤིང་།།
མེ་

ཏོག་

སྣ་

ཚོགས་

བཞད་

ནས།།
ཟིམ་

ཟིམ་

ཆར་

པས་

བརླན་

པའི།།
ཡིད་

འོང་

དཔྱིད་

ཀྱི་

དཔལ་

ཡོན།།

དཔྱིད་

འགོའི་

ནོར་

འཛིན་

འཕང་

བར།།
མེ་

ཏོག་

ཁྲ་

རྒྱན་

སྤྲས་

བྱུང་།།

སྒེག་

ལྡན་

ཁམ་

བུའི་

ཁྲི་

ཤིང་།།

དཔྱིད་

ཟླའི་

གཟི་

མདངས་

འདྲ་

བ།།

ལང་

ཚོའི་

དཔལ་

ཡོན་

བཀྲ་

བའི།།
མེ་

ཏོག་

སྐྱེད་

ཚལ་

འགྲིམ་

དུས།།
ཁ་

འབྲས་

མཚར་

བའི་

ཆུང་

འདྲིས།།
མིག་

གི་

ལམ་

ལ་

ཤར་

བྱུང་།།

ཨེ་

མ་

དཔྱིད་

འགོའི་

མེ་

ཏོག།
ཡིད་

དབང་

འཕྲོག་

པའི་

མཚར་

སྡུག།

མཛེས་

སྡུག་

དཔལ་

ཡོན་

འདི་

འདྲ།།

ལྷ་

ཡུལ་

ལས་

ཀྱང་

སྐྱིད་

པ།།

དཀར་

དམར་

ཚོན་

མདངས་

ཡག་

པའི།།
འབྲས་

ལྡན་

ཁམ་

བུའི་

མེ་

ཏོག།

བཅུ་

དྲུག་

ན་

ཆུང་

བུ་

མོའི།།
ལང་

ཚོ་
དེ་

དང་

འདྲ་

བྱུང་།།

སྒེག་

ལྡན་

དཔྱིད་

ཀྱི་

དཔལ་

ཡོན།།
མི་

ཡུལ་

ལོངས་

སྤྱོད་

འདྲ་

བ།།
ཟིམ་

ཟིམ་

ཆར་

པའི་

ཁྲོད་

ནས།།
མེ་

ཏོག་

བཞད་

ཁ་

ཕྱེས་

སོང་།།

མ་

བཏབ་

མེ་

ཏོག་

མཛེས་

པ།།

མ་

བྲིས་

རི་

ཆུའི་

བཟོ་

བཀོད།།

མ་

བཞེངས་

ངོ་

མཚར་

ཆེ་

བ།།

མ་

ཡུམ་

གངས་

ལྗོངས་

ཕྱུག་

མོ།།
༼

རྡོ་

རྗེ་

ཐར་

ལམ།

༽

དཔྱིད་

ཀྱི་

དཔལ་
ཡོན་

བཞད་

བྱུང་།

3

རྩོརྩོམ་

རཀྱིག་

གཀྱི་

དར་ཆ་མཐོརྩོན་

པོརྩོར་ སྒྲེསྒྲེང་།།

མཀྱི་

ཆརྩོས་

ཀྱིཀྱི་
བསམ་

བློརྩོ་གནམ་

སར་

ཁྱབ།།སྟོསྟོན་གྱིགྱི་སྙེསྙེ་

མ།
2026

ལོའི་

ཟླ་

བ

4

པའི་

ཚེས

3

ཉིན།
གཟའ་

པ་

སངས།

པར་

ངོས་

གཙོ་

འགན་

པ།

མིག་

དམར་

དོན་

གྲུབ།

དཔྱིད་

དཔལ་

སླེབས་

བྱུང་།
དཔྱིད་

དྲོད་

ཀྱིས་

འཇམ་

མཉེན་

གོས་

བཟང་

བཀླུབས་

ཏེ།
མཛེས་

བཀོད་

ཀྱི་

རྨི་

ལམ་

ཞིག་

རུམ་

པར་

བྱས།
ལྗང་

ཁུ་

བསྐྱུགས་

པའི་

དྲི་

ངད་

ལ་

བཞོན་

ནས།
ཕ་

ཡུལ་

གྱི་

སྒལ་

ཚིགས་

ལས་

དལ་

བུ་

སླེབས་

བྱུང་།
དཔྱིད་

དཔལ་

སླེབས་

སོང་།
དཔྱིད་

ཀྱིས་

འཇིག་

རྟེན་

མུན་

པ་

མ་

ལུས་

བརྒུམས་

ཏེ།
དུང་

གི་

ལྷུན་

པོའི་

དབུ་

རྩེར་

དམ་

འཁྱུད་

གནང་།
ཁ་

བའི་

འདབ་

མར་

ཆུ་

ཕྲན་

ཟིལ་

གྱིས་

བརླན།
བསིལ་

རླུང་

གི་

གཤོག་

འགྱུར་

བྲག་

ངོས་

སུ་

འཐིམས་

ཕྱིན།
དཔྱིད་

འགོའི་

མེ་

ཏོག་

ཚོམ་

བུ་

སོས་

དལ་

གྱིས་

འབུས་

བྱུང་།
དཔྱིད་

དཔལ་

སླེབས་

སོང་།
གསེར་

འོད་

ཀྱིས་

ཁྱབ་

པའི་

ནོར་

འཛིན་

གྱི་

པང་

དུ།
ལྗང་

ཐིང་

ཐིང་

གི་

སྣུམ་

རིས་

རྣམ་

པར་

བཀྲ།
གཡང་

གསུམ་

ཐང་

ལ་

བརྡལ་

བའི་

འབྲོག་

ཡུལ་

ནས།
ཕྱུག་

རྫིའི་

འུར་

རྡོའི་

ཚག་

སྒྲ་

ལས་

དཔྱིད་

ཟླ་

དང་

པོ་

ཚེས་

བྱུང་།
དཔྱིད་

དཔལ་

སླེབས་

སོང་།
ཆུ་

འཛིན་

གྱི་

ཕང་

བ་

ནས་

དབྱར་

རྔ་

ལྡིར་

ཞིང་།
སྦྲང་

ཆར་

གྱི་

སིལ་

མ་

ས་

རུ་

མར་

མར་

འབབ།
མི་

རྣམས་

དགའ་

བདེ་

དཔལ་

གྱི་

ལོངས་

སྤྱོད་

ལ་

རྔམ་

པ་

ལྟར།
རི་

དྭགས་

ཀྱི་

ཚོགས་

དཔྱིད་

ཀྱི་

དཔལ་

ཡོན་

སྨིན་

པར་

བྲེལ།

དེ་

ལྟར་

རེ་

སྒུག་

འབུམ་

གྱིས་

བཞེངས་

པའི་

དཔྱིད་

ཟླ་

ཐོན་

བྱུང་།
༼

གངས་

ཆབ་

ལྷ་

སྲས།

༽

དཔྱིད་

དཔལ་
མེ་

ཏོག།