སོས་

ཀའི་

ནོར་

འཛིན་

ལུས་

ཕྲ་

འཛུམ་

པའི་

ཞལ།།

ནར་

མར་

མིག་

གི་

དགའ་

སྟོན་

གསལ་

བའི་

མཐུས།།
ཡ་

ཁོག་

གློ་

བ་

རིངས་

པའི་

སོ་

ཕྲེང་

མདངས།།
ཆུ་

གཏེར་

ཞུན་

མ་

འཐུངས་

སམ་

འཕྱང་

ཐག་

འཛིན།།

རྩྭ་

རྩིའི་

ལང་

ཚོའི་

མཆོར་

ལྭ་

ཉེར་

བགོས་

པས།།
མ་

བོས་

གཡུ་

སྦྲང་

མགྲོན་

པོ་

ཟ་

ཟིས་

མྱོས།།

སྣ་

ཚོགས་

མེ་

ཏོག་

མཛེས་

པའི་

དགའ་

ཚལ་

ལ།།
བསིལ་

རླུང་

སྟག་

ཤར་

བྱིལ་

བྱིལ་

བགྱི་

ལ་

བྲེལ།།

རབ་

དཀར་

ཆུ་

འཛིན་

བག་

མའི་

མངལ་

ཁུར་

ལས།།
འཁྱུག་

འཁྱུག་

གར་

ལ་

རྩེན་

པའི་

བདེ་

འཐུང་

འཁྲུངས།།
ངུ་

ཅོར་

དབྱར་

སྐྱེས་

རྔ་

སྒྲ་

ཅི་

ཡང་

བརྡོལ།།
ཟླ་

བོ་

མདོངས་

མཐའ་

དགའ་

བའི་

སྒྲོ་

མདངས་

རྒྱས།།

ཀུན་

རྟོག་

ཤ་

ཚུགས་

བརྟས་

པའི་

གཞོན་

པའི་

ཆར།།

དཔྱིད་

ཀའི་

ཕང་

བར་

རྩེན་

པའི་

སྣང་

བརྙན་

ཞིག།
དྲན་

ཤིང་

ཁུར་

གྱིས་

དུད་

པའི་

ཡིན་

ནམ་

ཅི།།
ད་

ཆར་

ཝ་

ལེར་

འཆར་

བའི་

གཟུགས་

འདི་

མཚར།།

མི་

ཚོགས་

རི་

ལ་

རྐང་

རྗེས་

འགོད་

པར་

བྲེལ།།
རྒྱ་

ཁབ་

གཟུགས་

ལ་

འཁུ་

བའི་

རིན་

ཆེན་

ནོར།།

དབྱར་

རྩྭ་

དགུན་

འབུའི་

རྫི་

བོ་

སྣང་

བྱེད་

སྟོང་།།
འགྲན་

རྩོད་

ཡོ་

ལང་

བྱེད་

པ་

དཔྱིད་

ཀྱི་

གཤིས།།
༼ ཨ་

བཙུན་

གཡུང་

དྲུང་

བཀྲ་

ཤིས།༽

དྲོ་

གྲང་

མཉམ་

པའི་

དུས་

ཚོད་

ཀྱི་

གཞུང་

དུ།།

འཚོ་

བའི་

གཞིས་

ཀ་

སེམས་

ཚོར་

ལ་

འདྲེས་

ན།།

ཡིད་

འོང་

ཀློང་

གི་

འཆར་

ཡན་

གྱི་

མཛེས་

པ།།

དཔྱིད་

ཀྱི་

ཟླ་

བས་

ལེགས་

སྐྱེས་

སུ་

གནང་

ཡོད།།

ཁ་

བའི་

འདབ་

མ་

ཐར་

ཐོར་

དུ་

གཏོར་

ཡང་།།

དགུན་

དུས་

ལྟ་

བུ་

འཁྱག་

སྣང་

ཞིག་

མེད་

དེ།།
ཁ་

ཆར་

སིལ་

མའི་

རང་

བཞིན་

གྱི་

མཛེས་

པ།།

དཔྱིད་

ཀྱི་

ཟླ་

བའི་

མཛེས་

སྡུག་ཏུ་

བསམ་

ཡོད།།

རི་

འགོའི་རྩི་

ཤིང་

ལྗང་

མདོག་

གིས་

བཀླུབས་

ནས།།

སྣང་

བ་

དྭངས་

པའི་

ཚོར་

ཤེས་

ཀྱི་

གཏིང་

ལ།།

ཚུལ་

མཐུན་

ནང་

གི་

འཚོ་

བ་

ཡང་

སྐྱིད་

པས།།

དཔྱིད་

ཀ་

ལྟ་

བུ་

དུས་

ཚོད་

ཅིག་

དཀོན་

སྙམ།།
ལོ་

ཟླའི་

བཞུད་

རྒྱུན་

སྐད་

ཅིག་ཏུ་

ཟད་

བཞིན།།

སེམས་

ཚོར་

རྗེན་

པ་

དཔྱིད་

ཀ་

ལ་

སྦྲེལ་

ཞིང་།།

ལས་

སྨོན་

མཐའ་

དག་

མཛེས་

པ་

ལ་

སྤྲུལ་

ཏེ།།
འཚོ་

བའི་

ཡང་

སྙིང་

ལོ་

ཟླ་

ཡིས་

གནང་

བྱུང་།།

འཆར་

ཡན་

དབུས་

ཀྱི་

ཕྱི་

ནང་

གི་

ལས་

འཕྲོ།།
བདེ་

དགའི་

ངང་

དུ་

མྱོང་

རོལ་

དུ་

འདོད་

དེ།།

དཔྱིད་

ཀྱི་

ཕོ་

ཉས་

གསུང་

སྙན་

ལ་

ཞེན་

ནས།།

ད་

ལྟའི་

འཆར་

སྒོ་

ག་

སོང་

ཞིག་

མེད་

ཨང་།།

ཚོར་

བའི་

སྐྱོ་

གདུང་

ག་

ཚོད་

ཀྱི་

རྗེས་

ནས།།

སྣང་

བར་

མཐུན་

པའི་

བྱ་

བ་

ལ་

བྲེལ་

ཡང་།།

དཔྱིད་

ཀའི་

རང་

བཞིན་

ལྷང་

ལྷང་

དུ་

དྲན་

ན།།

སེམས་

ཀྱི་

ངལ་

དུབ་

ཐག་

རིང་

དུ་

ཡལ་

འགྲོ།།
མཛེས་

པའི་

རི་

མོ་

མ་

བཅོས་

ངང་

གསལ་

བ།།

མཛེས་

སྡུག་

བཀྲ་

བའི་

མེ་

ཏོག་

རེ་

མཐོང་

ན།།

མཛེས་

ཉམས་

སྤུད་

པའི་

དཔྱིད་

ཀ་

ལས་

མེད་

པ།།

མཛེས་

མཛེས་

དུས་

ཀྱི་

ཐོག་

མ་

ནི་

ཁྱེད་

ཡིན།།

དཔྱིད་

ཀྱི་

མདངས་

དེ་

དྲན་

སྣང་

དུ་

འཁོར་

དུས།།

ཟླ་

བའི་

འཛུམ་

པ་

ལྷམ་

མེ་

རུ་

བཞད་

འདྲ།།

ལས་

ཀྱིས་

སྟེར་

བའི་

དུས་

ཚོད་

ཀྱི་

བགོ་

སྐལ།།

སྣང་

བའི་

གཞུང་

ནས་

ཡང་

ཡང་

དུ་

དྲན་

ངེས།།

མེ་

ཏོག་

གང་

གིས་

ངང་

ཚུལ་

ཞིག་

བཞད་

ནས།།

དཔྱིད་

ཀྱི་

ནམ་

ཟླའི་

ལང་

ཚོ་

རང་

གསལ་

བས།།

ཆར་

པ་

ཟམ་

ཟིམ་

ཕྱི་

རོལ་

དུ་

འབབ་

སྐབས།།

དཔྱིད་

ཀྱི་

རང་

མདོག་

ལམ་

མེར་

གྱིས་

གསལ་

བ།།

དུས་

ཀྱི་

འཕོ་

འགྱུར་

མྱུར་

སྐྱེལ་

གྱིས་

ཟིན་

པ།།
ལོ་

འདིའི་

དཔྱིད་

ཀ་

མིག་

ལམ་

དུ་

མངོན་

ནས།།

སྤྲོ་

སྣང་

འདྲེན་

པའི་

མཛེས་

པ་

ཡིས་

ཁྱབ་

སྟེ།།
སེམས་

པ་

ཇི་

བཞིན་

མྱོང་

རོལ་

ཞིག་

ཐུབ་

ཤོག།

༼

ཁམས་འོད་

གསལ།

༽

དཔྱིད་

ཀ་

བཞད་

སོང་

ཁ་

བ་

སིབ་

སིབ་

བབས།

།

གངས་

ཆར་

འདྲེས་

མས་

ས་

ཆེན་

མཛེས་

པར་

བྱས།

།

དཔྱིད་

ཀའི་

དཔལ་

ཡོན་

སྒུག་

པའི་

གཞོན་

ནུ་

ལ།

།

སྙན་

ངག་

དབྱངས་

ཀྱི་

མེ་

ཏོག་

གསར་

པ་

བཞད།

།

གསར་

འཁྲུངས་

ལྗོན་

པའི་

རྩེ་

ནས་

མེ་

ཏོག་

འཛུམ།

།

དཔྱིད་

དཔལ་

གནས་

འདིར་

ཕེབས་

པའི་

བརྡ་

ཞིག་

ཐོས།

།
སེམས་

ཀྱི་

བག་

ཆགས་

ཟབ་

སའི་

དུས་

ཚིགས་

འདིའི།

།
མཛེས་

སྡུག་

རོལ་

མྱོང་

བྱོས་

དང་

ན་

གཞོན་

པ།

།

དཔྱིད་

ཀྱི་

རླུང་

བུས་

ནང་

སེམས་

མཚོན་

པ་

ཡིན།

།
བདེ་

སྡུག་

ངག་

ལ་

གྱེར་

བའི་

མགྲིན་

ཚབ་

ཡིན།

།
བརྩེ་

བའི་

མགུལ་

རྒྱན་

བཏགས་

པའི་

གཞོན་

ནུ་

སྟེ།

།
འཇིག་

རྟེན་

མཛེས་

པའི་

སྙིང་

པོ་

དཔྱིད་

ཀ་

ཡིན།

།

མཐོང་

བའི་

ཡིད་

འཕྲོག་

སྨན་

ཆུང་

གཞོན་

ནུ་

མའི།

།
ལང་

ཚོར་

འགྲན་

ཟླ་

བྱེད་

མཁན་

དཔྱིད་

ཀ་

ཡིན།

།
ཚངས་

དབྱངས་

བུ་

མོ་

སྙན་

པའི་

སྒེག་

ལྡན་

མའི།

།
མགྲིན་

པའི་

དབྱངས་

ལ་

ཟུར་

ཟ་

བྱེད་

མཁན་

ཡིན།

།

དཔྱིད་

ཀའི་

དུས་

འདིར་

གཞོན་

ནུའི་

ལང་

ཚོ་

སྨིན།

།
ལན་

བུ་

ནག་

པོ་

རླུང་

བུས་

སྒུལ་

དུས་

ཡིན།

།
འདོད་

པའི་

སྣང་

བ་

རྡོལ་

བའི་

དུས་

ཤིག་

ཡིན།

།
འཁོར་

བའི་

ནང་

གི་

མཛེས་

པའི་

མཛེས་

པ་

ཡིན།

།

རླུང་

བུས་

བདས་

པའི་

སྤྲིན་

གྱི་

འདུ་

འགོད་

གན།

།

ནམ་

ཟླ་

གཞན་

ཞིག་

བསླུ་

བའི་

སྔོན་

འགྲོ་

རེད།

།
མཛེས་

སྡུག་

སྔོ་

ལྗང་

བཀྲ་

བའི་

སྟ་

གོན་

རེད།

།
ཡར་

ལ་

གཟིགས་

དང་

རིག་

མཐུན་

གཞོན་

ནུ་

ཚོ།

།

སྨུག་

རླངས་

སྐྱ་

བོས་

མཐོན་

པོའི་

རི་

རྩེ་

གཡོགས།

།

རླུང་

བུ་

འཇམ་

པོ་

འགྲམ་

པའི་

སྟེང་

ནས་

ལྡང་།

།

སྣ་

ཚོགས་

མཛེས་

སྡུག་

བསུ་

བའི་

གྲ་

སྒྲིག་

གིས།

།

དཔྱིད་

ཀའི་

དཔལ་

ཡོན་

མཛེས་

སྡུག་

འདི་

ནས་

འཚེར།

།

མཚོ་

མོའི་

དར་

ཁ་

མཐུག་

པོ་

འདི་

ནས་

ཕྱེས།

།
ས་

ཆེན་

འཁྱག་

གིས་

བསྡམས་

པ་

ངང་

གིས་

ལྷོད།

།
འཇིག་

རྟེན་

འདི་

རུ་

དྲོད་

ཁོལ་

འཁྱིལ་

བ་

ཡིས།

།

དཔྱིད་

ཀ་

སེམས་

སུ་

གནས་

པ་

དེ་

གས་

ཡིན།

།

གསེར་

མདོག་

ས་

གཞི་

ལྗང་

མདོག་

འགྱུར་

ལ་

ཉེ།

།
མཐིང་

མདོག་

དབྱིངས་

ནས་

ཁུ་

འཕང་

ཉུང་

ཙམ་

གྱིས།

།
མཛེས་

སྡུག་

གཞན་

ཞིག་

བསྐྲུན་

པའི་

དཔལ་

ཡོན་

ལ།

།

སྐུལ་

མ་

ཡང་

ཡང་

གནང་

བའི་

དུས་

ཤིག་

བསླེབས།

།

ཆུ་

བོ་

ཤག་

ཤག་

བཞུར་

སྒྲ་

རྣ་

བར་

སྙན།

།

ཕུན་

ཚོགས་

དཔྱིད་

ཀྱི་

དཔལ་

ཡོན་

བཞད་

པ་

ཡིས།

།

རྟོག་

བཏགས་

ཡིད་

ཀྱི་

སྒོ་

མོ་

དལ་

གྱིས་

ཕྱེས།

།
ཚོར་

བའི་

ཟླ་

འོད་

ཤར་

རིའི་

རྩེ་

ནས་

ཚེས།

།

༼

རྫ་

ཤུལ་

བློ་

བཟང་།

༽

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 10

ཉིན།
གཟའ་

པ་

སངས།

པར་

ངོས་

གཙོ་

འགན་

པ།

མིག་

དམར་

དོན་

གྲུབ།

དཔྱིད་

ཀྱི་

ཟླ་བའི་

ལང་
ཚོ།

དཔྱིད་

ཀའི་

རླུང་

བུ་
འཇམ་
པོ།

རེ་

སྒུག་

མང་

པོ་

ཞིག་

གི་

ཁྲོད་

ནས།
ལོ་

འཁོར་

ཧྲིལ་

པོ་

གཅིག་

རྫོགས་

རྗེས།
ཡང་

བསྐྱར་

ལོ་

ཟླ་

ཞིག་

གི་

དབུ་

བརྙེས་

སོང་།

སློབ་

གྲྭའི་

ར་

བར་

སླེབས་

པའི་

དུས་

འདིར།
ཁྱོད་

ལ་

དམིགས་

ཡུལ་

ཅི་

ཞིག་

ཡོད་

ཀྱང་

ཆོག་

མོད།
ཁོར་

ཡུག་

འདིའི་

སྒོ་

དང་

སྒེའུ་

ཁུང་

རེ་

རེ་

ནས་

འཚང་

འོང་

བའི་

འདུག་

མི་

སྲིད་

པའི་

དུས་

ཚོད་

ཀྱི་

གོམ་

སྒྲས།
འཆི་

བ་

ནི་

མ་

རིག་

པ་

ལས་

བྱུང་

ཚུལ་

འཆད་

ཀྱིན་

འདུག།

དྲན་

པས་

བཟོས་

པའི་

ཀོ་

གྲུ་

རེ་

རེས།

ནང་

སེམས་

ཀྱི་

མཚོ་

མོ་

བསྐྱོམས་

ནས།
འཁྱག་

ཤུར་

ཤུར་

གྱི་

མཚན་

མོ་

འདི་

དག་

བརྒལ་

དུས།

སྙིང་

གི་

དགའ་

མ་

ལྟ་

བུའི་

ཟླ་

བ་

གོར་

གོར་

གྱིས་

བཤད་

རྒྱུར།

གསོན་

པ་

ནི་

མདུན་

དུ་

ཆས་

པའི་

ལམ་

བར་

ནས་

རྙེད་

པ་

རེད་

ཟེར།

རྒྱུ་

མཚན་

དེ་

དག་

གི་

དབང་

གིས།
སོ་

སོ་

ལ་

དབང་

བའི་

ཐོས་

བསམ་

གྱི་

འཇིག་

རྟེན་

འདིར།

དུས་

ཚིགས་

ཀྱི་

ཅོང་

བརྡ་

ལ་

ཡང་

ཡང་

མཉན་

ནས།
རེ་

སྙེག་

གི་

ལྗོན་

པ་

ལ་

ཆར་

པ་

གཏོར་

བ་

ནི།

དཔྱིད་

དཔལ་

རྒྱས་

པའི་

མཛེས་

སྡུག་

གི་

གོ་

རིམ་

ཞིག་

མ་

ཡིན་

ནམ།

༼ ལྷ་

ཚང་

ཚུལ་

བསྟན།

༽

དཔྱིད་

དཔལ།

དཔྱིད་

ཀ།