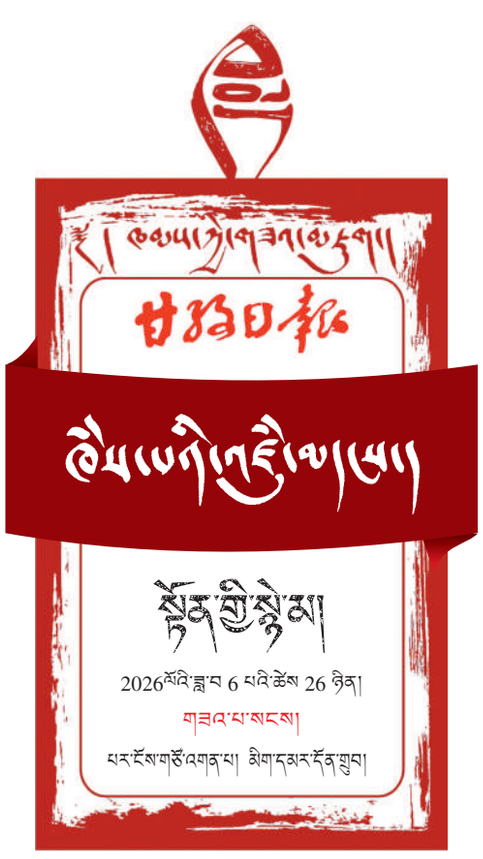

3

སྟོསྟོན་གྱིགྱི་སྙེསྙེ་མ།
2026ལོའི་ཟླ་བ6པའི་ཚེས26ཉིན།
གཟའ་པ་སངས།
པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ།མིག་དམར་དོན་གྲུབ།

སྐབས་འདིར།ངའི་དྲན་ཡུལ་ན་ཁྱེད་ཉིད་
ལས་གཅིག་ཀྱང་མི་འདུག།ཉི་འོད་མཐོང་དཀའ་
བའི་སྒེའུ་ཁུང་གི་ནང་ནས་རྒྱང་རིང་གི་ཁྱེད་ཕྱོགས་
སུ་ཅེར་ནས་རང་དབང་མེད་པར་མིག་གོང་གི་མཆི་
མ་འབྱིད་ཞོར་ཡུན་རིང་ལ་ལུས།ད་དུང་།སྡུག་
བསྔལ་གཏིང་ནས་སློག་བྱེད་ཀྱི་གཞས་འདི་དག་གིས་
དྲན་གདུང་གི་རྨ་ཁ་ལ་སྦར་བགྲད་ཡང་ཡང་བྱས།
ཉི་མ་རི་རྩེར་ཡལ་ནས་ས་རུབ་ནའང་སྐྱོ་སྡུག་གི་མུན་
པ་འདི་སངས་ཐབས་མ་བྱུང་།
མི་རྟག་པའི་ཟློས་གར་འདིས་གསོན་པའི་
སྙིང་པོ་བོར་ཞིང་འཚོ་བ་ལ་གཏིང་ནས་རེ་ཐག་ཆད་
པར་བྱས། ཧ་ཅང་ཉམ་ཐག་པའི་སེམས་པ་འདི་
བཟོད་དུ་མེད་པའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཀློང་དུ་བཙུད་
པར་བྱས། ངས་སྐབས་དང་སྐབས་སུ། ང་རང་

འཇིག་རྟེན་འདིའི་པང་དུ་ཉིན་གཅིག་ལའང་འཚོ་མི་
དགོས་པར་སྐྱེ་རྒ་ན་འཆིའི་སྡུག་བསྔལ་ལས་ཡོངས་སུ་
ཐར་བའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ལ་འགྲོ་འདོད།དེ་ནི་ང་
གཅིག་པུའི་འདུན་མ་མ་ཡིན་པར་ད་ལྟའི་ངའི་ཉེ་
འཁོར་གྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་གི་སེམས་ལ་དེ་འདྲ་ཞིག་
དྲན་གྱིན་འདུག་སྙམ།
འཇིག་རྟེན་སྟེང་གི་ཆེས་སྡུག་བསྔལ་ནི་རང་
ཉིད་ལ་གཅེས་ཤིང་དམར་བའི་མི་ཞིག་གིས་འཇིག་
རྟེན་འདི་ལ་གཏན་དུ་བདེ་མོ་བཞག་པ་དེ་རེད་སྙམ།
དེ་ལས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་དང་གདུང་བ་ཆེ་ཤོས་ནི་
རང་ཉིད་དང་རང་ཉིད་གནས་སའི་སྤྱི་ཚོགས་འདིས་
སྐྱབས་གནས་རེ་ལྟོས་བྱེད་སའི་སྐྱེས་བུ་ཞིག་གློ་བུར་
དུ་འདས་གྲོངས་སུ་ཕྱིན་པ་དེ་རེད།ང་ལ་མཚོན་ན་
ཡང་རེབ་འདིའི་སྡུག་བསྔལ་ལས་ཆེ་བ་ཞིག་སྐྱེ་བ་ད་

ཐེངས་ཡོང་མི་སྲིད་ལ་ཡོང་ཡང་དང་ལེན་བྱེད་མི་
ཐུབ་པ་ཅི་ཡང་མེད།འོན་ཀྱང་།ད་སྐབས་དེ་ལས་
ལྡོག་སྟེ་སྐྱེ་འཆི་ལ་རང་དབང་འབྱོར་བའི་ཁོང་གིས་
ང་ཚོ་ཉམ་ཐག་གི་སློབ་བུ་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱུར་ནས་
ཞིང་ཁམས་གཞན་ལ་ཕེབས་པ་དང་ལེན་བྱེད་དཀའ་
བར་མ་ཟད་བྲང་སའི་གཞི་བདག་གི་རྟ་ཕོའི་འཚེར་
སྐད་དང་ངུ་སྐད་ཀྱིས་ས་ཆེན་འགངས་པའི་ངང་ཚུལ་
དེས་ས་ཆེན་འདིའི་སྟེང་གི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་
སེམས་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྐྱོ་སྡུག་གི་མཆི་མ་བཞུར་བྱུང་།
འདི་ནི་ང་དང་ང་འདྲའི་རྟག་འཛིན་ཅན་གྱི་
སེམས་ཅན་མང་པོ་ཞིག་གི་རྟག་འཛིན་བཟློག་ཕྱིར་
དང་ཆོས་ལ་སྐུལ་ཕྱིར་དུ་ཁོང་གིས་ཞིང་ཁམས་གཞན་
ལ་ཐུགས་དགོངས་གཏད་པ་ཡིན་པར་སྙམ།ཡིན་
ནའང་། ང་ཚོས་ད་དུང་མཇལ་འཛོམས་ཀྱི་གོ་སྐབས་

ཤིག་ལ་སྒུག་གིན་ཉིན་ཞག་མཛུབ་རྩེར་བགྲང།ངོ་
གདོང་ལ་སྐྱོ་དུབ་ཆགས་ཀྱིན་ཤུགས་རིང་ནར་ནར་
ཞིག་ཤོར་བའང་ཁྱེད་ཉིད་དྲན་པས་མཐུ།
མི་ཡི་མདངས་ཉམས་ཤིང་ས་ཡི་བཅུད་ཤོར་
བའི་དུས་ཚིགས་འདིར།སྤྲིན་ནག་འཁྲིགས་པ་དང་
རླུང་དམར་ལྡང་བས་ངའི་དབྱར་ཁ་མཐོང་བའི་མིག་
འབྲས་ཞར་བར་བྱས་སོང་།ངས་རྒྱང་རིང་ཞིག་ལ་
བལྟས་ནས་ཕུགས་བསམ་དང་འཚོ་བ་ལ་ཏན་ཏན་
འབྲེལ་བ་ཟབ་པའི་ཆུ་བུར་མིག་གིས་བོར་སོང་བའི་
ཚེ་ནོམ་དེ་ཕྱིར་རྙེད་པར་སྨོན་ལམ་བཏབ་མྱོང་ཕྱིར།
སྐྱོ་གར་སྣ་ཚོགས་པའི་འཇིག་རྟེན་འདི་ནས་ཁྱེད་དང་
སླར་ཡང་འཛོམས་ཆོག་པར་ཞུ།།
༼ གངས་ཚ་འཇོམས།༽

དོ་ནུབ་ཀྱི་མཚན་མོ་འདིར།
ང་རང་ཁེར་རྐྱང་ངང་ཆུ་བོ་འདིའི་ཁ་ན་ཡོད།
སེམས་ཀྱི་སྐྱོ་གདུང་ཚང་མ་ཆུ་བོ་འདིས་སེལ་
བར་ནུས་སམ།

སེམས་ཀྱི་ལྷ་མོ།
ཁྱོད་ཀྱིས་བདག་གི་ནང་སེམས་ཀྱི་རྨི་ལམ་
དཀྲོགས།
ངས་རང་བྱུང་ཁམས་དང་ཁྱོད་ཉིད་ལྷན་
གཅིག་ཏུ་བསྲེས་ནས།
རེ་ཞིག་སེམས་པ་འདི་ལྷོད་ལ་འཇགས་
ཐབས་བྱས།

མཚན་མོ་འདིར།
སྙིང་ལ་གཟན་པའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཁྱི་སྐད་འདི་
དག་གིས།
སྐྲག་སྣང་ཞིག་་གིས་སེམས་པ་འདི་བདེ་བར་
མ་གནས།

ངས་འབད་པ་ཆེན་པོའི་ཁྱོད་ལ་སྙན་ངག་
ཅིག་བྲིས།
འདི་ནི་ང་རང་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཕ་རོལ་
བརྒལ་དུས།

ཁྱོད་ལ་ཕུལ་བའི་སེམས་ནང་གི་ལེགས་
སྐྱེས་ཡིན།

དོ་ནུབ་ཀྱི་ཆར་པ་འདི་དག་གིས།
ང་ཡི་ལུས་པོ་ཕྱི་ནང་བརླན་སོང་།
ང་ཡི་སེམས་ནས་བཞུར་བའི་སྙན་ངག་དང་།
མིག་ནས་བཞུར་བའི་མིག་ཆུས་ཁྱོད་
ཉིད་ལ་བདེན་དཔང་བྱེད།

གཉིད་མི་ཁུགས་པའི་ལོ་ཟླ།
ཁྱོད་ཉིད་དྲན་པའི་སྐྱོ་གདུང་གི་ན་ཟུག།
ཆར་པ་རླུང་བུའི་སྒྲ་སྐད་འདི་དག་གིས།
ནང་སེམས་རྙོག་མ་དེ་དག་སེལ་བར་
ནུས་སམ།

དཀོན་མཆོག་ལ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱན་ཡོད་དམ།
སེམས་ཀྱི་ལྷ་མོ་ལ་དགའ་བའི་གདུང་བ་
འདི་མཁྱེན་ནམ།
སེམས་ཀྱི་ལྷ་མོ།
ངས་ཁྱོད་ལ།
སྐྱེ་བ་ཚེ་རབས་ཀྱི་ལན་ཆགས་ཤིག་མ་སོད་
པ་ཡིན་ནམ།

གསལ་ལ་མི་གསལ་བའི་མཚན་དུས་འདིར།
རང་བྱུང་ཁམས་དང་ཆར་རླུང་གི་སྒྲ་
བཙན་པོ་དེས།
ངས་སྐད་གསང་མཐོན་པོས་ཁྱོད་ཉིད་

བོས་ན་འདོད་ཀྱང་།
ཕྱི་རོལ་གྱི་ལྷིང་འཇགས་དཀྲོག་པར་ང་
རང་སྐྲག།

བདག་གི་ཡོད་ཚད་ནས་ཡོད་ཚད་ཁྱོད་
ལ་འབུལ་ཐུབ།

བདག་གི་ཚེ་སྲོག་གི་རྒྱུ་བ་ཕྲ་མོ་འདི་མ་
ཆད་བར་དུ།

ངས་ཁྱོད་ལ་རྣམ་དག་སེམས་ཀྱི་ལེགས་
སྐྱེས་འབུལ་ཐུབ།

གལ་ཏེ་ང་རང་འཁྲུལ་བ་མིན་ན།
ཐེངས་རེར་ཁྱོད་དང་བར་ཐག་ཉེ་བའི་
སྣང་བ་སྟེར།
དེ་དུས་སེམས་ལ་ཧ་ཅང་དགའ་བའི་སྣང་
བ་སྟེར།

ད་ལྟ་ཆར་རླུང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཡང་།
ངས་ཁྱོད་ཉིད་སེམས་སུ་བཏགས་ནས་
སྙན་ངག་བྲིས་ན།
ང་རང་གིས་ཁྱོད་ལ་བཅངས་བའི་སེམས་
པ་དེ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཤེས་ཐུབ།
དེ་བས་ང་རང་དཀའ་སྣང་གང་ཡང་
མི་འདུག།
༼ རི་སྤྱང་།༽

འདབ་ལོ་སྔོ་ཐིང་ཐིང་རྒྱས་པ།
འཕག་མཆོང་རྒྱག་པའི་གཞོན་ནུའི་
ལང་ཚོ་ཡིན་ན།
འདབ་ལོ་སེར་ལྷང་ལྷང་ལ་རྒུད་པ།
ཟུངས་ཤུགས་ཤོར་བའི་རྒན་འཁོགས་
ཀྱི་ཚེ་མཇུག་རེད།
དགུན་ཁ་ཟེར་བའི་ངོ་གདོང་འཁྱགས་པོ་
ཞིག་མངོན་ཆུང་གིས་བཅར་བྱུང་།
འདབ་ལོ་རེ་རེས་ཡུལ་གྱར་བའི་
ལས་དབང་ཁུར་ནས།

གསོན་རེ་བྲལ་བའི་ཆུ་ཁའི"རེ་ཆད་པ"
ནང་བཞིན།
ཧ་ཅང་དྲེད་ཉམས་ཀྱིས་གཡང་
མཆོངས་བྱས།
ཐར་ཐོར་དུ་འགྱེལ་བའི་ཁོ་ཚོར་སྙིང་རྗེ་
སྒོམ་མཁན་ཕར་ཞོག།
གད་པ་ཨ་ཅག་དེ་ཚོས་སྡུག་སྐད་དང་

བཅས་གཤེ་གཤེ་དྲག་པོ་བཏང་སོང་།
ཁྱོད་ཀྱིས་སུ་ཚང་གི་སྒོ་ཁར།
སུ་ཞིག་གི་ཁམས་སངས་ལ་བདེ་
སྐྱིད་བསྣན་ཕྱིར།
ཉིན་ཞག་བརྒྱ་ཕྲག་གི་ཞབས་ཕྱི་
ལངས་ལངས་ལ་ཞུས་ཀྱང་།

ཉི་ལྷགས་ཀྱིས་འབྲབ་ཅིང་མི་སྡུག་པར་
བཏང་བའི་ངོ་གདོང་ལ།
སྙིང་རྗེ་ཞེས་ཤ་གསོས་ཉོ་བྱེད་ཀྱི་རྔན་
པ་སུས་ཀྱང་གནང་མི་སྲིད།
འདི་ནི།རྒུད་པའི་སྔ་ལྟས་ཤར་བའི་མི་
ཞིག་དང་འདྲ་བ་ལ།
ཕ་གཞིས་དང་གོ་ས་ཤོར་ཤུལ་ན།
སུ་ཞིག་གིས་བརྩི་མཐོང་བྱ་མི་སྲིད།
འདབ་ལོ་བཞིན་སང་ལོ་དུས་ཐོག་ལ་
སྤུ་སྐྱེས་ཤིང་གྲ་རྒྱས་ངེས་ཡིན་ན་འང་།
མི་ཕལ་ཆེར་གྱི་མིག་ཟུང་ནང་ད་ལྟ་

བ་ཞེས་པའི་ལུང་ཆུང་འདི་ལས་ཤོང་
གིན་མེད།
ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བསམས་ན།
འུ་ཚོ་ཚང་མ་འདྲ་མཉམ་དང་ལས་དབང་
གཅིག་རེད།
འདབ་ལོ་ནང་བཞིན་ཁང་སྟེང་བྱིལ་ལེར་
འགེབས་ཐུབ་པའི་མཐོ་ཚད་ཅིག།
སོ་སོའི་མི་ཚེའི་དབྱར་གཞུང་ལ་
ཡོད་ནའང་།
ནམ་ཞིག།སྡོང་ཐོག་གི་ཁོ་ཚོ་ལྟར་དུས་
ཀྱིས་ཁྱུར་མིད་གཏོང་བར་ཐེ་ཚོམ་མེད།
འོན་ཀྱང་མི་འདྲ་ས་ནི།ཁོ་ཚོས་ཚེ་ཐག་
ཤེས་མོད།
ང་ཚོས། ནམ་ཞིག་ཅེས་པའི་ཚེས་
གྲངས་དེ།
བརྟན་སྒམ་གྱི་གསང་གྲངས་ལྟར་
ཁྱོན་ནས་ཐིག་གི་མ་རེད།
༼ ལུག་རྫི།༽

རི་ཡི་རྩེ་ནས་འཆར་བའི་ཉི་ཟླ་ཆ་གཅིག།
ཡིད་ཀྱི་གུར་ཁང་བརྒྱུད་དེ་གང་དུ་ཕེབས་ཀྱང་།།
ངག་རིག་འགྱུར་ཁུག་བསྡོངས་པའི་ལྷ་མོ་མེ་ཏོག།
གཟིམ་མེད་ཡུན་དུ་བདག་གི་ནམ་མཁར་བཞུགས་དང་།།

སྨུག་པའི་ན་བུན་གསེབ་ཀྱི་དྲན་པ་སྙི་མོ།།
དབྱངས་ཀྱི་འཕྲེད་ལ་བཀུག་སྟེ་གླུ་གཞས་ལེན་དུས།།
དགའ་སྐྱོའི་གསང་བ་མོལ་བའི་ན་ཆུང་སྨིན་ལེགས།།
ཞལ་ལ་དམར་མདངས་དོད་པའི་མཛེས་ཉམས་ཅན་པོ།།

ང་ནི་སྙན་དང་མི་སྙན་ངག་རིག་འཇིངས་ནས།།
བག་ལྷོད་ངལ་གསོ་ཞུགས་ནས་མཛེས་མའི་དྭངས་རྩེ།།
ངག་སྙན་མཚོ་བྱུང་པིར་གྱི་རྩེ་ནས་འབོད་བཞིན།།
མཐའ་མེད་འཇིག་རྟེན་ཉུལ་ཏེ་གང་ལ་ལོག་འགྲོ།།

ལས་ཀྱི་མཛའ་མཐུན་སྙིང་གྲོགས་རྒྱང་ནས་བསྐྱུར་ཅིང་།།
བྱམས་པའི་གཉེན་ཉེ་ཆུ་བོའི་འགྲམ་དུ་བཞག་ནས།།
རིག་གཞུང་མེ་ཏོག་ཚལ་ནས་འཚོ་ཁུལ་བྱས་ཀྱང་།།
དྲན་པའི་སྣང་བ་ལྷ་མོའི་ཕྱོགས་སུ་ཤོར་སོང་།།

གཞན་གསོས་ཁུ་བྱུག་གསུང་སྐད་ཐོས་པ་ཨེ་བྱུང་།།
ལྷོ་ཕྱོགས་ཚངས་པའི་བུ་མོའི་ཕྱི་མིག་ཨེ་གནང་།།
འདི་ཡི་ལམ་ཆུང་དཀྱིལ་ནས་གང་དུ་ཕྱོགས་ཀྱང་།།
འདུན་མའི་རེ་ལ་དབྱངས་ཀྱི་དར་ཆ་འཐེན་ཡོད།།

སྤྲིན་དཀར་གང་ལ་རྒྱུ་བའི་ནམ་མཁའི་གཞུང་ན།།
ན་ཚོད་བཅུ་དྲུག་ཅན་གྱི་འཇམ་དབྱངས་རྣམ་སྤྲུལ།།
སྤྲུལ་པའི་དབྱངས་ཅན་ལྷ་མོའི་མཚར་སྡུག་ཡོངས་རྫོགས།།
རྫོགས་ལྡན་དུས་ཀྱི་བསྐལ་པར་ལྷག་ཏུ་མཇལ་འདོད།།

འདི་ན་ཉམས་སྣང་མེ་ཏོག་འདོད་འཇོའི་རྩེ་ལ།།
བརྩེ་སེམས་དབྱངས་ཀྱི་འབྲུ་རྟས་རི་མོ་བྲི་དུས།།
གང་ལ་གང་གི་ཉི་མ་ཡང་ཡང་ཤར་བའི།།
ངག་རིག་ཟླ་བའི་སྲིང་མོ་སྙིང་ལ་འཁྲུངས་བྱུང་།།

སྡེབ་སྦྱོར་ཚིག་གི་བཀོད་པ་ཇེ་མཛེས་བྱས་ཀྱང་།།
ཕུལ་བྱུང་སྙན་པའི་ངག་ཅིག་འཁྱོང་པ་དཀའ་ཡང་།།
རིམ་བཞིན་སྐས་ཐེམ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་གསུམ་མཐུད་ནས།།
མུ་ནས་ཡར་ལ་བསྐྱོད་པའི་སྣང་བ་མཐོ་ཨང་།།

ཀུན་རྟོག་སྣང་བས་བསྐྲུན་པའི་ངག་རིག་སྐྱེམས་ཆང་།།
སྒྱུ་མའི་གར་ལ་བརྒྱུས་པས་མྱོང་རོལ་མཛོད་དང་།།
སེམས་གཞས་ཐན་ཐུན་རེ་ཡི་ཁུག་པར་བཞད་པའི།།
དབྱངས་གསལ་སྐར་ཚོམ་རེ་བའི་མཐིལ་དུ་དབབ་ཡོང་།།

མཐའ་མེད་འཁོར་བའི་ལམ་ལ་ཟད་མཐའ་མེད་ཀྱང་།།
མི་ཚེའི་སྲོག་འདི་ཅི་ཙམ་འཚོ་ཞིང་གནས་པར།།
སུས་ཀྱང་གཏན་ཁེལ་བྱེད་པ་ཧ་ཅང་དཀའ་མོད།།
འཚོ་བའི་ཡུན་དུ་འདུན་བརྩོན་གཅིག་གིས་ཆོག་གོ།།

མ་བཅོས་ལྷ་མོའི་ཞལ་རས་དགུང་ནས་བཙལ་ཆེད།།
ཐང་དཀར་གཤོག་པ་གཡར་ཏེ་མཁའ་ལ་འཕུར་འདོད།།
འཇའ་ཚོན་གསེབ་ཏུ་བཞུགས་པ་ལན་ཅིག་མཐོང་བས།།
འདོ་རིགས་རྟ་ལ་བཞོན་ནས་སྤང་ཐང་གཤག་ཡོང་།།

དགྱེས་འཛུམ་ངག་དབང་ལྷ་མོ་གྲོགས་སུ་ཁུག་ན།།
མཚོ་ཆེན་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་གི་ནོར་བུ་རྙེད་འདྲ།།
འདི་སྣང་མི་ཡུལ་སྲིད་པར་ཕྱི་ནང་དབུལ་ཡང་།།
མ་ཅིག་མཛངས་མ་མཁའ་འགྲོ་དེ་གས་ཆོག་རེད།།
༼ ཁམས་ཟླ་སྲས།༽

དྲན་པའི་སྣང་གཞས།

སམསེ ས་ཀྱི་ལྷ་མ།

མོའདབ་ལོ་ཞིག་ལས་མི་ཞིག་གི་ལས་དབང་འཚོལ་བ།

ཁྱེད་མེད་པས་འཚོ་བ་ལ་ཁ་དོག་མི་འདུག།