3

སྟོསྟོན་གྱིགྱི་སྙེསྙེ་

མ།
2026

ལོའི་

ཟླ་

བ

7

པའི་

ཚེས 10

ཉིན།
གཟའ་

པ་

སངས།

པར་

ངོས་

གཙོ་

འགན་

པ།

མིག་

དམར་

དོན་

གྲུབ།

སྟོང་

བསམ་

འཁོར་

ལོའི་

ནང་

གི་

མེ་

ཏོག་

རྐང་

གཅིག།
ཡིད་

ཀྱི་

རེ་

འབྲས་

འཁྲུངས་

སའི་

སྙིང་

ཁྲག་

དམར་

པོ།།
འཛུམ་

གྱི་

དྭངས་

མ་

རེ་

ལ་

སེམས་

འདུན་

ཕྱོགས་

ནས།།

ན་

གཞོན་

ཕུགས་

བསམ་

ཟེར་

བ་

ཡང་

ཡང་

བཙལ་

ཡོད།།

དགའ་

སྡུག་

ཕྱོགས་

རིས་

ཅན་

གྱི་

གཏམ་

དག་

མ་

ཉན།།

མཐོང་

སྣང་

ཡག་

བཙོག་

རེ་

འགས་

སེམས་

པ་

མ་

བསླུ།།

ཕུགས་

བསམ་

རིང་

མོ་

ཞིག་

ལ་

སེམས་

པ་

ཐོགས་

པས།།
རྨི་

ལམ་

འདི་

ལ་

དབྱངས་

ཀྱི་

མཛེས་

ཉམས་

དཀྲིས་

ཡོད།།

སྒྱུ་

འཕྲུལ་

སྣང་

བའི་

ཁམས་

སུ་

གླུ་

དབྱངས་

ལེན་

པའི།།

སྟོང་

བསམ་

རྨི་

ལམ་

རིང་

མོར་

ལག་

པས་

འཆང་

མཁན།།

འཁོར་

བའི་

གྲོང་

ལ་

ཚིག་

གི་

རི་

མོར་

ཕབ་

མཁན།།

འདི་

ལ་

ཕུགས་

བསམ་

འཚོལ་

བའི་

གཞོན་

ནུ་

ཟེར་
གདའ།།

བརྩོན་

འགྲུས་གོ་

ཆ་

གྱོན་

པའི་

རང་

ཚུགས་

བརྟན་

པོ།།
བསམ་

པའི་

ཕུགས་

འདུན་

མ་

བོར་
གཤིས་

ཀ་

བཟང་

པོ།།
འཚོལ་

སྙེག་

ཡིད་

ཀྱི་

རེ་

འབྲས་

མ་

རྫོགས་

བར་
དུ།།
རྨི་

ལམ་

ཡང་

ཡང་

རྨིས་

པའི་

ན་

གཞོན་

སྣང་

བ།།

བཟང་

ངན་

གཏམ་

གྱི་

ཁུར་

པོ་

ཐེགས་

པའི་

ནུས་

སྟོབས།།

དཀའ་

སྡུག་

ལུས་

ཀྱིས་

བཟོད་

བའི་

སེམས་

སྟོབས་

ཅན་

དེ།།
འཇིག་

རྟེན་

འཁོར་

བའི་

ནང་

གི་

གླུ་

པ་

ཡིན་

རེད།

།
རིགས་

མཐུན་

གཞོན་

ནུའི་

ཁྲོད་

ཀྱི་

རྒྱན་

ཆ་

ལོས་

ཡིན།།

ན་

གཞོན་

སྣང་

བ་

མཐོ་

བ་

དར་

མའི་

གཤིས་

རེད།།

གཟི་

བརྗིད་

གཞན་

དང་

མི་

འདྲ་

རྫིག་

ཉམས་

ཡོད་

རེད།།

མཐོང་

སྣང་

མིག་

གི་

ཡུལ་

དུ་

ཡག་

བཙོག་

མི་

བཤད།།

གཤིས་

ཀ་

མཁྲང་

པོ་

འདི་

ལ་

རང་

ཚུགས་

ཟེར་
གདའ།།

སྙན་

ངག་

རེ་

རེས་

མི་

སེམས་

བསླུ་

བྲིད་

བཏང་

བཞག།

དུང་

བའི་

མཚོ་

མོའི་

ནང་

དུ་ཨུཏྤལ་

འཁྲུངས་སོང་།།

དབྱངས་

ཀྱི་

མུ་

ཏིག་

བཏགས་

པའི་

སྣང་

བ་

གསོན་

པོ།།

དགུང་

སྔོན་

ནམ་

མཁའ་

ལས་

ཀྱང་

ཁོད་

ཡངས་

ཆེ་

བ།།

བསོད་

ནམས་རླུང་

རྟ་

མཐོ་

བའི་

གཞོན་

ནུ་

ཆུང་

ཆུང་།།
མི་

སེམས་

ཁྱོད་

ལ་

ཤོར་

བའི་

གཏམ་

རྒྱུད་

རིང་

མོ།།
ཐོས་

འདོད་

རྣ་

བའི་

ཡིད་

ཀྱི་

བདུད་

རྩི་

ཡིན་

སོང་།།
ཁ་

ལས་

རླུང་

རྟ་

དར་

བའི་

རྟགས་

མཚོན་

ཡིན་

སྙམ།།

སྣང་

བ་

སྤྲིན་

དཀར་

བཞིན་

དུ་

གང་

སར་

ལྡང་

བའི།།
རང་

སེམས་

རང་

ལ་

དབང་

བའི་

གཞོན་

ནུ་

ཆུང་

ཆུང་།།

ཉམས་

འགྱུར་

སྣང་

བརྙན་

རེ་

རེ་

མིག་

ལ་

མཛེས་

སོང་།།

སྣང་

བའི་

གར་

སྟབས་

མངོན་

ཤོག་

རིགས་

མཐུན་

གཞོན་

ནུ།།

གཞོན་

པའི་

ལང་

ཚོ་
དབྱར་

གྱི་

མེ་

ཏོག་

ཡིན་

ན།།

གསེར་

སྦྲང་

ཁྱེད་

སར་

འཁོར་

བ་

ཆོས་

ཉིད་

ལོས་

ཡིན།།

བཟང་

ངན་

གཏམ་

གྱི་

ཁྲོད་

ནས་

གཉོམ་

ལག་

རྒྱས་

པའི།།
ཕོ་

གཞོན་

སྣང་

བ་

ཅན་

ལ་

ཡིད་

སྨོན་

འཁྲུངས་

སྐད།།

གཟུགས་

མཛེས་

ལྷ་

ཡི་

སྲས་

དང་

འགྲན་

ཐབས་

ཅི་

ཡོད།།

སྟོབས་

འབྱོར་

དཔལ་

ལས་

ཕྱུག་

པའི་

འབྱོར་

ལྡན་

མིན་

ཡང་།།

ཕུགས་

བསམ་

སྟོང་

པ་

ཞིག་

ལ་

སེམས་

པ་

ཕྱོགས་

པའི།།

ན་

གཞོན་

འདི་

དག་

རྨི་

ལམ་

ནང་

ནས་

འཁྲུལ་

ཡོད།།

སྲིད་

པའི་

དབྱངས་

རྟ་

གྱེར་

མཁས་

ཕོ་

གཞོན་

དར་

མ།།
ཁྱོད་

ལ་

མི་

སེམས་

བསླུ་

བའི་

སྒྱུ་

འཕྲུལ་

འདུག་

པས།།
ཁྱོད་

ལ་

ཕ་

སྐད་

སྨྲ་

བའི་

སྤོབས་

སེམས་

མཆིས་

པས།།
རིགས་

ཀྱི་

ཕུགས་

བསམ་

གླེང་

བའི་

འགན་

འཁྲི་

ཡོད་

དཔེ།།

སྨན་

ཆུང་

བུ་

མོ་

ཞིག་

གི་

སེམས་

བརྟེན་

ཡིན་

པ།།
ཕོ་

གཞོན་

དར་

མ་

ཞིག་

གི་

རླུང་

རྟ་

ཡིན་

སྲིད།།
གྲགས་

པའི་

རུ་

དར་

འཕྱར་

བའི་

གཞོན་

ནུ་

ཁྱེད་

ཀྱིས།།
རིག་

པའི་

གཤོག་

རྩལ་

མངོན་

ཤོག་

ཀྭ་

ཡེ་

གྲོགས་

པོ།།

དར་

མའི་

གཤིས་

ལ་

འཁོར་

བའི་

ནག་

ནོག་

མ་

གོས།།
གྲགས་

པའི་

སྙན་

པ་

དཀར་

པོ་

གང་

སར་

ཁྱབ་

པའི།།

དགྲ་

ལྷ་

ཝེར་

མ་

དཀར་

པོས་

སྡོང་

གྲོགས་

མཛད་

པས།།

གང་

བསམ་

ལྷུན་

གྱིས་

འགྲུབ་

པའི་

རྟེན་

འབྲེལ་

འགྲིག་

ཡོད།།

༼

རྫ་

ཤུལ་

བློ་

བཟང་།

༽

ཉི་

འོད་

ནུབ་

རིར་

ཡལ་

རྗེས།
ཟླ་

འོད་

གཉིད་

དུ་

ཡུར་

རྗེས།

ང་

དལ་

བུར་

ཡར་

ལངས་

ནས།

མཛེས་

སྡུག་

གི་

ཡུལ་

ལྗོངས་

གཞན་

ཞིག་

མིག་

གིས་

འཚོས།

འཇིག་

རྟེན་

གྱི་

ལྟེ་

བར་

བརྒྱུས་

པའི་

ཡུལ་

གྲུ།

དུས་

ཚོད་

ཀྱི་

བྲེལ་

ཟིང་

བར་

ནས་

གསོན་

ཤུགས་

རྒྱས།

གངས་

རི།

རྫ་

རི།

བྲག་

རི།
རྔམ་

བརྗིད་

ཀྱི་

རི་

ཚོགས་

མཐོང་

དུས།

སྐལ་

བའི་

ལོ་

རྒྱུས་

ཀྱི་

འོད་

སྣང་

ལམ་

ལམ་

འཕྲོས།

གངས་

ཆུ།

རྫ་

ཆུ།

ན་

ཆུ།

ཤང་

ཤང་

གི་

ཆུ་

རྒྱུན་

མཐོང་

དུས།
སྲིད་

པའི་

བདེན་

ལུགས་

ཀྱི་

དར་

ཆ་

ལྷབ་

ལྷབ་

བསྐྱོད།

གསལ་

བྱེད་

སུམ་

ཅུའི་

མཛེས་

སྡུག་

གི་

ལང་

ཚོ།

ཀུན་

གསལ་

གྱི་

པང་

པ་

ནས་

གཉོམ་

ལག་

རྒྱས།

དབྱངས་

ཡིག་

བཞི་

པོའི་

སྙན་

འཇེབས་

ཀྱི་

གླུ་

སྒྲ།
དྲི་

བཞོན་

དང་

འགྲོགས་

ནས་

ཀུན་

ལ་

ཁྱབ།

དམ་

པའི་

སྲོལ་

བཟང་

གི་

ལྟ་

སྤྱོད་

ཁྲི་

གདུགས་

ཀྱི་

འོད་

སྣང་

བཞིན།

བསྐལ་

པ་

ནས་

བསྐལ་

པར་

ལམ་

ལམ་

དུ་

འཕྲོས།
མེས་

པའི་

མཛད་

འཕྲིན་

གྱི་

གཟི་

མདངས་

དུང་

མདོག་

གི་

ཟླ་

བ་

བཞིན།

རབ་

ཡངས་

ཀྱི་

ནམ་

མཁའ་

ནས་

རྟག་

བརྟན་

དུ་

གནས།

རབ་

དཀར་

གྱི་

སྤྲིན་

པས།

བག་

ཡངས་

ངང་

ནམ་

མཁའི་

མཐོངས་

ནས།

མཛེས་

སྡུག་

གི་

ཁ་

དོག་

ཡོད་

ཚད་

བདག་

གིར་

བཟུང་

རྗེས།
ས་

གཞིའི་

པང་

པར་

གསེར་

ཆུ་

བྱུགས།

ས་

གཞི་

རྒས་

རྗེས།

དེ་

ཡི་

མཛེས་

པ་

མ་

ལུས།
ཁོང་

གི་

དབུ་

སྐྲ་

ལྟ་

བུའི་

རྩྭ་

ལྗང་

དང་

ལྗོན་

ཤིང་

གིས་

སྲུང་

ངམ།

ཁྲི་

གདུགས་

ཀྱི་

དཔལ་

གྱིས།

མཚར་

སྡུག་

གི་

མི་

ཡུལ་

དང་།
མི་

ཡུལ་

གྱི་

རྩྭ་

ཐང་

ལ།
དྲོད་

འཇམ་

གྱི་

འོད་

སྣང་

སྩོལ་

དུས།

ནོར་

ལུག་

གི་

ཁྱུ་

ཚོགས་

སྔར་

ལྟར་

བག་

ལྷོད་

རྒྱུའམ།
བྲེལ་

ཟིང་

གི་

མི་

ཚོགས་

སྔར་

ལྟར་

བྲེལ་

ཞིང་

འཚུབ་

བམ།

ངའི་

མི་

ཚེ།

ངའི་

ལང་

ཚོ།

ངའི་

འདས་

སོང་

གི་

གཏམ་

རྒྱུད་

སྐྱུར་

པོ།

ངའི་

བརྗེད་

སོང་

བའི་

བརྩེ་

དུང་

གི་

རྨ་

ཁ།

ངའི་

བོར་

སོང་

བའི་

ཁོ་

དང་

ཁོ་

མོ་

ཚོ།

ངའི་

འབོར་

བཞིན་

པའི་

ད་

ལྟའི་

ཡོད་

ཚད།
ཅི་

འདྲའི་

ཡི་

རྨུག་

པ་

ལ།
ཅི་

འདྲའི་

ཞེ་

སྡུག་

པ་

ལ།

གསོན་

དང་།

ངའི་

གོམ་

སྒྲ་

ལ་

གསོན་

དང་།
ལྗིད་

དིག་

དིག་

གི་

གོམ་

སྒྲ་

ལ་

གསོན་

དང་།

གོམ་

སྒྲ་

ལྟ་

བུའི་

སྙན་

ངག་

ལ་

གསོན་

དང་།

ངའི་

སྙིང་

གི་

འཕར་

ཆགས་

ཐོས་

ཐུབ་

ལ།
སེམས་

ཀྱི་

སྐྱོ་

གདུང་

ཡང་

ཚོར་

ཐུབ།

གཟིགས་

དང་།

ངའི་

རྒྱབ་

གཟུགས་

ལ་

གཟིགས་

དང་།

ནག་

རོག་

རོག་

གི་

རྒྱབ་

གཟུགས་

ལ་

གཟིགས་

དང་།
རྒྱབ་

གཟུགས་

ལྟ་

བུའི་

སྙན་

ངག་

ལ་

གཟིགས་

དང་།

ངའི་

སྐྱི་

གཡའ་

བའི་

འདས་

དོན་

དག་

མཐོང་

ཐུབ་

ལ།

གཡའ་

དག་

པའི་

མ་

འོངས་

པའང་

རྙེད་

ཐུབ།

ཅི་

ཞིག་

གི་

ཆེད་

དུ།

ངས་

རང་

གི་

མི་

ཚེ་

ལ་

བླ་

སྲོག་

གསར་

བ་

བསྩལ།
བླ་

སྲོག་

གི་

འབོད་

པས།

ངའི་

ཕུགས་

འདུན་

གྱི་

རྦ་

རླབས་

ཡང་

ཡང་

གཡོས་

ཤིང་།

མདུན་

སྐྱོད་

ཀྱི་

མེ་

ལྕེ་

དྲག་ཏུ་

མཆེད།
ཡིན་

ནའང་།

ངས་

རེ་

ཞིང་

སྒུག་

པའི་

སྟོང་

བསམ་

དང་

འཕྲུལ་

སྣང་

འདི་

ཚོ།

རླུང་

འཚུབ་

ཞིག་

གིས་

ཐལ་

རྡུལ་

བཞིན་

རྒྱང་

རིང་

ཏུ་

ཁུར་

སོང་།

༼ ཉག་

ཕྲན།

༽

ཕུགས་བསམ།

སྟོང་

བསམ་

ཀྱི་

རབ་

བྱེད།

ལྷད་

མེད་

སེམས་

ཀྱི་

གཏིང་

མཐའ་

ཀུན་ཏུ་

ང་

ཡིས་

ཁྱོད་

ཀྱི་

མཛེས་

སྡུག་

བྲིས།།

གཞལ་

དཀའི་

དུངས་

སེམས་

ཡ་

ཆུང་

སྙིང་

ལ་

སྦས་

པའི་

ཟོལ་

གྱིས་

གནས་

པ་

ཡང་།།

བདེན་

དང་

མི་

བདེན་

དབྱེ་

བསལ་

མི་

འདུག་

ཕྱི་

ནང་

གསལ་

བའི་

ཤེལ་

དཀར་

དེ།།
བརྩེ་

བའི་

སེམས་

ཀྱི་

བསླུ་

བྲིད་

ཚོགས་

ལ་

གཏན་

ཚིགས་

མེ་

ཏོག་

བཞད་

ན་

སྙམ།།

ཁྱོད་

ཀྱི་

སྟོང་

པའི་

རི་

དང་

ལུང་

པར་

བརྩེ་

བའི་

ནམ་

མཁའ་

མི་

མཐོང་

སྟེ།།

སྒེག་

པའི་

ཉམས་

བརྒྱ་

ལྷུག་

པོར་

བཞད་

པའི་

ཡིད་

ཀྱི་

མེ་

ཏོག་

གང་

དུ་

སྨིན།།

ཁྱོད་

ཀྱིས་

སྩོལ་

བའི་

འཛུམ་

གྱི་

པད་

མོ་

སུ་

ཡིས་

དྲན་

པའི་

ཐོང་

གར་

བཞད།།

ཁྱེད་

རང་

ཕེབས་

སའི་

ཡུལ་

གྲུ་

ཀུན་ཏུ་

ང་

ཉིད་

བརྩེ་

བའི་

སྨེང་

བ་

འཐེན།།

གནས་

འདིར་

བཞད་

པའི་

མེ་

ཏོག་

དུ་

མས་

ཁྱེད་

ཀྱི་

སྒེག་

ཆས་

ཡང་

ཡང་

ངོམ།།

སྐར་

ཚོགས་

བྱེ་

བའི་

རིབ་

ཁའི་

འཁྲིས་

སུ་

ཀུན་

གསལ་

ཟླ་

བ་

ཁྱོད་

ལ་

འགྲན།།

ལྷད་

མེད་

གཤིས་

ཀའི་

ཟོལ་

ལྟ་

རེ་

རེས་

བདག་

གི་

ཡིད་

སེམས་

རྨང་

ནས་

གཡོས།།

མ་

ཁྱོད་

སྒེག་

པའི་

བསོད་

ནམས་

དེ་

ཡང་

སྐྱེ་

བོའི་

བློ་

ལས་

འགོངས་

པ་

ལ།།

འདི་

སྣང་

ཡོད་

ཚད་

འགྱུར་

བ་

རེད་

ཅེས་

རླུང་

ཁའི་

མར་

མེ་

དཔེ་

མཚོན་

བྱས།།

མཛའ་

བརྩེ་

མ་

ལུས་

སྡུག་

བསྔལ་

རེད་

ཅེས་

དགའ་

བའི་

མིག་

ཆུས་

ལན་

སྟོང་

བཤད།།

མ་

ཁྱོད་

བསྙེན་

པའི་

དད་

སེམས་

དེ་

ཡང་

ལན་

ཆགས་

རེད་

ཅེས་

བཤད་

ན་

ཡང་།།

བུ་

ལོན་

ཆད་

པའི་

བརྩེ་

བ་

ཡིན་

ནམ་

ལས་

ཀྱིས་

སྐལ་

བའི་

ཉེར་

འབྲས་

ཡིན།།

རྣམ་

རྟོག་

ཡོད་

ཚད་

ལ་

ཁའི་

སྤྲིན་

པ་

མི་

བརྟན་

གར་

ལ་

རྩེན་

ན་

ཡང་།།

ཁྱོད་

སེམས་

བརྩེ་

བའི་

ཡིད་

མཁའི་

ངོས་

སུ་

དྲན་

པའི་

འཇའ་

ཚོན་

རི་

མོ་

བརྐོས།།

ང་

ཉིད་

དགའ་

བའི་

རྨི་

ལམ་

དག་

ལ་

སྙིང་

པོ་

མེད་

ཅེས་

བཤད་

ན་

ཡང་།།

འདི་

དག་

ཡོད་

ཚད་

ཆོ་

འཕྲུལ་

ཙམ་

སྟེ་

མཛའ་

བརྩེ་

ཟབ་

པའི་

གཏའ་

མ་

བཞག།

ལ་

ཁའི་

སྤྲིན་

པ་

འདི་

གར་

མི་

སྡོད་

འདི་

ནས་

ཤར་

དང་

ལྷོ་

རུ་

བསྐྱོད།།

ང་

ཡི་

མི་

ཚེའི་

ལང་

ཚོ་

འཕྱོར་

སྒེག་

སྤྲིན་

པ་

འདི་

དང་

མཚུངས་

སོ་

སྙམ།།

རྒྱ་

མཚོར་

རྩེན་

པའི་

ངང་

མོ་

ཁྱུ་

གཅིག་

སྟོན་

མཇུག་

རླུང་

བུས་

རྒྱང་

ལ་

སྤྲད།།

ང་

དང་

ཁྱོད་

ཀྱི་

ལས་

སྐལ་

ལ་

ལར་

མཚོ་
དང་

ངང་

མོར་

འདྲ་

འམ་

སྙམ།།

མེ་

ཏོག་

ཚོགས་

ཀྱིས་

རི་

གླུ་

བླངས་

ཤིང་

བྱ་

དང་

རི་

དྭགས་

བག་

ཡངས་

རྒྱུ།།

གསེར་

མདོག་

ཉི་

མའི་

ཟེགས་

མ་

རེ་

རེས་

རྩི་

ཤིང་

ཚོགས་

ལ་

གསོན་

ཤུགས་

སྟེར།།

འདི་

དག་

ཡོད་

ཚད་

བརྩེ་

བ་

ཞིག་

དང་

དམ་

དུ་

འབྲེལ་

བ་

མ་

ཡིན་

ནམ།།

མ་

ཁྱོད་

སྒེག་

པའི་

རྣམ་

གཞག་

དེ་

ཡང་

བརྩེ་

བའི་

རྒྱ་

མཚོ་

ཡིན་

ནམ་

ཅི།།

མཛའ་

བརྩེའི་

རྨུ་

ཐག་

གསེར་

དངུལ་

རིན་

གྱིས་

བསླུ་

བའི་

སྐལ་

བ་

མི་

སྣང་

སྟེ།།
ཕན་

ཚུན་

ཟུག་

པའི་

ལྷད་

མེད་

སེམས་

གཤིས་

གཞལ་

དུ་

མེད་

པ་

ཡིན་

ནམ་

སྙམ།།

འདི་

དག་

ཡོད་

ཚད་

བདག་

གི་

ཡིད་

ཀྱི་

ཧ་

ཅང་

སྙི་

བའི་

དད་

འདུན་

ཏེ།།

ཤིན་ཏུ་

སྦས་

པའི་

མཚོ་

བྱུང་

མ་

ཁྱོད་

སྙན་

པའི་

ཚིག་

གིས་

བག་

མར་

བསུས།།

༼

ཚུལ་

མཁས།

༽

བརྩེ་རྩེབའ་འིའཇའ་
ཚོནཚོ་

སྣ་

ལྔ།

རྩོརྩོམ་

རཀྱིག་

གཀྱི་

དར་ཆ་མཐོརྩོན་

པོརྩོར་ སྒྲེསྒྲེང་།།

མཀྱི་

ཆརྩོས་

ཀྱིཀྱི་
བསམ་

བློརྩོ་གནམ་

སར་

ཁྱབ།།