སེམས་སྐྱིད་ཇ་ཁང་། 2025ལོའི་ཟླ་7ཚེས་15 8

ང་རང་ཕ་ཡུལ་གྱི་པང་དུ་ལོག་རིམ་བཞིན་སྒྱུར་་་་་
བཅོས་སྒོ་དབྱེའི་སྲིད་ཇུས་བཟང་པོའི་འོད་ཟེར་ལས་་་་
ས་གཞི་ཆེན་པོར་རེ་བའི་མྱུ་གུ་འབུས་པ་མཐོང་གི་་་་་་་་་་
འདུག་ལ།གྲོང་ཚོའི་ཕྱོགས་བཞི་ནས་རྒྱུས་མངའ་ཆེ་་་་
བའི་དྲི་ངད་མངར་སང་སང་དུ་འཐུལ་བའི་ཁྲོད་དུ་་་་་་་
ཡུལ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་གྲོང་ཚོའི་གང་་
སར་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་ཕྱིན་པའི་སྐོར་གླེང་བཞིན་པ་་་
གང་ས་གང་ནས་ཐོས་ཀྱི་འདུགངའི་ཕ་ཡུལ་ནི་བོད་་་་
ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་གཉིས་པར་གྲགས་པའི་གཞིས་རྩེའི་ཤར་་་་
ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་ལེ་45ཡི་སར་ཡོད་པ་དང་ཤར་ལྷོ་ནུབ་་་་་་་
གསུམ་རི་བོས་བསྐོར་ནས་ཡོད།ཆུང་དུས་སྤོ་བོ་་་་་་་་་་་་
ལགས་ཀྱིས་ཁོང་གི་ཕ་ཡུལ་རྒྱལ་རྩེ་ནས་ཡིན་པ་དང་།
ལོ་ན་ཉི་ཤུ་རྩ་གཉིས་ལ་སླེབས་དུས།སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་
འགྲིམ་འགྲུལ་ཡོ་བྱད་ཡག་ཤོས་ཏེ།གཡག་ལ་བཞོན་་་་
ནས་ལ་རྒྱབ་ཀླུང་བརྒལ་བྱས་ཏེ་ད་ལྟའི་གྲོང་ཚོ་འདིར་་
མག་པར་ཡོང་བ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་དང་།ཡང་ཨ་་
མ་ལགས་ཀྱིས་ཁོང་གི་ཕ་ཡུལ་པ་སྣམ་ནས་ཡིན་པ་་་་་་་་་་
དང་།ད་ལྟའི་ཁྱིམ་དུ་སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་་
ཡོ་བྱད་ཡག་ཤོས་ཏེ།ཐེར་གེར་བསྡད་ནས་མནའ་་་་་་་་

མར་སླེབས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་འདུགན་སོ་དར་
ལ་བབས་པའི་ཁོ་བོས་ད་ལྟའང་སྔར་བཞིན་གསལ་་་་་་་་
པོར་དྲན་པ་ནི།རང་ཉིད་ལོ་གསུམ་བཞིའི་སྐབས་སུ་་་
ཨ་མ་ལགས་དང་མཉམ་དུ་པ་སྣམ་གྱི་ཞང་པོའི་ཁྱིམ་དུ་
འགྲོ་དུས་འགྲིམ་འགྲུལ་ཡོ་བྱད་ནི་ཐེར་གེ་ཡིན་པ་དང་།
ཐོ་རེངས་ནས་ཐོན་ཏེ་ལམ་བར་དུ་ཚ་ཕོག་འཁྱུག་ཙམ་་
བརྒྱབ་པ་ཕུད།ཉིན་གང་ཕྱིན་ཚེ་ས་སྲོས་ལ་གཞི་ནས་་
སླེབས་ཙམ་ཡོད།ད་ལྟ་ནི་ཏང་དང་སྲིད་གཞུང་གི་་་་་་་
བཀའ་དྲིན་ལས་ཡུལ་དེ་གཉིས་དབར་གྱི་ལམ་ཚང་མ་་་
སྣུམ་ནག་གཞུང་ལམ་དུ་བསྐྲུན་ཟིན་པས།རླངས་་་་་་་་་
འཁོར་ལ་བསྡད་ནས་བསྐྱོད་ན་ཆུ་ཚོད་ཕྱེད་ཀ་ཙམ་་་་་་་
ལས་འགོར་གྱི་མེད་ལ།རླངས་འཁོར་ནི་ཁྱབ་རྒྱ་ཆེ་་་་་་་
བའི་འགྲིམ་འགྲུལ་ཡོ་བྱད་དུ་གྱུར་ཟིན།དེ་ལྟར་ཟུར་་་
བལྟས་ལེབ་མཐོང་ཟེར་བའི་དཔེ་ལྟར།ཁོ་བོས་རང་་་་
ཁྱིམ་གྱི་མི་རབས་གསུམ་གྱིས་བརྒྱུད་པའི་འགྲིམ་འགྲུལ་
ཡོ་བྱད་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་ལས་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་བྱ་གཞག་་
ཁག་ལ་གནམ་ས་བླ་འོག་ཏུ་འགྱུར་བ་ལྟ་བུའི་འཕོ་་་་་་་་་་
འགྱུར་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་མིག་མཐོང་ལག་ཟིན་བྱུང་།
ཁོ་བོ་ནི་ཁྱིམ་གྱི་ཕྲུ་གུའི་རྒན་མགོ་ཡིན་པས་ལོ་ལྔ་་་

དྲུག་སྐབས་ནས་ཕྱུགས་རྗི་བྱེད་དགོས་བྱུང་།སྐབས་་་་
དེ་དུས་ཕྱུགས་རྫི་ཕྲུ་གུ་ཚང་མ་འདམ་བག་གི་རླངས་་་་་་
འཁོར་བཟོ་བར་དགའ་ལ།དེ་དག་ནི་ཆེས་ཕུལ་བྱུང་་་
གི་བརྩམས་ཆོས་སུ་བརྩི་བ་ལས་སུས་ཀྱང་རང་ཉིད་་་་་་་
ཆེན་པོ་ཆགས་རྗེས་སོ་སོར་མོ་ཊ་ཡོང་ངེས་པའི་བསམ་་
བློ་ག་ནས་འཁོར་སྲིད།སྔར་སོང་ལ་རྗེས་དྲན་བྱེད་་་་་་་
དུས།སློབ་ཆུང་ལོ་རིམ་གཉིས་པ་གསུམ་པའི་ལོ་ཟླ་ནི་་
ཆེས་བརྗེད་པར་དཀའ་བའི་དྲན་འཆར་ཟབ་ཤོས་ཤིག་
ཡིན།གང་ལགས་ཤེ་ན།དེ་དུས་ང་ཚོའི་ཁྱིམ་ཚང་་་་་་་
གིས་ཞིང་ལས་དངུལ་ཁང་ནས་བུ་ལོན་གཡར་ཏེ་སྔ་་་་་་་
རྗེས་སུ་ཐོ་ཕྲུག་གཅིག་དང་ཚོན་ཁྲ་ཅན་གྱི་བརྙན་་་་་་་་་་་
འཕྲིན་ཞིག་ཉོས་པའི་དུས་ཚོད་རེད།ལྷག་པར་དུ།
ང་ཚོའི་ནང་གི་བརྙན་འཕྲིན་བསྒྲིགས་ཚར་བའི་ཉིན་་་་
དང་པོར་གྲོང་ཚོའི་ཕོ་མོ་རྒན་གཞོན་ཕལ་ཆེ་བ་ལྟད་མོ་
ལྟ་བར་བསླེབས་པས།དེ་ནི་གྲོང་ཚོ་ཡོངས་སུ་སྐད་་་་་་་
གྲགས་ཆོད་པའི་མཚན་ཚོགས་གྲ་རྒྱས་ཤོས་ཤིག་ཏུ་་་་་་་་
གྱུར་པ་མ་ཟད་།ཕྲུ་གུའི་སྣང་བ་ཁོ་ན་བཅངས་པའི་་་་་
ཁོ་བོའི་སྣང་ངོར་དེ་ནི་ཁྱིམ་ཚང་ཚང་མའི་ཕུགས་་་་་་་་་་་
འདུན་དུ་སྣང་།

སྒྱུར་བཅོས་སྒོ་དབྱེའི་དཔྱིད་རླུང་ཁྲོད་ཕ་ཡུལ་གྱི་་་
བྱང་ཕྱོགས་སུ་གནས་པའི་ཞི་བདེའི་གནམ་གྲུ་འབབ་་་་
ཐང་དུ་ལོ་ལྟར་རྒྱལ་ཕྱི་རྒྱལ་ནང་ནས་ཕེབས་པའི་སྐུ་་་་་་
མགྲོན་ཁྲི་སྟོང་མང་པོ་ཟིན་པ་དང་།ལྷ་ས་ནས་གཞིས་
རྩེའི་བར་གྱི་ལྕགས་ལམ་དུ་གཡུ་འབྲུག་སྔོན་མོ་འཁྱུག་་་
པ་བཞིན་མེ་འཁོར་ཕར་འགྲོ་ཚུར་འོང་བྱེད་བཞིན་པ་་་
ནི་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས།2016ལོར་ཁོ་བོ་སློབ་་་་་་་་
ཆེན་ནས་ཐོན་རྗེས་ཞིང་ལས་དངུལ་ཁང་བཞད་མཐོང་
སྨོན་རྫོང་ཉིང་ལག་དངུལ་ཁང་གི་ལས་དོན་པ་ཞིག་ཏུ་་
གྱུར་པ་དང་།གཞི་རིམ་ལས་གཉེར་སོའོ་ཡི་ལས་་་་་་་་་་་
རོགས་ཚོས་ཞིང་པ་དང་།ཞིང་གྲོང་།ཞིང་ལས་་་་་་་་་་་
བཅས“ཞིང་གསུམ”ལ་ཁ་ཕྱོགས་པ་དང་།གྲོང་ཁྱེར་་་
དང་གྲོང་རྡལ་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བའི་བླང་བྱ་ཡིད་་་
ལ་བརྟན་པོར་བཟུང་སྟེ།དཀའ་ངལ་མཐའ་དག་ལས་
རྣམ་པར་རྒྱལ་ནས་ཐག་རིང་ལུང་ཁུག་གི་རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་་
འབྲོག་མང་ཚོགས་ལ་དངུལ་རྩའི་ཞབས་འདེགས་ཡག་་
པོ་ཞུ་བཞིན་ཡོད་ལ།ཞིང་ལས་དངུལ་ཁང་གི་ཡིད་་་་་་་
རྟོན་དངུལ་བུན་སྲིད་ཇུས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་འོགཡུལ་མི་་་་་
ཚོས་ཟོག་སྐྱེལ་རླངས་འཁོར་དང་།འགྲུལ་སྐྱེལ་རླངས་
འཁོར།དེ་བཞིན་འཛུགས་སྐྲུན་མཁོ་སྤྱོད་འཕྲུལ་་་་་་་་་་
འཁོར་སྣ་ཚོགས་ཉོས་ནས་སྲིད་ཇུས་བཟང་པོའི་གོ་་་་་་་་
སྐབས་དམ་འཛིན་བྱས་ཏེ་འབྱོར་འབྲིང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་་་་
ལམ་ཆེན་དུ་མདུན་སྐྱོད་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་མཆིས་་་་
སོ།།

དོན་གྲུབ།

༄༅།།འགྲིགྲིམ་འགྲུལ་བྱ་གཞག་གགྲི་འཕོཕོ་འགྱུར།

ལྔ་ཡིས་བསྐྱོར་ཅིང་དྲུག་གིས་འཐེན་པའི་བགྲང་བྱའི་སོ་མཚམས་སླེབས་དུས་སུ།།འཇམ་པའི་ངག་དང་ཞིམ་པའི་རྔན་པས་རིག་པ་བསླབ་པའི་གོ་བསྐོན་བྱས།།
སློབ་གྲྭ་སྐྱིད་ཚུལ་དགེ་རྒན་ཡག་རབས་བཅོ་བརྒྱད་བགྲངས་ནས་བློ་འགུག་བྱས།།རང་གོས་རང་ཟས་མགོ་ཐོན་མེད་པར་སློབ་གྲྭའི་སྒོ་མོ་འགྲིམས་སུ་བཅུག།

གཉིད་ཁ་མ་དྭངས་ལག་ཆུང་གཉིས་པོས་མིག་ཟུང་འཕུར་དུས་སྙིང་ཡང་རྗེ།།ཁ་བཀྲུ་ལག་བཤལ་ཞོགས་ཟས་དལ་བས་སློབ་རྗེས་མ་ཟིན་ཡིད་ཀྱང་འཚབ།།རང་ལས་ལྕི་བའི་དཔེ་ཁུག་ཁུར་ཏེ་གོམ་འགྲོས་འཁྱོར་དུས་སེམས་ཀྱང་སྐྱོ།།
ན་མཉམ་ཚོགས་དང་འགྲོ་ཞོར་རྩེད་པའི་ངང་ཚུལ་མཐོང་དུས་སྙིང་ཡང་དགའ།།

དགེ་རྒན་ལགས་ནས་ང་ལ་བསྟོད་ཅེས་མཚམས་རེར་དགའ་བའི་དགོད་འཛུམ་རྒྱུ།།དགེ་རྒན་ལགས་ཀྱིས་ང་ལ་གཤེད་ཅེས་ལན་རེར་སྐྱོ་བའི་མཆི་མ་བརྡོལ།།
ཁ་སང་གྲོགས་དང་རྩེད་པའི་སྐྱིད་ཚུལ་སྤྲོ་བ་གཏད་དེ་བཅོ་བརྒྱད་ལབ།།
དེ་རིང་སློབ་མས་བརྙས་པའི་སྡུག་ཚུལ་ཁོང་ཁྲོ་ལང་བཞིན་བཅུ་དགུ་བཤད།།

སྦྱོང་ཚན་བསྐྱུར་ཏེ་ལྟད་མོར་གཡེངས་དུས་གཤེ་གཤེ་ཅུང་ཟད་གཏོང་བར་ཐལ།།ནན་ཏན་བསྐྱེད་དེ་དཔེ་དེབ་ལྟ་སྐབས་བརྩེ་བའི་འོ་ཆུང་བཏབ་པར་ཤོར།།
སྐབས་རེ་ཤིན་ཏུ་སླ་བ་དག་ཀྱང་མ་ཤེས་ཟེར་དུས་ཁྲོ་ཡང་ཁྲོ།།
ལན་རེ་འཇིག་རྟེན་གོ་ལ་གླེང་དུས་ཡིན་མདོག་ཚུལ་ལ་ཧང་ཡང་སངས།།

ཆམ་ནད་ཙམ་གྱིས་གཙེ་བའི་དུས་ལ་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་སེམས་ཀྱིས་བསྲུངས།།ཕྱི་རོལ་རྩེད་འཇོར་རྒྱུ་བའི་སྐབས་སུ་ཉེ་རྒྱང་མེད་པར་མིག་གིས་འཚོས།།
བདེ་བའི་དུས་ལ་རིག་པའི་གནས་རྣམས་མྱུར་དུ་རྫོགས་པའི་རེ་བས་འདས།།གདུང་བའི་དུས་སུ་བདེ་ཐང་ལས་གཞན་གཅིག་ཀྱང་མེད་རུང་ཆོག་པར་སེམས།།

ཉིན་རེར་མ་བསྡད་རིག་པའི་ཁོ་ལག་ཅུང་ཟད་རྒྱས་པས་ཅིས་མི་དགའ།།
ཟླ་རེར་མ་བསྡད་ཡིད་ཀྱི་འཆར་སྒོ་ཅུང་ཟད་འཕེལ་བས་ཅིས་མི་སྤྲོ།།
ལོ་རེར་མ་བསྡད་ལུས་ཀྱི་ལང་ཚོ་ཅུང་ཟད་འཚར་བས་ཅིས་མི་སྐྱིད།།
ལོ་ཟླ་ཞག་གསུམ་བདེ་བར་སྨོན་པ་ཕ་མའི་ཁོག་གི་སྙིང་ཆུང་ལགས།།

༄༅།།བུ་མམོ་སློམོབ་གྲྭར་འགྲོམོ་དུས།

སེམས་ཀྱི་གནས་འགྲོ་བུ་མོ།།
སྟག་ཤར་སེམས་ཀྱི་མེ་ཏོག།
ཉི་ཤུའི་སྣང་བ་མཐུན་ས།།
ལང་ཚོའི་འཁྲི་ཤིང་ལྡེམ་ས།།

སྙན་ངག་ཚིག་གིས་མཚོན་པའི།།
སྙིང་གི་ཆུང་འདྲིས་ཁྱེད་ཡིན།།
གླུ་ངག་བསྟོད་གསུམ་ཞུ་སའི།།
ཚེ་གཅིག་སྐྱ་ཡ་ཁྱེད་ཡིན།།

སྐྱིད་ན་རྩེད་ཡ་དགོད་རོགས།།
སྡུག་ན་མིག་ཆུ་འདོན་རོགས།།
དུས་གསུམ་འཁོར་བའི་ཀློང་གི།
དྲན་པའི་རྟེན་ཕུར་ཁྱེད་ཡིན།།

གསོན་ན་ཁྱིམ་གཞིས་གཅིག་ཡིན།།
ཤི་ན་དུར་སྒམ་གཅིག་ཡིན།།
འཕྲད་ན་དགའ་བའི་གྲོགས་ཡིན།།
བྲལ་ན་སྨྲེང་བའི་གཞི་ཡིན།།

མི་རྐྱང་སྙིང་གི་ཐིག་ལེ།།
ཁེར་རྐྱང་ཡིད་ཀྱི་འཚེར་ཡ།།
དབྱར་གྱི་བསིལ་གྲིབ་ལྗོན་པ།།
དགུན་གྱི་པགས་ཚག་དྲོན་མོ།།

ཉིན་གྱི་འོད་སྣང་ཁྱེད་ཡིན།།
མཚན་གྱི་རྨི་ལམ་ཁྱེད་ཡིན།།
དཔྲལ་བའི་མིག་ཟུང་ཁྱེད་ཡིན།།
སྙིང་གི་དུམ་བུ་ཁྱེད་ཡིན།།

ལྷག་བསམ་དམར་པོ་མེ་ཡིན།།
རང་གཤིས་འོ་མའི་མདངས་ཡིན།།
བརྩེ་བ་མཚོ་ལས་ཟབ་ཡིན།།
ཁྲེལ་གཞུང་སྦྲང་རྩིའི་བཅུད་ཡིན།།

ཕོ་བརྒྱའི་སེམས་པ་ཤོར་ས།།
མོ་བརྒྱའི་སྨོན་པ་འཆོར་ས།།
སེམས་ཀྱི་གནས་འགྲོ་བུ་མོ།།
འཛམ་གླིང་བུ་མོའི་རྒྱན་ཡིན།།

ཨ་ཇོ་གཞོན་ནུའི་བརྩེ་འཕྲིན།།
ཚིག་གསུམ་བསྟོད་པའི་དར་སྐུད།།
སྙན་ངག་བརྡ་ལ་དྲངས་ནས།།

བུ་མོའི་ཕྱོགས་ལ་བསྐུར་ཡོད།།

༄༅།།སསེམས་ཀྱིཀྱི་གནས་འགྲོམོ་བུ་མམོ།

མྱང་གྲགས་པ།

བན་ཤུལ་དཔལ་ལོ།

རྩྭ་ཐང་གི་རྒྱན་ཆ།

ཇུས་འགོད་པ། རྩོམ་སྒྲིག་པ། རིན་ཆེན།