སེམས་སྐྱིད་ཇ་ཁང་། 2026ལོའི་ཟླ་6ཚེས་2 4

ཨེ་མ།བརྗིད་ཆགས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་་
ཕོ་བྲང་པོ་ཏ་ལ་གནས་སའི་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་་་་་
ནི་ང་ཡི་ཕ་ཡུལ་ཡིན།
མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་གྲོང་ཁྱེར་དེར་་་་་་་
ཐོག་བརྩེགས་ཁང་པ་མང་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད་་
གནའ་ཉམས་ལྡན་པའི་ཡུལ་སྐོར་ས་གནས་་་་
ཀྱང་མང་པོ་ཡོད།དེ་དག་ནི་ཕོ་བྲང་པོ་ཏ་་་་་
ལ་དང་།ནོར་བུ་གླིང་ཁ།གཙུག་ལག་ཁང་་
སོགས་ཡིན།ངའི་ཕ་ཡུལ་ལྷ་སར་ཟས་རིགས་
སྣ་ཁ་འཛོམས་པོ་ཡོད་ཅིང་ཤ་མར་ཐུད་་་་་་་་་་
གསུམ་དང་ཞོ་འོ་མ་ཕྱུར་བ་སོགས་བོད་མི་་་་་་
རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་བཟའ་བཅའ་་་་
ཡང་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཡོད།

དབྱར་ཁ་ཤར་བའི་དུས་སུ་མཁའ་རླུང་་
ཧ་ཅང་གཙང་ཞིང་མཛེས་སྡུག་ཡིད་དབང་་་་
འཕྲོག་པའི་ས་ཆ་དེར་འཛམ་གླིང་ས་ཕྱོགས་་་
ག་ས་གང་ནས་ཡུལ་སྐོར་ལ་ཡོང་མཁན་ཧ་་་་་་
ཅང་མང་པོ་ཡོད།ཁོང་རྣམས་ངའི་ཕ་ཡུལ་་་
གྱི་མཛེས་ལྗོངས་དེས་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པ་་་་
མ་ཟད་ངའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་་
བཟའ་བཅའ་ལ་ཡང་དགའ་བསུ་ཆེན་པོ་་་་་་་་
བྱེད་ཀྱི་འདུགཨེ་མ།བདེ་ཞིང་སྐྱིད་ལ་མཛེས་སྡུག་ལྡན་
པའི་གྲོང་ཁྱེར་ལྷ་ས་ནི་ང་ཡི་ཕ་ཡུལ་ཡིན།
（ལོ་རིམ་གསུམ་པའི་འཛིན་གྲྭ་དགུ་་་་
པ།སྐར་མ་དོན་གྲུབ་ཉི་མ）

ངའི་ཕ་ཡུལ་ལྷ་ས་ཡིན།མི་རྣམས་་་
ཀྱིས་དེར་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་ཉི་འོད་་་་་
གྲོང་ཁྱེར་ཞེས་འབོད།
ལྷ་སར་གནའ་ཉམས་ལྡན་པའི་སྒོ་་་་
ར་དང་ཁྲོམ་གཞུང་མང་པོ་ཡོད་ལ།
དམར་པོ་རིའི་སྟེང་དུ་འཛམ་གླིང་རིམ་་་་་
པའི་རིག་དངོས་ཤུལ་བཞག་ཕོ་བྲང་པོ་་་་་
ཏ་ལ་གནས་ཡོད།དེས་མ་ཚད།ར་ས་་་་
འཕྲུལ་སྣང་གཙུག་ལག་ཁང་དང་ར་མོ་་་་་
ཆེ་གཙུག་ལག་ཁང་སོགས་ཀྱང་ཡོད།

དེང་སང་གི་ལྷ་ས་ཧ་ཅང་མཛེས་པོ་་
དང་སྤྲོ་སྣང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་།
གནམ་སྔོན་པོ་དང་སྤྲིན་དཀར་པོའི་འོག་
ཏུ་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་མི་རྣམས་དགའ་་་་་
དགའ་སྤྲོ་སྤྲོའི་ངང་འཚོ་བ་སྐྱེལ་བཞིན་་་་་
ཡོད།གྲོང་ཁྱེར་ནང་གི་གཞུང་ལམ་་་་་་་་་་
ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་མ་ཟད།མགྱོགས་་་་་
ཤིང་མྱུར་ལ་གཙང་སྦྲ་དོད་པའི་སྤྱི་སྤྱོད་་་་
རླངས་འཁོར་གྱིས་རྒྱུན་དུ་འགྲུལ་པ་རྣམས་་
ཕར་སྐྱེལ་ཚུར་བསུ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

ང་ནི་ཕ་ཡུལ་ལྷ་ས་ལ་དགའ།དེ་ནི་
གངས་ལྗོངས་ས་མཐོར་འོད་སྣང་རབ་ཏུ་
འཚེར་བའི་མུ་ཏིག་ཅིག་དང་འདྲ།ངས་
སློབ་སྦྱོང་ཧུར་ཐག་བྱས་ཏེ་ཕ་ཡུལ་སྐྲུན་་་་
མཁན་གྱི་མི་བཟང་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཐུབ་་་་
པ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
（ལོ་རིམ་གསུམ་པའི་འཛིན་གྲྭ་་་་་་
དགུ་པ།ཚེ་རབ་རྒྱལ་མཚན）
（མཛུབ་སྟོན་དགེ་རྒན།བྱམས་་་
སྒྲོལ）

ང་ཡི་ཕ་ཡུལ་ནི་ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་གྲ་ནང་
རྫོང་ཁོངས་ཀྱི་གྲོང་གསེབ་ཞིག་ཏུ་ཡོད།
དཔྱིད་ཀར་ཆུ་ཕྲན་གྱིས་ཤང་ཤང་་་་
གླུ་དབྱངས་ལེན་བཞིན་རྒྱུག་པ་དང་།
ལྕང་མའི་ལོ་མ་འབུས་ཤིང་།ཁམ་བུ་་་་་་་་
དང་ལི་སྡོང་གི་མེ་ཏོག་བཞད།ཨ་ཁུ་་་་་་་་
ཞིང་པས་ཞིང་འདེབས་པ་དང་ཆུ་གཏོང་
བ་སོགས་སོ་ནམ་གྱི་ལས་ལ་བྲེལ།
དབྱར་ཁ་ཤར་དུས།རྒྱ་ཧ་ཅང་ཆེ་་་
བའི་སྤང་ལྗོངས་ཤིག་ཡོད་པ་དེའི་སྟེང་་་་་
ལ་མེ་ཏོག་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་བཞད་པ་་་་
དང་།རྟ་དང་བ་ཕྱུགས་ལུག་སོགས་་་་་་་་་

ཞིམ་མངར་རྩྭ་ཆུ་ལོངས་སྤྱོད་བྱེད་པར་་་་་
ཡོང་གི་ཡོད།ང་དང་གཅེན་མོ་གཅུང་་་་་
པོ་སོགས་ཀྱིས་རྐང་རྩེད་སྤོ་ལོ་རྩེ་བ་དང་།
ད་དུང་སྦེ་ག་འགྲན་པ།ཞབས་བྲོ་་་་་་་་་་་་
འཁྲབ་པ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
སྟོན་ཁར་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཞིང་ནང་གི་ལོ་་
ཏོག་ཚང་མ་སེར་ལམ་ལམ་དུ་གྱུར་པ་་་་་་་་
དང་ཞིང་འགྲམ་གྱི་ལྗོན་ཤིང་སྟེང་གི་ལོ་་་་
མ་ཡང་སེར་པོར་གྱུར་ནས་ས་ལ་ཟགས།
ཨ་ཁུ་ཞིང་པས་དཀའ་ལས་མང་པོ་་་་་་་་་་་་
བརྒྱབ་ནས་བྱུང་བའི་གྲོ་དང་ནས་ཞོག་་་་་
ཁོག་ལ་སོགས་ལ་འབྲས་བུ་སྨིན་གྱི་ཡོད་་་་

པས་ཁོང་ཚོའི་གདོང་ལ་དགའ་སྤྲོའི་་་་་་་་་་
འཛུམ་གྱིས་ཁེངས།
དགུན་ཁར་རི་ལུང་གང་སར་ལྷག་་་་
པ་འུར་འུར་དུ་ལྡང་ཞིང་།ས་གཞིས་་་་་་་་
དཀར་གཙང་གི་གྱོན་ཆས་གྱོན་པ་དང་།
སྲོག་ཆགས་མང་པོ་དགུན་ཉལ་བྱེད།ང་
ཚོ་སྒོ་རའི་ནང་གངས་དམག་རྒྱག་པ་དང་་
གངས་མི་བཟོ་བ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
ང་ཡི་ཕ་ཡུལ་ནི་འདི་འདྲའི་སྐྱིད་་་་་་་
ཅིང་མཛེས་པ་ལ་ཨང་།
（ལོ་རིམ་གསུམ་པའི་འཛིན་གྲྭ་དགུ་
པ།ཚེ་རིང་དབང་ཆེན）

འཇིག་རྟེན་འདིའི་སྐྱེ་བོ་ཚང་མར་་་་
རང་རང་སྐྱེ་ས་འཚར་སའི་ཕ་ཡུལ་རེ་་་་་་་
ཡོད་པ་བཞིན།ངའི་ཕ་ཡུལ་ནི་བོད་ཀྱི་་་་
ཡུལ་དབུས་སུ་གནས་ཤིང་འཛམ་གླིང་་་་་་
ཡུལ་གྲུ་ཀུན་ལ་སྙན་གྲགས་ཀྱི་བ་དན་་་་་་་
གཡོ་བའི་གནས་མཆོག་ལྷ་ས་ཡིན།
ལྷ་ས་ནི་མཛེས་ཤིང་སྐྱིད་པའི་ཡུལ་་་
ལུང་ཞིག་ཡིན།དེའི་ནམ་མཁའ་སྔོ་ཞིང་
བསངས་ལ་ས་གཞི་དག་ཅིང་གཙང་།
མཐའ་བཞི་ནི་རྩེ་མོ་ནམ་མཁར་སྙེག་་་་་་་་
པའི་མུ་འབྲེལ་གྱི་རི་བོས་ཡོངས་སུ་་་་་་་་་་་་
བསྐོར། དེ་ནི་ཉི་མ་དང་བར་ཐག་ཉེ་་་་
ཤོས་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་ཞིག་ཡིན་ཞིང་ལོ་རེའི་་་་
དུས་ཚིགས་བཞི་པོར་ཉི་འོད་འཕྲོ་ཤུགས་
ཆེ་བས་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཉི་འོད་གྲོང་ཁྱེར་་་་

དང་ཉི་མ་ལྷ་ས་ཞེས་སུ་འབོད།དོན་་་་་་་
དངོས་སུ་གནས་དེར་དབྱར་ཁ་བསིལ་ལ་
དགུན་ཁ་དྲོ་བའི་གནམ་གཤིས་ཁྱད་པར་
ཅན་ཞིག་ཡོད་པས།རྒྱལ་ཕྱི་རྒྱལ་ནང་་་་་
གི་ཡུལ་སྐོར་བ་མང་པོའི་ཡིད་དབང་་་་་་་་
འགུགས་བཞིན་ཡོད།ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་
ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་དྭངས་ཤིང་གཙང་ལ་ནག་་་་་
ནོག་གི་དྲི་མ་མེད་པའི་གཙང་པོ་ཞིག་་་་་་་
དལ་གྱིས་རྒྱུག་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་ནི་ལྷ་་་་་་་
སའི་སྐྱིད་ཆུ་ཡིན།དེ་ཙམ་མ་ཟད་ཕོ་་་་་་་
བྲང་པོ་ཏ་ལའི་རྒྱབ་ཏུ་རི་མོ་མཁས་ཅན་་་
གྱིས་པིར་གྱིས་བྲིས་པ་དང་གཉིས་སུ་མ་་་་
མཆིས་པའི་རྫོང་རྒྱབ་ཀླུ་ཁང་དང་ལྷ་་་་་་་་
སའི་གློ་བར་གྲགས་པའི་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་་་་་
ཆེ་བའི་ལྷ་ཀླུ་འདམ་ར་ཡང་ཡོད།

ལྷ་ས་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཡུན་རིང་ལྡན་པའི་་
གནའ་གྲོང་ཞིག་ཡིན།དེར་བརྗིད་་་་་་་་་་
ཆགས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཕོ་བྲང་པོ་ཏ་ལ་་་
དང་།གཟི་ཉམས་ལྡན་པའི་ར་ས་་་་་་་་་་་་
འཕྲུལ་སྣང་གཙུག་ལག་ཁང་དང་རྒྱ་སྟག་
ར་མོ་ཆེ་གཙུག་ལག་ཁང་།མེ་ཏོག་གི་་་་་་
དགའ་ཚལ་ནོར་བུ་གླིང་ཁ་སོགས་གནའ་
ཉམས་དོད་ཅིང་རིན་ཆེན་ནོར་བུས་་་་་་་་་
བརྒྱན་པའི་གནའ་ཤུལ་གྲགས་ཅན་་་་་་་་་་
གྲངས་ལས་འདས་པ་ཡོད།
ཨེ་མ།ངའི་ཕ་ཡུལ་ལྷ་ས་ནི་ཅི་་་་་་་་་
འདྲའི་མཛེས་སྡུག་ལྡན་ཞིང་ངོ་མཚར་ཆེ་
བ་ཞིག་རེད་ཨང་།
（ལོ་རིམ་གསུམ་པའི་འཛིན་གྲྭ་དགུ་
པ།བསྟན་འཛིན་བདེ་གསལ）

རྩོམ་སྒྲིག་པའི་སྦྲགས་མཆན།

ཐེངས་འདིའི་སེམས་སྐྱིད་ཇ་ཁང་གི་་
པར་ངོས་སུ་ལྷ་ས་སློབ་ཆུང་དང་པོའི་སློབ་
མའི་ཁ་བྱང་གཅིག་པའི་རྩོམ་ཡིག《ང་ཡི་་་
ཕ་ཡུལ》ཞེས་པ་བཀོད་ཡོད།
སྐྱེ་བོ་སུ་འདྲ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་ཡང་།
ཕ་ཡུལ་ནི་རང་ཉིད་སྐྱེ་ས་འཚར་ས་ཙམ་་་་་
མ་ཟད། གཤོག་རྩལ་སྦྱངས་ནས་དགུང་་་་
ལ་འཕུར་ཡུལ་གྱི་ནམ་མཁའ་དང་གཤོག་་་་
ཟུང་ངོམས་ནས་ལོག་སའི་གནས་མལ་དྲོན་
མོ་དེ་རེད།ཕ་ཡུལ་གྱི་པང་དུ་ང་ཚོའི་་་་་་་་
འཚར་ལོངས་ཀྱི་རྐང་རྗེས་རེ་རེ་ལུས་ཡོད་་
ལ། བརྗེད་དཀའ་ཞིང་དྲན་སྐྱེན་པའི་ང་་་

ཚོའི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱང་མང་པོ་སྤུངས་ཡོད།
ཐེངས་འདིར་བཀོད་པའི་རྩོམ་ཡིག་་་
དག་མ་གཞི་ནང་དོན་གྱི་ཆ་ནས་དེ་ཙམ་་་་
ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ་མེད་པ་དང་བསྐྱར་་་་་་
ཟློས་ངེས་ཅན་མཆིས་ཀྱང་།ཡིག་འབྲུ་་་་་་
དང་ཡིག་འབྲུའི་གསེབ་ཏུ་བྱིས་པའི་ལྷད་་་
མེད་ཀྱི་སེམས་པ་དང་།ཁྱད་འཕགས་ཀྱི་་
མཐོང་སྣེ།བབ་ཆགས་པའི་སྐད་ཆ་་་་་་་་་་་
སོགས་དགེ་མཚན་ཡང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་་་་་་
ལྡན་པས་ན། སློབ་མ་རྣམས་ལ་ལྕག་སྐུལ་་
དང་ཁོ་ཚོའི་རྩོམ་འབྲིའི་ནུས་པ་སྐྱེད་སྲིང་་
བྱ་ཆེད་པར་ངོས་འདི་བསྒྲིགས་པ་ལགས།

༄༅་།ང་ཡིཡི་ཕ་ཡུལ་།

༄༅་།ང་ཡིཡི་ཕ་ཡུལ་།

༄༅་།ང་ཡིཡི་ཕ་ཡུལ་།

༄༅་།ང་ཡིཡི་ཕ་ཡུལ་།

ང་ཡི་ཕ་ཡུལ་ནི་གནས་མཆོག་གྲོང་ཁྱེར་
ལྷ་ས་ཡིན་ཞིང་།དབུས་སུ་ལྷ་ལྡན་གཙུག་་་་་་
ལག་ཁང་དང་།ནུབ་ངོས་སུ་མཛེས་སྡུག་་་་་་་
ལྡན་པའི་ནོར་བུ་གླིང་ཁ།བརྗིད་ཉམས་་་་་་་་
ལྡན་པའི་ཕོ་བྲང་པོ་ཏ་ལ་སོགས་ཡོད་ལ།
ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་ནོར་་་
བུའི་བང་མཛོད་སྨན་རྩིས་ཁང་ཡང་ཡོད།
རང་ཉིད་དགའ་ཤོས་ནི་ནོར་བུ་གླིང་ཁ་
ཡིན་པ་དང་།ནོར་བུ་གླིང་ཁའི་ནང་དུ་ཤིང་
སྣ་180ཡོད་ལ།དེ་ནི་རྒྱ་ཆེའི་མི་རྣམས་་་་་་་་་
དབྱར་དུས་གླིང་ཁ་གཏོང་ཡུལ་དང་དགུན་་་་
དུས་སྔོ་ཐིང་ངེར་གནས་པའི་ཤིང་སྣ་མང་པོ་་
ཞིག་ལ་ལྟ་སྐོར་བྱ་ཡུལ།སྟོན་དུས་ཤིང་གི་ལོ་
ཏོག་ཅི་འདྲ་ཡོད་མེད་ལ་ལྟ་ཞིབ།དཔྱིད་་་་་་་
དུས་ཤིང་རིགས་ལ་མྱུ་གུ་ཇི་ལྟར་སྐྱེ་ལུགས་ལ་
ལྟད་མོ་ལྟ་ཡུལ་ཞིག་ཡིན་ལ།དེ་ནི་འཛམ་་་་་་
གླིང་རིག་དངོས་ཤུལ་བཞག་ཀྱང་ཡིན།ནོར་་
བུ་གླིང་ཁའི་ནང་དུ་ཤུག་པ་དང་།གསོམ་་་་་་
སྡོང་སོགས་རྩ་ཆེའི་ཤིང་རིགས་སྣ་ཚོགས་་་་་་་་
ཡོད་པ་དང་།ད་དུང་གཅན་གཟན་སྣ་་་་་་་་་་
ཚོགས་ཀྱང་ཡོད།རང་ཉིད་དགའ་ཤོས་ནི་་་་

གཅན་གཟན་གསའ་ཡིན།ཁོ་ནི་སྟག་དང་་་་
འདྲ་བ་དང་།རི་ལ་འཛེག་དུས་མགྱོགས་པ།
ལུག་ཤ་ཟ་བར་དགའ་བ།ད་དུང་རྒྱལ་ཁབ་་

རིམ་པའི་སྲུང་སྐྱོང་སྲོག་ཆགས་ཤིག་ཀྱང་རེད།
རང་ཉིད་ནོར་བུ་གླིང་ཁར་དགའ་པོ་་་་་་
ཡོད་པ་དང་།རྒྱུན་དུ་ནོར་བུ་གླིང་ཁར་འགྲོ་
བཞིན་ཡོད།ནོར་བུ་གླིང་ཁར་ཕྱིན་ན་་་་་་་་་་་
གཅིག་ནས་རྩི་ཤིང་དང་།རི་དྭགས་གཅན་་་
གཟན།འདབ་ཆགས་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་་་་་་་་་
རྟོགས་ཐུབ་པ་དང་།གཉིས་ནས་ཁ་ཁུ་སིམ་་
པའི་ངང་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཆོགཨེ་མ།ང་ཡི་ཕ་ཡུལ་སྐྱིད་པ་ལ་ཨང་།
ས་ཕྱོགས་གང་སར་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་་་་་་་
ལྡན་པ་དང་།འཛམ་གླིང་ཐོག་སྐད་གྲགས་་་
ཆེ་བའི་རིག་དངོས་ཤུལ་བཞག་མང་པོ་ཡོད།
རང་ཉིད་ནས་སློབ་སྦྱོང་ལ་འབད་བརྩོན་་་་་་་་
ལྷོད་མེད་བྱས་ཏེ།ཕ་ཡུལ་འཛུགས་སྐྲུན་་་་་་་་
བྱེད་མཁན་གྱི་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་ཕུལ་བྱུང་ཞིག་་
ཆགས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
（ལོ་རིམ་གསུམ་པའི་འཛིན་གྲྭ་དགུ་པ།
བསྟན་འཛིན་ཐར་པ）

ལྗོན་ཤིང་གི་ལང་ཚོ།

༄༅་།ང་ཡིཡི་ཕ་ཡུལ་།

ཇུས་འགོད་པ་དང་རྩོམ་སྒྲིག་པ།རིན་ཆེན།