



མ་འོངས་པ་བཟང་པོ།



ཡིགིས་ ལྷ་ཚང་ཚོང་ལས་པར་བཤམ་འགྱུ་བའི་སྐབས་ ཁོ་གི་
བུམ་ཆུང་ཀྱ་གཉིས་ཀྱི་ལག་པ་ སྒྲིང་སྒྲིང་སྤེལ་ཤིང་དེ་འགྱུ་རུག།
ཁོ་གིས་བྲན་པ་བརྟོན་མས་ ཟེར་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་གོ་ལས་
སྤེས་བ་རུག། ཨ་པ་གི་སྤོ་ལྷགས་ཁར་སྤོད། ཁོ་གི་མག་རྟོག་བསྐྱེར་རུག།
ཁོ་དེ་བཟུམ་སྤེལ་ཁར་ འགྱུ་བའི་ཉམས་མུང་ མུང་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་
མས། དེ་ལས་ ཁོ་ར་ རྒྱང་མ་ཅིག་འབད་ ཨ་ལོ་བདག་འཛིན་འབད་
ནི་འདི་ཡང་ ཉམས་མུང་གནམ་མེད་ས་མེད་མིན་འདུག།

ཁོ་བབའ་འཁྱུང་གི་རིགས་ཚུ་ཉེ་སྤྱི་ ཁོ་རའི་བུམ་གཉིས་དང་མཉམ་
བུ་སིན་འཇུལ་ཚར་མ་བའི་སྐང་ལས་ ཁོ་སྤུ་གོ་མོན་རུག། ཁོ་ར་
བདུན་ཟླ་ག་དག་པ་ཅིག་གི་ཉེ་མ་ ཁོ་རའི་ཨ་མ་སྤྱི་ཁྱེད་ས་མི་བྲན་རུག།
ཁོ་མ་གིས་དག་པ་འཇུལ་སྤོན་མི་ག་དོང་འདི་བྲན་ཡོད་པ་ཨིན་མས། ཁོ་
ར་ མ་གིས་འབད་མི་བཞེས་སྤྱོད་དང་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་གཅེས་སྤྱོད་འབད་མི་ཚུ་
བྲན་རུག། ཁོ་གིས་ ཁོང་གཉིས་ཀྱི་མི་ཚེ་འདི་ དེ་བཟུམ་སྤྱི་སི་སི་སྤེ་
མཇུག་བསྐྱེད་འོང་ཟེར་ དེ་ཆི་ར་མ་བསྐྱེད་བས།

ཁོ་དེ་བཟུམ་གྱི་ དཀའ་སྤྱུག་གནམ་མེད་ས་མེད་ གཅི་སྤེམ་མུང་དགོ་པ་
ཨིན་ན? ཁོ་གི་ཨ་ལོ་ཚུ་གཅི་སྤེ་ དཀའ་སྤྱུག་མུང་དགོ་པ་སྤྱི་? ཁོ་གི་མ་
འོངས་པ་དོན་ལུ་ དེ་ཆི་བསྐྱེད་ཚུགས་ནི་འདི་དམ་ཅིག་ར་ཨིན་ན?

མ་འོངས་པའི་དོན་ལུ་རེ་བ།

དུས་ཚོད་རིམ་པ་སྤེལ་འགྱུ་ད་ ཡི་གིས་ ཚོས་ལུགས་ཀྱིས་མ་འོངས་
པ་བབའ་པོ་ཅིག་འཆོལ་ནི་ ཆ་རོགས་འབད་ཚུགས་འོང་ག་སྤྱི་ཟེར་མོན་
བསམ་གཏང་རུག། དེ་འབད་མཐད་ ཁོ་གིས་ ཚོས་ལུགས་ག་ར་གིས་
ཁོང་རའི་ཐབས་ཤེས་དང་ལམ་ལུགས་སོ་སོ་སྤེལ་སྤོན་བྱིན་དོ་ཡོད་པ་ལས་
ཚོས་ལུགས་ག་ར་ལེགས་ཤོམ་མེན་ཟེར་ཏ་གོ་རུག། ཁོ་གིས་ ཁོ་རའི་
སེམས་ཁམས་འབྱུང་མི་ཚུ་ ཏ་གོ་ཚུགས་པའི་ལན་ག་ཉེ་ལས་ཐོབ་འོང་
ག? ཁོ་ར་ ཁོ་རའི་ཨ་མ་སྤྱི་མཉམ་གཅིག་ ལྷག་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་རེ་

བམེད་ག་? རྒྱལ་ས་ནི་མེད་པའི་དཀར་སྐྱུག་འདི་ བསལ་ཚུགས་འོང་ག་?
སྐབ་མཐའ་ལ་ལུ་གིས་ འཛམ་གླིང་འདི་རིམ་པ་བཞི་ལྟ་ ཡར་དག་
འགྲེ་ཚུགས་པ་ཟེར་སྟོན་མ་ཡིན་རུང་ ལི་གི་མི་ག་ཉི་ཁར་འདི་ འགལ་
བ་འབད་མཐོང་སྟེ་སྟོན་རུག། ཆོས་ལུགས་གཞན་ཚུ་གིས་ དཀར་འང་ལ་
བསལ་འགྲེ་ནི་འཆར་གཞི་སྟོན་མ་ཡིན་མས། ཁོང་གིས་ འ་ནི་འཛམ་གླིང་
དེ་ དུས་གཏན་དུ་མེད་པ་ཤིར་ཤོ་བཟུམ་མཐོང་སྟེ་ དཀོན་མཆོག་གིས་ མི་
ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ཤིམ་ད་ སྐབས་མཛེད་ཞིན་མ་ལས་ ཞིང་ཁམས་ནང་འབྱིད་
འགྲེ་ནི་ཡིན་ཟེར་སྟོན་མ་ཡིན། ལ་ལུ་གིས་ འགྲེ་ལ་བཤད་རྒྱབ་མ་ཚུགས་
པའི་གཏན་འཇགས་ཀྱི་ ཐར་པའི་གོ་འཕང་ལུ་དམིགས་པ་བསྐྱེད་དོ་ཡིད་པ་
ཡིན། དེ་འབད་མ་ད་ འདི་དངོས་སུ་མེན་བཟུམ་གོ་མ་མས། ལི་གིས་ལུ་
བདེ་ཚུ་ལས་ ག་དེ་དག་ག་ཟེར་མཐོ་རུག།

མ་ཤི་ཀ་པ་གི་ཐབས་ཤེས།

ལི་གིས་ ཁོ་རའི་མ་ཤི་ཀ་པ་བྱིམ་ཚང་མ་ཉམ་གཅིག་ གྲོས་བསྟུན་
འབད་ནི་འགོ་བཟུགས་རུག། ཁོ་གིས་ འཕྲལ་མགྱོགས་ར་ མ་ཤི་ཀ་པ་གི་
དམ་པའི་གསུང་རབ་བྱིན་སྒྲབས་ཅན་བྱིས་སྟོན་དོ་བཟུམ་འབད་བཅོན་
འཛམ་གླིང་འདི་དཀར་འང་ལ་ནང་ཡོད་མི་འདི་ ང་བཅས་བྱིས་འཇིགས་རྟེན་
བཀོད་པ་པོ་ལུ་ རོ་ཚོལ་བ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་ཟེར་སྟོན་མ་མས། (འབྲུང་
ཚུ་ལ། ༤:༥) ཡིན་རུང་ བཀོད་པ་པོ་གིས་ འཛམ་གླིང་ལོག་ཏེ་མ་བཟུམ་
སྟེ་ ཡང་དག་པ་བཟོ་ནི་གི་དམ་བཅའ་མཛེད་གནང་སྟེ་ཡོད། (མ་འོངས་
ལུང་བསྟན། ༢༡:༡) དཀོན་མཆོག་ལུ་ ཁོང་རའི་རང་འདོད་ཅན་གྱི་
དམིགས་དོན་ཚུ་ མེད་པ་བཟོ་བཟུགས་མི་ཚུ་ འཛམ་གླིང་གསར་པ་ནང་སྟོན་
ནི་ལུ་ བྱིན་ཞུ་འབད་དོ་ཡིད་པ་ཡིན་མས།

གསུང་རབ་ནང་ བཀོད་པ་པོ་དཀོན་མཆོག་གིས་ ཁོང་གི་
མིག་ཉི་ཁར་ལས་མིག་ཚུ་ག་ར་འཕྲལ་གནང་འོང་། གཅི་སྟེ་ཟེར་
མཚོན་ ཏེ་མ་དུས་ཚུ་ཡལ་ཞིན་མ་ལས་ ད་སྟོ་འཆིབ་དང་ སྐྱུག་

གསུང་རབ་འདི་ བྱུང་ཁུངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་བཤད་
པའི་དཔེ་དེབ་རྒྱུང་མ་གཅིག་མེན་པར་ ང་བཅས་
ཀྱི་འཇམ་གླིང་གི་ལས་དབང་ མཛེས་རྟོག་རྟོ་ དེ་
ནང་ཁྱོད་དང་ང་ཡོད་མི་ མཇུག་གི་སྐོར་ལས་
བཤད་པ་རྒྱབ་ཡིན།

བསྐལ་མེད་ དེ་ལས་ བསྐྱེ་མེད་ ཡང་ཅིན་ རྟ་བྱུག་མེད་ ཟེར་
གསུངས་མས (མ་འོངས་ཡུང་བསྟན་ ༣༡:༥) དཀར་སྐྱུག་ག་ར་དུས་
གཏན་རྒྱུང་སྤེམ་མེད་པ་འགྱུ་འོང་།

མིག་རྟོ་ཞར་མ་འབད་མི་ཚུ་མིག་རྟོ་མཐོང་འོང་། རྒྱུ་ཚུ་ག་བྱུ་དུག་ས་ཚུ་
ཡང་ རྒྱ་མ་གོ་འོང་། ཀླང་མ་ཞར་མ་གིས་མཆོང་འོང་། སྤོན་སྐྱུག་ས་ལྗེ་གིས་
སྤྱུ་འཐེན་འོང་། (ཨེ་ཤ་ཡ ༣༥:༥-༦) ག་བྱུག་ས་ཀྱི་སྐོར་ཚུ་མེད་པ་འགྱུ་འོང་།

རང་བཞིན་ཀྱི་འཇམ་གླིང་ཡང་ ལོག་བསྐྱར་གསུང་འབད་འོང་། སེམས་
ཅན་འཕམ་མ་དང་ལུག་གཏིས་ གཅིག་ཁར་བཞེས་སྒོ་བཟུང་ནི་དང་ སང་
གོ་གིས་གླང་བཟུམ་སྐབ་མ་བཟུང་འོང་། (ཨེ་ཤ་ཡ ༤༥:༣༥)

འདི་ག་དེ་སྤེམ་བྱུང་འོང་ག་? གསུང་རབ་ཀྱིས་ དུ་ཀོན་མཆོག་ཏུ་ལས་སི་
སི་འབད་བྱུན་འོང་ཟེར་གསུང་མ་ཡིན་མས། (མད་ཡི་ཡས་ ༣༤:༣༦-༣༧)
དེ་འབད་མ་དང་ ག་གི་ཡང་ མ་མཇུག་བར་མི་ལུས་ དེ་ཡང་ ཁོ་སྤྱིན་
དཀར་པོ་གུ་ལས་བྱུན་ཏེ་ མིག་རྟོ་ཡོད་ཆད་ག་ར་གིས་ཁོ་མཇུག་འོང་།
(མ་འོངས་ཡུང་བསྟན་ ༡:༢) དེ་འོ་སྐབས་ སྤོག་འབྱུག་དང་འབྱུག་སྤྱིར་ཏེ་
འཇམ་གླིང་ག་ར་འདར་གསུང་རྒྱབ་འོང་། (མད་ཐིམ་ཡས་ ༣༤:༣༧) མ་
འོངས་ཡུང་བསྟན། ༡༦:༡༢-༣༡)

དུང་གི་སྐད་སྒྲིམ་གོ་འོང་། འཇིག་རྟེན་གྱི་བཀོད་པ་པོའི་དམ་
བཅའ་ལུ་ ཡིད་ཆེད་བསྐྱེད་དེ་ཤི་མི་ཚུ་ ལོག་གསེན་པོ་སྤེལ་ང་འོང་།
ཁོང་མ་ཤི་མི་ ཡིད་ཆེད་བསྐྱེད་མི་ཚུ་དང་མཉམ་ ཁོང་ཚུ་ གནམ་
མཁའ་རི་སྒྲིན་ནང་ན་ ཁོང་དང་མཉམ་ གཙོ་བོ་མཇལ་ནིའི་དོན་ལུ་
ཡར་འཐེན་འོང་། (༡ ཐེ་སོ་ལོ་ནི་པ་༥:༡༦) ག་དེ་མ་ཅིག་དག་འ་བའི་
ལོག་བྱུང་མས།

གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་གིས་ མི་གར་ འཇམ་གླིང་གསར་པ་ནང་སྤྱོད་
བཅུག་སྟེ་ མཐའ་མཇུག་ལུ་ ངན་པ་ཚུ་མེད་པ་གཏང་འོང་། (༢ དི་
ཚོ་ ༣༩-༡༡) དེ་གི་ཤུལ་ལས་ དཀོན་མཆོག་གི་འཇམ་གླིང་ལོག་བཟོ་
སྟེ་ ང་བཅས་རའི་བྱིམ་གསར་པ་ བཙོག་གི་བ་དང་དག་འ་སྟུག་ དེ་ལས་
འཆི་བ་མེད་པའི་འཇམ་གླིང་ནང་འབྱིད་འོང་།

འཇམ་གླིང་ལོག་བཟོ་ཡོད་མི་སྟོར་ལས་ མནོ་བསམ་གཏང་།

ལི་ལེ་ཤའི་གསུང་རབ་ལྟ་བུའི་ འགྲེལ་བ་ཤད་རྒྱུ་བཤེད་པའི་ མཐོང་
སྒྲུང་དེ་ཚུ་འོ་སྟོར་ལས་མནོ་བསམ་གཏང་རྟག། ཁོ་ ཁོ་རའི་ཨམ་སྐུ་ལོག་
གསེན་པོ་སྤེལ་ང་ཡོད་མི་དང་མཉམ་གཟིག་ ཅུ་གདན་བསིལ་ཏྲོང་ཏྲོག་
འབྱུ་ཡོད་པ་སྟེ་ མནོ་བསམ་གཏང་སྤྱོད་རྟག། ཁོང་བཟའ་ཚང་ཚུ་གཙང་
རྒྱ་གི་མཐའ་མར་ མཇར་ཅུམ་བཟའ་སྟེ་ ཁོ་གི་བུ་མོ་འདི་ གཟི་བརྗེད་
ཅན་གྱི་རྟུག་དང་མཉམ་ ཅེད་མོ་ཅེ་སྤྱོད་འོང་།

བདུན་པ་ལྷ་མོ་ནང་ཆར་མེ་ ཁོང་རྒྱལ་ས་སྟེ་བའི་བྱིམ་ནང་ བཀོད་པ་
པོ་བྱིམ་ངའ་གསེལ་ཞུས་ གནས་སྟེ་འབྱུང་འོང་། (ཨེ་ཤ་ཡ ༤༦:༢༢-༢༣)
ཁོང་ བཀོད་པ་པོ་ལུ་ དག་འ་བ་དང་ཞི་བདེ་འབྱུང་སྟེ་ གསེར་གྱི་བྱིམ་
ལམ་བདའ་ལམ་འབྱུང་འོང་། ཁོང་གར་གཟིག་ཁར་ དཀོན་མཆོག་ལུ་
མགར་མ་སྟུལ་འོང་།

དེ་ནང་ལུ་ མི་ག་ཡང་ ལོ་ན་རྒྱས་ནི་དང་ ན་ནི་ དེ་ལས་ ཤི་ནི་ཚུ་
མི་འབྱུང་། དག་འ་བ་དང་ཞི་བདེ་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པ་འོང་།

བདེན་པ་སྟེ་སྟོང་ནི་དེ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ལེགས་ཤོམ་ཡིན་མས་
མེད་ན?

ལི་གིས་ ཁོ་གསུང་རབ་ནང་ གཅི་ལྟ་བུ་མི་འདི་དག་འ་རྒྱལ། འཕྲལ་
འཕྲལ་ བདེན་པ་སྟེ་སྟོང་ནི་དེ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ལེགས་ཤོམ་ཡིན་མ་
ལས་ ཁོ་གིས་ འབད་ཚུགས་མི་འདི་ར་ བཀྱིན་བསམ་པའི་སྟོན་ལམ་
བཏབ་ནི་འདི་ཡིན་མས། མི་ཆོ་ནང་ཨ་པ་རྒྱུང་མ་གཅིག་འབད་སྟོང་ནི་
འདི་ འཇམ་རྟོག་གོ་མེན་པས། ད་འབད་ན་ ཁོ་ལུ་མ་འོངས་པའི་དོན་
ལུ་ ཞི་བདེ་གི་དོན་ལུ་རེ་བ་བསྐྱེད་རྒྱལ།

དཀའ་སྤྱད་ཚུང་ནི་འདི་ འབྲེ་བཅའ་ག་ར་ལུ་བྱུང་མི་ཅིག་ཡིན། འདི་
ཚུ་བཀའ་ག་བཞག་སྟེ་ རང་གི་དཀའ་ངལ་ལུ་དམིགས་པ་བསྐྱེད་ནི་འདི་
འཇམ་རྟོང་རྟོ་ཡིན། ཡིན་རུང་ གནམ་ཚུལ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡོད།
གསུང་རབ་འདི་ བྱུང་ཁུངས་ཀྱི་སྟོར་ལས་བཤད་པའི་དཔེ་དབུ་རྒྱུང་
གཅིག་མེན་པར་ ར་བཅས་ཀྱི་འཇམ་གླིང་གི་ལས་དབང་ མཛེས་རྟོག་
རྟོ་ དེ་ནང་བྱུང་དང་ངལ་ཡོད་མི་ མཇུག་གི་སྟོར་ལས་བཤད་པ་རྒྱུབ་
ཡིན། དེ་ནང་ ར་བཅས་ཀྱི་དག་འ་བ་དང་བརྟེ་བ་ཡོད་མི་ག་ར་ གངས་
སུ་རྒྱུད་པ་ཡིན།

ཁྱུང་འདི་ག་དེ་སྟེ་སྟོ?

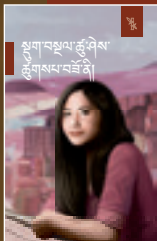
དཀོན་མཆོག་གི་ཁྱུང་གིས་དོན་ལུ་ མ་འོངས་པ་ལེགས་ཤོམ་ཐོབ་བཟོ་
ནིའི་སྟོར་ལས་ ཁྱུང་ར་འཆོལ་ཞིབ་འབད་ན་ན? ཁོ་གིས་ ཁྱུང་རའི་སྤྱད་
བསྐྲལ་ ག་དེ་སྟེ་སངས་རྒྱལ་པ་བཟོ་དོ་ག་ ཤེས་གོ་མཐོ་མས་ག? དེ་
ཡིན་པ་ཅིན་ འོག་ལུ་བཀོད་མི་འདི་གསལ་མ་བཏབ་:

འཇིག་རྟེན་བྱེད་པ་པོ་དཀོན་མཆོག་ ཁྱུང་གིས་ འཇམ་གླིང་འདི་རྟེ་
མ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ འོག་བསྐྱར་གསོ་འབད་འོང་བཟོ་
མི་ལུ་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ནི་ཡིན། དེ་འབད་མ་ད་ འདི་གནམ་མེད་

ས་མེད་ལེགས་ཤོམ་དྲག་དོ་བཟུམ་ཚོར་མ་མས། རྒྱུད་ རོ་མ་ཡིན་ཟེར་
བ་ཅིན་ ང་ལུ་ང་རའི་མ་འོངས་པའི་འཆར་གཞི་ག་ཅི་ཡོད་ག་ དེ་ལས་
ང་རའི་དོན་ལུ་འཆར་གཞི་ག་ཅི་ཡོད་ག་ཤེས་བཅུག།

གལ་སྲིད་རྒྱུད་ར་ ཁ་སྐོང་ཤེས་དགོ་མོ་བ་ཅིན་ ང་བཅས་དང་
མཉམ་ འདིའི་རྒྱབ་ཤོག་ནང་ཡོད་པའི་ གནས་ཚུལ་གནང་ལུ་འབྲེལ་བ་
འཐབ་གནང་།

ཏེ་སྐལ་དེབ་ལྷག་ནི།



“འབྲུལ་ཆས་ཐོག་ལས་QR འདི་
འཛེལ་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ འདི་ལས་
ལྷག་པ་འབད་ལྷབ་ཤེས་ནི།”

