



རྒྱལ་ཤེས་ངན་པ་ལས་ ཉེན་སྲུང་འབད་ནི།





བཅིམ་ཤར་བའི་དུས་ཡུན་གཅིག་ནང་ ཤར་སྡོལ་ཞི་ཡ་ལུ་
 ར་ཆར་གཅིག་ ཁྱོམ་ཁ་འགྱུ་མདུ་ལུ་ དེའི་ཁྱིམ་ཆང་ཏང་ཏྲོམ་
 མར་ ཁྱིམ་ནང་ལས་ བྱི་ཁར་འཐོན་ཏེ་སྐད་ཤུགས་སྡེ་རྒྱབ་སྡེ་
 ལག་པར་གྱི་རུང་སྡོམ་གཉིས་གཡུག་སྡེ་ ར་འབད་སར་རྒྱག་འོང་ཡི།
 མོ་རའི་མིག་ཏེ་འདྲག་སི་སི་སྟོན་ཡོད་མི་ལུ་ ར་གིས་ གན་ག་དུང་དང་
 རན་པ་ཡོད་པའི་ ཆོར་སྐང་འབྱུང་ཡི། ར་ར་ མ་ཞི་ཀ་པ་ཡི་ནམ་ལས་
 བརྟེན་ ཁུ་སིམ་སིམ་སྡེ་སྐྱབས་གྱི་དོན་ལུ་ གསོལ་མ་བཏབ་ནི་འགོ་
 བརྩུགས་ཡི། ར་གིས་ གསོལ་མ་བཏབ་བཞིན་དུ་ རན་པའི་རྒྱམ་ཤེས་
 འདི་ དབང་ལུ་བསྐྱུ་སྡེ་ དེ་ལས་ དེའི་ཆ་རྟགས་འདི་ བག་ཆགས་ཏྲིག་
 ཏེ་སྡེ་ཡར་སོང་ཡི། དེ་ལས་ མོ་གིས་ར་ལུ་ མོ་རའི་ལག་པ་ལས་ གྱི་རུང་
 འདི་འབག་བརྩུག་ཡི།

ཡེ་ཤུ་གིས་སྟོབས་དང་རུས་པ།

མོ་སྟོང་ཐག་ལས་བཅད་དེ་ ཡེ་ཤུ་གིས་རུས་སྟོབས་འདི་ རྒྱམས་མྱོང་
 ཐོབ་སྟེ་ཡོད། ཁོང་ཚུ་ རན་པའི་རྒྱམ་ཤེས་དབང་མི་ལས་ཐར་ཡོད་པ་དང་
 ར་ཆ་ལས་སངས་ཏེ་ ཁ་རན་ལས་བསྐྱུང་ཡོད་པ་ དེ་ལས་ བྱིའི་ཉེན་ཁ་
 ཚུ་ལས་ཡང་ སྐྱུང་སྟོབ་འབད་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབད་མཐད་ ཡེ་ཤུ་འདི་ག་
 ཡིན་ནེ་? ཁོ་གིས་ སྟོབས་ཤུགས་གྱི་རང་ཤེས་འདི་ག་ཅི་སྟོ་? ཡེ་ཤུའི་སྐྱུང་
 འདི་ མ་ཞི་ཀའི་འབྲི་བའི་ གསུང་རབ་ནང་མཐོང་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་སྟོའི་
 སྐྱུང་གཅིག་པ་འདི་ ཁོ་འི་སྟོབས་ཤུགས་གྱིས་འབད་ རན་པའི་རྒྱམ་ཤེས་
 ཁོ་འི་དབང་དུ་བསྐྱུ་བའི་སྐྱོར་ལས་ཡིན།

ཉིན་མ་གཅིག་ ཞལ་གཅིག་གིས་ ཁོ་རའི་བྱ་འདི་ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་
 འབད་སར་འབག་འོང་རུག། ཁོ་གིས་དེ་སྡེ་སྐྱབ་རུག། སྟོབ་དཔོན་ ར་
 གིས་ ཁྱེད་ལུ་གསོལ་མ་བཏབ་གོ་— ར་ལུ་བུ་ཁོ་སྐྱུང་དོ་གཅིག་པ་ མེད་
 མི་འདི་ལུ་གཞིགས་གནང་། དེ་ཡང་ རན་པའི་རྒྱམ་ཤེས་འདི་གིས་རྟོག་
 མེད་དབང་བཟུང་འབད་ཡོད་པ་དང་ ཁོ་ཏང་ཏྲོམ་མ་སྐྱུ་ གནམ་མེད་ས་

མེད་འདར་གསེག་རྒྱུ་ ཁ་ནང་ལུ་ལྷ་གཞག་ཏེ་ དེ་ལས་ ཁོ་ནང་
ལས་འཐོན་འགྱུ་མེད་ ལྷ་ཁག་གཏང་མ་མཚན་ མ་བཏོན་ཏེ་ ལོ་གཅིར་
མེད་དང་མེད་ལུ་འགྱུ་ལ་འགྱུ་མས། དེ་ལས་ ཡེ་ཤུ་གིས་བྱ་འདི་ཤོག་ཟེར་
འབོད་པ་ད་ རྒྱུ་ཤེས་ངན་པ་གིས་ ཨ་ལུ་འདི་ས་ཁར་ལུ་བཀོ་བཏང་སྟེ་
བྱ་འདི་གནམ་མེད་ས་མེད་འདར་གསེག་རྒྱུ་བྱུག།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གི་ཨ་པ་དང་བྱ་གི་དོན་ལུ་ དོན་ཉིང་ན་ཟུག་རྒྱུ་བྱུག།
ཁོ་གིས་དེ་འབད་གསུང་བྱུག། བྱོད་ཀྱི་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པ་ཅན་
ཡིད་ཆེས་ཡོད་མི་འདི་ལུ། གཙེ་ཡང་འབད་མ་ཚུ་གསལ་པ་མེད།

ཨ་པ་འདི་གིས་སྟེ་སྟེ་ ང་ལུ་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ཡོད། ང་གི་དད་པ་
མེད་མི་ལུ་ ཆ་ཤོ་གསལ་མཛེད་གནང་།

དེ་ལས་ ཡེ་ཤུ་གིས་ རྒྱུ་ཤེས་ངན་པ་ལུ་དེ་སྟེ་བཀའ་གནང་བྱུག།
བྱོད་ར་ཕྱི་ཁར་འཐོན་ཏེ་ དེ་ལས་ལར་ཁོ་གི་ནང་ན་ རྒྱུ་ཡང་འཇུག་མི་
ཆོག། དེ་ལས་ རྒྱུ་ཤེས་འདི་སྟེ་ འདར་གསེག་ཤུགས་སྟེ་རྒྱུ་
ཁར་འཐོན་འོང་བྱུག། (ལུ་ཀ་ ༢: ༣༢-༤༣, མར་ཀུ་ ༡: ༡༢-༢༢)

འཛིན་པ་བཟུམ་སྟེ་ རྒྱུ་ཤེས་ཀྱིས་བཟོ་ཆོང་ནང་ལུ་ གཞོད་པ་རྒྱུ་
སྟེ་ སྟུག་བསལ་མཛོང་མི་ལེ་ཤར་ཡོད་པ་ཨིན། ལ་ལུ་ཅིག་གཉིད་ལོང་མ་
བཏུབ་ ལ་ལུ་ནད་པ་བཏོན་ ལ་ལུ་གིས་རྒྱུ་ཤེས་ལང་བའི་སྐད་གོ་མི་
ཡོད་པ་ཨིན། ལ་ལུ་ཚད་ལས་བརྒྱལ་བའི་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱི་དབང་ཡོད་པ་ད་
དེ་ལས་ གཡུ་ས་ཆན་ཆ་ཆོང་འདྲི་བ་བཏུག་པ་ཨིན། ཨིན་རུང་ ཁོང་ཚུ་ག་
ར་ རོགས་རམ་ངེས་པར་དུ་དགོ་པ་ཨིན།

དེ་ནང་ གནས་ཚུལ་ལེགས་ཤོམ་གཅིག་ཡོད། དེ་ཡང་ བྱོད་ར་ཡེ་
ཤུ་གསལ་མ་བཏུབ་སྟེ་ ངན་པ་འཛིན་སྟོབས་ཀྱི་དབང་ནི་ལས་ སྟུབས་ཞུ་
དགོ་པ་ཨིན།

དེ་ན་མེད་སྟོང་པ་སྟེ་ རོགས་རམ་མཛེད་པ་ཨིན།

སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྒྲན་བཅོས་འབད་མི་དང་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་འཆོ་

གསུང་རབ་འདི་གིས་ ཡེ་ཤུ་འདི་འཇམ་གླིང་བཀོད་
གནང་མི་ཅིག་ཡིན་ཟེར་སྟོན་མ་ཡིན། ཁོ་ར་ འཇམ་
གླིང་ནང་ཆ་རོགས་འབད་བ་བྱོན་ཡོད་པ་དང་ ལོག་
འདི་ཁོ་ལུ་སློ་གཏད་དགོ། ཁོ་ འཇམ་གླིང་བཀོད་པ་
པོ་ཡིན་མ་ལས་བརྟེན་ འཇམ་གླིང་འདི་ནང་ཡོད་པ་འི་
སྤྲིག་པ་དང་སྤྲིག་བསྐྱེད་ དེ་ལས་ འཆི་བ་ལས་
སྤྲིག་སྐྱབས་འབད་ནི་སྟོབས་ཤུགས་ཡོད་པ་ཡིན།

མང་ཤོས་ཀྱིས་ར་ དཀའ་ངལ་འབྱེད་མི་ཚུ་ལུ་ ཆ་རོགས་མ་འབད་བའི་ཉེ་
མ་ལས་ར་ རིན་ལེ་ཤ་ལེན་མ་ཡིན།

ད་རུང་གནས་ཚུལ་ལེགས་ཤོམ་གཅིག་ཡོད། དེ་ཡང་ ཡེ་ཤུ་གིས་ རིན་
མེད་སྟོང་པ་སྤེལ་ཆ་རོགས་མཇོད་པ་ཡིན།

ཉེ་མའི་ཡེ་ཤུ་འི་གསུང་རབ་ཀྱི་སྐུང་ནང་ལུ་ ཡེ་ཤུ་གིས་དཀའ་སྤྲིག་སྟོང་
མི་བཟོ་ཆང་ལས་ ཉི་རུ་ག་ནི་ཡང་མ་དགོ་པ་ཡིན་མས། ཁོ་ལུ་དགོ་པ་འདི་ར་
ཁོང་གི་ཁོ་རུ་སློ་གཏད་ཡོད་ཆེས་བསྐྱེད་དགོ་པ་ཡིན་མས། ལམ་ལེགས་
ཤོམ་ཚུ་གིས་ རང་གི་ཨ་ལོ་བདག་འཇོན་འཐབ་ནི་ལུ་ རེ་འདོད་བསྐྱེད་དོ་
བཟུམ་སྤེལ་ ཡེ་ཤུ་གིས་ མི་ཚུ་ལུ་བརྟེན་བ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ ཁོང་གི་དཀའ་
ངལ་ཚུ་བསལ་ནི་ལུ་ རེ་འདོད་བསྐྱེད་པ་ཡིན།

གསུང་རབ་འདི་གིས་ ཡེ་ཤུ་འདི་འཇམ་གླིང་བཀོད་གནང་མི་ཅིག་ཡིན་
ཟེར་སྟོན་མ་ཡིན། ཁོ་ར་ འཇམ་གླིང་ནང་ཆ་རོགས་འབད་བ་བྱོན་ཡོད་པ་དང་
ལོག་འདི་ཁོ་ལུ་སློ་གཏད་དགོ། ཁོ་ འཇམ་གླིང་བཀོད་པ་པོ་ཡིན་མ་ལས་

བརྟེན་ འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ སྤྲིག་པ་དང་སྤྲུག་བསྐྱེལ་ དེ་ལས་
འཆིབ་ལས་ སྤྲིག་སྐྱབས་འབད་ནི་སྟོབས་ཤུགས་ཡོད་པ་ཨིན། ག་དེ་སྟེ་

གསུང་རབ་ནང་ལས་གསུང་མི་ནང་ འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ སྤྲིག་པ་
དང་སྤྲུག་བསྐྱེལ་ དེ་ལས་འཆིབ་ཚུ་ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་དུས་གཅིག་སྟོན་
ཡོད་པ་ཨིན་མས། འདི་ནང་ཡོད་མི་ག་ར་ ཡང་དག་པ་དང་མཐུན་
རྟོག་རྟོ་སྟེ་སྟོན་རྟུག། དེ་འབད་མཐུན་ གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་གིས་བཀོད་
གནང་པའི་ བོ་རྟེན་ག་གིས་ ཁོ་གིས་ངོ་རྒྱལ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གེ་ར་
བསྐྱར་བཅོས་ཡར་སང་རྟུག། འ་ནི་ བོ་རྟེན་འདི་ ཁོ་རའི་བཀོད་པ་བོ་ལུ་
ཐུག་དོག་བསྐྱེད་རྟུག། ཁོ་གིས་ གཞན་བོ་རྟེན་ལུ་ཡང་ འོ་བ་དར་བྱབ་
གཏང་ནི་འགོ་བཙུགས་དྲེ་ དབྱ་གསུམ་ལས་ གཅིག་དེ་མ་ཅིག་ ཁོ་
གིས་འཐུས་མི་འབད་བཙུགས་རྟུག། གཅིག་ཁར་བསྡོམ་ཞིན་མ་ལས་
ཁོང་གིས་དཀོན་མཆོག་ལུ་ སྟོབས་ལུ་རང་འདོད་དང་ འདོད་པ་འདུག་
ཟེར་ ཁ་རྟེས་བཀལ་རྟུག།

འཇིག་རྟེན་གྱི་བཀོད་པ་བོ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་ལུ་ ལཱ་ལག་
བཏང་རྟུག། ཁོ་གིས་དབང་བཅོང་ཐོག་ལས་བཀག་པ་ཅིན་ ཡང་ན་
ཆར་བཅད་པ་ཅིན་ བོ་རྟེན་གཞན་ཚུ་དང་ འཇིག་རྟེན་ཡོངས་ཀྱིས་ ཁ་
རྟེས་རྒྱུན་མ་བསྐྱེད་མི་འདི་ བདེན་པ་ཨིན་མས་མནོ་འོང་ཟེར་ ཐུགས་
བཞེས་གནང་རྟུག། ཁོ་གིས་ལཱ་ངན་པ་འདི་ སྐྱབ་བྱེད་འབད་བཀོད་
བཙུགས་སྟེ་ ཁོང་གིས་ཁ་རྟེས་བསྐྱེད་མི་ལས་ རྒྱབ་འགལ་འབད་
བཀོད་ནི་དོན་ལུ་ གདམ་ཁ་གཞན་འདི་ ངོ་རྒྱལ་འབད་མི་བོ་རྟེན་གིས་
མིཆོག་ནས་ཐབས་འབད་ནི་འདི་ཨིན་མས། དེ་ལས་ དུས་ཚོད་རན་པའི་
བསྐང་ འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་བོ་གི་ ངོ་རྒྱལ་འབད་མི་ཚུ་མཇུག་བསྐྱེད་
གཏང་ནི་ཨིན་པས།

ངོ་རྒྱལ་འདི་འགོ་བཙུགས་པའི་ཤུལ་ལས་ ང་བཅས་པམ་འགོ་ཐོག་དང་
པ་ཚུ་གིས་ དཀོན་མཆོག་གི་རྟེན་བདུ་ལུ་མ་རྟེན་པར་ ངན་པའི་བོ་རྟེན་
གིས་ འཛམ་གླིང་འདི་དབང་བཙུགས་རྟུག། བོ་རྟེན་འདི་ཚུ་གིས་ ད་ལྟོ་

མགུ་སྐྱོར་རྒྱུ་སྤྱི་མཐུན་གཞི་དཔལ་གྱི་ལམ་ཡིན། ཡིན་རུང་ འཇིག་
རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ལུ་ བོ་རྩ་དན་པ་ཚུ་ལས་ རྟོག་པས་ཤུགས་ཁོ་ཆེ་མ་ལས་ ང་
བཅས་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་ཞུ་མ་དཔུ་ དག་འཁྱོག་འཁྱོལ་ རོགས་རམ་མཛད་པ་ཡིན།

ཁྱེད་ཀྱི་རྟེན་སྤྱང་ཡོད་མི་ས་གནས་ནང་ཤོག།

ང་གི་ཁྱིམ་ཆང་གིས་ ང་ལུ་གཞི་དཔལ་བཀའ་བཅུ་མ་མི་འདི་
སེམས་ཁར་འདུག་ག་? མོ་འོ་ལག་པ་ལས་ཀྱི་རུང་འདི་གཏུང་ཞིན་མ་ལས་
མོ་འོ་ཁ་ནང་ལས་སྐད་འདྲི་གི་སི་སྒྱུབ་ཅི། དེ་ཡང་ འཛིན་མ་ཤེས་
འདི་ མོ་རའི་ཨའི་གྱིངས་མི་འདི་ཡིན་ཟེར་སྒྲུབ་རུག། བོ་རྩ་དན་པ་འདི་
གིས་ བཞེས་སྒྲིབ་དགོ་ཟེར་སྒྲུབ་རུག། ང་ཡང་ གཞན་དང་དང་གཅིག་
ཁར་སྤྱོད་མི་ཚུ་དང་མཉམ་ དཀོན་མཆོག་ལུ་ ངན་པའི་རྒྱུ་ཤེས་འདི་
འཐོན་འགྱུ་བཅུག་ཟེར་ གསེལ་མ་བཏབ་ཅི། མཐའ་མཇུག་ལུ་ རྒྱུ་
ཤེས་འདི་གིས་ མོ་བཀོ་བཞག་སྤྱི་ཡར་སྤྱོད་པ་ལས་ ངའི་ཁྱིམ་ཆང་
འདི་ ཨ་རྟག་ཏུ་ལུགས་སྤྱི་ སེམས་དན་པ་འོང་ཡི།

ང་ལུ་ ལོག་ནམ་ཡང་འཛིན་བཟུམ་འདི་འབྱུང་མ་བཅུག་ཟེར་སྐད་
ཤུགས་སྤྱི་སྒྲུབ་ཅི། མོ་རའི་ མིག་ཏུ་གིས་མཐའ་མ་ཚུགས་པའི་ བཟང་
པོ་དང་དན་པ་གི་བར་ན་ལུ་ དམག་རྒྱུབ་མི་འདི་ རྒྱུ་ཤེས་ཚུང་འཐོབ་
ཡོད་པ་དང་ མོ་གིས་དན་པ་ལས་ ག་དེ་སྤྱི་ རྒྱུང་སྒྱུབ་འབད་ནི་ཡིན་
ནའི་སྐྱོར་ལས་ ཤེས་དགོ་མཉོ་རུག། དེ་འབད་མ་ལས་ ང་གིས་ མོ་ལུ་
ཡེ་ཤུ་དང་གསུང་རབ་སྐྱོར་ལས་སྤྱི་བྱེད་ཡི། མོ་གིས་ ཡེ་ཤུ་ལུ་ ཏེ་
མ་གཞན་གྱིས་མོ་ལུ་ གཞི་དཔལ་བཀའ་མཆོག་ལུ་ ཞེ་སྤྱང་གི་སེམས་དང་
དན་སེམས་ཚུ་བཀོ་བཞག་ཚུགས་ནི་ལུ་ ཆ་རོགས་མཛད་གནང་ཟེར་
གསེལ་མ་བཏབ་རུག། དེ་མཆོད་ མོ་གིས་བཀོད་པ་པོ་ལུ་ མོ་ལུ་སེམས་
ཡང་དག་པ་གནང་སྤྱི་ ངན་པ་ཚུ་ལས་སྒྲུབས་མཛད་གནང་ཟེར་ཞུ་
རུག། དེ་སྤྱི་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ངན་པའི་རྒྱུ་ཤེས་ཡང་ མོ་འབད་སར་
གཞི་དཔལ་བཀའ་བཅུ་མ་ཡང་མ་འོང་པས།

ཁྱེད་རང་ ཡེ་ཤུའི་སྐྱབས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་འདི་ ཉམས་མྱོང་ལེན་
དགོ་མཁོ་ཡི་ག་? ཁྱེད་ར་ དེ་སྤེལ་གསལ་མ་བཏབ་དགོ་

ངའི་བརྟེ་བའི་དཀོན་མཆོག་ ང་ ཁྱེད་ཀྱི་ཆ་རོགས་དགོ་པས། ངའི་
མི་ཆེ་ནང་ ངན་པའི་རྣམ་ཤེས་ཚུ་ ག་ར་བདའ་གཏང་གནང་། ང་
ལུ་དོན་ཉིང་གསར་བ་གནང་སྟེ་ དམ་པའི་ཕོ་ཉ་ཚུ་ ང་སྤྲོད་སྐྱབས་
མཇུག་པར་གཏང་གནང་། འདི་ཡེ་ཤུའི་མཆོན་ཐོག་ལུ་ཁྱེད་ཨོན།
ཨ་མེན།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གིས་ ཁྱེད་ལུ་ཡང་ན་ ཁྱེད་རའི་བརྟེ་བ་ཅན་ལུ་ ངན་
པའི་རྣམ་ཤེས་ལས་ཐར་ནི་དང་ རང་དབང་ཐོབ་ཐབས་ལུ་ ང་བཅས་ལུ་
རྒྱབ་ཤོག་ནང་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ནང་ལུ་ འབྲེལ་བ་འཐབ་གནང་།

ཉེ་སྐལ་དེབ་ལྷག་ནི།



ཡི་ཤུགས་ ཆེན་པོ་
འབད་ཚུགས་ག?



སྤྲུལ་བསྐྱེད་ཚུ་ཤེས་
ཚུགས་པ་བཟོ་ནི།

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

