



སྐྱུ་ག་བསྐྱེལ་ཚུ་ཤེས་ ཚུ་གསལ་བཟེ་ནི།



ད རུང་ཡང་བུམ་གཅིག་ཡིན་མས། ཡལ་འདི་ཞེན་པ་ལོག་རུག།
 ཁོ་དང་ཁོ་རའི་ཡམ་སྟུ་ལུ་ ཉེ་མ་ལས་ ཡལ་བུམ་གཉིས་
 ཡོད་པ་མས། ང་བཅས་གཉིས་ལུ་ བྱེད་གོ་བས། ད་རུང་
 ཡང་བུམ་མེན་པར། ཁོ་རའི་ཡལ་བུམ་ཆུང་ཤོས་ ལྷ་ལའི་
 འདི་ ཁོ་རའི་ སྟུ་ཆ་འབད་སར་གཏང་རུག། དེ་འབད་མཛད་ ལྷ་
 ལའི་འདི་ ཁོང་རའི་བྱིམ་ནང་སྟོད་ནི་འདི་ གཉིད་ལམ་ངན་པ་
 བབྱམ་ནང་སྟོད་དོ་སྟོད་རུག། མོ་རའི་གསེབ་ལོ་ལམ་གྱིས་བྱོད་ སྟོབ་
 གྱུ་ནང་འཛུལ་ཞུགས་འབད་ནི་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་སྟེན་རྟགས་
 ཅིག་ཡིན་མས་ ཟེར་སྐད་ཀྱབ་རུག། དེའི་ཆ་བལྟ་ མོ་ར་བྱ་རྟགས་
 བབྱམ་སྟེ་ ལཱ་བཀལ་རུག། ལྷ་ལའི་འདི་ དུས་རྒྱུན་དུ་ཁོང་སྟོད་དང་
 རོ་ཆའི་ཆེ་བའི་འོག་ལུ་ ངན་སྟོད་འབད་དེ་ཟོག་པོ་འབད་བལྟ་བརྟེན་
 དྲུག་འཇུག་མྱོང་རུག། མོ་ལུ་བརྟེན་བཤོད་མི་ ག་ཡང་མེད་པ་བབྱམ་
 ཆོར་རུག།

ལྷ་ལའི་སྟུང་འདི་བབྱམ་སྟེ་ ཉེ་མ་བྱོད་ཀྱི་རྟ་གོ་ཡིག་? ཡང་ཅིན་
 བྱོད་རང་ཡང་གཞན་གྱིས་ཟོག་པོ་འབད་འདི་ ཁོང་སྟེན་ཆོར་བ་མྱོང་སྟོད་
 སྟོད་པ་འོང་།

རྟ་བྱུག་འདི་བབྱོད་མ་ཆུགས་པ་པའི་བསྐང་ལས་ ང་བཅས་གྱིས་
 འདི་ནང་ལས་ཐར་ནི་བརྟེན་ཀྱབ་རུང་ ང་བཅས་གྱིས་ ལོག་ཅིར་ རང་
 གི་རང་ལུ་དང་ གཞན་ལུ་ཡང་གཞོད་པ་བཀལ་མ་ཡིན། འཇུལ་འཇུལ་
 ང་བཅས་གྱིས་ཆེ་སྒྲ་མའི་ལཱ་ཟོག་པོ་འབད་བལས་བརྟེན་ ད་ལྟོ་ རྟུག་
 བསྟུལ་མྱོང་མས་ཟེར་མཚན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་རུང་ འཛིན་སམ་སྟོ་
 འདི་ལུ་ ཞི་བདེ་བྱུང་མི་ཆུགས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་གི་རྟེན་སྐལ་རང་
 འཛིགས་སྐང་དང་ བྱང་འགམ་བརྟུག་པ་མས། ང་བཅས་ཀྱི་རྟ་བྱུག་
 དང་ བར་ཆད་ཆུ་རྟུགས་ཐབས་ཡོད་ཟེར་ མཚན་དོ་ཡོད་ག་?

ལྷ་ལའི་བརྟེན་སྟེ་ མི་ས་ཡ་ལས་བཅས་ ཡེ་ཤུའི་རྟེན་རྗེ་དང་བརྟེན་བའོ་
 མ་བསྐྱེད་ནི་གིས་ དེ་བཤོད་པ་ཡིན།

ཡེ་ཤུ་འདི་ག་སྟོ་

དང་ཤུའི་སྟོ་བ་དཔོན་ཡེ་ཤུ་འདི་ཟམ་ཆུང་ཀ་གཅིག་ནང་སྐྱེ་
འབྱུངས་ཡོད་པ་ཡིན། ཁོ་སྐྱེ་འབྱུངས་ཏེ་དུས་ལྷན་ཐུང་ཀ་གཅིག་གི་
རྒྱུ་ལས་ཟམ་ཆུང་ཕྱི་སྐྱེད་ཅན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལས་བྱོལ་འབྱོ་
འདི་ཡི་ཐིམ་ཅན་ནང་ནང་སྐྱེད་འབད་མི་བབྱམ་སྟོད་སྟོད་པ་ཡིན།
རྒྱལ་པོ་སྤྲིག་ཅན་འདི་ཤིམ་དུ་ཁོང་ཕྱི་སྐྱེད་ཡིན་པའི་སྟོ་བ་ལས་འབྱུངས་
མིང་གཏམ་ཞན་དག་ཡོད་པའི་ནམ་རིམ་ཁོམ་ཟེར་མི་ནང་གཞིས་
ཆགས་སྟོད་ལྟུག། སྟོ་བ་དཔོན་ཡང་དག་པ་གི་དོན་ལས་གནས་
སྟངས་འདི་བབྱམ་འདི་འགོ་བཙུགས་པ་ཅིན་ཐ་དུགས་སི་སི་ཅིག་སྟེ་
ཉ་གོ་མས།

ཡེ་ཤུ་ཟེར་མི་མིང་འདི་སྟོ་བ་སྐྱེད་མཛེད་མི་དགོན་མཆོག་ཟེར་བའི་
དོན་དག་ཡིན། ཡེ་ཤུ་མ་སྐྱེ་བའི་གོ་ལོང་བདུན་བརྒྱ་གི་ཉེ་མ་འཛམ་
གླིང་ནང་གསུང་བཤད་གནང་མི་ཅིག་འབྱོན་ཏེ་ཁོ་ར་སྟོ་བ་སྐྱེད་མཛེད་
མི་བབྱམ་སྟེར་དཀར་མཛུབ་སྟོད་འོང་ཟེར་ཡུང་བསྟན་གནང་ཡོད་པ་ཡིན།
ཁོ་རའི་དམིགས་ལཱ་ངོ་མ་འདི་སྟོ་བ་སྐྱེད་མཛེད་མི་ཆུ་ལུ་ཆ་རོགས་
འབད་ནི་དང་སྟོ་བ་སྐྱེད་མཛེད་འཆི་བ་ལས་མཐར་ནི་དོན་ལུ་ཡིན་མས།

ཡེ་ཤུའི་ཆ་རོགས་ངོ་མ།

མ་ཤི་ཀ་པའི་དམ་པའི་དཔེ་ཆ་གསུང་རབ་ནང་ཡེ་ཤུ་ག་དེ་སྟེ་སྟོ་བ་
བསྐྱེད་མཛེད་མི་ཆུའི་སྟོ་བ་སྐྱེད་མཛེད་མི་ཆུ་ལུ་ཆ་རོགས་སྟེ་སྟོ་བ་
ཡེ་ཤུ་རང་བཤད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཉི་མ་གཅིག་འབད་མ་དུ་མི་གཅིག་པགས་ཀོ་འི་ནད་ཀྱི་འཁྱུ་བ་ཅན་
སྟེ་ན་མི་གཅིག་གིས་ཡེ་ཤུ་ཆོས་གནང་སར་འོང་ལྟུག། ཁོ་རའི་གཟུགས་གོ་
ར་མ་གི་སྐྱེད་སྟེ་དེ་མ་ཡང་དུག་ཁག་ཁ་མན་མ་ལྟུག། དེ་བསྐྱེད་གི་མི་ཆུ་
ཁོ་གི་ན་ཆ་འདི་ཁོ་རའི་ལཱ་འཛེལ་བ་ལུ་ཉེས་བྱ་ལོག་དོ་བབྱམ་སྟེ་མཚོ་
བསམ་བཏང་ཡོད་མི་ལུ་བརྟེན་ཁོ་ར་ངོ་ཆ་སེམས་ལམ་སྟེ་སྟོད་ལྟུག།

ཡེ་ཤུགས་ ཁོའི་སློབ་མ་ཚུ་ལུ་ ཁོ་རྩོན་མ་སྤེལ་ཏེས་
བཀལ་ཏེ་ གསལ་འོང་ཟེར་སྟབས་ལུག། ཁོ་རའི་བཤད་
མི་ནང་ འནི་འདི་ མིའི་སྤྱད་པ་སྤལ་ནང་ལུ་ འཇུལ་
འདི་བཟླ་སྟེ་ མི་ཚུ་གིས་སེམས་བསྐྱུར་བཅོས་འབད་
ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ དགོན་མཆོག་གི་འཆར་གཞི་ཨིན་
ཟེར་ཨིན་མས།

ཨིན་རུང་ ཡེ་ཤུགས་ཁོ་གི་སློབ་ལགས་ཁར་བྱོན་ཏེ་ ཁོ་རའི་གཟུགས་ཁར་
དགོག་ལུག། འདི་འཕྲོ་ལས་ ཁོ་གི་མངལ་སོང་ལུག།

དུས་ཚོད་གཞན་ཅིག་ནང་ བདུད་ཀྱི་དབང་མི་པོ་སྐྱེས་གཉིས་ དུར་
ཁང་ནང་སྤྱི་སྟེ་ གཟུགས་གེ་ར་དོ་གིས་བརྟོག་སྟོད་སར་འཕྱད་ལུག།
ཁོང་གིས་ ཡེ་ཤུགས་ཐེགས་པ་ད་ ངན་པའི་རྣམ་ཤེས་འདི་གིས་ ཁོ་ཡར་
སོང་ཟེར་གསུང་ལུག། ཨིན་རུང་ ཡེ་ཤུགས་རྣམ་ཤེས་ངན་པ་ལུ་ འཐོན་
འབྱོར་གོ་བ་སྟེ་བཀའ་གནང་ལུག། རྣམ་ཤེས་ངན་པ་དེ་གིས་ཉན་ཞིན་མ་
ལས་ ཁོང་པོ་སྐྱེས་གཉིས་འདི་འཕྲོ་ལས་ སེམས་བརྟན་རྟོག་རྟོ་སྟེ་
ཡར་སོང་ལུག།

ཤུལ་ལས་ ཡེ་ཤུགས་ གཉེན་ཚར་ལྷ་རྒྱལ་ལས་བརྟེན་ མི་སྟེ་
གལ་ལས་བརྟོན་བརྟང་མི་ ཨམ་གཅིག་དང་འཕྱད་ལུག། ཡེ་ཤུགས་མོ་
ལུ་ བྱམས་པའི་ཐོག་ལས་ སློབ་བདུན་ལས་ཆེ་ལུག། མོ་གིས་མོ་གེ་ར་
འབོ་སྟེ་ མོ་ལུ་སེམས་ཤུགས་གནང་མི་ སློབ་དཔོན་ཡང་དག་པ་མཇལ་
བར་ འབྲིད་འོང་མི་ལུ་བརྟེན་ མོ་ར་གནམ་མེད་ས་མེད་སེམས་དག་འ་
ཡོད་པ་ཨིན་མས།

སྐྱུག་བསྐྱལ་ཁྱོད་མི་ཆ་རོགས།

ཁྱོད་ཀྱིས་ རྒྱལ་སྤྱོད་མཚན་གྱི་སྒྲིན་བཅོས་འབད་མི་དང་ བྱམས་
བཅེ་གི་སློབ་དཔོན་འདི་ལུ་ གཤམ་གིས་དགའ་བ་བསྐྱེད་འོང་ཟེར་མཚན་
འོང། ཁོ་ལུ་དེས་པར་དུ་ མང་ཤོས་ཅིག་གི་ར་དགའ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་
འབད་མཇུག་ ཆོས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་ཚུ་ ཡེ་ཤུའི་ཡོངས་གྲགས་ལུ་ ཐུག་དྲི་
བསྐྱེད་དེ་ མེད་པ་གཏང་ནི་ལུ་འཆར་གཞི་བརྩམས་རུག།

ཡེ་ཤུ་གིས་ ཁོ་འོ་སློབ་མ་ཚུ་ལུ་ ཁོ་རྩུན་མ་སྤེལ་ཁཱེས་བཀལ་ཏེ་ གསལ་
འོང་ཟེར་སློབ་རུག། ཁོ་རའི་བཤད་མི་ནང་ འཛིན་འདི་ མིའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་
ནང་ལུ་ འཛུལ་འདོད་བལྟ་སྟེ་ མི་ཚུ་གིས་སེམས་བསྐྱར་བཅོས་འབད་ཐབས་
ཀྱི་དོན་ལུ་ དྲཱོན་མཆོག་གི་འཆར་གཞི་ཨིན་ཟེར་ཨིན་མས། ཁོ་གིས་ ཁོ་
ར་ ལག་གསེན་པོ་སྤེལ་ཁཱེ་གསུམ་ནང་ ལོག་བྱོན་འོང་ཟེར་ མངོན་ཤེས་
དཔག་གནང་རུག། དེ་འབད་མཇུག་ ཁོ་རའི་སློབ་མ་ཚུ་ གཅེས་པའི་སློབ་
དཔོན་འདི་ དགའ་སྐྱུག་གནམ་མེད་ས་མེད་ཁྱོད་ནི་ཨིན་མས་ཟེར་ བཟོད་
མ་ཚུ་གསལ་པར་ ཁོང་ཚུ་བསྐྱེད་འབད་ནི་ལུ་ གྲོ་འདོད་སློམ་བསྐྱེད་རུག།

ཨིན་རུང་ སེམས་འབྱུལ་སི་སི་འབད་ ཡེ་ཤུ་གིས་གསུང་དོ་བཟུམ་སྟེ་
རང་ འབྱུང་རུག། སློབ་མ་གཅིག་གིས་ འདོད་པ་ཆེ་བཤམ་ཐོག་ལས་ ལུ་
མི་ཐུད་མིང་ན་ནི་ཆོན་ཚུ་ལུ་ གཟུང་ནི་གི་ཆ་རོགས་འབད་དེ་ ཡེ་ཤུ་ལུ་
མགྲོ་སྐྱོར་བྱུང་རུག། སློབ་མ་ལ་ལུ་ཅིག་ འདྲོག་འདི་བྱོག་ཡར་སོང་རུག།
འདྲོམས་དཔང་རྩུས་མ་ཚུ་གིས་ ཡེ་ཤུ་གིས་ གཞུང་གི་དབང་ཆ་མེད་པ་
གཏང་ནི་ལུ་ འཆར་གཞི་བརྩམ་མས་ཟེར་ ཁཱེས་བཀལ་རུག། ཡེ་ཤུ་
ཱེས་པ་བཀལ་ཏེ་ གཏུག་རྩུབ་འབད་དེ་ དེ་ལས་ ཁྲམ་ཤིང་གུ་ལྷགས་
ཟེར་གྱི་བདེ་བ་སྟེ་ བཟོད་མ་ཚུ་གསལ་པའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་ནང་བཤགས་སོ་རུག།

ང་བཅས་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱལ་ལུ་སེམས་བྱུགས།

ཁོ་རའི་སྐྱུ་ཁྱོད་ དུར་ཁང་ནང་བཅུ་གསལ་དུ་ ཡེ་ཤུའི་ཨའི་དང་
སློབ་མ་ཚུ་རྩུ་རུག། དམག་མི་ཚུ་གིས་ དུར་ཁང་འདི་བརྩམ་ཞིན་མ་ལས་

སྤྱད་ཀྱང་ཚུ་ཕྱི་ཁར་བཞག་རུག། ཡིན་ཅུང་ ཉིན་མ་གསུམ་ནང་ ས་
ཡི་མ་ཤུགས་སྤེ་ཀྱང་འདི་ དུར་ཁང་འདི་ ཁ་ཕྱེ་བཏང་སྟེ་ ཡེ་ཤུ་འདི་སྐྱ
གསོན་པོ་འབད་བཞེངས་རུག།

ཡེ་ཤུ་ཁོ་རའི་སྤོ་བ་མ་འབད་སར་བྱོན་མ་དུ་ ཁོང་གི་མི་ག་ཉོ་གིས་བདེན་
ཚུན་རེ་མ་ཚུགས་པས། ཁོ་གིས་ ཁོང་ཚུ་གནམ་མེད་ས་མེད་དགོཔ་པའི་
དུས་ལུ་ བྱོ་ག་འགྱུ་མི་འདི་ལུ་ བཤགས་པ་གནང་རུག། ཁོ་ གསུང་
རབ་ཀྱི་ཆོས་སྟོན་ནི་ལུ་དུས་ཚོད་བྱོན་མ་ཐོག་ལས་ སྤྱག་བསྐྱེལ་དང་ འཆི་
བ་ཚུ་རྫོགས་ཐབས་ཀྱི་ འཆར་གཞི་ཚུ་སྟོན་གནང་རུག། ཁོ་གི་ སྤོ་ག་
སྐྱབས་ཀྱི་དོན་བཅོད་རྫོགས་ཞུགས་ལས་ ཁོ་ལག་བྱོན་ནི་ལུ་ ག་སྤྱི་ག་
འབད་ཟེར་ ག་ར་ལུ་སྤྱབ་དགོཔ་སྟེ་ བཀའ་གནང་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ལས་
ཡེ་ཤུ་ཞིང་ཁམས་ནང་ལོག་བྱོན་སྤོང་རུག།

དེའི་ན་ཟུག་ནང་འཛུལ་མི་ཆ་རོགས།

ལྷ་ལའི་ བྱམ་ག་གིས་ཡང་དགོམ་བཏུབ་པར་སྤོམ་འགྱུ་ཡོད་མི་འདི་
མཐར་ཐུག་མེར་ དམག་འབྲུག་ལང་པའི་སྐབས་ བྱོ་ག་འོང་སའི་ནང་སྤྱོད་
འབད་བའི་སྐར་ནང་ ལཱ་འབད་མི་བྱམས་པ་བརྩེ་ཅན་གྱི་མི་ཚུ་ལས་ ཡེ་
ཤུ་འོློར་ལས་སྤྱབ་རུག། མོ་གིས་ ཡེ་ཤུ་འོློར་གསུང་རབ་ནང་ལས་སྤྱད་ཚུ་ཉན་
ཏྲོ་ དཀོན་མཆོག་གིས་ སྤྱག་བསྐྱེལ་དང་འཆི་བ་ རྫོགས་ཐབས་ཀྱི་འཆར་
གཞི་ཚུ་སྤྱབ་རུག། ལྷ་ལའི་གིས་ མོ་རའི་ངོ་ཆ་མི་དང་ སྤྱག་བསྐྱེལ་ལས་
ཐར་ནི་ལུ་ དཀོན་མཆོག་གིས་ཆ་རོགས་འབད་ཚུགས་ཟེར་དུ་གོ་སྟེ་ མོ་རའི་
སེམས་འདི་སྤོན་བཅོས་འབད་ནང་ཟེར་ཞུ་རུག། དཀོན་མཆོག་གིས་ མོ་
རའི་ཞེ་སྤང་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཚུ་ བཅོད་གསེལ་དང་སྤྱིང་རྩེ་ལུ་འགྱུར་གནང་
རུག། དེ་རེ་ མོ་གི་དཀོན་མཆོག་གིས་ མོ་ག་དེ་སྤོན་གཙང་ཏྲོ་ག་ཏྲོ་བཅོལ་
ག་བཤད་དོ་ཡོད་པ་དང་ མོ་ལུ་དཀོན་མཆོག་གི་བྱམ་ཟེར་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཁྱེད་འདི་ག་དེ་སྤོན་མོ་? ཁྱེད་ར་ཡང་ ཡེ་ཤུ་དང་མཉམ་འཇུག་དགོམ་ནི་ཡི་
ག་? ཁྱེད་རང་ཡང་ དཀོན་མཆོག་དང་མཉམ་འདི་བཟུམ་སྟེ་ཁ་སྤྱབ་དགོ་

དེ་བཅུ་བའི་དཀོན་མཆོག་ ང་འའི་ན་བྱུག་ཚུ་ ཉ་གོ་གནང་མི་
 ལུ་ བཀའ་ཤིན་ཆེ། (བྱོད་འའི་ དཀའ་ངལ་ཚུ་ན་ལུ་བཤད།) ང་
 བཅས་ སྤྱུག་བསྐྱལ་ལས་སྐྱབས་མཛད་གནང་ནི་དོན་ལས་ ཡེ་ཤུ་
 གཏུང་གནང་མི་འདི་ལུ་བཀའ་ཤིན་ཆེ། སྐྱེ་འབད་གེ་ དེ་འདི་དོན་ཉིང་
 འདི་སངས་གནང་ཞིན་མ་ལས་ ང་ལུ་ཞི་བདེ་དང་བཟོད་གསེལ་གྱི་རུས་
 ཤུགས་གནང་། ཨ་མེན།

བྱོད་འ་ ཡེ་ཤུ་དང་ ཁོ་གིས་ ང་བཅས་ སྤྱུག་བསྐྱལ་ཕོག་པའི་
 སྐབས་ལུ་ ག་དེ་སྤྱི་ཆ་རོགས་འབད་མ་ཞིན་ནའི་སྐྱོར་ལས་ ཁ་སྐྱོང་ཤེས་
 དགོ་མནོ་བཅིན་ ང་བཅས་དང་མཉམ་ རྒྱབ་ཤོག་ནང་ཡོད་པའི་གནས་
 ཚུ་ནང་འབྲེལ་བ་འཐབ་གནང་།

ཉེ་སྐལ་དེབ་ལྷག་ནི།



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

