

སྤང་ཆུ་བཟོ་ཁྱེའི་ཁར་བཞག་ནྟག། ཡིན་རུང་ ཉིན་མ་གསུམ་ནང་ ས་
ཡིམ་ཤུགས་སྤོ་རྒྱབ་འདི་ དྲུང་ཁང་འདི་ ཁུ་ཕྱོད་ཀྱི་ ཡེ་ཤུ་འདི་སྤྱོ་
གསོན་པོ་འབད་བཞེད་ས་ནྟག།

ཡེ་ཤུ་ཁོ་རེ་སྤྱོད་མ་འབད་སར་བྱོན་མ་ད་ ཁོང་གི་མིག་ཏེ་གིས་བདེན་
ཆུན་རེ་མ་ཆོག་ས་པས། ཁོ་གིས་ ཁོང་ཆོག་ནམ་མེད་ས་མེད་དགོཔ་པའི་
དུས་ལུ་ བྱོག་འབྱོམ་འདི་ལུ་ བཤགས་པ་གནང་ནྟག། ཁོ་ གསུང་
རབ་ཀྱི་ཆོས་སྟོན་ནི་ལུ་དུས་ཚོད་བྱིན་མ་ཐོག་ལས་ རྒྱག་བསྐལ་དང་ འཆི་
བཟོ་ཆོག་ས་ཐབས་ཀྱི་ འཆར་གཞི་ཆོ་སྟོན་གནང་ནྟག། ཁོ་གི་ སྟོག་
སྤྱབས་ཀྱི་དོན་བཅོད་ཆོག་ས་ཞིན་མ་ལས་ ཁོ་ཡིག་བྱིན་ནི་ལུ་ གཞི་གི་
འབད་ཟེར་ ག་ར་ལུ་སྤྱབ་དགོཔ་སྤེ་ བཀའ་གནང་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ལས་
ཡེ་ཤུ་ཞིང་ཁམས་ནང་ཡིག་བྱིན་སྤང་ནྟག།

དེའི་ན་རྒྱག་ནང་འཛུལ་མི་ཆ་རོགས་།

ཆཱ་ལའི་ བྱོམ་ག་གིས་ཡང་དགོམ་བརྟབ་པར་སྤྱོམ་འབྱོལ་དུ་མི་འདི་
མཐར་ཐུག་མེར་ དམག་འབྲུག་ཡང་པའི་སྤྱབས་ བྱོག་འོང་སའི་ནང་སྤྱོད་
འབད་བའི་སྤྱར་ནང་ ལཱ་འབད་མི་བྱམས་པ་བརྟེན་ཅན་གྱི་མི་ཆོ་ལས་ ཡི་
ཤུའི་སྤྱར་ལས་ལུ་བྱུག། མོ་གིས་ ཡི་ཤུའི་གསུང་རབ་ནང་ལས་སྤྱང་ཆོ་ཉན་
ཏེ་ ད་གོན་མཆོག་གིས་ རྒྱག་བསྐལ་དང་འཆིབ་ ཆོག་ས་ཐབས་ཀྱི་འཆར་
གཞི་ཆོ་སྟོན་ལུ་ ཆཱ་ལའི་གིས་ མོ་རེའི་རོམ་མི་དང་ རྒྱག་བསྐལ་ལས་
ཐར་ནི་ལུ་ ད་གོན་མཆོག་གིས་ཆ་རོགས་འབད་ཆོག་ས་ཟེར་ཏེ་གོ་སྟེ་ མོ་རེའི་
སེམས་འདི་སྤྱན་བཅོས་འབད་ནང་ཟེར་ཆུ་ནྟག། ད་གོན་མཆོག་གིས་ མོ་
རེའི་ཞེ་སྤང་དང་རྒྱག་བསྐལ་ཆོ་ བཅོད་གསོལ་དང་སྤྱོད་ཆེ་ལུ་འགྱུར་གནང་
ནྟག། ད་རེ་ མོ་གི་ད་གོན་མཆོག་གིས་ མོ་ག་དེ་སྟེ་གཅོད་ཏེ་གོ་བཟོ་ཡི་
ག་བཤད་དོ་ཡོད་དང་ མོ་ལུ་ད་གོན་མཆོག་གི་བྱུམ་ཟེར་འབོད་ཡོད་པ་ཡིན།
ཚུང་འདི་ག་དེ་སྟེ་སྤྱོད་ ཚུང་ར་ཡང་ ཡེ་ཤུ་དང་མཉམ་འབྱུང་དགོ་མཚོ་ཡི་
ག་? ཚུང་ར་ཡང་ ད་གོན་མཆོག་དང་མཉམ་འདི་བཟུམ་སྤེ་ཁ་སྤྱབ་དགོ་

དེ་བརྟེན་བའི་ད་གོན་མཆོག་ ང་རེའི་ན་རྒྱག་ཆོ་ ཏེ་གོ་གནང་མི་
ལུ་ བཀའ་འདི་ཆོ་ ཚུང་རའི་ ད་གོན་མཆོན་ལུ་བཤད།) ང་
བཅས་ རྒྱག་བསྐལ་ལས་སྤྱབས་མཛེད་གནང་ནི་དོན་ལས་ ཡེ་ཤུ་
གཏང་གནང་མི་འདི་ལུ་བཀའ་འདི་ཆོ་ རྒྱ་ཆེ་འབད་གོ་ དེའི་དོན་ཏེར་
འདི་སངས་གནང་ཞིན་མ་ལས་ ང་ལུ་ཞི་བདེ་དང་བཅོད་གསོལ་གྱི་རུས་
ཤུགས་གནང་། ཨ་མེན།

ཚུང་ར་ ཡེ་ཤུ་དང་ ཁོ་གིས་ ང་བཅས་ རྒྱག་བསྐལ་ལོག་པའི་
སྤྱབས་ལུ་ ག་དེ་སྟེ་ཆ་རོགས་འབད་མ་ཡིན་མཁེ་རྒྱུ་ལས་ ཁ་སྤྱོད་ཤེས་
དགོ་མཚོ་བཅོན་ ང་བཅས་དང་མཉམ་ རྒྱབ་ཤོག་ནང་ཡོད་པའི་གནས་
ཆུལ་ནང་འབྲེལ་བ་འཐབ་གནང་།

Copyright © 2023 by Sharing Hope Publications. “ལཱ་འབད་མི་ཆོ་ ཡིག་པར་བཏབ་ཞིན་མ་ལས་
གནང་བ་མེད་པའི་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་མེན་པར་ གཞན་ལུ་སྤྱབ་ནི།”

ཏེ་སྐལ་དེ་བ་རྒྱག་ནི།



“འབྲུལ་ཆས་ཐོག་ལས་ QR འདི་
འཛོལ་སྤྱོད་གི་ཞིན་མ་ལས་ འདི་ལས་
རྒྱག་པ་འབད་རྒྱ་བཤེས་ནི།”



རྒྱག་བསྐལ་ཆོ་ཤེས་
ཆོག་ས་པ་བཟོ་ནི།



དུང་ཡང་བུམ་གཅིག་ཡིན་མས། ཡལ་འདྲི་ཞེན་པ་ལོག་ཀྱང་།
ཁོ་དང་ཁོ་འདྲི་ཡམས་སྟུ་ལུ་ ཉེ་མ་ལས་ ཡལ་བུམ་གཉིས་
ཡོད་པ་མས། དབའཅས་གཉིས་ལུ་ དུ་དགོ་པས། དུ་རུང་
ཡང་བུམ་མེན་པར། ཁོ་འདྲི་ཡལ་བུམ་ཚུ་མོས་ རྒྱ་ལའི་
འདྲི་ ཁོ་འདྲི་ རྒྱ་ཆ་འབད་སར་གཏོང་ཀྱང་། དེ་འབད་མཇུག་ རྒྱ་
ལའི་འདྲི་ ཁོ་འདྲི་ཡིན་ཀྱང་མེད་ནི་འདྲི་ གཉིད་ལམ་རན་པ་
བཟུམ་ནང་སྤྱང་དོ་སྤྱང་ཀྱང་། མི་འདྲི་གསེལ་བའི་ལམ་ཁྱིས་ཚུང་ སྤྱབ་
གྲ་ནང་འཛུལ་ཞུགས་འབད་ནི་འདྲི་ གཞུམ་མེད་ས་མེད་ཁྱོད་ཞུགས་
ཅིག་ཡིན་མས་ ཟེར་སྐད་བྱུང་ཀྱང་། དེ་འོ་ཆ་བལུ་ མི་ར་བྱ་རྒྱུ་
བཟུམ་སྤྱི་ ལཱ་བཀའ་ཀྱང་། རྒྱ་ལའི་འདྲི་ དུས་རྒྱུན་དུ་ཁོ་འདྲི་དང་
རོ་ཆའི་ཆེ་བའི་འོག་ལུ་ དེ་མཉམ་ཉེ་འབད་དེ་མཉམ་ཉེ་འབད་པ་ལུ་བརྟེན་
དཀ་འཇུག་ཚུང་ཀྱང་། མི་ལུ་བརྟེན་པ་ཡོད་མི་ ག་ཡང་མེད་པ་བཟུམ་
ཆོར་ཀྱང་།
རྒྱ་ལའི་སྤྱང་འདྲི་བཟུམ་སྤྱི་ ཉེ་མ་ཚུང་ལྷི་ཉེ་གོ་ཡིག་ཤེ་ ཡང་ཅིན་
ཚུང་རང་ཡང་གཞན་ཁྱིས་ཟོག་པ་འབད་འདྲི་ ཁོ་འདྲི་ཆོར་བ་ཚུང་སྤྱང་
སྤྱང་པ་འོང་།
ན་རྒྱག་འདྲི་བཟོད་མ་ཚུ་གསལ་པ་འབྲས་ལས་ དབའཅས་ཁྱིས་
འདྲི་ནང་ལས་མར་ནི་བརྟེན་བྱུང་དུང་ དབའཅས་ཁྱིས་ ལོག་ཅིར་ རང་
གི་རང་ལུ་དང་ གཞན་ལུ་ཡང་གཏོང་པ་བཀའ་མེན་ཡིན། འཕྲུལ་འཕྲུལ་
དབའཅས་ཁྱིས་ཆོ་སྤྱི་ལུ་ཟོག་པ་འབད་པ་ལས་བརྟེན་ དུ་རྟེ་ རྒྱག་
བསྐལ་ཚུང་མས་ཟེར་མཚན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་རུང་ འདྲི་བསམ་སྤྱི་
འདྲི་ལུ་ རི་བདེ་བྱུང་མི་ཚུ་གསལ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། འདྲི་གི་ཉེ་དུ་སྤྱི་རང་
འཛིགས་སྤྱང་དང་ བྱང་འགམ་བརྟུག་པ་མས། དབའཅས་ཁྱི་ན་རྒྱག་
དང་ བར་ཆད་ཚུ་ཞུགས་ཐབས་ཡོད་ཟེར་ མཚན་ནི་ཡོད་ག་?
རྒྱ་ལའི་བརྟེན་ཉེ་ མི་སེལ་ལས་བའཅས་ ཡོ་ལའི་རྟེན་ཆེ་དང་བརྟེན་པ་རྟེ་
མ་བཟུང་ནི་གིས་ རེ་བ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཡོ་ལུ་འདྲི་ག་སྟོ་
དང་ཡོ་ལུ་ སྤྱབ་དཔོན་ཡོ་ལུ་འདྲི་ ཟེར་སྐད་ཀ་གཅིག་ནང་ རྒྱ་
འབྲས་ཡོད་པ་ཡིན། ཁོ་སྤྱི་འབྲས་ཀྱི་ དུས་རྒྱུན་བྱུང་ལྷི་ཅིག་གི་
རྒྱབ་ལས་ ཟེར་ཆོ་རྒྱ་ ཉེ་མ་སྤྱི་དཔོན་རྒྱ་ཆུ་ལུ་པོ་ལས་ བྱོག་འབྲུ་
འདྲི་ ཡི་ཁྱེད་ལ་ནང་ རྒྱ་ཆུང་འབད་མི་བཟུམ་སྤྱི་དཔོན་པ་ཡིན།
རྒྱ་ལུ་པོ་སྤྱི་ག་ཅན་འདྲི་མི་སྤྱི་དཔོན་ ཁོ་དུ་ ཡི་མི་རེ་ལ་ནང་ལོག་འོང་སྟེ་
མི་དགུམ་ཞེན་དག་ཡོད་པའི་ རྒྱ་ཆུང་རྒྱ་ཆུང་ཟེར་མི་ཚུ་དང་ གཞིས་
ཆགས་སྤྱི་དུ་གྱུ་ སྤྱབ་དཔོན་ཡང་དག་པ་གི་དོན་ལས་ གཞིས་
སྤྱང་མ་འདྲི་བཟུམ་འདྲི་ འོག་བརྟུགས་པ་ཅིན་ཐ་དུགས་སི་སི་ཅིག་སྤྱི་
ཉེ་གོ་མས།
ཡོ་ལུ་ཟེར་མི་མེད་འདྲི་ སྤྱི་ག་སྤྱི་བསམ་མཛོད་མི་དགོན་མཆོག་ཟེར་བའི་
དོན་དག་ཡིན། ཡོ་ལུ་མ་སྤྱི་བའི་གི་ ཡོ་འོ་བདེན་བརྟུག་གི་ཉེ་མ་ འཛུམ་
མི་དཔུམ་སྤྱི་རང་ དཀ་འཕྲུལ་སྤྱི་འོང་ཟེར་ ལུང་བཟུན་གཞན་ཡོད་པ་ཡིན།
ཁོ་འདྲི་དཔུམ་ལུ་རི་མ་འདྲི་ རྒྱག་བསྐལ་ལོག་མི་ཚུ་ལུ་ ཆ་རྒྱགས་
འབད་ནི་དང་ རྒྱག་བསྐལ་དང་འཆིབ་ལས་ མཐར་ཐིང་དོན་ལུ་ཡིན་མས།

ཡོ་ལུ་ཁོ་ཆོ་གས་རྟེ་
མ་སྤྱི་ག་པའི་དམ་པའི་དཔེ་ཆ་ གསལ་རབ་ནང་ ཡོ་ལུ་ག་དེ་སྤྱི་ག་
བསྐལ་ཚུང་མི་ཚུ་ལི་ སྤྱི་ལོགས་ཁར་ག་དེ་སྤྱི་འོང་ཡོ་ག་གི་སྤྱི་རྟེ་ལས་ སྤྱི་དང་
ཡོ་ལུ་རང་བཤད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།
ཉེ་མ་མ་གཅིག་འབད་མཇུག་ མི་གཅིག་པགས་ཀོ་འོ་ནད་ལྷི་འཚུབ་ཅན་
སྤྱི་ཆ་མི་གཅིག་གིས་ ཡོ་ལུ་ཆོས་གཞན་སར་འོང་ཀྱང་། ཁོ་འདྲི་གཞུགས་གེ་
ར་ རྒྱ་གི་སྤྱི་བསྤྱི་ དེ་མ་ཡོད་དུག་ཀའ་ལ་མཚུམ་ཀྱང་། དེ་བསྐྱར་གི་མི་ཚུ་
ཁོ་གི་ན་ཆེ་འདྲི་ ཁོ་འདྲི་ལུ་འཛུལ་པ་ལུ་ ཉེ་མ་བྱོག་དེ་བཟུམ་སྤྱི་ མཚན་
བསམ་བཏང་ཡོད་མི་ལུ་བརྟེན་ ཁོ་ར་ཆོ་ སེམས་ལམ་སྤྱི་སྤྱི་དུ་གྱུ་།

ཡོ་ལུ་གིས་ ཁོ་འདྲི་སྤྱི་བཟུ་ལུ་ ཁོ་རྒྱུན་མ་སྤྱི་ལ་ཉེ་ས་
བཀའ་ལ་ཉེ་ གསལ་དོང་ཟེར་སྤྱི་བཟུ་གྱུ་། ཁོ་འདྲི་བཤད་
མི་ནང་ འདྲི་འདྲི་ མི་འདྲི་གཞུགས་བསྐལ་ནང་ལུ་ འཛུལ་
འདྲི་བཟུ་སྤྱི་ མི་ཚུ་གིས་སེམས་བསྐྱར་བའཅས་འབད་
ཐབས་ལྷི་དོན་ལུ་ དགོན་མཆོག་གི་འཆར་གཞི་ཡིན་
ཟེར་ཡིན་མས།
ཡིན་རུང་ ཡོ་ལུ་གིས་ཁོ་གི་སྤྱི་ལོགས་ཁར་བྱོན་ཉེ་ ཁོ་འདྲི་གཞུགས་ཁར་
དེ་ལོག་ཀྱང་། འདྲི་འཕྲུལ་སྤྱི་ ཁོ་གི་མཛད་གོ་འོང་ཀྱང་།
དུས་ཆོད་གཞན་ཅིག་ནང་ བུད་ལྷི་དབང་མི་ཚུ་སྤྱི་གཉིས་ དུར་
ཁར་ནང་སྤྱི་སྤྱི་ གཞུགས་གེ་ར་དོ་གིས་བདོག་སྤྱི་དུ་སར་འཕྱུད་ཀྱང་།
ཁོ་དུ་གིས་ ཡོ་ལུ་གཞིགས་པ་ད་ དེ་ན་པའི་རྒྱུ་མེས་འདྲི་གིས་ ཁོ་ཡར་
སོང་ཟེར་གསུང་ཀྱང་། ཡིན་རུང་ ཡོ་ལུ་གིས་རྒྱུ་མེས་འདྲི་གིས་ འཕྲོ་
འབྲུ་དགོ་པ་སྤྱི་བཀའ་གཞན་ཀྱང་། རྒྱུ་མེས་རན་པ་དེ་གིས་ཉེ་མ་ཞེན་མ་
ལས་ ཁོ་དུ་མི་ཚུ་སྤྱི་གཉིས་འདྲི་འཕྲུལ་སྤྱི་ སེམས་བརྟུན་ཉེ་ག་དེ་སྤྱི་
ཡར་སོང་ཀྱང་།
ལུ་ལས་ ཡོ་ལུ་གིས་ གཉེན་ཆོར་ལུ་བྱུང་ལས་བརྟེན་ མི་སྤྱི་
གྲལ་ལས་བརྟེན་བཏང་མི་ ཡམས་གཅིག་དང་འཕྱུད་ཀྱང་། ཡོ་ལུ་གིས་མོ་
ལུ་ བྱམས་པའི་ཐོག་ལས་ སྤྱི་སྤྱི་བུད་ཀྱི་ལས་ཆེ་ཀྱང་། མོ་གིས་མོ་གེ་ར་
འཕྲུ་སྤྱི་ མོ་ལུ་སེམས་ལུགས་གཞན་མི་ སྤྱི་བུད་ལྷི་ཡང་དག་པ་མཇུག་
པར་ འཕྱུད་འོང་མི་ལུ་བརྟེན་ མོ་ར་གཞུམ་མེད་ས་མེད་སེམས་དག་པ་
ཡོད་པ་ཡིན་མས།

སྤྱི་ག་བསྐལ་ཚུང་མི་ཆོ་གས།
བྱུང་ཁྱིས་ རྒྱུ་སྤྱི་བསམ་ཅན་ལྷི་སྤྱི་བའཅས་འབད་མི་དང་ བྱམས་
བརྟེན་གི་སྤྱི་བུད་ལྷི་ལུ་ གེ་ར་གིས་དག་པ་བཟུང་འོང་ཟེར་མཚན་
འོང་། ཁོ་ལུ་དམ་པ་ད་ མང་ཞོས་ཅིག་གི་ར་དག་པ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་
འབད་མཇུག་ ཆོས་ཁྱི་སྤྱི་བུད་ལོ་རྒྱ་ཚུ་ ཡོ་ལུ་འོ་ཡང་གསལ་ལུ་ གསལ་དོག་
བཟུང་དེ་ མེད་པ་གཏང་ནི་ལུ་འཆར་གཞི་བརྟུམ་མས་ཀྱང་།
ཡོ་ལུ་གིས་ ཁོ་འདྲི་སྤྱི་བཟུ་ལུ་ ཁོ་རྒྱུན་མ་སྤྱི་ལ་ཉེ་ས་བཀའ་ལ་ཉེ་ གསལ་
འོང་ཟེར་སྤྱི་བཟུ་གྱུ་། ཁོ་འདྲི་བཤད་མི་ནང་ འདྲི་འདྲི་ མི་འདྲི་གཞུགས་བསྐལ་
ནང་ལུ་ འཛུལ་འདྲི་བཟུ་སྤྱི་ མི་ཚུ་གིས་སེམས་བསྐྱར་བའཅས་འབད་ཐབས་
ལྷི་དོན་ལུ་ དགོན་མཆོག་གི་འཆར་གཞི་ཡིན་ཟེར་ཡིན་མས། ཁོ་གིས་ ཁོ་
ར་ ལོག་གསལ་པ་སྤྱི་ཉེ་མ་གསུམ་ནང་ ལོག་བྱོན་འོང་ཟེར་ མང་ཆོ་མས་
དཔག་གཞན་ཀྱང་། དེ་འབད་མཇུག་ ཁོ་འདྲི་སྤྱི་བཟུ་ གཅི་སྤྱི་བའི་སྤྱི་བུ་
དཔོན་འདྲི་ དཀ་འཕྲུལ་གཞན་མེད་ས་མེད་ཚུང་ནི་ཡིན་མས་ཟེར་ བཟོད་
མ་ཚུ་གསལ་པར་ ཁོ་དུ་རྒྱུ་བཟུང་འབད་ལྷི་ལུ་ སྤྱི་འདྲི་དེ་སྤྱི་བཟུང་ཀྱང་།
ཡིན་རུང་ སེམས་འབྲུལ་སི་སི་འབད་ ཡོ་ལུ་གིས་གསུང་དེ་བཟུམ་སྤྱི་
རང་ འབྲུང་ཀྱང་། སྤྱི་བཟུ་གཅིག་གིས་ འདྲི་དཔེ་ཆེ་དག་ཐོག་ལས་ ལུ་
མོ་ཚུ་དཔེ་ཆེ་ཆོ་རྒྱུ་ལུ་ གཞུང་ནི་གི་ཆོ་གསལ་འབད་དེ་ ཡོ་ལུ་ལུ་
མག་སྤྱི་རྒྱབ་ཀྱང་། སྤྱི་བཟུ་ལུ་ཅིག་ འདྲི་ག་འདྲི་བྱོག་ཡར་སོང་ཀྱང་།
འཛུམས་དཔེ་ཆུ་མ་ཚུ་གིས་ ཡོ་ལུ་གིས་ གཞུང་གི་དབང་ཆེ་མེད་པ་
གཏང་ནི་ལུ་ འཆར་གཞི་བརྟུམ་མས་ཟེར་ ལ་ཉེ་ས་བཀའ་ལ་ཉེ་གྱུ་། ཡོ་ལུ་
ཉེ་ས་པ་བཀའ་ལ་ཉེ་ གཏུག་རྒྱུ་འབད་དེ་ དེ་ལས་ རྒྱུ་མེད་གྱུ་ལུ་གསལ་
ཟེར་ལྷི་བུད་ལུ་ བཟོད་མ་ཚུ་གསལ་པའི་སྤྱི་ག་བསྐལ་ནང་བཤགས་སི་ཀྱང་།

དབའཅས་ཁྱི་སྤྱི་ག་བསྐལ་ལུ་སེམས་ལུགས།
ཁོ་འདྲི་སྤྱི་སྤྱི་ དུར་ཁར་ནང་བརྟུགས་པ་དུ་ལུ་ ཡོ་ལུ་འདྲི་འོང་དང་
སྤྱི་བཟུ་སྤྱི་བཟུ་གྱུ་། དཔག་མི་ཚུ་གིས་ དུར་ཁར་འདྲི་བསྐལ་ཞེན་མས་ལས་