



ཡེ་ཤུ་གིས་ ཆ་རོགས་ འབད་ཚུགས་ག?



བ རྩེ་བའི་ཆ་རོགས། རྩེ་གྱི་མི་ཚེ་ནང་ ག་ཅི་ག་དང་མཉམ་
 འབྲེལ་བ་འཐབ་དོག་ ང་མི་ཤེས་ ཡིན་རུང་ ང་བཅས་ག་
 ར་ རང་གིས་བསལ་ཐབས་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་མྱོང་ནི་
 ཡིད། རྟེན་གཞི། རྩིང་ནད། ཆ་རོགས་མེད་པའི་སྤྱིང་སྤྱང་། ལང་
 ཤོར་ཐལ་ནི། དབུལ་ཡོངས། འདྲི་གཞི། རོ་ཆ་བཅུ་གཞི། རྩེ་ར་
 དཀའ་སྤྱུག་ ག་བབུམ་མྱོང་རུང་ ཆ་བྱང་མ་ལང་ རྩེ་ལུ་ཆ་རོགས་
 འབད་ཚུགས་མི་ཅིག་ཡིད། ཁོ་གི་མཚན་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ཡིན། མི་མང་
 རབས་ཅིག་རོགས་རམ་དགོ་པ་ད་ ཁོ་འབད་སར་འོང་མ་བཞིན་མ་ལས་
 གྲོགས་རམ་ཐོབ་སྟེ་ཡིད། འོག་ལུ་ཡིད་མི་ལོ་རྒྱུས་གསུམ་འདི་ གཙོ་
 བོ་ཡེ་ཤུ་གིས་ ཡོ་ཤི་ཡའི་མི་ཚུ་ལུ་ རོགས་རམ་གནང་མི་སྐོར་ལས་སྤྱང་
 རོ་མ་ཡིན།

སི་རི་གླང་ཀའི་ཨའི་གཞོན་མ་ཅིག།

རྩེ་ལ་ཟེར་མི་འདི་ བླ་ག་བརྟུག་དབྱུང་ཁང་ཚུང་གྱུ་ཅིག་ནང་ ལཱ་
 འབད་དོ་ཡིད་པ་ཡིན་མ་མས། མོ་རའི་རྒྱ་གཤམ་གིས་བཀོ་བཞག་ཡིད་པ་ལས་
 མོ་ར་དང་མོ་རའི་བུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་དོན་ལུ་ མོ་ལཱ་ག་ཡོག་ཡིད་
 བྱི་འདི་གིས་ སེམས་དགའ་སྤྲོད་རུག། མོ་ནང་པ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ ཆོས་
 ལཱ་གས་རྩེས་སུ་འཇུག་མི་ཡིན་རུང་ རྩེ་ལ་དེ་ མོ་རའི་འགོ་དཔོན་ ཡེ་
 ཤུའི་ཆོས་ལཱ་གས་འབད་མི་ ཨ་ནང་དང་མཉམ་ ལཱ་འབད་ཡིད་མི་འདི་
 ལུ་ རྩི་སྤྱང་འབྱུང་དོ་ཡིད་པ་ཡིན་མས། ཁོང་མཁྱོགས་པ་རང་ ཆ་རོགས་
 འཆམ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་སྤྲོད་རུག།

རྩིན་མ་གཅིག་རྩེ་ལ་ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ ཏང་ཏོ་མ་མར་ རྒྱ་
 ཟུག་ཤུགས་འབད་ར་རྒྱབ་རུག། མོ་རའི་ལག་ངར་གྱི་ བླ་ག་དང་རིང་མོ་
 སྤྲོད་རུག་མི་ཁག་གསུམ་ མཐོང་མི་ལུ་བརྟེན་ མོ་འདྲི་ག་པའི་ཤུལ་གྱིས་
 བྲེལ་སྐད་ཤོར་རུག། རྩེ་ལ་གིས་ ཁང་མིག་ནང་ལུ་ འདྲེ་གི་རྒྱ་མེས་
 ཡིད་པ་ཆོར་རུག།

མེས་སུ་སར་གོ་ཞིན་མ་ལས་ ཡན་རྒྱལ་སྤྱི་རྩོད་རྒྱལ། མོ་གིས་ ཇ
ཡ་གི་གདོང་སེར་ཐང་ཐ་གུར་ འདྲི་འདྲི་ཡོད་པ་མཐོང་ཞིན་མ་དུ་ ཇཡ་
གིས་ གཅིག་འབྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་ན་མོ་ལུ་སྤྲུབ་རྒྱལ། ཡན་གིས་ ཇཡ་
དེ་གིས་དགོན་མཆོག་ལུ་ ཡན་ནི་འདྲེ་ཚུ་གིས་རྒྱམ་ཤེས་འཐོན་འགྱུ་ནི་དོན་
ལུ་ རུས་ཤུགས་ཡོད་ ཟེར་སྤྲུབ་རྒྱལ། ཡན་གི་སྒྲོན་ལམ་བཏབ་ཞིན་མ་
ལས་ ཇཡ་ལུ་ཞི་བདེ་གི་ཆོར་སྤྱང་འབྱུང་རྒྱལ། འདྲེ་གི་རྒྱམ་ཤེས་འཐོན་
ཡར་སོང་རྒྱལ།

ཇཡ་གིས་ སྒྲོན་ལམ་བཏབ་མི་འདི་ མཁྱེན་པ་དག་སྤྱི་ ལཱ་འབད་
མི་འདི་ལུ་བཟུ་སྤྱི་ ད་རྒྱམ་རྟུག་ར་ལང་ཡི་ ཟེར་སྤྲུབ་རྒྱལ། དེ་ལས་ ད་
གི་འགོ་དངོན་གྱིས་ཡེ་ཤུ་སྒྲོན་ལམ་བཏབ་མི་སྒྲོར་ལས་ མངམ་ལྟུབ་
དགོ་པས། འོ་གིས་ སྒྲོན་ལམ་བཏབ་མི་ཚུ་ གཏན་གཏན་སྤྱི་རྩོད་གི་བས།

བེད་གོ་ག་ལུ་ཆོང་འབྲེལ་འཐབ་མི་ཨམ་གཅིག།

སོ་ཅིན་ཟེར་མི་ཨམ་སྤྱི་འདི་ བེད་གོ་ག་ལུ་མོ་རའི་ཆོང་སྤྱི་མཁྱེན་པ་
དག་སྤྱི་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་མི་ ཆོང་འབྲེལ་པ་གཅིག་ཡིན་པས།
ཡིན་རུང་གར་ ལེགས་ཤོམ་མེད་པ་ཡིན་པས། མོ་དང་མོ་ར་ཉེན་རྒྱུབ་
ནི་ཟེར་མཚོ་མི་ ཡ་འོགས་དག་འོགས་འདི་དང་མཉུམ་ སོ་སོར་ཁ་བྱུལ་
འགྱུ་ཆོར་མཅིག་ཡིན་མ་ལས་ མོ་རང་རྒྱུང་གཅིག་སེམས་སྤྱི་སྤྱི་སྤྱི་རྒྱུ་

བདུན་ལྷག་བཅད་ལང་སོང་མ་ལས་ ས་སྤྱི་འདི་ནང་སྤྱི་འདི་ཉེད་ཉེད་སྤྱི་
ཆོར་རྒྱལ། སོ་ཅིན་ལུ་གནས་ཚུལ་ཚུ་ ཡ་རྟུག་ར་འདྲི་གི་སྤྱི་སྤྱི་ རྒྱུན་
རན་ཆོབས་ཆེན་ཅིག་ སྤྱི་མི་སྤྱི་མཐོང་ནི་འགོ་བཅུགས་རྒྱལ། ལྷུ་
གི་ཆོག་ཚུ་དང་སྤྱི་ག་བརྒྱན་ཚུ་ཡང་མི་ཆེད་ལྱེན་རན་ཆོབས་ཆེན་ཐོག་
ལུ་ དམིགས་གཏང་བསྤྱི་རྒྱུ་རྒྱལ། མོ་གིས་ རྒྱུན་རན་འདི་ཚུ་གི་རྒྱུབ་ལུ་
འཆར་གཞི་རྩམ་མི་གཅིག་ཡོད་པ་འོང་ཟེར་ མཚོ་རྒྱལ། ཡིན་རུང་ འཇོམ་
སྤྱི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སྒྲོར་ལས་ ག་དེ་སྤྱི་ཡིན་ན་? འདི་
གིས་རྒྱུབ་ལུ་ སྤྱི་གཅན་འདུག་ག་? མོ་གིས་མ་ཤེས་པས།

བྱོ་རའི་ཉེ་འདབས་ནང་ལས་ཡར་སྔོན་མི་ མི་ཚུ་
 དང་གཅིག་ཁར་ བྱ་སྟབས་མ་བདེ་མ་འཐོན་མས་ག་?
 བྱོ་རང་ན་ནི་ཡང་ན་འདྲོག་མས་ག་? བྱོ་ར་རྒྱུ་མ་
 གཅིག་ཡིན་ཟེར་ཆོར་མས་ག་? བྱོ་ཤེས་ ལང་ཤོར་
 ངན་པ་ཚུ་དང་ མི་ཆེ་ནང་སྟོབས་ཤུགས་ཉུང་མི་འདི་
 ལུ་ སློ་སྟོབས་མེད་པ་ཡིན་ན་?
 ཡེ་ཤུགས་ བྱོ་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་ཚུ་གས།

ཞག་གཅིག་འབད་མཇུག་ སྤོ་ཆུ་གཉིད་མ་ལོག་པར་ མོ་རའི་ཁང་མིག་
 ནང་ ཡོད་པ་ཡིན་མ་ཉ་གོ་སྔོན་ལུ། འགོ་དང་པ་འདི་ མོ་གཉིད་ལམ་
 མཐོང་ཡིན་མས་ཟེར་ མཚན་ལུ། ཡིན་ཅུང་ མོ་གིས་ལོག་བཟུམ་ད་
 མོ་རའི་ཉལ་བྱི་གི་རྒྱུ་མ་རྩ་བར་ མི་གཅིག་ལོང་སྔོན་ས་མཐོང་ལུ། ཉ་
 ལས་སི་སི་སྟེ་ མོ་གིས་མ་འདྲོག་པས། མོ་གིས་ བྱམས་བརྩེ་ཅན་གྱིས་
 གཏོང་ལུ་བཟུ་ཞིན་མ་ལས་ འཛི་སྟོག་ཅན་འདི་ ལོགས་ཤོམ་ཡིན་མས་
 ཟེར་ཉ་གོ་ལུ། ལོག་འདིར་ ཡིན་མས་ག་མེན་པས་ག་བཟུ་ཞིན་མ་ལས་
 མོ་གིས་མིག་ཏོ་བརྩམ་སྟེ་ འགྲོས་ཀྱིས་སྟེ་གཉིད་ལོག་ད་ལུ།

ནངས་པ་ཟེར་མཇུག་ སྤོ་ཆུ་གྱིས་རྒྱབ་མོ་ མོ་ར་འབད་ས་འོང་མི་འདི་
 གི་སྒྲིར་ལས་ མཚན་བསམ་གཏང་ཞིན་མ་ལས་ མོ་གིས་མཐོང་མི་སྟོག་ཅན་
 འདི་ གཅོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཡིན་མས་ཟེར་བདེན་འཛིན་རེ་ལུ། མོ་གིས་ མོ་རའི་
 ཐབས་རྟགས་འདི་ ཁོ་གིས་ཉ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ མོ་ལུ་ཆ་རོགས་མཇོད་པར་
 བྱོན་ལུ། ཟེར་མཚན་ལུ། ཁོ་གི་སྒྲིར་ལས་ ག་ཏེ་ལས་མངམ་ལྟ་བུ་ནི་ཐོབ་

གཟེར་ ཐེ་ཆོམ་བཟེ་ མོ་ར་མ་ཤི་ཀའི་མཆོད་ཁང་ནང་འགྲོ་ནི་ལུ་ ཡིད་
ཆེས་སྒྲོམ་བསྐྱེད་སྤྱོད་རུག། མོ་གིས་ གསུང་རབ་ལྟ་བུ་པའི་བསྐྱང་ མོ་
གིས་ཡེ་ཤུའི་སྐྱོར་ལས་དང་ ཁོ་ལུ་ག་དེ་སྤྱེ་སྐྱབས་འཆོལ་ནི་ཡིན་ན་ རྩ་
གི་སྐྱོར་ལས་ལྟ་བུ་རུག། སེ་ཅིན་གྱིས་ མོ་ནམ་ཡང་ལོག་འདི་ མོ་རང་
རྒྱུང་མ་གཅིག་ སྤྱོད་མེན་དགོ་ཟེར་ཤེས་རྟོགས་འབྱུང་རུག།

མ་ལའི་ཤུ་ནང་ དེས་པར་དུ་ ཁག་ཆེ་ཡོད་པའི་ཨ་པ།

ཅན་གྱིས་ ཁོ་ར་ཞག་དག་པ་ཅིག་ ཁོ་རའི་སྐྱུ་མ་འཁོར་ཀྱང་གི་སྤྱོད་
བྱི་ཉལ་སྤྱོད་ཡོད་མི་ནང་ མ་བདེ་ཁག་ཁ་སྤྱེ་བསྐྱིར་རུག། མ་པ་ཁོ་ར་
སྐྱེན་ཁང་ནང་ ཁོ་རའི་བྱ་གི་བྱུར་ཁར་སྤྱོད་དོ་ཡོད་རུང་ ཆབས་ཆེན་སྐྱེན་
བཅོས་སྤྱེ་ཐུན་ནང་ རུབ་མོ་གཅིག་ནང་ཕམ་གཅིག་ལས་བརྒལ་ ཁང་
མིག་ནང་སྤྱོད་མ་ཆོག་པ་ཡིན་མས།

ཁོ་རའི་བྱ་གཞོན་མ་འདི་གི་ ཆེ་སྤྱོད་ལུ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་ དོན་ཉིང་
ནད་ཀྱི་ གནས་སྤྱངས་འདི་བཟུམ་ གཅི་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཡིན་ན་སྟེ་ ཁོ་
ཆེ་ལས་འདས་པ་ཅིན་ ག་དེ་སྤྱེ་འབད་ནི་? ཁོ་རའི་ ཨ་ལུ་ཐུད་དོ་
གཅིག་པ་འདི་ མེད་པར་སྤྱོད་ནི་འདི་ མཉོ་བསམ་རང་གཏང་མི་ཚུ་གས་
དོ་ཡོད་མས། ཅན་གྱི་གདོང་ལས་མར་ མིག་ཚུ་འཇོག་རུག། ཁོ་ར་ག་ནི་
ཡང་ འབད་མ་ཚུ་གས་པ་ཡར་སོང་རུག། ཁོ་རའི་ ཕམ་ཚུ་ལུ་སྤྱོན་ལམ་
བཏབ་མི་དང་ ལྟ་ཁང་མཇལ་བར་འགྲོ་མི་ཚུ་གིས་ རོགས་རམ་ག་ནི་
ཡང་མ་ཐོབ་པས། ད་ག་ཤག་བཅོས་རུང་འཆོལ་གིས་ ཁོ་རའི་བྱ་གི་དོན་
ཉིང་གི་གནས་སྤྱངས་འདི་ ག་ཤག་བཅོས་འབད་རུང་ བཅོལ་རྒྱབ་མི་
ཚུ་གས་ནི་མས་ཟེར་སྐྱབ་རུག།

ཁོ་སྤྱོད་སའི་སྤྱོ་ལོགས་ཁར་སྤྱོད་བྱི་བཟུལ་ད་ ཁོ་རའི་མིག་ཏོ་
འདི་ མ་ཤི་ཀ་པ་ཅིག་གིས་ཉིན་མ་དག་པ་ཅིག་གི་ཉི་མ་ ཁོ་ལུ་བྱིན་མི་
ཡིག་ཤོག་རྒྱུང་ཀྱ་གཅིག་མ་ཐོང་མི་འདི་གུ་ག་ཡང་ཆེ་རུག། མཉོ་བསམ་
ག་ནི་ཡང་མ་གཏང་པར་ ཅན་གྱིས་ མོ་ཡོད་ས་ནང་སྟོག་སྟེ་ ལྟ་ག་

ནི་འགོ་བཅུགས་རྒྱལ། ཡིག་ཤོག་ཆུང་ཀླ་ན་ རང་ལུ་ཉིང་ལས་བཅེ་
བ་ཡོད་མི་དང་ ང་བཅས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཆུ་ ཁོ་ལུ་འབག་ནི་ལུ་རེ་བ་
སྐྱེད་པ་མི་ དཀོན་མཆོག་གིས་འཇམ་གླིང་བཀོད་གནང་པའི་སྐྱོར་ལས་
བཤད་པ་ཡིན་མས།

ཅན་གྱིས་ ཁོ་ར་ གཅི་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ མཐོ་བསམ་བཏང་
རྒྱལ། ཁོ་ར་ གཅི་ཡང་འབད་མ་ཤེས་པས། འདི་དཀོན་མཆོག་གིས་
ཆ་རྒྱལ་འབད་ཚུགས་པ་ག་? གཅི་བོ་དཀོན་མཆོག་ རྒྱད་ར་ངོ་མ་སྤེ་
ཡོད་པ་ཅིན་ ང་ལུ་ལྷ་གཅིག་འབད་གནང་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན། སྐྱེ་ཆེ་འབད་
གེ་ ང་གིས་བུ་འདི་ནད་ལས་བྲག་བཅུག། འདི་ལྱུང་གི་འདི་མཇོད་གནང་
པ་ཅིན་ རྒྱད་རེ་གི་དཀོན་མཆོག་འབད་ནི་ཡིན་མ་དང་ ང་གིས་ རྒྱད་
ཀྱི་རྩེས་སུ་འཇུག་འོང།

ནངས་པ་བློ་བཟང་མཛད་ ཅན་ཁོ་རའི་བུ་གི་ སྐྱེ་ཆ་ཁང་གི་ནད་པ་
བཞག་སའི་ཁང་མིག་ནང་འཇུག་རྒྱལ། བྱང་འཇོ་དང་ནད་གཡོག་པ་ཆུ་
ཁོ་རའི་བུ་གི་ཉལ་བྱི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ བྱུར་སྐྱེ་འཐབ་སྟོན་རྒྱལ། ཁོང་
ཆུ་ དག་འཇུག་སྟོན་ཡི་རང་ སྟོ་བའི་ཐོག་ལས་ཤོག་བྲམ་ནང་བཟུ་སྟོན་
རྒྱལ། བུ་འདི་བྲག་ས་རྒྱལ།

ད་ལྱོད་ཀྱི་སྐྱོར་རྒྱུ་ཡིན།

ལྱོད་རའི་ལུ་དང་སྟོབ་གྲུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ལྱོད་ལཱ་ཁག་བཏང་མས་ག་?
ལྱོད་རའི་ཉེ་འདབས་ནང་ལས་ཡར་སྟོན་མི་ མི་ཆུ་དང་གཅིག་ཁར་ བྱ་
སྟོབས་མ་བདེ་མ་འཐོན་མས་ག་? ལྱོད་རང་ན་ནི་ཡང་ན་འདྲོག་མས་
ག་? ལྱོད་ར་རྒྱང་མ་གཅིག་ཡིན་ཟེར་ཆོར་མས་ག་? ལྱོད་ཀྱིས་ ལང་
ཤོར་རན་པ་ཆུ་དང་ མི་ཆེ་ནང་སྟོབས་ཤུགས་ཉུང་མི་འདི་ལུ་ སྟོ་སྟོབས་
མེད་པ་ཡིན་ན་?

ཡེ་ཤུ་གིས་ ལྱོད་ལུ་ ཆ་རྒྱལ་འབད་ཚུགས།

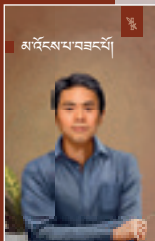
ཁོ་གིས་ རྒྱུ་ ཐང་ཆད་མི་དང་ ཁུར་ཆ་སྤྲོམ་འབག་མི་གར་ ང་
འབད་སར་ཤོག་ ང་གིས་ རྒྱུ་ལུ་ངལ་གསོ་གནང་འོང་ ཟེར་གསུང་མས།
(མད་ཐེ་ཡས་ ༡༡:༣༤)

ཡེ་ཤུ་འདི་ག་ཡིན་ན་ རྒྱུ་ཀྱིས་ ཆཛང་ཏུ་མི་གོ་དོ་འོང་། ཁོ་དོ་མ་ཡིན་
ན་ཟེར་ རྒྱུ་ཐེ་ཆོམ་ཟེད་འོང་། ཡིན་རུང་ རྒྱུ་ར་ཐང་མ་སྤེལ་བདེན་
པ་ འདི་ཤེས་གོ་མཐོ་ནི་དང་ རོ་མ་ར་ཆ་རོགས་འབད་ནི་ལུ་ རེ་འདོད་དེས་
གཏན་ཡོད་པ་ཅིན་ ཡེ་ཤུ་གིས་རྒྱུ་ལུ་ཆ་རོགས་མཛེད་གནང་འོང་།

སྤྱོད་ལམ་འཇམ་ཉོང་ཉོ་སྤྱོད་བཏབ་ནི་ དེ་ཡང་ ཡེ་ཤུ་ ང་གིས་ རྒྱུ་
དོ་མ་ཡིན་མ་དང་ ང་ལུ་རོགས་རམ་འབད་ཚུགས་ཟེར་ ཡིད་ཆེས་སྤྱེད་ནི་
ཡིན། སྤྱོད་ཆེ་འབད་གོ་ རྒྱུ་དོ་མ་ཡིན་ཟེར་སྤྱོད་གནང་ དེ་ལས་ ང་
ལུ་སྤྱོད་བསྐྱུང་བསྐྱུང་ནི་ལུ་ ཆ་རོགས་མཛེད་ནང་། ད་ཉོ་ ང་ལུ་ རྒྱུ་
བཟུམ་མའི་དགོན་མཆོག་དགོ་པས།

ཡེ་ཤུ་གིས་དེས་པར་དུ་ རོགས་རམ་མཛེད་འོང་། ཁོ་གིས་ ཆ་རོགས་
མཛེད་པ་ད་ལུ་ ཁོ་གི་སྒྲོར་ལས་གཞན་ལུ་སྤྱོད་། རྒྱུ་ར་ ཡེ་ཤུ་འདི་སྤྱོད་ས་
ཤུགས་སྒྲོར་ལས་ ཁ་སྒྲོང་ཤེས་གོ་མཐོ་བ་ཅིན་ ང་བཅས་དང་མཉམ་ འ་
ནི་རྒྱུ་བཤོག་ནང་ཡོད་པའི་ གནས་ཚུལ་འདི་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།”

