

གསུང་རབ་འདི་ལྟབ་ཕྱེ་ དུས་བབ་གིས་ཉིན་མ་ནང་ དཀོན་མཆོག་ལུ་  
གསོལ་ཕ་བཏབ་པ་ལས་བརྟུན་ དཀོན་མཆོག་དང་གཅིག་ཁར་མཐུན་  
ཏེ་ ཁོ་རའི་སེམས་འགྱུར་བཅོས་ཀྱིས་ཆེ་ལྷ་ཆ་རྟགས་འབད་ཡི་ཟེར་ཤེས་  
ལཱ་གྲག་ རྒྱུ་འཕགས་ཅན་གི་ལྷག་འདི་གིས་ ཁོ་གི་བྱང་ཁོག་ནང་ལས་  
དོ་བབུམ་ཡོད་པའི་དོན་རྟེན་འདི་ བཏོན་གཏང་ཕྱེ་ བཟུམ་སྤྱིང་རྩེ་ཡོད་  
པའི་དོན་རྟེན་གཅིག་ ཡིག་བཞེས་འབད་དོ་བབུམ་ཆོར་རུག་།

### ཡིག་འཛོམ་རུག་།

ཡི་མང་རབས་ཅིག་གི་རིང་ལུ་ བློ་མཐུད་འདི་ བྱིན་  
ལྟམ་ཅན་གྱི་ འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་དཀོན་མཆོག་ཉིན་མ་ལུ་ གསོལ་  
བ་བཏབ་རུག་། འགྲོ་ས་ཀྱིས་ཕྱེ་ སིམ་གིས་ ཁོ་རའི་རྒྱལ་པ་ལུ་འགྱུར་བ་  
འོངས་མཐོང་རུག་། ཁོ་གིས་ད་ མེ་ལུ་མི་བྱང་དོ་ཡོད་པ་མས། དེའི་ཆོབ་  
ལུ་ ཁོ་ར་འཇམ་རྟེན་རྟེ་ བཟུམ་བཅུ་ཅན་གཅིག་ཡིན་པས།

དཔྱེ་འབད་མ་ད་ སིམ་འདི་ འུ་རྒྱལ་ཕྱེ་སིམས་མ་དག་འབས། མོ་  
གིས་ བློ་མཐུད་འདི་ གཅི་པོ་ཡོད་ཀྱི་གསུངས་རབ་འདི་ལྟབ་ཕྱེ་ རེས་གཟའ་  
ཉིམ་ཨ་རྟག་ར་ དཀོན་མཆོག་ལུ་གསོལ་བཏབ་ཞིན་མ་ལས་ ཞི་འཇམ་ཅན་  
འགྱུར་དོ་བབུམ་མཐོང་རུག་། མཐའ་མཇུག་ལུ་ ཁོ་གིས་ མོ་ཡང་ཁོ་མཉམ་  
འབྱོར་ཡི་ཟེར་འཛིན་ད་ མོ་གིས་ འབྱོར་ཟེར་ཉན་བཏབ་རུག་།

དུས་བབ་གིས་ངལ་གསོལ་འདི་ ད་བཅའ་མཆོང་གི་དོན་ལུ་ ཉིན་མ་  
ཅུ་ཅན་ཡིན་ ཟེར་བེམ་ལྱིས་སྤབ་རུག་། འཕྱི་ཉིན་མ་འདི་ དཀོན་  
མཆོག་གིས་ཁོ་དང་མཉམ་ མཐུན་འབྲེལ་འབད་བཅུག་ནི་དོན་ལུ་  
གདན་འདོན་ཞུ་ཞུམ་ཡིན། ད་བཅའ་ འདི་བབུམ་སྤྱི་མཐུན་འབྲེལ་  
འབད་བཅུག་པ་ད་ ཁོ་གིས་རྒྱ་འབྲེལ་སྤྱི་མཐུན་ཡིན། དཔྱེ་དང་ ང་རའི་  
ཨམ་སྤུབ་ར་ན་ གཉེན་འབྲེལ་དག་འཕྲིག་ཏུ་ཡོད་ཟེར་ཤེས། གཅི་ཕྱེ་

ཟེར་བཅིན་ ང་གིས་ འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་དཀོན་མཆོག་ལུ་ ཨ་རྟག་  
རང་དམིགས་བསལ་དུ་ ས་བུམ་དུས་བབ་གི་ ངལ་གསོལ་ཉིན་མ་འདི་  
ལུ་ གསོལ་བཏབ་ནི་འདི་ལྟབ་ཅི། ས་བུམ་དུས་བབ་གི་བྱིན་ལྟམ་འདི་  
གིས་ དཀོན་མཆོག་དང་གཅིག་ཁར་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ མཐུན་  
འབྲེལ་འབག་པ་ཡིན།

ད་རེས་ བློ་མཐུད་དང་སིམ་འདི་ དག་འཕྲིག་ཏུ་སྤྱེ་གཉེན་ཀྱབ་ཕྱེ་ ཨ་  
ལོ་བུཛ་གཉིས་ཡོད་པ་མས། ཁོང་གིས་ ཁོང་རའི་བྱིམ་ཆོང་ག་ར་ལུ་ ས་  
བུམ་དུས་བབ་གི་ངལ་གསོལ་བྱིན་ལྟམ་གྱི་ རྟེན་ལས་སྤུབ་དོ་ཡིན་  
པས།

ཚུད་ར་ ས་བུམ་དུས་བབ་ངལ་གསོལ་གི་རྟེན་ལས་ འཕྲོང་ཤེས་ནི་  
དང་ ཡང་ན་ གསུང་རབ་ལེན་ནི་ཡིན་པ་ཅིན་ ད་བཅའ་མཉམ་ དཔེ་  
ཆ་འདི་འབྲེལ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ནང་འབྲེལ་བ་འཐབ་གནང་།



ཏེ་སྐལ་དེབ་རྟག་ནི།

རྒྱ་འབྲེལ་ཅན་གྱི་ཉིན་མ།

“འབྲེལ་ཆས་ཐོག་ལས་ QR འདི་  
འཛོལ་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལས་ འདི་ལས་  
རྒྱག་པ་འབད་ལྟབ་ཤེས་ནི།”



Copyright © 2023 by Sharing Hope Publications. “ལུ་འབད་མི་རྩེ་ ཡིག་པར་བཏབ་ཞིན་མ་ལས་  
གནང་བ་མི་དཔེ་ཆོང་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་མཉམ་པར་ གཞན་ལུ་སྤུབ་ནི།”  
རྫོང་འཁོལ་དམ་པའི་གསུངས་རབ་ New King James Version (ནི་ལྷ་ཀྱི་རྩེ་མཐའ་མཉམ་པར་ཤེན་ཏེ་ འགོ་དང་  
པ་ པར་རྩིས། ཕར་དབང་ © ༡༩༩༩ ལུ་གསུངས་རབས་སྤྱི་མཐུན་ཆོག་པ་རྒྱལ་མཐོ་ལུ་ བདག་  
དབང་ཆས་ཉམ་ཡོད།



ཕྱི་མལ་གྱིས་ ཁོ་འདི་ རིག་ཤེས་ཀློང་འཁོར་འདི་ ལམ་གྱི་བྱུང་ཁལ་ལ་  
འཐེན་བཞག་ཀྱི་ཉི་མ་གཅིག་ནང་ ཁོ་འབད་སར་ ཆོང་  
འཕྱོན་ལེ་ཤ་འོང་ཅུང་ ཁོ་སེམས་མ་དག་འབས། ཁོར་ ཁོ་  
འདི་ག་ཉེན་གྲོགས་ཀྱི་ཕྱོད་ལས་ར་ མཚོ་བསམ་གཏང་མ་ཆོར་བས།  
འདི་གི་སྤྱོད་ སེམས་བག་མ་ཆགས་པ་བཟོ་དོ་ཡོད་པ་མས།  
ཁོ་གིས་ ཁོ་འདི་ཨམ་སྤུ་ སིམ་ལུ་དག་འཛུ་ ཨིན་ཅུང་ ཁོ་གིས་  
ཉི་མ་འཕྱོང་ཆད་མེད་པར་ ཟང་ནི་འདི་ བཀག་མི་ཚུ་གས་དོ་ཡོད་པ་མས།  
མོ་གིས་ཁོ་ག་ཉི་མ་མེད་ས་མེད་ ཅིག་ལམ་ཟབ་ཅུག་ཀྱི་ ཁོ་ དེ་སྤྱོད་འབད་  
དགོ་མ་མཚོ་ཅུང་ འང་བཞེན་གྱི་ར་འབད་འབྱོར་དོ་ཡོད་པ་མས།  
ཆོས་ཀྱི་གསོལ་མཆོད་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ སིམ་འདི་ གདོན་གྱིས་གནད་  
དེ་ ག་ཐོབ་གུ་ཐོབ་ཞབས་ལྟུབ་ དེ་ལས་ མོ་འདི་ག་བྱུགས་ལུ་རང་  
དབང་མེད་པ་ བགོ་ལ་ཚུ་ཡང་སྤྱོད་དོ་ཡོད་པ་མས། མོ་འདི་བབྱུམ་དབང་  
ག་བྱུང་ཤོར་མད་ སིམ་ལ་གིས་ མ་དག་འབས། ཁོ་གིས་མོ་ལུ་ རིམ་  
ཐོ་ནད་ལུ་ མ་འབྱོར་སྤྱོད་སྤྱོད་བཀག་ཅུང་ མོ་གིས་ཉུང་མི་བདུབ་དོ་  
ཡོད་པ་མས། མོ་བགོ་ལ་ག་ར་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་ སེམས་ཅན་དམར་  
མཆོད་འབད་འབད་མ་གིས་འག་ཚུ་ག་ར་ གདོང་གུར་ ལོག་སྤྱོད་ཉིམ་ནང་  
སྤྱོད་དོ་ཨིན་པས།  
སིམ་འདི་ཆོར་ག་ཉིས་ཨ་ལོ་ཆགས་ཆགས་ཡོད་ཅུང་ མོ་འདི་སྤྱོད་སྤྱོད་  
ཅན་གྱི་རིམ་ཐོ་ལས་བཞེན་མང་ལ་ཤོར་ཀྱི། མོ་ར་མང་སྤྱོད་མང་སྤྱོད་ར་  
ཉུང་ལྷག་མེད་ཅིག་ལུ་འབྱུར་ཀྱི། དེ་ལས་ སིམ་མལ་འདི་ ཅིག་པ་  
ཟ་ སེམས་ཤི་སྤྱོད་ ཉེས་པ་དང་ལྡན་མ་སྤྱོད་ཆོར་ཀྱི།

ཐབས་ལམ་ལེགས་ཤོམ།

སིམ་མལ་ རིག་ཤེས་ ཀློང་འཁོར་ནང་སྤྱོད་དེ་ ཁོ་གིས་ཐབས་ལམ་

ལེགས་ཤོམ་གཅིག་ བཟོ་ནི་དོན་ལུ་རེ་བ་ག་ཉི་མ་མེད་ས་མེད་བསྐྱེད་དོ་  
ཡོད་པ་མས། ཉང་ཉོམ་མར་ ཁོ་གི་ལམ་གྱི་ཉེ་འདབས་ནང་ཡོད་པའི་ཉིམ་  
ནང་ལས་ སྤྱང་ཏུ་གི་ཀྱི། དེ་ནང་ལུ་ ཨ་ལོ་དང་རྒྱས་པ་ཚུ་ཡོད་པ་དང་  
ཁོང་མི་ཅིག་གི་སྤྱང་གཏང་ས་ལུ་ཉུང་སྤྱོད་ཀྱི།  
སྤྱང་གཏང་མི་འདི་གིས་ མི་གཅིག་ ཁོ་འདི་ བྱ་སྐབས་བཟོ་མ་  
ལས་ བྱོག་འབྱོར་འབྱོར་གི་སྤྱོད་ལས་སྤྱབ་ཀྱི། ཁོ་གིས་ཁོ་འདི་མཆོར་ཀུ་  
ག་ཅུང་ལུ་ ཉིང་བརྟུ་སྤྱོད་ སེམས་ལུགས་སྤྱོད་ར་བས་དེ་ ཁོ་ ཁོ་འདི་  
མཆོར་ལུ་འཕྱོག་ཀྱི། ཁོ་བྱོག་འབྱོར་ལུ་ རྟགས་ཆ་ལ་ཅིག་ནང་སྤྱོད་པ་  
ད་ ཉལ་ནི་དོན་ལུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི། ཁོ་ལུ་ བྱ་སྐབས་བཟོ་དོ་ཉིག་ཏུ་བཟོ་ནི་  
དོན་ལུ་ ག་ཅི་ཡང་མེད་པ་ རྟོ་འདི་གིས་ཉང་བཟོ་ནི་ལས་ལྷག་པ་ གཞན་  
ག་ཅི་ཡང་མེད་པ་མས། ཁོ་གིས་ ཁོ་འདི་བཟུང་ཆོང་མེད་པ་གཏང་ནི་ ལུ་  
འབད་མི་འདི་ལུ་ ཁོ་ར་རྒྱང་མ་གཅིག་སྤྱོད་འབྱོར་སྤྱོད་ཀྱི།  
སིམ་ལུ་གི་ལེགས་ཤོམ་ཉུང་ཀྱི། ཁོ་གིས་ འཕྱོང་ཆད་དེ་ ག་ཅི་  
འབྱུམ་ཆོར་སྤྱང་འབྱུང་ལི་ག་ཏུ་གི་ཀྱི།  
སྤྱང་གཏང་མི་གིས་ འཕྱོང་མཐུད་དེ་རང་སྤྱབ་ཀྱི། འཕྱོང་ཆད་དེ་  
ཉལ་མད་ལུ་ ཁོ་གིས་ག་ཉིང་ལམ་མཐོང་ཀྱི། ཁོ་གིས་ ཨ་ལྷག་ཞིང་  
འམས་ཚུ་ནང་ སྤྱོད་སྤྱོད་པ་མཐོང་ཀྱི། འཕྱོང་སེམས་སྤྱོད་འདི་སྤྱོད་ ཐ་  
དུགས་པའི་མི་བྱུང་འདི་ལུ་ བྱིན་རྒྱབས་འབག་དོ་བབྱུམ་མའའ་འབྱོར་མ་ཚུ་  
ཨ་ལྷག་ཡང་དང་མར་འབྱོར་དོ་ཨིན་པས། ཁོ་ ག་ཉིང་ཆོར་མལ་བའི་སྤྱབས་  
ལུ་ སེམས་ལུ་དག་འབ་ཆོར་ཀྱི། ཁོ་གིས་ རྟོ་ཉང་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་  
མི་འདི་ ཁོ་འདི་དགོན་མཆོག་གི་དོན་ལུ་ རྩེས་ཟུང་སྤྱོད་བཟོ་ཀྱི། ཨ་ལྷག་  
གི་འཆར་སྤྱང་དེ་གིས་ལོག་འདི་རང་ ཁོ་དགོན་མཆོག་དང་ག་ཅིག་ཁར་  
འབྲེལ་མཐུད་འབད་འབད་མ་བབྱུམ་ཆོར་ཉེ་ དེ་ལས་ ཁོ་གིས་ ག་ཅི་རང་  
ཨིན་ཅུང་ ལེགས་ཤོམ་འབྱུང་འོང་བཟོ་ཤོས་ཀྱི།

དཔེ་དེབ་གསར་པ།

མི་འདི་ཚུ་འཐོན་འབྱོར་ད་ སིམ་ལ་ རོལ་ལི་ར་ སྤྱང་ཉིམ་ནང་  
འཛུལ་ཀྱི།  
དུས་བབྱང་གི་རལ་གསོ་གི་ཉི་མ་ལུ་དག་འབ་བསྐྱེད་ ཟེར་སྤྱང་གཏང་  
མི་འདི་གིས་ཁ་བབྱང་འབད་ཀྱི།  
ས་བྱམ་ཟེར་མི་དུས་བབྱང་གིས་རལ་གསོ་ཉི་མ་འདི་ག་ཅི་སྤྱོད་? སིམ་ལ་  
གྱི་ཤེས་འདོད་ཅན་ཐོག་ལས་འདི་ཀྱི།

ང་བཅས་གཟུང་ཉིམ་ལུ་ གསོལ་མ་བཏབ་པ་ཅིན་  
ང་བཅས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ལུ་ མོས་གུས་  
རྟེན་ཏེ་ ཁོ་གི་བྱིན་རྒྱབས་ཞུམ་ཨིན།

ང་བཅས་ཀྱིས་ འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ལུ་གསོལ་མ་བཏབ་ཨིན་  
ཟེར་སྤྱང་གཏང་མི་གིས་སྤྱབ་ཀྱི། དགོན་མཆོག་གིས་ ང་བཅས་ལུ་  
དུས་བབྱང་གིས་རལ་གསོ་ཉི་མ་ བདུན་ཐུག་གི་ཉི་མ་འདི་བདུན་པ་ལུ་  
གསོལ་མ་བཏབ་ཟེར་གསུངས་འདི་ཡོད། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བཅིན་ དགོན་  
མཆོག་གིས་འཛམ་གླིང་འདི་ཉི་མ་ཞག་བདུན་ནང་བཟོ་གནང་ཀྱི། བྱུང་  
འདི་གི་ག་ཉིང་ལམ་ནང་ལུ་ ཨ་ལྷག་འདི་གིས་ཞིང་འམས་དང་ འཛམ་  
གླིང་མཐུན་དོ་བབྱུམ་ ས་བྱམ་དུས་བབྱང་གིས་ཉི་མ་འདི་ བདུན་ཐུག་རེ་  
རེ་བཞེན་དུ་ ང་བཅས་དང་དགོན་མཆོག་མཐུན་པའི་ཉི་མ་ཨིན། ང་  
བཅས་གཟུང་ཉིམ་ལུ་ གསོལ་མ་བཏབ་པ་ཅིན་ ང་བཅས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་  
བཀོད་པ་པོ་ལུ་ མོས་གུས་རྟེན་ཏེ་ ཁོ་གི་བྱིན་རྒྱབས་ཞུམ་ཨིན།

སིམ་ལ་འདི་མཆོར་མ་བྱ་སྤྱོད་ག་ཉིས་ཀྱི་སྤྱང་གི་ སེམས་ལུ་ཆོར་སྤྱང་མ་  
འང་མ་ཅིག་བྱུང་ཀྱི། བྱོད་ཀྱི་འཕྱོང་སྤྱོད་འདི་ག་ཉི་ལས་ཐོབ་ཅི?  
འཕྱོང་ཉི་མ་སྤྱང་ས་བས་ གཏོ་བོ་ཡེ་ལུ་གི་དཔེ་ཆ་ནང་ལས་ཨིན།  
སྤྱང་གཏང་མི་འདི་གིས་ བྱག་སྤྱང་ནང་ལས་དཔེ་དཔེ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་  
སིམ་ལ་ལུ་འབྱིན་ཀྱི། བྱོད་ཀྱིས་ འདི་ནང་ཡོད་པའི་སྤྱང་འདི་ལྷག་  
སིམ་ལུ་མི་འདི་ལུ་ དག་འབ་ཆོར་བསམ་སྤྱོད་ དཔེ་དཔེ་འདི་འབག་  
སྤྱོད་ ཉིམ་ནང་སོང་ཀྱི། ཁོ་ར་དཔེ་དཔེ་འདི་ལྷག་ད་ སེམས་ལུ་ཆོར་  
སྤྱང་འབྱུང་ཀྱི། དེ་ལས་ ཁོ་གིས་ གསུངས་དཔེ་འདི་ རེས་གཟུང་ཉི་  
མ་ལུ་ ལོག་སྤྱོད་ཀྱི། ཁོ་གིས་ འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་དགོན་མཆོག་  
གི་ཉི་མ་བྱིན་རྒྱབས་ཅན་ལུ་ ས་ཁར་ལུ་སིམ་སིམ་སྤྱོད་དེ་ སྤྱོད་ལམ་  
བཏབ་དལུ་ ཁོ་འདི་ སེམས་ཀྱི་ཆོར་སྤྱང་མ་འང་མ་ལ་མཆོན་ཅན་ཅིག་  
འབྱུང་ཀྱི།

བསྐྱར་བཅོས་འབྱོར་འདི་བྱུང་།

ཆོར་གཅིག་འབད་མད་ སིམ་ལུ་དཔེ་ཆ་གསར་པ་འདི་ལྷག་ད་ ཁོ་  
གིས་ བྱོད་དགོན་མཆོག་གི་བཞག་ས་དང་ དགོན་མཆོག་གི་བྱགས་  
ག་ཉིང་འདི་ བྱོད་ར་ནང་ན་ག་ནས་ནི་ཡོད་ཟེར་ བྱོད་ཀྱིས་ཤེས་ག་ཟེར་  
སྤྱབ་མི་ཆོགས་བཅད་ག་ཅིག་མཐོང་ཀྱི། (གསུང་རབ་ ༡ ཀོ་རིན་ཐེ་  
༣༡) དེ་ལས་ཏུ་ཉོམ་མ་ ཁོ་འདི་སེམས་ནང་ན་ འོད་ཐིམ་སོང་ཀྱི།  
ཁོ་གིས་ གསུགས་འདི་དགོན་མཆོག་གི་མཆོད་ཁང་ཨིན་མ་ལས་བཞེན་  
མི་ག་གི་ཡང་ གཏོད་པ་རྒྱབ་ནི་དབང་ཆ་དང་མེད་འདུག་ཟེར་མཚོན་ཀྱི།  
ང་གིས་ ང་འདི་ཨམ་སྤུ་འདི་ མ་པ་ལས་ར་ཟང་ནི་མེད་པས།  
ཁོ་གིས་ ཉེ་མ་ ཆོར་ཏུ་ལམ་བཞག་ནི་དཔེ་འབད་བཅུམ་ཀྱི། དེ་  
འབད་མད་ ད་རེས་ཀྱི་འདི་ རོལ་རང་འབད་ཚུགས་ཀྱི། ཁོ་གིས་