

1. གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུལ་དང་པ་བསྐྱེད། ཡེ་ཤུགས་ཁོ་རེ་མི་ཆོ་ དམར་
མཚན་འབད་མདུ་ ཁོ་གིས་ ར་བཅས་ག་རེ་ ལཱ་རན་པའི་
འབྲས་བུ་ག་ར་འབག་འབྱོན་ཡི། ཁོ་གིས་འན་ཉིད་ དངས་
པའི་ཐུགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ར་བཅས་ཚུ་ཐར་པ་འཐོབ་བཅུག་ཟེར་
ཐུགས་བསམ་བཞེས་གནད་ལྟེ་མཛད་གནད་རུག། འན་གསལ་
རས་འདྲི་བྱེད་ཀྱིས་ ཁོ་ལུ་ ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་
ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དེ་ རོས་ལཱ་འབད་དགོ།

2. ཟེར་བྱི་མཐུན་འབྲེལ་བ་གོང་དུ་འཁེལ། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུགས་ ར་
བཅས་ཚུ་ ཆོས་ཀྱི་འགན་ཁུར་གི་རན་ཐོ་རྒྱུང་མ་གཅིག་འབད་དེ་
རྩིས་སྤྲོད་འབྲེལ་ལྟེ་མེན་པ་ ཁོ་ ར་བཅས་ཚུ་གིས་ ར་བྱུང་
འབད་རང་རོ་ཤེས་དགོ་པ་ཨིན་པས། ར་བཅས་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་ ཆ་
རྟགས་འཆམ་ཤོས་གཅིག་ལུ་སྒྲིམ་བཅོམ་དང་ ར་བཅས་ཀྱི་
དོན་ཉིང་ཁ་ལྟེ་ལྟེ་ གསང་བ་ག་ར་བཤད་དོ་བཟུམ་ མོན་ལམ་
བཏབ་དགོ་པ་ཨིན། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུགས་ ར་བཅས་ཚུ་དུས་ནུམ་
རང་འབད་རུང་ ཁོ་མཉམ་སྒྲིམ་བཅོམ་ཉིད་དོན་ལུ་ ཁོ་གི་རྣམ་ཤེས་
ཐོག་ལས་ དུས་རྟག་ལུ་ ར་བཅས་མཉམ་སྒྲིལ་འོང་ཟེར་དམ་
བཅའ་འབད་དེ་ཡིད།

3. གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུགས་སྤྲོད་ཚུ་རྩིས་སྤྲོད་འབྲེལ། ཡེ་ཤུགས་ར་བཅས་
ཚུ་ལུ་ བག་ཟེན་ཅན་ལྟེ་སྤྲོད་དགོ་པ་དང་ ཁོ་ལོག་འབྱོན་ ཉིད་དོན་
ལུ་ ར་བྱིག་འབད་དགོ་ཟེར་གསུངས་འདྲི་ཡིད། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུགས་
དང་དང་མོས་ཀྱིས་བསྐྱེད་དེ་ མི་ཆོ་སྤྲོད་ནི་ཟེར་མི་འདྲི་ ར་བཅས་
ཀྱི་ཁོ་གི་ བཀའ་སྲོབ་ཚུ་རྩིས་ཉན་ནི་དང་ ཁོ་ལུ་ ར་བཅས་ཀྱིས་

ཉིང་ལས་ར་ དག་འབྱོར་ནི་ དེ་ལས་ དུས་ཨ་རྟག་རང་ ཁོས་
སྤྲོད་ཚུ་ལས་འབྱོན་ནི་དོན་ལུ་ ར་བྱིག་འབད་སྤྲོད་དགོ་པ་ཨིན་
པས། གསུང་རབ་ནད་ལུ་ ར་བཅས་ཀྱིས་ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུགས་སྤྲོད་མ་
འབད་སྤྲོད་ནི་ཉིད་དོན་ལུ་ ཤེས་དགོ་མི་ཆུ་མཐོང་ཚུ་གས།

ག་དེམ་ཅིག་འབད་བྱོད་ར་ ཡེ་ཤུགས་འམ་ག་དེ་ལྟེ་རྩིས་སྤྲོད་ལྟེ་ ཁོ་
ར་ལོག་འབྱོན་ནི་གི་ར་བྱིག་འབད་ནི་ སྒོར་ལས་ ཁ་གསལ་ལྟེ་ཤེས་
འདྲོད་ཡིད་པ་ཅིན་ ར་བཅས་མཉམ་ འནི་ ཤོག་ལེབ་རྒྱུ་ཡིད་པའི་
གནས་ཚུ་ལ་ནད་འབྲེལ་བ་འཐབ་གནད་།

Copyright © 2023 by Sharing Hope Publications. “ལཱ་འབད་མི་ཚུ་ ཡིག་པར་བཏབ་ཞིན་མ་ལས་
གནད་བཅའ་མི་དཔེ་ཆོང་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ཨིན་པར་ གཞན་ལུ་སྤྲོད་ནི།
རྫོང་ཁབ་དམ་པའི་གསུངས་རབ། New King James Version (རྩི་ལྷན་ཆེས་བར་ཤན་) འགོ་དང་
པ་ བར་རྩིས། ཡུལ་དབང་ © 2009 ལུ་གསུངས་རབས་སྤྲོད་ཚུ་གསུང་པ་རྒྱལ་མཐོ་ལུ་ བདག་
དབང་མཉམ་ཡིད།

ཉེ་ཁྱེལ་དེ་བཅུག་ནི།



དཀོན་མཆོག་གི་དམིགས་
བསལ་ཅན་གྱི་མི།



འཛམ་བུ་གླིང་བཅུག་པ་ ཡ་
མཚན་ཆེ་བའི་ལུང་བསྟན།

“འབྲུལ་ཆས་ཐོག་ལས་ QR འདྲི་
འཚོལ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས་ འདྲི་ལས་
སྤྲོད་པ་འབད་ལཱ་ཤེས་ནི།”



མཐའ་མཆུག་གི་
སྐབས་སྤྱོད།



ཀླུ་མོ་གང་གཤིས་མཐའ་མ་ལུ་ རྒྱལ་རྒྱུ་ལྷགས་སྒྲིལ་དང་འཕྲིལ་རྟེ་
མི་ཤི་མི་སྤང་པོ་མེ་གཏང་མ་དུ་ གྲམ་གཅིག་གིས་ མི་ཕྱིངས་མི་
གི་རྒྱམ་ཤེས་ ཐུང་པོ་གཅིག་ལས་གཅིག་ ལས་དབང་ངོམ་འདི་
མོ་གཤུག་(ཐར་པ་ལམ་ལྷགས་) མ་འཐོབ་ཚུན་གི་བར་ན་ལེ་ ལམ་འབྱུལ་
ཀྱི་སྐོར་ལས་བཤད་པ་རྒྱབ་དོ་ཡིན་པས། མི་ལེ་ཤུ་འཛོམས་ས་ནང་བྱུ་
ཚུང་ཀྱུ་གཅིག་ ཤེས་འདོད་ཀྱིས་ཐོག་ལས་ཉུང་དོ་ཡོད་པ་མས། ཁོ་གིས་
རྒྱབ་ལུ་ ཡོད་པའི་མི་འདི་ལུ་བསྐྱར་རྟེ་ ཉལ་རྟོམ་ འཕྱི་རྒྱམ་མཆུག་
བསྟུ་སྟེ་ འདི་རྒྱག།

ཁོ་གིས་ མི་མང་ཤོས་ར་ ཉལ་ས་མི་གཅིག་ཤིབ་འདི་རྒྱག། ར་
བཅས་ དྲུག་འཐབ་ཅན་གྱི་འཁོར་རིམ་ལས་ ཐར་ནི་དོན་ལུ་སྒྲིབ་དང་
ཡང་སྤྲེག་ག་དམ་ཅིག་ལེན་དགོཔ་ཡིན་ན་སྟེ་ ཇི་བ་འདི་བརྩམ་འདི་
དུས་སྤྱོད་མ་ལྷ་རྟུག་ར་ ཁྱེད་ས་ཁམ་ཚད་པ་ཅིག་འདི་བ་བཀོད་དོ་ཡོད་
ཅུང་ ལན་རེས་རྟིག་སྟེ་ ཕྱིན་མི་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

འཕྱི་འཛོམ་གྱིར་ནད་ལུ་ རྒྱུབ་ འཆིབ་ དང་རྟུག་བསྐལ་གི་འཁོར་
རིམ་བྱུང་ནི་འདི་ རང་བཞིན་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མད་ འཕྱི་འཛོམ་
གྱིར་ལས་བཟུལ་རྟེ་ དགོན་མཆོག་གཞུས་ས་ལུ་ དྲུག་འཐབ་ཅན་གྱི་
འཁོར་རིམ་འདི་ མེད་པ་དང་ འབྱུར་བ་མེད་པའི་ དགའ་བ་རྒྱུང་མ་
གཅིག་ཡོད་པ་མས། རྟུག་དང་དྲུག་འཐབ་ལས་སྒྲིལ་བའི་ས་ལུ་ རྟོད་
ནི་དོན་ལུ་ ས་ལ་ལས་བཅད་དེ་འཆིབ་དང་ ཡང་སྤྲེག་ཐལ་དགོཔ་མེད་
མི་འདི་ལུ་ བཀྲ་འཛིན་ཆེ་ ར་གིས་ཕྱོད་ལུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ རྒྱབ་
ཅན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་སྤྲུབ་གོ།

དྲུག་འཐབ་ལས་དུས་གཏན་རྒྱུང་ཐར་ནི།
རྟོམ་རྟོམ་ གཏོ་བོ་ཡེ་ཤུ་འདི་ འཕྱི་འཛོམ་གྱིར་ནད་ལུ་ མིའི་

གཟུགས་ལུ་འབྱོན་རྒྱག། ཁོ་གིས་མི་ན་མི་ཚུ་ དགའ་བ་བཟོ་སྟེ་ གཞན་ལ་
མཚན་ཆེ་བའི་ལེ་ཡེ་ཤུ་རང་མཛད་རྒྱག། དེ་མཚན་ ཁོ་གིས་ ཅུ་ཅན་གྱི་
ས་གནས་ ཁྱེད་ཁམས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱི་ སྐོར་ལས་ཡང་གསུངས་རྒྱག། ཁོ་
གིས་ ཁྱེད་ཁམས་འདི་ ན་ནི་དང་རྟུག་བསྐལ་ དེ་ལས་ ཡང་སྤྲེག་སྟེ་
དགོཔ་མེད་སའི་ ས་གནས་གཅིག་ ཡིན་ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི། འཕྱི་
ས་གནས་འཇའ་ཆེ་ཆེ་ནད་སྤྱོད་མི་གར་ དུས་གཏན་རྒྱུང་སྤྱོད་དོ་ཡིན་པས།
གཏོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གིས་ ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐོར་ལས་གསུངས་
ཡོད་པ་དང་ དེ་ལས་ ར་བཅས་ཚུ་ འདི་ཁར་འབྱོར་གོ་མཚོ་བཅིན་ འབྱོ་
ནིའི་དོན་ལུ་ ཁོ་གིས་རྟུ་ཚོ་འདི་ ར་བཅས་ཚུ་འི་ ལས་རན་གི་འབྲས་ས་ལུ་
ལས་ཐར་ནིའི་དོན་ལུ་ ཁོ་གིས་ ར་བཅས་ལུ་སྤྲིག་བཤགས་སྟེ་གནང་རྒྱག།

ཁོ་གིས་དམར་མཚན་འབད་འདི་ ཉིན་མ་གསུམ་པ་ལས་ ཁོ་གིས་དུར་
ཁང་ལས་ལོང་སྟེ་ ཁྱེད་ཁམས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱི་དན་ནད་ལུ་འབྱོན་རྒྱག། ཁོ་གིས་
ཁོ་རའི་རྒྱུ་ལུ་འབྱུག་པ་ཚུ་ལུ་ ལོ་མཆུག་བསྟུ་རེ་རམ་དལུ་ ཁོང་ཚུ་ཁྱེད་
ཁམས་ནད་ལུ་འབྱུད་ནི་དོན་ལུ་ཡོ་གཅིག་ཡིན་ནི་ཟེར་ དམ་བཅའ་འབད་རྒྱག།

འཕྱི་འདི་ ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་མ་འོངས་པ་བརྩམ་ མི་གོ་བས་ཡེ་ གཏོ་
བོ་ཡེ་ཤུ་གིས་ ར་བཅས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ རྟུག་བསྐལ་ལས་ དུས་གཏན་
རྒྱུང་ཐར་ནིའི་དོན་ལུ་ ཁྱེད་ཁམས་ནད་ - རྟོད་དགོཔ་སྟེ་ཡིན་པས། དེ་
འབད་མད་ བྱུ་ཚུ་རྒྱུ་གཅིག་གིས་འདི་དོ་བརྩམ་ རྒྱམ་མཆུག་བསྟུ་སྟེ་
ཟེར་མད་ ར་བཅས་ཚུ་ ཁྱེད་ཁམས་ནད་མ་རྟོད་པའི་རྟེམ་ ག་དམ་ཅིག་
ཚུན་ འགོར་ནི་ཡིན་ན་ཟེར་མཚོ་མས།

གཏོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ སྤྲུལ་ལོག།
སྤྱོད་ཆེ་རྟིག་ཏེ་འབད་ གཏོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཁོ་རའི་ སྤྱོད་མ་ཚུ་གིས་ཡང་
འཕྱི་འཛོམ་ རྒྱམ་མཆུག་བསྟུ་ནི་སྟེ་ ཟེར་མི་འདི་ཅིག་འཐད་པ་ འདི་

ཡེ་ཤུ་ ཁོ་ལོག་འབྱོན་ནི་གི་ ལོ་དང་དུས་ཚོད་བརྟན་
བརྟན་སྟེ་ མ་གསུངས་ཅུང་ ཁོ་གི་སྤྱོད་མ་ཚུ་
ལུ་ དམིགས་བསམ་ལུ་རྟུགས་མཚན་ལེ་ཤུ་གསུངས་
གནང་རྒྱག། ར་བཅས་ཀྱིས་ རྟུགས་མཚན་འདི་ཚུ་
ལུ་བརྟེན་ ཁོ་ལོག་མཆོག་གས་པ་ར་འབྱོན་ནི་རན་མ་
མས་ཟེར་ཤེས་པ་ཡིན།

དོ་ཡིན་པས། གཏོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གིས་ ལོ་འདི་གི་ཉིན་མ་མཆུག་ལུ་ ས་ཡོམ་
ཤུགས་སྟེ་རྒྱབ་ དམག་འབྱུག་ལོང་ བཀའ་སྐོམ་འཐོན་ ཆབས་ཆེན་
རིམས་ནད་ དང་ནད་ཡམས་ཀྱི་དུས་ འོང་ཟེར་བཤད་པ་རྒྱབ་འདི་ཡོད།
དྲུག་འཐབ་ཀྱི་འདི་ཚུ་ མཆོག་གས་དགས་སྟེ་ ཡར་སེང་འབྱུམ་མཐོང་མ་ད་
འཛིགས་སྤང་ལས་བརྟེན་ མི་ཚུ་གི་དོན་རྟེན་ཆེ་མེད་པ་ཐལ་འོང་། འཕྱི་
འདི་ གཏོ་བོ་ཡེ་ཤུ་འབྱོན་ནིའི་ རྟུགས་མཚན་ཡིན། དང་བཅས་ཚུ་ ལོ་
མཆུག་བསྟུ་རན་པའི་ དུས་ན་སྤྱོད་པ་ཡིན་ན་མ་དང་བཅས་ཀྱི་མཐོང་མས་ ག་
ཅི་སྟེ་ཟེར་བཅིན་ འཕྱི་རྟུགས་མཚན་གར་ རྟོན་མས།

མཆོག་གས་པ་རར་ གཏོ་བོ་ཡེ་ཤུ་འདི་ ཁོ་གིས་དམ་བཅའ་གནང་དོ་
བརྩམ་ ལོག་འབྱོན་འོང་། ཤི་མི་ཚུ་ ས་ནད་ལས་ གསོ་ནུ་བོ་འོང་ཞེ་རྒྱམ་
ལས་ ཡང་དག་པའི་གཟུགས་ གསར་པ་གནང་ནི་ཡིན་པས། གསུང་རབ་
ནད་ལས་གསུངས་མི་ནད་ གཏོ་བོ་ཁོར་ ཁྱེད་ཁམས་ལས་མར་ སྤྱོད་དང་
དང་བཅས་པ་འབད་ ལོ་ལྷོ་ལྷོ་དང་ དགོན་མཚན་གི་དུང་སྤྱོད་དང་

བཅས་པ་འབད་འབྱོན་ནི། དེ་ལས་ དང་པར་ མ་ཤི་ཀ་སྤོ་ནས་ཤི་མི་ཚུ་
ཡར་ལོང་འོང་། (གསུང་རབ་ ༡ བཅོམ་ལོ་ནི་བ་༥.༧6)

དི་འབྱུགས་ལུ་ ར་བཅས་ཀྱི་ཤེས་མི་ འཛོམ་གྱིར་འདི་ མེད་པ་
གཏང་ནི་ཡིན་མ་དང་ དེ་ལས་ མི་རན་འདི་ཚུ་ ཅུ་མེད་གཏང་འོང་།
། ར་བཅས་ཚུ་ ལོ་སྤྱོད་ཐུག་གཅིག་གི་ དགའ་བ་དོན་ལུ་ ཁྱེད་ཁམས་
ནད་ལུ་འབྱོར་འོང་། དེ་ལས་ གཏོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གིས་ འཛོམ་གྱིར་འདི་ལོག་
འདི་ མཛོམ་རྟིག་ཏེ་ དང་ ཡང་དག་པ་སྟེ་སྤང་ཚུ་མེད་པའི་ འཛོམ་
འཆིབ་ ན་རྟུག་ ན་ནི་ སེམས་ནད་དང་སྟེ་སྤང་ཚུ་མེད་པའི་ འཛོམ་
གྱིར་བཟོ་ནི་ཡིན་པས། དེ་ལས་ ཁོ་གིས་ མི་ག་ཡིན་ཅུང་ ཁོ་གི་ལམ་
རྒྱུ་འབྲུང་པ་ཅིན་ དེས་པར་དུ་ ས་གནས་འདི་ཁར་རྟོད་འོང་ཟེར་
དམ་བཅའ་འབད་རྒྱག། འཕྱི་འདི་ཡེ་ཤུ་འི་ལམ་ཡིན།

མཐའ་མཆུག་གི་སྤྱབ་ས་སྟོལ།

ཡེ་ཤུ་ ཁོ་ལོག་འབྱོན་ནི་གི་ ལོ་དང་དུས་ཚོད་བརྟན་བརྟན་སྟེ་ མ་
གསུངས་ཅུང་ ཁོ་གི་སྤྱོད་མ་ཚུ་ལུ་ དམིགས་བསམ་ལུ་རྟུགས་མཚན་
ལེ་ཤུ་གསུངས་གནང་རྒྱག། ར་བཅས་ཀྱིས་ རྟུགས་མཚན་འདི་ཚུ་ལུ་
བརྟེན་ ཁོ་ལོག་མཆོག་གས་པ་ར་འབྱོན་ནི་རན་མ་མས་ཟེར་ཤེས་པ་ཡིན།
ཡང་ཅིན་ རྟོད་ར་དང་ར་འི་མི་ཚོ་ནད་ར་བྱོན་ནི་ཡིན་མ་འོང་།
ག་དམ་ཅིག་གི་ གནས་ཚུལ་བཟང་པོ་ཡིན་པས། གཏོ་བོ་ཡེ་ཤུ་
འབྱོན་མ་དལུ་ ར་བཅས་ཚུ་གི་ ལུ་རན་པའི་འབྲས་བུ་ལས་ཐར་ལོག་ལ་
གཏང་འོང་།

ག་དམ་ཅིག་འབད་ཕྱོད་ཡང་ ཁྱེད་ཁམས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནད་སྤྱོད་
མི་ཚུའི་ གལ་ཁ་འཇུག་ནི་ཡིན་པ་ཅིན་ དེ་ནད་ལུ་ ཡེ་ཤུའི་ལམ་རིམ་
འཇམ་རྟིག་ཏེ་གསུམ་ རྒྱུ་ལུ་འབྱུག་ནི་ཡོད།