



འཇམ་བུ་གླིང་བརྒྱལ་པ། ཡ་
མཚན་ཆེ་བའི་ལུང་བསྟན།



ᠠ

མན་དེབ་ཀྱིས་ གནས་རིམ་ལེགས་ཤོམ་གཅིག་འཛོལ་ནི་དོན་
ལུ་ གཟུགས་ཀྱས་ཀྱས་པ་འདི་ གནས་སོར་འབད་རུག། ཁོ་
གིས་རྐྱང་ཆོག་ལག་ཆོག་འདི་ ད་ལེས་ནངས་པ་ མང་སུ་
མང་སུ་སྤེ་ གཟུག་ཀྱབ་དོ་ཡིན་པས། དེ་ལས་ཁོ་ བྱ་ཁིང་ནང་བྱ་ཚུ་ལུ་
བཏུམ་ད་ ཆོས་གཞི་ཚུ་ རབ་རིབ་ཚམ་ཅིག་སྤེ་མཐོང་དོ་ཡིན་པས། ཁོ་
གིས་ཁོ་རའི་མན་འམ་ བཞེས་སྒོ་གཟིག་འབད་ས་ གོ་དོ་ཡིན་པས། དེ་
ལས་ ཁོ་གི་སེམས་ཁར་ ག་དེམ་ཅིག་སྤེ་ ཁོ་གི་བཟུང་ཚར་ཚུ་གིས་ ཁོ་
འདི་དག་འབའི་ལཱ་འགན་བཟུམ་མཐོང་མེད་ན་ཟེར་ ཐེ་ཆོམ་བརྟུག། ལོ་
ན་ཀྱས་ནི་འདི་ ཁོ་ར་དང་ གཅེས་སྦྱང་པ་གཉིས་ཆར་ལུ་ མཇམ་ཏྲིག་
ཏྲི་མེན་བས།

ཁོ་གཞོན་མ་སྤེ་སྤྲོད་པ་ད་ ཁོ་རའི་བྲམ་གྱིས་གཅིག་གསུངས་ཡི་
ག་ མན་བསམ་གཏང་སྤེ་ དེ་ལྟོ་ཡང་ ཁོ་གིས་ལྟ་ཁང་ནང་ལམ་འགྱུ་
ཚུ་གསལ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། ཁོ་གིས་བྲམ་གིས་གསུང་མི་ནང་ འཛམ་
གླིང་ནང་ལོ་རིམ་མ་འབྲམ་བཞི་ཡོད་པ་དང་ དེ་ལྟོ་ཡང་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་
འགྲོས་ཀྱིས་སྤེ་སྦྱོ་སི་སི་འབད་ཐལ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། མཐའ་འཇུག་གི་
དུས་སྐབས་ : ཀ་ལི་ཡོ་གཟེར་མི་འདི་ ག་ར་ལས་ ཉེས་སྦྱོད་ཅན་
དང་ དག་འཇུག་ཅན་ དེ་ལས་ ཟུན་པ་གི་གང་སྤེ་ སྦྱོ་ཤོས་གཅིག་འོང་
ནི་ཡིན་པས། ར་མན་དེབ་ བྱང་རིང་མ་སྤེ་འཐེན་རུག། ཀ་ལི་ཡོ་ག་འདི་
ཡང་ཅིན་ སྤོན་མའི་དུས་བཟུམ་སྤེ་འོང་ནི་ཡིན་མས། དེ་ཡང་ ཉེ་མ་
ཆར་གཅིག་ལེགས་ཤོམ་སྤྲོད་མི་འདི་ ག་ར་མཐའ་འཇུག་ལུ་ མར་ཉུམས་
འགྱུ་མི་ཅིག་ཡིན་པས། ཁོ་གིས་ མི་འདི་ཚུ་ སེམས་དང་ནད་གཞི་
དམར་གསལ་ད་ དེ་ལས་ དམག་འབྱུག་གིས་ ག་དེ་སྤེ་ སྤེམ་ཡིན་ན་
གནས་ཚུལ་ཏྲ་གོ་རུག། མ་ཤི་བཤོད་མི་འདི་ཚུ་འདིན་ རྒྱ་འདོད་ཅན་དང་
སེམས་ཤི་ནི་ དེ་ལས་ ཚུལ་མིན་ཅན་གཅིག་ལུ་ འབྱུར་དོ་ཡིན་པས།

འནི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་གང་བའི་འཛམ་གླིང་འདི་ རྒྱལ་མཚན་གྱི་སྤྱོད་པ་གསོ་? ཁོ་གིས་གཞུགས་སྐྱོད་པ་འདི་དང་ རྒྱལ་མཚན་གྱི་སྤྱོད་པ་འདི་ འདི་ ལོ་གསུམ་འདི་གསོ་?

འཛམ་གླིང་གི་མ་འོངས་པའི་ སྤྱོད་པ་འདི་འབད་དོ།

ང་གིས་ཁྱེད་ལྟ་བུ་བཟུམ་ སྤྱོད་པ་འདི་འབད་མི་ལུ་ དོ་སྤྱོད་འབད་གོ། ཁོ་གིས་མ་འོངས་པའི་ རྒྱལ་མཚན་འདི་ང་གི་ ཐོ་ཚོམ་མེད་པར་ ཡིད་ཆས་འབད་མེད་ཅི། ཁོ་འདི་གཙོ་བོ་ ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ཡིན། ཁོ་འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ འགོ་བཟུང་འབད་འབྱོར་ཏེ་ མི་ན་མི་ཚུ་བྲག་པ་བཟོ་གནང་སྟེ་ མི་ཚུ་ལུ་ག་དེ་སྟེ་ ཞིང་ཁམས་ཀྱི་ཁྱུ་ལ་སྤྱོད་འདི་ནང་ལུ་ འགོ་བཟུང་མི་ན་མི་སྤྱོད་པ་ལས་གསུང་རྟུག། སྤྱོད་པ་ ༣༣ ཡང་མེད་ ཁོ་གིས་ཁོ་རའི་མི་ཚེ་འདི་ དམར་མཚན་འབྱུང་ཏེ་ ཡེ་ཤུ་མ་ཚེ་ཏོ་ག་ཏོ་འབད་ ཁོ་གིས་འཆི་བ་ལས་ལོ་ག་ཡར་ལོང་འབྱོར་རྟུག། ཁོ་གིས་ ག་དེ་མ་ཅི་ག་སྤྱོད་པ་བཅས་ཀྱི་ སྤྱོད་པ་འདི་ཐོག་ལས་ ཁོ་གིས་གསུང་པའི་ལུ་རྒྱ་པ་ཅིན་ ཁོ་གིས་དམར་མཚན་འབད་མི་འདི་གི་ དགོངས་ཡངས་དང་སྤྱོད་པ་གནས་འབད་ཚུགས་ཟེར་གསུང་ཡི།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གིས་ འཛམ་གླིང་གི་མ་འོངས་པ་དང་ དེ་ལྟོ་འི་ དུས་ངན་པ་ཚུ་མེད་པ་སྤྱོད་པ་འབྱོར་ཏེ་ཟེར་གསུངས་འདི་ཡིད་དུ་ ཁོ་གི་ གསུངས་རབ་ཀྱི་དཔེ་དེབ་འདི་ ལུང་བསྟན་ཀྱི་གང་བའི་ དཔེ་དེབ་ཡིན། ང་བཅས་ཀྱིས་ ཁོ་གི་ལུང་བསྟན་དེ་ནང་ འཛམ་གླིང་བསྟན་ཏེ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་ སྤྱོད་པ་ལས་ཁམས་འོང་དོ་ཡིན་ན་ ཤེས་ནི་འདི་དོན་ལུ་ སྤྱོད་པ་འདི་འབད་དགོ།

འཛམ་གླིང་བསྟན་པ།

ཚར་གཅིག་འབད་མེད་ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་འི་སྤྱོད་པ་མ་གིས་ ཁྱེད་སྤྱོད་པ་དང་ ལོ་མཚན་གྱི་སྤྱོད་པ་དང་ལུ་ རྒྱལ་མཚན་གཅི་སྤྱོད་པ་ནི་སྤྱོད་པ་ཟེར་འདི་

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གི་ འ་ནི་རྟགས་མཚན་ག་ར་རྟེ་མ་ལས་
 མངོན་ཤེས་གཟིགས་སྟེ་ འ་ནི་འདི་ཁོ་གཟི་བརྟེན་ཆེ་བའི་
 ས་སྐྱུ་ག་ལས་ འབྱོན་ནི་འི་སྟོན་བྱུང་ཡིན་པས། ང་བཅས་
 གྱི་འ་ནི་རྟགས་མཚན་ཚུ་འབྱུང་ས་མཐོང་མ་ད་ ཁོ་
 གི་མངོན་ཤེས་འདི་ རོ་མ་ཡིན་མ་དང་ ཁོ་བྱོན་ནི་འདི་
 རན་མ་མས་ཟེར་ཤེས་ཚུ་གས།

རུག། (གསུང་རབ་ མད་ཐིལས་ ༣༥:༣)། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གིས་གསུངས་
 མི་ནང་ རུས་མཐའ་མཇུག་བསྟུ་འདི་ མ་སྟོང་པའི་སྟོན་ལས་ ཁོ་སྟོ་ལོགས་
 ཁར་འབྱོན་དོ་ཟེར་ ང་བཅས་གྱི་ཤེས་ཚུ་གས་པའི་རྟགས་མཚན་བྱུང་འོང་
 ཟེར་ཡིན་མས། རྟགས་མཚན་འདི་ཚུ་ཡང་།

༡ རྒྱབས་མཛད་མི་རྩུན་མ། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གིས་གསུང་རུག། མི་
 གཞན་གྱིས་ ཁྱོད་ལུ་མགྲོན་རྒྱབ་མ་བཅུག་ནི་དོན་ལུ་ ཁྱོད་
 ར་ཅན་པ་བཏོན། ང་ མ་ཤི་ཀ་ཡིན་ ཟེར་ རེ་གི་མིང་བཏོན་
 བཞིན་མ་ལས་ མི་མང་རབས་ཅིག་ལུ་ མགྲོན་རྒྱབ་པར་འཕྱོན་
 འོང་། (མད་ཐིལས་ ༣༥: ༥-༥)། ང་བཅས་ཚུ་ མི་རྩུན་མ་ཚུ་
 གིས་ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཡིན་ཟེར་སྟབས་མི་ཚུ་ལུ་ མགྲོན་རྒྱབ་བཅུག་
 ནི་མི་འོང་། ཁོ་རོ་མ་འབྱོན་མ་ད་ འཛམ་གླིང་ག་ར་ནང་མཐོང་
 འོང་ དཔེར་ན་ སྟོ་འབྱུག་འདི་ ཤར་ཕྱོགས་ལས་རྒྱབ་ཕྱོགས་ཚུན་
 འོང་ཀེམ་དོ་བཟུམ་ཡིན་པས། (མད་ཐིལས་ ༣༥:༡༢)། དེ་ལས་

འཛམ་གླིང་གར་ ཉེན་ཁ་ཅན་གྱི་ནད་རིམས་ཚབས་ཆེན་ཚུ་གིས་
བརྟུང་བའི་སྐབས་ འབྱུང་ནི་ཡིན་པས།

- ༢ དམག་འབྲུག་དང་ དམག་འབྲུག་གི་འཐོར་གཏམ། གཙོ་བོ་ཡེ་
ཤུ་གིས་གསུངས་མི་ན་ དམག་དང་ དམག་གི་འཐོར་གཏམ་ཚུ་འི་
སྐར་ལས་ ཁྱོད་ཀྱིས་གོ་འོང་། ཁྱོད་དཀྱའ་སྤྱུག་ཅན་མ་འབྱུང་།
ཡིན་རུང་ འདི་ཚུ་གར་ དེས་པར་དུ་རྒྱ་གསུམ་གྱི་བའི་དུས་ལུ་སྟོད་
དགོ། དེ་འབད་མ་ད་ མཐའ་མ་དེ་མཆུག་མི་བསྟུ། རྒྱལ་ཁབ་གྱི་
དོན་ལུ་རྒྱལ་ཁབ་དང་ རྒྱལ་ཁམས་གིས་རྒྱལ་ཁམས་ལུ་ངོ་ལོག་
རྒྱབ་ནི་ཡར་འཕར་འགྱུ་འོང་། (མད་ཐིམས་ ༢༥:༦-༧)། ད་བཅས་
དུས་མཐའ་མཆུག་ལུ་སྟོད་རན་མ་ད་ འཕྲལ་འཕྲལ་ར་དམག་འབྲུག་
ལོང་བཞིན་མ་ལས་ མང་སྲུ་མང་སྲུ་སོང་སྟེ་ ཚབས་ཆེན་བྱུང་
ནི་ཡིན་པས།

- ༣ བྱ་གོ་ ས་ཡོམ་ དང་ནད་ཡམས། འོ་གིས་གསུངས་མི་ རྟགས་
མཚན་གསུམ་པ་འདི་ ས་གནས་ཁག་ཚུ་ནང་ལས་ཕར་ བྱ་གོ་
ས་ཡོམ་ དང་ནད་ཡམས་ཚུ་ འབྱུང་འོང་བཟེན་ཡིན་པས། འདི་
ཚུ་གར་ རྟུག་བསྐྲལ་འབྱུང་ནི་འགོ་བཅུགས་བཅུགས་ཡིན་པས།
(མད་ཐིམས་ ༢༥:༧-༨)། དུས་རབས་འདི་འགོ་མུགས་ཞིན་མ་
ལས་ མི་ས་ཡ་༣ ལྷག་ཅམ་ཅིག་ བྱ་གོ་ གི་དཀྱའ་སྤྱུག་ལོག་
སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༥་ནང་ལུ་ རྟེན་ལྷ་རྒྱལ་ཁབ་
ནང་ལུ་ ས་ཡོམ་གི་མི་ ༤༠༠༠ གསལ་མི་འདི་ བྱུང་རབ་ནང་ལུ་
འཛིག་སྒྲུང་ཅན་གཅིག་སྟེ་ཚུ་ད་ཡོད་པ་ཡིན་པས། རྟད་གཞི་འདི་
གིས་ མི་འོ་ཆོ་སྟོག་གྲངས་ཁ་མ་ཆོད་པ་ཅིག་ལུ་ཤི་ཁྱེན་འབྱུང་རྟུག།
ད་བཅས་ཚུ་ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གི་ལུང་བསྟན་གནང་མི་འདི་ དེས་
པར་དུ་མཐོང་ཚུགས་པས།

ལ རྒྱལ་ཁྱིམ་ས་ཉམས་ནི། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུག་གིས་གསུངས་ཀྱིས། ཁྱིམ་ས་
 མེད་མི་ཡེ་ཤུག་འབྱུང་སྟེ་ མི་མང་རབ་གཅིག་ལུ་བྱམས་སེམས་མ་
 ཉམས་བཅུག་འོང་། (མད་བེ་ཡས་ ༥:༡༣)། ཉིམ་རེ་ཞིན་ རྒྱ
 གར་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རྩོད་དཔག་པ་ཅིན་དབྱ་སྟོམས་ལུ་ དབང་
 བཙོང་འདྲོད་སྟུང་འབད་མི་ ༡༡ དང་དམར་གསལ་འབད་
 མི་ ༥༧ དམའིག་འབྱུང་དོ་ཨིན་པས། མི་འདི་ཚུ་ རང་དོན་
 རྒྱང་མ་གཅིག་གཙོ་བོ་བཏོན་ཏེ་ ཁོ་རའི་ལཱ་འདི་གི་ གཞན་མི་ལུ་
 གཞོན་པ་བཀལ་དོ་འོང་བཟེ་བའི་ཚ་བྱང་མིན་འདུག།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུག་ འཛིན་ཏགས་མཚན་གར་ཏེ་མ་ལས་ མངོན་ཤེས་
 གཟིགས་སྟེ་ འཛིན་འདི་ཁོ་གཟི་བརྒྱུད་ཆེ་བའི་ས་སྐྱུག་ལས་ འབྱོན་ནིའི་
 རྩོན་བྱུང་ཨིན་པས། ང་བཅས་ཀྱི་འཛིན་ཏགས་མཚན་ཚུ་འབྱུངས་
 མཐོང་མ་ད་ ཁོ་གི་མངོན་ཤེས་འདི་ རོ་མ་ཨིན་མ་དང་ ཁོ་བྱོན་ནི་འདི་
 རན་མ་མས་བཟེ་ཤེས་ཚུགས།

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུག་ རོ་ག་བྱོན་ནིའི་དོན་ལུ་ ག་སྐྱིག་འབད་དགོ་པ།

སེར་སྒྲུ་ཅན་ ང་རྒྱལ་ རྩོད་ངན་འབད་ རྩོད་མི་ མི་ཚུ་འདི་ གཙོ་བོ་
 ཡེ་ཤུག་བྱོན་མ་ད་ སེམས་མི་དགའ། དོན་རོ་མ་ལུ་ ཁོ་ས་སྐྱུག་ནང་འབྱོན་མ་
 ད་ལུ་ ཁོང་གི་ལཱ་ངན་གར་ ཁོང་རང་ལུ་ཤོག་ཞིན་མ་ལས་ བསྐྱུག་པའི་
 དུས་སྐབས་བྱུང་འོང་། ཁོང་འདི་ཚུ་གིས་ ཡེ་ཤུག་ལས་གཡིབ་ནི་དཔའ་
 བཅམ་ཏེ་ རྩོད་དང་གངས་རི་ཚུ་ལུ་སྐད་རྒྱབ་འོང་། ང་བཅས་ལུ་སྐྱབས་
 མཛེད་གནང་སྟེ་ གསེར་བྱི་གུ་བཞུགས་མིའི་ལས་གཡིབ་བཞག་གནང་།
 (གསུང་རབ་ མཐོངས་ལུང་བསྟན་ ༤:༡༦)།

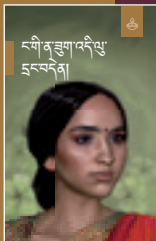
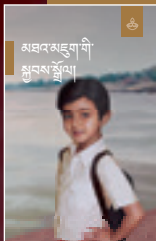
དེ་འབད་ད་ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུག་དམར་མཚོད་ལུ་ ཡིད་ཆེས་མི་ཚུ་འདི་

ཉིན་མ་དེ་ནང་ ཡུད་པ་ཐེངས་ཅིག་ནང་འགྱུར་བ་འགྲོ་སྟེ་ འཆི་ནི་མེད་པའི་
 གཞུགས་གསར་པ་གནང་འོང་། ཁོང་དེ་ཙུ་ ས་སྐྱུག་ནང་ཕྱིར་ཞིན་མ་ལས་
 མར་ཉམས་འགྱུར་བའི་ འཇམ་གླིང་ལས་ གཏན་རྒྱུང་གི་དོན་ལུ་ཐར་འོང་
 ། ག་དེ་མ་ཅིག་སྟེ་ཁྱོད་ར་ཡང་ དུས་གཏན་རྒྱུང་ སྐྱུག་བསྐྱེལ་མེད་པའི་མི་
 རོམ་གཅིག་འབད་ནི་ གློ་འདོད་ཡོད་པ་ཅིན་ ད་རེས་ ཁྱོད་ཀྱིས་ འ་ནི་
 གློན་ལམ་འཇམ་རྟོང་རྟོ་ བཏབ་གནང་།

ཐུམས་བརྩེ་ཆེ་བའི་ དཀོན་མཆོག་ ངགས་ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་འདི་
 མགྲོགས་པ་རང་ལོག་འབྱོན་དོ་བཟེན་ཡིད་ཆེས་སྟེད་དོ། ང་ཡང་ ཞིང་ཁམས་
 ནང་འགྲོ་མི་ཚུ་འབྲུལ་ཁུལ་ཉི་དོན་ལུ་ སྐྱེ་ཆེ་འབད་གེ་ ང་ལུ་ གཙོ་
 བོ་ཡེ་ཤུ་ག་དེ་སྟེ་ རོ་ཤེས་ནི་ཨིན་ན་དང་ གློ་གཏད་ནི་ཨིན་ན་ གློན་ཏེ་
 བཀའ་ཤིན་བསྐྱུང་གནང་། ཨ་མེན།

ག་དེ་མ་ཅིག་སྟེ་ཁྱོད་ར་ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་འདི་ མ་འོངས་པའི་ལུང་བསྟན་
 སྐོར་ལས་ ལྷ་བདག་མཛོ་བ་ཅིན་ ང་བཅས་མཉམ་ ཤོག་ལེབ་རྒྱབ་ལུ་
 བཀོད་ཡོད་པའི་ གནས་ཚུལ་ནང་ལུ་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།”

