



ཁྱེ་འཕུལ་ཅན་གྱི་ཉིན་མ།



ཕྱི་མལ་གྱིས་ ཁོ་རའི་ དིག་ཤུའི་རྒྱུ་ལའོར་འདི་ ལམ་གྱི་བྱུར་ལ་
 འཐེན་བཞག་རུག། ཉིན་མ་གཅིག་ནང་ ཁོ་འབད་སར་ ཚོང་
 འབྲོན་ལེ་ཤེད་ཅུང་ ཁོ་སེམས་མ་དག་འབས། ཁོ་ར་ ཁོ་
 རའི་གཉེན་གྲོགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ར་ མནོ་བསམ་གཏང་མ་ཚར་བས།
 འདི་གི་སྤྱོད་ཁོ་ར་ སེམས་བག་མ་ཆགས་པ་བཟོ་དོ་ཡོད་པ་མས།

ཁོ་གིས་ ཁོ་རའི་ཨམ་སྐུ་ སི་མ་ལུ་དག་འཕ་ ཡིན་ཅུང་ ཁོ་གིས་
 ཉིན་མ་རེ་ཆད་མེད་པར་ བྱང་ནི་འདི་ བཀག་མི་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་མས།
 མོ་གིས་ཁོ་གནམ་མེད་ས་མེད་ ཅིག་པ་བཟུག་རུག། ཁོ་ དེ་སྤྱོད་འབད་
 དགོ་མ་མནོ་ཅུང་ རང་བཞིན་གྱི་ར་འབད་འབྲོ་དོ་ཡོད་པ་མས།

ཚོས་ཀྱི་གསེལ་མཆོད་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ སི་མ་འདི་ གདོན་གྱིས་གནད་
 དེ་ གཤེབ་གུ་ཐོབ་ཞབས་ཁྱུ་བ་ དེ་ལས་ མོ་རའི་གཟུགས་ལུ་རང་
 དབང་མེད་པ་ བགོ་ལ་ཚུ་ཡང་སྤེད་དོ་ཡོད་པ་མས། མོ་འདི་བཟུམ་དབང་
 གཟུང་ཤོར་ཕ་ད་ བིམ་ལ་གིས་ མ་དག་འབས། ཁོ་གིས་མོ་ལུ་ དིམ་
 གོ་ནང་ལུ་ མ་འབྲོ་བེར་སྤྲོ་བ་སྤྲོ་བ་ལུ་ མོ་གིས་ཉན་མི་བདུབ་དོ་
 ཡོད་པ་མས། མོ་བགོ་ལ་ག་ར་སྤེད་སྤེད་པ་དང་ སེམས་ཅན་དམར་
 མཆོད་འབད་འབད་ཕ་གིས་ཁྱག་ཚུ་ག་ར་ གདོང་གུར་ ཐོག་སྤྲོ་ཁྱིམ་ནང་
 ལྟོད་དོ་ཡིན་པས།

སི་མ་འདི་ཚར་གཉིས་ཨ་ལོ་ཆགས་ཆགས་ཡོད་ཅུང་ མོ་རའི་སྒྲི་སྒྲི་
 ཅན་གྱི་དིམ་གོ་ལས་བརྟེན་མང་ལ་ཤོར་རུག། མོ་ར་མང་སྐུ་མང་སྐུ་སྤྱོད་
 ཉན་ཁྱག་མེད་པ་ཅིག་ལུ་འབྱུར་རུག། དེ་ལས་ བིམ་མལ་འདི་ ཅིག་པ་
 ཟ་ སེམས་ཤི་སྤྲོ་ ཉེས་པ་དང་ལྡན་མ་སྤྱོད་ཚོར་རུག།

ཐབས་ལམ་ལེགས་ཤོམ།

བིམ་མལ་ དིག་ཤུའི་ རྒྱུ་ལའོར་ནང་སྤྱོད་དེ་ ཁོ་གིས་ཐབས་ལམ་

ལེགས་ཤོམ་གཅིག་ བཟོནི་དོན་ལུ་རེ་བ་གནམ་མེད་ས་མེད་བསྐྱེད་དོ་
ཡོད་པ་མས། ཉང་ཉོམ་མར་ ཁོ་གི་ལམ་གྱི་ཉེ་འདབས་ནང་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་
ནང་ལས་ རྒྱུ་ཉ་གོ་རུག། དེ་ནང་ལུ་ ཨ་ལོ་དང་ཀ་ས་པ་ཚུ་ཡོད་པ་དང་
ཁོང་མི་ཅིག་གི་སྤྱང་གཏང་ས་ལུ་ཉ་ན་སྤྱོད་རུག།

སྤྱང་གཏང་མི་འདི་གིས་ མི་གཅིག་ ཁོ་རའི་ བྱ་སྟབས་བདེ་ཤ
ལས་ བྱ་འགྱུ་འགྱུ་མ་གྱི་སྒོར་ལས་སྤྱབ་རུག། ཁོ་གིས་ཁོ་རའི་མཆོམ་རུ་
གཙུང་ལུ་ ཉིང་བརྟུ་སྟེ་ སེམས་ཤུགས་སྟེར་བས་ད་དེ་ ཁོ་ ཁོ་རའི་
མི་ཆོལ་འབྲོག་རུག། ཁོ་བྱ་འགྱུ་དུ་ ནགས་ཚལ་ཅིག་ནང་སྤྱོད་པ་
ད་ ཉལ་ནི་དོན་ལུ་སྤྱོད་རུག། ཁོ་ལུ་ བྱ་སྟབས་བདེ་ཉོག་ཉོ་བཟོནི་
དོན་ལུ་ གཅི་ཡང་མེད་པ་ རྩོམ་ཉིག་ཉང་བཟོནི་ལས་སྤྱག་པ་ གཞན་
གཅི་ཡང་མེད་པ་མས། ཁོ་གིས་ ཁོ་རའི་བཟའ་ཆང་མེད་པ་གཏང་ནི་ ལུ་
འབད་མི་འདི་ལུ་ ཁོ་ར་རྒྱུང་མ་གཅིག་སྟོ་འགྱུད་སྤྱོད་རུག།

མི་མལ་གྱི་ལེགས་ཤོམ་ཉ་རུག། ཁོ་གིས་ འཛིབ་ཕྱོང་འདི་ གཅི་
འབྱུམ་ཆོར་སྤང་འབྱུང་ཡི་ག་ཉ་གོ་རུག།

སྤྱང་གཏང་མི་གིས་ འབྲེམ་མཐུད་དེ་རང་སྤྱབ་རུག། འཛིབ་ཕྱོང་འདི་
ཉལ་མ་དུ་ ཁོ་གིས་གཉིད་ལམ་མཐོང་རུག། ཁོ་གིས་ ཨེ་ཁྱུག་ཁིང་
ཁམས་ཚུན་རང་ སྤྱོད་སྤྱོད་པ་མཐོང་རུག། འཛིབ་སེམས་སྒྱུ་བའི་སྟེན་ ཐ་
རྟུགས་པའི་མི་བྱུང་འདི་ལུ་ བྱིན་སྤྱབས་འབག་དོ་བཟུམ་མཁའ་འགྲོ་མ་ཚུ་
ཨེ་ཁྱུག་ཡར་དང་མར་འབྱོར་དོ་ཨིན་པས། ཁོ་ གཉིད་ཆོར་མ་བའི་སྤྱབས་
ལུ་ སེམས་ལུ་དག་འབཆོར་རུག། ཁོ་གིས་ རྩོམ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་
མི་འདི་ ཁོ་རའི་དགོན་མཆོག་གི་དོན་ལུ་ རྩོམ་སྟེ་བཟོནི་རུག། ཨེ་ཁྱུག་
གི་འཆར་སྤང་དེ་གིས་ལོག་འདི་རང་ ཁོ་དགོན་མཆོག་དང་གཅིག་ཁར་
འབྲེམ་མཐུད་འབད་འབད་མ་བཟུམ་ཆོར་ཉེ་ དེ་ལས་ ཁོ་གིས་ གཅི་རང་
ཨིན་རུང་ ལེགས་ཤོམ་འབྱུང་འོང་ཟེར་ཤེས་རུག།

དཔེ་དེབ་གསར་པ།

མི་འདི་ཚུ་འཕྲོན་འགྲོམ་ད་ མི་མལ་ རོ་ཚ་ཡི་ར་ སྤྱིང་བྱིམ་ནང་
འཛུལ་རུག།

དུས་བབ་དེ་གི་ངལ་གསོ་གི་ཉིན་མ་ལུ་དག་འ་བསུ་ཡོད་ ཟེར་སྤྱང་ག་ཏང་
མི་འདི་གིས་ཁ་བབ་འབད་རུག།

ས་བྲམ་ཟེར་མི་དུས་བབ་དེ་གིས་ངལ་གསོ་ཉིན་མ་འདི་ག་ཅི་སྟོ་? མི་མལ་
བྱི་ཤེས་འདོད་ཅན་ཐོག་ལས་འདི་རུག།

ང་བཅས་གཟའ་ཉིན་ལུ་ གསོལ་མ་བཏབ་པ་ཅིན་
ང་བཅས་བྱི་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ལུ་ མོས་གུས་
སྟོན་ཏེ་ ཁོ་གི་བྱིན་ལྡབས་ཞུ་མཁུ་ཡིན།

ང་བཅས་བྱིས་ འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ལུ་གསོལ་མ་བཏབ་ཡིན་
ཟེར་སྤྱང་ག་ཏང་མི་གིས་སྤབ་རུག། དཀོན་མཆོག་གིས་ ང་བཅས་ལུ་
དུས་བབ་དེ་གིས་ངལ་གསོ་ཉིན་མ་ བདུན་ཟླ་གི་ཉིན་མ་བདུན་པ་ལུ་
གསོལ་མ་བཏབ་ཟེར་གསུངས་འདི་ཡོད། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ དཀོན་
མཆོག་གིས་འཇོམ་གྱིང་འདི་ཉིན་ཞག་བདུན་ནང་བཟོ་གནང་རུག། བུ་ཚ་
འདི་གི་ག་ཉིད་ལམ་ནང་ལུ་ ཡེ་ལུག་འདི་གིས་ཞིང་ཁམས་དང་ འཇོམ་
གྱིང་མཐུན་དོ་བཟུམ་ ས་བྲམ་དུས་བབ་དེ་གིས་ཉིན་མ་འདི་ བདུན་ཟླ་རེ་
རེ་བཞིན་དུ་ ང་བཅས་དང་དཀོན་མཆོག་མཐུན་པ་པོ་ཉིན་མ་ཡིན། ང་
བཅས་གཟའ་ཉིན་ལུ་ གསོལ་མ་བཏབ་པ་ཅིན་ ང་བཅས་བྱི་འཇིག་རྟེན་
བཀོད་པ་པོ་ལུ་ མོས་གུས་སྟོན་ཏེ་ ཁོ་གི་བྱིན་ལྡབས་ཞུ་མཁུ་ཡིན།

མེམལ་འདི་མཆོམ་བུ་སྤྱན་གཉིས་ཀྱི་སྤྱང་གི་ སེམས་ལུ་ཚོར་སྣང་མ་
འབྲམ་ཅིག་བྱུང་རུག། ཟླ་དྲུག་འདི་གཉིས་ལས་ཐོབ་ཅི་?

འདི་འདི་གསུངས་རབས་ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གི་དཔེ་ཆ་ནང་ལས་ཡིན།
སྤྱང་གཏང་མི་འདི་གིས་ ཕྱག་སྒྲུབ་ནང་ལས་དཔེ་དཔ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་
མེམལ་ལུ་འབྱིན་རུག། ཟླ་དྲུག་ འདི་ནང་ཡོད་པའི་སྤྱང་འདི་ལྟག།

མེམལ་གྱི་མི་འདི་ལུ་ དག་འཆོར་བསམ་སྟེ་ དཔེ་དཔ་འདི་འབག་
སྟེ་ བྱིམ་ནང་སོང་རུག། ཁོ་ར་དཔེ་དཔ་འདི་ལྟ་བུ་ད་ སེམས་ལུ་ཚོར་
སྣང་འབྱུང་རུག། དེ་ལས་ ཁོ་གིས་ གསུངས་དཔེ་འདི་ རེས་གཟུབ་ཉི
མ་ལུ་ རོག་སྤྱོད་རུག། ཁོ་གིས་ འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་དཀོན་མཆོག་
གཉིན་མ་བྱིན་ལྟ་བུ་ས་ཅན་ལུ་ ས་ཁར་ཁུ་སིམ་སིམ་སྟེ་སྟོད་དེ་ སྟོན་ལམ་
བཏབ་ད་ལུ་ ཁོ་རའི་ སེམས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་མ་འབྲམ་ཡ་མཚན་ཅན་ཅིག་
འབྱུང་རུག།

བསྐྱར་བཅོས་འགྲོ་བའི་བུཚ།

ཆར་གཅིག་འབདམ་ད་ མེམལ་གྱི་དཔེ་ཆ་གསར་པ་འདི་ལྟ་བུ་ད་ ཁོ་
གིས་ ཟླ་དྲུག་མཆོག་གི་བཞུགས་ས་དང་ དཀོན་མཆོག་གི་ཐུགས་
གཉིད་འདི་ ཟླ་ར་ནང་ན་གནས་ནི་ཡོད་ཟེར་ ཟླ་དྲུག་ཤེས་གཟེར་
སྤྱབ་མི་ཆོགས་བཅད་གཅིག་མཐོང་རུག། (གསུང་རབ། ༡ ཀོ་རིན་ཐེ
༣༧)། དེ་ལས་ཏ་རྟུམ་མ་ ཁོ་རའི་སེམས་ནང་ན་ འོད་ཐིམ་སོང་རུག།
ཁོ་གིས་ གཟུགས་འདི་དཀོན་མཆོག་གི་མཆོད་ཁང་ཡིན་མ་ལས་བརྟེན་
མི་ག་གི་ཡང་ གཞོད་པ་རྒྱབ་ནི་དབང་ཚད་མིན་འདུག་ཟེར་མཛོལ་རུག།
ང་གིས་ ང་རའི་ཨམ་སྤུ་འདི་ མ་པ་ལས་རང་དུ་མེན་པས།

ཁོ་གིས་ ཉེ་མ་ ཆར་ཏ་ལམ་བཞག་ནི་དཔེ་བཅམ་རུག། དེ་
འབདམ་ད་ ད་རེས་ཀྱི་འདི་ རོ་མ་རང་འབད་ཚུགས་རུག། ཁོ་གིས་

གསུང་རབ་འདི་ལྟ་བུ་སྟེ་ དུས་བབ་ཅན་གིས་ཉིན་མ་ནང་ དཀོན་མཆོག་གི་ལུ་
གསོལ་ཕུང་བཏབ་པ་ལས་བརྟེན་ དཀོན་མཆོག་དང་གཅིག་ཁར་མཐུན་
ཏེ་ ཁོ་རའི་སེམས་འགྱུར་བཅས་རྒྱུ་ནི་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་ཡི་ཟེར་ཤེས་
རུག། ཟུང་འཕགས་ཅན་གི་ཕྱག་འདི་གིས་ ཁོ་གི་བྱང་ཁོག་ནང་ལས་
དོ་བབུམ་ཡོད་པའི་དོན་ཉིང་འདི་ བརྟེན་གཏང་སྟེ་ བྱམས་སྟིང་ཇེ་ཡོད་
པའི་དོན་ཉིང་གཅིག་ ལོག་བཟུང་སོར་འབད་དོ་བབུམ་ཆོར་རུག།

ལོག་འཛོམ་རུག།

ལོ་མང་རབས་ཅིག་གི་རིང་ལུ་ བི་མལ་གྱིས་ འབྲོ་མཐུད་འདི་ བྱིན་
སྐབས་ཅན་གྱི་ འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་དཀོན་མཆོག་ཉིན་མ་ལུ་ གསོལ་
བ་བཏབ་རུག། འབྲོས་གྱིས་སྟེ་ སི་མ་གིས་ ཁོ་རའི་ཆུག་པ་ལུ་འགྱུར་བ་
འོངས་མཐོང་རུག། ཁོ་གིས་ད་ མོ་ལུ་མི་བྱང་དོ་ཡོད་པ་མས། དེའི་ཆབ་
ལུ་ ཁོ་རའི་འཇམ་ཉིང་ཉོ་ བྱམས་བརྟེན་ཅན་གཅིག་ཡིན་པས།

དེ་ལྟོ་འབད་མད་ སི་མ་འདི་ དུ་ཕྱག་སྟེ་སེམས་མ་དག་འབས། མོ་
གིས་ བི་མལ་འདི་ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གི་གསུངས་རབ་འདི་ལྟ་བུ་སྟེ་ རེས་གཟུང་
ཉིམ་ཨ་རྟག་ར་ དཀོན་མཆོག་ལུ་གསོལ་བཏབ་ཞིན་མ་ལས་ ཞི་འཇམ་ཅན་
འགྱུར་དོ་བབུམ་མཐོང་རུག། མཐུན་མཇུག་ལུ་ ཁོ་གིས་ མོ་ཡང་ཁོ་མཉམ་
འབྲེན་ཡི་ཟེར་འབྲི་མད་ མོ་གིས་ འབྲེན་ཅི་ཟེར་ཉན་བཏབ་རུག།

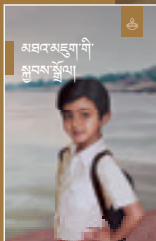
དུས་བབ་ཅན་གིས་ངལ་གསོལ་འདི་ ང་བཅས་བཟུང་གི་དོན་ལུ་ ཉིན་མ་
རྩ་ཅན་ཡིན་ ཟེར་བི་མལ་གྱིས་སྐབ་རུག། འཕྲི་ཉིན་མ་འདི་ དཀོན་
མཆོག་གིས་ཁོ་དང་མཉམ་ མཐུན་འབྲེལ་འབད་བཟུག་ནི་དོན་ལུ་
གདན་འདྲན་ཞུ་ཞུ་ཨིན། ང་བཅས་ འདི་བབུམ་སྟེ་མཐུན་འབྲེལ་
འབད་བཟུག་པ་ད་ ཁོ་གིས་རྩུ་འབྲེལ་སྟོན་མ་ཡིན། དེ་ལྟོ་ང་དང་ ང་རའི་
ཨམ་སྐུ་བར་ན་ གཉེན་འབྲེལ་དག་འཁྱོག་ཏེ་ཡོད་ཟེར་ཤེས། གཅི་སྟེ་

ཟེར་བ་ཅིན་ ང་གིས་ འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་དཀོན་མཆོག་ལུ་ ཨ་རྟག་
 རང་དམིགས་བསལ་དུ་ ས་བུམ་དུས་བབ་ཅིག་ ངལ་གསོ་ཉིན་མ་འདི་
 ལུ་ གསོལ་བ་ཏུ་བ་ནི་འདི་ལྟ་བུ་ཅི། ས་བུམ་དུས་བབ་ཅིག་ཕྱིན་རྒྱབས་འདི་
 གིས་ དཀོན་མཆོག་དང་གཅིག་ཁར་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ མཐུན་
 འབྲེལ་འབག་པ་ཡིན།

ད་རེས་ མི་མལ་དང་སི་མ་འདི་ དག་འཁྱོག་འཁྱོག་སྤེལ་ཉིན་རྒྱབ་སྟེ་ ཨ་
 ལོ་བུཚ་གཉིས་ཡོད་པ་མས། ཁོང་གིས་ ཁོང་རའི་ཕྱི་མ་ཚང་གར་ལུ་ ས་
 བུམ་དུས་བབ་ཅིག་འལ་གསོལ་ཕྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་ རྟོན་ལས་སྤྲུབ་དོ་ཡིན་
 པས།

ཁྱོད་ར་ ས་བུམ་དུས་བབ་ཅིག་འལ་གསོལ་གི་རྟོན་ལས་ ཁ་རྟོག་ཤེས་ནི་
 དང་ ཡང་ན་ གསུང་རབ་ལེན་ནི་ཡིན་པ་ཅིན་ ང་བཅས་མཉམ་ དཔེ་
 ཚ་འདི་འི་རྒྱབ་ལུ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ནང་འབྲེལ་བ་འཐབ་གནང་།

ཉེས་ལ་དབ་ལྷག་ནི།



“འབྲུལ་ཆས་ཐོག་ལས་QR འདི་
འཆོལ་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ འདི་ལས་
ལྷག་པ་འབད་ལྷབ་ཤེས་ནི།”

