



མཐའ་མཇུག་གི་ སྐྱབས་སྒྲོལ།



ཀུ

མོ་གང་གྲགི་མཐའ་མ་ལུ་ རྒྱ་གར་གྱི་ལུགས་སྒོལ་དང་འབྲིལ་རྟེ་
མི་ཤི་མི་ལུང་པོ་མེ་གཏང་མ་དང་ གླམ་གཅིག་གིས་ མི་གྱུང་ས་མི་
གི་རྒྱམ་ཤེས་ ལུང་པོ་གཅིག་ལས་གཅིག་ ལས་དབང་ངོ་མ་འདི་
མོ་གཤམ་(ཐར་པ་ལམ་ལུགས་) མ་འཐོབ་ཚུན་གི་བར་ནིའི་ ལམ་འགྱུལ་
གི་སྐོར་ལས་བཤད་པ་རྒྱབ་དོ་ཡིན་པས། མི་ལེ་ཤུ་འཛོམས་ས་ནང་བུཚ་
ཚུང་ཀྱུ་གཅིག་ ཤེས་འདོད་ཀྱིས་ཐོག་ལས་རྟེན་དོ་ཡོད་པ་མས། ཁོ་གིས་
རྒྱབ་ལུ་ ཡོད་པའི་མི་འདི་ལུ་བསྐྱིར་རྟེ་ ཏང་རྟོ་མ་ འཛིན་མ་མཇུག་
བསྐྱུ་སྟོ་? འདི་རུག།

ཁོ་གིས་ མི་མང་ཤོས་ར་ ཏེ་ལས་མི་གཅིག་ཅི་བ་འདི་རུག། ང་
བཅས་ དཀའ་ཐབ་ཅན་གྱི་འཁོར་རིམ་ལས་ ཐར་ནི་དོན་ལུ་སྐྱེ་བ་དང་
ཡང་སྤྲེད་ག་དེམ་ཅིག་ལེན་དགོཔ་ཡིན་ན་སྟོ་? ཅི་བ་འདི་བཟུམ་འདི་
དུས་སྡོན་མ་ཨ་རྟག་ར་ ཁྱུངས་ཁ་མ་ཚད་པ་ཅིག་འདི་བ་བཀོད་དོ་ཡོད་
རུང་ ལན་ངེས་ཏིག་སྟེ་ བྱིན་མི་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

འཛིན་འཛོམས་གྲིང་ནང་ལུ་ སྐྱེ་བ་ འཆི་བ་ དང་སྐྱུག་བསྐྱུལ་གི་འཁོར་
རིམ་བྱུང་ནི་འདི་ རང་བཞིན་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མཐད་ འཛིན་འཛོམས་
གྲིང་ལས་བཟུལ་རྟེ་ དཀོན་མཆོག་གནས་ས་ལུ་ དཀའ་ཐབ་ཅན་གྱི་
འཁོར་རིམ་འདི་ མེད་པ་དང་ འགྱུར་བ་མེད་པའི་ དགའ་བ་རྒྱང་མ་
གཅིག་ཡོད་པ་མས། རྟེན་བྱུག་དང་དཀའ་སྐྱུག་ལས་སྒྲོལ་བའི་ས་ལུ་ ལྟོད་
ནི་དོན་ལུ་ ས་ཡ་ལས་བཅད་དེ་འཆི་བ་དང་ ཡང་སྤྲེད་ཐལ་དགོཔ་མེད་
མི་འདི་ལུ་ བཀའ་ཅིན་ཆེ། ང་གིས་ཚུད་ལུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ སྟོ་བ་
ཅན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་སྒྲིབ་གོ།

དཀའ་སྐྱུག་ལས་དུས་གཏན་རྒྱང་ཐར་ནི།

རྟེ་མ་རྟེ་མ་ གཙོ་བོ་ལེ་ཤུ་འདི་ འཛིན་འཛོམས་གྲིང་ནང་ལུ་ མིའི་

གཟུགས་སུ་འབྱོན་རྟུག་། ཁོ་གིས་མིན་མི་ཚུ་ དགའ་བའོ་སྟེ་ གཞན་ཡ་
མཚན་ཆེ་བའི་ལུ་ལེ་ཤུ་རང་མཛད་རྟུག་། དེ་མཛད་ ཁོ་གིས་ ཅུ་ཅན་གྱི་
ས་གནས་ ཞིང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤིང་ རྟོར་ལས་ཡང་གསུངས་རྟུག་། ཁོ་
གིས་ ཞིང་ཁམས་འདི་ ན་ནི་དང་སྟུག་བསྐལ་ དེ་ལས་ ཡང་སྤིང་སྟེ་
དགོཔ་མེད་སའི་ ས་གནས་གཅིག་ ཡིན་ཟེར་གསུངས་གནང་ཡི། འ་ནི་
ས་གནས་འཇའ་ཆེ་ཆེ་ནང་སྤྱོད་མི་གར་ དུས་གཏན་རྒྱུང་སྤྱོད་དོ་ཡིན་པས།

གཙོ་བོ་ལེ་ཤུ་གིས་ ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྟོར་ལས་གསུངས་
ཡོད་པ་དང་ དེ་ལས་ ང་བཅས་ཚུ་ འདི་ཁར་འབྱོ་དགོ་མཁོ་བ་ཅིན་ འབྱོ་
ནི་དོན་ལུ་ ཁོ་གིས་སྐྱུ་ཆེ་འདི་ ང་བཅས་ཚུ་འི་ ལས་ངན་གི་འབྲས་ས་བུ་
ལས་ཐར་ནི་དོན་ལུ་ ཁོ་གིས་ ང་བཅས་ལུ་སྟེག་བཤགས་སྟེ་གནང་རྟུག་།

ཁོ་གིས་དམར་མཛོད་འབད་འདི་ ཉིན་མ་གསུམ་པ་ལས་ ཁོ་གིས་དུར་
ཁང་ལས་ལོང་སྟེ་ ཞིང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤིང་ནང་ལུ་འབྱོན་རྟུག་། ཁོ་གིས་
ཁོ་རའི་རྩེ་སུ་འབྱུག་པ་ཚུ་ལུ་ ལོ་མཇུག་བསྟུ་ཤེན་མ་ད་ལུ་ ཁོང་ཚུ་ཞིང་
ཁམས་ནང་ལུ་འབྱིད་ནི་དོན་ལུ་ལོག་བྱོན་ནི་ཟེར་ དམ་བཅའ་འབད་རྟུག་།

འ་ནི་འདི་ ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་མ་འོངས་པ་བབྱམ་ མི་གོ་བས་ཡ་? གཙོ་
བོ་ལེ་ཤུ་གིས་ ང་བཅས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ སྟུག་བསྐལ་ལས་ དུས་གཏན་
རྒྱུང་ཐར་ནི་དོན་ལུ་ ཞིང་ཁམས་ནང་ - སྤྱོད་དགོཔ་སྟེ་ཡིན་པས། དེ་
འབད་མད་ བུ་ཚ་རྒྱུད་ཀྱི་གཅིག་གིས་འབྱོ་དོ་བབྱམ་ ནམ་མཇུག་བསྟུ་སྟོ་
ཟེར་མད་ ང་བཅས་ཚུ་ ཞིང་ཁམས་ནང་མ་སྤྱོད་པའི་རྟེ་མ་ ག་དམ་ཅིག་
ཚུན་ འགོར་ནི་ཡིན་ན་ཟེར་མཁོ་མས།

གཙོ་བོ་ལེ་ཤུ་མ་གྱི་ཀའི་ སྟོར་ལོག་།

སྟོ་བ་ཆེ་ཉླ་ཉླ་འབད་ གཙོ་བོ་ལེ་ཤུ་ཁོ་རའི་ སྟོ་བ་མ་ཚུ་གིས་ཡང་
འ་ནི་འབྱི་བ་ ནམ་མཇུག་བསྟུ་ནི་སྟོ་? ཟེར་མི་འདི་ཅིག་འཐད་པ་ འབྱི་

ཡེ་ཤུ་ ཁོ་ལོག་འབྱོན་ནི་གི་ ལོ་དང་དུས་ཚོད་བརྟན་
བརྟན་སྟེ་ མ་གསུངས་རུང་ ཁོ་གི་སློབ་མ་ཚུ་
ལུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་རྟགས་མཚན་ལེ་ཤུ་གསུངས་
གནང་རྟུག། ད་བཅས་ཀྱིས་ རྟགས་མཚན་འདི་ཚུ་
ལུ་བརྟེན་ ཁོ་ལོག་མཁྱོགས་པ་ར་འབྱོན་ནི་རན་མ་
མས་ཟེར་ཤེས་པ་ཡིན།

དོ་ཨིན་པས། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གིས་ ལོ་འདི་གི་ཉིན་མ་མཇུག་ལུ་ ས་ཡོམ་
ཤུགས་སྟེ་རྒྱབ་ དམག་འབྲུག་ལོང་ བཀའ་སྒྲིམ་འཐོན་ ཚབས་ཆེན་
རིམས་ནད་ དང་ནད་ཡམས་ཀྱི་དུས་ འོང་ཟེར་བཤད་པ་རྒྱབ་འདི་ཡོད།
དཀ་འཇུག་འདི་ཚུ་ མཁྱོགས་འགས་སྟེ་ ཡར་སེང་འབྱོལ་མཐོང་མ་ད་
འཇིགས་སྒྲིང་ལས་བརྟེན་ མི་ཚུ་གི་དོན་ཉིང་ཚུ་མེད་པ་ཐལ་འོང་། འ་ནི་
འདི་ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་འབྱོན་ནི་ལེ་ རྟགས་མཚན་ཡིན། ད་ད་བཅས་ཚུ་ ལོ་
མཇུག་བསྐྱར་ན་པའི་ དུས་ན་སྟོད་པ་ཡིན་མ་དང་བཅས་ཀྱི་མཐོང་མས་ ག་
ཅི་སྟེ་ཟེར་བཅིན་ འ་ནི་རྟགས་མཚན་ག་ར་ ལྟོན་མས།

མཁྱོགས་པ་རང་ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་འདི་ ཁོ་གིས་དམ་བཅའ་གནང་དོ་
བཟུམ་ ལོག་འབྱོན་འོང་། ཤི་མི་ཚུ་ ས་ནང་ལས་ གསོན་པོ་ལོང་ཞིན་མ་
ལས་ ཡང་དག་པའི་གཟུགས་ གསར་པ་གནང་ནི་ཡིན་པས། གསུང་རབ་
ནང་ལས་གསུངས་མི་ནང་ གཙོ་བོ་ཁོ་ར་ ཞིང་ཁམས་ལས་མར་ སྐྱོད་
དང་བཅས་པ་འབད་ ལོ་ཉི་ལྔ་དང་ དཀོན་མཆོག་གི་དུང་ལྟོད་དང་

བཅས་པ་འབད་འབྱོན་ནི། དེ་ལས་ དང་པ་ར་ མ་ཤི་ཀ་སྒོ་ནས་ཤི་མི་ཚུ་
ཡར་ལོང་འོང་། (གསུང་རབ་ ༡ བཅོམ་ལོ་ནི་པ་༥:༡༦)

དེ་འི་སྐབས་ལུ་ ང་བཅས་ཀྱི་ཤེས་མི་ འཛམ་གླིང་འདི་ མེད་པ་
གཏང་ནི་ཨིན་མ་དང་ དེ་ལས་ མི་ངན་འདི་ཚུ་ ཅུ་མེད་གཏང་འོང་
། ང་བཅས་ཚུ་ ལོ་སྟོང་ཐལ་གཅིག་གི་ དག་འ་བ་དོན་ལུ་ ཞིང་ཁམས་
ནང་ལུ་འབྱོའོང་། དེ་ལས་ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གིས་ འཛམ་གླིང་འདི་ལོག་
འདི་ མཛེས་ཏྲུག་ཏྲུ་ དང་ ཡང་དག་པ་སྟེ་བཟོ་གནང་འོང་། དེ་ཚུ་ཡང་
འཆི་བ་ ཅུ་ཟུག་ ཅུ་ནི་ སེམས་ནད་དང་སྒྲི་སྒྲུང་ཚུ་མེད་པའི་ འཛམ་
གླིང་བཟོ་ནི་ཨིན་པས། དེ་ལས་ ཁོ་གིས་ མི་ག་ཨིན་རུང་ ཁོ་གི་ལམ་
རྩེས་སུ་འབྱུང་པ་ཅིན་ དེས་པར་དུ་ ས་གནས་འདི་ཁར་སྟོད་འོང་བེར་
དམ་བཅའ་འབད་རུག། འ་ནི་འདི་ཡེ་ཤུ་འི་ལམ་ཨིན།

མཐའ་མཇུག་གི་སྐབས་སྟོན་པ།

ཡེ་ཤུ་ ཁོ་ལོག་འབྱོན་ནི་གི་ ལོ་དང་དུས་ཚོད་བརྟན་བརྟན་སྟེ་ མ་
གསུངས་རུང་ ཁོ་གི་སྒྲོ་བ་མ་ཚུ་ལུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་རྟགས་མཚན་
ལེ་ཤུ་གསུངས་གནང་རུག། ང་བཅས་ཀྱིས་ རྟགས་མཚན་འདི་ཚུ་ལུ་
བརྟེན་ ཁོ་ལོག་མགྱོགས་པ་ར་འབྱོན་ནི་རན་མ་ཟེར་ཤེས་པ་ཨིན།
ཡང་ཅིན་ ཁྱེད་ར་དང་ང་རའི་མི་ཚེ་ནང་ར་བྱོན་ནི་ཨིན་མ་འོང་།
ག་དེམ་ཅིག་གི་ གནས་ཚུལ་བཟང་པོ་ཨིན་པས། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་
འབྱོན་མ་དུ་ ང་བཅས་ཚུ་གི་ ལཱ་ངན་པའི་འབྲས་བུ་ལས་ཐར་གྲོལ་
གཏང་འོང་།

ག་དེམ་ཅིག་འབད་ཁྱེད་ཡང་ ཞིང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་སྟོད་
མི་ཚུ་འི་ གལ་ཁ་འཇུག་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་ དེ་ནང་ལུ་ ཡེ་ཤུ་འི་ལམ་རིམ་
འཛམ་ཏྲུག་ཏྲུ་གསུམ་ རྩེས་སུ་འཇུག་ནི་ཡོད།

༡ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལུ་དད་པ་བསྐྱེད། ཡེ་ཤུ་གིས་ཁོ་རའི་མི་ཆོ་ དམར་
མཆོད་འབད་མཛད་ལུ་ ཁོ་གིས་ ང་བཅས་ག་རའི་ ལཱ་ངན་པ་འི་
འབྲས་བུ་ག་ར་འབག་འབྱོན་ཡི། ཁོ་གིས་འནི་འདི་ དངས་
པ་འི་ཐུགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ང་བཅས་ཚུ་ཐར་པ་འཐོབ་བཅུག་ཟེར་
ཐུགས་བསམ་བཞེས་གནང་སྟེ་མཛོད་གནང་རུག། འནི་གསེལ་
རས་འདི་ཚུད་ཀྱིས་ ཁོ་ལུ་ ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་
ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དེ་ རོས་ལེན་འབད་དགོ།

༢ སྒེར་གྱི་མཐུན་འབྲེལ་བ་གོང་དུ་འཁེལ། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གིས་ ང་
བཅས་ཚུ་ ཆོས་ཀྱི་འགན་ཁུར་གི་ངན་ཐོ་རྒྱུང་མ་གཅིག་འབད་དེ་
རྗེས་སུ་འཇུག་སྟེ་མེན་པ་ ཁོ་ ང་བཅས་ཚུ་གིས་ རང་རྒྱུང་
འབད་རང་རོ་ཤེས་དགོཔ་ཨིན་པས། ང་བཅས་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་ ཆ་
རོགས་འཆམ་ཤོས་གཅིག་ལུ་སྒོ་སྒྲུབ་དོ་བཟུམ་དང་ ང་བཅས་ཀྱི་
དོན་ཉིང་ཁ་ཐྱེ་སྟེ་ གསང་བ་ག་ར་བཤད་དོ་བཟུམ་ སྒོན་ལམ་
བཏབ་དགོཔ་ཨིན། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གིས་ ང་བཅས་ཚུ་དུས་ནམ་
རང་འབད་རུང་ ཁོ་མཉམ་སྒོ་སྒྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཁོ་གི་རྣམ་ཤེས་
ཐོག་ལས་ དུས་རྒྱུ་བུ་ ང་བཅས་མཉམ་སྦྲེད་འོང་བེར་དམ་
བཅའ་འབད་དོ་ཡིད།

༣ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་སྒྲུབ་སྟོན་ཚུ་རྗེས་སུ་འབྲང། ཡེ་ཤུ་གིས་ང་བཅས་
ཚུ་ལུ་ བག་ཟོན་ཅན་སྟེ་སྦྲེད་དགོཔ་དང་ ཁོ་ལོག་འབྱོན་ནིའི་དོན་
ལུ་ ག་སྒྲིག་འབད་དགོ་བེར་གསུངས་འདི་ཡིད། གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལུ་
དད་དང་མོས་གུས་བསྐྱེད་དེ་ མི་ཆོ་སྦྱང་ནི་བེར་མི་འདི་ ང་བཅས་
ཀྱི་ཁོ་གི་ བཀའ་སྒྲོབ་ཚུ་རྗེས་ཉན་ནི་དང་ ཁོ་ལུ་ ང་བཅས་ཀྱིས་

ཉིང་ལས་ར་ དག་འབ་སྐྱོད་ནི་ དེ་ལས་ ཏུས་ཨ་རྟག་རང་ ཁོ་ས་
 ཟུག་ནང་ལས་འབྱོན་ནི་དོན་ལུ་ ག་སྐྱིག་འབད་སྐྱོད་དགོ་པ་ཨིན་
 པས། ག་སྐྱོད་རབ་ནང་ལུ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གི་སྒོ་བ་མ་
 འབད་སྐྱོད་ནི་དོན་ལུ་ ཤེས་དགོ་མི་ཚུ་མཐོང་ཚུ་གས།

ག་དམ་ཅིག་འབད་ཚུང་ར་ ཡེ་ཤུ་འི་ལམ་ག་དེ་སྤེ་རྩེས་སུ་འཇུག་སྟེ་ ཁོ་
 ར་ལོག་འབྱོན་ནི་གི་ག་སྐྱིག་འབད་ནི་ གློ་ར་ལས་ ཁ་གསལ་སྤེ་ཤེས་
 འདོད་ཡོད་པ་ཅིན་ ང་བཅས་མཉམ་ འཛི་ ཤོག་ལེབ་རྒྱབ་ལུ་ཡོད་པ་འི་
 ག་ནས་ཚུ་ལ་ནང་འབྲེལ་བ་འཐབ་གནང་།

ཉེས་ལ་དབ་ལྷག་ནི།



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

