



བཤམས་པ་འཆོལ་ནི།



སྒྲིག་ཁྲིམས་མེད་པར་སྟོན་ནི

སྤྱུང་བ་འདི་ ཁྲིམ་སྒྲིམ་ནང་ཅིག་ སྟོན་ཀྱི། ཁོ་གིས་ ཐོག་ཁང་
གོང་སྒྲིམ་འབད་མེ་ཅིག་ གླེང་ཁར་ལེན་ཏེ་ ཆ་རྟོགས་གསལ་པོ་བཟོ་ནི་འགོ་
བཙུགས་ཀྱི། འཕྲལ་ར་ ཁོ་གིས་སྟོན་མུ་འབད་ནི་འགོ་བཙུགས་
ཏེ་ ལྷག་པོ་དང་ཡོངས་གྲགས་ཅན་མུ་ འོང་ནི་འགོ་བཙུགས་ཀྱི། ཁོ་
གིས་ ལྷུ་མ་འཁོར་མུ་ཉེ་ཉེ་ བུམ་འཇའ་རིས་མེ་མུ་མ་ཉམ་ཉམ་ དེ་ལས་
ཟ་རུང་ཟ་ཁང་གོང་སྒྲིམ་མུ་ནང་ལུ་ཟ་སྟོན་ཀྱི། ཁོ་དགོ་མི་ག་ར་ ཁོ་ར་ལུ་
ཡོད་པ་ཨིན་པས།

དེ་འབད་མཇུག་ ཉིན་མ་ཅིག་འབད་མཇུག་ སྤྱུང་བ་ཀྱི་ཉི་ཤུ་རྩེ་གསལ་སོང་
ཀྱི། སྟོན་བཅོང་སི་སི་སྒྲེར་ ཁོ་ར་འི་ཆ་རྟོགས་གསལ་པོ་མུ་ལས་ ཉི་ཤུ་
རྩེ་མ་འགྲུལ་དུ་མ་གཅིག་ལེན་ནི་འབད་འབྲི་མཇུག་ ཆ་རྟོགས་མུ་གིས་ ཁོ་
གི་བརྒྱུད་འཕྲིན་ཡང་འཐུ་མ་བཟུབ་པས། དེ་ལས་ ཁོ་གི་དབུལ་རྩིས་མུ་
བཟུབ་མ་མུ་གསལ་པས། མཐའ་མཇུག་ལུ་ཁོ་གི་ ཁྲིམ་གྱི་འོང་བདག་གིས་
ཁོ་བཏོན་གཏང་ཀྱི། ཁོ་ལུ་ ཡང་ན་ཉི་ཤུ་མེད་ ཡང་ན་ཆ་རྟོགས་མེད་
པ་ ཁོ་ག་ཏེ་འགྱོ་ནི་སྟོན་?

སྤྱུང་བ་འདི་མགུ་འཐོམ་ ཆ་གྲང་ལང་ཉེ་ ཁྲིམ་ནང་ལས་ལར་འབྱམ་
འགྱོ་སྟོན་ཀྱི། ཉིན་འཇུལ་ནི་འགོ་བཙུགས་པ་ད་ ཁོ་འཛོག་ཆི་ཀྱི། ཁོ་
ག་ཏེ་ཉལ་ནི་ཨིན་ན་? ཁོ་ག་ཅི་བཟའ་ནི་ཨིན་ན་? སྤྱུང་བ་ཀྱི་མི་ཚོ་
ནང་ འགོ་ཐོག་དང་པ་ཁྲིམ་ལམ་ནང་ སྟོན་བཀྲེས་ཏེ་ སྟོན་ཀྱི་སྤྱུང་བ་འདི་
ར་ ཉལ་སྟོན་ཀྱི།

སྟོན་འགྱོད་འོང་ནི།

ཤུལ་མ་འི་ཉིན་མ་དག་པ་ཅིག་གི་དོན་ལུ་ ཁོ་ཁྲིམ་ནང་གཞོག་འཆོལ་
ནི་དཔའ་བཅམ་ཀྱི། ཁོ་ཁྲིམ་ལམ་ནང་ཉལ་ནི་འདི་གི་ ཐ་ཀྱི་གསལ་སི་སི་

མཐོང་མ་ལས་ ཟུང་ཉམས་འགྱུ་མི་འཛིན་སྐྱོད་པ་ལས་ལྷག་པ་ གཞན་
ག་གི་ཡང་གཡོག་བྱིན་མ་བཏུབ་པས། ལྷ་ཏུབ་འདི་ ལུ་ཆོད་ལས་ལུ་ཆོད་
བཅད་ ཟུང་ཉམས་ལས་བཞེས་སྒོ་འབག་སྒྱེལ་འཛིན་འབད་ དེ་ལས་
ཅིག་ཅི་ལུ་འབྱུག་སྒྲིད་རུག། ཁོ་གནམ་མེད་ས་མེད་ལྟོ་བཀྲེས་ཏེ་ འབྱུག་
ཐང་ཆད་རུག། ཁོ་ར་བཟུམ་ མི་ལྷུག་པོ་གི་བྱ་ཅིག་ བཞེས་སྒོ་བྲང་མ་
ཡིན་ཟེར་མི་འདི་ ག་དེ་སྤྱི་ཡིན་ན་ཟེར་མཐོན་རུག། བཞེས་སྒོ་བཟུམ་མི་
མཆུག་འདི་འགྱུ་མད་ ཁོ་ཐབ་ཆང་ནང་ཉོད་འཁྱུ་ལུ་ ཆོ་རོགས་འབད་བ་
འགྱུ་རུག། ཁོ་གི་ ལྷག་ས་སྤྱི་གས་ཀྱི་ཅ་བ་ ཀེབ་ཏུ་ཕྱིད་ཀ་བཟུམ་ཡོད་
མི་ཅིག་མཐོང་རུག། ཁོ་གནམ་མེད་ས་མེད་ལྟོ་བཀྲེས་ཏེ་ འབྱུ་འདི་བཟུམ་
ནི་འབད་རུག།

ང་ལུ་ག་ཅི་མ་བཏུབ་ཡིན་ན་སྒོ་ཟེར་ཁོ་རང་ཆོག་ས་བདུན་ག་ཏང་རུག།
ང་རའི་ཨ་པའི་ཁྱིམ་ནང་ཡོད་མི་ འཇའ་རོགས་ལུ་ལུ་ཡང་ ཀེབ་ཏུ་ལང་མ་

ང་བཅས་ཀྱི་མི་ཆེ་ནང་ འཛོལ་བ་འབད་བའི་སྐབས་
འཛོལ་བ་སྒྲོམ་ཅིག་ཡིན་ཅུང་ ལྷ་ཏུབ་ཀྱིས་ ཁོ་རའི་
ཨ་པ་སྒྲིད་སར་ལོག་འགྱུ་དོ་བཟུམ་ དཀོན་མཆོག་
འབད་སར་འགྱུ་དགོ། འདི་གི་དོན་ལུ་ རིམ་གྱི་ ཡང་
ན་ དམར་མཆོད་བརྒྱུ་ཆེ་མ་སྤྱི་ ག་ནི་ཡང་ག་ཏང་
མིན་དགོ། དཀོན་མཆོག་འདི་ ང་བཅས་ཀྱི་དོན་ལུ་
བཀག་ཆ་མེད་པར་སྐྱུག་སྒྲེ་ཡོད།

འབད་ཡོད་པ་མཚན་ འཐེབ་ཡང་ལུད་ནི་ཡོད། ང་ར་ན་ ལྷག་མ་ལུད་མི་
བཅོག་པ་བཟད་གོ་མནོ་སྟོད་པ་མས།

ཁོ་རྟོད་བཅིག་ས་བཞག་མི་འདི་ལུ་ བལྟ་སྟོད་དེ་ ཉ་ལམ་ཅིག་མནོ་
བསམ་གཏང་སྟོད་རུག།

ང་ག་ཅི་འབད་ན་ན་ ང་གིས་ ཤེས་ཟེར་མནོ་བསམ་གཏང་རུག།
ང་ ཨ་པ་འབད་སར་ལོག་འགྱུ་སྟེ་ ཨ་པ་ ང་གིས་བྱོད་དང་དགོན་
མཆོག་གཉིས་ཆར་ལུ་ ལས་བསག་རུག། ང་བྱོད་ཀྱི་བྱ་འབད་ནི་ལུ་
འོས་འབབ་མིན་འདུག། རྒྱ་ཆེ་ ང་བྱོད་ཀྱི་ གྲུ་ཁར་ལེན་མི་འཇའ་རོགས་
ཅིག་བཟོ་གནང་ཏོད་གཅིག་ཡང་མ་འབྱུག་བར་ ཁོ་བྲུ་ཁང་ནང་ལས་
འཐེན་ཏེ་ བྱིམ་ནང་འགྱུ་ནི་འགོ་བཟུགས་རུག།

བྱིམ་ནང་ལོག་འགྱུ་ནི།

བླ་ཏྲབ་བྱིམ་ནང་འགྱུ་མད་ མནོ་བསམ་གཏང་དགོ་པ་ལེ་ཤར་འཐོན་
རུག། ཁོ་གི་ཨ་པ་གིས་ ཁོ་མཐོང་མ་ད་ ག་དེ་སྟེ་དོས་ལན་འབད་འོང་
ག་? ཁོ་བྱིམ་ནང་སྟོད་པ་ད་ གཅི་སྒྲིབ་ནི་ཨིན་ན་ སྤྱད་བ་འབད་དེ་
འབད་རུང་ འདི་གིས་ཁོ་ལུ་ ཆོར་བ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་མཐོང་མ་ཚུགས་
བས། མཐའ་མཇུག་ལུ་ ལམ་འགྲུལ་རིང་མོ་སྟེ་འགྱུ་བའི་ཤུལ་ལུ་ ཐག་
རིང་སུ་ཅི་ལས་ ཁོ་རའི་ཨ་པ་གི་བྱིམ་མཐོང་རུག། ཁོ་ འགྱུ་ས་ཀྱི་སྟེ་
ལམ་ལྷག་ལུ་འགྱུ་རུག།

ཏྲང་ཏྲོམ་མར་ཁོ་གིས་སྒྲིབ་རུག་ས་གོ་རུག། དུས་ཨ་རྟག་ར་ཁུ་སིམ་
སི་དང་ གཟབ་གཟབ་སྟེ་སྟོད་མི་ ཁོ་རའི་ཨ་པ་འདི་ བྱིམ་གྱི་བྱི་ཁར་
རྒྱག་འོང་རུག། ཁོ་བླ་ཏྲབ་འབད་སར་འོང་ཏེ་ ཁོ་ལུ་ཕང་མར་སྦྱིང་སྦྱིང་
སྟེ་བཏབ་རུག། བླ་ཏྲབ་འདི་ ཁོ་རའི་དོན་ཉིང་གག་འགྱུ་ནི་བཟུམ་མའི་
ཆོར་བ་འབྱུང་རུག།

ཁོ་གིས་ རྟོག་མ་མདུད་ཐུང་བ་ཏུ་བཅིང་ ཡ་པ་ ང་གིས་ཁྱེད་དང་
དཀོན་མཆོག་གཉིས་ཆར་ལུ་ ལས་བསག་རུག། ད་འབདན་ ང་ཁྱེད་
ཀྱི་བྱ་འབད་ནི་ལུ་ འོས་འབབ་མིན་འདུག།

ཡ་པ་གིས་ ཚིག་གཅིག་ཡང་ ཉམ་གོ་བཟུམ་སྟེད་རུག། ཁོ་གི་
མིག་རྟོ་ལས་མིག་ཁུ་བུད་རུག། ཁྱིམ་གྱི་འཇའ་ལྗོངས་ཚུ་གི་ དེ་ཚུ་ཉམ་གོ་
སྟེ་ རུག་འདིར་འོང་རུག།

མཐུགས་པར། ཡ་པ་གིས་ ཁོང་ལུ་ བཀའ་གནང་རུག། ཁོ་གི་
ཁང་མིག་ག་སྒྲིག་འབད། གོ་ལ་གསར་པ་ཚུ་ག་སྒྲིག་འབད། ཁོ་གི་དོན་
ལུ་ རྟོ་ཁ་ག་སྒྲིག་ཀྱབ། ང་བཅས་ ད་ལྟོ་ དུས་སྟོན་བཅི་ནི་ཨིན།
ཁོ་ངའི་བྱ་ཨིན། ཉེ་མ་གི་མི་ འདི་ལོང་འོང་ཡི། ཉེ་མ་ འབྱང་མི་འདི་
ད་ལོ་ག་ཐོབ་ཅི།

བཤུགས་པ་འཆོལ་ནི།

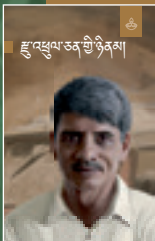
འ་ནི་སྤང་འདི་ ང་བཅས་ཀྱི་ འཇིན་རྟན་གྱི་བྱེད་པ་པོ་དཀོན་མཆོག་
ལས་ ཡངས་ཆག་ག་དེ་འབད་ཐོབ་ནི་ཨིན་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ གཙོ་བོ་ཡེ་
ཤུ་གིས་གསུང་མི་ སྐྱེས་རབས་ཅིག་ལས་ཨིན། ང་བཅས་ཀྱི་མི་ཆེ་ནང་
འཛོལ་བ་འབད་བའི་སྐབས་ འཛོལ་བ་སྦྲུམ་ཅིག་ཨིན་ཟུང་ བླ་ཏུ་བ་ཀྱིས་
ཁོ་རའི་ཡ་པ་སྟེད་སར་ལོག་འགྱུར་བཟུམ་ དཀོན་མཆོག་འབད་སར་
འགྱུར་གོ། འདི་གི་དོན་ལུ་ དིམ་གྱི་ ཡང་ན་ དམར་མཛོད་བརྒྱུ་ཆེ་
སྟེ་ ག་ནི་ཡང་གཏང་མིན་དགོ། དཀོན་མཆོག་འདི་ ང་བཅས་ཀྱི་དོན་
ལུ་ བཀའ་ཆ་མེད་པར་སྒྱུག་སྟེ་ཡོད། ཁོ་གིས་ ང་བཅས་ཀྱི་སེམས་ལུ་
འགྱུར་བ་ཡོད་མི་འདི་ལུ་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་པ་ཨིན། ང་བཅས་ཀྱིས་ ང་
བཅས་རའི་སྒྲིག་པ་འབད་མི་ལུ་ སེམས་ཀྱི་རྟིང་ལས་རང་ རུན་ཁ་བཟེད་
དེ་ འདི་ལུ་སློབ་འགྱུར་སློམ་སྐྱེད་སྟེ་ ཡངས་ཆག་ག་ནང་ཟེར་ཁུ་དགོ། ཁྱེད་

དཀོན་མཆོག་གི་ཡངས་ཆག་གཏང་མི་ ལྟའི་རྩུ་འབྲུལ་ཉམས་སྦྱང་ཐོབ་གོ་
མནོ་མས་ག་? རྩུ་ད་རེས་དང་ དེ་རྩུ་ར་ རྩུ་རའི་སྤྲིག་པ་འབད་མི་ག་
ར་དག་ཚུ་གས། དེ་གི་དོན་ལུ་ རྩུ་ཀྱིས་ དེ་འབད་གསལ་མ་བཏབ་དགོ་

དེ་གི་དཀོན་མཆོག་ ང་ར་སྤྲིག་པ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ སེམས་ཀྱི་ཉིང་ལས་ར་
སྒོ་ཐམ་ཡིད། རྩུ་ད་གིས་དམར་མཆོད་ཆེན་པོ་འབད་མི་ལས་བརྟེན་ ང་ལུ་
བཤགས་པ་བཞེས་གནང་སྟེ་ ང་རའི་ལས་ངན་ཚུ་ག་ར་དག་གནང་། ང་
རའི་སེམས་འདི་ནང་ མི་གསར་པ་བརྩམ་བཟོ་གནང་། ཨ་མེན།

རྩུ་ར་ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གིས་སྟོན་མི་ཚུ་འོས་ལས་ ལ་སྐོང་ཤེས་དགོ་
མནོ་བ་ཅིན་ ཤོག་ལེབ་འདི་དི་རྒྱབ་ལུ་ཡིད་པའི་ གནས་ཚུ་ལ་ནང་ལུ་
འབྲེལ་བ་འཐབ་གནང་།

ཉེས་ལ་དབ་ལྷག་ནི།



རྒྱ་འབྲུལ་ཅན་གྱི་ཉིན་མ།



འཇམ་བུ་སྒྲིང་བསྐྱུག་པ། ཡ་
མཚན་ཆེ་བའི་ལུང་བསྐྱུག།

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

