



ང་གི་ན་ལྷག་འདི་ལྟ་ ངང་བདེན།



ཕྱི་མཁའ་འདི་ མོ་གིས་དོན་ཉིང་དེག་དེག་གཏང་ཡི་ར་ ཉལ་
 བྱི་གུ་སྤང་ཏང་ཏ་སྤྲོད་རུག། གཉིད་ལམ་རན་པ་གཞན་
 གཅིག་ ཨ་རྟག་ར་ཉིན་ཞག་དག་པ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ར་ མོ་
 ལོ་ ༡༢ སྤྲོད་པ་ད་ བྱེད་གཅིག་གི་མོ་ལུ་ ཁོ་པན་ལེན་ནི་འབད་མི་
 འདི་ གཉིད་ལམ་རན་ཆོར་ཤུགས་འཛུབ་བྲག་གཅིག་གི་ བན་ཤེས་མཐོང་
 རོ་ཡིན་པས།

ཐིམ་ལ་གི་ འཛི་གི་ཉིན་མ་འདི་ བརྟེན་ར་མ་ཚུགས་པས། མོ་ར་ངོ་
 ཚ་ ཁམས་ལོག་སྟེ་ མོ་གི་འབག་མི་ན་བྱུག་གི་སྤྱིད་འབག་སྤྱིད་མི་འདི་
 ག་ལུ་ཡང་མ་སྤྲོབ་པས། ཐིམ་ལ་ གཙུག་ལག་སྤྱིབ་བྱ་ནང་འཛུལ་ཏེ་
 འབད་བུང་ གཉིད་ལམ་འཛུབ་འདི་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་རང་མཐོང་དོ་ཡོད་པ་
 མས། མོ་གི་འཛི་བྱེད་འདི་མ་དག་འཕམ་བསྐྱེད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ ཁོ་ར་ལོས་
 འབབ་ལྡན་པའི་ ཉེས་ཁྲིམས་འཐོབ་བཅུག་ཟེར་ དེ་འདོད་བསྐྱེད་རུག།

དྲི་བ་ལཱ་ཁག་ཚུ།

ཐིམ་ལ་གི་མཚོ་བསམ་འདི་ འཛི་དྲི་བ་འདི་གིས་ ལཱ་ཁག་གཏང་
 རུག། མོ་གི་བཅོན་གཤེམ་པ་འདི་ལུ་ ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བྲང་བདེན་ཐོབ་
 ག་སྟོ་? ཁོ་འདི་མོ་རའི་ཁྲོམ་སྟེ་ལས་ཡོངས་གཤགས་ཅན་གྱི་ ཆོས་པ་གཅིག་
 ཡིན་པས། ཁོ་གིས་མི་ཚུ་འོ་དོན་ལུ་ ལཱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལོག་ཅིག་ར་
 རྟོ་བསྐྱེད་དང་དགོན་མཆོག་ལུ་དད་གུས་ ཡང་དག་པ་བསྐྱེད་པ་སྤྲོད་ན་
 ཡོད་པ་མས། ལས་རན་པ་གཅིག་འབད་མི་གི་ ཁོ་རའི་ ལཱ་ལེགས་ཤོམ་
 ག་ར་དང་མཉམ་ འབྲེན་ཁྲོམ་འབད་ཚུགས་ག? མོ་གིས་ལས་རྒྱ་འབྲས་ག་
 དེ་སྟེ་ ལཱ་འབད་མ་ཡིན་ན་ ཉམ་དགོ་བས། དེ་འབད་མཇུག་ ཁོ་གི་ལཱ་
 རན་པ་འདི་གིས་ མོ་ལུ་བྱུད་པར་བཟོ་ཡོད་ཟེར་མོ་གིས་ཤེས་རུག། ཐིམ་
 ལ་གིས་མོ་རའི་ན་བྱུག་འདི་བརྟེན་མ་ཚུགས་པས།

54 བདེན་འཆོལ་ནི།

མིམ་ལ་གི་ཆ་རོགས་ སའི་ར་ཟེར་མི་འདི་གིས་ གྲོགས་རམ་དགོ་པའི་
ཨམ་སྲུའི་ལས་ཁུངས་ནང་ སྦྱང་བདར་འབད་མྱོད་འབད་རུག། ཉིན་མ་
གཅིག་འབད་མུ་ སའི་ར་གིས་ མོ་ར་ ཟླག་པ་མེད་མི་དང་ རུང་ཚྭ་
འབད་མའི་ཨམ་སྲུ་ དེ་ལས་ དབང་བཅོང་གི་ཁྱེན་བྱུང་མི་ཚུ་ལུ་ ཆ་
རོགས་འབད་སའི་ལྟེ་བ་ འདི་ནང་ལུ་ཤོག་ཟེར་འབོ་རུག། མིམ་ལ་འདི་
མོ་གི་གསང་བ་རམ་སི་སི་འདི་ ག་གིས་ཡང་མ་ཤེས་ག་མཚོ་ ག་ཡང་ཟ་
འདི་ཆ་བྱང་ལང་རུག། དེ་འབད་མུ་ སའི་ར་འདི་བྱམས་བཅེ་ཅན་ཡོད་པ་
ལས་ མིམ་ལ་འབྱོན་སྤྲེལ་ག་ཆོད་རུག། ཁོང་འབྱོམ་མུ་ སའི་ར་གིས་
འདས་པའི་ཞག་དག་པ་གཅིག་ནང་ལུ་ ཟླ་བ་རྟོན་ཡོད་པའི་ཨམ་སྲུ་ལ་ལུ་
ཅིག་ མཐོང་ཡོད་པའི་སྒྲོར་ལས་སྤྲེལ་རུག།

ཁྱེད་ཀྱི་མི་ཆེ་ནང་ བྲམ་ཚུ་གིས་ཨམ་སྲུ་ ལོག་སྦྱོད་འབད་ས་མཐོང་
ཡི་ག་? མིམ་ལ་གིས་ངོ་ཆ་སྟེ་རང་འདི་རུག།

འབྲལ་འབྲལ་མཐོང་ཡི་ ཟེར་སའི་ར་གིས་ལན་སྤྲེལ་རུག། འདི་ག་ནམ་
མེད་ས་མེད་སྒྱུ་སི་སི་ཅི་ཨིན་པས། མི་གཅིག་གི་ཆོས་པ་དད་པ་ཅན་ཨིན་
ཟེར་སྤྲེལ་ཅམ་ཅིག་གི་ དཀོན་མཆོག་དང་གཅིག་ཁར་ མཐུད་འབྲལ་
འབད་འབད་མེན། འདི་བདེན།.....

དེའི་བྲམ་ བྲམ་ཆེན་པོ་གིས་ ང་བཅས་ཀྱི་དུས་ལུ་ ཆོས་ལྡན་གྱི་
འཇམ་གླིང་འདི་ ཤུགས་འབད་རང་ ངན་ལྟ་ཅན་གཅིག་ལུ་འབྱུར་
འོང་ཟེར་གསུངས་ཡི། ང་བཅས་ཚུ་ ངན་ལྟ་ཅན་གྱི་ཆོས་ལུགས་
ལས་འཐོན་ཏེ་ འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ དཀོན་མཆོག་མཉམ་མཐུད་
འབྲལ་འབད་དགོ། ཁོ་གིས་ང་བཅས་ལུ་ དོན་ཉིང་ག་ཅང་རྟོག་རྟོ་བྱིན་ནི་
དང་ ང་བཅས་ཀྱི་ལྷ་པན་ཚུ་ལུ་ བཤགས་པ་ག་ནང་འོང་། དེ་ལས་ ང་
བཅས་ཚུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ ངན་སེམས་ཅན་གྱི་མི་མེད་པ་སྟེ་ འཇམ་

ལོང་མཐའ་མཆུག་ལུ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་འདི་
ས་སྐྱུག་ནང་འབྱོན་ནི་ཡིན་པས། གར་གིས་ཁོ་
མཇལ་ནི་ཡིན་པས།

སྤྱིང་ལོག་འདི་ས་གནས་ཡང་དག་པ་བཟོ་མཛད་ལུ་མཐོང་མི་གི་གལ་
ཁ་ལས་གཅིག་འོང་།

དེ་སྤྱོད་བཟོ་རྟོག་རྟོ་ཅིག་འོང་ནི་བཟུམ་འདུག། རྟོད་ཀྱི་སྒྲ་མ་འདི་
ག་སྒྲོ་? ང་གིས་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལུ་རྗེས་སུ་མཆུག་པ་ཡིན། ཁོ་འདི་སྤྱོད་
དཔོན་ཆེན་པོ་གཅིག་ཡིན་མ་མཚན་ཁོ་འདི་དཀོན་མཆོག་གི་སྐུ་སྐྱེ་
ཡང་ཡིན། རྟོད་ཀྱིས་ཁོ་གི་སྐོར་ལས་ཤེས་ག? ང་གིས་ཁོ་གི་སྐུ་པར་
ཁྲོམ་ཁ་ནང་ལས་པར་མཐོང་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མཛད་པ་ལྟར་
ཁོ་འདི་སྐོར་ལས་གནམ་མེད་ས་མེད་གཅིག་མི་ཤེས། ཁོ་གིས་གཞན་གཅི་
རང་སྤྱབ་ཅི་བུ་མི་འདི་ལམ་བུར་ལུ་འཐེན་རུག། སའི་ར་གིས་ང་བཅས་ནང་
ན་འཇུལ་གེ་དེ་ལས་ང་གིས་རྟོད་ལུ་ཡེ་ཤུ་སྤྱབ་གེ་བེར་སྤྱབ་རུག།

ཆོས་དང་འབྲལ་བའི་རྩོན་ལ།

ཐིམ་ལ་དང་སའི་ར་བུ་མི་ནང་ན་འཇུལ་ཏེ་སྤྱོད་ཐིག་ཅིག་ཁར་ཐོབ་རུག།
ཡེ་ཤུ་གིས་ཆོས་དང་འབྲལ་བའི་རྩོན་ལ་འདི་གི་གཞོན་ཀྱེན་གྱི་སྤྱབ་
འབྲས་སྐོར་ལས་ཡེ་ཤུ་གསུངས་ནི་ཡོད་བེར་སའི་ར་གིས་སྤྱབ་རུག། མོ་
གིས་དངུལ་ཁྲག་ནང་ལས་ཡེ་ཤུ་འདི་དཔེ་ཆ་ཆུང་ཀྱ་གཅིག་བཏོན་ཏེ་
སྤྱོད་སྤྱོད་ཁ་བྱེ་རུག། རྒྱ་ལུ་བཟྱ་ཤི་གཅི་སྤྱབ་རུག་ག་མོ་གིས་ཐད་ཀར་
སྤོན་ཏེ་ཐིམ་ལ་གིས་ལྟ་བ་རུག།

ཁྱོད་ རྒྱལ་མ་བཟོ་མི་དང་ ཉེས་ཅན་དང་ཚུལ་མིན་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ སྤྱག་
བསུལ་ གྲོ་ཤུགས་ཅན་གྱི་ཡིམ་སྤྱོད་མོ་རེ་མོ་གི་བྱིམ་ཚུ་བཙོམ་མི་དང་
ཡིན་རྒྱུ་བཟབ་སྟེ་ སྒོ་ན་ལམ་རིང་མ་སྟེ་བཟབ་མི་ལུ་བརྟེན་ ཁྱོད་ལུ་
ཉེས་ཁྲིམས་སྒོམ་ཐོབ་འོང་། (གསུང་རབ་ མད་ཐིལ་ས ༣༣, ༡༥)།

རྒྱལ་མ་བཟོ་མི་དང་ ཉེས་ཅན་ཚུ་འདི་ག་སྒོ་? ཟེར་མོ་གིས་འདི་རྒྱག་།
ཁོང་འདི་ཚུ་ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་དུས་ལུ་ ལྷ་མ་བབུམ་གཅིག་འབད་མྱོད་
རྒྱག་། དེ་འབད་མུ་ད་ ཁོང་འདི་ཚུ་ རན་ལྟད་ཤུགས་འབད་རང་ འབད་
མི་ཅིག་ཡིན་པས་ཟེར་སའི་ར་གིས་བཤད་པ་རྒྱབ་རྒྱག་། ཐིམ་ལ་ མགུ་རྟོ་
གཡོ་འདི་ར་ འཕྲོ་མ་ཐུད་དེ་ལྟ་བ་རྒྱག་།

ཁྱོད་ རྒྱལ་མ་བཟོ་མི་དང་ ཉེས་ཅན་དང་ཚུལ་མིན་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ སྤྱག་
བསུལ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ ཐོར་པ་དང་ཐ་ལི་ཚུ་ ཚུ་འབྲུ་འདི་ ཕྱི་ལས་དགཡོད་
རུང་ རྟངས་འཕྲོག་བཙོམ་དང་ རང་འདོད་ཀྱིས་གང་འདི་འདུག་། ཉེས་
ཅན་མི་ག་རྟོ་ཞེས་མུ་ ཉེ་མ་ཐོར་པ་དང་ཐ་ལི་ནང་ན་ དག་ཚུགས་པ་
འབད་བཟོ་བཙོམ་ ཕྱི་ཁ་གི་ཡང་དག་འོང་། (མད་ཐིལ་ས ༣༣, ༣༥-༣༦)།

འགྱུར་མེད་གྱི་ལྟ་ཞིབ།

འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་གིས་ ང་བཙས་ལུ་ གཟབ་གཟབ་འབད་
ཟེར་གསུང་འདི་ཡོད། གཅི་སྟེ་ཟེར་བཙོམ་ ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱན་
མ་བཟོ་མི་འདི་ཚུ་ ད་ལྟོ་ཡང་ ང་བཙས་སྤྱག་ལུ་ཡོད་ཟེར་ཡིན་པས་
ཟེར་སའི་ར་གིས་སྒྲ་བ་རྒྱག་། ད་ཀོ་ན་མཆོག་གི་དཔེ་དེབ་ནང་ལས་ བཤད་
མི་ནང་ འཛིམ་གྲིང་དང་ ཆོས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཡང་ ང་བཙས་ཀྱི་དུས་
ལུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ རན་ལྟད་འབྲུང་འོང་ཟེར་ཡིན་པས། དེ་

འབདམ་ད་ དཀོན་མཆོག་གིས་ འཛམ་གླིང་ལོག་རྣམ་པར་དག་པ་བཟོ་
གནང་དུ་ ལྷ་ངན་འབད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན་པས། རྩོད་ཀྱི་
འབད་བཅིན་ ཁོ་གིས་ དབྱེ་ཞིབ་ངེས་ཉིག་སྟེ་ ག་དེ་སྟེ་ འབད་ནི་
བབྱམ་ཅི་འདུག་? ཟེར་མིམ་ལ་གྱི་ལན་སྤྲུབ་རུག།

དཀོན་མཆོག་གི་གསུང་རབ་ལས་བཤད་མི་ནང་ དཀོན་མཆོག་གིས་
མི་གར་གི་ ལྷ་ངན་པ་དང་བབྱང་པོ་གར་ གསུང་རབ་ནང་ལུ་ དུན་ཐོ་
བཀོད་དོ་ཟེར་བཤད་པ་ཨིན་པས་ ཟེར་སའི་ར་གིས་བཤད་རུག། ལོ་ལོ་
ངོ་ མཐའ་མཇུག་ལུ་ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུམ་ཤི་ཀ་འདི་ ས་སྤྱུག་ནང་འབྱོན་ནི་
ཨིན་པས། གར་གིས་ཁོ་མཇུག་ནི་ཨིན་པས། ཁོ་གིས་ ང་བཅས་རེ་རེ་
བཞིན་དུ་ གསུང་རབས་ནང་གཅི་འབྲི་སྟེ་ཡོད་ག་ འདི་དང་འབྲེལ་ཏེ་
དབྱེ་ཞིབ་མཛེད་གནང་ནི་ཨིན་པས།

མིམ་ལ་འདི་སྟོན་བབྱང་རུག། དེ་འབདམ་ད་ ང་བཅས་ཀྱི་ལྷ་ངན་པ་
འདི་ལུ་ གཅི་འབད་དགོ་པ་སྟོན་? ཟེར་ མོ་གིས་བྲི་རུག།

སའི་ར་ དག་འའ་འཇུག་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ཁོང་ བུ་སྲི་བཀག་ས་སྟོན་
འདི་ འཐོན་མ་ད། འཕྱི་དེ་བམ་ཚན་ དྲག་ཤོས་ཨིན་པས། གཙོ་བོ་ཡེ་
ཤུ་འདི་སྤྲིག་པ་གིས་ འབྲུལ་བ་འབད་བཤགས་དགོ་འབྱུང་ཞིན་མ་ལས་
ལོག་འདི་སྤྱི་གསོན་པོ་སྟེ་བཞེངས་རུག། ག་དེ་མ་ཅིག་སྟེ་ ང་བཅས་ཀྱི་
སྤྲིག་པ་ཚུ་ ཁས་ལེན་ཏེ་ ཁོ་ལུ་དད་པ་བསྐྱེད་བཅིན་ ཁོ་གི་ལྷ་ལེགས་
ཤོམ་ གློ་ས་གཏང་མི་ཚེ་སྟོན་འདི་ ལུས་པ་ཤུགས་ཡོད་པ་ལས་ དེ་གིས་
ང་བཅས་ཀྱི་ལྷ་ངན་ཚུ་ དཔེ་དེ་བ་ནང་ལས་ ཡལ་གནང་ནི་ཨིན་ཟེར་
ཁོ་གིས་ ང་བཅས་ལུ་ཁས་བླངས་གནང་ཡི།

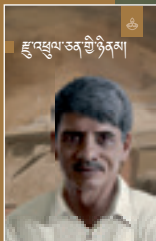
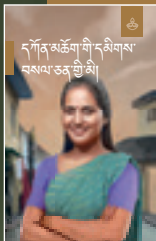
ཞལ་ཆད་བཅད་ནི་ཁ་འཐེན་དྲག་ཤོས།

ཁོང་ ལྷ་ངན་མེད་བཞག་པའི་ཨམ་སྐུ་ཚུ་འི་ ཞབས་རྟོག་དགོ་པའི་སྟེ་བ་

བྱེད་ཀྱི་ལྷ་ལྟ་། མིམ་ལ་གིས་སྤྱད་ཀྱི་ རུ་ཉོ་ཁོག་ཁོ་ཨམ་སྤྱུ་ཚུ་ བྱི་ལ་ལུ་
 དུས་རྒྱུན་གྱི་ལྷ་འོ་དོན་ལུ་ སྤྱུག་སྤྱོད་ས་ལུ་བཟྭ་རུག་། མོ་གིས་དབུལ་
 སྤྱུག་བར་ན་སྒོ་རམ་གྱི་ཨམ་སྤྱུ་གཅིག་ ཚ་ངར་བཏོན་ཏེ་ནང་ན་འགྱུ་ས་
 མཐོང་རུག་། འ་ནི་ཨམ་སྤྱུ་གི་མིག་ཏོ་གནག་པོ་འདི་ མིག་ཤེལ་གནག་པོ་གི་
 གཡེལ་ནི་དཔའ་བཅམ་སར་མཐོང་རུག་། མིམ་ལ་གི་དོན་ཉིང་འདི་སྤྱིང་རྩེ་
 གི་གང་རུག་། བྱ་ཟུག་ཤོག་མི་ཨམ་སྤྱུ་ མོ་ར་རྒྱང་མ་གཅིག་མེན་འབད།
 སའི་ར་གིས་མཐོང་རུག་། བྱུང་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་ག་? ཡོད། ང་ལེགས་
 ཤོམ་སྤྱེ་རང་ཡོད་ཟེར་མིམ་ལ་གིས་ལན་སྤྱབ་རུག་ དེ་འབད་མཐུད་ ང་གིས་
 གཱཱ་ལོ་ཡེ་ཤུ་འདི་མཐུག་ས་པ་བྱོན་སྟེ་ ང་བཅས་ཀྱི་བྱང་དཔོན་འབད་
 དགོཔ་འདུག་ཟེར་ མནོ་བསམ་གཏང་ནི་འགོ་བཙུག་ས་དོ། ག་དེམ་ཅིག་
 སྤྱེ་ ཁོ་གིས་མིང་ན་པ་ཚུ་ མེད་པ་གཏང་སྟེ་ མི་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ དུས་
 རྒྱུ་བུ་ར་ ས་གནས་འཇའ་ཆེ་ཆེ་ནང་འབྱིད་བཅིན་ ང་གིས་ནམ་ཡང་
 གོ་མ་མྱོང་མི་ བྱང་བདེན་བྲག་ཤོས་གཅིག་ཨིན་པས།

བྱུང་ར་ གཱཱ་ལོ་ཡེ་ཤུ་དཔེ་དེབ་ཀྱི་སྒྲིལ་ལས་ ཁ་སྒྲིང་ཤེས་དགོ་མནོ་
 བཅིན་ ང་བཅས་མཉམ་ འ་ནི་ཤོག་ལེབ་ཀྱི་རྒྱབ་ཁ་ཡོད་པའི་ གནས་
 ཚུལ་ནང་ལུ་ འབྲེལ་བ་མཇོད་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།”

