

ཨ་མི་ཡི་སེམས་པ་།

Tibet Edition

ཨ་མི་ཡི་སེམས་པ་།

བོད་ཡིག་ཡིག་བསྐྱར་

# Heart of Man

## Tibetan Edition

Copyright 2015 Voice Media

info@VM1.global

Web home: [www.VM1.global](http://www.VM1.global)

All rights reserved. No part of the publication may be reproduced, distributed or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic, or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. For permission requests, email the publisher, addressed "Attention: Permission Coordinator," at the address above.

This publication **may not be sold, and is for free distribution** only.

## མི་ཡི་སེམས་པ་

དེབ་འདིའི་ནང་དོན་ནི་བཤམ་ཐང་ཆེན་པོ་ལྷ་འགྲུ་འགྲེལ་

བཤད་ཡིན།

བཤམ་ཐང་ཆེན་པོ་ནི་ཅི་ཏྲུ་བསོད་ནམས་དཔེ་ཁང་དུ་

བཙོང་ཡོད།

ཅི་ཏྲུ་བསོད་ནམས་དཔེ་ཁང་ནས་པར་སྐྱེན་པ་།

སྐྱེང་གོ་ཤང་ཀང་ཅི་ལོང་ཅན་སྤུས་ཡིག་སྒྲམ་ཨང་

༡༥༧༡༣།

པར་དབང་ཐོབ་པ་

༄ མི་ཡི་སེམས་པ།

ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གསུང་རྩོམ་།

གསུང་རྩོམ་འདིའི་པར་ཐེངས་ཐོག་མ་ནི་དུས་རབས་བཙོ་  
བརྒྱད་པའི་དུས་འགོར་འཛིག་ཏེན་དུ་གྲགས་པར་བདེན་  
པ་འཛིན་ཆོག་། དེ་དུས་སྟོན་རྒྱ་ནི་ཐུང་རན་སི་རྒྱད་ཡིག་  
ཡིན་ལ་ཁྱིམ་སྤུ་མ་ཁྱི་བརྒྱགས་ཆར་པས་ཡིག་གི་བསྐྱར་  
བའི་དཔེ་དེབ་གཅིག་ཁོ་ན་ཉར་ཆགས་བྱེད་ཡོད་པ་  
འདིར་༡༧༩༩ལོར་པར་དུ་སྐྱུན་དང་རྒྱད་རིགས་གཞན་  
དག་གི་བསྐྱར་བའི་དེབ་ཀྱང་སྤར་ཁྱིམ་སྤུ་མ་འི་གྲངས་  
ལས་འདས་།

༡༥༧༩ ལོར་ བ་ དས་ གོའི་ ཆོས་ སྤེལ་ བ་ རྩ་ བོད་ འབྲུམ་  
 རམས་ བས་ .Dr.E.Faber, བོད་ ས་ བོ་ རྩ་ ཡིག་ གི་  
 བར་ དེབ་ གྲ་ སྤྲིགས་ བྱེད་ བ་ དང་ དེ་ དུས་ བསྐྱར་ དེབ་ འདི་  
 རྩལ་ བརྟལ་ ཏ་ ཅང་ ཆེན་ བོ་ སོང་ བས་ དུས་ ཆོད་ མི་ འདྲ་  
 བའི་ རང་ དུ་ བོད་ མང་ དག་ བཅོས་ བཏང་ རས་ བར་ སྐྱུན་  
 བྱས་ རས་ བཀྲམ་ བ་ རེད་ ཁོ་ བོའི་ རྩོམ་ དེབ་ འདིར་ གསར་  
 བར་ གྱིས་ འཛིག་ རྟེན་ དུ་ རོ་ སྤོད་ དགོས་ བ་ ལ་ ཡིད་ ཆེས་  
 བརྟན་ བོ་ ཡོད་ བྱིར་ ང་ ཆོས་ མཛེས་ རུལ་ གསར་ བའི་ བཟོ་  
 སྐྱུན་ དང་ འབྲེལ་ བཤད་ ཡི་ གི་ གསར་ བའི་ སྤྲིག་ སྤྱོར་  
 བཅས་ གྲ་ སྤྲིགས་ བྱས་ རས་ རྩ་ བོད་ དབྱིན་ སོགས་ གྱི་ སྐད་

ཡིག་ཐོག་ཏུ་སྒྲེལ་རྒྱུ་ལ་འོན་ཀྱང་མ་དེབ་ནང་གི་དམིགས་  
ཡུལ་མི་འགྱུར་ལ་བརྟེན་འཕྲིན་ཏིང་བྲབ་ཡོད་པ་། མི་ཡི་རྩ་  
བའི་དོན་གནད་གསལ་བཤད་བྱེད་པ་དང་། མི་སེམས་  
ལ་བསྐྱད་ཞུགས་ནས་དོགས་གནད་འགག་རྩའི་གནས་  
ཡིན་པ་རེད་། མི་ཡི་རང་གཤིས་དང་སྦྱོད་པ་ཐོག་ཏུ་ཆང་  
མ་ནི་ཉེས་པ་ཅན་ཡིན་།

བར་དུ་སྐྱོན་བའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་བཤད་དགོས་པ་མ་  
རེད་། གཙོ་བོ་ནི་མངོན་གསལ་ལྟའི་ཆ་ཆང་གྲ་སྒྲིགས་ཀྱི་  
མགོན་སྐུབས་ཡིན་པ་དང་། ཡིན་ནའང་ལོ་ནི་སྐུབས་

མགོན་ཡེ་ཤུ་ཅི་ཏུ་ནང་དུ་གང་ཟག་ནམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྟ་

གོན་གནས་པ་རེད།

རི་མོ་ཁ་ལྡ་འདི་ནི་མའི་རང་གཤེས་ཀྱི་དགོ་པ་དང་སྡིག་

པ་ལ་གསལ་བཤད་གནང་བ་རེད།

སྐྱེ་བོ་རྒན་གཞོན་སུ་ཡིན་རུང་དགོན་མཆོག་གི་གང་འདྲ་

བྱས་ནས་སྒྲུང་བ་གསར་པ་ཞིག་ཐོབ་པ་སྟོས་དཀའ་ན་

ཡང་དེར་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཁོང་གི་སྐད་ཆ་དང་ཁོའི་བྲས་ལ་

ཡིད་ཆེས་དང་བདེན་བཟུང་བྱེད་མཁན་ནམས་ལ་སྟོལ་བ་

རེད།



ཁྱི་སེམས་ནི་ཤེས་བྱ་ཀུན་ལས་ཡོ་སྐྱར་ཆེ་བ་ཞིག་  
 རེད། ཆེས་ངན་སར་སོར་སྲུ་དང་གང་གིས་མགོན་པར་  
 ཤེས་སམ་ཞེས། 7 (Jeremiah 17:9)

ཡེ་ལི་མེ་ཡིག་ལོ་ལྷ་བཅུ་བདུན་པའི་ཚན་པ་དགྲུ་པ་ནས།

ཁྱི་འགྲོ་བ་མི་ཡི་རིགས་ལ་སྐྱུ་མོང་གི་ནོར་ལབྱུལ་ཞིག་  
 ཡོད་པ་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་པ་ནི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་དོན་  
 དག་གང་ལས་ཀྱང་བྱད་དུ་འཕགས་པ་ཡིན་སྐྱེམ་བ་རེད།  
 ཁྱི་སེམས་ནི་ཤེས་བྱ་ཀུན་ལས་གཡོ་སྐྱར་ཆེ་བ་ནི་ཁོང་གི་  
 མྱོང་རྟོགས་ཡོད་པའི་བྱ་བ་ཀུན་གྱི་ཐོག་ཏུ་གཡོ་སྐྱར་ཆེ་བ་  
 རེད། ངན་པ་སྟོན་ནས་བཟང་པོ་རུ་འཛིན་པ་།བཟང་པོ་

ལྟོན་ནས་ངན་པ་རུ་འཛིན་པ།ནག་པོ་ལྟོན་དེ་དཀར་པོ་  
 འཛིན་པ།དཀར་པོ་ལྟོན་ནས་ནག་པོ་རུ་སྒྲིམ་ཏེ་བདེ་བ་  
 མེད་མགན་ལ་བདེ་བའི་སྤྲན་ངག་འདོན་པ་དང་མི་ལ་  
 གཞི་ཐབས་ཀྱིས་མགོ་སྐྱོར་བཏང་ནས་ལྟ་བུའི་ལམ་དུ་  
 བཏང་བའི། མིའི་སེམས་ཀྱིས་གཞན་ལ་ཁག་ཐོག་དང་  
 འགང་ལེན་བརྟན་པོ་སྟེར་མོ།

འོན་ཀྱང་མགོ་སྐྱོར་བཏང་བ་ཡིན་པས་དངོས་གནས་ཆེས་  
 ལྷག་ཅག་གི་གནས་སུ་སླེབས་འདུག་པས།དཔེར་ན་བོད་  
 བོ་Blaney་ཡིས་། " ཁོ་ནི་སྤྲན་གྱིས་གསོན་རྒྱུའི་རེ་ཐག་

" ཆད་སོང་ ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་

སུ་ཡི་ཡང་ཁོ་ངོ་ཤེས་སམ་ཞེ་ན། ཚང་མས་གསུང་པ་  
 ནང་བཞིན་སུ་དང་གང་གིས་ཀྱང་ངོ་ཤེས་པ་ག་ལ་སྲིད།  
 ཁོང་གི་སྦྱོང་པ་དང་འགྲོ་འདུག་ཀྱག་གྱོག་སྒྲོག་འགྱུན་  
 ཡིན་ཕྱིར་སུ་དང་གང་གིས་ཀྱང་ཁོ་ཡི་ནང་དོན་ཞིབ་ཆ་  
 ཕྱལ་གཙོད་ཐོབ་མ་རེད། 7 (Benson )

།ཁོས་ཐ་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་གེབས་མཛེས་འཆོས་བྱས་ནས་  
 བདག་པོ་ཡང་མགོ་སྒྲོར་བཏང་བ་རེད། མིའི་སེམས་པ་  
 ལ་གཡོ་སྒྱུས་བསྐྱས་ཞུགས་པས་གཟོད་སྦྱེ་དངོས་ཞེ་སྒྲུང་  
 གི་དབྱ་བོ་ལ་ཞེན་ཁ་ལོག་ནས་ངན་པ་ཉིང་རུལ་ཏུ་ལྷུངས་  
 སོང་བ་མ་ཟད་ཁོང་གི་མགོ་འཇུག་བར་དུ་གཡོ་ཐབས་

གྱིས་ཁིངས་ནས་སྐྱོན་ཏྟགས་རང་ག་གིས་སུ་གྱུབ་འདུག་  
 བས་བདག་པོ་རང་ཉིད་གྱི་སྤྲད་པའི་ནང་དུ་གང་སྤྲས་  
 ཡོད་པ་། མི་ཤེས་ལ་ཁོའི་འདུ་འཛིང་ལང་ལོང་དུ་བྱིན་  
 རུང་མ་འཕྱར་གྱི་བར་དུ་སྐྱུག་སྟེ་དོན་དག་ཐམས་ཅད་  
 གསལ་བཅོས་ཐབས་ཟད་ཏུ་སོང་དུས་གཞི་ནས་ཐོག་མ་  
 ཉིད་ནས་ཞེན་།ཁ་ལོག་དགོས་པ་གསལ་པོ་ཤེས་སོ།

(Adam Clarke )

།བྱ་བ་ལ་གསལ་བཅོས་ཐབས་ཟད་ཏུ་སོང་དུས་གཞི་  
 བྱི་ཞེན་ལོག་པ་ཤེས་ལ།།

བྱད་པར་དུ་རྩ་བའི་འབྱུང་ཚུལ་དང་གནད་དོན་གཞན་  
 གྱིས་སྐྱོན་པས་འོ་ཅག་སེམས་ཁུངས་གཅིག་པ་རྣམས་

གྲིས་། དཔེ་དེབ་འདི་ངེས་པར་དུ་བསྐྱར་པར་དགོས་པ་  
 སེམས་གཏིང་དུ་འདུན་ཚུམ་དཔེ་འདི་ནི་གཞི་རྒྱུང་པ་ཡིན་  
 བའང་ནང་དོན་དུས་དད་རྣམ་པ་ཀྱན་ཏུ་གསར་པ་ཡིན་ལ་  
 རྣམ་ཤེས་ལས་བྱེད་པའི་གཙོགས་ཆེན་གྱི་ལག་ཆས་ཞིག་  
 ཏུ་འགྱུར་བ་རེད་། འདི་དང་རོགས་པའི་བྱས་དེ་མི་  
 སེམས་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་ཆོག་། དཔེན་ན་པིན་སྟེན་གྲིས་  
 ཁོ་བོ་ཡི་བྱ་སྦྱོད་འགོ་འདུག་མཐའ་དག་ཀྱག་གྱོག་སྒྲིག་  
 འགྱུར་ཡིན་པས་སྟེ་དང་གང་གིས་ཀྱང་དོན་དག་ཞིབ་ཆ་  
 རྩ་ལ་གཙོན་བྱེད་ག་ལ་རུས་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་

ཡིན་ལུག་། འོན་ཀྱང་ཡི་ཤུ་མེ་ཡིག་གི་ལེའུ་བཅུ་

བདུན་པའི་ཚན་པ་བཅུ་པ་ལས། (Jeremiah 17: 10 )

「ང་ཡེ་རྟ་དྲུ་ཡི་མི་སེམས་ལྟ་ཞིབ་།」

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟ་ན་མིའི་སེམས་ལ་འདྲི་གཅོད་དང་

ཀྱན་སློང་

ཁྱབ་བསྐྱགས་གཏོང་སྒྲུའི་ནུས་པ་དང་དབང་ཆ་ནི་ཡེ་རྟ་

ལས་མ་གཏོགས་ཡོད་པ་མ་རེད།

དེའི་ཕྱིར་དགོན་མཆོག་ང་ཚོར་དུས་གཞན་སུ་དང་གང་

གིས་ཀྱང་ང་ཚོའི་ཀྱན་སློང་ལ་འདྲི་གཅོད་བྱེད་རྒྱ་དབང་

ཆ་མེད།

འདི་ནི་སྟོང་ཕྱགས་ནས་ཡོང་བའི་ཕྱགས་རྗེ་ཡིན་པ་འོ་  
ཅག་ལ་དགོན་མཆོག་ནས་འོད་མདངས་ཐོབ་བཅུག་པ་  
དང་མི་སེམས་གསལ་པོ་འབྱེད་པའི་གཡོ་སྒྱུས་ང་ཚོར་  
ཁོའི་དགའ་བ་དང་ཕྱགས་རྗེའི་བཀའ་ཡིག་ལ་བདེན་  
བཟུང་བརྟེན་པོ་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་མ་ཟད་གཡོ་སྒྱུའི་  
སེམས་ཀྱི་སྒྱུ་བྱིད་ལས་ཐར་ཐུབ་པ་ཡིན་ནོ།

གྲོག་པ་པོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེབ་འདི་ནི་ཉ་ཅང་སྟོད་གོ་  
ཆོད་པའི་ལག་ཆ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པ་སྟོ་ཡུལ་དུ་གསལ་པོ་  
ཐོན་པ་དང་མི་སེམས་ཉམས་སྐྱད་དུ་སོང་བའི་རྩ་བའི་  
གནད་དོན་ལ་འབྲེལ་བ་ཐོབ་པ་མ་ཟད། དགོན་མཆོག་

ཡི་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་མགོན་སྐུ་བས་ཐུགས་རྗེའི་འཆར་  
གཞི་ལ་གསལ་བཤད་ཐོབ་པའོ། དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་སྙིང་  
ཐག་པ་ནས་གསོལ་བ་འདེབས་དགོས་པ་མ་ཟད་དགོན་  
མཆོག་གི་དགའ་བ་དང་། དགོན་མཆོག་གི་འཕྲིན་བཟང་  
ལ་བྱབ་བསྐྱགས་གཏོང་བའི་དུས་མཚུངས་སུ་དེབ་འདི་ནི་  
གྲོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་བསོད་ནམས་  
སུ་འགྱུར་བར།

སུབ་ཡོས་ཏམ་

ཀྱང་གོ་ཤང་ཀང་

ཉིས་སྟོང་པའི་ལྷ་བ་བཞི་བས།



「དགོན་མཆོག་གི་ལམ་ནི་འགྱུར་སྒྲ་བོ་དང་ནུས་ཕྱོད་  
ལྡན་པ་ཡིན་ལ།

གཅིག་འགོ་གཉིས་ཕྱིས་ཀྱི་རྩོམ་གྱི་ལས་ཀྱང་མགོ་གས་པ་  
ཡོད་པས་ཐ་ན་རྣམ་ཤེས་དང་སྒྲ་རོལ་ཆོགས་དང་རོལ་  
བཅུད་རྣམས་ཀྱང་དབྱེ་འབྱེད་ཐུབ་སེམས་གཏིང་ནས་  
དྲན་གསོ་དང་བསམ་ཚུལ་རྣམས་དབྱེ་བ་གསལ་བོ་བྱེད་  
ཤེས་སོ། 」（Hebrew 4:12）

## གྲིང་གཞི

ཐོག་མ་གནད་འགག་ནི་དགོན་མཆོག་གི་གསུང་ལས་མི་  
སེམས་ནི་དངོས་པོ་ཀུན་ལས་ཀྱང་གཡོ་སྤྱོད་ཆེ་བ་དེ་མཐོང་  
ཐུབ་པ་དགོས་ལ། མི་སེམས་ནི་ཀྱག་གྲོག་དང་མི་  
སེམས་ནི་གཡོ་སྤྱོད་གཞུ་མོ་ཞིག་རེད། གང་ལྟར་བྱེད་  
ཀྱིས་ཅི་འདྲི་འབད་ཚུན་སྤྱོད་དར་དང་ལག་རྩལ་  
ལེགས་བཅོས་བྱས་ནའང་ཆང་མས་མིག་ཆད་ཐིགས་པོས་  
ཁུངས་སྤྱོད་པ་དགའ། མི་ཡི་སེམས་པ་ཡང་དེ་ལྟར་  
ནང་བཞིན་ཡོན་ཅོ།

།ཁོང་ཚོའི་མེས་པོ་ལྟ་བུ་དེ་ལས་ལྷོག་ཏེ་གཡོ་སྐྱུ་འགོས་  
 ཕྱིན་པ་རེད། ཁོ་ཚོའི་འགྲུར་བ་ནི་གཞུ་མོའི་སྒང་ཚིགས་  
 སློག་པ་ལྟ་བུའོ། ། (Pslam 78:57 )  
 དེ་ནས་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་ལྟའི་གསུངས་པའི་མི་སེམས་  
 བྱི་གཡོ་སྐྱུ་ཅན་ཡིན་ལ་སྐྱེ་བྱིས་མི་མགོ་སྐྱོར་མིན་པ་  
 གསལ་པོ་ མཐོང་ དགོས་ པ་ དང་ ། གཉིས་ པ་ བྱི་ བྱས་  
 མཁའ་ ལྟར་ ཟབ་ པའི་ ཁྱབ་ པ་ ཡོད་ པའི་ དབང་ གིསོ།  
 གཡོ་སྐྱུ་ནི་མི་སེམས་ཀྱིས་མི་མངོན་པའི་རྣམས་པ་ཡིན་པ་  
 གསལ་པོ་ཤོད་མོད། འོན་ཀྱང་མགོ་སྐྱོར་ནི་འབྲས་བུ་  
 ཡིན་པ་རེད། ཅུང་འགོར་རྗེས།

ང་ཚོས་ ལྟའི་གསུངས་ལ་ ཡིད་གཏན་དང་ ལྟའི་བྱགས་  
 དགོངས་ཤིག་ དུས་སུ་ རྟོགས་འདི་ཤིགས་ལ་ ཞིབ་སྒྲིད་  
 བྱེད་ཚོག་གི་རེད། ཡིན་ནའང་ ལྟའི་གསུང་ལྟར་བཤད་  
 ན། ། རྟོགས་ན་ང་འཛིན་པ་ནི་སྒྲིན་མོངས་ཅན་ལོ། ། ཨེ་  
 གཡོ་སྒྲུའི་ཕྱེ། །

། བྱེད་ལ་གང་སྒྲིད་དགོས་སམ་ བྱེད་ལ་གང་འབྱེད་  
 ནས་ཁ་སྒྲིན་བྱེད་དགོས་སམ། ། (Pslam 120 :3 )

། མི་མགོ་སྒྲོར་བའི་བཟའ་ཆས་ ཡིན་པའི་རྒྱུན་གྱིས་  
 ཁོའི་བཟའ་ཆས་ རྟོགས་ལ་ དགའ་ཞེན་བྱེད་མི་རུང་།

གོགས་ བོས་ སེམས་ ལ་ མ་ རྗེས་ སྟོན་ པ་ ཅི་ ལྷག་ བསམ་

ནམ་དག་ལས་འབྱུང་བ་རེད། 7 (Proverbs 23: 3 )

「དག་ བོས་ སྟོང་ རྗེས་ ལ་ སྟོར་ གཏོན་ པ་ ཅི་ དངོས་ ལྷག་

མ་རེད་ཡང་གཡོ་ཐབས་རེད། 7 (Proverbs 27:6)

「ངས་གལ་སྟོང་དང་པོ་མིན་པའི་རྒྱ་སྤང་དང་སྟོང་ནང་

གཡོ་སྟུང་སྤང་དོར་སྟོང་ན་སྟོས་གཙང་དག་མའི་བྱ་བ་

ཞིག་ཅིས་དགོས་སམ། 7 (Micah 6:11 )

「སྟོན་ཆད་ཁྱེད་ཚོའི་བྱ་སྟོང་ཐོག་གི་མི་ངན་རྟེན་པ་

ནམས་མུད་དགོས་པ་དང་།

མི་ངན་རྟོང་བ་དེ་ནི་སྒྲེར་སེམས་ཀྱིས་མགོ་སྤྲངས་པའི་

རྒྱུན་གྱིས་རེ་ཞིག་ངན་པར་འགྱུར་རོ། ༡

(Ephesians 4: 22 )

ལྷེ་དང་སྤང་དོ། སྒྲེར་སེམས་། གཞུང་བྲང་མེན་པའི་བཟོ་

བ་བཅས་ཀྱིས་གཡོ་སྦྱའི་ལས་ཀ་འདི་དང་ཐ་ན་བཟའ་

ཆས་དང་སྤང་དགའི་ཁ་སྦྱོར་རྣམས་ལ་ཡང་གཡོ་སྦྱ་ཞུ་བ་

རེད། ཡིན་ན་ཡང་མི་སེམས་དེ་ཡང་དོན་དག་ཀྱང་གྱི་

བྱ་ཡུལ་ཁོངས་སུ་འཛོག་པ་རེད།

ཁོ་ ༡ དངོས་པོ་ཀྱང་ལས་གཡོ་སྦྱའོ། ༡

དགོན་མཆོག་ཁོང་གི་སྐད་ཆའི་གསལ་བཤད་དང་འོད་

ཟེར་གྱི་སྒྲོར།

ང་ཚོས་བདེན་ཅི་ཚོད་བཟུང་བ་ཡིན་པ་དེ་ཐེབས་ཤོག་  
 ལགས། ང་ཚོའི་མནམ་གཅིག་ཏུ་ཞིབ་ཚགས་ཀྱིས་ཁོས་  
 ཟེར་བ་ནམས་ལ་ཞིབ་སྒྲུང་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་  
 ཏྲག་ཞིབ་བྱེད་འོས་པའི་ཁ་བྱང་ཞིག་རེད་དོ། རེང་དེ་  
 འདི་སར་དོན་གཞན་འགྲེལ་བཤད་བྱ་རྒྱུ་ནི་མི་ལུས་ཀྱི་  
 ཤ་ཡི་སྒྲིང་དེ་མ་རེད། དེ་འདྲའི་མཚར་བའི་「འཕྲུལ་  
 ཆས་」 རྒྱུང་རྒྱུང་ཆད་མེད་ལྷག་མེད་ཀྱིས་སྐྱམ་འཐེན་  
 བྱས་པས་ལུས་ཡོངས་ཀྱི་བྲག་རྒྱན་ནམས་འཁོར་རྒྱགས་  
 འགོ་བཅུག་པ་དེ་རེད།

མི་ཡི་ག་སྒྲིང་ནི་དངོས་གནས་དང་གནས་སྒོ་སེམས་

དཀར་བའི་དབང་པོ་ཞིག་རེད།

དེ་ནི་མིའི་ལྟ་བའི་འགག་ཅ་ཞིག་ཏུ་ཅི་བ་རེད།

ཁོས་དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་ལུས་ཀྱི་ཁྱུ་རྒྱུན་ནམས་

ལུས་པོ་སོ་སོ་རུ་སྒྲེས་པའོ།





(1) བཞིན་གྱི་སེམས་

སྒོ་གཏན་གཞུང་དྲང་གིས་རང་གཤིས་ཀྱི་སེམས་།

རི་མོ་དང་པོ་།

མི་སེམས་ཀྱི་ཕྱི་ཁོག་།

དཔེ་ཆ་སྒྲེལ་བའི་——གསུང་རབ་།

ཡུག་རེན་——དགོན་མཆོག་ཐུགས་དགོངས་།

མི་དང་མིའི་སེམས་།

སེམས་ནང་གི་དངོས་པོ་ལ་རྟོག་ཞིབ་འགོ་བརྩམས་པའི་

དུས་མཚུངས་སུ་སེམས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་དུ་དངོས་པོ་རྩ་ཆེན་

གསུམ་པོ་ལ་གཟབ་ནན་གནང་རོགས་ཞུ།

རྣམ་ཤིས་ཀྱི་རིན་ཆེན་——མི་

དཔེ་ཆའི་རིན་ཆེན་——དགོན་མཆོག་གི་ངའ་

དགོན་མཆོག་གི་བྱུགས་དགོངས་ཀྱི་རིན་ཆེན་

——དགོན་མཆོག་གི་བྱུགས་།

སྒྲེལ་བའི་དཔེ་ཆ

སྒྲེལ་བའི་དཔེ་ཆས་དགོན་མཆོག་གསུང་གི་ཚབ་བྱེད་

པས་གསུང་རབ་ཞེས་བརྗོད་།

ངོ་མཚར་བའི་དཔེ་དེབ་འདི་དེ་རིང་ད་དུང་ཁ་ཕྱེ་བས།

ངོ་མཚར་བའི་དཔེ་དེབ་འདི་དེ་རིང་ད་དུང་ཁ་ཕྱེ་བས་

དགོན་མཆོག་གིས་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེན་དང་ཉེས་སྦྱོན་

རྒྱུ་འབྲས་འཁོར་བརྟེན་གྱི་ལུས་སུ་མི་འཛུགས་པ་བསྐྱབ་

པར་བྱ།

དགོན་མཆོག་ཁོང་རང་ཇི་སྒྲིད་མི་རྣམས་ལ་དུ་འགོ་ལམ་

ཁོའི་གཡར་བཟེན་པ།

མ་ཟད་ཁོང་གི་མཛད་པའི་གསུང་རབ་གྱིས་མི་ལ་ཕན་  
 ཐོབ་པ་རེད། དགོན་མཆོག་སྤྱི་མོང་མཚར་གྱིས་ཁོང་  
 གིས་མཛད་པའི་གསུང་རབ་སྤྱི་མོང་གནས་པ་རང་ཅག་  
 ལ་བརྟེན་བཞག་གནང་བུང་ངོ། །དགོན་མཆོག་གི་  
 སྤྱི་མོང་གི་འགྲོ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ལོང་བསྟོན་པ་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་  
 མང་ཐེངས་མང་གི་སྟོན་བྱོན་མེས་པོ་ལ་གསལ་པོར་སྟོན་  
 པ། དུས་མཚུག་འདིར་དགོན་མཆོག་གི་བྱ་ལ་བརྟེན་ནས་  
 ང་ཚོ་གསལ་པོར་སྟོན་ལ། སྤྱི་མོང་གི་ལོང་བསྟོན་བསྟོན་  
 གྲུག་ཡང་སྟོན་པ་བྱས་ཟིན་པ། ཡང་སྟོན་མའི་ཁོ་ལ་

བརྟེན་ནས་སྲིད་པ་མང་པོ་གསར་སྐྱེན་བྱེད་

ད། ༧ (Hebrew 1:1-2)

ང་ཚོས་དགོན་མཆོག་གི་གསུང་ལ་བཟོད་སྒོམ་བྱས་ནས་

ང་ཚོ་ལ་འོད་འཕྲོ་བའི་སྐབས་སུ། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་

སེམས་ནང་དངོས་གནས་དྲང་གནས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་

ཉོགས་ཐུབ་པ་ཡིན་ལ།

དུས་མཚུངས་སུ་ང་ཚོས་དེབ་འདྲ་མཉམ་གཅིག་གི་ནང་དུ་

དགོན་མཆོག་གི་ང་ཚོ་ཡི་ཉེས་པ་དང་མགོན་མེད་གནས་

ཚུལ་གྱི་བྱིར་དུ་བསྐྱལ་ཐབས་ལ་སྟ་གཞོ་བྱེད་པ་

རེད། དེའི་དེབ་དེ་ནི་དགོན་མཆོག་གི་གསུང་ཡིན་པ།

ཡུན་སྐུམ་ཚེ་གས་པོ་ཡིན་ལ་ཇི་སྲིད་བར་དུ་གནས་པ་ཡང་

ཡིན་ནོ།

「དཀོན་མཆོག་གི་གསུང་ལས་ཐོན་པ་ཡིན་པས་ཚིག་

འབྲུ་གཅིག་ཀྱང་རྒྱས་པ་དང་མི་འབྲེལ་བ་མེད་

དོ།」 (Luke 1:37) 「གཙོ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལམ་རྒྱུང་པ་ནི་

ཇི་སྲིད་བར་དུ་གནས་པ་ལོ།」 (1Peter1:25 )

ཐུག་རྩོན་

དགོན་མཆོག་གི་ཐུགས་དགོངས་གྱི་རྟགས་མཚན། ང་ཚོ་  
ལ་དྲན་སློང་བྱས་ནས་ཁོང་ནི་དྲངས་གིང་གཙང་ལ་ཡིད་  
དུ་འོང་བ་དང་ངོ་མཚར་ཅན་ཡིན་པར་སྟོན།

「ཡུ་ཤོ་བྱས་སུ་ཞུགས་ལ་རིམ་བཞིན་ཆུ་ནང་ནས་ཡར་  
ཐེབས་འོང་དུས་ནམ་མཁས་འཕྲལ་དུ་ཁོང་གིས་ཐྱིར་དུ་  
ལ་ཕྱེ་བས། འོས་དགོས་མཆོག་གི་ཐུགས་བསྐྱེམ་མཛོན་  
ནས་ཐུག་རྩོན་མར་བབས་ལྟར་ཁོང་གི་ལུས་ཐོག་དུ་ལྷུང་  
བ་སྒྲུང་བྱུང་ངོ།」 (Matthew 3:16)



ཐུགས་དགོས་ནི་གནས་གསུམ་གཅིག་བསྐྱུས་དངོས་ལྟ་  
 ཡི་ཨང་གསུང་བའི་གནས་རིམ་ཡིན་ལ།  
 ཡབ་ཀྱི་ཁས་ལེན་པ་ལྟར་ཁོང་ནི་འཛིན་ཏེན་ཐོག་ཏུ་ཡོང་  
 བ་རེད་དོ། །ཡུ་ཤོ་དང་ཁོ་ཚོར་མཉམ་དུ་འཛོམས་བའི་  
 སྐབས་སུ་ཁོང་ཚོ་ལ་བཀའ་མངགས་གསུང་རྒྱ་ནི། ཡུ་ལོ་  
 དང་འབྲལ་ནས་ཐོར་བ་མ་སོང། ཡབ་ཀྱི་ཁས་ལེན་པ་དེ་  
 སྐྱག་དགོས། དེ་ནི་བྱེད་ཚེ་འི་ངས་བཤད་པར་ཚོར་མྱོང་  
 ལ། ཡུས་དྲུང་གིས་ཚུ་བྱུར་ནས་བྱུས་བྱེད་པ་རེད། ཡིན་  
 ན་ཡང་ཉིན་འགའི་ནང་དུ་བྱེད་ཚེ་དགོན་མཚོག་གི་ཐུགས་  
 བསྐྱོམ་གྱིས་བྱུས་སུ་བྱེད་ཡོང། 7 ( Acts 1: 4-5)

ང་ཚོའི་ཡུ་ཤོ་གཙོ་བོ་ཡུ་ཤོ་སྐྱ་ཚོ་འདས་རྗེས་ཁོང་གི་སྐྱ་  
 ལྷས་འཆི་བར་ལས་སྐྱར་གསོན་ནས་དགོང་དུ་གཤེགས་  
 ཟུ། དགོན་མཆོག་གི་བྱུགས་དགོང་འཛིག་ཏེན་ཐོག་ཏུ་  
 བབས་ཏེ་སྲིད་མི་རྣམས་ལ་བྱས་ཉེས་ངོས་འཛིན་བྱེད་དུ་  
 བརྩག་པ་མ་ཟད་ང་ཚོ་ལ་མཚུབ་སྟོན་བྱས་ནས་བདེན་  
 དོན་ཀྱན་ཏུ་ཞུགས་སུ་འཇུག། ། ཁོ་སྐྱབས་ཡོངས་ནས་  
 འཁོར་མི་རྣམས་ལ་ཉེས་དང་གཏམ་དང་འདྲི་གཙོད་ཀྱི་  
 སྦྱིར་དུ་རང་གིས་རང་ལ་གཤེགས་གཤེགས་གཏོང་བ་

རེད། ༧ ( John 16: 8 )

།བདེན་དོན་གྱི་ཐུགས་དགོངས་རྒྱུ་པ་སྐྱུག་ནས་  
 སྒྲོབས་ཡོངས་ན་ཁོང་གིས་བྱེད་ཆོ་ལ་མཇུག་སྟོན་བྱེད་དེ་  
 བདེན་དོན་ཐམས་ཅད་གོ་ཤེས་སུ་འཇུག་དགོས། འདི་  
 དག་ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཤད་པ་མིན་པས་ཆང་མ་ནི་ཁོ་  
 རང་གི་ཐོས་ཆད་དང་མཐོང་བ་དེ་གསུང་བར་ཡིན། དེ་  
 མ་ཆད་མ་འོངས་པའི་དོན་དག་བྱེད་ཆོ་ལ་སྒྲུབ་དགོས་

སྟོ། ༡ ( John 16: 13 )

ཐུགས་དགོངས་གྱི་ཅི་རྒྱུ་ཡི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་  
 དོན་དག་ང་ཆོ་ལ་གོ་རྟོགས་སང་འཇུག་པ་རེད། །ཡབ་  
 ལ་ཡོད་ཆད་ཐམས་ཅད་ནི་ང་རང་གི་ཡིན་པས་དེའི་ཕྱིར་

ངས་བརྗོད་པ་ཁོང་གི་བདག་ལ་བཀོད་པ་དེ་བྱུང་ཆོ་ལ་

སྒྲུབ་བ། 7 ( John 16: 15 )

「ཡིན་ན་ཡང་སྒྲོ་བརྟན་གཞུང་དང་གི་མིས་དགོས་

མཆོག་གི་བྱུགས་དགོངས་ལ་གོ་བ་རྟེན་མི་ཐོབ་ལ་སྒྲུབ་

བརྗོད་ནས་ཀླ་སྒྲོ་ཡིན་པ་སྙམ། དེ་མ་ཆད་གོ་བ་ལོན་མི་

ཐོབ་བས་དོན་དག་འདི་ཆོ་ནི་དགོན་མཆོག་གི་དགོས་ས་

ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་མི་ཁོ་ནའི་གཞི་ནས་གསལ་བོ་

མཐོང་བྱུང་བ། 7 ( 1 Corinthians 2 :14 )

སྒྲུབ་དགོན་མཆོག་གིས་བཀའ་དྲིན་གྱི་བྱུགས་དགོངས་

མར་ང་ཆོ་ལ་སྦྱིན་པ་གནང་བ་ལ། ང་ཆོ་སྦྱུང་བ་དེ་དེ་ཁོང་

གི་གཙགས་ཆེན་གྱི་རོགས་རམ་སྐྱོབ་བྱུང་བ་རེད། དེན་

དོན་གསལ་བོར་རྟོགས་བ་མ་ཟད་རང་མོས་ཐོབ་བོ།

「ཁྱོད་ཚོ་ངེས་པར་དུ་བདེན་དོན་གསལ་བོར་རྟོགས་

དགོས། བདེན་དོན་གྱི་ངེས་པར་དུ་ཁྱོད་ལ་རང་མོས་

ཐོབ་གོ།」 ( John 8:32 )

མི་དང་མི་ཡི་སེམས་

མི་སེམས་ཀྱི་མོ་འདི་ཚོ་ནི་ཕོ་མོ་རྒན་གཞོན་སྤྱི་མི་སེམས་

ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་བརྗོད་པ་ཡིན་ནོ། རི་མོའི་

ཚབ་བྱེད་པའི་མི་ནི་ཁྲོ་གཉེར་ཅན་གྱི་རྣམ་པ་བཞི་པ་

གཟབ་གཞན་བྱེད་རོགས་ལྟ།

ཁ་བཙུམ་པ་ནི་བདེན་དཔང་མེད་པའི་ཚབ་བྱེད་པ་ཡིན་

ན་བདེན་དཔང་མེད་པའི་དགོན་མཆོག་ནི་གསར་གཏོད་

གྱི་དང་བསྐྱབས་འཇུག་གི་བདག་པོའོ། བསྐྱབས་མགོན་

བཀའ་བྲིན་གྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱངས་མེད་པ། ཆོ་སྤྱོད་འདི་

རིགས་ནི་ཐུན་པ་དང་གྲ་གྲོ་ནང་དུ་གསོན་བཞིན་ཡོད་ལ།

ཆོ་སྤྱོད་བགོད་ལམ་ཡོངས་པའི་ལ་ཕྱོགས་ནི་ཐུད་དུ་འགོ་

བཞིན་ཡོད། མཐའ་འབྲས་ནི་རྩ་མེད་དང་འབྲས་གཙོ་

ཡིན་ནོ། ཆོ་སྤྱོད་འདི་རིགས་ནི་སྒྲེར་སེམས་སྣ་ཆོགས་གྱི་

ཤུགས་རྒྱན་འཐེན་པ་དང། ཡང་མི་སེམས་རང་བཞིན་གྱི་

འདོད་ཆགས་ཀྱིས་དབང་དུ་བསྐྱར་བ་དོ།

རི་མོ་དང་པོ།

མི་ཡི་སེམས་ནང་

ད་ནས་ང་ཚོས་མི་ཡི་སེམས་ནང་གི་གནས་ཚུལ་ངོ་མ་ལ་  
བརྟག་དབྱད་བྱེད་འགོ། སེམས་ནང་གི་སློག་ཆགས་སྣ་  
ཁ་བདུན་ལ་གཟབ་གཞན་བྱས་དགོས་པ་དང་། སློག་  
ཆགས་སྣ་རེའི་མིའི་གཤེས་རྒྱ་དཔྱད་ཐོག་གི་བྱད་ཚོས་ཁ་ཤས་  
ཚབ་བྱེད་འདུག་མི་སེམས་ནི་སྦྱི་དངོས་ཀྱན་ལས་ཀྱང་  
གཡོ་སྦྱུ་ཆེ་བ་རེད་ལ། སློག་ཆགས་སྣ་བདུན་གདམ་ག་  
རྒྱག་པའི་དགོས་པ་ནི་གལ་སྲིད་ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་རང་  
བྱུང་འཕེལ་གྱས་ཀྱི་འདོད་པ་ལྟར་གསལ་བཤད་བྱེད་



དགོས་པ་དང། མཐའ་མཚུག་ངེས་པར་དུ་ཐམས་ཅད་

མགོ་བསྐྱར་གཏང་བའི་ཡུལ་དུ་འགྱུར་རོ།

<sup>1</sup>མ་བྱ།

མ་བྱ་ནི་མངོས་གིང་སྤྲུག་པའི་སློག་ཆགས་ཡིན་པ་དང་

ཁྱད་པར་དུ་ཕོ་རིགས་ཀྱི་མ་བྱ་ནི་ང་རྒྱལ་བྱས་ནས་སྟན་

གཤམ་ལྡན་པ་ཡིན་དབྱིན་ཡིག་གི་གཏམ་དཔེ་ལ་ང་རྒྱལ་

ཆེན་མ་བྱ་ལྟ་བུ་ཞེས་ཟེར་ཡོད། ང་རྒྱལ་སྤར་ངན་དགྲ་

ལུས་ཚང་གི་ཐོག་མ་ཡིན་པ་དང། སློག་ལ་ཐུག་པའི་ཉེས་

སྒྱུན་སྒྲ་བདུན་དང་མཉམ་འབྲེལ་ཡིན་སྟེ། ཁྱོད་ཁྱོ། ཞེན་

ཆགས། དུག་དོག། ཟ་འདོད། སྒེར་སེམས། ང་རྒྱལ་

དང་འགྲུལ་འཆར་བཅས་བདུན་ནོ།

དགོན་མཆོག་གིས་གསར་སྐྱེན་ནང་དུ་མ་བྱ་ལ་མཆར་

སྐྱུག་ལྟན་པའི་གཟབ་འཆར་སྐྱེན་གནས་མཛད་པ་རེད།

བྱ་སྐྱེའི་གཟབ་འཆར་འདི་དག་ནི་ལོ་རྒྱུས་ནས་དུ་དཔེ་

མེད་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་དང་དུས་ཚོད་རིང་པོ་བསྐྲགས་

བཞོད་ཐོབ་པ། གལ་ཏེ་མ་བྱའི་མི་གཞན་གྱི་ཁོ་ལ་གཟབ་

གཞན་བྱེད་པ་རིག་དུས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་གཤོག་སྒྲོ་ཁ་བྱེ་

ནས་གསལ་བོར་སྟོན་ཏེ་མི་གཞན་གྱི་ཡིད་འགྲུག་ནས་སྒྲོ་

སྒྲུང་རྒྱས་བཅུག་བའི། འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱང་གཅིག་

བ་མ་ཡིན་ནམ། བཟོ་ཚོང་ལེགས་འབྲུག་པ་དང་སློབ་  
 འབྲས་ཐོབ་པ། རྒྱ་ནོར་འབྱོར་ལྷན་གྱི་མི་དེ་ཚོ་མགོ་  
 འཕང་མཐོན་པོས་གོམ་པ་ལྡིང་ལྡིང་བགྱོད་བ་གདའ། མི་  
 མང་ཤོས་ཞིག་གི་རང་ཉིད་ནི་མཛེས་ཤིང་སྤྲུག་པ་དཔའ་  
 ངར་ལྡན་པས་རང་སྣང་སྦྱིད་པ་དང་། དེ་ལས་ལྷན་པ་  
 རང་གིས་བྱ་རྒྱུད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལ་བརྟན་ནས་ང་རྒྱལ་  
 དང་རྒྱུགས་པོ་བྱེད་མཁན་ལ་འགའ་ཞིག་ཡོད་པ། རང་  
 ཉིད་ཀྱི་གཅིགས་ཆེན་རྒྱན་ཆ་དང་ནོར་བུ་ལ་བུ་མོ་རྒྱང་  
 བའི་ང་རྒྱལ་བྱེད་པ་མིན་ལ། ཐོ་གསར་ཡང་དེ་དང་  
 གཅིག་པ་ཡིན་ནོ། ང་རྒྱལ་གྱི་སྤྲིག་པ་ཡིས་ནམ་པ་སྣ་

ཚོགས་ཀྱི་མི་ལ་སྒྲོན་ཀྱི་བྱི་མ་འབྱར་བཅུག་པ་

ཟེད། དགོན་མཚོག་གིས་ལོང་གི་གསུང་གཏམ་ནང་དུ་

གསལ་བཤད་དུངས་མ་བྱེད་ཡོད་པ། ། ཁོང་གི་སྣང་

པའི་གཙུག་སྒྱུད་དེ་ནི་སྤྲིག་པ་འདི་ཟེད་དོ། ༥

(Obadiah 3 )

བྱེད་ཀྱི་ཁེངས་དྲེགས་ང་རྒྱལ་རང་སྤྱི་བས་།

གསུང་རབ་ཀྱང་འོག་གི་གསུང་འབུམ་གྱིས་ང་རྒྱལ་ལ་

སྒྲོན་ཟླའི་བང་རིམ་ཐོག་མ་བཀོད་གནས་མཚད་པ་

ཟེད། ། ཡུ་དང་རྩ་གཉིས་ཀྱི་ཞེན་འོག་པའི་སྤྱི་དུག་ཡོད་

པ། ཐ་ན་ཁོང་གི་སེམས་ཀྱིས་ཞེན་འོག་པ་བྱོན་བསྐྱེད་མས་

སྒྲ་བདུན་ཡོད། དེ་དག་ནི་ཁེངས་བྲེགས་གྱི་མིག་དང་

རྩོན་ལབ་པའི་ལྟེ། ( Proverbs 6:16-17 )

「ཉེས་མེད་པའི་མི་ཕྱག་འདུག་བཅུག་པའི་ལག་

བཅས། (Proverbs 16:5 )

སྦྱིར་སེམས་ནང་ང་རྒྱལ་བྱེད་པ་ལ་ཡུ་དང་ཉ་ཡིས་ཞེན་

ལོག་པ། འདི་སར་ཞེན་ལོག་ཞེས་ཆོག་གི་ནང་དོན་ནི་ཉ་

ཅང་ཞེན་བ་ལོག་པ། སྤང་སེམས་ཆེ་བསྐྱེད་མཐོང་བ་

ཅམ་གྱི་སྐྱུག་བློ་བ།

「ང་རྒྱལ་གྱི་འགྲན་སེམས་ཁོ་ན་གོ་རྟོགས་འཇུག་

པ། ( Proverbs13:10)

།སེམས་ནང་ཞེན་ཆགས་ཅན་དེའི་སེར་སྒྲའི་ལག་དར་  
 བསྐྱིམས་པ། ཡུ་དང་རྒྱ་ལ་ཉེན་བ་པོས་ངེས་པར་དུ་  
 འབྲས་བཟང་ཐོབ་པོ། ༧ ( Proverbs 28:25 )  
 ད་རྒྱལ་དང་བཙན་འཕྲོག་ལ་དགོན་མཆོག་གིས་གཟིགས་  
 བརྗེད་བར་བཀོད་པ་ཐོབ་པ་མ་གཏོགས་མེད། ། ཇི་  
 སྲིད་བར་དུ་གནས་ལ་མཆོག་དུ་གྱུར་པའི་མཆོན་ལ་  
 འཕགས་པ་ཞེས་བྱ་བའི་འདི་ལྟར་བརྗེད་པ་དང། ད་ནི་  
 ར་ན་མེད་པའི་འཕགས་པ་གནས་པའི་ས་དེར་སྡོད་ཡོད་  
 ལ། ཡང་སེམས་ནང་འགྱོད་གཤགས་ཆེན་པོ་སྐྱུ་བའི་  
 ཁེངས་སྐྱུང་ཅན་གྱི་མི་དང་མཉམ་ཏུ་བསྡོད་པ། ཁེངས་

སྐྱོད་ཅན་མི་ཡི་ཇ་དྲན་པ་གསོ་དགོས་པ། དབ་ཡང་

འགྱོད་གཤགས་ཆེན་པོ་སྐྱེ་བའི་མི་ཡི་ཇ་དྲན་པ་གསོ་

བའི། 7 ( Isaiah 57:15 )

ང་ཚོ་ཁ་སྐྱུག་ནས་ཁོང་གི་ཞབས་ཀྱི་དྲུང་དུ་ཉལ་བའི་ཆེ་

ན་བསམ་སྒོ་ཁོངས་སྐྱོད་མིག་མདེ་དུ་སོང་བ། རང་ཉིད་ང་

ཀྱུལ་གྱི་སྒྲིག་པ་བཅན་ཁེས་ལན་པ། སྒྲིལ་སེམས་ཀྱི་

སྒྲིག་པ་དང་ཉན་མྱོངས་ཀྱི་སྒྲིག་པ་བཅན་ཁེས་ལན་

པ། དགོན་མཆོག་གིས་ཡུ་ཤོ་ཅི་རྒྱུ་ཡི་འཆི་བ། རྒྱ་གྲུམ་

དང་ཞོར་བུའི་ཕྱག་གཡར་ནས་ཡན་རྩས་སྐྱབ་པ། 7 ང་

ཀྱུལ་དེ་མི་ཡི་སྒྲིགས་ལ་ཡིབ་རྒྱ་བཅུག་པའོ། 7 ( Job

33:17)

ཀླུ་ལྷ་པ་ཐམས་ཅན་གྱི་རྩ་བ་དང་བྱུང་བར་དུ་ང་རྒྱལ་  
 གྱི་ལྷ་ལྷ་པའི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་འཛིག་རྟེན་ཐོག་དུ་མི་མེན་  
 ལ་སྟེང་ཕྱོགས་ལྷ་ཡུལ་ཡིན་ནོ། ལོའི་མ་རྩ་འབྱུང་ཁུངས་  
 ནི་མི་སེམས་མེན་པ། ཁོང་གི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་རྩ་བའི་  
 འབྱུང་ལོངས་ནི་གོ་གནས་སྤྱི་མེད་ཀྱི་དགོན་མཆོག་གིས་  
 སྔ་ཉའི་སེམས་ནང་དུ་ཡོང་བ་རེད། ཁོང་ངན་པ་མ་  
 ཅགས་ཀྱི་གོང་དུ་གདོན་འདྲེའི་མིང་ནི་ལོ་སྤྱི་རྩ་

ཟེར། ཀླུ་ལྷ་པ་ཐམས་ཅན་པ། ༧ (Ezekiel

28:12) དགོན་མཆོག་པར་བཅད་ཆར། ཁོ་ནི་འཛིག་

རྟེན་དུ་ཆེས་གཟི་བརྟེན་དཔལ་འབར་བའི་མཐུ་སྟོབས་



ཅན་ཡིན། མཐུ་སྟོབས་བྱའི་མ་ཡོད་ཀྱི་ཤེས་རབ་བཟང་

ཤོས་ཀྱན་ཏུ་ལྷན་པའོ།། ༧ ( རྒྱུ་དང་རྩི་ལིས་ཐུ་

John Philips )

འདིར་འཛིགས་སྐྱག་སྐྱེ་བ་དགོས་པའི་ང་རྒྱལ་གྱི་འབྱུང་

ཡུལ་ནི་ལོ་སྟ་རྩེའི་སེམས་ཡིན་པ་རེད།

ཁོང་གི་སེམས་ཉིད་ནས་འགོ་བཙུགས་པ་ཡིན་ལ་དགོན་

མཆོག་གི་གསུངས་པ།

「ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ནང་སྒར་བཤད་པར། བདག་ནི་སྟང་

ཕྱོགས་ལྟ་ཡུལ་དུ་འཕགས་ས་དགོས་པ་དང། བདག་གིས་

རང་ཉིད་ཀྱི་བཞུགས་ཁྱིེ་དགོན་མཆོག་སྐར་ཆོགས་སྐྱུ་

གོང་དུ་མཐོན་འདེགས་བཏང་དགོས་རྒྱུ་དང། བདན་ནི་

འདྲ་ཆོགས་ཀྱི་རི་བོ་བྱ་འདྲུག་དགོས་པ་། བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་

ཆེས་མཐར་མཐུད་དོ། 7 ( Isaiah 14:13 ) འོན་ཀྱང་

ད་ལྟ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ད་རྒྱལ་འདི་ཡང་སྤྱི་ལོ་མོ་ཆུན་

གཞོན་ཀྱན་གྱི་སེམས་ནང་རིག་ལ་སྤྱི་ལོ་མོ་ཆུན་གྱིས་སྤྱི་

པ་གསལ་གསལ་པའི་དབང་གིས་ཡིན།

ད་ཆོ་ནི་རང་གཞིས་དང་སྤྱི་ལོ་མོ་ཆུན་འཛིན་པ་མཚུངས་པ་

ཡིན་ནོ། ( Proverbs 6 :16-17)

「དགོན་མཚོག་གིས་ད་རྒྱལ་ཅན་གྱི་མི་བཀའ་འགོག་

བྱེད་པ། ཁེངས་སྤྱི་ལོ་མོ་ཆུན་གྱི་མི་བཀའ་འགོག་གནང་བ་

རེད། ། ( James 4: 6 ) ། མི་ཡི་སེམས་ནང་ནས་ང་

ཀླུ་ལ་སྟོན་པ་ཡིན་པས་སོ། ། (Mark 7:21-22 )

2. ར

བྱིད་ཀྱི་ཅིའི་བྱིར་དུ་ར་ཡིན་པ་དྲི་ཤས་ཆེ། ཡ་གྲིང་ས་

ཁུལ་དུ་ར་མང་པོ་གནས་ཡོད་པས། ཁོ་ཚོ་ནི་བརྒྱབ་

སེམས་དང་བདེག་འཛིན་དང་དྲི་ངན་བཅས་ཀྱི་གྲགས་

ཅན་ཡིན་པ་མ་རེད་དམ། ཁོ་ཚོ་ལྷག་དང་མི་འབྲེལ།

ལྷག་རྣམས་ཀྱི་རང་གི་རྒྱུད་ཡོད་པའི་རྩི་བོ་དང་བསྐྱེབས་

མོས་པ་རེད།

ར་ཡི་རང་གཞིས་ནི་ཡུ་གཙུག་མ་ཅན་ཡིན་ལ། རང་གི་

བསམ་དོན་ལ་མཐའ་ལུངས་འཛིན་པ།

རང་ཉིད་ཀྱི་སྟངས་བསམ་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་དངོས་པོ་གང་ཞིག་

འཆོལ་བ་རེད། བོང་པོ་ཡང་དེ་ལྟ་བུ་རེ་དོ། གསུང་རབ་

ཀྱིས་ང་ཆོལ་གསལ་པོ་སྟོན་པ་སྒྲེར་སེམས་ཀྱིས་དཀྱུན་

མཆོག་གི་ལམ་བུ་བཅུད་པ་མ་ཆད་རྣམ་གཤམ་དང་འཐབ་

རེད། སྒྲེར་སེམས་ཀྱི་འདོད་མོས་མངལ་དུ་བཅལ་ཆར་

དུས་སྤིག་པ་དང་འཆི་བ་བསྐྱེབས་ཡོང་བ་རེད།

「ཐྱིས་སུ་འཛིན་རྟེན་ཐོག་གི་མཐོ་བསམ་བཏང་ཡོད་པ།

རྒྱ་དངོས་ཀྱིས་མགོ་སྦྱངས་པ་དང་བཟོ་ལྟ་མི་འདྲ་བའི་

སྒྲིལ་སྒྲིལ་བཅས་པ་དུ་ཡོང་ནས་ཐར་ལམ་བརྟན་ནས་

འབྲས་བུ་བཏགས་མི་བྱུང་ཟེད། 7 ( Mark4:19 )

「མཛའ་བཅེ་ལྷན་པའི་སྤྱན་རླབས་ལགས། བྱིད་ཚོ་ནི་  
ལམ་འགྲོན་པ་ཡིན་ལ། ཡུལ་གཞན་དུ་སྡོད་པ་ཡིན།  
ངས་བྱིད་ཚོ་ལ་ལྟས་ཀྱི་འདོད་ཆགས་བཀག་གཅོད་  
བགྱིད་དང་ཟེར། སྒྲེང་སེམས་འདོད་ཆགས་འདི་ནི་རྣམ་  
ཤེས་དང་འཐབ་དགོས་པ་རེད།」 ( 1 Peter 2:11 )

ཀྱེན་གྱང་ལམ་མགོན་པ་ལ་ཉམས་ཆོད་ལེན་པ་ཡིན་  
པ་དང། མཐ་ན་རང་གི་སྒྲིབ་སེམས་ཀྱིས་འབྲིད་སྟོན་  
བྱས་ནས་མགོ་ཚུངས་པ་རེད། སྒྲིབ་སེམས་མངལ་ཏུ་ཆར་

དུས་ཕྱིག་པ་བསྐྱེད་ཡོང་བ་རེད། ཕྱིག་པ་བསྐྱེད་ནས་

སློན་ཆར་དུས་སྐྱེད་པ་སྐྱེད་ཡོང་བ་རེད། 7

(James 1:14-15)

「བྱེད་ཆོས་ལོག་གཡེམ་བྱེད་མི་ཆོག་པ་ཐོས་ཐྱོང་ངམ།

ངས་རྒྱུང་པའི་བྱེད་ཆོ་ལ་གོད་པ། སྐྱེ་བྱེད་མེད་རིག་དུས་

འདོད་ཆགས་སྐྱེས་ན། མི་འདིས་གནས་ང་ནས་ལོག་

གཡེམ་བྱེད་ཆར་བ་རེད་དོ། 7 ( Matthew 5: 27- 28 )

3. གསུང་

གསུང་མི་སྐྱེད་པ་ཏང་བཤད་འདོད་ཅན་དང་བཙོག་པ་

དགའི་བ་ཞིག་ཡིན་ཟེར་ཡོད་ལ། གསུང་གིས་ལྟོ་འཆང་

བར་རིག་མྱོང་མགན་རྣམ་གྱི་ཁོ་ནི་གིན་ཏུ་ཟ་འདོད་ཅན་  
 ཡིན་པ་ཁས་ལེན། སྒྲིག་པས་ང་ཚོ་ངོམས་པ་མེད་པ་བཟོ་  
 ལ། རང་གི་འདོད་པ་བཏག་བཏགས་གང་དགོས་པ། ང་  
 ཚོའི་དགོན་མཚོག་བསྒྲོམས་དུས། སེམས་ནང་ངེས་པར་  
 དུ་མི་གཞན་པའི་དགོས་པ་ལ་སེམས་འཁོར་བྱེད་དགོས་  
 པ། ཟས་རྩམ་གྱིས་ང་ཚོར་རང་ཉིད་རྒྱ་ཁྱུག་གི་བྲན་  
 གཡོག་འགྱུར་བཅུག་པ་རེད།

།མི་མང་པོ་ཞིག་གི་བྱ་བ་བསྐྱབ་པ་ནི་ཅི་ཏོའུ་རྒྱ་གྲམ་  
 གྱི་སྤང་དག་ཡིན་ཕྱིར་དུ་ངས་ཐེངས་མང་པོ་བྱེད་ཚོལ་  
 བརྫོད་མྱོང་པ། ད་ལྟ་ཡང་མིག་ཚུ་བབས་ནས་བྱེད་ཚོལ་

སྒྲིམ་པ། ཁོ་ཚའི་མཐའ་འབྲས་ནི་ཉེས་པ་ལྟར་བ། ཁོ་  
 ཚའི་དགོན་མཆོག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱ་ཁྱུག་རེད། ཁོ་ཚའི་  
 རང་ཉིད་ཀྱི་བརྟེན་བཙུག་བཏང་བ་དེ་གཟི་བརྟེན་དཔལ་  
 འབར་ཕྱིས་པ་དང་འཛིག་ཏེན་ཐོག་གི་བྱ་བ་བཏགས་  
 བཏགས་བསམས་པ་རེད་དོ། 7 ( Philippians 3:  
 18- 19 )

7 མི་འདི་དག་གི་ང་ཚའི་ཅི་ཏོ་ལྟ་གཙོ་བོ་ལ་ཞབས་  
 འདེབས་མི་ཞུ་དང། རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་དོན་ལོག་རྒྱུ་པ་ལ་  
 ཞབས་འདེབས་ཞུ་བ་རེད། ཁོ་ཚོས་གཏམ་སྟན་ཆོག་  
 བཟང་སྦྱོང་ནས་མི་བདེན་པ་དེ་ཚོ་མགོ་སྦྱངས་བཅུག་པ་  
 རེད། 7 ( Romans 16: 18 )



བཀ་ནི་དངོས་པོ་བཙོག་པོ་ནང་དུ་སྒྲིད་པོ་འཛོལ་བ་རེད།  
 བཀ་ཞིག་གཙང་མ་བཀྱས་ནས་འཁོར་ཡུག་གཙང་མ་  
 ཞིག་ཏུ་སྒྲིད་བཅུག་ན། དུས་ཡིན་རིང་པོ་འགྲངས་བར་  
 ཡང་བྱིར་ལོག་ནས་འདམ་བ་ནང་དུ་འགྲེལ་ལོག་རྒྱག་པ་  
 རེད། ཡུག་ནི་བཏག་ཏག་མག་ལས་ལྡོག་པ། གནས་  
 སྐམ་སངས་གཙང་མའི་འཁུར་ཡུག་བཙལ་ནས་ངལ་གསོ་  
 བ་རེད། མི་མང་ཤོས་ཀྱི་སེམས་ནང་བྱས་ངན་དྲན་པ་  
 དང། འགའ་ཞིག་གི་བཙོག་པོའི་སྐད་ཆ་དང་ངན་པའི་  
 བགོད་གཏམ་གྱིས་སྒྲིད་པོ་ཡོང་ཐབས་བྱེད་པ་  
 རེད། དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱན་མི་ཆད་པ་ང་ཚོ་ལ་བཙོག་པོ་

སྒྲུབ་ཆ་དང་འཕྲོ་བ་ལ་དོགས་ཆོས་བྱེད་དགོས་པ་དྲན་

སྒྲུབ་བྱང་བྱུང་དོ། །བཙོག་པོའི་སྒྲུབ་ཆ་ཆོག་གཅིག་

ཀྱང་ཁ་རུ་འདོན་མི་ཆོག་པ་དང་། དོན་ལ་བསྐྱོན་ནས་

སྒྱེད་སྒྱེད་བྱེད་མི་ལ་གཏམ་བཟང་བཤད་མཁན་ཡོན་

ན། ཐོས་པ་པོ་ལ་ཁེ་ཕན་ཐོབ་བཅུག་དགོས་པ་རེད། །

( Ephesians 4: 29 )

།བཤད་པའི་སྒྲུབ་ཆ་དང་སྒྲུབ་པའི་བྱ་བ་ལ་བརྟན་ནས་

མིའི་སེམས་ནང་གི་བཙོག་པ་ཡང་དེ་འདྲ་ཐོར་དུ་

བཏབས་པ་རེད། ། (Ephesians 5 :4)

ང་ཚོའི་སྒྲུབ་ཆའི་ཏག་ཏག་རང་ཅག་ནི་སྒྲིག་ཀླན་ཡིན་པ་

སྒྲུབ་པར་ཐེད་ཐུག། དེས་པར་དུ་སྒྲིག་ཀླན་གྱི་འདྲི་གཅོད་

དང་དུ་ལེན་དགོས་སོ། འདོད་གཏམ་དང། འཆལ་

གཏལ་དང་བགོད་གཏང་ཚང་མ་ནི་མི་འོས་པ་དང།

བཀའ་དྲིན་ལུ་བའི་སྐད་ཆ་བཤད་དགོས་རེད།

「དུག་སྐུལ་གྱི་སྣ་གངས། བྱིད་ཚོ་མི་ངན་ཡིན་ན་ག་

འདྲ་གཏམ་བཟང་བཤད་ཐུབ་གི་རེད་དམ་ཟེར་

ན། སེམས་ནང་ཁེངས་པ་དང་ཁ་ནང་བཤད་བའི་དབང་

གིས་སོ། མི་བཟང་གི་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ནང་བཙོལ་

བའི་དགེ་བ་ལས་དགེ་བ་སྐྱབ་པ་དང། མི་ངན་གྱི་ཁོང་གི་

སེམས་ནང་བཙོལ་བའི་སྒྲིག་པ་ལས་སྒྲིག་པ་སྐྱབ་

ཅེད། ཡང་ངས་ཁྱོད་ཚོ་ལ་སྒྲུབ་པ། སྤྱིར་མིས་བརྗོད་

པའི་མི་ཁ།

འདྲི་གཙོད་བཏང་བའི་ཉི་མོ་གར་བའི་སྐབས་སྐད་ཆ་

ཚིག་རེ་རེ་བཞིན་འདོད་དགོས་ངེས་ཅེད །

ཁྱེད་ཀྱི་སྐད་ཆ་ལ་བརྟན་ནས་དག་ཚིག་གཏན་འབེབས་

ཁྱེད་དགོས་པ་དང། ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་སྐད་ཆ་ལ་བརྟན་ནས་

ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་པ་གཏན་འབེབས་དགོས་སོ། 7 (matthew

12:34-37)

#### 4. འཕར་སྤྱད།

འཕར་སྤྱད་ནི་འདོད་རྩམ་གིན་ཏུ་ཆེན་པོ། ཞིག་ཡིན་པ་

དང་ཕལ་ཆེར་ཉིན་མོ་བྱིར་རུ་མི་སྤྱོད་པ།

མཚན་མོ་མི་མེད་ནམ་ཐུང་གི་སྐབས་སུ་ཁོ་ཚོ་མི་གཞན་

གི་གྲོང་ཁང་དུ་འགོ་ནས་བྱ་དང་སྒྲིག་ཆགས་ཆུང་ཆུང་

བརྒྱ་བར་རེད། རྩོན་ཆད་ཁོ་ཚོས་གཞན་གི་ཕུ་གུ་ཆུང་

ཆུང་འཕྲོག་འགྲོག་སྤྱད་བ་དང་། འཕར་སྤྱད་གིས་ཟེང་བ་

འདི་འདོད་རྩམ་གིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ་སེམས་

གཞག་གཡོ་སྤྱི་ཐབས་རུས་སྤྱོད་ནས་རང་ཉིད་གི་འདོད་

མོས་འགྲུབ་ཐབས་བྱིད་པ་རེད་དོ། འཛིག་རྟེན་གི་མིས་

མཚན་མོ་ལ་སྒོ་དང་སྒྲར་ཁང་ནམས་ཅིའི་བྱིར་དུ་སྒོ་  
 ལྷགས་བརྒྱབ་དགོས་པ་རེད། བ་ན་ཉིན་མོ་ཡང་ང་ཚོའི་  
 སྡོད་ལང་ལ་མིའི་སྤྱང་དགོས་པ་རེད་ཞེ་ན། དེ་ནི་ང་ཚོའི་  
 འདོད་རྩམ་ཅན་གྱི་རྒྱུ་མ་ཁང་པ་ནང་དུ་འཇུག་ནས་རྒྱ་  
 རྒྱུག་པའི་དོགས་པ་བྱིར་དུ་མ་ཡིན་ནམ། འདོད་རྩམ་འདི་  
 རིགས་ཀྱི་སྤྲིག་པའི་སྒྲོར་གསུང་རབ་ནང་གིན་ཏུ་གསལ་  
 བོ་བཟོད་ཡོད་ལ། 「འདོད་རྩམ་བྱས་མི་རུང་བ་ཟེར་  
 བོ།」 (Exodus 20:17) དམ་པའི་ཡང་གསལ་བོར་  
 བཤད་པ། 「འདོད་རྩམ་ནི་སྤྱུ་འབྲུ་ལ་ཡིན་ཏོན་བྱེད་པ་  
 དང་གཅིག་པ་རེད།」 (Ezekiel 13: 5)

ཡུ་ཤོ་གཙོ་བོས་ང་ཚོ་ལ་གསལ་པོ་དག་སྒྲུང་གནས་བ་དང།

བྱད་པར་དུ་ང་ཚོ་ལ་གཡོ་སྒྱུ་མགོ་དགུ་ཅན་གྱི་མི་ལ་

དོགས་པ་བྱེད་དགོས་གསུང། ཁོ་ཚོ་ནི་བྱི་ལ་ར་ལྷགས་

གཡོགས་པའི་འཕར་སྒྲུང་ཡིན་ནོ།

「བྱེད་ཚོའི་རྒྱན་མའི་ལུང་བསྟན་ལ་དགོས་ཟོན་བྱེད་

དགོས་པ། ཁོ་ཚོ་ནི་བྱེད་ཚོ་སར་ཡོང་བ་ནི་བྱི་ལ་ར་

ལྷགས་གཡོགས་པ་ནང་དུ་དངོས་གནས་སྒྲིང་རྗེ་མད་

པའི་སྒྲུང་གི་ཡིན་ནོ།」 (Matthew 7:15)

## 5. སྐྱུལ་

སྐྱུལ་གྱི་ཕྱི་ཚུལ་ལ་ལྟོས་དུས་རྒྱང་པ་མེད་པ་ལག་པ་མེད་  
 པ་དང་། སྒྲོག་གཤོག་ཀྱང་མེད་པའི་རང་ཅ་ཐོབ་པའི་  
 སྒོག་ཆགས་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ན་ངང་འདི་ནི་ཁོང་གི་མགོ་  
 བསྐྱར་གྱི་རྩྱུན་ཆས་ཅམ་རེད། དངོས་གནས་གྱི་ཉེས་ཁ་  
 ནི་ཁོའི་དུག་ཅན་གྱི་སྐྱུལ་སོ་རུ་སྐྱས་ཡོད་ལ། གཞོད་  
 འཆོར་ཕོག་མགན་གྱི་འབྲིགས་འབྲིགས་མགོ་བསྐྱར་འདི་  
 རིགས་གྱི་ཆ་ཆོར་མི་བྱུང་རེད་དོ། མི་མང་ཤོས་གྱི་ཆོང་  
 རྒྱག་དུས་ཀྱང་བྱེད་ཐབས་འདི་ལྟར་གཅིག་སྦྱེད་པ་རེད།  
 ཁོང་ཆོའི་འགྲོན་བ་མགོ་བསྐྱར་བཏང་ནས་རྒྱ་དངོས་སྒྲོས་



ཚད་ཞེན་པ་བཙེམ་བ་ཡང་ན་མི་མགོ་བསྐྱར་བའི་གོང་  
ཚད་བྱས་ནས་ཚོང་བ་རེད། ཤིང་ལ་ཚུས་བརྒྱན་གཤེར་  
སྤམ་ནས་ཉི་ཚད་མཐོ་རུ་བཏང་བ་དང་དར་འཕྲུག་འཐེན་  
ཏེ་ལེ་ཡན་ཇི་མང་རུ་བཏང་རྒྱའི་རྩས་ངན་སྤྱེད་པ། གྲུང་  
གོ་ལ་གཏམ་དཔེ་ཞིག་ཡོད་པ། ལྷག་མགོ་བཀལ་ནས་བྱི་  
ཤ་འཚོང་བ་ཞེ། འདིས་ཏག་ཏག་འདོད་རྩམ་འདི་རིགས་  
ཅན་གྱི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པ་མཚོན་ཐོབ་པ་རེད། འདིས་  
མགོ་བསྐྱར་རྒྱུང་བ་མཚོན་པ་མིན་ལ་འདོད་རྩམ་ཡང་དེ་  
བས་མངོན་པ་ཡིན་ནོ།

ང་ཚོས་གདམས་ངག་ལས་བཟི་བྱགས་ཆེ་བའི་ཨ་རག་  
གིས་མི་མགོ་བསྐྱར་བཏང་བ་གྲོག་འདོན་བྱེད་པ་ཡིན།  
ཆང་གིས་བཟི་ཆར་རྗེས་དྲག་སྐྱུལ་གྱིས་སོ་བཏབ་པ་  
གཅིག་མཚུངས་རེད།

「མཐར་ཐུག་སྐྱུལ་ལྟར་བྱེད་ལ་སོ་བཏབ་པ་དང། དྲག་  
སྐྱུལ་ལྟར་བྱེད་ལ་བཅགས་པ་རེད།」 (Prov. 23:32 )  
འཆི་བའི་ཡང་མགོ་བསྐྱར་གྱི་དྲག་ཁྱུག་སྐྱེད་པ་རེད། དེ་  
ནི་སྒྲིག་པ་ཡིན་ལགས།

「ཨ་འཆི་བ། བྱེད་གྱི་དྲག་མཆིལ་གང་ན་ཡོད། འཆི་  
བའི་དྲག་མཆིལ་ནི་སྒྲིག་པ་རེད།」

( 1 Cor. 15 :55- 56 )

## 6. ལྷག་

གྲོག་པ་པོས་ཁོ་མོ་ནི་ལྷག་ངར་ཞེས་བོས་ནའང་རང་ཚོད་  
འཛིན་མི་བྱལ་པའི་རང་གཤིས་བྱད་མེད་ལས་སྤྱད། ད་  
དྲུང་སྦྱེས་པ་ཆེ་ཆུང་མེད་པ་ཕལ་ཆེར་རང་གཤིས་ངན་པ་  
ཡོད་སྤྱིད་ཀྱི་རེད།

ནང་གི་ཁོང་བློ་སོ་ཉོན་མོངས་པ་འཛིན་རྟེན་ཀྱན་ལ་བྱལ་  
བོ། ལྷག་གི་རང་གཤིས་གཏུམ་བོ།

བཅོན་དངོས་ལ་སྒྲིང་རྩེ་མེད་ལ། བྲག་ལ་དགའ་བ་ནི་  
གཤིས་ཀས་ལྷག་བསྐྱལ་དང་འཆི་བ་ནི་རྒྱན་དུ་མཐོང་

བའི་ཡ་མི་མཚར། ཞེ་སྤང་ནི་སེམས་གྱི་སྟག་མོ་

ཡིན། དགོན་མཆོག་གིས་དེ་ལ་དམར་གསོང་སྒྲིམ།

「དགོན་མཆོག་གིས་སྤྱན་མཆེད་ལ་སྤང་མཁན་དེ་མི་

གསོད་དང་འདྲ་བས་དེ་ལ་གཏན་དུ་གནས་པ་ཡོད་ས་

ཡིན།」 (1 John 3:15).

ཐམས་ཅད་གྱིས་སྤྱར་བར་ཁོང་ཁྱོད་ལོངས་བ་མཐོང་མྱོང་

མོད། དེའི་འཛིགས་ཚད་དང་སྒྲག་སྤང་གི་འབྲས་བུ་ཞེན་

པ་ལོག་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་ཁྱོད་ལོངས་མི་དེ་གདོན་

འདྲེ་ཁོང་ལ་ 「ཞུགས་དང་འདྲའོ། སྤྱག་བསྐྱེལ། ཞེ་

སྤང་། ཁོང་ཁྱོད་ ང་རྒྱལ། འཕྱ་སྤང་ཐམས་ཅད་ཁྱོད་ཚོས་

དོར་བ་བྱིད་དགོས། ཡིན་ནའང་། ད་ལྟ་ཁྱོད་ཚོས་འདི་

དག་སྤང་དགོས་པ་མ་ཟད་ཞེ་སྤང་། 7 ( Ephesians

4 : 31 )

ཀླུ་ག་བསྐྱེད་པ་དུག་རྩུབ། འཕྲ་སྒྲོད་བཅས་ཁ་ལས་

སྤང་བའི་མི་དག་བ་ཐམས་ཅད་སྤང་དགོས། ངས་ཁྱོད་

ནམས་བཤད་རྒྱ། དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱན་མཆེད་ལ་ཞེ་

སྤང་སྒྲེ་བར་ཉེས་པ་འབྱུང་ངེས། 7 (Colossians 3 :8 )

ཀླུ་ག་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤྱན་མཆེད་ལ་འདྲེ་གདོན་སྤང་

བ་ལ་བྱུན་མོང་གིས་ཉེས་པ་བརྒྱུད་ངེས། ཀོན་མཆོག་

གིས་སྤྱན་མཆེད་ལ་གདོན་འདྲེའི་མཆོན་གསོལ་སྤང་བ་

ལ་དཔྱལ་བས་སྒྲིག་བཟུལ་རྩལ་ངེས། 7 (Matthew

5 : 22 )

<sup>7</sup>རུས་སྒྲུལ།

སྒྲིག་ཆགས་འདི་ལེ་ལོ་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་དབེ་ཡིན།

རུས་སྒྲུལ་གྱིས་ས་ཆ་གཞན་ལ་འགོ་བའམ་བྱ་བ་ཞིག་

བྱེད་པ་ལ། རུས་ཚོད་ཡུལ་རིང་ཞིག་འགོར་སྲིད། ཁྱོད་

གྱིས་སྒྲུལ་འདེབས་བྱ་ཀྱང་གོམས་འགོ་མཁྱོ་པོ་འགྱུར་མི་

སྲིད། མི་མང་པོས་རང་ཉིད་ཞིང་ཁམས་གྱི་ཕྱི་རྩལ་ཡོད་

པ་རྟོག་པ་འདི་ནི་རང་ཉིན་ལེ་ལོ་དབང་དུ་ཆུད་པའི་སྤང་

མེད་འཛིན་པས་རུས་སྒྲུལ་ལའེལ་བར་སྒྲིག་འདེན་གྱི་སྒྲོ་

མོར་འཇུལ་མ་བྱལ། ལེ་ལོ་ཅན་གྱི་མི་དེ་མདོག་ཉེས་པ་  
མ་ཟད་ཁོ་ཚོ་ད་དུང་འགན་ཁུར་བ་མེད་པ་མ་ཟད་ཡིད་  
རྟེན་ཀྱང་མ་ཡིན། ཁོ་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འགན་འཁུ  
མཉམ་འཛོག་མི་བྱེད་པའོ།

「སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལེ་ལོ་ཅན་ལ། གདུག་རྩལ་ལེ་ལོ་ཆེ་  
བའི་ཉེས་ཅན་བརྗོད་ཡོད། སངས་རྒྱས་ན་རེ། བྱོད་འདི་  
གདུག་རྩལ་ལེ་ལོ་ཆེ་བའི་བྲན་གཡོག། རྒྱ་མེད་འབྲས་  
བུ་འབྱུང་བ་མིན་པར་བྱོད་ཀྱིས་ཤེས་སམ་ཤེས་

བཤད། 」（Matthew 25 : 26）

「ལེ་ལོས་མི་དེ་གཉི་མུག་གི་གཏུམ་། ལེ་ལོ་ཅན་ལ་

བགྱིས་སྒྲོམ་དཔག་མེད་སྤྱོད་ངེས་།」 ( Proverbs

19 :15 )

<sup>8</sup> མིག་དང་ལྟེ་གཞོན།

「མིག་ནི་ལུས་ཀྱི་སྒྲོན་མེ་ཡིན། གལ་ཏེ་བྱོད་ཀྱིས་མིག་

དངས་ཤིང་གསལ་བ་ཡིན་ན་ལུས་ཡོངས་སུ་འོད་ཀྱིས་

ཁེངས། གལ་ཏེ་བྱོད་ཀྱིས་མིག་གསལ་བ་ཡིན་ན་ལུས་

ཀྱང་མུན་ནག་གུར། བྱོད་ཀྱི་མགོ་བོའི་འདྲོ་དེ་གལ་སྲིད་

མུག་ནག་ཁེངས་ན་མུན་ནག་དེ་ཇི་ལྟར་ཆེ་བར་གུར་བྱིན་

ཤེས་སམ།」 (Matthew 6:22-23 )



「འདི་ལྟར་དད་མེད་མི་ལ། འཛིག་རྟེན་གྱི་ལྷ་ས་མིག་  
བརྟོས་ཟིན། དཀོན་མཆོག་གྱི་འོད་ཟེར་མཐོང་མི་བྱལ་བ་  
བྱས་སོ། ཁྱོད་ཀྱིས་བདག་ནི་ལྷག་པོ་ཡིན། 」（2 Cor.

4:4) 「རྒྱ་འབྱོར་མང་བས་ཅི་ཡང་མི་དགོས་བཤད་ན།  
ཁྱོད་རང་ནི་སྤྲུག་བཟུལ། དབུལ་ཡོངས། དམུས་ལོང་།  
གཅེར་བུ་གྱུར་ཡོད་པ་ཤེས་མཐུབ། 」（Rev. 3 : 17 )

<sup>9</sup>སྐར་མ།

སྐར་མའི་མའི་བསམ་པ་མཆོན་ཡོད། འདི་ནི་མའི་རི་  
ཀྱིས་ལེ་ཉེས་བརྟག་དབྱེད་ཀྱིས་རྒྱས་པ་ཡིན། རྒྱ་མཆོན་

བྱི་ཡ་ཏང་དང་ལྷ་བ་གཉིས་ཀྱིས་ལེ་ཉེས་སྟོན་པའི་སྡོད་  
 བོའི་འབྲས་བུ་ཐོས་པས་སོ། མི་ཐམས་ཅད་བསམ་པ་  
 ཡོད་ལ། ལེ་ཉེས་བརྟག་ཐུབ་པ་ཡིན་ཡང་དགེ་བའི་ལམ་  
 ལ་ལྷ་ཐུབ་མིན་དོན་དག་གཞན་ཞིག་གཏོ་སོ། སྐར་མའི་  
 མཐའ་ནི་རྫོང་ར་ཅན་ཡིན་པས་ཟུག་གཟེར་སྟེར་  
 རོ། ། དཀོན་མཆོག་གིས་ཡ་ཏང་ལ་ན་རེ། རྩ་བའི་ནང་  
 གི་སྡོད་བོའི་འབྲས་བུ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཅི་མོས་བཟའ་ཆོག་ཀྱང་  
 ལེ་ཉེས་སྟོན་པའི་སྡོད་བོའི་འབྲས་བུ་ཁྱོད་ཀྱིས་བ་མི་རུང་།  
 རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་ཐོས་ཇེས་འཆི་འགོ། (Genesis

2:16-17 ) ། ལྷ་བས་སྡོད་བོ་དེའི་འབྲས་བུ་བཟང་

ཆས་ལེ་པོ་འདུག་པ་དང་བསྟམ་ན་ཡིད་དུ་འོང་བ། མི་ལ་

རིག་པ་སྟེར་བྱུང་སྟམ་ནས་འབྲས་བུ་སྒྲངས་ནས་ཟོས།

ཁོས་ཁྱོ་བོ་ཡ་ཏང་སྦྱིན་ཏེ་ཟོས། བསམ་པ་ལས་དགོན་

མཆོག་གིས་སྐད་ཆ་ནས་འོད་སྣང་བྱུང་ལ། 7 (Genesis

3:6 )

ག་ཏན་གནས་པའི་དགོན་མཆོག་གིས་ཡང་དག་གི་

གསུངས་ཀྱང་ངོས་འཛིན་བྱུང་།

མི་ནི་སྦྱེག་འགོད་ཀྱན་གི་བདག་པོ་ཡིན་པ་དང་བྱ་སྦྱོད་

དང་བསམ་སྒྲོ་ཀྱན་སྦྱོད་གིས་ཆད་འཛིན་པས་བྱུང་འཕ་

གི་བྱུང་འབྲས་ཡིན་ལ་སྦྱེ་འགོའི་རང་གི་གཤིས་རྒྱུད་ལ་

བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན།

ཁྱད་པར་དུ་མི་ལ་བསམ་བཟང་ཞིག་ཡོག་པ་ནི་སྐྱེ་འགོ་  
གཞན་དང་ཆེས་སྐྱེ་མོང་མ་ཡིན་པ་དེ་རེད། མི་ནི་ནང་  
གི་སྐར་མ་ལ་བསྟོས་དང་——བསམ་བཟང་

——གསལ་ཞིང་དྲངས་བ་གིག་མིན་པ་འདི་ནི་ཉེས་པ་  
སེམས་ལ་ཡོད་པས་སོ། དེ་བས་ཞེ་ལ་འགྱུད་སེམས་ཡོད་  
ཀྱང་འདི་ནི་དངོས་སུ་ཡོད། སྐྱེ་རི་འབྲ་མིན་གང་བྱུང་དུ་  
གཏུང་བ་བརྟེན་མིའི་ལུས་ཀྱི་སྟོག་ཅུ་དང་དབང་ཅུ་སྟོན་  
པ་དང་ཆོར་སྣང་ཐམས་ཅད་མེད་པ་གྱུར་སོང་། སེམས་  
བཟང་པོ་དེ་དགོན་མཆོག་གིས་འོད་ཟེར་མ་ཡོག་པ་དང་  
དགོན་མཆོག་གིས་འོད་ཟེར་འགོག་པ་བྱུང་ན་སྤྲ་མ་

ཐུགས་དང་ཤེས་ཚོར་རྣམས་པོ་མེད་པས་ཉེས་པ་བྱས་

ནའང་ཚོར་སྣང་མེད་པ་གྱུར་རོ། །འདི་ནི་རྩོན་དང་ཕྱ་

མས་མིའི་གཡོ་རྒྱུ་ཡིན་པས་འདི་ལྟར་གྱི་མིའི་སེམས་ནི་

ལྷགས་སྒྲེག་གྱི་བསྐྱེད་པ་ལ་གོམས་པ་ལྟར་གྱུར་ནི། ༡

(1 Timothy 4:2 )

དེ་མོ་དང་པོའི་ནང་——ཐུགས་རྒྱུད་གི་སྟེང་། ང་ཚོའི་

མཐོང་བ་ནི་མིའི་སེམས་ནི་ནག་པོ་གྱུར་པ་དང་སེམས་

བཟང་ནི་ཤུས་ཅམ་མེད་པ། སྟེང་འདི་ལ་ཉེས་པ་དང་

གདོན་འདྲེས་དབང་སྒྱུར་རོ། དེ་ལྟར་ཡིན་རུང་། དགོན་

མཚེག་གིས་གཏན་སྟན་གྱི་འོད་སྣང་འཕྲོ་བཞིན་པ་དང་

དགོན་མཚེག་གི་བྱ་དགོངས་མཁའ་རྩ་སྟེང་བཞིན་ཡོད་

བས། མིའི་སེམས་འདྲོད་ན་འོད་ཟེར་འདི་མུན་ནག་

གཏོར་ངེས། དགོན་མཆོག་ན་རེ། མི་ནི་ ། བྱས་ཉེས་

ལས་འཆི་བྱེད། ༧ (Ephesians 2: 1)

འཛིག་ཏེན་འདིར་སྐྱེས་པའི་ཕོ་མོ་རྒན་གཞོན། ཁོ་ཆོ་

སེམས་ཤུགས་ཀྱིས་དུས་ནི་འདྲའོ། ང་ཆོའི་དུས་ཡུན་ལ་བར་

ཆད་མང་བས་ང་ཆོ་ཆང་མ་ནི་ཉེས་ཅན་ཡིན་ལ། ང་ཆོ་ནི་

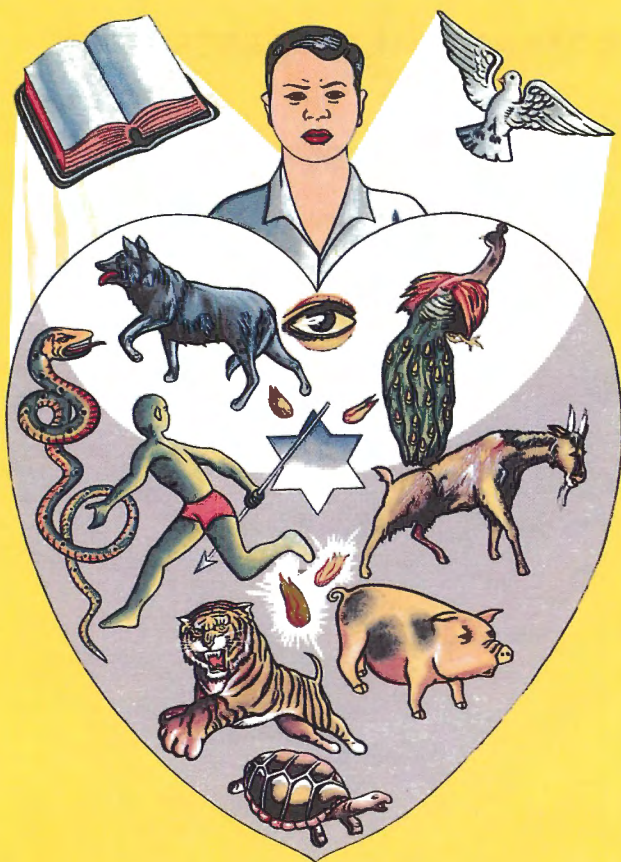
སེམས་ཤུགས་ཀྱིས་ཉེས་པ་ལས་ལྷུང་བྱེད། ། ཁྱེད་ཆོ་དོག་

པའི་སྒོ་ལས་འཇུག་དགོས། འཆི་བའི་སྒོ་ནི་རྒྱ་ཆེན་ཡིན།

ལམ་ནི་ཞིང་ཆེ། ནང་

དུ་འཇུག་པའི་མི་འང་མང། ༧ (Matthew 7:13 )

「དགོན་མཚོག་གི་འཛིག་རྟེན་མི་ལ་བྱམས་ཤིང་ཁོས་  
བྱ་གཙིག་བྱའང་དེ་ལ་སྦྱིན་ནས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དེ་ལ་  
དད་པ་ལ་རྒྱབ་མི་འགོ་ལ་བསྟན་དུ་བྱུང་བོ་ཆ」 (John  
3:16)



(2) ཉེས་ངོས་ཟིན་གྱི་སེམས



## རི་མོ་གཉིས་པ

### བྱས་ཉེས་ངོས་ཟེན་གྱི་སེམས་།

རི་མོ་འདི་རི་མོ་དང་པོ་དང་གིན་རྟུ་འབྲ་བོ་ཡོད། འོད་  
ཀྱང་གིན་རྟུ་གལ་ཆེའི་བྱད་པ་འགའ་ཞིག་ལ་གཟབ་  
གནད་བྱེད་རོགས་ཞུ། གློ་བཞེན་གཞུང་བྱུང་གི་སེམས་  
ནང་ཡང་གཡོ་སྐྱུའི་ཁེངས་ཡོད་པ་རེད། འོད་ཀྱང་སྒོག་  
ཆགས་འདི་དག་ལ་ད་ལྟ་གནོད་འཆར་ཕོག་བཞིན་ཡོད་  
པ་རེད། ། ཁོ་ཆོའི་རྣམ་པ་ནི་དགོན་མཆོག་གི་འོད་ཟེར་  
བྱས་ཉེས་དེ་སྐྱོངས་པའི་སེམས་ལ་ཕོག་པ་ལྟར་རེད། །

ཁྱེད་གྱི་གསུང་གཏམ་འགྲེལ་བཤད་བྱད་ཚར་དུས་དང་

སློན་སྒྲིངས་ཅན་གྱི་སློ་སློ་འབྱེད་པ་རེད། 7

( Psalms 119: 130 )

མི་འདིའི་མང་ཉུང་མ་ཐོབ་དགོན་མཆོག་གྱི་གསུང་གཏམ་

ཐོས་སྐྱོང་ལ། ཡང་མིན་ན་འཕྲིན་བཟང་དེབ་མ་ཞིག་

ལས་ཁོ་ན་རྟོགས་པ་དང་། ཡང་མིན་ན་སྒྲིང་མེད་དུ་

འཆར་བ་སློ་ཡུལ་དུ་བག་ཆགས་འཛུགས་པའི་དགོན་

མཆོག་གི་གསུང་གཏམ་ཞིག་ཡིན། ད་ལྟ་སྐད་ཆ་འདིར་

མི་ལྟེ་དྲག་པོ་རུ་བསྒྲིགས་པ་ལྟར་ཡོད་ལ། སེམས་པ་

ཀུན་ཏུ་ཕོག་དུགས་ཆེན་པོ་འཛུགས་བཅུག་པ་རེད།

ནཔ་གསེས་གྱི་མེ་ལྷེ་ལ་གཟབ་གནད་བྱ་དགོས་སོ་

། དཀོན་མཆོག་གི་བཅའ་བྲིམས་གྱིས་མི་ལ་བྱས་ཉེས་ངོ་

འཛིན་བྱེད་བཅུག་པ་རེད་དོ། ། བྱིད་དུ་བཅའ་བྲིམས་

མ་ཕྱ་ནི་མི་ལ་བྱས་ཉེས་ངོས་འཛིན་བཅུག་པའི་ཕྱིར་རོ་

། ( Romans 3 :20 )

། ཁོ་སློབས་ཡོངས་ན་འཛིན་ཉེན་གྱི་མི་ལ་སྤྱད་བསྐྱེལ་

བཅུག་པ་། དྲང་པོ་བྱེད་པ། འདྲི་གཙོད་བྱེད་པ་། རང་གི་

རང་ལ་གཤེག་གཤེག་གཏོང་བ་། ( John 16 : 8 )

། འོད་འཛིན་ཉེན་དུ་ཕོག་དུས་། འཛིན་ཉེན་གྱི་མའི་

རང་ཉིད་གྱི་སྦྱོད་པ་ནི་སྤྱད་སྤྱད་ཡིན་ཕྱིར་འོད་ལ་མི་

མགུ་པ་ཕྱིར་སྒྲོག་ཏུ་ཕུན་ཉག་ལ་དགའ་བ། ཁོ་ཚའི་  
 སྒྲིག་པ་ནི་འདི་ན་ཡོད་པ་གཏན་འབེབས་བྱས། སྐྱུ་ག་  
 སྦྱོད་བྱེད་མགན་ཡིན་ཚད་འོད་ལ་སྒྲུང་བ། མ་ཟད་འོད་  
 བོག་མི་ཡོང་བ་དང་ཕལ་ཆར་ཁོའི་སྦྱོད་པ་ལ་གཤེ་གཤེ་  
 གཏོང་ཡོང་གི་རེད། 7 ( John 3 : 19 - 20 )

གནས་འདི་སར་སླེབས་ཚར་དུས་མི་མང་ཤོས་ཞིག་ཉེས་  
 ཁ་ཆེན་པོ་རུ་ལྟུང་བ་ལ། འདིར་ད་དུང་  
 ཡང་བདེ་འཇགས་གནས་སུ་མིན་པའི་ཕྱིར་རོ། མི་མང་  
 པོ་ཞིག་གནས་འདིར་ད་དུང་སེམས་པ་སྐྱུ་ག་པ་དང་།

སྒྲུང་སྒྲོག་ཏེ་ཨེ་མ་ག་ཚ་བའི་གནས་སུ་མཐོང་བཞིན་

གདའ་།

དགོན་མཚོག་གི་གསུང་གཏམ་མང་པོ་ལ་ལེན་མོས་པ་

ཡོད་མ་གཏོགས་། དམ་པའི་ཐུགས་དགོངས་ཀྱི་རུས་པ་

འོག་རྩ་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འབོད་སྐྱལ་བཏང་

བའི་སེམས་བཟང་ལ་ཁས་ལེན་བྱེད་པ་རེད་། དེ་འདྲ་མ་

བྱས་ན་བསྐྱར་བཅས་ནི་དུས་ཚོད་རིང་པོ་མིན་ནོ།

མཐའ་འབྲས་ནི་བྱས་ཉིས་ངོས་འཛིན་དང་དཀའ་ངལ་

འཁོལ་བའི་སེམས་པ་ཞིག་ལས་མི་ཐོབ་བོ།

། གུད་མིའི་གྲོན་ཆས་ནི་གལ་འགྲིག་པོ་ཡིན་ལ་ཁོ།  
 རང་ཉིད་གྱི་སྡོད་ཁང་སྤང་བ་དང་ཁོའི་ཐམས་ཅད་དུས་  
 བདེ་སྤྲུལ་ནས་ཞི་འཇགས་ཡིན་རེད། འོན་ཀྱང་མི་ཁོ་  
 ལས་རྩལ་སྟོབས་ཅན་ཞིག་ཁོ་ལས་རྒྱལ་བ་དང་ཁོ་གི་  
 འབྲུབ་གོས་འཁོར་གསུམ་གྱང་འཕྲོག་པ་རེད།

ཡང་ཁོང་བཙུགས་ཀྱང་བགོ་བ་རེད། 7 ( Luke  
 11:21- 22 ) .

གུད་མི་དེ་ལ་གཟབ་གཟབ་བྱ་རྒྱུ་ལ། ང་ཚོ་རྣམ་ཤེས་  
 གྱི་སྤང་དག། ཁོས་རྒྱལ་པོ་ཕོ་བྲང་སྤང་ནས་རྒྱ་ནིར་དུས་  
 བདེ་ཞི་འཇགས་སྤྲུལ་བཅུག་པ། བྱས་ཉེས་ངོས་འཛིན་གྱི་  
 སེམས་པས་ང་ལ་སྤྲོད་པ་བཟོ་མ་ཡོང་ཞིག་སྟེ་སྤྲུགས་

འདོན་ཤེས་པ་རེད། ཁྱོད་ཚོས་ངའི་བདེ་འཇགས་ལ་  
གཏོར་གཤིགས་བཏང་བྱུང་། རེད་དམ་འདི་ནི་རྩུན་མའི་  
བདེ་འཇགས་རེད། བྱས་ཉེས་མ་གཅོད་པ་དང་དགོན་  
མཆོག་གི་སྐྱབས་མགོན་བརྒྱད་པ། ཅི་ཏུ་འོ་ནང་དུ་ཇི་  
སྤྱིད་བར་གནས་པ་ལྟན་པ།

གཞི་ནས་དངོས་གནས་དང་གནས་དང་དུས་རྟག་གི་བདེ་  
འཇགས་ཐོབ་པ་རེད། མི་ཞིག་གི་ངེས་པར་དུ་ཡོ་གྱུང་ཅི་  
ཏུ་འོ་ཡི་རྒྱ་གྲམ་ངོ་ཤེས་དང་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས། ཁོ་  
མི་ཀུན་གྱི་ཆེད་དུ་འཆིབ། མ་ཟེད་ཁོས་རྒྱ་གྲམ་ཐོག་ཏུ་  
། འབབ་པའི་བྲག་ལས་ཁོས་གཞི་ནས་སེམས་པ་གསར་

པ་ཞིག་ཐོབ་པ་རེད། དེ་ནི་གསར་སྒྲུན་གྱི་མི་ཕྱིས་པ་

རེད། ། ཁོ་ཚོའི་ལས་སྒྲུ་པོས་ཡུད་ཙམ་ཞིག་ལ་བདག་

གི་འབངས་གྱི་གྲོང་མས་སྒྲུན་བཙོས་ཐོབ་པ་ལ་བདེ་ཐང་

བྱུང་སྟངས་། བདེ་ཐང་བྱུང་སྟངས་ཞེས་ཟེར་ན་ཡང་། དོན་

དོག་ཏུ་བདེ་ཐང་མིན་པ་རེད། ༧ ( Jeremiah 6 : 14 )

། ཁོའི་རྒྱ་གམ་ཐོག་ཏུ་འབབ་པའི་ཁྲག་ལ་བརྟེན་ནས་

ཞི་བདེ་འགྲུབ་པར་བྱེད་ན། ཞོར་དང་ཁོས་ཀྱན་བཟོད་

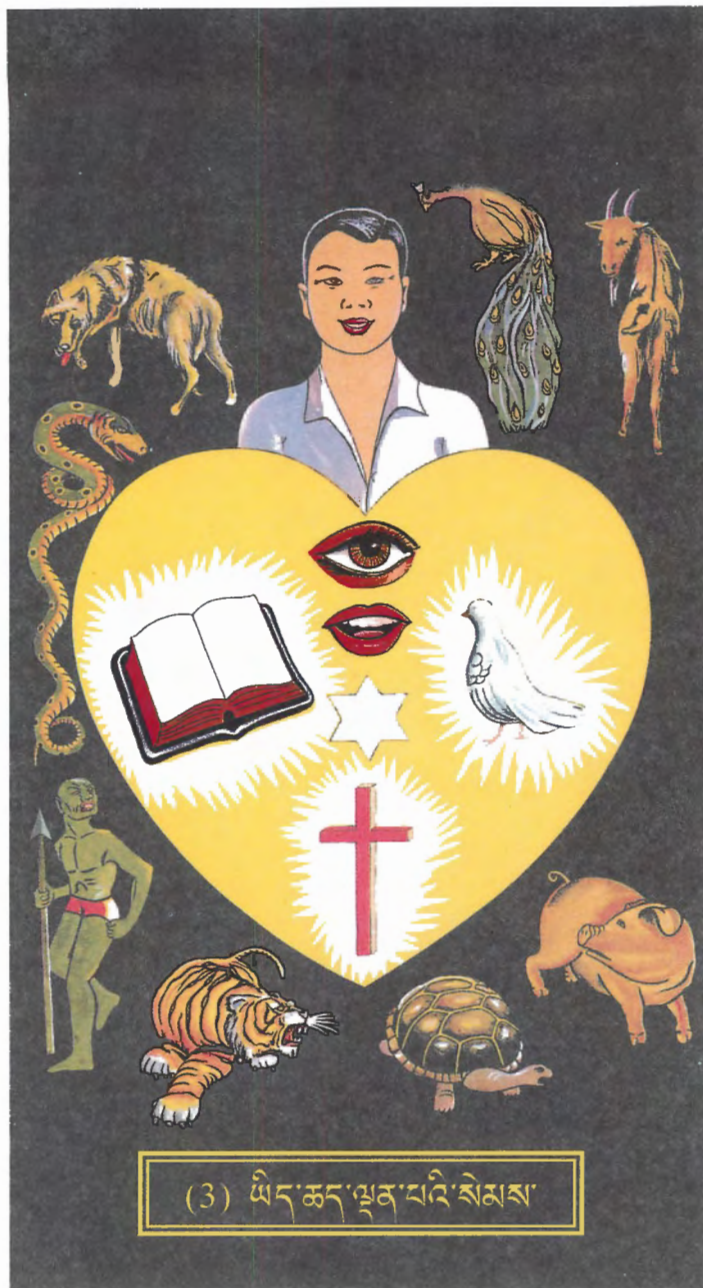
འབོད་དེ་སྤྱིད་པ་སྟེང་འོག་ཀྱན་ཏུ་སྤྱད་དང་སྤྱུ་ཡང་རང་

ཉིད་དང་མཐུན་འགྲིག་བཟོས་པ་རེད། གལ་སྤྱིད་ཁྲག་



མི་འབབ་ན། སྒྲིག་པ་ཉེས་ཆད་མི་གཙོད་པ་ཡང་མི་ཐོབ་

པ་རེད། 7 ( Hebrews 9 : 22 )



(3) ཡིད་ཆད་ལྷན་པའི་སེམས་

## ཟིག་མོ་གསུང་པ

རྣམ་དག་ཡིག་ཆད་ལྷན་པའི་དགོན་མཆོག་གི་སེམས་།

ཟིག་མོ་འདི་ནང་དུ་ང་ཚོ་མི་དེའི་དགོན་མཆོག་གི་གསུང་

དམ་པའི་བྱག་ས་དགོངས། ༄ བདེ་གཤེགས་ཀྱི་གཉིད་

ཁྱུག་བ་དེ་ལོན་པར་བ་རེད། ཡིད་དུ་འོང་བའི་སེམས་

དེས་དགོན་མཆོག་གི་དྲང་པོ་སྟོན་པའི་ལམ་དེ་ངོས་ཟེན་

ན་བྱེད་ཚའི་རྣམ་ཤེས་དེ་ལམ་དྲང་པོའི་ནང་དུ་འགོ་བྱལ་

ངས་རེད་དེ་བརྟེན་བྱེད་ཚའི་བཙུག་པའི་སེམས་དང་ངན་

ཅ་གཏོང་བའི་ལྷུ་ལ་འབྱི་ལ་གྱི་སེམས་དེ་དག་ངས་པར་

དུ་མེད་པ་གཏོང་དགོས་། ༧ ( James 1 : 21 )

ཀྱིད་ཚེ་ཕྱི་མ་ཡང་སྤྲུལ་ཡོང་དུས་མི་ལུས་ཡང་དག་  
 ཞིག་སྤྱབ་པ་མ་གཏོ་མི་ལུས་སྤྱག་པོ་ཞིག་མི་ཡོང་བ་ཡིད་  
 ལ་ལའོར་བ་རེད་དེ་བརྟེན་བཟང་པོ་སྤྱབ་དགོས་ན་དགོན་  
 མཚོག་གི་བྱིན་རྒྱབས་རྒྱད་དུ་ཡིད་ལ་ཚུ་དགོས་པ་བྱིར་

༧ ( 1 Peter 1: 23 )

ཀྱིས་བྱིད་ཕ་རོལ་ཡུལ་དུ་གཏོང་བར་དེ་ཁོ་ཚོར་མིག་  
 གི་ལྟ་བ་དེ་ལྟན་པ་དགོས་པ་། རྒྱུངས་པ་ནས་འོད་སྟོང་  
 ལྟན་པའི་ཡུལ་དུ་བྱུང་སྤྱབ་པ་དང་སྤིག་རྒྱན་སེམས་ནས་  
 སེམས་བསམ་པ་ཚོས་ཕྱོགས་འགྲོ་བ་དེ་ནས་ང་ལ་ཡིད་  
 ཆད་ནས་ངན་སེམས་གཏོང་བའི་ལཱོལ་འབྲིལ་དང་ལྟ་

ལས་འགྱུར་བའི་མི་ཚང་མ་དང་འདྲ་བའི་བྱ་གཞག་གི་

ཕྱང་གཞི་ལྡན་དགོས། 7 ( Acts 26: 18 )

「ཁོང་གི་སྤང་བོ་ལ་འདོགས་ནས་རང་ཉིད་ག་  
གཟུགས་གྱི་ང་ཚོའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དེ་བཀག་བ་རེད། ང་ཚོ་  
ཉེས་པ་ཐོག་ནས་གི་ན་ཡང་འདུག་དུས་དོན་སྙིང་ལྡན་པ་  
བྱེད་དགོས། ཁོང་ལ་དབྱུག་པའི་རྩུང་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་  
དེ་བྱེད་ཚོད་ཡན་ཡོན་ལྡན་པའི་སྐྱུན་བཅོས་བྱུང་བའི་  
བསྐྱབ་བྱ་ཐབས་བར་དགོས། 7 ( 1 Peter 2 : 24 )

「ཁོང་ང་ཚོའི་ལས་ཉེས་ཉེས་གྱི་དོན་དུ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་  
བྱུང་བ་དང་། ང་ཚོའི་ཆད་དུ་ནག་ཉེས་གཉའ་གཞོད་བྱེད་

བ་རེད། ཁོང་ལ་ཉེས་ཆད་བྱེད་བའི་རྒྱུ་གྱི་ང་ཚོ་ལ་བདེ་  
 བ་ཐུབ་བ་རེད། ཁོང་ལ་དབྱུག་རྩུང་གི་སྒྲིག་བསྐྱེད་བྱུང་  
 བ་རྒྱུ་ང་ཚོ་ལ་སྒྲིག་བཅོས་ཡང་དག་བྱུང་ཡོད། ང་ཚོ་  
 ཚང་མས་ལམ་སྐོང་ས་གྱི་ར་ལྟར། རང་སྒྲུ་རང་ལམ་དུ་  
 འགོ་བ་དེ་ནས། ཡོ་ཤུའོ་དང་དུ་སྒྲུའི་ང་ཚོ་དམངས་  
 ཚོ་གས་གྱི་སྒྲིག་ལྟར་ཚང་མ་ཁོང་གི་ལེན་བ་རེད། 7

( Isaiah 53 : 5 -6 )

7 མི་ཞིང་ཡོ་ཤུའོ་ནང་དུ་གནས་ན་ཁོ་ནས་མི་གསར་བ་  
 ཞིག་རེད། ལས་ཀ་རྩིང་བ་ཐམས་ཅད་ཚོགས་ནས་ཚང་  
 མ་ནི་གསར་བ་ཞིག་ཏུ་སྒྱུར་བ་རེད། 7 ( 2 Cor. 5:17 )

## ཏྲུ་གྲམ་དང་རིན་ཆེན་གྱི་བྲག་།

མི་འདི་འི་ཡོ་ཤེའོ་ཆོས་ལུགས་དང་ཁོང་གི་ལས་ཀ་ལ་

ཡིད་ཆད་བྱེད་པ་རེད། ། ཁོང་མ་གཏོ་སྤྱོད་སྐྱབས་པ་

གཞན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་མ་རེད། གང་ཞེས་ན་གནམ་འདི་

ཞབས་གྱི་མིའི་འཛིག་རྟེན་ཐོག་ལ་། མི་གཞན་པ་ཞེས་

གནང་ཡོད་པ་མ་རེད། ང་ཆོས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་

མངོན་སྐྱབས་བྱུང་གྱི་རེད། ། ( Acts 4: 12 )

། ཕད་ན་ང་ཆོ་འོད་ཟེར་ནང་ལ་བསྐྱོད་དུས་དགོན་

མཆོག་གྲུང་གནས་དེར་ང་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་ཐེབས་པ་དང་

འདྲ་བ་། ཁོང་གི་སྤྱུ་ལུ་ལྟོ་ཡི་ལུས་ཁྲག་གི་ཀྱང་ང་ཚོའི་

སྤྲིག་སྒྲིབ་རྣམས་དག་བྱེད་གྱི་རེད། 7 (1 John 1: 7)

སྤྲིག་སྒྲིབ་ཀྱན་ཚོགས་གྱི་མི་རྣམས་ལ་ད་ནས་འདྲི་སྲིད་

གི་ལོང་དུ་བཅུག་སྐབ་གྱི་མ་རེད། 8 གང་ཞེས་ན་ཁོང་

སེམས་ནང་གི་འདུ་ཤེས་གྱི་རུང་མིག་དེ་སྤྱོད་ཆར་གྱི་རེད།

བྱིར་ཚོ་རང་སེམས་ནང་ལ་ཟེན་པ་ཤེས་གསལ་དུ་བཅུག་

པ་མ་ཟེར་བྱེད་ཚོའི་དཀའ་དྲིན་དེ་ཅི་འདྲ་རེ་སྒྲོན་ལྟན་པ་

ཞིག་ཡིན་ལ། ཁོང་ལ་དགོ་འདུན་གྱི་ཚོགས་པ་ནང་མྱང་

གཞི་དེ་ཅི་འདྲ་ལུ་ལུ་མ་ཚོགས་བའི་བྱས་རྗེས་ཡོད་པ་

འདི་དག་བྱེད་ཚོས་ཤེས་སྐབ་གྱི་རེད། 7 (Eph. 1: 18)



མིག་ཤུགས་བསྐྱར་གསོ་ཡོང་བ་དེ་ཉ་ཅང་དགའ་བའི་བྱ་  
བ་ཞིག་རེད།

གལ་སྲིད་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་མིག་ཤུགས་ཚུར་ལའོར་ཐུག་ན་  
མངོན་སྐྱབས་ལྡན་པའི་རྣམ་ཤེས་ཞིག་ལོན་པ་རེད། དེ་  
ནས་ཡ་མཚན་བ་ཞིག་མ་རེད་དམ། ( Matthew  
9 :27-31;20:30.34;John 9:1-11 )

སེམས་བབང་གི་སྐར་མ་ལ་གཟབ་བ། ཁོང་ནི་སྡོན་མ་  
ཐུན་པ་ཡིན་པ་ལ་འོད་སྣང་མེད་མཁན་ཞིག་རེད། དེ་  
བརྟེན་ཁོང་སྤྲིག་ཉིད་ཀྱི་གཡོ་ཟོལ་འོག་ཏུ་སྦྱིད་པ་རེད་  
། འོད་ཀྱང་ད་ལྟ་ཁོང་གི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་སྣངས་ལ་ལེན་  
འདེབས་ཐུབ་པ་དང་ལྟ་དང་མི་སོར་སོ་མདུན་དུ་གཙང་

མ་དང་གསལ་པོ་གིས་པ་ཚང་མ་གསལ་པོ་རྟོགས་པ་

ཞིག་རེད། ། ཇེ་བརྟན་ངས་རང་ནིད་ལ་སྐྱལ་མ་གཏོང་

བ་དང་ལྟ་དང་མི་ལ་རྒྱན་པར་བསམ་པ་བཟང་པོ་ཁྱུང་

ཡོད། 7 (Acts 24:16 )

ཁ་གདངས་པ་ལ་གཟབ་བ་།

དགོན་མཆོག་གི་འགོན་སྐྱབས་ཐུབ་ཏོང་བའི་མི་ཚང་མས་

ཁ་རོག་སྡོད་པ་ལ་རྒྱན་འབྲེངས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ནིད། ། །

གལ་སྲིད་བྱེད་ཀྱི་ཁ་ནང་ཡོ་བྱེད་གཙོ་བོ་བཞག་པ་

སེམས་ནང་དགོན་མཆོག་ལ་ཡིད་ཆད་ནས་ཁོང་ལ་གི་བ་

ནམས་ཡང་སྤྲུལ་ཡོང་བ་རེ་སྟོན་བྱེད་ན་འགོན་སྐྱབས་

ཐུབ་པའི་རེ་བ་ཡོད་། 7 (Romans 10 :9 )

「ཡོ་ཤུའོ་ཡི་མི་ཚལ་པ་དེ་ཁོང་ལ་བྱིད་ནང་ལ་སོང་ཐེར་  
བ་དང་བྱིད་ཀྱི་ཉེར་འབྲེལ་དེ་ཚོར་ས་སོང་ཟེར་བ་ནི་བྱིད་  
ཀྱི་ལས་ཀ་པ་གཙོ་བོ་བཟུང་བས་བྱ་བ་ཆེན་པོ་ག་འདྲ་  
ཡིན་ཡང་བྱིད་ལ་ཅི་འདྲ་ག་ཚ་སྟོང་ཇི་བྱིད་པ་དེ་ཚོར་ཚང་  
མ་ཁོང་ཚོར་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་། 7

(Mark 5: 19 )



(4) ཁས་མི་ལེན་པའི་སེམས་

རི་མོ་བཞི་པ།

ཁས་མི་ལེན་པའི་སེམས།

མི་ཞིག་གལ་སྲིད་དགོན་མཆོག་གི་གསུང་གཏམ་གྱི་འོད་

དང་ཐུགས་འཁོར་ལ་ཁས་མི་ལེན་པ་

དང་། མ་ཟད་དགོན་མཆོག་གི་བུ། ང་ཚོའི་སྐྱབས་

མགོན་། ཡོ་ཤུའི་ཅི་རྒྱའི་གཙོ་བོར་ནང་གི་སྐྱབས་དྲན་ལ་

ཁས་མི་ལེན་ན། ཁོའི་གནས་སར་ག་འདྲའི་ངོ་མཚར་

འཛིགས་སྒྲག་ཅན་ཞིག་རེད་དམ། སེམས་སྒྲོ་བར་སྒྲེ་

དགོས་པ་ནི། མི་མང་ཤོས་ཀྱི་དགོན་མཆོག་ཐུགས་རྗེ་

ཡི་འཕྲིན་བཟང་དང་དེའི་ནང་གི་མཁོ་དོན་ངོས་མི་ཟིན་

པ་དང་། དགོན་མཆོག་གི་ཁོ་ཡི་བྱ་གནང་བ་ནི་འཛིག་  
རྟེན་གྱི་མིའི་སྐྱབས་བདག་འདུག་དགོས་པ་ལ། རི་མོ་  
ཤང་ཐང་དང་པོ་མངོན་གསལ་མཆོན་ཚར་བ་རེད་དོ།  
རེད་དམ། གལ་སྲིད་རི་མོ་བཞི་པའི་སེམས་ལྟར་ཐོབ་ན།  
ཤ་ཚ་སྟེང་

ཇེ་འི་ཚད་ནི་འཛིགས་སྐྱག་སྐྱེད་དགོས་མ་ཅུ་འགྱུར་བ་མ་  
རེད་དམ། མི་འདི་ནི་བརྒྱགས་ཀླན་ཞིག་རེད། གལ་  
སྲིད་གནས་ཚུལ་འདི་ལྟར་འབྱེར་ནས་འཆི་པར་མ་ཟད་  
དུས་གཏན་དུ་ཞུགས་ན། ཁོ་ངེས་པར་ངེ་སྲིད་བར་དུ་ཅུ་  
མེད་དུ་བ་རེད། སེམས་ཅན་རེར་བཞིན་ཚང་མས་གཏོན་

འདྲེའི་ངན་སྐྱལ་ཕོག་པ་ལ། ཁོ་ཚོ་གསོན་ཉམ་དོད་པ་

བཟོས་པ་ལ་གཟབ་གནད་བྱ་དགོས་སོ།

མི་སེམས་ལྟེ་གནས་གསེར་ཁྱི་ཐོག་ཏུ་བཞུགས་པ་དེ་ཏག་

ཏག་མི་ཆེ་འདྲིའི་དགོན་མཆོག་ཡིན་ནོ།

གསུར་རབ་མ་ཉམ་པོ་འདུས་ནས་འོད་མདངས་མི་འཕྲོ་པ་

དང་། དུས་ནམ་ཡང་སྒྲིག་ཀླན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་མོས་

ཀྱི་དམ་པའི་སྤྱགས་དགོ་ངས་ལ་ཁས་མི་ལེན་པ་མ་ཟད་

སེམས་བྲལ་ཆེན་པོ་བྱུས་སོ། ཁོ་ཚོའི་ཀང་བཙུགས་

དགོན་མཆོག་ངོ་མི་ཤེས་པ་བྱེད་ན། དགོན་མཆོག་གི་ཁོ་

ཚོའི་ལོག་ཡིབ་གྱི་སེམས་པས་ལྷགས་དང་མི་མཐུན་པའི་

ལས་དོན་དེ་དག་སྟོང་བ་རེད། 7 (Romans 1: 28 )

「གདོན་འདྲེ་ལུས་ལས་འབྲལ་བ་དང་ཚུ་མེད་ལུང་སྟོང་  
དུ་ཕར་འགོ་ཚུར་འོང་བྱས་ནས་མལ་དུ་ཉལ་བའི་གནས་  
བཅའ་ཀྱང་མ་རྟེན་བ་རེད། དེ་ནས་བདག་སྦྱིར་རང་ཉིད་  
ཚུར་ཡོང་བའི་སྟོང་གནས་སུ་འགྲོའི་ཞེས་ཟེར་ལ།

སྤེབས་ཆར་དུས་ནང་དུ་ཕྱག་དར་གཙང་མའི་རྒྱན་གྱིས་  
ལེགས་པོ་བརྒྱན་པའི་གནམ་སྟོང་ཡིན་མཐོང་བས་གཞན་  
རང་ཉིད་དང་ལྷག་པར་གཙོག་པའི་འདྲེ་བདུན་འབྲིད་  
ནས་ཆང་མའི་ནང་དུ་བསྟོང་བ་རེད། མི་དེའི་རྗེས་སུའི་



གནས་བབས་ནི་སྒར་ལས་ཇི་སྟག་རྩ་སོང་བ་རེད་

། འདིར་ངན་པའི་དུས་རབས་ཀྱིས་ཡང་འདི་ལྟར་ཡིན་

དགོས་སོ། 7 (Mathew 12: 43-45 )

「འཛིག་རྟེན་གྱི་མིས་སྤོངས་ཅན་གོ་གེས་མེད་པ་ཡིན་

པའི་སྐབས་སུ་དགོན་མཆོག་གིས་ལྟ་ཞིབ་རུང་མི་བྱེད་

པར་། འོན་ཀྱང་དེང་སང་ཕྱོགས་སོ་སོའི་མི་རྣམས་ལ་

བཀའ་འགོད་བཏང་ནས་སྒྲ་འགྱོད་ཕྱི་འདོམས་བྱེད་

དགོས་པ་དང་

ཁོས་བསྐྱོ་བཞག་བྱེད་པའི་མི་སྣའི་ཐོག་གི་སྦྱིར་དོན་ལ་

བརྟེན་ནས་གནམ་འོག་ཀུན་ལ་འདྲི་གཙོད་བྱས་དགོས་

བའི་ཉི་མོར་གཏན་འབེབས་བྱས་ཚར་བ་མ་ཟད་ཁོང་

འཆི་བ་ལས་སྤྱར་

གསོན་བཅུག་ཏེ་མི་ཀུན་ལ་བདེ་ན་བཟང་གི་དབང་ཡིག་

གནང་བའི་དབང་གིས་སོ། ༡ (Acts 17:30-31)

「 བྱིད་ཀྱིས་སྤྲ་མཁུགས་འགྱུར་མེད་ཀྱི་སེམས་ལ་སྤྱོད་

འགྱོད་ཕྱི་འདོམས་མ་བྱས་སྟེ་རང་ཉིད་ལ་སྤྱུག་བསྐྱང་

བསགས་བའི་། ༡ ( Romans 2: 5 )



(5) རྒྱལ་འགལ་གྱི་སེམས་

རི་མོ་ལྟ་བུ་

རྒྱལ་འགལ་གྱི་སེམས་།

མི་འདིའི་འགོན་སྐྱབས་སྒོག་སྐྱབས་པ་བྱལ་བ་རེད་ཀྱང་

འཆོ་བའི་བྱི་ནང་མི་འདྲ་བ་ལ་གཟབ་དགོས་པ་ལས་

འགོན་སྐྱབས་གྱི་དཀའ་དྲིན་དང་གཞི་མཐུན་བ་མ་རེད་

། དེ་ནས་སྡིག་ཆུན་ཅན་གྱི་སྐྱར་འདེབས་ཡར་རྒྱལ་བྱེད་

བའི་དམིགས་ཡུལ་རེད་འདུག་། སེམས་ཅན་གྱི་སྒྲོམ་པ་

ཁྱུ་འདོད་པ་ལྟར་བྱ་དེ་མིའི་སེམས་ནང་དུ་འཇུག་པ་ལ་

གཟབ་དགོས་། མིའི་ཉེས་སྦྱོན་སྡིག་ཉེས་སྒྲོར་བ་རྒྱག་ས་

བཞག་པའི་སྐྱབས་སུ་ལུས་པོའི་བྱད་ཆོས་དང་སྦྱོད་པ་དེ་

ཚོར་སྐབས་དང་བསྐྱེད་ནས་འཇུག་བ་དེར་ཆེ་སྒྲིག་ལ་སྤྱི  
 གྱིད་དང་གཞོད་འཆེ་གཏོང་བ་རེད། ཁོང་གི་ཁ་བཀའ་ན་  
 གདན་དཔང་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་རེད། ཁོས་སྒྲིན་མ་དམ་  
 པའི་གསུང་རབ་ལ་ཡིད་སྒྲིན་བྱེད་པ་མ་ཟད་དེ་ནང་གི་  
 སྐད་ཆ་ཁ་གས་སེམས་ནང་དུ་བཞག་པ་རེད། ད་ལྟར་  
 དམ་པའི་གསུང་རབ་འདི་སྤྲོད་མེད་དུ་བཏང་པས་ཁོང་  
 ཡང་མཉམ་དུ་གྲུབ་བརྩལ་པ་རེད། ད་ཀོན་མཆོག་གི་  
 ཐུགས་དགོངས་ལ་སེམས་བྲལ་བྱུང་དུས་སེམས་ནང་ཡང་  
 བདེ་བ་ཐུབ་པ་མ་རེད། མི་དེའི་ཅི་རྒྱུའི་ཡི་རྒྱུ་གམ་  
 བརྒྱགས་པའི་སྐབས་སུ་ཐ་སྙད་གསལ་པོ་ལ་གཟབ་

གནས་བྱེད་དགོས། ད་ལྟར་ཁོང་གི་རྒྱ་གམ་དེ་གསལ་  
 ལ་མི་གསལ་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བ་རེད། མ་གཞི་ང་ཚོ་ལ་  
 སློག་སྒྲུབས་ཀྱི་དྲིན་ཅན་དེ་མེད་པ་བྱེད་མི་རུང་། འོད་  
 ཀྱང་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ང་ཚོ་ལ་ཐ་ཚིག་སློག་པ་རེད།  
 ཁོང་གི་བྱ་སྤྱོད་ཡང་ན་སློབ་པ་རྟེན་གཞུང་དྲང་གི་རང་  
 གཤེས་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཐད་པའི་ཚོར་སྣང་ལ་བརྟེན་ནས།  
 ང་ཚོས་ཤ་གཟུགས་ཀྱི་ཉམས་ཚེད་ལེན་པའི་མདུན་དུ་  
 བཟོད་སྒྲུམ་བྱེད་སྤྱོད་པ་རེད།  
 སེམས་བཟང་པོ་འདི་ལ་གཐབ་བ་།

ཡིད་པམ་མེད་པའི་སེམས་དང་དམ་པའི་གསུམ་རབ་ཀྱི་

སྒྲོབ་སྒྲོན་མཛད་ཚུང་པའི་སེམས་དང་ཡང་དག་པ་དང་

གསལ་ཏྟགས་དང་ཤེས་ཚོར་རྣེ་པོ་ལྷན་པའི་སེམས་

བཟང་དེ་གལ་ཆེ་བ་རེད།

ང་ཚོའི་སེམས་བཟང་པོ་འདི་ནི་ཞིབ་ཚགས་སྤྱེ་བའི་

གསེར་གྱི་མེ་ལོང་ལྟ་བུ་ཡིན་ཤུལ་ཆེ། འོན་ཀྱང་ཉམས་

ཚོད་ལེན་པའི་མི་རྒྱམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་དལ་པོ་སྒྲོ་ནས་

དབུགས་བཏབ་བཞིན་ཡོད་པས་གཟབ་གཟབ་མ་བྱེད་ན་

ཁོང་ཚོར་གསལ་ལ་མི་གསལ་བ་དུ་གྱུར་བ་རེད། དད་

བ་ལྷན་མཁན་ལ་གཟབ་གནད་བྱེད་པ། ཁོང་གི་ཉེས་པ་

བྱེད་དེ་མགྲོགས་མུར་གྱི་ཁས་ལེན་པ་དེ་ནི་སྡིག་ཤོན་གྱི་  
སྡིག་པ་ཁས་ལེན་བྱེད་པ་དང་མི་འདྲ་བས་བྱ་སྤྱོད་གི་ཕ་  
མ་ས་ལ་ཉེས་པའི་ཁས་ལེན་བྱེད་པ་ལྟ་བུའོ།

「གལ་སྤྱོད་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེས་པ་ལ་ཁས་ལེན་  
བྱེད་ནས་དགོན་མཆོག་ནི་ཡིད་ཆད་ལྡན་པ་དང་སྤྱི་དོན་  
ལྡན་པ་རེད། ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྡིག་ཉེས་  
པ་དེ་བཤགས་པ་དང་།

ང་ཚོའི་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་དག་པ་བྱེད་དགོས་།」

( 1 John 1: 9 )

「ང་ལས་ཁུང་བའི་བྱིས་པ་ཚོར་། ངས་གཏམ་འདི་དག་  
ཁྱོད་ཚོ་ལ་བྱིས་པ་དེ་ཁྱོད་ཚོར་ལ་སྡིག་པ་བྱེད་མི་བཅུག་



བའི་ཆད་དུའོ། གལ་སྲིད་མི་ཞིག་གི་སྒྲིག་བ་བྱེད་ན།  
 བའི་མདུན་དུ་ང་ཚོར་ད་གྱིས་ལ་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་  
 གཅིག་ཡོད་པས་དེ་ནི་མནའ་ཡོད་ཀྱི་ཡོ་གྱུའོ་ཅི་རྒྱུ་རེད།  
 ཁོང་གི་ང་ཚོའི་ཆད་དུ་ཉེས་སྒྲིག་གི་བར་ཆད་སེལ་ཡོད་  
 ། དེ་ང་ཚོའི་ཁོ་ན་ཆད་མ་རེད་འཛིག་རྟེན་འདི་གནས་  
 བའི་མི་ཚང་མའི་ཆད་དུའོ། ༥ ( 2 John 2:1-2 )

། བྱེད་ཚོས་ང་ཚོ་ལ་སྒྲོན་འདེབས་བྱེད་བ་ལྟ། ང་ཚོ་ནི་  
 རང་མོན་སྒྲོན་ས་སེམས་ཡམ་མེད་པའི་རྒྱུན་རེད། བྱེད་  
 རྣམས་ཡང་ལས་ཀ་གང་ཡོད་དྲར་ལམ་ལྡན་པ་ནི་འགྲོ་བ་  
 ཤོག། ༦ (Hebrew13:18)

ཅི་རྟེན་ཚེས་པའི་སྒྲིག་ཉེས་དང་ཉམས་ཚད་ལུན་སུམ་  
 ཚོགས་པ་ལེན་པའི་འཛིག་རྟེན་དུ་འཚོ་བར་བྱེད་པ་ནི་  
 ལས་སྒྲུབ་པོ་ཞིག་མ་རེད། ང་ཚོས་གལ་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ནུས་  
 སྤྱུགས་ལ་བརྟན་པར་བྱེད་དགོས་ན་དེ་བས་ཀྱང་ཡོང་མི་  
 སྲིད་དོ། བདག་གི་རའི་ཡི་བདག་གི་སྒྲིག་ཆ་ཉན་པ་དང་།  
 བདག་གིས་ཀྱང་ཁོ་ཚོ་ངོ་ཤེས་པ་། ཁོ་ཚོ་ཡང་བདག་གི་  
 རྗེས་སུ་འབྲམས་པ་རེད། ངས་ཡང་ཁོ་ཚོ་རི་སྲིད་བར་དུ་  
 མི་རུབ་རེད། སུ་དང་གང་གིས་ཀྱང་ཁོ་ཚོ་བདག་ལག་པ་  
 ཅན་དུ་འཕྲོག་མི་ཐུབ་རེད། །བདག་གི་ཡབ་ཀྱི་ར་འདི་  
 བདག་སྦྱིལ་བ་དང་། ཁོ་ནི་ཀུན་ལྡན་ལས་ཀྱང་ཆེ་བ་དང་

། སུ་དང་གང་གིས་ཀྱང་ལོ་ཚོ་ཚང་མ་བདག་གི་ལག་པ་

ནང་དུ་བཅན་འཕྲིག་བྱེད་བར་མི་བྱུང་། ༧ (John

10 :27- 29 )

། བྱེད་ཚོའི་འཕྲོད་པའི་ཉམས་ཚན་པ་དེ་བཟོད་པ་བྱུང་

པའི་མི་ཡིན་པ་མ་གཏོགས་གཞན་གང་ཡང་མ་རེད་

། དཀོན་མཆོག་ནི་དངོས་ཡོད་ལ་བདེན་བཟུང་བྱེད་པ་

ཡིན་པས་། བྱེད་ཚོ་ལ་ངེས་པར་དུ་ཚར་ལ་སྐལ་བའི་

ཉམས་ཚོད་ཐོབ་མི་བཅུག་པ་རེད་། ཉམས་ཚོད་ཐོབ་

བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་། ཁོང་གི་གང་ལྟར་བྱེད་ཚོ་ལ་འགྲོ་

ལམ་ཞིག་ཁ་བྱེད་གོས་པ་དང་། བྱེད་ཚོ་ལ་བཟོད་བསྐྱུ་

ཐོབ་བཅུག་པ་རེད་། ༧ (1 Corinthians 10 :13 )

「རྗེས་སུ་ངས་བྱེད་ཆོ་ལ་གཡོག་པོ་ཞེས་ཟེར་རྒྱ་མིན་  
 ལ་འདི་ནི་གཡོག་པོ་ཡི་བདག་པའི་ལས་ཀ་གང་བྱེད་པ་  
 དེ་མི་གོ་བའི་ཡིན་པས་། ད་རུང་བྱེད་ཆོད་ལ་གྲོགས་པོ་  
 ཞེས་ཟེར་རྒྱ་ཡིན་། འདི་ནི་བདག་གི་ཡབ་སར་ཐོས་པ་  
 རྣམས་བྱེད་ཆོ་ལ་བརྗོད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། 」（John  
 15: 15 )

「ངས་བདག་ལ་ཁ་སྦྱོན་བྱེད་པའི་རྒྱས་ཤུགས་དེ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་ལས་ཀ་གང་ཡང་སྐྱབ་ཐུབ་ཐོབ་པོ། 」（  
 (Philipians 4 : 13)

「ཡིན་ན་ཡང་ངས་བྱེད་ལ་གཤེ་གཤེ་བཏང་དགོས་པའི་  
 ལས་ཀ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་སྦྱོན་སྐབས་བྱེད་ཀྱི་བསམ་

བཟང་དང་ཁ་ཕྱེ་བ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ངེས་པར་དུ་ཁྱེད་ནི་  
 གང་ནས་ལྷུང་བ་ཕྱ་རྒྱ་དྲུག་གྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད་འགྱུར་  
 བཅོས་བྱས་ནས་སྒོན་སྐབས་ཀྱེད་པའི་ལས་ཀ་སྐྱབ་  
 དགོས་པ་རེད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་གྱི་འགྱུར་བཅོས་མ་  
 བཏང་ན་ང་སྐབས་བབས་ཁྱེད་སར་ཡོང་ནས་ཁྱེད་གྱི་  
 སྒོན་སྐྱེགས་དེ་སྒྲར་གནས་ལས་མེད་པར་བཏང་རྒྱུ་ཡིན་

རྟོ། 7 (Revelation 2:4-5 )

།ངས་ཁྱེད་གྱི་བྱ་སྒྲུབ་གང་འདྲ་ཡིན་ཤེས་ལ། ཁྱེད་གྱི་  
 ཡང་ཆ་གང་སྟོམས་པོ་གྱེད་པ་རེད། ང་རང་གིས་ཀྱང་  
 ཁྱེད་གྱི་ཆ་གང་སྟོམས་པོ་གྱེད་པ་བསམ་མོ། 7

(Revelation 6: 14 )

།འོན་ཀྱང་ངས་གཙོད་མཚམས་མེད་པའི་ང་ཚོའི་  
 བདག་པོ་ཅི་ཏུ་འོ་ཡོ་ཤོ་ལུ་ཡི་རྒྱ་གམ་རྒྱང་པ་ལུད་ཤོབ་  
 རྒྱབ་པ་ཡིན། རྒྱ་གམ་འདི་ང་རང་ལ་བརྟག་དབྱང་བྱེད་  
 པ་ཡིན་པས་སྤིད་པའི་འཁོར་བ་རྒྱ་གམ་ཐོག་ཏུ་དབ་པ་  
 ཡིན་པ། དེ་འཛིག་ཏེན་ལ་བརྟག་དབྱང་བྱེད་པ་ཡིན་  
 པས་ང་རང་རྒྱ་གམ་ཐོག་ཏུ་དབ་པ་ཡིན་ནོ། །

( Galatians 6: 14 )

།སྤྱིར་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱ་གམ་ལ་རྒྱབ་འགལ་མི་བྱས་ནང་  
 བདག་གི་རྩེས་སུ་འགྲམས་པ་རྣམས་ཁོ་བོའི་ཚོས་པ་བྱེད་  
 མི་རུ་བ་རེད་དོ། ། ( Luke 14 : 27 )

「ཁྱེད་ཀྱི་བདག་ལ་ལྷ་ག་བསམ་ནམ་དག་གི་ལྷ་སྟངས་

བྱས་ལགས་སམ།」 (2 King 10 :15 )

མི་སེམས་མི་ཡི་ལྷ་གནས་གཡོ་སྐྱེའི་ཚོད་འཛིན་ཕོག་མི་

དགོས་པ་དང་། མི་སེམས་ནི་གཡོ་སྐྱེ་སྤྱད་བཅོག་ཡིན་

མོད་། འོན་ཀྱང་མི་ལ་མགོ་བསྐྱོར་བཏང་མི་དགོས་པ་

རེད་། རང་ལ་མཐོང་ཆུང་མ་བྱེད་། ང་ཚོ་སྤྱོད་གཞི་ལྟར་

པའི་དགོན་མཆོག་གི་གསུང་གཏམ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོའི་

གཡོ་སྐྱེའི་སེམས་ལ་ག་འདྲ་བྱས་ནས་འགྱུར་བཅོས་

བཏང་བ་སྤྱོད་ནས་ཤེས་དགོས་པ་། ཁོ་ལ་གཙང་མ་ཐོབ་

བ་། བདེན་ཞིང་སེམས་པ་བཟང་པོ་དང་གཡུང་དུ་ཟ་བའི་

འབྲས་བུ་ཐོབ་འགྲུར་བ་བཅུག་རགོ། ། ཡི་དང་དྲ་  
 གཉིས་ཀྱིས་སྟེང་མིའི་སྒྲིག་ཉིས་གིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་  
 རིག་དུས་ཉིན་ལྟར་སེམས་ནང་སྒོམ་རྒྱ་ནི་ཆང་མ་ངན་པ་  
 ཡིན་ནོ། ། (Genesis 6 :5 )

། སྦྱིར་མི་དེ་ཆུང་ཆུང་རྩ་ནས་སེམས་ནང་སྒྲིག་སྒྲིག་བྲན་  
 བ་རེད། ། (Genesis 8: 21 )

། རང་ལས་ཞེས་པ་ནི་མིའི་སེམས་ནང་ནས་། བསམ་  
 ངན་ལོག་གཡམ་། རྒྱན་ངག་། དམར་གསོད་། འགའ་  
 མཐུན་། འདོད་ཞེན་། སྒྲིག་སྒྲིག་། གཡོ་སྒྲུ་། བག་མེད་



། འདོད་གཡེམ་། ཞེ་སྤང་། དམའ་འབབས་། ང་རྒྱལ་

དང་བྲིམས་བྲེགས་བཅས་མངགས་བ་ཡིན་ནོ། ༥

(Mark 7: 21 )

ང་ཚོས་ངས་པར་དུ་སེམས་ནང་སྐྱབས་མགོན་ཐབས་ལ་

བདེན་བཟུང་བྱེད་པ་དང་ཡང་ངས་པར་དུ་སེམས་ནང་

ཅི་འདྲ་ལ་ཁས་ལེན་པ་དང་། ༥ མིའི་སེམས་ནང་ཡིད་

ཆད་བྱེད་པས་ན་དམ་པ་རྩིས་ཚོག་པ་རེད། ཁ་ཐོག་གང་

ལིན་བ་ན་བསྐྱབས་གནང་ཚོག་བ་ཡིན་ནོ། ༥

(Romans 10:10, See verses 8 -9 also )

༥ ལྷོས་དང་། བདག་སྒྲིབ་རྒྱུ་ལངས་ནས་སྒྲིབ་རྒྱུ་

པ་ཡིན་། གལ་སྲིད་ངའི་སྐད་ཆ་ཚོར་ནས་སྒྲིབ་པ་ན།

ང་ཁོ་སར་འཇུག་ཡོང་དགོས་པ་དང་། ང་དང་ཁོ། ཁོ་  
དང་ང་གཉིས་གསལ་སྟོན་དུ་བཞུགས་ས་གཅིག་པ་ཡིན་  
དགོས། 7 (Revelation 3: 20 )

ཀོན་མཆོག་གིས་གསལ་བོར་སྟོན་ཡོད་ལ། མིའི་སེམས་  
པ་ནང་དཀོན་མཆོག་གི་གསུང་གཏམ་ལ་ཁས་ལེན་པ་།  
གཅིས་འཛིན་བྱེད་པ། ཕྱིས་སྤང་བྱེད་པ་ན་ཁོ་ལ་ངེས་  
པར་དུ་བཟོད་པའི་འབྲས་བཟང་ཞིག་བཏགས་ངས་  
ཡིན། དེའི་དབང་གིས་དྲང་བོ་གཤིས་བཟང་གི་སེམས་པ་  
ཞིག་ཀྱང་ཐོབ་པར་ཡོན་ཏེ། 8 དེར་ས་མོན་བཟང་བོ་  
རུ་ལྷུང་བེར་བ་ནི་མི་ཡིས་དཀོན་མཆོག་གི་གསུང་གཏམ་

ཐོས་པ་དང་། མུ་མཐུད་ནས་དྲང་པོ་གཤིས་བཟང་གི་

སེམས་པ་ནང་རྩིས་སྤྱད་བྱེད་པ་མ་ཟད་བཟོད་པ་བསྐྱེམ་

ནས་འབྲས་བུ་བཏགས་བཅུག་པ་རོད། 7

(Luke 8: 15 )

ང་ཚོས་བདེན་དོན་གི་ཁ་ལ་ཉན་པ་ན་སེམས་པ་ལ་གཙང་

མ་ཐོབ་པ་རེད། 8 བྱེད་ཚུ་ཚོས་བདེན་དོན་གྱི་ཁ་ལ་ཉན་

པས་རང་ཉིད་གྱི་སེམས་པ་གཙང་མ་གྱུར་བ་ཡིན། 9

(1 Peter 1: 22 )

10 བྱེད་ཚོས་རང་ལྷགས་ཁོ་ན་སྤེལ་དགོས་པ་དང་དགོན་

མཚོག་གི་གསུང་ལ་ཐོས་པ་བཏགས་བཏགས་ཡིན་

དགོས་པ་མ་རེད། རང་གིས་རང་མགོ་བསྐྱོར་བ་དང་བྱིར་

ལྷོག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་བསྐྱུ་བ་རེད། 7

(James 1:22 . 26)

པའ་པི་ལུན་རྒྱལ་པོ་ནོར་བུ་རྒྱ་ནོར་སྤེའི་ཤུད་ཤོར་རྒྱབ་

ནས་གསུང་རྒྱུར། 7 པའ་པི་ལུན་ཆེན་མོ་འདི་བདག་གི་

མཐུ་དང་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་སྤྱོད་ནས་འཇུགས་བ་མིན་པ་

དང་། རང་གི་རྒྱུ་ཉམས་ཀྱི་དཔལ་འབར་སྟོན་དགོས་

པ་ཀྱི་མ་རེད་དམ། 7 ( Daniel 4: 30 )

ང་རྒྱལ་ཁེངས་བྲེགས་ཀྱི་སྐད་ཆ་འདི་རུང་ཁ་རུ་གསང་

བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་དགོན་མཆོག་གིས་ཁོ་དམན་པ་ཐ་

ཤལ་གྱི་གོ་ས་ཡབ་པ་དང་མུ་ཁྱོད་ཐང་སྟོབ་ཐོག་གི་རྩ་

བཟའ་བའི་དུད་འགྲོའི་རིགས་སུ་འགྱུར་བཅུག་པ་རེད།  
 ང་ཚོའི་རང་ཉིད་ལས་དོན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ལ་མགོ་འཁོར་  
 བཅུག་མི་དགོས་ལ། ལོ་བདུན་གྱི་རྗེས་སུ་དཀོན་མཆོག་  
 གི་གོ་ས་ཡབ་བའི་གོང་མ་འདིས་གསལ་པོར་བཤད་རྒྱུར་  
 ། ། འཛིག་རྟེན་ཐོག་གི་ཡུལ་མི་ཐམས་ཅད་སྟོང་བ་ཉིད་  
 དུ་ཅིས་བ་ན། སྟོང་བྱིར་ལྷ་ཡུལ་གྱི་དཀོན་མཆོག་ཐམས་  
 ཅད་དང་འཛིག་རྟེན་ཐོག་གི་ཡུལ་མིའི་བྲོད་དུ་ཆང་མ་ཁོ་  
 རང་ཉིད་གྱི་འདོད་མོས་ལ་སྟོན་ནས་བྱ་བ་སྦྱབ་བ་རེད།

༧ (v.35)

「དེའི་ཕྱིར་བྱེད་ཚེས་གཤུག་རྩ་བ་དང་གཡོ་སྤྱོད་ཐམས་

ཅད་མེད་པེད་དུ་བཏང་དགོས་སོ། 」（1 Peter 2:1）

「ཁོས་བྱས་ཉེས་མི་བཟོ་བ་མ་ཟད་ཁ་ནང་གཡོ་སྤྱོད་ཡང་

མེད་པ་རེད། 」（1 Peter 2:22）

「འཛིན་ཏེན་གྱི་མིའི་གལ་སྲིད་རང་ཉིད་གྱི་སློབ་པ་

དགའ་གཅེས་དང་བདེ་སྲིད་གྱི་འཚོ་བ་རྩལ་འདོད་ན་ངེས་

པར་དུ་ལྷེ་ཅེའི་ཚིག་ངན་སྤངས་དགོས་པ་དང་། ཁ་མཆུ་

སི་གཡོ་སྤྱོད་ཡེ་གཏམ་བརྗོད་མི་རུང་ངོ། 」（1 Pe. 3: 10）

དམ་པའི་གསུང་རབ་རྟིང་པའི་རྩ་བློམས་འོག་ཏུ་དགོན་

མཚོག་གིས་ང་རྒྱལ་ཅན་གྱི་རྒྱལ་བོའི་གོ་ས་ཕབ་པ་ཡིན་

མདོ་འོན་ཀྱང་གསུང་རབ་གསར་པའི་ང་ཚོ་ལ་འབོད་  
 སྐུལ་བཏང་ནས་བདག་པོའི་བྱང་དུ་རང་སྣང་ཆུང་ཁུལ་  
 བྱེད་པ་། ཁོས་ང་ཚོར་མཐོ་རུ་བཏང་བ་ལ་གཟབ་གནན་  
 བྱེད་རོགས་ཞུ། ། བདག་པོའི་བྱང་དུ་ངེས་པར་དུ་རང་  
 གི་རང་ལ་མཐོང་ཆུང་བ་བྱེད་དགོས་པ་ན།  
 བདག་པོས་ངེས་པར་དུ་བྱེད་ཚོར་མཐོ་རུ་འཕར་བཅུག་  
 གོ། ༧ (Jame 4: 10 )

ད་ལྟའི་བར་དུ་བྱེད་གྱི་སེམས་ནང་གི་རྣམ་པ་གང་འདྲ་  
 ཡིན་འདུག་ལ། ད་རུང་ཉེས་པ་ཐོག་པའི་མགོ་བསྐྱོར་བ་  
 དང་ཉེས་པའི་ཁུར་པོ་ལྷིད་པོ་འཁུར་བཞིན་ཡོད་པ་ཡིན་

ནམ་། ཡང་ན་བྱེད་རིག་པ་གཅིག་སྒྲིམ་གྱིས་བདག་པོ་ལ་  
ཡིད་ཆེད་པ་ཡིན་། བྱེད་གྱི་སེམས་ནི་ཡོ་ཤུའོ་ཅི་རྒྱའོ་ང་  
ཚོའི་བདག་པོ་དང་སྐྱབས་མགོན་དང་གསར་བྱེ་འགྱུར་



## ལགས་སམ།

མཇུག་སྐུལ་བའི་གཏམ།

རི་མོ་གང་ནི་བྱེད་གྱི་སེམས་ཡིན་ནམ། ཏུས་ཚོད་འགོར་

འགྲངས་མ་བཏང་ནས་ཟུར་དུ་བདག་པོའི་དུང་དུ་འོང་ཏེ་

ཁོ་ཡི་སྐྱབས་མགོན་འཆོལ་བ་བྱ། ཁོང་གི་མ་གཏོགས་

བྱེད་ལ་སེམས་གསར་བ་སྦྱུང་བྱུང་བ་མ་རེད། ཡང་ཁོང་

གི་མ་གཏོགས་བྱེད་གྱི་སེམས་བྱས་ཐོབ་བ་མ་རེད།

ད་ནི་ཁོ་ལ་བདེན་བསྐྱུང་ཡིད་ཆེས་པར་ཡིན་ནོ།

།སྤྱིར་དཀའ་ངལ་གྱི་ཁུར་པོ་ལ་ཁུར་བའི་མི་རྣམས་  
 བདག་སར་ཡོང་ཆོག་པ་རེད། བདག་གི་བྱེད་ཆོ་ལ་བདེ་  
 པ་གཤེགས་པ་ཐོབ་འཇུག་གོ། ༥ (Matthew 11: 28 )

།ཡབ་ཀྱི་བདག་ལ་སྤྱོད་བའི་ཡིན་ཆད་ངེས་པར་དུ་  
 བདག་སར་ཡོང་དགོས་ལ། འདར་ཡོང་ན་ངས་ཁོ་རྩ་  
 ནས་བསྐྱར་བ་མི་བཞག་གོ། ༦ (John 6: 37 )

།སེམས་ནང་ང་འཛིན་ཅན་དེ་ནི་མི་སྤྱན་པོ་ཡིན་ལ་  
 །༥ (Proverbs 28: 26)

བྱེད་ཀྱི་གལ་ཏེ་བདག་གི་རང་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་པ་  
 བདེན་བཟང་དང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མི་སྤྱབ་ནས་འོ་ན་ངས་

གང་པ་བདེན་བཟུང་ཚོག་གི་རེད་ཞེས་ཟེར་བར་ཡིན་

ནམ་། ཡོ་ཤུའོ་ཡིས་

བདག་སར་ཡོང་ཚོག་གི་རེད་ཞེས་གསུང་དོ། དཀོན་

མཚོག་གི་ང་ཚོར་ལ་གསལ་པོ་བལྟས་པ་ཙམ་གྱི་ཉོགས་

ཐུབ་པའི་དང་དྲི་ལན་གནང་བ་རེད། །བྱིད་ཀྱི་ཇོ་ཅེ་

གཅིག་སྒྲིམ་གྱི་ཡོ་དང་དད་པ་བྱིད་དགོས་པ་རེད། །

(Proverbs 3: 5 )

།ཞ། ཡོ་དང་དྲ། བྱིད་ཀྱི་བྱིད་རང་གི་གསུང་གིས་

བདག་ལ་མཛུབ་སྟོན་གནས་ལོགས་ཞུ་ཞེས་སྐྱབས་སུ་

མཆེའོ། བདག་གི་བྱིད་ཀྱི་བདེན་པ་ལྟར་བྱ་བ་བྱིད་འོང་།

བྱིས་བདག་གི་བྱིས་མཚན་སྙན་ལ་ཅེ་གཅིག་གི་  
 གུས་ཤིང་སྒྲག་པ་བྱེད་བཅུག་པ་སྐྱབས་སུ་མཆོའོ།  
 བདག་གི་མགོན་པོ་དགོན་མཚན་ལ། ངས་སྤོ་ཅེ་གཅིག་གིས་  
 ཇི་ཇི་སྤྱད་བརྩུ་བྱེད་ལ་བསྟོད་བསྐྱེད་བྱེད་དགོས་  
 པ་དང་། བྱིས་མཚན་ལ་གཟི་བཞིན་དཔལ་འབར་བྱ་

འོ། 7 (Psalms 86: 11 - 12 )

**CHRISTIAN BOOK ROOM**

*P.O. Box 95413*

*Tsim Sha Tsui, Kowloon*

*Hong Kong S.A.R. of CHINA*