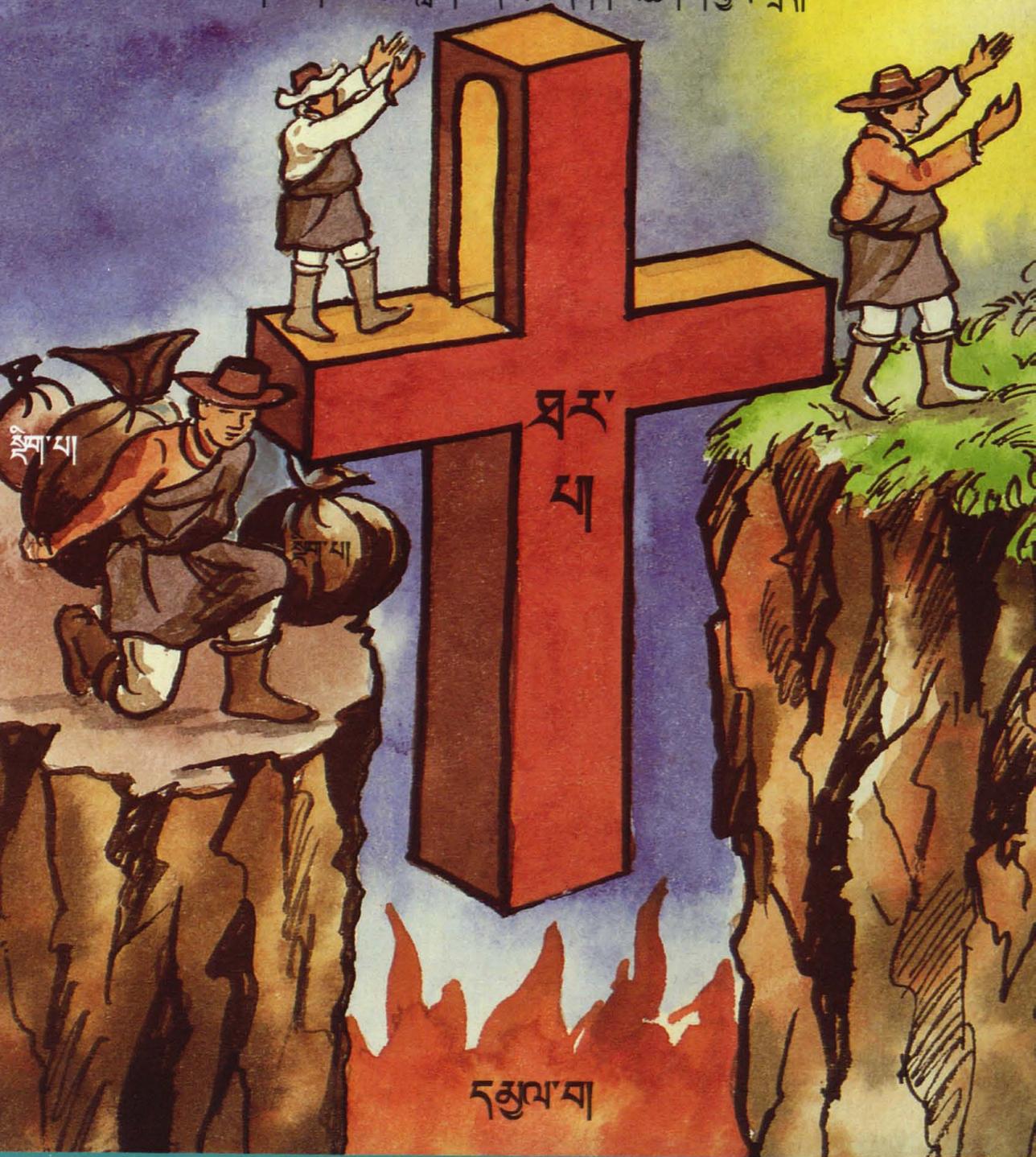


ནམ་མཁའི་ཡབ་སྐུན་མཚོག་གི་སྐྱུལ་སྤྲོད།



ནམ་མཁའི་དཀོན་མཚོག་གི་སྐྱུལ་སྤྲོད་ནང་འགྲོ་བའི་ལམ།

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུལ་ང་ནི་ཡབ་དཀོན་མཚོག་གི་སྐྱུལ་སྤྲོད་ནང་འགྲོ་བའི་ལམ་འདི་ཡིན།

ཡང་གཞན་ལམ་མིང་ཟེར་བཀའ་གནང་བ་ཡིན།

ཡོ་ཏ་ནན་ ༡༩༩༩

ནམ་མཁའི་སླ་ན་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་གི་གྱུ་ལ་

སྲིད་ནང་འགྲོ་བའི་ལམ།

སྐྱིད་པོ་མ་ཟད་དམ་པའི་ས་གནས་ཞིག་ཡིན།

མ་འོངས་ལུང་བསྟན་ ༡༩༩༡་ལ, ༡༧

ཡོ་ཏཱ་ནན་ ༡༩༩༡-༦

© Malaysia Faith Mission  
*Way to Heaven* First Tibetan edition 2000

Printed and published in Nepal by  
GFA Publications

[gfanepal@wlink.com.np](mailto:gfanepal@wlink.com.np)

# Contents

དཀར་ཆག་རྣམས་

**སླ་ན་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་གི་བྱམས་པ་** - རམ་མཁའི་རྒྱལ་སྲིད་-དམ་པ། ༤-༥

ཡོ་ཏ་ནན་ ༣༩༡༥

**ཕྱིག་པ་** - ཡབ་དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་སྲིད་ནང་འཇུག་མི་ཐུབ་- དམུལ་བ།

༤-༧

རོ་མ་པ་ ༣༩༡༩

**གཙོ་བོ་མ་གྱི་ཀ་གྲོངས་བ་** - ཕྱིག་པ་རྒྱང་ནས་ཁོང་ལ་ངོས་ལེན་ཞུ་དགོས་- ཕྱིག་སེལ་ཐོབ་

ཡོང། ཀོ་རིན་ཐུ་པ་ ༡ ལུ་༡༤:༣,༤

༥-༡༡

ཡོ་ཏ་ནན་ ༡ ལུ་༡:༩,༧

**གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མི་ཚེའི་ནང་གདན་འདྲིན་ཞུ་དགོས་པ་**

༡༢-༡༩

མཐའ་མེད་པའི་ལམ།

ཐར་པ་རབ་ཡོང།

མ་འོངས་ལུང་བསྟན་ ༣༩༢༠

དད་པ་ཤུགས་**ཆེ་རུ་**གཏང་དགོས་-དམ་པའི་གསུང་རབ་ལྗོག་ནས་-སློན་ལམ་རྒྱབ་ནས་-

ཚོས་ཚོགས་ལ་ཕྱིན་ནས་-ཡབ་དཀོན་མཆོག་གིས་ག་རེ་བཀའ་གནང་བ་འདྲི་ཉན་ནས་-

མི་གཞན་ལ་བཀའ་བཤད་ནས།

༡༤-༡༧

ཤོ་རྟོ་ ༣ ལུ་༣:༢༥

ང་ཚོ་འཇིག་རྟེན་མི་རིགས་ཚང་མ་ལ་ཡ་རྫོ་ལྷི་ནམ་མཁའི་ཡབ་སྲུ་ན་མིང་པའི་དཀོན་མཆོག་གིས་  
བཀོད་གནང་བ་ཡིན།

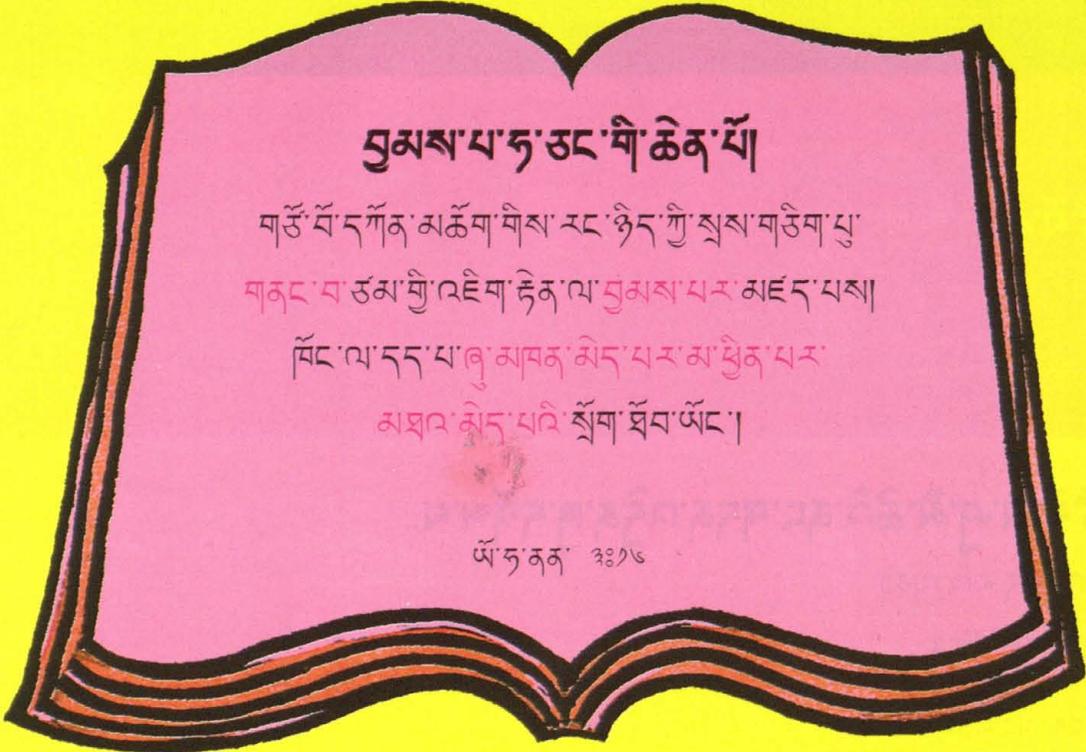
འགོད་པ་ ༡༩༣༧

ཡ་རྫོ་ལྷི་ཡབ་དཀོན་མཆོག་གིས་ང་ཚོ་ལ་བྱམས་པ་གནང་གི་ཡོད་རེད།

ཡོ་རྫ་ནན་ ༣༩༡༦

རྩ་མ་པ་ ༥༩༩

**དམ་པའི་གསུང་རབ་**



**བྱམས་པ་ཏ་ཅང་གི་ཆེན་པོ།**

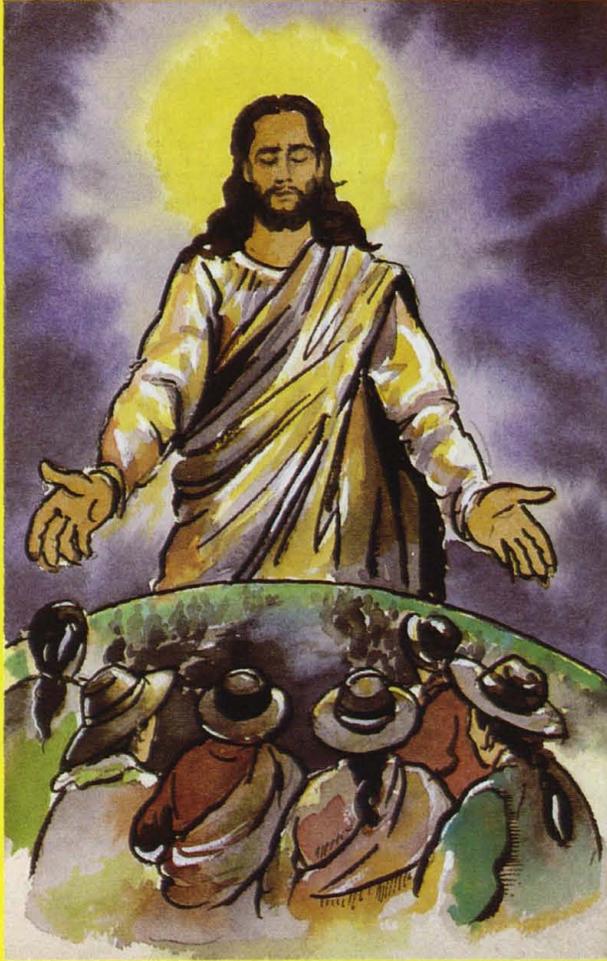
གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྲས་གཅིག་པུ་  
གནང་བ་ཅམ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་བྱམས་པར་མཇེད་པས།  
ཁོང་ལ་དད་པ་ལྷུ་མཁན་མིང་པར་མ་སྟེན་པར་  
མཐའ་མིང་པའི་སྲོག་ཐོབ་ཡོང་།

ཡོ་རྫ་ནན་ ༣༩༡༦

ང་ཚོ་གི་ནས་སྲུ་ན་མིང་པའི་ཡབ་དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་སྲིད་ནང་སློབས་པ་འདི་ཁོང་རང་གི་  
ཐུགས་དགོངས་ནང་ཡོད་པ་ཡིན།

རྟོ་མོ་ཐེང་ ༡ ལུ་ ༣༩༧

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མ་གྱི་ཀ་སླ་ན་མིང་པའི་ཡབ་དཀོན་མཆོག་གི་སྲས་ཀྱིས་  
ང་ཚོ་ལ་བྱམས་པ་གནང་གི་ཡོང་རེད།



ཡང་ང་ཚོ་ལྷོག་པ་ནས་ཆ་ཚང་ཐར་པའི་ཕྱིར། ཁྱོད་རང་གི་སྐྱེས་པ་ཚོའི་ཆེད་དུ་སློབ་  
བཏང་གནང་བ་རེད།

ཞེ་སྲུ་པ་ ༥:༡༣ ཉི་ཏུ་ ༣:༡༥

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ནས་མ་གཏོགས་ཐར་པ་གཞན་སུ་ཞིག་ནས་ཀྱང་རབ་མི་ཡོང། ང་ཚོ་ལ་  
སྐབས་མཁན་འཇིག་རྟེན་ནང་གཞན་སུ་ཞིག་ཀྱང་མིང།

མི་སྣ་ ༥:༡༣

# མི་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་སྲིག་པ་བྱས་པའི་རྒྱན་གྱིས་ དམ་པའི་སྤྲོ་ན་མིང་

པའི་དཀོན་མཆོག་ནས་ཁ་བྲལ་ཡོད་ཅིང། རོ་མ་པ་ ༣༩༣༣

ཤོ་སྤྲུག་ཅི་བ།

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུལ་དད་པ་མིང་པ།

ཡབ་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ལ་མ་ཉན་པ།

གཙོ་བོ་སྲིམ་པ།

ལོག་གཡེམ།

སྤྲུག་དོག

མི་བསད་པ།

སྤྲོ་བས་པ།

མི་ལ་དགོངས་དག་མ་སྤྲད་པ།

ངན་སྲིམ་པ།

མི་ལ་ཡོད་པ་ལ་ཉམ་པ་བྱེད་པ།



## སྲིག་པའི་འབྲས་བུ་ནི་འཆི་བ་ཡིན་པ་དང་། འོན་ཀྱང་ཡབ་དཀོན་

མཆོག་གི་བྱུགས་ཇིའི་གནང་སྲིན་ནི་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུལ་མ་ཤི་གྱི་སྒྲོ་ནས་ཆེ་མཐའ་

མིང་པ་འདི་ཡིན། རོ་མ་པ་ ༤༩༣༣

སྤྲིག་པ་ཟེར་བ་ནི་སྤྲིག་མེད་པའི་ཡབ་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་མ་སྲུང་བ་འདི་ཡིན། ཡོ་ཏྲ་ནན་ ༡ ལུ་ ༣༩༥  
སྤྲིག་པའི་རྒྱན་གྱིས་ང་ཚོ་དམ་པའི་ཡབ་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ནས་ཁ་འབྲལ་གྱི་རེད། ཡེ་ཤ་ལྷ་ ༥༩༩༡, ༩

འདྲོད་པ་ངན་པ།

སེར་ན།

སྤང་པོ་བྱེད་པ།

རྒྱན་མ་རྒྱ་བ།

དབྲུ་ག་ལེན་པ།

འདྲོད་པ་ཆེན་པོ།

སྤྲི་འདྲ་ལ་དད་གུས།

ར་བཟེ་བ།

སྤྲི་ཆ་རྫོང་པོ།

ཀྱལ་རྒྱན།

ཁོང་ཁྱོ།

སྤྲི་བ།



སྤྲིག་པའི་ཉེས་པ་ནི་མི་མཚོ་དམུལ་བའི་ནང་འགོ་རྒྱ་ཡིན་པ་

དང་། འདི་ཐེངས་གཉིས་ཤི་བ་ནང་བཞིན་ཡིན། མ་འོངས་ལུང་བསྟན་ ༣༡༩༩ ཞིབ་རིམ་ ༩༩༣༧

རྫོགས་རྒྱ་མེད་པའི་ཉེས་པའི་ས་གནས་ མད་ཐུ་ ༡༣༩༥༡, ༥༢

# ཡེ་བུ་མ་གཤིས་ཀྱི་ཚོའི་ཐོག་ལ་ཕྱི་རྒྱུ་གྲོང་ས་པ་ཡིན།

## མིའི་རྫོག་ལྷ།



### ཐོག་ཚན་ཡང་ན་སེམས་ནག་པོ།

ཡབ་དཀོན་མཚོག་གི་དམ་པའི་རྒྱལ་སྲིད་ནང་ཐོག་ཚན་འཇུག་ལ་  
ཐུབ་མི་ཡོང། མ་འོངས་ལྷང་བསྐྱར་ ༡༩༩༧

ལས་ཀ་བཟང་བོའི་སྒོ་ནས་མ་ཟང་ཡག་པོ་བྱེད་ཡས་  
ཐབས་ཤིས་བྱས་ནས། ང་ཚོས་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་པ་  
གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་གདང་ཐུབ་མི་ཡོང། ཡེ་བུ་ཕྱ ༤༠:༡༦

ང་ཚོས་སོ་སོ་རང་ལ་སྐྱབས་ཐུབ་མི་ཡོང།

རྟེན་ ༣༩༥ ཞེ་སྲིད་པ་ ༣༩༥,༩

ང་ཚོ་ཐོག་པ་ཚང་མ་ནས་གཙང་མ་ཆགས་རྒྱ་དང། ཡབ་  
དཀོན་མཚོག་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་ཕྱིར། བཙུ་བོ་  
ཡེ་བུ་མ་གཤིས་ཀྱི་གཅིག་ལྷ་འདི་ང་ཚོར་དགོས་པ་ཡོད་རེད།

མེ་རྩྭ་ ༡ ལེའུ་ ༣༩༡༤

ཡབ་དཀོན་མཚོག་དང་མི་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བར་མི་གནང་  
མཁན་གཙོ་བོ་ཡེ་བུ་མ་གཤིས་ཀྱི་ཡིན་པ་དང། ཁོང་གིས་ང་ཚོའི་  
ཆེད་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱ་སྐྱོབ་སྐྱོབ་པ་གདང་གནང་བ་ཡིན།

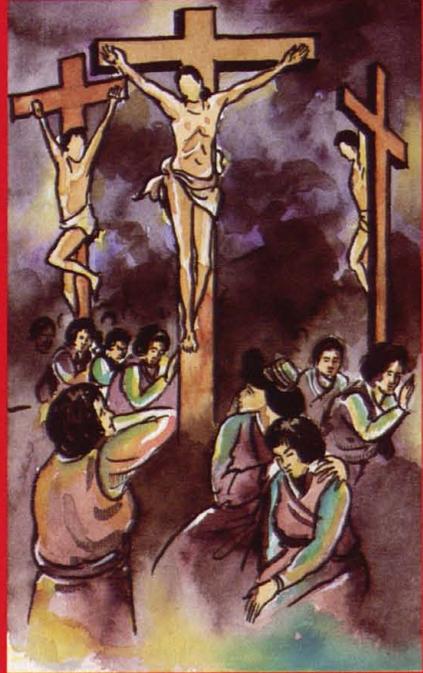
རྟེ་མེ་ཐེའུ་ ༡ ལེའུ་ ༣༩༥,༦

གཙོ་བོ་ཡེ་བུས་ང་ཚོའི་ཐོག་པ་རྣམས་ཐེབས་པ་ཡིན།  
ཁོང་ལ་ཐོག་པ་ཅུ་བ་ནས་མེད།

ཡེ་བུ་ནུ་ ༡ ལེའུ་ ༣༩༥

གཙོ་བོ་ཡེ་བུ་ཁོང་རང་གི་ཐུགས་དགོངས་བཞིན་ང་ཚོའི་  
ཐོག་པའི་ཉེས་པའི་ཕྱིར་གྲོང་ས་གནང་བ་ཡིན།

ཡེ་བུ་ནུ་ ༡༠:༡༡,༡༤



ང་ཚོས་ཐོག་པ་བྱས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ང་ཚོ་ལ་ཉེས་པ་ཐོག་  
དགོས་པ་ཡོད་རེད། གཙོ་བོ་ཡེ་བུ་ལ་ཐོག་པ་མེད་པའི་རྒྱུ་  
གྱིས་ང་ཚོའི་ཐོག་པའི་ཉེས་པ་ཁོང་གིས་རྣམས་ཐུབ་པ་ཡིན།

ཀོ་རེན་ཐུབ་ ༡ ལེའུ་ ༤:༡༣

ང་ཚོ་མི་དྲང་བོ་དང་ངན་པ་གཉིས་ཀ་ལ་རྟོ་ལྷོ་ཡབ་དཀོན་  
མཚོག་གི་རྒྱ་དྲུང་དུ་བཅར་ཐུབ་པའི་ཕྱིར། བཙུ་བོ་ཡེ་བུ་རྒྱ་  
གྲོང་ས་པ་ཡིན། ཁོང་རྒྱ་གྲོང་ས་ནས་ཉེན་གསུམ་པར་སྐྱབས་སོན་  
པོར་བཞེངས་པ་ཡིན། མེ་རྩྭ་ ༡ ལེའུ་ ༣:༡༤

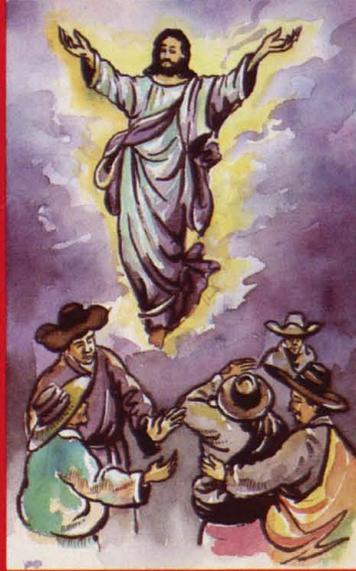
ཡབ་དཀོན་མཚོག་གིས་མི་རིགས་ཚང་མའི་ཐོག་པ་  
གཙོ་བོ་ཡེ་བུ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་པ་གནང་བ་ཡིན།

ཡེ་བུ་ཕྱ ༤:༣༦ མེ་རྩྭ་ ༡ ལེའུ་ ༣:༢༠

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་དུར་དུ་བཅུག་ནས་ཉིན་གསུམ་ལ་སྐྱེ་གསོན་པོར་བཞེངས་པ་ཡིན།

ཀོ་རིན་གྲུ་པ་ ༡ ལེའུ་༡༥:༡,༤

### གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་སྐར་ཡང་སྐྱེ་གསོན་པོར་བཞེངས་པ་ཡིན།



དམ་པའི་གསུང་རབ་ནང་གིས་པ་ནང་བཞིན་གྱིས་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ང་ཚོའི་ཕྱི་ལ་ཕྱིར་སྐྱེས་པ་དང་།

ཁོང་དུར་དུ་བཅུག་ནས་སྐར་ཡང་ཉིན་གསུམ་ལ་སྐྱེ་གསོན་པོར་བཞེངས་པ་ཡིན། ཀེ་སྐར་དང་བཅུ་གཉིས་  
ཀྱི་མ་ཟད་ཇི་ས་སུ་ཁོང་ལ་སྐྱེན་ལྟ་བུ་ལས་མང་བས་མཇུག་པ་ཡིན། ཀོ་རིན་གྲུ་པ་ ༡ ལེའུ་༡༥:༡-༤

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་སྐར་གསོན་པོར་བཞེངས་ནས་ཁོང་ལ་མི་མང་པོས་ས་ཆ་མི་འདྲ་བ་བཅུ་ཅམ་ནང་མཇུག་པ་དང་།  
ཡང་ཉིན་བཞི་བཅུའི་ཇི་ས་ལ་ཁོང་ལ་བ་དཀོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་སྤྱིར་ནང་ཕྱིར་ལོག་ཕེབས་པ་ཡིན།  
མི་སྣ་ ༡:༡

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ས་... ཡོ་ཏ་ནན་ ༡༤:༡ ནང་ཞུ་བཞིས་གནང་ཡོད་.....།

### སྐར་ཡང་ང་ཕྱིར་ལོག་ཡོང་གི་ཡིན།

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་སྐར་ཡང་ཕེབས་དུས་ཁོང་ལ་དད་པ་ལྷན་ལྟུང་ཆང་མ་གྱི་ཡང་ནམ་མཁའི་རྒྱལ་སྤྱིར་ནང་  
རྟོག་པར་བཞིན་མ་གྱི་པར་བསྐྱེད་ཡོང།

ཡོ་ཏ་ནན་ ༡༡:༡༤-༡༦ ཞིབ་རིམ་ ༩:༡༤

# གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་གསལ་ལ་ཡོད་པའི་མི་ཚང་མ་ལ་ཞིག་སེལ་ ཡུལ་དགོས་པ་ཡོད་ཟེར་བཀའ་གནང་གི་ཡོད་ཟེད།

མི་ལྔ་ ༡༧༩༠

ཞིག་པར་མཐོལ་བཤགས་ཡུལ་དགོས།

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་སྐྱུ་དྲུང་དུ་བཅར་དགོས་པ་དང་།



གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་སྐྱུ་ཁྲག་རིན་ཆེན་གྱིས་ཞིག་པར་ཚང་  
 མ་དག་པ་གནང་རོགས་ཟེར་ནས་ང་ཚོས་ཁོང་ལ་  
 ཉུ་བ་ཡུལ་དགོས།

ང་ཚོས་སོ་སོའི་བྱས་པས་ཞིག་པར་སྐྱོར་ཁོང་ལ་  
 ཞིག་སེལ་ཡུལ་ན། ཁོང་དམ་ཚིག་ལྡན་པ་  
 (Faithful) དང་དྲང་བོ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་གྱིས། ང་ཚོ་ལ་  
 ཞིག་པར་ཚང་མ་ནས་གཙང་མ་བཟོ་གནང་ཡོང་།  
 ཡོ་ཏ་ནན་ ༡ ལེའུ་༡༩༩

ཡབ་དཀོན་མཆོག་གི་སྲས་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་སྐྱུ་ཁྲག་རིན་ཆེན་  
 གྱིས་ང་ཚོ་ལ་ཞིག་པར་ཚང་མ་ནས་གཙང་མ་བཟོ་གནང་ཡོང་།  
 ཡོ་ཏ་ནན་ ༡༩༧༧ མ་འོངས་ལུང་བཟུན་ ༡༩༥  
 ཁྲག་མ་ཐོན་བར་དུ་ཞིག་སེལ་ཐོབ་མི་ཡོང་།  
 ཞིག་རིམ་ ༩༩༣༧

## ཞིག་པར་ཚང་མ་སྐྱང་དགོས།

མི་ལྔ་ཆགས་རྣམས་གྱིས་སོ་སོའི་ལས་ངན་དང་།  
 ངན་སེམས་ཚང་མ་སྐྱང་དགོས་པ་དང་། ཡང་ཡབ་  
 དཀོན་མཆོག་གི་ཞབས་དྲུང་དུ་བཅར་དགོས། དེ་ནས་  
 དེ་ཚོ་ལ་ཡབ་དཀོན་མཆོག་གིས་བྱས་མཉེས་པོ་  
 གནང་ནས་དགོངས་དག་གནང་གི་ཟེད།

ཡི་གེ་ལྔ་ ༤༤༩༧

སོ་སོའི་ཞིག་པར་སྐྱས་བཞག་ན་ང་ཚོ་ལ་ཅུ་བ་ནས་  
 ཡག་པོ་མི་ཡོང་། ཞིག་པར་མཐོལ་བཤགས་དང་  
 ཞིག་སེལ་ཡུལ་ན། ཁོང་གི་སྤྱིང་རྗེ་ང་ཚོ་ལ་རག་  
 ཡོང་། ལེགས་བཤད་ ༣༤༩༡

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུམ་བཀའ་གནང་བ་..... རྗེ་ག་སེལ་མ་འབྲུལ་ན་ཁྱིད་ཚོ་གི་ནས་དམུལ་བའི་ནང་  
འགྲོ་ཡོང་།

ལྷ་ཀ ༡༩༩༩, ༥

### རྗེ་ག་སེལ་འབྲུལ་ཡས་དོན་དག་ག་རི་ཡིན་ནམ།

- ༡་ སོ་སོས་བྱས་པའི་རྗེ་ག་སེལ་འབྲུལ་པ་སྐྱེ་གྱུ། ཀོ་རིན་ལུ་པ་ ༧༩༡༠
- ༢་ རྗེ་ག་སེལ་བཤགས་པ་འབྲུལ་གྱུ། ཡོ་ཏ་ནན་ ༡ ལེའུ་ ༡༩༩༩
- ༣་ ཡབ་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་གི་ཞབས་དྲུང་དྲུ་བཅར་གྱུ། ཡི་ག་ལྷ་ ༥༥༩༧
- ༤་ རྗེ་ག་སེལ་གྱུ། ལེགས་བཤད་ ༣༤༩༡༩

### དེ་ནས་

རྗེ་ག་སེལ་དགོངས་དག་རག་གི་ཡོང་བ་དང་། ཡང་ང་ཚོའི་སེམས་ཡབ་དཀོན་མཆོག་གི་སྐྱེ་བྱུ་བྲག་  
རིན་ཆེན་གྱིས་གཙོང་མ་ཆགས་གྱི་ཡོང་རེད། ཡོ་ཏ་ནན་ ༡ ལེའུ་ ༡༩༩༧, ༩



### སེམས་གཙོང་མ།

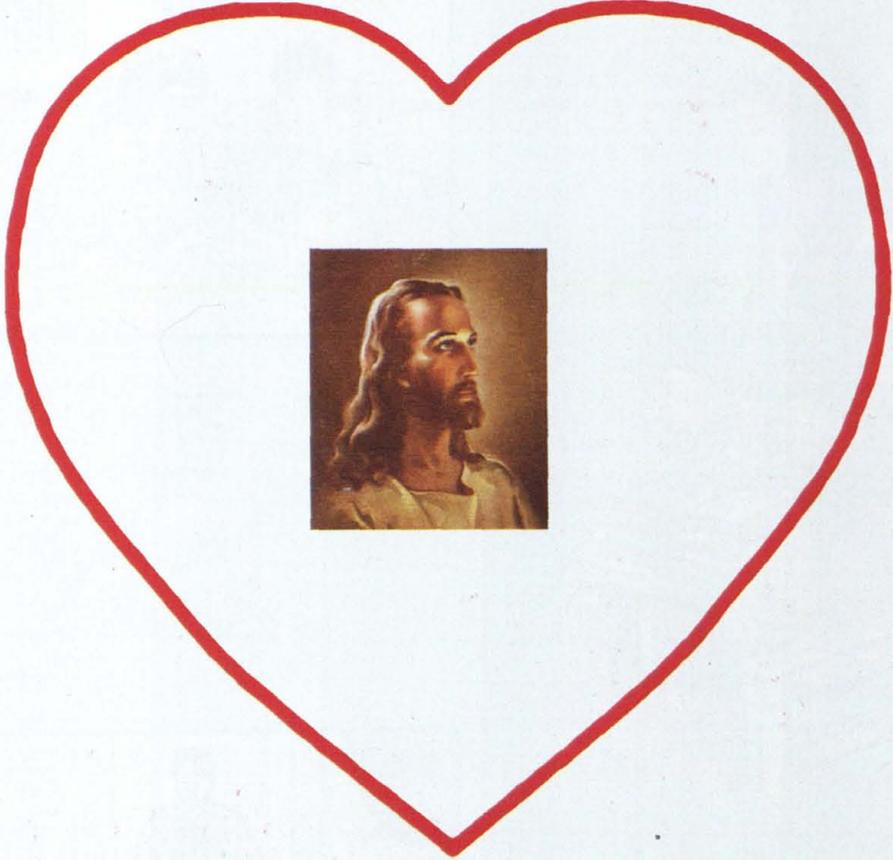
དམ་པའི་གསུང་རབ་ནང་གྱིས་ཡོང་བ་དང་..... ཡབ་དཀོན་མཆོག་ལ་རྗེ་ག་སེལ་ཕུལ་ནས་  
གཙོ་བོ་ཡི་ཤུམ་གི་ཀ་ལ་དད་པ་ལུ་མཐུན་ལ་ཁོང་གིས་ཆེ་མཐུའ་མེད་པ་འདི་གནང་ཡོང་།

མི་སྣ་ ༢༠༩༩༡



གལ་སྲིད་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མི་ཚེ་ནང་གདན་འདྲིན་ཞུས་ན། ཁོང་གི་ཕྱགས་ཉིད་ང་ཚོའི་  
སེམས་དང་མི་ཚེ་ནང་ཐེབས་ཡོང་།

མ་འོངས་ལུང་བསྟན་ ༣༩༣༠ རོ་མ་པ་ ༤༩༩



གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ལ་ངོ་ལེན་ཞུ་མཁན་སྲུ་ཡིན་རུང་། ཉམ་མཁའི་ཡབ་སྲ་ན་མིད་པའི་དཀོན་མཆོག་གི་  
སྲུ་གུ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད། **ཚེ་མཐའ་མིད་པ་**འདི་ཡང་ཁོ་ལ་རག་གི་ཡོད་རེད། གང་ལ་ཟེར་ན།  
ཚེ་མཐའ་མིད་པ་འདི་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ཁོང་ལ་ཡོད།

ཡོ་ཏ་ནན་ ༡༩༧༣, ༧༩ ཡོ་ཏ་ནན་ ༡ ལི་ཏུ་ལཱ་ ༤༩༧༧-༧༩

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུས་བཀའ་གནང་བ་མི་ཞིག་**སྲུར་ཡང་**དཀོན་མཆོག་གི་ཕྱགས་ཉིད་ནས་མ་སྐྱེས་ན།  
ཉམ་མཁའི་རྒྱལ་སྲིད་ནང་**འཇུག་ཕྱབ་མི་ཡོང་།**

# ང་ཚོའི་དད་པ་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།

པོ་རྟེན་ ༩ ལེའུ་༣༩༡༥



རྟེན་པར་བཞིན་སྒྲིན་ལམ་རྒྱུ་དགོས།  
 བྲོ་ལོ་ཞི་གེ་པ་ ༡ ལེའུ་༥༩༡༧

ཉིན་ལྟར་དམ་པའི་གསུང་རབ་སྒྲོག་དགོས།

ཀོ་ལོ་སྐུ་པ་ ༣༩༡༦

མད་ཐུ་ ༤༩༤

པོ་རྟེན་ ༡ ལེའུ་༣༩༣

ཀོ་རིན་གྲུ་པ་ ༩ ལེའུ་༤༩༡༦

ཞིབ་རི་པ་ ༡༩༡, ༩

ཏི་མོ་ཐེའུ་ ༣༩༡༦, ༡༧

པོ་རྟེན་ ༩ ལེའུ་༡༩༣༠, ༣༡



ཚོས་ཚོགས་ནང་ལུ་མཐུང་ནས་འགྲོ་དགོས།

ཞིབ་རི་པ་ ༡༠༩༣༣

ང་ཚོའི་མི་ཚེ་འདི་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུལ་ལྷུལ་དགོས་པ་ཡང་ན་ཁོང་གིས་  
 བཀའ་བཀའ་བ་ནང་བཞིན་གྱི་བྱེད་དགོས་པ་ཟེར་བ་ག་རེ་ཡིན་ནམ།



དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིམ་ནས་གཙོ་བོ་དགོན་

མཚོག་གི་བཀའ་ཉན་དགོས་པ།

ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་དགོས་པ།

མད་ཐུ ༢༤:༢༤-༢༥

མི་གཞན་ལ་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུལ་སྒྲིམ་བཤད་

དགོས་པ།

མི་སྣ་ ༡:༤

དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱི་ཁོང་ས་དགོས་པ།

ཞེ་མེ་སྣ་པ་ ༤:༢༤

**ཡབ་དཀོན་མཚོག་འོད་ལ་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་གྱིང་ཚོ་ཡང་འོད་ནང་གོམ་པ་** རྒྱབ་དགོས་པ་དང་  
 ཡང་དམ་པའི་ཡབ་སྲ་ན་མིང་པའི་དཀོན་མཚོག་མཉམ་དུ་ཉིན་ལྟར་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས།  
 ཡོ་ཏ་ནན་ ༡ ལེའུ་༡༩༧

**གཙོ་བོ་དཀོན་མཚོག་འོད་(དམ་པ་)ཡིན་པ་དང་**.....ཁོང་ནང་ནག་ཁུང་ཡང་ན་ཕྱིག་པ་ཅ་བ་ནས་མིད།  
 གལ་སྲིད་ང་ཚོས་ནམ་མཁའི་ཡབ་དཀོན་མཚོག་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལམ་གྱི་ཡོད་པ་དང་།  
 ཡང་ནག་ཁུང་ཡང་ན་ཕྱིག་པ་བྱས་ནས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན། ང་ཚོས་རྒྱན་བཤད་གྱི་ཡོད་པ་དང་།  
 ཡང་ང་ཚོའི་ནང་ལོགས་ནང་(དཀོན་མཚོག)གི་བཀའ་བདེན་པ་འདི་མིང་པ་ཡིན།  
 ཡོ་ཏ་ནན་ ༡ ལེའུ་༡༩༧ བེ་རྩོ་ ༡ ལེའུ་༡༩༧, ༡༩



ཕྱིག་པ་བྱས་པ་རྒྱན་གྱིས་ང་ཚོ་དམ་པའི་ཡབ་དཀོན་མཚོག་ནས་ཁག་ཁ་ཆགས་གྱི་ཡོད་པ་དང་།  
 ཕྱིག་སེལ་སུལ་ནས་ཕྱིག་པ་ནས་ཁ་སྐྱུར་བ་ཡིན་ན། ཡབ་དཀོན་མཚོག་གི་དགོངས་དག་ང་ཚོ་ལ་རག་  
 གི་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནས་ཡབ་དཀོན་མཚོག་དང་ང་ཚོའི་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་ཆགས་འགྲོ་གི་རེད།  
 ཡོ་ཏ་ནན་ ༡ ལེའུ་༡༩༧-༧, ༩

ཡབ་དཀོན་མཚོག་གིས་འདྲ་ནང་གོམ་པ་རྒྱབ་དགོས་པའི་ཕྱིར་ང་ཚོ་ལ་གང་འདྲ་རྟོགས་པ་གནང་ཡོང་ངམ།  
 གཙོ་བོ་ཡི་ཤུལ་དང་པ་ལུས་པའི་སྒྲིམ་ནས། མི་ཚེ་འདི་ལ་ཡབ་ཁོང་ལ་ཐུགས་མཉམ་པོ་ལུ་ཡས་དང་། ཁོང་  
 རང་གི་བཀའ་ཉམ་ཡས་ཐོག་ང་ཚོ་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་གནང་ཡོད་ཅིང་། སོ་སོ་རང་གི་འབད་བརྩོན་  
 (Effort) གྱིས་ང་ཚོས་དཀོན་མཚོག་ལ་ཐུགས་མཉམ་པོ་ཅུ་བ་ནས་བཟོ་མི་ཐུབ།

རོ་མ་པ་ ༤༩༧, ༩    ཀོ་རེན་གྲུ་པ་ ༩    ལའུ་ལེ་༤    ཀོ་རེན་གྲུ་པ་ ༩    ལའུ་༧༣༩, ༧༠    རོ་མ་པ་ ༤༩༧    སི་ལི་བེ་པ་ ༤༩༧༩



**༡' ཉེན་ལྗར་མི་ཚེ་འདི་ལ་བྱེད་དགོས་པ།**

ང་ཚོས་ཡིན་ཅིག་མིན་ཅིག་ཉེན་ལྗར་ཡབ་དཀོན་མཚོག་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་  
 ཐུས་ནས། དམ་པའི་གསུང་རབ་ཁྲོག་ནས། ཉེན་ལྗར་སྒྲིམ་ལམ་རྒྱབ་ནས།  
 དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིམ་ནས་དཀོན་མཚོག་གི་བཀའ་བདེན་པ་འདི་སྲུང་  
 ནས། ཁོང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས་པ་ཡོད། བེ་རྩོ་ ༡    ལའུ་༧༣༩

**༢' གལ་སྲིད།**

གལ་སྲིད་ང་ཚོས་དཀོན་མཚོག་ལ་དད་པ་ལུས་འཚར་པའི་རྗེས་ལ་སྲིག་པ་  
 ཐུས་ན། ལམ་སང་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུལ་སྲིག་སེལ་འབྲུལ་དགོས་པ་དང་། ཡང་  
 སྲིག་པ་ནས་ཁ་རྒྱར་དགོས། ཡང་བསྐྱར་སྲིག་པ་མ་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ཁོང་ལ་  
 རྟོགས་པ་གནང་རྟོགས་ལུ་དགོས།

**༣' འདི་མ་ཡིན་པ།**

ཡང་ང་ཚོ་དང་མི་གཞན་གྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་མེད་ན། ང་ཚོས་ཕན་  
 ཚུན་དགོངས་དག་སྤྲད་ལེན་ཐུས་ནས། མི་འདི་མཉམ་དུ་ཡག་པོ་འབྲེལ་  
 བ་བཟོ་དགོས། འདི་འདྲ་ཐུས་པ་ཡིན་ན། ང་ཚོའི་འབྲེལ་བ་ཡབ་དཀོན་  
 མཚོག་མཉམ་དུ་ཡང་ཡག་པོ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཅིང་།

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུལ་ང་འཇིག་རྟེན་གྱི་འདྲ་ཡིན་.....ཟེར་བཀའ་གནང་ཡོད། སུ་ཡིན་རུང་ངའི་རྗེས་ལ་ཡོང་  
 མཁམ་ཚང་མ་ནག་ཁང་ནང་མ་ཡིན་པར་འདྲ་ནང་གོམ་པ་རྒྱབ་ཀྱི་ཅིང་ཟེར་བཀའ་གནང་ཡོད།

ཡི་ཉ་ནན་ ༤༩༧༩

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུལ་འདྲ་ཡིན་པ་ཁོང་ལ་དད་པ་ལུ་དགོས། དེ་ནས་བྱིད་རང་ཡང་འདྲ་ཀྱི་སྲུང་བ་སྲིམ་ཆགས་  
**ཀྱི་ཅིང་།** ཡི་ཉ་ནན་ ༧༣༩༤    བྱིད་རང་འཇིག་རྟེན་གྱི་འདྲ་ཡིན། མད་ཐུ་ ༤༩༧༤

ང་ཚོ་འདྲ་ཀྱི་(དཀོན་མཚོག)སྲུང་བ་སྲིམ་ཆགས་ནས་འཇིག་རྟེན་ནང་བསྐྱེད་དགོས་པ་ཡོད། ཞི་མེ་སུ་པ་ ༤༩༧

# ནམ་མཁའི་ཡབ་སྐུན་མིང་པའི་དཀོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་སྤྱི་ནང་འགྲོ་བའི་ལམ་དེ་བ་རྒྱུ་འདི་གང་འདྲ་ བེད་སྤྱོད་གཏང་དགོས་པའི་སྐོར་

༡ དེ་བ་རྒྱུ་འདི་ལྟ་སྐབས་ over-view:

༧ དེ་བ་རྒྱུ་འདི་ནང་ཚོན་བྲལ་ཐོག་ནས་སྤོན་བཟང་སྐོར་གྱིས་ཡོད་པ་དང་། ཡང་སྤོན་བཟང་ཁག་རེ་རེ་ཚོན་བྲལ་ཁག་རེ་རེ་སྤོན་གསལ་སྤོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན།

ཁ འོག་ལྗེ་ ༩ རང་གི་ཟེན་གྱིས་ outline འདི་རྒྱས་བཤད་བྱེད་མཁུན་ narrator གྱི་ཚིང་དུ་ཡིན།

**ཚོན་བྲལ་སེར་པོ་**.....ནམ་མཁའི་ཡབ་དཀོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་སྤྱི་དང་། ཁོང་གིས་ང་ཚོ་ལ་གནང་བའི་**བུམས་པའི་**སྐོར་གསལ་སྤོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན། འོག་ལྗེ་ ༤-༥ རང་ཡོད།

**ཚོན་བྲལ་ལྗག་པོ་**.....**ལྷོག་པ་**དང་ཉེས་པའི་སྐོར་གསལ་སྤོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན། འོག་ལྗེ་ ༦-༧ རང་ཡོད།

**ཚོན་བྲལ་དམར་པོ་**.....གཙོ་བོ་མ་གྱི་ཀ་ང་ཚོའི་ཆེད་དུ་**གྲོངས་བའི་**སྐོར་དང་ཡང་ཁོང་གི་སྐྱབས་ལོ་པོར་བཞེངས་པའི་སྐོར་གསལ་སྤོན་བྱེད་ཡོད་པ་ཡིན། འོག་ལྗེ་ ༨-༩ རང་ཡོད།

**ལྷོག་པ་ལ་འགས་པ་**ལུའ་ནས། **ལྷོག་སེལ་**ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་པའི་སྐོར། འོག་ལྗེ་ ༡༠-༡༡ རང་ཡོད།

**ཚོན་བྲལ་དཀར་པོ་**.....གཙོ་བོ་ཡི་ཤུལ་དང་པ་ལྟ་མཁན་རྣམས་ཀྱི་ལྷོག་པ་དག་ནས། **ཚེ་མཐའ་**མིང་པ་**ཐོབ་ཀྱི་**ཡོད་པའི་སྐོར་གསལ་སྤོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན། འོག་ལྗེ་ ༡༢-༡༣ རང་ཡོད།

**ཚོན་བྲལ་ལྗང་བྲུ་**.....དང་པ་**ཤུགས་ཆེ་རུ་**བཏང་ནས། **གཙོ་བོ་ཡི་ཤུལ་མ་གྱི་ཀ་ལ་མི་ཆེ་འདི་ཆ་ཚང་**འདུལ་དགོས་པ་ཡོད། འོག་ལྗེ་ ༡༤-༡༥ རང་ཡོད།

འོད་ལ་གོམ་པ་རྒྱབ་ནས་སྐུན་མིང་པའི་ཡབ་དཀོན་མཚོག་དང་མི་མཉམ་དུ་སྐྱུ་མཐུད་ནས་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་བཞག་དགོས། འོག་ལྗེ་ ༡༦-༡༧ རང་ཡོད།

ག སྤོན་བཟང་འདི་འཆར་བའི་ཇིས་ལ་སྐར་ཡང་ཐེངས་གསུམ་བསྐྱར་དུ་བཤད་ཡས་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་ཡིན། འོག་ལྗེ་ ༤-༡༩ བསྐྱར་དུ་བཤད་པའི་དོན་དག་འདི་སྤོན་བཟང་ཉམ་མཁན་རྣམས་ཀྱི་ཡག་པོ་བྱས་ནས་ཉ་གོ་བའི་ཕྱིར་ཡིན།

༡ བསྐྱར་ཞིབ་ review དང་པོ་.....མདུན་འོག་front page

༢ བསྐྱར་ཞིབ་གཉེས་པ་.....རྒྱབ་འོག་back cover

༣ བསྐྱར་ཞིབ་གསུམ་པ་.....འོག་ལྗེ་ ༩ དེ་བ་རྒྱུ་འདི་ནང་རྒྱས་བཤད་བྱེད་མཁུན་གྱི་ཕྱིར་ཟེན་གྱིས་ཡིན།

༤ **ནམ་མཁའི་ཡབ་དཀོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་སྤྱི་**ནང་འགྲོ་བའི་ལམ་ཟེར་བའི་དེ་བ་རྒྱུ་འདི་གང་འདྲ་བེད་སྤྱོད་གཏང་སྤངས་ཀྱི་སྐོར། དེ་བ་མིང་ Title རས་དེ་བ་རྒྱུ་འདི་གོ་འཇུགས་བྱེད་དགོས་ཡོད་པ་དང་། དེ་རས་འོག་ལྗེ་ ༤ རང་ནས་སྤོན་བཟང་བཤད་དགོས་པ་ཡོད།

**འོག་ལྗེ་ ༤-༧** རང་མི་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ལྷོག་པ་བྱས་ཡོད་པ་དང་། ཡང་ལྷོག་པ་ཟེར་བ་ནི་དཀོན་མཚོག་གི་བཀའ་མ་ཉམ་པ་འདི་ཡིན། ཡང་ལྷོག་པའི་ཉེས་པ་ཇི་སྲིད་བར་དུ་སྐྱུག་བཟུལ་གྱུང་ནས་མི་མཚོ་དཔུལ་བའི་ Lake of fire རང་འགྲོ་རྒྱ་ཡིན།

**འོག་ལྗེ་ ༨-༩** རང་ང་ཚོའི་སྐྱུག་བཟུལ་གྱུང་བ་ཡབ་དཀོན་མཚོག་གི་སྐྱབས་དགོངས་ནང་མིང་པ་དང་། ཡང་ཁོང་གིས་ང་ཚོའི་སྐྱུག་པའི་ཆབ་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུལ་བཏང་བ་ཡིན། གཙོ་བོ་ཡི་ཤུལ་སྐྱུག་པ་རྩ་ནས་གནང་མིང་པ་དང་། ཡང་ང་ཚོས་ལྷོག་པ་བྱས་ཡོད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེས་ང་ཚོ་ལ་སྐྱུག་པའི་ཉེས་པ་ཐོག་དགོས་པ་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོའི་ཆབ་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུལ་སྐྱུག་པའི་ཉེས་པ་ཚང་མ་གྱུང་གནང་བ་ཡིན།

དེའི་ཇིས་ལ་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུལ་སྐྱུག་པའི་བྱེད་པ་དང་། ཡང་སྐྱུག་གསོན་པོར་བཞེངས་པའི་སྐོར་གསལ་སྤོན་བྱེད་དགོས་པ་ཡོད།

མིའི་རྩོག་ཁྲ་ man's problem: རྩིག་ཅན་ཡང་ན་སེམས་ནག་པོ།

ང་ཚོ་མི་ཡག་པོ་སེམས་བཟང་པོ། མི་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་མཁན། ཚོས་སེམས་ཆེན་པོ། ཚོས་ཚོགས་ལ་བདུན་ཕྱག་བྲིངས་  
རེ་རེ་འགྲོ་མཁན་ཡིན་ནའང། འདྲིའི་སྒོ་ནས་ང་ཚོའི་རྩིག་པ་གཅིག་ཀྱང་དག་མི་ཡོང།

ང་ཚོ་སོ་སོའི་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་ (Effort) སྒོ་ནས་ཐར་མི་ཡོང། བྱས་ཅང། རྩིག་པ་ནས་ཐར་པའི་ཕྱིར་  
གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ང་ཚོ་ལ་དགོས་པ་ཡོད།

**ཤོག་ལྗེ་ ༡༠-༡༡** རང་གལ་སྲིད་ནམ་མཁའི་རྒྱལ་སྲིད་ནང་ང་ཚོ་འགྲོ་འདོད་ཡོད་ན། ཡ་ཉོ་ལྗེ་ཡབ་དཀོན་མཚོ་གིས་  
ག་རེ་བཀའ་གནང་བ་ཉན་དགོས་པ་དང། རྩིག་སེལ་ཡིན་ཅིག་མིན་ཅིག་ཕུལ་དགོས་པ་ཡོད། གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་བཀའ་གནང་  
ཡོད་པ་དང་གལ་སྲིད་རྩིག་སེལ་མ་ཕུལ་ན། བྱེད་ཚོ་ཤི་ནས་མི་མཚོ་དམུལ་བའི་ནང་ཕྱིན་ནས་མེད་པར་འགྲོ་ཡོང།

ལུ་ཀ་ ༡༣༩༣, ༥

རྩིག་སེལ་འབྲུལ་ཡས་རྩིག་པ་ལ་བཤགས་པ་ཕུལ་བ་མ་ཟད། ཆ་ཚང་སྤང་ཡས་ཡིན། དེ་ནས་ང་ཚོའི་རྩིག་པ་ཚང་མ་ལ་དགོངས་  
དག་རག་གི་ཡོད་པ་དང། ཡང་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་འགྲུལ་རེན་ཆེན་གྱི་ང་ཚོ་རྩིག་པ་ཚང་མ་ནས་གཙང་མ་ཆགས་འགྲོ་ཡོང།

**ཤོག་ལྗེ་ ༡༢-༡༣** རང་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་སྒོ་དུང་གནང་གི་ཡོད་པ་དང། ཁྲོད་འདི་ནང་ཕེབས་ནས་བཞུགས་  
འདོད་ཡོད་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་སེམས་ནང་ཕེབས་ཤོག་ཟེར་གདན་འདྲེན་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ཁྲོད་གི་ཐུགས་  
ཉིད་ལམ་སང་ང་ཚོའི་སེམས་ནང་ཕེབས་ཡོང། ཡང་ང་ཚོ་ལ་ཆེ་མཐའ་མེད་པ་འདི་རག་ཡོང།

མ་འོངས་ལུང་བསྟན་ ༣༩༣༠ ཡོ་ཉ་ནན་ ༡ ལེའུ་༥༩༡༡, ༡༣

**བསྐྱར་ཞིབ་དང་པོ་ ...མདུན་ཤོག** གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ང་ཚོའི་སེམས་ནང་ཕེབས་ཚར་ནས། ང་ཚོ་ལ་རྩིག་སེལ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་པ་  
དང། ཡང་ང་ཚོ་ཤི་ནས་ནམ་མཁའི་རྒྱལ་སྲིད་ནང་སླེབས་ཡོང། ས་གཞི་ནས་ནམ་མཁའ་བར་འགྲོ་སང་ཚོ་ལ་  
ཐར་པའི་ཟམ་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡོད་པ་དང། གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ང་ཚོའི་རྩིག་པའི་ཕྱིར་གྲོངས་བཅུག་གནང་ནས། སྤ་ན་མེད་པའི་  
དཀོན་མཚོ་གིས་མི་རྣམས་ཁོང་རང་གི་དམ་པའི་ས་གནས་ལ་འགྲོ་བའི་ཕྱིར་ལམ་གཅིག་རང་གཅིག་བཟོས་གནང་ཡོད་པ་  
ཡིན། ང་ཚོ་ཐར་པ་ཁོང་གི་ཐུགས་རྗེའི་གནང་བྱིན་ཡིན་པ་དང། ཡང་མིས་སློབས་པ་མ་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ལམ་ཀྱི་སྒོ་ནས་བྱུང་  
མེད་པ་ཡིན། ཨེ་ཕེ་སུ་པ་ ༣༩༤, ༩

**མི་གཉིས་(སེར་པོ)**.. གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་དད་པ་ཞུས་པ་དང། རྩིག་པ་ལ་བཤགས་པ་ཕུལ་ནས་དེ་ཚོ་ལ་  
རྩིག་སེལ་རག་པ་ཡིན། དེ་ཚོས་སོ་སོའི་མི་ཆེ་ནང་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་གདན་འདྲེན་བཞུས་པ་དང། ཡང་ཆེ་མཐའ་མེད་པ་ཐོབ་  
པ་ཡིན། ད་ལྟ་དེ་ཚོ་ཐར་པའི་ཟམ་པ་ནས་ནམ་མཁའི་རྒྱལ་སྲིད་ནང་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་རེད། ཡོ་ཉ་ནན་ ༣༩༥

**མི་རྩིག་ཅན་ཞིག་(ལྗོ་སྐྱ)**..... རམ་མཁའི་རྒྱལ་སྲིད་ནང་རྩིག་ཅན་ཅ་བ་ནས་འཇུལ་མི་ཐུབ། ཡབ་དཀོན་མཚོ་གི་  
རྒྱལ་སྲིད་དམ་པ། རྩིག་པ་འདྲིའི་ནང་ཅ་བ་ནས་འཇུལ་མི་ཐུབ། མ་འོངས་ལུང་བསྟན་ ༣༡༩༣༧

མི་རྩིག་ཅན་ཞིག་གིས་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་དད་པ་ཞུས་ནས། རྩིག་པ་བཤགས་པ་ཕུལ་བ་ཡིན་ན། ཐར་པའི་ཟམ་པ་འདི་བརྒྱུད་  
ནས་ནམ་མཁའི་རྒྱལ་སྲིད་ནང་ཁོ་སླེབས་ཡོང། མི་སྣ་ ༡༤༩༣༡ གལ་སྲིད་མི་རྩིག་ཅན་འདི་ཐར་པའི་ཟམ་པའི་སྒོ་ནས་མ་  
ཕྱིན་ན། མི་ཚོ་དམུལ་བའི་ནང་འགྲོ་ཡོང།

ང་ནི་ཡབ་དཀོན་མཚོ་གི་རྒྱལ་སྲིད་ནང་འགྲོ་བའི་ལམ་གཅིག་རང་འདི་ཡིན། **གཞན་ལམ་མེད་ཟེར་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་**  
བཀའ་གནང་ཡོད་པ་ཡིན། ཡོ་ཉ་ནན་ ༡༤༩༤



འདི་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་གཙོ་བོ་ཡི་གུ་ད་ལྷ་ག་བར་བཞུགས་ཡོད་ཅིང་པས་ཀྱི་བྱེད་རང་གི་སེམས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཕྱི་ལོགས་བཞུགས་  
ནས་ད་ལྷ་སྒྲིབ་དྲུང་གནང་གི་ཡོད་ཅིང་པས་ཀྱི་ཡང་ན་བྱེད་ཀྱི་སེམས་ནང་ཕེབས་བཞུགས་ཡོད་ཅིང་པས་ཟེར་དྲི་བ་དྲིས་དགོས།  
གལ་སྲིད་ཉ་གོ་གི་མེད་ཟེར་ལན་རྒྱབ་ན། གཙོ་བོ་ཡི་གུ་འདི་མི་ཆེ་ནང་ཕེབས་ནས་ཐར་པ་རག་ཡོད་ཟེར་ཡིད་ཆེས་མ་གུང་  
བར་དུ་དེ་ཆོས་དམ་པའི་གསུང་རབ་ནས་ མ་འོངས་ལུང་བསྟན་ ༣༩༢༠ ཐེངས་མང་པོ་ལྷ་དགོས།

དམ་པའི་གསུང་རབ་སྐྱེན་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ཡིན་པའི་རྒྱན་གྱིས། ང་ཆོས་འདི་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་  
ཐུབ་ཀྱི་ཅིང་ཟེར་ནས། ང་ཆོས་དེ་ཆོ་ལ་གསལ་སྟོན་བྱེད་དགོས། དཀོན་མཆོག་གིས་ཞལ་རྒྱུན་གནང་ཡས་ to tell lie དང་  
མགོ་སྐྱོར་གཏོང་གནང་ཡས་འདི་ཅ་བ་གུང་མི་སྲིད་བ་ཞིག་ཡིན། ཉི་ཏུ་ ༡༩༩ ཞིབ་རིམ་ ༤༩༡༥

གཙོ་བོ་ཡི་གུ་ལ་དད་པ་ཞུས་ནས་དངོས་གནས་སྲིག་པ་ལ་དགོངས་དག་རག་གི་ཡོད་པའི་སྐོར་དེ་ཆོས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་  
དགོས་པ་དང་། འོག་ལྗེ་ ༤ རྒྱུ་སེམས་ནག་པོ་དང་ཀྱི་ཡང་འོག་ལྗེ་ ༡༡ རྒྱུ་སེམས་དཀར་པོ་འདིའི་སྐོར་ལྷ་དགོས་པ་  
དང་། ཡང་དེ་ཆོ་ལ་ད་ལྷ་བྱེད་རང་གི་སེམས་ནག་པོ་ཅིང་པས་ཡང་ན་དཀར་པོ་ག་ཅེ་ཅིང་ཟེར་འདྲི་དགོས་པ་དང་།  
དེ་ཆོས་ནག་པོ་རང་འདུག་ཟེར་ལབ་པ་ཡིན་ན། ཡོ་ཉ་ནན་ ༡ ལུང་༡༩༩ རྒྱུ་དང་ཆོས་སྲིག་པའི་བཤགས་པ་དཀོན་མཆོག་  
ལ་དངོས་གནས་སུ་ལ། ཁོང་གིས་སྲིག་སེལ་གནང་གི་ཡོད་པའི་སྐོར་ཡག་པོ་བྱས་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་དགོས་པ་ཡོད།  
དེ་ཆོས་གཙོ་བོ་ཡི་གུ་འདི་སྲིག་པའི་ཕྱིར་གྲོངས་བ་དང་། ཡང་ངས་སྲིག་པའི་བཤགས་པ་སུལ་ཅང་ང་ལ་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་  
གིས་ཞལ་བཞེས་གནང་བ་བཞིན་སྲིག་སེལ་ཐོབ་སོང་ཟེར་ནས་ཡིད་ཆེས་མ་གུང་བར་དུ། ཡོ་ཉ་ནན་ ༡ ལུང་༡༩༩ དེ་ཆོས་  
ཆོག་འདི་ཐེངས་མང་པོ་སྐོག་དགོས་པ་ཡོད།

**སྐྱེན་མེད་པའི་ཡབ་དཀོན་མཆོག་གི་ཞལ་བཞེས་ཀྱི་འོག་ལྗེ་ ༡༣** རྒྱུ་སྐྱེན་མེད་པའི་ ༡༣༥༤ རྒྱུ་སྐྱེད་ལ་  
ནས་ཡང་སྤང་མི་ཡོང་། གཙོ་བོ་ཡི་གུ་ལ་ཆོ་ལ་ག་དུས་ཀྱང་སྤང་གནང་མི་ཡོང་ཟེར་བའི་ཡབ་དཀོན་མཆོག་གི་ཞལ་བཞེས་  
ང་ཆོས་དེ་ཆོ་ལ་ཡང་བསྐྱར་ལབ་དགོས་པ་ཡོད་ཅིང་།

**འོག་ལྗེ་ ༡༤-༡༥** ང་ཆོས་ཉིན་ལྷན་སྟོན་ལམ་རྒྱབ་ནས་སོ་སོའི་དད་པ་བྱུགས་ཆེ་བྱ་གཏང་དགོས་པ་དང་། ཡང་  
མད་ཐུ་ ༡༩༡༥ རྒྱུ་འགོ་བཅུགས་ནས། ལུང་རྣམས་སུ་མཐུད་ནས་སྐྱོག་དགོས། ལུང་ཁ་ཤས་སྐྱོག་ཡང་ཁ་ཤས་མ་སྐྱོག་མ་  
བཞག་པར། ཞལ་ཆད་གསར་པ་ཆ་ཆད་སྐྱོག་དགོས་པ་དང་། དེ་ནས་ཞལ་ཆད་རྙིང་པ་འགོད་པ་ནས་སྐྱོག་དགོས། ཞལ་  
ཆད་རྙིང་པ་དང་ཞལ་ཆད་གསར་པ་མཉམ་དུ་ལུང་ཅེ་ཅེ་(སྐབས་ཅེ་གསར་པ་སྐབས་ཅེ་རྙིང་པ)ཅེ་མོས་བྱས་ནས། དམ་པའི་  
གསུང་རབ་ཆ་ཆད་མ་འཚར་བར་དུ་སྐྱོག་དགོས། སྐར་ཡང་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཐེངས་མང་པོ་སྐྱོག་དགོས།

**ཉིན་ལྷན་བཀའ་དྲིན་དང་ཐུགས་རྗེ** བསམ་ནས་ཡབ་དཀོན་མཆོག་ལ་ཡིན་ཅིག་མིན་ཅིག་སྟོན་ལམ་ལྷ་དགོས་  
པ་དང་། ཞལ་གསལ་ལྟ་པོ་ལང་ནས་ཡབ་དཀོན་མཆོག་ལ་སྲིག་པ་དང་ཉིན་ལྷན་སྐབས་གནང་ཟེར་ནས་སྟོན་ལམ་ལྷ་དགོས་  
པ་མ་ཟད། སྐྱེད་ཡང་ན་ཉམས་ཚོད། དཀའ་བསྐྱེད་དང་སྐྱེད་བསྐྱེད་ནས་སྐབས་གནང་འོགས་ཟེར་ནས་ཀྱང་ཁོང་ལ་སྟོན་  
ལམ་ལྷ་དགོས། དེ་ནས་ཡིན་ཅིག་མིན་ཅིག་ཁོང་ལ་དད་པ་མི་ལྷ་མཁན་གྲོགས་པོ་དང་གྲོགས་མི་སྐྱོར་དང་། སྐྱེན་རྣམས་ལ་  
ཁོང་གིས་ཐར་པ་གནང་བར་འོག་ཟེར་ནས་སྟོན་ལམ་ལྷ་དགོས། སྐྱེན་མེད་པའི་སྐྱེད་བའི་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ལ་

བསྐྱོད་པར་འབྲུལ་བའི་ཕྱིར་དང་། དམ་པའི་གསུང་རབ་ནས་བདེན་པ་རྣམས་ཉ་གོ་བའི་ཕྱིར་དང་། མ་ཟད་དང་པ་ཞུ་མཁན་གཞན་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་ཕྱིར། ཚེས་ཚོགས་ལ་ཡང་ཡིན་ཅིག་མིན་ཅིག་ཟུ་མཐུན་ནས་ང་ཚོ་འགྲོ་དགོས་པ་ཡོད། གཙོ་བོ་ཡི་གུ་ལ་མི་ཆེ་ཆ་ཚང་ཕུལ་བ་ཡིན་ན། དམ་པའི་ཐུགས་ཉེད་ཀྱི་སློ་ནས་ཁོང་གིས་ག་རེ་བཀའ་གནང་བ་ཉན་དགོས་པ་དང་། ཡང་ཡིན་ཅིག་མིན་ཅིག་ཁྲུས་གསོལ་ལིན་དགོས། མད་མུ་ ༢༤:༡༥-༢༠ རང་གཙོ་བོ་དཀོན་མཚོག་གིས་ང་ཚོ་ཁོང་གི་ཐུགས་ཉེད་ཀྱི་ཁོངས་བར་ཤོག་ཟེར་བཀའ་གནང་གི་ཡོད་པ་ཡིན། ཞེ་མེ་སུ་པ་ ༥:༡༥ དང་པའི་སློ་ནས་གཙོ་བོ་མ་གྲི་ཀ་ནས་ཐར་པ་རག་གི་ཡོད་པའི་སློར་ང་ཚོས་མི་གཞན་པ་རྣམས་ལ་ཕྱིན་བཟང་ཡིན་ཅིག་མིན་ཅིག་བཤད་དགོས་པ་ཡོད།

**ཤོག་ལྗེ ༡༦-༡༧**.....གཙོ་བོ་དཀོན་མཚོག་འོད་ལ་བཞུགས་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་གྱི་ང་ཚོ་ཡང་འོད་ལ་གོམ་པ་རྒྱབ་དགོས། ཡོ་ཉ་ནན་ ༡ ལེའུ་༡:༥-༧ རྒྱལ་པ་བྱས་ནས་བསྐྱོད་པའི་མི་ཆེ་འདྲི་ནག་ཁང་ནང་ཡོད་པ་བཞིན་ཡིན། རྒྱལ་སེལ་ཕུལ་ནས། སེམས་དངོས་གནས་སྐྱུར་བ་ཡིན་ན། ང་ཚོ་འོད་ནང་གོམ་པ་རྒྱབ་པ་ནང་བཞིན་ཡིན།

**བསྐྱར་ཞིབ་ ༣**.....**ཤོག་ལྗེ ༣**.....ནང་ད་ལྟ་ང་ཚོས་ད་བར་ཀློག་པའི་བདེན་པ་རྣམས་མཇུག་བསྐྱོམས་  
(Conclude) བྱས་ནས་ལྟ་གི་ཡིན།

**ཚོན་བླ་སེར་པོ་**.....**ཤོག་ལྗེ ༣**.....དེབ་རྒྱུང་འདི་ཡིས་ང་ཚོ་ལ་སླ་ན་མེད་པའི་ཡབ་དཀོན་མཚོག་གི་བྱམས་པའི་སློར་གསལ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་གིས་ནམ་མཁའི་རྒྱལ་སྤྱི་ང་ཚོའི་ཕྱིར་བྱ་སྤྱོད་གནང་བ་དང་། འདི་དམ་པ་དང་སྤྱིད་པོའི་ས་ཆ་ཞིག་ཡིན།

**ཚོན་བླ་ནག་པོ་**.....ང་ཚོ་ཚང་མས་རྒྱལ་པ་བྱས་པས་རྒྱུན་གྱིས་ཁོང་གི་དམ་པའི་ས་གནས་ལ་འགྲོ་བུབ་ཀྱི་མེད་པ་དང་། ཡང་ང་ཚོ་མི་མཚོ་དམུལ་བའི་ནང་འགྲོ་གི་ཡོད་རེད།

**ཚོན་བླ་དམར་པོ་**.....གཙོ་བོ་ཡི་གུ་ང་ཚོའི་རྒྱལ་པའི་ཕྱིར་གྲོངས་བ་ཡིན་ཅང་། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་ཁོང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཞུས་ནས། རྒྱལ་པ་ལ་བཤགས་པ་ཕུལ། ཡང་དངོས་གནས་རྒྱལ་པ་ནས་ཁ་སྐྱུར་བ་ཡིན་ན། ཁོང་གིས་ང་ཚོ་ལ་དགོངས་དག་གནང་ནས་རྒྱལ་པ་ཚང་མ་ནས་གཙང་མ་བཟོས་གནང་ཡོང་།

**ཚོན་བླ་དཀར་པོ་**.....གཙོ་བོ་ཡི་གུ་ང་ཚོས་མི་ཆེ་ནང་གདན་འདྲེན་ཞུས་ན། ང་ཚོ་ལ་ཡབ་དཀོན་མཚོག་གི་གནང་སྤྱིན་ཡང་ན་གསོལ་རས་ཆེ་མཐུང་མེད་པ་ཐོབ་པར་མ་ཟད། རྒྱལ་པ་ཚང་མ་ནས་གཙང་མ་ཆགས་འགྲོ་གི་རེད། སླ་ན་མེད་པའི་ཡབ་དཀོན་མཚོག་གི་སྐྱེད་བཅའ་གིས་ང་ཚོ་དམུལ་བ་ནས་ཐར་པ་དང་། ཡང་ཡབ་དཀོན་མཚོག་གི་ནམ་མཁའི་རྒྱལ་སྤྱི་ནང་སྤེལ་གྱི་རེད།

**ཚོན་བླ་ལྗང་ཁུ་**.....ཉིན་ལྟར་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀློག་ནས། སློན་ལམ་རྒྱབ་ནས། ཚེས་ཚོགས་ལ་ཕྱིན་ནས། ཡབ་དཀོན་མཚོག་གི་བཀའ་ཀློག་ནས། གཙོ་བོ་ཡི་གུ་དང་པ་ཞུས་པའི་སློ་ནས་ཡབ་དཀོན་མཚོག་གི་ཐར་པ་རག་ཡོང་ཟེར་མི་རྣམས་ལ་དགའ་བའི་འོན་བཤད་ནས། ང་ཚོས་སོ་སོའི་དང་པ་གུགས་ཆེ་རུ་བཏང་དགོས།

དེ་ཚོའི་དད་པ་ཤུགས་ཆེ་རུ་མ་ཕྱིན་བར་དུ། དེ་ཚོ་ལ་ང་ཚོས་**དམིགས་བསལ**་གྱི་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཡོད་ཅིང། གཟུང་  
འཁོར་གཅིག་ཐོངས་ཅིང་ཕྱགས་ཕྲད་བྱས་ནས་ཅིང། ཡི་གེ་དང་ཁ་པར་བཏང་ནས་ཅིང། ཡང་མ་ཟད་དད་པ་ལྷུ་མཁན་གཞན་  
རྣམས་ལ་ལས་འགན་སྲུང་ནས་ཅིང། ང་ཚོས་དད་པ་ལྷུ་མཁན་གསར་པ་ལ་དོ་སྣང་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱེད་དགོས་པ་ཡོད།  
རྣམ་མཁའི་ཡབ་སྲ་ན་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་སྲིད་ནང་འགོ་བའི་དེབ་རྒྱུ་འདི་བེད་སྲོལ་གཏང་སྐབས་སུ། མི་མང་  
པོ་ལ་སྐྱེད་བང་གི་ཡབ་དཀོན་མཆོག་གི་སྐྱེད་བྱེད་འཁྲིད་པའི་ཕྱིར། ཁོང་གིས་བྱིད་ལ་བྱིན་རླབས་མང་པོ་གཏང་བར་ཤོག་ཟེར་  
ངས་སྒོན་ལམ་ལྷུ་གི་ཡིན་ཅོ།།

More copies of 'The Way to Heaven'  
in Nepali and Tibetan languages can be obtained from

*GFA Publications, Post Box 4272, Kathmandu, Nepal*

