



**AN INITIATIVE OF SAMTSE COLLEGE OF
EDUCATION AND SAMTSE DZONGKHAG
ADMINISTRATION**



BRAINWAVES: CREATIVE CALLINGS



BRAINWAVES

CREATIVE CALLINGS



IN CELEBRATION OF THE 116TH NATIONAL DAY



ISBN 978-99936-25-07-0 • ISSUE 03 • 2023

Editorial Advisory Board

Minjur Dorji, Dzongda, Samtse Dzongkhag
Dr Rinchen Dorji, President, Samtse College of Education

Tshering Norbu, Teacher, Samtse Lower Secondary School
Surjaman Rai, Teacher, Samtse Higher Secondary School
Tashi Phuntsho, Teacher, Yoeseltse Higher Secondary School
Thakur Adhikari, Teacher, Norbugang Central School

Managing Editor

Tshering Om Tamang, Lecturer, Samtse College of Education
Tashi, Chief DEO, Samtse Dzongkhag
Kinzang Wangchuk, Deputy Chief DEO, Samtse Dzongkhag
Chhimi Tshewang, Principle DEO, Samtse Dzongkhag

Layout and Design

Mr. Mani Wangdi, Teacher, Samtse Lower Secondary School
Mr. Narayan Rasaily, ICT Associate, Samtse College of Education
Mr. Yoenten Jamtsho, ICT Associate, Samtse College of Education

Editorial

Tshering Om Tamang, Lecturer, Samtse College of Education
Sonam Gyeltshen, Lecturer, Samtse College of Education
Tshering Yangden, Teacher, Norbugang Central School
Sheela Giri, Teacher, Samtse Lower Secondary School
Chimi Dema, Teacher, Peljorling Higher Secondary School
Chandrika Neopane, Teacher, Samtse Lower Secondary School

BRAINWAVES: CREATIVE CALLINGS is an annual publication produced by Samtse College of Education in collaboration with Samtse Dzongkhag. The publisher reserves the right to edit, rewrite or reproduce articles according to the requirement of the publication.

The views expressed in this publication are those of the contributors and not necessarily of the organisers. The organisers do not take any responsibility for the financial standing or any other particulars of the products mentioned in the publication.



“

The resilience of a society is its ability to compete and excel in a highly competitive world. It is important that future generations of our people become the best among the best to safeguard our sovereignty and security, and strengthen the values that have held our society together and shaped the identity of the Bhutanese people.

His Majesty the King

Druk Gyalpo Jigme Khesar Namgyel Wangchuck

”

Foreword

Dzongdag, Samtse Dzongkhag

It is with great pleasure that we present the latest edition of our creative budding wordsmiths, a collaborative effort between Dzongkhag administration, Samtse and Collage of Education, Samtse. Within the pages, you will find a diverse collection of writings that reflect the passion, talent, and unique perspectives of our young writers who are the students and staff at Samtse College of Education and various schools in Bhutan. From thought-provoking essays to captivating short stories and poems, each piece is a brush stroke on the canvas of collective expression, painting a vivid picture of dream, aspirations and contemplation of the next generation, and a celebration of the literary prowess cultivated in our educational institutions.

Significantly, this embarks the literary journey that transcends the boundaries of classrooms and embraces the boundless realm of creativity. This anthology is a testament to the vibrant tapestry of voices emerging from these hallowed halls of learning. Within these pages, you will encounter narratives that dance with the rhythm of youthful exuberance, poems that echo the whispers of nature, and stories that unravel the threads of imagination in both English and Dzongkha. The creative prowess of these young writers reflects not only their academic acumen but also the richness of their diverse experiences and perspectives.

In the 21st century, as Bhutan navigates the currents of change and modernity, the significance of creative writing takes center stage. It serves as a powerful tool for the expression of cultural identity, a means to preserve the unique narratives that

define the Bhutanese experience. These creative works become a bridge between tradition and innovation, allowing the voices of the youth to echo across time and space.

We extend our gratitude to the writers who contributed their work, the dedicated educators who nurtured these talents, and the collaborative spirit between Dzongkhag Administration and Samtse College of Education. Together, we aspire to foster a love for literature and intellectual exchange within our district.

Happy Reading!

Minjur Dorji
Dzongdag

Foreword

President, Samtse College of Education

Samtse College of Education in collaboration with Samtse Dzongkhag Education Sector is pleased to release the third issue of BRAINWAVES: CREATIVE CALLINGS, which is a result of a partnership initiated in 2021 to commemorate the National Day Celebration in Samtse Dzongkhag. The Creative Writing Competition for 2023 like in the previous years is organised on the theme "Our Future, Our Responsibility".

This initiative was conceived with an objective to provide a platform for young school students, our future leaders and custodians of the country to unleash and unlock their creative potentials and pay tribute to our benevolent Kings for their selfless leadership and statesmanship. The creativity writing competition is open to all categories of students in the Dzongkhag beginning from pre-primary school students to higher education students with the opportunity to participate extended to civil servants, corporate employees and community members in Samtse. The genre of entries for submission includes creative compositions such as essays, poems, and video essays which is accepted for submissions either individually or in group. We hope that such opportunities to engage in creative literary expressions to commemorate and celebrate the National Day will leave behind an indelible legacy that can be cherished and treasured beyond the 116th National Day Celebration.

In an age when young Bhutanese are increasingly dissuaded, distracted, and influenced by foreign cultures and lifestyles, such opportunities and platforms to harness and celebrate their creative intellect and imaginative potentials can help them to be more mindful and aware of the values and significance of national events, thus instilling a deep sense of nationalism and loyalty to the King, Country,

and People. We are also hopeful that this kind of initiative would help foster a sense of ownership in the celebration of special national events such as a National Day. The feelings of positivity and optimism; responsibility and accountability; commitment and determination to pave a future that is better, secure, and safer, articulated quite eloquently by the young budding writers are very reassuring and heartwarming.

From a total of 34 schools in Samtse Dzongkhag and the open category participation open to college students, civil servants, corporate employees and community members, the competition this year saw a total of 41 video entries, 497 entries in English (365 poems and 132 essays), 68 Dzongkha entries (51 poems and 17 essays), and 34 entries for the open category, which is a significant increase from the previous year that only had seven entries in the category. Samtse College of Education would like to extend our heartfelt gratitude to Dasho Dzongda for his patronage, Samtse Dzongkhag Education officials and School Principals for their support in the overall coordination of this initiative and the successful implementation of this creative writing competition to commemorate the 116th National Day Celebration. A special thanks to all students and community members who have participated in the 2023 issue of Brainwaves: Creative Callings.

We hope you enjoy reading this issue of the publication.

Happy 116th National Day!



Dr Rinchen Dorji

TABLE OF CONTENT

ཇོང་ཁ

སྒྲུབ་ཚུམ་

70

འབྲི་ཚུམ་

༧0

སྤྱིར་བཏང་དབྱེ་ཁ

23

བསམ་ཚུལ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ

22

ENGLISH

Poems

89

Samtse College of Education (Poems)

132

Open Category (Poems)

144

Essays

153

Samtse College of Education (Essays)

181



སྒྲུབ་ཕྱིན་པ་

གནས་རིམ་ ༢ པ་

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོ་རྟགས།

སུ་ཇལ་རྒྱལ་ སྒྲིན་འབྲུག་རྒྱུང་བ།

སུ་ཇལ་རྒྱལ་འདི་ སྒྲིན་འབྲུག་རྒྱུང་བའི་ སློབ་རིམ་བཞི་པའི་སློབ་ལྷན་ཡིན། ཁོ་གིས་སློབ་རིམ་སློ་
གསར་ལས་གསུམ་པ་ཚུན་ ཡང་དང་པ་ཐོབ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ རྫོང་ཁའི་སྤང་དང་རྩེ་རིག་ཚུ་ ལྷག་ནི་ལུ་
གནས་མེད་ས་མེད་ སློབ་ཡོད་མི་ཅིག་ཡིན། ཁོ་གི་ཉེན་མ་རེ་ལུ་ལྷག་དེ་བ་གི་དེ་བ་རེ་རེ་ལྷག་ཚུགས་པ་ཡིན།

འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ།

དོ་རྟགས་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ།

ང་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཡང་།

དོ་རྟགས་ལེ་ག་ཡོད་གོ།

རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཅེད་མོ་དང་།

རྒྱལ་དར་སེམས་ཅན་མེ་ཏོག།

བྱ་དང་ཁྱོན་ཆས་ཤིང་ཡིན།

འདི་ཚུ་འབྲུག་གི་དོ་རྟགས།

དོ་རྟགས་འདི་ཚུ་འཛམ་གླིང་ལས།

ང་གིས་དག་འཁོག་ཁྱོན་ཆས།

གོ་དང་དཀྱི་ར་ཁྱོན་མ་ད།

མཛེས་ཆ་ལྷན་སྟེ་མཐོང་མ་མས།



ང་བཅས་ཀྱི་ལུ་ལྷ་ ང་བཅས་འགན་ཁུར།

མིང་ལྷ་མོ་ལེ་བཅ། དགེ་ཤིང་གཏུ་སློབ་ལྷ་ཁྱུང་བ།

སློབ་ལྷ་གི་ བེ་མིང་ལྷ་མོ་ལེ་བཅ་འདི་ དགེ་ཤིང་གཏུ་སློབ་ལྷ་ཁྱུང་བ་ནང་ སློབ་རིམ་དུག་པ་ནང་ ལྷ་བ་
དོ་ཡོད་པ་ཡིན། མོ་ར་ཁྱུང་ཀྱ་བསྐྱེད་ལས་ར་ དཔེ་ཆ་ཅ་འགོངས་ཏེ་ ལྷ་བ་མི་ཅི་ཡིན་མ་ཆོད་ སློབ་ལྷ་
ནང་ལྷོགས་ཀྱི་བཅའ་ཅན་གི་ སློབ་ལྷ་གི་ཅིག་སྤེལ་བཞག་པ་ཡིན། མོ་ར་ཏེ་མ་ལས་ར་ དཔེ་དེ་བ་ ལྷ་བ་ནི་ལུ་
སློབ་སློམ་ཡོད་པ་མ་ཆོད་ སློབ་ལྷ་འི་ཚུ་མ་རིག་འགྲན་བསྐྱེད་ནང་ལས་པ་ར་ བཅའ་མར་གཏོག་ནི་ལུ་ སློ་
བ་སློམ་ཡོད། མོ་ར་འི་མི་ཆོ་ནང་རེ་འདོད་འདི་ཡང་ ཚུ་མ་སྤྱིག་པ་འབད་ནི་ཡིན་མས། མོ་ར་འི་མི་ཆོ་འི་རེ་
འདོད་ཀྱི་བཅའ་ཅན་ལུ་ མོ་གིས་ལཱ་ག་ཅི་འབད་རུང་ ཅ་འགོངས་ཏེ་འབད་པ་ཡིན། མོ་ར་འཕམ་འཕམ་ཆ་
རོགས་ཀྱི་དང་ཅིག་ལུ་ དལ་གསང་སྐབས་ལུ་ ཀྱང་རིལ་ལུ་ལྷོ་ལྷོ་ ཅི་ནི་ལུ་སློབ་བསྐྱེད་པ་ཡིན། །

འབྲུག་གི་ན་གཞོན་པོ་མོ། །རང་གི་མི་ཆོ་འདི་ནང་། །
ཡོན་ཏན་ཅ་འགོངས་ལྷ་བ་སྤྱེ། །གཞུང་ལུ་ཞབས་ཏོག་ཞུ་དགོ། །

ཕ་མ་གཉིས་གི་བཀའ་འདྲི། །ཁུང་ཆོ་སློབ་ལྷ་བཅུགས་ཏེ། །
རང་ལུ་དགོ་པའི་ཡོན་ཏན། །འབྲུག་ལུ་འདི་ནང་འཕྱོང་ཡོད། །

ང་བཅས་འབྲུག་གི་ཀྱི་ལྷ་པོ། །འབྲུག་གི་སློབ་ལྷ་ཁྱུང་ལུ། །
ཤེས་ཡོན་སྤོང་པ་གནང་སྟེ། །ང་བཅས་སྐྱེལ་བ་བཟང་ལུག། །

ང་བཅས་སློབ་ལྷ་ཁྱུང་གི། །ཤེས་ཡོན་ཅ་འགོངས་ལྷ་བ་སྤྱེ། །
ཅ་བགས་མ་གྱི་དོན་ལུ། །ཞབས་ཏོག་གང་ཅག་ཞུ་ནི། །



དགའ་བའི་སློབ་ལྷ་འདི་ནང་། །ན་གཞོན་ལུ་དང་ལུ་མོ། །
ཕྱི་ནང་ཤེས་ཡོན་སྤོང་བ། །སློབ་དཔོན་བཀའ་འདྲི་ཆོ་བས། །

མ་འོངས་འབྲུག་གི་ཀྱི་ལྷ་ལུ། །བདག་འཛིན་འབད་ནི་འགན་ཁུར། །
ན་གཞོན་ལུ་ལྷོགས་པ་ལས། །ཡོན་ཏན་ལེགས་ཤོམ་སྤྱེད་དགོ། །

ཀྱི་ལྷ་ལུ་ཞབས་ཏོག་ཞུ་ནི། །སློབ་དཔོན་བཀའ་འདྲི་བསམ་ནི། །
ཕམ་ལུ་ཞབས་ཏོག་ཞུ་ནི། །སློབ་ལྷ་ཁྱུང་རང་གིས་འགན་ཁུར། །

ང་བཅས་སློབ་ལྷ་ཁྱུང་གི། །འབྲུག་པའི་སྤར་སློབ་བཟང་པོ། །
མི་ཉམས་གོང་དུ་སྤེལ་ནི། །སེམས་ལུགས་ཐེབས་འབད་བསྐྱེད་དགོ། །

མི་དབང་མངའ་བདག་སྐྱེ་འཁོར། །དྲིན་ཆེན་ཕམ་དང་སློབ་དཔོན། །
དགུང་ལོ་ཁྱི་ཕྱག་བཞུགས་པའི། །སློན་ལམ་རང་གིས་བཏབ་ནི། །

སྒྲུབ་ཕྱིན་པ་

གནས་རིམ་ ༣ པ་

ཕྱི་ལོ་གསུང་པ་

ཆེ་ཤིང་ལ་སྒྲོན། སྒོ་བ་རིམ་བུ་ན་པ། སྒོ་མ་ཀྱུ་འཕྲིང་རིམ་སྒོ་བ་ཀྱུ་གོང་མ།

གནས་ཆེན་རྩོམ་གདན་ལས་བྱང་ཕྱོགས་དང་། །

གངས་ཆེན་བོད་ཀྱི་ཡུལ་ལས་སྒྲོམ་ཕྱོགས་ལ། །

རྒྱལ་བ་ཡོངས་ཀྱི་བྱེད་ཀྱིས་བསྐྱབས་པའི་ཡུལ།

ཆོས་སྤྱི་གཉིས་ལྡན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཆགས། །

ཨོ་རྒྱལ་སྒྲུབ་པ་ལ་འབྱུང་གནས་དང་། །

མཐུ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པའི་ཐུགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ། །

དབང་ཕྱུག་རྒྱལ་བ་རྒྱུད་འབངས་རྣམས་སྤྱོད་བའི་ས། །

སྒྲུབ་ཕྱིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཉམས་རེ་དགའ། །

མཛེས་པའི་གངས་དང་བྱག་གིས་མཐའ་སྒྲོར་ཏེ། །

བསེལ་བའི་གཙང་ཆུ་ལེ་ག་དལ་གྱི་འབབ། །

བྱང་རྒྱལ་སེམས་ལྡན་མི་རྣམས་ཆོས་ལུ་བཙོན། །

དགའ་སྤྱི་ཡོད་པའི་སྒྲུབ་ཕྱིན་པའི་རྒྱལ། །

ཆོས་དང་ལམ་སྤེལ་གཞུང་སྤྱོད་ལེགས་ལྡན་དང་། །

དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་ལྷ་བ་བཟང་པོ་ཆུ། །

འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པའི་ཐུགས་ཀྱི་དགོངས་གཏེར་ལས། །

འབྲུངས་པའི་ཚན་ལྡན་བཀོད་པའི་ལྷ་བ་ཡིན། །



ཉེན་མཚན་མེད་པར་གཞན་ལུ་བྱམས་སྐྱོངས་མཛད། །
 དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་སེམས་ལས་མ་བརྟེད་པར། །
 རང་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་བྱན་མི་འདི། །
 ལྷོ་ལྷོངས་ཆོས་ལྷན་ཞིང་འདིའི་སྒྲོམ་པ་ཡིན། །
 སྒྲིག་ལམ་བཟའ་བཅའ་འགྲོ་གསུམ་གྱིས་ཞབས་དང་། །
 གཏན་ཀྱང་དམ་ཆོག་གཞན་བསྐྱེད་དེ་གིས། །
 སོ་མོ་གོ་དང་དཀྱིར་བྱེད་མི་འདི། །
 དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་འབྲུག་པའི་སྐྱོད་པ་ཡིན། །
 རྒྱལ་སྤོན་འབངས་གསུམ་བྱགས་མཐུན་ཁྲིམས་གཙང་དང་། །
 སྤྱོད་པ་བྱ་དམ་ཆོག་གཙང་སྤྲེ་གིས། །
 གཅིག་སྤོ་གཅིག་ལུ་གཏད་པའི་ཁྱད་ཆོས་འདི། །
 རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ནང་མེད་པའི་སྤོལ་བཟང་ཡིན། །
 འབྲུག་གི་རྒྱལ་སྤོན་བྱགས་དོན་གྲུབ་པར་ཤོག །
 སམ་དང་སྤོབ་དཔོན་སྤྱོད་ཆེ་རིང་བར་ཤོག །
 འབངས་འཁོར་བདེ་སྐྱིད་ངང་ལུ་གནས་པར་ཤོག །
 འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་མི་འཇུག་བརྟན་པར་ཤོག །



འབྲུག་གི་རྩ་བ་གསུམ།

བཀའ་ཤིས་ཆེ་དབང། སྤོབ་རིམ་པ། བསམ་ཅེ་འཕྲིང་རིང་མི་སྤོབ་བྱའོག་མ།

བྱང་ཕྱོགས་རྒྱ་ནག་ལྷོ་ཕྱོགས་རྒྱ་གར་ཟེར། །
 རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་གཉིས་ཀྱི་ས་མཚམས་ན། །
 ལྷ་ཡུལ་ས་ལ་ཆགས་པའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ། །
 ཕྱི་ནི་གངས་རི་དཀར་པོ་རྒྱན་དུ་གསོལ། །

མཐའ་འཁོར་ཤིང་དང་མེ་ཏོག་སྤྱོད་ཆོགས་བསྐྱོར། །
 འགྲོ་བའི་དོན་དུ་གནས་ཆེན་བཟང་པོ་ཆགས། །
 མཛེས་ལྷན་སྤྲེལ་གསུམ་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་ཁྱབ། །
 འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་བརྟན་དུ་གནས་པར་ཤོག །

རྒྱལ་ཁབ་ཆོས་བཞིན་སྐྱོང་བའི་རྒྱལ་པོ་མཆོག །
 ཕྱི་ཡི་ལྷགས་རི་ནང་གི་ཁོར་བུ་ཡིན། །
 ཕྱི་ལྷན་གོང་མ་ནང་ལྷན་པ་མ་ཡིན། །
 ས་ཐོབ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་སྤྲུལ་པ་ཡིན། །



རྒྱལ་ཁབ་བདེ་བཞིན་སྐྱོད་བའོ་མཚར་ཆེ། །
 མི་དབང་རྒྱལ་པོ་མཆོག་གི་སྐྱེ་བའི་ལས། །
 མངའ་འབངས་བདེ་སྐྱིད་ཉི་མ་ཤར་ཏེ་ཡོད། །
 ཡང་ཡང་ལེགས་པར་གནས་པའི་སྟོན་ལམ་ལྟ། །

རྒྱལ་ཁབ་སྟན་ཀླགས་འཇུག་མེད་གནས་ཐབས་དང་། །
 མངོན་གཟིགས་ཅན་གྱི་བྱ་གསུངས་གྲུབ་ཐབས་ལུ། །
 རི་བུའི་པའི་གོང་མའི་ཅི་གསུངས་བཀའ། །
 མི་མེར་ཡོངས་ཀྱི་ཉིན་ལྷུང་མེད་པར་བཅོན། །

རྒྱུ་དུ་འཕགས་པའི་དེ་འདྲ་རྒྱལ་ཁབ་འདི། །
 འཇོམ་གྱིང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ལ་ཡོད་མི་སྤྱད། །
 ཉལ་བའི་གཉིད་ལམ་ནང་ཡང་ཤར་མ་སྟོང་། །
 རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོན་ལམ་བཏབ། །

གནས་བཟང་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་བྲག་ལས་བརྟན། །
 དཔོན་བཟང་རྒྱལ་པོའི་སྐྱེ་ཆེ་ཆུ་ལས་རིང་། །
 སྐལ་བཟང་འབངས་འཁོར་གཞི་བདེ་གོང་དུ་འཕེལ། །
 ཅུ་གསུམ་ཕུན་ཚོགས་ཡུན་རིང་གནས་པར་ཤོག། །



འབྲུག་པའི་ལམ་སྟོན།

རྒྱ་མཚན་སྟོན་དཀར། བསམ་ཅེ་འཕྲིང་རིམ་སྟོན་གྲུ་འགྲུ། སྟོན་རིམ་བདུན་པ།

རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས། །
 ང་བཅས་འབྲུག་པའི་ལྟ་བ། །
 རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ལ་མེད་པའི། །
 ང་བཅས་འབྲུག་པའི་ཁྱད་ཆོས། །

རང་ལུགས་བཞོད་དང་དྲི་ར། །
 ང་བཅས་འབྲུག་པའི་རྒྱུ་ཆོས། །
 འཇོམ་གྱིང་གཞན་ཁར་མེད་པའི། །
 ང་བཅས་འབྲུག་པའི་ལམ་སྟོན། །

གོང་མ་ལུ་བཅེ་བཀྱར་ཞབས་ཏྲིག། །
 འོག་མ་ལུ་ཆ་བཞག་སྐྱོང་བཞག། །
 འཇིག་རྟེན་འདི་ནང་མེད་པའི། །
 ང་བཅས་འབྲུག་པའི་ལུགས་སྟོན། །

གྲུ་གཞས་གཞུང་སྒྲ་བོད་སྒྲ། །
 རིག་གསར་སྒྲོས་སྒྲར་སྟན་ཆ། །
 རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ལ་མེད་པའི། །
 ང་བཅས་འབྲུག་པའི་རིག་གནས། །

སྐལ་བཟང་གི་དུས་ཆེན།

འཆི་མེད་དོན་གྲུབ། ཤེས་རབ་དགའ་ཚལ་འཕྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ།

འཆི་མེད་དོན་གྲུབ་འདི་ ཤེས་རབ་དགའ་ཚལ་འཕྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མའི་ སློབ་རིམ་བརྒྱུད་པའི་ སློབ་
ཕྲུག་ཅིག་ཡིན། ཁོ་ར་ ཚུམ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་རིམ་ཚུ་ནང་ལུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་སློབ་བསྐྱེད་དེ་
གྲལ་གཏོགས་འབད་མི་ཅིག་ཡིན། ད་ཚུན་ སློབ་གྲྭའི་ཚུམ་རིག་ཆོགས་སྡེ་གིས་ འགོ་འདྲན་འཐབ་ཡོད་
པའི་ ལྷག་ཞིའི་འགྲན་བསྐྱེད་དང་ ཚུན་བསྐྱར་ལ་སོགས་པའི་ ལས་རིམ་མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ར་ བཅའ་
མར་གཏོགས་ཡོད་པ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ ཁོ་རའི་སློབ་ཟེར་ཅུང་ དཔེ་དེབ་ལྷག་ལྷན་ནི་དང་ ཅིན་རིག་
ཅེན་ཅི་ཚུ་ཡིན་མ་ལས་ དལ་ཁོམས་ཡོད་པའི་སྐབས་ དཔེ་དེབ་དང་ཅིན་རིག་ཚུ་ཅིན་སར་མ་ཐོང་མ་ཡི།

བསོད་ནམས་ཅན་གྱི་འབྲུག་མི། ཁ་རྩེ་སྐལ་བ་བཟང་ལུག །
སློབ་དཔའ་ཉམས་ཐོག་ལུ། དགའ་བའི་སྒྲ་སྡེ་འཐེན་གེ །
སྤྱང་ཕྱགས་ལྷ་ཡི་ཡུལ་ལས། ཁོས་ལྷན་འབྲུག་གི་ཞིང་དུ། །
གསེར་ལས་ལྷག་པའི་དངོས་གྲུབ། དགའ་བའི་ཉིན་མར་གནང་ཡོད། །
ལྷ་ཡི་ཡུལ་ལས་འབྱོན་པའི། དབྱངས་ཅན་མ་ཡི་སྒྲུལ་པ། །
མི་དབང་རྒྱལ་པའི་སྐས་མོ། འཁྲུངས་པ་བྱོན་པ་ལེགས་མོ། །
སྐས་མོ་འཁྲུངས་པའི་དགའ་སྟོན། འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ལུ་སྟེ། །
དགའ་ཉམས་སྦྱིད་ཉམས་ཐོག་ལུ། སློན་ལམ་གཅིག་ཁར་བཏབ་གེ །
རང་ཁྱེད་བདུན་པའི་ཉེར་ལྷ། རྩེ་འབངས་ཡོངས་ཀྱི་དོན་ལུ། །
དགའ་བའི་ཉིན་མར་ཏེ། སྦྱིད་པའི་ཁྱེད་བཅོས་ཡོད། །

༼ ལྷན་ཚུམ་ ༽

གནས་རིམ་ ༣ པ་





ང་འབྲུག་པ་ཡིན་ཟེར་སྒྲུབ་ནི་ལུ་དཔའ་ཉམས་ཡོད།

ཅུང་སྒྲིད་ལྟ་མོ། བརྟན་འབྲུག་སྒྲོབ་གྲུ་ལྟེ་བ།

ཅུང་སྒྲིད་ལྟ་མོ་འདི་ བརྟན་འབྲུག་སྒྲོབ་གྲུ་ལྟེ་བ་ སྒྲོབ་རིམ་བརྟུ་པ་ནང་ལྷབ་ཡིན་པས། མོ་ཅུང་ཀྱ་བསྐྱང་
ལས་ འབྲི་ལྷག་འབད་ནི་ལུ་སྒྲོབ་ཡོད་མི་ཅིག་ཡིན་པས། མོ་ལྷལ་ལས་སྒྲོབ་དཔོན་འབད་ནི་སྒྲོབ་འདུག།

ཞིང་ཁམས་འདྲ་བའི་ང་བཅས་འབྲུག་ཡུལ་འདི། །
རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་རྩ་ལས་འདྲ་ས་མེད། །
རྒྱལ་བརྒྱད་དབང་ལྷག་བརྒྱད་འཛིན་ཕྱོན་ཞིན་མ་ལས། །
རྒྱལ་ཁབ་སྤར་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས་ཏེ་ཡོད། །

ང་བཅས་འབྲུག་མི་སེམས་ལུ་སྤྱུག་བསྐྱེད་མེད། །
ང་བཅས་འབྲུག་མི་སེམས་ལུ་ཆ་རྒྱུང་མེད། །
དགའ་སྒྲིད་གཉིས་དང་ལྷན་སྐྱེ་སྒྲོད་མི་འདི། །
མི་དབང་རིམ་འབྱོན་ཚུ་གི་བཀའ་དྲིན་ཡིན། །

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་འདྲ་བའི་ཤེས་ཡོན་ཚུ། །
མཐའ་ལས་མེད་པ་སྤྱུང་ནི་འཐོབ་མི་འདི། །
རྒྱལ་ཁབ་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ཡང་། །
སྤྲོ་ལྡོངས་འབྲུག་གི་མི་འབད་སྒྲུབ་ལས་ཡིན། །



ད་ལྟོ་འབྲུག་གི་མི་སྤྱོད་བའི་སྐབས། །
དུས་ཚོད་གསེར་གྱི་ཐིགས་པ་བབྱམ་འདི་ཡང་། །
འཕྲོ་བརྒྱུག་མ་བཏང་བདག་འཛིན་འཐབ་མི་ལུ། །
སྒྲོག་སྐུམ་གུས་པའི་སྒྲོ་ལས་དཔའ་ཉམས་ཡོད། །

ཆོ་འདི་འབྲུག་པ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྐུལ་བ་བཟང་། །
སེམས་ཀྱི་གདིང་ལས་དགའ་བའི་དཔའ་ཉམས་ཡོད། །
ད་རིས་འབྲུག་མི་འབད་བའི་གོ་སྐབས་འདི། །
ཕྱི་མ་འཐོབ་པའི་སྒྲོན་ལམ་བཏབ་དོང་། །

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་སྤྱོད་ཏེ་སྐུལ་བ་བཟང་།

སངས་རྒྱལ་དོན་ལྡན་ སྒྲོབ་རིམ་བརྟུ་པ་ ཅ་སྤྱོད།

ས་དགའ་བ་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། །
སྤྲོད་དགའ་ལྷན་ལྷ་ལུ་ཞིང་ཁམས་འདྲ། །
ཕྱོགས་གལས་བཟླ་སྤྱོད་འབད་རུང་ར། །
སྒྲོ་སྤྲོད་ལྡོངས་རྒྱལ་ཁབ་འདི་རང་ལེགས། །

འབྲུག་རྩ་བ་གསུམ་ལུ་ཡིད་ཆེས་ཡོད། །

མི་ཆོས་སེམས་ཅན་ལུ་འགྱུར་ཏེ་ཡོད། །

འབྲུག་མི་མེད་སྐལ་བ་བཟང་སོང་རྒྱལ།

ཕུག་འགན་གང་དྲགས་མཛད་པ་བཀའ་དྲིན་ཆེ། །

ད་རེས་འབྲུག་མི་དཀར་ངལ་ཁྱེད་དོ་འོང་། །

བཀའ་བློན་དགའ་ཚྭ་ཉིང་ལས་བསམ་དོ་ལགས། །

སངས་རྒྱལ་དངོས་སུ་འབྱོན་པའི་ཆོར་བ་འབྱུང་། །

ཁྱུལ་སྤྱི་འཁྱུངས་པར་འབྱུག་མི་སྐུལ་བ་བཟང་། །

ཀླུལ་པོའི་གཏུང་བརྒྱད་འཕེལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་བཟང་། །

དགའ་བ་སྐྱིད་པའི་ཉི་མ་ཤར་བར་ཤོག།



བཀའ་ངེན་ཅན་གྱི་མི་དབང་མཆོག

ཉི་མ་བདེ་ཆེན། རྫོང་ཁ་འཕྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།

ང་བཅས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ།

ཆོས་སྤྲོད་གཉིས་ལྷན་རྒྱལ་ཁབ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ།

སླན་རྫོང་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ།

ཐུགས་སེམས་ལེགས་པའི་མི་སེར།

བསོད་ནམས་ཅན་གྱི་མི་སེར།

འཇུར་ནི་མེད་པའི་མི་སེར།

ང་བཅས་འབྲུག་གི་མི་སེར།

ཉི་མ་འདྲ་བའི་རྒྱལ་པོ།

བྱམས་བཅེ་ཅན་གྱི་རྒྱལ་པོ།

མི་སེར་ཡོངས་ལྷ་པན་པའི།

ང་བཅས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་པོ།

ང་བཅས་འབྲུག་མི་ཡོངས་ལྷ།

ཐུགས་བཅེ་དགྲ་ལས་མཆོར་བས།

བྱམས་དང་སྤྲིང་རྩིས་ལས།

སྤྲིད་སྤྱོད་གཞིགས་པར་ལེགས་སོ།



འབྲུག་མི་ཡིན་པའི་དཔལ་ཉམས།

རྒྱལ་བ་བཟང་པོ། བརྟན་འབྲུག་སློབ་གྲྭ་ལྟེ་བ།

རྒྱལ་བ་བཟང་པོ་འདི་ སློབ་རིམ་བརྒྱུད་པའི་ནང་དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཁོ་བརྟན་འབྲུག་སློབ་གྲྭ་ལྟེ་བའི་སློབ་ཕྲུག་ཡིན།
ཁོ་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲས་ལས་ རྫོང་ཁ་འདི་སླན་རྫོང་སློབ་ཆོག་གས་ གསར་རྩོམ་འབད་ནི་ལུ་སློབ་པའི་མི་ཅིག་ཡིན།

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་འཐོབ་པའི་ཤུལ་ལུ་སློ། དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་སྤྲོས།

འབྲུག་མི་ཡིན་པའི་དཔལ་ཉམས་ཁྱེན་ཅི་ཡིན། རྒྱ་བའི་དབང་པོ་མ་ཡེངས་ང་ལུ་གསོན།

ཕྱི་ལས་གངས་རི་རྩ་བས་བསྐོར་ཞིང་མཛེས། རྒྱ་ལུ་ལྷོན་ཤིང་མེ་ཏོག་སྤྲོ་ཆོག་གས་བཀྲག།

འདོད་དགྱའི་དཔལ་འབྱོར་དབྱར་མཆོ་ལྟར་འབྲེལ་བའི། ཆོས་ལུན་ཞིང་འདི་ལྷ་ལྷལ་འདྲ་བ་ལེགས།

སངས་རྒྱལ་གཉིས་པ་ཨོ་རྒྱན་གྱུ་རུ་མཆོག། འུས་རབས་བརྟན་པ་འབྲུག་པའི་ལྷོངས་ལུ་བྱོན།

འདྲེ་སྤྲོད་གཞུག་པ་ཅན་ཚུ་དམ་ལ་བཏགས། གསང་སྤྲུགས་ཟབ་མེད་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐོར།

དེ་བཟུམ་སྤྱོད་དམ་པ་མང་རབས་བྱོན། འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་སྤྲུལ་ཕྱིན་གྱི་བཟང་བས།

བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔལ་མཇལ་ནི་འཐོབ་མི་འདི། འབྲུག་མི་བསོད་ནམས་ཡོད་པའི་རྟགས་མཆོན་ཡིན།

འདི་བཟུམ་མདྲ་ཏུ་འབྱུང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། འབྲུག་གི་མི་སེར་སྤྲིད་ཉམས་སྤྲིང་ནི་དང་།

ཕྱི་མི་སློབ་བཏོན་སའི་གནས་བཟང་ཡིན། རྫོང་ཁ་འདི་ལྷན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གོང་ཏུ་འཕེལ།

བྱམས་བཅེ་ཆེ་བའི་འབྲུག་གི་རྒྱལ་པོ་དང་། སློན་ལམ་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བའི་འབྲུག་མི་ཚུ།

རྒྱལ་འབངས་མཐུན་ལམ་གདམ་ཟབ་ཐོག་ལུ་གནས། ང་བཅས་འབྲུག་པའི་མི་སེར་སྐལ་བ་བཟང་།



༼ སྒྲོན་ཚུམ༽

གནས་རིམ་ལྔ་པ་

ཀ་ཚུམ་སྒྲིང་གི་བསྐྱབ་བྲ།

བཀྲ་ཤིས་བསྐྱན་འཛིན། སྒྲོན་རིམ་ ༡༡ པ་ ནང་རིག

ཀ་ཁ་ཡོན་ཏན་སྒྲིང་བའི་ན་གཞོན་ཚུ། །

ཁ་གཡེང་མིག་གཡེང་ངང་ལུ་མ་སྒྲོད་པར། །

གཏེ་སྒྲོད་རུང་ཡོན་ཏན་འདི་རང་བཙོན། །

ང་བཅས་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་འདི་རང་ཕན། །

ཅ་ལ་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ལུ་སེམས་མ་ཆགས། །

ཆ་རོགས་ངན་པའི་ཁ་ཡང་ཉན་མ་ད། །

ང་ཆང་ལོངས་སྒྲོད་སྒྲོད་ནིའི་བསམ་པ་སྤངས། །

ཉ་གང་ལྷ་བ་འབྲ་བའི་ཡོན་ཏན་སྒྲིང་། །

ཏ་བླ་གཏའི་གོ་འཕང་འཐོབ་དགོན། །

ཐ་ན་རང་གཡུས་ཡིན་རུང་སྤང་དགོལ། །

ད་ལྟོ་རང་གིས་འཐོབ་པའི་མི་ལུས་འདི། །

ན་ཐེན་བསམ་སྒྲོ་གཏང་སྟེ་དམ་ཆོས་སྒྲུབས། །

པ་ཏྲ་གསེར་གྱིས་རྒྱན་པའི་ཁང་ཁྱིམ་དང་། །

ཕ་མ་བཟང་པོས་གནང་བའི་རྒྱ་དངོས་ཡང་། །

བ་སྒྲུང་བཟུམ་མའི་སྒྲོད་ངན་འབད་བཙོན། །

མ་ཕན་མ་ངེས་བདེན་ཡིན་པ་ཁྱོད་གྱིས་བསམ། །



ཅ་གོ་ར་བཟུམ་གནས་བཟང་སྟོན་དགོན། །

ཆ་གང་སྐྱུག་བསྐྱེད་གཅི་མྱོང་རུང་ར། །

ཇ་ལང་སྟོན་པ་ཅ་ལས་སྤང་པ་ཅིན། །

མ་འོ་ཟེར་བའི་གྲུབ་འབྲས་ཐེ་ཆོམ་མེད། །

ཞ་ལི་ཞོ་ལི་འབད་གཞག་འབད་ནི་དང་། །

ཟ་བའི་ཟས་ལུ་གྲས་ཞབས་མེད་ནི་ཚུ། །

འ་དོམ་རྒྱང་པའི་སྟོན་པ་འབད་མ་ལས་བརྟེན། །

ཡ་མེད་ཆ་རོགས་ཀྱན་གྱིས་ཆ་བཞག་རྒྱང་། །

ར་ཏོ་སྤྱིང་སྤྱི་ཡོད་པའི་ཤིང་ཆེན་བཟུམ། །

ལ་ལུང་བཟུམ་ཏེ་དགའ་མ་སྤྱད་ཡོན་ཏན་སྤྱང་ན། །

ཤ་རུས་གཅིག་པའི་སྤྱན་འཁོར་སེམས་དགའ་ཚུགས། །

ས་སྤྱང་འདི་ན་རང་ཡང་མིང་གཏམ་འཐོབ། །

ཏ་ཏ་ཏི་ཏི་དགའ་བ་ལུ་ལས་དགོས་ན། །

ཨ་ལ་ཨ་ཅ་ད་མྱོད་དགའ་མ་སྤྱད་དགོ། །

ཉ་ལམ་སྤྱིང་གཏམ་འདི་ཚུ་སེམས་ཁར་བཞག་ན། །

ཨ་རྟག་ཁྱོད་ལུ་མ་པན་ཅ་ལས་མེད། །



འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པའི་མཇེད་བྲ།

དའི་ཆེ་རིང་ལྷོ་ཡ། ༡༢ པ་ ནང་རིག

ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་སྤྱན་ལྷོངས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། །

ཀྱན་མཁུན་གཉིས་པ་མཆོག་གིས་ལུང་བསྟན་ལྟར། །

རང་ལུགས་གནམ་ལོ་ཚུ་མོ་ལུག་ལོ་དང་། །

སྤྱི་ལོ་གཅིག་སྟོང་དགུ་བརྒྱ་དགའ་ལུ། །

གཟིམ་རུང་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཕོ་བྲང་ནང་། །

ཞབས་རྒྱང་མཆོག་གི་བྲགས་སྤྱུལ་འབྲུལ་མེད་སྐུམ། །

ས་གཞི་སྟོང་བའི་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་འབད། །

ལྷོངས་འདིར་འབྲུངས་པ་འབྲུག་མི་སྐུལ་བ་བཟང་། །

སྤྱན་པ་ཞིང་དགའ་ལོ་བཅུ་བདུན་ལས། །

འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱབས་མགོན་དམ་པ་རུ། །

འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པའི་གསེར་ཁྱིམ་མངའ་གསོལ་ཏེ། །

ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་རྒྱལ་པོའི་ཕྱག་འགན་བཞེས། །



རྒྱལ་པོས་སྤྲོད་སྤྲོད་མཛད་པའི་ནམ་དུས་ལྟ།
རང་གི་བདེ་སྤྱད་ཡོད་ཆད་རྒྱལ་ཏུ་བསྐྱུར།
མི་མེད་པའི་དོན་ལུ་གཞིགས་ཏེ་གིས།
རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྤྲོད་དཔལ་འཛུམས་གཞི་བཙུགས་གནང་།

གཅིག་སྤྲོད་དགྲ་བརྒྱ་བརྒྱ་བཙུའི་ལོ་འདི་ནང་།
མི་མེད་དབང་ཆད་མྱེར་སྤྲོད་མཛད་གནང་དེ།
འབྲུག་པའི་སྤྲོད་རྒྱུས་གོས་ཐག་ཆོད་ནི་ལྟ།
གྲལ་གཏོགས་འབད་ནི་གོ་སྐབས་ཕྱི་བོར་གནང་།

སྤྱི་ལོ་གཉིས་སྤྲོད་གསུམ་པའི་ལོ་འདི་ནང་།
དུས་ངན་དམག་འཁྲུགས་ལངས་པའི་དུས་ཆོད་ལྟ།
བྲུགས་རིག་མཁས་པའི་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་གིས།
དགྲ་ངན་གདུག་པ་ཐལ་བར་བརྒྱག་པར་མཛར།

ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བུ་མཆོག་།
རྒྱན་ཆད་མེད་པར་མེ་ཏོག་ཆར་འབབ་སྟེ།
སུམ་ཅེན་གཉིས་པ་འབྲུག་པའི་བསྐྱེད་སྤྲོད་ལྟ།
གསེར་ཁྲིར་བསྐྱེད་བརྒྱའི་བར་དུ་བཞུགས་སུ་གསོལ།



འབྲུག་ལྷ་ལ་ཆོས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས།

དངོས་གྲུབ་དོན་ལྟེ། བཙུག་ཉིས་པ་ནང་རིག་། རྫོང་ཁ་འབྲིང་རིམ་སྤྲོད་གྲུག་ལ།

སྤྲོད་དུས་འཇིག་རྟེན་ཆགས་པའི་ནམ་དུས་ལས།
ཤིང་སྤྱི་བསང་ཅན་དན་འཁྲུངས་པའི་ལྷ་ལ།
དགའ་ལྡན་ལྷ་ཡི་གནས་དང་དབྱེར་མེད་པ།
ལུང་བསྐྱེད་ཅན་གྱི་སྤྲོད་ལྷོངས་རྒྱལ་ཁབ་ཆགས།

འབྲུག་མི་རྣམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་སྤྱི་མཐུན་ལས།
སངས་རྒྱལ་གཉིས་པ་ཨོ་རྒྱན་གྱུ་རུ་ཕྱོར།
སྤྲོད་པའི་གྲིང་འདི་སྤྲོད་གནས་ཁྱིན་གྱིས་སྤྲོད།
ཆོས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་གསར་བཙུགས་མཛད་པ་མཛར།

བསྐྱེད་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྲུགས་ཅིང་།
ཨོ་རྒྱན་པད་མ་སྤྲོད་ལུང་བསྐྱེད་ལས།
དབང་ཐང་གཞི་བཞིན་ཅན་གྱི་མི་དབང་རྣམས།
ཆོས་ལྡན་འབྲུག་ལྷ་འཁྲུངས་པ་ཨོ་མ་ཏོ།



རིགས་བཟང་པདྨ་གླིང་པའི་གདུང་བརྒྱད་ལས། །
འཁོར་ལོ་བསྐྱར་བའི་སྐྱོད་འཁྱུངས་པ་ལེགས། །
ཁ་བཞི་དབང་དུ་མ་ལུས་འདུལ་མཛད་དེ། །
རྒྱལ་སྤྱི་ཆོས་བཞིན་སྐྱོད་བའི་མཚན་ཆེ། །

རྒྱལ་ཁབ་ཚུལ་བཞིན་སྐྱོད་བའི་རྒྱལ་པོ་གིས། །
འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པ་འབྱུང་བའི་དུས། །
འབྲུག་པའི་མི་སེར་ཡོངས་ཀྱི་མཐའ་དོན་ལུ། །
རྒྱལ་ཁམས་ཡོངས་སུ་བཟུང་བ་ཕུལ་དུ་བྱུང་། །

སློང་ཤེས་རབ་ལྡན་པའི་མི་དབང་གིས། །
འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་མ་འོངས་བཅོན་ཐབས་ལུ། །
རྒྱལ་སྤྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ནུམས་དང་མཐུན་ལམ་མཛད། །
རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་གནང་བ་བཀའ་བྲིན་ཆེ། །

ལུང་བསྟན་ཅན་གྱིས་མི་དབང་བཞི་པ་གིས། །
ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་ཐལ་བར་བསྐྱགས། །
རྒྱལ་པོའི་ཁྲི་ལས་དགོངས་ཞུ་མཛད་དེ་གིས། །
ཕྱག་འགན་སྲས་ལ་གནང་པ་ལ་མཚན་ཆེ། །



བུམས་བཅེ་ཆེ་བའི་མི་དབང་ལྔ་པ་གིས། །
འཛམ་གླིང་ཐམས་ཅད་ནད་གྱིས་དཀྱགས་པའི་ཆེ།
རྒྱལ་ཁམས་མཐའ་དབྱས་མེད་པར་ཞབས་གྱིས་བཅག །
སྐྱོ་སྐྱོག་མ་ཕངས་མི་སེར་མཐའ་དོན་གཟིགས། །

རྒྱལ་སློན་འབངས་འཁོར་དགའ་སྐྱོད་གནས་ཐབས་དང་། །
དབང་ཕྱག་བརྒྱད་འཛིན་མི་ཉམས་འཕེལ་ཐབས་ལུ། །
ལྷ་སྲས་ཆངས་པའི་སྲས་དང་སྲས་མོ་མཆོག །
བྱུག་ལུ་འཁྱུངས་པ་འབྲུག་མི་སྐལ་བ་བཟང་། །

མཁུན་བཅེ་རུས་གསུམ་ལྡན་པའི་རྒྱལ་པོ་མཆོག །
སྐྱོ་གསུང་བྲགས་ལ་གཡོ་མེད་སློན་ལམ་འདེབས། །
དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པའི་རང་དབང་རང་བཅོན་འདི། །
དོ་ཏེ་བྲག་ལས་བརྟན་པའི་སློན་ལམ་ལྷ། །

བེ་འེན་དར་གྲུ་མར་ག་ལེ། ༡༢ བ་ནང་རིག

འབྲུག་པའི་མི་སེལ་མ་འོངས་མཐའ་དོན་ལུ།
 སྤྱི་ལོ་གཉིས་སྟོང་བཅུ་གཅིག་ལོ་དེ་ནང་།
 འབྲུག་གི་བདེ་སྤྱིད་མི་ཉམས་བཞག་ཐབས་ལུ།
 བདེ་སྤྱིད་གཞི་བཙུགས་མཛད་པ་བཀའ་དྲིན་ཆེ།

གནམ་ལོ་གཉིས་སྟོང་བརྒྱད་ཀྱི་ལོ་དེ་ལུ། །
 ལུན་སྲུང་ཚོགས་པའི་བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་དང་། །
 བཀྲ་ཤིས་ལེགས་དར་སྒྲ་ལྷ་བཞེས་སྟེ་གིས། །
 རོ་མཚར་ཆེ་བའི་གསེར་གྱི་སྟེང་དུ་ཐེབས། །

གྲུ་ལོ་གཉིས་སྟོང་གཅིག་དགུ་ལོ་ངན་ན། །
 འཇམ་གླིང་མི་རྣམས་ནད་ཀྱིས་དགུགས་པའི་ཆོ། །
 ས་གནས་མཐའ་དབུས་མེད་པར་ཞབས་ཀྱི་བཅགས། །
 རང་སློག་ཡངས་པ་མེད་པའི་ཕྱག་ལྟ་མཛད། །

མི་སེར་ཡོངས་ཀྱི་ཁ་རྩེ་བསོད་ནམས་ལས། །
 འཕགས་མཆོག་འདྲ་བའི་རྒྱལ་པོ་འབྲུག་ལུ་འཁྲུངས། །
 དེ་བཞིན་སྐྱུ་ཆེ་འཕྲོས་ནས་ཞིང་གཤེགས་ཀྱང་། །
 ཡང་སྤྱིང་འབྲུག་ལ་འཁྲུངས་པའི་སྒྲོན་འདེབས་ལྟ། །



ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ།

ཉིམ་ཆེ་རིང་། སློབ་རིམ་༡༡ པ་ ལ།

སྐྱེ་ལྗོངས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། ཁོ་རྒྱུ་གྲུ་ཅུའི་ལུང་བསྟན་དང་།
དཔལ་ལྷན་སྤྲུལ་མའི་བྱེད་སྤྲུལ་གྱིས། དཀའ་སྦྱིད་ངང་ལུ་གནས་ཏེ་ཡོད།

ཆོས་ལུན་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། ཆོས་སྦྱང་ཡེ་ཤེས་མགོན་པོ་དང་།
དཔལ་ལྷན་ལྷ་མོའི་བཀའ་དྲིན་ལས། རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་རང་བཙན་ཡོད།

བྱང་ལས་རྒྱ་ནག་རྒྱལ་ཁབ་དང་། རྩོམ་ལས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་འབད།
རྒྱལ་ཁབ་སྟོབས་ཅན་གཉིས་ཀྱི་བར། འབྲུག་ཡུལ་རང་དབང་རང་བཙན་གནས།

སྐྱེ་ལྗོངས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། བྱམས་ཆལ་ཤིང་དང་མེ་རྟོག་གིས།
ཚྭ་གསལ་བཞི་མཚམས་ལས་བསྐྱེད་ཏེ་གིས། སྤྱི་ལོ་འཛོམས་པ་ཉིང་ལས་དགའ།

ནད་ཡམས་ཀོ་མི་འཛོམས་པའི་སྐབས། རྒྱལ་སྤྱི་མཐའ་དབུས་ཐོག་ཡོག་ཅུང་།
དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། དཀའ་སྦྱུག་མེད་པར་གནས་ཏེ་ཡོད།

ང་བཅས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། གཤམས་བཟུ་ཅུང་མཛེས་ཏྲོག་ཏོ།
རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་མི་མེར་ཚུ། དཀའ་ཉམས་སྤྱོད་ཉམས་བཏོན་ཏེ་ཡོད།



བསྐལ་བཟང་འབྲུག་གི་ན་གཞོན་ཚུ། ཤེས་རིག་རིན་མེད་འཛོམས་མི་འདི།
རྒྱལ་པོ་དང་གཞུང་གི་བཀའ་དྲིན་ཡིན། རྩ་བ་གསུམ་ལུ་བཀའ་དྲིན་བསམ།

ཤུལ་ལས་ང་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། དཀའ་ངལ་ག་བཟུམ་འཛོམས་ཅུང་ར།
ན་གཞོན་ང་བཅས་སེམས་མཐུན་ཏེ། སེམས་བའི་ཐབས་ཤེས་བསྐྱིག་ནི་ཡིན།

མ་འོངས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་ཚད་ལྡོད་ནི་ལྟ།
ཚྭ་གསལ་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ན་གཞོན་གྱིས། བཙན་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ་འབད་ནི་ཡིན།



། འབྲི་ཕྱིན།

གནས་རིམ་, ཕ་



བསམ་ཅེ་མི་སྡེ་ནང་ལུ་ ང་གི་འགན་ཁུར།

སངས་རྒྱལ་པད་མ་དགའ་ལེགས་། བདེ་འཕེལ་གླིང་སློབ་གྲྭ་རྒྱུ་བ།

མོ་ སངས་རྒྱལ་པད་མ་དགའ་ལེགས་ཡིན། མོ་ བདེ་འཕེལ་གླིང་སློབ་གྲྭ་རྒྱུ་བ་ནང་ སློབ་རིམ་གསུམ་ པ་ནང་ལྷབ་ཡིན། མོ་ལུ་ མི་གར་གིས་ སེམས་ཁར་འབབ་ཚུགས་པའི་ བྱམས་སྤྱོད་ལམ་ ལེགས་ཤོམ་ ཡོད་པ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ རྫོང་ཁ་ལྷག་ནི་དང་གི་ནང་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ལས་ སློབ་བླ་ག་གཞན་ཚུ་ གིས་ དཔྱེ་བ་ལྷ་སའི་ཡུལ་རོམ་ཡིན།

བསམ་ཅེ་མི་སྡེ་ནང་པན་ཐོགས་པའི་ལཱ་ག་ཅི་འབད་ནི་ཡོད་ཟེར་བ་ཅིན། ང་གིས་ ཁས་ གྲངས་གིས་ཐོག་ལས་ སློབ་གྲྭ་ལས་ཁྲིམ་ན་འགྲོ་ཕང་ ཤོག་ཀྱུ་དང་རག་རོག་ཚུ་འབྲུ་འབག་ གྱི་ བླ་གས་སྤྱི་གས་སློབ་སའི་རྟོན་ནང་བཀོ་ནི་ཡོད། སློབ་གྲྭ་ནང་ག་ཅི་འབད་ནི་ཡོད་ཟེར་བ་ཅིན་ རྫོང་ཁ་དང་ ཡིང་སྐད་གི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ ལྷག་ནི་དང་ ཁ་སྐད་རྫོང་ཁ་དང་ཡིང་སྐད་རྒྱུ་མ་ཅིག་ སླབ་ནི་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ སློབ་གྲྭ་ནང་རྒྱ་ཅེད་ཅེད་མོ་ཅེ་ནི་ཡོད། སློབ་གྲྭ་གི་ རྒྱ་ཁྲི་ འབྲི་ ཁྲི་ འབྲི་དེབ་དང་བྱང་ཤིང་ལ་སོགས་པའི་ ཅ་ལ་ཚུ་ བདག་འཛིན་ལེགས་ཤོམ་སླེ་འབད་ནི་ ཡོད། དཔེ་ཆ་ ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ ཨ་རྒྱ་ར་འཇམ་དབྱངས་གསོལ་འདེབས་དང་ རྒྱུ་པའི་བརྒན་བཞུགས་སུ་ལ་ནི་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ སློབ་གྲྭ་ནང་ ཞབས་ཁྲ་ཚུ་རྒྱུ་པའི་སྐབས་ ལུ་ རིག་ཚུལ་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་ཡོད། སློབ་ཁང་གི་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ རྫོང་ཁ་དང་ཡིང་སྐད་ ལྷག་ནི་ཚུ་སྟོན་ནི་ཡོད།

ང་ ཁྲིམ་ན་ རྟོན་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གནང་མི་ཁྲིམ་ལཱ་ཚུ་བྱིས་ཏེ་ དཔེ་ ཆ་ལྷབ་མ་ཚད་ ལུ་གཙུང་ལུ་ གསལ་བྱེད་སུ་མ་ཚུ་དང་ དབྱངས་བཞི་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ སྟོན་ཏེ་ ཆ་རོགས་འབད་ཕྱ་ཡིན། དེ་ལས་ ཨ་ནི་དང་ཨ་ཁུ་ལུ་ ར་དང་ལུག་བཟྱ་ནི་གིས་ ཆ་ རོགས་འབད་ནི་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ ཁྲིམ་ནང་གི་ རོར་པ་ ཐའི་ ག་ལ་རྒྱུ་དང་ གཟུར་རུ་



གཟན་སྒྲིལ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ཉིང་སངས་ས་སྤྱོད་བཞག་ནི་ཡོད། རྟོ་རུང་ ཁྱིམ་མཐའ་འཁོར་
ལས་ཕར་ ཕྱགས་མཁའ་ཕྱགས་སྤྱོད་ ཁྱིམ་ནང་གི་ ཕྱགས་སྤྱོད་སྤྱོད་ གམ་ཞོ་སར་ མ་བཞོ་བར་
ཕྱགས་སྤྱོད་ཀྱི་རྟོ་རུང་བཞོ་བཞོ་ཞིན་མཁའ་ལས་ མེ་བཏང་སྤྱོད་ ཉིང་སངས་ས་སྤྱོད་བཞག་ཡིན། ང་
བཅས་གར་འབད་རུང་ ལྷ་ལེགས་ཤོམ་འབད་དགོཔ་ལག་ཆེ།

བསམ་ཅེའི་ མི་སྤྱོད་ལུ་ དེ་གི་འགན་ཁུར།

རྩུ་གཞུ་གཞུ་ བདེ་འཕེལ་གྱིང་སྤྱོད་བྱ་ཆུང་བ།

མོ་གི་མིང་ རྩུ་གཞུ་གཞུ་ཡིན། མོ་གི་ སྤྱོད་བྱ་གི་མིང་ བདེ་འཕེལ་གྱིང་སྤྱོད་བྱ་ཆུང་བ་ཟེར་སྤྱོད་ཡིན།
མོ་སྤྱོད་ཤིང་གསུམ་པ་ནང་ལྟ་བུ་ཡིན། ཆོས་ཚན་ནང་ལས་ མོ་གིས་ དགའ་ཤོས་རྩེ་ལ་ཡིན། དེ་
འབད་མཁའ་ས་ མོ་རྩེ་ལ་ལྟ་བུ་ཡིན་དང་ བྱི་ནི་ནང་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ སྤྱོད་བྱ་སྤྱོད་དེ་ལྟ་
སར་མཐོང་ཡི། དེ་མ་ཆད་ དེ་གི་པ་ཆ་དགས་ཡོད་པ་ལས་ དཔེ་ཆ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤོས་དོ་ཡོད་པ་
ཡིན།

ང་བཅས་ སྤྱོད་བྱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་དགོ་ ང་གིས་ སྤྱོད་བྱ་ནང་འོང་འབད་གཅི་
འབད་ནི་ཡོད་གཟེར་བཅིན་ཐུན་བཏང་ནི་དང་ དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་ལས་ སྤྱོད་པོན་ཆུ་
ལུ་ སྤྱོད་བྱ་གསུམ་བཟང་པོ་ཟེར་ལུ་ཡིན། སྤྱོད་བྱ་ནང་འཕྱོམ་ད་ དཀྱི་ར་ཉིང་སངས་འཕྱོམ་
སྤྱོད་ དཀྱི་འཕྱོམ་ཡོད། དེ་མ་ཆད་ འབྲི་དེ་བཟུ་གར་ཉིང་སངས་འབད་བཞག་ནི་ཡོད། དེ་ལས་
སྤྱོད་པོན་ཆུ་ སྤྱོད་བྱ་ནང་འཕྱོམ་ཡོད། སྤྱོད་བྱ་ནང་ ལྷ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད། ང་གིས་ སྤྱོད་པོན་ཆུ་ ཉན་ནི་
ཡོད། དེ་ལས་ ཤོག་ཀྱི་ཆུ་བཞོ་ནི་ཡོད། སྤྱོད་བྱ་ནང་ དུས་ཚད་ཁར་གིག་གི་འབད་འཕྱོམ་ཡོད།
སྤྱོད་བྱ་ནང་ རྩེ་ལ་ལྟ་བུ་ཡིན་དེ་བཟུ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་མ་ཆད་ ཆ་རོགས་ཆུ་མཉམ་
ཅེད་མོ་ཅེ་ནི་ཡོད།



ཁྱིམ་ནང་འབད་བཅིན་ ཡུལ་དང་ཡུལ་ དེ་ལས་ ཡང་ཁས་དང་ཡུལ་ཁས་ཆུ་གིས་
སྤྱོད་པོན་ཆུ་ཡིན། མཁའ་ལྷ་ལྷ་སྤྱོད་ལུ་ ང་གི་ཁྱིམ་ནང་ ལྷ་གཅི་འབད་ནི་ཡོད་ཟེར་བཅིན་
སྤྱོད་པོན་ཆུ་ཡིན། དེ་ལས་ ཐལ་ཤོར་པ་འཕྱོམ་ཡོད། ཡུལ་དང་ཡུལ་ཁས་ཆུ་དཔོག་ནི་ཡོད་
ཆ་རོགས་འབད་ནི་ཡོད། ལྷ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཡུལ་དང་ཡུལ་ཁས་ཆུ་དཔོག་ནི་ཡོད། དེ་མ་ཆད་
ལྷ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཡུལ་དང་ཡུལ་ཁས་ཆུ་དཔོག་ནི་ཡོད། དེ་ལས་ ཡུལ་དང་ཡུལ་ཁས་ཆུ་དཔོག་ནི་ཡོད།
འབད་ནི་ཡོད། ང་བཅས་གར་འབད་རུང་ ལྷ་ལེགས་ཤོམ་འབད་དགོ།



གནས་ཟིམ་ ༢ 'པ'

45



འབྲུག་མི་ཚུ་ སར་དང་ཚུར་སྐྱེ་མ་འཁོར་ནང་འགྲོ་བུ་ འགྲོ་ནི་འགོ་མ་བཅུག་པའི་དེ་མ་ ཁ་
ཐུག་ཚུ་བཏང་སྟེ་འགྲོ་མ་ཡིན་པ་ དེ་སྟེ་བཏང་སྟེ་འགྲོ་མ་ ལམ་ཁར་སྐྱོད་དང་བར་ཆད་ ག་
ནི་མེད་ཡང་མེད་པར་སྟོད་པའི་ཁར་ ལམ་ཁར་ཆ་རྒྱས་འབད་མི་ཡང་འཐོན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་
ལས་ ཏུ་ས་བཟང་ཚུ་ནང་ལུ་ཡང་ ལྷ་ཁང་མཇལ་བ་འགྲོ་ནི་ཡོད་པ་མ་ཆད་ མཇལ་ཆར་ཞིན་མ་
ལས་ ལྷ་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་ཚུ་ བསྐྱོར་བ་རྒྱུ་ དཀར་མེ་ཕུལ་ ཕུག་འཆལ་ཏེ་ སྟོད་ནི་ཡོད།

ང་བཅས་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡང་ སློབ་ཁང་ནང་མ་འཇུག་བའི་དེ་མ་ འཇམ་དབྱངས་གསོལ་འདེབས་
དང་ རྒྱལ་པོའི་བརྟན་ཞུགས་ཚུ་མ་ཆད་པར་ཕུལ་ནི་ཡོད། འདི་མ་ཆད་ རྩ་བ་དང་ཉི་མའི་སྟོ་ དེ་
བབས་སྟེ་ཕྱི་རུ་འཕྲོ་མ་བཟའ་བའི་དེ་མ་ སྟོ་མཆོད་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་གཏང་སྟེ་ཟད་ཡོད་པ་ཡིན།
ལྷག་པར་ཏུ་ སློབ་གྲུའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་སེམས་ཚན་ཚུ་ བསད་ནི་འདི་པར་བཞག་ ང་
བཅས་རའི་ཆ་རྒྱས་བབས་སྟེ་རང་ མཉོ་བསམ་གཏང་མ་ཡིན། འབྲུག་མི་གཞན་ཚུ་གིས་ཡང་
ཆོ་ཐར་གཏང་སྟེ་ སློག་སྐྱབས་འབད་ས་མཐོང་མས།

དེ་འབད་མ་ལས་ འདི་བབས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ མ་འོངས་པ་ནང་ཉམས་པ་ཅིན་
ང་བཅས་རའི་མ་འོངས་པ་ ང་བཅས་རའི་འགན་ཁུར། ཟེར་གསུངས་མི་གི་ བརྗོད་དོན་གྱི་
ཚུགས་ནི་འདི་ གཏོང་ལན་ཅན་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ནི་ཡིན་པ་ལས། ང་རའི་ཁ་ཐུག་ལས་ འདི་
བབས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་ཚུ་ལུ་ སློབ་དང་བརྟན་འགྱུར་བསྐྱེད་དེ་ ཉེ་མ་ལས་ལྷག་སྟེ་ ཡར་རྒྱས་
གཏང་ནི་འདི་མཉོ་བསམ་མ་གཏོགས་ཉམས་བཅུག་ནི་མཉོ་བསམ་ཕུལ་སེད། ཁྱད་ཆོས་འདི་ཚུ་
བདག་འཛིན་འཐབ་སྟེ་བཞག་པ་ཅིན་ གཏོ་འགྲོ་བུ་དཀར་ལཱ་མི་འཐོན་ཟེར་བུ་ནི་ཡིན། །



འབྲུག་པ་ཡིན་པའི་དཔའ་ཉམས།

ཀམ་བཟང་མོ། བདེ་འཕེལ་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཚུ་བ།

ཀམ་བཟང་མོ་འདི་ བདེ་འཕེལ་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཚུ་བའི་ སློབ་རིམ་བཞི་པའི་སློབ་ཕྲུག་ཅིག་ཡིན། མོ་ རྩང་
ལའི་ ལྷག་དེབ་ལྷག་ནི་དང་ སྤང་ལྷག་ནི་ལུ་ སློབ་སློབ་བསྐྱེད་མི་ཅིག་ཡིན། མོ་ནམ་ར་འབད་བུ་
རྩང་ཁ་ནང་ཡང་དང་པ་ འཐོན་མ་མ་ཆད་ རྩང་ལའི་ ཚུ་མ་རིག་འགྲན་བསྐྱར་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་
ནི་ཡོད། དེ་ལས་ ཀར་རིམ་ཅེད་མོ་ཅེད་ནི་དང་ ཞབས་ཁྲ་འཐོན་ནི་ནང་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་
གིས་མ་དོ་བར་ སློག་བརྟན་བཟུ་ནི་ལུ་ སློབ་ཡོད་པ་ཡིན།

ང་བཅས་ཀྱི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ཚུང་ཀྱ་ཅིག་ར་ཡིན། ང་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་
ཀྱི་མིང་འདི་ལུ་ ཆོས་ལུན་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཟེར་སྟེ་བཞག་ཡིན། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ཞབས་བྱང་
རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་ ལུགས་གནིས་འཁོར་ལོ་འགྱུར་བའི་ ཆོས་དང་ལུན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་
ཡིན། ཆོས་ལུན་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ འཇའ་ཆེ་ཆེ་དང་ གཙང་ཏྲོག་ཏྲོ་འབད་ཡོད་པ་ཡིན།
ང་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ སྤྱི་ཏེ་སྐལ་བ་བཟང་ཡི་ཟེར་བུ་ནི་ཡིན། ང་བཅས་ལུ་ རྒྱལ་པོ་ཅིག་
ཡོད་པ་ཡིན། འབྲུག་རྒྱལ་པོ་ འདི་གིས་ ང་བཅས་ལུ་ སྤྱིད་སྐྱུག་གཟིགས་ནི་དང་ བུམས་པ་
དང་བཅེ་བ་ སྤྱིང་རྩེ་སྟོ་ལས་ བདག་འཛིན་འཐབ་གནང་མ་ཡིན། མི་དབང་རྒྱལ་པོ་མཆོག་
གིས་ ང་བཅས་ལུ་ དཔེ་ཆ་ལྷབ་ནི་འདི་ཚུ་ རིན་མེད་སྟོང་པ་འབད་ གནང་སྟེ་ཡོད། དེ་
ལས་ མགྲོ་ན་མི་དང་ སྤམ་ན་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ སྤྲོ་བ་ཅོས་འབད་ནི་འདི་ཚུ་ཡང་ གནང་སྟེ་
ཡོད། དེའི་སློབ་གྲྭ་ནང་ ཆ་རྒྱས་འདི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་ཅང་ཅ་ཡོད། ཟེན་དང་འཐུང་ནི་འདི་
ཚུ་ ཆ་རྒྱས་ཚུ་གིས་ བགོ་བཤའ་རྒྱུ་སྟེ་ བྱིན་ནི་ཡོད། དེ་གིས་མ་དོ་བར་ འཐབ་འཛིང་མ་
འབད་བར་ འཆམ་ཏྲོག་ཏྲོ་འབད་ སྟོད་དགོ་ཟེར་དེའི་སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་གསུངས་ནི་ཡོད།



ང་བཅས་སློབ་གྲྭ་ནང་བསྐོད་དགྱིར་ གྲོན་ནི་ཡོད། དེ་ལས་ སློབ་གྲྭ་ནང་ང་
བཅས་ སློབ་ཕུག་འདི་ཚུ་ རྫོང་ཁ་སྤྲེལ་ནི་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ རྩོགས་སྡེ་ལག་གི་བར་ན་ རྫོང་
ལའི་ ཞབས་ཁྲ་འགན་བསྐྱར་འབད་ནི་ཡོད། ང་གིས་ སློབ་དཔོན་དང་ ཆ་རྟགས་ཚུ་ལུ་ ལྷས་
ཞབས་འབད་ནི་དང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཆ་རྟགས་འབད་ནི་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་ལས་ སློབ་གྲྭ་
ནང་ཐུན་གཏང་ནི་དང་ གླམ་བཟང་པོ་འདི་ཚུ་ལས་ ཆོས་ལཱ་ནི་གོ་སྐབས་ཡང་ ཐོབ་ནི་དེ་གིས་
སྐལ་བ་བཟང་དཔལ་ཉམས་སློབ་བསྐྱེད་དེ་ཡོད་ཟེར་བྱ་ནི་ཨིན།

ང་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ དག་འཁྱོད་འཁྱོད་དང་སྤྱི་དྲོད་འཁྱོད་ཡོད། ང་དཔེ་ཆ་ཅ་
འགོངས་ལྷབ་སྟེ་ ལུལ་ལས་ སམ་དང་གཞུང་ལུ་ཕྱག་ལུ་ནི་ཨིན། འབྲུག་ཆོས་ལཱ་རྒྱལ་ཁབ་
ནང་སྐྱེས་ གླམ་བཟང་པོ་དང་མཇལ་ཏེ་ ཆོས་ལཱ་ རྒྱལ་པོ་བུམས་བཅུ་ཅན་གྱི་འོག་ལུ་ མི་
སེར་འབད་སྐྱེས། འབྲུག་པའི་མི་སེར་དང་ཆ་རྟགས་ཚུ་ ཐང་མ་ཆོག་དང་ཆོས་ལུ་དད་པ་
བསྐྱེད་མི་ཅང་ཅ་ཡོད་པ་ལས་ འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་སྐྱེས་ཏེ་ སྐལ་བ་དང་དཔལ་ཉམས་སློབ་
འབྱུང་མས་ལགས།

འབྲུག་མི་ཨིན་པའི་དཔལ་ཉམས།

ཨ་མ་མི་ཀ་ར་ལི། ཨིན་འབྲུག་སློབ་གྲྭ་ཚུང་བ།

ཨ་མ་མི་ཀ་ར་ལི་ཟེར་མི་སློབ་ཕུག་འདི་ཨིན་འབྲུག་སློབ་གྲྭ་ཚུང་བའི་སློབ་རིམ་དུག་པ་ནང་ལྷབ་ཨིན། མོ་
དོ་རོ་ཁ་དྲུང་ལག་ གཏུང་སྟོད་ཤོད་ལོག་ གཡུལ་ཁའི་དགའ་ལྷོ་ལས་ཨིན་མ་དང་། གླིལ་ ༢༠༡༢ ལུ་
ཨིན་འབྲུག་སློབ་གྲྭ་ནང་སློབ་རིམ་སློག་པར་ལུ་འཇུག་ཞུགས་འབད་དེ་དུས་ཅི་སློབ་རིམ་དུག་པ་ཚུ་ན་ཆོད་
ཨིན་འབྲུག་སློབ་གྲྭ་ཚུང་བ་ནང་ལྷབ་ཡོད་པ་ཨིན། མོ་རྫོང་ཁ་དང་ཁའི་ལི་གི་དེབ་ལྷག་ནི་ལུ་སློབ་
སློབ་ཡོད་པ་མ་ཆོད་དུས་ཅི་ལོ་གཅིག་ནང་རང་སློབ་རིམ་དུག་པའི་རྫོང་ཁའི་སློབ་ཆོན་གྱི་དེབ་མ་ཅིས་པར་
ཟུར་ལུ་གི་དེབ་༡༠ དེ་ཅིག་ལྷག་ཡོད་པ་ཨིན། མོ་གིས་དུས་ཡུན་གར་བར་སེང་གི་སྐབས་སུ་དེབ་གྱི་
གཙོས་པའི་གི་དེབ་གཞན་ལྷག་ནི་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་ལེན་པ་འོང་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། མོ་ལུ་རིས་དཔྱད་འབད་བཞུགས་
ད་མོ་གི་མི་ཆོན་དུང་འཆོལ་བད་ནི་ལུ་སློབ་ཡོད་ཟེར་སྤྲེལ་ཨིན་མས། མོ་སློབ་ཕུག་ཚུ་ནང་ལས་བཙོན་
འབྲུག་ཡོད་པའི་སློབ་ཕུག་ཅིག་ཨིན།

ང་བཅས་ར་ འཛམ་གླིང་ནང་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་
འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་སྐྱེས་པའི་མི་ཚུ་ལུ་གཞན་ལུ་མེད་པའི་ ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་
ཆོས་ལེ་ཤ་ར་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ འབྲུག་པ་ཨིན་ཟེར་བའི་སྐབས་ལུ་སེམས་ལུ་དཔལ་
ཉམས་ངམ་ངམ་ལྷགས་ཀྱིས་སྐྱེས་ཨིན།

དེ་ཡང་ ང་བཅས་རའི་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་སྤྲོན་དང་ལྷོན་ཤིང་སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱིས་བསྐོར།
གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཉམས་དག་འཁྱོད་ཏེ། ཉེ་མ་ལས་ རིགས་རྒྱལ་ཁབ་ག་གི་འོག་
ལུ་ཡང་མ་ཚུད་པར་ རང་དབང་རང་བཙན་འབད་ དུས་དེ་ལྟོ་ཚུ་ན་ཆོད་གཞན་ཡོད་པའི་རང་
དབང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་གཅིག་འབད་མ་ལས་ འབྲུག་པ་ཨིན་ཟེར་སྤྲེལ་ནི་ལུ་སེམས་ལུ་
དཔལ་ཉམས་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་དང་འདྲམ་སྟེ་ ང་བཅས་ར་དབང་ཕྱག་བརྒྱུད་འཛིན་གྱི་ རྒྱལ་པོ་
རིམ་ཚོན་ཚུ་ རྒྱལ་ཁབ་མཐའ་དབུས་མེད་པར་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཏེ་ མི་སེར་གྱི་སྤྱི་སྤྱོད་སྤྱུག་
ལུ་གཅིགས་ཏེ་ རང་དོན་རྒྱལ་ཁབ་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ དུས་ཡུན་གར་བར་གི་སྐབས་སུ་ལུ་ཡང་



ཕང་སེམས་མེད་པར་ བྱམས་པ་དང་བརྟེན་པའི་ཐོག་ལས་ མི་སེར་བདེ་བའི་ཐབས་ལུ་ བརྩོན་
མི་ཙང་ཙང་ཡིན་མ་ ང་བཅས་གར་གིས་ཤེས་ས་དང་མཐོང་ས་ཡིན་ཟེར་བུ་ནི། དཔེར་ན་འདས་
པའི་ལོ་ནང་ ནད་ཡམས་དང་ ཉེ་མ་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༣ ལུ་ས་མཚམས་འདྲའ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་
གཡིབ་དམག་གིས་དབང་བཙོང་འབད་བའི་ཆེ་ མི་དབང་མཆོག་གིས་མི་སེར་བདེ་ཏོག་ཏོ་བཞག་
ནི་ལུ་ རྒྱགས་བཞེས་གནང་སྟེ་ རྒྱག་ལཱ་མཛད་ཐངས་ཚུ་ལུ་བཟུ་རུང་ ཤེས་ཚུགས་ཟེར་བུ་ནི།
འདི་བཟུམ་མའི་བྱམས་པ་དང་བརྟེན་པའི་ རྒྱལ་པོའི་མངའ་འོག་ལུ་ཡོད་པའི་མི་སེར་
ཚུ་ཡང་ རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པ་བཟང་མ་མཚན་ ལས་རྒྱ་འབྲས་ལུ་ཡིད་ཆེས་དང་རྩིས་མཐོང་
ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ འབྲུག་པ་ཡིན་པའི་དཔའ་ཉམས་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་གིས་ཡང་མ་དོ་བར་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་རྩ་
བ་ཤེས་ཡོན་དང་ ནད་ཀྱིས་མནར་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་སྤྲོ་བཙུག་གི་གྲགས་རམ་ མི་སེར་ཉམས་
ཚུང་ཚུ་གིས་ སྤྲོ་བཙུག་དང་ ཤེས་ཡོན་གྱི་གོ་སྐབས་ འབྲན་འབྲུག་མི་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་
རུང་། ང་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ ཤེས་ཡོན་དང་སྤྲོ་བཙུག་རིན་མེད་སྟོང་པ་འབད་
ཐོབ་མ་ཚན་ མི་ཆེ་ནང་ཁག་ཆེ་བའི་ཞབས་ཏོག་མ་འབྲུག་ལེ་ཤ་བྱིན་ཏེ་ མི་སེར་བདེ་བའི་ཐབས་
ལུ་ བརྩོན་མི་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་མི་རིགས་ཅིག་ལུ་སྤྲོ་མ་ལས་ དཔའ་ཉམས་སེམས་ལུ་
མ་ཤོང་མ་འབད་ཡོད།

དེ་བཟུམ་སྟེ་ ང་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཡང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་བཟུམ་སྟེ་ དམངས་
གཙོའི་རིང་ལུགས་གཞི་བཙུགས་འབད་ཚུགས་པ་ཡོད་པ་མ་ཚན་ འཕུལ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་
ཡར་རྒྱས་ཡང་ ང་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་གཅིག་ཡིན་རུང་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་འབྲན་འབྲུག་
ཡར་རྒྱས་སོང་སྟེ་ཡོད་པ་མ་ཚན་ཡར་རྒྱས་གྱི་རྩ་བ་ཡང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གཏེ་ཡང་མེད་པའི་ལྷ་བ།
རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་གྱི་ཀ་ཆེན་བཞི་ལུ་གཙོ་བོར་བརྟེན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན་མ་
ལས་ དཔའ་ཉམས་ཡོད་ཟེར་བུ་ནི་ཡིན། །



རང་གི་ལམ་སྟོན་ རང་གི་དོ་རྟགས།

ཉེ་མ་དབང་འདུས། བདེ་འཕེལ་གྱི་རྒྱུ་ལུ་རྒྱུ་ལུ་

ཁོ་གི་མིང་ ཉེ་མ་དབང་འདུས་ཡིན། སྟོན་གྱི་མིང་ བདེ་འཕེལ་གྱི་རྒྱུ་ལུ་རྒྱུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ཁོ་
སྟོན་མི་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ཁོ་ དཔེ་ཆ་ནང་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་ཁར་ རྒྱལ་སྤྱི་ལམ་ཟབ་ཏོག་ཏོ་
ཡོད་ནི་འདི་གིས་ སྟོན་གྱི་ལུ་ལུ་ སྟོན་དཔེ་ནང་སྟོན་བཟུགས་གར་གིས་ བརྩོན་མཐོང་སྟེ་མ་
མཚན། ཁོ་གིས་ མི་རྒྱལ་ལུ་བརྟེན་པའི་ ཆ་རྟགས་འབད་མ་ཡིན།

ལམ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ ང་བཅས་འབྲུག་པའི་མི་གི་དོན་ལུ་ ལུགས་སྟོན་བཟང་པོ་ཅིག་ཡིན། དེ་
མ་ཚན་ ལམ་སྟོན་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་རང་བཙོན་གྱི་དོ་རྟགས་ཡིན་མ་མཚན་ ལམ་
སྟོན་བཟང་པོ་ཚུ། བདག་འཛིན་འབད་དགོ་མཁོ་བ་ཅིན་ འབད་ནི་དང་ བདག་འཛིན་འབད་
དགོ་མ་མཁོ་བ་ཅིན་ བཞག་ནི་འདི་མ་བདུ་བ་ཅིག་ཡིན། དང་ཕུའི་ལུགས་སྟོན་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་
ཉེ་མ་གཡིན་མ་སྟེ་འབད་དགོ་པ་དང་ འདི་ཚུ་ཉམས་མ་བཙུག་པར་བཞག་ནི་འདི་ ང་བཅས་ན་
གཞན་ཚུ་གི་འགན་ཁུར་ཡིན། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ལམ་སྟོན་གྱི་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན། ག་
ཅི་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན་ ང་བཅས་རའི་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ ཁ་སྐད་འདི་ རྩེད་ཁ་ཡིན། དེ་ལས་
འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་གྱི་ ཁྱོན་ཆས་འདི་ གོ་དང་དགྱིར་ཡིན།

འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ ཁ་སྐད་འདི་ རྩེད་ཁ་ཡིན། འབྲུག་མི་གར་གིས་ རྩེད་ཁ་ལུ་
རྩིས་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ སྤྲོ་བཞི་དང་ འབྲེལ་ཤེས་དགོ་པ་འདི་ ཁག་ཆེན་ཡིན། དེ་ཡང་ ཁ་སྐད་
རྩེད་ཁ་འདི་གིས་ འབྲུག་མི་ཡིན་པའི་ རོ་རྟགས་སྟོན་ནི་འདི་གིས་ རྩེད་ཁ་ལུ་བརྩོན་མཐོང་བསྐྱེད་
དེ་ ཉེ་མ་ གཡིན་མ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རང་གི་ལམ་སྟོན་
རང་གི་དོ་རྟགས་ཟེར་སྟོན་བཟུམ་འབད་ རྒྱལ་ཡོངས་ཁ་སྐད་ རྩེད་ཁ་འདི་ ཉམས་མ་བཙུག་
པར་བཞག་དགོ་པ་འདི་ ཁག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ཡིན།



འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ གྲོན་ཆས་འདི་ གོ་དང་དྲི་ར་ཡིན། ང་བཅས་ཚུ་གིས་ གྲོན་
ཆས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་གྲོན་དགོ་ འདི་གིས་ འབྲུག་མི་ཡིན་པའི་ རོ་
རྟགས་སྟོན་མ་མཚན་ ད་ལྟོ་ ཚུན་ཚོན་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ རང་དབང་རང་བཅོན་དང་
དགའ་ཉེན་ཉོ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་མཚན་ཡང་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན། དེ་འབད་མ་
ལས་ རྫོང་ཁག་ཁལ་གཅིག་གི་ མི་གར་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་ཡོད་པའི་ རོ་རྟགས་སྟོན་
ནི་འདི་དོན་ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ཚུ་ ག་དེ་དག་ཅ་བདག་འཛིན་འཐབ་
དགོས་དང་། ལྷག་པར་དུ་ ལ་སྐད་རྫོང་ཁ་དང་ གྲོན་ཆས་གོ་དང་དྲི་ར་གཉིས་པོ་འདི་ལག་ལེན་
ངེས་པར་དུ་འཐབ་དགོས་ཡིན། མཇུག་ར་ འབྲུག་པའི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དང་བཅི་
མཐོང་སློམ་བསྐྱེད་དགོས་ལག་ཆེ།



རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་དང་མི་རིགས་གཅིག་

བསོད་ནམས་དབང་ས་སྒྲིད་ སློན་འབྲུག་སློབ་ཤུལ་ལྟུང་བ།

བསོད་ནམས་དབང་ས་སྒྲིད་ཟེར་མི་སློབ་ཤུག་འདི་ སློན་འབྲུག་སློབ་ཤུལ་ལྟུང་བའི་སློབ་རིམ་ལུ་པ་ནང་ལྷབ་
ཡིན། མོ་དོ་རོ་ཁ་དྲུང་ལག་ གཏུང་སྟོན་ཆེད་འོག་ གཡུས་གར་གཡུ་ལུ་སློབ་པ་ ༢༠༡༡ ལུ་མན་རྩ་དུར་
རའི་དང་དན་ཏུ་ཉལ་ཡེ་འཐབ་ཆོང་གཉིས་ལུ་སླེབ་ལུ་ སློབ་པ་ ༢༠༡༤ ལུ་སློན་འབྲུག་སློབ་
ཤུལ་ལྟུང་བའི་ལུ་འཛུལ་ཡོད་པ་ཡིན། མོ་གིས་དུས་ཚིག་སློབ་རིམ་ལུ་པ་ནང་ཡང་དང་པ་དང་ན་ཉིང་ཡང་
གཉིས་པ་ལེན་ཡོད་པ་ཡིན། མོ་ཡིང་རྒྱ་དང་རྫོང་ཁ་གཉིས་ཆ་ར་ནང་ལུ་ཚུ་མི་རིགས་བྱིས་ནི་དང་གེ་དེབ་
ལྷག་ནི་ལུ་སློབ་ཡོད་པ་ཡིན། དུས་ཚིག་གཅིག་ནང་ཡིང་རྒྱ་དྲི་དེབ་ ༣ དང་རྫོང་ཁའི་གེ་དེབ་ ༤ ལྷག་
ཡོད་པ་ཡིན། མོ་གིས་དུས་ཡུག་ར་བར་མེད་གི་སྐབས་སྤྱད་དེབ་ཀྱི་གཞི་པའི་གེ་དེབ་གཞན་ལྷག་ནི་ལུ་
རྒྱབ་སྐྱོར་ལེན་པ་འོང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། མོ་གི་མི་ཚེ་ནང་ལུ་སློབ་སྟོན་པ་འབད་ནི་གི་སློབ་ཡོད་ཟེར་སྟེ་ལེན་
པས། མོ་སློབ་ཤུག་གཞན་དང་ལྷན་པ་ད་ཤེས་རབ་དང་བཅོམ་འབྲུག་དེ་ལས་འབད་གཞན་བཅའ་གཞན་
ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་སློབ་ཤུག་ཅིག་ཡིན།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་ས་དང་མི་འབོར་ཆེ་བའི་ རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ཀྱི་སྤྲུལ་ལུ་ རྒྱང་
ཀྱ་གཅིག་བ་ལྷག་པ་མེད་ཅུང་ དུས་དང་ཤུག་ལས་ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོན་ རང་དབང་རང་བཅོན་
འབད་ གནས་ཡོད་པ་མ་ཚན་ འདི་ནང་སླེབ་པའི་མི་སེར་ཚུ་ དུས་ཡུག་རང་དགའ་སྒྲིད་
ཀྱི་ངང་ལུ་ གནས་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་སྟེ་ཡོད་དགོ་མི་ཡང་ འདི་ནང་ཡོད་པའི་རྒྱལ་སློན་འབངས་
གསུམ་གྱི་རྒྱུད་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་དང་ མི་རིགས་གཅིག་ཡིན་པའི་ལྷ་བ་བཟང་པོ་ཡོད་ནི་
འདི་གིས་ཡིན། དེ་ཡང་ ང་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ རྒྱལ་བརྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་འབད་ འགོ་མ་
བཙུགས་པའི་ཉེ་མ་ གཡུས་ཚན་རེ་ལུ་ དཔོན་རེ། དཔོན་རེ་ལུ་མནོ་ཐངས་མ་འདྲམ་རེ། མི་
སྟེ་རེ་ལུ་ལུགས་སྲོལ་དང་རྒྱུད་རིགས་མ་འདྲམ་འབད་ ཡོད་པའི་དབང་གིས་ མི་རིགས་བཟང་
ངན་ཐེམ་ལས་བརྟེན་ མི་སྟེ་དང་ལུང་ཕྱགས་ཚུ་གི་བར་ན་ དུས་ཡུག་ར་དམག་འབྲུག་ལངས་
ཏེ་ དགའ་བ་དང་སྒྲིད་པ་ཟེར་མེད་པར་སྤྲུག་བསྐྱེད་ནང་ལུ་ཡུན་རིང་མ་འབད་ལུས་སོང་ཅུག



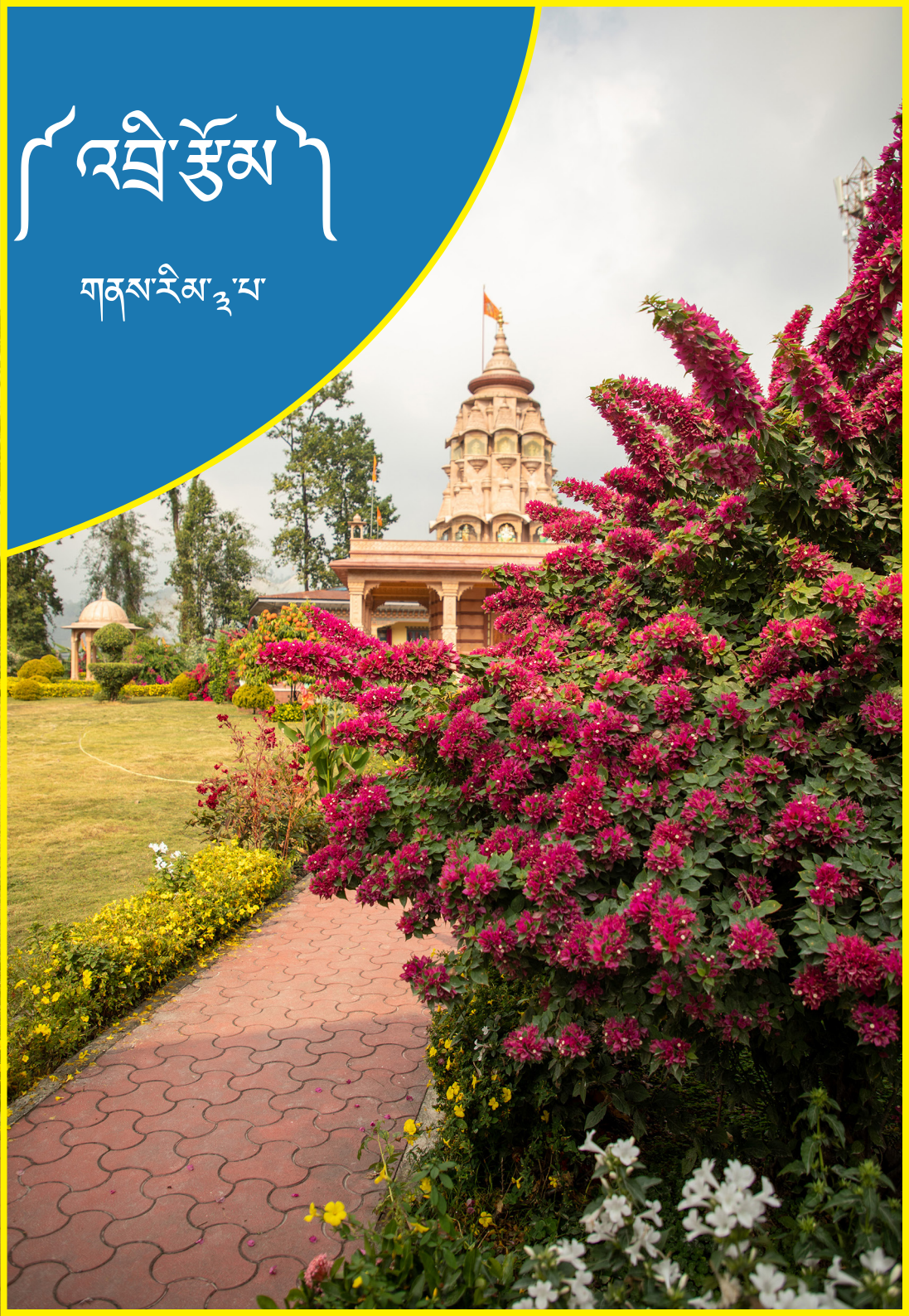
ཡིན་ཅུང་ལུང་བསྟན་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ བྱམས་སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་པོ་རིམ་བྱོན་ཚུ་
 སེབས་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ལུ་ དབང་བཅོང་འབད་མི་ ཕྱི་འུ་རྒྱ་ཚུ་ཡང་ཐབས་ཤེས་
 མ་འདྲམ་གི་ཐོག་ལས་ མེད་པ་བཅོ་སྟེ་ རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཏེ་མ་བ་ལྷག་པ་འབད་ སྤྱིང་སྤྱིང་བཅོ་
 ཡོད་པ་ཡིན། མ་འོངས་པར་རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་གི་མཐའ་དོན་ལུ་ འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཚོགས་གྱི་
 འཐུས་མི་འབད་ཡང་འཛུལ་ཞུགས་འབད་ཚུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ང་བཅས་རྒྱལ་
 པོ་གཅིག་གི་འོག་ལུ་ཡོད་མི་ འབངས་མི་སེར་གར་ རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་འོག་ལུ་ བསྐྱས་སྟེ་
 ཡོད་པ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ཡིན་ཟེར་བྱ་ནི་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ཚོང་ཁག་དང་ ལུང་ཚུགས་ནང་གི་ ང་བཅས་
 འབངས་མི་སེར་ཚུ་ལུ་རང་རང་གི་གོ་མས་གཤེས། ལུགས་སྒྲིལ་དང་སྐད་རིགས། མི་རིགས་གྱི་
 བརྒྱུད་པ་ཚུ་མ་འདྲམ་ལེ་གཡོད་དེ་འབད་ཅུང་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་སེར་གར་མཐར་ཐུག་
 ལུ་ མི་རིགས་གཅིག་ལས་སྤེལ་འཛོལ་བའི་བཟའ་ཚང་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ད་རེས་ནངས་པ་ང་
 བཅས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཐོབ་ཐངས་འདྲ་མཉམ་འབད་ ཡོད་མི་འདི་རྒྱ་མཚན་དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་
 ཡིན།

མདོར་བསྟན་བཅོམ་ རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་མངའ་འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ ང་བཅས་མི་སེར་
 གར་མི་རིགས་གཅིག་དང་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ཡིན་པའི་ བལྟ་ཚུལ་བཟང་པོ་སེམས་ཁར་བཞག་སྟེ་
 མི་རིགས་བཟང་དན་དང་། ཆགས་དང་ཚུགས་རིས་གྱི་སེམས་སྤངས་ཏེ་ ཉན་མི་བཟའ་ཚང་
 གཅིག་གི་འདུ་ཤེས་སྤྱི་སྤྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཞི་བདེ་དང་གོང་འཕེལ། རང་དབང་རང་བཅོམ་གྱི་གཞི་
 འགྲུལ་ སྤྱིང་སྤྱིང་བཅོ་ཐབས་ལུ་ང་བཅས་གར་འབད་ཅུང་ སེམས་དང་མཉོ་བསམ་གཅིག་ཁར་
 མཐུན་ཏེ་ ལཱ་འབད་དགོཔ་འདི་ག་ནི་བ་གལ་ཆེན་ཡིན་ནོ།

༼ འབྲི་རྩོམ་ ༽

གནས་རིམ་ ༣ པ་





ཕ་བགསུམ།

རྩ་མཁུན་སྒྲིལ་དཀར། བསམ་ཅེ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲུ་འགྲུ།

ཕ་བགསུམ་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱལ་པོ་དང་། གཞུང་དང་། མི་སེར་གསུམ་ལུ་སྤྲུབ་ཡིན། མི་སེར་
མེད་པ་ཅིན་ གཞུང་དང་རྒྱལ་པོ་ཡང་མི་འོང་། ཕ་བགསུམ་ཟེར་མ་དུ་ གོང་གི་གནད་དོན་
གསུམ་གྱི་ བྱད་ཆོས་ཆང་དགོ་ ཕ་བགསུམ་འདི་ རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྲུང་འབད་མ་ལས་
གཅིག་གི་གཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་འབྲུང་མ་ཡིན། དེ་ཡང་ མི་སེར་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རྒྱལ་པོ་དང་གཞུང་།
རྒྱལ་པོ་དང་གཞུང་ལུ་ བརྟེན་ཏེ་ མི་སེར་འབྲུང་མ་ཡིན། །

དེ་འབད་མ་ལས་ ང་བཅས་ འབྲུག་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ མི་དབང་མངའ་བདག་
རིན་པོ་མཆོག་གིས་ གཞུང་དང་ མི་སེར་ལུ་ བྱམས་སྤྱིང་མེད་སྒྲིལ་ས་ གཅེས་སྦྱོང་འབད་
དགོས་པའི་ རྒྱུ་མཚན་ཡང་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན། །ང་བཅས་མི་སེར་གྱིས་ འབད་རུང་
རྒྱལ་པོ་དང་ གཞུང་ལུ་ ཆ་བཞག་དང་ གློ་གཏང་སྒྲིལ་ས་ གྲུས་ཞབས་དང་ ཕྱག་ཕྱིད་ཞུ་
དགོས་འདི་ གཞི་བ་ཡང་ གཤམ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ འབངས་མི་སེར་ མེད་པའི་དཔོན་ཡང་མི་འོང་། དཔོན་མེད་པའི་
མི་སེར་ཡང་མེད་པ་ཅིན་ཡང་ ཐབས་སྒྲིལ་ས་ཅིག་ཡིན། དེ་མ་ཆད་ གཞུང་དང་མི་སེར་ རྒྱལ་
པོ་མེད་པ་ཅིན་ ཐ་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཟེར་བའི་ མིང་ཅམ་ཡང་མི་འོང་ནི་ཡིན་མས། རྒྱལ་ཁབ་
གཞུང་འབངས་མི་སེར་དང་ རྒྱལ་པོ་ཟེར་བའི་ ཕ་བགསུམ་མེད་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ཁྲིམས་
མེད། ལུང་པ་ལུ་ ལུགས་སྒྲོལ་མེད། རང་གི་དོན་གསལ་ཅམ་ཡང་མེད་པར་ ཐ་ན་དུད་འགོ་
སེམས་ཅན་ལས་ཡང་སྒྲུབ་སྤྱེ་ལུས་ནི་ཡིན། དེ་མ་ཆད་ སྒྲོབས་ལུགས་དང་ ཁ་དབང་ཡོད་མི་
གིས་ དབང་བཅོལ་སྤྱེ་ དམར་གསོད་དང་ འཕྲོག་བཅོམ་ལ་སོགས་པ་འབྲུང་སྤྱི། དེ་



འབད་མ་ལས་ ང་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ཡང་ དེ་བཟུམ་མའི་བྱ་བ་ངན་པ་སྤང་ཐབས་ལུ་ སྤྱི་
ལོ་ ༡༩༠༢ ལུ་ ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ མི་དབང་རིམ་འབྲུན་སྤྱི་མཉམ་ཏེ། འབྲུག་རྒྱལ་དང་པ་གོང་ས་
ཚུན་དབང་ཕྱག་མཆོག་ལུ་ འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་མི་སེར་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་པོ་འབད་དགོ་པའི་
གསོལ་བ་བཏབ་བཞིན་དུ་ འབྲུག་རྒྱལ་དང་པའི་གསེར་གྱི་ མངའ་གསོལ་མཛད་གནང་ཅུག

དེ་ལས་ཚུར་ རྒྱལ་པོ་རིམ་འབྲུན་ཚུ་གིས་བྱམས་སྤྱིང་མེད་ལས་བརྟེན་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་
ཁྲིམས་མེད་སར་ལུ་ཁྲིམས་ རྒྱུང་མེད་ལུ་ལུང་བཏགས་ཏེ་ འབྲུག་པའི་མི་སེར་ལུ་དགའ་བའི་
དུས་དང་ ཞི་བདེ་འཛིན་མ་ཡང་ དེ་ལས་ཚུར་ཤར་ཏེ་ ལོ་རྒྱུ་བརྒྱལ་ལས་ལྷག་སྤྱེ་ དགའ་
མཉམ་དང་སྤྱི་དམངས་སྤྱོད་སྤྱེ་ ཞི་བདེ་འཛིན་ལུ་ད་ལྟོ་བར་ན་ཡང་གནས་ཏེ་ཡོད་ཟེར་བུ་ནི། །

འབྲུག་མི་ཡིན་པའི་དཔལ་ཉམས།

ཕ་སྤྱད་བང་མོ། བསམ་ཅེ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲུ་འགྲུ།

འཛིག་རྟེན་པའི་དཔྱེ་གཏམ་ནང་ལས་ཡང་ གཏམ་ཆོག་གསུམ་བདེ་ལན་མ་མཇུག་ན། ཕ་དང་བུ་ཡང་ངོ་མི་
ཤེས། ཟེར་སྤྲུབ་སྒྲོལ་ཡོད་དོ་བཟུམ། རོ་མིང་ ཕ་སྤྱད་བང་མོ་ བསམ་ཅེ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲུ་འགྲུ་སྤྲུབ་
རིམ་བརྒྱུད་པ་སྤྱེ་ཆེན་ གསུམ་ནང་ལས་ཡིན་པས། མོ་རྒྱུང་རྒྱུང་གྱི་འབྲུང་ལས་རང་དང་ཕུད་སྤྱུང་ཉན་ནི་
དང་ཞབས་ཁྲ་འཛོམ་ནི་ལུ་གནམ་མེད་ས་མེད་སྤྱོད་པ་ཡིན་མས། མོ་རའི་མ་འོངས་པའི་དེ་བ་ཡང་མོ་
ཁྲབ་ཅོད་པ་བྲག་ཤོས་འབད་ནི་ཡིན་མ་དང་ཞབས་ཁྲ་འཛོམ་ཏེ་ཡོངས་གྲགས་འབྱུང་གི་དེ་བ་སྤྲོམ་འདུག

དཔྱེ་གཏམ་ནང་ལས་ཡང་ ཁ་འཇམ་པ་སྤྱིད་ཀྱི་ལྷ་བ། སེམས་འཇམ་པ་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་བ། ཟེར་
དོ་བཟུམ་ང་བཅས་འབྲུག་མི་ཚུ་སེམས་གཅིག་བགཅིག་ལེགས་པའི་ཁར་ ལུས་འདི་མར་བ་
འཇམ་སྤྱེ་ ཡོད་མི་འདི་ནང་ཆོས་དང་ལམ་སྒྲོལ་འདི་ལས་བརྟེན་སྤྱེ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ཕྱི་རྒྱལ་



ཁབ་ཀྱི་ མི་རང་འབད་རུང་ད་བཅས་འབྲུག་ཀྱི་ཁབ་ནང་གནས་བསྐྱོར་འོང་པའི་སྐབས་
 སེམས་ལུ་དགའ་བ་འབྱུང་དོ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ལུས་འདི་ཡང་བདེ་བར་འབྱུང་པའི་ཁར་ ལོ་ལྟར་
 བཞིན་ཏུ་འབྲུག་ལུ་བཏུ་བཤལ་ནང་འོང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཐུགས་རིག་དང་སྤྱིང་སྟོབས་
 ཟུང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་དང་ ལུན་པའི་རྒྱལ་པོ་ཡོད་པ་ནི་འདི་དང་ འབྲུག་པའི་མི་སེར་གར་ ལས་
 རྒྱ་འབྲས་ ཐང་མ་ཆོག་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ཡིན།

འཕགས་མཆོག་སྤྱན་རས་གཟིགས་དང་ ཨོ་རྒྱལ་གྱ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྱལ་པ་བླམ་ཞབས་
 རྒྱུ་རིན་པོ་ཆེ་གི་ཐུགས་སྦྱོན་ལས་འབྱུངས་པའི་ དཔལ་མི་དབང་རྒྱལ་པོ་བཞུགས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་
 གིས། རང་དོན་རྒྱབ་ལུ་བཞག་ མི་སེར་གྱི་ཐོན་གཏོང་ལུ་གཅེས་པའི་བུ་བཟུམ་འགན་ཁག་
 མ་འདྲམ་ཚུ་བསྐྱམས་སྟེ་མི་སེར་ཚུ་བུ་གཞི་བཟུམ་གཅེས་སྦྱོང་མཛད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། དཔེར་
 ཅིན་ནམ་མཁའ་གོ་བཟུང་ ༡༩ འཕྱོག་པའི་སྐབས་རོགས་གཞན་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་འབད་བ་ཅིན་
 སློན་ཆེན་འདི་ཚུ་ཡང་འཕྱོག་འགྱུར་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཅིག་ཡང་གོ་མ་ཡིན་མས། དེ་འབད་མཛད་པ་བཅས་
 འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རྒྱལ་པོ་ཁོ་རའི་མཐའ་དོན་ལུ་མ་གཟིགས་པར་ད་བཅས་མི་སེར་ཚུ་གི་དོན་
 ལས་རུབ་མོ་ཡིན་ཟེར་གཟིམ་ནི་མེད། གསོལ་མཆོགས་བཞེས་རུ་བཅུད་མེད་པར་མི་སེར་གྱི་
 དོན་ལུ་དུས་ཨ་ཉག་ར་ཆ་རྒྱུང་བཞེས་ཏེ་ གཟིགས་བསྐྱོར་ནང་ལུ་བྱོན་ནི་ཡོད། ཟུང་སེམས་ཅན་
 གྱི་རྒྱལ་པོ་འདི་ད་བཅས་འབྲུག་ཡུལ་ལུ་ལྷ་འདྲེ་དབང་པོའི་སྤྱུས་ དངོས་སུ་མི་ཡུལ་ལུ་བྱོན་ཡོད་དོ་
 བཟུམ་བཞུགས་ཡོད་པ་ལས་ ད་བཅས་མི་སེར་ཚུ་སེམས་ལུ་དཔའ་ཉམས་ཡོད།

ད་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ཕྱིའི་གངས་རི་གིས་བསྐྱོར་ཏེ་མཛེས་ཆ་དང་ལུན་པའི་
 དགའ་ལུན་ལྷ་འདྲེ་ཞིང་ཁམས་བཟུམ་མཐོང་མ་ཡིན། ནང་ན་གི་མི་སེར་ཡང་ ཟུང་སེམས་ཅན་གྱིས་
 བསམ་པ་བཟང་པོའི་མི་ཙང་ཙམ་ཡོད་པ་ལས་ འབྲུག་ཡུལ་མ་གཏོགས་འཛམ་གླིང་གཞན་ན་ འདི་
 བཟུམ་ཡོད་པ་མ་མཐོང་། དཔྱེ་གཏམ་ལས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅན་པ་མ་ཡིན། པ་མ་ཐམས་
 ཅན་དྲིན་ཆེན་ཡིན། ཟེར་དོ་བཟུམ་སེམས་ཅན་ཡོད་ཆད་གར་ཏེ་མའི་ཕམ་ཡིན་ཟེར་སེམས་ལུ་



བཅི་མཐོང་བསྐྱེད་མི་འབྲུག་གི་མི་སེར་མ་གཏོགས་གཞན་ཙམ་ལས་མ་མཐོང་།
 རྒྱལ་པོ་དང་གཞུང་གི་བཀའ་བློན་ལས་ད་བཅས་ཚུ་ལུ་ཤེས་རིག་དང་གསོ་བ་རིན་མེད་
 སྦྱོང་པར་འབད་གནང་སྟེ་ཡོད། ཞིང་ཁམས་དང་འབྲེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། ལྷ་འདྲེ་དབང་པོ་དང་འབྲེ་
 བའི་རྒྱལ་པོ་རིམ་བྱོན་ཚུ་གིས་མཛད་བྲལ་བཞེན་ཏེ་ ཅོར་བུ་དང་འབྲེ་བའི་ལམ་ལུགས་སོལ་
 བཟང་པོ་ ཐང་མ་ཆོག་ གོང་ལུ་གྲུས་ཞབས། འོག་ལུ་བཟུམས་སྦྱོང་ཚུ་ད་བཅས་འབྲུག་མི་
 ཡོངས་ཀྱི་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

ལུལ་ལས་འབད་རུང་མ་འོངས་པའི་འགོ་ཁྲིད་པ་ན་གཞོན་ཚུ་གིས་བདག་འཛིན་འབད་
 ཚུགས་པ་འབད་ར་འབད་དགོ་ ད་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་འདི་རྒྱུ་ཅིག་ཡིན་རུང་དཔེ་བཞག་བཏུབ་
 པའི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ཡིན། ཕྱི་ལས་བཏུ་རུང་དགའ་མི་དགའ། ནང་ལས་བཏུ་རུང་སྤྱིད་མི་སྤྱིད།
 དགའ་སྤྱིད་གཉིས་དང་ལུན་པའི་འབྲུག་ཙན་དན་བཀོད་པའི་ལྷ་ཡི་ཞིང་ཁམས་འབྲེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་
 ནང་ལུ་གངས་བར་ན་གི་རྒྱ་འབྲང་། སྤྱིན་བར་ན་གི་ཉིམ་སྟོ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་
 གཞུང་ཙམ་གསུམ་ལུ་ཕྱག་ཕྱིད་གང་དག་ཞུ་དགོཔ་ཡིན།

དེ་འབད་མ་ལས་བཞེན་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་མི་འབད་མ་སྤྱི་རུང་མཐའ་ན་དུད་གྲོའི་
 སེམས་ཅན་ཅིག་འབད་སྤྱི་འདི་འབད་རུང་སྐལ་བ་བཟང་ནི་མས། དཔྱེ་གཏམ་ལས་ཡང་། རང་
 གཡུས་ཟམ་པའི་འོག་ལུ་ཡིན་རུང་དགའ་ལེན་དོ་བཟུམ་ད་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་རྒྱུ་
 ཅིག་ཡིན་རུང་འབངས་མི་སེར་ཚུ་གར་དུས་ཨ་ཉག་ར་དགའ་སྤྱིད་ཀྱི་ངང་ལུ་སྤྱོད་པ་ཡོད་པ་ཡིན་
 བོ། །

༼འབྲི་ཕྱོམ༽

གནས་རིམ་ུ་པ་

ང་བཅས་རའི་མ་འོངས་ ང་བཅས་རའི་འགན་ཁུར།

སློན་ལས་ཆེ་དབང། འོར་བུ་སྤངས་སློབ་གོང་མ།

༩ ལྷ་ཡུལ་འབྲ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། ཕྱིན་གྱིས་རྒྱབས་པའི་ས་གནས་ཡིན།

དགའ་སྦྱིད་ལྷན་པའི་འབྲུག་ཡུལ་འདི། མ་ཡང་འཇུག་བ་མེད་པར་ཤོག། ཟེར་བའི་
སློན་ཆོག་དང་འབྲེལ་ ཏུས་ད་རེས་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་དགའ་སྦྱིད་དང་ དཔལ་སྦྱོར་ཡར་རྒྱས་
གཏང་དགོས་ཡིན། ང་བཅས་སློབ་ཕྲུག་གཞོན་དང་ མི་མེར་གར་གིས་ བླ་མ་ཆའ་དང་ རི་
དྲགས་སེམས་ཅན་ཚུ་ རང་གི་ཕམ་དང་སྤྱོད་ཆ་བཟུམ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི་དང་ མ་འོངས་
པའི་ བླ་མ་ཞོན་ཚུ་ལུ་ ཞེས་རིག་དང་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ཚུ་ སློན་འབྲིན་དགོས་དང་ བླ་
གཞོན་ཚུ་གིས་ཡང་ དཔེ་ཆ་ཚུ་འགོངས་ཏེ་ ལྷ་བཞིན་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཕྱག་ཁུ་དགོས་ཡིན།

ང་བཅས་རའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འོར་བུ་དང་འབྲ་བའི་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ལས་
འཕྱོན་པའི་ཚུ་དང་ བླ་མ་ཆའ་ཚུ་བདག་འཛིན་འབད་ དགོས་ཡིན། རྒྱལ་ས་བརྟེན་ཏེ་ ང་
བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ འོང་བབས་བཟོམ་ཡིན། འཛམ་གླིང་ རྩོད་གྲུགས་ལས་བརྟེན་
གངས་ཆེན་ཚུ་གི་ ཁམས་ཡང་བསྐྱམ་ནི་འདི་ ཉེན་ཁག་ཡོད་པ་ལས་ ཏུས་ཀྱི་འཇུག་བ་ལས་ མ་
འོངས་པའི་ན་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ བླ་མ་སྤངས་སློབ་སློབ་འབྲེན་ཏེ་ ཉེན་ཁག་ཡོད་པ་ལས་ ཞིང་
སྤོ་ཆོགས་བཟུགས་ཏེ་ བདག་འཛིན་འབད་བཅིན་ མ་འོངས་པ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ སྦྱེ་ལྷན་
གནས་ སྤངས་ལྷ་བཤལ་ཡང་འོང་ནི་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱལ་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ མ་ལང་
ལང་མ་འབད་ འཕྱོག་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་མ་ཆད་ ང་བཅས་ཚུ་གིས་ སེམས་ཅན་ཚུ་ སློག་
གཙོད་མ་འབད་བར་ བདག་འཛིན་འབད་བཅིན་ མ་འོངས་པ་ལུ་ སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་ཚུ་



རབས་མི་ཆད་ནི་དང་ ཕྱི་ཀླུ་ཁབ་ཀྱི་བཟུང་སྒྲོལ་པ་ཚུ་ཡང་ ལོ་གཅིག་ལས་ལོ་གཅིག་མང་སུ་
འབད་འོང་སྟེ་ ཀླུ་ཁབ་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་འབྱོར་གི་མ་ཆད་ དེ་ལས་བརྟེན་ ཀླུ་
ཁབ་ཀྱི་མཐུན་སྦྲེན་མ་ལང་ལང་མ་འབྱུང་སྟེ་ ཀླུ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་འབྱོར་དང་།

ད་ལྟོ་ན་གཞོན་ཚུ་ མ་འོངས་པའི་འགོ་ཁྲིད་པ་ཡིན་མ་ལས་ ར་གཞོན་ཚུ་གིས་ ཤེས་
རིག་ཡོན་ཏན་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྟ་བུ་དགོཔ་ཡིན། ཆོས་ཡོན་ཏན་ལྟ་བུ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྤང་
མེད་འབད་སྟོན་ནི་མེན་པར་ མ་འོངས་འབྱུག་ཀླུ་ཁབ་འདི་ དེའི་ལག་པར་ཡིན། མ་འོངས་
པའི་ འགན་ཁུར་འབད་དགོ་ཟེར་བའི་ ཐུགས་བསམ་བཞེས་ཏེ་ རང་ལུ་ཤོགས་པའི་འགན་
ཁུར་འདི་ འབྲས་ཤོར་མེད་པར་འབག་དགོཔ་ཡིན། དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཀླུ་ཁབ་ཀྱི་ལམ་སྟོན་
བཟང་པོ་ཚུ་བདག་འཛིན་འབད་ནིའི་འགན་ཁུར་ཡང་ ང་བཅས་ན་གཞོན་ལུ་ཤོགས་པ་ལས་ ཡམ་
བཟང་པའི་ལམ་སྟོན་བཟང་པོ་ཚུ་ཡང་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་བཟང་སྟེ་ མ་འོངས་རང་གི་བུ་
བརྒྱུད་ལུ་བརྩི་སྟོན་དགོཔ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རང་གི་ལམ་སྟོན་ལས་བརྟེན་ རང་གི་ཀླུ་
ཁབ་ཀྱི་རྒྱུ་རྩུ་སྟོན་མ་ཆད་ ཀླུ་ཁབ་རང་དབང་ཡང་གནས་ཚུགས་པ་ཡིན།

ཀླུ་ཁབ་ལུ་ཕྱག་ཞུ་ནིའི་འགན་ཁུར་ཡང་ ང་བཅས་ ར་གཞོན་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ཤོགས་
པ་ལས་ ད་ལྟོ་དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཆ་རོགས་ངན་པ་དང་བསྟོན་ནི་ ཆང་འབྱུང་ནི་ སྟོ་
ཇུས་བཟའ་ནི་ཚུ་མ་འབད་བར་ ཡོན་ཏན་ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྟ་བུ་སྟེ་ བྱལ་ལས་ ཀླུ་ཁབ་
ནང་ མི་ལྷོགས་ཐུབ་ཅན་ལུ་འགྱུར་ཏེ་ ཀླུ་ཁབ་ཀྱི་ཐད་ན་ལུ་ཕྱག་ལམ་མཛད་ནིའི་ བཅའ་
སྒྲིག་ཀྱང་དགོཔ་ཡིན། རང་ མི་ལྷོགས་ཐུབ་ཅན་ འབྱོར་བའི་བསྐང་ལས་ རང་དང་ཡམ་ལུ་ཡན་
ཐོགས་ དེའི་བསྐང་ལས་ནི་ ཀླུ་ཁབ་ལུ་ཞབས་ཏོག་རང་བཞིན་གྱིས་ཞུ་ཚུགས་པ་ཡིན། ག་
དེམ་ ཅིག་འབད་ ཆང་དང་སྟོ་ཇུས་ལུ་བྱུགས་ཐལ་སྤང་པ་ཅིན་ ཀླུ་ཁབ་ལུ་ཕྱག་ཞུ་ནི་དང་
ཡམ་ལུ་ཞབས་ཏོག་ཞུ་ནི་ཡར་བཞག་ རང་གི་མི་ཆེ་ཡང་ འཕྲོ་བསྐྱུག་འབྱོར་དང་ ཡམ་འདི་རྒྱ་
མོར་རྒྱུད་ཟད་འབྱོར་དང་ དེ་འབད་མ་ལས་ མ་འོངས་རང་གི་ མི་ཆེ་དོན་དང་ལྡན་མ་བཟོ་ནིའི་



དོན་ལས་ ད་ལྟོ་དུས་ཚོད་འཕྲོ་བའི་སྐབས་ལུ་ འཕྲོ་བསྐྱུག་མ་བཟང་པར་ དཔེ་ཆ་ཚུ་འགོངས་
ཏེ་ལྟ་བུ་དགོཔ་ཡིན།

རང་གི་མ་འོངས་པ་ རང་གི་འགན་ཁུར་ཡིན་མེས་ལས་བཞག་སྟེ་ ར་གཞོན་པོ་མོ་
ཡོངས་གྱིས་ རང་བཞིན་སྟེད་ཆལ་ཤིང་དང་མེ་རྟོག་། ཡམ་བཟང་པའི་བྱལ་བཞག་ སྤར་སྟོན་
ལམ་ལུགས་། ཀླུ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནིའི་འགན་ཁུར་ རང་རྒྱུ་ལུ་ཤོགས་པའི་མཚོ་བསམ་
བཟང་སྟེ་ ད་ལྟོ་སློབ་ཕྲུག་འབད་སྟོན་པའི་སྐབས་ལས་ སྟོ་ཇུས་ཆང་དང་ཏམ་ཁུ་ ལ་སོགས་པ་
ལུ་བྱུགས་མ་ཐལ་བར་ རང་གི་མ་འོངས་པ་འདི་ རང་གི་འགན་ཁུར་ཡིན་མེས་ཏེ་ དཔེ་ཆ་
ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྟ་བུ་དགོཔ་ཡིན་ནོ། །

ང་བཅས་རའི་མ་འོངས་ ང་བཅས་རའི་འགན་ཁུར།

ལས་ཁུར་དུར་རའི་ རོར་བུ་སྐང་སློབ་ཕྲུག་གོང་མ།

མ་འོངས་ཟེར་མི་འདི་ མིག་མཐོང་ལག་བཟུང་གི་ ཅལ་ཅིག་མེན་ ཡིན་རུང་ ལས་
རྒྱ་འབྲས་ལུ་བརྩི་བཀྱར་དགོ་ ད་ལྟོ་ རང་གིས་འབད་བའི་ལྷ་གི་ འབྲས་བུ་འདི་ མ་འོངས་པ་
ལུ་འབྱུང་མ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རང་ འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ སྟེ་ཞིན་མ་ལས་ མ་གྱི་ཚུན་
རང་གི་ མི་ཆེ་གི་ གནས་སྤངས་ག་བཟུམ་འབྱུང་སྟེ་འབད་རུང་ རང་གི་མ་འོངས་འདི་ལེགས་
ཤོམ་ཅིག་དགོཔ་ཅིན་ རང་གི་ འགན་ཁུར་ཅིག་འབག་དགོཔ་ཡིན། དཔྱེ་གཏམ་ལས་ཡང་
ལག་ལག་པའི་ལྷ་གཅིག་མ་འབད་ན། ཞིམ་ཞིམ་གྱི་ཟས་ཅིག་མི་འཕྲོ་བ། ཁྱེད་དོ་བཟུམ་

ཆ་རོགས་ཞན་པ་ཡང་ངི་མཉམ།། ཟེར་བའི་དཔྱེ་བཟུམ་ ཆ་རོགས་ངན་པ་དང་བསྐྱེལ་
སྡོད་པ་ཅིན་ དང་པ་ གཞན་ལུ་སྟོགས་རམ་ འབད་ནི་ཡང་བཞག་ རང་གི་འགན་ཁུར་ཡང་
འབག་མི་ཚུགས། མ་འོངས་པའི་ ལམ་བཟང་བའི་སྐབས་ རང་དང་ ཆ་རོགས་འབད་བའི་མི་
འདི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉུགས་དཔྱད་འབད་དགོཔ་ཡིན། ག་དེ་མ་ཅིག་འབད་ སྟོགས་ངན་པ་དང་
བསྐྱེལ་པ་ཅིན་ རང་གི་འབད་བའི་ལུ་ལུ་བརྩད་མེད་ མི་གཞན་གྱི་ཆ་མི་བཞག་ དེ་ལས་ རང་
གི་ མི་ཆོ་འདི་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པ་འགྱུ་ཨིན། རང་གི་མ་འོངས་པ་འདི་ རང་གི་འགན་

དེ་འབདཝ་ལས་ མ་འོངས་པའི་ ལམ་ལེགས་ཤོམ་འོང་ནིའི་དོན་ལས་ ད་ལྟོ་
དུས་ཚོད་ལག་པར་ཡོད་པའི་བསྐྱང་ལས་ ཚོས་ཡོན་ཏན་ལུ་ བཅོམ་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ་ ལྷ་བཞི་
དང་ རྒྱལ་ཁབ་གྲིན་ར་བུ་ཨིནམ་ལས་ ཆ་རོགས་ངན་པའི་ དབང་ལུ་ཐལ་ནི་མེན་པར་ རང་
གི་འགན་ཁུར་འབག་ཚུགས་འབད་བཅིན་ གཞུང་དང་མི་སེར་ཕམ་སྤྱོད་ཆ་གི་ཁབས་ཏྲིག་ཡང་
རང་བཞིན་ལྷན་གྱིས་ འབྲུབ་ཚུགས་པ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་ ང་བཅས་རའི་མ་འོངས་འདི་
ང་བཅས་རའི་ལག་པར་ཨིན་ནོ།

༼འབྲི་ཚུམ༽

གནས་རིམ་ལ་པ་



རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་བདག་འཛིན་འབད་དགོཔ།

སངས་རྒྱལ་དངོས་གྲུབ། འོ་མ་ལྷ་སྐྱོད་སྤྱོད་གོང་མ།

ཚུ་ཤིང་བསྟོན་བཅོས་ལས།

ལུགས་སྲོལ་རྟིང་པོ་སྟོག་བཞིན་དུ། གཞུང་བཞིན་གོང་འཕེལ་མ་གཏང་ན། །

ཅ་བ་རུལ་བའི་སྟོང་པོ་བཞིན། མི་འདོད་བཞིན་དུ་འབྲེལ་བར་གྱུར། །

ཟེར་གསུང་ཡོད་དོ་བབྱམ་སྟེ་ ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་འདི་ རྒྱལ་
ཁབ་ནང་སྟོད་མི་ཚུ་གི་འོ་མ་ལྷ་སྐྱོད་ལུ་ ཕྱི་འཛམ་གླིང་བལྟ་བའི་མི་གཏོ་ཁར་ རྒྱན་ཆ་ཟེར་
རུང་ འདི་རང་ཡིན། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་མི་སྟོབས་ཉུང་པའི་ཁར་ རྒྱལ་ཁབ་ཡང་རྒྱ་ཅིག་
ལས་མེད་རུང་ རང་དབང་གནས་ཚུགས་པའི་ ཐབས་ལམ་ཟེར་རུང་ རང་གི་སྟོན་པ་འབྲེལ་
བའི་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་འདི་བདག་འཛིན་འབབ་ནི་འདི་རང་ཡིན། ལམ་སྲོལ་འདི་ལས་བརྟེན་
ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་གནས་ཚུགས་པ་མ་ཆད་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་འོང་འབབ་ཡང་ འདི་ལས་བརྟེན་
ཏེ་བཟོ་ཚུགས་པའི་ཁར་ རྒྱལ་ཁབ་ཞི་བདེ་གི་ ཅ་བ་ཡང་འདི་རང་ཡིན།

འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་འགྱུར་བའི་དུས་ལུ་ འབྲུལ་རིགས་དང་མི་སྟོབས་
གྱི་ཐང་ཁར་ རོགས་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་བབྱམ་མའི་ སྟོབས་ཀླགས་ རང་ལུ་མེད་དེ་འབད་རུང་
རྒྱལ་ཁབ་འདི་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་སྒྲུག་ལུ་ རང་དབང་རང་བཅོན་སྟོད་ནི་ འཕྲོ་
མི་འདི་ གཙོ་བོར་ ང་བཅས་རའི་ འབྲུག་པའི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ ས་ཤུལ་བུ་དང་གཡལ་ཤུལ་
གོམ། ཟེར་སྒྲུབ་སྲོལ་ཡོད་དོ་བབྱམ་ ང་བཅས་རའི་ དིན་ཅན་གྱི་ཕམ་ཚུ་གིས་ ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་
མི་ཚུ་ལུ་ བཅོ་སྟོད་གནང་མ་ལས་བརྟེན་ཡིན།



རྒྱལ་ཁབ་འདི་གི་ ལམ་སྲོལ་བདག་འཛིན་འབད་ནི་འདི་ མི་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱི་
 འགན་ཁུར་མེན་པར་ འདི་ནང་འབྱམས་མི་ གར་གི་འགན་ཁུར་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ རྒྱལ་
 བསྟན་བཅོས་ལས།
 གཞུང་དམངས་མཐུན་ན་དག་སྡེ་ཡིས། རྒྱབ་དཀའ་སེམས་ཀྱིས་ན་མིན། །
 ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ ང་བཅས་ར་གར་ཡིན་རུང་ ལམ་སྲོལ་བདག་འཛིན་འབད་ནི་གི་
 འགན་ཁུར་འདི་ སར་འཕུལ་ རྒྱུ་འཕུལ་འབད་དེ་མ་སྟོན་པར་ འབྲུག་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ཀྱིས་
 སེམས་དང་མཐོ་བསམ་གཅིག་ཁར་གཏང་སྟེ་ བདག་འཛིན་འབད་བཅིན། ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་
 འདི་ བསྐྱེད་པ་མ་སྟོང་གི་བར་དུ་གནས་ཚུགས། ང་འབྲུག་པ་ཡིན། ང་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་
 སེར་ཡིན། ཟེར་སྒྲུབ་དགོ་པ་ཅིན་ དཔེ་གཏམ་ལས་ཡང་ ལུང་པའི་ཙུ་ཚུ་འབྲུང་ན། ལུང་པའི་
 ཁྲིམས་བསྟུང་དགོ་ ཟེར་སྒྲུབ་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ཁལ་སྐྱེད་མ་ཅིག་སྒྲུབ་སྟོན་པ་མིན་པར། འབྲུག་
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་འདི་ ང་བཅས་རའི་དཔལ་འབྱོར་འོང་
 བབས་ཀྱི་ གཞི་རྩ་ཅིག་ཡང་ཡིན། དེ་ཡང་ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རྩ་
 རྒྱལ་གྱི་མཐོ་ནུ་སྟོང་ཕྱག་ལས་བཅས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ལམ་སྲོལ་མ་འདྲམ་ཚུ་བཟོ་ནི་གི་
 དོན་ལུ་ ཟད་གོ་ལེ་གཏང་སྟེ་འོང་མ་ཡིན་མས། དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ གཞུང་གིས་མ་དངུལ་
 འཕོར་ཆེན་གཏོ་བཅོལ་ཚུགས་པ་མཆད་ སྒྲེར་གྱི་ལས་ཁུངས་དང་ མི་སེར་ཚུ་ཡང་ འོང་བབས་
 བཅོལ་ཚུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན།

ད་ལས་པར་འབད་རུང་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་འདི་ ང་བཅས་ཚུ་གིས་ གཙོ་བོ་བཟུང་
 སྟེ་ རྒྱུ་ཆ་ཅམ་ཡང་ མར་ཉམས་མ་བཅུག་པར་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་ མ་འོངས་རང་གི་
 རུ་བརྒྱུད་ཚུ་ལུ་བརྩི་སྟོན་དགོ་པ་འདི་ གཞི་བགལ་ཆེན་གཏོ་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ སྒྲེས་ལུགས་ཀྱི་
 བསྟན་བཅོས་ལས།



རྒྱལ་ཁབ་ཆེ་ཆུང་སྤྱི་ཡིན་ཀྱང་། རང་དབང་རང་གིས་འཛིན་འདོད་ན། །
 རང་གི་ལུགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་། ཁྲིམས་དང་རིག་གཞུང་བསམ་སྟོན་སྟོན་མས། །
 ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རྒྱལ་ཁབ་ཆུང་ཀྱི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་བཟུམ་གྱིས་ཡང་ རང་དབང་
 རང་བཅོན་གནས་ཏེ་ སྟོན་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་གི་དོན་ལུ་ ང་བཅས་ར་འབྲུག་མི་ཚུ་ གར་ཡིན་
 རུང་ ལུས་ ངག་ ཡིད་གསུམ་ཆ་ར་ འབྲུག་པ་འབད་དགོ་ དེ་འབད་མ་ལས་ རུས་དང་ནམ་
 པ་ཀྱན་དུ་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ རྒྱུང་བུ་ལོ་གཅིག་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་མི་གཞན་དང་ཁ་སྒྲུབ་
 ཐངས་ལས་ འགོ་བཟུང་སྟེ་ རྩིའི་སྟོན་པ་དང་ནང་གི་བསམ་པ་གར་ རྒྱལ་བཞིན་དུ་འབད་
 དགོ་པ་ཡང་ གནམ་མེད་ས་མེད་ཁག་ཆེ་མ་ཡིན།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ བསྐྱེད་པ་མ་སྟོང་གི་བར་དུ་ རང་དབང་རང་བཅོན་གནས་
 ཐབས་དང་ འདི་ནང་གི་མི་སེར་ ཆས་གཞོན་བར་གསུམ་ཡང་ བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་དཔལ་ལུ་ འོངས་
 སྟོན་དེ་ སྟོན་དགོ་པ་ཅིན་ ས་ཤི་བུ་དང་། གཡག་ཤི་གོ་མ། ཟེར་བའི་དཔེ་བཟུམ་ ང་བཅས་
 རའི་ཁྱད་ཆོས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་འདི་ ས་ལས་བུ་ལུ་བརྩིས་སྟོན་དེ་ རྒྱུར་ཉམས་མ་བཅུག་
 པར་ སྤར་ག་ཡིན་མ་གནས་ཐབས་འབད་དགོ་པ་འདི་ གཞི་བཀའ་ཆེ་མ་ཡིན་ནོ། །



མ་འོངས་པའི་འབྲུག་ཡུལ།

དོན་རྒྱུ་འདྲི་མཉམས། དཔལ་འབྱོར་གྱི་འཕྲིང་རིམ་སློབ་གྲོགས་མ།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ལྷོ་ཕྱོགས་འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ གངས་ཅན་ ལ་དང་ལུང་གིས་བཅད་ཡོད་ པའི་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་ཅིག་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་འདི་ སྤྱི་ལུ་རིགས་སྤྱུག་པའི་ལུང་པ་དང་ སངས་རྒྱལ་གྱི་བརྟན་པ་དང་སའི་གནས་རོམ་གཅིག་སྤྲེལ་བཞག་པ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་མི་དབང་ མངའ་བདག་རིམ་བྱོན་གྱི་མངའ་འོག་ལུ་ མི་སེར་ཚུ་རང་མགོ་རང་འདྲོངས་འབད་སྤོང་ཡོད་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཁས་སྤངས་གྱི་ལཱ་འགན་ གཅི་བཟུམ་འཐོན་རུང་ དེའི་གདོང་ལེན་ འབད་ནི་འགན་ཁུར་ ང་བཅས་མི་སེར་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ཤོག་པ་ཡིན། ཐན་གཞུགས་ཁང་འབད་ ས་ཅིག་རུང་ ཡར་རྒྱས་གྱི་ལཱ་གཅི་བཟུམ་འབད་དགོཔ་འདུག་ག་བརྟུ་ཞིན་ན་ མཉམ་ཐུབ་གྱི་ ཐོག་ལས་ འཆར་གཞི་བཟུམ་ཏེ་ལཱ་ཚུ་འབད་མ་ཡིན། དཔེར་ན། སློབ་ཕྲུག་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ ཆ་བཞག་པ་ཅིན། སློབ་ཕྲུག་གི་ལཱ་འགན་ཟེར་རུང་ ཆོས་ཡོན་ཏན་ལེགས་ཤོམ་འབད་སྤྱང་སྟེ་ མ་འོངས་པ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་སེར་ཚུ་ལུ་ཕྱག་ཁྲུ་ནི་འདི་ཡིན། ཡིན་རུང་ དཔེ་ཆ་ཅིག་ ལྷ་བ་སྤོང་ནི་མེན་པར་ གཞུང་ལས་རིན་མེད་སྤོང་པར་སྤྱོད་གནང་མི་ ཅཆས་ཚུ་ རང་གི་ཕམ་ གི་བསྐྱབས་བཞག་པ་བཟུམ་སྟེ་ བདག་འཛིན་གཅེས་སྤྱོད་འབད་ནི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་གར་ལུ་ འགན་ཁུར་ཤོག་པ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ མ་འོངས་པ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ག་དེ་འབད་བཞག་ནི་ ཡིན་ན། དེ་ཚུ་ཡང་ ང་བཅས་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་ ལག་པར་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ང་བཅས་ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ ལཱ་མ་འབད་བའི་ཉེ་མར་ མགོ་བསམ་ཡང་དག་མཐིལ་ཕྱིན་འབད་ གཏང་དགོཔ་འདི་ལག་ཆེ།



གལ་སྲིད་ ང་བཅས་ཚུ་གི་ ལག་མེད་པའི་འགན་འབག་ ཚུ་མེད་པའི་ཟམ་རྒྱལ། ཟེར་དོ་ བཟུམ་ འབད་བ་ཅིན། མ་འོངས་པ་ལུ་རྒྱལ་ཁབ་ གཞུང་དང་མི་སེར་གྱི་བར་ན་ མཉམ་ འབྲེལ་དང་མཐུན་ལམ་བཟོ་ཚུགས་ནི་ལར་ར་བཞག་ རང་གི་མི་ཆེ་ནང་ བྱ་བ་ལམ་འགོ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་འགྲོ་མི་ཚུགས། ད་ལྟོ་ཡོད་ན་ནངས་བཅེད་རུང་བཟུམ་ཟེར་མགོ་ སྤོང་ནི་མེན་ པར་ ལཱ་གཅི་བཟུམ་འབད་རུང་ མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྟོ་བལུ་ ཕན་ཐོགས་པའི་ལཱ་ཚུ་འབད་ དགོ།

རང་སྐལ་ལཱ་དོ་ཡིན་རུང་རྒྱུར། རོགས་སྐལ་ལཱ་མར་ར་ཡིན་རུང་མི་བཞུ། ཟེར་སྐལ་ སྤོང་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ། ལཱ་འབད་དགོཔ་གཅི་བཟུམ་ཅིག་འཐོན་རུང་ དེའོ་གིས་འབད་འོང། དེའོ་གིས་འབད་འོང། ཟེར་ཡ་མེད་སྤྱོད་མ་སྤོང་པར་འགན་ཁུར་ཅིག་འབག་ཞིན་ན་ ལས་ དེ་འཕྲོ་ལས་འབད་བ་ཅིན། རོགས་ལུ་རང་གི་ དཔྱེ་བཟང་ལོ་འབད་ཡང་སྤོན་མ་ ཡིན་མ་ཚད། ང་བཅས་རང་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་འོང། མ་འོངས་པ་ལུ་འབྲུག་རྒྱལ་ ཁབ་འདི་ དག་འཁྱོག་ཏེ་སྤྱོད་ བཞག་དགོཔ་ཅིན་

དུས་ད་ལྟོ་ལས་འགོ་བཟུང་ ཁྱིམ་ས་ལས་འགལ་བའི་བྱ་བ་ངན་པ་ཚུ་སྤང་དགོ། རོགས་ཁམ་ཤེས། རང་ཁ་འབྱུང་། ཟེར་དོ་བཟུམ་སྟེ་ རང་གི་སྤར་གྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཡང་ སྤྱང་བ་འབད་དགོ། ཐན་ སྤྱང་བ་འབད་མ་ཚུགས་དེ་འབད་རུང་ རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ རོ་ ཏྲགས་དང་སྤར་སྤོང་ལམ་ལུགས་ཚུ་ སེམས་ལས་ཡལ་ནི་མེད་འོང་ཟེར་ཁྱེ་ཡིན། །

ད་མཇུག་ར་ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ལམ་ལུགས་སྤོང་དང་ རང་བཞིན་གནས་ ལྷངས་ཚུ་ བདག་འཛིན་ འབད་ནི་ འགན་ཁུར་ ང་བཅས་འབྲུག་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ཤོག་པ་ ཡིན། ང་བཅས་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ འགོ་ཁྲིད་པ་ཚུ་ སེམས་ངན་པའི་དབང་དུ་མ་ཤོར་བར་ གར་གཅིག་མཐུན་གྱི་སློབ་སྤྱོད་ རང་རང་སོ་སོའི་ འགན་ཁུར་ཚུ་ཅི་ལྷོགས་གང་ལྷོགས་སྟེ་ འབག་སྤྱུག་ལཱ་ མཛོད་གནང་གེ་ཟེར་ཁྱེ། །



སྒྲུབ་ཚུལ་།

སྒྲིབ་བཏང་དབྱེ་ཁ་

འབྲུག་པ་ཡིན་པའི་དཔལ་ཉམས།

བདེ་ཆེན་དབང་པོ་གིས་ བཏྲན་འབྲུག་སྒྲིབ་བཏང་།

བདེ་ཆེན་དབང་པོ་གིས་ སྒྲིབ་བཏང་ མཐོ་རིམ་དང་ གཤམ་ཉན་ལུ་ཡང་ རྒྱུ་ལྡན་གྱི་གསོལ་རས་
དང་ གཞེངས་བསྟོད་ལག་ཁྱེར་ལྷ་སྟེ་ཡོད། ཀྱན་གསལ་བརྒྱུད་དེ་ ཚུམ་ཤོག་གཅིག་སྒྲིབ་རིམ་ ༡༢
པའི་སྒྲིབ་དབུ་ནང་ཚུད་དེ་ཡོད། སང་ལྷན་སྒྲིབ་བཏང་སྟོད་སྐབས་ རྩོམ་འཁོར་ལྡན་གྱི་སྒྲིབ་ ཞིབ་འཛེལ་
འབད་དེ་ ཏཱ་མཐོ་ཆེ་མཐོ་དང་ ལྷན་ཆེ་སྟོད་ཡིག་དང་ལམ་སྒྲིབ་མཐོ་སྒྲིབ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ རྒྱུད་རིག་
མོས་བསྐྱར་ནང་ལུ་ གསལ་ཁུ་འབད་ཡི། ཁོ་གི་སྒྲིབ་ ཞབས་ཁྲ་བཅུ་མ་འབྲེན་འབད་ནི་ ཆོན་ལཱ་འབད་ནི་
ཞིབ་འཛེལ་དང་ དཔེ་དབུ་གཅིག་བྲིས་ཏེ་ཡོད། ཁོ་སྤྱོད་ཤོས་རིག་མཐོ་རིམ་སྒྲིབ་བཏང་ལས་ གཙུག་ལག་
གོང་མ་མཐར་འཁྱོལ་ཏེ་ བཏྲན་འབྲུག་སྒྲིབ་བཏང་པའི་ནང་ སྒྲིབ་དཔོན་འབད་ཡོད།

ཕྱི་སྟོད་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཆགས་པའི་དུས། །

ནང་བཅུད་གྱི་སེམས་ཚན་གནས་སྐབས་ལས། །

ཕྱི་ལྷགས་རི་ནགས་ཀླུང་རི་བྲག་འབད། །

ནང་གཅན་གཟན་རི་དྲགས་བྱ་རིགས་གནས། །

མགོན་ཚུན་པདྨ་འབྲུང་གནས་གིས། །

གནས་སང་གོ་རྒྱུད་དང་སྤྲུག་ཆང་བཅས། །

ས་རྩ་མིག་ཚམ་ཡང་མ་བཞག་པ། །

གནས་ཁྱུང་འཕགས་ཚན་གྱི་གཏེར་ལུ་སྤྲུག། །

སྤྲུལ་མཐུ་ཆེན་དག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་གིས། །

ལྷོ་ནགས་མོའི་ལྷོངས་ལུ་བྱོན་ཞིན་པའས། །

རྩ་ལུང་མེད་རྩ་ལུ་ལུང་བཏགས་ཏེ། །

ལྷོ་ཁྲིམས་མེད་ལུང་པར་ཁྲིམས་བཙུགས་གནང་། །

ལྷམ་ཆེ་རིང་། རྟོ་རོ་ཁ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།

ལྷ་མོ་རིང་འདི་ རྫོང་ཁ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ་ནང་ སློབ་དཔོན་འབད་ལྷག་ལུ་བའི་བསྐྱར་ཡོད་པ་
ཨིན། ཁོ་སློབ་དཔོན་འབད་དེ་ ཅུ་ཕེ་འབད་ཤང་ ལོ་བཞི་འཛོམས་ཨིན། ཁོ་དཔེ་དབ་ལྷག་ནི་ལུ་སློབ་
ཡོད་པ་མ་ཆད་ གེ་དབ་ཐིན་ལུ་ཡང་ སློབ་སླུབ་ཡོད་པ་ཨིན། ད་ལྷོ་ཚུ་རྫོང་ ཁོ་གེ་གེ་དབ་གཉིས་ཐིས་ཏེ་
ཡོད་པ་ཨིན། དེ་ཡང་ ཁོ་སློབ་རིམ་ ༡༢ པ་ནང་ བཤེས་ཡོན་སྦྱང་པའི་སྐབས་ དེའི་མི་ཆེ་བྲལ་གི་ལུ་ས་
རྟེན། ཟེར་མི་ ལུང་དཔེ་བཟུམ་ཡོད་པ་དང་ ལྷག་ཅེ་རིག་གཞུང་མཐོང་རིམ་སློབ་གྲྭ་ནང་ བཤེས་ཡོན་སྦྱང་པའི་
སྐབས་ ཆོས་རྒྱལ་བཞི་པ་དཔལ་འཛིགས་མེད་མེད་གེད་བད་ལྷག་མ་ཆོག་གི་རྟོགས་བརྡོད་སྐལ་བབང་སྟིང་
གི་རིམ་། ཟེར་ དབྱུག་རྒྱལ་བཞི་པའི་རྟོགས་བརྡོད་ཐིས་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན། གེ་དབ་ལྷག་ནི་དང་ཐིན་ལུ་རྒྱང་མ་
གཅིག་གི་ལུ་ སློབ་མཉམ་པར་ ལྷུང་རིགས་ལུ་ཡང་སློབ་སླུབ་ཡོད་མི་ཅིག་ཨིན། །

གངས་ཅི་རྩ་བས་སྒྲ་ཆོགས་བསྐྱོར་བའི་དབུས། །

བྱིན་ལྟམས་ཅན་གྱི་སྐྱོན་ལྗོངས་འབྲུག་ཡུལ་ཆགས། །

གཅིག་སྟོང་དགྲ་བརྒྱ་བཅུ་མེད་བདུན་གྱི་ལོར། །

ཟླ་བ་སྒྲིན་བཀལ་ལྟ་བུའི་དགའ་སྒྲིད་འབྱུང་། །

ཕྱོགས་བཞི་མཆོམས་བརྒྱད་མཐའ་དབུས་མེད་པ་ལས། །

རྒྱས་ཤུགས་ཅན་གྱི་སྤྱི་ལ་རྣམས་བྱོན་ཀྱང་། །

འབྲུག་མི་བདེ་བར་བཀོད་པའི་དགའ་སྐྱིད་འདི། །

ཉིན་མར་ཤར་བའི་སྐར་མ་ལས་ཀྱང་དགོན། །

དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བྱུགས་རྩིས་ལྟ་བུ་དང་།

ལྷ་དང་སྒྲ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ལུང་བསྟན་ལས། །

དཔའ་བོ་གོང་སར་ཨོ་རྒྱན་དབང་ཕྱུག་མཆོག་།

རྒྱལ་བརྒྱད་གསེར་གྱི་ཕེབས་པ་དོ་མཚར་ཆེ། །

སྒྲུལ་ཨོ་རྒྱན་པ་རྒྱའི་ལུང་བསྟན་དང་། །

མགོན་པདྨ་གླིང་པའི་གདུང་རུས་ལས། །

དཔལ་མི་དབང་མངའ་བདག་ཅི་མ་བྱོན་གྱིས། །

རྒྱལ་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོ་ཕྱག་དུ་བཞེས། །

སྡོན་གོང་མས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་སར། །

ཐོབ་དཀའ་བའི་དལ་འབྱོར་མི་ལྷན་ཐོབ། །

དཔལ་ཚེས་ལྷན་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། །

འབྲུག་པ་ཡིན་པ་སེམས་ལྟ་དཔའ་ཉམས་ཡོད།

སྒྲིལ་བཟང་པོ་མ་ཉམས་གནས་ཏེ་ཡོད། །

ཕམ་བབང་པོའི་མཛད་ཀྱིས་བབང་པོ་ཚུ།

དུས་ད་རེས་དངོས་སུ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན། །

རང་འབྱུག་པ་ཡིན་པའི་དཔའ་ཉམས་ཡོད། །

འབྲུག་རང་བཙན་དོ་རྟགས་སྐུ་གཞིའི་སྟེང་། །

འབྲུག་རང་དབང་རྒྱལ་དར་གནས་ལུ་འཕྱར། །

འབྲུག་རང་བཙན་སྐད་ཡིག་མེདོག་རྒྱལ། །

འབྲུག་རང་དབང་ཚེས་ལྷུག་ས་འབྲས་བུ་སྒྲིན། །

ཐ་དམ་ཆོག་སེམས་ཀྱི་དཔང་ལུ་བརྟུགས། །

ལས་རྒྱ་འབྲས་རང་གི་འཕང་མར་བཏབ། །

སྤྱིར་དཀོན་མཆོག་རང་གི་སྤྱི་བོར་མཆོད། །

དཔལ་འབྱུག་པ་ཡིན་པ་དཔལ་ཉམས་ཡོད། །



ལྷོན་གྱ་རུའི་ཡང་སྤྱལ་ས་སྦྱང་གིས། །
 འུ་སྤྱལ་ཉམ་ཐག་ཡོད་པའི་འབྲུག་མི་ལུ། །
 ལལ་དང་འུ་ལྷའི་གད་བ་སྤྱི་མ་བརྒྱབས་པར། །
 འབངས་འཁོར་བདེ་བར་བཀོད་པ་ངོ་མཚར་ཆེ། །
 མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་གཉིས་པ་མཆོག་གིས་ཡང་། །
 ལ་དྲག་དབང་ཆེན་གཉེན་ཆོད་མི་རྣམས་བདུལ། །
 འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པ་འབྲུང་པའི་སྐབས། །
 རྒྱལ་ཁབ་རང་བཅན་མ་ཤོར་སྤང་སྦྱོབ་མཛད། །
 མི་ལུ་དགའ་བ་ཁྲིམས་ལུགས་ཡིན་མ་གཟིགས་ཏེ། །
 དང་བདེན་ཆངས་ཐིག་བཀའ་ཁྲིམས་གསལ་བར་གནང་། །
 རྒྱལ་ཁབ་འཛིན་སྦྱང་ཆོས་སྤྱི་བྱང་འབྲེལ་ཐོག། །
 ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གོམས་པ་མདུན་དུ་སློ། །
 མ་འོངས་སྤོན་གཟིགས་འབྲུག་རྒྱལ་གསུམ་པ་གིས། །
 རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་མཐུན་ལམ་གང་དྲག་མཛད། །
 དྲག་ཁབ་གསུམ་གྱི་དམག་སྡེ་གཞི་བཙུགས་གནང་། །
 ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་དྲག་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ། །
 སྤོན་ལྗོངས་རང་བཅན་གནས་པའི་ངོ་རྒྱགས་སུ། །
 ཆོས་དང་རིག་གཞུང་སྟོག་ཤིང་བཞིན་དུ་སྤྱང་། །
 སྤྱུ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་གངས་མེད་བཞེངས་པ་ལས། །
 ཡིད་བཞིན་ནོར་བུའི་ཐུགས་བཞེད་ཆོས་བཞིན་གྲུབ། །



ཆོས་རྒྱལ་མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་གིས། །
 བདེ་སྦྱིད་ཀ་ཆེན་བཞི་པའི་ས་བོན་བཙུགས། །
 འབྲས་བུ་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་སྤུན་ཆོགས་ཆོགས། །
 ཡར་རྒྱས་རྩ་བ་གནམ་ཁའི་དབྱིངས་སུ་འཕྱར། །
 སྤྱི་ལོ་གཉིས་སྟོང་གསུམ་གྱི་ལོ་འདི་ནང་། །
 རང་སྟོག་སློབ་ཏེ་དམག་དཔོན་ཐུག་འགན་མཛད། །
 བསྟན་དྲག་གཡིབ་དམག་མ་ལུས་ཐལ་བར་བསྐྱུག། །
 སྟོ་གསུམ་གསུམ་པ་ཆེན་པོའི་སྤྱི་སྤྱུ་ལུ། །
 གདོང་ལྗེའི་མཆན་ཅན་མི་དབང་གེ་སར་གྱིས། །
 འབྲལ་ཐུགས་བཅན་ཐབས་བདེ་སྤྱང་རྒྱལ་སྤང་བཙུགས། །
 འབྲུག་ལུལ་བུམས་པས་སྦྱང་བའི་ས་སྦྱང་དེ། །
 སྤྱི་དགསུམ་འགན་དང་བལ་བ་ཨེ་མ་རྟོ། །
 དེ་རིང་ཐུན་ཆོགས་དཔལ་གྱི་ཉིན་མ་ལུ། །
 དབང་ཐུག་བརྒྱད་འཛིན་སྐལ་བརྒྱུད་གནས་ཐབས་དང་། །
 དགའ་སྦྱིད་སྤར་ལས་འཛོམས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ལུ། །
 ལྷག་བསམ་དཀར་པོའི་སྤོན་ལམ་སྤྱི་ནས་འདེབས། །



འབྲུག་ལུ་སྐྱེ་བ་སྐྱེལ་བ་བཟང་།

ཀུན་བཟང་འཕྱིན་ལས། སྐྱེལ་གྱི་འབྲིང་རིམ་སྐོབ་གྲགོང་མ།

སྐྱོ་སྐྱོ་ཕྱོངས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། སྐྱོན་ལྡན་ཐུབ་པའི་འདུལ་ཞིང་དང་།
བར་ལོ་རྒྱན་པ་སྤྲུལ་བྱིན་གྱིས་སྤྲུབས། མཚུགས་ཞབས་བྱུང་ངག་དབང་ན་རྒྱལ་གྱིས།

ནང་ལུགས་གཉིས་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་ཞིན་མ་ལས། འབྲུག་སྐྱིད་པའི་ཞིང་ལུ་བཀོད་གནང་ཡོད།
མགོན་ལོ་རྒྱན་པ་དང་མའི་ལུང་བསྟན་དང་། ཡར་ལྗོངས་སྤང་མའི་ཐུགས་རྗེ་གཟིགས།

འབྲུག་མི་སེར་བསོད་ནམས་སྤྱི་མཐུན་ལས། ཉམས་མེད་བར་རྒྱལ་བརྒྱུད་རིམ་པར་བྱོན།
འབངས་བཅེ་བས་སྐྱིད་སྤྱུག་གཟིགས་ཏེ་གིས། འབྲུག་པ་ཞི་བདེ་ངང་ལས་སྐྱོང་བ་བཟང་།

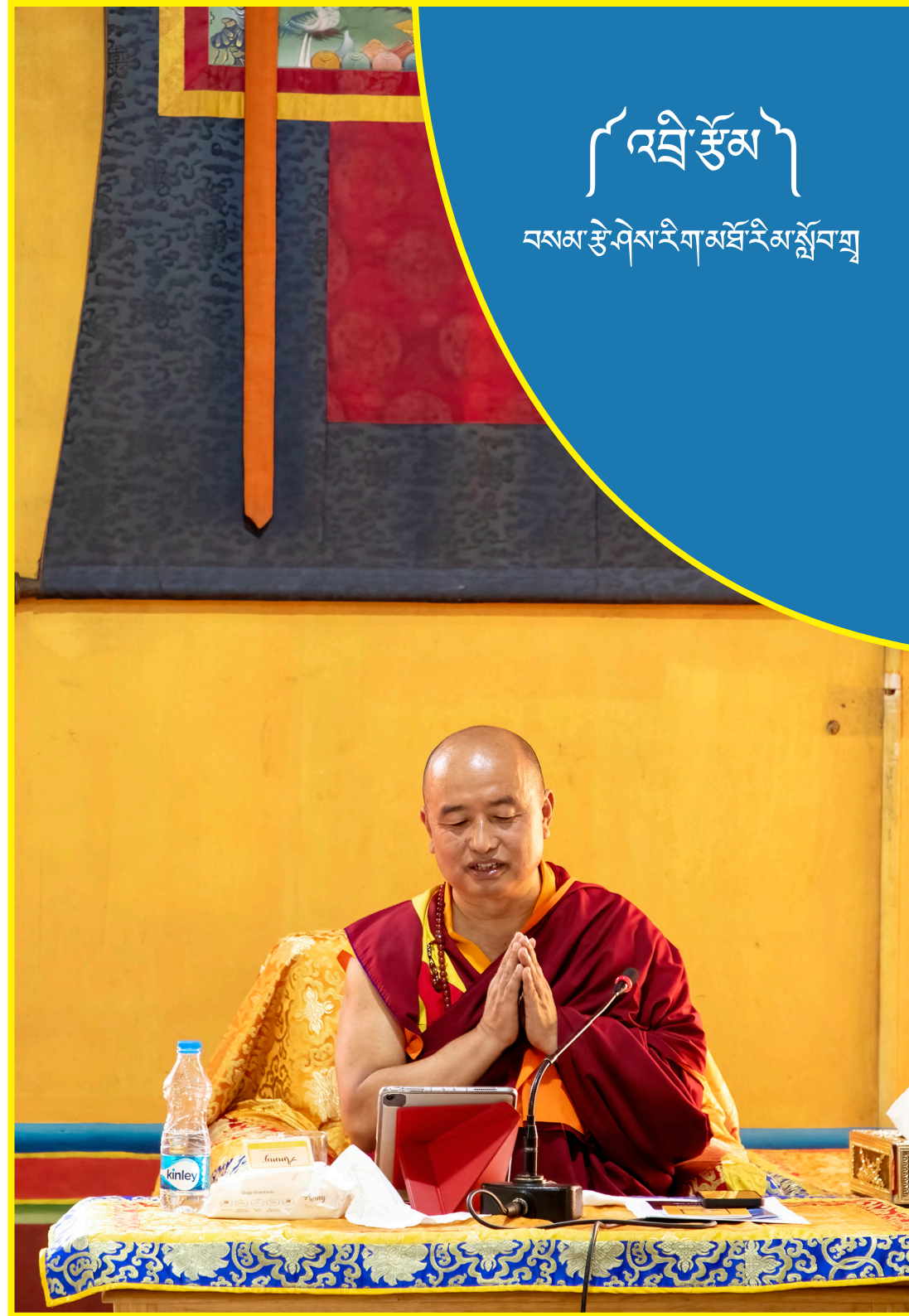
ཡར་ཆོས་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་སྐྱབས་རྗེ་དང་། བཀའ་རྒྱུད་གི་དགོངས་འདུན་འཕགས་པའི་སྤྱེ།
ཐུགས་མོས་མཐུན་ཆོས་ཁྲིམས་གཙང་མའི་ཐོག་ཆོས་ལུགས་ཉམས་སྤྱེ་ལེན་ཏེ་གིས།

སྤྱིར་འཇོམས་ཀྱིང་ཁྱད་པར་སྐྱོན་ཕྱོངས་འདིར། ཉན་ལུ་གེ་ཞི་བའི་ཐུགས་སྐྱོན་གནང་།
སྐྱེལ་བཟང་གི་འབྲུག་པའི་མི་སེར་ཚུ། ཁོང་མ་སྐྱེས་དང་དཔོན་ལུ་གུས་བཀུར་ཆེ།

འབྲུག་མཉམ་གྱི་གོམས་ལུ་དམ་ཆོག་གཙང་། འཇོགས་མཉམ་རྒྱུ་ལུ་བྱམས་སྐྱོང་དང་།
ཆོས་ལས་འབྲས་ཚུ་ལུ་ཡིད་ཆེས་ཡོད། རང་ཆོས་ལུན་འབྲུག་ལུ་སྐྱེ་བ་བཟང་།

། འབྲི་རྩོམ་ །

བསམ་རྩེ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སྐོབ་གྲ





འབྲུག་པའི་དཔའ་བོ་ལུ་བསྟོན་ཆོག།

ཆོས་སྐྱོད་རྒྱལ་མཚན། བསམ་ཅེ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

བསམ་ཅེ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ལས་ཡིང་སྐད་དང་ས་ཆ་རིག་པའི་གཙུག་ལག་གཞི་རིམ་གྱི་ ལོ་ངོ་
དང་པའི་ ཤེས་ཚད་སྒྱུར་མི་ངོ་མེད་ཆོས་སྐྱོད་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་ཀྱི་དཔའ་བོ་ལུ་བསྟོན་ཆོག་ཟེར་བའི་ཚུ་མ་
བརྒྱབ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་། དང་པ་རྒྱལ་ཡོངས་དུས་ཚོན་ཐངས་ ༡༡༤ པ་ བཅི་སྤྱད་དང་རྩེས་
བན་ལུ་ནི། གཉིས་པ་ཁོར་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྒྱུ་ལྷན་ཁྲུང་ལུ་ཤེས་དང་སློབ་ཡོད་མི་ཅིག་འབད་མ་ལས་
རྒྱུ་ལྷན་ཁྲུང་ལུ་སྤྱད་བཅོམ་འབད་ནི་ལུ་སློབ་ཡོད་ནི་འདི་གི་བརྩམས་ཡིད་པ་ཡིན། གསུམ་པ་ལུ་
ད་ཚུན་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ དབང་ཕྱག་བརྒྱད་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ་རིམ་འབྱོན་ཚུ་ལུ་ བཀའ་འདྲིན་
དག་འཛིན་བསམ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན། །

སྟོ་མོན་ཅན་དན་བཀོད་པའི་ཡུལ་ལྗོངས་ནང་། །
སངས་རྒྱལ་བསྟན་པའི་དམ་ཆོས་སྤེལ་གནང་མི། །
སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་པདྨ་འབྲུང་གནས་མཆོག། །
ལྗོངས་འདིར་ཕེབས་པ་འབྲུག་ཡུལ་སྐལ་བ་བཟང་། །

པདྨ་འཕྲོ་ཁྲེར་འབྲུག་ཕྱག་འཛོམས་པའི་ཡུལ། །
གྲོང་ཆེན་རབས་འབྲུམས་ཐུགས་ཀྱི་སྤྱལ་པའི་སྤྱ། །
ནོར་བུ་རྒྱ་མཚོའི་གཏེར་གྱི་ནོར་འཛིན་པ། །
པད་གླིང་གཏུང་བརྒྱད་འབྲུག་གི་ནོར་བུར་ཕྱོན། །



དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་ངག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་མཆོག། །
ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་མེད་གཟུགས་སུ་སྤྱལ། །
ཆེབས་ཁ་སྟོ་ལུ་འབྲུར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱིས། །
སྟོ་མོན་བདེ་བར་སྤྱོད་བ་བཀའ་འདྲིན་ཆེ། །

ཆོས་སྤྱིད་ལུགས་གཉིས་ལྷན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། །
མ་འོངས་སྟོན་གཟིགས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཕྱོན། །
ཐབས་མཁས་སློ་རྩལ་བཟང་བའི་ཐུགས་རིག་གིས། །
རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་གནང་བ་བཀའ་འདྲིན་ཆེ། །

ཤེས་ཅན་ཅན་གྱི་འབྲུག་པའི་གི་མི་སེར་ཚུ། །
སེམས་དང་མནོ་བསམ་གཅིག་ཁར་བཏང་སྟེ་གིས། །
རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་ལུན་བརྟན་གནས་ཐབས་ལུ། །
སྟོན་ལམ་ལན་གསུམ་བཏབ་གོ་འབྲུག་མི་ཚུ། །



བཀའ་འདྲི་ཅན་གྱི་ཀླུ་པ་པོ།

པ་སངས་སྒྲོབས་རྒྱུ། མཛེས་པ་བདེ་དོན་འཕུལ་རིག་གི་གཙུག་ལག་གཞི་རིམ། བསམ་ཅེ་ཤེས་རིག་
མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

ཆོས་སྤྲོད་ལུགས་གཉིས་ལྟན་པའི། སྤྲོས་ཕྱོངས་འབྲུག་གི་ཀླུ་པ་པོ།
དགའ་སྦྱིད་དང་ལུ་གནས་པ། མི་དབང་བཀའ་འདྲི་ཆེ་སོང་།
ཀླུ་པ་པོ་ཆོས་བཞིན་སྦྱོང་སྟེ། མི་སེར་བདེ་བ་བཀོད་མི།
འཛམ་གླིང་ཀླུ་པ་པོ་ནང་ལུ། འདི་འདྲའི་ཆོས་ཀླུ་མི་འབྱུང་།
ནད་ཡམས་འཛིགས་པའི་དུས་སུ། མི་སེར་ཡོངས་ཀྱིས་སྐྱབས་མགོན།
འབངས་འཁོར་བདེ་བ་བཀོད་པ། བཀའ་འདྲི་སྤྲོད་ནས་བསམ་མོ།
འབྲུག་ལུ་ལུ་ལྷན་པ་སེལ་མཁན། བཀའ་འདྲི་ཅན་གྱི་མངའ་བདག།
མི་སེར་སྦྱོང་སྟེ་སྤྲུག་གཟིགས་པ། དགའ་ཚོར་སྤྲོད་ནས་བསམ་མོ།
བྱང་སེམས་ཅན་གི་མི་དབང་། སངས་རྒྱུས་མི་ལུ་ཕྱོན་བཟུམ།
མཛེས་འཕྲིན་དར་ཤིང་རྒྱས་ཏེ། སྤྲོས་ཕྱོངས་བདེ་བར་བཀོད་སོང་།
ལུང་བསྟན་ལྷ་ལས་མཆོད་པའི། ཆོངས་སྤྲོས་ལྷ་ཡི་སྤྲུལ་པོ།
མི་སེར་རེ་བ་བསྐྱོར་བའི། ཡིད་བཞིན་ནོར་བུར་འབྱུང་སོང་།
དུས་གསུམ་མཁའ་པའི་ཡེ་ཤེས། རིགས་གསུམ་མགོན་པོའི་ནུས་སྤྲུལ།
འབངས་འཁོར་ཡོངས་ཀྱི་སྐྱབས་མགོན། སྐྱེ་ཆེ་ཞབས་པད་བརྟེན་ཤོག།



འབྲུག་པ་མིན་པའི་དཔའ་ཉམས།

རྫོང་དབང་འདུས། འཛམ་གླིང་རྒྱུས་བཤད་ནང་ གཙུག་ལག་གོང་མའི་ཤེས་ཡིན་སྤྱང་མི་སློབ་སྤྲུག།
བསམ་ཅེ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

གོང་བཀོད་འབྲི་ཅུ་མ་གྱི་བརྗོད་དོན་ “འབྲུག་པ་མིན་པའི་དཔའ་ཉམས་” ཟེར་བའི་སྐོར་ལས་བྱིས་
དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན་འདི་ འབྲུག་ཀླུ་པ་པོ་འདི་ སྤྲོས་དང་ལུགས་པས་རང་ ཀླུ་པ་པོ་མི་ཕྱོད་ཕྱོད་དབྱེ་ལྟེ་
བཟང་པའི་འོག་ལུ་ ང་བཅས་རའི་ཕམ་བསོད་ནམས་ཅན་ཕྱོད་གིས་ ཉེན་ལུ་བཟེད་པར་དགའ་ལྷན་སྦྱང་མཛེས་
གནང་པའི་འབྲས་བུ་ ད་ལྟོ་ ཀླུ་པ་པོ་གནས་སྤངས་ཡར་དྲགས་ དེ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྦྱོང་ཡོད་པ་མ་
ཆོད་ རང་ཡང་ རྒྱུང་ཆོད་མེད་བསྐྱང་ལས་ ད་ལྟོ་མི་བར་ན་ འབྲུག་ཀླུ་པ་པོ་ནང་ལུ་ ཆོས་མེ་ལུ་
མ་ཤོར་ གང་མ་རྒྱ་ལུ་མ་གཏང་པར་ རང་མགོ་རང་འདྲོངས་འབད་སྤྲོད་ཕྱོད་ཀྱིས་མི་འདི་ བཀའ་འདྲི་
རྩིས་སྤྲོད་ནི་དོན་ལུ་དང་ སྤྲོས་ཕྱོངས་ལས་ བ་ལུ་ལུ་ གཞུགས་ལུ་གོ་ཞུ་ ཟེར་དོ་བཟུམ་ ང་བཅས་
རའི་ཕམ་བཟང་མ་རྒྱ་གིས་ གཟུགས་མི་འདི་རང་གི་བྱ་ གཞུགས་མི་འདི་རང་གིས་འབྱུང་ གཞུགས་མི་འདི་
རང་གི་ཕྱོད་ཏེ་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ཀླུ་པ་པོ་འདི་ རང་དབང་རང་བཟོན་ཐོག་ལུ་ གང་བ་སྤྲོད་སྤྲོད་
བཟོན་གི་འགན་ཁུར་འདི་ ང་བཅས་ཕྱོད་ལུ་ཐོགས་ལས་ འབྲུག་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ལུ་གསུམ་གྱི་དྲན་གསོ་
ལུ་ཞེ་དོན་ལུ་མིན་ལགས།

ཀྱན་བཟང་སྤྱོད་མའི་ཞལ་ལུང་ལས་ སྤྲོས་པ་གང་ཕྱིད་དུ་ལྷའི་ལུས་ལ་བཟུ། བྱིས་
གར་འགྲོད་ལྷའི་སེམས་ལ་རགས། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། ཆེ་སྤྲོས་བསོད་ནམས་རྒྱ་ཆེན་སྤྲོ་
བསམས་པ་ལས་ དལ་བ་བརྒྱུད་དང་འཕྲོར་པ་བརྒྱ་ཆོང་བའི་ མིའི་ལུས་རྟེན་ཐོབ་ དབང་པོ་
སྤྲོ་ལྷ་ཆོང་སྤྲོ་ཡོད་མི་ལུ་ ཆོད་མེད་ཀྱི་དགའ་བ་འབྱུང་སྤྲོ་ཡོད། དེ་མ་ཆོད་ སྤྲོས་ཕྱོངས་སྤྲོ་
། བསམ་འབྱུང་ས། སྤྲོད་ས་རྒྱ་ འབྲུག་ཀླུ་པ་པོ་ནང་འབད་ལས་བརྟེན་ འབྲུག་པ་ཟེར་བའི་
མིང་ཐོབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཏ་ཅང་གི་དཔའ་ཉམས་བྱུང་མ་མིན་མས། འབྱུང་དགོ་པའི་ཁུངས་ཡང་།
དང་པ། འབྲུག་ཀླུ་པ་པོ་འདི་མཛེས་ཆ་དང་ལྷན་པའི་སྤྲོ་ལས་ཁུང་དུ་འཕགས་ཕྱུལ། གཉིས་པ།
མི་དབང་མངའ་བདག་མཆོག་གཞུགས་བཅེ་ཆེ་ཕྱུལ། གསུམ་པ། ཆོས་དང་ལམ་སྤྲོལ་ལུས་པ་



ཆེ་ཚུ་ལ། བཞི་པ། དམངས་གཙོའི་གཞུང་སྐོར་བྱ་བ་ལས་ཚུ་ལ། ལྷ་པ། འགྱུར་བ་མེད་པ་
གནས་པའི་ཐབས་ལུ་སྒྲིལ་ཆོག་བཅས་པའི་སྒྲོལ་ས་ བཤད་པ་ཁག་སལ་རྒྱུ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ།
དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་མཛེས་ཆ་དང་ལྷན་པའི་སྒྲོལ་ས་བྱ་བ་ལས་ཚུ་ལ་ནི། བྱང་
ཕྱོགས་རྒྱ་མཚོ་དང་ ལྷོ་ཕྱོགས་རྒྱ་མཚོ་ཟེར་ རྒྱལ་ཁབ་སྒྲོལ་ས་ཀྱི་སྤྱུགས་ལུ་འབྲུག་ཟེར་
མཐོམ་གངས་རི་གི་བསྐོར། དམངས་སྤྱང་དང་ནགས་ཀྱི་བསྐོར། དབུས་སུ་ཤིང་དང་མེ་རྒྱུ་ཁ་
མདོག་སྒྲུ་ཆོགས་ཀྱི་རྒྱུ། འདི་ནང་རི་དྲགས་སེམས་ཅན་ བྱ་དང་བྱི་བྱ་ཅུང་སྒྲུ་ཆོགས་འབྲུགས་
ཏེ་དགའ་ལྷན་ལྷ་ཡུལ་ ས་ལུ་བབས་པ་དང་འདམ་གཅིག་སྤྱེ་ཆགས་ཏེ་ཡོད། དེ་མ་ཆད་ འབྲུག་
རྒྱལ་ཁབ་འདི་ བལྟ་ན་འཛམ་གླིང་ཀྱན་གྱི་མིག་ཁར་མཛེས་པ། ཉན་ན་ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་
དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛེམས་དང་ ལྷན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཟེར་ན་བཟུང་པའི་སྤྲུག་གསལ། འཛམ་
གླིང་ཡོངས་ལུ་བྱ་བ་ལྟེ་ཡོད་པའི་ རང་དབང་རང་བཙན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ གཞི་བཟུངས་ཆ་དང་
ལྷན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ཡིན། རང་ཡང་སྤྲུག་གསལ་ཅན་གྱི་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུས་ནམ་ར་འབད་
རུང་ ཀླུ་མ་ཕར་ཁ་དཔུང་། ཉིམ་ཚུར་ཁ་བསྒྲོ། ལུས་བདེ་བར་སྦྱོང་སྟེ། སེམས་སྦྱིད་པའི་རང་
ལུ་གནས་སྟེ་ཡོད་པའི་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་བུ་བརྒྱུད་ཅིག་འབད་མ་ལས་ དཔལ་ཉམས་ཆེ་
བས་ཟེར་ལུ་ནི། །

མི་དབང་མངའ་བདག་མཆོག་ ཐུགས་བརྩེ་ཆེ་ཚུ་ལ་ནི། རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ལུ་
འབངས་མི་སེར་ཚུ་ཁ་རྩེ་དང་བསོད་ནམས་ཆེ་སྟེ་ ལྷ་སྐལ་ལས་འབྲུག་པའི་ ལུང་བསྐྱེད་ཅན་གྱི་
རྒྱལ་པོ་ ས་ཐོབ་ཀྱི་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔལ་ དཔལ་འཛིགས་མེད་གོ་སར་ནམ་རྒྱལ་དབང་ཐུག་
མཆོག་ མིའི་གཞུགས་སུ་བྱོན་ཏེ་ རྒྱལ་སྤྱི་ཆོས་བཞིན་དུ་སྦྱོང་བའི་བསྐྱང་ཡོད། དཔྱེ་འབད་བ་
ཅིན་ ཡར་དགའ་གི་ཁྱི་གདུགས་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་འདི་གིས་ འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལུ་བྱ་བ་དོ་བཟུམ།
མི་དབང་རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་ཀྱི་བརྩེ་བ་འདི་ཡང་ ཉིན་ལུ་མེད་པར་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་འབངས་
མི་སེར་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་མེད་པར་བྱ་བ་སྟེ། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན་



སེར་སྤང་མ་ཚུ་ མེ་རྒྱུ་གི་སྤང་ཅི་གིར་བཟེད་བཟུམ། ར་བཅས་འབྲུག་པའི་མི་ཚུ་ཡང་ ལུས་
སེམས་ལུ་དགའ་སྦྱོར་ཆད་མེད་པ་འབྱུང་ཏེ་ཡོད། དེ་སྟེ་འབྱུང་མི་འདི་ཡང་ མཁུ་གཏད་ཀྱི་གོང་མ་
སྦྱིད་སྤྱུག་གི་ཕམ་ སྤྱི་གཙུག་གི་ཉེ་ཟླ་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་ སྤྱི་ཤིན་ཏུག་
རྒྱུ་ལུ་བརྟེན་ཡིན་མ་ལས་ རང་ཡང་ དེ་བཟུམ་མའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་ མི་སེར་གྱི་གངས་སུ་
ཚུད་ཡོད་མི་ལུ་ དཔལ་ཉམས་སྒྲོལ་འབྱུང་ཏེ་ཡོད། །

ཆོས་དང་ལམ་སྟོན་ལུ་ས་པེ་ཆེ་ཚུ་ལ་ནི། འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྤྱལ་པ་
བཀའ་རྒྱུང་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་བདག་པོ། འབྲུག་གི་ཆོས་ཀྱི་དབུ་ཁྲི་དམ་པ་ ཁྲི་རབས་ ༡༠ པ་
སྐབས་རྩེ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་གཙོས་ བྲུ་ཆོང་འཕགས་པའི་དགོ་འདུན། ནང་
པའི་ཆོས་བརྒྱུད་འཛིན་པའི་ གྲུ་སྟོབ་གཞན་ནམས་ཀྱི་ སྤྱིར་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་འབྱུང་ཐབས་
དང་ ལྷག་པར་དུ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། ནད་ལུག་འབྲུག་ཅོད་ཞི་ མི་མཐུན་
པའི་རྒྱུ་རྩ་བར་ཆད་ཚུ་ལས་བསྐྱོག་ཐབས་ལུ་ སྤྱི་རིམ་ཚུ་རྒྱུ་མ་ཆད་པར་གནང་སྟེ་ཡོད་པ་
ཡིན་མ་ ཀྱན་གྱི་མཁུལ་ས་དང་གཟིགས་ས་ཡིན། དེ་གིས་ཡང་མ་དོ་བར་ ཆེ་འདིར་ཆེ་རིང་ནད་
མེད་ སྤྱི་མ་ཡང་ རབ་དུ་བྱུང་པ་ཅིན་ མཐར་ཐུག་ངེས་པར་ལེགས་པ་ རྩོགས་པའི་སངས་
རྒྱུས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་ནི་དང་ ཐ་མ་ངན་སོང་གསུམ་སྟོ་བཀའ་ འབྲིང་གནས་སྐབས་མངོན་པར་
མཐོ་བ་ མཐོ་རིས་ལྷ་དང་མིའི་གོ་འཕང་ཐོབ་ཐབས་ལུ་ དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རྒྱུན་མ་ཆད་
པར་ བསྐོར་གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་ཡོད་པ་ལས་ འབྲུག་མི་རྣམས་གཞོན་པར་གསུམ་ཡོངས་
ཀྱི་ ལས་རྒྱ་འབྲས་བསྐྱུ་བ་མེད་པའི་སྟོར་ཏེ་གོ་སྟེ། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན་ གོང་མ་གི་འོག་མ་ལུ་
བུམས་བརྩེ་དང་སྦྱིད་སྤྱུག་ འོག་མ་གྱིས་གོང་མ་ལུ་ དད་པ་དང་མོས་གུས། ཕམ་དང་བུ་གཞིའི་
འདུ་ཤེས་ སྤྱན་ཆའི་བརྩེ་གདུང་། ཉེ་འཁོར་གྱི་ཆ་བཞག་ གཉེན་སྣོགས་ཀྱི་དམ་ཆོག་ཆེ་བ་མ་
ཆད་ སྤྱིར་མཁའ་བྲུག་གི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལུ་ བུམས་པ་དང་སྟིང་རྩེ་ ངམ་ངམ་ལུགས་
ཀྱིས་བསྐྱེད་ཏེ་འོང་མ་ལས་ བསམ་པ་དང་སྦྱོང་པ་བཟང་པོ་ལུ་སྤྱན་སྤྱུམ་ཆོགས་ཏོག་ཏོ་ཅིག་



ལུ་འགྱུར་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབད་ ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཡར་བས་གྱི་བསམ་སྦྱོང་
བཟང་པོ་ཚུ་གི་རྣམས་པ་ལས་ ཡར་དགོན་མཆོག་གི་བྱུགས་མཛེ་ཅིན་སྐབས་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་ཐོབ།
ལྷ་ཆོས་སྦྱོང་སྤང་མའི་སྦྱོང་གོགས་རྒྱུན་མ་ཆད་པ་གཟིགས་ཏེ་དེ་ལྟོ་ཚུ་ཆོད་གྱི་བར་ན་ རྒྱལ་ཁབ་
འདི་ནི་བདེ་གྱི་རང་ལུ་གནས་ཏེ་རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་གྱི་ལྷ་བ་ཚུ་ འབད་མེད་
ལུ་མྱེས་འགྲུབ་སྟེ་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་གི་ནང་ལུ་ དཔེ་བཟང་པོ་གཅིག་ལུ་འགྱུར་ཏེ་
ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱུ་མཚན་དེ་འབད་མཁའ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ང་བཅས་འབྲུག་པ་མི་ཚུ་ དགའ་བའི་སྤྱོད་ལེན་
སྦྱིད་པའི་བློ་ཁྲབ་སྟེ་ གངས་པ་ནང་གི་ཚུ་འཐུང་། སྤྱིན་པ་ནང་གི་ཉེམ་གསེ་སྟེ་ སྤྱོད་ནིའི་རང་
དབང་ཡོད་པ་ལས་ རང་ཡང་ འབྲུག་པ་མི་ཡིན་པའི་ དཔལ་ཉམས་ཆད་མེད་པ་འབྱུང་སྟེ་ཡོད། །

དམངས་གཙོའི་གཞུང་སྲོང་ཁྱེད་ཏུ་འཕགས་ཚུ་ལ་ནི། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ རྟེན་འབྲེལ་
ལུ་གནས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་འབད་མཁའ་ལས། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༤ གྱི་ལོ་ལུ་ རྒྱལ་བརྒྱུད་འཛིན་
པའི་དམངས་གཙོའི་གཞུང་ འགོ་དང་པ་བཅུགས་པའི་སྐབས་ལས་རང་ རྟེན་འབྲེལ་བཟང་པོ་
འགྲིགས་པའི་གཞུང་དང་པ་ འབྲུག་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་ཟེར་ མིང་དང་དོན་མཐུན་པའི་གཞུང་
གཅིག་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་སྦྱོང་ འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེད་ཏེ་ གཞུང་གཉིས་པ་ མི་གསེར་དམངས་
གཙོའི་ཆོགས་པ་དང་ འབྲུག་མཉམ་རུབ་ཆོགས་པ་ཟེར་ ལུང་བརྟན་དང་འབྲེལ་བའི་གཞུང་
མ་འདམ་གསུམ་གྱི་སྦྱོང་གནང་ཡི། དེ་ཡང་དུས་གྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་བསྟུན་ མཁའ་རིག་དང་སློ་
ཙམ་ལུ་ལྷན་པའི་ གཞུང་གསུམ་གྱིས་ སྤྱི་གཙུག་གྱི་ཉི་ཟླ་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་
གི་ དབུ་ཁྲི་བཟང་པོའི་འོག་ལུ། ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གི་སྒོ་ལས་ མི་དབང་མཆོག་གི་བྱུགས་
དགོངས་བསྐྱབ་ཐབས་དང་། མི་སེར་ཡོངས་གྱི་རེ་འདོད་བསྐྱང་ཐབས་ལུ་བཅོལ་ཏེ། འཕྲལ་
ཕུགས་གཉིས་ལུ་ཕན་པའི་ ཕྱག་ལཱ་ཚུ་མཛེད་གནང་པའི་སྐབས་ གཞུང་དང་སྦྱིར་སྟེ། ཁྲོམ་དང་
ས་གནས་གྱི་གཞུང་ཚུ་ ག་དེ་དག་དག་སྦྱིང་སྦྱིང་བཅོལ་གནང་ཡི། དེ་འབད་མཁའ་ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་
ཁབ་མཐའ་དབུས་མེད་པའི་མི་སེར་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐད་ཁར། ཡར་ངོའི་

ལྷན་བཟུམ་སྟེ་ མི་སེར་ཚུ་ རང་མགོ་རང་འདྲོངས་ཚུ་གསལ་བཅོལ་གནང་མཁའ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་
དང་མི་སེར་འཆོ་བའི་གནས་སྤངས་ སྤར་ལས་ལྷག་སྟེ་ཡར་དགས་འགྱོ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། རང་
ཡང་ དེ་བཟུམ་མའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གནས་པའི་མི་གཅིག་འབད་མཁའ་ལས་ སེམས་ལུ་དགའ་བ་
དང་ དཔལ་ཉམས་ཆད་མེད་འབྱུང་སྟེ་ ཙུག་ལུ་ལུ་ ཐང་མ་ཆོག་དཔང་དུ་བཅུགས་ ལས་
རྒྱུ་འབྲས་གཙོ་བོ་བསྟེན་ཏེ་ ཅི་ལྟོགས་གང་ལྟོགས་གི་སྒོ་ལས་ ཕྱག་ཁྲི་ལུ་ནི་གི་རེ་བ་མ་གོགས་
རིན་ལེན་ངན་གྱི་འཇལ་ནི་དང་ ཆང་ལེན་ཚུ་གི་འཇལ་ནི་གི་བསམ་པ་འདི་ ཐ་ན་ཉལ་བའི་གཉིད་
ལམ་ནང་ལུ་མཐོང་རུང་འགྱོད་པ་ཆེན་མས་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།

མ་འོངས་འགྱུར་བ་མེད་གནས་པའི་སློན་འདེབས་ནི། འབག་ན་རི་བ་ཡང་ལྷིད། འཕོ་
ན་གསེར་བ་ཡང་ཕངས། ཟེར་དོ་བཟུམ། རྒྱལ་ཁབ་འདི་ རང་བཞིན་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚུ་གི་འཛིགས་པ་
མེད་པར་ རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་བཟུམ་སྟེ་ བསྐྱལ་པ་སྦྱང་སྟེ་ འགྱུར་བ་མེད་པ་གནས་པར་
ཤོག་ཟེར་བའི་སློན་ལམ་དང་། ཕྱིའི་ལྷགས་རི་དང་ བང་གི་ཁོར་བུ་འདྲ་བའི་ མི་དབང་རྒྱལ་
པོ་ཡལ་སྲས་མཆོག་དང་ སྤྱི་འཕྲོད་ལྷན་རྒྱུ་རྣམས་དང་། ཆེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་གྱི་སྐབས་དགོན་
སྐབས་མེད་པའི་ཆེ་མཆོག་གི་གཙོ་སྤྱོད་ བང་པའི་ཆོས་ལུགས་སྟེལ་བའི་ གླམ་ སྤྱལ་སྤྱུ་
མཁའ་པོ་བཅས་པའི་ འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་པ་ཚུ་གར་ སྤྱོ་ཆེ་ཚུ་ལས་རིང་ སྤྱོ་སྟོག་བྲག་
ལས་བརྟན། མཛེད་པ་འཕྲིན་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས་ཏེ་ མི་འགྱུར་གཡུང་རྒྱུ་ལྷ་བུ་ དུས་ལ་རྟག་
རང་འགྲོ་བའི་ སྐབས་དགོན་དུ་བཞུགས་པར་ཤོག དེ་བཟུམ་སྟེ་རང་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ དམངས་
གཙོའི་གཞུང་ལུགས་སྦྱོང་བའི་ སློན་པོ་ལྷན་རྒྱུ་གྱི་དབུ་གཙོས་པའི་ ཁྱད་ལུན་གྱི་འཐུས་མི་ཚུ་
ཡང་ སྤར་ལས་ལྷག་སྟེ་ ཁྱད་རིག་ཙན་ལུ་འགྱུར་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་མཐའ་དོན་འགྲུབ་ཐབས་དང་
འབངས་མི་སེར་གྱི་མཐའ་དོན་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ལྷ་དང་བྲལ་གཅི་མཛེད་རུང་ ལུན་བརྟན་
གནས་ཐབས་ལུ་དགོངས་ཏེ་ ཕྱག་ལཱ་མཛེད་གནང་འོང་མཉོ་བའི་ཡིད་སློན་དང་ དཔལ་ཉམས་
གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་སློན་འདེབས་ཕུལ་མཁའ་ལས། །

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ལྷལ་ལྷན་ལས་འཕྲོ་ཅན་ཚུ་གི་ ས་གནི་གཅིག་
ཡིན་མ་ལས་ དེ་ནང་སྤྱི་བའི་མི་ཚུ་ལུ་ འབྲུག་མི་ཟེར་ཐོབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚད་མེད་ཀྱི་དགའ་
བའི་དཔལ་ཉམས་འབྱུང་བའི་ར་ཁུངས་ཚུ་ སྤྱིར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆགས་ལུལ་དང་ མཛེས་ལྷན་
སྣ་ཚོ་གསལ་ དེ་ལས་ བཀའ་ཤིན་འགྲན་ཟུང་དང་འབྲལ་བའི་ མི་དབང་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་
མཆོག་གི་ རྒྱལ་སྤྱི་ཚེས་བཞི་ན་དུ་སྤྱོད་ཐངས། ཉན་པ་སངས་རྒྱལ་གྱི་ཚེས་བརྒྱད་འཛིན་མི།
བཀའ་ཤིན་བསམ་ལུལ་ལས་འདས་པའི་ ཚེས་སྤྱི་ཚེ་རྩེ་འཆང་ འགྲོ་བཤེད་ཀྱི་སྐབས་དགོན་
སྐབས་རྩེ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་དང་ གཞན་བླ་སྤྱུལ་མཁན་པོ་ནམས་ཀྱི་ ཚེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་
ཏེ་ ཆེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ལུ་ཡན་ཐོགས་ཚུལ། དམངས་གཙོའི་གཞུང་སྤྱོད་བཟང་པོ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་
རྒྱལ་སྤོན་འབངས་གསུམ་ལུ་ ཡན་ཐོགས་ཚུལ། ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལུ་ལྷེད་མི་འདི་གིས་
སྤྱིར་འབྲུག་པ་མི་གར་དང་ དམིགས་གསལ་དུ་ འབྲི་ཚོམ་སྤྲུག་མི་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ རང་གཞུས་
ཟམ་པའི་འོག་ལུ་ཡིན་རུང་དགའ། ཟེར་བའི་དཔྱེ་བཟུམ་ སྤྱི་ཡང་འབྲུག་ལུ་རང་སྤྱི་ སྤོམ་ཡང་
འབྲུག་ལུ་རང་སྤོམ་ལས་ རང་གི་གང་ལྟོགས་ཀྱི་སྤོམ་ལས་ རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ཤ་ཆ་ཉིང་ཆ་
གིས་སྤོམ་ལས་ཕྱག་ལྷུ་ཚུ་གསལ་པའི་སྤོ་སྤྱོད་ཀྱི་གཅིག་ འབྱུང་ཚུགས་པའི་རེ་བ་དང་སྤོན་ལམ་ཡོད་ལུ་
ནི། །



POEMS
KEY STAGE I



My Role in the Community

Neelam Rai, Jaringay Primary School

Neelam Rai is a class II student from Jaringay Primary School.

I am happy to be born in my village
Though Salmay is a small village
With just few houses,
I love my village very much.
I am a young girl
Studying in class two.
I go to school every day
With my brothers and sisters.

My role is to learn
Good things in school.
Speak Dzongkha and English,
Gain values and life skills.

I respect and listen
To teachers and elders,
Have fun and help
My parents on Sunday.



Home: My King and Queen

Rhythm Mukhai Sunwar, Norbugang Primary School

Rhythm Mukhai Sunwar, a first-grade student at Norbugang Primary School, stands out as a bright and curious young learner, eager to discover new things every day. Rhythm takes joy in exploring new books, documenting her experiences through writing, and expressing her observations through drawings.

Bhutan is my motherland
I am blessed to be born here.
I am happy to be ruled by
A wonderful King and Queen.



King is my god.
Lovely and kind.
Queen is my angel
Beautiful and kind.

My King

Chador Rigsel Norden, Peljorling HSS

Chador Rigsel Norden, a six-year-old student in the Pre-Primary class at Peljorling Higher Secondary School, enjoys reading and writing. During his free time, he loves engaging in group chats with friends.

I love my King.
I respect my king.
I thank my king.
I love my king.

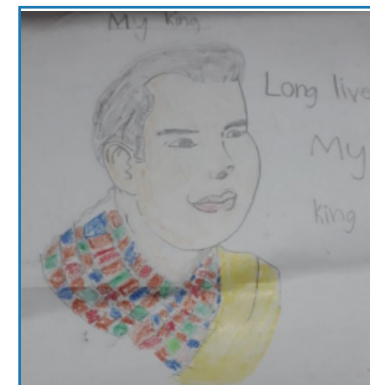


My King

Ugyen Sonam Jamtsho, Norbugang Primary School

Ugyen Sonam Jamtsho, a first-grade student at Norbugang Primary School, is an enthusiastic and curious learner. Eager to participate in every classroom activity, he not only excels academically but also finds joy in drawing and coloring.

This is my King.
His name is Jigme Khesar Namgyel Wangchuck.
He is our superhero.
He lives in Bhutan.
He is strong and brave.
He always protects us.
My dear King,
Thank you always.
Long live my King.





My Favourite Place: ICT Laboratory

Anuja Rai, Phensum Primary School

Anuja Rai, a third-grade student at Phensum Primary School, stands out as one of the class toppers due to her remarkable dedication and hardworking nature. Recognized as an active listener, she enthusiastically participates in all school activities, displaying a particular interest in writing.

My school has an ICT lab,
It is beside the assembly ground.
Every day I wish for ICT period
But I get only two periods a week.

My favourite period is ICT
As I get to know many things,
I enjoy playing Code Monkey
As it helps me learn math.

Thank you, your Majesty,
For giving us Code Monkey
I will learn sincerely,
And be helpful to my country.



My Prayer

Junika Rai, Dorokha Lower Secondary School

Junika Rai, a third-grade student at Dorokha Lower Secondary School, is an avid reader who enjoys delving into books both at home and in school. Supported by her parents in her educational pursuits, Junika is an active student in class, always eager to learn new things.

I love my King,
Who does everything,
We have a song ,
In your name,
I think, I pray, I sing.

I am a lucky Bhutanese,
Who is born in a happy land,
Blessed with kind human
And father like King.

My prayer ever and always
That my King and country
Remain happy and healthy
For many years and centuries.

My Superhero

Nikkol Gurung, Gayshing Goan Primary School

Nikkol Gurung, a second-grade student at Gayshing Goan Primary School, believes in the power of listening as a means of learning. Interested in sharing his creative thoughts with friends and teachers, he excels in arts and is ever-willing to help others.

My superhero is very simple and handsome.

My superhero helps other people.

My superhero is my King,

Who lives in Bhutan.

My King's name is Jigme Khesar Namgyel Wangchuck.

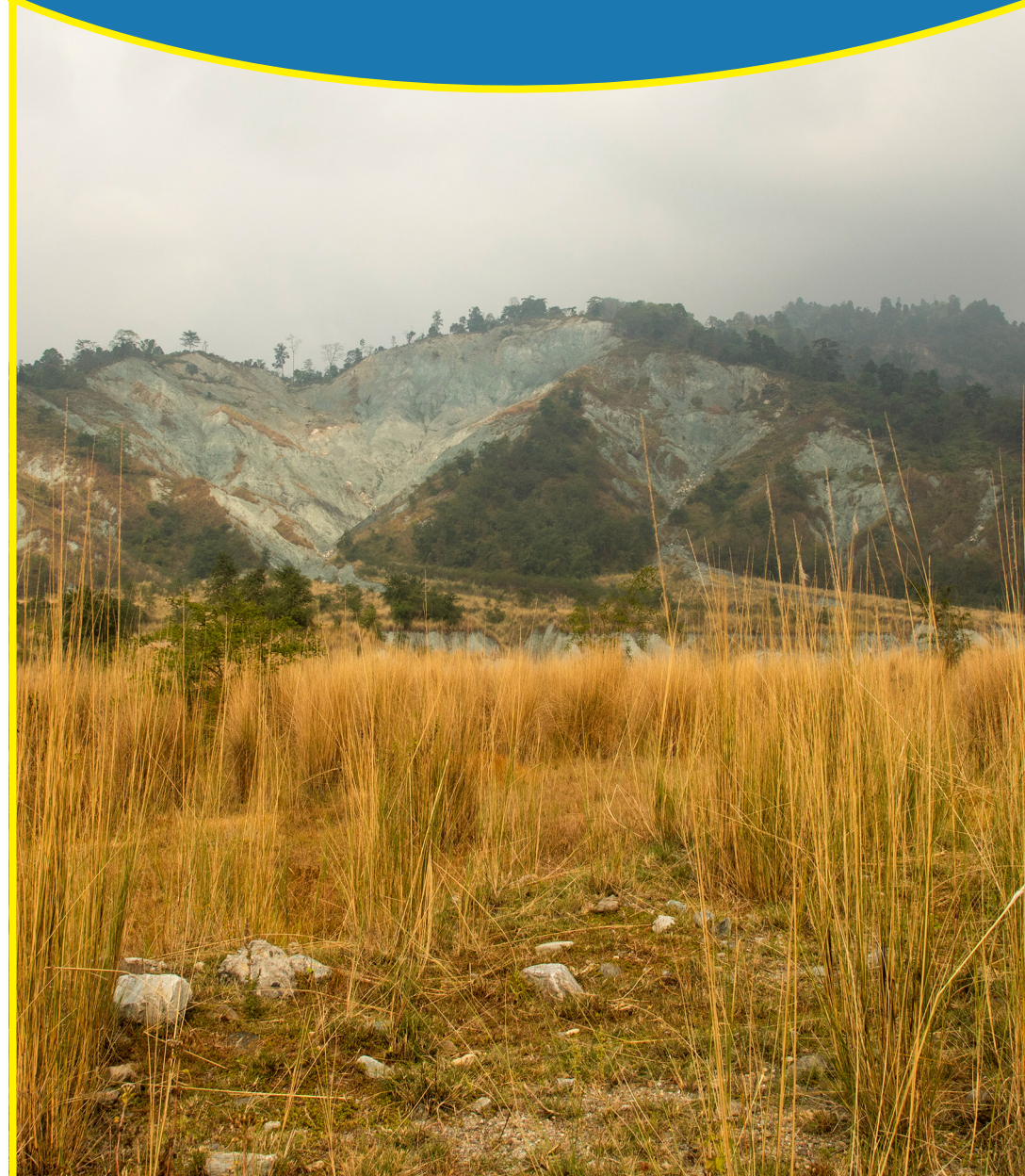
My King is very tall and strong.

My King protects all of us,

My King is my superhero.

I love my superhero.

POEMS KEY STAGE II





No More Phones

Lhamo Dolkar, Norbugang Primary School

Lhamo Dolkar, a sweet and simple girl in grade VI at Norbugang Primary School, spends her free time drawing and reading short stories. With good spoken language skills and a creative writing flair, she aspires to become a doctor when she grows up

I was watching my phone,
Scrolling through Facebook,
Scrolling through Tiktok.

My mother told me to stop
But I simply did not listen
She told me there will be consequences
But I did not listen.

Alas!
Now, here I am with
Incomplete homework,
Incomplete assignments,
Now, I regret everything.

No longer am I
Scrolling through Facebook,
Or scrolling through TikTok.



Lo and behold!
I have truly realised my mistake,
I have now realised that
My future is in my own hands.

No longer can Facebook steal my time
Or the Tiktok take my opportunity.
I now value more of me
And my abilities.

To the Teacher

Monisha Ghalley, Norbugang Primary School

Monisha Ghalley studies in class VI B of Norbugang Primary School with a motive to gain new knowledge every day, and become someone who inspires and encourages her community. She is very positive about life and is not deterred by failure.

A teacher is a builder of every nation
They mold the characters,
Of aspiring and gentle children
Their service is of a noble quality.



A teacher is the pillar of A nation's progress
If schools a learning field
Then teachers are the farmers
Who sow the seed of knowledge in students

School is my temple
Teachers are my god
Learning is my aim
Let us enjoy the learning fame.

I Feel I am Blessed!

Kaylan Rai, Dzongsar Primary School

Kaylan Rai, a committed sixth-grade student at Dzongsar Primary School, is recognized for his sincerity and diligence. With a deep affection for reading books, he is also passionate about exploring and creating new things.

My Country! My Bhutan,
You are my mother, you are my heart
The land of Thunder Dragon, decorated by nature.
How shall I repay the love you have showered upon me?

My Country! My Bhutan,
What a blessed country you are to be! Guided by the
Wangchuck dynasty



The land of great rulers you are, with happy people near and far
Sheltered under the kind leadership, your people rejoice sound-
sleep.

My Country! My Bhutan,
I feel fortunate to be born in a country so blessed
You care for your people, even before they are born
Free vaccines, medicines, education, and many more, than what
I have known

My Country! My Bhutan
You have done a lot for me
How shall I repay you?
This question strikes my head as I lay my head on the pillow
every night.
I don't know yet,
But I am sure and I promise that
I shall stand for my country,
I shall make you proud one day!



My Idol

Ugyen Rangdrol, Norbugang Primary School

Ugyen Rangdrol is presently enrolled in the fourth grade at Norbugang Primary School. His profound love for books and eagerness to engage in every literary program make him a cherished and admired student.

Today, here I stand
With a short poem
Dedicated to my idol,
My King!

My King Jigme Khesar Namgyel Wangchuck
A tall, kind, and handsome person,
43 years old, but not a single wrinkle
Young and strong
Lives in Thimphu with his Queen.
Her name is Azhi Jetsun Pema Wangchuck.
Together, they have two handsome princes,
And a smart princess.

He loves his people and the country
Gives free food, shelter and medicines
During COVID-19, across the country he walked
Hand in hand, shoulder to shoulder



Helping the people and the country,
Showering everyone with compassion and love
He indeed showed how a good King should be.

He gave free face mask to
The students and the teachers,
The rich and the poor.
Many old and poor people
Got land and money
To be healthy and to be cured
From the virus.
My King, my idol,
I love and respect you

I cannot do much

Phintsho Lhamo, Chongzhu Primary School

Phintsho Lhamo is a class VI student from Chongzhu Primary School.

Just like the falling rain
Fills the nature with its love
My heart swells with joy
Because of my king!

I can't do much now
But as a child
I can contribute to my kingdom by studying,

By fulfilling my dreams and taking care of myself.

I can help the old and love the young,
Spread awareness on waste management

I can dream, and work to fulfill it
I won't forget to love my country and preserve my culture.

Work on time and being friend with all

I can't write all sentences correctly

But I will promise to improve on it

Thank you my King for your blessing of love.

I will strive to show my love for you also.

POEMS

KEY STAGE III





National Day: Symbol of Unification

Sherab Kelden Wangchuk, Peljorling HSS

Sherab Kelden Wangchuk, a class VIII student at PHSS, has been an avid reader since his primary classes, and he continues to nurture his love for reading by actively participating in various literary activities organized at the school.

In valleys where mountains kiss the sky,
Bhutan's delight hovering, a spirit held high.
A land of different lifestyles and traditions so true,
National Day calls hearts anew.

Our future, our responsibility, we declare,
Guiding our kingdom with love and care.
In unity, we stand, hand in hand,
Preserving our heritage, a sacred land.

From historical temples to valleys green,
Bhutan's beauty, like a dream serene.
With pleasure and honor, we proudly say,
"We are Bhutanese, come what may."



Now we celebrate with glee,
Our vibrant spirit and future are free.
With hearts ignited and hopes held tight,
Bhutan's destiny shines ever bright.

A Source of Pride

Kinley Zam, Yoeseltse Higher Secondary School

Kinley Zam, a seventh-grade student at Yoeseltse Higher Secondary School in Samtse Dzongkhag, is passionate about reading, writing, and creating art during her leisure time. With aspirations of becoming an author and artist, Kinley aims to inspire young people through her creative endeavors.

In the land where dragon takes flight,
Bhutan's pride shines pure and bright.
Amongst the peaks and valleys green
A spirit of unity, forever seen.

Cloaked in robes of vibrant hue,
Bhutanese hearts are clean and true.
Gross National Happiness, their goal,
Kindness and compassion, their soul.

From Paro's cliffs to Punakha's grace,
Timeless culture finds its place.
Dzongs and monasteries stand tall,
Guardians of tradition, one and all.

With pride in heritage and traditions grand,
Bhutanese walk proudly hand in hand.
In joy and honour, they stride.
With pastoral ties; forever tied

Let us celebrate with glee,
The pride of being Bhutanese; free
In a nation unique, with treasures rare,
Bhutan's legacy, beyond compare.

Be the Chef of Your Life

Tulsi Ghalley, Norbugang Central School

Tulsi Ghalley, currently in seventh grade at Norbugang Central School, is a poised and witty fourteen-year-old girl. Known for conducting herself with grace and integrity, Tulsi is a passionate reader and writer. She believes in making positive differences through her written verse.

As a chef by choice, cook nicely.
Find pleasure in the heat,
And mind not the reeks
Please hungry tongues with any dish.

Scrub and rinse your filth,
And make it feel fresh.
Peel unwanted thoughts,
And cut it for a lavish life.

Adorne it with colours;
Knowledge, value, lesson, discipline.
Add these GNH ingredients
To enrich your dish, life.

Fire it up!
Find comfort in the sweat
It's okay to suffer.
You're a fighter.
And the final yield will be brighter.
The taste will be the best
When you finish cooking,
Make sure you provide others with the rest.

Bhutanese youth are the fire of the chef
To the raw veggies called Bhutan.
So, let's boost Bhutan's GDP's taste
Hurl and get rid of the waste!



My King, My Hero

Tenzin Rangdol Wangchuk, Norbugang CS

Tenzin Rangdol Wangchuk, a lively and aspiring eighth-grader at Norbugang Higher Secondary School, discovered his passion for writing at a young age. His dedication to literary pursuits has earned him certificates in numerous activities.

Foretold by the prophecy of Guru Rinpoche,
Discovered by revered Tertön Drukdra Dorji,
He was born at Dechencholing Palace
On 11th November, 1955, the Wood Sheep Year
Bowling in unison with happiness
To their Majesties and all the people of Bhutan.

Educated at an early age at Ugyen Wangchuck Academy,
To near Darjeeling in India and far England
To the fortitude of his father: showed courage and unmatched
visions,
Held the scepter of Chairman of the Planning Commission
To Chhoetse Poenlop before the Golden Throne.

Young by blood and gray by thoughts
He took the Raven Crown
To serve with fairness common.
While being the youngest of them all



Like a rising sun with dazzling beams,
he coined the concept of Gross National Happiness
And gifted democracy to people's will.
Earning the title 'The Champion of the Earth'
Renowned worldwide
The mighty King of Thunder Dragon
A leader of all times,
The architect of modern Bhutan.

At war, he is our Shield
In need, he is our Savior
In prayers, he is our idol
And in life, he is our model.

Us: The Future of Tomorrow

Tenzin Thukten Phuntsho, Dorokha LSS

Tenzin Thukten Phuntsho, a diligent seventh-grade student at Dorokha Lower Secondary School, is known for his hardworking nature. Tenzin has a keen interest in writing and actively participates in all literary programs conducted in the school.

In the realm of tomorrow, our future lies.
It aims to nurture us like the bird who flies.
The world forged with opportunities,
Which checks each of our capabilities.



In the land of Bhutan, where nature thrives,
A vision of the future, our responsibility lies.
For the kingdom is known for its mountainous territory,
Surrounded by nature and its glory.

The country that cherishes happiness and peace.
Guided by the values that will never cease.
Gross national Happiness is our philosophy,
Where people show tha-dam-tse and generosity.

The one who has successes,
It's the motive of ourselves,
That works day and night,
Which polishes life till it's bright.

Let our actions be guided by Bhutanese way,
Which protects our life's treasure, every single day,
For the future, let us all build
A world where humans and nature are skilled.



Our Bhutanese Pride

Roshni Rai, Dorokha LSS

Roshni Rai, a student in Class VIII at Dorokha Lower Secondary School, developed a love for reading books a few years ago. She delves into short stories, folktales, and mysteries, and also has a keen interest in exploring the history of our country through extensive reading of history books.

Mountain peaks so grand and high,
Painted in gold by the hands of the sky,
Dzongs and chortens so regal and pure,
Our Bhutanese pride, a feeling we endure.

Our culture, rich in vibrant hue,
Our culture, diverse and true,
Our land is a sight to behold,
And our people caringly bold.

We walk with heads held high,
Our pride, our spirit, will never die.
Our Bhutanese hearts, pure and bright,
Forever shining like a beacon of light.

POEMS

KEY STAGE IV



A Call to Protect Our Home

Yamuna Limbu

Yamuna Limbu, a dynamic and creative tenth-grade student, is passionate about dancing, reading, and writing. During leisure time, she immerses herself in the world of books, exploring various genres and expanding her knowledge.

These days I am on my own
As the advice from elders have faded
‘Our future lies in our hand,’
That’s what I used to hear until the end of the day,
But now, the trees are stunted in growth
I take this pleasure to remind my family.

Oh! My handsome and smart brother,
Every time when you play PUBG and eat,
Don’t ever throw plastics and plates.

If you ask me ‘Why?’
We should not make our mother earth cry
The day will come when nature will look filthy
To stop that is our responsibility.



Oh! My elegant and gorgeous sister
 It's time to wake up and look at the sun
 We must be worried and bothered
 As Mr. Sun has come little closer
 If you ask 'Why?'
 You were busy making Tik-Tok
 And never noticed that rays have become harmful
 To stop that is our responsibility.

Oh! My gentle and kind father
 You are always busy mining money
 Wealth makes you truly greedy
 Let's not be money minded.
 If you ask me 'Why?'
 I'm talking about the car at our backyard
 The day will come when sky will turn ugly
 To stop that is our responsibility.

Oh! My lovely and caring mother
 Stop watching TV, come outside and see
 Where the fresh air and safe water
 Is being cut off day by day
 If you ask me 'by whom?'
 The monsters who are bling with greed
 The day will come when there is no water supply
 To stop them is our responsibility



Now that I reminded my family members
 Let me share it to someone else
 If you ask me 'Who?'
 I'm referring to you
 The person who is reading this
 I consider you to be the wisest
 Even if all the people in the world forget
 You should consider nature as yours
 For our future is our responsibility.

Grateful Student

Krishna Guring, Peljorling Higher Secondary School

Krishna Guring, a class IX student at Peljorling Higher Secondary School, stands out as a regular participant in literary activities. In the school's 2023 debate and online poem competition, Krishna earned the second position, showcasing both his literary prowess and competitive spirit.

Dressed in gho, I walk to school
 With quick steps but an air of cool,
 Until I reach my heaven, my classroom
 Welcomed by teachers ready to groom.



Dressed in kira, girls are around,
Moving about with clatter and sound,
They too are given equal opportunities
To study and enjoy the facilities.

With free health care and education
Happy and safe, we are in our nation,
Joyous and glad to regain our normal days
And to live our lives in the best ways.

Though there was a time, not long back
When safety, the whole world did lack,
A virus shook the world to the core
Deadlier than anything we've seen before.

A time when people suffered everywhere
Forget classes, even meals were rare,
Still, we had classes but digital
Fear and uncertainty, we had little.

Our country always gave us the best
So, it's our duty to serve better than the rest,
It is our duty as the citizens of tomorrow
To not let Bhutan get shadowed by sorrow.



My Role in Samtse Community

Tara Devi Ghalley, Peljoring Higher Secondary School

Tara Devi Ghalley is a diligent ninth-grade student at Peljoring Higher Secondary School. She is known for her commitment to hard work and active participation in co-curricular activities.

Samtse is the place where I stand tall
Embracing my role, giving it my all
In this land of beauty where mountains kiss the sky
I spread my wings, reaching oh so high.

I plant the seed of change, with hope in my heart
Aiming to make a difference right from the start.
In simple way I lend a helping hand,
To make my community strong in this vibrant land

I teach the young with the wisdom I share
knowledge is power and together, we dare
To dream of a future.
Thriving with nature in harmony.

I celebrate our tradition and culture
And preserve our heritage year after year
With dance and songs we honor our past
A legacy of love that forever will last.



In unity we stand as a one big family in Samtse
Bhutan where the mountains touch the sky and meet the sea
As a brighter tomorrow come what may,
Nothing will stand in our way.

With joy in my heart and dreams in my eyes
I embrace this journey under Samtse's blue skies
In Samtse, as a youth I will be
A part of this tapestry for all to see.

Mighty Leader

Pritika Dhakal, Dorokha Higher Secondary school

Pritika Dhakal is a class X student from Dorokha Higher Secondary school.

Knightly warrior,
On a ride
Standing brave
For the country's pride.

Letting off
Wealth's train
Working restlessly
Under scorching sun and rain.



Trying every possibilities,
To make citizens strong and brave
Motivating individual to take responsibilities,
In keeping the nation safe.

His Majesty holds us tight,
Fighting every fight,
Just to give everyone
A peaceful night.

Having sleepless nights
In a hope of seeing everything right.
Making youth's future bright
Rising warm like the sunlight.

If any name makes;
The people dance and sing
Yes, the name is
Yours; Our Mighty King.

Today, on this day
We the citizens pray,
Let your life bloom
Like flowers in the midst of May.



My Country, My King

Chena Maya Ghalley, Yoeseltse HSS

Chena Maya Ghalley, born and raised in Yoeseltse, is currently a ninth-grade student at Yoeseltse Higher Secondary School. She takes pleasure in exploring diverse worlds and characters through books, dedicating herself to enhancing her writing skills.

The land of the Thunder Dragon, where joy knows no bound,
 Bhutanese hearts beat with a spirit and melody.
 With the prayer flags fluttering in the mountain breeze
 Our pride in being Bhutanese is like a river that never rests.

Bhutan, the land where I was born.
 A country where I shall live and die.
 Gross National Happiness, our guiding light.
 Nurturing harmony day and night.

Bhutanese citizens, united and strong
 Embrace diversity, where all belong.
 With kindness and compassion, we extend our hands
 Welcoming visitors from different lands.



Bhutan is blessed with a god-like King
 People's King adorned with virtues
 The shelter for roofless
 And bread for the hungry.

So are my country and my King.
 Long live our King!
 Long live our country!



With Little Steps, Let's Go Green

Neesha Biswa, Peljorling Higher Secondary School

Neesha Biswa is a class XI Science student from Peljorling Higher Secondary School. Her love for reading extends to all other activities.

"I picked up a dirty sack and dashed off
To my precious treasure hunt
Humming to the birds, in every tree.
As I searched, I saw
Treasure covered in dirt
I picked up a silver, a "MIMI" plastic
Then gold, bronze and so on.
My little self could only bring small changes
But small changes are worth it.
Seeing a small area clean
Brought joy to my eyes.
Yet, I wanted it more
Sometimes being greedy is being green.
With the next sun rise, I picked up a sack again
And led myself to another treasure hunt
Dancing along the way.
But then today, I saw more pirates
'We'll not let you take all the glory, little boy!'
They teased, and I stood still, but happy
'Why do you do this?', an old pirate asked,



Bhutan's Cultural Tapestry

Bijen Chhetri, Norbugang Central School

Bijen Chhetri, a dedicated student in class XI at Norbugang Central School, is a passionate advocate for community welfare and agriculture. With an unwavering commitment to making a positive impact in his surroundings, Bijen has immersed himself in various social work initiatives, consistently working to uplift the lives of those around him.

In the land, where peaks touch the skies blue,
A hive of legends, where dreams hold true.
Amidst emerald valleys, where prayer flags fly,
A tale of promise and duty resounds in the sky.

'Our future, our responsibility,' our anthem of might,
Civil servants stand on guard both day and night.
They guard their homeland, with hearts glad and bold,
Weaving newer traditions, for stories to be told.

With Gross National happiness as their instant guide,
They gauge well-being, with culture as our pride.
A realm of harmony, where nature is at its best,

In Drukyl's embrace, we shall build our warm nest.
Through the arts of ancient tales we share,
In the rhythm of our drums, a culture rare.



With joyous festivals of colors that ignite,
We dance to the future, through day and night.

In hamlets, they retell tales of might,
From each stroke of brush, a story unfolds to one's sight.
A treasure trove of customs, passed through the years,
Our cultural heritage is but a symphony of cheers.

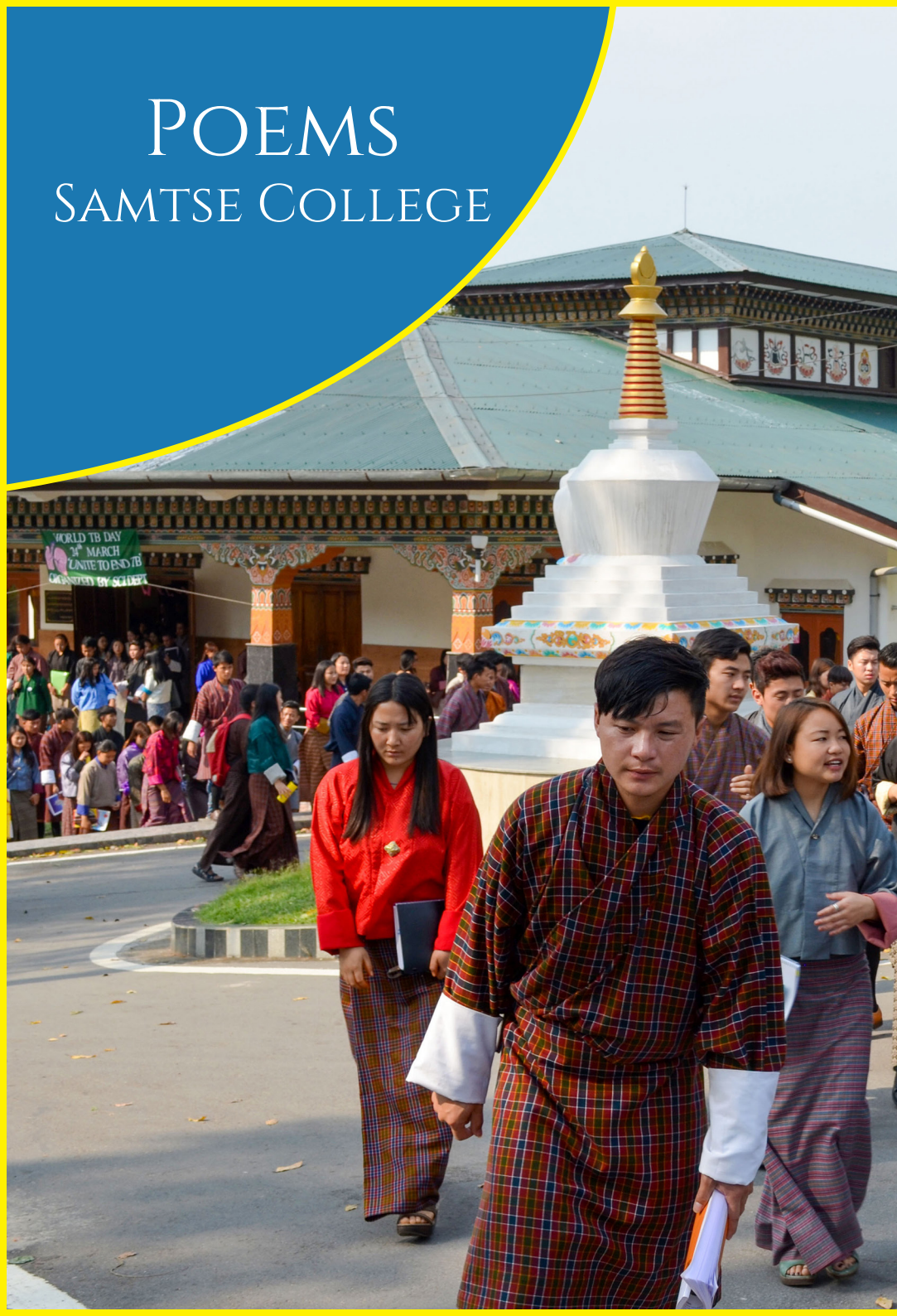
Monasteries perched, where peace finds its home,
In the echo of chants in temples, they roam.
'Our future; our responsibility,' we solemnly swear
To safeguard our country with love and care.

So, let us show our efforts for this magical land,
To preserve our culture, hand in hand.
In Bhutan, our hearts find sought forrest
'Our future, our responsibility,' a treasure chest.

With emotions inflame, and creativity unbound,
In Bhutan's culture, unfolds beauty.
A legacy of stories and traditions that attest,
To cherish our culture, with our best.

POEMS

SAMTSE COLLEGE



Byteful Bhutan: Tech Tales in Verse

Jangchu Dorji, Samtse College of Education

Jangchu Dorji is pursuing his B.Ed. in English and History. He has a great love for reading books and writing short stories and poetry.

In Bhutan's serene and lofty heights,
They've taken digital to new heights.
From mountains tall to valleys low,
They're rockin' the tech, don't you know?

Grandpa's fingers danced upon the keys,
With thumbs so skilled, they moved with ease,
Though young folks laughed, "oh what a trick!"
Grandpa's tech prowess was truly slick.

As Grandma joined the social media race,
Grandma shone there, like a beacon of light,
Grandma on tiktok, she won the digital race.
The digital era she's embraced with delight.

Parents with their cameras in hand
Think they are Denkar's Getaway, which's quite grand
They vlog our lives, from dawn till dusk
Even my epic fails, like dropping my lunch!



And here I am, in the digital age's throng,
 With pen and paper, still going strong,
 Although old-school, I am writing this poem,
 As my phone's charging, taking its sweet time.

O! My Valiant King

Chhimi, Samtse College of Education

Mr. Chhimi is a second-year M.Ed. English student. He eloquently presents his poem, "O! My Valiant King," paying heartfelt tribute to the revered monarch of Bhutan. Through his verses, he portrays the king as the very essence of happiness, the guardian of compassion, and the beacon of peace.

O! My Valiant King
 The root of happiness
 Brighter shines thy happiness blanch'd land,
 Standing high, firm, and grand.
 Draped and adorned in GNH decor
 Sworn happiness as her developmental core.

O! My Valiant King
 The guru of Compassion.
 Thy gentle embrace, a balm so slick,
 Comforted the weary and healed the sick.
 Thy unscathed centuries-old nation
 Sing a prayer, where thou live and spring.



O! My Valiant King,
 The leader of peace.
 Low to thy sole, tribulations pause and cease.
 Thy divine stories, guidance, and wisdom forever ring.
 With love, reverence, and unfeigned vow,
 Thy blissful nation exudes an eternal radiant glow.

O! My Valiant King
 The epitome of valor
 To thy subject, thy abode pledges a reassuring smile.
 Thy nation, with thee, distance and time, travels miles and a
 miles.
 Thy soul shields the realm with untiring ardor.
 Thou work hard and lead with all thy might,
 Through the brightest days and the darkest nights.

O! My Valiant King
 The chief of love
 Thy celestial kingly fables take wing.
 Let thy monarchic tales sound louder than the thunder of Jove.
 Thy legacy shalt ageless long endure,
 Earth till doom, thou shalt live as our king, the savior.

I wonder why they are fighting
for independence
while we don't have to .
People and animals of this
country are living in a man-
made heaven.
And someone told me it was
because of "our great kings
and their vision of happiness"
A country that has great
leaders and their contributions
toward democracy,
I wonder why we are so
lucky to have this moment of
togetherness.

A place that can be compared
to a Shangri-la.
Known to the world by its rich
culture and tradition,,
One of the developing
countries with unique beauty,
I wonder why Bhutanese are
so proud and feel unique from
the rest of the world...

A country of 38,394 squares
kilometers of land masses to
782,455 of population
With 20 dzongkhags, 205
gewogs under the guardian
rule of our great king.
The two houses of the
National Assembly and
Council make the nation's
decision.
With beautiful national dress
to national flag and national
anthem we sing.

The country with a myth
behind the creation of
its national animal, takin,
and the good omen of the
national bird, raven.
Beautiful Himalayan blue
poppy is regarded as
the national flower and
Dzongkha as a common
language.

We have special dish of
ema-datshi with red rice to
celebrate grand occasions
I wonder why Bhutan is
recognized among other
countries with a great image.
Having the Constitution
mandate minimum 60% of
forest coverage,
This country is known for its
carbon negativity and tourist
attractions.
Blessed with visionary Kings
and a government with the
best politicians,
Leading every Bhutanese
citizen to build a better living
situation.

A country where we have
gender equality and equal
opportunities.
A country with a safe
environment, free education,
and medical facilities,
A country that provides
support in every situation in the
community,

A country that stands tall
among the rest of the
countries with pride and
dignity.

Everyday, breathing fresh air
made me realize something,
A feeling of oneness,
uniqueness, and unlimited
happiness.
This is because our country
and our King provide us with
so many things.
"I wonder why" is about the
pride of being Bhutanese.

"I AM PROUD OF BEING A
BHUTANESE"



Land of Freedom's Grace

Kinga Yangchen, Samtse College of Education

Ms. Kinga Yangchen, currently in her first year of pursuing a Bachelor of Education in ICT at Samtse College of Education, aspires to foster independence and share knowledge for a brighter future. Her deep respect and gratitude for the king, the nation, and its remarkable people inspired her to create poem.

On this national day, we proudly stand with pride,
In unity and strength, side by side.
Our flag waves high, in colors bright and true,
A symbol of the land we love, so free and blue.

With the records of history, rich and deep,
We celebrate the promises we keep.
Difficulties in the past to dreams ahead,
Our nation's story, we've proudly spread.

Through trials and victories, we have grown strong,
In unity, we know we all belong.
On this day, let us raise our voices high,
To honor our land beneath the boundless sky.

From majestic mountains to places where water actually play,
In every corner of this cherished land,
We celebrate this nation, come what may,



With gratitude, we will always understand.

So, let us treasure freedom's wonderful embrace,
And celebrate our nation's boundless grace.

On this auspicious day, the King's heart swells with pride,
As the land he loves, in glory, stands wide.
His subjects gather, flags held high in hand,
A united nation, as he takes his stand.

The dreams and hopes that never seem to fade.
The King, a symbol of the nation's grace,
Leads with wisdom, in this special place.

Amidst the cheers, the parades, and the song,
He knows the journey has been tough and long.
Yet, on this day, his spirits soar above,
A King's love for his land, an endless love.



Pride of being a Bhutanese

Kinley Yangden, Samtse College of Education

Ms. Kinley Yangden currently in her first year of pursuing a Bachelor of Education in ICT A at Samtse College of Education

The pride that I carry
In the land of the Thunder Dragon, I stand tall,
With the pride that reaches deep into my heart and soul.
As a Bhutanese, I carry such a great legacy,
Cultural heritage, tradition, and sacred land.

From such high Himalayan peaks,
To the green valleys where there is happiness,
I am lucky and blessed to call this nation my own,
A place known for peace and quiet.

In the melodies of our traditional songs,
In the bright colors of our national dress,
I feel a connection to my roots so strong,
A sense of belonging that can never go wrong.

With every step I take on this sacred ground,
I am reminded of the teachings that surround,
The values of compassion, kindness, and love,
That makes us Bhutanese, a nation above.



By the teachings of our beloved King,
I strive to be better, to spread my wings,
To protect our environment and live in harmony,
With nature, and with each other, in a perfect symphony.

So as a Bhutanese, I feel really proud,
Of my culture, of my heritage, and of everything that I do.
Because this small kingdom has so much power,
The pride I carry is a part of my destiny.

POEMS

OPEN CATEGORY



Silent Architects: A Teacher's Role

Tshering Yangden, Norbugang Central School

With a Bachelor's degree in English Literature from Sherubtse College, Tshering Yangden extends her passion for teaching beyond conventional classrooms. Dedicated to instilling a love for reading and writing, she molds students' critical thinking skills. An enthusiastic writer, Tshering firmly believes in the transformative power of words, inspiring young minds to delve into the profound depths of the English language.

No, I don't build schools nor do I treat patients.
I nurture young minds like seeds in fertile soil,
I weave stories of knowledge,
Fostering curious minds in their quest for learning.
I feel my vanity at its peak
When I see my children's gaze etched upon me
Eager to begin the new day.
Every day must be the same for others
But my day is never the same.
With each dawn's break,
Sometimes I become a poet
Sometimes a storyteller
And when I need to be
I become a grammar police.
People call me the bearer of knowledge,



And an instructor,
 But I'm more than an instructor,
 I'm a mentor, a friend, a source of inspiration,
 Empowering dreams, fostering aspirations,
 Shaping children's future with dedication.
 I instill values beyond books and space
 Surpassing classroom walls,
 Encouraging kindness, respect, and unity.
 Beyond textbooks, I paint realms,
 Igniting passions in each young dream,
 I guide and shape their minds
 To carve a future
 Where dreams thrive and flourish
 Where curiosity is endless
 And learning never stops.
 I mold characters,
 I sculpt citizens,
 I craft leaders, and thinkers,
 I plant seeds of empathy and virtue,
 And prepare these young souls for life's journey.
 I am a teacher, a catalyst for growth and unity.
 I plant seeds of change in this community,
 Hand in hand with guardians and parents,
 I craft the destinies of our children,
 Uniting the community in a shared vision.
 In this sacred role, my purpose takes flight,
 Nurturing potential, for in Samtse's embrace,
 As a teacher, I stand,
 Guiding, shaping, and inspiring my beloved children.



Do What you can for your Country!

Namgay Dem, Dorokha Lower Secondary School

Namgay Dem, a senior teacher at Dorokha Lower Secondary School, nurtured a love for reading since childhood. Despite keeping her writings private, her passion for literature has recently prompted her to share thoughts on her country's current situation, reflecting a deep connection to both literature and national concerns.

Our history says
 Bhutanese were hardworking, and self-sufficient.
 Now even for the cash crop we could grow abundantly,
 We have to beg from neighboring countries.
 Isn't it ironic?

A century before, we traded with
 Tibet for salt and Iron with India.
 Today, even the tiniest ingredient for cooking,
 Extracted at an individual homes before
 Imported from outside, now.

Basic clothing to keep the body warm
 made either from animals wools or
 Woven from threads of the plant's bark.
 Necessity, made them to learn the art of weaving
 A skill, essential for this era to acquire.



To store goods, irrespective of wealth, we had grain house
Containers made of bamboos, carved wood, woven bags
Or baskets from bamboo were used.
Today we have big groceries stores and
Fancy plastic bags that pollute.

Though it took time, animals were the best transportation,
A friend and easy to manage with no extra expenses. .
Lives thrived happily even in a hut
Now, importing posh cars, living in tall structures
Perhaps it looks easy, but reality is different.

Modernization creeps in the Bhutanese,
Laying the eggs of laziness.
Demands are endless today,
But to work, we are ready to grow anything on a slope
But only when provided with funds and technical support.

The only King giving his heart and soul for the country.
Still is not enough when wants are unlimited.
Our King is always working tirelessly for his people.
But citizens forget to think and work for their country.
Don't just ask, do what you can do for your country, act now!



1907: The Dawn of the Nation

Tashi Phuntsho, Yoeseltse HSS

Tashi Phuntsho, a teacher at Yoeseltse Higher Secondary School in Samtse Dzongkhag, passionately expresses personal experiences through poems and short stories. With eighteen years of teaching English, he believes in immersing oneself in the beauty of literature to enhance the teaching experience.

The clouds of fear gripped life, day in and out
The need to billow the clouds whirled up high
As peace clung to the lean thread of this bout
Their fate: at the mercy of heaven's eye
In hope, men and foes lurched on life's edge
An air of ease, then, lay distant at bay
All hoped that a saviour would rise and pledge
A nation, anew, and lead us a new way.

Thus, Sir took to the throne with alls' consent
The love for him ran in the boughs and streams
In eons we won't realise such glorious descent
The vibes flow across vales and peaks of dreams
All gay and happy the crown shone for us
In the reign of the wished-crown, we rejoice thus.



My Vision for my heavenly Kingdom of Bhutan

Khina Maya Pradhan, Phensum Primary School

Khina Maya Pradhan, a devoted teacher at Phensum Primary School, passionately contributes to the school's literary board by creating heartfelt poems. She is not only dedicated to her role as an educator but also loves exploring new books, online articles, and magazines, enriching the school's literary environment.

Future and vision's ahead of everyone,
Difficult to catch a glimpse
But will be there soon,
Within several tiny blinks.

I have a vision for my kingdom,
To make Bhutan an 'Apple of the Eye'
A country filled with love and happiness
where people are filled with a broad outlook.

I see my kingdom with beautiful people,
From different races, beliefs and colours
Yet, we meet and hug without discrimination,
All united by positive vibes.



I see my kingdom prospering,
With the philosophy of Gross National Happiness.
And well advancing in the digital era,
A country with zero hatred.

I smell my kingdom without any pollution,
I hear in my country the chirping of beautiful birds,
I touch my country whose government is impossible to break,
I see my country spreading love everywhere.

My kingdom will shine to the world ,
I am seeking for heights and wishing for glory.
It's the present that writes,
So, I started my journey to make it come true.

My Motherland

Sonam Jamtsho, Norbugang Primary School

Sonam Jamtsho, a teacher at Norbugang Primary School, is the go-to person for creative endeavors like unique cultural items and variety shows. He is known for his effective, soft-spoken teaching style and actively engages in video creation, journal writing, and exploring technology.

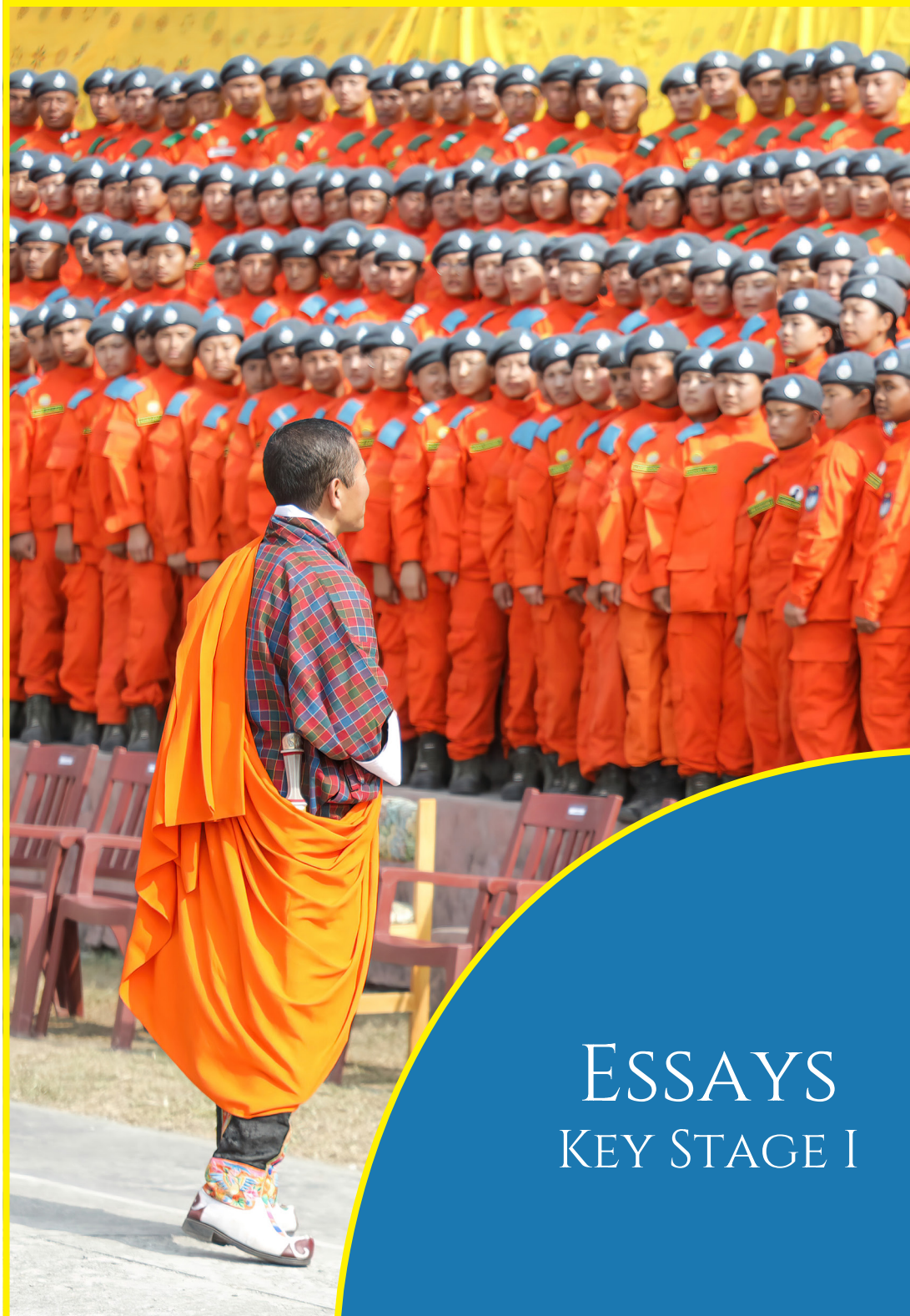
She stands with strong thigh
Her pride soar as high as sky
Land of Drukyl, strong and free

The nation's pulse rhythms in glee

Culturally rich and traditionally old
Though aged, values more than gold
The kinship of Drukpa, tight and true
Amid hearts core of all, a vibrant hue

On the land of tranquil and serenity
All the Dreams are cradling in unity
Pride in unison, hopping on the land
Sense of love fills the shore as sand

Tha-damtsig, the guiding star
Care all beings, both near and far
Proud of heritage, rich and deep
On her beauty, they forever leap.



ESSAYS
KEY STAGE I



My Role as a Bhutanese Student

Wangmo Ghalley, Phensum Primary School

Wangmo Ghalley, a class II student from Phuensum Primary School, shows her love for the language by reading books from the library.

Student's life is beautiful. This is the time we learn and study about the world. Being Bhutanese students, we all have our roles. I am a class II student, and I have my roles too.

As a student, my role is to be obedient. I have to come to school on time. I have to take care of my school properties. I should do everything carefully. I should build all these good habits as a student.

As a Bhutanese student, my role is also to help others. I have to be friendly with others. I have to respect my elders and love my juniors. I have to keep a good relation with all the people around me. I have a role to study well too. Our fourth King said that the future of our country lies in our hands. Therefore, it is my responsibility to make my future bright.



People's Hero

Jamyang Yuphel Tshomo, Soeltapsa Primary School.

Jamyang Yuphel Tshomo is a class II student from Soeltapsa Primary School.

Every household has a head in their family, who will look over all the activities. Likewise in every country, there is a ruler who looks after the country's well being. Our country has always been independent because of our beloved Kings.

King Jigme Khesar Namgyel Wangchuck is the name of my King. He was born on February 21, 1980. He is said to be the people's king because he is so humble and always helps us in different ways. For example, during the Covid-19 pandemic, he gave away all his wealth to the government and the people of Bhutan, which shows the concern he has for the people. He travels to all the dzongkhags and remote places just to see the living condition of people and help them if needed. This is why he is said to be "The People's King". He is my hero because he protects us. He makes good relationships with other big countries and gives us free education and health facilities.

I am proud to be born as a Bhutanese and grow under the humble leadership of my hero, my King.



My Role in Samtse Community

Ankit Ghalley, Depheling Primary School

Ankit Ghalley, a second-grade student at Depheling Primary School, enjoys drawing cartoons and playing football with friends. His favorite subject is English.

I help my community by doing good things at my school. I wash my face, brush my teeth and wear a school dress to school. I eat breakfast at school. When I eat breakfast, my brothers and sisters in class five and six tell me to eat what I can and not to throw food away. I listen to them and eat my food. I thank our cook uncle who cooks very yummy food.

In my school, there are three water taps. We wash our hands and plates there. I wash my plate, cup and spoon and my hands. I keep them in my class and go for SUPW. I clean my classroom and pick up papers. When I reach home I wash my feet and look after my brother and sister. I eat dinner and do my homework.

I like coming to school. I listen to my teachers and big brothers and sisters. At home, when my mother tells me to do something, I listen to her because I am a good boy.



Pride of being Bhutanese

Jessica Rana, Norbugang Primary School

Jessica Rana, a lively third-grade student at Norbugang Primary School, finds immense joy in reading. With a curious mind, she sees reading as a thrilling adventure, not just a pastime.

All the people in the world are proud of belonging to a country. I am also proud of being a Bhutanese. Bhutan is our country and the people living in it are called "Bhutanese". Bhutan is between two large countries India and China.

There are many reasons for me to be proud of being a Bhutanese. Firstly, we have a very kind and wise King. He looks after us and our country kindly and respectfully. Secondly, our King loves us as his own children. The best example could be those hardships he went through during the outbreak of COVID-19. Thirdly, the people of our country are very kind and polite. They are very religious minded - everyone follows the path shown by Buddha.

I would like to ask all my readers to be proud of our King, country, and people. We should respect elders, parents, friends and our brothers and sisters. There are many nations with buildings and vehicles, but my favourite is my own country, my Bhutan. I am always thankful to be a Bhutanese.

My Role in Samtse Community

Tandin Zangmo Ghalley, Depheling Primary School

Tandin Zangmo Ghalley, a second-grade student at Depheling Primary School, enjoys reading storybooks and has a keen interest in drawing. Her enthusiasm extends to dancing and writing, showcasing a diverse range of interests and talents.

When I reach home from school, I wash my feet and hands. I play with my sister outside the house. I do my homework and read a story book with my sister. I always listen to my mother and elder brother. I help my mother to do weeding in the garden and wash plates after eating dinner.

When I go to school, I pick up papers and plastics from the roadside and dump them in the dustbin. We should not throw papers and plastics everywhere. When I eat at school, I eat all my food without throwing it. I always listen to my teachers and study hard.

My teacher told me to be a good girl and help others to become good.



ESSAYS
KEY STAGE II



Language is key in defining Nationhood

E-Jack Rai, Mindruling Primary School,

E-Jack Rai, a student in Class VI at Mindruling Primary School, utilizes his leisure time for intellectual pursuits such as reading, writing, and watching educational content on YouTube. This brief tribute extends sincere wishes for lasting peace, prosperity, and happiness to all the people of DrukYul on the occasion of the 116th National Day in 2023.

In 1812, the famous linguist Wilhelm von Humboldt wrote that the difference between nations is most clearly manifested in their languages. In 1856, August Pot wrote that language is the key trait defining nationhood. In 1987, Emil Cioran wrote that we do not really reside in a country, but in our language. Our true fatherland, he said that it was nothing else than our mother tongue. Most of our thoughts and much of our identity is the language mediated, and it depends directly on our language. Our native language is where we grew up and how we came to know and understand the world. Our mother tongue is our mind's conceptual homeland.

All of us are familiar with the example of the grandchildren of immigrants in Australia or America, who effectively speak only English. Their grandparents never really mastered the language and are fast forgetting what they did once manage to learn. Nationality gap between grandparents became painfully



apparent. The grandparents cannot share their thoughts in the exact way that they think because their grandchildren inhabit a different linguistic and mental world.

What about our national language? Are some of us not speaking more English than Dzongkha nowadays? What if our native language happens to be a Bhutanese national identity? Is our national language not an important part of what it means to be Bhutanese? Is Dzongkha an essential part of our culture? The answer is that Dzongkha to us is more than just a language, it is our identity and a means to store our cultural heritage.

First, Bhutan is a multilingual nation, boasting at least 19 different indigenous languages, and more. Bhutan is also a polyglot country because most Bhutanese speak more than one of these languages. Does that mean that the Bhutanese have 19 different national identities? The answer will be a big NO because out of many different languages Dzongkha is only the language that is used commonly in and around Bhutan. Dzongkha is used in Dzongs, in schools, different administrations as a medium of communication. As a result Dzongkha became the national language that identifies us as Bhutanese as we speak..

Bhutanese are united with one common language that is Dzongkha. Dzongkha stands out as identifying Bhutan to the whole world. We grew up speaking Dzongkha and still we use it as a medium to communicate with people to share information or for just talking. Dzongkha should be known by everyone these days starting from grandparents to the grandchildren, so that we preserve our identity in our language and also to make it easier to communicate wherever we go and wherever we stay.



A Proud Bhutanese

Pema Jatsho Wangyel, Norbugang Primary School

Pema Jatsho Wangyel, a sixth-grade student at Norbugang Primary School, has a keen interest in reading books, playing games, and is notably an active and attentive boy. His enthusiasm for learning is evident in his quick grasp of concepts and his fondness for solving logical questions.

Imagine a land where happiness is valued above everything else, where Gross National Happiness is given more importance than Gross National Product, and where a dragon beautifies the National flag. This is Bhutan, a small kingdom between India in the south and China in the north, and I am proud to call myself a Bhutanese.

Bhutan is a tiny and unique place, and being Bhutanese fills my heart with pride. One of the things that make us proud is our love and care for nature. Bhutan is blessed with beautiful forests, clean rivers, and delightful mountains. We have a deep respect for our environment and maintain 60% of forest coverage. We believe in living in harmony with nature.

Bhutanese are well known for their compassion, warmth and kindness. We value compassion. It is always practiced and clear from our everyday lives. We consider and treat everyone like family. Our strong sense of community is something to be proud of. In Bhutan, it is not uncommon to see strangers welcomed in their homes and enjoy hospitality and become friends in a matter



of minutes.

One of the most incredible things about Bhutan is our commitment to preserving our traditions and heritage. Preservation and promotion of our unique culture and tradition is one of the sacred pillars of GNH. We take pride in our ancient customs and rituals, passing them down from generation-to-generation. Our traditional Bhutanese food, like Ema Datshi (chili and cheese) and red rice, is not just delicious but a celebration of our culture.

Our culture is the source of our pride. We have colorful festivals, like Tshechu, where we wear beautiful traditional costumes and eat delicious food. Our architecture is unique too, with intricately designed dzongs and monasteries that seem to touch the heavens. Our national dress, the gho for men and kira for women, is not just clothing but a symbol of our identity and pride. The Bhutanese language, Dzongkha, is another treasure. It is the key to understanding our stories, songs, and poems. Speaking Dzongkha connects us to our roots and helps us preserve our rich heritage.

Education is highly valued and provided free of cost by our beloved Kings and Government in Bhutan, and this is another reason for our pride. We have a strong belief that knowledge is the key to a bright and successful future. Our schools focus not only on academics but also on imparting values and ethics. We are proud of our educational system.

Our country's magnificent landscapes, unique culture, and the happiness that fills our lives make us proud to be Bhutanese.



Our small kingdom may be landlocked in the mountains, but our hearts are as vast as the sky. We are a nation that treasures its traditions, nurtures its environment, and values the well-being of its people above all else.

In conclusion, being a Bhutanese is a source of great pride for me. Our love for nature, rich culture, warm-heartedness, and commitment to happiness and well-being define who we are.

As a Bhutanese, I am not just a citizen of a kingdom; I am a part of a unique and beautiful upholder of traditions, values, and happiness. Bhutan is not just a place on the map; it is a way of life that fills our hearts with immense pride. I am a proud Bhutanese.

We Shape Our Future

Wedrab Tenzin, Samtse Lower Secondary School

Wedrab Tenzin is a class VI B student from Samtse Lower Secondary School

Our future depends on what we do. As children, we think that every action we take does not have much impact on our future but every action can change our future. We have to make wise choices for our future.

Firstly, we must take care of our planet, the Earth. We should first clean trash, so the planet becomes cleaner. We need to conserve and not pollute water and protect animals. We can conserve water by not wasting it and not throwing waste in it. We



can also stop polluting water by cleaning up trash in the water and building fewer factories because some of the factories and industries throw their trash in the water. We can protect animals by not killing them and putting them in a safe place to live in. We can also protect them by not eating meat.

You may ask why we need to conserve and not pollute the water. Well, it is because it might run out, or if we continue to hunt and eat animals might even get extinct.

Secondly, we need to treat other people with respect or kindness. A community can be peaceful and harmonious if there is no bullying, harassment, or discrimination. With kindness and respect, we can help others. We also need to learn from our mistakes and never make the same ones. Making good choices will help us build a good future. You may ask how we can make good choices. Well, it is by studying and not partying, and wasting our time on things such as cell phones. Technology is one of the most important things in our lives, but we should use it wisely. We should not depend on it all the time. Using it too much could lead to health problems, and it wastes a lot of time. Therefore, we need to plan our screen time, so that we can gain from the use.

In conclusion, we should conserve and not pollute the earth, and we should protect animals. We need to treat people with kindness and respect and learn from our mistakes and make good choices, and we need to use technology wisely.



Education in the Digital Age

Bishnu Maya Ghalley, Phensum Primary School

Bishnu Maya Ghalley, a sixth-grade student at Phensum Primary School, is recognized for her active listening and wholehearted participation in every activity. Possessing a strong command of the English language, she exhibits a passion for reading across various genres.

Education is significant for delivering a brilliant future for a nation. It is a powerful weapon which can give a person the power to control this digital world. To make a better and a brighter future for this country, every citizen should take their responsibility seriously and make proper use of the technologies available in this modern world.

While developed countries were digitized decades ago, Bhutan is joining this care. As I am a student in a rural school, there are not many facilities in terms of digital gadgets. In our school, the only technology we have is an ICT lab that was given by His Majesty the Fifth King. But during our parent's time, there were no digital devices like ours, so we are lucky to even have this.

The pandemic in 2020 taught us the importance of technology in education. When the pandemic hit the whole world, my school also received facilities to use digital technologies such as computers, projectors and even phones. Now the government has given access to technology to many schools in Bhutan. Our teachers teach lessons through online videos, PHET simulation,



PowerPoint presentations and many more. The use of technology definitely helps in making every student smarter and work faster for better productivity. We are fortunate as students because we are exposed to technology because of education, and we get to use numerous digital devices.

But we should make good use of the technologies in our hands. We should strive to make ourselves a competent person in this digital world. So that in future our younger brothers and sisters would not face the same problems of technology in our improved world.

I wholeheartedly thank our government for infusing digital learning in our education system. I am sure that it would bring quality in our learning. I am sure our country will develop rapidly if the lessons are taught using technology.

Education is the right of every child, and the quality is further enhanced with the use of technology.

My Role in Samtse Community

Kalden Rai, Jaringay Primary School.

Kalden Rai is a class V student from Jaringay Primary School.

Bhutan is a landlocked country located between giants- China and India. I live in Jaringay which is under Samtse Dzongkhag. Samtse is a dzongkhag located in the borders of Bhutan near India. Living in a country each and every one of



us has a role. My role in the Samtse community is to help other people whenever they are in need. Most importantly, my role as a student is to study hard and make my parents and teachers proud. In order to be a good citizen, I also have to learn only good things and avoid what is not good for me.

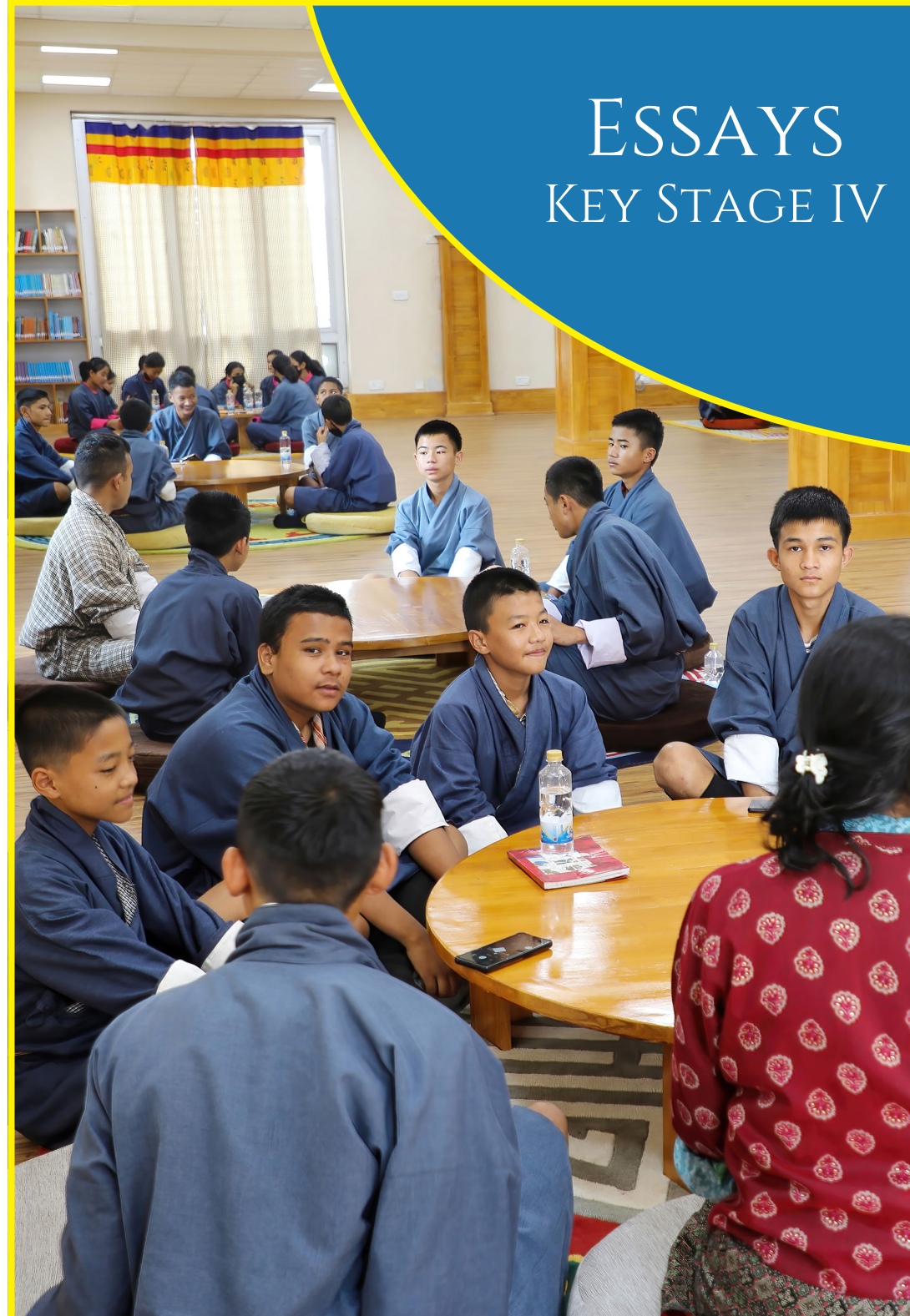
As a student, I have to study hard to achieve my dreams in life. Studying hard can help me achieve anything in life. I will study hard to fulfill my ambition in future. My ambition is to become a doctor because in my village, there are no doctors, but there are lots of people who are sick. By studying hard, I will make sure to help them and in turn, help my village.

My role is also to respect older ones and help and take care of the younger ones. In my community, I have seen my parents and others respecting the elders and helping each other. If we help others, they will also help us when we are in trouble. If we take care of the younger ones and teach them good things, I will be their role model. I will also know I helped them to become good.

Further, in order to serve my country and parents, I will not keep bad company because keeping bad company will not help me become what I wish to become. I will also advise my friends and the younger ones to not drink or smoke. Drinking and smoking not only spoils our lives but can also lead to death. So through this, I will try to fulfill my role as a class V student of Samtse community.

ESSAYS

KEY STAGE IV





Our Nation

Sushmika Sharma, Norbugang Central School

Sushmika Sharma, a passionate 14-year-old writer and thinker, explores the complexities of her country through the written word. Currently attending Norbugang Central School, she is recognized for her insightful essays, academic involvement, and a vibrant, creative spirit.

“The future depends on what we do today.” As I gazed at the blue sky with fluffy white clouds drifting lazily and the blazing midday sun shining relentlessly on the hills, a profound sense of pride washed over me. Born in the land of the Thunder Dragon, Bhutan, I could not help but think about the courageous King who stands up for his people, his land, and the peace of his kingdom.

Bhutan is a land blessed with breathtaking nature, from mountains cloaked in emerald forests to gem-like blue streams meandering through the woods. Within this natural beauty, our unique culture flourishes, passed down from generation to generation like a flowing river. The youth of our nation are the building blocks, holding the potential to make our country even better.

Our beloved King finds joy in connecting with every part of the country, and treasures its people and youth. Behind the bright and charming face lies a leader who, during the pandemic of 2020-2022, took remarkable steps to ensure the safety of every



Bhutanese. His Majesty traveled on foot for days and months, neglecting his own health, to monitor preventive measures at different places. He inspired youths to become *De-suups*, providing service to the needy, and ensured the safety of those residing outside Bhutan's borders by bringing them home.

Expressing concern for the youth, His Majesty stated, “A nation's future will mirror the quality of her youth - a nation cannot fool herself into thinking of a bright future when she hasn't invested wisely in her children.” As the future of the nation depends on the actions of youth today, Bhutan places significant importance on education, offering free education and health services. The youth must equip themselves with essential skills to be good leaders for the development of our nation. Youth have the most crucial role as young minds are often more open to new ideas, technology, and innovations. They bring fresh perspectives; they are more enthusiastic and energetic; they have the potential to learn new skills and adapt to the environment and can ensure rapid progress in policies, plans and development of the nation.

Thus, if the nation must achieve progress, youth participation is crucial. On the 115th National day's celebration, His Majesty highlighted his concern about substance abuse by our youth. “The future of the nation lies in the hands of our youth.” This is a quote we have heard since we were children, but now is the time to think: How will the future of our nation be if it falls into the wrong hands?



I can see the serrated, snow-capped mountains looming in the distance, the land around me is covered by a blanket of trees, the wind sweeps across my face and makes the falling leaves dance. In the distance I can hear birds singing peacefully, and from the corner of my eyes I can see a milky-white stream cascading noisily through the hills. I do not want this beauty of Bhutan to end here. The land I stand on today is no less than heaven, an art of God complemented by the legendary leadership of our great Kings. But it is time for us, the youths, to take up this mantle of protecting our home.

To Not Live in Obnoxiousness

Drimik Yoezer, Norbugang Central School

Drimik Yoezer, a dedicated class X student at Norbugang Central School, excels in both academics and extracurricular activities. His notable interest lies in chess, where his strategic thinking and love for intellectual challenges shine through.

The lines on our palms do not determine our future. Even without hands, some individuals not only write their destinies but also influence others. Each day presents us with decisions, and life's choices involve trade-offs and payoffs.

For instance, if we choose to run away from our responsibilities, we also choose unreliability and indecency. The choices we make, when viewed with foresight, can either harm



us or the environment. For instance, a man who throws a plastic bottle into the ocean might assume that this little act would not cause much harm. But in the future, it might affect a large number of aquatic animals. Thus, we need to understand that little things are not trivial. Even the best soldiers cannot win battles if they do not have something as small as proper footwear. We must be accountable for our actions and recognize that seemingly small acts can have profound consequences.

One of the most important things we are missing in our world is discipline and integrity. By being naive, if we keep pushing today's responsibilities to the future, it is only natural for our own children to embody the values we preach. For example, a doctor, supposedly knowing the drawbacks of smoking, indulges in the act. The act, which neither has integrity nor discipline, would make an impression on young minds. Thus, today, we might assume that we are only acting in the now, but the repercussion of these actions are far reaching.

The problem lies not the lack of awareness to distinguish between right and wrong, but the lack of putting into action what is right. Today, we see many students in school, failing grades and repeating the semester. This tells us that people know that they should work hard, but would rather give a million excuses than put in the needed effort. Incapability and unwillingness to do the right thing is the biggest flaw many Bhutanese seems to have. Even as a student, I am aware that right after work, I should go home and do my homework. But why should I? I see so many men spending hours in a bar with their friends when I know their family is waiting at home. And the excuse they always give is that



they are an 'adult'. This is what I call the 'obnoxious zone': To break free from the 'obnoxious zone', adults, please be accountable, cultivate integrity and discipline, resist the allure of easy effort, and consistently choose the right path. As Desmond Tutu wisely said, "If you are neutral in situations of injustice, you have chosen the side of the oppressor. If an elephant has its foot on the tail of a mouse, and you say that you are neutral, the mouse will not appreciate your neutrality". At this stage in my life, I am a 'mouse' and I urge you not to step on my tail, and I will learn not to harm others when I grow up.

Tribute to Our Leaders

Teena Rai, Dorokha HSS

Teena Rai is a class X 'B' student from Dorokha Higher Secondary School.

Soaring above the skies are the heavenly Himalayan Mountain ranges, resembling the crown of Mother Earth. The jewel nestled in this crown is our beloved country, Bhutan, where people lead simple, yet blissful lives. The sovereign dragon country embraces the values of *Tha-Damtshi* and *Lay Jyudrey*. Our hearts brim with gratitude, and our souls resonate with the fullest expression of appreciation for the esteemed leaders of Bhutan. The gratitude embedded within us cannot be expressed in simple words.



Bhutan is striding into the future with a focus on boosting the economy, a precious privilege for those born in a country where our Monarchs prioritize Gross National Happiness (GNH) over Gross Domestic Product (GDP). The pillars of GNH emphasize the welfare and happiness of our people more than material development.

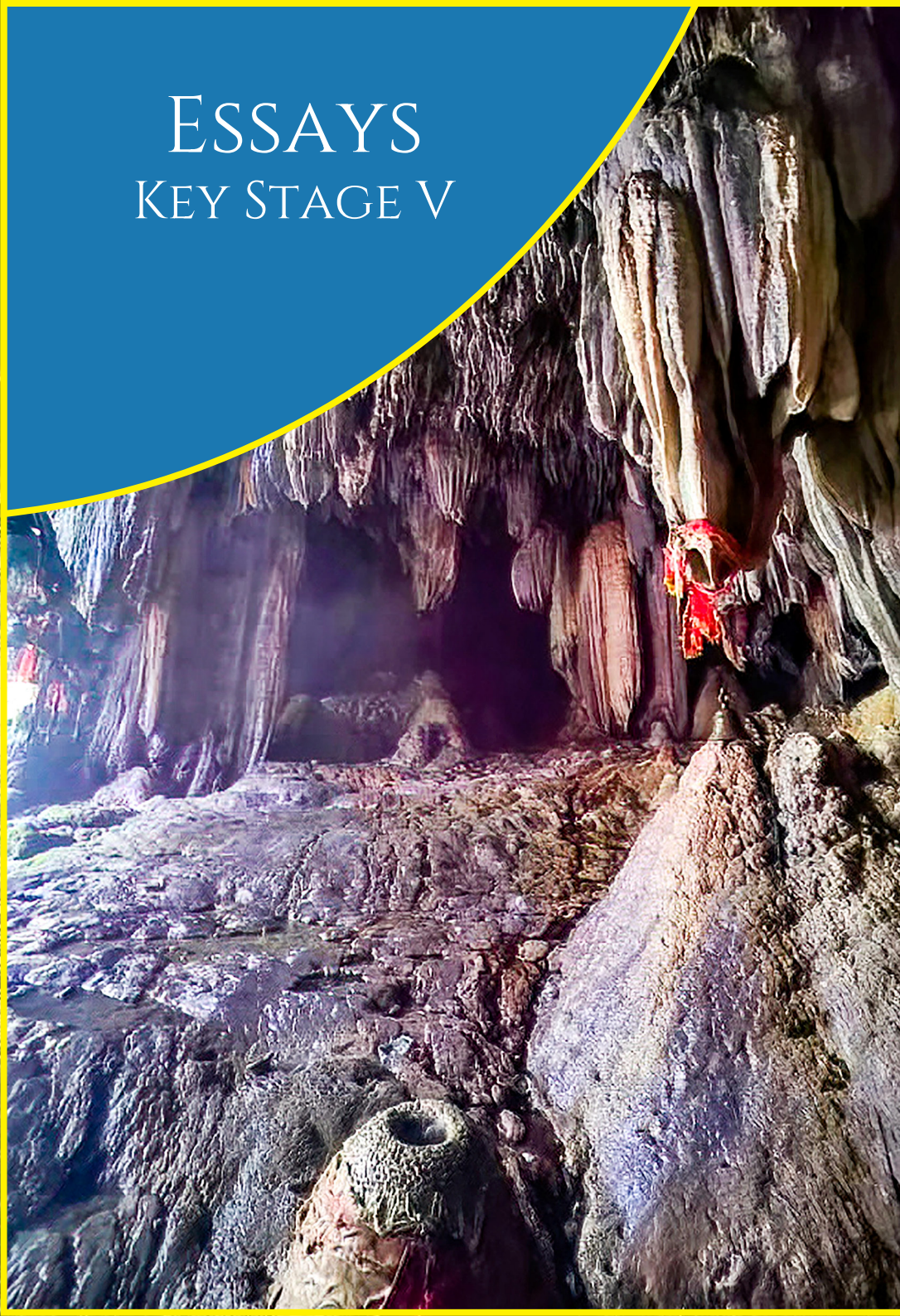
Bhutan, a heavenly country on earth, grants its people the invaluable opportunity of free education. I believe our godly Kings are sent to bless us. From the establishment of schools by the first monarch, Gongsu Ugyen Wangchuck, to the foundational work in modern education by His Majesty King Jigme Wangchuck, and the initiation of mass education by King Jigme Dorji Wangchuck, the visionary leadership of His Majesty Jigme Singye Wangchuck continued to prioritize education. Presently, His Majesty King Jigme Khesar Namgyel Wangchuck, concerned for the youth of Bhutan, has initiated numerous reforms in the education system. It is a heartfelt privilege to receive free education, and I am forever indebted to our leaders.

A significant gift bestowed upon us by our revered leaders is the right to vote. Their selflessness and belief in the citizens' capability to choose for the common good are evident. How fortunate we are to freely exercise our rights as citizens! We will always remember the sacrifices made by our leaders for the nation, bravely risking their lives for national security. The illustrious Druk Gyalpo Jigme Singye Wangchuck defended our country, while His Majesty Druk Gyalpo Jigme Khesar Namgyel Wangchuck risked his life by traveling to every nook and corner of the country during the Covid-19 pandemic. My hearts swell with utmost gratitude for their gracious presence in these challenging times.

I extend my deepest gratitude to our Kings with golden hearts, our bravest and righteous saviors. Proudly standing on the soil of our country, we sing the national anthem with heads held high and pray for the long lives of our nation's visionary leaders. Let us unite and, with all our might, repay our country. Let us be the true sons and daughters of our nation, always mindful that it is the people who constitute the nation, not the soil.

ESSAYS

KEY STAGE V





Our Heavenly Home

Sneha Rai, Peljorling Higher Secondary School

Sneha Rai, a class XII student at Peljorling Higher Secondary School, is deeply passionate about literature. Actively participating in various school literary activities, she seizes every opportunity to express her unparalleled love for books.

Describing Bhutan requires a rich vocabulary and knowledge, yet a Bhutanese would simply call it 'Heaven.' Nestled in the Himalayas, Bhutan is a small, landlocked country where people thrive in peace and prosperity. The Bhutanese, deeply attached to their homeland, take immense pride in being part of this heavenly abode.

Bhutanese are hardworking, and they put an impressive amount of effort in whatever they do. Working together for a peaceful and harmonious life is ingrained in their values. From a young age, children are taught respect, politeness, and the importance of befriending others without discrimination. The Bhutanese respect and embrace religion, with early morning prayers and prostrations a common practice. Bhutanese men are recognized for their habit of chewing betelnut, and women for their skill in weaving the brightest shades of colourful textiles. What stands out the most, however, is their willingness to help others despite one's own challenges. These unspoken ethics and morals run through the veins of every Bhutanese.



Bhutan boasts rich cultural traditions, notably embodied in the national dress, the *Gho* and the *Kira*. Wearing this hand-woven attire even on gloomy days fills Bhutanese with pride, radiating vibes of joy and cheerful smiles on their cheeks. Bhutanese wear such appealing attires specifically during traditional celebrations such as Tsechu. Tsechu, a significant celebration, brings people together for blessings, crediting historical figures like Zhabdrung Ngawang Namgyel for Bhutan's unique identity.

Schools prioritize a diverse range of outdoor and indoor games, fostering skills and teamwork. Archery, a popular sport, engages men and women alike, played at leisure and during festive occasions. Men of all ages are active and expert archers and have naturally developed a flair for the game. Bhutanese education emphasizes the importance of games and sports alongside academics.

Dzongkha, the national language, is another notable identity of Bhutan. Unlike other dialects spoken in the country, dzongkha is given the status of the national and official language for the national security that it offers. But most importantly, politeness in language is a hallmark of Bhutanese culture, reflected in the countless terms used to communicate with elders. Efforts are collectively made to preserve this national language.

The pristine environment in Bhutan is a treasure trove, extending from the steep Himalayan Mountains to the captivating southern plains that captivate many. From apples to oranges, one can find a plethora of fruits grown in Bhutan with meticulous care and love. The national tree, the cypress, stands tall, observing Bhutanese elders as they walk around, immersed in prayer.

Bhutan's Ludlow gracefully flaps its wings, soaring above crystal-clear rivers, drawing in numerous tourists who express disbelief at the serene beauty. This is particularly noteworthy in a world where 71% of the world's water bodies are marred by pollution and murkiness due to global warming. Contrary to this global trend, Bhutan's rivers and lakes are considered sacred, steeped in religion and culture. Many Bhutanese believe that local deities will be outraged by inappropriate and improper use of water and pollution of trees. While this may be viewed as orthodox, it has played a crucial role in maintaining the 60% forest coverage target and reserved areas.

His Majesty, Jigme Singye Wangchuck, proclaimed, "Gross National Happiness is more important than Gross National Product," emphasizing a unique approach to development. The fourth King of Bhutan inspired a shift in mindset towards happiness over economic development, a philosophy ingrained in the citizens. This transformation resulted in Gross National Happiness becoming a fundamental part of policy documents, not only in Bhutan but globally. Leaders, from time immemorial, have continually redefined their roles. And the lineage of great leaders endures. Without the guidance of such wise leaders, Bhutan might have struggled. Presently, Bhutanese live free from the fear of tragedies, thanks to the proactive approach of His Majesty The Fifth Druk Gyalpo. He has extended outreach efforts to countries far and wide, fostering connections for Bhutanese with the rest of the world. Additionally, the government has initiated youth participation in international contests, providing valuable experiences. National programs and foundations dedicated to the

betterment of the youth, such as National competitions, Golden Youth Awards, Scout Leadership Training, and various activities, further contribute to the nation's development. This openness has allowed Bhutan to embrace the developing world and seek assistance in times of need. The continuity of this legacy is why the people of Bhutan consider themselves blessed to be born in such a peaceful country.

In this hidden nation, Bhutanese norms and practices reveal a commitment for betterment. The trust and faith His Majesty places in the hardworking youths underscore the ongoing efforts to sustain Bhutan's unique identity and secure its future.

ESSAYS

SAMTSE COLLEGE

"BELIEVE" - A National Tourism Tagline

Sonam Yangden, Samtse College of Education

Sonam Yangden, a final year BA in Social Work student at Samtse College of Education, is a passionate wordsmith and travel enthusiast. From maintaining daily journals in her school days to now blogging, she expresses her love for writing. Described by friends as witty and smart, Sonam also enjoys activities like hiking and making TikTok videos in her free time.

Travel to Bhutan, a small country with less than 8 million population, but with priceless assets such as rich pristine biodiversity with more than 70% forest cover, sacred places, and deeply rooted cultures. Despite its dramatic landscape and enriching biodiversity, Bhutan is also a place full of enthusiastic population with strong Buddhist beliefs and enriching spirituality. Bhutan is also one of the highly recommended places for all travelers across the globe for these reasons, and tourism has played a significant role in increasing the Gross Domestic Product of the country. The earlier slogan for National Tourism in Bhutan was "Happiness is a place," emphasizing the happiness that can be found in every little thing, all of which can be experienced in Bhutan. However, Bhutan is now in a transformative phase with "BELIEVE" as the new national tourism tagline, reflecting Bhutan's confidence in itself, its people, values, and capabilities.

With the reopening of Bhutan's borders on September 22, 2022, after the pandemic, the new brand tagline "BELIEVE" was launched along with an increase in sustainable development fees from 65 USD to 200 USD. This increase aims to convey that Bhutan offers value beyond the previous fee and encourages tourists to believe in the country's worth. While cost may not deter passionate travelers, the focus should be on the quality of the experience. With the increased sustainable development fees, I am sure that tourists will fly to Bhutan with high hopes and expectations, and every Bhutanese has a significant role to play in meeting these expectations. It is important to remember that it's not only the tourism sector that will host tourists in Bhutan, but every Bhutanese who will become hosts. Every citizen will have to be part of the tourism industry because the goal of increased sustainable development fees is to reinvest in its people. But the question is, how can we ensure the fulfillment of the new tourism tagline considering the substantial increase in sustainable development fees?

'BELIEVE' is a simple yet profound tagline, as it calls people to believe in what Bhutan, as a small developing nation, can achieve. Bhutan seeks to reset its tourism policy, emphasizing 'high-value, low volume' policy since its implementation in 1974. The goal of this new strategy is to create high-value experiences for guests. For this, I believe understanding our roles in society is much more important. We as an individual need to be responsible citizens in upholding our country's brand image. We must first believe that we are a truly unique nation and that the people have the potential to make a difference. To deliver what we promised

the world through our nation's branding, we must first start by believing in ourselves as an individual, what we are capable of, and what we can do to support the national tourism tagline. As productive workers and responsible citizens, starting from the grassroots level, keeping the country's image clean is paramount to attracting conscious travelers.

However, in light of recent distressing incidents, such as the alleged murder of a young girl by her enraged partner, a father committing incestuous acts with his daughters, a teacher molesting seven school children, and a stepfather in Punakha repeatedly raping his stepdaughter to the point of her tragic suicide (The Bhutanese, 2023), prompts reflection on whether Bhutanese are fulfilling their roles and responsibilities in upholding the new national tourism tagline. It seems that the Bhutanese society is not aligning with the transformative phase aimed at promoting the country's tourism tagline; instead, these incidents contribute to disharmony within the nation. Such behaviors could gradually reduce the number of tourists in the country as they pose a potential threat to the security of visitors. These crimes are not mere accidents, rather they signify the emergence of societal chaos. Such incidents not only affect the community at large but also tarnishes the image of Bhutan as a tourist destination, potentially leading to a decline in tourist influx.

With the new brand, we sell ourselves as a high-end destination and must have high-end services. We should not let a few individuals' actions destroy the image we have collectively built for our country. Rather people should work hand in hand to promote the tourism tagline and believe in each other. Despite

the rich culture, biodiversity, and astonishing landscapes, tourists are more drawn to the country's nature and the kindness of its people. I once read a social media post written by a tourist from Norway who stated 'Besides the incredible culture, the spirituality, and the peace I felt while exploring, the stunning landscapes, the delicious food, and the people are what gave us strong feelings and amazing connections in Bhutan.' These lines made me believe even more that it is not only the cultures and traditions that attract travelers to Bhutan, rather it is the Bhutanese people's innate kindness and respect towards international travelers.

This shows the importance of not losing our innate values as Bhutanese. Thus, 'BELIEVE' in Bhutan' is an invitation to have faith in the beauty and wonders of our country, encouraging exploration and experiencing its unique Bhutanese charm. For me, I 'BELIEVE' that our great nation is capable of providing every tourist with a unique experience with its breathtaking views, landscapes, indigenous cultures, and aesthetic places. More importantly, I 'BELIEVE' our great nation is capable of showcasing to every tourist her greatest asset: The Amazing People.

"A nation's future will mirror the quality of her youth – a nation cannot fool herself into thinking of a bright future when she has not invested wisely in her children."

His Majesty the King
Druk Gyalpo Jigme Khesar Namgyel Wangchuck