



**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

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

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

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

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

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!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dr Rinchen Dorji', with a horizontal line underneath.

Dr Rinchen Dorji

TABLE OF CONTENT

ཇོང་ཁ

སྐྱེན་ཚུམ་	༡༠
འབྲི་ཚུམ་	༧༠
སྤྱིར་བཏང་དབྱེ་ཁ	༢༣
བསམ་ཅེ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་	༢༩

ENGLISH

Poems	89
Samtse College of Education (Poems)	132
Open Category (Poems)	144
Essays	153
Samtse College of Education (Essays)	181

། སྐན་ཕྱིམ།

གནས་རིམ་ ༢ ་ པ་





ལྷ་ཁོངས་རྒྱུ་གི། སྤྲིན་འབྲུ་སྤྲིང་རྩུང་བ།

ང་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་ ང་བཅས་འགན་ཁུར།

མིང་ལྷ་མོ་ལེབ་ཅ། དགེ་ཤིང་གཏུ་སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ།

སློབ་ཕྲུག་ བེ་མིང་ལྷ་མོ་ལེབ་ཅ་འདི་ དགེ་ཤིང་གཏུ་སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ་ནང་ སློབ་རིམ་དུག་པ་ནང་ ལྷ་མོ་
དོ་ཡོད་པ་ཡིན། མོ་ར་ཆུང་ཀྱ་བསྐང་ལས་ར་ དཔེ་ཆ་ཅ་འགོངས་ཏེ་ ལྷ་མོ་མི་ཅི་ཡིན་མ་མཆད་ སློབ་གྲྭ་
ནང་ལྷོགས་གྲུབ་ཅན་གྱི་ སློབ་ཕྲུག་ཅིག་སླེ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན། མོ་ར་ཏེ་མ་ལས་ར་ དཔེ་དེབ་ ལྷ་མོ་ཞེ་ལུ་
སློབ་སློམ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ སློབ་གྲྭ་འི་རྩོམ་རིག་འགྲན་བསྐྱར་ནང་ལས་པ་ར་ བཅའ་མར་གཏོག་ནི་ལུ་ སློ་
བ་སློམ་ཡོད། མོ་ར་འི་མི་ཆོ་ནང་རེ་འདོད་འདི་ཡང་ རྩོམ་སྒྲིག་པ་འབད་ནི་ཡིན་མས། མོ་ར་འི་མི་ཆོ་འི་རེ་
འདོད་གྲུབ་ནི་དོན་ལུ་ མོ་གིས་ལཱ་ག་ཅི་འབད་རུང་ ཅ་འགོངས་ཏེ་འབད་ཕེ་ཡིན། མོ་ར་འཕྲལ་འཕྲལ་ཆ་
རོགས་ཆུང་དེ་ཅིག་ཁར་ དལ་གསང་སྐབས་ལུ་ ཀང་རིལ་ཕུད་ཐོལ་ ཅེ་ནི་ལུ་སློབ་བསྐྱེད་པ་ཡིན། །

འབྲུག་གི་ན་གཞོན་མོ་མོ། །རང་གི་མི་ཆོ་འདི་ནང་། །

ཡོན་ཏན་ཅ་འགོངས་ལྷ་མོ་སྟེ། །གཞུང་ལུ་ཞབས་ཏོག་ཞུ་དགོ། །

ཕ་མ་གཉིས་གི་བཀའ་ངེན། །ཆུང་ཆེ་སློབ་གྲྭ་བཅུགས་ཏེ། །

རང་ལུ་དགོ་པའི་ཡོན་ཏན། །འབྲུག་ཡུལ་འདི་ནང་འཛོལ་ཡོད། །

ང་བཅས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་པོ། །འབྲུག་གི་སློབ་ཕྲུག་ཆུ་ལྷ། །

ཤེས་ཡོན་སྟོང་པ་གནང་སྟེ། །ང་བཅས་སྐལ་བ་བཟང་ལུག། །

ང་བཅས་སློབ་ཕྲུག་ཆུ་གི། །ཤེས་ཡོན་ཅ་འགོངས་ལྷ་མོ་སྟེ། །

ཅ་བ་གསུམ་གྱི་དོན་ལྷ། །ཞབས་ཏོག་གང་ཅག་ཞུ་ནི། །



དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ་འདི་ནང་། རྒྱ་གཞི་ན་བྱ་དང་བྱ་མོ།
ཕྱི་ནང་ཤེས་ཡོན་སྦྱང་བ། སློབ་དཔོན་བཀའ་ངིན་ཆེ་བས། །

མ་འོངས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ། བདག་འཛིན་འབད་ནི་འགན་ཁུར། །
ན་གཞི་ན་ཚུ་ལུ་ཤོག་པ་ལས། ཡོན་ཏན་ལེགས་ཤོམ་སྦྱང་དགོ། །

རྒྱལ་ཁབ་ཞབས་ཏོག་ཞུ་ནི། སློབ་དཔོན་བཀའ་ངིན་བསམ་ནི། །
ཕམ་ལུ་ཞབས་ཏོག་ཞུ་ནི། སློབ་ཕྲུག་རང་གིས་འགན་ཁུར། །

ང་བཅས་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི། འབྲུག་པའི་སྤར་སློལ་བཟང་པོ། །
མི་ཉམས་གོང་དུ་སྤེལ་ནི། སེམས་ལྷགས་ཐེབས་འབད་བསྐྱེད་དགོ། །

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

སྒྲུབ་ཕྱིན་པ།

གནས་རིམ་ ༣ པ་





ཕ་བ་གསུམ།

ཆེ་རིང་ལ་སྒྲོན། རྟོབ་རིམ་བདུན་པ། སྒོམ་ཁྱུ་འབྲིང་རིམ་སྟོབ་ཁྱུ་གོང་མ།

གནས་ཆེན་རྡོ་རྗེ་གདན་ལས་བྱང་ཕྱོགས་དང་། །

གངས་ཆེན་བོད་ཀྱི་ཡུལ་ལས་སྟོ་ཕྱོགས་ལ། །

རྒྱལ་བ་ཡོངས་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་པའི་ཡུལ།

ཁོས་སྤྲོད་གཉིས་ལྡན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཆགས། །

ཨོ་རྒྱན་གླ་མ་པད་མ་འབྱུང་གནས་དང་། །

མཐུ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་བྱགས་ཀྱི་སྤྲུལ། །

དབང་ལྷུག་རྒྱལ་བརྒྱུད་འབངས་རྣམས་སྐྱོང་བའི་ས། །

སྤྲན་ལྗོངས་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཉམས་རེ་དགའ། །

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

བསེལ་བའི་གཙང་རྒྱ་ལེ་ཤ་དལ་གྱི་འབབ། །

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

དགའ་སྦྱིད་ཡོད་པའི་སྤྲན་ལྗོངས་འབྲུག་པའི་རྒྱལ། །

ཆོས་དང་ལམ་སྟོལ་གཞུང་སྐྱོང་ལེགས་ལྡན་དང་། །

དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་ལྷ་བ་བཟང་པོ་རྒྱ། །

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

འབྲུངས་པའི་ཅན་ལྡན་བཀོད་པའི་ལྷ་བ་ཨོན། །

ཉེན་མཚན་མེད་པར་གཞན་ལུ་བྱམས་སྐྱོངས་མཛད། །
 དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་སེམས་ལས་མ་བརྟེད་པར། །
 བླ་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་བླན་མི་འདི། །
 ལྷོ་ལྷོངས་ཆོས་ལྷན་ཞིང་འདིའི་སྒྲོམ་པ་ཡིན། །
 སྒྲིག་ལམ་བཟའ་བཅའ་འགྲོ་གསུམ་གྱིས་ཞབས་དང་། །
 གཏན་གྲུང་དམ་ཚིག་གཞན་བསྐྱེད་དེ་གིས། །
 ཕོ་མོ་གོ་དང་དཀྱིར་གྱུན་མི་འདི། །
 དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་འབྲུག་པའི་སྤྱོད་པ་ཡིན། །
 རྒྱལ་སློན་འབངས་གསུམ་བྱགས་མཐུན་ཁྲིམས་གཙང་དང་། །
 སྤྱོད་པ་བྱ་དམ་ཚིག་གཙང་སྟེ་གིས། །
 གཅིག་སློ་གཅིག་ལུ་གཏད་པའི་ཁྱད་ཆོས་འདི། །
 རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ནང་མེད་པའི་སྤྱོད་པ་བཟང་ཡིན། །
 འབྲུག་གི་རྒྱལ་སློན་བྱགས་དོན་གྲུབ་པར་ཤོག །
 ཕམ་དང་སྤྱོད་པོན་སྤྱོད་ཆེ་རིང་བར་ཤོག །
 འབངས་འཁོར་བདེ་སྐྱིད་ངང་ལུ་གནས་པར་ཤོག །
 འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་མི་འགྱུར་བརྟན་པར་ཤོག །



འབྲུག་གི་རྩ་བ་གསུམ།

བཀའ་མིའི་ཆོ་དབང་། སློབ་ཤིམ་པ། བསམ་ཅེ་ འཕྲིང་འིང་སློབ་བྱ་འགམ།

བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་ནག་ལྗོ་ཕྱོགས་ཀྱི་གར་ཟེར། །

རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་གཉིས་ཀྱི་ས་མཚམས་ན། །

ལྷ་ཡུལ་ས་ལ་ཆགས་པའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ། །

ཕྱི་ནི་གངས་འི་དཀར་པོ་རྒྱན་དུ་གསོལ། །

མཐའ་འཁོར་གིང་དང་མེ་ཏོག་སྒྲ་ཆོགས་བསྐོར། །

འགོ་བའི་དོན་དུ་གནས་ཆེན་བཟང་པོ་ཆགས། །

མཛེས་ལྡན་སྒྲན་གྲགས་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་བྱབ། །

འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་བརྟན་དུ་གནས་པར་ཤོག། །

རྒྱལ་ཁབ་ཆོས་བཞིན་སྐྱོང་བའི་རྒྱལ་པོ་མཆོག། །

ཕྱི་ཡི་ལྷགས་འི་ནང་གི་ནོར་བུ་ཡིན། །

ཕྱི་ལྷན་གོང་མ་ནང་ལྷན་པ་མ་ཡིན། །

ས་ཐོབ་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའི་སྤྲུལ་པ་ཡིན། །

རྒྱལ་ཁབ་བདེ་བཞིན་སྐྱོང་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་སློན་ལམ་ལྟ། །

རྒྱལ་ཁབ་སྐྱོན་གསལ་འགྱུར་མེད་གནས་ཐབས་དང་། །
 མངོན་གཟིགས་ཅན་གྱི་བྱ་གསལ་དགོངས་གྲུབ་ཐབས་ལུ། །
 རི་བ་ལྷིད་པའི་གོང་མའི་ཅི་གསུངས་བཀའ། །
 མི་སེར་ཡོངས་ཀྱི་ཉིན་རྒྱབ་མེད་པར་བརྩོན། །

རྒྱུ་དུ་འཕགས་པའི་དེ་འདྲ་རྒྱལ་ཁབ་འདི། །
 འཇམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ལ་ཡོད་མི་སྲིད། །
 ཉལ་བའི་གཉིད་ལམ་ནང་ཡང་ཤར་མ་སྐྱོང་། །
 རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སློན་ལམ་བཏབ། །

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



འབྲུག་པའི་ལམ་སྲོལ།

རྟ་མགིན་སྒྲོལ་དཀར། བསམ་ཅེ་འཕྲིང་རིམ་སྒྲོབ་བྱ་འགྲུལ། སྒྲོབ་རིམ་བདུན་པ།

རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས། །

ང་བཅས་འབྲུག་པའི་ལྟ་བ། །

རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ལུ་མེད་པའི། །

ང་བཅས་འབྲུག་པའི་ཁྱད་ཆོས། །

རང་ལུགས་བཤོ་དང་དགྱིར། །

ང་བཅས་འབྲུག་པའི་རྒྱུ་ཆོས། །

འཛོམ་གླིང་གཞན་ཁར་མེད་པའི། །

ང་བཅས་འབྲུག་པའི་ལམ་སྲོལ། །

གོང་མ་ལུ་བཅུ་བཀྱར་ཞབས་ཏྲིག། །

འོག་མ་ལུ་ཆ་བཞག་སྒྲིང་བཞག། །

འཛིག་རྟེན་འདི་ནང་མེད་པའི། །

ང་བཅས་འབྲུག་པའི་ལུགས་སྲོལ། །

བླ་གཞས་གཞུང་སྒྲ་བོད་སྒྲ། །

རིག་གསར་སྒྲོས་སྒྲར་སྟན་ཆ། །

རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ལུ་མེད་པའི། །

ང་བཅས་འབྲུག་པའི་རིག་གནས། །

སྐལ་བཟང་གི་དུས་ཆེན།

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

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

བསོད་ནམས་ཅན་གྱི་འབྲུག་མི། ཁ་རྩེ་སྐལ་བ་བཟང་ལུག།

སློབ་དཔའ་ཉམས་ཐོག་ལུ། དགའ་བའི་སྤྱི་སྡེ་འཐེན་གེ།

སྤྱི་ཕྱགས་ལྷ་ཡི་ཡུལ་ལས། ཆོས་ལུན་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་སྤྱུལ་པ།

མི་དབང་རྒྱལ་པའི་སྤྱི་མོ། འཁྲུངས་པ་བྱོན་པ་ལེགས་མོ།

སྤྱི་མོ་འཁྲུངས་པའི་དགའ་སྟོན། འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ལུ་སྟེ།

དགའ་ཉམས་སྤྱིད་ཉམས་ཐོག་ལུ། སློན་ལམ་གཅིག་ཁར་བཏབ་གེ།

རང་ལྷ་བདུན་པའི་ཉེར་ལྷ། རྩེ་འབངས་ཡོངས་ཀྱི་དོན་ལུ།

དགའ་བའི་ཉིན་ཤར་ཏེ། སྤྱིད་པའི་ལྷ་བཆོས་ཡོད།



༼ སྒྲུབ་རྩེམ༽

གནས་རིམ་ལ་པ་

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

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

ཅུང་སྒྲིད་ལྟ་མོ་འདི་ བརྟན་འབྲུག་སྒྲོབ་ཟུ་ལྟེ་བ་ སྒྲོབ་རིམ་བརྟུ་པ་ནང་ལྟེ་བ་ཡིན་པས། མོ་ཅུང་ཀྱ་བསྐྱང་
ལས་ འབྲི་ལྟག་འབད་ནི་ལུ་སྒྲོབ་ཡོད་མི་ཅིག་ཡིན་པས། མོ་ལུ་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་བརྒྱུད་དབང་ལུ་གཞུང་འཛིན་བྱོན་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་ཚ་གྲང་མེད། །

དགའ་སྒྲིད་གཉིས་དང་ལྷན་མ་སྤྲོད་མི་འདི། །

མི་དབང་རིམ་འབྱོན་ཚུ་གི་བཀའ་ངོན་ཡིན། །

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་འདྲ་བའི་ཤེས་ཡོན་ཚུ། །

མཐའ་ཡས་མེད་པ་སྤྲུང་ནི་འཐོབ་མི་འདི། །

རྒྱལ་ཁབ་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ཡང་། །

སྤན་ལྗོངས་འབྲུག་གི་མི་འབད་སྤྱེན་ལས་ཡིན། །



ད་ལྟོ་འབྲུག་གི་མི་སྣ་སྤྲེལ་བའི་སྐབས། །
 དུས་ཚོད་གསེར་གྱི་ཐིགས་པ་བབྱམ་འདི་ཡང་། །
 འཕྲོ་བཞུགས་བཏང་བདག་འཛིན་འཐབ་མི་ལྟ། །
 སློ་གསུམ་གུས་པའི་སློ་ལས་དཔའ་ཉམས་ཡོད། །

ཆོ་འདི་འབྲུག་པ་སྤྲེལ་སྤྲེལ་སྐལ་བ་བཟང་། །
 སེམས་ཀྱི་གདིང་ལས་དགའ་བའི་དཔའ་ཉམས་ཡོད། །
 ད་ཅིས་འབྲུག་མི་འབད་བའི་གོ་སྐབས་འདི། །
 ཕྱི་མ་འཐོབ་པའི་སློན་ལམ་བཏབ་དོང་། །

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་སྤྲེལ་ཏེ་སྐལ་བ་བཟང་།

སངས་རྒྱལ་དོན་ལྡན་སློབ་ཤིམ་བཙུ་པ་ ཅ་ལྷོ།

ས་དགའ་བ་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། །
 སྤྲོད་དགའ་ལྷན་ལྟ་ལྟུལ་ཞིང་ཁམས་འདྲ། །
 ཕྱོགས་གཤམས་བཟླ་སྤྲེལ་བཏང་རུང་ར། །
 སློ་སྤྲོད་ལྟོངས་རྒྱལ་ཁབ་འདི་རང་ལེགས། །



འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་འཛིགས་མེད་སང་གེ་མཆོག །
 མི་སེར་ཡོངས་ཀྱི་སྤང་སྦྱོབས་མཛད་གནང་མ་ལས། །
 འབྲུག་མི་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུད་གསུམ་གཤེད་གིས། །
 བཀའ་བློན་དག་འཛོམས་ཏིང་ལས་བསམ་དོ་ལགས། །
 འཛིགས་མེད་གེ་སེར་རྣམ་རྒྱལ་དབང་ཕྱུག་མཆོག །
 མི་སེར་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་འབད་འཁྲུངས་པར་བཟང་། །
 གཡུས་ཚན་ཆ་མཉམ་ཡོངས་ལ་གཟིགས་བསྐྱོར་གནང་། །
 སངས་རྒྱས་དངོས་སུ་འབྱོན་པའི་ཆོར་བ་འབྱུང་། །
 རྒྱལ་སྤྱི་འཛིགས་མེད་རྣམ་རྒྱལ་འབྲུག་ལུ་འཁྲུངས། །
 འབྲུག་མི་ཡོངས་ལ་དགའ་བའི་ཉི་མ་ཤར། །
 འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱི་བསོད་ནམས་སྤྱི་མཐུན་ལས། །
 རྒྱལ་སྤྱི་འཁྲུངས་པར་འབྲུག་མི་སྐལ་བ་བཟང་། །
 འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གཅིག་མཐུན་ལས། །
 གཏུང་བརྒྱུད་སྤྱི་མཆོག་ཨོ་རྒྱལ་དབང་ཕྱུག་དང་། །
 རྒྱལ་སྤྱི་འཁྲུངས་པར་འཁྲུངས་པ་སྐལ་བ་བཟང་། །
 རྒྱལ་པོའི་གཏུང་བརྒྱུད་འཕེལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་བཟང་། །
 ཞིང་ཁམས་འབྲ་བའི་སྤྲུལ་ལྗོངས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། །
 རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་བསྐྱུད་པ་དར་ཞིང་རྒྱས། །
 མི་དབང་རྒྱལ་པོའི་གཏུང་བརྒྱུད་འཕེལ་བར་ཤོག །
 དགའ་བ་སྦྱིད་པའི་ཉི་མ་ཤར་བར་ཤོག །

བཀའ་ངེན་ཅན་གྱི་མི་དབང་མཆོག

ཉིམ་བདེ་ཆེན། རྫོང་ཁ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།

ང་བཅས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ། །

ཆོས་སྲིད་གཉིས་ལྡན་རྒྱལ་ཁབ། །

དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ། །

སློབ་རྫོང་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ། །

བླ་མ་སེམས་ལེགས་པའི་མི་སེར། །

བསོད་ནམས་ཅན་གྱི་མི་སེར། །

འཇུར་ནི་མེད་པའི་མི་སེར། །

ང་བཅས་འབྲུག་གི་མི་སེར། །

ཉིམ་འདྲ་བའི་རྒྱལ་པོ། །

བྱམས་བརྩེ་ཅན་གྱི་རྒྱལ་པོ། །

མི་སེར་ཡོངས་ལྷ་ཡན་པའི། །

ང་བཅས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་པོ། །

ང་བཅས་འབྲུག་མི་ཡོངས་ལྷ། །

བླ་མ་བརྩེ་དགྲ་ལས་མཆོར་བས། །

བྱམས་དང་སྤྲིང་རྩེ་སློབ་ལས། །

སྤྲིད་སྤྱོད་གཞིགས་པར་ལེགས་སོ། །



འབྲུག་མི་ཡིན་པའི་དཔའ་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་འབྲུག་ལས་ རྩོད་འདི་སྟོན་ཅོམ་སྟོན་ཆོག་པ་ གསལ་ཅོམ་འབད་ནི་ལུ་སློབ་བཤེད་མི་ཅིག་ཡིན། །

དཔའ་འབྱོར་མི་ལུས་འཐོབ་པའི་བྱལ་ལུ་སློ། །དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་སླེབ། །
འབྲུག་མི་ཡིན་པའི་དཔའ་ཉམས་ཞུ་ནི་ཡིན། །ན་བའི་དབང་པོ་མ་ཡེངས་ང་ལུ་གསོན། །
ཕྱི་ལས་གངས་རི་རྩ་བས་བསྐྱོར་ཞིང་མཛེས། །ནང་ལུ་ལྷོན་ཤིང་མེ་ཏོག་སྟོན་ཆོག་པ་བཟླ། །
འདོད་དགའི་དཔལ་འབྱོར་དབྱར་མཚོ་ལྟར་འབྱེལ་བའི། །ཆོས་ལུན་ཞིང་འདི་ལྟ་ལུ་འབྲུག་ལུ་འབྲུག་པའི་གསལ། །

སངས་རྒྱལ་གཉིས་པ་ཨོ་རྒྱལ་གྱི་ཐུ་མཆོག་ །དུས་རབས་བདུན་པ་འབྲུག་པའི་ལྷོངས་ལུ་བྱོན། །
འདྲེ་སྟོན་གདུག་པ་ཅན་ཚུ་དམ་ལ་བདག་པ། །གསང་སྟགས་ཟབ་མེད་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར། །
དེ་བཟུམ་སློབ་དམ་པ་མང་རབས་བྱོན། །འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱོད་ལུ་བྱེད་ཀྱི་བསྐྱབས། །
བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་མཇལ་ནི་འཐོབ་མི་འདི། །འབྲུག་མི་བསོད་ནམས་ཡོད་པའི་རྟགས་མཚན་ཡིན། །

འདི་བཟུམ་མདུ་འབྲུང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། །འབྲུག་གི་མི་སེར་སྤྱི་དུ་ཉམས་སྤྱོད་ནི་དང་། །
ཕྱི་མི་སློབ་བཏོན་སའི་གནས་བཟང་ཡིན། །རྩོམ་ཆར་ལྷན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གོང་དུ་འཕེལ། །
བྱམས་བཅེ་ཆེ་བའི་འབྲུག་གི་རྒྱལ་པོ་དང་། །སློན་ལམ་གཅིག་དུ་འབྲེལ་བའི་འབྲུག་མི་ཚུ། །
རྒྱལ་འབངས་མཐུན་ལམ་གདམ་ཟབ་ཐོག་ལུ་གནས། །ང་བཅས་འབྲུག་པའི་མི་སེར་སྐྱེལ་བ་བཟང་། །

སྐྱོན་ཕྱོམ་།

གནས་ཡིན་པ་





ཀ་ཚུམ་སྒྲིང་གི་བསྐྱབ་བྱ།

བཀའ་ཤིས་བསྐྱབ་འཛིན། སྒྲིང་མིམ་ ༡༡ པ་ རྒྱུ་རྒྱུ་

ཀ་ཁ་ཡོན་ཏན་སྒྲིང་བའི་ན་གཞོན་ཚུ། །

ཁ་གཡེང་མིག་གཡེང་ངང་ལུ་མ་སྒྲིང་པར། །

གཏེ་སྒྲིང་རུང་ཡོན་ཏན་འདི་རང་བཙོན། །

ང་བཅས་ཚུ་གི་རྒྱུ་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་སྒྲིང་སྒྲིང་ནིའི་བསམ་པ་སྒྲངས། །

ཉ་གང་ལྷ་བ་འབྲ་བའི་ཡོན་ཏན་སྒྲིང། །

ཏ་བླ་གཏའི་གོ་འཕང་འཐོབ་དགོན། །

ཐ་ན་རང་གཡུས་ཡིན་རུང་སྒྲིང་དགོལ། །

ད་ལྟོ་རང་གིས་འཐོབ་པའི་མི་ལུས་འདི། །

ན་ཐེན་བསམ་སྒྲོ་གཏང་སྒྲིང་མ་ཆོས་སྒྲིངས། །

པ་ཏ་གསེར་གྱིས་རྒྱན་པའི་ཁང་ཁྱིམ་དང། །

ཕ་མ་བཟང་པོས་གནང་བའི་རྒྱ་དངོས་ཡང། །

བ་གླང་བཟུམ་མའི་སྒྲིང་ངན་འབད་བཙོན། །

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

ཅ་གོ་ར་བབུམ་གནས་བབང་ལྷོད་དགོན། །

ཆ་གང་སྤྱག་བསུལ་གཅི་མྱོང་རུང་ར། །

ཇ་ལང་སྤྱོད་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། །

འདོམ་རྒྱང་པའི་སྤྱོད་ངན་འབད་མ་ལས་བརྟེན། །

ཡ་མེད་ཆ་རོགས་ཀྱན་གྱིས་ཆ་བཞག་རྒྱང་། །

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

ལ་ལུང་བཀལ་ཏེ་དགའ་མ་སྤྱད་ཡོན་ཏན་སྤྱད་ན། །

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

ས་སྤྱང་འདི་ན་རང་ཡང་མིང་གཏམ་འཕྱོག། །

ཏ་ཏ་ཏི་ཏི་དགའ་བ་བྱལ་ལས་དགོས་ན། །

ཨ་ལ་ཨ་ཅ་ད་ལྷོད་དགའ་མ་སྤྱད་དགོ། །

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

ཨ་རྟག་ཁྱོད་ལུ་མ་ཕནམ་ཅ་ལས་མེད། །



འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པའི་མཛད་བྱ།

དཔེ་ཆེ་མིང་རྫོགས། ༡༢ པ་ ནང་རིག

ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་སྒྲན་ལྗོངས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། །

ཀུན་མཁྱེན་གཉིས་པ་མཆོག་གིས་ལུང་བསྟན་ལྟར། །

རང་ལུགས་གནམ་ལོ་ཚུ་མོ་ལུག་ལོ་དང་། །

སྤྱི་ལོ་གཅིག་སྟོང་དགུ་བརྒྱ་དང་གངས་ལུ། །

གཟིམ་རྩང་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཕོ་བྲང་ནང་། །

ཞབས་རྩང་མཆོག་གི་བྱ་གས་སྤྱལ་འཁྲལ་མེད་སྤྱུལ། །

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

ལྗོངས་འདིར་འཁྲུངས་པ་འབྲུག་མི་སྐལ་བ་བཟང་། །

སྒྲན་པ་ཤ་ཞིང་དགུང་ལོ་བཅུ་བདུན་ལས། །

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

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

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

རྒྱལ་པོས་སྤྲོད་སྤྲོད་མཛད་པའི་ནམ་དུས་ལྟ། །
 རང་གི་བདེ་སྤྱད་ལོད་ཆོད་རྒྱལ་ཏུ་བསྐྱུར། །
 མི་སེར་ཕན་པའི་དོན་ལུ་གཟིགས་ཏེ་གིས། །
 རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྤྲོད་དཔལ་འཛོམས་གཞི་བཙུགས་གནང་། །

གཅིག་སྤྲོད་དགྲ་བརྒྱ་བརྒྱ་བརྒྱའི་ལོ་འདི་ནང་། །
 མི་སེར་དབང་ཆོད་མྱེར་སྤེལ་མཛད་གནང་དེ། །
 འབྲུག་པའི་སྤྲོད་རྒྱུས་གོས་ཐག་ཆོད་ནི་ལྟ། །
 གྲལ་གཏོགས་འབད་ནི་གོ་སྐབས་ཕྱི་ལོ་བར་གནང་། །

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

རོ་མཆར་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་ཡུལ་ཆོས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས།

དངོས་གྲུབ་དོན་མེད། བཅུ་གཉིས་པ་ནང་རིག། རྫོང་ལ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།

སྟོན་དུས་འཇིག་རྟེན་ཆགས་པའི་ནམ་དུས་ལས། །
ཤིང་སྣ་དྲི་བསང་ཙན་དན་འཁྲུངས་པའི་ཡུལ། །
དགའ་ལྡན་ལྷ་ཡི་གནས་དང་དབྱེར་མེད་པ། །
ལུང་བསྟན་ཙན་གྱི་སྟོན་ལྗོངས་རྒྱལ་ཁབ་ཆགས། །

འབྲུག་མི་རྒྱལ་གྱི་བསོད་ནམས་སྤྱི་མཐུན་ལས། །
སངས་རྒྱས་གཉིས་པ་ཨོ་རྒྱུན་གྱ་རུ་ཕྱོན། །
མུན་པའི་གླིང་འདི་སྤྲས་གནས་བྱིན་གྱིས་སྤྲུབས། །
ཆོས་ཀྱི་བསྟན་པ་གསར་བཙུགས་མཛད་པ་མཆོར། །

བསྐྱུ་མེད་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྲུགས་ཅིང་། །
ཨོ་རྒྱུན་པད་མ་སྤྲུམ་པའི་ལུང་བསྟན་ལས། །
དབང་ཐང་གཟི་བཞིན་ཙན་གྱི་མི་དབང་རྒྱལས། །
ཆོས་ལྡན་འབྲུག་ཡུལ་འཁྲུངས་པ་ཨོ་མ་རྟོ། །

རིགས་བཟང་པདྨ་གླིང་པའི་གདུང་བརྒྱད་ལས། །
 འཁོར་ལོ་བསྐྱར་བའི་ས་སྤྱོད་འཁུངས་པ་ལེགས། །
 ལ་བཞི་དབང་དུ་མ་ལུས་འདུལ་མཛད་དེ། །
 རྒྱལ་སྤྱི་ཆོས་བཞིན་སྤྱོད་བའི་མཆར་ཆེ། །

རྒྱལ་ཁབ་ཚུལ་བཞིན་སྤྱོད་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་། །

སློ་དང་ཤེས་རབ་ལྡན་པའི་མི་དབང་གིས། །
 འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་མ་འོངས་བཙན་ཐབས་ལུ། །
 རྒྱལ་སྤྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ནམས་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་དག་པོ་ཐལ་བར་བསྐྱགས། །
 རྒྱལ་པོའི་ཁྲི་ལས་དགོངས་ཞུ་མཛད་དེ་གིས། །
 ཕྱག་འགན་སྲས་ལ་གནང་པ་ལ་མཆོན་ཆེ། །



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

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

མཁྱེན་བཅེ་རྣམས་གསུམ་ལྔ་པའི་རྒྱལ་པོ་མཆོག །
 སྐྱོ་གསུང་བྲགས་ལ་གཡོ་མེད་སློན་ལམ་འདེབས། །
 དཔལ་ལྔ་པའི་འབྱུག་པའི་རང་དབང་རང་བཅོན་འདི། །
 རྩོམ་བྲག་ལས་བརྟན་པའི་སློན་ལམ་ལྷ། །

འཁོར་ལོ་འགྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ།

བེ་ཅིན་དར་ཀླུ་མར་གཡེ། ༡༨ པ་ནང་རིག

སྟོན་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཆགས་པའི་ནམ་དུས་ལས། །

སྟེང་ཚལ་སྒྲ་ཆོགས་སྟེ་སྟེ་འབྲུག་ཡུལ་ཆགས། །

སུམ་ཅེ་འབྲ་བའི་དགའ་ལྡན་མཛེས་པའི་ཡུལ། །

སྒྲན་ལྗོངས་འབྲུག་ཡུལ་ཆགས་པ་སེམས་རེ་དགའ། །

རྒྱལ་ཁབ་ཆོས་དང་མ་ལྡན་སྟོན་པའི་དུས། །

སྟེ་བུ་དམ་པ་ཨོ་རྒྱལ་གྱི་རུ་དང་། །

ལྷ་མ་ཞབས་བྱུང་པ་ལྷ་གླིང་པ་སོགས། །

འབྲུག་ཡུལ་འདི་ནང་བྱོན་པ་ཡ་མཚན་ཆེ། །

ལྷ་བ་གཉིས་པའི་དབྱེན་ཆོས་ཉེར་གཅིག་གིས། །

སྤྱི་ལོ་གཅིག་སྟོང་དགུ་བརྒྱ་བརྒྱད་བཅུ་ལྷ། །

ཆངས་པའི་རྒྱལ་པོ་ལྷ་བུའི་མི་དབང་མཆོག །

ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་ལྷས་བཅས་འཁྲུངས་པར་མཚར། །

གངས་བཅུ་གསུམ་ཕྱག་དཔེ་འབྲུག་ལྷ་གཟིགས། །

དེ་ལྷལ་འཛམ་གླིང་ཕྱི་རྒྱལ་བྱོན་པའི་ཆོས། །

ཕྱི་རྒྱལ་སྟེ་པོ་རྣམས་ཀྱི་དཔེ་རུ་འགྱུར། །

འཛམ་གླིང་མཐའ་ཡས་མེད་པ་བསྟོན་བསྐྱེད་ཀྱིས། །



གནམ་ལོ་གཉིས་སྟོང་བརྒྱད་གྱི་ལོ་དེ་ལྟ། །
 ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཏྲགས་བརྒྱད་དང་། །
 བཀྲ་ཤིས་ལེགས་དར་སྒྲ་ལྔ་བཞེས་སྟེ་གིས། །
 རོ་མཚར་ཆེ་བའི་གསེར་ཁྲི་སྟེང་དུ་ཐེབས། །

འབྲུག་པའི་མི་སེར་མ་འོངས་མཐའ་དོན་ལྟ། །
 སྤྱི་ལོ་གཉིས་སྟོང་བརྒྱ་གཅིག་ལོ་དེ་ནང་། །
 འབྲུག་གི་བདེ་སྦྱིད་མི་ཉམས་བཞག་ཐབས་ལྟ། །
 བདེ་སྦྱང་གཞི་བཙུགས་མཛད་པ་བཀའ་བློན་ཆེ། །

སྤྱི་ལོ་གཉིས་སྟོང་གཅིག་དགུ་ལོ་ངན་ན། །
 འཛམ་གླིང་མི་རྒྱུས་ནད་ཀྱིས་དུག་གས་པའི་ཆེ། །
 ས་གནས་མཐའ་དབྱས་མེད་པར་ཞབས་ཀྱི་བཅགས། །
 རང་སློག་ཕངས་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་སྐྱེ་ཆེ་འཕྲོས་ནས་ཞིང་ག་ཤེགས་ཀྱང་། །
 ཡང་སྤིད་འབྲུག་ལ་འཁྲུངས་པའི་སློན་འདེབས་ལྟ། །

ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ།

ཉིམ་ཆེ་རིང་། སློབ་རིམ་༡༡ པ་ ལ།

སྐྱོན་ཕྱོངས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། ཁོ་རྒྱན་གྱ་རུའི་ལུང་བསྐྱོན་དང་། །
དཔལ་ལྷན་སྒྲ་མའི་ཕྱིན་རྒྱབས་ཀྱིས། དཀའ་སྦྱིད་དང་ལུ་གནས་ཏེ་ཡོད། །

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

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

སྐྱོན་ཕྱོངས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། འགས་ཚལ་ཤིང་དང་མེ་ཏོག་གིས། །
ཚྭ་གས་བཞི་མཚམས་ལས་བསྐྱོར་ཏེ་གིས། རྩོག་རྒྱུང་འཕྱོང་པ་ཉིང་ལས་དགའ། །

ནད་ཡམས་ཀོ་མིཌ་འཕྱོར་པའི་སྐབས། རྒྱལ་སྤྱི་མཐའ་དབུས་ཐོག་ཡོག་རུང་། །
དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། དཀའ་སྦྱིད་མེད་པར་གནས་ཏེ་ཡོད། །

ང་བཅས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། གཤམས་བཟླ་རུང་མཛེས་ཏྲོག་ཏོ། །
རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་མི་མེར་ཚུ། དཀའ་ཉམས་སློ་ཉམས་བཏོན་ཏེ་ཡོད། །



བསྐྱེད་པའི་འཕྱུག་གི་ན་གཞོན་ཚུ། །ཤེས་རིག་རིན་མེད་འཕྲོ་བམི་འདི། །
 རྒྱལ་པོ་དང་གཞུང་གི་བཀའ་ངེན་ཡིན། །རྩ་བ་གསུམ་ལུ་བཀའ་ངེན་བསམ། །

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

མ་འོངས་འཕྱུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། །རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་ཚད་ལྟོད་ནི་ལྟ། །
 ལྷོགས་སྐྱབ་ཅན་གྱི་ན་གཞོན་གྱིས། །བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ་འབད་ནི་ཡིན། །

། རྒྱུ་ཕྱོགས་ །

གནས་རིམ་, ང་





བསམ་ཅེའི་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་ བྱམ་སྦྱོང་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་ དཔྱུ་བཟླ་སའི་ཡུལ་རོམ་ཡིན།

བསམ་ཅེའི་མི་སྡེ་ནང་པན་ཐོགས་པའི་ལཱ་ག་ཅི་འབད་ནི་ཡོད་ཟེར་བ་ཅིན། ང་གིས་ ཁས་ གྲུངས་ཀྱིས་ཐོག་ལས་ སློབ་གྲྭ་ལས་ཁྲིམ་ན་འགྲོ་ཕང་ ཤོག་ཀྱ་དང་རག་རོག་ཚུ་འཐུ་འབག་ རྟེ བྱགས་སྟིགས་སྒྲུག་སའི་རྟོད་ནང་བཀོ་ནི་ཡོད། སློབ་གྲྭ་ནང་ག་ཅི་འབད་ནི་ཡོད་ཟེར་བ་ཅིན་ རྫོང་ཁ་དང་ ཡིང་སྐད་ཀྱི་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་ཅེད་ཡོད། སློབ་གྲྭ་གི་ རྒྱ་ཁྲི་ འབྲི་ ཁྲི་ འབྲི་དེབ་དང་བྲང་ཤིང་ལ་སོགས་པའི་ ཅ་ལ་ཚུ་ བདག་འཛིན་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབད་ནི་ ཡོད། དཔེ་ཆ་ ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ ཨ་རྒྱལ་ར་འཇམ་དབྱངས་གསོལ་འདེབས་དང་ རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཞུགས་ཕུལ་ནི་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ སློབ་གྲྭ་ནང་ ཞབས་ཁྲ་ཚུ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ ལུ་ རིག་ཕྱེལ་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་ རྟོད་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གནང་མི་ཁྲིམ་ལཱ་ཚུ་བྲིས་ཏེ་ དཔེ་ ཆ་ལྷབ་མ་ཚད་ རུ་གཙུང་ལུ་ གསལ་བྱེད་སུམ་ཙུ་དང་ དབྱངས་བཞི་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ སྟོན་ཏེ་ ཆ་རོགས་འབད་ཕམ་ཡིན། དེ་ལས་ ཨ་ནི་དང་ཨ་ལུ་ལུ་ ར་དང་ལུག་བཟླ་ནི་གིས་ ཆ་ རོགས་འབད་ནི་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ ཁྲིམ་ནང་གི་ རོར་པ་ ཐའི་ ཀ་ལ་རྫུང་དང་ གཟུར་རུ་

གཟན་སྐྱེ་ཚུ་ཡང་ ཚུ་འབྲུ་སྟེ་ ཉིང་སངས་ས་སྟེ་བཞག་ནི་ཡོད། དོ་རུང་ ཁྱིམ་མཐའ་འཁོར་
ལས་ཕར་ ཡུག་སམ་འཕྲུག་སྟེ་ ཁྱིམ་ནང་གི་ ཡུག་ས་སྟེ་གསུམ་ཚུ་ ག་མཉོ་སར་ མ་བཀོ་བར་
ཡུག་ས་སྟེ་གསུམ་གྱི་ཉོད་ནང་བཀོ་ཞིན་མ་ལས་ མི་བཏང་སྟེ་ ཉིང་སངས་ས་སྟེ་བཞག་པ་ཡིན། ང་
བཅས་གར་འབད་རུང་ ལཱ་ལཱ་ས་ཤོམ་འབད་དགོ་པ་ལག་ཆེ།

བསམ་ཕྱི་མི་སྟེ་ནང་ལཱ་ དེ་གི་འགན་ཁུར།

ཇུ་གཞུ་གཞུ་ བདེ་འཕེལ་གྱིང་སྟོབ་ལྷན་ཚུ་བཅུ་བཅུ་

མོ་གི་མིང་ ཇུ་གཞུ་གཞུ་ཡིན། མོ་གི་ སྟོབ་ལྷན་གི་མིང་ བདེ་འཕེལ་གྱིང་སྟོབ་ལྷན་ཚུ་བཅུ་བཅུ་ཡིན།
མོ་སྟོབ་རིམ་གསུམ་པ་ནང་ལྷན་ཡིན། ཆོས་ཚན་ནང་ལས་ མོ་གིས་ དགའ་ཤོས་ར་རྫོང་ལ་ཡིན། དེ་
འབད་མ་ལས་ མོ་རྫོང་ལ་ལྷན་གི་དང་ བྱི་ནི་ནང་ལཱ་ས་ཤོམ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ སྟོབ་སྟོབ་བསྐྱེད་དེ་ལྷན་
སར་མཐོང་ཡི། དེ་མ་ཆད་ རིག་པ་ཚུ་དགས་ཡོད་པ་ལས་ དཔེ་ཆ་ཡང་ ལཱ་ས་ཤོམ་འབད་ཤེས་དོ་ཡོད་པ་
ཡིན།

ང་བཅས་ སྟོབ་ཡུག་ལཱ་ས་ཤོམ་འབད་དགོ་ ང་གིས་ སྟོབ་ལྷན་ནང་འོང་འབད་གཅི་
འབད་ནི་ཡོད་གཟེར་བཅིན་ཐུན་བཏང་ནི་དང་ དཔེ་ཆ་ལྷན་ནི་ཡོད། དེ་ལས་ སྟོབ་དཔོན་ཚུ་
ལཱ་ སྐྱེ་གཟུགས་བཟང་པོ་ཟེར་ལཱ་ནི་ཡོད། སྟོབ་ལྷན་ནང་འཕྱོམ་ད་ དཀྱི་ར་ཉིང་སངས་ས་འབྲུ་
སྟེ་ དཀྱི་འཕྱོམ་ནི་ཡོད། དེ་མ་ཆད་ འབྲི་དེ་བཅུ་གར་ཉིང་སངས་ས་འབད་བཞག་ནི་ཡོད། དེ་ལས་
སྟོབ་དཔོན་པོ་ཆུང་མ་དང་ཨ་ཞེམ་ཚུ་ལཱ་ ཤོབ་སྟོབ་ནི་མེད། ང་གིས་ སྟོབ་དཔོན་ལཱ་ ཉན་ནི་
ཡོད། དེ་ལས་ ཤོག་ཀྱ་ཚུ་བཀོ་ནི་མེད། སྟོབ་ལྷན་ནང་ དུས་ཚོད་ཁར་གིག་གི་འབད་འཕྱོམ་ནི་ཡོད།
སྟོབ་ལྷན་ནང་ རྫོང་ལ་དང་ཡིང་སྐད་ཀྱི་དཔེ་དེ་བཅུ་ལྷན་ནི་ཡོད། དེ་མ་ཆད་ ཆ་རོགས་ཚུ་མཉམ་
ཕྱེད་མེ་ཆེ་ནི་ཡོད།



ཁྱིམ་ནང་འབད་བཅིན་ ཡ་པ་དང་ཨའི་ དེ་ལས་ ཡང་ཁས་དང་ཡ་ཁས་ཚུ་གིས་
 སྒྲུབ་ད་ཉན་ནི་ཡོད། མཐ་བྱར་གྱི་སྐབས་ལུ་ ང་གི་ཁྱིམ་ནང་ ལཱ་གཅི་འབད་ནི་ཡོད་ཟེར་བཅིན་
 ལྟོ་བཟོ་ནི་ཡོད། དེ་ལས་ ཐལ་ཡོར་པ་འབྱུ་ནི་ཡོད། ཡ་ཁས་དང་ཡང་ཁས་ལུ་ཚུ་དཔོག་ནི་འི་
 ཆ་རོགས་འབད་ནི་ཡོད། ལུ་མོ་བལྟ་ནི་དང་ལུ་མོ་ལུ་ཨ་ཏྲ་ག་རང་རྩོང་ལ་སྟོན་ནི་ཡོད། དེ་མ་ཚད་
 ལུ་མོ་གིས་དགྱིར་འབྱུ་ནི་དང་གཟུགས་ཚུ་འབྱུ་ནི་ཡོད། དེ་ལས་ ཨ་ལུ་གཅིག་ཁར་ཨོར་རྩིཔ་ཡང་
 འབད་ནི་ཡོད། ང་བཅས་ག་ར་འབད་རུང་ ལཱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་དགོ།

། རྒྱུ་ཕྱོགས།

གནས་རིམ་ ༢ 'པ'





འབྲུག་པའི་བྱ་བ་མིན་གྱི་བྱ་བ་ཆོས།

ཆེ་རིང་ལྟ་མོ། སློན་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་ལྟར་བཤམ་གྱི་ཆུང་བའི་

ཆེ་རིང་ལྟ་མོ་འདི་ སློན་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་ལྟར་བཤམ་གྱི་ཆུང་བའི་ སློན་འབྲུག་པའི་སློན་ལྷན་ཅིག་ཡིན། མོ་གིས་ སློན་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་ལྟར་བཤམ་གྱི་ཆུང་བའི་ ཡང་དང་པོ་བཤམ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ རྒྱུ་ལྡན་ལྟར་དང་ཆོས་རིགས་ ཆུ་ལྷན་གྱི་ལུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ སློན་ལྷན་མི་ཅིག་ཡིན། མོ་གིས་ ཉི་མ་རེ་ནང་གི་དབྱི་ཤོག་ལེབ་ བདུན་དང་དགུ་གི་བར་ན་ལྷན་པོ་ཡོད་པ་ཡིན། མོ་གིས་དབྱིན་སྐད་དང་རྒྱ་སྐད་ གཉིས་ཆར་ལུ་ ལུས་ ཆོད་འདྲ་མཉམ་སྦྲེ་བྱེད་པ་ཡིན།

འཛམ་གླིང་ནང་རྒྱལ་ཁབ་ཡོད་ཆད་ཅིག་པ་གི་མི་ལུ་ རང་རང་སོ་སོའི་ བྱ་བ་ཆོས་མ་འདྲམ་རེ་རེ་ ཡོད། བྱ་བ་ཆོས་ཟེར་མེད་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སླབ་སློ་བཟུམ་ཅིན་ རང་གི་འབད་ཐངས་དང་ བཅའ་ཐངས་ རོ་རྟགས་ཚུ་ གཞན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་དང་ ཕ་ལས་མ་འདྲ་མི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཡིན།

ང་བཅས་འབྲུག་མི་ཚུ་ལུ་ གཞན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་ག་ལུ་ཡང་མེད་པའི་བྱ་བ་ཆོས་ལེ་ཤ་ར་ཡོད། འདི་ཚུ་ང་ར་གིས་ཤེས་ཤེས་པ་མཐོང་མཐོང་མ་ཅིག་སླབ་པ་ཅིན། དང་པ་ ང་བཅས་འབྲུག་པ་ཚུ་ གིས་ མི་སློམ་དང་ཆུང་ཁྱུ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ བྱ་བ་ཆོས་ལེ་ཤ་ལས་ར་མ་སྦྲེ་བར་ ག་གིས་འཛོ་རུང་ ལགས་ཟེར་ལན་མཇལ་ནི་དང་ ལམ་ཁར་མི་ག་བཟུམ་ལྟར་རུང་དགའ་འཛུམ་དང་བཅས་པ་སྦྲེ་ ཁ་བཟང་འབད་ནི་ཡོད། ཐ་ན་ལྷན་གཉིས་ལང་མེད་པའི་ཅ་ལ་ ལྷན་གྱི་ལ་སོགས་པ་ག་ཅིག་སློད་རུང་ ལགས་གཉིས་ཀྱིས་སློད་ནི་དང་ ལེན་རུང་ལགས་གཉིས་ཀྱིས་འབད་བཟེད་ནི་འོ་གོམས་གཤེས་ ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན།

འབྲུག་མི་ཚུ་ སར་དང་རྩེ་སྤྱོད་ལོང་ནང་འགྱུར་ འགྱུ་ཞི་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་རྟེ་མ་ ལ་
 ཐུན་ཚུ་བཏང་སྟེ་འགྲོ་ཡིན་པ་ དེ་སྟེ་བཏང་སྟེ་འགྲོ་པ་ ལམ་ཁར་རྒྱུ་དང་བར་ཆད་ ག་
 བྱི་མེད་ཡང་མེད་པར་སྟོད་པའི་ཁར་ ལམ་ཁར་ཆ་རོགས་འབད་མི་ཡང་འཐོན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་
 ལས་ ཏུ་བཟང་ཚུ་ནང་ལུ་ཡང་ ལྷ་ཁང་མཇལ་བ་འགྱུ་ཞི་ཡོད་པ་མ་ཆད་ མཇལ་ཆར་ཞིན་མ་
 ལས་ ལྷ་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་ཚུ་ བསྐྱར་བ་རྒྱུ་ དཀར་མེ་ཐུལ་ ཐུག་འཆལ་ཏེ་ སྟོད་ཞི་ཡོད།

ང་བཅས་སློབ་ཐུག་ཚུ་ཡང་ སློབ་ཁང་ནང་མ་འཛུལ་བའི་རྟེ་མ་ འཇམ་དབྱངས་གསོལ་འདེབས་
 དང་ རྒྱལ་པོའི་བརྟན་ཞུགས་ཚུ་མ་ཆད་པར་ཐུལ་ཞི་ཡོད། འདི་མ་ཆད་ རྩ་བ་དང་ཉི་མའི་སྟོ་ དེ་
 བཟུམ་སྟེ་ཕྱི་རུ་འགྲོ་མ་བཟུལ་བའི་རྟེ་མ་ སྟོ་མཆོད་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་གཏང་སྟེ་ཟེ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།
 ལྷག་པར་ཏུ་ སློབ་གྲུའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་སེམས་ཚན་ཚུ་ བསད་ནི་འདི་ཕར་བཞག་ ང་
 བཅས་རའི་ཆ་རོགས་བཟུམ་སྟེ་རང་ མཛོ་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་བཟུམ་གྱི་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་གྱུ་
 ཚུགས་ནི་འདི་ གཏོང་ལན་ཅན་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ནི་ཡིན་པ་ལས། ང་རའི་ཁ་ཐུག་ལས་ འདི་
 བཟུམ་གྱི་གོམས་གཤིས་ཚུ་ལུ་ སློབ་དང་བརྟན་འགྱུར་བསྐྱེད་དེ་ རྟེ་མ་ལས་ལྷག་སྟེ་ ཡར་རྒྱས་
 གཏང་ནི་འཛོ་བསམ་མ་གཏོགས་ཉམས་བཅུག་ནི་མཛོ་བསམ་ཅུ་ལས་མེད། བྱད་ཆོས་འདི་ཚུ་
 བདག་འཛིན་འཐབ་སྟེ་བཞག་པ་ཅིན་ གཏོ་འགྱུར་དཀའ་ངལ་མི་འཐོན་ཟེར་བྱ་ནི་ཡིན། །

ང་བཅས་ སློབ་གྲྭ་ནང་བསྐོད་དགྱིར་ གྲོན་ནི་ཡོད། དེ་ལས་ སློབ་གྲྭ་ནང་
བཅས་ སློབ་ཕུག་འདི་ཚུ་ རྫོང་ཁ་སྤྲོད་ནི་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ སྤྱགས་སྤེལ་གཞི་བར་ན་ རྫོང་
ཁའི་ ཞབས་ཁྲ་འགྲན་བསྐྱར་འབད་ནི་ཡོད། ང་གིས་ སློབ་དཔོན་དང་ ཆ་རྟགས་ཚུ་ལུ་ གུས་
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་དཔའ་ཉམས་སློམ་བསྐྱེད་དེ་ཡོད་ཟེར་བུ་ནི་ཨིན།

ང་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ དག་འཁྱོད་ཀྱི་དང་སྦྱིད་ཁྱོད་ཡོད། ང་དཔེ་ཆ་ཙུ་
འགོངས་ལྷབ་སྤེལ་ བྱལ་ལས་ སམ་དང་གཞུང་ལུ་ཕུག་བུ་ནི་ཨིན། འབྲུག་ཆོས་ལྷན་རྒྱལ་ཁབ་
ནང་སྤྱེས་ གླམ་བཟང་པོ་དང་མཇལ་ཏེ་ ཆོས་ལཱ་ རྒྱལ་པོ་བུམས་བཅེ་ཅན་གྱི་འོག་ལུ་ མི་
སེར་འབད་སྤྱེས། 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་སྤྱེས་ཏེ་ སྐལ་བ་དང་དཔའ་ཉམས་སློམ་
འབྱུང་མས་ལགས།

ཕང་སེམས་མེད་པར་ བྱམས་པ་དང་བཅེ་བའི་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་བྱ་ནི། དཔེར་ན་འདས་
 པའི་ལོ་ནང་ ནད་ཡམས་དང་ ཉེ་མ་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༣ ལུ་ས་མཚམས་འདའ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་
 གཡིབ་དམག་གིས་དབང་བཙོང་འབད་བའི་ཆེ་ མི་དབང་མཚོག་གིས་མི་སེར་བདེ་ཏོག་ཏོ་བཞག་
 བྱི་ལུ་ རྒྱགས་བཞེས་གནང་སྟེ་ ཡུག་ལཱ་མཛེད་ཐངས་ཚུ་ལུ་བཟོ་རུང་ ཤེས་ཚུགས་ཟེར་བྱ་ནི།
 འདི་བཟུམ་མའི་བྱམས་པ་དང་བཅེ་བའི་ད་པའི་ རྒྱལ་པོའི་མངའ་འོག་ལུ་ཡོད་པའི་མི་སེར་
 ཚུ་ཡང་ རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པ་བཟང་མ་མཛེད་ 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་སྤྲོན་བཙོང་གི་གྲོགས་རམ་ མི་སེར་ཉམས་
 ཚུང་ཚུ་གིས་ སྤྲོན་བཙོང་དང་ ཤེས་ཡོན་གྱི་གོ་སྐབས་ འདྲན་འདྲ་ཐོབ་མི་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་
 རུང་། ང་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ ཤེས་ཡོན་དང་སྤྲོན་བཙོང་རིན་མེད་སྟོང་པ་འབད་
 ཐོབ་མ་ཚེད་ མི་ཆེ་ནང་ཁག་ཆེ་བའི་ཞབས་ཏོག་མ་འདྲུལ་ལེ་ཤ་བྱིན་ཏེ་ མི་སེར་བདེ་བའི་ཐབས་
 ལུ་ བརྩོན་མི་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་མི་རིགས་ཅིག་ལུ་སྤྲོམ་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་བརྩམས་འབད་ཚུགས་པ་ཡོད་པ་མ་ཚེད་ འཕྲུལ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་
 ཡར་རྒྱས་ཡང་ ང་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་ཚུང་ཁྱ་གཅིག་ཡིན་རུང་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་འདྲན་འདྲ་
 ཡར་རྒྱས་སོང་སྟེ་ཡོད་པ་མ་ཚེད་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་བྱ་ནི་ཡིན། །



རང་གི་ལམ་སྲོལ་ རང་གི་དོ་རྟགས།

ཉི་མ་དབང་འདུས། བདེ་འཕེལ་གླིང་སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།

ཁོ་གི་མིང་ ཉི་མ་དབང་འདུས་ཡིན། སློབ་གྲྭ་གི་མིང་ བདེ་འཕེལ་གླིང་སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ་ཟེར་སླབ་ཡིན། ཁོ་
སློབ་ཤིམ་ལུ་པ་ནང་ལྷབ་ཡིན། ཁོ་ དཔེ་ཆ་ནང་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་ཁར་ བྱ་བ་སྦྱོང་ལམ་ཟབ་རྟོག་རྟོ་
ཡོད་ནི་འདི་གིས་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གར་གིས་ བརྩི་མཐོང་སློབ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་མ་
མ་ཚད། ཁོ་གིས་ མི་རྒྱས་པ་རྩུ་ལུ་བརྩི་བ་བསྐྱེད་དེ་ ཆ་རོགས་འབད་པ་ཡིན།

ལམ་སྲོལ་ཟེར་མི་འདི་ ང་བཅས་འབྲུག་པའི་མི་གི་དོན་ལུ་ ལུགས་སྲོལ་བཟང་པོ་ཅིག་ཡིན། དེ་
མ་ཚད་ ལམ་སྲོལ་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་རང་བཅོལ་གྱི་དོ་རྟགས་ཡིན་མ་མ་ཚད་ ལམ་
སྲོལ་བཟང་པོ་རྩུ། 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་སྲོལ་ལེགས་ཤོམ་རྩུ་
ཉེ་མ་ག་ཡིན་མ་སྟེ་འབད་དགོ་པ་དང་ འདི་རྩུ་ཉམས་མ་བཅུག་པར་བཞག་ནི་འདི་ ང་བཅས་ན་
གཞོན་རྩུ་གི་འགན་ཁུར་ཡིན། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ལམ་སྲོལ་གྱི་ཕུག་པོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན། ག་
ཅི་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན་ ང་བཅས་རའི་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ ཁ་སྐད་འདི་ རྩོད་ཁ་ཡིན། དེ་ལས་
འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་གྱི་ ཁྱོན་ཆས་འདི་ གོ་དང་དགྱིར་ཡིན།

འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ ཁ་སྐད་འདི་ རྩོད་ཁ་ཡིན། འབྲུག་མི་གར་གིས་ རྩོད་ཁ་ལུ་
ཕྱིས་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ སླབ་ནི་དང་ འབྲི་ཤེས་དགོ་པ་འདི་ ཁག་ཆེན་ཡིན། དེ་ཡང་ ཁ་སྐད་
རྩོད་ཁ་འདི་གིས་ འབྲུག་མི་ཡིན་པའི་ རོ་རྟགས་སྟོན་ནི་འདི་གིས་ རྩོད་ཁ་ལུ་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་
དེ་ ཉེ་མ་ ག་ཡིན་མ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཡིན། དེ་འབད་པ་ལས་ རང་གི་ལམ་སྲོལ་
རང་གི་དོ་རྟགས་ཟེར་སླབ་དོ་བཟུམ་འབད་ རྒྱལ་ཡོངས་ཁ་སྐད་ རྩོད་ཁ་འདི་ ཉམས་མ་བཅུག་
པར་བཞག་དགོ་པ་འདི་ ཁག་ཆེ་རྟོག་རྟོ་ཅིག་ཡིན།

འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ གྲོན་ཆས་འདི་ གོ་དང་དགྱིར་ཡིན། ང་བཅས་ཚུ་གིས་ གྲོན་
 ཆས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་གྲོན་དགོ་ འདི་གིས་ འབྲུག་མི་ཡིན་པའི་ རོ་
 ཏྲགས་སྟོན་མ་མ་ཚད་ ད་ལྟོ་ ཚུན་ཚོད་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ རང་དབང་རང་བཙན་དང་
 དག་འཁྱོག་ཏོ་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་མཚན་ཡང་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན། དེ་འབདམ་
 ལས་ རྫོང་ཁག་ཁལ་གཅིག་གི་ མི་གར་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་ཡོད་པའི་ རོ་ཏྲགས་སྟོན་
 བྱིའི་དོན་ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ཚུ་ ག་དེ་དག་ཅ་བདག་འཛིན་འཐབ་
 དགོཔ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ ལ་སྐད་རྫོང་ཁ་དང་ གྲོན་ཆས་གོ་དང་དགྱིར་གཉིས་པོ་འདི་ལག་ལེན་
 རེས་པར་དུ་འཐབ་དགོཔ་ཡིན། མཇུག་ར་ འབྲུག་པའི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ལུ་ སློབ་དང་བཅི་
 མཐོང་སློམ་བསྐྱེད་དགོཔ་ལག་ཆ།



རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་དང་མི་རིགས་གཅིག

བསོད་ནམས་དབང་ས་སྒྲིད་ སློན་འབྲུག་མིང་སྒྲོབ་ཀྱི་ཆུང་བ།

བསོད་ནམས་དབང་ས་སྒྲིད་ཟེར་མི་སློབ་ཕྲུག་འདི་ སློན་འབྲུག་མིང་སྒྲོབ་ཀྱི་ཆུང་བའི་སློབ་རིམ་ལྟ་བུ་ནང་ལྟ་བུ་
ཡིན། མོ་དོ་རོ་ཁ་དབང་ལག་ གཏུང་སྒྲོད་རྒྱུ་འོག་ གཡུས་གཤིས་གཤིས་ལྟ་སློབ་ ༢༠༡༡ ལུ་མཐུན་ལྟ་
རའི་དང་དན་ཏུ་ཏུ་མ་ཡ་རའི་བཟའ་ཆང་གཤིས་ལྟ་སློབ་ལུ་ སློབ་ ༢༠༡༤ ལུ་སློན་འབྲུག་མིང་སྒྲོབ་
ཀྱི་ཆུང་བ་ནང་ལུ་འཇུག་ཡོད་པ་ཡིན། མོ་གིས་དུས་ཚིག་སློབ་རིམ་ལྟ་བུ་ནང་ཡང་དང་དང་ན་ཉིང་ཡང་
གཤིས་པ་ལེན་ཡོད་པ་ཡིན། མོ་ཡིང་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་ལ་གཤིས་ཆ་ར་ནང་ལུ་ཚུ་མི་རིགས་བྱིས་ནི་དང་གི་དེབ་
ལྟ་གཉིས་ལྟ་སློབ་ཡོད་པ་ཡིན། དུས་ཚིག་གཅིག་ནང་ཡིང་རྒྱུ་ལྟ་གི་དེབ་ ༣ དང་རྒྱུ་ལྟ་གི་དེབ་ ༤ ལྟ་
ཡོད་པ་ཡིན། མོ་གིས་དུས་ཡུག་ར་བར་སེང་གི་སྒྲུབ་སྤྱད་དེབ་ཀྱི་གཞི་པ་འདི་གི་དེབ་གཞན་ལྟ་གཉིས་ལྟ་
སྒྲུབ་སྤྱད་ལེན་པ་འོང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། མོ་གི་མི་ཆེ་ནང་ལྟ་སློབ་སྒྲུབ་པ་འབད་ནི་གི་སློབ་ཡོད་ཟེར་སྒྲུབ་ཡིན་
པས། མོ་སློབ་ཕྲུག་གཞན་དང་ལྟ་དཔེ་ཤེས་རབ་དང་བཙུན་འབྲུག་དེ་ལས་འབད་གཞན་བཟའ་གཞན་
ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་སློབ་ཕྲུག་ཅིག་ཡིན།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་སྤྱོད་དང་མི་འཛོམ་ཆེ་བའི་ རྒྱལ་ཁབ་གཤིས་ཀྱི་སྒྲུག་ལུ་ ཆུང་
ཀྱི་གཅིག་བཟླ་པ་མེད་ཅུང་ དུས་དང་ཕྱག་ལས་ད་ལྟོ་ཚུན་ཆོད་ རང་དབང་རང་བཙུན་
འབད་ གནས་ཡོད་པ་མ་ཆོད་ འདི་ནང་སློབ་པའི་མི་སེར་ཚུ་ དུས་ཡུག་རང་དགའ་སྒྲིད་
ཀྱི་རང་ལུ་ གནས་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་སློབ་ཡོད་དགོ་མི་ཡང་ འདི་ནང་ཡོད་པའི་རྒྱལ་སློན་འབངས་
གསུམ་གྱི་རྒྱུད་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་དང་ མི་རིགས་གཅིག་ཡིན་པའི་ལྟ་བུ་བཟུང་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་ཆ་ན་རེ་ལུ་ དཔོན་རེ། དཔོན་རེ་ལུ་མཐོ་ཐང་ས་མ་འབྲུག་རེ། མི་
སླེ་རེ་ལུ་ལུགས་སློབ་དང་རྒྱུད་རིགས་མ་འབྲུག་འབད་ ཡོད་པའི་དབང་གིས་ མི་རིགས་བཟང་
ངན་ཕྱེས་ལས་བཞེན་ མི་སླེ་དང་ལུང་ཕྱོགས་ཚུ་གི་བར་ན་ དུས་ཡུག་ར་དམག་འབྲུག་ལངས་
ཏེ་ དགའ་བ་དང་སྒྲིད་པ་ཟེར་མེད་པར་སྒྲུག་བསྐྱེད་ནང་ལུ་ཡུན་རིང་མ་འབད་ལུས་སོང་ཅུག

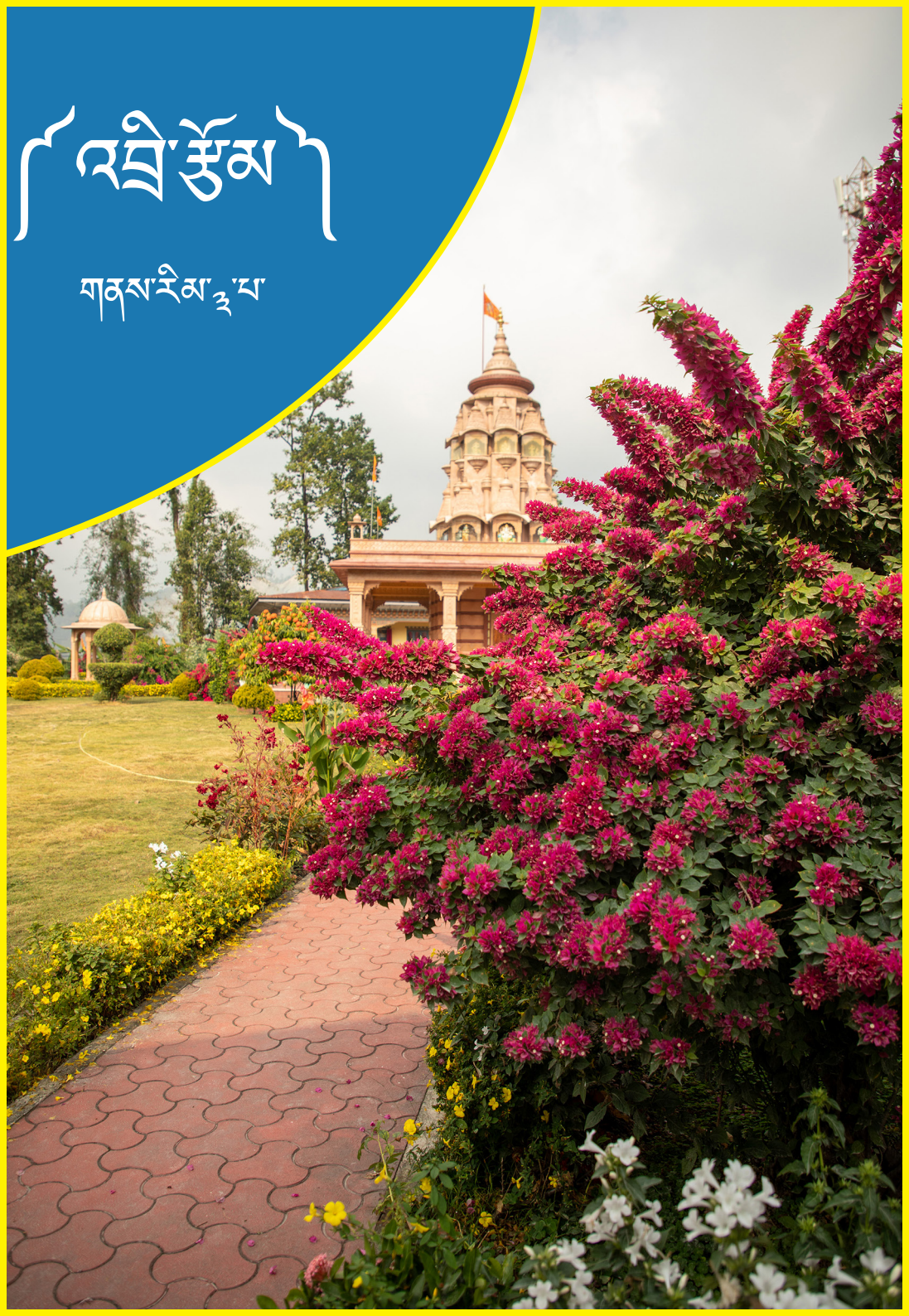
ཡིན་ཅུང་ལུང་བསྟན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ བྱམས་སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་པོ་རིམ་བྱོན་ཚུ་
 མེབས་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ལུ་ དབང་བཙུང་འབད་མི་ ཟྱའི་མི་ངན་ཚུ་ཡང་ཐབས་ཤེས་
 མ་འདྲམ་གི་ཐོག་ལས་ མེད་པ་བཟོ་སྟེ་ རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཏེ་མ་བ་ལྷག་པ་འབད་ སྤྱིང་སྤྱིང་བཟོ་
 ཡོད་པ་ཡིན། མ་འོངས་པར་རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་གི་མཐའ་དོན་ལུ་ འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཚོགས་གྱི་
 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་རྫོང་ཁག་དང་ ལུང་ཚྭ་གས་ནང་གི་ ང་བཅས་
 འབངས་མི་སེར་ཚུ་ལུ་རང་རང་གི་གོམས་གཤེས། ལུགས་སྒྲིལ་དང་སྐད་རིགས། མི་རིགས་གྱི་
 བརྒྱུད་པ་ཚུ་མ་འདྲམ་ལེ་གཡོད་དེ་འབད་ཅུང་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་མི་སེར་གར་མཐར་ཐུག་
 ལུ་ མི་རིགས་གཅིག་ལས་སྟེལ་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་པོ་ཅན་དང་། ཆགས་དང་ཚུགས་རིས་གྱི་སེམས་སྤངས་ཏེ་ ཉང་མི་བཟའ་ཚང་
 གཅིག་གི་འདུ་ཤེས་སྤྱི་སྤྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཞི་བདེ་དང་གོང་འཕེལ། རང་དབང་རང་བཙན་གྱི་གཞི་
 འགྲུལ་ སྤྱིང་སྤྱིང་བཟོ་ཐབས་ལུ་ང་བཅས་གར་འབད་ཅུང་ སེམས་དང་མཛོ་བསམ་གཅིག་ཁར་
 མཐུན་ཏེ་ ལཱ་འབད་དགོས་འདི་གཞི་བཞག་ཆེན་ཡིན་ནོ།

། རྒྱུ་ཕྱོམ།

གནས་རིམ་ ༣ པ་



ཕ་བགསུམ།

རྟམ་གྱིན་སྒྲོལ་དཀར། བསམ་ཅེ་འབྲིང་རིམ་སྒྲོབ་གྲུ་འོག་མ།

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་ད་ལུ་ གོང་གི་གནད་དོན་
གསུམ་གྱི་ བྱད་ཆོས་ཆང་དགོ་ ཕ་བགསུམ་འདི་ རྟམ་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་ད་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་རྩིའི་སྒྲོལ་ས་ གཅེས་སྦྱོང་འབད་
དགོལ་པའི་ རྒྱུ་མཚན་ཡང་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན། ང་བཅས་མི་སེར་གྱིས་ འབད་རུང་
རྒྱལ་པོ་དང་ གཞུང་ལུ་ ཆ་བཞག་དང་ སྒོ་གཏད་སྒྲོལ་ས་ གྲུས་ཞབས་དང་ ཡུག་ཕྱིད་ལུ་
དགོལ་འདི་ གནི་བ་ཡང་ གལ་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་སྒྲོ་སི་སི་ཅིག་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ གཞུང་དང་མི་སེར་ རྒྱལ་
པོ་མེད་པ་ཅིན་ ཐ་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཟེར་བའི་ མིང་ཙམ་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་སྒོལ་མེད། རང་གི་དོན་གསལ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་ ཐ་ན་དུད་འགོ་
སེམས་ཙན་ལས་ཡང་སྒྲུབ་སྟེ་ལུས་ནིའི་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ སྒྲོབས་ཤུགས་དང་ ཁ་དབང་ཡོད་མི་
གིས་ དབང་བཙུང་སྟེ་ དམར་གསོད་དང་ འཕྲོག་བཙོམ་ལ་སོགས་པ་འབྲུང་སྟེ། དེ་



འབདམ་ལས་ ང་བཅས་ཀྱི་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་འབྱོན་སྤྱི་བཟོ་རྟེ། འབྲུག་ཀྱི་དང་པ་གོང་ས་
ཚུན་དབང་ཕྱག་མཆོག་ལུ་ འབྲུག་པའི་ཀྱི་ཁབ་ཀྱིས་མི་སེར་ཚུ་གིས་ ཀྱི་ལོ་འབད་དགོ་པའི་
གསོལ་བ་བཏབ་བཞིན་དུ་ འབྲུག་ཀྱི་དང་པའི་གསེར་གྱི་ མངའ་གསོལ་མཛད་གནང་ཅུག
དེ་ལས་ཚུར་ ཀྱི་ལོ་འབད་ཚུ་གིས་བུམས་སྤོང་ཇེ་ལས་བཞེན་ ཀྱི་ཁབ་ནང་ལུ་
ཁྲིམས་མེད་སར་ལུ་ཁྲིམས་ ཇུ་ལུང་མེད་ལུ་ལུང་བཏགས་རྟེ་ འབྲུག་པའི་མི་སེར་ལུ་དགའ་བའི་
དུས་དང་ ཞི་བདེ་འཛིན་མ་ཡང་ དེ་ལས་ཚུར་ཤར་རྟེ་ ལོང་བཟུ་སྤྱུག་ལས་ལྷག་སྟེ་ དགའ་
མཉམ་དང་སྤྱི་དམུམ་སྤྱོད་སྟེ་ ཞི་བདེ་འཛིན་ལུ་ད་ལྟོ་འབད་ན་ཡང་གནས་རྟེ་ཡོད་ཟེར་བྱུ་ནི། །

འབྲུག་མི་ཡིན་པའི་དཔའ་ཉམས།

ཕུང་དབང་མོ། བསམ་ཅེ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འགྲམ།

འཛིན་རྟེན་པའི་དབྱེ་གཏམ་ནང་ལས་ཡང་ གཏམ་ཆོག་གསུམ་བདེ་ལན་མ་མཇུག། ས་དང་བུ་ཡང་ངོ་མི་
ཤེས། ཟེར་སྤྱོད་ལོ་ཡོད་དོ་བཟུམ། རོ་མིང་ ཕུང་དབང་མོ་ བསམ་ཅེ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འགྲམ་སློབ་
རིམ་བརྒྱུད་པ་སྟེ་ཆོན་ ག་སྟེ་ནང་ལས་ཡིན་པས། མོ་ཚུང་ཚུང་ཀྱི་འཛིན་ལས་རང་དང་སྤྱི་ལུ་ཉན་ནི་
དང་ཞབས་ཁྲ་འཛོན་ནི་ལུ་གནམ་མེད་ས་མེད་སྤྱོད་ལོ་ཡོད་པ་ཡིན་མས། མོ་རའི་མོ་འངས་པའི་རེ་བ་ཡང་མོ་
ཁབ་ཅོད་པ་བྲག་ཤོས་འབད་ནི་ཡིན་མ་དང་ཞབས་ཁྲ་འཛོན་རྟེ་ཡོངས་གྲགས་འབྱུང་གི་རེ་བ་སྤོང་འདུག།

དབྱེ་གཏམ་ནང་ལས་ཡང་ ཁ་འཇམ་པ་སྤྱི་ལྟ་བུ། སེམས་འཇམ་པ་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ། ཟེར་
དོ་བཟུམ་ང་བཅས་འབྲུག་མི་ཚུ་སེམས་གཅིག་བགཅིག་ལེགས་པའི་ཁར་ ལུས་འདི་མར་བ་
འཇམ་སྟེ་ ཡོད་མི་འདི་ནང་ཆོས་དང་ལམ་སྤོང་འདི་ལས་བཞེན་སྟེ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ཕྱི་ལོ་ཀྱི་ལུ་

ཁབ་ཀྱི་ མི་རང་འབད་རུང་ང་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་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་སྡིང་སྟོབས་
 བྱང་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་སྤྱུན་རས་གཟིགས་དང་ ཨོ་རྒྱན་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་གཟུངས་པའི་བུ་བཟུམ་འགན་ཁག་
 མ་འདྲམ་ཚུ་བསྐྱམས་སྟེ་མི་སེར་ཚུ་བུ་གཞི་བཟུམ་གཟུངས་སྦྱོང་མཇེད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། དཔེར་
 ཅན་ རན་ཡམས་གོ་བཟུང་ ༡༩ འཐོན་པའི་སྐབས་རོགས་གཞན་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་འབད་བ་ཅིན་
 སྦྱོན་ཆེན་འདི་ཚུ་ཡང་འཕྱོག་འགྱུ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཅིག་ཡང་གོ་མ་ཡིན་མས། དེ་འབད་མ་དང་བཅས་
 འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རྒྱལ་པོ་ཁོ་རའི་མཐའ་དོན་ལུ་མ་གཟིགས་པར་ང་བཅས་མི་སེར་ཚུ་གི་དོན་
 ལས་རུབ་མོ་ཡིན་ཟེར་གཟིམ་ནི་མེད། གསོ་ལམ་ཆོགས་བཞེས་རུ་བཅུད་མེད་པར་མི་སེར་གྱི་
 དོན་ལུ་དུས་ཨ་ཉག་ར་ཆ་རྒྱང་བཞེས་ཏེ་ གཟིགས་བསྐྱོར་ནང་ལུ་བྱོན་ནི་ཡོད། བྱང་སེམས་ཅན་
 གྱི་རྒྱལ་པོ་འདི་ང་བཅས་འབྲུག་ཡུལ་ལུ་ལྷའི་དབང་པོའི་སྤྱས་ དངོས་སུ་མི་ཡུལ་ལུ་བྱོན་ཡོད་དོ་
 བཟུམ་བཞུགས་ཡོད་པ་ལས་ ང་བཅས་མི་སེར་ཚུ་སེམས་ལུ་དཔའ་ཉམས་ཡོད།

ང་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ཕྱིའི་གངས་རི་གིས་བསྐྱོར་ཏེ་མཇོས་ཆ་དང་ལྷན་པའི་
 དགའ་ལྷན་ལྷའི་ཞིང་ཁམས་བཟུམ་མཐོང་མ་ཡིན། རང་ན་གི་མི་སེར་ཡང་ བྱང་སེམས་ཅན་གྱིས་
 བསམ་པ་བཟང་པོའི་མི་ཅང་ཅ་ཡོད་པ་ལས་ འབྲུག་ཡུལ་མ་གཏོགས་འཛམ་གླིང་གཞན་ན་ འདི་
 བཟུམ་ཡོད་པ་མ་མཐོང་། དབྱེ་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་མམ་ཡིན་ཟེར་སེམས་ལུ་



བཅུ་མཐོང་བསྐྱེད་མི་འབྲུག་གི་མི་སེར་མ་གཏོགས་གཞན་ཅ་ལས་མ་མཐོང་།

རྒྱལ་པོ་དང་གཞུང་གི་བཀའ་ངོན་ལས་ང་བཅས་ཚུ་ལུ་ཤེས་རིག་དང་གསོ་བ་རིན་མེད་
སྟོང་པར་འབད་གནང་སྟེ་ཡོད། ཞིང་ཁམས་དང་འབྲ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། ལྷའི་དབང་པོ་དང་འབྲ་
བའི་རྒྱལ་པོ་རིམ་བྱོན་ཚུ་གིས་མཛད་བྲལ་བརྟེན་ཏེ་ ཅོར་བུ་དང་འབྲ་བའི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་
བཟང་པོ་ ཐང་མཆོག་ གོང་ལུ་གྲུས་ཞབས། འོག་ལུ་བྱམས་སྟོང་ཚུ་ང་བཅས་འབྲུག་མི་
ཡོངས་ཀྱི་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།

ལུལ་ལས་འབད་རུང་མ་འོངས་པའི་འགོ་ཁྲིད་པ་ན་གཞོན་ཚུ་གིས་བདག་འཛིན་འབད་
ཚུགས་པ་འབད་ར་འབད་དགོ་ ང་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་འདི་རྒྱུ་ཅིག་ཨིན་རུང་དཔེ་བཞག་བརྟལ་
པའི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ཨིན། ཕྱི་ལས་བཟུ་རུང་དགའ་མི་དགའ། ནང་ལས་བཟུ་རུང་སྦྱིད་མི་སྦྱིད།
དགའ་སྦྱིད་གཉིས་དང་ལྷན་པའི་འབྲུག་ཅན་དན་བཀོད་པའི་ལྷ་ཡི་ཞིང་ཁམས་འབྲ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་
ནང་ལུ་གངས་བར་ན་གི་རྒྱ་འབྲུང་། སྤྱིན་བར་ན་གི་ཉིམ་སྟོན་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་
གཞུང་ཙུ་བ་གསུམ་ལུ་ཕྱག་ཕྱིད་གང་དག་ཞུ་དགོ་པ་ཨིན།

དེ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་མི་འབད་མ་སྦྱེ་རུང་མཐའ་ན་དུད་གྲོའི་
སེམས་ཅན་ཅིག་འབད་སྦྱེ་འདི་འབད་རུང་སྐལ་བ་བཟང་ནི་མས། དཔྱེ་གཏམ་ལས་ཡང་། རང་
གཡུས་ཟམ་པའི་འོག་ལུ་ཨིན་རུང་དགའ་ལེན་དོ་བཟུམ་ང་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་རྒྱུ་ཅིག་
ཅིག་ཨིན་རུང་འབངས་མི་སེར་ཚུ་གར་དུས་ཨ་རྟག་ར་དགའ་སྦྱིད་ཀྱི་ངང་ལུ་སྦྱོང་པ་ཡོད་པ་ཨིན་
ནོ། །

། རྩེ་ཕྱོམ།

གནས་རིམ་ ུ་པ་





ང་བཅས་རའི་མ་འོངས་ ང་བཅས་རའི་འགན་ཁུར།

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

༣ ལྷ་ཡུལ་འབྲ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། ཅིན་གྱིས་རྒྱབས་པའི་ས་གཞིས་ཡིན།

དགའ་སྦྱིད་ལྷན་པའི་འབྲུག་ཡུལ་འདི། ཅམ་ཡང་འཇུར་བ་མེད་པར་ཤོག། ཟེར་བའི་
སློན་ཆོག་དང་འབྲེལ་ དུས་ད་རེས་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་དགའ་སྦྱིད་དང་ དཔལ་སྦྱོར་ཡར་རྒྱས་
གཏང་དགོས་ཡིན། ང་བཅས་སློབ་ཕྲུག་ན་གཞོན་དང་ མི་མེར་གར་གིས་ ཅགས་ཆལ་དང་ རི་
དྲགས་སེམས་ཅན་ཚུ་ རང་གི་ཕམ་དང་སྤྱོད་ཆ་བཟུམ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི་དང་ མ་འོངས་
པའི་ ཅ་གཞོན་ཚུ་ལུ་ ཤེས་རིག་དང་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ཚུ་ སློན་འབྱིན་དགོས་དང་ ཅ་
གཞོན་ཚུ་གིས་ཡང་ དཔེ་ཆ་རྩ་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་གཞན་སྤངས་ལས་
འཕྱོན་པའི་ཚུ་དང་ ཅགས་ཆལ་ཚུ་བདག་འཛིན་འབད་ དགོས་ཡིན། ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ང་
བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ འོང་བབས་བཟོམ་ཡིན། འཛམ་གླིང་ འོང་ཤུགས་ལས་བརྟེན་
གངས་ཆེན་ཚུ་གི་ ཁམས་ཡང་བསྐྱམ་ནི་འི་ ཉེན་ཁག་ཡོད་པ་ལས་ དུས་ཀྱི་འཇུར་བ་ལས་ མ་
འོངས་པའི་ན་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཅགས་སྤངས་སྦྱོ་སི་སི་འགྱུ་ནི་ ཉེན་ཁག་ཡོད་པ་ལས་ ཤིང་
སྤྱོད་ཆུང་གསལ་ཏེ་ བདག་འཛིན་འབད་བཅིན་ མ་འོངས་པ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ སྦྱི་ལྷན་
གཞན་ སྤངས་ལྷ་བཤལ་ཡང་འོང་ནི་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ མ་ལང་
ལང་མ་འབད་ འཕྱོབ་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ ང་བཅས་ཚུ་གིས་ སེམས་ཅན་ཚུ་ སློག་
གཅོད་མ་འབད་བར་ བདག་འཛིན་འབད་བཅིན་ མ་འོངས་པ་ལུ་ སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་ཚུ་

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

ད་ལྟོ་འགྲོ་མཁོ་མཁུ་ མ་འོངས་པའི་འགོ་བྱེད་པ་ཡིན་མ་ལས་ འགྲོ་མཁོ་མཁུ་གིས་ ཤེས་
རིག་ཡོན་ཏན་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྟ་བུ་དགོཔ་ཡིན། ཆོས་ཡོན་ཏན་ལྟ་བུ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྤང་
མེད་འབད་སྤྱད་ནི་མེན་པར་ མ་འོངས་འབྱུག་རྒྱལ་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་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་
བཟང་པོ་རྒྱ་བདག་འཛིན་འབད་ནིའི་འགན་ཁུར་ཡང་ ང་བཅས་ན་གཞོན་ལུ་ཤོགས་ལས་ ཡམ་
བཟང་པའི་ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་རྒྱ་ཡང་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་བཟང་སྟེ་ མ་འོངས་རང་གི་བུ་
བརྒྱུད་ལུ་བཅི་སྤྱོད་དགོཔ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རང་གི་ལམ་སྲོལ་ལས་བརྟེན་ རང་གི་རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་རྒྱ་གསལ་སྟེ་མཁུ་མ་ཆད་ རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་ཡང་གནས་ཚུགས་པ་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཕྱག་ལུ་ཞིའི་འགན་ཁུར་ཡང་ ང་བཅས་ འགྲོ་མཁོ་སྤྱོད་ལུ་ཤོགས་
ལས་ ད་ལྟོ་དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཆ་རོགས་ངན་པ་དང་བསྐྱེད་ནི་ ཆང་འབྱུང་ནི་ སྤྱོ་
ཇུས་བཟའ་ནི་རྒྱ་མ་འབད་བར་ ཡོན་ཏན་ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྟ་བུ་སྟེ་ རྒྱལ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་
ནང་ མི་ལྷོགས་ཐུབ་ཅན་ལུ་འགྱུར་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཐེད་ལུ་ཕྱག་ལུ་མཇེད་ནིའི་ བཅའ་
སྤྱི་རྒྱུ་བདག་ཡིན། རང་ མི་ལྷོགས་ཐུབ་ཅན་ འབྱོར་བའི་བསྐྱང་ལས་ རང་དང་ཡམ་ལུ་ཡན་
ཐོགས་ དེའི་བསྐྱང་ལས་ནི་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཞབས་ཏོག་རང་བཞིན་གྱིས་ལུ་རྒྱ་ཚུགས་པ་ཡིན། ག་
དེམ་ ཅིག་འབད་ ཆང་དང་སྤྱོ་ཇུས་ལུ་ལྷོགས་ཐུབ་སྤང་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཕྱག་ལུ་ཞིའི་
ཡམ་ལུ་ཞབས་ཏོག་ལུ་ཞི་ཡན་བཞག་ རང་གི་མི་ཆེ་ཡང་ འབྲོ་བཟླག་འབྱོར་དང་ ཡམ་འདི་རྒྱ་
མོར་རྒྱུད་ཟད་འབྱོར་དང་ དེ་འབད་མ་ལས་ མ་འོངས་རང་གི་ མི་ཆེ་དོན་དང་ལཱ་ནམ་བཟོ་ནིའི་



དོན་ལས་ ད་ལྟོ་དུས་ཚད་འཐོབ་པའི་སྐབས་ལུ་ འཕྲོ་བརྒྱུག་མ་བཏང་པར་ དཔེ་ཆ་ཚུ་འགོངས་
ཏེ་ལྷབ་དགོང་ཡིན།

རང་གི་མ་འོངས་པ་ རང་གི་འགན་ཁུར་ཡིན་སེམས་ཁར་བཞག་སྟེ་ རྒྱ་གཞི་ལོ་མོ་
ཡོངས་གྱིས་ རང་བཞིན་སྤྱིད་ཆལ་ཤིང་དང་མེ་རྟོག། ཡམ་བཟང་པའི་ལྷལ་བཞག་ སྤར་སྤོལ་
ལམ་ལུགས། རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནིའི་འགན་ཁུར་ རང་རྒྱུད་ལུ་ཤོག་པའི་མཐོ་བསམ་
བཏང་སྟེ་ ད་ལྟོ་སློབ་ཐུག་འབད་སྟོན་པའི་སྐབས་ལས་ སྤྱོད་མ་ཆང་དང་ཏམ་ཁུ་ ལ་སོགས་པ་
ལུ་ཤུགས་མ་ཐལ་བར་ རང་གི་མ་འོངས་པ་འདི་ རང་གི་འགན་ཁུར་ཡིན་མ་ཤེས་ཏེ་ དཔེ་ཆ་
ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷབ་དགོང་ཡིན་ནོ། །

ང་བཅས་རའི་མ་འོངས་ ང་བཅས་རའི་འགན་ཁུར།

ཁར་ཁ་བྱ་དུར་རའི། རོར་བུ་སྐར་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།

མ་འོངས་ཟེར་མི་འདི་ མིག་མཐོང་ལག་བབྱུང་གི་ ཅལ་ཅིག་མེན་ ཡིན་རུང་ ལས་
རྒྱ་འབྲས་ལུ་བརྟེན་བཀྲུང་དགོ། ད་ལྟོ་ རང་གིས་འབད་བའི་ལྷ་གི་ འབྲས་བུ་འདི་ མ་འོངས་པ་
ལུ་འབྱུང་མ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རང་ འཇོམ་གྱིང་འདི་ནང་ སྤྱོད་ཞིན་མ་ལས་ མ་ཤི་ཚུན་
རང་གི་ མི་ཆེ་གི་ གནས་སྤངས་ག་བབྱུམ་འབྱུང་སྟེ་འབད་རུང་ རང་གི་མ་འོངས་འདི་ལེགས་
ཤོམ་ཅིག་དགོང་ཅིན་ རང་གི་ འགན་ཁུར་ཅིག་འབག་དགོང་ཡིན། དཔྱེ་གཏམ་ལས་ཡང་
ཁག་ཁག་པའི་ལྷ་གི་ཅིག་མ་འབད་ན། ཞིམ་ཞིམ་གྱི་བཅས་ཅིག་མི་འཐོབ། ཁྱེད་དོ་བབྱུམ་

ད་ལྟོ་ སློབ་ཕྲུག་འབད་ཚྭ་པའི་ སྐབས་ལུ་ རང་གིས་འགན་ཁུར་ དཔེ་ཆ་ལྟ་བུའི་ལུ་བཙོན་
ཕུགས་བསྐྱེད་དེ་ ལྟ་བུ་དགོཔ་ཡིན། ཆ་རྒྱུ་ལས་ལྟ་བུ་དེ་ གཞུང་ཙམ་གསུམ་ལུ་ ཕྱག་
ཞབས་ཏོག་ལུ་ཞིའི་ མཛོ་བསམ་བཏང་དགོཔ་ཡིན།

རང་ལ་དགོཔ་པའི་ཡོན་ཏན་འདི། ཉི་མ་རེ་ལ་ཆོག་རེ་བཟུང་། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ད་ལྟོ་
ལོ་ན་གཞོན་པའི་སྐབས་ ག་ཅི་འབད་དགོ་རུང་འབད་ཚུགས་པའི་དུས་ལུ་ ལག་ལེང་མིག་གལེང་
མ་སྤྱོད་པར་ མ་འོངས་པའི་ལམ་སྟོན་བཟང་པོ་སྟོན་ནིའི་ རྟོན་ལས་ཆོས་ཡོན་ཏན་ལྟ་བུའི་
དུས་ཚོད་འཐོབ་པའི་སྐབས་ལུ་ དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་དཔེ་ཆ་ ཅུ་འགྲེང་ས་ཏེ་ལྟ་བུ་དགོཔ་ཡིན།
གསེར་ཁོག་པ་ བཅུགས་ཆར་བ་ཅིན་ འོད་ཟེར་རང་བཞིན་གྱིས་ འཐོན་འོང་། མ་འོངས་པའི་
འགན་ཁུར་འབག་ཚུགས་ནིའི་རྟོན་ལས་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ སློབ་གྲྭ་གཞི་བཅུགས་
གནང་ ཨ་ལོ་ཚུ་ སློབ་གྲྭ་ནང་འཇུག་ཆར་བའི་ ཉེན་མ་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ གཞུང་ལས་
རང་ལུ་མ་ཁོ་ཆས་ དཔེ་དེབ་དང་འབྲི་དེབ་ སློབ་གྲྭ་ལ་ལུ་ནང་ལས་པར་ ཡི་གུ་བྲི་ནིའི་ བི་སི་
ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་གནང་མི་འདི་ ག་གཞོན་ཚུ་ ཆོས་ཡོན་ཏན་ལྟ་བུའི་སྐབས་ལུ་ དཀའ་ལམ་
སྤྱད་མ་བཅུག་ནིའི་ རྟོན་ལས་ཡིན་མ་ཤེས་ཏེ་ དཔེ་ཆ་ལུ་ བཙོན་ཕུགས་བསྐྱེད་དགོཔ་ཡིན། ད་
ལྟོ་ དཔེ་ཆ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྟ་བུ་པ་ཅིན་ རང་གི་མ་འོངས་པའི་ འགན་ཁུར་འདི་རང་གི་
འབག་ཚུགས།

ཆ་རྒྱུ་ལས་ཞན་པ་ཨར་འི་མནམ། ཟེར་བའི་དབྱེ་བཟུམ་ ཆ་རྒྱུ་ལས་ལྟ་བུ་དང་བསྟུམ་
སྤྱོད་པ་ཅིན་ དང་པ་ གཞན་ལུ་གྲོགས་རམ་ འབད་ནི་པར་བཞག་ རང་གི་འགན་ཁུར་ཡང་
འབག་མི་ཚུགས། མ་འོངས་པའི་ ལམ་བཟང་བའི་སྐབས་ རང་དང་ ཆ་རྒྱུ་ལས་འབད་བའི་མི་
འདི་ལེགས་ཤོམ་འབད་རྟགས་དམུང་འབད་དགོཔ་ཡིན། ག་དེ་མ་ཅིག་འབད་ གྲོགས་ལྟ་བུ་དང་
བསྟུམ་པ་ཅིན་ རང་གི་འབད་བའི་ལུ་ལུ་བཅུད་མེད་ མི་གཞན་གྱི་ཆ་མི་བཞག་ དེ་ལས་ རང་
གི་ མི་ཆེ་འདི་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པ་འགྲུལ་ཡིན། རང་གི་མ་འོངས་པ་འདི་ རང་གི་འགན་



ལུར་ཡིན་མ་ཤེས་ཏེ་ ལཱ་ག་ཅི་འབད་རུང་ རང་གི་འགན་ལུར་འབག་ ཚུགས་པ་འབད་དགོཔ་
ཡིན། རང་གི་བྱ་སྤྱོད་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིན་ མི་གཞན་གྱི་མིག་ཁར་ལེགས་པའི་ཁར་ མ་
འོངས་ན་གཞོན་གྱི་དོན་ལུ་ དཔེ་བཟླ་བའི་གཞི་ལུ་འགྱུར་འོང།

མ་འོངས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་སྲོག་ཤིང་ ན་གཞོན་ཨ་ལོ་ཚུ་གཅེས་སྤྱོད་འབད་དེ་
རྒྱལ་ཁབ་ནོར་བུ་བབུམ་ བདག་འཛིན་འཐབ་མི་འདི་ ཡ་ཆས་པ་བཟླ་སྟེ་བུ་གསོ། མ་འོངས་
འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ཡུག་ཞབས་ཏྲིག་ཡང་ ང་བཅས་ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ རང་ལུ་དགོཔ་ཡིན། ང་
བཅས་རའི་ མ་འོངས་ ང་བཅས་རའི་འགན་ལུར་ཡིན་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ཞི་བདེ་གི་
རང་ལུ་བཞག་ཐབས་ལུ་ཡང་ ད་ལྟོ་ སློབ་ཡུག་འབད་སྟོན་པའི་སྐབས་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་
མཐའ་དོན་ལུ་ ལཱ་ག་ཅི་འབད་རུང་ ཐ་སྐྱ་ ཆོས་ཡོན་ཏན་ཅིག་ལྟུང་རུང་ དང་པ་ རང་གི་མི་
ཆེ་ གཉིས་པ་ཡམ་ལུ་ཞབས་ཏྲིག་དང་ གསུམ་པ་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་དོན་ལུ་ ཡན་ཐོགས་ནིའི་མཉོ་
བསམ་བཏང་སྟེ་ ཡོན་ཏན་ལྟུང་དགོཔ་ཡིན།

དེ་འབད་མཐའ་ལས་ མ་འོངས་པའི་ ལམ་ལེགས་ཤོམ་འོང་ནིའི་དོན་ལས་ ད་ལྟོ་
དུས་ཚོད་ལག་པར་ཡོད་པའི་བསྐྱང་ལས་ ཆོས་ཡོན་ཏན་ལུ་ བཙོན་བྱགས་བསྐྱེད་དེ་ ལྷ་བཞི་
དང་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ནོར་བུ་ཡིན་མ་ལས་ ཆ་རོགས་ངན་པའི་ དབང་ལུ་ཐལ་ནི་མེན་པར་ རང་
གི་འགན་ལུར་འབག་ཚུགས་འབད་བཅིན་ གཞུང་དང་མི་སེར་ཡམ་སྤྱོད་ཆ་གི་ཞབས་ཏྲིག་ཡང་
རང་བཞིན་ལྟུན་གྱིས་ འགྲུབ་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་འབད་མཐའ་ལས་ ང་བཅས་རའི་མ་འོངས་འདི་
ང་བཅས་རའི་ལག་པར་ཡིན་ནོ།

། རྩི་རྩུ་མ།

གནས་རིམ་ལ་པ་





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

སངས་རྒྱལ་དངོས་གྲུབ། རོར་བུ་སྤང་སྒྲོལ་གོང་མ།

ཚུ་ཤིང་བསྟོན་བཅོས་ལས།

ལུགས་སྲོལ་རྙིང་པོ་སྟོག་བཞིན་དུ། ལཱ་ཅེས་བཞིན་གོང་འཕེལ་མ་གཏང་ན། །

ཅུ་བ་རུལ་བའི་སྤྲོད་པོ་བཞིན། མི་འདོད་བཞིན་དུ་འགྲེལ་བར་གྱུར། །

ཟེར་གསུང་ཡོད་དོ་བབྱམ་སྟེ་ ང་བཅས་རའི་འབྲུག་ཀླུ་ཁབ་གྱི་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་འདི་ ཀླུ་
ཁབ་ནང་སྤྲོད་མི་ཚུ་གི་ཞོར་བུ་ཟེར་རུང་ ཕྱི་འཛམ་གླིང་བལྟ་བའི་མི་གཏོ་ཁར་ རྒྱ་ཆ་ཟེར་
རུང་ འདི་རང་ཡིན། འབྲུག་ཀླུ་ཁབ་འདི་མི་སྤོ་བས་ཉུང་པའི་ཁར་ ཀླུ་ཁབ་ཡང་ཆུང་ཀྱུ་ཅིག་
ལས་མེད་རུང་ རང་དབང་གནས་ཚུགས་པའི་ ཐབས་ལམ་ཟེར་རུང་ རང་གི་སྟོན་པ་འདྲ་
བའི་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་འདི་བདག་འཛིན་འབབ་ནི་འདི་རང་ཡིན། ལམ་སྲོལ་འདི་ལས་བརྟེན་
ཏེ་ ཀླུ་ཁབ་རང་དབང་གནས་ཚུགས་པ་མ་ཆད་ ཀླུ་ཁབ་གྱི་འོང་འབབ་ཡང་ འདི་ལས་བརྟེན་
ཏེ་བཟོ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ཀླུ་ཁབ་ཞི་བདེ་གི་ ཅུ་བ་ཡང་འདི་རང་ཡིན།

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

རྒྱལ་ཁབ་འདི་གི་ ལམ་སྲོལ་བདག་འཛིན་འབད་ནི་འདི་ མི་གཅིག་དང་གཉིས་གྱི་
འགན་ཁུར་མེན་པར་ འདི་ནང་འབྱམས་མི་ གར་གི་འགན་ཁུར་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ རྒྱུ་
བསྟན་བཅོས་ལས།

གཞུང་དམངས་མཐུན་ན་དག་སྟེ་ཡིས། །བྱུང་དག་འཁོ་སྤོང་གྱིས་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་ རྒྱུར་འཕུལ་འབད་དེ་མ་སྟོན་པར་ འབྲུག་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གྱིས་
སེམས་དང་མཐོ་བསམ་གཅིག་ཁར་གཏང་སྟེ་ བདག་འཛིན་འབད་བཅིན། ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་
འདི་ བསྐྱལ་པ་མ་སྟོང་གི་བར་དུ་གནས་ཚུགས། ང་འབྲུག་པ་ཡིན། ང་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་མི་
སེར་ཡིན། ཟེར་སྒྲུབ་དགོ་པ་ཅིན་ དཔེ་གཏམ་ལས་ཡང་ ལུང་པའི་ཕྱ་ཚུ་འབྲུང་ན། ལུང་པའི་
ཁྲིམས་བསྟུང་དགོ་ ཟེར་སྒྲུབ་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ཁ་ལས་རྒྱུང་མ་ཅིག་སྒྲུབ་སྟོན་པ་མིན་པར། འབྲུག་
རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་འདི་ ང་བཅས་རའི་དཔལ་འབྱོར་འོང་
བབས་གྱི་ གཞི་རྩ་ཅིག་ཡང་ཡིན། དེ་ཡང་ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རྩི་
རྒྱལ་གྱི་མཐོ་ནམ་སྟོང་ཕྱག་ལས་བཅས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ 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་ཆེད་གཏོ་བཟོ་ཚུགས་པ་མ་ཆད་ སྤེར་གྱི་ལས་ཁུངས་དང་ མི་སེར་རྒྱ་ཡང་ འོང་བབས་
བཟོ་ཚུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན།

ད་ལས་ཤར་འབད་རུང་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་འདི་ ང་བཅས་ཚུ་གིས་ གཙོ་བོ་བཟུང་
སྟེ་ ཟུར་ཆ་ཙམ་ཡང་ མར་ཉམས་མ་བཅུག་པར་ བདག་འཛིན་འབད་དེ་ མ་འོངས་རང་གི་
བུ་བརྒྱུད་ཚུ་ལུ་བཅི་སྟོན་དགོ་པ་འདི་ གཞི་བགལ་ཆེད་གཏོ་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ སྤྱོལ་ལུགས་གྱི་
བསྟན་བཅོས་ལས།



རྒྱལ་ཁབ་ཆེ་ཆུང་སྤྱི་ཡིན་ཀྱང་། རང་དབང་རང་གིས་འཛིན་འདོད་ན། །
 རང་གི་ལུགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་། ཁྲིམ་དང་རིག་གཞུང་བསམ་སྦྱོང་སོགས། །
 ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ རྒྱལ་ཁབ་ཆུང་ཀྱང་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་བཟུམ་གྱིས་ཡང་ རང་དབང་
 རང་བཙན་གནས་ཏེ་ སྤྱོད་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་གི་དོན་ལུ་ ང་བཙས་ར་འབྲུག་མི་ཚུ་ གར་ཡིན་
 རུང་ ལུས་ ངག་ ཡིད་གསུམ་ཆ་ར་ འབྲུག་པ་འབད་དགོ་ དེ་འབད་མ་ལས་ ཏུས་དང་ནམ་
 པ་ཀྱུན་ཏུ་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ ཆུང་བུ་ལོ་གཅིག་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་མི་གཞན་དང་ཁ་སྐབ་
 ཐངས་ལས་ འགོ་བཟུང་སྟེ་ ཕྱི་ལོ་སྦྱོང་པ་དང་ནང་གི་བསམ་པ་གར་ རྒྱལ་བཞིན་ཏུ་འབད་
 དགོ་པ་ཡང་ གནམ་མེད་ས་མེད་ཁག་ཆེ་མ་ཡིན།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ བསྐྱལ་པ་མ་སྟོང་གི་བར་ཏུ་ རང་དབང་རང་བཙན་གནས་
 ཐབས་དང་ འདི་ནང་གི་མི་སེར་ ཆས་གཞོན་བར་གསུམ་ཡང་ བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་དཔལ་ལུ་ འོངས་
 སྦྱོང་དེ་ སྤྱོད་དགོ་པ་ཅིན་ ས་ཤི་བུ་དང་། གཡག་ཤི་གོ་ཤ། ཟེར་བའི་དཔེ་བཟུམ་ ང་བཙས་
 རའི་ཁྱད་ཆོས་བུན་མོང་མ་ཡིན་པ་འདི་ ས་ལས་བུ་ལུ་བཅིས་སྦྱོང་དེ་ ཟུར་ཉམས་མ་བཟུག་
 པར་ སྤར་ག་ཡིན་མ་གནས་ཐབས་འབད་དགོ་པ་འདི་ གནི་བུ་ཁག་ཆེ་མ་ཡིན་ནོ། །

མ་འོངས་པའི་འབྲུག་ཡུལ།

དོན་རྒྱུ་འདྲི་མཁན། དཔལ་འབྱོར་གླིང་འཁྱེད་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ལྷོ་ཕྱོགས་འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ གངས་ཅན་ ལ་དང་ལུང་གིས་བཅད་ཡོད་ པའི་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་ཁྱིམ་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་འདི་ སྤྱི་ལུ་རིགས་སྣ་ཕྱག་པའི་ལུང་པ་དང་ སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པ་དང་སའི་གནས་རོམ་གཅིག་སྡེ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན། དེ་མ་ཆད་མི་དབང་ མངའ་བདག་རིམ་བྱོན་གྱི་མངའ་འོག་ལུ་ མི་སེར་ཚུ་རང་མགོ་རང་འདྲོངས་འབད་སྤོད་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་ཐོག་པ་ཡིན། ཐ་ན་གཡུས་ཁར་འབད་ ས་ཅིག་རུང་ ཡར་རྒྱས་གྱི་ལཱ་གཅི་བཟུམ་འབད་དགོཔ་འདུག་ག་བཟླ་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་ཕྲག་ཁྱུ་ནི་འདི་ཡིན། ཡིན་རུང་ དཔེ་ཆ་ཅིག་ ལྷ་བསྟོན་ནི་མེན་པར་ གཞུང་ལས་རིན་མེད་སྟོང་པར་སླེ་གནང་མི་ ཅའམ་ཚུ་ རང་གི་ཕམ་ གི་བསྐྱབས་བཞག་པ་བཟུམ་སྟེ་ བདག་འཛིན་གཅེས་སྦྱོང་འབད་ནི་འདི་ སློབ་ཕྲུག་གར་ལུ་ འགན་ཁུར་ཐོག་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་ཁག་ཆེ།



གལ་སྲིད་ ང་བཅས་ཚུ་གི་ ལག་མེད་པའི་འགན་འབག་ ཚུ་མེད་པའི་ཟམ་རྒྱལ། ཟེར་དོ་
བབུམ་ འབད་བ་ཅིན། མ་འོངས་པ་ལུ་རྒྱལ་ཁབ་ གཞུང་དང་མི་སེར་གྱི་བར་ན་ མཉམ་
འབྲེལ་དང་མཐུན་ལམ་བཟོ་ཚུགས་ནི་ཡར་ར་བཞག། རང་གི་མི་ཆོ་ནང་ བྱ་བ་ལམ་འགོ་ཚུ་
ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འགྲོ་མི་ཚུགས། ད་ལྟོ་ཡོད་ན་ནངས་བ་མེད་རུང་བརྟུབ་ཟེར་མཐོ་ སྟོན་ནི་མེན་
པར་ ལཱ་ག་ཅི་བབུམ་འབད་རུང་ མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྟོ་བལུ་ ཕན་ཐོགས་པའི་ལཱ་ཚུ་འབད་
དགོ།

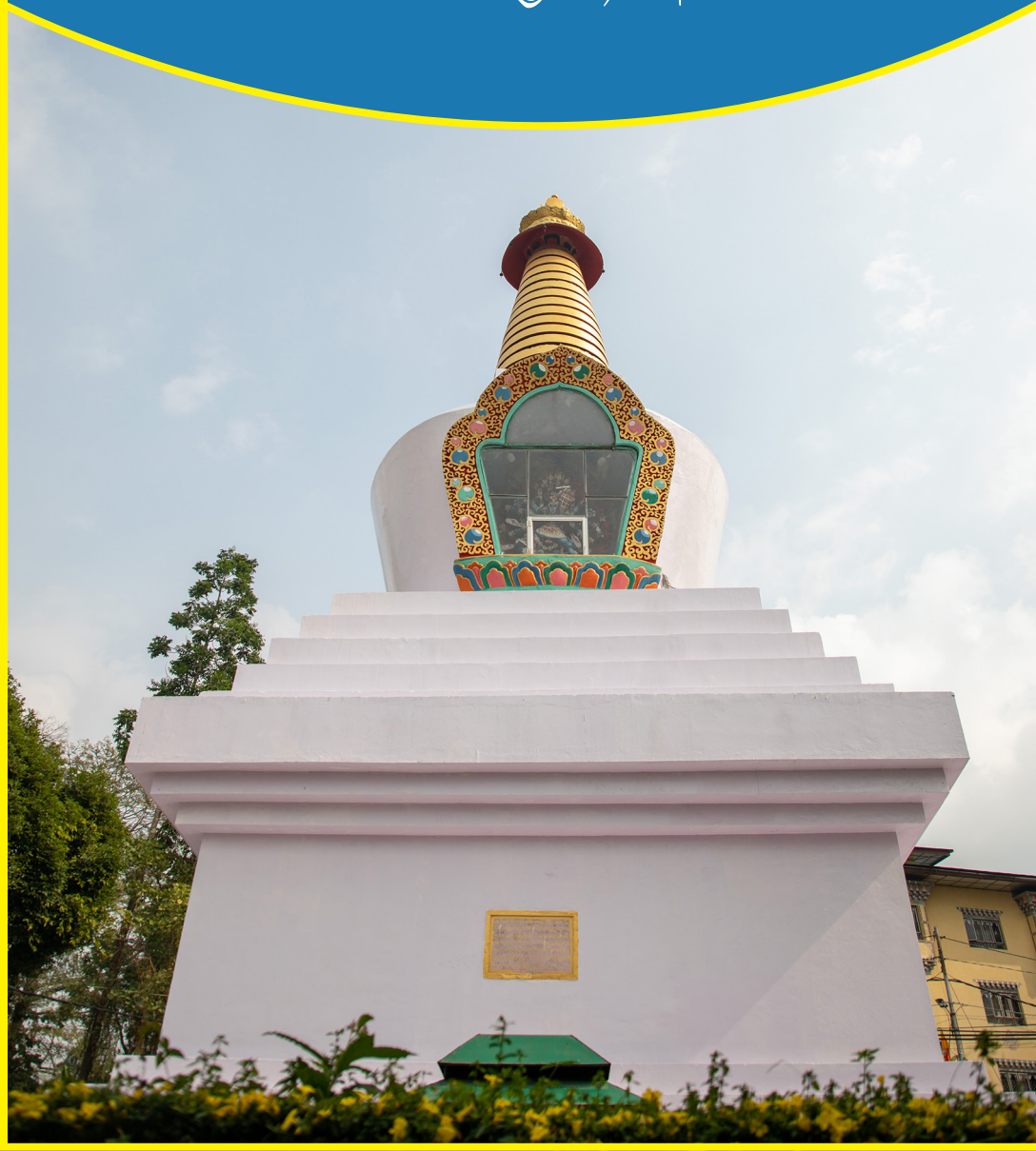
རང་སྐལ་ལཱ་དོ་ཨིན་རུང་རྒྱུར། རོགས་སྐལ་ལཱ་མར་ར་ཨིན་རུང་མི་བཞུ། ཟེར་སྐལ་
སྟོལ་ཡོད་དོ་བབུམ་སྟེ། ལཱ་འབད་དགོཔ་ག་ཅི་བབུམ་ཅིག་འཐོན་རུང་ དེ་ཁོ་གིས་འབད་འོང།
དེ་མོ་གིས་འབད་འོང། ཟེར་ཡ་མེད་སྟེ་གཙོང་མ་སྟོན་པར་འགན་ཁུར་ཅིག་འབག་ཞིན་ན་
ལས་ དེ་འཕྲོ་ལས་འབད་བ་ཅིན། རོགས་ལུ་རང་གི་ ད་ལྟོ་བཟང་པོ་འབད་ཡང་སྟོན་མ་
ཨིན་མ་ཚད། ང་བཅས་རང་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་འོང། མ་འོངས་པ་ལུ་འབྲུག་རྒྱལ་
ཁབ་འདི་ དག་འདྲོག་ཏོ་སྟེ་ བཞག་དགོཔ་ཅིན་

དུས་ད་ལྟོ་ལས་འགོ་བབུང་ ཁྲིམས་ལས་འགལ་བའི་བྱ་བ་ངན་པ་ཚུ་སྤང་དགོ།
རོགས་ཁམ་ཤེས། རང་ཁ་འབྱུང་། ཟེར་དོ་བབུམ་སྟེ་ རང་གི་སྤར་གྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཡང་
སྤང་བ་འབད་དགོ། ཐ་ན་ སྤང་བ་འབད་མ་ཚུགས་དེ་འབད་རུང་ རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ རོ་
རྟགས་དང་སྤར་སྟོལ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ སེམས་ལས་ཡལ་ནི་མེད་འོང་ཟེར་ཁྱེ་ཨིན། །

ད་མཇུག་ར་ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ལམ་ལུགས་སྟོལ་དང་ རང་བཞིན་གནས་
སྤངས་ཚུ་ བདག་འཛིན་ འབད་ནི་ འགན་ཁུར་ ང་བཅས་འབྲུག་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ཕོག་པ་
ཨིན། ང་བཅས་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ འགོ་ཁྲིད་པ་ཚུ་ སེམས་ངན་པའི་དབང་དུ་མ་ཤོར་བར་
གར་ག་ཅིག་མཐུན་གྱི་སྟོལ་ས་ རང་རང་སོ་སོའི་ འགན་ཁུར་ཚུ་ཅི་ལྟོགས་གང་ལྟོགས་སྟེ་
འབག་སྟེ་ཕུག་ལཱ་ མཇོང་གནང་གེ་ཟེར་ཁྱེ། །

སྐུ་ཕྱེད་

སྤྱི་བཏང་དབྱེ་ཁ་





འབྲུག་པ་ཡིན་པའི་དཔལ་ཉམས།

བདེ་ཆེན་དབང་པོ་གི་བརྟན་འབྲུག་སློབ་གྲྭ་ལྟེ་བ།

བདེ་ཆེན་དབང་པོ་གིས་སློབ་གྲྭ་མཐོ་རིམ་དང་གཞི་གནད་ལུ་ཡང་རྫོང་ཁ་དྲག་ཤོས་ཀྱི་གསོལ་རས་
དང་གཞེངས་བསྟོད་ལག་ཁྱེར་ཁྱ་སྟེ་ཡོད། ཀྱན་གསལ་བརྒྱུད་དེ་ཚུམ་ཤོག་གཅིག་སློབ་རིམ་ ༡༢
པའི་སློབ་དཔེ་ནང་ཚུད་དེ་ཡོད། སེང་ལྷན་སློབ་གྲྭར་སྟོན་སྐབས་རྫོ་ཡའི་ཁ་སྐད་ཀྱི་སྟོར་ཞིབ་འཛེལ་
འབད་དེ་རྟ་མགོ་ཆེ་མཐོ་དང་སྐྱུ་ཆེ་སྐྱུད་ཡིག་དང་ལམ་སློལ་མཐོ་སློབ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་བྱུང་རིག་
གྲོས་བསྟུར་ནང་ལུ་གསལ་ཁུ་འབད་ཡི། ཁོ་གི་སློབ་ཞབས་བྲལ་བཅུ་མ་འབད་ནི་ཚེན་ལཱ་འབད་ནི་
ཞིབ་འཛེལ་དང་དཔེ་དཔག་གཅིག་བྲིས་ཏེ་ཡོད། ཁོ་སྤྱོད་ཤོས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ལས་གཙུག་ལག་
གོང་མ་མཐར་འབྱོལ་ཏེ་བརྟན་འབྲུག་སློབ་གྲྭ་ལྟེ་བའི་ནང་སློབ་དཔོན་འབད་ཡོད།

ཕྱི་སྟོན་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཆགས་པའི་དུས། །

ནང་བརྒྱུད་གྱི་སེམས་ཚན་གནས་སྐབས་ལས། །

ཕྱི་ལྷགས་རི་ནགས་ཀྱང་རི་བྲག་འབད། །

ནང་གཅན་གཟན་རི་དྲགས་བྱ་རིགས་གནས། །

མགོན་ཚུན་པདྨ་འབྲུང་གནས་གིས། །

གནས་སེང་གོ་རྫོང་དང་སྐྱུ་གཙུག་ཚང་བཅས། །

ས་རྟ་མིག་ཚམ་ཡང་མ་བཞག་པ། །

གནས་བྱུང་འཕགས་ཚན་གྱི་གཏེར་ལུ་སྤྲས། །

སྤྲུལ་མཐུ་ཆེན་དག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་གིས། །

ལྟོ་ནགས་མོའི་ལྷོངས་ལུ་བྱོན་ཞིན་མ་ལས། །

རྩ་ལུང་མེད་རྩ་ལུ་ལུང་བཏགས་ཏེ། །

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

ཀྱུལ་ཡོངས་དྲུས་ཆེན་༡༡༦།



འབྲུག་པའི་འགྲུལ་རྒྱུ་ཡུ་དཔའ་ཉམས།

ལྷ་མཆོའི་ང་། རྩོམ་ཁ་འབྲིང་འཛིན་སྐྱོབ་གྲགས་པ།

ལྷ་མཆོའི་ང་། རྩོམ་ཁ་འབྲིང་འཛིན་སྐྱོབ་གྲགས་པ་ནང་། སྐྱོབ་དཔོན་འབད་ཕྱག་ལུ་བའི་བསྐྱར་ཡོད་པ་
ཡིན། ཁོ་སྐྱོབ་དཔོན་འབད་དེ་ ཉུམ་ཅེ་འབད་མཉམ་ ལོ་བཞི་འཁྱུར་ཡིན། ཁོ་དཔེ་དེ་བལྟ་ནི་ལུ་སྐྱོབ་
ཡོད་པ་མ་ཆད་ ཀེ་དཔེ་བེ་ནི་ལུ་ཡང་ སྐྱོབ་སྐྱོམ་ཡོད་པ་ཡིན། ད་ལྟོ་ཚུ་ཆོད་ ཁོ་གི་ཀེ་དཔེ་གཉིས་བྲིས་ཏེ་
ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ ཁོ་སྐྱོབ་འཛིན་ ༡༢ པ་ནང་ བེས་ཡོན་སྐྱོབ་པའི་སྐབས་ དེའི་མི་ཆེ་གྲུང་གི་ལུས་
ཏེ། ཟེར་མི་ སྐྱོབ་དཔེ་བྲིས་ཡོད་པ་དང་ ལྷ་མཆོའི་གཞུང་མཐོ་འཛིན་སྐྱོབ་གྲགས་པ་ བེས་ཡོན་སྐྱོབ་པའི་
སྐབས་ ཆོས་རྒྱལ་བཞི་པ་དཔལ་འཛེགས་མེད་སེང་གེ་དབང་ཕྱག་མཆོག་གི་རྟོགས་བརྙེན་སྐལ་བཟང་སྟོང་
གི་འོ་མ། ཟེར་ འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པའི་རྟོགས་བརྙེན་བྲིས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། ཀེ་དཔེ་བལྟ་ནི་དང་བྲི་ནི་རྒྱུ་ལ་
གཅིག་གི་ལུ་ སྐྱོབ་མེན་པར་ ཅུང་འཛིན་པུ་ཡང་སྐྱོབ་སྐྱོམ་ཡོད་མི་ཅེག་ཡིན། །

གངས་འི་རྩ་བས་སྐྱ་ཆོགས་བསྐྱོར་བའི་དབུས། །

བྱིན་ལྷ་བས་ཅན་གྱི་སྐྱེན་ལྗོངས་འབྲུག་ཡུལ་ཆགས། །

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

ཟླ་བ་སྤྱིན་བལ་ལྷ་བུའི་དགའ་སྦྱིད་འབྱུང་། །

ཕྱགས་བཞི་མཆོམས་བརྒྱུད་མཐའ་དབུས་མེད་པ་ལས། །

རུས་ཤུགས་ཅན་གྱི་སྤྱི་ལ་རྣམས་བྱོན་ཁྱུང་། །

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

ཉིན་མར་ཤར་བའི་སྐར་མ་ལས་ཁྱུང་དཀོན། །

དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བྱགས་མེ་བྱིན་ལྷ་བས་དང་། །

ལྷ་དང་སྐྱ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ལུང་བསྟན་ལས། །

དཔའ་བོ་གོང་སར་ཨོ་རྒྱུན་དབང་ཕྱག་མཆོག །

རྒྱལ་བརྒྱུད་གསེར་ཁྱི་ཕེབས་པ་ངོ་མཆར་ཆེ། །

ལྷོན་གྲུ་ཅུའི་ཡང་སྤྱལ་ས་སྦྱང་གིས། །
 འུ་སྤྱལ་ཉམ་ཐག་ཡོད་པའི་འབྲུག་མི་ལུ། །
 ལལ་དང་འུ་ལྷའི་གདབ་སྤྱིད་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་གཉའ་རྟོག་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་ཆོངས་ཐིག་བཀའ་ཁྲིམས་གསལ་བར་གནང་། །
 རྒྱལ་ཁབ་འཛིན་སྦྱང་ཆོས་སྤྱིད་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་ལག་གསུམ་གྱི་དམག་སྤེ་གཞི་བཙུགས་གནང་། །
 ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་དག་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ། །
 སྤོན་ལྗོངས་རང་བཅན་གནས་པའི་ངོ་རྟགས་སུ། །
 ཆོས་དང་རིག་གཞུང་སྟོག་ཤིང་བཞིན་དུ་སྤྱང་། །
 སྤྱུ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་གངས་མེད་བཞེངས་པ་ལས། །
 ཡིད་བཞིན་ལོར་བུའི་ཐུགས་བཞེད་ཆོས་བཞིན་གྲུབ། །



ཆོས་རྒྱལ་མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་གིས། །
བདེ་སྦྱིད་ཀ་ཆེན་བཞི་པོའི་ས་བོན་བཙུགས། །
འབྲས་བུ་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཕུན་ཚོགས་ཚོགས། །
ཡར་རྒྱས་རྩ་བ་གནམ་ཁའི་དབྱིངས་སུ་འཕྱར། །

སྤྱི་ལོ་གཉིས་སྟོང་གསུམ་གྱི་ལོ་འདི་ནང་། །
རང་སྟོན་སློབ་ཏེ་དམག་དཔོན་ཕྱག་འགན་མཛད། །
བསྟན་དག་གཡིབ་དམག་མ་ལུས་ཐལ་བར་བཞག། །
སྟོ་གསུམ་གསུམ་པ་ཆེན་པོའི་སྤྱི་སྤྱོད། །

གདོང་ལཱའི་མཚན་ཅན་མི་དབང་གེ་སར་གྱིས། །
འཕྲལ་ཕུགས་བཅོན་ཐབས་བདེ་སྦྱང་རྒྱལ་སྦྱང་བཙུགས། །
འབྲུག་ཡུལ་བྱམས་པས་སྦྱོང་བའི་ས་སྦྱོང་དེ། །
སྤྱི་གསུམ་འགན་དང་བལ་བཞུ་མ་རྟོ། །

དེ་རིང་ཕུན་ཚོགས་དཔལ་གྱི་ཉིན་མ་ལྟ། །
དབང་ཕུག་བརྒྱད་འཛིན་སྐལ་བརྒྱར་གནས་ཐབས་དང་། །
དགའ་སྦྱིད་སྤར་ལས་འཛོམས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ལྟ། །
ལྷག་བསམ་དཀར་པོའི་སྟོན་ལམ་སྟིང་ནས་འདེབས། །

འབྲུག་ལུ་སྐྱེ་བ་སྐྱེལ་བ་བཟང་།

ཀུན་བཟང་འཕྱིན་ལས། སྐྱེམ་ཀུ་འབྱིང་རིམ་སྐོབ་གྲགོང་མ།

སྟོ་སྟོན་ལྗོངས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི། སྟོན་ལྡན་ཐུབ་པའི་འདུལ་ཞིང་དང་། །
བར་ཨོ་རྒྱལ་པདྨས་ཐིམ་གྱིས་ལྷབས། མཐུག་ཞབས་བྱང་དག་དང་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས། །

ནང་ལུགས་གཉིས་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་ཞིན་མ་ལས། འབྲུག་སྐྱིད་པའི་ཞིང་ལུ་བཀོད་གནང་ཡོད། །
མགོན་ཨོ་རྒྱལ་པད་མའི་ལུང་བསྟན་དང་། ཡར་ལྷ་དང་སྐྱང་མའི་ཐུགས་རྗེ་གཟིགས། །

འབྲུག་མི་སེར་བསོད་ནམས་སྐྱེ་མཐུན་ལས། ཉམས་མེད་བར་རྒྱལ་བརྒྱུད་རིམ་པར་བྱོན། །
འབངས་བཅེ་བས་སྐྱིད་སྐྱུག་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་སྟེ། །
ཐུགས་མོས་མཐུན་ཆོས་ཁྲིམས་གཙང་མའི་ཐོག་ ཆོས་ལུགས་རྣམས་སུ་ལེན་ཏེ་གིས། །

སྐྱིར་འཇོམས་གླིང་ཁྱང་པར་སྐྱེན་ལྗོངས་འདིར། བདེ་ལུ་གེ་ཞི་བའི་ཐུགས་སྟོན་གནང་། །
སྐྱེལ་བཟང་གི་འབྲུག་པའི་མི་སེར་ཚུ། ཁོང་མ་སྐྱེས་དང་དཔོན་ལུ་གུས་བཀུར་ཆེ། །

འབྲུ་མཉམ་གྱི་གྲོགས་ལུ་དམ་ཆོག་གཙང་། འོག་མ་མཉམ་རྒྱུ་ལུ་བྱམས་སྐྱོང་དང་། །
ཆོས་ལས་འབྲས་ལུ་ཡིད་ཆེས་ཡོད། རང་ཆོས་ལུན་འབྲུག་ལུ་སྐྱེ་བ་བཟང་། །

། རྩེ་ཕྱོམ་ །

བསམ་རྩེ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ



འབྲུག་པའི་དཔའ་བོ་ལུ་བསྟོད་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་སྤྱད་མི་ངོ་མིང་ཆོས་སྐྱོད་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་གྱིད་པའ་བོ་ལུ་བསྟོད་ཆོག་ཟེར་བའི་ཚུ་མ་
བརྒྱབ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཡང་། དང་པ་རྒྱལ་ཡོངས་དུས་ཚེན་ཐངས་ ༡༡༦ པ་ བཅི་སྤྱད་དང་རྩེས་
བཅུ་ལྷན་གྱི་ གཉིས་པ་ཁོར་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྒྱུ་ཁན་དང་ལུ་ཤེས་དང་སློབ་ཡོད་མི་ཅིག་འབད་ཕུ་ལས་
རྒྱུ་ཁན་ཚུ་མ་རིག་ལུ་ སྤྱད་བཅོམ་འབད་ནི་ལུ་སློབ་ཡོད་ནི་འདི་གི་བཅུ་མས་ཡོད་པ་ཡིན། གསུམ་པ་ལུ་
ད་ཚུ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ དབང་ཕྱུག་བརྒྱད་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ་རིམ་འབྱོན་རྒྱུ་ བཀའ་བློན་
དག་འཛོམས་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་འབྲུང་ལྗོངས་འབྲུག་པའི་ཡུལ། །

གྲོང་ཆེན་རབས་འབྲུག་པའི་སྤྱུ་ལ་པའི་སྤྱུ། །

ཁོར་བུ་རྒྱུ་མཚོའི་གཏེར་གྱི་ཁོར་འཛིན་པ། །

པད་སྤྱིང་གཏུང་བརྒྱད་འབྲུག་གི་ཁོར་བུར་ཕྱོན། །



དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་ངག་དབང་ནམ་རྒྱལ་མཆོག །
 ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་མའི་གཟུགས་སུ་སྤྱུལ། །
 ཆེབས་ཁ་ལྟོ་ལུ་འཁྱུར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱིས། །
 ལྟོ་མོན་བདེ་བར་སྦྱོང་བ་བཀའ་དྲིན་ཆེ། །

ཆོས་སྲིད་ལུགས་གཉིས་ལྷན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། །
 མ་འོངས་སློན་གཟིགས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་པོ་བྱོན། །
 ཐབས་མཁས་སློ་རྩལ་བཟང་བའི་ཐུགས་རིག་གིས། །
 རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་གནང་བ་བཀའ་དྲིན་ཆེ། །

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

བཀའ་འདྲིན་ཅན་གྱི་རྒྱལ་པོ།

པ་སངས་སྟོབས་རྒྱལ། མེད་དང་པ་བདེན་ཅན་འཕུལ་རིག་གི་གཙུག་ལག་གཞི་རིམ། བསམ་ཅེ་ཤེས་རིག་
མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

ཆོས་སྤྲོད་ལུགས་གཉིས་ལྟན་པའི། སྤྲོན་ལྗོངས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ། །
 དགའ་སྦྱིད་ངང་ལུ་གནས་པ། མི་དབང་བཀའ་འདྲིན་ཆེ་སོང་། །
 རྒྱལ་ཁབ་ཆོས་བཞིན་སྦྱོང་སྟེ། མི་སེར་བདེ་བ་བཀོད་མི། །
 འཇམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ། འདི་འདྲའི་ཆོས་རྒྱལ་མི་འབྱུང་། །
 ནད་ཡམས་འཇིགས་པའི་དུས་སུ། མི་སེར་ཡོངས་ཀྱིས་སྐྱབས་མགོན། །
 འབངས་འཁོར་བདེ་བ་བཀོད་པ། བཀའ་འདྲིན་སྤྲོད་ནས་བསམ་མོ། །
 འབྲུག་ཡུལ་མུན་པ་སེལ་མཁན། བཀའ་འདྲིན་ཅན་གྱི་མངའ་བདག། །
 མི་སེར་སྦྱིད་སྐྱེག་གཟིགས་པ། དགའ་ཚོར་སྤྲོད་ནས་བསམ་མོ། །
 བྱང་སེམས་ཅན་གྱི་མི་དབང་། སངས་རྒྱལ་མི་ཡུལ་བྱོན་བབྱམ། །
 མཇུག་འཕྲིན་དར་ཤིང་རྒྱས་ཏེ། སྤྲོན་ལྗོངས་བདེ་བར་བཀོད་སོང་། །
 ལུང་བསྟན་ལྷ་ལས་མཆེད་པའི། ཆོངས་སྤྲུལ་ལྷ་ཡི་སྤྲུལ་པོ། །
 མི་སེར་རེ་བ་བསྐྱོང་བའི། ཡིད་བཞིན་ནོར་བུར་འགྱུར་སོང་། །
 དུས་གསུམ་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས། རིགས་གསུམ་མགོན་པའི་ནམ་སྤུལ། །
 འབངས་འཁོར་ཡོངས་ཀྱི་སྐྱབས་མགོན། སྤྲོ་ཆེ་ཞབས་པད་བརྟེན་ཤོག། །



འབྲུག་པ་ཡིན་པའི་དཔའ་ཉམས།

དོན་དབང་འདུས། འཛམ་གླིང་རྒྱལ་བཤད་ནང་ གཙུག་ལག་གོང་མའི་ཤེས་ཡོན་སྤྱད་མི་སློབ་ཕྲུག།
བསམ་ཅེ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

གོང་བོད་འབྲི་རྩམ་གྱི་བཅོམ་དོན་ “འབྲུག་པ་ཡིན་པའི་དཔའ་ཉམས་” ཟེར་བའི་སྐོར་ལས་བྲིས་
དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ སྔོན་དང་ཕྱག་ལས་རང་ རྒྱལ་པོ་རིམ་བྱོན་ཚུའི་དབྱ་ལྷིང་
བཟང་པའི་འོག་ལུ་ ང་བཅས་ར་འི་ཕམ་བསོད་ནམས་ཅན་ཚུ་གིས་ ཉེན་ལུ་བཟེད་པར་དག་འཕྲ་སྤྱད་མཛེད་
གནང་པའི་འབྲས་བུ་ ད་ལྟོ་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་གནས་སྤངས་ཡར་དྲགས་ དེ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྤྱོད་ཡོད་པ་མ་
ཚད་ རང་ཡང་ རྩལ་ཚད་མེད་བསྐྱང་ལས་ ད་ཚུན་གྱི་བར་ན་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ནང་ལུ་ ཚམ་མེ་ལུ་
མ་ཤོར་ གང་མུ་ལུ་མ་གཏང་པར་ རང་མགོ་རང་འདྲོངས་འབད་སྤོང་ཚུ་གསལ་པ་མི་འདི་ བཀའ་བྲིན་
རྩེས་སུ་དན་ནིའི་དོན་ལུ་དང་ སྤྲལ་སྒྲོལ་ལས་ བ་ཤུལ་བུ། གཡག་ཤུལ་ཀོ་ལ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ང་བཅས་
ར་འི་ཕམ་བཟང་མ་ཚུ་གིས་ ག་བཟུམ་མི་འདི་རང་གི་བཟུམ་ ག་འབྲུང་མི་འདི་རང་གིས་འབྲུང་ ག་གྱོན་མི་འདི་
རང་གི་གྱོན་ཏེ་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ རང་དབང་རང་བཅོམ་ཐོག་ལུ་ གང་བསྐྱོང་སྐྱིང་
བཟོ་ནི་གི་འགན་ཁུངས་འདི་ ང་བཅས་ཚུ་ལུ་ཐོག་པ་ལས་ འབྲུག་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་བྱུགས་གྱི་དན་གསོ་
ལུ་མི་དོན་ལུ་ཡིན་ལགས།

ཀྱན་བཟང་སྤྱོད་མའི་ཞལ་ལུང་ལས་ སྤྲལ་གང་བྱེད་ལྟའི་ལུས་ལ་བཟླ། བྱིམ་
གར་འགྲོད་ལྟའི་སེམས་ལ་རགས། ཁྱེད་གསུངས་དོ་བཟུམ་ ཆེ་སྔོན་བསོད་ནམས་རྒྱ་ཆེམ་སྤེ་
བསགས་པ་ལས་ དལ་བ་བརྒྱད་དང་འཕྱོར་པ་བཅུ་ཚད་བའི་ མིའི་ལུས་རྟེན་ཐོབ་ དབང་པོ་
སྒྲོ་ལྟེ་ཆེད་སྤྱོད་མི་ལུ་ ཆད་མེད་གྱི་དགའ་བ་འབྱུང་སྤྱོད་ད། དེ་མ་ཚད་ སྤྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
། བས་འབྲུང་ས། སྤོང་ས་ཚུ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་འབད་ཕ་ལས་བརྟེན་ འབྲུག་པ་ཟེར་བའི་
མིང་ཐོབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཏ་ཅང་གི་དཔའ་ཉམས་བྱུང་མ་ཡིན་མས། འབྱུང་དགོ་པའི་ཁུངས་ཡང་།
དང་པ། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་མཛེས་ཆ་དང་ལྷན་པའི་སྤོང་ལས་ཁུངས་ལུ་ གཉིས་པ།
མི་དབང་མངའ་བདག་མཆོག་གསུམ་བཅེ་ཆེ་ཚུ་ལ། གསུམ་པ། ཆོས་དང་ལམ་སྒྲོལ་ལུ་པ་

ཆེ་ཚུལ། བཞི་པ། དམངས་གཙོའི་གཞུང་སྐྱོང་བྱ་འཕགས་ཚུལ། ལཱ་པ། འགྱུར་བ་མེད་པ་
 གནས་པའི་ཐབས་ལུ་སྒྲོན་ཆོག་བཅས་པའི་སྒྲོལ་ས་ བཤད་པ་ཁགས་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ལུ་ནི་ཡིན།
 དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་མངའ་ས་ཆ་དང་ལྷན་པའི་སྒྲོལ་ས་བྱང་དུ་འཕགས་ཚུལ་ནི། བྱང་
 རྩོགས་རྒྱ་ནག་དང་ རྩོམ་གས་རྒྱ་གར་ཟེར་ རྒྱལ་ཁབ་སྒྲོམ་གཉིས་ཀྱི་སྐྱགས་ལུ་འབྲུག་ཟེར་
 མཐོམ་གངས་རི་གི་བསྐོར། དམའམ་སྤང་དང་ནགས་ཀྱི་བསྐོར། དབུས་སུ་ཤིང་དང་མེ་རྟོག་ཁ་
 མཛོག་སྒྲོལ་ཆོགས་ཀྱི་རྒྱུ། འདི་ནང་རི་དྲགས་སེམས་ཅན་ བྱ་དང་བྱི་བྱ་ཅུང་སྒྲོལ་ཆོགས་འབྱུངས་
 ཏེ་དགའ་ལྷན་ལྷ་ཡུལ་ ས་ལུ་བབས་པ་དང་འདམ་གཅིག་སྟེ་ཆགས་ཏེ་ཡོད། དེ་མ་ཆད་ འབྲུག་
 རྒྱལ་ཁབ་འདི་ བལྟ་ན་འཛམ་གླིང་ཀྱན་གྱི་མིག་ཁར་མངའ་ས་པ། ཉན་ན་ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་
 དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛེམས་དང་ ལྷན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཟེར་ན་བཟུན་པའི་སྟན་ཀྱགས། འཛམ་
 གླིང་ཡོངས་ལུ་བྱབ་སྟེ་ཡོད་པའི་ རང་དབང་རང་བཙན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ གཞི་བ་མངའ་ས་ཆ་དང་
 ལྷན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ཡིན། རང་ཡང་སྟན་ཀྱགས་ཅན་གྱི་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུས་ནམ་ར་འབད་
 རུང་ ཀངས་ཕར་ཁ་དཔུང་། ཉིམ་ཚུར་ཁ་བསྟོ། ལུས་བདེ་བར་སྦྱོང་སྟེ། སེམས་སྦྱིད་པའི་རང་
 ལུ་གནས་སྟེ་ཡོད་པའི་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་བྱ་བ་རྒྱུད་ཅིག་འབདམ་ལས་ དཔལ་ཉམས་ཆེ་
 བས་ཟེར་ལུ་ནི། །

མི་དབང་མངའ་བདག་མཆོག་ ཐུགས་བརྩེ་ཆེ་ཚུལ་ནི། རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ལུ་
 འབངས་མི་སེར་ཚུ་ཁ་རྗེ་དང་བསོད་ནམས་ཆེ་སྟེ་ ལྷ་སྐལ་ལས་འབྱུབ་པའི་ ལུང་བསྟན་ཅན་གྱི་
 རྒྱལ་པོ་ ས་ཐོབ་ཀྱི་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔལ་ དཔལ་འཛིགས་མེད་གི་སར་ནམ་རྒྱལ་དབང་ཐུག་
 མཆོག་ མིའི་གཟུགས་སུ་བྱོན་ཏེ་ རྒྱལ་སྲིད་ཆོས་བཞིན་དུ་སྐྱོང་བའི་བསྐྱང་ཡོད། དཔྱེ་འབད་བ་
 ཅིན་ ཡར་དགའ་གི་ཁྲི་གདུགས་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་འདི་གིས་ འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལུ་བྱབ་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་བྱབ་སྟེ། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན་



མེད་སྤང་མ་ཚུ་ མེད་གཤིག་སྤང་ཅིག་ར་བཟིད་བཟུམ། ང་བཅས་འབྲུག་པའི་མི་ཚུ་ཡང་ ལུས་
 མེམས་ལུ་དགའ་སྤོལ་ཆད་མེད་པ་འབྱུང་ཏེ་ཡོད། དེ་སྤེལ་བྱུང་མི་འདི་ཡང་ མཁུ་གཏང་གི་གོང་མ་
 སྤྱིད་སྤྱུག་གི་ཕམ་ སྤྱི་གཙུག་གི་ཉེ་ཟླ་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་ སྐུ་བློན་ཉག་
 རྒྱུ་ལུ་བརྟེན་ཨིན་མ་ལས་ རང་ཡང་ དེ་བཟུམ་མའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་ མི་མེད་གི་གྲངས་སུ་
 ཚུད་ཡོད་མི་ལུ་ དཔའ་ཉམས་སྦྱོམ་འབྱུང་ཏེ་ཡོད། །

ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་རྣམས་པ་ཆེ་ཚུ་ལ་ནི། འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྤྱལ་པ་
 བཀའ་རྙིང་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་བདག་པོ། འབྲུག་གི་ཆོས་ཀྱི་དབུ་ཁྲི་དམ་པ་ ཁྲི་རབས་ ༡༠ པ་
 སྐུ་བས་ཐེ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་གཙོས་ གྲུ་ཆང་འཕགས་པའི་དགོ་འདུན། བང་
 པའི་ཆོས་བརྒྱུད་འཛིན་པའི་ སྤྱོད་པ་གཞན་ནམས་ཀྱི་ སྤྱིར་འཛུམ་སྤྱིང་ཞི་བདེ་འབྱུང་ཐབས་
 དང་ ལྷག་པར་དུ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། བད་ལུག་འབྲུག་ཅོད་ནི་ མི་མཐུན་
 པའི་རྒྱུ་རྩ་བར་ཆད་ཚུ་ལས་བསྐྱོག་ཐབས་ལུ་ སྐུ་རིམ་ཚུ་རྒྱུན་མཆད་པར་གནང་སྟེ་ཡོད་པ་
 ཨིན་མ། གྲུ་གི་མཁུ་ཁེ་ས་དང་གཟིགས་ས་ཨིན། དེ་གིས་ཡང་མ་དོ་བར་ ཆེ་འདིར་ཆེ་རིང་ནད་
 མེད་ ཕྱི་མ་ཡང་ རབ་དུ་བྱུང་པ་ཅིན་ མཐར་ཐུག་ངེས་པར་ལེགས་པ་ རྒྱུགས་པའི་སངས་
 རྒྱུས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་ནི་དང་ ཐམ་ངན་སོང་གསུམ་སྟོ་བཀའ་ འབྲིང་གནས་སྐུ་བས་མངོན་པར་
 མཐོ་བ་ མཐོ་རིས་ལྷ་དང་མིའི་གོ་འཕང་ཐོབ་ཐབས་ལུ་ དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རྒྱུན་མཆད་
 པར་ བསྐྱར་གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་ཡོད་པ་ལས་ འབྲུག་མི་རྣམས་གཞོན་བར་གསུམ་ཡོངས་
 ཀྱི་ ལས་རྒྱ་འབྲས་བསྐྱུ་བ་མེད་པའི་སྐོར་ཏེ་གོ་སྟེ། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན་ གོང་མ་གི་འོག་མ་ལུ་
 བྱམས་བཅེ་དང་སྤྱིད་སྤྱུག་ འོག་མ་གིས་གོང་མ་ལུ་ དད་པ་དང་མོས་གུས། ཕམ་དང་བུ་གཞིའི་
 འདུ་ཤེས། སྤུན་ཆའི་བཅེ་གཏུང་། ཉེ་འཁོར་གི་ཆ་བཞག་ གཉེན་སྲོགས་ཀྱི་དམ་ཆོག་ཆེ་བ་མ་
 ཆད་ སྤྱིར་མཁའ་ཁྲབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལུ་ བྱམས་པ་དང་སྟིང་རྩེ་ ངམ་ངམ་ལུགས་
 ཀྱིས་བསྐྱེད་ཏེ་འོང་མ་ལས་ བསམ་པ་དང་སྦྱོད་པ་བཟང་པོ་ཕུན་སུམ་ཆོགས་ཏོག་ཏོ་ཅིག་

ལུ་འགྱུར་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབད་ ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་བརྟེན་ཏེ་ ཡར་བས་གྱི་བསམ་སྦྱོང་
བཟང་པོ་ཚུ་གི་རྒྱས་པ་ལས་ ཡར་དགོན་མཆོག་གི་བྱ་གསུམ་མཛུགས་སྤྱི་བས་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་ཐོབ།
ལྷ་ཆོས་སྦྱོང་སྤྱང་མའི་སྦྱོང་གོགས་རྒྱུན་མ་ཆད་པ་གཟིགས་ཏེ་དཔྱོད་ཚུ་ཆོད་ཀྱི་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་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ང་བཅས་འབྲུག་པ་མི་ཚུ་ དགའ་བའི་གླུ་ལེན་
སྦྱིད་པའི་བོ་ཁྲབ་སྟེ་ གངས་པ་ནང་གི་ཚུ་འཐུང་། སྤྱིན་པ་ནང་གི་ཉེ་མ་གསེལ་སྟེ་ སྤྱོད་ནི་འདི་རང་
དབང་ཡོད་པ་ལས་ རང་ཡང་ འབྲུག་པ་མི་ཡིན་པའི་ དཔལ་ཉམས་ཆད་མེད་པ་འབྱུང་སྟེ་ཡོད། །

དམང་གཙོའི་གཞུང་སྲོང་ཁྱེད་ཏུ་འཕགས་ཚུ་ལ་ནི། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ རྟེན་འབྲེལ་
ལུ་གནས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་འབད་མ་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་དམང་
གཙོའི་ཆོགས་པ་དང་ འབྲུག་མཉམ་ཁུབ་ཆོགས་པ་ཟེར་ ལུང་བསྐྱོན་དང་འབྲེལ་བའི་གཞུང་
མ་འདམ་གསུམ་གྱི་སྦྱོང་གནང་ཡི། དེ་ཡང་དུས་གྱི་འཕེ་འགྱུར་དང་བསྐྱོན་ མཁས་རིག་དང་སློ་
རྩལ་ལྡན་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་ནུམ་དག་གི་སློལ་ས་ མི་དབང་མཆོག་གི་བྱ་གསུམ་
དགོངས་བསྐྱུབ་ཐབས་དང་། མི་སེར་ཡོངས་ཀྱི་རེ་འདོད་བསྐྱང་ཐབས་ལུ་བཙོན་ཏེ། འཕྲལ་
ཕྱགས་གཉིས་ལུ་ཕན་པའི་ ཕྱག་ལཱ་ཚུ་མཛུགས་གནང་པའི་སྐབས་ གཞུང་དང་སྤྱི་ལོ་ ཁྲོམ་དང་
ས་གནས་གྱི་གཞུང་ཚུ་ ག་དེ་དག་དག་སྤྱིང་སྤྱིང་བཟོ་གནང་ཡི། དེ་འབད་མ་ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་
ཁབ་མཐའ་དབུས་མེད་པའི་མི་སེར་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐད་ཁར། ཡར་ངོའི་



ཟླམ་བཟུམ་སྟེ་ མི་སེར་ཚུ་ རང་མགོ་རང་འདྲོངས་ཚུ་གསལ་བཟོ་གནང་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་
 དང་མི་སྡེ་འཛོ་བའི་གནས་སྤངས་ སྤར་ལས་ལྷག་སྟེ་ཡར་དྲགས་འཕྱོ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། རང་
 ཡང་ དེ་བཟུམ་མའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གནས་པའི་མི་གཅིག་འབད་ཕ་ལས་ སེམས་ལུ་དགའ་བ་
 དང་ དཔའ་ཉམས་ཚད་མེད་འབྱུང་སྟེ་ ཅ་བ་གསུམ་ལུ་ བཅའ་ཚིག་དཔང་དུ་བཅུགས་ ལས་
 རྒྱུ་འབྲས་གཙོ་བོ་བསྟན་ཏེ་ ཅི་ལྟོགས་གང་ལྟོགས་གི་སྒོ་ལས་ ཡུག་ཕྱི་ལུ་ནི་གི་རེ་བ་མ་གཏོགས་
 དིན་ལེན་ངན་གྱི་འཇལ་ནི་དང་ ཆང་ལེན་ཚུ་གི་འཇལ་ནི་གི་བསམ་པ་འདི་ བཅའ་ཉམས་བའི་གཞི་
 ལམ་ནང་ལུ་མཐོང་རུང་འགྱུད་པ་ཆེནི་མས་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།

མ་འོངས་འཕྱར་བ་མེད་གནས་པའི་སྟོན་འདེབས་ནི། འབག་ན་རི་བ་ཡང་ལྟིད། འཕོ་
 བ་གསེར་བ་ཡང་ཡངས། ཟེར་དོ་བཟུམ། རྒྱལ་ཁབ་འདི་ རང་བཞིན་རྒྱུ་རྒྱུ་ལུ་འཇིགས་པ་
 མེད་པར་ དི་འི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་བཟུམ་སྟེ་ བསྐྱལ་བ་སྟོང་སྟེ་ འཕྱར་བ་མེད་པ་གནས་པར་
 ཤོག་ཟེར་བའི་སྟོན་ལམ་དང་། ཕྱི་ལྷགས་རི་དང་ རང་གི་ཁོར་བུ་འབྲ་བའི་ མི་དབང་རྒྱལ་
 པོ་ཡལ་སྤུས་མཆོག་དང་ སྐུ་འཁོར་ལྷན་རྒྱས་རྣམས་དང་། ཆེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་དགོན་
 སྐབས་ཇེ་དེན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་གཙོ་སྤྱོད་ རང་པའི་ཆོས་ལུགས་སྟེ་ལ་བའི་ སྤྱོད་ སྐུ་ལྟེ་
 མཁའ་པོ་བཅས་པའི་ འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་པ་ཚུ་གར་ སྐུ་ཆོ་ཚུ་ལས་རིང་ སྐུ་སྟོག་བྲག་
 ལས་བརྟན། མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས་ཏེ་ མི་འཕྱར་གཡུང་རྒྱུང་ལྟ་བུ་ དུས་ཡུལ་རྟག་
 རང་འགོ་བའི་ སྐབས་དགོན་དུ་བཞུགས་པར་ཤོག དེ་བཟུམ་སྟེ་རང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ དམངས་
 གཙོ་འི་གཞུང་ལུགས་སྟོང་བའི་ སྟོན་པོ་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་དབུ་གཙོས་པའི་ ཁྱད་ལྡན་གྱི་འཐུས་མི་ཚུ་
 ཡང་ སྤར་ལས་ལྷག་སྟེ་ ཁྱད་རིག་ཅན་ལུ་འཕྱར་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐའ་དོན་འགྲུབ་ཐབས་དང་
 འབངས་མི་སེར་གྱི་མཐའ་དོན་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ལྷན་བྲལ་གཅི་མཛད་རུང་ ལུན་བརྟན་
 གནས་ཐབས་ལུ་དགོངས་ཏེ་ ཡུག་ལུ་མཛད་གནང་འོང་མནོ་བའི་ཡིད་སྟོན་དང་ དཔའ་ཉམས་
 བོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་སྟོན་འདེབས་ཕུལ་ཕྱིན། །

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་དཔའ་ཉམས་འབྱུང་པའི་ར་ཁུངས་ཚུ་ སྤྱིར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆགས་ལུལ་དང་ མཛེས་ལྷན་
 ལྷ་ཚོགས། དེ་ལས་ བཀའ་འདྲིན་འགྲན་ཟུང་དང་འབྲལ་བའི་ མི་དབང་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་
 མཆོག་གི་ རྒྱལ་སྤྱི་དེ་ཚོས་བཞིན་དུ་སྤྱོད་ཐངས། ཉན་པ་སངས་རྒྱུ་གི་ཚོས་བརྒྱད་འཛིན་མི།
 བཀའ་འདྲིན་བསམ་ལུལ་ལས་འདས་པའི་ ཚོས་སྤྱོད་ཅེ་འཆང་ འགྲོ་བཤེད་ཀྱི་སྐབས་དགོན་
 སྐབས་ཅེ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་དང་ གཞན་བླ་སྤྱུལ་མཁན་པོ་ནམས་ཀྱི་ ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་
 ཏེ་ ཆེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ལུ་ཡན་ཐོགས་ཚུལ། དམངས་གཙོའི་གཞུང་སྤྱོད་བཟང་པོ་ཚུ་ལུ་བཞེན་
 རྒྱལ་སྤོན་འབངས་གསུམ་ལུ་ ཡན་ཐོགས་ཚུལ། ལ་སོགས་པའི་ཐོག་ལུ་ཁྱེད་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་ཞུ་ཚུགས་པའི་སྤོ་སྤྱོད་ཀྱི་གཅིག་ འབྱུང་ཚུགས་པའི་རེ་བ་དང་སྤོན་ལམ་ཡོད་ལུ་
 བློ། །



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



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 Terton Drukdra Dorji,
 He was born at Dechencholing Palace
 On 11th November, 1955, the Wood Sheep Year
 Bowing 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.

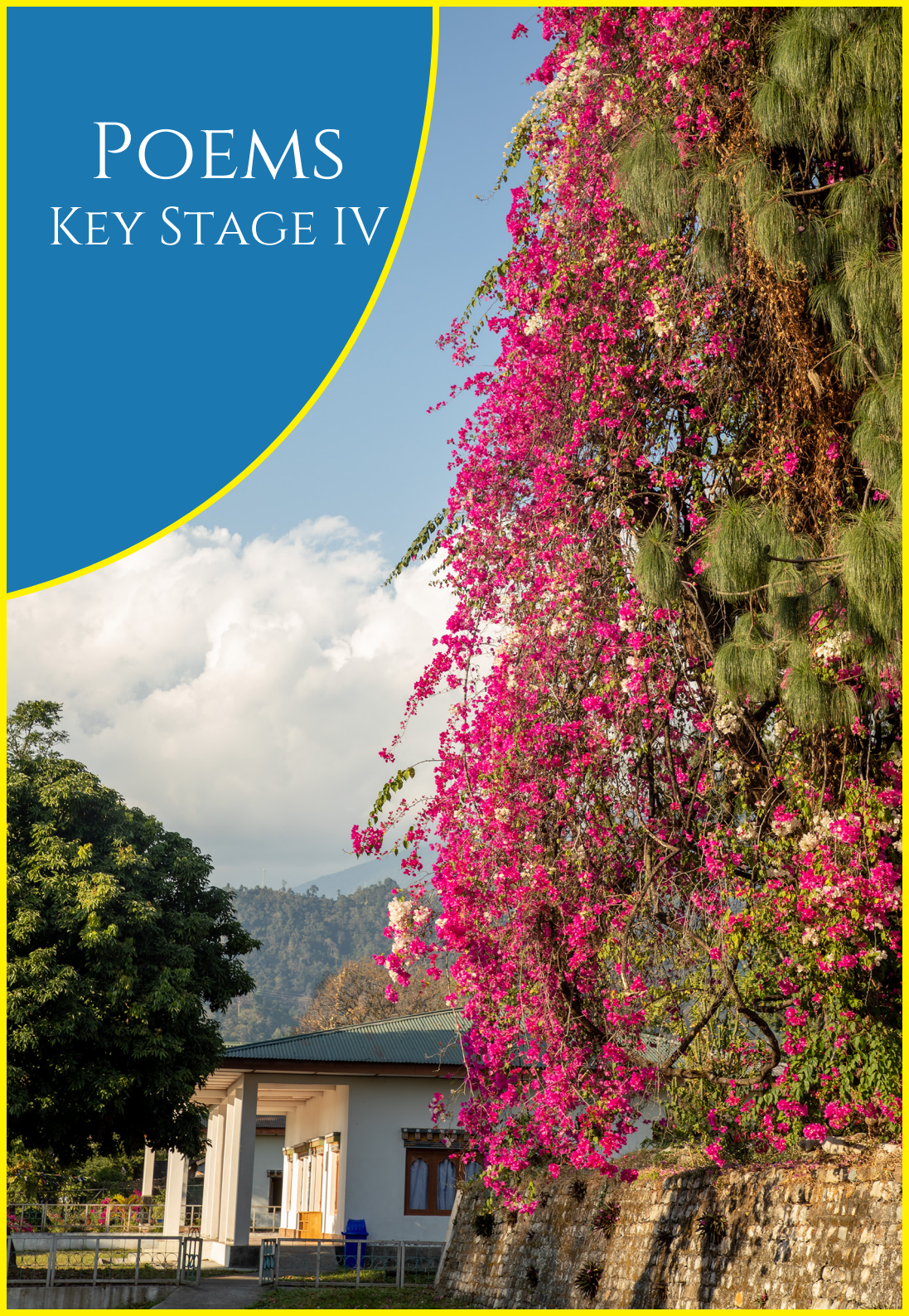
Mountain peaks so grand and high,
Painted in gold by the hands of the sky,
Dzongs and chortens so regal and pure,
Our Bhutanese pride, a feeling we endure.

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.

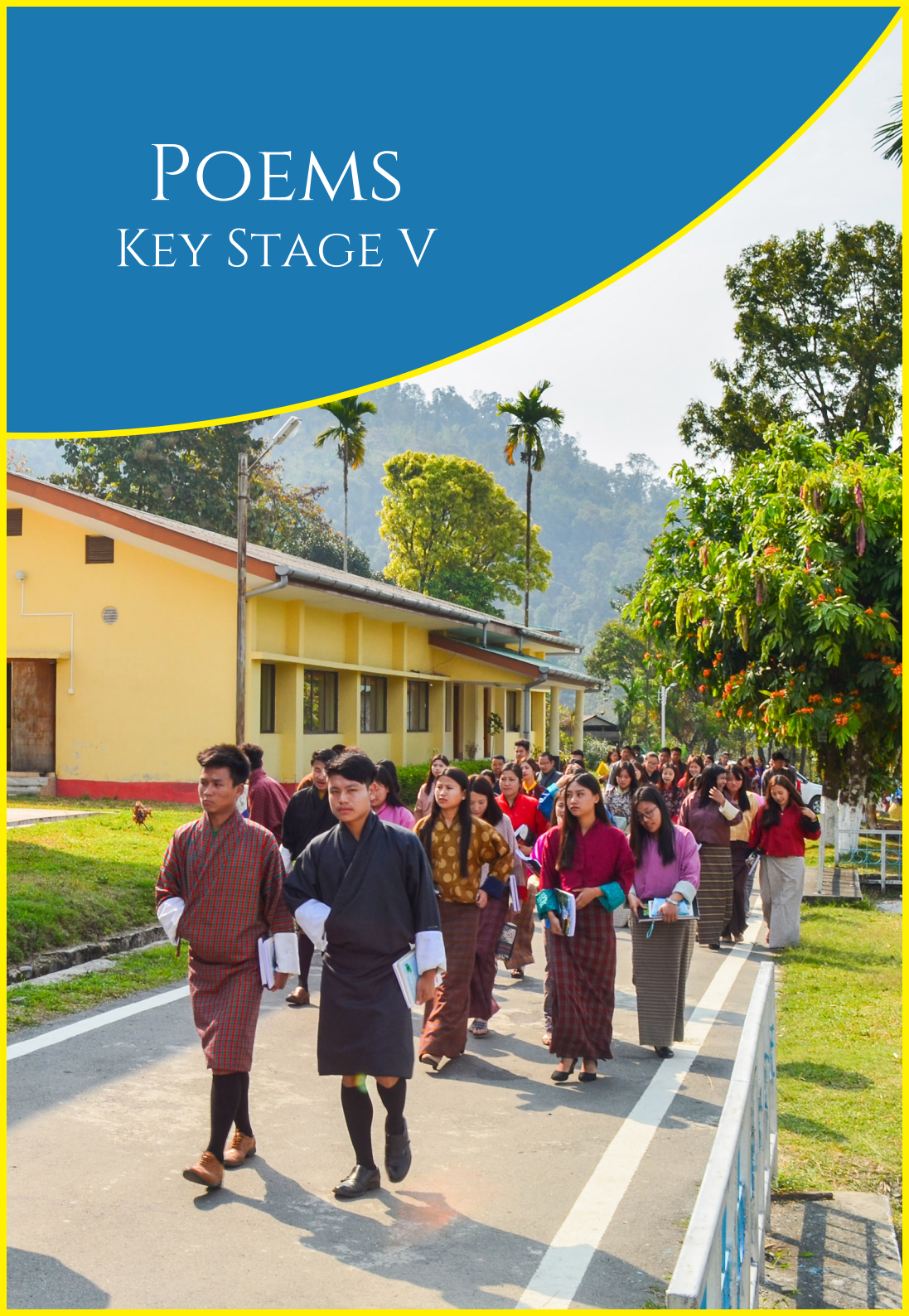


Bhutan is blessed with a god-like King
People's King adorned with virtues
The shelter for roofless
And bread for the hungry.

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

POEMS

KEY STAGE V





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,

I looked into her wrinkled face and said,
 'Just empowering change locally
 Besides what lies here is our future
 And Our future is Our responsibility.'
 She beamed.
 So today still,
 I pick up a sack to set forth.

Selfless Leaders of Bhutan

Dechen Pem Ghalley, Dorokha HSS

*Dechen Pem Ghalley is a class XII Arts student from
 Dorokha Higher Secondary School.*

Imagine! Bhutan 40 decades younger.
 Cut off from the lands beyond the plains and ridges
 When Zhabdrung Ngawang Namgyel unlocked the golden gate
 To a unified and sovereign state:
 Bhutan the land of thunder dragon
 A name equal to the abodes of Gods

With an addition of 11 decades more
 The monarch carved its place in people's hearts
 As prophesized by the Great Guru
 Gongzim Ugyen Wangchuck the First King,
 Held the motherless nation

With integrity and compassion.



Bore tonnes of hardships

For succeeding generations of possibilities.

The second Druk Gyalpo Jigme Wangchuck

Humbly traveled across Bhutan

Trailblazing herbal paths

Paving the rusted past

for the present now.

Druk Gyalpo Jigme Dorji Wangchuck

unlocked the landlocked nation

Opened doors beyond Bhutan

To explore advanced nations.

The source to unboxing success and sovereignty: Education.

Golden rays of harmony pervade

uplifting GNH unlike many

On the birth of the Bodhisattva:

Druk Gyalpo Jime SIngye Wangchuck

Corroborating blessed prophecies.

Globally viewed, "The People's King"

His Majesty Jigme Khesar Namgyel Wangchuck

Every individual shall cherish

The way he empathize with citizens,

And leads the transition.

December 11 of every year celebrates such graciousness.

As a tribute to our Majesty.

Role of Youth in Nation Building

Anisha Gurung, Peljorling HSS

Anisha Gurung, a class XII Science student at Peljorling Higher Secondary School, secured the 3rd position in BCSE 2021. She excels in debates, earning the title of best debater in the school's 2023 inter-house debate. An avid reader and writer, Anisha also actively participates in basketball, badminton, and various sports activities at the school.

A weird stage of age;
Childhood's very last page.
Neither so young nor so old,
But brave, proud, and bold.

We raise our voice and we shout,
"There's change to bring about!"
Come on! It has only begun.
Rise, rise like the morning sun.

We clean rivers and ground,
Care for the people around,
And donate to the people in need
Without feeling greed



Day and night, we toil hard
To become our nation's proud guard,
Lest we waste the chances of scopes
The chances showered on us by our country.

The upper yellow and half orange,
Soars high in the sky
Those very same colours,
Around our neck, we tie.

There's nothing we can't do
Together, me and you.
So we ask you, to die is easy
But will you live?
Will you live for your country?

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.

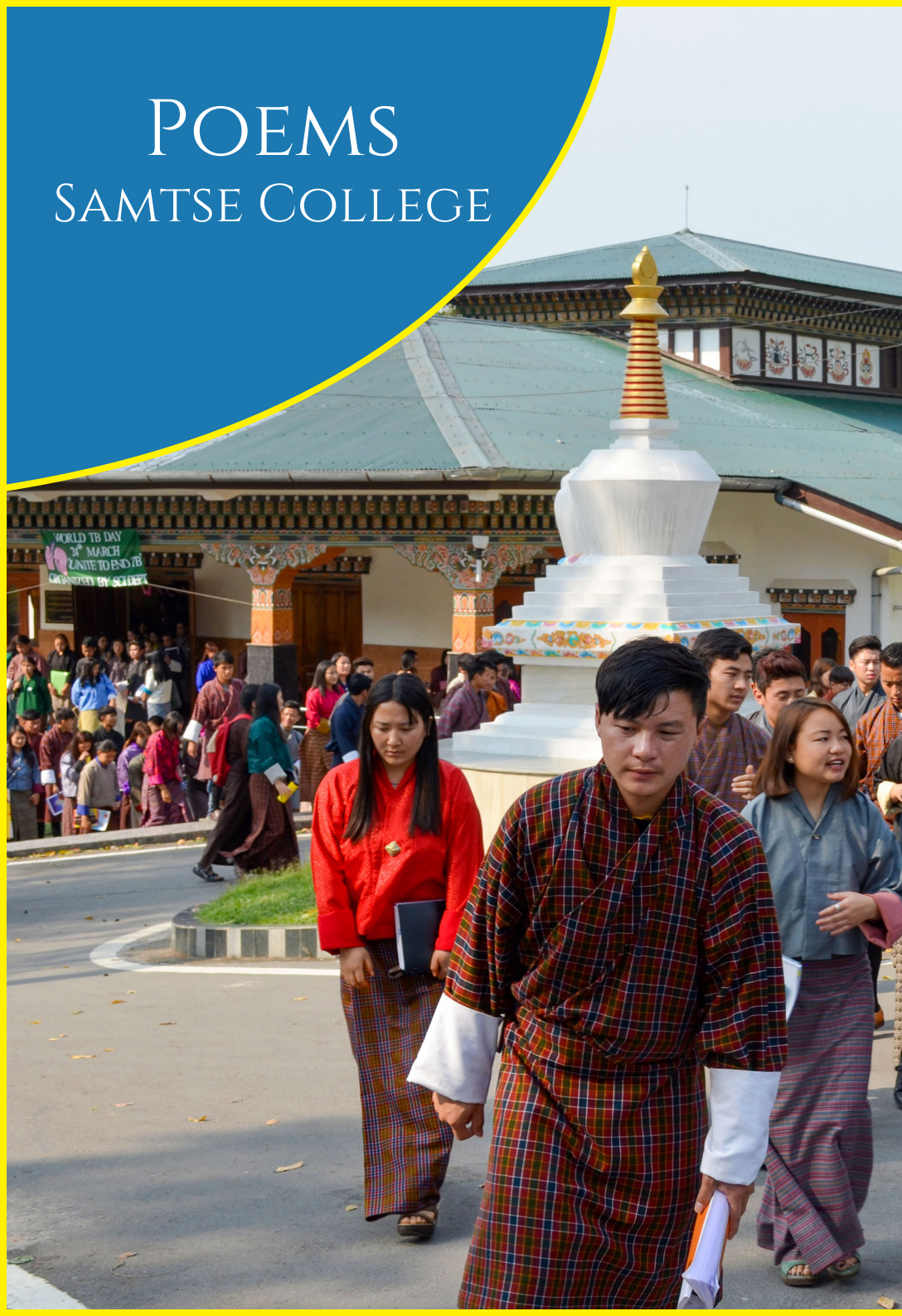
Monasteries perched, where peace finds its home,
In the echo of chants in temples, they roam.
'Our future; our responsibility,' we solemnly swear
To safeguard our country with love and care.

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...!

Sonam Pemo, Samtse College of Education

Sonam Pemo is a 1st year student from Samtse College of Education pursuing B. Ed IT. Sonam is from Lhuentse dzongkhag, but she completed her middle and higher education from Thimphu. She is among those whose passion varies depending on her mood. She has been always encouraged by her English teacher in middle school saying that she has an ability to play with rhyming words. But due to lack of confidence she never tried to come forward to show her ability.

Being inside my mother's
womb for 9 months,
Who knew in which country I
would be born.

Organic vegetables and pure
love nourished me.

And I always wondered why
my house was surrounded by
tall corn.

As I grew up, I enjoyed the
view I saw every morning.
The very fresh air I breathed in,
to the chilly mountain wind I
felt.

The weird and creepy forest
sounds to peaceful chirps of
the birds

I wonder why this place is so
peaceful and calm .

Stepping out from nature's
domination to urban creation

I am amazed by the tall
buildings, shops, and
advanced facilities.

The development solely
focused on great innovation.



I wonder why people's generosity remains a great quality.

Carrying books, putting on our uniforms, and wearing big smiles on the first day of school. The experience is enjoyable, knowledgeable, and memorable with lots of friends. Well-trained teachers with unlimited knowledge and skills are our tools.

I wonder why we are provided with free education without expecting anything in return.

For people suffering from physical and mental sickness. Numbers of hospitals and BHUs are established to provide free medical services. Assistance from workers ranging from doctors to ward boys are provided.

I wonder why our health system gives us such great and

special consideration.

Almost 60% of the country's landscape is enriched with forests and shrubs.

With varieties of flora, fauna, and even great historical beliefs of the local deities.

Killing of animals is prohibited and law works towards preserving medicinal herbs.

I wonder why the environment is such a concern to both the private and public sector.

I thought being born as human is a great luck in itself.

But we have the pleasure of individual freedom, rights, gender equality and justice. In some parts of the world, people pray to get these precious privileges.

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.

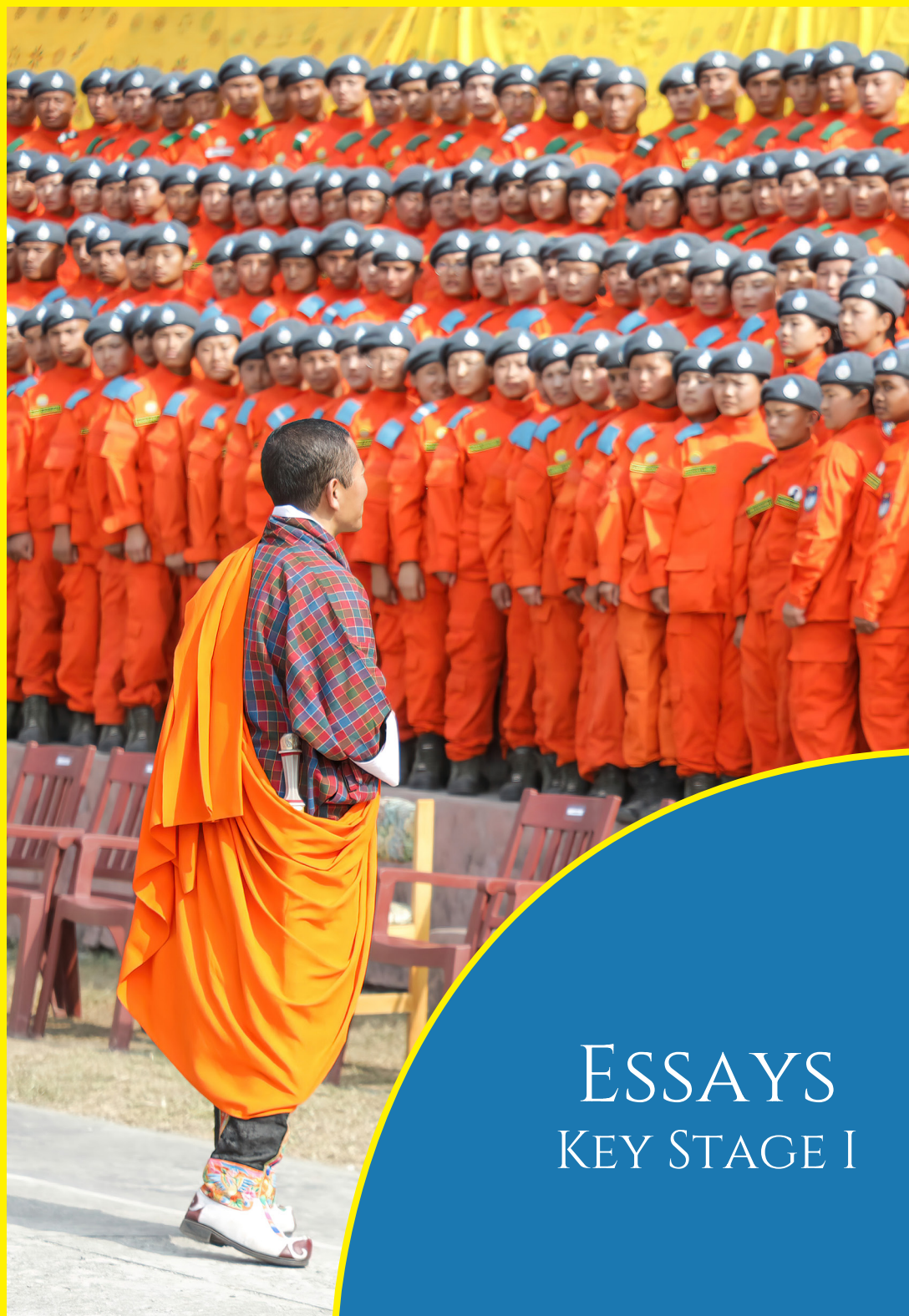
She stands with strong thigh
Her pride soar as high as sky
Land of Drukyul, strong and free

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.

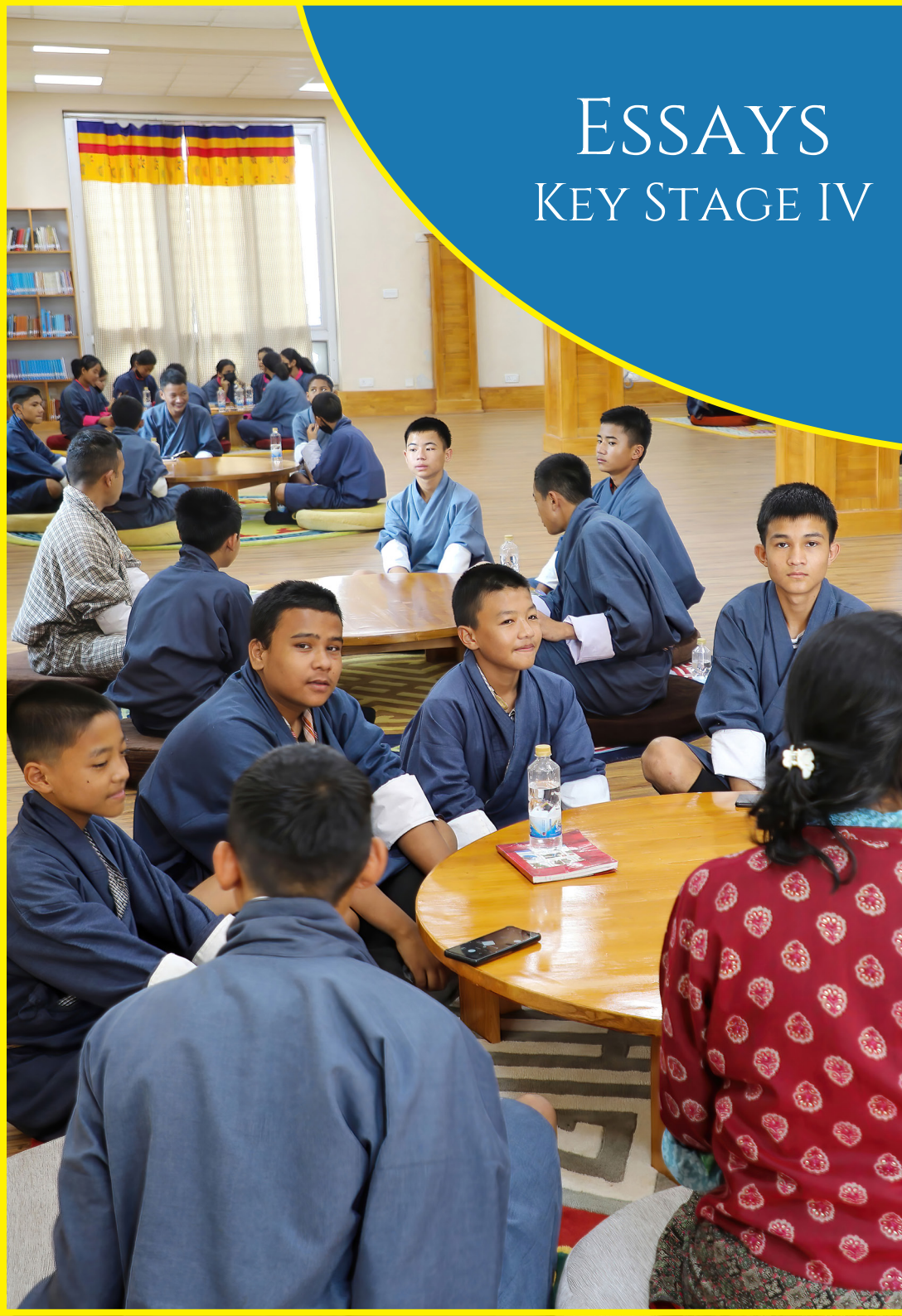
As a student, I have to study hard to achieve my dreams in life. Studying hard can help me achieve anything in life. I will study hard to fulfill my ambition in future. My ambition is to become a doctor because in my village, there are no doctors, but there are lots of people who are sick. By studying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



Sushmika Sharma, Norbugang Central School

100

11

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.

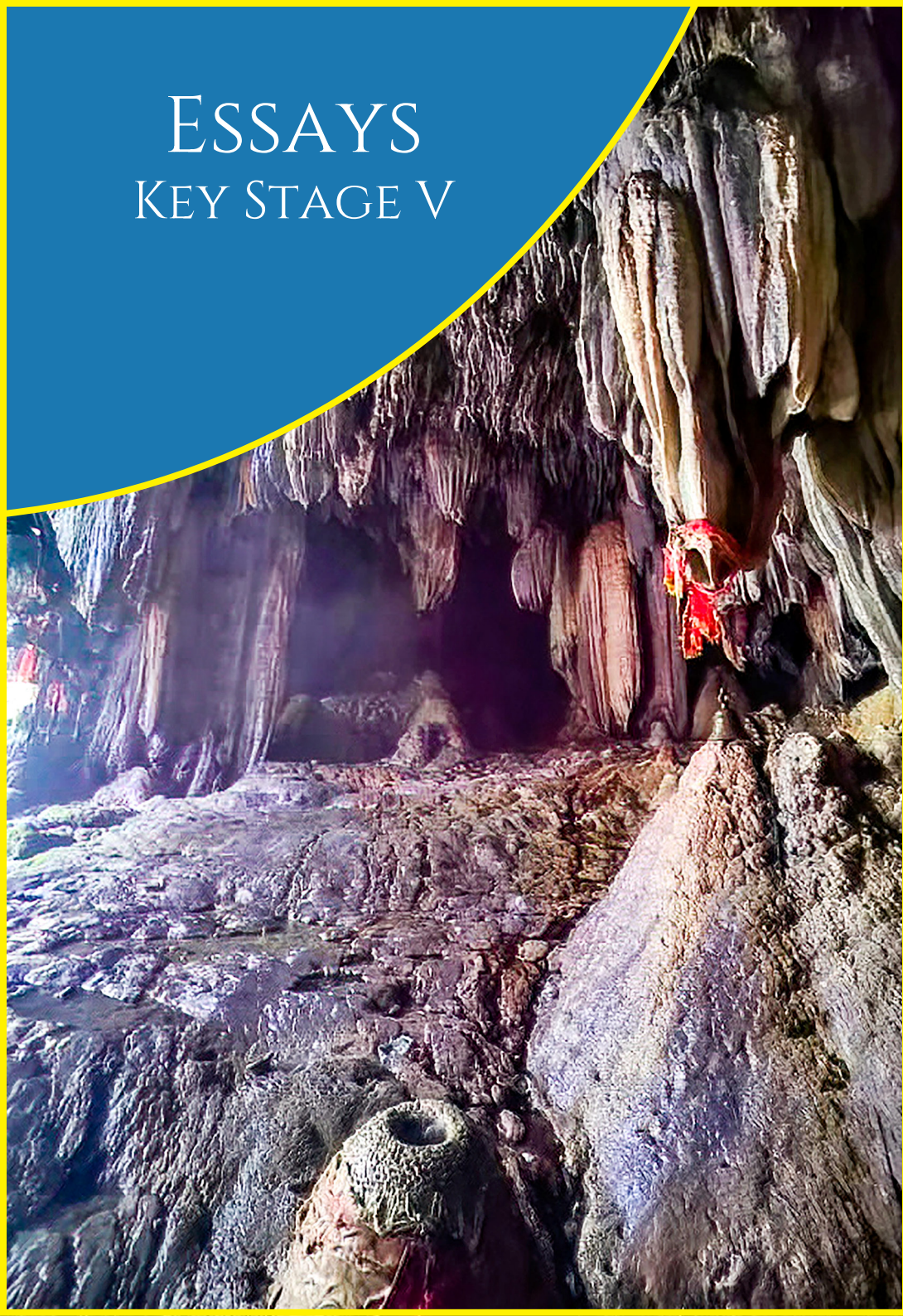
Bhutan, a heavenly country on earth, grants its people the invaluable opportunity of free education. I believe our godly Kings are sent to bless us. From the establishment of schools by the first monarch, Gongsu Ugyen Wangchuck, to the foundational work in modern education by His Majesty King Jigme Wangchuck, 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



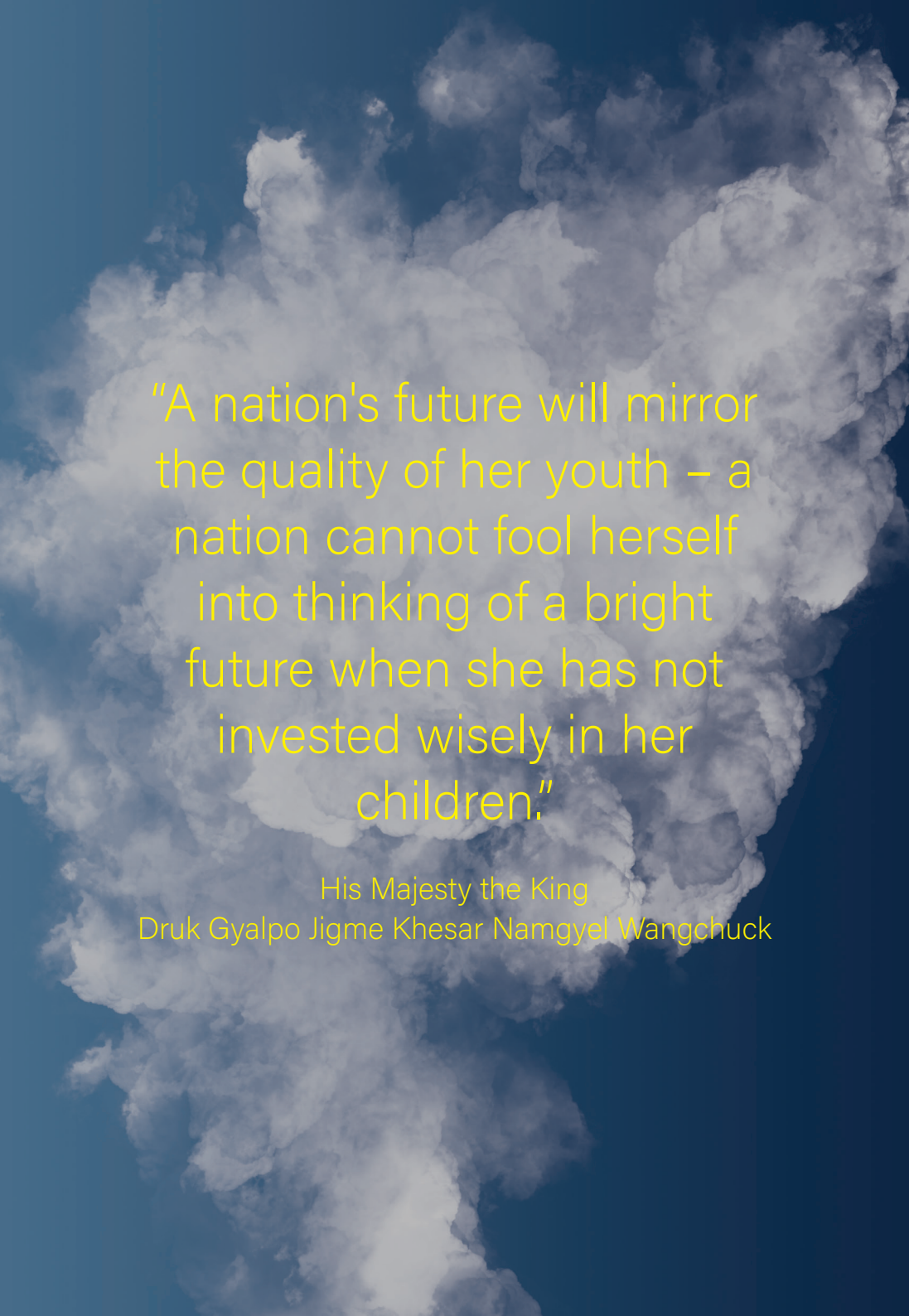
the world through our nation's branding, we must first start by believing in ourselves as an individual, what we are capable of, and what we can do to support the national tourism tagline. As productive workers and responsible citizens, starting from the grassroots level, keeping the country's image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