

ཕྱིད་སེམས་དགའ་ལྡན་གྱི་ཀློང་།



# ཞི་བདེ་འདི་ག་འདེ་སྤེ་ཐོབ་ཞིན་ན་ཟེར་བའི་སྐོར།

༡ ཞི་བདེ་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅིག་སྤྱོ། ཞི་བདེ་ཟེར་མི་འདི་སེམས་ཀྱི་འགོ་བཅུགས་པ་ཞིན། ཞི་བདེ་  
 ཀྱི་ཚྲིང་ག་ཞི་འདི་སེམས་ཅིག་ཞིན། དགའ་སྤྱོད་ཡོད་མི་དང་སེམས་ཁར་ལུ་ཞི་བདེ་ཡོད་མི་ག་རང་  
 ཞིན་རུང་། སེམས་ཀྱི་རེ་བ་དེ་ཚོ་གསལ་པ་ཞིན། དེ་ལས་སེམས་ཉིད་ཀྱི་ཞི་བདེ་དང་། དགའ་སྤྱོད་གི་  
 སེམས་འདི་ཤེ་ག་གི་ཉེ་མི་ཚུགས་པ། དེ་མ་ཟད་ཡོན་ཏན་ཡང་ཤེ་ག་གིས་ཉེ་མི་ཚུགས། དེ་ཚུ་ག་  
 ར་ཅ་ལག་ལས་འོང་མ་མིན། ག་དེམ་ཅིག་སྤེ་དགའ་སྤྱོད་འདི་ཅ་ལག་ལས། འོང་མ་ཞིན་ཟེར་མཚོ་  
 བ་ཅིན། རྒྱུད་རང་གི་སེམས་འདི་གི་འགྲོ་འོང་། ག་དེམ་ཅིག་སྤེ་གསང་བ་ཀྱི་ཞི་བདེ་འདི།  
 སེམས་ཉིད་དང་ཉིང་ལས་ཐོབ་སྤེ་ཟེར་རེ་བ་ཚོ་གསལ་པ་ཅིན། དེ་ལས་གསང་བ་ཀྱི་ཞི་བདེ་འདི་  
 རྒྱུད་ཀྱི་ཐོབ་ཚུགས་པ། རྒྱུད་ཀྱི་ཨ་ནི་གསང་བ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་འདི་ཉ་གོ་ནི་གི་དོན་ལུ། རྒྱུད་ང་དང་  
 ག་ཅིག་ཁར་འོང་ནི་གི་རེ་བ་བྱ་འགྲིགས་ཡོད་ག། མཚོ་བསམ་གཏང་པ་ཅིན། དེ་གནམ་མེད་ས་  
 མེད་ལེགས་ཞིམ་ཞིན་མས་ག། རྒྱུད་ཀྱི་འདོད་པ་ལུ་རྒྱུད་རང་མཉམ་རྒྱུང་སྤེ། བྲང་མ་འབད་ནི་  
 ཞིན་ན། ག་དེམ་ཅི་སྤེ་ང་བཅས་ལུ་ཞི་བདེ་ཀྱི་སེམས་དང་དགའ་སྤྱོད་གི་སྤྱིང་ཡོད་པ་ཅིན། དང་  
 ཤོང་བཅས་ཀྱི་ཞིན་ཅི་མིན་ཅི། རང་གི་སེམས་ནང་ལུ་ག་ཅིག་ཡོད་པ་ཞིན་ན་བལྟ་དགོ། དེ་ལས་  
 ང་བཅས་ལས་རྒྱུད་དེ་ཁོང་ལུ་ཡང་ཐོབ་འོང་། དེ་ལས་ང་བཅས་ཀྱིས་ཞི་བདེ་ལུ་དཀག་མི་འདི།  
 ལོག་སྤེ་ཐབས་ཤེས་གྱིར་ཉེ་གསལ་རལ་འགོ་བཅུགས་དགོ། ང་གི་ཤེས་མིའི་ཚིག་དེ་ལུ་རྒྱུད་ཀྱི་མི་  
 དགའ། ག་ཅི་སྤེ་ཟེར་བ་ཅིན་རྒྱུད་ཀྱི་ཉ་གོ་ནི་འདི་ལ་ཁག་ཡོད་སྤྱིག་པ་དེ་ལུ་དགའ་ཞིན་ན་མེད་  
 ན་ང་གི་མེ་ཤེས་པས། སྤྱིག་པ་འདི་གིས་ང་བཅས་ཚོས་ལོང་བཟོ་སྤེ། དགའ་སྤྱོད་དང་ལམ་ག་ར་  
 དཀག་ཞིན། ག་དེམ་ཅི་སྤེ་རྒྱུད་ཀྱི་ཚིག་དེ་མ་དཀག་པ་ཅིན། རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་ཁར་ནམ་ཡང་སྤྱིད་  
 གཏོང་དོག་མི་འོང་། ང་བཅས་ཀྱི་སྤྱིག་པ་དེ་ལས་བྱོས་མི་ཚུགས། ང་བཅས་ཀྱིས་དེ་འཕྲོ་ལས་  
 སྤྱིག་པ། དེ་ལུ་ག་ཅིག་ཅིག་མ་འབད་བ་ཅིན། རྒྱུད་རང་མིག་དོག་ཅུམ་སྤེ་དེ་ནང་ལུ། སྤྱིག་པ་  
 མེད་འདུག་ཟེར་སྤྱབ་ཤ། དེ་འབད་ཤ་ད་རྒྱུད་ཀྱི་གཡས་དང་གཡོན་ལུ་ཅིག་ཡོད།



བྱ་སྤྱོད་བཟང་པོ་འབད་ནི་དང་དེ་མ་ཟད། བཞན་ཡང་ལེགས་ཞིམ་དེ་ཚུ་འབད་ནི་དེ་གིས། རྒྱུད་  
 ལཱ་ལྡོག་པ་མེད་ཟེར་སྐབ་ནི་ཨིན་ན། རྒྱུད་ཀྱི་དེ་སྐོར་ལས་བྱས་བཤད་ཀྱི་བ་དེ། ལེན་སྐབ་ནི་དེ་ལ་  
 ཞག་ཀྱི་འོང་། མ་ཡིང་ཅིན་རྒྱུད་ལཱ་ཨི་ཅི་ཅིག་གེ་ཚོམ་ཆག་འོང་། རྒྱུད་ཀྱི་དམ་པའི་གསུངས་  
 རབས་ཉག་དུ། ང་བཅས་ལཱ་ལྡོག་པ་མེད་ཟེར་སྐབ་ནི་ཨིན་ན། ང་བཅས་ཀྱི་ང་ཅར་ལཱ་མགོ་  
 བསྐོར་ཀྱི་པ་ཅིན། དཀོན་མཚོ་ག་གིས་དེ་ག་ར་མི་གི་སྤྱི་པ་ཨིན་ཟེར་ཞག་མི་ཟེར། དེ་འབད་  
 བ་ལས་མི་ཚེ་གི་གནས་གཏང་འདི། ལ བྱང་ཀུ་སྤྱོད་འོང་མ་ཨིན་མས། དེ་གི་དོན་ལཱ་དཀོན་  
 མཚོ་ག་ང་བཅས་དང་། ཅིག་ཁར་བཞུགས་པ་ཨིན་མས། ཞི་བདེ་གིས་གཞི་འདི་ག་ཅིག་སྤོ། ད་  
 ལྡོག་པ་གིས་ང་བཅས་ལཱ། ག་ཅིག་སྤྱོད་འོང་མ་ཨིན་ན་བལྟ་གོ། ད་ལྡོག་པ་གི་བྱས་བཤད་འདི་གི་ནི་  
 ཨིན། རོ་མ་མི་༦༩:༣༣། ཨ་ནི་དེ་སྤྱི་པ་གི་བྱས་བཤད་ཨིན། དེ་ལས་ལྷག་པའི་བྱས་བཤད་  
 གཞན་ཀྱི་མི་དགོ། ད་ང་བཅས་ཀྱི་ཤེས་སྤྱི་པ་ག་ཅིག་ཨིན་ན་དང་། དེ་གིས་བྱས་བཤད་ག་ཅིག་  
 འོང་མ་ཨིན་ན། ང་བཅས་ཨ་ནི་སྤྱི་པ་དེ་གི་སྐོར་ལས་དཀའ་ངལ། སེལ་ཐབས་དེ་ཚོལ་ཐོབ་པ་  
 ཅིན། དེ་ལས་ང་བཅས་ལཱ་ཞི་བདེ་གིས་ལམ་འདི་དེ་ཨིན། དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་འདི་ཡོན་  
 ཏན་གྱི་ཐོབ་ཨིན་ན། ཚུལ་འབྲིམས་དང་སྤྱི་པ་ལམ་ཨིན་ན། རང་དོན་སྐྱབས་མི་དེ་ཨིན་ན། རོ་  
 པ་ཕུག་འདར་ཀྱི་མི་དེ་ཨིན་ན། དེ་ཚུ་ག་ར་ཁ་ཆེ་དོག་དོ་དང་ལེགས་ཞིམ་ཨིན། དེ་འབད་མཐ་ད་  
 ལེན་དེ་ཚུ་གི། ང་བཅས་སྤྱི་པ་ས་དཀའ་ངལ་སེལ་མི་ཚུ་གས། ད་ལེན་འདི་ཡེ་བུ་མ་གི་ཀ་ནང་  
 རྒྱུང་མ་ཅིག་ལམ་ཡོད། ག་ཅིག་སྤོ་ཟེར་བ་ཅིན་ཡེ་བུ་མ་གི་ཀ་འདི་དཀོན་མཚོ་གི་སྤྱི་པ་ཨིན།  
 ཡོ་ཏན་ན་ལེའུ་༣༩:༡༦། ག་ཅི་སྤོ་ཟེར་བ་ཅིན་ཡེ་བུ་མ་གི་ཀ་འདི་སྤྱི་པ་མེད་པ་ཨིན། ཀོར་རི་  
 བྱག་པ་༣་པ་༥༩:༣༡། ལྡོག་པ་མེད་པ་བཟོ་མི་ཀྱུ་པོ་ཡེ་བུ་མ་གི་ཀ་ཨིན། ཨིབ་རི་པ་༩༩:༣༥།  
 མ་གི་ཀ་མིའི་གཞུགས་ལཱ་བྱོན་དེ། ཞོ་གིས་སྤྱོད་ཀྱི་ཚར་ཅིག་ཚོད་པ་ཕུལ་མི་ཚར་མི་དེ་གི། ང་  
 བཅས་སྤྱི་པའི་བོན་ལེན་བདེ་བས་ཚར་མེད་ཨིན། དེ་འབད་མཐ་ད་དེ་སྤོ་ཨིན་ཟེར་མེད་ཅིག་གི་མི་དུ་ག་  
 ག་ཅིག་སྤོ་ཟེར་བ་ཅིན་རང་གིས་སྤྱི་པ་ལཱ། རྒྱུད་པ་སྤྱོད་པ་དེ་བཤགས་པ་ཕུལ་བ་ཅིན།

ཁོ་ལྟམ་ལྟམ་མི་དཀོན་མཚོགས། ཁོ་གིས་བཤགས་པ་བཞེས་པ་ཞིན། ཡོ་ཏུ་ནམ་ཧ་པའི་ཧེ་ལ།  
 ཁོ་གིས་ཁྱོད་ལུ་དུས་ཚོད་གྲིག་གྲི་ལུ་ཁོ་གིས་འབོམ། དེ་སྐབས་ལུ་ཁྱོད་རང་གི་སེམས་ཀྱི་སྒྲིལ་ཕྱེ་སྒྲི  
 ཁོ་ལུ་ལྷ་དགོ། མ་ལུང་སྐྱེ་མེ་ལྟོ། ལུ་དེ་འབད་ནི་ཁྱོད་རང་གི་བཀོད་རྒྱུ་ཞིན། ཁྱོད་རང་གི  
 རྒྱུ་ལ་གི་དོན་ལུ་སེམས་གྱུར། སེམས་གྱུར་ཟེར་བ་ཅིན་རྒྱུ་ལ་སྤང་ནི་གི་དོན་ཞིན། རྒྱུ་ལ་དེ་  
 སྤང་ཟེར་གཞན་གྱི་ཕྱིར་དུ་སྤྲོ་བ་མི་དགོ། དེ་མ་ཞི་ལས་རང་སྤྲོ་བ་མི་དགོ། དེ་ག་ར་དམ་ཚིག་  
 བཏོན་ཏེ་འབད་དགོ། དེ་ལས་ལྷག་མ་ག་འདེས་ཅིག་ཡོད་ཟུ། དཀོན་མཚོགས་ཁོང་རང་གིས་  
 མཇེད་འོང། མི་ག་རང་འབད་ཟུང་རང་གི་རྒྱུ་ལ་ལུ། མཚོ་ལོག་སྤྱད་པ་དེ་འབད་བ་ཅིན། མི་  
 དེ་ལུ་དཀོན་མཚོགས་ཀྱི་ཕྱོད་པ་ལེགས་སོགས་ཟེར་གསུང་སམ། དེ་འབད་བ་ལས་ཏེན་འདི་ཡེ་  
 ལུ་མ་གི་ཀ། འཇམས་སྤྱང་འདི་ནང་ཕྱོད་པའི་རྒྱ་ཚན་དེ་ཞིན། སེམས་གྱུར་ནི་དེ་འཇམས་  
 བཏོན་ཏེ་ག་མེད། ཡ དེ་འབད་ལྷ་དེ་ཕྱོད་སྐབས་ཡང་དེ་ལས་ཚེས་གཞན་མེད། ཞི་བདེ་ཡང་དེ་  
 ལས་ལྷག་པ་གཞན་མེད། དགའ་སྤོ་ཡང་དེ་ལས་ལྷག་པ་གཞན་མེད། ཏེ་མ་དང་མ་འདྲུ་ཟེ་  
 སེམས་གྱུར་བའི་བུས་བུ་ངོ་མ་འདི། ཁྱོད་ཀྱི་མི་ཚེ་འདི་གསར་པ་སྤོ་འགྲོ་ལ། དེ་ལས་ཁྱོད་ཀྱི་  
 སེམས་ཁར་ལུ་སྤྱད་པ་འོང། ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱང་ལུ་རེ་བ་དང་དགའ་ཚོ་འོང། ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ཁར་ལུ་  
 སྤྱད་པ་ཐོབ་པ་ཅིན། ཞི་བདེ་ཡང་དེ་ཞིན་སེམས་ཁར་གྱི་རེ་བ་ཡང་དེ་ཞིན། དེ་ལས་ཁྱོད་སེམས་  
 ཁར་དགའ་བ་འོང། ཁྱོད་སེམས་གྱུར་ནི་ཞིན་ན། སེམས་གྱུར་བ་ཅིན་ད་གྱུར། ཁྱོད་རང་ག་ར་  
 འབད་ཟུང་ག་ཏེས་ར་འབད་ཟུང། ཁྱོད་རང་དུས་ཚོད་དེ་ལུ་ས་གནས་ཅར་སར་འགྲོ་ཞིམ་  
 དང། ཁྱོད་རང་གི་སེམས་དཀོན་མཚོགས་ལུ་སྤོ་ཕྱེ་དེ་སེམས་གྱུར་བ་ཅིན། ཁོ་གིས་དེ་འགྲོ་ལས་  
 ཁྱོད་ལུ་བཤགས་པ་བཞེས་འོང། ཁོ་གིས་ང་ལུ་དེ་སྤོ་མཇེད་ཅིག། ཡེ་ལུ་གིས་རྒྱུ་ལ་ག་ར་ལུ་  
 བཤགས་པ་བཞེས་པ་ཞིན། ང་བཅས་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་གཞན་གྱི་མེ་ཤེས། ཁྱོད་རང་རྒྱུ་ལ་ཅིག་གི་ཤེས།  
 རྒྱུ་ལ་ལུ་སྤོ་མ་དང་རྒྱུ་ལ་ཟེར་མེད་ག་ར་ཅིག། མཐའ་ཇུག་ལུ་ཁྱོད་ཀྱི་དོན་ལུ་འབད་ནི་ཅིག་  
 རྒྱུ་ལ་སོང་རུག། ག་ར་ལས་ཁག་ཚེ་ཤོ་འདི།

ཡེ་བུ་དེ་ཁྱོད་རང་གི་མི་ཚེ་ལུ་བྱོན་པ་ལེགས་ཟེར་ཞུ་དྲེ། ཁྱོད་རང་གི་སྐྱབས་མཛད་མིའི་གཙོ་བོ་  
 སྤེ་བཏོན་དགོ། ཨ་ནི་དེ་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་བསྐྱུང་ནི་དང་། ཞི་བདེ་ཐོབ་ནི་གི་གཞི་ཨིན། ང་གིས་  
 སྐབ་པའི་སྐབས་ལྷ། ཡེ་བུ་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་སྤྱི་ཁར་ལུ་སྐྱབས་སྤེ་ཞུགས་འོང། ཁོ་ཁྱོད་རང་གི་  
 སེམས་ཁར་ལུ་བྱོན་མ་དུ། སེམས་སྤང་པའི་སློན་ས་དུས་ལུ་སྐྱར་སྐྱར་མ་ཅིག། ཁོ་ཁྱོད་རང་གི་  
 སེམས་ཁར་ལུ་ཞུ་དྲེ། ཁྱོད་རང་གི་ཆ་རོག་བཟུམ་སྤེ་བྱོན་ནི་ཨིན། ཁོ་གིས་གསུང་མ་ཨིན་མས་  
 ག་ག་སྐྱབས་ལུ་མྱོང་མི་ཚུ་ང་སྤེ་སར་བོག། ང་གིས་དེ་ཚུ་ལུ་ང་ལ་ཚོ་བྱིན་ནི་ཨིན། མེད་ཐ་༡༡་  
 ༣༥། བདེན་པའི་ལམ་དང་མི་ཚེ་ང་ཨིན། ཡེ་ཉ་ནན་༡༧་༥། ད་དེ་ལས་མི་ག་འབད་རུ་མ་  
 བྱི་ཀ་པ་འབད་བ་ཅིན། ཉེ་མ་གི་མི་ཚེ་རྫིང་པ་འདི་ཕར་སྤང་སྤེ་ག་ར་གསར་པ་སྤེ་འགྲོལ་ཨིན།  
 ཀོ་རི་ཐུག་པ་༣་པའི་༤༠་༡༠། ཡེ་བུ་མ་བྱི་ཀ་ལུ་ག་འདེ་སྤེ་ཁྱོད་ཀྱི་མཁས་ལེན་ནི་སྤྱོ། དང་པའི་  
 སློན་ས་སྤེ་ཆ་བཞགས་པ་ནི་ཨིན། དང་པ་གི་རྒྱུང་མ་ཅིག་ཁོ་ཁྱོད་རང་གི་སྐྱབས་མཛད་མི་སྤྱོ། ཐོབ་  
 ཚུགས་པ་ནི་དང་ཞི་བདེ་དང་ག་ར་མ་བྱི་ཀ་ནང་ལུ་ག་འགྲོགས་ཡོད། ཞི་བདེ་ཁོ་གིས་ཁྱོད་ལུ་བྱིན་  
 ནི་རེ་བ་འདུག། དེ་གོང་ཚེ་དེ་ཅིག་ཟེར་མེད་པར་སྤོང་མ་ཐོབ་ནི་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ཁྱོད་རང་གི་  
 སྐྱབས་མཛད་མི་སྤྱོ། བཏོན་པ་ཅིན་ཞི་བདེ་ཡང་ཐོབ་ནི་ཨིན། དགོ་ནི་ན་མ་དགོ་ནི་ན་གདམས་ཁ་  
 ཁྱོད་རང་གི་ལག་པ་ཡོད། འདི་དོན་དག་ར་ཨིན། ལེགས་ཞིམ་ལུ་གདམས་ནི་ན། ཐོབ་ལུ་  
 གདམས་ནི་ན་དབང་ཚེ་ཁྱོད་རང་ལུ་ཡོད། ཁྱོད་རང་གིས་འབད་ཚར་མི་བྱས་བུ་དེ་ལོག་སྤེ་སོར་  
 མི་ཚུགས། ཉེ་མ་དང་ལུ་མ་ཟེར་མེད། མི་ག་ར་འབད་རུ་རང་གི་མནོ་བསམ་ཁ་ཐུག་རྒྱུ་ནི་  
 ཡོད། ད་ལྟོ་འབད་བ་ཅི་ཁྱོད་རང་ན་ཐན་སྤྱོ། བསམ་སློང་དང་ནི་དུས་ཚོད་ལེགས་ཞིམ་འདུག། ག་  
 ཅིག་ལྷག་པ་ནི་ག་ཅིག་ལུ་ཆ་བཞགས་ནི་ན། བསམ་སློའི་ལེགས་ཞིམ་སྤེ་ག་དང་ཞིམ་དང་དྲན་དེར་  
 བཟོ། ཁྱོད་སེམས་དགའུ་ཨིན་ན། དང་པར་གཙོ་བོ་ཡེ་བུ་ལུ་དང་པ་སྤྱོད། དེ་ལས་ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ནི་  
 རྒྱུ་བ་ཀྱི་ལེན་རྒྱུ་ཚུགས། དང་སེམས་དགའུ་ཨིན་ཟེར་ཁྱོད་ཀྱི་སྐབ་ཚུགས། ཁོ་ཁྱོད་ཀྱི་ཆ་  
 རོགས་འབད་ནི་གི་རེ་བ་འདུག།

# ཁྱོད་ལུ་ཆ་རྟོགས་ག་འདྲེ་ཅིག་ཡོད་ག།

ཁྱོད་ལུ་ཆ་རྟོགས་ལེགས་ཞིམ་ག་འདྲེ་ཅིག་ཡོད་པ་སྟོ། ཨ་ཅི་ཅིག་སྟོན་ཞིམ་དང་མཚོ་བསམ་
 གཏང་སྟེ་བཟུ། ཁྱོད་ཀྱི་ཆ་རྟོགས་དེ་ལུ་སྟོན་གཏང་ཚུགས་ནི་དང་། ལོ་རྒྱུ་ག་ར་གི་སྟོ་ལས་དུན་
 བྱོས་རྒྱབས་ཚུགས་ག། ང་ལུ་ཆ་རྟོགས་གནམ་མེད་ས་མེད་ལེགས་ཞིམ་ཅིག་ཡོད། ནམ་རང་ང་
 ལུ་དགའ་ངལ་བྱུང་མ་དུ། ང་ཁོ་སྟོན་སར་འགྱུར་ཨིན། ང་ལུ་ག་ཅིག་ར་དགོཔ་ཐོན་རུང་ཁོ་ལུ་
 སླབ་ཨིན། ང་སེམས་སྟོན་ཁོ་གིས་ང་ལུ་སེམས་སྟོགས་འབདམ་ཨིན། ཁོ་གནམ་མེད་ས་མེད་
 ཆ་རྟོགས་ལེགས་ཞིམ་ཨིན། ཁྱོད་རང་ག་ར་འབད་རུ་ཁོ་དང་ཅིག་ཁར་ཆ་རྟོགས་སྟོ་སྟོམ་ཚུགས།
 ཨ་ནི་འཇམས་སྟོང་དེ་ནང་ཁོ་ཁྱོད་རང་གི་ཆ་རྟོགས་སྟོ་ཁྱོད་ཚུགས། ག་ཅིམ་ཟེར་བ་ཅིན་ཁོ་ཁྱོད་
 ཀྱི་ཆ་རྟོགས་སྟོ་ནི་གི་རེ་བ་འདུག། དངོ་གི་ཆ་རྟོགས་དེ་གིས་སྟོར་ལས་སླབ་ནི་ཨིན། ཁོ་ལོ་སྟོང་
 ཡུག་གཉིས་ཀྱི་ཉེ་མ་ལུ། ཡུན་རིང་མ་གྱི་སླབས་ལུ་ཨིན་མས་མེན་ན། ཁོ་ཁྱུང་ས་སི་རྒྱལ་ཁབ་འདྲི་
 པེ་ལེ་སི་རྟེང་ན་ཟེར་སླབ་ཨིན། ཁོ་གི་ཡུམ་མི་རེ་ཡམ་ཟེར་སླབ་ཨིན་ཡབ་འདྲི་བྱིང་བཟོབ་ཨིན།
 ཁོ་གནམ་མེད་ས་མེད་བུ་ཚུ་ལེགས་ཞིམ་ཨིན། ཁོ་རང་གི་མ་མ་ལུ་ཆ་རྟོགས་འབདམ་ཨིན། ག་
 ར་གིས་ཁོ་ལུ་དགའུ་ཨིན། ཁོ་ལོ་གསུམ་བརྒྱུལ་ལང་མ་དུ་ཁོ་རང་གི། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྱོམ་ག་ར་ནང་
 ལུ་ཤལ་ཉེ་བྱོན་ཡི། ཁོ་ག་ཉེ་ར་བྱོན་རུང་མི་ཉམ་ཚུང་ལུ། སེམས་སྟོགས་དང་ཆ་རྟོགས་
 འབདམ་ཨིན། དེ་ལས་ནད་པ་ཚུ་ལུ་དྲགས་མཇེད་གནང་མ་ཨིན་མས། ད་རུང་མི་སེམས་གི་སྟེ་
 སྟོན་མི་ཚུ་ལུ་རེ་བ་ཐོབ་ཚུགས་བཟོ། ཨ་ལོ་ཚུང་ཀུ་ག་ར་ལུ་དགའུ་ཨིན་མས། ད་ཀོན་མཚོ་ག་
 གིས་ཁྱོད་ལུ་དགའུ་ཨིན་ཟེར་སླབ་ནུག། ཁོ་གིས་རེ་བ་འདྲི་རང་རང་སོར་གྱི་དོན་དག་ད་ཀོན་
 མཚོ་ག་ལུ་ངོ་ཤེས་དགོཔ་ཨིན་མས། དེ་ལས་ངོ་གི་ཆ་རྟོགས་དེ་ས་གནས་ཐོད་པ་ཟེར་མི་ནང་།
 ལ་ རྒྱང་བྱིང་གུར་ཁོ་རང་གི་སྟོ་གཞུགས་ཚོད་པ་ལུ་ཉེ་ག་ཤེས་ཅིག། དེ་སྟེ་ག་ཤེས་ནི་ལུ་ཟོབ་
 དང་འཇོལ་བ་ཁོ་གིས་འབད་དེ་ཨིན་ན། ནད་པ་ལུ་མལ་ཆ་ནང་ན་སྟོན་མི་ལུ་དྲགས་བཟོ།

ལྷུག་ལྷུལ་མྱོང་མི་ལུ་སེམས་སོགས་འབད་མི་དེ་འཇོལ་བ་ཨིན་ན། དེ་ལས་མི་ལུ་ཆ་རོགས་  
 འབད་མི་དེ་ཡང་འཇོལ་བ་ཨིན་ན། ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་བྱམས་པ་འབད་མི་དེ་སྤྱོད་ངན་ཨིན་ན་དེ་  
 རྩེ་མེན། དེ་འབད་མཉམ་ཁོ་རྒྱུང་གི་གུར་གཤགས་མི་དེ། ག་གིས་དོན་ལུ་ཨིན་ན་ག་ཅིག་སྤེ་  
 གཤགས་གཤགས་པ་ཨིན་སྟོ། དེ་ག་ཅི་སྤྱོ་ཟེར་བ་ཅིན་དཀོན་མཆོག་གི། འཇམས་སྤྱོང་ལུ་དགའ་  
 རྩེ་ཁོ་རང་གི་བྱམས་པའི་སྲས་ཅིག་པ་དེ་གནང་ཡི། ག་གི་ར་འབད་ཅུ་དད་པ་སྤྱོད་པ་ཅིན་དེ་དོན་  
 མེད་པ་མེན་པ། མི་ཚེ་མཐའ་མེད་པ་ཐོབ་ཨིན། ཡོ་ཏ་ནན་༣༨་༡༦། དོན་དག་འདི་དེ་གི་ཆ་  
 རོགས་ང་བཅས་ཀྱི་དོན་ལུ་གིས་ཨིན། ག་ཅི་སྤྱོ་ཟེར་བ་ཅིན་ཁོ་ང་བཅས་ཀྱི་དོན་ལུ་གཤགས་ནི་དེ་  
 གི། ང་བཅས་གི་ནི་མེད་པར་སྤྱོད་ནི་ཡོད། ཆ་རོགས་འདི་གཞན་དག་མི་འདྲ། ག་ཅི་སྤྱོ་ཟེར་བ་  
 ཅིན་ཁོ་གཤགས་འདི། ཉིན་མ་གསུམ་གྱི་གུལ་ལས་ལོག་སྤེ་སོན་སྤེ་བཞེངས་ཅིག། ཁོ་སོན་སྤེ་  
 ཉིན་མ་ལེ་ག་བཞུགས་པ་ད་མི་ལེ་ག་གི་མཇལ་ཡི། ཇི་གི་ཆ་རོགས་དེ་ཁོ་རང་གི་ཆ་རོགས་དང་  
 ཅིག་ཁ་ཡུན་ལེ་ག་སྤྱོད་ཅིག། དེ་ལས་ཁོ་ཡར་ཞི་ཁམས་ལུ་ལོག་སྤེ་བྱོན་ཡི། ཁོ་རང་ངོ་མ་བྱོན་སི་  
 འདི་ཡར་ལས་ཨིན་མས། དེ་འབད་མཉམ་ཁོ་ད་ཅུང་ལོག་སྤེ་ཁོ་རང་གི་ཆ་རོགས་དང་། ཁ་སྤྱོད་  
 པར་འོང་ནི་ཟེར་དམ་བཅའ་བཞེས་ཅིག། དེ་ལས་ང་ཁོ་དང་ཅིག་ཁར་ཡོད་པ་ཨིན། ཨ་ནི་ཆ་  
 རོགས་འདི་ང་བཅས་ཀྱི་དོན་ལུ་གཤགས་ཅི། ད་ཅུང་ལོག་སྤེ་གཤགས་སར་ལས་སོན་སྤེ་  
 བཞེངས་ཅི། དེ་ལས་ཞིང་ཁམས་ལུ་བྱོན་ཡི། ཁོ་ད་ཅུང་ལོག་སྤེ་བྱོན་ནི་ཨིན། ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་ལུ་  
 བདེན་རྒྱན་རིག་ཚུགས། དེ་དོན་དག་ར་ཨིན། ཁོ་ཡར་ཞིང་ཁམས་ལུ་བྱོན་མི་དེ་ཁོ་རེ་གི་ཆ་  
 རོགས་རེ་རེ་གྱི་དོན་ལུ། རྩོད་སི་ག་འགྲིགས་རྒྱབ་པ་འགྲོལ་ཨི་མས། དེ་དོན་དག་ར་ཨིན་ཁོ་  
 གིས་སྤེབ་མི་ཁ་ལུ་ཉམ། ཁོ་ལུ་དགའ་མི་རྒྱ་གི་དོན་ལུ་ཨིན་མས། མི་དེ་ག་ཨིན་སྟོ། ཁོ་གི་མིང་  
 ཡི་གུ་ཟེར་སྤེབ་ཨིན། ཁོ་དཀོན་མཆོག་གི་སྲས་ཨིན། ག་ཅི་སྤྱོ་ཟེར་བ་ཅིན་ཁོ་དཀོན་མཆོག་གི་སྲས་  
 ཨིན་དེ་གི། ཁྱོད་ཀྱི་ཁོ་ལུ་ག་ཅི་ར་དྲི་ཅུ་ག་ར་ཁོ་གི་མཇེད་ཚུགས། དེ་འབད་མཉམ་ཁོ་གི་རེ་བ་འདི།  
 ཆ་རོགས་དེ་རྒྱ་ག་ར་ལོགས་ཞིམ་སྤེ་དགོ་ནི་ཨིན་མས།



ཁོ་ཁྱོད་ཀྱི་ཆ་རོགས་འབད་ནི་གི་རེ་བ་འདུག། ག་ཅི་སྣོ་ཟེར་བ་ཅིན་ཡེ་བུ་གི་ཁྱོད་ངོ་ཤེས་པས།  
 ཡེ་བུ་གིས་ཁྱོད་ག་ཞིན་ན་ཁོ་གིས་ཤེས་པས། ཁྱོད་ག་གི་བུ་དང་བུམ་ཞིན་སྟེ། ཁྱོད་ལུ་མོ་གནམ་  
 དང་ཨ་ཞིམ་ག་འདེ་ཅི་ཡོད་ག། ཁོ་གིས་ཁྱོད་ག་ཞིན་ན་ཤེས་པས། ཁོ་གིས་ཁྱོད་སློབ་གྲུ་ནང་སློབ་  
 རིམ་ག་འདེ་ཅི་ཞིན་ན་ཤེས་པས། ཁོ་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ཁར་ག་ཅིག་མཚོན་ཞིན་ན་ཤེས། ཁྱོད་  
 ཀྱི་ཕམ་རྩུ་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ཁར། མཚོ་བསམ་ག་ཅིག་ག་དང་མ་ཞིན་ན་ཁོང་གི་མི་ཤེས། དེ་  
 འབདམ་དང་ངོ་གི་ཆ་རོགས་ཡེ་བུ་གིས་ག་ར་ལེགས་ཞིམ་སྟེ་ཤེས། ཁྱོད་ཀྱི་ཨའི་གིས་སློབ་དཔོན་  
 གིས། ཁྱོད་ཀྱི་སྟོན་ལས་ལོ་རྒྱུ་ལེ་བ་དང་། མོ་ཡི་ག་ཅིག་དང་ག་ཅིག་བྱིན་བའི་ག་མོ་གིས་མི་ཤེས།  
 དེ་འབདམ་དང་ཡེ་བུ་གིས་ཤེས། ཡེ་བུ་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་སྟོན་ལས་ལེགས་ཞིམ་དང་ཟོབ་ག་ར་ཁོ་གིས་  
 ཤེས། ཡེ་བུ་ཁྱོད་ཀྱི་ཆ་རོགས་སྟེ་འོང་ནི་གི་འདོད་པ་འདུག། ག་ཅི་སྣོ་ཟེར་བ་ཅིན་ཁོ་གིས་ཁྱོད་  
 ལུ། གནམ་མེད་ས་མེད་དགའུ་ཞིན་མས། རྩོ་པ་ཉ་སག་སྟེང་གིས་ག་ཅིག་སྤྲོ་བ་ཞིན་ན། ཁྱོད་ཀྱི་  
 སེམས་ཁར་རྩོན་པས་ག། དེ་ཡེ་བུ་གིས་ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་དགའུ་ཞིན། དེ་དོན་དག་ར་ཞིན་ཁོ་ག་  
 ཉེ་ར་བྱིན་ཉེ་འབད་རུ། ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་དེ་རྩུ་ཁོ་རང་གི་ཕང་མར་འབུ་སྟེ། ཉན་དགོ་ནི་སི་གི་ནམ་  
 བར་ལེ་བ་གསུང་མ་ཞིན་མས། དེ་ལས་ཁོང་དང་ཅིག་ཁར་ཅེམ་ཅེགས་ཞིན་མས། ཡེ་བུ་གིས་  
 ཁོང་ལུ་གནམ་མེད་ས་མེད་དགའུ་ཞིན་མས། ཁོ་གིས་ཁྱོད་ལུ་ཡང་གནམ་མེད་ས་མེད་དགའུ་  
 ཞིན་མས། ཡེ་བུ་གིས་ཁྱོད་རང་གི་ཨའི་ལས་ཡང་། ལྷག་པ་པས་ཁོ་གིས་དགའུ་ཞིན་མས། ཁོ་  
 ཁྱོད་ལུ་དགའུ་མ་ཚད་རང་སྟོག། སྟོན་ག་དང་ནི་དེ་ཁོ་ལུ་ལང་མ་སྟེ་ཡོད། མཐའ་ལྷག་ལུ་ཁོ་ཁྱོད་  
 ཀྱི་ཆ་རོགས་འབད་ནི་ཞིན་མས། ག་ཅི་སྣོ་ཟེར་བ་ཅིན་ཁྱོད་ཡེ་བུ་ལུ་དགོ་ནི་ཞིན་མས། ང་གིས་  
 ཤེས་ཁྱོད་སྟོན་འབྱོལ་ད། ལེགས་ཞིམ་འབྱོལ་ནི་འདོད་པ་ཡོད། དེ་འབདམ་དང་མི་མང་གོ་རང་  
 རྒྱུ་ལུ་སྟོན་འབྱོལ་ད། མ་འདྲམ་སྟེ་མི་གསར་པ་འབྱོལ་ཞིན། མ་འདྲམ་དེ་ཡེ་བུ་རྒྱུང་མ་  
 ཅིག་གི་བཟོ་རྩུགས། ག་ཅི་སྣོ་ཟེར་བ་ཅིན་མ་གི་ཀའི་ནང་ན་འོང་མི་རྒྱ། ཉེ་མ་དང་མ་འདྲམ་  
 གསར་པ་པས་བཟོལ་ཞིན། ཀོ་རི་བྲག་པ་ན་པའི་༥༠༧༧།

ཡེ་ཤུ་མ་གྱི་ཀ་ལས་རྒྱུད་དེ་གསུམ་པ་འགྲོ་མི་ཚུ། མི་ཚེ་གསུམ་པ་འགྲོ་བཅུ་གསུམ་པ་ཡིན། ང་ལུ་ཡེ་  
 ཤུ་དགོ་ཁྱོད་ལུ་ཡང་ཡེ་ཤུ་དགོ། མི་ག་ར་ལུ་ཡང་ཡེ་ཤུ་དགོ། ཁོ་ཁྱོད་ཀྱི་ཆ་རོགས་སྡེ་འོང་ནི་  
 མས། ཁོ་ཁྱོད་རང་གི་ཆ་རོགས་སྡེ་ཁྱོད་ཚུ་གསུམ། ཁྱོད་རང་གི་སློང་དང་ཚུ་གསུམ་མི་ཆ་རོགས་ག་ཡིན།  
 ཡེ་ཤུ་གིས་ཁྱོད་ལུ་གནམ་མེད་ས་མེད་དགའ། ཇེ་དེ་ལས་ནམ་ར་འབད་ཏུ་ཁྱོད་ལུ་དགས་  
 རྟོས་ཁོ་ཡིན། ཁོ་ང་བཅས་ལུ་དགའུ་མ་ཚད། དམ་ཚེག་བདོན་མི་འི་ཆ་རོགས་ཡིན། འཇིག་  
 རྟེན་དེ་ནང་ལུ་ཡེ་ཤུ་ལས་ལྷག་པའི་སྡོམ་ག་ཡང་མེད། ཡེ་ཤུ་ཁྱོད་རང་གི་ཆ་རོགས་སྡེ་དགོ་པ་  
 ཅིན། ལ་ནི་གོ་རིམ་ལུ་པ་དེ་ལྷག་པ་བཟུ། དང་པོ་དེ་ས་གནས་ཅེར་སར་ཅིག་ཁར་ལུ་སྡོད། དེ་  
 ལས་ཁྱོད་རང་གི་སློབ་ལུ་དང་། བཞེས་སྡོ་གི་སྡོར་ལས་མནོ་བསམ་མ་གཏང་། དེ་ལས་ཁྱིམ་ནང་  
 གི་ལུ་དེ་ཚུ་སེམས་ཁར་ལས་རྗེད་པ། ཡིབ་ཐེ་ཅིག་སྡོད་ཞིམ་ད་སྡོམ་ལམ་བཏབ། དེ་ཡེ་ཤུ་དང་  
 ཅིག་ཁར་སྡོ་རྒྱབ་ཡིན། གཉིས་པ་དེ་ཁྱོད་རང་འཇོལ་བ་དང་། ལུ་ངན་འབད་མི་ཚུ་ཡེ་ཤུ་ལུ་སླབ།  
 ཁྱོད་ཀྱི་ཤོབ་ཆར་ག་འདེ་ཅིག་རྒྱབ་ཅི་ག། ཁྱོད་རང་གི་ཕ་མ་ལུ་མགོ་སྡོར་ག་འདེ་ཅིག་རྒྱབ་ག། ཅ་  
 ལ་ག་འདེ་ཅིག་ཁྱོད་རང་གི་སླབ་ཏུ། དེ་ཁྱོད་རང་གི་དོན་ལུ་མེན། ད་ཁྱོད་རང་གི་ལུ་འཇོལ་བ་  
 འབད་མི་ཚུ་ཡེ་ཤུ་ལུ་སླབ། དྲོག་མི་དགོ་གཙོ་ཡེ་ཤུ་ཁྱོད་རང་ལུ། ཆ་རོགས་འབད་ནི་གི་འདོད་  
 པ་ཡོད། གསུམ་པ་འདི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ལུ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཟེར་ཞུ། ག་ཅི་སྡོ་ཟེར་བ་ཅིན་ཁྱོད་ཀྱི་  
 དོན་ལུ། རྒྱུང་ཤིང་གུར་ཁོ་གི་སོགས་གནང་ཡི། ཁོ་ག་བགས་པའི་དོན་དག་འདི། ཁྱོད་ཀྱི་སྡོག་པ་  
 བགས་པ་བཞེས་པའི་ཕྱིར་དུ་ཡིན། དུས་ཚོད་དེ་སྐབས་བསམ་པ་སྤང་སྡོ། ཁྱོད་རང་གི་སྡོག་པ་  
 ཁོ་ལུ་བགས་པ་ཞུ་བ་ཅིན། ཆར་ཅིག་ལུ་ཁྱོད་རང་གི་སྡོག་པ་ག་ར་བཀའ་དྲིན་རྒྱུང་འོང་། ཁྱོད་ཀྱི་  
 ལུ་ངན་པ་ག་དེ་ཅི་འབད་ཏུ་ཁོ་མེད། ཁྱོད་རང་གིས་ཡེ་ཤུ་ལུ་བགས་པ་ཞུ་བ་ཅིན། དེ་འཕྲོ་  
 ལས་ཁོ་གིས་བགས་པ་བཞེས་པ་ཡིན། འོ་ཆར་མི་དགོ་ག་ཅི་སྡོ་ཟེར་བ་ཅིན། ཁོ་ཁྱོད་རང་དང་  
 ཅིག་ཁར་ཆ་རོགས་སྡོམ་ནི་གི་རེ་བ་འདུག། བཞི་པ་འདི་ཁོ་ཁྱོད་རང་གི་ཆ་རོགས་བཟུམ་སྡེ་ཕྱོན་  
 པ་ལེགས་ཞུ། ད་བགས་པ་ཕུལ་དགའ་བཟོ་ཆར་བའི།

སེམས་ཁར་ལུ་ཡེ་བུ་ལུ་གདན་དྲན་ལྟ། ཐེ་ཚོམ་སྐྱེད་མི་དགོག་གཅི་སྣོ་ཟེར་ཅིན་ཁོ་ཁྱོད་རང་གི་ཆ་  
 རོགས་ཨིན། ལཱ་པ་འདི་ཁྱོད་རང་ཉམ་ཅིག་ཁོ་ཁྱོད་ཀྱི་ཆ་རོགས་རྒྱང་མ་ཅིག་མེན། ཁོ་ཁྱོད་ཀྱི་  
 རྒྱབས་མགོན་དང་གཙོ་བོ་དགོན་མཚོག་ཨིན། དེ་གནམ་མེད་ས་མེད་ཡིགས་ཞིམ་ཨིན་མས་མེ་  
 ན། ཡེ་བུ་གིས་ཁྱོད་རང་གི་སྤྲིག་པ་ལས། རྒྱབས་མཚན་མི་ཁོ་ཨིན་མེས་མེན། ཁོ་ཁྱོད་རང་གི་  
 གཙོ་བོ་ཨིན། གཙོ་སྣོ་ཟེར་བ་ཅིན་ཁོ་དགོན་མཚོག་གི་སྤྲིག་ཨིན། ཁོ་ལུ་བཀའ་དྲི་ཆེ་ཟེར་ལྟ། ག་  
 ཅི་སྣོ་ཟེར་བ་ཅིན་གཙོ་བོ་ཡེ་བུ་ལས་རྒྱུད་དེ། ང་བཅས་ཁོ་གི་བུ་དང་བུ་སྤེ་འགྲོལ་ཨིན། ད་ཁྱོད་  
 མ་གྱི་ཀ་པ་ཅིག་ཨིན། ད་རུང་ཁྱོད་རང་སེམས་ཁར་ལུ་དོག་པ་ཡོད་པ་ཅིན། ཨ་མི་སྤོན་ལམ་  
 འདི་སྐད་སྤོམ་རྒྱབ་དེ་བདུལ། ང་བཅས་ཀྱི་ཡབ་དགོན་མཚོག་ཞིང་ཁམས་ལུ་བཞུགས་མི། ད་  
 རིང་ཉམ་མ་དེ་ལུ་གཙོ་བོ་ཡེ་བུ་གི། མཚན་གྱི་སྤོན་ས་དི་གི་སྤྲིག་པ་དེ་ལུ་བཞགས་པ་ལྟ་དོ། ཁྱོད་  
 ཀྱི་ང་ལུ་ལུ་བཞགས་པ་བཞིང་ས་གནང་ཟེར་ལྟ་དོ། དི་གི་སེམས་ཉིད་དེ་སྤོ་སྤྱེ་སྤྱེ་ཡེ་བུ་ང་རང་གི།  
 རྒྱབས་མགོན་དང་ཆ་རོགས་བཟུམ་སྤེ་གདན་དྲན་ལྟ་དོ། ང་གི་སྤོན་ལམ་འདི་གཙོ་བོ་ཡེ་བུ་གི་  
 མཚན་གི་སྤོན་ས་ལྟུང་ཨིན། གཙོ་བོ་ཡེ་བུ་ད་ལྟོ་རང་དི་གི་སེམས་ཉིད་ནང་ལུ་བྱོན་གནང་།  
 ཁྱོད་ལུ་བཀའ་དྲི་ཆེ་ང་གི་ཆ་རོགས་སྤེ་མཚན་གནང་མི་དེ་ལུ། ཨ་མེན། ཁྱོད་རང་གི་སྤོན་ལམ་  
 ཐུང་སྤེ་བདུལ་པ་ཅིན། ཁྱོད་རང་ད་ཐད་རེ་འབ་རེ་བདེན་པ་གི་མ་གྱི་ཀ་པ་ཨིན། ད་གཙོ་བོ་ཡེ་  
 བུ་ཁྱོད་རང་གི་ཆ་རོགས་ཨིན། དེ་དུས་ནམ་རང་འབད་རུང་སེམས་ཁར་ལས་མ་རྗེད་པ། ང་  
 བཅས་ཀྱི་རེ་བ་ལུ་ཁྱོད་རང་སེམས་ཁར་དོག་པ་མ་ཟ་བཤ།

ཐག་བཅད་དེ་ང་བཅས་ལུ་ཡིག་ཡིན་གནང་བཀའ་དྲིན་སྐྱོང་ས། ཡོག་སྤེ་མཇལ་གོ། ༡༠་ ཁྱིད་ཀྱི་  
ཨ་ནི་གི་ཏ་རྒྱུང་འདི་ལྷག་པ་སྤྱི། དཀོན་མཆོག་གི་གསུང་རབས་ལྷག་པ་ནི་གི་སྤྱོ་ཡོད་པ་ཅིན། རང་  
རང་སོ་སོར་གྱི་མིང་དང་ཁ་སྐྱུང་ས་བྲིས་ཏེ་ཁ་སྐྱུང་ས་ཨ་ནི་གི་ཐོག་ས་ལུ་ཡིག་གེ་གཏང་། དེ་གཙོང་  
ནི་ཡང་མེན་སྤོང་པ་སྤེ་ཐོབ་རྒྱག་ས།

**'Are you Happy'** in Dzongkha is Published by  
Nepal Every Home Concern. For more information  
write to: Home Concern, Box 59, Siliguri, 734401,  
W. BENGAL INDIA or Home Concern, Box 3118  
Kathmandu, Nepal.