

မှီခို ၃၀၃၃ ဖြ

‘କୃଷ୍ଣ’ ୧

ཡུམ་སྒྱིད་ཏུ་མོ།

ལྷན་དགའ་ཚོགས་ཆུང་། ཡོད་ལ་ གོད་ལ་ཡོད་ལ་ལྷན་ཚོགས་།

ཡུམ་གྱི་ཕ་མོ།

ଭାବିକା

པར་དབང་རྒྱལ་པོ་ལྟེང་ཁ་གང་འཕེལ་ཏུ་ཆོག་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལས་ཡིག་ཐོག་གི་གནད་བཅད་པར་བསྐྱར་སྐྱོད་  
དང་ཁྱད་ཆོས་ཚུལ་དཔེ་བཞུག་ཚུལ་ལས་འབད་མི་ཆོག།

ཐུལ་སྤྱི་ཚད་ཀླད་ཤེས་པའ་། (ISBN) ༩༧༤-༩༩༩༣༩-༡༥-༥༥-༣





# དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་། རྒྱུ་ལོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

DZONGKHA DEVELOPMENT COMMISSION  
ROYAL GOVERNMENT OF BHUTAN

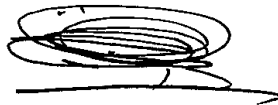


ཡིག་ཡང་ཕྱི་ཤོད་/ཚེས་འག/ ༠༤/ 337

སྤྱི་ཚེས་ 30/02/2020

## མེ་བཞོན།

3 ང་བསེས་ས་ རྒྱལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཕྱི་ཤོད་འདི་ ཤོད་འཕེལ་  
འགྲོ་དང་འགྲོ་བཞུགས་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ ཕྱི་ཤོད་ཚེས་འག་རྒྱུ་ཚུལ་ལྷན་པའི་ཚེས་འག་ཤོད་འཕེལ་གྲངས་ནི་  
ཡང་ཁག་ཆེ། ཕྱི་ཤོད་ཐོག་ལྷན་པས་སྤྱད་དུ་ཤོད་མི་དེ་ནི་དེ་ ཚེས་འག་གི་རྒྱུ་ཚུལ་ཐུན་མེད་མ་ཡིན་པ་ཅིག་  
ཡིན་མ་ལས་ ཕྱི་ཤོད་ཤོད་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ཨ་ལཱ་ཚུ་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ཕྱི་ཤོད་ལྷན་གི་ལྷ་  
སྟོབ་བརྒྱུད་བཞུགས་ནི་ལྷན་པས་ཉེ་ པས་དང་བསེས་པའི་སྟོབ་བརྒྱུད་དུ་ཤོད་ཅིག་བཟོ་མི་དེ་ནིས་ རྒྱ་  
གསུམ་གྱི་ལྷན་གོ་ལྷན་ཚུལ་ ཕྱི་ཤོད་ཚེས་འག་རྒྱུ་ཚུལ་གྱིས་ མཐུན་རྒྱལ་འཕེལ་བའི་ ལེགས་སྟོན་གྱི་  
བཀྲིས་བཟོ་ལེགས་ཡོད།



ཚེ་དབང་ལོ་ས་ལ།

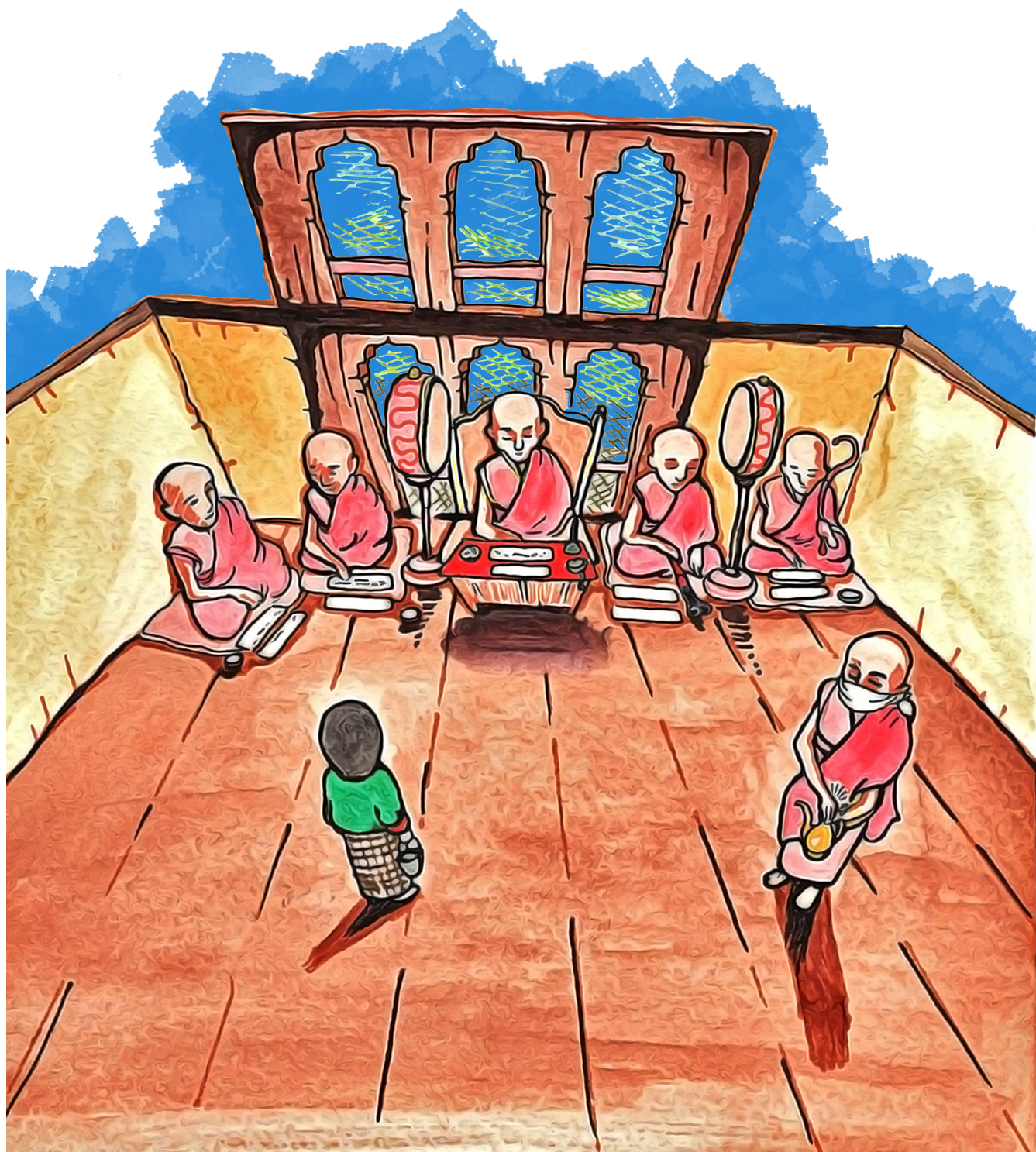
དུང་ཆེན།



ཏྲེམ་ ཞེལ་ཅིག་དང་ཤལ་ཅིག་ ཉེ་ཆང་བསྐྱོམས་ཏེ་ བཤལ་བར་སོང་ཅུག།



ཡུན་མཆིག་ཁ་ལས་ ཆོག་གཏུང་སའི་བྱིམ་ཆིག་ནང་ཉོན་མ་དྲ་

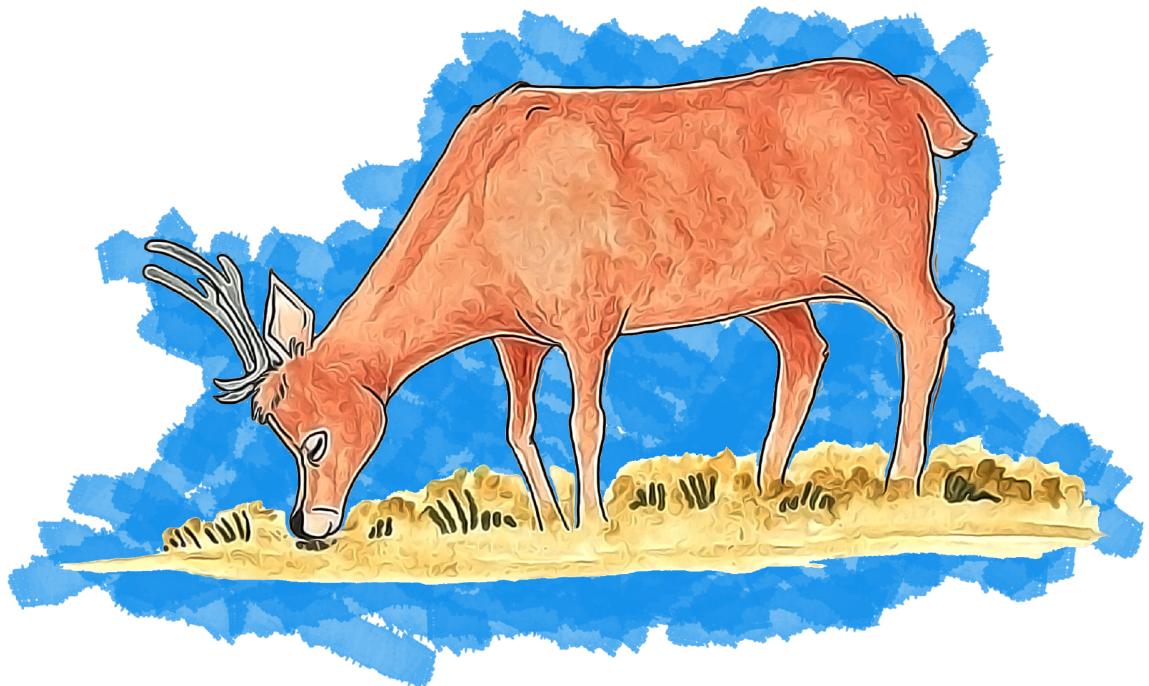


ཡར་པོ་རྒྱ།





ཡུལ་ཅིག་ལ་ལས་ ཤམ་སྟོད་སར་འདྲིམ་ཅིག་  
འོངས་ཏེ་ ན་པའི་ཤམ་ ཁྱེད་ ག་ཅི་འབད་མ་སྟོ་  
ཟེར་འདྲིམ་ད་ ཤམ་དེ་གིས་ དེའི་ཉེ་ཆང་ཨོ་ལ་ལུ་  
སྐྱག་སྟོད་པ་ཨོན་ཟེར་སྐབ་བྱག།





འདྲིམ་གྱིས་རྒྱུ་ལོ་ལ་འདྲི་གཞུང་ལ་ལས་ལུས་འགྲོ་མི་ཅིག་ཡིན་མས། ཁྱོད་ནི་ས་ཁ་ལས་འགྲོ་  
མི་ཅིག་ཡིན་མས། ཁོ་ལ་སྐྱུ་གཞོན་དེ་གཅི་འབད་ནི། དེ་བ་འདི་ ང་བཅས་ར་ས་ཁ་ལས་འགྲོ་མི་གཉིས་  
ཏྱ་ཚང་སྤེ་བཞེ་མས་ཏེ་ འགྲོ་གེ་ཟེར་སྤང་ཞུག།

ཤམ་དེ་ཡང་ ཡིན་མས་མནོ་ཏེ་ ཁོང་གྱིས་དེ་ཁ་ལས་ཡང་སོ་ཏུ་གྱུ།





གཤམ་དང་འདྲོམ་འགྲོམ་འཁྲུ་ལམ་ཁར་ རྩོམ་གྲིས་ཀྱིས་  
བརྟམ་བཞག་བཞག་པ་ཅིག་ཁར་ཕྱོད་པ་དྲ་ འདྲོམ་གྲིས་  
ཕྱོད་ས་ཀྱིས་བཟོ་དོད། ད་གིས་ཞིང་གི་ཐོབ་དཔག་འོང་མི་  
འོང་བལྟ་གེ་ཟེར་སྤྲུག།





འདྲིམ་གྱི་སེམས་ཁམ་ ཀམ་ནིང་ཐོ་བདག་འདི་གིས་ ཤམ་འདི་གསད་པ་ཅིན་ ཁོ་གི་རྒྱུ་མ་ནང་ཁྲོལ་ཚུ་  
ང་ས་བ་ནི་འཛོམ་མནོ་ཉེ་ ཞིང་གི་ཉལ་ལས་ཡས་སོང་ནི་མ་ལས་ ཤམ་གིས་སྐད་རྒྱུ་བ་དོ་བཟུམ་སྟེ་  
སྐད་རྒྱུ་བ་ལྟོད་ལྟོད་པ་ཡིན་མས།

ཞིང་གི་ཇོ་བདག་དེ་གིས་ དེའི་ཞིང་ནང་ སེམས་ཅན་འདྲེ་ལ་སོཔ་འོང་ནི་མས་མནོ་བྱེ་ ཞིང་ནང་བཏུ་  
བར་འགྲོ་ལ་དྲ་ རྒྱ་ལྟ་མེད་སྒྲིག་མེད་ཅིག་གིས་ ཀའ་ཚུ་ག་ར་ ཟུང་ནི་འབད་དེས་ཟེ་ཨིན་མས།  
ཨཔ་དེ་གིས་ རྒྱ་གསད་ནི་འབད་ལ་དྲ་ རྒྱ་གསེལ་མཆོངས་འགྲོ་བྱེ་ བདེ་མ་བྱུ་པས།

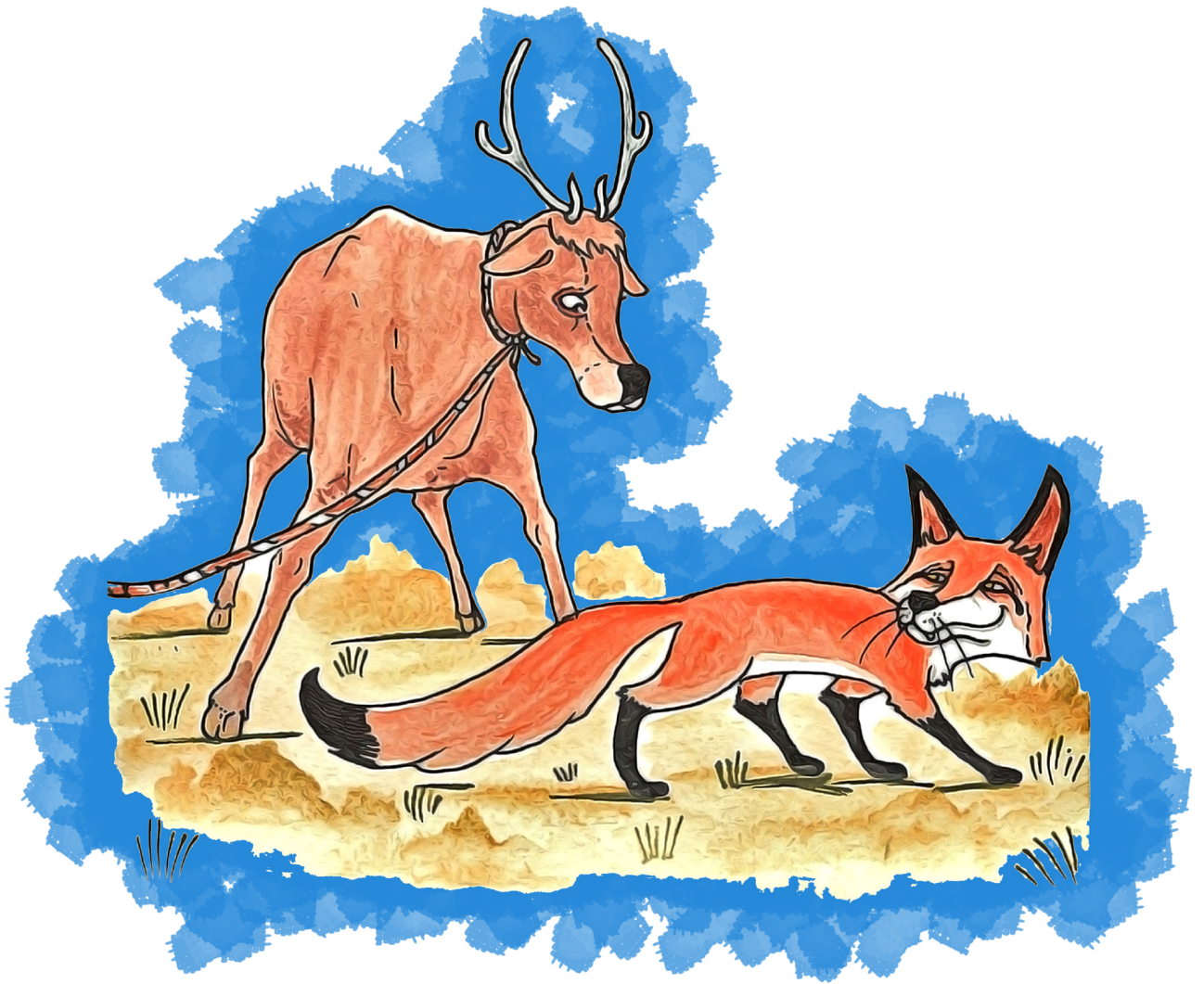


ཡལ་དེ་གིས་ རྩ་མེད། རྩ་མེད། ཤམ་ཁོ། ལ་བརྩྭ་གས་ཏེ་ ནངས་པ་ཡང་འཛོལ་ཁོང་། དེ་བསྐང་  
ཡུན་གོ་ནི་ཟེར་སྐབས་སྟེ་ ཏིང་པག་ལ་བཞག་དུ་གྲག།





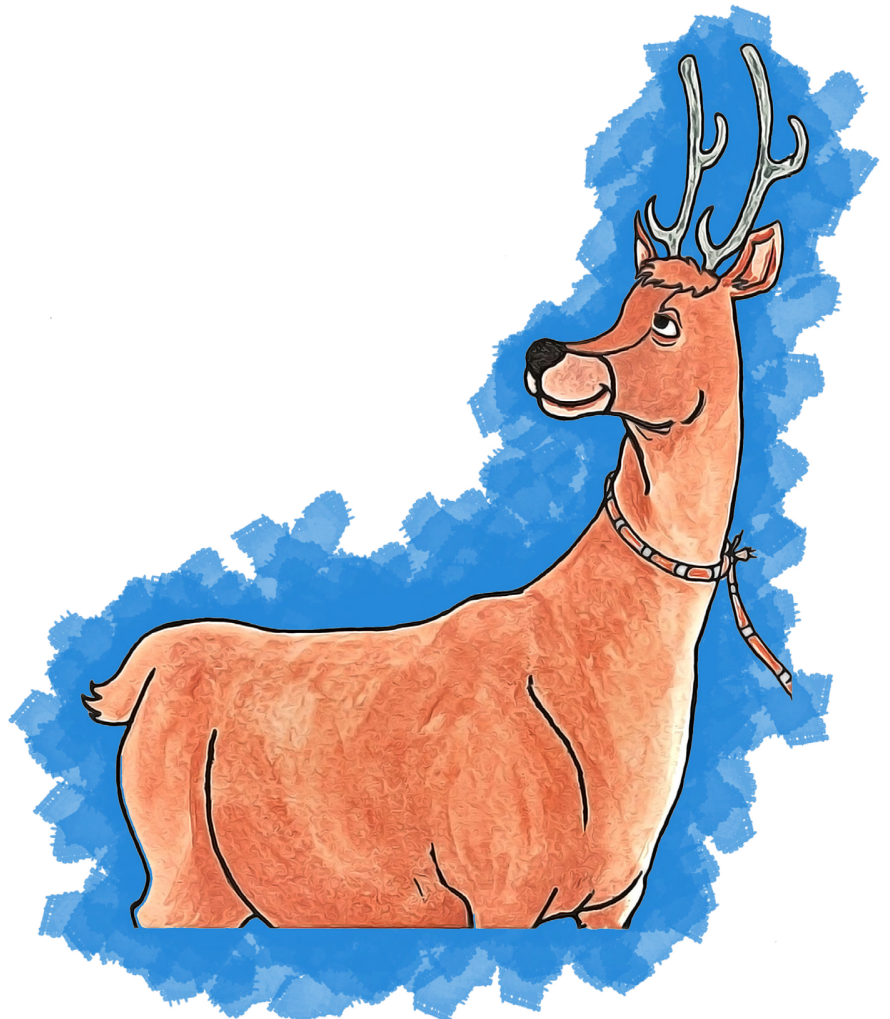
འདྲིམ་གྱིས་ ཉིང་བཀལ་བཞག་སར་མཐོང་ཉེ་ དེ་གི་ནངས་པ་ཡང་ ཤམ་དེ་ལུ་ ཁྱད་ས་ཀྱང་ཟ་བར་  
ཁ་ཅོ་ཁྱེ་ས་ལས་ས་སོང་མ་སེ་ཟེར་སྟབ་དྲ་ ཤམ་དེ་གིས་ འདྲ་འདྲ་ཟེར་སྟབ་སྟེ་སོང་རྒྱུ།



ཤམ་ནི་ འདི་འཕྲོ་ལུས་ས་ ཉིང་ནང་ཚུན་སྒྲིབ་ལུས་ ཁོ་སེ་ ཉཿ་ཚང་འདྲིམ། དེ་འི་ཨོ་ལུ་ལྟོག་ཁ་ལུས་  
ཐག་པ་འདི་ཐརྟོག་ག་ནང་ཟེ་སྒྲིབ་ད་



འདྲོམ་གྱིས་ རྒྱས་ཀྱི་ཀར་ཟ་མི་འདྲི་ ཁྱད་ས་ཡིན་མས། ཁྱད་ཀྱི་ཡོལ་ལྷོག་ལ་གི་ཐག་པ་འདི་ ང་  
གིས་བརྟེན་མི་ཚུགས་ཟེ་སྐབ་ཉེ་ ཤལ་ནང་དྲིན་ཉེ་དོན་པའི་བས་ན་ས་ ཡོལ་དེ་ཉེད་ཅུག།





ཡོ་ལཱ་གིས་ ང་གིས་ ལཱ་ཅི་ལས་ན་ རོགས་ཀྱི་ལཱ་ལུ་མ་ཟུན་ཟེ་སྤང་ཅི་མེད་ནུ་? ང་ལཱ་ག་ཅི་སྟེ་  
བསྐྱུགས་ཏེ་མ་ལོ་དཔ་མོ་ཟེ་འདྲི་ཨ་ད་ ཤཱ་གིས་ ཏྲི་ཚང་ཁྱོད་ར་ར་བདེན། ད་ ང་ལཱ་གྲོགས་རམ་  
འབད་གནང་ཟེ་སྤང་ལུ་ག།

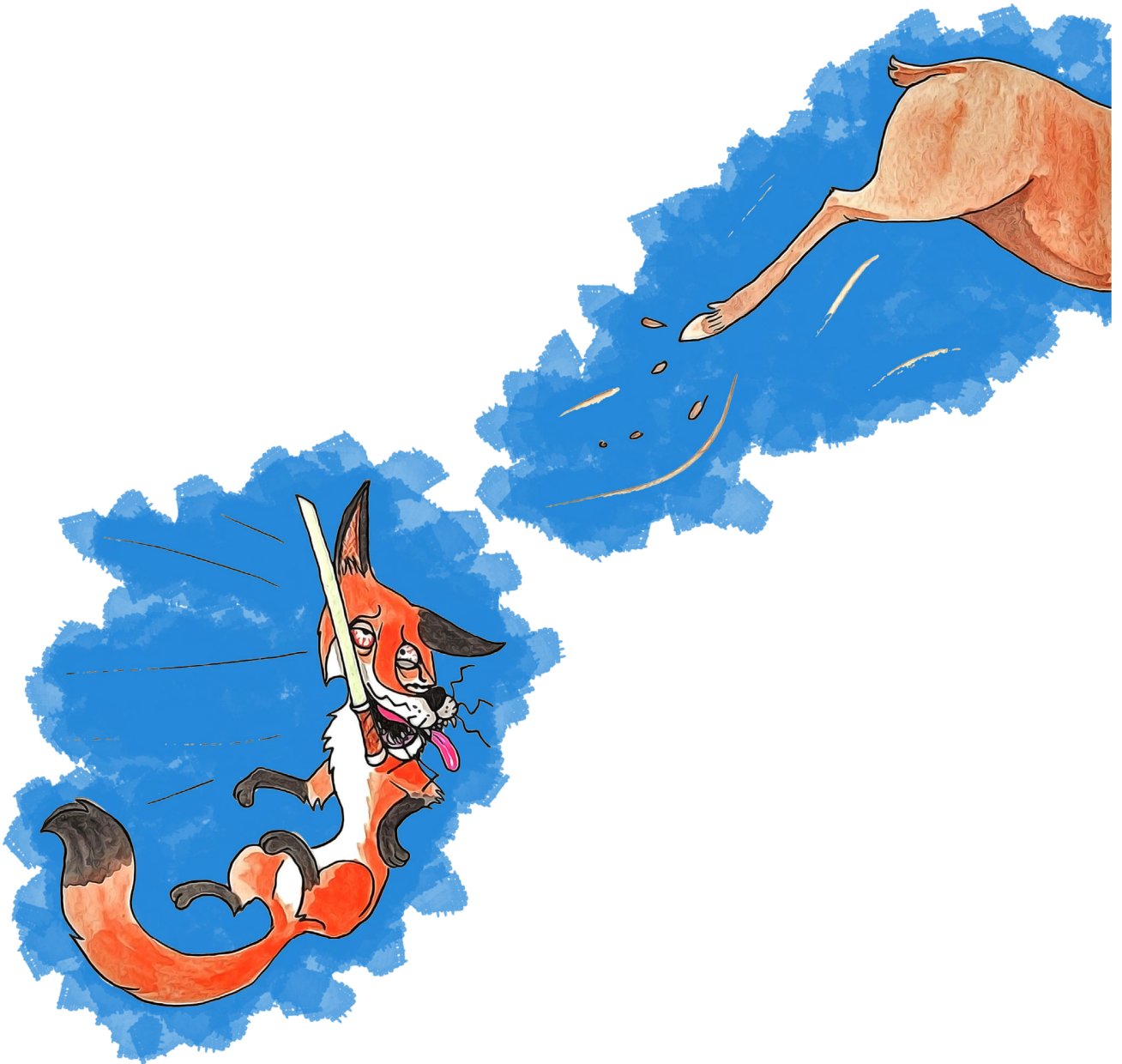
དེ་ལས་ ཨོ་ལ་གིས་ ང་ལ་གནས་སྐབས་ཅིག་ཡོད། ད་ ཁྱིད་ར་མ་ལམ་བར་ཅིང་ཅི་སྒྲེ་ལོད། དེ་ལས་  
ང་གིས་ཨ་ཨ་ཟེར་སྒྲུབ་ད་ ཤི་རྩ་བརྩམ་ཏེ་ལོད་མ་རེ་ཟེར་སྒྲུབ་ཀྱི། ཨོ་ལ་ཤིང་གུར་འཛེགས་ཞིན་ན་  
བརྩ་ཏེ་ལོད་པའི་བར་ན་ ཡུད་པ་ཅིག་ཁ་ལས་ ཨ་པ་དེ་འོང་མ་ད་ ཨོ་ལ་གིས་མཐོང་ཏེ་ཨ་ཨ་ཟེར་སྒྲུབ་  
ད་ ཤི་མ་དེ་གིས་ ཤི་ཤི་མ་བཟུམ་བཟོ་ཏེ་ལོད་ཀྱི།

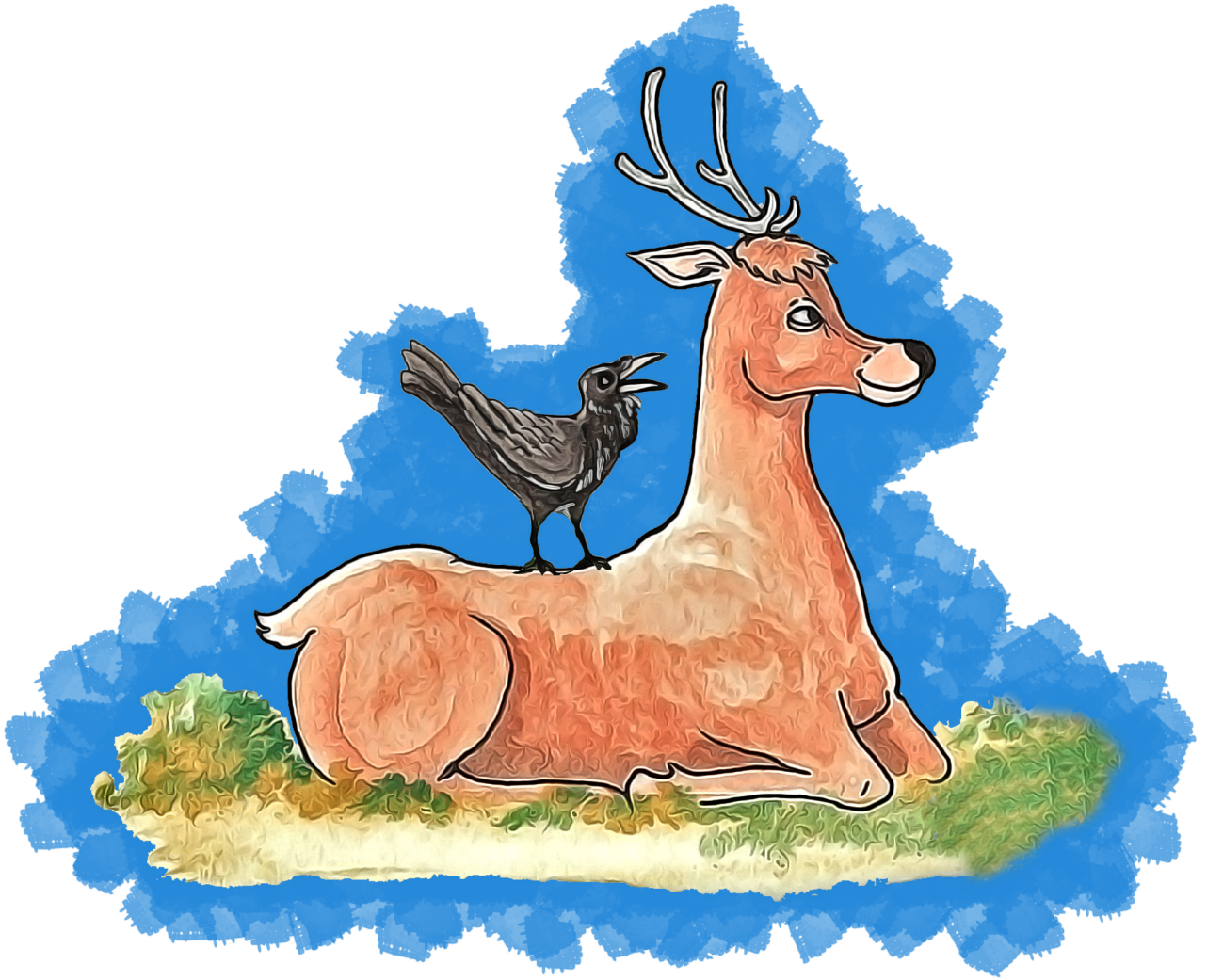


ཡལ་དེའི་ རྒྱ་མཐོང་མ་ཅིག་ དེ་འོ་ལམ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། མོ་ལྟ་བུའི་འཁྱེད་མཉམ་པ་ རྒྱ་མཐོང་པར་ལོད་པའི་བསྐྱེད་ གྲིག་གྲི་ར་བརྟུང་ཡི། རྒྱ་མཐོང་གི་སྤྱོད་ཀྱི་ཟེར་སྤྱོད་ དཔལ་རྒྱུ་ རབ་ལྟ་བུ་ ཉིང་བརྟུགས་བརྟུང་མ་ཅིག་ རྒྱ་མཐོང་གི་ ཟེར་སྤྱོད་ཀྱི་ཟེར་མཐོང་ལམ་སྤྱོད་ཀྱི།



ཡམ་དེ་གིས་ཤམ་གྱི་རྩིང་བདེ་ལྟེ་དཔལ་རྩགས་གཞུགས་བཞེས་ན་ ལ་དོམ་ཡར་ལས་བཏུ་ལོད་པ་ལ་ཐུག་  
ཀྱང་ལྟེ་ དཔལ་རྩགས་ལ་དོམ་གྱི་ཐོད་པའི་གུར་ཡོག་ལྟེ་ ལ་དོམ་ཐོད་པ་གཉིས་བཀག་ཀྱང་ལྟེ་ཤི་སོ་རྒྱུ།





དེ་ལས་ ཨོ་ལ་དང་ཤམ་གཉིས་ དགའ་ཉི་ཉི་མེ་གཅིག་ལས་ལོད་ལྷག་གོ།