

ཞི་མི་དང་ལ་མོ་ཞི་ཐབས་བྱས།

Copyright © 2012

ISBN: 978-81-87859-81-9

Story by : Samling Tsering Lhamo
Edited by: Sangye Tandar Naga
Design & Layout : Lobsang Gonpo
Illustrations : Ngawang Dorjee

Published by:
Sambhota Tibetan Schools Society,
Session Road, Dharamsala -176215
Distt: Kangra (H.P.), INDIA

Phone: 01892-228877 / 226877
Email: stsa1999@yahoo.co.in
Website: www.sambhota.org



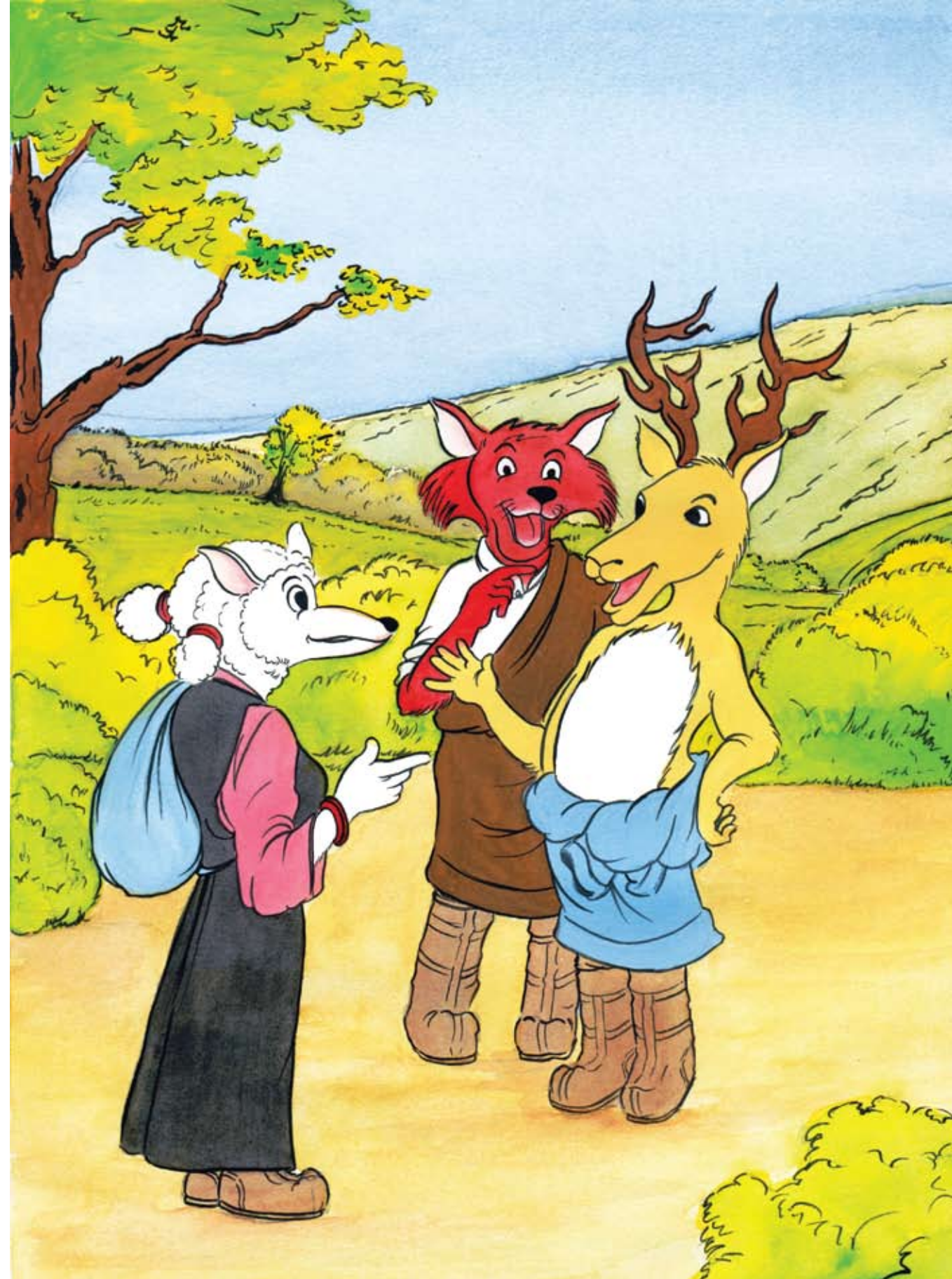
ACKNOWLEDGEMENT:

“Funded by: PRM, United States Government.”

ཤ་བའི་དཔང་པོ་སྤྱང་གིས་མི་ཡོང་།

༦༡། གནའ་སྔ་མོ་ཤ་བ་ཞིག་ཟས་རིགས་རྫོགས་ནས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། ཤ་བས་ལུག་ལ་འབྱུ་
རིགས་གང་མང་ཞིག་ཡོད་པ་ཤེས་ནས་གཡར་བར་ཡོང་། ལུག་གི་གསམ་པར་ཤ་བ་ནི་ཏ་ཅང་གི་
མཆོག་པོ་ཡོད་པས་ངས་འབྱུ་རིགས་གཡར་ན་ཤ་བས་ཐག་རིང་དུ་བྱོས་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན་སྤྱིན་པ་
རག་ཐབས་མེད་སྟུང་། བྱས་ཅང་ལུག་གིས་ཤ་བར་བྱིད་རང་གིས་འབྱུ་རིགས་གཡར་བར་དཔང་པོ་
ངའི་འཁྲིས་ལ་སྡོད་མཁན་ཞིག་བཞག་རོགས། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་ངས་བྱིད་རང་ལ་འབྱུ་རིགས་གཡར་
ཆོག་ཅེས་བཤད། ཤ་བས། དེ་ལས་སྤྱོད་པོ་རེད། ངའི་ཕྱོགས་པོ་སྤྱང་གི་དེ་བྱིད་ཀྱི་འཁྲིས་ལ་སྡོད་ཀྱི་
རེད། ཅེས་བཤད། ལུག་གིས། དེ་འགྲིག་གི་མ་རེད། སྤྱང་གི་ནི་སེམས་ཅན་ངན་སེམས་ཅན་ཞིག་
རེད། ངས་ཁོ་ལ་ཡིད་ཆེས་ག་ལ་བྱེད་ཐུབ། བྱིད་རང་མཆོག་པོ་སོང་ཅང་ངས་རྩིས་བྱེད་ཀྱི་
མ་རེད། སྤྱང་གིས་དཔང་པོ་བྱེད་སྐྱེའི་ཆབ་ལ་ལས་ངན་ག་རེ་ཡིན་ན་ཡང་བྱེད་སྲིད་ཀྱི་རེད་ཅེས་
བཤད། བྱས་ཅང་ཤ་བ་དེ་ལག་པ་སྟོང་པར་འོག་དགོས་བྱུང་བ་རེད།

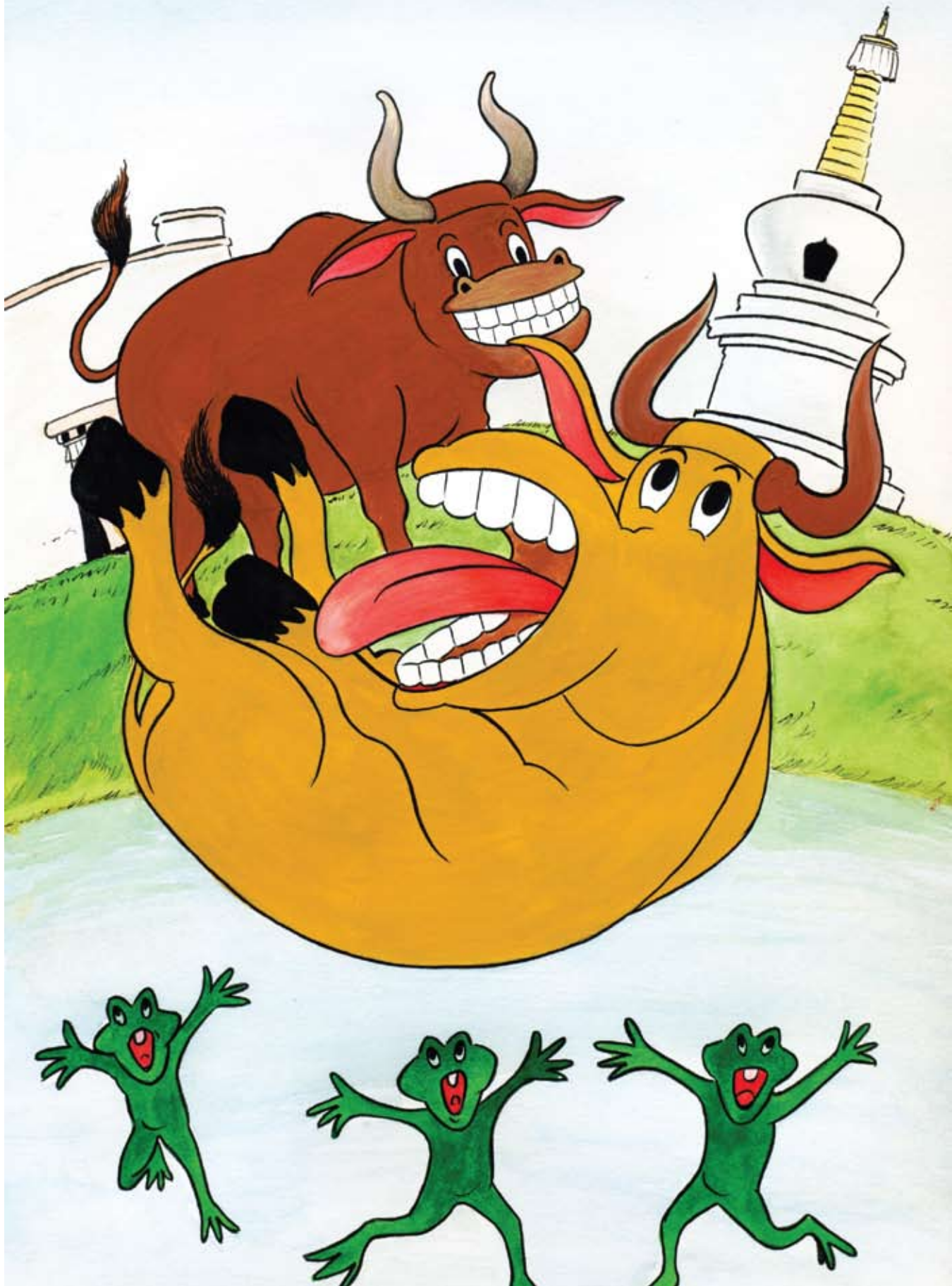
ནང་དོན། ལུག་གི་སྤྱང་གི་ཡིད་ཆེས་མེད།



སྐྱུང་གོག་དང་སྐྱུང་པ།

༣༡ ཉིན་ཞིག་སྐྱུང་གོག་གཉིས་གནས་ཚུལ་ཚུང་ཚུང་ཞིག་གི་དོན་དུ་འབྲུག་འཛིང་ཤོར་
 བ་རེད། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་འབྲུག་འཛིང་དེ་ཇ་དག་དུ་འགོ་བཞུགས་ཡོད་པ་དང་རྩ་ཙམ་ཚོན་པོ་དེ་དག་
 སར་ཚུར་བཅུགས་རེས་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ཞིང་ཐང་ཞིག་གི་སྤོང་དུ་འཛིང་རེས་གཏོང་
 བཞིན་ཡོད་པ་དང་། གཞོགས་ཅིག་ལ་འདམ་ཇུབ་འབྱེལ་ཚུ་ཅན་ཞིག་ཡོད། འབྱེལ་ཚུ་དེའི་ནང་
 དུ་སྐྱུང་པ་མང་པོ་ཞིག་སྤོང་གི་ཡོད་པ་དང་ཁོང་ཚོ་སེམས་ཁུལ་ཆེན་པོ་བྱུང་། དེའི་ནང་ནས་སྐྱུང་
 པ་ཀླན་པ་ཞིག་ཉིན་ཁ་མེད་པའི་ས་ཆར་བྱོས་འགོ་ཅིས་བྱེད་གི་ཡོད། སྐྱུང་པ་ལོ་ན་ཚུང་བ་ཞིག་
 གིས། བྱིད་རང་དེ་འདྲ་ག་རེ་ཞེད་དགོས་ཀྱི་འདུག སྐྱུང་གོག་ནི་ང་ཚོ་དང་ཚུང་ཐག་རིང་པོའི་
 སར་འཛིང་རེས་གཏོང་བ་ལས་ང་ཚོར་གཞོན་འཆོ་བྱེད་སྤྱིད་ཀྱི་མ་རེད་ཅེས་བཤད། སྐྱུང་པ་ཀླན་
 པོས། བྱུ་ལོ་ཚུང་བྱིས་ཤེས་ཀྱི་མ་རེད། ཁོང་གཉིས་འབྱེལ་ཚུའི་ཉེ་འགམ་དུ་འཛིང་རེས་གཏོང་
 གི་ཡོད་པས་སེམས་ཤོར་བའི་སྐྱུང་གོག་དེ་འབྱེལ་ཚུའི་ནང་ཟགས་པ་ཡིན་ན་ང་ཚོ་འདམ་བག་
 ནང་བཞུགས་ཏེ་ཤི་ཚུ་རེད་ཅེས་བཤད། སྐྱུང་ཆ་དེ་དག་བཤད་མ་ཐག་སྐྱུང་འགོག་ཅིག་གིས་སྐྱུང་
 གོག་གཞན་དེ་རྩ་ཙམ་ཤུགས་ཀྱིས་བརྒྱུང་བས་འདམ་ཇུབ་དེའི་ནང་རིལ་དུས་སྐྱུང་པ་མང་པོ་ཁོའི་
 འོག་དུ་ཚུད་ནས་ཤི་བ་རེད། གསོན་པོར་གནས་པའི་སྐྱུང་པ་ནི་སྐྱུང་པ་ནས་ཉིན་ཁ་མེད་པའི་ས་
 ཆར་བྱོས་འགོ་མཁན་ཚོ་ཡིན་པ་རེད།

ནང་དོན། ཆེན་པོ་འབྲུག་འཛིང་ཤོར་ན་ཉམ་ཚུང་ནུས་མེད་ནམས་ལ་གྱུང་གུན་ཕོག་ངས་པ་དེ་རེད།



ལྷག་གི་བལ་དང་ཕག་པའི་ཤ

༡༣། ཉིན་ཞིག་ལྷག་ཇི་ཞིག་ལྷག་འཆོ་རུ་འགོ་སྐབས་སྤང་སྤྲོངས་སྤྲོང་ནས་ཕག་སྤྲག་རྒྱགས་
 པ་ཞིག་རྟེན་པ་རེད། ལྷག་ཇི་དེས་ཕག་སྤྲག་དེ་ཡར་བསྐྱགས་ཏེ་རང་གི་བྲང་ཁ་ལ་སྐྱར་ནས་
 འབྱེད་ཡོང་། ཁོས་ཕག་སྤྲག་དེ་བཤས་རུར་བཅོང་དགོས་བསམ་པ་ལས་ལྷག་དང་མཉམ་དུ་ཉར་
 འདྲིན་མ་བྱུང་། ཕག་སྤྲག་དེས་སྐད་གང་ཡོད་རྒྱག་ནས་བྲོས་ཆེས་བྲས་པ་ལས་ཁ་བཅུ་མ་ནས་
 སྐར་མ་གཅིག་ཀྱང་སྟོང་གི་མེད། ཕག་སྤྲག་དེས་ཁོ་པ་གསོད་གི་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་སྐད་རྒྱག་གི་
 ཡོད་པར་བཞིན་ལྷག་རྩམས་དགའ་ལོ་ཁྱོན་ནས་མ་བྱུང་། ལྷག་དེ་ཆོར་ཆ་བཞག་ན་ལྷག་ཇིས་ཆེད་
 མ་ཆེ་དུས་དགའ་ལོ་བྱེད་པ་ལས་དེ་ལྟར་སྐད་རྒྱག་གི་མེད། དེ་ལྟར་ལྷག་ཅིག་གིས་ཕག་སྤྲག་ལ་
 བཤད་དོན། བྱེད་རང་ལྷག་ཇིས་པང་དུ་ཉར་བར་སྐད་དེ་འདྲ་རྒྱག་འདོན་དགོས་དོན་ག་རེ་འདུག་
 ང་ཆོ་ཁོང་གིས་པང་དུ་ཉར་ཡང་དེ་ལྟར་ཞེད་སྤང་མེད་ལ་སྐད་རྒྱག་གི་འང་མེད་ཅེས་བཤད། ཕག་
 སྤྲག་གིས་སྐད་རྒྱག་གིན་དུ། དེ་ག་ནས་འདྲ་གི་རེད་དམ། བྱེད་ཆོ་ཟེན་ནའི་བལ་བྲེགས་ནས་སྤར་
 ཡང་ཕྱིར་སྟོང་གི་རེད་ བལ་ནི་ཡང་བསྐྱར་སྤྲོ་བ་རེད། ང་ནི་ཤ་བ་རྒྱུ་ཆེད་དུ་ཟེན་པ་རེད། བྲས་
 ཅང་ངས་སྐད་རྒྱག་དགོས་བྱུང་ཞེས་བཤད།

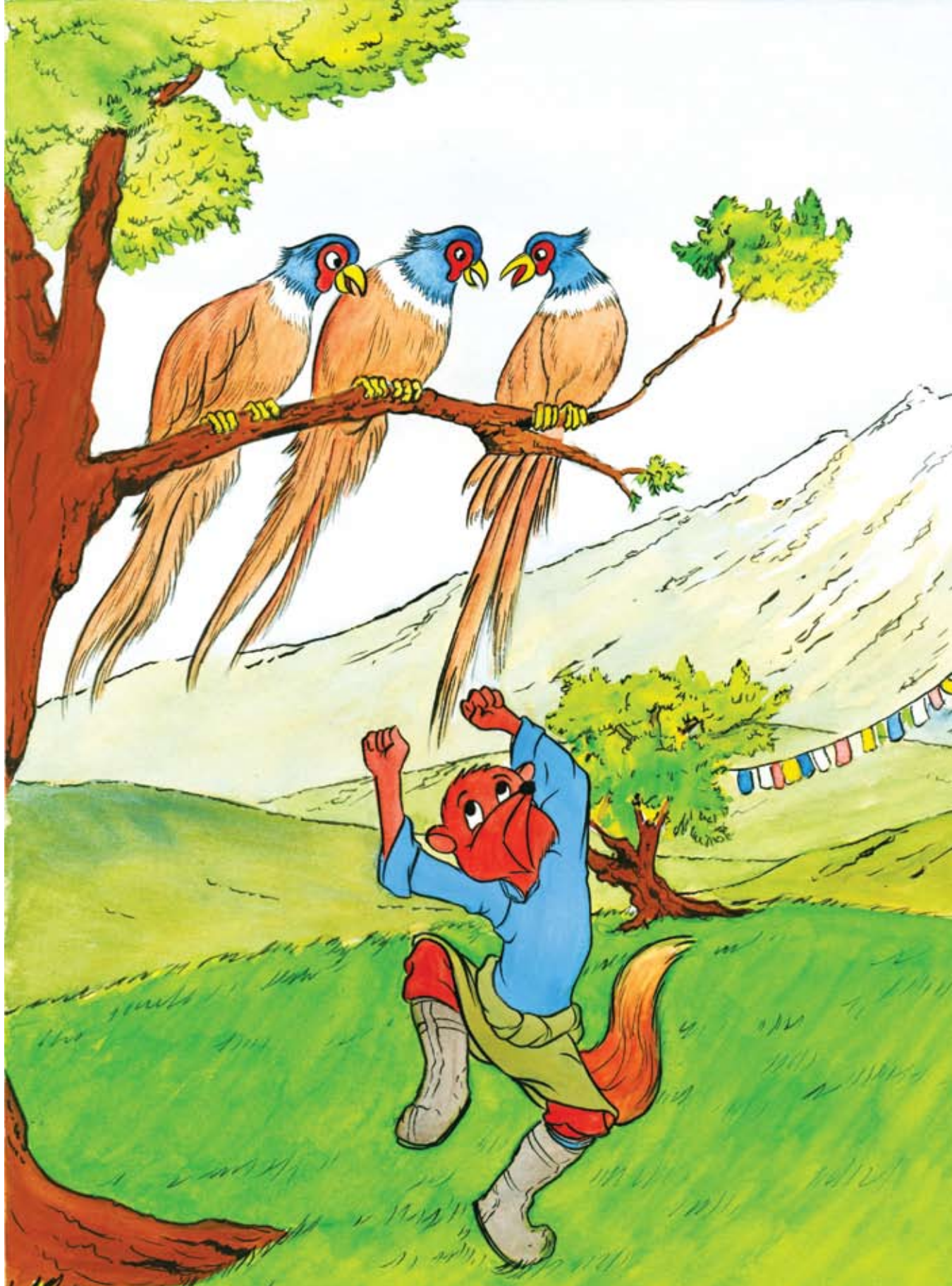
ནང་དོན། སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་བདེ་སྤྱུག་ཤེས་ཐབས་བྱེད་དགོས།



ཕ་མོས་མགོ་སྒྲོར་བཏང་བ།

༢༡། ཕྱི་རྒྱུ་ས་རྒྱུ་ཆར་ཡང་ནག་ཁུང་དེ་ཅམ་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་སྒྲོ་བའི་འོད་སྣང་གསལ་ལྷང་ངེར་འཕྲོས་ཡོད། སྐབས་དེ་དུས་ཕ་མོ་ཞིག་སྟོ་འཆོལ་བར་ཡོང་། ཁོས་གང་སར་ཟས་འཆོལ་དུ་བྱིན་ཀྱང་གང་ལྟར་སེམས་ཅན་གཅིག་ཀྱང་བསད་མ་ཐུབ། དེ་ནས་ཁོས་ཤིང་སྟོང་དེ་ཆོའི་ཡལ་གཤིས་སྟོང་བྱ་བྱིའུ་ཏ་ཅང་མང་པོ་བསྐད་ཡོད་པ་མཐོང་། ཁོས་བྱ་རྒྱུས་ཟིན་ཐབས་བྱས་ཀྱང་བསྐབས་ཀྱི་མེད་པས་གང་དག་ཅི་དག་སྒྲུལ། བྱས་ཅང་ཁོས་ཡར་མ་བསྐབས་ན་བྱ་བྱིའུ་དེ་ཆོ་ངེས་པར་མར་བབས་བཅུག་དགོས་བསམ་པ་རེད། དེ་ནས་ཕ་མོས་བྱ་བྱིའུ་ཆོས་མཐོང་ཅམ་གྱི་ས་ཆ་ཞིག་ཏུ་བསྐད་ནས་བྱེད་སྒྲུངས་ཡ་མ་བྱུང་བྱུང་མཆར་དེ་འབྲས་བྱེད་ཀྱིན་བསྐད། ཁོས་རང་ཉིད་མགོ་ཉིང་སྟོག་པ་དང་ཡང་རྩོལ་ནང་བཞིན་སྒྲོར་བ་བརྒྱབ། ཡང་ཁོས་མཆོངས་ཅམ་མཆོངས་ཅམ་བྱེད་པ་དང་ཡང་ས་སྟོང་དུ་རིལ་བའི་ཁུལ་བྱས། དེ་ལྟར་བྱེད་སྒྲུངས་ཡ་མཆན་ཅན་གྱིས་བྱ་བྱིའུ་ཆོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོ་སྟོག་ལ་དོགས་ཟོན་བྱེད་རྒྱུ་འབྲས་པ་བརྒྱུད་དེ་ག་ལེར་ས་སྟོང་དུ་བབས་ནས་བལྟ་བར་ཡོང་། བྱེད་སྒྲུངས་དེ་ཕ་མོས་ད་གིན་ནས་སྒྲུག་བསྐད་པའི་རེ་བ་དེ་ཡིན་པས་དེ་མ་ཐག་བྱིའུ་རེ་གཉིས་ཤིག་ཁོས་ཉོབ་སྟེ་ཟིན་བཟུང་ནས་ཟས།

ནང་དོན། དག་པོའི་བྱ་བྱིའུ་ཀྱིས་མགོ་སྒྲོར་ཐེབས།



ཞིང་པ་དང་ཁོང་གི་བྱ་ལུག

༢༡ །གནའ་སྤྱོད་ཞིང་པ་ལྟག་པོ་ཞིག་ཡོད་ ཁོང་གིས་ས་ཞིང་འདེབས་ལས་བྱས་ཏེ་རྒྱ་ཁོར་
 ཏ་ཅང་ཡག་པོ་གསོག་འཛོག་གནང་ཡོད། ཁོང་ལ་བྱ་གསུམ་ཡོད་པ་དང་ཁོང་ཚོ་གསུམ་ཏ་ཅང་
 གི་ལེ་ལོ་ཅན་ཤ་སྟག་ཡིན་པ་རེད། ཁོང་ལ་སེམས་བྱུང་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཁོང་ཚོ་ལས་འདས་པའི་
 རྒྱུ་ལྟག་ཚོས་ལས་ཀ་མི་སྦྱིད་པར་འབྱུང་འབྱུར་ཁོང་ཚོའི་འཚོ་བར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་རྒྱ་ཉག་
 ཅིག་རེད་སྟུང་གི་ཡོད། ཉེན་ཞིག་ཁོང་གིས་རང་གི་བྱ་རྣམས་འཁྲིམ་སུ་བསྐོངས་ནས་བཤད་དོན།
 ངའི་བཅེ་བའི་ཕྱ་གྲུ་ཚོ། ང་རང་ཚོ་ལས་མ་འདས་གོང་བྱིད་ཚོར་གསང་བའི་སྐད་ཆ་ཞིག་བཤད་
 རྒྱུ་ཡོད། དེ་ནི་ང་ཚོའི་ས་ཞིང་གི་སྤྱོད་པ་ཅི་མ་མ་ཟད། ངས་ས་ཞིང་དེའི་སྤྱོད་པ་དཔུལ་མང་པོ་གཏོར་དུ་
 སྤོས་ཡོད། གལ་ཏེ་བྱིད་ཚོས་ལོ་ལྟར་ས་ཞིང་དེ་ཚོ་ཡག་པོ་འབོལ་བ་ཡིན་ན་ལས་གྱི་དབང་གིས་
 ཉེན་ཞིག་བྱིད་ཚོར་གསེར་དཔུལ་དེ་ཚོ་རྟེན་གྱི་རེད། ཅེས་བཤད། དེ་ནས་ཡུན་རིང་མ་སོང་གོང་
 བ་ཆན་ཚོ་ལས་འདས། ཕྱ་གྲུ་ཚོས་གསེར་དཔུལ་དེ་དག་རྟེན་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ཡག་པོ་འབོལ་གྲང་མ་
 རྟེན་པར་བརྟེན་ཁོང་ཚོས་ས་བོན་བཏབ་ནས་ལོ་ལེགས་ཡག་པོ་བྱུང་། དེ་རྗེས་ཁོང་ཚོས་ལོ་ལྟར་
 ས་ཞིང་དེ་འབོལ་གྱི་ཡོད་གྲང་གསེར་དཔུལ་ཐོབ་རྒྱུ་མེད་འོན་ཀྱང་གང་ལྟར་ཁོང་ཚོར་འབྲུ་རིགས་
 ཡག་པོ་བསྟར་རྒྱུ་བས་ཁོང་ཚོའི་པའི་རེ་བ་གང་ཡིན་པ་གཞི་ནས་ཤེས་སྟབས་པ་བྱུང་བ་རེད།

ནང་དོན། ལས་ཀར་རྒྱུར་བཅོན་བྱེད་རྒྱུ་དེ་གསེར་དཔུལ་ལས་སྟག



ཞི་མི་དང་ཕ་མོ་འི་ཐབས་བྱས།

༢༡། གནའ་སྐུ་མོ་ཞི་མི་དང་ཕ་མོ་ཞིག་ཅིང་མཉམ་དུ་ཅེས་པ་དང་མཉམ་དུ་སྦྱིད་པོ་བཏང་
ནས་སྤོང་གི་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ཚུར་ཕྱོགས་ནས་རི་བོང་བཟུང་སྟེ་བཟས་པ་དང་ཡང་ཕར་
ཕྱོགས་ནས་ཅི་ཅི་བཟུང་སྟེ་བྲ་གི་ཡོད། ཁོང་གཉིས་སྐད་ཆ་བཤད་ནས་དུས་ཚོད་སྟེལ་བ་དང་ཅིང་
མོ་ཅེས་ནས་མཐར་ཁོང་གཉིས་ཅིང་པ་རྒྱག་རེས་འགོ་རྒྱགས་པ་རེད། ཕ་མོས་ཞི་མི་ལ། བྱིད་རང་
སྐྱགས་པ་རང་རེད། ད་དུང་སྤང་མདོག་བྱེད་གིན་བཟད། ཅེས་བཤད། ཞི་མིས་འཇུག་ཅམ་བྱས་པ་
ལས་གང་ཡང་མ་བཤད། ཡང་ཕ་མོས། ང་ལ་ཐབས་བྱས་བརྒྱ་སྟོང་མང་པོ་སྟོན་རྒྱུ་ཡོད། དེ་ཆོར་
གངས་ཀ་ཐེབས་ཡས་མེད། ཅེས་བཤད། ཞི་མིས། ང་ལ་ཐབས་ཤེས་རྒྱུ་གཅིག་ལས་མེད། དེ་ཆོ་
ཚང་མ་བྱིད་རང་གི་ཐབས་བྱས་བརྒྱ་སྟོང་ལས་སྟག་གི་རེད། ཅེས་བཤད། མོ་བྱར་དུ་སེམས་ཅན་
མང་པོ་ཕར་ཚུར་བྱོས་པ་དང་བྱི་སྐད་གོ་ཡོང་བས་ཤིང་བྱི་སྐད་ཀྱི་གཅིག་རྒྱགས་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་མ་ཐག་
ཞི་མི་དེ་ཤིང་སྤོང་གི་ཡལ་གཏི་སྟེང་དུ་བྱོས་པ་དང་ལོ་མ་སྐྱག་པོའི་གསེབ་དུ་ཡིག། འོན་ཀྱང་ཕ་མོ་
དེ་ཐབས་ཤེས་མང་པོའི་དཀྱིལ་ནས་གང་ཞིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་མིན་མཐེས་པར་བཟད། ཕ་
མོ་ཕར་བྱིན་ཚུར་བྱིན་བྱས་པའི་སྐབས་ཤིང་ཉེ་སར་བཅར་བྱིན་པས་སྡོ་བྱིང་དཀྱིལ་དུ་ཡིག། འོན་
ཀྱང་ཤིང་ཆོས་ལས་སྐྱོ་པོའི་ཐོག་སྡོ་བྱིང་དཀྱིལ་ནས་ཕ་མོ་དེ་བཟུང་སྟེ་བཟས་པ་རེད།

ནང་དོན། ཐབས་བྱས་མང་བ་ལས་གནད་ལ་འཁེལ་ན་དགལ།



མེད་གེ་དང་དོམ་ལྷ་མོ།

༢༡། ཉི་མ་གཅིག་མེད་གེ་དང་དོམ་ལྷ་མོ་རང་རང་སོ་སོ་བས་འཆོལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ས་ཐག་རིང་ཙམ་ཆོད་དེ་གནས། ལྷ་མོ་དུ་རེའུ་རྒྱ་པ་ཞིག་ཁོང་གཉིས་པོའི་དཀྱིལ་ནས་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དོམ་ནག་གིས་དེ་མ་ཐག་རེའུ་ཡོད་སར་མཆོངས་ཡོང་བས་མེད་གེ་ཡང་དེར་མཆོངས་ཡོང་སྟབས་ཁོང་གཉིས་དེ་གར་ཆ་ལ་སྟེབས། ཁོང་གཉིས་ཀས་རེའུ་དེ་སྒེར་མོ་རེ་རེས་མནན་ཏེ་བསད། འོན་ཀྱང་ཁོང་གཉིས་ཀས་རེའུ་དེ་བ་འདོད་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་སྟབས་ཕན་ཚུན་འདྲིང་རེས་དྲག་པོ་བྱས་པས་ཁོང་གཉིས་ཀར་མས་སྒྲིན་ཤོར། ཁོང་གཉིས་ཡུན་རིང་འདྲིང་རེས་བྱས་རྗེས་གཉིས་ཀ་མས་སྒྲིན་ཆེན་པོ་ཤོར་བ་དང་ཐང་ཆད་ཐག་ཆོད་ནས་གཅིག་པར་ཙམ་དེར་དབྱགས་སྟེམ་ཙམ་དང་གཅིག་ཚུར་ཙམ་ནས་དབྱགས་སྟེམ་ཙམ་བྱས་ནས་བསྐད་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་གཉིས་ཀ་གོད་པའང་སྟོགས་བསྐད་ཡོད་པས་ཀུས་བྱགས་ཆང་མ་རྩོགས་སྐབས་དེ་དུས་མ་མོ་ཞིག་ས་ཆ་དེ་བརྒྱད་ནས་འགྲོ་གི་ཡོད་པས་གནས་ཚུལ་ཆ་ཆང་མཐོང་། ད་ཆ་གོ་སྐབས་དེ་མ་མོ་ཁོ་ནར་ཐོབ། མ་མོས་ལྷ་མོ་དུ་རེའུ་དེ་སྒྲིག་ནས་བྲོས་བྱིན་པ་དང་དེ་རྗེས་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་ཞིག་བརྒྱབ་ཏུ་། མེད་གེ་དང་དོམ་དེས་ད་ཆ་རེའུ་དེ་བགོ་བཤའ་རྒྱག་རྒྱབ་ཏུ་ཡོད་ན་འགྲིག་པ་ཡོད་སྟེ་ཡང་ད་ཆ་གོ་སྐབས་དེ་ཤོར་ཆར་བ་རེད།

ནང་དོན། སྟོབས་བྱགས་ལས་ཐུང་པ་དབྱགས་ན་དགལ།

