

# སྐྱུ་མེ་མི་ལ་དྲིལ་བུ་གཡོག་གི་རྟེན།

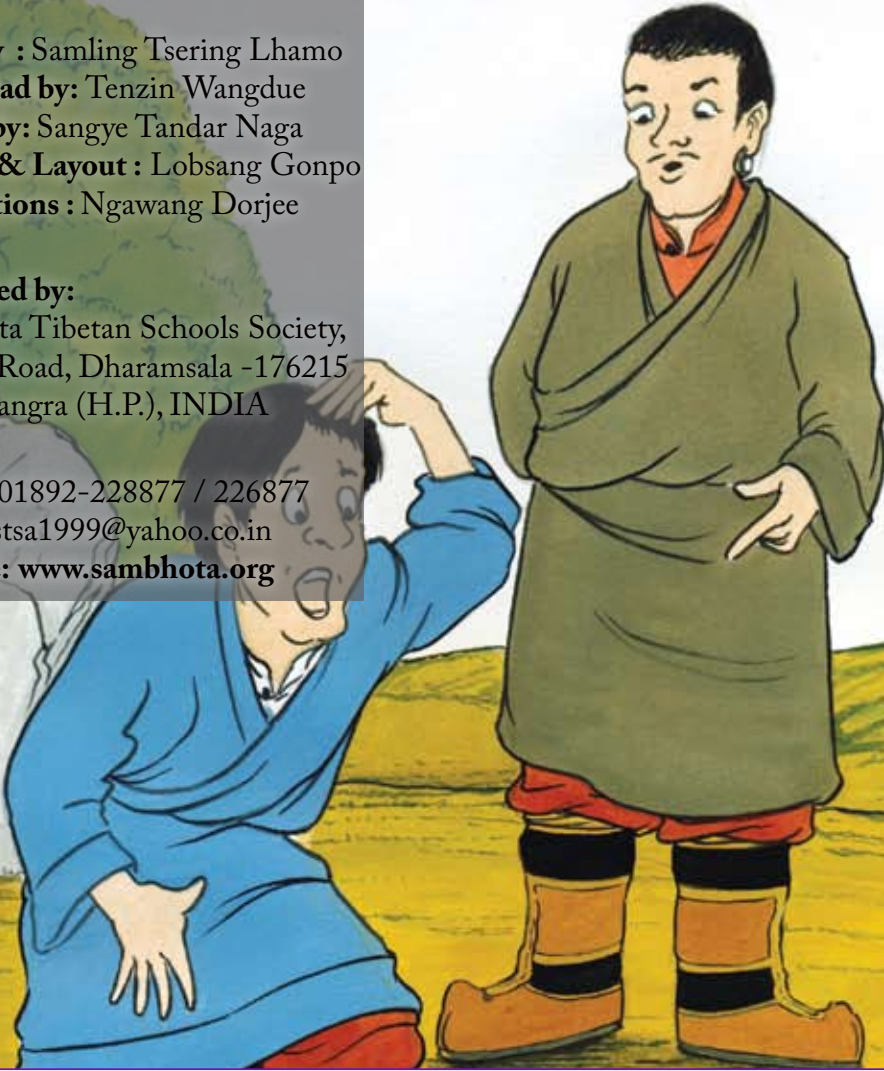
Copyright © 2012

ISBN: 978-81-87859-68-0

Story by : Samling Tsering Lhamo  
Proof read by: Tenzin Wangdue  
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](http://www.sambhota.org)



## ACKNOWLEDGEMENT:

“Funded by: PRM, United States Government.”

# ཕ་མོ་དང་སེང་གེ་རྒན་པོ།

༄༅། །གནའ་སྐྱེ་མོ་སེང་གེ་རྒན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་ཁོའི་མཆོ་བ་དང་སྒྲེར་མོའི་ཚྭ་དང་ཟུང་དེ་དེ་ཆ་  
 ལུས་པོ་འང་ཉམས་རྒྱུད་བྱུང་བས་རི་དྲུག་སྐྱོན་པའི་ལས་ཀའང་དེ་ཅམ་བྱེད་བདེ་པོ་མེད། བྱས་ཅང་  
 སེང་གེས་དཀའ་ངལ་དེ་ཚོར་བསམ་སློབ་མ་བཏང་རང་བཏང་བྱུང་། མཐར་སེང་གེར་ཐབས་ཤེས་ཤིག་  
 རྟོན་པ་རེད། ཁོས་རང་ཉིད་ནད་པ་ཡིན་ལུས་བྱས་ཏེ་གྲོང་པ་བྱིམ་མཚོས་ཚང་མར་ཁོ་པའི་ནད་གཞིའི་  
 རྫོང་བཤད་དེ་སེམས་ཅན་ཚང་མས་ཤེས་ཐབས་བྱས་པ་དང་། དེ་རྗེས་ཁོ་ལ་ནད་བརྫོང་བྱེད་མཁན་བྱུང་  
 མ་ཐག་ལམ་སེང་བསད་དེ་བཞག་ཡོད། དེ་ལྟར་ཁོས་རང་ཉིད་ལ་སེམས་པ་བཟང་པོས་ནད་བརྫོང་བྱེད་  
 མཁན་ཚོ་སྐྱབས་སློབ་སྐྱོད་ལས་གཞན་གྱི་དཀའ་ངལ་གང་ཡང་མ་བྱུང་། ཉིན་ཞིག་ཕ་མོ་ཞིག་ཁོ་པར་ལྟ་བུར་  
 ཡོང་། ཕ་མོ་ནི་དྲོགས་ཐོན་ཆེ་བའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པས་ཁོ་པ་དང་རྒྱུད་ཐག་རིང་ཅམ་གྱི་ས་ནས་  
 སེང་གེའི་ལུས་པོའི་ནད་གཞིའི་རྫོང་ལ་འཚམས་འདྲི་བྱས། སེང་གེས་ཕ་མོ་བྲག་སྐྱབས་ནང་དུ་ཡར་ཐེབས་  
 རོགས་ཞེས་བཤད། སྐྱུང་བྱུང་ལྡན་པའི་ཕ་མོས་སེང་གེའི་གདན་ལྗང་ལ་སྐྱབས་རྗེ་ཆེ་ལུས་པ་ལས་བྲག་སྐྱབས་  
 བྱུང་དུ་མ་འདྲུལ། ཕ་མོས་སེང་གེར་བྱིད་རང་ལ་ནད་བརྫོང་བརྫོན་པར་ཐེབས་མཁན་ཚོ་བྱི་ལ་འགོ་  
 སའི་ལམ་དེ་མིན་པ་ཡོད་དམ། ངས་ལྟ་དུས་བྱིད་རང་གི་བྲག་སྐྱབས་ནང་དུ་ཡར་བྱིན་པའི་རྒྱུ་རྗེས་མ་  
 གཏོགས་བྱིར་དོན་པའི་རྒྱུ་རྗེས་མཐོང་རྒྱ་མི་འདུག་ཞེས་དྲིས། དེ་ནས་སེང་གེའི་ལན་འདེབས་མ་སྐྱབས་  
 བོང་དུ་ཕ་མོས་མཚོགས་སྐྱུར་བྱོས་བྱིན་པས་སེང་གེའི་ཞགས་པའི་འོག་ནས་ཐར་བ་རེད།

ནད་དོན། བོམ་པ་མ་སློབ་བོང་དུ་རྒྱབ་མདུན་གང་སར་བལྟ་དགོས།



# བྱ་ཚོད་དང་འབྲུ་སྐྱར་བ།

༄༅། གཞན་ལ་སྐྱོ་མོ་བྱ་ཚོད་ཅིག་གིས་རི་བོང་ཞིག་གཟུང་བར་འཕྲོ་གི་ཡོད། རི་བོང་གིས་པར་བྲོས་ཚུར་བྲོས་བྱས་ཏེ་ཐ་མ་དེར་འབྲུ་སྐྱར་བ་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་བར་སླེབས། འབྲུ་སྐྱར་བས་བྱ་ཚོད་ལ་ལུ་བ་ག་ཚོད་འཐེན་ཀྱང་སྤང་མེད་ཐོག་རི་བོང་དེ་བསད་པར་མ་ཟད། གཞོག་སྐྱར་བྱེད་ཐེངས་ཅིག་གིས། འབྲུ་སྐྱར་བ་དེ་རྒྱང་ཐག་རིང་པོའི་ས་ཁུ་གཡུག། འབྲུ་སྐྱར་བ་དེ་ཁོང་ཁྲོ་བྱ་ཐག་ཚོད་ནས་བྱ་ཚོད་ཀྱི་སྒོ་ང་ཚང་མ་ཐབ་རིལ་བཏང་ནས་བཅག། བྱ་ཚོད་སེམས་པ་སྒྲོ་ཐག་ཚོད་ཀྱང་བྱ་ཐབས་མ་བྱུང་བར་བྱི་ལོ་བྱ་ཚང་དེ་རི་མཐོན་པོ་ཞིག་གི་སྐང་ལ་བཞོས་ཀྱང་དེ། འབྲུ་སྐྱར་བར་རྙེད་ནས་སྐར་ཡང་སྒོ་ང་རྣམས་ཐབ་རིལ་བཏང་ནས་བཅག། བྱས་ཚང་བྱ་ཚོད་དེ་འུ་ཐུག་ནས་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་འགྲམ་དུ་བྱིན་ཏེ་དཀོན་མཆོག་ཁྱེད་རང་གིས་ངའི་བྱ་ཐུག་རྣམས་སྒྲོ་བས་རོགས་ཞེས་ལུས། འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོས་བསམ་སྒོ་གང་ཚམ་བཏང་ནས་མཐར་ཁོང་གི་པང་ཁའི་ནང་དུ་བྱ་ཚོད་ཀྱི་ཚང་ཉར་རྒྱ་ཐུགས་ཐག་བཅད། དེ་འདྲ་བྱུང་ཚང་བྱ་ཚོད་ཀྱི་ཚང་དེ་དོ་སྦྱིད་ལྡན་པ་ཞིག་བྱུང་ཡང་འབྲུ་སྐྱར་བ་དེ་ཁོང་ཁྲོ་ཆེན་པོ་ལངས། འབྲུ་སྐྱར་བས་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་རྩ་ཚོག་གི་འགྲམ་དུ་སྐྱད་སྐྱབས་པར་མེད་བསྐྱགས་ཏེ་ཁོང་ཡར་བཞེངས་མ་ཐག་སྒོ་ང་དེ་ཚོ་བཅག་རྒྱ་བྱུང་ན་སྐྱམ། འབྲུ་སྐྱར་བས་ད་དུང་དེ་སྒོ་བ་གནས་ཚུལ་གང་འཕྲད་པ་རྣམས་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོར་ཚ་ཚང་ལུས། ཁོང་གིས་དེའི་ཐོག་བསམ་སྒོ་མང་པོ་བཏང་མཐར་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དེ་སེལ་ཆེད་དུ། བྱ་ཚོད་ཀྱིས་དབྱིད་ཀ་སྒོ་ང་བསྐྱལ་བའི་དུས་དེར་འབྲུ་སྐྱར་བ་གཉིད་ལྷག་ནས་སྒོད་རྒྱ་བཞོས་པས་དེ་ནས་བཟུང་དུས་དེང་སང་ཡང་འབྲུ་སྐྱར་བ་དབྱིད་དུས་སུ་གཉིད་ལྷག་སྒོད་ཀྱི་ཡོད།

གཞན་ལ་གྲུས་བཅི་བྱས་ན་བཅི་བ་ཐོབ་གཞན་ལ་གཞོད་པ་བྱས་ན་རང་ལའང་གཞོད་པ་ཡོང།



# སྐྱུ་ཞི་མི་ལ་དྲིལ་བྱ་གཡོག་གི་རེད།

༄༅། ཚེ་ཅི་ལྷ་གཅིག་འབྲུ་མཛོད་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཚོ་སྡོད་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཁོང་ཚོ་བདེ་བདེ་  
 ལྡོད་ལྡོད་ངང་འཚོ་བ་སྐྱེལ་འདོད་ཡོད་ཀྱང་དེའི་ཉེ་འཁོར་ལ་ཞི་མི་ཞིག་སྡོད་གྱི་ཡོད་པས་ཞི་མི་དེས་ཉེན་  
 ལྟར་ཁུ་སེམ་ངང་འཇབ་སྟེ་ཅི་ཅི་བཟོ་ཡོད། བྱས་ཙང་ཞི་མི་དེ་ནི་ཁོང་ཚོའི་དགའ་དོ་མ་དེ་རེད། ཉེན་ཞིག་  
 ཅི་ཅི་ཚང་མ་ཚོགས་འདུ་ཞིག་ཚོགས་ནས་དགའ་དོ་ཞི་མི་ལས་རྗེ་ལྟར་རྣམ་པར་རྒྱལ་བྱུང་པའི་སྐོར་ལ་  
 གོས་སྐྱར་བྱས། ཅི་ཅི་ཚོས་ཞི་མི་དེ་གསོད་དགོས་གྱི་རེད་ཅེས་བཤད་ཀྱང་གང་ལྟར་སྐྱར་གྱིང་ཐབས་ཤེས་  
 ལེགས་པ་ཞིག་རྙེད་གྱི་མེད། སྐབས་དེར་ཅི་ཅི་ལོ་ན་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་གིས། ངས་བྱས་ན་ཞི་མི་དེ་ང་ཚོས་  
 གསོད་མི་བྱུང་གྱིང་ཁོའི་སྐྱེ་ལ་དྲིལ་བྱ་ཞིག་བཏགས་ན་རྗེས་སུ་ཁོ་ཡོང་དུས་དྲིལ་བྱའི་སྐྱེ་གཤམ་རྒྱ་ཡིན་  
 པས་དེ་དུས་ང་ཚོ་སྐོར་སྐྱོན་ན་ཏག་ཏག་རེད་ཅེས་བཤད། ཐབས་ཤེས་དེར་ཅི་ཅི་ཚང་མ་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་  
 བྱང་བ་དང་ཅི་ཅི་ཁ་ཤས་གྱིས་ང་ཚོས་ཐབས་ཤེས་དེ་ད་གིན་ནས་མ་དྲན་པ་གང་ཡིན་ནམ་ཞེས་དགའ་  
 འབོད་བྱས། འོན་ཀྱང་ཅི་ཅི་རྒྱུ་པོ་ཞིག་གིས། ད་བྱས་ན་སྐྱུ་ཞི་མི་ལ་དྲིལ་བྱ་གཡོག་པར་འགྲོ་གི་ཡིན་  
 བམ་ཞེས་དྲིས་དུས་ཅི་ཅི་ཚང་མ་ཁུ་སེམ་ངང་བསྐྱད་པ་མ་གཏོགས་སུ་གཅིག་གིས་ཀྱང་ཞི་མིའི་འཕྲིས་སུ་  
 སྐོག་སྐྱེལ་བར་འགྲོ་འདོད་མ་བྱས།

ནང་དོན། ཁ་ནས་བཤད་སླ་ཡང་ལག་ལེན་འཕྲོལ་དགའ།



# དེ་ཚོ་དང་ནེ་ལེ་ཞི་མི་གསུམ།

༄༅། བེངས་ཤིག་དེ་ཚོ་དེ་ལྟུག་ཙམ་རིང་གི་ལ་དགོང་ཟས་ཟ་བར་གྱིན། ཁོས་གོང་ཚོའི་ཚལ་ཞིང་  
 བར་གི་ལོ་ལའོར་པད་ཚལ་རྒྱགས་ཚད་བཟས་ནས་ཚང་ལ་ལོག། ཁོ་གི་ལ་ལོ་དུས་ཚང་གི་སྐོ་རྒྱག་རྒྱ་  
 ལུས་པས་དེའི་རིང་ལ་ནེ་ལེ་ཞིག་གིས་ག་ལེར་གྱིན་ནས་དེ་ཚོ་གི་ཚང་ནང་དུ་བསྐྱད། འོན་ཀྱང་དེ་  
 ཚོ་ཚང་ལ་ལོག་ཡོང་དུས་ནེ་ལེ་ཞི་སྐོ་རྒྱག་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚང་ནང་ནས་གྱི་ལ་བརྒྱངས་ནས་བསྐྱད་  
 ཡོད་པ་མཐོང་། དེ་ཚོ་དེ་ཁོང་སྐོ་ཟ་ཐག་ཚོད་ནས་ནེ་ལེ་ཞི་ལ་ལམ་སང་དེ་ནས་འགྲོ་རོགས་ཞེས་བཤད་  
 འོན་ཀྱང་ནེ་ལེ་ཞིས་ཚང་དེའི་ནང་ལ་ང་བསྐྱད་ཚར་ཅང་ད་ནི་ང་ལ་བདག་པ་རེད། ད་རང་གི་ལ་  
 མཚན་སྐང་བསྐྱད་ནའང་འདྲ་ག་རེ་བྱས་ཀྱང་གང་ལྟར་ང་ནི་ཚང་དེ་ནས་མི་འགྲོ་ཐག་ཚོད་ཡིན། ཞེས་  
 བཤད། ཁོང་གཉིས་ཚོ་ད་པ་རྒྱག་བཞིན་པ་དེ་ཞི་མི་ཞིག་གིས་ཐོས་ནས་ཁོང་གཉིས་ལ་བཤད་དོན་ཁྱེད་  
 གཉིས་ཚུར་ཤོག་དང་ ང་དང་ཐག་ཉེ་ཙམ་ཤོག་དང་། ངས་ཁྱེད་གཉིས་ལ་བསྐྱབ་བྱ་ཡག་པོ་ཞིག་བརྒྱག་  
 རྒྱ་ཡིན། ང་ནི་རྒྱ་དུས་ནས་ན་བ་འོན་སྐོག་སྐོག་ཅིག་ཡིན་པས་ག་རེ་བཤད་མེད་གསལ་པོ་ཐོས་ཀྱི་མི་  
 འདུག ཞེས་བཤད། ཁོང་གཉིས་ཀས་ཞི་མིས་བྲང་པོ་བྱེད་ཀྱི་རེད་སྟེ་ནས་ཚུར་ཡོང་དུས་སྐོ་བྱར་དུ་ཞི་  
 མིས་ཁོང་གཉིས་ཀ་ཉོབ་ནས་སྟེ་བཟུང་ནས་དེའི་དགོང་ཚོའི་ཞལ་ལག་བྱས། ཞི་མིས་ཁོང་གཉིས་ཀའི་  
 ཚོད་གཞི་དེ་མེད་པ་བཟོས་པ་རེད།།

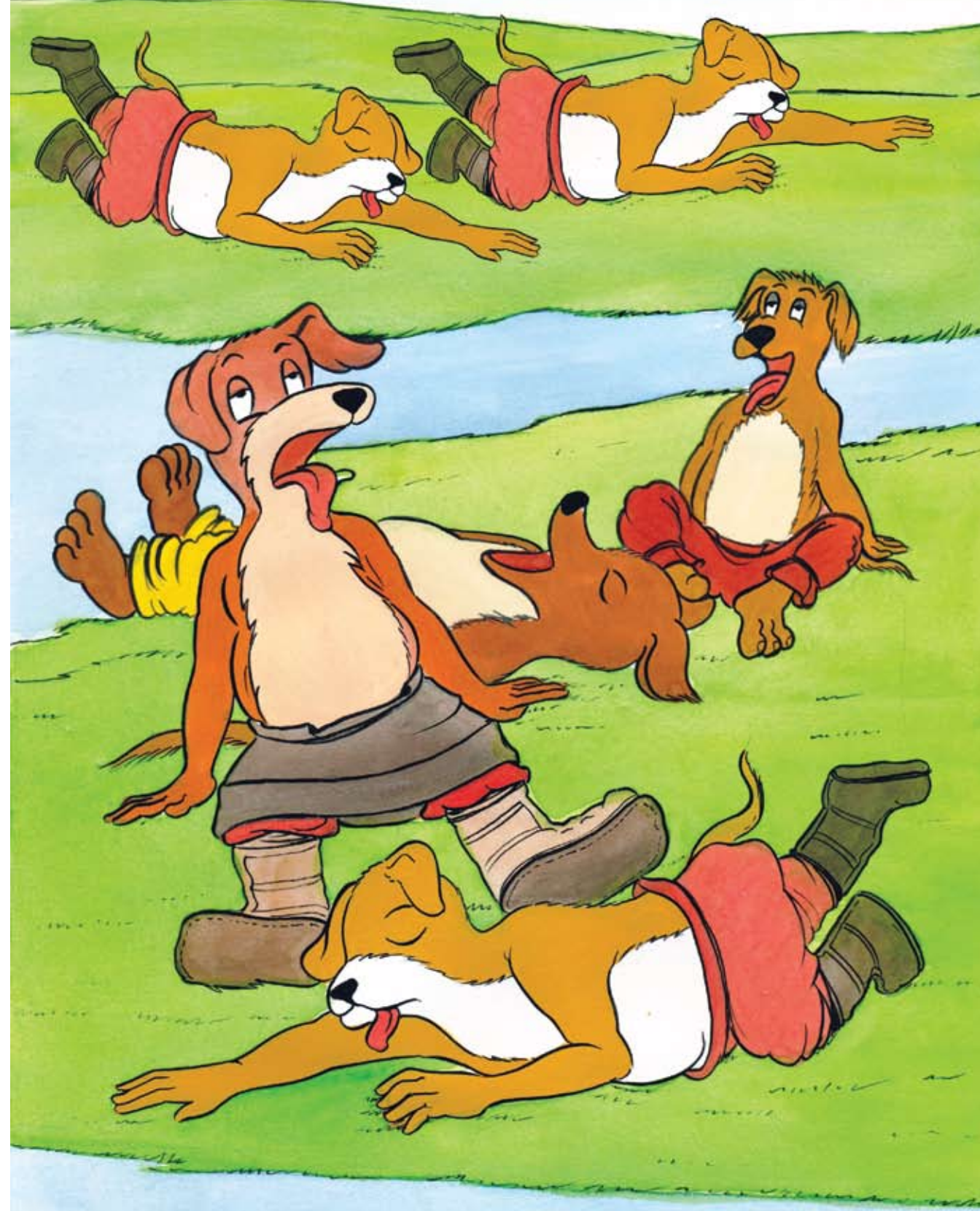
ནང་དོན་དུ། མི་གཞན་ལ་རྒྱས་མངའ་མེད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མི་ཉན་ཟེར།



**ཁྱི་སྐྱུག་སྐྱུ་འཕྱུང་བ།**

༄༅། ཁྱི་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཉིན་གཤམ་རིང་ཁ་ཟས་མི་འབྱོར་བར་གྲོད་ཁོག་ཏུ་ཅང་ལྟོགས་ཡོད་པ་རེད་  
 དེར་བརྟེན་ཁོང་ཚོས་ག་ས་ག་ལ་ཟས་འཚོལ་བར་བསྐྱོད། ཁོང་ཚོ་ཟས་འཚོལ་བར་འགོ་བཞེན་པའི་  
 སྐབས་སྐྱུག་སྐྱུ་ཞིག་མཐོང་བ་དང་སྐྱུག་སྐྱུ་དེའི་ནང་དུ་གོ་བ་སྤང་ནས་བཞག་ཡོད། ཁོང་ཚོས་དེ་སྟོན་  
 ཡང་གོ་བ་དེའི་གྲས་ཟ་མྱོང་ཡོད་པས་ཟ་འདོད་རྗེ་ཆེར་སོང་། འོན་ཀྱང་སྐྱུག་སྐྱུ་དེ་གཉིད་ཚད་གཟབ་  
 ལ་གོ་བ་ནི་ཚུའི་གཉིད་ལ་སྤང་ཡོད་པར་བརྟེན་གོ་བ་དེ་ཟ་ཐབས་མེད། དེ་ནས་ཁྱི་ཚང་མས་གྲོས་སྐྱུར་  
 ཞིག་བྱས་པར། ཚུ་དེ་དག་ཚང་མ་འཕྱུང་ན་ཚུ་རྗེས་པའི་རྗེས་གཞི་ནས་གོ་བ་ཟ་བྱུང་པས་ཁོང་ཚོས་ཚུ་  
 དེ་འཕྱུང་སྐྱུར་ཐག་བཅད། ཁོང་ཚོས་ཚུ་འཕྱུང་སྐྱུ་འགོ་བཅུགས། ཁོང་ཚོས་ཚུ་ག་ཚོད་བཏུངས་ཀྱང་གོ་བ་  
 དང་ཐག་ཉེ་དུ་འགོ་གི་མེད་པའི་ཐོག་ཁྱི་རེ་རེ་བཞེན་གྲོད་པ་གས་ནས་ཤི་བ་རེད། མཐའ་མ་ཁྱི་ཚང་མ་  
 གྲོད་པ་གས་ནས་ཤི་ཡང་སྐྱུག་སྐྱུ་དེ་སྤར་བཞེན་སྐྱུགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

ནང་དོན། མ་སྲིད་པའི་བྱ་བ་དེ་ཚོར་འབད་བཅོན་བྱེད་མི་ཉན་ཞེས་པ་དེ་རེད།



# ཉི་མ་དང་རླུང་བ

༄༅། བེངས་གིག་རླུང་བ་རང་ཉིད་ཉི་མ་ལས་སྒོབས་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད་པའི་དཔལ་སྐད་བསྒྲགས་  
 དེར་ཉི་མས་རྒྱ་མོ་བོད་བཞིན། བྱེད་རང་ལས་ང་རང་སྒོབས་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད་ཅེས་བཤད། དེ་ནས་  
 ཁོང་གཉིས་གཅིག་ལས་གཅིག་སྒོབས་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད་པའི་སྐོར་ལ་ཚོད་གཞི་ཆེ་ཅུ་ཆེ་ཅུ་བྱིན། སྐབས་  
 དེ་དུས་རྒྱ་ལམ་འགྲུལ་པ་ཞིག་ལུས་ལ་རས་གོས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལྟེན་གོན་བརྒྱབ་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ཉི་  
 མས་དེ་མཐོང་ནས། བྱས་ན་ང་གཉིས་རྒྱན་ཞིག་འཛོག་གི་ཡིན། གལ་ཏེ་རྒྱ་ལམ་འགྲུལ་པའི་རས་གོས་དེ་  
 སྲུང་སྲུང་སྲུབ་ན་དེ་ནི་སྒོབས་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡིན་ཞེས་བཤད། རླུང་བ་དེ་ཉལ་ཉལ་རེད་ཅེས་བཤད། དེ་  
 བས་ཐོག་མར་རླུང་བ་ཤུགས་གང་ཡོད་ཀྱིས་རླུང་བ་བརྒྱབ་ནས་ཁོའི་རས་གོས་སྲུང་ཐབས་བྱས། འོན་  
 །ཀྱང་མི་དེས་རས་གོས་དེ་ལུས་ལ་དམ་པོར་ཁྱོན་ནས་སྲུང་བསྐྱོད། ཡང་རླུང་བ་ཤུགས་ཡོད་ཚད་  
 བརྒྱབ་ནས་རས་གོས་སྲུང་ཐབས་བྱས་ཀྱང་གང་ལྟར་མི་དེས་རས་གོས་དེ་དམ་པོར་ཟིན་ནས་བསྐྱོད་པས་  
 རླུང་བ་བྱ་ཐབས་གང་ཡང་མ་བྱུང་བར་ཉི་མར་ལྷ་བཞིན་ད་བྱེད་རང་གིས་སྲུང་སྲུབ་པ་གྱིས་དང་ཞེས་  
 བཤད། ཉི་མས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱས་པ་སྒོན་འགོ་བཅུགས། མི་དེ་ཆ་བ་འཛོག་ནས་རས་གོས་དེ་ལྷག་ཅམ་  
 བྱས་ཏེ་ཁྱོན། ཡང་ཉི་མས་རྒྱས་ཤུགས་དེ་ལས་ཆེ་ཅམ་སྒོན་པས་མི་དེ་ཆ་བས་ཨར་མ་བསྐྱོན་པར་རས་  
 གོས་དེ་སྲུང་ནས་གིང་སྤོང་གི་སྐྱིབ་བསེལ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་ངལ་གསོ་རྒྱག་པར་བསྐྱོད། ད་ནི་ཚོད་པ་རྒྱག་  
 མི་དགོས་པར་གནས་ཚུལ་ཐག་ཚོད་པ་སྟེ་ཉི་མ་ནི་རླུང་བ་ལས་རྒྱས་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད་པའི་ར་སྐྱོད་སྲུབ་  
 པ་རེད།

ནང་དོན། དངོས་ཡོད་ཀྱི་ར་སྐྱོད་ནི་ཚོད་པ་བྱས་པ་ལས་དགའ།

