ཞི་མི་དང་ཝ་མོའི་ཐབས་ཇུས།

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

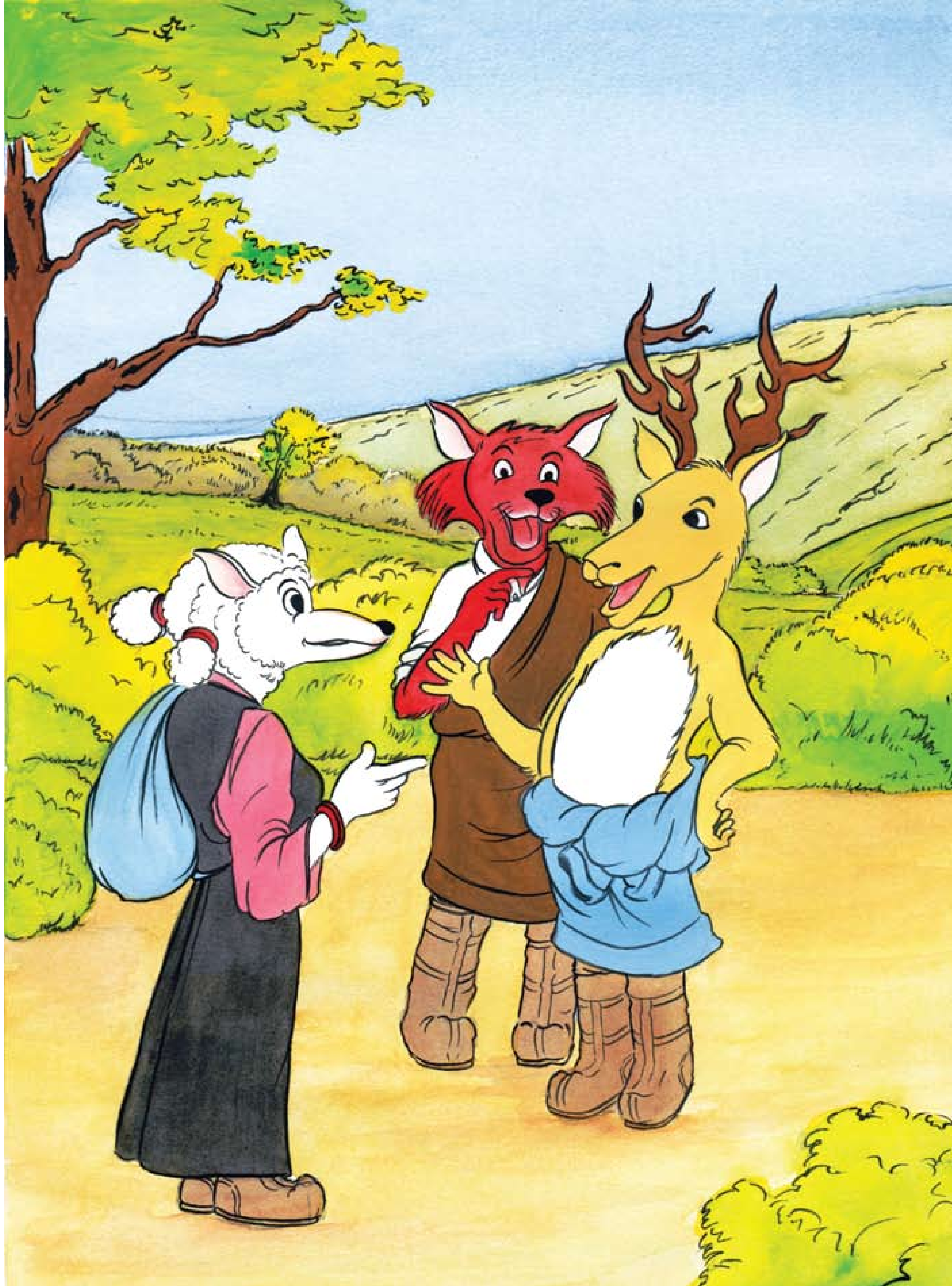
ACKNOWLEDGEMENT:

"Funded by: PRM, United States Government."

ཤ་བའི་དཔང་པོ་སྤྱང་ཀིས་མི་ཡོང་

༄༅། །གནའ་སྔ་མོ་ཤ་བ་ཞིག་ཟས་རིགས་རྫོགས་ནས་བསྡད་ཡོད་པ་རེད། ཤ་བས་ལུག་ལ་འབྲུ་རིགས་གང་མང་ཞིག་ཡོད་པ་ཤེས་ནས་གཡར་བར་ཡོང་། ལུག་གི་གསམ་པར་ཤ་བ་ནི་ཧ་ཅང་གི་མགྱོགས་པོ་ཡོད་པས་ངས་འབྲུ་རིགས་གཡར་ན་ཤ་བས་ཐག་རིང་དུ་བྲོས་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན་སྐྱིན་པ་རག་ཐབས་མེད་སྙམ། བྱས་ཙང་ལུག་གིས་ཤ་བར་ཁྱེད་རང་གིས་འབྲུ་རིགས་གཡར་བར་དཔང་པོ་ངའི་འཁྲིས་ལ་སྡོད་མཁན་ཞིག་བཞག་རོགས། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་ངས་ཁྱེད་རང་ལ་འབྲུ་རིགས་གཡར་ཆོག །ཅེས་བཤད། ཤ་བས། དེ་ལས་སླ་པོ་རེད། ངའི་གྲོགས་པོ་སྤྱང་ཀི་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་འཁྲིས་ལ་སྡོད་ཀྱི་རེད། ཅེས་བཤད། ལུག་གིས། དེ་འགྲིག་གི་མ་རེད། སྤྱང་ཀི་ནི་སེམས་ཅན་ངན་སེམས་ཅན་ཞིག་རེད། ངས་ཁོ་ལ་ཡིད་ཆེས་ག་ལ་བྱེད་ཐུབ། ཁྱེད་རང་མགྱོགས་པོ་སོང་ཙང་ངས་རྗེས་ཟིན་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད། སྤྱང་ཀིས་དཔང་པོ་བྱེད་རྒྱུའི་ཚབ་ལ་ལས་ངན་ག་རེ་ཡིན་ན་ཡང་བྱེད་སྲིད་ཀྱི་རེད་ཅེས་བཤད་ བྱས་ཙང་ཤ་བ་དེ་ལག་པ་སྟོང་པར་ལོག་དགོས་བྱུང་བ་རེད།།

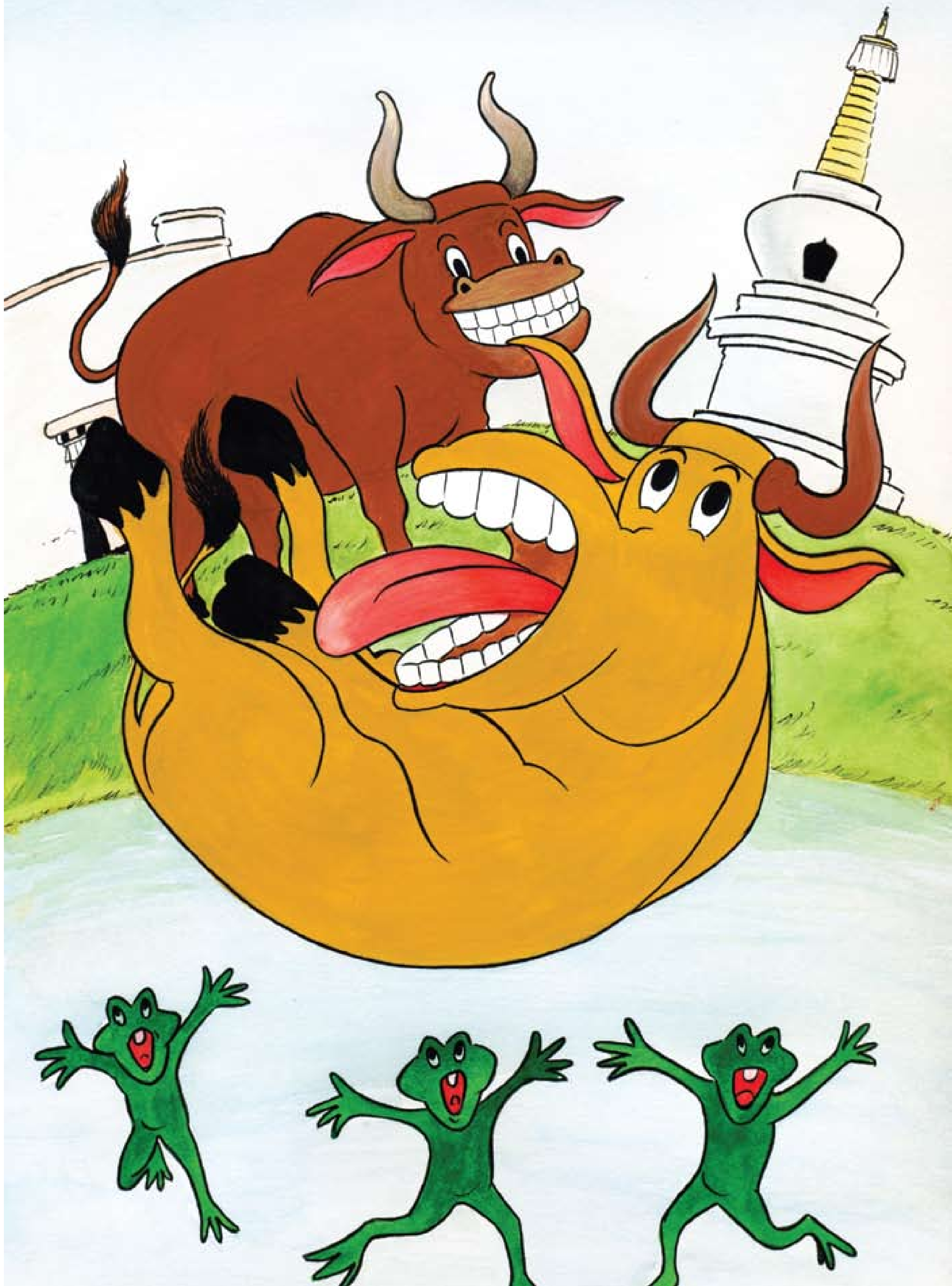
ནང་དོན། ལུག་གི་སྤྱང་ཀིར་ཡིད་ཆེས་མེད།



གླང་གོག་དང་སྦལ་པ།

༄༅། །ཉིན་ཞིག་གླང་གོག་གཉིས་གནས་ཚུལ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གི་དོན་དུ་འཁྲུག་འཛིང་ཤོར་བ་རེད། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་འཁྲུག་འཛིང་དེ་ཛ་དྲག་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་རྭ་ཅོ་རྣོན་པོ་དེ་དག་ཕར་ཚུར་བརྩུགས་རེས་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ཞིང་ཐང་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་འཛིང་རེས་གཏོང་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། གཞོགས་ཅིག་ལ་འདམ་རྫབ་འཁྱིལ་ཆུ་ཅན་ཞིག་ཡོད། འཁྱིལ་ཆུ་དེའི་ནང་དུ་སྦལ་པ་མང་པོ་ཞིག་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་ཁོང་ཚོ་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱུང་། དེའི་ནང་ནས་སྦལ་པ་རྒན་པ་ཞིག་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ས་ཆར་བྲོས་འགྲོ་རྩིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྦལ་པ་ལོ་ན་ཆུང་བ་ཞིག་གིས། ཁྱེད་རང་དེ་འདྲ་ག་རེ་ཞེད་དགོས་ཀྱི་འདུག །གླང་གོག་ནི་ང་ཚོ་དང་རྒྱང་ཐག་རིང་པོའི་སར་འཛིང་རེས་གཏོང་བ་ལས་ང་ཚོར་གནོད་འཚེ་བྱེད་སྲིད་ཀྱི་མ་རེད་ཅེས་བཤད། སྦལ་པ་རྒན་པོས། བུ་ལོ་ཆུང་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་ཀྱི་མ་རེད། ཁོང་གཉིས་འཁྱིལ་ཆུའི་ཉེ་འགྲམ་དུ་འཛིང་རེས་གཏོང་གི་ཡོད་པས་ཕམ་ཉེས་ཤོར་བའི་གླང་གོག་དེ་འཁྱིལ་ཆུའི་ནང་ཟགས་པ་ཡིན་ན་ང་ཚོ་འདམ་བག་ནང་བརྫིས་ཏེ་ཤི་རྒྱུ་རེད་ཅེས་བཤད། སྐད་ཆ་དེ་དག་བཤད་མ་ཐག་གླང་འགོག་ཅིག་གིས་གླང་གོག་གཞན་དེ་རྭ་ཅོས་ཐུགས་ཀྱིས་བརྟུང་བས་འདམ་རྫབ་དེའི་ནང་རིལ་དུས་སྦལ་པ་མང་པོ་ཁོའི་འོག་ཏུ་ཚུད་ནས་ཤི་བ་རེད། གསོན་པོར་གནས་པའི་སྦལ་པ་ནི་སྔ་ས་ནས་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ས་ཆར་བྲོས་འགྲོ་མཁན་ཚོ་ཡིན་པ་རེད།།

ནང་དོན། ཆེན་པོ་འཁྲུག་འཛིང་ཤོར་ན་ཉམ་ཆུང་ནུས་མེད་རྣམས་ལ་གྱོང་གུན་ཕོག་ངེས་པ་དེ་རེད།



ལུག་གི་བལ་དང་ཕག་པའི་ཁ

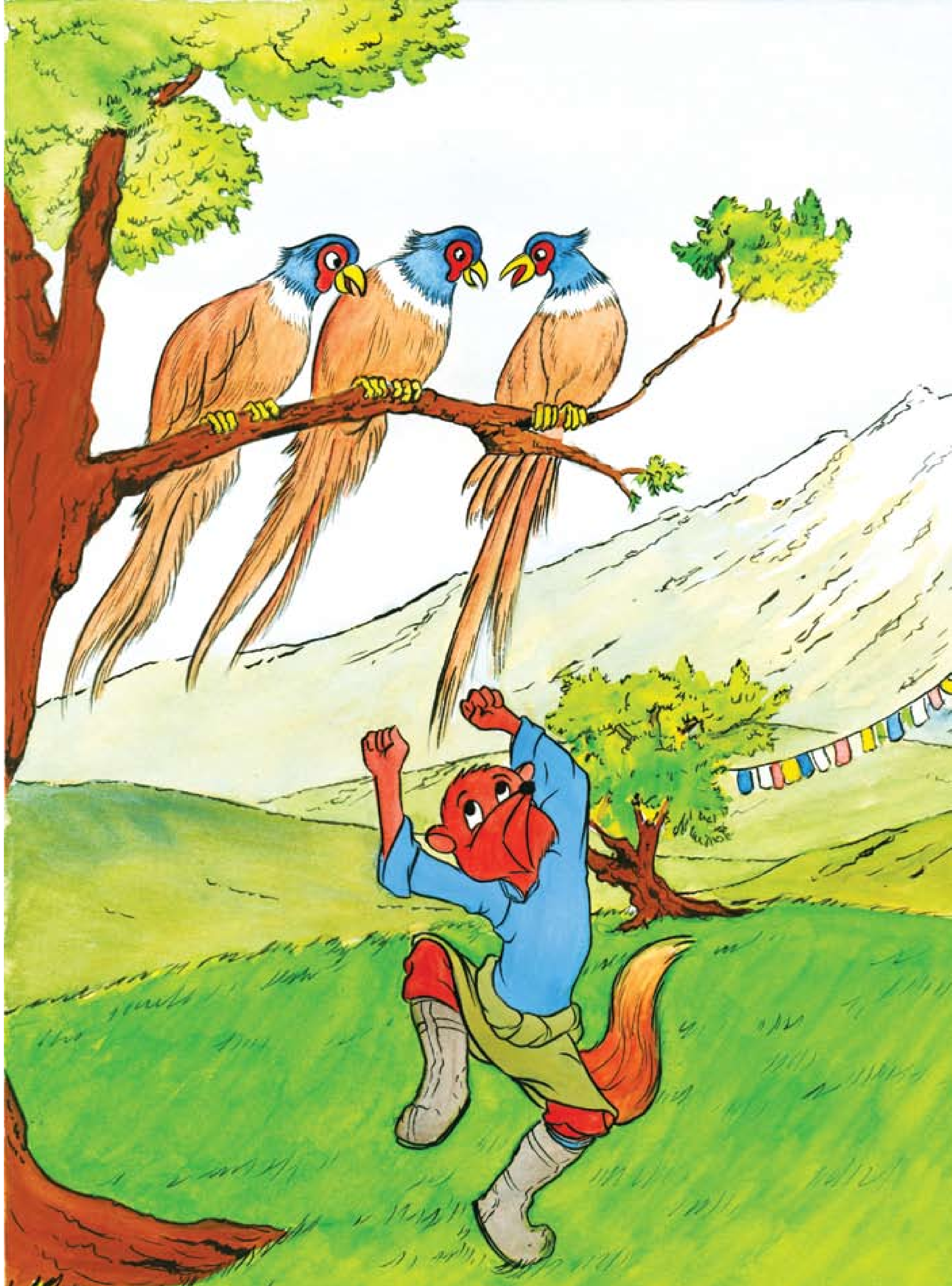
༄༅། །ཉིན་ཞིག་ལུག་རྫི་ཞིག་ལུག་འཚོ་རུ་འགྲོ་སྐབས་སྤང་ལྗོངས་སྟེང་ནས་ཕག་ཕྲུག་རྒྱགས་པ་ཞིག་རྙེད་པ་རེད། ལུག་རྫི་དེས་ཕག་ཕྲུག་དེ་ཡར་བསྒྱུགས་ཏེ་རང་གི་བྲང་ཁ་ལ་སྦྱར་ནས་འཁྱེར་ཡོང་། ཁོས་ཕག་ཕྲུག་དེ་བཤས་རྣར་བཙོང་དགོས་བསམ་པ་ལས་ལུག་དང་མཉམ་དུ་ཉར་འདོད་མ་བྱུང་། ཕག་ཕྲུག་དེས་སྐད་གང་ཡོད་རྒྱག་ནས་བྲོས་རྩིས་བྱས་པ་ལས་ཁ་བཙུམ་ནས་སྐར་མ་གཅིག་ཀྱང་སྡོད་ཀྱི་མེད། ཕག་ཕྲུག་དེས་ཁོ་པ་གནོད་ཀྱི་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་སྐད་རྒྱག་གི་ཡོད་པར་བརྟེན་ལུག་རྣམས་དགའ་པོ་ཁྱོན་ནས་མ་བྱུང་། ལུག་དེ་ཚོར་ཆ་བཞག་ན་ལུག་རྫིས་རྟེད་མོ་རྩེ་དུས་དགའ་པོ་བྱེད་པ་ལས་དེ་ལྟར་སྐད་རྒྱག་གི་མེད། དེ་ལྟར་ལུག་ཅིག་གིས་ཕག་ཕྲུག་ལ་བཤད་དོན། ཁྱེད་རང་ལུག་རྫིས་པང་དུ་ཉར་བར་སྐད་དེ་འདྲ་རྒྱག་འདོན་དགོས་དོན་ག་རེ་འདུག ང་ཚོ་ཁོང་གིས་པང་དུ་ཉར་ཡང་དེ་ལྟར་ཞེད་སྣང་མེད་ལ་སྐད་རྒྱག་གིའང་མེད་ཅེས་བཤད། ཕག་ཕྲུག་གིས་སྐད་རྒྱག་གིན་དུ། དེ་ག་ནས་འདྲ་གི་རེད་དམ། ཁྱེད་ཚོ་ཟིན་ནའི་བལ་བྲེགས་ནས་སླར་ཡང་ཕྱིར་སློད་ཀྱི་རེད་ བལ་ནི་ཡང་བསྐྱར་སྐྱེ་བ་རེད། ང་ནི་ཤ་ཟ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ཟིན་པ་རེད། བྱས་ཚང་ངས་སྐད་རྒྱག་དགོས་བྱུང་ཞེས་བཤད།།

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

ཝ་མོས་མགོ་སྐོར་བཏང་བ།

༄༅། །ཕྱི་དྲོ་ས་རུབ་ཚར་ཡང་ནག་ཁུང་དེ་ཙམ་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཟླ་བའི་འོད་སྣང་གསལ་ལྷང་ངེར་འཕྲོས་ཡོད། སྐབས་དེ་དུས་ཝ་མོ་ཞིག་ལྟོ་འཚོལ་བར་ཡོང་། ཁོས་གང་སར་ཟས་འཚོལ་དུ་ཕྱིན་ཀྱང་གང་ལྟར་སེམས་ཅན་གཅིག་ཀྱང་བསད་མ་ཐུབ། དེ་ནས་ཁོས་ཤིང་སྡོང་དེ་ཚོའི་ཡལ་གའི་སྟེང་བྱ་བྱིའུ་ཧ་ཅང་མང་པོ་བསྡད་ཡོད་པ་མཐོང་། ཁོས་བྱ་རྣམས་ཟིན་ཐབས་བྱས་ཀྱང་བསྐྱབས་ཀྱི་མེད་པས་གང་དྲག་ཅི་དྲག་སྙམ། བྱས་ཙང་ཁོས་ཡར་མ་བསྐྱབས་ན་བྱ་བྱིའུ་དེ་ཚོ་ངེས་པར་མར་བབས་བཅུག་དགོས་བསམ་པ་རེད། དེ་ནས་ཝ་མོས་བྱ་བྱིའུ་ཚོས་མཐོང་ཙམ་གྱི་ས་ཆ་ཞིག་ཏུ་བསྡད་ནས་བྱེད་སྟངས་ཡ་མ་ཟུང་ཁྱད་མཚར་དེ་འདྲས་བྱེད་ཀྱིན་བསྡད། ཁོས་རང་ཉིད་མགོ་རྟིང་སློག་པ་དང་ཡང་རྗེ་རིལ་ནང་བཞིན་སྐོར་བ་བརྒྱབ། ཡང་ཁོས་མཆོངས་ཙམ་མཆོངས་ཙམ་བྱེད་པ་དང་ཡང་ས་སྟེང་དུ་རིལ་བའི་ཁུལ་བྱས། དེ་ལྟར་བྱེད་སྟངས་ཡ་མཚན་ཅན་གྱིས་བྱ་བྱིའུ་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེ་སྲོག་ལ་དོགས་ཟོན་བྱེད་རྒྱུའི་དྲན་པ་བརྗེད་དེ་ག་ལེར་ས་སྟེང་དུ་བབས་ནས་བལྟ་བར་ཡོང་། བྱེད་སྟངས་དེ་ཝ་མོས་ད་གིན་ནས་སྒྲུག་བསྡད་པའི་རེ་བ་དེ་ཡིན་པས་དེ་མ་ཐག་བྱིའུ་རེ་གཉིས་ཤིག་ཁོས་ཧབ་སྐྱེ་ཟིན་བཟུང་ནས་ཟས།།

ནང་དོན། དཀྲ་པོའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་མགོ་སྐོར་ཐེབས།



ཞིང་པ་དང་ཁོང་གི་བུ་ཕྲུག

༄༅། །གནའ་སྔ་མོ་ཞིང་པ་ཕྱུག་པོ་ཞིག་ཡོད་ ཁོང་གིས་ས་ཞིང་འདེབས་ལས་བྱས་ཏེ་རྒྱུ་ནོར་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་གསོག་འཇོག་གནང་ཡོད། ཁོང་ལ་བུ་གསུམ་ཡོད་པ་དང་ཁོང་ཚོ་གསུམ་ཧ་ཅང་གི་ལེ་ལོ་ཅན་ཤ་སྟག་ཡིན་པ་རེད། ཁོང་ལ་སེམས་ཁྲལ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཁོང་ཚེ་ལས་འདས་པའི་རྗེས་བུ་ཕྲུག་ཚོས་ལས་ཀ་མི་སྒྲིད་པར་འབྱུང་འགྱུར་ཁོང་ཚོའི་འཚོ་བར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་རྒྱུ་ཤག་ཅིག་རེད་སྙམ་གྱི་ཡོད། ཉིན་ཞིག་ཁོང་གིས་རང་གི་བུ་རྣམས་འཁྲིས་སུ་བསྐོངས་ནས་བཤད་དོན། ངའི་བརྩེ་བའི་ཕྲུ་གུ་ཚོ། ང་རང་ཚེ་ལས་མ་འདས་གོང་ཁྱེད་ཚོར་གསང་བའི་སྐད་ཆ་ཞིག་བཤད་རྒྱུ་ཡོད། དེ་ནི་ང་ཚོའི་ས་ཞིང་གི་སྣེ་གཅིག་ཀྱང་གཞན་ལ་འཚོང་རྒྱུ་མེད། ས་ཞིང་དེ་ཚོ་ང་ཚོའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུ་ནོར་ཡིན་པ་ཙམ་མ་ཟད། ངས་ས་ཞིང་དེའི་སྟེང་དུ་གསེར་དངུལ་མང་པོ་གཏེར་དུ་སྦས་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཚོས་ལོ་ལྟར་ས་ཞིང་དེ་ཚོ་ཡག་པོ་འབོལ་བ་ཡིན་ན་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་ཉིན་ཞིག་ཁྱེད་ཚོར་གསེར་དངུལ་དེ་ཚོ་རྙེད་ཀྱི་རེད། ཅེས་བཤད། དེ་ནས་ཡུན་རིང་མ་སོང་གོང་ཕ་རྒན་ཆེ་ལས་འདས། ཕྲུ་གུ་ཚོས་གསེར་དངུལ་དེ་དག་རྙེད་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ཡག་པོ་འབོལ་ཀྱང་མ་རྙེད་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་ཀྱང་གསེར་དངུལ་ཐོབ་རྒྱུ་མེད་འོན་ཀྱང་གང་ལྟར་ཁོང་ཚོར་འབྲུ་རིགས་ཡག་པོ་བསྡུ་རྒྱུ་བྱུང་བས་ཁོང་ཚོའི་ཕའི་རེ་བ་གང་ཡིན་པ་གཞི་ནས་ཤེས་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་རེད།།

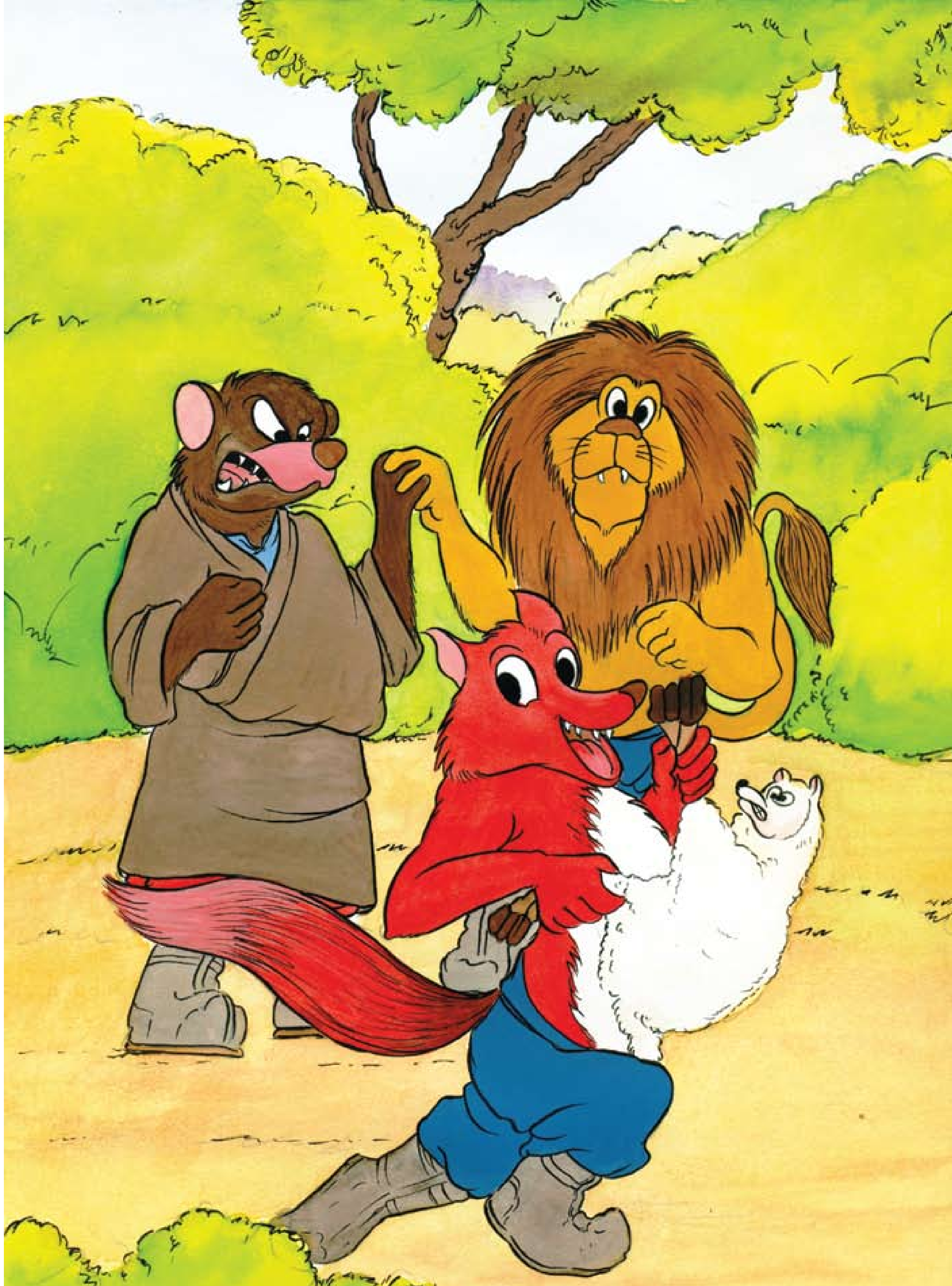
ནང་དོན། ལས་ཀར་ཧུར་བརྩོན་བྱེད་རྒྱུ་དེ་གསེར་དངུལ་ལས་ལྷག

ཞི་མི་དང་ཝ་མོའི་ཐབས་ཇུས།

༄༅། །གནའ་སྔ་མོ་ཞི་མི་དང་ཝ་མོ་ཞིག་རྩེད་མོ་མཉམ་དུ་རྩེས་པ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱིད་པོ་བཏང་ནས་སྡོད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ཚུར་ཕྱོགས་ནས་རི་བོང་བཟུང་སྟེ་བཟས་པ་དང་ཡང་ཕར་ཕྱོགས་ནས་ཙི་ཙི་བཟུང་སྟེ་ཟ་གི་ཡོད། ཁོང་གཉིས་སྐད་ཆ་བཤད་ནས་དུས་ཚོད་སྐྱེལ་བ་དང་རྩེད་མོ་རྩེས་ནས་མཐར་ཁོང་གཉིས་རྩོད་པ་རྒྱག་རེས་འགོ་ཚུགས་པ་རེད། ཝ་མོས་ཞི་མི་ལ། ཁྱེད་རང་ལྐུགས་པ་རང་རེད། ད་དུང་སྤྱང་མདོག་བྱེད་ཀྱིན་བསྡད། ཅེས་བཤད། ཞི་མིས་འཛུམ་ཅམ་བྱས་པ་ལས་གང་ཡང་མ་བཤད། ཡང་ཝ་མོས། ང་ལ་ཐབས་ཇུས་བརྒྱ་སྟོང་མང་པོ་སྟོན་རྒྱུ་ཡོད། དེ་ཚོར་གྲངས་ཀ་ཐེབས་ཡས་མེད། ཅེས་བཤད། ཞི་མིས། ང་ལ་ཐབས་ཤེས་རྐང་གཅིག་ལས་མེད། དེ་ཚོ་ཚང་མ་ཁྱེད་རང་གི་ཐབས་ཇུས་བརྒྱ་སྟོང་ལས་ལྷག་གི་རེད། ཅེས་བཤད། གློ་བུར་དུ་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཕར་ཚུར་བྲོས་པ་དང་ཁྱི་སྐད་གོ་ཡོང་བས་ཤ་ཁྱི་ཁྱུ་གཅིག་རྒྱུགས་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་མ་ཐག་ཞི་མི་དེ་ཤིང་སྡོང་གི་ཡལ་གའི་སྟེང་དུ་བྲོས་པ་དང་ལོ་མ་སྟུག་པོའི་གསེབ་ཏུ་ཡིབ། འོན་ཀྱང་ཝ་མོ་དེ་ཐབས་ཤེས་མང་པོའི་དཀྱིལ་ནས་གང་ཞིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་མིན་མ་ཤེས་པར་བསྡད། ཝ་མོ་ཕར་ཕྱིན་ཚུར་ཕྱིན་བྱས་པའི་སྐབས་ཤ་ཁྱི་ཉེ་སར་བཅར་ཟིན་པས་སྡོ་ཟིང་དཀྱིལ་དུ་ཡིབ། འོན་ཀྱང་ཤ་ཁྱི་ཚོས་ལས་སླ་པོའི་ཐོག་སྡོ་ཟིང་དཀྱིལ་ནས་ཝ་མོ་དེ་བཟུང་སྟེ་བཟས་པ་རེད།།

ནང་དོན། ཐབས་ཇུས་མང་བ་ལས་གནད་ལ་འཁེལ་ན་དགའ།

སེང་གེ་དང་དོམ་ཕྲ་མོ།

༄༅། །ཉི་མ་གཅིག་སེང་གེ་དང་དོམ་ཞིག་རང་རང་སོ་སོ་ཟས་འཚོལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ས་ཐག་རིང་ཙམ་ཆོད་དེ་གནས། གླུ་བྱུར་དུ་རེའུ་རྒྱག་པ་ཞིག་ཁོང་གཉིས་པོའི་དཀྱིལ་ནས་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དོམ་ནག་གིས་དེ་མ་ཐག་རེའུ་ཡོད་སར་མཆོངས་ཡོང་བས་སེང་གེ་ཡང་དེར་མཆོངས་ཡོང་སྐབས་ཁོང་གཉིས་དེ་གར་ཆ་ལ་སླེབས། ཁོང་གཉིས་ཀས་རེའུ་དེ་སྔར་མོ་རེ་རེས་མནན་ཏེ་བསད། འོན་ཀྱང་ཁོང་གཉིས་ཀས་རེའུ་དེ་ཟ་འདོད་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་སྐབས་ཕན་ཚུན་འཛིང་རེས་དྲག་པོ་བྱས་པས་ཁོང་གཉིས་ཀར་རྨས་སྐྱོན་ཤོར། ཁོང་གཉིས་ཡུན་རིང་འཛིང་རེས་བྱས་རྗེས་གཉིས་ཀ་རྨས་སྐྱོན་ཆེན་པོ་ཤོར་བ་དང་ཐང་ཆད་ཐག་ཆོད་ནས་གཅིག་ཕར་ཙམ་དེར་དབུགས་ལྷེམ་ཙམ་དང་གཅིག་ཚུར་ཙམ་ནས་དབུགས་ལྷེབ་ཙམ་བྱས་ནས་བསྡད་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་གཉིས་ཀ་གྲོད་པའང་ལྟོགས་བསྡད་ཡོད་པས་ནུས་ཤུགས་ཚང་མ་རྫོགས་སྐབས་དེ་དུས་ཝ་མོ་ཞིག་ས་ཆ་དེ་བརྒྱུད་ནས་འགྲོ་གི་ཡོད་པས་གནས་ཚུལ་ཆ་ཚང་མཐོང་། ད་ཆ་གོ་སྐབས་དེ་ཝ་མོ་ཁོ་ནར་ཐོབ། ཝ་མོས་མྱུར་དུ་རེའུ་དེ་སྐྱུག་ནས་བྲོས་ཕྱིན་པ་དང་དེ་རྗེས་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་ཞིག་ཟ་རྒྱུ་བྱུང་། སེང་གེ་དང་དོམ་དེས་ད་ཆ་རེའུ་དེ་བགོ་བཤའ་རྒྱག་རྒྱུ་བྱུང་ཡོད་ན་འགྲིག་པ་ཡོད་སྙམ་ཡང་ད་ཆ་གོ་སྐབས་དེ་ཤོར་ཚར་བ་རེད།།

ནང་དོན། སྟོབས་ཤུགས་ལས་ཐབས་ཇུས་ལྷག་པ་དགའ་ན་དགའ།