

བླ་མུང་མཐེབ་ཏྟིག་གི་ལམ་འགྲོ།

Copyright © 2010

ISBN: 978-81-87859-84-0

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

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

Phone: 01892-228877 / 226877

Email: stsa1999@yahoo.co.in

www.sambhota.org



བྱ་ཚུང་མཐེབ་ཉོག་གི་ལམ་འགྲོ།

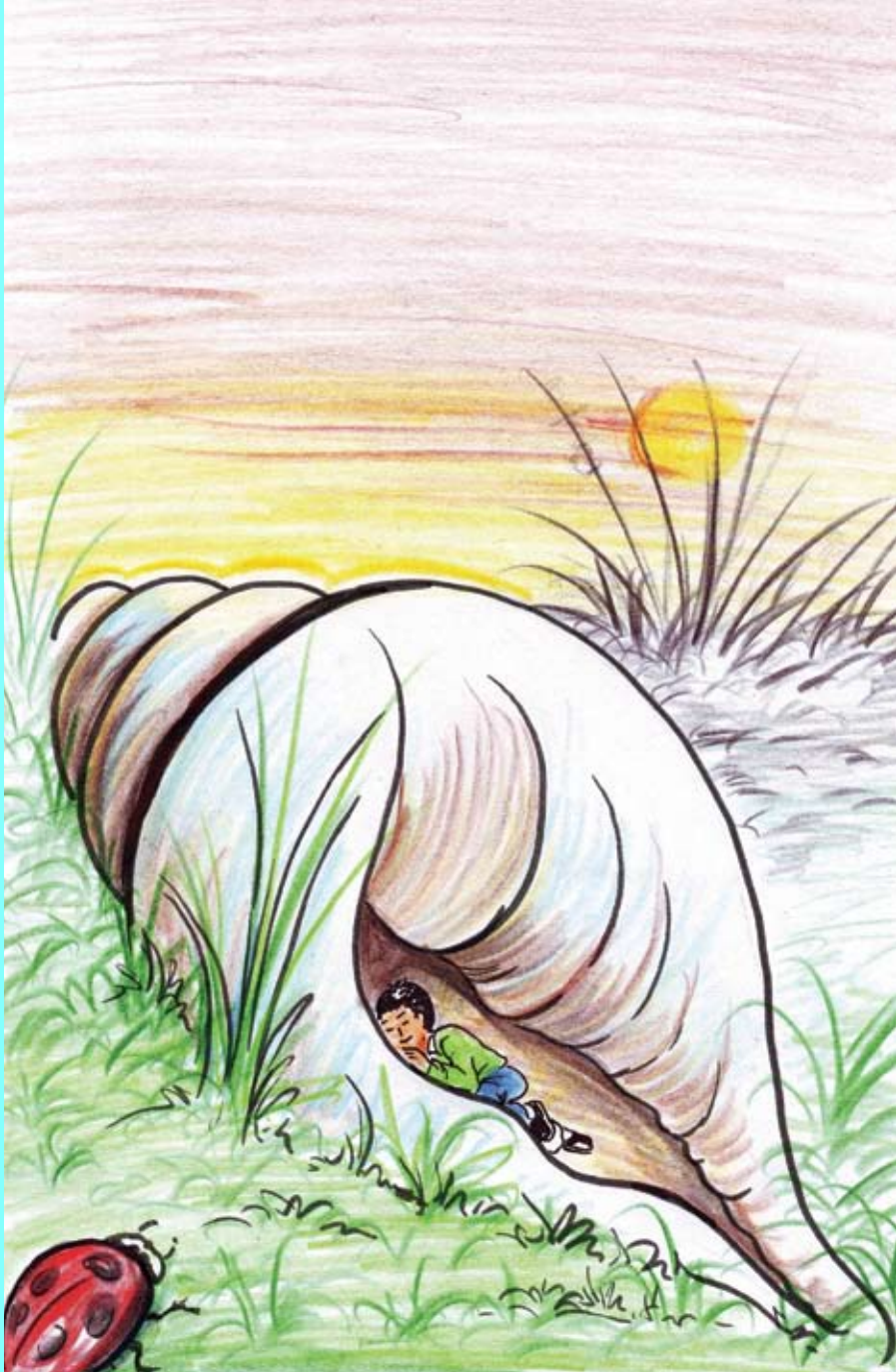
༄༅། །མདང་རྒྱབ་ང་ལ་ང་ཚོར་སྤྱི་བྱུང་བའི་གཉིད་ལམ་
ཞིག་བཏང་བྱུང་། འོན་ཀྱང་སྤྱི་དེའི་ཆེ་ཚུང་ནི་ཞ་སྤྱི་ཙམ་ལས་
མི་འདུག་ཅེས། ཞིང་པའི་བཟའ་ལྗས་དབྱུགས་རིང་ཞིག་གཏོང་
གིན་དུ་བཤད། འོན་ཀྱང་ཞིང་པ་བཟའ་ལྗས་སྤྱི་དེའི་མཐེ་བོང་
ཙམ་ལས་མེད་ཀྱང་གང་ལྟར་ང་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་གྲུ་ཡིན་པས་ང་
རང་གང་ཡང་བསམ་པ་མི་འདུག །ཅེས་བཤད་མ་ཐག་མིག་ལམ་
དུ་འོད་ཆེས་ཆེས་དུ་འཕྲོ་བའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་དང་སྟན་དུ་ཞིང་
པ་སྤྱིས་པ་དེའི་ལག་པའི་ནང་དུ་སྤྱི་གྲུ་ཚུང་ཚུང་ཞིག་མངོན་
པ་དང་། དེའི་ཆེ་ཚུང་དེ་དངོས་འབྲེལ་ཞིང་པའི་མཐེ་བོང་ཙམ་
ལས་མེད། དེ་ནི་ཁོང་གཉིས་ལ་སྤྱི་ཡིས་བཏང་བ་རང་རེད།
ཞིང་པ་སྤྱིས་མ་དེས་ལྟར་ཁའི་པགས་པ་ལས་བཟོས་པའི་ཉལ་ཁྲི་
དང་སྤྱི་འཆིང་ལས་བཟོས་པའི་སྟོན་གོས་འདྲ་མིན་བཟོས་ཡོད་
དུང་སྤྱིས་མས་ཅིད་ཆས་ལ་ཚོན་ཁ་ཅན་གྱི་སྟན་མས་སྤོ་ལོ་



བཟོས་པ་དང་ཡང་བ་དམ་གྱི་པགས་པས་བྱ་གཟིངས་བཟོས་པ་
རེད། ཞིང་པ་སྐྱེས་མ་ནི་ཁོང་གཉིས་ལ་ལྷ་ཡུལ་ནས་གནང་བའི་
བྱ་ཚུང་དེ་ཡོད་པར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་བ་མ་ཟད་བྱ་དེའི་མིང་
ལ་བྱ་ཚུང་མཐེབ་ཏོག་ཅེས་བཏགས། ཉིན་ཞིག་ཞིང་པས་ཁོང་
ཚོའི་ནང་གི་ཐེར་གེ་དེ་བཏང་ནས་གྲོང་ཁྱིམ་ནང་དུ་ལས་དོན་
ཞིག་གི་ཆེད་དུ་འགོ་དགོས་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཁོང་གི་ལུས་པོ་
བདེ་པོ་མེད་པས་བཟའ་ལྷན་པའི་གསོ་རྒྱུ་དགོས་ཞེས་བཤད་
ཀྱང་ཁོང་གིས་དེ་རིང་ངེས་པར་དུ་མ་ཕྱིན་ན་ལས་ཀ་དེ་ཉ་ཅང་
གི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཞེས་བཤད། ལྷན་པས་དེར་བྱ་ཚུང་མཐེབ་ཏོག་
གིས། ང་རང་ཉེ་ལྷོ་མཚོ་ནང་དུ་ཞོག་དང་ཐེར་གེ་དེ་ངས་གྲོང་
ཁྱིམ་དུ་བཏང་ཚོག་ ངས་པ་ལགས་གྱི་རྟ་ལ་ཁ་ལོ་བཅུ་སྟངས་
ཚང་མ་ཤེས་གྱི་ཡོད་ཅེས་བཤད་པ་དང་སྐྱབས་རྟ་ལ་བེད་སྲོད་
གཏོང་བའི་མིང་ཚོག་རྣམས་ཀྱང་བསྐྱར་སྐྱོས་བྱས། བྱའི་འཛོན་
ཐང་དང་ཤེས་རབ་ལ་པ་མ་གཉིས་ཡིད་ཆེས་ཡོད་སྟབས་བྱ་ཚུང་
མཐེབ་ཏོག་རྟ་ཡི་རྣ་མཚོག་ནང་དུ་སྐྱབས་ནས་ལས་དོན་སྐབ་

པར་བཏང་བས་འགྲུལ་པ་རྣམས་གྱིས་ཐེར་གེ་ཁོང་རྒྱུང་ཞིག་གྲོང་
ཁྱིམ་ནང་དུ་འགོ་བར་ཡ་མཚན་ཆེན་པོས་ལྷ་བཞིན་ཡོད། ཁོང་
ཚོའི་སེམས་ལ་ཐེར་གེ་དེ་རྩུ་འཕྲུལ་ཞིག་གིས་གྲོང་ཁྱིམ་ནང་དུ་
གཏོང་གི་མེད་དམ་སྟེ་བྱ་ཚུང་མཐེབ་ཏོག་གིས་ལས་དོན་ཚང་
མ་ལེགས་བྱས་བྱས་ནས་ནང་དུ་ལོག་ཡོང་དུས་སྐྱེས་མས་དགའ་
སློང་རབ་ཏུ་འཁོལ་བཞིན་བྱ་ལ་སྐོང་བག་ལེབ་ཞིམ་པོ་ཞིག་ཆེད་
མངགས་བཟོས། ཉིན་ཞིག་མི་གཉིས་གྱིས་བྱ་ཚུང་མཐེབ་ཏོག་
རང་གི་པ་ལགས་ཤིང་བཤགས་བཞིན་པའི་ཉེ་འགྲུལ་ཞིག་གི་སྟེང་
དུ་བསྐྱེད་ཡོད་པ་མཐོང་། མི་གཅིག་གིས་ གལ་ཏེ་ཁྱེད་གྱིས་ང་ལ་
ཐེའུ་རང་དེ་སྲུང་པ་ཡིན་ན་ངས་ཁྱེད་ལ་གསེར་གྱི་དོང་ཅེ་ཞིག་
རིན་པར་སྲུང་ཚོག་ ཅེས་བཤད། ཞིང་པ་སྐྱེས་པས་དེ་ལ་མོས་
མཐུན་ཡི་ནས་མ་བྱས་ཀྱང་བྱ་ཚུང་མཐེབ་ཏོག་གིས། པ་ལགས་
ལ། ང་རང་གྱི་ལ་འགོ་འདོད་ཡོད། དེ་ནི་ངའི་གོ་སྐབས་ཡག་པོ་
ཞིག་རེད། ངས་རྗེས་སུ་ཚུར་བྱོས་ཡོང་ཚོག་ །ཅེས་བཤད། དེར་
བཞེན་མི་དེས་གསེར་གྱི་དོང་ཅེ་ཞིག་སྲུང་དེ་བྱ་ཚུང་མཐེབ་ཏོག་

ལོའི་ལྷ་མོའི་མཐའ་ལོར་སྤོང་བཞག་ནས་བསྐྱོད། སུ་རྒྱུང་ཐེབ་
 ཏོག་ནི་ལྷ་མོའི་སྤོང་ནས་མཐོང་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱུང་སྟེ་སྤོང་སྤང་རབ་ཏུ་
 འཕེལ་ འོན་ཀྱང་མི་དེས་སུ་རྒྱུང་དེ་ཁྲོམ་ལ་བཙོང་པར་འགྲིང་
 ཅིས་ཡོད་པ་ཤེས་དུས་གཞི་ནས་ཞེད་སྤང་ཆེན་པོ་སྦྱིས། མི་དེས་
 རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་མོ་མར་སྤུད་དུས་སུ་རྒྱུང་མཐེབ་ཏོག་གིས་ལྷ་མོའི་
 སྤོང་ནས་མཚོངས་ཉེ་བོས་ཕྱིན། སུ་རྒྱུང་མཐེབ་ཏོག་གིས་རྩ་ལྡང་
 གི་ལོ་མའི་ཁྲོད་ནས་གང་མཚོགས་བོས་བཞིན་རང་ཉིད་མི་རྒན་
 བ་བཞིན་གོ་ཞེང་ཆེན་པོ་སྟོས་ནས་འགོ་སྐྱབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་
 བ་ཅི་མ་རུང་སྟུམ། ཚ་བེར་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་བ་སུ་རྒྱུང་མཐེབ་
 ཏོག་ཚ་བས་རབ་ཏུ་གདུང་བས་གང་སར་ཕར་རྒྱུར་སྟུམ་དུས་ཅི་
 སྤང་ཞིག་རྟེན་པ་དང་དེའི་བ་འགོ་དུས་ཅི་ཅིས་སུ་རྒྱུང་མཐེབ་
 ཏོག་ལ་སྟེ་ལེན་གཟབ་རྒྱས་ལྷན། སུ་རྒྱུང་ཐེབ་ཏོག་གིས་དེ་གར་
 ངལ་གསོ་ཡག་པོ་ཞིག་བརྒྱབ་རྗེས་སྤུ་འཕྱུད་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་
 ལམ་སྤུར་ལྷགས། མཚན་མོའི་དུས་སུ་རྒྱུང་མཐེབ་ཏོག་གིས་གང་
 རྒྱུང་དང་རང་བྱུང་འཛིགས་པ་ལས་གོལ་ཆེད་དུང་དཀར་འཕྱུ་



འཕྲིལ་གྱི་ཤུབས་ནང་གི་ང་ལོས་ཉལ་ཆས་ཀྱི་ཚབ་བྱས་ཏེ་ཉལ་ནས་
མཚན་མོ་བསྐྱལ། ཕྱི་ཉིན་ཞོགས་པ་བྱ་རྒྱུ་མཐེབ་ཏོག་ཡུན་རིང་
གི་འགྲུལ་བཞུད་བྱས་མཐར་རང་ཁྱིམ་དུ་སླེབས། དེར་བཞུག་ནང་
མི་གསུམ་པོ་ཉ་ཅང་གི་དགའ་པོ་བྱུང་།

ཉིན་ཞིག་ཞིང་པ་སྐྱེས་མས་རང་གི་བྱ་རྒྱུ་འཕྲིད་དེ་བ་
ཕྱགས་ཀྱི་འོ་མ་འཛོ་བར་བསྐྱོད། ཉམ་མཁའ་མོ་ཞིང་དངས་ལ་
ཉི་འོད་རབ་ཏུ་བཟུང་བའི་འོག་མེ་ཏོག་གསོས་པའི་དྲི་ཞིམ་འཕྲུལ་
ནས་ཡོད། ཞིང་པ་སྐྱེས་མས་རང་གི་བྱ་བ་ཕྱགས་ཀྱིས་རྟོག་རྒྱུ་
བཏང་མི་ཡོང་ངམ་སྐྱམ་ནས་མེ་ཏོག་གི་འདབས་མར་བཏགས་
ནས་མེ་ཏོག་སྤོང་ཕྱོད་དུ་འཇུག་ནས་བཞག །སོ་བའི་འཇམ་པའི་
མེ་ཏོག་གི་ཟེའུ་འབྲུའི་སྤོང་ཉ་ཅང་སྐྱིད་པོ་བྱུང་བ་མ་ཟད་རྒྱུང་
བྱ་དལ་བྱས་ལྡེམ་ལྡེམ་གཡོ་དུས་བྱ་རྒྱུང་མཐེབ་ཏོག་མེ་ཏོག་སྤོང་
གཉིད་དུ་ཡུར། སྐྱེས་མ་ནི་ལས་ཀར་འགོ་འཁོར་ནས་དུས་ཡུན་
རིང་པོ་འགོ་དུས་བྱ་རྒྱུང་མཐེབ་ཏོག་གཉིད་ལམ་སྐྱིད་པོ་བཏང་

ནས་མཐར་གཉིད་སད་དུས་ཀྱང་སེམས་ནང་སློབ་སྦྱང་གི་ཉུ་ཆེ་
བས་སྐྱུ་དབྱངས་ཅི་གར་ལེན་པས་དེ་ནི་དངོས་འབྲེལ་དུལ་
གྱི་སྤིང་བྱ་ལས་བཏང་བའི་དབྱངས་བདུན་འཛོམ་པའི་རོལ་མོ་
དང་ཡོངས་སུ་མཚུངས། སྐབས་དེ་དུས་བ་ཕྱགས་ཀྱིས་རྟོག་བར་
སྐྱན་པའི་སྐྱུ་དབྱངས་ཉན་པར་ཡོང་བ་དང་སྤང་ཞོར་བྱས་ཀྱང་
སྐྱུ་དབྱངས་ཉན་པར་ཡོང་གི་ཡོད། འོགས་པོ་བ་ཕྱགས་ཀྱིས་བྱ་
རྒྱུང་མཐེབ་ཏོག་གི་འཕྲིལ་སྐྱོད་ནས་བཤད་དོན། རྒྱུང་རང་
གིས་ང་ལ་སྐྱུ་གཞས་ཤིག་སློབ་གནང་ན་ཡོང་གི་རེད་དམ་ཞེས་
དྲིས། བྱ་རྒྱུང་མཐེབ་ཏོག་གིས་བྱས་ན་ཡོང་ང་། ཐོག་མར་འབྲིང་
རང་གིས་གང་ཤེས་པའི་གཞས་ཤིག་གཏོང་རོགས་གནང་དང་
། རྒྱུང་རང་གི་སྐྱུ་གཞས་དང་མཐུན་པའི་གཞས་ཤིག་བསྐྱེད་
ཚོག་ཅེས་བཤད། འོན་ཀྱང་བ་ཕྱགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཤེས་
པའི་གཞས་འོགས་པོ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞེས་པ་དེ་གཏོང་ཅིས་བྱེད་དུས་
ཁ་ཡར་གདངས་པ་དང་མཁའ་རྒྱུང་གི་ཤུགས་ཀྱིས་བྱ་རྒྱུང་མཐེབ་
ཏོག་ས་སྤོང་དུ་གཡུག། །བྱ་རྒྱུང་མཐེབ་ཏོག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་

རྒྱུས་མ་སྐད་གཏོང་བར་འགོ་དུས་བྱ་སྐབས་ཅིག་གིས་ཙི་ཙི་ཞིག་
 དང་ཞོར་ནས་སྒྲེར་མོས་ཡར་བསྐྱབས། ད་ཆ་བྱ་རྒྱུང་གིས་རང་
 ཉིད་ལྷུང་པོ་དེ་འདྲས་ནམ་མཁའ་དབྱིངས་སུ་འཁྱུར་འགོ་དུས་
 གནས་ཚུལ་གང་འདྲད་པ་རྣམས་ཚང་མ་གྲེས། བྱ་སྐབས་གིས་བྱ་
 རྒྱུང་འཁྱུར་འགོ་དུས་ཚུ་སྡོ་ཐིང་ཐིང་ཡོད་པ་མཐོང་བས་དངངས་
 སྐབས་རབ་ཏུ་རྒྱུས་ཉེ་སྒོག་སྒྲོབས་དང་ཞེས་སྐད་བརྒྱབ། བྱ་སྐབས་
 བྱི་སྐད་ཆེན་པོ་དེ་འདྲར་ཞེད་ཐག་ཚོད་ནས་སྒོད་པས་བྱ་རྒྱུང་
 མཐེབ་ཉོག་སྡོ་ཐིང་ཐིང་གི་ཚུ་མོའི་ནང་དུ་སྐྱུང་། ཚུ་མོ་དེ་ནི་གང་
 ཞིང་གཏིང་རིང་བ་ཞིག་རེད། སྐར་ཡང་བྱ་རྒྱུང་མཐེབ་ཉོག་གིས་
 ཚུ་མོའི་གཏིང་ནས་སྒོག་སྒྲོབས་དང་། སྒོག་སྒྲོབས་དང་ཞེས་སྐད་
 བརྒྱབ། ཁོས་ཚུ་ཆ་ལྷ་དེ་ཁའི་ནང་དུ་གངས་མེད་འཇུལ་བ་
 དང་། རང་ཉིད་གཏིང་ནས་གཏིང་དུ་འདིམ་འགོ་གི་ཡོད། ཁོས་
 ཨ་ལ། ངས་བ་ཕྱུགས་དེ་གཞས་གཏོང་མ་འཇུག་ནའི་ཡོང་བ་ཡོད།
 ད་ཆ་ངས་པ་ལགས་དང་ཨ་མ་ལགས་ཡང་བསྐྱར་མཐོང་ཐུབ་ཀྱི་
 མ་རེད། ལྷམ་བཞིན་པའི་སྐབས་ཉ་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་ཁོ་པ་



འཕྱུར་མི་ད་ཏུ་བཏང་། ཉེ་ལོག་པ་ནི་ནག་ཅིང་གང་བ་ཞིག་
 ཡིན་ཀྱང་དེའི་ནང་ཏུ་སྐམ་པོར་སྡོད་རྒྱ་བུང་། སུ་རྒྱུང་མཐེབ་
 ཏོག་ད་ཏུང་བདེ་པོ་ཙམ་བ་ནས་མེད། ལོང་གིས་ལྷམ་སྤུད་ནས་
 ལྷོད་ལྷོད་བྱས་ནས་བསྐྱད་དགོས་བསམ་ཏུས་ཉ་ཆེན་པོ་དེ་ཉ་
 པ་ཞིག་གིས་ཟིན། ཉ་དེའི་ལོག་པའི་ནང་ཏུ་སུ་རྒྱུང་མཐེབ་ཏོག་
 གིས་མིག་བཙུམ་ནས་བསྐྱད་པ་དང་དེ་ནས་སྐར་རྒྱན་བཞིན་
 ལྷིང་འཇགས་ཡིན་པས་སུ་རྒྱུང་གིས། སློབས་རོགས་གནང་། ཞེས་
 སྐད་ག་ཚོད་རྒྱབ་ཀྱང་སུ་ཅིག་གིས་སློབ་མཁན་མ་བུང་བས་ལོང་
 གི་སེམས་ལ་ད་ཆ་རང་ཉིད་ས་འོག་སྐྱོན་དོང་དེ་འདྲའི་ནང་ཏུ་
 རྒྱུད་པ་མིན་ནམ་སྟེ། གང་ལྟར་སྐྱོན་པ་ནག་ཅིང་གང་ངར་ཆེ་
 བའི་སྐྱོན་དོང་དེའི་ནང་ཏུ་སུ་རྒྱུང་མཐེབ་ཏོག་སེམས་པ་ཉ་ཅང་
 སློན་ལང་བྱེད་ཐབས་གང་ཡང་མ་བུང་བར་ཉལ་བསྐྱད་པས་
 གང་ཙམ་ནས་གཉིད་ལ་ཤོར། སྐབས་དེ་ཏུས་ཉ་ཆེན་དེ་ཉ་ཚོང་
 མཁན་སར་འབྱོར་བས་མི་དེས། ཨོ། ཉ་དེ་རྒྱལ་པོར་སྤུལ་ན་ཏག་
 ཏག་རེད་སྟེ། ལྷམ་ནས་རྒྱལ་ཁང་ཏུ་བཟངས། དེའི་ཕྱི་ངོ་རྒྱལ་པོའི་མ་



བྱམ་གྱིས་གསོལ་ཚིགས་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་བཞིན་དུ་ཉ་དེའི་ཁོག་པ་
 བཤགས་པས་སུ་ཚུང་མཐེབ་ཏོག་གཉིད་ལས་སད་པ་དང་དེའི་
 བད་ནས་ཐོན་ཡོང་། དེ་དུས་མ་བྱམ་ནི་ཉངས་སངས་ནས་རང་
 ཉིད་ཀྱི་མིག་ལའང་ཡིད་ཆེས་མ་བྱུང་། དཀོན་མཆོག་མཐོན།
 བྱེད་རང་སུ་ཡིན། ངས་མི་ཚུང་ཚུང་དེ་འདྲས་མི་ཚེའི་བད་དུ་
 མཐོང་མ་མྱོང་། ཞེས་བཤད། སུ་ཚུང་མཐེབ་ཏོག་གིས། ངའི་མིང་
 ལ་སུ་ཚུང་མཐེབ་ཏོག་ཟེར་གྱི་ཡོད་ བྱེད་རང་སུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
 མི་དེས་ང་ནི་རྒྱལ་ཁང་གི་མ་བྱམ་ཡིན། བྱེད་རང་ད་ལྟ་རང་ཉ་
 ཆེན་དེའི་ཁོག་པའི་བད་ནས་ཐོན་ཡོང་སོང་། ངས་དེ་དག་རྒྱལ་
 པོ་དང་བཙུན་མོར་བྱ་དགོས་ཡོད་ཅེས་བཤད། མ་བྱམ་གྱིས་སུ་
 ཚུང་སྟེར་མ་ཞིག་གི་བད་དུ་སྐྱགས་ནས་རྒྱལ་པོ་དང་བཙུན་མོའི་
 མདུན་དུ་བཅར། རྒྱལ་པོ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ །ལྷན་པར་ཉ་ཡི་ཁོག་
 པའི་བད་ནས་ག་རེ་རྗེད་པ་འདྲ་འདུག་གཟིགས་ལོགས་གནང་
 ། ཞེས་ཞུས། རྒྱལ་པོ་ཉངས་སངས་ཉ་ལས་བཞིན་དུ། འོ་ཇི། འདི་
 མི་ཚུང་། མ་རེད་པས། དཔེ་ལ། ཞེས་གསུངས། བཙུན་མོས་ཕྱག་

