

ཞོག་ཁོག་ཁ་ཚ།



ཆེ་རིང་།



ཨ་མ།



དབང་མ་ཚན།

༡༡། མོན་ཅུ་བྱིས་པའི་དེབ་ཐེང་ ༤༠ འདི་དག་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བྱིས་པའི་སློབ་ཅུབ་ཡར་རྒྱས་ལས་གཞིའི་ཁོངས་སུ་བར་སྐྱོན་དང་འགྲེམས་སྟེལ་ཞུས།

བར་སྐྱོན་བདག་དབང་། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་།

༢༠༡༧ བར་གཞི་དང་ལོ།

བར་སྐྱོན་ཐེང་ལོ། ཤེས་རིག་བར་ཁང་།

Copyright © 2017 Department of Education

All rights reserved

First Edition 2017

Published by: Department of Education

Central Tibetan Administration

Gangchen Kyishong, Dharamshala -176215

Distt. Kangra(H.P.) INDIA

Email: education@tibet.net

Printed by: Sherig Parkhang Trust

E-mail: shepardelhi@gmail.com

ཁྱིམ་ཁྱེད་ཀྱི་མཁས་དབང་ཀྱཱི་ཀུམ་ར་། (Prof. Krishna Kumar)

ལས་འཆར་ཐབ་འབྲིད་པ། འབྲུམ་རམས་པ་ལ་ཉི་ཀླ་བུ་། (Dr. Latika Gupta)

མཐའ་མའི་བརྒྱུད་ཞིབ་ཚེགས་རྒྱུད་། ཚེགས་གཙུག་མཁས་དབང་ཀྱཱི་ཀུམ་ར་། (Prof. Krishna Kumar) དང་། ཚེགས་མི་ལྷོ་ཁོ་བོད་ཀྱི་ཚེས་མཐོང་སྒྲུབ་གཉེད་ཁང་གི་ཉེ་འདེམིགས་བདག་དཔེ་བཤེས་དག་དབང་བསམ་གཏན་། མཁས་དབང་ཨ་ཤོག་བེཔེལི། (Ashok Vajpeyi) མཁས་དབང་ཨ་པུའོ་བུ་ལོ། (Apoorvanand)

མིག་སྒྲིབ་ལེགས་པའི་ཚེས་བརྒྱུད་ཞིབ་ཚེགས་རྒྱུད་། ལྷ་ཁ་དབྱུང་ཡོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སྒྲིབ་གཉེད་ཁང་དྲུག་པེམ་དག་དབང་བསམ་གཏན་དང་། ལྷ་ཁ་དབྱུང་ལྷ་ཁ་པོ་ལོ། ལྷ་ཁ་དབྱུང་བཟུལ་མི་ལོ། ལྷ་ཁ་དབྱུང་བཟུལ་མི་ལོ། ལྷ་ཁ་དབྱུང་བཟུལ་མི་ལོ། ལྷ་ཁ་དབྱུང་བཟུལ་མི་ལོ།

འབྲི་ཚུལ་པ། ཚེས་བཟུལ་། བཟུལ་འཛིན་ཚེས་མཚོ། ཨ་ཁྱེད་ཚེས་མཚོ།

བརྒྱུད་ཞིབ་ཚེགས་རྒྱུད་། ཀླུ་སྒྲིབ་ལས་ཀྱི་དག་འཁྱུལ་མཚན། བསམ་བླུ་། ཨ་ཕིང་ལྷ་མོ།

ཕི་ཨ་འབྲི་མཁན། བཟུལ་འཛིན་བཟུལ་དང་།

དེབ་གཞུགས་རྒྱས་འགོད་པ། བཟུལ་ལས་།

Disclaimer

This children's story book is made possible by the support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents of this book are the sole responsibility of Department of Education, Central Tibetan Administration and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE





༣༡། ཉིན་དེ་གུང་གསེང་རེད། དབྱངས་ཅན་དང་ཆེ་རིང་ད་དུང་ལངས་ཡོད་མ་རེད། ཁོ་གཉིས་ཀྱི་
 ཆོད་དགུ་པ་བར་དུ་ཉལ་ནས་བསྐྱད། ཨ་ཡ་མོ་རང་གི་སྤྲས་མགོའི་སྤང་ལ་ཉལ་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད།





ཁོ་གཉིས་ཏྲོག་ཙམ་རྗེས་ལ་ལངས་པ་རེད། ཁོ་གཉིས་ཞོགས་ཟས་བཟའ་བར་བྱིན། ཡ་མས་ཁ་ལག་
གང་ཡང་བཟོས་མེད། ཡ་མས་ཁ་ལག་མཉམ་དུ་བཟོ་དགོས་ལབ་པ་རེད།





ཨ་མས་ཞོག་ཞོག་བྱེད་ནས་ཡོང་བ་རེད། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ཞོག་ཞོག་གི་པགས་པ་བཤུས། དབྱངས་
 ཅན་གྱིས་ཞོག་ཞོག་པགས་པ་བཤུས་པ་ནས་བཤུས། ཆེ་རིང་གིས་ཨན་རྩ་བྱེད་ཡོང་བ་རེད།



ཁོ་ཚོས་ཞོག་ཞོག་ཁ་ཆ་བཟོ་རྒྱུ་ཐག་བཅད་པ་རེད། ཡ་མས་ཞོག་ཞོག་དུམ་སུ་རྒྱུང་རྒྱུང་གཏུབས། ཚེ་
 རིང་གིས་ཞོག་ཞོག་དུམ་སུ་རྒྱུང་རྒྱུང་གཏུབས། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ཡ་མ་ལ་བག་ལེབ་བཟོ་རོགས་ལག་





དབྱངས་ཅན་གྱིས་ཚྱང་གི་པགས་པ་བསྟུས། མོས་ཚྱང་གཏུབས་པ་རེད། ཚྱང་གིས་མོའི་མིག་ཆ་བ་
རེད། ཡ་ཡས་གྲང་གི་ལྗེབས་ལ་རྩངས་པ་ཞིག་མཐོང་།



ཆེ་རིང་གིས་ཁོ་མ་ཁོ་ཁ་ཤས་བགྲས། ཁོས་དེ་ཆོ་གཏུབས་པ་རེད། དེ་ཆོ་འཇམ་པོ་དང་ཁུ་བ་མང་པོ་
 ཡོད་པ་རེད། ཁོ་ཆོས་ཅོང་དང་ཁོ་མ་ཁོ་བཅོམ་རྒྱུ་ཐག་བཅད།





དབྱངས་ཅན་གྱིས་རྫོང་སྤང་ཐབ་ཀྱི་སྤང་ལ་བཅུགས། མོས་དེའི་ནང་སྦྱུང་སྦྱགས་པ་རེད། མོས་སྦྱུང་
ཆ་པོ་ཆགས་པར་བསྦྱགས་པ་རེད། མོས་སྦྱུང་གི་ནང་ལ་ཚོང་སྦྱགས།





དབྱངས་ཅན་གྱིས་ཅོང་བཅོས་པ་རེད། ཁོ་ཚོས་ཅོང་སེར་པོ་མ་ཆགས་བར་དུ་བཅོས། ཚེ་རིང་གིས་
 འོ་མ་འོ་སྒྲགས། ཚེ་རིང་གིས་གཡེར་མ་དང་སི་པན་ཡང་སྒྲགས།





ཁོ་ཆོས་ཁོ་མ་ཁོ་ཡག་པོ་མ་འདྲུར་བར་དུ་བསྐྱུགས། ཁོ་མ་ཁོ་དང་ཅོང་གི་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་ཁ་བ་རེད། ཆོ་
རིང་གིས་ཞོག་ཞོག་རྫོང་སྤང་ནང་སྐྱུགས། དབྱངས་ཅན་གྱིས་ཁོ་ལ་བཟོ་སྤངས་བསྐྱུགས།





ཨ་མས་བག་ལེབ་བཞོས་ཚར་བ་རེད། དབྱངས་ཅན་གྱིས་རྫོང་སྤང་ཁ་གཅོད་བརྒྱབ། ཁོ་ཚོ་ཐབ་ཚང་
གི་ཕྱི་ལ་ཕྱིན། ཞོག་ཞོག་ག་ལེ་ག་ལེར་ཚོས་པ་རེད།





ཞོག་ཞོག་ཁ་ཚ་བཟོས་ཚར་བ་རེད། ཚེ་རིང་གིས་སྒྲེར་མའི་ནང་ལ་རྒྱང་ཁ་ཤས་སྤངས། ཡ་མས་ཞོག་
 ཞོག་ཁ་ཚའི་སྒོ་བ་བྱངས་པ་རེད། ཞོག་ཞོག་སྒོ་བ་ཆེན་པོ་ཆགས་མེད།



ཨ་མས་ཞོག་ཞོག་དེ་རང་འཇགས་རྫོང་སྤང་ནང་སྤྱགས། ཨ་མས་རྫོང་སྤང་ཡང་བསྐྱར་ཐབ་ལ་བཙུགས་
པ་རེད། ཨ་མས་ཞོག་ཞོག་ལ་ཚུ་སྤྱགས་པ་རེད། དབྱངས་ཅན་དང་ཆེ་རིང་གིས་ཚུ་སྤྱག་རྒྱ་བརྩེད་པ་རེད།





ཨ་མས་ཞོག་ཞོག་དགུགས་པ་རེད། དབྱངས་ཅན་གྱིས་སྒྲག་ཡུན་རིང་པོ་ཆོར། ཆེ་རིང་གིས་ཀྱང་
 སྒྲག་ཡུན་རིང་པོ་ཆོར། ཁོ་ཆོ་གོད་ཞོག་ཞེ་དག་ལྷོགས་པ་རེད།



ཨ་མས་ཞོག་ཞོག་ཁ་ཆ་ལ་སྒྲ་སེར་སྒྲགས། སྒྲ་སེར་གྱིས་ཞོག་ཞོག་སེར་པོ་ཆགས། ཨ་མས་སྒྲོ་ཆ་ལ་འུ་
སྤྱ་གཙུག་པ་རེད། སྒྲོ་ཆ་ལ་འུ་སྤྱ་ལྷང་ཐིང་ངེར་ཡོད་པ་རེད།





ཞོག་ཞོག་ཁ་ཚ་བ་ཚོག་ཚོག་ཆགས་པ་རེད། ནང་མི་ཚང་མ་ཁ་ལག་བཟའ་བར་ས་ལ་བསྐྱད། ཞོག་
 ཞོག་ཁ་ཚ་ད་ཅང་ཞིམ་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་ཚོ་ཞོགས་བས་ཞིམ་ཐག་ཚད་པ་རེད།

དགེ་ཆན་ནམ་པར་ཉི་ཤུ་ལ།

- * སོན་ཅ་བྱིས་པའི་དེབ་ཐང་འདི་ཉིད་བསྐྱབ་གཞི་ཅ་འཛིན་གྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་གཏན་ལ་བབ་པའི་སློབ་དེབ་མིན།
 * སྤྱིར་བྱིས་པའི་འབྲི་ལྟོག་ཡར་རྒྱས་དང་། རྩེ་བྲག་རྩ་གང་ལྟོག་པ་དེའི་གོ་དོན་གསལ་པོ་ཉོགས་ནས་ལྟོག་པའི་རྩས་པ་གོང་མཐོར་
 སྤེལ་རྒྱར་གཞོགས་འདེགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ཞིག་ཡིན།
 * དེབ་འདི་དག་འཛིན་ཁང་ནང་དུ་སློབ་སྦྱོང་ཆེད་དུ་སྤྱི་ཆོད་དང་འདུན་པ་ནས་ཡོད་ཀྱི་སྐབས་སུ་རང་མོས་ལྟར་ལེན་པ་དང་ལྟ་ལྟོག་
 རྩེད་སྤྱབ་སར་འགྲེམས་འཛོག་བྱེད་དགོས།
 * རིམ་པ་དང་པོ་ནས་འགོ་འཇུགས་ཀྱིས་གཉིས་པ་དང་། གཉིས་པ་ནས་གསུམ་པ། གསུམ་པ་ནས་བཞི་པ་བར་ཐེམ་སྐྱས་རིམ་
 འཛོགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བསྐྲག་རྒྱུའི་ཆེད་དམིགས་པ་ཡིན་རུང་། སྤྱ་གྲུ་རང་ངོས་ནས་གང་ལྟ་འདོད་དང་ལྟོག་འདོད་བྱེད་པ་དེར་རམ་
 འདེགས་བྱེད་པ་ལས་གོ་རིམ་ལྟར་ལྟོག་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་མ་ཡིན།
 * འཛིན་བྱའི་དུས་ཆོད་རེ་འུ་མིག་བཀོད་སྤྱིག་སྐབས། དེབ་ཐང་འདི་ལྟོག་རྒྱུའི་དུས་ཆོད་འདང་ངེས་འཛོག་དགོས།
 * མདོར་ན། དོན་བྱེད་རྩས་པ་དངོས་པོའི་མཆན་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟར། དཔེ་དེབ་འདི་དག་སྤྱ་གྲུའི་འདོད་མོས་བཞིན་བེད་སྤྱོད་བཏང་
 བས་ཆིང་རྩལ་དང་རལ་ཐོར་དུ་གྱུར་ན་ལེགས་གསོལ་ཐོབ་རྒྱ་ལས། ལོ་མང་པོའི་རྗེས་སུ་འང་དེབ་རེ་རེ་བཞིན་བྲམ་མ་ཉམས་བྲམ་
 ཞིག་པར་ཤེལ་བྲ་ཅན་གྱི་བང་ཁྱིའི་ནང་ལྟ་སྤྱོད་ལྟར་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱིག་གཞོམ་བྱས་ཏེ་འཛོག་མི་རུང་བ་སློང་ངེས་དགོས་གལ་བཅས།



སྐྱེ་ཆ་བྱིས་པའི་དེབ་ཕྱེང་གི་དགོས་དམིགས།

- ※ དེབ་ཕྱེང་འདི་བསྐྲགས་རྗེས། བྱིས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་འབད་བཙོན་ལ་བརྟེན་ནས་མྱོག་ཆལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱེད།
- ※ བྱིས་པ་དང་དེབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་རྗེ་ཟབ་ཏུ་བཏང་སྟེ། དཔེ་དེབ་མྱོག་རྒྱུ་འོག་གཤེས་འཇགས་པར་བྱ་རྒྱ།
- ※ སྐྱེ་ཆ་བྱིས་པའི་དེབ་ཕྱེང་གི་ནང་དོན་རྣམས་ཉིན་རེའི་འཆོ་བ་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་ནས། བྱིས་སྦྱང་མྱོག་རྒྱུ་དགའ་མོས་ཡོང་ཐབས་བྱས་ཡོད།
- ※ མི་སྣ་གཙོ་བོར་བྱ་བུ་གཉིས་རེ་འཛོག་དོན་ནི། མྱོག་པ་པོ་བྱིས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་མཐུན་པའི་སྦྱང་མང་པོའི་ནང་། རང་གི་མི་ཆེའི་གཞུགས་བརྟན་མཐོང་བྱུང་བས། སྦྱང་འདི་དག་དོན་ནས་བྱིས་མྱོག་རྒྱུ་ལ་མ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།
- ※ དེམ་པ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ཅམ་མ་ཟད། དེམ་པ་རྗེས་མ་རྣམས་སྤང་ཆེག་དང་བརྗོད་དོན་མང་པོ་བསྐྱར་སྒྲོས་ཡང་སྒྲོས་བྱས་པར་ཕན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད། དགོ་ཞན་དང་པ་མ་སོགས་ཀྱི་རོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱ་བུས་ཐོག་མར་ཤེས་པའི་ཆེག་དེ་སྦྱང་ཡང་མཐོང་མ་ཐག ཆེག་དེ་མྱོག་བྱུང་བ་དང་དེའི་དོན་གོ་བྱུང་བའི་དགའ་ཆོར་དང་སྟོབས་པ་སྟོད་བྱེད།
- ※ འོན་ཀྱང་བྱིས་པས་བསྐྲགས་ཐེན་པའི་ཉིན་དེ་ནས་དེབ་ཕྱེང་འདིའི་དགོས་དོན་དང་བེད་སྤྱོད་རྫོགས་པ་ལྟར་མ་ཡིན་པར། བྱིས་པས་སྦྱང་ཡོད་པ་དང་འབྲི་བ། དཔེ་དེམ་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་གཞན་དོ་སྟོད་པ། དེ་མོ་བཤུ་རྒྱ་སོགས་བྱེད་སྟོ་མང་པོར་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བྱེད་པ་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ་བས། སྟོབ་བྱ་སོ་སོའི་འགན་འཛིན་དང་འབྲེལ་ཡོད་དགོ་ཞན་ཆོས་སྤྲུགས་ངེས་ཡོང་བ་འཆཛ།

