

གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱས་པ།



བ་པ།



ཀུན་དགལ།



ཙམ་མ།



མེ་ཉླག།

༡༡། སྐྱོན་ཅ་བྱིས་པའི་དེབ་ཐེང་ ༤༠ འདི་དག་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བྱིས་པའི་སློབ་ཅལ་ཡར་རྒྱས་ལས་གཞིའི་ཁོངས་སུ་བར་སྐྱོན་དང་འགྲེམས་སྟེལ་བྱས། །

བར་སྐྱོན་བདག་དབང་། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་།

༢༠༡༧ བར་གཞི་དང་ལོ།

བར་སྐྱོན་བྱེད་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

ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཁྲིན་པ། མཁས་དབང་ཀྱིཾ་ཀུ་ལཱ། (Prof. Krishna Kumar)

ལས་འཆར་ཐབ་འཕྲིད་པ། འབྲུམ་རམས་པ་ལ་ཉི་ལྷ་ཀུཾ། (Dr. Latika Gupta)

མཐའ་མའི་བསྐྱར་ཞིབ་ཚུགས་རྒྱུ། ཚུགས་གཙུག་མཁས་དབང་ཀྱིཾ་ཀུ་ལཱ་ (Prof. Krishna Kumar) དང་། ཚུགས་མི་ལྷ་ཁ་བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གཉེད་ཁང་གི་ཉི་བའི་རིགས་བདག་དགེ་བཤེས་དག་དབང་
བསམ་གཏན། མཁས་དབང་ཨ་ཤོག་ལེཾ་པེཾ། (Ashok Vajpeyi) མཁས་དབང་ཨ་པུཾ་ནན། (Apoorvanand)

ཚོགས་སྐྱོད་ལེགས་བཅས་བསྐྱར་ཞིབ་ཚུགས་རྒྱུ། ལྷ་ཁ་དབུས་ཡོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེད་ཁང་ཁྱེད་ཀྱི་དགེ་བཤེས་དག་དབང་བསམ་གཏན་དང་། སློབ་དཔོན་རྣམས་ཀྱི་ཆེ་འོད་། སློབ་དཔོན་བསྐྱོར་ཆེ་འོད་། སློབ་དཔོན་ལྷ་ཁ་བོད་ཀྱི་ཆེ་འོད་། སློབ་དཔོན་ལྷ་ཁ་བོད་ཀྱི་ཆེ་འོད་།

འཕྲི་ཚུལ་པ། ལྷ་ཁ་བོད་ཀྱི་ཆེ་འོད་། སློབ་དཔོན་ལྷ་ཁ་བོད་ཀྱི་ཆེ་འོད་། སློབ་དཔོན་ལྷ་ཁ་བོད་ཀྱི་ཆེ་འོད་།

བསྐྱར་ཞིབ་ཚུགས་རྒྱུ། ཀྱེ་ལྷ་ཁ་བོད་ཀྱི་ཆེ་འོད་། སློབ་དཔོན་ལྷ་ཁ་བོད་ཀྱི་ཆེ་འོད་། སློབ་དཔོན་ལྷ་ཁ་བོད་ཀྱི་ཆེ་འོད་།

ཕ་མ་འབྲི་མཁན། དོན་ལུག་པ་སངས། རྒྱ་བྱ་དབུ་འདུལ།

དེབ་གསུགས་རྒྱས་འགོད་པ། རྒྱ་བྱ་དབུ་འདུལ།

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





༢༡། ཉིན་དེ་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཉིན་མོ་ཞིག་རེད། དེ་ནི་སྟོན་པ་སངས་རྒྱལ་སྐུ་འཁྲུངས་པའི་ཉིན་མོ་
རེད། རང་མི་ཚང་མས་གོས་གསར་པ་སྟོན་ཡོད་པ་རེད། རང་མི་ཚང་མ་དགོན་པར་མཆོད་མཇུག་དུ་ཕྱིན།





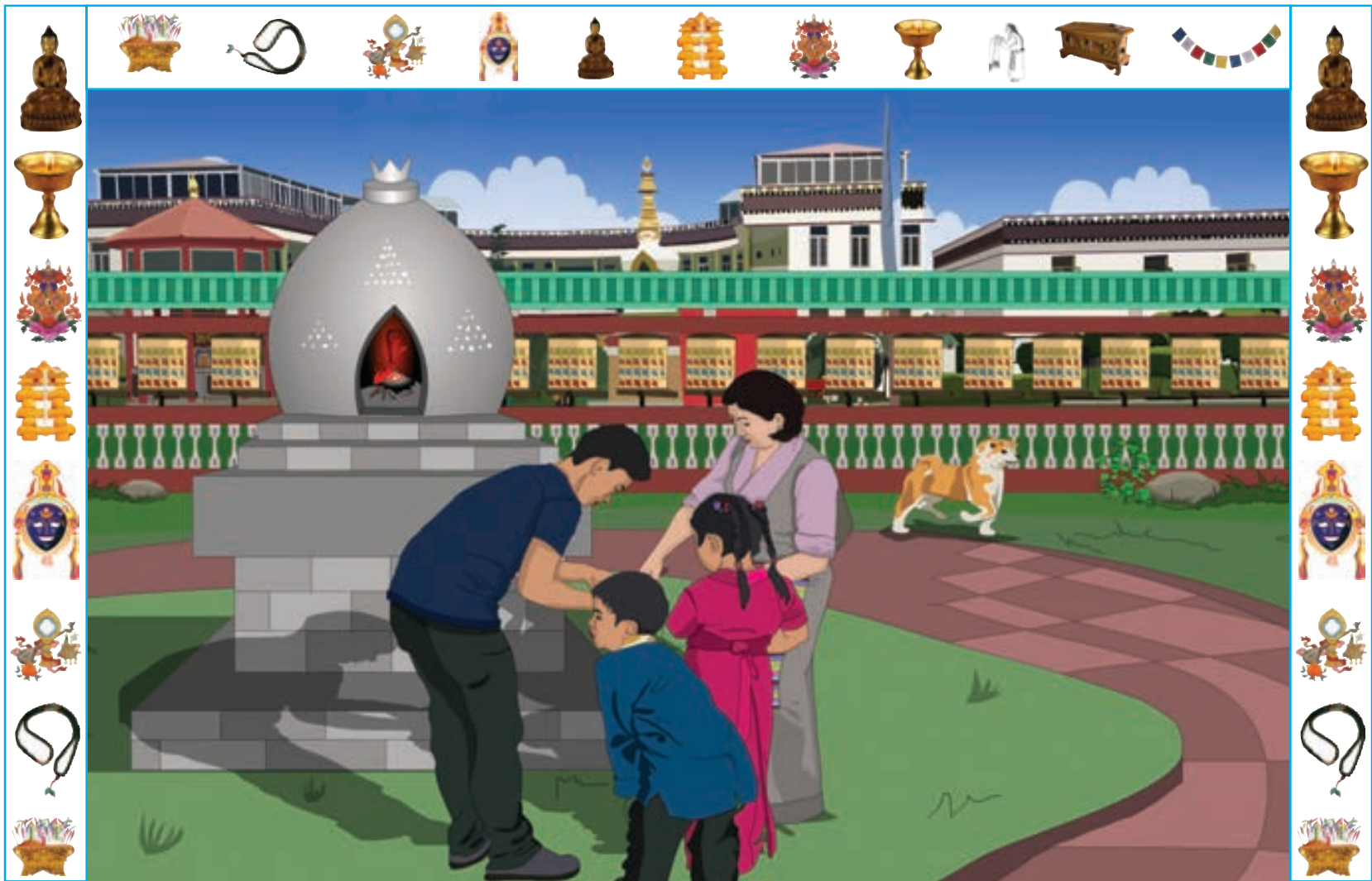
ཨ་མས་སྒྲོས་ཆག་པ་ཞིག་བྱིར་ཡོད་པ་རེད། བ་མས་ཁ་བཏགས་ཁ་ཤས་བྱིར་ཡོད་པ་རེད། ཀུན་
དགའ་དང་མེ་ཏྲོག་གིས་སྤེང་བ་བྱིར་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་ཚོ་ཚང་མ་མཉམ་དུ་དགོན་པར་སྤྱིན།





སྟོན་པའི་སྐུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། སྟོན་པའི་སྐུ་དེ་འོད་ཆེན་ཆེན་བྱེད་གྱི་ཡོད། སྟོན་པའི་སྐུ་དེ་ཡར་
བཞེངས་པ་ཞིག་ཡོད། སྟོན་པའི་སྐུ་དེ་གཟི་བརླིང་ཆེན་པོ་ཞེ་དྲག་ཡོད་པ་རེད།





ཨ་མས་བསང་ཁྱེད་ནང་བསང་བཟང་། བ་མས་ཀྱང་བསང་ཁྱེད་ནང་བསང་བཟང་། མེ་ཏོག་གིས་
བསང་གཏོང་རོགས་བྱས་པ་རེད། ཀུན་དགས་མ་ཁྱིམ་ལོ་ལ་བལྟས་པ་རེད།



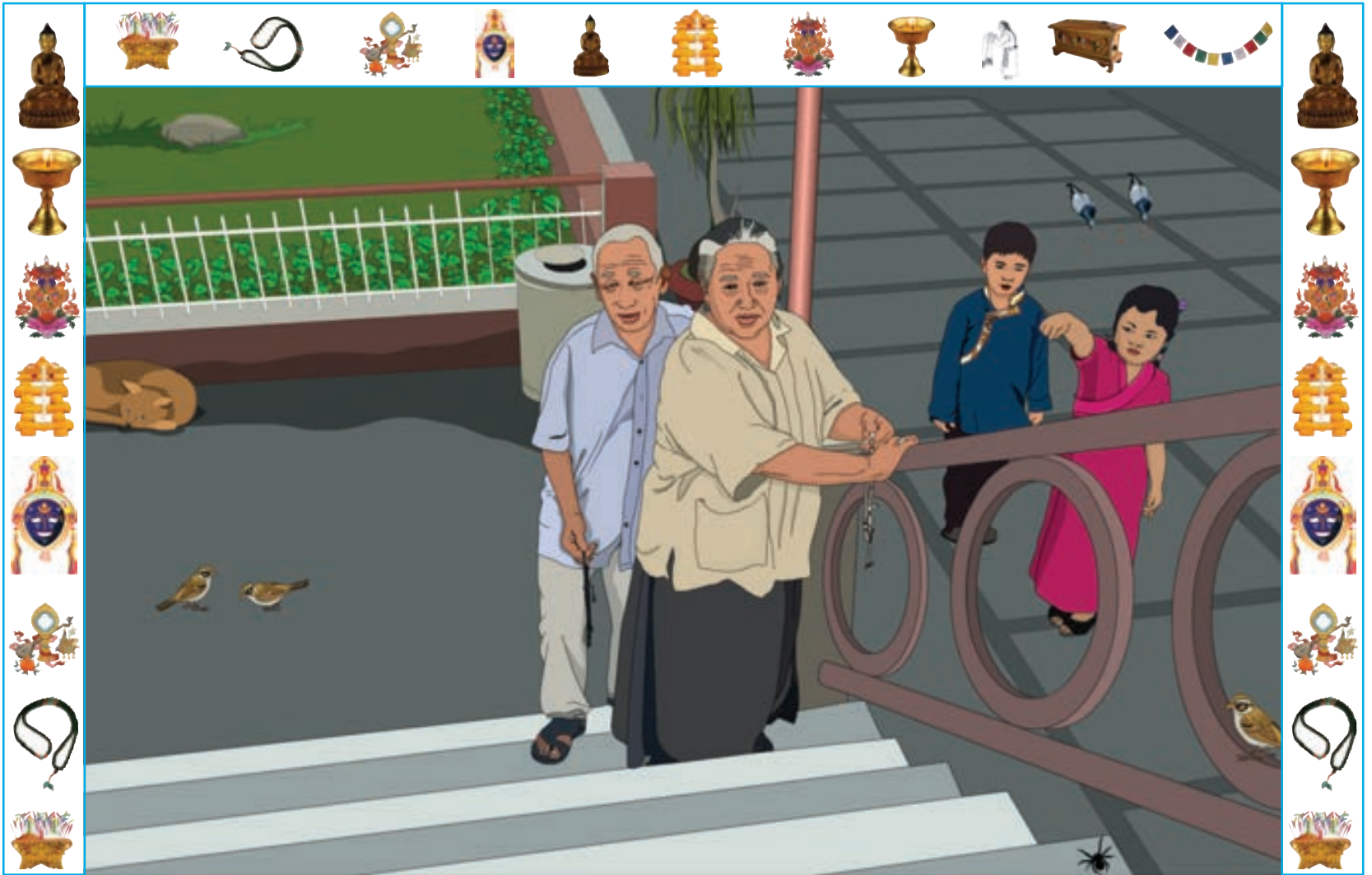


ཁོ་ཚོ་དགོན་པ་འི་ཕྱོགས་སུ་ཕྱིན་པ་རེད། སྒྲིའི་འགྲམ་ལ་བྱི་ཞིག་ཉལ་ནས་བསྐད་ཡོད་པ་རེད། གུན་དགའ་
དང་མེ་ཉོག་པར་རྒྱག་ཚུར་རྒྱག་བྱས་ནས་བསྐད་ཡོད། པ་སས་ཁོ་གཉིས་དགོན་པ་འི་ནང་དུ་སྐད་བཏང་།



པ་ཕ་དང་ཨ་མ་དགོན་པའི་ནང་མཆོད་མཇུག་དུ་བྱིན། པ་ཕས་སྐྱེ་རྒྱུ་ལ་ཕྱག་བཙུང་པ་རེད། ཨ་
མས་ཀྱང་སྐྱེ་རྒྱུ་ལ་ཕྱག་བཙུང་པ་རེད། ཀུན་དགའ་དང་མེ་རྟོག་བྱི་ལ་ཅེད་མོ་ཅེ་བཞིན་བསྟོན།





མེ་ཉོག་གིས་མོ་མོ་ཞིག་ལངས་བསྐྱད་ཡོད་པ་མཐོང་བ་རེད། མོ་མོ་དེ་ནི་བྱུག་ལ་ཡར་འཛོག་ཐུབ་ཀྱི་
མེད། མོ་མོ་དང་མཉམ་དུ་སློབ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། ཁོ་གཉིས་མཉམ་དུ་ལངས་ནས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད།



གུན་དགས་མོ་མོ་དེ་ལ་རོགས་པ་བྱས། མོ་མོའི་ལག་པ་གུན་དགའི་དཔུང་པའི་སྟེང་ལ་བཞག་པ་
 རེད། མེ་ཉླག་གིས་སྟོ་པོ་དེ་ལ་རོགས་པ་བྱས། སྟོ་པོས་མེ་ཉླག་ལ་ལག་པ་བཏང་བ་རེད།





མོ་མོས་ཀུན་དགའི་དཔུང་པར་ལག་པ་བཞག་ནས་རྩོལ་བྱུག་ལ་འཛེགས། མོ་མོ་དགའ་ནས་བྱ་ཆུང་ཁྱོད་ཡག་བྱང་
ལབ་པ་རེད། སློ་པོས་མེ་ཏོག་ལ་ལག་པ་བཟང་ནས་རྩོལ་བྱུག་ལ་འཛེགས། སློ་པོས་བྱ་མོ་ཁྱོད་ཆེ་རིང་ལབ་པ་རེད།





སྟོ་པོ་དང་མོ་མོ་གཉིས་ཇོ་བཀྱག་ལ་ག་ལེར་འཛེགས། མེ་ཉོག་དང་ཀུན་དགའ་ཡང་ཇོ་བཀྱག་ལ་ག་ལེར་འཛེགས།
 སྟོ་པོ་དང་མོ་མོ་གཉིས་ཉོག་ཅམ་ནས་ཐང་ཆད་པ་རེད། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ཇོ་བཀྱག་སྟེང་ངལ་གསོ་ཉོག་ཅམ་བརྒྱབ།





ཁོ་གཉིས་སྐར་ཡང་རྩོལ་བྱུག་ལ་འཛོགས། མོ་མོའི་ལག་པ་ཀྱན་དགའི་དཔུང་པ་ལ་བཞག་པ་རེད།
 སྒྲོ་པོས་མེ་ཏྲོག་གི་ལག་པ་ནས་འཇུས་པ་རེད། ཁོ་ཚོས་སྐད་ཆ་ཤོད་ཀྱིན་རྩོལ་བྱུག་ལ་འཛོགས།



ཁོ་ཚོ་མཆོད་ཁང་ནང་དུ་སླེབས་པ་རེད། ཀུན་དགས་ཚོ་མོའི་ལག་ཁྱུག་ཁ་འབྱེད་རོགས་བྱས། མོ་
མོས་སྐུ་འདྲའི་མདུན་དུ་ཀུན་དགས་ཚོ་མོ་ལ་ཤིང་རྟོག་འབུལ་རོགས་བྱས།





མེ་ཏྲིག་དང་སྟོ་པོ་གཉིས་མཆོད་མེ་ཁང་དུ་ཕྱིན། སྟོ་པོས་ལག་པ་གཉིས་ཐལ་མོ་སྐྱར་བ་རེད། སྟོ་པོས་
མེ་ཏྲིག་ལ་མཆོད་མེ་འབུལ་དུ་བརྩམས། མཆོད་མེ་ལྷབ་ལྷབ་དུ་འབར་བ་ལ་མོ་རང་དགའ་པོ་བྱུང་བ་རེད།



གུན་དགའ་དང་མོ་མོ་ལྷ་ཁང་ནས་མར་ཐོན་པ་རེད། མེ་ཉོག་དང་སློ་པོ་མཆོད་མེ་ཁང་ནས་མར་ཐོན་
པ་རེད། སློ་པོ་དང་མོ་མོ་གཉིས་ཏེ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་བ་རེད། བ་མ་དང་ཨ་མ་ཡང་ཕྱི་ལ་ཐོན་པ་རེད།





སློ་པོ་དང་མོ་མོས་སྐྱ་གཉིས་ཀྱི་མགོ་ལ་བྱིལ་བྱིལ་བྱས། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་སྐྱ་གཉིས་ལ་དེ་གཉིས་སེམས་བཟང་པོ་འདུག་ཟེ། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་གཞན་ལ་དགའ་པོའི་ངང་རོགས་པ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཟེ། ཀུན་དགའ་དང་མེ་རྟོག་གཉིས་གཞན་ལ་རོགས་པ་བྱེད་སྐྱོར་དགའ་པོ་ཡོད།

དགོ་མཉམ་རྒྱལ་པར་རྒྱལ།

- ※ སོན་ཅ་བྱིས་པའི་དེབ་ཐོང་འདི་ཉིད་བསྐྱབ་གཞི་ཅ་འཛིན་གྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་སློབ་དེབ་མིན།
- ※ སྤྱིར་བྱིས་པའི་འབྲི་ལྟོག་ཡར་རྒྱས་དང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་གང་ལྟོག་པ་དེའི་གོ་དོན་གསལ་པོ་རྟོགས་ནས་ལྟོག་པའི་རྩལ་པ་གོང་མཐོར་སྤེལ་རྒྱུར་གཞོགས་འདེགས་གྱི་རྒྱ་ཆ་ཞིག་ཡིན།
- ※ དེབ་འདི་དག་འཛིན་ཁང་ནང་དུ་སློབ་སྦྱོང་ཆོར་དུས་ཆོད་དང་འབྲུན་པ་ནས་ཡོད་གྱི་སྐབས་སུ་རང་མོས་ལྟར་ལེན་པ་དང་ལྟ་སྟོག་བྱེད་ཐུབ་སར་འགྲེམས་འཛིག་བྱེད་དགོས།
- ※ དེམ་པ་དང་པོ་ནས་འགོ་འཛུགས་གྱིས་གཉིས་པ་དང་། གཉིས་པ་ནས་གསུམ་པ། གསུམ་པ་ནས་བཞི་པ་བར་ཐེམ་སྐྱས་དེམ་འཛེགས་གྱི་ཚུལ་དུ་བསྐྱབ་རྒྱུའི་ཆེད་དམིགས་པ་ཡིན་རུང་། སྤུ་གུ་རང་ངོས་ནས་གང་ལྟ་འདོད་དང་སྟོག་འདོད་བྱེད་པ་དེར་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་ལས་གོ་དེམ་ལྟར་སྟོག་རྒྱུ་གལ་ཆེ་བ་མ་ཡིན།
- ※ འཛིན་བྱའི་དུས་ཆོད་རེའུ་མིག་བཀོད་སྟོག་སྐབས། དེབ་ཐོང་འདི་སྟོག་རྒྱུའི་དུས་ཆོད་འདང་ངེས་འཛིག་དགོས།
- ※ མདོར་ན། དོན་བྱེད་རྩལ་པ་དངོས་པོའི་མཆན་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟར། དཔེ་དེབ་འདི་དག་སྤུ་གུའི་འདོད་མོས་བཞིན་བེད་སྟོད་བཏང་ནས་ཉིད་རྩལ་དང་རལ་ཐོར་དུ་གྱུར་ན་ལེགས་གསོལ་ཐོབ་རྒྱུ་ལས། ལོ་མང་པོའི་རྗེས་སུ་འང་དེབ་རེ་རེ་བཞིན་གྲ་མ་ཉམས་གྲུ་མ་ཞིག་པར་ཤེལ་ཁ་ཅན་གྱི་བང་ཁྱིའི་ནང་ལྟ་སྟོག་ལྟར་སྟོག་གསོལ་བྱས་ཏེ་འཛིག་མི་རུང་བ་སྟོ་ངེས་དགོས་གལ་བཅས།



སོན་ཅ་བྱིས་པའི་དེབ་ཕྱེང་གི་དགོས་དམིགས།

- ※ དེབ་ཕྱེང་འདི་བསྐྲགས་རྗེས། བྱིས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་འབད་བཙོན་ལ་བརྟེན་ནས་མྱོག་ཅལ་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།
- ※ སོན་ཅ་བྱིས་པའི་དེབ་ཕྱེང་གི་ནང་དོན་རྣམས་ཉིན་རེའི་འཆོ་བ་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་ནས། བྱིས་སྤྱང་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་སྤྱང་མང་པོའི་ནང་། རང་གི་མི་ཆེའི་གཞུགས་བརྟན་མཐོང་བྱུང་བས། སྤྱང་འདི་དག་དོན་ནི་བྱིས་མྱོག་རྒྱུ་སྤྱལ་མ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།
- ※ དེམ་པ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ཅམ་མ་ཟད། དེམ་པ་རྗེས་མ་རྣམས་སྤྱང་ཆེག་དང་བརྗོད་དོན་མང་པོ་བསྐྱར་སྒྲོས་ཡང་སྒྲོས་བྱས་པར་པན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད། དགེ་ཆེན་དང་པ་མ་སོགས་ཀྱི་དོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱུ་བུས་ཐོག་མར་ཤེས་པའི་ཆེག་དེ་སྤྱང་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་སྟོད་ཆོགས་པ་སྣང་མ་ཡིན་པར། བྱིས་པས་སྤྱང་ཤོད་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་སྟོད་གཏོང་བྱེད་པ་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ་བས། སྟོབ་བྱ་སོ་སོའི་འགན་འཛིན་དང་འབྲེལ་ཡོད་དགེ་ཆེན་ཆོས་སྤྲུགས་ངེས་ཡོང་བ་འཆཛ།

