

ཕེ་ར་སྐམ་པོ།



ཨ་མ།



དབང་མ་ཅན།



ཞི་མི་ཨ་ཡ།

༡༡། མོན་ཅ་བྱིས་བའི་དེབ་སྟེང་ ༤༠ འདི་དག་ཤེས་རིག་ལས་ཁྲངས་ཀྱིས་བྱིས་བའི་སློབ་ཅལ་ཡར་རྒྱས་ལས་གཞིའི་ཁོངས་སུ་བར་སྤྱོད་དང་འགྲེམས་སྟེན་ལ་བྱས། །

ཐར་སྒྲུན་བདག་དབང་། ཤེས་རིག་ལས་བྱུངས།

༣༠༡༥ བར་གཞི་དང་པོ།

བར་སྐྱོན་བྱེད་པ། ཞེས་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

ཁྱིཾ་ཁྱེཾ་ལྷོ་ཁྱེཾ་། མཁས་དབང་གྱིཾ་ཀྱེཾ་། (Prof. Krishna Kumar)

ལས་འཆད་ཟབ་འཁྱིད་པ། འབྲས་དཔལ་པ་ལ་ཉི་གླ་བྱུང། (Dr. Latika Gupta)

[illegible][illegible]

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

[illegible]

འི་མ་འབྲི་མཁན། བསྟན་འཛིན་བསྟན་དང།

དེའི་གཞུགས་ཏུ་མ་འགོད་པ། རྒྱ་རྒྱུ་པ་མ།

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་ཞིག་ཨ་མས་ཕུ་ར་ལྷོན་པ་བྱིར་ཡོང་བ་རེད། ཕུ་ར་ལྷོན་པ་དེ་དཀར་པོ་དཀར་རྒྱང་ཡིན་
པ་རེད། དེ་ཆོ་དུམ་བྱ་རྒྱང་རྒྱང་མང་པོ་གཏུབས་ཡོད། དེ་ཆོ་གཞོང་པ་ཞིག་གི་ནང་ལ་ཡོད་པ་རེད།





ཨ་མས་ཕུ་ར་དེ་ཐོག་ཁ་ལ་བྱིར་ནས་བྱིན། ཨ་མས་རས་ཡུག་གཉིས་སའི་སྒང་ལ་བཏིངས། ཨ་མས་
རས་ཡུག་སྒང་དུ་ཕུ་ར་ནམས་བཀྲམ། དབྱངས་ཅན་གྱིས་ཨ་མར་ཕུ་ར་འགྲེམས་རོགས་བྱས།





ཨ་མ་ཐང་ཆད་པ་རེད། ཨ་མ་ཁང་པའི་ནང་དུ་ལོག་པ་རེད། ཨ་མ་ངལ་གསོ་བརྒྱབ་པ་རེད། དབྱངས་
ཅན་གཅིག་སུ་ཕུ་རའི་འགྲམ་དུ་ལྷག་པ་རེད།





དབྱངས་ཅན་གྱིས་ཕྱ་ར་ཁ་ཤས་བཟས། ཕྱ་ར་ཏ་ཅང་ཞིམ་པོ་བྱང་བ་རེད། མོས་མཐོགས་པོ་མཐོགས་
པོ་བཟས་པ་རེད། ཡ་ཡས་གྲོག་མ་ལ་རྩེད་མོ་བརྩེས་པ་རེད།





དབྱངས་ཅན་གྱི་མཚུབ་མོ་ལ་ཕྱུར་རྟོག་ཅམ་འགོས་པ་རེད། མོས་རང་གི་མཚུབ་མོ་བལྟགས་པ་རེད།
 ཡ་ཡའི་ཁ་ལ་གྲོག་མས་སོ་བརྒྱབ། ཡ་ཡ་བྱ་ཕྱག་ལངས་པ་རེད།



དབྱངས་ཅན་ཕུ་རའི་འགམ་དུ་ཉལ་ནས་བསྐྱད། མོས་གྲོག་མ་འཁོར་གྱིན་ཡོད་པ་མཐོང་བ་རེད།
 གྲོག་མ་ཁ་ཤས་ཕུ་ར་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་ལ་འཁོར་བ་རེད། ཕུ་ར་དེ་དཀར་ཁ་ཞིག་དུ་མཐོང་བ་རེད།



ལྷ་ར་ལྷོན་པ་དེ་དག་སྐམ་འགོ་ཚུགས་པ་རེད། ལྷ་ར་ཁ་ཤས་ཕྱི་ནས་རྩོབ་རྩོབ་ཆགས་པ་རེད།
 དབྱངས་ཅན་གྱིས་ལྷ་ར་ཁ་ཤས་གནམ་ལ་གཡུགས། ཨ་ཡས་མོ་དང་མཉམ་དུ་རྩེད་མོ་བརྩིས།



ཕྱིའུ་ཁ་ཤས་ཕྱུ་ར་བཟའ་བར་སླེབས། དབྱངས་ཅན་གྱིས་ཕྱིའུ་དེ་ཆོ་དགྲོགས་མེད། མོ་ཐོ་ཡོར་ནང་
 བཞིན་ཡར་ལངས་ནས་བསྐྱད། ཡ་ཡས་ཕྱིའུ་དགྲོག་ཐབས་བྱས་པ་རེད།





དབྱངས་ཅན་དང་ཨ་ཡ་ཐང་ཆད་པ་རེད། ཨ་ཡ་ལྷ་རའི་འགམ་ལ་གཉིད་སྲུག་པ་རེད། དབྱངས་ཅན་
ཡང་ལྷ་རའི་འགམ་ལ་གཉིད་སྲུག་པ་རེད། མོའི་ལག་པ་ད་དུང་ལྷ་རའི་སྐང་དུ་བཞག་ཡོད་པ་རེད།





ཨ་མས་དབྱངས་ཅན་པར་དུ་སྒྲངས། དབྱངས་ཅན་ཉལ་ཁྲིའི་སྒྲང་དུ་བསྒྲལ་པ་རེད། དབྱངས་ཅན་
གཉིད་མཐུག་པོ་ཁྱུག་ཡོད་པ་རེད། ཨ་ཡས་དབྱངས་ཅན་ཉལ་བསྐྱད་པར་བཞུགས།





དབྱངས་ཅན་གཉིད་སད་དུས་ཉལ་བྱིའི་སྒང་ལ་ཡོད་པ་རེད། མོའི་འགྲམ་ལ་ཕུ་ར་མཐོང་རྒྱ་མེད། མོ་
ཁང་པའི་ནང་ལ་ཡོད་པ་རེད། མོས་ཨ་མ་ལ་ཕུ་རའི་སྒོར་དྲིས།



དབྱངས་ཅན་ཐོག་ཁ་ལ་སྒྱུ་བ་རེད། ཐོག་ཁ་ལ་སྒྱུ་བ་མཐོང་རྒྱ་མེད། དེར་གྲོག་མ་ཡང་མཐོང་རྒྱ་
མེད། དེར་བྱིའུ་ཡང་མཐོང་རྒྱ་མེད།





དབྱངས་ཅན་ཐབ་ཚང་ནང་དུ་བྱིན། ཡ་མས་ཕུར་ཞགས་བཞོས་ནས་བཀལ་ཡོད་པ་རེད། ཕུར་
 ཞགས་མཐོ་པོ་བཀལ་བཞག་ཡོད་པ་རེད། དབྱངས་ཅན་གྱིས་ཕུར་ཞགས་ལ་མ་རྩོལ་པ་རེད།

དགེ་ཚུགས་རྣམས་པར་རྟེན་སྒྲུབ།

- ※ སོན་ཅ་བྱིས་པའི་དེབ་ཐོང་འདི་ཉིད་བསྐྱབ་གཞི་ཅ་འཛིན་གྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་གཏན་ལ་པབ་པའི་སྒོ་བ་དེབ་མིན།
- ※ སྒྱིར་བྱིས་པའི་འབྲི་སྒྲོག་ཡར་རྒྱས་དང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་གང་སྒྲོག་པ་དེའི་གོ་དོན་གསལ་པོ་རྟོགས་ནས་སྒྲོག་པའི་རུས་པ་གོང་མཐོར་སྒེལ་རྒྱར་གཞོགས་འདེགས་གྱི་རྒྱ་ཆ་ཞིག་ཡིན།
- ※ དེབ་འདི་དག་འཛིན་ཁང་ནང་དུ་སྒོ་བ་སྤྲུག་ཆོར་དུས་ཆོད་དང་འདུན་པ་ནམ་ཡོད་གྱི་སྐབས་སུ་རང་མོས་ལྟར་ལེན་པ་དང་ལྟ་སྒྲོག་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་། སྤྱ་གུ་རང་ངོས་ནས་གང་ལྟ་འདོད་དང་སྒྲོག་འདོད་བྱེད་པ་དེར་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་ལས་གོ་དེམ་ལྟར་སྒྲོག་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་མ་ཡིན།
- ※ འཛིན་གྱའི་དུས་ཆོད་རེའུ་མིག་བཀོད་སྤྲིག་སྐབས། དེབ་ཐོང་འདི་སྒྲོག་རྒྱའི་དུས་ཆོད་འདང་ངེས་འཛིག་དགོས།
- ※ མདོར་ན། དོན་བྱེད་རུས་པ་དངོས་པོའི་མཆན་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟར། དཔེ་དེབ་འདི་དག་སྤྱ་གུའི་འདོད་མོས་བཞིན་བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་རྟོག་རྒྱལ་དང་རལ་ཐོར་དུ་གྱུར་ན་ལེགས་གསོལ་ཐོབ་རྒྱ་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་སྒྲུ་ལྟར་སྤྲིག་གཞོམ་བྱས་ཏེ་འཛིག་མི་རུང་བ་སྒོ་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་བར་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་བའི་སྤྱད་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་བྱེད་པས། སྤྱང་འདི་དག་དོན་ནི་བྱིས་མྱོག་རྒྱུ་སྤྱལ་མ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།
- ※ རིམ་པ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ཅམ་མ་ཟད། རིམ་པ་རྗེས་མ་རྣམས་སྤྱང་ཆེག་དང་བཟོད་དོན་མང་པོ་བསྐྱར་སྒྲོས་ཡང་སྒྲོས་བྱས་པར་པན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད། དགེ་ཆེན་དང་པ་མ་སོགས་ཀྱི་རོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱད་བྱས་ཐོག་མར་ཤེས་པའི་ཆེག་དེ་སྤྱང་ཡང་མཐོང་མ་ཐག ཆེག་དེ་མྱོག་བྱེད་པ་དང་དེའི་དོན་གོ་བྱེད་པའི་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་རྗེས་པ་སྤྱང་མ་ཡིན་པར། བྱིས་པས་སྤྱང་ཕོད་པ་དང་འབྲི་བ། དཔེ་རིས་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་གཞན་དོ་སྟོད་པ། རི་མོ་བུ་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་སྤྲུལ་ངེས་ཡོང་བ་འཆོལ།

