

# འབྲས་མིལ།



བ་པ།



ཨ་མ།



ཀུན་དགའ་དང་མེ་ཉིག།

༩༡ །སོཏ་རྒྱུས་བའི་དབ་ཐེང་ ༤༠ འདི་དག་གེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཀྱིས་བའི་སློབ་ཙམ་ཡར་རྒྱས་ལས་གཞིའི་ཁོངས་སུ་བར་སྒྲུབ་དང་ཕྱེམས་སྦྲེལ་ཞུས།

བར་སྒྲུན་བདག་དབང་། ཤེས་རིག་ལས་བྱུངས།

༣༠༡༥ བར་གཞི་དང་པོ།

བར་སྒྲན་བྱེད་པ། རེས་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་ཁྱེ་ལ་མཁཾ་ལྷོ་པ།** མཁེ་དབང་གི་རྩུ་ཀྱ་ལྷོ་པ། (Prof. Krishna Kumar)

ལྷན་འཛམ་ལུ་འགྲོ་བ། འཁྲུ་མཁས་པ་ལ་ཉི་ལྷ་བྱུ། (Dr. Latika Gupta)

མཐའ་མཁའ་བསྐྱེད་ཀྱི་བ་ཆོག་མ་རྒྱུད། ཆོག་མ་རྒྱལ་མཐའ་དབང་ལྷན་ཁྲིམས་ (Prof. Krishna Kumar) གད་ ཆོག་མ་ཕྱེ་ལྷན་ཁྲིམས་ཆོས་མཁའ་རྒྱལ་གཞིར་ཁ་གཏུག་པའི་ཕྱི་གན་མདུག་གཤེས་ལག་དབང་།  
 བསམ་གཏུག་ མཐའ་དབང་ལ་བྱོལ་པའི་ལྷན་ (Ashok Vajpeyi) མཐའ་དབང་ལ་བློ་བྱེད་ (Apoorvanand)

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

பிணியை, அது மார்புக்குள், மன அழுத்தம், குழந்தை, மன அழுத்தம், உடல்,

[illegible]

རི་མོ་འབྲི་མཁན། རྟ་ཕྱབ་པ་སངས། རྟ་ཕྱ་དབང་འདུལ།

དེ་ལ་གཞུགས་ཏུ་མ་ལོན་པ། འཁྲུག་པམ།

## 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.





༢༡། ཉིན་མོ་དེ་ནི་དམིགས་བསལ་ཞིག་རེད། མི་ཚང་མས་ལོ་གསར་གཏོང་གིན་ཡོད་པ་རེད།  
 སློག་དང་ཆོན་གྱིས་ཁང་པ་སྦྱང་ཇེ་ཕོ་བཟོས་ཡོད་པ་རེད།



མི་ཚང་མས་སྟོན་ཆས་གསར་པ་གོན་ཡོད་པ་རེད། ཀུན་དགའ་དང་མེ་ཉོག་གིས་སྟོན་ཆས་གོན་  
ཡོད་པ་རེད། ཁོ་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ཆས་གསར་པ་རེད།





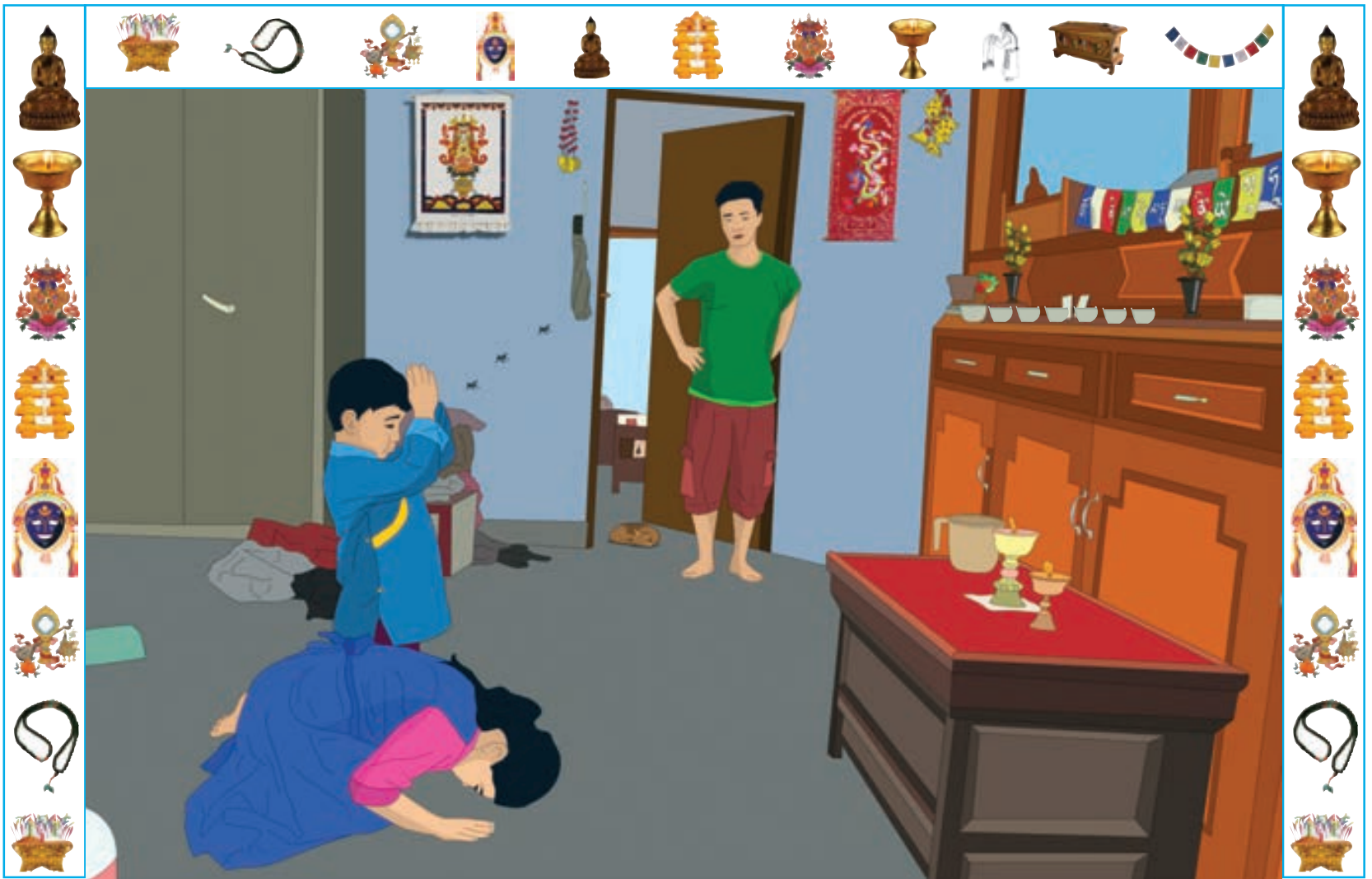


ཀུན་དགའ་ཚུ་ག་ལའི་འགྲམ་དུ་ཕྱིན། ཁོས་ཚུ་ག་ལར་ཁ་བཏགས་ཤིག་དགྲིས་པ་རེད།  
མེ་ཏོག་ཁོ་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་རེད།



ཀུན་དགས་ཐུ་སྤྱད་འབྱེར་ནས་ཡོང་བ་རེད། ཁོས་དགོན་མཆོག་ལ་ཡོན་ཆབ་སྤུལ།  
 མེ་རྟོག་གིས་མཆོད་མེ་ཞལ་ཁ་ཐྱེ་བ་རེད།





ཀུན་དགའ་མཆོད་གཤོམ་ལ་ཕྱག་བཙུལ། མེ་རྟོག་གིས་ཀྱང་མཆོད་གཤོམ་ལ་ཕྱག་བཙུལ།  
ནང་མི་ཆང་མས་བྱེ་མར་དང་ཆང་སྤྱད་མཆོད་པ་རེད།





ནང་མི་ཚང་མ་མཉམ་དུ་འཛོམས། མེ་ཏྲོག་གིས་འབྲས་སིལ་བཟུགས་པ་རེད།  
 གུན་དགས་གསོལ་ཇ་བཟུགས་པ་རེད།





མེ་ཉོག་གིས་སྐྱ་སྒྲན་དགྲོལ་བ་རེད། ཀུན་དགས་གཞས་བཏང་བ་རེད།  
གཞས་དེ་ཚང་མ་ལ་སྒྲན་པོ་བྱུང་བ་རེད།



སྐྱུ་མགྲོན་ཁ་ཤས་འཆམས་འདྲི་གནང་བར་ཐེབས། ཀུན་དགའ་དང་མེ་ཏོག་གིས་སྒྲེ་ལེན་བྱས།  
 བན་ཚུན་འཆམས་འདྲི་བྱ་རེས་བྱས་པ་རེད།





གུན་དགས་ཞལ་ཏོག་ཕུལ་བ་རེད། མེ་ཏོག་གིས་ཤིང་ཏོག་ཕུལ་བ་རེད།  
སྐྱུ་མགོན་ནམས་ཀྱིས་གསོལ་ཇ་དང་ཞལ་ཏོག་མཆོད།





ཀུན་དགས་སྐྱེ་མགོན་ཆུང་ལ་འབྲས་སེལ་འབྲུལ་འདོད་བྱུང་། ཁོ་ཐབ་ཆང་ནང་དུ་ཕྱིན་པ་རེད།  
 ཐབ་ཆང་ནང་ལ་འབྲས་སེལ་ཡོད་མ་རེད།



ཀུན་དགའ་འབྲས་སིལ་གང་དུ་ཡོད་དམ་བསམས་པ་རེད། ཨ་མས་ཀྱང་འབྲས་སིལ་གང་དུ་ཡོད་  
 དམ་བསམས་པ་རེད། པ་མས་ཀྱང་འབྲས་སིལ་གང་དུ་ཡོད་དམ་བསམས་པ་རེད།



མེ་ཏོག་ཐབ་ཚང་ནང་ལ་སླེབས། མོས་གྲོད་པ་ན་ཡི་འདུག་ལབ་པ་རེད།  
 ལག་པས་གྲོད་ཁོག་དམ་པོ་འཇུས་ཡོད་པ་རེད།







པ་ཕས་འབྲས་སིལ་མེ་ཏྲོག་གིས་བབས་པ་ཏ་གོ་བ་རེད། ཡ་མས་ཀྱང་འབྲས་སིལ་མེ་ཏྲོག་གིས་  
བབས་པ་ཏ་གོ་བ་རེད། སྐྱ་མགོན་ཆོས་ཀྱང་འབྲས་སིལ་མེ་ཏྲོག་གིས་བབས་པ་ཏ་གོ་བ་རེད།



ཨ་མས་མེ་ཏོག་ལ་ཚུ་ཁོལ་སྤྱད་པ་རེད། བ་མས་ཡང་བསྐྱར་འབྲས་སིལ་བཟོས་པ་རེད།  
 བ་མས་དེའི་ནང་མར་དང་། བྱེ་མ་ཀ་ར། བྱོ་མ་བཅས་སྤྱགས།





ཨ་མས་སྐྱུ་མགོན་རྣམས་ལ་འབྲས་སིལ་བཀྲགས། མེ་ཏྲག་གིས་ཨ་མ་ལ་རོགས་པ་བྱས་པ་རེད།  
 སྐྱུ་མགོན་རྣམས་ལ་འབྲས་སིལ་ཞིམ་པོ་བྱུང་བ་རེད།



## དགེ་ཚུན་རྒྱལ་པར་རེ་སྒྲུལ།

- ※ སོན་ཅ་བྱིས་པའི་དེབ་ཐོང་འདི་ཉིད་བསྐྱབ་གཞི་ཅ་འཛིན་གྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་སློབ་དེབ་མིན།
- ※ སྤྱིར་བྱིས་པའི་འབྲི་སློག་ཡར་རྒྱས་དང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་གང་སློག་པ་དེའི་གོ་དོན་གསལ་པོ་རྟོགས་ནས་སློག་པའི་རྣམས་པ་གོང་མཐོར་སྤེལ་རྒྱར་གཞོགས་འདེགས་གྱི་རྒྱ་ཆ་ཞིག་ཡིན།
- ※ དེབ་འདི་དག་འཛིན་ཁང་ནང་དུ་སློབ་སྒྲུག་ཚོར་དུས་ཚོད་དང་འདུན་པ་ནམ་ཡོད་གྱི་སྐབས་སུ་རང་མོས་ལྟར་ལེན་པ་དང་ལྟ་སློག་བྱེད་ཐུབ་སར་འབྲེམས་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་པ་འཛིགས་གྱི་ཚུལ་དུ་བསྐྱབ་རྒྱུའི་ཆེད་དམིགས་པ་ཡིན་རུང་། སྤུ་གུ་རང་ངོས་ནས་གང་ལྟ་འདོད་དང་སློག་འདོད་བྱེད་པ་དེར་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་ལས་གོ་དེམ་ལྟར་སློག་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་མ་ཡིན།
- ※ འཛིན་གྲུའི་དུས་ཚོད་རེ་ལྷུ་མིག་བཀོད་སླིག་སྐབས། དེབ་ཐོང་འདི་སློག་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་འདང་ངེས་འཛིག་དགོས།
- ※ མདོར་ན། དོན་བྱེད་རྣམས་པ་དངོས་པོའི་མཆན་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟར། དཔེ་དེབ་འདི་དག་སྤུ་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་སྐྱེ་ལྟར་སླིག་གསོལ་བྱས་ཏེ་འཛིག་མི་རུང་བ་སློང་ངེས་དགོས་གལ་བཅས།



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

- ※ དེབ་ཕྱེང་འདི་བསྐྲགས་མེས། བྱིས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་འབད་བཙོན་ལ་བརྟེན་ནས་མྱོག་ཅལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱེད།
- ※ བྱིས་པ་དང་དེབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་རྗེ་ཐབ་ཏུ་བཏང་སྟེ། དཔེ་དེབ་མྱོག་རྒྱུ་འོས་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་རྒྱུར་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་གཟུགས་བརྟན་མཐོང་བྱེད་པས། སྤྱང་འདི་དག་དོན་ནས་བྱིས་མྱོག་རྒྱུར་སྤྱལ་མ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།
- ※ རིམ་པ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ཅམ་མ་ཐད། རིམ་པ་རྗེས་མ་རྣམས་སྤྱང་ཆེག་དང་བརྗོད་དོན་མང་པོ་བསྐྱར་སྒྲོས་ཡང་སྒྲོས་བྱས་པར་པན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད། དགེ་ཆན་དང་པ་མ་སོགས་ཀྱི་རོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱུ་གྲུས་ཐོག་མར་ཤེས་པའི་ཆེག་དེ་སྤྱང་ཡང་མཐོང་མ་ཐག ཆེག་དེ་མྱོག་ཐུབ་པ་དང་དེའི་དོན་གོ་ཐུབ་པའི་དགའ་ཆོར་དང་སྟོབས་པ་སྟོན་བྱེད།
- ※ འོན་ཀྱང་བྱིས་པས་བསྐྲགས་ཐེན་པའི་ཉིན་དེ་ནས་དེབ་ཕྱེང་འདིའི་དགོས་དོན་དང་བེད་སྟོན་རྒྱུ་གས་པ་ལྟར་མ་ཡིན་པར། བྱིས་པས་སྤྱང་ཤོད་པ་དང་འབྲི་བ། དཔེ་རིས་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་གཞན་དོ་སྟོན་པ། རི་མོ་བུ་རྒྱ་སོགས་བྱེད་སྟོ་མང་པོར་བེད་སྟོན་གཏོང་བྱེད་པ་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ་བས། སྟོབ་བྱ་སོ་སོའི་འགན་འཛིན་དང་འབྲེལ་ཡོད་དགེ་ཆན་ཆོས་ཐུགས་ངེས་ཡོང་བ་འཆཛ།

