

# ཨ་ལད་པད་ཀོ།



མོ་མོ།



ལྷོ་བཟང་།



ལྷོ་ན་གསལ།



ཀུན་བཟང་།

༩། ཁོཅ་ཅུམིས་པའི་དཔ་ཐེང་ ༤༠ འདི་དག་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཀྱིས་པའི་སློབ་ཅུམ་ཡར་རྒྱས་ལས་གཞིའི་ཁོངས་སུ་བར་སྒྲུབ་དང་ཕྱེམས་སྒྲུབ་ཞུས། །

ཐར་སྒྲུན་བདག་དབང་། ཤེས་རིག་ལས་བྱུངས།

༣༠༡༥ བར་གཞི་དང་པོ།

བར་སྒྲན་བྱེད་པ། ཞེས་རིག་པར་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་པ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས།** (Prof. Krishna Kumar)

ལྷན་ཁམས་ཟབ་མཁོད་པ། འབྲས་ཤམས་པ་ལ་ཉི་ལྟ་བུ། (Dr. Latika Gupta)

[illegible][illegible][illegible][illegible]

**འི་མོ་ལྷན་ཁག་། རྒྱབ་བསྟན་སངས་རྒྱལ་།**

དེ་ལ་གཞུགས་ཏུ་མ་འགོད་པ། བཤེས་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་སློ་བཟང་དང་ཀུན་བཟང་གྲགས་མོའི་ནང་ལ་བྱིན། གྲགས་མོ་སློན་གསལ་གྱིས་ཨ་ལད་པད་ཀོ་ལ་ཅེད་མོ་ཅེ་  
བཞིན་ཡོད། ཨ་ལད་པད་ཀོ་དེ་སྤྱིང་རྩེ་པོ་ཞི་དྲག་ཡོད་པ་རེད། ཀུན་བཟང་ཨ་ལད་པད་ཀོ་ལ་ཏ་ཅང་དགའ་པོ་ཡོད་པ་རེད།







སྒོ་བཟང་གིས་ཨ་ལད་པད་ཀོ་ལེན་ཐབས་བྱས།    ཀྱན་བཟང་གིས་ཀྱང་ཨ་ལད་པད་ཀོ་ལེན་ཐབས་  
 བྱས། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ཨ་ལད་པད་ཀོ་འཐེན་རེས་བྱས། ཨ་ལད་པད་ཀོ་དེའི་ལག་པ་ཆད་པ་རེད།



ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ཨ་ལད་པད་ཀོ་དེ་འཕྲོ་བཞུག་བཏང་། ཨ་ལད་པད་ཀོ་དེ་སེམས་པ་སྟོ་མདོག་ཁ་པོ་ཆགས།  
 སྟོན་གསལ་ཀྱིས་དེ་མཐོང་ནས་ངུས་པ་རེད། སྟོ་བཟང་དང་ཀུན་བཟང་ཆ་གི་ཆེ་གི་ཆགས་པ་རེད།





ཀུན་བཟང་གིས་ཨ་ལད་པད་ཀོ་གསར་པ་ཞིག་བཟོ་དགོས་བསམས། རྒྱུན་གསལ་གྱིས་ཨ་ལད་པད་ཀོ་རྩལ་རལ་དེ་ཉར་  
བཟུང། རྒྱུན་གསལ་གྱི་ཚོ་མོས་ཨ་ལད་པད་ཀོ་བཟོ་ཤེས་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཚོ་མོས་ཨ་ལད་པད་ཀོ་མང་པོ་བཟོ་ཆུང་ཡོད།





སྒྲོན་གསལ་གྱིས་ཁོ་ཚོ་ཚོ་མོའི་འགྲམ་ལ་བྲིད། ཚོ་མོས་རྩུ་པ་ཞིག་འཆེམ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ཚོ་མོས་  
 འཁོར་འཆེམ་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་རེད། ཚོ་མོའི་གཡས་གཡོན་ལ་ངས་རྩུག་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་རེད།





སྒྲོན་གསལ་གྱིས་མོ་རང་གི་ཨ་ལད་པད་ཀོ་ཚྱོ་མོ་ལ་བསྟན།      ཚྱོ་མོས་ཨ་ལད་པད་ཀོ་དེའི་ལག་པ་བསྐྱར་ཐུབ་གྱི་རེད་  
ལག། སྒྲོ་བཟང་གིས་ཨ་ལད་པད་ཀོ་གསར་པ་ཞིག་བཟོ་རྒྱུ་གསལ། ཚྱོ་མོས་ཁོ་ཚོར་རྒྱུ་བཟོ་བའི་ཁས་ལེན་བྱས།







མོ་མོས་ངས་རྒྱག་གཉིས་སྒྲངས་པ་རེད། མོ་མོས་ངས་རྒྱག་གི་བྱར་གཉིས་ནས་བཅོམས། དེ་གཉིས་  
 རས་ཀྱི་སྐྱ་གྲུ་ཆགས་པ་རེད། མོ་མོས་དེ་གཉིས་སྒོ་བཟང་ལ་སྦྱང།



སྒོ་མ་གསལ་གྱིས་ཁོ་གཉིས་ལ་ངས་རྒྱལ་ཁ་ཤས་སྤྲད། སྒོ་བཟང་གིས་ངས་རྒྱལ་དེ་ཆོ་སྤྲུ་གཅིག་གི་ནང་ལ་བརྒྱུངས། ཀུན་  
བཟང་གིས་ཀྱང་སྤྲུ་གཅིག་པ་དེའི་ནང་ལ་ངས་རྒྱལ་བརྒྱུངས། སྤྲུ་གཅིག་ཨ་ལ་ད་པ་ད་གོ་ཡི་རྒྱུ་པ་ཡིན་པ་རེད།







མོ་མོས་ཡང་བསྐྱར་སྐྱ་གུ་ཆ་གཅིག་བཟོས་པ་རེད། སྒོན་གསལ་གྱིས་ཁོ་གཉིས་ལ་ངས་རྒྱག་ཁ་ཤས་སྤྲད། ཁོ་གཉིས་  
 གྱིས་ངས་རྒྱག་དེ་ཆོ་སྐྱ་གུ་གཉིས་ཀའི་ནང་ལ་བརྒྱང་ས། སྐྱ་གུ་དེ་གཉིས་ཙམ་ལ་ད་པ་ད་གོ་ཡི་ལག་པ་ཡིན་པ་རེད།







མོ་མོས་ངས་རྒྱག་ཆེ་བ་ཞིག་བྱེད་ཡོང་བ་རེད། མོ་མོས་ངས་རྒྱག་དེའི་བྱུར་ཆང་མ་བཅོམས། དེའི་  
 བཟོ་ལྷ་རས་ཁྱུག་འདྲ་པོ་ཆགས་པ་རེད། དེ་ཨ་ལད་པད་ཀོ་ཡི་གྲོད་ཁོག་དང་བྲང་ཁོག་ཡིན་པ་རེད།





དེ་མོ་མོས་ཀུན་བཟང་ལ་སྦྲད་པ་རེད། ཀུན་བཟང་གིས་དེའི་ནང་དུས་རྒྱུག་བརྒྱུངས། སྒོ་ན་གསལ་  
 གྱིས་སྦྲད་པ་ཁབ་མིག་ནང་ལ་བརྒྱས། སྒོ་བཟང་གིས་རས་ཁྱུག་ཆང་མ་བསྐྱུས་པ་རེད།





མོ་མོས་རས་དུམ་བུ་སྒོར་སྒོར་གཉིས་བཅེམས། སྒོ་བཟང་གིས་དེའི་ནང་དྲུག་བརྒྱུད་པ་རེད།  
 དེ་ཨ་ལད་པད་ཀོ་ཡི་གདོང་ཡིན་པ་རེད། ཨ་ལད་པད་ཀོ་ཡི་ཡན་ལག་ཚང་མ་བཞེས་ཚར་བ་རེད།







མོ་མོས་ཨ་ལད་པད་གོ་ཡི་ཡན་ལག་རྒྱུ་མས་བསྐྱིགས་ནས་བཅོམས།      སྒོན་གསལ་གྱིས་ཨ་ལད་པད་གོ་ལ་ཕུ་པ་ཞིག་ཁྱིར་  
 ཡོང་བ་རེད། སྒོ་བཟང་གིས་ཨ་ལད་པད་གོ་གསར་པ་དེ་ལ་བརྒྱུ་མས་བསྐྱིགས་ནས་བསྐྱིད། ཁོ་དགའ་ནས་མཆོང་རྒྱག་བརྒྱབ་པ་རེད།



མོ་མོས་ཨ་ལད་པད་ཀོ་ཡི་གདོང་ལ་ཐེབས་ཆི་བསྐྱར། ཐེབས་ཆི་དེ་དག་མིག་དང་། ལྷ་ཁྱུག་ལ་བཅས་རེད། ལྷོ་བཟང་  
 གིས་སྐྱུ་གུས་ཨ་ལད་པད་ཀོ་ཡི་ལག་མཇུབ་བྲིས། ཀུན་བཟང་གིས་སྐྱུ་གུས་ཨ་ལད་པད་ཀོ་ཡི་རྒྱང་མཇུབ་བྲིས།







མོ་མོས་ཨ་ལད་པད་ཀོ་གསར་པ་དེ་བཞེས་ཚར་བ་རེད། ཨ་ལད་པད་ཀོ་གསར་པ་དེ་སློ་བཟང་དང་ཀུན་བཟང་  
ལ་ཐུང། མོ་མོས་སློན་གསལ་གྱི་ཨ་ལད་པད་ཀོ་དེ་ལ་ལག་པ་བསྒྲུ་སློན་གསལ་ཏུ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་བ་རེད།



## དགོ་མཉམ་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།
- ※ སྒྲིབ་བྱིས་པའི་འབྲི་མྲོག་ཡར་རྒྱས་དང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་གང་མྲོག་པ་དེའི་གོ་དོན་གསལ་པོ་རྟོགས་ནས་མྲོག་པའི་རྩས་པ་གོང་མཐོར་སྤེལ་རྒྱར་གཞོགས་འདེགས་གྱི་རྒྱ་ཆ་ཞིག་ཡིན།
- ※ དེབ་འདི་དག་འཛིན་ཁང་ནང་དུ་སློབ་སྒྲུག་ཆོར་དུས་ཆོད་དང་འདུན་པ་ནམ་ཡོད་གྱི་སྐབས་སུ་རང་མོས་ལྟར་ལེན་པ་དང་ལྟ་མྲོག་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་འཛིགས་གྱི་ཚུལ་དུ་བསྐྱབ་རྒྱུའི་ཆེད་དམིགས་པ་ཡིན་རུང་། སྤུ་གུ་རང་ངོས་ནས་གང་ལྟ་འདོད་དང་མྲོག་འདོད་བྱེད་པ་དེར་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་ལས་གོ་དེམ་ལྟར་མྲོག་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་མ་ཡིན།
- ※ འཛིན་གྲུའི་དུས་ཆོད་རེུ་མིག་བཞོད་སྤྲིག་སྐབས། དེབ་ཐོང་འདི་མྲོག་རྒྱུའི་དུས་ཆོད་འདར་ངེས་འཛིག་དགོས།
- ※ མདོར་ན། དོན་བྱེད་རྩས་པ་དངོས་པོའི་མཆན་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟར། དཔེ་དེབ་འདི་དག་སྤུ་གུའི་འདོད་མོས་བཞིན་བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་ཉིད་རྩལ་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་ལེལ་ཁ་ཅན་གྱི་བང་ཁྲིའི་ནང་ལྟ་སྒྲུ་ལྟར་སྤྲིག་གཞོམ་བྱས་ཏེ་འཛིག་མི་རུང་བ་སློང་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་སློབ་ཅལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱེད།
- ※ བྱིས་པ་དང་དེབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་རྗེ་ཐབ་ཏུ་བཏང་སྟེ། དཔེ་དེབ་སློབ་རྒྱུའི་གོམ་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་སློབ་རྒྱུར་དགའ་མོས་ཡོང་ཐབས་བྱས་ཡོད།
- ※ མི་སྣ་གཙོ་བོར་བྱ་བྱ་གཉིས་རེ་འཛོག་དོན་ནི། སློབ་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་སློབ་རྒྱུར་སྤུལ་མ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།
- ※ དེམ་པ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ཅམ་མ་ཐད། དེམ་པ་རྗེས་མ་རྣམས་སུའང་ཆོག་དང་བརྗོད་དོན་མང་པོ་བསྐྱར་སྒྲོས་ཡང་སྒྲོས་བྱས་པར་པན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད། དགེ་ཆན་དང་པ་མ་སོགས་ཀྱི་དོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱ་བྱས་ཐོག་མར་ཤེས་པའི་ཆོག་དེ་སྤྱང་ཡང་མཐོང་མ་ཐག ཆོག་དེ་སློབ་བྱེད་པ་དང་དེའི་དོན་གོ་བྱེད་པའི་དགའ་ཆོར་དང་སློབས་པ་སྤྱོད་བྱེད།
- ※ འོན་ཀྱང་བྱིས་པས་བསྐྲགས་ཐེན་པའི་ཉིན་དེ་ནས་དེབ་ཕྱེང་འདིའི་དགོས་དོན་དང་བེད་སྤྱོད་རྗེས་པ་ལྟར་མ་ཡིན་པར། བྱིས་པས་སྤྱང་ཤོད་པ་དང་འབྲི་བ། དཔེ་དེམ་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་གཞན་དོ་སྤྱོད་པ། དེ་མོ་བཟུ་རྒྱ་སོགས་བྱེད་སློམ་པོར་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བྱེད་པ་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ་བས། སློབ་བྱ་སོ་སོའི་འགན་འཛིན་དང་འབྲེལ་ཡོད་དགེ་ཆན་ཆོས་ཐུགས་ངེས་ཡོང་བ་འཆཛ།



