

# མཆོད་མེ་ཁང་།



བ་པ།



མེ་ཉིག་



ཀྱུན་དགའ།



ཨ་མ།

༡༡། མོན་ཅུའི་པའི་དཔ་མེད་ ༤༠ འདི་དག་གིས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཀྱིས་པའི་སློབ་ཅུའི་པ་རྒྱས་ལས་གཞིའི་ཁོངས་སུ་བར་སྒྲུབ་དང་འབྲེལ་མས་སྒྲེབ་ཞུས། །

བར་སྒྲུན་བདག་དབང་། ཤེས་རིག་ལས་བྱུངས།

༣༠༡༥ བར་གཞི་དང་པོ།

བར་སྐྱོན་བྱེད་པོ། ཤེས་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་བུ་ལོ་རྒྱུས་པ། རེ་ཆུང་གི་ཕུ་ཀློང་།** (Prof. Krishna Kumar)

ལས་ལྷན་ཁག་གི་ཁྲི་པ། ལུས་རྩིས་པ་ལ་ཉི་ཧུ་བུ། (Dr. Latika Gupta)

[illegible][illegible]

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

महाराष्ट्र राज्य सरकार, गवर्नर महाराज, नगरपालिका, मन्त्रालय, अर्थ विभाग, मुंबई

ཏི་མ་ལའི་མཁན། དོན་གྲུབ་པ་མངས། རྒྱ་བྱ་དབྱ་ལྟུང།

དེའི་གཞུགས་ཁུངས་འགོ་དང་། རྒྱ་རྒྱུགས་།

## 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་ནི་དུས་ཆེན་བྱང་པར་ཅན་ཞིག་རེད། མི་ཚང་མ་དགོན་པ་ལ་མཆོད་མཇལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།  
 གུན་དགའ་དང་མེ་ཉོག་ཀྱང་དགོན་པ་མཆོད་མཇལ་དུ་བྱིན། ཁོ་གཉིས་དང་མཉམ་དུ་པ་པ་ཡང་ཡོད་པ་རེད།



བ་པས་ལྟོ་པད་ནང་མཚོད་མར་བྱེད་ཡོད་པ་རེད། མེ་ཉླ་གིས་མཚོད་སྐྱམ་སྐྱགས་སའི་ཁོག་ལྡིར་བྱེད་ཡོད་པ་རེད།  
 ཀླན་དགས་པ་པའི་ལག་ནས་དངུལ་སྒངས་པ་རེད། ཨ་མ་ཁོང་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་མཚོད་མཇལ་ལ་སླེབས་མེད།







དགོན་པའི་ལམ་ཟུར་དུ་སློང་མོ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཀུན་དགས་སློང་མོ་བ་ལ་སློར་མོ་རེ་རེ་སྒྱུན་པ་བཏང་།  
 མེ་ཉླ་གིས་སློང་མོ་བ་ལ་ཤིང་ཉླ་རེ་རེ་སྒྱུན་པ་བཏང་། སློང་མོ་བས་ཁོ་གཉིས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལབ་པ་རེད།



ཁོ་ཚོ་ཚང་མ་དགོན་པ་འེ་ནང་ལ་སྒྱུ་། དགོན་པ་དེ་དམིགས་བསལ་གྱི་སྒྲིང་རྩེ་པོ་ཞིག་ཡོད། དགོན་པ་འེ་ནང་མཆོད་མེ་ཞིག་སྤར་ཡོད། མཆོད་མེ་དེ་འོད་ཆེན་ཆེན་འབར་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།







མེ་རྟོག་མཚོད་མེ་ཁང་གི་ནང་ལ་འཇུག་མོས་ཁ་ལ་ཁ་རས་གཙང་མ་ཞིག་གྱུན་པ་རེད། མེ་རྟོག་གིས་མཚོད་  
 མེ་ཚང་མར་མཚོད་ཐིགས་བརྒྱའ། མཚོད་མེ་ལྷ་བ་ལྷ་བ་རྟུ་འབར་བཞིན་པ་ལ་མོ་དགའ་པོ་བྱུང་བ་རེད།



མེ་རྟོག་ཁོག་ལྷིར་བྱིར་ནས་ཕྱི་ལ་ཐོན་པ་རེད། མཆོད་མེ་ཁང་དེ་དུ་བས་ཁེངས་འདུག་ལག། མོས་  
 གུན་དགའ་ལ་མཆོད་མེ་ཁང་དུ་སོང་ཞེས་ལག། གུན་དགས་མོའི་ལག་ནས་ཁོག་ལྷིར་སྐྱངས་པ་རེད།







གུན་དགའ་མཆོད་མེ་ཁང་གི་ནང་ལ་འདྲུལ།    ཁོས་ཁ་ལ་ཁ་རས་གཙང་མ་ཞིག་གྱོན་པ་རེད།    གུན་དགས་  
 མཆོད་མེ་ཆང་མར་མཆོད་ཐིགས་བརྒྱབ།    མཆོད་མེ་ལྷབ་ལྷབ་དྲུ་འབར་བཞིན་པ་ལ་ཁོ་དགའ་པོ་བྱང་བ་རེད།





གུན་དགས་ཁོག་ལྷིར་བྱིར་ནས་ཕྱི་ལ་ཐོན་པ་རེད།      གུན་དགས་ཁང་པའི་ནང་ལ་ཚ་བ་ཞིང་ག་འདུག་  
 ལ་བ། པ་ས་དགོན་པ་ལ་སྒྲོར་བ་རྒྱག་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། པ་ས་ཡང་ཁོ་གཉིས་ཡོད་སར་སླེབས་པ་རེད།







གུན་དགས་ཁོག་ལྷིར་པ་ས་ལ་སྐུལ་བ་རེད། གུན་དགས་མཆོད་མེའི་འོད་གདོང་ལ་སོག་བྱུང་ལའ། མེ་ཉོག་  
 གིས་ཀྱང་མཆོད་མེའི་འོད་གདོང་ལ་སོག་བྱུང་ལའ། ཁོ་གཉིས་ཀྱི་གདོང་ནས་རྩལ་ནག་འཕྱོར་གྱི་ཡོད་པ་རེད།







པ་ས་མཆོད་མེ་ཁང་གི་ནང་ལ་འདྲུལ། པ་སས་ཁ་ལ་རས་གཙང་མ་ཞིག་བཀའ་པ་རེད། ཁོང་གིས་  
མཆོད་ཐིགས་རྒྱག་རྒྱ་འགོ་བཙུགས། གང་ཙམ་ནས་པ་སའི་མཆོད་སྐུམ་རྫོགས་པ་རེད།





པ་པ་མཆོད་མེ་ཁང་ནས་བྱི་ལ་ཐོན་པ་རེད། པ་པས་མཆོད་སྐྱུ་མ་རྫོགས་སོང་ལབ་པ་རེད། མེ་ཉོག་  
གིས་ཁོག་ལྗིང་ཁ་བྱེ་བ་རེད། ཁོག་ལྗིང་ནང་མཆོད་སྐྱུ་མ་ལྷག་མེད།





མེ་ཏོག་གིས་སྒྲིམ་ནས་ཉོན་ལ་ལ་པ་རེད། པ་ས་སྒྲིམ་དུ་མཆོད་མར་ཉོན་བར་བྱིན། ཆོང་ཁང་ཆང་མ་  
སྒྲོ་བརྒྱབ་ཡོད་པ་རེད། པ་ས་ལ་མཆོད་མར་རག་ཡོད་མ་རེད།







ཁོ་ཚོ་ནང་དུ་མཆོད་མར་ལེན་དུ་འགོ་རྒྱ་བྱས། ཁོ་ཚོ་ནང་གི་ཕྱོགས་སུ་ཕྱིན་པ་རེད། ཁོ་ཚོས་ཨ་མ་  
 དགོན་པའི་ཕྱོགས་སུ་ཡོང་བཞིན་པ་མཐོང་། ཨ་མའི་ལག་པར་སྟག་མ་ཞིག་བྱིར་ཡོད་པ་རེད།



ཨ་མས་མཆོད་མར་བྱིར་ཡོད་པ་རེད། བ་མས་ཨ་མའི་ལག་པ་ནས་སྐྱུ་མ་སྦྱངས། མེ་ཉླ་གིས་  
མཆོད་མར་མཐོང་བ་དང་སློ་བ་དེ་པོ་བྱུང་བ་རེད། ཀྱུ་དགའ་ཡང་སློ་བ་དེ་པོ་བྱུང་བ་རེད།





པ་ས་དང་ཨ་མ་མཆོད་མེ་ཁང་དུ་འཇུག་ཀྱང་དགའ་དང་མེ་ཉྱེག་གྱང་མཆོད་མེ་ཁང་དུ་འཇུག་ ཁོ་  
 ཆོས་མཆོད་མེ་ཆང་མར་མཆོད་ཐེགས་བརྒྱབ་ མཆོད་མེ་ཁང་འོད་ཀྱིས་ཁེངས་པ་རེད།





## དགེ་མཉམ་རྒྱལ་པར་རྟེན་སྒྲུལ།

- ※ སོན་ཅ་ཀྱིས་པའི་དེབ་སྤེང་འདི་ཉིད་བསྐྱབ་གཞི་ཅ་འཛིན་གྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་གཏན་ལ་པབ་པའི་སློབ་དེབ་མིན།
- ※ སྤྱིར་ཀྱིས་པའི་འབྲི་སློག་ཡར་རྒྱས་དང་། རྩེ་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་སྦྱོང་ཆོར་དུས་ཆོད་དང་འདུན་པ་ནམ་ཡོད་གྱི་སྐབས་སུ་རང་མོས་ལྟར་ལེན་པ་དང་ལྟ་སློག་བྱེད་སྦྱོར་སར་འབྲེམས་འཛོག་བྱེད་དགོས།
- ※ དེམ་པ་དང་པོ་ནས་འགོ་འདྲེགས་གྱིས་གཉིས་པ་དང་། གཉིས་པ་ནས་གསུམ་པ། གསུམ་པ་ནས་བཞི་པ་བར་ཐེམ་སྐྱས་དེམ་འཛོགས་གྱི་ཚུལ་དུ་བསྐྱབ་རྒྱུའི་ཆེད་དམིགས་པ་ཡིན་ཅུང་། སྤྱ་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་ཆོད་རེའུ་མིག་བཀོད་སློག་སྐབས། དེབ་སྤེང་འདི་སློག་རྒྱུའི་དུས་ཆོད་འདང་ངེས་འཛོག་དགོས།
- ※ མདོར་ན། དོན་བྱེད་རྣམས་པ་དངོས་པོའི་མཆོན་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟར། དཔེ་དེབ་འདི་དག་སྤྱ་གུའི་འདོད་མོས་བཞིན་བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་རྩིང་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་སྦྱོར་ལྟར་སློབ་སྤྱོད་དེས་དགོས་གལ་བཅས།



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

- ※ དེབ་ཐེང་འདི་བསྐྲུགས་རྗེས། བྱིས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་འབད་བཙོན་ལ་བརྟེན་ནས་མྱོག་ཅལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱེད།
- ※ བྱིས་པ་དང་དེབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་རྗེས་འབྲུ་བཏང་སྟེ། དཔེ་དེབ་མྱོག་རྒྱུ་འོས་གཤམ་འཇགས་པར་བྱ་རྒྱ།
- ※ སོན་ཅ་བྱིས་པའི་དེབ་ཐེང་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་སྤྱ་གུ་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་ནས་བྱིས་མྱོག་རྒྱུ་སྤྱལ་མ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།
- ※ རིམ་པ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ཙམ་མ་ཟད། རིམ་པ་རྗེས་མ་རྣམས་སུ་འང་ཆིག་དང་བརྗོད་དོན་མང་པོ་བསྐྱར་སྒྲིལ་ཡང་སྒྲིལ་བྱས་པར་པན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད། དགེ་ཆུན་དང་པ་མ་སོགས་ཀྱི་རོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱ་གུས་ཐོག་མར་ཤེས་པའི་ཆིག་དེ་སྤྱང་ཡང་མཐོང་མ་ཐག ཆིག་དེ་མྱོག་སྤྱེད་པ་དང་དེའི་དོན་གོ་སྤྱེད་པའི་དགའ་ཆོར་དང་སྟོབས་པ་སྟོན་བྱེད།
- ※ འོན་ཀྱང་བྱིས་པས་བསྐྲུགས་ཐེན་པའི་ཉིན་དེ་ནས་དེབ་ཐེང་འདིའི་དགོས་དོན་དང་བེད་སྟོན་རྫོགས་པ་ལྟར་མ་ཡིན་པར། བྱིས་པས་སྤྱང་འོད་པ་དང་འབྲི་བ། དཔེ་རིས་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་གཞན་དེ་སྟོན་པ། རི་མོ་བཟུ་རྒྱ་སོགས་བྱེད་སྟོ་མང་པོར་བེད་སྟོན་གཏོང་བྱེད་པ་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ་བས། སྟོབ་གྲ་སོ་སོའི་འགན་འཛིན་དང་འབྲེལ་ཡོད་དགེ་ཆུན་ཆོས་སྤྲུགས་ངེས་ཡོང་བ་འཆཛ།



