

# ཐོག་བྱ་དང་ཕྱེ་མ་ལེབ།



མཚོ་མོ།



མཁའ་འགོ།

༩༧ ། ཁོན་ཅུའི་པའི་དེབ་མེད་ ༩༠ འདི་དག་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཀྱིས་པའི་སློབ་ཅུའི་པའི་ཁུངས་ལ་གཞིའི་ཁོངས་སུ་བར་སྒྲུབ་དང་འབྲེལ་མས་སྒྲེབ་ཞུས། །

བར་སྐྱོན་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

**ཁྱིུབ་ལམ་སྟོན་པ།** རཤས་དབང་གིསྦྲུ་ཀུ་རྒྱུད། (Prof. Krishna Kumar)

ལྷན་འཇུག་ཁག་པུན་དང་། འབྲུག་མཁས་པ་ལ་ཉི་ལྟ་བུ། (Dr. Latika Gupta)

ਅਧਿਆਪਕ ਪ੍ਰੋ. ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਕੁਮਾਰ (Prof. Krishna Kumar) ਜੀ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਸ਼ੋਕ ਵਾਇਪੇਯੀ (Ashok Vaipheyi) ਅਤੇ ਅਪੂਰਵਾਨੰਦ (Apoorvanand) ਜੀ

[illegible][illegible][illegible]

ཨི་མོ་ལཱི་མཁན། ཕུབ་བསྟན་སངས་རྒྱལ།

དེ་ལ་གཞུགས་ཏུས་འགོད་པ། རྒྱ་ལྷ་པས།

## 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 ཁྱི་མ་གཅིག་མཁའ་འགྲོ་དང་མཚོ་མོ་ནང་ལ་བསྐད་ཡོད་པ་རེད།  
 དེ་ཉིན་སློབ་གྲྭ་གསེང་ཡིན་པ་རེད།





མཁའ་འགོ་དང་མཚོ་མོ་ཤོག་བྱ་གཏོང་དུ་ཕྱིན་པ་རེད།  
 ཁོ་གཉིས་ཐང་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་ཕྱིན་པ་རེད།





མཚོ་མོའི་ཤོག་བྱ་སེར་པོ་རེད།  
མཁའ་འགྲོའི་ཤོག་བྱ་དཀར་པོ་རེད།





དེ་དུས་སྟག་ས་པ་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་རེད།  
 བྱ་དང་བྱ་མོ་ཁ་ཤས་ཤོག་བྱ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད།





མཚོ་མོས་སྐྱད་པའི་ལམ་ལ་དེ་འཇུག་པ་རེད།  
 མཁའ་འགྲོས་མོ་རང་གི་ཤོག་བྱ་དཀར་པོ་དེ་གནས་ལ་བཏང་བ་རེད།





མཁའ་འགྲོས་ཤོག་བྱ་དཀར་པོའི་སྐྱད་པ་འཐེན་པ་རེད།  
 ཤོག་བྱ་དེ་བར་སྐང་ལ་མཐོ་པོར་སྡིང་བཞིན་ཡོད།







བྱ་མོ་ཞིག་གིས་མཁའ་འགོ་ལ་ཤོག་བྱ་གཏོང་རོགས་བྱས་པ་རེད།  
མཚོ་མོའི་ཤོག་བྱ་སེར་པོ་དེ་ཡང་བར་སྤང་ལ་ལྷིང་བཞིན་ཡོད།



ཤོག་བྱ་གཉིས་ཀ་བར་སྒྲང་མཐོ་པོ་ལ་སྒྲིང་བཞིན་ཡོད།  
ནམ་མཁའ་ལ་ཤོག་བྱ་མང་པོ་ཡོད་ཅང་སྒྲིང་རྗེ་པོ་མཐོང་གི་ཡོད་པ་རེད།







མཁའ་འགྲོ་ཡི་ཤོག་བྱེ་སྐྱད་པ་ཆད་པ་རེད།

མཚོ་མོའི་ཤོག་བྱེ་སྐྱད་པ་ཡང་ཆད་པ་རེད།



ཤོག་བྱ་གཉིས་ཀ་རྒྱང་བྱས་ཐག་རིང་དུ་ཁྱིམ་པ་རེད།  
 ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ཤོག་བྱ་ལ་བལྟས་ནས་བསྟོད།







ཁོ་གཉིས་ས་ལ་བསྐད་པ་རེད།  
 ཁོ་གཉིས་སེམས་པ་ཞི་བླ་སྟོ་བ་རེད།





མཁའ་འགྲོས་མེ་རྟོག་གི་སྤང་ལ་བྱེ་མ་ལེབ་དཀར་པོ་ཞིག་མཐོང་བ་རེད།  
 མཚོ་མོས་མེ་རྟོག་གི་སྤང་ལ་བྱེ་མ་ལེབ་སེར་པོ་ཞིག་མཐོང་བ་རེད།





ཕྱི་མ་ལེབ་དཀར་པོ་དེ་མེ་ཏྲོག་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འཕྱར་ཕྱིན་པ་རེད།  
 མཁའ་འགྲོ་དེའི་རྩིས་ལ་རྒྱགས་པ་རེད།



བྱེ་མ་ལེབ་སེར་པོ་དེ་མེ་ཏྲོག་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འཕུར་བྱིན་པ་རེད།  
 མཚོ་མོ་ཡང་དེའི་རྩྭ་ས་ལ་རྒྱགས་པ་རེད།







མཁའ་འགྲོས་ཕྱེ་མ་ལེབ་དེ་མོ་རང་གི་ཤོག་བྱ་དཀར་པོ་དེ་རེད་ལབ་པ་རེད།  
 མཆོ་མོས་ཕྱེ་མ་ལེབ་དེ་མོ་རང་གི་ཤོག་བྱ་སེར་པོ་དེ་རེད་ལབ་པ་རེད།

## དགོ་ཆན་ནམ་པར་རེ་སྒྲུལ།

- ※ སོན་ཅ་གྲིས་པའི་དེབ་ཐོང་འདི་ཉིད་བསྐྱབ་གཞི་ཅ་འཛིན་གྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་སློབ་དེབ་མིན།
- ※ སྒྲིར་གྲིས་པའི་འབྲི་སློག་ཡར་རྒྱས་དང་། གྲེ་བྲག་ཏུ་གང་སློག་པ་དེའི་གོ་དོན་གསལ་པོ་རྟོགས་ནས་སློག་པའི་རྒྱས་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་གྲེད་ཐུབ་སར་འབྲེམས་འཛོག་གྲེད་དགོས།
- ※ དེམ་པ་དང་པོ་ནས་འགོ་འཛུགས་གྲིས་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་རུང་། སྤུ་གྲུ་རང་ངོས་ནས་གང་ལྟ་འདོད་དང་སློག་འདོད་གྲེད་པ་དེར་རམ་འདེགས་གྲེད་པ་ལས་གོ་དེམ་ལྟར་སློག་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་མ་ཡིན།
- ※ འཛིན་གྲུའི་དུས་ཆོད་རེའུ་མིག་བཀོད་སླིག་སྐབས། དེབ་ཐོང་འདི་སློག་རྒྱུའི་དུས་ཆོད་འདང་ངེས་འཛོག་དགོས།
- ※ མདོར་ན། དོན་གྲེད་རྒྱས་པ་དངོས་པོའི་མཆོད་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟར། དཔེ་དེབ་འདི་དག་སྤུ་གྲུའི་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་སྒྲུ་ལྟར་སླིག་གཤོམ་བྱས་ཏེ་འཛོག་མི་རུང་བ་སློང་ངེས་དགོས་གལ་བཅས།





## སྔ་ཆ་བྱིས་པའི་དབ་ཕྱེང་གི་དགོས་དམིགས།

- ※ དེབ་ཕྱེང་འདི་བསྐྲགས་མེས། བྱིས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་འབད་བཙོན་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷོག་ཅལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱེད།
- ※ བྱིས་པ་དང་དེབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་མེ་ཟེང་ཏུ་བཏང་སྟེ། དཔེ་དེབ་ལྷོག་རྒྱུ་འགོ་མ་གཤམ་འཇགས་པར་བྱ་རྒྱ།
- ※ སྔ་ཆ་བྱིས་པའི་དབ་ཕྱེང་གི་ནང་དོན་རྣམས་ཉིན་རེའི་འཆོ་བ་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་ནས། བྱིས་སྤྱང་ལྷོག་རྒྱུར་དགའ་མོས་ཡོང་ཐབས་བྱས་ཡོད།
- ※ མི་སྣ་གཙོ་བོར་སྤྱ་གུ་གཉིས་རེ་འཛོག་དོན་ནི། ལྷོག་པ་པོ་བྱིས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་མཐུན་པའི་སྤྱང་མང་པོའི་ནང་། རང་གི་མི་ཆེད་གཞུགས་བརྟན་མཐོང་བྱུང་བས། སྤྱང་འདི་དག་དོན་ནི་བྱིས་ལྷོག་རྒྱུར་སྤྱལ་མ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།
- ※ དེམ་པ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ཙམ་མ་ཟད། དེམ་པ་མེས་མ་རྣམས་སྤྱེང་ཆེག་དང་བཟོད་དོན་མང་པོ་བསྐྱར་སྒྲོས་ཡང་སྒྲོས་བྱས་པར་པན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད། དགོ་ཤིང་དང་པ་མ་སོགས་ཀྱི་རོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱ་གུས་ཐོག་མར་ཤེས་པའི་ཆེག་དེ་སྤྱར་ཡང་མཐོང་མ་ཐག ཆེག་དེ་ལྷོག་ཐུབ་པ་དང་དེའི་དོན་གོ་ཐུབ་པའི་དགའ་ཆོར་དང་སྟོབས་པ་སྟོད་བྱེད།
- ※ འོན་ཀྱང་བྱིས་པས་བསྐྲགས་ཟེན་པའི་ཉིན་དེ་ནས་དེབ་ཕྱེང་འདིའི་དགོས་དོན་དང་ཐེད་སྟོད་ཇོགས་པ་ལྟར་མ་ཡིན་པར། བྱིས་པས་སྤྱང་ཡོད་པ་དང་འབྲི་བ། དཔེ་རིས་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་གཞན་དོ་སྟོད་པ། དེ་མོ་བཤུ་རྒྱ་སོགས་བྱེད་སྟོ་མང་པོར་ཐེད་སྟོད་གཏོང་བྱེད་པ་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ་བས། སྟོབ་ཀྱ་སོ་སོའི་འགན་འཛིན་དང་འབྲེལ་ཡོད་དགོ་ཤིང་ཆོས་ཐུགས་ངེས་ཡོང་བ་འཆལ།



