

ལུ་བྱ་ལ་ལ།



མོ་མོ།



མཁའ་འགྲོ་དང་མཆོ་མོ།



ཕྱ་ཕ།

༡༡། སོན་ཅུའི་པའི་དེབ་ཐེང་ ༤༠ དེ་དག་གིས་རིག་ལས་ཁྲངས་ཀྱིས་ཀྱིས་པའི་སློབ་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་ལས་གཞིའི་ཁོངས་སུ་བར་སྒྲུབ་དང་འགྲེམས་སྟེན་ཞུས།

བར་སྒྲུབ་བདག་དབང་། ཤེས་རིག་ལས་བྱུངས།

༣༠༡༥ བར་གཞི་དང་པོ།

པར་སྐྱོན་བྱེད་པ། 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

ཁྱེད་ཀྱི་ཁྲིམས་འཁུར་གྱི་མཐུག་པོ་ལ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕུལ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ལྟར། (Prof. Krishna Kumar)

ལས་འཆད་ཟབ་མཁིན་པ། འབྲུམ་རྩམས་པ་ལ་ཉི་གླ་བྱུ་། (Dr. Latika Gupta)

[illegible][illegible]

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

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । श्रीकृष्णाय नमः । श्रीगुरुभ्यो नमः । श्रीगुरुभ्यो नमः । श्रीगुरुभ्यो नमः । श्रीगुरुभ्यो नमः ।

དུ་མ་འགྲི་མཁན། རྩལ་བསྟན་མངས་རྒྱལ།

དེབ་གཞུགས་ཁུས་འཁོད་པ། འཁྲུ་ཁྱབས།

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.





༡༡། བཤམ་འགོ་དང་མཆོ་མོ་ལོ་ལོ་ལ་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་ཡོད་པ་རེད། ལོ་ལོ་ནི་ལུ་གུ་དཀར་པོ་ཞིག་
 རེད། ལོ་ལོ་ལ་རུ་ཙེ་རྩུང་རྩུང་གཉིས་ཡོད། ལོ་ལོ་ལ་མིག་རྩུང་རྩུང་གཉིས་ཡོད།



ལོ་ལོ་ཉིན་ལྷར་བྱེ་ལ་རྩ་བ་རུ་འགོ་ཡི་ཡོད། ལོ་ལོས་རྩ་སོས་པ་བ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ལོ་ལོས་ཉིན་གྲང་
བར་དུ་བྱེ་ལ་རྩ་བ་བས་ནས་སྡོད་ཀྱི་ཡོད། ལོ་ལོ་བྱེ་རྩོ་ནང་ལ་ལོག་ཡོང་གི་ཡོད།





ཉེན་ཞིག་གི་ཕྱི་ངོ་ལོ་ལོ་ནང་ལ་ལོག་ཅིང། མཁའ་འགོ་དང་མཆོ་མས་ལོ་ལོ་སྐྱལ་ནས་བསྐྱད། དེ་ཉེན་ཆར་པ་
 སྐྱལ་ས་ཆེན་པོ་འབབ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ཆར་གདུགས་བཟུང་ནས་སྒྲིའི་འགྲམ་དུ་ལངས་བསྐྱད།



མཁའ་འགོ་དང་མཆོ་མོ་ཕྱི་ལ་ལོ་ལོ་འཆོལ་བར་ཕྱིན། ཁོ་གཉིས་ལམ་ལ་གོམ་པ་བརྒྱབ་ནས་ཕྱིན།
གཡས་གཡོན་གང་སར་ལོ་ལོ་བཅལ། ལམ་གྱི་གཡས་གཡོན་དུ་རྫོ་ཆེན་པོ་ཁ་ཤས་མཐོང་།





ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་རྩོེ་ཆོའི་གསེབ་ཏུ་ལོ་ལོ་བཅལ་པ་རེད། དེར་སློ་པོ་ལགས་ཤིག་ལངས་ནས་བསྐད་ཡོད་པ་
 རེད། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ལོ་ལོ་མཐོང་ཡོད་མེད་སྐད་ཆ་བྲིས། སློ་པོ་ལགས་དེས་ལོ་ལོ་མཐོང་མ་བྱུང་ལབ་པ་རེད།



སྐབས་དེར་སྤྱང་འཕྲོ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལངས་པ་རེད། སྤྱང་གིས་མཁའ་འགྲོའི་ཆར་གདུགས་འབྱེར་གྲབས་བྱས་
པ་རེད། མོས་ཆར་གདུགས་ཀྱི་ཡུ་བ་ནས་དམ་པོར་འཇུག། མཆོ་མོས་མོ་ལ་ཆར་གདུགས་འཇུ་རོགས་བྱས།





མཁའ་འགྲོ་དང་མཚོ་མོ་སྐྱ་ཁང་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གི་ནང་ལ་འདྲུལ། སྐྱ་ཁང་ཆུང་ཆུང་དེའི་ནང་ཚོ་མོ་ལགས་ཤིག་
 ཡོད་པ་རེད། མཁའ་འགྲོས་ལོ་ལོ་མཐོང་ཡོད་མེད་སྐད་ཆ་ངེས། ཚོ་མོ་ལགས་ཀྱིས་ལོ་ལོ་མཐོང་མ་བྱུང་ལག་



ཏྲིག་ཙམ་རྩེས་ལ་ཆར་པ་འབབ་འགོ་བརྩུགས། བཤའ་འགོ་དང་མཚོ་མོ་རྩོལ་བའི་ཡོད་སར་འཁོལ་དུ་
 ཕྱིན། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་གཡས་གཡོན་གང་སར་བཅུལ། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ ཞེས་བོས་པ་རེད།





མཁའ་འགོ་དང་མཚོ་མོ་ཤིང་སྤྱང་ཞིག་གི་འོག་ལ་བསྡད། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ ཞེས་སྐད་བྲགས་
 ཆེན་པོས་བོས་པ་རེད། ཁོ་གཉིས་ལ་ལན་གང་ཡང་མ་བྱུང་བ་རེད། ཁོ་གཉིས་ཐང་ཞེ་དྲག་ཆད་ཡོད་པ་རེད།



གང་འཆམ་ནས་ཆར་པ་འབབ་ཐག་ཆད། གནམ་ལ་འཇའ་སྒྲིང་ཇི་པོ་ཞིག་ཤར་བ་རེད། འཇའ་ལ་
 ཆོན་མདོག་བདུན་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ འབའ་ འབའ་ ཞེས་བོས་པ་རེད།





ལུ་གུ་ཁ་ཤས་མཁའ་འགོ་དང་མཚོ་མོའི་འགུམ་ལ་ཡོང་བ་རེད། ལུ་གུ་དེ་ཚོ་ཚང་མ་སྤྱ་མདོག་དཀར་
 བོ་ཡིན་པ་རེད། ལུ་གུ་ཚང་མ་ལོ་ལོ་འདྲ་བོ་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ ཞེས་བོས།





མཁའ་འགྲོ་དང་མཚོ་མོས་ལུ་གུ་ཚང་མར་གཟུབ་གཟུབ་བྱས་ནས་བལྟས། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ལུ་གུ་མང་པོའི་དཀྱིལ་ནས་ལོ་ལོ་ངོ་
མ་ཤེས། མཁའ་འགྲོས་ལུ་གུ་ཚང་མར་རེ་རེ་བཞིན་བལྟས་པ་རེད། མཚོ་མོས་ཀྱང་ལུ་གུ་ཚང་མར་རེ་རེ་བཞིན་བལྟས་པ་རེད།





མཁའ་འགྲོས་ ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ ཞེས་སྐད་བརྒྱབ། མཚོ་མོས་ཀྱང་ ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ ཞེས་སྐད་བརྒྱབ། ལུ་གུའི་དགྲིལ་
ནས་ལོ་ལོ་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་འགྲམ་ལ་ཡོང་བ་རེད། ལོ་ལོས་མཁའ་འགྲོའི་ལག་པར་ངོ་མ་བསྐྱམས་བ་རེད།



མཚོ་མོས་ལོ་ལོ་པང་པར་སྒངས་པ་རེད། མཁའ་འགྲོས་ལོ་ལོ་འེ་སྒྲལ་པར་བྱིལ་བྱིལ་བྱས། མཚོ་མོས་
 གྲང་ལོ་ལོ་འེ་མགོ་ལ་འེ་བྱས། ལོ་ལོས་གཞུ་བྱ་གཞུག་གིན་གཞུག་གིན་བསྟད།





མཚོ་མོས་ལོ་ལོ་པང་དུ་འབྱེར་ནས་ནང་ལ་ལོག ལོ་ལོ་ཨ་མ་སྐྱག་པར་དགའ་པོ་ཞེ་དྲག་བྱུང་བ་རེད། ལོ་
ལོས་གཞུ་གུ་གཡུག་གིན་གཡུག་གིན་འོ་མ་བརྟུངས། མཁའ་འགོ་དང་མཚོ་མོ་ཏ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་བ་རེད།



དགོ་ཆན་རྒྱལ་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།
- ※ སྤྱིར་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་སྦྱག་ཆོར་དུས་ཆོད་དང་འདུན་པ་ནམ་ཡོད་གྱི་སྐབས་སུ་རང་མོས་ལྟར་ལེན་པ་དང་ལྟ་སློག་བྱེད་སྐབས་འབྲེམས་འཛོག་བྱེད་དགོས།
- ※ དེམ་པ་དང་པོ་ནས་འགོ་འདྲུགས་གྱིས་གཉིས་པ་དང་། གཉིས་པ་ནས་གསུམ་པ། གསུམ་པ་ནས་བཞི་པ་བར་ཐེམ་སྐྱས་དེམ་འཛོགས་གྱི་ཚུལ་དུ་བསྐྱག་རྒྱུའི་ཆེད་དམིགས་པ་ཡིན་རུང་། སྤྱ་གྲུ་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་བྲའི་དུས་ཆོད་རེའུ་མིག་བཀོད་སླིག་སྐབས། དེབ་ཐོང་འདི་སློག་རྒྱུའི་དུས་ཆོད་འདང་ངེས་འཛོག་དགོས།
- ※ མདོར་ན། དོན་བྱེད་རྒྱས་པ་དངོས་པོའི་མཆོན་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟར། དཔེ་དེབ་འདི་དག་སྤྱ་གྲུའི་འདོད་མོས་བཞིན་བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་རྙིང་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་བྲུ་མ་ཞིག་པར་ཤེལ་ཁ་ཅན་གྱི་བང་ཁྱིའི་ནང་ལྟ་སྐྱེ་ལྟར་སླིག་གསོལ་བྲས་ཏེ་འཛོག་མི་རུང་བ་སློབ་ངེས་དགོས་གལ་བཅས།



སོན་ཅ་བྱིས་པའི་དེབ་ཐོང་གི་དགོས་དམིགས།

- ※ དེབ་ཐོང་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་གཤམ་འཇགས་པར་བྱ་རྒྱ།
- ※ སོན་ཅ་བྱིས་པའི་དེབ་ཐོང་གི་ནང་དོན་རྣམས་ཉིན་རེའི་འཆོ་བ་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་ནས། བྱིས་སྤྱང་མྱོག་རྒྱུ་དགའ་མོས་ཡོང་བའི་བསམ་བློ་བྱས་ཡོད།
- ※ མི་སྣ་གཙོ་བོར་སྤྱ་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།
- ※ དེམ་པ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ཙམ་མ་ཟད། དེམ་པ་རྗེས་མ་རྣམས་སྤྱང་ཆོག་དང་བརྗོད་དོན་མང་པོ་བསྐྱར་སྒྲིལ་ཡང་སྒྲིལ་བྱས་པར་པན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད། དགོ་ཆུན་དང་པ་མ་སོགས་ཀྱི་རོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱ་གཉིས་ཐོག་མར་ཤེས་པའི་ཆོག་དེ་སྤྱང་ཡང་མཐོང་མ་ཐག ཆོག་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་ཐོང་འདིའི་དགོས་དོན་དང་བེད་སྤྱོད་རྫོགས་པ་ལྟར་མ་ཡིན་པར། བྱིས་པས་སྤྱང་ཡོད་པ་དང་འབྲི་བ། དཔེ་དེམ་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་གཞན་དོ་སྟོན་པ། དེ་མོ་བཟུ་རྒྱ་སོགས་བྱེད་སྟོ་མང་པོར་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བྱེད་པ་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ་བས། སྟོབ་གྲ་སོ་སོའི་འགན་འཛིན་དང་འབྲེལ་ཡོད་དགོ་ཆུན་ཆོས་ཐུགས་ངེས་ཡོང་བ་འཆོས།

