

# གཡག་ཕྱིད།



ལྷོ་བཟང་།



ཀུན་བཟང་།

༡༡། སོཏ་ཅུའི་ས་པའི་དེབ་མེད་ ༤༠ བདེ་དག་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཀྱིས་པའི་སློབ་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་ལས་གཞིའི་ཁོངས་སུ་བར་སྒྲན་དང་ལུམ་སྒྲེབ་ལྷན། །

ཐར་སྒྲུན་བདག་དབང་། ཤེས་རིག་ལས་བྱུངས།

༣༠༡༥ བར་གཞི་དང་པོ།

བར་སྒྲན་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་མཁའ་མཛུགས་ཀྱི་མཁའ་མཛུགས་།** (Prof. Krishna Kumar)

ལས་ལམ་ལ་འགྲུབ་པའི་ལས་ལམ་གྱི་ལྷན་ཁྲིམས། (Dr. Latika Gupta)

མཐུན་མཉེན་གྲུབ་ཤིང་ཆེན་མཆོད་སྐྱོད། ཆེན་མཆོད་མཐུན་དབང་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་ནང་ (Prof. Krishna Kumar) གོ་ཆེན་མཉེན་ཆེན་པོ་གྱི་ཆེས་མཐོང་ཐོག་འགན་ཁུར་གྱི་མཉེན་མཐུན་མཐུན་པ་ལྟར་དུ་མཐུན་པ་ལྟར་དུ་དབང་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་ནང་། མཐུན་དབང་མཐོག་ཐོག་ཤིང་། (Ashok Vajpeyi) མཐུན་དབང་མ་ཐུན་ནང་། (Apoorvanand)

[illegible][illegible]

**मन्त्रः श्रीगणेशाय नमः । गङ्गायै नमः । गङ्गायै नमः । गङ्गायै नमः । गङ्गायै नमः ।**

རི་མོ་འབྲི་མཁན། རྒྱལ་བསྟན་སངས་ཀྱིས།

དེའི་གཞུགས་ཀྱིས་འགོ་དཔ། བླ་མ་ལྟེན།

## 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་མི་ཚང་མ་སྒྲོམ་འདུས་ལ་ཕྱིན་པ་རེད། ཀུན་བཟང་གིས་སྒྲོམ་གསར་པ་ཞིག་གྱོན་  
ཡོད་པ་རེད། སྒྲོ་བཟང་གིས་སྒྲོད་ཐུང་གསར་པ་ཞིག་གྱོན་ཡོད་པ་རེད།





ཁོ་ཚོ་སློམ་འདུས་ལ་གོམ་པ་བརྒྱབ་ནས་ཕྱིན། ཀུན་བཟང་གིས་ཨ་མའི་ལག་པ་ནས་འཇུས་ཡོད་པ་རེད།  
 སློ་བཟང་གིས་པ་པའི་ལག་པ་ནས་འཇུས་ཡོད་པ་རེད།





ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་ལྔ་པ་ལ་མི་མང་པོ་འཛོམས་ཡོད་པ་རེད། དེར་མི་ཆོགས་སྒྲོར་སྒྲོར་བྱས་ནས་བསྐྱོད་ཡོད་པ་རེད།  
 མི་ཆོས་སྐྱོད་ཅིར་རྒྱག་གིན་ཡོད་པ་རེད།





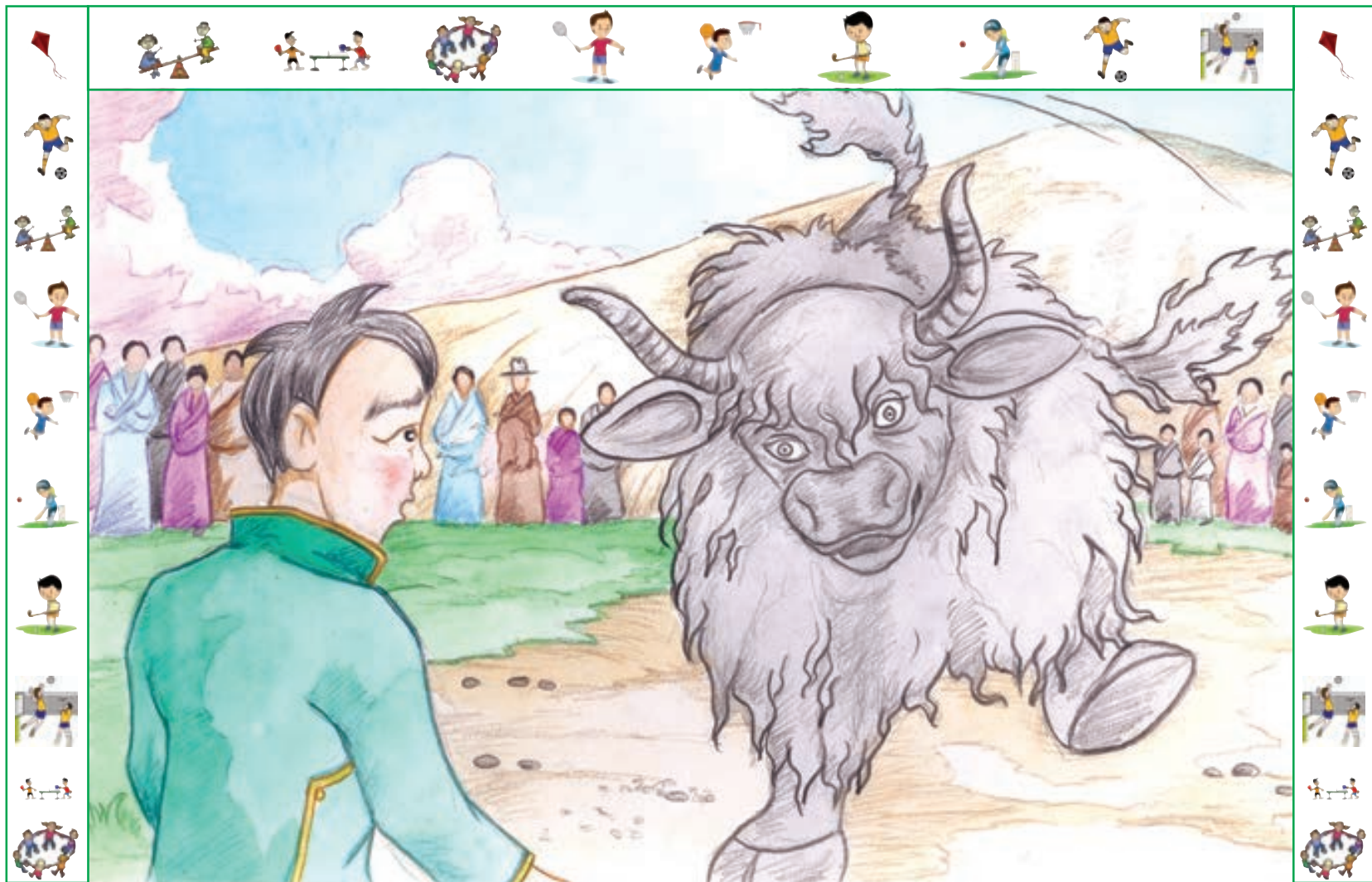
སློབ་བཟང་དང་ཀུན་བཟང་མི་ཚོགས་ཀྱི་མདུན་དུ་ཐོན། མི་དེ་ཚོས་གཡག་ཅིང་ལ་ལྟ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།  
གཡག་ཅིང་དེ་ཏུ་ཅང་སྒྲིང་རྗེ་པོ་ཡོད་པ་རེད།





གཡག་དེས་ཡར་མཆོང་མར་མཆོང་བྱས་པ་རེད། དེའི་ཕྱི་པ་ནག་པོ་ཡོད་པ་རེད། གཡག་ལ་རྒྱ་ཅོ་  
 རིང་པོ་གཉིས་ཡོད་པ་རེད།





སློ་བཟང་གིས་གཡག་གི་རྩ་མ་རིང་པོ་མཐོང་། དེའི་རྩ་མ་པར་གཡུག་ཚུར་གཡུག་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད།  
 གཡག་དེའི་མིག་དང་ཨ་མཚོག་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད།





ཁོ་ཚོས་མི་ཞིག་གིས་རྩ་རུང་བ་མཐོང་། གཡག་གིས་རྩ་སྐྱ་ཉན་བཞིན་འཁྲབ་གྱི་ཡོད་པ་རེད།  
 གཡག་གིས་རྩ་ཅོས་ཁ་བཏགས་ཡར་སྐྱངས་པ་རེད།



ཁོ་ཚོ་ནང་ལ་གོམ་པ་བརྒྱབ་ནས་ལོག་པ་རེད། ཀུན་བཟང་གིས་གཡག་ནང་བཞིན་འཕག་མཚོང་བརྒྱབ།  
 སློ་བཟང་གིས་ཀྱང་གཡག་ནང་བཞིན་འཕག་མཚོང་བརྒྱབ།







ཁོ་ཚོ་ནང་ལ་འབྱོར་བ་རེད། ཁོ་གཉིས་གཡག་ཅིང་འཁྲབ་འདོད་བྱུང་བ་རེད། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་  
པར་གཡུག་ཚུར་གཡུག་བྱས།





སློབ་བཟང་གིས་ཨ་མའི་ཕྱ་པ་ནག་པོ་དེ་མཐོང་། ཁོས་ཕྱ་པ་ནག་པོ་དེ་གྱོན་པ་རེད། ཕྱ་པ་ནག་པོ་དེ་  
གཡག་ཆས་འདྲ་པོ་ཆགས་པ་རེད།





ཀུན་བཟང་ཐབ་ཚང་ནང་ལ་ཕྱིན་པ་རེད། མོས་སྒྲིགས་དང་ཏ་ཡང་ཞིག་བྱེད་ཡོང་བ་རེད། ཁོ་  
 གཉིས་གཡག་ཅིང་ལཱ་བ་ཚོག་ཚོག་ཡོད་པ་རེད།





གློ་བཟང་གིས་མཛུབ་མོ་གཉིས་གཡག་གི་རུ་ཅོ་ཡིན་ཁྱུ་ལ་བྱས། ཀུན་བཟང་གིས་ཏ་ཡང་བྱགས་  
 ཆེན་པོ་བརྒྱུངས་པ་རེད། གློ་བཟང་གིས་གཡག་ནང་བཞིན་ཡར་མཆོང་མར་མཆོང་བྱས།







ཅོག་ཅེ་འི་སྒྲང་ལ་ཅུ་མ་ཁྱུག་ཅིག་ཡོད་པ་རེད། ཅུ་མ་ཁྱུག་དེ་འི་སྒྲང་ལ་ཁ་བཏགས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད།  
 སྒོ་བཟང་གིས་ཁ་བཏགས་དེ་རུ་ཅེ་འི་ཅེ་ལ་ལེན་ཐབས་བྱས།





ཚུམ་ཁྲུག་དེ་མར་ཟགས་པ་རེད། དེ་ཀུན་བཟང་གི་མགོ་ལ་ཟགས་པ་རེད། མོའི་གཟུགས་པོ་ཆ་ཆང་  
དཀར་པོ་དཀར་ཀླུང་ཆགས་པ་རེད།







སློ་བུར་དུ་ཨ་མ་ཐབ་ཚང་ནང་ལ་སླེབས་པ་རེད། ཨ་མས་ཀུན་བཟང་མཐོང་ནས་ཏང་སངས་པ་  
རེད། སློ་བཟང་རང་དབང་མེད་པར་གད་མོ་ཤོར་བ་རེད།





## དགེ་མཉམ་རྒྱུ་ཡི་སྒྲུབ་པ་

- ※ སོན་ཅ་ཀྱིས་པའི་དེབ་ཐོང་འདི་ཉིད་བསྐྱབ་གཞི་ཅ་འཛིན་གྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་གཏན་ལ་པབ་པའི་སྒྲོབ་དེབ་མིན།
- ※ སྒྱུར་གྱིས་པའི་འབྲི་སྒྲོག་ཡར་རྒྱས་དང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་གང་སྒྲོག་པ་དེའི་གོ་དོན་གསལ་པོ་རྟོགས་ནས་སྒྲོག་པའི་རྣམས་པ་གོང་མཐོར་སྒྲུབ་སྒྱུར་གཞིགས་འདེགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ཞིག་ཡིན།
- ※ དེབ་འདི་དག་འཛིན་ཁང་ནང་དུ་སྒྲོབ་སྤྲུག་ཆོར་དུས་ཆོད་དང་འདུན་པ་ནམ་ཡོད་ཀྱི་སྐབས་སུ་རང་མོས་ལྟར་ལེན་པ་དང་ལྟ་སྒྲོག་བྱེད་སྤྲུབ་སར་འགྲེམས་འཛིག་བྱེད་དགོས།
- ※ དེམ་པ་དང་པོ་ནས་འགོ་འཛུགས་ཀྱིས་གཉིས་པ་དང་། གཉིས་པ་ནས་གསུམ་པ། གསུམ་པ་ནས་བཞི་པ་བར་ཐེམ་སྐྱས་དེམ་འཛེགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བསྐྱབ་སྒྲུབ་ཆེད་དམིགས་པ་ཡིན་ཅུང་། སྤྱ་གུ་རང་ངོས་ནས་གང་ལྟ་འདོད་དང་སྒྲོག་འདོད་བྱེད་པ་དེར་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་ལས་གོ་དེམ་ལྟར་སྒྲོག་སྒྲུབ་པ་ཆེ་བ་མ་ཡིན།
- ※ འཛིན་གྲུའི་དུས་ཆོད་རེའུ་མིག་བཞེད་སྒྲིག་སྐབས། དེབ་ཐོང་འདི་སྒྲོག་སྒྲུབ་དུས་ཆོད་འདང་ངེས་འཛིག་དགོས།
- ※ མདོར་ན། དོན་བྱེད་རྣམས་པ་དངོས་པོའི་མཆན་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟར། དཔེ་དེབ་འདི་དག་སྤྱ་གུའི་འདོད་མོས་བཞིན་བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་རྟོག་རྒྱལ་དང་རལ་ཐོར་དུ་གྱུར་ན་ལེགས་གསོལ་ཐོབ་སྒྲུབ་ས། 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་སྒྱུ་ལྟར་སྒྲིག་གསོལ་བྱས་ཏེ་འཛིག་མི་ཅུང་བསྐྱོད་ངེས་དགོས་གལ་བཅས།



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

- ※ དེབ་ཕྱེང་འདི་བསྒྲགས་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་ཟབ་དུ་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་སྦྱར་སློབ་རྒྱུར་དགའ་མོས་ཡོང་ཐབས་བྱས་ཡོད།
- ※ མི་སྣ་གཙོ་བོར་བྱ་བུ་གཉིས་རེ་འཛོག་དོན་ནི། སློབ་པ་པོ་བྱིས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་མཐུན་པའི་སྦྱང་མང་པོའི་ནང་། རང་གི་མི་ཆེའི་གཞུགས་བརྟན་མཐོང་བྱུང་བས། སྦྱང་འདི་དག་དོན་ན་བྱིས་སློབ་རྒྱུར་སྦྱལ་མ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།
- ※ དེམ་པ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ཙམ་མ་ཟད། དེམ་པ་རྗེས་མ་རྣམས་སུའང་ཆོག་དང་བརྗོད་དོན་མང་པོ་བསྐྱར་སློབ་ཡང་སློབ་བྱས་པར་ཕན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད། དགོ་ཀན་དང་པ་མ་སོགས་ཀྱི་རོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱ་བུས་ཐོག་མར་ཤེས་པའི་ཆོག་དེ་སྦྱང་ཡང་མཐོང་མ་ཐག ཆོག་དེ་སློབ་བྱུང་བ་དང་དེའི་དོན་གོ་བྱུང་བའི་དགའ་ཆོར་དང་སློབས་པ་སློད་བྱེད།
- ※ འོན་ཀྱང་བྱིས་པས་བསྒྲགས་ཐེན་པའི་ཉིན་དེ་ནས་དེབ་ཕྱེང་འདིའི་དགོས་དོན་དང་བཅད་སྟོད་རྫོགས་པ་ལྟར་མ་ཡིན་པར། བྱིས་པས་སྦྱང་ཡོད་པ་དང་འབྲི་བ། དཔེ་དེམ་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་གཞན་དེ་སློད་པ། དེ་མོ་བཟུ་རྒྱ་སོགས་བྱེད་སྟོ་མང་པོར་བཅད་སྟོད་གཏོང་བྱེད་པ་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ་བས། སློབ་བྱ་སོ་སོའི་འགན་འཛིན་དང་འབྲེལ་ཡོད་དགོ་ཀན་ཆོས་ཐུགས་ངེས་ཡོང་བ་འཆའ།

