

# དབྱ་ཐུག



བ་པ།



ཀུན་དགའ།



ཨ་མ།



མེ་ཉེག།

༡༡། ཁོན་ཅུའི་པ་འཛི་དཔ་ཐེང་ ༤༠ འདི་དག་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཀྱིས་པའི་སློབ་ཙམ་ཡར་རྒྱས་ལས་གཞིའི་ཁོངས་སུ་བར་སྒྲུབ་དང་འབྲེལ་མས་སྒྲེལ་ཞུས། །

བར་སྒྲིན་བདག་དབང་། ཤེས་རིག་ལས་བྱུངས།

༣༠༡༥ བར་གཞི་དང་པོ།

ཐར་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

ཁྱེད་ཀྱི་ཁྲིམས་ཀྱི་མཐོ་སྤྱོད་ཀྱི་མཐོ་སྤྱོད་ (Prof. Krishna Kumar)

ལས་ལམ་ཁྲི་བ་ལྟི་བ་། ལུག་ཤམ་པ་ལ་ཉི་ལྷ་ལྷ། (Dr. Latika Gupta)

[illegible]

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

འཕྲི་ཚུལ་པ། ཆོས་ཀྱི་ལུགས་ཀྱི་ བརྟན་འདོན་ཆོས་མཆོ། ལོ་རྒྱུན་ཆོས་ལྟོན།

महाराष्ट्र राज्य सरकार, न्याय विभाग, मुंबई

རི་མོ་འབྲི་མཁན། རྟོན་གྲུབ་པ་སངས། རྗེ་བླ་ཏུ་འདུལ།

དེ་ལ་གཞུགས་ཏུས་འགོད་པ། བུ་ཕྱེད་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







མེ་ཉོག་དང་ཀུན་དགའ་དགུ་ཐུག་འཐུང་རྒྱ་ལ་རྩམ་ནས་བསྐྱད་ཡོད།  
 བ་མས་དགུ་ཐུག་ག་སྒྲིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད།







ཨ་མས་སྤྱག་རྩལ་ནམས་ཁྱེད་ཡོང་བ་རེད།  
 བ་མས་བག་རིལ་ནང་ལ་སྤྱག་རྩལ་ནམས་སྤྱགས།



ཨ་མས་དགུ་ཐུག་བསྐོལ་ཆར་བ་ཡིན་གསུངས།  
 བ་མས་ཐུ་གུ་གཉིས་ལ་དགུ་ཐུག་འཐུང་དུ་ཤོག་གསུངས།





ཚང་མའི་ཕྱི་ལོ་ལ་དགུ་ལྷན་སྐྱེས་པ་རེད།  
 ཚང་མའི་ཕྱི་ལོ་ལ་བཀ་རིལ་གཉིས་རེ་སྐྱེས་པ་རེད།





མེ་ཏོག་གིས་མོ་རང་གི་བག་རིལ་ཁ་ཕྱེ་བ་རེད།  
 བག་རིལ་གྱི་ནང་ནས་ལ་སྐྱུག་ཅིག་ཐོན།









གུན་དགས་ཁོ་རང་གི་བག་རིལ་ཁ་ཕྱེ་བ་རེད།  
 བག་རིལ་གྱི་ནང་ནས་ཆོར་མ་ཞིག་ཐོན།





ཆོར་མས་སྟོད་པ་རྩལ་པོ་ཡོད་པ་མཆོན་གྱི་ཡོད།  
 ཁོ་ཆོ་ཆང་མ་གད་མོ་ཤོར་བ་རེད།





ཨ་མས་རང་གི་བག་རིལ་ཁ་ཕྱེ་བ་རེད།  
 བག་རིལ་གྱི་ནང་ནས་སི་པན་ཞིག་ཐོན།





སི་པན་གྱིས་ཁ་ཆ་པོ་ཡོད་པ་མཆོན་གྱི་ཡོད།  
 ཆང་མས་ཨ་མ་ལ་བལྟས་ནས་གད་མོ་ཤོར།





བ་པས་རང་གི་བག་རིལ་ཁ་ཐྱེ་བ་རེད།  
 བག་རིལ་གྱི་ནང་ནས་སོལ་བ་ཐོན།





སོལ་བས་སེམས་གནག་པོ་ཡོད་པ་མཆོན་གྱི་ཡོད།  
 ཆང་མས་པ་ཕ་ལ་བལྟས་ནས་གད་མོ་ཤོར།



གུན་དགའ་དང་མེ་ཏོག་གིས་བག་རིལ་གཉིས་པ་དེ་ཁ་ཕྱེ་བ་རེད།  
 བག་རིལ་གཉིས་ཀའི་ནང་ནས་གང་ཡང་མ་ཐོན།







ཕ་མ་གཉིས་ཀས་སྤྱ་གྲུ་ལ་བལྟས་ནས་གད་མོ་ཤོར།  
 ཀྱུན་དགའ་དང་མེ་ཉོག་ཀྱང་གད་མོ་ཤོར་བ་རེད།

## དགེ་ཚུགས་རྣམས་པར་རྟེན་སྒྲུབ།

- ※ སོན་ཅ་བྱིས་པའི་དེབ་ཐོང་འདི་ཉིད་བསྐྱབ་གཞི་ཅ་འཛིན་གྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་སློབ་དེབ་མིན།
- ※ སྤྱིར་བྱིས་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་སྦྱང་ཆོར་དུས་ཆོད་དང་འདུན་པ་ནམ་ཡོད་གྱི་སྐབས་སུ་རང་མོས་ལྟར་ལེན་པ་དང་ལྟ་སློག་བྱེད་ཐུབ་སར་འབྲེམས་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་པ་འཛིགས་གྱི་ཚུལ་དུ་བསྐྱབ་སྒྱུའི་ཆེད་དམིགས་པ་ཡིན་རུང་། 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་གྱའི་དུས་ཆོད་རེུ་མིག་བཀོད་སླིག་སྐབས། དེབ་ཐོང་འདི་སློག་སྒྱུའི་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་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་ཤེལ་ཁ་ཅན་གྱི་བང་ཁྱིའི་ནང་ལྟ་སྐྱ་ལྟར་སླིག་གསོལ་བྱས་ཏེ་འཛིག་མི་རུང་བ་སློང་ངེས་དགོས་གལ་བཅས།



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

- ※ དེབ་ཕྱེང་འདི་བསྐྲགས་ཇེས། བྱིས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་འབད་བཙོན་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷོག་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱེད།
- ※ བྱིས་པ་དང་དེབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་རྗེ་ཐབ་ཏུ་བཏང་སྟེ། དཔེ་དེབ་ལྷོག་རྒྱུའི་གོམ་གཤེས་འཇགས་པར་བྱ་རྒྱ།
- ※ སོན་ཅུ་བྱིས་པའི་དེབ་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་བྱ་བུ་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་ཆེའི་གཞུགས་བརྟན་མཐོང་བྱུང་བས། སྤྱང་འདི་དག་དོན་ནས་བྱིས་ལྷོག་རྒྱུར་སྤུལ་མ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།
- ※ རིམ་པ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ཅུ་མ་ཐད། རིམ་པ་ཇེས་མ་རྣམས་སྤྱང་ཆེག་དང་བཟོད་དོན་མང་པོ་བསྐྱར་སྒྲོས་ཡང་སྒྲོས་བྱས་པར་པན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད། དགེ་ཆན་དང་པ་མ་སོགས་ཀྱི་རོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱ་བུས་ཐོག་མར་ཤེས་པའི་ཆེག་དེ་སྤྱང་ཡང་མཐོང་མ་ཐག ཆེག་དེ་ལྷོག་བྱུང་བ་དང་དེའི་དོན་གོ་བྱུང་བའི་དགའ་ཆོར་དང་སྟོབས་པ་སྟོད་བྱེད།
- ※ འོན་ཀྱང་བྱིས་པས་བསྐྲགས་ཐེན་པའི་ཉིན་དེ་ནས་དེབ་ཕྱེང་འདིའི་དགོས་དོན་དང་བེད་སྟོད་ཇོགས་པ་ལྟར་མ་ཡིན་པར། བྱིས་པས་སྤྱང་ཤོད་པ་དང་འབྲི་བ། དཔེ་རིས་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་གཞན་དོ་སྟོད་པ། རི་མོ་བཟུ་རྒྱ་སོགས་བྱེད་སྟོ་མང་པོར་བེད་སྟོད་གཏོང་བྱུང་བ་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ་བས། སྟོབ་བྱ་སོ་སོའི་འགན་འཛིན་དང་འབྲེལ་ཡོད་དགེ་ཆན་ཆོས་ཐུགས་ངེས་ཡོང་བ་འཆཛ།

