

# ཞིག་ཁོག་རྫོག་བཅོས།



༡༡། |སོན་ཅ་བྱིས་བའི་དེབ་ཐེང་ ༤༠ འདི་དག་གིས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཀྱིས་བྱིས་བའི་སློབ་ཅལ་ཡར་རྒྱས་ལས་གཞིའི་ཁོངས་སུ་བར་སྐྱོན་དང་འགྲེམས་སྟེལ་ཞུས། |

བར་སྐྱོན་བདག་དབང་། གེས་རིག་ལས་ཁྲུངས་།

༢༠༡༧ བར་གཞི་དང་མོ།

བར་སྐྱོན་བྱེད་མོ། གེས་རིག་བར་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་ལམ་ལྷན་པ། མཁས་དབང་ཀྱིའུ་ལུ་ལྷན་ (Prof. Krishna Kumar)

ལས་འཆར་ཐབ་འབྲིད་པ། འབྲུམ་རམས་པ་ལ་ཉི་ལུ་གྲུ། (Dr. Latika Gupta)

མཐའ་མའི་བསྐྱར་ཞིབ་ཆོག་མཆོད་ཀྱི་ལྷན་ (Prof. Krishna Kumar) དང་། ཆོག་མཁེ་ལྷོ་ཆེ་བོད་ཀྱི་ཆོས་མཁྱེད་སློབ་གཉེན་ཁང་གི་ཉི་མའི་མི་གཙ་མཉམ་གཉེན་པོ་མཁས་དབང་ཨ་ཤོ་ག་བཟུང་པོ་ལྷན་ (Ashok Vajpeyi) མཁས་དབང་ཨ་ལུ་བཟུང་པོ་ (Apoorvanand)

ཆོག་སྐྱོར་ལེགས་བཅོམ་བསྐྱར་ཞིབ་ཆོག་མཆོད་ཀྱི་ལྷན་ ལྷོ་ཆེ་དབྱུང་བོད་ཀྱི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེན་ཁང་དྲུག་པོའི་མཉམ་འབྲེལ་དབང་བསམ་གཏན་དང་། ལྷོ་ཆེ་དབྱུང་ལྷན་པ་ཆེ་མིང་། ལྷོ་ཆེ་དབྱུང་ལྷན་པ་ཆེ་མིང་། ལྷོ་ཆེ་དབྱུང་ལྷན་པ་ཆེ་མིང་། ལྷོ་ཆེ་དབྱུང་ལྷན་པ་ཆེ་མིང་། ལྷོ་ཆེ་དབྱུང་ལྷན་པ་ཆེ་མིང་།

འབྲི་ཆོས་པ། མཁའ་བཟང་དོན་གྲུབ། མཁའ་བཟང་བཞུན་ཀྱས། ཆེ་མིང་ལྷ་མོ།

བསྐྱར་ཞིབ་ཆོག་མཆོད་ཀྱི་ལྷན་ ཀྲུ་མོན་ལམ་ཀྱན་དགའ་བྱུང་ལ་མཆོན། བསམ་གྲུབ། ཆེ་མིང་ལྷ་མོ།

མི་ཚེ་འབྲི་མཁན། བཞུན་འཛིན་བཞུན་དང་།

དེབ་གཞུགས་བྱས་འགོ་དཔུ། བཞུ་བྱུངས།

### 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་དབངས་ཅན་དང་ཆེ་རིང་ནང་ལ་གཅིག་སྐར་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། མ་མ་གཉིས་ཀ་  
 བྱི་ལ་བྱིན་པ་རེད། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ པ་ལགས་ཨ་མ་ལགས་ བཅེ་རྒྱ་བྱས་པ་རེད།







ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ཕྱི་ནས་སྒོ་རུང་བའི་སྐྱ་ཕྱོས་པ་རེད། ཆོ་རིང་གིས་སྒོ་ཕྱི་བ་རེད།  
སྐྱ་ཕྱོ་འཆི་མེད་དང་ཁོང་གི་སྐྱ་སྐྱ་ཡིན་པ་རེད།



ཆོ་རིང་གིས་ཕ་མ་གཉིས་ཕྱི་ལ་ཕེབས་སོང་ཞུས་པ་རེད། ཁོང་ཆོ་ཕ་མ་ཐུག་པར་ཕེབས་པ་རེད།  
 སྤྱ་མོ་འཆི་མེད་དང་ཁོང་གི་སྤྱ་ལྷ་བཞུགས་པ་རེད།



དབྱངས་ཅན་ཇ་བསྐྱོལ་བར་བྱིན། ཆེ་རིང་གིས་ཞལ་དྲོག་ག་སྒྲིག་བྱས།  
ཁོས་ཞོག་ཁོག་གི་ཁ་ལག་ཅིག་བཟོ་ཆུ་བྱས།





ཆེ་རིང་གིས་ཞོག་ཞོག་བུ་ས་པ་རེད། ཁོས་ཞོག་ཞོག་ཏེ་ཡང་ནང་དུ་སྒྲུགས།  
དབྱངས་ཅན་གྱིས་ཐབ་ལ་མེ་སྒྲར་བ་རེད།





ཏྲིག་ཅམ་རྩེས་ལ་ཁུ་འཁོལ་ཡོང་བ་རེད། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ཞོག་ཞོག་ཆོས་སོང་བསམས་པ་རེད།  
 དབྱངས་ཅན་གྱིས་ཞོག་ཞོག་སྒྲེར་མའི་ནང་སྐྱགས།



སྤྱ་མོ་འཆི་མེད་ཀྱིས་ཞོག་ཞོག་ཅིག་སི་པན་ལ་སྤྲུགས་ནས་བཟས། ཞོག་ཞོག་དེ་མཆོག་སྤྲུགས་པོ་ཡོད་  
པ་རེད། ཞོག་ཞོག་ཡག་པོ་ཆོས་མི་འདུག་གསུངས་པ་རེད།





ཨ་ཁུས་ཞོག་ཞོག་ཅིག་ལ་མྱ་བྱགས་ནས་བཟས། ཞོག་ཞོག་དེ་མཁྱེགས་པོ་ཡོད་པ་རེད།  
 ཞོག་ཞོག་ཡག་པོ་ཆོས་མི་འདུག་གསུངས་པ་རེད།





ཆེ་རིང་གིས་ཞོག་ཞོག་ཚང་མ་ཐབ་ཚང་ལ་བྱིར། དབྱངས་ཅན་གྱིས་ཐབ་ལ་མེ་སྤར་བ་རེད།  
 ཆེ་རིང་གིས་ཞོག་ཞོག་ཏུ་ཡང་ནང་ལ་སྤྱགས།



ཡང་ཕྱི་ནས་སྒོ་རུང་བའི་སྒྲ་ཐོས་པ་རེད། བ་མ་གཉིས་ལོག་ཡོང་བ་རེད།  
ལོ་གཉིས་ཀྱིས་ཉེ་ཆ་མང་པོ་བརྒྱབ་ཡོད།





ཁོ་ཚོ་སྐྱ་ཚུ་ཐུག་པར་ཏུ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་བ་རེད། ཨ་མ་ཁོང་ཚོའི་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་པ་རེད།  
 བ་ས་ཐབ་ཚང་ནང་ཅ་ལག་འཛོག་པར་བྱེད།





དབྱངས་ཅན་གྱིས་པ་པ་ལ་ཞོག་ཞོག་གི་སྒྲོར་བཤད། པ་པས་ཞོག་ཞོག་ཆོས་ཡོད་མེད་བལྟས་པ་  
རེད། པ་པས་ཞོག་ཞོག་གཅིག་སྒྲེར་མའི་ནང་དུ་བཏོན་པ་རེད།





པ་པས་ཞོག་ཞོག་ལ་ཆོབ་ཐུར་བཙུགས་པ་རེད། ཞོག་ཞོག་ཏུ་ཅང་ཡག་པོ་ཆོས་འདུག་གསུངས་པ་  
རེད། དབྱངས་ཅན་གྱིས་ཀྱང་ཞོག་ཞོག་ལ་ཆོབ་ཐུར་བཙུགས་པ་རེད།







ཆེ་རིང་གིས་ཞོག་ཞོག་སྒེར་མའི་ནང་བྱེར་ཡོང་བ་རེད། ཁོ་ཆོས་ཞོག་ཞོག་བཟས་པ་རེད།  
 ཆང་མས་ཞོག་ཞོག་རྫོག་བཅོས་ཞིམ་པོ་བྱུང་ལབ་པ་རེད།



## དགོ་མཉམ་རྒྱལ་པར་རྒྱལ།

- ※ སོན་ཅ་གྲིས་པའི་དེབ་ཐོང་འདི་ཉིད་བསྐྱབ་གཞི་ཅ་འཛིན་གྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་གཏན་ལ་པབ་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་ཐུག་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་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་ཅུང་། ཐུ་གུ་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་ངས་འཛོག་དགོས།
- ※ མདོར་ན། དོན་གྲེད་རྒྱས་པ་དངོས་པོའི་མཆན་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟར། དཔེ་དེབ་འདི་དག་ཐུ་གུའི་འདོད་མོས་བཞིན་བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་རྩིང་རྩལ་དང་རལ་ཐོར་དུ་གྱུར་ན་ལེགས་གསོལ་ཐོབ་རྒྱལ་ས། ལོ་མང་པོའི་རྗེས་སུ་འང་དེབ་རེ་རེ་བཞིན་གྲ་མ་ཉམས་གྲ་མ་ཞིག་པར་ཤེལ་ཁ་ཅན་གྱི་བང་ཁྱིའི་ནང་ལྟ་སྐྱེ་ལྟར་སླིག་གསོལ་བྱས་ཏེ་འཛོག་མི་ཅུང་བསྐྱོད་ངས་དགོས་གལ་བཅས།



## སྙན་ཅུ་བྱིས་པའི་དེབ་ཐྱང་གི་དགོས་དམིགས།

- ※ དེབ་ཐྱང་འདི་བསྐྲགས་མེས། བྱིས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་འབད་བཙོན་ལ་བརྟེན་ནས་མྱོག་ཅལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ།
- ※ བྱིས་པ་དང་དེབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་མེ་ཐབ་ཏུ་བཏང་སྟེ། དཔེ་དེབ་མྱོག་རྒྱུའི་གོམ་གཤིས་འཇགས་པར་བྱ་རྒྱ།
- ※ སྙན་ཅུ་བྱིས་པའི་དེབ་ཐྱང་གི་ནང་དོན་རྣམས་ཉིན་རེའི་འཆོ་བ་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་ནས། བྱིས་སྤྱང་མྱོག་རྒྱུར་དགའ་མོས་ཡོང་ཐབས་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་ཐུབ་པས། སྤྱང་འདི་དག་དོན་ནས་བྱིས་མྱོག་རྒྱུར་སྤྱལ་མ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།
- ※ དེམ་པ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ཙམ་མ་ཟད། དེམ་པ་མེས་མ་རྣམས་སུའང་ཆོག་དང་བརྗོད་དོན་མང་པོ་བསྐྱར་སྒྲིལ་ཡང་སྒྲིལ་བྱས་པར་པན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད། དགོ་ཀན་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་ཐུབ།
- ※ འོན་ཀྱང་བྱིས་པས་བསྐྲགས་ཐེན་པའི་ཉིན་དེ་ནས་དེབ་ཐྱང་འདིའི་དགོས་དོན་དང་བེད་སྤྱོད་རྫོགས་པ་ལྟར་མ་ཡིན་པར། བྱིས་པས་སྤྱང་ཤོད་པ་དང་འབྲི་བ། དཔེ་དེམ་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་གཞན་དེ་སྟོན་པ། དེ་མོ་བཟུ་རྒྱ་སོགས་བྱེད་སྟོ་མང་པོར་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ་བས། སྟོབ་གྲ་སོ་སོའི་འགན་འཛིན་དང་འབྲེལ་ཡོད་དགོ་ཀན་ཆོས་ཐུགས་ངེས་ཡོང་བ་འཆོས།



