

# ལྷོ་ཁ་ས་མཆོག་གི་འབྲུངས་སྐར།



གན་ལགས།



མེ་ཉླག



ཀུན་དགའ།

༩༡ ། འོན་ཅུང་པའི་དཔ་སྤེང་ ༩༠ བདི་དག་ཤེས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཀྱིས་ཀྱིས་པའི་སློབ་ཅམ་ཡར་རྒྱས་པས་གཞིའི་ཁོངས་སུ་བར་སྒྲོན་དང་ལུམ་སྤེལ་ལྷས། །

ཐར་སྒྲུན་བདག་དབང་། ཤེས་རིག་ལས་བྱུངས།

༣༠༡༥ བར་གཞི་དང་པོ།

ཐར་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

**ཁྱིམ་པ་ལྷན་ཁག་། རང་སྐྱོད་རྒྱུ་རྩུབ་།** (Prof. Krishna Kumar)

ལས་འཁར་ཟབ་འཛིད་པ། འབྲུག་ཡུལ་པ་ལ་ཉི་ཟླ་བྱུ་གྲུ། (Dr. Latika Gupta)

[illegible][illegible][illegible][illegible]

འི་མ་འབྲི་མཁན། རྟན་གྲུབ་པ་སངས། མོང་བྱ་དབྱ་འདུལ།

དེའི་གཞུགས་ཁུལ་འགོ་དཔ། རྒྱ་རྒྱུ་ལ།

## 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



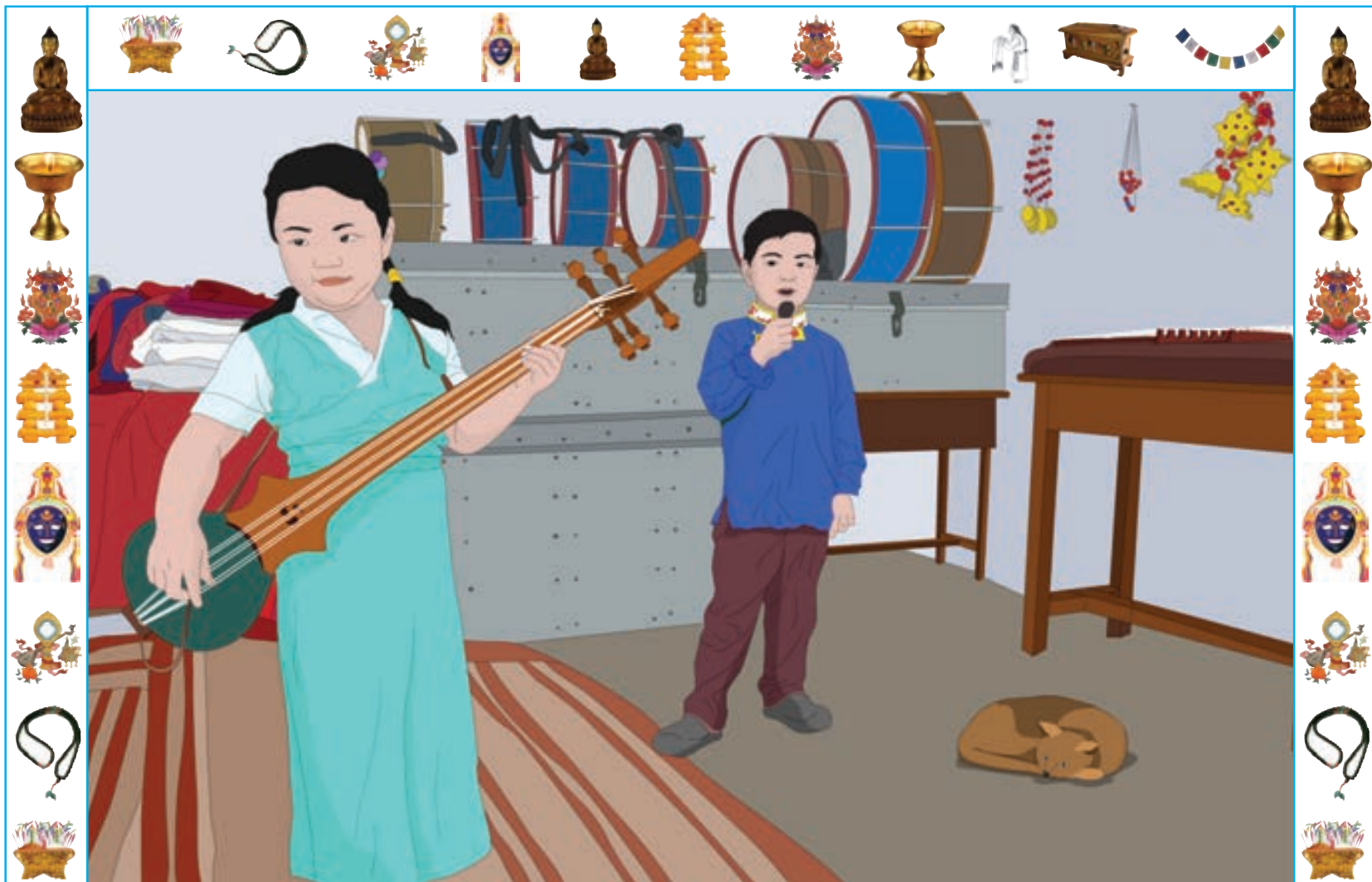


༢༡ ཉིན་མོ་དེ་ནི་དམིགས་བསལ་ཞིག་རེད། གཙུག་ལག་ཁང་དུ་མི་མང་པོ་འཛོམས་ཡོད་པ་རེད།  
དེ་ཉིན་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་འཁྲུངས་སྐར་རེད།



སྒྲོབ་སྤྱད་མང་པོ་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་འཛོམས། ཀུན་དགའ་དང་མེ་ཏྲོག་འཛིན་གྲོགས་ཆོ་དང་  
མཉམ་དུ་འབྱོར། ཁོ་ཆོས་འབྲུངས་སྐར་ཆེད་དུ་གཞས་ཤིག་སྒྲུངས་ཡོད་པ་རེད།

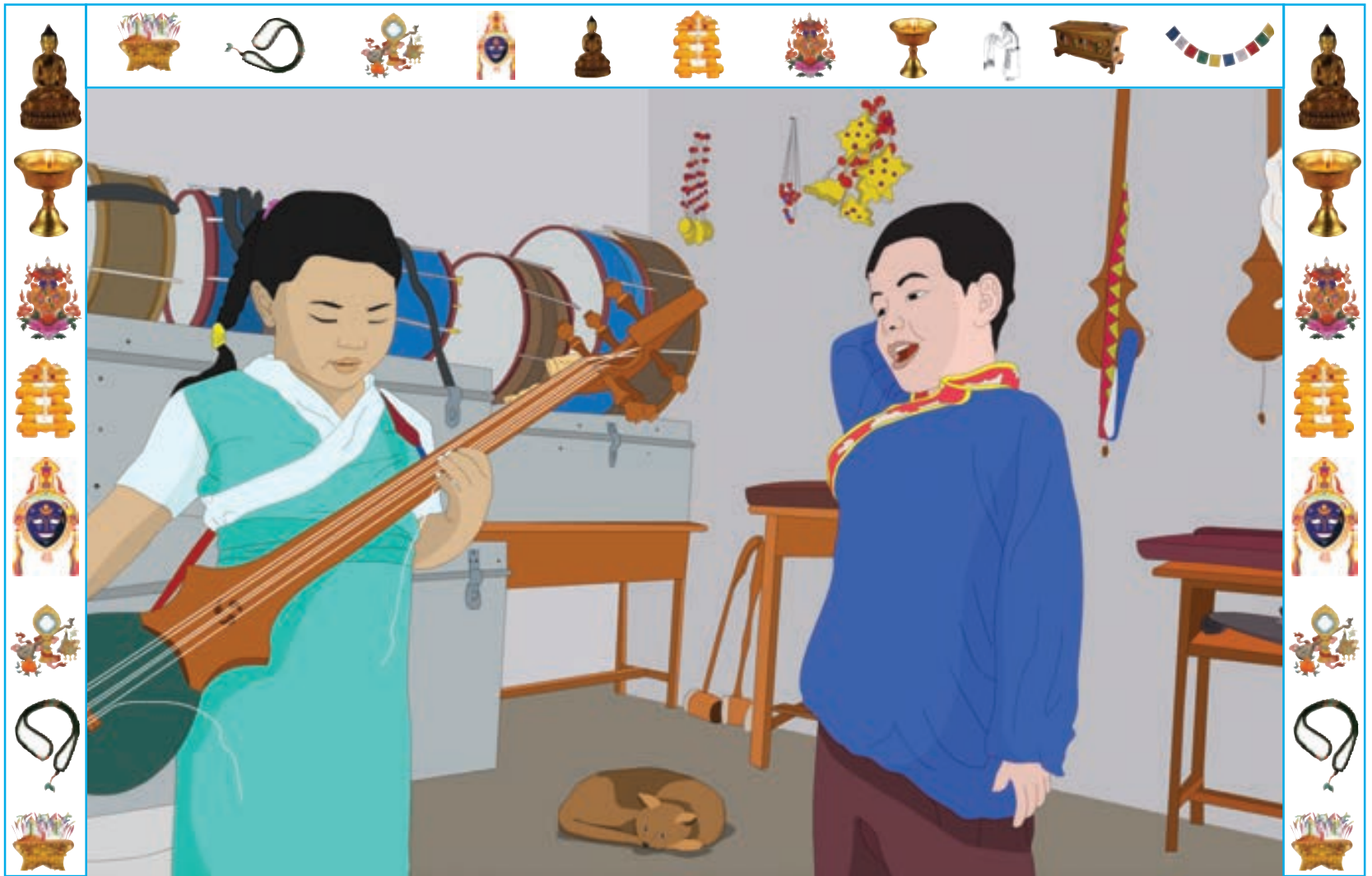




མེ་རྟོག་སྒྲ་སྒྲན་འཁྲུལ་མཁན་རེད། ཀུན་དགའ་གཞས་གཏོང་མཁན་རེད།  
 ཁོ་གཉིས་བྱུང་གཅིག་ཏུ་སྒྲོང་བརྒྱུད་བྱས་ནས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད།



ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་སྒྲོང་བཟར་ཆར་འགའ་ཤས་བྱས། མེ་ཏོག་གིས་སྐྱ་སྒྲན་བྲགས་ཆེན་པོ་དགྲོལ་བ་རེད།  
 སྐྱ་སྒྲན་ཀྱི་སྒྲོང་སྒྲོང་གཅིག་ཆད་པ་རེད།



མེ་རྟོག་དངངས་སྒྲག་སྒྲེས་ནས་འཆ་བས་པ་རེད། ཀུན་དགའ་ཡང་དངངས་སྒྲག་སྒྲེས་ནས་འཆ་བས་  
པ་རེད། དེ་རིང་ང་གཉིས་སྤང་ན་ཆག་འདུག་ལག།





གུན་དགའི་མིག་ལ་མིག་ཁུ་འཁོར་བ་རེད། མེ་ཏོག་གི་མིག་ལ་ཡང་མིག་ཁུ་འཁོར་བ་རེད།  
 ཁོ་གཉིས་སེམས་སྐྱོ་ནས་ངུས་པ་རེད།





ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་གཞས་གཏོང་བྱུང་ཀྱི་མ་རེད་བསམས་པ་རེད། ཁོ་གཉིས་ལྗོས་གར་ཆན་ལགས་ཀྱི་  
འགྲམ་ལ་བྱིན། ཆན་ལགས་ཀྱིས་ཁོ་གཉིས་ཏུ་བཞིན་ཡོད་པ་མཐོང་།



གུན་དགས་ཀན་ལགས་ལ་འཐམས་ནས་རུས་པ་རེད། ཀན་ལགས་ཀྱང་སེམས་འཆོལ་ལངས་པ་རེད།  
 མེ་ཉོག་དང་གུན་དགའ་ད་རུང་འཆོལ་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད།



མཁན་ལགས་ཀྱིས་ཁོ་གཉིས་ལ་སེམས་གསོ་བྱང་། མེ་ཏོག་དང་ཀུན་དགའ་གཉིས་ཁང་ཚུང་ཞིག་  
གི་ནང་དུ་བྲིད། ཁོ་གཉིས་ད་དུང་སེམས་འཚབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

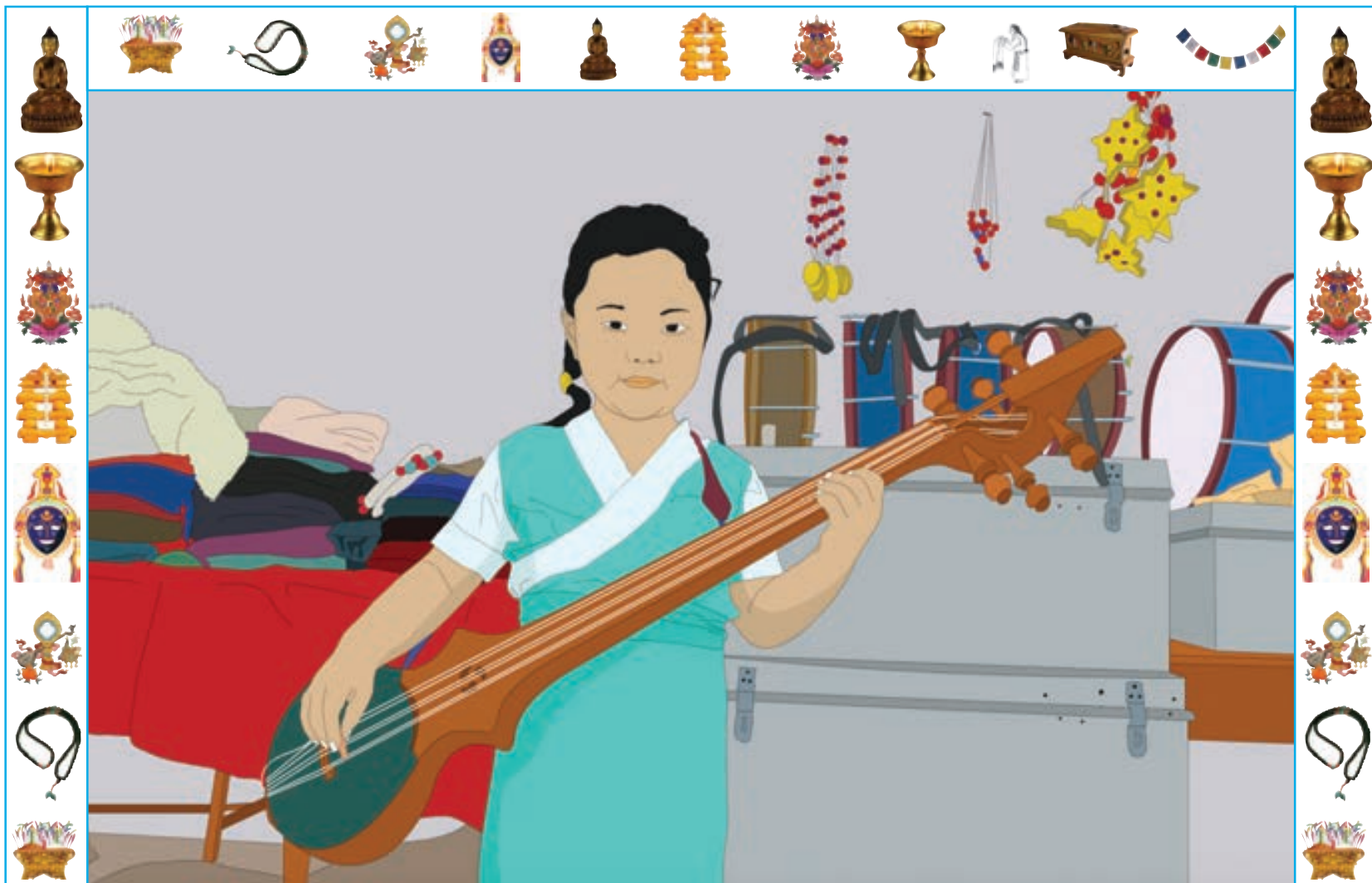




ཁང་ཁྱང་དེའི་ནང་དུ་སྐྱ་སྒྲན་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་རེད། ཆན་ལགས་ཀྱིས་སྐྱ་སྒྲན་ཞིག་བྲངས་པ་རེད།  
 སྐྱ་སྒྲན་དེ་མེ་ཉོག་ལ་སྦྱང་པ་རེད།







མེ་རྟོག་གིས་སྐྱ་སྒྲན་གསར་པ་དེ་དགྲོལ་བ་རེད། སྐྱ་སྒྲན་དེའི་སྐད་ཏ་ཅང་སྒྲན་པོ་ཡོད།  
མོ་ཏ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་བ་རེད།





བཞུགས་ཁྲིའི་སྒང་ལ་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་སྐུ་པར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། སྐུ་མགྲོན་མང་པོ་  
 ཐེབས་ཡོད་པ་རེད། ཆོགས་ཁང་གི་ནང་དུ་མི་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད།



ཁོ་ཆོ་ཆོགས་ཁང་ཆེན་པོ་དེའི་ནང་ལ་ཕྱིན་པ་རེད། མེ་ཉོག་གིས་ལག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྐྱར་བ་རེད།  
 གུན་དགས་གུས་འདུད་བྱས་པ་རེད།





ཀུན་དགའ་གཞས་བཏང་བ་རེད། མི་ཏོག་གིས་སྐྱ་སྐྱ་དགྲོལ་བ་རེད།  
 མི་ཚང་མས་ཏ་ཅང་དགའ་པོ་བྱས་པ་རེད།







གུན་དགའ་དང་མེ་ཏྲོག་སྦྱིད་པོ་བྱུང་བ་རེད། མི་མང་ཆོས་སྒྲོར་གཞས་འབྲུབས་པ་རེད།  
 འབྲུངས་སྐར་ཉིན་མི་ཆང་མ་སྦྱིད་པོ་བྱུང་བ་རེད།

## དགོ་ཚན་རྣམ་པར་རི་སྒྲུལ།

- ※ སོན་ཅ་བྱིས་པའི་དེབ་ཐོང་འདི་ཉིད་བསྐྱབ་གཞི་ཅ་འཛིན་གྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་སློབ་དེབ་མིན།
- ※ སྒྱིར་བྱིས་པའི་འབྲི་སྒྲོག་ཡར་རྒྱས་དང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་གང་སྒྲོག་པ་དེའི་གོ་དོན་གསལ་པོ་རྟོགས་ནས་སྒྲོག་པའི་རྩལ་པ་གོང་མཐོར་སྐྱེལ་རྒྱར་གཞོགས་འདེགས་གྱི་རྒྱ་ཆ་ཞིག་ཡིན།
- ※ དེབ་འདི་དག་འཛིན་ཁང་ནང་དུ་སློབ་སྒྲུག་ཆོར་དུས་ཆོད་དང་འདུན་པ་ནམ་ཡོད་གྱི་སྐབས་སུ་རང་མོས་ལྟར་ལེན་པ་དང་ལྟ་སྒྲོག་བྱེད་ཐུབ་སར་འགྲེམས་འཛོག་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་འཛོགས་གྱི་ཚུལ་དུ་བསྐྱག་རྒྱུའི་ཆེད་དམིགས་པ་ཡིན་རུང་། སྤུ་གུ་རང་ངོས་ནས་གང་ལྟ་འདོད་དང་སྒྲོག་འདོད་བྱེད་པ་དེར་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་ལས་གོ་དེམ་ལྟར་སྒྲོག་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་མ་ཡིན།
- ※ འཛིན་གྱའི་དུས་ཆོད་རེའུ་མིག་བཞོད་སྒྲིག་སྐབས། དེབ་ཐོང་འདི་སྒྲོག་རྒྱའི་དུས་ཆོད་འདང་ངེས་འཛོག་དགོས།
- ※ མདོར་ན། དོན་བྱེད་རྩལ་པ་དངོས་པོའི་མཆན་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟར། དཔེ་དེབ་འདི་དག་སྤུ་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་ལེལ་ཁ་ཅན་གྱི་བང་ཁྱིའི་ནང་ལྟ་སྒྲུ་ལྟར་སྒྲིག་གཞོམ་བྱས་ཏེ་འཛོག་མི་རུང་བ་སློང་ངེས་དགོས་གལ་བཅས།



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

- ※ དེབ་ཕྱེང་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་རྩ་བཏང་སྟེ། དཔེ་དེབ་མྱོག་རྒྱུ་འོས་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་སྤྱང་མྱོག་རྒྱུར་དགའ་མོས་ཡོང་ཐབས་བྱས་ཡོད།
- ※ མི་སྣ་གཙོ་བོར་བྱ་བྱ་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་བྱུང་བས། སྤྱང་འདི་དག་དོན་ན་བྱིས་མྱོག་རྒྱུར་སྤུལ་མ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།
- ※ དེམ་པ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ཅམ་མ་ཐད། དེམ་པ་རྗེས་མ་རྣམས་སྤྱང་ཆེག་དང་བརྗོད་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་གྲུས་ཐོག་མར་ཤེས་པའི་ཆེག་དེ་སྤྱང་ཡང་མཐོང་མ་ཐག ཆེག་དེ་མྱོག་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་རྫོགས་པ་ལྟར་མ་ཡིན་པར། བྱིས་པས་སྤྱང་ཤོད་པ་དང་འབྲི་བ། དཔེ་དེམ་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་གཞན་ངོ་སྟོད་པ། དེ་མོ་བཟུ་རྒྱ་སོགས་བྱེད་སྟོ་མང་པོར་བེད་སྟོད་གཏོང་བྱེད་པ་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ་བས། སྟོབ་བྱ་སོ་སོའི་འགན་འཛིན་དང་འབྲེལ་ཡོད་དགེ་ཆན་ཆོས་སྤྲུགས་ངེས་ཡོང་བ་འཆོལ།

