

# ཐེབས་པད།



ཀུན་བཟང་།



ལྷོ་བཟང་།



ཨ་མ།

༩༡ ། སོལ་ཆ་གྱིས་བའི་དེབ་མེད་ ༩༠ བདེ་དག་ཤེས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་གྱིས་བའི་སློབ་ཆ་ལས་ཁུངས་ལས་ཁུངས་ལ་གཞིའི་ཁོངས་སུ་བར་སྒྲུབ་དང་བཟུངས་སྒྲེབ་ལྟས། །

ཐར་སྒྲུན་བདག་དབང་། ཤེས་རིག་ལས་བྱུངས།

༣༠༡༥ བར་གཞི་དང་པོ།

བར་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

**ཁྱིཾ་ཁྱེ་ལ་མཆོད་པ། མཁས་དབང་གི་ཕུ་ཀྱ་ལྷན།** (Prof. Krishna Kumar)

ལྷན་འཇུག་ཐབས་བློན་པ། ལྷན་འཇུག་པ་ལ་ཉི་ཤུ་གྲུ་། (Dr. Latika Gupta)

**अवधमसिंहप्रसादसिंह** (Prof. Krishna Kumar) दत्त। अष्टमेऽङ्के प्रो. अशोक वैजपेयी (Ashok Vajpeyi) अष्टमेऽङ्के प्रो. अपूर्वानन्द (Apoorvanand)

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。

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

[illegible]

དེ་མོ་ལའི་མཁན། ཐུབ་བསྟན་སངས་རྒྱལ།

དེའི་གཞུགས་ཀྱིས་འཛོལ་བ། བྱུང་ཤིང་མེད།

## 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





༄། ཉིན་ཞིག་སློ་བཟང་དང་ཀུན་བཟང་ནང་དུ་བསྐད་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་གཉིས་སློ་རའི་ནང་དུ་  
 ཅེད་མོ་ཅེ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་ཆོའི་སློ་རའི་ནང་ལ་འཁོར་ལོ་རྒྱུ་པ་འགའ་ཤས་ཡོད་པ་རེད།



ཀུན་བཟང་གིས་འཁོར་ལོའི་འགྲིག་སྒྲག་ཅིག་སྒྲངས་པ་རེད། མོས་འདིས་ཐེབས་པ་དང་བཟོ་བྱ་བ་ཀྱི་  
རེད་ལའ། སློ་བཟང་གིས་དེ་ལ་མོས་མཐུན་བྱས།







ཀྱན་བཟང་གིས་འགྲིག་སྒྲག་དེ་བྱིར་ནས་སར་བསྐད། མོས་འགྲིག་སྒྲག་ལ་ཐིག་ཅིག་བརྒྱབ་པ་རེད།  
 སྒོ་བཟང་ངེས་ཅེ་དང་སྒྲིད་པ་ལེན་དུ་བྱིན་པ་རེད།



སྒོ་བཟང་གིས་ངེམ་ཅེ་ཞིག་བྱེད་ནས་སྒྲིབས། ཀུན་བཟང་གིས་ཐིག་བརྒྱབ་པ་དེ་ཁོ་ལ་བསྟན་པ་རེད།  
 སྒོ་བཟང་གིས་འགྲིག་སྒྱུག་དེ་སྤོ་སྤོ་གཏུབས་པ་རེད།







ཀུན་བཟང་གིས་འབྲིག་ཐག་ནམས་བསྐྱགས་པ་རེད། ཁོ་གཉིས་ལ་འབྲིག་ཐག་མང་པོ་བྱུང་བ་རེད།  
 འབྲིག་ཐག་ནམས་རིང་བྱུང་གཅིག་པ་ཡོད་པ་རེད།



ཀུན་བཟང་གིས་འབྲིག་ཐག་ནམས་ལག་པར་བབྱང་། ལྷོ་བཟང་གིས་དེ་ཆོ་སྐྱད་པས་བསྐྱམས་པ་རེད།  
ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ཐེབས་པད་བཟོས་ཆར་བ་རེད།







གྲོ་བཟང་ཆེད་རེས་དང་པོ་ཁེལ་བ་རེད། ཁོས་ཐེབས་པ་ད་དུང་པའི་བར་དུ་གཡུགས།  
 ཁོས་གྲངས་ཀ་ལྔ་བར་ཆེ་སྟབ་པ་རེད།



གུན་བཟང་གི་ཆེད་རེས་འཁོར་བ་རེད། མོས་ཐེབས་པད་མགོའི་བར་དུ་གཡུགས།  
 ཡ་མ་ཡང་ཐེབས་པད་ཆེ་བར་སླེབས་པ་རེད།







ཀུན་བཟང་གིས་ཨ་མ་ལ་ཐེབས་པ་ད་སྤྱད་པ་རེད། ཨ་མས་ཐེབས་པ་ད་ཤུགས་ཆེན་པོ་གཡུགས།  
ཐེབས་པ་ད་འབྲིལ་ཆུའི་ནང་དུ་བཅགས་པ་རེད།







གྲོ་བཟང་གིས་ཡང་བསྐྱར་ཐེབས་པད་བཅེས། ཐེབས་པད་དེ་ལྷོན་པ་དང་ལྷིད་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད།  
 ཐེབས་པད་ནས་ཆུ་འཁོར་གྱི་ཡོད་པ་རེད།





ཁོ་ཚོས་ཐེབས་པ་དེ་བྱུང་ཞིག་ལ་བཞག་པ་རེད། ཀུན་བཟང་གིས་ཡང་བསྐྱར་འབྱུག་སྐྱུག་  
གཏུབས་པ་རེད། སློ་བཟང་གིས་འབྱུག་ཐག་ནམས་བསྐྱུགས་པ་རེད།







ཨ་མས་འགྲིག་ཐག་ནམས་སྐྱད་པས་བསྐྱམས། ཁོ་ཚོ་ལ་ཐེབས་པད་གསར་པ་ཞིག་བྱང་བ་རེད།  
 ཨ་མས་ཁོ་གཉིས་ས་ཆ་གཞན་ལ་ཐེབས་པད་ཅེ་བར་བྲིད།



སྒོ་ར་ཏ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཀུན་བཟང་ཐེབས་པ་དང་ཆེ་བཞིན་ཕྱིན་པ་རེད།  
 སྒོ་བཟང་གིས་ཀྱང་ཐེབས་པ་དང་ཆེ་བཞིན་ཕྱིན་པ་རེད།







ཨ་མས་ཡང་བསྐྱར་ཐེབས་པད་བརྩེས་པ་རེད། ཨ་མས་བྱུགས་ཆེན་པོ་གཞུས་ནས་ཐེབས་པད་མཐོ་  
པོ་ཕྱིན་པ་རེད། ཐེབས་པད་ཤིང་སྤྱོད་གི་ཡལ་ག་ལ་འཁོན་པ་རེད།



## དག་ཅིང་རྒྱལ་པོ་ལྟེ་ལྟེ་

- ※ སོན་ཅིང་ཕྱིས་པའི་དེབ་ཐོང་འདི་ཉིད་བསྐྱེད་གཞི་ཅིང་འདི་ཉིད་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་གཏན་ལ་པབ་པའི་སྒྲིབ་དེབ་མིན།
- ※ སྒྱུར་ཕྱིས་པའི་འབྲི་སྒྲིག་ཡར་རྒྱས་དང་། རྒྱུ་ལྟར་ཕྱི་གང་སྒྲིག་པ་དེའི་གོ་དོན་གསལ་པོ་རྟོགས་ནས་སྒྲིག་པའི་རྒྱས་པ་གོང་མཐོང་སྒྲིག་སྒྱུར་གཞི་གསལ་འདེགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ཞིག་ཡིན།
- ※ དེབ་འདི་དག་འདི་ཉིད་ཁང་ནང་དུ་སྒྲིབ་སྒྲིག་ཆོད་དུས་ཆོད་དང་འདུན་པ་ནས་ཡོད་ཀྱི་སྐབས་སུ་རང་མོས་ལྟར་ལེན་པ་དང་ལྟ་སྒྲིག་བྱེད་ཐུབ་སར་འགྲེམས་འདོག་བྱེད་དགོས།
- ※ རིམ་པ་དང་པོ་ནས་འགོ་འདྲེགས་ཀྱིས་གཉིས་པ་དང་། གཉིས་པ་ནས་གསུམ་པ། གསུམ་པ་ནས་བཞི་པ་བར་ཐེམ་སྐྱས་རིམ་འདོགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བསྐྱེད་སྒྲིག་ཆོད་དེམགས་པ་ཡིན་ཅུང་། སྒྱུ་གུ་རང་ངོས་ནས་གང་ལྟ་འདོད་དང་སྒྲིག་འདོད་བྱེད་པ་དེར་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་ལས་གོ་རིམ་ལྟར་སྒྲིག་སྒྱུ་གལ་ཆེ་བ་མ་ཡིན།
- ※ འདི་ཉིད་ཀྱི་དུས་ཆོད་རེ་ཅུ་མིག་བཞེད་སྒྲིག་སྐབས། དེབ་ཐོང་འདི་སྒྲིག་སྒྱུ་ཉིད་དུས་ཆོད་འདྲང་ངོས་འདོག་དགོས།
- ※ མདོར་ན། དོན་བྱེད་རྒྱས་པ་དངོས་པོའི་མཆན་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟར། དཔེ་དེབ་འདི་དག་སྒྱུ་གུ་ཉིད་འདོད་མོས་བཞིན་བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་ཉིད་ཚུལ་དང་རལ་ཐོར་དུ་གྱུར་ན་ལེགས་གསོལ་ཐོབ་སྒྱུ་ལས། ལོ་མང་པོའི་རྗེས་སུ་འདྲང་དེབ་རེ་རེ་བཞིན་གྲ་མ་ཉམས་གྲུ་མ་ཞིག་པར་ཤེལ་ཁ་ཅན་ཀྱི་བང་ཁྱིའི་ནང་ལྟ་སྒྱུ་ལྟར་སྒྲིག་གསོལ་བྱས་ཏེ་འདོག་མི་ཅུང་བསྐྱོད་ངོས་དགོས་གལ་བཅས།



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

- ※ དེབ་ཕྱེང་འདི་བསྐྲགས་རྗེས། བྱིས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་འབད་བཙོན་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷོག་ཅལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱེད།
- ※ བྱིས་པ་དང་དེབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་རྗེ་ཟབ་དུ་བཏང་སྟེ། དཔེ་དེབ་ལྷོག་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་སྦྱང་ལྷོག་རྒྱུར་དགའ་མོས་ཡོང་ཐབས་བྱས་ཡོད།
- ※ མི་སྣ་གཙོ་བོར་བྱ་བྱ་གཉིས་རེ་འཛོག་དོན་ནི། ལྷོག་པ་པོ་བྱིས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་མཐུན་པའི་སྦྱང་མང་པོའི་ནང་། རང་གི་མི་ཆེའི་གཞུགས་བརྟན་མཐོང་བྱེད་པས། སྦྱང་འདི་དག་དོན་ནས་བྱིས་ལྷོག་རྒྱུར་སྦྱལ་མ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།
- ※ དེམ་པ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ཙམ་མ་ཟད། དེམ་པ་རྗེས་མ་རྣམས་སུའང་ཆེག་དང་བརྗོད་དོན་མང་པོ་བསྐྱར་སྒྲོས་ཡང་སྒྲོས་བྱས་པར་པན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད། དགོ་ཆུན་དང་པ་མ་སོགས་ཀྱི་རོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱ་བྱས་ཐོག་མར་ཤེས་པའི་ཆེག་དེ་སྦྱང་ཡང་མཐོང་མ་ཐག ཆེག་དེ་ལྷོག་བྱེད་པ་དང་དེའི་དོན་གོ་བྱེད་པའི་དགའ་ཆོར་དང་སྟོབས་པ་སྟོད་བྱེད།
- ※ འོན་ཀྱང་བྱིས་པས་བསྐྲགས་ཐེན་པའི་ཉིན་དེ་ནས་དེབ་ཕྱེང་འདིའི་དགོས་དོན་དང་བཅད་སྟོད་རྗོགས་པ་ལྟར་མ་ཡིན་པར། བྱིས་པས་སྦྱང་ཡོད་པ་དང་འབྲི་བ། དཔེ་དེམ་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་གཞན་དོ་སྟོད་པ། དེ་མོ་བཤུ་རྒྱ་སོགས་བྱེད་སྟོ་མང་པོར་བཅད་སྟོད་གཏོང་བྱེད་པ་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ་བས། སྟོབ་བྱ་སོ་སོའི་འགན་འཛིན་དང་འབྲེལ་ཡོད་དགོ་ཆུན་ཆོས་ཐུགས་ངེས་ཡོང་བ་འཆོལ།

