

Գլխով և հոգիս ինչպես իջնուանդ զքեզ



ԳԱՆՏՐԱՆՑԱՐԱՍ Ի ԿՐԿՐՈՂՈՒՄԱՆ ԱՐԿԱՆ

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျေးဇူးတင်စွာ ယုံကြည်ချက်များကို



ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျေးဇူးတင်စွာ ယုံကြည်ချက်များကို

སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན།      བསྟན་འཛིན་བརྒྱ།  
 བཅའ་ཁྲིམས་འཛིན་མཁམ།      བསྟན་འཛིན་བརྒྱ།  
 རི་མོ་བ།      བརྒྱ་ཡང་འཕེལ།  
 ལྷན་འགོ་ད།      བསྟན་འཛིན་དབལ།

དབར་ཐེངས་དང་ལོ།	ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ཟླ་ ༣
First Printing	March 2023
དབར་གྲངས།	༡༥༠༠
Print	1500

First published by the Department of Education, Central Tibetan Administration in 2023.

Printed by Sherig Parkhang Trust, Delhi.

This children's 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 the 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





# འཕེལ་འདི་གཞི་ལས་ལུ་ཡུ་ལྷན་ལཱ།

DEPARTMENT OF EDUCATION  
Central Tibetan Administration

Cable: SHERIG  
Phone: +91-1892-222572/222721  
Email: education@tibet.net  
Web: www.sherig.org/tb

GANGCHEN KYISHONG  
DHARAMSALA - 176215  
DISTT. KANGRA H.P  
H.P INDIA

## སྡོན་སྦྱོང་།

༡༡། །འཕེལ་འདི་གཞི་ལས་ལུ་ཡུ་ལྷན་ལཱ་ལོང་པའི་མ་འོངས་སོན་ཅ་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་འཚར་ལོངས་བདེ་ཐང་ཡོང་ཐབས་སུ་བརྟན་དེབ་དང་། འགྲུལ་བརྟན། སྤྱང་དེབ། སྤྱོད་དེབ་སོགས་གང་སྲུབ་ཅི་སྲུབ་གྱིས་ཚོམ་སྤྱིག་དང་འབྲེམས་སྤྱིལ་ཞུས་དང་ཞུ་བཞིན་པ་མ་ཟད། དུས་གྱི་དམོས་མཁོ་ལ་དབག་བའི་གསར་གཏོང་གང་ཡོང་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

ད་ལན་བར་སྐྱེན་ཞུས་པའི་གྱིས་སྤྱང་དང་བརྟན་དེབ་ཁག་བཞི་ཡང་དམིགས་ལུལ་ངེས་ཅན་དེ་བཟུང་ནས་གསར་ཚོམ་ཞུས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་<<བརྟན་འཛིན་གྱི་སྤྱིལ་སྐར།>> ཞེས་པའི་གྱིས་སྤྱང་འཛིན་གྱི་སྤྱིལ་སྐར་འགྲུལ་བརྟན་ནང་ཡོད་པ་དེར་བརྗོད་ཞུས་ཞུས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེས་བོད་པའི་གྱིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་གནའ་དེང་བྱང་འབྲེལ་གྱི་སློབ་སྤྱིལ་སྐར་གཏོང་སྤངས་འཕེལ་ཐབས་སུ་དམིགས་པ་དང་། <<སློབ་སྤྱིལ་ཚོ། འཛིན་གྲུ་ཚོགས་རྒྱུར་གྲུ་སྤྱིལ་ཡིན་ལམ།>> ཞེས་པས་དགོ་ཞུ་རྣམ་པས་སློབ་ཚན་མ་འབྲིད་པའི་སྡོན་བྱ་སློབ་སྤྱིལ་གྱི་སེམས་ཁམས་རྒྱས་ལོན་གནང་སྟེ། སློབ་སྤྱིལ་གྱི་སེམས་སློབ་ལ་འབབས་རྒྱ་གལ་ཚེན་པོ་ཡིན་པ་འཕེལ་ཐབས་སུ་དམིགས་པ་ཡིན།

དེ་བཞིན་<<ཁྲིད་ལ་གཞན་གྱིས་བཅེ་བ་སྤྱད་ན་དགའ་ཡི་འདུག་གམ།>> ཞེས་པས་ང་ཚོ་ཚང་མ་འགྲོ་བ་མི་གཅིག་པ་ཡིན་

བའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེབས་ཐབས་སུ་དམིགས་ནས་གྲིས་པ་ཡིན། བཞི་པ་<<གནམ་ལ་འཕུར། ས་ལ་འཇུག།>> ཞེས་བས་སློབ་  
ཆགས་ཁྲིད་ནས་གནམ་ལ་འཕུར་མཁན་དང་། ས་ལ་འཇུག་མཁན་རིགས་དོ་སློབ་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་གྲིས་པ་ཡིན།

སྒྲིབ་བཏང་ནས་གོང་གི་བྲིས་དེབ་དེ་དག་བརྒྱད་ནས་བོད་པའི་དམའ་རིམ་སློབ་སྦྱོང་ཚོས་བོད་པའི་ཚིག་སྦྱོང་པོ་བཟོ་ཐབས་  
དང་། ཡ་རབས་བཟང་སློབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཀའ་མོལ་གནང་སྟངས། བཀའ་མོལ་གནང་སྐབས་ཞེ་ས་བསྐྱོན་པའི་གོམས་གཤེས་  
འཇགས་ཐབས། སེམས་རྒྱུད་ཞི་བདེ་བག་ཐེབས་ཡོང་ཐབས། རང་གཞན་ཚང་མ་བདེ་སྐྱིད་འདོད་མཁན་དང་སྦྱོང་བ་སྦྱོང་བ་མི་  
འདོད་མཁན་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་ཤེས་ཚར་ཡོང་ཐབས་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་བྲིས་དེབ་དེ་དག་གྲིས་པ་ཡིན།

མཐའ་དོན་བོད་སྦྱོང་ཚོས་བྲིས་པའི་དེབ་རྒྱུད་དེ་དག་དེས་བར་དུ་སྦྱོང་བ་སློབ་གནང་དགོས་པའི་སྦྱོང་བ་སྦྱོང་བ་ལྟ་ཡི་ཡོད་ལ།  
བྲིས་སྦྱང་དེ་དག་གིས་སྤྱོད་ནམས་ཀྱི་ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་དང་། སྐད་ཡིག་གི་ཉན་ཅལ་དང་། བཤད་ཅལ། སློབ་ཅལ། འབྲི་  
ཅལ་བཅས་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བར་ཕན་པའི་རེ་བ་ཡོད། དེ་བཞིན་པ་མ་རྣམ་བས་སོ་སོའི་སྦྱོང་བ་སྦྱོང་བ་ལྟ་ཡི་ཡོད་ལ།  
ཉོགས་ཡོང་ཐབས་དང་། བོད་ཚིག་སྦྱོང་པོ་ཡོང་ཐབས། མི་ཚེ་རྩིས་པོ་སློབ་པ་པོ་ཆགས་ཐབས་ཆེད་དུ་ཉིན་ལྟར་སྦྱོང་བ་སྦྱོང་བ་  
སྐད་ལུགས་ཆེན་པོས་དཔེ་སློབ་གནང་རྒྱ་དང་། བམ་རྒྱུན་དུ་སྦྱོང་བ་སྦྱོང་བ་ལྟ་ཡི་ཡོད་ལ། སློབ་གནང་རྒྱ་དང་བོད་སྐད་གཙང་མ་བསྐྱོན་  
དགོས་པའི་རེ་སྦྱོང་དང་བཅས། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༥ ཉིན།

# དཔེ་དེབ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་དམིགས་བསལ་ལམ་སྟོན།

དཔེ་དེབ་འདིའི་ནང་དོན་ནི་གཙོ་བོ་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་གསའི་བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་བསྟན་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་བྱེད་སྟོན་ཞིག་སྟེ་མིང་ལ་ཉོན་ལ་ལ་ནང་སྟོན་དང་སྤྱི་བྱེད་སྟོན་ཉེན་གྱི་ཡོད། དེའི་དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་ནི། ང་ཚོ་ཚང་མའི་གཤེས་ཀ་དང་། སྤྱི་ས་ས། འཚར་ས། དགའ་ལོས། ལུས་པ་སོགས་མི་འདྲ་བའི་ཆ་སྣ་ཚོ་གས་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་ནི་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་ནམ་རྒྱུན་དུ་བཀའ་སྟོབ་ཐབས་པ་བཞིན་རིམ་པ་གཉིས་པ་ཡིན། རིམ་པ་དང་བོ་ནི་ང་ཚོ་ཚང་མ་འགོ་བ་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བདེ་བ་དང་བྱམས་བཅེ་འདོད་མཁན་གཅིག་གྱུར་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཉིད་སྟོབ་སྤྱུག་ཚོས་ཤེས་པར་བྱས་ནས་རིམ་པ་སྟེན་རེའི་མི་ཚེའི་ནང་གཞན་ལ་བདེ་བ་དང་བྱམས་བཅེ་སྟོན་ཐབས་དང་། དེ་ལྟར་མ་རྒྱུར་ཡང་གཞན་ལ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱིས་གཞོན་འཚེ་མི་བྱེད་པའི་གོམས་གཤེས་འཇགས་ཐབས་གྱིས། བྱམས་སྤྱིང་རྗེ་ལྟར་པའི་མི་བཟང་པོ་ཆགས་རྒྱུར་དམིགས་པ་ཡིན།

སྟོབ་སྤྱུག་ཚོ་སྟོར་སྟོར་བྱས་ཏེ་བཞེངས་དགོས། དགེ་ཆུན་གྱིས་དཔེ་དེབ་འདིའི་ནང་ཡོད་པའི་བྱི་བ་རེ་རེ་བསྐྱུལ་བ་དང་། སྟོབ་སྤྱུག་ཚོས་བྱི་བ་དེ་སོ་སོ་ལ་འཇུག་གི་ཡོད་ན་སྟོར་སྟོར་ནང་གོམ་པ་གང་མདུན་དུ་སྟོན་དགོས། གལ་ཏེ་སོ་སོ་ལ་འཇུག་གི་མེད་ན་རང་སོར་ལངས་ནས་སྟོན་དགོས། དེ་ནས་སྟོབ་སྤྱུག་ཚོས་གོམ་པ་མདུན་དུ་སྟོན་མཁན་དང་མ་སྟོས་པ་སྤྱི་དང་སྤྱི་འཇུག་ལྷག་ཅམ་གཞིགས་དགོས། དེས་སོ་སོའི་འཛིན་གྲོགས་སྤྱི་དང་སྤྱི་ལ་གཤེས་ཀའམ་ཉམས་ལྗོངས་སོགས་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་སྟོན་པ་དང་། དེ་བརྒྱུད་ནས་འཛིན་གྲོགས་སུ་རྒྱུན་རྒྱུ་ཤེས་ཡག་པོ་ཡོད་གི་ཡོད། དགེ་ཆུན་གྱི་དུས་ཚོད་ག་ཚོད་ཡོད་མེད་ལ་དཔག་པའི་བྱི་བ་རིམ་པས་བསྐྱུལ་དགོས།

དེ་བ་འདིའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་དྲི་བ་ཁག་གི་སྟེང་དུ་ས་ཚོང་འདང་ངེས་ཡོད་ན་དགེ་གནས་ཀྱིས་དྲི་བ་འཕར་མ་ཁ་སྒྲོལ་གནང་  
འཇུག་། སློབ་སྦྱོང་གི་བྱེད་པ་ཞིག་ལ་དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱུན་ནས་བྱིད་ཀྱིས་དྲི་བར་བཟོ་བཅོས་བྱས་ནའང་འགྲིག་ དོན་གྱི་སྟེང་  
པོ་ནི། སློབ་སྦྱོང་ཚོར་བྱུང་ཚོས་གཅིག་གྱུར་དུ་མེད་པའི་བྱ་དངོས་ཁག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དྲི་བ་འགོ་འཇུག་ས་རྒྱ་དང་། དེ་  
ནས་རིམ་བཤམ་ང་ཚོ་ཚང་མར་གཅིག་གྱུར་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ཁ་སྒྲོལ་ས་དགོས།

དྲི་བ་མཐའ་མ་དེ་ཚོ་འདྲི་སྐབས་སློབ་སྦྱོང་འགའ་ཤམ་གྱིས་གོམ་པ་ནང་དུ་སློབ་ཡི་མེད་ཚེ་ཁོ་ཚོར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས། གཅིག་  
བྱས་ན་ཁོ་ཚོས་དྲི་བའི་ནང་དོན་ཉ་མ་གོ་བ་ཡོང་སྲིད། འོན་ཀྱང་སློབ་སྦྱོང་ཚོ་ངེས་པར་དུ་གོམ་པ་ནང་དུ་སློབ་འཇུག་དགོས་ཀྱི་  
འདུག་སྟུང་པའམ། བྱིད་ཀྱི་ཞལ་ལ་ཉན་དུ་འཇུག་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་པའི་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་མི་ཉན། བྱིད་སློབ་འདིའི་རིགས་མང་  
ཅམ་སྟེལ་ཚོ། ཁོ་ཚོའི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་འགོ་བ་དང་རང་རང་སོ་སོའི་ལྷ་རྩལ་དང་ཚོར་སྣང་ཁག་ལ་འགྱུར་བ་ཐེབས་སྲིད།



བྱིད་ལ་གཞན་གྱིས་བཅོམ་སྤྱད་ན་  
དགའ་ཡི་འདུག་གཟ།

བཅོམ་བའི་སློབ་སྟུག་ཚོ། དེབ་  
འདིའི་ནང་གི་རྩི་བ་ ༡༦ སློབ་  
གིན་སོ་སོས་སོ་སོ་ལ་ལན་  
གསུང་གནང་ཨང་།

འཕྲིན་འཕྲིན་འཕྲིན་འཕྲིན་ ༡༦ གཞི་གཞི་སྐྱོད་སྐྱོད་སྐྱོད་སྐྱོད་



ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ཁྱེད་ལ་གཅེན་གཟུང་ཡོད་དམ།





ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

བྱི་ལ་ཨ་ལྷོ་ཨ་ལྷོ་ཨ་ལྷོ་ཨ་ལྷོ་





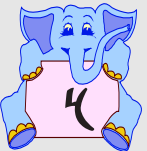
ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ཐུང་བོད་པ་ཡིན་ནམ།



ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

བྱི་ལ་རྩེ་ཆས་ཡོད་དམ།









ལྷན་སྒྲིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ལྷན་སྒྲིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

མཉམ་སྐྱོད་ལྟར་ལྷན་སྒྲིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ལྷན་སྒྲིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་







ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

བྱིད་མོ་ག་མོ་ག་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་དམ།









ལྷོ་ཕྱི་ལོ་ལྷོ་ཕྱི་ལོ་ལྷོ་ཕྱི་ལོ་

མེད་ཅི་ལ་འཛོལ་ས་རྒྱུར་དགའ་བོ་ཡོད་དམ།

















ལྷོ་ལུ་གཞན་སྤྲོད་ལུ་ལུ་ལྷོ་ལུ་གཞན་སྤྲོད་ལུ་གཞན་སྤྲོད་ལུ་

ཁྱེད་ལ་གཞན་གྱིས་བྱམས་སྤོ་བྱས་ན་དགའ་ཡི་འདུག་གམ།













།གཞི་སྒྲིག་པའི་ལུང་ལྟོགས་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་། །ཚེ་ཚེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་། །  
 །ཚེ་ཚེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་། །རྟེན་ལྟུང་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་། །  
 །ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་། །ཚེ་ཚེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་། །  
 །ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་། །ཚེ་ཚེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་།

དགོ་ཆེན་གྱི་མི་བ་དང་སློབ་སྤྱོད་གི་མི་ལས་ཆེན་གྱིས། ང་ཚོ་ཚང་མ་ལ་མི་མཚུངས་ལ་མང་པོ་ཡོད་  
 གུང་། ང་ཚོ་ཚང་མ་བདེ་བ་དང་སྤྱིད་པོ་འདོད་མཁན་ཡིན་ལ་དང་། སྤྱོད་བསྐྱེད་མི་འདོད་མཁན་ཡིན་  
 ལ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ལ་སྤོན་གྱི་མི་འདུག་གམ། བྱས་ཅང་། ང་ཚོ་ཚང་མས་གཞན་ལ་བདེ་སྤྱིད་ཡོང་  
 བར་འབད་བཅོམ་བྱེད་དགོས་ལ་ལས། གཞན་ལ་སྤྱོད་བསྐྱེད་ཅུ་བ་ནས་སྤོད་སྤྱོད་མེད།



