

ကျွန်းတစ်ကျွန်းလုံး
အသံတစ်သံလုံး



အသံတစ်သံလုံး

ကျွန်ုပ်တို့၏အာရုံစိုက်မှုသည်
ကျွန်ုပ်တို့၏အာရုံစိုက်မှုသည်



ကျွန်ုပ်တို့၏အာရုံစိုက်မှုသည်
ကျွန်ုပ်တို့၏အာရုံစိုက်မှုသည်

སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན།	བསྟན་འཛིན་བསྐྱེ།
ནང་དོན་འཁྲི་མཁན།	བསྟན་འཛིན་བསྐྱེ།
རི་མོ་བ།	བསྐྱེ་ཡང་འཕེལ།
རྒྱུ་འགོད།	བསྟན་འཛིན་དབལ།

དབར་ཐེངས་དང་པོ།	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





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

ཕྱོད་མེད་།

ད་ལན་པར་སྐྱོན་ལུས་པའི་བྱིས་སྦྱང་དང་བརྟན་དེ་བ་ཁག་བཞི་ཡང་དམིགས་ལུས་ངེས་ཅན་དེ་བརྒྱུད་ནས་གསར་ཆོས་ལུས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་<<བརྟན་འཛིན་གྱི་སྦྱིས་སྐྱར།>> ཞེས་པའི་བྱིས་སྦྱང་ནི་བརྟན་འཛིན་གྱི་སྦྱིས་སྐྱར་འགྲུལ་བརྟན་ནང་ཡོད་པ་དེར་བཞོ་སྦྱིག་ལུས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེས་ཤོད་པའི་བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་གནའ་དེར་བྱང་འབྲེལ་གྱི་སློན་སྦྱིས་སྐྱར་གཏོང་སྐྱད་པེས་ཐབས་སུ་དམིགས་པ་དང་། <<སློབ་སྒྲུག་ཆོ། འཛིན་གྲུ་ཆོག་སྐྱར་གྲུ་སྦྱིག་ཡིན་ནམ།>> ཞེས་པས་དགོ་ཆན་རྣམ་པས་སློབ་ཆེན་མ་འབྲིད་པའི་སློན་དུ་སློབ་སྒྲུག་གི་སེམས་ཁམས་རྒྱས་ལོན་གནང་སྟེ། སློབ་སྒྲུག་གི་སེམས་སྟོད་ལ་འབེབས་རྒྱ་གསལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ཞེས་ཐབས་སུ་དམིགས་པ་ཡིན།

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

པའི་འདུ་ཤེས་སླེབས་ཐབས་སུ་དམིགས་ནས་བྲིས་པ་ཡིན། བཞི་པ་<<གནམ་ལ་འཕུར། ས་ལ་འཇུག།>> ཞེས་པས་སློག་
ཆགས་ཁྲིད་ནས་གནམ་ལ་འཕུར་མཁན་དང་། ས་ལ་འཇུག་མཁན་རིགས་དོ་སྟོན་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་བྲིས་པ་ཡིན།

སྒྲིབ་བཏང་ནས་གོང་གི་བྲིས་དེབ་དེ་དག་བརྒྱད་ནས་བོད་པའི་དམའ་རིམ་སློབ་སྟུག་ཆོས་བོད་པའི་ཆོག་སྟུག་པོ་བཟོ་ཐབས་
དང་། ཡ་རབས་བཟང་སྟོང་གི་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་ཆང་མ་བདེ་སྦྱིད་འདོད་མཁན་དང་སྟུག་བསྐྱེད་མི་
འདོད་མཁན་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་ཤེས་ཆོར་ཡོང་ཐབས་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་བྲིས་དེབ་དེ་དག་བྲིས་པ་ཡིན།

མཐའ་དོན་བོད་སྟུག་ཆོས་བྲིས་པའི་དེབ་རྒྱུད་དེ་དག་ངེས་པར་དུ་ལྷགས་སློག་གནང་དགོས་པའི་སྐྱེལ་ལྷག་ཁྱུ་ཡི་ཡོད་ལ།
བྲིས་སྦྲུང་དེ་དག་གིས་བྲིད་ནམས་ཀྱི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དང་། སྐད་ཡིག་གི་ཉན་ཅལ་དང་། བཤད་ཅལ། སློག་ཅལ། འབྲི་
ཅལ་བཅས་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བར་པན་པའི་རེ་བ་ཡོད། དེ་བཞིན་པ་མ་ནམ་པས་སོ་སོའི་སྤྱ་གྲུས་ཤེས་བྱ་སྒྲ་མང་ཤེས་
ཉོགས་ཡོང་ཐབས་དང་། བོད་ཆོག་སྟུག་པོ་ཡོང་ཐབས། མི་ཆེ་ཁྱིམ་པོ་སློག་པ་པོ་ཆགས་ཐབས་ཆེད་དུ་ཉིན་ལྟར་སྤྱ་གྲུའི་ལྟན་དུ་
སྐད་ལྷགས་ཆེན་པོས་དཔེ་སློག་གནང་རྒྱ་དང་། ལམ་རྒྱུད་དུ་སྤྱ་གྲུའི་ལྟན་དུ་དཔེ་སློག་གནང་རྒྱ་དང་བོད་སྐད་གཙང་མ་བསྐྱོན་
དགོས་པའི་རེ་སྐྱེལ་དང་བཅས། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༣ ཆེས་ ༡༥ ཉིན།

དཔེ་དཔ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་དམིགས་བསལ་ལམ་སྟོན།

དཔེ་དཔ་འདིའི་ནང་དོན་ནི་གཙོ་བོ་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྒྲོབ་གསལ་བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་བསྟན་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་བྱེད་སྟོན་ཞིག་སྟེ་མིང་ལ་༼གོམ་པ་ནང་སྟོ་དང་བྱིར་སྟོའི་བྱེད་སྟོ་༽ཟེར་གྱི་ཡོད། དེའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི། ང་ཆོ་ཆང་མའི་གཤེས་ཀ་དང་། སྦྱིས་ས། འཆར་ས། དག་འཕོས། རུས་པ་སོགས་མི་འདྲ་བའི་ཆ་སྒྲ་ཆོགས་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་ནི་ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་ནམ་རྒྱུན་དུ་བཀའ་སྟོབ་ཐེབས་པ་བཞིན་རིམ་པ་གཉིས་པ་ཡིན། རིམ་པ་དང་པོ་ནི་ང་ཆོ་ཆང་མ་འགོ་བ་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བདེ་བ་དང་བྱམས་བཅེ་འདོད་མཁན་གཅིག་གྱུར་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཉིད་སྟོབ་སྒྲུག་ཆོས་ཤེས་པར་བྱས་ནས་རིམ་པ་སྟོན་པའི་མི་ཆེའི་ནང་གཞན་ལ་བདེ་བ་དང་བྱམས་བཅེ་སྟོད་ཐབས་དང་། དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ཡང་གཞན་ལ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱིས་གནོད་འཆེ་མི་བྱེད་པའི་གོམས་གཤེས་འཇགས་ཐབས་གྱིས། བྱམས་སྦྱང་རྗེ་ལྟན་པའི་མི་བཟང་པོ་ཆགས་རྒྱུར་དམིགས་པ་ཡིན།

སྟོབ་སྒྲུག་ཆོ་སྟོར་སྟོར་བྱས་ཏེ་བཞེངས་དགོས། དགེ་ཆན་གྱིས་དཔ་འདིའི་ནང་ཡོད་པའི་བྱི་བ་རེ་རེ་བསྐྱལ་བ་དང་། སྟོབ་སྒྲུག་ཆོས་བྱི་བ་དེ་སོ་སོ་ལ་འཇུག་གི་ཡོད་ན་སྟོར་སྟོར་ནང་གོམ་པ་གང་མདུན་དུ་སྟོ་དགོས། གལ་ཏེ་སོ་སོ་ལ་འཇུག་གི་མེད་ན་རང་སོར་ལངས་ནས་སྟོད་དགོས། དེ་ནས་སྟོབ་སྒྲུག་ཆོས་གོམ་པ་མདུན་དུ་སྟོ་མཁན་དང་མ་སྟོས་པ་སྟུ་དང་སྟུ་འདུག་བྱུག་ཅམ་གཟིགས་དགོས། དེས་སོ་སོའི་འཛིན་གྲོགས་སྟུ་དང་སྟུ་ལ་གཤེས་ཀའམ་ཉམས་ཐུང་སོགས་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་སྟོན་པ་དང་། དེ་བརྒྱུད་ནས་འཛིན་གྲོགས་པན་ཚུན་ངོ་ཤེས་ཡག་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། དགེ་ཆན་གྱི་དུས་ཆོད་ག་ཆོད་ཡོད་མེད་ལ་དཔག་པའི་བྱི་བ་རིམ་པས་བསྐྱལ་དགོས།

དེ་བ་འདིའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་དྲི་བ་ཁག་གི་སྟེང་དུས་ཚོད་འདྲར་ངེས་ཡོད་ན་དགེ་གན་གྱིས་དྲི་བ་འཕར་མ་ཁ་སྟོན་གནང་
འཇུག། སྟོབ་སྤྱག་གྲེ་བྲག་པ་ཞེས་ལ་དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱུན་ནས་བྲིད་གྱིས་དྲི་བར་བཟོ་བཅོས་བྱས་ནའང་འགྲིག་ དོན་གྱི་སྟོང་
པོ་ནི། སྟོབ་སྤྱག་ཚོར་བྲད་ཚོས་གཅིག་གྱུར་དུ་མེད་པའི་བྱ་དངོས་ཁག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དྲི་བ་འགོ་འཇུགས་རྒྱ་དང་། དེ་
ནས་རིམ་པས་ང་ཚོ་ཚང་མར་གཅིག་གྱུར་དུ་ཡོད་པ་ཞེས་གི་ཐོག་ཁ་སྤྱོད་གས་དགོས།

དྲི་བ་མཐའ་མ་དེ་ཚོ་འདྲི་སྐབས་སྟོབ་སྤྱག་འགའ་ཤེས་གྱིས་གོམ་པ་ནང་དུ་སྟོ་ཡི་མེད་ཆེ་ཁོ་ཚོར་དོ་སྣང་བྲིད་དགོས། གཅིག་
བྱས་ན་ཁོ་ཚོས་དྲི་བའི་ནང་དོན་ཉ་མ་གོ་བ་ཡོང་སྟེ། འོན་ཀྱང་སྟོབ་སྤྱག་ཚོ་ངེས་པར་དུ་གོམ་པ་ནང་དུ་སྟོ་འཇུག་དགོས་ཀྱི་
འདུག་སྟུང་པའོ། བྲིད་གྱི་ཞལ་ལ་ཉན་དུ་འཇུག་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་པའི་བསམ་སྟོག་ཀློང་མི་ཉན། བྲིད་སྟོ་འདིའི་རིགས་མང་
ཅུ་སྟེལ་ཆོ། ཁོ་ཚོའི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་འགོ་བ་དང་རང་རང་སོ་སོའི་ལྷ་རྩལ་དང་ཚོར་སྣང་ཁག་ལ་འགྱུར་བ་ཐེབས་སྟེ།



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

བཅོམ་བའི་སློབ་སྤྱན་ཚོ། དེ་བ་
འདིའི་ནང་གི་རྩི་བ་ ༡༩ སློག་
གིན་སོ་སོས་སོ་སོ་ལ་ལན་
གསུང་གནང་ཨང་།

འཕྲིན་ལྷན་ཁག་གིས་ བཀའ་བློན་པོ་ལགས་ ༡༩ གཞན་གྱིས་བཅོམ་སྤྱད་ན་དགའ་ཡི་འདུག་གམ།

ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་

ཁྱེད་ལ་གཅེན་གཟུང་ཡོད་དམ།



ཕྱེད་ཀྱི་ལྷན་སྐྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

བྱེད་ལ་ཨ་ཁུ་མ་ཨ་ཁུ་ཨ་ཁུ་ཨ་ཁུ་ཨ་ཁུ་





ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་ལྟར་

ཁྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལྟར་



Գլուխ լի փառ լիաւ

ཁྱེད་ལ་ཅེད་ཆས་ཡོད་དམ།





ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

ཁྱེད་རི་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་



[illegible]

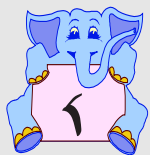
ཁྱེད་ལྟུང་དེབ་སྒྲིག་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་དམ།





ཉམས་ཞིན་པའི་སྐད་ཀྱི་ལྗོན་པ་ལྟར་སྒྲིག་སྒྲུབ་པའི་ལམ་ལུགས་།

ཁྱེད་རང་སྤྱད་ཅན་གྱི་དང་ཁོད་གྱུར་དགའ་མོ་ཡོད་དམ།



གྲྭ་གཞི་ལྟ་སྒྲུབ་པའི་ལོ་ལྟེན་ལ།

བྱིད་གཞས་གཏོང་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་དམ།





ཁྱེད་གྱིས་རྒྱ་བཞུག་གཏོང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ།



Պատանիությունը

བྱིད་སེམས་ཅན་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་དམ།





ཕྱི་ལོ་ལྷན་སྐྱོད་ཀྱི་སྐབས་ལོ།

ཁྱེད་ཀྱི་ཁར་འགོ་སྐྱོར་དགའ་པོ་ཡོད་དམ།



[illegible]



፲፱፻፲፱ ዓ.ም. ጥቅምት ፳፱ ቀን

ཁྱེད་ཉིད་ནགས་དང་སྤང་ཁར་འགྲོ་བྱུང་གཤམ་པོ་ཡོད་དམ།



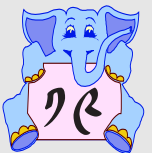
ཁྱེད་ལ་གཞན་གྱིས་བརྗེ་བ་སྤྱད་ན་དགའ་ཡི་འདུག་གམ།





ཕྱེད་ཀྱི་མཉམ་སྐྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

ཁྱེད་ལ་གཞན་གྱིས་རོགས་པ་བྱས་ན་དགའ་ཡི་འདུག་གས།





བྱེད་ལ་གཞན་གྱིས་སྐྱད་ཆ་ཡག་པོ་བཤད་ན་དགའ་ཡི་འདུག་གམ།



[illegible]

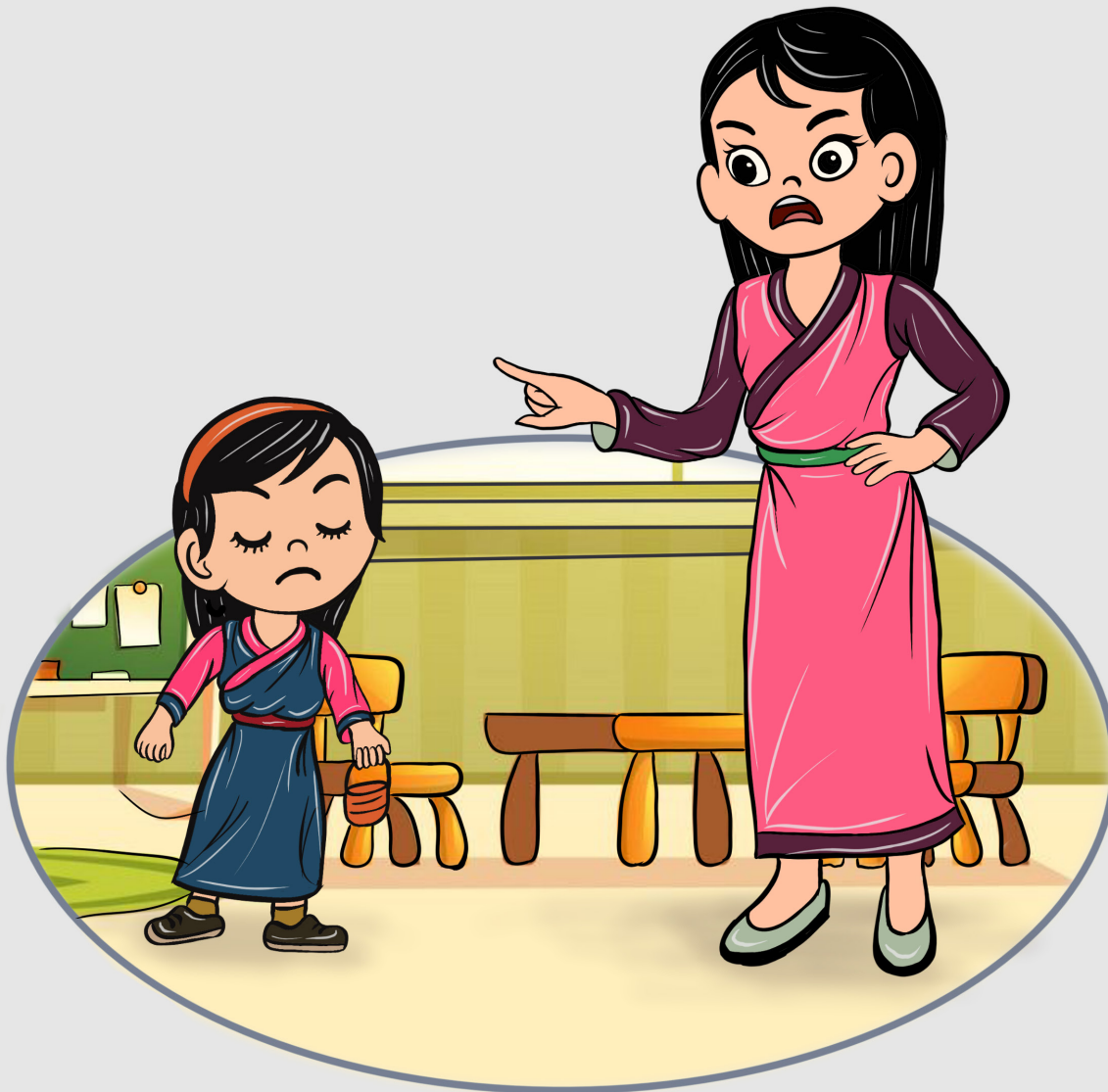
ཁྱེད་ལ་གཞན་གྱིས་ཅ་དངོས་གཡར་ན་དགའ་ཡི་འདྲག་གམ།





ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ལ་

ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ལ་





ཁྱེད་ཀྱི་མཉམ་སྦྲེལ་གྱི་ཁྱེད་ཀྱི་མཉམ་སྦྲེལ་

ཁྱེད་ཀྱི་མཉམ་སྦྲེལ་གྱི་ཁྱེད་ཀྱི་མཉམ་སྦྲེལ་



ཁྱེད་ཀྱི་རྩ་བ་གཞན་གྱིས་འཕྲོག་ན་དགའ་ཡི་འདུག་གམ།





ཡུ་གྲུ་ཚོ། བྲི་བ་འདི་ཚོ་བསྐྱབས་རྗེས་བྱེད་ལ་བསམ་སྒྲོ་གང་དང་གང་འཁོར་སོང་ངམ།

ཡུ་གྲུ་ཚོ། བྲི་བ་འདི་ཚོ་བསྐྱབས་རྗེས་བྱེད་ལ་བསམ་སྒྲོ་གང་དང་གང་འཁོར་སོང་ངམ།



Երբ որ լինան լուսնի ցածր լինելիցս և լինելիցս և լինելիցս և լինելիցս
 լինելիցս և լինելիցս և լինելիցս և լինելիցս և լինելիցս և լինելիցս
 և լինելիցս և լինելիցս և լինելիցս և լինելիցս և լինելիցս և լինելիցս
 և լինելիցս և լինելիցս և լինելիցս և լինելիցս և լինելիցս և լինելիցս

དགོ་གན་གྱི་ཁི་བ་དང་སྒྲོབ་སྤྱག་གི་ཁིས་ལན་གྱིས། ང་ཚོ་ཆང་མ་ལ་མི་མཚུངས་པ་མང་པོ་ཡོད་
 གྲང་། ང་ཚོ་ཆང་མ་བདེ་བ་དང་སྦྱིད་པོ་འདོད་མཁན་ཡིན་པ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་མཁན་ཡིན་
 པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་སྟོན་གྱི་མི་འདུག་གམ། བྱས་ཅང་། ང་ཚོ་ཆང་མས་གཞན་ལ་བདེ་སྦྱིད་ཡོང་
 བར་འབད་བཅོན་བྱེད་དགོས་པ་ལས། གཞན་ལ་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཅ་བ་ནས་སྦྱོད་རྒྱ་མེད།



