



# བྱིས་པ་བོད་ལྗུག

✎ Lindiwe Matshikiza

✎ Meghan Judge

✎ འདབ་བྱུག Dabtruk, ལྷཱེ་རིག་ཞོེཎ Patrick Dowd, རྒྱ་ཚང་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན། Chusang Sonam Rinchen

☺ Tibetan

📊 Level 3





ཐག་རིང་པོ་ན་གཟུགས་བརྟན་བྱུང་མཚར་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། དེ་དང་པོ་མཐོང་མཁའ་ནི་སུ་མོ་ཚུང་ཚུང་  
ཞིག་རེད།



གཟུགས་བརྟན་དེ་ཐག་ཉེ་བོར་བསྐྱབས་པ་དང་། བུ་མོ་རྒྱང་རྒྱང་དེས་གཟུགས་བརྟན་དེ་ནི་ཁོག་ལ་ཕྱུ་གུ་ལྷུང་  
བའི་བྱད་མེད་ཅིག་ཡིན་པ་ཤེས་པ་རེད།



བྱ་མོ་རྒྱང་རྒྱང་དེ་རྒྱང་ཙམ་ངོ་གཞོངས་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། མོས་སློ་ཁོག་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་བྱད་མེད་དེའི་  
འབྲིས་ལ་ཕྱིན་པ་རེད། སྐབས་དེར་མོའི་གྲོགས་པོ་ཚོས། “བྱད་མེད་འདི་ང་ཚོའི་མཉམ་དུ་འབྲིད་དགོས། ང་ཚོས་  
ཨ་མ་དང་ཕུ་གུ་གཉིས་ཀར་རོགས་པ་བྱེད་དགོས།” ཅེས་ཐག་བཅད་པ་རེད།



ཡུན་རིང་པོ་མ་ཕྱིན་པར་ཨ་མའི་ཁོག་ནས་སྤུ་གུ་དེ་སྐྱེས་མགོ་བརྩམས་སྐབས་ཁོང་ཚོས། “བྲགས་རྒྱུ་བས།” “ཉལ་  
ཆས་བྱེད་ཤོག” “ཚུ་གང་ན་ཡོད།” “བྲགས་རྒྱུ་བས།” ཅེས་སྐད་བརྒྱབ།



ཕུ་གུ་དེ་སྐྱེས་མ་ཐག་ མི་ཚང་མ་ཏེ་ལས་ནས། གནམ་ལ་མཚོང་བཞིན་ཕྱི་རུར་བྱེད་ཞོར། “བོང་ཕུག་ཅིག་ཨོ་”  
ཅེས་བཤད།





མི་ཚང་མས་ཚོད་པ་བྱེད་རྒྱུ་མགོ་བཙུགས། སྐབས་དེར་མི་འགའ་གས་ཀྱིས་བཤད་རྒྱུར། “ང་ཚོས་བྱུང་མེད་དེ་དང་  
ཕྱུ་གཉིས་ཀར་རོགས་པ་བྱེད་དགོས་ཅེས་བཤད་པ་རེད། ད་ནི་ང་ཚོས་རོགས་པ་ག་རེ་བྱེད་དགོས་པ་འདི་རེད།”  
ཅེས་དང་། ཡང་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས། “ཡིན་ནའང་། ཁོང་གཉིས་ཀས་ང་ཚོར་བཀའ་མ་ཤིས་པ་བྱིར་ཡོང་གི་རེད།” ཅེས་  
བཤད།



དེ་ནས་བྱུང་མེད་དེར་རོགས་པ་བྱེད་མཁན་མེད་པར་གཅིག་པོར་སྐྱག་པ་དང་། མོས་རང་གི་སྐུ་གུ་བྱུང་མཚར་པོ་  
འདི་ལ་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་ན་བསམ་པ་དང་། ད་ནི་ག་རེ་བྱེད་དགོས་པ་ཡང་མ་ཤེས་པ་རེད།





མཐའ་མ་དེར། མེའི་སེམས་ལ་སྐྱ་གུ་དེ་ཡག་པོ་ཡོད་ན་འདྲ། མེད་ན་འདྲ། མོ་རང་གི་སྐྱ་གུ་ནི་རེད། མོ་རང་སྐྱ་གུ་  
དེའི་ཨ་མ་ངོ་མ་ཡིན་པ་ངོས་ལེན་བྱས་པ་རེད།



ད་ནི་བོང་ཕྱག་དེར་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་མ་སོང་བར། འདི་ལྟར་རྒྱང་རྒྱང་བྱས་བསྐྱད་པ་ཡིན་ན་གཅིག་བྱས་ན་སྐྱོན་  
ཡོད་ཀྱི་མ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་། བོང་ཕྱག་དེ་ཆེན་ས་ཆེ་སྤྱོད་སྤྱོད་མཐའ་མར་ཨ་མ་དེའི་རྒྱབ་ལ་འཁྱུར་ས་མི་  
འགོ་བར་ཆགས་པ་རེད། ཁོ་རང་གིས་ཐབས་ཤེས་ག་རེ་འཐེན་པ་ཡིན་ནའང་། ཁོ་རང་མི་དང་གཅིག་པ་གཅིག་  
རྒྱང་ཞིག་ཆགས་མ་ཐུབ། ཁོ་རང་གི་ཨ་མ་དེ་ནམ་རྒྱུན་ཐང་ཆད་ནས་སྤྱོད་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། མཚམས་རེར་  
མོས་བོང་ཕྱག་དེ་ལ་བོང་བྱ་གཞན་པ་དེ་ཚོས་ལས་ཀ་ག་རེ་ལས་པ་དེ་ལས་བརྒྱག་པ་རེད།



བོང་ལྷུག་དེས་ག་རེ་བྱེད་དགོས་མ་ཤེས། ཁོ་རང་ཁོང་ཁྱོ་ལངས་པ་རེད། ཁོས་འདི་བྱེད་མ་ཐུབ། དེའང་བྱེད་མ་ཐུབ།  
ཁོ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཆགས་མ་ཐུབ། གཞན་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་རྒྱང་ཆགས་མ་ཐུབ། ཁོ་རང་ཅང་དེ་ཁོང་ཁྱོ་ལངས་ཏེ། ཉི་  
མ་གཅིག་ལ་ཁོས་སོ་སོའི་ཨ་མ་ལ་དོག་རྒྱག་གཞུས་ནས་སར་རྫོག་པ་རེད།



ཨ་མར་དོག་རྒྱག་གཞུས་རྗེས། བོང་ཕྱུག་དོ་ཚ་ནས་ཁོ་རང་ཐོན་སའི་ས་ཆ་ཐག་རིང་ཞིག་ལ་བྱོས་སོང་བ་རེད།



ཁོ་རང་བྲོས་བྲོས་ནས་ངལ་གསོ་བྱེད་སྐབས། དགོང་མོ་ནག་ཁུང་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་ལ། བོང་ཕྱག་དེས་ད་ནི་གང་  
ལ་འགོ་དགོས་པ་མ་ཤེས་པ་རེད། “བོང་.....བོང་.....” ཁོ་རང་གིས་ལྷན་ནག་ནང་ལ་སྐད་ཆེན་པོ་མ་བརྒྱབ་པར་  
མིག་ཚུ་བརྟོན་པ་རེད། “བོང་བོང་.....” ནག་ཁུང་ནང་ནས་ཁོ་རང་གི་སྐད་ཕྱིར་ཐོས་ཡོང་བ་རེད། ད་ནི་ཁོ་རང་  
གཅིག་པོ་ལྷག་པ་རེད། ཁོ་རང་རིལ་རིལ་འདྲ་ཞིག་བྱས་ནས་གཉིད་ཁུག་གཉིད་ཁུག་སྡོད་སྐབས་མི་ལམ་ཞེད་  
སྤང་ཆ་བོ་མིས་པ་རེད།





བོང་ཕུག་དེ་གཉིད་སད་དུས་མི་ཆ་མེད་ཅིག་ཁོ་རང་གི་འགྲམ་ན་ལངས་ཏེ། ཁོ་ལ་བལྟས་བསྟན་ཡོད་ལ། ཁོ་རང་གིས་ཕྱིར་གྲན་པོ་དེའི་མིག་གི་ནང་ལ་ལྷ་སྐབས་སློབ་དེ་བོ་དང་ཏོག་ཙམ་སྐྱིད་པོ་འདྲ་ཞིག་ཚོར་པ་རེད།





བོད་ཕྱུག་དེ་ཀླན་པོ་དེའི་མཉམ་དུ་བསྐྱད་ཅིང་། ཀླན་པོ་དེས་ཁོ་རང་ལ་མི་ཚོ་སྐྱེལ་སྤངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་འདྲ་མི་  
འདྲ་བསྐྱབས་ལ། བོད་ཕྱུག་གིས་ཁར་ཉན་པོ་བྱས་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་རེད། ཀླན་པོ་དེས་ཀྱང་བོད་ཕྱུག་གི་  
འགྲམ་ནས་ག་རེ་ཡིན་ནའང་སྤངས་པ་རེད། ཁོ་རང་གཉིས་ཀྱིས་ཕན་ཚུན་ལ་རོགས་པ་ཡག་པོ་བྱས་ཤིང་མཉམ་  
དུ་གད་མོ་བགད་པ་རེད།



ཞོགས་པ་ཞིག་ལ་རྒྱ་ནག་པོ་དེས་བོང་ལྷུག་ལ། ཁོ་རང་རི་བོ་མཐོན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ཚེ་བར་དུ་ལུས་རོགས་  
ཞེས་ལབ་པ་རེད།



རི་བོ་མཐོན་པོ་དེའི་རྩེ་མོ་དགུང་ལ་རྒྱག་བསྐྱད་ཡོད་ལ། ཁོ་རང་གཉིས་ཡར་རི་རྩེར་བསྐྱབས་རྗེས་སྤྱིན་པའི་ནང་  
ནས་གཉིད་ལ་ཤོར་བ་རེད། བོང་ཕྱུག་གི་མི་ལམ་ནང་ལ་ཁོའི་ཨ་མ་ན་ནས་ཁོ་རང་སྐད་གཏོང་གི་ཡོད་པ་གོ་བ་  
དང་། ཁོ་གཉིད་སད་དུས་.....



ཕྱིན་པ་དེ་དང་ཁོའི་གྲོགས་པོ་ཀླན་པོ་གཉིས་ཀྱི་གར་སོང་ཆ་མེད་དུ་གྱུར་བ་རེད།



མཐའ་མ་དེར་བོང་ལྷག་གིས་ཁོ་རང་གིས་ག་རེ་བྱེད་དགོས་པ་ཤེས་པ་རེད།



བོད་ཕྱུག་གིས་ཁོ་རང་གི་ཨ་མ་བཙའ་སྐབས། ཨ་མ་གཅིག་པོ་ཁོར་རྒྱུ་ལ་སྡོད་ཅིང་། མོ་རང་གི་ཕྱ་གུ་བཟླག་  
སོང་བ་དེར་སེམས་སྦྱག་བྱས་ནས་བསྐྱད་ཡོད་པ་མཐོང་། བོད་ཕྱུག་དང་ཁོ་རང་གི་ཨ་མ་གཉིས་ཀས་ཕན་ཚུན་ལ་  
བཟླས་ནས་ཡུན་རིང་པོར་བསྐྱད་པ་དང་། དེ་ནས་ཁོང་གཉིས་འབྲམ་པ་རེད།





དེ་ནས་བཟུང་བོང་ཕྱག་ཚུང་ཚུང་དེ་ཁོ་རང་གི་ཨ་མའི་མཉམ་དུ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཤིང་། ཁོང་གཉིས་ཀས་ཕན་ཚུན་  
ལ་རྒྱས་ལོན་ལེགས་པོ་བྱེད་བཞིན་འཚོ་བ་སྤྱོད་པོ་ཞིག་རོལ་བ་རེད། ག་ལེར་བྱས་ནས་ཁོ་གཉིས་ཀའི་མཐའ་  
ལའོར་དེ་ལ་བྱིམ་ཚང་གཞན་པ་མང་པོ་གཞིས་ཆགས་ཏེ། སྐད་ཆ་བཤད་རོགས་དང་ཅེད་མོ་ཅེས་རོགས་ཡང་  
མང་པོ་ཡོད་ནས་འཚོ་བ་སྤྱོད་པོ་ཆགས་པ་རེད།



# Storybooks Himalaya

[global-asp.github.io/storybooks-himalaya](https://global-asp.github.io/storybooks-himalaya)

བྱིས་པ་བོད་ཡུལ

Written by: Lindiwe Matshikiza

Illustrated by: Meghan Judge

Translated by: འདབ་རྩལ། Dabtruk, ལྷོ་རིག་ལོ་ལོ། Patrick Dowd, ཚུ་ཚང་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན། Chusang Sonam Rinchen

This story originates from the African Storybook ([africanstorybook.org](https://africanstorybook.org)) and is brought to you by [Storybooks Himalaya](#) in an effort to provide children's stories in Himalaya's many languages.



This work is licensed under a Creative Commons  
[Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).