


# སིམ་བླེག་ཕྱི་རེ།

 Rukia Nantale

 Benjamin Mitchley

 འདབ་བླེག་ Dabtruk, ལྷོ་རྒྱུ་ལྷོ་པ། Patrick Dowd, ལྷོ་ཚང་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན།  
Chusang Sonam Rinchen

 5

 བོད་སྐད་



སིམ་རྟེག་ཕྱི་རེ་གྱི་ཨ་མ་གྲོངས་དུས་མོ་རང་སེམས་པ་ཉ་ཅང་སྐྱབ་པ་རེད།  
 ཡིན་ནའང་། སིམ་རྟེག་ཕྱི་རེ་གྱི་ཨ་ཕས་མོ་ལ་གང་ཐུབ་ཐུབ་གྱི་གཅེས་སྦྱོང་  
 ཡག་པོ་བྱས་ཤིང་། སིམ་རྟེག་ཕྱི་རེ་གྱི་ཨ་མ་མེད་པ་ཡིན་ནའང་། ག་ལེར་ཁོང་  
 གཉིས་ཀྱིས་ག་ལེར་མི་ཆེ་སྦྱིད་པོ་ཞིག་སྐྱར་ཡང་རོལ་མགོ་བཙུགས་པ་རེད། ཐ་  
 བ་ཞེགས་པ་སྔ་པོའང་ཁོང་གཉིས་མཉམ་དུ་བསྐྱད་དེ་ཡོང་བཞིན་པའི་ཉིན་མོ་  
 དེའི་སྐོར་ལ་ཁ་བད་བྱེད་པ་དང་། མཚན་མོ་རྟག་པར་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་  
 དུ་ཁ་ལག་བཟོ་གི་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་དུ་སྦྱོང་ཆས་ཚང་མ་  
 བཀྱས་ཚར་རྗེས། སིམ་རྟེག་ཕྱི་རེ་གྱི་ཨ་ཕས་མོ་ལ་ནང་སྦྱོང་འབྲི་སློག་གི་ཐོག་  
 ལ་རོགས་པ་བྱེད་གྱི་ཡོད།



ཉིན་གཅིག་ལ། སིམ་རྟེག་ཕྱི་རེ་གྱི་ཨ་ཕ་ནམ་རྒྱན་ལས་འཕྱི་ཙམ་བྱས་ནས་  
 བྱང་ལ་ལོག་ཡོང་བ་རེད། “ངའི་བྱ་མོ་གང་ན་ཡོད།” ཨ་ཕས་སྐད་བརྒྱབ་ནས་  
 བོས་ཤིང་། སིམ་རྟེག་ཕྱི་རེ་ཨ་ཕའི་མདུན་ལ་རྒྱག་ནས་ཕྱིན་པ་རེད། ཡིན་  
 བའང་། ཨ་ཕའི་ལག་མགོར་བྱད་མེད་གཞན་ཞིག་གི་ལག་པ་འཇུས་ནས་ཡོང་  
 བ་མཐོང་མ་ཐག་སིམ་རྟེག་ཕྱི་རེ་ཉོན་འཕྲོར་ནས་ལངས་བསྐྱད་པ་རེད། “ངའི་  
 བྱ་མོ། ངས་ཁྱེད་རང་མི་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ལ་ངོ་སྤོད་བྱེད། འདི་ནི་ཨ་ནི་  
 ཏེ་རེད།” ཅེས་ཨ་ཕས་མོ་ལ་བཤད་བཞིན་གདོང་ལ་འཇུག་ལངས་པ་རེད།

“སིམ་རྟེན་མི་རེ། བྱིད་ཀྱི་ཨ་ཕས་ང་ལ་བྱིད་ཀྱི་སྐོར་མང་པོ་བཤད་བྱུང་།” ཞེས་  
ཨ་ཁྱི་ཏ་ཡིས་བཤད། ཡིན་ནའང་མོ་རང་གད་མོ་བགད་མ་སོང་ལ། སིམ་རྟེན་  
མི་རེ་གྱི་ལག་པ་ནས་ཀྱང་མ་འཇུག་པ་རེད། སིམ་རྟེན་མི་རེ་གྱི་ཨ་ཕ་ཁྱི་དགའ་  
ཞིང་སྐྱིད་སྣང་གིས་ཁེངས་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་གིས་ཁོ་ཚོ་གསུམ་མཉམ་དུ་འདུག་  
དགོས་པའི་སྐོར་དང་། རྗེས་ཕྱོགས་མི་ཚོ་སྐྱིད་པོ་ཡོང་བའི་སྐོར་སོགས་བཤད་པ་  
རེད། ཨ་ཕས་སིམ་རྟེན་མི་རེ་ལ། “ངའི་བུ་མོ། བྱིད་ཀྱིས་ཨ་ཁྱི་ཏ་སོ་སོའི་ཨ་མ་  
རང་ཡིན་པར་ངོས་ལེན་བྱེད་པའི་རེ་བ་ཡོད།” ཅེས་བཤད།



སིམ་རྟེག་ཕྱི་རེ་གྱི་མི་ཚེ་ལ་འགྱུར་ལྗོངས་བྱུང་བ་རེད། མོ་རང་ཞོགས་པ་སྲ་པོ་ཨ་  
 པ་མཉམ་དུ་སྡོད་པའི་དུས་ཚོད་ཀྱང་ད་ནི་མེད་ལ། ཨ་ནི་ཏཱ་ཡིས་མོ་ལ་བྱིམ་  
 ཚང་གི་ལས་ཀ་མང་པོ་སྤྲད་སྟབས་མོ་རང་ཐང་ཚད་དེ་དགོང་མོ་ནང་སྤྱོད་ཀྱང་  
 སྤྱབ་བྱུང་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། དགོང་མོ་ཁ་ལག་ཚོས་ཚར་པ་དང་མོ་རང་ཐད་  
 ཀར་ཉལ་སའི་ནང་ལ་འགོ་གི་ཡོད་པ་དང་། མོ་རང་སྤྱིད་པོ་ཡོང་ས་གཅིག་པོ་ནི་  
 མོ་རང་གི་ཨ་མས་སྤྲད་པའི་ཉལ་ཆས་དེ་གཅིག་པོ་ཡིན། སིམ་རྟེག་ཕྱི་རེ་གྱི་ཨ་  
 པས་ཁོ་རང་གི་བུ་མོ་སྤྱིད་པོ་ཡོང་གི་མེད་པའང་ཚོར་བྱུང་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད།



ལྷ་བ་འགའ་ཤས་ཀྱི་རྗེས་ལ། སིམ་རྟེག་མི་རེ་གྱི་ཨ་ཕས་ཁོ་རང་སྐབས་ཤིག་  
 རིང་ཕྱི་ལ་འགོ་དགོས་ཆགས་སོང་ཞེས་བཤད། ལས་ཀའི་ཆེད་དུ་ང་ས་ཆ་ཐག་  
 རིང་ཞིག་ལ་འགོ་དགོས་བྱུང་ཞེས་དང་། བྱིད་གཉིས་ཀྱིས་ཕན་ཚུན་གཅིག་  
 གིས་གཅིག་ལ་ལྟ་རྟོག་ཡག་པོ་བྱེད་པ་ངས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་བཤད། སིམ་རྟེག་  
 མི་རེ་གྱི་ངོ་གདོང་ཤོར་བ་རེད། ཡིན་ནའང་མོ་རང་གི་ཨ་ཕས་དེ་ཚོར་གྱི་ཡོད་  
 པ་མ་རེད། ཨ་མི་ཏེ་ཡིས་གང་ཡང་བཤད་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་། ཨ་མི་ཏེ་  
 མོ་རང་ཡང་སྐྱིད་པོ་མེད་པ་རེད།



སིམ་རྟེག་མི་རེ་གྱི་མི་ཚེ་སྤྱད་ཏུ་ཕྱིན་པ་རེད། མོས་བྱིམ་ཚང་གི་ལས་ཀ་མ་  
ཚར་བའམ། ཡང་ན། ཕྱིར་བསམ་འཆར་བཤད་པ་ཡིན་ན་ཨ་ནི་ཏུ་ཡིས་མོ་ལ་  
རྟུང་གི་ཡོད་ལ། དགོང་མོ། བྱད་མེད་དེས་ཁ་ལག་མང་ཆེ་ཤོས་ཟ་གིན་ཡོད་  
ཅིང་། སིམ་རྟེག་མི་རེ་ལ་ཟས་ལྷག་རྩུང་ཙམ་རེ་སྤོད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། མཚན་མོ་  
རྟག་པར་སིམ་རྟེག་མི་རེ་གཅིག་པོ་ཏུ་བཞིན་ཡོད་ལ། མོ་རང་གི་ཨ་མས་སྤྱད་  
པའི་ཉལ་ཆས་ལ་འཐམ་ནས་ཏུ་གིན་ཡོད་པ་རེད།



འོགས་པ་ཞིག་ལ། སིམ་རྟེག་མི་རེ་ཡར་ལངས་པར་འཕྱི་བོ་ཆགས་པ་རེད། “བྱ་  
མོ་ལེ་ལོ་ཅན།” ཟེར་ཞོར་ཨ་ནི་ཏ་ཡིས་སྐད་བརྒྱབ་ཅིང་། མོས་སིམ་རྟེག་མི་རེ་  
ཉལ་སའི་ནང་ནས་མར་བྱུད་ནས་ལངས་བརྟུག་པ་དང་། སྐབས་དེར་ཉལ་ཆས་  
རྩ་ཆེ་ཤོས་དེ་འཇོར་མ་ཞིག་ལ་འཕྲོག་ནས་གས་མ་གཉིས་སུ་རལ་བ་རེད།





སིམ་རྟེག་ཕྱི་རེ་ཁོང་ཁྱོད་ཅང་ལངས་པ་དང་། མོ་རང་ནང་ནས་ཐག་རིང་ལ་  
བྱོས་འགྲོ་བར་ཐག་བཅད་པ་རེད། མོས་ཨ་མའི་ཉལ་ཆས་ཀྱི་དུམ་བུ་གཉིས་ཀ་  
དང་། ཟ་མ་འགའ་སྐྱ་སྐྱིག་བྱས་རྗེས་བྱིམ་ནས་ཕྱིར་ཐོན་པ་དང་། མོ་རང་གི་ཨ་  
པ་ཕྱིན་སའི་ལམ་ཁ་དེ་དེད་ནས་ཕྱིན་པ་རེད།



དགོང་མོ་ས་རུབ་སྐབས། མོ་རང་གཙང་བོའི་འགམ་གྱི་ཤིང་སྡོང་རིང་པོ་ཞིག་གི་  
 སྡེང་ལ་འཛེགས་ཤིང་། ཤིང་སྡོང་གི་ཡལ་གའི་བར་ནས་མོ་རང་ལ་ཉལ་ས་  
 བཟོས་པ་རེད། མོ་རང་གཉིད་ལ་ཡུར་བའི་སྐབས་སུ་གཞས་བཏང་། “ཨ་མ་  
 ལགས། ཨ་མ་ལགས། ཨ་མ་ལགས། བྱིད་ཀྱིས་ང་སྐྱུར་བ་རེད། ང་སྐྱུར་ནས་  
 བྱམ་ཡང་ཕྱིར་མ་ལོག་པ་རེད། ཨ་ཕས་ང་ལ་སྐྱར་བཞིན་དགའ་བོ་བྱེད་ཀྱི་མི་  
 འདུག ཨ་མ་ལགས། བྱིད་རང་ག་དུས་ཕྱིར་ཕེབས་གི་ཡིན། བྱིད་ཀྱིས་ང་སྐྱུར་བ་  
 རེད།” མོས་དེ་ལྟར་གཞས་གཏོང་བཞིན་གཉིད་ལ་ཤོར་བ་རེད།



ཕྱི་ཉེན་ཞོགས་པར་སིམ་སྟེག་མི་རེ་གྱིས་སྐར་ཡང་གཞས་དེ་བཏང་བ་དང་། ས་  
ཆ་དེའི་བྱད་མེད་ནམས་གཙང་བོའི་ཁར་གྲོན་ཆས་བཟུ་བར་ཡོང་སྐབས་ཁོང་  
ཚོས་སྔོང་རྩེ་ནས་གཞས་སྐྱོ་བོ་དེ་འདྲ་ཞིག་གྲགས་ཡོང་བ་ཐོས་པ་རེད། ཁོང་  
ཚོའི་བསམ་པར་གཞས་དེ་ནི་རྒྱང་བྱ་གཡུག་ནས་ཤིང་སྔོང་གི་ལོ་མ་སྐྱལ་བའི་  
སྐྱ་རེད་སྟེ་སྐྱ་ཏེ་སྐྱ་མཐུད་དུ་སོ་སོའི་ལས་ཀ་ལས་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། ཁོང་  
ཚོའི་ནང་གི་བྱད་མེད་གཅིག་གིས་གཞས་དེར་ཡག་པོ་ཉན་པ་རེད།



བྱད་མེད་དེས་ཤིང་སྤོང་གི་ཚེ་ལ་ཡར་བལྟས་ཤིང་། སྤོང་ཚེ་ན་བྱ་མོ་རྒྱུང་རྒྱུང་  
ཞིག་ཉལ་ཆས་ཁྲ་ཁྲ་ཞིག་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་མཐོང་སྐབས། “སིམ་སྟེག་ཕྱི་རེ།  
ངའི་ཕུ་བོའི་བྱ་མོ།” ཅེས་སྐད་བརྒྱབ་ནས་དུས་པ་རེད། བྱད་མེད་གཞན་པ་  
ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་གྲོན་ཆས་བཀྲ་མཚམས་བཞག་སྟེ་སིམ་སྟེར་ཕྱར་སྤོང་ཚེ་  
ནས་མར་འབབ་པར་རོགས་བྱས་པ་རེད། མོ་རང་གི་ཨ་ཁེ་མོ་ལ་འཐམ་ནས་  
སེམས་གསོ་བྱས་པ་རེད།



སིམ་རྟེག་མི་རེ་གྱི་ཨ་ཞེ་ཡིས་བྱ་མོ་དེ་མོ་རང་གི་ནང་དུ་བེད་ཕྱིན་པ་དང་།  
མོས་སིམ་རྟེག་མི་རེ་ལ་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་སྤྲད། དགོང་མོ་ཁོ་མོའི་ཨ་མའི་ཉལ་  
ཆས་གྱི་ནང་དུ་ཡག་པོར་བདུམ་ནས་ཉལ་བཅུག་པ་རེད། དགོང་མོ་དེར། སིམ་  
རྟེག་མི་རེ་ཉལ་སྐབས་དུས་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། སྐབས་དེའི་མིག་རྒྱ་ནི་སེམས་  
ཁྲལ་ནས་ཐར་བའི་མིག་རྒྱ་ཡིན་ལ། མོས་རང་གི་ཨ་ཞེ་ཡིས་མོ་ལ་ལྟ་རྟོག་  
ཡག་པོ་བྱེད་པ་ཤེས་པ་རེད།



སིམ་རྟེག་མི་རེ་གྱི་ཨ་པ་ཕྱིར་བྱིམ་དུ་ལོག་སྐབས། ཁོ་རང་གི་བྱ་མོའི་ཉལ་ཁང་  
 ལྟོང་བ་ཡིན་པ་མཐོང་བ་རེད། ཁོས་སེམས་སྐྱུག་དང་བཅས་ཨ་ཁྱི་ཏ་ལ། དོན་  
 དག་ག་རེ་བྱུང་སོང་། ཞེས་དྲིས་པར། བྱད་མེད་དེས་སིམ་རྟེག་མི་རེ་ས་ཆ་  
 གཞན་པ་ལ་བྱོས་སོང་བ་རེད་ཅེས་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་དང་། “མོས་ང་ལ་བརྩི་  
 བཀུར་བྱེད་དགོས་གྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ང་རང་ཉོག་ཙམ་དམ་བྲག་ཆེ་སོང་བ་  
 འདྲ།” ཞེས་བཤད། སིམ་རྟེག་མི་རེ་གྱི་ཨ་པ་བྱིམ་ནས་ཐོན་ཏེ་གཙང་བོ་དེའི་  
 བཞུར་རྒྱན་དེད་ནས་ཡོང་བ་རེད། ཁོས་རང་གི་གཙུང་མོས་མཐོང་ཡོད་མེད་  
 ཅད་གཙོད་བྱེད་པར་གཙུང་མོའི་གྲོང་གསེབ་དེར་ཡོང་བ་རེད།



སིམ་རྟེན་མི་རེ་མོ་རང་གི་སྐྱུ་མཆེད་ཚོའི་མཉམ་དུ་ཅེད་མོ་ཅེས་ནས་བསྐྱད་  
 ཡོད་སྐབས། ཐག་རིང་ན་མོ་རང་གི་ཨ་ཕ་ཡོད་གི་ཡོད་པ་མཐོང་བ་རེད། མོས་  
 ཨ་ཕ་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་སྲིད་པ་རེད་སྐྱུ་མ་ནས་ཞེད་སྐྱེས་སྲིད། མགྲོགས་པོར་  
 བྱིམ་ལ་བྲོས་ནས་ཡིབ་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། མོ་རང་གི་ཨ་ཕ་རྒྱུ་ཡོད་ནས་  
 བཤད་དོན། སིམ་རྟེན་མི་རེ། སྲོད་ཀྱིས་རང་ལ་ཨ་མ་ཡག་ཤོས་དེ་བརྟེན་འདུག  
 སྲོད་རང་ལ་དགའ་བོ་བྱེད་མཁན་དང་བསམ་ཤེས་བྱུང་མཁན་ཞིག་བརྟེན་  
 འདུག “ང་སྲོད་རང་ལ་སློབས་པ་ཡོད་ལ། དགའ་བོའང་ཡོད” ཅེས་བཤད་པ་  
 རེད། དེ་ནས་ཁོང་ཚོ་ཚང་མས་སིམ་རྟེན་མི་རེ་མོ་རང་གི་ཚོད་ཅིག་བར་དུ་  
 འདུག་འདོད་ཡོད་ན་དེའི་བར་དུ་མོ་རང་གི་ཨ་ཕེ་མཉམ་དུ་འདུག་ཚོགས་པར་  
 མོས་མཐུན་བྱུང་བ་རེད།



མོ་རང་གི་ཨ་ཕ་ཉིན་རྟག་པར་མོ་ལ་ཐུག་པར་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། ག་ལེར་བྱས་  
 བས་ཨ་ནི་ཏ་ཡང་མཉམ་དུ་ཡོང་བ་རེད། མོ་རང་སིམ་རྟེན་མི་རེ་ཡོད་སར་  
 བཅར་ཏེ་ལག་མགོ་ནས་བཟུང་བ་དང་། “ངའི་བུ་མོ་སྤྱིང་རྗེ་མོ་བྱོད། དགོངས་  
 དག་ང་རང་ཐད་དེ་ལོར་བ་རེད།” ཅེས་དུས་པ་དང་། “ང་བྱོད་ཀྱི་ཨ་མའི་ཚབ་  
 བྱེད་པར་ཡང་བསྐྱར་གོ་སྐབས་ཤིག་སྤྲད་ན་འགྲིག་གི་རེད་དམ།” ཅེས་དྲིས་པ་  
 རེད། སིམ་རྟེན་མི་རེ་གྱིས་ཨ་ཕར་བཟླས་པ་དང་ཁོ་རང་གི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་  
 ཞལ་རིས་མཐོང་བ་རེད། སིམ་རྟེན་མི་རེ་ག་ལེར་ཕར་བཅར་ཏེ། ཨ་ནི་ཏ་ཡི་སྐེ་  
 ལ་འཐམ་པ་རེད།





བདུན་ཕྱག་རྗེས་མ་དེར། ཨ་ནི་ཏ་ཡིས་སིམ་རྟེག་མི་རེ་དང་མོ་རང་གི་ཨ་ནི།  
 སྐྱུན་མཆེད་བྱིས་པ་ཚོ་བཅས་ཁ་ལག་ལ་མགོན་འབོད་བྱས་པ་རེད། སྟོན་མོ་ཉ་  
 ལས་པའི་ཡག་པོ་བྱུང་ལ། ཨ་ནི་ཏ་ཡིས་སིམ་རྟེག་མི་རེ་གྱི་དགའ་ཤོས་ཀྱི་ཟ་མ་  
 རྣམས་བཟོས་པ་དང་། ཚང་མས་གོད་ཁོག་རྒྱག་ཚད་བར་དུ་ཁ་ལག་ལ་རོལ་བ་  
 རེད། དེ་ནས་གན་པ་ཚོས་ཁ་བདུན་སྟོན་སྐབས་བྱིས་པ་རྣམས་ཚེད་མོ་ཚེས་  
 ཤིང་། སིམ་རྟེག་མི་རེ་ནི་སེམས་པ་སྐྱིད་པོ་དང་མོ་རང་སྟོ་ཁོག་ཅན་ཞིག་ཡིན་  
 པ་ཚོར་བ་རེད། མོས་གང་མགོགས་མགོགས་བྱས་ནས་ཕྱིར་རང་གི་བྱིས་པ་  
 ལོག་སྟེ་ཨ་པ་དང་མ་ཚབ་མཉམ་དུ་འདུག་རྒྱུའི་སེམས་ཐག་བཅད་པ་རེད།




# Global Storybooks

[globalstorybooks.net](http://globalstorybooks.net)

སེམ་གླེག་ཕྱི་རེ།

 Rukia Nantale

 Benjamin Mitchley

 འདབ་བྱུག་ Dabtruk, ཕྱེར་རིག་ཞོེཌ། Patrick Dowd, རྒྱ་ཚང་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན། Chusang Sonam Rinchen

