



# ཆུ་ལྟ་བུ་གི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



ཆུ་གསལ་བཟུན་འཛིན་ནོར་ལྷོ་དང་ཚེ་རིང་  
ཚོས་ལྷོ་ན་ས་གསལ་ཚོས་བྱས།  
ཟང་ལ་དུན་པ་དེ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



## སྐལ་པ་རྒྱུད་རྒྱུད་དང་ཕོ་རོག

ཚོམ་ཡིག་གསར་ཚོམ་བྱེད་མཁན།  
བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་རྒྱུད་གསལ་དང་ཚེ་རིང་ཚོས་སྒྲིག།  
རི་ཚོ་འབྲི་མཁན། ལྷང་མདུན་བདེ་སྒྲོན།  
ཚོམ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་བ། ལྷང་བུ།  
ཡིག་གཟུགས། བསྟན་འཛིན་དབང་འདུས།  
དེབ་གཟུགས་རྩལ་འགོད་པ། ཚེ་རིང་རྣམ་རྒྱལ། ཡིག་མགོ་རྩལ་འགོད་ཁང་།  
སྒྲིག་དབུལ་བ་འདི་ཁྲ་ལི་ཚོགས་པས་བར་རྒྱན་གྱི་འགན་ཁུར་བྱས།

**Written by** Tenzin Norbu Nangsal and Tsering Choedron

**Illustrated by** Dedron LangDun

**Editor:** Jangbu

**Typing by:** Pempa

**Book design by** Tsering Namgyal-Yinggu Design

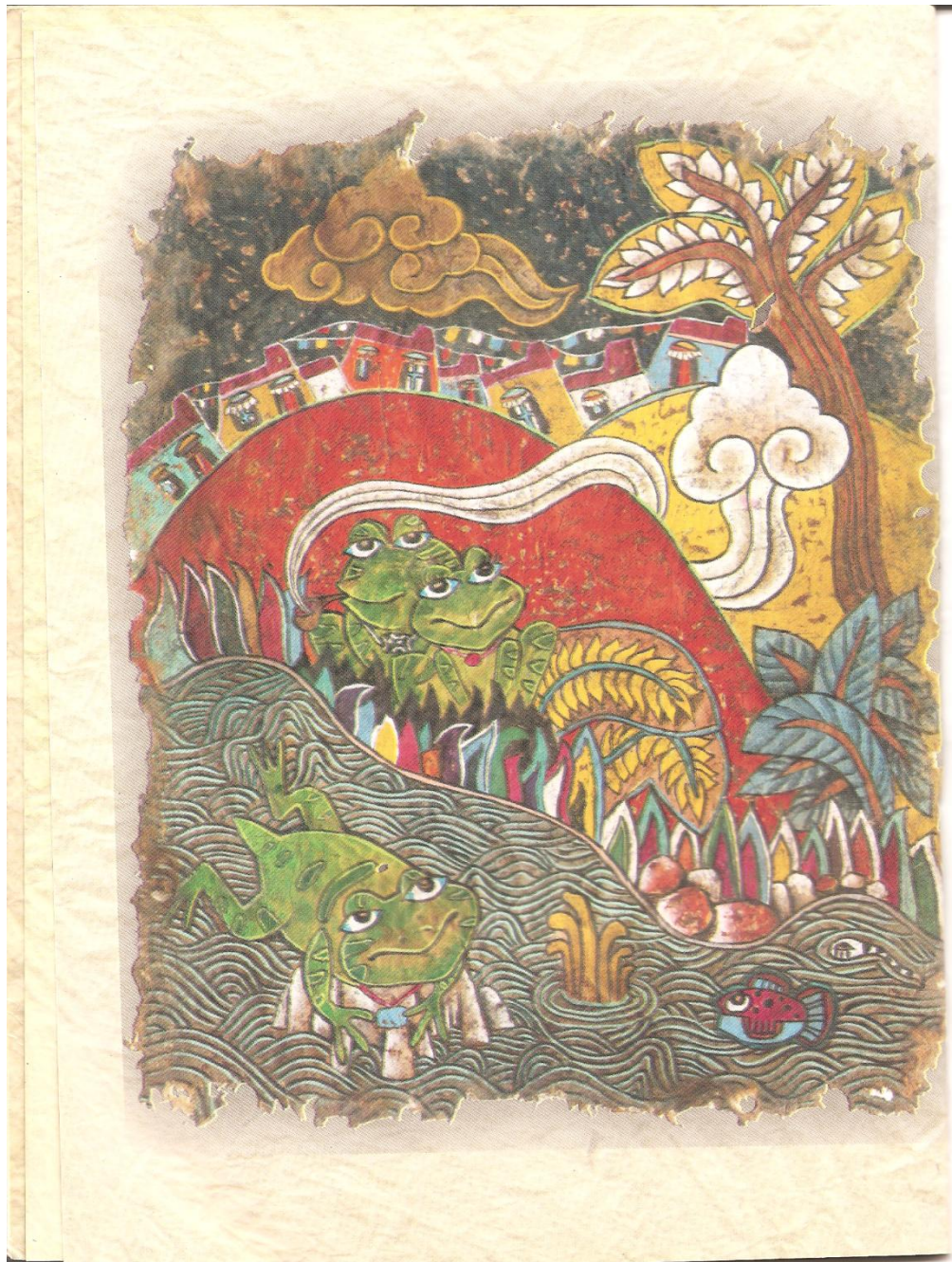
**This book has been translated into Umed & produced by**

**Sambhota Tibetan Schools Society with formal**

**permission from TALI**









၁၅။ မာလ္လသမ္ပယုတေ ဝိသုဒ္ဓိသမ္ပယုတေ  
 သိသုဒ္ဓိသမ္ပယုတေ ဝိသုဒ္ဓိသမ္ပယုတေ  
 သမ္ပယုတေ ဝိသုဒ္ဓိသမ္ပယုတေ





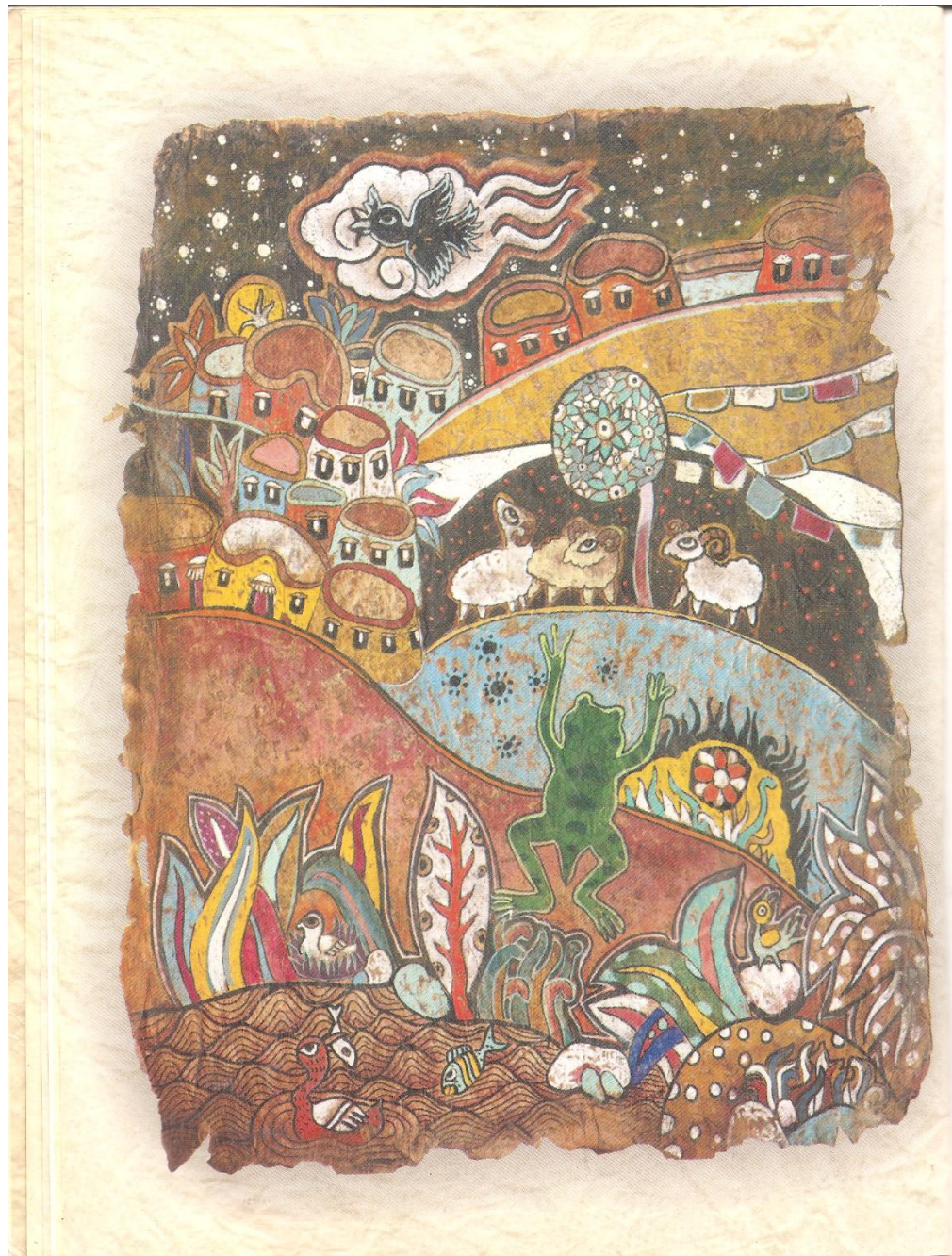




သိုလ်ဒါရ်၊ ဒုလ်ပုာ်ပုာ်၊  
 ယာလ်ကုာ်ပုာ်ပုာ်  
 ပုာ်ပုာ်ပုာ်ပုာ်ပုာ်  
 ယာလ်ကုာ်ပုာ်ပုာ်  
 ဝါလ်ကုာ်ပုာ်ပုာ်  
 ဝါလ်ကုာ်ပုာ်ပုာ်  
 ဝါလ်ကုာ်ပုာ်ပုာ်  
 ဝါလ်ကုာ်ပုာ်ပုာ်



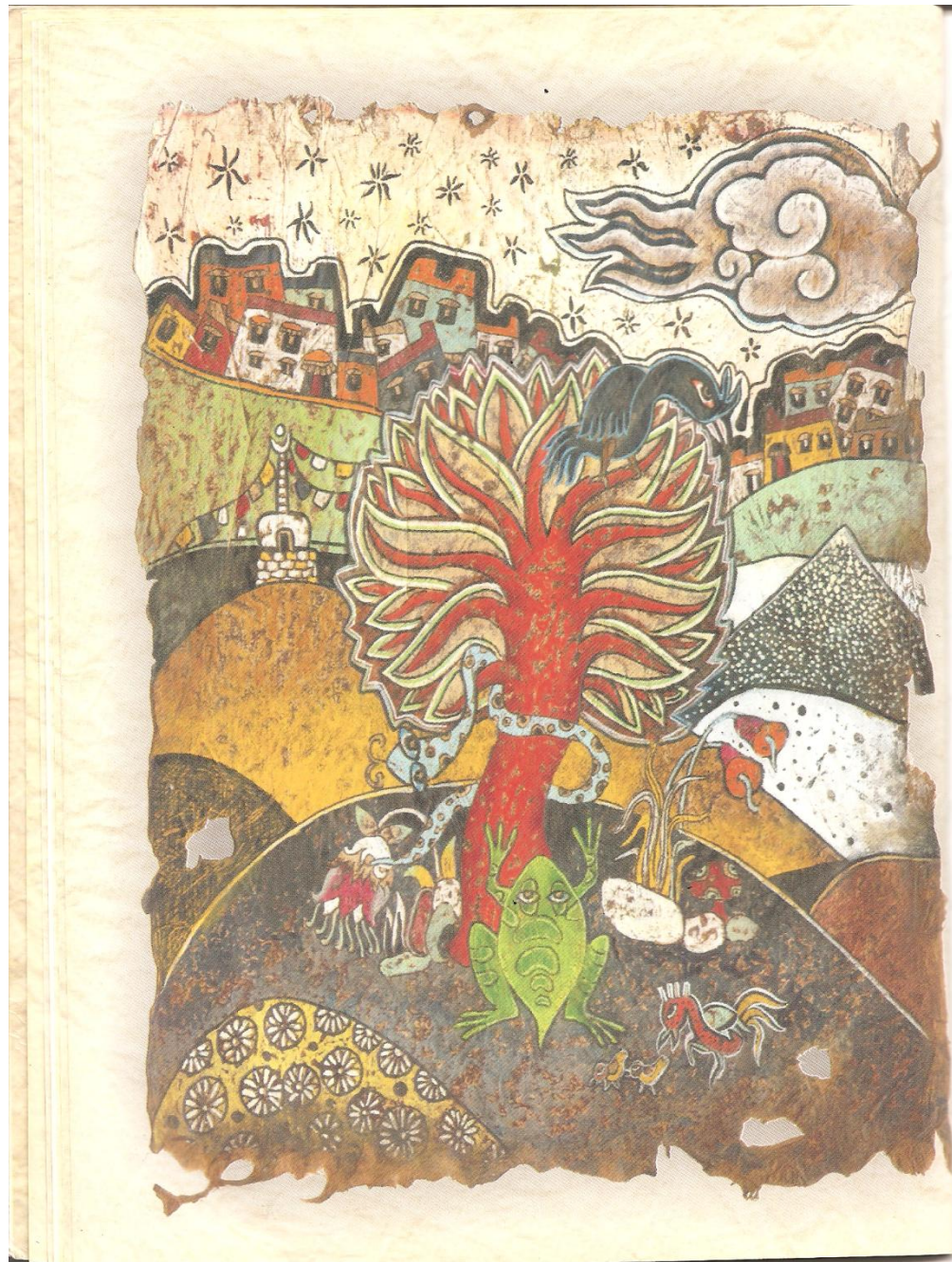












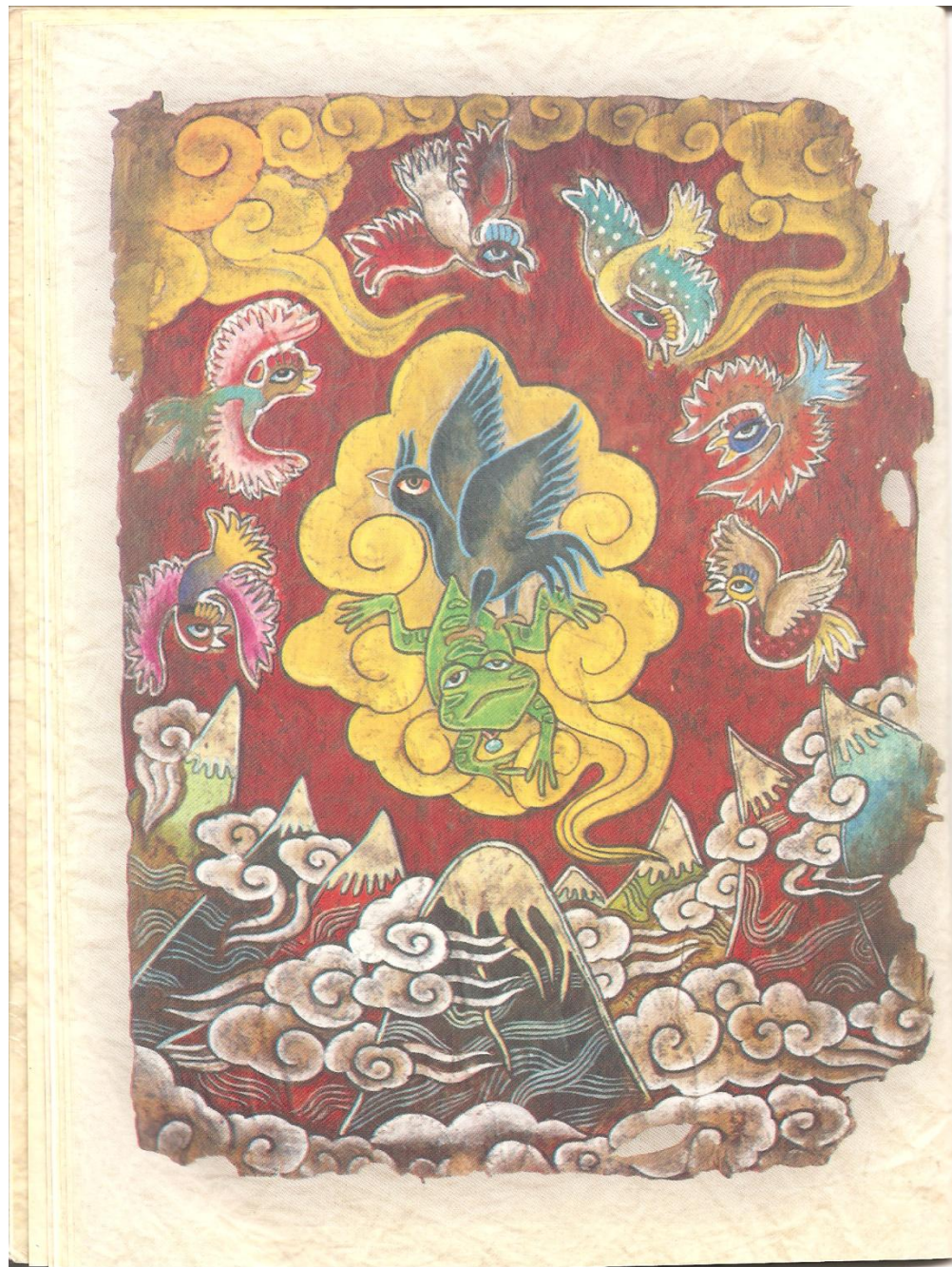




॥ नमो भगवते वासुदेवाय ॥  
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥  
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥  
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥







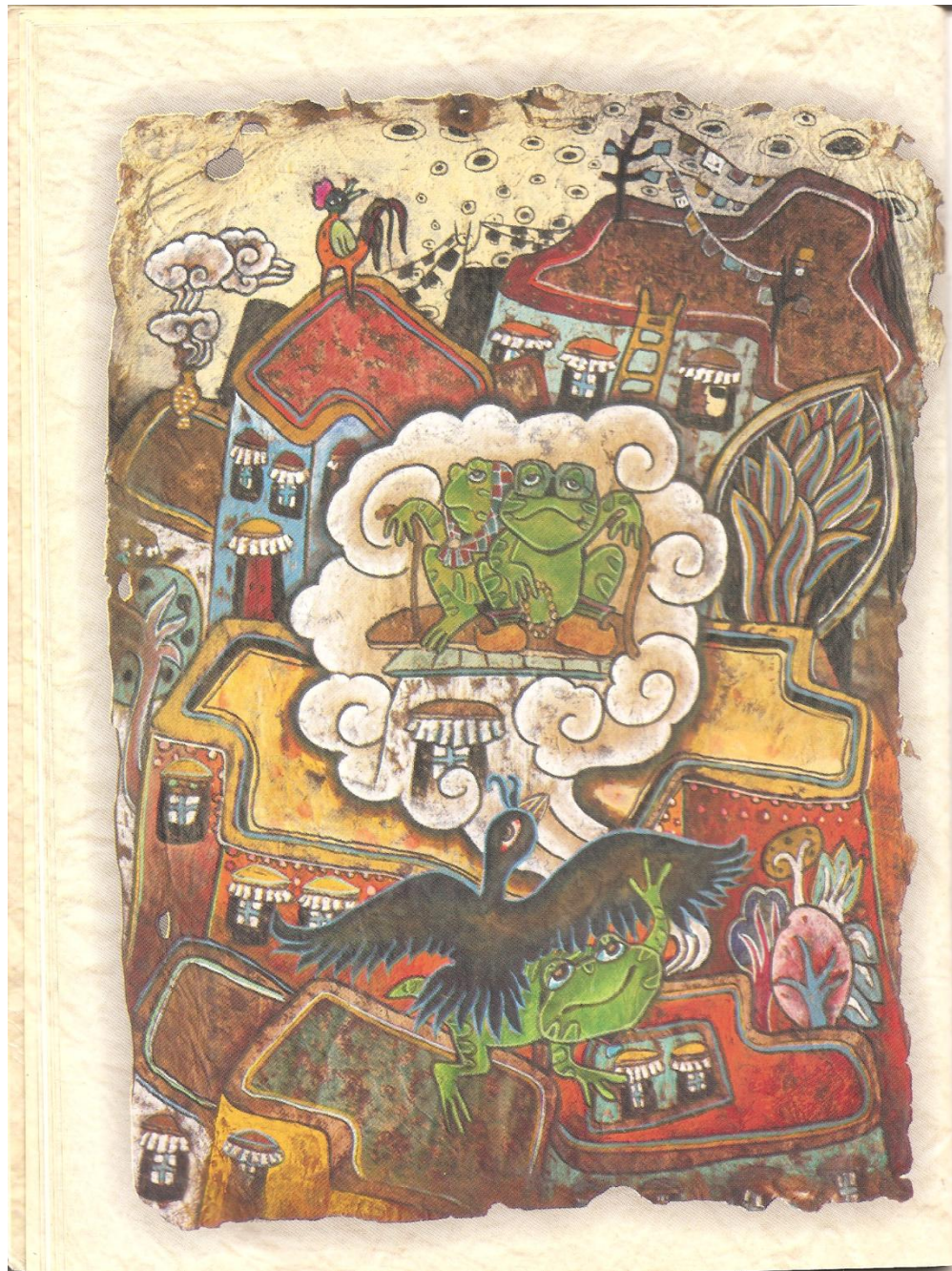




တိရိစ္ဆာန်များ၏ ပုံရိပ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက်  
အထူးသဖြင့် မြေအောက်တွင် နေထိုင်သည့်  
အဖွဲ့များ၏ နေထိုင်ပုံကို ဖော်ပြပါသည်။







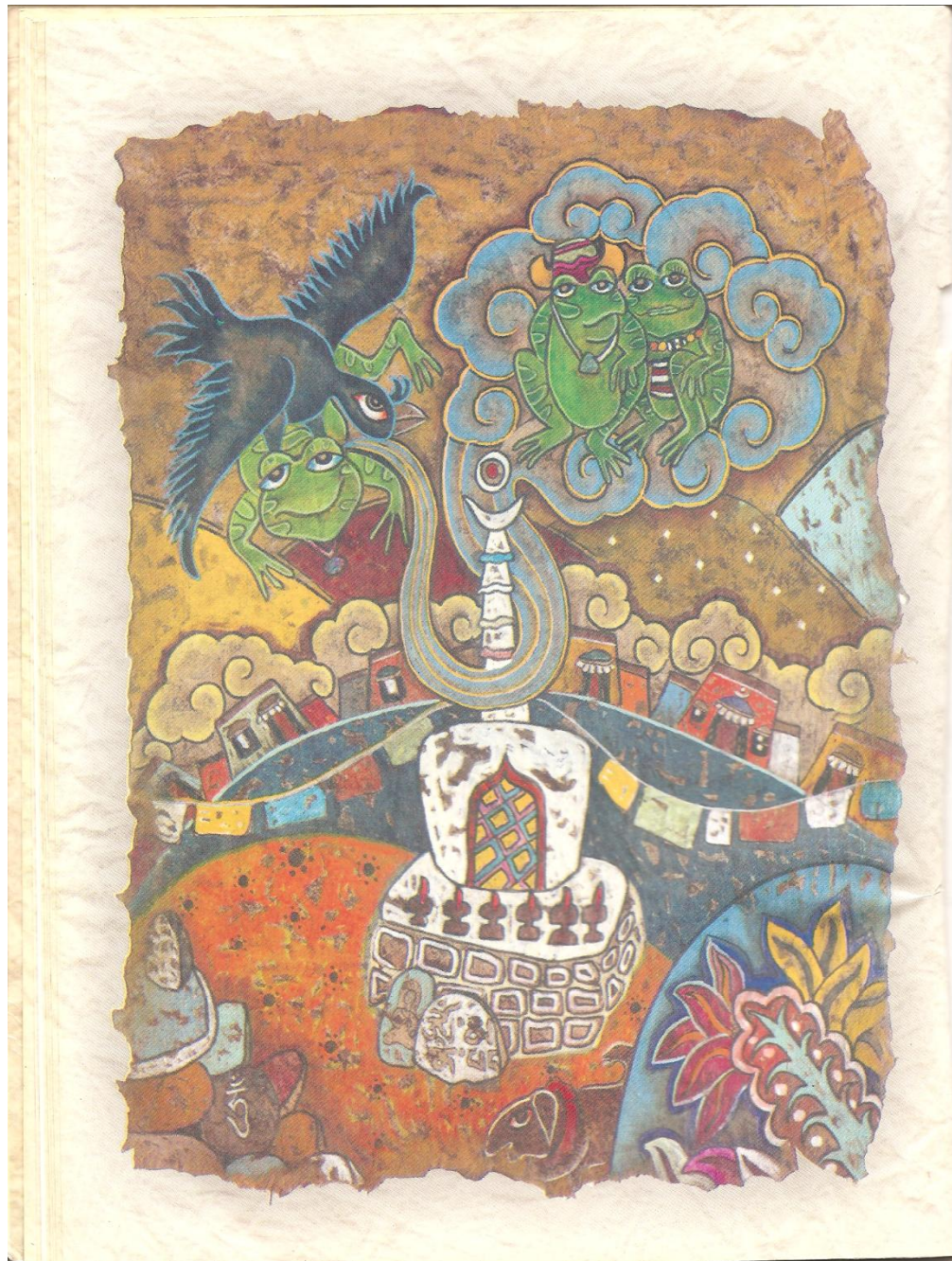




ခါးကပ်ယာခါးပေါ်ရဲကဲကဲနီလိယဒယာကဒယာကဒယာလိယာမုလိယာ  
 နီလိယာ "တဲဒဲကလဲကယာ တဲဒဲကလဲကယာ လဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲ  
 ဒဲကဲကဲကဲ တဲဒဲကလဲကယာ တဲဒဲကလဲကယာ" ကဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲ  
 ကဲကဲကဲကဲ "ကဲကဲကဲကဲကဲကဲ ကဲကဲကဲကဲကဲကဲ" ကဲကဲကဲကဲကဲကဲ  
 ကဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲ "ကဲကဲကဲကဲကဲကဲ ကဲကဲကဲကဲ  
 ကဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲ" ကဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲကဲ











ဘဲကလေးတို့နှင့်အတူနေထိုင်ပြီးသော်လည်း  
 ခုတ်ကောက်ပေးသော အနွယ်အစားအလှူကို  
 ကျင့်ကြံပေးပြီး ခုတ်ကောက်ပေးသော အနွယ်  
 အစားအလှူကို ပြုသော်လည်း ခုတ်ကောက်ပေး  
 သော အနွယ်အစားအလှူကို ပြုသော်လည်း  
 ခုတ်ကောက်ပေးသော အနွယ်အစားအလှူကို  
 ပြုသော်လည်း ခုတ်ကောက်ပေးသော အနွယ်  
 အစားအလှူကို ပြုသော်လည်း ခုတ်ကောက်  
 ပေးသော အနွယ်အစားအလှူကို ပြုသော်လည်း  
 ခုတ်ကောက်ပေးသော အနွယ်အစားအလှူကို  
 ပြုသော်လည်း ခုတ်ကောက်ပေးသော အနွယ်  
 အစားအလှူကို ပြုသော်လည်း ခုတ်ကောက်  
 ပေးသော အနွယ်အစားအလှူကို ပြုသော်လည်း



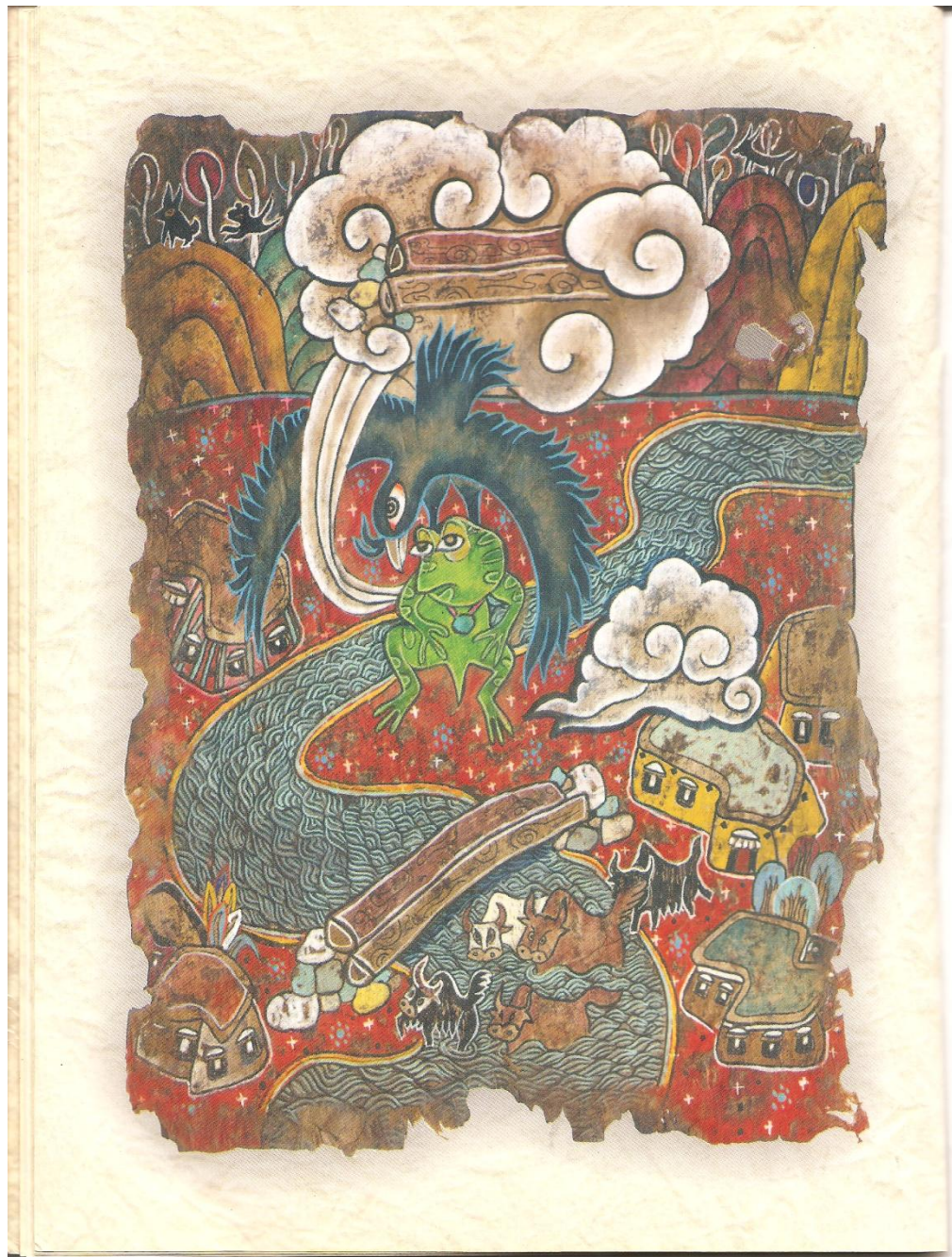








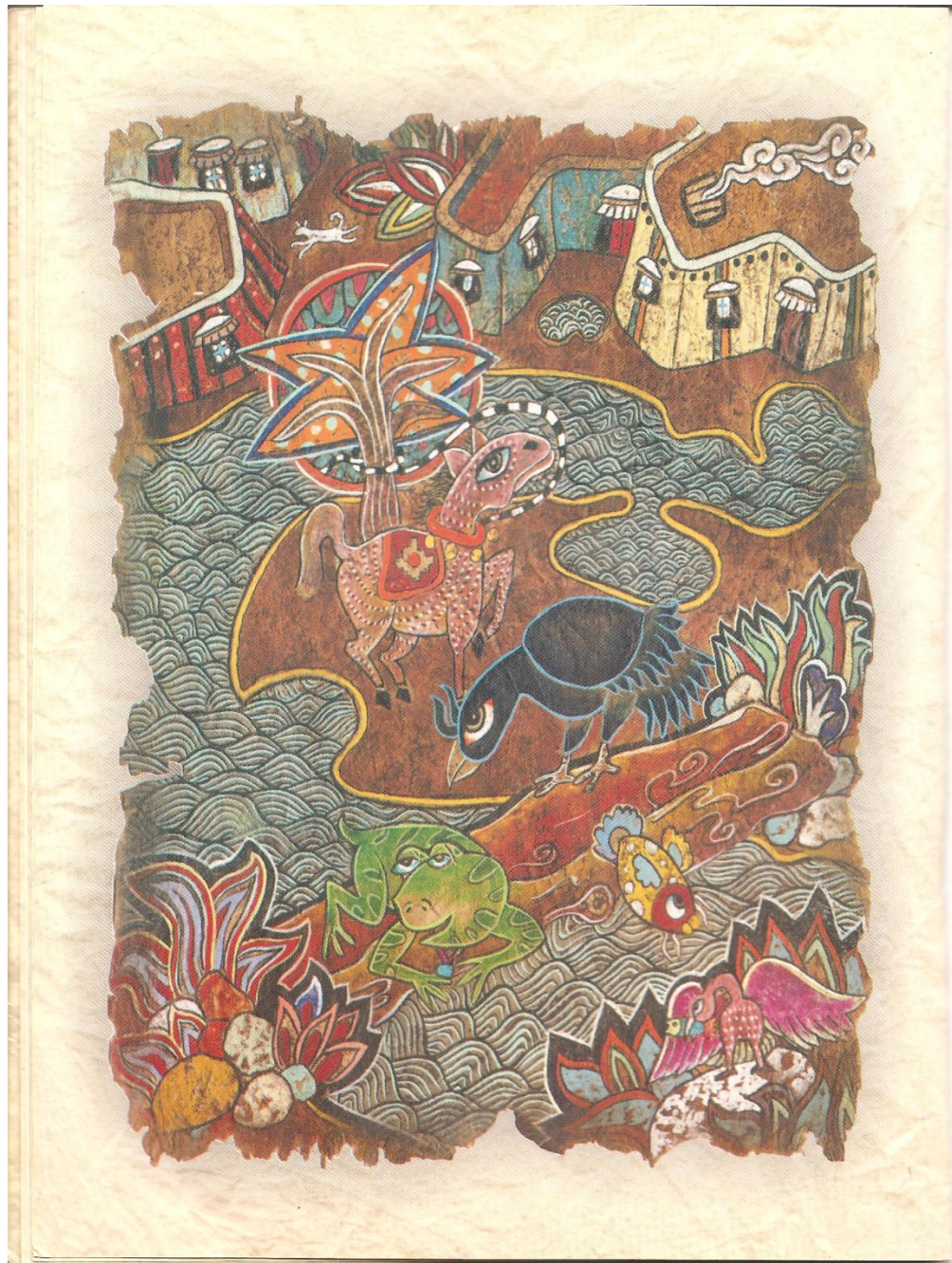
















ထိုဒီဂါဂါယ၊ နှူ၊ နှူ၊ ဒါယ၊ လ၊ ဒါယ၊ လ၊ ဒါယ၊ လ၊ ဒါယ၊  
 နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊  
 လ၊ ဒါယ၊ လ၊ ဒါယ၊ လ၊ ဒါယ၊ လ၊ ဒါယ၊ လ၊ ဒါယ၊ လ၊  
 ပါ၊ နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊  
 ယ၊ လ၊ ဒါယ၊ လ၊ ဒါယ၊ လ၊ ဒါယ၊ လ၊ ဒါယ၊ လ၊ ဒါယ၊  
 ပါ၊ နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊  
 နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊ နှူ၊ လ၊













ခလပေ      bridge

တရားနူးလေးခလပေဂါးကြီးလေးလားခဲဒါ့ကြီးရဲ့။



မိဘ      parents

ပုလဲလေးပုလဲလေးမိဘလားခဲဒါ့ကြီးရဲ့။



အဘိုး      grandfather

အဘိုးပုလဲလေးပုလဲလေးအဘိုးကြီးပုလဲလေးလားခဲဒါ့ကြီးရဲ့။



အမိဘိုး      grandmother

အဘိုးပုလဲလေးပုလဲလေးအမိဘိုးကြီးပုလဲလေးလားခဲဒါ့ကြီးရဲ့။



ဗျာဒါ      uncle (paternal)

ပုလဲလေးကြီးကဲခဲဂါးပုလဲလေးဗျာဒါလားခဲဒါ့ကြီးရဲ့။



ဗျာဒါ      aunt (paternal)

ပုလဲလေးကြီးကဲခဲဂါးပုလဲလေးဗျာဒါလားခဲဒါ့ကြီးရဲ့။



ဗျာဒါ      uncle (maternal)

ပုလဲလေးကြီးကဲခဲဂါးပုလဲလေးဗျာဒါလားခဲဒါ့ကြီးရဲ့။



အမိဘိုး      aunt (maternal)

ပုလဲလေးကြီးကဲခဲဂါးပုလဲလေးအမိဘိုးလားခဲဒါ့ကြီးရဲ့။



အခြားလူ      relatives

အဘိုးပုလဲလေးအမိဘိုးလေး ဗျာဒါလေးဗျာဒါလေး ဗျာဒါလေးအမိဘိုးလေး  
အခြားလူလားခဲဒါ့ကြီးရဲ့။





ཚོམ་པ་པོ་རྫོན།

བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་སྤང་གསལ་ལགས་དང་ཁོང་གི་བཟའ་བུ་ཚོམ་པོ་རྫོན་ལགས་ནི་ཡུ་གུ་གཉིས་ཀྱི་མ་མ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གཉིས་ཀ་གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་ལྷ་སར་འཚར་ལོངས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། སྤང་གསལ་ལ་བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་ལགས་ཀྱིས་དེང་སྐབས་ཨ་རིའི་གྲོང་ཁྱེར་ཉིའུ་ཡོག་ལ་ཡོད་པའི་ཀོ་ལུ་སློལ་ཡ་སློབ་གྲྭ་ཚུན་མོར་དེང་རབས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སློབ་བྱིན་གནང་བ་ཞིན་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་ནས་བྱིས་པའི་དཔེ་དཔ་འགའ་ཞིག་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ཡིག་སྐྱུར་གནང་ཚུངས་ཡོད། ཚོམ་པོ་རྫོན་ལགས་ནས་རང་རྒྱལ་གང་ལུགས་ཀྱིས་སྤྱི་དོན་བཞུགས་པའི་ས་གནས་ཀྱི་བོད་ཡུལ་ཚོམ་པོ་རྫོན་གསོལ་ཤེས་རིག་ཐོག་ལུགས་འཁུར་བཞེས་བཞིན་ཡོད།



མུང་མདུན་བདེ་རྫོན་ལགས་ནི་ཚེད་ལས་ཀྱི་མཛེས་རྩལ་པ་ཞིག་ཡིན། ལྷོ་ལོ་༡༩༩༧ལོར་ལྷ་སར་འབྲུང་ས། ལྷོ་ལོ་༡༩༩༧ལོར་བོད་ཡུལ་སྤོངས་སྤྱོད་གྲྭ་ཚུན་མོའི་སྐུ་རྩལ་ཚོན་ལག་ནས་སློབ་གྲྭ་བོན། ཁོང་གི་རིམ་<བའི་གཅེན་མོ་དང་གཅེན་མོ> ལ་ལྷོ་ལོ་༡༩༩༧ལོར་ཡུང་གོའི་སྐབས་ལ་པའི་ "མི་རིགས་ཀྱི་མེ་ཏོག་སྤྱོད་བྱེད་བཞུགས།" ཞེས་པའི་དདུལ་གྱི་བྱ་དགའི་རྟགས་མ་བོད། ལྷོ་ལོ་༡༩༩༧ལོར་ལྷ་ས་གི་ཀོང་ཀོལ་ལ་གཉེར་བའི་བྱུང་མེད་ཀྱི་རིམ་མོའི་འགྲེམ་ས་སྟོན་དང་། ལྷོ་ལོ་༡༩༩༧ལོར་རྒྱ་ནག་གི་གྲོང་ཁྱེར་མེ་ཅིང་དང་། ཅང་ཅའེ། ཀོང་ཀོལ་སོགས་ལ་གཉེར་བའི་དེང་རབས་བོད་ཀྱི་རིམ་མོའི་འགྲེམ་ས་སྟོན་ནང་དུ་ཞུགས། ལྷོ་ལོ་༡༩༩༧ལོར་སིང་གྲྭ་ཐོར་ལ་གཉེར་བའི་གངས་ལྷོངས་ཀྱི་རིམ་མོའི་ལུགས་ཟེར་བའི་འགྲེམ་ས་སྟོན་དང་། ལྷོ་ལོ་༡༩༩༧ལོར་ཨོ་སི་ཏེ་ལི་ཡུ་དང་བལ་ཡུལ་ལ་གཉེར་བའི་དེང་རབས་བོད་ཀྱི་རིམ་མོའི་འགྲེམ་ས་སྟོན་ནང་ལ་ཞུགས་ཚུངས་ཡོད། ཁོང་གི་རིམ་མོ་ལག་<གངས་ལྷོངས་ཀྱི་འཛུལ་སྐད་> <གངས་ལྷོངས་ཀྱི་རིམ་མོའི་ལུགས་ཕྱོགས་བསྐྱོགས་> <གངས་ལྷོངས་ས་མཐོའི་སྤྱོད་གི་བྱུང་མེད་> <མའེ་ལུན་ཀྱི་སྐུ་རྩལ་བ་> <ཡུང་གོའི་མཛེས་རྩལ་དུས་དེབ་> <བོད་ཀྱི་བྱུང་མེད་> ལ་སོགས་པའི་དཔེ་དཔ་ནང་བཞུགས་ཡོད། ལི་ཁུ་རན་མཛེས་རྩལ་ཐེབས་རྩ་ཚོགས་པ་དང་། དབྱིན་རི། རྫོ་རན་སི། ཨ་མེ་རི་ཀ། འཛར་མན་ལ་སོགས་ཀྱི་རྒྱལ་གྱི་ཡུལ་གྱའི་ནང་ཁོང་གི་རིམ་མོ་ཉར་ཚགས་བྱས་ཡོད་པ་རེད།

ISBN 978-81-87859-83-3  
9 788187 859833