



ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



## སྐལ་པ་རྒྱུད་རྒྱུད་དང་མོ་རོག

ཚམ་ཡིག་གསར་ཚོམ་བྱེད་མཁན།

སྤང་གསལ་བསྟན་འཛིན་ལོར་བྱ་དང་ཚེ་རིང་ཚོས་རྫོོན།

རི་མོ་འབྲི་མཁན། རྒྱང་མཁུན་བདེ་རྫོོན།

ཚོམ་རྫོག་འགན་འཁུར་བ། ལྷང་བྲ།

དེབ་གཞུགས་རྩམ་འགོད་པ། ཚེ་རིང་རྣམ་རྒྱལ། ཡིག་མགོ་རྩམ་འགོད་ཁང་།

ལྷོག་དེབ་ཕྱིང་བ་འདི་ཁྱེད་ལོ་ཚོགས་པས་པར་རྒྱན་གྱི་འགན་ཁུར་ཞུས།

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

**Illustrated by** Dedron LangDun

**Editor:** Jangbu

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

**This book has been produced under the initiative of TALI**



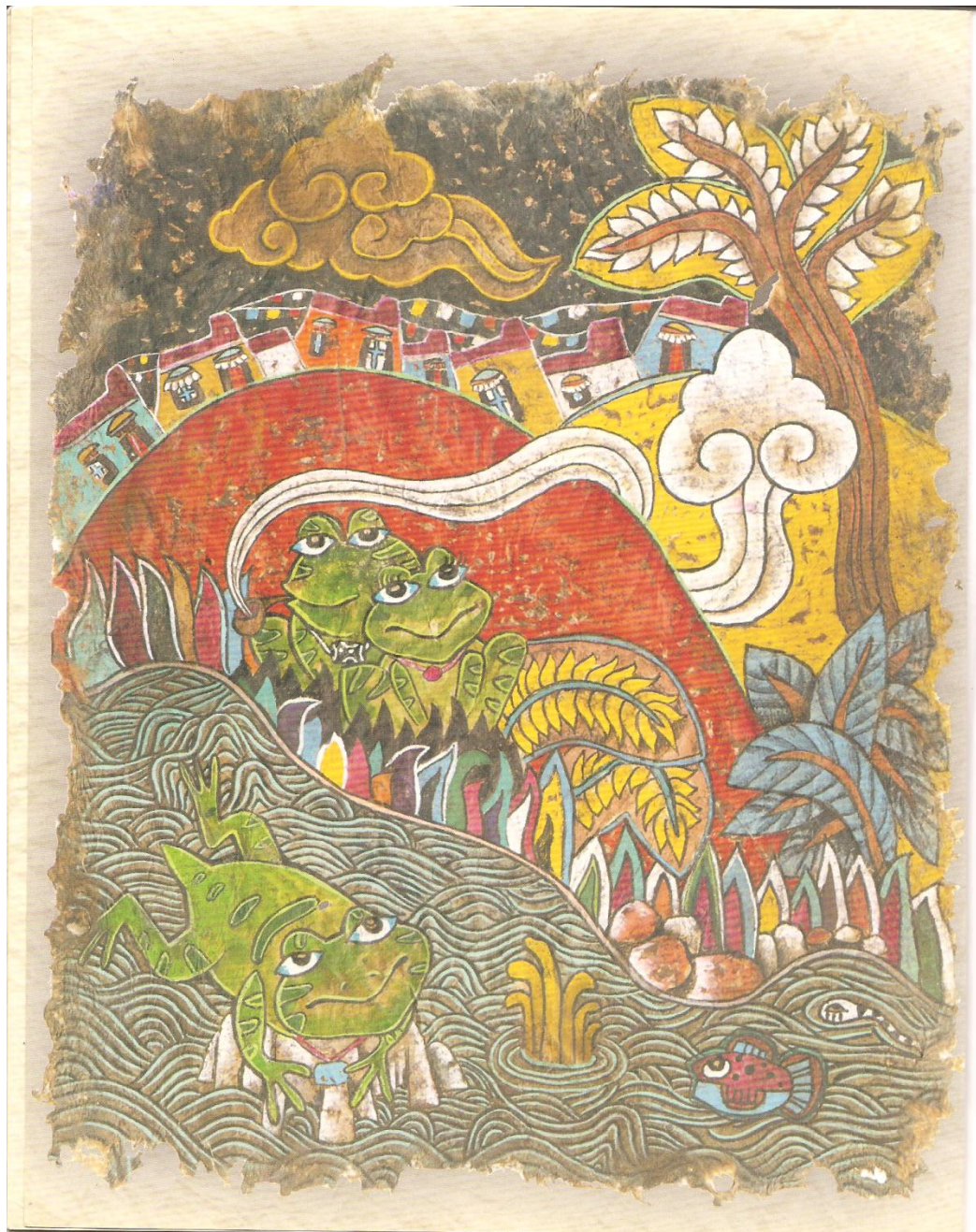
སྐལ་པ་ཚུང་ཚུང་དང་ཕོ་རོག

མང་མཇུན་བདེ་སློན་གྱིས་རི་མོ་བྲིས།

སྐྱང་གསལ་བསྟན་འཛིན་ལོར་བྱ་དང་ཚེ་རིང་ཚོས་སློན

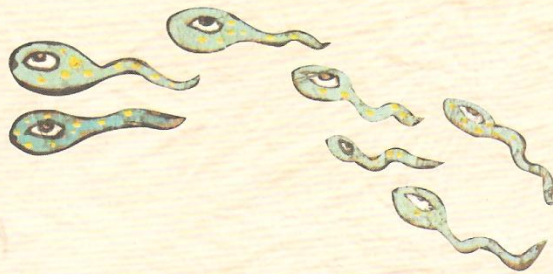
ནས་གསར་རྩོམ་བྲིས།

ལྷོ་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོ།





སྒོན་མ་ ལྷང་པ་ཞིག་གི་ནང་ལ་རྗེང་བྱ་ཚུང་ཚུང་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།  
 རྗེང་བྱ་དེའི་ནང་ལ་སྐྱལ་པའི་སྐྱ་ལགས་དང་ཨ་མ་ལགས། དེ་ནས་སྐྱལ་པ་  
 ཚུང་ཚུང་གཅིག་བཅས་ཡོད་པ་རེད།

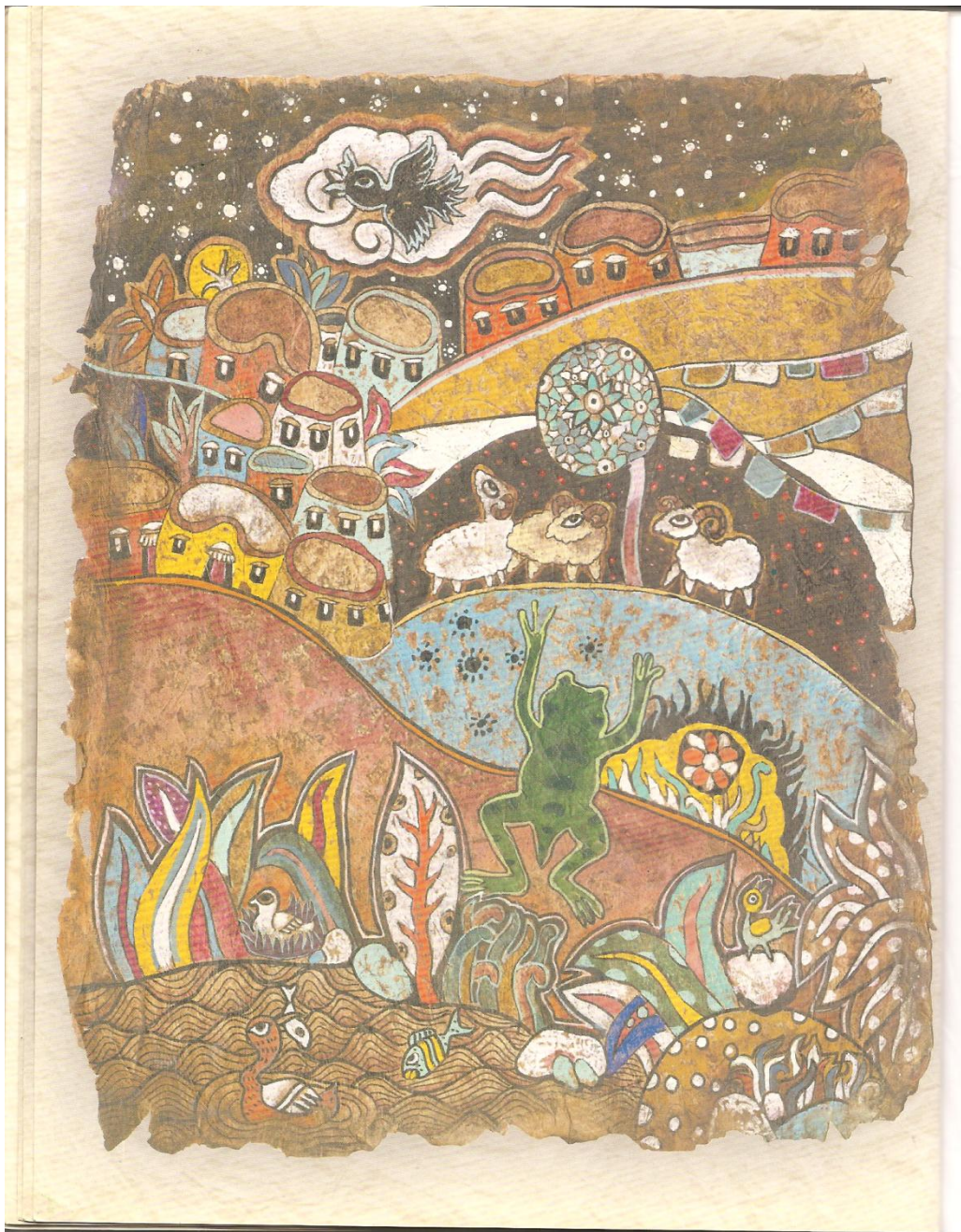






ཉིན་མོ་ཞིག་ལ། ལྷལ་པའི་བྲ་ལགས་དང་ཨ་མ་ལགས་ཕྱི་ལ་ཁ་ལག་འཚོལ་བར་  
 འགོ་དྲུས་ལྷལ་པ་རྒྱུད་རྒྱུད་དེ་ལ། “བྲ། བྲ་ལགས་དང་ཨ་མ་ལགས་ཕྱི་ལ་ཁ་  
 ལག་འཚོལ་བར་འགོ་གི་ཡིན། སྲ་རང་འདི་ལ་རྗེད་མོ་རྗེས་ནས་རྗོད་ཞུ། ག་  
 ས་ག་ལ་མ་འགོ་ཞུ།” ཞེས་ལབ་ནས་པ་མ་གཉིས་ཁ་ལག་འཚོལ་བར་ཕྱིན་པ་རེད།









ਦੁਸ਼ਾ'ਕੋਂਦ'ਠੋਂਗ'ਚੱਖ'ਭੁੰਞ'ਪਾਠੇ'ਛੇਸ'ਲ'ਭੁਲ'ਪ'ਭੁਦ'ਭੁਦ'ਦੇਸ'ਸਰ'ਖਕੋਂਦਸ'  
ਭੁੰਦ'ਖਕੋਂਦਸ'ਭੁਲ'ਕਸ'ਸ'ਕ'ਗ'ਸ'ਗ'ਲ'ਭੁੰਞ'ਪ'ਦੇਦ।







དེ་ནས་སྐལ་པ་ཚུང་ཚུང་དེ་ཤིང་སྤྱང་ཞིག་གི་འོག་ལ་སླེབ་དུས་ཤིང་དེའི་  
ཚེ་མོ་ལ་ཕོ་རོག་གཅིག་གིས་ “ཀོ་རོག་ ཀོ་རོག” ཞེས་སྐད་བརྒྱབ་ནས་སྤྱང་  
ཡོད་པ་རེད།







ཕོ་རོག་གིས་སྤལ་པ་རྒྱང་རྒྱང་དེ་མཐོང་བ་ད་ག་ལམ་སེང་མར་འཕྱར་ཡོང་  
 བས་སྤེར་མོ་གཉིས་ཀྱིས་སྤལ་པ་རྒྱང་རྒྱང་དེ་དམ་པོར་བརྒྱང་ནས་གནམ་ལ་ཁྱེར་  
 ཟྱན་པ་རེད།







དེ་ནས་ཁོང་གཉིས་ཁང་པ་ཞིག་གི་སྐང་ལ་སླེབ་གྲབས་སླེབ་གྲབས་ཡོད་དུས་སྐལ་  
 པ་ཚུང་ཚུང་དེས་ཕོ་རོག་དེ་ལ། “ཕོ་རོག་ལགས། ཕོ་རོག་ལགས། ང་འདི་ནས་  
 རྒྱུ་ཉེ་ག་པར་ཟ་གི་ཡིན་དུ། ཕོ་རོག་ལགས། ཕོ་རོག་ལགས།”ཞེས་སྐད་ཆ་དྲིས་  
 པ་རེད། ཕོ་རོག་གིས། “གོང་ལཱ་འི་སྐང་ལ། གོང་ལཱ་འི་སྐང་ལ།”ཞེས་ལན་བརྒྱུ་  
 པ་རེད། སྐལ་པ་ཚུང་ཚུང་དེས་ལམ་སང་། “དགའ་བ་ལྷ། དགའ་བ་ལྷ། འདིར་  
 ངའི་སློ་ལགས་དང་སློ་ལགས་ཡོད་རེད། དགའ་བ་ལྷ། དགའ་བ་ལྷ།” ཞེས་  
 བཤད་པ་རེད།









ཕོ་རོག་གིས་སྐད་ཆ་དེ་ཚོས་ནས་སྐལ་པ་  
 དེ་གོང་ལྟའི་སྐད་ལ་མ་ཟས་པར་བྱེད་  
 ཟྱུན་པ་རེད། དེ་ནས་ཡང་སྐལ་པ་རྒྱུད་  
 རྒྱུད་དེས་ “ཕོ་རོག་ལགས། ཕོ་རོག་ལགས།  
 ང་འདི་ནས་བྱེད་ཉེ་ག་པར་ཟ་གི་ཡིན་ཟླ།  
 ཕོ་རོག་ལགས། ཕོ་རོག་ལགས།”ཞེས་སྐད་  
 ཆ་དྲིས་པ་རེད། ཕོ་རོག་གིས། “མཚོད་ཉེན་  
 གྱི་སྐད་ལ། མཚོད་ཉེན་གྱི་སྐད་ལ།”ཞེས་  
 ལན་བརྒྱབ་པ་རེད། སྐལ་པ་རྒྱུད་རྒྱུད་གིས།  
 “དགའ་བ་ལྟ། དགའ་བ་ལྟ། འདིར་ངའི་  
 ཨ་ཁུ་དང་ཨ་ནེ་ཡོད་རེད། དགའ་བ་ལྟ།  
 དགའ་བ་ལྟ།”ཞེས་བཤད་དུས་ཕོ་རོག་གིས་  
 སྐལ་པ་དེ་མཚོད་ཉེན་གྱི་སྐད་ལ་མ་ཟས་པར་  
 བྱེད་ཟྱུན་པ་རེད།







ཡང་བསྐྱར་སྐལ་པ་རྒྱང་རྒྱང་དེས་ཕོ་རོག་  
དེ་ལ། “ཕོ་རོག་ལགས། ཕོ་རོག་ལགས།  
ང་འདི་ནས་ཁྱེད་ཉེ་ག་པར་ཟ་གི་ཡིན་སྟེ།  
ཕོ་རོག་ལགས། ཕོ་རོག་ལགས།” ཞེས་  
སྐད་ཆ་དྲིས་པ་རེད། ཕོ་རོག་གིས། “བྲག་  
རྩོམ་སྐད་ལ། བྲག་རྩོམ་སྐད་ལ།” ཞེས་  
ལན་བརྒྱབ་པ་རེད། སྐལ་པ་རྒྱང་རྒྱང་  
དེས། “དགའ་བ་ལྷ། དགའ་བ་ལྷ།  
འདིར་ངའི་ཨ་ཞང་དང་སྐྱ་མོ་ཡོད་རེད།  
དགའ་བ་ལྷ། དགའ་བ་ལྷ།” ཞེས་བཤད་  
པ་རེད། ཕོ་རོག་གིས་སྐལ་པ་དེ་བྲག་  
རྩོམ་སྐད་ལ་མ་ཟས་པར་ལྷ་མཐུན་ཁྱེད་  
ཕྱིན་པ་རེད།





དེ་ནས་སྐལ་པ་རྒྱང་རྒྱང་དང་ཕོ་ཚོག་ཟམ་  
 པ་ཞིག་གི་འཁྲིས་ལ་སླེབ་གྲགས་སླེབ་གྲགས་  
 ཡོད་དུས་སྐལ་པ་རྒྱང་རྒྱང་གིས། “ཕོ་ཚོག་  
 ལགས། ཕོ་ཚོག་ལགས། ང་འདྲི་ནས་ཁྱེར་  
 ཉེ་ག་པར་ཟ་གི་ཡིན་ལྟ། ཕོ་ཚོག་ལགས།  
 ཕོ་ཚོག་ལགས།” ཞེས་སྐད་ཆ་དྲིས་པ་རེད།  
 ཕོ་ཚོག་གིས། “ཟམ་པའི་སྐང་ལ། ཟམ་པའི་  
 སྐང་ལ།” ཞེས་ལན་བརྒྱབ་པ་རེད། སྐལ་པ་  
 རྒྱང་རྒྱང་དེས། “རྩོ་བ་ལྟ། རྩོ་བ་ལྟ། འདྲིར་  
 ངའི་སྐྱུན་མཆེད་སྲུ་ཡང་མེད། རྩོ་བ་ལྟ།  
 རྩོ་བ་ལྟ།” ཞེས་བཤད་པ་རེད།







སོ་རོག་གིས་སྐད་ཆ་དེ་ཚོས་པ་ད་ག་དགའ་  
 ཐག་ཚོད་ནས་སྐལ་པ་རྒྱང་རྒྱང་འདི་ཟམ་  
 པའི་སྐང་ལ་བཞག་པ་རེད། དེ་ནས་སོ་རོག་  
 གིས་ཁོ་པའི་གཤོག་པ་གཉིས་རྟེན་ཅམ་རྟེན་  
 ཅམ་དང་། མཚུ་ཉོ་དེ་ས་ལ་བདར་ཅམ་  
 བདར་ཅམ་བྱས་ནས་སྐལ་པ་རྒྱང་རྒྱང་དེ་  
 ཟ་གྲབས་བྱེད་དུས་སྐལ་པ་རྒྱང་རྒྱང་དེས་  
 རྒྱུ་ནང་ལ་.....







... "ཏྲ་ལུ་མ་།"

ཟེར་མར་མཚོངས་པ་རེད། ཕོ་རོག་  
དེས་མིག་ཆེན་པོ་ཞིག་གཏངས་ཏེ་བལྟས་  
པ་ལས་བྱ་ཐབས་གཞན་དག་གང་ཡང་  
མ་བྱུང་བ་རེད།



# ཚིག་གསར།



ཟིང་ལ། pond

ས་ཆུ་རྒྱ་རྒྱ་ཞེས་ལ་འབྲེལ་ནས་སྟོང་པའི་རྒྱ་ལ་ཟེང་གྱི་རེད།



ཤིང་སྟོང་། tree

སྐམ་སའི་སྟོང་སྟེམ་པའི་རྩེ་ཤིང་གི་རིགས་གཅིག་རེད།



སྐལ་པ། frog

རྒྱའི་ནང་དང་སྐམ་སའི་སྐང་ལ་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྐབས་ཀྱི་སྟོག་ཆགས་ཤིག་གི་མིང་རེད།



པོ་རོག། crow

གཟུགས་པོའི་སྐྱ་མདོག་ནག་པོ་ཡིན་པའི་བྱ་ཞིག་གི་མིང་རེད།



སྟེང་མོ། talons

བྱ་རིགས་དང་ཤ་གཟེན་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་དང་ཞེ་མི་ལ་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་ལ་གཤིས་སྟེང་མོ་འཕམ་དེའི་སྟེ་མོ་སྐྱེགས་པོ་དེ་རིགས་ལ་ཟེང་གྱི་རེད།



ཁང་པ། house

མི་སྟོང་གནས་བྱེད་སའི་སྐྱི་མིང་ཞིག་རེད།



གོང་ལ། roof tile

བོད་ཁང་གི་སྟོག་ཁའི་སྟེང་གི་རྩྭ་ག་པའི་གཡས་གཡོན་ལ་བཞག་པའི་རྩོད་ལེབ་ལེབ་ཞིག་གི་མིང་རེད།



མཚོན་རྟེན། stupa

བོད་ཀྱི་དགོན་པའི་ནང་དང་ལྷུ་ལ་ཡོད་པའི་ནང་ཚོས་ཀྱི་དད་པ་བྱེད་ས་ཞིག་གི་མིང་རེད།



བྲག་རྩོ། rock

བྲག་རི་ལ་ཡོད་པའི་རྩོ་ཞིག་གི་མིང་རེད།



ཟམ་པ། bridge

ཚུའི་སྐྱེད་ལ་བཞོས་པའི་འགྲོ་ལམ་ལ་ཟེར་གྱི་རེད།



ཕ་མ། parents

སྤུ་ལགས་དང་ཨ་མ་ལགས་ལ་ཟེར་གྱི་རེད།



སྲོ་ལགས། grandfather

རང་གི་སྤུ་ལགས་དང་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་སྤུ་ལགས་ལ་ཟེར་གྱི་རེད།



མོ་ལགས། grandmother

རང་གི་སྤུ་ལགས་དང་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་ཨ་མ་ལགས་ལ་ཟེར་གྱི་རེད།



ཨ་ཁུ། uncle (paternal)

སྤུ་ལགས་ཀྱི་གཅེན་པོ་དང་གཞུང་པོ་ལ་ཟེར་གྱི་རེད།



ཨ་ཞེ། aunt (paternal)

སྤུ་ལགས་ཀྱི་གཅེན་མོ་དང་གཞུང་མོ་ལ་ཟེར་གྱི་རེད།



ཨ་ཞང། uncle (maternal)

ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་གཅེན་པོ་དང་གཞུང་པོ་ལ་ཟེར་གྱི་རེད།



སྲུ་མོ། aunt (maternal)

ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་གཅེན་མོ་དང་གཞུང་མོ་ལ་ཟེར་གྱི་རེད།



སྲུན་མཆེད། relatives

སྲོ་ལགས་དང་མོ་ལགས། ཨ་ཁུ་དང་ཨ་ཞེ། ཨ་ཞང་དང་སྲུ་མོ་སོགས་

ག་རུས་ཉེ་འབྲེལ་ཡིད་པ་ལ་ཟེར་གྱི་རེད།



ཚུམ་པ་བོད་སྐྱོད།

སྤང་གསལ་བསྟན་འཛིན་ལོར་བུ་ལགས་དང་ཁོང་གི་བཟའ་ཚེ་ཚོས་སྐྱོན་  
ལགས་ནི་སྤྲུག་གཉིས་ཀྱི་པ་མ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གཉིས་ཀ་གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་གྲོང་  
ཁྱེར་ལྷ་སར་འཚར་ལོངས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། སྤང་གསལ་བསྟན་འཛིན་ལོར་བུ་  
ལགས་ཀྱིས་དེར་སྐབས་ཨ་རིའི་གྲོང་ཁྱེར་ཉི་ལུ་ཡོག་ལ་ཡོད་པའི་ཀོ་ལུ་མ་སྤི་ཡ་སློབ་གྲྭ་ཚེན་  
མོར་དེར་རབས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སློབ་ཁྲིད་གནང་བ་ཞིན་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་ནས་  
བྱིས་པའི་དཔེ་དེབ་འགའ་ཞིག་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ཡིག་རྒྱུར་གནང་མྱོང་ཡོད།  
ཚོ་རིང་ཚོས་སྐྱོན་ལགས་ནས་རང་རྒྱུས་གང་སྤྲུབ་ཀྱིས་སྤྱི་ཉིད་བཞུགས་སའི་ས་གནས་  
ཀྱི་བོད་སྤྲུག་ཚོའི་སློབ་གསོ་ཤེས་རིག་ཐོག་སྤྲུགས་འཁུར་བ་ཞེས་བཞིན་ཡོད།



མྱེད་མཉུན་བདེ་སྐྱོན་ལགས་ནི་ཚེད་ལས་ཀྱི་མཛེས་རྩལ་བ་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་ལོ་༡༩༧༧ལོར་ལྷ་སར་  
འབྲུངས། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༧ལོར་བོད་ལྗོངས་སློབ་གྲྭ་ཚེན་མོའི་རྒྱ་རྩལ་ཚོན་ཁག་ནས་སློབ་གྲྭ་  
ཐོན། ཁོང་གི་རིམ་<འདི་གཅེན་མོ་དང་གཅུང་མོ> ལ་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ལོར་ཀྲུང་གོའི་སྐབས་  
ལྷ་པའི་ "མི་རིགས་ཀྱི་མེ་ཏོག་སྤྲུལ་བྱུང་བའི་བྱ་དགའ།" ཞེས་པའི་དཔེ་བུ་ཀྱི་བྱ་དགའི་རྟགས་མ་  
ཐོབ། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ལོར་རྒྱ་ནག་གི་ཀོང་ཀྲོལ་ལ་གཉེར་བའི་བྱུང་མེད་ཀྱི་རིམ་འོ་འགྲེམས་  
སྟོན་དང་། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ལོར་རྒྱ་ནག་གི་གོང་ཁྲེར་པེ་ཅིང་དང་། མང་ཉེའི་ ཀོང་ཀྲོལ་  
སོགས་ལ་གཉེར་བའི་དེར་རབས་བོད་ཀྱི་རིམ་འོ་འགྲེམས་སྟོན་ནང་དུ་ཞུགས། སྤྱི་ལོ་  
༡༩༩༩ལོར་མིང་ལྷ་མོར་ལ་གཉེར་བའི་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་རིམ་འོ་འགྲེམས་ཟེར་བའི་འགྲེམས་སྟོན་  
དང་། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ལོར་ཨོ་སི་ཉི་ལི་ཡ་དང་བལ་ཡུལ་ལ་གཉེར་བའི་དེར་རབས་བོད་ཀྱི་རི་  
མོའི་འགྲེམས་སྟོན་ནང་ལ་ཞུགས་མྱོང་ཡོད། ཁོང་གི་རིམ་འོ་འགྲེམས་ཀྱི་འཇའ་  
རྐྱེད > <གངས་ལྗོངས་ཀྱི་རིམ་འོ་འགྲེམས་སྟོན་གསལ་བསྟན་ > <གངས་ལྗོངས་ས་མཐོའི་སྤྲིང་གི་  
བྱུང་མེད> <ཐའེ་མན་གྱི་རྒྱ་རྩལ་བ> <ཀྲུང་གོའི་མཛེས་རྩལ་དུས་དེབ> <བོད་ཀྱི་བྱུང་  
མེད > ལ་སོགས་པའི་དཔེ་དེབ་ནང་བཞུགས་ཡོད། ལི་ལྷ་རན་མཛེས་རྩལ་ཐོབས་རྩ་ཚོགས་པ་  
དང་། དབྱིན་རི། ལྷ་རན་སི། ཨ་མེ་རི་ཀ། འཇར་མན་ལ་སོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཀྱི་ཡུལ་གྲུའི་ནང་  
ཁོང་གི་རིམ་འོ་འགྲེམས་བྱས་ཡོད་པ་རེད།

ISBN 962-450-921-2  
  
9 789624 509212  
ISBN 962-450-921-2  
ལྷ་ས་ནང་དུ་རིན་ཐེང་གཟིགས་འདུལ་ཞུ་རྒྱ།