

ལྷན་ཚུམ་བྱིས་པ་དགའ་ལྷོད།

ལུ་སྐྱེས་སྐོལ་མས་བརྩམས།
རི་མོ། བསྟན་འཛིན་བསོད་ནམས།



བོད་ཀྱི་སྐྱེས་མ་ཚེས་པ་པོའི་བྱིས་སྐྱུང་དབ་ཕྱེང་།

དབ་ཕྱེང་འདི་ནི་ཁ་ལི་བོད་ཀྱི་སྐྱེས་མ་ཚེས་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་དབ་ཕྱེང་ལྟོགས་པ་ལ་དཔར་སྐྱབ་བྱས།

Tibetan Women Authors Series

NURSERY RHYMES

Chokey Dolma

Illustrated by Tenzin Sonam

Book design by Tsering Namgyal

Text ©2024 Chokey Dolma

Illustrations ©2024 Tenzin Sonam

All rights reserved.



©TALI 2024

www.talitibet.org

སྐྱབ་ཚེས་བྱིས་པ་དགའ་སྐྱེང་།

ཆུ་སྐྱེས་སྐྱོལ་མས་བཅམས།

རི་མོ། བསྐྱབ་འདྲིན་བསོད་ནམས།

དབ་གཟུགས་རྩལ་འགོད་པ། ཆེ་རིང་ནམ་གྲུལ།

ལྷན་སྐྱེད།

བྱིས་པའི་འཚོ་བ་ལོངས་ཀྱི་དྲངས་གཙང་སྟོན་མེད་ཅིག་ཡིན། ཁོང་ཚོའི་ཆེད་དུ་རྩོམ་
ཡིག་འབྲི་བ་ནི་ལས་སྐྱོ་པོ་ཞིག་མ་རེད། བྱིས་པའི་རིག་སྟོབས་དང་སེམས་ཁམས་
དང་མཐུན་པ་ཞིག་དང་། དགའ་སྟོགས་དང་ཚོར་བ་མཚོན་པར་བྱེད་པ་ལ་བསམ་
གཞིགས་མང་པོ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག།

མོད་སྐྱད་དང་མོད་ཡིག་གི་གནས་ཚད་དང་། རིག་གནས་ཀྱི་བྱུང་ཚད་ངེས་
ཅན་ཡོད་པའི་སྐོག་པ་པོའི་ཆེད་དུ་རྩོམ་ཡིག་འབྲི་བ་ལ་ཚིག་གི་བརྗོད་པར་དེ་ཅུ་དོ་
སྤང་བྱེད་མི་དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ནའང་། བྱིས་པའི་ཆེད་དུ་རྩོམ་ཡིག་འབྲི་བ་ནི་དེའི་
སྐོག་སྟོགས་ཞིག་རེད།

བྱིས་པའི་སྐོག་དེབ་ཡིན་ན། མིང་ཚིག་དང་ལས་ཚིག་ཅི་ཅུ་ཞེས་ཉོགས་བྱེད་
དུ་འཇུག་པ་དང་། ཚིག་གི་སྐྱོར་བ་ཅི་ཅུ་ཞིག་འཇགས་སུ་འཇུག་པ་སོགས་ལ་དོ་

སྒྲིབ་ཀྱི་དགོས་ཀྱི་འདུག་དཔེ་ན། གྲིས་པའི་སེམས་ཁམས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་
 དང་། གྲིས་པའི་ཤེས་རྟོགས་དང་འཚམ་པ་ཞིག་ཡོང་བ་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཐོག་མཐའ་བར་
 གསུམ་དུ་གཅིགས་སུ་འཛིན་དགོས་པ་ཞིག་རེད།

ངས་སྙན་ཚཱ་འདི་དག་གང་ཐུབ་ཐུབ་གྲིས་གོ་བདེ་བ་གཅོ་བོར་བརྒྱབ་སྟེ།
 འཆར་ཡན་གྱི་རྣམ་པ་དང་ལྡན་པ་བྱས་ནས་གྲིས་པའི་སེམས་ལ་དགའ་བ་སྐྱེད་པ་
 ཞིག་ཡོང་ཐབས་བྱས་ཡོད། འདི་གྲིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་སློབ་ཞིག་ཡོང་བར་ཤོག

ཚུ་སྐྱེས་སློབ་མས།

དཀར་ཆག

༡༽	ཚ་སྒྲོ།	8
༢༽	སྐལ་བ།	14
༣༽	མ་བྲ།	18
༤༽	མ་ཉོག།	22
༥༽	ཅམ་པ།	28
༦༽	ལུ་བ།	32
༧༽	ཚཱ་པ།	36
༨༽	ཐོད་ཟམ།	42
༩༽	གྲིས་པའི་ཀ་བཤད།	46
༡༠༽	ཀ་བཤད་ཡིད་ཀྱི་མཚོན་པ།	52

མཁུ་
ལྷན།



སོར་མེའི་རྩལ་ལས་ཐོན་པའི།
སྲོལ་རྒྱན་ལག་ཤེས་སྐྱེ་རྩལ།
ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་ས་ནོར།
མ་རེད་གང་ནས་ཉུས་ཐོད།

དཀར་དམར་སྐྱ་མེན་རྒྱ་སྐྱུག
ཟིང་སྐྱ་སྲོ་ནག་སོགས་ཀྱི།
ཚོན་མདོག་འདྲ་མིན་སྤེལ་ནས།
བཟོས་པའི་བཟང་ཤེས་རྟགས་བརྒྱད།

སེར་ལྷང་ལི་ལྷང་ལ་སོགས།།
མཉམ་བསྐྱེས་ཁ་དོག་འདི་ཚོས།།
གྲུབ་པའི་སྣག་སེང་ལྷུང་འབྲུག
ངར་སྐད་རྒྱག་གྲབས་བྱེད་ཀྱིས།།

དམར་དམར་ཚོན་རྩིས་བཞེངས་པའི།།
འདོད་ཡོན་སྣ་ལྷའི་མཚོད་པ།།
མར་བཟོས་མཐུན་པ་སྐྱུན་བཞི།།
གསོན་ཉམས་ལྡན་པའི་སྣ་རྩེ།།

ལག་བརྗེས་མེས་པོའི་ཤུལ་བཞག
ཅེ་སྐྱོ་ཅེ་རིང་ནམ་དུག
མཚོད་པའི་སྣ་མོ་མཚར་པོ།།
བཀའ་མོལ་གསུང་གྲབས་གནང་གིས།།

པང་ལེབ་ཡངས་པོའི་སྟེང་གི།།
གསེར་འབྲུག་གཡུ་འབྲུག་དེ་ཚོ།།
ནམ་མཁའ་སྟོན་མོའི་དཀྱིལ་ལ།།
ད་སྟེ་འཕུར་ལ་ཚོག་ཚོག

མར་ཚོན་སྣ་འཇོམས་དེ་ཚོས།
བཟོས་པའི་རི་དྲགས་མཛེས་པོ།
འདབ་ཆགས་སྟོན་ཤིང་མེ་ཉྱག
འཇམ་སྤིང་མཛེས་པའི་རྒྱན་རེད།





ལྷ་པ་

ལྷ་ལྷ་འདམ་རའི་ནང་གི།
ལྷ་པ་པ་སྐྱོད་པ་ཉག་ཉག
ཡར་ལ་མིག་གཉིས་ཅེར་ནས།།
ལྷ་ལ་བལྟ་ཡི་ཡོད་དམ།།

ཚུ་དང་ཚུ་རྫོག་གསེབ་ཀྱི།།
མིག་ཆེན་ཨ་ཁུ་སྐྱལ་བ།།
ཡར་ལ་ཡར་ལ་མཆོང་ཅམ།།
མར་ལ་མར་ལ་མཆོང་ཅམ།།

གསུང་སྐད་ཨོ་གྲོང་ཨོ་གྲོང་།།
ལྷོ་བ་ལྷོ་བ་ཙམ་ལྷོ་བ་ཙམ་།།
ཚུ་རྒྱལ་བྱང་ཆ་དོད་པ།།
སྤྲུམ་གྱང་འགྲན་ཐབས་མི་འདུག

མིག་གཉིས་འབྱར་གྱིས་ལྷ་མཁན།།
སྤྲུམ་པ་ཁ་ཆེན་སྲིད་རང་།།
ཚུ་རྒྱལ་བྱང་ཉ་དོད་གྱང་།།
གཞན་ལ་གཞོད་པ་མ་བྱེད།།

འཕར་འགྲོ་ཨ་ཁུ་སྤྲུམ་པ།།
ས་མཚོངས་གནམ་མཚོངས་མ་གནང་།།
ལྷོ་བ་སྐད་ལྷག་འདྲ་བར།།
ཚོར་མའི་ཁབ་ཅེ་རྒྱག་ཡོང་།།

མ་བྲའི།



མ་བྲའི་བྲ་སྒོ་མཛེས་པོ།
བྲམ་པ་མཛེས་པའི་རྒྱན་ཆ།
མཚར་སྐྱུག་སྒྲེག་ཉམས་འདི་ཚོས།
ཀྱན་གྱི་ཡིད་དབང་སྒོགས་སོང་།

མ་བྲའི་སྒོ་མདོངས་མཚར་པོ།
སྐྱ་བཟོ་མཁས་པས་མ་བཟོས།
རི་མོ་མཁན་གྱིས་མ་བྲིས།
རང་བྱུང་ལས་ལ་བསྐྱོས་སོང་།

ལྷེམ་ལྷེམ་གོམ་སྟབས་མཉེན་པོ།
གར་གྱི་སྟངས་སྟབས་འབྲུག་པོ།
མ་བའི་སྟོ་གུར་མཚར་པོ།
ཡིད་སེམས་དབང་མེད་འཕྲོག་སོང་།





མི་ཉེན།

སྤང་རྒྱན་མེ་ཉོག་ཡིན་ཟེར།།
སྤང་སྡོངས་ཡོངས་ལ་བྱབ་དུས།།
མཛེས་པའི་སྟག་མའི་མེ་ཉོག
ནགས་ཀྱི་རྒྱན་ཡིན་གསུངས་བྱུང་།།

ཉིང་ཉིང་མེ་ཉོག་མཛེས་པོ།།
སྡོང་པོར་འབྲུངས་ནས་སྐྱེས་པ།།
མཛེས་མ་ཡིད་འཕྲོག་སྟ་མོའི།།
ན་པའི་རྒྱན་དང་འགྲན་བྱུང་།།

ཁམ་བྱུ་ཁ་ལ་ཞིམ་སོང་།།
མེ་ཉོག་མིག་ལ་མཛེས་སོང་།།
ཟིང་སྐྱུ་ཁམ་བྱུའི་མེ་ཉོག
མེ་ཉོག་ནང་གི་མཛེས་མ།།

བྲང་སོང་ལྷ་ཡི་མེ་ཉོག
མཚོད་རྗེས་སྟོང་གི་ཡང་ཅེ།།
ལྷ་བབས་དུས་ཆེན་ཉིན་མོར།།
འཇུམ་མདངས་ངོམས་ནས་བཞད་བྱུང་།།

རྫོ་ལགས་གར་སྐྱུག་དབྱུ་ཡི།།
སེར་ཅན་འབོག་ཉོ་འབྲ་བའི།།
བད་ཁའི་མེ་ཉོག་སེར་པོ།།
ཞིང་ས་གཤེན་པོའི་རྒྱན་རེད།།

སེར་པོ་གསེར་གྱི་མེ་ཉོག
གུར་གུམ་སེར་ཆེན་ཡོད་རེད།།
ལྷམ་བ་ཉ་ལོ་མེ་ཉོག
མིག་ལ་མཛེས་པའི་མཚོག་རེད།།

གངས་ཅན་བོད་པ་དགའ་བའི།
དཀར་དམར་སྒོལ་མའི་མེ་ཉིག
ཟླ་མ་ལྷ་ལ་འབྲུལ་བའི།
མཚོད་པའི་རྗེས་ཀྱི་རྒྱལ་བོ།



ཚུམ་པ།



དཀར་པོ་ནས་གྲིས་བཟོས་པའི།
 ཞིམ་བས་ནས་དཀར་ཚུམ་པ།
 མར་སྒྲག་སྒྲུམ་སྒྲག་སྒྲག་རྒྱང་།
 ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་བས་མཚོག

ཚུམ་པ་བརྗོད་གོས་མི་འདུག
 ཚུམ་པ་བཙོད་གོས་མི་འདུག
 ང་ཐང་ཚུ་རྒྱང་བྱང་ན།
 ཚུམ་པ་བས་སུ་ཚོག་ཚོག

ཕུམ་པ་འགམ་ན་ཚོག་པ།
ཕུམ་པ་བསྐྱོལ་ན་ཞིམ་པ།
བདུད་ཅི་སྒྲན་དང་འབྲ་བ།
བས་རིགས་ཀུན་གྱི་རྒྱལ་པོ།

ཐོས་ན་ཁ་ལ་ཞིམ་པ།
མིད་ན་ཕོ་བར་བདེ་བ།
ནས་དཀར་ཕུམ་པའི་ཇ་ལྗུང་།
ང་ཚོ་བོད་ལ་ཡོད་རེད།



ལྷ་བ།



ཤར་ནས་ལྷ་བ་གཅིག་ཡོང་།།
 ལྷོ་ནས་ལྷ་བ་གཉིས་སྟེབས།།
 ལུབ་ནས་ལྷ་བ་གསུམ་འབྱོར།།
 ལྷང་ཕྱོགས་ལྷ་བ་འཇོམས་ས།།

ཕྱོང་སྟོང་ནགས་ལ་གནས་པའི།།
 ར་མེད་ལྷ་བ་ལྷ་མོ།།
 ཁ་དོག་སྟོང་ལ་རྩེ་བོ།།
 ལྷ་སྐྱག་སྟོང་གི་ཨ་མ།།

གོང་སྐད་སྐད་ལ་སྒྲིང་བ།
མགོ་ལ་ར་ཅོ་མཛེས་པའི།
ལྷ་བ་ཐེག་ལེ་ཅན་རྣམས།
ལྷ་སྐྱབ་སྒྲོང་གི་ཨ་མ།

ཞི་བདེ་བག་ཐེབས་ངང་ནས།
རྩ་ཚུ་དྲངས་མར་རོལ་བ།
ལྷ་དམར་ཁྲག་ར་ཅན་ཚོ།
ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་རི་དྲུགས།

མིག་གཉིས་གྲུང་ཤ་དོད་པོ།
མཚུ་ཉོ་ནག་སྐྱམ་ཅན་གྱི།
ལྷ་བའི་མཇུག་མ་ཐུང་ཡང་།
རྐང་ལག་སྐྱ་ལ་རིང་བ།

གཞན་ལ་གཞོད་པ་མི་བྱེད།
ཁེར་སྒྲོད་གནས་ལ་དགའ་བ།
ལྷ་བ་དཀར་དམར་ཁྲ་གསུམ།
ནགས་ཀྱི་རྒྱན་ཆ་ཡིན་སོང་།



ལྷ་པ།

ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་ལྷ་མ་མགོ།
མཛེས་པོ་མི་འདུག་མ་གསུངས།
རས་ལྷ་མ་གོ་ལྷ་མ་བོམ་པ།
ལྷ་མ་རིགས་མི་འདྲ་མང་ངོ་།

འཇའ་ཆེན་བོམ་པ་མཚར་པོ།
ལྱོན་ན་རྐང་པར་བདེ་བ།
བལྟས་ན་མིག་ལ་མཛེས་པ།
ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་ལྷ་མ་རེད།

གཡས་གཡོན་བརྗེ་དགོས་མ་རེད།།
རྒྱ་ལྷ་མ་མེད་ཀྱང་ཚོག་པའི།
ཡུ་རིང་ལྷ་མ་སྐྱོག་མཚར་པོ།།
ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་ལྷ་མ་རེད།།

འཇུར་ཚི་གཏོང་དགོས་མི་འདུག
ཚུ་ལ་འཇུ་དགོས་མ་རེད།།
ཤོན་ན་ངོ་འཇུ་ལྷ་ན་པ།།
ང་ཚོ་བོད་པའི་ལྷ་མ་རེད།།

དར་སྐྱེད་སྐྱ་ཚོགས་སྐྱེལ་ནས།།
ཚོམ་རྒྱུ་རེ་རེས་སྐྱངས་པའི།།
འབྲུར་ཐོན་མི་ཏོག་འཇུ་ཚེན།།
ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་ལྷ་མ་རེད།།

འཚོམ་རྒྱུ་མཁས་པའི་ཁབ་ཚེས།།
བརྒྱུ་པའི་མར་ཚེན་དེ་ཚོ།།
བལྷས་ན་གསོན་ཉམས་དོད་པོ།།
ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་ལྷ་མ་རེད།།

ཚུ་དང་ཆར་པའི་དགྲིལ་ལ།།
བོམ་པ་ཚེ་ཐག་རིང་བ།།
ཞབས་བྱོའི་སྤྲིང་ཆའི་སྐྱང་ལ།།
བོམ་པ་མཛེས་ཉམས་ལྡན་བ།།

གན་གཞོན་ཚང་མར་ལན་བ།།
ཕོ་མོ་ཚང་མས་སྤྱོད་བ།།
ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་བོམ་བ།།
འཇམ་སྤྲིང་ལྷམ་གྱི་རྒྱལ་པོ།།



ཕོད་ཟས།



ཚོག་ཤ་གཡག་ཤས་བཟོས་པའི།།
མོག་མོག་རྒྱབ་སྐྱལ་རུབ་རུབ།།
ཟོས་ན་གྲོ་བ་ཆེ་བ།།
བལྟས་ན་མིག་ལ་མངོས་པོ།།

དགར་ཚུ་འོ་མའི་དྲིན་ལས།།
བཟོས་པའི་སྐྱ་རའི་མོག་མོག་
ཟོས་ན་ཕོ་བས་འཇུ་བདེ།།
དགར་བས་ཀུན་གྱི་རྒྱལ་པོ།།

ཞོ་སྟོན་ཡོད་རེད་གསུང་གིས།།
སྟེ་མོ་ཡོད་རེད་ལབ་བྱུང་།།
སྟེ་སྒྲིང་འདམ་རའི་ནང་ལ།།
ཞོ་འབྲས་བུ་གས་ནས་བསྐྱད་ཡོད།།

སྒྲིང་དང་སྒྲིང་ལ་ཕན་པའི།།
ཅམ་ཐུག་ཅམ་ངེ་ཐུལ་ཐུལ།།
གན་གཞོན་ཚང་མ་དགའ་བ།།
ཐུག་ཁོག་ནང་གི་བག་ཐུག

འཇུས་ན་ལག་པ་ཚ་བ།།
བསྐྱོལ་ན་ཁ་ལ་ཞེས་བ།།
བཏུངས་ན་ཕོ་བས་འཇུ་བདེ།།
ཟླ་ཐུག་ཐུག་པའི་རྒྱལ་ཕོ།།

ཏ་ལ་ཤིང་གི་སྒོང་པོ།
ཐ་གོག་ཞིང་ལ་སྐྱེས་འདུག
ད་གིན་ཤིང་ཏོག་བློས་པས།
ན་ལྷག་གྲོད་པར་བཏང་བྱུང་།

པ་སངས་སྐར་མ་འོད་ཆེན།
པ་ལམ་འདྲ་པོ་ཡོད་ཀྱང་།
བ་མེད་འོ་མ་ཞེས་པོ།
མ་ཡི་རུ་ཞོ་འདྲ་བྱུང་།

ཅ་རིང་གནས་མཇལ་ཕེབས་ན།
ཆ་གོ་ཚེ་གོ་མ་གནང་།
ཇ་དྲག་ཡིན་ན་མིན་ནའི།
མ་ལྷ་གྲོན་རྒྱ་མ་བརྗེད།

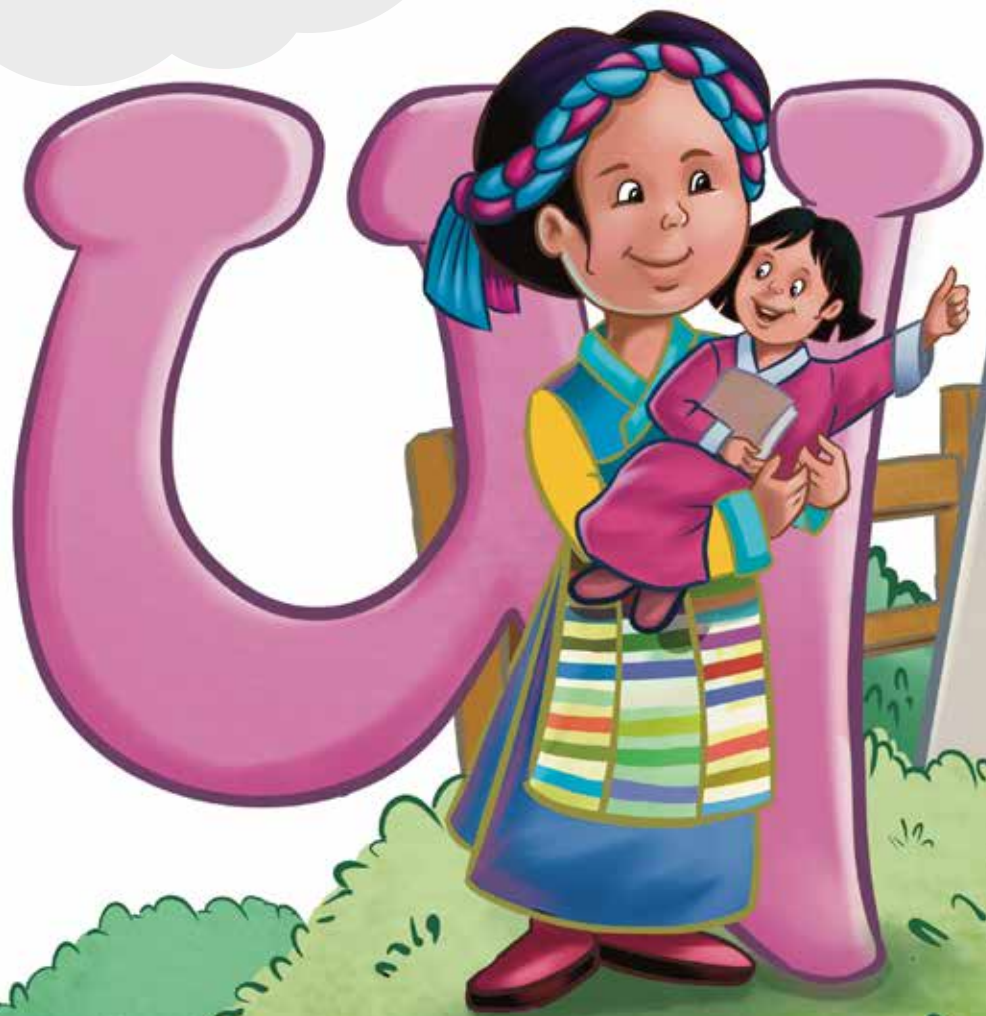
ཉ་ལ་གྲང་མེད་སྐང་ལ།
ཐ་ཉལ་ཁོ་ན་མིན་པར།
འ་ཅག་བོད་ཀྱི་ཞབས་བྲོ།
ཡ་མཚན་དེ་ཚོ་སྐྱོངས་དུང་།

ར་ཙའི་ནང་གི་སྣ་ཐ།
ལ་ཁའི་རྩེ་ནས་འཐེན་དུས།
ཤ་མོ་རི་རྩེར་སྐྱེས་པ།
ས་མཐའ་དེ་ནས་མཐོང་བྱུང་།

ཉ་ཅང་དགའ་བའི་སྐྱ་གཞས།
ཨ་མ་ལགས་སུ་སྐྱེས་ཡོད།
ཉ་ལས་དགའ་བསྐྱེད་ཐལ་མོ།
ཨ་ཅག་ལགས་ཀྱིས་རྗེས་བྱུང་།



ཀ་བཤད་ཡིད་གྱི་མཚོན་བ།



ཨ་མའི་བཀའ་རྒྱུ་ལས་ལྷག་པ།
ཏ་ཅང་ཐུགས་སེམས་དེ་བཟང་བ།
ཨ་ཁུའི་བྱམས་བརྩེ་ལས་ལྷག་པ།
ཏ་ལས་སྤོང་རྗེ་ཡི་བདག་པོ།

ས་གཞི་བྱམས་བརྩེ་ཡིས་སྤོང་མཁན།
ཤ་ཚའི་བཀའ་སློབ་གྱི་ལམ་སྟོན།
ལ་ཚའི་ལྷ་བ་བཞིན་འཚོང་བ།
ར་རྗེ་ང་ཚོ་ལ་གནང་བྱུང་།

ཡ་ཚུང་སེམས་པ་ནས་དྲན་པ།
འ་ཅག་འགྲོ་བ་ཡི་བདེ་དོན།
ཟ་འཕྱང་འགྲོ་འདུག་གི་བསྐྱབ་བྱ།
ཞ་ར་ང་ཚོ་ལ་གནང་མཁན།

མ་ལེར་བཀའ་སློབ་དེར་ཉན་ནས།
ངོ་ལང་སློབ་པ་དེ་སློངས་དྲུང་།
ཚ་གི་ཚི་གི་དེ་མེད་པར།
ཙ་བཏྲན་བོད་སྐད་དེ་སླུང་དགོས།

མ་ལོར་སྐད་ཡིག་དེ་སློངས་དྲུང་།
བ་དན་ནམ་མཁའ་ལ་འཕྱར་འདྲེ།
པ་མེས་སྲོལ་རྒྱན་གྱི་རིག་གནས།
བ་ཏའི་རི་མོ་ལྟར་མངོས་པ།

ན་ཚུང་གྲིས་པ་ཡི་དུས་ནས།
ད་ལྟ་བོད་ཡིག་དང་བོད་སྐད།
ཐ་མལ་ང་ཚོ་ཡིས་སླུངས་ནས།
ཏན་ཏན་ཡོད་པ་ཞིག་གནང་དགོས།

ཉ་གང་ཟླ་ལྟར་གྱི་ཡར་རྒྱས།།
ང་ཐང་འཕྱང་བཞིན་དུ་འབད་དགོས།།
ཆ་ལུགས་མགོ་སེར་ལ་མ་སྐྱུར།།
ཅ་ཅོ་བཟང་བཟང་དང་མ་འགྲོགས།།

ང་ཚོས་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་།།
ག་ལེ་ག་ལེ་ལ་སྐྱུངས་ནས།།
ཁ་ནས་ཀ་ཁ་ཡི་སྒྲོག་འདོན།།
ཀ་དག་སེམས་ངོ་ལ་འབྲི་དགོས།།



