

# འཇའ་ཚོན་གྱི་མཚོ་

ཚུམ་པ་པོ་ལེགས་སྦྱིད།



**Tibetan Women Authors Series**

འཇའ་ཚོན་གྱི་མཚོ་  
ཚུམ་པ་པོ། ལེགས་སྦྱིང།

Translated by Drukthar Gyal  
Illustrated by Tenzin Lhamo  
Book design by Tenzin Tsepel

Text ©2024 by Lekey Leidecker  
Illustrations ©2024 by Tenzin Lhamo  
All rights reserved.



©TALI 2024  
[www.talitibet.org](http://www.talitibet.org)



དབྱར་གཞུང་ཞིག་ལ་བུད་མེད་གཉིས་འགྲིམ་འགྲུལ་བྱས་པ་  
རེད། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་འགྲུལ་བཞུད་ཆེད་གྱར་དང་། རྩུ་བ།  
རྩུ་བ། རྩུ་བ། རྩུ་བ། རྩུ་བ། རྩུ་བ། རྩུ་བ། རྩུ་བ། རྩུ་བ།  
རེད།

ཁོང་གཉིས་རི་གཉིས་ཀྱི་བར་བར་དུ་ཆགས་པའི་ཡིད་དུ་འོང་  
བའི་མཚོ་གཅིག་གི་འགྲུལ་དུ་འགྲོ་མཚམས་བཞག



བྱུང་མེད་གཅིག་ནི་མཚོ་མོ་ཡིན་པ་དང་མོས་ཇ་བཀོལ་འགོ་བརྩམས། མོ་མཚོ་འགྲམ་  
ལ་སོང་ནས་ཁོག་ལྗིང་ནང་དུ་ཆུ་བཀའ་བར་ཕྱིན། མཚོ་དེ་ཉ་ཅང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་  
ཚོན་མདོག་སྟོན་པོ་ཡིན། མོ་དེར་ཡིད་སྟོན་འཚོར་གྱིན་ཕྱིར་ལོག་པ་རེད། མེ་རྩུང་རྩུང་  
འབྱུང་གྱིན་ཇ་ཁོལ་བར་སྐྱུག་བསྐྱུག་པ་རེད།

བྱུང་མེད་གཞན་སྐྱེད་གྱིས་སྤང་སྤང་ལ་གདན་བཏིངས་བ་རེད། ཁོང་གཉིས་སྟོན་མ་  
དེ་འདྲ་ཐངས་མང་བྱས་ཟིན། མཚོ་མས་རེར་མཚོ་མོས་ཇ་བསྐོལ་བ་དང་མཚོ་མས་རེར་  
སྐྱེད་གྱིས་ཇ་བསྐོལ་གྱིན་ཡོད།



མཚོ་མོ་གདན་སྤང་ལ་གོམ་པ་སྟོས་ནས། ཁོག་ལྗིང་ལས་ཇ་ཕོར་པ་གཉིས་བྱུགས་ནས་  
ས་ལ་བསྐྱུག། ལག་པ་གཅིག་གི་ཇ་ཕོར་གཅིག་སྤངས་ནས་སྐྱེད་ལ་སྤྱད་པ་དང་ཇ་  
ཕོར་གཞན་དེ་སྤངས་ཏེ་ཇ་མཚོད་ཕུལ།

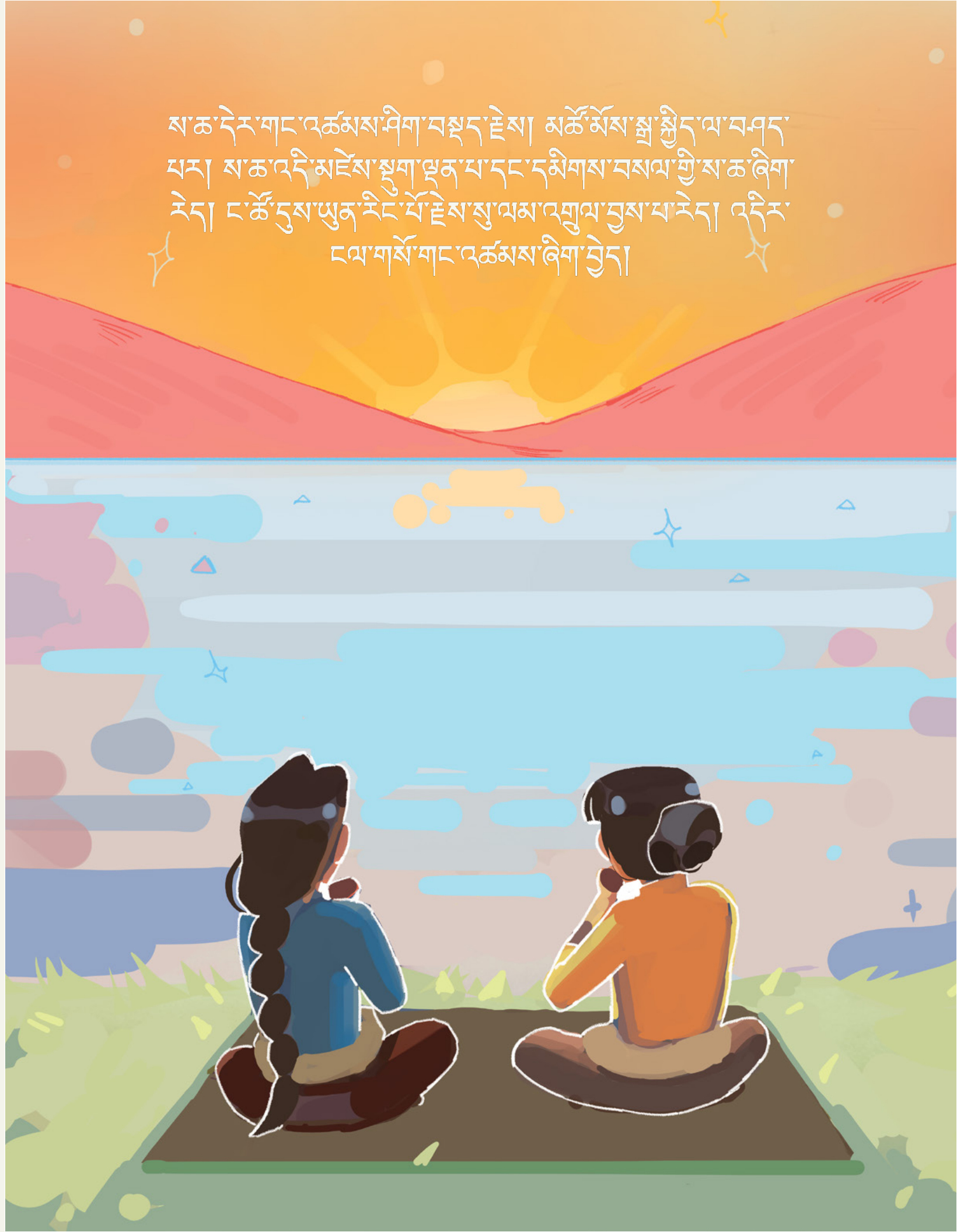


སྐྱེད་འཇུག་མདངས་ངང་མཚོ་མོར་བྱུགས་ཇེ་ཆེ་ལུ་ནས་ཇ་སྤངས་ནས་ཇ་མཚོད་  
ཕུལ།

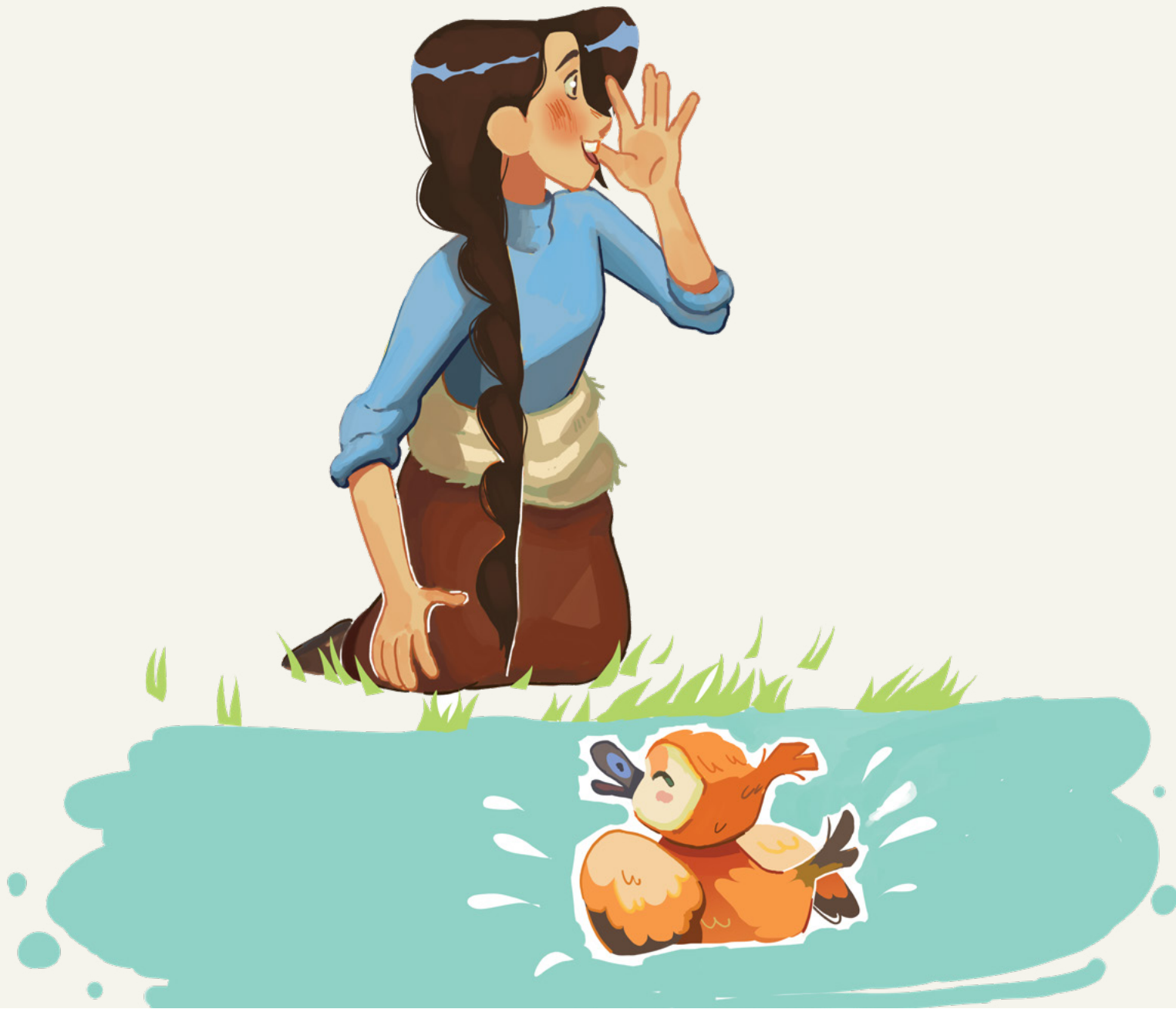
ཁོང་གཉིས་ལྷིང་འཇགས་ངང་མཚོ་དང་། རི། ཉམ་མཁའ་སོགས་ལ་བལྟས་ནས་  
བསྟད། ཁོང་གཉིས་ཕན་ཚུན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་ཚོར་བ་རྟོགས་པ་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་  
དགོས་པ་མ་དགོས་པར་གཉིས་ཀས་མཛེས་སྤྱད་ལྡན་པའི་ཡུལ་ལྗོངས་ལ་སྦྱིད་སྦྱང་  
བྱུང་།



ས་ཆ་དེར་གང་འཚམས་ཤིག་བསྟད་རྗེས། མཚོ་མོས་སྤྱ་སྦྱིད་ལ་བཤད་  
པར། ས་ཆ་འདི་མཛེས་སྤྱད་ལྡན་པ་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་ས་ཆ་ཞིག་  
རེད། ང་ཚོ་དུས་ཡུན་རིང་པོ་རྗེས་སུ་ལམ་འགྲུལ་བྱས་པ་རེད། འདིར་  
ངལ་གསོ་གང་འཚམས་ཞིག་བྱེད།



ཁོང་གཉིས་དེ་བཞིན་བྱས། ཁོང་གཉིས་ཞོགས་པ་སྔ་པོ་ཡར་ལངས་དུས་ཉི་འོད་མཚོ་ལ་  
ཤར་ནས་ལྗང་མདོག་གིས་ཁེངས། སྒྲ་སྒྲིད་མཚོ་འགུམ་ལ་འཁྱམ་གར་ཕྱིན་དུས་ངང་པ་  
ཚུང་ཚུང་ཞིག་ཚུ་ནང་ལ་རྩེད་མོར་རྩེས་བར་མཐོང་། མོས་མཚོ་མོ་ལ་སྐད་བཏང་ནས་  
མཚོ་མོ་རང་གིས་བག་ལེབ་འགའ་ཤས་ཁྱེར་ཡོང་རོགས་ཟེར།

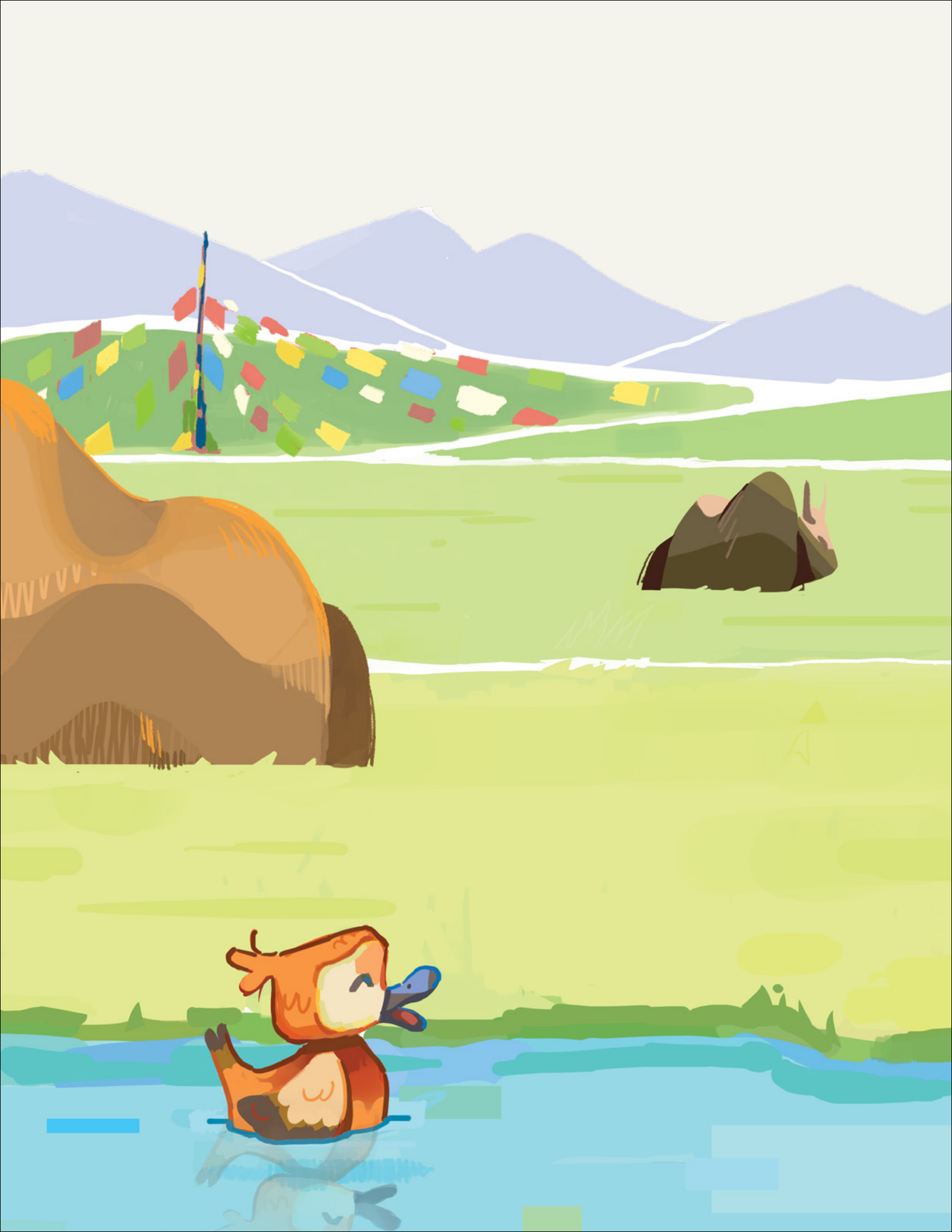


ཁོང་གཉིས་མཉམ་དུ་ངང་པ་ལ་བག་ལེབ་བྱིན། ངང་པས་བག་ལེབ་འཛིན་  
ཐབས་བྱས། འོན་ཀྱང་མང་ཆེ་བ་འཛིན་མ་ཐུབ་པར་ཚུས་ཁྱེར་འགོ་གིན་  
ཡོད། དེས་ཚང་མ་གད་མེའོར་བཅུག། ངང་པས་ཚུ་བརྒྱལ་བ་དང་།  
ཞབས་བྲོ་འཁྲབ། ཡོམ་ཡོམ་བྱས་ཏེ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷན། ཁོང་ཚོ་མཉམ་དུ་ཚུ་  
གཏོར་བ་དང་རྩེད་མོ་ལ་རོལ།





བུད་མེད་གཉིས་མཚོ་འགམ་ལ་ཉིན་ཤས་རིང་བསྐད་པ་རེད། ཉིན་ཞིག་མཚོ་མོ་དང་སྐྱ་སྐྱིད་  
གཉིས་ཞོགས་བཅས་བཅོས། ངང་པས་ཚུ་བརྒྱལ་ནས་ཚུ་འགམ་ལ་ཡོང། གྲོགས་པོ་གསར་པ་  
དེ་ཚོ་སྐྱུག་བསྐད་པ་རེད། ངང་པས་ཉིན་ལྷུང་ཚུའི་ནང་ལ་བསྐད་ནས་བུད་མེད་དེ་གཉིས་  
སྐྱུག་ནས་ཚུ་དེ་བཞག་སྟེ་ཕྱོད་ནས་ཕྱིན་མེད།



ཉིན་གཅིག་ངང་པ་རྒྱུ་འགྲམ་ལ་ཡོང་ནས་གྲོགས་པོ་གསར་པ་སྐད་བཏང་བ་རེད། ཡིན་  
ནའང་། ལུད་མེད་གཉིས་བཀ་ལེབ་ཁྱེར་ནས་ངང་པ་ཐུག་གར་ཡོང་མེད། ངང་པ་སེམས་  
ཁྲལ་ལངས་ཤིང་སེམས་པ་སློ།



ཉིན་རྗེས་མར་གཡག་གཅིག་མཚོ་འགམ་དུ་ཚུ་བདུང་ནས་བསྐྱད་དུས། ངང་པས་སྐྱུག་ནས་  
བསྐྱད་པར་མཐོང་། གཡག་གིས་ངང་པར་ག་རེ་བྱས་སོང་། རྒྱད་ཆ་དྲིས།

ངང་པས་ངའི་གོགས་པོ་ཚོ་མཚོ་འགམ་ལ་བསྐྱད་ཀྱིན་ཡོད་པ་དང་ཉིན་ལྟར་བྱུག་ག་ཡོང་གི་  
ཡོད། ཡིན་ནའང་། དེ་རིང་ཁོང་ཚོ་སྤྲོ་བས་མ་སོང་། ཁོང་ཚོ་ལ་གཅིག་བྱུང་མེད་འགྲོ་  
བསམས་ནས་སེམས་ཁྲལ་བྱུང་སོང་། ཟེར་ནས་ངང་པ་དུས།





གཡག་གིས་དག་མོ་བག་ནས། མྱོང་རྗེ་བའི་ངང་པ། བྱོད་རང་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་མི་  
 དགོས། མི་ཟེར་བ་དེ་ང་ཚོ་འདྲ་པོ་མ་རེད། ཁོང་ཚོས་ང་ཀང་བཞིན་རྩ་བ་གི་མེད་ལ།  
 བྱོད་རང་བཞིན་མཚེན་ཀང་ནས་ཁ་སྒྲ་བ་གི་མེད། ཁོང་ཚོས་བག་ལེབ་བཟུང་བ་དང་  
 ཇ་འཕྱང་གི་རེད། ཁོང་ཚོ་གོང་སྡེའི་ཀང་དུ་ཅ་ལག་དེ་དག་ཉོ་གར་ཕྱིན་པ་རེད། ངའི་  
 བསམ་པར་ཁོང་ཚོས་བྱོད་ཆེས་དགའ་བའི་བག་ལེབ་མང་པོ་ཉོས་ནས་བྱོད་རང་གྲུག་  
 འཕྲད་ལ་ཡོང་ངེས་རེད། ཁོང་ཚོས་རང་འདིར་སྐྱུག་བསྐྱད་ཡོད་པ་ཤེས་ན་ཅང་  
 དགའ་པོ་ཡོང་ངེས་རེད།



ངང་པ་དེ་ཏ་ཅང་སྐྱོད་པོ་བྱུང་ནས་རྒྱ་རྒྱུང་རྒྱུང་ནང་ལ་བརྒྱལ་བ་དང་། རྒྱ་གཞིར། ཀྱ་  
 ཀྱ་ཞེས་སྐད་བརྒྱབ།

སང་ཉིན་ཞོགས་པར། ངང་པ་མཚོ་འགམ་ལ་ཡོང་ནས། སེམས་ལ་དངངས་སྐྱེས་དང་  
 སློ་སེམས་གཉིས་ཀ་བྱུང་། ཏྲོག་ཚམ་རྗེས་ནས་མཚོ་སེམས་མཚོ་འགམ་དུ་འཇུག་དམུལ་  
 དམུལ་ངང་སླེབས། འབོག་སླིལ་གཅིག་ནང་ལ་རྩལ་པ་བརྟམ་ནས་ཁྱེར་ཡོང་བ་རེད།  
 མོས་ངང་པར་འཚམས་འདྲི་ལུས། ངང་པ་དགའ་སློའི་ངང་ནས་ཚུ་གཏོར།



གྲོགས་པོ་བདེ་མོ། རྒྱ་སྦྱིད་ཀྱིས་ཞོགས་ཟས་བཟོ་གི་འདུག། མགྲོགས་པོ་འདིར་ཡོང་  
 གི་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་དུ་མ་སོང་ངམ། དགོངས་པ་མ་འཚོམ་ཁ་སང་ཁྱེད་རང་ལ་བལྟ་  
 བར་ཡོང་ཐུབ་མ་སོང་། ང་ཚོ་གོང་སྡེ་ནང་ཕྱིན་ཡིན། ད་ཁྱེད་ལ་བག་ལེབ་མང་ཚམ་  
 སྤྲད་ཐུབ་ཀྱི་རེད།



རྒྱ་སྦྱིད་ཀྱིས་བག་ལེབ་ཁྱེད་གི་ལྷོད་ལ་རྩལ་པ་ཁྱེད་ཡོད་ལམ། མཚོ་  
 མོས་ག་ལེར་འབོག་སླིལ་ལ་ཕྱེས་ནས་མིག་ཤེལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆ་གཅིག་དེ་ངང་པའི་  
 མིག་ལ་བསྐྱོན། ཐག་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་གིས་དམ་པོར་བསྐྱམས། ཁྱེད་རང་  
 དམིགས་བསལ་དང་མཛེས་སྤྱད་ལྷན་པའི་ས་ཆ་གཅིག་ལ་བསྐྱད་འདུག། གྲོགས་  
 པོ། ང་ཚོས་དོ་སྣང་བྱུང་བར་ཁྱེད་རང་ང་ཚོའི་གུར་ཡོད་སར་མ་ཡོང་བ་དང་། ང་  
 ཚོས་བག་ལེབ་སྤྲད་དུས་ཁྱེད་རང་གི་འཛིན་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པས། ང་ཚོའི་བསམ་པར་  
 འདིས་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་རེད། ད་ལྟ་ཁྱེད་རང་གི་མཛེས་སྤྱད་ལྷན་པའི་ས་ཆ་དེ་ང་ཚོ་  
 ནང་བཞིན་མཐོང་ཐུབ།



མཚོ་མོ་དང་སྐྱ་སྐྱིད་གཉིས་ཀྱིས་མཚོ་ལ་བལྟས་རྗེས་མཛེས་སྤྱད་ལྗང་པའི་ཚོན་  
 མདོག་སྐྱ་མང་མཐོང་། ཁོང་གཉིས་ནམ་མཁའ་རྒྱག་པའི་རི་བོར་བལྟས། ཁོ་ཚོས་  
 ཁོ་ཚོའི་གོགས་པོ་རྣམས་ལ་འཇུག་མདངས་སྟོན་པ་དང་། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་རི་བོ་  
 དག་ལ་བལྟ་བཞིན་ཁ་ཉིན་གྲོང་རྒྱལ་དུ་འགོ་བའི་ལམ་རྒྱུ་ལ་སྤྱིར་བལྟས་བྱས།  
 ཉིན་གཅིག་ཁོང་གཉིས་ཡང་བསྐར་ལམ་དེ་ནས་ཡོང་སྟེད། ཡིན་ནའང་། ད་ལྟ་  
 འདི་ནི་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་མཛེས་སྤྱད་ལྗང་པའི་ཁྱིམ་ཚང་རེད།

ངང་པས་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཁོར་ཡུག་ལ་བལྟས་ནས་ཐངས་དང་པོས་ཁོང་ཚོས་མཐོང་  
 བ་དང་འདྲ། མཚོ་མོ་དང་སྐྱ་སྐྱིད་གཉིས་འཇུག་དམུལ་བ་མཐོང་། ཁོང་ཚོས་  
 མཛེས་སྤྱད་ལྗང་པའི་མཚོ་སྟོང་ལ་ཉི་འོད་ ཉི་འོད་འཇམ་པོའི་བརྒྱབས་ཀྱི་སྟེང་  
 རྣམ་འོད་ཆེ་ཆེ་དུ་འཕྲོ་བ་མཐོང་། ཁོང་ཚོས་རི་བོ་དག་མཁའ་དབྱིངས་སུ་  
 རྒྱག་པར་མཐོང་། ཁོང་ཚོས་ནམ་མཁའ་མཐོང་། ཉིན་ཞིག་ལ། ཁོ་ཚོ་ནམ་མཁའ་  
 ལ་འཕུར་སྟེད། ཡིན་ནའང་། འདི་ནི་ཁོང་ཚོའི་མཛེས་སྤྱད་ལྗང་པའི་ཁྱིམ་ཡིན།



མཚོ་ཚུ་བོ་རྒྱ་དང་པར་གྱུར་ནས་སློན་པ་ཆགས་པ་དང་། སློན་པས་གྲིབ་  
བསིལ་སློན་པ་དང་། ཕྱིར་ཆར་པའི་རྣམ་པར་བབས་ནས་རྩ་ལ་ཚུ་  
སློན་པ་དང་མཚོ་མོ་ཚུས་ཁེངས་ཀྱིན་ཡོད།

མཚོ་མོས་མཚོ་འགྲམ་ལ་གྱོན་ཆས་བཏོངས། སྐྱ་སྐྱིད་ཀྱི་ཇ་དང་བག་  
ལེབ་ཕྱེར་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་གྲོགས་པོ་ངང་པར་བག་ལེབ་ལྷག་མ་  
ཕྱེར་ཡོད། གཡག་གིས་མཚོ་ནས་ཚུ་འཕུང་གིན་བསམ་གཞིགས་བྱས།

ཁོ་ཚོའི་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་འཇའ་ཚོན་གྱི་མཚོ་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་འོད་  
མདངས་ལྷམ་ལྷམ་འཕྲོ་བཞིན་འདུག། ཁོ་ཚོས་ཉི་མ་མ་རྒྱབ་བར་དུ་ཚུ་  
གཏོར་ནས་རྩེད་མོ་རྩེས།



Tsomo



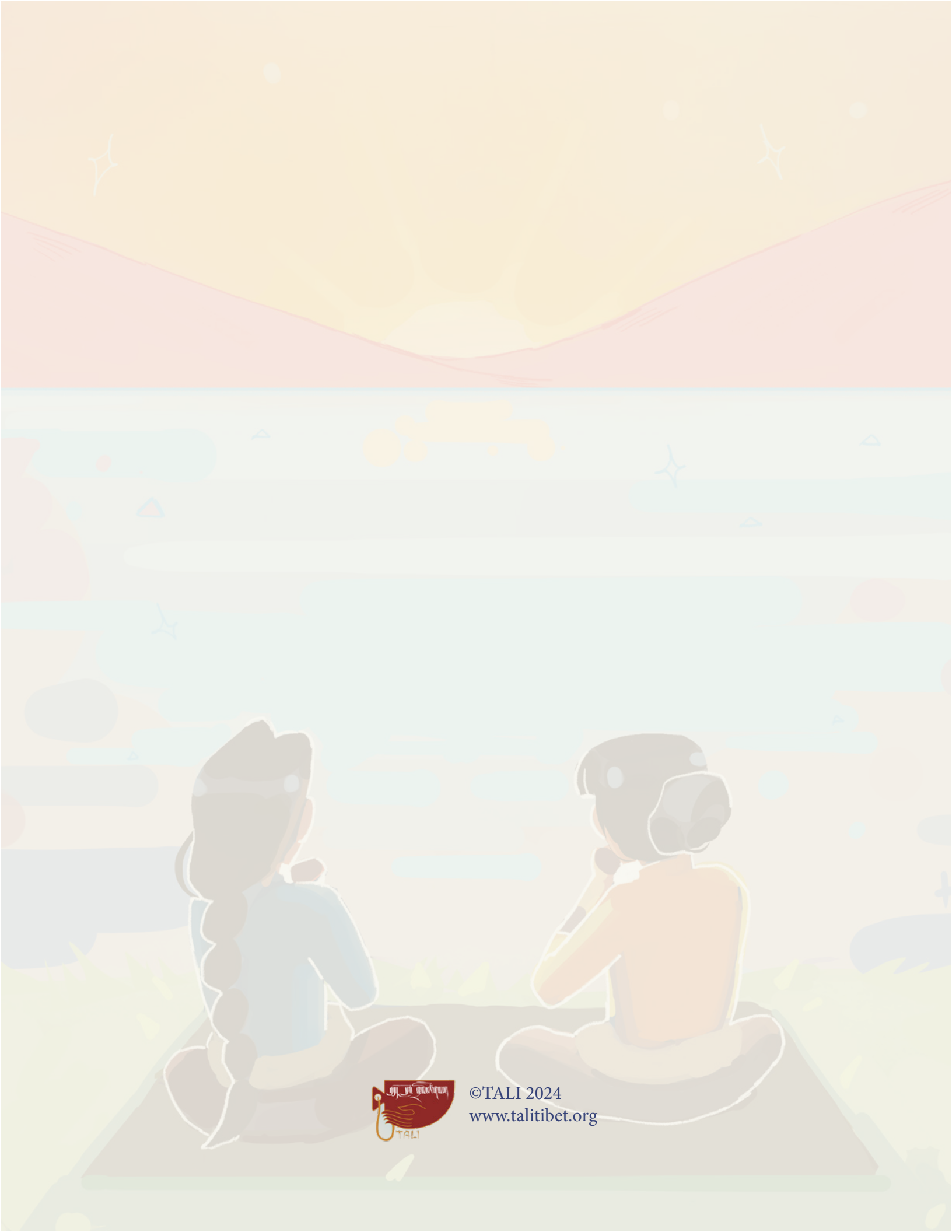
Drakyi



Duck



Yak



©TALI 2024  
[www.talitbet.org](http://www.talitbet.org)