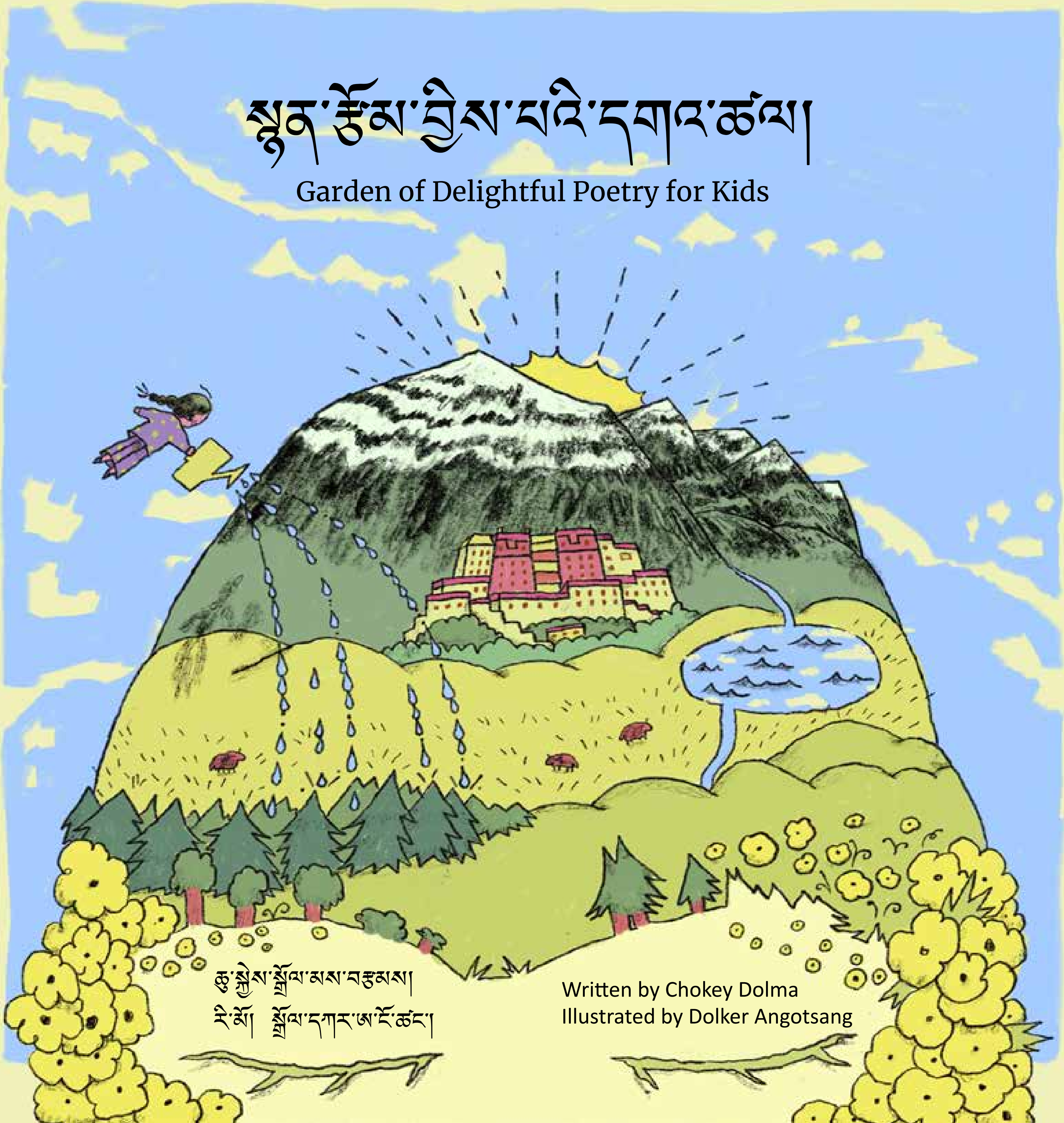
སྙན་ཚོམ་བྱིས་པའི་དགའ་ཚལ།

Garden of Delightful Poetry for Kids



ཆུ་སྐྱེས་སྒྲོལ་མས་བརྩམས།
རི་མོ། སྒྲོལ་དཀར་ཨ་ངོ་ཚང་།

Written by Chokey Dolma
Illustrated by Dolker Angotsang

བོད་ཀྱི་སྐྱེས་མ་རྩོམ་པ་པོའི་བྱིས་སྒྲུང་དེབ་ཕྲེང་གཉིས་པ།

དེབ་ཕྲེང་འདི་ནི་ཁྲ་ལི་བོད་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ་དང་རྩོམ་རིག་གོང་འཕེལ་ཚོགས་པས་དཔར་སྐྲུན་བྱས།

Tibetan Women Authors Series II

GARDEN OF DELIGHTFUL POETRY FOR KIDS

Written by Chokey Dolma
Proofread by Kelsang Lhamo
Illustrated by Dolker Angotsang
Book design by Tsering Namgyal

Text ©2026 Chokey Dolma
Illustrations ©2026 Dolker Angotsang
All rights reserved.

©TALI 2026

www.talitibet.org

སྙན་རྩོམ་བྱིས་པའི་དགའ་ཚལ།

ཆུ་སྐྱེས་སྒྲོལ་མས་བརྩམས།

ཞུས་དག་པ་བསྐལ་བཟང་ལྷ་མོ།

རི་མོ། སྒྲོལ་དཀར་ཨ་ངོ་ཚང་།

དེབ་གཟུགས་རྟུས་འགོད་པ། ཚེ་རིང་རྣམ་རྒྱལ།

པོ་ཏཱ་ལ།

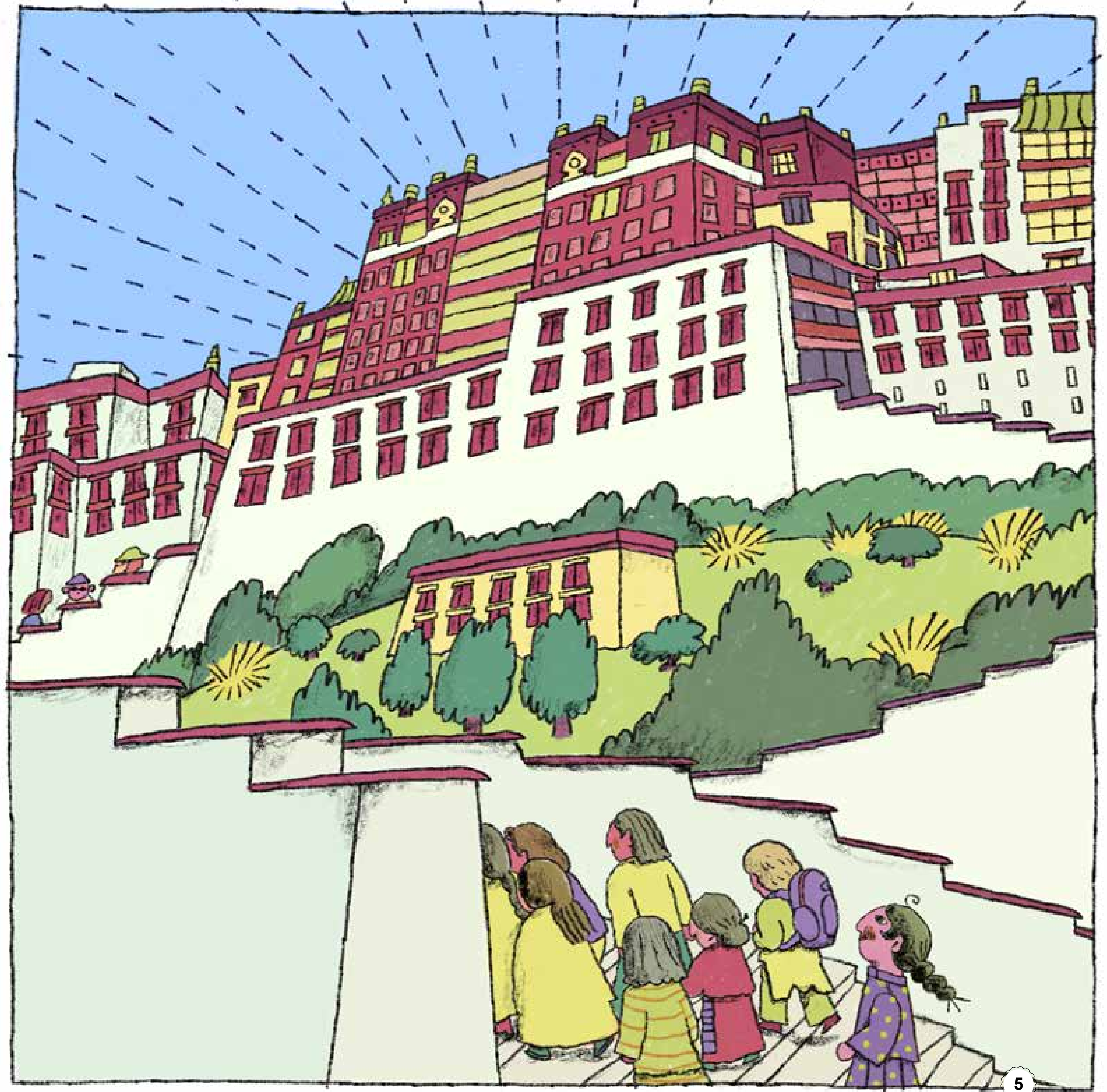
དམར་པོ་རི་ཡི་རྩེ་ལ།།
བཙན་པོའི་ཕོ་བྲང་བཞེངས་ཡོད། །
ཆོས་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྒམ་པོས། །
ཆབ་སྲིད་དེ་ནས་བསྐྱངས་ཡོད། །

ཕོ་བྲང་དཀར་པོ་བཞེངས་མཁན། །
སྡེ་སྲིད་བསོད་ནམས་རབ་བརྟན། །
ཕོ་བྲང་དམར་པོ་བཞེངས་མཁན། །
སྡེ་སྲིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། །

ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་གཟིམ་ཆུང་། །
རྗེ་བའི་བླ་མ་བཞུགས་གནས། །
ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་བདག་པོ། །
པོ་ཏཱ་ལ་རུ་བཞུགས་ཀྱིས། །

མཛེས་པའི་པོ་ཏ་ལ་རུ། །
ཡུལ་སྐོར་འཚང་ཀ་ཤིག་ཤིག །
བརྗིད་ཆགས་རི་བོ་གྲུ་འཛིན། །
འཛམ་གླིང་མཁར་གྱི་རྒྱལ་པོ། །

གླང་ཆེན་ཉལ་འདྲའི་རི་ལ། །
ཕོ་བྲང་གནམ་འདེགས་ཀ་བ། །
མཛལ་ན་མིག་ལ་མཛེས་པ། །
ང་ཚོའི་བོད་ལ་ཡོད་རེད། །



ཕ་བོང་ཁ།

ཕ་བོང་རྡུས་སྤེལ་འདྲ་བའི་སྟེང་། །
ཡ་མཚན་པོ་བྲང་དགུ་ཐོག་བཞེངས། །
རྒྱལ་པོ་སྲོང་བཙན་ཡབ་ཡུམ་གྱིས། །
སྒྲུབ་པ་མཛད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད། །

བཀའ་ཡི་བློན་པོ་སཾ་བྷོ་ཊས། །
དབྱངས་བཞི་གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུ་ཡི། །
བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་འདི་ནས་བརྩམས། །
གངས་ཅན་མཁས་པའི་ཐོག་མ་ཡིན། །

ཆོས་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྒམ་པོ་ཡིས། །
ཐོག་མར་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་བསླབ། །
བར་དུ་རིག་པའི་གནས་ལ་སྦྱངས། །
རྒྱལ་པོ་མཁས་པ་ཐོག་མ་ཡིན། །

ཁ་བ་ཅན་ལ་རིག་གནས་ཀྱི། །
ཉི་མ་ཟླ་བ་འདི་ནས་འཆར། །
མཁས་གྲུབ་གནམ་གྱི་སྐར་ཚོགས་བཞིན། །
སྟོད་སྨད་བར་གསུམ་ཀུན་ལ་ཁྱབ། །

ཡི་གེ་སྦྱོང་དགོས་བྱིས་པ་ཚོ། །
རིག་གནས་ཤེས་དགོས་གཅེས་སྤྲུག་ཚོ། །
བོད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ཡི། །
བདག་པོ་ཡིན་པ་མ་བརྗེད་ཨང་། །

མི་རིགས་འདི་ཡི་ཟླ་སྲོག་ནི། །
སྐད་དང་ཡི་གེ་འདི་ཡིན་པས།།
འདི་ཉིད་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་འགན།།
ང་ཚོར་ཡོད་པ་མ་བརྗེད་ཨང་།།

བོད་མི་རྒན་དར་གཞོན་གསུམ་དང་། །
མི་ཆེན་དཔོན་ཆེན་བར་མ་གསུམ། །
དབྱེ་བ་མེད་པར་བོད་མི་ཚོས། །
སྐད་དང་ཡི་གེ་བདག་སྐྱོང་བྱེད། །

གཙུག་ལག་ཁང་།

ཉིན་མའི་གུང་ལ་མི་ཡིས་རྩིག །
མཚན་མོའི་གུང་ལ་ལྷ་ཡིས་རྩིག །
ལྷ་མི་ཟུང་གིས་བཞེངས་པ་ཡི། །
གཙུག་ལག་ཁང་ལ་མཇལ་དུ་འགྲོ །

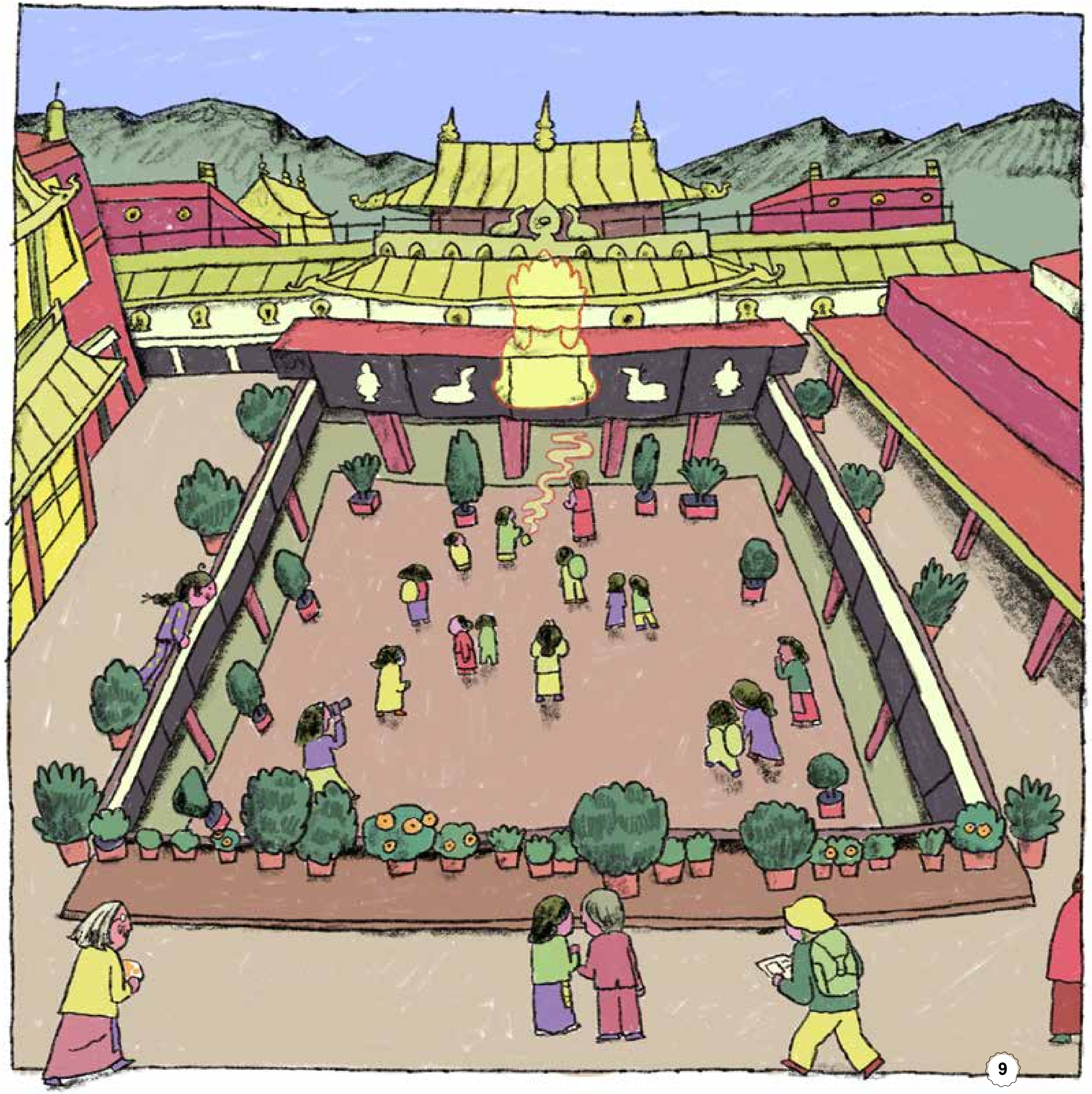
སྒོ་ནི་དཀྱིལ་འཁོར་བཞེངས་པ་འདྲ། །
བླ་མ་རྣམ་པ་འདི་ལ་མཉེས། །
ཀ་བ་ཕུར་བུ་བསླངས་པ་འདྲ། །
སྤགས་པ་རྣམ་པ་འདི་ལ་དགྱེས། །

རྩིག་པ་གཡུང་དྲུང་རྩིག་འདྲ་བཞེངས། །
དེ་ལ་བན་བོན་རྣམ་ཚོ་དགའ། །
ལྷམ་དང་གདུང་མ་རེའུ་མིག་འདྲ། །
འདི་ལ་བོད་འབངས་ཐམས་ཅད་དགའ། །

དགའ་བ་བཞི་དང་ལྡན་པ་ཡི། །
གཙུག་ལག་ཁང་འདི་ངོ་མཚར་ཆེ། །
བཞེངས་པ་མི་འདྲ་སྒྲོན་པ་འདྲ། །
འཕྲུལ་གྱི་སྣང་བ་ཤར་བ་འདྲ། །

ནང་རྟེན་ཤཱཀྱ་མུ་ནེའི་སྐུ། །
ཐོག་མར་རྒྱ་གར་རྒྱལ་པོས་མཆོད། །
བར་དུ་རྒྱ་ནག་རྒྱལ་པོས་མཆོད། །
ད་ལྟ་ཁ་བ་ཅན་གྱིས་མཆོད། །

དད་པའི་སེམས་དང་སྙིམ་པའི་རྩེ། །
གཙུག་ལག་ཁང་ལ་རབ་ཏུ་ཕྱོགས། །
བསྐལ་པ་ཇི་སྲིད་དེ་སྲིད་དུ། །
གཙུག་ལག་ཁང་འདི་བརྟན་པར་ཤོག །



བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་ཁང་།

དགོན་པ་ཀུན་གྱི་ཐོག་མ་ཡིན། །
སློབ་གྲྭ་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་མ་ཡིན། །
གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀུན། །
འདི་ནས་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་ཡིན། །

སད་མི་མི་བདུན་རབ་ཏུ་བྱུང་། །
དགེ་འདུན་སྡེ་ཚོགས་འདི་ནས་དར། །
མཁས་གྲུབ་ལོ་པཎ་བརྒྱ་ཕྲག་གིས། །
བཀའ་འགྱུར་བསྟན་འགྱུར་འདི་ནས་བསྒྱུར། །

བཙན་པོ་ཁྲི་སྲོང་ལྡེ་བཙན་གྱིས། །
བདག་སྐྱོང་མགོ་འདྲེན་ཡང་དག་གནང་། །
བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་ནང་། །
སློབ་གྲྭ་ཚུགས་པའི་ཐོག་མ་ཡིན། །

ཁ་འབབ་རྣམ་བཞི།

ཏ་མཆོག་རི་དང་རྨ་བྱ་རི། །
གླང་ཆེན་རི་དང་སེང་གེ་རི། །
རི་བོ་བཞི་ནས་ཆུ་བཞི་འབབ། །
དེ་ལ་ཁ་འབབ་རྣམ་བཞི་ཟེར། །

གངས་དཀར་ཏི་སེའི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི། །
རྟ་མཆོག་ཁ་ནས་འབབ་པའི་ཆུ། །
བོད་ཀྱི་ཡར་ལུང་གཙང་པོ་དེ། །
བྷང་ག་ལ་ཡི་མཚོ་རུ་འདྲེས། །

གངས་རི་དཀར་པོའི་ལྷོ་ཕྱོགས་ཀྱི། །
རྨ་བྱའི་ཁ་ནས་འབབ་པའི་ཆུར། །
འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་གངྒ་ཟེར། །
རྒྱ་གར་ཧིན་རྡུ་གཙང་པོར་འདྲེས། །

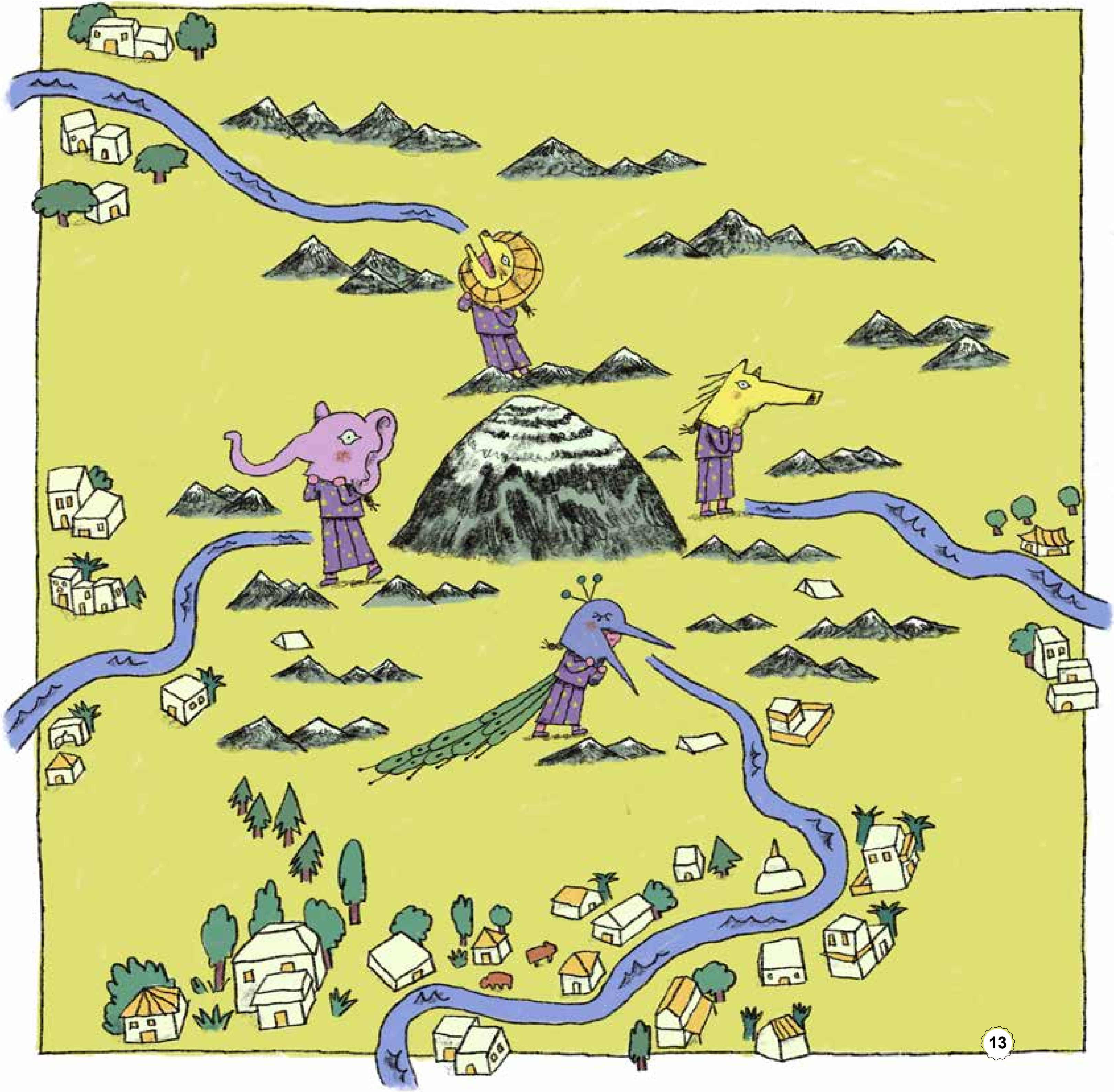
གངས་རི་དཀར་པོའི་ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི། །
གླང་ཆེན་ཁ་ནས་འབབ་པའི་ཆུ། །
རྒྱ་གར་ཧི་མ་ཅལ་དུ་བཞུར། །
མཐའ་མར་ཨ་རབ་མཚོ་རུ་འདྲེས། །

གངས་དཀར་ཏི་སེའི་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི། །
སེང་གེའི་ཁ་ནས་འབབ་པའི་ཆུ། །
རྒྱ་གར་ཡུལ་གྱི་གངྒར་འདྲེས། །
འདི་ཡང་ཧིན་རྡུ་རྒྱ་མཚོར་འབབ། །

གཙང་པོ་ཆེན་པོ་རྣམ་བཞི་འདི། །
བཞུར་བའི་ལུང་པ་ཧ་ཅང་མང་། །
མི་གྲངས་དུང་ཕྱུར་མང་པོ་ཞིག །
ཆུ་བོ་འདི་ཚོའི་རྒྱུད་དུ་གནས། །

ཨེ་ཤ་ཡ་ཡི་གླིང་ཆེན་གྱི། །
གཙང་པོ་མང་པོའི་འགོ་ཁུངས་ཡིན། །
འབྲོག་པ་སྟོང་དང་ཞིང་པ་ཁྲི། །
ཆུ་བོ་འདི་ཚོར་བརྟེན་ནས་འཚོ། །

ལྷ་ཡུལ་གངས་ཀྱི་རི་ནས་འབབ། །
ལུང་པ་འགའ་ནས་ལྷ་ཆུ་ཟེར། །
འཐུང་དང་ཁྲུས་ལ་ཞུགས་པ་ན། །
ཞིམ་དང་སྡིག་སྒྲིབ་འདག་ཅེས་གྲགས། །



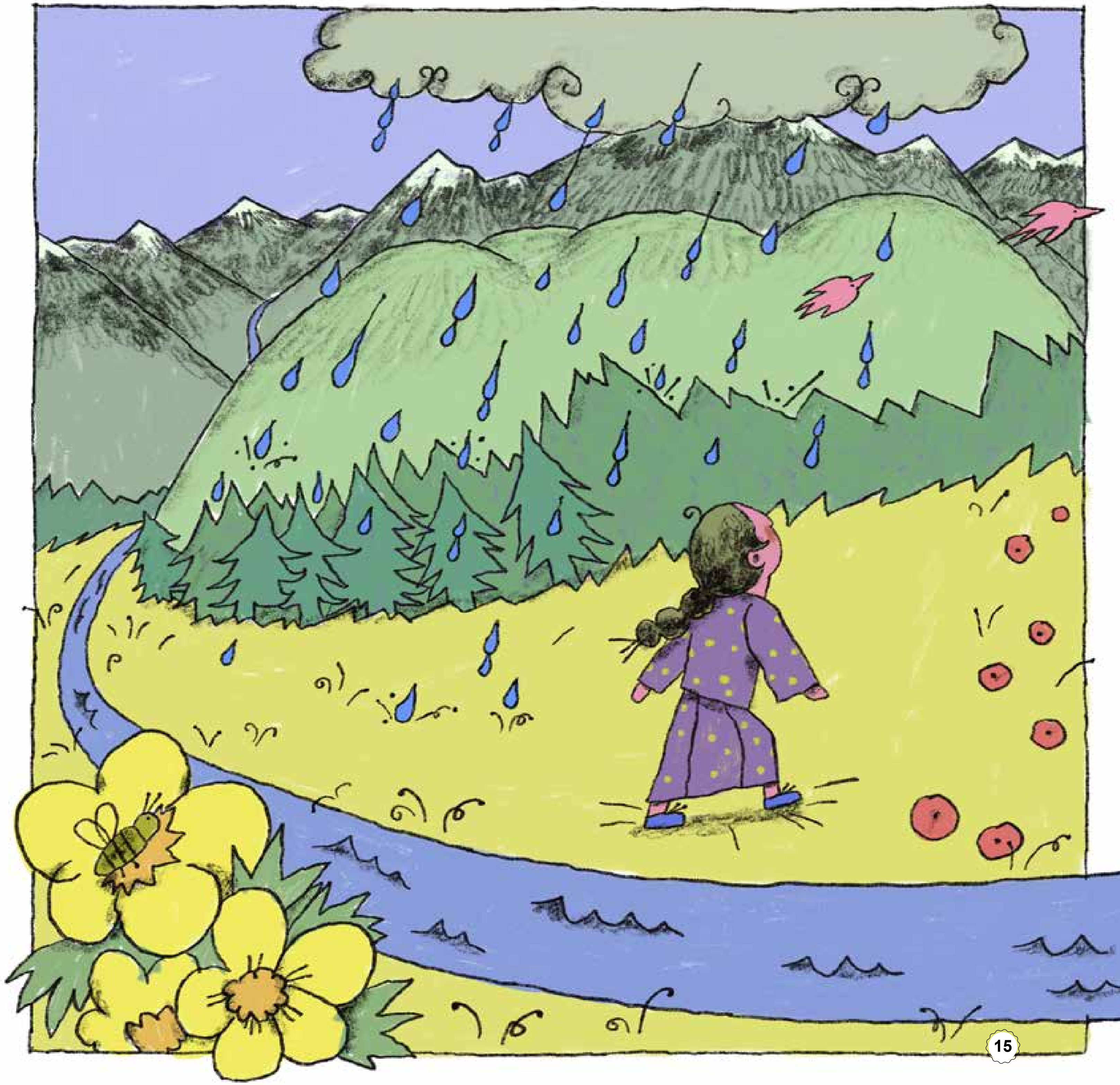
མཛེས་སྡུག

རི་བོ་མཐོན་པོའི་རྩེ་ལ། །
སྤྲིན་པ་ཕར་སྐྱོད་ཚུར་སྐྱོད། །
སྦྲང་ཆར་བསིལ་མའི་དངོས་གྲུབ། །
ས་གཞིའི་སྙིང་ལ་སིམ་སོང་། །

ཤིང་སྡོང་མཐོན་པོའི་རྩེ་ལ། །
བྱེའུ་ཆུང་ཡར་འཕུར་མར་འཕུར། །
གསུང་སྐད་སྙན་པའི་གླུ་སྒྲས། །
བརྐྱ་ལམ་འགྲུལ་པ་བཀག་སོང་། །

སེར་ཆེན་མེ་ཏོག་སྙིང་ལ། །
སྦྲང་ཆུང་ས་མཆོང་གནམ་མཆོང་། །
ཟེའུ་འབྲུའི་བཅུད་ལ་རོལ་བའི། །
སྣང་བ་ཧི་འདྲའི་སྐྱིད་ཨང་། །

གཙང་ཆབ་དྭངས་མོའི་ནང་ལ། །
ཉ་མོ་ཕར་རྐྱལ་ཚུར་རྐྱལ། །
ཆུ་རླབས་རྩེག་མའི་བར་གྱི། །
འཁྱུག་སྟངས་མཉེན་ལྷུག་དོད་ཨང་། །



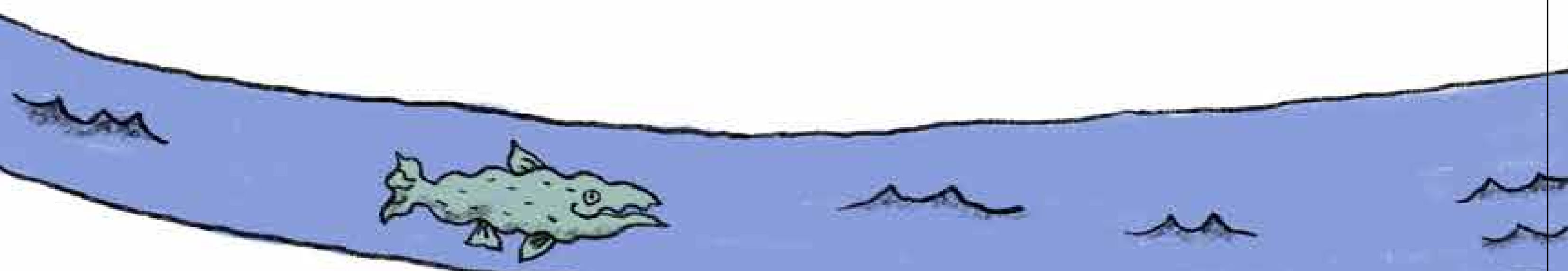
རང་བྱུང་ཁམས།

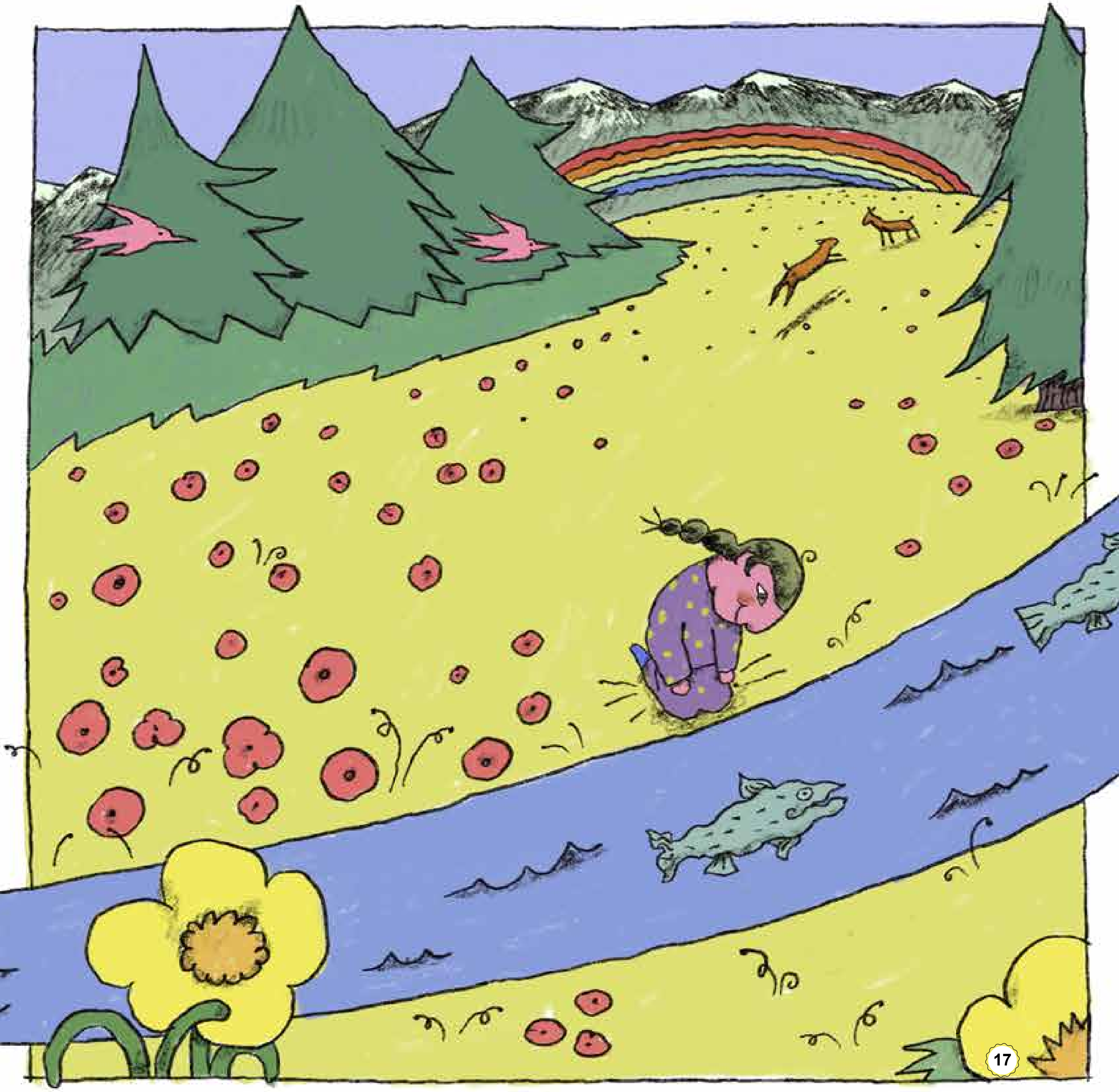
གནམ་ན་འཇའ་ཚོན་སྣ་ལྔ་ཤར། །
སྤང་ན་མེ་ཏོག་སྣ་ཚོགས་བཞད། །
ཆུ་ལ་ཉ་ཆུང་གསེར་མིག་འཁྱུག །
རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་སྐྱིད་ཉམས་ལྡན། །

ལྷུང་བུས་གཙང་པོ་དལ་བུར་སྒྲུལ། །
ལྷབས་ཀྱི་གོས་ནི་ལྷབ་ལྷུབ་གཡོ། །
སྐྱོ་དལ་སྐྱོང་བའི་སྐྱེ་བོ་རྣམས། །
མཚོ་ཡི་འགྲམ་དུ་འཆམ་འཆམ་བྱེད། །

ཤིང་སྡོང་རྩེ་མོ་གནམ་ལ་ཟུག །
ཡལ་ག་ཤར་ལྗོ་ནུབ་ལ་བརྒྱངས། །
བྱ་དང་བྱེའུ་རི་དྭགས་རྣམས། །
ནགས་ཚལ་ཁྲོད་ན་བག་ཡངས་རྒྱུ། །

ཉི་འོད་ཀུན་ལ་འཕྲོད་པར་འཆར། །
ཟླ་ཟེར་ཀུན་ལ་སྙོམ་པར་ཤར། །
སྐར་མའི་ཕྲ་ཚོམ་གནམ་ལ་འཚེར། །
ཨེ་མ་ཧེ་འདྲའི་མཛེས་པ་ལ། །





ལྷ་ཤིང་ཤུག་པ།

དུས་ཚིགས་བཞི་ལ་རང་མདོག་གཅིག །
རང་བྱུང་དྲི་བཟང་མངར་མོ་ལྡན། །
ལྷ་ཤིང་ཤུག་པའི་སྡོང་པོ་ལ། །
ལྗོན་པ་ཀུན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཟེར། །

རྗེ་མོ་ལྷ་ཡི་ཡུལ་ལ་སྐྱེས། །
ཡལ་ག་མི་ཡི་ཡུལ་ལ་བརྒྱངས། །
རྩ་བ་ཀླུ་ཡི་ཡུལ་ལ་ཟུག །
ལྷ་མི་ཀླུ་གསུམ་དགའ་བའི་ཤིང་། །

ཤུག་པའི་ལོ་མས་ལྷ་བསང་གཏོང་། །
ཤུག་པའི་ཕྱེ་མས་བདུག་སྤོས་བཟོ། །
ཤུག་པའི་ཤིང་གིས་ཁང་པ་བཟོས། །
ལྷ་ཤིང་ཤུག་པ་བཀྲ་ཤིས་ཤིང་། །

ཤུག་པས་ཛ་ཡོར་ཚང་ཡོར་བཟོ། །
ཕྱུར་མ་ཁེམ་བུ་ལ་སོགས་པ། །
རང་བྱུང་ཤིང་གིས་བཟོས་པ་ཡི། །
སྡོད་དང་ཙ་ལག་ཧ་ཅང་མང་། །

དར་ལྕོག

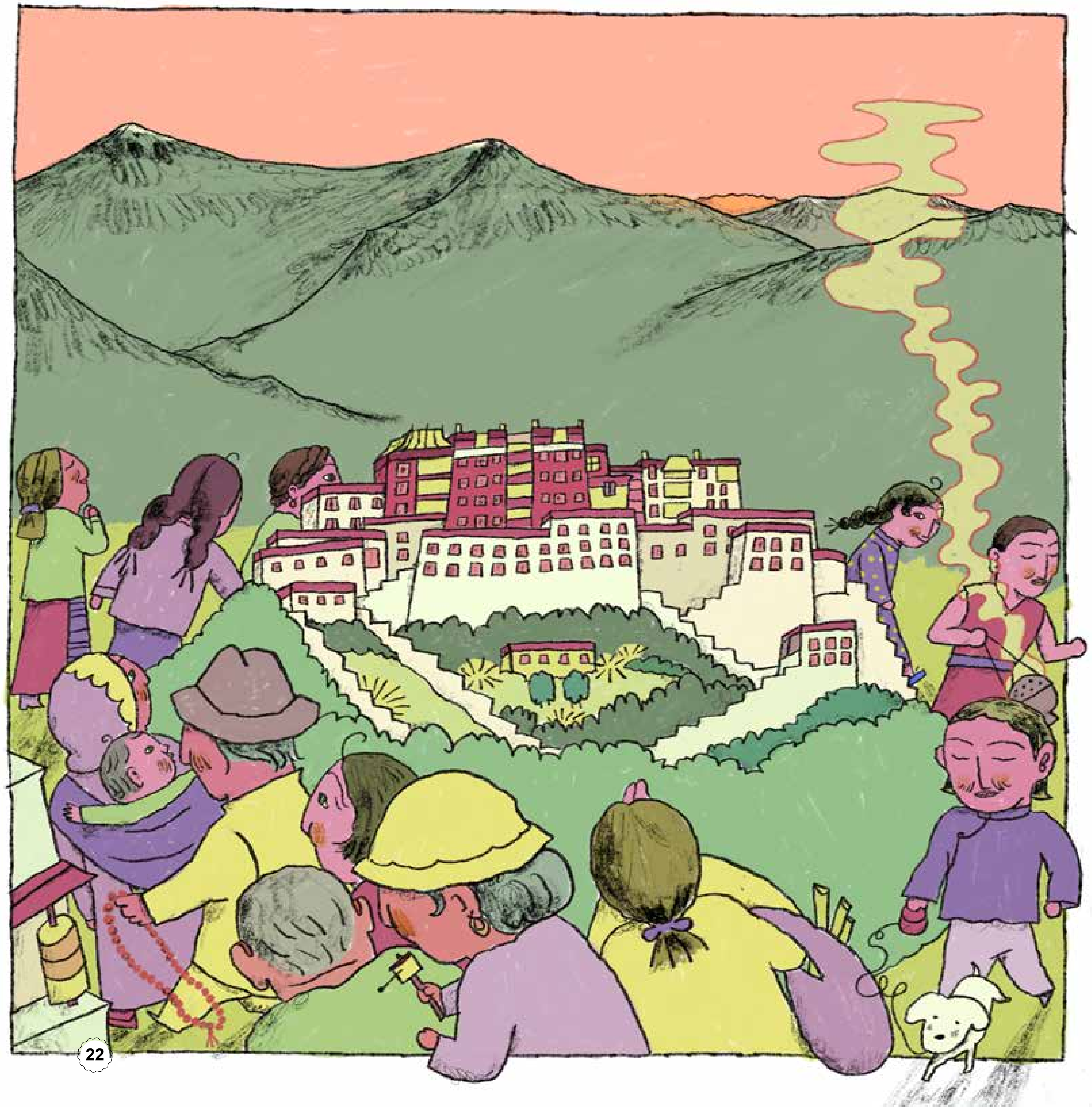
རི་མགོ་མཐོན་པོའི་རྩེ་ལ། །
སྣ་ལྔའི་དར་ལྕོག་བཙུགས་ཡོད། །
ལ་མོའི་ཕ་རོལ་ཚུར་རོལ། །
དར་ལྕོག་འཕྱེན་ནས་སྤྲེལ་ཡོད། །

ཁང་བཟང་མཐོན་པོའི་སྟེང་ལ། །
བཀྲ་ཤིས་དར་ལྕོག་བསླངས་ཡོད། །
གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་ཡུལ་ལ། །
ཚེ་དང་བསོད་ནམས་དར་ཡོད། །

མཚོ་དང་མཚེའུའི་འགྲམ་ལ། །
རླུང་རྟའི་དར་ལྕོག་འཕྱེན་ཡོད། །
གཙང་ཆབ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྡན། །
བདུད་རྩི་སྨན་དུ་གྲུབ་ཡོད། །

དགོན་པ་རི་རིའི་ནང་ན། །
དར་ཆེན་རེ་རེ་བསླངས་ཡོད། །
ལྷ་སའི་བར་སྐོར་ནང་ལ། །
དར་ཆེན་མང་པོ་བསླངས་ཡོད། །

བོད་ཁྱིམ་རེ་རེའི་ཐོག་ཁར། །
དར་ལྕོག་རེ་རེ་བསླངས་ཡོད། །
སུ་དང་གང་ལ་མེད་པ། །
གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་མཚོན་རྟགས། །



ལྷ་ས།

ལྷ་ས་ལྷ་ཡི་ཞིང་གི །
གླིང་བཞི་བསྐོར་ན་གླིང་སྐོར། །
རྩེ་ལ་བསྐོར་ན་རྩེ་སྐོར། །
བར་ལ་བསྐོར་ན་བར་སྐོར། །

དགོན་པ་ལྷ་ཁང་མང་པོས། །
ལྷ་སའི་ཕྱོགས་བཞི་ཁེངས་པར། །
མཆོད་མཇལ་སྐོར་བ་བྱེད་པའི། །
གླིང་སྐོར་འཚང་ཁ་ཤིག་ཤིག །

རི་མགོ་མཐོན་པོའི་སྟེང་གི །
ཕོ་བྲང་པོ་ཏཱ་ལ་རུ། །
རྩེ་སྐོར་འགྲོ་བའི་མི་ཚོགས། །
ཉིན་མཚན་རྫོགས་རྒྱུ་མི་འདུག །

ལྷ་ལྡན་གཙུག་ལག་ཁང་གི །
བར་སྐོར་མི་ཚོགས་མང་པོས། །
གསོལ་བ་སྨོན་ལམ་འདེབས་པའི། །
གསུང་སྒྲ་ཉ་བར་སྙན་བྱུང་། །

དབྱར་དགུན་གནམ་གཤིས་སྐྱིད་པ། །
ལྷ་ས་ལྷ་ཡི་ཞིང་ཁམས། །
ཇོ་ཤག་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ། །
བསོད་ནམས་མགོན་དུ་བཞུགས་ཡོད། །

©TALI 2026
www.talitibet.org