

# ལྷ་ལོ་ལྷ་མེ།

✎ Lesley Koyi

👤 Wiehan de Jager

💬 འདབ་བྱུག་ Dabtruk, ལྷ་ལོ་ལྷ་མེ། Patrick Dowd, ལྷ་མེ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན།  
Chusang Sonam Rinchen

|| 5

💬 འདབ་བྱུག་



འདྲ་འཇུ་ཉ་ཅང་ཆེ་བའི་གྲོང་ཁྱེར་ནི་རོ་རྩེ་ཞེས་པ་དེ་ན། བྱིས་ཚང་གི་བདག་  
སྐྱོང་མ་རག་པའི་བྱིས་པ་ཡུལ་མེད་སྐོར་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ཚོས་ཉི་མ་རེ་རེ་  
དེ་ལེགས་ཉེས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན་ནའང་དེ་བསྐྱུལ་ནས་འགྲོ་གི་ཡོད་ལ།  
ཁོང་ཚོ་དོ་གཅེལ་གྲང་མོའི་སྒྲིང་ཉལ་བའི་རྗེས་ཀྱི་ཞོགས་པ་ཞིག་ལ་སོ་སོའི་  
ཉལ་ཆས་བསྐྱུ་གསོག་བརྒྱབ་པ་དང་། གྲང་ངར་ལ་གཡོལ་བའི་ཆེད་དུ་ཁོང་  
ཚོས་གད་སྐྱེགས་མེ་ལ་སྒྲོན་ནས་དྲོད་ཁོལ་རག་ཐབས་བྱས་པ་རེད། བྱིས་པ་དེ་  
དག་ནང་གི་གཅིག་གི་མིང་ལ་སྐ་ལྷོ་ལྷོ་ཕེ་ཟེར་ལ། ཁོ་རང་ལོ་རྒྱུད་ཤོས་དེ་ཡིན།



ཁོ་རང་གི་ཕ་མ་གཉིས་གྲོངས་སྐབས་ལྷ་གྲོ་ཇུ་མེ་ལོ་ལྷ་ཡིན། ཁོ་རང་ཨ་ཁུའི་  
འགྲམ་ལ་ཕྱིན་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། ཨ་ཁུས་ཁོ་ལ་གཅེས་སྐྱོང་མ་བྱས་པ་དང་།  
ལྷ་གྲོ་ཇུ་མེ་ལ་གྲོད་ཁོག་རྒྱག་བྱུབ་པའི་ཁ་ལག་ཅིག་སྐྱོད་ཀྱི་མེད་པའི་ཁར།  
བྱིས་པ་དེ་ལ་ལས་ཀ་ཁག་པོ་མང་པོ་ལས་བརྟུག་པ་རེད།



གལ་སྲིད་ལྷ་གྲོ་རྩུ་མེ་ཡིས་བསམ་འཆར་བཤད་པ་དང་དྲི་བ་བཏོན་པ་ཡིན་ན་  
ཨ་ཁུས་ཉེས་རྩུང་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ། ལྷ་གྲོ་རྩུ་མེ་ཡིས་ཁོ་རང་སློབ་  
གྲུང་ཕྱིན་ན་འགྲིག་གི་རེད་དམ་ཅེས་དྲིས་ཚེ་ཨ་ཁུས་ཁོ་ལ་རྩུང་སྟེ། བྲིད་རང་  
སྐྱུགས་དྲག་ནས་སློབ་སྦྱོང་ཡོང་གི་མ་རེད། ཅེས་བཤད་གྱི་ཡོད། ལོ་གསུམ་ལ་  
མནར་སྐྱུག་ཕྱུངས་པའི་མཐའ་མར་ལྷ་གྲོ་རྩུ་མེ་ཁོ་རང་གི་ཨ་ཁུས་འབྲམ་ནས་  
བྲོས་ཕྱིན་པ་དང་། སྲང་ལམ་ནས་འབྲམ་ཉུལ་བྱེད་རྒྱུ་མགོ་བཙུགས་པ་རེད།

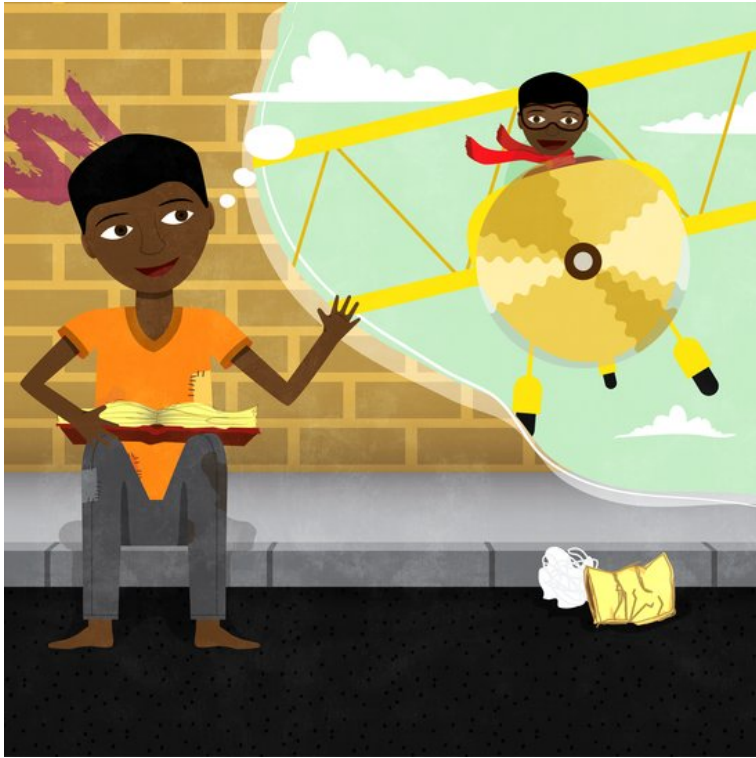


སྲང་བར་གྱི་མི་ཚོ་ནི་ཁག་པོ་ཡོད་ལ། བྱིས་པ་བྱ་མང་ཤོས་ཀྱིས་ཉེན་རེའི་ཟས་  
 སྐྱུན་རེ་རག་དང་མི་རག་གི་ཚེད་དུ་དཀའ་ལས་རྒྱག་གི་ཡོད། མཚམས་རེར་  
 ཁོང་ཚོ་ཉེན་རྟོག་པས་འཛིན་གྱི་ཡོད་ལ། སྐབས་རེར་ཁོང་ཚོར་ཉེས་རྒྱུ་གཏོང་  
 གི་ཡོད། ཁོང་ཚོ་ན་བ་ཡིན་ན་རོགས་བྱེད་མཁན་སྲུ་ཡང་མེད་ལ། བྱིས་པ་དེ་ཚོ་  
 བྱི་སོ་སོའི་སློང་མོ་དང་། གད་སླྱེགས་ལས་བརྟུས་པའི་འགྲིག་དམ་དང་བསྐྱར་  
 བཟོ་བྱེད་ཚོག་པའི་སླྱེགས་རོ་གཞན་དག་བཙོང་བའི་རིན་འབབ་ཉུང་ཉུང་དེ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་འཚོ་བ་རོལ་གྱི་ཡོད། དེ་དག་ལས་ཀྱང་མི་ཚོ་ཡི་དཀའ་ལས་ཁག་  
 ཤོས་ནི་གྲོང་སྐྱེར་དེའི་སྤྱང་པོའི་ས་ཆ་འཕྲོག་རེས་བྱེད་མཁན་གྱི་ཡུལ་མེད་  
 འབྲུམ་པོའི་ཚོགས་པ་གཞན་པའི་མཉམ་དུ་རྒྱག་རེས་རྒྱག་རྒྱུ་དེ་ཡིན།



ཉི་མ་གཅིག་ལ། ལྷ་གྲོ་ཏུ་སྡེ་ཡིས་བྲིམ་ཕྱགས་ཀྱི་སྒོད་ཆས་ཤིག་སྲོག་སྐབས་  
 དེའི་ནང་ནས་སྐྱུང་དེབ་རྙིང་རལ་ཅིག་བརྙེད་པ་རེད། ཁོས་སྐྱུང་དེབ་དེ་གད་  
 ལྷོགས་འབྲུ་སའི་ཁྱུག་མའི་ནང་སྐྱུགས་པ་དང་། ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་། ཁོས་གད་  
 ལྷོགས་བདུས་ཚར་རྗེས་སྐྱུང་དེབ་དེ་ཕྱིར་བཏོན་ཏེ་དེའི་སྡེང་གི་རི་མོ་རྣམས་ལ་  
 ལྷ་གི་ཡོད། ཡིན་ནའང་། ཁོས་དེའི་སྡེང་གི་ཡི་གེ་སློག་མི་ཤེས།





སྐྱུང་དེའི་ནང་གི་རི་མོ་རྣམས་ཀྱི་བྱིས་པ་བྱུ་ཞིག་ནང་སོན་རྗེས་གནམ་གྲུ་ཁ་ལོ་  
བ་ཞིག་ཆགས་པའི་སྐོར་ཡིན། ལྷ་སྟོ་རྩ་མེ་ཡིས་ཁོ་རང་གནམ་གྲུའི་ཁ་ལོ་བ་  
ཞིག་ཡིན་ན་ཅི་མ་རུང་སྐྱམ་ནས་སྟོང་འདང་བརྒྱབ་པ་རེད། མཚམས་རེད།  
ཁོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱུང་དེའི་ནང་གི་བྱིས་པ་བྱུ་དེ་ཡིན་པའི་སྐོར་བཟོ་བྱས་པ་རེད།



གནམ་གཤིས་ཉ་ཅང་གང་མོ་ཡོད་ལ། ལྷ་གྲོ་རྩུ་མེ་ཡིས་ལམ་འགྲམ་ཞིག་དུ་  
 སློང་མོ་རྒྱག་གི་ཡོད། མི་ཞིག་ཁོའི་འགྲམ་ལ་ཡོང་བ་རེད། “ཉེ་ལོ། ང་ཐོ་མ་སི་  
 ཡིན། ངས་ཉེ་འབྲིས་འདི་ན་ལས་ཀ་ལས་ཀྱི་ཡོད་ལ། དེ་ནས་སྤྱོད་ལ་ཟ་མ་རེ་  
 རག་གི་རེད།” ཅེས་བཤད་པ་དང་། ཐོག་ཁེབ་སློབ་པོ་ཅན་གྱི་ཁང་བ་སེར་པོ་  
 ཞིག་ལ་མཚུབ་མོ་བཙུགས་ནས་བསྟན་པ་རེད། “ངའི་རེ་བ་ཡིན་ན་སྤྱོད་རང་  
 ཁང་བ་དེའི་ནང་ཕྱིན་ཉེ་ཟ་མ་བསྐྱང་ན་ཡག་པོ་འདུག། སྤྱོད་རང་འགོ་གི་ཡིན་  
 བམ།” ཞེས་དྲིས། ལྷ་གྲོ་རྩུ་མེ་ཡིས་མི་དེ་ལ་ཅིག་བཟུངས། ཁང་བ་དེ་ལ་ཅིག་  
 བཟུངས། “གཅིག་བྱས་ན།” ཞེས་བཤད་དེ་ཕར་ཕྱིན་པ་རེད།





དེའི་རྗེས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ལྷན་སྦྲེལ་དུ་སྦྱོར་བའི་སྐབས་སུ་སྦྱོར་བའི་སྐབས་སུ་  
མ་སི་མཐོང་གི་ཡོད། ཁོང་གི་མི་ལ་ཁ་བཅད་བྱེད་ཀྱི་དགའ་བོ་ཡོད་ལ། ལྷག་  
པར་དུ་སྦྱང་བར་ནས་ལྷག་པའི་མི་རྣམས་ལ་ཁ་བཅད་བྱེད་ཀྱི་དགའ་བོ་ཡོད་  
མཁན་ཞིག་རེད། ཐོ་མ་སི་ཡིས་མི་གཞན་གྱི་མི་ཚོ་སྦྱང་ལ་ཉན་གི་ཡོད་ལ།  
ཁོང་གི་ངང་རྒྱུད་རིང་པོ་དང་གཟབ་བྲུབ་ཆེ་བ། གུས་བརྩི་ཡོད་མཁན་དང་ཁྱད་  
གསོད་མི་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། དེས་པ་སྦྱོར་བའི་དགའ་བོ་སྦྱོར་བའི་ཁང་  
པ་སེར་པོ་ཐོག་ཁབ་སྦྱོར་བའི་ཅན་དེའི་ནང་དུ་ཕྱིན་ཏེ་ཉིན་གུང་གི་ཟ་མ་ལེན་ཀྱི་  
མགོ་བཙུགས་པ་རེད།



ཐོ་མ་སི་ཡོང་ལྟེ་ཁོ་རང་གི་འབྲིས་ནས་སྡོད་སྐབས། ལྷ་ལྟོ་ལྟོ་མེ་ཡིས་ཁོ་རང་གི་  
སྐྱུང་དེབ་རྩིང་པ་དེ་ཁ་ཕྱེ་ནས་ནང་ལ་ལྷ་གི་ཡོད་པ་རེད། ཐོ་མ་སིས་སྐྱུང་འདི་ཅི་  
ཞིག་གི་སྐོར་རེད་ཅེས་དྲིས་པ་དང་། ལྷ་ལྟོ་ལྟོ་མེ་ཡིས། སྐྱུང་འདི་ནི་བྱིས་པ་བྱ་  
ཞིག་གཞན་གྱི་ཁ་ལོ་བ་ཆགས་པའི་སྐོར་རེད་ཅེས་ལན་བཏབ། དེ་ནས་ཐོ་མ་  
སིས། བྱ་དེའི་མིང་ལ་ཅི་ཟེར་བ་རེད་ཅེས་དྲིས་པར། ལྷ་ལྟོ་ལྟོ་མེ་ཡིས། དེ་ངས་མི་  
ཤེས། གང་ཡིན་ཅེ་ན་ངས་ཡི་གེ་སློག་མི་ཤེས་ཞེས་བཤད་པ་རེད།



ཁོང་གཉིས་ཐུག་སྐབས། ལྷ་གྲོ་ཚུ་སྡེ་ཡིས་ཐོ་མ་སི་ལ་ཁོ་རང་གི་སྐྱུང་བཤད་པ་  
 རེད། སྐྱུང་དེའང་ཁོ་རང་གི་ཨ་ཁུ་དང་ཁོ་རང་ཨ་ཁུའི་བྱིམ་ནས་ཕྱི་ལ་བྲོས་པའི་  
 སློར་ཡིན། ཐོ་མ་སི་ནི་སྐད་ཆ་མང་པོ་བཤད་མཁན་ཞིག་མིན་ལ། ཁོས་ལྷ་གྲོ་ཚུ་  
 སྡེ་ལ་ག་རེ་བྱེད་དགོས་པའི་སློར་ཀྱང་བཤད་གྱི་མེད། ཁོང་གིས་གཟབ་ནན་ངང་  
 ཉན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། མཚམས་རེར་ཁོང་གཉིས་ཐོག་ཁེབ་སྡོམ་པོ་ཅན་གྱི་ཁང་  
 བ་དེའི་ནང་ཕྱིན་ཏེ་ཟ་མ་བཟའ་ཞོར་ཁ་བརྟུན་བྱེད་གྱི་ཡོད།



ལྷ་གྲོ་ཚུ་མེ་ལོ་བཅུ་ལ་སོན་པའི་སྐབས་དེར། ཐོ་མ་སི་ཡིས་ཁོ་ལ་སྦྱང་དེབ་  
གསར་པ་ཞིག་སྦྱང་པ་རེད། དེབ་དེའི་ནང་གི་སྦྱང་ནི་གྲོང་གསེབ་ཅིག་གི་བུ་  
ཞིག་ནར་སོན་རྗེས་སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་སྤྱོད་ཚེས་མཁན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་  
བའི་སྐོར་ཡིན་པ་རེད། ཐོ་མ་སི་ཡིས་སྦྱང་དེ་ཐེངས་མང་པོར་ལྷ་གྲོ་ཚུ་མེ་ལ་  
བཏུགས་པ་དང་། ཉིན་ཞིག་ལ་ཁོང་གིས་ལྷ་གྲོ་ཚུ་མེ་ལ། ད་ནི་ངས་བསམ་ན་  
ཚོད་རང་སློབ་གྲུབ་ཕྱིན་ཏེ་ཡི་གེ་སྦྱོང་རན་རེད། ཚོད་ཀྱིས་བསམ་ན་གང་འདྲ་  
འདུག་ཅེས་དྲིས། ཐོ་མ་སི་ཡིས་ད་དུང་ཁོང་གིས་བྱིས་པ་རྣམས་སྟོད་ཚོག་པ་  
དང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སའི་ས་ཆ་ཞིག་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་བཤད་པ་རེད།



ལྷ་གྲོ་རྩུ་མེ་ཡིས་ས་ཆ་གསར་པ་དེ་དང་སློབ་གྲུང་འགྲོ་བའི་སློབ་ལ་བསམ་སློབ་  
 བཏང་བ་རེད། ཁོ་རང་གི་ཨ་ཁུམ་བཤད་པ་ལྟར། ཁོ་རང་དངོས་གནས་སློབ་  
 སློང་བྱེད་པར་རྒྱགས་དྲག་ན་ག་རེ་བྱེད། གལ་སྲིད་ས་ཆ་གསར་པ་དེ་ནས་  
 གཞན་གྱིས་ཁོ་ལ་རྩུང་ན་ག་རེ་བྱེད། ཁོ་རང་ཞེད་སྤང་སྤྱེས། “གཅིག་བྱས་ན་  
 སྲང་ལམ་ནས་སློད་པ་དེས་ཡག་ས་རེད།” ཅེས་ཁོས་བཤད་པ་རེད།





ཁོས་རང་གི་སེམས་ཁྲལ་གྱི་སྐོར་ཕྱོ་མ་སི་ལ་བཤད་པ་རེད། ག་ལེར་བྱས་ནས་  
ཕྱོ་མ་སི་ཡིས་ཁོ་ལ་ས་ཆ་གསར་པ་དེར་འགོ་རྒྱ་འཛིན་གཏམ་ག་ཡག་ཤོས་དེ་ཡིན་  
པ་ཉ་གོ་བརྟུག་པ་རེད།



དེ་ལྟར། ལྷན་ལྗོངས་ལྷན་ཁང་པ་ལྷན་ཁུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྤར་བ་དང་། རོགས་པ་བྱ་  
གཞན་པ་གཉིས་དང་མཉམ་དུ་ཉལ་ཁང་གཅིག་གི་ནང་དུ་བསྐྱད་པ་རེད། ཁང་  
བ་དེའི་ནང་དུ་ཕྱོད་སྐྱོམ་བྱིས་པ་བརྒྱ་ཡོད་ལ། ཁོང་ཚོའི་མཉམ་དུ་ཨ་ནེ་སི་སི་  
དང་མོ་རང་གི་ཕྱོག་ཕྱི་གསུམ། ཞི་མི་གཅིག་རེ་མ་གཅིག་བཅས་ཡོད་པ་རེད།



ལྷ་གོ་རྩུ་མེ་ཡིས་སློབ་སྦྱོང་གི་མགོ་བཙུགས་ནའང་། དེ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་བྱུང་  
བ་རེད། སློབ་སྦྱོང་གི་རྗེས་ཟིན་པ་ལ་ཁོས་མང་པོ་སྦྱོང་དགོས་ལེལ་བ་རེད།  
མཚམས་རེར་ཁོས་སློབ་སྦྱོང་མཚམས་འཇོག་དགོས་ཀྱང་བསམ་པ་རེད། ཡིན་  
ནའང་། ཁོས་སྦྱང་དེབ་ནང་གི་གནམ་གུ་ཁ་ལོ་བ་དང་རྐང་སློལ་རྩེས་མཁན་གྱི་  
དེ་གཉིས་སེམས་ལ་དྲན་པ་རེད། ཁོང་གཉིས་ལྟར་དུ། ཁོས་མཚམས་མ་བཞག་  
པ་རེད།




ཉིན་ཞིག་ལྷ་གྲོ་རྩེ་མེ་ཡིས་ཁང་པ་ལྷང་ཁུ་དེའི་ར་སྐོར་ནང་བསྐྱད་དེ་སྐྱང་ཞིག་  
སྐོག་གིན་ཡོད་ལ། སྐབས་དེར་ཐོ་མ་སི་ཡོང་སྟེ་འགྲམ་ནས་བསྐྱད་དེ། སྐྱང་འདི་  
ཅི་ཞིག་གི་སྐོར་རེད་ཅེས་དྲིས་པ་རེད། ལྷ་གྲོ་རྩེ་མེ་ཡིས། སྐྱང་འདི་ནི་བྱ་རྒྱུ་  
ཞིག་དགོ་ཅན་ཆགས་པའི་སྐོར་རེད་ཅེས་བཤད། དེ་ནས་ཐོ་མ་སི་ཡིས། བྱ་དེའི་  
མིང་ལ་ཅི་ཟེར་གི་རེད་ཅེས་དྲིས་སྐབས། ལྷ་གྲོ་རྩེ་མེ་ཡིས་འཇུག་སྟོན་བཞིན།  
ཁོང་གི་མིང་ལ་ལྷ་གྲོ་རྩེ་མེ་ཟེར་གི་རེད་ཅེས་ལན་བཏབ་པ་རེད།





# Global Storybooks

[globalstorybooks.net](http://globalstorybooks.net)

ལྷ་གྲོ་ཏུ་མེ།

 Lesley Koyi

 Wiehan de Jager

 འདབ་བྱུག་ Dabtruk, སྤེན་རིག་ཞེན། Patrick Dowd, རྒྱ་ཚང་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན། Chusang Sonam Rinchen

