



# སིགྐམ་ཏེ་རལ་ཏ

(Sikkim Herald Sherpa Edition)

Postal Regd. No. WB/SKM/01/2021-22

བམ་པོ་༢༡ པ་ སྐྱད་ཏོག་ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལ་༡ ཉ་ པོ་ ཚེས་ ༡༤ རེས་གཟའ་པ་སངས་ ཐེང་ཡང་ ༡ པོ་ ཤོག་ལྗོངས་༡

## ཐེང་གསུམ་པ་གོ་བོ་འཕྲོ་ལའ་སྐྱོད་སྐྱོད་ལག་སྒྲིག་གི་ཕྱག་ལུ་སྐོ་བེད་དུ་གནང་།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལ་༡༩ ཉ་པོ་ཚེས་ ༡༠ ཉིན་སྐྱད་ཏོག་ན་ལུ་ལ་ཐོ་ཚ་སྐྱད་ཨེ་སའི་ཨེན་ཨེ་མ་སྐྱེན་ལང་ལ་ཐེང་གསུམ་པ་འི་ཏེ་ས་གོ་བོ་འཕྲོ་ལའ་སྐྱོད་སྐྱོད་ལུ་ལ་འབྲས་ལྗོངས་ཀྱི་སྐྱོད་སྐྱོད་སྐྱེ་ལའ་སྐྱོད་ག་པར་སང་མཚོག་གི་སྐོ་བེད་ཉེན་འབྲེལ་གནང་གུ་གནང་།



ཉི་མ་འདི་ཚེས་ནས་འབྲས་ལྗོངས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་འགོ་བཙུག་སུ་ཚེད། རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ལམ་སྟོན་ལྟར་ཐེང་གསུམ་པ་འི་གོ་བོ་འཕྲོ་ལའ་སྐྱོད་སྐྱོད་ལུ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་ལ་བྱེད་པ་གཞུང་གི་ལམ་སྟོན་ལྟར་ལའ་སྐྱོད་སྐྱོད་ལུ་ལ་ཐོ་ཚ་སྐྱེན་ལང་གི་སྐོ་བེད་ཉེན་འབྲེལ་གནང་གུ་གནང་།

སྐྱེན་ལང་སྐོ་བེད་དུ་ལམ་སྟོན་ལྟར་སྐྱོད་སྐྱོད་ལུ་ལ་ཐོ་ཚ་སྐྱེན་ལང་གི་སྐོ་བེད་ཉེན་འབྲེལ་གནང་གུ་གནང་།

གསུམ་པ་འི་ཏེ་ས་གོ་བོ་འཕྲོ་ལའ་སྐྱོད་སྐྱོད་ལུ་ལ་ཐོ་ཚ་སྐྱེན་ལང་གི་སྐོ་བེད་ཉེན་འབྲེལ་གནང་གུ་གནང་།

སྐྱེན་ལང་སྐོ་བེད་དུ་ལམ་སྟོན་ལྟར་སྐྱོད་སྐྱོད་ལུ་ལ་ཐོ་ཚ་སྐྱེན་ལང་གི་སྐོ་བེད་ཉེན་འབྲེལ་གནང་གུ་གནང་།

## ལྷོ་བསམ་ཐེ་འཕོ་གར་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་སྐོ་བེད་ཉེན་འབྲེལ་ལུ་ལ་ཐོ་ཚ་སྐྱེན་ལང་གི་སྐོ་བེད་ཉེན་འབྲེལ་གནང་གུ་གནང་།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལ་༡ ཉ་པོ་ཚེས་ ༡༤ ལ་ ལྷོ་བསམ་ཐེ་འཕོ་གར་ཡང་སྐྱོད་པ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་ནས་ཚེས་ ༡༤ ཉིན་ལ་སྐྱད་ཏོག་གི་མེ་ཏོག་སྐྱད་གཞུང་གི་གཞི་སྐྱོད་ལུ་ལ་ཐོ་ཚ་སྐྱེན་ལང་གི་སྐོ་བེད་ཉེན་འབྲེལ་གནང་གུ་གནང་།



གོང་གི་ལམ་སྟོན་ལྟར་ལ་སྐྱོད་པ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་སྐོ་བེད་ཉེན་འབྲེལ་གནང་གུ་གནང་། ལྷོ་བསམ་ཐེ་འཕོ་གར་ཡང་སྐྱོད་པ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་སྐོ་བེད་ཉེན་འབྲེལ་གནང་གུ་གནང་།

ཕག་འདམ་ཅན་དང་ས་འདམ་ཅན།

ཕག་འདམ་ཅན་གྱི་ཡུལ་མིང་རྒྱུན།

མ་ཅན། བྲག་དོ་ཕ་བོང་ཚེན་པོ་ཡོད་

།  
 ལྷུག་མ་ཅན་དང་ལྷུག་ཟུང་ཅན། །  
 ལྷུ་ཅན་དང་སྤོང་ཅན་སོགས། །  
 ས་ལུམ་འདི་ཡི་ཡུལ་མིང་རྣམས། །  
 རྩེ་ལྷུ་འདྲུ་ལྷུ་ལ་རྩོད་པ་ལ། །  
 ཡོ་རྒྱུ་ཞེས་གསལ་མ་བྱུང་རྩུ། །  
 དོ་བཞག་གཉེས་དེ་བའི་ཡིག་གྲག་པ་  
 པོ་ལ། །  
 དོ་སྤྱོད་ཅམ་ཞིག་ཤེས་ཚུལ་གྱིས། །  
 དུ་ལམ་འདིར་ཡུལ་མིང་དོ་སྤྱོད་  
 སོགས་རྩོམ་གྱིས་བྱེད་དགོས་དོན་ནོ། །  
 ལྷུ་ཡི་ཉེས་སྤོང་དུག་གི་ཡོ་  
 ཁམས་འདིར་ཡུལ་ལྷུ་གསལ་གསལ་  
 བྱོང་གསལ་ཕག་འདམ་ཅན་དུ་  
 གཞུང་གི་སྤོང་གྲུ་འདི་ཡོད་ལྷུ་བཅུ་  
 ཐམས་པ་ཉེས་ལུང་འཁོར་བའི་མེན་  
 ཚེན་གསེར་གྱི་དུས་སྤོང་བཟང་པོའི་  
 རྩོད་འབྲེལ་ལ། བཀའ་ཤེས་བདེ་  
 འཕགས་ཞུབ་དང་ཚབ་ཅུག་སྤོང་  
 དག་འཛུ་ཚེན་པོའི་སྤོང་སྤོང་སྤོང་  
 གིས་ཚོག་ཚོག་ཚོག་ས་བཅུད་འདྲ་  
 མེན་འགའ་ཤེས་དང་བཅས། དུས་  
 དེ་བཟོག་འགའ་མས་སྤོང་གྱི་ཚེན་དུ་  
 བཞིས་པ་ལགས་སོ། ། དེ་ཡང་  
 དཔལ་སྤོང་ཡུལ་འབྲས་མོ་སྤོང་ས་  
 གྱི་ཤར་སྤོང་ས་རྩོད་སྤོང་མཐའ་  
 མཚམས་ས་གནས། བྱོང་གསལ་  
 ཕགས་ཕག་འདམ་ཅན་ཞེས་བྱ་  
 བའི་བྱོང་རྩུང་འདི། འབྲུག་ཡུལ་གྱི་  
 ས་མཚམས་དང་ཐག་ཉེབ་པ་གན་  
 ས་ཡོད་པ་ཡིན། ས་བབས་མཐོ་  
 ཚོད་སྤྱིར་བཏང་མི་དེ་ཞེས་པ་དག་  
 སྤོང་ཅམ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། འདོན་  
 མེས་འདབས་སུ་བར་མཚམས་སྤོང་  
 ག་ཤོངས་སྤོང་ས་ཞིག་དུ་ཚགས་  
 ཡོད་པའི་བྱོང་རྩུང་འདི་དེ་བུར་  
 དགས་ཚོ་བྱེད་དེ་ཅམ་མེད་པར་  
 བསེལ་དྲོད་སྤོང་ས་པའི་ས་ཚོག་  
 ཡིན།

ས་ལུམ་འདིར་ཡོ་རྒྱུ་རུས་  
 དག་ཤོས་ལྷུ་བུལ་ལུང་རྩོད་  
 ཅོང་མར་གཉེན་ཡིན། ས་བབས་  
 གྱི་ཚེན་ས་འབྲས་གྱི་ཤོ་ཤོག་འདི་  
 ཡོང་ས་མེད། གཞན་ཡང་གོ་  
 དང་ནས་དང་། བྲུ་མོན་ཚ་  
 དང་། སྤོང་སོགས་པལ་ཚེར་  
 སྤོང་སྤོང་པ་ཡིན། སྤོང་ཚོད་  
 བཟའ་རྩུ་ལྷུ་ཚོམ་གྱི་ཤོགས་  
 གྲུང་པལ་ཚེར་སྤོང་པོད། ཤིང་  
 དོག་གི་ཤོགས་ལོ་ཤོགས་ཅམ་  
 མ་གཏོགས་དེ་ཅམ་མེད་པ་ལྷུ་བུ་  
 ཡིན། སྤོང་སྤོང་ས་མེས་ཅན་ལོ་  
 འབྲེག་ཡག་དང་མ་ཉེ་སོགས་ལོ་  
 མེད། གཞན་ར་ལུག་ཁྱི་ཕག་བ་  
 གྲུང་ཁྱི་བྱ་ལ་སོགས་པ་རང་  
 གོ་འདོད་མོས་བཞེན་དུགས་  
 སྤོང་བྱེད་བཞེན་ཡོད་པ་པོད།  
 དུ་ལྷུ་འཚར་ས་གནས་བྱོང་རྩུང་  
 འདིར་ཁང་ཁྱི་བྱ་བྱོང་ཞིག་  
 དང་། ཡུལ་མིང་གང་ས་ཚོད་  
 སྤོང་སྤོང་ཤོག་ཅམ་ཞིག་ཏུ་ཡོད་  
 པ་ལྷུ་བུ་ཞིག་པོད། ཡུལ་སྤོང་ས་  
 ས་ལུམ་འདི་ལོ་དུས་རབས་  
 འགའ་ཤེས་གྱི་སྤོང་དུས་ལ་  
 རྒྱ་གར་དང་བོད་གྱི་ཡུལ་གཉེས་  
 གྱི་བར་དུ་ཡར་འགོ་མར་འགོའི་  
 ཚོད་ལམ་ཞིག་བྱུང་བཞེན་  
 བཟུང་། བྱོང་རྩུང་འདིར་  
 འབྲུ་ལ་བཞག་གནས་སྤོང་བྱེད་  
 ས་ཞིག་གྲུང་པོད་འདུག།  
 དེ་ལྷུ་ཡང་ས་ལུམ་གྱི་ཚུང་  
 འདིའི་མིང་ལ་ཕག་འདམ་ཅན་  
 ཟེར་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་འདི་  
 གང་ལས་བྱུང་བ་པོད་འདུག་ཞུ་  
 བ། སྤོང་རྒྱ་གར་དང་བོད་གྱི་  
 ཡུང་བྱུང་བ་པོད་འདུག་ཞུ།  
 སྤོང་རྒྱ་གར་དང་བོད་གྱི་ཡུང་པ་

གཉེས་གྱི་བར་ལ་འགུམ་ལམ་ཐོག་  
 མར་ཚགས་དུས། ས་ལུམ་འདིའི་  
 གྲུང་ཐམས་ཅད་ཚི་ཤིང་བགས་ཚམ་  
 གྱིས་ཡོངས་སྤོང་ས་ལུང་པའི་དུས་  
 རྒྱབས་སུ་འདུགས་སེམས་ཅན་གཅེན་  
 གཟུགས་གྱི་ཤོགས་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་  
 དང་། དེའི་ནང་ནས་འདུགས་ཕག་རྩོད་  
 ཟེར་བའོ། རི་ཕག་གྲུང་མང་པོ་ཡོད་  
 བར་བཞེན། དུ་ལྷུ་གྲོང་ཡུལ་ཚགས་  
 སའི་ས་ཚོད་ཐང་ག་ཤོངས་འདིའི་  
 ཕག་མང་པོས་ས་རྩོག་སྤོང་སྤོང་གིས་  
 ཕག་པ་སྤོང་ཉལ་བྱེད་སའི་ཕག་ཚོད་  
 དང་། འདམ་སྤོང་མང་པོ་བཟོས་ཡོད་  
 པའི་སྤོང་གིས་ཐོག་མར་བསྤོངས་པའི་  
 འགུམ་མི་རྣམས་ཀྱིས། ས་ཚེན་ལ་  
 ཕག་འདམ་ཅན་ཟེར་བའི་མིང་  
 བཏགས་ཚུལ་དེ་ལྷུ་འདྲུང་བ་པོད་  
 འདུག་པ་ཡུལ་དུ་སྤོང་གྱི་རྩོད་རབས་  
 རྣམས་ཤིང་ཚུལ་བཏགས་ཤོས་པ་  
 ཡིན།  
 དེ་བཞེན་དུས་སྤོང་ས་འདིའི་མིང་  
 མིང་གཞན་ཡང་མིང་པ་བཞེན་ས་  
 འདམ་ཅན། སྤོང་གྱི་ཉོའོ་འཁོར་འོག་  
 གི་ས་མིང་། ལྷུག་མ་ཅན། ལྷུག་ཟུང་  
 ཅན། ལྷུ་ཅན། སྤོང་ཅན། ཟེར་བ་ལ་  
 སོགས་པ་ས་ཚོགས་མིང་བཏགས་  
 ཡོད་པ་པོད། དེའི་དུས་རྒྱབས་གྱི་  
 འགུམ་མི་རྣམས་པོད་ཤོགས་ལོན་ཡིན་  
 པ་དུང་། ས་ལུམ་འདི་ལྷུ་བུའི་ནང་དུ་  
 འགོད་གནས་ཚགས་བྱས་པའི་རྒྱ་  
 མཚན་གྱིས། ས་ཚོད་ཡུལ་མིང་ཐམས་  
 ཅད་བོད་རྒྱུད་ཡི་ཤོག་ལས་བྱུང་བ་ཤི་  
 ལྷུག་པོད་འདུག་གོ་གོང་དུ་བཤད་  
 པའི་ཕག་པའི་འདམ་སྤོང་ལས་མིང་  
 བྱུང་ཚུལ་ལྷུ་ལ། ཤིང་གི་སྤོང་པོ་མང་པོ་  
 ཡོད་སང ཟེར་ཅན། ས་ཚོད་འདམ་  
 ཚོགས་སྤོང་པོ་ཡོད་སང ས་འདམ་ཅན།  
 ཡང་སྤོང་མང་པོ་སྤོང་སང ལྷུག་

མ་ཅན། བྲག་དོ་ཕ་བོང་ཚེན་པོ་ཡོད་  
 སང ཟེར་ཅན། ལྷུ་ཅན།  
 རྩོད་འཕམ་རྩོད་ལས་སྤོང་པོ་ ཟེར་ཅན།  
 ཟེར་བ་ལ་སོགས་པའི་  
 ས་གནས་གྱི་ཡུལ་མིང་འདོགས་  
 ཚུལ་དེ་ལྷུ་པོད་འདུག་པས་འདི་  
 ལ་སྤོང་བཤད་གྱི་ཚུལ་དུ་དེ་ཅམ་  
 ཞིག་གྱིས་པ་ལགས་སོ། །  
 རང་ཉིད་སྤོང་ཚོད་བྱུང་བའི་ས་ལུམ་  
 འདིར། །  
 རང་གིས་མཐོང་ཐོས་དོས་ཡོད་  
 གནས་ཚུལ་དང་།  
 རང་གིས་གཞན་ལ་གོ་བསྐྱེད་ཞུས་  
 པ་སོགས།  
 རང་ལ་རང་དབང་མེད་པར་གྱིས་  
 འདོད་བྱུང་།  
 རང་ཡུལ་ཞེན་ཚགས་ལུག་པའི་རྒྱ་  
 མཚན་གྱིས།  
 རང་གིས་རང་ནས་འབད་བཅོམ་  
 བཞེད་པ་དང་།  
 རང་གི་ཡུལ་གྱི་རྒྱ་ལྷུགས་མེད་པ་  
 བསྐྱེད་ཤིག། །  
 རང་གི་དུམ་ཐོ་ཅམ་ཞིག་བཏོད་པ་  
 ལགས།  
 ག་ལི་རྣམས་ལུ་ཐམས་པའི་ཡི་གེ་སོགས།  
 །  
 ཁ་ལས་སྤོང་ཤེས་ལག་ཤོས་གྱིས་  
 ཤེས་པོ། །  
 ག་སྤོང་བྱུང་རང་གི་ལེབ་སྤོངས་སྤོང་  
 །  
 ར་ཅའི་སྤོང་ཡིག་ཤེས་དགོས་གལ་  
 ཚེན་སྤོང་། །  
 ཅ་ལག་ཡོད་དུས་བདག་གྱུ་རྒྱབས་  
 དགོས་པོ། །  
 ཚ་བཞག་བྱ་སའི་རྒྱུད་ཡིག་ཤོག་  
 གཞུང་སྤོང་། །  
 ར་དང་ཚང་པོ་འདོད་པོ་ཡོད་པོ་  
 འདེམ། །  
 ཉམོ་འབྲུག་གོ་བཞེན་དུ་ཤོག་  
 གཞུང་འཚོལ། །



སྐད་ཏོག་གྱི་ལོ་༢༠༢༢ ལ་ཉ་དང་པོའི་  
 ཚེས་ ༧ ཉིན་མི་སྣུ་ལ་ཡ་སློན་པོ་གཙོ་བོ་  
 སྐུ་ཞབས་ཀྱོན་རྒྱ་མཚོ་ལགས་དང་  
 ཁོའི་ལྷན་པོ་ཏོ་རེ་མེ་ཉ་ཏུ་བ་ཚེ་  
 ལགས་གཉིས་པོ་འབྲས་ལྗོངས་ལུང་པ་  
 ལ་གཟིགས་སྐོར་རྒྱལ་སྤྱི་ལོ་ལ་  
 ཁོང་གི་འབྲས་ལྗོངས་ཀྱི་སློན་པོ་གཙོ་བོ་  
 སྐུ་ཞབས་པེ་ཨེ་ཏ་མང་མཚོ་ག་ལ་མེ་  
 ཏོག་སྐད་གཞུང་གི་གཟིམ་ཞག་ཁང་ལ་

**འབྲས་ལྗོངས་ལ་གཟིགས་སྐོར་མེ་སྣུ་ལ་ཡ་སློན་པོ་གཙོ་བོ་**



མཇལ་འཕྲད་གནང་གུ་ཡིན། མཇལ་  
 འཕྲད་སྐབས་ལ་སློན་པོ་གཙོ་བོ་མཚོ་ག་  
 གི་དགའ་བཞེས་གནང་གུ་ཁོ་བོ་གི་ཟུ་  
 གནང། ཁོང་ལ་མེ་བ་འོ་དུ་བ་འབྲས་  
 ལྗོངས་ལ་ཁོང་ཉི་ལི་གཟིགས་སྐོར་དང་  
 རྫོད་གནས་ལ་དགའ་བ་བྱུང་གུ་དང་མ་  
 འོངས་ལ་ད་རུང་ཡང་མེ་བས་བསྟེ་བ་  
 བཞག་གུ་ཡིན།

ཏག་ཤིང་གི་སྤོང་པོའི་རྩེ་མོ་ལས། །  
 ཐ་མ་དགོས་པོའི་འབྲས་ལུ་ལེན་དོ་  
 སྤྱོད། །  
 ད་ལྟོ་མི་ལུས་རིན་ཚེན་བཟང་པོ་  
 འདོ། །  
 བ་སོ་གཞོན་དུས་སློབ་སྦྱོང་གཙོ་བོ་  
 སྤྱོད། །  
 པ་ཤིང་རིང་ཀྱའི་རྩེ་མོ་ལྷག་གོ་  
 འདོམ། །  
 པ་མོ་ཀྱོན་པོའི་མེ་ཚོ་གསུམ་ལོ། །  
 བསྐྱེད་མེས་ཚུ་ལྟ་བུ་ཡིན་པོ།  
 །

མ་ཉི་འགྲུངས་སྤྱི་ཚུམ་ལ་སྤོང་ཚོ།  
 སྤྱོད། །  
 ཅོ་རས་གདུག་ལོ་གཏིང་སྤྱི་མཚོ་  
 བསམ་གཏོང། །  
 ཚོ་གྲང་དགའ་སྤྱུ་བ་ཀྱུ་ལོ་ཡོད་པོ་  
 སྤྱོད། །  
 རོ་དྲག་ཚེ་དུས་སྐྱེད་ཡིག་མ་ཤེས་ལེ།  
 །  
 བ་མོ་ཀྱོན་བཞེན་གསུམ་ཅན་འབྲུམ་  
 འདོམ། །  
 ཞེ་གོས་ལྟ་མོ་སྤྱི་ཚུམ་ཚོས་  
 ལུགས་དང། །

ཟ་ཤད་འབྲུང་ཤད་གནས་ལུས་སོ་  
 སོར་སྤྱོད། །  
 འ་རེ་ལུ་མེ་མཚོངས་སྤྱི་མ་རྒྱལ་ས་  
 ཀར། །  
 ཡ་རབས་སྤོད་ལམ་མཚུན་ཚུ་ལ་བྱ་  
 དགོས་སྤྱོད། །  
 ར་སྤྱོད་ལུགས་སྤྱོད་མི་རིགས་སོ་སོའི་  
 སྤྱོད། །  
 ལ་ལུང་ག་བ་སོང་རུང་རྒྱུ་བས་  
 དགོས་སྤྱོད། །  
 འ་ཚོ་ཡོད་ལྟོ་སྤྱོད་ཡིག་འདི་ལོ་བྱ། །

ས་སྤོང་ཀྱུ་ལོ་སྤྱོད་ཡིག་དར་ཤད་  
 སྤྱོད། །  
 ཉ་ཅང་མ་ལས་པའི་བཤེད་ཚུ་ལ་མ་  
 བྱུང་རུང། །  
 ཉ་ཅང་མེས་མེ་ལོ་དུ་བ་པའི་བསམ་  
 ཚུ་ལ་འདོ། །  
 ཨ་མོའི་སྤྱོད་ཡིག་དོན་ལོ་བཤེད་པོ་  
 ཡིན། །  
 ཨ་མོའི་མི་རིགས་ཀྱུ་བྱིས་དོན་  
 ཏོགས་ཤོག། །

རྟེན་འབྲེལ་བཟང་པོ་སྐྱེག་ཞེ་ཁོས་བུ་ཕེ་  
 མར་འདོ།  
 མི་རྒྱུད་ལྟ་ལས་ཚད་པའི་ཕ་མ་བཟང་  
 པོའི་སྐུ་མཚུན་ལ།  
 འཛིག་རྟེན་ལུགས་སྤོལ་སྤྱི་ག་དགོས་རྟེན་  
 འབྲེལ་བྱུང།  
 ལུ་ཡི་རྩ་སྤྱོད་སྤོལ་ཚོས་བཟང་པའི་  
 གཡག་མར་དང།  
 སྤྱི་ལྟུང་ཚུ་བ་སེམས་པའི་བཏབས་པས་  
 འབྲུན་འདོ།  
 ཕེ་མར་འདོ་ལ་ཉེ་སྤྱོད་ཀར་རྒྱུན་ལུགས་  
 པར་མཛོས་རྒྱུན་ཏེ།

**ཤར་པའི་ལུགས་སྤོལ་ཕེ་མར།**



མ་ཟང་བཟ་གིས་རྟེན་གསུམ་བརྒྱུད་རི་མོ་བཀོད་  
 ཡོད་ལགས།  
 རྒྱུ་ལ་བ་གོང་མ་རྣམས་འབྱོར་མཚེད་བཞེ་  
 སོགས།  
 ལུ་མཚུངས་བར་གསུམ་དཔང་བསྟོད་ལྟ་  
 གསོལ་བས།  
 གནའ་རབས་དུས་ནས་ཤར་པའི་ལུགས་  
 སྤོལ་མ་ཉེམས་པར།  
 མཛོད་ལུ་ཉེ་གཏིང་ལས་སྤྱོད་པའི་གསེར་  
 གཞོངས་ལ།  
 རོ་བཟུང་ལྟོ་ལེན་པའི་ཤར་པའི་ཕེ་མར་འདོ།  
 མི་རྒྱུད་བཟང་པོ་ཕ་མའི་ཞལ་གྱིས་མཚོད་  
 རོགས་གནང།