



སིགྲིམ་ཏེ་རལ་པ

(Sikkim Herald Sherpa Edition)

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

བམ་པོ་༡༡ པ་ སྐྱང་ཏོག་ བྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལ་ཉ་ ༡ པོ་ ཚེས་ ༡༡ རེས་གཟའ་པ་སངས་ ཐེང་ཨང་ ༡ པོ་ ཤོག་ལྗེ་གཤམ་།

རྒྱ་གར་གྱི་སྲིད་སྲོལ་མཚོན་པ་དང་ལྷན་སྐྱེས་པ་སྲོལ་པོ་གཙོ་བོ་བེ་ཡེ་མ་ཏ་མང་ལག་ས་ཀྱི་རྗེ་ཉི་ལོ་ཀུན་ལེ་རུ་ནས་ལ་ཞལ་འཛོལ་མས།

སྐྱང་ཏོག་བྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལ་ཉ་དང་བོའི་
ཚེས་ ༡༡ ཉིན་སྲོལ་པོ་གཙོ་བོ་སྐྱེ་
ཞབས་པེ་ཡེ་མ་ཏ་མང་ལག་ས་ཀྱི་སྲིད་
སྲོལ་མཚོན་པ་དང་རྗེ་ཉི་ལོ་ཀུན་ལེ་རུ་ནས་
ཚོགས་འདུ་ལ་ཡན་བ་མང་འཕྲེ་ཏི་བེ་
སྲོལ་པོ་གཙོ་བོ་ཏི་བ་ལྷན་གཅིག་ལ་ཞོང་
གི་སང་ཚེས་༡༡ ཉིན་སྐྱེས་པ་རྒྱ་གར་གྱི་
ལ་ཕུགས་འགན་བཞེས་ལྷན་གནང་གུ་ཡིན་
། ཞོང་གི་ཚོགས་འདུ་ལ་འབྲས་བུ་ལུང་ལྷན་
དང་སྲིད་སྲོལ་པོ་ལག་ས་དང་འཕྲོད་བསྟེན་



སྲོལ་པོ་ཡན་བ་དང་ལྷན་སྐྱེས་པ་ལྷན་གྲོགས་པོ་ཏི་
བ། མང་འཕྲེ་གི་སྲོལ་པོ་གཙོ་བོ་ཏི་བ་
དང་དབུས་གཞུང་དང་མང་འཕྲེ་གཞུང་
ཞབས་བྲིས་པ་འགོ་བྱེད་ཏི་བ་ཞལ་
འཛོལ་ས་གནང་གུ་ཟེ།
ཚོགས་འདུ་འདི་ལ་རྒྱ་ལ་ཞབ་གི་ཀོ་བོ་ཏི་
༡༤ གནས་སྐབས་ཐོག་ལ་དབྱེད་ཞིབ་

གྱིད་དགོས་ལུ་དང་དགག་ཐབས་དོན་
ལ་ཐབས་ཤེས་ཏི་བ་སྲོལ་པོ་སྲོལ་པོ་
ལ་བཀུག་གུ་ཚེ་ཡིན་ཟེ་ནི་གསུང་།
སྲིད་སྲོལ་གྱི་མང་འཕྲེ་ནང་འཕྲོད་བསྟེན་
འབྲེལ་བ་ལ་འགྱུར་བ་ཚོས་གཏོང་དགོས་
ལུ་དང་ལྷན་སྐྱེས་པ་ཏི་བ་ལ་ མིས་ཤུན་
དོན་བཞེན་གོ་བེད་༡༤ སྐབས་ལ་
རྒྱ་གར་གྱི་ལས་འཕྲིམ་ལག་ལེན་གྱིད་
དགོས་ལུ་ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་གནང་སོང་།

གནས་ཚུ་ལ་སྐྱི་བྱུང་ལས་འཁུངས་སྲོལ་པོ་སྐྱེ་ ཞབས་ལོག་ལྷན་གནང་པ་ལ་མ་ལག་ས་ཀྱི་འགོ་བྱིད་ལ་ཡའི་བེ་ཡེ་མ་ལས་བྱེད་བཏི་བ་དང་ཚོགས་པ།

སྐྱང་ཏོག་བྱི་ལོ་༢༠༢༢ ལ་ཉ་དང་བོའི་
ཚེས་ ༡༠ ཉིན་གནས་ཚུ་ལ་དང་མི་
དམངས་འབྲེལ་བའི་ལེ་ལག་གི་སྲོལ་པོ་
སྐྱེ་ཞབས་ལོག་ལྷན་གནང་པ་ལ་མ་ལག་ས་ཀྱི་
འགོ་བྱིད་ལ་ལེ་ལག་གི་འགོ་བྱེད་ཏི་བ་
དང་ལྷན་སྐྱེས་པ་ཚེས་ ༡༠ ཉིན་ལེ་ལག་ནང་
ལ་ཚོགས་འདུ་ལ་སྲོལ་པོ་ལག་ས་དང་ལྷན་
ལ་ལེ་ལག་གི་བསྐྱབ་བྱ་བ་སྐྱེ་ཞབས་ལྷི་
རེན་རྩ་རྩམ་ལེང་ལག་ས་དང་ལེ་ལག་



གི་བྱུང་ཡིག་ལྷན་བེ་ལུ་གུ་རུང་དང་འགོ་
བྱེད་ཏི་བ་དམ་མི་ལ་ཕྱག་ལེན་གནང་གུ་
ཏི་བ་གཞུང་ཞབས་བྲིས་པ་ཏི་བ་ཚོགས་
པ་འོ་དུ་ཡིན།

གོང་གི་ཚོགས་འདུ་ལ་སྲོལ་པོ་ལག་ས་ཀྱི་
སྐྱེ་ལེག་ལ་གནས་ལོ་གསར་ཚེ་གི་བཀུ་
ཤིས་བདེ་ལེགས་སྟེང་རུ་གནང་།
ཚོགས་འདུ་བཞག་དགོས་ལུ་དོན་ཚན་
གཙོ་བོ་འདི་ལེ་ལག་གི་ཉི་གུངས་གཞུག་
ཏི་བ་ལེས་སྐྱིད་དགོས་ལུ་དང་ད་རུང་
མཐུན་ལམ་ལེས་སྐྱེ་བ་ཐོས་དགོས་ལུ་
ཐོག་ལ་རྒྱས་ཞིབ་གུ་སྐྱེ་ལྷན་གནང་།
ཞོང་གི་ལེ་ལག་གི་མི་མིས་སྐྱེགས་ལ་ལ་

དབུས་གཞུང་སློབ་པོའི་གྲོང་གི་ཚོགས་པ་ཉི་འུ་ལྔ་པོ་གཙོ་བོ་མཚོགས་པ་ལ་

སྐྱབས་ལྗོངས་ལོ་ ༢༠༢༠ ནང་པོའི་ཚེས་
 ༡༥ ཉེན་དུས་ལུང་ནང་སྲིད་ལེ་ལག་
 གི་སློབ་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་པ་ཐང་དང་པོ་
 སློབ་པོ་གཙོ་བོ་སྐུ་ཞབས་པོ་ཨེས་ཏ་མང་
 མཚོགས་པ་ལ་རང་གི་གཞུང་
 གཞིམ་ཞག་མེ་ཏོག་སྐྱེད་ལ་མཇུག་
 འཕམ་གནང་། གོང་གི་ལས་རིམ་ལ་
 མཇུག་འཕམ་དོན་ཚན་གཙོ་བོ་འདི་
 འབྲས་ལྗོངས་ཀྱི་གནམ་གཤིས་རྒྱུན་ལྡན་
 བར་ཆད་ལག་རྒྱུན་དཔུང་ཞིབ་དོན་ལ་



འོས་བསྐྱོར་ཚོགས་པ་འདི་ལ་འགོ་
 གཟུགས་ཀྱི་ཚོགས་པ་(ཨེས་ཏ་མེ་
 མེ) མཐུང་སྐྱེལ་དུང་ཡིག་སྐུ་ཞབས་
 གུ་ལྷ་ལ་ས་ཏ་ཡར་ཐི་གི་གནང་གུ་བ་ཇིའི།
 དབུས་གཞུང་སློབ་པོ་ཚོགས་པའི་ལས་
 རིམ་ལ་དགའ་ཚུལ་གནང་སློབ་པོ་གཙོ་

བོ་མཚོགས་པ་ད་རུང་ལ་སློབ་པོ་ཚོགས་པ་མ་
 རེ་བ་མང་བོ་བཞག་སོང་། གནམ་
 གཞིས་རྒྱུན་ལྡན་གྱིས་བར་ཆད་ལོག་གུ་
 ཏི་བ་ལ་རོགས་རམ་གྱིད་ཅུ་དོན་ལ་
 མངའ་སྡེ་རྫོང་ཞག་བཞིག་རེ་ནས་
 རོགས་རམ་སྒྲིག་བྱིད་དུ་བལས་སྡེ་དུང་
 ཡིག་ལུ་མ་སར་ལ་རེའི་ལགས་ཀྱི་དབུས་
 གཞུང་ལ་ཉིན་༡༠ རང་སལ་ ཨེན་
 ཏི་ཨེས་ཨེ དོན་ལྷ་ལ་ལུ་ལུ་དགོས་
 ལྷན་གསེང་གུ།

འབྲས་ལྗོངས་ལ་གཞིགས་སྒོར་མེ་ལྷ་ ལ་ལ་སློབ་པོ་གཙོ་བོ།

སྐྱབས་ལྗོངས་ལོ་ ༢༠༢༡ ལ་ཏ་དང་པོའི་
 ཚེས་ ༧ ཉེན་མེ་ལྷ་ལ་ལ་སློབ་པོ་གཙོ་བོ་
 སྐུ་ཞབས་ཀོན་རྟེན་ཟམ་ལགས་དང་
 ཁོའི་ལྷ་མ་ཏུ་ཏོར་མེ་ཏ་ཏུ་བཞག་རྟེ་
 ལགས་གཉིས་པོ་འབྲས་ལྗོངས་ལུང་བ་
 ལ་གཞིགས་སྒོར་རྒྱལ་སྤྱོད་ལ་
 ཁོང་གི་འབྲས་ལྗོངས་ཀྱི་སློབ་པོ་གཙོ་བོ་
 སྐུ་ཞབས་པོ་ཨེས་ཏ་མང་མཚོགས་པ་ལ་མེ་
 ཏོག་སྐྱེད་གཞུང་གི་གཞིམ་ཞག་ལང་ལ་



མཇུག་འཕམ་གནང་གུ་ཡིན། མཇུག་
 འཕམ་སྐབས་ལ་སློབ་པོ་གཙོ་བོ་མཚོགས་
 གི་དགའ་བཞེས་གནང་གུ་ཁོའི་གི་ཐི་ཅི་ཅི་
 གནང་། ཁོང་ལ་རེ་བའོ་དུ་བའོ་འབྲས་
 ལྗོངས་ལ་ཁོང་ཏི་བི་གཞིགས་སྒོར་དང་
 རྫོད་གནས་ལ་དགའ་བའུང་གུ་དང་མ་
 འོངས་ལ་ད་རུང་ཡང་ལེ་བས་བསུ་རེ་བ་
 བཞག་གུ་ཡིན།

གནས་ཚུལ་སྐྱེ་བྱུང་ལས་ཁང་ལ་སློབ་པོ་སྐུ་ཞབས་ལོག་ལྷན་པ་ལྷན་ ཐ་ལྷན་ ར་མ་

ལགས་ཀྱི་

གུ་གྱིད་ཅུ་དེ་བི་ལྷག་ལེན་ལེས་སྐྱེད་
 དགོས་ཞལ་ནས་རྩན་གསུང་།
 ཚོགས་འདུ་ལ་སློབ་པོ་ལགས་ཀྱི་ལེ་
 ལག་དོན་ལ་ལས་རིམ་ལེས་སྐྱེད་བཞོ་
 དགོས་སུ་དོན་ལ་འགོ་བྱེད་ཏི་བི་ཐབས་
 ཤེས་གསལ་བ་དང་བསྐྱབ་བྱ་གནང་གུ་
 ཡིན་ཟེ་གསུང་། ཁོང་གི་འགོ་བྱེད་ཏི་

བ་དང་ལེ་ལག་གཞུང་ཞབས་ཀྱིས་པ་ཏི་
 བི་རང་གི་ལ་གཞུང་ལེན་གུ་ཞི་གཞབ་
 གཞབ་གྱིད་དགོས་སུ་ཞལ་ནས་རྩན་
 སྐུ་ལ་གུ་ཐི་ཅི་ལུ་གནང་། གོང་གི་ཚོགས་
 འདུ་ལས་རིམ་ལ་ལེ་ལག་གི་དུང་ཡིག་
 དང་འགོ་བྱེད་ཏི་བ་དེ་ཚོ་སྐྱེད་ལེག་ཚ་ཚང་
 ཞལ་འཛོམས་གནང་གུ་ཡིན།

འབྲས་ལྗོངས་གར་པའི་ལུ་མོ་བག་མར་འགོ་བའི་དུ་ས།

གོས་དང་རྒྱུན་ཚུལ་སྐྱེས་ཚུལ། གོས་
 དང་རྒྱུན་ཚུལ་ལེགས་ལར་སྐྱེས་པ་དེ།
 ལྷ་རྒྱུལ་ཚངས་པའི་སྐྱེས་མོ་དང་འདྲ་
 བའོ། གར་པའི་ལུ་མོ་མི་ཡུལ་འཇམ་
 སྲིད་ན།
 གཞན་ལས་ལྷག་པས་ལྷ་བའི་ཚོགས་མི་
 ཤེས། དྲ་གོས་རིན་ཚེན་སྐྱེ་ཚོགས་འོད་
 ཟེར་ཆེ།

འཇུམ་སུའི་སྐུའི་ ོམ་དངས་དང་བག་
 གི་དབུངས་སྐྱེན་པ། བཞིན་བཟང་དྲི་
 བསུང་འབྲུག་བ་དང་བཅས་པ།
 མི་མང་ནང་དུ་ལྷ་མོ་བཞིན་དུ་མཛེས།
 ལྷ་བས་མི་དོམ་སྲོད་པས་ཚོགས་མི་ཤེས།
 བག་མར་/ མན་ལ་མ་འཕེབས་དུས་
 དར་གོས་ལྷ་བའུ་བས་མན་བ། གསེར་
 དང་རིན་ཚེན་ལོར་སུའི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ།

རྒྱ་བྱེད་ལྟེ་ལོ་ ༢༠༢༢ ལ་ཉ་དང་པོའི་
 ཚེས་༡༧ ལ་རྒྱལ་ཁབ་སྲུང་ཚིན་གྱི་དུ་
 རོན་ལ་སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཚེ་སྤྱི་ཞབས་ཞུས་སེ་
 གྲུབ་ཏུ་ལགས་ཀྱི་འགོ་བློན་ལ་ཚོགས་པ་
 ཞིག་བྱུང་གུ་ཡིན།
 ཚོགས་འདུ་ལ་ལེ་ལག་གི་འགོ་བློན་ཉི་ལེ་
 དམག་མི་དང་ཨའི་ལེ་སྤྱི་ལོ་ཉི་ལོ་ལ་ཚོགས་
 འདུ་ལ་འཛིན་སྲུང་བྱས། ཚོགས་འདུ་ལ་
 གཏུམ་གང་ཐག་ཚད་གྲུ་བྱ་ཡིན་ཟེ་སིང་
 ད་ལིང་གི་ (རྒྱ་བྱེད་ལིག་ལེ) གྲུང་

སྤྱི་ཁྱབ་དྲུང་ཚེ་ལགས་ཀྱི་འགོ་བློན་ལ་ཚོགས་འདུ།



བརྩི་གོ་བྱེད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ལྟར་མངའ་
 སྤེལ་དུ་ལས་འཛིན་གྱི་གཞི་གྱི་གཞི་བཞག་ལུ་
 ལྷན་ལེན་དང་ལ་སྲུང་ཚིན་གྱི་དུ་རྒྱུ་
 ལེས་འཛིན་ཚོན་གྱི་གཏུམ་ཁ་ཚད་
 གྱིང་སྲུང་བྱེད་དང་དང་སོ་སོའི་ལེ་ལག་
 གི་ཐུགས་བསམ་ཁས་ལེན་གྱི་ཚོད་ལག་
 དང་གཞན་ས་གནས་ཉི་ལེ་ཡང་མངའ་
 སྤེལ་དུ་ལས་འཛིན་འདུག་གྱི་རྒྱ་བྱེད་ལིག་
 ལེ་སྲུང་ཚིན་གྱི་དགོས་སྲུང་བསམ་
 འཆར་གསུང་གྲུབ་གནང་།

སྤྱི་ཞབས་ཞུས་ལོ་གསུམ་ཐ་གསུམ་རམ་ལགས་དང་གསུམ་འགོ་དཔོན་ཚོགས་པའི་གཙོ་འཛིན་ཉི་ལེ་མཇུག་ལ་འཕྲད།

རྒྱ་བྱེད་ལྟེ་ལོ་ ༢༠༢༢ ལ་ཉ་དང་པོའི་
 ཚེས་ ༡༠ ལེ་རེས་གོ་ལོ་བ་ཨོ་ལ་སི་གླིམ་
 གི་གཙོ་འཛིན་དང་ཚོགས་པའི་ལྷན་རྒྱུས་ཉི་
 ལེ་ལ་ཉ་དང་པོའི་ཚེས་ ༡༠ ཉིན་གནས་
 རྒྱུ་ལ་དང་མི་དམངས་འབྲེལ་ཁབ་ལེ་
 ལག་ལ་སྤྱོད་པོ་སྤྱི་ཞབས་ཞུས་ལོ་གསུམ་
 འགྲུ་ལགས་དང་ལུས་ལ་མཇུག་ལ་འཕྲད་
 གྱུ་བྱ་ཡིན། ཁོང་དང་མཇུག་ལ་ཕྱག་
 རྒྱུ་ལ་སྤྱོད་པོ་ལགས་ཀྱི་གསུང་



ལེགས་གཟབ་རྒྱས་དང་བཅས་མེ་ཉི་ག་
 འབབ་ཆ་ཡང་སྤུལ་ལུབ་གནང་། རྒྱུ་བོ་
 མཚོགས་གི་ཞུས་ལོ་གསུམ་འགོ་དཔོན་ལ་
 ལྷན་རྒྱུས་ལ་མངའ་སྤེལ་རྒྱུས་དོན་ལ་
 ཕྱག་ལེན་ལེས་སུས་གནང་དགོས་སུ་
 བཀའ་སློབ་དང་སེམས་ལུགས་དང་
 ལུགས་འཛིན་དུབ་གནང་།

འགོ་དཔོན་ལྷན་རྒྱུས་གྲུང་ལ་ལྟེ་ལོ་ ༢༡ གན མ་ལོ་གསུམ་ཚེ་གི་བཀའ་གྲུ་གཉིས་བདེ་

འབྲས་ལྗོངས་ཤར་བའི་སུ་མོ་བག་མར་འགོ་བའི་དུ་ས།

ཁ་མདོ་ག་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ས་ལྷན་མེར་
 བ།
 སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་ཚེ་འཛིན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་
 །
 ལྷུ་བ་དམར་ལམ་གཟེ་བཞིན་ལྷན་པ་
 གསོ་ལ།
 སྤྱི་ལུས་ཚ་ཤས་འཛིན་ཚབ་ཚབ་
 སྤྱི་ལས།

ཤལ་མའི་བང་གདན་སྤྱི་དྲན་བྲལ་བ་
 བསྟན།
 སྤྱི་ཚོགས་དང་གྱི་རྒྱུབ་གྱི་ལེགས་པར་
 གཞོགས།
 སྤྱི་མདུན་ཀིང་སྤྱི་བསྟེན་རས་དམར་པོའི་
 མགྲིམ།
 རྒྱ་ལ་གསེར་གཡུའི་རྒྱན་ཆུང་འབར་བ།
 མགུ་ལ་ལ་གཟེ་དང་སྤྱི་ཉི་ག་པོ་གཉིས་
 གསོ་ལ།

དུ་སྤྱི་ཚོགས་ལྷན་མ་དབྱང་
 ལོ་དང་།
 ཕྱག་གཏུབ་ཚེ་བ་འབྲུག་གི་རིས་མོ་ཚན།
 ཕྱག་སོར་བདུ་འཛིན་གྱི་མཚན་བ་ཚན་
 །
 ལུ་བ་སྤྱི་གས་/ ཨ་འའི་སུ་མོའི་སྤྱི་ལྷན་
 དམར་མེར་དེ།

བཞིན་རས་བཅོ་ལུའི་སྤྱི་ལྷན་གཟེ་
 བཞིན་རྒྱུ། དུ་སྤྱི་ལྷན་མེར་འཛིན་མཛེས་
 རྒྱུ་ལེགས་པར་གསོ་ལ།
 ཞབས་ལྷན་ལྷན་ལོ་དོར་རྒྱུ་ཆ་ལུགས་
 གསོ་ལ །མཐོང་ན་ལྷ་ལི་སུ་མོ་ལས་ཀྱང་
 མཛེས།
 སྤྱི་ལི་སུ་མོ་ལས་ཀྱང་དོ་མཚར་ཆེ།
 དབང་མེད་ཡིད་སྤོག་ལྷ་མོས་སྤྱི་
 གསུམ་གཞོ།

རྒྱུ་ལ་ཉེ་གདུགས་པ་གྲ་ཤིས་ཉམས་
 བརྒྱད་དང་།
 །མདོག་ལུང་ལའ་ལྷོ་མཇའ་ཚོན་སྐྱོར་
 བའི་བར་།
 །མེད་མིའི་སྤྲིང་དུ་སྐྱ་མར་བཞུགས་པ་
 ཡལེ། ལྷ་མར་
 རྒྱུ་ལ་ཉེ་གདུགས་པ་གྲ་ཤིས་
 ཉམས་བརྒྱད་དང་།
 །མདོག་ལུང་ལའ་ལྷོ་མཇའ་ཚོན་
 འཕྲུག་པའི་འོག་
 །བཀྲ་ཤིས་སྐྱ་དར་དར་སྐྱ་མར་ལྷག་
 གསུམ་འཚའ་།
 དཀྱིལ་འཁོར་ལྷ་དར་སྐྱ་མར་ལྷག་
 གསུམ་འཚའ་།
 བཀྲ་ཤིས་གཡང་ལྷག་སྐྱ་མའི་སྐྱ་དུང་
 ལྷ།
 ལྷ་མ་གཟི་གདན་ལ་མོ་མོ་རི་མ་བར་
 ལྷ།
 གཡུང་གུང་རི་མོ་ལེགས་པར་བྲིས་
 འབྲུར་སྤྲོད་།
 དཀྱིལ་གུང་ལེགས་པར་བཅར་ནས་
 བདེ་བར་བཞུགས་།
 བག་མའི་སྐྱ་མདུན་ཚོག་ཚེ་སྤྲོད་འེབ་
 རྟེན་།
 །མར་པས་མི་ལར་གདོང་བསུ་བྱེད་
 པའི་ཚང་།
 །བལ་བཟའ་བོད་དུ་བསུ་བའི་བསུ་ཚང་
 དང་།
 །ལུགས་སྤྲོད་ཚོ་སྤོ་བས་འཕེལ་བའི་
 བདུད་ཚི་ཚང་།
 །བུ་ལོར་བསྟན་པ་འཛིན་པའི་འཛིན་
 ཚང་སྤྲིགས་།

འབྲས་ལྗོངས་ཤར་བའི་བྱ་མོ་བག་མར་འགྲོ་བའི་དུས།

།འབྲས་ལྗོངས་ །འབྲས་པའི་།
 ཡུལ་ནས་བྱུང་བའི་འབྲས་དཀར་དང་།
 ལྷན་འབྲུམ་སྐྱ་ཚོགས་བཅོས་པའི་འབྲས་
 སིལ་དང་།
 བཀྲ་ཤིས་ལ་རྒྱ་ས་བཟང་པོ་ལེགས་པ་
 ཚམས།
 དཀར་ཡོལ་ནང་དུ་ལེགས་པར་
 བཤམས་པ་དགོས་སྟེ་སུ་ཡི་སྤྲིགས་ན
 ས་མོལ་བ་བཟང་པོ་གཏོང་སློལ་ཡོད་
 འདིར་མག་པའི་སྤྲིགས་ནས་ཕྱེ་
 ལྷོ་བས་པ་ཡང་ན་ལ་བདེ་བ་འཁོར་ལོ་
 པའི་སྐྱ་མ་ཡར་བཞེད་ནས་དཀྱིལ་
 འཁོར་སྤྲིགས་སུ་བེད་གསུམ་ལྷག་
 བཤམས་བྱེད་ནས་གཙོ་པོ་འཚང་
 བཟའ་སྐྱོར་ལེགས་པར་སྐྱས་མོ།
 དེ་ཡི་འཕྲུག་ལེ། འཚང་བཟའ་དུས་
 ལྷ་བས་ལ་མོལ་བ་གཏོང་སློལ་ནི་
 མག་པའི་སྤྲིགས་ནས་མི་ཞིག་དང་
 མནའ་མའི་སྤྲིགས་ནས་མི་ཞིག་གིས་
 གཉིས་ཀྱི་རང་རང་སོ་སོའི་སྤྲིགས་ཀྱི་
 ལོ་རྒྱུ་ལེགས་པར་བརྗོད་དགོས་པོལ་
 བ་གཏོང་སློལ་མི་མཁས་པ་ལ་
 བསྟན་པས་མཁས་པེ་དགོས། དང་པོ་
 མག་པའི་སྤྲིགས་ཀྱི་མི་ངོ་ཚེན་ཞིག་
 ཡར་ལངས་ནས་མགུལ་དར་དཀར་
 པོ་རིང་བ་གཙང་མ་ལ་ཆེ་བ་ལྷག་ཏུ་
 བཟུང་ནས་མོལ་མཁས་ལ་མོལ་ཚང་
 ཅམ་རྒྱུན་ཏེ་རྒྱ་གར་ཡུལ་དུ་བཟོས་
 པའི་དཀར་ཡོལ་དཀར་པོ་ལ་སྤྲིགས་
 བསྟན་དགོས། དེ་ནས་གཞོན་རྒྱས་
 གཏང་ནས་མགུལ་ལ་ལ་བདགས་

གཡོགས། མཁས་པ་ཞལ་བདེ་བྱོད་
 ཀྱིས་སྤོང་བ་སྤོང་འོག་བར་གསུམ་
 ལུགས་དཀྱིས་པའི་མོལ་བ་ཞིག་གཏོང་
 རོགས་ལྷ། ཞེས་བསྐྱུལ་མ་ཐག་མོལ་བ་
 མཁས་ཀྱི་ལུས་བདེ་བར་བོགས་ནས་
 བཞེད་ནས་གྱོན་ཆས་རྒྱམས་བཅོས་
 ལྷ་མོང་ལུང་ནས་རྟེན་པའི་དཀར་ཡོལ་
 འཁོར་མཚོག་ཏུ་ལྷག་ལེན་གསུམ་
 འཚའ་ནས་མཐིལ་གཉིས་ལ་སྤོང་
 འོག་ཏུ་སྐྱུར་ནས་ལྷག་བརྒྱ་བཅས་
 པའི་རང་ནས་འོ་ལགས་སོ་བཟུང་ནས་
 མོལ་རིམ་པ་བཞེན་དུ་ལྷ།
 ལུགས་བཟང་གཉིས་མཁུན་སྐྱ་མའི་
 ལུང་ནས་བར་ཆད་མི་བྱུང་ཆེད་དུ་
 བཀྲ་ཤིས་སྤོགས་སྤྲོད་ལྷ།
 ལུང་མནའ་མ་གཉིས་ཀྱི་སྤོངས་པའི་
 མི་ཚོལ།
 བཀྲ་ཤིས་སྤོགས་ལམ་བསྐྱུར་བྱ་བཟང་པོ་
 ལྷ། ལྷ་མས་ཆེ་སྤྲིགས་བསྐྱུར་བཞེན་
 དལུ་བོད་ལ།
 གཙོ་མར་བསྐྱུལ་གྱིས་པའི་ཚོགས་རྒྱམས་
 བརྗོད། ལུང་ལུ་མོ་རྒྱམས་ཀྱིས་
 ལུ་དབྱངས་ལེན།
 ལྷ་དང་མོལ་མོལ་པོས་དབྱངས་སྟན་
 བཏོགས། ཡ་འགྲོ་ཞེས་པའི་ཞབས་འགྲོ་
 ལེགས་པར་བརྗོད།
 ལྷག་ན་གསེར་གཡུ་བེ་ཏུར་ལས་སྐྱུ་བ་
 པའི། རིན་ཆེན་ལུས་བཟང་འོད་ཟེར་
 མདངས་ལྷན་པ།

།རར་རྒྱུ་རྫོ་བྱའི་སྐྱོ་ལས་སྐྱུ་བ་པའི་བར་།
 བཀྲ་ཤིས་སྤོངས་ཀྱི་སྤོང་གོལ་ལུས་རྒྱ་
 དང་།
 འཚི་མེད་ཚོལ་དབང་བའི་སྐྱུ་བ་རྒྱུའི་
 མཚོག་ དེ་གཉིས་ཡིད་འོང་ལེགས་པར་
 བཀའ་བ་འདིས།
 ཚོགས་ལང་སྐྱུ་བ་པའི་སྐྱུ་བ་མཚོག་བཟང་
 པོ་དང་།
 ལྷ་སྐྱུ་གསེར་པོའི་ཚོགས་ལ་དགུ་ལྷན་
 ལ། །དར་ཚོས་ལམ་ཉམ་དཀར་
 དམར་མདངས་ལྷན་པ།
 གཟི་མིག་གཡུ་དང་དུས་དཀར་མེ་
 ལོང་བཏགས། །གནམ་ལྷགས་
 ཐོག་མདའ་ཚེ་ལ་རྒྱུན་པ་ཡི།
 ལྷ་མས་ལྷ་གཡང་འཕྲུགས་པའི་
 མདར་དར་འདི། མོལ་རོ་སྤོད་རྒྱུ་བ་
 སྤོགས་ལེགས་པར་གཟེར་ནས།
 ལྷ་ལྷར་བསྐྱུར་ཏེ་སྤོང་མནའ་མར་
 འགྲོ། །ལམས་དང་མཐུན་པའི་
 ཚིགས་རྟ་རྒྱུན་ཀྱི་རྒྱུ།
 དེ་སྤོང་བཞེན་ནས་འགྲོ་དུས་དབྱིངས་
 བསྟན་སྟེ།
 རོར་རྒྱུན་ལྷ་མོ་ཚབས་རྒྱུད་ནང་ལ་
 སྤོན་ལྷར་བེད་པ་བཞེན། ཤར་པའི་བྱ་
 མོ་སྤོང་མི་མང་པོའི་ལྷན་དུ་ཤར་པའི་
 མནའ་མ་ལ།
 གོམ་པ་དལ་གྱི་སྤོངས་བཞེན་རི་རུ་ལ་
 གཞོངས་རྒྱགས་རྒྱུ་བཤམས་ནས་མནའ་
 འམ་ཡོངས་པའི་ཤར་པའི་ལྷགས་
 བཟང་འདི་ལྷོ་འབྲས་ལྗོངས་འབར་
 ཉག་པ་ལགས་དང་སྐང་གཞོངས་
 སྤོགས་ལ་ད་བར་མནའ་མ་འགྲོ་རྒྱུ་ལ་
 ལུང་བཞེན་ཡོད།