



༄༅། འབྲས་སྒོ་བ་ཤར་པ་སྤྱི་ཚོགས་ལུ་བསྟན།།

# བ་ཇིའི་ཚུམ་ཇིལ



बाल साहित्य

Children's Magazine in Sherpa Language

VOL. I - ISSUE.1  
OCTOBER 2023



ཤོག་སྒོ་བ་གྱི་ཤར་པའི་སྐད།  
བྱིས་གྱི་ལོ་བ་གྱི་འདུ་ཉིད་སྐད།



Miss Tashi Palmu Sherpa from Temi Sr. Secondary School was felicitated during the programme for being the state topper in Sherpa Language in Class X CBSE Board 2023

Editorial..



Tarbu Sherpa  
Editor

ལོ་སྤྱོད་སྒྲིག་པའི་སྐུ་

མི་རིགས་ཡར་རྒྱས་རྒྱ་བ་རང་གི་སྐད་རིགས་ཡིན་སྐད་འདི་མེད་ཅོག་གྱ་སིང་མི་  
 རིགས་གྲང་ལ་མེད་དེ་ཡིས་གྲིས་ས་རང་གི་སྐད་ལ་མཚོ་བསམ་ལེས་སྤྱ་གཏོང་། ལ་  
 གཞི་རྩོག་གི་མ་ཉམས་ཅ་ག་གྱིད་དགོས་སོ། ཞེས་སོ། མཚོ་རེ་འབྲས་ལྗོངས་ཤར་པ་སྤྱི་  
 ཚོགས་ཀྱི་རང་གི་སྐད་རིགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་གྱ་དོན་ལ་བེ་ཇོ་ལོ་རྩེ་རྩེ་རྩེ་རྩེ་  
 དྲ་བའི་མོ་ཡེ་བེ་ཇོ་(dsasikkim.org)གི་སྒྲིག་གྱ་བྱ་འོ་ཡེད། དེ་ལ་གཙོ་བོ་  
 དམིགས་ལུ་འདི་གཞུང་སྲོལ་གྱ་ལ་ཤར་པའི་ཨ་ང་བེ་ཇོ་གི་ལེ་ནས་རྒྱན་བ་དང་  
 སྲོལ་གྱ་ལ་ཤར་སྐད་ལ་སྲོལ་སྲོལ་གྱིད་དེན་འོ་ཅུ་དང་སྲོལ་ཁྲིད་གནང་གིན་འོ་ཅུ་  
 སྲོལ་དཔོན་ཁོ་བའི་བེ་ལ་སྤྱོད་བྱིས་ལ་གོ་མས་གཞི་གོང་ནས་གོང་ཅུ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་  
 གྱ་དོན་ལ་འབྲས་ལྗོངས་ཤར་པ་སྤྱི་ཚོགས་ཚོགས་གཙོ་སྤྱོད་ལས་རྒྱ་ལེ་ནས་མཚོག་  
 གིས་ཐུགས་བསམ་རྒྱ་ཚེན་པོ་བཞེས་ནི་ཤར་སྐད་རིག་གཞུང་ལུགས་སྲོལ་སྲོལ་  
 དོན་ལ་ངལ་སྤྱོད་གྱ་ལི་དྲ་བ་གྲུབ་འགྲིགས་གྲུབ་འགོ་བཙུགས་ལུ་ཡིན་ཅུ་ཇོ། ད་མ་  
 འདི་ལ་དགོ་གྱ་གཞིས་ཀྱི་རང་གི་རིག་གཞུང་དང་ལུགས་སྲོལ་སྲོལ་ལ་གང་མང་ཨ་  
 ཚོས་ཚོས་སྤྱོད་བྱིས་གནང་ནི་དྲ་བ་ལ་འཛིན་ཅུ་དོན་ལ་གཏོང་གྱ་གནང་ཅོག། སྤྱོད་  
 བྱིས་སྐད་བརྒྱུ་གྱ་སིང་སྐད་རིགས་ཡར་རྒྱས་འཛོན་ཅུ་བ་ལ་པན་རྒྱབས་ལེས་སྤྱ་  
 ལུང་གྱ་ཇོ། སྤྱོད་བྱིས་འདི་རྒྱ་རིག་གི་ཉིང་ཅུས་གྱ་ལི་རང་གི་བསམ་འཆར་  
 ཡི་གོ་སྲོག་ལ་ཤར་པའི་སྐད་ལ་ལེས་སྤྱོད་བྱིས་གྱ་གནང་ཅོག། དེ་ལ་དཔོན་སྲོལ་  
 གཞིས་ལ་བཟུ་དྲིན་ཆེ། ད་ཅུང་རྒྱན་ཅུ་འདུག་རང་གྱུའ་ནི་ལོ་འཁོར་མ་ལ་  
 མིན་ད་ལ་ཉ་ཅུག་ཅུག་བར་བྱིས་སྤྱོད་ཤོ་ལོ་ཀ་བརྒྱུད་ཡང་ན་བཅུ་གཞིས་སྤྱོད་  
 བྱིས་ཁོར་ལུགས་སྲོལ་གྱ་དགོ་རྒྱན། ཤེས་ཡོན། ས་མ། འབྲས་ལྗོངས། རྒྱ་གར། མཚོན་  
 རྒྱུ་ལ་གནང་དགོས་ལུ་ཐུགས་བསམ་འཛོན་དགོས། ལྷན་རྒྱས་ཏི་བི་གཏང་གྱ་སྤྱོད་  
 སྤྱོད་ལ་གང་མང་རྒྱལ་མཚོའ་གྱིད་ཅུ་རེ་བ་དང་ཞབས་འབྲས་ལུ་ངས་སང་མཚོ་  
 བསམ་འཛོན་གྱ་འོ་ཡེད། ད་མ་གོང་འོག་འབྲས་ཤོར་བྱུང་ནི་འོད་སིང་གོས་གོང་  
 གནང་དགོས་ལུ་རེ་བའོ་ཡེད། ལུགས་རྒྱ་ཆེ།

From the President's Desk



Dorjee Sherpa Pinasa  
President  
Denzong Sherpa Association

བཟུ་གིས་བདེ་ལེགས།

ལ་ཤས་གསུང་ལབས་ནས། མི་རིགས་མེད་པ་གཏོང་གྱ་ཡིན་མེད། དེ་ལ་གཞོན་སྒྲོན་  
 གཏོང་མོ་དགོ། དེ་ཡི་སྐད་ལ་རྒྱ་བ་ནས་མེད་པ་གཏོང་དགོས་ལུ། ཟི་ཅུ་གཏམ་ཅོག།  
 བདག་པོ་སྲོལ་སྲོལ་གྱིད་ཅུ་ཡིན་སིང་རང་གི་སྐད་ལ་སྲོལ་སྲོལ་གྱིད་ཅུ་འདི་གལ་ཆེན་  
 ཡིན། སྐད། རིག་གཞུང་། ལུགས་སྲོལ་ཏི་བེ་ལོ་རེ་འབྲས་ལུ་ཡིན་ཅུ་ཇོ།  
 མོ་ཅུང་ཤར་པ་ཟི་ལི་གཞུང་ལ་འཛོན་ཤེས་གཏོང་གྱ་འདི་བདག་པའི་དེ་ལུང་འཛོན་  
 འཛོན་བྱུང་དགོས་ལུ། ཅུག་གྱིད་ས་མོ་རེ་སྐད་ལོ་བས་ལུ་བྱིས་ལུ་བྱིས་དོན་དག་  
 འཛོན་གྱིང་ལ་སྐད་ལབས་འབོན་འོ་ཅུ་ཉ་ལམ་༧༠༠༠ སྐད་ནང་ལ་སྲོལ་སྲོལ་འོ་ཅུ་  
 མཚོ་དགོས་ལུ་ཡིན། སྐད་ཀྱི་སྲོག་ལ་མཚོ་བསམ་གཏང་སིང་ད་འོང་གྱ་  
 མི་ཚོ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཅུ་ཡིན། ཅུག་གྱིད་ས་ད་འོང་གྱ་ཨ་ང་བེ་ཇོ་ཏི་བེ་ལོ་རེ་སྐད་ལ་  
 སྤྱོད་རྒྱུ་ལུ་ཅ་ག་གྱིད་ཞིད་ཟི་ལི་ལུང་པར་ཅུ་བྱིས་སྤྱོད་དེ་བའོ་དོན་ཅུ་བ་  
 སམ་འཛོན་ལུ་ཡིན། ལོ་གཞིས་འགོ་མ་ནས་འདི་འཆར་གཞི་གཏོང་ནས་ལས་ཀ་ཉན་  
 དབར་ཅུ་བྱུང་ནི་ཐར་ལྱིན་ཅུ་བའོ་ཡེད། དེ་ཡི་དོན་ལ་ང་འབྲས་ལྗོངས་ཤར་པ་སྤྱི་  
 ཚོགས་ཀྱི་བྱིས་སྤྱོད་ཅུ་ཆེ་སྤྱོད་ལས་ཤར་ལུ་ཤར་པ་ཁོང་གི་རྒྱལ་མཚོའ་སྤྱོད་ལས་པ་  
 སངས་རྒྱ་ལེ་ཤར་པ། དང་སྤྱོད་ལས་ཀ་རྒྱ་སྤྱོད་བཟང་ཆོས་འཕེལ་ཤར་པ་ལུ་  
 རྒྱས་ཏི་བེ་ལ་ལུང་པར་ཅུ་ཐུགས་རྒྱུ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་འབྲས་ལུ་ཡིན། ཁོ་བི་ཉིན་ཚོན་  
 ངལ་སྤྱོད་གྱ་ལི་འདི་བྱུང་གིད་པ་བྱུང་འོ་ཡེད། དན་ད་བདག་པོ་ཏི་བི་སྤྱོད་མཚོན་ལ་  
 དེས་སྤྱོད་མཚོན་ནི་འོ་ཅུ་ཇོ། འདི་ལ་རོགས་སྤྱོད་གནང་གྱ་སྐད་ཀྱི་སྲོལ་དཔོན་ཏི་  
 བ་ལ་ཐུགས་རྒྱུ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཟི་ལི་འབྲས་ལུ་ཡིན། ད་མ་འདི་ལ་ལག་པ་གྲིག་པོ་  
 ཏི་བི་བྱིས་ལུ་བཞེས་ལུ་བཞེས་ལུ་སྤྱོད་སྤྱོད་དོ་རྩོས་རང་བཞེས་ལུ་དང་བཅུད་ཅན་  
 བྱིས་ལུ་གནང་ཅོག་ཨ་ང་གྲིག་པོ་ཏི་བེ་ལུ་བྱིས་ལུ་དང་སྤྱོད་འོ་ཡེད། ད་མ་མོ་རེ་  
 སྲོག་པ་པོ་ལ་སང་གོས་གོང་གྱ་རེ་བའོ་ཡེད། ལུགས་རྒྱ་ཆེ།

**Concept & Envision**  
 Dorjee Sherpa Pinasa  
 President, DSA

**Editorial Team**  
 Tarbu Sherpa (Secretary for Literary Affairs, DSA)  
 Passang Dorjee Sherpa  
 Karma Kalzang Chhopel Sherpa

Contact @  
 Email: editor@dsasikkim.org, Ph: 9474840901, 95933 70446

Please visit  
 Denzong Sherpa Association's  
 Official Website

**www.dsasikkim.org**  
 For Membership & Many More  
 or contact us @  
**dsa.info4u@gmail.com**

### ཤར་པའི་སྐད་དང་རིག་གཞུང་ལུགས་སྲོལ་ཏི་བའི་སྲུང་སློབ་སྐོར།



Doma Diki Sherpa  
B.Ed Student  
Okhrey, Soreng District

འཇོམ་སྒྲིང་གོ་ལའི་སྒྲིང་ལ་བདག་ཕྱིན་ཤར་པའི་མི་རིགས་ཆགས་ཏུ་ནས་  
འབྲུང་བདག་ཕྱིན་ཤར་པའི་མི་རིགས་ཏི་བ་ལ་སྐད་དང་རིགས་གཞུང་ལུགས་  
སྲོལ་ཏི་བ་བྱང་ནས་འོ་ཡིད། བདག་ཕྱིན་ཤར་པའི་ངོ་སློང་ཟེ་ཅུ་ཏི་  
ཡང་བདག་པའི་སྐད་དང་རིག་གཞུང་ཏི་བ་ཡིན། ཤར་པའི་རིགས་  
བརྒྱུད་ཏི་བ་དར་ནས་འབྲུང་ཤར་པའི་སྐད་དང་རིག་གཞུང་ལུགས་སྲོལ་  
ཏི་བ་ཡར་ཡར་འཕེལ་ནས་རྒྱལ་ལུ་ཡིན་སེ་ནའང་། ངོང་སང་བའི་དུས་  
ལ་བདག་ཕྱིན་ཤར་པའི་སྐད་དང་རིག་གཞུང་ཏི་བ་མར་མར་ཉམ་ནས་འ  
གྲི་ཚོགས་ལྟ་འདོད་ཚོ་འབེ་ལ་རང་བདག་པའི་མཚན་བསམ་ལེས་སྲུ་གཏ  
ང་ནས་སྐད་དང་རིག་གཞུང་ལུགས་སྲོལ་ཏི་བ་སྲུང་སློབ་མ་གྲུ་སེ་མ་འོང  
ས་ལ་བདག་ཕྱིན་ཏོ་མེ་ཤར་པའི་ངོ་སློང་འདི་གཏོར་ནས་འགྲིུ། དི་ཡིན་  
སང་ཤར་པའི་སྐད་དང་རིགས་གཞུང་ལུགས་སྲོལ་ཏི་བ་སྲུང་སློབ་ཐབས་  
ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལྟས་ན།

### དོང་ལ་སྐད་སྲུང་སློབ་ཐབས་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལ་ལྟས་ན།

བདག་ཕྱིན་ཤར་པ་ཏིར་གྱི་ཕར་ཚུར་ཡན་པ་དང་སྲུ་ལ་གཏམ་སྐྱེས་གང་ལ་བ་ཟེས་ནའང་ཤར་པའི་སྐད་ལ་ལ་བ་  
དགོས་གྲིུ། བདག་ཕྱིན་ཤར་པ་ནང་ཕར་ཚུར་སྲུ་དང་སྲུ་ལ་འཕྲད་སེ་ནའང་བལ་པོའི་གཏམ་དང་དབྱིན་ཇི་  
གཏམ་མ་གྲུ་ནས་བདག་ཕྱིན་ཤར་པའི་གཏམ་རང་ལོ་བ་དགོས་གྲིུ། བདག་ཕྱིན་ཤར་པ་ཤར་པའི་གཏམ་ཡང་ན་  
སྐད་མེ་ཤེུ་ཏོ་གྱི་ཤར་པའི་སྐད་སྲོལ་དགོས་གྲིུ། ཤེུ་ཏོ་གྱི་ཤར་པའི་གཏམ་ཡན་བ་ལ་སྲོལ་དགོས་གྲིུ། བདག་  
ཕྱིན་ཤར་པ་ཏིར་གྱི་བདག་བདག་པའི་ཁང་པའི་ནང་ལ་སང་ཕར་ཚུར་ཤར་པའི་སྐད་ལ་རང་གཏམ་ལོ་བ་དགོས་  
ཁ་རི་ཤར་པའི་སྐད་ནས་གཏམ་ལོ་བ་ཕྱི་གོམས་གཤེས་མེད་ཟེང་ཤར་པའི་སྐད་ནས་གཏམ་སྐྱེས་ལོ་བ་ཕྱི་གོམས་  
གཤེས་བཟོ་དགོས། བལ་ལུལ་(ཞེ་ལུལ་)ཡེམ་བྱར་ཁ་ལ་ལོ་རྟུག་པར་ལོ་གསར་གྱི་འབེ་ལ་ཤར་པའི་སྐད་ནས་  
གཏམ་བཤད་འགྲན་སྲུར་བཟོུ་ཅིང་གྲེའི་ཤར་བའི་ལུང་བ་ཏིར་ལ་ལུ་དེམ་འགྲན་སྲུར་བཟོ་མ་ཐུབ་ཟེས་ནའང་  
ང་ལོ་རྟུག་པར་ཤར་པའི་སྐད་ནས་གཏམ་བཤད་འགྲན་སྲུར་བཟོ་དགོས་འདི་སང་དུས་རབས་ཉེ་ལྷ་རྩ་གཅིག་  
ལ་འཕྲུལ་ཆའི་རིགས་སྒྲི་ཚོགས་དྲ་ལམ་ཡར་རྒྱས་རྒྱལ་ལུ་སྲུབས་གྱི་སྒྲི་ཚོགས་དྲ་ལམ་འདེ་སྲུར་སང་ཤར་པའི་  
གཏམ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་གྲུ་དང་སྲུང་སློབ་གྱི་སྲབ་གྲིུ། དེ་བཞག་གྲུ་ཡིན་ཟེས། ངོང་སང་ཤར་པའི་ལས་རིམ་  
གོ་སྐྱེག་པ་གྲིས་དྲ་ལམ་སྒྲི་འབེད་འདེ་སྲུར་ཤར་པའི་ལས་རིམ་འཛིན་སྲོང་གི་འགྲན་སྲུར་བཟོུ་སྲོག་གོ་དྲ་ལ  
མ་སྒྲི་འབེད་འདེ་སྲུར་འགྲན་སྲུར་བཟོ་སེ་ད་ཅུང་འདི་ཁ་ནས་ཤར་པའི་སྐད་ཡར་རྒྱས་དང་སྲུང་སློབ་གྱི་སྲབ་  
གྲིུ། དེ་བཞག་ཡིན་ཟེས། བལ་ལུལ་ཡེམ་བྱར་ཁ་ལ་ཤར་པའི་སྐད་ནས་གཏམ་བཤད་འགྲན་སྲུར་མ་བཟོུ་ཟེས་  
ན་འགོ་མ་ལ་ཡེམ་བྱར་ཁ་ལ་སྲུང་དུ་ཤར་པ་གཞོན་དག་གཞོན་མ་ལ་ལའི་ཏི་བ་ཤར་པའི་གཏམ་རང་མེ་ཤེུ་  
དང་ཤེས་ཟེས་ནའང་ལེས་སྲུ་མེ་ཤེུ་ཏི་བ་ཤར་པའི་སྐད་ནས་གཏམ་བཤད་འགྲན་བཟོུ་ནས་འབྲུང་ཤར་པ  
འི་གཏམ་ཡར་རྒྱས་རྒྱལ་ལུ་ཡིན།

### རིགས་གཞུང་ལུགས་སྲོལ་ཏི་བ་སྲུང་སློབ་གྱི་དགོུ་སྐོར་ལ།

བདག་ཕྱིན་ཤར་པ་ལ་ཆ་ལུགས་དང་སྐད་དང་འབས་ཅུ་དང་རྒྱན་བཞུས་དུབ་དང་སྲོལ་དང་ཤེབ་དང་མནའ་མ་  
ལ་རྒྱན་བཞུས་དུབ་འབེ་གྱི་རིག་གཞུང་ལུགས་སྲོལ་ཏི་བ་མང་སྲུ་འོ་ཡིད། བདག་ཕྱིན་ཤར་པ་ཏི་བ་ག་  
ག་ཞིང་རྒྱལ་སིང་ག་ནའོ་སྲུད་སིང་གང་གྲུས་སིང་བདག་ཕྱིན་ཤར་པའི་ཆ་ལུགས་རང་གོན་དགོས།  
སྐད་དང་འབས་ཅུ་ཏི་བའང་ནམ་སང་མ་བརྟེན་གྲུ་ནས་ནམ་སང་སྐད་སྐད་ལྷན་དང་འབས་ཅུ་དང་འཆམས་རྒྱག་  
དགོས། མེ་ཤེུ་ཏོ་གྱི་སང་སྲུབ་ནས་ཤེུ་བཟོ་དགོས། བལ་ལུལ་ཡེམ་བྱར་ཁ་ལ་ལོ་རྟུག་པར་ལོ་གསར་  
འབེ་ལ་ཤར་པའི་སྐད་སྲུག་ཏི་བ་ལ་འབས་ཅུ་འགྲན་སྲུར་བཟོ་ནས་ཤར་པའི་རིགས་

Cont. To pg 5

### ངོ་སློང་གཏམ།



Mingma Doma Sherpa, XI  
Government Sr. Sec School, Bojoghari  
East Sikkim

རྟེན་པར་དཀའ་བའི་མེ་ཚོ་ཐེར་མེ་འདི།  
སྒྲིང་པོ་མི་འཕྲག་ཟེ་ནི་སྒོ་མ་པམ།  
དགའ་བ་སྐྱེར་སྲུ་གཞན་གྲིས་མོ་བཟོས་དོ།  
རང་གིས་དཀའ་ལས་གྲུས་ནས་བཟོ་དགོས་ཡིན།  
  
ངོ་སེས་ལད་མོ་འོད་དུབ་གཞེན་གྲོགས་དང།  
རྒྱ་མོར་འོད་དུབ་གཞེན་ཚང་དེ་བ་དང།  
ཡ་མཚན་གྲུ་ནི་ནང་གིས་སྒྲིང་མ་འབིན།  
རང་ཚད་རང་གི་གཞུང་ན་སྐྱིད་ཕྱིན།

སྒོ་བརྟན་མེད་དུ་རྒྱལ་བཟའ་གང་བྱུང་དང་།  
ལྷེལ་དང་ངོ་ཚ་མེད་དུ་གཞེན་ཚཛ་དང་།  
དགའ་དང་བརྟེ་བའི་འཕྲུ་ཤེས་མ་སྐྱིད་པར།  
དོན་ལུན་ཁ་ལ་མི་ཚོ་གཏང་ན་དགའ།

### མཛེས་མོ།



Changchub Sherpa, XI  
Government Sr. Sec School  
Temi, South Sikkim

བྱུང་མཛེས་མོ་འོ་ནི་གང་གྱིད་ཅུ་ཙ།  
སེམས་འདི་ལེས་སྲུ་དགོས་བྱ་ཡིན།  
བྱུང་མཛེས་མོ་འོ་ནི་གང་གྱིད་ཅུ་ཙ།  
མནའ་བསམ་ལེས་སྲུ་དགོས་བྱ་ཡིན།

རང་ལ་ཡོན་ཏན་ལེས་སྲུ་འོ་སིང་།  
གཞན་གྱི་སྲུས་འབས་རང་ལ་གྱིུ།  
རང་ལ་དགོས་བྱ་བཟོད་ནམས་ཡིན།  
མཛེས་མོ་ནི་མ་ཤེ་བར་དུ་སྐག་ཏི་རང་ཡིན།

དོང་ལ་རང་གི་སེམས་མཛེས་མོ་བཟོ།  
དེ་མས་ཏི་རང་སྲུང་ལ་ཆ་བསྐྱུ།  
དོང་ལ་རང་གི་མནའ་བསམ་མཛེས་མོ་བཟོ།  
དེ་མས་ཏི་རང་བདག་པའི་བྱུང་ཡིན།

**ང་འཇིགས་རིགས།**



**Laden Sherpa**  
Class IX  
Temi Senior Secondary School  
South Sikkim.

ང་འཇིགས་རིགས་ཀྱི་ཤར་པ་ཡིན།  
ང་ཤར་སྐད་ལ་ཚད་མེད་རང་སྤོང་རྗེ་གྱི་ལྷ།  
ཨོ་ཏུང་ཉེར་གྱི་སྐད་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚབ་ལ་ཟེ་མ་ཉི་རང་ུ་མི་  
མེས།  
དན་ལྷ་མོ་མས་རྒྱུང་སྤོབ་གྱིད་དགོས་གཏུ།  
ཨོ་འཇིགས་རིགས་སྤོར་མི་འགོ་བརྒྱ་མཚན་མི་གང་ཡིན་ཟེ་སིང་  
དཔེར་ན་རང་གི་སྐད་འདི་ཤར་པ་ཉེར་མཉམ་སྤྱོད་མི་གཏམ་སྤྱོད་  
མི་གྱིད་ཅུབ་ཡིན།  
ཅུག་གྱིད་ས་རང་གི་སྐད་ཉི་རང་གི་རང་སྤོབ་དགོས་གཏུ།  
རང་གི་སྐད་རང་གི་རང་མ་སྤོབ་སིང་གཞན་སི་སང་འོ་མི་མོ་སྤོ་  
བ་ཅུ་ཡིན།  
རང་སྐད་སྤོབ་དགོས་གཏུ།  
རང་སྐད་གྱིད་དགོས་གཏུ།

**ཉི་མ་ཅན་ཡུལ།**



**Kunga Tashi Sherpa**  
Class IX  
Phadamchen Sr. Sec. School  
Dist-Pakyong, Sikkim

སྤོན་བྱ་གིང་ནགས་ནང་ལ།  
ཉི་མ་ཅན་གྱི་ལུང་བ་འོ་ཡེད།  
དྲོབ་གྱི་ཉི་མ་དྲོན་ཟུ་ལེ་ཟུ་འདི།  
ཉི་མས་འོད་ཟེར་རབ་འཕྲོད་ནས།  
ལུང་པ་འདི་ལ་ཚས་སེ་ལེ་ཟུ་མཚོང་།  
མགོན་བྱ་མང་ལུ་འདི་ལ་བསྐྱེད་སུ།  
ཁམས་གཅོང་གནས་གཅོང་ས་ཚ་འདི།  
ལུང་པའི་མིང་ལ་ཉི་མ་ཅན་ཟེལ།



**པ་མའི་བཀྲིན་ལེགས་གསོལ།**



**Dorjee Khando Sherpa**  
Aacharya Student  
Denzong Sheda College  
Pangthang

རྗེད་པར་དཀའ་བའི་མི་ལུས་རིན་ཆེ་འདི།  
ཐོབ་བྱ་འདི་ནི་དྲིན་ཆེན་པ་མ་གཉིས་གྱི་དྲིན།  
མི་ཆེ་ལྷུ་གུ་ཁ་འབེད་དུབ་འདི་ལ་ཡང་།  
བཅེ་བའི་པ་མ་གཉིས་གྱི་བཀའ་དྲིན་ཡིན།  
ལ་ཏ་དགུ་ཉིན་དགོང་མ་མའི་མངལ་བྱ་འཁུར།  
ལོ་གསུམ་ཞག་དུས་ཚོ་ཀོག་འོ་མས་གསོ།  
དུས་ནམ་གཏེ་རྒྱལ་ཡང་མེད་གི་ལྷུའ།  
ཉིན་རུབ་ང་ལ་ཤེས་བྱའི་ལམ་སྤོན་ནོ།

ཉིན་རུབ་ཚོར་ངལ་བ་མེད་ད་གྱ།  
དོན་འདི་བདག་གི་ཆེད་བྱ་ཆ་ཚང་སྤྲུལ།  
ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་སྤྲུལ་བ་འོང་ན་ཡང་།  
པ་མའི་གདོང་ལ་ནམ་ཡང་འཇུག་དམུལ་འོ་ཡེད།

ཟའབ་འཐུང་གོན་བྱ་ང་ལ་སྤོབ་ཅུབ་ཡིན།  
འགོ་སྤོང་སྤོང་གསུམ་པ་མའི་ཐུགས་རྗེ་སྤོང་།  
ང་ལ་གང་འདོད་མཐོ་བསམ་འདི་ཡང་འབིན།  
དྲིན་ཆེན་པ་མ་གཉིས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

ཨོ་འཇིགས་མི་ཆེ་འདི་ལ་དད་པའི་ལྷ།  
ཨོ་འཇིགས་མི་ཆེ་འདི་ལ་ཚས་སེས་དྲིན་བྱ་བ་ཆེ།  
ཨོ་འཇིགས་སེམས་ཀྱི་བརྩེ་བའི་པ་མ་ལགས།  
ཨོ་འཇིགས་པ་མ་མེད་སིང་ལམ་བཟང་སྤྱིད་སྤོབ།

པ་མའི་གཟུགས་ལ་འཇེར་པ་མི་བྱུང་ཤོག།  
པ་མའི་སེམས་ལ་རྒྱན་བྱ་དགའ་སྤྱིད་ཤོག།  
པ་མ་གཉིས་ཀའི་དྲིན་ལེན་བསམ་མི་བྱུབ།  
པ་མའི་སྤྱི་ཚོལ་བྱ་ནས་བརྒྱ་རིང་ཤོག།

**བྱས་བཞི་སྐོར།**



**Dolma Sherpa**  
Class VIII  
Government Sr. Sec. School  
Kewzing, South Sikkim

**དཔུན་ལ། དཔུན་གྱ།**  
མི་ཟད་བྱུང་གི་རྒྱང་ལྷན་ཅིག་ཏུ།  
ཡང་ཡང་ཁ་བ་གསམ་པའི་རྒྱན་འབབ་ཅིང་།  
མཚོ་བའི་རི་ལ་ཁ་བའི་གོས་དཀར་གོན།  
ནམ་བུས་འདི་ལ་དཔུན་གྱི་བྱས་ཞེས་ཟེལ།

**དཔྱིད་བྱས་སོས་ཀ།**  
མི་སྤྲུལ་རྒྱན་གྱི་རྒྱང་པོ་མཁའ་ལ་གཤེགས།  
མཚོས་སྤྲུལ་དབྱར་གྱི་བྱ་མའི་བསུས་མ་བསྐྱེད་སུ།  
ལྷན་འབྱུར་དཔྱིད་གྱི་རྒྱལ་མོས་སྤྲུལ་དབྱངས་སྤོང་།  
མཚོས་མཚོས་ལྷང་རྒྱང་གསམ་བ་བཞད་ལ་ཕྱོགས།

**དབྱར་ཀ་དབྱར་གྱ།**  
སིལ་སིལ་སྤྲང་ཚར་འཛིན་མའི་བཅུད་བྱ་བབས།  
རབ་དཀར་རྒྱང་ཐུང་ན་ཐུང་འཇུག་བཞིན་དོམས།

**སྤོན་ཀ། སྤོའེ་ན།**  
སྤོ་ཚོགས་འབྲས་བུའི་བྱུང་ཡི་ལུས་བྱད་པས།  
སྤོན་བཟང་ཉི་བ་ལོ་མའི་གོས་རྒྱལ་དོར།

ང་ལྟེ་མ་མ།



Mingma Choden Sherpa  
Class IX  
Govt. Secondary School  
Bheyga, West-Sikkim

ང་ལྟེ་མ་མ་ཚེ་ལ་འོ་ཏུ་འབེ་ལ།  
ང་ལ་གང་ཆ་མ་བྱུང།  
སྤྱི་ལོ་མཚན་གྱིས་ང་ལ་སྤྱི་ལོ་རྗེ་མང་པོ་མཚོང་།  
དེ་མ་ང་སྤྱི་ལོ་ལ་སྤྱི་ལོ་རྗེ་གྱི་ཏུ་མ་རྒྱུད།  
སེམས་སེམས་ལ་དྲན་དུ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
དོང་ལ་མ་མ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་ལོ་ཏུ་འབེ་ལ།  
འོང་ཏེ་མི་ལས་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་གྱི་ཏུ་མ་རྒྱུད།  
དེ་དེ་མ་མ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་མེད་མེད་རེད།  
ངས་སེམས་ལ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་དྲན་དུ་འོ་ཡིད།  
མ་མ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་སེམས་མ་མ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་འོང་ཞིང་མི་ལོ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་འོང་བས་ལྷོ།



ངའི་མ་མ།



Karma Ongchu Sherpa  
Namchi Government College  
Kamrang, South Sikkim

ངའི་ཚོར་བ་ཏག་གོ་ཞི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ།  
ངའི་བདེ་བ་དང་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ།  
ངའི་དོན་ལ་རང་གིས་འདི་ཚོང་དཀའ་ལས་གནང་སྤང་།  
ང་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ།  
སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ།  
ཉིན་གཅིག་གི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ།  
སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ།  
ནམ་ལའང་སེམས་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ།

སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་གི་བདེ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།



Dawa Tshering Sherpa  
1st Year, B.Ed  
Sikkim Alpine University  
North Sikkim

སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་གི་བདེ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
དག་རྒྱན་དམ་པའི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ།  
སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་གི་བདེ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
ལས་བྱེད་བཟུང་པའི་དཔལ་འདྲི་དང་།  
སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་གི་བདེ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
འོང་བའི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་གི་བདེ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
འོང་བའི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་གི་བདེ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་གི་བདེ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་གི་བདེ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་གི་བདེ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་གི་བདེ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།

དོང་ལ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ།  
ངའི་མ་མས་ན་རི་གྲངས་གཞི་བྱེད་བྱེད།  
ང་ལ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ།  
རང་གི་དཀའ་ངལ་མཛོད་གོ་རེད་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།  
བརྒྱུ་ལྷོ་རང་གི་མ་མ་ལ་བང་བ་བཏབ་ཞི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
གལ་སྤྱི་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ་དཀའ་དྲིན་ཏག་གོ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ།  
གལ་སྤྱི་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ།  
རང་གིས་ངའི་དོན་ལ་འདི་ཚོང་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ།  
མ་མ་ངས་རང་གི་བཀའ་དྲིན་ནམ་ལའང་བརྗེད་ཏུ་བཏབ།  
རང་གིས་ང་ལ་འདི་ཚོང་ལེ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
མ་མ་རང་ལ་ངའི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ།  
མ་མ་རང་ལ་ངའི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ།

ཤར་པའི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་གྱི་བདེ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།

from pg 5  
གཞུང་ཞབས་ཏུ་ཡར་རྒྱས་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་གི་ཞབས་ཏུ་འགན་སྲུང་བཅོམ་བཅོས་བྱེད་པའི་རིག་གཞུང་གི་བསྐྱོད་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
བདག་སྤྱི་ལྷན་འབྲེལ་ཤར་པའི་མི་རིགས་ལུགས་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
དཔེ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་ལྷན་འབྲེལ།  
བདག་སྤྱི་ལྷན་འབྲེལ་གི་ལག་ལེན་དྲ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
དེང་སང་འབེ་ལ་བདག་སྤྱི་ལྷན་འབྲེལ་ཤར་པའི་བེས་ཇ་གི་བཅོམ་བཅོས་པའི་ལེ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
ན་གོམས་གཤིས་འོ་ཡིད།  
མང་ཚོའི་བེས་ཇ་གི་བཅོམ་བཅོས་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་ཤར་པའི་གཏམ་རིག་གཞུང་ལུགས་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
འོང་བའི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་གི་བདེ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
ཤར་པའི་གཏམ་དང་རིགས་གཞུང་ལུགས་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
ཤར་པའི་གཏམ་དང་རིགས་གཞུང་ལུགས་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
ཤར་པའི་གཏམ་དང་རིགས་གཞུང་ལུགས་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།  
ཤར་པའི་གཏམ་དང་རིགས་གཞུང་ལུགས་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འབྲེལ།

སྐྱོབ་གྲ།



**Thendup Sherpa**  
Class VIII  
Okhrey Sr. Secondary School  
West Sikkim

རང་གི་མེ་ཚོ་འདི་ལ་ནི།  
སྐྱོབ་གྲ་གལ་ཆེན་ཅིག་ཡིན་ནོ།  
སྤྱོད་པ་ལེས་མོ་རང་གི་ཤེས།  
ལེགས་ངན་བྱུང་པར་རང་གི་ཤེས།

ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་འབྲུང་གནས་འདི།  
རང་གི་སྐྱོབ་གྲ་འདི་ཡིན་ནོ།  
སྐྱོབ་གྲའི་སྐྱོབ་སྐྱོང་ལ་བརྟེན་ནས།  
མཁས་པ་འབང་འདི་ཐེན་ཏུ་འོ་ཡོད།

བ་ཡུལ།



**Laden Sherpa**  
Class VII  
Govt Sr. Sec. School, Okhrey  
West Sikkim

རང་གི་སྤྱོད་པ་ལ་འདི་ལ་ནི།  
སྤྱོད་པའི་ཞིང་ཁམས་འདི་ཡིན་ནོ།  
སྤྱོད་པའི་ཞིང་ཁམས་འདི་ལ་ནི།  
གངས་རི་དཀར་ལྷོ་དོག་གི་གཙང་།

རང་གི་སྤྱོད་པ་ལ་འདི་ལ་ནི།  
གཡས་གཡོན་མེ་ཏོག་སྐྱོར་ནི་འོ་ཡོད།  
སྤྱོད་པའི་གངས་རི་རྩ་བའི་སྐྱོར།  
འདིན་དོག་ཞིང་ཁམས་གཞན་ལ་མེད།

ང་འེ་ཁང་བེ་མི།

**Phurba Lhamu Sherpa**  
Class VIII  
Temi Sr. Secondary School,  
South Sikkim



ང་འེ་བ་པ་མ་མ་ཚོ་ཚ་ཨ་ཇི་ཏང་།  
བདག་ཕྱ་ཏི་བ་ལ་ལོ་ལ་ལོ་ལྟུང་སིང་།  
དགའ་བ་སེམས་གྱི་གདིང་ནས་བྱུང་།  
ང་ལ་ཚས་སེས་སྤོ་བདེ་ལྷ་བྱུང་།  
བདག་ཕྱ་ཏི་བ་ལ་ངས་གྱི་རེག་སིང་།  
ང་ལ་ཚས་སེས་དགའ་བ་བྱུང་།  
བདག་ཕྱ་ཏི་བེ་ཏོ་ར་ཀྲུའ་ཟེང་།  
ང་འེ་སེམས་ལ་སྤོ་ཕམ་གྱི་ཏུ།  
བདག་ཕྱ་ཏི་བེ་ལ་བཀའ་སྐྱོབ་གནང་ཟེང་།  
ང་ལ་ཚས་སེས་དགའ་བ་ལང་གྲ།  
དྲག་གྱིད་ས་ངས་ཚོ་ཚ་ཏང་ཨ་ཇི་ཏི་བ།  
རང་གི་ནང་མི་ལ་ནམ་ལང་ཁ་མ་གཏོང་།  
སྐྱོབ་སྐྱོང་ལེད་ལྷ་གྲུའ་ཟེན་ནི།  
རང་གི་ནང་མི་ཚོ་ཀོག་སྐྱོབ་བྱ་འཇིག་ཏུ།  
ང་འེ་ཁང་བེ་མི་ལ་གྲུས་ཞབས་གྱི་ཏུ།  
ང་འེ་ཁང་བེ་མི་ལ་ནམ་ལང་།  
གཏང་མ་འཇོག་ཏུ།

ཨ་ཇི་རྒྱེ་ལམ།

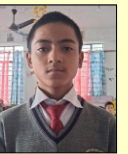


**Edan Sherpa**  
Class XII  
Temi Sr. Sec. School  
South sikkim

ངས་མིང་ལ་གཡུ་སྐྱོན་ཤར་བ་ཟེའུ།  
འ་འིང་གཟུང་ཉི་མའི་ལྷང་སེང་ཡིན།  
འ་འིང་དྲོལ་ལ་ལྷ་མོ་གཉིད་ཚང་གུང་དེ་མས་དཀོན་མཚོག་ལ་མཚོད་པ་འབྲུལ་ཡིན།  
པ་པ་ཏང་མ་མ་ལ་གསོལ་ཇ་ལུལ་ཡིན།  
ངས་ཨ་ཇི་མཚན་ལ་གཡུ་སྐྱོན་ཤར་བ་ཟེའུ།  
མོ་དྲོལ་ལ་རང་ཚལ་ཚལ་འོས་ནི་  
ངས་ཚལ་ལྷང་གུང་།  
ངས་གྱི་ང་འེ་ཨ་ཇི་ལ་གཏམ་དྲི་བཞིན།  
གང་གྲུའ་གུང་ཨ་ཇི་ཅི་སྤྱད་དྲག་གྲུའ་ནི་དུས་བྱ་ཇི་ང་ལ་ཟེ་ཏང་གང་ཡིན་?  
ཨ་ཇི་གི་ཟ་གུང་: འ་འིང་ལེས་བེ་ངས་ཚང་མེད་རང་རྒྱེ་ལམ་སེམས་སྐྱོ་པོ་ཞིག་  
མཚོང་གུང་།  
གང་ཡིན་ཟེ་མིང་རྒྱེ་ལམ་ལ་ངས་གྱི་ལྷོད་ཏུང་སྤྱོད་ཏུབ་མཚོང་གུང་།  
ངས་གྱིས་ཚལ་ཟེ་ནང་ངས་གྱི་ལྷོད་ཏུང་ལ་གེན་ནིང་མ་རྟེན་བྱ་ཞིག་མཚོང་གུང་།  
ང་ནི་དྲན་བ་སྤྱོད་ཏུབ་ཏང་ལྷ་ལ་བྲག་ནས་ལྷུང་ལྷུང་བ་རྒྱེ་ལམ་ལྷུག་ཤོག་ཞིག་  
ངས་གྱི་འ་འིང་མཚོང་གུང་།  
དེས་མས་ངས་མནའ་བསམ་ཞིག་ཤར་གུང་།  
ད་མ་ང་གང་གྱིད་ཏུ་ཇི་? ང་གི་འགྲོ་དགོས་བྱ་ཡིན་? ང་གང་གྱིད་མ་ཐུབ་བ་  
ངས་ཁ་ནས་ལྷུང་གྲུམ་མཚོན་ནོ་དཀོན་མཚོག་མཚོན་ནོ་ཟེ་ཏུབ་ཏི་རང་ཚོན་གུང་།  
ངས་ལུམ་ནི་ངས་མི་ཚོ་ལ་ཏིར་འི་ཟེ་ནའང་རིན་ཐང་ཅན་ཞིག་ཡིན།  
མཐའ་མ་ལ་འཚེ་བ་ནི་ནམ་འོང་གྲུ་སྤྱིའི་ཏུག་གོད་ཏུ་ཇི་།  
བདག་པོ་ཨ་འེ་མི་ཚོ་ལ་ཉི་མ་གཅིག་ནི་འཚེ་བ་གྱི་ཏུ།  
ཨ་འེ་པ་མ་མཚོད་གྲོགས་རང་གི་ལུག་ལུམ་སྤྱི་ཡིན་ཟེ་རང་།  
ཨ་ཏུང་མ་ཤི་བྱ་བར་ཏུ་ཨོ་འེ་བྱུམས་ཏང་སྤྱོད་ཇི་རྒྱང་རྒྱང་གནང་གུབ་སིང་ལེས་མོ་  
ཡིན།

ངས་ཡུལ།

**Chopel Sherpa, XII**  
Temi Sr. Sec. School  
South Sikkim



ངས་ཡུལ་ཚང་མེད་ལེས་སྤྱོད་འོ་ཡོད།  
ངས་ཡུལ་གྱི་མིང་ལ་ཏི་མི་ཏ་ར་གཏུང་ཟེའུ།  
འདི་ཡུལ་དེ་སྤོ་འབྲས་སྤོངས་ལ་འོ་ཡོད།  
ངས་ཡུལ་ལ་ཨོ་རེ་ཚོ་སྤང་ནི་འོ་ཡོད།  
དེ་མས་ཨོ་རེ་ཏུས་ཏི་གང་གང་འོ་ཡོད་ཟེ་ཟེང་ས་ལ་ལ།  
ཁམས་བ་ཅན། འགོ་བར་མ།  
སྤང་དཀར་མའོ་དམ་བ།  
བེ་ན་ས་ཏི་བ་འོ་ཡོད།  
ང་ལ་ངས་ཡུལ་ཚང་མེད་ལེས་སྤྱོད་ལང་གྲ།  
ངས་ཡུལ་གྱི་མི་ཏི་བ་ཚང་མེད་ཡན་བ་ལ་རོགས་རམ་གནང་གུབ་ལ་མཁའ་སྤྱོད་  
འོ་ཡོད། ངས་རྒྱ་རྒྱ་བ་པ་ཏི་བེ་ཤར་པའི་གཏམ་ལེས་སྤྱོད་གྱི་ཏུ།  
ངས་ཚོ་ཚོ་གྱིད་སང་ཤར་པའི་གཏམ་ལེས་སྤྱོད་ཤེས་གྱི་ཏུ།  
ཡུལ་གྱི་མི་ཏིར་འི་གི་ཤར་པའི་གཏམ་གྱི་ཏུ།  
ཡིན་ཟེ་རང་ཨོ་རེ་གྱི་རང་གི་སྤྱོད་སྐྱོབ་དགོས་བྲུ།  
ཨོ་རེ་ཤར་པའི་གཏམ་ལ་ཁ་ལབས་དགོས་བྱ་ཡིན།།  
རང་སྤྱོད་སྐྱོབ་གྱིད།  
རང་སྤྱོད་ལབས་གྱིས།

བསྟན་འཛིན་ལོ་རྒྱུས་ཤར་པའི་རྩོམ་ཚིག།



Doma Diki Sherpa  
B.Ed Student  
Okhrey, Soreng District

ཤར་པ་བསྟན་འཛིན་ལོ་རྒྱུས་།  
འཛིན་གོང་མཐོ་ཤོད་གངས་རི།  
རྩོ་མོ་གང་མའི་སྐང་ལ།  
འཛིགས་མཁན་དཔའ་བོའི་མི་ཡིན།

འགོ་མ་ཤོས་རྩོ་མོ་གང་མོ།  
བསྟན་འཛིན་ཤར་པའི་འཛིན་ནས།  
འཛིན་གོང་གོ་ལའི་སྐང་ལ།  
སྐད་གྲགས་ཆེན་པོ་བཞག་སྲུང་།

ཕྱི་ལོ་གཅིག་སྟོང་དགྲ་བརྒྱ།  
བཅུ་བཞི་ལོ་ལ་ཞེ་བལ།  
ཤར་བུ་མས་བྱ་གི་ཐང་སྐད།  
ལུང་བ་ཞིག་ལ་སྟེུ་ཡིན།

ཁོང་ལ་སེམས་ལ་འགྲོ་བ་གི།  
ལ་ཀ་ཏི་བའི་ནང་ནས།  
གངས་རི་རྩོ་མོ་གང་མོ།  
ལེས་མུ་ལང་གྲ་མཚོ་ལོག།

ལོ་དང་ལུ་མང་བརྒྱབ་ནས།  
ཨ་ལ་མང་བྱ་སྟེག་ལ།  
རྩོ་མོ་གང་མའི་གཡས་གཡོན།  
བསྐྱར་ར་བརྒྱབ་ནས་ལྷུ་ལོག།



ཐངས་མ་རྒྱལ་སྐད་ཁོང་གིས།  
འཛིགས་གྲ་ཐབས་ཤེས་གྲ་སིང་།  
ཐངས་མ་བརྒྱན་ལ་ཏི་རང་།  
འཛིགས་ཐུབ་ཕྱི་ཞིག་ལོག།

ཕྱི་ལོ་གཅིག་སྟོང་དགྲ་བརྒྱ།  
ལུ་བཅུ་ལུ་གསུམ་ལོ་ལ།  
རྩོ་མོ་གང་མའི་འགོ་ལ།  
གོ་མ་པ་བཞག་ཐུབ་ཡིན་ལོག།

འཛིན་བྱ་གིང་གི་གངས་རི།  
མཐོ་ཤོས་རྩོ་མོ་གང་མའི།  
ཐོག་ལ་གོ་མ་པ་བརྒྱབ་ནས།  
སྐད་གྲགས་ཆེན་པོ་རྒྱལ་སྲུང་།

ཁོང་གི་གཞོ་སི་ལས་སི།  
བདག་ཕྱ་ཤར་པའི་མི་རིགས།  
རྒྱལ་ཁབ་ཏེ་རིའི་མི་གི།  
ངོ་ཤེས་པ་ཤིག་ཆགས་སྲུང་།

དུན་གསེའི་མིར་བྱ་ཁོང་གི།  
ཅ་ལག་ཏི་བ་ཏེར་རི།  
རྒྱ་གར་རྩོ་རྩེ་སྐྱོང་གི།  
འགྲེམ་སྟོན་ཁང་ལ་བཞག་འོ་ཡིད།

ཨོ་རེ་མི་རིགས།



Yugen Sherpa  
Class - XII  
Temi Sr. Sec. School  
South Sikkim

བདག་པོ་ཨོ་རེ་མི་རིགས།  
རྒྱ་གི་ཤར་པའི་གཏམ་འདི་ཨོ་རུང་།  
རང་གི་གཏམ་སྟན་ལབ་གྱི།  
གཅིག་གྱི་གཅིག་ལ་སྐབ་ནི་སྟེར་གྱི།

ཨོ་རེ་རིག་གཞུང་ལུགས་སྟོལ།  
ད་ནི་ཨོ་རུང་ན་གཞོན།  
བྱ་བུ་ཏེར་རི་སྐྱོག་ནི།  
ཨོ་རེ་རིག་གཞུང་སྟོབ་གྱི།

རང་གི་སྐད་རིག་རིག་གཞུང་།  
རང་གི་རང་རང་མ་གྲུ་བེང་།  
ཕི་ནས་མི་གཞན་འོ་ནི།  
སྲུང་སྟོབ་གྱིད་ཅུབ་ཨོ་མོ་ཚུ།



ཨོ་རུང་སྟེུ་ཡིན།



Yanzee Sherpa  
Class XII  
Temi Sr. Sec. School  
South Sikkim

ཨོ་རེ་རིག་གཞུང་ལུགས་སྟོལ་ཨོ་རེ་ ངོ་ཤེས་ ཡིན་ཟ།  
ད་ ཨོ་རེ་མི་རིགས་ལ་ཉན་ཏང་། ཨོ་རེ་གོན་ཆས་ཨོ་རེ་ངོ་ཤེས་ཡིན།  
ཤར་པ་ ཨོ་རེ་འཛིན་སྐད་རིགས་འདི། རང་པ་ཨོ་རེ་ཚོས་ལུགས་ ཉམ་ནེ་ཡིན།  
སྐད་གསུམ་ཨོ་རེ་ལྟ་ཡིན་ནོ། གྲིག་བེ་གྲིག་བེ་གཏམ་གྱིས།  
ཨོ་རེ་རིག་གཞུང་ལུགས་སྟོལ་ཨོ་རེ་ ངོ་ཤེས་ ཡིན་ཟ།

ཨོ་རེ་རིག་གཞུང་ལུགས་སྟོལ་ཨོ་རེ་ ངོ་ཤེས་ ཡིན་ཟ།  
ད་ ཨོ་རེ་མི་རིགས་ལ་ཉན་ཏང་། ཨོ་རེ་གོན་ཆས་ཨོ་རེ་ངོ་ཤེས་ཡིན།  
ཤར་པ་ ཨོ་རེ་འཛིན་སྐད་རིགས་འདི། རང་པ་ཨོ་རེ་ཚོས་ལུགས་ ཉམ་ནེ་ཡིན།  
སྐད་གསུམ་ཨོ་རེ་ལྟ་ཡིན་ནོ། གྲིག་བེ་གྲིག་བེ་གཏམ་གྱིས།  
ཨོ་རེ་རིག་གཞུང་ལུགས་སྟོལ་ཨོ་རེ་ ངོ་ཤེས་ ཡིན་ཟ།

བགྲིས་བདེ་ལེགས།



**Kalzang Sherpa**  
Kalzang Gyasto Sr. Sec. School,  
Kabi, Mangan District

བདག་པའི་སློབ་གྲྭ་སློབ།  
 སློབ་སློབ་ཀྱི་ཚམ་འཕྲིད།  
 སློབ་ལམ་ཀྱི་ཚམ་འཕྲིད།  
 བརྗེན་འགྲུལ་ཀྱི་ཚམ་འཕྲིད།  
 སློབ་གྲྭ་སློབ་དཔོན་དཀར་འཁྲུག་།  
 བདག་པའི་སློབ་ལ་སློབ་མཁན།  
 བདག་པའི་ཚོས་ལུགས་སློབ་མཁན།  
 བདག་པའི་རིག་གཞུང་སློབ་མཁན།  
 སློབ་གྲྭ་སློབ་དཔོན་དཀར་འཁྲུག་།  
 ང་ལ་མི་ཚེ་བཟོ་མཁན།  
 ང་ལ་ལམ་སྟོན་གནང་མཁན།  
 ང་ལ་སློབ་པོ་བཟོ་མཁན།  
 སློབ་གྲྭ་སློབ་དཔོན་དཀར་འཁྲུག་།

སློབ་གྲྭ།



**Nima Lhamu Sherpa, V**  
Govt. Sec. School  
Lingtam, Dist-Pakyong, Sikkim

ང་ལ་སློབ་གྲྭ་གི་ལོ་ལོ་ལོ།  
 སློབ་དཔོན་ལེས་ལྷ་ལྷ་འདོག་གོ།  
 མཐུན་གྱི་མེ་ཏོག་ལྷན་སྐྱེ་ལ།  
 མེ་ཏོག་སྐྱེ་ཚོགས་ཤར་མི་འོ་ཡེད།  
 མེ་ཏོག་དཀར་མོ་དམར་མོ་ལ།  
 རེང་མ་མང་པོ་འཁོར་ནས་འོག།  
 ཡུལ་གྱི་མི་གྲིང་ལྷོ་སིང་ཡང་།  
 སློབ་གྲྭ་གཙང་མོ་མཚོང་གི་འོག།  
 ཉི་མ་རྟུག་པར་སློབ་གྲྭ་ལ།  
 ཡོན་ཏན་གསལ་བ་སློབ་གྲྭ་འོག།  
 ཉིན་རིག་སློབ་གྲྭ་མ་རྒྱལ་སིང་།  
 ཤེས་ཡོན་མང་པོ་མེད་ཤེས་འོག།

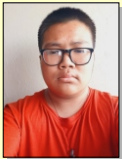
སློབ་གྲྭ་ནས་འོང་གྲྭ་རྒྱགས་ལ།

**Dawa Rinzing Sherpa**  
2nd Year  
Nar Bhadur Bandari Degree Collage  
Tadong, East Sikkim



སློབ་གྲྭ་རྒྱལ་ནི་བྱིས་གྲྭ་འོ་གྲྭ་སློབ་ཀྱི་ཁང་བ་འོང་རྒྱགས་ལ།  
 ལྷོ་བེ་ལམ་དང་ལམ་ལ་རྒྱུ་བེ་གོ་ལེ་འོང་གིན་འོ་བྱ་བྱས།  
 ལམ་གྱི་སློབ་ལ་མེ་ཏོག་ལེས་ལྷ་ཤར་ཅུ་མེག་གི་མཚོང་།  
 དེའི་ཚ་ལ་རྒྱལ་ནི་ལྷ་སིང་དཀར་ལྷ་དམར་མོ་སེར་བྱ་ཤར་ཅུ་འོག།  
 མེ་ཏོག་དཀར་མོ་མ་དམར་ལམ་སེར་ཉིང་གསལ་འདི་ལེས་ལྷ་མཚོང་།  
 སེམས་གྱི་གདིང་ནས་དགའ་བ་ལྷང་ལྷང་ཤར་མི་འོག།  
 ཅང་གི་ལུག་ལྷ་ཟེ་ནི་ལག་པའི་གོ་ལེ་གཡབས་ནི་འཇམ་བུའི་འཛོམ།  
 ཉམས་ཚག་མ་རྒྱལ་ལེ་ལྷ་ལེ་ལག་པས་ཅག་ནི་འཇམ་འབིན།  
 མེ་ཏོག་འཇམ་ཉོབ་རྒྱགས་ལ་སེམས་ལ་མནའ་བསམ་རྣམ་པ་ཤར།  
 དཀར་ལེམ་ཤར་ཅུ་མེ་ཏོག་འདི་ནི་དཀོན་མཚོག་རྟེན་ལ་འབྱུང་ལྷ་མཚོ།  
 སེར་ཉིང་ཤར་ཅུ་མེ་ཏོག་འདི་ནི་པ་མ་གཉིས་ལ་འབྱུང་ལྷ་མཚོ།  
 དམར་ལམ་ཤར་ཅུ་མེ་ཏོག་འདི་ནི་དགའ་བའི་ལྷ་མཚོ་སློབ་ཅུ་མཚོ།

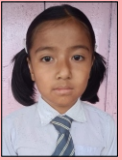
ཚེ་ཤིང་འཇུགས་དགོས།



**Choing D. Sherpa, X**  
Sheda College Pangthang,  
East Sikkim

ཨོ་ལེ་ཁང་བའི་ཞིང་གི་ས་སྟོང་ལ།  
 ཞིང་གི་ན་ལྷ་ཤམ་གྱི་ས་སྟོང་ནང་།  
 ཤིང་གསན་འདེབས་བྱ་ལ་ཀ་གྲིས།  
 མི་རེ་ངོས་རེ་ཤིང་གསན་ཚུགས་དགོས་ཡིན།  
 ལོར་ལུག་འཕྲོད་བསྟེན་ལེས་ལྷ་བྱང་།  
 ལོར་ལུག་ལེ་མོ་བྱང་མི་མ།  
 རྩོད་ཚུ་བ་གནས་གཞི་ཆ་མཉམ་གྱིན།  
 བཅུས་བྱ་ཤིང་གསན་འདི་ཡི་སྟོང་བྱ་ལ།  
 རང་གི་ཨ་ང་དོག་གི་ཅ་ག་གྲིས།  
 སློབ་ལྷ་རྒྱལ་ནི་གཙང་ལྷོ་འཕྲོད་བསྟེན་བྱང་།  
 མེ་ཏོག་ཤིང་འབྲས་གང་ཨ་ཚོ་ཚོས་བཅུས།  
 བཅུས་པའི་རྩིས་ཤིང་མེ་ཏོག་འབྲས་བྱ་འགར།  
 དེ་ལ་མཚོང་ནི་རང་ལ་དགའ་བ་བྱང་།

རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ།



**Lha Choden Sherpa, IV**  
Govt. Junior High School  
Upper Lingmo, South Sikkim

རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཞིང་ཆེན་ངེ་ལྷ་ལ།  
 གངས་རི་བྱ་ཤིས་བྱ་ཆུ་བབས་སའི་ཡུལ།  
 ཡ་ལྷ་ན་ཆུ་གང་ག་བབས་སའི་ཡུལ།  
 རྣམ་དང་སི་ཏ་གྲིལ་ཆ་ཕེབས་སའི་ཡུལ།

སངས་རྒྱས་འབྲུངས་ཉི་མཚན་བ་སྟོན་སའི་ཡུལ།  
 ཚོས་དང་ཤེས་རིག་རིག་གཞུང་དར་སའི་ཡུལ།  
 མཁས་པའི་སློབ་བྱ་དམ་པ་ཕེབས་སའི་ཡུལ།  
 ལྷ་རྒྱུ་ལེ་ཏ་ཏུ་ཉི་བ་འབྲུངས་སའི་ཡུལ།

ལྷན་ལས་ལྷག་པའི་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ།  
 མི་རིགས་སྐད་རིག་མ་འདྲ་བྱ་མཚོམས་སའི་ཡུལ།  
 འོ་བྱ་བ་པ་མའི་རིག་གཞུང་དར་སའི་ཡུལ།  
 མ་འོངས་དུས་གྱི་མི་བརྒྱད་གནས་སའི་ཡུལ།

སྟོན་དུས་དཔའ་བོ་དཔའ་མོ་འབྲུངས་སའི་ཡུལ།  
 རང་སྟོན་སྟོས་བཏང་སྟོང་སྐབ་གྱིད་སའི་ཡུལ།  
 དེང་དུས་མི་རིགས་འདྲ་མིན་སྟོང་སའི་ཡུལ།  
 ལྷང་སྟོབས་གྲུའི་བཞག་དགོས་ཨོ་ལྷ་ལ།



From the Teacher's Desk

བོ་ཇོ་མོ་གློ་མ་རིག་པ།



Karma Tshering Sherpa  
Assistant Professor  
SHEDA  
Pangthang, East Sikkim

བོ་ཇོ་མོ་གློ་མ་རིག་པ་བཏང་གྲུ་འདི།  
ཡི་གེ་ལང་མོ་ཤེས་བྱ་བྱེད་བ་དང།  
རྒྱ་ཤེས་ཚམ་གྱིས་འགྲིག་ལོག་ཤར་ཅ་ཡིན།  
འཇིག་རྒྱུ་ཚམ་གྱིས་འགྲིག་གྲུ་ལྷོང་བ་ཤར།།

ཉན་ད་འདི་ནི་མིན་ལོག་ལྷག་གོ་སིན།  
ལྷན་ལྷག་རྒྱུ་གཞི་ཚམ་ཡང་མ་ཤེས་པར།  
ཤར་པའི་ཡི་གེ་ཤེས་བྱ་དོན་མིན་ལོག་  
ཚོག་གསུམ་ཚམ་ལ་མགོ་བོ་རྫོང་སྤྱོད་ལྷོ་ལོག་།།

བརྒྱ་སྤྱོད་མགོ་ནས་སྤྱོད་པའི་བྱས་སྐབས་འདི།  
ཤར་ཡིག་དོ་ཤེས་སྤྱི་གཞི་ཤེས་སྐབས་མིན་ལོག་  
ལོ་ཚོད་རྒྱས་པའི་དབང་གི་སྤྱོད་ཉ་འདིས།  
སྤོ་ལ་འཛོམས་བྱ་ཚད་མེད་དཀའ་ལས་ལོག་།།

ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་སྤོབ་བྱའི་བྱས་བཟང་ནི།  
ཨ་ང་རིག་པ་རྫོན་སྤྱོད་ཚར་ཚར་ཚད་པའི་བྱས།  
བག་མེད་མ་གཏོང་ནོར་བྱ་འདོག་གེ་ཅ་ག་གྱིས།  
གྲོད་པ་མེད་ལྷ་གཏམ་འདི་ཨོ་ལོ་མེས་ལ་འཛོག་

ཨོ་ལོ་མེས་ཤར་པའི་མི།

Sonam Sherpa  
Lingmoo Sr. Sec. School  
South Sikkim

ཨོ་ལོ་མེས་ཤར་པའི་མི་ཉི་བ།  
དིང་སང་བྱས་ཚོད་འདི་ལ།  
སྤོབ་གྲུ་ལམ་ལ་མ་རྒྱལ་སིང།  
ཡི་གེ་ཟེ་ཅུས་མ་སྤོབ་སིང།  
མི་ཡི་ནང་ལ་དོ་ཚོ་ཞོར།

ཨོ་ལོ་མེས་ཤར་པའི་མི་ཉི་བ།  
ཡི་གེ་ཉི་བ་མ་སྤོབ་སིན།  
ཡི་གེ་རྒྱ་ལྷ་མ་སྤོབ་སིང།  
མི་རིགས་ནང་ལ་མི་རྩིས་དོ།

ཡི་གེ་ཟེ་ཅུ་གང་ལོག་པས།  
མིག་གི་ལེས་སྤྱོད་དཔོན་སིང།  
མེས་ཀྱི་ནང་ནས་ཉེར་རིག་གྲུ།  
དི་འདི་ལེད་མུའི་ལ་ཀ་ཡིན།

ཨོ་ལོ་མེས་ཤར་པའི་མི།



Lopon Tashi Gyatso Lepcha  
Temi Senior Secondary School  
South Sikkim

འཕགས་པ་སྤྱོད་རས་གཟིགས་ཉང་རྩེ་  
བཅོམ་སྤོབ་མའི་བྱིན་རྒྱལ་ལས།  
རྩིབ་ཉང་གིན་མོ་གཉིས་ལས་ཨང་ང་འབྱུངས།  
འདི་ལ་མི་བྱ་གཞུང་བྲག་ཟེ་ནི་མིང་ཆགས་ནས།  
མི་བྱ་གཞུང་བྲག་ནང་ནས་སྤོབ་གི་རིགས་ལས་ཆད་པའི  
བདག་སྤྱོད་ཤར་པའི་མི་རིགས་བཟང་ཤོས་དེས་ནས་འབྱུང་།

བདག་སྤྱོད་ཤར་པའི་མི་རིགས་རྒྱམས་གྱིས།  
འགྲོ་ལུགས་ཟེ་ལུགས་ཉལ་ལུགས་འབྲུག་ལུགས།  
རིག་གཞུང་ལུགས་སྤོབ་ཚེ་ཤེས་སྤྱོད་སྤྱོད།  
ལ་འཇམ་སྤྱོད་སྤོབ་དང་བདེན་གཞན་ལ་ཕན།

བདག་སྤྱོད་ཤར་པའི་རིགས་བཟང་དོ་ཤེས་ཡིན་ནོ།  
ཕ་བཟང་མ་བཟང་རིགས་བཟང་བྱང་བཟང་ནི།  
བདག་སྤྱོད་ཨོ་ལོ་མེས་ཤར་པ་ཡིན་ལོག།  
སྤོབ་རྩེ་བྱང་སེམས་ཞི་བདེ་མཐུན་འགྲེལ་དང་།  
དོ་ཤེས་སྤོབ་ཤེས་གྲིད་ཅུབ་མཐའ་སྤྱོད།  
བདག་སྤྱོད་ཤར་པའི་གཞུང་བཟང་དོ་ཤེས་ཡིན།

བོ་ཇོ་མོ་གློ་མ་རིག་པ།



Lopon Jigme Gyalpo Sherpa  
Kabi Lingchom Pry. School  
North Sikkim

ང་ནི་བོ་ཇོ་མོ་གློ་མ་རིག་པ།  
འབྲས་སྤོབ་ཤར་པའི་བྱ་རིམ་ཡིན།  
བོ་ཇོ་མོ་གློ་མ་རིག་པ།  
ཅུས་ནི་བོ་རྣ་ས་ཡིན།

ཤར་པའི་སྤོབ་སྤོབ་ཅུབ།  
ང་ལ་ལྷ་འདོག་དགའ་འོལ།  
ཤར་པའི་སྤོབ་ལ་འཚོམ་སྤྱོད།  
ང་ལ་ལྷ་འདོག་སེམས་འོལ།

ང་མདོག་གེ་རང་དའི་ཉིང་།  
སྤོབ་སྤོབ་གྲིག་པེ་གཅིག་འོལ།  
སྤོབ་སྤོབ་འདི་སྤོབ་ནི།  
ཨོ་ལོ་མེས་ཤར་པའི་ལ་དགའ་འོལ།

སྤོབ་སྤོབ་དབང་པོ་གྲིག་པེ།  
མཚོ་བསམ་སྤོབ་སྤོབ་འོལ།  
ང་ཤར་པ་ཡིན་ཟེ་ཅུབ།  
ང་ལ་སྤོབ་པའི་འོལ།

བདག་སྤོབ་ཤར་པའི་ཨང་ང་ཉི་བ།



Lopon Passang Palden Sherpa  
Govt Pry School, L. Jaubari  
South Sikkim

བསོད་སྤོབ་བཟང་པོ་ཤར་ཨང་ང་ཉི་བ།  
བསོད་ནམས་ཚེན་པོ་བདག་པའི་ཨང་ང་ཉི་བ།  
བརྟེན་འབྲེལ་ལེ་སྤོབ་བདག་པའི་ཨང་ང་ཉི་བ།  
སྤོབ་ལམ་བཟང་པོ་ཕ་མའི་ཨང་ང་ཉི་བ།

ལ་སྤོབ་གསོ་སྤོབ་བཟང་པོ་ཤར་པའི་ཨང་ང་ཉི་བ།  
དྲོབ་ལ་ལ་ནི་དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོད་པ་འབྲེལ་ནས།  
སྤོབ་ལམ་གསུམ་འབྲེལ་ནས་སྤོབ་ལམ་བཏང་དགོས།  
སྤོབ་སྤོབ་དཔོན་དཔོན་སྤོབ་ལྷན་ལས།  
དྲོབ་ཚེན་པོ་མའི་སྤོབ་ལམ་ལྷན་དགོས།

བསོད་སྤོབ་ཚེན་པོ་བདག་པའི་ཨང་ང་ཉི་བ།  
སྤོབ་སྤོབ་འབྲས་སྤོབ་སྤོབ་ལ་སྤོབ་སྤོབ་ཨང་ང་ཉི་བ།  
ལྷ་ཅུའི་བྱིན་རྒྱལ་འོལ་སྤོབ་པའི་ཨང་ང་ཉི་བ།  
སྤོབ་དང་ལེགས་སྤོབ་ལེ་བྲུ་ནི་སྤོབ་གྲུ།  
ཤར་པའི་ཨང་ང་ཉི་བ་དམིགས་སྤོབ་བཟང་པོ་སྤོབ་པ།

Cont. to pg 11



འགྲིའི་རྒྱུ་

Mingma Topda Sherpa  
Ex-Student  
Perbing, South Sikkim

ངའི་པ་ལུ་ལ།

Lopen Palden Yeshi Sherpa  
Kalzang Gyatso Sr. Sec. School,  
North Sikkim

སློབ་ཕྲུག་མི་ཚོ་འདི་ཚོ་མེད་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།  
 སློབ་བཏང་མི་ཚོ་འབྲིང་ཚོད་ནི་ལོ་བརྒྱུན་ཡིན་ཏེ་ལོ་གསུམ་བར་  
 མ་མ་པ་པའི་ཚ་ལ་ལོ་ཉི་ཤུ་རྩ་དྲུག་བར་རང་ཉིད་  
 ཤེས་ཡོན་ལེས་མོ་སློབ་དགོས་པའི་དུས་ཚོད་ཚོད་མེད་གལ་ཆེན་པོ་  
 འོ་ཡིད། ལོ་གྲིག་པོ་ལ་རའང་ཤེས་ཡོན་དང་ཡོན་ཏན་བཟང་  
 པོ་མ་སླབ་མིང་མི་ཚོ་འདི་སློབ་ཤིང་འགོ་འབྲེལ་སློབ་རྒྱུ་ལ་  
 བཞིན་ནང་ནས་མིའི་ལུས་རྩེན་ཐོབ་བྱ་དཀའ་ལས་ཚོའི་འོ་ཡིད་ཟེ་  
 རུ་གཏམ་སེམས་ལ་འཇག་ནི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་འདྲོམ་མོ་  
 གཏོང་བའི་ཕྱིར་རང་ཉིད་ལོ་རྒྱུད་རྒྱས་ནས་རང་རང་གི་པ་ལུ་ལས་  
 སློབ་གྲུབ་བཏང་བྱ་འོ་ཡིད། དེ་མས་དེའི་སླབས་ཀྱི་རང་སློབ་བྱ་མི་ཚོ་  
 འདི་ཚོ་ཚོད་ཚོད་མེད་གལ་ཆེན་པོ་འོ་ཡིད། སློབ་ཕྲུག་  
 ཤིན་སློབ་གྲུ་ལ་ཤེས་ཡོན་དང་ཡོན་ཏན་བཟང་པོ་རྒྱས་  
 པའི་སློབ་ཕྲུག་སློབ་བཞིན། རྒྱ་མཚན་འཇིག་རྟེན་འདི་ན་དགོས་  
 པའི་ཡོན་ཏན་སློབ་སློབ་འདི་སློབ་གྲུ་ལས་ལྷག་པ་གཞན་མེད་ཅུ་ཙཱ། མི་སྲུ་ཞིག་  
 ཡིན་ན་ཡང་ལོ་རྒྱུད་རྒྱ་ལ་འང་སློབ་བྱ་གཏམ་དང་ཤེས་ཡོན་ནས་ཡང་  
 མེད་བརྟེན་དོ། འགྲུབ་རི་ཟེ་ནའང་ཆེན་པོ་ཡོན་ཏན་མི་ལ་སེམས་ཅན་ཏང་  
 རྒྱུད་པར་གྲུས་པའི་ཡིན་ཏན་ཚུལ་ཞིམས་འདི་སློབ་གྲུ་ལ་རའང་སློབ་སླབ་ཕྱ་  
 ཡིན། སློབ་གྲུ་ཞིག་ལ་ལྷང་ཤོས་གྲུབ་ནི་མི་བརྒྱ་ཐམས་པ་ཅོམ་འོང་བྱ་ཡིན་ཏེ་  
 མི་གཉིས་ལས་ལྷག་པ་འཛོམས་ས་ལ་དུས་ཚོད་གཏང་ན་ཡོན་ཏན་འཕེལ་ནི་  
 འགོ་འབྲེལ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེ་སིང་འོ་རང་ལ་འོ་རུ་ཡོན་ཏན་མི་གཞན་ལ་སློབ་ཕྱ་དང་  
 གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་རང་གི་ལིང་སླབ་པ་གྱིད་དགོས།  
 འདི་མ་གཏོགས་སློབ་གྲུ་ལ་དགོ་རྒྱན་ཏེ་བ་ཡོན་ཏན་ལེས་མོ་དང་ལྷན་པ་ཏེ་རང་འོ་རུ་སླབས་གྱིས་  
 རང་གི་སློབ་ཕྲུག་ཏེ་བ་ལ་བདེར་བ་ཏེ་ལ་ཡང་རང་ནང་བཞིན་ཡང་ན་རང་ལས་ལྷག་པར་  
 ཤེས་སླབ་བྱ་བཟོའབྱི་འབད་རྩོལ་རྟུག་  
 པར་བཞིན་དགོས་ཕྱ་ཙཱ། ཁོ་བོ་ཤིས་དེབ་ནས་མ་གཏོག་  
 རང་གི་ཉམས་ཚུང་གི་སློབ་ནས་ཡང་སློབ་དཔོན་ཏེ་བོ་ཡོན་ཏན་  
 གནང་དགོས་ཕྱ་ཡིན། དེ་སླ་བྱའི་དཔེ་མང་པོ་ལ་ལྷའ་ནས་སློབ་ཕྲུག་  
 མི་ཚོ་འདི་ཏེ་རི་སི་ནའང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཟེ་ནི་ཐོགས་པ་  
 མེད་པར་ཤེས་སླབ་པ་གྱིད་དགོས། །།

དཔལ་རི་བརྒྱ་འོང་དང་གཉིས་སྲུ་མེད།  
 མཁའ་སློབ་སླས་ལུ་འབྲས་མོ་སློབ་སློབ་འདི་ཉིད།  
 མོ་རྩལ་གྱ་རྩལ་བྱིན་གྱིས་མ་སླབས་སློབ།  
 སློབ་སློབ་གཅན་གཅན་མི་མ་ཡིན་རྣམས་དང་།  
 འདྲ་མིན་གཏམ་པ་ཅན་གྱིས་བདག་བཟང་སློ།  
 མི་ཡི་འགྲོ་བ་གཅིག་གྲུང་སྲུང་བ་མེད།  
 བྱིས་སྲུ་མོ་རྩལ་སངས་རྒྱས་གཉིས་པ་ཡིས།  
 བྱིན་གྱིས་སླབས་ཕྱིར་གནས་འདིར་དངོས་སྲུ་ཤེབས།  
 གཏོར་རིགས་བརྒྱ་དྲུག་གནས་ཆེན་འདི་ཅུ་སླས།  
 དགོངས་པའི་ཚུལ་གྱིས་ལྷ་སྲིན་དབང་མེད་བསླས།  
 བཀའ་ནན་མཚོད་པས་དམ་ཅོས་བསྟན་སྲུང་བྱས།  
 ཟབ་མོའི་ཚོས་དང་ཚོར་གྱི་གཏོར་ཁ་གཏང།  
 གནས་འདིའི་ཤར་ལྷོ་རྩལ་བྱུང་དབྱས་དང་ལ།  
 སློབ་ལོངས་རྒྱུགས་ཞིང་ཁམས་སྲུ་ཅུ་བསྟར།  
 གནས་དེར་སློབས་པས་སློབ་བསྟུན་ཐམས་ཅད་བྲུལ།  
 བདེ་བ་ཅན་དང་འདྲ་བའི་ཞི་བདེ་རྩྱུང་།  
 མཇལ་སློབ་མཚོད་ཐོས་དུན་རིག་བཞིན་པར་གྱིས།  
 དབྱུལ་ཕོངས་བྱེད་སློབ་འཇིགས་པ་ཐམས་ཅད་བྲུལ།  
 ཉོན་མོངས་རྩོག་པ་མི་མཐུན་སྤྱོད་རྣམས་དཔེན།  
 ཚོད་དང་བསོད་ནམས་དཔལ་འདྲིར་ཕོངས་སློབ་སློབ་སློབ།  
 དགོ་ལེགས་ཡོན་ཏན་ཡར་འོང་ལྷ་ལྷར་རྒྱས།  
 དེར་སློབ་མི་རྣམས་ཡི་དམ་ལྷག་པའི་ལྷས།  
 བྱིན་གྱིས་སླབས་པས་རིག་པའི་གནས་རྣམས་རྩོགས།  
 མཚོག་མཐུན་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་ཐོབ་པར་འགྱུར།

ལས་ངན་བསགས་པ།

Lopen Nima Tarkey Sherpa  
Govt Pry School, Budang  
East Sikkim



From pg 09

བདག་པོ་ཤར་པའི་ཨང་ང་ཏེ་བ།

རྩེན་འབྲེལ་ལེས་སྲུ་བདག་པའི་ཨང་ང་ཏེ་བ།  
 སྐད་དང་རིག་གཞུང་ཏེ་བ་ལེས་སློབ་དགོས་ཕྱ་ཡིན་ནོག་  
 རང་གིས་ཨང་ང་དང་བདག་པའི་བོ་ཙཱ་ཏེ་བ་ལ།  
 སྐད་དང་ཞབས་ཅུ་ཏེ་བ་ལེས་སྲུ་སློབས་དགོན་ཕྱ་ཡིན།  
 རྩེན་འབྲེལ་ལེས་སྲུ་བདག་པའི་ཨང་ང་ཏེ་བ།

སློབ་ལས་བཟང་པོ་པ་མའི་ཨང་ང་ཏེ་བ།  
 སློབ་གྲུ་གལ་ནས་ཡོན་ཏན་སོ་སོས་སླངས་ནས།  
 དེ་གོ་ཡོན་ཏན་ཡར་རྒྱས་སྲིལ་ཐབས་གྱིད་དགོས།  
 སློབ་ལས་བཟང་པོ་པ་མའི་ཨང་ང་ཏེ་བ།

དན་དའི་དུས་ཚོད་ཡམ་ཚན་ཅན།  
 པ་མའི་སྤྱོད་ལ་བརྟེ་སེམས་མེད་ཅུ་ཙཱ།  
 ལོ་རྒྱུད་གྲིག་པོ་དུས་ནས་པ་མས་གསོ།  
 སློབ་པོ་བྱུང་ནི་ཁ་ལོག་མི་ལོག་སློ།  
 པ་མའི་སྤྱོད་སེམས་སློ་སི་མ།  
 ལས་ངན་རང་ལ་ལས་གྱི་འཁོར།  
 རང་སེམས་ལེས་སྲུ་མ་གྲུའ་སིང་།  
 དབྱུལ་བའི་གཏོང་ལ་རྩྱུང་བྲུབ་ཡིན།

ལྷ་ལ་ཡོན་ཆབ་འབྲུལ་ཚུལ་སྒྲོར།

ཨོ་རྩལ་ཤར་བའི་འཚོ་ལ་སྐྱེས་བའི་ལྷ་ལ་ཡོན་ཆབ་འབྲུལ་ཚུལ་སྒྲོར་ལ་དང་པོ་པ་མའི་བརྒྱུད་པ་ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཚོས་ཁས་ལེན་མཁྱེན་འཚོ་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡིན་པུང་ཨོ་རྩལ་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པ་ཉི་ལེས་ཀྱི་དྲོལ་ལ་གོང་མོ་དགོན་ཅོག་ལ་སྐྱུག་མཚོན་མེ་འབྲུལ་དགོས་བྱུང་ཡིན། དེ་ནི་སྤང་ངེ་དོག་གིས་ཀྱི་མཁྱེན་ནས་གནང་གོན་འོ་དྲུབ་ཡིན། ཡིན་སེ་ནའང་ཡོན་ཆབ་ཚུགས་ཀྱི་ནི་འབྲུལ་དགོས་ཡིན་ཟེར་ཅུབ་མཁྱེན་དགོས་བྱུང་ཚད་མེད་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།



Lopen Nima Chhoder Sherpa  
Bermiok Barthang Pry School  
West Sikkim

འབྲུལ་སྤངས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་བཤད་པུང་གྱི་མིང་། བདག་པུང་དྲོལ་ལ་སྐྱུ་སྐྱེས་ནས། དང་པོ་སྐྱེ་མ་དགོན་ཅོག་ལ་དྲན་ནས། ད་གདང་གོང་མོ་ཉིད་ལོག་ནས་བཟུང་དེ། དན་ལྷ་ང་མ་གྱི་བ་གྱུ་ནས་གཉིད་སང་ནས་སྒོག་དང་ལྷན་པ་འོ་དྲུབ་ཉི། སྐྱེ་མ་དགོན་ཅོག་གི་བྱིན་གྱི་སྐབས་པུ་གྱིད་ཟེ་ཡིན་ཟེ་ནས། སྐྱུག་གཉིས་ཐལ་ཕྱ་སྐྱེར་ནས་དགོན་ཅོག་དྲན་དགོས་བྱུང་ཡིན། དེ་མས་ཉལ་ཁྱི་ནས་ཡར་ལང་ནས་ཁ་དང་ལག་པ་ཉི་བ་ལེགས་སྐྱ་གཙང་མ་བྱུ་དགོས། དེ་སྐྱེར་ཡོན་ཆབ་འབྲུལ་ལྷ་ལ་ཡོན་ཆབ་སྐྱོད་གཅིག་ལ་ཆུ་རྒྱལ་ནས་ཆུ་གཙོང་ངེ་ལེན་དགོས། ཆབ་འབྲུལ་དུས་ཁ་ལ་ཁ་རས་རྒྱབ་སྐབ་སིང་ཚད་མེད་ལེགས་སྐྱ་ཡིན། ད་མ་མཚོན་བཤམ་ནང་གི་མཚོན་པ་ཉིང་བདུན་ཅོག་ནས་འོ་དྲུབ་གནང་ནས། ཉིང་དང་པོ་དེ་ལ་ཆབ་སྐྱུག་དགོས། ཉིང་དང་པོ་ཉི་ཆུ་མེད་ཚོད་དང་ལྷག་དོག་གི་ཉིང་གཉིས་པ་ལ་སྐྱུག་ནས་ཉིང་དང་པོ་ཉི་བཤམ་དགོས་བྱུང་ཡིན། ཉིང་གཉིང་པོ་ཆུ་གསུམ་པ་ལ་འབྲུག་རང་གྱུ་ནས་རེ་རེ་བཞིན་རིམ་བུ་གྱུ་ནས། ཉིང་བདུན་ལ་ཆུ་ཅག་ཅག་དང་གྱུ་ནས་བཤམ་དགོས་བྱུང་ཡིན། བཤམ་པའི་ཉིང་བདུན་གྱི་བར་སྐྱོང་ཡང་ནའང་འབྲུ་གཅིག་གི་མཚམས་བཞོག་དགོས་བྱུང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་མས་རང་གི་གཞིན་སྐྱོགས་ནས་གཡས་སྐྱོགས་སྐྱེ་རེ་རེ་བཞིན་མང་བ་དང་ཉལ་བ་མིན་དེ་ཚད་གྱུ་ནས་སེམས་གཙང་མས་སྐྱུག་བསམ་རྒྱུ་དག་དང་གྱུས་ཞབས་ཆེན་པོ་ཉི་སྐྱོན་ནས་འབྲུལ་དགོས་བྱུང་ཡིན། ཡོན་ཆབ་འབྲུལ་དུས་ཨོ་ཡུ་རྫོ་ཟེར་ཅུབ་སྐྱུགས་འདོན་སྤང་གྱུ་མིང་པན་ཡིན་ཆེན་པོ་འོ་དྲུབ་ཡིན་ནོ།

- དེ་སྐྱེར་མཚོན་མེ་དང་སྐྱོས་བསང་བཅས་ནས་ཆབ་འབྲུལ་པའི་རྗེས་ལ།
- ན་མོ་སྐྱ་མ་ལ་སྐྱབས་སྐྱ་མཚེ།
- སངས་རྒྱལ་ལ་སྐྱབས་སྐྱ་མཚེ།
- ཚོས་ལ་སྐྱབས་སྐྱ་མཚེ།
- དགོ་འབྲུན་ལ་སྐྱབས་སྐྱ་མཚེ།

ཟེར་ཅུབ་སྐྱབས་འགྲོའི་ཚོག་འདོན་ཡིན་དགོན་ཅིག་གསུམ་ལ་ཉུང་ཐ་ལ་སྐྱུག་ལན་གསུམ་འཚལ་དགོས་བྱུང་ཡིན། སྐྱུག་འཚལ་དུས་སེམས་ལ་རང་གི་པ་མར་གྱུར་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད། འཁོར་བ་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ལས་འགྲོལ་དོག་ཅིག་ཟེ་ནས་སེམས་བཟང་པོ་གྱུ་ནས། སེམས་ཅན་གྱི་སྤོང་གྲུབ་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཉི་བ་དྲན་ནས་སྐྱུག་འཚལ་སྤང་གྱུ་མིང་པན་ཡིན་ཆེན་པོ་འོ་དྲུབ་ཡིན། ཡང་དགོང་མོ་ཚོ་ཚོད་གསུམ་དང་སྐར་མ་སྐྱུག་ཅུ་ནས་ཚོད་བཞི་བར་ལ་ཡོན་ཆབ་སྐྱུག་དགོས། སྐྱུག་དུས་གཡས་སྐྱོགས་ནས་གཞིན་སྐྱོགས་སྐྱུ་སྐྱུ་ལ་དགོས། དེ་མས་མཚུགས་ལ་རས་གཙང་མ་གཅིག་གི་ཉིང་ཉི་བ་སྐྱེར་རེ་ལེགས་སྐྱ་གྱུ་ནས་བསམ་ནས་བསམ་ནས་རེ་རེ་བཞིན་བསྐྱུགས་ནས་བཞོག་དགོས་བྱུང་ཡིན་ནོ།

ཉིང་ལ་ཡོན་ཆབ་འབྲུལ་དགོས་བྱུང་ནི།

སྐྱེ་མ་བོད་ཀྱི་ལྷ་སྐྱེ་མ་བྱང་ཆུབ་འོད་ཀྱི་རྒྱ་གར་གྱི་སྐྱེ་མ་རྩོ་ལྷོ་དཔལ་ལྷན་ཨ་ཉི་ཤ་བོད་ལ་གདན་འདྲན་ཞུས་བྱུང་ཡིན། ཨ་ཉི་ཤ་བོད་ལྷལ་ལ་ལེབས་ནས་བོད་ཀྱི་ཆུ་ལ་ཚད་མེད་ལེགས་སྐྱ་དང་ས་སིང་བསེལ་བ་འཐུང་ན་ཞེས་བྱ་སོགས། ཡན་སྐྱ་བརྒྱུད་དང་ལྷན་པ་འོ་དྲུབ་ཨ་ཉི་ཤ་གསེགས་སེ་མཁའ་སེམས་ལ་ཚད་མེད་དགའ་གྱུ་ནི་ཆུ་འདི་ལ་ཉིང་ལ་སྐྱུགས་ནས་དགོན་ཅོག་ལ་འབྲུལ་མིང་འབྲིག་སྐབ་ཡིན་ཟེ་ནི་ནས་གསུང་གནང་གྲུབ་ཡིན། དེ་ནས་གསུང་ཉིང་གྱི་ནང་ལ་ཡོན་ཆབ་འབྲུལ་སྤངས་དར་ཅུབ་ཡིན་ཟེར་ཅུབ་འོ་ཡེད། དན་ལྷ་སག་ཡང་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པ་ཉི་བེ་འབྲུལ་ལེན་འོ་དྲུབ་ཡིན།

ཡོན་ཆབ་ཉིང་བདུན་ལ་འབྲུལ་དགོས་བྱུང་ཚུལ་གཉིས་འོ་དྲུབ་ཡིན།

- དོང་པོ་རྒྱ་གར་གྱི་ལྷགས་སྐྱོལ་དང་མཐུན་པ་གྱུ་ནི་འབྲུལ་ལུབ་ལྷགས་སྐྱོལ་འོ་དྲུབ་ཡིན།
- དང་པོ་ཨ་རྒྱ། མཚོན་ཡོན། གཉིས་པ་སྐྱ་དྲྱེ་ཞབས་བསེལ།
- གསུམ་པ་ལྷ་ཤེ། མེ་དོག་ བཞི་པ་རྒྱ་ཤེ། བདུག་སྐྱོས།
- སྐྱ་པ་ཨ་ལོ་གེམར་མེ། དྲག་པ་གན་རྟེ། ཉི་ཆབ།
- བདུན་པ་ལོ་མེད། ཞལ་ཟས། ཤལ་ད། རོ་ལ་མོ།

རྒྱ་གར་ལ་སྐྱེ་མ་ཉི་བ་གདན་འདྲན་ཞུས་པུང་གི་མཚོན་པ་བདུན་དང་གྱུ་ནི་གདན་འདྲན་ཞེས་ལྷགས་སྐྱོལ་འོ་དྲུབ་ཡིན། བརྒྱུད་པ་རོ་ལ་མོ་འདི་སྐྱེ་རོ་ལ་དབྱངས་ཉི་བ་བཏང་ནས་དགའ་སྤྲིད་གྱིད་ཅུའི་དོན་ལ་ཡིན། གཉིས་པ་སྐྱ་མ་སྐྱོན་པ་སངས་རྒྱལ་པ་ཚེས་ལྷན་འདས་ལུམ་པེ་པེ་ནི་ལ་སྐྱེ་འབྲུངས་སྐབ་རྒྱ་གསལ་འབྲུངས་པ་དང་ཤོར་རེ་སྐྱོགས་བཞི་ལ་གོམ་པ་བདུན་བདུན་སྐྱོ་གནང་གྲུབ་ཡིན། གོམ་པ་བདུན་བདུན་སྐྱོ་དུས་མེ་དོག་པད་མ་བདུན་བདུན་ཡང་འབྲུངས་སྐབ་ཡིན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉིང་བདུན་ལ་ཡོན་ཆབ་འབྲུལ་ལུབ་ལྷགས་སྐྱོལ་འབྲུང་ཡིན་ཟེར་ཅུབ་ཡང་འོ་དྲུབ་ཡིན་ནོ། གང་སྐྱེར་ཡང་ཨོ་རྩལ་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པ་ཉི་བེས་ཀྱི་རང་གི་ཚོགས་བསགས་འབྲིབ་སྤང་གྱིད་ཅུའི་དོན་ལ། སེམས་གཙང་མའི་སྐྱོན་ནས་དགོན་མཚོག་ཅོག་གསུམ་ལ་མཚོན་པ་འབྲུལ་སྤང་གྱུ་མིང་། རང་གི་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་འབྲིབ་པའམ་སྐྱུག་པ་སྤང་ནས་འགྲོལ་པན་ཡོན་བསམ་གྱི་མེ་བྱུབ་པ་འོ་དྲུབ་ཡིན།



**PHEMAR**  
**Sherpa Traditional Cake**



**PONG**

# མཚོ་མཚོ་ལམ།



**TOWA**  
**Sherpa Traditional Food**



**FALGI**  
**Sherpa Traditional Food**



**RIGI RILDOK**  
**Sherpa Traditional Food**