



༡༡། །འོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་རྒྱན་འཛིན།
 Preserving Tibetan Language

འབྲིང་རིམ་འཛིན་གྲའི་སློབ་ཚན།
 Intermediate Level Lessons

མེ་སི་ཀོན་སིན་བོད་མིའི་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ།

Wisconsin Tibetan Association Cultural Center - Phuntsok Dhargyeling

1502 Parkside Dr, Madison, WI 53704

དཀར་ཆག

༡།	གཏམ་དཔེ་ཐུང་ཐུང་།	༣		
༢།	གཏམ་དཔེ་རིང་ཚམ།	༤		
༣།	གཏམ་དཔེ་རིང་པོ།	༥		
༤།	བསྐྱབ་བྱ་དང་ལུང་འདྲན་ཚིག་བཅད་ཁག	༦	ནས་	༡༦
༥།	ས་སྐྱུ་ལེགས་བཤད་ནས་ལུང་འདྲན་ལུས་པ་ཁག	༡༦	ནས་	༡༧
༦།	རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ།	༡༩	ནས་	༢༦

༡༡། སློབ་ཁྲིད་འཆར་གཞི་ལྟར་གཏམ་དཔེ་དང་བསྐྱབ་བྱ་ལུང་འདྲེན་ཚིག་བཅད་རྣམས་
གོ་རིམ་བཞིན་སློབ་ཁྲིད་གནང་གྱུ།

གཏམ་དཔེ་ལུང་ལུང་།

རང་ཐག་རང་གཅོད།
ལན་དགུ་ཆད་མཐུད།
ཚུ་བདེ་ན། ཉ་བདེ།
ལྷ་མང་མར། འདྲེ་མང།
ཉལ་ས་བྱུང་ན། རྩོད་ས།
ཐབ་ཚུང་ཚུང། མེ་ཆ་པོ།
བཟའ་རྒྱ་བྱུང་ན། དམྱེར་རྒྱ།
མགོ་རུལ་བ། ལྷ་ཡི་མ་ཚོར།
མིག་ལ་བྱ་རམ། ཁ་ལ་ལ་ཆ།
མི་དཀར་པོར། ལྷ་མོ་ནག་པོ།
མི་ཚེ་ལས། གཏམ་ཚེ་རིང་བ།
ཅ་བ་མ་རུལ་ན། ལོ་མ་མི་སྐྱམ།
རང་སྡོད་སར། མི་ཞོག་དགོས།
ལ་མགོ་རིང་། ལུ་ལུང་ལུངས།
ཚུ་དཔྱོགས་ནས། མར་མི་ཐོན།
མདུན་ལ་མི་དང་། རྒྱབ་ལ་འདྲེ།
བྱ་བྲེད་མང་ན། བྲེད་རྐང་ཆག།
བདེན་པ་རང་ཆེ། ཉམ་པ་མི་ཆེ།
མགོ་མ་ཚོས་པར། ལྷན་པ་ལྷག་པ།

གཏམ་དཔེ་རིང་ཙམ།

ལྷག་མ་ལྷངས་ན། སྤྱིད་མི་ཚོར།
 རོན་ཆེན་སྐྱབ་བར། རང་རིང་དགོས།
 བང་བག་མ་ཤེས་ན། སྤྱི་དོན་མི་འགྲུབ།
 སྲོས་མི་ལ་རྒྱས། ཐག་རང་གིས་གཙོད།
 ཆར་བ་ཚུ་སྲོགས་དང། ཉེ་མ་མེ་སྲོགས།
 མེ་འབར་བའི་སྐྱང་ལ། ཤིང་གཤམ་བ།
 མོ་ཉེས་ལོ་གཅིག། གཏམ་ངན་ཆེ་གཅིག།
 གཡས་བར་སྐྱུན་དང། གཡོན་བར་མིག།
 གཟུགས་མེད་ན། སྲིབ་མ་ཡོང་དོན་མེད།
 ལྷ་ཁང་རྗེ་བར། གནས་བཤད་གསར་བ།
 སྤྱི་སེམས་ཡར་འཐེན། སྤྱོད་བས་མར་འཐེན།
 སྤྱི་འཇམ་བ་ལས། བང་གི་སྤྱི་གས་བ་སྤྱུག།
 བན་མ་ཐོགས་ན། ཁ་ནང་གི་སོ་ཡང་སྤྱད།
 ཚོས་སར་ཚོས་དང། གཞས་སར་གཞས།
 ལྷ་སའི་ཀུན་མོས། ལྷ་སའི་ཇོ་བོ་མི་མཇུག།
 རང་གསང་མཁས་ཀྱང། གཞན་ཤོད་མཁས།
 ལག་བར་ཤ་ཡོད་ན། བམ་མཁར་བྱ་འཁོར།
 སྤྱོད་སོ་བསྐྱར་ནས། ཡལ་གར་འགྲེལ་བཤད།
 ཁག་ཉིག་མ་སྤོང་ན། མངར་མའི་སྲོ་བ་མི་ཤེས།
 མཁྲིས་ནད་ཅན་གྱིས། ཏུང་དཀར་སེར་སོ་མཐོང།

གཏམ་དཔེ་རིང་པོ།

མི་མང་ཁ་དེ་དུག་ཡིན། མི་མང་ལག་དེ་གསེར་ཡིན།
 གཏམ་ལ་མཚོན་ཆ་མེད་ཀྱང་། མི་སྡིང་དུས་བུར་གཅོད།
 སྤྱིད་པོ་རང་གིས་མ་བྱས་ན། སྤྱུག་པོ་མི་ཡིས་བཏང་ཡོང་།
 གཏམ་མགོ་འཇུག་གིས་བསྟུ། གཏམ་འཇུག་འཇུག་གི་ལྡོག།
 ལྷན་པོས་ཞོར་ན་གཅིག་ཞོར། མཁས་པས་ཞོར་ན་བརྒྱ་ཞོར།
 ལྷ་ཚོགས་པའི་སྡོད་ཡོད་ཀྱང་། གཏམ་ཚོགས་པའི་སྡོད་མེད།
 བཟའ་རྒྱ་འཕྱང་རྒྱ་མང་ན་དགའ། ལབ་རྒྱ་སྤོང་རྒྱ་ཉུང་ན་དགའ།
 སེར་ན་ཅན་ལ་སྤྱན་མི་འཁོར། གཡོ་རྒྱ་ཅན་ལ་གྲོགས་མི་རག།
 དག་གཅིག་ཡིན་ཡང་མང་སྡོམ། གཉེན་བརྒྱ་ཡོད་ཀྱང་ཉུང་སྡོམ།
 ལྷ་ཚོགས་པའི་སྡོད་ཡོད་ཀྱང་། གཏམ་ཚོགས་པའི་སྡོད་མེད།
 སྤྱིད་རེ་སྤྱུག་རེ་མ་སྤྱངས་ན། སྤྱིད་སྤྱུག་དབྱེ་བ་འབྱེད་བ་དགའ།
 སྤྱིད་དུས་མགོ་འབང་མ་མཐོ། སྤྱུག་དུས་སེམས་འབང་མ་དམའ།
 པོ་རབ་གཅིག་གི་སྡོ་ཅེ་ལས། པོ་འབྲིང་གསུམ་གྱི་གྲོས་བསྟུར་རྣམས།
 གཞན་ལ་གཞོན་པའི་གཏམ་སྤོངས། རང་ལ་གཞོན་པའི་ཟས་སྤོངས།
 ཡང་ན་ཉོ་བ་ཉེ་བལྟས་ནས་ཤེས། ཡང་ན་ཞག་གསུམ་གཤེས་ནས་ཤེས།
 གཅིག་བཤའ་དོན་ལ་མ་གནས་ན། བརྒྱ་བཤའ་སྡོང་བཤའ་སྡོང་བ་ཡིན།
 རྒྱལ་པོ་རྒྱལ་གཞིས་བཞག་ནས་འགྲོ། སྤྱང་པོ་བེར་ཀ་བཞག་ནས་འགྲོ།
 སེམས་དཀར་ཟས་ལ་ཆེ་རྒྱུང་མེད། མི་དགའ་བའི་གཏམ་ལ་མང་ཉུང་མེད།
 གོམས་པ་ཐམས་ཅད་སྤྱུག་གོམས་ཡིན། ཤོར་བ་ཐམས་ཅད་ལང་ཤོར་ཡིན།
 གཅིག་དང་མ་འགྲིག་ན་གཞན་གྱི་སྡོམ། ཀུན་དང་མ་འགྲིག་ན་རང་གི་སྡོམ།
 བསམ་སྡོ་མངོན་ལ་མཐོང་ན་མཁས་པ་དང་། འགྲོད་པ་རྗེས་ལ་སྤྱེས་ན་སྤྱེན་པའི་ཉགས།
 མ་བཤའ་གཏམ་དེ་ག་དུས་བཤའ་བཤའ་རེད། བཤའ་ནས་འགྲོད་དགོས་བྱུང་ན་མ་མའི་ལས།

བསྐྱབ་བྱའི་ཚིག་བཅད་ཁག

༡༡། རེ་འབོད།

ལྷ་ལགས་བཀའ་འདྲིན་ཆེ་སོང་།
 ཨ་མ་ལགས་བཀའ་འདྲིན་ཆེ་སོང་།
 བཀའ་འདྲིན་ཆེ་བའི་པ་མས།
 ང་ལ་ཤེས་ཡོན་གནང་དང་།

གསེར་དངུལ་རྒྱ་མཉམ་འཕྲོག་གིས།
 ལྷ་ལགས་ཀྱི་མཉམ་ཀྱི་གིས།
 ཤེས་ཡོན་སྣེ་གཅིག་ཡོད་པས།
 མི་ཆེ་གང་ཆང་པན་གིས།

ཨ་ཅག་སྲོད་པ་བཟང་རོགས།
 ཚ་ཚ་སེམས་པ་བཟང་རོགས།
 ང་ཚོ་ཚུང་ཚུང་རྣམས་ཀྱི།
 མིག་དཔེ་བལྟ་ས་གནང་རོགས།

གཞུལ་དབང་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བྱའི།
 བཀའ་འདྲིན་སེམས་ལ་བཞག་ནས།
 ང་ཚོ་བོད་མི་ཆང་མ།
 རོག་ཅ་གཅིག་སྲིལ་གནང་རོགས།

༡༡། ཀ་མད་སྤུམ་རྩེ་སྤྲོན་ཚིག།

༡། Nike ལྷ་མ་ཁོག་མི་དགོས།
 Xbox ཅེད་ཆས་མི་དགོས།
 ཀ་ཁ་ག་ང་ཡོད་པའི།
 སློབ་དེབ་ང་ལ་གནང་དང་།

༢། བོད་པས་དབྱིན་སྐད་མ་ཤེས།
 རོ་ཚོ་དགོས་དོན་མེད་དོ།
 ཅ་ཆ་ང་ཉེ་བོད་སྐད།
 བོད་པས་མ་ཤེས་རོ་ཚོ།

༣། རྒྱ་མིས་རྒྱ་སྐད་རྒྱག་གིས།
 ཀོ་རི་ཡས་ཀོ་སྐད་རྒྱག་གིས།
 ཉ་ཐ་ད་ན་ཡོད་པའི།
 བོད་སྐད་ང་ཚོས་རྒྱག་དགོས།

༤། ང་ཚོ་བོད་པ་ཡིན་དུས།
 བོད་སྐད་ངེས་པར་རྒྱག་དགོས།
 བ་པ་བ་མ་ཡོད་པའི།
 བོད་ཡིག་ངེས་པར་འབྲི་དགོས།

༥། རྒྱ་མི་ཡིན་པས་ཟེར་གྱིས།
 ཅ་ཆ་ང་ལ་ཡོད་པའི།
 བོད་སྐད་ང་ཡིས་རྒྱག་དུས།
 བོད་པ་རེད་ཤག་ཟེར་གྱིས།

༤། ཞ་ཟ་འ་ཡ་ཡོད་པའི།
 བོད་སྐད་ང་ཡིས་རྒྱག་དུས།
 བླ་ལགས་སྤྱོད་ཐག་ཚོད་ནས།
 ཡག་བྱང་ཡག་བྱང་གསུང་བྱང་།

༥། ར་ལ་ཤ་ས་ཡོད་པའི།
 བོད་ཡིག་ང་ཡིས་བྲིས་པས།
 ཨ་མ་ལགས་སྤྱིད་ཐག་ཚོད་ནས།
 ར་ལ་བྱུག་བྱུག་གནང་བྱང་།

༦། ཉ་ཉ་དགའ་པོ་བྱང་སོང་།
 ཨ་ཨ་སྤྱིད་པོ་བྱང་སོང་།
 དགའ་སྤྱིད་འཛོམས་པའི་རིག་གཞུང་།
 རོམས་སུ་ཚོག་པ་ཡོད་དོ།

༧། ལྷོ་ལོ་ལོ།

ལྷོ་ལོ་ཆེ་ལྷོ་ཆེ་ལྷོ།
 འདོད་རམས་ཆེ་ལྷོ་ཆེ་ལྷོ།
 ལྷོ་ལོ་འདོད་རམས་ཡིན་ན།
 ལྷོ་ལོ་ཕྱིག་པའི་ལྷོ་རེད།

ལྷོ་ལོ་ལོངས་སྤྱིད་ལྷོ་ལོ་ལོ།
 གང་དགོས་ཉོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།
 གལ་ཆེའི་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད།
 ཉོ་སའི་ཚོམ་ཞིག་མི་འདུག།

རྒྱ་ལོར་སྤྱན་སྤུམ་ཚོགས་པས།
གཞན་ལ་སན་གྲོགས་བྱེད་གས།
ཉིན་གཅིག་གཅེར་བུར་འགྲོ་དུས།
རྒྱ་ལོར་འབྱེད་ས་མི་འདུག།

རྒྱ་ལོར་ལྷན་པའི་བདེ་སྲིད།
གཞན་དང་མཉམ་སྲིད་བྱས་ཚེ།
གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་སེལ་ཏེ།
རང་སྲིད་གཞན་སྲིད་ལོས་ཡོང།།

༡༡། འཇམ་སྲིད་སྲི་ཡི་ཡིད་བཞིན་ལོར་བྱ།

འཇམ་སྲིད་སྲི་ཡི་ཡིད་བཞིན་ལོར་བྱ།
ནང་བ་ཡོངས་ཀྱི་སྲི་བའི་གཙུག་རྒྱ།
གཞིས་བྱས་བོད་མིའི་ལྷ་སྲོག་མགོན་སྐྱབས།
སྲི་ལོར་ཡལོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཚེན་པོ།

གང་གི་བྱས་ས་བཅེའི་བཀའ་སློབ་ཟབ་མོ།
སྲིས་འགྲོ་ཡོངས་ཀྱི་སན་བདེའི་གཞི་ཅ།
གང་གི་ཞི་བདེའི་བཞེད་དགོངས་ཟབ་མོ།
འཇམ་སྲིད་ཡོངས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་འབྱུང་གནས།

བདག་ཅག་སྐྱབས་འོག་བོད་མི་ཡོངས་ལ།
མགོན་པོ་གང་གིས་སྤྱད་ས་བཅེས་བསྐྱངས་པའི།
བཀའ་རྒྱན་ནམ་ཡང་གཞལ་ལྷ་བྲལ་བར།
རྗེས་བྲན་གྱས་སྤྱད་གངས་མེད་འབྲུལ་ལོ།

གངས་ཉིད་དགུང་གངས་ཇི་མཐོང་ཐེབས་ཀྱང་།
 སྐྱེད་གྲིལ་ཡང་ངོའི་ལྷ་ལྟར་གསལ་ཞིང་།
 སྐྱེ་ཆེ་ཞབས་བད་བསྐྱལ་བརྒྱར་བརྟན་ཅིང་།
 གཞིས་བྱེས་མཉམ་འཛོམས་གང་སྤྱར་ཤོག།

༡༡། བོད་མིའི་འགན་འཁུར།

ཤ་རྒྱལ་དབང་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུས།
 བསྐྱེད་བའི་རིན་བྲལ་བཀའ་སློབ།
 རང་ཅག་བོད་མི་རྣམས་ནས།
 ལག་ལེན་འཁེལ་བ་ལྷུ་དགོས།

གཞིས་ལུས་བོད་མིའི་སེམས་ལྷུགས།
 རི་རྒྱལ་སྤྱན་པོ་བཞིན་དུ།
 མི་འགྱུར་ཉལ་ཏུ་བརྟན་བར།
 ལུས་སློབས་མཉམ་སྤྱང་ལྷུ་དགོས།

རང་ཅག་བོད་མིའི་རིག་གཞུང་།
 རང་རེའི་མཛེས་རྒྱན་ཡིན་པས།
 ཉལ་ཏུ་གཅེས་འཛིན་གནང་སྟེ།
 མི་ཉམས་གོང་མཐོང་འབད་དགོས།

རང་ཅག་བོད་མིའི་སྐྱད་ཡིག།
 མི་ཉམས་རྒྱན་འཛིན་ལུ་རྒྱ།
 རང་ཅག་བོད་མི་ཚང་མར།
 འབྲིད་པའི་ལས་འགན་ལོས་ཡིན།

དང་དུས་ཤེས་བྱའི་ཐོག་ལ།
སྲོལ་རྒྱན་རིག་གནས་སྤྱང་སྟེ།
གཤོག་པ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱན་ཆར།
རིག་གཅིག་རྐང་འཛིན་སྲོན་ཞིག

༡༡། གཞིས་བཞུགས་བོད་མིའི་སྤྱིང་སྟོབས།

བོད་སྤྱིངས་རང་བཅན་གཙང་མ།
རྒྱ་དམར་ཇག་པས་འཕྲོག་ཀྱང་།
བོད་མིའི་སྤྱིང་སྟོབས་དད་དམ།
སྤར་ལས་བརྟན་པ་གནས་ཡོད།

དར་ཆ་དམར་པོའི་འོག་ཏུ།
འཚར་བའི་བོད་རིགས་སྤྱ་ཟླ།
དམར་པོའི་གཡོ་སྐྱུས་མ་འགོས།
བོད་ཞེན་ལྷག་བསམ་ནམ་དག

ཁྱེད་ཚོའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི།
བཟོད་དཀའི་སྤྱག་བསྐྱེད་བསམ་སྐྱབས།
སྤྱིང་ཁུང་རུས་པའི་གཉིང་ནས།
ཡིད་སྤྱིའི་མིག་ཚུ་ཤོར་སོང་།

བདེན་པའི་འཐབ་ཚོད་ཆེད་དུ།
ལུས་སྲོག་འོངས་སྤྱོད་བཅས་པ།
སྲོས་བཏང་དབའ་མཛངས་ལྡན་པ།
ནམ་ཡང་བརྗེད་ཐབས་མེད་ལགས།

༡༡། རྒྱ་དམར་གྱི་སྐྱབ་རྩུབ།

རྒྱ་དམར་དོ་ཚེ་མེད་བས།
བོད་ཡུལ་ཉམ་བས་འཕྲོག་སོང་།
བོད་ཡུལ་ཚེས་ལྷན་ཞིང་ཁམས།
སྐྱ་སྐྱེའི་དབྱུང་གིས་བཙམ་སོང་།

ཚོད་དད་རང་མོས་འཕྲོག་སོང་།
སྐྱ་བརྗོད་རང་དབང་འཕྲོག་སོང་།
འགོ་བ་མི་ཡི་ཐོབ་ཐང་།
རྒྱ་མིས་བཙམ་འཕྲོག་བྱས་སོང་།

ལས་ངན་རྒྱ་མིས་བྱས་ཏེ།
ཁ་ཡོག་བོད་མིར་དགིས་གྱི།
སྤིག་པ་རྒྱ་མིས་བསགས་པར།
བོད་མིས་བཞགས་ཚོད་གར་ཡོད།

དགེ་སྤིག་ལས་འབྲས་སྤང་དོར།
རྒྱ་མི་དམར་བོས་མི་ཤེས།
ཡ་རབས་སྦྱོད་བཟང་ཡར་བལྟ།
རྒྱ་མི་དམར་བོས་མི་ཤེས།

༡༢། ཡོངས་བྱུང་ཚིག་བཅད་གཞན་འགའ་ཁག།

སེར་སྐྱ་ཅམ་གྱིས་ཟས་ཞོར་གསོག་དཀའ་བས།
བརྒྱ་བཞིག་སྦྱོང་འགྲུགས་སྤྱི་བྱམས་སྦོ་རྒྱ་བསྐྱེད།

བྱ་ལ་ཉེས་སྐྱོན་བཤད་ན་རྗེས་སུ་ཕན།
རང་ལ་ཆེ་བསྟོད་སྤངས་ན་ནམ་ཡུག་ས་འིག།

སྤང་མ་ཐག་པའི་མི་ལ་ངོ་ཤེས་དང་།
འབྲིས་མ་ཐག་པའི་མི་ལ་སློབ་གཏོད་དང་།
སེམས་ལ་བབས་འབྲུལ་དགའ་བའི་འཇུག་སྟོན་དང་།
མ་བབས་འབྲུལ་བཞིན་སྤྱད་ནམས་སྲུང་རྩེ་ཡིན།

སྤྱིད་ལུག་ལེ་ལའི་དབང་དུ་སོང་བ་ན།
ཡག་སེའི་ཡོན་ཏན་གང་ཡང་འགྲུབ་པ་དཀའ།
རྒྱན་ལྗང་བཙོན་འགྲུས་ཆེན་སོས་འབད་པ་ན།
ཁག་སེའི་ལས་དེ་གང་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།

ལྷོགས་པོ་བཟང་པོ་བསྟེན་ན་རང་ཉིད་བཟང་།
ལས་ཀ་བྲང་པོ་བྱས་ན་རང་ཉིད་བྲང་།
སྐད་ཆ་ཉུང་ཙམ་བཤད་ན་རྫོགས་ཁྲ་ཉུང་།
སློབ་སྦྱོང་མང་ཙམ་བྱས་ན་མཁས་པ་ཆགས།

གོམས་ན་སྐྱ་བར་མ་གྱུར་བའི།
ལས་དེ་གང་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།
ཡང་ཡང་སྤྱངས་པའི་འབྲས་བུ་བྱ།
གང་ཡང་དཀའ་བ་ཡོད་མ་ཡིན།

རང་ཉིད་སྤྱིད་པོ་འདོད་ན།
ཕྱི་ལ་འཚོལ་བར་མ་འགྲོ།
རང་སེམས་རང་གིས་བརྟུན་ན།

སྤྱིད་པོ་རང་གི་འགྲུབ་ཡོང་།

སེམས་པ་རྒྱ་བ་གཞན་ལ་བྱས་ན།

བྱ་བ་རྒྱ་བ་རང་ལ་ཡོང་།

སེམས་པ་བཟང་པོ་གཞན་ལ་བྱས་ན།

བྱ་བ་བཟང་པོ་རང་ལ་ཡོང་།

རྩ་ཆེའི་ལུང་འདྲན་ལྷན་པ་འགའ་ཤམ།

བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་ཏེ།།

བདག་ཉིད་བདག་གི་དགའ་ཡང་ཡིན།།

ལེགས་དང་རྒྱ་བ་བྱས་པ་ལ།།

བདག་ཉིད་བདག་གི་དབང་པོ་ཡིན།།

སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་བཙུན་ལྷན་འདས།

སྤྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་།།

དགོ་བ་སྤྲོད་སྤྲོད་ཆོགས་པར་སྤྲད།།

རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སྤྱོད་ལ།།

འདི་ནི་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཡིན།།

Commit not a single [unwholesome action](#),

Cultivate a wealth of [virtue](#),

Tame completely this mind of ours –

This is the teaching of the [buddhas](#).

དགོ་སྤོང་དག་དང་མཁས་རྣམས་ཀྱིས།།

བསྐྱེད་བཅད་བརྟུན་བའི་གསེར་བཞིན་དུ།།

ལེགས་པར་བརྟུག་ལ་ང་ཡི་བཀའ།།

སྤང་བར་བྱ་ཡི་གུས་བྱིར་མིན།།

Monks and the learned ones,
Just as the gold is burned, cut, and rubbed to test it,
So should you examine my teachings thoroughly,
And accept them only, not mere devotion.

Lord Buddha

སྤྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་།།
དག་པ་ལུན་སྤྲུམ་ཚོགས་པར་སྦྱད།།
རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སྤྱོད་ལ།།
འདི་ནི་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཡིན།།

གལ་ཉེ་བཅོས་སྤྱོད་ན་ནི།།
དེ་ལ་མི་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།།
གལ་ཉེ་བཅོས་སྤྱོད་མེད་ན་ནི།།
དེ་ལ་མི་དགའ་བྱས་ཅི་པའ།།

རྒྱལ་སྤྲུམ་ཚེན་པོ་ཞི་བ་ལྷས།

བསམ་པ་བཟང་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་བཟང་།།
བསམ་པ་ངན་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་ངན།།
ཐམས་ཅད་བསམ་པ་དག་ལ་རག་ལས་པས།།
རྟོག་ཏུ་བསམ་པ་བཟང་ལ་འབད་པར་བྱ།།

ཤེ་ཙོང་ཁ་སའི་ཞལ་ནས།

པན་པའི་འབྲས་བུ་བདེ་སྦྱིད་ཡིན།།
གཞོན་པའི་འབྲས་བུ་སྦྱག་བསྡུལ་ཡིན།།
རང་གི་ལུས་ལ་དཔེ་ལོངས་ལ།།
གཞན་ལ་གཞོན་པ་མ་བྱེད་ཅིག །

དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་བདུད་རྩི་ལས།

རང་པན་འདོད་ན་བྱང་རྩལ་སེམས་མཚོག་བསྦྱིད།།
གཞན་པན་འདོད་ན་བྱང་རྩལ་སེམས་མཚོག་བསྦྱིད།།

བསྟན་པའི་སྤྱི་ལྷན་འདོད་ན་བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་བསྐྱེད།།
བདེ་ལམ་འདོད་ན་བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་བསྐྱེད།།

ཅེས་ཁྱུ་ལྷ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་གསུངས།

༡༡། ས་སྐྱ་ལེགས་བཤད་ལས་གོ་བདེ་ཁག་ཅིག་ཟུར་འདོན་ལྷན་པ།

རིག་པ་ནང་བར་འཆི་ཡང་བསྐྱབ།
ཆེ་འདིར་མཁས་པ་མ་གྱུར་ཀྱང་།
སྤྱི་བ་སྤྱི་མར་བཅོལ་བ་ཡི།
མོར་ལ་རང་ཉིད་ལེན་པ་འདྲ།

ཡོན་ཏན་ཚུང་ནམས་ར་རྒྱལ་ཆེ།
མཁས་པར་གྱུར་ན་དུལ་བར་གནས།
ཚུ་བཅོལ་ཏུ་ཉུ་ཚེ་ཆེ།
རྒྱ་མཚོ་ཅ་ཅོ་ག་ལ་སྐྱོག།

ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་སྤྱི་བོ་ཀུན།
མ་འདུས་པར་ཡང་རང་ཉིད་འདྲ།
དེ་ལྡན་མེ་ཏོག་རྒྱང་རིང་ཡང་།
བྱང་བ་སྤྱི་བ་སྤྱི་ཆོགས་བཞིན་འཁོར།

མཁས་པ་ཕྱིན་ཏུ་རྒྱད་ན་ཡང་།
ལེགས་བཤད་གཏམ་གྱིས་དགའ་བར་བྱེད།
ལྷན་པོ་འཕྱོར་བར་གྱུར་ཆེ་ཡང་།
ཚོད་པ་ཁོ་ནས་རང་གཞན་བསྐྱེད།

མཁས་པ་རྗེ་ལྷ་ར་ཐབས་སྤྱུག་གྲང་།
 ལྷན་པོ་འཇུག་པའི་ལམ་མི་འགོ།
 ཆར་འདོད་བྱིའུ་སྐོམ་ན་ཡང་།
 ས་ལ་འབབ་པའི་ཚུ་མི་འབྱུང་།

ལྷེ་པོ་དམ་པ་རིན་ཆེན་བཞིན།
 ལྷམ་པ་ཀུན་ཏུ་འགྱུར་ལྡོག་མེད།
 ལྷེ་པོ་ངན་པ་སྲང་མདའ་བཞིན།
 ཅུང་ཟད་ཅམ་གྱི་མཐོ་དམན་བྱེད།

་ཤེས་རབ་ལྡན་པ་མགོ་བསྐྱོར་ཡང་།
 བྱ་བའི་ཆ་ལ་སྐྱོངས་མི་གྱུར།
 ལྷོག་ཆགས་ལྷོག་མ་མིག་མེད་གྲང་།
 མིག་ལྡན་གཞན་ལས་ལྷག་པར་མགྲོགས།

མཁས་པ་སྐྱོབ་པའི་དུས་ན་སྤུག
 བདེ་བར་སྡོད་ལ་མཁས་མི་སྡིད།
 བདེ་བ་ཚུང་ལ་ཆགས་པ་དེས།
 ཆེན་པོའི་བདེ་བ་ཐོབ་མི་སྡིད།

རང་དོན་འབད་པས་བསྐྱབ་འདོད་ན།
 དེ་ཡི་དང་པོར་གཞན་དོན་བསྐྱབ།
 རང་དོན་ཁོ་ན་གཙོར་བྱེད་པ།
 དེ་ཡིས་རང་དོན་འགྲུབ་མི་སྡིད།

༡༡། རྒྱལ་སྤྱི་ལཱ་ལོན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།

གང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་།
 འགོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པའི།
 ལྷ་མ་མཚོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།
 ཏྲུག་ཏུ་སྐོ་གསུམ་གྲུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལྷན་སྐྱེས།
 དམ་ཚོས་བསྐྱབས་ལས་བྱང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།
 དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་བས།
 རྒྱལ་སྤྱི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤམ་པར་བྱ།

དལ་འབྱོར་གྱི་ཚེན་རྟེན་དཀའ་ཤོས་དུས་འདིར།
 བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བའི་ཕྱིར།
 ཉེན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།
 ཉན་སེམས་སྐོམ་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལཱ་ལོན་ཡིན།

གཉེན་གྱི་སྤོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ།
 དག་ཡི་སྤོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྟར་འབར།
 ལྷང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་སྤྱན་ནག་ཅན།
 བ་ཡུལ་སྐོར་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལཱ་ལོན་ཡིན།

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།
 ལྷན་གཡེང་མེད་པས་དགོ་སྐྱོར་ངང་གིས་འཕེལ།
 རིག་བ་དྲངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེས།
 དཔེན་བ་བསྟེན་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལཱ་ལོན་ཡིན།

ལུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛེལ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།
 འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་རོར་རྩམ་ལུ་ལུ་ལུ།
 ལུས་ཀྱི་འགྲོན་ཁང་ནམ་ཤེས་འགྲོན་པོས་བོར།
 ཆེ་འདི་སློ་བཏང་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།
 མོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་གྱུར་ལ།
 བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེ་མེད་པར་སྐྱུར་བྱེད་པའི།
 གྲོགས་ངན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

གང་ཞིག་བརྟེན་ན་ཉེས་པར་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།
 ཡོན་ཏན་ཡར་རོལ་རྒྱ་ལྗར་འཕེལ་འགྱུར་བའི།
 བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་ལས་ཀྱང་།
 གཅེས་པར་འཛིན་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རང་བཅེངས་པ་ཡི།
 འདིག་ཉེན་ལྡ་ཡིས་སུ་ཞིག་སློབ་པར་བྱས།
 དེ་སྤྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་པའི།
 དགོན་མཆོག་སྐྱབས་འགྲོ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

ཤིན་ཏུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྤྱག་བསྐྱེད་ནམས།
 སྤྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལྷུ་བ་པས་གསུངས།
 དེ་སྤྱིར་སློག་ལ་བབས་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས།
 བམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

སྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྣམས་ཅེའི་ཟེལ་བ་བཞིན།

ཡུད་ཙམ་ཞིག་གིས་འདྲིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།
ནམ་ཡང་མི་འགྲུང་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག
དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེན་བ་ཅན།
མ་རྣམས་སྐྱུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།
དེ་སྲིད་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱའི་སྲིད།
བྱང་རྒྱལ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

སྐྱུག་བསྐྱེད་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།
རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་གཞན་པའི་སེམས་ལས་འཁྲུངས།
དེ་སྲིད་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དག
ཡང་དག་བརྟེན་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

སྐྱུ་དག་འདོད་ཚེན་དབང་གིས་བདག་གི་ཞོར།
ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཁྲུག་ན་ཡང་།
ལུས་དང་ལོངས་སྤོད་དུས་གསུམ་དག་བ་རྣམས།
དེ་ལ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།
གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ནའང་།
སྤྲིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས།
བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟོན་སྟོ་ཚོགས་པ།
སྤོང་གསུམ་ཁྲུབ་པར་སྤོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་།

བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱི་སྐར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།
ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།
མཚང་ནས་འདྲུ་ཞིང་ཚིག་ངན་སྐྱ་ན་ཡང་།
དེ་ལ་དགེ་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས།
གྲུས་པས་འདུད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

བདག་གིས་བྱ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་པའི་མིས།
བདག་ལ་དག་བཞིན་ལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།
ནད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ།
ལྷག་པར་བཅེ་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

རང་དང་མཉམ་པའང་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས།
ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟམས་ཐབས་བྱས་ན་ཡང་།
ལྷ་མ་བཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱིས།
སྐྱེ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

འཚོ་བས་ཐོངས་ཞིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟམས།
ཚབས་ཚེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྐར་།
འགྲོ་ཀུན་སྤྲིག་སྤྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།
ཞུམ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

སྟན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྐྱེ་བོས་བཏུད།
རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་ལོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་ཀྱང་།
སྲིད་པའི་དབལ་འཕྱོར་སྲིད་པོ་མེད་གཟིགས་ནས།

ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་པོ་མ་སྤུལ་ན།
སྤྱི་ཚོམ་དག་པོ་བརྟུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།
དེ་སྤྱིར་བྱམས་དང་སྣང་རྗེའི་དམག་དབུང་གིས།
རང་རྒྱུད་འདུལ་བར་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་རྗེའི་རྒྱ་དང་འབྲ།
རི་ཅམ་སྤྱད་ཅིང་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།
གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྤྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།
འཕྲལ་ལ་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

རི་ལྟར་སྤང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།
སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྲོལ་བའི་མཐའ་དང་བྲལ།
དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས།
ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་སྤང་བ་ན།
དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇམ་ཚོན་རི་བཞིན་དུ།
མརྗེས་བར་སྤང་ཡང་བདེན་བར་མེད་ལྟ་ཞིང་།
ཞེན་ཆགས་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

སྤྱུག་བསྐྱལ་སྣ་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར།
འཁྲལ་སྤང་བདེན་པར་བརྩུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།
དེ་སྤྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འབྲུག་པའི་ཚོ།
འཁྲལ་བར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

བྱང་ཚུབ་འདོད་པས་ལྷན་གྱིང་བཏང་དགོས་ན།
ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སློལ་ཅི་དགོས།
དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྐྱོན་མི་རེ་བའི།
སྐྱོན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།
གཞན་དོན་སྐྱབ་པར་འདོད་པ་གད་མེའི་གནས།
དེ་ཕྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡིས།
ཚུལ་ཁྲིམས་སྤང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

དགེ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལ།
གཞོན་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏོར་དང་མཚུངས།
དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི།
བཟོད་པ་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།
མགོ་ལ་མེའོར་བརློག་ལྟར་བཙོན་མཐོང་ན།
འགོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་ཀྱི།
བཙོན་འབྲས་ཚོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

ཞེ་གནས་རབ་ཏུ་ལྡན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།
ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།
གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི།
བསམ་གཏན་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་བྱིན་ལྡེ་ཡིས།

རྫོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་འཛོལ་བར་མི་རུས་པས།
ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྫོག་པའི།
ཤེས་རབ་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།

རང་གི་འཇུག་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།
ཚོས་པའི་གཞུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས།
དེ་སྲིད་རྒྱན་དུ་རང་གི་འཇུག་པ་ལ།
བརྟགས་ནས་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྐྱེས་གཞན་དག་གི།
ཉེས་པ་སྐྱེད་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།
ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གི།
ཉེས་པར་མི་སྐྱོ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།

ཉེད་བཀྱར་དབང་གིས་པན་ཚུན་ཚོད་འགྱུར་ཞིང་།
ཐོས་བསམ་སྐྱོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།
མཛེལ་བཤེས་བྱིས་དང་སྲིན་བདག་བྱིས་རྣམས་ལ།
ཆགས་པ་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།

རྒྱལ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འཇུག་འགྱུར་ཞིང་།
རྒྱལ་བའི་སྐྱེས་ཀྱི་སྲོད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས།
དེ་སྲིད་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།
ཚིག་རྒྱལ་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།

ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརྗོད་དཀའ་བས།
བཅ་ཤེས་སྐྱེས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བརྒྱང་ནས།

ཆགས་སོགས་ཉོན་མང་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག
འབྱར་འཛོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།
རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།
རྒྱན་དུ་བྱ་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས།
གཞན་དོན་སྦྱོར་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

དེ་ལྟར་བཙོན་པས་བསྐྱབས་པའི་དགོ་བ་རྣམས།
མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་བསལ་བྱའི་ཕྱིར།
འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།
བྱང་ཚུབ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཙོན་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།
དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།
རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན།
རྒྱལ་སྤྲུལ་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད།

སློབ་ལོ་དམན་ཞིང་སྤྲངས་པ་ཚུང་བའི་ཕྱིར།
མཁས་པ་དགེས་པའི་སྤྱོད་སྤྱོར་མ་མཆིས་ཀྱང་།
མདོ་དང་དམ་པའི་གསུངས་ལ་བསྟེན་པའི་ཕྱིར།
རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལེགས་པར་སེམས།

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྲུལ་སྤྱོད་པ་རྣམས་ཆེན་རྣམས།
སློབ་དམན་བདག་འདྲས་གཉིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར།
འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས།

དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགོ་བ་ཀུན།
དོན་དམ་ཀུན་རྗེས་བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་གིས།
སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་བའི།
སྐུན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག།

ཅས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྐྱེ་བའི་བཅུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྲུག་ཏུ་
སྐྱར་བའོ། །

ལྷངས། <https://sherig.org/> རྩོམ་རིག་ནང་ཚོས།