ཞི། །ཕ་དམ་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞལ་གདམས་

དིང་རི་བཀྲ་རྩ་མ་

བཞུགས་སོ། །

Pha Dampa Sangs rgyas's

One Hundred Spiritual Instructions

to the Dingri People

Edited and translated

by

Lozng Jamspal, PhD

& David Kittay, PhD

Published by

Ladakh Ratnashridipika

2011

The publication of this text by the Tibetan Classics Translators Guild of New York is dedicated to the memory of Gene Smith, འཇམ་དབྱངས་རྣམ་རྒྱལ (1936–2010) who was like a second Pha Dampa from the United States of America, working tirelessly for the preservation of classical Tibetan texts and making them available to people all over the world who are interested in Tibetan language and culture.

Preface

Pha Dampa Sangs rgyas was a Buddhist teacher who came to Tibet from India in the last part of the 11th century CE. In Tibetan his name means "Holy Father Buddha."

According to the historian Thu'u Bkvan Blo Bzang Chos kyi Nyima (1737–1802), he traveled to Tibet five times. He founded the Tibetan *zhi byed* order and introduced the *gcod* system of practice to Tibet. This system was later elaborated upon and popularized by Machig Lap Sgron, or "Mother Lamp of the Village of Lab." A woodblock print of her image is reproduced elsewhere in this volume, as well as those of Śākyamuni Buddha and Pha Dampa himself.

Pha Dampa Sangs rgyas's *Ding ri brgya rtsa ma* is well known in the Tibetan Buddhist tradition. The late venerable Dilgo Mkhyen brtse Rinpoche gave teachings on this beautiful text. Both his commentary and the Padmakara Translation Group's English translation are currently available online.

Lozang Jamspal and David Kittay translated and edited this text more than ten years ago as part of Kittay's studies of the classical Tibetan language under Jamspal's instruction, but it has remained unpublished until this time. We recently re-edited the Tibetan and revised the English translation as part of our efforts to preserve the the classical Tibetan language, for instance changing colloquialisms such as "Ding ri ba" to "Ding ri *pa*" and the like according to their proper usage in the bKa' 'gur, as the great Tibetan grammarian Situ Panchen Chos kyi 'byung gnas (1700–1774) instructed.

Buddha Śākyamuni

1.
नमस्कार-सूत्रम्—Veneration Text

In Pāli:

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासंबुद्धस्स
नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासंबुद्धस्स
नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासंबुद्धस्स

Namo tassa bhagavato arahato sammāsaṃbuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammāsaṃbuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammāsaṃbuddhassa

In Sanskrit:

नमः तस्मै भगवते अर्हते सम्यक्संबुद्धाय
नमः तस्मै भगवते अर्हते सम्यक्संबुद्धाय
नमः तस्मै भगवते अर्हते सम्यक्संबुद्धाय

Namaḥ tasmai bhagavate arhate samyaksaṃbuddhāya
Namaḥ tasmai bhagavate arhate samyaksaṃbuddhāya
Namaḥ tasmai bhagavate arhate samyaksaṃbuddhāya

In Tibetan:

བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

2.
त्रिशरणगमनसूत्राणि—Taking Refuge in the Three Jewels

In Pāli:

बुद्धं सरणं गच्छामि
धम्मं सरणं गच्छामि
संघं सरणं गच्छामि।

दुतियंपि बुद्धं सरणं गच्छामि
दुतियंपि धम्मं सरणं गच्छामि
दुतियंपि संघं सरणं गच्छामि।

ततियंपि बुद्धं सरणं गच्छामि
ततियंपि धम्मं सरणं गच्छामि
ततियंपि संघं सरणं गच्छामि।

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

dutiyaṃpi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
dutiyaṃpi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
dutiyaṃpi Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

tatiyaṃpi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
tatiyaṃpi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

tatiyaṃpi Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

In Sanskrit:

बुद्धं शरणं गच्छामि
धर्मं शरणं गच्छामि
संघं शरणं गच्छामि।

Buddhaṃ śaraṇaṃ gacchāmi
Dharmaṃ śaraṇaṃ gacchāmi
Saṃghaṃ śaraṇaṃ gacchāmi

In Hindī:

बुद्ध की शरण जाता हूं
धर्म की शरण जाता हूं
संघ की शरण जाता हूं।

दुबारा भी बुद्ध की शरण जाता हूं
दुबारा भी धर्म की शरण जाता हूं
दुबारा भी संघ की शरण जाता हूं।

तिबारा भी बुद्ध की शरण जाता हूं
तिबारा भी धर्म की शरण जाता हूं
तिबारा भी संघ की शरण जाता हूं।

In Tibetan:

བྱ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།
སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།
ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།
དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

ལན་གསུམ།

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ།
བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།
བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས།
འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །
ཡན་གསུམ།

མར་གྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱུ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྙོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །
ཡན་གསུམ།

བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།
མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་བསྐྱེད་གྱུར་ཅིག
སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པར་ཡང་།
གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

In English:

I take refuge in the Gurū,
I take refuge in the Buddha,
I take refuge in the Dharma,
I take refuge in the Sangha.
(three times)

In the most excellent Buddha, Dharma and Sangha,
I take refuge until becoming enlightened.
By gaining merit through giving and the like,
May I attain buddhahood to benefit beings.
(three times)

May all beings have happiness and the cause of happiness.
May they be free of suffering and the cause of suffering.
May they never be without the perfect joy that knows no pain.
With boundless equanimity, may they be free of clinging to kin, hate for others.
(three times)

The supreme precious bodhicitta—
In those without it, may it arise,
In those who have it, may it not decrease,
But keep on increasing more and more.

3.
पंचशीलसूत्राणि—The Five Precepts:

In Pāli:

1. पाणातिपाता वेरमणी-सिक्खापदं समादियामि ।
2. अदिन्नादाना वेरमणी-सिक्खापदं समादियामि ।
3. कामेसु मिच्छाचारा वेरमणी-सिक्खापदं समादियामि ।
4. मुसावादा वेरमणी-सिक्खापदं समादियामि ।
सुरामेरमयज्जप्पमादट्ठाना वेरमणी-सिक्खापदं समादियामि ।

In Hindī:

मैं प्राणिवध से विरति का शिक्षापद ग्रहण करता हूं ।
मैं चोरी से विरति का शिक्षापद ग्रहण करता हूं ।
मैं व्यभिचार से विरति का शिक्षापद ग्रहण करता हूं ।
मैं असत्य भाषण से विरति का शिक्षापद ग्रहण करता हूं ।
मैं सुरा-मेरय-मद्य-प्रमाद कारी वस्तुओं से विरति का शिक्षापद ग्रहण करता हूं ।

In Tibetan:

1. སྲོག་གཅོད་སྡོང་བའི་བསླབ་པ་བླང་བར་བགྱིའོ།
2. མ་བྱིན་ལེན་སྡོང་བའི་བསླབ་པ་བླང་བར་བགྱིའོ།
3. ལོག་གཡེམ་སྡོང་བའི་བསླབ་པ་བླང་བར་བགྱིའོ།
4. རྫུན་སྨྲ་སྡོང་བའི་བསླབ་པ་བླང་བར་བགྱིའོ།
5. སྐྱེས་འབྱུང་སྡོང་བའི་བསླབ་པ་བླང་བར་བགྱིའོ།

In English:

I take the precept of avoiding killing.
I take the precept of avoiding stealing.
I take the precept of avoiding sexual misconduct.
I take the precept of avoiding lying.
I take the precept of avoiding intoxicants.

In Pāli:

ये धम्मा हेतुप्पभवा तेसां हेतुं तथागतो आह ।
तेसाञ्च यो निरोधो एवंवादी महासमणो ।।

अस्सजि

ye dhammā hetuppabhavā tesaṃ hetuṃ Tathāgato āha
tesañ ca yo nirodho, evaṃvādī Mahāsamaṇo.

—Assaji

In Sanskrit:

ये धर्मा हेतुप्रभवा हेतुं तेषां तथागतो ह्यवदत् ।
तेषां च यो निरोध एवंवादी महाश्रमणः ।।

अश्वजित्

ye dharmā hetuprabhavā hetuṃ teṣāṃ tathāgato hyavadat/
teṣāṃ ca yo nirodha evaṃvādī mahāśramaṇaḥ//

—Aśvajit

In Tibetan:

ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་རྒྱུ་ལས་བྱུང་།
དེ་རྒྱུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་བས་གསུངས།
དེ་རྣམས་འགོག་པ་གང་ཡིན་པའང་།
དགེ་སྦྱོང་ཆེན་པོ་དེ་རྣད་གསུང་། ।

རྟ་ཐྭལ་

In English:

Everything comes from causes—
These causes Buddha has explained.
Also of their cessation
The Great Ascetic has spoken thus.
—Aśvajit

Pha Dampa Sangs rgyas

༄༅། །ཨོཾ་ སྭ་ སྟི།

དམ་པ་འཕར་ཆེན་གྱིས་དམ་པའི་སྒྲུབ་སྡར་ ཕྱིན་ནས། དམ་པ་ཉིད་སྐུ་བཟྱེས་འདུག་པ། དམ་པ་ཉིད་ལྷ་བདེ་བ་ནས་བདེ་བར་གཤེགས་པ་ལགས་ཏེ། དེང་རེ་པ་རྣམས་སྤུ་ལ་བློ་གདོད། ཅི་ཙུག་བྱེད་བྱས་ནས་ཤུམས་པས། ཡང་དམ་པས་དེང་རེ་པ་རྣམས་ལ་ཞལ་ཆེམས་སྤུ་གསྱངས་པ།

Preface

Blessed Charchen[1] went into the presence of Pha Dampa Sangs rgyas and this what happened. “Your Holiness,” said Charchen, “you have become old. Your Holiness, it is easy to see you [now], but you will be gone from this place. To whom will the Dingri people entrust their minds? What shall we do?” Charchen wept. Then Pha Dampa spoke his will and testament to the people of Dingri.

[1] Lit. “Great Arising,” one of Pha Dampa Sangs rgyas's disciples

1

ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དམ་པའི་ཆོས་ལ་འབྱངས། ལས་ཀྱི་རབ་ཏུ་འགྱུར་རོ། དིང་རི་པ།

Strive to push your body, speech and mind into the Dharma; it will become the best of your karma, Dingri people.

2

བླ་སྟེང་བྱང་གསུམ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་གདེངས། བྱིན་རླབས་ཤུགས་ལས་འབྱུང་ངོ་། དིང་རི་པ།

Hand your mind, heart and breast to the Three Jewels [Buddha, Dharma and Sangha]; a blessing[2] will forcefully occur, Dingri people.

3

ཚེ་འདི་ཐོང་ལ་ཕྱི་མའི་དོན་གཉེར་བསྒྲུབ། འདུན་མའི་རྩེ་མོར་འགྱུར་རོ། དིང་རི་པ།

Give up this life and concentrate on the goal of your next life; this will become the top of your plan, Dingri people.

4

བཟའ་འཚོ་མེ་རྐག་ཚོང་འདུས་མགྲོན་པོ་འདྲ། ངན་ཁགས་འཐབ་མོ་མ་བྱེད། དིང་རི་པ།

Family life is impermanent, like visitors to the marketplace; don't argue and fight, Dingri people.

---

[2] Lit. “waves of radiance.”

5

རྣོ་ར་ཇ་སྣ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་གཡར་པོ་ལ། རེ་ར་སྐའི་མདུད་པས་མ་འཆིང་།
དིང་རི་པ།

Wealth and substance are like borrowed illusion; don't tie yourself up in a knot of stinginess with them, Dingri people.

6

ཕུང་པོ་མི་གཙང་ཇས་ཀྱི་རྒྱལ་པ་ལ། བཟང་འདོད་བྱི་དོར་མ་བྱེད།
དིང་རི་པ།

The [body of] aggregates is leather bag for impure substances; don't cleanse this while wishing for superiority, Dingri people.

7

གཉེན་ཚན་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་བསྒྲུ་བྱེད་ལ། གདུང་སེམས་འཕྲི་བ་ཆོད་ཅིག།
དིང་རི་པ།

Your kinfolk are like illusion, deceiving and luring you; cut off clinging emotion, Dingri people.

8

ཡུལ་ཞིང་འབྲོག་པའི་བྲང་ས་ལྟ་བུ་ལ། ཞེན་ཅིང་ཆགས་པ་མ་བྱེད།
དིང་རི་པ།

Your homeland is like the nomad's halting place; don't be attached to yearning for it, Dingri people.

9

ཞ་ཡུལ་རིགས་དྲུག་སེམས་ཅན་ཐྱི་མཐུན་ལ། ང་དང་བདག་ཏུ་མ་འཛིན། དྭིང་རི་པ།

Your native valley is held in common by all six kinds of sentient beings;[3] don't grasp at "I" and "mine," Dingri people.

10

རྒྱེས་པའི་ནང་པར་འཆི་བའི་བརྡ་ཞིག་འབྱུང་། ལོང་མེད་རྒྱུད་ལ་ཁོལ་ཅིག། དྭིང་རི་པ།

The omen of death comes the morning after birth; realize that there is no time, Dingri people.

11

གཡེང་བ་མེད་པ་དམ་པའི་ཆོས་ལ་འབྱངས། ཤི་ནས་ལམ་སྣ་འདྲེན་ནོ། ། དྭིང་རི་པ།

Without distraction, you will strive for the holy Dharma; having died, you are drawn to the first step of the path, Dingri people.

12

ལས་ཀྱི་རྣམ་སྨིན་རྒྱུ་འབྲས་བདེན་ངེས་པ། མི་དགེ་སྡིག་ལ་འཇེམས་ཤིག། དྭིང་རི་པ།

The truth of the ripening of karma, cause and effect, is certain; be careful about evil and non-virtuous actions, Dingri people.

[3] *I.e.* gods, demigods, human beings, hungry ghosts, animals and hell beings.

13

བྱས་པའི་ཚོས་རྣམས་རྨི་ལམ་ཡུལ་བཞིན་འདྲ། བྱར་མེད་ཉམས་སུ་ལོངས་ཤིག། དིང་རི་པ

All the things you have done are like fields of dreams; practice without analyzing, Dingri people.

14

གང་ལ་ཞེན་པ་ཡོད་པ་དེ་བློས་ཐོངས། ཅིས་ཀྱང་དགོས་པ་མེད་དོ། །
དིང་རི་པ།

To whatever there is attachment, give it up with your mind; you don't need it anyway, Dingri people.

15

འཇིག་རྟེན་འདི་ན་གཏན་དུ་མི་སྡོད་པས། འགྲོ་ཚས་ད་ལྟ་གྱིས་ཤིག།
དིང་རི་པ།

There is no staying permanently in this world; prepare for leaving it right now, Dingri people.

16

ནགས་ཀྱི་གསེབ་ན་སྤྲེའུ་སྐྱིད་སྐམ་སྟེ། ནགས་མཐའ་མེ་ཡིས་བསྐོར་རོ།
དིང་རི་པ།

A monkey is in the forest, thinking he is happy; but the forest is surrounded by fire, Dingri people.

17

སྐྱེ་རྒ་ན་འཆི་འི་ཆུ་ལ་རབས་ཟམ་མེད། གྲྭ་གཟངས་དང་ལྷུ་ཚུགས་ཤེག།

དིང་རི་པ།

There is no ford or bridge across the river of birth, old age, sickness and death; you must have a boat, Dingri people.

18

སྐྱེ་འཆི་འི་བར་དོ་འི་རྐུན་འཕྲང་དམ་པོ་ལ། དུག་ལྔའི་ཧག་པ་བཤར་རྒྱུག་ཡང་ཡང་བྱེད། སྐྱེལ་མར་བླ་མ་ཚོལ་ཅེག། དིང་རི་པ།

On the narrow mountain ledge of the thief of the gap between life and death, the Five Poisons[4] robber is running straight ahead again and again; find a lama to be your guide, Dingri people.

19

འཇུས་ནས་འཇྱལ་དོགས་མེད་པ་བླ་མ་ཡིན། བྱལ་མེད་གཙུག་ཏུ་ཁྲུར་ཅེག། དིང་རི་པ།

Once you hold on to the lama, there is no fear of falling off; without separating, carry him on the crown of your head, Dingri people.

[4] The Five Poisons:

20

བླ་མས་བསྐྱེལ་ན་གང་འདོད་གནས་སུ་སྐྱེབས། གང་ལ་མོས་གུས་གྱིས་ཤིག། དིང་རི་པ།

When you are escorted by the lama, you arrive at your destination; have devotion to him and faith in him, Dingri people.

21

གང་ལ་ནོར་ཡོད་དེ་ལ་སེར་སྣ་འབྱུང་། སྦྱིན་པ་ཕྱོགས་མེད་ཐོབ་ཤིག ། དིང་རི་པ།

One who has wealth will be stingy; give without partiality, Dingri people.

22

གང་ལ་དབང་ཡོད་དེ་ལ་སྡིག་པ་ཡོད། ཁ་དྲག་དབང་འདོད་སྤོང་ཤིག ། དིང་རི་པ།

One who has power acts without virtue; give up the desire for power and oratory, Dingri people.

23

ཁ་དྲག་ནོར་མང་ཅན་ལ་བདེ་བ་མེད། སོར་བཀུ་བྱང་ལ་ཁྲོམས་ཤིག ། དིང་རི་པ།

One who has much oratory and wealth has no happiness; spread your ten fingers on your chest,[5] Dingri people.

[5] In other words, be humble.

24

ཕྱི་མའི་ཡུལ་ན་གཉེན་བཤེས་ཉུང་བ་ཡིན། ཁོ་གཏད་ཆོས་ལ་གཏེས་ཤིག །
དྭིང་རི་པ།

In the next country there will be few relatives or friends; entrust your mind to the Dharma, Dingri people.

25

ཡེངས་མ་ལམ་ལ་མདུན་མ་འཆལ་མར་འཆོལ། གྲོས་ཐག་དྭལ་ཆོད་ཅིག །དྭིང་རི་པ།

The path of indecision leads to the plan of disorder; decide right now, Dingri people.

26

འཆི་བདག་བདུད་ནི་ནམ་འོང་ཆོད་མེད་པས། དོགས་རེན་འཕྲལ་ལ་གྱེས་ཤིག །དྭིང་རི་པ།

Because it is not certain when the Lord of Death will come, be alert now, Dingri people.

27

ཤི་བའི་ནང་པར་སྐྱབ་ཀྱང་མི་ཕན་པས། རང་མགོ་རང་གིས་ཐོན་ཅིག །
དྭིང་རི་པ།

Because no one can help you after death, rely on yourselves, Dingri people.

28

འཆི་བར་བསམ་ན་ཅིས་ཀྱང་དགོས་པ་མེད། ཡིད་ལ་དྲན་པར་གྱིས་ཤིག །
དིང་རི་པ།

When you contemplate death, you don't need anything; remember this, Dingri people.

29

ཉི་མ་ནུབ་ཁའི་གྲིབ་སོ་ཇི་བཞིན་དུ། འཆི་བདག་གཤེགས་རྗེས་མི་སྡོད་ཚུར་ཚུར་འོང་། འབྲོས་ཐབས་ལ་ཞུར་གྱིས་ཤིག །དིང་རི་པ།

Like the shadow of the setting sun, the Lord of Death comes closer and closer; use the method of escape quickly, Dingri people.

30

མེ་ཏོག་སྔ་སོ་ལགས་ཀྱང་ཕྱི་སོ་སྐམ། ལུས་ལ་བློ་གཏད་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

Flowers are fresh in the morning but dry out every evening; don't trust the body, Dingri people.

31

གསོན་པའི་དུས་ན་ལྷ་ཡི་ལུས་དང་འདྲ། འཆི་བའི་དུས་ན་བདུད་ཀྱི་དམག་བས་འཇིགས། སྒྱུ་མའི་ལུས་འདིས་བསྒྱུ་འོ། །དིང་རི་པ།

When one is living, the body seems divine; at the time of death the body is more frightening than an army of devils; this illusory body will deceive you, Dingri people.

32

ཚོང་འདུས་མཐོན་པོ་ཚོང་ཟེན་ནང་པར་གྱེས། གྲོགས་ཀྱིས་བོར་བར་
དེས་སོ། །དིང་རི་པ།

The morning after merchants finish their business they scatter; it is certain that your friends will leave you, Dingri people.

33

སྒྲ་མའི་མཐོ་ཡོར་ཅིས་ཀྱང་འགྱེལ་དེས་པས། རྟེན་འབྲེལ་ད་ལྟ་སྦྱིགས་
ཤིག །དིང་རི་པ།

In any case, these illusory cairns of stones[6] definitely will fall over; therefore now is the time to arrange cause and effect,[7] Dingri people.

34

སེམས་ཀྱི་བྱ་རྐོད་ཅིས་ཀྱང་འཕུར་དེས་པས། ནམ་འཕངས་ད་ལྟ་
ཚོད་ཅིག །དིང་རི་པ།

The vulture of mind will fly in any case; therefore get to a great height right now, Dingri people.

---

[6] *I.e.* the body.

[7] Lit. “dependent arising.”

35

རེཏས་བྱུག་སེམས་ཅན་དྲེན་ཅན་ཞབ་མ་ལ། བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་སྒོམས་ཤིག །དིང་རི་པ།

The six classes of sentient beings are your kind parents; cultivate love and compassion for them, Dingri people.

36

སྡང་དགྲ་ལས་ཀྱི་འཁོར་བའི་འཕྲུལ་སྣང་ལ། ཞེ་སྡང་གདུག་སེམས་སྤོང་ས་ཤིག །དིང་རི་པ།

Hatred and enmity are a part of the illusory appearance of the workings of karma in cyclical existence; give up your thoughts of hatred and enmity, Dingri people.

37

ཕྱག་འཚལ་བསྐོར་བས་ལུས་ཀྱི་སྡིག་པ་དག། འཇིག་རྟེན་བྱ་བྱེད་སྤོང་ས་ཤིག །དིང་རི་པ།

With salutations and circumambulations the body's sins are purified; one should give up worldly activities, Dingri people.

38

བརྗོད་བརྗོད་སྐྱབས་འགྲོས་ངག་གི་སྡིག་པ་དག། ཐ་མལ་ལོང་གཏམ་མ་ལབ། དིང་རི་པ།

With recitations and going for refuge evil speech is purified; don't gossip, Dingri people.

39

མོས་གུས་གདུང་བས་ཡིད་ཀྱི་སྦྱོག་པ་དག། ལྷ་མ་སྤྱི་བོར་ཁྲལ་ཅིག།
དྭིང་རི་པ།

By belief, devotion and love, evil thoughts are purified; carry your lama on your crown, Dingri people.

40

ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཤ་དང་རུས་པ་ཕྲལ། ཚེ་ལ་རྟག་པར་མ་འཛིན།
དྭིང་རི་པ།

Flesh and bone, together at birth, will be separated; don't hold life as permanent, Dingri people.

41

ཡུལ་ཀྱི་དམ་པར་གཉུག་མའི་གཏན་ཡུལ་ཟུངས། དེ་ལ་འཕོ་འགྱུར་
མེད་དོ། །དྭིང་རི་པ།

As your esteemed goal, hold on to your natural homeland [your mind]; it doesn't wander, Dingri people.

42

ནོར་ཀྱི་དམ་པར་སེམས་ཉིད་གདེར་ཆེན་ཆོངས། དེ་ལ་འཕྱད་པ་མེད་
དོ། །དྭིང་རི་པ།

As your esteemed wealth, hold on to the treasure of your natural mind; it's inexhaustible, Dingri people.

43

ཟས་ཀྱི་དམ་པར་ཏིང་ཉཻན་རོ་མཆོག་སྤྱོད། བཀྲེས་པའི་སྡུག་བསྔལ་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

As your sublime food, use the excellent flavor of meditation; you will not have any pangs of hunger, Dingri people.

44

སྐོམ་གྱི་དམ་པར་དྲན་པའི་བདུད་རྩི་ཐུང་ས། དེ་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

As your sublime beverage, drink the ambrosia of mindfulness; it has no discontinuity, Dingri people.

45

གྲོགས་ཀྱི་དམ་པར་རང་བྱུང་ཡེ་ཤེས་ཚོལ། དེ་ལ་སྐྱེ་འཆི་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

For your best friend, search for self-arising wisdom; it has neither birth nor death, Dingri people.

46

སྲས་ཀྱི་དམ་པར་རིག་པའི་ཁྱུ་ཆུང་ཚོལ། དེ་ལ་སྐྱེ་འཆི་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

For your most beloved child[8] search for the infant of awareness; it has neither birth nor death, Dingri people.

[8] Also, son of a Buddha or Bodhisattva.

47

སྟོང་པའི་ངང་དུ་རིག་པའི་མདུང་སྣེར་གཟེས། ལྟ་བར་ཐོགས་བརྟགས་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

Brandish the spear of understanding in a state of emptiness; there is no impediment of view, Dingri people.

48

དྲན་མེད་སྒེང་དུ་གཡེངས་མེད་བྱ་ར་ཐོངས། རྣོམ་ལ་བྱིང་རྒོད་མེད་དོ། དིང་རི་པ།

In your ordinary awareness, pay attention without distraction; in meditation, there is neither dullness nor agitation, Dingri people.

49

ཤུགས་བྱུང་ངང་དུ་འགག་མེད་རྩལ་སྒྲུབ་གཟེས། སྤྱོད་པར་སྤང་ལྡང་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

In a state of spontaneous arising you practice unimpeded skill; in your actions there is neither acceptance nor rejection, Dingri people.

50

སྣུ་བཞི་དབྱེར་མེད་རང་རིག་སེམས་ལ་འཚོལ། འབྲས་བུར་རེ་དོགས་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

In your self-awaring mind you search for the four undifferentiated bodies;[9] you have neither hope nor anxiety for the result, Dingri people.

[9] *I.e*. the four bodies of Buddha: truth body, enjoyment body, emanation body and knowledge body.

51

འཁོར་འདས་རྩ་བ་རིག་པའི་སེམས་ལ་ཐུག། སེམས་ལ་དངོས་པོ་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

The root of Samsara and Nirvana is just in the mind; the mind doesn't really exist, Dingri people.

52

ཆགས་སྡང་སྣང་བ་བྱ་ལམ་རྗེས་མེད་འདུ། ཉམས་ལ་ཞེན་པ་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

Attachment and hatred are like the traceless path of a bird; don't get absorbed in experience, Dingri people.

53

ཆོས་སྐུ་སྐྱེ་མེད་ཉི་མའི་སྙིང་པོ་འདུ། འོད་ལ་གསལ་འཕྲིན་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

The birthless Dharmakaya[10] is like the essence of the sun; in its bright light there is no shadow, Dingri people.५७

54

རྣམ་རྟོག་དགྲ་ལང་ཁང་སྟོང་རྐུན་མ་འདུ། ནོར་ལ་ཤོར་ཐོབ་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

A thought arising that seems to be an enemy is like a thief in an empty house; there is no gain or loss, Dingri people.

[10] Truth body.

55

ཚོར་བ་རྗེས་མེད་ཆུ་ཡི་རི་མོ་འདྲ། འཁྲུལ་སྣང་རྗེས་འཛིན་མེད་དོ། །
དྭིང་རི་པ།

Feelings are traceless like drawings on water; there is no holding on to erroneous appearances, Dingri people.

56

བག་ཆགས་དྲན་འཛིན་ནམ་མཁའི་འཇའ་རིས་འདྲ། ཞེན་ཆགས་དོས་བཟུང་མེད་དོ། །དྭིང་རི་པ།

Fixating on the instincts is like [chasing] a rainbow in the sky; desire and attachment cannot be recognized, Dingri people.

57

འགྱུ་བ་དྭངས་པ་སྤྲིན་བྲལ་ཉི་མ་འདྲ། སེམས་ལ་བློ་གཏད་མེད་དོ། །
དྭིང་རི་པ།

The flitting [of the mind] is transparent, like the sun in a cloudless [sky]; don't trust the mind, Dingri people.

58

འཛིན་མེད་རང་གྲོལ་རླུང་རིལ་བུ་རང་འདྲ། ཡུལ་ལ་ཞེན་འཛིན་མེད་དོ། །
དྭིང་རི་པ།

Ungrasping self-liberation is like a cold wind; don"t make the grasping of desire your goal, Dingri people.

59

རིག་པ་དངོས་མེད་ནམ་མཁའི་འཇའ་དང་འདྲ། ཉམས་ལ་ཐོགས་བརྟགས་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

Awareness is unreal, like a rainbow in the sky; there is no impediment to experience, Dingri people.

60

ཆོས་ཉིད་དོན་མཐོང་ལྐུགས་པའི་རྨི་ལམ་འདྲ། ཚིག་དང་ཐ་སྙད་བྲལ་ལོ། །དིང་རི་པ།

Seeing the meaning of reality is like a dream of a mute person; free from words and convention, Dingri people.

61

རྟོགས་པའི་ཉམས་ཤར་གཞོན་ནུའི་བདེ་བ་འདྲ། དགའ་བདེ་བཤོད་དུ་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

The arising of the experience of realization is like the happiness of a child; its rapture and ease cannot be expressed, Dingri people.

62

གསལ་སྟོང་དབྱེར་མེད་མེད་ཆུ་ནང་ཟླ་བ་འདྲ། གང་ལའང་ཆགས་ཐོགས་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

The indivisibility of clarity and emptiness is like the reflection of the moon in water; there is no attachment or obstruction of any kind, Dingri people.

63

སྣང་སྟོང་དབྱེར་མེད་ནམ་མཁའ་སྟོང་པ་འདྲ། སེམས་ལ་མཐའ་དབུས་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

Appearance and emptiness are indivisible, like an empty sky; in the mind there is no middle and no end, Dingri people.

64

དྲན་པ་ཡེངས་མེད་སྐེག་མོའི་མེ་ལོང་འདྲ། དེ་ལ་གྲུབ་མཐའ་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

Mindfulness without distraction is like a dancer in the mirror; in mindfulness there is no belief system, Dingri people.

65

རིག་སྟོང་དབྱེར་མེད་མེ་ལོང་གཟུགས་བརྙན་འདྲ། དེ་ལ་སྐྱེ་འགག་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

Wisdom and emptiness are indivisible, like a reflection in a mirror; in it there is no arising or ceasing, Dingri people.

66

བདེ་སྟོང་འཛིན་མེད་གངས་ལ་ཉི་ཤར་འདྲ། དེ་ལ་ངོས་བཟུང་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

Ungrasping bliss and emptiness is like sunlight reflecting on ice; there is nothing to hold on to, Dingri people.

67

འཁྲུལ་གཏམ་རྗེས་མེད་བྲག་ཆ་ལྟ་མོ་འདྲ། སྒྲ་ལ་འཛིན་པ་མེད་དོ། །
དིང་རི་པ།

Erroneous speech leaves no trace, like the goddess of echo; there is no holding on to sound, Dingri people.

68

བདེ་སྡུག་འཁྲུལ་འཁོར་པི་ཝང་ཁོང་རྒྱུན་འདྲ། རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་ལ་སྦྱོར་རོ། །
དིང་རི་པ།

The delusional cycling of happiness and suffering is like the drone of a sitar;[11] applied in the actions of cause and condition, Dingri people.

69

འཁོར་འདས་རང་གྲོལ་བྱིས་པའི་རྩེད་མོ་འདྲ། སེམས་ལ་སྐྱེ་འགག་
མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

Self-liberation from Samsara and Nirvana is like child's play; in the mind there is no arising or ceasing, Dingri people.

70

ཕྱི་ནང་སྤྲོས་པ་རང་གི་སེམས་ལ་བསྡུ། འཁྲིག་རོམ་ཆུ་ཟ་ཉའོ། །དིང་རི་པ།

You dissolve internal and external elaborations in your mind; jagged ice will melt into water, Dingri people.

[11] Technically a *veena*, an Indian gourd-shaped instrument with a long neck and a number of drone or sympathetic strings, similar to a sitar.

71

མ་རིག་འཁྲུལ་འཁོར་སྤང་ལ་ཆུ་རྩོལ་འདྲ། བཀག་པས་ཁེགས་པ་མེད་དོ། །
དྭིང་རི་པ།

Samsaric ignorance and confusion is like water coming up in a boggy marsh; blocking it won't stop it, Dingri people.

72

འཁོར་འདས་འཁྲུལ་སྣང་སྒྱུ་བཟུང་བྲལ་བ་འདྲ། ར་མདའ་ཟླ་མ་ལྷག་གོ །
དྭིང་རི་པ།

Samsara and Nirvana are like illusion, free from the grasp of words; your helper is your special lama, Dingri people.

73

སྐུ་ལྔ་རང་གསལ་གསེར་གྱིང་བལྟས་པ་འདྲ། རེ་དོགས་སྒང་ལྡང་མེད་དོ། །
དྭིང་རི་པ།

The five kāyas are self-luminous, seen as golden islands; there is no [use in] hope, anxiety, rejecting or accepting, Dingri people.

74

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་རིན་ཆེན་གསེར་དང་འདྲ། དོན་མེད་ཆུད་ཟོས་མ་བྱེད།
དྭིང་རི་པ།

The time and opportunity given to a human body is like fine gold; don't waste it uselessly, Dingri people.

75

ཐེག་ཆེན་ཆོས་ཚུལ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་འདྲ། བཙལ་ཡང་རྙེད་པར་དཀའོ། །དིང་རི་པ།

The system of Mahāyāna is like a wish-fulfilling jewel; even though you search, it is difficult to find, Dingri people.

76

ཚེ་འདིའི་ལྟོ་གོས་ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་འཕྲིད། འདོད་དོན་ཆོས་ལ་སྒྲིལ་ཅིག །དིང་རི་པ།

This life's food, clothing and whatever you are doing is sufficient; concentrate on the Dharma as your goal, Dingri people.

77

གཞོན་ནུའི་དུས་སུ་དཀའ་ཐུབ་ཉམས་ལེན་གྱིས། རྒས་ནས་འབྱུང་བས་མི་འཆུན། །དིང་རི་པ།

When you are young, you can engage in difficult practices; when you are old you cannot control your body, Dingri people.

78

ཉོན་མོངས་སྐྱེ་དུས་གཉེན་པོས་བསྒྲབ་པར་གྱིས། མཚན་མ་རང་སར་གྲོལ་ལོ། །དིང་རི་པ།

When defilements arise you train in the antidotes; [but] you will be liberated with the symptoms staying in their own place, Dingri people.

79

སྐབས་སུ་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་དྲན་པར་གྱིས། དད་པའི་གསོས་འདེབས་ཡིན་ནོ། །དིང་རི་པ།

Recall from time to time the suffering of the cycling of existence; this is the prayer of faith, Dingri people.

80

ད་རེས་བརྩོན་འགྲུས་བསྒྲིད་ལ་རང་ས་གཟུང་། ཤི་ནས་གར་སྐྱེ་མེད་དོ། །དིང་རི་པ།

Now, making effort, you can hold your own place; after death there is no certain place for birth, Dingri people.

81

ཚེ་ལ་ལོང་མེད་རྩྭ་ཁའི་ཟེལ་པ་འདྲ། ལེ་ལོ་སྤྲོམ་ལས་ཡྱོངས་ཤེག །དིང་རི་པ།

In life there is no time, like dew on the grass; give up laziness and sloth, Dingri people.

82

སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་སྤྲིན་བར་ཉི་མ་འདྲ། ད་རེས་གསལ་བ་ཡིན་ནོ། །དིང་རི་པ།

Buddha's teaching is like the sun between clouds; it appears only now, Dingri people.

83

སྐྱེད་སྡུག་གཉིས་ཀྱི་ལེ་ལན་གཞན་སེམས་ཀྱང་། རྩེན་རྩ་རང་ལ་ཡོད་དོ། །
དིང་རི་པ།

Although you blame others for both pleasure and pain, the root condition is in yourself, Dingri people.

84

དད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་བསྐུལ་བའི་ལམ་ཉེ་བས། འཁོར་བའི་ཉེས་
དམིགས་སོམས་ཤིག །དིང་རི་པ།

On the short path awakened by the condition of faith, focus your mind on the faults of Samsara, Dingri people.

85

གྲོགས་ངན་བསྟེན་ན་སྡུད་ངན་ཤུགས་ལ་འགོ། སྡིག་པའི་གྲོགས་པོ་སྤྱངས་
ཤིག །དིང་རི་པ།

When you associate with bad companions, bad conduct forcefully infects you; give up sinful companions, Dingri people.

86

འགྲོགས་བཟང་བསྟེན་ན་ཡོན་ཏན་ཤུགས་ལ་འབྱུང་། དགེ་བའི་བཤེས་
གཉེན་སྟེན་ཅིག །དིང་རི་པ།

When you associate with good companions, virtues forcefully arise in you; associate with virtuous friends, Dingri people.

87

གཡོ་སྒྱུ་ཇུན་གྱིས་རང་དང་གཞན་ཡང་བསླུ། དཔང་པོ་སེམས་ལ་ཚོལ་ཅིག །དིང་རི་པ།

By deception and lying one's self and others are deceived; make your mind the witness, Dingri people.

88

མ་རིག་འཁྲུལ་པ་འཕྲང་འདྲིའི་རྩ་བ་ཡིན། ཤེས་བཞིན་དྲན་པས་ཟུངས་ཤིག །དིང་རི་པ།

Deluded ignorance is the source of the demon of loss; hold on to self-awareness through mindfulness, Dingri people.

89

དུག་ལྔ་དུག་གསུམ་གཞོམ་ན་ལམ་ཐག་ཉེ། གཉེན་པོ་ཐུགས་ལ་སྦྱིན་ཅིག །དིང་རི་པ།

When you destroy the Three Poisons and the Five Poisons, the distance on the path is short; use the antidote in your mind, Dingri people.

90

བརྩོན་འགྲུས་མཐུ་སྟོབས་ཆུང་བས་འཚང་མི་རྒྱ། གོ་ཆས་སྒྲིགས་པར་གྱིས་ཤིག །དིང་རི་པ།

Lacking power and strength in your diligence and effort, you will not become awakened; put on armor, Dingri people.

91

བག་ཆགས་འགྲོགས་ཡུན་རིང་ན་ཕྱི་འདོད་འོང་། འདས་པའི་རྗེས་འཇུག་མ་བྱེད། །དིང་རི་པ།

Because of your longtime involvement with the instincts, the next desire comes; don't follow in the footsteps of the past, Dingri people.

92

སེམས་ལ་གོ་རྟོགས་ཆུང་ན་གསོལ་བ་ཐོབ། རྟོགས་པ་ཤུགས་ལ་འཆར་རོ། །དིང་རི་པ།

When you have a small realization in your mind, pray; realization will arise forcefully, Dingri people.

93

ཕྱི་མར་སྐྱིད་པར་འདོད་ན་སྡུག་བསྔལ་སྐྱེད། སངས་རྒྱས་རྩ་ན་གདའོ། །དིང་རི་པ།

If you wish for happiness in your next life, develop endurance of hardship; Buddha is right next to you, Dingri people.

94

འདུས་པའི་ཐུ་དྲོ་འབྲལ་བའི་བརྡ་ཞིག་འབྱུང་། འདུ་འབྲལ་སེམས་ལ་གཟེན་ནོ། །དིང་རི་པ།

In the early morning[12] of coming together arises the signal for parting; coming together and parting break the heart, Dingri people.

[12] *I.e.* initial stage.

95

གྲོགས་པོ་ཕལ་ཆེར་ཕྱི་མའི་གནས་སུ་ཐལ། མཇའ་གྲོགས་རྒྱགས་ཕྱེ་ཡོད་དམ། །དིང་རི་པ།

Most of your friends have already gone to the next place; do you have friends and provisions, Dingri people?

96

སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་སྡིག་པའི་ལས་ལས་འབྱུང་། སྡིག་པ་ཆུང་ཡང་སྤོང་ཤིག །དིང་རི་པ།

All suffering arises from non-virtuous actions; even though these sins are small, give them up, Dingri people.

97

བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དགེ་བའི་ལས་ལས་འབྱུང་། དགེ་བ་ཆུང་ཡང་སྒྲུབས་ཤིག །དིང་རི་པ།

All happiness arises from virtuous actions; do even small good deeds, Dingri people.

98

དགེ་སྡིག་རྒྱུ་ལས་འབྲས་བུ་བདེ་སྡུག་འབྱུང་། སྡིག་སྤོང་དགེ་བ་སྒྲུབས་ཤིག །དིང་རི་པ།

The effect of happiness and suffering arises from the cause of virtue and non-virtue; abandon non-virtue and practice virtue, Dingri people.

99

ཨྱུ་ཐུ་ཀུ་ནེ་དིང་རེར་མི་སྡོད་འགྲོ། ཐུམ་འདོགས་དཀྲུལ་ཆོད་ཅིག །དིང་རེ་པ།

I, the Indian teacher, am not staying in Dingri; I am leaving; cut off your misconceptions right now,[13] Dingri people.

100

ངས་ནི་གཡེང་བ་མེད་པར་སྒྲུབ་པ་བྱས། ཁྱེད་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཞུགས་ཤིག །

དིང་རེ་པ།

I practiced without distraction; you also will follow in my footsteps, Dingri people.

དེ་ལྟར་རྗེ་བཙུན་རྗ་བཙུན་དམ་པའི་ཞལ་གདམས་འདི།

རང་བཞིན་ཡོངས་ལ་ཕན་ཕྱིར་བཀོད་པ་ཡི།

ཐོས་ཚད་རྒྱུད་ལ་ཁོལ་ཅིག་ཤེས་ལྡན་དག །

In this way the holy oral instructions were revealed. By composing this I benefit myself and others. Oh intelligent ones, put all of this into practice!

ཅེས་ཕ་གཅིག་རྗེ་བཙུན་དམ་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དིང་རེ་པ་རྣམས་ལ་ཞལ་

ཆེམས་སྤ་གནང་བ། དིང་རེ་བརྒྱ་རྩ་མ་ཞེས་བྱ་བ་རྫོགས་སོ། །

Thus the Holy Father Buddha revealed the precepts of the teaching as a will and testament given to the Dingri people, known as the *One Hundred Spiritual Instructions to the Dingri People*.

[13] *I.e.* stop reifying reality.

སྣ་བས་མ་བརྗོད་མེད་ཤེས་རབ་ཀ་རོལ་ཕྱིན།
མ་སྐྱེས་མ་འགགས་ནམ་མཁའི་ངོ་བོ་ཉིད།
གོ་སོ་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་སྤྱོད་ཡུལ་བ།
དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

Ultimate wisdom is beyond words and thought,
Its sky-like nature, unborn and unceasing,
Lies within each one's self-nature of wisdom.
I bow to the mother of Victors of the three times.

Ma gcig Labs kyi Sgron ma

སྐབས་སུ་འཁོར་བའི་ ༨༩

སྐུ་ལྟ་རང་གསལ་ ༨༣

སྐུ་བཞི་དབྱེར་མེད་ ༤༠

སྐོམ་གྱི་དམ་པར་ ༥༥

སྐྱེད་སྦྱོག་གཉེས་ཀྱི་ ༨༣

སྐྱེ་ཁ་ན་འཆི་འི་ ༡༨

སྐྱེ་འཆི་འི་བར་དོ་འི་ ༡༨

སྐྱེས་པའི་ནང་པར་ ༡༠

ཁ་དྭག་ནོར་མང་ ༣༥

འཁོར་འདས་འཁྲུལ་སྣང་ ༨༣

འཁོར་འདས་རྩ་བ་ ༤༡

འཁོར་འདས་རང་གྲོལ་ ༦༩

འཁྲུལ་གཉམ་རྗེས་མེད་ ༦༨

གང་ལ་ནོར་ཡོད་ ༣༡

གང་ལ་དབང་ཡོད་ ༣༣

གང་ལ་ཞེན་པ་ ༡༥

གོགས་ཀྱི་དམ་པར་ ༥༤

གྲོགས་ངན་བསྟེན་ན་ ༨༤

གྲོགས་པོ་ཕལ་ཆེར་ ༧༤

འགྲོགས་བཟང་བསྟེན་ན་ ༦༦

འགྱུ་བ་དྲུངས་པ་ ༤༨

རྒྱུ་མའི་མཐོ་ཡོར་ ༣༣

དགེ་སྦྱོག་རྒྱུ་ལས་ ༧༨

ངས་ནི་གཡེང་བ་ ༡༠༠

ཆགས་སྡང་སྣང་བ་ ༤༣

ཆོས་ཉིད་དོན་མཐོང་ ༦༠

ཆོས་སྐུ་སྐྱེ་མེད་ ༤༣

འཆི་བདག་བདུད་ནི་ ༣༦

འཆི་བར་བསམ་ན་ ༣༨

འཇུས་ནས་འགྱེལ་དོགས་ ༡༧

ཉེ་མ་ནུབ་ཁའི་ ༣༧

ཉོན་མོངས་སྐྱེ་དུས་ ༨༨

གཉེན་ཚན་སྐྱུ་མ་ ༨

རྟོགས་པའི་ཉམས་ཤར་ ༡༧

སྟོང་པའི་ངང་དུ་ ༡༨

ཐེག་ཆེན་ཆོས་ཚུལ་ ༨༤

ད་རེས་བརྩོན་འགྲུས་ ༢༠

དད་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ ༢༩

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ ༨༩

དུག་ལྔ་དུག་གསུམ་ ༢༨

བྱན་མེད་སྟོང་དུ་ ༡༢

བྱན་པ་ཡིངས་མེད་ ༡༩

བདེ་སྟོང་འཛིན་མེད་ ༡༦

བདེ་སྐྱག་འཁྲུལ་འཁོར་ ༡༢

བདེ་བ་ཐམས་ཅད་ ༩༨

འདུས་པའི་ཐ་དོད་ ༩༩

སྣང་དག་ལས་ཀྱི་ ༣༦

སྐྱག་བསྟལ་ཐམས་ཅད ༩༦

ནགས་ཀྱི་གསེབ་ན་ ༡༤

ནགས་ཀྱི་གསེབ་ན་ ༡༦

ནོར་ཀྱི་དམ་པར་ ༡༣

ནོར་ཇས་སྐྱུ་མ་ ༤

རྣམ་རྟོག་དགྲར་ལང་ ༤༩

སྣང་སྟོང་དབྱེར་མེད་ ༡༣

ཚ་ཡུལ་རེགས་དྲུག་ ༩

ཚུང་པོ་མེ་གཙང་ ༦

ཚུག་འཚལ་བསྐོར་བས་ ༣༦

ཚེ་ནང་ཟློག་པ་ ༨༠

ཚེ་མའི་ཡུལ་ན་ ༣༩

ཚེ་མར་སྐྱེད་པར་ ༩༣

བག་ཆགས་འགྲོགས་ཡུན་ ༩༡

བག་ཆགས་དྲན་འཛིན ༤༦

བྱོ་སྟེང་བྱང་གསུམ་ ༣

བྱས་པའི་ཆོས་རྣམས ༡༣

བྱ་མས་བསྐྱེལ་ན་ ༣༠

མ་རིག་འཕྲུལ་འཁོར་ ༨༧

མ་རིག་འཕྲུལ་པ་ ༸༸

མེ་དོག་སྡ་སོ་ ༣༠

མོས་གུས་གདུང་བས་ ༣ཁ

བརྩོན་འགྲུས་མཐུ་སྟོབས་ ཁ༠

ཚེ་འདིའི་ལྷོ་གོས་ ༨༦

ཚེ་ལ་ལོང་མེད་ ༸༧

ཚོང་འདུས་མཚོན་པོ ༣༣

ཚོར་བ་རྗེས་མེད་ ཅཅ

འཇིན་མེད་རང་གྲོལ་ ཅ༸

གཞོན་ནུའི་དུས་སུ་ ༨༨

ཟས་ཀྱི་དམ་པར་ ཅ༣

བཟའ་འཚོ་མི་རྟག་ ཅ

བཟློས་བརྗོད་སྐྱབས་འགྲོས་ ༣༨

ཡུལ་ཀྱི་དམ་པར་ ཅ༧

ཡུལ་ཞིང་འབྲོག་པའི་ ༸

ཡིངས་མ་ལམ་ལ་ ༣ཅ

གཡིང་བ་མེད་པ་ ༧༧

གཡོ་སྒྱུ་རྫུན་གྱིས་ ༸༨

རིག་སྡོང་དབྱེར་མེད་ ༦ཅ

རིག་པ་དངོས་མེད་ ཅཁ

རིགས་དྲུག་སེམས་ཙན་ ༣ཅ

ལས་ཀྱི་རྣམ་སྨིན་ ༧༣

ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ ༣

ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ ༧

ཤི་བའི་ནང་པར་ ༣༨

ཤུགས་བྱང་ངང་དུ་ ཅཁ

སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ ༸༣

སེམས་ཀྱི་བྱ་ཐོད་ ༣ཅ

སེམས་ལ་གོ་རྟོགས་ ཁ༣

སྲས་ཀྱི་དམ་པར ཅ༦

གསལ་སྟོང་དབྱེར་མེད་ ༥༦

གསོན་པའི་དུས་ན་ ༦༡

ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ ༨༠

ཚུལ་ཁྲུ་རྟེ་ ༩༩

བོད་ཡིག་སློབ་ཚུལ་གྱི་རིམ་པ་ Procedures for Learning Classical Tibetan

གསལ་བྱེད་སྒམ་ཀུ་

The thirty consonants:

ཀ	ཁ	ག	ང
ka	kha	ga	nga
ཅ*	ཆ*	ཇ	ཉ
cha	chha	ja	nya
ཏ	ཐ	ད	ན
ta	tha	da	na
པ	ཕ	བ	མ
pa	pha	ba	ma
ཙ	ཚ	ཛ	ཝ
tsa	tsha	dza	wa
ཞ	ཟ	འ	ཡ
zha	za	'a	ya
ར	ལ	ཤ	ས
ra	la	sha	sa
ཧ	ཨ		
ha	a		

* This is different from the Wylie system of transliteration in order to emphasize the pronunciation.
*

དབྱངས་བཞི་

The four vowels:

ཨི	ཨུ	ཨེ	ཨོ
i	u	e	o

གསལ་བྱེད་ལ་དབྱངས་སྦྱར་བ

Consonants combined with vowels:

ཀི	ཀུ	ཀེ	ཀོ
ki	ku	ke	ko
ཅི	ཆུ	ཇེ	ཉོ
chi	chhu	je	nyo
ཏི	ཐུ	དེ	ནོ
ti	thu	de	no
པི	ཕུ	བེ	མོ
pi	phu	be	mo
ཙི	ཚུ	ཛེ	ཝོ
tsi	tshu	dze	wo
ཞི	ཟུ	འེ	ཡོ
zhi	zu	'e	yo
རི	ལུ	ཤེ	སོ
ri	lu	she	so
ཧེ	ཨོ		
he	o		

ཝ་བདྲག་

va subscripts:

ཀྭ	ཁྭ	གྭ	ཆྭ	ཉྭ	ཏྭ	དྭ	ཙྭ
kva	khva	gva	chva	nyva	tva	dva	tsva
ཚྭ	ཞྭ	ཟྭ	རྭ	ལྭ	ཤྭ	སྭ	ཧྭ
tshva	zhva	zva	rva	lva	shva	sva	hva

ཡ་བདྲག་

ya subscripts:

ཀྱ	ཁྱ	གྱ	པྱ	ཕྱ	བྱ	མྱ
kya	khya	gya	pya	phya	bya	mya

ར་བདྲག་

ra subscripts:

ཀྲ	ཁྲ	གྲ	ཏྲ	ཐྲ	དྲ	ནྲ
kra	khra	gra	tra	thra	dra	nra
པྲ	ཕྲ	བྲ	མྲ	ཤྲ	སྲ	ཧྲ
pra	phra	bra	mra	shra	sra	hra

ལ་བཏགས་

la subscripts:

ཀླ	གླ	བླ	ཟླ	ར་	ས་
kla	gla	bla	zla	rla	sla

ར་མགོ་ཅན་

ra superscripts:

རྐ	རྒ	རྔ	རྗ	རྙ	རྟ	རྡ
rka	rga	rnga	rja	rnya	rta	rda
རྣ	རྦ	རྨ	རྩ	རྫ		
rna	rba	rma	rtsa	rdza		

ལ་མགོ་ཅན་

la superscripts:

ལྐ	ལྒ	ལྔ	ལྕ	ལྗ	ལྟ	ལྡ
la	lga	lnga	lcha	lja	lta	lda
ལྦ	ལྫ	ལྷ				
lba	dzla	lha				

ས་སྒོ་ཅན་

sa superscripts:

སྐ	སྒ	སྔ	སྙ	སྟ	སྡ	སྣ
ska	sga	snga	snya	sta	sda	sna
སྤ	སྦ	སྨ	ཙྐ			
spa	sba	sma	stsa			