



Course XIV  
Lojong, Developing the Good Heart

*Tibetan Language Guide*

Class One

སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་གླང་རི་ཐང་པ་རྩེ་རྩེ་སེང་གེས་མཛད་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་

སྐྱོང་གི་གདམས་པ་ཚོག་བརྒྱད་མར་གྲགས་པ།

*sem pa chenpo langri tangpa dorje sengge dzepay jangchub semjong gi  
dampa tsikgye mar drakpa*

ལྷོ་སྐྱོང་བརྒྱུ་ཙ།

*lojong gyatsa*

མུས་ཆེན་དགོན་མཚོག་རྒྱལ་མཚན།

*muchen konchok gyeltsen*

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི། རོན་མཚོག་སྐྱབ་པ།

*semchen tamche la, yishin norbu le hlakpay, dun chok druppa*

Class Two

འཇིག་རྟེན་ཚོས་བརྒྱད།

*jikten chu-gye*

སྟེང་བཀུར་བྱང་ན་དགའ།

*nyekur jung na ga*

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།  
*majung na miga*

བདེ་བ་བྱུང་ན་དགའ།  
*dewa jung na ga*

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།  
*majung na miga*

སྙན་གྲགས་བྱུང་ན་དགའ།  
*nyendrak jung na ga*

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།  
*majung na miga*

བསྐྱོད་ར་གཏོང་མཁན་བྱུང་ན་དགའ།  
*tura tongken jung na ga*

སྲོད་ར་བྱེད་མཁན་བྱུང་ན་མི་དགའ།  
*mera jeken jung na miga*

མཐའ་བརྒྱད།  
*tagye*

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart  
Language Study Guide

ངོ་བོས་གྲུབ་པའི་...

*ngowu druppay...*

སྐྱེ་བ།

*kyewa*

འགག་པ།

*gakpa*

རྟག་པ།

*takpa*

ཆད་པ།

*chepa*

འགྲོ་བ།

*drowa*

འོང་བ།

*ongwa*

གཅིག

*chik*

ཐ་དད།

*tade*

ངོ་བོས་གྲུབ་པའི་རྟག་མཐའ་དང་། །གཏན་ནས་མེད་པའི་ཆད་མཐའ་རྒྱ།

ཞིན་པའི་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ།

*ngowo druppay takta dang, tenne mepay cheta ru, shenpay chingwa  
le drol*

Class Three

རྒྱལ་བ་ཡང་དགོན་པ།

*gyalwa yang gunpa*

འབྲུག་པ།

*drukpa*

བཀའ་བརྒྱུད།

*kagyü*

གོང་ཚང་པ།

*gu tsangpa*

ས་སྐྱ་པཎྌི་ཏ།

*sakya pandita*

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart  
Language Study Guide

འདོད་ཆགས།      བདེ་བ་ཐམས་ཅད།  
*duchak              dewa tamche*

ཞེ་སྒང་།      ལྷག་བསྐྱེལ་དང་བྲལ་བ།  
*shedang            dukngel dang drelwa*

གཏི་མུག      བྱང་རྒྱབ་ཐོབ་པ།  
*timuk              jangchub toppa*

ང་རྒྱལ།      རང་མགོ་ཐོན་པ།  
*nga-gyal           ranggo tunpa*

སྤྲུག་དོག      གིགས་ཐམས་ཅད་སེལ་བ།  
*trakdok            gek tamche selwa*

Class Four

བཀའ་གདམས་པ་དགེ་བཤེས་མཆད་ཁ་བ།      ཡེ་ཤེས་རྗེ།  
*kadampa geshe chekaw,      yeshe dorje*

འཆད་ཁ་བ།      མཆད་ཁ་པ།  
*chekawa           chekepa*

ལྷོ་ལྷོ་དོན་བདུན་མ།  
*lojong dun dunma*

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart  
Language Study Guide

ཐུབ་དབང་།  
*tubwang*

བྱམས་པ།  
*jampa*

ཐོགས་མེད་སྐྱ་མཚེད།  
*tokme kuche*

གསེར་གླིང་པ།  
*serlingpa*

རྩོ་བོ་རྗེ།  
*jowo je*

འབྲོམ་སྟོན་པ།  
*dromtonpa*

པོ་ཏོ་བ།  
*potawa*

ཤ་ར་བ།  
*sharawa*

འཆད་ཁ་བ།  
*chekawa*

སྟོན་འབྲོ་རྟེན་གྱི་ཚེས་བསྟན་པ།  
*ngundro ten gyi chu tenpa*

དངོས་གཞི་བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་སྟོང་བ།  
*ngushi jangchub kyi sem jongwa*

ཀྱིན་ངན་བྱང་ཚུབ་གྱི་ལམ་དུ་བྱེད་པ།  
*kyen ngen jangchub kyi lam du kyerwa*

ཚེ་གཅིག་གི་ཉམས་ལེན་དྲིལ་ནས་བསྟན་པ།  
*tsechik gi nyamlen dril ne tenpa*

སྟོ་འབྲོངས་པའི་ཚད།  
*lojongpay tse*

ལོ་ལྷོང་གི་དམ་ཚིག་

*lojong gi damtsik*

ལོ་ལྷོང་གི་བསྐྱབ་བྱ།

*lojong gi labja*

ཇེ་ཐོབ་ཡི་ཤེས།

*jetob yeshe*

ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་མི་འོང་བར་མ་གསུམ།

*yul yi-du ong mi-ong barma sum*

ཆགས་སྤང་གཏི་མུག་གསུམ།

*chak dang timuk sum*

ཆགས་སྤང་གཏི་མུག་མིད་པའི་དགོ་ཅ་གསུམ།

*chak dang timuk mepay getsa sum*

Class Five

ལྷོ་བས་ལྷ།

*top nga*

འཕན་པ།

*penpa*

གོམས་པ།

*gompa*

དཀར་པོ་ས་བོན།

*karmo sabun*

སུན་འབྲིན་པ།

*sunjinpa*

མྱོན་ལམ།

*munlam*

འཕོ་བ།

*powa*

ངས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་མནར་མེད་དུ་འགོ་བར་སློན་པར་བྱས་ཀྱང་།

མི་འགོ་བར་འདུག །དག་ཞིང་གི་སྐྱང་བ་ཤར་བྱུང་།

*nga semchen tamche kyi dondu narne du drowar munpar je kyang,  
min-drowar duk, dakshing gi nangwa shar jung*

Class Six

ས་ཆེན་ཀུན་དགའ་སླིང་པོ།

*sachen kunga nyinpo*

ས་སྐུ་གོང་མ་རྣམ་ལྷ།

*sakya gongma nam nga*



ཞེན་པ་བཞི་བྲལ།

*shenpa shi drel*

རྗེ་བཙུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན།

*jetsun drakpa gyeltsen*

ས་སྐྱ་པཎྌི་ཏ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན།

*sakya pandita kunga gyeltsen*

འགྲོ་དགོན་ཚེས་རྒྱལ་འཕགས་པ།

*drogun chugyal pakpa*

།ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚེས་པ་མིན།

།ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན།

།བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་མིམས་མིན།

།འཛིན་པ་བྱང་ན་ལྟ་བ་མིན།

*tсен di la shen na chupa min,*

*kam sum la shen na ngenjung min,*

*dak dun la shen na jangsem min,*

*dzinpa jung na tarwa min,*

Class Seven

ངན་སོང་གསུམ།

*ngensong sum*

དུད་འགྲོ།

*dundro*

ཡི་དྲགས།

*yidak*

དམྱལ་བ།

*nyelwa*

ཉི་བར་འཁོར་གྱིས་ལུས་པའི་མདོ།

*nyewarkor gyi shupay do*

Class Eight

མཚོན་ཆ་འཁོར་ལོ།

*tsoncha korlo*

ཉམ་རྒྱི་ཏ།

*dharma rakshita*

ཇོ་བ་ཇ།

*jowo je*

Class Nine

རང་གཅིས་འཇིན།

*rang chen dzin*

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart  
Language Study Guide

བདག་འཇིན།

*dakdzin*

བདེན་གཉིས།

*den nyi*

ཐབས་ཤེས།

*tapshe*

སྟོབས་བཞི།

*tob shi*

ཏོག་པ།

*tokpa*