༄༅། ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ལ་ཕན་པའི་བྱ་ཐབས། 108

ཁྱེད་ཀྱིས་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཐུབ་པའི་ཆོས་བཅུ།

1 སྨོན་ལམ་རྒྱབས། ང་ཚོས་རྟག་པར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་པའི་སྨོན་ལམ་འདེབས་པའི་ཁོངས་སུ་ང་ཚོའི་གཞི་རྟེན་དང་འཚོ་གནས་སྦྱིན་མཁན་གྱི་ཁོར་ཡུག་དེ་ཡང་ཚུད་དགོས། དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་འཛམ་གླིང་ལ་ཞི་བདེ་མང་ཙམ་ཡོང་ཐུབ་པ་དང་། དེ་བཞིན་ང་ཚོས་མིའི་རིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་ས་འདིར་འགྱུར་བ་ཇི་ལྟར་འགྲོ་བཞིན་པ་དེའང་ངོ་ཤེས་དགོས།

2 དཔེ་དེབ་ཀློག་པ་དང་། གླེང་སློང་བྱས་ཏེ་ཁོར་ཡུག་གི་གནད་དོན་དེས་རང་དང་རང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཇི་ཐེབས་ཤེས་རྟོགས་བྱ་དགོས།

3 དཀར་སྐྱོང་གྱིས། དེས་ནི་རང་ཉིད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེའི་ཉམས་ལེན་ཙམ་མིན་པར་ཁོར་ཡུག་གི་ཐོན་ཁུངས་སྤྱོད་སྒོ་ཉུང་ཐབས་ལ་ཕན། གྲོ་སྒྲི་རྒྱ་གང་གི་ཐོན་སྐྱེད་ཡོང་བ་ལ་ཆུ་ལི་ཀྲར་བདུན་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་ཙམ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གླང་ཤ་སྒྲི་རྒྱ་གཅིག་སྐྱེད་པ་ལ་ཆུ་ལི་ཀྲར་འབུམ་གཅིག་འགྲོ།

4 རྒྱུས་སྤྲོས་མ་བྱེད། འདུལ་བ་ལྷར་འཚོ་བ་ངན་ངོན་གྱིས་ཚོག་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་མི་དགོས་པའི་ཡོ་བྱད་སྤོངས།

5 མང་ཚོགས་ལ་ཁོར་ཡུག་གི་ཀླངས་དོར་སྐོར་ལ་སློབ་སྦྱོང་སྤྲོད། གོ་སྐབས་ནམ་བྱུང་ལ་མང་ཚོགས་ལ་ལོ་རྒྱུས་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལུགས་ལྟར་མི་དང་ཁོར་ཡུག་བར་གྱི་ཞི་འཇམ་གྱི་འབྲེལ་བ་སློབ་སྟོན་བྱེད་དགོས།

6 གད་སྙིགས་གང་བྱུང་མ་གཡུགས། མ་མཐའ་ཁྱེད་ཀྱིས་བཟོས་པའི་གད་སྙིགས་གད་སྙིགས་ཀླུགས་སྣོད་དུ་དོར་དགོས།

7 ཤོག་བུའི་བེད་སྤྱོད་ཉུང་ཏུ་ཐོངས། ཤིང་སྡོང་མང་དག་ཅིག་ཤོག་བཟོའི་ཆེད་དུ་གཅོད་ཀྱི་ཡོད་པས། ཐ་ན་ཤོག་གུའི་རྒྱབ་མདུན་གཉིས་ཆར་པར་རྒྱབ་ན་བསྲི་ཚགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆེན་པོ་ཡོད།

8 འཕྲིག་རིགས་བེད་སྤྱོད་ཙུང་དུ་ཐོངས། འཕྲིག་ཁུག་ཆུ་ཚོད་ཁ་ཤས་སམ་སྐར་མ་ཁ་ཤས་ཙམ་ལས་བེད་སྤྱོད་མེད་ཀྱང་ཁོར་ཡུག་ནང་གཡུགས་ན་དེ་འཐོར་ཞིག་འགྲོ་རྒྱུར་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ཕྲག་འགོར་གྱི་ཡོད།

9 མཆོད་འབྲུལ་བྱེད་སྐབས་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་འདེམས། མངར་རིགས་ཀྱི་ཚབ་ལ་ཤིང་ཏོག་ཕུལ་བ། མེ་ཏོག་བཀོག་ནས་ཕུལ་བ་ལས་སྐྱེ་འཚར་ཡོང་བའི་རྩེ་ཤིང་རིགས་ཕུལ་ན་བཟང་།

10 གློག་སོད། དོན་མེད་དུ་གློག་སྦར་ནས་བཞག་ཡོད་ན་གསོད་དགོས།

ཁྱེད་ཀྱིས་མང་ཚོགས་ཀྱི་སྣེ་ཁྲིད་ནས་བྱེད་ཐུབ་པའི་ལས་ཀ།

Ten Things You Can Do to Make a Difference

ནགས་ཚལ་སྲུང་སྐྱོབ།

Forest Protection

11 གྲྭ་བཙུན་གསར་པ་ཞིག་དགོན་པར་གསར་དུ་སྒྲིག་ཞུགས་བྱེད་སྐབས་ལྗོན་པ་ཆུང་ངུ་གཅིག་བཏབས་ནས་འཛམ་གླིང་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་དམ་བཅའི་ཆ་ཤས་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བར་བྱོས། ཁོང་ཚོར་ས་བོན་བསྐྱེད་ནས་ལྗོན་པ་མ་རྒྱས་བར་གཅེས་སྐྱོང་བྱེད་པའི་དམ་བཅའ་ཡང་ཡོད་དགོས།

12 དགོན་པ་ཁག་ནས་ཁང་ལས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆའི་ཆེད་ཤིང་ག་ཚོད་བེད་སྤྱོད་བྱས་པ་དེ་ལས་ཉིས་འགྱུར་གྱིས་མང་བའི་ལྗོན་ཤིང་འཛུགས་པའམ་འཛུགས་ཏུ་ཆུག།

13 དར་ལྕོག་ལྷ་བུ་བཙུགས་ན་དར་ལྕོག་རེར་སྨྱུག་མ་རེ་མ་ཡིན་པར་དེའི་ཚབ་ཏུ་ཐག་པ་བེད་སྤྱོད་བྱ་དགོས་པའི་བསྐུལ་མ་བྱོས།

14 ཁྱེད་ཀྱི་དགོན་པའི་ས་ཆར་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་དང་སེམས་ཅོར་ཉེ་བའི་ས་ཆ་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་དམིགས་འཛུགས་ཀྱིས། ཆུ་མིག་གམ། ལྗོན་ཤིང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡོད་པའམ། དབེན་པོ་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱི་ས་ཆ་དེ་ལ། མཐའ་སྐོར་དུ་དར་ལྕོགས་སོགས་བཙུགས་ནས་སྐྱོ་བསང་དང་སྨོམ་ཀྲུགས་ས་བྱས་ན་ལེགས་པོ་ཡོད་པའི་སྐུལ་མ་བྱེད་དགོས།

15 ས་ཆ་ཉམས་ཞན་དུ་ཕྱིན་པ་ལ་ནགས་ཚལ་ཐོབས། ས་རུད་འབྱུང་ས་དང་ས་ཆ་བརྟན་པོ་མེད་ས་ལ་ལྷག་པར་ཤིང་སྡོང་འདེབས་འཛུགས་བྱེད་རྒྱུའི་ལས་མགོ་འཛུགས་དགོས།

16 ས་ཁུལ་གྱི་ནགས་ལས་སྐྱེ་ཚན་ནམ་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ཚོགས་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ནས་ས་ཆ་དེ་ལ་འཕྲོད་པའི་ཤིང་རིགས་འདེམས། སྔོན་ནས་ས་ཆ་དེར་སྐྱེས་ཡོད་པའི་ཤིང་རིགས་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་བསྲེས་ནས་བཙུགས་ན་ཡུན་དུ་གནས་ཐུབ་པའི་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

17 གདམས་ང་བྱས་པའི་ས་ཆ་དེར་ལྗོན་ཤིང་གསར་པ་རྣམས་ཤིང་སྡོང་རྒན་པ་དང་གཞོན་པའི་བར་བསྲེས་ནས་བཏབ་དགོས། དེ་ལྟར་བཙུགས་ན་རང་བྱུང་སྐྱེ་དངོས་དང་། རི་དྭགས་སྒྲོག་ཆགས་བཅས་ཀྱི་རྟེན་དང་གནས་ཡུལ་དུ་གྱུར་ནས་སྐྱེ་འཕེལ་གནས་གསུམ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

18 གོང་གསལ་གྱི་ས་ཆ་དེར་ཕྱུགས་མི་འཚོ། རྩྭ་མི་བཏུ། སྔོན་རྩྭ་མི་རྐོ། སྤང་རྩི་མི་ལེན་པ་སོགས་རང་བྱུང་ཐོན་བསྐྱེད་རྣམས་ལོ་ཤས་རིང་ལེན་རྒྱུ་ཆེས་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།

19 གོང་གསལ་ས་ཆ་དེར་མ་འོངས་པར་དམིགས་ནས་བྱ་ར་བྱས་ནས་ལྗོན་པ་གསར་པ་མང་པོ་མཉམ་གསེས་ཀྱིས་བཙུགས་ཏེ་སྐྱེ་ཐུབ་མིན་ཡུན་རིང་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་དགོས།

20 དུས་ཚོད་རྒྱ་ཆེན་ལ་ཞིང་འདེབས་འཛུགས་སོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ལས་འགུལ་རྩོམས། དགོན་སྡེ་ཁག་གིས་མུ་མཐུད་ལས་འགུལ་དེ་འདྲ་བྱས་ན་མང་ཚོགས་ལའང་ཁོར་ཡུག་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལ་གོ་རྟོགས་ཇེ་བཟང་དུ་འགྲོ་ཐུབ།

21 སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནགས་ཚལ་སྲུང་སྐྱོབ་འཛིན་སྐྱོང་ལ་སྐུལ་འདེད་གྱིས། སྤྱི་ལ་དབང་བའི་ས་ཆ་ཉམས་ཞན་དུ་ཕྱིན་པ་ཡོད་ན། ཡུལ་མི་དང་མཉམ་སྡེབ་ཀྱིས་རྒྱུན་རིང་པོར་སྤྱི་ལ་ཕན་པའི་ཞིང་ནགས་འདེབས་འཛུགས་བྱ་དགོས།

22 ཁྲིམས་འགལ་གྱི་ཞིང་གཅོད་མཁན་དང་འཚོང་མཁན་ལ་ངོ་རྒོལ་གྱི་སྐད་ཆ་ཤོད། ནགས་ཚལ་ནི་སྤྱི་ལ་དབང་བ་ལས་གཅོད་མཁན་ལ་དབང་བ་མིན།

23 བསྐྱར་སྤྱོད་ཤོག་བུ་བེད་སྤྱོད་གང་ཡོང་གྱིས། དུས་རྒྱུན་དགོན་པར་བེད་སྤྱོད་རྒྱུའི་དཔེ་ཆ་
དང་དེབ་རྣམས་བསྐྱར་སྤྱོད་ཤོག་བུའི་ཐོག་པར་བསྐྲུན་བྱེད་ཐུབ།

24 བུད་ཤིང་གི་ཚབ་ཏུ་རྫབ་རླངས་བེད་སྤྱོད་ཐོངས། མེ་གཏོང་བྱེད་གཙོ་བོར་ ད་དུང་
བུད་ཤིང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བཞིན་པའི་ས་ཁུལ་དུ། ཐབས་གཞན་རྫབ་རླངས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་
རྒྱུའི་ཚོད་ལྟ་བྱེད་དགོས། རྫབ་རླངས་བཟོ་གྲྭ་དེས་མི་དང་དུད་འགྲོའི་བཤང་ལྕི་བེད་མེད་དུ་དོར་
བའི་གནད་དོན་སེལ་ཐུབ།

རི་དྭགས་སྲུང་སྐྱོབ།

Protect Wildlife

25 ཉེ་འཁོར་གྱི་མང་ཚོགས་ཚོར་སྲོག་ཆགས་ཀུན་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱ་དགོས་པའི་སློབ་སྦྱོང་སྤྲོད།

26 གལ་སྲིད་ཁྱེད་ནགས་ཚལ་སྟུག་པོ་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་དུ་ཡོད་ན་དེར་ཡོད་པའི་རི་དྭགས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱོས།

27 ཁྱེད་རང་གནས་སྡོད་བྱ་སའི་ས་ཁུལ་དུ་རི་དྭགས་ག་རེ་ཡོད་མེད་ཤེས་པ་གྱིས། དེ་དག་ཁྱེད་ཀྱི་སྨོན་ལམ་དང་ཆོས་འཆད་ཉན་བཅས་སུ་ཚུད་པར་བྱ་དགོས།

28 གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱི་གནས་སྡོད་བྱེད་སའི་མང་ཚོགས་ནང་ཇོན་པ་ཡོད་པར་ཤེས་ན། རིགས་བརྒྱུད་ཆད་ཉེའི་རི་དྭགས་རིགས་མི་གསོད་པའི་བསླབ་བྱ་རྒྱོབས། མིའི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་དུད་འགྲོའི་རིགས་འགའ་ཤས་གོ་ལ་འདི་ནས་རྩ་བརླག་ཏུ་འགྲོ་ལ་ཁད་ཡིན་པས། ང་ཚོར་དེ་ལས་བཟློག་པའི་འགན་འཁུར་ཡོད།

29 གལ་སྲིད་ཁྱིམས་འགལ་རི་དྭགས་ཉོ་ཚོང་བྱེད་མཁན་གྱི་ཁོངས་གཏོགས་འདུ་ཡོད་ན། ཁོང་ཚོར་མཚམས་འཇོག་དགོས་པའི་ཞུ་བ་ཕུལ།

30 རྩ་བརླག་ཏུ་འགྲོ་ཉེ་བའི་རི་དྭགས་ཀྱི་ཐོན་རྫས་བ་སོ་དང་པགས་རིགས་སོགས་ཉོ་ཚོང་མ་བྱེད། བྱས་ན་ཁྱེད་རང་གི་བྱེད་ལས་དེ་རྩ་ཆེའི་རི་དྭགས་ཀྱི་རིགས་གཅིག་རྩ་བརླག་ཏུ་གཏོང་བའི་རྐྱེན་ཆགས་ཀྱི་རེད།

31 ཁྱེད་རང་ངམ་རང་ཉིད་གནས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་སྟག་གཟིག་གི་པགས་པ་རྒྱན་གོས་སུ་མི་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཐོན། རྒྱ་གར་དུ་ད་ལྟའི་ཆར་གཅན་གཟན་སྟག་གི་རིགས་གྲངས་ཉིས་སྟོང་ལས་ཉུང་བ་ཙམ་ལས་མེད་པས་མགྱོགས་མྱུར་ངང་རྩ་བརླག་ཏུ་འགྲོ་ཉེན་ཡོད།

32 སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་སྨན་མ་ཟོས་གོང་བསམ་བློ་ཡག་པོ་ཐོངས། དཀར་སྦྱོང་བྱེད་མཁན་ཡིན་ནའང་། ནམ་རྒྱུན་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་སྨན་བཟའ་ཡི་ཡོད་པས་ཤ་བཟའ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། དེ་ལས་ཀྱང་ཐབས་སྡུག་པ་ཞིག་ལ་སྨན་དེའི་རིགས་མང་པོ་རིགས་རྒྱུད་ཆད་ཉེའི་དུད་འགྲོའི་རིགས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་ནི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡིན་པས་ཚང་མས་སྨན་དེ་རིགས་བཟའ་མི་དགོས་པའི་ཐབས་གཞན་འཚོལ་དགོས།

33 བྱུ་རུ་མ་ཉོ། བྱུ་རུ་ནི་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ཡོད་པའི་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་ཡིན། ཁོས་ཉ་དང་སྲིག་སྲིན་སོགས་ཀྱི་སྡོད་ཁྱིམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གོ་ལའི་ཚ་དྲོད་འཕར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོ་ཚོར་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་བྱུང་ཟིན་ཡོད་ལ་ཁོང་ཚོ་རྩ་བརླག་ཏུ་སོང་ན་རྒྱ་མཚོའི་ནང་གི་སྐྱེ་དངོས་རྣམ་མང་ཞིག་མེད་པར་འགྲོ་ཉེན་ཡོད་པས། ང་ཚོས་རང་རང་གི་བྱ་སྤྱོད་ལ་དྲན་ཤེས་བསྐྱེན་པ་དང་ཟང་ཟིང་གི་འདོད་པ་ལས་བྱུང་བའི་མཇུག་འབྲས་ཅི་ཡོང་ལ་གཟབ་དགོས།

ཆུ། མཚོ།
ན་བ་བཅས་ཀྱི་སྲུང་སྐྱོབ།

Conserves Rivers, Lakes and Wetlands

34 ཆུ་ཀླུང་དུ་གད་སྙིགས་མ་དོར། ཆུ་ཀླུང་ནི་མེ་ལི་སྟོང་ཕྲག་མང་པོར་འགྲོ་ཞིང་མི་ས་ཡ་མང་པོར་འཐུང་དུ་རུང་བའི་བཏུང་ཆུ་གཅིག་པུ་དེ་རེད།

35 ཆུའི་ཐོན་ཁུངས་ཆུ་མིག་སོགས་ལ་ར་བ་བསྐོར་བ་སོགས་གཙང་ཉར་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་དགོས།

36 ཕྱུགས་ཟོག་རྣམས་ཆུ་མགོའི་ཉེ་འགྲམ་དུ་མ་བཏང་བར་རྒྱང་རིང་ཙམ་དུ་བཞག །ཕྱི་ལུད་ཆུར་སོང་བས་ཆུ་ནང་ནས་སྲིན་བུ་འདྲ་མིན་བྱུང་ནས་མིས་བཏུང་ན་འཁྲུ་སྐྱུག་གི་འགོ་ནད་འབྱུང་གི་ཡོད།

37 ཆུ་ངོགས་སུ་སྡོ་ཞིང་བཏབས་ཏེ་ཆུའི་སྲུས་ཚད་ཡར་རྒྱས་དང་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱིས། མཚེའུ་དང་ཆུ་ཀླུང་ལ་རྫས་ལུད་ལས་བྱུང་བའི་ཟེ་ཙྭ་མང་དྲག་པས་མཚེའུ་དང་ཆུ་ཀླུང་ལ་ཆུ་བལ་གྱིས་ཁེབས་ནས་ཉམས་ཞན་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པས། འདམ་རྩྭ་དང་རང་བཞིན་གྱིས་དེའི་ཉེ་འཁོར་དུ་སྐྱེ་བའི་རྩི་ཤིང་བཏབས་དགོས།

38 དགོན་པའི་ཉེ་འཁོར་དུ་སོ་ནམ་བྱེད་དགོས་ན་རྫས་སྦྱོར་གྱི་འདེབས་ལས་དང་། རྫས་ལུད་དང་འབུ་ སྨན་བེད་སྤྱོད་གང་ཉུང་ཐོངས། དེའི་ཚབ་ལ་རང་བཞིན་གྱི་ལུད་བེད་སྤྱོད་ཐོངས། གང་ཡིན་ཟེར་ན། རྫས་ལུད་དང་འབུ་སྨན་ཞིང་ལ་བཏབས་ན་ཆར་བབས་ནས་བཤལ་ཏེ་ཆུ་བོ་སོགས་སུ་ཁྱེར་འགྲོ་གི་ཡོད།

39 ན་བ་ཡོད་པའི་ས་ཆ་ལ་ཞིང་ལས་ཁྱབ་སྤེལ་མི་ཡོང་བའི་སྲུང་སྐྱོབ་བྱོས། ན་བར་སྔོན་ཡོད་མེད་བརྟག་ཐབས་ནི་བྱེའུའི་རིགས་འདྲ་མིན་འཁོར་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པའི་རྟགས་ཡིན།

40 ན་བ་བསྐྱར་གསོ་གྱིས། ན་བ་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ཆུ་གཙང་མ་བཟོ་བྱེད་ཅིག་ཡིན་པས་ཁྱེད་རང་གནས་སྡོད་བྱེད་སའི་ས་ཁུལ་དུ་རྫར་ན་བ་ཡོད་ན་ཆུ་གང་མཚམས་གཏོང་བ་དང་ཉེ་འཁོར་དུ་རྫར་ཡོད་ན་བའི་རྩི་ཤིང་བཏབས་དགོས།

41 ཆུ་དང་ལམ་ཁ་མཉམ་དུ་མ་སྦྲེལ། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ལམ་ཁའི་རྡུལ་སྙིགས་ཆུར་ཟགས་ནས་ཆུ་རྙོག་པོར་གྱུར་ཏེ་ཉ་རིགས་རྣམས་འཚོ་གནས་དཀའ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

དགོན་པའི་ནང་དུ་
ཆུ་གྲོན་ཆུང་བྱེད་པ།

Conserve Water in Your Monasteries

42 སོ་འཕྲུ་སྐབས་ཆུ་སྒྲོ་ཁོག །དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཉིན་རེར་ཆུ་ལི་ཊར་བཅུ་ཆུད་ཟོས་མི་འགྲོ་བར་བསགས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

43 གསང་སྤྱོད་ལ་གཏོང་རྒྱུའི་ཆུ་སྣོད་ནང་ཆུ་དམ་གཅིག་བཞག་ན་ཆུ་འགྲོ་ཤུགས་ཆུང་དུ་གཏོང་ཐུབ།

44 ཀ་ལ་ལས་ཆུ་འཛགས་ན་བཟོ་བཅོས་རྒྱོབས།

45 ཆུ་སྒྲུག་གས་པའམ་ཆུ་རྫོལ་ན་བཟོ་བཅོས་རྒྱོབས།

46 ཆུ་མང་པོ་འཐོར་བརླག་མི་འགྲོ་བའི་ཆེད་ཁྲུས་གཏོར་གྱི་ཚབ་ཏུ་ཆུ་ཟོ་བེད་སྤྱོད་བཏང་སྟེ་གཟུགས་པོ་ཁྲུས། དེ་བཞིན་ཤ་ཡའི་ཚབ་ཏུ་ཆུ་ཟོས་གོས་ཁྲུས།

47 འགྱིག་དམ་གྱི་ཆུའི་ཚབ་ཏུ་གཙང་བཟོའི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཆུ་འཐུངས། འདུ་འཛོམས་བྱེད་པའི་སྐབས་འགྱིག་དམ་གྱི་ཆུའི་ཚབ་ཏུ་གཙང་བཟོའི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཆུ་སྣོད་དུ་བླུགས་ནས་བེད་སྤྱོད་གྱིས།

48 ཆུ་རྒྱུན་མི་ཆད་པའི་སླད་ཉེ་གློག་གི་གཙང་བཟོའི་འཕྲུལ་ཆས་ཚུགས།

49 ཆུ་ཚ་པོ་བཟོ་དུས་དགོས་ཚོད་དང་བསྟུན་ནས་བླུགས། དེས་ནུས་པར་གྲོན་ཆུང་བྱེད་ཐུབ།

50 ས་ཆ་སྐམ་ས་ལ་ཆར་ཆུ་སོགས། ཁང་ཐོག་ཏུ་བབ་པའི་ཆུ་སྦྲུ་གུ་ནས་དྲངས་ཏེ་སྣོད་དུ་བསགས་ནས་མེ་ཏོག་ལྡུམ་ར་དང་ཚལ་ཞིང་སོགས་ལ་ཐོབ།

51 ས་ཆ་སྐམ་ས་ལ་ཆུ་གཏོང་སྐབས་སྔ་དགོང་ལ་འདེབས་དགོས། ཉིན་གུང་བཏབས་ན་ཆུ་སྐམ་ཡལ་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད།

52 དགོན་པ་ཁག་ནས་ཡོན་ཆབ་ཏུ་ཕུལ་བའི་ཆུ་དེ་གླིང་ཁ་དང་རྩི་ཤིང་ལ་བེད་ཆོད། དེས་ཆུ་གྲོན་ཆུང་བྱེད་ཐུབ།

ཁང་པའི་འཆར་འགོད།

Green Design

52 གནམ་གཞིས་གྲང་ས་ལ་ཁང་གསར་བརྒྱབ་ན་སྒོ་ལྷོ་རུ་སྟོན། རྒྱུ་མཚན། དགོན་པར་གནས་སྡོད་པ་ཚོའི་ཁང་མིག་མང་ཆེ་བ་ལ་དགུན་ཁ་ཕྱི་དྲོ་དཀར་ཆ་དང་དྲོད་མང་བ་ཁྱིམ་ལ་འོང་གི་ཡོད། སྐེའུ་ཁུང་ཅི་ཙམ་ཆེ་བ་དེ་ཙམ་གྱིས་གསལ་ཆ་དང་དྲོད་འོང་གི་ཡོད།

54 གནམ་གཞིས་དྲོ་སར་ཁང་པ་ལ་སྒྲིབ་ཡོལ་བརྒྱབ་ན་བསིལ་བར་འགྱུར་ཐུབ། དགོན་པའི་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་ཞིང་སྡོང་བཙུགས་ནའང་བསིལ་གྲིབ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

55 གནམ་གཞིས་དྲོ་སར་ཁང་པའི་རྩ་བར་འཁྲི་ཤིང་བཙུགས་ཏེ་ཁང་པ་གཡོགས་ན་ཚ་བ་བཀག །རླུང་བསིལ་བ་ཡོང་། ཉི་འོད་ཐད་ཀར་ཁང་པར་མི་ཕོག་པས་ཚ་བ་འགོག་གི་ཡོད།

56 ཁང་ཐོག་ཏུ་ཐུར་དུ་གསེག་པའི་ལྕགས་ཤོག་བཏིང་ནས། དེའི་སྟེང་དུ་རྫ་དང་མེ་ཏོག་སོགས་བཏབ་ནས་ལྷུམ་ར་བཟོས་ན། ཉི་དྲོད་བཀག་ནས་ཁང་པ་བསིལ་བར་ཕན།

57 ཁང་ཐོག་གི་ཁེབ་ལ་ཚོན་མདོག་གིས་ཚ་གྲང་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་འབྱུང་གི་ཡོད། ཚོན་སྐྱ་བོ་བྱུག་ན་བསིལ་བར་ཕན། ནག་པོ་ལ་ཚ་བ་ཆེ།

58 དགོན་པའི་འཛིན་ཁང་དང་ལས་ཁུངས་སོགས་ཁང་པའི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པར་བྱས་ན་ཞོགས་པ་ནས་གསལ་ཆ་འབྱུང་བའི་ཕན་ཐོག་ཡོད།

59 དགོན་པ་གསར་བཞེངས་ཀྱི་ཡུལ་བཀོད་འཆར་གཞི་བཏིང་སྐབས་ཉེ་འཁོར་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་ཤིང་ལོ་བརྗེ་བར་བྱེད་པའི་ལྗོན་ཤིང་བཙུགས་ན་དབྱར་བསིལ་བ་དང་དགུན་དྲོ་བ་ལ་ཕན།

60 རང་བཞིན་གྱི་གསལ་ཆ་དེ་གང་ཐུབ་ཐུབ་བེད་སྤྱོད་ཐོངས། ཁང་པའི་ནང་དུའང་ཚོན་གང་སྐྱ་སྐྱ་ཐོངས། སྒེའུ་ཁུང་གི་ཡོལ་བ་དང་སྒོ་ཕྱེས་ན་དཀར་ཆ་དང་མཁའ་རླུང་གཙང་མ་ཡོང་བར་ཕན།

61 དགོན་པའི་ཉེ་འཁོར་དང་ལམ་གྱི་བར་དུ་ཤིང་ཕྲན་གྱི་ར་བ་བཙུགས་ན་ལམ་ཁའི་རྡུལ་འཚུབ་དགོན་པའི་ནང་དུ་མི་ཡོང་བ་ལ་ཕན།

62 དགོན་པའི་ཉེ་འགྲམ་ལམ་ཆེན་ནས་དགོན་པར་འགྲོ་བའི་ལམ་ཕྲན་གྱི་ཟུར་གཉིས་སུ་ལྗོན་ཤིང་གི་ར་བ་བཙུགས་ན། མཁའ་དབྱིངས་གཙང་མར་འགྱུར་ཞིང་ཉམས་དགའ་བའི་དབེན་པར་སླེབ་པའི་ཚོར་སྣང་སྐྱེན།

63 **དགོན་པས་སྲོ་ཆལ་གླིང་ཁ་བཟོས།** འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཁོར་ཡུག་གི་དབང་དུ་བྱས་ན་སྲོ་རིགས་མང་པོ་ཟ་རྒྱུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། རང་གི་སྲོ་ཆལ་སྐྱེ་ན་གྲྭ་བཙུན་ཆུང་ཆུང་ཚོར་ང་ཚོ་དང་རང་བྱུང་ཁམས་གཉིས་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་ཡིན་པ་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་ཐུབ།

64 **བཟའ་ཤིང་ཚུགས།** དེས་རང་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་ཕན་ཐོགས་མང་པོ་འབྱུང་ཐུབ། བཟའ་ཤིང་གི་རིགས་དེ་ཡང་ས་ཁུལ་དེ་གར་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱེ་བའམ་ཕ་མེས་ཀྱི་དུས་སུ་སྐྱེ་བ་བཙུགས་དགོས།

ནུས་པ་སྲུང་ཉར།

Save Energy

65 ཁྱེད་རང་གིས་ཤིང་སྡོང་ཞིག་ཚུགས། ཤིང་སྡོང་དེ་གནས་ཚེའི་ལ་རྒྱ་གྲོན་གཅིག་གམ་
སྤྲི་ཀྲུ་སྡོང་ཕྲག་གཅིག་གསོགས་ཐུབ།

66 སྨྱུག་མ་ཞིག་ཚུགས། དེས་ཤིང་སྡོང་གི་རིགས་གཞན་ལས་མང་བའི་རྒྱ་གསོགས་ཉར་
བྱེད་པ་དང་འཚོ་རླུང་མང་བ་སྤྲིན་གྱི་ཡོད།

67 མཉམ་དུ་སོངས། གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ཚོ་ཐག་ཉེ་སར་འགྲོ་ན། འཕྲུལ་འཁོར་གཅིག་
གི་ནང་དུ་འགྲོ་བ་ལས་མང་པོའི་ནང་དུ་མ་འགྲོ།

68 གློག་ནུས་རིགས་པེད་སྤྱོད་ཚགས་ཚུད་པོངས། ཚ་དྲོད་ཆེ་བའི་ཤེལ་ཏོག་ལ་གློག་ནུས་འགྲོ་ཆེ་བ་ལས་གསལ་ཚའི་ཕན་ཐོགས་མེད་པས་དྲོད་ཆུང་ལ་གསལ་ཆ་ཆེ་བའི་ཤེལ་ཏོག་བརྗེན། དེ་ལ་གློག་ནུས་བཞི་ཆ་གཅིག་ལས་འགྲོ་ཡི་མེད།

69 འདུ་ཁང་ནང་དུ་གློག་ཚད་མཐུན་སྒྲོར། གསུང་ཆོས་སྐབས་དབུས་ཀྱི་གློག་ལས་མཐའི་གློག་རྣམས་སོད། ཟླ་མ་གཅིག་པུ་ལས་གཞན་དག་གསལ་པོ་མེད་ན་རིག་པ་གཏད་ས་གཅིག་པོ་ནར་འགྱུར་བའི་དགོས་པ་ཡོད།

70 ཅིག་གློག་ཁང་པའི་ཐུར་དུ་སློངས། དཀྱིལ་དུ་བཙུགས་པ་ལས་ལྷག་པའི་གསལ་མདངས་ཡོང་།

71 བསྐྱར་གསོག་ཆོག་པའི་གློག་རྫས་བེད་སྤྱོད་ཐོངས། གློག་རྫས་ལ་དུག་མང་པོ་ཡོད་པས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་བསྐྱར་གསོག་བྱེད་ཆོག་པའི་གློག་རྫས་བེད་སྤྱོད་བཏང་ན་ལེགས།

72 གློག་ཀླད་མཚན་མོ་སྒོ་རྒྱོབ། མཚན་གང་པོར་སྦར་ན་བསད་པ་ལས་ལྷག་པའི་གློག་ནུས་འགྲོ་གི་ཡོད།

73 ཅར་འཇར་ལ་སོགས་པའི་གློག་ཐག་རིགས་རྣམས། གློག་བེད་སྤྱོད་མེད་སྐབས་ཚུར་བཏོན་ནས་ཞོག །མ་བཏོན་ན་མོ་ཊྲེལ་སོགས་སུ་བཙུགས་མེད་ཀྱང་གློག་ནུས་འགྲོ་གི་ཡོད།

74 ཁྱེད་རང་གིས་ཁ་པར་རྙིང་པ་དེ་གཞན་ལ་སྤྲོད། ཡང་ན་བསྐྱར་སྤྱོད་བྱེད་ས་ལ་སྤྲོད།
ཁ་པར་ལ་དུག་རྫས་ཡོད་པས་གང་བྱུང་དུ་གཡུགས་ན་ཁོར་ཡུག་ལ་འབབ་བཙོག་ཏུ་འགྱུར།

75 དགོན་པའི་ཆེད་དུ་གློག་ཀླད་ཉོ་དུས་ལག་ཐོགས་གློག་ཀླད་ཉོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན་དེས་
ཅོག་རྩེའི་གློག་ཀླད་ལས་ནུས་པ་བརྒྱ་ཆ་དགུ་བཅུ་ཙམ་ཉུང་བ་འཐེན་གྱི་ཡོད་པས་གལ་ཆེ།

76 ཁང་པའི་ཡང་ཐོག་རྣམས་སུ་ཉི་ཁྱུང་བཟོས་ན་ཕྱིའི་འོད་ནང་དུ་འདྲེན་ཐུབ་པས་
ལེགས། ཉི་ཁྱུང་ནི་ཟླུམ་ཁྱུང་འབྲིང་ཙམ་གྱི་ནང་འོད་འཕྲོ་བའི་ཚོན་མདོག་དང་ཐོག་ཤེལ་འབུར་
ལེབ་ལྷ་བུས་བཀབ་པ་ཞིག་ཡིན།

77 རྒྱན་གདན་ཉི་མ་མང་པོ་ཡོག་སར་ཉི་འོད་ནུས་པའི་གློག་ཚུགས། ༼ཉི་འོད་ལ་འགོག་རྐྱེན་མེད་པ་དང་རྒྱན་གདན་ཉི་འོད་ཡོག་རྒྱ་ཆེ་ས་ཡིན་མིན་ངན་ངན་བྱ་དགོས།༽ ཉི་གློག་ནི་བོད་ས་མཐོ་དང་ཧི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ལ་ཆུ་ཚ་པོ་བཟོ་བ་དང་འོད་སྣང་འབྱིན་པ་ཚ་དྲོད་སྟེར་བ་བཅས་ཀྱི་ཆེད་བེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།   སྟབས་བདེའི་འཕྲུལ་ཆས་དཔེར་ན་ཉི་མའི་ཆུ་བཀོལ་དང་ཉི་མའི་ཉལ་ས་ལྷ་བུ་ལས་སླ་པོས་བཟོ་ཐུབ།

78 རླུང་གློག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་མིན་ལྟོས། ༼རླུང་གློག་ལ་རླུང་གི་མགྱོགས་ཚད་སྐར་ཆ་རེར་མི་ཊར་ལྔ་ཡན་ཆད་འགྲོ་བ་དང་རི་བོའི་རྩེ་དང་རྟག་པར་རླུང་ཡོད་པའི་ནགས་མེད་སར་འཛུགས་དགོས།༽ རླུང་གློག་གི་མ་ལག་ནི་འཕྲུལ་ཆས་གཙང་མ་ཞིག་ཡིན་པས་ཁོར་ཡུག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་སྤྲོད་ཀྱི་མེད། རླུང་གིས་རླུང་འཁོར་བསྐོར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གློག་འདོན་འཕྲུལ་ཆས་ཆུང་ངུ་ཞིག་གི་གློག་ཤུགས་འདོན་གྱི་ཡོད། ནུས་པ་དེས་ཆུ་གཏོང་བྱེད་དང་འབྲུ་རིགས་ཐེ་མ་བཟོ་བྱེད་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ།

གནམ་གཤིས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་བཅོས་སྒྲིག།

Adapt to Climate Change

79 གནམ་གཤིས་འགྱུར་ལྡོག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་ག་འདྲ་ཐེབས་མིན་སྐོར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས། ཧི་མ་ལ་ཡའི་མཐོ་ས་མང་པོར་འཁྱག་རོམ་ཞུ་བཞོལ་གྱི་ཉེན་ཁ་ཡོད། གནས་སྡོད་ཀྱི་མང་ཚོགས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་གང་འདྲ་ཐེབས་མིན་ཧ་གོ་དགོས།

80 ཐེགས་ཆགས་ཆེན་པོ་དོ་དམ་ཐབས་ཇུས་སྦྱོངས། གལ་ཏེ་ཉེ་འཁོར་དུ་ས་རུད་དང་ཤྭ་འོད་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་སྲིད་པ་ཡིན་ན་དགོན་སྡེ་གྲྭ་བཙུན་རྣམས་ནས་ཐེགས་ཆགས་དེ་འདྲ་བྱུང་ཚེ་གྲ་སྒྲིག་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་མིན་བགྲོ་གླེང་བྱ་དགོས།

81 ཛ་དྲག་གི་སྨན་སྐྱོབ་མཐུན་རྐྱེན་གྲ་སྒྲིག་བྱོས། ཛ་དྲག་གི་སྨན་སྐྱོབ་མཐུན་རྐྱེན་གང་འདྲ་ཞིག་སྦྱོར་ཐུབ་པའི་འཆར་གཞི་འགོད་པ་དང་གྲྭ་དགོན་དང་བཙུན་དགོན་རྣམས་ནས་དེ་ལྟར་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་ཐུབ་མིན་བལྟ་དགོས།

ཉུང་ངུ་དང་ཡང་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་བསྐྱར་བཟོ་བྱ་དགོས།

Reduce, Reuse, Recycle

82 འཁྱིག་རིགས་རྣམས་བེད་སྤྱོད་གང་ཉུང་གཏོང་དགོས། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ལས་ཁུང་གིས་འཛམ་གླིང་སྟེང་སྐར་ཆ་རེར་འཁྱིག་ཤོག་གཅིག་ཁྲི་དྲུག་སྟོང་རེ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

83 མི་མང་འདུ་འཛོམས་ཀྱི་དུས་རང་བྱུང་གི་དངོས་པོ་དཔེར་ན། ཛ་ཡོར་དང་ལོ་མའི་སྡེར་མ་བེད་སྤྱོད་ཐོངས།

84 མི་མང་པོ་འདུ་འཛོམས་བྱ་སྐབས་སུ་འཁྱིག་དང་ཤོག་གུའི་སྣོད་སྤྱད་རྣམས་བེད་སྤྱོད་མ་བྱེད། རྒྱུ་མཚན་ནི་མགྱོགས་པོར་གཡུགས་རྒྱུ་ཡིན་པས་སོ། །

85 ཚོང་ཆས་བླུགས་སའི་ལྟོ་ཕད་ཞིག་འཁྱེར་ནས་ཚོང་ཁང་ནས་འཁྱིག་དང་ཤོག་གུའི་ལྟོ་ཕད་སྤྲོད་ན་ལེན་རྒྱུ་མེད།

86 གོས་ཆེན་ལ་ཚོད་འཛིན་དང་ཁ་བདགས་བསྐྱར་སྤྱོད་གྱིས།

87 དགོན་པའི་ཐབ་ཚང་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་དྲོད་དང་རླན་འཛིན་པའི་འཁྱིག་ཤོག་གི་ཁེབས་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་གྱི་ལྷུད་གསོག་པའི་སྣོད་ཆས་ཉེར་བཙོགས་བྱས་ཏེ་རྩེ་ཤིང་སྔོ་རིགས་སྐམ་རློན་རྣམས་གསོག་ཉར་བྱས་ཏེ། རླངས་པ་མི་འབྱུང་བ་དང་རུལ་བའི་ཆེད་དུ་གཟའ་འཁོར་གཉིས་གསུམ་རེར་དཀྲུགས་དཀྲུགས་བཏང་དགོས། སྐབས་རེར་ལྡི་བ་དང་བཤང་བའི་རིགས་ཀྱི་ལྷུད་ལས་བཅུད་བཟང་བ་ཡིན། དེ་དགོན་པའི་མེ་ཏོག་ལྡུམ་ར་སོགས་སུ་རྫས་ལྷུད་ཀྱི་ཚབ་ཏུ་བཏང་ན་ལེགས།

88 གད་སྐྱིགས་ལ་དབྱེ་བ་གྱོས། སྐབས་བདེ་ཤོས་ནི་གད་སྐྱིགས་བླུགས་སྣོད་གཅིག་ལས་གསུམ་བཞག་ཏེ་དེ་དག་སོ་སོར། ཤོག་གུ་དང་། འཁྱིག་དང་ལྕགས་རིགས། དེ་གཉིས་མ་ཡིན་པའི་གད་སྐྱིགས་བཅས་ཀྱི་ཁ་བྱང་བཀྱབ་ནས། མི་ཚོས་གད་སྐྱིགས་གཡུག་སྐབས་ཁོང་ཚོར་ཉར་ཚགས་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཡོང་ཐུབ།

89 གྲྭ་དགོན་དང་བཙུན་དགོན་ནས་ལུད་གསོག་ས་དང་བསྐྱར་སྤྱོད་བཟོ་སའི་ས་ཁུལ་བཟོས་ནས་གཞི་རྩའི་གད་སྐྱིགས་དོ་དམ་བྱ་ཚུལ་དགོན་པའི་ནང་དང་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་སློབ་སྦྱོང་སྤྲོད།

90 གཞི་རྩའི་གད་སྙིགས་དེ་དམ་སྐོར་དགོན་པ་དང་ཉེ་འཁོར་གྱི་མང་ཚོགས་ལ་སློབ་སྦྱོང་སྤྲོད།

91 གཙང་སྦྲའི་ཉི་མ་བཟོས་ནས་གནས་སྡོད་བྱེད་སའི་ཁོར་ཡུག་གི་མི་ཚོ་གདན་དྲོངས། དེ་འདྲའི་ལས་འགུལ་དེ་སའི་ཉིན་མོ་དང་འཛམ་གླིང་ཁོར་ཡུག་གི་ཉིན་མོའི་རིང་ལ་བྱེད་ཐུབ།

92 གྲྭ་དགོན་དང་བཙུན་དགོན་རྣམས་སུ་ན་བཟའ་དང་ཡོ་བྱད་ཐོལ་པ་ཡོད་ན་མཐུན་རྐྱེན་ཞན་པའི་དགོན་པ་གཞན་ལ་བགོ་བཤའ་བྱོས། དཔེར་ན་ང་ཚོའི་བརྒྱུད་པ་ནི་བོད་ནས་བྱུང་ཞིང་། དེར་གྲྭ་བཙུན་གྱི་དགོན་སྡེ་མང་པོར་མཐུན་རྐྱེན་ཞན་པས་འཚོ་བ་ཧ་ཅང་ཁག་པོ་ཡོད་པས་དེ་དག་ལ་བགོ་བཤའ་བྱས་ན་བསོད་ནམས་རྒྱ་ཆེན་གསོག་ཐུབ།

ཀརྨ་ཀཾ་ཚང་པ་ཚང་མ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་ཐུབ་པའི་བྱེད་ལས།

རེ་བ་སྐྱེད། ཐབས་ལམ་ཚོལ། མཐུན་ལམ་སྣུན།

93 གཞོན་སྐྱེས་རྣམས་ལ་སྦྱོང་བརྡར་དང་སློབ་གསོ་སྤྲོད།

94 དགོན་སྡེར་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་འཛིན་གྲྭ་ཚུགས། གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པའམ་ཁོར་ཡུག་གི་ཤེས་ལྡན་པ་གདན་དྲངས་ནས་གསུང་བཤད་གནང་རྒྱུ་དང་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་མགོ་ཁྲིད་ནས་འཛིན་གྲྭ་བ་རྣམས་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་ཐུབ།

95 དགོན་ཁག་ཚོར་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ལམ་སྟོན་གྱི་དེབ་དེ་ཉིད་དབྱིན་ཇི་དང་བོད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་ཆེད་བེད་སྤྱོད་ཐོངས། དེས་གྲྭ་བཙུན་རྣམས་ཚང་དུས་ནས་ཁོར་ཡུག་གི་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་ཐུབ།

96 འཕྲད་བཞིན་པའི་ཁོར་ཡུག་གི་དཀའ་ངལ་ཐད་ནུས་པ་ཐོན་ཐུབ་པའི་རང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཕྱི་ནང་གི་མི་ཚོར་འབྲེལ་ལམ་ཚུགས། འདིའི་ནང་གཞུང་དང་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་ཁག། གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་སོགས་ཚུད་ཡོད།

97 ཁ་ལག་འཕྲོ་བརླག་མ་གཏོངས་། མ་བྱུན་གྱིས་ཁ་ལག་ག་ཚོད་བཟོ་དགོས་པ་དང་བསྟུན་ཏེ་ཁ་ལག་བཟོ་དགོས། ཟ་མཁན་ནས་ག་ཚོད་ཟ་ཐུབ་མིན་དང་བསྟུན་ཏེ་ལེན་དགོས། ཁ་ལག་འཕྲོ་བརླག་བཏང་ན་འདུལ་བ་དང་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་བླངས་དོར་གཉིས་ཀར་འགལ་བ་ཡིན།

98 ཉ་དང་བྱིའུའི་རིགས་ཚོ་ཐར་བཏང་ན་ཕན་ཡོན་ཆེ། དེའི་རིགས་རྣམས་ས་ཁོངས་དེ་ཀ་ལས་ས་གཞན་ནས་མ་ཡིན་པ་ཡིན་དགོས། དམིགས་བསལ་ཉ་རིགས་ལ་འདི་ཏ་ཙང་གལ་ཆེ།

99 འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཐོག་ནས་གནམ་གཤིས་འགྱུར་ལྡོག་གི་གནད་དོན་ལ་མཉམ་ཞུགས་གྱིས། བོད་ས་མཐོར་ལོ་བཅུའི་ནང་ཚ་ཚད་གཅིག་འཕར་ཡོད་པས། རྡོ་སོལ་གྱི་གློག་དང་རྡོ་སྣུམ་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཐོག་ནས་བེད་སྤྱོད་ཆེས་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།

100 གད་སྙིགས་བསྐྱར་གསོའི་ལས་འཆར་ཁོད། དགོན་པ་ཁག་ནས་བསྐྱར་སྤྱོད་ཀྱི་དངོས་པོ་དཔེར་ན་བསྐྱར་སྤྱོད་འཁྱིག་ཤོག་གིས་བཟོས་པའི་ལྷོ་ཕད་ལྷ་བྱ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ལུགས་སྲོལ་གཏོད་དགོས།

101 རྒྱ་ཆེ་ཆུང་ལ་མ་ལྟོས་པའི་རང་བྱུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་བཞེངས།

102 དགོན་པའི་ནང་དུ་སྡོ་ཚལ་ཐོབ།

103 རླངས་འཁོར་གསར་ཉོ་ལ་ཚོད་འཛིན་གྱིས།

104 འཁྱིག་རིགས་བེད་སྤྱོད་ཉུང་དུ་གཏོང་བ་དང་གད་སྙིགས་དོ་དམ་གོང་མཐོར་ཐོངས།

105 དགོན་པའི་ཞལ་ལག་ལ་དོ་དམ་ནན་མོ་གྱིས།

106 བྱ་སྒོང་སྤྱོད་སྒོའི་ཐད་བག་ཟོན་གྱིས།

107 ཉི་གློག་དང་རླུང་གློག་སོགས་རང་བྱུང་གི་ནུས་པ་གང་ཐུབ་བེད་སྤྱོད་ཐོངས།

108 ཞིང་ནགས་འདེབས་འཛུགས་ལ་དོ་སྣང་གྱིས།

ཨ་མ་འཛམ་གླིང་།

ཀརྨ་པ་ཨོ་རྒྱན་ཕྲིན་ལས་རྡོ་རྗེ།

ཨ་མ་འཛམ་གླིང་། ང་ཚོའི་སྐྱེ་འཆིའི་ཕྲེང་བ་དང་།
སྲིད་སྡུག་གི་ཟློས་གར་ཀུན། ཁྱོད་ཀྱི་ཐང་ན་རོལ།
ཁྱོད་ནི་སྔོན་རབས་ནས། ང་ཚོའི་ཕ་ཁྱིམ་ཞིག་སྟེ།
ང་ཚོས་ནམ་ཡང་གཅེས་ཤིང་ཐངས།

ང་ཚོས། ཁྱོད་ནི་རྒྱང་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་དང་།
འགྲོ་ཀུན་མཉམ་སློམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན།
བརྩེ་ལྡན་དྲོ་འཛམ་གྱི་ལྷ་མོ་བཅས་སུ་བསྒྱུར་བར་འདོད།
ང་ཚོས། ཁྱོད་ལ་བཙངས་པའི་རེ་འདུན་ནི། འགྱུར་མེད་ཀྱི་གཡུང་དྲུང་ཞིག །

ཁྱོད་ཀྱིས། ངམ་གནག་པའི་བཞིན་རས་དེ་རང་དགར་མ་སྟོན་ཅིག །
ང་ཚོས། ཁྱོད་ཀྱི་ཆ་ཤས་རེ་ཡང་། ཞི་འཇམ་གྱི་ཞིང་ས་གཤིན་པོར་བསྒྱུར་ཏེ།
བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ལོ་འབྲས་སྟོང་ཕྲག་དང་སྟོང་ཕྲག །
རང་དབང་གི་བསུང་ཞིམ་འཕུལ་བས།
ང་ཚོའི་ཚད་མེད་ཀྱི་རེ་བ་རྫོགས་པར་སྨོན། །

༢༠༠༥ ལོར་རྔ་ས་རྒྱུད་སྟོད་དུ་སྨོན་པའོ། །

Never Give Up On Earth

༄༅། །བཀའ་བརྒྱུད་པའི་ཆོས་ཚོགས་ཁག་དང་དགོན་སྡེ་མང་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་
ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ཆོས་འདུ་ཐེངས་དང་པོ།

21st-25th March, 2009

Vajra Vidya Institute Sarnath, Varanasi, India.