

# སྒྲིན་འཁོར་གསུམ་པ་

མགོ་ནམ་ཡང་མ་སྐྱར།

འགོ་བསམ་པའི་དམིགས་ཡུལ་མེད།    བསྐྱད་བསམ་པའི་ཆགས་ས་མེད།

ས་གང་དུ་སོང་ན་ཡང་།                    སེམས་ལྷང་ལྷང་སྒྲོ་བྱུང་།

ཉིན་བས་བས་བས་མི་འདོད།            མཚན་ཉལ་བས་གཉིད་མ་ཁྲུག

ངའི་ཕ་ཡུལ་བོད་སྐྱོངས་དཀར།    སེམས་ལྷང་ལྷང་བྲན་བྱུང་།

ངའི་སྐྱུན་ཚཱི་སྐྱུག་བསྐྱེ།    དུས་ནམ་ཡང་བརྗེད་མེད།

དུས་ཉིན་མཚན་ཀུན་དུ།            སེམས་དགྱིལ་ལ་བཞག་ཡོད།

དུས་ཉིན་མཚན་ཀུན་དུ།            སེམས་དགྱིལ་ལ་བཞག་ཡོད།

སྒྲོག་ལས་གཅེས་པའི།            ངའི་ཁ་བའི་སྐྱོངས།

རྒྱ་ཡོད་ཀྱང་སེམས་མི་སྒྲིད།    རོར་ཡོད་ཀྱང་སྒོ་མ་ཚིམ།

ཁམས་འཇམ་སྐྱིང་སྐྱོར་ན་ཡང་།    ཡུལ་མེད་པའི་བྱམས་པོ།

གྲོགས་མེད་ཀྱང་དཔའ་མ་ཁུམ།    རོགས་མེད་ཀྱང་སྒོ་མ་ཁུམ།

བོད་ཁ་བའི་ལར་རྒྱའི་ཆེད།            མགོ་ནམ་ཡང་མ་སྐྱར།

# ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་།

སྐྱེ་དམན་གཅིག་མ་གསུང་།	རིགས་གཞན་པ་མ་གསུང་།
ཁྱིའི་དྲིན་ཅན་ཨ་མ།	སྐྱེ་དམན་ན་གང་ཡིན།
ཁྱིད་འབྲུང་སའི་འབྲུང་ཁྲུངས།	དྲིན་ཨ་མའི་བྱུགས་རྗེ།
ཁྱིད་དར་ཞིང་རྒྱས་པ།	མས་འཛོལ་པའི་བཀའ་དྲིན།

སེམས་དགའ་བའི་བྱ་མོར།	མཐོང་རྒྱུང་ཞིག་མ་གནང་།
བརྩེ་བའི་ཚེ་རོགས་ལ།	དམའ་འབེབ་ཞིག་མ་གནང་།
ཕོ་ཁྱོད་ག་ཡིན་ན།	རང་ཡུལ་ལ་གཟེགས་དང་།
ཁྱིད་འཛོལ་པའི་འཛོལ་རབས།	ངའི་སེམས་ལ་གསལ་ཡོད།

རྒྱ་མེད་ན་ཉ་མེད།	གནམ་མེད་ན་ས་མེད།
མ་མེད་ན་ཕ་མེད།	ང་མེད་ན་ཁྱིད་མེད།
ཕོ་མོ་གཉིས་འདྲ་མཉམ།	འགོ་བ་མའི་ཐོབ་ཐང་།

སེམས་ཞི་ཞིང་དུལ་བར།	ངར་མི་འདུག་མ་གསུངས།
བྱམས་སྙིང་རྗེ་ཅན་ལ།	དཔའ་མེན་འདུག་མ་གསུངས།
ཚོ་རྣམ་དཔྱོད་མེད་ན།	ལུས་སྟོབས་ཀྱི་ཅི་ཕན།
བྱམས་སྙིང་རྗེ་མེད་ན།	དཔའ་ངར་གྱི་ཅི་ཕན།

རྒྱ་ཆར་པ་ངོ་བོ་གཅིག	རྒྱུང་རྣམས་པ་ངོ་བོ་གཅིག
སྤྱིན་སྤྱིག་པ་ངོ་བོ་གཅིག	ཁྱིད་ང་གཉིས་ངོ་བོ་གཅིག
ཁྱིད་ང་གཉིས་འདྲ་འདྲ།	ལས་དབང་གི་ཁྲ་རེད།
ཐབས་ཤེས་གཉིས་མཉམ་འཛོལས།	ངེད་གཉིས་ཀྱི་ལས་རེད།



# ནང་མའི་ནང་ལ།

སེམས་ལུས་པོས་མ་བཞག་བྱམས་སར་སྤྱོན་པས། གཞས་སྟན་པོ་ཐོས་ས་ནང་མའི་ནང་ལ།  
 ཆང་རྟུབ་གང་ཐུང་ནས་བྱུག་ཅམ་སྡོད་སྐབས། ཆེས་བཟོན་རྒྱུག་པ་བྱིད་དང་མཇལ་བྱུང་།  
 གཟུགས་བཟང་ཞིང་ཅ་རིའི་སྐྱུག་མ་འདྲ་བ། མངོས་ཞལ་རས་མེ་ཉོག་ལྷ་དུམ་ཤ་ར།  
 ཆོམས་དུང་ལས་དཀར་བའི་པགས་པའི་འཇུམ་མདངས། ཐོ་ཀུན་གྱི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་  
 རྒྱ་རེད།

ཨ་ཙི་ཙི་ཞལ་རས་འདི་འདྲས་མངོས་ལ།  
 བུ་ང་ཡི་མིག་གཉིས་བསོད་ནམས་ཆེ་ལ།  
 ཨ་ཙི་ཙི་གསུང་སྐད་དེ་འདྲས་སྟན་ལ།  
 བུ་ང་ཡི་ན་བ་བསོད་ནམས་ཆེ་ལ།

མི་མང་པོའི་དཀྱིལ་ནས་བྱིད་ཀྱི་སྐྱུན་མིག་ བུ་ང་ཡི་སྤྱོགས་ལ་ཡུད་ཅམ་གཟིགས་བྱུང་།  
 ཐུགས་བརྩེ་བའི་ཞལ་འཇུམ་ང་ལ་གནང་སྐབས། ངའི་སེམས་པ་དེ་མ་ཐག་དུ་ཤོར་སོང་།  
 སྤྱིར་དེས་གཉིས་གཞུས་མཉམ་པོར་སྐྱོན་སྐབས། ཐོ་མང་པོས་ང་ལ་ཕྲག་དོག་སྐྱེས་སོང་།  
 བྱིད་དུ་དེ་ང་ཡི་དཔུང་པར་བསྐྱེས་སྐབས། ངའི་ལུས་སེམས་ཤིང་ཅང་བདེ་བ་ཐོབ་སོང་།

ཨ་ཙི་ཙི་སྐྱུན་མིག་འདི་འདྲས་མ་གཟིགས།  
 ངའི་སེམས་དེ་ཕྱེད་མོ་ཕྱེད་ཡ་མ་རེད།  
 དོན་དམ་པའི་བརྩེ་སེམས་བྱིད་ལ་ཡོད་ན།  
 དུས་ཉུག་དུ་ང་ལ་ཞལ་འཇུམ་གནང་དང་།

# བུ་མོ་སྣོང་རྗེ་པོ་

ཁས་ས་དགོང་དག་གི་སེ་ཁོ་གཅིག་ལ་སྤྱོན་པས།  
 བུ་མོ་སྣོང་རྗེ་པོ་ཞིག་གིས་ང་ལ་གཟིགས་བྱུང་།  
 ང་གཉིས་ལན་གཅིག་ཞབས་བྲོ་བརྒྱུན་གས་ཞུས་པས།  
 ཞལ་འཇུག་གནང་ནས་ལམ་སང་བརྒྱུན་རོགས་གནང་བྱུང་།

ཨ་མ་མཚུན། བུ་མོ་སྣོང་རྗེ་པོ་དེ་འདྲས་མཐོང་མ་ཚུང་།  
 ཨ་མ་མཚུན། བུ་ངའི་སེམས་པ་ཤོར་སོང་།

ང་ཞི་བྱེད་ལ་སེམས་པ་ཤོར་སོང་ཞུས་པས།  
 བརྩེ་བའི་སྤྱོད་གྱིས་གཟིགས་ནས་ཞལ་མོ་བཞེས་སོང་།  
 དགའ་པོ་ཡོད་ན་ཨོ་གཅིག་སྐྱེལ་དང་ཞུས་པས།  
 ཞལ་རས་སྣོང་རྗེ་པོ་དེ་དམར་པོ་ཆགས་སོང་།

ཨ་མ་མཚུན། ཞལ་འཇུག་སྣོང་རྗེ་པོ་དེ་འདྲས་མཐོང་མ་ཚུང་།  
 ཨ་མ་མཚུན། བུ་ངའི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་སོང་།

# བྱིད་ང་ཡི་སེམས་ནས་འགྲངས་ནས་

བྱ་ང་ཡི་འདས་པའི་མི་ཚོ།      རོར་འབྲུལ་པ་མང་ཙམ་བྱུང་ཡོད།  
རང་སེམས་པ་དགའ་བའི་བུ་མོ།      སེམས་སྡུགས་བསྐྱེད་ནང་ལ་བསྐྱེད་  
ཡིན།

ལོ་ཚུང་དུས་བྱས་པའི་རོར་འབྲུལ།      ལོ་གས་དུས་ཚུ་འབྲས་སྐྱིན་བྱུང་།  
བྱིད་ང་ཡི་སེམས་ནས་འགྲངས་ནས།      ངའི་མི་ཚོའི་མང་གཞི་བརྒྱགས་  
སོང་།

གནམ་མཁའི་སྒྲིན་པའི།      འབྲེར་ཕྱོགས་སུ་ཡིས་ཤེས།  
ལས་ཀྱི་ཚུང་པོའི།      བརྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་ཡིས་ཤེས།

རོར་འབྲུལ་པ་མེད་པའི་མི་ཞིག      ཁམས་འཇོམ་བུ་སྐྱིང་ལ་ཨ་ཡོད།  
དུས་རིང་བའི་བཟའ་ཚང་ནང་ལ།      དུས་གཏན་དུ་ཉི་མ་ཨ་ཡོད།  
གདང་དེང་སང་འགྲོད་པས་སེམས་ཁེངས།      སྐར་དུས་དེ་སེམས་ལ་གར་  
བྱུང་།

བྱིད་ང་གཉིས་དམ་ཚོག་གཙང་བའི།      དུས་སྐྱིད་པོ་སེམས་ལ་དྲན་བྱུང་།

# ལྷ་མཚན་ཅི་ཡིན་མ་ཤེས་

གང་ཆར་བྱིམ་མ་བབས་པ་དང་། ལུང་མ་རྒྱུང་པོས་གཡོ་བའི་སྐབས།  
ང་ཡི་སེམས་པ་གཏིང་ནས་སྒྲོ་བུང་། ལྷ་མཚན་ཅི་ཡིན་ངས་མ་ཤེས།  
ཐོ་རངས་སྐར་ཆེན་ཤར་བ་དང་། འུ་བུག་སྐད་སྙན་ཐོས་པའི་སྐབས།  
ང་ཡི་ཨ་མ་ཡིད་ལ་བྲན་བུང་། ལྷ་མཚན་ཅི་ཡིན་ངས་མ་ཤེས།  
ལྷ་མཚན་ཅི་ཡིན་ངས་མ་ཤེས། ང་ཡི་དྲིན་ཅན་ཨ་མ་ཡིད་ལ་བྲན།  
ཨ་མའི་བཀའ་དྲིན་སེམས་ལ་བྲན་ཞིང་དུ། དྲན་ཐེངས་རེ་ལ་དུ་ཐེངས་རེ།  
མེ་ཏོག་པད་མ་རྒྱས་པ་དང་། བཙོ་ལཱའི་ལྷ་བ་ཤར་བའི་སྐབས།  
ང་ཡི་ལྷུང་འདྲིས་བུམས་པ་བྲན་བུང་། ལྷ་མཚན་ཅི་ཡིན་ངས་མ་ཤེས།  
ལ་ཕྱེའི་དར་ལྗོངས་གཡུག་པ་དང་། རྩ་ལྷུ་སིང་སིང་ཐོས་པའི་སྐབས།  
ང་ཡི་གངས་རྒྱུངས་ཡིད་ལ་བྲན་བུང་། ལྷ་མཚན་ཅི་ཡིན་ངས་མ་ཤེས།  
ལྷ་མཚན་ཅི་ཡིན་ངས་མ་ཤེས། ང་ཡི་བཙུ་བའི་ཁ་བའི་རྒྱུངས་དེ་བྲན།  
ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱུག་བསྐྱེད་སེམས་ལ་བྲན་བཞིན་དུ། དྲན་ཐེངས་རེ་ལ་དུ་  
ཐེངས་རེ།

# བྱིད་དང་ང་གཉིས།

བྱིད་དང་ང་གཉིས་ལ་ལ་ལ་ . . . . . ། ང་དང་བྱིད་གཉིས་ལ་ལ་ལ་ . . . . . །

མེ་དང་ཉི་མ་དྲོད་གཅིག་རེད། རྩ་དང་ཆར་པ་དེ་བོ་གཅིག་རེད།

སྤང་དང་མེ་ཉོག་གོ་གས་གཅིག་རེད། བྱིད་དང་ང་གཉིས་ལས་གཅིག་རེད།

སྤང་ལ་མེ་ཉོག་མེད་ན་རྩུང་ཚུ་བ་ཚུ་བ། རྩུ་ལ་ཉི་མོ་མེད་ན་གྲང་ཤུར་ཤུར།

ང་ལ་བྱིད་རང་མེད་ན་རྩོང་སི་སི།

བྱིད་ལ་ང་རང་མེད་ན་རྩོང་རྩུང་རྩུང་།

བྱིད་དང་ང་གཉིས་ལ་ལ་ལ་ . . . . . ། ང་དང་བྱིད་གཉིས་ལ་ལ་ལ་ . . . . . །

རྩུ་དང་ཉི་མོ་སྤུན་གཅིག་རེད། གནམ་དང་རྩིན་པ་ཁམས་གཅིག་རེད།

གངས་དང་མེད་གོ་རྒྱན་གཅིག་རེད། བྱིད་དང་ང་གཉིས་ལས་གཅིག་རེད།

སྤང་ལ་མེ་ཉོག་མེད་ན་རྩུང་ཚུ་བ་ཚུ་བ། རྩུ་ལ་ཉི་མོ་མེད་ན་གྲང་ཤུར་ཤུར།

ང་ལ་བྱིད་རང་མེད་ན་རྩོང་སི་སི།

བྱིད་ལ་ང་རང་མེད་ན་རྩོང་རྩུང་རྩུང་།

ཨྱ་ . . . . . །

# ལྷ་སའི་བུ་མོ་

ལྷ་སའི་བུ་མོ། ཐུགས་སྐྱོ་སྐྱོ་མ་གནང་། མའི་མི་ཚེ་བེད་པ། ཅམ་མཁའི་སློག་དང་འདྲ།  
ཁ་སང་གི་སྡིང་རླུག། དེ་རིང་གི་དགའ་བོ། འདི་མི་ཚེ་རེད།  
མཚམས་རེ་ལ་ཉི་མ། མཚམས་རེ་ལ་ཆར་པ། མཚམས་རེ་ལ་མིག་ཚུ། མཚམས་རེ་ལ་དགའ་སློའ་ཚེ།  
དུས་ཉགས་དུ་གནས་པ། ཅམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། འདི་མི་ཚེ་རེད།  
འདི་མི་ཚེ་རེད། ཅམ་ཉོག་གི་འཁྲུལ་སྒྲུང་རེད།  
འདི་མཇའ་མཚོན་རེད། མཚོན་ལྷ་ཡི་མིག་རྒྱ་རེད།

ལྷེ་མ་ལྷེ་མ་གྱི་ལྷ་མོ། འཁོར་ས་ནི་མེ་ཉོག་ ལྷག་གར་གི་གཞོན་པ། འཁོར་ས་མཇེས་མ་རེད།  
རི་མཐོན་པོའི་རྩ་ཚུ། འཛོམས་ས་རྒྱ་མཚོ་རེད། འདི་ཚོས་ཉིད་རེད།  
ཚུ་ནང་གི་ཉ་མོ། གནམ་དགུང་གི་བྱིའུ་ཚུང་། སྤང་སྤོན་མོའི་མེ་ཉོག་ གཅིག་དེ་གཅིག་ལ་རྟེན།  
རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བ། མེད་པ་ཡོད་མ་ཡིན། འདི་ཚོས་ཉིད་རེད།  
འདི་ཚོས་ཉིད་རེད། འཁོར་བ་གྱི་འགོ་ལུགས་གཅིག་རེད།  
འདི་དོན་དམ་རེད། དངོས་པོ་ཡི་ཁེས་ལུགས་རེད།  
དེ་རིང་མེ་ཉོག་རྒྱས་ན་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ སང་ཉིན་མེ་ཉོག་སྡིགས་ཉོག་གང་སྡིགས་རེད།

# ངའི་གྲོགས་པོ་ཚང་

སྒྲོག་ཅི་དམར་པོའི་སྤྲོད་གི་འབྲས་ཚང་།      ང་གཉིས་ལོ་མང་འདྲིས་པའི་གྲོགས་པོ།  
མི་ཚོས་བྱིད་ལ་དམར་འབྲེལ་ཆེ་ཡང་།      བྱིད་ནི་བྱུང་ར་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བ།

ངའི་ཕ་མ་ཟེར་ཀྱང་བྱིད་ལས་སུ་མེད།  
ངའི་ཚེ་རོགས་ཟེར་ཀྱང་བྱིད་ལས་སུ་མེད།  
ངའི་གྲོགས་པོ་ཚང་རེད།    ཚང་མངར་མོ་ཞིམ་པོ།  
ངའི་གྲོགས་པོ་དུག་རེད།    དུག་ཡིན་པ་མ་ཤེས།

ལུས་འདར་བའི་སྐབས་ལ་ཕན་པའི་སྐྱེན་ཡིན།      སེམས་སྦྱོར་བའི་སྐབས་ལ་སེམས་གསོ་བྱིད་ཡིན།  
དཔའ་ལྷུང་པའི་དུས་ལ་སློའི་ཁོག་བྱིད་སྤྲད།      སེམས་ཡིད་ཐང་ཆད་སྐབས་སེམས་བྱུགས་བྱིད་སྤྲད།

ངའི་ཕ་མ་ཟེར་ཀྱང་བྱིད་ལས་སུ་མེད།  
ངའི་ཚེ་རོགས་ཟེར་ཀྱང་བྱིད་ལས་སུ་མེད།  
ངའི་གྲོགས་པོ་ཚང་རེད།    ཚང་མངར་མོ་ཞིམ་པོ།  
ངའི་གྲོགས་པོ་དུག་རེད།    དུག་ཡིན་པོ་མ་ཤེས།