

# སྒྲིན་འཁོར་གཉིས་པ་ ༡༩༥༤

## ཚུ་ཕག་ལོ་

ཚུ་ཕག་ལོ་ལ་པ་ཡུལ་ཕྱིན།	པ་མ་མངལ་བསམ།
གར་བལྟས་གྲང་གྲང་ཁོག་རེད།	ང་ཡི་པ་ཡུལ།
མི་ལམ་འབྲུགས་པའི་དམུལ་བ་འདྲ་འདུག།	ང་ཡི་པ་ཡུལ།

ལྷ་སའི་གྲོང་དེ་དམག་གི་ཁེངས།	ཁྲག་གི་ལྷགས་རི།
ཨ་མ་དེའི་ཡུལ་དེ་རྒྱ་ཡི་ཁེངས་འདུག།	བཙོན་གྱི་ལུང་པ།
མདོ་སྟོད་ས་དེ་ཡར་བྲལ་མར་བྲལ།	ང་ཡི་པ་ཡུལ།

ལྷགས་པོ་རི་ས་རྩོད་དེ།	དགའ་ལྡན་མགོན་དུར་ཁྲོད་རེད།
ལྷགས་པོ་རི་ས་རྩོད་དེ།	དགའ་ལྡན་མགོན་དུར་ཁྲོད་རེད།

འགོ་བ་མི་ཡི་ཐོབ་ཐང་དེ།	ལྷམ་གྱི་ལྷོག་པ།
མ་ནི་ཚོས་གྱི་རྙིང་པོ་དེ།	ལམ་གྱི་མདོ་རེད།
དམར་པོའི་ལྷ་ཡི་ཞིང་ཁམས་དེ་ནི།	ཚུ་ཡི་རི་མོ།
པ་མའི་སྐྱུན་དེ་ཚུ་ཡི་ཁེངས།	ཞལ་ཆེམས་ཚོགས་གསུམ།
དམར་པོའི་མི་ལ་སྐྱོས་མ་བཀལ།	རྙིང་ལ་ཚོངས་གསུངས།
དེ་རིང་སྤང་རྩི་སང་ཉིན་དུག་རེད།	སེམས་ལ་ཞེགས་གསུངས།

ངའི་པ་ཡུལ་གྲང་ཁོག་རེད།	ངའི་པ་མ་བཟང་བཙོན་རེད།
ངའི་པ་ཡུལ་གྲང་ཁོག་རེད།	ངའི་པ་མ་བཟང་བཙོན་རེད།

# མི་ཚོ་བཟུང་བའི་མི་ལམ་

བྱ་ངའི་སེམས་གྱི་སྐྱབས་བསྐྱེད།

རྒྱ་རིས་སེམས་གསོ་འདི་གསུང་།

མི་ཉུག་སྐྱབས་བསྐྱེད་རྒྱ་རིད།

ཐམས་ཅད་གནས་རིད།

རིན་ཐང་ལས་རིད།

ང་རྒྱལ་ཞེ་སྤང་སྤྲུག་དོག།

སྐྱེ་མ་སྐྱེ་རྒྱུད་གནས་རིད།

རྒྱུང་འཛུལ་ནང་གི་མེ་ཉོག།

ཕ་མ་གྲོགས་བསམ།

སྐྱབས་མགོན་ཐབས་བསམ།

རྒྱ་རི་གཅིག་ལ་བཤའ་པས།

མི་ཚོ་བཟུང་བའི་མི་ལམ།

དབུགས་ཐེང་གསུམ་གྱི་གནས་ཚུལ།

སྟོང་ཉིད་གྱི་དོ་བོ།

ཚོ་སྤི་མའི་སྟོན་ལམ།

མི་ཚོ་ཡར་དཀྱིལ་མར་དཀྱིལ།

རིན་ཐང་ཆེ་བའི་བདག་འདི།

ཚུ་མིག་ནང་གི་ལྷ་བ།

རང་ཉིད་གྱི་ལས་རིད།

རང་ཉིད་གྱི་སེམས་རིད།

# མི་ལམ་ནང་གི་རི་མོ་

ལ་ཟུར་གྱི་རྒྱུང་འཚུབ་ནས།      མི་དཀར་རྟ་དཀར་ཞིག་མཇལ་བུང་།  
ལུས་ལྷ་ཡི་གཞོན་རུ།      སྤྱན་བརྩེ་བས་ང་ལ་གཟིགས་བུང་།

རྒྱུང་གཤེག་བཟང་བའི་རྟ་མོ།      རྒྱུང་གི་སྤྱིན་དཀར་མཛོད།  
ཡིད་འོང་ལྡན་པའི་གཞོན་རུ།      མི་ལམ་ནང་གི་རི་མོ།  
རི་མོ་པད་མ་དཀར།      བུ་མེའི་སེམས་ཀྱི་སྤོན་ལམ།  
སེམས་ཀྱི་མདུད་པ་གཏན་དུ་ཐེབས་ན་ཨང་།      གཅིག་སྤོ་གཅིག་ལ་བཀལ་བསམས།

ཡིད་འོང་ལྡན་པའི་གཞོན་རུ།      བུ་མེའི་སེམས་ཀྱི་སྤོན་ལམ།  
དཀར་པོའི་སེམས་ཀྱི་མེ་ཏོག།      ལྷ་སྤྲུལ་བྱེད་ལ་ལུལ་ཡིན།

ཚོ་གཅིག་གནས་པའི་དམ་ཆ།      ང་ལ་གསུང་རོག་གནང་དང་།  
དམ་ཆ་སེམས་ཀྱི་ཡི་གེ།      བུ་མེའི་ཡིད་ཀྱི་མཛོལ་བརྩེ།  
ནམ་ཡང་འགྱུར་བ་མེད།      རོ་རྩེ་བྲག་གི་སྐད་ཆ།

ངེད་གཉིས་གཏན་གྱི་སྐྱོ་གྲོགས་བུང་ན་ཨང་།  
སྤྱིད་སྤྱུག་བཟང་ངན་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད།

# ཨ་མའི་བུ་

གཟིམ་འཇགས་གནང་དགོས་བྱ་རྒྱུ་ངའི།  
སེམས་ཆགས་པའི་ཉེན་ཡིན།

ཨ་མའི་སེམས་གྱི་ཚོར་བྱ་བྱེད།  
བཟུ་བའི་དེ་མིག་ཡིན།

## གཟིམ་འཇགས་གནང་དགོས་ཨ་མའི་བུ།

མི་ཡུལ་ས་འདིར་ངེད་གཉིས་རེད།  
སྐབས་རེ་དེ་ཉི་མ། སྐབས་རེ་དེ་ཆར་པ།  
མི་ལམ་རེད་མིག་འཁྲུལ་རེད།

སྤྱིད་སྤྱུག་བཤད་ས་ངེད་གཉིས་རེད།  
གཟིམ་འཇགས་གནང་དགོས་ཨ་མའི་བུ།  
ཉེན་མཚན་ཟེར་བ་སྤྲང་རྒྱུལ་རེད།

མི་ཚོ་ཟེར་བ་གཡོ་གཏམ་རེད།  
བཟུ་སྤྲང་ལ་མཛོས་པ།

སྤྲང་ཆར་ད་སྤྱིལ་གྱི་འཇའ་ཚོན་འདྲ།  
ཟིན་འགོ་ན་སྤྲོད་པ།

## རྒྱུང་འཚུབ་ནང་གི་ཤོག་སྟོན་གསུངས་འདྲ།

དབྱར་དགུན་ཟེར་ཡང་དུས་གཅིག་རེད།  
དེ་རིང་དེ་རྒྱལ་པོ་སང་ཉེན་དེ་དབྱུལ་པོ།

གསེར་དུལ་ངོམ་ཡང་རྒྱལ་ཕྱན་རེད།  
འཇིག་ཉེན་ཟེར་བའི་ཚོས་ཉིད་རེད།

སྤྱི་གཟིམ་གནང་བཅུ་བའི་བུ།  
ཕ་མ་ཟེར་བ་ཚོ་གཅིག་རེད།

# ཅུ་སྐད་དམ་ལྷུ་

མི་ཙེ་གཅིག་གི་ལོ་རྒྱུས།      བོད་སྐྱིད་པའི་ཉི་མ་ཤར་སྐབས།      ཕོ་ལོ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག།  
 ཕོ་ང་འདྲ་ལུང་ལ་མེད་བསམ།      ཏྲ་རྟ་དཀར་གསེར་སྐྱ་བརྒྱབ་ཡིན།      གྲི་ཡ་ཟླ་སྐྱིད་  
 གྲི་བཏགས་ཡིན།      མདའ་ཉག་སྐྱེན་ལག་ཏུ་བཟུང་ཡིན།      བ་ཡུལ་དང་བ་མ་བཞག་ཡིན།  
          བ་ཡུལ་སློབ་ནས་ཡོང་དུས།      ལོ་རྒྱུད་ཚེ་རིང་ལགས།  
          དམན་བུ་མོ་སློ་སེམས་སྤྲུག་ཐལ།      ཅུང་ལ་ཡིན་བསམ་རེད།  
          སློ་སེམས་སྤྲུག་རྒྱ་མི་ཉན།      ལོ་རྒྱུད་ཚེ་རིང་ལགས།  
          ང་ལོ་གསུམ་བ་ཡུལ་ལོག་འོང།      ཅུང་ལ་ཡིན་བསམ་རེད།  
 ངས་དམག་གཅིག་གྲ་ལ་བརྒྱབ་ཡིན།      ལུས་སློག་འབེན་ལ་བཅུགས་ཡིན།      གྲོགས་  
 ཤ་ཉི་དུར་བྲོད་བསྐྱལ་ཡིན།      སེམས་སློབ་ཡུལ་སློངས་དར་ཅེ།      ཏྲ་རྟ་དཀར་ང་གཉིས་བྲལ་  
 ཐལ།      སྐྱ་གསེར་སྐྱ་ཡོད་ཀྱང་ཅི་ཕན།      བྱང་མི་མེད་ཡུལ་དེར་ལུས་ཐལ།      སེམས་སློབ་  
 ཉིན་མཚན་དུས་དུག།

ལོ་གསུམ་ལོ་བཞི་འགྲོ་སོང།      ལོ་རྒྱུད་.....      ང་མི་ཡུལ་ས་མཐའ་སླེབས་སོང།      ཅུང་ལ་.....  
 ང་ཕོ་ལོ་ལྷ་བཅུ་སླེབས་སོང།      ལོ་རྒྱུད་.....      ངའི་སེམས་པ་བ་ཡུལ་ལུས་ཐལ།      ཅུང་ལ་.....

སློ་རྒྱ་མིག་བརྒྱ་ཅུ་བསྐྱད་ཡིན།      ལོ་རྒྱུད་ཚེ་རིང་ལགས།      བདག་མེད་འབྲུམ་པོའི་གྲས་  
 ཡིན།      ཅུང་ལ་ཡིན་བསམ་རེད།      སེམས་པ་སྤྲུག་ཡག་མིན་འདུག།      ལོ་རྒྱུད་ཚེ་རིང་  
 ལགས།      མི་ཙེ་སློང་པའི་ལོ་རྒྱུས།      ཅུང་ལ་ཡིན་བསམ་རེད།

# Living Buddha (Soundtrack 1994)

## ཀྱུ་ལ་བ་ཀམ་པ་།

། ཁ་བའི་ལྗོངས་འདིར་གནམ་ལ་འང་འཚོན་འགྲིགས། རྟེན་འགྲེལ་བཟང་བས་དྲུང་དཀར་སྐྱ་ཡང་ཐོས།  
སྐར་མ་སྟོང་ཕྲག་ཚོགས་པའི་འོད་མདངས་ཅན། ཀྱུ་ལ་བ་ཀམ་པེ་བས་པའི་རྟགས་མཚན་ཡིན།

བདག་ཅག་གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་སྐྱེ་འགོ་རྣམས། གདུང་ཕྱགས་དྲག་པོས་སྟོང་ནས་གསོལ་འདེབས་ལ།  
ཚད་མེད་བྲག་དང་མཆི་མའི་སྐྱུག་བསྐྱེད། ལྷུང་དུ་གྲོལ་པའི་ཁྱེད་ཀྱིས་སྐྱབས་འགོ་མཛོད།

གངས་ལྗོངས་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་མཐོང་བ་ཙམ། སེམས་གཡོ་འགྲུལ་ཆེན་པོས་སྐྱོ་སྐྱང་སྐྱེས།  
རྩ་བུ་མའི་སྐྱུན་གྱིས་ཨེ་གཟེགས་འདུག།

གངས་ཅན་ཡོངས་ལ་གསེར་གྱི་ཉི་མ་ཡོད། ལོང་ས་བརྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཉི་མ་ཡིན།  
བོད་འབངས་ཡོང་ལ་བསེལ་བའི་སྐར་མ་ཡོད། ཀྱུ་ལ་བ་ཀམ་པེ་སྐར་མ་ཡིན།

ཁྱེད་རྣམས་ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་འཛོམས་པའི་དུས། ཉམ་ཐག་ཁ་བའི་ལྗོངས་ལ་བདེ་སྐྱིད་ཤར།  
འཚོ་བ་མེད་པའི་ཞི་བའི་སློལ་བཟང་བསྟན། འཇམ་སྐྱིང་ས་གནིའི་སྟེང་དུ་བྱུང་བ་ཤོག།

གངས་ལྗོངས་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་མཐོང་བ་ཙམ། སེམས་གཡོ་འགྲུལ་ཆེན་པོས་སྐྱོ་སྐྱང་སྐྱེས།  
རྩ་བུ་མའི་སྐྱུན་གྱིས་ཨེ་གཟེགས་འདུག།