

# སྒྲིན་འཁོར་བཞི་པ་

## འཚོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་

ང་མཚོ་འགྲོ་བའི་ལམ་དེ།      བླག་དང་ང་རྒྱལ་མ་ཡིན།  
 འཚོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་དེ།      ང་ཚོ་འགྲོ་བའི་ལམ་ཡིན།

ང་ཚོས་སྒྲིན་སའི་འབེན་དེ།      རང་བཅོན་ཁོ་ན་མ་ཡིན།  
 བོད་ལྗོངས་ཞི་བདེའི་ལུས་ར།      ཆགས་པའི་རེ་བ་དེ་ཡིན།

ང་མཚོ་འགྲོ་བའི་ལམ་དེ།      བླག་དང་ང་རྒྱལ་མ་ཡིན།  
 འཚོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་དེ།      ང་ཚོ་འགྲོ་བའི་ལམ་ཡིན།

ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་སྒྲོན་ལམ།      རང་དོན་དེ་ཙམ་མ་ཡིན།  
 འཇོམ་གླིང་ཁམས་ཀྱི་ཞི་བ་དེ།      ང་ཚོའི་སྒྲོན་ལམ་ཆེན་མོ།

ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་ལྟ་བ།      དད་པ་ཁོ་ན་མ་ཡིན།  
 ཉེན་ཅིང་འབྲེལ་བ་བྱུང་བ།      སྟོང་ཉིད་ཉོགས་པའི་ལྟ་བ།

ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་སྒྲོན་ལམ།      རང་དོན་དེ་ཙམ་མ་ཡིན།  
 འཇོམ་གླིང་ཁམས་ཀྱི་ཞི་བ་དེ།      ང་ཚོའི་སྒྲོན་ལམ་ཆེན་མོ།

# ཚེ་རིང་མཚོ་མོ་

ན་གཞིན་དར་མའི་དུས་ལ།                      ཕ་ཡུལ་བཞག་ནས་འོང་ཡིན།  
ལོ་མང་མི་ཡུལ་བསྐྱད་ཀྱང་།              སེམས་པ་ཆགས་ཡག་མིན་འདུག།

འཇམ་གླིང་དགའ་ཚལ་ནང་ལ།                      ཞིམ་མངར་ལོངས་སུ་སྤྱོད་ཡིན།  
ཕ་ཡུལ་ཚུ་མིག་དངས་མ།                      དེ་ལས་ཞིམ་པ་མིན་འདུག།

ཚེ་རིང་མཚོ་མོ་ལགས།      ལྷིང་ལྷིང་མེ་ཏོག་ལགས།

མི་རིགས་གཞན་གྱི་མཛེས་མ།                      བྱངས་མང་དགའ་རོགས་འགྲིགས་ཡིན།  
ཕ་ཡུལ་ཚུང་འགྲིགས་བྱམས་པ།                      དེ་ལས་མཛེས་པ་མིན་འདུག།

ཤེལ་གྱི་ཕོ་བྱང་ནང་ལ།                      མི་ཚེ་ཕྱིད་ཀ་བསྐྱད་ཡིན།  
ད་ཆ་ཕ་མའི་སྤྲ་བྱུར།                      ཡིད་ལ་འཁོར་འཁོར་བྱས་བྱུང་།

ཚེ་རིང་མཚོ་མོ་ལགས།      ལྷིང་ལྷིང་མེ་ཏོག་ལགས།

# སྐྱོལ་མ་ང་གཉིས་

བརྒྱ་ཕྱག་སྐྱོང་ཕྱག་ནང་ནས།  
སྐྱོ་མའི་ངོ་ཤེས་རྩིང་པ།

སྐྱོ་བྱུང་བྱིད་རང་འཕྲད་སྐྱབས།  
མཇལ་བའི་ཚོར་སྐྱང་ཤར་བྱུང་།

ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་ཞལ་འཇུགས།  
ཚོ་སྐྱོན་རྒྱུང་འདྲིས་བྱམས་པ།

བྱུང་འོ་སྐྱོགས་ལ་གཟིགས་དུས།  
མཇལ་བའི་ངེས་པ་བརྟེན་བྱུང་།

སྐྱོལ་མ་ང་གཉིས།  
སྐྱོལ་མ་ང་གཉིས།  
སྐྱོལ་མ་ང་གཉིས།

ཚོ་རབས་དུ་མའི་དབང་གི་ལས་རེད།  
ནམ་ཡང་བརྟེན་ཐབས་མེད་པའི་བརྟེན་བ།

བྱིད་དང་ང་གཉིས།  
བྱིད་དང་ང་གཉིས།

ཚོ་རབས་དུ་མའི་ལས།  
ནམ་ཡང་བརྟེན་ཐབས་མེད།

སྐྱོན་པ་བྱིད་ཀྱི་གསུངས་སྐྱད།  
ཚོ་སྐྱོན་རེད་གཉིས་སྐྱིང་གཏམ།

ཐོས་པ་ཙམ་གྱི་སེམས་ལ།  
བཤད་པ་ལྟང་ལྟང་བྱུང་བྱུང་།

མཛོས་པ་བྱིད་ཀྱི་སྐྱོན་མིག།  
ཚོ་སྐྱོན་བརྟེན་བའི་སྐྱོན་ཆབ།

མཇལ་བ་ཙམ་གྱིས་སེམས་ལ།  
བསིལ་བ་ལྟང་ལྟང་བྱུང་བྱུང་།

སྐྱོལ་མ་ང་གཉིས།.....

# གནས་འབྱོར་པའི་ལམ།

སྤང་བསམ་པའི་དགྲ་བོ་ང་ལ་མེད།

ཁམས་འཇོམ་བུ་གྲིང་འདིར་ཁེ་རེ་ཡིན།

ནོར་བསམ་པའི་རྒྱ་ཉིད་ང་ལ་མེད།

བདག་མིག་རྒྱར་མཐོང་བའི་ཤེས་རབ་ཡོད།

བརྗེ་བསམ་པའི་དགའ་ཉེ་ང་ལ་མེད།

རྒྱ་ལོངས་སྤྱོད་མེད་པའི་སྤང་པོ་ཡིན།

འབྲུལ་བསམ་པའི་ཀུན་རྫོབ་ང་ལ་མེད།

སྤོང་ནམ་མཁའ་སྐྱམ་པའི་རྟོགས་པ་ཡོད།

མིས་བསྟུས་ན་སེམས་པ་ཡིད་རེ་མུག།

མིས་བསྟུས་ན་ཨ་བ་རི་སྤྱིང་རེ་རྗེ།

རང་བསྟུས་ན་སེམས་པ་བདེ་བ་ཆེ།

རང་བསྟུས་ན་རྩིང་རྗེ་ཆེ་མོ་ཡིན།

འགྲོ་བསམ་པའི་དམིགས་ཡུལ་ང་ལ་མེད།

རྒྱང་ལྷག་པ་ངེད་གཉིས་གྲོགས་གཅིག་ཡིན།

གཞོན་པའི་སྤོང་པ་ང་ལ་མེད།

སེམས་ལྷགས་སྤྱོད་བརྒྱབ་པའི་དྲན་པ་ཡོད།

བསྟུན་བསམ་པའི་བྱིམ་ཚང་ང་ལ་མེད།

སྤང་རྒྱ་མིག་ང་ཡི་གནས་མོ་ཡིན།

འཇུག་བསམ་པའི་བྱིང་བ་ང་ལ་མེད།

སྤོ་རྗེ་གཅིག་གནས་པའི་ཤེས་བཞིན་ཡོད།

མིས་བསྟུས་ན་སེམས་པ་ཡིད་རེ་མུག།.....

# ལ་དྲུགས་བྱ་མོ་

ལ་དྲུགས་ཡུལ་གྱི་མངོས་པའི་བྱ་མོ། ཟུགས་བྲེལ་ལ་ཚ་པོ་འདི་འདྲ་མ་གནང་།  
བཀའ་མོལ་གནང་ནས་འབྲུག་ཙམ་བཞུགས་དང་། བཞུགས་སེལ་ས་བཞུགས་སེལ་ས་མ་གསུངས།

ལུང་པ་ཚ་རྒྱས་མེད་པའི་མི་ལ། ཚོག་གསུམ་ཁ་ཏ་བསྐབ་བྱ་གནང་རོགས།  
རང་ཡུལ་མེད་པའི་འབྲུག་པའི་མི་ལ། བཞུག་གསུམ་གནས་ཚང་གཡར་རོགས།

ལ་དྲུགས་ཡུལ་དེ་དེ་འདྲའི་མངོས་ལ། དེལས་མངོས་པ་ལ་དྲུགས་གྱི་བྱ་མོ།  
བྱིད་དང་ང་གཉིས་གཉིན་འགྲིགས་ཞིག་བྱུང་ན། ངའི་སེམས་པ་བྱིད་ལ་ཕུལ་ཡིན།

མངོས་མ་མངོས་མ་འདི་འདྲས་མ་གཟིགས། ཞལ་འཇུགས་ཞལ་འཇུགས་འདི་འདྲས་མ་གནང་།  
བྱ་མོ་བྱ་མོ་ང་འཕུལ་མ་བཅུགས།

ལེ་ཡི་དགོན་པར་འཇལ་ཁ་ལ་འབྲིད་རོགས། ལ་རྩེར་ལྷ་གསོལ་བཏང་ཁར་འགྲོ་རོགས།  
པག་དང་མར་གཉིས་མཉམ་པོར་དེ་མཚོད་རོགས། ཉལ་ཁར་སྐྱང་སྐྱན་པོ་གསུངས་རོགས།  
གལ་ཏེ་ང་རང་གཉིད་ཅིག་འབྲུགས་ན། ངའི་འབྲུག་པར་བྱུགས་བྱུགས་ཞིག་གནང་རོགས།  
གལ་ཏེ་ང་ལ་རྩས་མགོ་ཞིག་དགོས་ན། བྱིད་སྐྱང་དེ་རྩས་མགོ་ཞིག་གནང་རོགས།

ལ་དྲུགས་ཡུལ་དེ་དེ་འདྲའི་མངོས་ལ། དེལས་མངོས་པ་ལ་དྲུགས་གྱི་བྱ་མོ།  
བྱིད་དང་ང་གཉིས་གཉིན་འགྲིགས་ཞིག་བྱུང་ན། ངའི་སེམས་པ་བྱིད་ལ་ཕུལ་ཡིན།

མངོས་མ་མངོས་མ་འདི་འདྲས་མ་གཟིགས། ཞལ་འཇུགས་ཞལ་འཇུགས་འདི་འདྲས་མ་གནང་།  
བྱ་མོ་བྱ་མོ་ང་སྐྱོལ་བཅུགས།

# གྲོ་བཟང་དོན་སྐྱབ་

དགུ་ཙ་བཙོན་ཁང་ནང་ལ། གྲོགས་མཚོག་དག་འདུལ་གཉེན་སྦྲིང་།  
འཇིགས་ཉམས་ལྷ་སྐྱས་གཞོན་ཅུ། དཔའ་མཛངས་མདོན་མ་ལྗང་ལྷ།

ཐ་མག་རྐང་གཅིག་སྦྲིང་དང་། ང་ཡི་སྒོ་མཐུན་གྲོགས་པོ།  
མི་ཚེ་ཐ་མའི་སྦྲིང་གཏམ། ཚོག་གསུམ་བྱིད་ལ་བཤད་གསུངས།

སྒོག་ཐོག་དམར་པོ་འགོ་བ། འགྲོད་པ་སྐྱ་ཙམ་མེད་དོ། བངས་ལྗོངས་ལར་རྒྱའི་ཆེད་དུ།  
ལུས་སྒོག་དོར་བ་ཆེས་དགའ། སང་ཞོག་ཐོ་རིངས་དཀར་པོ། སྒོན་ལམ་ཚོག་གསུམ་རྒྱུབས་ཤོག།  
མི་མདའི་མདེུ་དམར་པོ། དམ་ཉེན་ཆེད་དུ་ཉར་ཤོག།  
ངའི་བོད་ལྗོངས། བཙུ་བའི་བོད།

མཚི་མས་རྒྱབས་པའི་ཡིག་གོ། དྲིན་ཚེན་མ་ལ་ཡུལ་རོགས།  
མཛེལ་སེམས་མཚོན་པའི་མཚུབ་དགྲིས། སྦྲིང་སྐྱུག་བྱམས་པར་གནང་རོགས།

འཚི་བར་ཐེ་ཚོམས་མེད་ཀྱང་། ཤི་གོ་ཚོད་པ་དགོས་ཏེ།  
ལས་ཀྱི་མཚུག་སྦྲིང་གནང་མཁན། གྲོགས་པོ་བྱིད་རང་ཡིན་གསུངས།

མི་མདའི་སྐྱ་སྐྱད་ཐོས་དུས། སེམས་པ་གཏིང་ནས་སྦྲོ་བྱུང་། བྲག་ཐིགས་ས་ལ་འཛེག་དུས།  
མཚི་མས་གདོང་པ་ཁིངས་སོང་། བྲག་དང་མཚི་མས་གདུང་བའི། དམ་བཅའ་གཡོ་བ་མེད་པ།  
དགུ་ཤ་མ་ལོན་བར་དུ། སེམས་ཐག་དཀར་མེད་དོ་ཡིན།

བོད་རྒྱལ་ལོ།

# འཛིན་མཛེས་མ་ལགས།

འཛིན་ མཛེས་མ་ལགས།

ཡར་འགྲོ་མར་འགྲོ་མ་གནང་དང་། སར་གཟིགས་རྩུར་གཟིགས་མ་གནང་དང་།

ང་ལས་ལྷག་པ་ཡོད་མ་རེད།

སྐྱེང་ཙམ་བསྐྱེང་ཙམ་མ་གནང་དང་། ཡིན་ཙམ་མིན་ཙམ་མ་གནང་དང་།

ང་ལས་ལྷག་པ་ཡོད་མ་རེད།

ལག་ཁར་རྒྱགས་མེད། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱུད་མིན། ཁ་སོ་ཚབ་མེད། ལུས་དར་ཤིང་རྒྱས།

ཐོང་འདྲ། གཡས་བསྐྱོར་རྒྱབ་ནའི་མཐོང་རྒྱུ་མེད།

ཐོང་འདྲ། གཡོན་བསྐྱོར་རྒྱབ་ནའི་མེད།

འཛིན་ མཛེས་མ་ལགས།

གཏམ་འདོད་དེ་འདྲས་མ་གནང་དང་། འགན་པ་ཚ་ཕོ་མ་གནང་དང་།

ང་ལས་ལྷག་པ་ཡོད་མ་རེད།

གཞན་ལ་མིག་བཅུ་མ་མ་བསྐྱོན་དང་། རྒྱབ་གཡུག་དེ་འདྲ་མ་མཛོད་དང་།

ང་ལས་ལྷག་པ་ཡོད་མ་རེད།

ལག་ཁར་རྒྱགས་མེད།.....

# ནང་མ་གསར་སྒྲོད་

ཇོ་མོ་གླང་མའི་ཕྱི་ནས།

མཚམས་སྒྲིན་འབར་བའི་ལ་ཕྱིར།

ཐག་རིང་རྒྱང་ལ་བལྟས་པས།

ཕོ་བྲང་དམར་ཕོ་མཇལ་བྱུང་།

ཕོ་བྲང་དམར་ཕོ་མཇལ་བ།

ལོ་མང་བསགས་པའི་རེ་བས།

ཡིན་པ་ག་ལ་སྲིད་པ།

བསྐྱེད་པའི་འབྲུལ་སྐྱང་ཡིན་འགྲོ།

མཚན་མོ་རྗེས་མགོའི་སྤྱང་ལ།

གུའུ་ག་ལག་ཁང་གི་དྲིལ་བུ།

ཐོས་པའི་སྐྱ་དབྱངས་སྒྲིན་ཕོ།

མིན་འགྲོ་སེམས་ལ་དྲན་བྱུང་།

སྐལ་བཟང་དུས་ཀྱི་དྲིལ་བུ།

ཅུང་དུས་ཡང་ཡང་ཐོས་པའི།

ཡིན་པ་ག་ལ་སྲིད་པ།

སེམས་ཀྱི་བག་ཆགས་ཡིན་འགྲོ།

# ཆང་གཞུས་

འཁོར་བ་ཟེར་བ། ལས་གྱི་བྱན་གཡོག་ཡིན་ཡང་།  
 བདེ་སྐྱབས་ཟེར་བ། སེམས་པའི་འབྲེང་ཕྱོགས་ཡིན་འགྲོ།  
 སྐྱབ་ཕྱག་དོགས་པོ་མ་གནང་། སྐྱབས་སེམས་སྣོད་སྣོད་གནང་དང་།  
 ཞིམ་པའི་མཚོད་ཆང་མཚོད་ནས། དགའ་དགའ་སློ་སློ་གནང་དང་།  
 མཚོད་འཆང་ཞིག་མཚོད། ཞབས་ཏུག་ཞིག་བཀྲོན། ཚ་ཚ་ལུར་ལུར་གནང་དང་།

བྲོགས་པོ་ཚོ། ངའི་སེམས་སྤྲིན་པའི་སྣང་ལ་བཞག་ཡོད།  
 གུ་ཡང་པའི་སེམས་པ།  
 བྲོགས་མོ་ཚོ། ངའི་སེམས་འཇའ་ཚོན་སྐྱ་ལྡས་བསྐྱམས་ཡོད།  
 ཚོན་བཀྲ་བའི་སེམས་པ།

དེ་རིང་སེམས་པ། གུ་ཡང་གུང་སིང་གནང་དང་།  
 མ་འོངས་ཅི་ཡོང་། སུས་ཀྱང་ཤེས་གྱི་མ་རེད།  
 སང་ཉིན་གྱི་ལྷོ་ལྷོ་བཟེད་ནས། སྐྱ་སྐྱ་སྐྱ་པོ་དགྲོགས་དང་།  
 སྤྲིད་པའི་སྐྱ་དབྱུངས་སྐྱངས་ནས། དགའ་དགའ་སློ་སློ་གནང་དང་།

བྲོགས་པོ་ཚོ། .....

འབའ་གཞས་པ་ཡུལ།

པ་ཡུལ་ཕྱོགས་ནས་ཡོང་དུས།  
ལ་མོ་གཅིག་རྒྱབ་གཉིས་རྒྱབ།

མ་འདྲིས་མི་ཡུལ་ལུང་པ།  
ཉི་མ་རིང་བ་མ་རིད།

སྐྱུ་ཡང་དྲན་པ་མ་བྱུང་།  
རྒྱིད་པའི་པ་ཡུལ་དྲན་བྱུང་།

ཉི་མ་ལོ་ལས་རིང་བྱུང་།  
པ་ཡུལ་ས་ཐག་རྒྱང་སོང་།