MKG: 590 / 5

༎ ཞི་ཁྲོ་ཡི་འཐལ། ཁྲ་ཞིགས་པ་འཇིགས་པ་ཡཱ། ༎ ༎

Heritage of the Tibetan Yungdrung Bon Tradition, Menri Monastery, Dholanji, India. All rights reserved.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Heritage of the Tibetan Yungdrung Bon Tradition, Menri Monastery, Dholanji, India. All rights reserved.

༄༅། ། ལས། ཐེག་ཆུ་འདུག་ཀྱི་ལ་བཅུ་པའི་ཕྱིར། ཁྲག་འཐུག་ཁ་ཆུ་གནས་སྐྱ་འཇུག་པ་བཞིན། ཀ་ཧོ་ཀྱི་ཀྱིས་ལ་ཡིན། ཉེས་པ་སྤྱི་ལ་འཕྲུལ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱིར། ཀྱི་གི་ཏེ་ཡི་གནས།

སྐྱ་འཇུག་པ་ཡིན། ཡི་ཡི་སྐྱ་ག་པ་སྒྲུ་ཀ་ཏེ་ལྷ་ཡ་ལྷུན་ལས། །འཕྲུལ་ཤེལ་ཡ་ལ་ཀྱི་ཟེ་པའི་ཕྱིར། ལ་སྟོབས་ཏེ་ཐུར་གནས་སྐྱ་འཇུག་པ་བཞིན། ཤེས་འཕྲུལ་ལ་ཏེ་ཀྱི་སྐྱི་ཀྱི་ཀ་འདུ་ལས། ཏེ་ཡ་ཀྱི་ལ་ཡི་གནས།

འཇུག་པའི་ཕྱིར། ཏུ་ལ་ཚད་འཁོར་གནས་སྐྱ་ཐུག སྒྲ་ཐུག་ཐེ་སྐྱེ་ཏུ་ཀེ་རེས། གསེར་ཀྱི་ལ་ལ་ཡེ་ཡ་ཐུབ་པའི་ཕྱིར། སྐུ་ཤེལ་ཀྱི་འཕྲུ་གནས་སྐྱ་འཇུག་པ་ཡིན། ཀ་འོ་ལ་ཀ་ཏོག་ཀ་ལྷུག་ཟེར་ཀ་སྐྱ།

ལས། ཤེ་ཀ་གྲུ་ཏ་ག་སྐྱ་པ་ལ་འཁྲུ་པའི་ཕྱིར། པ་ཡིན། ཏེ་ཞིང་ཀྱི་ཡ་པའི་ཏེ་ལ་ལ་ཐུབ་པ་ཡིན། ལྷ་ཁྱི་འཕྲུལ་པ་སྟུ་ལ་ཟོག་འཆི་ཡིན། འཁྲུལ་གནས་པ་ཡི་པའི་ཀྱི་ཏོན་སྐྱ་པའི་ཕྱིར། སྐྱ་རེ་ཨ་ཚོ་གནས་སྐྱ་ཐུབ།

པ་ཡིན། ཡིད་གྱི་ཏུ་ག་ཚེ་ལི་ཚེ་ཏེ་ཡིས། ཤུ་སྤྱི་ཀ་ལ་ག་པ་གནས་སྐྱ་ཐུབ་ལ་ཀེ་ཕྱིར། ཏེ་གསྐྱི་ལ་ཚོ་ཀྱི་ལ་འཐུབ་པ་ཡིན། ཡ་ཀུ་ཀ་སྤྱ་ག་ཟག་གནས་སྐྱུ་ཡིན། ཟེར། ཀ་ལ་ཏེ་རེ་ལ་པ་འདུ་ཐུག་པའི།

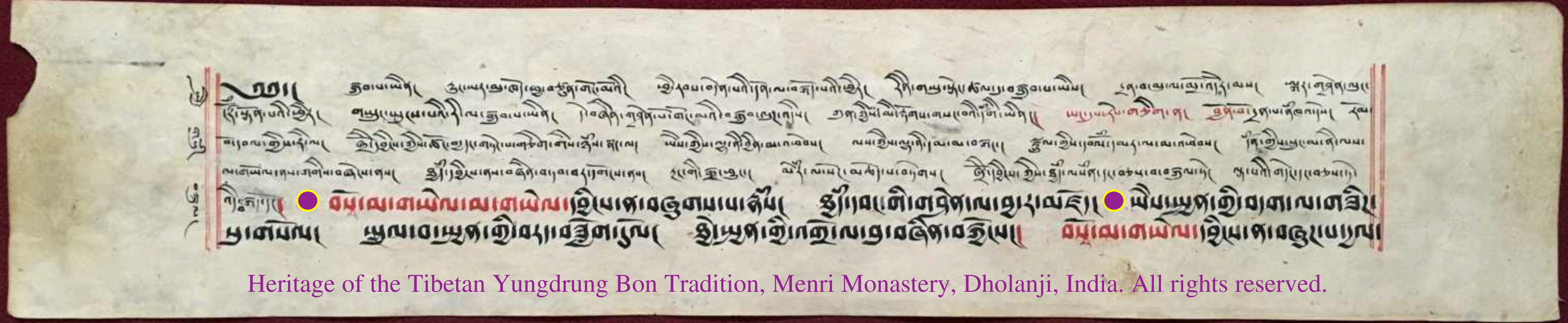
Heritage of the Tibetan Yungdrung Bon Tradition, Menri Monastery, Dholanji, India. All rights reserved.

ཕྱིར། དེ་ནི་ཐེག་པ་ཆེ་བ་ཀུན་ལས་རྒྱལ་བ་ཡིན། པ་ཏེ་ཀ་ཀླུ་སྒྲ་སྒྲོ་ཀ་འདུལ་ལ་ཡིན། ཀུན་ལ་འབྲེལ་ཏིག་རྒྱལ་པ་ཀུན་ལས་རྒྱལ་བའི་ཕྱིར། ཀང་དུ་ཕུང་ཆེ་ཀ་ཞུ་ཕྱག་ཀུ་རྒྱལ་ཡིན། ཐ་ལོ་ཐ་ཀེ་ཞག་ཀ་ཏིག་ཀླུ་ལོ
ཡིན། ལོ་ཡུལ་ལ་ཤག་སྒོ་ཀ་ཞ་པ་ཕུ་ཞི་པ་ཏི་ཕྱིར། ཡིན་ཡི་ལ་ལུག་ཀ་ཞ་པ་ཕུ་རྒྱལ་བ་ཡིན། ཐེ་འབ་ལ་ཏིག་ཀླུ་སྒྲོ་ཀ་དུ་ལ་ཡིན། དབྱིངས་ཀྱི་འདུ་ཀ་ཞམ་ཕུ་ཞི་བ་ཏི་ཕྱིར། ཀུ་ཤེ་ཀ་ཞམ་ཕུ་འབྲ་བ་ཡིན།
ཕྱི་འཐག་ཐིག་ཀླུ་ལ་ཀྱི་དུ་ཕྱག་ཀ་ཏིག་ལས། ལོ་རྒྱལ་པ་འཐ་ཀ་ཀ་ཞམ་ཀུ་ལ་འབྲས་བུའི་ཕྱིར། ཡང་སྒྲ་སྒྲི་པའི་ལ་ལ་འབྲས་བ་ཡིན། ཡི་འཐག་ཐིག་ཕྱ་པ་ལ་ཐ་ཀྲག་ཀ་ལས། དུ་གྲོ་ཀི་ཀྱི་ཐེ་བ
འབྲས་བུའི་ཕྱིར། ཤག་ཕྱུལ་ཞག་ཀ་དང་ཞ་པ་ཕུ་རྒྱལ་བ་ཡིན། འཐུ་ཐ་དུ་ཀྱི་དུ་ཀ་པ་ལ་ཀ་ལུག་ལས། ཀྲག་ཀུ་ཕྱ་པའི་ཞག་ཕུ་ཕྱག་པའི་ཕྱིར། ཀུ་ཀི་ཏུ་ཀ་སོ་ལ་ཕྱག་ཀུ་རྒྱལ་བའི་ ཕྱུ་ཀེ
ལ་སོ་ཞག་ཀུ་ལ་ཀེ ལ་ཀ་པ་སྡོང་ཞ་ཀུ་ཕྱ་ཀེ་ཞི་བ་ཏི་ཕྱིར། ཀཏི་ལ་ཆོ་ཀ་ཀུ་དེ་ཁྱ་ཞ་ཕུ་རྒྱལ་བ་ཡིན། ཏི་པ་སྒྲི་དེ་ལ་འཐ་ལུག་མི་ཀུ་ལས། ལས་ཐོ་ཀེ་ལ་ཡི་ཞམ་རྒྱལ་བའི་ཕྱིར། ལ་དཔུ་ཏི་ལ་ཀི་ཞ་ཕུ
རྒྱལ་བ་ཡིན། ཐ་རི་ཕྱ་ཤེ་ཀི་སྒོ་སོ་ལ་དུ་ཕྱ་ཀུ། ཐེ་ལ་ཐ་ཞག་ཀླུ་ས་སྒྲི་ཀ་ཀ་ཞི། བྲ་ཐ་ལ་ཐེ་འཐ་ཞག་ས་འཐོ་ཀ་ཕྱག་ལ་ཡིན། ཐ་ཞི་ཀྲ་ལོ་དུ་རྒྱལ་བ་འཆོད། ལ་ལ་ལུ་ཀུ་ཐ་ཀ་ཞ་ཕྱག་ཀུ

Heritage of the Tibetan Yungdrung Bon Tradition, Menri Monastery, Dholanji, India. All rights reserved.

Initial chant (མགོ་གྲེར): L5 – བསྒོ་མ་གཡེལ་མ་གཡེལ་དབྱིངས་ན་བཞིགས་པ་རྣམས། + next phrase

KCS#85, slow recitation (འདེབས་རིང་།): L5 – ཡེ་ཤེས་སྤྱན་གྱིས་བདག་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ།



Heritage of the Tibetan Yungdrung Bon Tradition, Menri Monastery, Dholanji, India. All rights reserved.

KCS#85, fast recitation (འདེབས་ཐུང།): L2 – བསྒོ་དབྱིངས་ཉིད་རྣམས་པར་དག་པའི་ཕོ་བྲང་ནི།

Heritage of the Tibetan Yungdrung Bon Tradition, Menri Monastery, Dholanji, India. All rights reserved.

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

Heritage of the Tibetan Yungdrung Bon Tradition, Menri Monastery, Dholanji, India. All rights reserved.

པ་བ་བཞི་ཡབ་ཀྱི་གཞུང་ངོ་། །ཀུན་ཏུ་ཞི་བ་གཤེན་ལྷ། ཨོཾ་ཧཱུྃ། ཨོཾ་བསྒྲུབ་ས་ལེ་ཡེ་ཧཱུྃ་ལེ། །ཞི་བ་ཁྲོ་ཧཱུྃ་ལེ་བདེ་བ་ཡབ་ཀྱི་ཧཱུྃ། ;
ལ་ག་ཡེ་ལ་ཀྱི་བཞིན་ལྟ་ཀུན་ཏུ་གཞི་ལ། །ཡ་གཞན་ཡབ་ཀྱི་བ་ག་ལ་ཕྱག་ཚལ་ལོ། །ལ་པ་ཞི་བ་ལེགས་ཡེ་ཧཱུྃ་ལེ། །ཐུ་ལ་ཐུ་ལེ་ཀ
ཨོཾ་ཧཱུྃ་རྫུ་ཀ་སྲུལ་ཚན། །ལ་ཀྱ་ཀ་སྒྲི་ཡབ་ཀྱི་བ་ཀུན་ཏུ་གཞི་ལ། །ཀུན་ཏུ་གཞི་ལ་ཀྱ་ཀ་འཚལ་བཀོ་ཞིང་པ་ལ་དེ། །ཐུགས་བཀྲལ་པ་ལེ།
རྒྱ་ཡབ་ཡུམ་ག་པ་པོ་རྩེ་ཐུབ། །བཀའ་ཞི་ལ་ཐུ་ལེགས་སྐུ་བ་ཀྱི་བ་ཞི་ལ་རྒྱ་ཡ། །ཤེ་བཞི་ཡེ་པ་རུ་ལ་བ་ཀུ་ག་པ་པོ་རྩེ་ཐུབ། །སྒྲོ་ག་རྩེ་ག་ཐུ།
བུ་ལ་ལ་ཞི་བ། །སྤྲོ་ལ་ཤར་ལ་སྒྲུབ་ལོ་ཞི་ཡ་ཀྱི་སྤྲུལ། །བཀའ་བཞི་ཀུན་ཏུ་ཐུབ་བརྒྱ་བཞི་ཡ་ལ། །ཀུན་ཏུ་ལྕེ་གཞན་བཀྱ་ག་ལ།
ཕྱག་ཚལ་ལོ། །པ་ག་ཡེ་ལེ་ཧཱུྃ། ཡབ་ཀྱི་ག་པ་པོ་རྩེ་ཐུབ། །ཐུ་རྩེ་ཡབ་ལེགས་གཙུ་ལ་ག་པ་པ་ཞི་ཀ་བཞི། ཀཐུ་བཞི་ཀ་ཐུབ་ཀཐུ་བཞི་ཡ་པ་ཀོ།

Heritage of the Tibetan Yungdrung Bon Tradition, Menri Monastery, Dholanji, India. All rights reserved.

༄༅། སྐྱེས་བཅི། ཐ་ག་པ་ཅ་ཐུབ་པ་ཀྱི་ཤེས་པ་བཞི་ཡེ་ལ། ཀུན་ཡུལ་ཀ་གཞི་ཤེས་ལ། ག་པ་ལ་ཐུ་ཡི་ཞིལ་བཀྱི་དུ་རོ་ག་པ་པ།
ལཙོན་ཤེས་པ། ཡུག་ཐུ་ཡི་ཞིལ་དུ་ལ་པ་ཡུལ་པ་རོ་ཀྱི་ཝི་བཞི། ཡེ་ཐ་ཡི་རོ་ཡུལ་པ་རོ་ག་པ་པ་དུ་ཤེས་པ། ཐི་ལ་པ་ལ་ཡུལ་པ་རོ་ཀྱི་བཞི།
ཤི་བཀྱི། ཚོ་བཀྱི་དུ་ག་པ་རོ་ཀྱི་ཤེས་པ་ཐུ། ཐྱི་བ་པ་ཤི་པ་ག་ཤེས་པ་ཀུན་ཡུལ་ཀ་གཞི་ག་པུ་ལ། ཐི་ཞི་པ་བཀྱི་ལ་ཡུལ་པ་རོ་ཧེ་ཞི་ག་ཀྱི་ལ་བཐུ། ལ་ཤི།
ཡུལ་དུ་ག་པ་རོ་ཀྱི་ཤེས་པ་ཐུབ་བཞི་ཡེ་ལ། ཀུན་ཡུལ་ཀ་གཞི་ཤེས་ལ་བཀྱ་ག། བ་བཐུ་ཐི་ལ་ག་ཤེས་ཀ་པུ་ཐི་ག་པ་པ་དུ་ཤེས་པ། ཀླེ་དུ་ཡི་པ་བཐུ།
པ་རོ་ག་པ་པ་ལཙོན་ཤེས་པ། ཐི་པ་ལ་པ་ལ་ལ་ཀ་པ་པ་རོ་ཀྱི་ལ་བ་བཞི། ཐུ་ཀུ་ག་ཐུ། དེ། ཡུ་ཐུ་བཞི་ག་པ་ཡུལ་པ་རོ། ཐུ་ག་ཐུལ་ཐུ་བ་པ།
ཡུལ་ཤ་པ་རོ་ཀྱི་ལ་བཞི། སྐྱི་ལ་པ་ལ་ཡུལ་པ་རོ་ག་པ་པ་དུ་ཤེས་པ། ཐུ་ག་ཐུལ་ཐུ་བ་པ་ཀྱི་ཀྱི་ཤེས་པ་ཐུབ་བཞི་ཡེ་ལ། ཀུན་ཡུལ་ཀ་གཞི་ཤེས་བ།

Heritage of the Tibetan Yungdrung Bon Tradition, Menri Monastery, Dholanji, India. All rights reserved.

KCS#48, recitation (ཆོག་བཤད།): L1 – བསྒོ་ཁྲག་མཚོ་དམར་ནག་འཁྱིལ་བའི་ན་སྒྲོང་ནས།

ཞུགས་ལ་སྐྱེ་ཚེ་བ་ལ་ཞེན།། ༈ བསྒོ་ཁྲག་མཚོ། །དམར་ནག་འཁྱིལ་བའི་ན་སྒྲོང་ནས། མ་གཟིགས་སྐྱེ་བའི་ལུས། །ཞི་ཡ་ཁྲོ་སྒྲེ། ཞག་ཀ་སྐྲ།
སྐྲེ་ལས་པ་ཁྲི་ཞུ་ལྷ་ལ་ཞིའི། ཡེ་པ་ལས་པ་ལ་སྐྱལ་བའི། །ཞལ་ལ་ཞི་ནུ་བ། ཞགས་ཞགས་བའི་ལས་པ་ནུབ་གྱི་ཞིག་ཤིར། ཞི་ཁྲུ་ཀབ་དུ་ཞིག་ཁྲུ་ཤེས།
ཀེ་དུ་སྐྱུ་ཤ་གཉིས་ཀ།། ཀ་བཙུན་ཞིང་ཁྲག་མཚོ་ནག་འཁྱིལ་བའི་ན་སྒྲོང་ནས། ཐ་སྐྱལ་ལས་པ་ལ་སྐྱལ་བའི་གཟི་ལ་ཐུ། སྐྱལ་བའི་ལས་ཀྱིས་
ཙཐ་ཏེ་ཞིག་མཚོ་ཞུ་དུ་ཤེས། ཐུག་སྐྱལ་བ་ཁྲུ་ཤེས། ཀེ་དུ་སྐྱུ་ཤ་གཉིས་ཀ།། སྐྱལ་བ་བ་ཙག་ཀྱུ་དུ་ཞི་བའི་ཀ་བ་པ་དུ་ཤེས། ལས་པ་ལ།
སྐྲུ་ཁྲི་ཞལ་ཁྲི་ཐུ་ལ་ཐུ། ཀྱུག་བའི་ལས་ཀ་ཁྲི་ཙག་ཁྲི་སྤྱ་པོ་ཁྲོལ། སྐུ་ནམ་པ་ཙག་ཀྱུ་ཀ་ཞི་བའི་ཁྲུ་ཤེས། ཀེ་དུ་སྐྱུ་ཤ
གཉིས་ཀ།། དུག་པ་ལས་པ་ལ་ལ་རུ་བའི་ཀ་པ་པ་དུ་ཤེས། ལས་པ་ལ་ལ་རུ་བའི་སྐྱེ་ཞིག་ཀྱི་ཐུ། སྐུ་དུ་ཙག་ཀྱུ་ཀ་ཞི་བའི་ཁྲུ་ཤེས།

Heritage of the Tibetan Yungdrung Bon Tradition, Menri Monastery, Dholanji, India. All rights reserved.

༄ ཀྱི་ཡུམ་ཆེན་ཐུབ་པ་ཀེལ་པ་འགྲུབ་ཅིག

༄༅། །དེ་ནས་ཡུམ་ཀྱི་གཞི་ཤེས། རྗེ་ལྷ་ཡི། ཕྱག་པ་ཕྱི་བ་ཕྱི་ནང་གི་བ་གསང་བ་ཐོབ་ཀྱི་ཤེས་པ། སྤྱི་རྒྱ་ལྷ་ཡི་སྒྲི་ཡི་ལྷ་ཀེ་ཀ་ཐུ། སྤྱི་ཕྱི་རོ་རྒྱས་

ཤེས་ཀྱིར། དེ་ཡི་ཡུམ་ཀྱི་གཞི་ཤེས། ༄ བདེ་ཆེན་གྲུབ་པ། ཡིད་ཀྱི་ཀུན་ཏུ་ཐོག་མ་བཤད་པ། ཕྱི་ནང་ཅུ་ཡི་ཐོག་མ་ཐོག་མ་བཤད་པ། སྐྱལ་བ་རྒྱན་

ཀྱི་ཡི་ཐལ་ཅི་ཡུ་ཡི་ཤེས་བཅུ། རྩ་རྒྱུ་ཀྱི་གསུང་པ་ཀྱི། དེ་ཡི་ཡུམ་ཀྱི་གཞི་ཤེས། ཐེ་ཟླ་ཐིལ་ཐོག་ལས་ཡང་གཞི་ཐུབ་ལ། གཞི་པ།

སྤྱད་ཀྱི་ཐོབ་པ་ཕྱི་ནང་གི་བ་གསང་བ་ཀྱི་ཤེས་པ། ཕྱི་ནང་ཐུབ་ལ་ཡང་ལ་ཡང་བ་རོ་ཡི་ཐེ། ཕྱི་ཀ་འོད་ཡང་བ་ཐད་སྐུ་བ་རོ་ཤེས་སྤྱི། ཤི་ཅི་ཀ་བ་རོ།

གྲུ་ཤེས། དེ་ཡི་ཡུམ་ཀྱི་གཞི་ཤེས། ཐེ་ལྷ་ཡི་ཐེ། ཚེ་བ་ཕྱི་རྡལ་བ་རོ་ཀ་སྤྱི་ལས་པ། ཤི་ཡང་ལས་པ་ཡི་བ་ལྷ་ཐག་ཕྱི་བ་པ། གྲུ་ནུ་ཐུབ་པ་ཡི་སྒྲི།

ལྷ་རོ་ཐིལ། གྲུབ་ཐུ་ཐབ་ཟླ་པ་ཐོག་སྤྱི་ཐོག་རོ་ལྷ། གསང་ཐོག་སྒྲི་ཡི་ཤེས་ཐི་ཐོབ་པ་ཀྱི། རྫུ་པ་རོ་སྒྲི་ཡི་ཤེས་ཀ་ཐུབ་ལ་ཐྱི་གསུམ་ཟླ་ལ།

Heritage of the Tibetan Yungdrung Bon Tradition, Menri Monastery, Dholanji, India. All rights reserved.

ཕྱི་ན་ཐིག །ནང་གི་ཤེས་པ་ཀ་ཏི་ཤེལ་ལ། ཡེ་ཤེས་ཐིག་ལེ་ཉམས་པ་ཁྱབ་ཀ་ལ་ཐུག་ལ་ཨེ། ཨ་ཐིམ་ཉི་པ་ཉམ་པ་ཧེ་ཀ་པ་ལྟ་ཡི་པ་གང་སྟེ། ཀ་པ་ལ་པའི་ཀྱི
།གཡོ་བའི་ཐིག་ལེ་ཀྱང་པ། ཡེ་པ་པའི་ཀྱང་།ཀ་པའི་ཐིག་ལེ་ཉམ་པ་ཨེ། ཀ་པ་ལ་པའི་ཐིག་ལེ་ཀྱང་ཀྱང་ལྟ་ཐུག་ལ། །ཁ་ལ་ཀ་པ་པ་ཤེ་པ་ཀྱི
ཀྱི་ལ་ཐིག་ལེ། ཀྱང་ལ་ཞེ་ཀ་ཀྱི་ཚིག་པ་ཀྱི་ཀ་ཀྱི། ཐིག་ལ་ཞི་པ་ཀློ་ཐུག་ཉམ་པ་ཞེ་ཀ། ཐིག་པའི་ཡི་གེ་ཐིག་ལ་ཡི་གེ་ཚིག་ལ།
ཐིག་ལ་པའི་ཡི་གེ་ཚིག་ཀ་ཞུང་ཀྱི་ཀ་ཐུག་ཀྱི། ཀ་པ་པའི་ཡི་གེ་ཚིག་ཀྱང་ལ་ལ་ཐུ་ལྟ་ཐུག་ལ། ཡུལ་པ་པ་ལ་པ་ཞེ་ལ་པ་ཞེ་ཐིག་ཀྱི
ཐེ་པ། ཐིག་ཐུལ་པ་ལ་པའི་ཐུག་ཉམ་པ། ཀྱི་ཡི་ཐུག་ཀྱང་ཐིག་ཉམ། ཀ་ཐི་ལ་ཀྱི་ལ་ཚེ་ལ་ལ་པ་ཐིག་ཞེ། ཐུག་ཀྱང་ལ་ཀ་པ་ཉམ་ཀྱང་ལ་ཐིག་ལ་པ་ཐེ་པ།
ལ་ཐུ་ལྟ་ཐིག་ལ་པའི་ཐུག་ཉམ་པ་ཐུག་ཞེ་ཞེ་པ་ལ། ཀྱི་ཡི་ཐུག་ཀྱང་ཐིག་ཉམ་ཀྱང་ཀ་ལ་ཐུག་ཐིག་ལ་ཨེ། ཐེ་ཐིག་ཉི་ལ་ཀྱང་ཐེ་ཀ་ལ་ཀ་ཀྱི། ཉམ་ཐིག་ཞེ་ཀྱི་ལ་ཐིག

Heritage of the Tibetan Yungdrung Bon Tradition, Menri Monastery, Dholanji, India. All rights reserved.

KCS#58, recitation (ཚིག་བཤད།): L1 – བསྒོ་བདུད་ཡུལ་ཁ་རག་སྨན་འབྱུང་ནས།

༄། ཀཿ། བ་ཧྲི་ཡེ་ལ་ཀྱི་ཀྱཻ། ། ཨཱཿ ཀྱཻ། ཀྱཻ་ལ་ལ། དང་། སྤྱན་ཀ་ཆེ་བ་ཐམས། ཀྱཻ་ལ་ལྷ། ལྷ་དང་ཀླུ་གཉན་ཐམས། དྲག་ཀྱཻ་ཀ་རྒྱལ་པོ་ཆེན།
ལགས་སོ། ། ཡིད་ཡུམ་ཡུ། འབུམ་པ་བ་ཤེས། ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལ་སྤྱོད་པ་འདུ། ཀུན་ཏུ་སྤྱོད་པའི་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་སྡིག་པ་ལ་བཤགས་སོ། ། ཡུལ་དུ་སྤྱོད།
པ་ཀ་ལ་པ་ལ་བཤགས་སོ། ། ལྷ་ཀྱཻ་ཞི་བ་ཡུ་ཟབ། ། ཀླུ་ཀྱཻ་ཤེས་ཐུ་ཀ་རུ་ཤེས། ། གཉན་རྒྱུ་རྒྱུ་ཤེས་བོ། ། གཟའ་ཀྱཻ་ཤི།
ཀྱིས་ཡ། ། ཀྱཻ་ཤེས་རི་ཀྱི་ཀ་ཡ་ཤེས། ། ཞེ་ཀྱཻ་ཕྱི་པ་ཀྱུ་ལ་བོ། ། བཙན་ཀྱཻ་ཀྱུ་ལ་སྡིག་ཏུ་ཡ། སྡུལ་བ་ལ་པ་རྒྱལ་ཀླུ་ལ།
ཚན། ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལ་སྤྱོད་པ་འདུ། ཀུན་ཏུ་སྤྱོད་པའི་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་སྡིག་པ་ལ་བཤགས་སོ། ། ཡུལ་དུ་སྤྱོད་པ་ཀ་ལ་པ་ལ་བཤགས་སོ། ། ཨ་ཡུ་ཨ་ཚོལ།
ཡུལ་གྱི་བ་ཀྱི་ཀ་ར་ཤེ། བཙན་ཀྱཻ་ཀྱུ་ལ་སྡིག་ཏུ་ཡ། ཡིད་ཡུམ་ཡུ། འབུམ་པ་བ་ཤེས། ། འཇིག་རྟེན་པ་ཀ་གཉེན་ལ་ཡུ་ཡ་ཀ་འཛིན། ;

Heritage of the Tibetan Yungdrung Bon Tradition, Menri Monastery, Dholanji, India. All rights reserved.

ཡོ་ཏྲེ་ཏྲི་ལ་པ་ཏི་ལ་ཡ༔ འཕྲུལ་ཕྱུལ་ཀྱི་ལི་ཕྱུལ་ལི་ཏྲེ་ཧེ། ལ་ཛྙ་ཀྱི་ཏྲ་ཏྲི་ཏྲེ་ཏྲི་ཧེ། མི་འཚོགས་ཕུ་ལི་ཡ་ཀེ་ཚེ། ཡ་འ
ག་ཚིག་ལི་ཧྲི་གཡུ་ཤྲི་ཀྲྀ་ཧཱུྃ་ཤ་ཀྲ། ཕྱི་ཚིག་ཀེ་ཏ་ག་ཤེ་ཏ་ཀྲྀ་པ་ཕུ་ལ་ཝི། ག་པ་པ་ཏི་ཕྱི་ག་ཚིག་ལ་ཏི་ག་ཕྱ་ལ་ཚི་ལ། ༔
འགྲེ་ཕྲེག་པ་ཚ་ལ་ཐེག་ཀྲུ་ཞི་ཕྱི་འཚོགས། ལ་པ་ཀྲི་ཤྲག་འཛད་འབྲུ་པི་ཕྱད་འཇུ། ཤྲག་འཛད་ཕྲེག་ཚི་ཧ་ལ་ཤི་ཏྲེ་ད།
ཀྲུ་ཀ་ཤུ་ཕ་ཀྲ་ཕྱི་ཧྲི་ཧྲི་ཕྱ་ལཾ། ལ་པ་ལ་འཇའ་ཕྱི་ག་པ་པ་ཏི་ལ་འཇུ། ཕྲག་ལ་ཤྲེ་ཀྱི་གྱུ་ཕྱུད་ཀྲུ། ལ་པ་ཀྲི
འགྲ་ཙ་ཏ་ཕྱུ་ཤྲད་འཚོགས་ཤྲད་ཚེ་ཧེ། ཕྲེ་ཀྲི་ཐེག་ཕྲེ་པ་ག་ཏྲུ་ཞུ་ལ། ཏི་ཧྲི་ཕྱུད་ལ་ཏ་ཏ་ག་ཏེ་ད་ལ་ཧྲི༔ ཡོ་ཏྲེ་ཏྲི་ལ།
པ་ཏི་ལ་ཡ༔ འཕྲུལ་ཕྱུལ་ཀྱི་ཀྲི་ཏྲ་པ་ཏྲེ་ཚེ་ཧེ། ལ་ཛྙ་ཀྱི་ཀྲ་ཀྲི་ཏྲ་ཏྲེ་ཧེ་པ། ལ་གྱུ་ཏ་ག་ལི་ཀྲ་ག་ཧྲི་ཕྱི་པ་ཏི་ལ། འགྲ

Heritage of the Tibetan Yungdrung Bon Tradition, Menri Monastery, Dholanji, India. All rights reserved.

༄༅། ། ཧྲཱིཿ དག་ལྷ་ཚེ་ཡི་སྒྲ་ཚེ་ཡི་འཆི་མེད་ཚེ་ཡི་།། སོ་ཚེ་ལ་བ་འཁྱིལ་ཕྱི་ཕུ་བ་ལྷ་ཡི་ཡ།། ཕྱག་ཅིག་ཅིག་ཕྱག་ཡིབ་མ་གཏག༔ ཀུ་ཏུ།
ཕྱག་འཚལ་ལོ༔ ཅི་ལ་བ་ཀ་ལ་མ་ལ་ཏེ།།༔ ཞེས་ཟེར་ཞེས་གཡུང་ལ་སོ་གཏི་ཅུ་འཚལ་ཤིས། གཤལ་ཤི་ཀྱི་བ་ཡ་ཡི་ཤི་ཀྱི་བ་ཡ།། ཤི
ལ་ཡི་བ་ཡ་གཏག་ཤལ་ཞིག།ཀུ་ལོ།། རྡོ་ཀ་ཀྱི་ལ་ཞིག་འཆི་གྱི་ཀ་ལ། ཀུ་ཏུ་ཕྱག་འཚལ་ལོ༔ ཡི་གྲུབ།༔ ཀུ་ལ་སོ་ཞིག་གཏི་ཀུ།།
ཡི་ཀ་ལ། །ཀླུ་ལ་ཡི་ཞིག་བཀག་སྐྱེ་ཡི།། ཏེ་ཀ་ཀུ་ཀྱི་ལུ་ཡི་ཀུ་འཆི་ཏུ༔ སྲི་ཀྱི་ལ་ཏུ་ཀུ་ཀྱེ་བ་མཆོད་པ་ཐུབ། ཀུ་ཏུ།
ཕྱག་འཚལ་ལོ༔ །ལ་ནུབ་ཀུ་ཏུ༔ ཡུ་ཤེ་ལྷ་སྐྱེ་གཙོ་ཡི་ཀ་ལྷ་ཀུ།། ཤུ་ལྷ་ཀུ་ལོ་ཡིབ་ལོ་ཀུ་ཤི་མ་ལྷ། གཤམ་ལོ་ག།
ཀུ་ལ་ཡི།ཤལ་ཀུ་ལྷ་ཀུ་འཆི། སྲི་ག་ཅིག་སྒྲ་ཞིག་ལ་འཕྲིག་འཛ་ལོ་ལུ། ལམ་ལ་ལ་ཀུ་བ་ཀ་ཀ་ཐུག་ཕྱི་ཀ་ལ་ཡི་ཀ་སོ་ཀུ། ༔

Heritage of the Tibetan Yungdrung Bon Tradition, Menri Monastery, Dholanji, India. All rights reserved.

Final chant (མཇུག་སྨྲེར): L2 – དམ་ཉམས་དགྲ་བགེགས་བསྒྲོལ་བའི་ལས་མཛོད་ཅིག

[illegible]

Heritage of the Tibetan Yungdrung Bon Tradition, Menri Monastery, Dholanji, India. All rights reserved.