

ཡ་མ་འདི་གཅིག་གོ་ཚེ་ག་བཞུགས་སོ།།



Praises to the Twenty-One Taras

THIS TEXT IS FOR CENTRE USE ONLY!

PLEASE VISIT THE BOOKSTORE TO  
PURCHASE TEXTS FOR PERSONAL USE.

ཀུན་ཀུན་ལྔ་ལྔ་

to Gurubhyah

ན་མོ་བྱང་ལྔ་ལྔ་ །

Namo Buddhaya

ན་མོ་དྲུག་ལྔ་ལྔ་ །

Namo Dharmaya

ན་མོ་སངས་ལྔ་ལྔ་ །

Namo Sanghaya

(3 x)

I/ REFUGE

I take Refuge in my Gurus

I take Refuge in the Buddha

I take Refuge in the Dharma

I take Refuge in the Sangha

*(Recite three times)*

སངས་རྒྱལ་ཆོས་དང་ཆོག་གི་མཆོག་ནམས་ལ།  
Sang Gye Cho Dang Tsog Kyi Cho Nam La

བྱང་རྩལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆོ།  
Jang Chub Bar Du Dag Ni Kyab Su Kyi

བདག་གིས་སྤྱན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་གྱིས།  
Dag Gi Jin Sog Gyi Pe So Nam Kyi

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་གྲོག།  
Dro La Pan Chir Sang Gye Drub Bar Shog

(3 x)



སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག །

Sem Che Tam Che Day Wa Dang Day Way11Gyu Dang Dem Par Gyu Chig

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱུག་བསྐྱེད་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

Sem Che Tam Che Duk Ngar Dang Duk Ngal Gye Gyu Dang Tay War Gyu Chig

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

Sem Che Tam Che Duk Ngal May Pe Day Wa Dang Me Tay War Gyu Chig

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྒྲུང་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

Sem Che Tam Che Nge Ring Cha Da Dang Tell Way Thang Nyum La Nye Par Gyu Chig

(3 x)

༄༄། །པོ་ཏ་ལ་ཡི་གནས་མཚོག་ནས།

Po Ta La Yi Ne Cho Nay

།ཏི་ཡིག་རྒྱང་ཁུ་ལས་འབྱུངས་ཤིང་།

Tam Yi Jang Ku Le Trung Shing

།འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་དབུ་ལ་བརྒྱན།

Ö Pak Me Kye U La Gyen

།དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་འཕྲིན་ལས་མ།

Du Sum Sang Gye Trin Ley Ma

།སྒྲོལ་མ་འཁོར་བཅས་གཤེགས་སུ་གསོལ།

Drol Ma Khor Chay She Su Söl

།ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པན་གྱིས།

Lha Dang Lha Min Chö Pen Ghi

།ཞབས་ཀྱི་པརྫོལ་བདུད་དེ།

Shap Kye Pe Mo La Tü De

།ཁོངས་པ་ཀུན་ལས་སྒྲོལ་མཛད་མ།

Pong Pa Kün Le Dröl Dze Ma

།སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

Dröl Ma Yum La Chak Tsel Lo



།རྫི་བཙུན་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་དང།

Jet Sun Pak Ma Dröl Ma Dang

།རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་ཐམས་ཅད་ལ།

Gyel Wa Se Che Tam Chel La

།མི་ཏོག་བདུག་སྒྲོས་མར་མེ་དྲི།

Me Tok Duk Pö Mar Me Dri

།དངོས་འབྱོར་ཡིད་ཀྱིས་ཕྱལ་ནས་འབུལ།

Ngö Jor Yi Kye Trül Ne Bul

།ཕྱོགས་བཙུད་སུ་གསུམ་བཞུགས་པ་ཡི།

Chok Chu Dü Sum Shuk Pa Yi

།ཀུན་ནས་དད་པས་ཕྱག་བཞུའོ།

Kün Ne Te Pe Chak Gyi O

།ཞལ་ཟས་རོལ་མོ་ལ་སོགས་པ།

Shel Ze Röl Mo La Sog Pa

།འཕགས་མའི་ཚོགས་ཀྱིས་བཞེས་སུ་གསོལ།

Pak May Tsok Kye Shay Su Söl

ཁོག་མ་མིད་ནས་ད་ལྟ་འི་བར།

Tok Ma Me Ne Da Tay Bar

སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་དབང་གུར་པའི།

Sem Ni Nyön Mong Wang Gyur Pay

ཉོན་ཐོས་རང་རྒྱལ་བྱང་རྒྱལ་སེམས།

Nyen Tö Rang Gyel Jang Chub Sem

དུས་གསུམ་དགེ་བ་ཅི་བསགས་པའི།

Dü Sum Ge Wa Kye Sak Pay

མི་དགེ་བཅུ་དང་མཚམས་མིད་ལྔ།

Mi Ge Chu Dang Tsam Men Nga

སྒྲིག་པ་ཐམས་ཅད་བཤགས་པར་བགྱི།

Dik Pa Tam Che Shak Par Gyi

སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་ལ་སོགས་པས།

So So Che Wo La Sog Pe

བསོད་ནམས་ལ་ནི་བདག་ཡི་རང་།

So Nam La Ni Dak Yi Rang



སེམས་ཅན་ནམས་ཀྱི་བསམ་བ་དང་།

Sem Chen Nam Kye Sam Pa Dang

ཆེ་ཆུང་བྱན་མོང་ཐག་པ་ཡི།

Che Chung Tün Mong Tek Pa Yi

འཁོར་བ་དེ་སྤིད་མ་སྟོངས་བར།

Khor Wa Ji Si Ma Tong Bar

སྐྱུག་བསྔལ་རྒྱ་མཚོར་བྱིང་བ་ཡི།

Duk Ngël Gya Tsor Jing Wa Yi

སྒོ་ཡི་བྱེ་བྲག་དེ་ལྟ་བར།

Lo Yi Je Drak Ji Tay War

ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ།

Chö Kye Khor Lo Khor Du Söl

ལྷ་ངན་མི་དར་བྱུགས་རྩེ་ཡིས།

Nya Ngen Mi Da Tuk Je Yi

སེམས་ཅན་ནམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ།

Sem Chen Nam La Zik Su Söl

ཁདག་གིས་བསོད་ནམས་ཅི་བསགས་པ།

Dak Gi Sö Nam Kye Sak Pa

རིང་པོར་མི་ཐོགས་འགྲོ་བ་ཡི།

Ring Por Mi Tok Dro Wa Wi

ཐམས་ཅད་བྱང་ཆུབ་རྒྱུར་གྱུར་ནས།

Tam Che Jang Chub Gyur Gyur Ne

འདྲིན་པའི་དཔལ་དུ་བདག་གྱུར་ཅིག།

Dren Pay Pel Du Dak Gyur Chik



༄༄། ཨོྲཱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཁར་ཨཀཏི་བྲ་ཏི་ཚྭ་སྒྲུ།

Om Arya Tare Sapariwara Argham Praticcha Svaha

ཨོྲཱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཁར་ཕུའེབ་བྲ་ཏི་ཚྭ་སྒྲུ།

Om Arya Tare Sapariwara Pushpe Praticcha Svaha

ཨོྲཱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཁར་སྒྲ་ལོ་ཀེ་བྲ་ཏི་ཚྭ་སྒྲུ།

Om Arya Tare Sapariwara Alungay Praticcha Svaha

ཨོྲཱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཁར་ནི་མི་ཏ་བྲ་ཏི་ཚྭ་སྒྲུ།

Om Arya Tare Sapariwara Neuday Praticcha Svaha

ཨོྲཱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཁར་བྲ་ཏི་ཚྭ་སྒྲུ།

Om Arya Tare Sapariwara Paday Praticcha Svaha

ཨོྲཱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཁར་རྩུ་པེ་བྲ་ཏི་ཚྭ་སྒྲུ།

Om Arya Tare Sapariwara Dhupe Praticcha Svaha

ཨོྲཱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཁར་གཞུ་བྲ་ཏི་ཚྭ་སྒྲུ།

Om Arya Tare Sapariwara Gandhe Praticcha Svaha

ཨོྲཱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཁར་ཤཔད་བྲ་ཏི་ཚྭ་སྒྲུ།

Om Arya Tare Sapariwara Shapda Praticcha Svaha

༄༄

།ས་གཞི་སྒྲིམ་གྱིས་བྱགས་ཤིང་མེ་དོག་བཟམ།།

Sa Shi Pö Kye Juk Shing Me Tok Tram

།སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་འབྲུལ་བར་ཡིས།།

Sang Gye Shing Du Mik Te Bül War Yi

།ཨི་དྲི་གུ་རུ་རྟན་མཐུལ་ཀློག་ཡ་ཏ་ཡ་མི།།

Idam Guru Ratna Mandalakam Niryātayami

།རི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ནི་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདི།།

Ri Rap Ling Shi Nyi De Gyen Pa Di

།འགྲོ་གྲུན་ནམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོར་བར་ཤོག།།

Dro Kün Nam Dak Shing La Chö Par Shok



༄༄། །ཨོ་ཇེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

Om Jet Sün Ma Pak Ma Dröl Ma La Chak Tsel Lo

།ཕྱག་འཆལ་སྒྲོལ་མ་སྙུར་མ་དཔའ་ལོ།

Chak Tsel Dröl Ma Nyur Ma Pa Mo

།འཛིག་དེན་གསུམ་མགོན་ཆུ་སྐྱེས་ཞལ་གྱི།

Jig Ten Sum Göñ Chu Kyes Shel Gyi

།ཕག་འཆལ་སྟོན་ཀའི་ལྷ་བ་གྲུན་དུ།

Chak Tsel Tön Kay Da Wa Kün Tu

།སྐར་མ་སྟོང་ཕྱག་ཚོགས་པ་ནམས་གྱིས།

Kar Ma Tong Trak Tsok Pa Nam Kye

།སྒྲུན་ནི་སྐད་ཅིག་སྒྲོག་དང་འདྲ་མ།

Chen Ni Ke Chik Lok Dang Dra Ma

།གེ་སར་ཕྱེ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ།

Ge Sar Che Wa Le Ni Jung Ma

།གང་བ་བརྒྱ་ནི་བརྟེན་པའི་ཞལ་མ།

Gang Wa Ga Ni Tsek Pay Shel Ma

།རབ་དུ་ཕྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ།

Rap Tu Je Wa Yö Rap Bar Ma

ཁྱུག་འཆ་ལ་སེར་སྒྲོ་ཆུ་ནས་སྒྲིས་ཀྱི།

Chak Tsel Ser Ngo Chu Ne Kyes Kye

སྒྲིན་པ་བརྩོན་འགྲུས་དཀའ་ཐུབ་ཞི་བ།

Jin Pa Tsön Drü Ka Tup Shi Wa

ཁྱུག་འཆ་ལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུག་ཏོར།

Chak Tsel De Shin Shek Pay Tsuk Tor

མ་ལུས་པ་རོལ་ཕྱིན་པ་ཐོབ་པའི།

Ma Lü Pa Röl Chin Pa Tob Pay

པདྨས་ཕྱག་ནི་ནམ་པར་བརྒྱན་མ།

Pe Me Chak Ni Nam Par Gyen Ma

བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྒྲོད་ཡུལ་ཞིད་མ།

Zö Pa Sam Ten Chö Yul Nyi Ma

མཐའ་ཡས་ནམ་པར་རྒྱལ་བར་སྒྲོད་མ།

Ta Ye Nam Par Gyel War Chö Ma

རྒྱལ་བའི་སྤྲས་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེན་མ།

Gyel Way Se Kye Shin Tu Ten Ma



ཁྱུག་འཆ་ལ་དུ་དྲུར་རྩྱུ་ཡི་གེས།

Chak Tsel Tut Ta Ra Hung Yi Ge

འཛིག་དེན་བདུན་པོ་ཞབས་ཀྱིས་མནན་དེ།

Jik Ten Dün Po Shap Kye Nen Te

ཁྱུག་འཆ་ལ་བརྒྱ་བྱིན་མི་ལྷ་ཆངས་པ།

Chak Tsel Gya Jin Me Lha Tsang Pa

འབྲུང་པོ་རོ་ལངས་དྲི་ཟ་ནམས་དང་།

Jung Po Ro Lang Dri Za Nam Dang

འདོད་དང་སྤྱོད་པ་དང་ནམ་མཁའ་གང་མ།

Dö Dang Chok Dang Nam Kha Gang Ma

ལུས་པ་མེད་པར་འགོགས་པར་ནུས་མ།

Lü Pa Me Par Guk Par Nü Ma

རླུང་ལྷ་སྤྱོད་ཆོག་པ་དབང་ཕྱག་མཆོད་མ།

Lung Lha Na Tsok Wang Chuk Chö Ma

གཞོད་སྒྲིན་ཆོག་པ་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསྐྱོད་མ།

Nö Jin Tsok Kye Dün Ne Tö Ma

།ཕྱག་འཆ་ལ་རྩེ་ཅེས་བྱ་དང་ཕྱག་གིས།  
 Chak Tsel Trak Che Ja Dang Pai Kye  
 །གཡས་བསྐྱམས་གཡོན་བརྒྱུད་མཁུ་གིས་མཛན་ཏེ།  
 Ye Kum Yön Kyang Shap Kye Nen Te  
 །ཕྱག་འཆ་ལ་དུ་རེ་འཛིགས་པ་ཆེན་མོ།  
 Chak Tsel Tu Re Jik Pa Chen Mo  
 །ཚུ་སྦྱིས་ཞལ་ནི་ཁྲོ་གནེར་ལྷན་མཛད།  
 Chu Kye Shel Ni Tro Nyer Den Dze

།ཕ་རོལ་འབྲུལ་འཁོར་རབ་དུ་འཛོམས་མ།  
 Pa Röl Trül Khor Rap Tu Jom Ma  
 །མི་འབར་འབྲུགས་པ་ཤིན་དུ་འབར་མ།  
 Me Bar Truk Pa Shin Tu Bar Ma  
 །བདུད་གྱི་དབའ་བོ་རྣམ་པར་འཛོམས་མ།  
 Dü Kye Pa Wo Nam Par Jom Ma  
 །དགྲ་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ།  
 Dra Wo Tham Che Ma Lü Sö Ma



།ཕྱག་འཆ་ལ་དགོན་མཆོག་གསུམ་མཆོན་ཕྱག་རྒྱའི།  
 Chak Tsel Kön Chok Sum Tsön Chak Gyay  
 །མ་ལུས་ཐྱོགས་གྱི་འཁོར་ལོས་བརྒྱན་པའི།  
 Ma Lü Chok Kye Khor Lö Gyen Pay  
 །ཕྱག་འཆ་ལ་རབ་དུ་དགའ་བར་བཟིད་པའི།  
 Chak Tsel Rap Tu Ga War Ji Pay  
 །བཞད་པ་རབ་བཞད་དུ་དྲར་ཡིས།  
 She Pa Rap She Tu Ta Ra Yi

།སོར་མོས་བྱགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།  
 Sor Mö Tuk Kar Nam Par Gyen Ma  
 །རང་གི་འོད་གྱི་ཆོགས་རྣམས་འབྲུགས་མ།  
 Rang Gi Ö Kye Tsok Nam Truk Ma  
 །དབུ་རྒྱན་འོད་གྱི་ཐེང་བ་སྤེལ་མ།  
 U Gyen Ö Kye Treng Wa Pel Ma  
 །བདུད་དང་འཇུག་ཏིན་དབང་དུ་མཛད་མ།  
 Dü Dang Jik Ten Wang Du Dze Ma

།ཕྱག་འཆེལ་ས་གཞི་སྐྱོང་བའི་ཚོགས་ནམས།  
 Chak Tsel Sa Shi Kyong Way Tsok Nam  
 །ཁྲོ་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྩྭ་གིས།  
 Tro Nyer Yo Way Yi Ge Hung Gi

།ཕྱག་འཆེལ་ཟླ་བའི་དུམ་བུས་དབུ་བརྒྱན།  
 Chak Tsel Da Way Dum Bü U Gyen  
 །རལ་པའི་ཁྲོ་ནས་འོད་དཔག་མེད་ལས།  
 Rel Pe Trö Ne Ö Pak Me Le

།ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་རྒྱས་མ་ཉིད་མ།  
 Tam Che Guk Par Nü Ma Nyi Ma  
 །ཐོངས་པ་ཐམས་ཅད་ནམ་པར་སྐྱོལ་མ།  
 Pong Pa Tam Che Nam Par Dröl Ma

།བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་དུ་འབར་མ།  
 Gyen Pa Tam Che Shin Tu Bar Ma  
 །རྟག་པར་ཤིན་དུ་འོད་རབ་མཛད་མ།  
 Tak Par Sin Tu Ö Rap Dze Ma



།ཕྱག་འཆེལ་བསྐྱལ་པ་ཐ་མའི་མེ་ལྷར།  
 Chak Tsel Kel Pa Ta May Me Tar  
 །གཡས་བརྒྱངས་གཡོན་བསྐྱམས་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་དགའི།  
 Ye Chang Yön Kum Kün Ne Khor Gay  
 །ཕྱག་འཆེལ་ས་གཞིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི།  
 Chak Tsel Sa Shi Ngö La Chak Gi  
 །ཁྲོ་གཉེར་ཅན་མཛད་ཡི་གེ་རྩྭ་གིས།  
 Tro Nyer Chen Dze Yi Ge Hung Gi

།འབར་བའི་ཐྱེང་བའི་དབུས་ན་གནས་མ།  
 Bar Way Treng Way Ü Na Ne Ma  
 །དབྱ་ཡི་དབུང་ནི་ནམ་པར་འཛོམས་མ།  
 Dra Yi Pung Ni Nam Par Jom Ma  
 །མཐེལ་གྱིས་བསྐྱུན་ཅིང་ཞབས་ཀྱིས་བརྟུང་མ།  
 Til Gyi Nun Ching Shap Kye Dung Ma  
 །རིམ་པ་བདུན་པོ་ནམས་ནི་འགོམས་མ།  
 Rim Pa Dün Po Nam Ni Gem Ma

།ཕྱག་འཆེལ་བདེ་མ་དགེ་མ་ཞི་མ།  
 Chak Tsel De Ma Ge Ma Shi Ma  
 །སྒྲ་ཏཱ་ཨོྲ་དང་ཡང་དག་ལྷན་པས།  
 So Ha Om Dang Yang Dak Den Pe

།ཕྱག་འཆེལ་ཀུན་ནས་བསྐྱེད་རབ་དགའ་བའི།  
 Chak Tsel Kün Ne Khor Rap Ga Way  
 །ཡི་གེ་བཅུ་པའི་དག་ནི་བཀོད་པའི།  
 Yi Ge Chu Pay Ngak Ni Kö Pay

།བྱ་ངན་འདས་ཞི་སྤྱད་ཡུལ་ཉིད་མ།  
 Nya Ngen De Shi Chö Yül Nyi Ma  
 །སྒྲིག་པ་ཆེན་པོ་འཛེམས་པ་ཉིད་མ།  
 Dik Pa Chen Po Jom Pa Nyi Ma

།དབྱ་ཡི་ལུས་ནི་རབ་ཏུ་འགེམས་མ།  
 Dra Yi Lü Ni Rap Tu Gem Ma  
 །རིག་པ་རྩི་ལས་སྒྲོལ་མ་ཉིད་མ།  
 Rik Pa Hung Le Dröl Ma Nyi Ma



།ཕྱག་འཆེལ་ཏུ་རིའི་ཞབས་ནི་བདེབས་པས།  
 Chak Tsel Tu Re Shap Ni Dap Pe  
 །རི་རབ་མརྒྱ་ར་དང་འབེགས་བྱེད།  
 Ri Rap Manda Ra Dang Bik Je

།ཕྱག་འཆེལ་ལྷ་ཡི་མཆོ་ཡི་རྣམ་པའི།  
 Chak Tsel Lha Yi Tso Yi Nam Pay  
 །ཏཱ་ར་གཉིས་བརྗོད་པར་གྱི་ཡི་གས།  
 Ta Ra Nyi Jö Pe Kye Yi Ge

།རྩི་གི་རྣམ་པའི་ས་ཐོན་ཉིད་མ།  
 Hung Gi Nam Pay Sa Böñ Nyi Ma  
 །འཛིག་ཉིན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ།  
 Jik Ten Sum Nam Yo Wa Nyi Ma

།རི་དྲགས་ཉྐགས་ཅན་ཕྱག་ན་བསྐྱམས་མ།  
 Ri Dak Tak Chen Na Nam Ma  
 །དུག་རྣམས་མ་ལུས་པ་ནི་སེལ་མ།  
 Duk Nam Ma Lü Pa Ni Sel Ma

།ཕྱག་འཆལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་ནམས་རྒྱལ་པོ།  
 Chak Tsel Lha Yi Tsok Nam Gyel Po  
 །ཀུན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བའི་བཟླ་བ་ཀྱིས།  
 Kün Ne Go Cha Ga Way Ji Kye

།ཕྱག་འཆལ་ཉི་མ་ཟླ་བ་རྒྱས་པའི།  
 Chak Tsel Nyi Ma Da Wa Gye Pay  
 །ཏ་ར་གཉིས་བཟླ་བ་རྒྱ་ར་ཡིས།  
 Ha Ra Nyi Jö Tu Ta Ra Yi

།ལྷ་དང་མི་འཕ་ཅི་ཡིས་བསྟེན་མ།  
 Lha Dang Mi Am Kye Yi Ten Ma  
 །ཚོད་དང་མི་ལམ་ངན་པ་སེལ་མ།  
 Tsö Dang Mi Lam Ngen Pa Sel Ma

།སྤྱན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ།  
 Chen Nyi Po La Ô Rap Sel Ma  
 །ཤིན་ཏུ་བྲག་པའི་རིམས་ནད་སེལ་མ།  
 Shin Tu Drak Po Rim Ne Sel Ma



།ཕྱག་འཆལ་དེ་ཉིད་གསུམ་ནམས་བཀོད་པས།  
 Chak Tsel De Nyi Sum Nam Kö Pe  
 །གདོན་དང་རོ་ལངས་གཞོད་སྤྱན་ཚོགས་ནམས།  
 Dön Dang Ro Lang Nö Jin Tsok Nam  
 །ཅ་བའི་སྤྲགས་ཀྱི་བསྟོད་པ་འདི་དང་།  
 Tsa Way Ngak Kye To Pa Di Dang

།ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྷན་མ།  
 Shi Way Tu Dang Yang Dak Den Ma  
 །འཛེམས་པ་ཏུ་རི་རབ་མཆོག་ཉིད་མ།  
 Jom Pa Tu Re Rap Chok Nyi Ma  
 །ཕྱག་འཆལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་ཅ་གཅིག།  
 Chak Tsel Wa Ni Nyi Shu Tsa Chik

།ཨོྲ་རྩ་རི་ཏུ་རྩ་རི་ཏུ་རི་སྒྲ་རྩ།  
 Om Tare Tutare Ture Soha

རྒྱལ་ཡུམ་སྒྲོལ་མ་བྲིད་སྐྱ་ཅི་འདྲ་དང་།  
 Gyel Yum Dröl Ma Kyu Ku Kye Dra Dang  
 བྲིད་ཀྱི་མཚན་མཚན་ག་བཟང་པོ་ཅི་འདྲ་བ།  
 Kyu Kye Tsen Chok Zang Po Kye Dra Wa  
 བྲིད་ལ་བསྟོད་ཅིང་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མཐུས།  
 Chö La Tö Ching Söl Wa Tap Pay Tü  
 བྲད་གདོན་དབུལ་ཕོངས་འཐབ་ཚུད་ཞི་བ་དང་།  
 Nö Dön Ül Pong Tap Tsö Shi Wa Dang

འཁོར་དང་སྐྱ་ཆེའི་ཆད་དང་ཞིང་ཁམས་དང་།  
 Khor Dang Ku Tsay Tse Dang Shing Kam Dang  
 ཇི་འདྲ་ཁོ་ནར་བདག་སོགས་འགྱུར་བར་ཤོག།  
 De Dra Ko Nar Dak Sok Gyur War Shok  
 བདག་སོགས་གང་དུ་གནས་པའི་ས་ཕྱོགས་དིས།  
 Dak Sok Gang Du Ne Pay Sa Chok Dhi  
 ཆོས་དང་བཟླ་ཤིས་འཕེལ་བར་མཛད་དུ་གསོལ།།  
 Chö Dang Tra Shi Pel War Dze Du Söl



།དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྦྱར་དུ་བདག།  
 Ge Wa Di Yi Nyur Du Dak  
 །འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།  
 Dro Wa Chik Chang Ma Lü Pa

རྫི་བཙུན་སྒྲོལ་མ་འགྱུར་གྱུར་ནས།  
 Jet Sün Dröl Ma Drub Gyur Ne  
 ཇི་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།།  
 De Yi Sa La Gö Par Shok

༄༄། །གངས་རི་རྩ་བས་སྒྲོར་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར།  
 Gang Ri Ra We Khor Way Shing Kam Su  
 །སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་བསྟན་འཛིན་གྱི་མཚོ་ཡི།  
 Chenrezig Wang Ten Zin Gya Tso Yi

།ཕན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས།  
 Pen Dang De Wa Ma Lu Jung Wey Nay  
 །ཞབས་པད་སྲིད་མཐའི་བར་དུ་བཏན་གྱུར་ཅིག།  
 Shyap Pe Kal Gi Par Du Ten Gyur Chig



༄༄། །འཇམ་དཔལ་དཔའ་པོས་རི་ལྷར་མ་བྱིན་པ་དང་།  
 Jam Pay Pa Wö Jee Tar Chen Pa Dang  
 །དེ་དག་ཀུན་གྱི་རོས་སུ་བདག་སྟོབ་ཕྱིར།  
 Day Dak Kun Jee Jay Su Dak Lop Cheng  
 །དུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།།  
 Dü Sum Shek Pay Jel Wa Tam Chay Chee  
 །བདག་གི་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདི་ཀུན་གྱིང་།  
 Dak Gee Gay Way Tsa Wa Dee Koon Kyang

།ཀུན་དུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏི།  
 Kun Tu Zang Po Day Yang Day Zhin Du  
 །དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏི་བསྟོན།  
 Gay Wa Dee Dak Tam Chey Rap Tu Ngo  
 བསྟོན་བ་གང་ལཚན་དུ་བསྒྲགས་པ་དེས།  
 Ngo Wa Kang La Cho Tu Nga Pa Day  
 །བཟང་པོ་སྟོད་ཕྱིར་རབ་དུ་བསྟོན་བར་བགྱི།།  
 Zang Po Chö Shir Rap Tu Ngo War Gyi