

ཡུལ་སྐྱིད་པོ། [lyrics: Pema Norbu][Album: From My Heart]

ཡུལ་སྐྱིད་པོ་པ་ཡུལ་གངས་བཅན་སྒྲོངས་      སྤང་ལྡང་ལ་ན་ཚོགས་མེ་ཉོགས་སྤྲུགས་

རི་གཙང་ལ་ལྷགས་པའི་རྩི་ཞིམ་ཡོད་      ཤོངས་ཆེ་ལ་ཉ་པོས་ཉིན་ཚོན་རྒྱགས་

ངའི་པ་ཡུལ་    ངའི་པ་ཡུལ་    ངའི་པ་ཡུལ་    གངས་བཅན་སྒྲོངས་།།\*

ང་ཡང་སྐྱར་བོད་ལ་ལོགས་རྒྱ་བྱང་ན་བསམ་      ང་ཡང་སྐྱར་པ་ཡུལ་མཐོང་རྒྱ་བྱང་ན་བསམ་\*

རྒྱ་ཞིན་པོ་དང་སིལ་གངས་རིའི་རྒྱ་      གང་ཐོན་པོ་ཤ་མོ་རྣམ་རག་ས་དང་

གནས་ཙ་ཚེན་གངས་དཀར་ཉི་སི་སོགས་      སྤྱིང་འདི་ཡི་རྒྱ་གོས་གང་རྣམ་ཡོད་

Repeat \*

གནས་རྩ་ཚེན་ལྷ་སའི་བྱོ་བོ་དང་      གྲགས་ཆེ་བའི་སི་བྱི་དགའ་གསུམ་ཡོད་

བྱིན་ཆེ་བའི་ཚོས་རྒྱལ་རྣམ་པ་དང་      ཡུལ་གཞན་ལ་མེད་པའི་བདེ་དཔོན་ཡོད་

Repeat \*

དས་ལ་ཞག་ནི་མ་ཐེབས་།།

[Lyrics: Phurbu T. Namgyal][Album: From My Heart]

འདི་ནས་ཡར་ལ་ག་རྗེས་ལོ་གོ་རེད་      གསུང་དང་།། འདི་ནས་ཡར་ལ་ག་རྗེས་ལོ་གོ་རེད་\*

ང་སྐྱེ་རིང་པོ་སྐྱབས་ཡོད་      ང་སྐྱེ་རིང་པོ་སྐྱབས་ཡོད་།། འདས་ལ་བཞག་ནི་མ་ཐེབས་རོགས་གནང་\*

ང་འདི་ནས་ཡར་ལ་ལོ་ག་སྐབས་ས་མ་རེད་\*

དམག་སྐབས་ཡོད་ཁྱི་སྤྱད་དུ་ རྒྱ་ཚོ་ལྷ་བུའི་སྤྱི་ལ་ཚུ་བཏང་ཡོད་      ཁྱི་སྤྱད་པོ་ཡོང་བའི་སྤྱད་དུ་གང་ཡང་སྤྱད་

ད་ འདི་ནས་ཡར་ལ་ག་རྗེས་ལོ་གོ་རེད་

ཁྱི་སྤྱད་མཐོང་གི་མི་འདུག་      ཁྱི་སྤྱད་མཐོང་གི་མི་འདུག་      ཁྱི་སྤྱད་མཐོང་གི་མི་འདུག་

ང་ཡི་ཚེ་བ་འདི་ ད་ འདི་ནས་ཡར་ལ་ག་རྗེས་ལོ་གོ་རེད་

Repeat \*

---

མི་ཚོ་སྤྱད་པའི་དུས་ལ་ཁྱི་སྤྱད་ མི་ཚོ་སྤྱོད་པའི་དུས་ལས་ཁྱི་སྤྱད་

སྤྱི་དག་སྐྱེ་སྤྱི་དག་སྐྱེ་སྤྱི་དག་སྤྱི་དག་སྤྱི་དག་སྤྱི་དག་

ད་འདི་ནས་ཡར་ལ་ག་རྗེས་ལོ་གོ་རེད་



གལ་སྲིད་ང་ལ་གཤོག་པ་ཡོད་ན།།

[Lyrics by:Phurbu T. Namgyal] [Album: From my heart]

ངས་མི་ལམ་གཞན་པ་གཏང་འགོ་    ངའི་མི་ཚོ་འགྲུང་བ་ཕྱིན་འགོ་

བྱིད་རང་ནང་ལ་བཞུགས་ནས།།    བྱིད་རང་ཕྱི་ལ་ཕེབས་ནས།།    གཅིག་པོ་མཐོང་པ་ང་རང་སེམས་པ་སྒྲོ།།

གལ་སྲིད་ང་ལ་གཤོག་པ་ཡོད་ན་ བྱིད་རང་ལེན་དུ་ད་ལྟ་ཡོང་ས་རེད།། (repeat)

Bus གཅིག་གི་ནང་ལ་    བྱིད་ཁ་པར་བཏང་གིས་བཏང་གིས་    ཁྲོམ་ལ་འགོ་ནས་

ལས་ཀ་འགོ་ནས་གཅིག་པོ་རྒྱང་རྒྱང་འགོ་གི་

ང་གཉིས་ཁ་པར་ནང་གི་    བཤད་པའི་རྒྱུ་ཆ་འདི་ཚོ་    མདུན་ལ་ཤེས་རྒྱ་བྱུང་ན་    དགའ་བ་ལ།

གལ་སྲིད་ང་ལ་གཤོག་པ་ཡོད་ན་ བྱིད་རང་ལེན་དུ་ད་ལྟ་ཡོང་ས་རེད།། (repeat)

Train གཅིག་གི་ནང་ལ་    བྱིད་གཞན་གཅིག་ཉན་གྱིན་ཉན་གྱིན་

ནང་ལ་ལོག་ནས་    ལས་ཀ་འགོ་ནས་    གཅིག་པོ་རྒྱང་རྒྱང་    འགོ་གི་

སེམས་འདི་གང་འགོ་ལོ་ལ་    ང་ཡི་ལུས་པོ་སླེབས་ན་བསམ།

ངའི་སེམས་དང་ལུས་པོ་མཐུན་ན་    དགའ་བ་ལ་

གལ་སྲིད་ང་ལ་གཤོག་པ་ཡོད་ན་ བྱིད་རང་ལེན་དུ་ད་ལྟ་ཡོང་ས་རེད།། (repeat)

བོད་ལ་ལོགས་སྒྲོ་།།

[lyrics: Phurbu T. Namgyal][Album: From My Heart]

བྱ་གཞིས་པའི་ཉི་མོ་འདི་ལ་      ང་ཚོ་ཚང་མ་བོད་ལ་ལོགས་ནི་སྒྲོ་      རྣམ་ལ་སྐར་མ་བཟང་བའི་རྟོན་བྲལ་འདི་ལ་

ང་ཚོ་ཚང་མ་བོད་ལ་ལོགས་ནི་སྒྲོ་།།\*

ཞི་བྱེད་བོད་མི་ཡང་སྐར་མཇལ་སོང་དགའ་བ་ལ་      ཡིད་ཞིན་ནོར་བུ་བོད་ལ་ཕེབས་སོང་སྐྱིད་པ་ལ་\*

ཉི་མ་ལ་ཡའི་སྐར་ལ་ལིང་ལིང་བྱེད་ནས་      རྣམ་དང་སྤྱིན་པའི་དཀྱིལ་ཕུར་ནི་སྒྲོ་།།\*

ང་ཚོ་ཚང་མ་པ་ཡུལ་བོད་ལ་ལོགས་ནི་སྒྲོ་      དགའ་བའི་སྐྱེད་དང་སྐྱིད་པའི་ཞབས་སྒྲོ་ཁྲབས་།།\*

སྐལ་བཟང་གི་ཉི་མོ་འདི་ལ་.....ཚོས་ཀ་གསུམ་གྱི་བོད་རིགས་སྐྱེན་ལྗང་ཚོ་.....བོད་ལ་སྐྱིད་པའི་ཉི་མ་ཡང་

སྐར་ཤར་སོང་      ང་ཚོ་ཚང་མ་བོད་ལ་ལོགས་ནི་སྒྲོ་།།

ཞི་བྱེད་བོད་མི་ཡང་སྐར་མཇལ་སོང་དགའ་བ་ལ་      ཡིད་ཞིན་ནོར་བུ་བོད་ལ་ཕེབས་སོང་སྐྱིད་པ་ལ་

སྐྱ་སའི་རྣམ་ཐང་སྐར་ལ་ལིང་ལིང་བྱེད་ནས་      རི་དང་ཚང་ཆུ་རྒྱལ་ནས་སྤོབ་ཡོད་

བོད་རིགས་སྐྱེན་ལྗང་ཡང་སྐར་མཇལ་བའི་དགའ་སྟོན་འདི་ལ་

དགའ་བའི་སྐྱེད་དང་སྐྱིད་པའི་ཞབས་སྒྲོ་ཁྲབས་།།

Repeat \*

ང་ཡི་སྒྲོ་བའི་ལམ་འདིར་།།

[Lyrics: Passang Dhondup, Phurbu T. Namgyal][Album: From My Heart]

ང་ཡི་སྒྲོ་བའི་ལམ་འདི་ལ་      ལོ་དང་ཟླ་བ་སྤྱི་དང་ཐུག་ན་བསམ་ \*

སྤྱི་དང་ཡི་སྒྲོ་བའི་ལམ་འདི་ལ་      ཏུ་གཅིག་ལ་ཐུགས་པའི་རེ་བ་སྐྱབས་བཞིན་ཡོད་ \*

ཡང་ན་སྤྱི་ཀྱི་སྐྱབས་དང་      ཡང་ན་ངའི་སྐྱབས་སྤྱོད་ལ་ \*

ཚོ་སྤོ་མའི་ལམ་འདི་གང་ཡིན་ནས་.....ཚོ་ད་རིང་ང་ཡི་མི་ཚོ་འདི་ལ་.....སྤྱི་དང་ཡི་ལམ་འདིར་ཐུགས་པ་ཤོགས་།།

Repeat\*

སྤྱི་དང་ཡི་སྒྲོ་བའི་ལམ་འདི་ངའི་ཚལ་སྤྱོད་ལ་.....

ངའི་བསམ་འདོན་སྐྱབ་ཡོང་      དགོན་ཚོགས་བྱིན་

སྤྱི་དང་ཡི་ལམ་འདིར་ཐུགས་པ་ཤོགས་།།

བྱིད་རང་ག་པར་ཡོད་།། [Lyrics: Phurbu T. Namgyal][Album: From My Heart]

ངའི་བྱིད་རང་མཐོང་སྐྱེད་ .....ངའི་བྱིད་རང་ངོ་ཤེན་གྱི་ཡོད་ མ་རེད་.....ང་གཉིས་སྐད་ཆ་ཤེས་སྐྱེད་ཡོ་མ་རེད་།། \*

བྱིད་རང་ཡང་སྐྱེད་མཇུག་ཡོད་བསམ་ བྱིད་རང་ཉིན་གཅིག་ཐུགས་ན་བསམ་\*

ལོ་དང་ཟླ་བ་ཕྱིན་སོང་ བྱིད་རང་མཇུག་སྐྱེད་མི་འདུག་ བྱིད་རང་ག་པར་ཡོད་།།\*

ངའི་ཞལ་འདི་བྱི་ལ་དེས་པ་བྱིད་གྱི་ཤེས་གྱི་མ་རེད་ ངའི་ཞལ་འདི་བྱིད་ལ་བདང་པ་བྱིད་གྱི་ཤེས་གྱི་མ་རེད་

ཡི་ནས་ .....ཞལ་འདི་བྱིད་ལ་དྲི་ཡིན་ བྱིད་རང་ཕྱིད་དུ་དྲི་ཡིན་ བྱིད་རང་ག་པར་ཡོད་།།

Repeat\*

ངའི་སྒྲིང་གཏམ་ཞན་ལ་ཤོས་མ་ཐུབ་པར་ ཞལ་འདི་ཡི་ནང་ལ་དྲི་ནས་ཡོད་

ངའི་སྒྲོ་མ་ནས་བྱིད་ལ་ཞུས་མ་ཐུབ་པར་ ང་གོང་སེལ་ཡོད་པ་ཞུ་..... བྱིད་རང་ག་པར་ཡོད་།།

བྱིད་འདིན་དྲམ་མཇེས་པ་ལ།། [Lyrics: Phurbu T. Namgyal][Album: From My Heart]

བྱིད་འདིན་དྲམ་མཇེས་པ་ལ། ངས་སེམས་པ་བྱིར་སོང་ \* / ངས་རྣང་བ་བྱིར་སོང་ \*

རྣམ་སྒྲིན་པ་ལྷང་ལྷང་སྒྲོ་བ་ནང་ཞིན་ བྱིད་ང་དང་མཉམ་དུ་ཕེབས་རོགས་གནང་

ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ཤར་བ་ནང་ཞིན་ བྱིད་ང་ཡི་མི་ཚོ་འདི་ལ་སྟོན་དུ་ཞུགས་རོགས་

ང་བསོད་ནམ་ཅན་གྱི་བུ་ཞིགས་ཡིན་ན་ བྱི་ང་གཉིས་མི་ཚོ་མཉམ་དུ་ཡོང་བ་ཤོགས་ (twice)

ཉི་མ་ཤར་བ་ཐོང་ལྷུང་ ཉི་མ་རྒྱབ་པ་ཐོང་ལྷུང་ རྣམ་ལ་རྒྱ་ཤར་བ་ཡང་ཐོང་ལྷུང་

བྱིད་ང་ཞིན་འདི་དྲམ་མཇེས་པ་མི་འདུགས།། (Repeat\*)

རྒྱ་ཚང་རྒྱ་སིམ་སིམ་རྒྱགས་པ་ནང་ཞིན་ བྱིད་ང་དང་མཉམ་དུ་ཕེབས་རོགས་གནང་

ཙུ་ལྷའི་རྒྱ་བ་ཤར་བ་ནང་ཞིན་ བྱིད་ང་ཡི་མི་ཚོ་འདི་ལ་སྟོན་དུ་ཞུགས་རོགས་

ང་བསོད་ནམ་ཅན་གྱི་བུ་ཞིགས་ཡིན་ན་ བྱི་ང་གཉིས་མི་ཚོ་མཉམ་དུ་ཡོང་བ་ཤོགས་ (twice)

རྒྱ་བ་ཤར་བ་ཐོང་ལྷུང་ སྐར་མ་ཤར་བ་ཐོང་ལྷུང་ ཉི་རྒྱ་དཀར་གསུམ་དུས་ཅིག་ལ་ཤར་ན་ཡང་

བྱིད་ང་ཞིན་འདི་དྲམ་མཇེས་པ་མི་འདུགས།།