

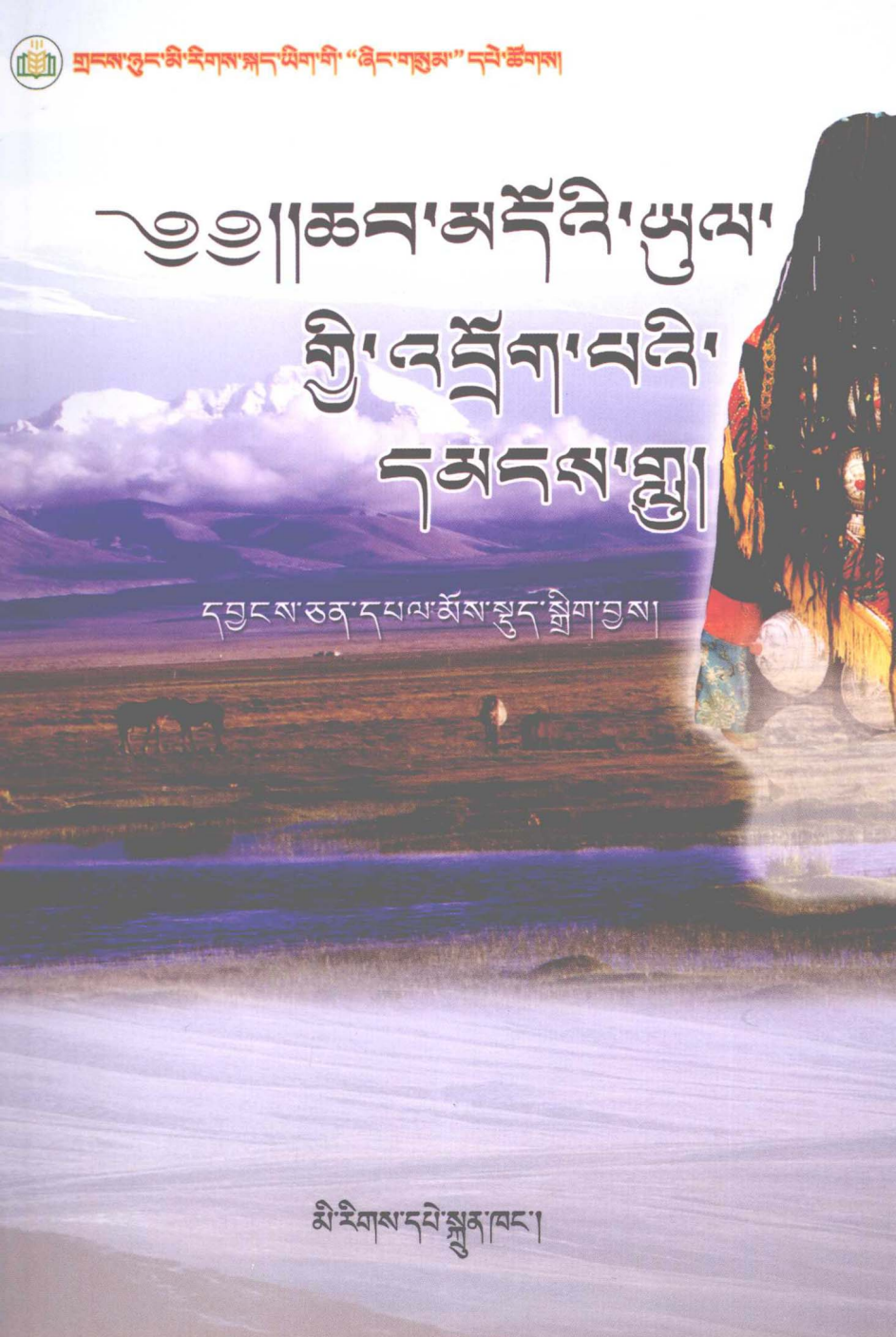


འབྲུག་རྒྱལ་ཁོངས་དཔལ་ལྷན་གྱི་“ཞིང་ཁུལ་ལྷན་” དཔལ་ལྷན་ནས།

# །།ཆབ་མདོའི་ཡུལ་ ཀྱི་འབྲོག་པའི་ དམངས་སྐད།

དབྱངས་ཅན་དཔལ་མོས་སྤྱད་སྐྱེག་བྱས།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་།



།།ཆབ་མདོའི་ཡུལ་གྱི་བཟོག་བའི་དམངས་ལྗོངས།

དབྱངས་ཅན་དཔལ་མོས་སྤྱད་སྒྲིག་བྱས།

མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

## 图书在编编目(CIP)数据

昌都情歌选:藏文/拥巴编.-北京:民族出版社,  
2009.2

(民文三农丛书)

ISBN 978-7-105-09860-6

I.昌… II.拥… III.情歌-作品集-昌都地区-  
藏语 IV.1277.275.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第016830号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街14号 邮编 100013)

<http://www.mzcbs.com.cn>

北京迪鑫印刷厂印刷 各地新华书店经销

2009年2月第1版 2009年2月北京第1次印刷

开本:787毫米×1092毫米 1/32 印张:3.875

印数:0001-3000册 定价:6.00元

---

ISBN 978-7-105-09860-6/I·2030 (藏 244)

ཚུམ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་པ། སུར་ཁོ།

责任编辑： 普日科

མཛེས་ཆུས་འགོད་པ། མེ་ལོང་།

装帧设计： 孟 龙

## ཆབ་མདོའི་ཕྱལ་གྱི་འབྲོག་པའི་དམངས་ལྷན་

\*

དབྱངས་ཅན་དཔལ་ལོས་སྐྱེད་སྐྱིག་བྱས།

མི་ཕྱི་གས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་ཞིང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

(པེ་ཅིན་རྟོ་མིང་ལི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ། སྐྱག་ཨང་། 100013

ཁང་པར་ཨང་གངས། 010-64275311)

པེ་ཅིན་ཏི་ཞིན་པར་ཁང་ནས་པར་བཏབ།

2009ལོའི་ཟླ་2པར་པར་གཞི་1པོ་བསྐྱིགས།

2009ལོའི་ཟླ་2པར་པེ་ཅིན་དུ་པར་ཐེངས་1པོ་བརྒྱབ།

དེབ་ཚད། 787mm×1092mm 1/32 དཔར་ཤོག 3.875

དཔར་གངས། 0001-3000 དེབ་ཟེར་སྒྲིབ་6.00

## དཀར་ཆག

### དང་ཕ། མཚའ་ལྷན།

༡	ཞེ་མཚུན་པའི་སྒྲུ། .....	1
༢	རྩེ་གསལ་འགྲོགས་པའི་སྒྲུ། .....	15
༣	ཐེམ་མ་འཕྲེང་པའི་སྒྲུ། .....	26
༤	ཁ་བུལ་པའི་སྒྲུ། .....	39
༥	རྩེ་གསལ་བྲན་པའི་སྒྲུ། .....	44
༦	རྩེ་གསལ་བརྟོན་པའི་སྒྲུ། .....	47
༧	རང་བརྟོན་གྱི་སྒྲུ། .....	51
༨	རང་ཐེམ་མ་གསལ་པའི་སྒྲུ། .....	56
༩	སྒྲུ་རྒྱུག་.....	59

### གཉིས་པ། འཆམ་པའི་སྒྲུ།

༡	སྒྲུ་མཚོན། .....	73
༢	སྒྲུ་རྩོམ། .....	75
༣	ཁམ་སྒྲུ། .....	81
༤	རྩོད་སྒྲུ། .....	86
༥	མི་གཉིས་དབྱེ་འབྲེང་གྱི་སྒྲུ། .....	92
༦	ཁཏ་བསྐྱབ་བྱའི་སྒྲུ། .....	96
༧	ཁམ་ཚར་ཚེད་སྒྲུ། .....	101
༨	ཚིག་རྒྱུག་བྱུར་བའི་སྒྲུ། .....	105

## དང་མོ། བཞུག་ལྷ།

### ༡ ཞེ་མཐུན་པའི་ལྷ།

དཀར་ཡག་གངས་དང་གངས་མེང་གཉིས།  
 རྩ་གཏམ་མེད་ཏེ་སྒྲོན་ལས་རེད།  
 གངས་ཁྲིལ་མེད་རྩ་ལ་མ་འཇུག་ན།  
 མེད་དཀར་མོ་གངས་ལ་རང་ལམ་ཡིན།

སྒྲིད་ཉི་མ་གཏུག་ཁྲི་དང།  
 འཇུག་ག་མ་གཏུག་ལུང་གཉིས།  
 མེད་རྒྱུ་མེ་སྒྲིལ་པ་པཏ་གས་བསམ་ན།  
 ཞེ་མཐུན་པའི་རོགས་དགའ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཤོག

ཁ་དགའ་རྩ་མཐོའི་ཐེལ་བ་དེ།  
 སྒྲིད་ཉི་མ་ཤར་ན་ཡལ་རྒྱ་རེད།  
 ཞེ་དགའ་རྩོ་ཐོག་རི་མོ་དེ།  
 རོ་ཆག་ཡང་རི་མོ་ཡལ་མེད་རེད།

ཁྲིད་མ་འཇུག་རི་ཆེན་རི་འཇུག་ལྷ།  
 ང་མི་འཇུག་ཐང་ཆེན་ཐང་འཇུག་བཞོ།

དེ་ཐང་གཉེས་དེ་མ་འགྲུབ་ན།།  
རོགས་རང་གཉེས་སེམས་ལ་འགྲུབ་བ་མེད།།

ཚེད་མ་འགྲུབ་ཤར་གྱི་སྒྲིན་འགོ་འཚོས།།  
ར་མི་འགྲུབ་རྒྱལ་གྱི་སྒྲིན་འགོ་འཚོ།།  
ཤར་རྒྱལ་གཉེས་དེ་མ་འགྲུབ་ན།།  
རོགས་རང་གཉེས་སེམས་ལ་འགྲུབ་བ་མེད།།

ཚེད་མ་འགྲུབ་རམ་ཉེ་སྒྲུབ་ལ་སྒྲུབ།།  
ར་མི་འགྲུབ་བམེར་ལ་སྒྲུབ་ལ་སྒྲུབ།།  
རྒྱུར་བམེལ་ལ་སྒྲིན་གཉེས་འགྲུབ་ཉམ་མོ།།  
རྒྱུར་འཕྲི་རྒྱུར་མ་ཐེར་རང་རྒྱུར་རེད།།  
ཁ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྒྲིན་མཉེས་མཉེས་ལ།།  
སྒྲིན་ལྷན་ལྷན་འཇུག་ལྷན་འཇུག་འགྲུབ་བཞག་ག།  
ཁ་དང་མམ་གཤོག་ལྷན་མ་བརྒྱབ་ན།།  
ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན།།

ཁ་རེད་ལོ་དང་ཁ་ལག་ར།།  
སྒྲུབ་གཏམ་མེད་དེ་སྒྲིན་ལས་རེད།།  
བརྒྱ་ལོར་སྒྲུབ་རྒྱུར་ལྷན་ལྷན་དང་།།  
སྒྲུབ་གཏམ་མེད་དེ་ད་ལས་རེད།།

① འཇུག་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན།

ལོ་ལོ་དཀར་དཀར་ལོ་དང་དམར་དམར་ཅན།།  
 ལྷོ་ལྷོ་པའི་དང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།།  
 དམ་དེ་ལྷོ་ལྷོ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ།།  
 ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།།

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།།  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།།  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།།  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།།

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།།  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།།  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།།  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།།  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།།

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།།  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།།  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།།  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།།

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།།  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།།  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།།

དེ་ཅི་བསྐྱོས་ཚོས་རྒྱལ་ཁ་ཡིག་རེད།།  
 རང་དབང་མཐུན་པའི་རང་མེམས་གྱིས།།  
 ཚས་ཁེབས་མ་ཡིད་ལྷོད་བྱེད་གྱི་མིན།།  
 དམའ་བརྒྱ་གྲོང་ཨ་མཐུན་རོགས་དགའ་དེ།།  
 རོགས་ཤག་ཤོག་འཕྲོགས་ནས་ཨེ་སྐྱུར་དང།།  
 ཚེ་གཅིག་གི་ཚེ་རོགས་ཨེ་ཡོང་གཉེས།།  
 དེ་ཅི་བསྐྱོས་ཚོས་རྒྱལ་ཁ་ཡིག་རེད།།  
 རང་དབང་མཐུན་པའི་རང་མེམས་གྱིས།།  
 ཁ་རྩེ་མོ་ཡིད་ལྷོད་བྱེད་གྱི་མིན།།

རྒྱ་ཤོག་དགའ་པོ་ཁ་ཞེང་ཚེ།།  
 ལྷག་ཚའི་རེ་མོ་འགྲུ་འགྲུར་མང།།  
 རྒྱ་ཤོག་དགའ་པོ་མ་འགྲུར་ན།།  
 ལྷག་ཚའི་རེ་མོ་འགྲུར་མེད་ཡིན།།

རས་མགོ་ལ་ཡོད་པའི་གཡུ་རྒྱུང་འདི།།  
 འགའ་རེའི་གཡུ་རེད་གཡུ་རེད་ཟེར།།  
 འགའ་རེའི་མཐེང་རེད་མཐེང་རེད་ཟེར།།  
 མོ་རང་མེམས་མཐུན་པའི་གཡུ་རྒྱུང་ཡིན།།

རས་ཉེའུ་འགྲུར་རྒྱུང་བཞོན་བཞག་ཡོད།།  
 ན་གསུམ་པའི་ཐོག་ལ་ཞོན་འགྲོ་ཚོག།  
 བེའུ་རྒྱུང་འཆར་རྒྱུང་བཏག་བཞག་ཡོད།།  
 གཡག་སུམ་གྲོས་སྟེང་ནས་འགོལ་འགྲོ་ཚོག།



ཏྲ་བརྒྱ་འཚོ་ལུང་ཡར་ནང་ནས།།  
 མཛོ་མོ་ཚུ་མདོག་མིག་ལ་མཛོ།།  
 མིག་ལ་མཛོ་བཞིན་ཡིད་ལ་ཡོད།།  
 ལྷ་<sup>①</sup>དགོས་པའི་ལས་ཞིག་ཡོད་ས་རེད།།  
 ལོང་ལྷོ་ཁྱ་མོའི་གཡས་ལུང་ནས།།  
 ལ་མཚུན་རོགས་དགའ་མིག་ལ་མཛོ།།  
 མིག་ལ་མཛོ་བཞིན་ཡིད་ལ་ཡོད།།  
 འཕྲོགས་དགོས་པའི་ལས་ཞིག་ཡོད་ས་རེད།།

ལྷག་ཤར་དགའ་ལྷ་རེ་ལྷ་ཁང་རེད།།  
 ལྷན་ལུ་མོ་ལྷ་མཚུན་མཚུན་འཕར་རེད།།  
 ལྷ་མཚུན་མཚུན་འཕར་མ་གཟིམ་ན།།  
 ལྷ་རེ་ལྷ་ཁང་ཞིག་མེད་ཡིན།།

ལྷག་ཤར་པ་སྐྱ་ཁ་འཛེར་དཀར་དང།།  
 ལྷན་ལུ་མོ་སྐྱ་ལྷར་གཡོགས་མ་གཉིས།།  
 མེས་པས་པས་པ་སྐྱོ་དང་གོང་ཐག་མཉམ།།  
 ལྷོད་ཉི་མའི་ཆཔ་མོ་ནམ་ལུས་སྤེལས།།

ལྷག་ཤར་པ་མཚོ་ནང་ཞོར་ལུ་དང།།  
 ལྷན་ལུ་མོ་མཚོ་ཁའི་མེ་ཏོག་གཉིས།།  
 ལོད་མཚོ་ནང་ཞོར་ལུ་མ་འལྱར་ན།།

① ལྷག་ ལྷ་གོས་ལ་ཞོན་པའི་དོན།

ང་མཚོ་ཁའི་མེ་དོག་འཕྱུར་མེད་མེན།།

ཐར་ཐར་མེད་ལོ་ཐར་ཐར་མེད།།

གནམ་མ་སྒྲོན་སྒྲུར་མ་ཐར་ཐར་མེད།།

རུབ་རུབ་མེད་ལོ་རུབ་རུབ་མེད།།

ཤར་སྒྲོན་རྒྱལ་ཁོ་མེ་རུབ་རུབ་མེད།།

ཐར་ཐར་མེད་ལོ་ཐར་ཐར་མེད།།

སྒྲེ་བརྒྱ་སྒྲོང་ཚེ་ར་ཐར་ཐར་མེད།།

རུབ་རུབ་མེད་ལོ་རུབ་རུབ་མེད།།

མོགས་དགའ་མོ་དེད་གཉེས་རུབ་རུབ་མེད།།

མཚུན་པོའི་མོགས་དང་སྤྱེ་ལེ་ལས།།

ལྷན་འདྲི་ནས་སྤྱེ་བ་གཅིག་བཅད་ན་དགའ།།

མི་མཚུན་མོགས་དང་འགྲོགས་ལེ་ལས།།

དཔོན་ཚོས་རྒྱལ་མཛུལ་སར་སྤྱིན་ན་དགའ།།

རྩོ་ཨ་དགར་སྤྱིར་ལ་སྤྱེ་ཞེག་བཟས།།

བསད་བལ་ན་མིན་ཚེ་འཕུར་ལེ་མིན།།

དཔའ་བརྒྱ་སྒྲོང་དཀྱིལ་ནས་མོགས་ཞེག་འགྲོགས།།

ཤི་བལ་ན་མིན་ཚེ་སྤྱེ་ལེ་མིན།།

རྩེ་སྤྱོད་རྒྱང་རྒྱང་དེད་གཉེས་ལ།།

ཉ་ཉོད་སའི་ཉོད་སུར་དགོས་ལེ་མིན།།

རྩེ་སྤྱོད་ཨ་མཚུན་དེད་གཉེས་ལ།།

བར་པ་བསམ་བཟང་དགོས་ལེ་མེན།།

གནམ་བབས་ཚད་དུངས་ཚད་བརྗེད་རྒྱ་རེད།།  
གར་ཉི་མ་ལྷོག་ཆར་བརྗེད་མེད་རེད།།  
ཁ་རྩེ་མོ་བཤད་ཚད་བརྗེད་རྒྱ་རེད།།  
ཞེ་མ་ལྷན་པའི་རོགས་དགའ་བརྗེད་མེད་རེད།།

གནམ་མ་སྒྲོན་རྒྱ་རས་ལྷང་ལྷ་རེད།།  
སྒྲིད་ཉི་ལྷ་ལྷང་ཐོག་ཐིག་ལེ་རེད།།  
ལྷོད་རྒྱ་རས་ལྷང་མདོག་མ་ལོག་ན།།  
ང་ལྷང་ཐོག་ཐིག་ལེ་འཕྲུལ་མེད་ཡིན།།

སྒྲང་དཀར་རྒྱ་ཤོག་སྒྲོན་མོའི་ངོས།།  
ཡུག་གཡང་དཀར་གྲིས་པའི་ཡིག་རྒྱར་རེད།།  
འདོན་མི་མ་མཚོད་མ་རྟོར་ན།།  
གྲིས་པའི་ཡིག་རྒྱར་རྟོར་མེད་ཡིན།།

ལྷག་ལག་གུ་ཕར་བརྒྱངས་རྒྱར་བརྒྱངས་རེད།།  
ལག་གསེར་གསུབ་ཆག་ན་འགྲོད་པ་མེད།།  
རོགས་དགའ་མོ་ཕར་དགའ་རྒྱར་དགའ་རེད།།  
ཡུས་ལས་ངན་འཕོར་ན་འགྲོད་པ་མེད།།  
བྱ་དཀར་དཀར་དུང་གི་སྒྲི་བཟོ་ཅན།།

① ལས་ངན། འདིར་རྒྱ་གུ་ལ་ནོ

མཚོ་གོར་གོར་མ་བརྗེད་ཡིད་ལ་ལོག།  
དམ་དེ་ལྷ་བརྗེད་བལ་ཟེར་ལེ་མིན།།  
མཚོ་འདྲ་གཉེས་སྐྱུ་ན་བརྗེད་ཉེས་ཡོད།།

བྱ་མ་བྱ་ཡོད་ས་མ་སྐྱོགས་རེད།།  
སྐྱ་ཐོག་ཁ་ཡོད་ས་ལུས་པའི་ཁ།།  
ལོད་མ་ལུས་ཐོག་ཁ་མ་བརྗེད་དེད།།  
ད་ཐོག་ཁའི་ལུས་པ་བརྗེད་མེད་ཡོད།།

སྐྱ་འཁྱིལ་ལ་སྐྱ་རྒྱ་གས་བདེ་མོ་མ།།  
མོ་སྐྱོན་མ་སྐྱ་དོ་ཤེས་ལེ་མིན།།  
དུས་དེར་སང་མང་གི་མགོ་སྐྱ་རེད།།  
སྐྱ་འཁྱིལ་རྒྱུ་དགོས་ལེ་སྐྱོན་ལས་རེད།།

མེ་དོག་གཉེས་དེ་རྒྱ་ལ་སྐྱལ།།  
རོ་གས་དེད་གཉེས་འཕོ་གས་སྐྱ་རྒྱ་ལས་རེད།།  
མེ་དོག་གཉེས་དེ་རྒྱ་ལ་སྐྱལ།།  
རོ་གས་དེད་གཉེས་སྐྱ་ལས་སྐྱ་ལ་གཏད།།

སྐྱ་བྱ་མོ་འདོད་དུག་ཐོར་མོ་དང་།།  
སྐྱ་ཤར་པ་གསེར་སྐྱ་པ་འ་གཉེས།།  
མེས་པ་མེས་པ་ཏེ་འཕོ་མས་སྐྱ་འཕོ་མས་ཡོད།།

ཁྲིལ་མི་ཁ་ལོལ་རྟེན་བྱེད་བྱེད་རེད།།  
 མེམས་པམས་པའི་སྐྱོ་ལེན་མ་ཚད་ན།།  
 ཁྲིལ་མི་ཁ་ལོལ་རྟེན་པར་བརྒྱལ་ན་བརྒྱལ།།

རྩ་མགོ་རི་མགོ་ཁ་ཁ་རེད།།  
 སྐྱོན་སྐྱུག་པ་མཉམ་འགྲོ་མཉམ་འདུག་བྱེད།།  
 མི་འབྲུག་མཉེ་ཐབ་ཀ་ཁ་ཁ་རེད།།  
 དུ་སྐྱོ་མི་མཉམ་འགྲོ་མཉམ་འདུག་བྱེད།།

ལུང་རྩོ་རྩ་མིག་དགུ་བརྒྱུགས་དེ།།  
 ཅ་མཐུན་རོགས་ལ་བྱེན་བཞག་ཡོད།།  
 ལུང་<sup>①</sup>མ་བཅུག་སྐྱུག་ལ་ཉེར་ལ་ཉེར།།  
 འབྲི་ཅ་གཞི་གཞན་ལ་འཚོ་ཉེན་མོ།།  
 ལུང་ལྟེར་རི་འཕོང་ཤོག་བམས་པ་དགའ།།

ཡར་འབྲོག་གཡུ་མཚོ་ལྷག་མོ་དེ།།  
 མཚོ་མ་འབྲུར་སྐྱུག་པ་འཁྲིལ་ལེ་ཡོད།།  
 སྐྱོད་ཀྱི་གངས་དཀར་རི་བོ་དེ།།  
 ལྷ་མོང་ཡོད་སྐྱར་མེམས་ལ་མེད།།

རི་དཀར་དཀར་རི་ཚེ་སྐྱོ་མོ་མ།།  
 དུས་ན་མེད་རི་རོ་ཤེས་ལེ་མེད།།

① ལུང་གི་མོང་བཞག་

དུས་དེར་སངས་རྒྱལ་པའི་སྐབས་ལོ།  
བསམ་མཚོན་པ་དགོས་པའི་སྐབས་ལོ།

མི་མས་གཉེན་པོ་དང་ཚུར་གཉེན་པོ།  
མི་མིལ་ཚུ་ཡོད་དེ་བྱུག་ཚུ་མེད།  
ལ་མས་ནང་ཚུ་དང་ཚུར་ནང་ཚུ།  
ཚུ་མིལ་ཚུ་མེད་དེ་འཛོམས་ས་གཅིག།

མི་བྱམ་པ་འདྲ་བའི་གཡས་ཟུར་ལ།  
དཀར་ལོ་མ་གཉེས་ཀྱི་ཚུ་མཚོ་འཕྱེལ།  
ངས་མ་འཕྱུང་འཕྱུང་མདོག་གེས་པའི་མེན།  
འཕྱུང་ཚོར་ནས་བརྗེད་ཚུ་ཡོད་སྐབས་མེད།

མི་བྱམ་པ་འདྲ་བའི་གཡས་ཟུར་ལ།  
དཀར་ལོ་མ་འདྲ་བའི་ཚུ་མཚོ་འཕྱེལ།  
མི་ཕྱིད་ལ་འཕྱུར་བ་མི་གདུང་ན།  
མཚོ་ར་ལ་དབྱར་དབྱུག་ཡོད་པའི་མེན།

རོགས་གཅིག་ཡོད་དེ་འོན་ཏེ་མེད།  
ཟླ་བ་གཅིག་གི་ལམ་ལ་ཡོད།  
རོགས་དགའ་མོ་ཟླ་བ་འདྲ་ཞེས་ཡོད།  
སེམས་བསམ་པ་ཟླ་བེད་འདྲ་པའི་ཡོད།

① འོན། འདིན།

རོ་གས་རྒྱུད་འབྲི་ལྷུང་ས་ས་ཕ་མ་མེད།།  
 རྒྱུ་ཕ་མ་བཞུག་ནས་མེ་ལུག་འབྲི་མས།།  
 རྒྱུ་ཕ་མ་མེ་ལྷུང་ཟེར་པེ་མེ་རྒྱ།།  
 རོ་གས་དགའ་མོ་དེད་གཉེན་རྒྱུ་ལས་མེད།།  
 རོ་གས་དང་རང་གཉེན་པར་ལམ་ལ།།  
 ལ་མེ་པེ་རྒྱུ་རྒྱུད་འཇག་མ་མེད།།  
 རྒྱུ་རྒྱུ་པས་མེ་མེད་ལྷ་འཇུག་སྤྱི།།  
 མེད་མེ་བཞུག་རྒྱུ་རྒྱུད་རྒྱུ་ལྷུ་ལེད།།  
 རོ་གས་དང་རང་གཉེན་པར་ལམ་ལ།།  
 ལ་མེ་མེ་རྒྱུ་ལོག་དགའ་པོ་མེད།།  
 རྒྱུ་རྒྱུ་པས་མེ་མེགས་ལྷ་འཇུག་སྤྱི།།  
 མེགས་མེ་བཞུག་ལོག་ལོག་ལོག་བཞུགས་ལེད།།

ལྷུ་རྒྱུ་མ་རྒྱུ་ལྷུ་མ་དེ།།  
 རོ་མ་འཇུག་པར་ལྷུ་པོ་བཞུགས་གདའ་ན།།  
 ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་གཉེན་ལྷུ་མ་དེ།།  
 ལྷུ་ལྷུགས་དེ་ལྷུ་པོ་ལྷུ་མོ་མོ།།

ལྷུ་རྒྱུ་མེ་མེལོ་ནས་དར་ཞེག་སྤྱི།།  
 ལྷུ་རྒྱུ་མེ་མེལོ་ནས་རྒྱུ་ཞེག་ལུད།།  
 དམ་དར་རྒྱ་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ལྷུ་ལྷུ།།  
 མེ་རྒྱུ་ལྷུ་དར་རྒྱུ་ལྷུ་རྒྱུ་མེད།།  
 ལྷུ་མ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷུ་དམག་དར་དེ།།  
 ལྷུ་པམེར་ལྷུ་རྒྱུ་ལྷུ་མང་འཇུག་སྤྱི།།