

དམངས་ཁྲོད་གྱི་ལ་གཞས་དང་མགུར་མོ་
གཏམ་དཔེ་གཅེས་བརྒྱུ་

ཚེ་རིང་ལྷ་མཚོས་བསྐྲུན་གྲུས།



སི་ཁྲོན་དཔེ་སྐྲུན་ཚོགས་པ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

四川出版集团·四川民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民间谚语 / 泽仁拉措编. —成都: 四川民族出版社,
2006. 8

ISBN 7-5409-3306-2

I. 民... II. 泽... III. 藏族 — 谚语 — 汇编 — 中国
— 藏语 IV. I277.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 084962 号

民间谚语

出版人: 罗 勇

责任编辑: 白玛次成 扎 西

封面设计: 唐学兵

技术设计: 白玛次成 扎 西

出版发行: 四川出版集团 四川民族出版社

地 址: 成都市三洞桥路 12 号

印 刷: 成都蜀通印务有限责任公司

成品尺寸: 146mm×208mm

印 张: 16.5

字 数: 302 千

版 次: 2006 年 8 月第一版

印 次: 2006 年 8 月第一次印刷

印 数: 0001~2000 册

书 号: ISBN 7-5409-3306-2/I·476

定 价: 25.00 元

དཔེ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་བ། བསྐྱེད་ཚུལ་གྱི་མཁུ་
མཛུགས་ཤོག་འཆར་འགོད་བ། བཟུང་ལེན་པེང་།

དམངས་ཁྲོད་གྱི་ལ་གཞུང་དང་མཁུར་མོ་

གཏམ་དཔེ་གཅིས་བཏུས།

ཚེ་རིང་ལཱ་མཚོས་བསྐྱེད་བྱས།

སྤྱི་ཁྲོད་དཔེ་སྒྲིག་ཚོགས་པ་དང་།

སྤྱི་ཁྲོད་མི་རིགས་དཔེ་སྒྲིག་ཁང་གིས་པར་དུ་བསྐྱུན།

ཁྲིང་ཏུ་རྩེ་རྩེ་ཐུང་བར་འདེབས་འགན་འཁུར་འཁྲི་ཚད་ཡོད་ཀྱང་སྤྱི་ཁྲོད་དཔར།

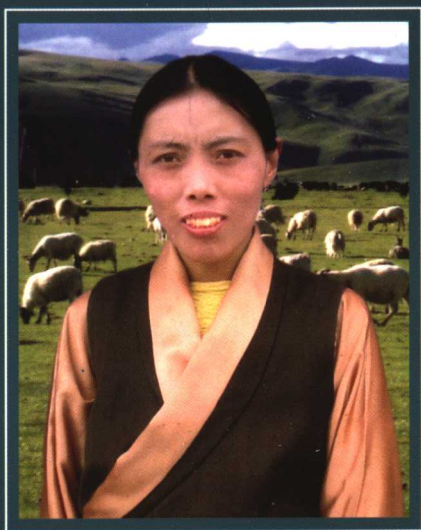
༡༩༩༩ལོའི་ཟླ་ ༩ པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྐྱེད་སྤྱོད།

༡༩༩༩ལོའི་ཟླ་ ༩ པར་པར་ཐེངས་དང་པོ་དཔར།

པར་གྲངས། ༠༠༠༡~༡༠༠༠

དཔེ་ཏུགས། ISBN 7-5409-3306-2/1 ·476

དཔེ་རིན་ཚུངས། ༡༥. ༠༠



དབ་འདིའི་རྒྱུག་པ་པོ་ཚེ་རིང་ལྷ་མོ།

དེབ་འདིའི་སྒྲིག་པ་པོ་མཚམས་སྦྱོར་མདོར་བསྟུན།

དེ་ཡང་དགེ་ཚུན་ཚོ་རིང་ལྷ་མཚོ་ནི་སྤྱི་ལོ་༡༧༥༥ལོར་མདོ་ཁམས་དཀར་མཛེས་
 རྫོང་རོང་པ་ཚའི་ཕྱོགས་ཀྱི་རྟ་སོ་སྤེ་པའི་ཞིང་པའི་བྱིས་ཚང་པས་པ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས་ཤིང་
 ལྷུང་བསམས་ཀྱི་བསོད་བཟང་གིས་རྒྱང་བྱིས་པའི་དུས་ནས་སློ་རིག་བཀྲ་ཞིང་ལས་ལ་
 བརྩོན་པ་དང་རང་རྒྱུད་རིང་ལ་བག་ཡོད་རྒྱུ་ལ་ལྷན་གྱི་བུ་མོ་ཞིག་ཡིན། སློབ་རྒྱུད་གི་སློ་
 ཐེམ་མ་བརྒྱལ་མོང་ནས་དགེ་ཚུན་མགོ་རྒྱལ་དང་གཡང་རྩི་བརྟེན་ནས་ཀ་མད་སྐྱུམ་ཅུའི་
 འབྲི་སློག་ཤེས་པར་བྱས། དེ་ནས་སློབ་རྒྱུད་ལོ་དུག་གི་རིང་སྦྱོར་རིགས་ཁག་སོ་སོ་
 ལ་བརྩོན་པ་རྒྱ་བོའི་རྒྱན་བཞེན་མཛད་པ་དང་། དམིགས་བསམ་གྱིས་ཤོད་ཡིག་སྦྱོར་རྒྱ་
 དང་སྤྱིར་རྗེ་གོ་སར་རྒྱལ་པོའི་རྒྱུད་དེབ་ལ་ལྷ་སློག་གཉེན་རྒྱ་ཉ་ཅར་དགའ་པོ་ཡོད། སློབ་
 འབྲིང་ལོ་བཞི་ཡི་རིང་དུ་ཞོགས་པར་ལངས་པའི་ཐོག་མ་དང་། དགོང་མོར་ཉལ་བའི་
 ཕྱི་མ་བྱས་ཏེ་ཤེས་བྱའི་སྦྱང་རྩི་མངར་མོ་ལ་ཅི་དགར་ལོངས་སྤྱུ་སྦྱད་པ་དང་ཚབས་ཅིག་
 སློབ་དཔོན་དངོས་གྲུབ་སྤུན་ཚོགས་ཀྱི་ལྷགས་རྗེ་ལ་བརྟེན་ནས་རྩོམ་ཡིག་འབྲི་བའི་མང་
 གཞི་བཟང་པོ་བཞག་ལ་སྦྱངས་འབྲས་ཁག་གྲུང་གཡུར་དུ་ཟ་བ་ཐོབ་ཡོད། སྤྱི་ལོ་༡༧༧༧
 ལོར་དཀར་མཛེས་བོད་ཡིག་སློབ་འབྲིང་ནས་སྤུལ་བྱུང་གི་སྦྱངས་འབྲས་སྒྲངས་ཏེ་སི་
 འོན་ཞིང་ཚེན་བོད་ཡིག་སློབ་གྲུབ་ཞུགས། སློབ་གྲུ་དེ་དུ་སྦྱིད་འདོད་དང་ལེ་ལོའི་དབང་
 དུ་མ་གོང་བར་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དག་སྤྱི་བོའི་གཙུག་ཏུ་བཀྲམ་ནས་རང་དོན་སློབ་
 གཉེར་ལ་སློམ་པས་རྒྱ་འདོད་ལྷུང་འབད་པ་བྱས་ལ། ལོ་རེ་བཞིན་འཛིན་གྲུའི་ནང་
 བས་སྤུལ་བྱུང་གི་སྦྱངས་འབྲས་སྒྲངས་པ་མ་ཟད་ཐངས་དུ་མར་འཛིན་གྲུའི་གཏམ་བཤད་
 དང་། དེ་ལྟོགས་ རྩོམ་ཡིག་འགྲན་སྡུར་ཁག་ཏུ་ཨང་དང་པོའི་བྱ་དགའ་ཐོབ།
 ཁོ་མོའི་ཉེན་རེའི་སློབ་སྦྱོར་འཚོ་བའི་ཁྱོད་དུ་རྩོམ་ཡིག་འབྲི་སྦྱོར་གྱི་རྒྱ་ལོ་མད་ཐབས་

མེད་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་ལ། འཛིན་གྲུབ་ཉི་གཞོན་འཇུག་མདངས་ཞེས་པའི་
 དེབ་དེའི་ཚུམ་སྒྲིག་པའི་འགན་ཡང་ལེགས་འགྲུབ་མཛད། ༡༩༧༧ལོར་སློབ་ཞོར་དུ་
 དྲིས་པའི་སྟན་དེབ་བསམ་གཞིགས་སྒྲིང་རྗེ་པོ་ཞེས་པ་དཔེ་རྒྱུན་བྱས། ལོ་དེར་དཀར་
 མངོས་རྫོང་གིས་ཤར་བྲོགས་ཡུལ་ཚོ་ཞེས་པའི་འབྲོག་སྡེ་དེ་རུ་ལས་ཀ་བགོས། འབྲོག་
 སྡེ་དེ་རུ་གཞི་རིམ་ལས་བྱེད་པ་ཞིག་གིས་རྒྱ་ཚེའི་མང་ཚོགས་ལ་བརྒྱབ་དགོས་པའི་ལས་
 ཀུན་ལ་ལྷན་དུ་ཐག་གིས་རྒྱབ་ཞོར་དཀར་ཀའ་བྱུང་བས་ད་ཀྱིས་ལ་ལུང་མང་པོར་གོམ་བཞོད་
 བྱས་ཏེ་གཏམ་དཔེ་དང་ལ་སྐྱུ་འདི་ཚོ་བསྐྱ་སྒྲིག་མཛད། སྤྱི་ལོ་༡༩༠༡ལོར་ཁོང་རང་ཉིད་
 ཀྱི་མོས་པ་དང་། དཀར་མངོས་བོད་ཡིག་སློབ་འབྲིང་གི་མགོ་བྱིན་རྒྱམས་ཀྱི་རེ་བ་
 བཞིན་བོད་ཡིག་སློབ་འབྲིང་དུ་མེབས་ནས་མི་རིགས་སློབ་གསོའི་སྐད་དུ་འབད་བརྩོན་
 བྱེད་བཞིན་ཡོད། སྤྱི་ལོ་འཛིན་གྲུབ་མང་པོ་ལ་བོད་ཡིག་དང་རྩོམ་རིག་ ལོ་རྒྱུས་
 སོགས་ཀྱི་སློབ་བྱིན་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་དང་ཆབས་ཅིག་གཙོ་འཛིན་དག་རྟེན་གྱི་
 འགན་བཞེས་ནས་སློབ་སྦྱོང་རྒྱུག་རྒྱམས་རང་གི་བྱ་བཞིན་གཅེས་སློབ་མཛད་བཞིན་འཚོ།
 ཁོང་གིས་སྤྱི་ལོ་རྒྱུས་དེབ་དང་ཚུགས་པར། དེར་རབས་བོད་ཀྱི་བྱུང་མེད་རྩོམ་པ་བོའི་
 སྟན་རྩོམ་གཅེས་བཏུས་བཞོ་ལུང་སོགས་ཀྱི་སྡེ་དུ་རྩོམ་དེ་དང་མར་དེ་འབྲུལ་བའི་རྩོམ་
 ཡིག་མང་པོ་དྲིས་ཡོད་ལ། ད་སྐབས་ཀྱང་མི་རིགས་ཀྱི་སློབ་ཚུལ་ལྟ་བུ་ཡིག་མི་ཉམས་
 བོད་འཕེལ་དང་། རྩོམ་རིག་དབྱུར་མཚོ་ལྟར་རྒྱས་པའི་ཚེད་དུ་འབད་བརྩོན་བྱེད་
 བཞིན་ཡོད།

དཀར་མངོས་བོད་ཡིག་སློབ་འབྲིང་གི་བྱམས་པ་དོ་རྗེ་ནས།

༡༩༠༦ . ༧ . ༡༠ ལ་བྲིས།

སྒྲིག་པ་པོའི་གཏམ།

རིག་གནས་ཀྱི་མེ་ཏོག་བཞད་པའི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་སྤྱི་ཚོགས་འདིའི་
 བང་རིགས་སོ་སོའི་ན་གཞོན་རྒྱམས་ཀྱིས་ལུང་བས་སྐྱེད་ཅི་ལ་རོལ་བ་བཞིན་སྐྱོད་རིགས་
 ཀྱུན་ལ་འབད་བརྩོན་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར། རང་མེད་ཁ་བ་རི་པོའི་ན་གཞོན་
 མང་པོ་ཞིག་ད་དུང་སོས་དལ་བག་ཐེབས་ངང་རྒྱ་རྒྱུ་དང་གོ་ཚང་ལ་གཡེང་བཞིན་ཡོད་
 པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཐུན་རྒྱུང་ལས་བགོ་བྱ་སའི་གར་སྤྱོད་ལ་ཡུལ་ཚོ་ཞེས་པའི་འབྲོག་
 མེ་འདིའི་ན་གཞོན་རྒྱམས་ནི་ནམ་ཡང་ལོ་རྩལ་གི་མིག་རྗེས་དེད་དེ་ལ་ལུང་མང་པོ་རྟོག་
 པས་བརྗེས་ཤིང་མར་དང་འོ་ཞོས་ལྟོ་བ་རྒྱགས་དུས་པོ་ཤ་མོ་གྱོད་འདྲ་བྱས་ནས་དུས་
 ཀྱུན་འདུལ་བ་ལས་གཞན་མི་རིགས་དང་། ལ་རྒྱ། ཤེས་ཡོན་དང་མཁུན་ལམ་ཞེས་ཅི་
 ཡིན་མི་རྟོགས་པའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་ཏུ་སྐྱེས་འདུག། རྒྱལ་ས་དེ་དུས་ཐུན་གྱི་གོ་ཐོས་ལ་ལུང་
 པ་འདིའི་འབྲོག་དམངས་རྒྱམས་རིག་གནས་ཀྱི་སྐྱེས་ཚད་དམན་ཡང་གཏམ་ཅི་བཤད་
 དཔེ་དང་། ཟུང་མོ་ཅི་བྱས་སྐྱེ་མེད་ཅེས་གོ་ཐོས་བྱུང་བས་སེམས་ཤིན་ཏུ་དགའ་ཡང་དོན་
 དངོས་དེ་ལྟར་ག་ལ་བདེན་ཏེ། ལོ་ན་ཅུང་མཐོ་བའི་རྒྱས་རྒྱོན་འགའ་ལས་གསར་སྐྱེས་
 གཞོན་ལུ་རྒྱམས་ནི་སྐྱེད་གཏམ་དཔེ་ལ་ཆ་རྒྱས་དཔེན་འདུག། རེད། རང་མེད་མི་
 རིགས་འདིའི་སྐོལ་རྒྱུན་གྱི་རིག་གནས་དང་ཡུལ་སྐོལ་གོ་མས་གཤེས་སོགས་ཉ་ཅང་མང་
 པོ་ཞིག་རིམ་བཞིན་འཛིག་པ་བཞིན་ཡུལ་འདིའི་གཏམ་དཔེ་དང་། ལ་སྐྱེ། མཁུར་མོ་
 སོགས་ཀྱང་ཉམས་བཞིན་པ་དངོས་སུ་རྟོགས་པས་རང་སེམས་ཤིན་ཏུ་ཕངས། དེ་ནས་
 ཐུན་གྱིས་ཁ་ཐོ་དམ་དུ་བཅིངས་ནས་དཀའ་བ་བྱུང་དུ་བསད། དལ་བ་དང་དུ་སྐྱེངས་
 བས་སྐྱེ་བཀ་མེ་མེད་སྐོ་ཁ་ནས་གཏམ་དཔེ་མེམ་ལ་སྐྱེ་མེ་སྐོང་ནས་ལ་ལུང་མང་པོ་ཞིག་

བཀའ་ཉེ་ལོ་ལྷ་མང་པོ་ཞིག་བསགས་རྗེས་གཏམ་དཔེ་དང་། ལ་གྲུ། མགུར་མོ་འདི་
 དག་བསྐྱེད་ཀྱི་གྲུས་ལྷུང་པ་འདི་སང་ཚོ་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་རིག་གནས་
 འདི་དག་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ཉམས་པ་སོར་རྒྱུད་ཡོང་བར་ལུས་པ་རྩུང་བྱ་བ་ཅམ་
 ཞེ་ཐོན་སྐྱུལ། གཞན་ཡང་སྐྱེད་ཀྱིས་འདི་དག་འཚོལ་བསྐྱེད་སྐྱབས་མལ་ས་རུ་ལུས་
 པའི་ཨ་ཁུད་དང་། ཨ་མེས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བཀའ་འདི་ལྷུང་གོས་ལྷུང་བས་འདི་ནས་སྐྱེད་
 ཀྱིས་སྐྱིང་ཐག་པ་ནས་ཁོ་ཚོ་ལ་བཀའ་འདི་ཉེ་ཆེ་ལྷུང་དང་། དེ་བའདི་འདི་དཔར་སྐྱེད་ཀྱི་
 སྐྱེད་བདག་སྲོལ་ཟམ་དག་ཅུ་ཚོ་གསུམ་པ་དང་། སྲོལ་གོགས་ཆེ་རིང་འཕེལ་སྲོལ་དང་།
 དེས་རབ་རྒྱལ་མཚན་སོགས་ལ་སྐྱིང་ཐག་པ་ནས་ལྷུང་གོས་ལྷུང་ཡིན། གཞན་དེ་བ་
 འདི་འདི་ནང་གི་ལ་གྲུ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དོན་ལ་གཞིགས་ནས་དབྱེ་བ་དང་། གཏམ་དཔེ་
 རྣམས་ཀ་མེད་སུམ་རྒྱུའི་འགོས་ལྷུང་དབྱེས་ཡོད་ཀྱང་ད་དུང་གང་ཐད་ནས་ནོར་འབྲུལ་ཡོ་
 ད་པེས་པས་རྒྱ་ཆེའི་སྐྱོག་པ་པོ་རྣམས་ལ་དགོངས་འགལ་མེད་པར་ལྷུང་ཡིན།

ཚོ་རིང་ལྷ་མཚོས།
 ༡༠༠༥ ་ ༥

དཀར་ཆག

ལྷོ་གཤམ་པ་པོ་མཚམས་སྐྱོར་མདོར་བསྡུས། ༡

ལྷོ་གཤམ་པ་པོའི་གཏམ། ༡

དམངས་ཚོའི་ཤི་ལ་གཞན་དང་མཁུར་མོ་གཏམ་དཔེ་གཅེས་བཏུས། ༡

དང་པོ། ལ་གཞན། ༢

༡་ རོགས་བཙལ་པའི་སྐོར། ༢

༢་ རོགས་འདྲིས་པའི་སྐོར། ༡༤

༣་ རོགས་དྲན་པའི་སྐོར། ༡༩

༤་ རོགས་གྲེས་པའི་སྐོར། ༡༡༩

༥་ ལས་འབྲས་ཀྱི་སྐོར། ༡༢༩

༦་ བསྐྱེད་བྱའི་སྐོར། ༢༠༠

༧་ རྫོན་འདུན་གྱི་སྐོར། ༢༡༥

གཉིས་པ། མཁུར་མོ། ༢༤༥

གསུམ་པ། གཏམ་དཔེ། ༣༠༢

༡། །དམངས་ཁྲོད་གྱི་ལ་གཞས་དང་མགུར་མོ་
གཏམ་དཔེ་གཅིས་བརྒྱལ།

ཚེ་རིང་ལྷ་མཚོས་བསྐྱེད་བྲལ།

དང་པོ། ལ་གཞས།

གཅིག རོགས་བཅའ་བའི་སྐོར།

རྒྱ་མཚན་ལྷོ་བུ་བ་མཁས་པ་ཚོ།
 རྩོད་སྐྱུ་བ་དེ་ཙམ་མཁས་ན་ལ།
 གནམ་ཨ་ལྷོ་ན་གོང་བ་གང་ཞིག་རེད།
 ས་ནག་པོའི་མཚན་པ་གང་ཞིག་རེད།
 རྒྱ་གཙང་རྒྱན་མཁྲིས་པ་གང་ཞིག་རེད།
 ལན་དེ་ཚོ་འདེབས་དང་སྐྱུ་ཤགས་བཤེ།

ད་སྐྱུ་བ་དེ་ཙམ་མཁས་ཏེ།
 གནམ་ཨ་ལྷོ་ན་གོང་བ་ཤར་རེད་གོ།
 ཤར་སྐྱུ་རེངས་ཤར་བྱེད་དེ་ཡིས་རེད།
 ས་ནག་པོའི་མཚན་པ་སྐྱིབ་རེད་གོ།
 ས་ཉིབ་སྐྱིབ་ཡོད་བྱེད་དེ་ཡིས་རེད།
 རྒྱ་གཙང་རྒྱན་མཁྲིས་པ་མཚོ་རེད་གོ།
 མཚོ་ལ་སྐྱིན་ཚགས་བྱེད་དེ་ཡི་རེད།

རྩོད་སྐྱུ་བ་དེ་ཙམ་མཁས་ན་ལ།
 སྐྱུ་མགོ་ཨ་ལྷོ་ན་དགུང་ན་ཡོད།
 དེ་མར་ལ་ལྷགས་དང་སྐྱུ་ཤགས་བཤེ།

སྐྱུ་རྒྱེད་བར་སྐྱུང་ལམས་ན་ཡོད།

དེ་ཚུར་ལ་ལུགས་དང་སྐྱུ་ཤགས་བཞུ།

སྐྱུ་འདབས་རྒྱ་མཚོའི་གཉིང་ན་ཡོད།

དེ་ཡར་ལ་ལུགས་དང་སྐྱུ་ཤགས་བཞུ།

ད་སྐྱུ་བ་དེ་ཅམ་མི་མཁས་ཉ།

སྐྱུ་འགོ་ཨ་སྲོན་དགུང་ན་ཡོད།

འབྲུག་མོ་ཐང་མངགས་ནས་ལེན་བཞག་ཚོག།

སྐྱུ་རྒྱེད་བར་སྐྱུང་ཁམས་ན་ཡོད།

རྒྱེད་དང་ལུ་མངགས་ནས་ལེན་བཞག་ཚོག།

སྐྱུ་འདབས་རྒྱ་མཚོའི་གཉིང་ན་ཡོད།

ཉ་གསེར་མིག་མངགས་ནས་ལེན་འགོ་ཚོག།

སྐྱུ་མཐོ་ནས་ལེན་དང་མཐོ་ནས་ལེན།

མཐོ་ནས་མཁའ་དུང་དང་དགུམ་གྱིང་ལེན།

དང་དགུང་པོའི་སྐྱེ་ལ་འཇའ་རེ་གར།

འཇའ་གར་བཞིན་ཨེ་ལེན་སྐྱུ་བ་ཚོ།

སྐྱུ་རྒྱེད་ནས་ལེན་དང་རྒྱེད་ནས་ལེན།

རྒྱེད་རལ་གྱི་དགུང་དགུམ་གྱིང་ལེན།

གྱི་སྲོན་མོའི་རྩེ་ལ་མེ་རེ་འབར།

མེ་འབར་བཞིན་ཨེ་ལེན་སྐྱུ་བ་ཚོ།

སྲུ་སྲུད་ནས་ལེན་དང་སྲུད་ནས་ལེན།
རྒྱ་རོ་ག་ལྷམ་ལམ་དང་དཀྱིས་ཤིང་ལེན།
ལམ་སྲུ་མོའི་སྲུང་ལ་རྩལ་རེ་སྲུང་།
རྩལ་སྲུང་ཞིང་ཨེ་ལེན་སྲུ་བ་མོ།

སྲུ་འགོ་ནས་ལེན་དང་འགོ་ནས་ལེན།
ལྷ་རོ་པོའི་དབུ་རྒྱན་འགོ་ན་ཡོད།

སྲུ་རྟེན་ནས་ལེན་དང་རྟེན་ནས་ལེན།
ལྷ་སྲོལ་མའི་སྲུ་རྒྱུང་སྲུང་ན་ཡོད།

སྲུ་སྲུད་ནས་ལེན་དང་སྲུད་ནས་ལེན།
དགའ་མཚོད་རྟེན་བང་རིམ་སྲུད་ན་ཡོད།

སྲུ་འཇམ་ནས་ལེན་དང་འཇམ་ནས་ལེན།
དར་གོས་ཚེན་རྒྱལ་ནས་འཇམ་སྲུ་ལེན།

སྲུ་རྩལ་ནས་ལེན་ན་རྩལ་ནས་ལེན།
སྲུ་ནག་ཚོག་རྒྱལ་ནས་རྩལ་སྲུ་ལེན།

སྲུ་རིང་ནས་ལེན་དང་རིང་ནས་ལེན།
རྩལ་ཁའང་རྒྱན་རྒྱལ་ནས་རིང་སྲུ་ལེན།

སྲུ་ཡག་མོ་ལེན་དང་ཡག་མོ་ལེན།
བྱ་མ་བྱ་རིང་གཉིས་ཡག་ན་དགའ།

སྐྱུ་བྱང་མོ་ལེན་དང་བྱང་མོ་ལེན།།
མདའ་ཉག་ཐུན་དེད་གཉིས་བྱང་ན་དགའ།།

སྐྱུ་སྟོན་མོ་ལེན་དང་སྟོན་མོ་ལེན།།
བྱ་ཁྱུ་བྱུག་དེད་གཉིས་སྟོན་ན་དགའ།།

སྐྱུ་མི་ལེན་བསམ་སྟེ་རི་འགོ་མཐོ།།
དག་མི་བཀུགས་བསམ་སྟེ་པ་ཡུལ་བྱན།།

སྐྱུ་ལེན་ལེན་ཚོས་ལ་འགྱུར་བ་ཤོག།
དག་བཀུགས་བཀུགས་འཛམ་གླིང་གྲགས་པར་ཤོག།

ཏྲ་མི་རྒྱགས་བསམ་སྟེ་ཨ་ཐང་ཆེ།།
བང་མི་གཏོང་བསམ་སྟེ་གོམ་ལག་བདེ།།
ཏྲ་རྒྱགས་རྒྱགས་ཚོས་ལ་འགྱུར་བ་ཤོག།
བང་གཏོང་གཏོང་འཛམ་གླིང་གྲགས་པར་ཤོག།

རོགས་མི་འདྲིས་བསམ་སྟེ་རྒྱ་གོང་ཆེ།།
མནའ་མི་འཛོག་བསམ་སྟེ་སློང་སྟུག་མཛེས།།
རོགས་འདྲིས་འདྲིས་ཚོས་ལ་འགྱུར་བར་ཤོག།
ཞེ་མཐུན་པར་འཛམ་གླིང་གྲགས་པར་ཤོག།

ཁ་ལ་སྐྱུ་སྟོ་མོ་དགུ་སྟོལ་དེད།།
སྟོ་དེ་མེ་བྱེ་དང་དེ་མེ་ཡོད།།

ཁ་ལ་སྐྱུ་གནམ་ལྷགས་ལྷུ་མ་རེད།།

ལྷུ་རེ་རེ་གཏོར་དང་རེ་རེ་ཡོད།།

ཁ་ལ་སྐྱུ་དྲུང་དཀར་གཡས་འབྱེལ་རེད།།

དྲུང་རེ་རེ་འབྲུད་དང་རེ་རེ་ཡོད།།

སྐྱུ་རེ་མི་ལེན་སྐྱུ་རེ་ལེན།།

སྐྱུ་རེ་ལེན་ན་རྟ་རེ་དགོས།།

རྟ་གཡང་འཛོལ་གཡང་རལ་གྱི་ལ་ལེར་དགོས།།

སྐྱུ་རེ་མི་ལེན་སྐྱུ་རེ་ལེན།།

སྐྱུ་རེ་ལེན་ན་མཛོལ་རེ་དགོས།།

མཛོལ་ཁྱུང་དཀར་ར་ཁ་ཡག་མོ་དགོས།།

སྐྱུ་རེ་མི་ལེན་སྐྱུ་རེ་ལེན།།

སྐྱུ་རེ་ལེན་ན་ལྷག་རེ་དགོས།།

ལྷག་མ་མོ་བལ་ཁ་ཡག་མོ་དགོས།།

སྐྱུ་མི་ལེན་ཟེར་དུས་ལེན་དགོས་ཟེར།།

སྐྱུ་ལེན་ན་ཨ་སློན་དགྲུང་ནས་ལེན།།

དགྲུང་ཨ་སློན་ཡོ་འབྲོག་མེད་ནི་ལེན།།

གསེར་ཉི་ཟླ་ལྷགས་ལ་བབས་ནི་ལེན།།

སྐྱུ་མི་ལེན་ཟེར་དུས་ལེན་དགོས་ཟེར།།

སྐྱེ་ལེན་ན་ཁྱ་ཡག་རྩ་ནས་ལེན།།
རྩ་ཁྱ་ཡག་ཡོ་ལའོག་མེད་ནི་ལེན།།
སེང་དག་མོ་སྐྱག་ས་ལ་བབས་ནི་ལེན།།

སྐྱེ་མི་ལེན་ཟེར་དུས་ལེན་དགོས་ཟེར།།
སྐྱེ་ལེན་ན་རྒྱ་གྲོང་དཀྱིལ་ནས་ལེན།།
རྩི་རྒྱ་གྲོང་ཡོ་ལའོག་མེད་ནི་ལེན།།
གོང་དཔོན་ལུ་སྐྱག་ས་ལ་བབས་ནི་ལེན།།

ཁ་ལ་སྐྱེ་མི་ལེན་ལ་སྐྱེ་ལེན།།
ཁ་ལ་སྐྱེ་ཨ་རྩོན་དགྲུང་ནས་ལེན།།
དགྲུང་ཨ་རྩོན་སྦྱིད་རབས་བདེ་རབས་ལེན།།
གསེར་ཉི་ལྷ་འགྲོ་རབས་འདུག་རབས་ལེན།།

ཁ་ལ་སྐྱེ་མི་ལེན་ལ་སྐྱེ་ལེན།།
ཁ་ལ་སྐྱེ་བྲག་དག་དཀྱིལ་ནས་ལེན།།
སྐོད་དང་ལུ་འཕུར་རབས་ལྗིང་རབས་ལེན།།
མཐོ་བྲག་དག་སྦྱིད་རབས་བདེ་རབས་ལེན།།

ཁ་ལ་སྐྱེ་མི་ལེན་ལ་སྐྱེ་ལེན།།
ཁ་ལ་སྐྱེ་རྒྱ་གྲོང་དཀྱིལ་ནས་ལེན།།
སྐྱེན་ལུ་མོ་འགྲོ་རབས་འདུག་རབས་ལེན།།
རྩི་རྒྱ་གྲོང་སྦྱིད་རབས་བདེ་རབས་ལེན།།