

འཇམ་དཔལ་ལྷོ་མ་
འཇམ་དཔལ་ལྷོ་མ་
འཇམ་དཔལ་ལྷོ་མ་
འཇམ་དཔལ་ལྷོ་མ་
འཇམ་དཔལ་ལྷོ་མ་

六世达赖喇嘛 仓央嘉措情诗

藏汉文本

庄晶 整理翻译

中国藏学出版社



མཆོག་ལྷ་མོ་
འཇམ་མཁའ་
མཆོག་
མཆོག་ལྷ་མོ་
མཆོག་
མཆོག་ལྷ་མོ་

六世达赖喇嘛
仓央嘉措情诗

藏汉文本

庄晶 整理翻译

中国藏学出版社

图书在版编目(CIP)数据

六世达赖喇嘛仓央嘉措情诗:藏汉文本/庄晶整理翻译.

—北京:中国藏学出版社,2010.4

ISBN 978-7-80253-251-9

I. ①六... II. ①庄... III. ①藏族—情诗—作品集—中国—清代—藏、汉 IV. ①I276.291.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 065213 号

六世达赖喇嘛仓央嘉措情诗(藏汉文本)

整理翻译 庄晶

美术作品 韩书力

出版发行 中国藏学出版社

印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司

开 本 640×965 毫米 1/16

印 张 6.75

字 数 58 千

印 数 8000 册

印 次 2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80253-251-9/I·98

定 价:18.00 元



目 录

在那东山顶上 去年栽下的青苗 若能够百年偕老	1
邂逅相遇的姑娘 高官显贵的小姐 已经是意马心猿	2
已过了开花的时光 凛凛草上霜 这心愿只得放弃	3
无情无义的冤家 我和集上的大姐 为爱人祈福的幡儿	4
怎么擦也不会擦掉 印在纸上的图章 繁茂的锦葵花儿	5
眷恋的意中人儿 回到了恋人的身边 栩栩地在心上浮现	6



- 若能把这片苦心
 甘露做曲的美酒
 有一位名门闺秀 7
- 那目光从眼角射来
 活着决不分离
 若依了情妹的心意 8
- 好像蜜蜂撞上蛛网
 若真是负心薄情
 把我的魂儿勾跑 9
- 与爱人邂逅相见
 心腹话没向爹娘讲述
 情人依楚拉姆 10
- 宝贝在自己手里
 心中积思成癆
 情侣被人偷走 11
- 美酒不会喝完
 姑娘不是娘养的
 自幼相好的情侣 12
- 爱人一旦变心
 弄得我憔悴难堪
 黄边黑心的乌云 13



- 表面化冻的土地
你皎洁的面容
我们将重新聚首 14
- 中央的须弥山王
请对我发个誓约
若有神通法力 15
- 杜鹃从门隅飞来
熟了却越发凶恶
摸不透情人的深浅 16
- 我和情人幽会
琼结人的模样儿最甜
别说我黄昏出去 17
- 保密还有什么用处
住在布达拉时
情人儿柔情蜜意 18
- 过不久就会聚首
洁白的仙鹤
死后到了地狱 19
- 魂儿已跟她飞去
印度东方的孔雀
人们对我指责 20



- 只要情投意合
多蒙你如此待承
会说话的鹦哥 21
- 背后凶厉的魔龙
压根儿没见最好
没有别人知道 22
- 花儿开了又落
朝秦暮楚的情人
彼此情意绵绵 23
- 知心话说得早了
一步一步地登攀
树心已经腐朽 24
- 鱼儿放宽胸怀
方方的柳树林里
飞向门隅多好 25
- 神柏变了心意
我那心上的人儿
泪珠像春雨连绵 26
- 送你的是多情的秋波
翠绿的布谷鸟儿
在四方的玉妥柳林里 27



- 牵挂着我的情人
不会远走高飞
只有请甘霖雨露 28
- 不如与她相伴
遇到情人之后
我和红嘴乌鸦 29
- 心儿尚未判断
自己在逐渐成熟
定能白头偕老 30
- 风啊,从哪里吹来
朵朵白云在飘荡
没有谁能够分别 31
- 我心如洁白的哈达
一片真诚眷恋
相逢实在太晚了 32
- 仅仅穿上红黄袈裟
凭借拾人牙慧
有谁能帮你排解 33
- 眼睁睁地望着她远去
毛驴比马还快
盼着甘霖普降 34



- 故乡远在他方
桃花满目琳琅
俏眼如弯弓一样 35
- 在那山的右方
为了与娇娘结成眷属
杨柳未被砍断 36
- 情人啊莫要忧伤
从东面山上来时
满满的一渠流水 37
- 我思恋的情人
那山的神鸟松鸡
你对我的情分 38
- 横看竖看就是漂亮
比鲁顶花更为艳丽
心爱的情人啊 39
- 天上没有乌云
不用心中悲戚
由它江水奔腾激荡 40
- 白色睡莲的光辉
彼此无情的伴侣
自幼相好的姑娘 41
- 核桃可以砸开吃 42



དཀར་ཆག

ཤར་ཚུགས་རི་བོའི་ཚེ་ནས།
 བ་ནིང་བཏབ་པའི་ལྷང་གཞོན།
 རང་སེམས་སོང་བའི་མི་དེ། 43

འཕྲོ་ཞོར་ལམ་བུའི་སྒྲིང་བྱབ།
 མི་ཆེན་དཔོན་པོའི་སྤྲས་མོ།
 སེམས་པ་པར་ལ་ཤོར་ནས། 44

མེ་ཉོག་ནམ་ཟེ་ཡལ་སོང་།
 ཚེ་ཐོག་བ་མོའི་ཁ་ལ།
 རང་སེམས་ཁོ་ཐག་ཚད་སོང་། 45

ཁྲེལ་གཞུང་མེད་པའི་བྱམས་པ།
 ང་དང་ཚོང་འདུས་བྱ་མོའི།
 རྒྱང་འདྲིས་བྱམས་པའི་རྒྱང་བསྐྱེད། 46

ལྷབ་ལྷང་གཞུབ་རྒྱ་མི་འདུག
 སོ་སོའི་སེམས་ལ་རྒྱུན་དང་།
 རྟོབས་ལྡན་ཏེ་ལོའི་མེ་ཉོག་..... 47

རི་ཁྲོད་ཚུགས་ལ་ཐལ་འཕྲ།
 བྱམས་པའི་ཚུགས་ལ་ཤོར་སོང་།
 ཡིད་ལ་ཕ་ལེ་སྤྲེལ། 48



མེམས་པ་འདི་ལ་འགྲོ་འགྲོ།
 དག་པ་ཤེལ་རི་སྒྲང་རྒྱ།
 མགོན་པོ་ང་ལ་བོས་བྱང་། 49

མིག་བྱར་བྲ་མོ་འཁྲིལ་མཆམས།
 གསེན་བལ་མི་བྱེད་གསུངས་བྱང་།
 མཛངས་མའི་བྱགས་དང་བསྐྱན་ན། 50

ཀོང་ཕྱག་གཞོན་པའི་སྒྲོ་རྩ།
 ཁྲིལ་དང་རྩ་ཆ་མེད་ན།
 དབྱ་མནའ་བཞེས་རོགས་གནང་དང་། 51

སྒྲིང་བྱབ་བྱ་རྩོ་ལམ་འཕད།
 སྒྲིང་གཏམ་པ་མར་མ་བཤད།
 སྒྲིང་བྱབ་ཡིད་འཕྲོག་རྩ་མོ། 52

ནོར་བུ་རང་ལ་ཡོད་དུས།
 ལུས་པོའི་ཤ་ཡང་སྐམ་སོང་།
 སྒྲིང་བྱབ་རྒྱ་ལ་ཤོར་སོང་། 53

ཆང་ལ་འཛད་པ་མི་འདུག
 དྲ་མོ་ཨ་མར་མ་སྐྱེས།
 དྲ་མོ་རྒྱང་འདྲིས་བྱམས་པ། 54



མཐུ་རོ་ཟིན་པ་མི་འདུག
 ང་ལ་གཟན་པོ་བྱས་བྱང་།
 ཟྱེན་པ་ཁ་མེར་གཏིང་ནག་..... 55

ས་དེ་ཁ་ཁྱུར་གཏིང་འབྲུགས།
 ཆེས་ཆེན་བཙོ་ལྡེ་ཟླ་བ།
 བཟ་མིས་ཟླ་བ་དཀར་པོ། 56

དབྱུས་གྱི་རི་རྒྱལ་རྩན་པོ།
 ཞལ་བཞེས་གཅིག་ཡང་གནང་རྒྱ།
 བསྟན་པའི་དགྲ་པོ་སྦྱེལ་དང་། 57

ང་དང་བྱམས་པ་འཕྲད་ནས།
 འདྲིས་ནས་སྐྱ་རྩ་ལང་སོང་།
 བྱམས་པའི་གཏིང་ཆོད་མི་ལོན། 58

ང་དང་བྱམས་པའི་ཕྱེབ་ས།
 འཕྱོངས་རྒྱས་མི་སྦྱས་དག་ཀ
 སྤྱད་ལ་ལང་སོང་མ་ཟེར། 59

གསང་དང་མ་གསང་མི་འདུག
 པོ་ཉ་ལ་རྩ་བ་ཞུགས་དུས།
 རྟིང་སྐྱབ་དྲུང་སེམས་ཅན་མ།..... 60



མཆོག་ས་པོ་འབྲད་ཡོང་གསུང་བྱུང་།
 བྱ་དེ་ཁྱུང་ཁྱུང་དཀར་པོ།
 བྱ་དེ་དམུལ་བའི་ཡུལ་གྱི། 61

མདའ་མོ་འབེན་ལ་ཕོག་སོང་།
 འཛོམས་ས་ཆོས་འཁོར་ལྟ་ས།
 གནས་མོའི་ནང་ལ་ཐལ་སོང་། 62

ལྷང་མ་བྱི་བྱུང་སེམས་ཤོར།
 མཇལ་འཛོམ་ཞེ་ཡོང་བལྟོ།
 བྱ་དེ་སྒྲ་མཁན་ནེ་ཙ། 63

རྒྱལ་གྱི་ཁྱུ་བདུད་བཅན་པོ།
 དང་པོ་མ་མཐོང་ཆོག་ག།
 སྒྱ་དང་གང་གིས་མི་ཤེས། 64

མེ་ཉོག་བཞད་ནས་ཡལ་སོང་།
 ཨ་གསར་ཟད་པའི་སྒྲིང་སྒྲག།
 བར་རྒྱར་བཙེ་བྱང་ཆེན་ས། 65

ཉ་པོ་རྒྱག་པ་སྤ་སོང་།
 ལ་དེ་མོད་དཀར་ལ་མོ།
 རྒྱལ་ལྷང་ཁོག་པ་བྱལ་བ། 66



ལུས་སེམས་བདེ་ལ་འཁོད་སོང་།
 འཛེལ་མོ་སྒྱིད་སྒྱིད་བྱ་བྲིད།
 ལྷག་ཏུ་ཡིན་ན་དགའ་བ། 67

ལྷ་བྱག་མོན་ལ་ལོག་འགྲོ།
 ང་ཡི་རྒྱུང་འགྲོགས་མཛེས་མ།
 རྒྱང་ཆར་སེལ་མ་བབས་བྱུང་། 68

ལ་རྒྱུང་མིག་གིས་བསྐྱལ་ཡོད།
 བྱ་དེ་ལྷ་བྱག་སོན་མོ།
 ཀོང་ཡུལ་ཤར་ལ་ཨེ་བད། 69

ཏུ་མོ་འགྲོ་འགྲོ་གཏོང་གི།
 ཐག་རིང་རྒྱུང་ལ་མི་འགྲོ།
 གན་མ་གྱི་རྒྱང་ཆར་སེལ་མ། 70

དམན་ཤར་སྒྱེ་འབྲས་མཚར་ལ།
 སེར་ལྗེའི་མདུད་པ་སྒྲོལ་སོང་།
 ང་དང་མོ་རོག་ནག་རྒྱུང་། 71

ཁོག་པ་ད་དུང་མ་ལོན།
 རང་རང་སོ་སོར་སྒྲིན་གི།
 ཆེ་གར་བསྐྱད་ཀྱང་བསྐྱད་ཆོག 72



རྒྱུང་པོ་གང་ནས་ལང་ལང་།
 ལྷ་བསང་བཏང་བ་ལོས་ཡིན།
 དེ་ཕྱི་མཁན་སྤྱ་ཡང་མི་འདུག 73

རང་སེམས་ཁ་བཏགས་དཀར་པོ།
 ཕར་སེམས་བྱམས་དང་སྟོང་རྗེས།
 མཇལ་འཛོམ་བྱེད་པ་འགྲངས་སོང་། 74

དྲར་སྟོག་མདོག་གིས་བརྒྱར་བའི།
 འདབ་ཆགས་ཨ་པོ་ནི་ཙོས།
 སྟོང་སྤྱག་གི་བའི་མུ་ངན། 75

རང་ལ་དགའ་བའི་སྟོང་སྤྱག་
 ཉ་ལས་པོང་བྱ་མཁྱེགས་པ།
 རྒྱང་ཆར་སེལ་མ་འདོད་གི། 76

ཕ་ཡུལ་ས་ཐག་རིང་ནས།
 མེ་ཉོག་བྲ་ཆེལ་དགུ་ཆེལ།
 ཟུར་མིག་གཞུང་དང་ལྷན་པའི། 77

མི་ཁ་བྲས་ཡས་བྱས་ཆོག་
 གཉེན་སྟོག་ལྷ་བསང་གཏོང་རྒྱར།
 རྒྱང་མ་བཅག་ནི་མ་བཅག 78



ཐུགས་སེམས་སྐྱོ་སྐྱོ་མ་མཛད།
 ཤར་རིའི་ལོགས་ནས་ཡོང་དུས།
 རྒྱུ་མོ་ཡུར་པོ་གང་ཡོད། 79

ང་ལ་དགོས་བའི་བྱ་མས་པ།
 ས་རིའི་ལྷ་བྱ་གོང་མོ།
 རྒྱུང་འཆོས་གནང་རོགས་གནང་ཞུ། 80

ང་རས་བལྟས་བའི་བྱ་མས་པ།
 བྱ་མིང་ནང་གི་མེ་ཉོག
 མཆོག་དཀར་གཞུ་མོའི་གཡབ་གཡལ། 81

གནམ་ལ་སྒྲིན་པ་མི་འདུག
 རྒྱུ་མོ་མར་འགོ་ཤར་ཤར།
 རྒྱུ་མོ་འབྲུག་ཀྱང་འབྲུག་ཤོག 82

ཀྱུ་མུད་དཀར་པོའི་རྒྱང་བཟག
 སར་ཚུར་བཞེ་དྲུང་མེད་བའི།
 རྒྱུང་གཏམ་བཤད་དུས་མི་འདུག 83

སྒྲར་ཁ་ཡིན་ན་བཅག་ཆོག 84



在那东山顶上

在那东山顶上，
升起了皎洁的月亮。
娇娘^①的面容，
浮现在我的心上。

去年栽下的青苗

去年栽下的青苗，
今年已成禾束，
青年衰老的身躯，
比南弓还要弯曲。

若能够百年偕老

心中爱慕的人儿，
若能够百年偕老，
犹如从大海深处，
采来了奇珍异宝。

① “玛吉阿妈”一词，有人译作少女，佳人……，是对“未生”（玛吉）一语的误解。这个词并非指“没生育过的母亲”即“少女”，而是指情人对自己的恩情像母亲一样——虽然她没生自己。这个概念很难用一个汉语的词来表达。权且译作“娇娘”。