

འཕྲིན་ལྷན་པའི་ཐུགས་རྒྱུ་གཞུང་།
འཕྲིན་ལྷན་པའི་ཐུགས་རྒྱུ་གཞུང་།



མེ་ཁྱོད་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུ་ཁང་།

བོད་རིགས་ཀྱི་ཁྱུ་གཞས་ཕྱོགས་སྒྲིག

ཕྱུང་མཁན།

བཀྲ་ཤིས་ཚེ་རིང་།

དམ་ཚས་ཚེ་རིང་།

ཨ་དོ།

ཡུན་སྟོབས།

དོན་འགྲུབ་ལྷ་མོ།

སྐལ་བཟང་ཚས་འབྱོར།

སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དབེ་སྐྱོན་ཁང་།

1980 ལོར་ཁྲིང་དུ་བྱུ།

ཨ་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་ཁྱུན་ཁང་གིས་བསྐྲུན།

ཨ་ཁོན་ཞིང་ཆེན་ཞིན་རྟ་དཔེ་ཁྱུང་ཁང་གིས་བསྐྲུན།

ཨ་ཁོན་ཞིན་རྟ་པར་འདེབས་བཅོ་གྲགས་པར།

封面设计：梅定开

藏族民歌集

四川民族出版社出版	(成都盐道街三号)
四川省新华书店发行	四川新华印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米	1 / 32 印张 7	插页 4
1959 年 9 月第一版	1979 年 10 月第二版	
1981 年 1 月第三次印刷	印数：2,250—5,750册	

书号：M10140·14	定价：0.51 元
--------------	-----------

ཡང་བསྐྱར་པར་བྱ་བསྐྱན་པའི་གསལ་བཤད།

དེའང་དེ་ 1959 ལོའི་ཟླ་བ་ 9 པར་དེད་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་པར་བྱ་བསྐྱན་པ་ཡིན།

དམངས་ཁོང་གི་སྐྱ་གཞས་འདི་དག་འཕྲར་བྱ་མི་འཇུག་པའི་ཆེད་དུ། ཁྲོག་པ་པོ་དུ་མས་

ཡང་བསྐྱར་པར་སྐྱུན་བྱེད་དགོས་པའི་ཁྲོད་ལྟ་བུ་དང་བསྐྱར་ནས། མ་ཡིག་གི་ཡིག་

འབྲུ་ཁ་གསལ་བཅས་རྒྱུས་ 1979 བསྐྱར་བྱ་པར་བསྐྱུན་བྱས་ཀྱང་། དེ་སྐབས་པར་བའི་

བངས་ཀྱི་ཕྱོད་ཕྱོད་ཆེའི་ཁྲོག་པ་པོ་ན་མས་ཀྱི་མཁོ་དགོས་སྒྲིབ་མ་ཐུབ་པར་བརྟེན། ད་

ལན་ཡང་བྱ་པར་ཐོངས་གཟུམ་པ་བསྐྱུན་པ་ཡིན།

དཀར་ཆག

གཞུང་།	(1)
ལྷ་སའི་གཞུང་།	(99)
ལྷ།	(121)
མགུང་མ།	(195)
བཞུག་རྩེས་ཀྱི་ཆོག་	(217)

୨୭ । ସାବିତ୍ରୀ ।

༡༡། བཞུགས།

ཀ་བ་གསེར་ནི་མ་རེད།
གདུང་མ་དདུལ་ནི་མ་རེད།
ཁང་པ་ཤིང་ཁང་ཁྲ་མ།
ག་ས་ག་ལ་བརྒྱབ་ཆོག།

* * *

ཀ་ཤི་དཀར་པོ་དེ་དེ་ལྟོག
དཔལ་ལ་ཕྱོགས་ལ་བཅུ་གས་ཡོད།
བྱམས་པ་གང་འགྲོ་གང་འདུག
དེ་དེ་ལྟོག་སྤྱང་མས་སྤྱོད་རྒྱས།

* * *

ཀོ་གྲུ་གཏོང་ན་གཏོང་ཆོག
ཀོ་ཐག་སྤྱོད་ན་སྤྱོད་ཆོག
བྱ་མ་ཀྱ་མཚའི་མཐའ་ལ།
ཀོ་བས་སྤྱེལ་རྒྱས་གནང་དང་།

* * *

ཀོ་བ་ནག་ཅུང་ནང་ལ།

འཇུལ་ཟེར་ཆར་ནི་མིན་པས།

ག་པར་འཁོད་ན་འཁོད་ཆག

སྤྱིད་ས་ཕྱོགས་ལ་འཁོད་རྒྱས།

* * *

དཀར་ནི་རས་བལ་དཀར་སྤང་།

འཇམ་ནི་འབྲ་རས་འཇམ་སྤང་།

འཇམ་པོའི་འབྲ་རས་ཕྱོན་རེས།

རས་བལ་དགོངས་པ་མ་མཆམས།

* * *

དཀར་པོ་ཉི་མའི་འོད་ཟེར།

བདག་གི་ཅུང་འདྲིས་བྱམས་པ།

ག་འགྲོ་ག་འདུག་ས་ལ།

ཟུན་པ་སེལ་རྒྱས་གནང་དང་།

* * *

དཀར་གསལ་སྒྲ་བའི་དཀྱིལ་ལ།

རི་སྤང་སྒྲ་ལྷན་གྱིས་རབ།

བྱམས་པ་གང་འགྲོ་ས་ལ།

མུན་པ་སེལ་རྟོགས་གནང་དང་།།

* * *

དཀར་ཡོལ་དཀར་སང་གཅིག་ལ།

རི་མོ་བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད།

དཀར་ཡོལ་འདི་འདྲ་འབྱུང་ན།

རི་མོ་འབྱུང་ས་མ་རེད།།

* * *

དཀར་ཡོལ་འབྱུག་རིས་ནང་ལ།

ཞིམ་པོའི་ཆང་དང་ཨ་རག

དེ་ལ་འཐུང་སྒྲ་མ་བྱེད།

མཐའ་མ་ཅི་འོང་མི་ཤེས།།

* * *

དཀར་ཡོལ་ཆག་ན་ཆག་ཆོག

སང་ཞོགས་ཁྲིམ་ལ་རྟོ་ཆོག

བདག་གི་དྲིན་ཆེན་པ་མ།

རྟོ་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་རེད།།

* * *

བཀའ་དྲིན་ཆེ་བ་ལྟས་ཡིན།

སྒྲིབ་པས་བ་རྒྱ་མ་བྱང་།

མ་གྱི་ཆེ་རིང་བྱང་ན།

སྒྲིབ་ལས་གྱིས་བསཔ་ཆོག།

* * *

ཀ་འགོར་འཁྱིད་ནས་མ་སྤྲེགས།

ཀ་སྤྲེག་ལྷང་ཡང་མ་སྤྲེགས།།

ཅུ་མ་ཅ་ཅ་ཀྱོག་ཀྱོག

ཞིང་ཅུང་ནང་ལ་སྤྲེགས་བྱང་།།

* * *

སྒྲིབ་ཀྱིང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ནས།

སྒྲིབ་པའི་སྒྲིབ་གཅིག་ལེན་རྒྱལས།

སེམས་པ་ཞེ་མཐུན་མེ་མཐུན།

སྒྲིབ་པའི་སྒྲིབ་ལ་ཉོན་ཆོག།

* * *

སྒྲིབ་པ་བཟང་ག་སེར་སྤྲིའི་སྤྲིའི་ལ།

སྒྲིབ་གཅིག་ཉི་མ་གཞོན་ནུ།

ཆོས་མཇལ་ང་རང་མ་གཏོགས།

གཞུན་པ་གཏོང་བ་མ་གནང་།།

* * *

སྐྱུ་བཅ་བཅ་པའི་ཞབས་ལ།
ཉ་བ་འཆང་ཁ་གྱིག་གྱིག
བཙོན་སེམས་ཕྱན་བྱ་མེད་ན།
ཉ་མ་སྔོན་ས་མ་རེད།

* * *

སྐྱུ་པོ་ཆེ་འཕྱང་བརྒྱབ་ས།
ལྷུ་ར་མང་པོ་ཡོད་གྲག
སྐྱུ་མ་ཁ་ཁ་བས་བཀའ་དྲུས།
ལྷུ་ར་གཅིག་ཀྱང་མི་འདུག།

* * *

སྐྱུ་པོ་ཉི་མ་ལྟ་ས།
ཕ་ཡུལ་བྱེད་བསམ་ཡོད་དེ།
ས་འདྲིས་མི་འདྲིས་མེད་ན།
ཡོ་རྒྱུང་ཆགས་ས་མ་རེད།

* * *

ཁ་ཅིག་སྐྱུ་པའི་དྲུས་ལ།
ཁྱུ་ཐིག་གཅིག་གིས་ཕན་བྱུང་།

ཡ་མ་རྒྱ་པའི་དུས་ལ།

སེམས་གསོ་བྱས་པས་གནང་རྒྱས།

*

*

ཁ་ཅིག་སྐྱེས་ནས་སྐྱེས་ཏུང་།

ཅུ་གཅིག་འཁྱུང་ནས་འཁྱུང་ཐོན།

ཅུ་མགྲོ་དང་པོ་འཁྱུང་ས།

མ་བཞེད་སེམས་ལ་བཞག་རྒྱས།

*

*

*

ཁ་ཅིག་སྐྱེས་ནས་ཅི་ཡན།

ལ་མ་གྲུབ་ཀྱི་ཅུ་མིག་

སེམས་སྐྱུག་གསོག་ནས་ཅི་ཡན།

ས་ཐག་རིང་པོའི་འགྲོན་ཅུང་།

*

*

*

ཁམ་བུ་ཁ་ལ་ཞིམ་སང་།

མེ་རྒྱ་མིག་ལ་མཛེས་སང་།

ཁམ་བུ་ཟ་བའི་ཁམ་ཆིག་

སྒོ་ར་ནང་ལ་བཅུགས་ཡོད།

*

*

*

ཁམ་བྱ་བྱས་པའི་ཆེ་གྲ།
ལྷམ་ར་ནང་ལ་བཅུགས་ཡོད།
ལོ་དང་ཟླ་བ་ཆང་དུས།
ཁམ་བྱའི་མེ་རྟག་གར་ཡོང་།།

* * *

ཁམ་ཕྱང་འདྲོམ་གང་མེད་ཡིས།
མེ་རྟག་དཀར་ཅི་པ་ཅི།
དེ་ལ་འབྲས་བྱ་ཨ་བཏགས།
ཨོ་ལོས་ལྟད་མ་ལྟ་ཆག།

* * *

ཁྱ་བྱག་མོན་ནས་ཡོང་བའི།
ནམ་ཟུང་ས་བཅུད་འཕེལ་སོང་།
ང་དང་བྱམས་པ་འབྲད་ནས།
ལུས་སེམས་ལྟོད་པོ་བྱང་སོང་།།

* * *

ཁྱེད་རང་ཅུ་ཅིག་ཁྱིད་དང་།
ང་རང་སོན་ཅིག་འདེབས་ཆོག
བསམ་པ་མཐུན་པའི་འབྲས་བྱས།

ཞིམ་པོའི་ཆང་ཅིག་བཙོ་ཚོག་།

* * *

བྱིད་རང་ཇ་གཅིག་ཁྱར་ཤོག
ང་རང་མར་གཅིག་བཙུད་ཚོག་
རང་གཉིས་ཞེ་མཐུན་མི་མཐུན་།
ཇ་ཁྱ་འདི་ལ་ལྟ་ཚོག་།

* * *

བྱིད་རང་མེ་རྟོག་དཀར་པོ་།
ང་རང་མེ་རྟོག་དམར་པོ་།
རང་གཉིས་སེམས་པ་གཅིག་ན་།
དཀར་དམར་འབྲེལ་ནས་གར་ཚོག་།

* * *

བྱིད་རང་གཙང་ཆུའི་ཡར་ཁ།
ང་རང་གཙང་ཆུའི་ཆུར་ཁ།
གཅིག་སེམས་གཅིག་ལ་ཡོད་ན་།
ཆུ་ལ་ཀོ་བྲུ་གཏོང་ཚོག་།

* * *

ཁྱོམ་གཅིག་མང་པོའི་ནང་ལ།

མ་ཡིན་མདྲག་མདྲག་བྱེད་རྒྱས།
བྱམས་པའི་སྤྲུགས་ལ་ཡོད་ན།
སྤྱན་མིག་འོག་ལ་གཟིགས་རྒྱས།

* * *

ཁོམ་ལ་ལོ་རྒྱུ་འདྲག་ཆད།
ལོ་རྒྱུ་ང་ལས་སྤྲུག་མེད།
ལོ་རྒྱུ་ང་ཡི་སྤྲུག་བསྐྱེད།
སྤྲུག་ཡུས་བསྐྱེད་ས་མི་འདྲག།

* * *

ག་ལེ་ཕེབས་རྒྱས་ཟེར་རེས།
ག་ལེ་བཞུགས་རྒྱས་ཟེར་བྱུང་།
སྤྲུགས་སེམས་སྤྲུག་འོང་ཟེར་རེས།
མཚུགས་པོ་འཕྲད་ཡོང་གསུང་བྱུང་།

* * *

གངས་རི་དཀར་པོའི་གཞུག་ལ།
ལྷ་རི་ཞེ་ཡོད་མ་ཤེས།
བདག་གི་རྒྱུ་འབྱུང་བྱམས་པར།
སྤྱོད་ཀྱི་ཞེ་ཡོད་མ་ཤེས།