

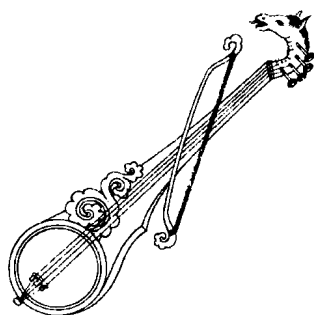


# དམངས་ཁྲུ་མིག་དགུ་སྒྲིལ།

སི་ཁྲོན་དཔེ་སྐྱུན་ཆོགས་པ། སི་ཁྲོན་མི་དུགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།

# ༄༅། དམངས་ལྷ་རྩལ་མིག་དབྱ་མིལ།

རྩལ་ལྷ་མིག་དམངས་ལྷ་རྩལ་མིག་དབྱ་མིལ།      མིག་དབྱ་མིལ་ལྷ་རྩལ་མིག་དམངས་ལྷ་རྩལ་མིག་དབྱ་མིལ།



མི་ཤུལ་དཔེ་ཤུལ་ཆོག་པ།  
མི་ཤུལ་མི་རིགས་དཔེ་ཤུལ་ཁང་།

## 图书在版编目(CIP)数据

悠扬的牧歌:藏文/东科 整理;—成都:四川民族出版社,2008.8

ISBN 978-7-5409-4029-4

I.悠... II.东... III.民歌-作品集-中国-当代-藏语 IV. I 277.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第109925号

# 悠扬的牧歌

阿坝州红原县地方志办公室 编  
阿坝州地方志办公室

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出版人  | 罗 勇                    |
| 责任编辑 | 嘎尔玛泽朗                  |
| 封面设计 | 嘎尔玛泽朗                  |
| 出版发行 | 四川出版集团<br>四川民族出版社      |
| 地 址  | 成都三洞桥路12号              |
| 印 刷  | 成都蜀通印务有限责任公司           |
| 成品尺寸 | 203mm×130mm            |
| 印 张  | 6.75                   |
| 字 数  | 110千                   |
| 版 次  | 2008年8月第1版             |
| 印 次  | 2008年8月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5409-4029-4 |
| 定 价  | 15.00元                 |

## ཚུམ་སྒྲིག་གསལ་བཤད།

ད་ལྟར་རྩ་བ་ཁུལ་གྱི་རྒྱུ་ཡོན་རྫོང་གི་མེ་བ་དང་། གསེར་  
དེའུ་ཆ་རུ་མ། ལ་མོའི་ཁོག་ར་སྐྱར་ལྷེ་བ་སྐྱེས་ནས་འཆོལ་བ་སྐྱུ་  
བྱས་པའི་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་སྐྱོ་ཆོག་ཆོན་པ་ལྟ་བུར་ལོངས་  
པའི་དཔེ་དེབ་འདི་ཉིད་དཔེ་སྐྱོན་བྱས་ཡོད་ཅིང་། དཔེ་ཆ་འདི་ནི་  
རྩ་བ་ཁུལ་ནས་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཚུམ་རིག་འཆོལ་བ་སྐྱུ་བྱས་ཏེ་  
བསྒྲིགས་པའི་དཔེ་དེབ་ཐོག་མ་ཡིན་ལ། བརྗོད་བྱ་རྗོད་བྱེད་གང་གི་  
ཆ་ནས་ཀྱང་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་ཡུལ་སྐོང་སོ་སོའི་བྱེད་ཆོས་མི་འདྲ་བ་  
ནམས་ལ་བརྩེ་འཛོག་བྱས་ཡོད། དཔེ་དེབ་ཚུམ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་ཀྱན་  
སྤྱང་ནི་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རིག་གནས་སྐྱུ་རྩལ་དེ་ཉིད་འཛིན་སྦྱོང་  
སྤེལ་གསུམ་འོང་བར་ཆེད་དུ་དམིགས་པ་ཡིན་ཞིང་། མཁུན་སྐྱོན་  
ཡངས་པའི་སྒྲིག་པ་པོ་ལྟན་རྒྱས་ནས་དགོངས་འཆར་ལྷག་སྦྱོལ་  
གནང་བའི་སྒྲིག་འདུན་དང་བཅས།

རྩ་བ་ཁུལ་ས་གནས་ལོ་རྒྱུས་གཞུང་ལས་ཁང་ནས།

2007.9.28

## ཨོན་འགྲུའི་གཏམ།

དུས་ལྷན་ལོ་གཅིག་གི་རིང་ལ་འཆོལ་བསྐྱ་དང་དག་སྒྲིག་  
བྱས་པའི་ད་རེས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་འདི་ནི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་དག་སྒྲིག་  
གི་ཚུལ་རིག་ཁོ་ན་བསྐྱ་སྒྲིག་བྱས་ནས་རེ་འབྲས་དོན་སྒྲིག་བྱང་བ་  
ཅི་ལ་མིན། དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་དག་སྒྲིག་ཚུལ་རིག་ནི་ཁྱ་ཅག་གི་  
ཡིག་སྒྲིག་ཚུལ་རིག་གི་གཞི་འཛིན་སའམ་གཙང་པོའི་ཚུ་ཡི་མག་  
ཁུངས་ལྟ་བུར་གྱུར་འདུག་སྟེ། བཅས་ནས་བྱ་རབས་ཆ་རྒྱད་ཀྱི་  
བར་དུ་རྒྱན་འཛིན་བྱས་ནས་ཁོང་བའི་སྐྱ་སྟངས་ལྟ་བུའི་ཆོག་  
འབྲུ་དེ་དག་བསྟར་ལ་བརྒྱ་ཐབས་བྱང་ནས་ཡི་གེའི་གཞུགས་སུ་  
ཁྲོད་ཀྱི་མིག་ལམ་དུ་བཤམས་སྟབས་པ་ནི་དག་སྒྲིག་ཚུལ་རིག་འདི་  
ཉིད་འཆོལ་བསྐྱ་བྱ་བའི་དགོས་མཁོ་ཁོ་ན་མིན་པར། ཚུགས་གཞན་  
ཞིག་ནི་དངོས་པོའི་དཔལ་འབྱོར་ཆེས་ཆེར་དར་བའི་བརྗོད་འཕྲིན་  
ཀྱི་དུས་རབས་འདིའི་ནང་དུ་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་ཁ་རུ་ངོ་  
མདོག་ཀྱང་འགྱུར་ནས་ཡང་བའི་ཆོད་དུ་བསྒྲིབས་འདུག་པས་  
བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་དག་སྒྲིག་གི་གཏམ་དཔེ་དང་ལ་གཞན།  
ཁམ་སྟུ། གནའ་དཔེ་སོགས་ཀྱང་ཡོད་པ་ནས་ཉམས་པ་དང་།

ཉམས་པ་ནས་ཅ་མེད་ཀྱི་ཚུགས་སུ་འགྲོ་བའི་སྣ་ལྟས་ཤིག་ཀྱང་  
 མཐོང་གི་འདུག་པས་ཐོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རིག་གནས་ལ་སེམས་  
 བྱལ་དང་དོ་ཁུར་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་ལ་མཉམ་འཛིག་ཆེན་  
 སོ་བྱེད་དགོས་པའི་མཆོམས་སུ་བྱག་འདུག་པ་དང་། ང་ཚོས་འདི་  
 ལྟར་འཆོལ་བསྟུ་ཁོ་ན་བྱས་པ་ཅམ་གྱིས་དམངས་ཁྲོད་ཚོམ་རིག་ལྟར་  
 སྒྲིབ་བྱུབ་གི་མིན་ལ། ཐོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཚོམ་རིག་དེ་ད་ལྟ་ལྟར་  
 སྒྲིབ་བྱེད་དགོས་པའི་དུས་རིམ་ཞིག་ལ་འཕྲད་པའི་མཐར་གཏུགས་  
 ན་རིག་གནས་ཀྱི་སྒྲིག་ར་ཡ་ང་བ་ཞིག་རེད། གང་ལྟར་ཡང་། རྣམ་  
 ཤེས་ཡོད་མཁན་དག་གིས་དེ་ལ་བསམ་སྒྲོ་ཞིབ་ཏུ་གཏོང་རྒྱ་ནི་  
 ཤིན་ཏུ་གལ་འཆོལ་བསྟུ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཏ་ཅང་སེམས་པམ་  
 སོ་བྱུང་ས་ནི་ད་ལྟ་དམངས་ཁྲོད་ན་པ་མེས་ནས་བརྒྱུད་ནས་འོང་  
 བའི་སྒྲིལ་ཆོག་དང་གཏམ་དཔེ་མང་སོ་ཞེ་ན་ཡོད་ས་ནི་སྡེ་བ་རེའི་  
 ནང་ན་ཉུང་ཉུང་ལས་མི་འདུག་ལ། དེ་དག་ཀྱང་ཆ་བའི་ཁུར་གྱིས་  
 འོན་ནས་མི་ལོ་བདུན་ཅུའི་ཡར་སྔོད་ཏུ་བྱུང་བེན་ཞིང་། ད་ལྟ་ན་མ་  
 རིག་ཀྱང་དེ་འདྲ་གསལ་སོ་མེད་པས་གསེར་ས་འོག་ན་ཡོད་ན་འང་  
 འོད་ནམ་མཁར་འཕྲོ་བྱུབ་པའི་སྐལ་བ་ཏ་ཅང་ཉག་ཤ་བའི་མཆོམས་  
 སུ་གཏུགས་འདུག་པ་དང་། གསར་བུ་གསར་མོ་དག་ནི་སྒྲིལ་ཆོག་ས་  
 གསར་བའི་ནང་ཏུ་འཐིམས་ཆར་ནས་ཁ་རྒྱངས་གཞན་ཞིག་འགོས་  
 ཟེན་ལ། བར་མ་བར་གྱི་སྒྲིལ་ཆེ་དང་བྲན་འཛིན་ཡོད་ས་དག་ནི་དེ་

འདྲའི་རྟེན་སྒྲ་མོ་མེན་པས་འཆོལ་བལྟ་བྱས་པ་དེ་དེ་འདྲའི་གྲོ་ནོམ་  
 པ་དང་འབྲས་ཚང་བ་ཞིག་མའོང་ནའང་། མགོ་མཆུག་བར་གསུམ་  
 ཏུ་སྒྲ་ཆོག་ལྷ་བརྒྱ་ཁ་ལྟག་བསྐྱས་ཡོད་ཅིང་དེའི་ནང་ཏུ་ལ་གཞས་  
 དང་། སྒྲིང་སྒྲུ། བྲམ་སྒྲུ། སྒྲ་མདུད་སོགས་ཆོག་བྲིམ་བཞིན་ས་དགའི་  
 བར་གྱི་ཤོ་ལོ་ཀ་ཅི་རིགས་འདུས་ཤིང་། དེ་དག་གི་རྫོང་བྱེད་ཆོག་  
 གི་ཆ་ནས་རུ་ལྷེ་ཆོ་བ་ཁག་གི་ཡུལ་སྐྱེད་གྱི་དབང་གི་མེ་འདྲ་ས་མང་  
 ནའང་། བརྫོང་བྱེད་ན་གྱི་ངོས་ན་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆེས་གཙང་ས་  
 དང་ས་སྐྱང་གི་ཆེས་མཐོ་ས་ན་འཆོ་རྫོང་བྱས་པའི་ཁྱེ་ཅག་ཐོད་པ་  
 ཆོའི་ཕྱིའི་འཆོ་བ་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་བར་གྱི་དགའ་  
 ས་སྒྲི་ས་དང་ཆགས་ས་སྤང་ཡུལ་གྱི་མ་བཙས་སེམས་ཀྱི་རང་གཤིས་  
 དག་ལྟང་ལ་བུད་འདུག་པས་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་འདི་ཉིད་འཇིན་  
 སྒྲིང་སྒྲེལ་གསུམ་བྱེད་པ་ལ་ནི་དོན་སྦྱིང་ཆེན་པོ་ལྟན་པ་ཞིག་རེད།  
 མཆུག་ཏུ་ཐོད་གྱི་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་འཕེལ་བྱས་ཡོང་བར་  
 རྣམ་པ་ཆོས་སྤར་བས་བྱུགས་སྤར་གནང་བའི་རེ་བ་བྱ་བ་དང་  
 ཆབས་ཅིག་ཐོད་གྱི་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་གོང་ནས་གོང་ཏུ་  
 འཕེལ་བར་སྒྲོན།

ཏུང་ཡོན་རྫོང་ས་གནས་ལོ་རྒྱུས་གཞུང་ལས་ཁང་ནས།

2007.9.24

## དཀར་ ཆག

ཚུམ་ཐྱིག་གསལ་བཤད།  1

སྒྲ་འཁྱའི་གཏམ།  2

ཁུ་ལ་ཡིག་ཁུང་བསྐྱར་ཡོད།

སྐྱུགས་དཀར་ནང་དུ་ཡེ་བྱང་།  1

ཏ་ཉ་ཏ་དེད་ཤ་ར་ར།

ཏ་སྒྲ་མའི་མཆོར་སྐད་གྱུ་ལི་ལི།  29

ཁྱོད་ནི་སྐུ་བ་མི་བསམ་དགུ་བསམ་རེད།

འབྱང་ནི་བྲེ་སེར་ཞིག་གིས་སྒྲོ་བློག་བསམ།  43

སྒྲ་ཡོས་ན་ལམ་ཞིག་རིག་རྒྱ་བོ།

གན་དགའ་ལྷན་དག་པའི་ལྷ་ལམ་རེད།  69



ཐུན་ནི་རུབ་ཁ་ལྟ་ཡ་མ་ལྟ་མི།

ལྟ་ནི་ཆར་སྤོང་འབྲིགས་ན་སྤོང་གི།  101

སྤང་གྱི་མཚོ་འདི་མར་ཁུའི་མཚོ།

མར་ཁུའི་མཚོ་ལ་སྤོང་གསུམ་འཛུགས།  131

སྤྱ་བཞིའི་ནང་གི་མདའ་སྤྱག་པོ།

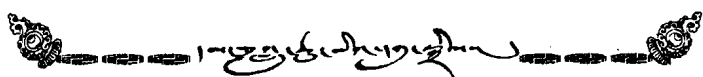
ངས་བལྟས་ན་རྒྱུང་རུས་རོགས་ལ་རེད།  139

རེད་དོ་སྤོང་འབྲུ་རུག་ནས་གྱིས་གང་།

འདི་བྱ་རྒྱུང་བཟང་པོས་བསགས་པ་རེད།  145

ཐང་སྤྱ་མོ་ཁ་ཁུ་གཏིང་འབྲག་རེད།

ཏྲ་འདོ་བ་རྒྱག་སྤྱབས་མི་བདེ་གི།  165



1

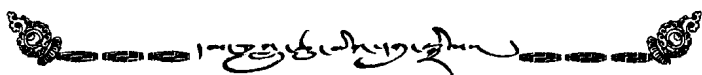
གཞས་ལ་གཞས་ལན་མེད་པའི།  
གཞས་ཤིག་ལེན་ར་མ་ཚུང་།  
གོས་ལ་གོང་བ་མེད་ས།  
ཕ་མས་བསྐྱོན་ར་མ་ཚུང་།

2

མགོ་ལུང་མ་ཅད་དུལ་རེད།  
ཆབ་ལུང་རིན་ཆེན་གསེར་རེད།  
ལས་འབྲས་ཅན་གྱི་མགར་བ།  
ལས་དབང་ཅན་གྱིས་འདོགས་གི།

3

སྐྱུག་རྩ་བྱམས་པ་བསྐྱུག་ནི།  
བྱམས་པར་ཐེབས་རྩ་མེད་གི།  
མི་དགོས་ཤིག་པ་ར་ཅ།  
བ་དེ་རུད་དེ་ཐོན་ཐལ།



4

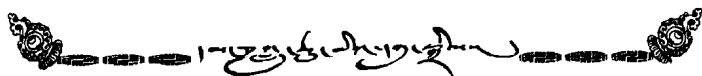
ཁྱད་ལ་ཡོད་པའི་དབུ་ལ་སྒྲེས།  
 ང་ལ་ཡོད་པའི་གསེར་སྒྲེས།  
 རུང་མཁན་མགར་བ་གཅིག་རེད།  
 བསྐྱོན་རེས་བྱས་ན་ཅི་སྒྲོན།

5

བྱ་བ་དམར་པོའི་དཀྱིལ་ལ།  
 རུང་གི་མདུད་པ་བརྒྱབས་ཡོད།  
 བྱ་བ་མ་ཆག་བར་དུ།  
 མདུད་པ་མི་ཤིགས་ཁོ་ཐག།

6

ཁུ་འཁར་ཁུ་ཡིས་བསྐྱར་ཡོད།  
 ཉི་མ་རྒྱང་གིས་བསྐྱར་ཡོད།  
 ཡ་རོགས་ཁྱད་དང་རེད་གཉིས།  
 ཆོ་སྒྲོན་ལས་ཀྱིས་བསྐྱར་ཡོད།



7

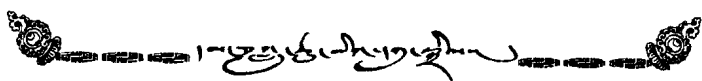
ཨ་རིགས་ཁྱོད་ལ་ཅི་དགོས།  
ཅི་དགོས་ང་ལ་ཤོད་དང་།  
ནམ་མཁའི་སྐར་ཆེན་དགོས་ཅུང་།  
སྐས་བརྒྱ་བཙུགས་ནས་སྒངས་ཆོག།

8

གནམ་ན་སྐར་མ་བརྒྱ་ཡོད།  
སྐར་ཆེན་ཟེར་བ་གཅིག་ཡོད།  
ས་ན་མགོ་ནག་བརྒྱ་ཡོད།  
ཆུང་འདྲིས་ཟེར་བ་གཅིག་ཡོད།

9

རྟ་ཕོ་སེས་སེས་ཆོབ་ཆོབ།  
སྒྲི་རའི་ནང་ལ་ཐོན་ཐལ།  
ཕ་མ་ཁ་བཅན་ཆེ་བས།  
ཡར་ཤོག་ཟེར་དབང་མ་ཡོད།



10

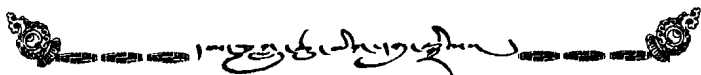
ཏྱ་མོ་ལ་ལ་འགྲོ་བྱས།  
རྒྱུང་འདྲིས་འགྲོ་སྒྲངས་བྲན་གི།  
ལ་དང་ལ་མོ་བརྒྱད་བྱས།  
མིག་མཐའ་མཆི་མས་བཀང་འགྲོ།

11

ར་ནི་འབྲི་ར་བསྐྱེལ་ཡོད།  
མར་ནི་འབྲི་མར་འཕངས་ཡོད།  
རྒྱུང་འདྲིས་ཡིད་བཞིན་ལོར་བྱས།  
དེའི་ནང་བཞེས་པ་གསལ་སོང་།

12

འགྲོ་ནི་འགྲོ་ནི་ཟེར་ནས།  
ཏྱ་མོར་སྒྲ་སྒྲན་བྱས་ཐལ།  
རྒྱུང་འདྲིས་རོ་ལ་བལྟས་ནས།  
ཉིན་རེ་ཞག་རེར་སྒྲག་ཐལ།



13

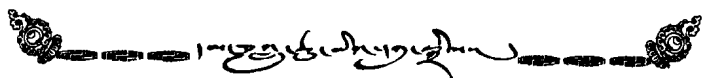
ཆུང་འདྲིས་རེད་གཉིས་འདྲིས་འདྲིས།  
རྩོ་ཐོག་རི་མོ་བསྐོས་འདྲ།  
ཆར་བ་ལོ་གསུམ་བབས་རུང་།  
རི་མོ་འདག་རྒྱའི་དཔེ་མེད།

14

མཆོ་སྟོད་ངང་བ་གསེར་མགོ།  
མཆོ་སྟོད་ངང་བ་དངུལ་མགོ།  
ཆོ་སྟོན་ལས་འབྲས་ཡོད་ན།  
མཆོ་ཁ་གཅིག་ལ་འཁོར་ཤོག།

15

ས་གདན་པ་ཏཱ་འི་སྟེང་ལ།  
རྒྱ་འབྲུག་རི་མོ་དོད་ཡོད།  
ས་གདན་འདི་འདྲ་ཡོད་རུང་།  
རི་མོ་འདི་འདྲ་དགོན་གི།



16

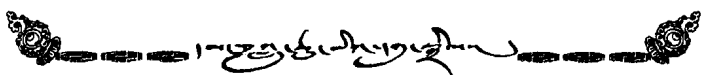
ཅུང་རུས་ཁྲིད་ན་ངོ་ཆ།  
ཆེ་རུས་བསྐྱར་ན་ངོ་ཆ།  
ཅུང་ཅུང་ཕྱར་བུ་འདྲ་བོ།  
གཡས་ཕྱར་ནང་རུ་རྫོངས་ཤོག།

17

ཀ་བ་ཅེང་མཁན་ཁྱོད་རེད།  
ཀ་དོ་འཛིག་མཁན་ང་རེད།  
ཀ་མགོར་རི་མོ་འབྲི་རུས།  
འབྲི་བདག་བརྒྱ་དང་ལྷོང་རེད།

18

བསམ་རྒྱུར་ལྟ་ས་བསམ་ནི།  
ལྟ་རྒྱུར་ཆབ་མདོར་ལྟ་ཐལ།  
ཆབ་མདོ་རྒྱ་གཉིས་བར་ནས།  
མ་བསམ་ལྟན་གྱིས་འགྲུབ་ཐལ།



19

ལྷ་སའི་པོ་ཏ་རི་ནས།  
གསེར་གྱི་རྒྱ་སྒྲིང་འབྲུང་གི།  
གསེར་གྱི་རྒྱ་སྒྲིང་མ་རེད།  
བན་རྒྱུང་གསུང་སྐད་རང་རེད།

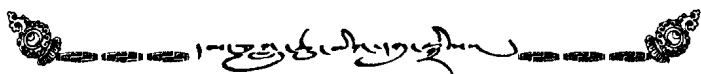
20

ལྷང་མ་སྐྱེ་སྟོབས་ཆེ་བྱང་།  
དཔའ་པོའི་མདུང་ཤིང་མི་ཉན།  
དེལ་ལྷ་གོམ་པ་བདེ་བྱང་།  
སྒྲ་མའི་ཆེབས་པ་མི་ཉན།

21

ལྷང་མ་འདེབས་མཁན་ཁྱེད་རེད།  
ལྷང་རྒྱ་གཏོང་ནི་ང་རེད།  
ལྷང་མར་སྒྲ་ལ་སྐྱེ་བྱས།  
བདག་པོ་བརྒྱ་དང་སྟོང་རེད།





22

ཉི་ཤུའི་ནག་ལ་མ་ཡོང་།  
མ་ལོས་ཁ་ཡ་རྒྱག་གི།  
བཙུ་ལའི་སྒྲ་བར་ཤོག་དང་།  
སྒྲིང་གཏམ་དེ་དུས་ཁྱས་ཆོག།

23

སྒྲིང་གི་སྒྲིང་དཀར་ཐང་ན།  
མེ་རྒྱ་སྒྲིང་མ་སྒྲིང་ཆོགས།  
རང་རང་དགའ་བའི་མེ་རྒྱ།  
མཚུ་གུ་བཙུགས་ནས་བཞག་ཡོད།

24

ཡག་ནི་རྒྱལ་མཆན་ཡག་གི།  
མཐོ་ནི་རྒྱལ་མཆན་མཐོ་གི།  
རྒྱལ་མཆན་ཁོག་པ་སྒྲིང་ནོ།  
ད་ལ་མིན་ན་མ་ཤེས།