

ཐོད་རྒྱུ་མེད་ཀྱི་ལུ་མེད་ལྷན་པོ་ལྟུང་ལྟུང་།

藏族民歌选

མི་དཀག་དཔེ་ལྷན་ཁང་།

བོད་རིགས་ཀྱི་དམངས་གཞིས་གཅིས་བསྐྱས།
 བྱང་དབྱང་མི་རིགས་སྐབ་ལུ་ཆེན་མཆི་སྐད་ཡིག་ལྟེ་ཆེན་ཁོངས་བོད་རིགས་
 ཀྱི་ཚུམ་རིག་ཚོ་རྒྱུད་གིས་བསྐྱགས།
 དཔེ་སྒྲིག་འགན་ཁུར་པ། འཇམ་དཔལ་རྒྱ་མཚོ།

*

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱད་ཁང་གིས་བསྐྱན་པ།
 1981 ཁོང་ཟླ་ 4 པར་པར་གཞི་ 1 བོ་བསྐྱགས་པ།
 1981 ཁོང་ཟླ་ 4 པར་པེ་ཅིན་ལ་པར་ཐངས་ 1 བོ་བསྐྱབ་པ།
 རྟེན་སྐྱུས་ལེགས་རེས་སྐོར་ 1 ཟུར་ 5 ཟར་ 6
 རྟེན་དབྱས་མ་རེས་སྐོར་ 1 ཟར་ 4

དཀར་ཆག

པོད་ཀྱི་དམངས་གཞས་སྐོར་རགས་ཙམ་སྒྲིང་བ 1

ལེ་ཆན་དང་པོ།

བེ་ཅིན་གསེར་གྱི་ཕྱོད་ལ། 47

ཤར་ཕྱགས་བེ་ཅིན་ཕྱལ་ལ། 48

ང་ཆོའི་ཕྱལ་དུ་བཟས་བྱུང་། 48

མའོ་ཀླུ་ཞི་ལ་ལྷ་རྩ་གས། 49

མའོ་ཀླུ་ཞི་ལ་ཕྱལ་དགས། 49

བརྩེ་ཆན་མི་ནི་མའོ་ཀླུ་ཞི་ཡིན། .. 51

ཀྱ་མཆོའི་གཏིང་ལས་བྱུང་བ། 51

མའོ་ཀླུ་ཞིའི་བཀའ་དྲིན་གནས་

ལས་མཐོ། 52

བད་མ་འདབ་བརྒྱད་མའོ་ཀླུ་ཞི་

ལ་ཕྱལ། 52

མཛེས་པའི་ཁ་བ་དཀར་པོ། 53

དབྱངས་འཐེན་སྐད་བེ་ཅིན་ཕྱུང་

བ་ཆོར། 54

གསེར་མདྲག་ཙན་གྱི་སྒྲེ་རགས། ... 54

གྲང་ཁན་ཏང་ནི་ནམ་མཁའ་

མཐོན་པོ་འདྲ། 56

གནམ་ཨ་ཕྱོན་དཀྱིལ་གྱི་བཟང་

གསུམ་རེད། 57

ཅི་ཤིང་ལོ་རྟོག་བཟང་པོ། 58

དཀྱང་བསངས་མཐོན་པོ་གྲང་

ཁན་ཏང་རེད། 59

རང་མེས་ཀྱལ་ས་དེ་བརྩེད་ཀྱི་

མེད། 60

མི་དམངས་ནྟམས་དང་ཀླུ་ཞི་

མཉམ་དུ་གནས། 60

གྲང་ཁན་ཏང་གིས་གནང་བྱུང་། ... 61

མའོ་ཀླུ་ཞིའི་གཟེ་བརྩེད་པོད་

ལ་ཁྱབ། 62

འབྲོག་པ་གནས་བརྩོད་བདེ་ལ། ... 62

ཨ་ཕྱབས་བྲག་གི་འག་ནས། 63

རང་གི་རྩོ་རྩོ་འདྲ་བྱུང་། 64

དབྱེ་བ་འབྱེད་ས་མི་འདུག 64

བྲག་གིས་བམ་པ་བརྒྱབ་སྤང་། ... 65

དམངས་ཀྱི་ཐུག་བསམ་ལེལ་	
མང་།	65
བཞེས་མཁན་བཅོངས་འཁྱེལ་	
དམག་མི།	66
དགུང་ཨ་ཕྱིན་ཀྱི་ཆ་སྐར་མ་	
རེད།	66
མེས་ཀྱི་ལ་གཤེར་གྱི་རི་ལ།	67
བཅོངས་འཁྱེལ་དམག་གི་རྒྱུ་ཐུ་	
འབྲང་།	67
ཁ་བདག་མང་ནས་གང་ཡོང་། ...	68
གར་ཕྱོད་ཀྱི་བཟང་དཀར་པོ། ...	68
ཐུ་བོད་དྲིག་ཆ་གཅིག་སྤྲེལ།	69
གསོ་སྦྱང་པ་མ་གཅིག་གིས་བྱེད། ...	69
ཆིངས་ཡིག་དོན་ཆད་བཅུ་	
བདུན།	70
ཆང་ཞིམ་པོ་རི་འགྲོར་སྤྲེལ་	
བའི་དཔའ་བོར་ཞུས།	70
བོད་གསར་འཛུལ་སྤྱོད་པད་མ། ...	71
སྤྱོད་པ་ནག་པོ་གཏོར་ནས།	71
བཅོངས་འཁྱེལ་དམག་མི་ལྷགས་	
ཀྱི་མོ་བ་འདྲ།	72

གར་ཕྱོགས་ཉི་མ་གར་ནས།	72
མངའ་བདག་གསུམ་གྱིས་དྲམ་	
བཟུང་བུས།	73
སྐར་ཐུ་ཆོགས་རྟིང་བའི་དུས་ལ། ...	73
ཐུ་ཆོགས་ལམ་ལ་ཆས་འཁྱོ་	74
དམིད་ལུལ་གྱང་ཁྲན་རིང་ལྷན། ...	75
རྒྱལ་རེས་མཉམ་ལས་སྐར་	
ཆོགས་བཀྲ།	75
རི་མཐོན་པོ་པ་གི་རི་ཅེ་ན།	76
མཉམ་ལས་ཁང་ལ་སྤྲེལ་དུས་	
ལ།	77
རྒྱལ་རེས་ཆོ་རྒྱུང་གནམ་གྱི་	
སྐར་མ་འདྲ།	78
ཆར་ཨི་འབབ་མི་འབབ་ཨ་ཕྱིན་	
གནམ།	78
བྱང་ལྷ་མང་སྐར་ལ་ཆངས་	
འཁོར་འཁྱོར།	79
ཁྱེད་རང་མཆོས་བྱང་མ་ཆེར།	79
སྤྱོད་དུས་སྤྱ་གྱི་སྤྱོད་ན།	80
འཆོ་བ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོགས་མང་། ...	81
ཁྱེད་ཀྱི་ཉི་མ་གར་བྱང་།	82

ལེ་ཆན་གཉིས་པ།

ཁ་ནས་གཞན་གཅིག་བྱང་	
བས།	119
ལ་ཁྱོ་ལ་མཐོ་ཡང་ལ་མཐོ་	

ཡོད།	119
མར་གནང་ཐུ་ཕོག་དང་མེ་ར་	
རེད།	120

ཉི་མ་རྒྱུད་སྤྱོད་པའི་ས་ཆ་མིན།	...120
ནམ་མཁའ་འི་བྱ་ཡང་སྤྱོད་བ།	121
སྤྱོད་པ་གང་ལ་ས་ཤིང།	121
དབྱ་མིས་རྒྱག་རྒྱག་གནང་བྱང་།	...122
མ་ཨ་བཟའ་ང་ལ་སྤྱོད་གསུམ་	
ཡོད།	122
ཟས་ཞིམ་པོ་ངན་པས་འཕྲོག་ལེ་	
རེད།	123
གར་རྒྱུད་འདི་རྒྱུད་མི་ཤེས།	123
དཔོན་པོས་ཉིས་རྒྱུད་བཏང་	
སང་།	124
མི་ངན་དཔོན་པོ་གཅིག་གིས།	124
བྱང་པོའི་མི་མིས་གསུང་དང་།	...125
ཡར་གཤི་བདེ་བ་ཅན་དེ།	125
མ་བྱ་ཡེབས་གི་མ་རེད།	126
སྤྱོད་གཞུགས་སྤྱོད་ཅག་གནང་	
དང་།	126
ལྷ་དེ་ཆོས་བཟོ་དོད་ལ།	127
སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ།	127
དགེ་ཆུན་ཆ་བ་རེད་དོ།	128
སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ།	128
འོང་དཀར་རི་ནག་ཟེར་ཡོད།	129
གསེར་རྒྱུད་ལ་མས་བྱས་ཀྱང་།	129
འཕྲུལ་བའི་དབང་ཆ་མི་འདུག	130
གངས་རི་མར་དུ་ལྷུར་ཀྱང་།	130
ས་ཤིང་སྤྱོད་པ་མཁན་ང་ཡིན།	131

ལྷ་མ་བཟུགས་མཁན་ང་ཡིན།	...131
འབྲུ་རྒྱག་པོ་གཅིག་གི་དབང་	
ཆ་མེད།	132
འབྲུ་ནག་རྒྱུད་འཕྲོག་པའི་སྤྱོད་	
ལ་འདུག	132
ཉི་མ་གནམ་ལ་གར་ཆད།	132
བཟའ་བདུང་སྤྱོད་མཁན་མི་	
འདུག	133
རྒྱགས་རྒྱགས་ཉིད་ཀྱིས་ཟད་	
སང་།	133
ང་དམག་ལ་འདུག་དོན་ག་མ་	
རེད།	134
སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ།	...135
བན་གཡོག་རྒྱགས་དགོས་སྤྱོད་	
བྱང་།	135
བྱ་མིན་མས་ཐབས་མི་འདུག	135
དེ་དུས་ན་ཆ་འདི་འདྲ་རེད།	136
དེ་འདྲི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ།	
ཐབས་མེད།	136
སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ།	
ལ་ཡོད།	137
རྒྱ་མཚོའི་གཞུང་ལ་འཕྲོ་ལ།	137
ར་རྒྱུད་ར་མ་རེད་སྤྱོད་པ་རེད།	...138
ཉིན་མོ་དཔོན་པོས་མ་བཞག	138
ལངས་ཤོག་ཟེར་བའི་བདེ་རེད།	...138
ལས་ཨེ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ།	...139

བསྟན་པ་དེ་མིན་ཡང་ཆེ་བྱང་།	...139
མིག་ཤོག་ཟེར་མཁུ་མི་འདུག་	...140
སྟོན་པའི་སྐལ་བ་མ་བྱང་།	...140
ལས་མཆམས་གཤོད་རྒྱལ་གནང་	
དང་།	...140
བྱག་པའི་ནང་ནས་གཟིགས་ཆོག་	...141
ལྷ་ཙེ་འཕྱོ་འཕྱོ་བྱས་སང་།	...141
ང་ལ་ཡང་དོན་ཅི་ཡིན།	...142
ང་དེ་དུས་མེས་པ་སྟོ་པོ་རེད།	...142
མོན་རྒྱ་མི་རག་གང་ཡིན།	...142
དཔོན་ངན་པས་ང་ལ་མ་དགའ་	
བྱང་།	...143
ལྷ་ལ་གདད་ནས་བསྟན་ཀྱང་།	...143
སྟོན་རྒྱག་ག་པར་ག་པར།	...144
ཁང་ཆུང་གྲུ་བཞི་དན་བྱང་།	...144
བྱ་ལོན་འཕྱོད་དུས་ནས་ཡང་།	...145
ཤར་བྱུགས་སྟོན་པ་དཀར་པོ།	...145
ངའི་པ་ལྷལ་གཟེར་གྲོག་ལྷང་པ་	
རེད།	...146

འཁོར་ས་མེད་ནས་སྟུག་སང་།	...146
འདབ་ཆད་སྟོ་སྟོ་སྟངས་སང་།	...147
རང་མེས་སྟུག་ལེ་རེད།	...147
མཆི་མ་རེ་རེ་ཤོར་སང་།	...148
མ་གྱི་གསོན་བལ་རྒྱག་དམོས།	...150
ཁྱ་ཆུང་མིག་ནས་མཆི་མ་ཤོར་	
སང་།	...150
པ་ལྷལ་ཡོད་དང་ཡོད་དེ།	...151
རི་སྟོན་ཐང་གི་རྒྱང་རྒྱང་།	...153
ས་མི་ལྷལ་ལྷལ་ལ་འདྲ་འདྲ་རེད།	...153
པ་ལྷལ་སྟོན་བསམ་པ་མ་མེད།	...154
མང་གར་སང་རང་གི་པ་ལྷལ་	
རེད།	...154
དྲངས་བའི་དུས་གཅིག་ཤར་ཡང་།	...155
གངས་ཁ་བ་མ་རུབ་བཟུ་འཁོར་	
ཐལ།	...155
བསྟོན་ཐང་འཆོལ་བར་སྟོན་ཆོག་	...156
ཉི་མ་ཤར་བའི་དང་པོ།	...156
ཉི་མ་ཤར་ཁར་གྲང་བ།	...157

ལེ་ཆན་གསུམ་པ།

པད་གང་བདག་རིས་ལྷས་	
ཡོད།	...195
ཐོད་པའི་འཆོ་བ་ཡར་རྒྱས་དེ་	
ནས་བྱང་།	...196
དྲངས་ཀྱན་དགའ་ར་བ་ཡིན།	...197

ཁུ་ཟེར་ན་གཏོང་རྒྱ་ཡིན།	...198
བསྟན་ནམས་རི་ལ་རི་དེ་ནོར་	
བྱ་རི།	...198
བང་མཚན་ཡོད་ཀྱིས་ཁེངས་	
སང་།	...200

ཆུ་མེག་སྐུམ་སྤྱོད་བརྒྱད་བརྒྱ། ...	201
འོང་ཁའི་གསེབ་ལ་བཀྲམ་ཡོད། ...	201
ཅིང་མོ་ཉམས་དགའ་ཅི་ཞིག ...	202
དབྱར་དང་པོ་ཤར་བའི་སྤྱིན་ཆར་	
རོད།	203
དབྱར་ཟླ་གསུམ་བཅའ་མོ་སྤང་	
ལ་འཛ།	204
གཏམ་སྟན་འབྲལ་མཁན་ཡིན་	
བས།	205
རི་ལ་སྐལ་བཟང་སྐལ་བ་བཟང་	
པོ་རི།	206
དབྱིད་ཀྱི་མོ་ནམ་ཀླུ་མོ།	207
མཐོངས་ནམ་མཁའི་བྱ་ལམ་གོང་	
མ་ལ།	208
ས་མོ་དྲུས་དཀར་མོ་མ་བསམ་	
དང་།	208
ཆོས་པ་བཙོ་ལའི་དྲུས་ཆེན་ཡིན། ...	209

སྤང་གཞུང་འོད་ཀྱིས་བྱུང་སྤང་། ...	210
ས་བྱང་གི་ལྷག་རྒྱུ་ཨང་དར་མ། ...	210
ལས་དེ་གསུམ་བྱ་བ་ཡར་འགྲོ་	
རོད།	211
རི་མཐོན་པོ་གཅིག་དང་མཐོན་	
པོ་གཉིས།	211
བྲལ་གྱིས་ལུང་གི་ཕྱ་ལ།	212
དང་པོ་གཡང་མོ་ལྷ་གྲུ་ག་ནས་	
བྱང་།	213
སྐྱུག་མ་སྐྱུག་ཤིག་ཡག་ཀྱང་	214
སྐྱུག་མ་སྐྱུག་པའི་སྐྱུ་ལྷགས་	
ཤོད།	216
པ་གྱི་སྤང་གི་སྤང་ལ།	217
བསམ་ཡས་གཞུང་ལ་ཨར་པོ་རྒྱབ་	
ཤོག	218
ལུང་བཟང་ཡར་ན་གྲོང་གཅིག་	
འདྲག	219

ལེ་ཆན་བཞི་བ

ཆར་པ་ལོ་གསུམ་བབས་ཀྱང་། ...	249
དྲོ་རྒྱུ་བྲག་ལ་བཙོ་ལ་ཡོད།	249
མ་འོང་བར་དུ་སྐྱུག་ཆོག་	250
ཞིག་རྒྱ་ཡོད་ལོ་མ་རོད།	250
བུམས་པ་གང་འགྲོ་ས་ལ།	251
བཙོ་ལའི་སྤང་པ་ཤར་བྱང་།	251
ཕྱིད་རང་རྒྱ་ཅིག་ཁྱིད་དང་།	252

མཐུན་པའི་མདུད་པ་བརྒྱབ་ཡོད། ...	252
མེས་པས་པས་པ་མཉམ་འགྲོ་མཉམ་	
འདྲག་རོད།	253
བརྒྱུད་འགྲོ་གི་བསམ་པ་ངར་	
མེད།	253
རྒྱགས་རྒྱང་ལོ་ཡིད་ནས་བརྒྱུད་	
གི་མེད།	254

མི་འགལ་མནའ་གསུམ་པསྐལ་	
ཡོད།	255
འགྱུར་མི་དགོས་གསེར་མདངས་	
རྒྱུ་ཡག་རེད།	256
སྤྲིག་ཅན་ཁ་ལ་མི་སྒྲིག་	257
རྒྱུར་འདྲིས་མཐུན་སེམས་མ་འགྱུར་	
ན།	257
ནང་གི་ནོར་བུ་ནང་ལ་འགྱུར་	
དོགས་མེད།	258
ཆེ་ལྷི་མ་ཡིན་རུང་ཆེ་བརྗོད། ...	260
རྒྱལ་ཆེད་གི་སྒྲུབས་ཁ་ལྟན་ནི་	
རེད།	261
རྒྱལ་ཡིན་རུང་སེམས་ལ་དེ་	
བརྒྱུད།	262
འདི་ཞེ་འདྲང་ཁྱོད་ཆར་འཁོར་	
ཡོད།	263
ཡིད་ཞིག་གི་བརྗོད་ཀྱི་མེད་གི་...	263
མདུད་པ་ལྷགས་གིས་སྤོལ་ས་	
མེད།	264
སྤྲིས་གར་ལུ་ཡར་འགྲོ་རྒྱུར་འཁོར་	
རེད།	265
མནའ་དེ་ཆོ་འདྲང་ཞིག་བརྒྱབ་	
ན།	266
གཉིས་སེམས་ལྡེ་ཡིག་བརྒྱབ་	
ཡོད།	267
མེ་རྒྱག་སེམས་ལ་བཞག་རྒྱུ་...	267

དཀར་ཡོལ་ནང་ལ་གཟིགས་	
རྒྱལ།	269
ངང་པ་ཐེ་ཆོས་མ་བྱེད།	269
ཡིག་རྒྱུར་ཨ་ཁྱོག་སྒྲིག་	270
རྒྱལ་སྤྲིགས་ལ་བསྐྱར་ན་	
འདྲད་གི་	270
རྒྱ་ཤོག་དཀར་པོའི་རྒྱུར་ལ།	271
གཉིད་ལས་གཏོང་གཏོང་ཨི་	
བྱུང་།	271
ནམ་མཁའི་ལྷ་དང་འདྲ།	272
གཞིས་འཁོར་བ་མེད་ན་མི་སྤྲིག་	
དྲི།	273
ཁྱོད་སྐར་ཁི་སྐར་ནས་འོང་ཉིན་	
མར།	273
དེ་ལས་ཨ་ཅེ་བུ་མ་སྒྲོ་རྒྱ་རིང་། ...	274
ཁ་སྐར་ཁི་སྐར་ལ་འགྲོ་དུས་	
དྲི།	275
མིག་ཁ་རྒྱུར་ལྷ་སྤྲིགས་གཅིག་ལ་	
མིན།	276
རྒྱུར་འདྲིས་ཁྱོད་ན་རོ་ཆ།	277
སྤོ་ལྡེ་མཐའ་བསྐྱར་ནས་སྤོལས་	
འོང་གོ་	277
བྱ་ངང་པ་མཐའ་ནས་འཁོར་རྒྱུ་	
རེད།	278
རྒྱལ་རྒྱུར་ལོ་ཞེ་འདྲང་ཅན་	
པོ།	279

ཁ་ལ་ཡེ་བཤད་ན་ལ་ཡེ་བཤད། ...	279
སྤྱ་མི་ལེན་གཅིག་དང་མི་ལེན་	
གཉིས།	280
འདང་ཞེ་བཙེ་ཆེ་ན་ལྷག་པར་	
སྤྱག་	281
མཁྱེགས་སྤྱ་འཛམས་པའི་ཆེད་	
ཡིན།	282
རང་གཉིས་སྒོ་ལེམས་མཐུན་ན། ...	282
སྤྱ་སྤྱག་མཉེན་ལ་ལྟ་དེ།	283
རྒྱལ་པོའི་སྤྱས་མོས་གང་ཡོང་། ...	283
རྒྱལ་སྤྱས་ཡིན་ཡང་མི་དགོས། ...	284
དར་དང་གོས་ཆེན་ཟེར་ནི། ...	284
མེམས་པ་ཨ་ཡག་ལྟ་དགོས།	285
ཨ་རྒྱུ་རྩ་ལ་མ་ལྟ།	285
མེམས་པ་ཤོར་མཁན་དགོས་	
རེད།	286
སྤྱི་ཆེན་རྩགས་མང་ནང་གི་	286
གཞིས་འཁོར་པ་མེད་ན་མི་	
སྤྱག་གོ་	287
སྤྱིང་ཟུ་འབྲུ་འབྲུ་ལེ་རྩགས་	
གཅིག་ཡོད།	287
རྩགས་འཁྱེགས་ནི་མ་རེད་མཐུན་	
ནི་རེད།	288
རྒྱལ་པོའི་རྩ་རའི་ནང་ལ།	289
ལྷག་རྒྱང་ཆར་རྩ་རྩལས་བཞག་	
ཡོད།	289

བུམས་པ་བྱིད་ཀྱི་མཆན་ལ། ...	290
ལྷས་ལ་རྩག་པ་མེད་ཀྱང་། ...	290
ལ་བྱག་ཁ་ལ་ཞེས་པ།	291
དཔོན་གྱིས་བཀག་ཀྱང་མི་བྱུང། ..	291
རྩགས་རྒྱང་ལོ་སྤྱིང་ལ་རྩ་པོ། ...	292
རྩགས་ལོས་འཁྱེགས་རྩེ་རྩགས་	
དགོད་རྩགས་རེད།	292
གོང་དཔོན་པོས་ང་ལ་ཟེར་རྒྱུ་ལ། ...	293
འཕྱོར་མ་དགོས་ཞེ་བཙེ་རྩེ་ཆེ་	
རེད།	294
ཁེལ་མི་ཁ་གདོང་ལ་ང་ལངས་	
ཆོག་	295
དགྲང་ཉི་མ་ཆང་ནས་འབྱད་	
དུས།	296
སྤྱག་གི་རས་གཡང་དཀར་འཆོ་	
ཁུལ་བྱེད།	297
ལོ་མའི་སྤྱད་རེད་ལྷས་ཡོད། ...	298
མེམས་པས་བུམས་པའི་འཁྱིས་	
ལ།	298
ལོ་ང་ཆོར་མ་གསང་གོད་ལ་ཤོང་། ...	299
ངའི་རྩགས་དགའ་མི་དྲན་ཀ་མེད་	
རེད།	300
སྤྱིང་མ་རྩེ་ན་སྤྱིང་མ་རྩེ།	300
དགྲང་སྤྱད་པོར་སྤྱས་ཀྱིག་ཡོད་	
ལྷར་ན།	301
རྩགས་རྒྱང་ལོ་སྤྱིང་ལ་རྩ་པོ། ...	302

བྱ་ཁྱུ་བྱུག་ཚུན་མོ་མེད་ནོ།	... 303
ལྷ་ཆེན་རྒྱལ་ལོ་སྟོན་ལ།	... 304
བྱ་མོ་འཛིང་ནས་མཛུ་མོ་ཉྱས།	... 304
སྟན་བྱ་མོ་མི་འཕྱོ་རྒྱ་དབང་	
མེད།	... 305
གཤིབ་པའི་ལས་འབྲས་ང་ལ་	
མེད།	... 306
འདྲིས་མ་མོད་དཔོན་པོའི་སྤྱིམས་	
ཁ་ཚ།	... 307
དཔོན་གཉའ་གནོན་ཕྱོད་དུས་	
མེམས་པ་ཕྱག་	... 308
སྟག་གར་ཁྱུ་གཅིག་འཕྱོ་གཉིས་	

འཕྱོ་རེད།	... 309
བྱག་ཁ་བྱ་ཆེ་པའི་སྟན་རེད་ལོ།	... 310
ང་ནི་འདས་པའི་ལྷ་རེད།	... 310
སྟན་བྱ་འཛུ་འཛུ་ཁྱུ་ཅི་ལན།	... 311
སྟན་མས་མགོ་སྟན་བྱང་འཕྱོ་	... 311
ཆང་དམ་པེ་གང་དང་ང་བཞེས་	
བྱང་།	... 312
ལམ་བྱ་ཁྱོད་ཀྱིས་བཀག་མང་།	... 312
བྱ་ལྷས་དབང་ཡོད་བྱང་བྱང་།	... 313
མེམས་པ་དགོས་ན་ལུ་ཆག་	... 313
མཇལ་འདོད་ཕྱགས་ལ་འདུག་	
མྱེ།	... 314

ལེ་ཆན་ལྗེ་པ།

རྒྱ་བཟའ་པོད་ལ་མེམས་པའི་	
ཞལ་བཞེས་ཡོད།	... 377
དང་པོ་གཡང་མོ་གནས་བྱང་།	... 379
ལྷ་གཅིག་ཨ་ཅེ་རྒྱ་བཟའ།	... 381
ཨ་ཅེ་རྒྱ་བཟའ་བཞུགས་པའི་	
འབྲུ་རིགས་དེ།	... 381
རྒྱ་བཟའ་ཁྱོད་པའི་སྟན་པ།	... 382
ཁྱོད་རྒྱ་ཁྱོད་བྱར་ན་ཁྱོད་ཁྱོད་	
འཛུ་	... 382
རྒྱ་རྒྱ་པོད་ལ་ལེན་པ།	... 383
མདའ་མོ་བྱུག་ནས་བཞུད་	

ཡོད།	... 383
དབྱིན་ཇི་ལྷ་ལ་མེམས་མང་།	... 384
ཉི་ཤུ་དགུ་ལ་བཞུད་དོ།	... 384
ཉི་ལ་གསོག་པ་ཡོད་ཀྱང་།	... 385
ཆང་མ་ཕྱག་ཐག་ཆོད་མང་།	... 385
བཀའ་ཆས་ལྷ་འདོད་མི་འདུག་	... 386
ཆས་ཀྱིས་ཞེན་པ་ལོག་བྱང་།	... 386
རྒྱལ་ཅེ་གཞུ་གཞུང་ཁ་མོ།	... 387
དར་ལྷོག་ལྷ་ཆོན་བཅུད་བཞུག་	... 387
འཛིག་རྟེན་འདི་ན་པ་ཞིག་	
དགོས།	... 388

ཡུལ་ཨ་མའི་ཡན་ན་རིན་ཆེན་	
ཟེད།	389
ཨ་མའི་དྲོད་ལས་ལྷག་པ།	389
ཚྭ་མེམས་ཅན་ཡུལ་གྱི་རིན་ཆེན་	
ཟེད།	390
ཐོག་འདྲ་བའི་ཁ་རིང་ཁྲ་ཡོད། ...	390
དཀར་པོ་གུར་གྱི་རྒྱག་ས།	391
གནས་ཁང་ལོངས་སྤྱད་ཁང་	
གསར།	392
རི་མགོ་མཐོན་པོའི་རྒྱ་མགོ།	392
ས་ཆ་གང་གི་ཆང་ཅིག་ཟེད། ...	393
མོ་བརྒྱ་སྤྱིང་རྒྱང་ལངས་སྤང་། ...	394
ཁྱིམ་རྩ་ཆང་འཛམས་ན་སྤྱིང་	
འདྲམ་ཟེད།	394
རྒྱ་གར་གཞས་ཀྱི་སྒྲ་མོ་ཕྱི་རྒྱ་	
ཡིན།	395
དབུ་ཡིས་རྒྱར་ཅམ་བྱས་བྱང་། ...	396
རྒྱ་དབྱངས་ཐེར་མ་འབྲུམ་ཐེར་	
ཡོད།	396
རྒྱ་མགོ་མ་ཨ་སྒྲ་གནས་ན་	
ཡོད།	397
རྒྱ་གཞས་ལ་སྤང་ན་དགའ་ནི་	
ཡིན།	397
ནང་རྒྱ་བའི་ཁ་གྲངས་མང་ས་	
ཟེད།	398

ཕྱི་གངས་སྤྱད་ཟེར་ར་རྒྱ་ཆེན་	
ཟེད།	399
ནང་རྒྱ་བ་བདེ་ན་བདེ་གི་	
རྒྱག་	400
སྤྱང་རྒྱལ་རྒྱ་ཡི་རྒྱ་མཛོད་ཟེད། ...	401
ཅི་གི་རྒྱག་ར་ལྟ་མོ་ཡོད། ...	401
གཞས་རྒྱག་ས་ཁོམ་ཆེན་གྲལ་	
དཀྱིལ་ཟེད།	402
ཡོན་ཏན་མིན་ན་གང་ཡིན། ...	404
ས་སྤྱིང་པོ་ཁམས་ཡུལ་ས་ཆ་	
ལ།	404
ཁྱི་བཟང་ལྟ་གིང་ལྷག་པ།	405
རི་དཀར་ཅི་མོ་དྲང་ལས་	
དཀར།	405
གནས་ཨ་སྒྲ་གོས་ཆེན་སྤྱི་རྒྱ་	
ཟེད།	406
ཅ་རི་ཡུལ་སྤྱད་ཡུལ་སྤྱད།	406
སྤྱད་རི་རྒྱལ་རི་ཡི་རི་མགོ་ན། ...	407
གར་ཅོག་ཅི་ལ་ཡི་ལ་མགོ་ལ། ...	408
ཨ་ཡིས་རྒྱ་གཅིག་བཏང་ཡོད། ...	409
མཐའ་ཡས་རྒྱ་མཚོའི་གཉིང་དུ། ...	411
དང་མ་སྤྱད་པ་ཆགས་དུས་ན། ...	415
སྤྱད་པས་བ་རྒྱང་བཤའ་དུས་གི་ ...	418
སྤྱད་མ་རྒྱལ་རི་ལ་མགོ་ཡོད་གི་ ...	421
མཚུག་བྱང་།	465

目 录

略谈藏族民歌·····	24
-------------	----

第 一 辑

金子的北京城·····	83	恰似兄长一样亲·····	99
东方北京城中·····	84	谁也无法分开·····	99
洒落在我们家乡·····	84	架起吉祥大桥·····	100
请向毛主席禀告·····	85	消除群众的苦痛·····	100
献给领袖毛主席·····	85	请解放军开怀畅饮·····	100
敬爱的人就是毛主席·····	87	星星是天空的美饰·····	101
深似大海高过蓝天·····	87	在祖国的金山上·····	101
毛主席恩情比天高·····	88	跟着解放大军走·····	102
八瓣莲花献给毛主席·····	89	哈达多了没用·····	102
美丽的太子雪山·····	90	东方洁白的云彩·····	103
歌声声闻北京城·····	90	汉藏团结在一起·····	103
宛似一条金腰带·····	91	同一爹娘抚养·····	103
共产党好象高高的蓝天·····	91	十七条协议·····	104
天空的三吉祥·····	93	美酒献给登山英雄·····	104
茂盛的果树和庄稼·····	93	新西藏似莲花开放·····	105
高高的蓝天是共产党·····	94	驱散天上乌云·····	106
自己的祖国永远忘不了·····	95	解放大军象铁锤·····	106
人民和毛主席永远 在一起·····	95	东方的太阳升起·····	107
共产党的恩情·····	96	三大领主霸占光·····	107
毛主席的光辉照西藏·····	96	在那黑暗的旧社会·····	108
牧民生活乐融融·····	97	奔向社会主义大道·····	109
阿秀崖下金水流·····	98	共产主义理想·····	109
		互助合作如群星闪光·····	109

在那边高山顶上.....	110
走到合作社里时.....	111
互助组象天上的星星.....	112
管你老天爷下不下雨.....	112
汽车来到藏北草原.....	113

请你不要夸美.....	113
从前生了小孩.....	114
生活幸福圆满.....	115
幸福的太阳升起来了.....	116

第 二 辑

只因唱了一支歌.....	158
雀儿山再高也有顶.....	158
得到的是霹雳和冰雹.....	158
不是咱穷人住的地方.....	159
天上的鸟儿也伤心.....	159
对谁也不要讲.....	160
频频向我点头.....	160
姑娘我有三个痛苦.....	161
美食被恶人抢走.....	161
全身没有不挨打的地方.....	162
是被官儿打的.....	162
有个老爷真坏.....	162
请个公正人来讲明.....	163
天上的极乐世界.....	163
孔雀不肯前来.....	164
请你谨防身体.....	164
外表装作信佛的模样.....	165
请把发辮还给我.....	165
只因师傅厉害.....	165
所谓的觉洛咒师.....	166
应叫做“白田黑山”.....	167

父母养育了我.....	167
没有飞翔的自由.....	168
即使雪山变成酥油.....	168
荒地是我开的.....	168
柳树是我种的.....	169
一粒粮食也不归我.....	169
母牦牛在牧人的门口.....	170
只要太阳在天空升起.....	170
吃喝无人给.....	170
饱尝奔波的折磨.....	171
我这才被迫去当兵.....	171
因为还不上重债.....	172
为奴听使唤.....	172
还债无尽头.....	173
我的痛苦就是这么样.....	173
这样的痛苦难忍受.....	174
痛苦落在奴仆头上.....	174
要到甲错去支差.....	174
不是福茶是苦茶.....	175
白天老爷不让我们歇息.....	175
天天被它唤醒.....	176

着袖口就知活路难不难…	176
算是福气也太大了……	176
还没人来叫回去……	177
没有休息的福气……	177
请快歇工收摊……	178
稀饭可以照见容颜……	178
压得像鸭子走路……	178
究竟根源在哪里？……	179
这让我多么悲伤……	179
穿不上羊毛衣衫……	180
恶官老爷怀恨我……	180
还能依靠谁……	180
甘苦就在什么地方……	181
想起我的老家……	181
欠债何时能还清……	182
东方那朵白云……	182
我的家乡是金色的地方…	183

无依无靠真可怜……	183
鸟儿在唱悲歌……	184
是我心中太悲伤……	184
眼泪滴滴流下……	185
未死而要生离……	186
双眼泪流好象涌泉……	186
虽然我有故乡……	187
山坡上的小松树……	189
同是异乡流落者……	189
家乡虽好可惜无双亲……	190
无论到哪儿都是家乡……	190
终究要大放光明……	191
大雪溶化得踪影不见……	191
去找那命运的秘密……	191
太阳刚升起的时候……	192
太阳升起之前清冷……	192

第 三 辑

是我菜籽奉献……	222
藏民生活日益得改善……	222
打谷的地方是欢乐场……	224
快快踩完就放你……	224
幸福山是宝贝山……	225
仓库一片光华……	226
三千八百甘泉……	227
流进田地中间……	228
尽情欢乐歌舞……	229

那是初夏的雨水……	229
夏天三月放牧在草坡……	230
它是报喜的使者……	231
吉祥山啊吉祥山……	232
春季的庄稼女神……	233
高高的蓝天空中……	233
耕地时不要认为苦……	234
今天是十五吉庆日……	234
草原充满光辉……	235

北方牧羊的好壮年·····	236
这是三种吉祥的象征·····	236
数一数二的高山·····	237
吉祥地方的上边·····	238
从前绵羊从哪里来·····	239

著名的优质竹子·····	240
要问竹子生哪里·····	241
在那绿草地上·····	242
桑鸢地方去修房·····	243
在那美丽的地方·····	244

第 四 辑

哪怕下三年大雨·····	315
寄托在金刚岩上·····	315
不回来我就等他·····	315
谁也无法破坏·····	316
情人所到之处·····	316
十五的月亮升起来了·····	317
请你把水引来·····	317
打下同心之结·····	317
心儿连结一处合·····	318
永远不会忘记·····	318
从没有把情人忘却·····	319
发誓永不分离·····	320
光泽更加金灿灿·····	321
不怕鸱鸢凶残·····	322
只要情人心不变·····	322
宝贝永远不会变·····	323
到了来世也不忘·····	325
总会有相聚的时光·····	326
请你也要记住·····	327
我的爱情都给了你·····	328
我怎么也忘不了·····	328

同心结永远解不开·····	329
还会再回来·····	330
想起那些誓言·····	331
两颗心已锁紧·····	332
请你记着鲜花·····	332
请往碗里瞧瞧·····	332
不要犹豫不决·····	333
字儿歪扭扭·····	333
寄给我的情人·····	334
写在内地纸上·····	334
可曾入你梦里·····	335
象天仙的情人·····	335
没有家产也无妨·····	336
你从山顶走来时·····	336
不如姑娘的心肠好·····	337
我在山顶走的时候·····	338
看人的眼神不一般·····	339
领着情人害臊·····	340
绕过村子奔向你·····	340
黄鸭围着你转游·····	341
年幼情深的朋友·····	342

要唱情歌就唱情歌.....	342
一不唱来二不唱.....	343
感情深了更难过.....	344
为的是早日聚首.....	345
只要咱俩情意合.....	345
我瞧上了柔软的氍毹.....	345
是公主又有什么意思.....	346
哪怕是王子也不嫁.....	346
所谓丝绸和锦缎.....	347
要看情人心肠.....	347
别看小伙子的长相.....	347
真心爱我的人.....	348
在大村庄的朋友中.....	348
没有财产也不难过.....	349
有个象花蕊一般的朋友.....	349
不是硬凑是情投.....	350
国王的马厩里面.....	350
羔皮袍子已缝好.....	351
情人你的尊名.....	352
即便靴子没底.....	352
萝卜滋味更好.....	352
大官也难阻拦.....	353
可爱的年轻朋友.....	353
她和我谈得情投意合.....	354
尊贵的老爷对我说.....	355
感情反而更深.....	356

闲话由我来对付.....	357
太阳刚升起的时候.....	358
小伙子装作去放羊.....	359
我答那是树叶声.....	359
在爱人身旁盘旋.....	360
请别隐瞒告诉我.....	360
怎能不想念我的情人.....	361
可怜啊真可怜.....	362
要是蓝天有架梯子.....	362
可爱的小情人.....	363
我这蓝色的布谷鸟.....	364
请告诉我的情人.....	365
卖了女儿买奶牛.....	366
没有不嫁的自由.....	366
没有同住的缘份.....	367
官法严厉亲不得.....	368
头人迫害徒伤悲.....	368
小伙子一个一个溜走.....	369
由于岩山太广大.....	370
我是泥塑神像.....	370
百星齐聚有什么用.....	371
星星叫你上当.....	371
把我换了一坛酒.....	372
被你完全阻挡.....	372
而是胡子霸占.....	372
要心可以给你.....	373
本想和你相见.....	373