



དམངས་ཁྲུ་མིག་དབུ་སྒྲིལ།

སི་ཁྲོན་དཔེ་ལྷན་ཚོགས་ལ། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་ལྷན་ཁང་།

༡། དམངས་ཁྱུ་ཅུ་མིག་དབྱ་ཤིང་།

॥ गं सुं दं दं मं अं यं ईं ॥ ॐ नमः शिवाय ॥ ॐ नमः शिवाय ॥
ॐ नमः शिवाय ॥ ॐ नमः शिवाय ॥ ॐ नमः शिवाय ॥

མི་ཁྱོད་དཔེ་སྤྱོད་ཚེགས་པ།
མི་ཁྱོད་མི་རིགས་དཔེ་སྤྱོད་ཁང་།

མཐུན་ཤོག་འཆར་འགོད་པ། ཀམ་ཆེ་རིང་།

15.00

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(2009. 1重印)

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 四川民族出版社
地 址	成都三洞桥路12号
印 刷	成都辰生印务有限责任公司
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	2010年4月第3次印刷
印 数	2001~6000册
书 号	号: ISBN 978 - 7 - 5409 - 4029 - 4
定 价	价: 15.00元

དཀར་ ཆག

ཚུམ་སྒྲིག་གསལ་བཤད།  1

སྔ་འགྲེལ་གཏམ།  2

ཚུ་ལ་ཡིག་ཚུང་བསྐྱར་ཡོད།

སྒྲིགས་དཀར་ནང་ཅུ་ཨེ་བྱང་།  1

ཏྲ་ཏྲ་ཏྲ་དེད་ཤ་ར་ར།

ཏྲ་སྔོན་མའི་མཆོར་སྐད་གྱུ་ལི་ལི།  29

ཁྱོད་ནི་སྐྱ་བ་མི་བསམ་དགྲ་བསམ་རེད།

འགྲོང་ནི་བྲེ་སེར་ཞིག་གིས་སྒོ་བྲོག་བསམ།  43

སྒྲོད་ཡོས་ན་ལམ་ཞིག་རིག་རྒྱ་བོ།

གན་དགའ་ལྷན་དག་པའི་ལྷ་ལམ་རེད།  69

ཐུན་ནི་རུབ་ཁ་སྟོ་ཡ་མ་ལྟ་མི།

སྟོ་ནི་ཆར་ཐིན་འཁྲིགས་ན་སྐྱེང་གི།  101

སྐྱང་གྱི་མཆོ་འདི་མར་ཁྲུའི་མཆོ།

མར་ཁྲུའི་མཆོ་ལ་སྟོང་གསུམ་འདྲུགས།  131

སྐྱ་ཤུ་བཞིའི་ནང་གི་མདའ་སྐྱུག་པོ།

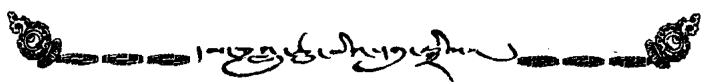
ངས་བལྟས་ན་ཆུང་རུས་རོགས་ལེ་རེད།  139

རེད་དོ་སྐྱེད་འབྱུ་རྒྱག་ནས་གྱིས་གང་།

འདི་བྱ་ཆུང་བཟང་པོས་བསགས་པ་རེད།  145

ཐང་སྐྱ་མོ་ཁ་ཁྲུག་ཏིང་འབྲག་རེད།

ན་འདྲོ་བ་རྒྱག་སྐྱབས་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་ཚད་དུལ་རེད།

ཆབ་ལུང་རིན་ཆེན་གསེར་རེད།

ལས་འབྲས་ཅན་གྱི་མགར་བ།

ལས་དབང་ཅན་གྱིས་འདྲིགས་གི།

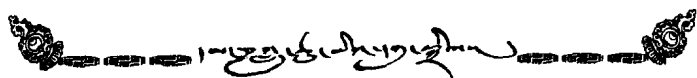
3

སྒྲུག་རྒྱ་བྱམས་པ་བསྒྲུག་ནི།

བྱམས་པར་ཐེབས་རྒྱ་མེད་གི།

མེད་གོས་ཤིག་པ་ར་ཅ།

བ་དེ་བྱད་དེ་ཐོན་ཐལ།



4

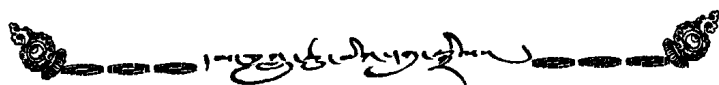
ཁྱེད་ལ་ཡོད་པའི་དངུལ་སྒྲིལ།
ང་ལ་ཡོད་པའི་གསེར་སྒྲིལ།
རྩེ་མཚན་མགར་བ་གཅིག་རེད།
བསྐྱེད་རེས་བྱས་ན་ཅི་སྒྲིབ།

5

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

6

ཁུ་འཁོར་ཁུ་ཡིས་བསྐྱར་ཡོད།
ཉི་མ་རྒྱང་གིས་བསྐྱར་ཡོད།
ཨ་རིགས་ཁྱེད་དང་རེད་གཉིས།
ཆེ་སྔན་ལས་ཀྱིས་བསྐྱར་ཡོད།



7

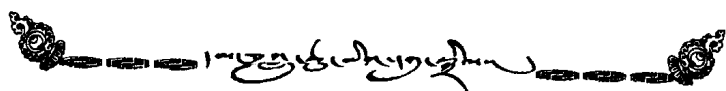
ཨ་རིགས་ཁྱོད་ལ་ཅི་དགོས།
ཅི་དགོས་ང་ལ་ཤོད་དང་།
ནམ་མཁའ་སྐར་ཆེན་དགོས་ཅུང་།
སྐས་བརྒྱ་བཅུགས་ནས་བྲངས་ཆོག།

8

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

9

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



10

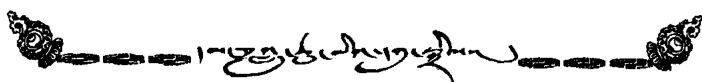
རྟ་ཕོ་ལ་ལ་འགྲོ་བྱས།
ཆུང་འབྲིས་འགྲོ་སྒྲངས་བྲན་གྱི།
ལ་དང་ལ་མོ་བརྒྱད་བྱས།
མིག་མཐའ་མཆི་མས་བཀང་འགྲོ།

11

ར་ནི་འབྲི་ར་བསྐྱེལ་ཡོད།
མར་ནི་འབྲི་མར་འཕངས་ཡོད།
ཆུང་འབྲིས་ཡིད་བཞིན་ནོར་བྱས།
དེའི་ནང་བཞེས་པ་གསལ་སོང་།

12

འགྲོ་ནི་འགྲོ་ནི་ཟེར་ནས།
རྟ་ཕོར་སྒྲ་སྒྲན་བྱས་ཐལ།
ཆུང་འབྲིས་རོ་ལ་བལྟས་ནས།
ཉིན་རེ་ཞག་རེར་སྒྲག་ཐལ།



13

ཅུང་འདྲིས་ངེད་གཉིས་འདྲིས་འདྲིས།

རྩོམ་ག་རིམ་བཞུགས་འདྲ།

ཆར་བ་ལོ་གསུམ་བབས་རུང་།

རིམ་འདག་རྒྱུ་འདྲ་མེད།

14

མཆོ་སྟོང་ངང་བ་གསེར་མགོ།

མཆོ་སྟོང་ངང་བ་དངུལ་མགོ།

ཆོ་སྟོན་ལས་འབྲས་ཡོད་ན།

མཆོ་ཁ་གཅིག་ལ་འཁོར་ཤོག།

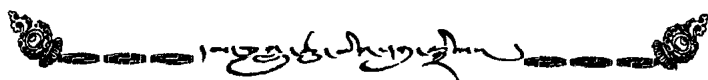
15

ས་གདན་པ་ཉའི་སྟེང་ལ།

ཅུ་འབྲུག་རིམ་དོད་ཡོད།

ས་གདན་འདི་འདྲ་ཡོད་རུང་།

རིམ་འདི་འདྲ་དགོན་གི།



16

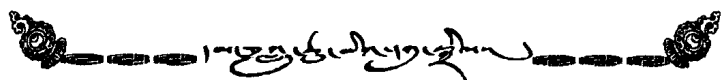
ཆུང་རུས་ཁྲིད་ན་ངོ་ཆ།
ཆེ་རུས་བསྐྱར་ན་ངོ་ཆ།
ཆུང་ཆུང་སྤར་བྱ་འདྲ་བོ།
གཡས་སྤར་ནང་རུ་རྫོང་ས་ཤོག།

17

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

18

བསམ་རྒྱུར་ལྟ་ས་བསམ་ནི།
ལྟ་རྒྱུར་ཆབ་མདོར་ལྟ་ཐལ།
ཆབ་མདོ་རྩ་གཉིས་བར་ནས།
མ་བསམ་སྤྱན་གྲིས་འབྲུབ་ཐལ།



19

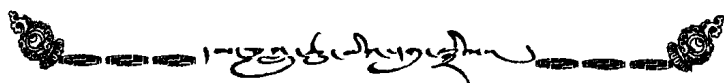
ལྷ་སའི་པ་ཏ་རི་ནས།
གསེར་གྱི་རྒྱ་སྒྲིང་འབུད་གི།
གསེར་གྱི་རྒྱ་སྒྲིང་མ་རེད།
བན་རྒྱང་གསུང་སྐད་རང་རེད།

20

ལྷང་མ་སྐྱེ་སྟོབས་ཆེ་བྱང་།
དཔའ་པོའི་མདུང་གིང་མི་ཉན།
དྲེལ་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་སྐྱ་ལ་སྐྱེ་བྱས།
བདག་པོ་བརྒྱ་དང་སྟོང་རེད།



22

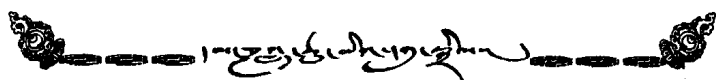
ཉི་ཤུའི་ནག་ལ་མ་ཡོང་།
མ་ལོས་ཁ་ཡ་རྒྱག་གི།
བཙུ་ལའི་ཟླ་བར་ཤོག་དང་།
སྟོང་གཏམ་དེ་དུས་ཁྱས་ཆོག།

23

སྟོང་གི་སྤང་དཀར་ཐང་ན།
མེ་ཉོག་སྒྲ་མ་སྒྲ་ཆོགས།
རང་རང་དགའ་བའི་མེ་ཉོག།
མཚུ་གུ་བཅུགས་ནས་བཞག་ཡོད།

24

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



25

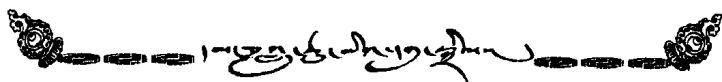
ཕྱི་ནི་གོས་ཆེན་ཁྱུག་མ།
ནང་ནི་ཡུག་པོའི་རྩམ་པ།
ཁ་ལ་བཟའ་རྒྱ་མ་བེར།
སྣ་ལ་བསྟོམ་འདང་མེད་གི།

26

མགོ་དང་ལྷ་གཉིས་བར་ལ།
མི་འཆུག་སྐྱེ་ཞིག་བསྐྱེས་ཡོད།
འཆུག་མེད་ལྷ་ཡང་བཏགས་ཡོད།
འཆུག་ན་སྟོན་མའི་ལས་རེད།

27

རྟ་དང་སྐྱ་གཉིས་བར་ལ།
མི་གཞོན་སྟོན་ཞིག་བཏིངས་ཡོད།
མི་འགྱུར་སྟོན་ཞིག་བརྒྱབས་ཡོད།
འགྱུར་ན་སྟོན་མའི་ལས་རེད།



28

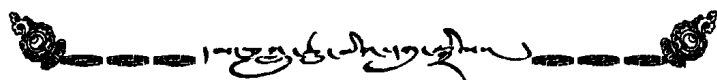
རིགས་དང་ཁྱ་གཉིས་བར་ལ།
 མི་འཆུག་ཆོག་ཅིག་བཤད་ཡོད།
 འཆུག་མེད་མནའ་ཞིག་བསྐྱལ་ཡོད།
 འཆུག་ན་སྤྲོད་མའི་ལས་རེད།

29

ཆུ་དང་ཉ་མོ་གཤེབས་གཤེབས།
 རེད་གཉིས་གཤེབས་རྒྱ་བྱང་ན།
 རྡོ་དང་ལྷགས་ཀྱའི་གནོད་པ།
 བྱང་དང་མ་བྱང་མི་འདུག།

30

ང་རང་གཉིས་ལས་དགའ་བ།
 སྤྲོད་སྒྲགས་ལྟ་ལ་ཞེ་ཡོད།
 ལྟ་ཆེན་ཆངས་པ་དཀར་པོ།
 ང་རང་གཉིས་ལ་སྤྲོད་སང་།



31

མེམས་གཉིས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་བའི།
གཙང་མའི་ཡིད་ཀྱི་མཆོད་པ།
ནམ་མཁའི་སྒྲ་མ་དགོན་མཆོག།
མར་མེ་བཞེས་རོགས་གནོངས་དང་།

32

དབུས་ཀྱི་རི་རྒྱལ་ལྷན་པོ།
མ་འགྱུར་བརྟན་ལ་བཞུགས་དང་།
ཉི་མ་ལྷ་བའི་སྐོར་ཕྱགས།
ནོར་ཡོང་བསམ་པ་མི་འདུག།

33

རྒྱལ་ཡིག་རྒྱུང་བསྐྱར་བས།
གཏམ་ལ་གསལ་ཆ་མི་འདུག།
ཐག་རིང་བྱམས་པའི་ས་ཕྱགས།
བདེ་མོའི་ངང་ལ་བཞུགས་སམ།