



མཆོ་སྤྱན་མི་དཀྱུ་དཔེ་བྱུན་ཁང་།

ཐུགས་རྒྱུ་མཆོད་པའི་མཆོད་མཁའ་མཆོད་མཁའ་



བོད་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་གན་རྩ་དབྱེ་ལས་བཅུ་ལྔ་པ་བསྒྲིག་ལས།

ཀན་སྤུ་ཞིང་ཆེན་ཀན་མོ་བོད་རིགས་རང་སྤྱོད་ཁུལ་རིག་གནས་རྩུབ་ཡིས་བསྒྲིག་ལས།

མཚོ་ལྗོན་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་གིས་པར་བྱ་བསྒྲིག་ལས།

མཚོ་ལྗོན་ཞིང་ཆེན་ཞིན་ཏུ་དཔེ་ཁང་གིས་བསྒྲིག་ལས།

མཚོ་ལྗོན་མི་རིགས་པར་ཁང་གིས་དཔར་ལས།

1990ལོའི་ཟླ6པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྒྲིག་ལས།

1990ལོའི་ཟླ6པར་པར་ཐངས་དང་པོ་བསྒྲིག་ལས།

དེ་བཞིན་སྤྱི་མཐུན་1.75



藏戏音乐选

甘南藏族自治州文化局编

青海民族出版社出版

（西宁市西关大街98号）

青海省新华书店发行 青海民族印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：3.5

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数：1—1,700

ISBN 7-5420-0229-5/G·189

定 价：1.75元

འགོ་བརྗོད།

ཐོད་ཀྱི་སྒྲིག་གར་ནི་རང་རྒྱལ་རྒྱལ་སྤྱོད་གས་ས་ཁུལ་དུ་དར་བའི་……
གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་སྒྲིག་གར་གྱི་རིགས་ཤིག་དང་། རྒྱལ་རབས་བརྒྱ་
བཞི་བ་ནས་བཙུ་བའི་བར་ལ་དར་འགོ་བཙུགས་པའི་གནའ་རབས་……
སྒྲིག་གར་གྱི་རིགས་ཤིག་ཡིན་པས། ཁ་བ་རི་པའི་བྱལ་བཞག་རིག་
གནས་ཅ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ལ། གྲུང་སུ་མི་རིགས་ཀྱི་བྱལ་བཞག་རིག་
གནས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་གྲང་ཡིན། སྒྲིག་གར་གྱི་ཡིད་དབང་འཕྲིན་
པའི་གྲུམ་ཆུད་དང་། མཛེས་སྤྱད་ལྡན་པའི་འཁྲབ་ཆལ། སྒྲན་
ཞིང་འཛེབས་པའི་རྟ་དབྱངས། འབྱུང་དགོལ་རྒྱུ་གསུམ་གྱི་རྣམ་
དབྱངས་སྤྱོད་གར་ཅིའི་ཐད་ལ་ཐོད་རང་གི་རིག་གནས་ཀྱི་སྒྲིལ་རྒྱུ་……
རྒྱུད་འཛིན་དང་དར་སྤེལ་བྱས་ཡོད་པས། ཁ་བ་རི་པའི་བྱུང་ཆོས་དང་
སྤྱོད་ཆལ་གྱི་རྣམ་པ་ལྡན་པ་རེད།

ཨ་མདོ་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱིས་རང་གི་སྒྲིག་གར་ལ་རྣམ་ཐར་ཞེས་ཟེར།
ཨ་མདོའི་རྣམ་ཐར་གྱི་འབྱུང་
གནས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་གན་སྤྱོད་ཞིང་ཆེན་ཞུ་རྒྱུ་གི་སྤྱོད་བྱ་……
ཤིས་འབྱེལ་ཡིན། སྤྱོད་བྱ་དགོན་པའི་གདན་རབས་བརྒྱ་གཅིག་པ་
ཀུན་མཁྱེན་སྤྱོད་བྱེད་གཉིས་པ་རྒྱལ་མཆོག་འཛིགས་མེད་དབང་པོ་……

(1728—1792ལ) བྱིར་བཞུགས་སྐབས། བོད་མྱེད་ས་གྲི་

རུང་ཆེན་དང་རྒྱ་སྒྲིབ་སོགས་རྣམས་ཆ་དང་འཆམ་གྱི་སྐོར་ཞིག་ཟླ་བ་དང་རྒྱ་
བྱངས། དེའི་སྐབས་སུ་འབྲས་བུ་དང་སུ་སྟོབ་གཉེར་མཛད་བཞིན་
པའི་ཡུང་བ་དང་སྒྱ་བྲིང་གསུམ་པ་ཡུང་བ་དང་བཏུན་པའི་སྟོན་མེ་ལ་དབུས་
གཙང་གི་དཔོན་པ་སོ་སོའི་འཆམ་དང་རྒྱུ་གར་གྱི་ཤན་ཞུགས་ནས་ཟླ་
བྱང་རྒྱ་བྱིར་སོག་རྒྱུ་མེ་ལ་རས་པའི་རྣམ་ཐར་ནང་གི་མགོན་པོ་རྣམས་
རྒྱུ་ཆོས་ཉན་པའི་གཏམ་རྒྱུད་དེ་བྱིར་བའི་གར་རྒྱ་བཟུར་ནས་དཔོན་
པའི་ནང་རྒྱ་སྒྲིབ་མ་གཏམ་གྱི་ཆུ་ལ་རྒྱ་འབྲལ་སྟོན་བྱས་པ་དང་། རང་
ཉིད་ཀྱི་ཟླ་མ་ཀུན་མཁྱེན་སྒྱ་བྲིང་གཉིས་པ་འཇིགས་མེད་དབང་པོ་རྒྱུ་
གར་གཟིགས་པར་གདན་ཞུས། འཇིགས་མེད་དབང་པོ་ཁོང་ཉིད་སྐུགས་
ཏུ་ཅང་དབྱེས་ཏེ་བོད་རྒྱ་བཏུན་པའི་ཆོས་བརྒྱད་ཉིན་གྱི་རིགས་གྲུང་ཆོན་
སྒྲིབ་གི་སྐབས་སུ་སྟོན་སོ་སོ་ནས་ཡོང་བའི་མཛལ་བ་རྣམས་ལ་འབྲལ་
སྟོན་བྱ་རྒྱུའི་བཀའ་པུགས། ཨ་མ་དོའི་རྣམ་ཐར་ལ་རང་གི་བྱུང་ཆོས་
ལྟན་པར་མ་ཟད། ལྷ་སའི་རྒྱུ་གར་ཨ་ཅེ་ལྷ་མོ་འབྲལ་སྐྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་ལན་
པ་དོན་དང་། འབག་བྱོན་པ། ཐང་ཆེན་རྒྱ་འབྲལ་སྟོན་བྱེད་
པ་སོགས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ཀྱང་སོར་བཞག་བྱས་ཡོད། འདི་ནི་ཨ་མ་དོའི་
རྣམ་ཐར་གྱི་ཐོག་མའི་རྣམ་པ་ཡིན་པས། ད་ལྟའི་བར་ལ་ཡོ་ཞིས་བརྒྱ་
ལྷག་གི་ཡོ་རྒྱས་ཡོད།

ཀུན་མཁྱེན་སྒྱ་བྲིང་ལྷ་བ་རྣོ་བཟང་བཏུན་པའི་ཀུལ་མཆན་ནི

(1916—1947ལ) མཁྱེན་དཔྱད་ཐབ་ཅིང་སྐུགས་ཁོག་ཡངས་མོ་

པ་དང་། བཙུན་པེམས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པས། ཁོང་ཉིད་ལྟ་སར་
 སྒྲིབ་གཉེར་མཛད་སྐབས་རྒྱན་པར་ཨ་ཅེ་ལྟ་མོ་འཁྲབ་པར་གཟིགས་མོ་
 གནང་བར་མ་ཟད་བྱགས་དཔུང་ཁྱེད་མཛད། རྒྱ་བྱང་དུ་ཕྱིར་ཕེབས་
 རེས་རྒྱལ་ཕྱི་མིང་ཚང་ལ་རྒྱ་བྱང་གི་རྣམ་ཐར་བརྒྱུར་བཙུག་བྱ་རྒྱུ་འདྲི་
 བཀའ་གནང་། མིང་ཚང་ནི་བཙུ་པུག་རིག་པའི་གནས་ལ་བྱང་ཆུབ་པ་
 དང་། རྒྱལ་གར་དང་ཕྱོགས་སྐྱོད་ལ་དགའ་བ། རྒྱ་བག་ཡངས་
 པ་བཅས་ཀྱི་མཁས་ཆེན་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ཉིད་ནང་སྐྱོད་དང་། བེ་ཅིན།
 བྱང་ཤར་ས་ཁུལ་བཅས་ཀྱི་ཆོས་གསུང་བར་ཕེབས་ལྟོང་བས། རྒྱ་ཡུལ་
 ཀྱི་རྒྱལ་གར་དག་ལ་འང་ཆ་རྒྱས་ཡོད། ཁོང་གིས་བོད་རྒྱུངས་ཀྱི་རྒྱལ་གར་
 དང་རྒྱ་ཡུལ་ཀྱི་རྒྱལ་གར་ལ་དཔུང་པ་མཛད་པའི་མང་གཞིའི་སྐོར་སྒྲིབ་
 བྱང་གི་རྣམ་ཐར་ཨང་དང་པོ་ཉིད་ཀྱི་«ཁྱེད་བཙུན་ལྟ་མོ་པོ་»འཁྲབ་པར་བྲིད་
 རྒྱུ་མཛད།

1944ལོར། རྒྱ་བྱང་དཀོན་པར་རྒྱོན་ལམ་ཆེན་པོ་འཆོགས་པའི་
 སྐབས་སུ། མིང་ཚང་གིས་བྲིད་རྒྱུ་མཛད་པའི་རྣམ་ཐར་དེ་ཐེངས་
 དང་པོར་འཁྲབ་ཉིགས་སུ་འཁྲབ་རྒྱུ་བྱས་པས། སེར་རྒྱ་ཡོངས་
 ཀྱི་དགའ་བསྟེན་ཐོབ། དེ་ནས་བཟུང་རྒྱ་བྱང་གི་རྣམ་ཐར་འཁྲབ་
 ཉིགས་སུ་འཁྲབ་རྒྱུ་ཕྱིད་འགོ་ཆུགས་ནས་རྒྱལ་གར་འཁྲབ་རྒྱུ་ཀྱི་
 བྱགས་སྒྲིལ་གསར་བ་བཏོད་པ་ཡིན།

རྣམ་ཐར་ཀྱི་དཔུངས་ལ་སྒྱུ་རྩ་དང་། སྐོར་གཞས། རྩལ་དཔུངས་
 སྐྱོད་ཀྱི་ཁག་དུ་མར་སྒྲུ། རྒྱལ་གར་ཀྱི་རྒྱུ་རྩ་ནི་གཙོ་བོ་བོད་ཀྱི་སྐོར་གཞས་

དང་། དམངས་གཞན། མགུར་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་བཟང་ཆ་སྤྱད་ལེན་བྱས་པ་
ཞིག་ཡིན་པས་ཏ་ཅང་སྤྱན་ཞིང་འཛེབས་པ་རེད། ཏ་ལམ་རྒྱས་རབས་
བྱང་ཅམ་གྱི་རིང་ལ་ཀན་ལྟོ་ས་བྱལ་དུ་«སྤྱང་བཅན་སྐལ་པོ་»དང་།

«རྩ་མ་ཏའི་རྟོགས་བརྗོད་» «དྲི་མེད་ཀྱན་ལུག་» «དད་པ་བརྟན་པོ་»
«ཁྲི་སྤྱང་ལྷུང་བཅན་» «ཨ་སྤྱལ་ལྟ་མོ་» «ཆོས་རྒྱལ་གྲོར་བཟང་»
«གཞོན་ཅུ་ཆེ་མེད་» «བདུད་འདུལ་» ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་གར་མཁུ་
འབྲེལ་སྤྱན་བྱས་པ་རེད། རྒྱས་ལྷན་རིང་ཐོར་ལེགས་བཅོས་དང་མཐོར་
འདེགས་བྱས་པ་བརྟུན་ནས་ཨ་མ་དོའི་རྣམ་ཐར་དེ་ཐོད་རིགས་རང་གི་
བྱང་ཆོས་དང་སྤྱོད་ཅལ་གྱི་རྣམ་པ་དོ་མཆར་ལུག་པའི་རྒྱུ་གར་གྱི་རིགས་
ཤིག་ཏུ་སྦྱར།

སྤྱོད་ཅལ་མད་རུ་བྱང་བ་འདི་རྟུན་འཛིན་དང་གོང་རུ་སྤེལ་བའི་ཆེད་
རུ། ང་ཆོས་ཀན་ལྟོ་དམངས་ཁྲིད་རུ་དར་བྱེད་ཆེ་བའི་རྣམ་ཐར་
འགའི་རྟ་དབྱངས་ཁག་ཅིག་འཆོལ་སྤྱད་བྱས་ནས་«ཐོད་གྱི་རྒྱུ་གར་རྟ་
དབྱངས་བདམས་བསྐྱིགས་» ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་འདི་ཐོད་གྱི་རྒྱུ་གར་
ལ་དགའ་ཞིང་ཞིབ་འདུག་བྱེད་འདོད་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་སྦྲར་རྣམས་
བྱེད་དང་དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་རིགས་སྤྱོད་ཅལ་བ་ལགས།

བདམས་བསྐྱིགས་བྱེད་མཁན་གྱིས།

1987ལོའི་ཟླ12པར།

前 言

藏戏是我国西部的一种少数民族戏曲艺术形式，是一个比较古老的剧种，大约起源于十四、十五世纪。它是藏族人民珍贵的文化遗产，也是中华民族优秀文化遗产的一部分。藏戏无论是它美丽传奇的故事情节，还是优美动人的舞蹈动作，无论是它委婉悠扬的戏剧唱腔，还是激越高昂的鼓乐乐曲，都继承和发扬了藏族的历史文化传统，具有独特的民族色彩和艺术风格。

在安多地区藏戏被称为“南木特尔”（传奇故事之意）。据专家考证，哺育安多藏戏“南木特尔”的摇篮之一是甘肃省夏河县拉卜楞寺。拉卜楞寺是安多藏区著名的黄教寺院。在拉卜楞寺第十一任法台嘉木样二世嘉却乎·久美旺务（1728——1792）主持寺院佛事时期，学习、引进了西藏的法号、唢呐等乐器和部分“佛门祭神”舞。此间，曾就学于西藏哲蚌寺的贡唐三世贡唐·丹贝卓美因受到西藏寺院法舞及藏戏的熏陶，返回拉卜楞寺后，根据《米拉日巴传》中贡保道尔吉听法一段故事，编成猎人舞，以说唱形式在寺内演唱，并请自己的上师二世嘉木样观赏。二世嘉木样很欣赏，便确定在农历七月初八的柔扎辩经大会期间，为来拉卜楞寺的四方香客演出。此说唱剧既有自己的独特风格，又吸取了西藏藏戏的温巴顿念白、面具以及广场演出等形式。这就是安多藏戏的雏型，距今已有二百多年的历史。

嘉木样五世罗桑·丹贝坚参（1916——1947）聪颖

好学，胸襟开朗，富有进取精神。他在赴藏学法期间经常观赏西藏藏戏，并悉心研究。返回拉卜楞寺后，便授意琅仓活佛对“南木特尔”进行改革。琅仓活佛是一位学识渊博，酷爱艺术，思想开明的学者。曾到内蒙、北京、东北等地讲法，在内地居住时间较长，对汉族的一些剧种比较熟习。他在学习研究西藏藏戏和汉族剧种的基础上编排、导演了拉卜楞的第一出藏戏剧目《松赞干布》。

1944年，在拉卜楞寺毛兰木法会期间，琅仓编导的《松赞干布》首次在舞台演出，受到了僧俗各界的好评。从此，拉卜楞的藏戏艺术，从广场走向舞台，进入了一个新的阶段。

安多藏戏的音乐大体可分为唱腔音乐、舞蹈音乐、间奏音乐（包括打击乐）及器乐曲牌等。其唱腔音乐主要是由藏族民间歌舞音乐、民歌、僧歌等素材加工而来的，比较抒情、委婉。近半个世纪来，甘南藏区先后编排的安多藏戏剧目有《松赞干布》、《热玛那》、《智美更登》、《达巴丹波》、《赤松德赞》、《阿姐拉茂》、《诺桑王子》、《雍努达美》、《降伏魔国》等。经过长期的加工、完善和提高，安多藏戏已成为独具民族特色和艺术风格的一个剧种。

为了继承和发展这一优秀的戏剧艺术，我们收集整理了流传于甘南民间的部分藏戏唱腔音乐和曲牌，选编成这本《藏戏音乐选》，供广大藏戏爱好者和藏戏研究者欣赏、研究。

编 者

一九八七年十二月

དཀར་ཆག

- འཕྲི་བརྒྱད། (1)
- གཅིག་ སྤང་བཅན་སྐམ་པོའི་རྣམ་ཐར་སྒྲིབ། (1)
1. སྤང་བཅན་སྐམ་པོའི་མཁུར། (1)
 2. ཐོན་མི་སྒྲོལ་ཡི་མཁུར། (2)
 3. བལ་བཟང་ཁྱི་བཅན་གྱི་མཁུར། (1) (4)
 4. བལ་བཟང་ཁྱི་བཅན་གྱི་མཁུར། (2) (6)
 5. ལྷ་བཟང་འོང་ཆོའི་མཁུར། (8)
 6. གཤེར་ཁྱི་མངའ་གསོལ་གྱི་མཁུར། (མཉམ་ལེན) ! (11)
- གཉིས། ལྷ་པོ་དྲི་མེད་ཀྱན་ལྷན་གྱི་རྣམ་ཐར་སྒྲིབ། (14)
7. དྲི་མེད་ཀྱན་ལྷན་གྱི་མཁུར། (1) (14)
 8. དྲི་མེད་ཀྱན་ལྷན་གྱི་མཁུར། (2) (16)
 9. མཚེ་བཟང་ཆོའི་མཁུར། (18)
 10. ཐམ་བེ་སྒྲོ་ལྷན་གྱི་མཁུར། (20)
- གསུམ། ལྷ་པོ་རྩ་མ་ཏའི་རྣམ་ཐར་སྒྲིབ། (22)
11. ལྷ་པོ་རྩ་མ་ཏའི་མཁུར། (22)
 12. རྩ་མ་ཏའི་མཁུར། (24)
 13. ཞབས་སྒྲོ། (26)

བཞི། ཚེས་རྒྱལ་དང་པ་བརྟན་པོའི་ནམ་ཐར་སྟོར། (28)

14. དང་པ་བརྟན་པོའི་མགུར། (28)

15. སྟན་པོའི་རྒྱལ་པོའི་མགུར། (30)

16. ལྷ་མོའི་གར་འཆམ། (32)

ཉ། བརྟན་འབྲུལ་གྱི་ནམ་ཐར་སྟོར། (35)

17. འབྲུག་མོའི་མགུར། (35)

18. སྟོང་གེ་སར་གྱི་མགུར། (37)

19. སྟོང་པོན་རོང་ཆ་ཁ་ཆན་གྱི་མགུར། (1) (39)

20. སྟོང་པོན་རོང་ཆ་ཁ་ཆན་གྱི་མགུར། (2) (41)

21. སྟོང་སྟན་རྒྱལ་པོའི་མགུར། (43)

22. མེ་བཟའི་མགུར། (1) (44)

23. མེ་བཟའི་མགུར། (2) (46)

24. མེ་བཟའ་དང་འཁོར་མོ་ནམས་གྱི་ཞབས་གྲོ། (48)

25. ཁོ་མུང་གི་མགུར། (50)

26. སྟུ་བཙན་གྱི་མགུར། (51)

27. ལྷ་བཙན་འཇིག་རྟེན། (53)

28. སྟུ་མ་བཟའ་པོ། (55)

བྲག་གཞོན་རྩ་མེད་གྱི་ནམ་ཐར་སྟོར། (57)

29. ཡིད་འོང་མའི་མགུར། (1) (57)

30. ཡིད་འོང་མའི་མགུར། (2) (60)

31. ཡིད་འོང་མའི་མགུར། (3) (62)

32. གཞོན་རྩ་མེད་གྱི་མགུར། (64)

33.	ལེགས་བརྗོད་མའི་མགུར། (1)	(66)
34.	ལེགས་བརྗོད་མའི་མགུར། (2)	(68)
35.	ཉ་ལས་ཕུལ་བྱུང་དང་དཔག་མི་རྣམས་ཀྱི་ཕྱེབ་ལེན།	(69)
36.	འབངས་ཁོལ་གྱི་མགུར།	(73)
37.	འཁོར་མོ་རྣམས་ཀྱི་ཞབས་ཤོ།	(75)
38.	མཉམ་ལེན། (མ་ཅིའི་རྟ།)	(78)
བདུན།	ཕྱང་ས་འོད་འབྱུང་གི་རྣམ་ཐར་སྐོར།	(79)
39.	ཕྱང་ས་འི་མགུར།	(79)
40.	ཕྱང་ས་དང་ཐམས་འགྲུབ་གཉིས་ཀྱི་ཕྱེབ་ལེན།	(80)
41.	ཡ་ནེའི་མགུར།	(82)
42.	ཞབས་ཤོ།	(84)
བརྒྱད།	རྣམ་ཐར་གྱི་རྣམ་དབྱངས་ཁག་གཅིག	(87)
1.		(88)
2.		(90)
3.		(90)
4.		(91)
5.		(91)
6.		(92)
7.		(92)
8.		(93)
9.		(93)
10.		(94)

11.	(94)
12.	(95)
13.	(95)
14.	(96)
15.	(97)
16.	(97)
17.	(98)
18.	(98)
19.	(99)
20.	(100)
མཐུག་ཅུང་།	(101)

《ཕྱིར་བཅན་གྱིས་པོ་འུ་ལྷན་པར་༥》

1 = G 2/4

J = 72

ཕྱིར་བཅན་གྱིས་པོ་འུ་ལྷན་པར་༥

6 i | 6 i 6 5 | 3 3 1 | 2 3 6 1 | 2 1 2 5 | 3 2 3 |

ང་ ཁྱི་ ལྷན་ རྒྱ་ གཟུང་ དཔར་ གིས༥ ལྷན་ ལྷན་ བཟུངས་ ཤིང་

2 3 6 1 | 2 3 1 | 2 - | 6 6 5 | 6 1 2 | 6 1 2 3 |

ཤིས་ ལྷ་ བཟུང་༥ གངས་ ཅན་ སྒྲིང་ ལྷ་ ཤིང་ འུ་ལྷན་

2 3 6 1 | 2 1 2 5 | 3 2 3 | 2 3 6 1 | 2 3 1 | 2 - ||

པ༥ ཕྱིར་ བཅན་ གྱིས་ པོ་ འུ་ ལྷན་ ལྷ་ ཡིན༥

歌词大意：

观音神力接引我，

下转尘世到吐蕃，

主宰雪域的君主，

松赞干布就是我。

ང་ཐོན་མི་བཀའ་དྲིན་མི་ཆེའམ།

1 = F 2/4

ཐོན་མི་སྟོན་ཡི་མཚུངས།

3 . 5 6 6 | 6 1 6 5 | 3 3 1 | 2 3 6 1 |

ང་ ཐོན་ཆེན་ ཐོན་ མི་ སམ་.....ནྟ་.....ཀྱང་།
 ལུལ་ མཐའ་འཁོབ་ ཐོན་ གྱི་ ལུལ་ ཁམས་ འདིར།
 རྒྱུ་ ལུལ་པོ་ ཉི་ རྒྱུ་ ལུལ་ དུ་ བཀྲུགས།

2 . 3 5 6 | 5 3 3 | 2 3 6 1 | 2 3 1 |

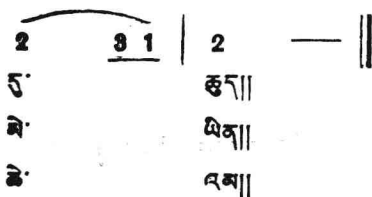
ལམ་ བཟོད་པར་ དཀའ་ བའི་ ལུ་ ཀར་
 མི་ མཁས་པ་ སྒྲིབས་ པ་ ཐོན་ མི་
 སྟོན་ ཐོན་པོ་ ཁོད་ ན་ ང་ ཅམ་

2 — | 6 6 5 | 6 1 | 6 1 2 3 |

ཅ། ལུལ་ ཆ་གང་ ཆེ་ ལ་ དཀའ་ བ་
 ཡིན། ང་ ལུན་པ་ སེལ་ བའི་ ཐོན་ མི་
 མེད། ཐོན་ ཁ་པ་ ཅན་ གྱི་ མི་ རྒྱས་

2 — | 2 . 3 5 6 | 5 3 3 | 2 3 6 1 |

ལྷུང། ང་ ཡོན་ཏན་ མཐའ་ ཅན་ ཁོད་
 ཡིན། ང་ ལུན་པ་ སེལ་ བའི་ ཐོན་
 ལ། ང་ ཐོན་མི་ བཀའ་ དྲིན་ མི་



歌词大意：

大臣我吞弥桑布扎，
苦跋涉来到天竺国，
战酷暑潜心钻学问，
功成就载回累累果。

在边远雪域国度里，
通五明学识谁渊博？
唯有我吞弥桑布扎，
象明灯照亮吐蕃国。

君主象辉煌的日月，
群臣中有谁胜过我？
对雪域吐蕃的百姓，
吞弥我德大恩非薄。