

དམངས་གཞས་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་།



ཕོ་དཀྱིལ་མི་དམངས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

དམངས་གཞས་ཁྱོགས་བརྒྱགས།

བོད་ཁྱེད་མི་དམངས་དཔེ་སྟླན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

民歌集/本社整理. - 拉萨:西藏人民出版社,

1999.2(2002.12 重印)

ISBN 7-223-01208-0

I.民... II.米... III.藏族-民歌-选集-藏语

IV.1277.291.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 089542 号

民歌集

作 者	本社整理
责任编辑	米玛
封面设计	强桑
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 23 号)
印 刷	西南冶金印刷厂印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	17
字 数	420 千
版 次	1999 年 2 月第 1 版
印 次	2002 年 12 月第 2 次印刷
印 数	2001-5,000
书 号	ISBN7-223-01208-0/I·266
定 价	18.00 元

版权所有 翻印必究

དཔྱད་པ་གཞན་ཕྱོད་པ་བཞི་པ་སྟེ།

ཚུ་ཕྱོད་པ།	འདི་ག་དཔེ་ཚུ་ཕྱོད་པ་ནས་ཕྱོད་པ་བཞི་པ་སྟེ།
ཚུ་ཕྱོད་པ་བཞི་པ་བཞི་པ་སྟེ།	མི་ཕྱོད་པ།
ཕྱོད་པ་བཞི་པ་བཞི་པ་སྟེ།	ཕྱོད་པ་བཞི་པ།
དཔེ་ཕྱོད་པ་བཞི་པ་བཞི་པ་སྟེ།	ཕྱོད་པ་བཞི་པ་བཞི་པ་སྟེ། (ཕྱོད་པ་བཞི་པ་བཞི་པ་སྟེ། 23)
ཕྱོད་པ་བཞི་པ་བཞི་པ་སྟེ།	ཕྱོད་པ་བཞི་པ་བཞི་པ་སྟེ།
ཕྱོད་པ་བཞི་པ།	850 × 1168 1/32
ཕྱོད་པ་བཞི་པ།	17
ཕྱོད་པ་བཞི་པ།	ཕྱོད་པ་བཞི་པ།
ཕྱོད་པ་བཞི་པ།	1999ལོའི་ཟླ་2པ་པ་ཕྱོད་པ་བཞི་པ།
ཕྱོད་པ་བཞི་པ།	2002ལོའི་ཟླ་12པ་པ་ཕྱོད་པ་བཞི་པ།
ཕྱོད་པ་བཞི་པ།	2001 - 5,000
དཔེ་ཕྱོད་པ་བཞི་པ།	ISBN7 - 223 - 01208 - 0/1·266
ཕྱོད་པ་བཞི་པ།	18.00

ཕྱོད་པ་བཞི་པ་བཞི་པ་སྟེ། ཕྱོད་པ་བཞི་པ་བཞི་པ་སྟེ།

དཀར་ཆག

1. བཞེད་མུ། (1)
2. ཆོག་ཀྱུག་ (11)
3. སྤྱགས་བསམ་མཆོན་གཞས། (39)
4. ཆང་གཞས། (54)
5. བྲམ་མུ། (65)
6. འཕྲོག་མུ། (78)
7. ལ་མུ། (156)
8. གྲོང་གཞས། (179)
9. མཛེལ་གཞས། (248)
10. དམངས་གཞས་ལྷ་ཆོགས། (394)

བརྟན་ལྷ།

བཅ་མཁའ་ལྷ་ལ་དྲུང་ས་ཤིང་མཛེས། །
 སྤྱིན་དཀར་ལང་ལོང་ཁ་དོག་དཀར། །
 བོད་ལྷོང་ས་ཞི་བས་བཅིང་ས་འགྲོལ་ཐོབ། །
 ཏང་གི་སྤྱིད་རྩས་འོད་ཟེར་བྲལ། །
 བོད་མི་དགའ་བའི་ཁྱེད་བྱངས་ལེན། །

ལྷ་བས་ཆེན་གཙོ་འཛིན་མའོ་ཙེ་ཏུ་བ་རྩེ། །
 བྱིད་ཀྱི་དཔོངས་པ་བོད་ལ་བྲལ། །
 བྱིད་ཀྱིས་ང་ཚོར་བདེ་སྤྱིད་གནང་། །
 བྱིད་ཉིད་དུན་པས་ལྷོ་བས་བྱུགས་སྤྱེས། །
 བོད་མི་དགའ་བའི་ཁྱེད་བྱངས་ལེན། །

རྒྱ་བོད་སྤྱན་རླབས་བྱེད་སྤྱིལ་བྱས། །
 དོན་ཆེན་བཅུ་བདུན་ལག་ལེན་བཟུང་། །
 བདེ་སྤྱིད་འཆོ་བ་སྤྱེལ་རིན་ཡོད། །
 བཅིང་ས་འགྲོལ་དུ་མག་གིས་མཐའ་མཆམས་སྤྱང་། །
 བོད་མི་དགའ་བའི་ཁྱེད་བྱངས་ལེན། །

བོད་ལྷོང་ས་ང་ཚོའི་སྤྱུ་ཡུལ་ཡིན། །
 བོད་ལྷོང་ས་ང་ཚོའི་སྤྱུ་ཡུལ་ཡིན། །
 དེ་སྤྱོད་ས་ལྷོ་བྱང་འགྲོག་བའི་ས། །

གངས་རི་དཀར་ཞིང་ལྷ་ཆུ་བཟང་། །
གཡག་དང་ལུག་མང་ཤིང་མོ་ཡག །
ང་ཚོ་མེས་རྒྱལ་ལ་ཤིན་ཏུ་དགའ། །
ང་ཚོ་ཕ་ཡུལ་ལ་ཤིན་ཏུ་དགའ། །

ཁྱིད་རང་ཚོ་ཡིས་སྐྱ་སྒྲན་བཏང་། །
ཁྱིད་རང་ཚོ་ཡིས་སྐྱ་སྒྲན་བཏང་། །
ང་ཚོས་གཞས་བཏང་ཞབས་ཤོ་བརྒྱབ། །
བོད་རིགས་མི་དམངས་བཅིངས་འགྲོལ་ཐོབ། །
ཏང་དང་མཐོ་གུའུ་ཞིར་སྐྱེད་བྱངས་འབྲུལ། །
ང་ཚོ་མེས་རྒྱལ་ལ་ཤིན་ཏུ་དགའ། །
ང་ཚོ་ཕ་ཡུལ་ལ་ཤིན་ཏུ་དགའ། །

ཕ་མ་སྐྱ་ལས་ལྷག་པའི། །
སྐབས་ཆེན་གྱང་ཁྲན་ཏང་གིས། །
དབུལ་པོར་སྐྱགས་བསམ་བཞེས་ནས། །
རྒྱབ་སྐྱོར་རོགས་རམ་གནང་བྱང་། །
རྒྱབ་སྐྱོར་རོགས་རམ་གནང་ནས། །
བྲན་གཡོག་ཡར་ལ་ལངས་བྱང་། །
བཅོན་དབང་བཟུ་གཞིག་གལ་རིམ། །
ཅ་མེད་མཐར་ཁྱིན་བཏང་སོང་། །

ལྷ་ས་པོ་ཏ་ལ་ཅེར། །
སྐར་ཁའི་དར་དམར་བཅུགས་བྱང་། །
ཁྱིད་པའི་ཉི་མའི་འོད་ཟེར། །

བོད་མི་རྒྱལ་ལ་འཕྲིན་བྱུང་། །

རྒྱལ་ཁབ་གསེར་གྱི་རི་འདྲ། །

མི་དམངས་ཚོད་པོ་འདྲ་བ། །

ཚོད་པོ་འཕྲིན་གཏམ་གང་ཡོད། །

པེ་ཅིང་ཕྱགས་སུ་བཞག་ཡོད། །

རྒྱལ་ཁབ་ཉི་མས་བཟུང་ལེ་རེད། །

སྤྱད་ཉི་མའི་འག་རྩ་བོ་ཞིག་འབྲབ། །

ལོ་རྒྱུད་རྒྱུད་བོ་པ་མོ་མོ་རྒྱལ་ས། །

སེམས་སྤྱད་པའི་མེ་ཉིག་ཤར་འདྲ་རེད། །

རི་མཚོ་པོ་བོད་མི་ལྟངས་ལྟངས་པ་ལ། །

སྐལ་བཟང་མེ་ཉིག་རི་མཚོ་ཡོངས་སུ་ཁེངས། །

མངོས་ཟེར་ན་སྐལ་བཟང་མེ་ཉིག་མངོས། །

སྐལ་བཟང་མེ་ཉིག་བོ་པའི་སེམས་སུ་ཤར། །

སྤྱད་ཉི་མེ་ལོ་ག་རྩ་ལོ་ལོ། །

བོད་ཉི་མེ་འབྲབ་ག་རྩ་ལོ་ལོ། །

སྤྱད་ཉི་མེ་ལྟངས་ལྟངས་ལོ་ལོ། །

བོད་བཟང་པོ་ལྟངས་ལྟངས་ལོ་ལོ། །

ཤར་ཉི་མ་དྲིན་ཆེན་མ་ཤར་ན། །

རྒྱལ་གངས་རི་ཆེན་པོ་བཟུང་དོན་མེད། །

རྒྱལ་གངས་རི་ཆེན་པོ་མ་བཟུང་ན། །

རྒྱ་འགོ་བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོ་ཡོང་དོན་མེད། །
 རྒྱ་བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོ་མ་རྒྱགས་ན། །
 མཐའ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཆགས་དོན་མེད། །
 བྱང་ཁྲན་ཏང་པོད་དུ་མ་ཐེབས་ན། །
 བོད་མི་དམངས་ཡར་ལངས་ཐོབ་ཐབས་མེད།

ཐེང་གེ་གང་ནས་ཐེབས་བྱུང་། །
 གངས་རིའི་སྒང་ནས་ཐེབས་བྱུང་། །
 འཛམ་གླིང་གཡུ་རལ་ངོམ་པར། །
 ཐེབས་པ་ཙམ་གྱིས་སྦྱིད་བྱུང་། །

མ་བྱ་གང་ནས་ཐེབས་བྱུང་། །
 བྱགས་གྱི་ཚྭ་གས་ནས་ཐེབས་བྱུང་། །
 འཛམ་གླིང་སྒྲོ་མདོངས་ངོམ་པར། །
 ཐེབས་པ་ཙམ་གྱིས་སྦྱིད་བྱུང་། །

རྒྱ་བྱག་གང་ནས་ཐེབས་བྱུང་། །
 ལྷོ་མོན་གཞུང་ནས་ཐེབས་བྱུང་། །
 འཛམ་གླིང་གཞུང་སྒྲན་གྲགས་པར། །
 ཐེབས་པ་ཙམ་གྱིས་སྦྱིད་བྱུང་། །

རྒྱ་སྒྲག་གང་ནས་ཐེབས་བྱུང་། །
 རོང་ཆེན་སྒོ་ནས་ཐེབས་བྱུང་། །
 འཛམ་གླིང་འཇུག་བྱག་ངོམ་པར། །
 ཐེབས་པ་ཙམ་གྱིས་སྦྱིད་བྱུང་། །

ཐང་དཀར་གང་ནས་ཐེབས་བྱུང་། །
བྲག་རྩོད་ཚྭ་གས་ནས་ཐེབས་བྱུང་། །
འཛམ་གླིང་གཤོག་ཅལ་རྩལ་པར། །
ཐེབས་པ་ཅམ་གྱིས་སྦྱིད་བྱུང་། །

གཡུ་འབྲུག་གང་ནས་ཐེབས་བྱུང་། །
ནམ་མཁའ་དབྱིངས་ནས་ཐེབས་བྱུང་། །
འཛམ་གླིང་ཆར་ཚུ་འདྲེན་པར། །
ཐེབས་པ་ཅམ་གྱིས་སྦྱིད་བྱུང་། །

མགོན་སྐྱབས་གང་ནས་ཐེབས་བྱུང་། །
པེ་ཅིང་ཚྭ་གས་ནས་ཐེབས་བྱུང་། །
མི་དམངས་བཅིངས་འགྲོལ་གཏོང་བར། །
ཐེབས་པ་ཅམ་གྱིས་སྦྱིད་བྱུང་། །

འགྲོ་དགོས་འགྲོ་དགོས་པེ་ཅིན་ཚྭ་གས་སུ་འགྲོ། །
རྒྱག་དགོས་རྒྱག་དགོས་གཤེར་གྱི་མེ་ཉོག་རྒྱག། །
གསེར་གྱི་མེ་ཉོག་གཙོ་འཛིན་མཆོག་ལ་འབྲལ། །
གཙོ་འཛིན་བཟང་པོ་བཟླ་ཤིས་གཡང་ཆགས་ཤོག། །

རྒྱག་དགོས་རྒྱག་དགོས་དངུལ་གྱི་མེ་ཉོག་རྒྱག། །
དངུལ་གྱི་མེ་ཉོག་བཅིངས་འགྲོལ་དམག་ལ་འབྲལ། །
བཅིངས་འགྲོལ་དམག་མི་དག་ལས་རྒྱལ་བར་ཤོག། །
ཆོ་སྲོག་བྲག་རི་ལས་ཀྱང་བརྟན་པར་ཤོག། །

ཐུག་དགོས་ཐུག་དགོས་དྲང་གི་མེ་ཉོག་ཐུག།
དྲང་གི་མེ་ཉོག་བཟོ་ཞིང་དཔག་ལ་འབྱུང།
ངལ་ཚོ་ལ་མི་དཔངས་དབྱ་འཕང་མཐོ་བ་ཤོག།
མི་རིགས་མཐུན་སྤེལ་འགྱུར་མེད་གནས་པ་ཤོག།

བཞུགས་གདན་སྟག་གདན་གཟིག་གདན།
ཁ་གདན་བྱ་འབྱུག་ཁ་སྟོང།
དེ་ཡི་སྟེང་དུ་བཞུགས་མཁན།
གཙོ་འཛིན་མཁོ་གུའུ་ཞི།

དྲིན་ཆེན་པ་མའི་དྲིན་ལན།
མི་ཆེ་འདི་ལ་གསོལ་ཆོག།
གྲང་ཁྲན་ཉང་གི་བཀའ་དྲིན།
མི་ལྷན་སྐྱེད་ནས་མངགས་ཡོད།

རི་དེ་གཡས་རི་མཐོ་བ།
རི་དེ་གཡོན་རི་མཐོ་བ།
དེ་ལས་གྲང་ཁྲན་ཉང་གི།
དབྱ་འཕང་རི་ལས་མཐོ་བ།

མ་མོས་ལུ་གུ་སྟོང་སྟོང་།
གྲང་ཁྲན་ཉང་གིས་བསྐྱངས་བྱུང་།
ཅན་བཞི་སྐྱ་ཡི་ཡོངས་སྟོང།
འགྲུབ་པ་ང་ཆོས་ཁྱེས་ཆོག།

གར་ནས་ཉི་མ་གར་བས། །
པད་མའི་འཇུ་མ་ཁ་བཞད་བྱང་། །
མིད་རྩས་བཟང་པོ་ཐོས་པས། །
དམངས་རྣམས་སྤྱོད་ཉམས་འཕེལ་སོང་། །

པོད་ནས་བེ་ཅིན་བར་ལ། །
འཇའ་ཡི་མཁའ་ལམ་བསྐྱེད་ཡོད། །
ང་ཚོའི་གཙོ་འཛིན་བཞེས་སོང་། །
མཁའ་ལམ་བརྒྱད་ནས་མཇལ་ཆོག །

མེས་ཀྱལ་གཡུ་ཡི་གཞོང་བར། །
མཐའ་སྤྱང་གཤེར་གྱི་ལྷགས་རི། །
གཡུ་གཞོང་ནང་གི་འོར་བུ། །
གནས་བཟོད་བདེ་ལ་གཟིགས་དང་། །

ང་རང་ཁ་ཞིག་སྒྲོམ་སྟེ། །
ཞིམ་པོའི་ཆང་གང་བཏུངས་པས། །
གཉེན་བཤེས་མཐའ་སྤྱང་དཔུང་སྟེ། །
ཡིད་ལ་ལྟང་སྟེ་དྲན་བྱང་། །

གཡུ་ཡི་སྤངས་འཁོར་རྒྱང་རྒྱང་། །
རྒྱང་ཟད་ངང་ཅམ་གནང་དང་། །
མཐའ་སྤྱང་བཅིངས་འགྲོལ་དམག་ལ། །
སེམས་པའི་ལན་ཞིག་སྒྲོམ་རོགས། །

སེམས་པ་སྦྱིད་པའི་སྤྱ་དབྱངས། །
མགྲིན་པའི་ལམ་ནས་བཏང་ཡང་། །
སྤོན་གསེགས་དཔའ་པོ་དྲན་པས། །
མིད་པ་ཡང་ཡང་འཆུས་བྱང་། །

པོད་སྤྱོད་ས་གནས་དེ་མཐོ་བ། །
ཅན་དན་དྲི་མཆོག་ཞིམ་པ། །
ཡབ་དུ་རྩོམ་འཇམ་ཉི་མ། །
ཡུམ་དུ་སྐལ་བཟང་ཟླ་བ། །

པ་ཤུལ་བྱ་འཛིན་བྱེད་མཁན། །
བྱ་ཆུང་ཐོ་རེངས་སྐར་ཆེན། །
དེ་ལ་སྦྱོར་གས་བྱེད་མཁན། །
མཛེས་ལྡན་སྐལ་པོ་སྤྲིན་དུག །

སྟག་ཤར་གཞོན་པའི་ཞབས་ཤོ། །
ཞབས་ཤོ་ཐིག་སྒྲ་ཤིག་ཤིག །
སྟན་ཤར་བྱ་མོའི་ཞབས་ཤོ། །
ཞབས་ཤོ་ལྗེ་ལྗེ་ལྷག་ལྷག །

གུར་དེ་ནག་པོའི་མཐའ་ལ། །
འབྲི་དང་གཡག་གིས་བསྐྱོར་ཡོད། །
གུར་བདག་ཨ་ཁྱེ་འཕྲོག་མོས། །
གསེར་གྱི་མཆོད་རྟེན་བཞེངས་གྱིས། །

བཅང་པོ་གསུམ་གྱི་ཕྱག་སྒྲེལ། །
 དང་པོ་རྩོ་ལྷན་ཉི་མ། ༡ །
 གཉིས་པ་སྐལ་བཟང་རྒྱ་བ། ༢ །
 གསུམ་པ་བྱང་སྐར་སྐྱོན་བདུན། ༣ །
 བཅང་པོ་གསུམ་གྱི་ཕྱག་སྒྲེལ། །

ས་གཞི་མ་ལ་གཟིགས་དང་། །
 བཅང་པོ་གསུམ་གྱི་ཕྱག་སྒྲེལ། །
 དང་པོ་རྩོ་ཆེའི་མི་དམངས། །
 གཉིས་པ་བཅེངས་འཕྲོལ་དམག་མི། །
 གསུམ་པ་བྱང་ཁྲན་ཉང་བཅས། །
 བཅང་པོ་གསུམ་གྱི་ཕྱག་སྒྲེལ། །

བཞུགས་གཤམ་ལ་ལ་གཟིགས་དང་། །
 བཅང་པོ་གསུམ་གྱི་ཕྱག་སྒྲེལ། །
 དང་པོ་རྩོ་ཆེན་པ་མ། །
 གཉིས་པ་གཅེན་གཅུང་ཆན་གཞོན། །
 གསུམ་པ་དཀར་པོ་དཀར་གཉེན། །
 བཅང་པོ་གསུམ་གྱི་ཕྱག་སྒྲེལ། །

ཕྱགས་ར་མ་ལ་གཟིགས་དང་། །
 བཅང་པོ་གསུམ་གྱི་ཕྱག་སྒྲེལ། །
 དང་པོ་ཁྲུང་དཀར་མཛོ་པོ། །

གཉིས་པ་འགྲོས་ཆེན་ཏྲ་པོ། །
གསུམ་པ་འདྲོད་འཛིའི་བ་པོ། །
བཟང་པོ་གསུམ་གྱི་ཐུག་སྤྲེལ། །

བར་མཛོད་ཡ་ལ་གཟེགས་དང་། །
བཟང་པོ་གསུམ་གྱི་ཐུག་སྤྲེལ། །
དང་པོ་དཀར་མོ་ནས་དང་། །
གཉིས་པ་པོ་དང་སྤྲན་མ། །
གསུམ་པ་དམར་རིལ་བད་ཆུང་། །
བཟང་པོ་གསུམ་གྱི་ཐུག་སྤྲེལ། །

ཆིག་ཐུག

ལྷ་ས་ལྷ་ས་ཕྱིད་པ། |
དེ་ལས་ལྷ་ས་ཕྱིད་པ། |
ལྷ་ས་ལྷ་ས་ཁྲི་བར་ལ། |
རྩོད་ཐུབ་ལྷ་ས་ཕྱིད་པ། |

ལ་མོའི་ཐུབ་ཀྱི་ཐུ་མིག |
རྩ་དན་རམ་པས་ཁེངས་ནའི། |
ད་དུང་ལྷ་ས་ཕྱིད་པ་བཞིས། |
མ་འདོད་མ་དོག་མ་དོག་གནད་གིས། |

ཤར་ནས་སྐར་གཅིག་ཤར་ཤོང་། |
ལུང་ནས་སྐར་གཅིག་ཤར་ཤོང་། |
སྐར་མ་གཅིག་ཤར་གཉིས་ཤར། |
ནམ་མཁའི་སྐར་ལྷ་པ་བཞིགས་ཤོང་། |

ཤར་ཕྱོགས་ཉི་མ་ཤར་ལྷང་། |
ལུང་ཕྱོགས་ལྷ་པ་མེས་ལྷང་། |
ཉི་ལྷ་པ་ལྷ་པ་གཉིས་མེས་ལྷང་། |
འོད་ཟེར་བརྒྱད་ནས་འཕྱོས་ལྷང་། |

ལྷང་འདྲིས་ལྷ་པས་པས་བསྐྱར་བའི། |
བག་ཐུན་སྐར་པོ་ཁྲི་གཉིས། |
གནས་ལྷང་ལྷ་པ་གཉིས་པས། |