

པོད་སྐབས་ཀྱི་དམངས་གཞུང་གཙུག་ལྷན་ཁང་གི་བརྒྱུགས།

ཡུང་དབྱེད་མི་སྐབས་སྐབས་ལྷན་ཚོན་མའི་སྐད་ཡིག་ལྷན་ཚོན་ཁོངས་པོད་སྐབས་

ཀྱི་ཚོམ་སྐབས་ཚོ་རྒྱུད་གིས་བརྒྱུགས།

དཔེ་བུ་གྲག་འགན་ཁུར་བ། འཇམ་དཔལ་བྱ་མཚོ།



མི་སྐབས་དཔེ་བུ་རྒྱན་ཁང་གིས་བརྒྱུན་བ།

1981 མའི་ཟླ་ 4 པར་པར་གཞི་ 1 པེ་བརྒྱུགས་བ།

1981 མའི་ཟླ་ 4 པར་པེ་ཅིན་ལ་པར་ལེངས་ 1 པེ་བརྒྱུགས་བ།

དྲེབ་རྒྱུས་ལེགས་སེར་སྐར་ 1 ལུར་ 5 ལྟར་ 6

དྲེབ་དྲུས་མ་སྐར་སྐར་ 1 ལྟར་ 4

封面设计：姬德顺
插图、题花：周秀清 金捷中

藏族民歌选

(藏文)

中央民族学院语文系

藏族文学小组编

责任编辑 降边嘉措

民族出版社出版 新华书店发行

民族印刷厂印刷

开本：850×1168毫米 1/32 印张：15 1/4

1981年4月第1版

1981年4月北京第1次印刷

精装本印数：1—300册 定价：1.56元

平装本印数：0001—4,700册 定价：1.04元

书号：M 10049(3)52

དཀར་ཆག

པོད་ཀྱི་དམངས་གཞུང་སྐོར་དཀར་ཆག་ཙམ་སྒྲིང་བ་ 1

ལེ་ཆན་དང་པོ།

པོ་ཅིན་གསེར་གྱི་ཚྭ་ལ།	47
གར་ཚོགས་པོ་ཅིན་ལུལ་ལ།	48
ང་ཚོའི་ལུལ་དུ་བབས་ལྷུང་།	48
མའོ་ལྷུང་ཞི་ལ་ལྷ་རྩོམ་གས།	49
མའོ་ལྷུང་ཞི་ལ་ལུལ་དཀོས།	49
བཙེ་ཆེན་མི་ནི་མའོ་ལྷུང་ཞི་ལིན། ..	51
རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་ལས་ཟབ་བ།	51
མའོ་ལྷུང་ཞིའི་བཀའ་རྒྱན་གནམ་ ལས་མཚོ།	52
བདེ་མ་འདབ་བརྒྱད་མའོ་ལྷུང་ཞི་ ལ་ལུལ།	52
མཚོས་བའི་ཁ་བ་དཀར་པོ།	53
དབྱངས་འཕྲིན་སྐད་པོ་ཅིན་ལུང་ བ་ཚོར།	54
གསེར་མདོག་ཅན་གྱི་སྐོར་དགས། ...	54
གྲང་ཁུན་ཏང་ནི་ནམ་མཁའ་ མཚོན་པོ་འདྲ།	56

གནམ་ཨ་ཚོན་དཀྱིལ་གྱི་བཟང་ གསུམ་རོད།	57
ཅི་གིང་པོ་རྟོག་བཟང་པོ།	58
དབྱང་བསངས་མཚོན་པོ་གྲང་ ཁུན་ཏང་རོད།	59
རང་མེས་རྒྱལ་ས་དེ་བརྗོད་རྒྱ་ མེད།	60
མི་དམངས་རྣམས་དང་ལྷུང་ཞི་ མཉམ་དུ་གནས།	60
གྲང་ཁུན་ཏང་གིས་གནང་བྱང་། ...	61
མའོ་ལྷུང་ཞིའི་གཟི་བརྗོད་པོད་ ལ་ཁྲབ།	62
འབྲོག་པ་གནས་བཞོད་བདེ་ལ། ...	62
ཨ་བྱེབས་བྲག་གི་འོག་ནས།	63
རང་གི་རྗོ་རྗོ་འདྲ་བྱང་།	64
དབྱེ་བ་འབྲེད་ས་མི་འདུག	64
བྲུ་གིས་ཟམ་པ་བརྒྱབ་སྦང་། ...	65

དམངས་ཀྱི་རྒྱལ་བཟའ་མེལ་
 མང་། 65

བཞེས་མཁུན་བཅོངས་འཕྲོལ་
 དམག་མི། 66

དགུང་ཨ་ལོན་རྒྱན་ཆ་སྐར་མ་
 རྟེན། 66

མེས་རྒྱལ་གསུམ་གྱི་རི་ལ། 67

བཅོངས་འཕྲོལ་དམག་གི་ལྷན་སྡེ་
 འབྲང་། 67

ཁ་བཏགས་མང་ནས་གང་ཕོང་། ... 68

གར་ཚུར་རྒྱན་བཟང་དགར་པོ། ... 68

རྒྱ་པོད་དྲོག་ཅ་གཅིག་རྒྱེལ། 69

གསོ་རྒྱུང་པ་མ་གཅིག་གིས་བྱེད། ... 69

ཚིངས་ཡིག་དྲན་ཚན་བཅུ་
 བདུན། 70

ཆང་ཞེས་པོ་རི་འཁོར་སྤྲེལས་
 བའི་དབང་པོར་རྒྱས། 70

པོད་གསར་འཛུལ་རྒྱན་པད་མ། ... 71

རྒྱན་པ་ནག་པོ་གཏོར་ནས། 71

བཅོངས་འཕྲོལ་དམག་མི་ལྷགས་
 གྱི་སོ་བ་འདྲ། 72

གར་ཚུགས་ཉི་མ་གར་ནས། 72

མངའ་བདག་གསུམ་གྱིས་དམ་
 བརྒྱུང་བུས། 73

ལྷན་རྒྱུ་ཚོགས་རྒྱུང་བའི་དུས་ལ། ... 73

རྒྱུ་ཚོགས་ལམ་ལ་ཆས་འཕྲོ་ 74

དམིའ་ཡུལ་གྲང་ཁན་རིང་ཡུའ། ... 75

རྒྱལ་སྐོར་མཉམ་ལས་སྐར་
 ཚོགས་བཟུ 75

རི་མཚོན་པོ་པ་གི་རི་ཅེ་ན། 76

མཉམ་ལས་ཁང་ལ་སྤྲིབས་དུས་
 ལ། 77

རྒྱལ་སྐོར་མཉམ་ཚུང་གནས་གྱི་
 སྐར་མ་འདྲ། 78

ཆར་མེ་འབབ་མི་འབབ་ཨ་ལོན་
 གནས། 78

བྱང་རྒྱ་ཐང་སྐང་ལ་ཐངས་
 འཁོར་འཕྲོར། 79

བྱེད་རང་མཚེས་བྱང་མ་ཟེར། 79

ལྷན་དུས་སྤུ་གྲུ་རྒྱས་ན། 80

འཚོ་བ་ཡུན་སྤུམ་ཚོགས་སྐང་། ... 81

རྒྱུད་གྱི་ཉི་མ་གར་བྱུང་། 82

ལེ་ཚན་གཉིས་པ།

ཁ་ནས་གཞུས་གཅིག་བཏང་
 བས། 119

ལ་ཁོ་ལ་མཚོ་ཡང་ལ་མཚོ་

ཕོད། 119

མར་གནང་རྒྱ་ཕོག་དང་མེ་ར་
 རྟེན། 120

ཉམ་ཚུང་རྒྱུ་པའི་ས་ཆ་མིན། ... 120
 བམ་མཁའི་བྱ་ཡང་རྒྱུ་བ། 121
 ལྷ་དང་གང་ལ་མ་ཤོད། 121
 དབྱ་མིས་ཁོག་ཁོག་གནང་བྱུང་། ... 122
 མ་ཨ་བཟའ་ང་ལ་ལྷུག་གསུམ་
 ཡོད། 122
 ཟས་ཞེས་པོ་ངན་པས་འཕྲོག་ལེ་
 རེད། 123
 གར་རྒྱང་འདྲི་རྒྱང་མི་ཤེས། 123
 དཔོན་པོས་ཉེས་རྒྱང་བཏང་
 སྤང་། 124
 མི་ངན་དཔོན་པོ་གཅིག་གིས། 124
 དྲ་པོའི་མི་ལོས་གསུང་དང་། ... 125
 ཡར་གྱི་འདྲེ་བ་ཅན་དེ། 125
 མ་བྱ་མེབས་གྱི་མ་རེད། 126
 ལྷ་གཟུགས་ལྷུགས་པག་གནང་
 དང་། 126
 ལྷ་དེ་ཚོས་བཟོ་དོད་ལ། 127
 ལྷ་ལོ་ལྷོན་པ་ལྷེར་རྟེན། 127
 དགོ་གན་ཆ་བ་རེད་དོ། 128
 ལྷགས་པ་རྒྱ་ལྷག་ཟེར་བ། 128
 འང་དགར་ཤི་ནག་ཟེར་ཡོད། ... 129
 གས་རྒྱུང་ལ་མས་བྱས་ཀྱང་། ... 129
 འཕྲུང་བའི་དབང་ཅེ་མི་འདུག ... 130
 གངས་ཤི་མར་དུ་བྱུར་བྱུང་། ... 130
 ས་ཚོད་རྩོམ་ཁུན་ང་མིན། 131

ལྷང་མ་བཅུགས་མཁའ་ནང་ཡིན། ... 131
 འབྲུ་རྒྱག་པོ་གཅིག་གི་དབང་
 ཅེ་མེད། 132
 འཁྲི་ནག་ཚུང་འཕྲོག་པའི་རྩོ་
 ལ་འདུག 132
 ཉེ་མ་གནམ་ལ་གར་ཚད། 132
 བཟའ་བཏུང་རྒྱུད་མཁའ་མི་
 འདུག 133
 ལྷུགས་ལྷུགས་ཉིད་ཀྱིས་ཟད་
 སྤང་། 133
 ང་དམག་ལ་འདུག་དོན་ག་མོ་
 རེད། 134
 ལྷུད་མཚོ་ལམ་མང་དོན་རེད། ... 135
 བཟ་གཞོག་ལྷུགས་དགོས་ལྷུག་
 བྱུང་། 135
 ལྷ་པོན་ཚོས་ཐབས་མི་འདུག ... 135
 དེ་དུས་ན་ཅེ་འདྲི་འདྲ་མེད། ... 136
 དེ་འདྲི་ལྷུག་བསྐལ་བཟོད་
 ཐབས་མེད། 136
 ལྷུག་ཟེར་བ་གཞོག་པོའི་མཚོ་
 ལ་ཡོད། 137
 ལྷ་མཚོའི་གཞུང་ལ་འཕྲོ་ལ། ... 137
 ས་རྒྱུད་རྩོམ་རེད་ལྷུག་རྩོམ་རེད། ... 138
 ཉེན་མོ་དཔོན་པོས་མ་བཞག 138
 ལངས་ཤོག་ཟེར་བའི་བཟོ་རེད། ... 138
 ལས་མི་ལྷུག་ལྷུང་ཁ་ལ་ལྷ། ... 139

བམྲ་བའི་མིན་ཡང་མེ་བྱང་། ... 139

ཕོག་ཕོག་ཟེར་མཁུན་མི་འདྲུག་... 140

ལྷིང་བའི་སྐལ་བ་མ་བྱང་། 140

ལས་མཚམས་གཙོ་དོན་གསལ་གནང་།
དང་། 140

ཐུག་བའི་ནང་ནས་གཟིགས་ཚོག་... 141

ལྷ་མོ་འཕྲོ་འཕྲོ་བྱས་སྲིད་། 141

ང་ལ་ཡོང་དོན་ཅི་ཡིན། 142

ང་དེ་དྲུག་མེམས་བརྒྱུ་ཤི་དེ།... 142

ཕོན་རྒྱ་མི་རག་གང་ཡིན། 142

དཔོན་ངན་བས་ང་ལ་མ་དགའ་།
བྱང་། 143

ལྷ་ལ་གཏད་ནས་བཟུང་། 143

ལྷིང་ལྷག་ག་བས་ག་བས། 144

ཁང་རྒྱང་གྲ་བཞི་བྲན་བྱང་། 144

བྲ་ཚན་འཕྲོད་དྲུས་ནམ་ཡོང་། 145

གར་ལྷགས་ལྷིན་བ་དགར་ཤོ། 145

བའི་ཕ་ལྷལ་གསེར་སྐག་ལྷང་བ་
དེ། 146

འཁོར་ས་མེད་ནས་ལྷག་སྲིད་། ... 146

འདབ་ཅེར་རྒྱུ་ལྷ་ལྷངས་སྲིད་། ... 147

རང་མེམས་ལྷག་ལེ་དེ། 147

མཚི་མ་དེ་དེ་སྲིད་སྲིད་། 148

མ་གྱི་གཚན་བལ་རྒྱག་དམོས། ... 150

ཁྲ་རྒྱང་མིག་ནས་མཚི་མ་སྲིད་
སྲིད་། 150

ཕ་ལྷལ་ཡོད་དང་ཡོད་དེ། 151

དེ་མེད་ཐང་གིང་རྒྱང་རྒྱང་། 153

ས་མི་ལྷལ་ལྷལ་ལ་འདྲ་འདྲ་དེ།... 153

ཕ་ལྷལ་རྒྱུད་བསམ་ཕ་མ་མེད། ... 154

མིང་གར་སྲིད་རང་གི་ཕ་ལྷལ་
དེ། 154

དྲངས་བའི་དྲུས་གཅིག་གར་ཡོང་།... 155

གངས་ཁ་བ་མ་ལྷལ་བལྷ་འཁོར་
ཐལ། 155

བཞོས་ཐང་འཚོལ་བར་ལྷིན་ཚོག་... 156

ཉི་མ་གར་བའི་དང་ཤོ། 156

ཉི་མ་གར་ཁར་ལྷང་བ། 157

ལེ་ཚན་གསུམ་པ།

ཕད་གང་བདག་རས་རྒྱས་
ཡོད། 195

ཕོད་བའི་འཚོ་བ་ཡར་རྒྱས་དེ་
ནས་བྱང་། 196

དྲུང་ས་ཀླན་དགའ་ར་བ་ཡིན། 197

ཁུ་ཟེར་ན་གདོང་རྒྱ་ཡིན། 198

བམྲ་ནམས་དེ་ལ་དེ་དོ་སྲོར་
བྱ་དེ། 198

བང་མཚོད་འདྲ་ལྷིས་ཁངས་
སྲིད་། 200

མི་འགལ་མཁའ་གསུམ་བརྒྱལ་	
ཡོད།	255
འཕྱུར་མི་དགོས་གསེར་མདངས་	
རྗེ་ཡག་རེད།	256
རྒྱལ་ཅན་ཁ་ལ་མི་རྒྱལ།	257
ཚུང་འདྲིས་མཐུན་མེས་མ་མ་འཕྱུར་	
ན།	257
ནང་གི་ནོར་བུ་ནང་ལ་འཕྱུར་	
དྲགས་མེད།	258
མ་ལྷོ་མ་ཡིན་ཏུ་མི་བརྟེན། ..	260
རྒྱལ་ཅན་གྱི་རྣམས་ཁ་ལྟན་ནི་	
རེད།	261
རྒྱལ་ཅན་ལྟར་མེས་ལ་དེ་	
བརྒྱུད།	262
ངའི་ཞེ་འདད་ཚུད་ཅུ་འཁོར་	
ཡོད།	263
ཡིད་ཞིག་གི་བརྟེན་རྒྱ་མེད་གི་ ..	263
མདུད་པ་ཚུགས་གིས་ཀྲོལ་ས་	
མེད།	264
རྒྱུས་གར་ལུ་མར་འཕྲོ་ཚུར་འཁོར་	
རེད།	265
མཁའ་དེ་ཚོ་འདད་ཞིག་བརྒྱབ་	
ན།	266
གཉིས་མེས་ལྷོ་མིག་བརྒྱབ་	
ཡོད།	267
མི་རྟོག་མེས་ལ་བཞག་རེད། ..	267

དཀར་ཡོལ་ནང་ལ་གཟིགས་	
རྒྱལ།	269
ངང་པ་མི་ཚམ་མ་བྱེད།	269
ཡིག་རྒྱུ་ཨ་ལྷོག་སྤྱོད།	270
རྒྱལ་ཅན་ལ་བརྒྱུར་ན་	
འདྲད་གི་	270
རྒྱ་ལོག་དཀར་པོའི་རྟོང་ལ།	271
གཉིད་ལམ་གཏོང་གཏོང་ཨི་	
བྱུང།	271
ནམ་མཁའ་ལྷོ་དང་འདྲ།	272
གཞིས་འཁོར་བ་མེད་ན་མི་རྒྱལ།	
དེ།	273
ཚོད་རྒྱུ་ལྷོ་རྒྱུ་ནམ་འོང་ཉིན་	
མར།	273
དེ་ལས་ཨ་ཅེ་བུ་མི་རྒྱུ་ལྷོ་དེ། ..	274
ང་རྒྱུ་ལྷོ་རྒྱུ་ལ་འཕྲོ་དུས་	
དེ།	275
མིག་ཁ་རྒྱུ་ལྷོ་རྒྱུ་གཉིག་ལི་	
མིན།	276
ཚུང་འདྲིས་ཁྱིད་ན་རོ་མ།	277
ཚོང་ལྷོ་མཐའ་བརྒྱར་ནས་སྤྱིའས་	
འོང་གོ་	277
བྱ་དང་པ་མཐའ་ནས་འཁོར་རྒྱུ་	
རེད།	278
རྒྱལ་ཅན་ལོ་ཞེ་འདད་ཅན་	
ཡི།	279

ཁ་ལ་ལེ་བཤད་ན་ལ་ལེ་བཤད། ... 279

ལྷ་མི་ལེན་གཅིག་དང་མི་ལེན་
གཉིས། 280

འདྲ་ཞེ་བཅེ་ཆེ་ན་ལྷག་པར་
ལྷག་ 281

མཚོ་གསུམ་འཛམས་པའི་ཆེད་
ཡིན། 282

རང་གཉིས་ལྷོ་མེམས་མཐུན་ན། ... 282

ལྷ་ལྷག་མཉེན་ལ་ལྷ་དེ། 283

རྒྱལ་པོའི་སྐུ་མོས་གང་ཡོང་། ... 283

རྒྱལ་ལྷན་ཡིན་ཡང་མི་དཔོན། ... 284

དར་དང་པོས་ཆེན་ཟེར་ནི། ... 284

མེམས་པ་ལེ་ཡག་ལྷ་དཔོན། ... 285

ཨ་རྒྱུ་རྩོ་ལ་མ་ལྷ། 285

མེམས་པ་ཤོར་མཐུན་དཔོན་
རེད། 286

ལྷ་ཆེན་རྩོགས་མང་ནང་གི་ 286

གཞིས་འཁོར་བ་མེད་ན་མི་
ལྷག་ཤོ་ 287

སྤྱི་ཟུང་འབྲུ་འདྲ་ལེ་རྩོགས་
གཅིག་ཡོད། 287

རྩོགས་འཛོགས་ཅི་མ་རེད་མཐུན་
ནི་རེད། 288

རྒྱལ་པོའི་རྟ་རའི་ནང་ལ། ... 289

ལྷག་རྒྱུ་ཚར་རྩ་བུ་བས་བཞག་
ཡོད། 289

བྱམས་བ་ཕྱིད་ཀྱི་མཚན་ལ། ... 290

ལྷ་ལ་རྩོག་བ་མེད་ཀྱང་། ... 290

ལ་བྱག་ཁ་ལ་ཞེས་བ། 291

དཔོན་ལྷན་བཞག་ཀྱང་མི་ལྷག། .. 291

རྩོགས་རྒྱུ་ལོ་སྤྱི་ལ་ཆེ་བ། ... 292

རྩོགས་ལོས་འཛོགས་མེ་རྩོགས་
དཔོན་རྩོགས་རེད། 292

ཤོང་དཔོན་པོས་ང་ལ་ཟེར་རྒྱུ་ལ།... 293

འཕྲོ་མ་དཔོན་ཞེ་བཅེ་ཆེ་ཆེ་
རེད། 294

ལྷེལ་མི་ཁ་གདོང་ལ་ང་ལངས་
ཆོག་ 295

དཔྱང་ཉི་མ་ཚང་ནས་འབྱུང་
དུས། 296

ལྷག་ག་རས་གཡང་དཀར་འཚོ་
ལྷལ་བུད། 297

ལོ་མའི་རྒྱུ་རེད་ལྷན་ཡོད། ... 298

མེམས་པས་བྱམས་པའི་འཁྲིས་
ལ། 298

ལོ་ངའི་ཚར་མ་གསང་སྤོང་ལ་ཕོང་།... 299

ངའི་རྩོགས་དགའ་མི་དྲན་ཀ་མེད་
རེད། 300

སྤྱི་མ་ཆེ་ན་སྤྱི་མ་ཆེ། 300

དཔྱང་ལྷོན་པོར་སྐུ་ལོག་ཡོད་
ལྷུར་ན། 301

རྩོགས་རྒྱུ་ལོ་སྤྱི་ལ་ཆེ་བ། ... 302

བྱ་ལྷ་ལྷག་རྩལ་མོ་མེད་ལོ།	... 303
ལྷ་ཚོན་རྩལ་ལོ་སྤྱོད་ལ།	... 304
བྱ་མོ་བཅའ་ནས་མཚུ་མོ་ཉེས།	... 304
མཉམ་བྱ་མོ་མི་འཕྲོ་རྒྱ་དབང་	
མེད།	... 305
གསེབ་པའི་ལས་འབྲས་ང་ལ་	
མེད།	... 306
འཇིག་མ་མེད་དཔེན་པོའི་ཁྲིམས་	
ཁ་མ།	... 307
དཔོན་གཉེན་གནོན་ཚུང་དུས་	
མེས་པ་ལྷུག།	... 308
རྣལ་འབྱོར་ལཱ་གཅིག་འཕྲོ་གཉིས་	

འཕྲོ་རྒྱ།	... 309
བྱ་ལྷ་ལྷག་ཚེ་བའི་རྩལ་ལོ་སྤྱོད་ལོ།	... 310
ང་ཉི་འདམ་པའི་ལྷ་ལོ།	... 310
སྤྱད་བཅུ་འཚུ་མས་ཀྱང་ཅི་མེད།	... 311
སྤྱད་མས་མཚོ་སྤྱད་བཅུ་འཕྲོ་	... 311
ཆང་དམ་པེ་གང་དང་ང་བཞེས་	
བྱང་།	... 312
ལམ་བྱ་ཚོད་ཀྱིས་བཀག་ཚང་།	... 312
བྱ་ལྷས་དབང་ཡོད་བཅུ་བྱང་།	... 313
མེས་པ་དཔོན་ན་ལུལ་ཚོག་	... 313
མཚུངས་འདོད་ལྷགས་ལ་འདུག་	
རྣ།	... 314

ལེ་ཚན་ལཱ་པ།

བྱ་བཟའ་ཕོད་ལ་ཕེབས་པའི་	
ཞལ་བཞེས་ཕོད།	... 377
དང་པོ་གཤང་མོ་ག་ནས་བྱང་།	... 379
ལྷ་གཅིག་ལ་ཅེ་བྱ་བཟའ།	... 381
ལ་ཅེ་བྱ་བཟའ་བཟམས་པའི་	
འབྲུ་སྤྱོད་དེ།	... 381
བྱ་བཟའ་ཁྲིད་པའི་སྤྱོད་པ།	... 382
ཚྱང་བྱ་ཚྱང་བྱར་ན་རྒྱར་རྒྱར་	
འཚུ་མ།	... 382
བྱ་ར་ཕོད་ལ་ལེན་པ།	... 383
མདའ་མོ་བཀྱག་ནས་བཟུང་	

ཕོད།	... 383
དབྱིན་རིའི་སྤྱ་ལ་ཕེབས་ཕོད།	... 384
ཉི་ཤུ་དགུ་ལ་བཟུང་དོ།	... 384
ཉ་ལ་གསོག་པ་ཕོད་ཀྱང་།	... 385
ཆང་མ་ལྷག་ཐག་ཆོད་ཕོད།	... 385
བཀའ་ཚེས་ལྷ་འདོད་མི་འདུག་	... 386
ཚེས་ཀྱིས་ཞེན་པ་ལོག་བྱང་།	... 386
བྱལ་ཅེ་གཤུ་གཞུང་ཁ་མ།	... 387
དར་སྤྱོད་ལཱ་ཚོན་བཟུང་བཞག་	... 387
འཇིག་རྟེན་འདི་ན་པ་ལོག་	
དགོས།	... 388

ཡུལ་ཨ་མའི་ཡན་ན་རྟིན་ཆེན་	
མེད།	389
ཨ་མའི་འོད་ལས་ལྷག་པ།	389
རྣམ་མཁམ་ཅན་ཡུལ་གྱི་རྟིན་ཆེན་	
རྟིན།	390
རྣམ་འདྲ་བའི་ཁྱིའི་ཁྱེད་ལོད།	390
དཀར་པོ་གུར་གྱི་རྒྱག་ས།	391
གནས་ཁང་ལོངས་སྤྱོད་ཁང་	
གསར།	392
རི་མགོ་མཐོན་པོའི་རྒྱ་མགོ།	392
ས་ཆ་གང་གི་ཆང་ཅིག་རེད།	393
མ་འཇུག་སྤྱི་ཚུལ་ལངས་སྤོང།	394
ཁྱིམ་མེ་ཆང་འཇུག་ན་རྒྱུད་	
འདྲམ་རེད།	394
ལྷོ་གར་གཞུས་ཀྱི་རྣམ་མོ་ལྷོ་རྒྱ་	
ཡིན།	395
དབང་ལོན་རྒྱུར་ཅན་བྱས་བྱུང།	396
ལྷོ་དབང་སྤུ་མེར་མ་འདྲམ་མེར་	
ཡོད།	396
ལྷོ་མགོ་མ་ཨ་མོན་གནམ་ན་	
ཡོད།	397
ལྷོ་གཤམ་ལ་སྤོང་ན་དགའ་རྟི་	
ཡིན།	397
ནང་ལྷོ་བའི་ཁྱེད་གངས་མང་ས་	
རྟིན།	398

ལྷོ་གངས་རྒྱུད་མེར་ར་རྒྱ་ཆེན་	
རྟིན།	399
ནང་ལྷོ་བ་བདེ་ན་བདེ་གི་	
རྒྱག་	400
རྣམ་རྒྱལ་ལྷོ་ལྷོ་མཐོང་རེད།	401
ཅི་གི་རྒྱག་ར་རྟིད་མོ་ཡོད།	401
གཤམ་རྒྱག་ས་ཁོམ་ཆེན་གལ་	
དཀྱིལ་རེད།	402
ཡོན་ཏན་མིན་ན་གང་ཡིན།	404
ས་རྒྱུད་པོ་ཁམས་ཡུལ་ས་ཆ་	
ལ།	404
ཁྱི་བཟང་ལྷོ་གིང་གུག་པ།	405
རི་དཀར་ཅི་མོ་རྟུང་ལས་	
དཀར།	405
གནས་ཨ་མོན་གོས་ཆེན་སྤོ་རྒྱ་	
རེད།	406
ཅ་རི་ལུལ་རྒྱུད་ལུལ་སྤོང།	406
རྒྱུད་རི་རྒྱལ་རི་ལི་རི་མགོ་ན།	407
གར་ཅོག་ཅི་ལ་ལི་ལ་མགོ་ལ།	408
མོ་ལོས་ལྷོ་གཅིག་བདེ་ཡོད།	409
མཐོང་ལས་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་དུ།	411
དང་མ་ལྟོད་པ་ཆགས་དུས་ན།	415
ལྟོད་པས་བ་རྒྱུད་བཤའ་དུས་གི།	418
རྒྱུད་མོ་རྒྱལ་རི་ལ་མགོ་ཡོད་གི།	421
མཚུགས་བྱུང།	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	三大领袖霸占光·····	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	请你不要夸美·····	113
走到合作社里时·····	111	从前生了小孩·····	114
互助组象天上的星星·····	112	生活幸福圆满·····	115
管你老天爷下不下雨·····	112	幸福的太阳升起来了·····	116
汽车来到藏北草原·····	113		

第 二 辑

只因唱了一支歌·····	158	父母养育了我·····	167
雀儿山再高也有顶·····	158	没有飞翔的自由·····	168
得到的是霹雳和冰雹·····	158	即使雪山变成酥油·····	168
不是咱穷人住的地方·····	159	荒地是我开的·····	168
天上的鸟儿也伤心·····	159	柳树是我种的·····	169
对谁也不要讲·····	160	一粒粮食也不归我·····	169
频频向我点头·····	160	母牦牛在牧人的门口·····	170
姑娘我有三个痛苦·····	161	只要太阳在天空升起·····	170
美食被恶人抢走·····	161	吃喝无人给·····	170
全身没有不挨打的地方·····	162	饱尝奔波的折磨·····	171
是被官儿打的·····	162	我这才被迫去当兵·····	171
有个老爷真坏·····	162	因为还不上重债·····	172
请个公正人来讲明·····	163	为奴听使唤·····	172
天上的极乐世界·····	163	还债无尽头·····	173
孔雀不肯前来·····	164	我的痛苦就是这么样·····	173
请你谨防身体·····	164	这样的痛苦难忍受·····	174
外表装作信佛的模样·····	165	痛苦落在奴仆头上·····	174
请把发辮还给我·····	165	要到甲错去支差·····	174
只因师傅厉害·····	165	不是福茶是苦茶·····	175
所谓的觉洛咒师·····	166	白天老爷不让我们歇息·····	175
应叫做“白田黑山”·····	167	天天被它唤醒·····	176

看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	著名的优质竹子·····	240
这是三种吉祥的象征·····	236	要问竹子生哪里·····	241
数一数二的高山·····	237	在那绿草地上·····	242
吉祥地方的上边·····	238	桑鸢地方去修房·····	243
从前绵羊从哪里来·····	239	在那美丽的地方·····	244

第 四 辑

哪怕下三年大雨·····	315	同心结永远解不开·····	329
寄托在金刚岩上·····	315	还会再回来·····	330
不回来我就等他·····	315	想起那些誓言·····	331
谁也无法破坏·····	316	两颗心已锁紧·····	332
情人所到之处·····	316	请你记着鲜花·····	332
十五的月亮升起来了·····	317	请往碗里瞧瞧·····	332
请你把水引来·····	317	不要犹豫不决·····	333
打下同心之结·····	317	字儿歪扭扭·····	333
心儿连结一处合·····	318	寄给我的情人·····	334
永远不会忘记·····	318	写在内地纸上·····	334
从没有把情人忘却·····	319	可曾入你梦里·····	335
发誓永不分离·····	320	象天仙的情人·····	335
光泽更加金灿灿·····	321	没有家产也无妨·····	336
不怕鹞鹰凶残·····	322	你从山顶走来时·····	336
只要情人心不变·····	322	不如姑娘的心肠好·····	337
宝贝永远不会变·····	323	我在山顶走的时候·····	338
到了来世也不忘·····	325	看人的眼神不一般·····	339
总会有相聚的时光·····	326	领着情人害臊·····	340
请你也要记住·····	327	绕过村子奔向你·····	340
我的爱情都给了你·····	328	黄鸭围着你转游·····	341
我怎么也忘不了·····	328	年幼情深的朋友·····	342

- | | | | |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| 要唱情歌就唱情歌····· | 342 | 闲话由我来对付····· | 357 |
| 一不唱来二不唱····· | 343 | 太阳刚升起的时候····· | 358 |
| 感情深了更难过····· | 344 | 小伙子装作去放羊····· | 359 |
| 为的是早日聚首····· | 345 | 我答那是树叶声····· | 359 |
| 只要咱俩情意合····· | 345 | 在爱人身旁盘旋····· | 360 |
| 我瞧上了柔软的毯毯····· | 345 | 请别隐瞒告诉我····· | 360 |
| 是公主又有什么意思····· | 346 | 怎能不想念我的情人····· | 361 |
| 哪怕是王子也不嫁····· | 346 | 可怜啊真可怜····· | 362 |
| 所谓丝绸和锦缎····· | 347 | 要是蓝天有架梯子····· | 362 |
| 要看情人心肠····· | 347 | 可爱的小情人····· | 363 |
| 别看小伙子的长相····· | 347 | 我这蓝色的布谷鸟····· | 364 |
| 真心爱我的人····· | 348 | 请告诉我的情人····· | 365 |
| 在大村庄的朋友中····· | 348 | 卖了女儿买奶牛····· | 366 |
| 没有财产也不难过····· | 349 | 没有不嫁的自由····· | 366 |
| 有个象花蕊一般的朋友····· | 349 | 没有同住的缘份····· | 367 |
| 不是硬凑是情投····· | 350 | 官法严厉亲不得····· | 368 |
| 国王的马厩里面····· | 350 | 头人迫害徒伤悲····· | 368 |
| 羔皮袍子已缝好····· | 351 | 小伙子一个一个溜走····· | 369 |
| 情人你的尊名····· | 352 | 由于岩山太广大····· | 370 |
| 即便靴子没底····· | 352 | 我是泥塑神像····· | 370 |
| 萝卜滋味更好····· | 352 | 百星齐聚有什么用····· | 371 |
| 大官也难阻拦····· | 353 | 星星叫你上当····· | 371 |
| 可爱的年轻朋友····· | 353 | 把我换了一坛酒····· | 372 |
| 她和我谈得情投意合····· | 354 | 被你完全阻挡····· | 372 |
| 尊贵的老爷对我说····· | 355 | 而是胡子霸占····· | 372 |
| 感情反而更深····· | 356 | 要心可以给你····· | 373 |
| | | 本想和你相见····· | 373 |