



འཇིགས་པོ་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།



བདེ་ཚིན་པོད་རིགས་དམངས་ལྷན།

ལང་ལོ་ལྷན་དང་། ལི་མ་ཚིན་གན། མ་ཡང་ཉི་མ

ལྷན་ལི་མ་དང་། ལྷན་ལྷན་ལྷན་། རིན་ཚིན་དང་ལྷན་པའམ།

ལྷན་པའམ་ལྷན་པའམ་པ།

ལྷན་པའམ་ལྷན་པའམ་དཔེ་ལྷན་པའམ་།

# གཤམ་མཁོ་འཇམ་མཁོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།

王小松 李继先 此里尼玛 等收集整理  
徐自华 松秀清 仁清多杰





封面设计：将光年

书名藏文：更 登

责任编辑：格桑卓玛 张东平

《迪庆藏族民歌选》

王小松 李继先 此里尼玛 等收集整理  
徐丽华 松秀清 仁清多杰

---

云南民族出版社出版、发行

(昆明市大观路39号)

西南民族学院印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：7.75

1989年1月第一版 1989年1月第一次印刷

印数：1—1,000

---

书号：ISBN 7-5367-0124-1 定价：1.40

J.6



ལོད་ཀྱི་སྐྱུ་གཞུག་དེ་ཕོད་ཀྱི་རིག་གནས་ནང་གི་  
 གལ་ཆེན་ཆ་གས་ཤིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།  
 ལྷན་ཅི་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་རྒྱུ་མ་རེ་ནང་  
 གི་ཆེས་གསར་ཞིང་མངོས་པའི་པད་མ་དགར་  
 སོ་སྟེ་བྱ་ཞིག་ཀྱང་རེད། ཕོད་ཀྱི་དམངས་...  
 གཞུག་ནི་རྣམ་གྲངས་མང་ཞིང་བརྗོད་བྱས་སྤྱུག་  
 པ་དང་མངོས་དཔལ་རྣམ་པར་བཀྲ་བ་ཞིག་...  
 རེད། དབུས་གཙང་ཁམས་གསུམ་ལ་རང་  
 རང་སྐྱོ་སྐྱོ་ས་ཁུལ་གྱི་ལྷན་ཆས་མི་འདྲ་བ་རེ་  
 ཡོད་ཀྱང་། ད་རེས་སྐབས་སུ་བབས་པའི་  
 ཁམས་བདེ་ཆེན་ས་ཁུལ་གྱི་དམངས་གཞུག་ཉུང་  
 བསྐྱུས་ཤིག་ངོ་སྟོན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།  
 དང་སོ། དམངས་གཞུག་གི་ནང་དོན།  
 གངས་རིའི་སྤྱི་བ་མུ་ཏིག་དོ་གལ་གྱིས་...  
 བརྒྱད་མར་བསྐྱར་བའི་བདེ་ཆེན་གྱི་ལྷན་སྐྱོངས་  
 བོ། གདོད་མའི་ནགས་ཚལ་སྤྱུག་སོས་རི་...

ལྷུང་ཕོངས་སྟེ་འགྲུབས་ཤིང་དྲུངས་ལ་གཙང་། །  
 བའི་རྒྱ་པོ་གསེར་རྒྱན་སྦྲུམ་རང་བྱུང་ལས་། །  
 ལྷུང་བའི་ལྷུང་སྦྲུངས་ཤིན་དུ་མཛེས་པོ་ཞིག་། །  
 ཡིན་ལ། ལྷུང་བའི་མཛེས་སྦྲུངས་འདིར་གནས་  
 བའི་པོད་རིགས་རྣམས་ནི་ལས་ལ་བརྩོན་ཞིང་། །  
 དཔེར་ངར་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། གནག་  
 ལྷུགས་སྦྲུགས་ལྷུགས་སྦྲུང་བ་དང་། འཕྲུ་  
 རིགས་སོ་ནམ་གྱེད་པ། ལྷུམ་བུ་འཁོལ་འཐག་  
 སྦྲུགས་བལ་ལས་དང་། རི་དྲུགས་གསོར་། །  
 བ་བཙས་གྱི་ངལ་རྩོལ་དང་། འཚོ་བའི་། །  
 ནང་གསོན་ཉམས་ལྡན་བའི་ལྷུ་གཞུས་གྲངས་། །  
 ལས་འདས་པ་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད་པ་། །  
 དཔེར་ན། རྒྱ་ཐིགས་གཙོ་ཡོད་ན། །  
 ལྷུ་གཞུས་དེ་ཅམ་ཡོད་འགྲོ། ཤིང་ལོག་། །  
 ཚད་ཡོད་ན། ལ་གཞུས་དེ་ཅམ་ཡོད་འགྲོ། །  
 ཞེས་པ་རྣམས་ལྷུ་བྱ་དང་། བདེ་ཚེན་ས་ཁུལ་གྱི་།





དོན་མཚོན་པ། རྒྱལ་ཐང་གི་ཕྱོགས་འདི་ལ་  
དུལ་བའི་རྟ་མཚོག་འདོ་བ་རྟ་ཡི་རྟོགས་མང་བ་  
བརྟན་པས་ནི་རྩ་ཐང་ཡངས་ཞིང་རྩ་རྩ་འབེལ་  
པོ་ཞིག་ཡིན་པ་བཅས་མཚོན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་  
རེད། དེ་མིན་དམངས་གཞས་འགའ་ཞིག་  
གིས་ཕུལ་སྲོལ་གོམས་གསུམ་གྱི་རྣམ་པ་ཡང་  
མཚོན་རུས་ཏེ། དཔེར་ན།

ཁོང་ནི་ང་ལ་དགའ་བས།

ཕྱ་ཁ་སྐྱེད་རགས་ཁྱེད་ཕྱུང་།

ང་ནི་ཁོང་ལ་སེམས་པས།

སྐྱེད་རགས་འདོམ་གང་སྐྱོད་ཚོག།

འདི་ནི་ལང་ཚ་དར་ལ་བབས་པའི་པོད་ཀྱི་  
གཞོན་ནུའི་བར་གྱི་བཅེ་དུང་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་ལག་  
རྟགས་འཇའ་ཚོན་ལྟར་མཛེས་པའི་ལྷམ་སྐྱོགས་  
དང་། སྐྱེད་རགས། ལག་སྦྱར་གྱི་མཛེས་  
རྒྱན་སྦྱར་གདུབ་བཅས་ལན་ཚུན་སྐྱོད་རེས་བྱེད་

པའི་གོམས་སྲོལ་ཡོད་པ་མཚོན་སྲུབ་པ་ཞིག་ལྟ་བུ་

རེད།

དམས་པལ་ལྷན་ལག་ལྷན་གྱི་གིས་པོད་རིགས་

མི་དམངས་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་ལྷན་པའི་སྲོད་བཟང་

གི་ལྷ་ཚུལ་ཡང་མཚོན་སྲུབ་པ།      དཔེར་ན།

དབྱར་ཁར་ཤར་བའི་ཉི་མ།

དགུན་ཁར་ཤར་རྒྱུ་ལྡན་ཞེ་ཚོག།

བདག་གི་རིན་ཚེན་ལ་མ།

མི་ཚོ་བཞུགས་རྒྱུ་ལྡན་ཞེ་ཚོག།

འདི་ལས་པོད་མི་ཡིས་ཚོ་འདིར་རྒྱུད་ནས་གཅེས་

པར་བསྐྱེད་པའི་རང་གི་ལ་མ་དང་།      ལྟན་

རབས་ལ་གུས་འདུད་གུས་བཀྱར་བྱེད་པའི་སྲོད་

བཟང་དེ་དག་མཚོན་སྲུབ་པ་རེད།

དམངས་པལ་ལྷན་ལག་ལྷན་གྱི་གིས་བྱ་ངན་ལྟ་བུ་

སྲོད་ངན་ཅན་གྱི་རིགས་ལ་ཚོལ་ལན་སྲུབ་འབྲིན་

བྱེད་པར་ཡང་མཚོན་ཏེ།      དཔེར་ན།

མཚན་མེད་ལྟེན་དཀར་ལྟེན་ལ།

བྱ་དཀར་འཕྲོ་ལྷགས་མཁམ་པ།

འཕྲོ་ལྷགས་མཁམ་ཏེ་ཅི་མཐོ།

རྒྱུ་མོ་རྒྱུ་མཁམ་མི་རྒྱུ།

གཞུགས་འདི་མི་ནང་གི་བྱ་དཀར་གི་ལྱེ་མི་ལྟེ་

མི་རྒྱུ་ལམ་དཀར་ཞིང་མཚུ་ཏེ་དང་རྒྱུ་པ་

བྱེ་ལྱེ་མི་རང་མདངས་འཁོར་པའི་ནང་གི་རྒྱུ་

ལྟེ་དཀར་གི་ཞིང་གཞུ་ལྷགས་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་

པ། དེ་གི་པམྱེ་དཀར་གི་རྒྱུ་འཕྲུ་དེ་མ་

བརྒྱུ་མེད་པའི་རྒྱུ་གཞུགས་མཁམ་པའི་མི་ཞིག་

ཡིན་ཀྱང་། གཞུགས་རྒྱུ་ལྷགས་དཀར་པེ་ལྱེ་མི་

རྒྱུ། དེ་མ་པོ་མི་དམངས་རྒྱུ་ལྷགས་ཏེ་ལྷགས་

ཡང་གཞུ་ལྷགས་མཁམ་པའི་མི་ལྟེ་དཀར་མཁམ་

ལྱེ་མ་པེ་ཞིག་ཡིན་པ་མཚོན་རྒྱུ།

པོ་དེ་ལྱི་དམངས་གཞུགས་ནང་དུ། མོང་

གསལ་མོན་རྒྱུ་དེ་ལྷགས་། མི་ཚོས་རྒྱུ་ལྱེ་དུ།



མ་གྱི་བསམ་པ་དཀར་དཀར།

གི་ན་རྩམ་པ་དཀར་དཀར།

ཞེས་པ་ལྟ་བུ།

དམངས་གཞན་འགའ་ཞིག་གི་སློབ་ན་ས་་་་

པོད་གྱི་གཞོན་ནུ་ཚེས་བཅེ་དྲུང་དང་བསམ་པ་འི

དཔལ་ཡོན་ཡང་དང་པོ་འཛོག་གི་ཡོད་པ་་་་་་་

མཚན་སྲུབ་པ་དཔེར་ན།

མཛེས་ལ་རས་ཁྲ་མཛེས་ཕྱུང་།

མཉེན་ལ་སྐྱ་སྐྱག་མཉེན་ཕྱུང་།

སྐྱ་སྐྱག་མཉེན་ལ་ལྟ་ན།

རས་ཁྲ་དཀོངས་པ་མ་འཚོམ།

བྱ་དཀར་མཛེས་ལ་མ་ལྟ།

སྐད་དང་གསོག་ཅེས་ལྟ་རྒྱུ་རྒྱས།

པོ་གསར་འོ་ལ་མ་ལྟ།

སེམས་དང་བསམ་པ་ལྟ་རྒྱུ་རྒྱས།

ཞེས་པ་ལྟ་བུ།

དམངས་གཞས་འགའ་ཞིག་ལས་སྤྱི་ཚོགས་་་  
རྒྱུ་ལ་འགོ་བཙུག་པུ་ཚོ་ལ་གཞན་དབང་གི་་་  
གཉེན་གཞན་སྤྱི་བའི་ཚུལ་མཚན་ཡོད་དེར་་་  
ན།

དཀར་ཡོལ་འབྲུག་རིས་ནང་ལ།  
མཉམ་འབྲུང་མཉམ་ཟུང་བསམ་བློ་།  
མཉམ་འབྲུང་མཉམ་ཟུང་མེད་པ།  
དབང་ཡོད་དཔོན་གྱིས་བཙོན་བྱུང་།

ཞེས་པ་ལྟ་བུ།

གཉིས། དམངས་གཞས་ཀྱི་སྤྱི་ཚུལ་གྱི་་་་  
རང་བཞིན་སྐྱོད།  
ཐོད་གྱི་དམངས་གཞས་ཀྱི་ནང་དུ་བཅེ་དུང  
ཡང་དག་པ་དང་། བསམ་སྤྱོད་རྒྱུ་དོན་་་་  
གཉིད་ཟུང་པོ་ཡོད་པར་མ་ཟད། བསམ་ལ་་་་  
ལྷན་ཁ་བ་རི་པའི་ཐུན་མེད་གི་ལྷན་ཚོས་ལྷན་་་་

པའི་རྩོམ་རིགས་རྒྱ་ཚལ་གྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པ་  
ཞིག་ཀྱང་ཡིད་པ་རེད། རྣམས་གཞན་འདི་  
དག་གི་ནང་དུ་རྒྱན་མང་པོ་ཡིད་དེ། དཔེ་  
ན།

དཀར་ཡོལ་དཀར་དཀར་ནང་ལ།

མོ་མ་དཀར་དཀར་ལྷན་ཡིད།

རྒྱ་མམས་ཞི་དཀར་མི་དཀར།

དཀར་ཡོལ་ཁ་ནས་ལྷ་ཚོག།

ཞེས་པ་རྩ་བུ་རྒྱ་རྒྱན་དུ་རྒྱར་བ་དང་། གཞན་  
ཡང་ལྷན་ལ་རྒྱར་བ།

མི་གཏུགས་ཉི་མ་གར་ལྷན་ཡག་དང་.....  
གཙོག།

བཙོ་ལྷོ་རྒྱ་བ་གསལ་ལྷན་ཡག་དང་.....  
གཉིས།