

ཀན་ལྷོ་གྲིག་རིག་གནས་ལུས་བསྐྱེད་པ།

མཚོ་ལྷོ་མི་རིགས་དབེ་ལྷོ་ཁང་།



藏族民间歌曲选

(藏文)

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96号)

责任编辑 爱智 封面设计 吉美 任素贤

青海民族印刷厂印刷 青海省新华书店发行

开本 787×1092毫米 1/32 印张 13.5

1989年8月第一版 1989年8月第一次印刷

印数 1—4,000册

ISBN 7-5420-0210-4/G·170

定 价：3.10元

前 言

一滴滴晶莹明亮的露珠，一朵朵鲜艳夺目的花蕾，一声声撩拨心弦的鸟鸣，酿成美酒，织成彩锦，汇成歌海，把藏家的生活妆扮得绚烂多姿，把雪域的大地描画得缤纷绚丽！浩瀚无比的藏族民间歌曲，就如那露珠、花蕾、鸟鸣，喷吐着对幸福的礼赞，对未来的憧憬，对真善美的褒扬，对假恶丑的鞭挞；流泻出古老民族数千年的文化积淀。它不仅是一声声美妙的歌音，一曲曲动人的旋律，还是一幅多色彩、多层次、多侧面的风情画，是一个民族的个性，灵魂，美学的表露；它陶冶了情操，升华了境界，是文明的具体写照。

位于青甘川交界的甘肃省甘南藏族自治州，是藏族艺术又一苑繁华之地。由于藏传佛教六大宗主寺之一的拉卜楞吉祥右旋大寺在甘南境内，这儿无形中成了安多藏区经济文化中心。四方香客商贾，带来了各自故乡的艺术，特别是易于流传的歌曲。经过熔融、加工、创新、逐步形成了甘南藏区独特的民族民间歌曲。这本选集则是民间歌曲的缩影和映照。

相互影响，相互渗透是八十年代世界文化交流的特征之一，只有充分发掘自己民族的丰富遗产，我们才能立于先进民族之林，才能发扬民族精神，才能强化民族自强意识，而《藏族民间歌曲选》正是基于这一着眼点，经四十多位藏、汉、回等民族的专业和业余文艺工作者数年辛劳，整理了这本内涵八类二百二十九首歌曲的集子，奉献给读者，请读者欣赏这束不显的花蕾，品味这杯淡淡的水酒，从中得到

些收获和享受。

热情和汗水毕竟代替不了艺术质量。作为业余编辑工作者，水平、经验都相当欠缺，又由于地处一隅，寡闻陋见，搜集整理中肯定有不足之处，希望能得到音乐界同仁的谅解和读者的指导。

编 者

一九八七年六月 合作

མྱེང་གཞི།

རབ་མཛེས་མིག་གི་བརྒྱན་ཅི་པར་མཛེ་གང་ལུ་མེ་མེ་ལ། །རབ་
དུངས་རྒྱང་ཆ་རྒྱུ་མཛེ་དོ་གལ་མྱེང་མོགས་ཀྱི་བརྒྱན་ལྟར། །རབ་
ལྷན་ཁྲ་བྱུག་མཛེ་ན་དབྱངས་དང་མཚུངས་པོད་ཀྱི་དམངས་གཞུང་.....
ཀྱིས། །མི་ཚོས་འཚོ་བར་དོན་ལྷན་དགའ་བདེའི་དཔལ་གྱིས་རྣམ་པར་
མེག །མཛེས་ལྷག་རྣམ་བཟུལ་བ་རི་བའི་དོར་འཛིན་མེག་མོ་མཚོག །
རྣ་ཡི་བརྗོད་པོ་བོ་ལུ་གཞུང་ལེགས་ཀྱིས་རིས་དང་མཚུངས། །བཟང་
བྱ་བཟང་ཡས་པོད་ཀྱི་དམངས་གཞུང་དབྱངས་ལྷན་ནི། །བརྒྱའི་གང་
ལུ་བརྒྱན་ཅི་བའི་ལ་ཁྲ་བྱུག་རྒྱ་དབྱངས་བཞིན། །གང་གིས་འགྲོ་ལ་
བདེ་ལོང་ལྱུང་བར་ལེགས་ལྱེས་མཚོག་ལུ་ལོང། །མ་འོངས་ལུས་ཀྱི་
འཛིག་ཉེན་གསར་བར་མ་དོར་ལམ་ཡང་སྟོན། །རྣམ་དག་དགེ་བའི་
ལྷོད་བཟང་བཟུགས་བརྗོད་མེ་ཉོག་གཉོར་ནས་ནི། །ཅིང་ལྷོད་དན་
གཤིས་མ་ལུས་འདོར་བའི་ལུ་ལྷག་དམ་པའང་ཡིན། །གང་ནི་མྱེང་
པ་མོག་མ་ཆགས་ཤིང་གནས་པའི་བསྐལ་བ་ནས། །ལས་ལ་བརྗོད་པའི་
རྣ་པའི་ལོང་པོས་ཆལ་དལུ་ལེགས་ལྷགས་ཉེ། །མོ་ལོ་ལྷོད་གི་གནས་
པའི་མི་རིགས་རིག་གནས་ཉིད། །ཡང་ཉིང་ལྷོད་ལོང་ཡིད་བཞིན་
དབང་གི་ལུ་པོ་ལེ་མ་རྒྱད། །མོས་བྱེད་དལུ་སང་ལུ་ལྷོད་དག་གི་

ཉུ་རྒྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཀན་རྩོ་མོང་པའི་མི་རིགས་དམངས་ཁོང་གི་.....
སྤྱི་གཞན་བྱུང་པར་བཞིག་ཏུ་རྒྱུར་རོ། །དམངས་གཞན་ལེགས་སྤྱི་ག་
བྱས་པ་དེ་དག་ཀ་ལ་མིང་གའི་སྤྱི་དམངས་ཞེས་པའི་བརྒྱུས་དེའི་འདི་
ལས་གསེར་འོང་བ་མོ་འཕྲོ་བ་ཟེན། །

བརྒྱུད་ཅུ་མོའི་འཇམ་གྱིང་ཕོངས་ཀྱི་རིག་གནས་བརྗེ་རེས་ཀྱིན་.....
པའི་བྱུང་ཚུལ་གཙོ་བོ་གཅིག་ཉེ་རིག་གནས་བྱུང་ཁོངས་ཕོངས་ལུ་ལྟན་.....
གྱིས་པན་རྒྱན་བྱུགས་སྤྱི་བཟུང་པར་བྱས་པ་དེ་ཡིན། ང་ཚོས་བྱས་
ཚལ་ཅི་ཕོང་གྱིས་རང་གི་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་བྱུང་བཞག་བྱུ་ལོ་པ་
ལེགས་པར་བརྒྱུས་ན། ང་གཙོ་བོ་རྩོ་བོ་རིག་གནས་ཀྱི་མི་རིགས་
ཁག་གི་གནས་ལུ་རྒྱུད་པ་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱིང་རྩོ་བས་ཆེར་བརྒྱུད་
དེ། མི་རིགས་རང་ཉིད་གཅིགས་ལུ་འཇོན་པའི་ལེགས་བྱུགས་བྱུང་གཞི་
ནས་ཆེ་ཏུ་གཏོང་བྱུང་དེས་པས། རང་རེའི་རྒྱུ་ནས་ཀན་རྩོ་མོང་རིགས་
དམངས་གཞན་འདེམས་སྤྱི་ག་བྱས་པའི་དམིགས་བྱ་གཙོ་བོ་ཡང་འདིའི་
ཟུར་གཞིའི་ཚོག་ནས་མོ། །ཕོང་རྒྱ་ཉེ་ཚོགས་ཀྱི་ཆེད་ལས་དང་ལས་
ཞོར་རིག་ཚལ་མཁན་བཞི་བརྒྱ་ཉུག་གིས་མོ་འགའི་རིང་ལ་དཀའ་སྤྱོད་.....
འབད་བཙོན་བྱས་པར་བརྟེན། དེའི་འདིའི་ནང་དམངས་གཞན་རིགས་
མི་འདྲ་བ་བརྒྱུད་དེ་རྒྱུན་བརྗེ་ལས་ཉེས་བརྒྱ་ཉེར་དུ་འདེམས་སྤྱི་ག་བྱས་
པ་འདི། བྱུང་ཚོག་པ་མོ་ན་ལས་ཀྱིས་སྤྱི་ག་སྤྱོད་པར་མི་འོས་
པའི་པད་མའི་གང་བྱ་རྒྱན་མོ་དང་། མངར་ལྷན་མིན་ཡང་བརྒྱུད་ཅི་
བཞིལ་ལས་དགའ་བདེ་བྱན་ཅམ་ཕོངས་ལུ་རྒྱུད་པར་བྱས་པ་ཡིན། དེ་

ལང་ཉལ་པལམ་རྣམ་དག་གིས་དཀར་བ་སྐྱད་པ་ཙམ་གྱིས་རིག་ཙམ་སྐྱུང་
 ཚད་ཀྱི་ཚབ་བྱེད་མི་ཉལ་པལ། ལས་ཞེས་ཚམ་རྒྱིག་པ་ལ་ཉལ་པལ་ལྟོང་
 དང་ཚུ་ཚད་ཀྱི་རྒྱལ་མི་འདྲངས་གང་མང་ཡོད་པ་དང་། ཉལ་པར་བྱ་
 རྒྱུ་ལྷན་གནས་ལྷ་རྒྱུང་བར་མཚོང་མོས་ཀྱི་ཡུལ་ནས་དཔེན་གནས་ལྷ་
 ལྷུང་པལ། ཚམ་རྒྱིག་འོད་ལྷོན་མི་ཉལ་པལ་ཡོད་དེས་པལ། ལྱིད་
 རིག་ཙམ་ཁག་གི་སློ་མཐུན་རྣམ་པལ་ཡོད་པ་སྐྱམ་པར་གནང་རོགས་...
 དང་ཞེས་བྱ་སློག་པ་པོ་ཚས་ལྱང་མཐུ་བ་སྐྱོན་གནང་བར་མཚོད། །

ཚམ་རྒྱིག་མཁན་གྱིས་

1987 ལོའི་ཟླ 6 པར་གཙམ་ནས།

དཀར་ཆག

ལྷན་སྐྱེད།

- འབབས་བདེ་ལྷན་འཇོམ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་རེད། (3)
- ང་ལྷན་ལྷན་སྐྱེད་ལྷན་ཁོང་ལྷན་རེད། (5)
- གན་ལེན་གྱི་སྐྱེད་པ་ལྷན་ནི་རེད། (7)
- དལུང་སྐྱེད་པོ་གན་ལྷན་དེ་ལྷན་རེད། (9)
- སྐྱེད་ལག་བཅོག་མེད་ལ་ལག་རེ་སྐྱེད། (11)
- མ་ཨ་ལྷན་མེ་ལག་རིང་རྟེན་ལ་རེད། (13)
- ཆར་གྱི་ལ་མ་འབབ་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་རེད། (15)
- ལོ་མ་ལག་ཅན་གྱི་རྟེན་ལ་རེད། (17)
- མིང་ལྷན་མིང་ལྷན་ལྷན་སྐྱེད་རེད། (19)
- དེ་ལྷན་ལ་རྟེན་ལྷན་ལྷན་རེད། (21)
- ལོ་མ་ལག་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་རེད། (23)
- ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་རེད། (25)
- མ་ཨ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་རེད། (27)
- ལྷན་དཀར་ལྷན་ལྷན་ལྷན་རེད། (29)

འགྲི་མར་མེར་བོའི་མཚོན་ཅིག་འཕེན། (3 1)
ཚུ་ལྷ། (3 3)
རྣོད་ཀི་རི་གན་ལྷག་པ་ཅན། (3 5)
འགྲི་མར་མེར་བོའི་ལྷ་ཞིག་ལེན། (3 7)
ཁ་ར་ཚང་འཁོམ་གི་རྒྱུད་ལ་འདུག། (3 9)
འཕོག་ཚུ་ཐང་རྟེན་ལ་མེ་རྟོག་འཇི། (4 1)
ཕུལ་ཡར་རྒྱུད་ཀ་འདི་གཤེར་གྱི་ག། (4 3)
དཔུང་ལ་རྣོད་དཀར་བོ་རྒྱན་གྱིས་བ་རྣོད། (4 5)
བྱ་གན་ཚོ་མ་བརྟེན་བྱགས་ལ་བྱུངས། (4 7)
དེའི་ནང་ན་པངས་རྒྱས་རྣོད་རྒྱ་བཞུགས། (4 9)
རྒྱ་ས་ལེ་ནམ་མཁའ་ལངས་དུས་ན། (5 1)
རྒྱུད་འགྲི་བསྐྱུ་འཕོར་བའི་རྟེན་འཕྲེལ་རེད། (5 3)
མཚོ་རང་འཁྱིལ་ཉ་ལུ་མ་རང་འཕོར་རེད། (5 5)
ལུ་ལུའི་རྒྱུད་ལ་བཟ་གིས་ཤོག། (5 7)
ཁོམ་ཚེན་པོར་ཚེ་རྣོད་འཕེན་ནས་ལེན། (5 9)
དིན་མ་མ་གཞིས་གྱི་ལེམས་རྟེན་རེད། (6 1)
མ་བཟང་ཚོ་ཞིག་ལ་ལུ་གཞུམ་འཁྱུངས། (6 3)
ཡར་རྒྱུད་ཀ་འདི་གཤེར་གྱི་ག། (6 5)
རྒྱ་ཚེ་ནས་ལེན་ན་ཚེ་ནས་ལེན། (6 7)
རྣོ་རྒྱ་རྣོ་ལི་རྣོ་རྣོ་རེད། (6 9)

དང་པོ་མཚན་འདི་དགུང་ལྷན་མཚན། (71)

ལྷ་མང་མ་ལྷ་མཚོའི་ཚུ་དང་འདྲ། (73)

རྟེན་འབྲེལ་ལྷ་ན་རྟེན་འབྲེལ་ལྷ། (75)

གན་ལ་བ་ཚེ་དཀར་པོའི་ཚོང་ལོག་ན། (77)

ཚུ་ཡར་གཏོར་ཡར་གྱི་གུལ་ལ་གཏོར། (79)

ནངས་ཏུས་ག་པས་གཙུག་ཅི་དེ། (81)

ཟླ་ཉིན་བཟང་སྐར་བཟང་ཚེས་བཟང་གསུམ། (83)

ཁང་འདི་ཚེ་མི་བཟང་དགུ་བཟང་དེ། (85)

ཚུ་མར་བང་རིམ་ཚོང་མ་གན། (87)

གན་རྟེན་འབྲེལ་ཡག་པ་མདའ་རེར་བཙུ། (89)

རྟོན་གན་ན་ལྷ་ཡི་ལྷར་ཁང་བཙུངས། (91)

གན་འིན་ཅན་རྟ་པོ་འིན་ཚེ་ནོ། (93)

ཚང་འབྲུལ་བའི་ལྷ། (95)

མི་ཚེ་པོ་འཛོལས་ན་ལྷོད་རྣང་འབྲུང། (97)

ཏུས་དང་པོ་ཉི་མ་ནགས་ལ་གར། (99)

གར་གྱི་རྣོང་།

དགུང་ཨ་ལྷན་ཡན་ན་མཚོན་པོ་མེད། (103)

དའི་ས་ལྷུ་ཡ་གསེར་གྱི་ལྷང་བ་ཡིན། (105)

རྣམ་གར་འདི་ཚོ་ཚོང་ལ་འབྲོ། (107)

དབྱུང་མཚོ་ས་གསོག་ཐོག་འཕུར་ས་རེད། (109)
ང་ཚེ་གི་ཚེ་གི་དབྱུང་ལ་འགྲོ་ (111)
ཉ་འདོ་བ་གསེར་གྱི་རྩ་རྩོག་ཅན། (113)
ཉིན་ཁ་གསུམ་ན་མཚོད་རྟེན་གསུམ། (115)
བྱ་རྒྱུས་ནས་གསུ་རྒྱ་མེད་པ་འདི། (117)
ལུང་བ་མི་མཚོ་རྒྱ་མགོ་མཚོ། (119)
ལྷོད་དབྱུས་གཙང་རྒྱུད་དཀར་གཡས་འབྲིལ་རེད། (121)
ང་ཡིན་པ་ཞོ་འཕོང་གསེས་གྱི་ཡིན། (123)
ལྷོད་དབྱུས་གཙང་ལུལ་གྱི་རྒྱུད་དཀར་གཅིག་ (125)
ཉ་འདོ་བའི་རྒྱབ་ན་རི་མོ་མེད། (127)
ཉ་ཚེ་ན་མི་བཟང་རྒྱུད་ན་བཟང་། (129)
དབྱུང་རྩོན་པོ་རྒྱ་བམོད་ཚེ་ནི་རེད། (131)
ཤིང་ཡར་རྒྱུས་ཚེ་མོ་དབྱུང་ལ་བྱུག་ (133)
ཡག་ག་ཡག་ག་ཡག་ལུང་ཡག་ (135)
ལྷོད་ལྷང་དཀར་ཁ་ཞེང་ཚེ་ས་རེད། (137)
དབྱུང་རྩོན་པོ་ཁ་ཅུ་བརྒྱུད་ས་ནས་རྩོད། (139)
ལྷང་ལེར་མོའི་ཉ་ནོར་ལུག་གསུམ་འདི། (141)
རྩ་ཁ་ཡག་ཤ་པོ་འཁོར་ས་རེད། (143)
དབྱུང་ཉི་མ་ཤར་ནས་རྩོད་ཁོལ་འཁོམས། (145)
རྩ་མགོ་རི་མགོ་ཁ་ཁ་རེད། (147)

སྒྲིབ་གངས་རིའི་མགོ་གི་གསོམ་གྱིང་འདྲི།	(149)
བལ་ཚ་རུ་ཉེར་བའི་རིན་པོ་ཆེ།	(151)
མགོ་ཡི་ཨ་ལུང་ལེན།	(153)
དལུང་སྒྲིབ་པོ་གནའ་སྒྱིད་ད་སྒྱིད་རེད།	(155)
དལུང་ཉི་ཟླ་འཛོལ་མས་བས་བཟུ་གིས་ཤོག།	(157)
གསེར་གྱི་ལུང་བ་གསེར་གྱིས་གང།	(159)
གན་ཉི་མ་རྒྱ་བ་སྐར་མ་གསུམ།	(161)
རྒྱ་མ་རྒྱའི་ཁ་དེ་དར་ཞིག་བཟུང།	(163)
གན་གསེར་དང་བྱེ་མ་མཉམ་སྦྲེས་རེད།	(165)
ལུ་ལིས་ཨོ་ར་ཤོན་པ།	(167)
ངའི་མ་ལུལ་དར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་རེད།	(169)
ཁ་ཚང་རིགས་མ་ཚད་སྒྱིད་རེ་ཡོད།	(171)
མི་ཚེ་གང་བའི་གཏམ་དཔེ་རེད།	(173)

རུང་ལེན་གྱི་སྒྲིབ།

ང་གན་མོ་རྟེན་འབྲེལ་ཡག་ནི་མེད།	(177)
མ་ལ།	(180)
ཡར་འགྲོ་.....	(183)
ནགས་ཚལ་སྐྱུག་པོའི་ཁྲོད་ན།	(184)
དུལ་རི་ལུང་བའི་སྐྱགས་ན།	(186)

རྒྱུད་མེད་ན་གྱི་ལོ་ལྷན་རྒྱུད་པ་རེད། (188)
 ཡུལ་པ་མའི་སྐུ་ཚོ་པར་ན་ནོ་འདི། (190)
 བྱང་ལྷ་མའི་ཉི་ཚེ་བྲག་ལ་བརྒྱབ། (192)
 ཡར་འགྲོག་གཡུ་མཚོ་ཁ་ན། (194)
 དགུང་ཚོན་པོ་གོ་ལ་ཚོན་རང་གྲུབ་རེད། (196)
 རྒྱུད་རྗེ་བ་རྗེ་རྒྱུ་གན་ན་ཡོད། (198)
 གན་ཡང་ཡང་སྐོར་བའི་སྐོར་ལམ་འདེབས། (200)
 ར་དང་མ་རྒྱག་རྒྱག་ཡིན་ཏུས། (202)
 མཚོན་གཅིག་མཚོན་ལ་དགུང་ཚོན་མཚོན། (204)
 བ་མ་བཀུར་ན་པའོན་ན་མས་ཚེ། (206)

འབམ་ཕྱི་སྐྱེད།

གསེར་སྐྱོགས་ལྷང་བའི་སྐྱོགས་ན། (211)
 བཤུ་ཤིས། (213)
 ཡང་ལེ་སོ། (215)
 བོད་ཀྱི་བ་རྒྱན་པ་དར་མོང་། (217)
 འཛོམ་པའི་རི་ལ། (218)
 ལེ་གུང་བོ། (219)
 དགལ་བའི་གྲུབ་ཕྱི་ལ། (220)
 ཚོ་རིང་མཚོ་ལོ། (221)

ལྷོ་མ་རྒྱལ་བོ།	(223)
བྱང་ར་ལེ་མོ་ལ།	(225)
ཨ་རྩུང་ལ་ལ།	(226)
ཚེ་རིང་ལ་ས།	(227)
ཁ་བ་གངས་ཀྱི་མེ་ཉོག།	(228)
ཨ་མ་ཡང་ཅིག་སོ་ལ། (1)	(229)
ཨ་མ་ཡང་ཅིག་སོ་ལ། (2)	(231)
ཨ་མ་ཡང་ཅིག་སོ་ལ། (3)	(233)
ཨ་མ་ཡང་ཅིག་སོ་ལ། (༤)	(235)
གསེར་རི་ལྷུང་པའི་རྒྱལ་ཆ།	(237)
དྲིང་ར་ལ་ལ།	(238)
རེ་སར་བོད་མོ།	(239)
གཞུང་པ་མོ་ར།	(240)
ལ་ཁ་མོ་མོ།	(242)
རྒྱལ་བཟང་མེ་ཉོག་རོ་རོ།	(243)
གཞུང་པ་རེ་ས་ས།	(244)
རི་ལག་པ་གསེར་རིའི་མགོ་ན།	(246)
ལེ་ལ་བཞོད་ན་ལས་ལ།	(247)
རྒྱ་གསལ་ལེ་མོ་རྒྱལ།	(249)
ཚོ་ས་པ་བཟང་པ་རོ་རོ།	(250)

སྐྱེས་ལ་པ་བྱ་མོ་ལ།	(251)
ཡ་ལ་བསོ།	(253)
བསོད་ན་མཇལ་སྟུ་མོ་ཡང་སྲི་ཡང་།	(254)
སྐྱེས་ལྷ་ལྷ་སང་ལང་ལང་།	(255)
ཐག་གིས།	(257)
ཆ་ལ་ཡེ་སང་རོ།	(259)
ར་མ་སྟུ་སྟུ་ཡེ་རོ་རོ།	(261)
ཅན་དན་མོ་མ།	(263)
གཡང་ག་གསེར་ཆེན་བང་གི་.....	(265)
རེ་བཟའ་ཚོ།	(266)
ད་ན་མ་དགའ་མོ།	(267)
ཡ་ལང་འེ་སང་།	(269)
སྲང་རྒྱན་མེ་ཉོག་ལ།	(271)
གསེར་ཁང་ཆེན་མོ།	(273)
ན་ལྷ་ར་ཡག་མོ།	(275)
ཁང་པ་རྗེ་ཁང་ལྷ་བཞི།	(277)
སྐལ་བཟའ་མོ་ལ།	(278)
གཞན་ལྷི་འཁྲུག་མོ།	(279)
ཆར་མ་སྐྱེས་ཁང་ལྷོ་ར་འཇོ།	(280)
ཆེ་རྗེ་རྒྱལ་དགའ།	(281)