

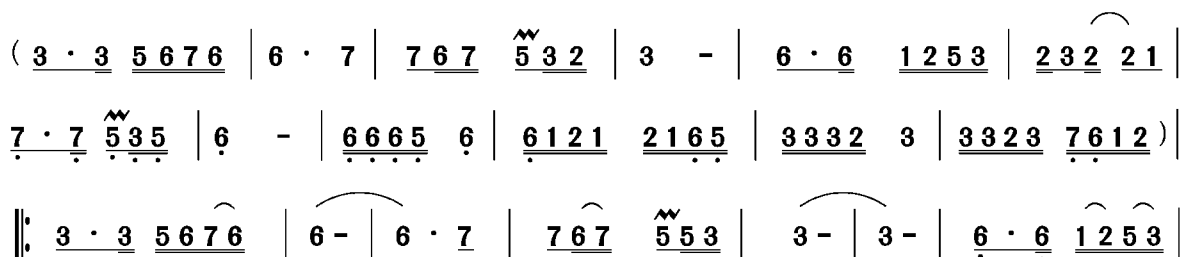
## 第四部分 歌曲

### 亚丁三圣是心中的佛

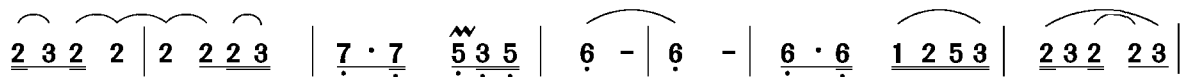
1 = F  $\frac{2}{4}$

罗绒丁真 词曲

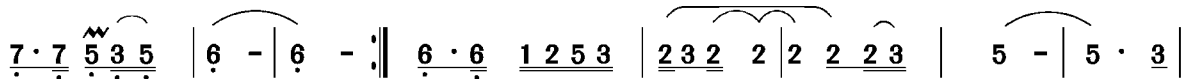
抒情 稍慢



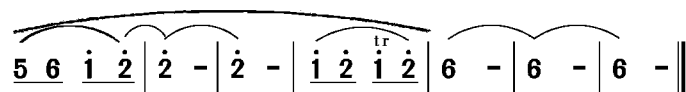
1. 佛 的 身 躯 化 身 是 文 殊 雪 峰, 佛 的 身 躯  
2. 佛 的 言 语 化 身 是 观 音 雪 峰, 佛 的 言 语  
3. 佛 的 意 志 化 身 是 金 刚 雪 峰, 佛 的 意 志  
4. 念 青 亚 丁 神 峰 是 心 中 的 佛, 念 青 亚 丁



化 身 是 文 殊 雪 峰 喻 嘛 阿 格 吓  
化 身 是 观 音 雪 峰 喻 嘛 呢 叭 咪  
化 身 是 金 刚 雪 峰 喻 嘿 扎 叭 咪  
神 峰 是 朝 拜 圣 地 念 青 亚 丁 圣



喻 嘛 阿 格 嘛 念 青 亚 丁 是 人 间 的  
喻 嘛 叭 咪 咪  
嘿 扎 叭 咪 啪  
人 间 的 天 堂



天 堂。

## 吉祥酒歌

1 = F  $\frac{2}{4}$  稍快

词曲:罗绒丁真

( 3 · 5 2 3 | 1 1 1 0 | 3 · 5 2 3 | 1 1 1 0 | 3 · 5 2 3 | 1 2 1 3 5 | 6 - |

6 6 6 0 ) | 3 · 5 2 3 | 1 2 1 6 | 3 · 5 2 3 | 1 2 1 6 | 3 · 5 2 3 | 1 2 1 3 · 5 |

1. 扎 西 扎 西 嘎 瓦那 呀 嘎 瓦那 呀

2. 扎 西 扎 西 泽 中拉 呀 泽 中拉 呀

3. 扎 西 扎 西 对 次拉 呀 对 次拉 呀

6 - | 6 6 6 0 | 6 · 1 2 3 | 5 6 1 | 6 - | 6 5 3 | 3 · 5 6 7 | 6 5 3 1 |

秀 西瓦 那 当 布穷 得那 勒 比 呀 拉 青 丁 拉

秀 西瓦 那 尼 巴穷 扒妈 勒 比 呀 勒 蹲山 蹲 拉

秀 西瓦 那 松 巴穷 冲玛 勒 随 呀 德 杰彭 松 拉

2 · 3 | 1 · 6 6 0 | 6 · 1 2 3 | 3 5 2 1 | 6 - | 6 0 | ×× × |

嘎 秀 瓦 拉 青 丁 拉 嘎 秀。 扎西 学

珠 秀 瓦 勒蹲 山 蹲 拉 珠 秀。

错 秀 瓦 拉 德杰 彭 松 措 秀。

×× × | ×× ×× | ×× ×× | × - | × 0 ||

扎西学 扎西 德勒 彭松 措巴 学 秀。

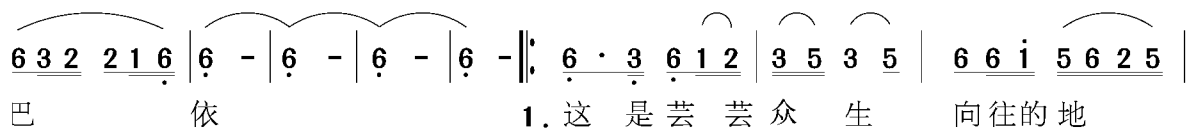
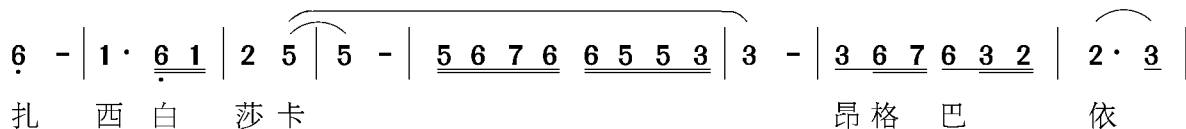


## 香格里拉

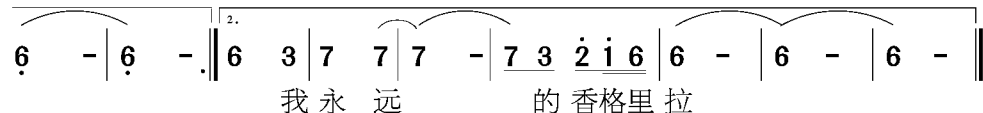
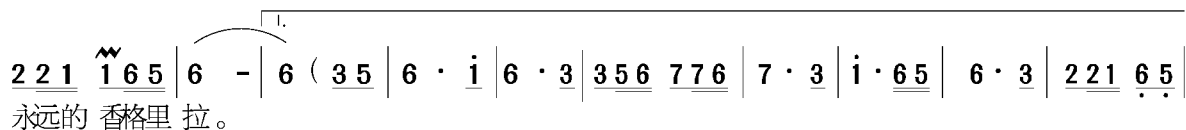
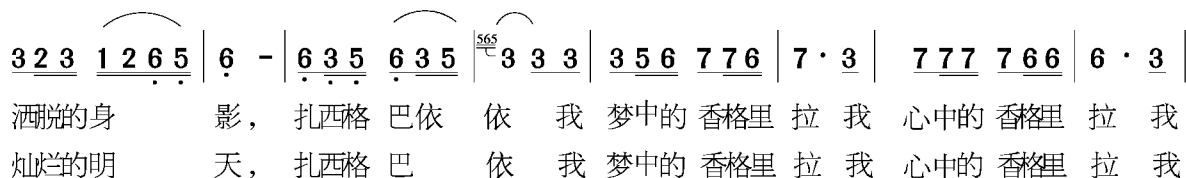
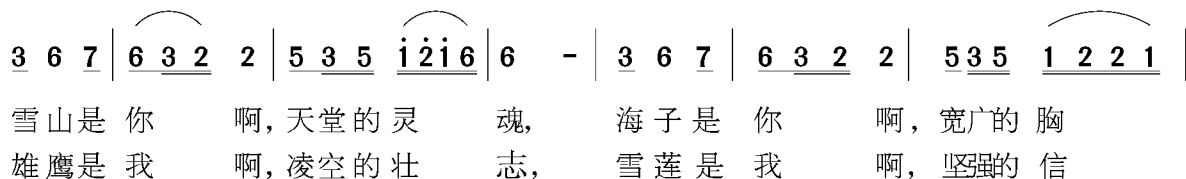
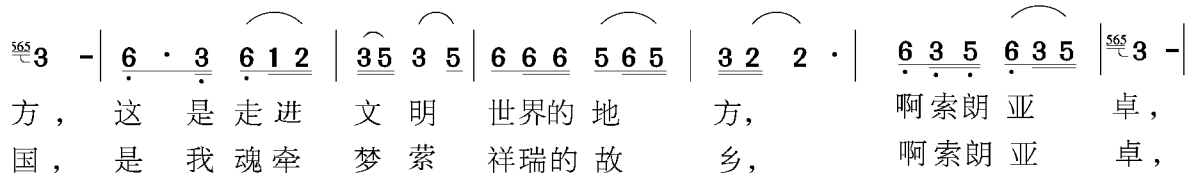
1 = F  $\frac{2}{4}$  中速

词:格勒多吉

曲:罗绒丁真



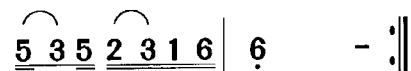
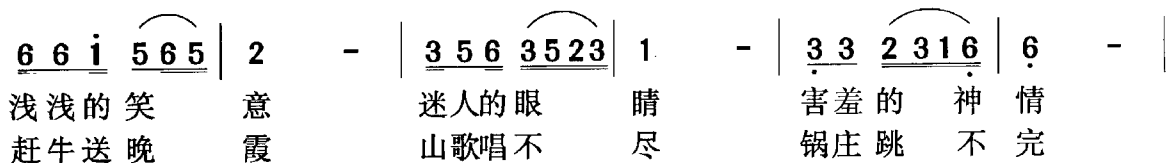
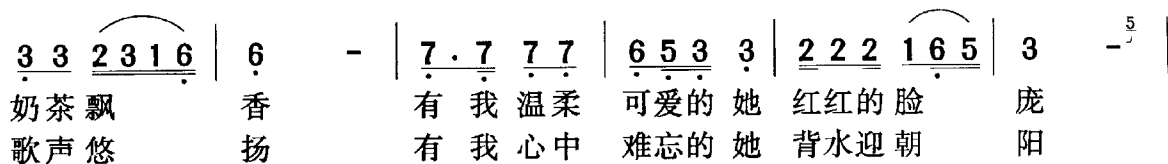
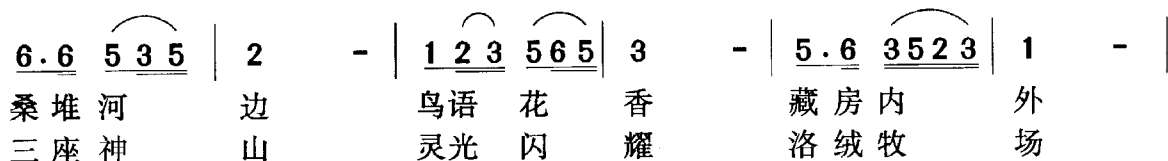
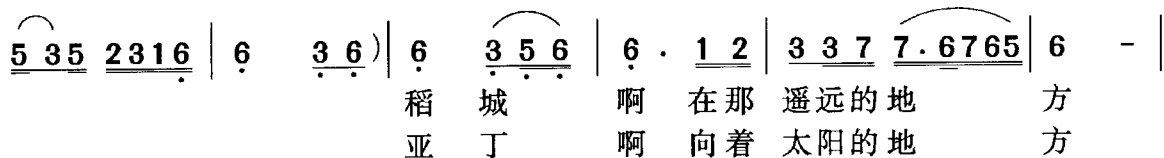
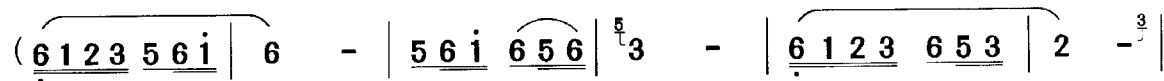
2. 这 是 传 说 中 的 香 巴 拉 王



## 聪明的卓玛

1 = F  $\frac{2}{4}$ 

桑郎代杰 词曲



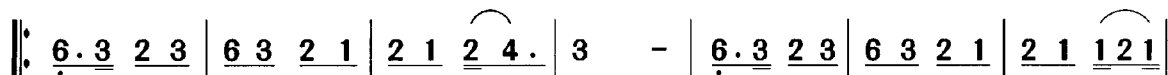
我 的 香 格 里 拉  
 我 的 香 格 里 拉



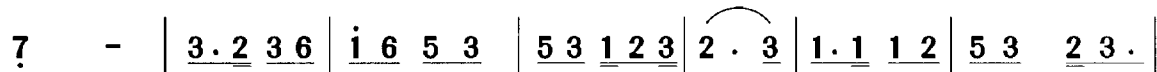
## 远 行

1 = F  $\frac{2}{4}$ 

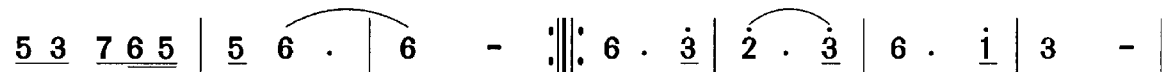
格绒德西 词曲



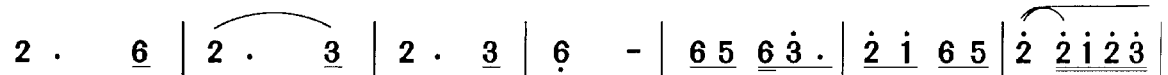
阿 爸 为 你 装 上 一 袋 一 袋 糌 粑      阿 妈 给 你 织 了 一 双 一 双 毡  
你 说 你 是 一 滴 雪 水 终 点 是 海 洋      为 了 梦 里 那 片 海 洋 你 要 去 远



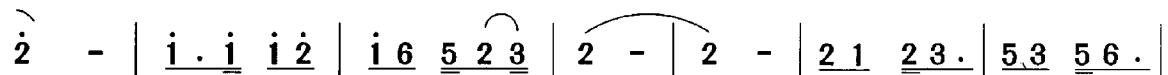
林              阿 哥 为 你 斟 上 一 碗      一 碗 亲 亲 的 酒      阿 妹 为 你 系 上 一 根  
方              背 上 糌 穿 上 毡 袜      干 了 亲 亲 的 酒      云 朵 一 样 飘 飞 的 哈 达



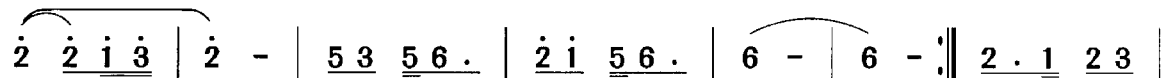
一 根 洁 白 的 哈 达                      啊 依 耶              啊 依 耶  
伴 你 走 天 涯



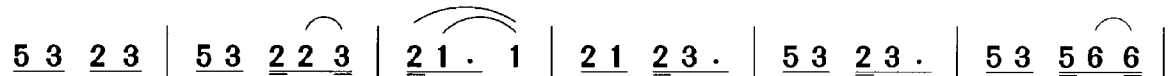
啊      依      耶              啊      依      耶      你 说 你 是      一 滴 雪 水 啊



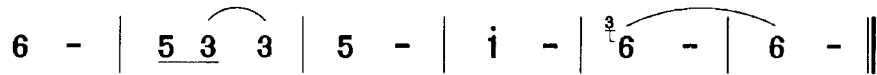
为 了 理 想      你 要 去 远      方              不 管 前 面 的 路 多 么 的 苦



长              你 要 坚 持      永 远 不 流      浪              你 说 你 是



一 滴 雪 水      终 点 是 海      洋              我 愿 捧 起      这 滴 雪 水      伴 你 走 天

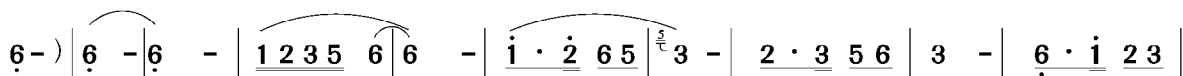
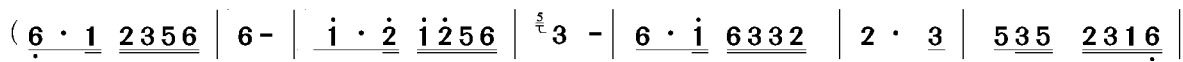


涯              伴 你              走              天              涯

## 亚丁神韵

1 = F  $\frac{2}{4}$  抒情地 稍慢

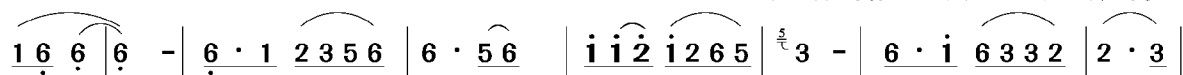
词曲:罗绒丁真



啊

啊

雅 作 哦 拉 呷, 雅 作 哦 拉



呷

1. 亚 丁 神 峰 是 心 中 的 佛, 冲 古 寺 内

2. 亚 丁 草 原 是 花 的 海 洋, 洛 绒 牧 场

3. 亚 丁 美 景 是 人 间 天 堂, 冰 川 瀑 布



经 声 朗 朗, 啊 呀 作 哦 拉 呷 五 色 海 水,

牧 歌 悠 扬, 啊 呀 作 哦 拉 呷 帐 篷 内 外,

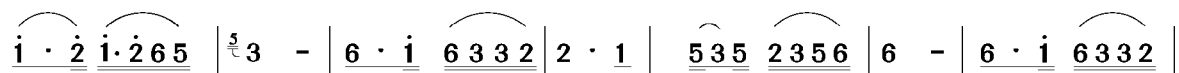
圣 水 畅 流, 啊 呀 作 哦 拉 呷 林 海 草 甸



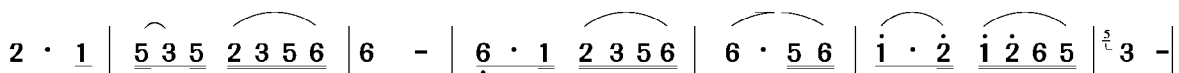
佛 光 普 照, 五 色 海 水, 佛 光 普 照。 4. 啊 呀 作,

奶 茶 飘 香, 帐 篷 内 外 奶 茶 飘 香。

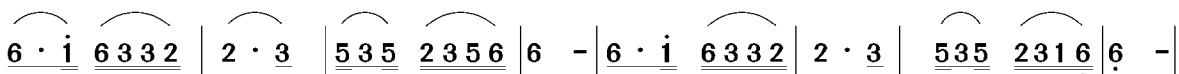
杜 娟 花 美, 林 海 草 甸 杜 娟 花 美。



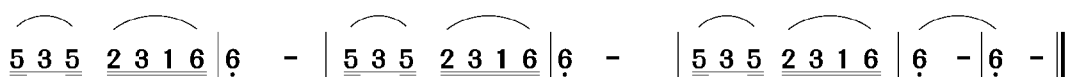
哦 拉 呷 鸟 语 花 香 人 间 仙 境, 鸟 语 花



香 人 间 仙 境, 哦 嘛 啊 咯 吓 热 嘛,



嗡 嘛 呢 叭 咪 哞 嗡 嘛 作 叭 咪 哞



叭 咪 哞, 叭 咪 哞, 叭 咪 哞



## 亚丁之恋

1=F  $\frac{2}{4}$  中速 稍慢

词:思子热太

曲:罗绒丁真

(6 · 1 2 | 3 · 2 | 3 5 6 7 6 5 5 6 | 3 - | 6 · 5 6 | 3 · 5 3 | 2 3 2 1 5 1 6 | 6 - ) |

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

1. 亚丁是 神 仙 居住的地 方, 走近 亚 丁

2. 亚丁是 世 人 向往的地 方, 走近 亚 丁

3 5 6 7 6 5 5 6 | 3 - | 1 · 3 2 1 6 | 6 - | 3 3 5 5 6 5 | 2 1 6 5 6 5 | 3 · 5 |

雪 山 和与你相 伴, 白 云与你牵 手, 飞泉 瀑布是 神献的 哈 达

百 鸟 为你吹 唱, 百 禽与你嬉 戏, 蓝天 山谷是 鸟兽的 乐 园

2 · 3 2 1 5 1 | 6 - | 3 3 2 3 5 6 7 | 6 · 5 | 3 5 6 7 6 5 3 | 2 · 1 2 3 6 5 | 3 - |

神 的哈 达, 林间 彩 带 是 仙 女 留下的 倩 影,

鸟 兽乐 园, 俊男 靓 女 敬 献 香甜的 奶 茶,

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

丹珍神 湖 显映你 心中的真 神。心 中的真 神。 亚

欢腾歌 庄 带来给 虔诚的祝 福。虔 诚的祝 福。

6 - | 1 · 2 1 5 6 | 3 - | 6 · 7 6 5 | 6 3 2 1 6 | 2 2 3 5 1 6 | 6 - | 6 · 1 2 3 5 6 |

丁 亚 丁, 心 中 香格 里拉 最后的净 土。 亚

6 - | 1 · 2 1 6 5 | 3 - | 6 · 7 6 5 | 6 3 2 1 6 | 2 2 3 5 1 6 | 6 - :||

丁 亚 丁, 心 中 香格 里拉 最后的净 土。

6 3 3 5 6 2 1 | 1 - | 1 - | 6 - | 6 - | 6 - | 6 - | 6 0 ||

最后的净 土。

## 第五部分 杂记

### 一、民间故事

#### (一) 冲古寺的故事

传说五世达赖喇嘛阿旺·洛桑加措得知圣地日松贡布地区没有弘扬佛法的寺庙,就派让降·根秋加措大师到亚丁来修建寺庙。不料,建寺动土触怒了山神,降下灾祸,使当地百姓患上疾病。为使百姓恢复健康,大师日夜辛苦操劳;百姓们的病全好了,大师却积劳成疾,因病圆寂。人们为了怀念他,将他葬在草原上,并为他堆起了雄伟的嘛呢堆。

#### (二) 舍身岩的传说

相传有个高僧在山崖的岩洞里修行,猎人冲绕多吉到此猎鹿,每次总要将其中一个猎物腿供奉给那位高僧,日复一日,年复一年。一天,猎人猎到猎物后回来,经过高僧的修行洞,看到一堆阴森的白骨,猛然间想到了他所猎取的鹿子,悔恨不已。为了忏悔自己深深的罪孽,他背着猎枪,腋下夹着猎狗,从山崖上跳下,半空中两条猎狗各长出一只翅膀,载着他飞向了远方。高僧见后,认为猎人杀了如此多的生灵,也能羽化升天,自认自己参禅悟道,可以成佛,于是从山崖上跳下,结果摔得粉身碎骨。

#### (三) 传说山林中的隐形村——邓坡

邓坡乡位于稻城县北部,距县城80余千米。邓坡上下村共有150户800余人,境内群山环绕,沟壑纵横,森林茂密,河水清澈,海子星罗棋布。

邓坡原名为得梦,也叫得龚,系藏语译音,意为隐形村,整个村庄隐没于沟谷丛林之中。相传很久以前,这山谷里传来优美的山歌声,却不见人影,望见炊烟袅袅升腾,却不见村寨房屋。整个村庄被三座神山环抱。据说这三座神山是很久以前保护邓坡的三名护法神,分别叫勇珠、生更和夏秋护法神,他们为了保护邓坡村民,多次与妖魔鬼怪较量,驱逐“怪兽”,得到了当地村民的爱戴和敬拜。后来随着岁月的流逝,逐渐形成了今天的三座神山即龙头神山、生更神山和夏秋神山,分别掌管海、陆、空,共同护佑着这个美丽的地方。后来有位猎人来到辽阔的海子山捕猎,遇见隐藏于海子里的恐龙,猎人吓得魂不附体,拔腿逃命,恐龙紧追不舍。猎人窜进一条绿光闪烁、碧海耀金的深谷中,眼看恐龙窜进隐形村,殃害村民,勇敢的勇珠和生更、夏秋与它大战。说不清斗了多少回合,眼看一时无法取胜,勇珠和生更、夏秋摇身一变,霎时三座大山围住了隐形村,堵住了恐龙去路,恐龙更加发狂,接着空中发出一声霹雳,随后高山之巅飞落巨石,密如雨点,把作恶多端的恐龙活活砸死在谷中。然而,沟谷中河流被堵截,积水成湖,眼看猎人被水淹没,忽然水中游来一只驮着莲台的大乌龟,猎人连忙爬上乌龟背,终于脱险得救,据说湖中龟形的小岛是这样形成的。

过了半晌,雾散日出。猎人举目回顾,只见山石磊落,松柏亭亭,流泉潺潺,一幢幢古木的藏寨楼房在山村中时隐时现,使人感到如同进入仙境一般。村民们身穿盛装走出寨楼,来到令人迷恋的芳草坪,欢聚笑语,歌舞不歇,以示庆贺。为了纪念勇珠、生更和夏秋的功德,每年农历4月15日,百姓都来到神山脚下,烧香叩头,祈求神山神湖,一方平安,同时也在这一带开怀畅饮青稞酒,尽情歌舞。传说中的隐形村,从此也展现在世人眼前。

#### (四) 蓝月山谷之情郎阿措卓玛神山的传说

相传,俄初阿措家是历史悠久的世代农家,阿措家世代生男不生女,有一天终于降生一个女儿,按传统由活佛赐名叫卓玛,因本地卓玛重名较多,因此人们取其户名称她为阿措卓玛。阿措卓