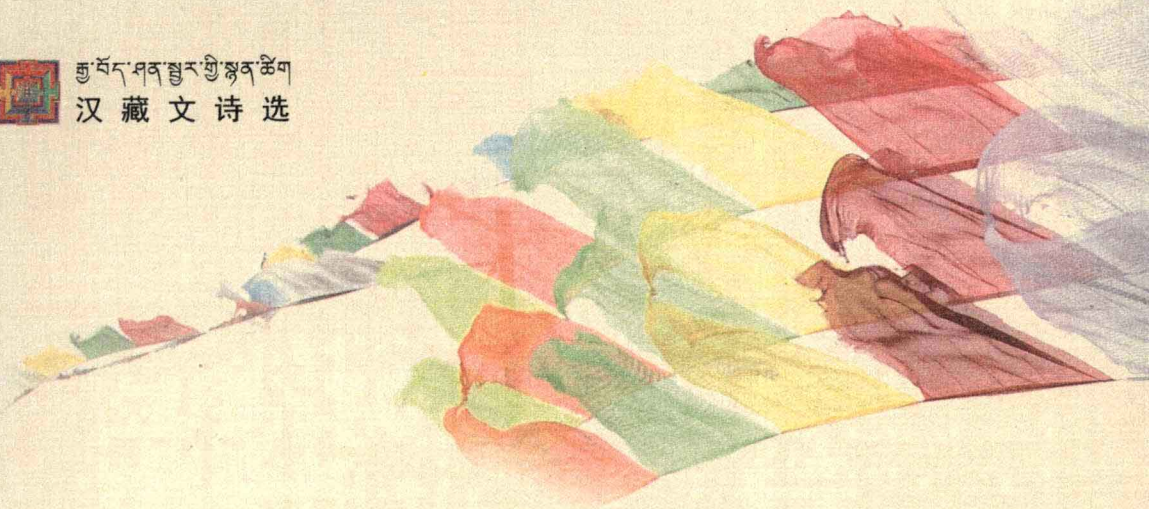




ཐུ་བོད་ཤན་ཐུར་གྱི་སྒྲན་ཆེན།
汉藏文诗选



རིན་ཆེན་གཡུ་ཡི་མགུལ་རྒྱན།
绿松石项链

ཀྲང་ཆེ་ཡང་གིས་བསྐྱམས། སྤོན་རྩོད་གྱིས་བསྒྱུར།
张子扬〇著 边多〇译

བོད་སྐད་སྐད་ཡིག་དཔེ་ཆིང་དཔེ་སྒྱུར་ཁང་།
西藏藏文古籍出版社

བྱ་བོད་ཤན་སྤྱར་གྱི་སྟན་ཆོག
汉藏文诗选

རིན་ཆེན་གཡུ་ཡི་མགུལ་རྒྱ།

绿松石项链

ཀྱང་ཚེ་ཡང་གིས་བརྩམས།
སྟན་རྟོག་གྱིས་བསྒྱུར།

བོད་ལྗོངས་བོད་ཡིག་དཔེ་ཉིད་དཔེ་སྤྱད་ཁང་།

西藏藏文古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

绿松石项链：藏文 / 张子扬著；边多译.

— 拉萨：西藏藏文古籍出版社，2012.10

(藏汉翻译丛书)

ISBN 978-7-80589-278-8

I. ①绿… II. ①张… ②边… III. ①诗集—中国—当代—藏语 IV. ① I227

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 210265 号

绿松石项链

作 者 张子扬 著 边多 译

责任编辑 索朗次旦

策 划 天利文化

封面设计 曾子恒

出 版 西藏藏文古籍出版社(拉萨市色拉路 22 号) 邮政编码: 850000
第二编辑部(北京): 100013 北京市东土城路 8 号林达大厦 A 座 13 层
电话: 010-64466526

打击盗版: 0891-6930339 13801174584

印 刷 北京中艺彩印包装有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 16 开 (710×1 000)

印 张 8

字 数 110 千

版 次 2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80589-278-8

定 价 26.00 元

版权所有 翻印必究

དིན་ཆེན་གཤམ་ཡི་མགྲའ་རྒྱན།

ཁྱེས་གཞི།	བོད་ལྗོངས་ཐོན་ལི་དཔལ་འབྱོར་རིག་གནས་འཕེལ་རྒྱས་ཚད་ཡོད་ཀླད་སྤེ།
དཔེ་སྟེན།	བོད་ལྗོངས་བོད་ཡིག་དཔེ་རྙིང་དཔེ་སྟེན་ཁང་། སྤྱི་ལོ་850000
བརྒྱུད་འཛོལ་།	ཞིན་གྲུ་དཔེ་ཁང་།
དེབ་ཆ་ད།	710*1000mm 1/16
དཔར་ཤོག་	8
པར་ཐེངས།	2013ལོའི་ཟླ 1 པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྐྱིགས།
དཔར་ཐེངས་།	2013ལོའི་ཟླ 1 པར་དཔར་ཐེངས་དང་པོ་དཔར།
དཔེ་ཉན་ས།	ISBN 978-7-80589-278-8
དིན་ཤོད་།	སྤྱི་རྩིས་26.00

པར་དབང་འདི་གར་ཡོད་པས་པར་བསྐྱས་བརྒྱབ་ན་ཁྱིམ་ས་ཆད་ཕོག

张子扬其人其诗

丹 增

张子扬的笑声是明朗的，满脸堆起的笑是从心底荡漾出来的；张子扬的话是透明的，直白风趣的话语是从灵魂中爆发出来的；张子扬的诗是心灵之歌，是自我情感的流露，也是神山、神湖的沉语。他不是读死书、念死诗的“高人雅士”，而是行万里、悟终生的“修行者”。他是一个穿衣不修边幅，交友不分彼此，做事不遗余力，生活不拘小节，带有西藏康巴汉子个性的男人。他还是一个电视人，无论是短小精干的专题片，气象万千的纪录片，还是生动感人的故事片，他都能轻松地控制于股掌之间。

我和张子扬的交往，是从他拍一部西藏题材的专题片开始的。他那魁伟的身材、黝黑的皮肤、粗浓的眉毛、厚密的胡须，看起来很像一个欧洲人，还满脸流露着果断和自信。扛着摄像机，匆匆忙忙，“鬼鬼祟祟”，从这个街头跑到那个巷尾。

这 20 多年的时间里，张子扬先后进藏 10 多次，回北京就举办他的摄影展，出版他的画册诗集，他是发自内心的，超越生命般地热爱着西藏。喜马拉雅那笔直的山峰，披着万道金光；雅鲁藏布清澈见底的江水，飘动着万道银光；羌塘草原碧波荡漾的绿浪，翻卷着万道绿光；善良、勤劳、纯朴的藏家儿女创造的旷世神话给予那些寻找生命价值、探寻心灵净化秘诀、寻找艺术创作灵感的人们，以充满灵光和深入灵魂的启示。张子扬是名副其实的收获者，他不仅又要出版一部西藏题材的诗集，而且他的诗集还将被翻译成藏文在西藏发行，而诗集的翻译者正是西藏著名的音乐家边多先生。现年七旬高龄的边多先生，曾对西藏的音乐事业做出过特殊贡献，是西藏地区的音乐奇人。边多先生曾当过名门望族的帮夫，赶马追骡的马夫，他的歌声留在了藏西阿里高原，他的足迹留在了藏东昌都峡谷，他的影子留在了藏北羌塘草原。火塘边、古道上、赛马场，歌声伴随他度过贫苦艰难的生活，歌声陪伴他追

寻生命的曙光，也为他成为音乐人奠定了坚实的基础。时光流逝，岁月如梭，西藏的历史翻开了崭新的一页，新时代里，边多的命运迎来了新的转机。20世纪60年代，边多先生走进了上海音乐学院，从此，他成为了西藏音乐的研究者、传播者和创造者。

我曾听到过《萨迦格言》《米拉日巴道歌》《仓央加措情歌》《格萨尔》，这些史诗、诗篇已被译成汉文，但至今没有听说哪一位非藏族诗人的作品被翻译成藏文。藏民族是创造诗歌的民族，品味诗歌的民族，热爱诗歌的民族，雪域高原不仅是诗歌的源泉，而且是诗歌的海洋，是充满诗性的精神家园。这里每一座雪山，每一株花草，每一个生灵都有其存在的独特意义，一代代诗人向往、沉醉、追捧的灵性之歌，弥漫在这山水之间，飘荡在这世界屋脊之上。从某种意义上来说，那些浩如烟海的佛经，就是一篇篇鸿篇巨制的诗歌，解答了众多生命和宇宙的终极问题。回首40年前的诗歌创作，一些名噪一时的诗歌，离开了当时的语境，就经不起审视和细读，虽发表在大报名刊上，却不能深入人心，更不能修身养性。无论直言其事、委婉讽刺的诗，还是用其本义、引申发挥的诗，或是表白情感、诱发喜悦的诗，本质上大都不具有人性的解读价值。而今，在经历了社会变革、人心调和之后，中国诗人已进入自主的写作状态，其中一些优秀之作，即使和世界上一流诗人的作品相比也毫不逊色。真正的好诗应如海底的珊瑚和蚌贝中的珍珠，在如歌的岁月中缓慢生长，在痛苦的磨砺中孕育光芒。时间是最公道、最庄严的评判者，优秀的诗歌犹如一株参天大树，其成长离不开百年风霜的洗礼，乃至千年时光的滋养。

张子扬在诗坛是个千里匍匐前行的朝圣者。他朝拜过金碧辉煌的寺庙，也住宿过人烟稀少的村庄；他用短诗抒写自己的才情，用巨制展现自己的思索；他追寻着诗神央坚玛的脚步，虔诚地体味真实的生活，真诚地向读者发出真挚的召唤。他的诗虽不能与数百年前的《小树格言》《天空格言》《火的格言》《铁的格言》相比，但当我们把心沉浸在这位汉族诗人西藏题材的诗歌中时，就会感受他的诗，不是舞，但有舞的节奏；不是歌，但有歌的旋律；不是画，但有画的美感；不是酒，但有酒的醇香。

ཀྲང་ཙི་དབྱང་དང་ཁོང་གི་སྟན་ངག

ཀྲང་ཙི་དབྱང་གི་དགོང་སྤྱི་ཉི་ཤུངས་ཤིང་གསལ་བ་སྟེ། ཞལ་གྱི་འཇུག་མདངས་ནི་ཡིད་གྱི་མཚོ་མོ་ནས་འཕྱར་བའི་རྒྱབས་སྤེང་ཡིན་ལ། ཀྲང་ཙི་དབྱང་གི་གཏམ་སྤྱིང་ནི་སྟན་ཞིང་འཇེབས་པ་སྟེ། ཚིག་གསལ་དོན་གསལ་གྱི་སྤང་ཆ་དེ་དག་ཁོང་གི་རྣམ་ཤེས་ལས་མཆེད་པ་ཡིན། ཀྲང་ཙི་དབྱང་གི་སྟན་ངག་ནི་སེམས་གྱི་སྤྱུ་རྩུང་སྟེ། ཡིད་གྱི་འཕྱར་བའི་མཚོན་རྟགས་ཡིན་ལ་ལྟ་རེ་ལྟ་མཚོའི་སྟིང་གཏམ་ཡང་ཡིན། ཀྲང་ཙི་དབྱང་ནི་གོ་ཤེས་མེད་པའི་དཔེ་ཆ་བ་མ་ཡིན་པར། མི་ཚོའི་དོན་སྟིང་འཚོལ་བའི་སྒྲུབ་པ་པོ་ཞིག་རེད། ཁོང་ནི་ཕྱིའི་ཤྱོན་གོས་ལ་དང་དོད་རྩུང་ཞིང་། ཤོགས་དང་འཕྲོགས་ན་བདག་གཞན་མི་འཛིན་པ། བྱ་བ་ལས་ན་རང་རྣམས་གང་ཚུགས་གིས་སྒྲུབ་པ། འཚོ་བའི་ཐུན་ཚེགས་ལ་མི་ལྟ་བ་བཅས་ཁམས་པའི་པོ་གསར་གྱི་བྱང་ཚས་འཛོམས་པའི་སྒྲིམ་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་ད་དུང་བརྟན་འཕྲིན་གྱི་བྱ་བར་ལུགས་ཡོད་དེ། ཚིག་ཐུང་དོན་བསྐྱུས་གྱི་ཆེད་སྤྲིག་གི་བརྟན་དང་སྤང་ཚུལ་སྟེ་འཛོམས་པའི་བཀོད་འབྲིའི་བརྟན་གང་ཡིན་ན་ཡང་འདྲ། གསོན་ཉམས་དང་ལྷན་ཞིང་སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་པའི་སྒྲུང་བརྟན་ཡིན་ནའང་ཆོག་ཁོང་གིས་རིགས་གང་ཡིན་ནའང་གཞན་དྲང་མི་འཛོག་པའི་ལག་རྩལ་ལ་བསྟེན་ནས་ཁ་ལོ་བསྐྱར་སྒྲུབ་པར་འདུག།

ཀྲང་ཙི་དབྱང་དང་ངེད་གཉིས་ནི། ཁོང་གིས་བོད་ལྗངས་སྒྲོར་གྱི་ཆེད་སྤྲིག་བརྟན་ཞིག་སྤྲོག་པར་ལེན་པའི་སྐབས་སུ་ངོ་ཤེས་པ་ཡིན། དེ་སྐབས་གྱི་ལྟ་ས་ནི་ཟང་ཟིང་གི་དུས་ཡིན་པས་སྤྱི་རྒུལ་གྱི་བཅར་འདྲི་བ་གོང་བྱིར་ནང་དུ་ཡོང་མི་བརུག་ཀྲང་ཙི་དབྱང་ནི་གཟུགས་སྟོབས་ཆེ་ཞིང་གདོང་སྒྲུག་པ། རི་མ་རྒྱབས་ཤིང་སྤྱར་མཐུག་པས། བར་བལྟས་པ་ཅ་ན་ལོ་རོབ་སྤྱིང་གི་མི་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས།

ཁོང་གིས་བརྟན་ཆས་སྤྲོད་པར་སྤངས་ནས་ལྟ་སའི་རྒྱ་སྤང་དུ་རྟལ་རྟལ་པོར་ཡར་
རྒྱས་མར་རྒྱས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས། བདེ་སྤང་པའི་མིག་ནང་གི་དོགས་ཡོད་
ཉེས་ཅན་དུ་གྱུར། བྱི་ཉེན་ཁོ་རང་པོ་ཅིན་ལ་ཕྱིར་འགོ་པའི་གནམ་གྲུ་འབབ་ཆོགས་
སུ་སྤྱི་བདེ་པས་བཀག་བཟུང་བྱས། ཁོང་གིས་ཕྱར་མོར་ཁོ་རང་ནི་ངས་གདན་
དྲངས་པའི་མགྲོན་པོ་ཡིན་ཞེས་བཤད་བྱུང་། མཐར་ངས་ཁག་ཐེག་བྱས་པས་ད་
བཟོད་ཐར་ཐུབ་པ་བྱུང་། རུས་དེ་ནས་བཟུང་ཁོང་གིས་རྒྱན་དུ་ང་འཆོལ་བར་ཡོང་
བཞིན་འདུག

ཉེ་བའི་ལོ་ཉི་ཤུའི་རིང་ལ། གྲང་ཙི་དབྱང་སྤྱི་བོད་ལ་ཐེངས་མ་བཅུ་ལྷག་
ཐེབས་ཡོད། པོ་ཅིན་དུ་ཕྱིར་ལོག་མ་ཐག་ཁོང་གི་འདྲ་པར་འགྲེམ་སྟོན་དང་རི་མོའི་
དཔེ་དེབ་པར་སྒྲན་བྱས། ཁོང་གིས་སྤིང་ཐག་པ་ནས་བོད་ལྗོངས་ལ་དགའ་བཞིན་
ཡོད། མདའ་ལྟར་དྲང་བའི་ཉེ་མ་ལ་ཡའི་རི་བོ་གསེར་འོད་ལམ་ལམ་འཕྲོ། དྲངས་
ཤིང་གཙང་བའི་ཡར་ལུང་གཙང་པོ་དཔུལ་འོད་ཆེས་ཆེས་འཁྱུག་སྤྱོད་ཐ་སྐྱབས་
སྤྱོད་པ་བཞིན་འཕྱར་པའི་བྱང་ཐང་སྤྱོད་སངས་སངས་། སེམས་པ་བཟང་ཞིང་ལས་ལ་
ཚོལ་བ། རང་བཞིན་དྲང་བའི་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱིས་མི་ཆེའི་རིན་ཐང་དང་
སེམས་པའི་བདེ་སྤྱིད། སྤྱི་ཅལ་གྱི་ཕྱོང་ཆོར་བཅས་འཆོལ་བཞིན་ཡོད། མི་རྣམས་
ལ་གང་ལ་ཅི་འོས་གྱི་སྒོ་བསྐྱེད་བསྐྱབ་བྱ་བ་མོ་ལེགས་སྤྱོད་སུ་ལུ་ཡོད། གྲང་ཙི་
དབྱང་ནི་མིང་དོན་ཆང་བའི་དོན་སྒྲུབ་པ་རེད། ཁོང་གིས་མི་འགྲངས་བར་བོད་
ལྗོངས་བརྗོད་བྱར་གྱུར་བའི་སྟན་ཆོམས་ཤིག་པར་དུ་བསྒྲན་རྒྱ་ཡིན་པ་མ་ཟད།
སྟན་ཆོམས་འདི་ད་དུང་བོད་ཡིག་དུ་བསྒྲུར་ནས་བོད་ལྗོངས་སུ་འགྲེམ་སྤེལ་བྱ་རྒྱ་
རེད། བོད་ཡིག་དུ་བསྒྲུར་མཁན་ནི་བོད་ཀྱི་སྟན་གྲགས་ཅན་གྱི་རོལ་མོ་མཁས་པ་
སྤྱི་ཞབས་སྤེན་རྟོག་ལགས་རེད། ད་ལྟ་བུ་བྱ་བ་དུན་ཅུ་ལོ་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཞབས་
སྤེན་རྟོག་ལགས་ནི་བོད་ཀྱི་རོལ་མོའི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གི་མི་སྤྱི་རོལ་ཆོར་ཅན་ཞིག་རེད་
ལ། བོད་ལྗོངས་ཀྱི་རོལ་མོའི་བྱ་གཞག་ཐད་མཛད་རྗེས་ཆེན་པོ་འདོག་མཁན་ཞིག་

གྲུང་རེད། སྤྱི་ཞབས་སྤྱི་ཞོར་ལགས་ནི་ཆུང་རུས་སྤྱི་དྲག་ཚང་གི་སྤྱི་པ་བསྐྱད་
 རྒྱུར་བ་དང་། ཉ་རྩེ་ཡང་བྱས་རྒྱུར་། ཁོང་གི་སྤྱི་སྐད་སྟོན་མོ་སྟོད་མངའ་རིས་སྤྱི་
 གྲགས་བཞིན་ཡོད་ལ། ཁོང་གི་ཞབས་རྩིས་ཤར་ཆབ་མདོའི་ལུང་བར་བཞག་ཡོད།
 ཁོང་གི་གཟུགས་ཀྱི་གིབ་མ་བྱང་ཐང་རུ་ལུས་ཡོད། ཐབ་གའི་གམ་རུ་འམ་གནའ་ལམ་
 ཀྱི་སྟེང་ལ། ཡང་ན་ཉ་རྒྱགས་ས་བཅས་གང་ས་གང་རུ་ཁོང་གི་སྤྱི་སྐད་ནི་ཁོ་རང་གི་
 འགོ་རོགས་འདུག་རོགས་སྤྱི་གྱུར་ཡོད། རུས་ཚོད་ནི་ཆུ་བོའི་རྒྱན་ལྟར་འདས་སོང་།
 བོད་སྟོངས་ནི་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་ཤོག་ལྟེ་གསར་བའི་ཁ་བྱེས་བྱང་། རུས་རབས་གསར་བའི་
 ནང་ལ། སྤྱི་ཞོར་ལགས་ཀྱི་མི་ཚོའི་ལས་དབང་ལའང་འགྱུར་ལྡོག་ཆེན་པོ་བྱང་བ་
 ཟེ། རུས་རབས་གོང་མའི་ལོ་རབས་དྲུག་རྒྱུའི་ནང་རུ་ཁོང་མང་ཉ་ད་རོལ་མོའི་སྟོབ་
 ཆེན་རུ་ཁྱེགས་པ་རེད། རུས་དེ་ནས་བཟུང་ཁོང་ནི་བོད་ཀྱི་རོལ་མོ་ཞིབ་འཇུག་
 དང་དྲིལ་བསྐྱགས། གསར་གཏོད་བྱེད་མཁན་རུ་གྱུར།

བདག་གིས་《ས་སྤྱི་ལེགས་བཤད》དང་《མི་ལ་རས་པའི་མགུར་སྤྱི》《ཚངས་
 དབྱངས་རྒྱ་མཚོའི་མགུར་སྤྱི》《གླིང་གི་སར་རྒྱལ་པོའི་སྤྱི་དང་》བཅས་ཉན་རྒྱུར་། སྟོན་
 ཚིག་དང་སྤྱི་དང་གཏམ་འདི་དག་ནི་རྒྱ་ཡིག་རུ་བསྐྱར་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་ད་བར་
 རུ་མི་རིགས་གཞན་པའི་སྟོན་དག་པའི་བརྩམས་ཆོས་བོད་ཡིག་རུ་བསྐྱར་ཡོད་པ་
 ངས་གོ་མ་རྒྱུར་། བོད་མི་རིགས་ནི་སྟོན་དག་གསར་གཏོད་བྱེད་པར་དགའ་བའི་
 མི་རིགས་ཤིག་དང་། སྟོན་དག་གི་རོལ་རྒྱུར་ཤེས་པའི་མི་རིགས་ཤིག་སྟོན་དག་
 ལ་དགའ་མགུ་ཡོད་པའི་མི་རིགས་ཤིག་རེད། མདོ་དབྱས་མཐོ་སྐང་ནི་སྟོན་དག་
 གི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་པ་མ་ཟད། སྟོན་དག་གི་རྒྱ་མཚོ་ཞིག་ཀྱང་རེད། སྟོན་དག་
 གི་རང་བཞིན་ལྟར་པའི་དཔལ་ཡོན་གྱི་ཞིང་ཁམས་ཤིག་ཀྱང་ལོས་ཡིན། འདིར་
 གནས་པའི་གངས་རི་རེ་རེ་དང་། མེ་ཏོག་རྩི་ཤིང་རེ་རེ། སེམས་ཅན་གང་དང་
 གང་ཞིག་ཡིན་རུང་ཁོ་རང་འཛིག་རྟེན་འདིར་གནས་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་དོན་
 སྟེང་དང་ལྟར་པར་གདོན་མི་བླ། མི་རབས་སྤོང་བརྒྱས་ཀྱི་སྟོན་བྱོན་སྟོན་དག་པ་

རྣམས་ཀྱིས་རོལ་ཚུང་དང་ཡི་རང་། གཙུག་རྒྱན་དུ་འཛིན་པའི་སྟན་ཆོག་དེ་དག་གིས་འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེའི་མཐོ་སྒང་འདིའི་རི་ལུང་ཆུ་ཆེན་ཀྱན་བྲབ་པར་གྱུར་ཡོད། ཡང་གཅིག་བཤད་ན། ཆོས་གཞུང་བསྟན་བཅོས་སྒྲིགས་བཅས་གངས་ཀྱིས་མི་ལངས་པ་དེ་དག་ཀྱང་ནང་དོན་ཕུན་སུམ་ཆོགས་ཤིང་ཡིག་ཆོགས་ཆེ་བའི་སྟན་ངག་དུ་གཏོགས་ཆོག་སྟེ། སྟན་ངག་དེ་དག་གིས་སྤྱོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དང་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་གྱི་མཐར་ཐུག་གི་དོགས་གཞི་སེལ་ཡོད། བསྐང་བྱ་༤༠སྟོན་གྱི་སྟན་ངག་གསར་ཚཱ་བྱ་གཞག་ལ་སྤྱིར་འདང་ཞིག་བརྒྱབ་ན། སྟན་ངག་ལ་ལ་རེ་ཞིག་སྟན་གྲགས་འབར་བར་གྱུར་ཀྱང་། དུལ་དུས་ངེས་ཅན་དེ་དང་ཁ་བྲལ་སྐབས་ལྟ་རིན་མེད་པར་འགྱུར་བའང་ཡོད། སྟན་ངག་དེ་དག་དུས་དེབ་གྲགས་ཅན་སྟེང་བཀོད་ཡོད་ཀྱང་སྟོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་སེམས་འགྲུགས་མི་རུས། རང་གཙུན་སྟོ་སྟོང་གི་རུས་པ་དེ་བས་ཐོན་མི་སྲིད། རང་བཞིན་བརྗོད་པ་དང་ཟུར་ཟའི་སྟན་ངག་ཡིན་ནའང་འདྲ། དཔེ་རྒྱན་བསྟུས་བརྗོད་ཀྱི་སྟན་ངག་ཡིན་ནའང་ཆོག་ལ་ལ་ནི་ཡིད་ཀྱི་འགྱུར་བ་མཆོན་པ་དང་ལ་ལ་ནི་ཡིད་སེམས་དགོད་སྟོང་གི་བརྩམས་ཆོས་རེད། རོ་བོ་ནས་བལྟས་ཆོ། དེ་དག་ནི་མི་གཤིས་ལྡན་པའི་རང་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་རིན་མེད་པ་རེད། སྤྱི་ཆོགས་འཕོ་འགྱུར་བྱང་བའི་དེང་སང་གི་དུས་འདིར། ཀྱང་གོའི་སྟན་ངག་པ་དག་ཀྱང་རང་དབང་རང་བདག་གིས་སྟན་ངག་གསར་ཚཱ་བྱ་བྱ་བར་ཞུགས། དེའི་ནང་གི་བརྩམས་ཆོས་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་འགའ་ནི་འཛམ་བུ་གླིང་གི་སྟན་ངག་པ་སྟན་གྲགས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བརྩམས་ཆོས་དང་བསྟུར་ནའང་མི་དོ་བ་མེད། ཀྱང་གོའི་སྟན་ངག་གསར་པའི་རྒྱ་ཆད་ཡར་ཐོན་བྱུང་འདུག་མོད། འོན་ཀྱང་དུས་རབས་གང་དུ་ཡིན་རུང་སྟན་ངག་བྲད་འཕགས་ཅན་ནི་ཉུང་ཉུང་རེད། ཉ་ཉུང་མཉམ་བསྐྱེས་དང་བཟང་ངན་མཉམ་བསྐྱེས་ཀྱི་བརྩམས་ཆོས་གང་ས་གང་དུ་མཐོང་ཐུབ། སྟན་ངག་མཆོག་དུ་གྱུར་བ་ནི་མཆོ་ནང་གི་བྱ་རུ་དང་ཉ་མེད་ལྟ་ཉིག་ལྟར་ཡིན་དགོས་ཏེ། དུས་ལྡན་རིང་པོའི་ནང་དུ་ག་ལེར་འཆར་ལོངས་བྱུང་

བ་དང་། བསྐྱེད་བཅད་བརྟན་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་བརྟན་དང་བཟོད་འོད་ཟེར་ཆེན་ཆེན་
འཕྲོ་སྤྱོད། རྣམ་ཚལ་ནི་སྤྱུགས་ལྷུང་མེད་པའི་དབྱེད་གཙོད་པ་ཞིག་རེད། ལུས་
བྱུང་གི་སྤྱུག་དག་ནི་གནས་ལ་སྤྱེག་པའི་སྤྱོད་པ་ཞིག་དང་འདྲ་སྟེ། ལོ་རྒྱུ་
སངས་སེར་སྤྱོད་དགོས་ལ། བཟང་བྱ་སྤྱོད་གི་སྤྱོད་སྤྱུག་འཁུར་དགོས།

ཀྱང་ཅི་དབྱེད་ནི་སྤྱུག་སྤྱེགས་སྤྱོད་གི་ལེ་བར་སྤྱོད་ཕྱག་གི་ལམ་ཐག་འདུས་
བྱས་ལུས་ཀྱིས་འཇལ་བའི་མཚོད་མཇལ་བ་རེད། ཁོང་གིས་གཟེ་བརྒྱུད་འོད་ཟེར་
འཕྲོ་བའི་གདན་ས་ཆེན་པོ་མཇལ་སྤྱོད་ལ། མི་ཁྱུང་ལུང་སྤྱོད་གི་སྤྱེ་བར་ཡང་
བསྐྱེད་སྤྱོད་བ་རེད། ཁོང་གིས་སྤྱུག་དག་བྱུང་བྱུང་གིས་རང་གི་ཤེས་ཡོན་དང་བརྟེ་
དུང་མཚོན་བཞིན་ཡོད་ལ། སྤྱུག་ཚོམས་ཆེན་པོས་རང་གི་བསམ་གཞིགས་བྱིས་
ཡོད། ཁོང་གིས་ལྷ་མོ་དབྱེད་ས་ཅན་མའི་ཞབས་རྒྱུ་དེད་ནས་འགོ་བཞིན་ཡོད་
ལ། དད་མོས་ཀྱི་རང་ནས་འཚོ་བའི་བདེན་པར་རྩལ་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ལྷག་
སེམས་རྣམ་དག་གིས་སྤྱོག་པ་པོ་ལ་རེ་འབོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཁོང་གི་སྤྱུག་དག་
ནི་ལོ་རྒྱུ་སྤྱུག་གི་གོང་གི་《ཆུ་ཤིང་ལེགས་བཤད་》《ནམ་མཁའི་ལེགས་བཤད་》
《མི་ཡི་ལེགས་བཤད་》《ལྷགས་ཀྱི་ལེགས་བཤད་》སོགས་དང་བསྐྱར་ཐབས་མེད་
མོད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོས་སྤྱུག་དག་པ་དེས་བྱིས་པའི་བོད་སྤྱོད་ས་བརྒྱུད་བྱར་
བྱས་ཡོད་པའི་སྤྱུག་དག་ལ་རྩལ་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས། ཁོང་གི་སྤྱུག་དག་ནི་ཞབས་བྱོ་
མིན་ནའང་ཞབས་བྱོའི་བསྐྱར་ཉམས་དང་ལྡན་པ། ལུ་དབྱེད་ས་མིན་ནའང་རྩལ་
དབྱེད་ས་ཀྱི་དབྱེད་ས་ཏྲ་དང་ལྡན་པ། རི་མོ་མིན་ནའང་རི་མོའི་མཇེས་སྤྱུག་ལྡན་པ།
ཆང་མིན་ནའང་ཆང་གི་སྤྱོད་བརྟུད་དང་ལྡན་ནོ། །

目录

望果节.....	2
འང་སྐྱར།	3
大旺堆的眼睛.....	4
དབང་འདུས་བགེས་པའི་སྐྱེན་རས།	5
赠说唱艺术家土登.....	6
གཞས་མ་གཏམ་གྱི་སྐུ་ཅལ་པ་མཁས་ཅན་ཐུབ་བརྟན་ལགས་ལ་སྤུལ་བའི་སྐྱེན་ཆོག།	7
赠扎西达娃.....	8
བཀྲ་ཤིས་ལྷ་བ་ལགས་ལ་སྤུལ་བའི་སྐྱེན་ཆོག།	10
赠边多.....	12
སྤེན་རྟོག་ལགས་ལ་སྤུལ་བའི་སྐྱེན་ཆོག	13
赠歌者才旦卓玛.....	14
སྤྱད་བྱངས་མཁས་ཅན་ཆེ་བརྟན་སྤྱོད་མ་ལགས་ལ་སྤུལ་བའི་སྐྱེན་ཆོག	15
漂泊的马丽华.....	16
འཕོ་ལྷལ་གྱི་མཛེངས་མ་ལྷ་ལིས་དུ།	17
赠叶星生.....	18
ཡེ་ཤིན་རྩེང་ལ་སྤུལ་བའི་སྐྱེན་ཆོག།	19
又见友人.....	20
སྐར་ཡང་མཛེའ་གྲགས་དང་མཛེལ་བྱང་།	21
飞赴拉萨.....	22
ལྷ་སའི་སྤྱགས་སུ་འཕུར་བ།	23
青稞熟了.....	24
འབྲུགས་སྒྲིན་སང་།	25
燃灯.....	26
མར་མེའི་མཆོད་བ།	27

信徒.....	28
དད་ལྡན་པ།	29
写给拉萨河.....	30
ལྷ་སའི་སྦྱང་རྩེ་ལ་བཞུགས་པའི་ཆེད་ཚུལ།	31
秘密.....	32
གསང་གཏམ།	34
题青海湖.....	36
མཚོ་སྔན་པོའི་སྐར།	37
香格里拉.....	38
ཤམ་རྩ་ལ།	39
你说你要去流浪.....	40
ཁྱེད་ཀྱིས་འབྲུམ་ཁུལ་དུ་ཐེབས་དགོས་གསུངས།	42
使命.....	44
འགན་འབྲི།	45
再赴拉萨.....	46
སྐར་ཡང་ལྷ་སར་བསྐྱོད་པ།	47
留一条哈达给你.....	48
དཀར་གཙང་ཁ་བཏགས་ཁྱེད་ལ་འབུལ།	49
日光城的星空.....	50
ཉི་འོད་གྲང་ཁྱེད་གྱི་མཚན་མོ།	51
又听到了这支组曲.....	52
སྐར་ཡང་ཆུ་སྒྲིག་རྩལ་དབྱངས་དེ་ཐོས་བྱུང།	54
雪域朝佛.....	56
གངས་ལྗོངས་སུ་གནས་བསྐྱར་བ།	57
又见布达拉.....	58
སྐར་ཡང་པོ་ཏ་ལ་ཡི་གནས་དང་མཇལ།	59

沐浴阳光.....	60
ཉི་འོད་ཆབ་ལྷགས།	61
八角街.....	63
བར་སྐྱར་ལམ།	64
绿松石项链.....	65
རིན་ཆེན་གཡུ་ཡི་མགུལ་རྒྱན།	66
流血的眼泪.....	67
ཁྲག་གི་མིག་ཚུ།	68
又见红墙.....	69
སྐར་ཡང་ལྷགས་རི་དམར་པོ་དང་མཇལ་བ།	70
唱给情郎.....	71
བྱམས་པར་འབུལ་རྒྱུ་འཇའ་ལྷ།	73
太阳雨.....	75
ཉི་ཁོད་གྱི་ཆར་བ།	76
告别西藏.....	77
ལྷ་སར་ཐོན་བྱས་ལྷུ་བ།	78
寄给酿青稞酒的姑娘.....	79
ནས་ཆང་སྣལ་བའི་བུ་མོ་ལ་སྤྲིངས་པའི་ཡི་གེ།	80
桂叶·菩提.....	81
བྱང་སེམས་དང་ཏ་ལའི་ལྷ་མ།	82
朝圣者日记.....	83
གནས་སྐྱར་བའི་ཉིན་མོ།	84
生日致辞.....	85
——献给珠穆朗玛峰.....	85
འབྲུངས་སྐྱར་གྱི་ཤིས་ཚོགས།	
གངས་མཐོན་མཐིང་རྒྱལ་མོ་མཚོག་ལ་འབུལ།	86

续缘.....	87
འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་གཏན་ཤོགས།	88
佛手.....	89
ལྷ་ཡི་ཕྱག་.....	90
强巴佛.....	91
རྩེ་བཅུན་བྱམས་པ་མགོན་པོ།	92
祈佛.....	93
ལྷ་སྒྲ་མར་སྐྱབས་བཙུལ་བ།	94
写给云.....	95
ཁུ་འཛིན་ལ་སྤྲིངས་པའི་ཡི་གེ་	97
心灵的体悟与升华.....	99
སེམས་པའི་ཉམས་ལེན་དང་ཡར་ཐོན།	101
只有一个西藏.....	105
བོད་ལྗོངས་གཅིག་ལས་མེད་པ། མཇུག་གཏམ།	106

绿松石项链

འཛུགས་ཀྱི་ཡུལ་མཁའ་རྒྱུ།



(1) 望果节

原本是很简单的事——
春种秋收
阳光下该把我们的耕耘收获
高兴吗——
春时一颗颗生命的希望
被爱恋放飞在梦的夜幕中
一粒粒的青稞
击亮了满天的星星
宽容的太阳
呵护着穗穗的忠贞
所以
才有了眼前这丰硕的真情

