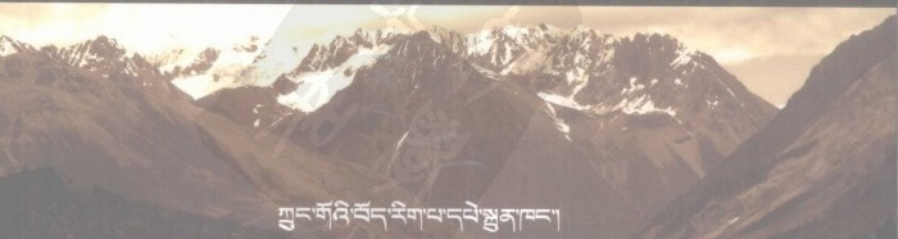




ས་མཐོའི་ བུ་མོ།

ཐུག་པའི་དབང་ལྷན་པ་གཉིས་པ།

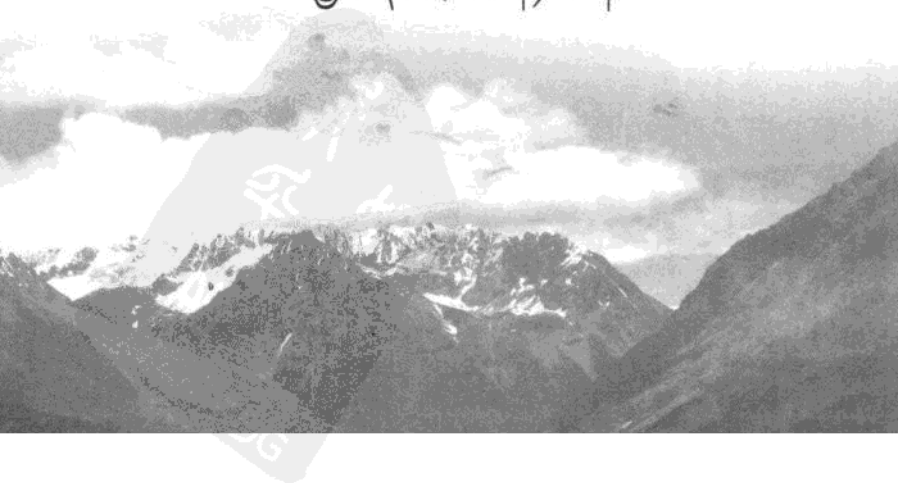


ཡུང་ཚུའི་ཁོད་ཀྱི་གཡང་དཔེ་སྒྲན་ཁང་།



ས་མཐོའི་ བུ་མོ།

ཨྱུའི་དེབ་གྲངས་གཉིས་པ།



出 版 人:周 华
责任编辑:聪 博

图书在版编目(CIP)数据

高原姑娘.第2辑:藏文

百慈藏文古籍研究室编.-北京:

中国藏学出版社,2008.3

ISBN 978-7-80057-993-6

I.高… II.百… III.

(1)诗歌-作品集-中国-当代-藏语

(2)散文-作品集-中国-当代-藏语

IV.1217.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第022773号

高原姑娘

第2辑

百慈藏文古籍研究室编

*

中国藏学出版社出版发行

中煤涿州制图印刷厂北京分厂印刷

开本:787×1092毫米1/16 印张:13.125

2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

印数:0001—3000册

书号:ISBN978-7-80057-993-6/1.87

定价:19.50元

PDG

དཔེ་སྟླན་པ། ཟུལ་མོ་འབྲུག་པ།
དཔེ་སྟླན་འགན་འཁུར་པ། ཚེངས་པ།

༄༅། །ས་མཐོའི་བྱ་མ།
དེབ་གཉིས་པ།

དཔལ་བཞེགས་པོད་ཡིག་དཔེ་རྒྱུ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གིས་བསྐྱེད་པ།

*

ཀྱང་གོའི་པོད་རིག་པ་དཔེ་སྟླན་ཁང་གིས་བསྐྱེད་ཏེ་བཀྲ་མ།
ཀྱང་མེ་བྱའི་རྒྱུ་རིས་བཟོ་པར་ཁང་གི་ལེ་ཅིན་ཡན་ལག་པར་ཁང་ནས་དཔར་བཀྲ་པ།

ཁྱིམ་༡༠༠༥མའི་ཟླ་༣པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྐྱེད་པ།

ཁྱིམ་༡༠༠༥མའི་ཟླ་༣པར་པར་ཐེངས་དང་པོ་བཀྲ་པ།

དཔར་གྲངས། ༠༠༠༡—༡༠༠༠

ISBN978—7—80057—993—6/1.87

དེབ་རེར་སྒྲིང་། ༡༧. ༥༠





손진경



박지현

འཇམ་དབྱངས་ལྷ་མོ།

འཇམ་དབྱངས་ལྷ་མོ།

འཇམ་དབྱངས་ལྷ་མོ།

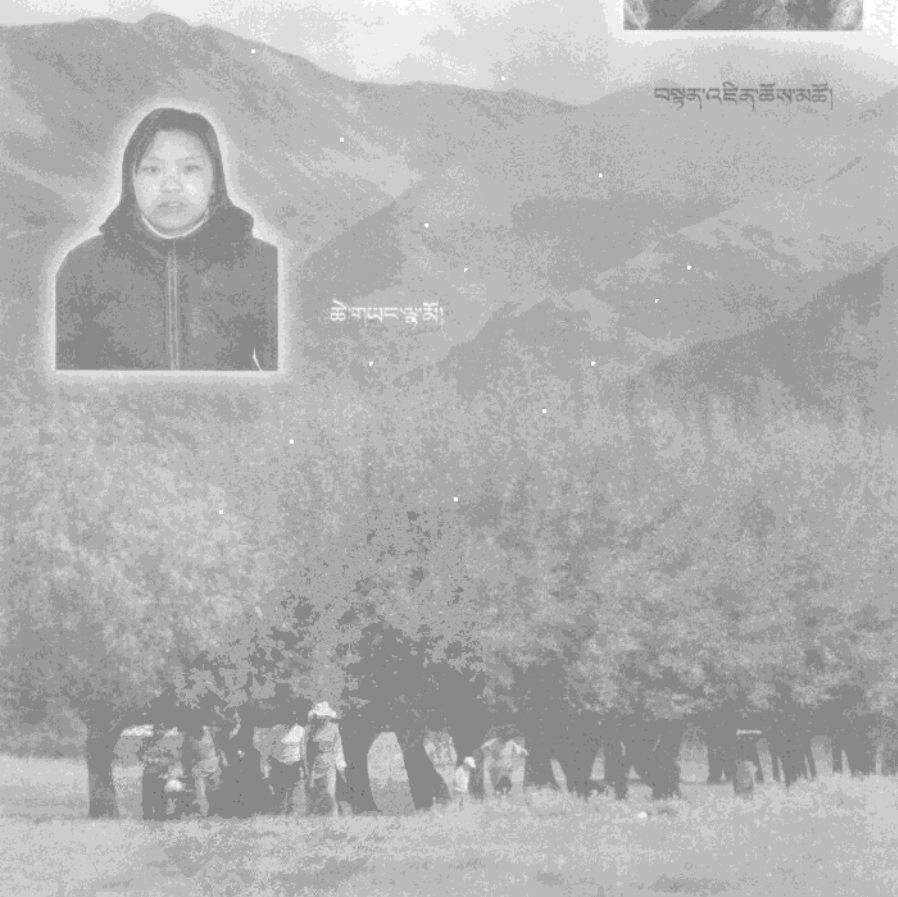




བཟུན་པ་ལོ་ལྔ་མཆོ།



མི་ཤེས་མཆོ།





ཤེས་རབ་དཔལ་གཡང་།



འདྲ་གཡང་།

ཡུལ་སྐོར་

ལུ་

ལུ་སྐོར་

ལུ་སྐོར་



ལུ་སྐོར་ལུ་སྐོར་ལུ་སྐོར་



ཆོས་འཕེལ་མཚན་



འཕྲིན་

མཚན་

དབུ་

མཚན་



འཕྲིན་

མཚན་



蘇子卿

PDG

སྒོན་དུ་འགྲོ་བའི་གདམས།

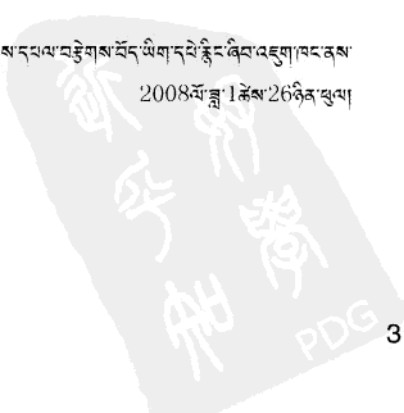
བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་དུ་བྱམ་ཚུལ་པ་པོ་ལྟར་ཞིང་ཁྱད་པར་དུ་གཞོན་ནུ་དག་གིས་ལས་
ཞོར་དུ་བྱས་པའི་ཚུལ་ཡིག་ནི་ཤིན་དུ་དགོན། དེར་རྟེན་ང་ཚོའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་བྱམ་འགའ་
ཞིག་གིས་ལས་ཞོར་དུ་བྱས་པའི་ཚུལ་ཡིག་ལྟར་ཤིག་ཕྱོགས་གཅིག་དུ་བསྒྲིགས་པ་ལ་ས་
མཐོའི་བྱམ་ཞེས་སུ་བཏགས་པའི་དཔེ་ཚོགས་འདི་ནི། ལོ་ན་ཕྱ་བའི་བྱམ་འདི་དག་གིས་གང་
ལྟར་དུ་བྱས་པ་ལ་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ནང་དོན་མ་མཆིས་ནའང་། མེས་པོ་བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱིས་
བཞག་པའི་རིག་གཞུང་ལ་བག་ཆགས་ཙམ་འཛིག་བྱིར་དང་། རང་རིགས་ཀྱི་གཞོན་ནུ་དག་ལ་
རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིབ་ཡིག་རྩ་འཛིན་གྱི་སྒྲུལ་མ་བྱ་བྱིར་དུ་དམིགས་ཏེ་བྱས་པ་ཡང་ཡིན་སྟེ། མི་ཡི་
རིགས་ལ་པོ་མཆོག་མོ་དམན་གྱི་ལྟ་སྒྲུལ་ཡོད་པ་ནི་བོད་ཙམ་མ་ཡིན་པར་གོ་ལ་རྩལ་པོ་འདི་ལ་
སྒར་ནས་ཡོད་པའི་སྒྲུལ་རན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཤེས་རིག་དར་བའི་ཡུལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རིམ་
བཞིན་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་སྒྲུལ་ཆགས་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་དགའ་འོས་པ་ཞིག་རེད། གང་ལྟར་མི་ལུས་
ཡིན་པ་འདྲ་མཉམ་དང་། བདེ་བ་སྦྱབ་ཐབས་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་ཐབས་སོགས་ཀྱི་ཐབས་སྒྲུལ་
དང་བདེན་དོན་འཛོལ་བའི་ཐོབ་ཐང་སོགས་འདྲ་མཉམ་དུ་ཡོད་བྱིར། བོད་ཀྱི་ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་དུ་
ཡོད་པའི་བྱམ་འདི་དག་གིས་ཀྱང་དྲང་བདེན་ཐོག་ཤིས་རིག་དང་འདྲ་མཉམ་ཡོད་པ་ལ་རེས་བར་དུ་
བརྩོན་ལེན་བྱ་འོས། འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་བུ་ནི་པོ་མོ་ཙམ་མ་ཟད་སྟོན་ཆགས་ཀྱང་ཀྱི་རིགས་ལ་ཡོད་
དགོས་རེས་ཤིག་ཡིན་ཀྱང་། དོན་དངོས་ཐོག་ཁ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཐམས་ཅད་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་
བ་དང་ལག་ལེན་ཡོད་པ་ནི་ཁ་ཞེ་ལག་གསུམ་མཚུངས་པའི་སངས་རྒྱུས་པའི་ཆོས་ཉམས་ལེན་

བྱེད་པའི་གང་ཟག་ཏུ་ཤེས་ཙམ་ཞིག་ཡིན་ནམ་སྙམ། འོན་ཀྱང་རི་བོར་ཅལ་འདྲོག་གི་དཔེ་ལྟར་
 གཞན་ཟེར་རྗེས་བརྗོད་ལ་དགའ་བའི་རང་རིགས་ཀྱི་ཙོལ་རུང་བ་འགའ་ཞིག་གིས། བོ་མཆོག་མོ་
 དམན་གྱི་ལྟ་བུ་ནི་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཤུགས་ཀྱིན་ཡིན་ཟེར་བའི་དོན་གྱི་ཟུར་ཙམ་
 ཡང་མ་ཤེས་པར་ཟད་དེ། ཡོན་ཏན་ཅན་ལ་དད་གུས་དང་བཀུར་སྟོ་སོགས་བྱེད་པ་ལ་འདྲ་མཉམ་
 གྱི་ལྟ་སྤངས་མེད་པའི་སྟོན་མེད་ལ། སོ་ཐར་གྱི་ལམ་ལ་སློབ་སྐྱབས་ཉན་མོངས་ཀྱི་གཉེན་པོ་
 བསྟན་ཚུལ་ལ་མི་སྟག་པ་སྟོམ་པ་སོགས་ཐབས་ལམ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་བོ་མོ་ཀུན་ལ་གཅིག་
 མཚུངས་ཡིན་ཞིང་། སོ་སའི་རང་རྒྱུད་འདུལ་ཐབས་དང་ཆགས་སྤང་གི་གཉེན་པོ་བསྟན་ཚུལ་
 ཙམ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་མཆོག་དམན་གྱི་ལྟ་སྤངས་ཡོད་པ་ནི་ཅུ་བ་ནས་མ་ཡིན། མདོར་ན་འཇིག་
 ཉིན་འདིར་སྐར་ནས་ད་བར་ཆེས་སློ་ལམ་འོས་པ་ཞིག་ནི་ཐམས་ཅད་འདྲ་མཉམ་དང་དྲང་བདེན་
 གྱི་ལྟ་བ་མེད་པ་འདི་ཡིན་ལ། འདི་ནི་ཉམས་གུད་དང་མི་བདེ་བ་ཀུན་གྱི་གཞི་རྩ་ཡང་ཡིན། ལྟོན་
 པ་ཤུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་མཆོན་པའི་རྒྱལ་པ་སྤུས་དང་བཅས་པ་རྣམས་ཀྱིས་དམིགས་པ་སེམས་
 ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས། རྣམ་པ་དེ་དག་ཀུན་སྟུག་བསྐྱེད་དང་བྱལ་ཏེ་བདེ་བ་ལ་འགོད་པར་
 དགོངས་པའི་བྱ་བ་ཁོན་ལྟར་བྱངས་པས། གསང་བ་གསུམ་གྱི་མཛད་པ་མཐའ་དག་སེམས་ཅན་
 གྱི་དོན་ཁོན་ལས་མ་འདས། དེ་ནི་བོ་མོ་ཙམ་མ་ཟད་སྟོག་ཆགས་པའི་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་འདྲ་
 མཉམ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟ་བུའི་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་ལམ་བཟང་ལ་སློབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནས་བཟུང་།
 བྱི་རྩལ་གོས་ཀྱི་ཁ་དོག་སོགས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཐོག་མར་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་དབྱེ་
 འབྱེད་ཤེས་པར་བྱས་ནས། མི་ལུས་ལན་ཅིག་ཐོབ་པའི་དུས་འདིར་མི་ཆེད་རིན་ཐང་དོན་མེད་དུ་
 མ་སོང་བར་བཙོས་མིན་གྱི་གཞན་ཡན་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཆོས་བརྒྱན་
 རྒྱུ་བྱེད་མ་ཡིན་པར། འདི་ནི་ཆོས་བརྒྱན་གྱི་གཉེན་པོ་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་
 སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་ཕན་བདེ་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་ལམ་མ་ནོར་བ་ཡིན་པར་ངེས་ཤེས་འདྲིངས་

དེས་པར་བྱས་ཏེ། ཉག་ཏུ་བྱན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྒོ་ནས་བག་ཡོད་པ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཐམས་
 ཅད་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་སྒྲུང་སྟོན་ལ་ཡོན་ཏན་ཅན་ལ་གདེངས་འཛིག་དང་བརྩི་བཀུར་ཡང་ཡོད་
 པ་གལ་ཆེ། ཡོན་ཏན་ཅན་ཞེས་པ་ནི་རང་མཐོང་རྒྱུང་ཞིང་ཤེས་རིག་ལྡན་པ། བྱམས་བརྩེ་བྱང་
 བདེན་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་བུ་ཡོད་པ། གཞན་གྱི་བདེ་སྤྱད་ལ་བཅོས་མིན་གྱི་སེམས་ཁུར་དང་
 གཞན་དོན་ཁོན་བསམ་པ། ཁ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་དོན་ངོ་མའི་སྤྱིང་ནས་གཞན་དོན་ལག་ལེན་ལེར་
 མ་ཁན་ཞིག་ཡིན་དགོས་ལ། ལེགས་ཤེས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཐམས་ཅད་བསམ་པ་བཟང་བན་ཁོན་
 ལ་རག་ལས་པས་ན་སྤྱད་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་། རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་དང་སྤྱི་དོན་ལ་ཕན་སེམས་
 དང་། གཞན་གཅེས་ཀྱི་བསམ་པ་མེ་དེས་པར་བྱ་ཡོད་དགོས་པ་ནི་གནད་ཀྱི་དམ་པ་ཡིན། རྒྱུར་
 སེམས་ཁོན་ལས་མི་དམངས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་དང་འགོ་བའི་བདེ་སྤྱད་ལ་སེམས་ཁུར་དང་བསམ་རྒྱ་
 ཅི་ཡང་མེད་པ་མ་ཟད། བྱི་རྒྱུ་ཀྱི་རྣམ་པ་མཛེས་ཤིང་རྣ་བར་སྤྱན་པའི་ཚིག་སྐྱམ་མེ་ཟུང་ཁ་ལ་
 ཁྱེར་ཤེས་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར། དོན་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་གཅིག་བྱ་རྒྱ་
 བེ་སྤྱོད་གི་རེ་བ་གཅིག་སྤྱོད་ཡིན། བདག་གྱུང་མི་ལུས་ཀྱི་རྣམ་པར་གྱུ་བ་པའི་སྒྲུ་མའི་འབྱུལ་
 འཁོར་གྱི་བེམ་པོ་འདི་ཉིད། ཆགས་སྒྲུང་མི་དག་པའི་རྟོག་ཚོགས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་བའི་རྣམ་ཤེས་
 བླ་མོས་བར་མེད་དུ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བ་མ་ཟད། རང་དོན་གྱི་ཟུར་ཅམ་ཡང་མ་རྩལ་པར་གཞན་དོན་
 ཞེས་པའི་ཚིག་སྐྱམ་བཤད་པ་ལ་དགའ་བས། དགའ་བྱེགས་ཀྱི་གཏམ་ཞིལ་བཤད་པའི་གོ་སྐབས་
 འདི་ཡང་དམ་འཛིན་དུ་བྱས་ནས་བྱིས་པའོ།

ཕན་འགོ་འདུལ་དོན་རྗེས་དཔལ་བརྩེགས་པོད་ཡིག་དཔེ་རྫིང་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ནས་

2008ལོ་རྒྱུ་1ཚེས་26ཉིན་སྤུལ།



དཀར་ཆག

དབྱངས་ཅན་ལྟ་མོ་ལ་བསྟོད་པ།.....	ཆོ་རིང་མཆོ་ལྟོན།	3
བཤེས་གཉེན་ལ་བསྟོད་པ།.....	བྱམས་པ་བརྟན་འགྲུས།	5
སྤྲོད་དང་སྤྲོད་པའི་བར་གྱི་འཁོན་གྱིང་།.....	ཆོག་ཡང་ལྟ་མོ།	7
དོན་གཞན་བཀོད་པའི་རྒྱན།.....	བྱམས་པ་བརྟན་འགྲུས།	18
དབྱིད་དཔལ་བསྐྱེད་པའི་ཐོ་ཉ།.....	དབྱངས་ཅན།	21
ཐོར་ཕྱི་ལྟ་ཉིག་ཟེགས་མ།.....	ལྟ་སྟོན།	22
ཁོ་མའི་བརྟན་འགྲུས།.....	དབྱངས་ཅན།	24
རྣམ་རྟོག་གི་རི་མོ་བྱང་བྱང་།.....	རིན་ཆེན།	26
བརྟོད་པ་དཀར་ཉིན་ཞིག །.....	ཆོ་རིང་སྟོན་ལ་མ།	30
རྣམ་པ།.....	ལྟ་ག་པ།	32
རི་འགའ་ཅམ།.....	ལུན་ཆོག་སྟོན་ལ་མ།	34
བསྟོད་ཆོག་མེ་རྟོག་དཀར་པོའི་བྱང་བ།.....	ཤེས་པ་དཔལ་དབྱངས།	36
ཨ་མའི་ལས་དབང་། །.....	ལུན་ཆོག་སྟོན་ལ་མ།	38
ཐོར་ཕྱི་སྟོ་ཡི་རང་སྟུ།.....	ཆོ་རིང་ཆོས་སྟོན།	40
ཐོ་བྱང་ཐོ་ཏ་ལ།.....	དཀོན་མཆོག་	42
དབྱར་གྱི་ལྟ་མོའི་རྟོགས་བརྟོད།	དཀོན་མཆོག་	43
གསལ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱན།.....	ཆོ་རིང་ཆོས་སྟོན།	45
ཀ་བཤད་སྟོང་གཏམ་གྱི་ཟེགས་མ།.....	མིག་དམར་གཡང་འཛོམས།	49

མཛེའ་འཕྲིན་དཔྱིད་ཀྱི་བྱ་མོའི་རྒྱུ་ལྟ།.....	མིག་དམར་གཡང་འཛོམས།	51
འགོག་རྒྱུན་ཀྱི་དཔེར་བཞེད།.....	མིག་དམར་གཡང་འཛོམས།	53
དུས་ཚོད།.....	ཚོ་སྒྲོལ།	60
ང་ཡི་པ་ཡུལ།.....	བསམ་གཏན།	62
དྲིན་ཆེན་ཨ་པར་ཡུལ་བའི་སེམས་འཕྲིན།.....	ཚོ་རིང་སྒྲོལ་མ།	64
ང་ཡི་བྱ་ག་གྲོག་གི་ལམ་བུ་རིང་མོ།.....	ཡེ་ཤེས་ལྷ་མཚོ།	68
གཞན་ཡུལ་དུ་འབྱོར་སྐབས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་།.....	ཡེ་ཤེས་ཚོས་མཚོ།	73
རྟོག་ཚོར་གྱི་འགྱུར་སྣང་།.....	རིན་ཆེན་བདེ་སྦྱིད།	75
དཔེན་ལྗོངས་ཀྱི་དཔྱིད་དུས།.....	ཚོད་བདེ་ལྷ་མོ།	77
པ་ཡུལ་ལ་བཅདས་པའི་བརྟེ་སེམས།.....	པ་ལྷ་ལྷ་མོ།	79
སེམས་འཕྲེང་བའི་སྒྲེས་མ།.....	འཇམ་དབྱངས་ལྷ་མོ།	81
ཞབས་བྲོ་ལ་དགའ་བའི་ཁམས་པ་བ།.....	བསོད་ནམས་གཡང་མཚོ།	84
ཨ་མ་ལགས་ངའི་ཁྱེད་ཉིད་དཔྱད་བྱུང་།.....	ཞེ་སྦྱིད།	87
པ་ཡུལ་དང་བུལ་ཉིན་གྱི་ཞོགས་པ།.....	ཞེ་སྦྱིད།	89
ཆར་རྒྱུད་ཁྱོད་ཀྱི་བྱི་ཁྱུང་རྒྱུང་།.....	ཚོས་འཛོམས།	91
ཀ་བཤད་རེ་བའི་འབོད་སྒྲུལ།.....	ལུང་བུ་མཚོམས་ལགས།	93
ཨ་མ་ལགས་ཁྱེད་ངའི་ནོར་བུ་ཡིན་.....	པད་གཡང་།	95
ཨ་མ་དྲན་བའི་སྒྲོ་སྣང་།.....	བསྐྱེད་འཛིན་ཚོས་མཚོ།	97
དུས་བཞི་འགྱུར་བས་སྒྲེས་མ་དྲན།.....	བྱམས་པ་ཚོས་སྒྲོལ།	99
སློབ་གླུ་འི་རང་གཏམ།.....	བསོད་ནམས་གཡང་ཅན།	102
ཨ་གསར་ཅན་གྱི་སྦྱིར་བྲོགས།.....	སྦྱིན་པ་སྒྲོལ་མ།	103

ལྷ་འབྲུང་རྒྱུད་འབྲུམ་མིན་པོ་ཆེའི་རོ་སྒྲོན་མདོར་བསྟན།གེས་རབ་དབལ་གཡང་།	105
ཆོས་སྒྲོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མན་རག་མདོན་པར་རྟོགས་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་མཆོམས་ སྒྲོར་མདོར་བསྟན།.....དབྱངས་ཅན།	111
དབྱངས་ཀྱི་ཆོས་ལྡེ་ཆེན་པོ་དུག་གི་རོ་སྒྲོན་མདོར་བསྟན།.....ལྷ་སྒྲིབ།	118
རྒྱལ་ལྷན་ཐོགས་མེད་བཟང་པོའི་རྣམ་ཐར་བསྐྱགས་པའི་ཆོར་སྒྲུང་།ལུན་ཆོགས་སྒྲོལ་མ།	125
ཐུང་ལུལ་གྱི་གཏམ།.....བུམས་པ་བརྩོན་འབྲུས།	130
འབྲས་སྒྲུངས་དཔེ་མཛོད་དཀར་ཆག་.....ཆོ་སྒྲོན།	136
ལོ་ཆེན་པའི་རོ་རྩ་ནའི་བསྐྱར་ཕྱིན་སྒྲོར་ཞིག་.....མིག་དམར་གཡང་འཛོམས།	140
བཀའ་བརྒྱུད་རྣམ་གཉིས།.....དགོན་མཆོག་	150
ལྷ་འབྲུང་བཀའ་མའི་བྱང་མིམ་གྱི་རོ་སྒྲོན་མདོར་བསྟན།ཆོ་རིང་སྒྲོལ་མ།	154
རོག་དང་རོག་གི་བྱང་པར་ལས་འབྲས་པའི་གཏམ།.....ཆོ་རིང་ཆོས་སྒྲོན།	165
རྒྱན་མདོ་གསལ་པའི་འིགྲ་ཞེས་བྱ་བའི་རོ་སྒྲོན།.....བསམ་གཏན།	171
གནས་བརྟན་བརྩུག་གི་བྱང་པ་མདོར་བསྟན།.....ཆོ་རིང་སྒྲོལ་མ།	174
བྱང་དཀར་དགོན་ཏུ་དཔེ་རྟེན་སྒྲུབ་སྒྲོལ་བྱ་བའི་སྒྲོར་བཀོད་པ།བསོད་ནམས་གཡང་མཆོ།	187