



ས་མཐོའི་ བུ་མོ།

སྤྱི་འདུན་གྲངས་དང་པོ།



ཡུང་ནིའི་བོད་ཟིག་པ་དཔེ་སྟུན་ཁང་།



ས་མཐོའི་ བུ་མ།

སྒྲིའི་དེབ་གངས་དང་པོ།



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1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 978-7-80057-992-9
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.I217.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第022761号

高原姑娘

第1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: 11.375
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—992—9/1.86

定价: 16.50元

དཔེ་ཆ་ཉ་པ། རྒྱལ་མོ་འབྲུག་པ།
དཔེ་ཆ་ཉ་པ་འབྲུག་པ་ཆུང་པ། མེད་པ་པོ།

༄༅། །ས་མཐོའི་བྱ་མ།
དེབ་དང་མ།

དཔལ་བཅུགས་པོད་ཡིག་དཔེ་རྒྱུ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གིས་བཞུགས།

*

ཡུང་སོའི་འོད་ཀྱི་གཤམ་དཔེ་རྒྱན་ཁང་གིས་བརྒྱན་ཏེ་བཟང་།
ཡུང་མེ་ལྷོ་རྒྱུ་ཡི་སྐུ་མཛུ་པར་ཁང་གི་ཕེ་ཅིན་ཡན་ལག་པར་ཁང་ནས་དཔར་བཟང་།

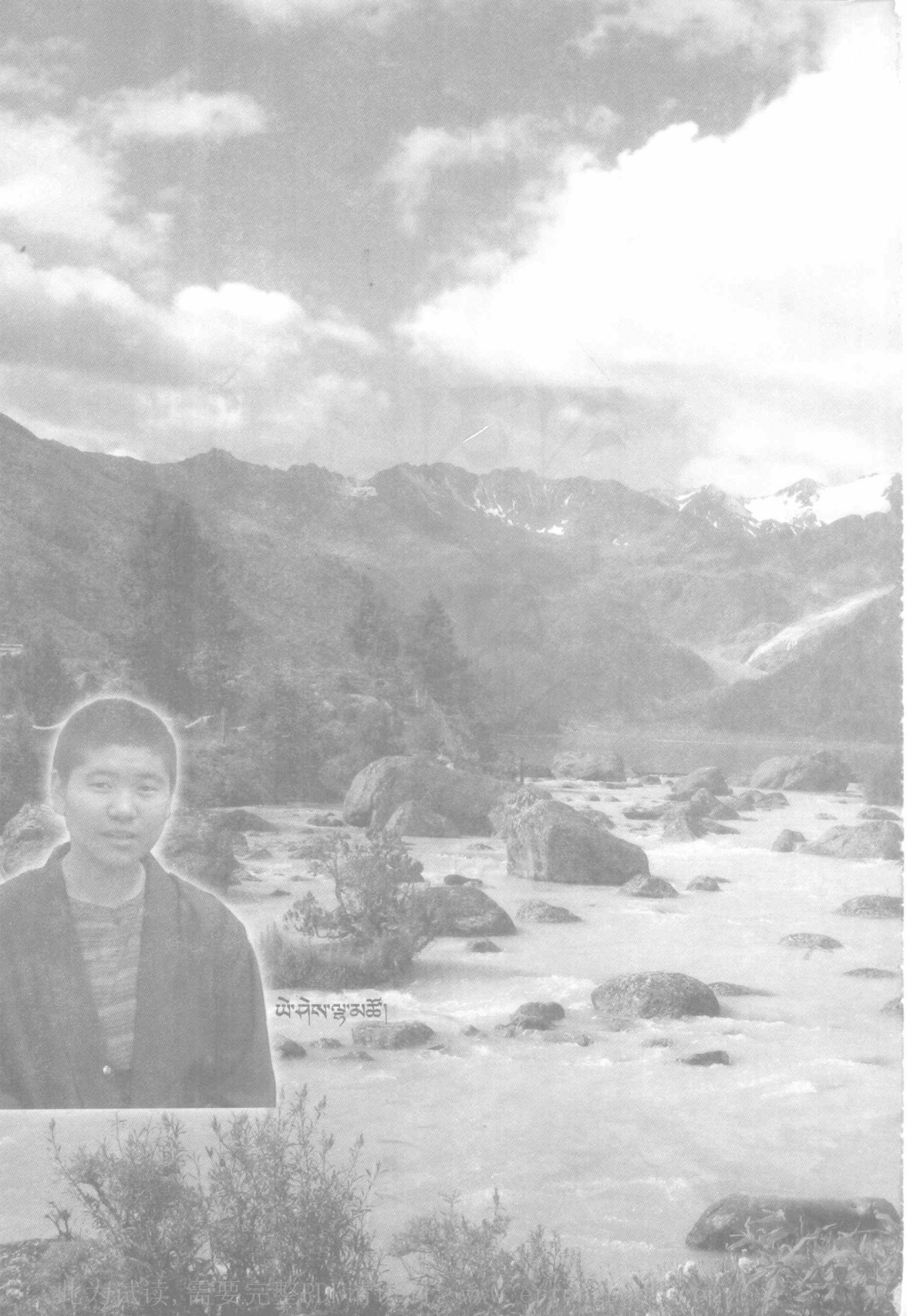
ལྷི་མ་ ༢༠༠ ནུམ་ཁྲི་ ༡༥༣ བར་གཞི་དང་མོ་བཞུགས།

ལྷོ་ཕྱི་རྒྱུ་གསལ་བྲུང་།

དཔར་གྲངས། ༠༠༠ ༡— ༣༠༠༠

ISBN978—7—80057—992—9/I. 86

དེབ་རེར་སྟེན། ༡༩. ༥༠



ཡེ་ཤེས་ལྷ་མཚོ།



བསམ་གཏན།



ཕྱིག་དམར་གཡང་འཁྲུམས།



མེ་མོ་ལྷོང་མ།



བྱམས་པ་བརྩོན་འགྲུས།



མཁའ་ལྷོ་ཀློང་།



མཁའ་ལྷོ་ཀློང་།



ལྷ་མོ་

མཁའ་ལྷོ་མཁའ་ལྷོ་





མེ་ཤར་ཆོས་ལྷོ་ན།

ལྷ་

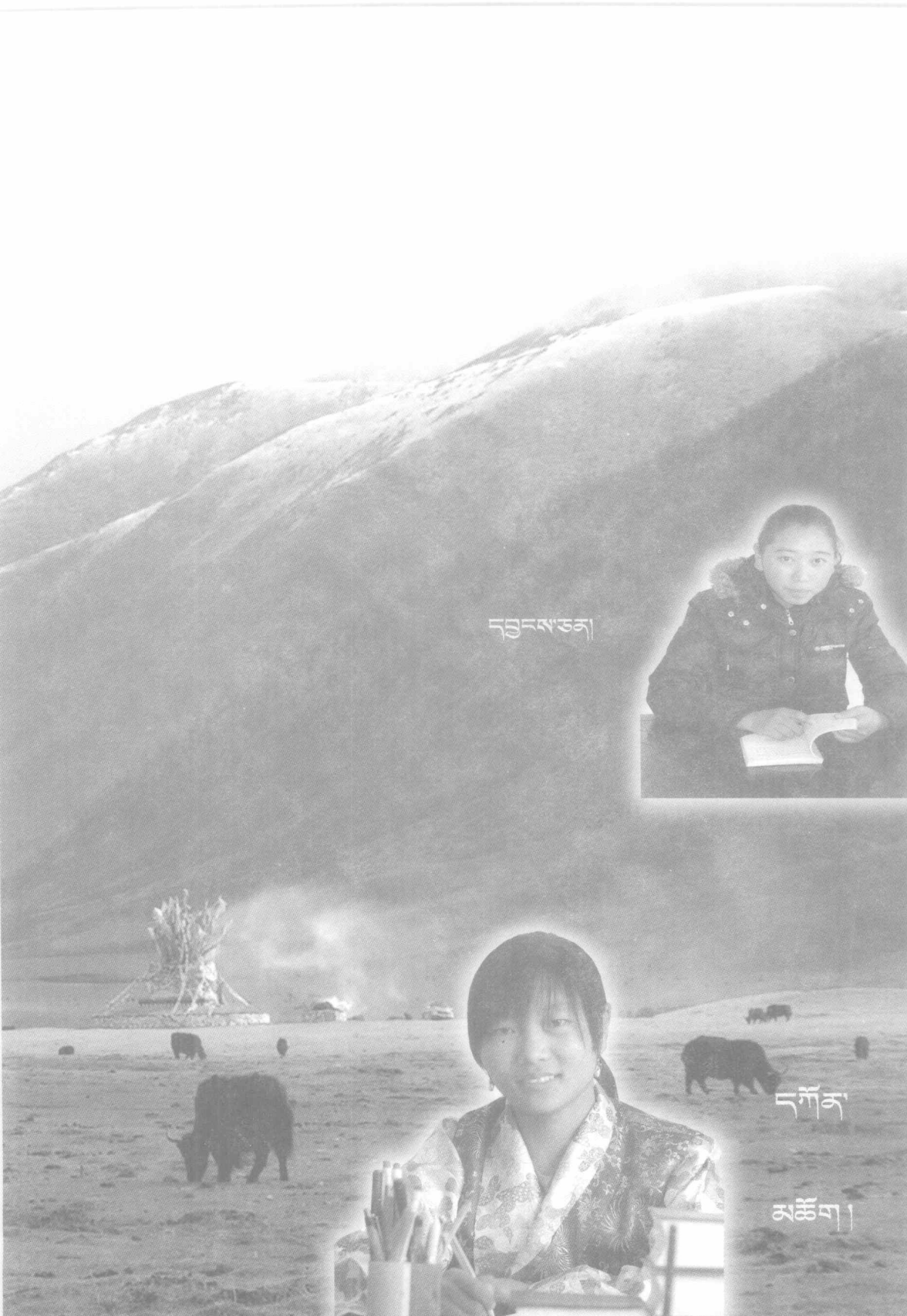
དགའ་



མེ་

ཆོ་





དབང་ལ་ཅན།



དཀོན་

མཆོག།

སྒོན་དུ་འགྲོ་བའི་གཏམ།

བོད་ཀྱི་དམངས་ཁོད་དུ་བྱ་མོ་རྩལ་པ་པོ་ཉུང་ཞིང་ཁྱད་པར་དུ་གཞོན་ནུ་དག་གིས་ལས་
ཞོར་དུ་བྱིས་པའི་རྩོམ་ཡིག་ནི་ཤིན་དུ་དཀོན། དེར་རྟེན་ང་ཚོའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་བྱ་མོ་འགའ་
ཞིག་གིས་ལས་ཞོར་དུ་བྱིས་པའི་རྩོམ་ཡིག་ཉུང་ཤས་ཤིག་ཕྱོགས་གཅིག་དུ་བསྒྲིགས་པ་ལ་ས་
མཐོའི་བྱ་མོ་ཞེས་སུ་བཏགས་པའི་དཔེ་ཚལ་ཞུས་འདི་ནི། ལོ་ན་ཕྲ་བའི་བྱ་མོ་འདི་དག་གིས་གང་
བྱུང་དུ་བྱིས་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་འཛོག་བྱིར་དང་། རང་རིགས་ཀྱི་གཞོན་ནུ་དག་ལ་
རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིད་ཡིག་རྩ་འཛིན་གྱི་སྒྲུལ་མ་བྱ་བྱིར་དུ་དམིགས་ཏེ་བྱིས་པ་ཡང་ཡིན་སྟེ། མི་ཡི་
རིགས་ལ་པོ་མཆོག་མོ་དམན་གྱི་ལྟ་རྒྱུལ་ཡོད་པ་ནི་བོད་ཙམ་མ་ཡིན་པར་གོ་ལ་རྒྱལ་པོ་འདི་ལ་
སྤར་ནས་ཡོད་པའི་སྟོལ་ངན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཤེས་རིག་དར་བའི་ཡུལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རིམ་
བཞིན་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་རྒྱུལ་ཆགས་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་དགའ་འོས་པ་ཞིག་རེད། གང་ལྟར་མི་ལུས་
ཡིན་པ་འདྲ་མཉམ་དང་། བདེ་བ་སྦྱབ་ཐབས་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཐབས་སོགས་ཀྱི་ཐབས་རྒྱུལ་
དང་བདེན་དོན་འཛོལ་བའི་ཐོབ་ཐང་སོགས་འདྲ་མཉམ་དུ་ཡོད་ཕྱིར། བོད་ཀྱི་ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་དུ་
ཡོད་པའི་བྱ་མོ་དག་གིས་ཀྱང་དྲང་བདེན་ཐོག་ཤེས་རིག་དང་འདྲ་མཉམ་ཡོང་བ་ལ་ངེས་པར་དུ་
བརྩོན་ལེན་བྱ་འོས། འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་བུ་ནི་པོ་མོ་ཙམ་མ་ཟད་སྟོན་ཆགས་ཀྱན་གྱི་རིགས་ལ་ཡོད་
དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན་ཀྱང་། དོན་དངོས་ཐོག་ཁ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཐམས་ཅད་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་
བུ་དང་ལག་ལེན་ཡོད་པ་ནི་ཁ་ཞེ་ལག་གསུམ་མཚུངས་པའི་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཉམས་ལེན་

བྱེད་པའི་གང་ཟག་ལྟར་ཤས་ཙམ་ཞིག་ཡིན་ནམ་སྙམ། འོན་ཀྱང་རི་བོང་ཙམ་འདྲོག་གི་དཔེ་ལྟར་
 གཞན་ཟེར་རྗེས་བརྗོད་ལ་དགའ་བའི་རང་རིགས་ཀྱི་ཙམ་རྒྱུད་པ་འགའ་ཞིག་གིས། སོ་མཚོག་མོ་
 དམན་གྱི་ལྷ་བ་ནི་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ཡིན་ཟེར་བ་ནི་དོན་གྱི་ཟུར་ཙམ་
 ཡང་མ་ཤེས་པར་ཟད་དེ། ཡོན་ཏན་ཙན་ལ་དད་གྲས་དང་བཀུར་སྟོ་སོགས་བྱེད་པ་ལ་འདྲ་མཉམ་
 གྱི་ལྷ་སྤངས་མེད་པའི་སྟོན་མེད་ལ། སོ་ཐར་གྱི་ལམ་ལ་སློབ་སྐབས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཉེན་པོ་
 བསྟན་ཚུལ་ལ་མི་སྟག་པ་སྟོམ་པ་སོགས་ཐབས་ལམ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་སོ་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་མཚོག་དམན་གྱི་ལྷ་སྤངས་ཡོད་པ་ནི་རྩ་བ་ནས་མ་ཡིན། མདོར་ན་འཛིག་
 ཉེན་འདིར་སྤར་ནས་ད་བར་ཆེས་སློ་ཕམ་འོས་པ་ཞིག་ནི་ཐམས་ཅད་འདྲ་མཉམ་དང་དྲང་བདེན་
 གྱི་ལྷ་བ་མེད་པ་འདི་ཡིན་ལ། འདི་ནི་ཉམས་གྲུད་དང་མི་བདེ་བ་ཀུན་གྱི་གཞི་རྩ་ཡང་ཡིན། སྟོན་
 པ་ཤུགས་རྗེ་ཙན་གྱིས་མཚོན་པའི་རྒྱལ་བ་སྤྲས་དང་བཙས་པ་རྣམས་ཀྱིས་དམིགས་པ་སེམས་
 ཙན་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས། རྣམ་པ་དེ་དག་ཀུན་སྟུག་བསྐལ་དང་བྲལ་ཉེ་བདེ་བ་ལ་འགོད་པར་
 དགོངས་པའི་བྱ་བ་ཁོན་ལྟར་སྤངས་པས། གསང་བ་གསུམ་གྱི་མཛད་པ་མཐའ་དག་སེམས་ཙན་
 གྱི་དོན་ཁོན་ལས་མ་འདས། དེ་ནི་སོ་མོ་ཙམ་མ་ཟད་སྟོག་ཆགས་པའི་སེམས་ཙན་ཀུན་ལ་འདྲ་
 མཉམ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྷ་བའི་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་ལམ་བཟང་ལ་སློབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནས་བཟུང་།
 བྱི་ཚུལ་གོས་ཀྱི་ཁ་དོག་སོགས་ལ་དོ་སྤང་བྱེད་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཐོག་མར་ལེགས་ཉེས་གྱི་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་པར་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཚོས་བརྟུང་
 སྐབ་བྱེད་མ་ཡིན་པར། འདི་ནི་ཚོས་བརྟུང་གྱི་གཉེན་པོ་དང་སེམས་ཙན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་
 སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་ཕན་བདེ་སྐབ་བྱེད་ཀྱི་ལམ་མ་ཞོར་བ་ཡིན་པར་ངེས་ཤེས་འདྲོངས་

དེས་པར་བྱས་ཏེ། ཏྲག་ཏུ་བྱན་པ་དང་གཤམ་བཞིན་གྱི་སྒོ་ནས་བག་ཡོད་པ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཐམས་ཅད་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྷ་སྒྲུངས་ཡོད་ལ་ཡོན་ཏན་ཅན་ལ་གདེངས་འཛོག་དང་བརྩི་བཀྲར་ཡང་ཡོད་པ་གལ་ཆེ། ཡོན་ཏན་ཅན་ཞེས་པ་ནི་རང་མཐོང་ཆུང་ཞིང་གཤམ་རིག་ལྡན་པ། བྱམས་བརྩེ་བྲང་བདེན་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྷ་བ་ཡོད་པ། གཞན་གྱི་བདེ་སྤྱད་ལ་བཙོས་མིན་གྱི་སེམས་ཁུར་དང་གཞན་དོན་ཁོ་ན་བསམ་པ། ཁ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་དོན་ངོ་མའི་སྤྲེང་ནས་གཞན་དོན་ལག་ལེན་ཐེར་མཁན་ཞིག་ཡིན་དགོས་ལ། ལེགས་ཉེས་གྱི་རྣམ་གཞག་ཐམས་ཅད་བསམ་པ་བཟང་ངན་ཁོ་ན་ལ་རག་ལས་པས་ན་སྤྲུང་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་། རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་དང་སྤྱི་དོན་ལ་ཕན་སེམས་དང་། གཞན་གཅེས་གྱི་བསམ་པ་རེ་དེས་པར་དུ་ཡོད་དགོས་པ་ནི་གནད་གྱི་དམ་པ་ཡིན། སྒྲེར་སེམས་ཁོ་ན་ལས་མི་དམངས་གྱི་ཁེ་ཕན་དང་འགོ་བའི་བདེ་སྤྱད་ལ་སེམས་ཁུར་དང་བསམ་པ་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད་པ་མ་ཟད། བྱི་ཚུལ་གྱི་རྣམ་པ་མཛེས་ཤིང་རྣ་བར་སྟན་པའི་ཚིག་སྒྲམ་རེ་བྱུང་ཁ་ལ་ཁྱེར་གཤམ་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། དོན་ལག་ལེན་དངོས་གྱི་ཐོག་ནས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་གཅིག་བྱ་རྒྱུ་ནི་སྤྲིང་གི་རེ་བ་གཅིག་ལུ་དེ་ཡིན། བདག་ཀྱང་མི་ལུས་གྱི་རྣམ་པར་གྲུབ་པའི་སྦྱ་མའི་འབྲུལ་ལའོར་གྱི་བཅ་པོ་འདི་ཉིད། ཆགས་སྤང་མི་དག་བའི་རྟོག་ཚོགས་གྱི་དབང་དུ་སོང་བའི་རྣམ་གཤམ་ཕྱ་མོས་པར་མེད་དུ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བ་མ་ཟད། རང་དོན་གྱི་ཟུར་ཙམ་ཡང་མ་ལུས་པར་གཞན་དོན་ཞེས་པའི་ཚིག་སྒྲམ་བཤད་པ་ལ་དགའ་བས། དགའ་ཕྱོགས་གྱི་གཏམ་ཞིག་བཤད་པའི་གོ་སྒྲུབས་འདི་ཡང་དམ་འཛིན་དུ་བྱས་ནས་བྲིས་པའོ།།

ཕན་འགོ་འདུལ་དོ་རྗེས་དཔལ་བརྩེགས་བོད་ཡིག་དཔེ་རྙིང་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ནས་
 2008ལོ་ཟླ་1ཆེས་26ཉིན་ལུ།

དཀར་ཆག

ཐོན་མིར་བསྟོད་ཆིག་དད་བརྒྱའི་མེ་ཉྱག་.....ཁུ་ལ་བྲིས་སྟོན་མཚོ	3
ས་སྐྱ་བ་རྩེ་ཏའི་བསྟོད་བ་མེ་ཉྱག་ཚུན་པོ།.....ཡེ་ཤེས་ལྷ་མཚོ།	4
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་གླིང་དཔོན་པདྨ་སྒྲུལ་བཟང་གི་ངང་རྩལ་	
དྲང་པོ་བརྩོད་བ་གཟུར་གནས་དབྱེས་པའི་རོལ་མོ།.....ལྷ་སྒྲིང་།	9
རང་བཞིན་བརྩོད་པའི་དཔེར་བརྩོད་རི་སྐལ་གྱི་གླིང་ལ།.....ལྷ་སྒྲིང་།	11
དཔེ་རྒྱན་སོ་གཉིས་ཀྱི་དཔེ་བརྩོད་གཞོན་ནུ་འགྲུག་	
པའི་ལྷགས་གྲ།.....བྱང་རྩལ་ལྷ་མོ།	13
གཟུགས་རྒྱན་ཉི་ཤུའི་དཔེར་བརྩོད་ཚངས་གྲས་	
དབྱེས་གྲ།.....ལྷག་པ་རྩྭ་ལ་མ།	23
རི་སྐྱག་གི་ཡམ་ཁ།.....བྱམས་བ་བརྩོན་འགྲུས།	29
དཔན་གདུང་གྲོང་གི་མཛའ་གོགས།.....བསམ་གཏན།	32
ཨ་མ་ལགས་ངས་ཁྱོད་ལ་འཕྲིན་ཡིག་བསྐྱར་ཡོད།.....མིག་དམར་གཡང་འཛོམས།	34
སེམས་ཁོང་གི་གླིང་མོལ།.....ཐུར་དགའ།	38
མིག་རྩའི་གྲོང་གི་འགྲུལ་བལྟད།.....དཀོན་མཆོག་བཟང་མོ།	40
ལུང་ནག་གི་བཙན་རྩོད་མཐུག་པའི་བདག་གི་པ་	
ལུལ།.....ཤེས་རབ་དཔལ་དབྱངས།	41
འཛིགས་སྒྲུང་གི་མཚན་མོ།.....དབྱངས་ཅན།	44
མ་བཙོས་སྒྲིང་ནས་བརྩོད་པའི་ལྷག་བསམ།.....ཆེ་རིང་མཚོ་ལྷན།	46

གངས་ལྗོངས་ལ་ཐུལ་བའི་རེ་འདུན།.....	ཆེ་མིང་ལྟོས་མ།	48
སེམས་ཁོང་ནས་བཞུར་བའི་གངས།.....	ཆེ་ལྟོས།	50
སེམས་ཁོང་གི་འཕྲོད་བཟུང་།.....	རིན་ཆེན།	52
སྒྲིང་གི་ན་ཟུག་.....	ཐུག་ལྟོས།	54
སེམས་དོན་གཅིག་པའི་སྒྲོབ་གྲོགས་རྣམས་སྒྲོབ་སྒྲོང་།		
ལ་སྐུལ་བའི་གངས་དབྱིང་གི་ཁུ་མོའི་མ་གྲིན་གྲུ།.....	པ་སངས།	56
སྒྲོ་ལྷང་ལྷང་གི་ངང་རྒྱལ་འགའ་ཞིག་.....	སྐུལ་བཟང་ལྷ་མོ།	59
དྲན་སེམས།.....	ཡེ་ཤེས་ཆོས་མཆོ།	61
པོ་དོང་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་མཛད་རྗེས་རགས་		
བསྐྱས།.....	རིན་ཆེན་ཆོས་མཆོ།	64
ཁ་ཆེ་པའི་ཆེན་པུ་ཀྱི་ཤིའི་འབྲུངས་འདས་གྱི་ལོ་ཆོགས་		
ལ་མདོ་ཙམ་དབྱུང་བ།.....	དོ་རྗེ་ལྟོས་མ།	71
སྐར་ཐང་གདན་རབས།.....	དབྱུངས་ཙན།	80
རྒྱ་བོད་ཡིག་ཆང་མཁས་པ་དགའ་བྱེད་གྱི་མཛད་པ་པོའི་		
སྒྲོར་ལ་རགས་ཙམ་དབྱུང་བ།.....	བུམས་པ་བརྩོན་འགྲུས།	94
གསང་ཕྱ་ཆོས་གྲུ་ཆེན་པོའི་དོ་སྒྲོན་དང་གདན་		
རབས་མདོར་བསྐྱས།.....	ཡེ་ཤེས་ཆོས་མཆོ།	98
རྩོམ་པའི་དབུ་ལ་ལྷན་ཨ་ཉི་ཤའི་མཛད་རྣམས་ལ་མདོ་		
ཙམ་དབྱུང་བ།.....	ཡེ་ཤེས་ལྷ་མཆོ།	107
གྲུང་ཐང་རྒྱལ་པོའི་སྐས་མོ་ལྷ་རིན་ཆེན་མཆོའི་མཛད་		
རྗེས་ལ་རྩེད་ཐང་དབྱུང་བ།.....	ཆེ་མིང་ཆོས་ལྟོས།	119

ལྷ་སྐྱ་མ་ཡེ་ཤེས་འོད་གྱི་མཛད་རྗེས་ལ་རགས་ཙམ་དབྱད་པ།.....ཆོ་རིང་རྒྱལ་མ།	124
བཀའ་གདམས་སྒྲིགས་བམ་གྱི་རོ་རྒྱུད་མདོར་བསྟུན།.....ཤེས་རབ་དབལ་གཡང་།	136
སྟག་ཚང་ལོ་ཙཱ་བ་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱི་རྣམ་ཐར་	
མདོར་བསྟུན།.....ཆོ་རིང་མཆོ་ལྷན།	142
ཟུལ་ཕུལ་མཁན་བརྒྱད་གྱི་རྣམ་ཐར།.....དབྱངས་ཅན།	146
གཏུག་ལ་བཅ་ཆེན་གྱི་རྣམ་ཐར་མདོར་བསྟུན།.....བ་སངས།	152
བོད་སིལ་ཁུའི་སྐབས་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་གནས་བབས་ལ་ཅུང་ཟད་	
དབྱད་པ།.....ཆོ་རིང་རྒྱལ་མ།	158

