



MONOLOGUE OF MIND MONOLOGUE OF MIND

ཡེེལ་པ་གྲིང་དུ་རྒྱུ།

ལྷ་འབྲུམ་རྒྱལ་གྲིས་བཅའ་མས།

མེ་རིགས་དབེ་སྐྱེན་ཁང་།

ਏਕਾਏ ਪ੍ਰਿ ਮਾ ਭਾ।

ཨཱ་འུམ་ཀུལ་ཤེས་བརྒྱམས།

མི་རིགས་དཔེ་ལྷན་ཁང་།

ཚུལ་མྱོག་འགན་འཁུར་པ། མོག་ཁུང་ཕུར་ཁོ།
 责任编辑: 普日科
 ཕར་བྱས་འགན་འཁུར་པ། སངས་བྱང་མྱེད།
 责任校对: 桑东吉

༩༩ །སྐྱེས་སྐྱེད་ཀྱི་རང་ཁྱེད།

ཚུལ་མྱོག་པ།	ཕུ་འབྲུམ་ཁྱེད།
དཔེ་མཛུགས་མཁན།	མེ་འགྲུལ་དཔེ་མཛུགས་ཁང་།
འབྲུམ་སྐྱེད་མཁན།	མེ་འགྲུལ་དཔེ་མཛུགས་ཁང་གི་བོད་ཡིག་ཚོམ་ཁྱེད་ཁང་།
གནས་ཁུལ།	ཧེ་ཅིན་རྫོང་མིང་ལྷ་བྱང་ལམ་ཨང་14པ།
ཁྱེད་མིང་ལྷ་བྱང་སྐྱེད་པ།	100013
ཁ་ཕར་ལྷ་བྱང་སྐྱེད་པ།	010 - 64275311
ཕར་འདྲེན་པམ་མཁན།	ཧེ་ཅིན་རྫོང་ཞིན་པར་འདྲེན་པམ་ཚད་ཡོད་ཀྱང་སྐྱེད་པ།
བཟུང་འཛོམས་མཁན།	ཁྱེད་ཡོངས་སྐྱེད་པམ་ཚོམ་ཞིན་པར་འདྲེན་པམ་ཚོམ་ཁང་།
ཁྱེད་ཚད།	850mm×1168mm 1/32
ཕར་ཕྱོད།	8.125
ཕར་ཕྱོད་ཁྱེད་མིང་ལྷ་བྱང་སྐྱེད་པ།	2008ལོའི་ཟླ་1པར་ཕར་ཕྱོད་པམ་ཚོམ་ཁྱེད་པ།
ཕར་ཕྱོད་པ།	2008ལོའི་ཟླ་1པར་ཕར་ཕྱོད་པམ་ཚོམ་ཁྱེད་པམ་ཚོམ་ཁྱེད་པ།
ཕར་ཕྱོད་པ།	0001 - 1500
ཕྱིན་ཚད།	ཚོན་17.00

图书在版编目(CIP)数据

心灵的独白:藏文/李本加著. - 北京:民族出版社,
2007.12

ISBN 978-7-105-09094-5

I. 心… II. 李… III. 散文-作品集-中国-当代-藏
语 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 203271 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.mzcbs.com>

北京迪鑫印刷厂

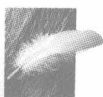
各地新华书店经销

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月北京第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:8.125

印数:0001-1500 册 定价:17.00 元

ISBN 978-7-105-09094-5/I·1889(藏 218)
(藏文室电话:64275311 发行部电话:58130509)



ཆོག་ལྷ་འཁྱུང་ཆར་གཟིགས་མའི་དགའ་ལྗོན་
འབྲེན་པའི་མ་ཉ།

《སེམས་ཀྱི་རང་སྤྱི》 སྒྲིང་གཞི།

བ་རྩེས།

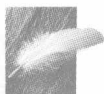
《སེམས་ཀྱི་རང་སྤྱི》 ཞེས་པའི་ལྷ་ག་ཙམ་སྤྱོད་པ་བསྒྲིགས་འདི་
ནི། ན་གཞོན་ཙམ་པ་པོ་སྤྱི་འབྲུམ་རྒྱལ་ལགས་ཀྱི་སྒོ་གྲོས་ཀྱི་ཙམ་……
ལས་བྱུང་ཞིང་བཟང་བྱ་བྱུང་དུ་ཞིག་གི་རིང་ལ་ཙམ་རིག་གསར་……
ཙམ་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ནས་སྒྲངས་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ།

《སེམས་ཀྱི་རང་སྤྱི》 ནི་ཁ་བ་རི་བོའི་སྤྱིངས་ཀྱི་གཞོན་ལུ་ཞིག་གི་……
སེམས་ཁོང་ན་དྲག་དུ་འཕྱུ་བའི་བཙེ་སེམས་དང་འདྲེན་འདུན་……
བཞིན་ད་ལྷ་སྤྱོད་པ་པོ་མང་པོའི་གཟིགས་མའི་དགའ་ལྗོན་དུ་ཡོངས་
སྤྱི་བྱུང་བའི་སྐབས་འདིར། བདག་ནི་སྤྱོད་པ་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་
ནས། 《སེམས་ཀྱི་རང་སྤྱི》 བསྒྲིགས་པའི་སྤྱོད་པ་པོ་སྤྱི་བ་ནམས་……
ཀྱི་གསུང་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། བདག་ནི་《སེམས་ཀྱི་རང་སྤྱི》 ཙམ་……
པ་པོའི་འཆོ་བ་དང་། ཁོར་ལྷག་སེམས་འདུན་སྤྱོད་པ་དང་ཤིན་དུ་

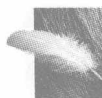


ཐག་ཉེ་བའི་སློག་པ་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པ་རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་པའི་……
 རྟགས་དང་མགོ་བརྗོད་ཅན་འབྲི་རྒྱ་ལས་སྐལ་དུ་ཡང་བབས་པས་ན།
 《སེམས་ཀྱི་རང་སྒྲས་》 ང་ཚོའི་སྤྱིང་ཁོང་གི་ཆེས་ཟབ་ས་ན་འབྲེལ་
 བའི་བསམ་གཞིག་དང་འདྲོད་འདུན་ཡོད་ཆད་མཛེས་པའི་རྒྱན་དུ་
 སྒྲས་ཏེ་ས་གཞི་རྒྱུ་པོ་འདིའི་ཆེས་གཙང་ཞིང་མཐོ་བའི་མི་ཡུལ་དུ་
 རང་ཉིད་སྤེལ་ས་ཟིན་པའི་དུང་སྒྲ་སྒྲིགས་ཀྱན་དུ་སློག་དུས། བདག་
 གི་སེམས་པ་ནི་དགའ་སློང་འདུམ་གྱིས་སྒྲིས་ཤིང་མགྱོན་པ་གཟེངས་སུ་
 བཏེགས་པའི་སྒྲ་ནས་འདི་ལྟར་སྒྲ་བར་སྤེལ་ས་ཏེ། 《སེམས་ཀྱི་……
 རང་སྒྲ་》 བྱི་ཚུམ་པ་པོ་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁོང་ནས་དྲག་དུ་བརྗོད་པའི་
 བསམ་གཞིག་ཟབ་མོའི་ཉིང་བརྒྱད་དང་སེམས་ཀྱི་རང་སྒྲ་དོ་མ་ཡིན་
 པ་མ་ཟད། 《སེམས་ཀྱི་རང་སྒྲ་》 བྱི་ར་ཚོ་སློག་པ་པོ་བགྲང་ལས་……
 འདས་པ་ཞིག་གི་ཞེ་ཁོང་ན་རྟག་དུ་འབྲེལ་ཞིང་ནམ་རྒྱུན་གྱི་མི་ལས་
 དུའང་འཁོར་བ་ཞིན་འདུག་པའི་འདྲོད་འདུན་དང་སེམས་ཀྱི་རང་……
 སྒྲ་འང་ཡིན་ནོ།

དེ་བས་《སེམས་ཀྱི་རང་སྒྲས་》 བགྲང་བྱ་མང་པོའི་རིང་མི་ཡུལ་
 ཀྱི་འཆོ་བ་དངོས་ཀྱི་སྒྱུར་ཁ་ཉམས་སུ་བྱུངས་ཤིང་ཤེས་ཚོར་རྣམས་པའི་
 རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་སྒྲིགས་ཀྱིས་ཐམས་ཅད་ལྷག་ཚོམ་སྒྲ་ཙམ་གྱི་སྤྲོད་དུ་
 ལེགས་པར་བརྒྱས་པའི་ཁྲོད་དུ། ཤེས་པའི་རྣམ་རིག་གསལ་ཞིང་……



རྟོགས་པའི་སྒོ་ཁ་ཡངས་པའི་《སེམས་ཀྱི་རང་སྒྲུ》 འདི་ཉིད་ནར་……
 སོན་སྐབས་ཀྱི་མིག་ཆུ་དང་སྒྲུ་སྒྲུང་སོགས་ཅི་ཡང་དབེན་པའི་བྱིས་……
 རུས་ཀྱི་དགོད་སྒྲུ་རྒྱང་རྒྱང་ཡིན་པའི་རྒྱང་རྒྱུ་དང་སྒྲོབས་གདེང་……
 གིས་བསྐྱེགས་ཤིང་ཡིད་འོང་གི་འདུན་པས་ཕྱག་པའི་མི་ལོ་ཉི་ཤུའི་……
 འཇུག་དོགས་མཆིས་ཤིང་། 《སེམས་ཀྱི་རང་སྒྲུ》 བྱི་རོལ་གྱི་ཁ་……
 ཆར་དང་གྲང་རྒྱང་གིས་ཀྱང་འགོག་ཐབས་མེད་པར་སྒྲེ་སྒྲོབས་ཀྱི་……
 དཔལ་དང་བཅས་ནར་སོན་ཏེ་ལུས་ཉེན་དང་། ལང་ཚོ། བསམ་……
 སྒོ་སོགས་ཀྱི་ཁོ་ལག་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པའི་སྐབས་ཀྱི་དགུན་ཟླ་ཐོག་……
 མའི་བསམ་གཞིག་དང་། འཆོ་བའི་རོལ་དབྱངས་སྒྲུ་ཆོགས་དགའ་……
 སྒྲིའི་སྒྲུ་རུ་དྲངས་པའི་འདུན་པ། ཀྱག་ཀྱོག་མང་ཞིང་འབར་འབར་
 མོད་པའི་འཆོ་བའི་ཁྱུགས་སོ་རེ་རེ་ནས་རྟེན་པའི་སེམས་ཀྱི་འཇིག་……
 ཉེན། བསམ་གཞིག་ཟབ་མོའི་སྒྲོ་ནས་ནང་སེམས་བྱང་ལ་དཔུང་……
 འཇུག་དང་གཤགས་བཅོས་ཐངས་མང་བྱས་པ་ལས་བྱང་བའི་སྒྲོང་……
 དཀྱགས་འོ་མའི་མར་ལོར་འཁྱུ་བའི་སེམས་ཀྱི་རང་སྒྲུ་སྒྲུང་ལ།
 《སེམས་ཀྱི་རང་སྒྲུ》 འི་ལོ་ན་སྤུ་བའི་རུས་ནས་བཟུང་། བདེ་ཞིང་
 སྦྱིད་པའི་འཆོ་བ་ལ་ཤིན་རུ་མོས་ཤིང་བཅུ་དྲུག་ཀྱི་ཆོར་སྒྲུང་ཏེ་……
 ཅང་རྗེ་ཞིང་སྦྱོན་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་གཤིས། 《སེམས་ཀྱི་རང་……
 སྒྲུའི་》 སེམས་ཁོང་རུ་དཀར་ཞིང་དྲི་མ་མེད་པའི་ཟླ་བའམ་ཟླ་བར་……



སྒྲོན་པའི་སེམས་པ་དང་། མཛེས་སྤྱད་གི་ཉམས་དང་བསྐྱེད་ཀྱི་
དཔལ་གྱིས་ཁེངས་པའི་མི་ལམ་གྱི་ལྷ་མོ་མཆིས་ལ། ད་དུང་.....
《སེམས་གྱི་རང་སྤྱིའི》 ཞེ་ཁོང་ན་བཀྲག་མདངས་ཆེ་ཞིང་སྤྱད་གུར་
བཞད་པའི་སྤྱི་རུའི་མེ་ཏྲོག་དང་། ཀྱན་གྱི་ཡིད་དབང་ཅིག་ཅར་དུ་
འཕྲོགས་ཤིང་དུས་རབས་གྱི་མི་ལམ་ཡོངས་སྤྱི་དཀྲོགས་པའི་སྒྲོན་.....
དག་གི་སྤྱི་མོ་སྤྱི། ད་ཆོའི་སྤྱི་སྤྱི་གྱི་མི་རབས་རྣམས་ཞེ་ནས་.....
དུངས་ཤིང་མོས་པའི་སྤྱི་སྤྱད་མ་དེར་བཅངས་པའི་སྤྱི་མེད་བཅེ་
དུང་གི་དུངས་མ་འབྲེལ་ཡོད།

《སེམས་གྱི་རང་སྤྱི》 དུས་གྱི་འཁོར་འགྲོས་དང་བསྐྱེད་ནས་མི་
ཡུལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་དང་རང་ཅག་གི་འདུན་མའི་སྤྱི་གས་སྤྱི་རིམ་གྱིས་
བཅར་ཞིང་། ཁ་སྤྱི་གྱི་རོ་སྤྱི་ཆོགས་སྤྱི་དུ་འདྲེས་ཤིང་ལན་.....
རེར་སོམ་ཉི་དང་སྤྱི་དྲོགས་ཀྱང་སྤྱི་བའི་བཞད་ལམ་རིང་མའི་སྤྱི་
དུ་གོམ་པ་སྤྱི་དུས། དཔལ་སེམས་དང་བརྟན་བརྩིང་གི་སྤྱི་ནས་.....
འཆོ་བའི་བཞི་མདོ་རེ་རེ་འབྲེད་གྱིས་བཀྲལ་བ་དང་། 《སེམས་གྱི་
རང་སྤྱིའི》 རྣམ་པར་དག་པའི་སེམས་གྱི་ཞིང་ཁམས་དང་ཡིད་དུ་
འོང་བའི་འདོད་འདུན་གྱི་ཡུལ་སྤྱི་དང་། མཛེས་ཤིང་སྤྱད་ལ་སྤྱི་
སྤྱི་དང་རེ་སྤྱི་གྱིས་ཁེངས་པའི་པ་ཡུལ་གྱི་ཞོགས་པ་དང་། བདེ་
སྤྱི་དང་དྲོད་སྤྱི་སྤྱི་ཞིང་མཐུན་སྤྱི་དང་ཡར་རྒྱས་གྱི་འབོད་སྤྱི་

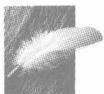


སྒྲིག་པའི་རི་ཁྲོད་གི་ཉི་གཞོན་སོགས་ནི་མིག་དབང་མང་པོའི་དབྱིད་
 ཏུ་བལྟམས་ཤིང་། བཀའ་བྲིན་གཞན་ལས་ཕྱི་བའི་པ་ལགས་ཀྱི་
 རྒྱན་ཆབ་དྲོན་མོས་བརྒྱན་པར་བྱས་ཤིང་བྱམས་སེམས་ཀྱིས་བཏོད་
 པའི་འོད་ཟེར་སྟོང་ལྡན་གྱི་མདུན་ལམ་དང་ནམ་ཡང་སློ་ཡི་མེ་ལོང་
 གི་ངོས་ནས་ཡལ་ཐབས་བྲལ་བའི་ཚྭ་མོའི་བྲལ་འཛུམས་ཀྱི་གཏམ་
 རྒྱད་བཅོ་ག་པ་མ་ཟད། ད་དུང་གནོད་འཚུད་མེད་ཅིང་འགོག་ཏུ་
 བྲལ་བའི་འགྲུལ་བཞུད་ཅིག་དང་འདྲ་བར་དཔའ་སྟོབས་དང་
 བརྗིད་ཉམས་ཀྱིས་འབབ་པའི་གཙང་པོའི་བཞུར་རྒྱན་དང་། སྒྲི་
 དགའ་དང་ཡིད་རྟོན་གྱིས་རབ་ཏུ་ཁེངས་ཏེ་དགའ་མ་ཉམས་བསྐྱབ་
 འདོད་པའི་ལོ་རྩེ་སྟོང་ལྷག་གི་རིང་ལ་གངས་འབྲུག་གིས་བཟུང་བའི་
 ས་གནི་ལ་དྲོད་ཁོལ་དང་དབྱིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་སྟེར་བའི་ཆེ་སྒྲིག་གི་
 ཏུས་ཆོགས་ཀྱང་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ང་ཚོ་ནི་ཏུས་ནམ་ཡིན་ཡང་
 གསར་གཏོད་དང་། མདུན་སྒྲོད། རྒྱན་ཐོན་གྱི་སྒྲིགས་སུ་གདོང་
 མཆོང་བྱེད་མཁན་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་ཀྱན་ནས་ཁེངས་པའི་བདག་
 པོ་ཡིན་པ་སྟེར་ནས་བསྟོན་མེད་ཏུ་གྱུབ་པ་གཞི་བྱེད་ཏུ་ས། 《སེམས་
 ཀྱི་རང་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྲོད་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་ཏུ་སེམ་ནས་སྤྲང་བ་ཡང་
 ཏྲག་ཏྲག་ལ་དེ་རྣམས་ཡིན་པས། 《སེམས་ཀྱི་རང་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྲོད་ཐོག་
 འཆོ་བ་དང་། བཅེ་ཞེན། འདོད་འདུན། བསམ་གཞིག་སོགས་ཀྱི་



དང་ས་མ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་སྒྲིང་དང་ཡིད་ཀྱི་འབོད་
 པ་ཡིན་ལ། གདོང་མཚོང་བྱེད་པ་ལས་བྱི་བཤེལ་མེད་པ་དང་།
 ཡིད་ཆེས་བཅངས་པ་ལས་ཚམ་ཚམ་མེད་པ། ལས་ལ་བརྩོན་པ་.....
 ལས་བག་འབྱུང་ཡེ་ནས་མེད་པ་སོགས་ནི་《སེམས་ཀྱི་རང་སྒྲིང་》
 གཤིས་ཀ་དང་། བསམ་སྒྲོ། སྒྲིང་སྒྲོབས་བཅས་ཡིན་པ་སྟགས་མང་
 སོ་ནས་མངོན་པར་ཐོན་པས་ན། “བསམ་གཞིག་ལྡན་མཁན་ལ་
 སྒྲོབས་ཤུགས་ཀྱང་འགྲན་ཟུམ་མེད་པ་ཡོད་” ཅེས་པའི་གནས་ལུགས་
 དང་ལྡན་པའི་ལེགས་བཤད་ཀྱི་སྐེ་རྒྱན་དེའང་《སེམས་ཀྱི་རང་.....
 སྒྲིང་》མགུལ་ཏུ་ཤིན་ཏུ་འཚམ་པ་ཉིད་དོ།

དེ་ཡང་ནམ་རྒྱུན་ཏུ་ “སྒྲིང་ལ་སྟུག་པའི་མི་ཡུལ་” ཞེས་ཟེར་.....
 སྒྲོལ་ཡོད་པ་ལྟར། ང་ཚོའི་འཆོ་བ་ནི་མངར་སྒྲུར་སོགས་རྩ་བ་.....
 དང་ལྡན་པ་ཞིག་དང་ཡང་ན་ང་ཚོའི་མི་ཆེ་ནི་དབྱར་དགུན་སྟོན་.....
 དཔྱིད་ཀྱི་ནམ་པ་ཅན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པ་ཐག་གིས་ཆོད་ཆོ།
 《སེམས་ཀྱི་རང་སྒྲིང་》ཀྱང་མི་ཡུལ་གྱི་ཁ་དྲོག་སྤྲ་ལྡན་པའི་འཆོ་
 བ་འདིའི་འབར་འབྱར་དང་། ཀླ་ཀླ། ཡང་ན་སོང་མི་ཆར་ཞིང་སྒྲུ་
 མི་ཤེས་པའི་འཆོ་བའི་ཁྱུགས་སོ་རེ་རེ་བརྒྱུད་སྐབས་ལན་རེར་ཐང་
 ཆད་དང་། སྟུག་ཡུལ། སུན་སྤང་ཁ་ཤས་ཀྱང་སྒྲིས་སྒྲིང་བ་དང་།
 ཐ་ན་སྒྲི་སེམས་དང་མཆི་མའང་བཞུར་སྒྲིང་མོད། སྒྲིང་《སེམས་ཀྱི་



རང་སྒྲིལ་། བྱི་མིང་དོན་གཉིས་ཀྱི་ཆ་ནས་བསམ་གཞིག་དང་རྟོག་.....
 འཆར་ཁོ་ནའི་སྒྲིལ་ན་འབྲམས་པའི་མི་ཡིས་ཀྱི་སྒྲིལ་པོ་དེ་མིན་པ་.....
 དང་། དེ་བས་ཀྱང་། 《སེམས་ཀྱི་རང་སྒྲིལ་།》 བྱི་སྐྱུ་ཡིས་ཀྱི་བྲན་.....
 གཡོག་དང་མིག་རྒྱས་སྒྲུགས་པའི་བག་འབྲམ་པ་དེ་ཡང་གཏན་ནས་.....
 མིན་སྐྱབས། སྒྲིལ་དང་རེ་ཆད་ལ་ཤས་ནི་དུས་རྒྱུ་དུང་ཆོ་.....
 དང་། 《སེམས་ཀྱི་རང་སྒྲིལ་།》 སྒྲིལ་དུ་འགྱུར་མི་སྲིད་དོ།

མདོར་བསྟུན་ན། 《སེམས་ཀྱི་རང་སྒྲིལ་།》 ཚུམ་པ་པོ་ཉིད་.....
 དང་ང་ཚོའི་སེམས་པ་དང་། བསམ་གཞིག་སྒྲིལ་འདུན་ཡོད་ཆོད་.....
 བྱི་རྟོགས་དུ་བཞད་ཅིང་དྲི་ངད་སྒྲིལ་ཀྱང་དུ་ལྷང་བའི་མི་.....
 རྟོག་ཅིག་དང་གཉིས་སྒྲིལ་པར་ལྷ་ལྷན་སྒྲིལ་པའི་སྒྲིལ་ཀྱི་ལྷག་.....
 ཚུམ་ཀྱི་དགའ་ཆལ་ཡངས་པོའི་ཁྲོད་དུ་རང་ཉིད་ལ་མཆིས་ཤིང་.....
 མཆིས་ཀྱང་ཆོག་ཆོག་ཡིན་པའི་མཆིས་སྐྱུ་ཅིག་འཕར་སྒྲིལ་བྱེད་.....
 ཐུབ་པར་ངས་སོ།

ཞེས་དག་མིང་ཙམ་འཛིན་པ་ལྟ་ནས་པ་བ་རེས་ཀྱིས་སྒྲིལ་། 2006 ལོའི་ཟླ་3
 པའི་ཆེས་ཆུང་ཉིན་ལ་སྐྱུར་རོ།



༡༧༩༩

དཀར་ ཆག

ཐེང་གཞི།

♥ སེམས་ཀྱི་ལེན།

སྒྲོན་གྱི་སེམས་འཕྱ། / 1

འཇུན་པ། / 4

མི་ལོ་ཉི་ཤུ་འཇུག་དོགས། / 9

དཔུན་ཟླ་ཐོག་མའི་བསམ་གཞིག / 16

གཙང་པོའི་བཞུར་ཐུན། / 21

སེམས་ཀྱི་རང་སྒྲ། / 27

ལས་དབང་ཟུམ་པོ། / 35

འགྲུལ་བཞུད་ཐེངས་ཤིག་གི་རྗེས་སུ། / 42

སེམས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན། / 47

ཏུས་བཞི་དང་བདག་གི་སེམས་འཕྱ། / 52



དཀར་ ཆག

མེས་པ་དང་རྒྱ་དབང་། / 58

རྒྱ་ཆག / 63

བྱང་ཐང་གི་ལ་མ། / 67

འད་ལང་ཆོ། / 72

♥ བཅོམ་བྱ་ལེན།

ཐུག་པ་ཐུག་པའི་མེས་པ་། / 77

ཐུག་དང་ལུ་གཉིས་ཀྱི་བཅོམ་དང་། / 80

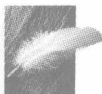
མི་ལམ་གྱི་ལྷ་མོ། / 85

མཇལ་མའི་མིག་ཆུ། / 90

བཅོམ་བྱ་ལེན་གྱི་ཐུག་བཟུང་། / 96

ཕྱིར་དྲན་གྱི་ཐུག་ན་འབྱེད་པའི་སྒྲིག་སྒྲིག། / 103

ཐུ་བའི་མེ་ཉྱེག་ / 110



༡༧༩༩

དཀར་ ཆག

ཁྱེད་ཀྱི་མིག་མདངས། / 114

སྟན་ངག་གི་སྤྲུལ་མོ། / 120

ཆག་གྲུལ་ཤར་བའི་བཙེ་འདད། / 124

བདག་གི་རྒྱལ་ཁྲོད་ས་ན་ཅེན་པའི་མངོས་མ་ཚོ། / 129

བཙེ་བའི་ཚར་སྤང་། / 135

འབྲིང་སེམས། / 137

♥ འཚོ་བའི་ལུང།

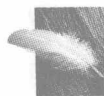
ཕ་ཡུལ་གྱི་ཞོགས་པ། / 143

སང་ཉིན། / 146

དགུན་གྱི་འཆར་སྤང་། / 150

སེམས་ཀྱི་འགྲུལ་སྤངས་ཤིག་ / 154

བདག་དང་ཚོ་མའི་བྲལ་འཛོམས། / 158



དཀར་ ཆག

རི་ཤོང་གི་ཉི་གཞིན། / 167

རིའུ་འབུམ་གྱི་མདུན་དུ། / 171

ཆེ་སྤྱོད་གི་དུས་ཆེགས། / 178

པ་ཡུལ་དུ་ལོག་འདོད། / 183

འཆ་བའི་བཞི་མདོ། / 187

ཡ་པའི་སྤྱན་ཆག། / 190

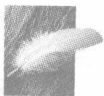
བདེ་སྤྱིད། / 196

རང་ཉིད་ལ་བརྗོད་པ། / 217

སེམས་ཁོང་ན་བཞད་པའི་ཡ་མ། / 224

ཤོང་ཁྱེར་གྱི་མཆན་མོ། / 227

མདུག་གི་གཏམ། / 233



སྟོན་གྱི་སེམས་འབྲུ།

སྟོན་རྒྱུ་གི་རྒྱ་བ་ཅི་དག་ཏུ་སྟོན་པའི་ཉིན་འདི་འགར། བགྲེས་
སོང་གི་རྒྱུ་གཉེར་སྟོན་པའི་འདབ་ལོ་སེར་པོ་དག་ ཟུང་ང་ཟུང་.....
བྱས་ཏེ་བདག་གི་སེམས་ཁར་འཛང་འོང་ཞིང་། འདི་འདྲ་བདག་གི་
འཇིག་རྟེན་ཏུ་སྟོན་མཆོག་གྲངས་མེད་འདས་ཆེས་ཀྱི་སྟོན་མཆོག་.....
ཅིག་ཏུ་ངེས་པས། སྟོན་མཆོག་གི་རྣམ་པ་འདི་ནི་སྤར་བཞིན་ཅི་.....
འདྲའི་སྤོང་སེམས་མོད་པའི་དུས་ཚོགས་ཤིག་རེད་ཨང་།

ས་སྤོང་གི་གཉིད་ཡལ་བའི་དགུ་ཚོགས་ཕྱི་ལོ་ནི། བདག་གི་སྤོང་
ཁར་སྤོང་པའི་བསམ་གཞིག་གི་ལོ་ཟླ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཡིན་ལ། ད་ལྟའི་.....
དུས་སྐབས་གང་རུང་རུའང་། བདག་གིས་སྤོང་མཐའ་བར་གསུམ་
རུ་རང་ཉིད་ཀྱི་རྩིས་ལུས་དང་མོངས་རྒྱལ། བག་འཁུམ་སྤོང་གི་.....
གཏམ་རྒྱུད་ཅི་ཡང་སྤོང་བར་མི་ཤོད་ཅིང་། ཡོད་ཚད་དལ་ཅག་.....
གེར་གྲགས་འགྲལ་ཅི་ཡང་དབེན་པའི་མཚན་མོའི་ལྟོང་འཇགས་ཀྱི་.....
ཁོད་དུ། ཁེར་རྒྱུད་གི་བཟུང་ལམ་སྤོང་དལ་གྱིས་འགྲོ་བའི་བདག་.....
ནི། གཙང་ངོགས་སུ་རྒྱུ་བའི་ཁེར་རྒྱུད་གི་སྤོང་བ་ནང་བཞིན། ཁེར་.....



རྒྱུ་གི་མཚན་ལས་རིང་མོ་ཁེར་རྒྱུ་སྒྲིམ་འདིད་དགོས་བྱུང་།

འདི་ལྟར། སེམས་ངལ་བྲི་ཕྱག་བཏེགས་ནས་སྐྱུ་འཕྲུལ་སྒྲིང་གི་
 ཞིང་ཁམས་ལས་འཕེལ་བའི་སྒྲིང་བརྟན་ཞིག་གི་རྒྱུ་སྐྱུ་འབྲངས་.....
 ཤིང་། དགུ་ཚེགས་སྐྱུ་མོའི་ཡར་རྒྱ་སྐྱུ་དལ་བྱིས་སྟེག་དུས། བསམ་
 གཞིག་དང་ཚྲར་སྒྲིང་ཡོད་ཚད་ད་ལྟའི་སྒྲིང་སེམས་ཀྱི་སྐྱུ་གིས་.....
 ཡོངས་སྐྱུ་བརྟམས་བྱུང་ལ། ད་ནི་ཁོར་ཡུག་འདིའི་དུས་ཚོགས་གང་
 རུང་ཞིག་ལ་ཚུལ་རི་ལྟར་འཇུག་དགོས་པའང་ཉ་ཅང་རྟོགས་དཀའ།

དཔྱིད་ཀ་དང་དབྱར་ཁ། སྟོན་ཀ་དང་དགུན་ཁ་བཅས་ནི་བདག་
 གི་མི་ཆེའི་ལོ་ཟླ་འགྲིམ་པའི་རྟག་བརྟན་གྱི་ལམ་བུ་རེ་རེ་ཡིན་ནམ།

བདག་མྱིད་ཏིག་ཏིག་གི་གོམ་པའི་འདེགས་འཛིག་བར་ནས།
 གོ་མེད་ཚྲར་མེད་ངང་མཐུན་སྟོགས་སྐྱུ་སྒྲིང་ནས་ཡུན་རིང་འདས་....
 ཟིན་མོད། འོན་ཀྱང་། ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་རང་སྒོ་ཆོམས་....
 པའི་གཏན་ཚིགས་ཅི་ཡང་རྟེན་མ་བྱུང་བས། དུས་སྐབས་འདིར།
 བདག་གི་ཡོད་ཚད་ནི་གང་རྒྱུད་གིས་བདས་པའི་བྱེད་རྒྱུ་དེའི་ངང་
 ཚུལ་དང་འདྲ་བར། འཇིགས་སྐྱུ་གི་སོ་ཁ་ནས་ཕྱིར་རང་ཚང་.....
 རྟོན་མོར་བསྟེག་འདོད་པའི་འདུན་པ་དྲག་པོ་ཡང་ཡང་མིག་ལམ་དུ་
 རྒྱུད་ཡོང་། ཡིན་ན་ཡང་། བྱེད་རྒྱུ་ཞིག་གི་བརྟུལ་ཞུགས་ག་ལ་....
 འཛིན་འོས་ཏེ། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་རང་ཉིད་ནི་ནམ་ཡང་རྒྱུད་རིང་གི་