

ཐམ་དབྱངས་སེང་གེའི་སྒྲན་དེ།



ཐམ་ཐམ་

མི་རིགས་དཔེ་སྒྲན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

人:藏文/嘉央森格著. - 北京:民族出版社,2007.3

ISBN 978-7-105-08201-8

I. 人… II. 嘉… III. 诗歌-作品集-中国-当代-藏
语 IV. I 222.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 040780 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

www.e56.com.cn

民族印刷厂印刷

各地新华书店经销

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月北京第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:3.5

印数:0001-2000 册 定价:6.00 元

ISBN 978-7-105-08201-8/I·1807(藏 204)

(藏编室电话:64275311 藏文发行科电话:64227665)

ཚོམ་ཐྱིག་འགན་ཁུར་པ།

责任编辑：

མངེས་ཆ་རྩས་འགྲེང་པ།

装帧设计：

པ་དབང་། བསྟན་ཕུན།

巴旺 旦平

མེ་ལོང་།

孟龙

༩།། མི།

ཚོམ་པ་པོ།

དཔེ་རྒྱུན་མ་ཁན།

འབྲེལ་ས་ཐོ་ལ་མ་ཁན།

གནས་ཡུལ།

ཐུག་ཡང་།

ཁ་པར་ཡང་གྲངས།

བརྒྱུད་འཛོལ་མ་ཁན།

པར་འདྲི་བཅ་མ་ཁན།

དྲི་ཆ་ཆུང་།

པར་ཕྱོག་

པར་ཕྱོག་ཐོག་ཐོག་པོ།

པར་ཐོག་ཐོག་

པར་ཕྱོག་ཐོག་

ཕྱོག་ཐོག་

འཇམ་དབྱངས་མེང་ག།

མི་རིགས་དཔེ་རྒྱུན་ཁང་།

མི་རིགས་དཔེ་རྒྱུན་ཁང་གི་སྡོད་ཡིག་ཚོམ་ཐྱིག་ཁང་།

པེ་ཅིན་རྫོང་མིང་ཡི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ།

100013

010 - 64227665

རྒྱལ་ཡོངས་ས་གནས་སྤོ་སྤོ་ཞིན་ཏུ་དཔེ་རྒྱུན་ཁང་།

མི་རིགས་པར་འདྲི་བཅ་ཁང་།

850mm×1168mm 1/32

3.5

2007ལོའི་ཟླ་3པར་པར་གཞི་དང་སྡོད་ཐོག་ཐོག་

2007ལོའི་ཟླ་3པར་པེ་ཅིན་དུ་པར་མེངས་དང་སྡོད་ཐོག་

0001 - 2000

6.00



ကလေးတို့၏အသံ



མི་རིགས་དཔེ་ཟུན་ཁང་།

གཏུང་བ་མ་བྱེད་བདག་གི་མཆེད་པོ་ནམས།།

མཐུན་སྦྱིལ་ལག་གདང་དམ་པོར་སྦྱེལ་གྱུར་ན།།

ང་ཆོའི་མཐུན་ཏུ་ཡོད་པ་འོད་ཟེར་དང་།།

ང་ཆོར་དབང་བ་ཤེས་རིག་ལྷན་པོ་ཡིན།།



ལྷ་བས་ཀྱི་རྟེན་མ་ས་བཀྱེན་པའི་ཆུ་སྟེན་སྟེང་། །མངོས་སྤྱག་ཉམས་ཀྱིས་རྩལ་བས་སྟེན་པ་མོ། །
 ཡིད་འཕྲོག་ན་ཆུང་ཆངས་པའི་སྤྱས་མོ་ཡིས། །རྟེན་ཆགས་བཅེ་བའི་བྱུར་མིག་བདག་ལ་ཐོངས། །

རྩམ་བ་པོ་ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྲིས་གནང་མཛད་པའི་དབྱངས་ཅན་སྟོ་མོ།



བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་བསྟན་པ་རབ་བྱས་དང་ལྷན་དུ།

བསོད་ནམས་སྒྲིང་ལས་ཡུལ་བའི་རྒྱལ་
སྤྱི་ཁིག་མིན་ཡང་།།

འཆང་ཆོང་ཆུ་བྱ་བས་མི་ཆེ་དེ
གཏོང་ཞིང་།།

ལྷག་དོན་བསྟན་འགྲོར་ལྷན་བའི་
རྣམ་དཀར་གྱི་མཛེད་བཟང་།།

ལེགས་སྒྲིང་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་
གངས་ཅན་གྱི་མཛེས་བྱ།།



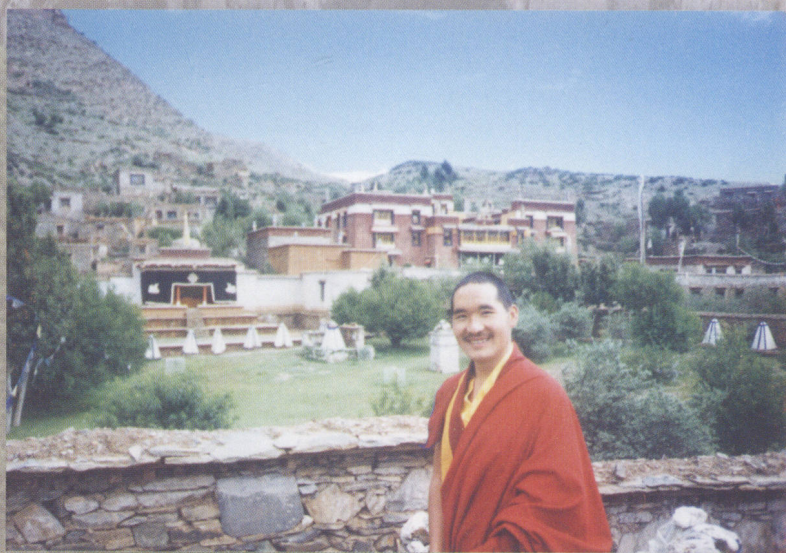


ཡལ་མེད་རྟག་པའི་ཕྱག་རྒྱེས།





ཕ་མེས་ཀྱི་གདན་ས་སྟེ་འབྲུག་རྒྱལ་སྐུང་བསམ་གཏན་ཐེག་མཆོག་གི་སྐུ་



སྐུ་
སྐུ་
གི་
འཆོ་
བའི་
སྐུ་
ལྟེ།

སྟེ་ཁྱེད་ཐོར་བའི་ས་སྟེ། ཡར་འབྲོག་གྲུ་མ་མདའ།



༡༡། ། སྒྲིག་གི་སྒོ་བ་བྱ་དམ་པ་ལྟ་རིག་སྒྲིག་བའི་ཉིན་བྱེད་མཁས་པ་འཇམ་
 དབྱངས་སེང་གེ་སྒོ་བྱར་དུ་ཞི་བར་གཤེགས་པ་འདི། རང་རེའི་མི་རིགས་དང་
 བསྟན་པ་ལ་གཤེགས་ཆག་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལྷག་པར་དུ་ལ་རྒྱ་ཆེ་
 བའི་གངས་རིའི་བྱ་སྒྲིག་ནམས་ཀྱི་སྒྲིང་ལ་བྱུག་དུའི་མེ་ལྷེ་དང་འགྲོད་གདུང་གི་
 དུ་ཞགས་གཉིས་པོ་འགྲན་པ་བཞིན་དུ་འཕེལ་བ་ནི་སྒྲིག་ཅི་དགོས། ཁོང་གིས་
 རང་རེའི་མི་རིགས་ལ་བརྩེ་སེམས་དང་། རྒྱགས་ལ་རྒྱལ་བསྟན་ལ་དུང་ཞེན་
 བཅས་མཆོན་པའི་དེབ་རྒྱུང་མི་ཡུལ་ལ་བཞག་པ་འདི། ད་ལམ་གསར་སྤྱང་
 བཟོད་པ་རྒྱ་མཆོས་ལྷག་བསམ་ཆེན་པོས་ཀྱན་ནས་བསྐྱང་སྟེ་རིགས་མཐུན་གྱི་
 སྒྲིག་ཐུག་ནམས་ཀྱི་སྒྲིག་གཟིགས་སུ་དམིགས་ཏེ་དཔེ་སྒྲིག་བྱ་བ་ལ་སྒྲིང་ནས་རྩེས་
 སུལ་རང་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

རྒྱུ་འཕྲུལ་དག་གི་སྒོ་བ་བསྟན་པ་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་
 སྤྱི་ལོ་ ༡༩༠༠ ལོའི་ཟླ་ ༡ ཆེས་ ༡༧ ཉིན་ལྷ་ས་ནས།

མེམས་དབུས་ཀྱི་དྲང་གཏམ།

སྤྱིར་དཔེ་དེབ་སྤྲོས་དག་འདིའི་ཚུན་འགོ་དབུ་འགྲེང་གི་གཏམ་ཞིག་
མཁས་པའི་དབང་པོ་ཞིག་ལ་ཞུས་ཏེ་བཀོད་ན་འོས་ཤིང་འཆོམས་ལ་དཔེ་དེབ་ཀྱི་
མཚན་སྟན་ལའང་ཕན་ངེས་ཤིང་ཀུན་དང་མཐུན་པ་ཞིག་འདྲ་མོད། ཡིན་
ནའང་། མཁས་པ་གཞན་གྱིས་ཁོང་ལ་རྒྱས་མང་འདེཾ་ཅམ་མི་ལྟན་ཁར་སྤྲོབས་
རྩེ་སྤྲེལ་འདི་པོ་ཆེ་མཆོག་ནས་ཀྱང་ཁོ་པོས་འབྲི་དགོས་པའི་བཀའ་སྤྱུལ་བར་
བཞེན་སྦྱོང་ཤེས་ཆོས་རིག་ཡོངས་དང་བྲལ་བས་ཁོ་པོས་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས་འབྲི་འགོ་
བཅའས་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི་སྤྲོགས་ཀྱི་བཅེ་མདངས་དང་། ཡུན་རིང་གི་
འདྲིས་གཤིབ། ཁོང་གི་རང་རིགས་ལ་དྲངས་པའི་ཆོད་མཐོའི་ལྷག་བསམ་
སྤྲོགས་ང་རང་ལ་གསལ་ཆ་ཆེ་བས་སོ། སྟན་ངག་པ་འཇམ་དབྱངས་སེང་གེ་
མཆོག་ནི་སྟོ་ཁ་ཡར་འབྲོག་གཡུ་མཆོའི་འགམ་ནས་ཉེ་ཁྲག་འཕྲིས། སྤྲོབ་རྒྱང་
མཐར་ཕྱིན་རྩེས་དྲངས་ལུང་བསམ་གཏན་ཐེག་མཆོག་སྤིང་དུ་ཆོས་སྒྲོར་ཞུགས།
མཆོ་སྤྲོབ་ཁྲུལ་དང་། བྲ་ཕྱིངས་པོ་ཆེ་ནང་བཟུན་སྤྲོབ་སྤིང་སྤྲོགས་སུ་སྤྲོབ་
གཉེར་མཛད་ནས་སུལ་བྱུང་གི་སྤྲོབ་འབྲས་སྤྲངས། སྤྲེལ་སུ་སྤྲང་ཆར་དང་།
པོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་སྤྲོ་ཆལ། རྟོ་ཁའི་ཚུམ་རིག་སྤྲོ་ཆལ། སྤྲང་རྒྱན་མེ་རྟོག་
གངས་སྤྲངས་རིག་གནས་སྤྲོགས་སྤྲངས་ཕྱིན་གི་དུས་དེབ་དང་། ཆོགས་པར་
སྤྲོགས་སུ་ཚུམ་ཡིག་སྤྲེལ་ཡོད། 2004ལོའི་རྩེ་བ་དང་པོར་དཀར་བརྒྱད་པའི་

བཤད་གྲུ་ལུང་རིགས་སྒྲུ་བའི་དགའ་ཚལ་ནས་མཁན་པོ་འཛིན་ཏུགས་སྒྲངས་
 ཉེ་གསང་ཐུགས་ཚིག་སྒྲིང་དགོན་དུ་བཤད་གྲུ་འཁལ་པོ་མཛད། དེ་གར་སྒྲོབ་
 མ་རྣམས་ལ་སུམ་རྟགས་དང་། སྟན་པ་ག་དམ་ཚིག་ཐར་རྒྱན་སྟགས་ཀྱི་
 འཆད་ཁྲིད་མཛད་ནས་སྒྲོབ་མའི་ཚུགས་རྣམས་དྲིན་གྱིས་བསྐྱུངས། དེ་རྗེས་
 2005ལོའི་ཟླ་7ཚེས་18ཉིན་གནས་མཆོག་ཙ་རི་ཏེ་ཞེས་པ་དཔལ་པོ་མཁའ་
 འགྲོ་སྒྲིན་བཞིན་དུ་འདུ་བའི་གནས་ཁྱད་པར་ཅན་དེ་ནས་ཞིང་ཁམས་གཞན་དུ་
 གཤེགས། ཡིན་ནའང་ཁོང་ནི་འཇིག་རྟེན་འདིར་གཟིགས་མོར་བྱོན་པའི་མི་བྱ་
 གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་མེད་ཀྱང་། འཇིག་རྟེན་འདིར་གསང་སྟོལ་དུ་
 སེབས་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མ་ཡིན་པར། ཁོང་ནི་ཀྱན་གྱིས་ཤེས་པས་རང་
 རིགས་ལ་དུངས་ཞེན་ཟབ་པའི་སྟན་པ་ག་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གི་སྟན་པ་ག་
 དེ་དག་ནི་མཁའ་འགྲོས་ལུང་བསྟན་ནམ། དགོངས་གཏེར་བབས་པ་ཞིག་མིན་
 ལ། ར་བཟི་ནས་འཕྲོལ་གྱིས་འཕྱར་བ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན་པར་ཁོང་རང་
 ཉིད་ཀྱི་ཁྲག་བཙོར་རྩལ་བཙོར་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས་ཁོང་གི་ངོས་
 ནས་བཟོད་ན་བྱིས་པ་སེའུ་བཙུ་པ་ལྟར་བྱམས་གྱིས་སྦྱང་བར་འོས་པའི་སྟན་དེ་བ་
 ཞིག་ཡིན། སྟན་དེ་བ་འདིའི་ནང་མི་རིགས་འདིའི་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་བྱ་གཞག་
 ཁོད་ནས་གཞན་གྱི་རྗེས་སུ་ལུས་པའི་སྤང་རྩལ་ལ་ཞེ་ནས་སྦྱོ་བཞིན་པས་སྟན་
 པ་ག་མཁན་ཁོ་རང་དམར་རྗེན་དུ་ཕྱད་ནས་མི་ཡུལ་འདིའི་ཟས་རིན་དུ་སྟལ་བའི་
 «མི»འདི་ནི་གནས་ལུགས་དང་དྲང་བདེན་གྱི་མངར་ཁ་ལས་བཏོན་པའི་རྣམ་
 དཔྱད་ཀྱི་རལ་གྱི་ཡིན་ལ། རང་རིགས་ལ་དུངས་པས་བཙེ་བ་དང་ལ་རྒྱའི་
 སྒྲོབས་བཤད་ཡིན། གང་ལྟར་ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱི་བཙོན་སེམས་དང་སྦྱོ་སྤང་ཆེན་
 པོས་བཞེངས་པའི་«མི»འདི་ནི་ལངས་སྟོགས་མ་ནོར་བར་བསམ་སྒྲིབ་སྒྲོབས་

ཐུགས་མཚན་པ་དང་རང་རིགས་ཀྱི་དུངས་ཞེན་མཚན་པ། སྤུལ་འདེད་ཀྱི་ལུས་
 པ་ཐོན་པ་བཅས་ནི་ངས་འདིར་སྒྲིབ་པར་བྱེད་རང་ཐུགས་ཡིད་མ་ཆེས་ན་དཔེ་
 དེབ་འདིའི་ཤོག་ངོས་རེ་རེ་ནས་གཟིགས་དང་། དེ་ནི་ཁོང་གི་རེ་བ་རེད་ལ་ངའི་
 བསམ་འདུན་ཀྱང་ཡིན། དེས་ན་བྱེད་ཀྱིས་ཤོག་ངོས་རེ་རེའི་ངོས་ནས་གངས་
 ཐུག་ཏོ་མ་ཞིག་གི་བསམ་འདུན་དང་། ཡིག་འབྲུ་རེ་རེའི་ཁྲོད་ནས་རྩམ་པའི་བྲ་
 བ་རྟེན་ཐུབ། བཙེ་ལྷན་གྱི་སྒྲོག་མཁན་ལགས།

ཞེས་དཔེ་དེབ་འདིའི་དོ་ཁུར་བ་གསང་སྤྲིང་
 བཟོད་པ་རྒྱ་མཚོས་སྦྱིད་ཤོད་ལྷ་ལྷན་ནས།

དཀར་ཆག

- མེས་དབུས་ཀྱི་དང་གཏམ། (1)
 རྟོང་གཏམ། (1)

མེ་ཆན་དང་པོ། རྒྱལ་མོང་ཁྱོད་ཀྱི་གངས་རི།

- ད་ལྟ་དྲན་པའི་གདུང་བ་རྟོང་ན་མི། (3)
 ལྟག་བསམ་གྱི་དུང་ཟླ། (4)
 བོད་ཀྱི་མི་ལ་བོད་ཀྱི་རུས་པ་དགོས། (6)
 བསམ་གཞིགས། (9)
 མི།(དང་པོ།) (11)
 མི།(གཉིས་པ།) (13)
 རྒྱང་ཆ་དཀར་རྒྱ།..... (15)
 ཀོང་ན་གནས་པའི་སྤལ་པ། (17)
 རྟོན་དཀར་གྱི་དཔལ་ལྷ། (19)

མེ་ཆན་གཉིས་པ། ར་ལྷག་གིས་གཙུག་པའི་ལྷ།

- བརྗེ་བས་བདག་ལ་གཟིགས་རྟགས།..... (22)
 ཡ་མ་ལགས། ང་པ་ལྷལ་དུ་འགྲོ་ཆོག་པར་བྱ།..... (24)
 སྐར་ཆོགས་ཀྱིས་ང་ལ་རྟོང་རྗེ་སྐྱེ་རྟགས། (26)

དོ་ནུབ་ར་ཅིང་ཐང་དུ་ཡོད།	(28)
གནས་ལུགས་སྒྲིང་བ།	(30)
ད་ལོའི་དབྱར་ཁ།	(32)
ཅི་ཡང་མེད་པའི་ང་།	(34)
རང་ཉིད་ལ་སྐྱོལ་བ།	(35)
སྟོན་མཁུག་གི་ཞོགས་པ།	(37)
རྒྱ་ཐང་གི་ཆོ་སྐྱོག་	(39)
ཡར་ཤུང་གི་ཁྲ་བྱུག་.....	(40)

རྩེ་ཆུན་གསུམ་པ། རྟོད་ཀྱིས་སྟོང་པའི་པ་གཞིས།

ཡ་མ་ལགས། བྱིད་གང་དུ་ཡོད།.....	(43)
《ཆོས་རིག་པོ་ཉི་ཤེས་ཀྱི་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ལུགས་ཀྱི་གཞིས་པ་》	
བརྒྱུ་པ་མཆོག་དྲན་བྱུང་།	(45)
ཡར་འགྲོག་གཡུ་མཆོའི་འགྲམ་གྱི་དྲུང་སེམས།	(47)
ཐ་མག་གི་གཞོང་འགྱུར།	(50)
འགྲོག་མོ་རྒྱུང་རྒྱུང་གི་སྒྲ།	(52)
སྐྱུག་སྐྱུག་འཕྱར་སོང་།.....	(53)
ཅུ་མ་པ།	(54)
སྒྲོལ་མ།	(56)
ཁ་བ་བབས་པའི་ཞོགས་པ།	(58)
གངས་སེང་གི་དཔྱད་ཆོགས།	(60)
མི་འདི་ཆོ།	(63)

གཏམ་རྒྱུད།	(64)
ཐག་པོ་གི་རྒྱུད།	(64)
མིག་རྒྱ།	(65)
ལྷ་ཆེན་གྱི་ཉེས་དམིགས།	(66)
མཁྱེན་པ་གྲིས་ཁག་ལ།	(67)
རྩ་བར་གི་རྩ་འཛིན།	(70)
བསམ་ཡས།	(72)
ང་དང་ཁྱེད།	(74)

ཐེ་ཆན་བཞི་པ། རྟོག་རྒྱུད་ཡིད་ཀྱི་རྩོམ་མ།

འཁྱེད་གཏུང་མཆེ་མའི་ཐིགས་ཐེང་།	(77)
ཐོལ་བྱུང་གི་སྒྲན་དབྱངས།	(79)
བཅུན་པའི་ཐོལ་ལྷ།	(82)
སྒྲོ་རྩོ།	(85)
ཡར་ཐུང་གཙང་འབྲམ་གྱི་སྒྲ་དབྱངས།	(87)
མི་ལམ་ཞིག་མིས་བྱུང་།	(90)
ཆམ་ནད་ཅིག་ཐོག་རྗེས།	(92)
སེམས་པ་རྩྭ་བའི་རྩལ་སྤ།	(93)
སྒྲན་ཚོམ་ཆན་པ་གསུམ།	(95)
འཁྱེད་གོས་ངེས་རེད།	(97)
མེ་རྟོག་ལ་སྐྱུར་བའི་ལེགས་བཤད།	(98)
མཁུག་གི་གཏམ།	(100)

སྒྲིབ་གཏམ།

བྲང་པོ་བཤད་ན། ར་ཚོར་རོམ་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད།

ཡིན་ནའང་། ར་ཚོའི་མི་རིགས་འདི་ཁོ་རྒྱུང་ལ་མི་རྩ་བར།

ཀུན་ལ་ངོ་བོ་སྟོང་བྱེད་རྒྱུར་དགའ།

ཞིབ་མོར་བསམས་ན། ར་ཚོར་བསྟོད་རིན་ཅི་ཡང་མེད།

ར་ཚོ་ནི། དཔོན་ཕྱོ་བའི་མི་རིགས་ཡན་གར་ཞིག་རེད།

ལེགས་ལམ་ཕན་བྱ་རེ་བྱུང་ཆོ།

ཡང་། སྟོན་ལ་རང་ཉིད་བྲན་གྱིད།

ད་དུང་། ར་ཚོར་གྲེང་རིན་ཅི་ཡོད།

ར་ཚོར་ཡོད་པ་ནི་ཕྱག་དོག་དང་ནང་དམེ་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད།

ར་ཚོར་ཡོད་པ་ནི་མེད་མེད་ཀྱི་ཡོད་མདོག་སྟོན་རྒྱ་དེ་རེད།

རོ་མ། བསམ་མི་ཤེས་པ་རེད་ཨང་།

ར་ཚོ་འདི་རྩར་དབུལ་པོར་གྱུར་པས།

ར་ཚོ་ནམ་ཡང་པམ་ཁ་ཚྱུང་མཁན་ཞིག་ཏུ་གྱུར།

ར་ཚོ་འདི་རྩར་སྒྲིབ་མེད་པར་གྱུར་པས།

ར་ཚོ་ནི། ད་ལྟ་རང་ཉིད་ཀྱང་ཞེ་སྲིལ་བའི་ཚད་ཏུ་ལྷང་།

ར་ཚོ། འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཕྱིར་མིག་སྟོས་དང་།^①

ར་ཚོ་ནི་འདི་རྩར་རང་རེད།

ད་ལྟ་ཡང་། འདི་རྩར་རང་རེད།

3004.6.34ཉིན་གྱིས།

① བོད་སྐད་ཀྱི་བྲང་པོ་ལྟར་ཆེས་ནས།