

ཡར་ཁྲུང་ཁྲུང་གསེབ་གྱི་འདྲོལ་མོའི་གྲོ་འབྱུང་།

བྱམས་པ་བསྟན་འཛིན་གྱིས་བཅུ་མས།



ཕར་ཁྲུང་ཁྲུང་གསེབ་གྱི་འདྲོལ་མོའི་གྲོ་འབྱུང་།

ཡར་ལྷུང་ལྷུང་གསེབ་ཀྱི་འཛོམ་

མེད་ཀྱི་འགྱུར།

བྱམས་པ་བཟླ་བ་འཛོམ་ཀྱིས་བཅུ་མཁའ།

བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དབུ་མཁའ་ལྷན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

雅砻画眉鸟之妙音—强巴丹增诗歌选/强巴丹增著

拉萨:西藏人民出版社 2006.6

ISBN 7-223-01993-X

I.雅... II.强... III.诗歌—作品集—中国—当代—藏语 IV.I227

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 047037 号

雅砻画眉鸟之妙音—强巴丹增诗歌选

作 者	强巴丹增
责任编辑	顿珠平措
封面设计	阿旺曲扎
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)
印 刷	拉萨福明印刷厂
开 本	787×960 1/32
印 张	6
字 数	90 千
版 次	2006 年 6 月第 1 版
印 次	2006 年 6 月第 1 次印刷
印 数	01-2,000
书 号	ISBN7-223-01993-X/I·413
定 价	8.00 元

版权所有 翻印必究

ཡར་ལྷན་ལྷན་གསེབ་གྱི་འཛུལ་མོའི་གྲི་འབྲུག།

ཚུམ་པ་པོ།	བྱམས་པ་བསྟན་འཛིན།
ཚུམ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་བ།	དོན་གྲུབ་ལུན་ཚོགས།
མཁུན་ཤོག་འཆར་འགོད་པ།	ངག་དབང་ཚེས་གྲགས།
དཔེ་སྟར་འབྲེམས་སྒྲིལ་ཆན་པ།	བོད་རྒྱལ་སྤྱི་དམངས་དཔེ་སྟར་ཁང་། (ཉ་ས་གྲིང་སྒོར་བྱང་ལམ་སྒོ་ཡང་20)
པར་འདེབས་ཆན་པ།	ཉ་ས་སྤྱི་མིང་པར་འདེབས་བཅོ་གྲ།
དྲིང་ཆད།	787 × 960 1/32
པར་ཤོག	6
ཡིག་གྲངས།	བླི་9
པར་གཞི།	2006ལོའི་ཟླ་6པར་པར་གཞི་1བསྒྲིགས།
པར་ཐངས།	2006ལོའི་ཟླ་6པར་པར་ཐངས་1བཟུང་།
པར་གྲངས།	01 - 2,000
དཔེ་དྲིང་ཡང་རྟགས།	ISBN7 - 223 - 01993 - X/I·413
ཕིན་ཤོང་སྒོར།	8.00

པར་གཞི་སྒྲིག་བདག་ཡིན་པས་འབྲུ་བཅོས་པར་འདེབས་མི་ཆོག།



ཕྱེས་མིང། བྱམས་པ་བཟུང་འཛིན།

ཕྱེས་མིང། རི་ཕྱེས་མེ་རྟོག

ཕྱེས་སྐར། ༡༩༥༥.༡༠.༥

ཕྱེ་ཡུལ། བཀའ་པོའི་ཉེ་འདབས་ཀྱི་
འཁར་འཕྲོད།

ཆེས་དགའ་ས། ཞི་འཇམ་མེ་རྟོག་འཛུམ་
པའི་སྤང་ལྗོངས།

ཆེས་ཐང་ས། དྲག་ཤུལ་ཆེར་མས་
ཁེངས་པའི་ས་རོང།

ཕྱགས་འདོད། ཞི་འཇམ་མེ་རྟོག་འཛུམ་
པའི་སྤང་ལྗོངས་སྤྱུ་
རི་ཕྱེས་མེ་རྟོག་རྒྱུང་
གཅིག་ཕྱེད་པར་འདོད།

ཚུམ་པ་པོའི་ལ་རྒྱལ་མདོར་བསྟུན།

བྱམས་པ་བསྟན་འདོན། སྤྱུག་མིང་དུ་རི་སྐྱེས་མེད་ཀྱི་ག་
 ཟེར། ༡༩༥༥ལོའི་སྟོན་དུས་སྤྱི་ཡོད་པའི་ལྷ་ཆེན་ཡར་ལྷ་ཤམ་
 པོའི་ཉེ་འདབས་ཀྱི་འཁར་ཞེས་པའི་ཡུལ་ཉེ་དེར་མཆོ་སྤྱད་རྫོང་གི་
 ལྷ་སྤྱང་རྡལ་འཁར་འཕྱོད་སྤྱང་ཆོར་སྐྱེས། ༡༩༧༩ལོ་ནས་
 ༡༩༧༩ལོ་བར་ལ་ཡུལ་དུ་དམངས་བཅུགས་སློབ་རྒྱུ་འགྲེལ་ས་
 ཤིང་། ༡༩༧༧ལོ་ནས་ད་ལྟོ་བར་སྤྱི་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཡོད་རྒྱུ་འགྲེལ་ས་
 ཤིང་། སློབ་ཁྲིད་ཞིབ་འཇུག་པ། སློབ་གསོའི་སྤྱི་ཡོད་ལས་
 ཕྱེད་པ། རྒྱ་བོད་ཡིག་རྒྱུར་གྱི་སྤྱི་ཡོད་ལས་ཕྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་བྱ་
 པ་བསྟུན་པ། ༡༩༩༥ལོ་དང་༡༩༩༩ལོ་གཉིས་རིང་བོད་རྫོང་ས་
 སློབ་ཆེན་དུ་རང་སྤྱོད་རྒྱུགས་ལེན་གྱི་ཁུར་ཁྲིད་འདོན་གྱུར་.....
 བྱམས་པའི་བཀོ་སྐྱེལ་ཐོབ་པ་དང་སྤྱུགས། བམ་རྒྱུན་ནས་ཁོམ་པ་
 ཡོད་ཆོད་ལ་དཔེ་ཆ་དག་ཆེན་དུ་བཞེན་པས། རང་སྤྱོད་རྒྱུགས་
 ལེན་བརྒྱུད་བོད་སྐད་ཡིག་རྒྱུ་འགྲེལ་ས་སྤྱི་ཡོད་ཐོབ་.....

པའི་ལག་འབྱེད་ཐོབ། ༡༩༤༥ལོ་ནས་སྟོན་ཚུལ་འབྲི་འགོ་
 བཅུམས་ཤིང་། ད་ལྟའི་བར་བྱོན་སྟོན་ཚུལ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་(སྤང་
 ཆར་)དང་། (བོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་སྒྲུ་རྩལ་) (སྟོ་ཁའི་ཚུལ་རིག་སྒྲུ་
 རྩལ་) (གངས་ལྗོངས་རིག་གནས་) (བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་.....
 ཆགས་པར་) ཆགས་བོད་ཡིག་གི་དུས་དེབ་དང་ཆགས་པར་ཁག་
 གི་ཉེང་བཞི་དུང་། དེ་དག་ལས་(མི་ལམ་)ཞེས་པར་ལྗོངས་
 ཡོངས་ཀྱི་བོད་ཡིག་བཅུམས་བྱའི་འགྲན་བསྡུར་ནང་བྱ་དགའ་རིམ་
 པ་གཉིས་པ་ཐོབ་པ་དང་། (སུམ་ཅེན་ཁེངས་པ་བསྒྲིལ་བའི་ཡར་
 ལྷང་)དང་ (ཡར་ལྷ་ཤམ་པོའི་དཔལ་ཡོན་ལ་བསྟོད་པ་)ཞེས་
 པར་(སྟོ་ཁའི་ཚུལ་རིག་སྒྲུ་རྩལ་)ཀྱི་བཅུམས་བྱ་དཔུང་བསྡུར་.....
 གཟེངས་བསྟོད་སྐབས་ཁག་སོ་སོར་བྱ་དགའ་རིམ་པ་གཉིས་པ་.....
 དང་གསུམ་པ་ཐོབ། ༡༩༤༥ལོར་(སྟོ་ཁའི་ཚུལ་རིག་སྒྲུ་རྩལ་)
 བཏོན་ནས་ལོ་བརྒྱའཁོར་བའི་སྐབས་(སྟོ་ཁའི་ཚུལ་རིག་སྒྲུ་རྩལ་)
 ཀྱི་ཕུལ་བྱང་ཚུལ་པ་པོར་བདམས། ཁོ་རང་སྟོན་ཚུལ་འབྲི་རྒྱར་.....
 དགའ་བ་མ་ཟད་བོད་ཡིག་གི་ཡིག་གཟུགས་ལ་ཡང་དོ་སྣང་ཆེ་བས།
 ཁོའི་ཡིག་གཟུགས་ཀྱི་བཅུམས་བྱར་(སྤང་ཆར་)དུས་དེབ་ཀྱི་“ཐོན་
 མའི་མཇུག་རིས་”མིང་ཅན་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་འགྲན་བསྡུར་ཐངས་
 དང་པོའི་ཐོག་དར་མའི་ཆོ་རྒྱུད་གི་བྱ་དགའ་རིམ་པ་གཉིས་པ་དང་།

༡༡༧ ལྟེན་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་བོད་རྒྱལ་གྱི་གཞུགས་འགན་འགེམས་
 ཆེན་མོའི་ཐོག་བྱ་དགའ་རིམ་པ་གསུམ་པ་ཐོབ་པ་སོགས་བྱ་དགའ་
 ཐེངས་མང་ཐོབ་ཐོང་ཡོད། ད་ལྟ་ཁོ་རང་བོད་མི་དང་སྒྲིལ་བ་པོའི་
 མཐུན་ཆོགས་ལྟ་ལ་ཡན་ལག་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་མི་དང་། ལྟ་
 ལ་ས་སྤྱལ་སྤྱི་དྲུག་གི་སྤྱལ་ཡོན་དང་ས་སྤྱལ་སྤྱི་དྲུག་གི་བྱ་རྒྱུ་
 གཞན་པའི་འགན་འཁུར་བཞིན་ཡོད།

བཀྲ་ཤིས་ཐེབས་བསུའི་བདུད་ཅི

མཁས་བླ་མ་གྱིས།

རི་སྐྱེས་མེ་རྟག་ནི་སྟན་ངག་ཡིན་ལ། སྟན་ངག་ནི་རི་སྐྱེས་
མེ་རྟག་ཡིན། ཡེ་མ། གངས་ལྗོངས་རྩེ་མ་རིག་སྐྱེད་ཆལ་ཡངས་
པོའི་ནང་། སྤར་ཡང་རྣམ་པར་བཀྲ་བའི་རི་སྐྱེས་མེ་རྟག་ཅིག་
གསར་དུ་བཞད་པ་འདི། ཐོག་མར་ཁོ་པོའི་འདྲེན་ཕྱེད་བཞོས་སྤལ་
དུ་བབས་པས། བཀྲ་ཤིས་ཐེབས་བསུའི་བདུད་ཅི་བདག་གིས་
སྟོན། རི་སྐྱེས་མེ་རྟག་གི་སྟན་དེ་བསྐྱར་གྲུང་དགོས་ན། ཐོག་མར་
མི་ཞིག་གི་རིན་ཐང་ལ་བལྟ་དུས། ཁོས་གཞན་པ་བྱ་གྱི་བྱ་བ་གང་
ཞིག་བསྐྱབས་ཡོད་མེད་ལ་བལྟ་དགོས་པ་ལས། ཁོ་ལ་གང་ཞིག་
ཐོབ་མིན་ལ་བལྟ་མི་རུང་བ་བཞིན། རྩེ་མ་དེ་བཅིག་གི་རྩེ་ཆད་ལ་
བལྟ་དུས་ཀྱང་། རྩེ་མ་གྱི་སྤྱོད་ཆད་ལ་བལྟ་དགོས་པ་ལས། རྩེ་མ་པ་
པོའི་སྟན་གསལ་ཆེ་ཆུང་དང་། བརྩམ་བྱ་མང་ཉུང་ལ་བལྟ་མི་རུང་།
ཉུང་པར་དུ་སྟན་ངག་ནི་བསམ་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་
གསེར་ཁྱུན་ཐིགས་པ་ཡིན་པས། ཆགས་སྤང་གི་ཉམས་འགྱུར་

ལྷན་པའི་སྟན་ངག་ལ། ཤུལ་གསེང་ནས་ཐོན་པའི་དྲང་སེམས་
དང། ཕྱིན་ཁོང་བྱ་གཅིག་གི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆོས། མཆོར་སྟག་
ནས་པར་བཀྲ་བའི་སྒྲེབ་ལེགས་ཆོག་སྦྱར་བཅས་ལྷན་དགོས།

དེའང་དགའ་མོད་པ་ནི་དྲང་སེམས་ཡིན་ལ། ཁྱོད་སྟག་
པའང་དྲང་སེམས་ཡིན། སྦྱང་མོད་པ་ནི་དྲང་སེམས་ཡིན་ལ།
བསྟོད་སྟག་པའང་དྲང་སེམས་ཡིན། ཆོག་འབྱུང་རེ་རེ་པར་ནས་
བཅས་མིན་དྲང་སེམས་ཀྱི་སྒྲངས་པ་སྟག་སྟག་ཏུ་འབྱུར་བ་དེ་ནི་
སྟན་ངག་གི་སྒྲ་སྟག་ཡིན། དེ་བཞིན་ཕྱི་ཚུལ་སྟངས་མི་རིགས་ཀྱི་
ཀྱི་ཆོས་འགའ་ཡོད་ཀྱང་། བྱང་ཉམས་སྟངས་མི་རིགས་ཀྱི་
ཀྱི་ཆོས་གསལ་པོ་ཞིག་མེད་ན། དེ་ནི་འབྲེལ་སྟན་པས་རྒྱལ་ཆས་
སྟག་ཏེ་འབྲེལ་བའི་ཆོས་རྒྱལ་ནོར་བཟང་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། དྲང་
སེམས་ཀྱིས་རྒྱུད་བསྐྱབ་པའི་ཆོས་རྒྱལ་ནོར་བཟང་ངོ་མ་དེ་མིན་
སྟབས། སྟན་ངག་ལ་ཕྱིན་ཁོང་བྱ་གཅིག་ཏུ་སྦྱར་པའི་མི་རིགས་
ཀྱི་ཀྱི་ཆོས་ལྷན་དགོས། མང་གཞི་པ་ལམ་གྱི་གཞུལ་མེད་ཁང་
བཟང་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ། རྒྱལ་པར་བཀྲ་བའི་ཆོག་སྦྱར་གྱི་ཆོན་
མདངས་སྦྱར་མཁས་ན། སྟན་ངག་མཁན་པོའི་གསེར་ཁྲི་དང་།
དགའ་ལྷན་གསེར་ཁྲི་གཉིས་སུ་མེད། རི་སྟེང་མེ་རྒྱ་གི་སྟན་ངག་
པལ་མོ་ཆེད་ནང་ཡིད་ཀྱི་དྲང་སེམས་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་ཀྱི་ཆོས།

ཐེབ་ལེགས་ཆོག་སྒྱུར་བཅས་ལེགས་ཅམ་མངོན་འདུག་ལ། ལྷག་
 པར་དུ་འཆོ་བ་དངོས་དང་ཤིན་ཏུ་ཐག་ཉེ་ཞིང་། འཆོ་བའི་ཆོས་
 ཉིད་དང་ཏུ་ཅང་མཐུན་ལ་སྒྲན་ཞིང་གོ་བ་དེ་ནི་ཁོའི་སྒྲན་
 ངག་གི་དགོ་མཆོན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་མངོན།

འདིན་ (ཁ་བའི་ན་བཟས་བསྐྱབས་པའི་མེ་རིགས་
 ཤིག་) མཐོང་རྒྱུ་འདུག་ལ། (དཀྱིལ་འཕྲོར་ལུས་པའི་རོལ་
 དབྱངས་ཤིག་) ཀྱང་ཐོས་རྒྱུ་འདུག་ དདུང་

མ་གཞི་རི་སྐྱེས་མེ་ཏྲིག་ནི་རྒྱུང་ཁིང་ཡང་ “རྒྱུང་ཡང་
 གསེར་གྱི་མདེུ་དང་། ཆེ་ཡང་ཤིང་ཆུ་གོག་ཏུ་ལ” ཞེས་པ་ལྟར་
 ཁོ་ལ་གསེར་གྱི་མདེུའི་མཆོན་ཉིད་རྫོགས་ཞེས་བཤད་ཀྱང་ཐལ་
 ཆེ་བར་མི་མེམས། དེ་ཡང་སྒྲན་དེ་བ་འདི་ལ་སྒྲོན་ཕྱོག་ཅམ་
 ཡང་མེད་པ་གལ་སྲིད་མོད། འོན་ཀྱང་གདོང་ལ་ནག་ཤིག་རྒྱུང་
 རྒྱུང་ཡོད་པ་དེས་མངོས་མཐོན་པར་མ་ཐུབ་པས། ཁོ་པོས་
 བསྐྱུགས་བརྗོད་ཀྱི་མེ་ཏྲིག་གཏོར་ནས་སྐལ་མཁུ་རྒྱུ་དང་སྐྱུགས་།
 སྒྲིང་ཡར་ལྷ་ཤམ་པོའི་བདུད་རྩིས་བསྐྱུངས་པའི་རི་སྐྱེས་མེ་ཏྲིག་དེ་
 ཉིད་དེ་བས་ལུས་སྒྲོ་བས་རྒྱས་ཏེ་གང་ས་སྤྱངས་འདྲིན་མའི་མངོས་
 པའི་ཕྱལ་ཆོ་མ་དུ་འགྱུར་བར་སྤྲོད་ནས་སྒྲོན།

སྤྱི་ལོ་2006 ལོའི་དབྱིང་གསར་དུ་ས་ཆེན་སྐབས་སུ་བྲིས།

དཀར་

ཆམ།

ཚུམ་པ་པོའི་ལྷ་རྒྱལ་མདོར་བསྟུགས། 1

བཀྲ་ཤིས་ཐེབས་བསྟའི་བདུད་ཅི། 4

གངས་ཟིའི་རྒྱུན།

དྲ་བའི་ལོ་ཉ་བརྒྱད་ནས་བསྐྱར་བའི་འཕྲིན་ཡིག་

དགའ་མ་འབོད་པའི་གཡལ་བོ། 3

མངག་བཙལ་སྒྲིང་གི་རལ་མོ། 18

ཐོག་མཐའ་བར། 21

ཁ་བའི་ན་བཟས་བསྐྱབས་པའི་མི་རིགས་ཤིག། 25

དྲན་གདུང། 29

གཡང་དཀར་ལུག་རྩི། 34

ན་རྩེ་ཆོ། ལྷ་ཞིག་ལོངས་དང། 37

ཁྱོད་དང་ཁྱོད་ཀྱི་སྐུ་མ། 41

མི་ཉག་འཆི་བ། 45

སྐར་ཆོག་གས། 53

କୃଷ୍ଣ ୧୫୪

བདག་གི་སྒྲིག་པ་འཆི་མ་གནང་། 56

ཡི་གུ་བཀྲ་ཤིས་མཐོང་སྟོན། 59

སྒྲུབ་ཆེན་ལྷན་གསུམ་། 62

དམིགས་བསལ། 64

ཆེ་ལམ་ནང་གི་པ་མ། 165

ਅੰਤਿਮ... 166

ལྷ་དེང་། 170

མཁའ་མྱེན། ༡༧

ལྷན་པ་མེད་པའི་ཡིད་གསལ། 176

མེ་ཏོག་ • གཞིན་རྒྱུ་ལང་ཚོ། 178

བཀྲ་ཤིས་པའི་ཆུ་བྱར། རྟོན་འགྲུབ་པའི་སྒྲོན་ལམ། 80

कुम्हारि वृक्षः

གཡམ་དམ། 187

གཏམ་རྒྱུད་ནག་པོ། ༡༩

ཡུ་ཤུ་ཚོ། ངས་ཁྱོད་ཚོར་བྱ་བ་འཕྲེན། ། 95

ཆིང་པའི་ཕོ་གསར་ཞིག་གི་དཔུལ་སྒྲུབ་ཡིང་འབབ་

ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད། 100

སྒྲིང་ལ། 104

སྒྲིང་ཁ་སྒྲིག་གིས་འབྱུང་པའི་ཉི་ཟླ། 108

ཟླ་བ་དང་སྒྲིང་ལ། 110

དགྲོལ་འཕྱོར་ལུས་པའི་རྩ་དབྱངས། 112

ངང་མའི་ཡང་གི་ཆེ་ལམ། 115

སྒྲིང་རྒྱུ་ལ། བྱོད་འདི་སྒྲིང་འདུག་རན་མིན། 118

བྱོད་རང། 122

ངས་བྱོད་ལ་ཁྱུ་རྒྱུ། 124

ཁོ་རང། 128

དགུན་དུས་ཀྱི་ལྷན་རྒྱུ། 130

སྒྲིང་ཆོག་ལག་གཉིས། 133

སྒྲིང་ཡང་གི་མཆོད།

དགེ་ལེགས་རྒྱ་མཆོད་དག་འཁྱོ། 137

ལུང་བསྒྲིག། 154

བྱོད་པར། 160

ཐེག་ཕྱོད་ནས་བཞད་ཐབས་བྱོད་པ། 172

ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷུ་ཡིག། 178

གངས་རིའི་ཚུ་ཁྱུ་།

དྲ་བའི་ཕོ་ཉ་བརྒྱད་ནས་བསྐྱར་བའི་འཕྲིན་ ཡིག་དགའ་མ་འབོད་པའི་ གཡལ་མོ།

—ཕྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་བདག་གི་དགའ་མར་ཐུག།

སྤོན་ཆེ་འཕགས་ཡུལ་སྐྱོན་ངག་མཁན་ཆེན་སྒྲིབ་དཔོན་
 བཀ་མོའི་ཁོལ་པོ་ཡིས།
 རྩེ་བོས་སྐྱགས་པའི་མངོད་གཉེར་ཞིག་གི་དགའ་མར་
 བསྐྱར་རྒྱུའི་འཕྲིན་ཡིག་དེ།
 རྒྱ་འཛོན་དཀར་པོའི་ཕོ་ཉར་མངགས་ནས་དགའ་མའི་
 ལག་དུ་འཕྲོད་ཐབས་བྱས།
 དེང་འདིར་བདག་གིས་རང་གི་དགའ་མ་བཅེ་བའི་
 དུང་མེམས་ཅན་མ་དེར།
 བསྐྱར་རྒྱུའི་འཕྲིན་ཡིག་འབོད་པའི་གཡལ་མོ་འདི་སྐོ་