



ང་ཨི་མི་ལམ། 我的梦

མཚོ་ལྷན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུང་ཁང་།

ང་ཡི་རྒྱུ་ལམ།

我的梦

ལྷོ་བཟང་ཉི་མས་བཟམས།

洛松尼玛著

མཚོ་སྨན་མི་རིགས་དཔེ་སླུབ་ཁང་།

责任编辑:完玛多杰

装帧设计:端 桑 加

责任印制:尤 秋 花

我 的 梦

洛松尼玛 著

出 版: 青海民族出版社(西宁市同仁路10号)
发 行: 邮政编码 810001 电话 6143426

经 销: 青海省新华书店

印 刷: 西宁民族印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 8.375

字 数: 150千

版 次: 2007年3月第1版

印 次: 2007年3月第1次印刷

印 数: 1—10 000

书 号: ISBN 978-7-5420-1244-9 (民文)

定 价: 16.00元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与印刷厂联系)

མཚན་མིག་འགན་འཁུར་བ། བསྟན་པ།
དེབ་གཞིའི་བརྒྱ་འགྲེལ་བ། རྟོག་བཟང་ཀུལ།
དཔར་ཚུན་འགན་ལེན་བ། ཡུ་ཆུ་རྩ།

ང་ཡི་མི་ལམ།

སྟོ་བཟང་ཉི་མས་བསམས།

དཔེ་ཚུན། མཚན་མི་རིགས་དཔེ་ཚུན་ཁང་། (ཐི་ཡིང་གྲང་ཁྱིམ་ཐུན་རིན་ལམ་སྟོ་མང་10)
འབྲེམས་ཁྲེལ། རྒྱ་ལང་810001 ཁ་པར་6143426
བརྒྱུད་འཛུང་། མཚན་མིང་ཆེན་ཞིན་རྩ་དཔེ་ཁང་།
པར་འདེབས། ཐི་ཡིང་མི་རིགས་པར་ཁང་།
དེབ་ཆད། 850mm×1168mm 1/32
དཔར་ཤོག 8. 375
ཡིག་གྲངས། ཁྱི15
པར་ཐངས། 2007ལོའི་ཟླ3པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྐྱེགས།
དཔར་ཐངས། 2007ལོའི་ཟླ3པར་དཔར་ཐངས་དང་པོ་དཔར།
དཔར་གྲངས། 1—10 000

དཔེ་ཉེགས། ISBN 978-7-5420-1244-9
རིན་མང་། སྟོར16. 00

པར་དབང་འདི་གར་ཡོད་པས་པར་བསྐྱེས་བརྒྱུད་ན་ཁྱིམས་ཆད་ཡོག
(ཤོག་རིས་ཆད་ནོར་སྟོག་སྟོན་གང་རུང་ཡོད་ཆེ་པར་ཁང་ལ་དྲི་གཏུག་བྱ)



$\frac{1}{\sqrt{2}} \begin{pmatrix} 1 & i \\ -1 & i \end{pmatrix}$

[illegible]

作者简介

洛松尼玛（又叫洛桑尼玛），西藏自治区昌都地区芒康县人，1968年12月生。大专文化程度，1989年7月参加工作，1996年入党，现任左贡县人民政府副县长。从小善于思考，好学多问，在读初中时就被聘为《西藏日报》、《西藏青年报》业余通讯员，写了大量反映家乡新貌的通讯报道。同时，开始了业余创作，发表一些歌词、诗歌、散文等。其中多首歌词谱曲后被藏区歌唱家在春节、藏历年晚会等重要场合演唱及西藏电视台、西藏人民广播电台相关节目中多次播出，并录成盒式磁带和制成VCD光盘发行；有5首歌在第二届全区《珠穆朗玛征歌比赛》和第二届“才旦卓玛艺术奖”评选中获奖。诗歌、散文、小说分别在《西藏日报》、《西藏文艺》、《章恰尔》等多家报刊发表。

དཀར་ཆག

གཞས་ཆོག་ངག་གི་རྩལ་མོ།

ང་ཡི་མི་ལམ།	(3)
པཌ་ཆེན་སྐྱེང་བཅུ་པའི་དྲན་སྒྲ།	(4)
ཁ་བའི་ལྷོངས་ཀྱི་ཉམས་འགྱུར།	(6)
གངས་ལྷོངས་དང་ཁྱེད་ཉིད།	(7)
དད་ལྡན་གྱི་རེ་བ།	(9)
དགའ་སྦྱིད་རྟེན་འབྲེལ།	(11)
ཕྱིར་ལྟ་མོར་འགྲོ།	(12)
བཟ་ཤིས་ལུང་བ།	(14)
དྲན་པའི་གདུང་བ།	(16)
འགྲོ་ཉིན་མོ།	(17)
ཡིད་ཀྱི་སྒྲ།	(19)
གངས་ལྷོངས།	(21)
ཆང་གཞས།	(23)

དབྱིད་ཀྱི་མི་ལམ།	(24)
སེམས་ཀྱི་རྟེན་ས།	(25)
ཨ་ཁྱེ་རྒྱ་བཟའ།	(27)
ཕ་ཡུལ་གྱི་རྒྱ།	(29)
བྱ་མ་ཚེ་རིང་མཚོ་མ།	(30)
ཕ་ཡུལ་ཡར་འགྲོའི་ཆེད་དུ།	(32)
གངས་ལྗོངས་ལ་དགའ་ཞེན་གཞོངས་དང་།	(34)
འབོད་སྒྲ།	(36)
སྒྲིང་གཏམ།	(38)
དཔུང་པ་མཉམ་གཤིབ་གྲིས་དང་།.....	(40)
སྐལ་བཟང་ཡར་འགྲོའི་རྒྱང་རྟ།	(42)
ཕ་ཡུལ་ཆབ་མདོ་ཡིན།	(44)
སྒྲིང་གཏམ།	(46)

སྐར་ཚུལ་བྱང་བའི་མགྲིན་ལྷ།

ཕ་ཡུལ་ལ་བསྟོད་པའི་སྐར་བྱང་གི་འཁྲུག་དབྱངས།	(49)
དབྱིད་དཔལ་ལ་བསྐྱེད་པའི་བ།	(54)
ཟླ་འོད་འོག་གི་གཟུང་དབྱངས།	(56)
དེང་གི་ཆབ་མདོར་གཟིགས་དང་།.....	(60)

“0”གི་རང་གཏམ།	(62)
ཡང་རྟགས་ཀྱི་ཆོ་སྒྲུབ།	(63)
ཁྱད་ཁྱད་གིས་བདག་ལ་གསུང་དོན།	(65)
ཡིད་ནལ་དུ་ཕབ་ནས་བསམ་སྒྲོ་སྒྲོངས།	(68)
དབྱིད་དུས་ཀྱི་སྒྲིང་སྤྱག་བྲན་སྟེ།	(70)
དུས་ཀྱི་སྒྲུལ་མ།	(73)
གཤམ་ཆོག་	(75)
དམངས་གཞས་གསར་བ།	(77)
ཆབ་མདོར་འབྲུལ་བའི་ཡིད་ཀྱི་བསྟོད་སྟེ།	(79)
དམངས་གཞས།	(81)
གསེར་འོད་ཀྱིས་བརྒྱན་བའི་མེས་པོའི་སྤྱག་རྒྱུ།	(83)
སེམས་ཀྱི་མ་ཁ།	(87)
གལ་ཏེ།	(91)
མིག་ཆུང་བོ་བ།	(93)
ར་འབྲིགས་ལྷལ་གྱི་རྒྱན་ཆ།	(96)
དགུན་དུས་ཀྱི་ཕ་ལྷལ།	(97)
སྒྲོ་བོ་བསྐྱེད་ནས་རང་ལྷལ་ལ་ལོག་.....	(98)
གངས་ལྗོངས་ཀྱི་ཕོ་ཉ།	(99)

བཅའ་སྤྱོད་ཆེན་པོའི་བྱ་བ་འབྲུག།

- ཡིག་ཆ་དེ་གཏོང་བའི་སྒྲིག་པ། (103)
- མཛེས་སྤྱད་ལྟ་བུའི་ཆབ་མདོའི་ཞོགས་པ། (113)
- ཚོང་དཔོན་གྱི་མི་ལམ། (116)
- འབྲུག་གཏུང་གི་གནས་སྤྱོད་པ། (118)
- མཐོ་དམའ་ཚོད་པ། (127)
- བུ་མོ་གངས་དཀར་ལྟ་མོ། (129)
- མཁས་དབང་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེ་མཆོག་ལགས་ཀྱིས་ཆབ་མདོ་སྤྱོད་པ་གནས་ཀྱི་བོད་ཡིག་
 དག་ཀྱི་ཆེ་མཆོག་བོད་ཀྱི་འགྲོ་བ་མེད་ཀྱི་ཆུང་ཆུང་སྤྱོད་པ་གཏུང་པ་
 བཤད་གནང་བ། (135)
- བྱ་སྤྱོད་རོ་མའི་ཐོག་ནས་གྲུང་གཞོན་ཆོགས་མའི་མཚན་སྤྱོད་པ།
 (138)
- ཁ། (143)
- མ་ལོང་སྤྱོད་པ་འབྲུག་ཀྱི་བོད་མོ་ཤས་ནང་གི་བཤེས་པ་ཤར་བའི་ཆུ་ཆུན་
 གཙོ་བོ་གང་ཡིན། (145)
- མིང་ཆོག་རིང་ཤོས། (152)
- དགོས་མེད་ཀྱི་ཆོད་པ། (153)
- གཞུང་དོན། (156)

ཅུས་ཀྱང་བོད་ཡིག་ཟུར་བྲིད་བྱེད་སར་ཐེབས་པ། (157)

དགའ་རོགས་ཀྱི་རྒྱས་པ། (161)

མིག་སྒར་ནིང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་སློབ་གསེའི་ལས་འགན་གཙ་བོ་ནི་མང་གཞི་

ལ་དམ་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། (163)

ཚབ་བྱས་ནས་ལེན་པ། (168)

ཟུར་བཀོད་ཁག་གཉིས།

འབྲོང་བྱ་དམར། (171)

མཚོད་ཆང་། (176)

目 录

我的梦	(179)
怀念十世班禅大师	(180)
我的卓玛	(181)
锦绣雪域	(182)
再一次认识	(183)
走不出	(184)
人生 就这样	(185)
云雾中的雪域	(186)
甜不过我俩的生活	(188)
一切在于高原	(189)
我们是未来的人民教师	(191)
西藏的春天	(193)
祖辈的欲望	(194)
高原人	(195)
还是你	(197)
我多么想	(199)
这究竟是什么	(200)
大峡谷的回声	(201)
魂牵梦绕的林芝	(203)
女 人	(205)
对你的情	(206)
工布姑娘——巴卓瓦	(207)

我以为心已经老了	(209)
卓玛 我在寻找着你	(211)
我 是	(212)
这秘密只有你明白	(213)
盼望你很久	(214)
我从雪域圣地走来	(215)
请到高原来	(217)
好一片	(218)
情缘在高原	(219)
阿里情	(220)
高原的云	(221)
雪域之情	(222)
欢聚在昌都	(223)
只有你让我一生感动	(225)
离别酒	(226)
梦中的阿里	(227)
心中的芒康	(228)
莽错湖之恋	(229)
难忘边巴	(231)
难忘索多西	(232)
家 乡	(233)
有空想回家	(234)
察瓦左贡	(235)
双亲的呼唤	(237)
这秘密只有你明白	(239)
你	(241)
我走在古道上	(242)
茶马古道	(243)

茶马古道	(244)
陪爷爷回故乡	(246)
雪域天使	(247)
我骄傲生活在雪域	(248)
向往康巴	(250)
美丽的曲孜卡	(251)
邦达风采	(252)
圣洁的故乡	(253)
飞翔	(254)

གཞུས་ཚིག་ངག་གི་རྣམ་མོ།

ང་ཡི་ཆི་ལམ།

ངས་མདང་སུམ་ཆི་ལམ་ཡག་པ་ཆིས།
 བོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཡུལ་ཕྱགས་ལ།
 མདོག་སྒྲ་ལྗེ་མེ་རྟོག་བཞད་པ་ཆིས།
 འབྲུག་སྡོན་མོ་ས་ལ་བབས་པ་ཆིས།
 མེ་རྟོག་མཛེས། འབྲུག་སྐད་སྟན།
 རི་མཚན་པོ་རྩོམ་སྒྲུང་མ་དེ།
 གསེར་སེར་པོའི་མཚན་རྟོན་འགྱུར་བ་ཆིས།
 ངས་མདང་སུམ་ཆི་ལམ་བཟང་བ་ཆིས།
 བརྗིད་ལྡན་གྱི་པོ་ཏ་ལྟ་ཁང་ལ།
 གསེར་མདོག་གི་ཉི་མ་ཤར་བ་ཆིས།
 འོད་ཟེར་གྱི་རྒྱལ་ཁམས་གསལ་བ་ཆིས།
 ཉི་འོད་བཟ། བདེ་སྲིད་ལྡན།
 རྩ་སྡོན་མོ་ཡར་ཁྲུང་གཙང་པོ་དེ།
 དཀར་འོ་མའི་རྒྱན་དུ་འགྱུར་བ་ཆིས།

1989. 1. 13