

25
1989~2014

གངས་རྒྱན་མེ་ཏོག

ཐེལ་ནས་ལོ་འཁོར་25ལོན་པའི་དཔེ་ཆ་གས།

ཁྲིན་དཀར་གྱི་འདབ་མ།

མཆོ་ཐུན་མི་རིགས་དཔེ་སྟེན་ཁང་།

1989~2014

གངས་རྒྱན་མེ་ཏྲུ་ག

ཐེལ་ནས་ལོ་འཁོར་25ལོ་ན་པའི་དཔེ་ཆ་གས།

常州大学图书馆
藏书章

ཐེལ་ནས་དཀར་གྱི་འདབ་མ།

མཆོ་ཐེལ་མེ་ཏྲུ་གས་དཔེ་ཐུན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

白云悠悠：藏文 / 《岗尖梅朵》编辑部编.

—西宁：青海民族出版社，2014.7

(岗尖梅朵 25 年优秀作品丛书)

ISBN 978-7-5420-2202-8

I. ①白… II. ①岗… III. ①散文集—中国—当代—藏语 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 150221 号

岗尖梅朵 25 年优秀作品丛书

白云悠悠

《岗尖梅朵》编辑部 编



青海民族出版社·中国(青海省西宁市同仁路 10 号 810001)

销售热线/0971-6123221

咨询电话/0971-6138933

E-mail/qhmzcbs@sohu.com

网址/www.qhmzcbs.com

责任编辑/周本加

装帧设计/周毛先

责任印制/尤秋花

发行/青海民族出版社出版发行部

经销/新华书店

印制/青海西宁印刷厂

开本/720mm×1000mm 1/16

字数/230 千

印张/21

印数/1-3 000

版本/2014 年 7 月第 1 版

印次/2014 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5420-2202-8(民文)

定价:36.00 元

版权所有 侵权必究

如发现印、装问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

གངས་རྒྱན་མེ་རྟོག་སྤེལ་ནས་ལོ་འཁོར་25 ལྷན་པའི་དཔེ་ཆོགས།

ཐུན་དཀར་གྱི་འདབ་མ།

《གངས་རྒྱན་མེ་རྟོག》ཚོམ་སྤྱི་གུང་ཁང་གིས་བསྐྱིགས།



མཚོ་སྤྱན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཐོན་གནས། མཚོ་སྤྱན་ནིང་ཆེན་གྱི་ཡིང་གྲང་ཁྱེར་ཐུན་རིན་ལམ་སྤོ་ཨང10པ། (810001)

འབྲེམས་སྤེལ་ཁ་པར། /0971-6123221 འབྲི་རྩད་ཁ་པར། /0971-6138933

E-mail/qhmzcbcs@sohu.com བླ་གནས། www.qhmzcbcs.com

ཚོམ་སྤྱི་གུང་ཁང་གི་འབྲེམས་པ།

འབྲེམས་པའི་ཐུལ་ལ།

དེབ་གཞི་འཆར་འགྲོད་པ།

འབྲེམས་པའི་ཐུལ་ལ།

དཔར་སྐྲུན་འགན་ཁེན་པ།

ཡི་འཁྱུར་ལྷན་ཁང་།

འབྲེམས་སྤེལ། མཚོ་སྤྱན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་པར་སྐྲུན་འབྲེམས་སྤེལ་ལུ་ཁྱེར།

བརྒྱུད་འཆོང་། ཞིན་རྒྱ་དཔེ་ཁང་། པར་འབྲེམས། མཚོ་སྤྱན་གྱི་ཡིང་པར་ཁང་།

དེབ་ཆེད། 720mm×1000mm 1/16 ཡིག་གྲངས། གླི 23

དཔར་ཤོག 21 དཔར་གྲངས། 1-3 000

པར་གཞི། 2014 ལོའི་ཟླ 7པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྐྱིགས།

དཔར་ཐེངས། 2014 ལོའི་ཟླ 7པར་དཔར་ཐེངས་དང་པོ་དཔར།

དཔེ་རྟགས། ISBN 978-7-5420-2202-8 རིན་གོང་། ལྷན་ 36.00

པར་དབང་འདི་གར་ཡོད་པས་པར་བསྐྲུས་བསྐྱབ་ན་ཁྱིམ་ས་ཆད་པོག
(ཤོག་ངོས་ཆད་ནིར་སྤྱི་ལྷན་གྲང་རྒྱུ་ཡོད་ཆོས་པར་ལ་འབྲེལ་གཏུག་གྱུས་)

《གངས་རྒྱལ་མེ་ཏྲག་ཐེལ་ནས་ལོ་འཁོར་25 ལོན་པའི་
༥༥་ཚེ་གསལ་》 ཚེ་མ་ཐོག་ཕྱ་ཡོན་ལྷན་ཁང་།

ཕུ་རྟ་རྒྱལ། རབ་བརྟན་ཆེ་རིང་། སེ་ཆེན་སྤྱ།
ཕུ་རྟ་རྒྱལ་གཞོན་པ། རྩ་ཅི་ཆེ། འབྲུག་ཐང་།

གཙུག་ཐོག་པ། འཕགས་པ་ཐང་།
འག་བརྟན་གཙུག་ཐོག་པ། ལྷ་འབྲུམ་རྒྱལ།
གཙུག་ཐོག་གཞོན་པ། ལྷགས་འབྲུམ།
ཚེ་མ་ཐོག་པ། དེ་ཤེས་རྒྱལ་པ། ལྷ་ལ་ལྷ་ཐང་།

ཚེ་མ་ཐོག་ཕྱ་ཡོན། རབ་བརྟན་ཆེ་རིང་། སེ་ཆེན་སྤྱ། རྩ་ཅི་ཆེ། འབྲུག་ཐང་།
འཕགས་པ་ཐང་། ལྷ་འབྲུམ་རྒྱལ། ལྷགས་འབྲུམ། དེ་ཤེས་རྒྱལ་པ།
བདེ་རྒྱུད་རྒྱལ་པ། ལྷ་ལ་ལྷ་ཐང་། བོད་རྒྱལ་རི་ལྷ། ལང་ཆེ་རྒྱུད།
སངས་རྒྱལ་དོན་གྲུབ། བསོད་ནམས་རྩི་རྒྱ།

《岗尖梅朵 25 年优秀作品丛书》编委会

主 任：祁正贤 斯琴夫
副 主 任：彤子岐 郭占雄

主 编：普华太
执行主编：李本加
副 主 编：结合本
编 辑：叶西杰 尤拉太

编 委：祁 正 贤 斯 琴 夫 彤 子 岐 郭 占 雄 普 华 太
李 本 加 结 合 本 叶 西 杰 德 吉 卓 玛 尤 拉 太
仁 青 东 智 浪 措 吉 桑 杰 东 智 索 南 多 杰

ལྷ་རྒྱལ་གྱིས་བདེན་དཔང་བྱས་པའི་རིན་ཐང་།

——《གངས་རྒྱན་མེ་ཏོག》 སྤེལ་ནས་ལོ་འཁོར་25 ལོན་པའི་དཔེ་ཆོགས་ལ།

དུང་མོར་བཤད་ན། སྤང་གཞི་འབྲི་རྒྱ་འདི་ཤིན་ཏུ་གཟབ་དགོས་པའི་བྱ་
བ་ཞིག་ཏུ་འདོད། དཔེ་དེབ་གཅིག་གི་ནང་ཏུ་བཅུ་མས་ཆོས་བརྒྱ་ཕྱག་ལས་……
བཀལ་བ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། བཅུ་མས་ཆོས་རེ་རེར་ཡང་མཚོན་དོན་འདྲ་མིན་ཅི་
རིགས་ཡོད་ཅི་ན། སྤང་གཞིའི་ནང་ཏུ་བཅུ་མས་ཆོས་དེ་དག་གི་རིན་ཐང་དང་
མཛེས་ཁུངས་། སྤུན་མིན་གྱི་གཏུག་གཤེས་སོགས་སྟོན་སྟེ་དགོས་པ་ཞིག་རེད་……
མོད། འདིར་ནི་དེ་ལས་ལྡན་སྟེ་བཀལ་ནོར་དང་སྟོན་ཉེས་སོགས་བྱུང་ན་ནི་……
རང་གི་ཤེས་རྒྱུ་མངས་ཁོ་ནས་མ་ཟད་པར་སྟོག་པ་པོར་ལམ་སྟོགས་འདྲུར་ཉེན་……
ཆེ་བའི་སྟོན་འབྱུང་གིས་པ་རེད། སྤུན་ལ་ནི་ཁ་སྟོགས་དུང་པོར་སྟོན་པའི་……
ལུས་པ་མེད་པར་མ་ཟད། བཅུ་མས་ཆོས་རེ་རེའི་གཏིང་ལ་སྟུག་པའི་སྒོ་རིག་……
དང་སྒྱུ་རྩལ་ཁུངས་པར་བའི་སེམས་ཆོར་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་སྒྱུ་གུ་……
ལག་ཏུ་བཅངས་པ་དང་ལྟན་ཏུ་སྒྱུ་རྩལ་ཞིག་ཀྱང་འབྲལ་མེད་ཏུ་སྦྱེས་འོང་།
སྒྱུ་དོན་ནི་ཁོ་པོས་ད་དུང་ཡང་རྩོམ་རིག་གི་ལམ་སྟོགས་དངོས་མ་དེ་གང་ཏུ་……
ཡོད་པ་དང་། ང་ཚོ་ཆས་ཀྱིན་པའི་ལམ་སྟེ་དེ་ན་སྤུན་སྤུམ་ཆོགས་པ་གང་……
ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་གདེང་ཚད་ཅི་ཡང་མེད་པས་ཡིན། ཡིན་ནའང་འདི་ནི་ལོ་……
རྒྱལ་གྱིས་བདེན་དཔང་བྱེད་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ལེགས་ཉེས་གང་ཞིག་བྱུང་……
དུང་སེམས་ཁོང་ཏུ་རྒྱུད་དགོས་དོན་ཡང་མི་འདུག་བསམ་ཡོད་དེ། སལ་ཆེར་





མི་ལོ་སྐུམ་ཅུར་ཉེ་བའི་རིང་ལ་བོད་ཁམས་ཀྱི་ཚྭ་རིག་གསར་ཚྭ་གྱི་ཁིང་.....
 སར་འགྱུར་ཕྱོགས་སྒྲ་ན་མེད་པ་ཞིག་བྱུང་ཞེ། ང་ཚོའི་འབོད་སྐུལ་དང་སྐྱུ་ཆལ་
 གྱི་བཟོ་བཀོད་གང་ལ་ཡང་ངོམ་རུ་རུང་བའི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་ཅིང་། མི་.....
 རིགས་སྐད་ཡིག་གི་ལས་དོན་ཐད་རུའང་ད་ལྟ་ང་ཚོ་རང་གིས་བཏོགས་པའི་
 དར་ཆ་ཞིག་ཀུན་ལ་སྒྲིབ་མེད་རུ་བསྐྱེད་ས་ཡོད་ཆོད་ཡིན།

བོད་ཀྱི་དེང་རབས་ཚྭ་རིག་ལ་བཀའ་དྲིན་སྒྲ་ན་མ་མཆིས་པ་དག་ནི་.....
 སྒྲིས་ཅི་དགོས་ཏེ། 《སྒྲང་ཆར》 ཅུས་དེབ་དང་《ཟླ་བེར》 《བོད་ཀྱི་ཚྭ་
 རིག་སྐྱུ་ཆལ》 《གངས་རྒྱན་མེ་ཏོག》 སོགས་ནི་ཀུན་གྱི་ཁ་ལ་ཚོད་མེད་རུ་.....
 བྲིང་བའི་ཚྭ་རིག་གི་གར་སྟེགས་ཆེན་པོའི་གས་ཡིན་ལ། དེ་དག་གིས་སྐྱེད་
 སྤྱིང་བྱས་པའི་བོད་ཀྱི་ཚྭ་པ་པོའི་དཔུང་སྡེ་ཡང་དེང་གི་རྒྱང་འཛིན་ཚྭ་པ་
 པོའི་སྡེ་འདི་དག་རེད། མཐོ་ལ་སྐྱེ་ཞབས་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་སོགས་སྒྲ་མའི་མཁས་
 དབང་དག་དང་། བརྗིད་ལ་འཇུག་སྐལ་བཟང་དང་ལྷང་བུ་སོགས་ཚྭ་རིག་སྐྱུ་
 ཆལ་གྱི་གནས་ལ་འབྱམས་པ་དག་དང་། མཛེས་ལ་ཁྲི་སེམས་དཔའ་དང་.....
 རྒྱབས་ཆེན་བདེ་གོལ་གཙོས་མི་རབས་གསར་པའི་ཚྭ་པ་པོ་འདི་དག་ཞེ། དེ་
 དག་གི་བཅུམས་ཆོས་རེ་རེའི་ཤུགས་ན་རུས་རབས་ཀྱི་མཐོ་ཆོད་ཡོད་ལ། མི་
 རིགས་ཀྱི་བདེན་པ་ཡོད་པར་མ་ཟད། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་མཛེས་དཔྱད་
 ཀྱི་འདུ་ཤེས། རིག་གནས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་མངོན་པར་སྤང་ཡོད་ཕྱིན། ཅུས་དེབ་
 དེ་དག་དང་ཚྭ་པ་པོའི་དཔུང་སྡེ་འདི་དག་གིས་ང་ཚོའི་དཔུ་འཕང་གཏན་
 བས་དམང་མ་ཕྱིང་བ་ཆོར་དགོས་ཤིང་། བཀོད་མཆོམས་ཀྱང་གཏན་ནས་.....
 བཞག་མ་ཕྱིང་བ་ཤེས་དགོས་ཏེ། ཚྭ་རིག་གི་མཐར་ཐུག་ནི་འཛིག་ཉེན་གྱི་
 བདེན་པ་དང་སྐྱུ་ཆལ་གྱི་བདེན་པ་སྟེག་པའི་འོད་སྤང་གི་ལམ་བུ་དེ་ཡིན་པས་

ལམ་སྒྲེད་རེ་བྱུགས་པ་ནས་ང་ཚོས་སྐྱེས་པས་མ་ཙམ་དག་གིས་འཛིག་རྟེན་
ལ་སྐྱེད་མོལ་བྱས་ཤིང་། འཚོ་བ་ལ་བྱམས་བརྟེན་བཅངས། ང་ཚོས་རང་གི་.....
ལག་ཏུ་བཟུང་བའི་སྒྲུ་བྱ་སྒྱུད་དེ་རང་རེ་ཚོ་གནས་པའི་ཡུལ་གྱི་འདིའི་ངོ་.....
མཚར་སྟོང་གི་རིག་གནས་དང་བདེ་སྦྱིད་འཚོ་བར་བཅངས་པའི་རེ་སྒྲོན།
རྒྱས་རབས་དང་འཚོ་བས་བསྐྱེད་བའི་ཚོར་འདུ་དྲག་པོས་མེད་རིགས་འཚོ་.....
གནས་ཀྱི་གསང་བ་སྟོན་སྟེ་མི་རིགས་སྟིང་སྟོངས་ཀྱི་མཛེས་པ་དང་བརྗིད་.....
ཉམས་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ལ། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སྤུལ་རྒྱ་བྱུང་བའི་ཡ་རབས་ཀྱན་
སྦྱིད་དང་སྟིང་རྗེ་བྱང་སེམས་གཙོས་བརྗིད་བྱ་བདམས་སྟེག་གིས་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་
ནང་གི་སྟོག་པ་པོར་སྣ་མང་སྤྱན་སྤྲུམ་ཚོགས་པའི་ཤེས་རིག་གི་ཡོངས་སྦྱིད་.....
བསྐྱེད་ཅིང་། བཅམས་ཚོས་རེ་རེར་ནམ་དཔྱད་དང་བརྟེན་རྒྱུ་བྱས་སྤྱུག་.....
པར་བྱས་ཏེ་འོད་ཀྱིས་བཀྲག་ཅིང་རྟོད་ཀྱིས་སྟེམས་པའི་ལམ་བུ་ཞིག་གསར་རྒྱ་
བཏོད་ཡོད། དེ་ལྟར་བརྒྱད་པས་ད་གཞི་དང་ཚོར་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་ཞིང་ས་གཞན་...
གྱིས་བསྐྱེད་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་དང་ཚོམ་རིག་གི་ལོ་ལོ་མོ་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་
ཞིག་བྱང་ཡོད་དེ། རྒྱས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུའི་མཇུག་ཙམ་ལ་
བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་སྟེགས་བྱར་མངོན་ཞིང་། ལོ་ངོ་མང་པོའི་འཚོལ་ཞིབ་དང་...
རེ་སྟེག་བརྒྱད་ནས་ལྷང་མདོག་གི་ལོ་མ་ཁད་ཀྱིས་གྲོལ་བའི་《གངས་རྒྱལ་མེ་...
ཏོག》ལྟ་བུར་མཚོན་ན། ཐོག་མའི་སྣ་འདྲོམས་རྒྱས་དེབ་ཅིག་ནས་སྟོན་དག་...
རྒྱང་བའི་རྒྱས་དེབ་ཅིག་ཏུ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་སྟེན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནི་སྤྱི་ལོ་.....
བསྟོན་རྒྱ་མེད་པར་བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་གི་ཉིང་བརྒྱད་ཆ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།
དེ་ལྟར་བརྒྱད་པའི་གོ་རིམ་ཡང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་བདེན་དཔང་བྱེད་སྤྱིད་པའི་རིན་



ཐང་གཞལ་མེད་གྱི་ལམ་སུ་ཞིག་ཡིན།

ཚུམ་རིག་ནི་མི་དམངས་ལ་དབང་བ་ཞིག་རེད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཉམས་སྦྱང་ནས་དགའ་སྤྱོད་ཆགས་སྤང་གི་ནམ་འགྱུར་གང་ཡིན་ཡང་འཆོ་བ་དང་འབྲལ་མེད་ཐབས་མེད་ལ། འཆོ་བ་ནི་སྤྱི་ཚུལ་ཚུམ་རིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་མ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྗོད་དེ། སྤེལ་འཛིན་ལས་དབང་དག་གིས་ཚུམ་རིག་ནི་ཆོག་གི་སྤྱི་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་འཆོ་བ་ལས་ལྟ་བུ་འཆོལ་ཞིང་། འཆོ་བ་ལས་གོ་བ་རྟེན་པ། འཆོ་བ་ལས་སྤང་བརྟན་བརྟན་ཞིང་། འཆོ་བ་ལས་འབྱུར་ཐོན་དུ་མཆོན་པར་བྱེད་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། ཚུམ་རིག་ནི་ད་ཆོས་སྤྱི་ཚོགས་དང་མི་དམངས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་བརྟན་བྱེད་ཀྱི་འཕར་ཚད་ཞིག་དང་། འགྲོ་བ་མིར་ལེགས་ཉེས་སྤང་དོར་གདམས་པའི་མན་ངག་ཅིག་ཀྱང་ཡིན་སྟེ་ཡོད། མཆོན་སྤངས་ཀྱི་ཆ་ནས་སྤྱི་ཚུལ་བརྗོད་དང་འཁྱོག་བརྗོད། ཞིབ་འཁྱིལ་དང་བསྟུས་འཁྱིལ། དྲང་བརྗོད་དང་མཆོན་དོན་གང་ཡིན་ཡང་མི་དམངས་ཀྱི་སྐད་ཆའི་ལམ་ནས་ཚུམ་དགོས་ཤིང་། འཆོ་བའི་སྐད་ཆའི་ཁྱོད་ནས་འགྱུབ་དགོས་པས་ན། ཚུམ་རིག་གི་སྐད་ཆ་ནས་བརྗོད་དོན་ཡོད་ཆད་མི་དམངས་ལས་ལོགས་སུ་གྱུར་པ་ཞིག་མེད་པར་འདོད།

《གངས་རྒྱལ་མེ་ཏོག》ནི་སྟན་འགྲུག་གི་དུས་དེབ་ཅིག་རེད། དེའི་དབང་གིས་འདིར་སྟན་འགྲུག་གི་སྤྱི་ཚུལ་ལ་མ་བཤད་བྱ་མེད་ཀྱི་དོན་ཞིག་ཡིན། ད་ཆོ་བརྟན་འཕྲིན་ཅན་གྱི་དུས་རབས་འདི་འདྲ་ཞིག་དུ་འཆོ་བ་རྩལ་བ་ནས་བཟུང་། ད་ཆོས་རང་སེམས་དག་གཙང་གི་གཏུག་གཤིས་སུ་སྤྱི་ཚུལ་འགྲུག་པར་འགྱུར་བྱེད་ཀྱི་ལྟ་སྟེས་རིག་པ་དེ་ཡིན་ལ། འདམ་ལས་སྤྱི་ཚུལ་གྱང་འདམ་གྱི་དྲི་མས་མ་གོས་པ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡང་ཆེས་མ་མཐའི་མི་གཤིས་ཤིག་ཡིན་པས་ན།

སྟན་ངག་ནི་ཚུལ་རིག་ཀྱན་གྱི་སྤྱད་ཡུལ་བཞིན་ཆེས་མཐར་ཐུག་གི་བདེན་པ་……
 དེ་སྤྱད་ཡོད་ལ། ཚུལ་རིག་ཀྱན་གྱི་གདོང་མཚངས་པ་བཞིན་འཇིག་རྟེན་གྱི་……
 གསང་བ་དེ་སྟེག་བཞིན་ཡོད། དེ་ཡི་སྤྱད་རུ་ང་ཚོས་ཕྱི་ཉི་མུ་ཁམས་དང་།
 ནང་སེམས་ཁམས་དང་། རྫོང་འཇིག་རྟེན། བརྒྱུད་སེམས་ཅན་སོགས་ནས་……
 བརྒྱུད་སྟེ་ཞི་བདེ་འཆམ་མཐུན་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་བསྐྱུན་པར་འབད་བཅོན་……
 གྱུད་བཞིན་ཡོད་ལ། ཆོག་གི་མཚོན་དོན་ནས་དང་། དོན་གྱི་འབབ་སྤྱུགས་……
 ནས་དང་། བདེན་པའི་ལམ་སྤྱུགས་ནས་དང་། སྐྱ་ཆལ་དམིགས་པ་ནས་……
 བཅམས་ཏེ་དྲང་བདེན་ལ་རབས་གྱི་འཚོ་བ་ཞིག་འབྱུང་བར་རུར་ཐག་གྱུད་……
 གྱིན་ཡོད། ང་རང་ནམ་རུ་ཡང་ཡིད་ཆེས་པ་ཞིག་ལ་སྟན་ངག་ནི་མིའི་རིགས་……
 སྤྱི་འཚི་ཡི་མང་རྩོ་གོ་དང་། ཆེ་སྟོག་གི་སྤྱང་གཞུགས་མཚོད་རྟེན་ཞིག་……
 ཡིན་པ་དེ་རེད། སྟན་ངག་དེ་ལ་ལྟོན་ཤིང་ཞིག་གམ་སྤྱིན་པ་ཞིག་ལས་ཀྱང་……
 མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་པའི་རང་བྱུང་གི་བྱུང་ཁོངས་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ཁྲོད་གྱི་……
 གཉིས་སུ་མེད་པའི་བདེན་དངོས་དང་རྣམ་ཐྱོན་གྱི་སྤྱད་ཆ་ནི་སྐྱ་ཆལ་རེད།

རང་སྤྱང་གི་གཤམ་སྤྱང་དང་སྟོག་འདོན་གོ་རིམ་ཁྲོད་གྱི་གས་ཆག་གཞུགས་
 འགྱུར་ལ་སོགས་གང་ཡང་མེད་པར་རང་རྟོགས་སམ་རང་རྟོགས་མ་ཡིན་པའི་……
 ཚུར་སྤྱང་ཡོད་ཚད་ནི་སྟན་ངག་གིས་མི་ལ་བྱིན་པའི་ཟུག་གཟེར་གྱི་བསྐྱེད་……
 འབའ་ཞིག་ཡིན། སྟན་ངག་ཅིག་འགྱུར་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་རུ་སྟན་ངག་གིས་ལྟ་
 སྤྱང་ནང་བཞིན་སེམས་པའི་དཔེ་གཞུགས་ཤིག་གི་རྣམ་པ་འདོན་བཞིན་ཡོད་……
 དེ། དེ་ནི་མིའི་རིགས་རྒྱུངས་ཚོར་གྱི་བསྐྱུར་གསོ་ཡིན་ནོ། དེ་ཡིས་རྒྱུངས་ཚོར་
 ཡོད་ཚད་གྱི་འབྱུང་རྟེན་དང་ཆགས་འཇིག་མཚོན་བཞིན་ཡོད་ཅིང་། རྒྱུངས་……
 ཚོར་བྱ་བ་ནི་སྐབས་རེར་གདོང་འབག་ཅིག་ཡིན་ཆོག་ལ་སྐབས་རེར་གཞུག་……



གཤེས་དག་མ་དེའང་ཡིན་ཆོག

མདོར་ན། སྒྲན་ངག་བྱ་བ་ནི་སྐད་ཅིག་མའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཏུ་.....
འདོད་ཅིང་། ཏུས་ཆོད་ཡོད་ཆད་ཀྱི་མ་ཡུམ་ཏུ་བྱུར་པའི་སྒྲན་ངག་དེས་ད་.....
གཞིན་ང་ཆོ་ཏུས་ཆོད་ཀྱི་དྲ་རྒྱའི་སྒྲོང་ནས་ཡང་དང་བསྐྱར་ཏུ་བཅིངས་གྲོལ་.....
གཏོང་བཞིན་ཡོད་དེ། སུལ་ཏུ་བྱུང་བའི་སྒྲན་ངག་ཅིག་ནི་མི་ཡུལ་གྱི་ཆེས་.....
ལེགས་པའི་སེམས་གསོ་ཐེངས་ཤིག་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཆོག

སེམས་གསོ་དེ་ཡི་ཐུན་མེན་གྱི་རིན་ཐང་མཆོན་སྤྲད་དང་། སྒྲན་ངག་.....
བཅམས་ཆོས་དེ་དག་གི་སྐྱུ་ཆལ་རིན་ཐང་མི་ཉམས་པའི་སྤྲད་ཏུ། 《གངས་.....
རྒྱན་མེ་ཏོག》 ཆོམ་སྤྲིག་ཁང་གིས་ཤོད་བརྒྱད་ཅན་གྱི་དཔེ་ཆོགས་ཤིག་པར་.....
སྤྲད་བྱེད་རྒྱུ་སྤྱིར་བ་བཅམས་ཏེ། རིག་གནས་ལས་དོན་སྤྱི་དང་ཤོད་ཀྱི་ཆོམ་
རིག་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་སྤོང་བྱེད་ལོ་རྒྱུ་མང་པོའི་རིང་ལ་ཏུས་དེབ་.....
སྤོང་སྤེལ་བྱེད་པའི་བཅམས་ཆོས་ཁག་བསྐྱར་ཏེ་སྤྲིག་པ་ཤོར་ལེགས་སྤྲེས་གྱི་.....
ཆུལ་ཏུ་སུལ་བ་ཡིན། དེ་ལ་བཅམས་སྤྲད་གི་དེབ་《ཉིན་གཅིག་གི་ཆོ་འཕྲུལ》 ནི་
ཤོད་ཀྱི་སྤྲད་ཆོམ་པ་གཤམ་ཅན་སྤྲེས་འབྲུམ་རྒྱལ་གྱི་སྤྲད་གཏམ་《ཉིན་གཅིག་གི་
ཆོ་འཕྲུལ》 འདྲུས་པའི་སྤྲད་གཏམ་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་དང་། རྒྱལ་ཆོམ་
དེབ་《སྤྲོན་དཀར་གྱི་འདབ་མ》 ནི་རང་རེའི་དེང་རབས་ཆོམ་རིག་གི་དབྱ་.....
འབྲེད་པ་སྐྱུ་ཞབས་རང་གྲོལ་ལགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཆོམ་《སྤྲོན་དཀར་གྱི་འདབ་མ》
གཙོས་རྒྱལ་ཆོམ་དགུ་བརྒྱུ་ལྷག་གིས་གྲུབ་ཡོད། རང་མོས་སྒྲན་ངག་གི་.....
དེབ་《དྲི་མ་ལ་ཡའི་གདུང་མུ》 ནི་སྐྱུ་ཞབས་ལྷང་བུའི་སྒྲན་ཆོམ་《དྲི་མ་ལ་.....
ཡའི་གདུང་མུ》 གཙོ་བྱས་པའི་སྒྲན་ཆོམ་དང་སྒྲན་ངག་བརྒྱ་དང་ཉེར་དགུ་.....
ཡིས་གྲུབ་ཅིང་། 《ང་ཆོ་སྤྲོན་བཞིན་འཕྱོ》 ནི་སྒྲན་ངག་པ་གཅན་མེ་སྤྲེས་གི་.....

སྐྱོག་པ་པོ་ནི་མཐར་ཐུག་གི་དབྱང་འདེམས་པ་རེད། སྐྱོག་པ་པོ་མེད་པའི་
 ཏུས་དེབ་གང་ཡིན་ཡང་སྐྱོག་གིས་མ་བཟུང་བའི་བཅའ་པོ་ཞིག་དང་འདྲ་ལ། སྐྱོག་
 པ་པོ་མང་ཉུང་གིས་ཏུས་དེབ་གང་ཞིག་གི་སྤྱི་ཚད་ཐག་གཅོད་བྱེད་བཞིན་
 ཡོད། ང་ཚོའི་དཔེ་དེབ་གང་ཞིག་ལ་སྐྱུ་ཆལ་གྱི་རང་བཞིན་དང་བསམ་སྒྲིལ་
 རང་བཞིན་ཡོད་མེད་དེ་སྐྱོག་པ་པོའི་སྐྱོག་ཤེས་ཀྱི་སྒྲིང་ན་ཡོད་ཅིང་། ཚུམ་པ་
 པོའི་བཅུམས་ཆོས་གང་ཞིག་ལ་རིན་ཐང་གི་རང་བཞིན་དང་རྟོགས་སད་ཀྱི་
 རང་བཞིན་ཡོད་མེད་དེ་འང་སྐྱོག་པ་པོའི་ཆོར་འདུ་ཡི་སྒྲིང་ན་ཡོད་པས། སྐྱོག་
 པ་པོ་ནི་ཏུས་དེབ་གང་ཞིག་ཟུ་རུ་འཕེལ་བའི་འབྲུང་ཆ་དང་ཡུན་རྒྱས་པའི་
 ཆུ་ལྟར་ཡིན། འབྲས་བུའི་ཁུར་གྱིས་རུད་པའི་གསལ་རྩམ་དང་རུངས་པའི་
 རྒྱབས་རྒྱུན་མཁའ་ལ་འཕྱོ་བའི་བཅུམས་ཆོས་དག་གིས་རྩམ་པ་པོའི་སྤྱིང་སྟོབས་
 ཐུར་ལས་དྲག་ཅིང་། སྐྱུ་ཆལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་སྤར་ལས་གསལ་བ། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་
 དོན་སྤྱིང་སྤར་ལས་ཟབ་པ་ཞིག་སྐྱོག་པ་པོའི་མིག་ལམ་དུ་བཤམས་པའི་ཞོར་དུ།



རུས་རབས་གསར་པའི་གོམ་འགྲོས་དང་བསྐྱུན་ནས་བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་གི་འབྱུག་
 ཤེད་སྤར་ལས་ཆེ་ཞིང་གསར་གཏོད་ཀྱི་སློ་སློབས་སྤར་ལས་མཐོ་བའི་ཚོགས་
 ལུན་གྱི་རུས་ཆོགས་ཤིག་བསྐྱེད་པར་ནམ་ཡང་སློན་འདུན་སྟིང་ནས་བྱ།

ཞེས་གཅན་མེ་སྟག་རྒྱ་འབོད་པ་ནས་2014 ལོའི་ཟླ6 པའི་ཆེས་17 ཉིན་ཚོགས་པར་བྲིས་སོ།

དཀར་ཆག

ཆེ་ཏན་ཞབས་བྱུང་།

མདོ་སྨད་གྲུབ་པའི་གནས་ཆེན་དན་ཏིག་ཤེལ་གྱི་རི་བོ་ལ་རྒྱལ་བུ་

གཞོན་ཅུ་དོན་གྲུབ་གྱིས་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་ཚུལ། /1

དོན་གྲུབ་རྒྱལ། (རང་གྲུལ་)

ཐུན་དཀར་གྱི་འདབ་མ། /12

བྱ་གཞུང་དབྱངས་ན།

སྒྲ་ནག་ཁེར་རྒྱུང་གི་གཏམ་རྒྱུད་སྒྲུག་པོ་ /16

རི་སྒྲུང་། མཐོ་སྨད་གི་ནམ་ཤེས་འབྱམ་པོ་ /20

ལོ་ལྷ་དང་སྐད་ཆའི་པ་རོལ་ན། (ཁག་གཉིས་) /25

སྒྲུག་ (ཁག་གཉིས་) /29

རི་བོང་ཅལ་འདྲོག་ /32

སྒྲོང་སྒྲོར་ཁོག་གི་མཁྱེགས་བྲིས། /34

མཚན་བྱེད་ཀྱི་བྱིའུ་སྐད། /36

བོད་ལུགས་ལོ་སར། /38





ཐུན་ཐུན་བསྐྱེད། (གང་ལུ་དགའ་ཕྱིད། འབར་རྟེན)

སྤྱི་ཚུལ་གྱི་དད་ལྷན། /44

མི་ལམ་ནང་གི་བྱེ་མ་ལེབ། /45

ཏུ་ནག་པ་བ་རེས། (གངས་དགའ་)

ས་གཞི་དང་སྤྱན་ངག་གི་ནམ་ཤེས། /48

མདོག་ལྷན་གྱི་འཆར་ཁ། (ཁག་གཉིས) /52

འཕྱུ་བཀ (ཁག་གསུམ) /55

དཔལ་ལྷན། (གེ་སར)

ལམ་འགོ་བའི་གཏམ་རྒྱུད། /59

ངང་སྤྱག་དང་སྤང་སེམས་གྱི་ལྷ་རིང་མོ། /71

སྟེན་ཁུང་བྱེ་རྩལ་གྱི་ཡུལ་ལྗོངས། /74

ཟླ་འོད་གྱིས། ང་རང་པ་ཡུལ་དུ་བྱིད་ནས་སོང་། /77

ཉི་ཟླ། ཆེ་རིང་རྩི། (ལྡང་བུ)

སྤྱན་ཚུལ་ངག་གི་ཁྱེད། /79

རབས་ཆེ་མོ།

དགུ་རིང་ཉི་མ་དགུ་ཤར། /87

ཉི་བདེ་ཉི་མ། (ས་གཞི)

གཏམ་རྒྱུད། /95

རྩི་ཆེ་བས།

པོར་བྱིན་པའི་རང་ཉིད་འཆོལ་བ། /97

ནོན་བྱུང་ཆེ་མིང་། (མེད་བྱུང་)

སེམས་གཞས་སྤྲོ་མོ། /99

ཉམས་བྲིས་ཐོར་བྱ། /101

ག་ཐོ་རྒྱལ།

མོར་འབྲུལ་གྱི་བཙེ་བྱངས། /104

བྱང་བྱང་། /108

ཐུག་ /111

འབའ་ཐུག་ལག་མོ་ནོན་བྱུང་།

གངས་རིའི་རང་མདངས། /113

གཡང་ཉ།

བྱང་རྒྱུད་གྱི་འབྲུག་རྩམ། /116

མཁའ་འབྲུམ་རྒྱལ།

བྱང་རི་གཡུ་མཚོ། /118

ལྷ་ཆེ་བརྟན།

ལྷ་ཕྱགས་གྱི་སྐར་མ་འོད་ཆེན། /121

ལྷ་འབྲུམ་རྒྱལ། (འཕྲོད་ཐུག་འོད་དཀར་)

སྤྲོད་བྱས་གྱི་སེམས་པ། /123

དབྱིད་མགོའི་ཆར་བ། /125

འདབ་གཤོག་ /127

མཁའ་འབྲུམ་རྒྱལ།

སྐར་གྲོ། /128

