

25
1989~2014

གངས་རྒྱན་མེ་ཏོག

སྤེལ་ནས་ལོ་འཁོར་25ལོན་པའི་དཔེ་ཆོགས།

ཕྱིར་ཁྱོད་དང་འཆོལ་སྟེག

མཆོ་སྟོན་མི་དགས་དཔེ་སྟོན་ཁང་།

1989~2014

གངས་རྒྱན་མེ་ཏོག

ཐེལ་ནས་ལ་འཁོར་25ལོ་ན་པའི་དཔེ་ཆ་གསུམ་པོ་

常州大学图书馆
藏书章

ཕྱིར་རྟོག་དང་འཆལ་སྟེག

མཆོ་རྒྱན་མེ་ཏོག་དཔེ་སྟེན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

回顾与探索: 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 978-7-5420-2200-4

I.①回… II. ①岗… III.①藏族—诗歌创作—中国
—文集—藏语 IV.①I207.22-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 150234 号

岗尖梅朵 25 年优秀作品丛书

回顾与探索

《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 / 郭登彪

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 / 220 千

印张 / 19.75

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 978-7-5420-2200-4(民文)

定价: 34.00 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་རྒྱལ་མེ་ཏོག་སྒྲེལ་ནས་ལོ་འཁོར་25 ལོ་ན་པའི་དཔེ་ཆོགས།

ཕྱིར་ཏྲིག་དང་འཆོལ་སྟེག

《གངས་རྒྱལ་མེ་ཏོག》ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་བསྒྲིགས།



མཆོ་སྒྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྒྲུབ་ཁང་།

སྒྲིག་གནས། མཆོ་སྒྲོན་ཁིང་ཆེན་གྱི་ལིང་གྲང་ཕྱོད་ཕྱུན་རིན་ལམ་སྒོ་མང10པ། (810001)

འགྲེམས་སྒྲེལ་ཁ་པར། /0971-6123221 འབྲི་རྒྱུ་ཁ་པར། /0971-6138933

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

ཚོམ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་བ།

འགྲུ་ཆོང་པ་ལྷ་རྟོ་རྩེ།

དེབ་གཞི་འཆར་འགྲོད་བ།

འབྲུག་མོ་བྱ་མས།

དཔར་སྒྲུབ་འགན་ཁེན་བ།

ཡིའུ་ཆེའུ་ཀུ།

འགྲེམས་སྒྲེལ། མཆོ་སྒྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྒྲུབ་ཁང་པར་སྒྲུབ་འགན་ཁེན་སྒྲེལ་བུའུ།

བརྒྱུད་འཆོར། ཞིན་ཀུ་དཔེ་ཁང་།

པར་འདེབས། མཆོ་སྒྲོན་གྱི་ལིང་པར་ཁང་།

དེབ་ཆེད། 720mm×1000mm 1/16 ཡིག་གྲངས། བླ 22

དཔར་ཤོག 19.75

དཔར་གྲངས། 1-3 000

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

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

དཔེ་ཏྲགས། ISBN 978-7-5420-2200-4 རིན་གོང་། མྱོར 34.00

པར་དབང་འདི་གར་ཡོད་པས་པར་བུལ་བརྒྱུ་བྱ་གཞི་ཆད་ཡོག

(ཤོག་རིས་ཆད་ནོར་སྒྲིག་སྒྱུ་གང་རུང་ཡོད་ཆེ་པར་ཁང་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱོས།)

《གངས་རྒྱན་མེ་ཏྲུག་ཐེལ་ནས་ལོ་འཁོར་25 ལྷན་པའི་
༥པེ་ཚོགས་》 ཚུལ་ཞུག་ཕྱ་ཡོན་ལྷན་ཁང་།

ཡུ་ཤིན། རབ་བརྟན་ཆེ་རིང་། སེ་ཆེན་སྤྱ།
ཡུ་ཤིན་གཞོན་པ། རོན་ཅི་ཆེ། འབྲུག་ཐང་།

གཙུག་ལྷན་པ། འཕགས་པ་ཐང་།
ལག་བརྟུར་གཙུག་ལྷན་པ། ལྷ་འབྲུམ་རྒྱལ།
གཙུག་ལྷན་གཞོན་པ། ལྷགས་འབྲུམ།
ཚུལ་ཞུག་པ། དེ་ཤེས་རྒྱུའམ། ཡལ་ལྷ་ཐང་།

ཚུལ་ཞུག་ཕྱ་ཡོན། རབ་བརྟན་ཆེ་རིང་། སེ་ཆེན་སྤྱ། རོན་ཅི་ཆེ། འབྲུག་ཐང་།
འཕགས་པ་ཐང་། ལྷ་འབྲུམ་རྒྱལ། ལྷགས་འབྲུམ། དེ་ཤེས་རྒྱུའམ།
བདེ་སྦྱིད་སྒྲོལ་མ། ཡལ་ལྷ་ཐང་། བོད་སྤྱད་རི་ལྷ། ལང་ཚོ་སྦྱིད།
སངས་རྒྱས་དོན་གྲུབ། བསོད་ནམས་རྫོ་རྩེ།

《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

ལཱ་རྒྱུས་ཀྱིས་བདེན་དཔང་བྱས་པའི་རིན་ཐང་།

—《གངས་རྒྱལ་མེ་ཏོག》 གྲུ་ལ་ནས་ལོ་འཁོར་25 ལོན་པའི་དཔེ་ཚོགས་ལ།

དྲང་མོར་བཤད་ན། སྤང་གཞི་འབྲི་རྒྱ་འདི་ཤིན་ཏུ་གཟབ་དགོས་པའི་བྱ་
བ་ཞིག་ཏུ་འདོད། དཔེ་དེབ་གཅིག་གི་ནང་དུ་བཅུ་མས་ཚས་བརྒྱ་ལྷག་ལས་……
བཀལ་བ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། བཅུ་མས་ཚས་རེ་རེར་ཡང་མཚོན་དོན་འདྲ་མིན་ཅི་
རིགས་ཡོད་ཅི་ན། སྤང་གཞིའི་ནང་དུ་བཅུ་མས་ཚས་དེ་དག་གི་རིན་ཐང་དང་
མཛེས་བྲང་། ཐུན་མིན་གྱི་གཏུག་གཤིས་སོགས་སྟོན་ཐུབ་དགོས་པ་ཞིག་རེད་……
མོད། འདིར་ནི་དེ་ལས་སྟོན་པའི་བྲལ་ལོ་དང་སྟོན་ཉེས་སོགས་བྱུང་ན་ནི་……
རང་གི་ཤེས་ཚད་སྒོ་ནས་མ་ཟད་པར་སྟོན་པ་པོར་ལམ་སྟོགས་འདྲིའི་ཉེན་……
ཆེ་བའི་སྟོན་འབྱུང་གིས་པ་རེད། ཐུན་ལ་ནི་ཁ་སྟོགས་དྲང་པོར་སྟོན་པའི་……
རྒྱུ་པ་མེད་པར་མ་ཟད། བཅུ་མས་ཚས་རེ་རེའི་གཏིང་ལ་སྟུག་པའི་སྟོ་རིག་……
དང་སྟུ་ཅལ་བྲང་པར་བའི་སེམས་ཚོར་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་སྟུ་གུ་……
ལག་ཏུ་བཅངས་པ་དང་ལྟན་དུ་སྟུ་སྤང་ཞིག་ཀྱང་འབྲལ་མེད་དུ་སྟེན་འོང་།
སྟུ་དོན་ནི་ཁོ་ཤོས་ད་དུང་ཡང་ཚུལ་རིག་གི་ལམ་སྟོགས་དངོས་མ་དེ་གང་དུ་……
ཡོད་པ་དང་། ང་ཚོ་ཆས་ཀྱིན་པའི་ལམ་སྟེ་དེ་ན་ཐུན་སྟུ་ཚོགས་པ་གང་……
ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་གདེང་ཚོད་ཅི་ཡང་མེད་པས་ཡིན། ཡིན་ནའང་འདི་ནི་ལོ་……
རྒྱུས་ཀྱིས་བདེན་དཔང་བྱེད་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ལེགས་ཉེས་གང་ཞིག་བྱུང་……
དྲང་སེམས་ཁོང་དུ་ཆུད་དགོས་དོན་ཡང་མི་འདུག་བསམ་ཡོད་དེ། སལ་ཆེར་……





མི་ལོ་སྐུམ་རྒྱུར་ཉི་ཤེས་རིང་ལ་བོད་ཁམས་ཀྱི་ཚྭ་རིག་གསར་ཚྭ་གྱི་ཞིང་.....
 སར་འགྱུར་ཞོག་སྒྲ་ན་མེད་པ་ཞིག་བྱུང་སྟེ། ང་ཚོའི་འབོད་སྐུལ་དང་སྐྱུ་ཆལ་...
 གྱི་བཟོ་བཀོད་གང་ལ་ཡང་ངོམ་དུ་རུང་བའི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་ཅིང་། མི་.....
 རིགས་སྐད་ཡིག་གི་ལས་དོན་ཐད་དུ་འང་ད་ལྟ་ང་ཚོ་རང་གིས་བཏོགས་པའི་...
 དར་ཆ་ཞིག་ཀྱན་ལ་སྒྲིབ་མེད་དུ་བསྐྱེད་ས་ཡོད་ཆོད་ཡིན།

བོད་ཀྱི་དེང་རབས་ཚྭ་རིག་ལ་བཀའ་དྲིན་སྒྲ་ན་མ་མཆིས་པ་དག་ནི་.....
 སྐྱུས་ཅི་དགོས་ཏེ། 《སྒྲུང་ཆར》 ཅུས་དེབ་དང་《ཟླ་བེར》 《བོད་ཀྱི་ཚྭ་...
 རིག་སྐྱུ་ཆལ》 《གངས་རྒྱན་མེ་ཏོག》 སོགས་ནི་ཀྱན་གྱི་ཁ་ལ་ཚོད་མེད་དུ་.....
 བྲུང་བའི་ཚྭ་རིག་གི་གར་སྟོགས་ཆེན་པོའི་གས་ཡིན་ལ། དེ་དག་གིས་སྐྱེད་...
 སྤྱིང་བྲས་པའི་བོད་ཀྱི་ཚྭ་པ་པོའི་དཔུང་སྡེ་ཡང་དེང་གི་རྒྱུ་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་ལྷན་པུ་སོགས་ཚྭ་རིག་སྐྱུ་
 ཆལ་གྱི་གནས་ལ་འབྱམས་པ་དག་དང་། མཛེས་ལ་ཁྲི་སེམས་དཔའ་དང་.....
 སྐྱབས་ཆེན་བདེ་གྲོལ་གཙོས་མི་རབས་གསར་པའི་ཚྭ་པ་པོ་འདི་དག་སྟེ། དེ་
 དག་གི་བཅམས་ཆོས་རེ་རེའི་ཤུགས་ན་དུས་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་སྤྲང་ཡོད་སྟེན། ཅུས་དེབ་
 དེ་དག་དང་ཚྭ་པ་པོའི་དཔུང་སྡེ་འདི་དག་གིས་ང་ཚོའི་དཔུང་འཕང་གཏན་...
 བས་དམངས་མ་ཚུངས་པ་ཚོར་དགོས་ཤིང་། བཟོད་མཚམས་ཀྱང་གཏན་ནས་.....
 བཞག་མ་ཚུངས་པ་ཤེས་དགོས་ཏེ། ཚྭ་རིག་གི་མཐར་ཐུག་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་...
 བདེན་པ་དང་སྐྱུ་ཆལ་གྱི་བདེན་པ་སྟོག་པའི་འོད་སྤང་གི་ལམ་གྱི་དེ་ཡིན་པས་

སོ།

ལམ་སྒྲེ་དེར་ཞུགས་པ་ནས་ང་ཚོས་ལྷག་བསམ་ནམ་དག་གིས་འཇིག་རྟེན་
ལ་སྤྱོད་མོལ་བྱས་ཤིང་། འཚོ་བ་ལ་བྱམས་བཅེ་བཅངས། ང་ཚོས་རང་གི་.....
ལག་ཏུ་བཟུང་བའི་སྒྱུ་གུ་སྒྱུད་དེ་རང་རེ་ཚོ་གནས་པའི་ཡུལ་གུ་འདིའི་ངོ་.....
མཚར་སྤྱང་གི་རིག་གནས་དང་བདེ་སྦྱིད་འཚོ་བར་བཅངས་པའི་རེ་སྒྲོན།
རྒྱས་རབས་དང་འཚོ་བས་བསྐྱལ་བའི་ཚོར་འདུ་དྲག་པོས་མིའི་རིགས་འཚོ་.....
གནས་ཀྱི་གསང་བ་སྟོག་སྟེ་མི་རིགས་སྟོང་སྟོབས་ཀྱི་མཛེས་པ་དང་བརྗིད་.....
ཉམས་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ལ། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཡུལ་རྒྱུད་བའི་ཡ་རབས་ཀྱན་
སྦྱོད་དང་སྟོང་རྗེ་བྱང་སེམས་གཙོས་བརྗོད་བྱ་བདམས་སྟོག་གིས་རྒྱལ་ཁབ་བྱི་
ནང་གི་སྟོག་པ་པོར་སྤྲོ་མང་སྤྱན་སྤྲོ་ཚོགས་པའི་ཤེས་རིག་གི་ལོངས་སྦྱོད་.....
བསྐྱལ་ཅིང་། བཅམས་ཚས་རེ་རེར་ནམ་དཔྱད་དང་བཅེ་རྒྱུད་ས་ཀྱིས་སྟུག་.....
པར་བྱས་ཏེ་འོད་ཀྱིས་བཀྲག་ཅིང་རྫོད་ཀྱིས་སྟེམས་པའི་ལམ་བུ་ཞིག་གསར་རྒྱ་
བཏོད་ཡོད། དེ་ལྟར་བརྒྱད་པས་ད་གཞི་ང་ཚོར་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་ཞིང་ས་གཞན་...
ཀྱིས་བརྒྱན་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་དང་ཚོམ་རིག་གི་ལོ་ལུགས་སྤྱི་ལ་འོས་རྒྱུ་རྒྱུད་བ་...
ཞིག་བྱང་ཡོད་དེ། རྒྱས་རབས་ཏེ་བྱ་བའི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུའི་མཇུག་ཙམ་ལ་
བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་སྟོགས་བྱར་མངོན་ཞིང་། ལོ་ངོ་མང་པོའི་འཚོལ་ཞིབ་དང་...
རེ་སྟོག་བརྒྱད་ནས་ལྷང་མདོག་གི་ལོ་མ་ཁད་ཀྱིས་གྲོལ་བའི་《གངས་རྒྱན་མེ་...
ཏོག》ལྟ་བུར་མཚོན་ན། ཐོག་མའི་སྤྱི་འཛོམས་རྒྱས་དེབ་ཅིག་ནས་སྟོན་དག་...
རྒྱུད་བའི་རྒྱས་དེབ་ཅིག་ཏུ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བྱེན་པའི་ལོ་རྒྱས་ནི་སྤྱི་ཁྱད་.....
བསྟོན་རྒྱ་མེད་པར་བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་གི་ཉིང་བཅུད་ཆ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།
དེ་ལྟར་བརྒྱད་པའི་ག་རིམ་ཡང་ལོ་རྒྱས་ཀྱིས་བདེན་དཔང་བྱེད་སྤྱིད་པའི་རིན་



ཐང་གཞལ་མེད་ཀྱི་ལམ་བུ་ཞིག་ཡིན།

ཚུམ་རིག་ནི་མི་དམངས་ལ་དབང་བ་ཞིག་རེད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཉམས་སྦྱང་ནས་དགའ་སྤྱོད་ཆགས་སྤང་གི་ནུས་འགྱུར་གང་ཡིན་ཡང་འཆོ་བ་དང་འབྲལ་ཐབས་མེད་ལ། འཆོ་བ་ནི་སྤྱི་ཚུལ་ཚུམ་རིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཆ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྗོད་དེ། སྤེལ་འདི་མཁས་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་བསྐྱུན་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་ཆ་ཞིག་དང་། འགོ་བ་མིར་ལེགས་ཉེས་སྤང་དོར་གདམས་པའི་མན་ངག་ཅིག་ཀྱང་ཡིན་སྟུང་ཡོད། མཆོན་སྤངས་ཀྱི་ཆ་ནས་སྤྱོད་བརྗོད་དང་འཁྱོག་བརྗོད། ཞིབ་འཁྱིལ་དང་བསྐྱུས་འཁྱིལ། དྲང་བརྗོད་དང་མཆོན་དོན་གང་ཡིན་ཡང་མི་དམངས་ཀྱི་སྐད་ཆའི་ལམ་ནས་ཚུམ་དགོས་ཤིང་། འཆོ་བའི་སྐད་ཆའི་ཁྲོད་ནས་འགྱུར་དགོས་པས་ན། ཚུམ་རིག་གི་སྐད་ཆ་ནས་བརྗོད་དོན་ཡོད་ཆོད་མི་དམངས་ལས་ལོགས་སུ་གྱུར་པ་ཞིག་མེད་པར་འདོད།

《གངས་རྒྱན་མེ་ཉི་ག》ནི་སྟན་ངག་གི་དུས་དཔེ་ཅིག་རེད། དེའི་དབང་གིས་འདིར་སྟན་ངག་སྤང་བ་ལྟ་བུ་མ་བཤད་ཐུ་མེད་ཀྱི་དོན་ཞིག་ཡིན། ད་ཆོ་བདུན་འཕྲིན་ཅན་གྱི་དུས་རབས་འདི་འདྲ་ཞིག་ཏུ་འཆོ་བ་རོལ་བ་ནས་བཟུང་། ད་ཆོས་རང་སེམས་དག་གཙང་གི་གཏུག་གཤིས་སྤང་བ་ལྟ་བུ་སྟན་ངག་པར་འགྱུར་བྱེད་ཀྱི་ལྟ་སྤྱོད་རིག་པ་དེ་ཡིན་ལ། འདམ་ལས་སྤྱོད་ཀྱང་འདམ་གྱི་དྲི་མས་མ་གོས་པ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ལང་ཆེས་མ་མཐའི་མི་གཤིས་ཤིག་ཡིན་པས་ན།

ལྷན་ངག་ནི་ཚྭ་རིག་ཀུན་གྱི་སྐྱེད་ལུས་བཞིན་ཆེས་མཐར་ཐུག་གི་བདེན་པ་...
 དེ་སྤང་ཡོད་ལ། ཚྭ་རིག་ཀུན་གྱི་གདོང་མཚོངས་པ་བཞིན་འཇིག་རྟེན་གྱི་...
 གསང་བ་དེ་སྟེག་བཞིན་ཡོད། དེ་ཡི་སྤང་རུ་ང་ཚོས་སྤེལ་སྒྲིབ་ཁམས་དང་།
 ནང་སེམས་ཁམས་དང་། ལྷན་འཇིག་རྟེན། བཅུད་སེམས་ཅན་སོགས་ནས་...
 བཟུང་སྟེ་ཞི་བདེ་འཆམ་མཐུན་གྱི་ཁོར་ལུག་ཅིག་བསྐྱུན་པར་འབད་བཅོམ་...
 བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ། ཆོག་གི་མཚོན་དོན་ནས་དང་། དོན་གྱི་འབབ་སྒྲུགས་...
 ནས་དང་། བདེན་པའི་ལམ་སྒྲུགས་ནས་དང་། རྒྱ་ཆལ་དམིགས་པ་ནས་...
 བཅམས་ཏེ་དྲང་བདེན་ལ་རབས་གྱི་འཚོ་བ་ཞིག་འབྱུང་བར་རུར་ཐག་བྱེད་...
 གྱིན་ཡོད། ང་རང་ནམ་རུ་ཡང་ཡིད་ཆེས་པ་ཞིག་ལ་ལྷན་ངག་ནི་མིའི་རིགས་...
 སྤྱི་འཆི་ཡི་མང་དོ་གོར་མོ་དང་། ཆོ་སྒྲིག་གི་སྤྱང་གཟུགས་མཚོན་རྟེན་ཞིག་...
 ཡིན་པ་དེ་རེད། ལྷན་ངག་དེ་ལ་སྤྱོད་ཤིང་ཞིག་གམ་སྤྱོད་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་རྒྱས་ལྡན་གྱི་སྤང་ཆ་ནི་རྒྱ་ཆལ་རེད།

རང་སྤང་གི་གཤམ་སྤང་དང་སྤྱོད་པོ་རིམ་ཁྲོད་གྱི་གས་ཆག་གཟུགས་
 འབྱུར་ལ་སོགས་གང་ཡང་མེད་པར་རང་རྟོགས་སམ་རང་རྟོགས་མ་ཡིན་པའི་
 ཚུར་སྤང་ཡོད་ཆོད་ནི་ལྷན་ངག་གིས་མི་ལ་བྱིན་པའི་བྱུག་གཟེར་གྱི་བསྐྱེད་...
 འབའ་ཞིག་ཡིན། ལྷན་ངག་ཅིག་འབྱུང་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་རུ་ལྷན་ངག་གིས་ལྷ་
 སྤྱང་ནང་བཞིན་སེམས་པའི་དཔེ་གཟུགས་ཤིག་གི་རྒྱས་པ་འདོན་བཞིན་ཡོད་...
 དེ། དེ་ནི་མིའི་རིགས་རྒྱངས་ཚོར་གྱི་བསྐྱུར་གས་ཡིན་ནོ། དེ་ཡིས་རྒྱངས་ཚོར་
 ཡོད་ཆོད་གྱི་འབྱུང་སྐྱེད་དང་ཆགས་འཇིག་མཚོན་བཞིན་ཡོད་ཅིང་། རྒྱངས་...
 ཚོར་བྱ་བ་ནི་སྐབས་རེར་གདོང་འབག་ཅིག་ཡིན་ཆོག་ལ་སྐབས་རེར་གཏུག་...



གཤེས་དག་མ་དེའང་ཡིན་ཆོག

མདོར་ན། སྐྱོན་ངག་བྱ་བ་ནི་སྐད་ཅིག་མའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་རུ་.....
འདྲིང་ཅིང་། རུས་ཆོད་ཡོད་ཆོད་ཀྱི་མ་ཡུམ་རུ་བྱུར་པའི་སྐྱོན་ངག་དེས་ད་.....
གཞིང་ང་ཆོ་རུས་ཆོད་ཀྱི་དྲ་རྒྱའི་སྤྱོད་ནས་ཡང་དང་བསྐྱར་རུ་བཅིངས་གྲོལ་.....
གཏོང་བཞིན་ཡོད་དེ། ལུལ་རུ་བྱུང་བའི་སྐྱོན་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་སྤང་དང་། སྐྱོན་ངག་.....
བཅམས་ཆོས་དེ་དག་གི་སྐྱུ་རྩལ་རིན་ཐང་མི་ཉམས་པའི་སྤང་རུ། 《གངས་.....
རྒྱལ་མེ་ཏོག》 ཆོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་ཤོད་བརྒྱད་ཅན་གྱི་དཔེ་ཆོག་སྤེལ་ཤིག་པར་.....
སྐྱོན་བྱེད་རྒྱའི་སྤྱོད་བ་བཅམས་ཏེ། རིག་གནས་ལས་དོན་སྤྱི་དང་ཤོད་ཀྱི་ཆོམ་
རིག་འཕེལ་རྒྱས་གྱི་དགོས་མཁོ་སྤྱོད་ཕྱིར་ལོ་ངོ་མང་པོའི་རིང་ལ་རུས་དེབ་.....
སྤྱོད་སྤེལ་བྱིན་པའི་བཅམས་ཆོས་ཁག་བརྩས་ཏེ་སྤྱོད་པ་པོར་ལེགས་སྒྲིག་གི་.....
རྩལ་རུ་ལུལ་བ་ཡིན། དེ་ལ་བཅམས་སྤྱོད་གི་དེབ་《ཉིན་གཅིག་གི་ཆོ་འཕྲུལ》 ནི་
ཤོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཆོམ་པ་བྲགས་ཅན་ལྟག་འབྲམ་རྒྱལ་གྱི་སྤྱོད་གཏམ་《ཉིན་གཅིག་གི་
ཆོ་འཕྲུལ》 འདུས་པའི་སྤྱོད་གཏམ་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་དང་། ལྷག་ཆོམ་
དེབ་《མེན་དཀར་གྱི་འདབ་མ》 ནི་རང་མེད་དེང་རབས་ཆོམ་རིག་གི་དབྱ་.....
འབྱེད་པ་སྤྱོད་ཞབས་རང་གྲོལ་ལགས་གྱི་ལྷག་ཆོམ་《མེན་དཀར་གྱི་འདབ་མ》
གཙོས་ལྷག་ཆོམ་དགུ་བརྒྱུད་ལྟག་གིས་གྲུབ་ཡོད། རང་མོས་སྐྱོན་ངག་གི་.....
དེབ་《ཉི་མ་ལ་ཡའི་གདུང་མུ》 ནི་སྤྱོད་ཞབས་ལྷང་བུའི་སྐྱོན་ཆོམ་《ཉི་མ་ལ་.....
ཡའི་གདུང་མུ》 གཙོ་བྱས་པའི་སྐྱོན་ཆོམ་དང་སྐྱོན་ངག་བརྒྱ་དང་ཉེར་དགུ་.....
ཡིས་གྲུབ་ཅིང་། 《ང་ཆོ་སྤྱོད་བཞིན་འཕྱོ》 ནི་སྐྱོན་ངག་པ་གཅན་མེ་ལྟག་གི་.....

སྟན་ཚུལ་《ར་ཚོ་སྟོན་བཞིན་འཕྱོ》འདུས་པའི་སྟན་ཚུལ་དང་སྟན་ངག་བརྒྱ་
 དང་བརྒྱད་ཀྱིས་གྲུབ་ཡོད་ལ། 《སྟག་པས་ཟིན་པའི་གངས་རི་དང་རྩ་ཐང་》
 ཅི་སྟན་ངག་པ་ཁྱི་སེམས་དཔའ་ཡི་སྟན་ངག་《སྟག་པས་ཟིན་པའི་གངས་རི་...
 དང་རྩ་ཐང་》སྟགས་སྟན་ཚུལ་དང་སྟན་ངག་གོ་གཉིས་ཀྱིས་གྲུབ་ཡོད། ཚེགས་
 བཅད་སྟན་ངག་དེབ་《སེམས་ཁོང་གི་སྤྱད་བྱངས་》ཅི་སྤྱད་གཏམ་པ་དང་སྟན་
 ངག་པ་ལྟ་བུ་ཆེ་རིང་ལགས་ཀྱི་སྟན་ངག་《སེམས་ཁོང་གི་སྤྱད་བྱངས་》གཙུག་
 སྟན་ངག་གྲུ་གཅིག་གིས་གྲུབ་ཡོད་ལ། དབྱད་བཙུག་གི་དེབ་《སེམས་ཀྱི་ལོག་...
 ཐེབས་》དང་《སྤྱར་རྟོག་དང་འཚོལ་སྟེག་》ཅི་སེ་སེར་ཙམ་རིག་དབྱད་བཙུག་
 དང་སྟན་ངག་གི་སྤྱན་བཤད་སྟགས་ཉེར་དྲུག་གིས་གྲུབ་ཡོད།

སྟག་པ་པོ་ནི་མཐར་ཐུག་གི་དབྱད་འདེམས་པ་རེད། སྟག་པ་པོ་མེད་པའི་
 དུས་དེབ་གང་ཡིན་ཡང་སྟག་གིས་མ་བཟུང་བའི་བཅའ་པོ་ཞིག་དང་འདྲ་ལ། སྟག་
 པ་པོ་མང་ཉུང་གིས་དུས་དེབ་གང་ཞིག་གི་སྤྱད་ཚད་ཐག་གཅིད་བྱེད་བཞིན་.....
 ཡོད། ར་ཚོའི་དཔེ་དེབ་གང་ཞིག་ལ་སྤྱོད་ཆུང་གི་རང་བཞིན་དང་བསམ་སྟོན་.....
 རང་བཞིན་ཡོད་མེད་དེ་སྟག་པ་པོའི་སྟག་ཤེས་ཀྱི་སྟོང་ན་ཡོད་ཅིང་། ཙམ་པ་...
 པོའི་བཅའ་ས་ཚོས་གང་ཞིག་ལ་རིན་ཐང་གི་རང་བཞིན་དང་རྟོགས་སུ་ཀྱི་.....
 རང་བཞིན་ཡོད་མེད་དེའང་སྟག་པ་པོའི་ཚོར་འདུ་ཡི་སྟོང་ན་ཡོད་པས། སྟག་...
 པ་པོ་ནི་དུས་དེབ་གང་ཞིག་ལ་ཉུང་འཕེལ་བའི་འབྱུང་རྩ་དང་ཡུན་དུ་རྒྱས་པའི་...
 རྒྱུ་ལྟར་ཡིན། འབྲས་བུའི་ཁུར་གྱིས་དུད་པའི་གསར་ཚུལ་དང་དུངས་པའི་.....
 རྒྱུ་ལྟར་རྒྱན་མཁའ་ལ་འཕྱོ་བའི་བཅའ་ས་ཚོས་དག་གིས་ཚུལ་པ་པོའི་སྟོང་སྟོབས་
 སྤར་ལས་དྲག་ཅིང་། རྒྱ་ཆུལ་གྱི་ཁྱད་ཚོས་སྤར་ལས་གསལ་བ། རྩི་ཚོགས་ཀྱི་...
 རོན་སྟོང་སྤར་ལས་ཟབ་པ་ཞིག་སྟག་པ་པོའི་མིག་ལམ་དུ་བཤམས་པའི་ཞོར་དུ།



དུས་རབས་གསར་པའི་གོམ་འགྲོས་དང་བསྐྱེད་ནས་བོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་གི་འཕྲུག་
 ཤེད་སྤར་ལས་ཆེ་ཞིང་གསར་གཏོད་ཀྱི་སློ་སློབ་སྤར་ལས་མཐོ་བའི་རྣམས་
 ལྷན་གྱི་དུས་ཆོག་སྤེལ་བསྐྱེད་པར་ནམ་ཡང་སློན་འདུན་སྦྱིང་ནས་བྱ།

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

དཀར་ཆག

བྱ་གཞུང་དབང་མ་ཟླ།

རིག་གནས་ཐོན་སྐྱེད་ལོག་གི་སྟན་ངག་པའི་ཐེ། /1

སྟན་ངག་གི་སྐད་ཆའི་མཐར་ཐུག་ལ་ཐོན་ཅམ་དཔྱད་པ། /24

དཔལ་ཅེའི་སྟན་ཅོམ་《རྒྱུ་ཁྱོད》 གི་ཐོན་དཔྱད། /39

དཔལ་ལྷན།

སྟན་ངག་པའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཐེ། /45

ཐུང་རྟོག་དང་འཆོལ་སྟེག /60

ཐོན་ཆོག་སྐྱེད།

ཐུང་འཕགས་ཆོག་གི་སྐྱེ་ཅལ། ཐོན་མིན་དོན་གི་མཆོན་སྟངས། /86

ཐོན་པའི་ཐུང་དོན་གཞན་དག /96

ཐོན་དབང་སྐྱེད།

དཔལ་ལྷན་གི་སྒྲིབ་ལ་སྟེལ་པའི་ “ཐོན་པའི” འདི་ཆོ། /111

དཔལ་ལྷན་སྐྱེད་ཅེ།

ཐོན་པའི་ཐོན་སྐྱེད་ཐུག་ལ་འཆོང་པའི་དོན་དོད། /122





ཀྱན་དགའ་ཡེ་ཤེས།

“ནད་ཡམས་” གསར་བ་ཞིག་གི་ངོས་འཛིན། /134

ངལ་ཇི།

སྟན་ངག་གྲུབ་གྲོལ་སྤོང་གི་བསམ་སྒྲིའི་གནས་སྟངས། /148

རྩ་ཆེ་ཆེ་བཟན།

སྒོ་བྱི་ལས་འཕྲོས་ཏེ་སྟན་ངག་གསར་བའི་བསམ་བཞོན་

སྒྲིའི་སྤྱིང་བ། /168

འཛམ་གླིང་ཚྭ་མ་རིག་སྤོང་གི་གལ་ཆེའི་སྟན་ངག་གྲུབ་མཐའ། /175

ཆེ་བྱལ།

སེམས་ཁོང་གི་ན་བྱན། ཁེར་རྒྱང་གི་ན་བྱན། /191

མཉེས་གཤིན་གྱི་འཁང་ཆོག། /195

བཤེ་ཆང་སངས་དོན།

ནད་ཡམས་དང་ཞིང་སྤང་། /201

བཅུད་ལྗ་རྒྱལ།

གཙན་མེ་སྟག་གི་སྟན་ཚུལ་《ཉི་ཟླ་རི་བོའི་སྟན་ཆོག》 གི་སྤྱན་དབྱེད། /211

ཉིས་སྟོང་བཅུ་ལྔའི་བོད་ཀྱི་སྟན་ངག་ལ་འབྲུག་ཙམ་ལྟ་བུ། /219

ཡ་རྫོང་།

བོད་ཀྱི་སྟན་ངག་གསར་བའི་བསམ་སྒྲིའི་ཐད་ཀྱི་

བསམ་གཞིགས་ཁ་ཤས། /226

བསྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་གཏམ། /298

རིག་གནས་བྱ་སྐྱུར་འོག་གི་སྐྱེ་རག་པའི་སྒྲུབ་པ་།

—སྐྱེ་རག་པ་འཛུལ་བ།

དང་པོ། ཆེ་སྒྲིག་དང་སྐྱེ་རག་

ཁོ་མོས་ཚུལ་མུང་འདི་ལས་སྒྲིང་འདོད་པ་ནི་སྐྱེ་རག་པ་དང་དེས་བྲིས་...
པའི་སྐྱེ་རག་དབར་གྱི་བར་ཐག་ཡིན། ཡང་ན། རང་གི་ཆེ་སྒྲིག་གི་སྐྱེ་...
དབྱངས་བདེན་པར་གྱུར་མཁན་དང་དེས་གྱུར་པའི་“བདེན་གཏམ་” དབར་...
གྱི་བར་ཐག་ཡིན། ཡང་ན་མི་དང་ཆེ་སྒྲིག་དབར་གྱི་བར་ཐག་ཡིན། དེར་མ་...
ཟད། ད་དུང་མི་ལོ་སྟོང་སྟེང་སྟེང་གི་རིང་ལ། མཐུ་བཅན་པའི་རིག་གནས་...
ཀྱིས་བྱ་རུ་བསྐྱུར་ཞིང་སྐྱུར་གྱིན་པའི་འཛུལ་གི་བྱ་གཞུང་གིས་འཛུལ་པའི་...
འཛུལ་ཀྱང་ལས་ཆེས་མཐུག་མཐའི་“མི་གཞིས་” ཀྱི་ཆག་གྲུལ་ཐོ་རེ་བར་ཆང་...
ཅིས་ཅན་བྱ་ཞེ་བྱ་བས་པ་ཡིན།

འདིར་འཆད་འགྱུར་གྱི་སྐྱེ་རག་ཅས་པའང་པོད་མ་རབས་པས་“སྐྱེ་...
ཞིང་ཡིད་དབང་འཛུལ་པའི་ཆེ་སྐྱུར་ཞིག་” ཏུ་འདོད་ཅིང་“ཡི་གེའི་ཆེད་...
འཛུལ་” ཚུལ་གྱིས་ཤར་ཤར་བཅུམས་སྐྱུང་བ་དེ་མིན་པར། དེར་རབས་ཚུལ་...
རིག་གི་གོ་བའི་ངོས་ཀྱི་སྐྱེ་སྒྲིག་གིས་ཐད་ཀར་བསྐྱུར་ཞིང་སྐྱེ་སྒྲིག་གིས་ཐད་...
ཀར་སྐྱུང་བ་དང་། ཚུལ་མཁན་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཛུལ་གནས་བྱེད་སྐྱུངས་སུ་...
བལྟ་བའི་ཚུལ་རིག་གི་བྱེ་བྲག་དེ་ལ་གོ་དགོས་པ་ཡིན། ཁོ་མོས་དེ་ལྟ་བུའི་...
སྐྱེ་རག་དང་དེ་འབྲི་མཁན་གྱི་སྐྱེ་རག་པའི་དབར་རུ་བར་ཐག་བྱུང་ཡོད་...