གཅེར་བུ།

ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་གྱི་མི་ཞིག་བྱ་འདོད་ན།
རང་ལུས་ཟ་འོག་གིས་སྒྲིབ་གཡོག་མ་གནང་རོགས།
གོས་ཆེན་འབྲུག་རིས་མའི་ཕྱོན་པ་ངོ་ཚ་
འགེབས་བྱེད་མིན།
རི་དྭགས་དང་གཡུང་དྭགས་སོགས་ཀྱི་
པགས་པ་ཁྲིལ་གཞུང་སྲུང་བྱེད་མིན།

རང་གཞན་ཐམས་ཅད་གཅེར་བུར་དམར་
ཧྲེང་ཧྲེང་བུད་དེ།
ཁ་ཚུར་འཁོར་ནས་རང་ཉིད་ལ་བལྟ་ཡག་གྱིས་དང་།
ང་ཚོ་ནི་གདོད་མ་ནས་གཅེར་བུར་བུད་པའི་
རིགས་རྒྱུད་ཡིན།
ང་ཚོ་ནི་ཁྲིལ་དང་ངོ་ཚ་ཤེས་པའི་སྦྲ་ནག་ནང་གི་
གཅེར་བུར་བུད་པའི་རྗེས་རབས་པ་ཡིན།

ང་ཚོ་འཇིག་རྟེན་འདིར་ཐོག་མར་ཡོང་དུས་ནས།
གཅེར་བུར་བུད་ནས་འོངས་བ་ཡིན་ལ།
མཐའ་མར་ཆས་དུས་ཀྱང་གཅེར་བུར་བུད་ནས་ཆས་འགྲོ།

ཆེ་ཆེ་གྲགས་གྲགས་ཀྱི་ན་བཟའ་དེ་ཚོ་བསྒྱུ་ཁྲིད་
ཀྱི་གཡོ་ཐབས་ཤིག་གོ།
ཁྲ་ཁྲ་རིག་རིག་གི་ཕྱོན་པ་འདི་དག་རྫུ་བག་གི་
འཇའ་རིས་ཉིད་དོ།།

༼ཁྲིཙུ་ལྷ་སྒྲས།༽

༣ ཇོམ་རིག་གི་དར་ཆ་མཐོན་པོར་སྒྲེང་། །མི་ཆོས་ཀྱི་བསམ་བློ་གནམ་སར་ཁྱབ།།

པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། རྩོམ་སྒྲིག་པ། བདེ་ཆེན་དབང་མོ།

甘孜日报
GANZI DAILY

སྙན་གྱི་སྙེ་མ།
2023ལོའི་ཟླ་བ5པའི་ཚེས5ཉིན།
གཟའ་པ་སངས།

ལུས་སྲིད་པའི་གདངས་ནས་རྙེད་པའི་གླུ།

གཞོན་ལུས་འཁྲི་ཤིང་སྟོན་པའི་རྩེར། །
སྙིང་གི་ཨུཏྤལ་འདབ་ལོ་དག །
བཞད་པའི་རྩེ་དགའ་སྟོང་གི་རོ། །
མཚུ་སྒྲོས་བསྐྱོད་པའི་ལན་གཅིག་མྱུངས། །
ཟླ་བའི་བཞིན་དཀར་འོད་ཀྱི་ཁམས། །
ཉེར་བར་ལྷག་པའི་ཁ་ཆུའི་ཚོགས། །
བ་ཀུ་ལ་ཡི་འདབ་ལྡན་བཞིན། །
མིག་ཟུར་འཁྱིད་པའི་ཚིག་ཡིན། །
རེ་བའི་ས་བོན་གཏོར་བ་ལས། །
བྱས་བསགས་འབྲས་ཀྱི་སྨྱུ་གུ་ལ། །
ཐོགས་པའི་སྐྱེ་མ་ཉམས་ལྡན་དག །
ཡོད་གར་འོངས་ཞིས་སུས་མི་བརྗོད། །
དབྱིངས་ན་འཛུམ་པའི་རི་དྭགས་མིག །
སྙེམས་པའི་ང་རྒྱལ་གཙིག་སྣད་དུ། །
ཁྲིད་ཞལ་ཟླ་བ་སར་བའི་མདངས། །
མི་ཚོགས་སྲིན་པའི་ཕག་ནས་ཐོན། །
དེ་བས་ལག་མཐིལ་དམར་པོའི་ཆ། །
མཆོན་བྱེད་སྲིད་ཀྱི་སྲིན་པ་ཡང་། །
རྒྱང་ལ་གྱེས་པས་མིག་གི་མཐར། །
དྭངས་གསལ་མཆི་མའི་སྨུ་ཏིག་ཐོར། །
ཨེ་མ་གསོན་ཅིག་བློས་ཐུབ་གྲོགས། །

མྱུན་པ་མཐར་བྱེད་ཁྲོས་པའི་གཟུགས། །
ནམ་ཞིག་མཐོང་ལས་སྙིང་གི་ཁམས། །
གས་པའི་ལས་ནི་བཟློག་འགྱུར་གྲང་། །
དཀའ་ཐུབ་སྤྱོད་པའི་མཚན་གྱི་མི། །
ག་ཅམ་བསྐྱོད་ལས་ཞབས་སེན་གྱི། །
རི་མོ་ཡང་དག་གསལ་བའི་ཤུལ། །
འཚོལ་བའི་ཐབས་དེ་རྙེད་པར་ཤོག །
དེ་ལས་འདུ་བྱེད་སེམས་ཀྱི་དབྱངས། །
ཚོར་བའི་གདངས་ལ་སྙན་ཆ་འབུམ། །
རྫོགས་པའི་འགྱུར་ཁུགས་མ་རྙེད་ཀྱང་། །
སྤྱོབས་པའི་དེ་ཉིད་གཞན་ཞིག་འོངས། །
རང་རིགས་མཐོང་བའི་མེ་ལོང་ངོར། །
རྗེན་པར་འཆར་བའི་གདོས་བཅས་ཀྱི། །
ཤ་ལུས་ཁྲག་གི་ཕུང་པོའི་གཟུགས། །
ཤར་བའི་རྣམ་རྟོག་ལུས་མེད་སྐྱོ། །
དེ་ཡང་མིན་ཏེ་འདོད་ཁམས་ཀྱི། །
ལས་ཉོན་འཕར་བའི་སྲིན་མོ་འདི། །
ཁྲོས་པའི་རྣམ་འགྱུར་མིན་ནམ་ཅི། །
ཡང་གཅིག་གསོན་དང་འོད་ཀྱི་སྲས། །
ཆོས་དབྱིངས་སྟོང་བའི་ནམ་མཁའ་ན། །
འོད་གསལ་མ་བུ་འཕྲད་པའི་བརྡར། །

དགའ་བའི་ལྷུགས་ཀུན་འདྲེན་པ་ལ། །
འོད་གསལ་དབྱིངས་ལ་མི་ཕྱོན་ཅི། །
འཇམ་མཉེན་ཚུ་སྐྱེས་གཞོན་ནུ་དེ། །
སྙེམས་པར་མ་འཚོལ་ན་ཆུང་གི །
སྙིག་པའི་ཉམས་ལ་སྙིང་མེད་ཀྱི། །
མཛེས་པ་ལྡན་ཞེས་གྲགས་སོ་སྐད། །
ཨེ་མ་ངོ་མཚར་སྒྱུ་མའི་ཏ། །
ཞོན་པའི་རྒྱལ་རྩལ་མི་འཛེམས་སམ། །
ཡང་དག་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི། །
མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་བམ་ཅི། །
སླིན་ལེགས་འཁྲུལ་བའི་ཚོ་ག་མཁན། །
སྟོང་གསུམ་སྲིད་ཞིའི་ཕུན་ཚོགས་ཀུན། །
གཅིག་ཏུ་བསྡུ་བའི་ཐུགས་མངའ་ན། །
ཁྱོད་ནི་ཀུན་ནས་རྒྱལ་བར་ངེས། །
འདི་ལས་བགྲིས་པ་དག་ནི་འཕྲུལ་མ་ཡིན། །
འཕྲུལ་གྱི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་བའི་རྫུན་མ་ཡིན། །
རྫུན་གྱི་རྒྱལ་ཁམས་བསྐོར་བའི་གཏམ་མ་ཡིན། །
གཏམ་འདི་འཕྲུལ་དང་ཕྱུགས་ཀྱི་གདངས་ནས་རྙེད། །

༼ཟེན།༽

ཆང་རྒྱལ་འབབ་ཁོ།

ཚོ་ལམ་ལམ་གྱི་ཐབ་ཀའི་རྩེབ་ན་རྒྱབ་ཀ་བ་ལ་ཁེན་ནས། བརླ་གཡས་པའི་སྟེང་དུ་རྐང་པ་གཡོན་པ་བླངས་ནས། ཆང་འཐུང་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་འབབ་ཁོ་རེད། དུས་ཡུན་ཐུང་ཐུང་ཞིག་གི་ནང་ལ་ཆང་བཏུང་རྒྱ་མང་དྲགས་པས་ཆང་ཟད་སོང་། འབབ་ཁོས་ད་དུང་ཆང་འགའ་ཡོད་ན་སྙམ་གྱིན་འདུག ལག་པའི་མཛུབ་མོས་རྐང་པའི་མཛུབ་མོའི་བར་དུ་ཕྱིལ་ཕྱིལ་བྱས་ནས་མཛུབ་མོ་རང་གི་ཁ་ནང་དུ་བླངས་བྱུང་། ཆང་བཏུང་ཡོད་པའི་དབང་གིས། ཚིལ་བུ་ཤིག་རོ་འདྲ་བ་ཞིག་མཛུབ་མོའི་བར་དུ་བཅུར་ནས་ཐེ་ཚོམ་དང་བསྒོམ་སྣང་མེད་པར་ཁྱུར་མིད་བྱས་ཏེ། ཆང་"ཆང་"ཆང་། གློ་བུར་དུ་ཟ་འཕྲུག་ཅིག་ཁོའི་ལུས་སྟེང་དུ་ཐོན། ཟ་འཕྲུག་དེ་ལས་ཁོའི་ལྭ་བ་ཕུད་ནས་འཕྲུག་འདོད་ཀྱི་དབང་དུ་ཤོར་ནས་སྐོར་སྟོང་བརྒྱད་ཅན་གྱི་ཕྱུག་གི་ལྭ་བའི་ཕྱུ་ཐུང་དམར་ལམ་ལམ་གྱི་ཐབ་ཀའི་ཕྱོ་ལ་ཐུག་ནས་བསྙིགས་སོང་། མི་ཡི་ཚིག་པའི་དྲི་མ་དེ་ཁོའི་སྣ་ལམ་དུ་ཐོན་མ་ཐག སེམས་སུ་དངངས་འཚབ་ལངས་ཏེ་ཅི་ཞིག་བྱུང་ལ་སེམས་ཁྲལ་བྱུང་། དགོང་མོ་དེར་ཁོ་ཆང་གིས་བཟི་ཡོད་པ་དང་རྐང་བུའི་འོད་ལས་ཅི་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་གསལ་པོ་མཐོང་མ་སོང་། གཉིད་ལས་སད་མ་ཐག དེ་རིང་། རྩེ་བ་འདིའི་རྟ་རྒྱུག་གི་སྟ་གོན་བྱེད་ཀྱིན་འདུག

འབབ་ལོའི་སྐོར་སྟོང་བརྒྱད་ཅན་གྱི་ཕྱུག་ལྭ་དེ་སྐྱོན་ཀྱིན་འདུག

མདང་ནུབ་ཕྱུ་ཐུང་མེ་ཡིས་བསྲེགས་སོང་བ་དང་མི་ཡིས་བསྲེགས་པ་ཁོའི་དངོས་གནས་ཤེས་ཀྱིན་མི་འདུག སྒོ་ཁ་རུ་གཡང་ལུག་བཞི་བཅུ་ལ་བརྗེས་པའི་རྟ་མཆོག་ཁུ་ཡུག་དེ་ཁྲིད་ནས་རྟ་རྒྱུག་ར་བ་རུ་སོང་།

འབབ་ཁོའི་རྟ་མཆོག་ཁུ་ཡུག་གིས་རྟ་རྒྱུག་གི་ཐོག་ནས་ཡང་དང་པོ་ལེན་པར་མི་མང་གི་ཡིད་ཆེས་ཐོབ་འདུག

རྟ་རྒྱུག་ར་བའི་ཕྱི་རོལ་ན་ལྷོད་མོ་ཡོང་བའི་བྱིས་པ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གིས་འབབ་ཁོ་ལ "ཨ་ཁུ། ཁྱེད་ཀྱི་ཕུ་ཐུང་མེས་ཚིག་འདུག"ཅེས་བཤད་པ་ལ།

འབབ་ཁོས་དེ་མ་ཐག་རང་གི་ཕུ་ཐུང་ལ་བལྟས་པ་ན་དངོས་གནས་རང་གི་ཕུ་ཐུང་ཚིག་ནས་ལྷ་སོ་མེད་པ་ཞིག་རེད་འདུག

" ཏ་་་ཏ་་་ཏ། རང་གི་ཕུ་ཐུང་ཚིག་ནོ་རིག་གི་མི་འདུག ཏ་ཏ་ཏ། "འབབ་ཁོ་ཏ་རྩལ་ར་བ་ལས་ཐུད་དེ་ཕྱིར་ཁྱིམ་དུ་ལོག་བྱུང་། མི་མང་དེ་ཚོའི་ང་ལ་མཐོང་ཆུང་བྱས་སོང་ཟེར་ནས་རང་གི་ཁང་པའི་སྒོ་ལ་རྫོག་ཐོ་བཞུས། ཁ་ཆུ་ས་ལ་བཏབ་སྟེ། དཔྱལ་བ་པོ་་་

ཁྱིམ་མཚེས་ཚང་གི་བུ་མོས་རབ་ཁ་ནས་ལྷ་འདུག

"ཅི་ལྷ་རྒྱུ་ཡོད་ཁེ། " བུ་མོ་འབབ་ཁོའི་སྡིག་དམོད་ལ་སྐྲག་ནས་ར་ཐོག་ནས་ཐང་ལ་ལྷུང་སོང་། ད་སྔོན་གཞི་ནས་མཐོང་མ་མྱོང་བའི་གསར་བུ་རྒྱལ་སྟོང་འགའ་འབབ་ཁོའི་སྐྱོ་ནུ་ཐོན་ནས། "རྟ་མཆོག་ཁུ་ཡུག་བཙོང་ངམ་རིན་གོང་གི་ཐོག་ནས་སྐྲག་མི་དགོས། "ཞེས་བཤད།

"ཕྲི་ལྟ་བརྩུ། གཏམས་མ་ཡོང་། "འབབ་ཁོས་ཚོང་བརྒྱབ་ན་རང་གི་སེམས་དང་མཐུན་དགོས་དེ་མིན་ཚོང་གཞི་ནས་མི་འགྲིག ཉིན་འགའ་ཡི་སྔོན་འབབ་ཁོས་རྫོང་སྲིད་གཞུང་གི་གཡས་ཟུར་ནས་མཆིལ་ལྷམ་ཞིག་ཉོས་པ་ལ་ཚོང་དཔོན་དེའི་སྐོར་བརྒྱ་ཁྲིག་ཁྲིག་དགོས་ཐབ་རྒྱ་མེད་ཅེས་བཤད་སོང་། འབབ་ཁོས་སྐོར་ལྔ་བཅུ་བྱིན་ནས་ཚོང་བདག་དེའི་ལག་ནས་མཆིལ་ལྷམ་དེ་ཉོས་པ་རེད། དང་ཐོག་ཚོང་བ་དེའི་དེ་ཙམ་གོང་བདེ་མི་བྱ་སོང་། འབབ་ཁོ་ཁོའི་ཚོང་ཁང་གི་སྒོ་ནས་ཡུན་རིང་བརྡུང་པས་ཁོས་གོང་དེ་འདྲ་མི་བྱ་ཀ་མེད་བྱུང་། ད་ཐང་ཡང་དེ་ལྟར་གཏམས་མི་ཚོག་པའི་གོང་ཞིག་བཤད་པས་ཉོ་མཁན་དག་གི་བསམ་དོན་མ་འགྲུབ། འབབ་ཁོ་ཆུང་དུས་རྫོང་མི་རིགས་སློབ་ཆུང་དུ་བསྡད་ནས་སློབ་ཆུང་མཐར་ཕྱིན་ཏེ། སློབ་འབྲིང་མ་བརྟན་པར་ཕྱུགས་འཚོ་བའི་ལས་ཀ་ལ་ཞུགས་སོང་། དེ་ཡང་འབབ་ཁོའི་ཨ་ཕའི་བཀའ་ཡིན། འབབ་ཁོ་ལ་སློབ་གྲོགས་དྲུག་ཡོད་ལ་དེ་དག་གི་ཆང་དང་དུད་པ་འཐེན་ལ། འབབ་ཁོའི་ཆང་འཐུང་སོ་འདི་ཡང་དེ་ཚོའི་དྲུང་ནས་བསླབས་པ་རེད། འབབ་ཁོས་ཨ་ཕ་སྐྱེ་བ་འདིའི་རྒྱུ་ཆེན་ཚོའི་གྲས་སུ་ཡོད་ལ། འབབ་ཁོའི་རང་ནི་འཇིག་རྟེན་ཐོག་གི་ཏ་ཅང་འབྱོར་ཕྱུག་ཕུན་ཚོགས་པའི་མི་བུ་རླབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་སྙམ་ཏེ། སེམས་པ་གདངས་རིའི་རྩེ་རུ་འཁོར་ཀྱིན་སྐྱེ་འདིའི་ཕར་འགྲོ་ཚུར་འོང་བྱ་སའི་ཟམ་ཐོག་དེ་ནས་ལག་པ་གཉིས་ཀ་དོར་མའི་དོར་ཁུག་ནང་དུ་བཅུག་ནས། "སྣང་བ་སྐྱིད་པ་ལ། སྣང་བ་སྐྱིད་པ་ལ། "ཟེར་ཞོར་བུ་མོ་ཞིག་རིག་བྱུང་། ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་ངང་ངག་སྒོ་རུ་ཚངས་མགུར་འདི་ཐོན་ནས་བླངས།

རང་སེམས་སོང་བའི་མི་དེ།། གཏན་གྱི་འདུན་མར་བྱུང་ན།། རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་ནས་ནོར་བུ།། ལོན་པ་དེ་དང་འདྲ་བྱུང་།།

འབབ་ཁོའི་སྐད་ངག་ནི་ར་མ་འབའ་བ་དང་མཚུངས་ཞེས་ཁྱིམ་མཚེས་སྡེ་བས་བཤད་པ་བདེན་ནམ། བུ་མོ་དེ་དགོད་ཞོར་དགོད་ཞོར་ཁོ་དང་རྒྱང་ཐག་ཇེ་རིང་དུ་ཆས་སོང་།

དོ་དགོང་འབབ་ཁོ་ཁྱིམ་དུ་ལོག་པ་འཕྱི་དྲགས་སོང་། ཅི་ཞིག་བྱུང་སོང་། སྤྲིན་པ་དཀར་པོ་འདི་དག་ཇེ་ནག་ལ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་དམ་སྨུན་རུབ་དུས་ནམ་མཁའ་དེ་བཞིན་མི་མཐོང་བར་འགྱུར་འགྲོ།

༼ཆོས་འབྱོར་རྒྱ་མཚོ།༽

འདས་ཟིན་པའི་ལོ་ཟླ་དེ་དག

ལོ་ཟླ་ཆུ་བཞིན་བཞུར་སོང་།།
ལང་ཚོ་འཇའ་བཞིན་ཡལ་སོང་།།
མི་འདོད་ཡིད་ཀྱི་རི་ལ།།
འགྱོད་གདུང་སྨུག་པ་མཐུག་སོང་།།
ན་ཆུང་བྱིས་པའི་རྨི་ལམ།།
སྐྱི་སེར་རླུང་གིས་ཁྱེར་སོང་།།
ན་གཞོན་སྣང་བའི་རི་མོ།།
ཆར་ཆུ་ཐིགས་པས་བཀྲུས་སོང་།།
ཟང་ཟིང་འཇིག་རྟེན་ཐང་ནས།།
བདག་མེད་ཅང་ཤེས་རྟ་བོ།།
བརྟོལ་མེད་རི་ལུང་ཁྱུལ་ནས།།
མི་ཚེའི་ལམ་ཁ་བོར་སོང་།།

༼གཡུང་དྲུང་བཀྲ་ཤིས།༽

སྟོན་པ་མཉམ་མེད་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པར་ཕུལ་བའི་མུ་ཏིག་དོ་ཤལ་བཞུགས་སོ།།

སྲིད་གསུམ་གཡོ་བའི་འདམ་རྫབ་ལས།།
སྐུ་ནི་གཟི་དཔལ་པད་མའི་མདངས།།
འཛུམ་པའི་ཕྱིན་རླབས་འཕྲོས་པ་ཡིས།།
འཇིག་རྟེན་མ་ལུས་ཞི་བསིལ་མཛད།།
བཅོམ་ལྡན་ལྷ་ཡི་མེ་ཏོག་བརྫིགས།།
ཚོགས་གཉིས་བསྲུབས་པའི་རྒྱ་མཚོའི་སྙིང་།།
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་གོ་ཆ་མནབས།།
དགྲ་རྣམས་མ་ལུས་གཡུལ་ལས་རྒྱལ།།
སྐུ་ནི་གཡོ་མེད་བརྟན་པོར་བཞུགས།།
རྟག་ཏུ་འབད་མེད་ལྷུན་གྲུབ་ཀྱིས།།
འགྲོ་བའི་ཞིང་ལ་ལམ་སྟོན་མཛད།།
མཆོག་གསུམ་སྤྲུལ་པའི་སྐུ་ལ་འདུད།།
མཉམ་མེད་སེམས་ཀྱི་ནོར་བུའི་ཏོག
འགྲན་མེད་ཟླ་བའི་གཟི་བྱིན་འཕྲོ།།
ས་གཞི་ཆེན་པོའི་འགྲོ་བ་རྣམས།།
ཕན་བདེའི་འོད་སྣང་རྟག་ཏུ་འབར།།
འདྲེན་མཆོག་ཤཱཀྱ་གཙུག་ན་མཆོད།།
སྟོན་མཆོག་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་ཡིས།།
བདེན་གཉིས་མཚོན་ཆ་བཟུང་བ་ནས།།
ཤེས་བྱའི་ཆོས་རྣམས་ཚུལ་བཞིན་རྟོགས།།
སྣང་སྟོང་སྒྱུ་མའི་གཟི་བྱིན་དང་།།
འཛུམ་པའི་འོད་སྣང་མཛད་ལ་བསྟོད།།
མཚོན་བྱེད་མེད་པའི་སྟོན་པ་ལ།།
ངུར་སྨྲིག་རྟགས་ཙམ་འཆང་བ་ཡིས།།
དགེ་སྡིག་བླང་དོར་བྱེད་པ་དང་།།
ཕྱོགས་བཅུའི་མཆོད་པ་གང་འགྲོ་བ།།
མཆོད་ཡོན་ཇི་སྙེད་རྟག་ཏུ་མཆོད།།
བདག་ནི་སྐྱེ་བའི་ཚེ་རབས་ཀུན།།
སྟོན་པའི་མཚན་ཙམ་ཐོས་ན་ཡང་།།
དགའ་དད་སྤྲོ་བའི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱིས།།
རྟག་ཏུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ།།
འཛུམ་པའི་མེ་ཏོག་འཐོར་བར་ཤོག།

༼རེ་སྐྱུག༽