

བཀྲུག་ལ་གི་དངོས་ཡིད་ཀྱི་རྟོག་ཐུང་གསོན་ལོ་ཞིག།



ངང་བས་འཕུར་འགྲོས་ཡིད་ཀྱི་ནམ་མཁའ་བསྐྱལ།
 ཞིག་པ་དག་གྲངས་མེད་ཀྱི་འཛུགས་ཆ་ཅོད།
 ཉེ་ཟླའི་རྩེད་པ་ལྷན་གྱི་ཡུལ་རྩྭ་ངས་ཀྱུར།
 ཞེན་ཅན་ཡིད་ཀྱི་དྲན་པ་རྩེད་པ་ཤོར།
 ལྷན་ལོང་རྒྱར་ཆོན་ཆོར་པའི་གྲུ་བར་རྒྱ།
 འབྲས་པའི་གསང་བ་མིག་ལ་ཐོག་གསུམ་ཡི།
 དབུ་ཁྲུང་ཁོ་མོའི་དཔལ་སྤུངས་ཡིན།

མ་ལག་ཟླ་བ་ལྟ་རྒྱུ་དྲ་བ་ཞུ་།
འཛོལ་དག་འཕྱོད་མེད་དཀར་ནག་འཁྲུག་།
ཡིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་འཁྲུག་པའི་ཐང་ག་ཞུ་དེར།
མེ་ཁ་རྩོད་པའི་འཁོར་པའི་གཏམ་རྒྱུ་མང་།
ཐོབ་དང་ཁོར་གྱིས་ཉོས་པ་མ་ཟེད་དེ།
དབང་དང་བཅོམ་གྱིས་ཁྲིད་པ་མ་ཟེད་དོ།
ལས་ཀྱི་རྣམས་ཀ་ལམ་ལ་དྲོད་ཚུལ་འདི།

འཁྱག་པའི་ལྷང་བུ་ཡི་གར་བཞད་པའི་རྩུབ།
བར་དང་ཆོག་གིས་བརྗོད་ཆོད་མ་རེད་དོ།
ངག་དང་རྒྱང་གིས་ཟིན་ཆོད་མ་རེད་དོ།
ཡིད་ཀྱི་རྩུ་མོ་ལྷང་ལྷང་བཞུར་བ་ཡི།
འཕར་ལྗེད་དབྱག་སྒྱི་འགྲོ་སྒྱུ་ཡང་ཡང་ལྷང་།
༄༅། གྲ་བཤམ་གིས། ༄༅།



甘南日報
GANZI DAILY

ရဲယမ်းရဲကြီးစာပေ

ཏྲན་གྱི་སྒྲུ་མ།

2023ལོའི་ཟླ་བ་12པའི་ཚེས་1ཉིན།
གཟུང་པ་སངས།

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥



ബുദ്ധിമുട്ടിയിരിക്കുന്നു

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

བྱམས་ལྷན་པ་མའི་རིགས་རྒྱུད་གཅིག་ལས་མཆེད་ཅིང་། །
མཛེང་བཅེ་འོ་མའི་རྒྱ་མཆོག་ཅིག་ཏུ་འབྱེལ་བའི། །
ཐུག་གཅིག་ཡིད་ཀྱི་འཇིག་ཤིང་ག་ཞོན་ཅུ་ཁྱོད་ལ། །
སྤོང་གཏམ་ཡིད་ཀྱི་སྤང་བྱངས་འདི་ལྟར་སྤངས་སོ། །

རྒྱུད་ནས་ལོ་བརྒྱུད་ལོ་ལཱའི་འཆོལ་བའི་ཁྲིད་ནས། །
 མ་ཡུམ་ཤེས་རིག་ནིར་བྱུང་བྱིང་ཀ་འགྲིམས་ཏེ། །
 བ་རྒྱུད་དབྱངས་གསལ་ལོ་བཞིའི་དབྱངས་རྟ་ཁྱེར་ཉིན། །
 རིག་པའི་སྐྱེད་ཆོལ་འགྲིམས་པའི་མོ་མ་རྟུབ་ས་ཐོག་མ། །

དལ་འབྱུར་འཆོལ་བའི་སྒྲིབ་པོ་ཐམས་ཀྱི་ཁྱུ་ལྔ་ནས།
 སྒྲོབ་ཆེན་སྒྲོབ་རའི་སྒྲོམ་མེ་མེ་སྒྲོམ་བཟལ་ཏེ།
 བྱམས་ལུག་པ་མའི་རེ་འབས་ཆུ་ལ་མ་བསྐྱར།
 མི་ཆེད་འདུན་ལམ་འཆོལ་བའི་གཞོན་ལྷ་ལ་རྟོ།

ལཱ་ཚོན་ལཱ་ཡི་མི་ཚོའི་ཡོ་རྒྱུ་རིང་མོར། །
བཅོམ་མེས་སུ་རུའི་མེད་བརྒྱུས་སུ་རུལ་ཉིན།
མཛེད་གཅིག་མེས་ཀྱི་རྒྱ་བླ་པ་ཤོག་སུ་བརྟུག་སྟེ། །
དྲངས་མེས་སུ་དྲུལ་དཀར་རུལ་པའི་འཁྱུག་མིས་འདྲག།

ལྷིང་ལྷུག་ཤེས་མོས་ཡིན་པ་འཆོ་བའི་ལས་དང་། །
འདི་ནས་གཞོན་ཆུང་མི་ཆེད་ཀྱིས་ཆོད་ཡིལ་འགྲོ། །
གློ་མེས་མས་དམ་པའི་ཆོས་ལ་རྟག་ཏུ་རྩྭ་གས་དང་། །
གང་པས་མ་རྩུབ་པའི་འབྲས་པ་རྒྱུར་ཏུ་རྩྭ་ན་འོང་། །

རྟེན་གཏམ་མེམས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཅུང་ཕྱི་ལ་མ་ཤོར།
 བརྩེ་མདངས་ཡིད་ཀྱི་འདབ་མ་ཆུ་ལ་མ་བསྐྱར།
 རྒྱུད་སྦྱུག་ཁངས་ཆར་འདྲེས་མའི་འཆོལ་བའི་སྒྲིང་ནས།
 ཆོར་བས་གཏཏན་ཀྱི་གྲོགས་ཤིག་འཆོལ་བ་ལོས་བདེ།

འཛུགས་ཆུང་དགྲེས་དགྲེས་གནང་བའི་གཅེས་པའི་བུ་ལྷག །
 དཔྱིད་གསུམ་མཆར་སྟག་བུ་མོའི་དུས་དང་འགྲོགས་ཏེ། །
 པ་ཅེ་མེམས་དཔལ་བུ་སྤྲེལ་བའི་གཞོན་ཅུ་བྱུང་ལ། །
 ཆེ་ཆུང་ལས་གྲེས་སྤྲོད་པའི་བུ་སྐྱལ་གནང་འདུག །

ལྷག་ཐུ་རི་ལ་ཡན་པའི་འབྲོག་མེ་ཞིག་ནས། །
 འོ་སྒྲུ་གྲག་ཏུ་བཞག་ས་པའི་ན་རྩུང་བུ་མོས། །
 བརྩེ་མེམས་དང་དཀར་མདུང་པ་ཁྱོད་ལ་ལུལ་ཏེ། །
 མི་འཐུར་བརྩེ་བའི་དམ་བཅའ་བྲག་ལ་བརྐྱས་འདུག །

ལས་དབང་མཚོ་ལའི་མེ་ཉོག་མ་ཉམ་དུ་བཞད་ཅིང་། །
 མཛེས་བཅེ་དྲངས་གསལ་རྩལ་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བའི། །
 བ་རྩུང་ཉིང་གི་མེ་ཉོག་འཚོ་བའི་ཕྱེད་ཀ །
 བྱམས་བཅེའི་དང་རྩུང་བཟང་ན་འཚོ་བའི་བདེ་སྲིད། །

རེ་ལྷ་སྐྱུག་པ་འི་དག་གི་འཆོ་རྟེན་བྱིང་ཡིན། །
 རྒྱུད་པ་འི་གཞིས་བྱིང་ལྷ་པའི་བཅེ་བས་རྒྱུད་ས་ཤོག།
 ཀས་གཉེས་ཐོང་དུ་བྱིས་པ་འི་བྱམས་ལྷག་ཨ་མ་།
 འདི་ལྱེད་པ་འི་རྒྱུད་ཡངས་པ་འི་བྱིང་ལྷ་སྐྱུག་པས་ཤིག།

ས་སྒྲེང་འཛིག་རྟེན་འཆོ་བ་གསེར་གྱིས་བཀའ་བྲུང་། །
བྱམས་ལྷན་པ་མའི་བཀའ་བྲིན་གནམ་ལས་མི་ཤོང་། །
དེའི་ཕྱིར་སྒྲིང་བྱ་ལྷག་པའི་སྤུང་རྩུང་ཁྱེད་ནི། །
འཆོ་བའི་གཞི་རྟེན་ཡིན་པས་བསམ་གཞིག་གཏང་དགོས། །

རྩོམ་ཞིག་ལུ་ཁོང་འབྲོག་པའི་ཐྱེ་འདབས་ཤིག་ཏུ། །
 སྒྲུབ་མའི་སྒོ་དར་གཞི་པའི་འབྲོག་ཁྱིམ་ཡིན་པས། །
 ལུགས་གཉིས་ལྟོས་ཕྱིགས་ལ་རྟག་ཏུ་འདུན་པའི། །
 མཆོག་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྤུས་བཅས་མཆོད་ལུལ་བཀྲུ་དཀོས། །

འུག་ཉིས་བྱིས་སྒོ་གཙང་མའི་འཛིག་རྟེན་འགྲིམས་ཉིན།
གཡང་དཀར་འབབ་སྒྲ་སྒྲན་པའི་ལུང་གསུམ་མདོ་ནས།
རྩི་མུའུང་མུང་དག་ནས་མུ་ལེན་ཞོར།
རྩུང་རྩུང་བྱིས་པའི་འཛོལ་བམ་ཉམ་ལུ་རྩེ་ལ་མྱུང་།

འཕྲོག་ཤེས་པ་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོག་པ་འདི་རུ།
 གནང་བའི་ལོ་རྒྱུས་གསལ་པ་སྤྲོད་ན་ཉན་པས།
 དག་ནས་པ་སྐད་དང་ནི་བོད་པའི་ལུགས་སྒྲུབ།
 རུས་རྒྱུན་སྲུང་བ་གསལ་ཆེ་མེས་པའི་སྤྲོད་ནོར།

ཆོང་བསམ་སྒྲིབ་ནི་གསལ་པའི་མཁུར་བ་ཟེད་མོད། །
འོན་ཏེ་འཇིག་རྟེན་འདི་རུ་ཕ་མ་གཅིག་གི། །
མངལ་སྒྲིབ་གཅིག་ལས་མཛེད་པའི་སྐུ་ཚུངས་ཀྱི་སློབ་གསལ། །
གདམས་པའི་སྤྱིང་གཉམ་པ་ཤད་ཀྱང་དོ་ཙེ་གཞོངས།

རས་གཟུགས་སྒྲིལ་དུ་དགྲིས་པའི་དགེ་སྦྱོང་ཞིག་གིས།
འཁོར་བའི་ཐབས་ལས་བཤད་ན་མཛོང་བོ་མེ་འདུག།
འོན་ཏེ་ཡ་ཆུང་སྟིང་གི་སྦྲུང་ཆུང་ཁྱོད་ནི།
བྱམས་ལྡན་པ་མ་ལྟ་བུའི་དགའ་བས་ལས་ཡིན།

ཨ་བྱུང་ནོར་བུའི་སྤེང་བ་ཐང་མར་བཟུལ་བའི།
 དམར་མེར་བླག་གསལ་མདངས་འཛོར་བའི་སྤིང་ཀ་ཞིག་ཏུ།
 སུ་སྤོའི་རེ་བའི་འདུན་མ་རྒྱུང་ལ་གཏང་དེ།
 ཉུ་བའི་རོ་མོ་ཐེན་པའི་ཆོས་ཤིག་བསྐྱེད་འདྲོང་།

རྟེན་གསུམ་མཁའ་འཁོར་མོད་པའི་འཇིག་རྟེན་འདི་ཅ།
 པར་ཆད་ཆེན་གྱིས་རྒྱུད་བྱང་གཏུ་ལྗོང་མོད།
 མཆོག་གསུམ་སྒྲ་མཁར་གསལ་པ་རྟག་ཏུ་བཏབ་ན།
 འདུན་མཁའ་པར་ཆད་ཐེམ་པའི་སྤོང་གྲགས་ཐོས་བྱེད།

ཆེག་པ་བ་སའི་བྱོད།

རྟེན་མེད་དང་བཅུ་བ་བཤམ་པའི་ཁྱེད།
 གནས་གཤམ་ཞིག་ནས་ཅི་ཞིག་གི་ཆེད་དུ།
 ཉེས་མེད་གྱི་ཁྲིམ་ཆོག་ས་ལ་ཁ་འཐོར་དང་
 གཏུང་ཡུས་སྦྱིབ།
 མི་རྒྱུད་ལས་ཁྱོད་རང་ན་མ་སྟོན་པའི་བྱིས་
 པ་དང་ཀས་ཤིང་འཁོགས་པའི་ཀན་ཀོན་
 དག་ལུང་མིད་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཏུ་བརྟགས་
 འཛིག་རྟེན་གྱི་ལུང་ཁ་ཞིག་ནས་ཁྱོད་རང་ལ་
 མེད་པའི་དཔལ་འཛོད་ཅིག་ཏུ་མཐོང་དུས་སོ་
 དུས། དས་ཀྱང་གནས་འདི་ནས་འཐབ་ར་
 དང་གཡུལ་བཤམས་སྤྱོད།

མེས་པའི་མེ་ཆོག་ལ་གྱི་འཕྱིག་པ་དང་ཞེད་
སྐྱོང་ཡང་ཁྱེད་གྱིས་འཕྲུང་མེད་བཟང་བྱིན།
ཅི་ཞིག་ཐོབ་སྲོང་བ་འཕམ་ཅི་ཞིག་རྟེན་སྲོང་བ་
ལྟ་བུའི་ལྷ་ཆོག་ལ་དེས།
ལམ་འགྲམ་ཀུན་ཏུ་སྐྱང་མེད་དང་ཆོར་མེད་
གྱིས་འཆོ་བ་རྟོལ།
བསམ་མེད་བྲག་མེད་གྱིས་འདུང་རྒྱུག་སྐྱོང་།

གདུས་ཙམ་ན་རྟེན་ཅོར་དང་ཐུངས་སྒྲག་གིས་
 སང་ཅིང་།
 ཟླ་བ་དང་ཚེ་བ། གཉེན་དང་ཡ་མ། ཐན་རང་
 ལ་ཡང་ཡིད་མི་ཆེས་པའི་ཚད་དུ་སྒྲིབས།
 རང་ཉིད་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་ཡང་མི་ཤེས་
 པའི་ཚད་དུ་སྒྲིབས།
 གོ་ཐོས་ལྟར་ན། གནས་འདི་ནས་ཀྱང་གཡུལ་
 ཐབས་ཤིག་པམན་རྒྱུར་བསྒྲགས་གཏན་ཟླེལ་
 ཡོད་འདུག།
 གང་ལྟར། ཤིམིག་གསོན་ལ་ཟེ་བ་ལྟར་ཡམ་
 བཅོགས་དང་སྤྲོབས་པས་འགྲོག་རྒྱལ་
 ཟྱེད། འགྲོག་རྒྱལ་ཟྱེད་པོས།

འཕྲུལ།

{ ཐུག་པ་དང་། }