甘孜日报
སྟོན་གྱི་སྙེ་མ།
2025ལོའི་ཟླ་བ9པའི་ཚེས26ཉིན།
གཟའ་པ་སངས།

ཧི་མ་ལ་ཡི་སྲས་མོ།

སྔོན་འཛེབས་ངག་གི་ཕྲིན་རླབས་སྐྱོལ་བའི་ལྷ། །
ལྷ་མཆོག་དབྱངས་ཀྱི་རྒྱལ་མོ་དབྱངས་ཅན་གྱི། །
ཀྱི་ཧོ་འགྲོ་བའི་དོན་ལ་བརྩེ་བས་དགོངས། །
དགོངས་རྒྱུད་ལྷ་མོའི་དངོས་གྲུབ་བདག་ལ་སྩོལ། །

རབ་དཀར་ཞལ་རས་མཛེས་པའི་མེ་ཏོག་འཛུམ། །
འཛུམ་ཚུང་ཨུཏྤལ་གསར་པའི་གཟི་བྱིན་ཆགས། །
ཆགས་ལྡན་སྐྱེ་བོའི་ཚོགས་ཀུན་ཁྱེད་ལ་དད། །
དད་ཅན་སྐྱེ་བོའི་ཚོགས་གྲལ་དུ་ཚུར་ཕེབས། །

ཉ་གང་སྟོན་ཟླའི་འོད་དཀར་འཚེར་བ་བཞིན། །
བཞིན་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་མཛེས་པའི་དབྱངས་ལྷ་མོ། །
མོ་རབས་མཆོག་དམན་ཀུན་གྱི་དྲང་ས་རྗེ་ཁྱེད། །
ཁྱེད་ཉིད་དུས་ཀུན་བདག་ཡིད་མགོན་དུ་ཆེས། །

རྣམ་རྟོག་དབྱར་སྤྲིན་འཁྲིགས་པའི་གཤུར་ཁྲིམ་ན། །
ན་ཚུང་མཛེས་མའི་ཚོགས་གྲལ་མང་དུ་འདུས། །
འདུས་པ་བརྒྱ་ཕྲག་མང་པོའི་དབུས་དཀྱིལ་ན། །
ན་ཚུང་སྟོང་གིས་ཟླ་མེད་ཚངས་སྲས་བསྟགས། །

སྙན་འགྱུར་ཁུ་བྱུག་གདངས་བཞིན་སྙན་པའི་སྒྲ། །
སྒྲ་འཛིན་རྣ་བའི་བུ་གས་གསན་པར་སྨྲོ། །
སྨྲོ་འཛུམ་སྣང་བ་དཀྲིས་པའི་ཞལ་འཛུམ་མདངས། །
མདངས་ལྡན་བུ་མོའི་ཡང་རྗེ་བསྟགས་པར་སྨྲོ། །

༼ ན་རོ་མཁའ་ལྡིང་། ༽

ཀུག་ཀྱོག་གི་རི་ལམ་བརྒྱལ་ནས་དཀར་མཛེས་ལ་སོང་བ།

པར་རྫོས་གཙོ་འགན་པ། ཞིག་དམར་དོན་གྲུབ།

ཆུང་དུས་དཀར་མཛེས་ཐག་རིང་རྒྱང་ལ་ཡོད།།
འགྲོ་འདོད་སྙིང་ཤ་འདར་བའི་ཡུལ་དེ་ཡིན།།
འགྲོ་དུས་ལ་དང་ལུང་པ་བརྒྱལ་དགོས་ཡོད།།
འགྲོ་ལམ་ས་རྫ་འཁྱུགས་པས་བཟུང་ནས་ཡོད།།

འགྲོ་ཁར་དགའ་ཚོར་དཔག་མེད་སྣང་བ་ཡིས།།
མཚན་མོའི་གཉིད་ཀྱི་བདེ་བ་འཕྲོགས་ཏེ་ལུས།།
ནངས་མོའི་སྐྱ་རེངས་ཤར་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ།།
ལམ་ཁར་འགྲིམ་ནས་རླངས་འཁོར་བསྐྱུག་དགོས་ཡོད།།

ལེ་བར་བརྒྱ་ཕྲག་ཅིག་གི་ཕར་ཕྱོགས་ཀྱི།།
གནས་མཆོག་དཀར་མཛེས་ཡུལ་དེ་སེམས་ལ་འཁོར།།
ཀུག་ཀྱོག་ལམ་ཕྲན་ཅི་ཙམ་འཛེགས་ན་ཡང་།།
ཁྱོད་ལ་ཕྱོགས་པའི་སེམས་འདུན་འགྱུར་བ་མེད།།

འཁྱུགས་རོམ་ཡོད་སར་མི་ཡིས་རླངས་འཁོར་འདེགས།།
རི་ལམ་ཉིལ་སར་རྐང་ཐང་བགྲོད་ན་བདེ།།
ཁ་ཆར་བུ་ཡུག་འཚུབ་དུས་སྣག་ཏུ་དཀའ།།
དཀར་མཛེས་ཐེངས་རེ་ཚམ་པ་སླ་མོ་མིན།།

དབྱར་དང་སྟོན་དུས་ལམ་འདི་ཆར་པས་བཅད།།
དགུན་དང་དཔྱིད་ལ་ལམ་འདི་འཁྱུགས་པས་བསྡམས།།
བགྲོད་དཀའི་ལམ་བུ་ཇི་ལྟར་གཟར་ན་ཡང་།།
འགྲོ་བའི་འདུན་པ་ནམ་ཡང་འགོག་ཏུ་མེད།།

ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྲག་གོང་གི་འཚོ་བ་དེ།།
ངན་ངོན་ཙམ་ཡང་དྲན་ན་དགའ་ཚོར་རེ།།
སེམས་ཀྱི་ཡང་སྙིང་ཞིང་དུ་བསྙེལ་མེད་པར།།
ད་དུང་ཡིད་ཀྱི་གཏིང་ན་གསལ་ལམ་ལམ།།

རྒྱལ་ཁྲིམས་ཞིང་ས་གཞིན་པོའི་ཐང་ཡངས་སུ།།
ཚན་རྩལ་རིག་པའི་དཔལ་གྱི་ལང་ཚོ་འབར།།
འཚོ་བའི་འཕོ་འགྱུར་སྨིན་པའི་ཧ་མཆོག་ཡང་།།
འདོད་པའི་ཚལ་དུ་སྐྱོད་པའི་སྐལ་བཟང་ལྡན།།

གོང་གི་ཐུགས་བཀོད་ཡངས་པོའི་ལྷ་ལམ་ནས།།
རྫོན་ཐོན་རིག་པའི་ཉི་གཞོན་རབ་གསལ་བས།།
འཚོ་བ་གསར་པའི་པད་དཀར་རྣམ་གྲོལ་ཏེ།།
ཉིང་བཅུད་ཅི་འདོད་རོལ་བའི་ཞིན་བྱེད་འཛུམ།།

ཡར་ཐོན་དབྱར་གྱི་མཚོ་མོའི་ངང་ཚུལ་རྒྱས།།
སློག་འོད་ཁྲ་ཚོམ་མེ་ཏོག་རྣམ་པར་བཀྲ།།
ཕྱོགས་སུ་རྒྱང་བའི་ལམ་ཕྲན་ཐུར་ལས་ཡངས།།
འགྲུལ་པ་བདེ་ལེགས་ངང་དུ་ཁྱིམ་ལ་ལོག།

འདི་ནས་ལེ་བར་བརྒྱ་ཡི་ཕར་ཕྱོགས་སུ།།
སུས་ཀྱང་མ་སློང་གནམ་འདེགས་ཀ་བ་ལ།།
ཞེལ་དཀར་མདངས་ཀྱིས་འཚེར་བའི་ལྷུན་པོའི་འདབས།།
ཁང་ཆེན་བཀོད་པ་མཛེས་ལ་གཙང་དག་ཞིང་།།

དཀར་མཛེས་གྲོང་ཁྱེར་ཐུར་ལས་ལྷག་པར་བརྗིད།།
ཚོང་ཟོང་སྣ་མང་ལྟ་བའི་མིག་ལ་མཚར།།
ཟས་བཅུད་དྲི་བཟང་སྣོམ་བྱེད་ལྷགས་ཀྱར་འཕོས།།
ཚོང་འདུས་མགྲོན་ཚོགས་འདུ་འགོད་སྦྲིན་ལྟར་བསྐོར།།

ཚངས་པའི་སྐྲ་ཞུག་འཕྱོར་འདྲའི་སྐྱམ་ལམ་ཟུར།།
རྒྱ་ལྗང་ལོ་མའི་ཚོགས་རྣམས་གྲུས་ཉམས་ཀྱིས།།
ཡང་ན་ངལ་བ་གསོ་བའི་བསིལ་གཡབ་སྟེང་།།
གནས་འདིར་ཕྱིན་པའི་མགྲོན་རྣམས་དང་བས་བསུ།།

ལམ་འགྲམ་ཁྲི་སྟོང་སྟེང་གི་མེ་ཏོག་ཀུན།།
འཕྱུལ་བསྐྱུལ་རླངས་འཁོར་བགྲོད་པར་ཞལ་ཕྱོགས་ནས།།
མ་བཅོས་འཛུམ་བག་གྲོལ་དང་སྟབས་ཅིག་ཏུ།།
བསུ་སྐྱེལ་ཡང་ཡང་གནང་ཞིང་གར་ལ་བྲེལ།།

མཚན་མོའི་སྲང་ལམ་ཞུལ་བའི་སྐྱེ་འགྲོ་ཀུན།།
སློག་སྒྲོན་ཁྲ་ཚོམ་འོག་ནས་དགའ་ལྷང་ལྷང་།།
རང་མཐུན་ཆེ་ཡི་གྲོགས་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ།།
སེམས་གཏམ་རེས་མོ་ལབ་ཀྱིན་སྤྲོངས་རྒྱུར་འགྲོ།།

གཡས་ན་གངས་དཀར་ཤེལ་གྱི་དབལ་སོ་རྫེ།།
གཡོན་ན་སྤང་རི་གཡུ་ཡི་མཚལ་མཛེས།།
བར་ན་མཐོང་བ་ཀུན་སྨོན་དཀར་མཛེས་ཞིང་།།
སྙན་པའི་གྲགས་པ་ཆང་གཉིས་རྣ་བའི་བཅུད།།

ཕོད་ཡངས་གནས་སུ་འཕོས་པའི་ཡུལ་འདི་ནི།།
ཕྱོགས་བཅུར་གཟིངས་པའི་རི་བོའི་དཔངས་ཚད་དེ།།
འདི་ལས་ཅུང་ཟད་ས་དབྱིབས་བབས་ཀྱུར་ན།།
དཀྱུང་སྟོན་ཐང་ལ་རེག་པའི་འཕྱང་མོའང་སྐྱེས།།

གོང་གི་ཐུགས་བཀོད་འཕྲིན་ལས་གཙང་པོའི་རྒྱུན།།
ཡུལ་འདིའི་ནོར་འཛིན་ལྟེ་བར་བཞུར་གྱུར་པས།།
འགྲོ་ལ་ཕན་པའི་མཛད་བཟང་སྙིང་བཅུད་ཀྱིས།།
འདི་ལྟར་ཕུན་ཚོགས་སྟེ་བཞིའི་དཔལ་འབར་བྱུང་།།

ཨེ་མ་རྨད་དོ་དྭངས་གཙང་ཁ་བའི་ལྗོངས།།
གངས་རིའི་རང་མདངས་མི་ཉམས་བརྟན་པའི་ཞིང་།།
སྨུག་པའི་དར་གོས་ཆད་མེད་མགུལ་ཆིངས་མཛེས།།
ཡུལ་འདིའི་སྟོད་བཅུད་བཀོད་པ་རྟག་བརྟན་ཤོག།

ལམ་འགྲམ་ཁྲི་སྟོང་སྟེང་གི་མེ་ཏོག་ཀུན།།

༼ སློག་འོད། ༽

ང་དང་དཀར་མཛེས་གོམ་སྟབས་གཅིག་ཏུ་མཉམ།

དབྱངས་ཅན་མ།

སྣང་བའི་མེ་ཏོག་བཞད་པའི།།
ལ་ཁའི་སྤང་ཐང་དེ་ནས།།
ཁྱེད་ཞལ་འཛུམ་གྱི་ཟླ་བ།།
བདག་གི་མིག་ལ་ཐོགས་ཡོད།།
ན་ཚོད་གཞོན་ནུའི་ཚུལ་བྱོན།།

ཞི་བའི་སྨིག་ཉམས་ལྡན་པ།།
སྦྱོས་དུམ་འབུར་དུ་དོད་པ།།
ཡང་ཚོའི་ཕྲ་རྒྱན་བཏགས་ཡོད།།
ལན་རེ་མཐོང་ཙམ་མིན་པར།།
རིང་ནས་མཛལ་སྐལ་བྱུང་ན།།

ད་ཡོད་མི་ཚེའི་ནང་ལ།།
དེ་བས་གང་ལ་མི་ཆགས།།
རྒྱལ་ཡུམ་ངག་གི་ལྷ་མོ།།
དབྱུག་འགྱུར་པི་ཝང་ཅན་མ།།
མཚོ་འཁྱིངས་ལྷ་ཡི་མི་མོ།།
འདང་གི་དཀྱིལ་དུ་འབབ་རོགས།།
སྐྱ་ལུས་མིག་ལ་མཛེང་བ།།
ཕྱག་སོར་ངག་ལ་སྙན་པ།།
སྲིད་པ་འཁོར་བའི་པང་ནས།།
ང་ཡི་ནོར་བུ་ཡིན་སོང་།།
རི་བྲག་ཕུག་པའི་གསེབ་ནས།།
ལོ་ནས་ལོ་རུ་བསྐྱལ་ཏེ།།
ཁྱེད་རང་སྒོམ་ཐག་བཅད་ན།།

ཁོ་བོའི་གྲོགས་སུ་བཞུགས་སམ།།
དམར་སེར་ན་བཟའ་གྱོན་ཏེ།།
ལག་ཏུ་མེ་ཏོག་བཏུས་ཏེ།།
ཁྱེད་ལ་དབུལ་དུ་ཕྱིན་ན།།
མཛལ་བའི་སྐྱ་བསོད་ཡོད་དམ།།
འཚོ་བའི་རི་ཐང་དེ་ནས།།
པ་གི་གཙང་འབྲམ་ཞིག་ནས།།
ཟླ་བའི་ཟེར་ལ་བལྟས་ཏེ།།
སྔོན་པའི་སྐྱ་དབྱངས་འཛིན་སྦྱོང་།།
ལན་རེ་དུ་སྙིང་འདོད་མེད།།
ལན་རེ་དགོད་སྙིང་འདོད་ཀྱང་།།
མི་ཚེ་སྐྱིད་ལ་སྡུག་འདེར།།
ཁྱེད་རང་མགོན་དུ་བཞུགས་ཤོག།

༼ ཁམས་ཟླ་གྲགས། ༽

དྲན་པ་གཟུགས་བྲིས་མ།

རྟོག་སྣང་སྨྱུ་མའི་གཟུགས་སུ་བྲིས་པའི།།
ཚིག་གི་ཚོར་གཞིས་མངར་ལ་སྒྱུར་མོ།།
སྨྱུ་གུའི་རྩེ་ནས་དལ་གྱིས་ལུད་དེ།།
འཁོར་བའི་གྲོང་གི་མི་ལ་འབྱུལ་འདོད།།

བརྩེ་བའི་འཇའ་སྐྱུད་དགུང་ལ་འཕྱེན་པ།།
ཉི་མ་ཟླ་བའི་འགྲོ་ཕྱོགས་ཡིན་ན།།
སེམས་ཀྱི་མིག་བཟུང་སྙིང་ལ་ཕྱོགས་པ།།
ང་དང་ཁྱོད་ཀྱི་ཞེན་ཆགས་ཡིན་འདྲ།།

ཕན་ཚུན་འདང་གིས་ཕྲ་རྒྱན་བཏབ་པའི།།
ལས་དབང་གནམ་གྱི་བསྒྲོས་པ་དྲན་ན།།
འཛུམ་རིས་པདྨ་སྙོད་ཀྱིས་བཞད་དེ།།
སྙིང་བའི་སེམས་ལ་དགའ་བ་འཕེལ་ཡོང་།།

ཚེ་རབས་སྟོན་མ་ཁ་ཆད་བྲིས་ནས།།
དུས་རབས་གཅིག་ཏུ་དུས་ཆད་བཏམས་སམ།།
འཁོར་བའི་གླིང་ཕྲན་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ནས།།
ཕྲན་ཆུང་འུ་གཉིས་འདུ་འཛོམས་བྱུང་སོང་།།

ཁྱེད་ཞལ་འཛད་ཡི་གུར་གུམ་དམར་པོ།།
སྙན་ཚིག་ནང་གི་སྙིང་ལ་བསྲེས་ཏེ།།
ཕྱི་ནང་གསང་བའི་མེ་ལོང་ངོགས་སུ།།
ཡང་ཡང་བྲིས་ན་ཡང་ཡང་དྲན་ཡོང་།།

སྲིན་དཀར་ལྷ་མོའི་དར་འཕྱུ་འོག་ནས།།
དྲན་པའི་གཞོག་པ་རིང་དུ་བརྐྱངས་ཏེ།།
ལས་ཀྱི་ཨ་ཡིག་བཀོས་པའི་མི་ལ།།
ལོ་ཟླར་བསགས་པའི་འཕྲིན་ཞིག་གཏོང་འདོད།།

རྨི་ལམ་ནང་གི་བརྡ་ལུང་སྐྱན་མོ།།
བདེ་ཆེན་དགའ་མའི་སྒྱུ་དང་འདྲ་བ།།
མགྲིན་པའི་སྐྲོ་མོ་རྫུང་བ་མེད་ཀྱང་།།
མིང་ཚིག་ཁ་རླངས་ནང་དུ་འདྲིས་སོང་།།

གཟུགས་གསར་སྐྱན་གྱི་འཁྲི་ཤིང་སོམ།།
མིག་ཟུང་དགའ་བའི་དཔལ་དུ་བཞད་དུས།།
དུང་སེམས་སྙིང་གི་རྫིང་བུའི་ནང་དུ།།
སྐྱི་བ་སྟོན་མའི་བག་ཆགས་འཚུབ་སོང་།།

ཚོར་བའི་ནགས་གླིང་འཁྲིམ་པའི་བུ་མོས།།
ཚིག་གི་སྨྱུ་འཕྱུལ་སྤྱུངས་པའི་ནམ་ཟླ།།
ཁྱོད་ལ་བསྟོས་པའི་འཚོ་བ་མིན་ཡང་།།
ནང་སེམས་མཚོན་པའི་མཚོན་རྟགས་བྱས་ཡོད།།

ཕྱི་ཐག་ཡིད་ཀྱི་ནམ་མཁའ་བརྟན་ན།།
བར་ཐག་རི་ཆུས་བཅད་ཀྱང་མི་སྐྱོན།།
དྲན་གདུང་སྙིམ་གང་རྩམ་དུ་ཕྱེར་ནས།།
ནམ་ཞིག་མཇལ་བའི་ལས་སྐལ་རྙེད་ཡོད།།

༼ སྨ་ཡིན་དྲ། ༽