རྩོམ་རིག་ཞིབ་འཇུག
甘孜日报
ཁམས་པའི་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར།
སྟོན་གྱི་སྙེ་མ།
2026ལོའི་ཟླ་བ 10 པའི་ཚེས 30 ཉིན།
གཟའ་པ་སངས།
པར་དོན་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ།



ཕ་ཡུལ།

ཁ་བའི་རྫུལ་མང་བརྩེགས་པའི་ཤེལ་གྱི་གུར་ཁང་།།
སྣང་བའི་མེ་ཏོག་སྤར་ཚོག་སྲིད་པའི་ཁང་བཟང་།།
ལས་ཀྱི་ཨ་ལོང་སྲིལ་བའི་གངས་རིའི་ར་བ།།
དགའ་སྡུག་སྤྲིན་རིམ་འཁྲུགས་སའི་ཉིང་འཛིན་གཞིས་ཀ།།

ལྕོ་བཞུད་ལུས་འཆིང་བཞུར་བ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྡན།།
སྤྲིན་དཀར་ཚོམ་བུ་གཞལ་བའི་མཁའ་དབྱིངས་སྔོན་མོ།།
རྒྱས་གཉེར་འཕྲུང་ལམ་རིང་བའི་ཕ་མ་ཚེ་རིང་།།
བརྩེ་བའི་མདུད་ཐག་དམ་པའི་ཕུ་ནུ་སྐར་ཚོགས།།

འདབ་དྲུག་ཁ་བས་སྒྲུད་པའི་རྣམ་འདུད་མཐོན་པོ།།
དེ་ཡི་ལྟོ་བར་འཁྱིལ་བའི་དུ་བའི་སྐྱེ་གནས།།
བལྟས་ན་ཡིད་དུ་འོང་བ་འཁོར་འདས་ཨ་ལོང་།།
སྦྱོང་ན་རོ་འཛིན་དཔལ་སྐྱིད་ཉིང་འཛིན་ཟས་མཆོག།

སྙིང་འཕྲོག་ཞལ་རས་ཚེས་པ་ཟླ་བ་སྒོར་སྒོར།།
ངག་ཚིག་མེ་ཏོག་དགོད་པ་དབྱིད་ཀའི་དུས་སྟོན།།
མཛེས་པའི་སྣེག་ཉམས་ཁྱུར་བ་ནམ་མཁའི་ལྷ་མོ།།
ཉི་ནུབ་མཚམས་སྤྲིན་སྟོང་ནས་གང་ལ་འཁྲིད་ཡོད།།

ཕུན་ཚོགས་དཔལ་དུ་སྨིན་པ་སྟེང་གི་འཇིག་རྟེན།།
མི་རྟོག་པ་ཏྲ་མཛེས་པ་ཡིད་ཀྱི་བཏགས་འཛིན།།
སྣང་བའི་ཆུ་བོ་བཞུར་གནས་མི་རྟག་ལུང་པ།།
རྟོག་པས་བཏགས་མིན་མཛེས་སྡུག་བློ་ལས་འདས་པ།།

པི་ཤྭའི་སྒྲུག་རྩེར་ལུད་པའི་ལྷ་ཡི་ལུང་པ།།
ཁོ་བོའི་ཡི་གར་བཞེངས་པའི་སྣང་བའི་ཞིང་ཁམས།།
ཚེ་རབས་ལུང་པའི་རྣམ་ཤེས་འདི་རུ་ཐིམ་ཤོག།
སྐྱེ་བའི་ཕྲེང་རྒྱུད་མཆད་འདི་རུ་སྐྱེ་སྨོན།།

འཁྲིང་སེམས་གཞི་ཐག་བསྣམས་པའི་ཚུལ་ནི་འདི་ཀ།
ཡིད་ཁམས་རྒྱ་མཚོ་སྐྱོམ་པའི་ལྷབས་ཀྱི་གཉེར་མ།།
དགུང་གི་སྤྲིན་ཚོགས་འཁྲུགས་པ་ཕྱི་རིམ་ནང་རིམ།།
ཞེན་ཆགས་འདབ་ལོ་འཐོར་ཚུལ་དེ་ག་ཡིན་འདུག།

༼ཕུར་རྒྱལ་བ། ༽

སེམས་འཕྲིན་ཡིད་ཀྱི་མེ་ལོང་།

བརྩེ་བ་ལྷུག་ལྷུག་གཡོལ་བའི་ལོ་ཟླའི་ནང་།།
སེམས་སུ་ཉུམ་པའི་སྐད་ཆ་ཐོལ་གྱིས་ཤོར།།
ཡིད་ཀྱི་སྨོན་པའི་ཁྲོད་ནས་ཆོར་བ་ཡང་།།
ཡུན་རིང་བསྐྱལ་བའི་ཆང་དང་འདྲ་བ་ཨང་།།

ལས་མཐུན་ཟླ་བའི་ཞལ་ལ་མིག་ཟུང་འཁོར།།
ལས་སྨོན་གཏིང་གི་དབུ་ཕྲུད་ཐོག་མ་ཕྲིས།།
ལས་སྐལ་གཅིག་གི་དབུས་སུ་སྙིང་པོ་ཡང་།།
ལས་དང་བརྩེ་བའི་ནང་གི་རང་བཞིན་ཡག །

བཞུད་པའི་ལོ་ཟླ་རིང་ཐུང་སེམས་སུ་གསལ།།
སེམས་ཀྱི་དགའ་སྐྱོ་ཟུང་གི་ཚོར་འདུ་མངོན།།
ཚོར་བ་བརྒྱ་ཕྲག་བརྒྱལ་ཡང་ཡང་སྙིང་ཞིག །
བྲིས་པའི་ཡིག་ཆུང་ནག་པོས་ཕབ་པར་གྱུར།།

ནམ་ཟླ་ཕར་རོལ་ཚུར་རོལ་དལ་གྱིས་བཞུད།།
དལ་འགྲོ་རླུང་བུ་མཚམས་སུ་ལས་དབང་ལ།།
ཁུ་སིམ་རི་གྲོང་གཉིས་ཀྱི་མེ་ལོང་ནང་།།
ཚོར་བའི་འཆར་ཡན་རིང་ཐུང་ཡིད་དུ་འོང་།།

ཁ་བྱང་ཐེ་སྙིང་ཅིག་གི་བར་སྐབས་དེར།།
ཁ་བའི་འདབ་ལོ་ཇི་བཞིན་དལ་གྱིས་བྲོ།།
ཁ་མིན་སེམས་ཀྱི་སྙེ་བས་མཚོན་པ་ནང་།།
ཁ་མདོག་མི་འདྲ་གཅིག་གི་སྣང་བ་ཡིན།།

ཞི་ལྡོད་བརྩེ་བའི་མིག་ཟུང་བར་ཐག་ལ།།
ངག་རིག་མེ་ཏོག་ཨུཏྤལ་དལ་གྱིས་བཞད།།
ཉི་བའི་ཚུགས་ཀ་ནང་གི་སེམས་པ་ཡང་།།
འཚོ་བའི་གོམ་འགྲོས་དེ་རུ་མཛེས་ཤིང་སྡུག།

སྙིང་དང་བསམ་པའི་རི་མོ་ག་ཚོད་ཀྱང་།།
ལད་ཟློས་སྤྲོས་པ་ཡིན་མིན་སྣ་ཚོགས་པ།།
སེམས་པའི་འཕྲིན་པ་འདི་ཡང་དེ་ལྟ་བུ།།
ཕྱི་ནང་གསང་བ་གསུམ་གྱི་སྙིང་པོར་སྨོམ།།

བག་ཡོད་ཞི་ཡི་མདངས་ནི་མ་བཅོས་ཏེ།།
ཚོར་བ་ལྡོད་པོ་ཞིག་ལ་ཉམས་དགའ་བ།།
གྲངས་ཀྱིས་ཟིན་པ་མེད་པའི་འཕྲིན་པ་ལ།།
བཅོས་མིན་ལས་ཀྱི་སྐྱུད་པ་སྤྲ་མ་བཞིན།།

༼ཁམས་འོད་གསལ། ༽

སློབ་མཐུག་གི་སེམས་འགྱུ།

སློབ་གྲྭ་ཚོགས་ནས་ཟླ་བཞི་ལྷག་འགོར་སོང་། མཉམ་བཞག་དང་མ་བཞག་བར་ནས་སློབ་མཐུག་གི་གོམ་སྒྲ་ཉེ་རུ་ཕྱིན་ཏེ་རྒྱུགས་གཞིའི་ཅོང་བརྡ་བར་མེད་སྒྲོག་པ་ནི་སུན་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་སྲིད་ཀྱང་། བསམ་ཚུགས་དང་མ་ཚུགས་བར་ནས་དབྱར་གནང་གི་དབྱངས་སྙན་ཕྱོགས་སུ་མཆེད་དེ་ངལ་གསོའི་སྟངས་སྟབས་སྣ་ཚོགས་འཁྲབ་པ་ནི་དགའ་འོས་པ་ཞིག་ཅི་ལ་མིན།

སློབ་མཐུག་ནི་སློབ་སྐབས་ཀྱི་མཐུག་སྟེ། སློབ་སྐབས་གཅིག་ལས་ཆེས་བྲེལ་ཟིང་ཆེ་བ་དང་། ཁོམ་ལོང་བྲལ་བ། རྙོག་འཛིང་གྲོད་པ་བཅས་ཡིན་པས། སྐབས་འདིར་འཛིན་གྲྭ་སོ་སོའི་བསླབ་ཁུར་དགེ་རྒན་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་དེབ་འགོ་ནས་མཇུག་བར་ཁྲིད་ཚར་ཏེ་བསྐྱར་སྦྱོང་གི་ལམ་དུ་ཞུགས་ཟིན་པས། སློབ་གྲྭའི་ལས་སྣ་པ་དག་གིས་དགེ་རྒན་རྣམས་ཀྱི་ཁྲིད་ཡིག་དང་། ལས་ཞུགས། ལས་བྱ། དཔེ་ཀློག ཟུར་ཁྲིད། ཁྱིམ་བཅར། རྒྱུགས་འབྲས། སྤྱི་སྡོམ་སོགས་ལ་ཡང་ཡང་དཔྱད་དེ་ཨང་རིམ་དཀར་བར་བྲེལ་ཅིང་། དགེ་རྒན་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་མ་རྣམས་ལ་རྒྱུགས་ལེན་པ་དང་། དཀའ་གཅོད་གནད་ནན་བཤད་བྱེད་པ། རྩ་གཞི་ཤེས་བྱ་སྐྱོར་འཛིན་དུ་འཇུག་པ་སོགས་ལ་བྲེལ། སློབ་མ་རྣམས་ནི་ཏག་ཏག་སྐར་མ་མཐོ་ནས་མཐོ་དང་། ཨང་རིམ་ཡར་ནས་ཡར། བསླབ་འབྲས་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་ཆེད་དུ་གཉིད་ཆག་ཟས་བརྗེད་ཀྱིས་དཔེ་ཀློག་སྦྱོར་སྦྱོང་གི་ལས་ལ་བྲེལ། ཁྱིམ་བདག་རྣམས་ནི་ཏག་ཏག་བྱིས་པར་ཟུར་ཁྲིད་དང་། མཇུབ་སྟོན། སྐུལ་ལྕག སེམས་གསོ་སོགས་བྱེད་པར་བྲེལ་བས། བྲེལ་ཟིང་འདིས་སློབ་མ་རྣམས་སུན་སྣང་གི་གཡང་ལ་དེད་དང་འདེད་ཀྱིན་འདུག སུན་སྣང་འདིས་དགེ་རྒན་རྣམས་ཨུ་ཐུག་གི་དོང་དུ་བསྐྱུར་དང་སྐྱུར་བཞིན་འདུག ཨུ་ཐུག་འདིས་ཁྱིམ་བདག་རྣམས་དཀའ་ངལ་གྱི་གཟེབ་ཏུ་བཙུད་དང་འཛུད་གིན་མཆིས།

བསླབ་ཚན་ལ་གཙོ་ཕལ་གྱི་དབྱེ་བ་བཀར་བ་ནས་བཙམས་ཏེ། དཔྱད་འཛོག་བྱེད་ལུགས་ལའང་དེ་མཐུན་གྱི་ལམ་ལུགས་བྱུང་སྟེ་བོད་རྒྱ་རྩིས་དབྱིན་ལས་གཞན་པའི་བསླབ་ཚན་ཁག་ལ་མཐུག་རྒྱུགས་ཟེར་བ་ཞིག་མེད་པས། སློབ་མཐུག་ལ་ཆེས་ལས་རྒྱ་མེད་པ་ནི་རི་མོ་དང་རྩེད་འཁོར་དང་རྩལ་སྦྱོང་དང་གླུ་དབྱངས་དང་ངལ་རྩོལ་སོགས་ཀྱི་བསླབ་ཁུར་དགེ་རྒན་རྣམས་ཡིན། བརྒྱ་ལ་ཁོ་ཚོས་སློབ་སྐབས་གཅིག་ཟླ་རག་བར་ལ་མཐུད་དེ་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་འདོད་ཐུང་། བོད་རྒྱ་རྩིས་དབྱིན་གང་རུང་གི་བསླབ་ཁུར་དགེ་རྒན་གྱིས་སྐུན་གཞུག་བརྩད་དེ་མཛོད་ཀྱིས་འཕྲོག་པའམ་གློག་ཏུ་རྐུ་བ་སོགས་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་ཁྲིད་མཐའ་དག་རང་ལ་དབང་ཅི་ཐུབ་བྱེད་པས། སྐབས་འདིར། བར་ཁྲུམས་སུ་འཕྲིང་སྡེ་རྣ་བ་གཏད་ནས་མཉན་མཉན་ཏུང་། ཐུར་ལྟར་དགེ་རྒན་རེ་ལ་དབུགས་རྣ་རེ་དང་། འཛིན་གྲྭ་རེ་ལ་རྒྱ་དབུགས་རེ་ཡོད་ལ། དེའི་ཚབ་ཏུ་དགེ་རྒན་གྱིས་སྐད་འགག་རག་བར་དུ་གཙོ་གནད་དམིགས་སུ་བཀར་ཏེ་བཤད་པ་དང་། སློབ་མས་མགོ་ནག་བར་དུ་སྒྲུ་གུ་བཟུང་སྟེ་རྒྱུགས་ཤོག་འབྲི་བའི་སྒྲ་ནི་འགྲོ་རེས་འདུག་རེས་བར་ནས་ཟླ་ལམ་དུ་གསལ་ལྷང་ལྷང་གིས་ལྷུང་འོངས་ཤིང་། ཆལ་སྦྱོང་ར་བར་ཕྱིན་ཏེ་མིག་བཟུང་བགྲོད་...





༼གཅན་བླག་མིག ༽