甘孜日报

སྙན་གྱི་སྙེ་མ།

2026ལོའི་ཟླ་བ 11 པའི་ཚེས 13 ཉིན།

གཟའ་པ་སངས།

པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ།

ཁུ་སིམ་པོའི་གནས།

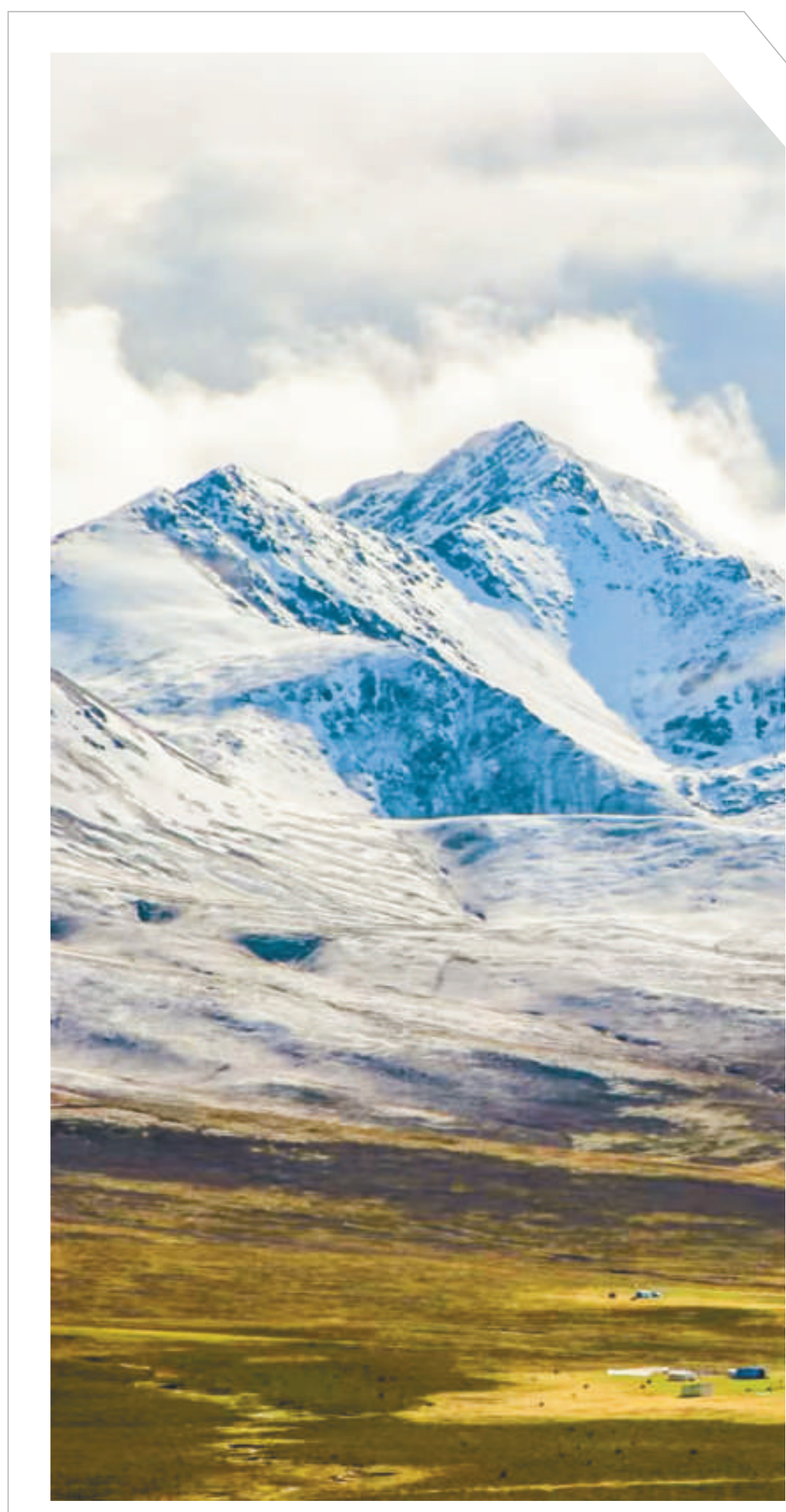
འཇིག་སྒྱུ་ཆུང་གིས་སྒྱུར་བའི་རི་གྲོང་འདིར། །
ཁ་ཁུ་སིམ་པོའི་གནས་ཆུང་ལེན་ཞོར་དུ། །
མི་ཚེའི་སྙིང་པོ་འཚོལ་གྱིན་ཡོད་པ་ལྟར། །
སོང་བའི་རྐང་རྗེས་འདི་ལ་མཐའ་ཡོད་དམ། །
ནམ་ཟླའི་གློག་ཕྲེང་སྐད་ཅིག་མི་སྡོད་པར། །
ཡུད་ཙམ་ཉིད་ནས་ཇོགས་ཚིག་ཚུར་ཚུར་འགོད། །
ན་ཚོད་ལྕུག་ཕྲན་རྒས་པའི་གཉེར་མ་ཅིག །
སྲུམ་ཟུའི་སྐྱས་ཐེམ་ལ་ཡང་ཉེ་བར་གནས། །
འཚོ་བའི་ཀློང་ནས་གྱེས་བྲལ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས། །
བདག་སེམས་རྣམ་པའི་གཏམ་རྒྱུད་སུ་ལ་བཤད། །
འབྱུང་འགྱུར་མི་ཚེའི་ཀྱག་ཀྱོག་རིང་མོའི་ཁྲིད། །
སྐྱེས་དབང་ཡོད་མེད་སྐལ་འདི་ཨ་ཙམ། །
ཚོར་བ་ལྡོད་ལ་བབས་རྗེས་སྐྱན་ངག་བྲིས། །
ཟོ་ཟླ་འདས་ཟིན་བར་ནས་དྲན་གདུང་བསྐྱེད། །
སྐྱི་ལམ་སད་དང་མ་སད་གཉིས་ཀྱི་མཚམས། །
བདག་ནི་རྣམ་རྟོག་ཤིང་བལ་གསེད་པའི་མི། །
ངོ་ཞུབ་སྣེའུ་འགྲམ་འདི་ནས་མིག་ཁྱལ་བྱས། །
གནམ་གྱི་སྐར་མ་འདར་འདར་ཡོམ་ཡོམ་བྱེད། །
མར་ངོའི་ཟླ་བ་ཤར་ཙམ་མོག་ཙམ་བྱེད། །
སྨིན་དྲུག་འདུ་བའི་སྙིང་ཁྱབ་ཡང་ཡང་དྲན། །

〈 ལྡེའུ་ནག 〉

སྙིང་དུ་ཆེས་པའི་སྐར་མའི་འཛུམ་ཆུང་མ།

ཁ་བའི་མེ་ཏོག་དཀར་པོ།།
སེམས་པ་གཉིང་ལ་སིམ་དུས།།
དྲན་པའི་མིག་མཐར་ཤར་བའི།།
སྐར་ཆེན་འཛུམ་མདངས་དྲན་བྱུང་།།
ལ་མོ་བརྒྱ་ཕྲག་ཕར་ན།།
ཁ་འབྲས་མིག་ལ་འཚམས་པ།།
སྐར་མའི་འཛུམ་མདངས་ཅན་པོ།།
སྙིང་གི་གཉིང་ལ་ཚེས་བྱུང་།།
ཀུར་ཆུང་སེམས་པའི་ནང་དུ།།
ཁྱོད་རང་ཕྱིར་ཕེབས་གནང་དང་།།
རེ་བའི་འདུན་པ་དཀར་པོ།།
ཉ་གང་ཟླ་ལྟར་རྒྱས་ཡོད།།
གཞོན་ཆུང་སྡང་བའི་མེ་ཏོག།
ཀླུང་དུས་ཤུགས་ཀྱིས་དེད་ཀྱང་།།
བརྩེ་སེམས་ལྷ་ལ་བཙལ་བའི།།
ལྷ་ཤུག་འགྱུར་བ་མི་འདུག།
ཞག་གསུམ་བཞག་པའི་ཁ་བ།།
ཉི་མའི་འོད་ཀྱིས་བཞུར་ཡང་།།
ལོ་གསུམ་སེམས་ཀྱི་བག་ཆགས།།
ནམ་ཡང་བཞུར་པ་མི་འདུག།
དབྱར་གསུམ་མེ་ཏོག་དཀར་པོ།།
དགོན་མཆོག་ལྷ་ལ་ཕུལ་ཀྱང་།།
མེ་ཏོག་སྙིང་གི་བུང་བ།།
ཕྱིང་ཕྱོགས་ཁྱོད་ལ་བསྒྱུར་སོང་།།
སེམས་པ་འདས་ལ་ཆགས་ཀྱང་།།
ལས་ཀྱིས་ལྟོ་མཐར་སྐྱོད་པའི།།
མཚོ་བྱ་ངང་པ་དེད་གཉིས།།
ལས་ཀྱི་བགོད་ཕྱོགས་གཅིག་ལགས།།

〈 བོད་སྐྱུག 〉



ལས་སྐལ་ལ་བསམས་ནས་འཚོ།

བག་ཕེབས་འཚོ་བའི་ལས་ལ་སྣང་བ་ཆགས། །
བག་ཡོད་གཡུག་མའི་གཞིས་ཀ་ཡིད་དུ་འོང་། །
བག་ཕབ་ལས་སྐལ་འོག་ནས་ཚོར་བྱུང་རྒྱུས། །
བག་མེད་སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ལས་རིང་དུ་བཀྱེད། །
བག་ཕེབས་སེམས་ཀྱི་དྲན་པ་ལས་ལ་འབྲེལ། །
བག་ཡོད་འཚོ་བའི་ལས་དབང་སྙིང་ལ་འོང་། །
བག་ཕབ་སྐྱམ་བཞིན་གསོན་ཏེ་ལས་སྐལ་ནི། །
བག་མེད་ཆོས་ཚོགས་ཀུན་ལས་རིང་དུ་བྲལ། །
བག་ཕེབས་ཉིན་རེའི་སྤྱོད་པ་གཙང་མ་ལས། །
བག་ཡོད་ཚོར་བྱུང་རླབས་རིས་ཀུན་ཏུ་རྒྱས། །
བག་ཕབ་ནང་སེམས་གཉིང་དུ་ཉར་བ་ལས། །
བག་མེད་ལས་ལ་འབྲེལ་བའི་འཚོ་བ་དགོན། །
བག་ཕེབས་བསམ་ནས་འཚོ་བའི་སྐྱི་ལམ་ནི། །
བག་ཡོད་ཚུལ་དང་མཐུན་ཞིང་ཤིན་ཏུ་མང་། །
བག་ཕབ་གནས་ན་ལས་སྐལ་མཐའ་མེད་པ། །
བག་མེད་འཚོ་བ་ཡོངས་དང་བར་ཐག་བྱུང་། །
བག་ཕེབས་འདུ་འཛོམས་དེ་རུ་སྐྱིད་པོ་ཡིན། །
བག་ཡོད་བདེ་བ་སྟེར་ནས་དགའ་བ་འཕེལ། །
བག་ཕབ་འཚོ་བའི་གཞིས་ལ་ཡིད་འོང་སྣམ། །
བག་མེད་ཚུལ་མིན་ལས་དང་རྒྱང་ཐག་རིང་། །

〈 ཁམས་འོད་གསལ 〉

སྟོན་ཀའི་ཟླ་འདི་འཁྱག་སོང་།

ཁྲང་ཁྲང་མི་སྡོད་རང་ཡུལ་ཚལ་དུ་ཕེབས། །
མཚོ་ཡི་ཕ་མཐའ་ཐང་སྐྱ་སྣོ་མེད་ཅིག །
ང་ནི་རྒྱང་ནས་མཐོང་བའི་གྲུ་ཁ་ལ། །
སླེབས་ན་ཕྱི་ནང་འཁྱག་གིས་སིབ་སིབ་གཏོང་། །

སྙན་ཚིག་ངག་གི་དཔལ་ལ་སུ་མི་སྨྲོ། །
མཛེས་མཛེས་ན་ཆུང་གཟུགས་ལ་སུ་མི་དགྱེས། །
ཡིན་ཡང་བྱ་དེ་རྒྱང་ལ་འཕུར་ཤུལ་ནས། །
འདས་སོང་ཕྱི་མིག་ཀློང་དུ་སུ་ཡོད་དམ། །

ཟླ་བ་དཀར་དཀར་འཛུམ་པའི་ནམ་མཁའ་རུ། །
རྒྱ་སྐར་ཆེམ་བུ་བསྐར་ཞིང་འཕོ་བའི་ཚེ། །
ང་ཡི་དྲན་པ་གང་སར་ཤོར་ན་ཡང་། །
ཕྱི་རོལ་མྱུན་པས་གཡོགས་ལ་འགོག་ཅི་ཐུབ། །

དྲི་བཞིན་རྒྱང་ལ་བགྲོད་པའི་ལམ་ཁ་ནས། །
ལོ་མ་གང་སར་སྒྱུར་བའི་ཉམས་སྣང་ཁྲིད། །
མི་རྟག་འཁོར་བར་ངེས་གཏན་མེད་ཙམ་ཞིག །
རྟོགས་ཀྱང་ཞེན་ཆགས་རི་བོ་ལས་ཀྱང་ལྗི། །

སྨྱུ་མའི་ཤུར་སྒྲ་ཆོད་མེད་རྣ་བ་རུ། །
འཇེབས་ཀྱང་ཡུད་ཙམ་ཕྱིན་རྗེས་ངོས་མི་ཟིན། །
བར་སྣང་སྟོང་བར་ཐིམ་ཞིང་གང་ཞིག་ཏུ། །
ཆས་མིན་ཕྱོགས་རེ་ཙམ་ཡང་ཤེས་མ་གྱུར། །

རི་ལ་ཁ་བ་འབབ་པའི་དུས་ཀྱི་ཚེ། །
མི་ཚོགས་ལམ་ཆུང་བསྙེགས་ཏེ་མདུན་ལམ་ཆེད། །
མི་སྡོད་ཡང་ནས་སྐྱོད་པའི་འཇིག་རྟེན་ན། །
ལུས་ཀྱི་ཟུངས་ལ་གྲང་བས་འཚང་ཁ་རྒྱག །

ཉ་མོ་ཆུ་ལ་འཁོར་བ་ཇི་བཞིན་དུ། །
བྱེའུ་ཚོགས་ནགས་ལ་རྒྱུ་བ་དེ་བཞིན་ཡང་། །
ང་ནི་ལོ་ཟླ་ཁྱད་མེད་དུས་རྟག་ཏུ། །
འདང་གི་གཞུང་ལ་ཡོད་པའི་མི་དེར་དགའ། །

པར་བརྙས་སྣང་གཞུང་འཁྱག་ལ་ཡིད་ཀྱང་འཁྱག །
སྟོན་ཟླའི་དུས་སུ་གྲང་བའི་ངར་ཤུགས་རྒྱས། །
ད་ནི་མི་རིང་དགུན་ཟླ་དེའི་ལྷག་ཅིག །
བསླེབ་ན་ཕྱི་ནང་ཁྱད་མེད་འཁྱག་ངེས་རེད། །

〈 ཁམས་ཟླ་གྲུས 〉



