甘孜日报
སྟོན་གྱི་སྙེ་མ།
2026ལོའི་ཟླ་བ 11 པའི་ཚེས 20 ཉིན།
གཟའ་པ་སངས།
པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། ཤིག་དམར་དོན་གྲུབ།

## སྟོན་ཟླའི་རང་བཞིན་བརྗོད་པ།

སྤྲིན་དཀར་ལུག་ཕྲུ་བཞིན་དུ་རི་རྩེ་རྒྱུ་བཞིན།།
རི་བོས་གསེར་མདོག་ཅན་གྱི་འཕྱུར་ལྷ་སྒྲོན་དུས།།
ཁྲུང་ཁྲུང་གཤོག་རྩེ་བསྒྲིགས་ནས་རྒྱང་ལ་འཕུར་སོང་།།
ལོ་མར་སྨིན་པ་འདོན་བཞིན་གང་སར་ཆས་སོང་།།

གཙང་པོར་འཁྱམ་དར་ཆགས་ནས་སྙིང་བས་བཞུར་བཞིན།།
རླུང་བུ་རི་ལུང་གང་སར་དལ་གྱིས་ལྡང་དུས།།
རྐང་དྲུག་སྦྲི་ཐུགས་འདོན་བཞིན་ཕྱི་མར་ཆས་སོང་།།
མེ་ཏོག་འདབ་ལོ་སྐམ་ནས་གང་སར་ཕྱོར་སོང་།།

ཁ་བའི་རང་མདངས་དཀར་པོ་དལ་གྱིས་འབབ་བཞིན།།
གཡུ་འབྲུག་རྒྱང་སྐད་གནམ་སའི་མཐའ་ནས་ཡལ་དུས།།
རི་སྐད་ཤུབ་ལ་ནས་ལུང་ལ་བབས་སོང་།།
གྲང་ལྷགས་སྐྱོད་པའི་སྟོན་ཟླ་ཅི་འདྲའི་རིང་ཨང་།།

（ཇོ་རྗེ་ཐར་ལམ།）

## དབྱངས་ཀྱི་གར་སྟབས།

ནགས་ཁྲོད་དབེན་པའི་དགའ་ཚལ་དུ།།
ངང་པའི་བུ་མོ་མཚོན་བྱེད་པའི།།
དབྱངས་ཀྱི་དུས་རྐང་གསོ་བའི་ལྷ།།
སྙན་ཚིག་ནང་གི་བརྗོད་གཞི་ཡིན།།

དྲན་པ་འདི་དག་སྤྲིན་པ་བཞིན།།
འཆར་ཡན་འདི་དག་རླུང་བུ་ལྟར།།
ཁྱོད་དང་ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས་མཚམས་སུ།།
རྨི་ལམ་ནས་ཀྱང་གྲངས་མེད་འཕུར།།

སྤྲིན་དཀར་ནུ་རིག་དགོད་པའི་ཞིང་།།
རི་ཕྲུ་སྲོག་ཆགས་ཞལ་བའི་དུས།།
ང་དང་ཁྱོད་ཀྱི་གཞིས་ཀ་རུ།།
ངག་རིག་དབྱངས་ཀྱི་མེ་ཏོག་བཀྲ།།

ས་སྲོད་ཉི་མས་ནུབ་ར་བརྒྱལ།།
མཚོ་མཐའི་བྱ་ཚོགས་ཕག་ཏུ་ཡིབ།།
ཚིག་ལ་བཏབ་པའི་ཡིག་འབྲུ་དག
ཞི་འདང་སློང་ན་གར་དུ་རྩེན།།

མགྱུར་མས་མགྱུར་མའི་སྐ་དྲངས་ཏེ།།
ཚོར་བས་ཚོར་བ་འདྲེན་བྱེད་པའི།།
འཁོར་འདས་བར་ན་འཚངས་པའི་གླུ།།
བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱི་ངོ་གདོང་བྱས།།

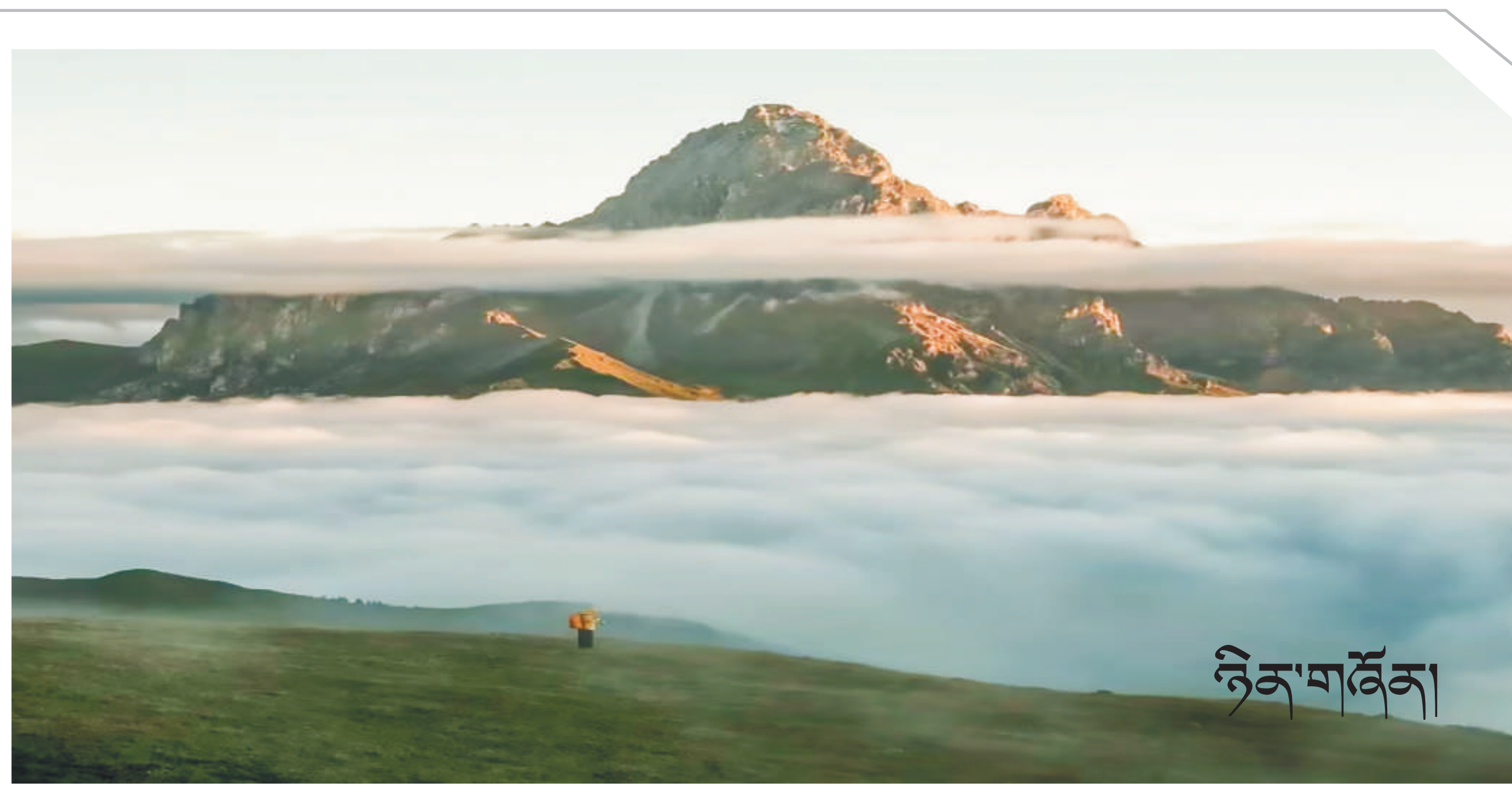
སྙན་ཚིག་སྙིང་གི་ཟེའུ་འབྲུའི་དབུས།།
འཛུམ་དཀར་དུང་གི་ཞལ་རས་ཅན།།
ཞི་ཁྲིལ་མེ་ཏོག་དགོད་པའི་ཕྱིར།།
ལོ་ཟླས་ལོ་ཟླ་བསུས་ཏེ་བྲིས།།

འགྱུར་མེད་གཤིས་ཀྱི་སྙིང་ཁ་རུ།།
སྐྱིད་སྡུག་སེམས་པ་ཡོངས་སྣང་ཏེ།།
འབྲལ་མེད་སྣང་བའི་གྲུར་ཁྱིམ་ན།།
བརྗོད་མེད་བརྩེ་བའི་རི་མོ་ཕབ།།

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་ཚོར་འདུ་དག
སྣང་བའི་ངོགས་སུ་སྒྱུར་ནས་སུ།།
ཆོས་ཉིད་དེ་ཡི་ཕ་རོལ་ནས།།
ཞི་མཐུན་དགའ་བའི་གླུ་དབྱངས་ཀྱིས།།

དྭངས་གཙང་མཚོ་མོའི་རབ་ཁ་ན།།
དཀར་གསལ་ཟླ་བ་ཤར་བ་བཞིན།།
བདག་གི་མགྲིན་པའི་ཡང་སྙིང་ན།།
ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱབ་གཟུགས་ཁོ་ནར་གསལ།།

（འོད་འཛིན་མ།）




## ལས་འཕྲོའི་པདྨ་དཀར་པོ།

སྙིང་ཉེ་ལགས། ང་ཞག་ཁྱེད་རང་བདེ་ལགས་སམ། ཉི་འོད་གསལ་པོ་ཞིག་སྒེའུ་ཁུང་ལས་གློ་བུར་དུ་འཆར་ཙམ་གནང་འཕྲལ། ངའི་ཡིད་ལ་ཁྱེད་རང་ཟླ་འོད་བཞིན་ཤར་བར་བྱས་སོང་། དྲང་མོར་བཤད་ན་ཉི་འོད་དང་ཁྱེད་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མི་འདུག འབྲེལ་བ་མེད་ན་ཡང་། ཉི་འོད་དེ་ཁྱེད་རང་ངའི་ཡིད་ལ་དྲན་པར་བྱེད་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་ཆགས་འདུག ཉི་འོད་དང་ཁྱེད་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་པའང་མ་ཡིན་ཏེ། ཧ་ཅང་དྭངས་གསལ་གྱི་ཉི་འོད་འཁྲོ་སར་ཁྱེད་རང་ཡོད་མི་སྲིད་ལ། མཛེས་ཤིང་དྲི་ཞིམ་འཕྱུལ་བའི་ཁྱེད་རང་ཡོད་སར་ཉི་འོད་ཀྱང་ཡོད་མི་སྲིད་དོ།། ཁྱེད་རང་ཉི་འོད་ལ་ཧ་ཅང་སྐྲག ཉི་འོད་འཆར་ཐེངས་རེར། ཁྱེད་རང་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ལ་ཡིབ་ནས་སྒོ་ལ་མི་འགྲོ་བ་ཡིན། དེ་ཡང་ཁྱེད་ཀྱིས་ཟླ་འོད་བཞིན་མཛེས་པའི་གདོང་པ་དཀར་དཀར་དེ་ཉི་འོད་ཀྱིས་སྲེག་པར་འཛེམས་པས་ཡིན་པ་སྨོས་ཅི་དགོས། ཉི་འོད་དང་ཟླ་ཐང་ལ་དགའ་ཞིང་། དེ་དག་གི་ཉེ་སར་གཅར་མི་ཕོད་པའི་ཁྱེད་རང་། ནམ་ཞིག་ཉི་འོད་ལ་ཡོངས་སུ་འདྲིས་པའི་དུས་ཚོགས་ཤིག་ཡོད་སྲིད་ཨང་། ང་ཞག་ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་དྭངས་མོར་གནས་སམ། ཤིན་ཏུ་དཀར་ཞིང་ཡིད་གར་འོང་བའི་སྐྱེས་གཟུགས་དེ་ལ། མི་འདོད་ནད་ཀྱིས་ཉེ་ཚེ་གནོད་མ་བྱུང་ངམ། ཁོ་རེད། ཉིན་འགའི་སྔོན་དུ་ཁྱེད་རང་ཆུང་ཙམ་ན་བཞིན་འདུག་པ་ཐོས་བྱུང་། ད་ལྟ་བདེ་ལགས་སམ། ངས་བརྩེ་འདང་གི་ལས་འཕྲོའི་མདུད་པ་སྒྲུག་རྩེ་ལ་བསྒྱུར་ནས་ཁྱེད་སར་བསྐུར་བ་ཡིན་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་ཧ་གོ་སྲིད་དམ། དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ནད་གཞི་སངས་དྲག་ཡོང་བར་ཕན་པའི་སྨན་མཆོག་རེ་ར་འགྱུར་ཐུབ་ཨང་།

དེ་རིང་ཉི་འོད་ཧ་ཅང་གསལ། སྟོན་མཇུག་གི་ལོ་མ་འདི་དག་རྗོག་མཐིལ་ནས་སླ་ལེན་གར་རྩེད་བྱེད། ཉི་འོད་ཀྱི་ཟེགས་མ་ཅི་ཙམ་ཛེ་གསལ་ཛེ་འཕེལ་འགྲོ་བ་དང་བསྟུན། ངའི་ཡིད་འཛིན་གྱི་ཡུལ་གོ་ན་རྒྱུས་མེད་ཀྱི་སྙིང་ཉེ་ལགས་ཀྱང་ཛེ་དྭངས་ཛེ་གསལ་རེད། སྙིང་ཉེ་ལགས་ཀྱིས་སྐད་ཆ་ཧ་ཅང་སེམས་སོང་ཞིག་བཤད་ངེས། ཉན་ཐེངས་རེ་རེར། འཛིག་རྟེན་གཞན་ཞིག་ལ་ཁྲིད་འགྲོ་བའི་ཉམས་སྣང་སྐྱེར། འཛིག་རྟེན་གསར་པ་དེ་རུ། ལས་འཕྲོའི་གནང་བའི་མེ་ཏོག་གི་ལྗོན་པ་ཧ་ཅང་མང་། མེ་ཏོག་དཀར་དམར་ཁྲ་ལ་ཁྲ་བྲམ་ནས་ཁྲ་ཀྱི་ལེར་བཞད། ཉི་འོད་སེར་པོ་ཞིག་གི་ནང་ནས། ཆར་པའི་ཟེགས་མ་ཟམ་ཟིམ་ཞིག་ཀྱང་དུས་ངེས་མེད་དུ་འབབ་པར་བྱེད། གནས་དེ་ནས་ཁྱོད་དང་ང་ཡི་བརྩེ་དུང་གི་ཉམས་གཞི་གཅིག་ཏུ་ཆགས་ན་ཚོག། འཚོ་བ་ལ་དུས་གཏོགས་བྱེད་མཁན་མེད་པས་ཁྱེད་ཀྱིས་ནང་སེམས་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཤར་མར་བརྗོད་ཚོག། ངས་ཀྱང་སྦ་གསང་དུ་ཕྱུར་པའི་སྙན་ངག་གི་འཇའ་རིས་མཁའ་རུ་བཞེངས་ཏེ། སྙིང་ཉེ་ཁྱེད་ལ་སྟོན་ཞིང་ངག་ཏུ་ཕྱིར་ན་ཚོག་གོ།

སྟོན་མཇུག་འདི་ར། ལྷང་སྔོང་རེ་རེ་ཡི་འདབ་ལོ་དག་ཉི་འོད་ཀྱིས་བསྲེགས་ཏེ་ཁ་དོག་སེར་པོར་གྱུར་འདུག། འདབ་ལོ་རེ་འགའ་ནི་ཉི་འོད་ཀྱི་གདོང་ལ་གཏད་པས་ནུས་ཤུགས་ཡོངས་སུ་ཟད་དེ། དལ་གྱིས་ས་རུ་འབབ་ཅིང་བསིལ་གྲིབ་འཚོལ་གྱིན་འདུག། སྙིང་ཉེ་ལགས། ཁྱེད་ཀྱང་བས་མཐའ་གང་ཞིག་གི་འཚོ་བར་གདོང་གཏད་པའི་ནུས་ཤུགས་ཟད་དེ། རང་ཡུལ་ལ་འཁྲིང་སེམས་ཆེ་བའི་བྱ་ཕྲུ་ཇི་བཞིན། ཞི་འཛགས་ཀྱི་འཚོ་བ་ཞིག་རོལ་བར་བྲེལ་གྱིན་པ་ཡུལ་ལ་ལོག་གིན་ཡོད་དམ། དེ་ལྟར་ཡོད་མི་སྲིད་དེ། ཁྱེད་རང་པ་ཡུལ་གྱི་དབྱར་ཟླ་དང་མེ་ཏོག་ཡལ་རྗེས་སུ་པ་ཡུལ་དང་ཁ་བྲག་རིང་བའི་བས་མཐའ་ནས་གནས་སྡོད་བྱ་ངེས། འཚོ་བའི་ནང་དུ་ཐེག་པར་དཀའ་བའི་བྱ་བ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་ཐུག་ན་ཡང་ཡུལ་དུ་ལོག་མི་སྲིད། ནམ་ཞིག་པ་ཡུལ་དུ་མཛེས་སྡུག་གི་མེ་ཏོག་བཞད་འགྲོ་རྩོམ་དུས། ད་གཟོད་ཁྱེད་རང་གསར་དུ་བཞད་པའི་མེ་ཏོག་ཇི་བཞིན། ངའི་དྲན་འཛིན་གྱི་ཡུལ་གོ་དང་། མིག་ཟུང་གི་སྐྱིད་ཚལ་ནས་མེ་ཏོག་བཞིན་དུ་མཛེས་སྡུག་བརྒྱ་ཕྲག་གིས་བཞད་ངེས། སྙིང་ཉེ་ལགས། ཁྱེད་ནི་ངའི་ལས་འཕྲོའི་པདྨ་དཀར་པོ་དེ་ཡིན་ནམ། ཁྱེད་རང་དྲན་ཐེངས་རེ་ལ་ནང་སེམས་སུ་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་བསིལ་རླུང་ཤུར་ཤུར་ལྡང་བར་བྱེད་དོ།།

（ཚེར་སྐྲང་།）



## སྐྱུ་མའི་མགྲིན་པོ།

རེ་དོགས་སེམས་ལ་བཅངས་ནས་མདུན་དུ་ཆས།།
དཀའ་སྤྱད་སྡུག་རུས་མ་ཐུབ་སྐྱིད་ལུག་ཅན།།
ཕར་སོང་ལོ་ཟླ་ཅི་ཙམ་འདས་ཀྱང་རུང་།།
ཅང་འགྱུར་མེད་པར་ཕྱི་ནང་དབུལ་པོ་ལུས།།

ཉི་མ་རྒྱང་ལ་ཡིབ་པའི་སྐབས་ཀ་ན།།
བྱ་བརྒྱ་མོན་ལ་ལོག་པའི་དགུང་ཁ་དེར།།
ཉེ་བའི་རྩེ་ཐོག་དྲི་བཞོན་གྱིས་ཁྱེར་དུས།།
སྣང་བའི་བཤུག་གླུ་རྣ་བའི་ས་ན་འཛེབས།།

མི་ཚོགས་ཁྲོམ་ལ་རྒྱུ་བའི་ནམ་ཟླ་ལ།།
ཚོར་བའི་བཟེ་ཁས་ཕབ་པའི་བརྩེ་བའི་གཏམ།།
རང་བློར་བབ་པའི་ན་ཆུང་རྐང་གཉིས་པར།།
སྦ་གསང་མེད་པར་ཡ་ཆུང་ཁོག་ནས་རྫོལ།།

ཁུ་བྱུག་ནགས་སུ་སྒྲོས་པའི་སྟོན་ཀའི་དུས།།
མེ་ཏོག་འགོ་བོ་གུད་པའི་དུས་ཀྱི་ཚེ།།
ལོ་མ་ཧུག་ཧུག་གང་སར་ཁྱེར་བའི་དབུས།།
ང་ཚོ་མི་དག་རིམ་བཞིན་རྒས་ཏེ་སོང་།།

ཞེན་ཆགས་རི་བོ་ལས་ཀྱང་ལྕི་ན་ཡང་།།
མི་རྟག་འཁོར་བའི་ཐེམ་གྱི་མགྲིན་པོ་སྟེ།།
རྟག་བརྟན་མེད་པར་ཡུད་ནས་འགྲོ་དགོས་ཀྱང་།།
འཚོ་བའི་སྐབས་སུ་དགའ་སྡུག་རང་གིས་སྐྱེལ།།

འདི་ན་དུས་བཞིའི་རྣམ་པ་རབ་འགྱུར་ཞིང་།།
མཁའ་ཡི་སྒྲོག་ཞགས་འདྲ་འདྲར་སྐད་ཅིག་ཏུ།།
མྱུར་བའི་དུས་ཚོད་མི་སྡོད་འཁོར་བ་བཞིན།།
རྣམ་ཤེས་སྐྱ་བ་ང་ཚོ་རིམ་བཞིན་འགྲོ།།

རི་སྐྱེས་རི་དྭགས་བྲག་གི་དབུས་སུ་སྒོ།།
ཉ་མོ་འཁྱུག་རྩལ་ཆེ་བ་ཆུ་གསེབ་སོས།།
མཁའ་ལྡིང་བྱ་ཡི་ཚོགས་དག་ནགས་སུ་རྒྱུ།།
འགྲོ་བའི་མི་རྣམས་སྲིད་པའི་འདམ་ལ་བཀྱལ།།

ལ་ལ་རྒྱུ་ཆེན་སྟོབས་ཀྱིས་འཚོ་ན་ཡང་།།
འགའ་རེ་འབྲིང་པོའི་ཚོད་ཀྱིས་སྐྱིད་འདུག་ཀྱང་།།
ཡང་འགའ་ཧ་ཅང་དབུལ་གྱིས་ཉམ་ཆུང་ཡང་།།
ཐམས་ཅད་ཁྱད་མེད་འཁོར་བའི་མགྲིན་པོ་ཉིད།།

འདིར་བྲིས་ཚིག་གི་རི་མོ་ཅི་མཛེས་ཨང་།།
འདིར་བཞད་ཐུག་གི་པད་དཀར་འཛུམ་གྲོལ་ཞིང་།།
འདིར་གསན་རྣ་བ་གསལ་བའི་རིགས་མཐུན་ལ།།
འདིར་འགུག་སྙན་པོ་གཞས་ཆུང་སྟོག་པ་དགེ།།

（ཁམས་ཟླ་གྲུས།）



