

གནས་ཡིག་ཀུན་པན་ལམ་སྟོན།

ESSENTIAL GUIDE TO SACRED SITES

ཐུ་ཁ་དང་རྒྱ་བསམ་ཅེ་རྫོང་ཁག།

སྒྲེགས་བམ་དགུ་པ།



ཅ་རྫོང་འཛིན་སྐྱོང་སྡེ་ཚན།

སྟོལ་འཛིན་ལས་ཁུངས།

ནང་སྲིད་དང་སྟོལ་འཛིན་ལྷན་ཁག།

པར་དབང།

༢༠༡༦ ཅཾླིང་འཛིན་སྐྱོང་སྡེ་ཚན།

པར་དབང་གིས་བུམ་ ཅཾླིང་འཛིན་སྐྱོང་སྡེ་ཚན་ སྟོལ་འཛིན་ལས་ཁུངས་ལུ་ཡོད་པ་ལས་
ཡིག་ཐོག་གི་གནང་བ་མེད་པར་ག་གིས་ཡང་ འདྲ་བཤུས་རྒྱུ་ནི་དང་ རྟོག་སྒྲུབ་འབད་ནི་
པར་ལོག་བཏབ་ནི་ཚུ་འབད་མི་ཚོག།

ཞིབ་འཛེལ་དང་ཚུམ་སྒྲིག།

པན་བདེ་ལེགས་བཤད་དབང་ལྷུག། ཅཾླིང་འཛིན་སྐྱོང་གཙོ་འཛིན་འགོ་དཔོན་འོག་མ།
སྟོལ་འཛིན་ལས་ཁུངས།

ལྷན་དག་ཐེངས་དང་པ།

དག་ཤོས་སངས་རྒྱལ་དོ་ཨེ། སྟོབ་དཔོན་ཀྱན་བཟང་ཕྱིན་ལས།
མཁན་པོ་རིག་འཛིན་དབང་ལྷུག།

ལྷན་དག་ཐེངས་གཉིས་པ།

མཁས་དབང་ཚོས་བསྟན་ཆོ་རིང་སྟལ་ཅེ་རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སྟོབ་བྲ།
སྟོབ་བསྟན་འཛིན་དོ་ཨེ། ལེགས་བཤད་པ། སྟལ་ཅེ་རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སྟོབ་བྲ།
དག་ཀྱང་ཡོན་ཏན་དར་རྒྱས། ཞིབ་འཛེལ་མཁས་མཆོག། རྒྱལ་ཡོངས་དཔེ་མཛོད།
རིན་ཆེན་མཁའ་འགོ། ལེགས་བཤད་པ། སྤྱོད་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སྟོབ་བྲ།
སྟོབ་དཔོན་ཆོ་རིང་། རིན་སྒྲུངས་རབ་སྟེ། གཞུང་བྲལ་ཆོང་། སྤྱོད་
རྟེན་གྱིན་དོ་ཨེ། སྟོལ་འཛིན་ལས་འོག་མ། ལྷ་ཁྲོང་ཁག།
སྟོབ་དཔོན་ཕྱིན་ལས། གནས་བཤད་པ།
གནག་སྒྲིབ་ལ། སྟོལ་འཛིན་ལས་འོག་མ། རྒྱལ་ཁྲོང་ཁག།
ཀམ་དོ་ཨེ། སྟོལ་འཛིན་འགོ་དཔོན། བསམ་ཅེ་ཁྲོང་ཁག།

མཐའ་དབྱེད་ལྷན་དག།

དག་ཤོས་སངས་རྒྱལ་དོ་ཨེ། ཁྲོང་ཁ་མཁས་མཆོག།
སྟོབ་དཔོན་ཀྱན་བཟང་ཕྱིན་ལས། ཀེ་ཨེམ་གྱི་དཔེ་སྒྲུབ་ལས་སྟེ།

བཅོ་བཀོད་པ།

བསོད་ནམས་བསྟན་འཛིན། ཀེ་ཨེམ་གྱི་དཔེ་སྒྲུབ་ལས་སྟེ།

དཔེ་སྒྲུབ།

ཅཾླིང་འཛིན་སྐྱོང་སྡེ་ཚན། སྟོལ་འཛིན་ལས་ཁུངས།
བརྒྱད་འཕྱིན་ཨང་ ༣༢༢༦༩༤/༣༢༢༢༤༤ འབྲེམ་སྒྲིམ་ཨང་ ༢༣༣

ISBN

978-99936-935-2-9

དཀར་ཆག།

ཨང	ཙ་དོན།	ཤོག་གྲངས།
༡	ཆེད་བཟློན་.....	xv
༢	བཀའ་བློན་དགའ་ཚོར་.....	xviii
༣	དཔེ་སྐྱོན་གསལ་བཤད་.....	xx
༤	དོ་སྤྲོད་སྤྲོན་བཟློན་.....	xxiii

ཁུ་ཁ་ཐོང་ཁག།

༡	ཁུ་ཁ་ཐོང་ཁག་གི་དོ་སྤྲོད་.....	༣
༢	ཁུ་ཁ་ཐོང་ཁག་གི་ཉེ་མའི་ལོ་རྒྱུས་.....	༤
༣	སྤྱི་མོ་ལག་རིང་མོ་དང་ཁུ་ཁ་ཐོང་ཁག་གསལ་དར་ཚུལ་.....	༧

སྐྱབས་ཆ་མེད་འོག།

༡	སྐྱབས་ཆ་མེད་འོག་གི་སྐོར་.....	༡༡
༢	སྐྱབས་ཆ་ཐོང་གི་ལོ་རྒྱུས་.....	༡༡
༣	གཏེར་སྟོན་འབྲུག་སྐྱོ་དོ་མཛད་ནམ་དེ་མཚར་ཅན་.....	༡༥
༤	འིན་ཐང་ཁ་མཐའ་འཁོར་གྱི་གནས་.....	༢༩
༥	སྐྱབས་ཆ་གཡུས་ཀྱི་མགུ་ལུ་ཡོད་པའི་དོ་ཁ་ཀེར་དགོན་པའི་གནས་.....	༣༥
༦	གནས་གསལ་.....	༣༧

པ	མཐའ་བྲག་གནས་གྱི་མཐའ་འཁོར་གྱི་གནས་.....	༢༩
༤	ལོམ་སྤྱི་དོ་རྩེ་པག་མའི་གནས་.....	༤༢
༩	བྲང་ཉ་ལ་སྤང་གི་གནས་.....	༤༤
༡༠	མཚམས་བྲག་དགོན་པ་མཐའ་འཁོར་གྱི་གནས་.....	༤༥
༡༡	དར་མོ་ཚུ་ལུང་པའི་བཀའ་འགྱུར་བཞེངས་སའི་བྲག་.....	༤༧
༡༢	མཚམས་བྲག་དགོན་པའི་ཤིང་སྟོང་གསུམ་.....	༤༩
༡༣	ཤུག་བྲག་གི་གནས་.....	༤༩
༡༤	རྩེ་དག་དབང་འབྱུག་པའི་ཞབས་རྩེས་དང་སྤྱ་འབབ་ཤོར་ས་.....	༥༠
༡༥	སྤྱིབས་བྲག་གནས་.....	༥༢
༡༦	དར་མོ་ཚུ་མཐའ་འཁོར་གྱི་གནས་.....	༥༣
༡༧	དར་མོ་ཚུ་གཞུང་ལམ་ལྟ་གི་སྤྱབ་ཚུ་.....	༥༤
༡༨	མཚམས་བྲག་དགོན་པའི་བཀའ་འགྱུར་ཞུ་སའི་བྲག་.....	༥༥
༡༩	ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོའི་སྤྱབ་ཁང་.....	༥༦
༢༠	ཁོ་ཚུ་གཏེར་བཞེས་སའི་བྲག་.....	༥༨
༢༡	འདྲེ་འཛོམས་འདུ་རྒྱལ་སའི་སྤང་ཅུང་.....	༥༨
༢༢	དར་མོ་ཚུ་གཞུང་ལམ་འོག་གི་སྤྱབ་ཚུ་.....	༥༩
༢༣	གཏེར་སྟོན་འབྱུག་སྤྱོད་རྩེའི་སྤྱབ་ཕྱག་.....	༦༠
༢༤	སྤྱ་སྤྱར་དགོན་པའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་གནས་.....	༦༡
༢༥	སྤྱ་སྤྱར་དགོན་པའི་ཚུ་བོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྟན་.....	༦༢
༢༦	སྤྱ་སྤྱར་དགོན་པའི་བཀའ་འགྱུར་དང་སྤྱིང་པོ་དོན་གསུམ་གྱི་མཚོད་རྟེན་.....	༦༦

༢༧ ལྷ་མོ་ཀང་གཅིག་མའི་ལོ་རྒྱུས་ཡ་མཚན་ཅན་.....༤༩

བྱག་ཕྱོགས་ཆེད་འོག།

- ༡ བྱག་ཕྱོགས་ཆེད་འོག་གི་སྐོར་.....༢༡
- ༢ བྱག་ཕྱོགས་དགོན་པའི་མགུ་གི་རྒྱལ་བ་རིགས་ལྔའི་གནས་.....༢༢
- ༣ ཞབས་བྱུང་གི་བཞུགས་ཁྱི་.....༢༢
- ༤ བྱག་ཕྱོགས་གཡུས་སྤྱག་ན་གི་མཚོ་.....༢༢
- ༥ མང་ཁ་ཆོས་བཅུ་དྲེལ་གས་ཀྱི་གནས་.....༢༥
- ༦ ཕྱི་མ་ཁའི་གནས་.....༢༧
- ༧ གཡུས་སྤྱང་ཅུང་ཁའི་དྲེལ་ཆོས་ཀྱི་པོ་ཏི་.....༢༨
- ༨ སྤྱབ་ཐོབ་ཐང་སྤྱང་རྒྱལ་པོ་གིས་ཟམ་བཏགས་སའི་ཤུལ་དང་
མཚན་རྟེན་གདངས་རིང་མོ་.....༤༠
- ༡༠ འབྲུམ་ནང་གི་གནས་.....༤༠

སྤྱང་སྤྱོ་ཆེད་འོག།

- ༡ སྤྱང་སྤྱོ་ཆེད་འོག་གི་སྐོར་.....༤༣
- ༢ གཏེར་སྤྱོན་འབྲུག་སྤྱོ་དྲེལ་གྱི་ཕྱག་ཐམ་དང་རྟ་མཚོ་ག་རྩ་ལ་ཉའི་ཞབས་རྩེས་.....༤༣
- ༣ མེ་རི་ཕྱོ་མའི་གནས་.....༤༤
- ༤ རྒྱུས་ཤིང་གི་ལོ་རྒྱུས་.....༤༤
- ༥ བཀྲོངས་བཀྲོངས་མའི་གནས་.....༤༤

6	མ་རི་ཕྱེ་མེད་ཕུག་པོ་འོ་དོ་གཡུ་.....	༤༩
༧	སྟོང་སྟོ་ལུ་ཡོད་མི་སྐྱབ་ཁང་དང་གྲུབ་ཚུ་.....	༥༠
༨	སྐུན་མོ་སྐང་གི་མཆོད་རྟེན་.....	༥༡
9	རིག་འཛིན་ཆེན་པོ་གཏེར་སྟོན་འབྲུག་སྤྱོད་རྩེ་འོ་མཛད་པ་དོ་མཆོར་ཅན་ འཕྲོ་མཐུད་.....	༥༡
༡༠	བྱེ་མའི་རྒྱུ་གནས་.....	༡༠༠
༡༡	གཙང་མ་ཁན་ཆེན་འཇམ་དབྱངས་དཔལ་ལྷན་གྱི་མཆོ་གནས་ མཇལ་བར་བྱོན་པའི་ལོ་རྒྱུས་.....	༡༠༣
༡༢	ཨ་མའི་གནས་.....	༡༠༤
༡༣	གྲུ་ཅུ་འོ་སྐྱབ་ཁང་.....	༡༠༥
༡༤	ཨ་མའི་སྤྱོད་མཆོ་.....	༡༠༦
༡༥	མཁའ་འགོ་མའི་སྐྱབ་ཕུག་.....	༡༠༦
༡༦	དགེ་སྟོན་ཕུག་གི་གནས་.....	༡༠༨
༡༧	སྤྱོད་མའི་བྱུག་ཕུག་ཅན་དང་གཏེར་སྟོན་གྱི་གྲུབ་ཚུ་.....	༡༠༩

དར་ལ་སྟོན་ཡོག།

༡	དར་ལ་སྟོན་ཡོག་གི་སྟོན་.....	༡༡༡
2	བྱེན་མགུ་གཡུས་ཆོན་ནང་གི་ཞབས་རྩེས་.....	༡༡༡
3	བྱེན་མགུ་གཡུས་ཆོན་མཐུག་གི་གྲུབ་ཚུ་.....	༡༡2
4	ཨ་རི་ཁའི་གཏེར་བཞེས་པའི་ཤུལ་.....	༡༡3

༥	གཏུམ་བྲག་ཨ་མའི་གནས་.....	༡༡༤
༦	ལྷ་མོ་ཨེ་ཀ་རྩེ་འི་སྤང་མཚོ་.....	༡༡༥
༧	གཏུམ་བྲག་ཨ་མའི་གནས་ཀྱི་ལམ་.....	༡༡༦
༨	ལྷ་མོ་ཉོར་རྒྱུན་མའི་གནས་.....	༡༡༧
༩	གཏུམ་བྲག་ཨ་མའི་མའི་གཡམ་ཁ་ཐུག་གི་གནས་.....	༡༢༥
༡༠	ཚོང་ཚོང་མེ་མི་འབར་བའི་དུར་ཁྲོད་.....	༡༢༦
༡༡	ཤུག་ཐུག་གི་གནས་.....	༡༣༡
༡༢	སྤྲུག་སྤུང་ཨེ་ཀ་རྩེ་འི་གིས་གཏེར་སྟོན་སྤྱོད་བཞག་སའི་རྩོད་.....	༡༣༡
༡༣	དཔག་བསམ་ཁ་བདེ་སྤྲིང་ཁའི་མཚོ་ཤུལ་.....	༡༣༣
༡༤	ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་གཏུམ་.....	༡༣༤
༡༥	གཏུམ་བྲག་གི་གནས་དང་ལྷ་ཁང་གི་ལོ་རྒྱུས་.....	༡༣༤
༡༦	ཨ་མ་རྒྱུ་གཅིག་གིས་བྱའི་དེས་བྱུང་གནང་བའི་སྟོར་.....	༡༣༤
༡༧	རྒྱུ་དན་བར་ཆད་བསྐྱོད་པའི་སྟོར་.....	༡༣༥

དགེ་སྤྲིང་ཆེད་འོག།

༡	དགེ་སྤྲིང་ཆེད་འོག་གི་སྟོར་.....	༡༤༡
༢	བཀའ་དབྱ་དང་བཅོན་དབྱའི་གནས་.....	༡༤༡
༣	ལུང་པའི་རྒྱུ་.....	༡༤༣
༤	ཤམ་རྒྱས་མཚོ་.....	༡༤༣
༥	ཤམ་རྒྱས་བྲག་དཀར་པོའི་གནས་.....	༡༤༥

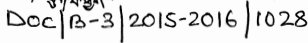
༦	གངས་རི་བྱ་དཀར་བྱམོ་གི་གནས་སམ་ རོམོ་གངས་སྤྲན་ བྲག་དཀར་གནས་.....	༡༤༦
༧	གདུང་གི་རྟ་པག་སེར་པོ་གི་གནས་.....	༡༤༨
༨	ལྷོ་གདུང་ཁའི་མཚོ་.....	༡༥༠

གདུང་ནག་ཆེད་འོག།

༡	གདུང་ནག་ཆེད་འོག་གི་སྟོར་.....	༡༥༣
༢	ཞབས་རྒྱུང་འཛིགས་མེད་ནོར་བུའི་གཟིམ་ཅུང་གི་ཤུལ་.....	༡༥༤
༣	ཞབས་རྒྱུང་འཛིགས་མེད་ནོར་བུའི་གཞིས་ཁྱིམ་མཐའ་འཁོར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་.....	༡༥༥
༤	སྤྲུག་ཚང་གི་ཤུལ་དང་གཞིས་ཁྱིམ་.....	༡༥༧

ཕུན་ཚོགས་སྤྱིང་ཆེད་འོག།

༡	ཕུན་ཚོགས་སྤྱིང་ཆེད་འོག་གི་སྟོར་.....	༡༦༡
༢	དུན་ཉིང་མའི་གནས་.....	༡༦༡
༣	དུན་ཉིང་དཔལ་གྱི་ལྷ་མོའི་ལོ་རྒྱུས་.....	༡༦༧
༤	ལོ་པི་རྒྱམ་.....	༡༦༨
༥	ལྷ་ཆེན་དབང་ཕུག་ཆེན་པོའི་ལོ་རྒྱུས་.....	༡༧༡
༦	ལོ་པི་གནས་ལས་ཐོབ་པའི་གནས་ནོ་.....	༡༧༣
༧	སྟོ་དགུའི་གནས། (ནུ་འོ་ཀེ་རྒྱམ་).....	༡༧༤
༨	སྤྲ་རྒྱུའི་གནས་.....	༡༧༦



12th April, 2016

དང་པ་སྟོལ་རྒྱན་གྱི་ཆོས་མི་ཉམས་པར་བཞག་ཐབས་ལུ་པན་པ་དེ་ གནས་ཙྱ་ཆེན་ཚུ་མ་
ཉམས་པར་བཞག་ནི་དང་། དད་མོས་ཅན་གྱི་ཕྱག་དང་མཆོད་པ་ལུ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ སྤྱི་
དང་སྒྲེར་ག་ར་ལུ་ཆོག་པ་བསགས་དང་སྤྱིབ་སྦྱོང་འབད་ཚུགས་པ་མ་ཆོད་ ཡུལ་ཁམས་
ལུ་ནད་ཟུག་འབྱུགས་ཙྱ་ཆེན་ཞི་བའི་དགོས་པ་ཡང་སྟོམ་སྟེ་རང་ཡོད། གཉིས་པ་ལས་སྟོལ་
ཡུན་བརྟན་ལུ་པན་པ། དད་ཅན་ཚུ་ གནས་བསྐྱར་ནི་དང་ ཕྱག་དང་མཆོད་པ་ལུ་ནི་ ཆོས་
བཟང་དུས་བཟང་ཚུ་ལུ་ ཆོས་བརྟུ་དང་དུས་ཆེན་བཟུང་ནི་ཚུ་ཡང་ གནས་བྱིན་རྒྱབས་ཅན་
ཡོད་སར་འབད་མ་ལས་ འབྲུག་པའི་ནང་ཆོས་ལས་བརྟེན་འབྱུང་བའི་ ལམ་སྟོལ་ཁྱད་པར་
ཅན་ལུ་པན་ཐབས་སྟོམ་ཡོད།

གསུམ་པ་མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་ལུ་པན་ཐབས། དེང་སང་འགྱུར་བ་གསར་པའི་འོག་
ལུ་མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་ཚུ་ ཉམས་འགྱུ་དྲོ་ཡོད་པ་ལས་བྱིན་རྒྱབས་ཅན་གྱི་གནས་
ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་ལས་བདག་འཛིན་འཐབ་ཚུགས་པ་ཅིན་ རང་བྱུང་གི་ཁོར་ཡུག་
བདག་འཛིན་འབད་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད། བཞི་པ་དཔལ་འབྱོར་འོང་འབབ་ཡང་ དེ་
ལས་འབྱུང་ཚུགས་མི་དེ་ཡང་ རབ་ཅས་རའི་འབྲུག་གི་དཔལ་འབྱོར་འོང་འབབ་དེ་ སྟོབས་
ཅན་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་བཟུམ་སྟེ་ས་གཏེར་གྱི་འཕྲོན་ཁུངས་ལས་བརྟེན་ཏེ་འོང་འབབ་བཟོ་
ཐབས་རྒྱ་ཆེན་མེད་པ་ལས། ལམ་སྟོལ་ཁྱད་པར་ཅན་དང་ གནས་ཙྱ་ཆེན་ཚུ་མ་ཉམས་པར་
ཡོད་མི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སྤྱི་ཁའི་བཏུ་བཞུལ་པ་འོང་མི་ལས་འོང་འབབ་བཟོ་ཚུགས་པ་ཨིན།
འོང་འབབ་བཟོ་ཐབས་དེ་ ཡུན་བརྟན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཅིག་དང་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆ་གྲང་ལང་མི་
དང་ཡང་མཐུན་སྟེ་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་ལེགས་ཤོམ་བཞག་པའི་ཐོག་ལས་བཟོ་
ཚུགས་པ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ལུ་ཡང་དཔེ་སྟོན་བཏུབ་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ཚུགས་པ་ཨིན།

དེ་འབད་ཨ་ལས་ སྲོལ་འཛིན་ལས་ཁུངས་ཅ་ཆིང་འཛིན་སྐྱོང་སྡེ་ཚན་གྱིས་ འབྲུག་རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་ཨྲོང་ཁག་ཉི་ཤུ་འི་ནང་གི་གནས་ཚུ་ག་ར་ ཞིབ་འཆོལ་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་ཅིམ་པ་
བཞིན་དུ་འབད་བའི་ནང་གསེས་ལས་ ད་ཅེས་ རྒྱུ་དང་ རྒྱ་ བསམ་ཅེ་ཨྲོང་ཁག་འོག་གི་
གནས་ཚུ་ཞིབ་འཆོལ་ཐོ་བཀོད་བྲུབ་སྟེ་ གནས་ཡིག་ཀྱན་པན་ལམ་སྟོན་སྒྲིགས་བམ་ ༩
པའི་ དཔེ་སྐྱུན་ཐེངས་དང་པ་འབད་མི་འདི་ལུ་ རྒྱུ་ལྷ་ཡི་རངས་ཀྱི་ལེགས་སོ་ཡོད། ལཱ་
ཤུལ་འདི་གིས་ དད་ལྡན་ཡོངས་ལུ་ འབྲུག་གི་གནས་ཆེ་ཆུང་ཆ་མཉམ་གྱི་ གནས་ཚུ་
ཐོ་བཀོད་སྡེ་བཞག་ནི་ལུ་ བན་རྒྱབས་ཆེ་བའི་ཁར་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁུངས་དོན་ མ་འོངས་
ཡུན་བརྟན་སྡེ་བཞག་ཚུགས་ནི་ལུ་ཡང་ བན་ཐོགས་ཆེ་ནི་ཨིནམ་ལས་ དེའི་ཁ་ཐུག་ལས་
ཉིང་དངས་མའི་དཀྱིལ་ལས་རང་ བཀའ་བློན་དགའ་ཆོར་དང་བཅས་པའི་བཀའ་ཤིས་བདེ་
ལེགས་ཡོད། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ སྤྱི་ཟླ་ པའི་ཆེས་ ལུ།



ཡེ་ཅོ་

གནག་མཆོད་ཤེ།

མདེཾཆེན་ལས་ཆབ།

བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར།

༥ འབྲུག་གཞུང་གི་བཀའ་དཔོངས་དང་འབྲིལ་ཏེ་ འབྲུག་གི་གནས་ཆེ་ཆུང་མེད་པ་ག་ར་
མ་འོངས་ཡུན་བརྟན་གྱི་དོན་ལུ་གནས་ཚུགས་པ་སྤེ་བཞག་ཐབས་ལུ་ སྲོལ་འཛིན་ལས་
ཁུངས་ཅ་ཆིང་འཛིན་སྐྱོང་སྤེ་ཚན་གྱིས་ རྒྱལ་དང་རྒྱ་ བསམ་ཅེ་ཆོང་ཁག་འོག་གི་གནས་
ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་ནི་འགོ་བཙུགས་ཞིན་མ་ལས་ མཐུག་མ་བསྐྱུ་ཚུ་ཆོང་ ཆོང་ཁག་སོ་
སོའི་ཆོང་བདག་ཚུ་གིས་ ས་གནས་ཁག་གི་མི་སྤེའི་འགོ་ཁྲིད་དང་ ཤེས་མཐོང་ཅན་གྱི་
མི་རྒྱས་ཅན་ཚུ་གིས་ སྤྱི་བར་གསུམ་ལུ་མཐུན་འབྲེལ་གྱི་གོ་གསེལ་རམ་གང་དག་འབད་
དགོ་པའི་བཀའ་བྱ་གནང་མ་ལས་བརྟེན་ གནས་ཚུལ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་ཐོབ་ཚུགས་པ་
ལས་ ཆོང་བདག་ཚུ་ལུ་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་ཞུ་ནི་དང་། དེ་དང་ཅིག་ཁར་ རྒྱལ་ཆོང་ཁག་གི་
སྲོལ་འཛིན་ལས་རིགས་པ་གནག་སྤྱིད་ལ་དང་ རྒྱ་ཆོང་ཁག་གི་སྲོལ་འཛིན་ལས་རིགས་པ་
རྩ་མཁྱིན་དོ་རྩེ་ བསམ་ཅེ་ཆོང་ཁག་གི་སྲོལ་འཛིན་འགོ་དཔོན་ཀམ་དོ་རྩེ་གིས་ཡང་ ས་
གནས་ཁག་སོ་སོ་ལུ་མཉམ་རིགས་སྤེ་ གནས་ཚུལ་བསྐྱུ་ལེན་གྱི་གོ་གསེལ་རམ་འབད་མི་
དེ་ལུ་ཡང་ བཀྲིན་དགའ་ཚོར་ཡོད་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

ལྷག་པར་དུ་ཡང་ འོག་ལུ་ཆིད་འོག་དང་འབྲིལ་ མཚན་ཐོ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་གནས་བཤད་
པ་ཚུ་གིས་ སྐྱེ་འོ་བརྒྱལ་བར་མ་གཟིགས་པར་ གནས་ཚུ་གི་བདེ་སྤོང་དོ་སྤྱོད་དང་ ཁུངས་
དོན་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་གསུངས་གནང་མ་མཚན་ གཞན་ཡང་ཁུངས་ལྷན་ཡིག་ཆ་ཚུ་ཡང་
གནང་སྤེ་ གོ་གསེལ་རམ་མཛད་གནང་མི་ལུ་ཡང་ ནམ་ཡང་མ་བརྟེན་པའི་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་

སྤྱོད་སྤྱོད་རང་ཡོད་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན། དེ་ལས་ གཤེད་འོག་བདག་སྐྱོང་གི་གཤོ་དང་དམངས་
མི་ ས་གནས་ཀྱི་ཚོགས་པ་ཚུ་གིས་ཡང་ རྫོང་ཁག་དང་ གཤེད་འོག་གིས་བཀའ་བསྐྱུལ་
གནང་མ་བཞིན་དུ་ ས་གནས་ཁག་གི་གནས་བཤད་པ་ གན་ཤོས་ཉམས་ཐུང་ཅན་ཚུ་
དལ་ཁོམ་མེད་དེ་འབད་རུང་ དུས་ཚོ་ད་ཁར་ཚུད་པ་སྤྱོད་བཟོ་གནང་མི་དེ་ལུ་ཡང་ ཞིབ་འཇོལ་
པ་རང་གི་ཁ་བྱུག་ལས་ བསམ་བཞེད་ལས་འདས་པ་འཁྲུག་འདྲིན་དགའ་ཚོར་སྤྱོད་སྤྱོད་རང་
ཡོད།

ང་བཅས་ཀྱིས་ གོང་གསལ་ལ་རྫོང་ཁག་གསུམ་གྱི་གནས་ཚུ་ ཞིབ་འཇོལ་དང་བསྐྱུ་སྒྲིག་
འབད་ནི་གི་ལཱ་ཚུ་ དུས་ཐོག་ལུ་མཐུག་བསྐྱུ་ཚུགས་མི་དང་ ཚུལ་བཞིན་དུ་ཡིག་ཐོག་ལུ་
བཀོད་ཚུགས་མི་འདི་ གོང་གསལ་པར་དབང་ཤོག་ལེབ་ནང་ མཚན་ཐོ་འཁོད་དེ་ཡོད་
མི་ མཁས་པ་འདི་དབང་པོ་ཚུ་གིས་ ཞུན་དག་ལེགས་བཅོས་གནང་མི་ཚུ་གི་བཀྱིན་ཡིན་མ་
ལས་ རང་སྤྱི་དང་སྤོལ་འཛིན་ལྷན་ཁག་ སྤོལ་འཛིན་ལས་ཁུངས་ཅ་ཆེད་འཛིན་སྐྱོང་སྤྱོད་
ཚན་གྱི་ཁ་བྱུག་ལས་ ཉིང་དྲུངས་མའི་དཀྱིལ་ལས་རང་ བཀྱིན་དགའ་ཚོར་ཡོད་ཟེར་ཞུ་ནི་
ཡིན།



ཅན་ཅིང་འཛིན་སྐྱོང་སྡེ་ཚོན།

སྔོན་འཛིན་ལས་ཁུངས།

DIVISION FOR CULTURAL PROPERTIES

ཇི་སེམ་ཡི། (༤༩)- ༢༠༡༦/༣༣༣

ཕྱི་ལོ་ ༡༢-༨-༢༠༡༦

དཔེ་སྐྱོན་གསལ་བཤད།

༥ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༥ ལས་ རང་གི་དང་སྔོན་འཛིན་ལྷན་ཁག་ལོག་གི་ སྔོན་འཛིན་ལས་
ཁུངས་ཀྱིས་ འབྲུག་གི་གནས་ཆེན་དང་གནས་སྤོར་ཆ་མཉམ་ཐོ་བཀོད་འབད་ནིའི་གནད་
བ་བྱུབ་ཅི། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ བོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ལྷོ་ཕྱོགས་དང་ རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་
ཡུལ་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ སངས་རྒྱས་གཉིས་པ་ཚུན་གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ སྐྱ་
གསུང་ཐུགས་ཡོན་ཏན་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་གནས་ཆེན་ལུ་ལས་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་གནས་སུ་བྱིན་
གྱིས་བརྒྱབས་ཏེ་ རང་བཞིན་ལྷན་གྱིས་བྱུབ་པའི་ སྤྲུལ་པའི་གནས་སྤོར་ཆ་གསལ་ཡོད་པའི་སྐོར་
ཆོས་འབྱུང་དང་རྣམ་ཐར་ཚུ་ནང་ ཁ་གསལ་སྤོར་གསུངས་ཏེ་འདུག། དེ་ཡང་ རྒྱུན་རིན་པོ་ཆེ་
གིས་ དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་ འགོ་དང་པ་རང་ མན་འཕྲིན་སྐོར་ཕུག་བརྒྱད་དེ་ བུམ་
ཐང་ལྷགས་མཁར་ལུ་བྱོན། གནས་བདག་ཤེལ་གིང་དཀར་པོ་ལ་སོགས་པ་ལྷ་སྤོར་གདུག་
པ་ཅན་ཚུ་བཏུལ། རྒྱལ་པོ་སི་རྒྱ་རུ་ལྷོ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལས་དྲུངས་ཚུགས་པའི་བཅོས་ཐབས་མཛད།
བུམ་ཐང་བྲག་དམར་དོ་རྩེ་བཅུགས་པའི་བྲག་ཕུག་ནང་ སྐྱ་རྩེས་བཞག་གནང་མ་ལ་སོགས་
པའི་མཛད་པ་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ འབྲུག་གི་ས་ཁོར་ཏ་རྒྱ་གཙུག་ཙམ་ཡང་མ་ལུས་པར་ལ་ལུ་
ཅིག་ནང་ སྐྱ་དངོས་དང་ ལ་ལུ་ཅིག་ནང་རྩུ་འཕྲུལ་གྱིས་སྤོར་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས། གཏེར་
ཁ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུབ་པར་ སྤྲུལ་པའི་གནས་ཆེན་ལུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས། དེའི་ཤུལ་ལས་
རིམ་པ་བཞིན་དུ་ རང་སོའི་ལུང་བསྟན་དང་འབྲེལ་ སྤྲུལ་ཆེན་དམ་པ་མང་རབས་ཅིག་བྱོན་ཏེ་
མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་འགོ་དོན་བསྐྱུངས་པའི་ཤུལ་ཚུ་ ཀུན་གྱིས་མཁྱེན་སར་ཨིན་མ་ལས་
ངགས་ཁྱེད་གོ་པ་ག་ནི་ཡང་མི་ལུག། ཨིན་རུང་ དེ་བཟུམ་མའི་གནས་ཚུ་གི་གནས་ཡིག་ སྤོར་

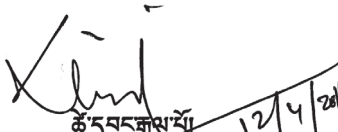
བྱོན་ཀླུ་བ་ཤོད་མ་ཚུ་གིས་ མཛད་བཞག་མི་ཚུ་བྱང་སྟོར་དང་ མེད་པ་ཤོར་ནི་ དེ་ལས་གནས་
ལུ་ཀླུ་ཆཡོད་མི་རྒན་རབས་ཚུ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ཆོ་ལས་འདས་སོང་པ་ད་ བྱང་ས་ཆོད་མི་
མེད་པར་ གནས་ཚུ་འགོས་ཀྱིས་སྡེ་ ཉམས་ནི་དང་བྱང་ནི་ཉེན་ལ་སྡོམ་རང་ཡོད་པ་ལས་ ད་
རེས་དུས་ཆོད་འཁེམ་ཅིག་ཁར་ ལ་མ་བཀལ་ལ་ཕྱི་འཁྱུག་དང་ ལུ་མ་བཀལ་ཟམ་པ་འཁྱུག་
ཟེར་དོ་བཟུམ་སྡེ་ ད་སྟོན་ལས་ཤོང་མའི་མཛད་ཤུལ་གྱི་གནས་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་བཞག་
དགོ་པ་འདི་ ག་ནི་བ་གལ་ཆེ་བའི་དུས་ཆོད་ཅིག་ལུ་སྟོན་ཅུག།

དེ་འབད་མ་ལས་ འབྲུག་ཀླུ་ཁབ་ནང་གི་གནས་ཚུ་ཆམ་ཉམ་ ཐོ་བཀོད་བྱུབ་ནི་འདི་དོན་ལུ་
ཤོང་མའི་བཀའ་བབས་ཀྱི་ཁུར་ལེན་འབད་དེ་ དང་པ་རང་ རྫོང་ཁག་ཉི་ཤུ་གི་དག་ཤོས་རྫོང་
བདག་ཚུ་ལུ་སྐྱོན་འབུལ་ཞུ་སྟེ་ འབྲུག་གི་གནས་ཁག་ཆམ་ཉམ་གྱི་ཐོ་ཚུ་ལེན་ཞེན་མ་ལས་
ཐོ་ཡིག་དང་འབྲེལ་ཏེ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་དེ་ གནས་ཡིག་བསྐྱུ་སྒྲིག་འབད་
ནི་གི་ ལས་རིམ་བཅུམས་ཏེ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ ད་རེས་ ཅ་རྫོང་འཛིན་སྐྱོང་གཙོ་འཛིན་འགོ་
དཔོན་འོག་མ་ བན་བདེ་ལེགས་བཤད་དབང་ལྷུག་གིས་ ལུ་ཁ་དང་ལྷ་ བསམ་ཅེ་རྫོང་ཁག་
འོག་ལུ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུ་ཞིབ་འཇོལ་དང་ཐོ་བཀོད་བྱུབ་སྟེ་ཡོད། ཐོ་བཀོད་འབད་ཐངས་
དེ་ཡང་ ས་གནས་ལ་ལུ་ཅིག་ལུ་ གནས་ཡིག་མ་པ་ལས་མེད་མི་དང་ ལ་ལུ་ཅིག་བྱང་སྟོར་
ཤོར་བ་དང་ མེ་གིས་འཇོགས་ཏེ་མེད་ས་ཚུ་ནང་ གནས་བཤད་པ་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ཐོ་ཆོད་
དང་ ཉམ་བཤད་བྱུ་བཀལ་ཏེ་གནས་བཤད་རྒྱབ་མི་ཚུ་ མི་འབྱུང་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ཆེད་འོག་འགོ་
ཁྲིད་པ་ཚུ་ལུ་ ག་རགས་ཆ་བཞག་ཡོད་པའི་གནས་བཤད་རྒྱབ་མི་ རྒན་ཤོས་ཉམས་ཐུང་ཅན་
ཚུ་ དེ་སྟོན་འབད་དགོ་པ་སྡེ་གསོལ་བཏབ་ཞུ་སྟེ་ གནས་བཤད་པ་ ཤེས་མཐོང་ཅན་དང་ ཀླུ་
ཆ་ཆེ་ཤོས་ཚུ་ལས་ མི་རབས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་བཤད་སྟོལ་ཡོད་མི་ཚུ་བསྐྱུ་ལེན་འབད་དེ་
འབྲུག་མ་འབྲུག་རེ་འབྱུང་པ་ཅིན་ ག་བསྐྱུར་འབད་དེ་ བྱང་ས་བཅོན་ཤོས་ཚུ་ལུ་ཆ་འཛིན་འབད་

དེའོད། གནས་ཡིག་དེ་ཚུ་ ལ་ལུ་ཅིག་ཉེ་མ་ལས་ཡོད་པའི་ ཁྲུངས་ལྷན་གྱི་གནས་ཡིག་ ལུ་བརྟེན་ཏེ་དང་། ལ་ལུ་ཅིག་མི་རབས་ལས་མི་རབས་བརྒྱད་དེ་ གནས་བཤད་རྒྱུ་སྟོན་མི་ ཚུ་གིས་བཤད་མི་ཅང་ཅ་ཨིན་མ་ལས་ ག་ར་གིས་ཆབ་ཞག་ཚུ་གསལ་སྟེ་བཟོ་སྟེ་ཡོད། འདི་ གིས་ཡང་ མ་ཆད་པར་ རོ་རུང་གནས་ཡིག་སྒྲིགས་བམ་དེ་བ་རེ་གི་ཁྱོན་ལངས་ད་ འབྲུག་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཁས་མཆོག་དང་ ཤེས་ཡོན་ཅན་ཚུ་གདན་འདྲེན་ཞུ་སྟེ་ ཞུན་དག་མཐིལ་ཕྱིན་ འབད་དེ་མཐའ་དཔྱད་འབད་ཐོག་ལས་པར་སྐྱེན་འབད་མ་ཨིན།

ད་ནཱ་ལས་པར་ གནས་ཡིག་གི་དཔེ་དེ་བ་འདྲ་རེ་ ས་གནས་སོ་སོའི་དཀོན་གཉེར་དང་ འགན་ འཛིན་པ་ཚུ་གི་ལག་པར་ ཕྱིས་སྟོན་རྒྱུ་ནི་ཡོད་པ་བཟོ་སྟེ་བཞག་ནི་ཨིན་མ་ལས་ འདི་གིས་ རབ་ཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གནས་ཚུ་ ཉམས་སྲུང་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབད་ཚུགས་པའི་རེ་བ་ ཡོད། རབ་ཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གནས་ལ་ལུ་ཅིག་ སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་ཚུ་གིས་ མཛད་གནང་བའི་གནས་ཡིག་ཚུ་ནང་ རྒྱ་གར་རྩོམ་གདན་དང་མཉམ་པའི་གནས་ཟེར་ཐོན་མ་ ཨིན་རུང་ མི་མང་ཤོས་ཀྱིས་སྟོན་བ་དང་ དག་སྦྲང་རུ་ལུ་ཅིག་ལས་མ་བསྐྱེད་མི་འདི་ འབྲུག་ གི་གནས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཉ་མ་གོ་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་འོང་ནི་ཨིན་མས། ད་ལས་པར་གནས་ དེ་བ་པར་སྐྱེན་འབད་མི་འདི་གིས་ འབྲུག་གི་གནས་ཚུ་མཇལ་ནི་ལུ་ སྟོན་བ་བསྐྱེད་ཚུགས་ནི་ དང་ མཇལ་བར་ལྟོད་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ གནས་དེ་བ་འདི་གི་ཐོག་ལས་ཉ་གོ་ནི་དང་ ཁྲུངས་ཆེད་ཚུགས་པའི་ཕན་ཐོགས་སྟོན་ཡོད་པ་ལས་ འདི་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་སེར་ གྱི་ཞབས་ཏོག་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཞུ་ཚུགས་པ་ལུ་ ཐེ་ཆོམ་མེད་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ཟེར་ཞུ་ནི་ ཨིན།




ཆེད་བསྐྱེད་པོ།
ཅུང་འཛིན་སྐྱོང་གཙོ་འཛིན།
12/4/2016

སྒྲོན་བརྗོད།

ཨོ་སྤྲི། མཁུན་བཅེ་རྩལ་པའི་དཔལ་ཡོན་རབ་འབར་ཞིང་། །མཐུ་སྒྲོབས་རྩུ་འཕུལ་ཆེན་
པའི་དམག་དཔུང་གིས། །ཁྲོལ་ངན་ཆར་གཙོད་སྤྲུགས་འཆང་དོ་རྩེ་ཅན། །ཨོ་རྒྱན་སངས་
རྒྱས་གཉིས་པའི་ཞབས་ལ་འདུད། །ཅེས་མཆོད་པར་བརྗོད་པའི་ཆོག་གིས་མདུན་བསུས་
ནས། དེ་ཡང་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ནང་པ་ཆོས་ལྡན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་འབདཱ་
ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ནང་པའི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་དད་པའི་རྟེན་ འགྲུལ་ཅན་དང་འགྲུལ་
མེད་ཀྱི་དབྱེ་བ་གཉིས་ཡོད་པའི་གྲུལ་ལས་ གནས་འདི་འགྲུལ་མེད་དད་རྟེན་གྱི་གྲངས་སུ་
ཚུད་པ་ཨིན།

གནས་ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་ལུ་ གོ་དོན་མ་འདུལ་ལེ་ག་ཡོད་རུང་འདི་ནང་ལུ་ གདོད་ནས་རང་
བཞིན་ལྟན་གྱིས་སྦྱབ་པའི་རི། བྲག་མཚོ། སྤྲིང་། སྦྱང་ཆེལ། ས། རྒྱལ་སོགས་པའི་གནས་
སྤངས་རྩུ་ བཅོས་མ་ཟེར་གསར་དུ་བཟོ་བཟོམ་མེན་པར་ སྤར་ག་ཨིནམ་སྟེ་གནས་ཏེ་ཡོད་
མི་གུ་ གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་གནང་སྟེ་ མཐོང་ཐོས་དྲན་རེག་ཅམ་གྱིས་
རང་རྒྱུད་ལུ་བྱིན་སྐྱབས་ཐོབ་ཚུགས་པའི་ རྟེན་བྱུང་པར་འཕགས་པ་ལུ་བྱུར་གནང་མི་རྩུ་
ལུ་ གནས་ཟེར་གོ་ནི་ཨིན། དེ་ཡང་དང་པ་རང་ སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ རྒྱ་
གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ལྗོངས་སུ་ གནས་ཆེན་བཞི་ལུ་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས། རྒྱུན་གུ་རུ་
རིན་པོ་ཆེ་གིས་ ང་བཅས་རའི་སྤྲན་ལྗོངས་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ ལན་གྲངས་མང་རབས་ཅིག་
ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཚུལ་ཡང་། སྤྲུགས་སྦྱབ་གསང་བ་རྒྱ་ཅན་ལས། བདག་གིས་ཞབས་
ཀྱིས་མ་བཅགས་ས་ལ་ནིཿ མིག་རྩིས་ཅམ་དང་ཏིལ་འབྲུ་ཅམ་ཡང་མེདཿ ཟེར་གསུངས་དོ་

བཟུམ་སྟེ་ སྤྱིར་འབྲུག་གི་ས་ཆ་རྩ་མིག་ཅིམ་ཡང་མ་ལུས་པར་ བྱ་རུ་གིས་སྐྱུ་དངོས་དང་
རྩ་འབྲུལ་གྱིས་ཞབས་གིས་བཅགས། བྱེ་བྲག་ཏུ་རྩ་སྤོང་གཞུག་པ་ཅན་ཚུ་བཀའ་དང་དམ་
འོག་ལུ་བཅུགས། མ་འོངས་སེམས་ཅན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཆོས་ལོར་དམ་རྩལ་གྱི་གཏེར་ཁ་
མང་རབས་ཅིག་སྤྲས་ཏེ་སྤྲས་པའི་གནས་ཆེན་ལུ་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་གནང་བའི་ཤུལ་དང་།
དེ་གི་ཤུལ་ལས་ དུས་ཚོ་དེ་མི་པ་བཞིན་དུ་རང་སེའི་ལུང་བསྟན་དང་འབྲེལ་ གཏེར་སྟོན་
པ་དང་གནས་སྒོ་ཕྱེ་མི་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་མང་རབས་ཅིག་བྱོན་ཏེ་ མཛད་པ་འབྲིན་ལས་གྱི་
འགོ་དོན་བསྐྱངས་གནང་བའི་ཤུལ་མང་རབས་ཅིག་འདུག།

ཨིན་རུང་ དཔེས་ནངས་པར་ད་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་གནས་སྟངས་དང་
བསྟུན་ དེང་སང་གི་མི་ཚུ་རིག་གསར་ཤེས་ཡོན་ལུ་སྤྱད་བཅོལ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་
ལུགས་སྲོལ་ལུ་ དབང་ཤུགས་ཐལ་བའི་སྟབས་གིས་ རང་གི་ལམ་སྲོལ་ལུ་ཡིད་ཆེས་
དང་དག་སྣང་ཚུང་བའི་དུས་གྱི་འཕྲོ་འགྱུར་ལས་བརྟེན་ ལ་ལུ་གིས་ ཆོན་རིག་གི་ཐོག་
ལས་ དེ་ཚུ་བདེན་པ་མེད་ལུགས་གྱི་ཁྱད་སྟངས་སྤྱིལ་མི་ཡང་མ་འདྲུམ་ལེ་ཤ་འཐོན་མ་ཨིན་
པས། ལས་དང་སྐལ་བ་མེད་པའི་ལོག་ལྟ་ཅན་ཚུ་ལུ་ནི། ཆོས་སྐྱུ་ནམ་མཁའ་གང་ཡང་སྟོང་
པར་མཐོང་། །སྤུལ་སྤུས་ས་གཞི་བྱབ་ཀྱང་ཡིད་མ་ཆེས། །སངས་རྒྱས་སྒོ་ཙཱ་བྱོན་ཡང་
ཡན་པོར་མཐོང་། །ཆོས་མེད་མི་མགོ་བསྐྱོར་ན་ཡ་མཚན་བསྐྱེད། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་
བཟུམ་ སེམས་ཅན་རྒྱུ་མ་ལུ་ད་རུང་སྟོང་རྗེ་མེད་པ། སངས་རྒྱས་གནམ་ཁར་འཕུར་རུང་དད་
པ་མེད་པའི་རིགས་ཆད་གྱི་མི་ལུ་གནས་དེ་ཚུ་ཐར་བཞག་ སངས་རྒྱས་སྐྱུ་དངོས་སུ་བྱོན་
རུང་ སངས་རྒྱས་སྟེ་མཛལ་ནིའི་སྐལ་བ་མེད་པ་ཨིན།

དེ་འབདཻམ་ད་ མ་མཐོང་ཕྱིར་ན་མེད་པ་མིན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ་ མ་མཐོང་མི་

ཆ་མཉམ་མེད་པ་མེན་མ་ལས་བརྟེན་ བདེ་སྒྲོན་ལས། བདག་གི་ཚུ་འབྱར་མིག་གིས་མ་
མཐོང་ཡང་། །རང་སེམས་གསལ་བའི་ཡུལ་ལ་ལྷུ་མ་མེར་གསལ། །ཞེས་དང་། མཁས་
པའི་གནས་ཡིག་ཚུ་ལས། མ་མཐོང་ཅོམ་གྱིས་མེད་པ་མིན། །རང་མཐོང་ཆེན་རང་དོན་
བུལ། །ཞེས་དང་། གཞན་ཡང་། གནས་ཆེན་བརྒྱད་ཁྲི་གནས་ཕྱན་སྟོང་ལ་སོགས། །དོ་
མཚར་བསམ་ཡས་རྒྱལ་བས་གསུངས་ལགས་ཀྱང་། །བྱིན་རྒྱབས་ཆེ་ཆུང་རང་གི་སེམས་
ལ་འདུས། །རང་སྒྲུང་མ་དག་དད་མོས་མེད་བྱུང་ན། །ཀུན་ནས་ཀུན་ཀྱང་ས་རྗེའི་རང་བཞིན་
མཐོང་། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ་ དག་པའི་སྒྲུང་དོར་ ཞིང་ཁམས་དངོས་དང་ མ་དག་
སེམས་ཅན་ཚུ་གི་སྒྲུང་དོར་ ས་རྗེའི་བྲག་ལ་སོགས་པ་ བྱིན་དགས་དགས་ཀྱི་སྒྲུང་ཚུ་ལ་
མ་འདྲམ་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ཀུན་གྱིས་མཁྱེན་གསལ་ལྟར་ གཙོ་བོ་སོ་སོའི་དད་མོས་ལུ་རག་
ལས་ནི་ཨིན་རུང་ བདུད་འདུལ་གྱུ་རུའི་བཀའ་བཤུས་ལས། སྤྱབ་པའི་གནས་ཀྱི་སྒྲུང་མ་
ཐམས་ཅད་གྱིས་ གནས་ལ་མི་དད་ལོག་ལྟ་ཅན་རྣམས་ཀུན་ སོག་ཅ་ཆོད་ལ་སྦྱིང་བྲག་
ཐང་དུ་འཕོས་ བྱི་མ་དཔུལ་བར་སྦྱོལ་ཅིག་ས་མ་ཡུ་ ཞེས་སོགས་རྒྱ་ཆེར་གསུངས་པའི་
ལུང་རྒྱན་ཚུ་ལུ་བྲགས་དགོངས་བཞེས་ཏེ་ ང་བཅས་ར་སོ་སོའི་སྦྱོ་བོ་ཚུ་གིས། གནས་དེ་དོ་
མ་ཨིན་ན་མེན་ན་དང་ བདེན་ག་མི་བདེན་ཟེར་བའི་ཐེ་ཚོམ་ཟ་མི་རུང་བཅིག་ཨིན་མ་ལས་
རྟེན་དང་བརྟེན་པའི་གནས་དགོན་ཚུ་ལུ་ དད་པ་བསྐྱེད་མ་ཚུགས་རུང་བསྐྱར་པ་མ་བཏབ་
པར་བཏང་སྟོམས་སུ་བཞག་ན་ལེགས་ཚོགས་ཆེ་བའི་བསམ་འཆར་ཅོམ་ཞུམ་ཨིན།

ང་བཅས་རའི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་སྤྱི་པའི་ མི་མང་ཤོས་རང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་
རིགས་ཅན་དང་ ལྷག་པར་དུ་ ཐབས་མང་དཀའ་བ་མེད་པ་དང་། །ལ་སོགས་པའི་གསང་
སྤྲུགས་ཀྱི་བསྟན་པའི་སྒྲོར་ཞུགས་མི་ཨིན་མ་ལས་དེ་ཚུའི་དོན་ལུ་ རིག་འཛིན་ཆེན་པོའི་

ཞལ་ནས་ སྤུས་པའི་གནས་ཆེན་རང་ཡུལ་ཡོད་པ་ལ། །གཞན་ཡུལ་གནས་མཇལ་འགོ་
ནམས་སྦྱིང་རེ་ཤེ། །རྒྱལ་བའི་བཞུགས་གནས་སྒོ་རྩ་ཡོད་པ་ལ། །ས་དོ་ཡིན་པར་སྤུས་པ་
སྦྱིང་རེ་ཤེ། །སྐྱ་གསུམ་པོ་བྱང་རང་ལ་ཡོད་པ་ལ། །མ་མཐོང་མ་ཤེས་འགོ་ནམས་སྦྱིང་རེ་ཤེ།
རང་སེམས་རྩོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཡིན་པེས་ཀྱང་། །ཆོས་སྐྱེ་ཕྱི་ལ་བཅའ་བ་སྦྱིང་རེ་ཤེ།
ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་དང་ །ཁ་གཏམ་ལུ་ཡང་ དད་པ་ཅན་ལུ་ །ཁྱིའི་སོ་ལས་ཡང་རིང་
བསྐལ་འབྱུངས་པའི་དཔེ་ཡང་ཡོད་པ་མ་ཆད་ །ཉེ་མ་རྒྱལ་དབང་ཐམས་ཅད་མཁུན་པ་ །སྐྱ་
འཕྲེང་རྒྱག་པ་རིག་འཛིན་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོ་ །རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ལུ་གནས་
སྒོར་བྱོན་ཏེ་ །བྱ་ཆོད་ཕུང་པོ་རེ་ལུ་ཐེབས་ད་ །བྱག་དང་དོ་ཆམ་ཉམ་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིགས་
བམ་དང་ །དོན་ཁྲི་གི་དོ་ལེབ་གྲུ་ལ་རྩུའི་ཡི་གེ་ལེ་ཤ་གཟིགས་པ་ལས་ །རིག་ཅུ་བ་ལས་སྐྱ་
ཕྱག་གནད་སྟོ་ལོག་བྱོན་པའི་ལོ་རྒྱུས་བཟུམ་ །ལུང་པ་རེ་ལུ་སྐད་ཡིག་རེ་དང་ །སྤྲ་མ་རེ་ལུ་
ཆོས་ལུགས་རེ་བཟེར་ །ང་བཅས་རའི་པ་མེས་ཚུ་གི་སྐྱབས་ལས་ །མི་རབས་ལས་མི་རབས་
བརྒྱུད་དེ་ །གནས་སྤེལ་བཞག་སྟེ་གནས་བཤད་རྒྱལ་སྟོན་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ །མི་ཚུ་གིས་ཡང་ད་
ལྟོ་ཚུན་ཆོད་བར་ན་ །རང་སེམས་རྒྱ་སྤངས་དང་ །དད་མོས་ཆེ་ཆུང་དང་བསྐྱུན་ །གནས་སྒོར་རྒྱལ་
སྟོན་ཡོད་མི་ཚུ་ །དུས་ལོ་བར་ཡང་ །རྒྱ་མ་ཉམས་པར་ཡོད་མི་གི་ལམ་སྟོན་འདི་ །ཉམས་
མ་བཅུག་པར་བཅི་བཀྱར་བསྐྱེད་དགོཔ་འདི་ །ག་ནི་ལས་གལ་ཆེ་བཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

དེ་འབད་མ་ལས་ །རང་ཡུལ་ལུ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུ་ །དད་ཅན་ཡོངས་ཀྱིས་ །དུས་ཇི་སྟོན་
བསྐྱལ་པའི་བར་དུ་མཇལ་ཚུགས་ནི་དང་ཁུངས་ཆོད་ཚུགས་པ་བཟེན་གི་དོན་ལུ་ །སྤྱི་ལོ་
༢༠༠༥ ལུ་ །ནང་སྟོན་དང་སྟོན་ལོ་འཛིན་ལྷན་ཁག་གིས་ །སྟོན་ལོ་འཛིན་ལས་ཁུངས་ཅའི་
འཛིན་སྐྱོང་སྟེ་ཆོན་ལུ་ །འབྲུག་གི་གནས་ཚུ་ཐོ་བཞོད་འབད་དགོཔ་སྟེ་ །བཀའ་གནང་མ་

བཞིན་དུ་ ཐོ་བཀོད་འབདཝ་ད་ ལུ་ཕྱོགས་སོ་སོའི་སྤྲུལ་གནས་ཚུ་གི་སྐྱོར་ གནས་ཚུ་ལ་
 དང་ལོ་རྒྱས་ཚུ་གཅི་བོ་རང་ ཉེ་མ་ལས་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་ཚུ་གིས་མཛད་གནང་མི་ གནས་
 ཡིག་དང་ རྣམ་ཐར་དཔེ་ཆ་ ལྷ་བཙན་དང་ གཞི་བདག་ཚུ་གི་གསོལ་ཁའི་དཔེ་ཆ་ཚུ་ལུ་
 གཞི་རྟེན་སྤྱི་ དེ་ལས་འབྲེལ་ཡོད་གནས་ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས་ཤེས་མཐོང་ཅན་དང་ རྒྱས་ཆ་
 ཡོད་པའི་རྒན་རབས་དང་ གཞན་ཡང་སྤྱོད་གོང་ལས་མི་རིགས་རིམ་བརྒྱད་སྤྱི་ གནས་
 བཤད་རྒྱབ་སྤྲོད་མི་ཚུ་ལུ་ འདྲི་གཏུགས་འབད་དེ་གནས་ཚུ་ལ་ཐོབ་མི་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་
 རྫོང་ཁག་ག་ར་ནང་གི་གནས་ཀྱི་ས་ཁོངས་རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཐོ་ཡིག་བཀོད་ནི་ལུ་ དང་
 གུས་སྤྱོ་གསུམ་གྱི་སྐོ་ལས་ ཕྱག་ལུ་དང་ལུ་བཞིན་དུ་ཡོད།

དེ་སྤྱི་ཆ་རེར་བཏོན་ཏེ་འབད་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ད་རེས་ནངས་པར་རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་
 མགྲོགས་རྒྱལ་སྤྱི་འབྲེལ་འཛིན་སྐབས་ལུ་ གཞུང་གི་དགོངས་དོན་ལྟར་ ས་གནས་ཐདམ་
 ཐད་ཁ་ལུ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལཱ་འགོ་བཙུགས་ཏེ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་གནས་ཀྱི་ས་ཁོངས་ཚུ་
 མེད་པ་གཏང་མ་བཙུག་པར་ ཉམས་སྤྱད་འབད་དེ་བཞག་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིནམ་ལས་ གནས་
 རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་ཁུངས་དོན་གཏིང་ཟབ་གྱི་ཞིབ་འཕྲོ་ལའི་ རྒྱལ་ལས་མ་འོངས་འབྱུང་
 འབྱུར་གྱི་མཁས་པའི་དབང་པོ་ཚུ་གིས་ མཛད་ནི་གུ་བཞག་སྟེ་ དཔྱེ་གནས་ཀྱི་ས་ཁོངས་
 རོས་འཛིན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཡོངས་གྲགས་ཅན་གྱི་གནས་ཚུ་རྒྱུང་མ་ཅིག་ ཐོ་བཀོད་
 འབད་དེ་འབྲོམ་ཨིན། དེ་མེན་པར་ གནས་ཚུ་གི་བདེན་ཁུངས་དང་དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་ལ་
 སོགས་པ་ཚུ་རྒྱས་པར་འབྲི་བཅིན་ རྒྱལ་ཡུན་ཡང་ལེ་ཤ་འགོར་ནི་དང་ ཤོག་གངས་སྟོང་
 ཕྲག་ལས་བརྒྱལ་འཐོན་ནི་ཨིནམ་མ་ཆད་ དེ་གི་བར་ན་ གནས་ཀྱི་ས་ཁོངས་ཚུ་ ཉམས་
 ཆག་ཤོར་ནིའི་ཉེན་ཁ་སྤྱོམ་འདུག་ཟེར་བུ་ནི་ཨིན།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ སྟོལ་འཛིན་ལས་ཁུངས་ཅ་ཆིང་འཛིན་སྐྱོང་སྡེ་ཚན་གྱི་ཁ་ཐུག་ལས་
འབྲུག་གི་ཚྲང་ཁག་ཉི་ཤུ་འི་གནས་ཚུ་ གང་མགྲོགས་ཐོ་བཀོད་འབད་དོ་ཡོད་པའི་ནང་
གསེས་ལས་ ད་རེས་ ཟུལ་དང་ རྒྱ་བསམ་ཅེ་ཚྲང་ཁག་ནང་འཁོད་ཀྱི་ གནས་ཁག་མང་
རབས་ཅིག་ཐོ་བཀོད་འབད་ཨར་ཏེ་ གནས་ཡིག་ཀུན་པན་ལམ་སྟོན་སྒྲིགས་བཅ་ ༩ པ་
འདི་ པར་སྐྱུན་འབདཝ་ཨིན། འདི་གིས་འབྲུག་གཞུང་གི་ཐུགས་དོན་འབྲུབ་ཚུགས་པ་མ་
ཚད་ ཁྱོན་རིན་པོ་ཆེ་གིས། གནས་མཆོག་དག་གི་ཆེ་བ་སྤུས་བཟོ་དཔེ་ འཕྲུལ་དང་ཡུན་
དུ་རྒྱུག་སྒྲིབ་ཀུན་བྱང་ནས་ བདེ་ཆེན་ཐར་ལམ་བསྐྱོད་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད་ ཟེར་གསུངས་དོ་
བཟུམ་སྟེ་ དད་ཅན་གྱི་སྐྱེ་བོ་མང་རབས་ཅིག་བསོད་ནམས་གསལ་གཉི་ལུ་པན་ཐབས་འབྱུང་
ཚུགས་པའི་རེ་བ་ཡོད།

ཨིན་རུང་ཞིབ་འཆོལ་པ་རང་ལུ་ མཁས་པའི་བསྐྱུན་བཅོས་ཚུམ་པའི་ རྒྱ་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་
པ་མ་ཚད་ནི་འདི་གིས་ དཔེ་དེབ་འདི་ནང་ བཟོ་དོན་ནོར་འབྲུལ་དང་ པར་རིས་ཉིང་སངས་
ས་མེད་པ་ལ་སོགས་པའི་ སྐྱོན་རེ་འོང་སྤྱིད་ནི་ཨིནམ་ལས་ མཁས་པའི་དབང་པོ་ཚུ་གིས་
བཟོ་དཔེ་བཞེས་ཏེ་ མ་འོངས་ལེགས་བཅོས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྤྲ་གསང་མེད་པའི་ཐུགས་འཆར་
གསུང་གནང་དགོ་པའི་ཞུ་བ་དང་གཅིག་ཁར་ འདི་ནང་མ་ཚད་མ་དང་ ལྷག་ཆད་ཀྱི་ནོར་
འབྲུལ་རེ་ཤོར་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ ཤུལ་ལས་ཀྱི་ཐོ་བཀོད་ནང་ཚུད་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱབ་
སྐྱོར་མཛད་དེ་བཀྲིན་བསྐྱུང་གནང་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

(པན་བདེ་ལེགས་བཤད་དབང་ཕུག་)

ཅ་ཆིང་འཛིན་སྐྱོང་གཙོ་འཛིན་འགོ་དཔོན་འོག་མ།

སྟོལ་འཛིན་ལས་ཁུངས་།