

ཕུག་ལོ་པུ་ཚུ་མའི་གཤམ་གཤམ་ཆེན་གྱི་ཁྱེ།

ཨ། ཡ།



པུ་ཚུ་མའི་གཤམ་གཤམ་ཆེན་གྱི་ཁྱེ།

ཁྱད་པོ་འདི་ལོ་རྒྱུ་ས་འི་ག་གནས་གྲགས་ཅན་གྲོང་ཁྱེར་

ལྷོ་ས།

འོད་ལྷོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

中国历史文化名城——拉萨:藏文/旺堆次仁编著. —拉萨:西藏人民出版社,2008.3

ISBN 978-7-223-02290-3

I 中… II. 旺… III. 拉萨市—概况—藏语 IV. K927.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 161520 号

中国历史文化名城——拉萨

主 编	旺堆次仁
责任编辑	乌金群培 普布仓决
校 对	普布仓决
封面设计	丹增朗杰
封面文字	乌金群培
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)
印 刷	四川大自然印刷有限公司
开 本	850×1168 1/16
印 张	34.25
字 数	510 千
版 次	2008 年 4 月第 1 版
印 次	2008 年 4 月第 1 次印刷
印 数	01—1,500
书 号	ISBN978—7—223—02290—3
定 价	100.00 元(精装)
	60.00 元(平装)

版权所有 翻印必究

ཡུང་གི་འོ་མ་རྒྱུ་མ་རིག་གནས་ཡུགས་ཅན་གྱི་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིམ་སྒྲིམ་

གཙོ་སྒྲིག་པ།	དབང་འདུས་ཆེ་རིང་།
རྒྱུ་སྒྲིག་འགན་ཁུར་པ།	ཨ་ཁུན་ཆོས་འཕེལ། ཡུར་བྱ་མཆོམས་གཙོ་དཔ།
འཁུར་དཔ།	ཡུར་བྱ་མཆོམས་གཙོ་དཔ།
མཁུན་ཤོག་རྒྱུ་མ་འགོ་དཔ།	བསྟན་འཛིན་ནམ་རྒྱལ།
མཆན་ཡུང་ཡུག་འབྲི་མཁན།	ཨ་ཁུན་ཆོས་འཕེལ།
དཔེ་རྒྱུ་འབྲེམས་སྒྲིམ་ཆན་པ།	བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་རྒྱུ་ཁང་། (ལྷ་ས་སྤྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡུང་ལམ་སྒྲིམ་20པ་)
ཡུང་འདེབས་ཆན་པ།	མི་ཁྲོན་རང་བྱུང་ཁམས་པར་འདེབས་ཆོད་ཡོད་ཀྱི་སྒྲིམ་
དེབ་ཆད།	850 × 1168 1/16
ཡུང་ཤོག	34. 25
ཡིག་ཡུངས།	ཁྱི51
ཡུང་གཞི།	2008ལོའི་ལྷ་ས་པར་པར་གཞི1བསྒྲིགས།
ཡུང་ཐོངས།	2008ལོའི་ལྷ་ས་པར་པར་ཐོངས1པོ་བཏབ།
ཡུང་ཡུངས།	01—1,500
དཔེ་དེབ་ཡུང་རྒྱུ་སྒྲིམ་	ISBN978—7—223—02290—3
རིན་གྱི་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིམ་	100. 00 (སྒྲིམ་ལེགས་) 60. 00 (དཔྱད་སྒྲིམ་)

ཡུང་གཞི་སྒྲིམ་པ་དག་ཡིན་པས་འདྲ་བཅོས་ཡུང་འདེབས་མི་ཆོག

སྒྲིག་འགྲོའི་གཏམ།

རབ་དཀར་རྩེ་ཤེལ་གྱི་མདངས་ལ་འགུན་པའི་ཐོར་ཚྭ་དབྱང་སྒྲིག་གི་དབྱིངས་སུ་བསྟེགས་ཤིང་། སྤྱི་བརྟན་ཐག་
རི་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་སྒྲིག་ཆོག་པ་ལས་མཛེས་པའི་བར་དུ་སྤང་གཤོངས་མེ་ཉོག་ནམ་པར་བཟ་བའི་སྒྲིང་ཆིངས་ལ་ལྷང་
ལྷང་དལ་གྱིས་འབབ་པའི་རྩེ་བོ་ལྷ་ཉིག་ལྷན་མའི་སྤང་བ་ལྷ་བྱ་དང་། གཡུ་ཡི་མེ་ལོང་ལྷར་དྲངས་པའི་མཆོ་རྒྱུད་གི་ཕྱས་
བརྒྱན་ཅིང་། ཅ་བར་སྤྱོད་ལྷན་ནགས་ཆལ་སྤྱག་པོའི་ཤམ་ཐབས་ཀྱིས་ནམ་མཁའི་མཐོངས་ཀྱང་སྤྱིབ་པར་བྱེད་པའི་གངས་
རིའི་སྤང་བས་བར་མཆམས་མེད་པར་ཡོངས་སུ་བསྐྱོར་བའི་སྤྱངས་འདིར། ལོ་ངོ་བྲི་ཕྱག་འགའ་ཞིག་འདས་པའི་དུས་
ཡུན་རིང་པོའི་ནང་། རང་རིགས་ཀྱི་སྒྲིག་བྱོན་མེས་པོ་ནམས་ཀྱིས་ཁོར་ཡུག་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་འཁྱུར་ཞིག་བྱུང་བ་དང་
བརྒྱན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོ་ཞིང་གསལ་བའི་སྒྲིག་གོས་དང་ལག་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་འཛིག་ཉེན་བརྒྱར་བཀོད་བྱས་ཏེ།
རིམ་བཞིན་གདོད་མའི་སྤྱི་ཆོག་སྤང་། རུས་རྒྱུད་སྤྱི་ཆོག་སྤང་། བྱན་གཡོག་སྤྱི་ཆོག་སྤང་། བཀའ་བཀོད་རྒྱུད་འཛིན་ཞིང་
བྱན་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོག་སྤང་བཅས་བརྒྱུད་པའི་མཐར་མེ་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་ཞིང་ཆ་ཆང་བའི་ཆབ་སྲིད་ལམ་ལུགས་
དང་། ཞིང་འབྲོག་ཆོང་གསུམ་གྱི་དཔལ་འབྱོར། ཡུལ་ལུགས་ཀྱི་ལག་ཤེས་བཟོ་ལས། བཀོད་པ་མཛེས་པའི་འཇུགས་
སྤྱན་ལས་རིགས། ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་གནམ་རིག་སྐར་ཅིས། རིག་གཞུང་དང་ལག་ལེན་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བའི་གསོ་
བ་རིག་པ། ཆ་ཆང་ཞིང་སྤྱོད་གོ་ཆོད་པའི་བརྒྱ་སྤྱོད་དང་ཡིག། རྣམ་གངས་མང་ལ་ཕུན་སུམ་ཆོག་པའི་ཆོས་ལུགས་
རིག་གནས་བཅས་གོང་འཕེལ་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་ནས་དུས་རབས་བདུན་པའི་ཡས་མས་སུ་སྤྱིབས་སྐབས་འཛམ་གླིང་ཐོག་
གི་སྤྱོད་ཐོན་མི་རིགས་ཀྱི་གལ་ཤུར་ནང་ཚུད་དེ། བྱིམ་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་དང་སྤྱན་རླུ་མི་རིགས་གཞན་དག་དབར་ཕན་ཚུན་
འབྲེལ་མཉམ་གྱི་སྒྲིག་ནས་ཤེས་རིག་ལག་ཅུང་དང་། དངོས་ཐོག་བརྒྱུད་རིམ། གཉེན་འབྲེལ་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡང་འཇུགས་
སྤྱབ་པ་བྱུང་ཡོད། ངོ་མཆར་ཆེ་ཞིང་གཟི་བརྒྱན་ལྡན་པའི་ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོ་རིམ་དེ་དག་གི་ནང་གྲོང་ཁྱིམ་རྣམས་
འདི་ནི་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་། དཔལ་འབྱོར། རིག་གནས། ཆོས་ལུགས་བཅས་ཀྱི་ཉེ་གནས་གྲགས་ཅན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་
ཡོད་པ་མ་ཟད། དེང་སྐབས་ཀྱང་བོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་མེད་མངས་སྲིད་གཞུང་གནས་ཡུལ་དང་། ཐིངས་དང་པོའི་ཀྱང་
གོའི་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་གྲགས་ཅན་གྱི་གྲོང་ཁྱིམ་ཉི་ཤུ་ཙམ་བཞིའི་གསུམ་སྤྱི་གལ་ཆེའི་གནས་བབ་ཐོན་པར་བརྟེན་རང་རྒྱལ་མི་
རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་དང་། འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་སྤྱོད་པོ་ཀྱན་གྱི་གཟིགས་འདོད་ཆེ་ལ་གཟིགས་ན་བརྒྱུད་པར་
དཀའ་བའི་འཆར་སྤང་གཉིང་ཟབ་འབྱུང་བའི་གནས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྤྱན་རླུ་མི་རིགས་ཁག་དང་གླིང་ཆེན་ལྔ་

ལ་འཆོ་བཀུགས་གནང་བའི་སྐོག་ས་པོ་མི་རྒྱུ་མ་ཁྱོན་ཆེས་མང་པོ་ཞིག་ནི་འང་མ་གྲིང་གི་ཡང་ཆེའི་སྤང་བྱེད་འདི་ཉིད་
དུ་གཟིགས་སྟེར་སྟོང་ཆེས་གནང་བར་ཕེབས་འདོད་ཆེ་བར་དམིགས་ཏེ་འདིར་སྤང་བྱེད་སྟེ་ས་འདིའི་གནའ་རབས་པོ་རྒྱས་
རགས་ཅམ་རོ་སྟོད་བྱས་ན་རྒྱ་ཆེའི་གཟིགས་པ་པོ་ཆོས་པོད་ཀྱི་དཔལ་འབྱུར་དང་། ཆབ་སྲིད་། རིག་གནས་། ཆོས་
ལུགས་བཅས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ཁྱད་ཆོས་དང་། རྒྱུ་འབྱུང་པོད་སྟོང་ས་ས་མཐོ་འདིའི་འཕྲིགས་སྟུན་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་
མདུན་ལམ་ཡང་ས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་ཡོད་པའི་སྟེར་བྱུར་གཅིག་གཟིགས་པས་ཁྱོན་ཡོངས་མཁྱེན་ཉག་ས་ཁྲུང་པ་ཡོང་རྒྱུར་
བསམས་ནས་དཔེ་དེ་བའི་ཆོས་རྒྱུ་བཞིན།

[illegible]

གོང་ཁྱེད་ལྟ་ས་འདྲིའི་མིང་གི་སྐོར།

དཔེ་དེ་ལྟར་དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཁག་དང་ཐང་ཐོད་དཔོན་ཞེས་མཁའ་འབྲེལ་རྩོམ་པ་ཅས་ལ་གཞིར་བཟུང་ན་
 ལྷན་རབས་བཟུང་པའི་ལྷན་འགོ་ནས་བཟུང་པའི་ལྷན་དཀྱིལ་ཡན་ཆད་གོང་ཁྱེད་འདིའི་མིང་ལ་ར་ས་ཐེང་ཞིང་། དེ་ནས་

ཀྱལ་པོ་ཁྱིའི་སྤྱོད་པའི་ཐུན་འགྲུལ་གྱི་སྐབས་བཅའ་མས་པའི་《ཐ་བཞེད་》ཀྱི་ནང་ལྟ་ས་ཟེར་བའི་མིང་དེ་ཐོག་མར་ཐོན། དུས་རབས་
དགུ་པའི་དུས་འགོར་ཀྱལ་པོ་ཁྱི་རལ་པ་ཅན་གྱི་སྐབས་ལྟ་ས་གཙུག་ལག་ཁང་གི་མདུན་ངོས་སུ་བཅུགས་པའི་ཐང་བོད་
དཔོན་ཁང་མནའ་འབྲེལ་དྲོ་རིང་ཐོག་ཏུ་ཡང་ལྟ་ས་ཞེས་པའི་མིང་གཞི་ནས་ཐོན་པ་བཅས་ལ་བརྟགས་ན་ཤེས་བྱ་བ་ཅིང་།
འོན་ཀྱང་ར་ས་ཞེས་པའི་མིང་དེ་ལྟ་སར་འབོད་པའི་འགྲུར་བ་གང་འདྲ་བྱུང་བའི་སྐོར་ལ་ཀྱུ་བོད་ཀྱི་ཡིག་ཆ་འགའ་ཞིག་
ནང་ཤོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཆོགས་འདུག་པ་དེ་དག་ཁྱུངས་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡིན་མིན་དུང་བརྟག་དཔྱད་བྱ་དགོས་པ་
ལས་རང་འདོད་ཚོངས་ཆོད་ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁ་ཆོན་གཅོད་པར་མ་སྤྱོད་སྟེ།

གྲོང་ཁྱིམ་འདི་མིང་གཞན་ནི། འཛམ་གླིང་ཐོག་ཉི་འོད་གྲོང་ཁྱིམ་ཞེས་འབོད་པ་དེ་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་
སྤྱིར་ན་རང་ཀྱལ་གྱི་ས་གནས་ཁག་གི་ནང་ནས་བོད་རྒྱུངས་སུ་ལོ་གཅིག་ལ་ཉི་འོད་ཕྱག་པའི་དུས་ཡུན་རིང་ཤོས་ཡིན་པ་
དང་ལྟག་པར་དུ་གྲོང་ཁྱིམ་ལྟ་ས་འདིར་ལོ་རེའི་ཉི་འོད་ཕྱག་པའི་དུས་ཡུན་ཆ་སྟོ་མས་ཆུ་ཆོད་སུམ་སྟོང་བརྒྱ་མེད་ཉེར་གཅིག་
དང་གངས་རྒྱུད་རྒྱག་ཟེན་གྱི་ཡོད་པར་བརྟེན། དེར་སྐབས་གྲོང་ཁྱིམ་ལྟ་ས་འདིར་ཉི་ལྷན་ལ་བརྟེན་ནས་དྲོད་ལེན་བྱེད་
པའི་ཐོག་བརྟེན་ས་ཁང་ཆེན་བརྒྱན་པ་དང་། བླ་ཆུ་རྒྱུང་དུ་བྱུང་ཐང་གི་ཉི་ལྷན་སྟོག་འདོན་བྱེད་པའི་གྲོང་ཆོད་པོ་
བཅུགས་ཡོད་པ། གཞན་ཡང་ལས་ཁུངས་ཁག་དང་། རྩེ་ལེན་ཁང་། མི་སྡེར་གྱི་སྤྱོད་ཁང་བཅས་ལ་ཉི་ཐབ་བེད་སྤྱོད་
གཏོང་མཁན་རེ་མང་རེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞེན་ཡོད་པས་འབྲུང་འགྲུར་བོད་རྒྱུངས་ཡོངས་ལ་ཉི་མའི་རྒྱས་པ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་
བྱུང་པའི་མདུན་ལམ་ཆེན་པོ་ཡོད།

གནའ་ཤུལ་གཅིག་སྤྱད་ཆེ་བ།

གྲོང་ཁྱིམ་འདི་བཞེན་དུས་རབས་བདུན་པའི་དུས་འགོར་བཅའ་པོ་སྤྱོད་བཅའ་སྐམ་པོ་ལྟ་སར་སྤྱོད་ནང་མཛད་པ་
ནས་བརྒྱུད། བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་། དཔལ་འབྱོར། རིག་གནས་བཅས་གཅིག་ཏུ་འདུས་པའི་གྲོང་ཁྱིམ་ཞིག་ཆགས་
འགོ་ཚུགས་ཉེ་བཞིན་ཆགས་བཞོད་པ་མཛེས་པའི་ཕོ་བྲང་པོ་ཏུ་ལ་དང་པ་བོང་ཁ་སོགས་ཕོ་བྲང་ཁག་བཞི་དང་། འཕུལ་
སྤང་གཙུག་ལག་ཁང་དང་ར་མོ་ཆེ་གཉིས་ཀྱིས་མཆོན་པའི་ལྟ་ཁང་གཞན་ཅན་བཅོ་ལྔ། བཀའ་གདམས་ཀྱི་གདན་ས་ར་
སྤོང་དང་ཀྱལ་ལྟ་ཁང་། ཀམ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་གདན་ས་མཚུར་ཕུ་དང་ཡངས་པ་ཅན། རྟག་ལུང་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་
གདན་ས་རྟག་ལུང་། འབྲི་གུང་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་གདན་ས་འབྲི་གུང་མཐེལ། ཆལ་པ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་གདན་ས་ཆལ་
དང་གུང་ཐང་། འབྲུག་པ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་གདན་ས་འབྲུག་དགོན་པ། དུས་རབས་བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་པའི་
ནང་བྱུང་བའི་དབུས་གཙང་གདན་ས་ཆེན་པོ་རྒྱག་གི་གསལ་སྤྱོད་པ་སོགས་བཞི། དགེ་ལུགས་ཀྱི་གདན་ས་
སེའ་བྲས་དགའ་གསུམ། རྒྱུད་ལྷ་སྟོང་སྤྱད། གཞན་ཡང་ཆེ་ཏུ་བཞེན་ཞེ་སྤྱོད་ཁག་བཞི་བཅས། མདོར་ན་བོད་ཀྱི་རབ་
བྱུང་དང་པོ་མ་ཚུགས་གོང་གི་ལོ་རབས་དང་པོའི་ཆུ་བྱི་སྤྱི་ལོ་ ༡༠༡༩ ལོ་ནས་བོད་རབ་བྱུང་བཅུ་གསུམ་པའི་ཆུ་བྱི་སྤྱི་ལོ་

༡༧༧༩ལོ་བར་ལོ་ངོ་བརྒྱད་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་དུས་ཡུན་ནང་རིམ་བཞིན་ཆགས་པའི་གྲགས་ཅན་གྱི་དགོན་པ་ཉི་ཤུ་ཙམ་གསུམ་
ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་གི་ཕྱི་ནང་དུ་བཅན་པའི་དུས་རབས་སུ་བཅུགས་པའི་ཐང་བོད་དཔོན་ཞང་མནའ་འབྲེལ་རྩོམ་རིང་
སྐབས་རྩོམ་ཁག་དགུ། རྒྱལ་པོ་སྲོང་བཅན་སྐམ་པའི་རྟེན་སྐལ་འཕགས་པ་ལོ་ཀེ་ཤུ་ར་དང་བལ་བཟའ་དང་རྒྱ་བཟའི་
རྟེན་སྐལ་དུ་གདན་དྲངས་པའི་རྩོམ་ཤུ་ཙམ་གཉིས་སྐབས་རང་རྒྱལ་གྱི་ཐང་རྒྱལ་རབས་དང་། སྤང་རྒྱལ་རབས། ཡོན་
རྒྱལ་རབས། མིང་རྒྱལ་རབས། ཆིང་རྒྱལ་རབས། གཞན་ཡང་བྱིམ་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་གར་དབུས་དང་ཤར་ཕྱོགས།
ནེ་པ་ལ། ཉ་ཟིག་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་བཅས་ནས་བོད་ཀྱི་སྲིད་གཞུང་དང་། རྒྱལ་པོ། དགོན་པ་ལྟ་ཁང་། སྤམ་སྲོབ་དཔོན་
བཅས་ལ་བསྐྱར་བའི་སྐུ་རྒྱ་ལྷ་ཆོགས་ལས་བྱས་པའི་སྐུ་འདྲ། མེས་རྒྱལ་ནང་ཁྲུལ་དང་། རྒྱ་གར། བལ་ཡུལ། ཁ་ཆེའི་
ཡུལ་བཅས་ནས་གདན་དྲངས་པའི་ཤིང་ཉ་ལའི་ལོ་མའི་དཔེ་ཆ་སྐབས་གསུང་རབ་ཀྱི་རྟེན་གྱིས་མ་དང་དཔར་མ་ཤིན་ཏུ་
མང་བ། ཅན་དང་། ཡི། ཟངས། དདུལ་སྐབས་ལས་བཞེངས་པའི་མཆོད་རྟེན། གསེར་དདུལ་ཕྱ་མེན་ཟངས་
ཤེལ་གྱུ་ཤུ་ཤ་སྐབས་ལས་བྱས་པའི་སྲོད་ཆས་ལྷ་ཆོགས། དར་གོས་ཀྱི་ཡོལ་བ་དང་མཆོད་རྟེན། ཐགས་བྱབས་དང་
འཆོམ་བྱབ། རས་གྱིས་བཅས་ཀྱི་ཐང་ག་ རང་རིགས་ཀྱི་རྒྱ་རྩལ་མཁས་པས་གྱིས་པའི་གནའ་རབས་ཀྱི་ལྷེབས་རིས།
བོད་གནའ་རབས་ཀྱི་ཁབ་ཆོག་དང་མདའ་གི་མདུང་གསུམ་སྐབས་གོ་མཆོན་གྱི་རིགས། རྩོམ་དང་། ཤིང་ཆས། གསེར།
དདུལ། ཟངས། ལྷགས་བཅས་ཀྱི་ངོས་ལ་བཞོད་གྲོལ་བྱས་པའི་དངོས་ཆས་རིགས་མི་འདྲ་བ་ལྷ་ཆོགས། རང་རྒྱལ་གྱི་
རྒྱལ་རབས་རིམ་བྱུང་སྐབས་བོད་སྐད་ཀྱི་སྲོད་པོན་ཆོར་བལྟལ་བའི་ཐམ་ཀ་དང་བཀའ་ཤོག་ བོད་སྐད་ཀྱི་དུས་
རབས་རིམ་པའི་སྲིད་གཞུང་གི་ཡིག་ཆ་སྐབས་རྩ་ཆེའི་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་རིག་གནས་དངོས་རྒྱུ་གྲངས་ལས་འདས་པ་ཡོད་
པའི་སྐོར་དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་རིགས་མང་པོའི་ནང་གསལ་བར་འཁོད་ཡོད། དེ་ཆོའི་ནང་ནས་མང་ཆེ་བ་ལོ་བཅུའི་“རིག་
གནས་གསར་བཟུང་” ཟང་ཟིང་གི་དུས་སྐབས་ནང་གཏོར་བཤེག་ཆབས་ཆེན་ཕོག་སྟེ་ལོ་ངོ་ཆེག་སྤྱིང་སྤམ་བརྒྱའི་རིང་
གསལ་འཛིག་བྱས་པའི་རིག་དངོས་རྩ་ཆེན་མང་དག་གཏོར་བསྐྱེད་ཏུ་སོང་བ་དང་། སྤང་སྲོབ་བྱབ་པ་ཏུང་ཤས་ནམས་ཀྱི་
ལོ་རྒྱུས་དང་རྩ་ཆེའི་རང་བཞིན་ཆང་མས་ཤེས་རྟོགས་བྱབ་པ་བྱུང་ན་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་། དཔལ་འབྱོར། རིག་
གནས་བཅས་རྒྱུན་འཛིན་དང་དར་སྤེལ་ངེ་ལྟར་བྱུང་རྒྱུ་ཐང་བཞེན་དཔལ་དང་རྒྱུད་ཁྱེད་བྱབ་པར་གདོན་མི་ཟ།

གྲགས་ཅན་འདྲུ་འཛོམས་ཆེ་བ།

གོང་དུ་གསལ་བ་ལྟར་གྲོང་ཁྱེར་ལྷ་ས་འདི་དང་དེའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་རྫོང་ཁག་ལ་གནའ་ཤུལ་གྲགས་ཅན་དང་རིག་
གནས་དངོས་རྒྱུ་གྲངས་ལས་འདས་པ་ཡོང་བའི་རྒྱ་མཆོན་གཙོ་བོ་ནི། གྲོང་ཁྱེར་འདིར་རྩོམ་ཤུ་ཙམ་གཉིས་བཞུགས་
པའི་གཞུག་ལག་ཁང་གིས་གཙོས་གནའ་རབས་བཅན་པའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་གཞུག་ལག་ཁང་དང་ཕོ་བྲང་སྐབས་ཡོད་པར་
བརྟེན། གྲོང་ཁྱེར་འདིར་གཞིས་ཆགས་པའི་བོད་མི་རིགས་དང་སྤུན་ཟླ་མི་རིགས་ཁག་གི་ལག་ཤེས་བཟོ་ལས་པ་དང་།

མེས་ཀྱི་ལ་ནང་ཁུལ་དང་། རྒྱ་གར། བལ་པོ། ཁ་ཆེ་སོགས་ཁྱིམ་མཆོས་ཀྱི་ལ་ཁབ་ཁག་ནས་ཡོང་བའི་ཆོང་པ་བཅས་པན་
ཚུན་དབར་རང་རང་གི་ཡུལ་ཐོན་དངོས་ཚོག་བཞེ་རེས་ཀྱི་ཆོང་ར་རིམ་བཞིན་ཆགས་ཡོད། འདིར་མི་རིགས་སྣ་མང་འདྲ་
འཛོམས་ཆེ་ཞིང་། དངོས་ཚོག་གང་དང་ཅི་དགོས་ཉེ་སྒྲིབ་བྱེད་བདེ་བ་བཅས་བཟོ་ཆོང་དཔལ་འབྱོར་གཉིས་ཀ་དར་རྒྱས་
ཆེ་བའི་གྲོང་ཁྱིམ་དུ་ཡུར་ཡོད་སྟབས། གྲོང་ཁྱིམ་ནང་ཁུལ་དང་ཉེ་འདབས་ཀྱི་ས་གནས་སྒྲིགས་བཞི་མཆོམས་བརྒྱད་
དུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བམཐུང་ཁག་གི་སྤྱོད་གཏོང་པ་མང་པོས་དགོན་པ་དང་ལྷ་ཁང་སྣ་ཆོགས་བཏབ་ནས་གནས་གཞི་བཟུང་
ཞིང་། དེ་དག་གི་སྤྱོད་ཀྱི་འཛིན་པའི་སྤྱོད་མ་དང་ཡང་སྤྱོད། གདན་ས་འཛིན་པའི་མཁན་སྤྱོད་གྲགས་ཅན་མང་པོ་
རིམ་པར་བྱུང་བ་མ་ཟད། བོད་ས་གནས་ཀྱི་སྤྱི་དབང་འཛིན་པའི་རྒྱལ་པོ་དང་། སློན་པོ། དྲག་པོ་གཡུལ་གྱི་ལས་ལ་
དཔལ་མཛངས་ལུན་པའི་དམག་དཔོན། སྐད་རིགས་སྣ་མང་མཁུན་ཅིང་བྱང་ཆུབ་པའི་ལོ་ཙྏ་བ། བརྩ་ཕྱག་རིག་པའི་
གནས་ལུ་ལ་མཐར་སོན་པའི་པཱི་ཏ། སེམས་ཁམས་སྤྱོད་གསེ་རིག་པའི་མ་ལག་གསར་གཏོང་མཛད་མཁན་གྱི་སྤྱོད་
དཔོན། བད་སྤྱོད་གསེ་རིག་ལ་སྤྱངས་པ་ལུལ་དུ་བྱིན་པའི་སྤྱོད་པ། བྱངས་ཚུལ་རིག་པར་བཞེན་ནས་གནས་སའི་འཇུག་
ལྷོག་གི་ཆོས་ཉིད་གསལ་བར་སྟོན་པའི་སྐར་ཚེས་པ། དངོས་ཡོད་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འཆོ་བའི་སྣང་ཆུལ་གཟུགས་སུ་འགྲོད་པ་ལ་
གཞན་དྲིང་མི་འཛོག་པའི་ཚུལ་པོ་དང་། སྤྱོད་ངག་མཁན། སྤྱོད་འཛེབས་འཇུག་ཁྱུག་ལུན་པའི་ངག་ཚལ་ལ་བཞེན་
ནས་སྤྱི་རྒྱུ་ཡིད་སེམས་འགྲུགས་པར་མཁས་པའི་སྤྱོད་དབངས་མཁན། ཉམས་དགའི་ནམ་འཇུག་མཆོན་པའི་སྤྱངས་
སྤབས་གསོན་ཉམས་ལུན་པའི་སྤྱོད་གར་མཁན། སོར་མོའི་འཇུག་ཚལ་ལ་བཞེན་ནས་སྤྱི་རྒྱུ་གཟུགས་སྣང་སྣ་ཆོགས་
རི་མོའི་ལམ་དུ་འགྲོད་པར་མཁས་པའི་བྱིས་བཞོས་མཁན། རང་བྱུང་རིན་ཆེན་སྣ་ཆོགས་བཅོ་སྤྱད་ས་བཞུ་འདུལ་བཟར་
བཟོ་གང་འདོད་ཀྱི་དངོས་པོར་སྤྱོད་བར་རྒྱས་པའི་མགར་བ། ཐ་མལ་རང་བྱུང་གི་ས་རྩོམ་གསུམ་ཅམ་ལ་བཞེན་ནས་
སྤྱོད་ཚུན་བཞོད་ལེགས་ལྟ་ན་སྤྱོད་པའི་ངོ་མཆར་ཁང་བཟང་འཛམ་གླིང་གི་ཡང་ཐོག་དུ་བསྒྲུན་པ་ལ་འགྲན་སྒྲུ་མེད་པའི་
ནམ་དཔྱད་ཀྱི་ཚལ་འཆང་བའི་འཇུགས་སྤྱོད་མཁན་སོགས་མཆོན་སྤྱོད་ཀྱི་ར་ཆེན་སྤྱོད་མཆོམས་ཡོངས་སུ་བརྒྱུང་བའི་
རང་རིགས་ཀྱི་མི་སྣ་གྲགས་ཅན་མང་པོ་བྱུང་བའི་ནང་ནས་དཔེ་མཆོན་ཆ་ཤས་ཅམ་འདིར་བཞོད་པ་ལས་གསལ་བར་
མཁུན་བྱུང།

གྲོང་ཁྱིམ་འདིའི་བྱུང་ཁོངས།

དཔྱད་ཀྱི་དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་གཞིར་བཟུང་ན། གྲོང་ཁྱིམ་ལྟ་ས་འདི་ཐོག་མར་ཆགས་སྐབས་གཞི་བྱོན་ཆེན་པོ་
རང་མེད་པ་མ་ཟད། དུས་རབས་བརྒྱ་དྲུག་པའི་དུས་དཔྱད་ལ་དུ་སྤྱིད་ཤོད་མེ་པ་ནང་སོ་དོན་གྲུབ་ཀྱི་པོས་གྲོང་ཁྱིམ་ལྟ་ས་
འདིའི་བྱུང་ཆུང་དུ་དགའ་ལུན་ཁང་གསར་གྱི་ཁང་པ་གསར་རྒྱག་བྱས་ཆེས་ཏུ་ལའི་སྤྱོད་མ་སྤྱོད་མཁན་གསུམ་པ་བསོད་ནམས་ཀྱི་
མཆོ་མཆོག་རབ་གནས་དགའ་སྟོན་དུ་གདན་དྲངས་ཤིང་། དེ་སྐབས་དགའ་ལུན་ཁང་གསར་དང་ར་མོ་ཆེ་གཉིས་ཀ་གྲོང་

བྱེད་ཀྱི་མྱེད་ལོ་ལྟ་ཡོད་ཚུལ་《རྣམ་ཐར་》ནང་གསལ་བ་ལྟར་ན་ཏཱ་ལའི་སློམ་སྤྱི་བྱེད་ལཱ་པོ་དུས་བོད་ས་གནས་སྤྱི་དགུང་
 གསར་དུ་བཅུ་གསུམ་པ་ནས་བཟུང་རིམ་བཞིན་གྱོང་བྱེད་འདྲིའི་འཇུགས་སྤྱོད་ཀྱི་གཞི་བྱོན་རེ་ཆེར་སོང་བར་མངོན་ཞིང་།
 དེ་ནས་བོད་ཞིབ་པས་བཅིངས་འགྲོལ་མ་ཐོབ་ཚུན་གྱོང་བྱེད་འདྲིའི་ཤར་མཐའ་ཐལ་སྤྱངས་སྤང་དང་། ལྟོ་མཐའ་སྤྱིང་སྤྱོར་
 ལམ། ལུབ་མཐའ་གཡུ་ཐོག་ཟམ་པ། བྱང་མཐའ་ར་མོ་ཆེ་བཅས་ལ་སྤྱག་ཡོད། དེ་ནས་ད་བར་ལོ་ངོ་ལྔ་བཅུར་ཉེ་བའི་
 རིང་འབད་འཐབ་བྱས་མཐར་གྱོང་བྱེད་འདྲིའི་ཤར་མཐའ་ར་ཆེན་སྒྲིག་ཁང་ལ་མ་སྤྱག་ཅམ་དང་། ལྟོ་མཐའ་སྤྱིང་ཚུའི་
 འགྲམ་བར། ལུབ་མཐའ་དན་བག་ལ་མ་སྤྱོབས་ཅམ། བྱང་མཐའ་སེར་དགོན་པའི་འགྲམ་བར་བཅས་རྒྱ་བྱོན་ལུ་
 གངས་མང་པོ་འཕར་ཡོད་པ་ལོ་བྱང་པོ་ཉ་ལའི་ཡང་ཐོག་ནས་བཏུས་ན་གསལ་པོར་མཐོང་སྤྱབ། གྱོང་བྱེད་ཀྱི་བཀོད་པ་
 ཡང་ལྟར་ལས་མཛེས་སུ་སོང་སྟེ་ཞིག་རལ་དུ་འགྲོ་ལ་ཉེ་བའི་ཁང་པ་རྙིང་པ་དང་། གུ་དོག་ཅིང་ཁོད་མི་སྟོ་མས་པའི་གཞུང་
 ལམ་ཀྱག་ཀྱི་ག དཔུན་དུས་སུ་ཐལ་བ་དང་། དབྱར་དུས་སུ་འདམ་རྩབ་ཀྱིས་ཁེངས་པའི་རྗེས་ལུས་ཅན་གྱི་རྣམ་པ་རྙིང་
 པ་བསྐྱར་བཅོས་བྱས་ཏེ་རྒྱངས་འཁོར་ཆེ་ཚུང་མང་པོ་བདེ་སྤྱག་ངང་ཤར་སྤྱོད་སྤྱབ་ཅིང་། ཁོད་སྟོ་མས་སྤྱོད་ན་ག་བཅིང་
 བཞི་གཞུང་ལམ་བྱ་བ་བཀྲམ་པ་ལྟར་སྟོ་ལ་མར་བརྒྱང་བ་དང་། ལམ་གྱི་གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ་གཡུ་ལྟར་འགྲིགས་པའི་སྟོ་
 རྒྱང་སྟོན་པའི་གིབ་བསིལ་དང་། སྐར་ཆོགས་སལ་བབས་པ་ལྟ་བུའི་སྟོག་སྟོན་གྱི་འོད་སྤང་སྟོ་མ་མེར་གསལ་བས་མཆོན་
 མའི་དུས་སུ་ཉེན་མོ་དང་ཁྱད་མེད་པའི་དཀར་གསལ་གྱི་སྤང་བ་འགྲེད་པར་བྱེད་ཅིང་། སྟོ་རྒྱང་སྟོན་ཤིང་གི་ཕྱིང་བའི་
 གསེབ་ནས་ཐོག་བཙེགས་བཀོད་པ་མཛེས་པའི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་ཁང་བཟང་བཟོ་དབྱིབས་སྤྱ་ཆོགས་པ་དག་གྱོང་རེར་
 ཡངས་པ་དང་། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་ཐོག་བཙེགས་ཅན་གྱི་ཡུལ་མའི་སྟོད་ཁང་གསར་པ་དཀར་ཆ་གསལ་
 ལ་སྟོ་ཉམས་ཆེ་བ་རྣམས་ཕན་ཚུན་རང་རང་གི་མཛེས་ཁྱད་འགན་པ་ལྟར་གནས་ཤིང་། ཁྱོམ་ལམ་གྱི་གཡས་གཡོན་གང་
 སར་ཞིང་འགྲོགས་སུ་ཡང་གྱོང་བྱེད་འདྲི་རང་ནས་ཐོན་པའི་ཡུལ་ཐོག་རྣམ་གངས་མང་བ་དང་། གཞན་ཡང་མེས་རྒྱལ་
 བྱང་ཁུལ་དང་སྤུན་རྒྱའི་ཞིང་ཆེན་ཁག རྒྱ་གར། བལ་ཡུལ། འབྲུག་ཡུལ་སོགས་ནས་འོངས་པའི་དངོས་ཐོག་སྤྱ་ཆོགས་
 ཀྱིས་ཁྱོམ་ལམ་ཡོངས་སུ་གང་བས་རང་རང་གང་འདོད་ཀྱི་མཁོ་རྒྱའི་ཡོ་བྱད་མ་ཆང་བ་མེད་པར་འཛོམས་པ། གྱོང་བྱེད་
 དང་ཉེ་འདབས་གྱོང་གསེབ་ཁག་དུ་གནས་པའི་ལས་བཟོ་དང་། རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་འགྲོགས་མང་ཆོགས་རྣམས་ཀྱང་ཟས་གོས་
 སོགས་འཆོ་བའི་ཆ་རྒྱུན་ལོ་རེ་ལོ་རེ་རྒྱས་རེ་བཟང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་འདིར་གནས་སྤྱོད་བའི་བཞིན་རས་ནས་དགའ་
 སྟོའི་འཇུག་མངས་སུ་བ་ནས་མཆོན་སྤྱབ། གྱུང་གོ་གྱུང་ཁྱབ་ཏང་གི་དབུ་ཁྲིད་ཡང་དག་དང་མཛད་སྟོགས་བཟང་
 པོའི་བཀའ་དྲིན་འོག མ་འོངས་བོད་རྒྱུངས་གསར་པའི་མདུན་ལམ་འོད་ཟེར་རྟོང་ལྡན་དེ་ལ་ཡོད་ཆེས་དང་གདོང་ཆོད་
 ཀྱིས་ཁེངས་བཞིན་པའི་སྟོན་ནས་བསྟོད་བསྟེན་གསུམ་གྱི་སྤྱད་བྱངས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ལེན་སྤུས་སུ་ཡོད།

གྲོང་ཁྱིམ་འདིར་དེང་རབས་ཅན་གྱི་འཕྲུགས་སྐྱོན་བྱས་ཟིན་པ་དང་བྱེད་སྤྱོད་ཡིན་པ།

འདིའི་ཐད་ལ་མཆོན་ན་མི་ཚུ་རྒྱ་རྒྱ་ལ་གསུམ་གྱི་སྒྲུལ་ཤུགས་རིགས་མི་འདྲ་བའི་སྒྲོག་འདོན་བཟོ་གྲུ་དང་འཕྲུལ་འཁོར་སྟོན་ཆ་རྒྱས་སྟུན་པའི་འབྲུང་ཁྲུངས་གསར་པ་སྒྲོག་འདོན། རང་བྱུང་ཐོན་ཁྲུངས་དང་གཉེར་ཁ་སྒྲོག་འདོན། ཡར་ལས་འཕྲུགས་སྐྱོན་ལ་མཁོ་བའི་འཕྲུལ་ཆས་དང་རྒྱ་ཆ་གསར་པ། གོ་བའི་བཟོ་གྲུ། བཟུང་ཆས་ལས་སྐྱོན་བཟོ་གྲུ། སྐྱུ་ཁང་ཆེ་རྒྱ་རྒྱ་ཆོགས། སྐྱོན་རིགས་ལས་སྐྱོན་བཟོ་གྲུ། པར་འདེབས་བཟོ་གྲུ། ཡར་འདམ་བཟོ་གྲུ། འཕྲུལ་འཁོར་བཟོ་བཅས་བཟོ་གྲུ། གནམ་གཤིས་བརྟག་དབྱང་ལས་ཁྲུངས། གསར་འཕྱར་དཔེ་སྐྱོན་ལས་རིགས། རྒྱ་བསྐྱགས་རྒྱ་འཕྲིན་ཁང་། རྒྱ་སྐད་བརྟན་འཕྲིན་བསྐྱེད་འབབ་ཚུགས། བརྟན་འཕྲིན་སྒྲོབ་གསོ་ཁང་། སྒྲོབ་གྲུ་ཆེ་འཕྲིང་རྒྱ་ལས་དང་ལས་རིགས་སྒྲོབ་གྲུ་རྒྱ་ཆོགས། སྤྱི་ཆོགས་ཆོན་རིག་དང་། དཔལ་འབྱོར་རིག་པ། ཞིང་ལས་ཆོན་རིག་སྟུགས་ཆོན་རིག་ཞིབ་འཕྲུག་གི་སྤེལ་ཁ་ཆེ་རྒྱ་རྒྱ་ཆོགས་སྟུགས་བཟོ་གྲུ་མི་ལང་བ་བཅུགས་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་དེང་རབས་ཅན་ལ་ཁ་ཕྱོགས་པའི་གྲོང་ཁྱིམ་གསར་པ་གསར་རྒྱ་ཞིག་བོད་རྒྱུངས་ས་མཐོང་དངོས་སྤྱོད་ཆགས་འགོ་ཚུགས་པའི་མཆོན་ཉགས་གསལ་པོར་མངོན་བྱུང། ཉང་ཁྱུང་དབྱང་གི་གཟིགས་སྒྱུང་དང་སྐྱོན་ཆུང་ཞིང་ཆེན་ཁག་གིས་རྒྱ་བསྐྱེད་འགོ་གྲོང་ཁྱིམ་འདི་ཉིད་གྱི་འཕྲུགས་སྐྱོན་ནམ་གང་ས་ཁག་ནམ་ཁའི་སྐར་ཆོགས་ས་ལ་བབ་པ་བཞིན་དང་དབྱར་མཆོ་རྒྱས་པ་ཉམ་འཕེལ་རྒྱས་བྱིན་ཡོད། དེར་རྒྱལ་ཡོངས་སྤྱོགས་ཁག་དང་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ཡུལ་སྐོར་བ་ཆོས་ཡིད་སྐྱོན་བྱ་ཡུལ་དུ་འགྱུར་ཡོད།

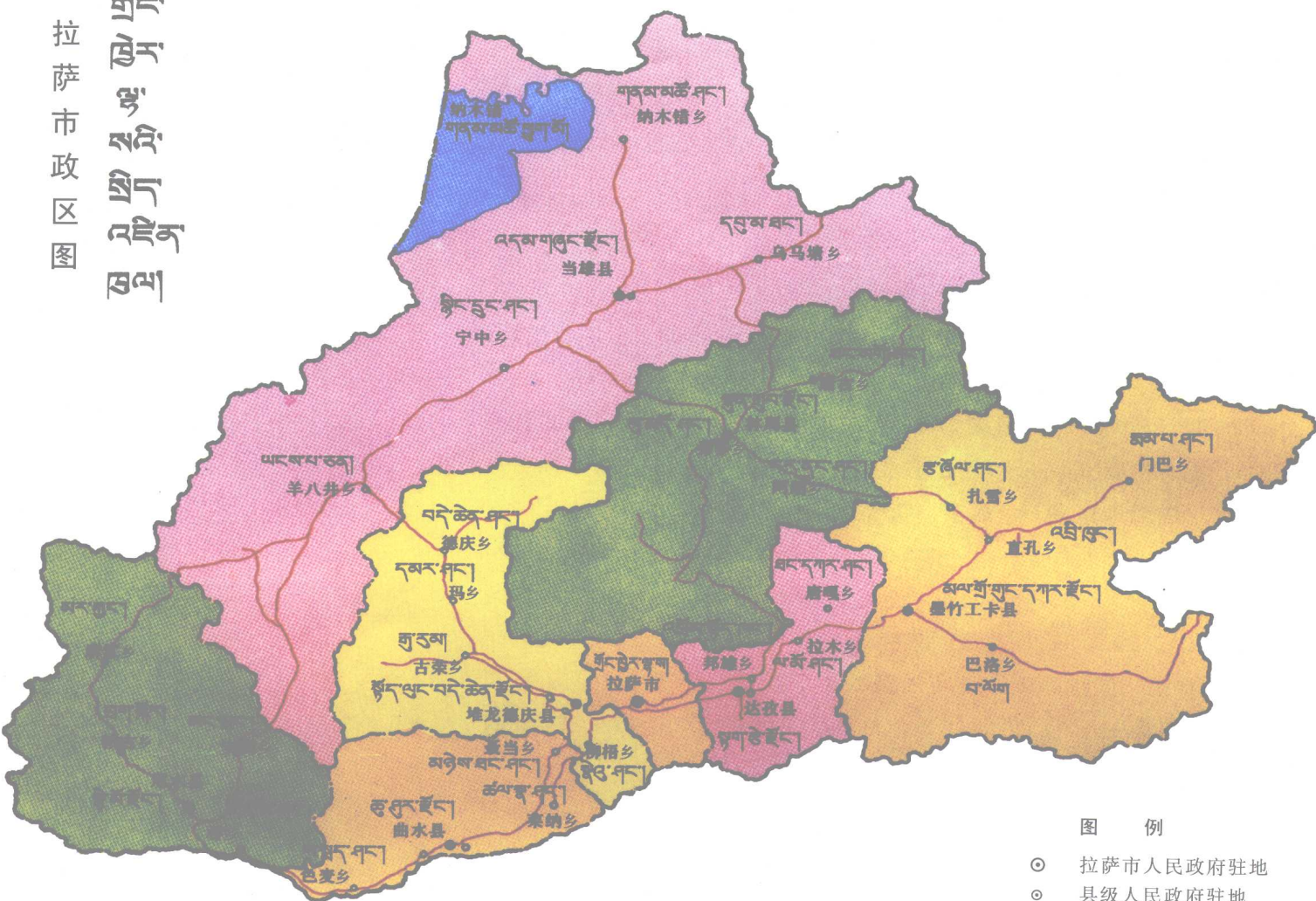


图 例

- ◎ 拉萨市人民政府驻地
 ⊙ 县级人民政府驻地
 ○ 乡级人民政府驻地
 - - - - - 市、县级分界线
 ———— 干线公路

དཔེ་དེབ།

- ལྷ་མ་གྲོང་ཁྱེར་མི་དམངས་ལྗོངས་ཁུལ་གནས་ལུགས།
 - རྫོང་འཛམ་པའི་མི་དམངས་ལྗོངས་ཁུལ་གནས་ལུགས།
 - བར་འཛམ་པའི་མི་དམངས་ལྗོངས་ཁུལ་གནས་ལུགས།
- - - གྲོང་ཁྱེར་དང་རྫོང་འཛམ་པའི་དབྱེ་མིག།
- བཤམས།

ཡུང་གོ་འི་ཡུ་རྒྱལ་རིག་གནས་གྲགས་ཅན་གྱི་ཁྱེད་ཀྱི་《ལྷ་ས་》ཙམ་འབྲི་ཕྱ་ཡོན་ལྷན་ཁང་།

དམིགས་བཀའ་གདན་ཐོས་སྒོ་འདྲི་ཐུ་ལ། རུང་དཀར་སྒོ་བཟང་འཕྲིན་ལས།

ཙམ་འབྲི་ཕྱ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་བྱུ་རྒྱ་རེན། ལེགས་མཆོག་སྒོ་བཟང་དོན་གྲུབ།

ཙམ་འབྲི་ཕྱ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་བྱུ་རྒྱ་རེན་གཞིན་པ། དབང་འདུས་ཆེ་རིང་།

ཕུན་ཁང་ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ།

ཁྱི་སྒོན་བསོད་ནམས་དཔལ་འབྱོར།

གཙུག་ལྷན་པ། དབང་འདུས་ཆེ་རིང་།

གཙུག་ལྷན་གཞིན་པ། སྐང་མདུན་དཔལ་འབྱོར། ཆོ་བརྟན།

ཁོངས་མི། ལུབ་བསྟན་དགེ་ལེགས། གསར་བྱང་ཆོ་བརྟན་སྒྲོལ་དཀར། བྱང་ཁང་ཆོས་འབྱོར།

སྒྲིག་གཉེས་ཆོ་བརྟན་འབྱོར་རྒྱལ། མཁར་རྩ་བྱམས་པ་ལྷན་གྲུབ།

པར་རྒྱག་མཁན། ལུ་འེན། དབང་འདུས་ཆེ་རིང་། བསྟན་འཛིན་ཐོགས་མེད།

中国历史文化名城《拉萨》编委会

特邀顾问 东嘎·洛桑赤来

编委会主任 列确 洛桑顿珠

编委会副主任 旺堆次仁 平康·次仁顿珠

赤门·索朗伦珠

主 编 旺堆次仁

副 主 编 朗顿·白觉 次旦

成 员 土登格列 萨炯·次旦卓嘎

强康·曲觉 觉白·次旦班觉

卡那·强巴伦珠

摄 影 韦然 旺堆次仁 丹增拓美



16 རྟག་སྒྲ་ལྷ་ཁོང་གི་
མཛད་རྒྱུ་ལྟོ་རིང་།



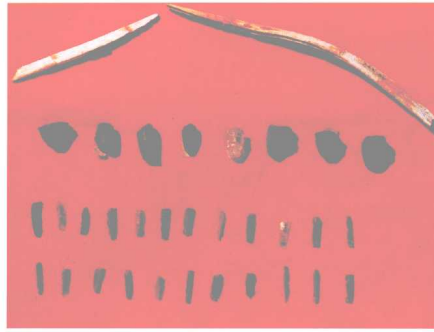
17 ལུ་ལྷ་ཁང་གི་རྩི་རིང་།



18 ཁང་ཞིའི་རྩོམ་པ་
ཆུང་ལུང་རྩོམ་པ་།



19 རྫོགས་གསར་མའི་སྐབས་ཀྱི་
བཅར་བཞུགས་རུས་ཆས།



20 རྫོགས་གསར་མའི་སྒྲུབ་སྒྱུ་
སྦྱོང་ཆས་ཆག་གྲུམ།



21 རྩོམ་གསར་མའི་
སྐབས་ཀྱི་ཇ་བུམ།



22 བྲག་ཡེར་པའི་གནའ་བྱུལ།



23 རྩེ་ཚུང་ཁ་པ།



24 རྒྱ་ལའི་སླ་མ་སྐྱ་ཐེང་ལུ་པ་
ངག་དབང་སློབ་བཟང་རྒྱ་མཚོ།



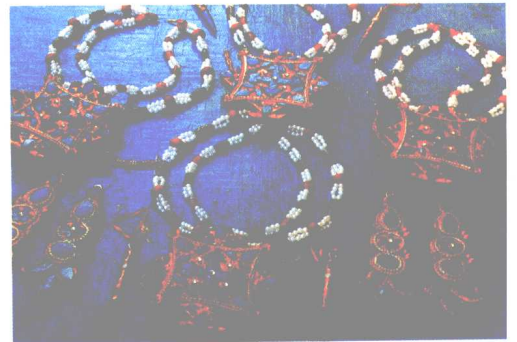
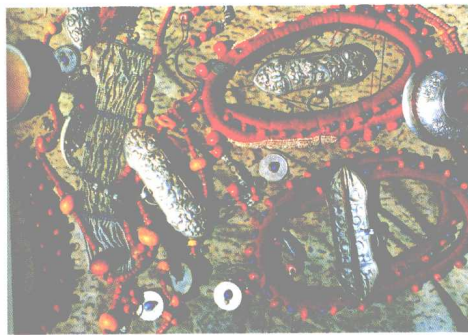
25 རྒྱ་ལའི་སླ་མ་སྐྱ་ཐེང་བདུན་པ་
བསྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ།



26 རྒྱ་ལའི་སླ་མ་སྐྱ་ཐེང་བཅུ་གསུམ་
པ་ཐུབ་བསྐྱར་རྒྱ་མཚོ།



27 བུད་མེད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་གོས།



28 སྐྱ་གུར།



29 རྒྱ་ལའི་སླ་མ་སྐྱ་ཐེང་ལུ་པ་