



གཙན་ཆའི་ རིག་གནས།



ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་།



གཙན་ཆའི་གནས་ཡིག

གཙ་མྱིག་པ། རྒྱ་བཤད་ནམས་ཆེ་རིང་།

ཚམ་མྱིག་པ། རྒྱ་ཆེ་རིང་བཟ་གིས།

གུ་ཅ་དོན་གྲུབ།

ཀན་སྤུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟན་ཁང་།

图书在版编目 (CIP) 数据

尖扎旅游圣地: 藏文/ 索南才让著. —兰州: 甘肃民族出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-5421-1397-9

I. 尖... II. 索... III. 风景区-简介-尖扎县-藏文
IV. K928.704.44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第186640号

书 名: 尖扎旅游圣地

作 者: 索南才让

责任编辑: 益希措姆

封面设计: 扎 西

出 版: 甘肃民族出版社(730030 兰州市南滨河东路520号)

发 行: 甘肃民族出版社发行部 (730030 兰州市南滨河东路520号)

印 刷: 西宁民族印刷厂

开 本: 850毫米×1168毫米 1/32 印张: 10 插页: 9

字 数: 180千

版 次: 2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

印 数: 1 ~ 2 500

书 号: ISBN 978-7-5421-1397-9

定 价: 20.00元 (民文)

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接与本社联系调换。
邮编: 730030 地址: 兰州市南滨河东路520号 网址: <http://www.gansnmz.com>
电话: 0931—8773420(藏文编辑部 联系人: 交巴李加 E-mail: melce@sina.com)
电话: 0931—8773261(汉文编辑部 联系人: 李育立 E-mail: LiLi295@sohu.com)
电话: 0931—8773219(策划部 联系人: 桂渝 E-mail: lanzhougy@163.com)
电话: 0931—8773271(经营部 联系人: 葛慧 E-mail: gsmzgehui3271@tom.com)

版权所有 翻印必究

མགོ་བརྒྱུད།

གཅན་ཆའི་མི་དམངས་མིང་གཞུང་གི་ཆོང་དཔོན། ལྷ་སྐྱབས་ཀྱིས།

ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་ནང་དུ། བཅོས་བསྐྱར་སྒོ་འབྱེད་ཀྱི་ཏང་གི་མཛད་.....
 རྒྱལ་མིང་རྩལ་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱེད་བྱས་པ་ནས་བཟུང་། ཟུ་ནང་གི་.....
 མགོན་པོ་ཆམས་ལ་བསེལ་ལྷན་ཁ་བའི་སྒྲུང་གི་ས་ཁུལ་མང་པོར་ལྷ་སྐྱར་.....
 དང་རྒྱལ་ཁོན་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བ་དང་། དེར་བསྐྱབ་ནས་གནས་.....
 འགངས་ཆེན་དང་ཉེན་ཅ་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱལ་རིན་ཐང་སྒྲག་འདོན་དང་ལོངས་.....
 རྒྱུད་གཏོང་བའི་སྐལ་བ་ལྷན་པར་བྱུར་ལ། དེས་པོད་ཀྱི་དཔལ་འབྱུར་.....
 འཁྱེད་སྐྱབ་སྐྱབ་དང་རིག་གནས་དར་སྐྱེལ་གྱི་བྱ་གཞག་ལ་ཡང་སྐྱབ་མོང་མ་.....
 ཡིན་པའི་སྐལ་མ་གང་ལེགས་ཐེབས་བཞིན་ཡོད།

སྐྱབ་དུས་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་མང་པོས་ལུང་གིས་བསྐྱབས་པའི་མདོ་སྐྱབ་
 གཅན་ཆའི་ཡུལ་ཡང་གནའ་ཡུལ་གྲགས་ཅན་དང་གནས་འགངས་ཆེན།
 མངོས་པའི་ཡུལ་སྒྲུང་གི་ཁོ་ལག་རྒྱལ་ས་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། སྒྲུང་སྐྱུའི་.....
 གནས་སྐྱར་བ་ཆམས་ལ་ལྷ་རིན་དང་མཇལ་རིན་ཆེས་ཆེར་ཡོད་པའི་ཡུལ་གྱི་
 ཞིག་ཡིན། གནས་འདིའི་རྩྭ་ན་ཨ་ཁྱེས་མིན་པའི་རྩ་རི་དགུང་དུ་བྱག་པ་.....
 དང་སྐྱབ་ན་མ་སྐྱབ་སྐྱབ་མོ་སྐྱར་དུ་རྒྱག་པའི་རྩྭ་སྐྱབ་རི་དང་རྩ་ཡིས་.....
 བསྐྱབ་པའི་སའི་ཡོན་ཏན་སྐྱབ་སྐྱེས་ཆེན་པར་བྱུང་བ་ཅིང་། རི་རྩ་བར་.....

གསུམ་གྱི་རང་བྱུང་གི་ཐོན་ཁུངས་ཀྱིས་གཅན་ཆའི་ངལ་ཚལ་མི་དམངས་ཀྱི་
འཆེ་བའི་ལས་བཞག་ཀྱང་གཙ་པོ་རྩོད་འབྲུག་གཉིས་ལ་དབྱེ་བ་དང་། འབྲུག་
པའི་རྩ་ས་དང་རྩོད་པའི་ཞིང་ས་ཤིན་ཏུ་གཤིན་པར་གྱུ་བ་པ་འདི་གནའ་ནས་
ད་བར་དུ་གཅན་ཆའི་ཡུལ་གྱི་འགྲོ་བ་མིའི་འཆེ་བའི་རྟེན་གཞིར་སྤུར་ཡོད།

གཅན་ཆའི་ཡུལ་ནི་བཅན་པོའི་དུས་རབས་ཀྱི་དམག་ཚལ་ལས་མཆེད་
པའི་མདའ་ཚལ་དར་བའི་ཡུལ་གྱུ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་གནའ་རབས་བོད་ཀྱི་
བཅན་པོའི་རྒྱལ་རབས་སྐབས་སུ་ཐུག་པའི་ལྷན་ལེན་ཁུངས་འབྲུག་གི་དར་ཆ་
འཛིན་པའི་དམག་དབུང་རིམ་པ་མང་པོ་ལྟོངས་འདི་ནས་རྒྱ་ལྷོ་ཞིང་། སྤོ་
སུ་རྒྱལ་སྤྱི་ཁྱིམ་དུས་སུ་ཅོང་ཁ་བདེ་ཁམས་སུ་མདའ་གཞུ་བཙོ་ཚལ་དར་
ཞིང་། གཅན་ཆ་ཉིག་སྤོ་ནས་མདའ་ཚལ་དང་བཅས་པའི་དམག་ཚལ་སྤྱིང་
བརྟེན་དར་ཆེ་བས་དེ་ནས་བརྒྱུད་ཡུལ་སྤྱི་ཁྱིམ་འདིའི་ཕྱི་བཙོ་བ་པལ་མོ་ཆའི་
ཤོན་གཞོན་མགོ་དཀར་ནས་གཞོན་སོ་དཀར་བར་དུ་ལོ་རེའི་དབྱར་དགུན་གྱི་
དུས་ཆེགས་གང་ཅུང་ལ་མདའ་ཚལ་འགུན་སྤུར་བྱེད་པའི་གོམས་སྤོལ་གྱིས་
ལྟང་མོ་བ་རྣམས་ལ་མིག་གི་དགའ་སྟོན་ལུན་སུམ་ཆེགས་པ་གྲུབ་ཡོད།

གཅན་ཆའི་ཡུལ་ནི་འདུལ་བའི་བསྟན་པའི་མེ་རྩ་གསོ་སའི་གནས་
མཆོག་ཡིན་ལ། དཀོན་པ་དང་རྟེན་ཅ་ཆེན་བཞུགས་པའི་གནས་ཀྱང་ཡིན།
སྟོན་གྱི་དུས་སུ། དམར་གཡོ་གཙང་གསུམ་དང་ལྷ་ལྷང་དཔལ་རྟོག་། ལྷ་ཆེན་
དཀོངས་པ་རབ་གསལ་སྟགས་རིམ་བྱོན་མཁས་པ་རྣམས་གནས་འདིར་
བཞུགས་ནས་འདུལ་བའི་བསྟན་པའི་མེ་རྩ་གསོ་ས་པར་བརྟེན་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་

བསྟན་པའི་མེ་རི་མདོ་སྟོན་ནས་གསུངས་པའི་བཤད་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་། སྟོན་
 རྟེན་གྱི་གོ་དན་རྒྱལ་པོས་ས་སྤྱོད་པའི་ཆེན་ཀླན་དགའ་རྒྱལ་མཆོད་ལིང་ཅུང་་་་
 གདན་འདྲེན་སྐབས་ལམ་བར་དུ་གནས་འདིར་ཐེབས་ཤིང་། ལོ་རྒྱུ་རྒྱུ་
 ཐེབས་ཏེ་སངས་རྒྱས་སྤྱང་པོའི་རིང་བསྐྱེལ་མོར་བ་གང་ནང་བཞུགས་ཀྱི་་་་་
 མཆོད་རྟེན་བཞེངས་པའི་གནས་ཤུལ་ཡོད་ལ། རྒྱལ་བ་གཉིས་པ་རྗེ་ཙང་ཁ་བ་
 ཆེན་མོའི་ཡོངས་འཛིན་ཆོས་རྗེ་དོན་གྲུབ་རིན་ཆེན་མཆོག་གཅན་ཆའི་ཡུལ་དུ་
 ཐེབས་ཏེ་སྤང་རའི་གསེར་ཁང་ལ་སྟོན་པའི་ལྷ་ཁང་ཐུག་འདེབས་དང་སྤྱང་
 གསུ་གནང་བའི་མཛད་རྗེས་ད་ལྟའང་དངོས་སུ་མཇུག་རྒྱུ་ཡོད། གཞན་ཅ་་་
 མདོའི་མཆོད་རྟེན་རིང་མོ་ཞེས་འབོད་པའི་སྤང་རའི་མཆོད་རྟེན་སྟོན་སྟོན་
 གསུ་གསུ་བ་དན་ཐུགས་ཀྱི་མཐའ་ཅུ་སྟོན་པའི་དགོན་སྡེ་དང་རྟེན་རྟེན་ཅ་་་
 ཆེན་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེ་མིན་དུང་ཁོད་ས་ཐང་ཐོག་འཕེན་དང་།
 དགུ་རོང་གི་མ་ཐག་བརྟེན། ལོ་ཁོག་ཐོག་འཛིན། མཆོ་ཁའི་མ་རྟོར་སྟོན་སྟོན་
 པོ་བཅུ་བྱུང་བའི་གནས་དང་དེ་དག་གི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་རྗེས་ཤུལ་ཡང་ད་ལྟ་
 མཇུག་རྒྱུ་ཡོད་དོ།

དེ་ལྟར། གཅན་ཆའི་ཡུལ་གྱི་རི་ལལ་ཆེར་སྤྱང་ཆེན་གྲེས་ལ་ཉལ་འདྲ།
 ཐག་ཐམས་ཅད་སང་གོ་གནས་ལ་འཛུལ་འདྲ། རྒྱ་གཙང་པོ་གཡུ་འབྲུག་ཐང་་་
 བས་འབྲུག་འདྲ། བས་ཐམས་ཅད་སྟོ་སྟོན་ས་ལ་བབས་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པར་
 མ་ཟད། ཡུལ་ལ་གཡང་ཆགས་ཤིང་ས་ལ་དགོ་བཅུ་ཆང་བ། བྱ་དང་རི་དྲགས་
 བག་ཡངས་སུ་རྒྱ་བ། ཐུགས་མཆོམས་ཀླན་ཏུ་རྒྱལ་གྱི་དུ་ལྟ་བུ་དང་བཟ་་་

ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་འཁོར་འདྲེ་ས་དབྱུང་ཚང་བ། གཞན་ཡང་རྟེན་རང་...
 རྟེན་དང་། གནས་བྱིན་ཅན་མང་པོ་མཇུག་སྐྱོད་། སྒྲ་མ་དང་མཁས་པ། སྤྱབ་
 ཆེན་དག་གིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་འཛིན་སྲོང་གནང་བའི་འཕྲིན་ལས་...
 མིག་མཐོང་ལག་ཟིན་ཏུ་ཡོད་པས་ལྟ་སྐྱོར་དང་ཕྱག་མཇུག། མཆོད་བཀྲར་...
 སྐགས་བྱེད་པའི་རིན་ཐང་མཆིས་པས་ལྡོངས་རྒྱ་བ་དག་གི་ཡོངས་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱ་
 ཏུ་སྒྲིབ་པར་གདོན་མི་ཟེེ།

ཡིན་ན་ཡང་། གནས་འགངས་ཆེན་དང་གནའ་བྱུལ་གྲགས་ཅན། མཛེས་
 ལྡོངས་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་ནི་གདོད་མ་ནས་རྟེན་དབང་གིས་སྤྱབ་པ་ཞིག་མ་
 ཡིན་པར་མིའི་རིགས་ཀྱིས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྣམ་ལུག་རིང་པོའི་ནང་ཏུ་རང་བྱུང་...
 ཁམས་དང་འཐབ་ཚད་བྱས་པའི་ངལ་ཚོལ་གྱིས་གསར་སྐྱབ་བྱས་ཏེ་མི་རབས་
 རྗེས་མའི་རྗེས་མར་བསྐྱབ་པ་ཡིན་པས། ང་ཆོས་ཡུལ་ལྡོངས་དང་མིའི་རིགས་
 ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་བར་ལ་བྱུང་བའི་བྱིན་གྱི་འབྲེལ་བར་ངེས་ཤེས་ལེགས་པོ་ཞིག་
 བསྐྱེད་དེ། ཡུལ་འདིའི་གནའ་མི་རྣམས་ཀྱི་སྒྲག་བསམ་དང་སློ་སྦྲོལ། དཔའ་...
 ངར། སྤྱིང་སྤྱོད་ས་བཅས་ལ་རྒྱས་ལོན་དང་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས་ལ།
 ཁོ་ཆར་བཅི་འཛིག་དང་ཁོ་ཆའི་བྱས་རྗེས་ལ་གདེང་འཛིག་བྱས་ཏེ་ཁོར་ཡུག་
 ལ་སྲུང་སྲོལ་བྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་རེ་དྲག་ཏུ་བཏང་ནས་དཔལ་འབྱོར་གོང་...
 སྟེལ་དང་རིག་གནས་བྱབ་སྟེལ། ཡུལ་སྟོལ་དར་སྟེལ་བཏང་ནས་གཅན་ཆའི་
 ལྡོངས་རྒྱ་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་འབྱུང་བར་བཙན་ལེན་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ་...
 བར་མཐོང་ངོ་།

དཀར་ཆག

མག་བརྗོད། (1)

གཙན་ཆ་སྤྱི་བཤད། (1)

ཁམས་རིམ་གནས་ཡིག

གཅིག རྗོད་གི་རྒྱལ་པོ་ལ་རྒྱུད་གནས་རྗོད། (9)

གཉིས། བྲག་གི་ལིང་གྲ་རང་བྱོན། (17)

གསུམ། ལྷ་ལུང་དཔལ་དྲོར་གྱི་སྒྲུབ་ལུག (18)

བཞི། བྲག་དམར་མེ་སྒྲུ། (20)

ལྔ། ཁམས་རིམ་རྗོད་ཆེན་བཙུང་། (20)

དུག གནས་རྗོད་གི་དགོན་ཐེ་ཁག་བཞི། (28)

དྲ་རྒྱུད་གནས་ཡིག

གཅིག དཔེན་གནས་ལྷ་རི་བསམ་གཏན་སྤྲིང་། (61)

གཉིས། དྲ་རྒྱུད་སྤྲུགས་ཁང་པད་དཀར་ཆས་སྤྲིང་། (76)

གསུམ། མཁས་ཀྱི་དགོན་ཉགས། (79)

བྱག་ཁང་ལྷ་ཁའི་གནས་ཡིག་

གཅིག རྩོད་ནང་བསྟན་ཆུས་སྤྱིང་། (83)

གཉིས། དཔལ་ཆུལ་གང་བའི་ཐུགས་ཁང་ངེས་གསང་ཐེག་མཆོག་སྤྱིང་། (100)

གསུམ། དགུ་རྩོད་དགོན་པ། (102)

བཞི། དགུ་རྩོད་སླ་བྱང་ལྷ་རིག་འོད་གསལ་སྤྱིང་། (106)

ལྷ། བོད་བྱ་ཆང་གི་མཆོད་རྟེན། (109)

སྐྱ་ཀྱའི་གནས་ཡིག་

གཅིག གསང་སྟོག་བདེ་ཆེན་བཤད་སྐབ་དར་ཆུས་སྤྱིང་། (111)

གཉིས། སྐྱ་ཀྱའི་ཐུགས་ཁང་རིག་འཛིན་ཆོས་སྤྱིང་སྐང་། (124)

ཆོ་བྱག་གནས་ཡིག་

གཅིག ཀོུ་བ་བཤད་སྐབ་དར་ཆུས་སྤྱིང་། (132)

གཉིས། ངར་རྩོད་བཟླ་ཤེས་ཆོས་འཕེལ་སྤྱིང་། (143)

གསུམ། རྩོ་སྐྱའི་ཐུགས་ཁང་བཟླ་ཤེས་དགའ་ལྡན་སྤྱིང་། (151)

བཞི། ཆོ་བྱག་ཐུགས་ཁང་བཟླ་ཤེས་ཆོས་ལྡན་སྤྱིང་། (153)

གཙན་ཆའི་གནས་ཡིག

ལ། ཆོས་ཚང་མའི་སྤྲུལ་ཁང་བདེ་ལྷན་དར་རྒྱས་སྤྱིང་།.....(154)

མར་བྱ་མང་གནས་ཡིག

གཅིག་མ་མགུར་ནམ་རྒྱལ་སྤྱིང་།(157)

གཉིས། ལོ་ངོ་རྩེ་བྲག(171)

གསུམ། ཆོ་བཞི་སྤྲུལ་ཁང་བདེ་ཆེན་ཞིང་རྒྱལ་སྤྱིང་།(177)

སྤང་རའི་གནས་ཡིག

གཅིག་སྤང་རའི་སྤྱོད་དཔོན།(180)

གཉིས། སྤང་རའི་གསེར་ཁང་།(187)

གསུམ། སྤང་རའི་མཆོད་རྟེན་ཆེན་མོ།.....(192)

བཞི། ར་སྤར་བྱང་རྒྱལ་སྤྱིང་།.....(193)

ལ། རྩེ་ཀུན་མཁྱེན་འཇིགས་མེད་དབང་པོ།(195)

བྲག་སྤང་རའི་སྤྲུལ་ཁང་།(202)

ཞར་བྱང་། སྤང་རའི་གོར་མོ་ཆེ།.....(204)

ནང་ཁོག་གི་གནས་ཡིག

གཅིག་ལ་མོ་བདེ་ཆེན་ཆོས་འཁོར་སྤྱིང་།.....(208)

གཉིས། ལྷ་སའི་ལྷ་ཁང་ན། (225)

ལྷེང་ཚའི་གནས་ཡིག་

གཅིག་གི་ལྷེང་ལྷེང་ལྷེང་ཆོས་རྒྱུད་། (244)

གཉིས། ལྷེང་ལྷེང་ལྷེང་ཆོས་རྒྱུད་། (256)

གསུམ། དགྲ་རྒྱུད་ལྷེང་ཆོས་རྒྱུད་། (267)

བཞི། ལྷ་ལྷེང་། (272)

གཅིག་ཆོས་ལྷེང་གི་གནས་ཡིག་

གཅིག་གི་གཅིག་ཆོས་ལྷེང་གི་གནས་ཡིག་། ...

..... (273)

གཉིས། གཅིག་ཆོས་ལྷེང་གི་གནས་ཡིག་། (279)

ཞེ་ལྷེང་། གཅིག་ཆོས་ལྷེང་གི་གནས་ཡིག་། (283)

མཇུག་ལྷེང་། (302)

གཅན་ཆ་སྤྱི་བཤད།

གཅན་ཆ་ནི་པོད་མི་བྱ་བ་རྒྱལ་ལས་སྤྱུག་པོ་ཕྱོད་གི་རིགས་ལ་མདྲོ་.....
 མྱེད་ཤུལ་ཆེན་པོ་པ་བརྒྱད་དང་ཆ་ཆེན་པོ་པ་བརྒྱད་སྟགས་སྤྱི་དབྱེ་བའི་ཆ་.....
 ཆེན་པོ་པ་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་ཆེན་ཏུ་གཏོགས་ཤིང་། སའི་ཆགས་དབྱིབས་ཀྱི་.....
 དབང་ཏུ་བྱས་ན་སྟོད་ཀྱི་སྤྱུ་པ་འགག་ནས་སྤྱེད་ཀྱི་ཤ་པོ་འགག་བར་གྱི་ཆ་
 ཡུལ་འདྲིའི་ཆ་ཆུང་ཉིན་སྤྱི་བ་གཉིས་ལ་བྱ། རྩ་རྒྱུ་ཐོག་ཏུ་གཅན་ཆ་ཉིན་སྤྱི་བ་
 གཉིས་སྤྱི་བཤད་ལ། ཤར་ན་དོ་སྤྱི་བ་གསེར་མོ་ཕྱོད་ས་དང་། རྩ་ན་རེབ་པོ་དང་.....
 གསེར་མོ་ཕྱོད་ས། ལུབ་ན་ཁྱི་ཀ་གསེར་མོ་ཕྱོད་ས། བྱང་ན་ཙོང་ཁའི་གསེར་མོ་
 ཕྱོད་ས། དབྱས་ན་གཅན་ཆ་གསེར་མོ་ཕྱོད་ས་ཡོད་ཅིང་། དེར་གི་ཆར་མཆོ་སྤྱོད་
 ཞིང་ཆེན་གྱི་ཤར་སྟོད་ཕྱོགས་དང་། ཆ་སྟོ་པོད་རིགས་རང་སྤྱོད་སྤུལ་གྱི་བྱང་
 ཕྱོགས་སྤྱི་བཤད་ལ། ད་ལྟའི་གཅན་ཆ་སྤྱི་བ་ལྟ་ཁོ་ནའི་སའི་རྩ་རྒྱུ་ལའང་སྤྱི་ལེ་
 གྲུ་བཞི་མ1714ཡོད་པ་དང་། སྤྱིའི་མི་གྲངས་སྤྱི5དང་དེའི་ནང་པོད་རིགས་.....
 ཀྱིས་བརྒྱ་ཆའི67ཟིན་པའི་མི་རིགས་མང་པོ་འདུས་སྟོད་ཀྱི་ས་སྤུལ་ཞིག་ཡིན།
 འདིར་སྤྱང་རའི་སྟོང་པ་བརྒྱད་དང་ཉོར་མོ་ཁག་གསུམ། ཤོག་ཁ་གསུམ། ཀ་སྤྱུག་
 ཆོ་གསུམ་སྟགས་སྟེ་ཤོག་ཆེན་མང་པོ་ཡོད་ལ། གཅན་ཆ་ཉིན་ལྟ་ན་གནང་མུ་
 མའི་ཏུས་ནས་བཟུང་གཅན་རྩང་ཆ་ཆེན་པོ་པ་བརྒྱད་ཏུ་གྲགས་པའི་ཡུལ་སྟོང་
 གཏོས་ཆེ་བ་འདིར་ཡང་སྤྱོད་རྒྱུ་རིག་གནས་རྒྱུ་འདྲིན་དང་དར་སྤེལ་.....

རྩོམ་ཁོངས་སྟུང་མ་ཆུང་འི་བཞུར་རྒྱུན་གྱི་རིང་ཚད་སྟེ་ལེ96དང་། དེ་ནི་.....
 དབྱར་དབྱན་སྟོན་དཔྱིད་མེད་པར་དྲངས་ཤིང་གཙང་ལ་གཤམ་མདོག་དང་.....
 ལྡན་པས་མ་ཆུང་སྟོན་མོ་ཞེས་སྟེ་གཤགས། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བོར་སྟུན་གཙོ་བོའི་གྲས་.....
 དང་མ་ཆུང་སྟོན་རྒྱུད་ཀྱི་སྐས་རིམ་ཆུ་བོད་ཉེ་བའི་བོར་སྟུན་ལང་གཉིས་པར་.....
 བྱར་བའི་སྟེ་རྒྱུ་འགག་ཆུ་སྟོག་ས་ཆོགས་ཀྱི་ཤོར་ཚད་ལ་མིད་ལྷམ་པ་ཏུང་.....
 བྱར16.5དང་། ཆུ་རགས་ཀྱི་མཐོ་ཚད་ལ་མིད་165དང་། ཆུ་མཐོ་དུ་ལྷམ་བོའི་.....
 ཆུ་རོས་རྒྱ་ཁྱོན་ལ་སྟེ་ལེ་སྟེ་བཞི་མ32ཡོད་པས། དྲངས་ཤིང་གཙང་ལ་གཤམ་.....
 མདོག་ལྡན་པའི་མཆོ་མོ་ཞེས་ཏུ་བྱལ་འདུག ཆུ་སྟོག་ས་ཆོགས་འདིས་ལ་རེར་.....
 སྟོག་སྟོང་མ་ཏུང་བྱར59འདོན་བྱལ་པ་ཡིན། གཞན་མ་ཆུང་འབབ་རྒྱུད་ཏུ་.....
 བྲག་ཁང་ལྷ་ཁ་སྟོག་འདོན་ས་ཆོགས་དང་གདོང་ལྷའི་སྟོག་འདོན་ས་ཆོགས་.....
 འབྲིང་བ་གཉིས་རིམ་པར་ཡོད་པ་དང་། དབྱ་ཆུའི་འབབ་རྒྱུད་ཏུ་ཆེ་ཐང་སྟོག་.....
 འདོན་ས་ཆོགས་དང་དབྱ་རྩང་མཐིམ་སྟོག་འདོན་ས་ཆོགས་ཆུང་བ་གཉིས་.....
 བཅས་ཡོད་པས་ཆུའི་ཐོན་ཁུངས་ལོགས་པར་འདོན་སྟེལ་བྱས་ཡོད།

གནས་འདིའི་སྒྲོང་ས་སྤྱིའི་གནད་ས་ནི་ཕུར་མདོག་གི་བྲག་ར་དང་།

གདོད་མའི་ནགས་ཚལ། གནའ་ཤུལ་གྲགས་ཅན། ཆོས་ལྷགས་རིག་གནས།
སྒྲིལ་རྒྱན་མདའ་ཅེད། རྩེ་གཞི་ཅེད་ར་བཅས་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་རིམ་པའི་སྒྲིངས་རྒྱའི་ཡུལ་ཁམས་གཙུག་པོའི་གྲས་སུ་གཏོགས་
པའི་ཁམས་རའི་ནགས་ཚལ་སྤྱི་མིང་དང་ས་གཤིས་སྤྱི་མིང་གི་རྒྱ་ཁྱོན་ལ་སྤྱི་
ལེ་གྲུ་བཞི་མ152. 47ཡོད་པ་དང་། སྒྲིང་བོ་དང་ཅི་ཤིང་གི་རིགས་800ལྟ་ཡོད།
ནགས་ཚལ་དུ་གནའ་བོའི་གསེབ་པ་དང་ཆ་གྲང་ནད་ཀྱི་གཉེན་པོར་གྱུར་.....
བའི་སྤྲན་རིགས་མང་པོ་ཡུལ་འདིའི་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་མཐུན་ལས་ཀྱི་སྐལ་
བར་ཤར་ཡོད་པས་མི་ཚད། རྒྱངས་གཙང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་རྒྱ་མིག་རང་བྱུང་
ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པའི་བྲག་ལུག་ལྷང་ལྷང་སྒྲ་སྒྲན་སྒྲིག་པའི་རྒྱ་བྲན་སྐགས་ཀྱིས་
མཛོལ་སྤྱག་ཡིད་གར་འོང་བའི་རང་བྱུང་གི་མཛོལ་སྒྲིངས་ཤིག་དང་གིས་གྲུབ་
ཡོད། གཞན་སྤྱོད་ན་དཀར་བོ་ལྷ་ཡི་རྫོང་དུག་དང་བར་ན་དམར་བོ་བཅན་
ཀྱི་རྫོང་དུག་སྤྱད་ན་སྤྱོད་མོ་སྤྱི་ཡོ་རྫོང་དུག་དུ་འབོད་པའི་ཁམས་རའི་རྫོང་...
ཆེན་བཙུན་བརྒྱད་ཀྱང་མ་བཞེངས་པའི་ལྷ་སྤྱོད་རང་བྱུན་དང་མ་བརྒྱབ་པའི་.....
གཏོར་མ་རང་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་ལ། རྫོང་ཆེན་བཙུན་བརྒྱ་ཆ་སྒྲིམས་མཐོ་
ཚད་རྒྱ་མཚའི་ངོས་ལས་མིང་2000ནས་3000བར་ཡིན་ལ། ཆོས་མཐོ་སར་རྒྱ་...
མཚའི་ངོས་ལས་མིང་4118 དང་། ཆོས་དམའ་སར་རྒྱ་མཚའི་ངོས་ལས་མིང་2
082ཡིན། ཨ་རེའི་ཆ་སྒྲིམས་དྲིད་ཚད་2. 9℃ དང་། རྫོང་ཆེན་བཙུན་བརྒྱ་ས་
གཙུག་པོའི་གནས་རི་ལས་ཆེ་བ་བྱེ་དྲོ་དམར་མདངས་ལས་གྲུབ་པས་ས་སྐང་
གི་གསེན་སྤྱིང་དམར་བོ་ཞིག་དང་མཚུངས།

གནས་འདི་ནི་ཡངས་སུ་གྲགས་པའི་ཨ་ཁུ་ན་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་མི་.....
གསུམ་དང་། ལྷ་ཡང་དཔལ་གྱི་རྩོམ་ཞེ། སྤྲ་ཆེན་དགོངས་པ་རབ་གསལ་སོགས་
ཀྱིས་འདུལ་བའི་བསྟན་པའི་མེ་རོ་གསོ་སའི་གནས་མཆོག་ཡིན་པར་བཤད་...
ཡོད་ལ། བོད་ཀྱི་ཨ་ཁུ་སྤྱིང་མཆོན་སྟན་འབར་བའི་སྤྱེས་ཆེན་དམ་པ་མང་...
བོས་གནས་འདིར་སྒྲིམ་སྒྲུབ་མཛད་ཚུང་བས་མི་ཆད། གསར་རྟེན་བཅུན་མའི་
དགོན་པ་གསུམ་གནས་གཅིག་ཏུ་ཡོད་པ་འདི་འདྲ་འཛམ་སྤྱིང་ན་མཐོང་.....
དགོན་པའི་ཆོད་ཏུ་སྤང་། གཙན་ཆའི་ཡུལ་འདིར་སྤྲ་རྒྱའི་འགག་དང་། ཤ་བོ་
འགག་བྲག་ཁང་སྤྲ་ལ། གདོང་སྤྲ་བཅས་ཀྱི་རྒྱ་མཛོད་ཡོད་པར་བརྟེན་ཆ་རྒྱའི་
འབབ་རྒྱུད་ཏུ་གཡུ་མདྲག་ལྷན་པའི་མཆོ་མོ་ཆེ་རྒྱུང་མང་བོ་ལྷེས་མེར་འབྲུལ་
འདུག སྤྱི་ལོ་2006ལོར་རྒྱལ་ཁབ་རིམ་པའི་འགྲན་བྱེད་བྱ་རྒྱུང་དང་ཀོ་ལུ་སྤྱིང་
བརྟན་རྟེན་གཞི་བཅུགས་ཡོད།

གནས་འདིའི་མདའ་ཅེད་ལ་ཆོས་ལུགས་དང་། ལོ་མས་སྤྱུལ། རིག་གནས།
དམངས་སྤྱུལ། ལུས་ཅལ་བཅས་ཀྱི་ཆ་མང་བོ་འདུས་པས་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་...
པའི་བྱུང་ཆོས་ལྷན་ལ། མདའ་ཅེད་བྱེད་པའི་ཨ་ཁུ་གྱི་རྒྱན་ཏུ་ཅང་རིང་ཞིང་
མང་ཆོགས་རང་བཞིན་ལྷན་སྟབས་སྤྱི་ལོ་2006ལོར་མཆོ་སྤྲོད་ཞིང་ཆེན་གྱི་མི་
རིགས་སྤྱུལ་རྒྱན་མདའ་ཅེད་བྱ་འགལ་གྱི་ཕ་ས་དང་། 2007ལོར་ཡང་བསྐྱར་
ཀྱང་གོའི་མི་རིགས་མདའ་ཅེད་བྱ་འགལ་གྱི་ཕ་ས་ཞིས་པའི་མཆོན་སྟན་གྱི་ཆོ་
ལོ་རིམ་པར་ཐོབ།

འདས་ཕྱིན་པའི་ཨ་རབས་ནང་། ས་སྤྱ་པཎ་ཆེན་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆོན།

རྒྱལ་མཆོག་སྐྱེས་པ་དུན་པ་བསྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ། པའ་ཆེན་སྐྱེས་པ་དགུ་པ་
 ཆོས་ཀྱི་ཉི་མ། པའ་ཆེན་སྐྱེས་པ་འུ་པ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན། ལ་མོ་ཞབས་དུང་
 དཀར་པོ་སྐྱེས་པ་རིམ་བྱོན་དང་ལ་མོ་གསེར་ཁྱི་སྐྱེས་པ་རིམ་བྱོན། ཤར་སྐལ་
 ལྡན་རྒྱ་མཚོ། གཉེར་སྟོན་བསོད་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ་དང་། ཞབས་དཀར་ཆོག་ས་
 རྒྱལ་རང་གྲོལ། རྩེ་གསེར་ཁང་བ། རྩོམ་དགེ་བཤེས་ཤེས་རབ་རྒྱ་མཚོ། རྩང་
 དཀར་སྒོ་བཟང་འཕྱན་ལས་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་མང་པོ་གནས་འདིར་
 བྱོན་ཏེ་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཤིང་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཚུང་བར་མ་ཟད། མདོ་
 སྒྲུང་རིག་པའི་དབའ་པོ་ཆོས་རྩེ་དོན་གྲུབ་རིན་ཆེན་དང་། དགའ་ལྡན་ཁྱི་སྐྱེས་
 ང་བཞི་བཤི་ཆེན་རག་དབང་མཆོག་ལྡན། ཁྱི་སྐྱེས་ར་བརྒྱད་པ་ཁྱི་སྐྱེས་རག་
 དབང་ཆོས་གྲགས། ཁྱི་སྐྱེས་རེ་རྒྱལ་པ་ཁྱི་སྐྱེས་རག་དབང་སྟན་གྲགས་སྐྱེས་
 འཁྲུངས་ཚུང་ལ། གཞན་ཀུན་མཁྱེན་གཉིས་པ་འཛིགས་མེད་དབང་པོ། རྩང་
 སྒོར་མདོ་ལྷེ་རྒྱ་མཚོ། ཀའུ་པ་ཆོས་རྒྱ་མཚོ། གསང་སྟོན་སྟན་གྲགས་རྒྱ་མཚོ། ལྷ་
 རི་སྐྱེས་རམས་པ་སྒོ་བཟང་འཕྱར་གནས། མིག་རྒྱུ་ལམ་ཆེན་དགེ་འདུན་
 རྒྱ་མཚོ། ཀླ་ལུག་པ་རྩེ་ཏ་སྒོ་བཟང་དོན་གྲུབ། དགུ་རོང་ལྷ་ཆོག་ས་རང་གྲོལ།
 དགུ་རོང་ཨ་རྒྱན་འཛིགས་བྲལ་ཆོས་དབྱིངས་དོན་རྩེ། དུ་བྲལ་ཆོས་དབྱིངས་
 རང་གྲོལ། སྐལ་ཚང་རྣལ་འབྱོར་བ། གཡོན་ཅ་སྒོ་བཟང་སྟན་གྲགས་རྒྱ་མཚོ།
 ལྷས་ཀའི་སྒོ་བཟང་འཕྱན་ལས་རྣམ་རྒྱལ། ཤར་གདོང་སྒོ་བཟང་བཤད་རྒྱལ་
 རྒྱ་མཚོ་སྐྱེས་སྐྱེས་རིག་གནས་འཛིན་རྩྱུང་སྐལ་གསུམ་ལ་མཛད་རྩེས་སྐལ་
 མེད་བཞག་ཚུང་བའི་མཁས་གྲུབ་མང་པོ་བྱང་ཚུང་བས་མི་ཆད། ད་ལྟའི་ཆར་

ཡང་རིག་གནས་ཀྱི་བྱ་བ་ཁོངས་སོ་སོ་ནས་གསར་ཉིད་རིག་གནས་ལ་དགག་
སྒྲུབ་ཀྱི་ལམ་ནས་འཇུག་པའི་སྒྲིབ་ས་པ་མངའ་བའི་ཚུལ་རིག་གསར་བའི་ཤིང་
ནའི་སྒྲིབ་འབྱེད་མཁན་དཔལ་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་དང་ལྷ་རིས་སྒྲུ་ཆལ་མཁན་པོ་
ཨ་མདོ་བྱམས་པ་སོགས་ཆར་རྒྱུ་ཤི་ཤོ་བརྗོད་བ་ཇི་བཞིན་བྱུང་དང་.....
འབྱུང་བཞིན་པའི་སྐབས་སོ།

གཅན་ཆ་ཉིན་སྲིབ་གཉིས་ཀྱི་ཡུལ་ཁམས་འདིར་བསྟན་པའི་མེ་རྩ་གས་
སའི་གནས་མཆོག་ཨ་ཆུང་གནམ་རྫོང་དང་། ལོ་རྩེ་རྩེ་བྱག་སྒྲུང་རའི་གསེར་...
ཁང་། གཞན་ཡང་དགེ་ལུན་བསྟན་པའི་རྒྱ་མགོ་བྱ་ཁྱུང་ཐེག་ཆེན་ཡོན་ཏན་...
དར་རྒྱས་སྤིང་། མདོ་སྤང་ཡུལ་གྱི་དཔལ་ན་ལེན་དྲ་གཉིས་པ་ལྡུང་ཆ་བཟ་.....
ཤིས་ཚས་སྤིངས། མ་མགུར་ནམ་རྒྱལ་སྤིང་། ལ་མོ་བདེ་ཆེན་ཚས་འཁོར་སྤིང་།
ཀོལ་བ་བཤད་སྒྲུབ་དར་རྒྱས་སྤིང་། དཔེན་གནས་ལྷ་རི་བསམ་གཏན་སྤིང་།
རྫོང་ནང་བསྟན་རྒྱས་སྤིང་། གསར་སྒྲོག་བདེ་ཆེན་བཤད་སྒྲུབ་འཕེལ་རྒྱས་.....
སྤིང་། ངང་རོང་བཟ་ཤིས་ཚས་འཕེལ་སྤིང་། བྱུར་ལྷེད་བྱམས་ཆེན་ཚས་སྤིང་།
ཁྲུས་ཀ་འཇམ་དབྱངས་ཚས་རྫོང་། གཅན་ཆའི་སྐར་ཁྲ་རྒྱར་བྱང་རྒྱུབ་སྤིང་།
དགུ་རོང་མ་ཁི་ཐང་། ལྷ་སའི་ལྷ་ཁང་སྤྲ། གཅན་ཆའི་སྐགས་ཁང་རིག་འཛིན་
སྤོན་ལྷ་སྤིང་། ཆ་བཞི་སྐགས་ཁང་བདེ་ཆེན་ཞིང་སྒྲུབ་སྤིང་། ཆ་རྩལ་སྐགས་
ཁང་བཟ་ཤིས་ཚས་ལྷན་སྤིང་། རྩ་སྤྲའི་སྐགས་ཁང་བཟ་ཤིས་དགའ་ལྷན་སྤིང་།
ཚས་ཆང་མའི་སྐགས་ཁང་བདེ་ལྷན་དར་རྒྱས་སྤིང་། རྩ་རྒྱའི་སྐགས་ཁང་རིན་
ཆེན་ཚས་སྤིང་སྐང་། དགུ་རོང་བྲ་བྲང་ལྷ་རིག་འདྲ་གསལ་སྤིང་། དགུ་རོང་...