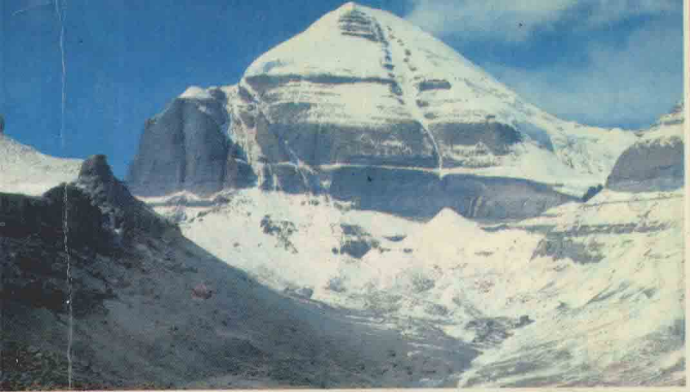




१३५६
१३५६
१३५६
१३५६

गङ्गा'यी'गङ्गा'वसु'गङ्गा



१३५६

(川)新登字 002 号

责任编辑:达瓦洛智

封面设计:嘎玛泽仁

技术设计:向 勇

佛教圣地指南

更登群培等 著

四川民族出版社出版发行(成都盐道街三号)

四川省新华书店经销

四川省自贡新华印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 19.5

1998 年 2 月第一版 1998 年 2 月第一次印刷

字数 342 千 印数 1—5000 册

ISBN7—5409—1430—0/Z·40

定价:22.00 元

ཚེ་མ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་བ། ཟླ་བ་སྒོ་ཤོས།
མཐུན་ཤོག་མངོས་རིས་བ། ཀམ་ཆེ་རིང་།

གནས་ཡིག་ཚུགས་བསྐྱེད།
དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་སྐྱོད་གྱིས་མཛད།

སེ་ཁྱོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་ཅིང་བཟུང་།
སེ་ཁྱོན་ཞིང་ཆེན་ཞིན་རྩ་དཔེ་ཁང་གིས་བསྐྱུད་འཛུང་བྱེད།
སེ་ཁྱོན་ཞིན་རྩ་པར་འདེབས་བཟོ་ལྷན་དཔར།

ཟུལ་སྒྲིའི་ཆད་ལྡན་དཔེ་ཁང་། ISBN7-5409-1430-0/Z · 40

དཔེ་རིན་སྒོར། 22.00

དཔེ་སྒྲུབ་གསལ་བཤད།

༄༅། །སྟོག་པ་པོ་ནམས་ལ་ཞུ་བའི་གཏམ། སྦྱིར་རེད་
 ཅག་ཅོམ་སྟོག་པ་ཚོ་ལ་མཚན་ན། ཚིག་སྒྲུབ་མ་དང་། རྟོན་ཟབ་
 མ་དང་། བེས་བྱ་གསར་བ་དང་། བསྐྱུགས་པའི་ཚེ་ན་ཡར་སྦྱུད་
 ཚེན་པོ་དང་། རྟོགས་ཤིང་ཡིད་ལ་བྱས་པས་སྒྲུབ་ཡོན་ཆེ་བའི་དཔེ་
 ཆའི་རིགས་སྒྲུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་སྟོག་པ་པོ་ནམས་རང་སྟོགས་ལ་འཐེན་
 ཐབས་བཀྱིས་ཏེ་རྩ་ཆེན་ཨི་ལོན་ལ་རྟག་པར་བརྟེན་པ་འདི་ནི་ལས་་
 རིགས་འོས་འགན་གྱིས་ལྷུང་དུ་བརྟུག་པའི་རང་གཤིས་ལྟ་བུ་ཞིག་་
 ལ་སོང་མོད། འདི་ལྟ་བུའི་ཡར་རོ་མར་གཙོད་ཀྱི་རིགས་ཡིན་ན་
 སྟོག་པ་པོ་ནམས་ཀྱིས་བརྟོད་ལུལ་དུ་འཛིན་པར་འགྱུར་བ་སྒྲིམ་ཅི་
 འཆལ་ཏེ། སྦྱིར་རེད་ཅག་ངན་འགོག་བཟང་སྤེལ་ལ་རེམ་མཁན་
 ཡིན་པའི་ཕྱིར།

མི་འགྲུངས་པར་སྟོག་པ་པོ་ནམས་ཀྱི་མིག་གི་དགའ་སྟོན་དུ་
 འགྱུར་བའི་《གནས་ཡིག་སྟོགས་བསྐྱུས་》ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་འདི་ནི་
 གནས་སྐྱར་མཚན་མངལ་དང་སྒྲོངས་སྒྲུ་ལྟ་སྐྱར་གྱི་གོ་སྐབས་རིག་་

རྟེ་ལམ་ལ་ཆས་ཟིན་པའི་མཇལ་བ་དང་ལྟ་སྒྲོར་པ་ན་མས་ལ་མཚོན་
 བ་གནས་ཆེན་གྱི་རྟེན་གསུམ་གསལ་བྱེད་དང་གནས་ཀྱི་བཞོད་པའི་
 རྩད་པར་རྟོགས་བྱེད་ལ་ཞིན་དུ་མཁོ་བར་འགྱུར་རྟེ། སྐག་ལ་སྒྲོན་
 མེ་དང་། གོལ་སར་ས་མཁན་ལྟ་བུའི་རྒྱས་པ་འདྲན་པའི་བྱིར།
 མཇལ་བས་རང་ལ་ཐོབ་ཤོས་པའི་ཤེས་བྱ་དག་ལྟ་བུའམ་གཞན་གྱི་
 ངག་ལས་སྒྲོས་པར་མ་བྱས་པར་རང་ལྷལ་ལ་འཁོར་ན་རྒྱ་མཚོའི་
 སྒྲིང་ནས་སྒྲོང་ལོག་བྱས་དང་ཅིས་མི་མཚུངས། དེའི་བྱིར་མཇལ་
 བ་ན་མས་ལ་འདི་ཉིད་ཡོད་ན་གཅིག་གོ་བརྒྱ་ཚོད་དུ་འགྱུར་བ་
 བྱི་འདིའི་ནང་གནས་ཆེ་ཆུང་རྫོགས་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་གི་གནས་ཚུལ་
 འདུས་ཤིང་། དཔེར་ན་། གནས་ཆེན་རི་བོ་དྲངས་བསལ་ཁོ་
 བ་ལའང་གནས་ཕྱན་བབྱང་གིས་མི་ལང་བ་བཞུགས་པ་ལྟ་བུའོ། །

མགོ་བཅོམས་མ་འདིའི་ནང་གནས་ཡིག་རྒྱས་བསྐྱུས་བུ་
 གསུམ་ཅམ་འདུས་ཤིང་། དེ་དག་ལས་བྲགས་ཆེ་བ་ལ་ཞི་བའི་སྒྲིང་
 གོའི་《བྲག་ཡེར་བའི་དཀར་ཆག》དང་། འཇིགས་མེད་སྒྲིང་བའི་
 《བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་ཁང་གི་གཏམ》། 《བསམ་ཡས་མཆིམས་
 བུའི་གཏམ》དང་། 《སྐས་མཁར་དགུ་ཐོག་སྐགས》དང་། ཚོས་
 ཀྱི་སྒྲོ་སྒྲོས་ཀྱི་《གངས་དཀར་རྟི་སེ་དང་མཚོ་མ་རྫོས་པའི་གཏམ》
 དང་། ངག་དབང་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་《གངས་རི་མཚོ་གསུམ་རྒྱ་བོ་

བཞི་བཅས་ཀྱི་གཏན་འབེབས་ཀྱི་དང་། སྒྲིབ་དཔོན་པད་མའི་མཆོད་
 རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤིང་ཀྱི་དང་། དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱི་ཀྱུ་གར་
 གནས་ཡིག་ཀྱི་དང་། ལྷ་ལྷ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ཀྱི་རི་པོ་ཅེ་ལུ་འཇིག་གནས་
 བཤད་ཀྱི་དང་། ཀྱེ་མོ་ག་སི་ཏུ་ཆོས་ཀྱི་མཆོད་ཁམས་དང་ལྷ་
 གན་རི་པོ་བྱ་རྒྱ་ཀྱི་གནས་ཡིག་སྒྲིབ་ཀྱི་ཡོད།

ཡང་དེ་དག་ལས་བཅུ་མས་གྲུབ་པའི་དུས་ལྷ་མོ་མཆོད་པ་...
 དང་ཁ་གསལ་ལ་ཞིབ་འབྲི་བའི་འདུག་པ་མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་
 ཤིང་ཀྱི་དང་། རི་པོ་ཅེ་ལུ་འཇིག་གནས་བཤད་ཀྱི་ལྷ་བྱ་དང་། བསྐྱེས་
 ལ་ཁ་གསལ་བ་ཀྱུ་གར་གནས་ཡིག་ཀྱི་ལྷ་བྱ་དང་། ཞིབ་ལ་ཁ་
 གསལ་བ་རི་པོ་བྱ་རྒྱ་ཀྱི་གནས་ཡིག་ཀྱི་ལྷ་བྱ་དང་། རིགས་པའི་
 འཕུལ་གྱིས་གནས་ཀྱི་གོ་ས་གཏན་འབེབས་བྱེད་པ་གངས་རི་མཆོ་
 གསུམ་ཆུ་པོ་བཞི་དང་བཅས་པའི་གཏན་འབེབས་ཀྱི་ལྷ་བྱ་དང་།
 མཆོར་བའི་གཏན་འབེབས་ཀྱི་དག་དང་འཕྲོགས་པས་མཆོད་པའི་དང་བ་
 འཇིག་ཞིང་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པར་བྱེད་པ་གངས་རི་མཆོ་དང་...
 མཆོ་མ་རྒྱུ་པའི་གཏན་འབེབས་ཀྱི་ལྷ་བྱ་ལྟེ། ཀྱུ་གར་མཆོད་པ་དང་ནི་
 རྒྱུ་ལྷ་ཀྱི་འཕུལ་བ་དག་ལ་ཉི་ཤེས་མཆོ་བ་ཅི་འདྲ་སྒྲིབ་པའི་ནོར་
 བྱ་དག་གི་རྒྱུ་ལྷ་མཆོད་པར་གྲུབ་འདུག་གོ།

མི་ལྷ་ཀྱི་ལྷ་གནས་ཉི་གནས་ཆེན་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་

གྱི་ཚཱགས་ལོ་རྒྱུས་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མི་སྤྲིད་དེ།
 གནས་སྒོ་འབྱེད་པར་མཇུག་པ་ལོ་དང་རྟེན་གསུམ་བཞེངས་ལ་གཙོ་
 རུ་བཞུགས་པ་ལོ་དག་ས་ས་སྤྱི་པོའི་ས་ལས་རིང་དུ་འཕགས་པ་ཁོ་
 བ་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ནས་དང་། དེ་དག་གསར་བཞེངས་
 ཡང་བཞེངས་བྱེད་མཁན་ནི་དད་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་དངས་པའི་མང་
 ཚཱགས་ཡིན་ལ། དེ་ནམས་གྱི་ཚཱགས་ཀྱི་ཁོངས་མི་ཡིན་པའི་བྱིར།

གོང་སྒྲུས་ལྟར་ན། གནས་མཇུག་ལ་སངས་བཞུགས་པའི་མི་དག་གིས་
 བྱིན་ཆོས་ཞུགས་ནས་རེ་སྒོན་ཚཱགས་པར་འགྱུར་བ་ཅེས་དུ་མ་བཟད།
 དཔལ་ཡོན་ལྷ་ཡུལ་ལ་འགྲན་པའི་ས་ཡི་ལྷ་གནས་དག་གི་རང་.....
 བྱང་མཆར་སྤྱུག་མིག་དབང་འཕུལ་པའི་སྐལ་བར་ཐོབ་པའི་མདྲ་...
 ལ་དགའ་བ་དེའི་ཚར་བས་ལྷས་སེམས་སེམ་པར་འགྱུར་ལ། གནས་
 མཇུག་ལས་ཐོབ་པའི་ཚས་ལྷགས། ལོ་རྒྱུས། མཛེས་ཅུལ། བཙོ་
 ཅུལ། ས་གཤིས། རི་དབྱིབས། རྩ་རྒྱུས། དམངས་སྤྱོད་
 བཅས་ཀྱི་ཤེས་བྱས་ཡིད་ཀྱི་མཁའ་དབྱིངས་ཅིས་ཀྱང་རྩེ་ཞིག་དྲི་ག་
 པོར་སྒྲུབ་ངེས།

གྱི་ཚཱགས་ཀྱི་མཁའ་དབྱིངས་ཆེན་པོ་ལས་མ་བཞུགས་ལྟར་དེ་
 དང་དེའི་ཆབ་སྤྲིད་ལ་འབྲེལ་བ་མ་བྱུང་བར་གནས་བྱུང་པའི་འདོན་
 གྲོ་ནི་བྱིས་པའི་ངང་རྩལ་ལས་མ་འདས་དེ། སྤར་ནས་ད་ལྟའི་བར་

ཆབ་སྲིད་དབང་ཕྱུར་བའི་སྲུང་བའི་ལག་ཆར་མ་གྱུར་པའི་ཚས་.....
ལྷགས་ཤིག་བྱང་མེད་ཅིང་འབྱུང་བར་སྲིད་པའང་མིན་པའི་བྱིར།
སྲུང་ཙམ་བསྐྱེམས་པས་སྲོག་གི་ཁང་བ་ཡིད་བཞིན་མི་འཇིག་པར་
བྱ་བུས་པ་ཞིག་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ཅི་ཆ།

སྲི་ཚོགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་མཁའ་དབུགས་ནང་ལ་མ་ཚུད་པའི་
ཚས་ལྷགས་དང་གྲུབ་མཐའ་གྲལ་རིམ་བྱུང་བའི་ཚུན་ན་མེད་ཅིང་།
གྲལ་རིམ་གྱི་རྟགས་ཐེམ་མ་འཁེལ་བའི་སླ་བྱའང་སྲིད་མཐའ་བཅད་
ཡོད་མེད་ཀྱི་མཚམས་རེད། སླ་མ་ཐམས་ཅད་སྤྱག་པོའི་བྱ་ལ་
འཁྱུངས། །མེ་རྟག་ཐམས་ཅད་ཚུ་པོའི་འགྲམ་དུ་སྒྲེ། །ཞེས་པའི་
ཚོགས་བཅད་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་གཉིས་ཤིག་དུང་མ་ཆང་འདུག་པས།
སྲུལ་སྒྲུ་པལ་ཆེར་སྲིད་སྲོལ་ཁང་དུ་བཞུགས། །སླ་བྱང་མང་གོས་
སྲིད་འབྱོར་མཚོད་དུ་གྱུབ། །ཅེས་བསྐྱངས་ན་ཁོས་པར་སེམས།
འདི་དག་གིས་ཚས་ཀྱི་ཕོ་བྱང་དང་། གནས་རི་ལྷ་མཚོ།
ལྷ་ཆབ་གཙང་མ་བཅས་སྲི་ཚོགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཕོ་རྒྱས། རིག་
གནས་དཔལ་འབྱོར། ཅུ་མ་རིག་སྲུ་ཅལ་དག་ལ་འབྲེལ་བ་ཤིན་
དུ་དམ་པ་མཚོན་གྱུབ།

དེས་ན་དེས་པོའི་རང་བཞིན་སྟོང་བར་གཟིགས་པ་ནི་ལྟ་
བ་མཐོན་པོ་དང་རྟགས་པ་ཟབ་པ་དག་གི་ལས་ཡིན་ཀྱང་། ཚུ་

བྱར་མིག་ལ་མངོན་སྲུང་གྱུར་པའི་མཚར་སྲུག་ཆེ་བའི་རང་བྱུང་...
 ལྷ་ལྡོངས་དང་། བཙོ་སྐྱོན་མཁས་པའི་སྒོ་མཚོ་ལས་བརྟན་པའི་
 ཉིན་དང་བརྟན་པ་དག་གི་ཡིད་ལ་མི་ཤོང་བའི་བྱུང་མཚར་བཞོད་...
 པའམ་མིག་དབང་འཕྲོག་པའི་གཟི་བཞིན་བཅས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་...
 རིག་གནས་དང་ལོ་རྒྱུས་མཚོན་བྱེད་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་སྟོན་ཅི་...
 དགོས།

གནས་རི། གནས་ཁང་(གན་གྱ་བྲག་དཀར་ནང་སྤེལ་རྫོང་
 གི་བྲག་ཁྲང་ལྟ་བུ)། ལྷ་མཚོ་(མ་རྫོས་པ་ལྟ་བུ)། ལྷ་ཆབ་(གང་
 ལྷ་ལྟ་བུ) རྣམས་ནི་ཚོས་ལུགས་པ་དང་དད་ལྡན་དག་གི་གནས་...
 མཚོག་ཁོ་ན་ཡིན་པར་སེམས་པ་ནི་ཡིན་དུ་མི་རིགས་ཏེ། རི་བཙོག་
 ས་རྩལ་གྲུག་ཀྱི་གསལ་བཤད་ལ་སྤྱི་ཞིག་གནས་མཚོག་དུ་འགྱུར་བའི་...
 མཚོན་འདུན་བྱེད། ཉིགས་དང་མཚན་མས་ས་དབྱེད་ལེགས་པ་དང་།
 རི་རྩེ་ནགས་ཀྱིས་མཛེས་པར་བརྒྱན་པ། རང་བྱུང་བཞོད་པས་
 རོ་མཚར་བ་ཆེ་བ་ཡིན་ཆེ་སྤྱི་ཆགས་ལྷགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རང་...
 གིས་འཁོར་བར་འགྱུར་ན། རྣམ་རིག་ཅན་གྱི་མི་ཡིས་གལ་གཏོང་།
 སྤྱིར་གནས་མཚོག་ཡིན་པས་ལྷ་འཁོར་བ་ཡིན་གྱི། ལྷ་འཁོར་བས་
 གནས་མཚོག་དུ་སང་བ་ཡིན་མིན་སོ་སྟེན་རྣམས་ཀྱིས་རི་ལྟར་...
 ཉིགས། རི་མི་སྲུག་འགབ་གྱི་བྲག་ཁྲང་ནག་དུབ་འབྲིལ་བ་ཞིག་

ལྷ་ཡིས་དང་པའི་རྟེན་དུ་བྱེད། མཛེས་སྤྱད་མ་ལུས་ཚུགས་གཅིག་
 སྤྲངས་པ་ལྟ་བུའི་གནས་མཚན་ཡིན་ན་དང་ལྟན་ཁོ་ནའི་དང་པ་...
 འཁྲུངས་ས། དག་སྤང་སྤྲང་ས། རྒྱུད་ཀྱིང་འདུལ་ས། བྱིན་...
 རྒྱབས་འཇུག་སའི་སྤྲོད་ལུལ་མ་ཡིན་པར་སྤྲངས་རྒྱུ་ལུལ་སྐྱར་བ་...
 བླམས་ཀྱིས་ལྟད་མོ་ལྟ་ས། ངལ་བ་བསང་ས། སྤྲོ་བ་སྤྲོད་ས།
 ཤེས་བྱ་སྤྲོད་ས། སྤྲོ་སྤྲོད་བྱེད་ས་བཅས་ཡིན་པའང་གནས་ཚུལ་
 དངོས་ཀྱི་སྤྲོད་ནས་ར་འསྤྲོད་ཐུབ། གཞན་ཡང་གནས་སྐྱར་མཚན་
 མཇལ་ལ་མ་གཏོགས་སྤྲོ་སྤྲོད་ལྟ་སྐྱར་ལ་དོན་སྤྲོད་མི་ཆེ་བར་སྤྲམ་...
 པའི་རིགས་ཀྱང་གཡག་ཞར་རྩ་ལའི་ཞུང་ཆེ་ལ། ཡིན་མིན་མ་...
 བརྟགས་པར་དང་པ་ཤར་གྱིས་འཛེག་པའང་ཆུ་གྲ་ཅམ་གྱིས་ལྟམ་...
 འབྱུང་པའི་མཚང་འཇུག་གོ།

མདོར་ན་གནས་སྐྱར་མཚན་མཇལ་དང་སྤྲངས་རྒྱུ་ལྟ་སྐྱར་...
 གང་ཡིན་ཀྱང་ལུལ་གཅིག་གནས་མཚན་གྱི་སྤྲོད་ན་ཤེས་བྱ་ཐུན་...
 ལྷ་མ་ཚོགས་པ་བསྐྱུ་རྒྱུ་ཡོད་ཅིང་། ས་སའི་དམིགས་ལུལ་ཡང་...
 རང་ཉིད་ལ་སྤྲོས་པ་ཅན་འགྲུབ་ཐུབ།

དེབ་གཅིག་ལག་དུ་ཐིངས་ན་དེབ་ཆུང་མང་པོ་འཚོལ་...
 དགོས་པའི་ཆོགས་པ་བསལ་བ་འདི་འདྲ་ནི་བསྐྱེད་ནམས་མིག་ལ་...
 རན་འགྱུར་མ་གཏོགས་སྐལ་བ་དམན་པའི་འདྲིན་བྱེད་སྤྲོད་ལ་གནས་

རིང་། གནས་སྐྱོད་མཚན་མཇུག་པ་ན་མས་ལ་འདི་བཟུགས་པའི་
 མཐུས་མཇུག་གི་ས་གནི་གཞིན་པོར་དང་པའི་མེ་རྟ་ག་འབྱུངས་བྱེད་
 གྱི་རྒྱ་རུ་འགྱུར་ལ། རྒྱུངས་རྒྱ་ལྟ་སྐྱོད་པ་ན་མས་ལ་འདི་ཉིད་
 བཟུགས་པས་གང་དང་གང་ན་ཅི་དང་ཅི་ཞིག་རི་ལྟ་རི་ལྟར་ཡིན་...
 པའི་གནས་ལུགས་ངེས་པར་གསལ་བྱེད་དག་རུ་འགྱུར། ཀྱན་གྱང་
 འདི་ཉིད་ཐོབ་ན་ས་མཁན་བྱང་མའི་མཚུགས་མིད་ཐོབ་དང་ཅིས་མི་...
 མཚུངས།

གནས་མཚན་ག་མཚན་སྐྱོད་མཇུག་པའི་སྐལ་བ་ཅན་ན་མས་ལ་
 དེབ་ངོས་ཀྱི་ཟིན་ཐོ་དང་དངོས་ཀྱི་སྒྲུང་ཚུལ་དག་གི་ངོ་འཕྲོད་བྱེད་
 དང་གནས་ལུགས་རྟོགས་བྱེད་རུ་འགྱུར་ལ། གང་ཞིག་མིག་བསྟོན་
 དེ་དག་སྐབས་ཐོག་ཉི་པར་སྦྱོད་པའི་སྐལ་བ་མ་དེག་པ་ན་མས་...
 ལའང་འདི་ཉིད་ལེགས་པར་བཟུགས་པས་གནས་ཀྱི་བཟོ་སྐྱུན་...
 བཞེད་པ་དང་རང་བྱུང་གི་རྟེན་དང་བརྟེན་པའི་ངོ་མཚར་མཚོས་...
 རྒྱག་པལ་ཆེར་སྒྲུང་ངོར་གསུམ་མཚན་སྐྱོད་མཇུག་པའི་སྐལ་བ་དང་...
 འདྲ་ཅུང་སྦྱང་བར་འགྱུར་བ་ལ་ཐེ་ཚོམ་ཁྲིད་པའི་རྒྱ་ཐག་ནའང་...
 མེད་དོ།

དེབ་འདིའི་གནས་ཡིག་དག་གི་སྤྲ་བྱེད་ལོ་རྒྱུ་རིམ་དང་ལེའུ་ས་
 བཅད་ལེ་ཆན་གྱི་མཚན་བྱང་ན་མས་ས་སའི་སྤྲ་ལ་ཡོད་པ་ནི་ཚོམ་

སྒྲིག་པ་ཕྱན་གྱི་འདྲ་པ་ལ་དབང་ཆེ་བར་བྱས་ཤིང་། རྣམས་
པར་ལྟར་ན་བཟོད་གསལ་བྱ།

གནས་ཡིག་སྔ་སྔ་དཀར་ཆག་ཞིབ་པར་བྱས་ན་དེབ་འདི་
དཀར་ཆག་མང་དྲགས་ཏེ་མགོ་ཁྱེད་དྲི་ཡང་ལྟ་བུར་འགྱུར་གྱིས་་་་
དྲི་གས་པས་གནས་ཡིག་སྔ་སྔ་མཚན་བྱང་ཅམ་དཀར་ཆག་ལ་་་་་
བཞོད་དོ།

གནས་ཡིག་རྣམས་མ་བཤུས་བྱ་བཤུས་སུ་སྤང་བས་མཛོན་་་་
སུམ་གྱི་སྒྲ་སྒྲོན་དོན་སྒྲོན་ཡོད་པའང་སྤང་བས་དེ་དག་ཀྱང་མ་་་་་
བཅས་པར་བྱ་དག་པའི་བྲལ་དུ་བཅངས་ན་མཁས་རྣམས་ཁྱིལ་བའི་
ལྷ་རུ་ཅིས་མི་འགྱུར།

མྱེར་མ་ཕྱི་དག་ན་དཔྱོད་དཀར་བའི་རིགས་མང་ཞིང་། བྱད་
པར་དུ་གོང་སྤྱོད་《གཏན་འབེབས》ནི་དབྱ་མེད་བྱིས་མ་ཞིག་ཡིན་ལ།
བྱིས་མི་གསལ་བ་དང་། བྱིས་མ་དག་པ། ལྷལ་སྐད་ཀྱི་ཤན་
ཞུགས་པ། ཆད་ལྟག་ལ་སྔགས་ཀྱི་སྒྲོན་མང་བ་ཞིག་དུ་འདུག་པས་
ཕྱན་ལ་ཆེགས་སུ་བཅུག་པ་གལ་མི་ཆེ་ཤོ། བཅས་སྒྲོན་དུ་སྤང་བ་
མཆིས་ཆེ་དགོངས་དག་རེ་མཛོད་ཅིག་ག།

གཞན་ཡང་སྔས་མཁར་དགྲ་སྔགས་ཀྱི་《གནས་ཡིག་རྣ་་་
བའི་བདུད་ཅི་དད་པའི་ཤིང་རྟ》ཡི་མཛད་བྱང་གི་མཚམས་ཀྱི་ཐེབ་་་

མ་གཅིག་ཆད་འདུག་ཅིང་མ་དཔེ་གཞན་པ་སྤྱད་ས་ཡང་ལག་དུ་མ་
 ཡང་བས་མཛད་པ་པོ་སྤྱི་ཡོད་ཀྱང་མ་གཤམ་བས་གིན་དུ་ཡངས་སོ།
 དུས་ཀྱིས་གདུགས་ན་མེ་ཡིས་ཤེས་བཞིན་དུགས། །རང་ལ་མེད་
 བ་སྤྱིང་ལའང་མེད་འདྲ་བས། །ཅི་བྱར་ཡོད།

མཚུག་མཐར་ཞུ་བ་ནི། འདི་འདྲའི་དེབ་ཅིག་དེད་དཔེ་...
 སྤྱན་ཁང་གིས་ཚུགས་སྤྱིག་བགྱིས་དེ་པར་དུ་བསྐྱབས་པ་ནི་གནས་...
 ཡིག་ཐམས་ཅད་འདི་གཅིག་ཤུའི་ནང་དུ་འདྲ་བའི་རེ་བས་བྱས་པ་...
 མིན་ལ། ལག་ལ་ཆུད་ཆོད་ཅིག་ཚུགས་སྤྱད་བྱས་པས། སྤྱད་...
 མར་གནས་ཡིག་གྲགས་ཆེན་གཞན་དག་ཀྱང་འཆོལ་སྤྱད་ཀྱིས་པར་...
 དུ་བསྐྱབ་ཅིས་ཡོད། ཅིས་གཉེན་མོ་ལྟོས་ཀྱིས་མཆན་གྱིས་གཅིག་...
 དག་གི་བཞི་ཡོད་ཆ་བཅུ་གཅིག་པའི་ཆོས་ཉིད་བདུན་ཉིན་གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་
 པོ་སྤྱིས་ཀྱི་དད་ལྡན་དུ་བྱིས་སོ།

དཀར

ཆག

གནས་སྐྱོར་པ་རབ་འབྱིང་མཐའ་གསུམ་གྱི་རྣམ་དབྱེ།

..... ཀུ་ཐོག་སི་དུ་ཚས་ཀྱམ། (1)

བྲག་ཡེར་པའི་དཀར་ཆག་.....ཞི་པའི་སྤྱང་པ། (1)

བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་ཁང་།

..... བོད་སྤྱངས་རིག་དངོས་དྲ་དམ་ལྷན་

ཀྱས་ཁང་གི་ཚམ་སྤྱར་ཚོ་ཅུང་། (48)

གནས་སྐྱོར་པ་ལ་སྤྱིངས་པའི་གཏམ།

.....འཇིགས་མེད་སྤྱིང་བ། (55)

བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་ཁང་གི་གཏམ།

.....འཇིགས་མེད་སྤྱིང་བ། (60)

ཨུ་པ་ལོའི་གཏམ།.....འཇིགས་མེད་སྤྱིང་བ། (66)

བསམ་ཡས་མཆིམས་ལུའི་གཏམ།

.....འཇིགས་མེད་སྤྱིང་བ། (72)

སྒྲས་མཁར་དགུ་ཐོག་སྐགས། (79)

གངས་དཀར་ཉི་མེ་དང་མཚོ་མ་དྲོས་པའི་གཏམ།

..... ཚུ་ཁྱི་སྒྲོ་ལྟེན། (114)

གངས་རི་མཚོ་གསུམ་རྒྱ་བོ་བཞི་བཅས་ཀྱི་གདན་འབེབས།

..... ངག་དབང་འཕྲིན་ལས། (220)

བྲག་དྲུག་པོའི་གནས་ཡིག་ (286)

འཕགས་ཡུལ་ན་ལེན་དེའི་གཙུག་ལག་ཁང་།

..... རྒྱ་ལྟེན་རྒྱ་མཚོ།

མཚན་རྟེན་བྱ་རྒྱུ་ཁ་ཤོར་གྱི་ལོ་རྒྱུས།

..... ལྷ་རྒྱན་པད་འབྱུང་། (302)

རྒྱ་གར་གནས་ཡིག་བསྐྱུས་པ་..... དགེ་འདུན་ཚས་འཕེལ། (330)

རི་བོ་དངས་བསེལ་གྱི་གནས་བཤད།

..... ལྷ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་བའི་རྒྱ་རྒྱ་སྐྱེས། (384)

མདོ་ཁམས་དང་ཡུན་ནན་རི་བོ་བྱ་རྒྱུ་གི་གནས་ཡིག་

..... ཀུའི་གསེང་རྒྱ་ཚས་རྒྱུ།

ཀུན་གྱི་སྤྱི་ཚུལ་གྱི་སྤྱི་ཚུལ་མཛད་
 བའི་གནས་སྐོར་པ་རབ་འབྱེང་
 མཐའ་གསུམ་གྱི་ནམ་དབྱེ།

ཆགས་མེད་ཞེན་མེད་གཏད་མེད་རིས་མེད་གནས། །རང་འཁྲིས་
 མེད་པས་གདུལ་བྱ་རིས་མེད་ལ། །ཡན་བྱེད་འགྲོ་དོན་གྱལ་ཁམས་་་་
 རྒྱགས་མེད་བྱེད། །གནས་སྐོར་རབ་གྱི་ནམ་པར་ཐར་པའོ། །དམ་པ་
 རྒྱགས་མེད་སེལ་མེད་བརྟེན་པ་དང་། །དམ་ཆས་རིས་མེད་འགལ་མེད་
 རྒྱ་པ་དང་། །རྒྱལ་གནས་རྒྱགས་མེད་འཇིན་མེད་ཆོགས་བསགས་པ།
 འདི་ཡང་གནས་སྐོར་རབ་གྱི་ནམ་ཐར་རོ།

འབྱེང་།

རྟེན་གསུམ་ཀུན་ལ་དད་པས་ངལ་དུབ་ལ། །མི་སྦྱོར་དཔེན་གནས་
 དགོན་ཕྱི་ཐམས་ཅད་དུ། །འབྲས་མེད་སྤྱན་མེད་དག་སྦྱང་ཆོགས་
 གསོག་བྱེད། །གནས་སྐོར་འབྱེང་གི་ནམ་པར་ཐར་པའོ།

མཐའ་།

དང་པོ་ཁས་ལེན་ས་སྤྱི་སྐོར་ན་བསམ། །བར་དུ་བྱེན་རི་མཐོང་

ན་གནས་རེ་བཞག |ཐ་མ་བྱས་མོ་སྤང་ཁྲི་ངང་དུ་ཐལ། |གནས་
 སྒྲིང་མདོ་དོན་མེད་པའི་ངང་ཚུལ་གཅིག |དགེ་འདུན་ཨོན་ཏན་མི་
 མཐོང་སྤྱན་རེ་མཐོང་། |ལྟ་སྒྲུ་གསུང་རབ་མི་མཇལ་སྐྱང་བལྟས་བྱས།
 མཐོང་ན་སྤང་ཞིང་མ་མཐོང་རྒྱ་བ་དེ། |གནས་སྒྲིང་སྤྱིག་སྒྲིང་སྤང་པའི་
 ངང་ཚུལ་གཉིས། |དཀར་ཆད་ཕྱང་དུས་གནས་ལ་སྤྱིག་ལྟ་བྱས། |ལྟ་
 ཁང་ད་ལྟ་མཇལ་བ་ད་ལྟ་བཞིད། |གནས་སྒྲིང་ལམ་དུ་ཁོང་ཁོ་བཤའ་
 ཅུ་བཅི། |གནས་སྒྲིང་ངལ་བ་འབྲས་མེད་ངང་ཚུལ་དོར།

འཕགས་པའི་ཞིང་ཁམས་སྐྱ་གར་ན། |

དམ་པའི་སྤྱིས་ཕུ་དངོས་སྤྱས་ཀྱིས། |

དུ་མ་བཞུགས་པས་དད་བྱས་ཀྱིས། |

བྱག་འཆལ་གསལ་འདེབས་སྤྱན་ལམ་འདེབས།