

གནས་ཡིག་ལམ་སྟོན་སྟོན་མེ།

圣地指南明灯

མཛད་ཅི།

གནས་སྟོན་བ་སྟོན་བཟང་བཟ་ཤིས།

མཆོད་བརྗོད།

རབ་འབྱམས་རྒྱལ་བ་མ་ལུས་འདུས་པའི་དོར། །
ས་གསུམ་སྐྱེ་དགུའི་འགྲོ་ལ་རྟག་གཟིགས་པ། །
ལྷག་པའི་ལྷ་མཆོག་ཕྱག་ན་བརྗོད་ཡིས། །
བདག་སོགས་མ་དག་འགྲོ་ནམས་རིང་དུ་སྐྱོངས། །
གང་དེའི་ཐུགས་བསྐྱེད་ཟབ་མོའི་འོད་དཀར་གྱིས། །
བསྐྱངས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཀུ་མུད་བཞད་པའི་ཆལ། །
འཇམ་སྒྲིང་གོ་ལ་ཡངས་པོའི་སྟོགས་མཆོམས་སུ། །
ལྷག་ལྷག་བཞད་པའི་གནས་ནམས་ཕྱག་གི་ཡུལ། །
དེ་ལྟར་བྱད་འཕགས་གནས་ཆེན་དུ་མ་ཡིས། །
ཀུན་ལ་ངོ་མཆར་བསྐྱེད་པའི་བྱེད་པོ་ལ། །
མཐོང་ཐོས་ཆ་ཀུན་བདུས་པའི་ལམ་ཡིག་འདི། །
སྐལ་མཉམ་གྲོགས་ལ་པན་པའི་བྱིར་དུ་འགོད། །
དེ་ཡང་དང་སང་གི་དུས་འདིར་གནས་ཀྱི་གང་ཟག་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་

བའི་དུས་ཡིན་ཞེས་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་དག་གིས་གསུངས་པ་ཆད་མར་
 བཟུང་། རྒྱ་བོད་སྐྱེས་ཆེན་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱབ་པ་མཛད་པའི་ཡུལ་ཏེ།
 སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་གནས་མཆོག་
 བྱང་པར་ཅན་འགང་ཆེན་དག་ལ་ཅི་ལྟར་འགྲོ་བའི་ལམ་དང་ས་
 གནས་སོགས་གསལ་བོར་བཀོད་པ། གྲུ་སྒོ་བཟང་བཟ་གིས་ལགས་
 ཀྱིས་བྲིས་པའི་གནས་ཡིག་ལམ་སྟོན་སྟོན་མེ་ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་དེ།
 རྒྱ་བྱགས་དངོས་གསུམ་ནས་མཆོན་ཉིད་ཆང་བའི་བསྟན་བཅོས་
 ཞིག་རེད་ཅེས་ཁྱེད་བསྟོད་བརྒྱབ་པ་མིན་པར་མ་ཟད། གཞན་ཡང་
 ཕྱོགས་ཞེན་གྱི་སྟོན་སྟོན་འདི་ནི་ངོ་མཆར་བ་ཅིག་རེད་ཅེས་བཤད་པ་
 མིན་ལ། འོན་ཀྱང་། དད་ལྡན་ལས་དང་པོ་བསྒོ་གསར་རྣམས་ལ་
 མཆོན་ན་པན་པ་ཆེ་བར་གོར་མི་ཆགས་པར་མ་ཟད། བྱང་པར་དུ་
 ཁོས་ལྟག་བསམ་རྣམ་དག་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཙང་མས་སྟོན་སྟོན་བསྟོད་
 བཀུར་གྲགས་གསུམ་ལ་རེ་བ་མ་ཡིན་པར། དད་ལྡན་གནས་མཛལ་
 བ་རྣམས་ལ་པན་པར་རེ་བའི་བསྐྱབ་པ་ལགས་ན་སྟོན་པ་དེ་བཞིན་
 རོན་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་བདག་གིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་སྟོན་པ་

ཡིན་ནོ། །

ཞེས་གནའ་མཁར་ཟི་ལིང་གོང་ཁྱེར་ནས་སྟོམ་ལས་པ་ཐུབ་
བསྟན་ཆོས་ཀྱི་དབྱངས་སྟན་དུ་འབོད་པ་གང་གིས།

སྤྱི་ལོ་༡༩༠༣་ལོའི་ཟླ་༥་པའི་ཆེས་ཆེན།

༡༡། །གནས་ཡིག་ལམ་སྟོན་སྟོན་མེད་དང་
འབྲེལ་བའི་ཐོག་མའི་སློང་སློང་།

དེ་ཡང་རང་ཅག་ཁ་བ་དེ་བོའི་ཡུལ་གྱི་འདི་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྱི་
གཞན་དང་འབྲེལ་བར་གནའ་བོའི་བྱང་དེམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཏ་ཅང་རྒྱན་
རིང་ཞིང་། གནས་ཆེན་བྱང་པར་བ་དང་གནའ་ཡུལ་གྲགས་ཆེན་དུ་
མའི་ངོ་མཆར་མ་དུ་བྱང་བའི་གཟེ་བྱིན་གྱིས་ཡོངས་སུ་བྱབ་ནའང་
།ལོ་རྒྱུ་འཁོར་བ་སྟོན་དང་དུས་རབས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་སྣ་ཆོགས་
གྱིས་དབང་གིས་ང་ཆོར་ཆ་ཡོད་ནས་ཆ་མེད་དང་། ཆ་མེད་ནས་
རྒྱུས་མེད་དུ་གྱུར་དང་འགྱུར་བཞིན་པའི་གནས་ཆེན་ཁག་དང་ཡུལ་
ལྷང་བྲེ་བྲག་པ་དུ་མ་ཞིག་གི་ས་མིང་དང་འཆོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་
བྱང་བ་མང་བོ་ཞིག་ཉམས་བཞིན་པར་དམིགས་ཏེ། ཚུམ་པ་པོ་སློ་
བཟང་བཟ་ཤིས་ལགས་གྱིས་ཉེ་ལམ་པར་བསྐྱུན་བྱ་ཅིས་ཡོད་པའི་
གནས་མཇལ་ཟིན་ཐོའམ་གནས་ཡིག་ལམ་སྟོན་སྟོན་མེ་ཞེས་པ་འདི་
ནི་རང་ཅག་གྱི་རབས་པ་རྣམས་ཀྱི་མིག་གི་ལམ་དུ་བསྐྱར་བྱུང་བ་བྱང་

ན། དེ་ནི་ཁོ་རང་ཚོས་འཛམ་གླིང་དང་ས་གནས་རང་ལ་རྒྱས་ལོན་
 ཐུབ་པའི་ཆ་རྒྱན་ལེགས་ཤོས་ཤིག་ཏུ་མཐོང་ཐུབ་པར་འདོད། འགོ་
 བ་མིའི་རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་མི་ཆེ་འཆོ་བ་དང་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་
 བྱང་བ་རེ་རེ་པ་ནས་བྱ་དང་བྱ་ནས་ཆ་བོ། ཆ་བོ་ནས་ཡང་ཆ་སོགས་
 སྡེ་མ་སྡེ་མས་ཕྱི་མ་ཕྱི་མར་ངོ་སྟོད་པ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་བདེན་པ་ར་
 སྟོད་བྱས་ཡོད། ང་ཚོའི་དུས་རབས་འདིར་མི་སྲུ་ཡིན་ཡང་རང་ཉིད་
 གཅིག་བྱ་ཡར་རྒྱས་དང་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བར་འདོད་པའི་ཉམ་
 སེམས་སྐྱེར་འཛིན་པ་དེའི་དབང་གིས་གནའ་བོའི་གནས་ལྷལ་བྱང་
 བར་བ་དང་དགོན་སྡེ་དང་སྐྱབ་ཕུག་མཚོ་དང་མཆེ་ཕུ་སོགས་རང་གི་
 པ་ས་པ་ཡུལ་གྱི་ཡུལ་ལུང་གྲེ་བྲག་པ་མང་བོ་ཞིག་གི་བྱང་འཕེལ་གྱི་
 རིམ་པ་ངོས་མ་ཐེན་པར་བོར་ཐེན་པ་དང་འབོར་བཞིན་པའི་སྤང་ཚུལ་
 འདི་ནི་འཛིགས་ཡེར་བ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་ཆོག་པ་དང་། ཅོམ་པ་བོ་
 གློ་བཟང་བཟ་ཤིས་ལགས་བོད་ཡུལ་སྟོད་སྟོད་བར་གསུམ་དང་རྒྱ་
 རྒྱལ་མ་རྒྱ་ཅིན། ལི་ཡུལ་ལུང་ར་སྐྱག་པོ་སོགས་སུ་གནས་མཇལ་དུ་
 ཕྱིན་པའི་ཐེན་ཐོའམ་གནས་ཡིག་ལམ་སྟོན་སྟོན་མེ་ཞེས་པ་འདི་ནི་

དུས་རབས་འདིར་ཆེས་མཁོ་གཤམ་ཆེ་བ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གནང་
 ཆོག་པར་འདོད། ཡིན་ནའང་། ཁོ་བོའི་ཡུལ་སྐོར་གནས་ཡིག་འདིའི་
 ཆ་ཡོད་ཆད། མ་འཁྲལ་མ་ནོར་བ་ཞིག་རེད་ཞེས་ཟུང་བཞིན་གྱིས་
 བསྟོད་པའི་མཐེ་བོང་བསྐྱེད་ས་དགོས་དོན་མེད་ལ། དེ་ལྟར་བསྐྱེད་ས་
 འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོང་ཡང་བདག་ལ་མི་འདུག་སྟེ། རྒྱ་མཚན་ནི། དེ་ནི་
 རྒྱ་ཆེའི་སྒྲོག་པ་བོ་དག་གིས་ནམ་དཔྱིད་རིག་པའི་ལས་དུ་ཐག་གཅོད་
 དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་གཞན་གྱིས་ཟུང་བཞིན་ཁོ་ནའི་རྗེས་སུ་
 སྟེགས་དགོས་པ་ཞིག་མ་རེད་ལ། དེ་ལྟར་སྟེགས་དགོས་དོན་ཡང་མི་
 འདུག་བསམ་པ་དེ་ཡིན། མཐར། ཅོམ་པ་བོ་སྒོ་བཟང་བཟ་གིས་
 མཆོག་གི་ལས་བསོད་སྒྲུང་ཏུ་རྒྱས་པ་དང་ཆེ་རིང་ནད་མེད་འོང་བའི་
 སྒོན་འདུན་སྟོང་ནས་ཁྱུ་ཁྱུ།

ཞེས་མེ་ལོང་ཅོམ་སྒྲིག་ཁང་གི་ཅོམ་སྒྲིག་པ་རོང་ཆང་ལྷ་རྒྱལ་
 གྱིས་གནང་མཁར་ཟི་ཡིང་དུ།

སྤྱི་ལོ་༢༠༡༣ལོའི་ཟླ་༥ཆེས་༢༥ཉིན།

གནས་ཡིག་ལས་སྟོན་སྟོན་མེ།

སྟོ་བཟང་བཟ་ཤིས་ཀྱིས་བཅུམས།

མདུན་ལོག་པར་ལེན་པ། སྟོ་བཟང་བཟ་ཤིས།

མེ་ལོང་རྩམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་པར་དུ་བསྒྲིག།

པར་ཐེངས་དང་པོ་2013ལོ་ཟླ་ལིང་ནས།

ཁུ་དག་པ་རོང་ཆང་གླུ་རྒྱལ། ཁ་པར། 13897138312

ཡིག་བསྐྲར་བ། སྟོ་ཆོག་ས། བོ་མཁས།

ཀེ་རྟེ། མཁར་ཤུལ་ཚུལ་ཁོ།

འབྲུལ་དེབ་བཅོ་བོ། སྟོ་ཆོག་ས། བོ་མཁས།

སྐད་འཕྲིན། bokey-IT

གནས་ཡིག་ལམ་སྟོན་སྟོན་མེ།

དཀར་ཆགས།

མཆོད་བརྗོད།	I
གནས་ཡིག་ལམ་སྟོན་སྟོན་མེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་མའི་སྒྲིང་སྟོང་།	IV
གནས་ཡིག་ལམ་སྟོན་སྟོན་མེ།	VII
མ་རྩ་ཅི་ན་ཆེན་པོར་བསྐྱོད་པའི་མཐོང་ཐོས་ལམ་ཡིག	1
ཕྱན་ཞི་ཞིང་ཆེན། 山西省	8
དེ་ལྟེ་ལྷ། (五台山)	8
ཏ་ཐུང་གྲོང་ཁྱེར། 大同市	25
ཏྲང་ཡན་རྫོང་། (浑源县)	25

གནས་ཡིག་ལམ་སྟོན་སྟོན་མེ།

ཐེ་ཅིང་གྲོང་ཁྱེར། 北京市	27
བ་ཏུ་ཁྲོམ་སམ་ཆེམས་གཏུང་། (八大处)	33
ཉི་ཤེ་ཞིང་ཆེན། 河北省	36
ཁྲིན་ཉི་གྲོང་ཁྱེར། 承德市	37
ཐེན་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར། 天津市	40
ཅི་ལིན་ཞིང་ཆེན། 吉林省	40
ཤུན་ཏུང་ཞིང་ཆེན། 山东省	41
ལི་འོ་ཉིང་ཞིང་ཆེན། 辽宁省	42
ཅང་ཟུའུ་ཞིང་ཆེན། 江苏省	43
ནན་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར། (南京市)	44
ཐོ་འུ་ཞི་འུ་གྲོང་ཁྱེར། 无锡市	44

གནས་ཡིག་ལམ་སྟོན་སྟོན་མེ།

སོ་འུ་ཁོ་འུ་ཁོ་བཟང་།	苏州市	46
ཁང་ཁའེ་ཁོ་བཟང་།	上海市	49
ཁེ་ཅང་ཁིང་ཆེན།	浙江省	50
འི་འོ་གུ་འཛིན།	普陀山	50
ཉིང་འོ་ཁོ་བཟང་།	宁波市	55
ཁང་ཁོ་འུ་ཁོ་བཟང་།	杭州市	57
ཨན་ཁའེ་ཁིང་ཆེན།	安徽省	60
འི་འོ་ཅེ་དགུ	九华山	60
ཁོ་ཅེ་ཁོ་བཟང་།	合肥市	63
ཁུ་ཁན་ཁིང་ཆེན།	湖南省	64
ཁུ་ཁེ་ཁིང་ཆེན།	湖北省	65

གནས་ཡིག་ལམ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

བོ་ཏུ་ཉིང་རི་བོ།	武当山	65
བོ་ཏུ་ཉན་གྲོང་ཁྱེད།	武汉市	66
ཉིན་ན་ཞིང་ཆེན།	河南省	68
ལོ་དབྱང་གྲོང་ཁྱེད།	洛阳市	68
ཁེ་མེན་གྲོང་ཁྱེད།	开封寺	71
ཅིང་ཞི་ཞིང་ཆེན།	江西省	71
ཟུ་ཏུ་ཅན་ཞིང་ཆེན།	福建省	72
ཞ་ཟུན་གྲོང་ཁྱེད།	厦门市	74
ཐང་ལམ་ཞིང་ཆེན།	台湾省	75
ཀོང་ཏུང་ཞིང་ཆེན།	广东省	75
ཅིན་ཅིན་གྲོང་ཁྱེད།	深圳市	77

གནས་ཡིག་ལམ་སྟོན་སྟོན་མེ།

ཞང་ཀང་། 香港	77
གོང་ཞི་གོང་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུངས། 广西壮族自治区	79
ཀེ་ཏུ་ཁུ་ཞིང་ཆེན། 贵州省	79
ཡུན་ནན་ཞིང་ཆེན། 云南省	81
ཤི་ལེན་རྫོང་། 石林县	82
ཅིན་ཉོང་གོང་ཁྲེ། 景洪市	83
དྲུ་ལིས་གོང་ཁྲེ། 大理市	85
བེན་ཁྲོན་རྫོང་། 宾川县	88
འཇར་ཡུལ། 丽江市	98
ཉིང་ལང་རྫོང་། 宁蒗县	100

གནས་ཡིག་ལམ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ཟི་ཁོན་ཞིང་ཆེན། 四川省	101
ཐང་ཆེན་འབྲིང་རི། 峨眉山	101
ལུ་སྐྱ་ཁོང་ཁྲེ། 乐山市	106
ཁོང་རྩ་ཁོང་ཁྲེ། 成都市	109
ལོང་ཆོན་ཁོང་ཁྲེ། 龙泉市	114
ཤེན་རྩ་ཁྲེ། 新都区	116
ཕྱི་འཁྱིང་ཁོང་ཁྲེ། 遂宁市	117
ཁོང་ཆེན་ཁོང་ཁྲེ། 重庆市	119
ཀན་སུ་ཁྱ་ཞིང་ཆེན། 甘肃省	121
ལོང་ཆེན་རྫོང་། 永靖县	121
ཐོ་ཁྱ་ཁོང་ཁྲེ། 武威市	123

གནས་ཡིག་ལམ་སྟོན་སྟོན་མེ།

ཙུ་ཚན་གྲོང་ཁྱེར།	酒泉市	127
ཙུ་ཁྲོ་ལམ་ཙུ་ཚན་རྫོང་།	酒泉县文殊石窟 .	127
ཙུ་མེ་སོག་རིགས་རྫོང་།	肃北县	128
རྫུ་རྟོང་རྫོང་།	敦煌县	129
ཀན་ཙུ་ཏ་རྩེས་དགོན།	马蹄寺	130
ཀང་ཡེ་འབྲོང་ཡུལ་གྲོང་ཁྱེར།	张掖市	132
ལེན་ཞལ་ཀ་རྩུ་རྫོང་།	临夏县	133
སྐྱ་ཀའམ་རྟོ་གྲིན་རྫོང་།	和政县	136
ཤིང་ཀྱན་ནམ་ལེན་ཐེའོ་རྫོང་།	临洮县	136
རྫུ་ཞང་རྫོང་།	东乡县	138
ཁང་ལོ་རྫོང་།	康乐县	138

གནས་ཡིག་ལམ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

མེན་རྩ་རྫོང་། 岷县	140
བུ་དོད་རྫོང་། 武都县	141
ཐག་ཁང་རྫོང་། 宕昌县	141
ཐེན་མེའི་གྲོང་ཁྱེར། 天水市	143
ཉིང་ཞ་ཉེ་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁྲུང་ས། 宁夏市 . .	145
ཞིན་ཅང་ཡུ་གུར་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁྲུང་ས། 新疆维吾尔族	146
ནང་མོག་རང་སྐྱོང་ཁྲུང་ས། 内蒙古	147
ཨ་ལགས་ཤག་ཡོན་རྫོང་། 阿拉善左旗 . . .	149
མཁོ་ཞི་ཞིང་ཆེན། 陕西省	153
ཞི་ཨན་གྲོང་ཁྱེར། 西安市	153

གནས་ཡིག་ལམ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ཕྱོད་ཕྱོད་རྫོང་།	扶风县	156
ཆོས་སྒོ་དགོན།	法门寺	156
ཁང་ཨན་རྫོང་།	长安县	159
མཐུག་གཏམ།		164
ཤེས་ཆོག		165

༡༡༥༥ ལྷ་ཅི་ན་ཆེན་པོར་བསྐྱོད་པའི་མཐོང་
ཐོས་ལམ་ཡིག

༥ ཀྱུ་ནག་གི་ཡུལ་གྱི་སོ་སོར་ནང་བ་སངས་རྒྱལ་པའི་གནས་
ཆེན་ཁག་དང་དགོན་སྡེ་སོགས་ཞིང་ཆེན་གང་གི་ཁོངས་སུ་
གཏོགས་པ་དང་། རྫོང་གང་གི་ཁོངས་སུ་ཡོད་པ། མེ་འཁོར་
དང་རྒྱུང་མ་འཁོར་གང་ལ་བསྐྱེད་ན་བསྐྱོད་བདེ་བ། གནས་དེར་
ཉེན་དང་བཉེན་པ་གང་དང་གང་ཡོད་པ། ལམ་རྒྱུས་སོགས་རང་
གི་མཐོང་ཆད་དང་ཤེས་ཆད་ཅུ་བཟོད་པ་ལ།

༥ ཐོག་མར་བྱ་བཏང་བའི་མ་གཞིར་ཀྱུ་ནག་གི་གནས་ཆེན་བཞི་
དང་དགོན་སྡེ་མང་ཤོས་ཀྱི་མངལ་སྐྱོར་ཁོ་ན་བྱེད་པའི་གྲ་བ་སོགས་
ལ་ཡུལ་དེ་གའི་དགོན་པ་སྤྱི་གཞུང་གིས་འགོ་སོང་གཏང་ནས་སྤྲོ་ལེན་
གང་ལེགས་བྱེད་པའི་ལུགས་སྟོལ་བཟང་བོ་ཞིག་སྤྲོན་ནས་
ཆགས་ཡོད་ལ། རང་རེ་རྣམས་དགོན་སྡེ་གང་ལ་འབྱོར་ཆེ། དགོན་
དེའི་སྤྲོ་ལེན་འགན་ཁུར་བ་ (ཚུ་ཁེ་སི) ཞེས་པ་དེ་བཙལ་ནས་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

མིང་ཐོ་འགོད་དགོས། (挂单) མིང་ཐོ་འགོད་སྐབས་རང་གི་
ཐོབ་ཐང་ལག་འཁུར་དང་གྲ་བའི་ལག་འཁུར་འཛིན་ཏུགས་གཉིས་
ཆར་ངེས་པར་དུ་ཡོད་དགོས། གནས་གང་དུ་སྟོན་ཆེ་སྟོན་ལམ་ཐམས་
ཅད་མཇལ་སྟོར་བ་ནལ་མ་ཞིག་གི་སྟོན་པར་གནས་དགོས། འདི་དག་
ཐུགས་ལ་བཟུང་སྟེ་ཁ་དོན་གཉིས་མཚུངས་ཀྱི་སྟོན་པ་མཇལ་སྟོར་
བ་ཞིག་གིས་བྱ་སྟོན་ལ་འབད་པར་ལག་སོར་སྟོང་ཀར་སྒྱར་ཏེ་སྟོང་
ཐག་པ་ནས་བཀའ་ངེན་ཆེ་བུའོ། །

༥ མ་དུ་ཅི་ནའི་ཡུལ་ལམ་རྒྱ་ནག་འཇམ་དབྱངས་ཞིང་གི་
མཆོག་ཏུ་ཐོག་མར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་དབུ་བརྟེས་པ་མདོར་
བསྡུས་སུ་བཀོད་པ་ལ། སྟོན་གོ་བྱ་རྒྱལ་རབས་བཙུ་བ་ཙུ་བ་ཙུ་བ་
པར་ལོ་ཉིང་དུག་པ་མིང་ཐོ་སྟག་གི་ལོའི་ཆུ་བཞི་བའི་ཆེས་བརྒྱད་
ཉིན་སྟོ་ཏུ་བ་མཆོམས་སུ་གསེར་གྱི་མདོག་ལྟ་བུའི་འོད་ཤུང་ཆེན་
པོ་བྱང་བ་དང་། དེའི་འོད་ཀྱིས་ཡུལ་ཐམས་ཅད་གང་བ་རྒྱལ་བོས་
གཟིགས་པའི་ལྟས་མཁན་ནམས་ལ་ངེས་པའི་ཁོང་ནམས་ཀྱིས་ཡུལ་
ཐོགས་དེར་སྟེས་བྱ་དམ་པ་ཞིག་འཁུངས་པའི་མཆོན་ལྟས་རེད་

ཐུ་ན་གཤམ་གྱི་གསལ་

ཅེས་སྤྲུལ། དེ་ནས་བཟུང་ལོ་སྟོང་གི་རྗེས་སུ་དེ་ཡི་གྲུབ་མཐའ་ཐུ་
ཡུལ་དུ་འབྱུང་བ་ལུང་བསྟན། ཐུ་མཚན་དེ་ཐུལ་བོའི་ཡིག་ཚང་དུ་
སྤྲུལ། བྱིས་ལོ་སྟོང་དང་བཅུ་གསུམ་པ་ལ་ཏན་ (汉明帝) གི་
མིང་གི་ཐུལ་བོས་སྤྱི་ལོ་༤༧གོང་གི་ལྷ་ས་མཚན་དང་མཚུངས་པ་
འད་ཆེན་པོས་པོ་བྲང་ཡོངས་སུ་བྲུབ་པ་མི་ལམ་དུ་མིས། ཁོང་
གིས་བང་ཆེན་ནམས་ཐུ་གར་དུ་ཆོས་འཆོལ་བར་བཏང་། ཐུ་གར་
ནས་དག་བཅོམ་པ་མ་ཉི་རྒྱ་དང་བཞི་ཉ་ཟླ་ར་ནའམ་མི་མོ་ཐེན་ (
聂摩腾) དང་ཙོས་ཟླ་ནན་ (竺法兰) རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་ཐུ་
ནག་དུ་སངས་ཐུས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་བའི་དུས་ལ་བབས་པ་མཐུན་
ནས། ཉ་དཀར་བོ་ལ་སྟོན་པའི་བྱིས་སྤྱད་དང་། ཆོས་དཔེ་སོགས་
བཀལ་ནས་ཐེབས་པ་ལམ་བར་དུ་བང་ཆེན་ནམས་དང་ཐུད་པའི་ཐུལ་
བོའི་པོ་བྲང་དུ་གདན་པོངས། སྟོན་པའི་བྱིས་ཐང་སོགས་ཐུལ་བོ་ལ་
ཡུལ་བའི། སྟོན་གྱི་མི་ལམ་དང་མཐུན་པའི་ཐུགས་ཤིན་དུ་དགྱེས།
དག་བཅོམ་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་ད་ལྟའི་ལོ་དབྱང་པེ་མ་སི་ཞེས་པའི་
དགོན་པ་ཐོག་མར་བཏབ། མི་ཉག་བོན་པོ་ནམས་དང་རྩུ་འབྲུལ་གྱི་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

མཐུ་ཅུལ་ལ་འགྲན་ནས་མཐར་ཐོག་པོ་ནམས་པམ་པར་བྱས་པས།
རྒྱལ་པོ་འཁོར་དང་བཅས་པ་ལ་དད་པ་ཆད་མེད་སྟེས། ཁོང་
གཉིས་ཀྱིས་རི་བོ་ཅེ་ལུ་འཇམ་དབྱངས་རིགས་ལུ་འཇམ་དང་།
པེ་ཅིན་མཆོད་རྟེན་དཀར་པོ་སངས་རྒྱས་འོད་སྤང་གི་དུས་སུ་ཆོས་
རྒྱལ་སུ་ངན་མེད་ཀྱིས་རྩུ་འབྲུལ་ཀྱིས་བཞེངས་པའི་མཆོད་རྟེན་
ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་མཛད། དེ་ནས་བཟུང་རྒྱ་གར་དང་རྒྱ་ནག་གི་
སྤྱི་ལོ་བྱ་དམ་པ་མང་པོས་བསྟན་པ་རྒྱ་ཆེར་སྟེ། ཕྱིས་སུ་ཐང་ཞུན་
ཙང་སྟེ་ཐང་སུན་ལྷ་མ་ནི། ཆེན་པོ་ཏན་གྱི་ཆོན་པོ་ཤུང་ཤུང་གི་
གཏུང་རྒྱུད་དུ་སྤྱི་ལོ་༦༠༩ལོར་སྤྱི་འབྲུངས། རྒྱུང་དུ་ནས་རབ་ཏུ་བྱུང་
། དགྲུང་ལོ་ཉིར་དགྲུ་བར་རྒྱ་གར་དུ་ཕེབས་ནས་རྩི་རྩི་དག་ལས་
ནས་རྒྱལ་སོགས་པཎ་གྲུབ་མང་པོའི་ཞབས་ལ་གཏུགས་ཏེ་མ་རྩུ་ལ་
ན་དེ་མ་ཞེས་པའི་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོའི་མཆོན་གསོལ། རྒྱ་ནག་གི་
ཏ་ཤང་ནམས་ལས་རྒྱ་གར་རྩུ་ལེ་རྩུ་ལེ་མཁན་པོའི་གོ་སར་ཕེབས་པའི་
ཁོང་གཞིག་སུ་ལས་མེད། ལོ་ངོ་བཅུ་བདུན་གྱི་རིང་ལ་རྒྱ་གར་དུ་བཞུགས།
མཐར་ཐང་ཡུལ་དུ་ཕེབས་ཏེ་ཤར་ཕྱིན་སོགས་བཀའ་བསྟན་བྱས་བརྒྱ་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

ལྷག་ཐུ་ནག་སྐད་དུ་བསྒྱུར། རྩན་ཞི་ཞི་ཨན་དུ་རྩང་མ་སི་ (弘福寺) དང་ཆེ་ཨེན་སི་ (大慈恩寺) དགོན་པ་གཉིས་བསྒྱུངས་ཏེ་དག་འདུན་གྱི་སྡེ་བཅུགས། མཆོད་རྟེན་འཕགས་ལུགས་མའི་གཙོའི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་མང་པོ་བཞེངས། སློབ་དཔོན་འདི་བའི་བཀའ་འདུན་ལས་ཐུ་ཆེན་སྐྱོད་རྒྱུད་དང་སེམས་ཅམ་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཐུ་ཆེར་སྤེལ། མཐར་དགྲུང་ལོ་རེ་དུག་པ་ལ་སྐུ་ཐུངན་ལས་འདས་པའི་ཚུལ་བསྟན།

༩ གཞན་ཡང་རྩ་མོ་རའམ་རྩ་མོ་ཙམ་སི་པ་དམ་པ་ཐུ་ཡི་གྲུབ་མཐའ་བརྒྱུད་གྱི་ནང་གསལ་ཏེ་ཁན་ཙོང་ (禅宗) ཅེས་པ་བསམ་གཏན་པའི་གྲུབ་མཐའི་སློལ་བཏོད་པ་པོ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་འོད་སྤང་དང་གཏུང་རྒྱུད་གཅིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་པོ་རེ་ཏོ་ལོ་ཅེས་པའི་མདུན་དུ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་སྐྱོར་དང་། བྱད་པར་དུ་ཞི་གནས་ལ་ཞིན་དུ་མཁས་པར་གྱུར་ཏེ། སློབ་དཔོན་གྱི་བཀའ་ལུང་བཞིན་ཐུ་ནག་དུ་བྱོན། ཐོག་མར་ཐུ་ནག་སྡེ་ཕྱོགས་གོང་གོ་ཁྱུ་གང་ཤོ་དགོན་ (光孝寺) དུ་ཐེབས། དེ་ནས་ཐུ་ལ་བོ་ལང་བོས་ཅེས་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

པའི་ནན་ཅིན་དུ་གདན་བླངས། ཡུན་རིང་མ་བཞུགས་པར་རྩ་ཡི་
ཕོན་ཕོ་ཞིག་ལ་བཞུགས་ཏེ་འབྲི་ཆུར་བཀལ་ནས་ཉོ་ནན་སོང་བྱན་
བྱ་ནེན་དགོན་པའི་རང་བྱུང་སྐྱབ་ཕུག་(天然石洞) ཏུ་ལོ་ངོ་
དགུ་ཙམ་དུ་བཞུགས་ཤིང་། དགོན་དེ་ཡི་གྲ་བཙུན་རྣམས་ལ་ཏུན་མིན་
རྩ་ཆུང་འབྲུལ་འཁོར་དང་ཞི་གནས་བསམ་གཏན་གྱི་ཆོས་སྒྲོར་
མང་དུ་གསུངས། ད་ལྟའི་བར་དུ་སྒྲོམ་པ་བསམ་གཏན་དང་རྩ་ཆུང་བྲག་
རྩལ་བཅས་བཞུགས། ཡུན་ནན་རི་ཕོ་བྲ་རྒྱ་དུ་ལོ་མང་བཞུགས་
པ་དང་། མཐར་ཏུ་ཏུན་ཡས་དབྱང་རྫོང་ཤོང་ཨེར་རི་ཕོར་སྐྱ་བྱ་
ངན་ལས་འདས་ཞེས་གྲགས་སོ། །

༥ རྒྱ་ནག་ཏུ་དེ་ཡོད་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ཆེ་ཤོས་རྣམས་འདི་
ལྟར་དེ། ཁམ་ཙོང་(禅宗) ཞེས་སྒྲོམ་པ་བསམ་གཏན་གྱི་
གྲུབ་མཐའ་དང་། མེས་ཙོང་(密宗) གསང་བ་སྤྲུགས་ཀྱི་གྲུབ་
མཐའ། ལན་ཙོང་(显宗) མདོ་ལུགས་གྲུབ་མཐའ། ཅེན་ཐོས་ཙོང་
(净土宗) ལྷང་མཐའི་ཞིང་གི་གྲུབ་མཐའ། ལོས་ཙོང་(律
宗) འདུལ་བའི་གྲུབ་མཐའ། ཏཱ་ཙོ་ཏཱ་(道教) ཏཱ་ལུགས་

ཐུན་གཤམ་ཕྱོགས།

ཐུལ་ཁབ་རང་གི་གྲུབ་མཐའ། ཁུང་ཅི་ (孔子) རིག་པའི་གྲུབ་
མཐའ་སོགས་མང་པོ་ཡོད་པ་ལས། ཆེས་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་སངས་
ཐུས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ཁོ་ནའོ། །

༥ ཐུན་གཤམ་ལུལ་གྱི་མིང་གྲགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་གནས་རི་ཆེན་པོ་
བཞི་ནི། (五台山) རྩན་ཞི་རི་བོ་ཅེ་ལྷ། གེ་ཅང་རི་བོ་ཅེ་ལའི་ན། (普
陀山) ཨན་རྩའེ་རི་བོ་ཅེ་དགུ། (九华山) སེ་ཁྱོན་གླང་ཆེན་
འགྱུང་རི་ (峨眉山) དང་བཞི་འོ། །

༦ གནའ་བོའི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་པོ་བཞི་ནི། བེ་ཅིང་། (北
京) ཞི་ཨན། (西安) གན་ཅིན། (南京) ལའོ་དབྱང་ (洛
阳) ཏེ་བཞི་ཡིན་ནོ། །ལྷུན་པོ་ལྷ་འཕེ་རི་གཉན་ཆེན་པོ་ (五岳
山) ཞལ་རྩན་རྩང་ཐའེ་རྩན། (泰山) ལྷོ་རྩུ་རྩན་ཏིན་
རྩན། (衡山) རྩབ་རྩན་ཞི་རྩ་རྩན་ (华山) ཏའོ་ལུགས། བྱང་
རྩན་ཞི་ཏེང་རྩན་ (恒山) ཏའོ་ལུགས། དབྱས་ཏིན་མོང་རྩན་ (嵩
山) བཅས་བཞི། བྲག་རྒྱུ་ལྷ་ཁང་ཆེན་པོ་བདུན། རྩན་ཞི་ལུན་
ཀང་བྲག་རྒྱུ་ (云冈石窟) ཀན་སུའུ་ཏིན་ཏིང་མའོ་རྒྱུ་ཏི་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ཁོ་ལྷ། (教皇石窟) ཉོ་ན་ལོང་སུན་ཅི་ཁོ་ལྷ། (龙门石窟) ཀན་སུའུ་མེ་ཅེ་ཅི་ཁོ་ས། (麦积石窟) ཞིན་ཅང་ཁེ་ཅི་བྲག་
ཁོ་ས་ (克孜尔千佛洞) ཞིན་ཅང་མེ་ཅི་ཁེ་ལེ་ས་ཁེ་བྲག་
བཞོ་ས། (柏孜克里克千佛洞) བེན་ཞ་ཤོ་ལྷ་མའེ་མུན་བྲག་
བཞོ་ས། (须弥山千佛洞) དེ་བདུན་ནི་ནང་བའི་གནས་རི་
དག་ཡིན་ལ། གཞན་མཆོད་རྟེན་རང་བསྐལ་སྐྱབས་སྐྱོན་སོགས་རྟེན་
གསུམ་གྱིན་ཅན་མང་ལ་ཡིག་ཆོགས་མང་བའི་དེ་ཅམ་སོ།།

མུན་ཞི་ཞིང་ཆེན། 山西省

རི་བོ་ཅེ་ལྷ། (五台山)

ཁྱེན་ག་རི་བོ་ཅེ་ལྷ་ལམ་ (五台山) རི་བོ་དྲུངས་བསེལ་ནི།
ལངས་སྤིང་དུ་ས་སྟོད་ཞིང་ཁམས་ལྷ་ཡི་ནང་ཆོན་ཡིན། ཤར་དུ་
རི་བོ་ཅེ་ལྷ། ལྷོ་རི་བོ་ཅི་འཛིན། ལུབ་དུ་ཟངས་མདོག་དཔལ་

ཀྱུ་ནག་ཕྱོགས།

རི། བྱང་དུ་བྱམས་པ་ལར། དབུས་སུ་དོ་ཟེ་གདན། དེ་དག་
ལས་རི་པོ་ཅེ་ལྔ་ནི་གཟུངས་རིན་པོ་ཆེའི་གཏེར་མཛོད་ལས།
བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསང་བའི་བདག་པོ་ལ། ང་ནི་སྤངས་
འདས་འོག་ཏུ། བྱང་ཤར་མཚམས་སུ་མ་རྩ་ཅི་ན་ཞེས་ཡུལ་
ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དེར་ལྷན་པོ་ཅེ་ལྔ་ཞེས་བྱ་བའི་རི་པོ་དེར་ཡོད་
ལ། དེ་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དབའ་འཇམ་དབལ་གཞོན་ཏུར་
གྱུར་བ་སྟོན་ལམ་ཅི་བདེ་བའི་ཚུལ་གྱི་གནས་ཏེ། སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་པ་དང་བདེ་བའི་ཕྱིར་དམ་པའི་ཆོས་རབ་ཏུ་
སྟོན་ཅིང་རྒྱ་ཆེར་འཆད་པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་དང་། དེ་བཞིན་
བཤེས་ཆེན་པོ་མ་མི་ཀྱེ། སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་སངས་རྒྱས་བསྐྱུང་།
ས་སྐྱ་བཞི་ཏེ། རྗེ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ། མཁན་ཆེན་འཇིགས་
མེད་ཡུན་ཆོགས་སོགས་ས་ཐོབ་ཀྱི་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་མང་པོ་
ཞིང་ཁམས་འདི་རུ་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཤིང་དངོས་སུ་མཛོད་
པར་བཞུགས་པ་ནི་སོ་སོའི་རྣམ་ཐར་ལོ་རྒྱས་སོགས་སུ་
གསལ། གནས་རི་འདི་ཡི་ཅ་བ་གཅིག་ལ་ཅེ་མོ་ལྔ་ཡོད་པ་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

འཇམ་དབྱངས་རིགས་ལྡེ་གནས་ཡིན་ལ། སྟོན་དུས་སུ་
དགོན་སྡེ་དགུ་བཅུ་གོ་བདུན་ཡོད་ཅིང་། ད་ལྟ་དགོན་སྡེ་བཞི་
བཅུ་ཙམ་ལས་མེད་ཅེས་གསུངས། དེ་དག་ལས། ༩༩ རྟ་ཐོང་
སེའམ་ (显通寺) མངོན་པར་གསལ་བའི་གླིང་ནི། སྟོན་
བརྟེན་ཏེ་མ་ཏི་རྒྱ་དང་རྩ་ར་ན་ནམ་གཉིས་ཀྱིས་བཏབ་ཅིང་དེ་ནི་རྒྱ་
ནག་གི་ཆེས་ཐོག་མའི་དགོན་པ་གཉིས་པ་ཡིན། དགོན་འདིར་
གོང་མ་ཆེན་པོའི་དབུ་སྒྲ་བྱམས་ཆེན་ཆོས་རྒྱལ་པོ་བཅུ་
གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་བཞུགས་པར་གྲགས། རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་ལུ་
དང་གསེར་ཁོ་ན་ལས་གྲུབ་པའི་ལྷ་ཁང་ཆུང་དུ་ཞིག་དུ་རྒྱུ་
བཅུན་འཇམ་དབྱངས་དབྱངས་ཀྱི་སྐུ་བརྟན་རྒྱུ་བཅུན་དངོས་སུ་
ཁྱོན་ནས་འཕྲིམས་པར་གྲགས་པའི་འབྲས་སྐུ་གསེར་ཐངས་ལས་
གྲུབ་པ་བྱིན་ཅན། དེ་ཡི་མདུན་དུ་ཡིག་འབྲུའི་མཆོད་རྟེན་དུ་
མདོ་པལ་བོ་ཆེའི་ཡིག་འབྲུ་ཆོང་མ་རས་ལ་བྲིས་པ་བཞིན་དུ་
དོད་པའི་མཆོད་རྟེན། འབྲེམས་སྟོན་ཁང་དུ་འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་
ཞབས་ལྷམ། ཕྱི་སྒོའི་སྟེང་དུ་གསེར་རྒྱ་མ་སྟོང་དགུ་དང་དགུ་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

བུ་གོ་དགུ་དང་ཕྱེད་གི་བཞེངས་པའི་དེལ་ཅུང་ཆེན་པོ་ཐོ་ཐོས་
ཆད་གྲོལ་བའི་ངོ་མཆར་ཆེ་བ་སོགས་སོ། །

༺ མཆོད་རྟེན་ར་བའི་གླིང་ངམ་སྤྱོད་ན་སི་ (塔院
寺) དགོན་ནི། ཐུ་བོད་གཉིས་གི་ཆོས་རྒྱུད་ཕྱོང་བའི་དགོན་སྡེ་
ཞིག་དང་། དེ་ཡི་ར་སྒྲོར་དུ་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ཆེ་བའི་རི་བོ་
ཅེ་ལཱའི་རྟེན་གི་གཙོ་བོར་གྱུར་བའི་མཆོད་རྟེན་དཀར་བོ་ (白
塔) དེ་ཡི་མཐོ་ཆད་ལ་སྤྱི་ཁྱེ་ལཱ་བུ་ར་ལཱ་ཅམ། ཆོས་རྒྱལ་གྱ་
ངན་མེད་གིས་བཞེངས་པའི་མཆོད་རྟེན་གི་གས་དང་དེའི་མདུན་
དུ་རྟོན་པའི་འབྲ་སྒྱུ་དང་སྟོན་ཐུ་གར་དོ་ཇེ་གདན་གི་ཞབས་རྗེས་ལ་
དཔེ་བྱས་ཏེ་དོ་ལ་བཀོས་པའི་བྱིན་རྒྱལས་ཤིན་ཏུ་ཆེ། གཞན་འཇམ་
དབྱངས་དབྱ་སྒྲའི་མཆོད་རྟེན་ (文殊发塔) ནི་འཇམ་
དབྱངས་བུད་མེད་གི་རྣམ་པར་སྤྱལ་བ་ཞིག་གི་དབྱ་སྒྲའི་ཆ་ཤས་
གཟུངས་གཞུག་སུ་ཡོད་པའི་མཆོད་རྟེན་ནོ། །

༺ ཐོ་བྱ་ས་ཏེན་ (菩萨顶) ཏེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོ་
ཞེས་པའི་དགོན་ནི། བྱམས་ཕྱང་པོའི་རི་དང་མཚུངས་པའི་པན་ཡོན་ཆེ་བར་

ཆུ་ན་ག་ཁྱོག་ས།

རྟེན་སྐྱེ་གཏུང་ད་ལྟའི་བར་དུ་མངལ་རྒྱུ་ཡོད།

༥ ལའོ་རྟོ་ཁྱུ་སིའམ་ (罗喉寺) སྐྱ་གཅན་གླིང་ནི། སྔོན་
འཇམ་དབལ་གཞོན་བྱ་ཉིད་ཀྱིས་ཆོས་འཁོར་དང་བོ་བསྐྱོར་བའི་
གནས་ཡིན་པར་གསུང་། ད་ལྟ་སོག་རིགས་ཀྱི་གྲ་ས་དང་། རྟེན་
ཀྱི་གཙུག་པོ་སྔོན་དཔོན་བརྒྱ་འབྲུང་གནས། མཉམ་མེད་རྩོམ་རྩེ་
བཅུན་ཚོང་ཁ་བ་སོགས་མང་། སྔོན་བ་ཕྱང་ན་ལས་འདས་ནས་
བབྱང་བྱ་ཞེ་བཞི་བ་ན་འཇམ་དབལ་ཀྱི་ནམ་སྐྱལ་ལའོ་རྟོ་ཁྱུ་ལོ་
གནས་འདིར་སྐྱེ་བལྟམས་པར་གསུང་།

༦ ཇི་སྤང་ཐང་ (十方堂) བོ་བོད་རྒྱུད་དགེ་ལུགས་ཀྱི་
དགོན་སྡེ་སྟེ་མཆོ་སྔོན་ཀན་སུའུ་སོགས་ཀྱི་གྲ་བ་མང་ལ། བོད་
རིགས་མངལ་སྐྱོར་གང་རུང་ལ་མགོན་གཉིས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།
དགོན་དེ་ཡི་འདུ་ཁང་དུ་རྩེ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱེ་བརྒྱན་སོགས་སྔོན་ཀྱི་རྟེན་
སྟོང་མང་། མཆོད་རྟེན་དཀར་བོ་དང་ཉེ་བར་ཆགས་ཡོད། གོང་དང་
ཉེ་བར་བན་རྩོ་སི་ (万佛寺) སངས་རྒྱས་ཐིམ་ཡི་དགོན་དུ་
སངས་རྒྱས་འབྲས་སྐྱེ་ཐིམ་གཉིས་ཀྱི་ལུགས་པའི་གནས། གོང་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

སྟོས་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ནམས་མཆོད་རྟེན་དཀར་བོ་དང་ཉེ་བར་གཅིག་
ནས་གཅིག་ཏུ་འདབས་འབྲེལ་དུ་ཆགས་ཡོད།

༩ ཏེ་ལོ་ཏེན་ (黛螺頂) འཇམ་དཔལ་རིགས་ལྗེ་ལྷ་ཁང་ནི།
སྟོན་གོང་མ་ཆན་ལུང་ཆེན་མོས་བཀའ་བཞུགས་སྐྱེ་མ་ཆེན་ཡེན་གྱིས་
འཇམ་དཔལ་རིགས་ལྗེ་སྐུ་བརྙན་བཞེངས་པ་མ་ཐད་གནས་འདིར་
ཕྱིན་ཆེ་རི་བོ་ཅེ་ལྷ་དང་མཇལ་བའི་པན་ཡོན་ཐོབ་ཅེས་གསུངས།
རང་རེ་གནས་མཇལ་བ་ནམས་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་མཇལ་སྒྲོར་ལ་
ཕྱིན་ཆེ་ཕྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་ཆོན་ཁ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་གྲགས། དེ་དང་ཉེ་
བར་རྒྱལ་སྐས་འཕགས་པ་ཁྱི་སྒྲིང་ཞེས་པ་སྟེ་འཇམ་དཔལ་གྱིས་
འཕགས་པ་ཁྱི་ཕྲག་མང་བོ་ཆོས་འཁོར་བསྒྲོར་བའི་གནས་ཞེས་
སོ། །

༩ རྩན་ཆེ་ཏུང་ (善財洞) གི་ཕུག་པ་ནི། གཞོན་ནུ་ལོར་
བཟང་གིས་ཐོག་མར་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དང་ཞལ་མཇལ་བའི་
གནས་ཡིན་ཞིང་། ཕུག་པ་འདིར་སྟོབ་དཔོན་ཡེ་ཤེས་མདོ་དང་། བྱེ་
མ་ལ་མི་བྲ། ལུང་སྐུ་རོལ་བའི་རྡོ་རྗེ་དུས་ལྟན་རིང་དུ་བཞུགས་ཤིང་ཕྱིས་

ཆུ་ན་གཤེད་གསལ།

མཁན་ཆེན་འཇིགས་མེད་ཡུན་ཆོགས་རིན་པོ་ཆེ་བདུན་སྟག་གསུམ་གྱི་
རིང་དུ་བཞུགས་ཤིང་འཇམ་དབྱངས་གྱིས་བའི་ཚུལ་དུ་ཞལ་མཇལ་
བའི་གནས་སོ། །དེའི་འོག་ཏུ་ནོར་བཟང་དགོན་ཏུ་རྟེན་གསུམ་མང་།
ཆེན་ལང་ཅི་ལེན་(青凉尸林) ནམ་དུར་ཁྲོད་ཆེན་མོ་བསེལ་
བཞིན་ནི་ནོར་བཟང་གིས་འཇམ་དབྱངས་ཐོག་མར་མཇལ་བའི་གནས་
སུགས་ས། དེ་ནས་བེན་ཚོའི་སེའམ་(文殊寺) འཇམ་དབྱངས་
དགོན་དང་། ཡུའུ་ཏུ་སི་(普化寺) ཞེས་སྐུ་ཡི་དགོན་སྡེ་ཆེན་པོ་
ཞིག་ཡོད།

༩ ཚོའི་ཤང་སེའམ་(殊像寺) མཆོར་སྟག་སྐུ་བརྟན་
དགོན། འཇམ་དབྱངས་གསུང་འབྲོན་དགོན་གྱི་རྟེན་གྱི་གཙུ་བོ་
སྟོན་མིན་སྐུ་རབས་དུས་སུ་འཇམ་དབྱངས་གྱི་སྐུ་ཞིག་བཞེངས་
བཤམ་དབུ་དེ་སུས་ཀྱང་བཟོ་མ་སྟབས་ལ། རྟེན་ཞིག་ཏུ་འཇམ་དབྱངས་
གྱིས་ཞལ་དངོས་སུ་གཟིགས་བཞུགས་པ་ན་ལྟ་བུ་བཟོ་བོས་ནས་སྐུར་བར་རྩམ་
རྩེན་གྱིས་འཇམ་དབུ་ཡི་དབུ་ཅི་ལྟ་བུ་ཞིག་བཟོས་པའི་དེ་
ལུགས་གྱི་འཇམ་དབྱངས་རྩམ་མགོ་མ་ཞེས་ཀྱང་བཟོད་པའི་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

འཇམ་དབྱངས་སེང་ཆེན་མ་དེའི་མཐོ་ཆད་ལ་སྟུ་ཉེར་བརྟན་ལྷག་
ཡོད། རྩི་མེད་ལྷ་ཁང་ཞེས་པ་མེ་ཡི་འཇིགས་པའི་མ་སྟུ་བ་པའི་ལྷ་ཁང་
བྱིན་ཅན་སོགས་མང་།

༩ ལུང་ཆོན་སི་ (龙泉寺) འབྲུག་ཆུ་མིག་དགོན་ནི། སྟོན་
འབྲུག་དབྱུས་གནས་འདིར་གནོད་པ་བྱས་ཆེ་འཇམ་དབྱངས་གྱིས་དམ་དུ་
བཏགས་ཞིང་ཆུ་མིག་དོལ་བའི་གནས་དང་། སྟོན་སྤང་རྒྱལ་རབས་
གྱི་དུས་སྤུ་བཅོ་བོ་བརྒྱ་པ་ལྷག་གིས་ལོ་བཅུའི་རིང་དུ་དོ་སྤྲོས་
བརྒྱ་དང་བརྒྱད་སྟོ་ཆེན་སོགས་སྤུ་མ་འབྲུག་འཕུར་ལྗོངས་གི་པ་ཉའི་
བརྒྱན་པ་མར་དཀར་གྱི་བཅོས་པ་ལྷ་བྱ་དང་། རྒྱ་ནག་གི་བྱུ་བ་ཐོབ་
ཆེན་པོ་པོས་ཅིས་ཞེས་པའི་གདུང་དུས་མཆོད་རྟེན་ངོས་སྤུ་བཅས་
སྤུ་འབྲུར་དོད་དུ་ཡོད་པ་དོ་ཡི་བྱུ་བ་ལ། ཁོང་བཅས་པའི་སྤུ་ལ་བ་ཡིན་
ཞེས་བྱུ་བ་ས། དེ་དང་ཉེ་བར་འཇམ་དབྱངས་སྤུ་བ་ཆུ་སོགས་སོ།
།མཆོད་རྟེན་དཀར་པོ་ནས་སྤུ་ལེ་ལྷ་ཅམ་ཡོད། གོང་དང་མི་རིང་
བར་འཇམ་དབྱངས་གྱི་སྤུ་ག་ཆལ་མང་བོ་ཆོ་འཕྲུལ་དུ་སྟོན་པའི་ཤུལ་
དུ་གོ་བྱ་ལེན་སི་ (竹林寺) སྤུ་ག་ཆལ་དགོན་དུ་འཇམ་དབྱངས་

ཆུ་ནག་ཕྱོགས།

དབྱངས་དང་། བཟན་སློབ་ཆོས་གསུམ། རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་ཀྱི་
འབྲས་སྐྱེས་སོགས་བཞེངས་ཡོད། སྟེ་ བེ་ལུ་རྩན་སི་ (壁山寺) གཡུ་
ཡི་དགོན་ནི། དད་ལྡན་གྱི་སྐྱེ་བོ་མང་བོ་འདིར་གྱིན་ཏུ་འདྲེ་འཛོམས་ཆེ་
བའི་གནས་དང་། འདིར་རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་གྲགས་པ་གྱིན་ཏུ་ཆེ་བའི་
གཡང་ཉིའི་སྟོན་པ་དེ་ཡིན། སྟོན་པ་དེ་ནི་རྩང་ཉེ་གཡང་ཉིའི་སྐྱེ་དང་
བྱིན་རྒྱབས་མཉམ་ཞེས་གསུངས། དེ་ཡི་ཟུར་དུ་ཕོས་ཚུལ་སི་ (
普寿寺) ནི་ཆུ་ནག་བཙན་མའི་ནང་བསྟན་སློབ་གླིང་དང་། ད་
ལྟ་དངོས་བཞུགས་ཀྱི་ཚོ་མོ་ལྟ་བུ་གྲགས་ཡོད་ཅིང་རྟེན་གསུམ་མང་།
མཆོད་རྟེན་ཆེན་མོ་ནས་སྐྱེ་ལེ་གཉིས་ཡོད་ལ་དེ་དང་མི་རིང་བར་
སངས་རྒྱས་རབ་བདུན་གྱི་དགོན་ (七佛寺) ཞེས་ཚོ་མོ་
དགོན་ཞིག་ཡོད།

སྟེ་ ཚུ་རྩོལ་སི་ (慈福寺) བསོད་ནམས་བྱམས་བཙེ་དགོན།
ས་སྐྱེ་འགོ་མགོན་ཆོས་རྒྱལ་འཕགས་པ་ཡུན་རིང་དུ་བཞུགས་པའི་
གནས་དང་། རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་ས་སྐྱེ་གོང་མ་ནམ་གསུམ། བཟན་སློབ་
ཆོས་གསུམ། རྗེ་ཙོང་ཁ་བ་སོགས་ཀྱི་སྐྱེ་བརྟན་བྱིན་ཅན་མང་།

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

མཚོད་རྟེན་དཀར་བོའི་བྱང་ཤར་གྱི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད། རྩི་ཆུ་ཉིན་
སི་ (寿宁寺) ཆེ་བའི་སྤྱིང་གི་དགོན་ནི་འཇམ་དཔལ་གྱི་སྐུ་ངོ་
མཚར་ཅན་ནས་མཁར་བྱོན་པའི་གནས། དེར་འཇམ་དཔལ་ལྷ་
ཁང་དུ་འབྲུག་སྐུ་ལྷ་གསུམ་ལས་གྲུབ་པ་མཐོ་ཆོད་ལ་ཁྲི་བདུན་དང་
ལྗེ་དྲུག་ཆོད་ལ་རྒྱ་མ་ཁྲི་གཉིས་ལྷ་གཡོད་པར་གསུངས། མཚོད་རྟེན་
དཀར་བོའི་བྱང་སྟོགས་གྱི་ལེ་བར་གསུམ་གྱི་སར་ཡོད།

རྩི་ཆུ་ཉིན་ (滴水殿) འཇམ་དཔལ་ཆུ་ཐིགས་
འཇགས་པའི་ལྷ་ཁང་ཞེས། ཁང་སྟོང་ནས་དུས་རྟག་དུ་ཆུ་ཐིགས་
འཇགས་པ་འཇམ་དཔལ་གྱི་ཁུས་ཆུ་བྱིན་ཅན་དང་། སྒོ་ཟུར་དུ་
ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་རྩི་ཡི་སེང་གེ་ལྷུ་མེད་འདི་ལ་ལོ་རྒྱུས་རིང་བོ་
ཞིག་ཡོད་ལ་དགོན་དེའི་དཀར་ཆགས་སུ་གསལ། གཞན་ལྷང་ལྷང་
ནོར་བའི་ལྷ་ཁང་དུ་བཤུ་ཆེན་སྟོ་བཟང་ཆོས་རྒྱ། སྟོབ་དཔོན་བརྒྱ་
འབྲུང་གནས། དཔལ་ལྷན་མར་མེ་མཛད། རྩི་ཆུ་བཟང་གྲགས་པ་
སོགས་བོད་ལྷགས་འབྲུག་མང་བོ་བཞུགས་ཤིང་རེ་རེ་ནས་མ་བྲིས་
སོ། །མཚོད་རྟེན་དཀར་བོའི་བྱང་སྟོགས་སུ་ཡོད།

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

༩ རྫོ་མོས་ཏུང་ (佛母洞) ཏེ་རྒྱལ་ཡུམ་ཕུག་པ་དེ་ནི་
རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡུམ་གྱུར་རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མའི་ཕུག་པའམ་སངས་
རྒྱས་སྟོང་གི་ཕུག་པ་ཞེས་འབོད། དེའི་སྒོ་ངོས་ཆེ་ཞིང་གཏིང་
ཕུག་ཏུ་ཅང་དོག་པོ་ཡིན་པའི་ནང་དུ་འཇུག་དེ་གསོལ་འདེབས་
སྒོན་ལམ་བཏབ་ཆེད་ལྟ་ཆེ་རིང་ནད་མེད་བར་ཆད་ཀྱི་མཆོན་མ་མི་
འབྱུང་ཞིང་མཐར་ཕུག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པའི་
ཉེན་འབྲེལ་གྱི་གནད་ཆེ། ཕུག་པ་འདི་ཡི་ངོས་སུ་སངས་རྒྱས་སྟོང་
གི་སྐུ་བརྙན་རང་བྱེན་མང་པོ་ཡོད་པས་སངས་རྒྱས་སྟོང་གི་ཕུག་པ་
ཡང་ཟེད། ས་མའི་བྲིན་གསོ་ཕུག་པ་ཞེས་གྲང་ཟེར་རོ། །མཆོད་
ཉེན་དཀར་པོ་ནས་སྐུ་ལེ་ཉེར་ལྗེའི་མཆོམས་སུ་ཡོད།

༩ ཀོན་ཡེན་ཏུང་ངམ་ (观音洞) སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྐུ་བ་
ཕུག་ནི། བྲག་རི་ཕྱོད་ཏུ་གཟར་བའི་དོ་ཡི་ཐེམ་སྐྱས་སུམ་བརྒྱ་དང་
ཉེར་བདུན་བཞེད་པའི་སར་རང་བྱུང་གི་ཕུག་པ་དེ་ནི་རྒྱལ་དབང་
ཕུག་པ་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཆོ་ལོ་ངོ་མང་དུ་བཞུགས་པའི་སྐུ་བ་ཕུག་
བྲིན་ཅན་དང་། རང་བྱུང་སྐུ་བ་ཚུ་སོགས་ཡོད། ཕྱིས་རྒྱལ་དབང་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

བཅུ་གསུམ་པ་ཐུབ་བསྟན་རྒྱ་མཚོ་པེ་ཅིན་དུ་བྱོན་སྐབས་གནས་
འདིར་བཞུགས་པའི་ལྷ་ཁང་དུ་གསེར་ཟངས་ལས་གྲུབ་པའི་ཐུགས་
རྩེ་ཆེན་པོ་བཅུ་གཅིག་ཞལ་སོགས་མང་། གནས་རིའི་འདབས་སུ་
དགོ་ལུགས་ཀྱི་དགོན་སྡེར་བོད་ཀྱི་གྲ་བཙུན་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོད།
དེ་དང་ཉེ་བའི་ལྷོ་རུབ་དུ་ནན་ཅན་སིའམ་ (南山寺) ལྷོ་རི་
དགོན་དུ་བྱིན་རྒྱབས་ཤིན་དུ་ཆེ་བའི་དགྲ་བཙུན་བཙུགས་བཙུགས། སྤྱལ་
བའི་བཟོ་བོ་ལས་ལོ་མང་དུ་བཞེངས་བའི་རྩོད་ཀར་ལས་གྲུབ་པའི་རི་
མོ་དང་པ་ཏ་སྤྲོ་ཆོགས་ཡོད་དོ། །

༩ གིན་ཉེ་སི་ (镇海寺) མཚོ་འདུལ་གྱིང་ངམ་ལྷང་སྐྱའི་
དགོན་ཞེས་འབོད། ལྷང་སྐྱ་རིན་པོ་ཆའི་བཞུགས་གནས་མེ་ཏོག་དབེན་
གནས་ལྱིང་ཁང་། མཚོ་འདུལ་མཚོད་རྟེན་ཆེན་མོ། ལྷང་སྐྱ་ཁོང་ཉིད་ཀྱི་
གདུང་རུས་མཚོད་རྟེན་ནམས་སོ། །མཚོད་རྟེན་དཀར་བོ་ནས་སྤྱི་
ལེ་བཅུ་གཉིས་ཡོད། གཞན་ཡང་མེན་ཡེ་ཁྲུ་ (明月泄) ཡི་
དགོན་དུ་གནས་གང་ཉིན་མོའམ་མཚན་མོ་ལ་རྒྱ་བ་མཐོང་བའི་ཁྱོན་
པ་སོགས་མང་ལ་རྒྱ་ཡོད། དེ་དང་ཉེ་བ་ཅིན་པོ་སྤྲུ་ཞེས་མཚོད་རྟེན་བྱིན་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

ཅན་ཞིག་ཡུང་ཡོད། མཆོད་རྟེན་དཀར་པོ་ནས་སྤྱི་ལེ་བཅུ་ལྷག་
ཡོད།

༥ ཅན་གེ་སི་ (金閣寺) ཅི་ཕྱོན་དུས་སུ་ལྷ་མ་ཏ་ཡུས་
སོགས་སྤྱི་ས་ཆེན་དམ་པ་མང་པོར་འཇམ་དབྱངས་གྱིས་ཞལ་
གཟིགས་པའི་ཕུལ་དུ་དགོན་འདི་བཏབ་པར་གྲགས། ཅན་གྱི་གཙོ་བོ་
གསེར་ཟངས་ལས་བཟོས་པའི་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྤྱི་བརྟན་ཆེ་ཞིང་
མཐོ་བ་བྱིན་ཅན་སོགས་བཞུགས། གོང་གི་ཉི་འདབས་སུ་ལོ་རྒྱུས་
གྱི་སྟན་པ་ཆེ་བའི་དབང་བཅོམ་པ་ལྟ་བུ་བརྒྱུད་ལྟ་ཁང་ཡོད།

༦ ཆེན་ལང་ཅི་ (清凉石) རྒྱངས་བསིལ་དོ་ཁྲི་དེ་ཅི་ལྷ་ཡི་
རྒྱལ་བོས་ཕུལ་བར་གྲགས་པའི་འཇམ་དབྱངས་བཞུགས་ཁྲི་བྱིན་ཅན།
དོ་ཡི་བཞུགས་ཁྲི་འདི་ལ་དོ་མཆོར་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཡུང་ཡོད་པའི་
གཞན་ནས་མཐུན་པ་བྱོས། ཅེ་ལྟའི་གནས་རི་དེ་ལ་རྒྱངས་བསིལ་
ཞེས་པའི་མཆོན་གྱི་སྟན་པ་ཡང་གནས་འདི་ལས་བྱུང་། མཆོད་
རྟེན་དཀར་པོ་ནས་སྤྱི་ལེ་སུམ་ཅུའི་མཆོམས་སུ་ཆགས་ཡོད།

༧ ཅི་ཅི་བོ་ (狮子窝) ཞེས་སེང་གའི་ཆོང་གནས་སུ་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

རང་བྱོན་མང་བོ་ལས་གྲུབ་པའི་མཆོད་རྟེན་ཟུར་བརྒྱད་བང་རིམ་
བརྒྱ་གསུམ་ཅན་ཞིག་ཡོད། དེ་ནས་ཅེ་ཤར་སིལ་མ་ (吉祥
寺) བཀ་ཤིས་དགོན་དང་ས་བསིལ་ཟམ་པ་ནི་སྟོན་གོང་མ་ཁང་ཞིས་
ལ་འཇམ་དབྱངས་སྐྱ་དངོས་གྱིས་ཞལ་གཟིགས་པའི་གནས་སུ།
འཇམ་དབྱངས་གྱི་འབྲས་ལྗེན་ཅན་བཞུགས། མཆོད་རྟེན་དཀར་བོ་
ནས་སྐྱ་ལེ་ཉི་ཤུ་ཅམ་གྱི་སར་ཡོད།

༩ ཅེན་ཀང་རྟུང་ (金剛洞) བེ་རྒྱ་གར་གྱི་སྟོབ་དཔོན་སངས་
རྒྱས་བསྐྱེད་གིས་གཙུག་ཏྲར་ནས་རྒྱལ་སྐྱབ་ནས་ཕུག་པ་འདི་ལས་
ཕྱིར་མ་བྱོན་ཞིས་གསུང་། འདི་ནས་བྱང་ཤར་མཆོམས་གྱི་སྐྱ་ལེ་
བཞི་བརྒྱའི་ས་ན་ཁོང་ཐོག་མར་འཇལ་དཔལ་དབྱངས་དང་མཇལ་
བའི་གནས་ཅེན་སེན་སིལ་མ་ (尊勝寺) ནས་རྒྱལ་སྤིང་གི་
དགོན་ཡོད། གོང་གི་རྩོ་རྩེ་ཕུག་དང་ཉི་བར་རྒྱ་གར་ནས་འཕྱར་
ཡོང་བ་གྲགས་པའི་མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་། བོ་བྱ་ལང་མེའོ་
(五郎庙) སོགས་མཆོད་རྟེན་དཀར་བོ་ནས་སྐྱ་ལེ་བཞི་ཡི་
མཆོམས་སུ་ཡོད།

ཆུ་ན་ག་ཕྱོགས།

༩ ལེན་ཡེན་སི་ (灵应寺) ཅི་སྟོན་གནས་སྐོར་བ་ཞིག་ལ་
འཇམ་དབྱངས་ཀྱིས་ཞལ་གཟིགས་སྟེ་ལམ་སྟོན་མཛད་པའི་ཤུལ་ཏུ་
དགོན་དེ་ཆགས་ཞེས་གསུངས། དེ་ནས་བལྟས་ཆེ་རིའི་ཅེ་དང་
གཞུང་གི་དགོན་སྟེ་ཐམས་ཅད་མཇལ་ཐུབ།

༩ བང་ཉེ་སི་ (望海寺) ཆུ་མཆོ་མཐོང་བའི་དགོན་ནི་
ཤར་རིའི་ཅེ་རུ་ཡོད་ལ། དེ་དང་ཉེ་བར་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ཆོན་ཁ་ཆེ་
བའི་གནས། འདིར་འཇམ་དབྱངས་གཞོན་ནུའི་དཔལ་ལག་ན་དོ་རྩེ་
འཁོར་བཅས་ལ་རྟག་ཏུ་ཆོས་གསུང་བའི་ཕོ་བྲང་སྟེད་མེད་བུའི་
ཕྱག་པ་ལོ་ཡན་ཁོ་ཏུ་ (罗安窟) ཡོད། གནས་དེར་ལོ་ཡན་ཞེས་
གྲུབ་ཐོབ་ཅིག་ཕྱག་པའི་ནང་ནས་ཕྱིར་མ་བྱོན་པར་གྲུབ་པ་ཐོབ་
ཞེས་གསུངས། གནས་འདི་ཤར་རིའི་ཅེར་ཆགས་ཡོད། མདོར་ན་
གོང་གི་དགོན་སྟེ་དེ་དག་གི་ལྟེ་བའི་གནས་དང་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཀྱི་
ཆོན་ཁ་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་སྟོམ་པ་ལྟ་བུའི་གནས་གཅིག་བུའམ་
འཇམ་གླིང་ཡོངས་སུ་མཆོན་སྟན་ཆོན་མཐོ་བ་དེ་ནི་རྒྱལ་བོ་ཕྱ་
ངན་མེད་ཀྱིས་རྩུ་འབྲུལ་གྱིས་བཞེངས་ཤིང་དབྱ་བཙོམ་ནས་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

གཉིས་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་རྒྱལ་ས་པའི་མཆོད་རྟེན་དཀར་བོ་འདིའོ། །དེ་
 ལྟར་དུ་འཇམ་དཔལ་ཞིང་གི་ཡོན་ཏན་བསྟན་པའི་ན་དངོས་སུ་
 མཇལ་དང་སྟོན་ལས་བཏབ་པའི་པན་ཡོན་ནི་ཨེ་མ་ངོ་མཆར་ཆེའོ།
 །མདོར་ན་ཞིང་འདིར་ཕྱག་མཆོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་གྱུར་བའི་པན་ཡོན་
 མདོ་རྒྱུད་མང་བོ་ནས་གསུང་བ་མང་ན་ཡང་རེ་ཞིག་དེ་ཙམ་སོ།
 །རྒྱ་མིའི་ལོ་རྒྱུས་ལས་ཞིང་འདིར་སྐྱེ་བོ་སུ་འོང་དེ་ལ་ནི། འཇམ་
 དཔལ་དབྱངས་ཉིད་ལས་སྐྱེ་ལེ་སྟོང་ནས་བསུ་ཞིང་བརྒྱད་བརྒྱ་ལ་
 སྐྱེ་ལ་（接一千送八百）བར་ཞལ་གྱིས་བཞེས་བར་གསུང་།
 རིགས་ལྗེའི་གནས་ཀྱི་ཞིང་མཆོག་ཏུ། །གནས་དང་དགོན་སྡེ་མང་ན་
 ཡང་། ། ཡིག་ཞུམ་ནས་འབྲི་མ་བྱས། །མཁས་དབང་གནས་ཡིག་དག་
 བསུ་ཞེས། ། གནས་དེར་བྱི་བའི་ལོར་གནས་འདུས་ཡོད་པར་གསུང་
 ། ། གནས་རི་དེ་ནི་རྩན་ཞི་ཡི་ལྷེ་གནས་ཐ་ཡོན་གྲོང་ཁྱེར་（台原
 市）ནས་སྐྱེ་ལེ་ཉིས་བརྒྱ་སོ་གསུམ་དང་ཅ་ཉི་（沙河）མེ་
 འཁོར་འབབ་ཆོག་ནས་ནས་སྐྱེ་ལེ་ལྔ་བརྒྱ་ལྟ་མཆོམས་སུ་ཅེ་ལྔ་
 རྩོད་གི་ཁོངས་སུ་ཆགས་ཡོད།

ཏ་ཐུང་གྲོང་ཁྱེར། 大同市

༥ ཏ་ཐོང་ཡེན་ཀང་མི་ཁོས་ (云冈石窟) འི་ཐུ་ནག་གི་དོ་
 བཞོས་བདུན་གྱི་ནང་ཚན་ལས་གནའ་བོའི་དུས་སུ་དོ་ལས་བྱ་བ་
 བའི་བྲག་ཕྱག་དང་། བྲག་ལ་བཞོས་པའི་སྟོན་པའི་སྐུ་བརྟན་གྱི་ཁེ་
 བཅུ་གསུམ་ཡས་མས་སུ་ཡོད་པའི་འདྲ་སྐུ་མང་པོ་བཞུགས་ཤིང་།
 རིག་གསར་གྱི་སྐབས་པོར་བརྟན་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། ཐུ་ལ་
 ཁབ་རི་མ་པའི་སྐུ་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་ས་ཁུལ་ཞིག་ཡིན། ཏ་ཐོང་
 གྲོང་ཁྱེར་ནས་རྒྱང་ས་འཁོར་ཡོད།

ཏོང་ཡན་རྫོང་། (浑源县)

༥ གནའ་བོའི་མིང་གྲགས་ཆེ་བའི་ཤེན་ཁུང་སིའམ་གནམ་
 དཔུངས་དགོན་ (悬空寺) འི་ ཐུ་ནག་གི་གནས་བརྟན་ནམས་
 གྱིས་རྩེ་འབྲུལ་གྱི་བཞེངས་པར་གྲགས་པའི་དགོན་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་
 ཆེས་མཐོ་བའི་བྲག་གཟར་པོ་ཞིག་གི་ངོས་སུ་འདུ་ཁང་དང་ལྷ་ཁང་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ནམས་བཞེངས་ཡོད་ལ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདག་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།
ཏ་ཐོང་གྲོང་ཁྱེར་ནས་སྤྱི་ལེ་༦༥༧་ཅི་བོ་ཅེ་ལྷ་ནས་སྤྱི་ལེ་༡༣༠་ཡོད་ལ་
རྒྱངས་འཁོར་ཡོད། གོང་དང་ཉེ་བར་རྟང་རྩན་ (恒山) ཏི་ཙེ་
ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གནས་ཅི་གྲགས་ཅན་དུ་དགོན་སྡེ་མང་བོ་ཡོད། སྒྱུ་
ལུན་ཤུན་རྫོང་དུ་ལུན་ཤུན་མོས་ཐ་འཕམ་དགོན་མཆོག་པོ་བླང་དགོན་ (
应县木塔) ཅི། ཤིང་གཅིག་ལུ་ལས་བཅོས་པའི་མཆོད་རྟེན་ཆེན་
མོ་ཐོག་ཆོད་ལྷ་ཅན་ཞིག་དང་། སངས་རྒྱུ་ཀྱི་རང་བསྐྱེད་ཆེས་
གཙུང་དང་སྐུ་བརྒྱན་བྱིན་ཅན་གངས་ལས་འདས་པ་བཞུགས་ཤིང་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོ་དམ་བྱས་ཡོད། དེ་དང་ཉེ་བར་ནང་བའི་དགོན་རྒྱུང་
ཞིག་ཡོད། སྒྱུ་ཐེ་ཡན་གྲོང་ཁྱེར་ (太原市) རོང་རྩན་སི་ (荣
善寺) ཅི། གྲོང་ཁྱེར་ཀྱི་མེ་འཁོར་འབབ་ཆོགས་དང་ཉེ་བར་ཡོད་
ལ། དེའི་འདུ་ཁང་ཆེན་མོའི་ཕྱག་ཏུ་རྩེ་བཙན་འཇམ་པའི་དབྱངས་
དང་། ཐུགས་རྩེ་ཆེན་པོ་ཕྱག་སྐྱོང་སྐུན་སྐྱོང་། དཔལ་ལྷན་ཏུ་བཟང་
བོ་ནམས་ཀྱི་སྐུ་བརྒྱན་ཐོག་སོ་གཉིས་ཀྱི་ཆོད་ཅན་སོགས་རྟེན་གསུམ་
མཐའ་ལས་འདས་པ་བཞུགས། རྒྱུན་སྟོན་ཀྱི་རོ་སེར་མི་ཉུང་བ་

ཏྲུ་ཏྲུ་གྲོ་གྲུ་

བཞུགས། གོང་དང་ཉེ་བ་ན་བསང་ལྷ་མི་ (双塔寺) ཞེས་མཆོད་
རྟེན་ཆེན་མོ་ཆ་གཅིག་ཡོད་པ་དང་། དགོན་དེ་ལ་གྲུ་བ་ཉུང་། གཞན་
མིང་གྲགས་ཆེ་བའི་ཕོ་ས་ཚུ་ (普祠) ཞེས་པའི་དགོན་པ་དེ་ནི་
སྤོན་གྱི་རྟེན་རྟེན་མང་བོ་ཡོད་ཅེས་བཤད། དེའི་ཉེ་འཁོར་དུ་དགོན་
སྡེ་དང་སྐྱབ་སྤྱག་མང་། དེ་མིན་དགོན་སྡེ་དང་གནས་རི་གྲངས་
ལས་འདས་པ་བཞུགས་ཤིང་འདིར་མ་གྲིས་ལ། རྩན་ཞི་ཞིང་
ཆེན་ནི་ཏྲུ་ཏྲུ་གྲོ་དགོན་པ་ཆེས་མང་ཤོས་ཡིན། ཐེ་ཡན་གྲོང་
ཁྱེར་ནས་རི་བོ་ཅེ་ལྷ་དང་། བེ་ཅིང་ལ་སྤྱི་ལེ་༥༧༥དང་། ཞི་ཨན་ལ་
སྤྱི་ལེ་༦༥༡ རྩང་རྩེ་ལ་སྤྱི་ལེ་༡༥༠༠ཡོད་ལ་རྒྱངས་འཁོར་དང་
མེ་འཁོར་ཡོད།

བེ་ཅིང་གྲོང་ཁྱེར། 北京市

༩ བེ་ཅིང་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་དགའ་ལྡན་བྱིན་ཆགས་སྤྱིང་རམ་ཡུང་
རྩ་གོང་ (雍和宫) ནི། སྤྱི་ལོ་༡༦༩༤ལོ་ཆིང་རྒྱལ་
རབས་དུས་སུ་གོང་མ་ཁང་ཞི་སོགས་གྱི་གཟི་མས་ཤག་ཡིན་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

ལ། བྱིས་སྤྱི་ལོ་༡༧༩༩་ལ་ནང་བའི་དགོན་དུ་བསྐྱུར། བྱམས་
ཆེན་ཆོས་རྒྱུ་དང་། རྒྱལ་དབང་ལྔ་བ་ཆེན་མོ་པཎ་ཆེན་སྐུ་ན་
རིས་བྱོན། ལྷང་སྐུ་སྐུ་གོང་འོག་སོགས་སྐུ་ས་ཆེན་དཔལ་པ་དུ་
མའི་བཞུགས་གནས་ཡིན་ལ། དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་ཡང་བཞུགས།
རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་ཙན་དན་གྱི་ས་བཞེངས་པའི་རྒྱུ་བཞུན་མི་པམ་
མགོན་པོའི་སྣང་བརྟན་སྤྱི་ཁྱེ་བཙོ་བརྟུང་ཅན། དེའི་མདུན་དུ་
གསེར་ཟངས་ལས་བྱུབ་པའི་བྱམས་སྐུ་བྱིན་ཅན། བཞུན་མོ་ཆེ་
ཤས་གྱི་རྒྱུ་ཁང་དུ་ཡུལ་ཉོ་མཆེལ་ནས་གཏེར་དུ་བཏོན་པས་
གསེར་དང་མི་ལས་བྱུབ་པའི་རྒྱུ་མཐོ་ཆོད་ལ་སྤྱི་ཁྱེ་གཉིས་
ཡོད་པ་དང་སེང་ལྷེང་ལས་བཟོས་པའི་ཁང་བཟང་མཆོད་ཁྱེ་
སོགས་བཞུགས། ཆོས་རྒྱལ་རབ་རྒྱས་སྤིང་ནི། བོད་ལུགས་
གྱི་བཞེངས་སྟོན་བཞེན་དུ་བཞེངས་པའི་ལྷ་ཁང་དང་། རྟེན་གྱི་
གཙོ་བོ་གསེར་ཟངས་ལས་བྱུབ་པའི་རྒྱུ་རིན་པོ་ཆེའི་སྣང་
བརྟན། ཐུབ་པ་དོར་གདན་མ། སྟོན་དཔོན་བརྒྱ་འབྱུང་གནས།
ཙན་དན་གྱི་གནས་བརྟན་བཞུ་བྱུག་དང་བཀའ་བསྟན་སོགས་

ཐུགས་སྤྱོད་གསུམ་

བཞུགས། གཞན་ཡང་སྐྱབས་མགོན་བཞུགས་ཤིག་དང་། འདྲ་
ཁང་ཆེན་མོ། གཞུགས་དཀར་ལྗང་ཁང་ནམས་སུ་རྟེན་གསུམ་
བྱིན་ཅན་མང་། བེ་ཅིང་མེ་འཁོར་ས་ཚུགས་དང་བར་དུ་ས་འོག་
ལྷགས་ལམ་དང་ཡང་ན་སྤྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་འཁོར་ཡོད།

༩ བེ་ཅིང་གི་ལྷ་གནས་གོང་མའི་ཕོ་བྲང་ (故宮) དུས་
རབས་བཙོ་ལུ་བའི་འགོ་ཙམ་ནས་བཞེངས་པར་གྲགས་ཤིང་། རྟེན་
གི་གཙོ་བོ་གསེར་གི་མཆོད་རྟེན་འདོམ་གསུམ་ཅན་དང་། སློབ་དཔོན་
དབྱིག་གཉེན་གི་སློབ་མ་རིག་འཛིན་ཀྱ་མ་ལྷོ་རྒྱ་ཡུལ་དུ་བྱོན་
སྐབས་གདན་པུངས་པའི་ཅན་དན་གི་ཐོ་སྤྱོད་ ཅན་དན་ཐོ་བོ་ཅི་སྟོན་
པ་ལྷ་ཡུལ་དུ་རྒྱ་བ་གསུམ་དབྱར་གནས་པར་བཞུགས། དེ་ཆེ་མ་ར་
ན་སེའི་རྒྱལ་བོ་ལྷ་ཁྲ་ཡ་ནའི་སྟོན་པར་མ་མཇུག་བའི་ཡིད་
གདུངས་ཏེ། མོ་ཁྱ་འགལ་གི་བུས་བཟོ་བོ་སོ་གཉིས་ཁྲིད་དེ་རྩེ་འབྲུལ་
གིས་ལྷ་ཡུལ་དུ་བྱོན་ནས་སྟོན་པའི་སྤྱོད་རྒྱུ་གཟིགས་པ་ཐེ་མ་ཐེ་
བཞིན་དུ་སྤྱོད་རྒྱུ་ཅན་དན་གོ་ཕྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་བཟོས་བའི་ཐོ་བོ་རྒྱ་རས་
མ་ཟེར། སྟོན་པ་ཉིད་ནས་བྱིན་རྒྱབས་མཛད་ཅིང་། ང་ལྷ་ངན་ལས་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

འདས་ནས་ལོ་སྟོང་གི་རྗེས་སུ་རྒྱ་ནག་ཡུལ་ཏུ་བྱོན་པར་ལུང་
བསྟན། དེ་ནས་ཏན་ཕྱི་མའི་དུས་སུ་ཡུལ་ཁུ་ཁེ་དང་། བརྟེ་ཏུ་ཀུ་མ་
ར་ཕྱི་ནས་རྒྱ་ནག་ཀན་སུ་ཅུ་བུ་ལེ་དང་། ཏན་ཞི་ཁང་ཨན་
ཏྲི་ནན། ཅང་ནན། ཕྱིས་མན་རྩའི་རྒྱལ་རབས་དུས་སུ་ད་ལྟའི་
ལེ་ཅིང་གོང་མའི་ཕོ་བྲང་དུ་གདན་ཅངས་ནས་གོང་མའི་མཆོད་
གནས་སུ་གྱུར། དེ་ཡི་ལོ་རྒྱུས་བོད་ཀྱི་བཀའ་འགྲུར་གྱི་འདུལ་བ་
དང་བྲིན་ལན་བསབ་པའི་མདོ་སོགས་སུ་བཞུགས་པར་གསུང་།
ལུང་སྐྱེད་དང་གྲུང་མགོན་པོ་སྐུ་བས་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་ཅན་དན་རྩི་བོའི་
ལོ་རྒྱུས་སུ་གསལ། ད་ལྟ་ལེ་ཅིང་གོང་མའི་ཕོ་བྲང་དུ་བཞུགས་
སྐད། འགའ་རེའི་བཀའ་སློལ་ལ་ད་ལྟ་ཕྱི་སོག་ཏུ་བཞུགས་ཡོད་
པ་གྲགས། གང་ལྟར་ཡང་ཐུན་གྱི་མངལ་ས་མ་རྟེད། རིག་འཛིན་
ཀུ་མ་ཕྱི་ལ་རྒྱ་ནག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཅིག་ལོ་ལོ་མེ་ཞེས་འབོད་པ་
མཐར་ནན་ཅིན་ནས་སྐྱེ་གཤེགས། གཤུགས་དཀར་ཐོག་སོག་སུམ་
ཅན་གྱི་ཚད། བདེ་མཆོག་ཞིང་བཀོད་སོགས་རྩི་མཆར་བའི་ཏེན་
གསུམ་མཐའ་ལས་འདས་པ་བཞུགས་ཤིང་དེའི་མདུན་དུ་གོང་མ་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

ཡོང་མའི་དུས་སུ་བཞེངས་པའི་གནས་བདེ་སྒོ་མོ་ཆེ་དང་། བེ་
 ཅང་ (北京) གོང་མའི་ཕོ་བྲང་གི་ཅིན་ཡང་སུན་ (景阳
 门) གསེར་གྱི་མཆོད་རྟེན་འདོམ་གང་ཅམ་དང་དེ་དང་མཚུངས་
 བར་གསེར་གྱི་མཆོད་རྟེན་ཆེ་ཆུང་འབྲུ་མིན། གསེར་ཁྱུ་མ་ལས་
 བྲུབ་པའི་སྟོན་པ་ལྡན་བྲུབ་པ། རྩེ་རིན་པོ་ཆེ། རྣམ་རྒྱལ་མཆོད་
 རྟེན། གསེར་དང་གཡུ་ལས་བྲུབ་པའི་བདུད་འདུལ་མཆོད་རྟེན། སྒང་
 ཆེན་གྱི་མཆེ་བ་སྦྱི་ཁྲེ་གཉིས་གྱི་རིང་ཆོད་ཅན་སོགས་རྟེན་
 གསུམ་མང་། ཕོ་བྲང་དང་ཉེ་བཞུགས་ཉེ་གླིང་ག་རུ་མཆོད་རྟེན་ (北海
 塔) ཆོས་རྒྱལ་སྤྱང་ན་མེད་གྱི་དུས་སུ་རང་བསྐྱེལ་མཆོད་རྟེན་
 དཀར་པོ་མཐོ་ཆོད་སྦྱི་ཁྲེ་སོ་དྲུག་ཅམ་དང་། སྒོ་ཁྲིམ་དུ་འཛིགས་
 བྱེད་འབྲས་སྦྱ་སོགས་ཡོད། ཞབས་བྲུང་ཆོས་རྩེ་སྦྱོན་པ་རྒྱ་མཚོས་བཞེངས་
 ཞེས་གསུངས།

༩ གོང་གི་ཕོ་བྲང་དང་མི་རིང་བར་མི་དམངས་སྤྲན་ཁང་
 གི་ཉེ་འདབས་སུ་གོང་ཅེ་ལུ་མི་འམ་ (广济寺) ཆོགས་
 བསག་དགོན། དེ་ནི་བེ་ཅིང་ནང་བསྟན་མཐུན་ཆོགས་གྱི་ལྷེ་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

གནས་དང་། རྟེན་གྱི་གཙོ་བོར་འདུལ་བ་ཆེན་མོ་རུ་དུས་གསུམ་
སངས་རྒྱུས། གནས་བརྟན་དབྱ་བཅོམ་པ་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་སྒྲུང་
བརྟན་ལི་ལས་བཅོས་པ་སོགས་མང་།

༥ ཐོ་བྲང་གི་ཉེ་འདབས་སུ་བང་རྫོས་ཅིན་ཞེས་པའི་ཆོང་ར་ཆེན་
མོ་དང་དེང་རབས་ཀྱི་ཁང་བཅེགས་གྲགས་ཆེ་བ་རྣམས་ཡོད།

༦ ཡང་དེ་དང་ཉེ་བར་པེ་ཅིང་མཆོད་རྟེན་དཀར་པོ་ (白塔
寺) རེ། ཡོན་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་སུ་བཞུངས་ཤིང་། མཐོ་ཆོད་
ལ་སྤྱི་ཁྱེ་ལྔ་བརྒྱ་དུ་གཅིག་ཅུ་དང་དེ་ཡི་གཟུངས་གཞུག་དུ་སངས་
རྒྱུས་ཀྱི་རང་བསྐལ་སོགས་བཞུགས་ཤིང་། གོང་གི་པེ་ཉེ་མཆོད་
རྟེན་དང་བར་དུ་རྒྱངས་འཁོར་ཡོད་ལ་རྒྱ་ཐང་དུ་ཕྱིན་ཡང་བར་
ཐག་མི་རིང་།

༧ ཐོད་རྒྱུད་ནང་བསྟན་སྟོན་གླིང་ (西黄寺) རེ། པཎ་
ཆེན་སྐུ་ཕྱེང་བརྒྱ་བ་ཆེན་པོས་བཏབ། དེར་སྟོན་གྱི་ལྷ་ཁང་དང་འདུ་
ཁང་། དེ་མིན་གོང་མའི་རྟེན་སྐལ་དུ་པཎ་ཆེན་གྱི་གཏུང་རུས་རང་
བསྐལ་དང་ན་བཟའ་ཆ་ཆོང་བཞུགས་པའི་པཎ་ཆེན་སྐུ་ཕྱེང་བླ་ག་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

པའི་གདུང་རྟེན་ཆེན་མོ་སོགས་སུ་རྟེན་མང་པོ་ཡོད།

༩ རྒྱ་ཡན་སི་ (法源寺) རི། ཐུ་ནག་ཏ་ཤང་ནང་
བསྟན་གྱི་སློབ་གླིང་ཡིན་ལ། དེ་ཡི་འདུ་ཁང་དུ་གསེར་ཟངས་ལས་
གྲུབ་པའི་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱུ་། ཅན་དན་དཀར་དམར་ལས་
གྲུབ་པའི་གནས་བརྟན་ཆེན་པོ་བཙུང་སོགས་བྱིན་ཅན་མང་།
ཏ་ཤང་ནང་བསྟན་གྱི་སློབ་མ་ཡང་མང་ཞོས་གྱི་གས་ཤིག་ཡིན། དེ་
དང་ཉེ་བཅུ། ལེས་པེ་སི་ (礼拜寺) དང་། པོ་ཀོ་སི། (报国
寺) པེ་ཡེན་ཀན་ (白云观) རྣམས་ནི་པེ་ཅིང་རྒྱབ་ཕྱོགས་
གྱི་མེ་འཁོར་འབབ་ཆེགས་དང་ཉེ་བའི་ཕྱོགས་སུ་ཡོད།

པ་ཏུ་ཁྲོས་སམ་ཆེམས་གདུང་། (八大处)

༩ གཞན་པེ་ཅིང་རྒྱབ་རིར་ཉེ་སྐྱུ་བཙུང་དེ་པ་ཏུ་ཁྲོས་ (八
大处) ཡི་ལེན་ཀང་སི་ (灵光寺) ཡི་དགོན་དུ་སྟན་པ་
ཤིན་ཏུ་གྲགས་པའི་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་རིན་པོ་ཆེའི་ཆེམས་
གདུང་མཆོད་རྟེན་ཆེན་མོ་བཞུགས་ཤིང་། དེ་ནི་རི་སྐད་བྱ།

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

མཐོང་ཐུབ། ཆེས་ས་གདུང་མཆོད་ཉེན་ཆེན་མོ་དེ་ནི་ལོ་རེའི་
སྤྱི་ཟླ་བཞི་པའི་ཆེས་ཉི་ཤུ་གཅིག་ནས་སྤྱི་ཟླ་ལྔ་པའི་ཆེས་
བཅུའི་བར་དང་། ཡང་ན་ལོ་དེའི་ཟླ་དགུ་པའི་ཆེས་ཉི་ཤུ་
གཅིག་ནས་ཟླ་བཅུ་པའི་ཆེས་བཅུའི་བར་དུ་མངལ་ཁ་གནང་
པའི་དུས་ཆེན་ཡིན་ལ། འོ་ན་བདག་ཅག་ནམས་ནི་སངས་རྒྱས་
དངོས་དང་མངལ་པའི་སྐལ་བ་དཔལ་ན་ཡང་། དངོས་ཀྱི་
ཆེས་ས་གདུང་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཉིད་བཞུགས་པ་དང་མངལ་བ་
ཡང་ཆེས་སྐལ་བ་བཟང་པོ་ཡིན་པ་ཞེས་མཁན་བསོད་དར་
ཀྱིས་རང་ཅག་ནམས་ལ་གདམས་པ་དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་མཐུས་ཤིང་
ལེགས་པའོ། །དེ་ནས་རིམ་བཞིན་གཡས་སྒོར་གྱི་ཚུལ་དུ་ཉི་
སྤུ་བརྒྱད་ཀྱི་དགོན་རེ་རེ་མངལ་ན་རྒྱབ་རིའི་ཅེ་པོ་གྲོ་སྐྱབ་
གནས་སུ་སླེབས་པ་ན་པེ་ཅིང་གྲོང་ཁྱེར་ཡང་མཐོང་ཐུབ། འདི་
ནས་པེ་ཅིང་རྒྱང་ས་འཁོར་འབབ་ཆེགས་དང་། ཉི་མི་ཐུན་ (
德胜门) སོགས་གང་རུང་དུ་རྒྱང་ས་འཁོར་དང་། ས་འོག་
ལྷགས་ལམ་སོགས་ཡོད།

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

༩ བེ་ཅིང་ནས་རྒྱལ་ཕྱོགས་སུ་སྤྱི་ལེ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་ལྷ་ཙམ་གྱི་
སར་ཆེས་གནའ་བོའི་དགོན་སྡེ་རྟིང་ཤོས་ཐན་གེ་སི་ (潭柘
寺) རི་ས་ཕྱོགས་འདི་ཡི་ནང་བའི་དགོན་གྱི་ཐོག་མར་ལྷ་བྱུང་ཡིན་
ཞེས་གསུངས། དགོན་འདི་བཏབ་ནས་ལོ་ངོ་སྟོང་དང་བདུན་བརྒྱ་ཡིན་
པ་མ་ཟད་གནམ་འོག་གི་དགོན་པ་དང་པོ་ཞེས་འབོད། རྟེན་གྱི་གཙོ་
བོ་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་འབྲས་ལྷ་གསེར་ཟངས་ལས་བཟོས་པ་ཆེ་
ལེགས། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྐུ་བརྙན་དང་ཡིད་གྱི་དང་བ་འབྲེན་པའི་
ཕྱག་པ་བྱིན་ཙན། དགོན་འདིར་འགོ་བའི་ལམ་བར་དུ་ཅེ་ཐེ་སི་ (戒
台寺) ཞེས་པའི་དགོན་དེ་རི་བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་གནས་
གཅིག་བྱུང་ཡིན་ཞེས་བཤད། རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་བསྟེན་པར་རྫོགས་
སའི་ཁྱི་སྟེགས་བྱིན་ཙན། མཆོད་རྟེན་དང་ཞབས་རྗེས་ངོ་མཆར་
ཙན་སོགས་རྟེན་གསུམ་མང་།

རྟོ་བེ་ཞིང་ཆེན། 河北省

ཐིན་ཏི་ཁྲོང་ཁྲེ། 承德市

ཆ་གཡོལ་འི་ཁྲོང་ངམ་པེས་ཚོས་ཐུན་ཁྲོང་ (避暑山庄) གི་
 ཆིང་རྒྱལ་རབས་གོང་མ་ཁང་ཞེས་གྲིས། སྤྱི་ལོ་༡༧༠༣ལོ་ཁོང་
 རྒྱལ་མོན་ལྷན་རྒྱས་གྲིས་དབྱར་བཞུགས་མཛད་པའི་ཕོ་བྲང་ཏུ་
 བཞེངས་ཤིང་། ཕྱིས་མཆོན་གྱི་སྟན་པ་འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་
 གྲགས་པའི་མཛེས་ལྗོངས་ཆེན་པོ་དེ་གི་ད་ལྟའི་རྒྱལ་ས་པེ་ཅིང་
 ཁྲོང་ཁྲེར་ནས་སྤྱི་ལོ་ཉིས་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་དང་བཞི་མཆོམས་སུ་ཐིན་
 ཏི་ཁྲོང་ཁྲེར་དུ་ཆགས་ཡོད།

༥ དེ་དང་ཉེ་བར་དབུས་གྱི་ཕོ་བྲང་པོ་ཏ་ལ་དང་འབྲམ་ཆུངས་སུ་
 བཙོ་བཞེངས་མཛད་པའི་ཕོ་བྲང་ (小布达拉) པོ་ཏ་ལར་
 ཆུང་པའི་རྟེན་དང་བརྟེན་པ་དང་བཅས་པ། བཅའ་ཆེན་བཞུགས་གནས་
 བཟ་གིས་ལྷན་པོ་དང་འབྲམ་ཆུངས་སུ་བཞེངས་པར་གྲགས་པའི་
 འོས་མེ་ཕུ་རྫོང་མི་ (须弥福寺) དགོན་དང་པོ་ཏ་ལ་གཉིས་སུ་
 དུལ་བསྐྱོར་བ་རྣམས་ཀྱི་མིག་གི་ལྟ་མོ་དུ་གྱུར་བ་ལས་གྲུ་བ་མེད་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

ཅིང་སྟོན་གྱི་རྟེན་གསུམ་མི་ཉུང་བ་ཙམ་བཞུགས།

༩ དཔལ་ཆེན་རོང་བུའི་སྒྲིང་ (普宁寺འཕམ་ཆེན་ཆོས་ལུགས་ལྷན་ཁག་གི་ཆུ་ཁྲི་ལྷན་གྱི་སྒྲིང་)

ནི་གོང་མ་གནས་སྒྲིང་རྒྱལ་བའི་སྤྱི་ལོ་1755ལོར་བོད་དབུས་
བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཆུ་ཁྲི་ལྷན་གྱི་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་བཞུགས་
དང་། འཕགས་མཆོག་ཐུགས་རྟེན་ཆེན་པོ་ཐུག་སྟོང་སྤྱན་སྟོང་ཙམ་
དན་དཀར་དམར་ལ་སོགས་པ་ཤིང་སྤྱི་ལོ་ལས་བྱུང་བའི་བཞེངས་
ཤིང་མཐོ་ཆད་སྤྱི་ཁྱིམ་ཉེར་གསུམ་དང་མདུན་ངོས་སུ་གསེར་ཟངས་
ལས་མཆོད་གཤོམ་དང་མཆོད་རྗེས་སྤྱི་ལོ་བཞེན་དུ་ཡོད་པ།
གཞན་རྗེ་སྤྱི་དང་སྤྱི་ལོ་མ་སོགས་ཀྱི་འབྲས་སྤྱི་མང་བོར་བཞུགས་
ཤིང་། དེའི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཀུན་ཏུ་སྤྱོད་བས་བའི་སྒྲིང་ (普佑寺)
ནི་སྤྱི་ལོ་1760ལོ་རྒྱུད་པ་གྲུ་ཆད་དུ་ཐུག་བཟུང་མཛད། ཉེ་ལམ་
སྤྱི་ལོ་1964ལོ་མེར་སྤྱོད་ཆེན་པོ་བྱུང་ཞིང་སྟོན་གྱི་རྟེན་རྟེན་
གནས་བཟུང་ལྟ་བུའི་ནང་ཆོད་ཀྱི་འབྲས་སྤྱི་རེ་ཟུང་མ་གཏོགས་
སྤྱོད་ཟུང་སྤྱི་ལོ་ཉེར་གསུམ་དང་དེ་གཉིས་སྤྱི་ལོ་
བ་བཞུགས་ཙམ་གྱིས་གསོ་སྟོང་དབྱར་གནས་དགུ་དབྱེ་སོགས་ཀྱི་

ཆུ་ན་གཤེགས་

ལས་ལ་འབད་བཞིན་པའོ། གོང་དང་ཉེ་བར་ཀང་ལོ་ཏུ་སུ་ (广缘寺) ཞེས་དགོན་སྡེ་ཆུང་བུ་དང་།

༩ བོ་ཏུ་ནེ་ཏུ་ (武烈河) གཙང་བོའི་པར་ཕྱོགས་སུ་ཨན་ཡོན་སི་ (安远寺) ཞེས་པའི་སྤྱོལ་མ་བྱིན་ཅན་དང་། ཤོས་ལུ་སི་ (普乐寺) ཅེས་བདེ་མཆོག་སྒོས་བསྐྱང་སོགས་བཞུགས་། དེ་དང་ཉེ་བར་ཤོས་ཐུན་སི་ (溥善寺) དང་ཤོས་རིན་སི་ (溥仁寺) དགོན་ཆས་སྡེ་ཕྱོགས་ཀྱི་དགོན་པ་བརྒྱད་དུ་བཤད། ཆུ་མི་ཆས་སྡེ་དགོན་དེ་བརྒྱད་ལ་བེ་པ་མེའོ་ (外八庙) ཅེས་པ་ཆོས་མཇལ་བ་ཆས་སྡེ་སྤྱག་མཆོད་ཀྱི་གནས་དང་། ལྷ་མོ་ཆས་སྡེ་སྤྱལ་བསྐྱོར་བྱེད་པའི་གནས་ཆེན་པོ་དེ་ནི་མ་རྒྱུད་བདེ་མཆོག་གི་ཞིང་དང་མཚུངས་པར་གསུང་བ་ཆོག་ཡོད་ཞིན་ཏིའི་སྐབས་སོ། གོང་སྤྱི་དགོན་སྡེ་ཆས་སྡེ་ཞིན་ཏི་གོང་ཁྱེད་དང་བར་དུ་སྤྱི་ལེ་བརྒྱ་ཡི་མཆོས་སུ་ཆགས་ཡོད།

ཐེན་ཅེན་གྲོང་ཁྱེར། 天津市

༥ བན་ཏན་ (盘山) རི་བོ་ཞེས་ལོ་རྒྱུས་ཆེས་ཆེར་རིང་བོ་
ཡོད་པའི་དགོན་པ་ཐེན་ཁྱིན་སི་ (天城寺) དང་བསང་སྟོང་
སི་ (双峰寺) བོ་ཀོ་སི་ (报国寺) སོགས་དང་།
ཐུགས་ཀྱི་རྟེན་པེ་ལྷ་སི་ (白塔寺) རྣམས་ལ་རྟེན་གསུམ་
མང་། དེ་དང་ཆེར་མི་རིང་བར་ཅེན་གན་རྟོས་ལི་སི་ (独乐
寺) རྣམས་ནི་པེ་ཅིང་དང་། ཐེན་ཅེན་གང་རུང་ནས་ལམ་ཁ་
བདེ།

ཅི་ལིན་ཞིང་ཆེན། 吉林省

༥ ཁང་ཁྱིན་གྲོང་ཁྱེར་དུ་བན་རོ་ (般若寺) དགོན་དང་།
ཁང་པེ་ཐེན་ཁུ་ (长白山天池) ཡི་རང་བྱུང་མཆོ་དང་
མཆོ་ལྷ་ཡི་མཛེས་ལྗོངས་དང་ཁང་པེ་ཡེན་ཀོང་མཆོད་རྟེན་

ཆུ་ནག་ཁྲོག་ས།

ཆེན་མོ་སོགས་སོ། །

ཕྱན་ཏུང་ཞིང་ཆེན། 山东省

༥ ཆུ་ནག་ཏུ་སྐྱབ་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ཆེན་རྟ་ (青島) གྲོང་
ཁྲིའ་དུ་ལུའོ་ཕྱན་ (崂山) རི་པོ་རྟ་ལུགས་ཀྱི་གནས་རི་དང་
ཏང་ཏེ་ (黃海) མཐའ་ཡས་པའི་ཆུ་མཚོ་སོགས་མཐོང་
ཐུབ།

༥ ཆུ་ཕྱོ་ཕྱན་ (千佛山) རི་པོ་ནི། ཕྱན་ཏུང་གི་ལྷ་
གནས་ཅི་ནན་ (済南市) ཀྱི་ནང་བའི་གནས་རི་ཆེ་མོས་ཡིན་
ལ། དེ་ནི་ཐང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་སྤྲོལ་ཏུ་སྤེལ་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་སྤུ་
ནང་བའི་བསྐྱབ་པ་རྒྱ་ཆེར་དར་བར་བྱས་ཤིང་སྐབས་དེ་ནས་
བཟུང་རི་འདིའི་སྤྲོང་དགོན་སྡེ་མང་པོ་བཏབ་ལ་སྐྱབ་ཐུག་ཀྱང་
ཤིན་ཏུ་མང་། སྤྱི་ཆེན་དམ་པ་དུ་མའི་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཤིང་
སྐྱབ་སྤྱོད་མཛད། ད་ལྟའང་རྫོ་ལ་བརྒྱུ་པའི་འབྲ་སྐྱ་སྐྱ་ཆོགས་དང་།

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

སངས་རྒྱལ་ཁྱི་ཡི་བྲག་ཕྱག་དུ་བྲག་བཞོས་སྤང་བརྟན་ཁྱི་བྲག་གཉིས་
ལྷག་མངལ་རྒྱ་ཡོད་པ་སོགས་ཏེན་གསུམ་མཐའ་ལས་འདས་པ་
བཞུགས། གཞན་ཡང་མིང་གྲགས་ཆེ་བའི་ཐེ་མུན་(泰山) རི་
ཐོ་ནི། རི་གཉན་ཆེན་པོ་བཞི་ཡི་ནང་ཆོན་ཏེ། ཐེ་ཨན་གྱིང་ཁྱེར་
གྱི་ཁོངས་སུ་ཡོད་ལ། དེ་ནི་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་མཆོན་སྟོན་ཡོད་པའི་
མངའ་སྡེ་ལྗོངས་ཤིག་དང་དགོན་སྡེ་མང་པོ་ཡོད་ལ་དགེ་འདུན་གྱི་
སྡེ་ཡང་མང་པོ་འདུས་པའི་ལྷོ་གནས་ལྷ་བླ་ཞིག་སྟེ། དཔེར་ན་
པོ་མ་གཏོ་མི། ཀོན་ཏི་མེའོ། ཏེ་མེའོ་སོགས་ཡོད་ལ་མངལ་བ་དག་
ཀྱང་ཐང་དུ་སོང་ཡང་ལམ་ཐག་ཉི། ཅི་ནན་དང་བར་དུ་སྤྱི་ལེ་རེ་
བརྒྱད་ཡོད།

མིའོ་ཉིང་ཞིང་ཆེན། 辽宁省

༩ ཆན་མུན་(千山) རི་ཐོ་ནི། རྒྱ་ནག་བྱང་ཕྱོགས་གྱི་
དགོན་སྡེ་དང་གྲ་བ་ཆེས་མང་བའི་གནས་རི་ཡིན། དེར་ནང་
བའི་ཆོས་ལུགས་དང་ཏོ་ཙོ་ཆོས་ལུགས་གྱི་དགོན་པ་སུམ་ཅུ་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

ལྷག་ཡོད། ཡང་དེ་རུ་མཆོ་དང་མཆོའུ་སྣ་ཆོགས་དང་སྐྱབ་
ཕུག་མང་བོ་རང་བྱོན་སོགས་ངོ་མཚར་བའི་རྟེན་གསུམ་ཏེ་
ཅང་མང་བ་བཤད། ཨན་ཅན་གྱི་ཁྱེད་དང་བར་དུ་སྤྱི་ལེ་
བཅུ་བདུན་ཡོད།

༥ ལིའོ་ཉིང་གི་ལྷོ་གནས་ཅིན་དབྱང་གོང་མའི་ཕོ་བྲང་ (沈阳
故宫) བེ་ཆེན་རྒྱལ་རབས་གི་དུས་སྐབས་སུ་སྤྱི་ལོ་ ༡༦༣༥ ལོར་
བཞེངས་བར་གྲགས།

ཅང་སུའུ་ཞིང་ཆེན། 江苏省

༥ ཡེན་ཐེ་ཅན་ (云台山) ཞེས་གནས་འི་གྲགས་ཅན་
ཞིག་ཡོད་ལ། ལྷ་གོ་ཅན་ཡང་འདི་ཡིན་ཞེས་བཤད། དེ་
དང་ཆེར་མི་རིང་བ་ན་ཡན་ནེན་སི་ (园林寺) དགོན་
མའི་རྟེན་དང་བརྟེན་པ་བཅས་མངལ་རྒྱ་ཡོད།

ནན་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར། (南京市)

༥ སྤྱི་ལོ་༡༩༢༧ལོ་ཙང་ལྷོ་མ་གྱི་ནན་ཅིན་མཆོད་རྟེན་ཆེན་མོ་
བཞེངས་བ་ལྟོ་རྒྱུད་ནང་རྟེན་གྱི་ཐོག་མ་ཡིན།

༥ ཙང་སུའུ་གྱི་ལྷོ་གནས་གྲོང་ཁྱེར་ནན་ཅིན་ཅའོ་སི་ (静
觉寺) དང་ཤེའུ་ཞ་སི། (栖下寺) གྲུང་ལྷན་ནེན་གོ་ས་སི། (灵
谷寺) རེན་གོ་ས་མཆོད་རྟེན་ཆེན་མོ་ (灵谷塔) སོགས་མང་།
ཅིན་ཅའོ་སི་དང་རྟེ་བར་ཀམ་སྐྱ་ཐེང་གཉིས་པའི་བཞུགས་གནས་ལིང་
གོ་སི་ (良国寺) སོགས་ཡོད།

༥ ནན་ཅིན་རྟེ་ཐོན་ཅིན་རྒྱལ་རབས་ཤར་མ་ནས་བཟུང་རྒྱལ་
རབས་བཅུ་ལྷག་གི་རྒྱལ་ས་ཡིན། ཐུས་མིང་རྒྱལ་རབས་གྱི་མཇུག་
རྩ་བེ་ཙང་དུ་སྟོས་བར་གྲགས།

ཝུ་ཞི་ཁུ་གྲོང་ཁྱེར། 无锡市

༥ ཝུ་ཞི་ཁུ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཐེ་ཐོན་མཆོད་ཡི་འབྲས་དུ་རེན་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

ཐུན་ཏ་ཐོ་ (灵山大佛) བྱ་ཚོད་ཕུང་བོའི་རི་ཞེས་འཛམ་
སྐྱིང་སྟེང་ཆེས་མཐོ་བའི་སྟོན་པའི་སྐུ་བརྙན་གསེར་དང་ཟངས་
ལས་གྲུབ་པ། དེའི་མཐོ་ཚད་ལ་སྟེ་ཁྱི་བརྒྱད་ཅུ་གྲ་བརྒྱད་དང་།
བཞུགས་ཁྱི་ཡི་མཐོ་ཚད་ལ་སྟེ་ཁྱི་བཅུ་བདུན་ཡོད། དེ་ཡི་འོག་
ཤོད་ཀྱི་ལྷ་ཁང་དུ་གསེར་ཟངས་ལས་གྲུབ་པའི་སྟོན་པའི་འབྲ་
སྐུ་ཆེ་ལེགས་ཁྱི་སྟག་ཙམ་ལ་དགར་བ་དང་རྒྱ་བོད་ཡོངས་ཀྱི་
དགོན་སྡེ་དང་གནས་རི་བྱིན་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ཞིང་གི་བཀོད་པ་
རི་མ་རི་བཞེན་དུ་བཞེངས་པའི་རྟེན་གསུམ་མཐའ་ཡས་སོ།

༩ འབྲུག་དགུ་ཐང་ཞེས་པར་ཟངས་ལས་གྲུབ་པའི་མེ་ཉླག་
འབྲ་བའི་མཐོ་ཚད་ལ་སྟེ་ཁྱི་ཉི་ལྔ་གྲ་དང་། བར་དུ་སྟོན་པ་ཁྱེུ་
ཚུལ་དུ་བཞུགས་པ་ལ་ཕྱི་ཐོ་ཚུ་ཚོད་གཉིས་དང་སྐར་མ་སུམ་ཅུའི་
སྟེང་མེ་ཉླག་གི་རང་བཞེན་དལ་གྱིས་ཁ་ཕྱེན་ས་ཕྱོགས་རེ་ནས་
འབྲུག་གི་ཁ་ནས་སྐུ་ལ་ཁྱུས་གསོལ་སོགས་དང་མཉམ་དུ་འཁོར་བ་
ཁོར་ཡུག་ཐམས་ཅད་དུ་འཇའ་འོད་ཀྱི་གྲུར་ཁང་ཕྱག་པ་རྣམས་
དང་། ཏ་ཤང་ལ་ཏ་ཕྱག་བརྒྱ་ཡིས་སྒོར་བ་གསེར་ཟངས་ལས་གྲུབ་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ཕ། དེའི་འབྲམ་དུ་ཤང་རྫོས་སི་ (祥符寺) ཞེས་སྟོན་གྱི་དགོན་
པ་ཞིག་ཡོད་ལ། མཆོད་མངལ་བ་རྣམས་ལ་སྟེ་ལེན་མགོན་གཉིས་
ཡང་བྱེད་གྱིན་ཡོད། གཞན་ཡང་ཐེ་འུ་རྫོས་ (太湖) མཆོད་
ཡི་མཛེས་ལྗོངས་སོགས་ནན་ཅིན་དང་བར་དུ་སྤྱི་ལེ་ཉིས་བརྒྱ་
ཅས་ཡོད།

༼ ཐོ་འུ་ཞེ་འུ་གྲོང་ཁྱེར་དུ་ཁ་ཡོན་སི་ (开院寺) ཞེས་
དགོན་པ་དེར་སྟོན་འཕགས་ཡུལ་ནས་གདན་གངས་པའི་སྟོན་པ་སྟོ་
ཉལ་མ་སོགས་འབྲས་བྱུ་བྱིན་ཅན་མང་པོ་ཡོད་ལ། མེ་འཁོར་འབབ་
ཆོགས་ནས་དགོན་སྡེ་རྣམས་སུ་རྒྱངས་འཁོར་མང་།

སོ་འུ་གྲོ་འུ་གྲོང་ཁྱེར། 苏州市

༼ སོ་འུ་གྲོ་འུ་གྲོང་ཁྱེར་ནི་གནའ་བོའི་གྲོང་ཁྱེར་མིང་གྲགས་
ཅན་ཞིག་ཡིན་ལ་དགོན་སྡེ་དང་མཆོད་རྟེན་སོགས་བྱིན་ཅན་
མང་སྟེ། དཔེར་ན། སོ་འུ་གྲོ་འུ་ཡན་ལེན་ (苏州园林) དང་
། བཤན་མེ་འོ་ཀོན་ (玄妙观) སོགས་དགོན་སྡེ་དང་། བེ་

ཆུ་ནག་ཁྱོག་ས།

སི་ཤ། (北寺塔) བསྐང་ཤ། (双塔) ཞེས་པའི་མཆོད་
རྟེན་སོགས་མང་བོ་ཡོད། དེ་དང་མི་རིང་བར་བོ་ཏུ་རྫོང་ (吳
县) ཏུ་མོ་འོ་རྟོ་ཏུ་ཡེན་ཀང་ཞེས་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཞིག་གི་
རང་བསྐལ་མཆོད་རྟེན་གྱིན་ཅན་ད་ལྟ་ཡང་བཞུགས། གཞན་
ཡང་བོ་ཏུ་ཤེང་གོ་ཚུ་ (伍相国祠) ཞེས་དགོན་སྡེ་གསུམ་
ཅན་མང་བོ་མངལ་རྒྱ་ཡོད་ལ། གན་ཅིན་ནས་སྤྱི་ལེ་ཉིས་བརྒྱ་
ཅས། སུ་ཏུ་གྲོ་ཏུ་མེ་འཁོར་འབབ་ཆོགས་སོགས་ནས་རྒྱངས་
འཁོར་ཡོད། རྒྱང་ཉེ་དང་ཉེ།

༩ ཙོང་ཡན་སི (宗元寺) འདུལ་དུ་སྟོན་པ། སྤན་ཟླ་
འོད་དཔག་མེད་ནམས་ཀྱི་སྤྱི་འབྲེལ་གསེར་ཟངས་ལས་བྱུང་བ་སྤྱི་ཁྱེ་
བཅོ་བརྒྱད་ཅན། གནས་བརྟན་བཅོ་བརྒྱད་གསེར་ཟངས་ལས་བྱུང་བ་
སྤྱི་ཁྱེ་གསུམ་གྱི་ཆོད། སྤྱགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་ལྷ་ཁང་དུ་སྤྱགས་རྩེ་
ཆེན་པོ་འབྲེལ་མཐོ་ཆོད་ལ་སྤྱི་ཁྱེ་སོ་གསུམ་ཆོད་ཅན་གསེར་ཟངས་
ལས་བཅོས་པ། སུ་ཏུ་ཀུ་ཏུ་གྲིང་གའི་མཆོད་མཛེས་སྤྲོངས་དང་བཅས་
སོ། སུ་ཏུ་ཀུ་ཏུ་གྲོང་ཁྱེར་དང་བར་དུ་རྒྱངས་འཁོར་ཡོད།

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

༩ ལེན་ཨན་སི་ (灵岩寺) ཅི་ཆེན་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་
སྤུ་བཞེངས་ཤིང་རྒྱ་ནག་པ་ནམས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་སྟོང་པའི་དགོན་
སྡེ་གཅིག་གི་གས་དང་གནས་དེ་འགང་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བཅི།
ཆོགས་ཆེན་འདུའང་དུ་སྟོན་པ་གཙོ་འཁོར་གསུམ་དང་། ཐུགས་
ཐེ་ཆེན་པོའི་སྐུ་བརྙན་བྱིན་ཅན་སོགས་བཞུགས། ལེན་ཨན་
མཆོད་རྟེན། གནས་དེའི་ཡང་ཅེར་ཆེས་ངོ་མཆར་ཅན་གྱི་ཁོན་པ་
ནས་ཐོན་པའི་དོང་ཆུ་བྱང་གཅིག་དང་བསྐྱ་མང་པའི་རིང་བྱ།
ཐུགས་ཐེ་ཆེན་པོའི་སྐུ་བ་ཕྱག་ནམས་སོ། གནས་དེ་དེ་ཡི་མདུན་
ངོས་སུ་ཐེ་སྟོན་མཆོད་མཛེས་དེས་ངོ་མས་པ། སུའུ་ཁུའུ་གོང་
ཁྱེར་གྱི་ཡུལ་སྟོར་མཛེས་ལྗོངས་ལས་གྲགས་ཤོས་སུ་འཕོད།
དགོན་དེར་གྲ་སེར་བརྒྱ་ལྷག་བཞུགས། གོང་ཁྱེར་དང་བར་སྤྱི་ལེ་
བཅོ་ལྔ་དང་རྒྱངས་འཁོར་ཡོད།

༩ ཏན་ཏན་སི་ (寒山寺) ཅི་ཐང་གི་དུས་སྤུ་བཞེངས་
ཤིང་དེ་ལ་འདུའང་དང་མཆོད་རྟེན། མིང་གྲགས་ཆེ་པའི་བིལ་
ཙང་ཆེན་པོ་སོགས་རྟེན་རྟིང་མང་། གོང་ཁྱེར་ནང་དུ་ཆགས་

ཡོད།

ཁྲ་ཉའེ་གྲོང་ཁྱེར། 上海市

༥ མེ་འཁོར་འབབ་ཆེགས་དང་མི་རིང་བར་ཡེའི་ཆོས་སི་ (玉佛寺) དགོན་པ་ཡོད་ལ། དེ་ཡི་རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་ནི། སྟོན་འབགས་ཡུལ་ནས་གདན་དྲངས་བའི་གཡང་ཁྱིེ་ལས་གྲུབ་བའི་སྟོན་པའི་སྐུ་བརྙན་ལུས་ཚད་མ་དེ་ནི་ལྷ་སའི་ཇོ་བོ་དང་བྱིན་རྒྱལ་ས་མཚུངས་པར་གྲགས། ད་དུང་འདུལ་དང་བྱམས་ཁང་སོགས་སུ་རྟེན་གསུམ་མང་ལ། གྲུ་བ་ཡང་མང་བོ་བཞུགས། ༥ གྱི་ཨེན་སྐུད་ཆལ་གྱི་གྱི་ཨེན་སི་ (静安寺) ནི་སྟོན་གྱི་དགོན་རྫིང་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་ཡི་འདུལ་དུ་རྟེན་གསུམ་མང་ལ་གྲུ་བ་ཡང་མི་ཉུང་བ་བཞུགས། ཁྲ་ཉའེ་བེ་ཐན་ (外滩) ཞེས་ལྷ་ན་སྐུག་པའི་མཛེས་ལྗོངས་སོགས་ཡོད། རི་བོ་གྲུ་འཛིན་སོགས་སུ་འདི་ནས་སོང་གྲང་སྐབས་བདེ་ལ་འགོ་གྲོན་ཡང་ཉུང་། གོང་དང་ཉེ་བར་ཤང་ཡོན་གྱིང་ག་ (象园) སོགས་ཡོད། དེ་ལ་དགོན་སྡེ་དང་ཆོང་།

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ར་སོགས་མང་བོ་ཡོད།

ཀྱེ་ཅང་ཞིང་ཆེན། 浙江省

དེ་བོ་གུ་འཛིན། 普陀山

༥ རྒྱ་ནག་གནས་ཆེན་བཞི་ཡི་ནང་ཆོན་དེ་བོ་དེ་འཛིན་ཏེ་ཕུའུ་
ཐོ་ཏུན་(普陀山) ཞེས་བ་ནི། འཕགས་པ་ཐུགས་རྩེ་ཆེན་
པོ་ཏུག་ཏུ་འཆོ་ཞིང་ག་ཞེས་ལ་ཆོས་ཀྱང་སྟོན་པའི་གནས་ཏེ།
སངས་རྒྱས་ཀྱི་མདོ་པལ་བོ་ཆེ་ལས་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་དེ་བོ་པོ་ཏ་
ལ་ཞེས་བྱ་བར་འཕགས་པ་ཐུན་རས་གཟིགས་དངོས་སུ་
བཞུགས་ཞེས་གསུངས་ལ། དེ་ནི་ད་ལྟའི་ཀྱེ་ཅང་བརྒྱ་ཅན་གྱི་
རྒྱ་མཆོའི་ནང་གི་སྤྱིང་ཆོམ་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་ཆགས་ཡོད། དེ་
སྟོན་དུས་སུ་འཕགས་པའི་རྣམ་འབྱུང་ཡང་རྒྱ་ཡུལ་དུ་རིགས་
མི་འབྲ་བ་མང་དུ་ཡོད་ཅིང་། ཡོངས་གྲགས་སུ་སྟོན་རྒྱལ་པོ་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

ཆེན་པོ་ཁྱེད་ཀྱང་བང་ (楚庄王) ཞེས་པ་དེར་བྱ་མོ་སྤྲོན་
དུག་ཡོད་པ་ལས་ཆུང་བའི་སྐྱེ་བ་བཞེས་པ་མིང་ལ་མེའོ་ཉན་ (
妙善) ཞེས་པ་དེ་ནི་ཆུང་དུས་ནས་སྙིང་རྩེ་ཆེ་ཞིང་སེམས་
རྒྱད་དུལ་བ། གཏོང་པོད་ཆེ་ཞིང་ཆོས་ལ་སྦྱོར་བ། ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་
ཤེས་རབ་ལྷན་ཞིང་གཟུགས་བྱད་མཛེས་པ་ཡུལ་ངེས་མེད་དུ་
ཆོས་ཀྱི་ལས་ལ་བརྩོན་ཞིང་། བསོད་སྦྱོམས་ཀྱི་ཟས་སྤྲུའཆོ་
བ། མཐར་ནན་ཏེ་ཕུལ་ཐོ་ཉན་དུ་འོང་བའི་ཁྱེས་ཀྱི་རྩིང་བུའི་
མེ་ཏོག་བརྒྱའི་འདབ་འཕེང་གི་དབུས་སྤྱིན་མཆན་དུས་དུག་
དུ་འཕགས་མཆོག་ཐུགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་སྐྱབ་པ་ལ་གཞོལ་བར་
ཅེ་གཅིག་དུ་མཛད། ཡུལ་དེའི་དད་ལྷན་སྐྱེ་བོ་ཡོངས་ལ་ཆོས་
ཀྱི་བཀའ་བསྩལ་ཞིང་། ཡུལ་མི་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཁོང་ཉིད་
བཞུགས་པའི་ལྷ་ཁང་མིང་ལ་ཅི་གྲོལ་ལེན་བཀོན་ཡུན་ཡོན་ (
紫竹林观音院) ཞེས་པ་དེ་བཅིགས། ད་ལྟའི་བར་དུ་
མཇལ་རྒྱུ་ཡོད། དེ་མིན་སྤོན་གནས་འདིར་རྒྱ་གར་གྱི་བྱུ་
ཐོབ་ཞིག་ཐེབས་ནས་སྐྱབ་པ་ཡུན་རིང་མཛད། མཐར་སྤྲོན་རས་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

གཟིགས་ཀྱི་ཁོང་ལ་ཞལ་གཟིགས་ནས་ཁ་དོག་བདུན་ལྔ་ཀྱི་
ཁོར་བུ་ཞིག་གནང་། དེ་ནས་བཟུང་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དངོས་
སུ་བཞུགས་པ་ཡིན་ཞེས་གྲགས། རིས་ཀྱི་དགོན་སྡེ་དང་དགེ་
འདུན་ཀྱི་སྡེ་བཙུགས། ཡང་ན། སྟོན་སྟོན་ལོ་བརྒྱད་བརྒྱ་དང་
བརྒྱད་པར་ཉི་ཉོང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བཙུན་པ་ཞིག་གིས་རི་བོ་ཅེ་ལྔ་
ནས་སྟུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་འབྲས་ཞིག་གདན་པར་སྟེ་གནས་
འདིའི་མདུན་ཀྱི་མཆོ་ནང་དུ་ཐོན་སྐབས། བསྐྱ་དཀར་པོ་བརྒྱ་
ཕྲག་མང་པོས་མཆོ་གྲུ་བཀག་ནས་འགོ་མ་ཐུབ་པར་སྟེ་དེ་ཉིད་
ཀྱི་ཞལ་ནས་ང་ནི་མི་འགོ་འདི་དུ་འདུག་ཅེས་གསུང་འབྱོན་
གནང་བའི་དེར་སྟུན་རས་གཟིགས་མི་འགོ་སྤྱིང་ (不肯观音
院) བཏབ་སྟེ་ད་ལྟའི་བར་དུ་འབྲས་ཀྱི་ན་ཅན་འདི་དུ་བཞུགས་
སུ་གསོལ།

༩ དེ་དང་ཉེ་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་རི་བོ་ལོ་ཅ་ལྔ་ (洛加
山) ནས་རྩུ་འབྲུལ་གྱིས་ཐེབས་བར་གྲགས་པའི་ཞབས་རྗེས་སོགས་
བྱིན་ཅན་མང་། ལོ་ཅ་ལྔ་ཞེས་པ་ནི་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་ཐོག་མའི་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

གནས་ཅི་ཡིན་ལ་ད་ལྟའང་དགོན་སྡེ་མང་བོ་མངལ་རྒྱ་ཡོད་ལ་གོང་
དང་ཉེ་བར་མགོན་སྐུལ་གྱུ་གཟིངས་ཡོད་ཀྱང་སྒྲ་ཆ་ཡང་ཅུང་སྤ།
དེང་དུས་གསར་དུ་བཞེངས་པའི་སྤྱགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་སྤྱང་བརྟན་
གསེར་དང་ཟངས་ལས་གྲུབ་པ་མཐོ་ཆོད་དུ་སྦྱི་ཁྱི་སྤྱུ་ཅུ་ལྟག་དང་།
དེའི་བཞུགས་ཁྱི་ཡི་འོག་ཤོད་དུ་སྤྱགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་ཞིང་བཀོད་
ཅི་བཞིན་དུ་དབྱས་སུ་འཕགས་མཆོག་སྤྱགས་རྩེ་ཆེན་པོ་གསོན་
ཉམས་ལེགས་པོ་དོད་པ། ཐོག་སོ་གཉིས་པར་ཐུ་ནག་ཆོང་
དཔོན་དད་ལྡན་ནམས་ཀྱིས་རྒྱ་རྒྱར་ཉེ་བཞེངས་པར་གྲགས་པའི་
རྒྱལ་སྤྱོད་བྱང་སེམས་མང་བོའི་སྤྱ་བརྟན་གསེར་ལས་གྲུབ་པ་སྤྱང་
ལྟག་ལྟག་དང་རྟོན་གསུམ་མང་བོ་བཞུགས།

༥ ཀུན་འཛོམས་དགོན་ནམ་ཕུའུ་ཅེའུ་སི་ (普济寺) ཅི།
སྤྱང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་སུ་སྦྱི་ལོ་ ༡༠༩༠ ལོར་བཏབ་པར་
གྲགས། དགོན་སྡེ་ཀུན་གྱི་ཆེ་ཤོས་ཡིན་ལ། དེ་ཡི་རྟོན་གྱི་གཙུ་བོ་
འདུའང་དུ་སྦྱོན་པ་རིན་པོ་ཆེ་གསེར་ཟངས་ལས་གྲུབ་པ་སོགས་
མང་། སྤྱགས་རྩེ་ཆེན་པོ་སྦྱི་ཁྱི་དགུ་ཡི་ཆོད་ཅན། དད་ལྡན་སེར་སྤྱ་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

གང་རུང་དུ་མགོན་གཉིས་སྟེ་ལེན་བྱེད་གྱིན་ཡོད། ཉོས་ཅེ་ལུ་སི་
 (慧济寺) དང་། སྟེ་ཡེ་སི་ (法雨寺) གསུམ་ནི་གནས་
 འདིའི་དགོན་སྟེ་ཆེ་ཁག་གསུམ་དུ་འབོད། གཞན་ཡང་རྫོང་བཟང་
 སུག་ (善财洞) དང་། ཉེ་ཉིན་སི་ (海澄寺) སྟེ་ཡེན་ཡེན་
 ཏུང་། (梵音寺) ལན་ཐེན་སུན། (南天门) ཞེས་ཐེན་
 སུན། (西天门) ཀོན་ཡེན་ཏུང་། (观音洞) རི་བོ་གྲུ་འཛིན་
 གྱི་ཡང་ཅེ་ (佛顶山) རྫོ་ཡི་ཐེམ་ཀས་སྟོང་ལྷག་ རོ་མཆོང་ཆེ་
 བའི་རྫོ་ཡི་སྟོང་བོ་འཕམ་པན་ཐའོ་ཅི། (磐陀石) ཆན་པོ་ལུ་བྱའམ་ (
 千步沙) གསེར་བྱེ་ཐང་། བང་ཉེ་རྒྱ་མཚོ་མཐོང་བའི་མཁར་
 སོགས་ཉེན་དང་བཞེན་པ་མང་ན་ཡང་ཡི་གེའི་དབང་གིས་དེ་ཙམ་
 མོ། ། གོང་གི་གནས་ཆེན་ཁག་ལ་ཉིན་གསུམ་ཙམ་གྱི་རིང་དུ་
 གོ་མ་པ་བགོད་ཆེ་མཇལ་བྱུག། མདོར་ན་གནས་དེའི་ཕྱོགས་དང་
 ཕྱོགས་མཆོམས་ཡོངས་སུ་དྲངས་ཤིང་གཙང་བའི་མཚོ་དང་མཆེ་ལུ་
 ཆོས་གྱི་རང་སྤྱོད་བར་ཐེད་དུ་སྟོགས་པ་སོགས་ནི་གནས་དེའི་བྱེད་དུ་
 མཆོང་བའི་དགོ་མཆོན་ནོ། གནས་རི་འདི་ལ་བྱང་ཉེ་དང་། བེན་པོ་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

(宁波) གང་རུང་ནས་གྲུ་ལམ་བརྒྱད་དེ་བཞེད་ཆེ་ལམ་ཁ་
བདེ།

ཉིང་པོ་ཁྱོང་ཁྱེར། 宁波市

༥ དེ་ནས་ཉིང་པོ་རུ་འབྱོར་ཆེ་ཁྱོང་ཁྱེར་ནང་དུ་མཆོད་རྟེན་
བདུན་གྱི་དགོན་ (七塔寺) དང་། ཁྱོང་ཁྱེར་ཕྱི་རོལ་དུ་ཨ་
ཡེས་སི་ (阿玉寺) དང་ཐེན་ཐོང་སི། (天童寺) པོ་ཀོ་
སི་ (保国寺) རྣམས་ནི་ཆེར་མི་རིང་བའི་སར་ཆགས་ཡོད།
མེ་མི་རྫོང་ལམ་ཐུ་ནག་ཏ་ཤང་ཞེས་རྗེ་བཙུན་བྱམས་པ་མགོན་གྱི་
སྤྱལ་བ་དེ་ཉིད་ཀྱི་འཁྲུངས་གནས་དང་། བཞུགས་གནས་
རྣམས་སོ་སོར་ངོས་འཛིན་གྱིན་ཡོད།

༥ ཉིང་པོ་ཡོ་ལེན་སི (岳林寺) བོ། ཐུ་བོད་ཀྱན་ཏུ་སྒྲན་བའི་
གྲགས་པ་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་བྱུང་བའི་རྗེ་བཙུན་བྱམས་པ་མགོན་
བའི་རྣམ་པར་སྤྱལ་བ་ལས་བྱུང་བའི་པོ་ཏུ་ཉེ་ཏ་ཤིང་ (布袋和
上) ཆོས་མིང་དུ་ཆེད་ཅི་ཞེས་འབོད་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་གདན་ས་ཡིན་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

བ་ལ། ཁོང་གཙོ་བོ་གནས་ངེས་མེད་འགྲིམས་ཞིང་བ་སྤྲལ་ཏུ་ཁྱལ་མ་
ཅིག་ཁྱར་བ། སྤྱི་ཤར་གྱི་སྤྱོད་ཤལ་སྤྲལ་ཏུ་སྤྲལ་བའི་ཀྱན་ལ་
བྱམས་བའི་ཞལ་ནི་འཇུག་པ། ཁོ་མེད་བཟོད་བ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་སྟོ་
བ་ལྡིར་བ་ཅན་ཞིག་གནས་བརྟན་ནམས་ཀྱི་གས་སུ་བཞེངས་ཤིང་
བྱི་བ་ཏེ་རང་རེ་ནམས་ཀྱི་རྒྱ་ནག་རྩ་ཤང་ཞེས་བཟོད་བ་དེ་ཡི་
འཁྱུངས་གནས་དང་བཞུགས་གནས་སོགས་མཇལ་རྒྱ་ཡོད། ཕྱིས་
ཐང་གི་དུས་སུ་རྒྱ་ནག་ཁང་ཨན་དུ་བཞུགས་ཏེ་འཕགས་བའི་གནས་
བརྟན་བཟུངས་མ་རྩ་ཅིན་ཆེན་པོའི་ཞིང་དུ་གདན་འདྲེན་མཛད་ཅིང་
དབྱར་དུ་བཞུགས་པར་བཀའ་བྲིན་ཀྱི་མཛད་རྒྱས་སྒྲ་ན་མཐོ་བ་
དང་བཅས་སོ།

༥ ཉིང་པོ་ཏོ་པོ་ཅང་སི་ (多宝进寺) ནི་སྟོན་ཐོག་མའི་
དགོན་མིང་ལོང་ཤང་ཡོན་ཞེས་དང་། ཕྱིས་སུང་གི་དུས་སུ་ད་ལྟའི་
ཏོ་པོ་ཅང་སི་ཞེས་མཆོན་གསོལ། གདན་ས་འདིར་བོད་རྒྱ་ད་ནང་
བསྟན་དགོ་ལུགས་ཀྱི་དམ་བ་དུ་མའི་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཤིང་
གསང་བ་སྤྲལ་ཀྱི་བསྟན་བ་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ། རྒྱ་གཞུང་གསང་གསང་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

སྐྱགས་གྱི་བསྟན་པའི་འབྱུང་གནས་ལྟ་བུར་གྱུར། ལྷག་པར་དུ་ཐུ་ནག་གི་མཁས་དབང་ཆེན་པོ་དང་ས་གསལ་སྒྲ་མ་འཕེལ་ཆེན་ཏེན་པུང་མི་ཉིད་གྱི་འབྱུངས་གནས་དང་བཞུགས་གནས་ཡིན། དགོན་འདིའི་ཏེན་གྱི་གཙོ་བོ་འདུ་ཁང་ཆེན་མོར་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པ། རྗེ་ནས་གསུམ། ཆེན་ཏེན་སྒྲ་མའི་རིང་བསྐལ་དེ་པོས་སྒྲོང་བ་ཅམ་བཞུགས་པར་མཇེད་པའི་སྐུ་གདུང་མཆོད་ཏེན། རྗེ་ལྷ་ཁང་དུ་གསེར་ཐངས་ལས་གྲུབ་པའི་རྗེ་ཙོང་ཁ་བའི་འབྲ་སྐུ་ཆེན་མོ་སོགས་མང་། དགོན་སྡེ་འདིར་སན་སུན་རྒྱ་མཚོ་ཁྱག་དང་ཉེ་བར་སན་སུན་རྫོང་ཁོངས་སུ་ཆགས་ཡོད།

ཏང་ཀྲོ་ཁྱུ་ཀྲོང་ཁྱེར། (杭州市)

༩ གྱེ་ཅང་གི་ལྷོ་གནས་ཏང་ཀྲོ་ཁྱུ་ཀྲོང་ཁྱེར་དུ་ནང་བའི་གྲུབ་ཐོབ་ཆེན་མོ་ཅེ་ཁྱུ་ཀོང་གི་བཞུགས་གནས་ཅེན་སི་ (淨寺) ཏུ་འདུ་ཁང་གི་ཤིང་ཆ་ཁྱོན་པའི་ནང་ནས་བཏོན་པར་གྲགས་པའི་ཁྱོན་པ་ད་ལྟ་འང་མཇལ་རྒྱ་ཡོད། ཏང་ཀྲོ་ཁྱུ་ཅེན་སི་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

དགོན་གྱི་ཅིས་ཀྱི་ཁོང་ཁྱོད་པའི་མདུན་དུ་སྟོན་གྱི་ཅིང་ཆེན་མོ་དེ་
ཡི་ངོས་སུ་བོད་ཡིག་ལས་གྲུབ་པའི་མདོ་སྡེ་བརྒྱ་དཀར་བོ་
བཞུགས་ཤིང་ཅིང་དེར་ཆར་གཅིག་དུང་ཆེ་མདོ་སྡེ་བརྒྱ་དཀར་
བོ་ཆར་བརྒྱ་སྟོན་པ་དང་པན་ཡོན་མཉམ་པར་གསུང་། སྟོན་
དུས་སུ་གོང་མའི་རྒྱལ་རབས་སོ་སོ་ནས་རྒྱལ་བོ་རང་ཉིད་གྱིས་
ཅིང་དེ་དགོལ་བ་ན་རྒྱལ་འབང་ཡོངས་ལ་ལོ་ལྷག་བདེ་ལེགས་
ཡོད་པར་བཤད། ད་ལྟའི་གཙོ་འཛིན་ཅང་ཅེ་མེན་ནས་ཅིང་ལན་
གསུམ་དགོལ་ཞེས་བཤད། དགོན་པ་དེའི་མདུན་སྟོགས་སུ་
མཆོད་ཡོན་ཚུལ་དུ་ཤེའུ་ཐོུ་ (西湖) ཞེས་མཆོ་ཆེན་པོ་
ཞིག་ཡོད། ད་དུང་ཡང་སྟོག་ཆགས་རྩ་བའི་གླིང་ག་སོགས་
ཡོད། དེ་དང་མི་རིང་བར་སྟོན་གསང་སྟགས་གྱི་བསྟན་པ་ཤིན་
ཏུ་དར་བར་གྲགས་པའི་དགོན་སྡེ་ཅེའུ་གོང་གྲུབ་དབང་ཆེན་
པོའི་དགོན་པ་ལེན་ཡོན་སི་ (灵隐寺) སོགས་ཡོད། དེའི་
འདུཁང་ཆེན་མོ་རུ་ཉེན་གསུམ་གྱིན་ཅན་མང་། དེ་ཡི་མདུན་
རིའི་སྟེང་ན་ཆོས་རྒྱལ་ཕྱང་ན་མེད་གྱིས་བཞེངས་པའི་མཆོད་

ཐུ་ནག་བྱོག་ས།

ཏེན་ཐུ་གར་ནས་འཕྱར་ཡོང་བར་ (飞来塔) གྲགས་པ་
ཞིག་ཡོད། ཐུ་ནག་པ་ནམས་ཀྱིས་དེ་འདི་ལ་རྗེས་ལེ་བྱན་ཞེས་
འབོད། གནས་དེ་འདི་ལ་བྲག་ཕྱག་དང་རྩོལ་ས་བྱུང་བའི་རང་
བྱོན་མང་བོ་ཡོད་ལ་བྱད་པར་དུ་རྩེ་བཙུན་བྱམས་མགོན་ནམ་ཏ་
ཤང་ (弥勒佛) ཀྱི་སྐུ་བརྙན་དང་། ཐུལ་ཆེན་ནམ་ཐོས་
སྤུ་དཔལ་ཕྱག་ན་རྩོལ། རྩེ་བཙུན་འཇམ་དབྱངས་སོགས་
རང་བྱོན་མང་བོ་དང་། དེའི་ལུང་ཕྱག་དུ་ཐེབས་ཆེ་སྟོན་གྱི་
དགོན་གནས་མང་ཐེན་གྱུ་། གྱུང་ཐེན་གྱུ་གཉིས་ཡོད་ལ་
ཀང་ཐང་དུ་དུས་ཆོད་གཅིག་ཡས་མས་སུ་འགྲོ་དགོས། མགོན་
ཁང་ཡང་ཡོད། དེའི་ཞོར་དུ་བཙུན་མའི་དགོན་པ་སན་ཐེན་
གྱུ་ (天竺) ཐེན་གྱུ་ཞེས་པ་ནི་ཐུ་གར་གྱི་དོན་ཡིན་
པར་བཤད། གོང་གི་དགོན་སྡེ་ནམས་བྱུང་ཐོབ་ཅེ་ཏུ་གོང་གི་
ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་པའི་དགོན་སྡེ་ཤ་སྟག་ཡིན། ད་ལྟ་དགེ་
འདུན་གྱི་སྡེ་ཡང་མང་བོ་བཞུགས། ཏང་ཀྱོའུ་དང་དེ་བོ་གྱུ་
འཛིན་བར་དུ་སྐྱེ་ལེ་ཉིས་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་ལྟ་ཡོད།

ཨན་ཏུའེ་ཞིང་ཆེན། 安徽省

རི་བོ་ཅེ་དགུ 九华山

༩ རྒྱ་ནག་གནས་ཆེན་བཞི་ཡི་ནང་ཆོན་རི་བོ་ཅེ་དགུ་ལས་ཀྱི་ཏུ་
ཏུ་ཏུ་ (九华山) རི་འཕགས་པ་ས་ཡི་སྟོང་བོ་ཏུ་ཏུ་
བཞུགས་པའི་གནས་རི་དང་། དེ་ནི་ཐོག་མར་སྟོན་པ་འདས་
ནས་ལོ་ཆིག་སྟོང་ལྔ་བརྒྱའི་དུས་འཕགས་པ་སའི་སྟོང་བོ་མིའི་
ནས་པར་བྱོན་པ་ཞིག་གི་ལོ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་བོའི་སྤྲུལ་
ཅིན་ཆའོ་ཀའོ་ (金乔觉) ཞེས་དམ་པ་དེ་ཉིད་འཁྲུངས་ཤིང་
། ཕྱིས་རྒྱལ་སྤིད་ཀྱི་བྱ་བ་ནམས་སྤངས་ཏེ་ད་ལྟའི་གནས་
འདིར་ཐེབས་ནས་སྐྱབ་པ་ཡུན་རིང་མཛད་དེ་མཐར་དགུང་ལོ་
གོ་དགུ་བར་གཤེགས། དམ་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྐུ་དམར་གདུང་ནང་
བཞུགས་ཀྱི་མཆོད་རྟེན་བཞེངས། ཁོང་གི་བཞུགས་ཡུལ་ཏུ་ཏུ་
ཁྲིན་སི་ (化城寺) ཞེས་པའི་དགོན་པ་བཏབ། ཕྱིས་མིང་

ཆུ་ན་གཤེད་གསལ།

ཆུ་ལ་རབས་ཀྱི་དུས་སུ་རུ་ལུ་ཀོ་རུ་ལུ་ཨིན་པོ་མུ་ (护国肉身
宝塔) ཞེས་གསོལ། ད་ལྟའི་བར་དུ་གནས་རི་འདི་ཡི་ཉེན་གྱི་
གཙོ་བོར་གྱུར། ལོ་བརྒྱའི་པོ་བྲང་ངས་ཡང་ན་པེ་ཨོས་ཀོང་ (
百岁宫) འི། ཉེ་ཡེ་ཞེས་པའི་བཙུན་པ་དེ་གནས་འདིར་
དཀར་ཟས་ཁོ་ན་བསྟེན་ཏེ་ལོ་ངོ་སོ་བརྒྱད་ཅམ་ལ་ཉིད་གྱིས་
ལྷགས་ཁྲག་གཏར་ནས་པལ་བོ་ཆེ་ཡི་མདོ་སྡེའི་པོ་ཏེ་བརྒྱད་ཅུ་
གྲ་གཅིག་གིས། ཁོང་དགྲུང་ལོ་བརྒྱ་ལོན་སྐབས་འཁོར་སློབ་
སྤངས་ཏེ་དབེན་པའི་ཕྱག་པ་ཞིག་ཏུ་འཕགས་པ་ས་ཡི་སྦྱང་
བོའི་སྐྱབ་པ་ཁོ་ནར་མཛད། དགྲུང་གངས་བརྒྱ་དང་ཉེར་དུག་ཏུ་
སྐྱ་སྤངན་ལས་འདས་པའི་ཚུལ་བསྟན། སྐྱ་གདུང་རིན་པོ་ཆེ་
དང་ལྷགས་ཁྲག་ལས་གིས་པའི་མདོ་པལ་བོ་ཆེ་སོགས་ད་ལྟའི་
བར་དུ་རང་ཅག་ནམས་ཀྱི་ཕྱག་གི་ཡུལ་དུ་བཞུགས། དེ་བཞིན་
མ་བུའི་ལྗོན་ཤིང་། ས་སྦྱང་བྱིལ་བུ་བྱིན་ཅན་སོགས་ཉེན་ཉིང་
ཅ་ཆེན་བཞུགས། གཞན་ཡང་དགོན་སྡེ་ཀུན་ལས་གཙོ་བོར་
ཅེའེ་ཡོན་སི་ (祇园寺) འི། དགོན་སྡེ་ཀུན་ལས་ཆེ་ཤོས་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ཡིན་པ་ལས་མངལ་མགོན་ནས་ལ་མགོན་གནས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་
གནས་འདིས་རྒྱངས་འཁོར་ས་ཆོགས་སུ་ཆགས་ཡོད། ཡང་ན་
ཏུ་མེ་སི་ (大悲楼) ཡི་དགོན་དང་། བན་ཡན་སི་དགོན། (
万年寺) མེས་ཅིན་མེ་ (拜经台) དང་ཉེ་བར་སྤྱགས་རྩེ་
ཆེན་པོའི་སྐུ་བརྙན་རང་བྱོན་ (观音峰) འདི་ནས་ཡར་རྩེ་
མེ་བས་བ་ན་གནས་རི་འདི་ཡི་ཡང་ཅེའི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་
མཛེས་ལྗོངས་སུ་སྟེབས་སོ། །གནས་འདིའི་ཐོག་མའི་ལམ་
བར་དུ་དད་ལྡན་སྐུ་བོ་ཡོངས་ཀྱི་སྐུན་ལམ་དུ་མངལ་བ་ནི་ཀན་
ལོ་ཏུ་སི་ (甘露寺) ཡི་ནས་བ་དེ་ནི་གནས་རི་འདི་ཡི་
འདབས་རོལ་དུ་ཆགས་ཡོད་ལ་གནས་འདིར་སྟོན་དགོན་སྟེ་
སུམ་བརྒྱ་ལྷག་དང་དེང་སྐབས་དགོན་སྟེ་བདུན་ཅུ་ཙམ་ལས་
མེད་པར་གྲགས། དེ་མིན་དགོན་སྟེ་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་གསུམ་མང་
ན་ཡང་རེ་ཞིག་གི་བར་དེ་ཙམ་སོ། །གནས་རི་དེ་ནི་ཆེན་ཡང་
རྫོང་ (青阳县) གི་ཁོངས་སུ་སྤྱི་ལེ་ལྔ་བརྒྱ་ཡས་མས་
མཆོམས་སུ་ཡོད་ལ། ཉོ་ཐྱེ་ཁྱི་ཁོ་ཏུ་ (池州) དང་ཐོང་ནེན་

ཆུ་ནག་ཕྱོགས།

(铜陵) མེ་འཁོར་འབབ་ཆེགས་སོགས་སུ་ཉེ།

༥ ཏུང་ཙན་ཇོང་དུ་མིང་གྲགས་ཆེས་ཆེ་བའི་ཏུང་ཙན་ (黄山) རི་བོའི་མཛེས་ལྗོངས་དང་། བན་ཙན་སི། (半山寺) ཡེན་གོས་སི་ (云谷寺) སོགས་དགོན་པ་ཡང་མང་བོ་ཡོད་པ་ཇོང་མཁར་ནས་སྤྱི་ལེ་དྲུག་ཅུ་དང་ཆངས་འཁོར་མང་།

ཉི་ཟླ་གོང་ཁྲེ། 合肥市

༥ མེན་ཅོ་དགོན་ (明教寺) འདུཁང་ཆེན་མོར་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འབྲས་ཆེ་བ། འབར་མ་ནས་ཐོན་པའི་གཡང་ཉིའི་སྟོན་པ་བྱིན་ཅན། གནས་བརྟན་བཅོ་བརྒྱད། འབགས་པ་སའི་སྤྱིང་བོ། སྟོན་པ་སྒྲོ་ཉལ་མ་སོགས་སྤྱི་བརྟན་བཞུགས། དགོན་དེ་གནའ་བོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དུས་སུ་བཏབས་ཀྱང་། གོང་ཁྲེ་ནང་ཁུལ་གྱི་དགོན་སྡེ་ཆེ་མོས་ཀྱི་གས་དང་གོང་ཁྲེ་གྱི་མེ་འཁོར་འབབ་ཆེག་དང་ཕྱིན་དུ་ཉེ།

ཏུ་ཏུ་ནན་ཞིང་ཆེན། 湖南省

༩ ཏུ་ཏུ་ནན་ཞིང་ཆེན་གྱི་ལྷོ་གནས་གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་མོ་ཁྱང་མ་
 ནས་སྤྱི་ལེ་བརྒྱ་དང་སུམ་ཅུ་འཇམ་མས་སུམ་ཅུ་ཅི་ནའི་རི་
 གཉེན་ཆེན་པོ་ལམ་ལྷན་པོ་ཆེན་པོ་ལྷ་ཡི་ནང་ཆོན་ཏན་ཏན་རི་པོ་
 (衡山) བེ་རྒྱལ་ཁམས་ཆེན་མོའི་ལྷོ་རུ་གནས་པའི་ལྷན་པོ་
 ཆེན་པོ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ཡི་དགོན་སྡེ་རེ་ཅུང་ཙམ་རེ་བཟོ་དག།
 ཏུ་ཏུ་ཅིན་སི་ (祝圣寺) དང་། ནན་ཡོ་སི་ (南岳大
 庙) སོགས་དགོན་སྡེ་དང་མཆོད་རྟེན་མང་པོ་ཡོད་ལ། རྒྱ་
 མཆོད་རྟེན་ནས་སྤྱི་ཁྱིམ་ལོ་ལྷོད། ཏུ་ཏུ་ནན་ཞིང་ཆེན་ཡུལ་
 སྐོར་ལྷོ་གནས་གྱི་ནང་ཆོན་ཅིག་ཅིང་ཡིན། དེ་མིན་མཐོ་མན་
 རྫོང་ (韶山县) དང་ཉེ་བར་མཐོ་ཅི་རྒྱང་དང་ལུ་ཏུ་མཐོ་ཆས་
 གྱི་པ་ཡུལ་ལམ་ཡུལ་ལྷོ་ངས་སོགས་ཡོད་པར་བཤད། ཁྱང་མ་
 གྲོང་ཁྱེར་ནང་རུ་དགོན་གནས་དང་དགོན་སྡེ་སོགས་ཡོད་ལ་དེ་
 ཙམ་མོ།

ཆུ་ན་གཤེགས།

༩ ཁེ་ཐོང་དགོན་ (开峰寺) འདུཁང་རྒྱ་མི་བས་དང་། ཀ་
མིང་བཅུ་དྲུག་སྤྱི་དན་མཐོང་བ་དགོན་པ་ལྟར་ད་ལྟ་བཙོ་སྤྱན་ལ་བཙོན་
བཞིན་པའི་སྐབས་དང་། ཅེན་གྱི་གཙོ་བོ་སྤྱན་པ་ཤུག་ཐུབ་པ།
འཕགས་པ་ཀྱན་ཏུ་བཟང་བོ། འཇམ་དཔལ་དབྱངས། གནས་བཏན་
བཙོ་བཏུང། སྤྱི་པོར་གསུམ་ཐོག་གི་མཐོ་ཆད་སོགས་མང་།
དག་བཙོ་མ་ལྟ་ཁང་དུ་གནས་བཏན་ལྟ་བུ་བཏུ། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཕྱག་
སྤྱོད་སྤྱན་སྤྱོད་ཉིས་ཐོག་ཆད། འོད་དཔག་མེད་ནམས་སོ། །སྤྱོ་
ཆེན་དེ་ནི་པེ་ཅིང་གོང་མའི་པོ་བྱང་སྤྱོ་མོ་ཆེ་དང་གཉིས་སུ་མེད་
ཅིང་། ར་བ་ཕྱི་ནང་ཐམས་ཅད་མེ་ཉོག་དང་ལྗོན་ཤིང་མཆེ་ཏུ་
བཏུན་པའོ། །

ཏུ་ཕེ་ཞིང་ཆེན། 湖北省

པོ་ཏུ་ཉིང་རི་བོ། 武当山

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

༥ བོད་ཉིང་ཅན་ (武当山) ཉོ་ཅོ་ཆོས་ལུགས་ཡིན་ལ་ཅི་
ནའི་ཡུལ་དུ་མིང་གྲགས་ཆེ་བའི་གནས་རི་དང་། ལྷ་ན་སྤྱག་
བའི་མཛེས་ལྗོངས་ཀྱི་གས་ཤིག་ཡིན་ཏེ་ཉོ་ཅོ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་
དགོན་སྡེ་དང་དགེ་འདུན་གྱི་ལྷེ་གནས་ལྷ་བུ་ཡིན། དེ་ནི་ཡན་
ཉོ་ཀོང་གི་དགོན་དང་། དཔེས་ལོང་ཀོན། ལོ་ཅན་ཐེང་སོགས་
དགོན་སྡེ་མང་བོ་ལས་ཆེ་ཤོས་ཡིན། བོད་ཉན་དང་བར་དུ་སྤྱི་
ལེ་ལྷ་བརྒྱ་ལྷག་དང་རྒྱབ་བྱང་དུ་ཡོད།

བོད་ཉན་གྲོང་ཁྱེར། 武汉市

༥ ཀོས་ཡུན་སི་归元寺ནི་མིང་རྒྱལ་རབ་ཀྱི་དུས་སུ་བཞུངས་
ཤིང་། འདུཁང་ཆེན་མོར་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་དང་། ཅང་
ཅན་ལོ་དུ་ཞེས་ལྷ་ཁང་ཆེན་མོར་འབར་མ་ནས་གདན་ཅངས་
བའི་སྟོན་པ་དང་གྲང་ཆེན་གྱི་མཆེ་བ་རྣོ་ལ་རང་བྱོན་དུ་ཡོད་པ་
སོགས་སྟོན་གྱི་ཉེན་རྫིང་མང་བོ་བཞུགས། དག་བཅོམ་ལྷ་
བརྒྱའི་ལྷ་ཁང་དུ། དག་བཅོམ་པ་ལྷ་བརྒྱ་འབྲ་སྤྱི་མི་ཆད་མ། ཕྱི་

ཁྱུ་ནག་ཕྱོགས།

རོལ་དུ་ཐུགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་སྐུ་བརྟན། ཏན་དབང་སྲོག་ཆགས་
ར་བ་དང་ཉེ།

༩ ཡན་ཐོང་སི་མཆོད་རྟེན་ (洪山宝塔) བི་ཡོན་
ཁྱལ་རབས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་ ༡༣༠༠ ལོར་བཞེངས། མཐོ་ཆོད་ལ་སྤྱི་ཁྱེ་
༤༦ དང་ཆེག་ཐོག་བདུན་ཟུར་བརྒྱད་ཀྱི་དབྱིབས་སུ་བཞེངས།
གཞན་འདུལ་དུ་སྟོན་པ་སྤྱི་ཁྱེ་བཅུ་ལྷག་དང་རྟེན་གསུམ་མཐའ་
ཡས་པ་བཞུགས། དག་བཅོམ་ལྷ་ཁང་དུ་གནས་བཞུགས་པ་བརྒྱ་ཆུ་རིའི་
ཚུལ་དུ་བཞེངས་པ་སོགས་ལྷ་ཁང་མང་། བོད་ཏན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་མེ་
འཁོར་འབབ་ཆེགས་སོགས་གང་རུང་ནས་སྤྱི་སྤྱོད་ཆངས་འཁོར་
མང་། བོད་ཏན་ནང་གསེས་སུ་བུའུ་ཁྱེར་། ཏན་ཁོ་ལུ། ཏན་དབང་
། གསུམ་གྱི་ནང་ཆོན་ཏན་ཁང་རྟོང་ཐོན་གྱིང་ཁ་ (洪山公
园) ཞེས་འབོད། ཏང་ཉེ་ལོ་ལུ་འཕ་ཁྱེང་སེར་མཆོད་རྟེན་ (黄鹤
楼) མཐོ་ཆོད་༥༡ ཐོག་སོ་ལུ། ཁྱལ་ཁབ་གསུམ་གྱི་དུས་སྐབས་སུ་
སྤྱི་ལོ་ ༡༩༣༣ ལོར་བཅོ་བརྒྱན་མཛད་ཅིང་། ལྷ་ཁང་དེ་ནི་རྒྱ་ནག་དུ་ལྷ་
ཁང་མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོ་གསུམ་གྱི་ནང་ཆོན་དང་། རྒྱ་ནག་ནང་ཁུལ་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

གི་ཡུལ་ལྗོངས་ཡང་ལེགས་ཤོས་ཀྱི་གསལ་ཤིག་ཏུ་གྱགས། བོ་དུ་ཁྱེད་
ཕྱོགས་སུ་འབྲི་ཆུ་འི་ཟམ་ཆེན་ཁ་དང་ཉེ་བར་ཡོད།

ཉིན་ན་ཞིང་ཆེན། 河南省

ལོ་དབྱང་གོང་ཁྱེད། 洛阳市

༥ ལོ་ཡང་ལེ་མ་སི་ (洛阳白马寺) ཞེས་སྟོན་བའི་གྲགས་
པ་ཆེན་མེད་པ་དེ་ཉིད་ནི། གོང་དུ་ཁྱེད་པ་ལྟར་ཆེན་པོ་ཉན་
རྒྱལ་པོ་མང་སྒྲིའི་མི་ལམ་དང་། དབྱ་བཅོམ་པ་མ་ཉི་རྒྱ་དང་བརྟེ་
ཏ་རྩ་ར་ན་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་ནག་ཏུ་བསྟན་པ་དར་བའི་དུས་ལ་བབས་
པར་དགོངས་ནས་སྤྱི་ལོ་༤༥ལོར་ཏ་དཀར་པོ་ཞིག་ལ་ཆོས་དཔེ་
རྣམས་བཀལ་ནས་རྒྱ་ནག་ཁང་ཨན་དུ་འབྱོར། གོང་མ་ཆེན་
པོས་བསུ་བ་རྒྱ་ཆེན་མཛད། ལེ་མ་སི་དགོན་པ་ཡང་དེ་སྐབས་
སུ་བཏབ་བའི་ཤར་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཡོངས་ཀྱི་ཆེས་ཐོག་མའི་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

དགོན་པ་ནི་འདི་ཡིན། རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་པ་རྩི་ཏ་དང་དག་བཙུམ་
པ་ནམ་གཉིས་ཀྱིས་བཞེངས་པའི་སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པའི་རང་
བསྐལ་གཟུངས་གཞུག་ཅན་གྱི་མཆོད་རྟེན་ཐོག་སོ་བཅུ་གསུམ་
ཅན་དང་། སྟོན་པ་སྒོ་ཉལ་མར་གསལ་པའི་རིང་ཆོད་ལ་སྦྱི་ཁྱེ་
བཙུ་ལྟ་ཅན། ཆོགས་ཆེན་འདུལ་དུ་ཡོན་ཀྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་
སྤུ་བཞེངས་པའི་སྟོན་པ་གཙོ་འཁོར་གསུམ། སངས་རྒྱལ་སྟོན་
ཟླ། འོད་དཔག་མེད། གནས་བཏུན་བཙུ་བཙུད་སོགས་ཀྱི་འབྲེ་
སྦྱི་བྱིན་ཅན། པ་རྩི་ཏ་ནམ་གཉིས་ཀྱི་གཟིམ་ཤག་ཆེན་ལང་ (
清凉宮) ལྟ་ཁང་དུ་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་མའི་དཔེ་ཆོས་
ནམས་རྒྱ་ནག་སྐད་དུ་བསྐྱར་བའི་བསྟན་བཙུམ་ནམས་དང་།
ཁོང་གཉིས་ཀྱི་འབྲེ་སྦྱི་སོགས་བཞུགས། དགོན་དེའི་གཡས་
གཡོན་དུ་མ་ཉི་ལྔ་དང་ཟླ་ར་ན་ནམ་གཉིས་ཀྱི་གཟུང་རྟེན་གྱི་བུམ་
ཁང་སོགས་རྟེན་གསུམ་བཞུགས། ལོ་ཡང་གྲོང་ཁྱེར་དང་བར་
དུ་རྒྱངས་འཁོར་ཡོད།

༩ དུའོ་ལེན་སི (少林寺) དགོན་པ་ནི་པ་དམ་པའམ་ཏ་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

མོ་འུ་ཙོ་ས་སི་ས་བཏབ་ཅིང་སྟོམ་སྟུབ་པའི་ཅ་བའི་གནས་ཡང་ཡིན།
རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་གནས་བཏུང་ལྟ་བུ་བརྒྱ་དང་། རྟེན་མཆོད་རྟེན་གྱི་ཁྲིམ་
ཆལ། བ་དམ་པའི་གདུང་རྟེན་དང་སྟུབ་ཕྱག་སོགས་ཡོད། ལོ་ཡང་
དང་བར་དུ་སྤྱི་ལེ་བཙོ་ལྟ་ཡོད།

༩ ལུང་སུན་ཅི་ཁོ་འུ་ (龙门石窟) རི་རྩོལ་སྟོན་ཆེན་མོ་
བདུན་གྱི་ནང་ཆོན་ཐང་རྒྱལ་རབས་དུས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་༡༥༠་ནས་
༤༠༥་བར་གྱི་ལོ་རྩིས་བཞི་བརྒྱའི་རིང་དུ་བྲག་ཕྱག་འདི་བཞོན་ཞེས་ཆེ་
ཏན་ཞབས་དྲུང་གི་བསྟན་ཅིས་སུ་གསལ། བྲག་ཕྱག་སྟོང་དང་
སུམ་བརྒྱ་ལྟ་བུ་དང་། བྲག་ལ་བཞོན་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲུང་
བཏུང་ཁྲི་དགུ་དང་སྟོང་གསུམ་ལྟ་བུ་གི་ནང་ཆོན་ཆེས་ཆེ་བ་ལ་མིད་
བཙོ་བརྒྱད་དང་། ཆེས་ཆུང་བ་ལ་ཆོན་གཉིས་ཀྱི་ཆོད་བཞུགས་ཤིང་
རིག་གསུང་གི་ས་གཏོར་བཞེགས་ཆེན་ཐེབས། ལོ་ཡང་གྲོང་ཁྲེང་གི་
ཉེ་འདབས་སུ་ཆགས་ཡོད། མེ་འཁོར་འབབ་ཆོགས་ནས་སྤྱི་ལེ་
བཅུ་གཉིས་ཡོད།

ཁེ་མེན་གྲོང་ཁྱེར། 开封寺

༥ སེང་གོ་སི་ (开封相国寺) བེ་ཐང་གི་དུས་སུ་ནང་
 བའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཉེ་གནས་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ། ད་ལྟོ་འདྲུ་ཁང་དང་།
 ལྷ་ཁང་། བཀའ་འབྲུར་ཁང་སོགས་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་སྒྲུན་གྲགས་
 ཡོད་པའི་ལུགས་ཀྱི་མཆོད་རྟེན་སྤྱི་ཞིང་མཐོ་བ། སེང་གོ་སི་འོ་གྲོང་
 ལོས་ཅེས་པའི་ཅོང་ཆེན་པོ་དེ་ཡང་ད་ལྟོ་མཇུག་ཏུ་ཡོད། ཁེ་མེན་
 གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ལུགས་རིའི་ནང་ལོག་ཏུ་ཡོད་ལ་གྱིན་གྲོས་དང་བར་དུ་
 སྤྱི་ལེ་བདུན་ཅུ་ལྷག་ གཞན་ཡན་ཆེན་གོན་ (延庆观) སོགས་
 དགོན་སྡེ་མང་།

ཅིང་ཞི་ཞིང་ཆེན། 江西省

༥ མིང་གྲགས་ཆེ་བའི་གནས་རི་དང་དགོན་སྡེ། དཔེར་ན།
 ལོ་ཁྱུ་ཅན་ (庐山) གནས་རིའི་དགོན་པ་ཆེ་ཤོས་ཐེ་ཆོ་སི་
 (铁佛寺) དང་། ཏུང་ལེན་སི། (东林寺) ཉིད་དཔོས་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

སི། (海会寺) ཐེན་ཏུ་ཀྱང་ (天华宫) སོགས་དགོན་སྡེ་
ཁག་དང་། ཅོས་ཅང་གོང་ཁྱེར་ནང་དུ་ནིན་རིན་སི། (能仁
寺) སྟོན་མིང་གྲགས་ཆེ་བའི་རྫ་དཀར་གྱི་བཟོ་གནས། (景
德市) བོ་ཡང་ཡུང་སྟོས་སི་མུ་ (波阳永福寺
塔) སོགས་ནང་བའི་གནས་ཆེན་དང་། ཅང་ཞེས་གྱི་ལྷེ་
གནས་ནན་ཁང་གོང་ཁྱེར་ (南昌市) དང་ཅིན་ཀང་མུན་ (井
冈山) སོགས་སྟོན་གསར་རྗེས་གྱི་ལྷེ་གནས་མང་ངོ་།

ཟུའུ་ཅན་ཞིང་ཆེན། 福建省

༩ མིང་གྲགས་ཡོད་བའི་གནས་རི་བོ་འུ་ཡའེ་ (武夷
山) རི་བོ་འུ་འུ་ཡའེ་ཀོན་ (武夷宫) དང་སྐྱབ་གནས་
བྱིན་ཅན་སོགས་མང་ལ་མེ་འཁོར་དང་རྒྱངས་འཁོར་ཡོད། དེ་
ནས་ཟུའུ་ཅན་མཆོ་རྒྱུད་དུ་སླེབས་ན་ཐེ་ལང་མུན་ (太姥
山) ཞེས་བའི་གནས་རི་དང་། མུ་ཀང་ (塔岗山) རི་བོ་
དང་། ནེན་ཏུ་རྫོང་དུ་ལན་གྱ་སི་དང་། གྱི་ཐའེ་སི། (支提

བྱ་ན་གཤམ་གྱི་གསལ་

寺) བཅས་ཡོད།

༩ རྒྱུ་ཅན་གྱི་ཉེ་གནས་རྒྱུ་ཁོ་ཁྱོད་ཁྱོད་དུ་ཞིང་ཆེན་མི་
དམངས་སྲིད་གཞུང་དང་ཉེ་བར་རྒྱ་ལེན་སི་དང་། (华林寺) ཁ་
ཡོན་སི། (开元寺) བེ་ཐུ་ (白塔) མཆོད་རྟེན་དང་བོས་ཐུ་ (
乌塔) མཆོད་རྟེན་སོགས་ཡོད། ཁྱོད་ཁྱོད་དང་ཆེན་མི་རིང་བར་
ཀོས་ཐུན་ (鼓山) དང་། ཞི་ཁྱུ་ཆོན་སི། (西禅寺) སན་ཐུན་
སི་ (三峰寺塔) སོགས་ནང་བསྟན་གྱི་དགོན་པ་དང་རང་བསྐྱེལ་
མཆོད་རྟེན་རྣམས་ལ་མངལ་ཐུག། བེན་ཐེན་ཁྱོད་ཁྱོད་ (莆田
市) གྱི་ཀང་རྒྱ་སི་དང་། (广化寺) ཆོན་ཁོ་ཁྱོད་ཁྱོད་ཁྱོད་ (泉
州市) དང་ཉེ་བར་ཁ་ཡོན་སི་ (开元寺) དང་ཤེ་ཁྱུ་ཐོང་སི་ (
雪峰寺) ཆེན་ཡོན་ཐུན་ (清源山) སོགས་གནས་རི་དང་
དགོན་པ་མང་། ཅི་སྤུ་ཁྱུ་ཐོང་ (石狮县) དང་ཉེ་བར་ལན་ཏུ་ཆོན་
སི་ (南大禅寺) དང་། ལོང་ཐུན་སི། (龙山寺) སོགས་
ཡོད།

ཞ་ཐུན་གྲོང་ཁྱིམ། 夏门市

༩ ཞ་ཐུན་ནན་པོ་ཏུ་ཐོ་སི་ (夏门南普陀寺) ནི་པོ་ཏུ་ལ་
 རི་པོ་འི་འདབས་སུ་ཆགས་ཡོད་ལ་རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་ཐུགས་རྟེན་
 ཆེན་པོ་འི་འབྲས་ལྗོངས་ཀྱི་ཅན་དང་། འདུ་ཁང་ཆེན་མོ། ནང་བསྟན་
 སློབ་གྲྭ་རུ་རྩེ་རིན་པོ་ཆེ་འི་ལམ་རིམ་ཆེ་ཆུང་སྟོ་སྟོང་དོན་བདུན་
 ཅུ་མ་སོགས་ཉམས་ལེན་བྱེད་གྱིན་ཡོད། དགེ་ཅན་དང་སློབ་མ་
 བརྒྱ་ཕྱག་ལྷག་བཞུགས། སྤེ་ལེན་མགོན་ཁང་ཡང་ཡོད། དེའི་
 རྒྱུ་རིམ་འོགས་སུ་ཐེན་ཅེ་འེ་སི་ (天界寺) དང་། ཀན་
 ལོ་ཏུ་སི། (甘露寺) ལེ་ཅན་སི། (壁山寺) བན་ཅི་སི་
 (万石寺) སོགས་དགོན་སྡེ་དང་སྐྱབ་ཕྱག་སྐྱབ་བརྟན་དང་
 ཡིག་གཟུགས་སོགས་རང་བྱོན་གྱི་ཅན་མཐའ་ཡས་སོ།
 །ཡང་བན་ཅི་ཅན་གྱི་མཛེས་སྡོངས་དང་། ཅུ་ཏུ་ལེན་མེ་སྟོགས་
 རྟེགས་ཕུ་ (胡里山炮台) དང་། ཐའེ་ཐན་གྱི་ཅན་ཐུན་
 སྤྱིང་ཐན་མཐོང་ཐུབ་པ་དང་གང་གྲོ་ཏུ་ནན་ཅན་སི་ (漳州南

བྱ་ནག་བྱོགས།

山寺) སྟགས་སོ། །

ཐའེ་ཕན་ཞིང་ཆེན། 台湾省

༥ ཐའེ་མེ་གྲོང་ཁྱེར་ (台北市) གྱི་ཡོན་ཆོན་སི་ (涌泉寺) དང་། ཐེན་ཅང་ཀོན། (天上宮) ཡང་མེན་ཅན་ (阳明山) གྱི་དགོན། ཏ་ཏུན་ཅན་ (大吨山) གྱི་དགོན། རི་ཡེ་ཏུ་ཐན་གྱི་མཆོའི་མཛེས་ལྗོངས་གྱི་ཉེ་འདབས་སུ་ཤེན་ཅང་སི། (玄装寺) རིན་ཐོ་ཏུ་མེའོ་ (文武庙) སྟགས་ཡོད་ལ། ཀོ་ཤོང་གྲོང་ཁྱེར་དུ་ཐེན་ཉོས་ཀོན། (天后宮) ཡེས་ཡུང་སི། (义永寺) ཡོང་ཆོན་སི་ (龙泉寺) སྟགས་མང་། ཐེ་ལན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཉེ་འདབས་སུ་དགོན་མེ་མང་སྐད།

ཀོང་ཏུང་ཞིང་ཆེན། 广东省

༥ ཀོང་གོ་ཏུ་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གནའ་བོའི་དགོན་པ་གྲགས་ཅན་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ལོ་ཏྲ་རོན་སི་ (六榕寺) དགོན་པའི་རྟེན་གྱི་གཙུག་པོ་ནི།
ལོ་ཏྲ་རོན་མཆོད་རྟེན་ཆེན་མོ། སྟོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཉེས་ལེན་
གྱི་སྐུ་བརྙན་བྱིན་ཅན། འདྲུལ་དང་བྱམས་ཁང་སོགས་མང་།

༥ དེ་དང་ཉེ་བར་ཀང་ལོ་ཏྲ་སི་ (光孝寺) ཡི་རྟེན་བརྟེན་པ་
དང་བཅས་པ་བཞུགས། མངལ་སྒྲོར་བ་ལ་སྡེ་ལེན་བྱེད་གྱིན་ཡོད་ལ་
མེ་འཁོར་འབབ་ཆོགས་དང་བར་དུ་རྒྱུངས་འཁོར་ཡོད།

༥ གྲོ་ཆེན་རྟེན་རྟེན་མུ་ (召庆鼎湖山) གྱི་གནས་རི་ནི།
མིང་གྲགས་ཆེ་བའི་མཛེས་ལྗོངས་དང་དགོན་སྡེ་མང་བའི་གནས་རི་
ཞིག་ཡིན་ལ། ཆེན་ཡེན་སི་ (庆云寺) དང་མེ་ཡེན་སི་ (白
云寺) སོགས་དགོན་པ་དང་སྐུ་བ་གནས་མང་།

༥ གྲོ་ཆེན་གྲོང་ཁྱེར་དུ་མེ་ཨན་སི་ (梅庵寺) བརྟེན་
མའི་དགོན་པ་དང་། མཆོད་རྟེན་སོགས་ཡོད། ཀོང་གོ་ཏྲ་དང་བར་
དུ་སྐུ་ལེ་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་ཡོད། ཡང་དེ་དང་ཉེ་སར་ཆིས་ཤིན་ཡན་ (
七星岩) བྲག་རིའི་མཛེས་ལྗོངས་དང་། ཤིན་རྟེན་ (星
湖) མཆོད་སོགས་ཡོད།

མིན་གྱིན་གྲོང་ཁྱེར། 深圳市

༥ མིན་གྱིན་གྲོང་ཁྱེར་ཤན་ཏུ་ཕུ་ (深圳仙湖) མཆེ་ཏུ་
འབྲམ་ཏུ་མཛེས་ཤིང་ལྷ་ན་སྐྱུག་པའི་རྟོང་ལྷ་སི་ (弘法
寺) ཅི། ལང་བའི་དགོན་པ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་གས་ཤིག་དང་། དེའི་
འདུ་ཁང་ཆེན་མོར་གསེར་ཟངས་ལས་བྱུབ་པའི་སྟོན་པའི་སྐྱ་
བརྒན་ཐོག་ཆད་མའི་གཙོ་འི་རྟེན་གསུམ་མང་པོ་བཞུགས།
ཚུལ་གནས་ཀྱི་བྱ་བཅུན་ལ། ཀོང་གྲོ་ཏུ་དང་བར་དུ་སྐྱེ་ལེ་བརྒྱ་
དང་བདུན་ཅུ་ཅམ་དང་རྒྱངས་འཁོར་སོགས་ཡོད། དགོན་དེ་ན་
སྐྱེ་ལེན་མགོན་ཁང་ཡང་ཡོད།

ཞང་ཀང་། 香港

༥ ཐོ་ལེན་སི་ (宝莲寺) ཅི་ཞང་ཀང་བསམ་གཏན་པའི་
དགོན་གནས་ཆེ་ཤོས་དང་ལྷེ་གནས་གཅིག་ཏུ་ཡིན་ཞིང་། དེ་
ཞང་ཀང་གི་སྤྱིང་སྤན་ཆེ་ཤོས་ཏེ་ཡེས་ཏུན་ (大屿山) ཅི་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ཅེར་ཆགས་ཡོད། དགོན་སྡེ་དེ་ཉིད་ཀྱི་འདབས་སུ་འཛམ་གླིང་
ཡོངས་སུ་སྟོན་གྲགས་ཡོད་པའི་ཐེན་ཐན་རྒྱ་རྒྱུ་ (天坛大
佛) ཞེས་སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པའི་སྐུ་བརྙན་གསེར་བཟངས་ལས་
ཐུབ་པའི་མཐོ་ཚད་སྟེ་ཁྱེ་ཉིད་གསུམ་དང་བཞུགས་གདན་གྱི་
མཐོ་ཚད་ལ་སྟེ་ཁྱེ་སོ་བཞི་ཡོད་པ་དེ་ཉིད་བཞུགས་ཤིང་ཉེན་
གསུམ་གཞན་པ་ཡང་ཉ་ཅང་མང་། ཞང་ཀང་གླིང་ཐུན་དང་
ཅོལ་ལོང་གྲོང་ཁྱེར་སོགས་ནས་མེ་འཁོར་དང་རྒྱངས་འཁོར་
མང་། གཞན་ཉང་རྒྱ་ཤན་མེའོ་ (黄大仙庙) དང་། ཉོལ་
བང་མེའོ་ (侯王庙) སོགས་དགོན་སྡེ་དང་དགེ་འདུན་གྱི་
སྡེ་མང་སྟེ།

༥ ཞང་ཀང་དང་ཉེ་བར་ཐུག་ཉེ་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གྲོལ་ཉེ་དགོན་ཡོད་
ལ་དེར་གྲུ་བ་ཡང་མི་ཉུང་བ་བཞུགས། མཇལ་སྐྱོར་བ་ལ་སྡེ་ལེན་
ཡོད་པ་མ་ཐད་ཨོ་སུན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་པོལ་ཅིས་སི། (普济寺) མ་གེ་
མེའོ། (妙阁庙) སྤེན་མོལ་ཐང་ (圣母堂) སོགས་དགོན་པ་
ནམས་དང་ཉེ།

གོང་ཞི་གོང་རིགས་རང་སྐྱོང་ལྗོངས། 广西壮族
自治区

༥ བྱ་ཉིན་གོང་ཁྱེར་南寧市་བཙུན་མའི་དགོན་སྡེ་ཞིག་ཏུ་
བོད་བརྒྱད་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་མོས་ཆེ་བའི་བཙུན་མ་མི་ཉུང་
བ་ཡོད་ལ། སློབ་དཔོན་བརྒྱའི་འདྲ་སྐྱེ་སོགས་མང་ལ་རྒྱ་ཡོད་བ་
དང་། མེ་འཁོར་འབབ་ཚུགས་ནས་བྲིས་ན་ཤེས་ཐུབ།

ཀུ་ཁུ་ཞིང་ཆེན། 贵州省

༥ ཀུ་ཁུ་དབྱང་གོང་ཁྱེར་(貴陽市) ཆན་མེན་སི་(黔明
寺) བོ་སྡོན་གྱི་དུས་སུ་ཞིང་ཁམས་སྐྱོང་བའི་དགོན་ཞིག་
ཡིན། འདྲུཁང་དང་བྱམས་ཁང་སོ་སོར་རྟེན་གསུམ་བྱིན་ཅན་
མང་། དད་ལྡན་བ་རྣམས་མགོན་གཉེར་སྡེ་ལེན་ཁང་ཡང་ཡོད།
དེ་དང་ཤིན་ཏུ་ཉེ་བར་ཅ་ཤོས་ལོ་ཁུ་(甲秀樓) ཞེས་བའི་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

གནའ་བོའི་མིང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་གནའ་ཟུང་གྲགས་
ཅན་དང་། ཀུན་དབྱང་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་དཀྱིལ་དབུས་ཀྱི་མཛེས་
ལྗོངས་ལེགས་ཤོས་ཀྱི་ལྷོ་གནས་ལྷ་བུར་གྱུར། མེ་འཁོར་
འབབ་ཆོགས་དང་ཉེ།

༥ ཆན་ནེན་ཅན་ཉོང་སྟོ་སི་ནི་(黔灵山弘福寺) ཆེན་
རྒྱལ་རབས་དུས་སུ་བཏབ་ཅིང་དེ་ལ་ཆོགས་ཆེན་འདུལ་བ་དང་། དག་
བཅོམ་ལྷ་ཁང་། རྡོ་ལ་བཞོས་པའི་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་སོགས་བྱིན་
ཅན་ཡོད། གཞན་ཡང་ཆན་ནེན་མཆེད་མཛེས་ལྗོངས། སྤྲ་དང་
སྤྲེལ་རྫོང་། རི་དྲགས་སྤྲ་ཆོགས་ཀྱི་འཆོག་ཞེས། ཡ་མཚན་ཆེ་
བའི་བྲག་ཐུག་སོགས་ཡུལ་སྐོར་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་ནང་དུ་ཡོད་
པར་བཤད།

༦ ཀུའེ་ཀང་གྲོང་ཁྱེར་(贵港市) དང་ཉེ་བཞག་ནན་ཅན་
སི་(南山寺) ཞེས་པའི་དགོན་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་
བཤད།

ཡུན་ནན་ཞིང་ཆེན། 云南省

༥ ཞིང་ཆེན་གྱི་ལྷོ་གནས་གོང་ཁྱེད་ཁུན་མིན་གྱི་སྲོག་ཆགས་
 ར་བའི་ཉི་འདབས་སུ་ཡན་ཐུང་མི་ (圓通寺) འདུ་ཁང་
 ཆེན་མོར་ཐེ་གོ་རྒྱལ་བོས་གནང་བའི་སྟོན་པའི་འབྲ་སྐྱ་གསེར་
 ཟངས་ལས་བྱུང་བ་ཐོག་སོ་གཉིས་ཀྱི་ཆད་ཅན། བྱམས་ཁང་
 བུ་མེ་ལུ་སྟོན་ཞེས་རྗེ་བཙུན་བྱམས་པའི་འབྲ་སྐྱ་བྱིན་ཅན།
 དགོན་པའི་འདབས་འབྲེལ་དུ་ཡེན་ཏུ་མི་ (蓮花寺) ཞེས་
 ཉིང་མ་དང་བཀའ་རྒྱུད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་དགོན་པ་
 ཞེག་ཡིན་པ་འབྲ་ལ། འདུ་ཁང་དུ་སྟོན་དཔོན་བསྐྱེད་འབྲ་སྐྱ་
 བྱིན་ཅན། ཀམ་བའི་སྐྱ་འབྲ་སྲོགས་བོད་བརྒྱུད་ཀྱི་ནང་ཉིན་
 མང་བོ་བཞུགས། ཏུ་ཉི་ཤོང་མུ་ (大德双塔) མཆོད་ཉིན་
 དང་ཤས་མི་མུ་ (西寺塔) ཏུང་མི་མུ་ (东寺塔) སྲོགས་
 མཆོད་ཉིན་མང་། གཞན་འཇམ་གླིང་མེ་ཉོག་ར་བའི་མཛེས་
 སྟོངས་རྣམས་སོ། །གོང་ཁྱེད་དེར་དུས་བཞི་ལ་འགྱུར་ལོག་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

ཆེར་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་མིང་ལ་དུས་བཞིའི་དབྱིད་དཔལ་
ཞེས་སྟོན་པ་ཐོབ།

༥ ཆོང་གྲོ་འུ་མི་ (穿竹寺) འི་སྟོན་དག་བཙུག་པའི་ནམ་
སྤུལ་དག་སྟོང་ཞིག་གིས་སྤྲུག་པའི་ཕྱག་རྟེན་ས་ལ་བཙུགས་པར་
མཛད་པའི་ཕྱིས་སྤྲུག་སྟོང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་
ཏེ་དགོན་མིང་དུ་ཆོང་གྲོ་འུ་ཞེས་བཏགས། རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་དག་
བཙུག་པ་ལྟ་བུའི་འབྲས་སྤྲུག་བཙོ་བཀོད་ཕྱལ་དུ་བྱུང་བ་གཞན་དང་
འགན་ཁུངས་ལ་བ་དེའོ། །གནས་དེ་ནི་ཁུན་མེན་གྲོང་ཁྱེར་ནས་སྤྱི་
ལེ་བཙོ་བཀུད་གྱི་སར་ཡོད།

ཇི་ལེན་རྫོང་། 石林县

༥ ཁུན་མེན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་སྤྱི་ལེ་བྲལ་ཅུ་དེ་བྲལ་
ཙམ་གྱི་སར་རྒྱལ་ནང་དུ་སྟོན་གསལ་གྱིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ཇི་ལེན་ (
石林) དུང་ལྟར་དཀར་བའི་ནགས་ཆལ་གྱི་རྩ་རི་ཞེས་པ་སྟོ་
གསེང་ལྟ་སྟོར་གྱི་ཡུལ་ལྗོངས་ཁྱད་མཚར་ཅན་དེ་ཡོད་ལ་དེ་ནི་

ཆུ་ན་གཤེད་གསལ།

རྫོ་ཁུན་དཀར་པོ་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད། འོ་ཁྱུ་ལན་
ཇོང་ (路南縣) དང་ཅུང་ཉེ་བ་ན་ཡོད། དེ་ལ་མི་དང་
མཚོད་ཉེན། མཁར་རི་དྲགས་སོགས་ཀྱི་དབྱིབས་སྣ་ཚོགས་
ཡོད། སྡོན་དུ་བྱ་མོ་མཛེས་མ་ཨ་ཏི་མའི་ལོ་རྒྱུས་ཡང་གནས་
དེ་ནས་བྱུང་ལ། ད་ལྟ་ཡང་ཨ་ཏི་མ་ཞེས་བྲག་རི་ཡིད་དུ་འོང་བ་
བྱ་མོ་མཛེས་མ་ཞིག་གི་དབྱིབས་སྣ་གནས་པ་དེ་ད་ལྟའི་བར་དུ་
ཡོད།

ཅིན་ཉོང་གོང་ཁྲོང་། 景洪市

༩ ཞེས་ཉོང་པན་ན། (西双版纳) ཞེས་པ་དེ་ནི་བྱི་ཡི་རྒྱལ་ཁབ་
འབར་མ་དང་ལའོ་པོ་ལ་ཐག་ཤིན་ཏུ་ཉེ་བའི་ས་ན་ཡོད། ཞེས་ཉོང་
པན་ན་ཞེས་པ་ནི་ཉེ་རིགས་ཀྱི་སྐད་དུ་ཞིང་ས་བཅུ་གཉིས་ཞེས་པའི་
དོན་དང་། སྡོན་གནས་དེར་གོང་ཚོ་བཅུ་གཉིས་ཡོད་པར་བྲགས། གཙོ་
མོའི་མི་རིགས་ནི་ཉེ་རིགས། ཏུ་ཉེས་རིགས། ལ་ཀོས་རིགས། མོས་
ལང་རིགས། ཡོ་རིགས། ཅིས་པོ་རིགས་རྣམས་ཡིན་ལ་ཚོས་ལྷགས་ནི་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

འབར་མ་དང་། འཇར་མན། ལའོ་བོ་ནམས་དང་འབར་བར་ཐེག་
དམན་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་མོས་བྱེད་པར་མ་ཟད་བྱིས་པ་རང་
ལོ་བདུན་ཅུ་ནས་རང་ལོ་ཉི་ཤུ་ཡས་མས་སུ་ཆོས་སྒྲིབ་ཞུགས་ཏེ་
ཆོས་སྦྱང་དགོས་ཞེས་སོ། ། ཡུལ་དེའི་ཆུ་པ་དང་ཡོན་ཏྲ་པ་རབ་
བྱང་བའི་སྤེལ་དད་པ་དང་བཀྱར་སྟེ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ཡུལ་དེ་
ཡི་རྟེན་གཙོ་སྟན་པ་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་མན་ཆེ་ལོང་ཐ་ (
曼飞龙塔) ཞེས་པའི་མཆོད་རྟེན་དཀར་བོ་ནི་གྲོ་མོག་ཁོ་ན་
ལས་གྲུབ་པའི་མཆོད་རྟེན་དགུ། གཟུགས་ནི་ཀ་པད་ཞིག་དང་འབྲ།
དད་ལྡན་ཀྱན་གྱི་ཕྱག་མཆོད་ཀྱི་གནས་གཅིག་བྱ་ཡིན། གཞན་ཡང་
དགོན་སྤེ་དེ་ལ་རབ་བྱང་བ་མི་ཅུང་བ་བཞུགས་པའི་དེ་ནི་ཁུན་མེན་
ནས་སྤྱི་ལེ་༧༠༠་ཅུ་གྱི་སར་ཅིན་རྟོང་ (景洪市) གྲོང་ཁྱེར་
དང་ཉེ་བར་ཡོད།

༩ ཨ་ལོའི་ཀོས་ཏུང་ (阿庐古洞) ཞེས་པ་གནམ་འོག་གི་
བྲག་ཕྱག་རང་བྱང་ལྷ་ཡི་ཕོ་བྲང་ཞེས་འབོད་ལ། བྲག་ནང་དུ་དྲག་བཅོམ་
སྤྱབ་ཕྱག་དང་ལྷ་ཡི་ཕོ་བྲང་སོགས་ཡོད། གནས་དེ་ནི་ལོ་ས་ཞིས་

ཆུ་ནག་ཁྲོག་ས།

ཇོང་ (泸西县) ཁོངས་སུ་ཡོད།

དྲུ་ལིས་གྲོང་ཁྱེར། 大理市

དྲུ་ལིས་སན་མུ་ (三塔) ཅེས་མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོ་གསུམ་ནི།
ཕྱོན་ཐང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་སུ་བཞེངས་པ་ཡིན་ཞིང་། དབུས་
ཀྱི་མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོ་ནི་ཞིས་ཨན་མཆོད་རྟེན་འཕགས་ལུགས་
མ་དང་མཚུངས་ལ་མཐོ་ཆད་སྤྱི་ཁྱིམ་བདུན་ཅུ་ཙམ་དུ་ཡོད། བང་
རྟེན་དུ་ཕྱོན་ཀྱི་རྟེན་རྟིང་ཙེང་ཆེན་མོ་སོགས་དང་བྱུར་བཞི་སྟོ་
ཆེན་གཉིས་ཀྱི་དབྱིབས་ཅན་ནོ། དེ་མིན་གཡས་གཡོན་གཉིས་
ཀྱི་མཆོད་རྟེན་ལ་སྤྱི་ཁྱིམ་བདུན་ཅུ་ཞེས་ཞིག་ཡོད་ལ་བཞུ་ཆེན་
རིན་པོ་ཆེས་རབ་གནས་ཀྱིན་རྒྱབས་མཐོང་ཞེས་གསུངས།
ཁོང་ཕྱིན་སི་ (崇圣寺) ཡི་དགོན་ཀྱི་ནང་རྟེན་ནི་མཆོད་
རྟེན་ལས་ད་དུང་གསེར་དང་ཐངས་ལས་གྲུབ་པའི་ཐུགས་རྗེ་
ཆེན་པོ་ཉིས་ཐོག་གི་ཆོད་ཅན་དང་། གྲུང་རིས་ཐང་སྤྱི་སོགས་
རྟེན་གསུམ་མང་། དགོན་འདིར་རིག་གསར་གྱི་གཏོར་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

བརྒྱལ་ས་ཆེན་པོ་ཐེངས་ཡོད་ལ་ད་ལྟ་བསྐྱར་བཞེངས་ལེགས་
གྲུབ་ཅིན་པའི་སྐབས་དང་ཁེལ། དེ་དང་ཉེ་བ་ན་རྒྱ་ལིས་གནའ་
པོའི་པོ་བྲང་ (大理古城) ཅེས་སྟོན་གྱི་ཏ་ལས་རྒྱལ་ཁབ་
གྱི་རྒྱལ་ས་འང་ཡིན། གཞན་ཡང་སྐྱགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་ཕྱག་
བའམ་ཀན་ཡེན་ཀོང་ (观音阁) ཞེས་པའི་སྐྱགས་རྩེ་ཆེན་
པོའི་ལྷ་ཁང་དགོན་དུ་སྟོན་ཏན་རྒྱལ་རབས་གྱི་སྐབས་སུ་རྒྱ་
ལིས་མཁར་གྲོང་དུ་པ་རོལ་གྱི་དབྱ་དམག་བྲངས་ཏེ་འཛིགས་
པར་ཉེ་བ་ན། འཕགས་པའི་ནམ་སྐྱལ་ཨ་མ་གན་མོ་ཞེག་ཏུ་རྩལ་
ནས་རྫོ་ཡི་པ་བོང་ཆེན་པོ་དེར་མོས་མགོ་རུ་བཏེགས་ཏེ་པར་
ཕྱོགས་གྱི་དམག་ཆོགས་ནམས་ལ་ཁྱོལ་ལན་ཆེན་པོ་སྤྲད་པའི་
བཏུད་མ་རུས་པར། དབྱ་དམག་ནམས་ནས་གན་མོ་གས་ཁོག་
ཞེག་ལ་དེ་འབྲའི་ཕྱགས་ཆེན་པོར་ཡོད་ཆེ་གཞན་ནམས་ལ་
བཏུད་ག་ལ་རུས་ཞེས་ཕྱིར་བོས་བྱོལ་བའི་མཐར། གན་ཁོག་
དེར་གར་སོང་ཆ་མེད་དུ་གྱུར། པ་བོང་ཆེན་པོ་དེ་ཕྱལ་ཏུ་ལུས་
པའི་སྟེང་དུ་ཕྱིས་སྐྱགས་རྩེ་ཆེན་པོས་ལྷ་ཁང་དང་སྐྱབ་རྩེན་ཅིག་

ཐུགས་ཀྱི་གསུང་པུ་མ་

བཞེངས་པ་ནི་ད་ལྟའི་བར་དུ་ཐོར་བརྒྱལ་ས་སུ་མ་སོང་བར་
མངལ་རྒྱ་ཡོད། དེ་ཡི་འདུལ་ཆེན་པོ་འབར་མའི་གཡང་ཁའི་
སྟོན་པ་དང་། སངས་རྒྱས་སྟོན་གྱི་ལྷ། འོད་དཔག་མེད་སོགས་
ཉེན་གསུམ་གྱི་ཉེ་མང་། དེ་དང་ཉེ་འཁོར་དུ་སྟབས་བདེའི་
མགོན་ཁང་ཡང་ཡོད། རྒྱ་ལི་ས་ཨེར་ཉེ་མཆེ་བུ་ཞེས་པའི་མཆོ་
དགྲིལ་དུ་པོ་ཏ་ལར་རྒྱུང་བ་ (小普陀) ཡི་ལྷ་ཁང་དང་། བེ་
རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་ཁོད་དུ་ལོ་རྒྱུས་གོ་མ་གཤིས་སུ་དད་གུས་
དང་དགའ་ཞེན་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་བུ་མོ་སྟོན་ལྟའི་སྐྱེ་ཡུལ་རྩོམ་
ཐེ་བུ་ཆོན་གྱི་མཛེས་ལྗོངས་སྟེ་ཆེར་མི་རིང་བའི་སར་ཡོད།

༥ ཞ་གོན་ཅང་ཅིན་ཕུག་ (将军洞) པའི་ལྷ་ཁང་དེར་
སྟོན་གནའ་བོས་དུས་སུ་ཡུལ་དེ་གའི་དམག་བདག་ཆེན་པོ་ཞིག་
གི་ལྷ་གནས་ཡུལ་བདག་ཞིག་དུ་བསྐྱོས་པའི་གནས་སུ་བསང་
སོགས་གཏོང་པའི་གཉེན་ཆ་ཆེ་བར་བཤད། དགོན་དེ་དག་གི་
མདུན་དུ་ཨེར་ཉེ་མཆེ་བུ་ཆེན་པོ་གཡུ་ཡི་མཛུལ་གཤམས་པའི་ཚུལ་
དུ་གནས་ཐང་ལ་བབས་འདྲའི་ཏ་ལས་མཆེ་བུ་ཡོད། རྒྱ་ལི་ས་དང་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ཁུན་མེན་བར་དུ་སྤྱི་ལེ་སྤྲུལ་བརྒྱ་དང་བདུན་ཅུ་ལྷག་གི་སར་
ཆགས་ཡོད།

ཤེན་ཁྲོན་རྫོང་། 宾川县

༥ རི་བོ་བྱ་རྒྱུ་རྟེན་ལེ་མེས་པའི་གནས་རི་དེ་ནི་བྱ་ཡི་རྒྱུ་
བ་ཞིག་དང་མཚུངས་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་གནས་འདི་ལ་བྱ་
རྒྱུ་ཞེས་གྲགས། གནས་ཀྱི་བཀོད་པ་ནི་རྫོང་དང་སྤང་རི།
ཐང་ཤིང་། སྟོན་ཤིང་། ཨ་རུ་ར། སྤྱུ་རུ་ར། མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་ན་
ག་གེ་སར། སྤྲུག་མ། དུས་བཞི་ལ་དབྱེ་བ་མེད་པར་མེ་ཏོག་སྤྲ་
ཆོགས་ཤིན་ཏུ་བཟ་བ་ནི་གནས་ཀྱིས་བྱུང་ཆོས་སོ། །གནས་
འདི་ལ་བྱོན་གྱིས་རྒྱབས་པ་དང་ཞབས་གྱིས་བཅག་པའི་སྟོན་
བྱོན་གྱི་སྤྱི་ས་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་ལས་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་
ཐུབ་པའི་དབང་བོ་རྩ་འབྲུལ་གྱིས་ངང་ནས་བྱོན་པར་གྲགས་
ཤིང་ཁོང་གི་ཐུགས་སྤྲས་ཉན་ཐོས་འོད་སྤང་ཆེན་སོ། དཔལ་
མགོན་འཕགས་པ་སྤྱུ་སྤྲུག། འཕགས་པ་ཐོགས་མེད། ཉེ་གནས་

ཆུ་ནག་བྱོག་ས།

ཆེན་པོ་ཀུན་དགའ་པོ། བ་དམ་པ་སངས་ཆུས། ཆུལ་པོ་ཆེན་
པོ་མ་སྐྱེས་སྐྱ་སོགས་དམ་པ་དུ་མའི་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཤིང་
བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་པའི་གནས་རི་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་ཆགས།
གནས་འདིར་དགོན་གྱི་ཐོག་མ་ཆུ་ནག་ཆུལ་པོ་རྟོས་ཏན་སྐྱེ་ལོ་
སྟོན་གྱི་༡༢༡-༡༢༣ སྐབས་ནས་དར་བར་གྲགས། ཐང་ཆུལ་
རབས་ཀྱི་སྐབས་སུ་དགོན་པ་མང་ཙམ་མཆིས་ལ། ཏ་མིང་
ཆུལ་རབས་ཀྱི་སྐབས་སུ་དེང་གི་གྲགས་ཅན་དགོན་སྡེ་འགའ་
ཙམ་རེ་བརྗོད་ལ། ཏ་མིང་དམག་དཔོན་ཆེན་པོ་གོ་ཚུམ་དད་པ་
རབ་ཏུ་སྐྱེས་ནས་དམག་དཔོན་རང་ཉིད་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་དགོན་
པ། ཏཱ་ཤྲོ་(大觉寺) དགོན་ནི། ཉོད་གྱི་ཆུ་གར་དང་བར་གྱི་
དབུས་གཙང་། སྤད་གྱི་ཆུ་ནག་སོགས་ནས་ཐེབས་པའི་ཆོས་
ལུགས་མི་སྣ་གཙོ་བོ་རྣམས་མ་གྲོས་གཅིག་མཐུན་གྱི་ལྷན་ཅིག་
ཏུ་འདིར་འདུས་ཏེ་ཉན་ཐོས་འོད་སྤང་ཆེན་མོ་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་
གསོལ་བ་འདེབས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ལྷན་སྤྱིར་ས་འདིའི་མིང་
དུ་ལེན་ཅན་ཡུའེ་དབས་(灵山一会) ཏེ། གནས་རི་ལྷན་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

འཛོམས་ཞེས་གྲགས། གཞན་ཡང་། གནས་འདིའི་ལོ་རྒྱུས་
 རང་དུ་འཁོད་པ་ལྟར་ན། རྗེ་ཙོང་ཁ་བ་ཆེན་པོ་གནས་འདིར་རྒྱ་
 འབྲུལ་གྱིས་ཐེབས་ཏེ་རྟ་ཐོས་མིན་གྱི་གནས་སྒོར་འོད་སྤང་
 ཆེན་མོ་དང་དངོས་སུ་མངལ་བ་མ་ཐད་ཆོས་ཀྱང་མང་དུ་
 གསན། དེའི་ཆེ་རྗེ་ཙོང་ཁ་བ་ཆེན་མོ་དང་སྟོན་ལས་གྱི་འབྲེལ་
 བ་ཐབ་ཤིང་ཆོས་བསོད་ཆེ་ཞེས་དང་། སྤྱི་བོ་དད་ལྡན་གནས་
 འདིར་འོང་སྟེ། ཅེ་གཅིག་ཏུ་དད་པས་ཕྱག་ལན་བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད་
 འཆལ་བ་ན། ཆེ་རབས་བདུན་གྱི་བར་དུ་མི་ལུས་ཐོབ་པར་
 གསུངས།

༥ ཅེག་ལེན་སི་ (九蓮寺) དགོན་ནི། རྒྱ་ནག་ཏུ་གྲུབ་
 མཐའ་མི་གཅིག་པ་བརྒྱད་ཅུ་ཡོད་པའི་ནང་ཆོན། ཅེན་ཐོས་ཙོང་ (
 淨土宗) གི་གྲུབ་མཐའ་སྟེ་བདེ་ལྡན་ཞིང་གི་ཆོས་ལ་གཙོ་བོ་
 སྤྱིང་བ་བྱེད་པའི་དགོན་པ་ཞིག་དང་། དེ་ཡི་ཆོགས་ཆེན་འདུལ་ང་
 རང་དུ་བདེ་ལྡན་ཞིང་གི་གཙོ་ལྷ་རྣམས་གསུམ། དབུས་སུ་འོད་དཔག་
 མེད། གཡས་སུ་སྤྱན་རས་གཟིགས། གཡོན་དུ་ཕྱག་ན་དོ་རྗེ་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

སོགས་མངལ་རྒྱུ་ཡོད། ཆོས་གཞུང་སྒྲིལ་ནས་བདེ་སྟོན་དང་ཞིང་
མདོ་རྣམས་དར་བྱས་ཆེ་བར་གསུང་། རྒྱུ་རྒྱུ་དུ་འོད་དཔག་མེད་ལ་
ཨ་མེས་ཐོ་སྟོ་ཞེས་བརྗོད། དེ་ལ་ཨ་མི་དེ་མ་དང་ཐོ་སྟོ་ནི་སངས་རྒྱས་
ལ་འབྲུག་པར་བཤད་དོ། །

༥ ལྷ་ཡན་སི་ (华严寺) དགོན་པ་ནི། རྒྱ་གྲུབ་མཐའ་
ཐེན་ཐེ་ཙོང་ (天台宗) ཞེས་པ་དེ་ཡིན། འབྲུཁང་དུ་ཀུན་རིག་
གཙོ་འཁོར་དང་དབྱུས་སུ་ཀུན་རིག་རྣམ་པར་སྣང་མཛད། གཡས་སུ་
འཇམ་དབྱངས་སེང་ཆེན་པ། གཡོན་དུ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་སོགས་
ཉེན་གསུམ་མང་། ལྷ་ཡན་ཅུན་ནི་མདོ་པལ་བོ་ཆེ་ཡི་མིང་ཡིན་ནོ།
།

༦ ཅིས་བགྲོང་སི་ (寂光寺) དགོན་ནི། རྣགས་ཚལ་སྤྱུག་
པོའི་དབྱུས་སུ་ཡོད་ལ། འབྲུཁང་དུ་སངས་རྒྱས་རབ་བརྟན་དང་།
འཇམ་དབྱངས་འོད་སྣང་སོགས་ཡོད། ཡང་ན་སྟོན་དུས་ནས་ཡོད་པར་
གྲགས་པའི་ཅིས་བགྲོང་ཆོགས་ཟངས་ཆེ་བ་དོ་མཚར་བ་ཞིག་དང་
དེ་ལ་དད་ལྡན་ཡོངས་ཀྱི་མངལ་བ་དང་མཆོད་འབུལ་བྱེད་སྟོན་ལ་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ཡོད། བསྐལ་བ་བྱ་ཡི་ལོ་སྟེ་གནས་མཆོག་འདི་ཡི་གནས་འདུས་
སྐབས་སུ་ཆོག་ས་ཟངས་ནང་དུ་གནས་མཇུག་བའི་མང་ཆོག་ས་
ནས་ས་ལ་ཕྱག་པ་བསྐོལ་བའི་སྟོལ་སྟེ་མོ་ནས་ཆགས་པར་བཤད།
དད་ལྡན་སྟེ་བོ་མོ་མོ་མང་བོ་བར་མ་ཆད་པར་མཇུག་མང་། དེ་
དང་ཆེར་མི་རིང་བ་ན་སྟོན་ཤེས་ཐན་དགོན་པའི་ཤུལ་དུ་དེར་སང་རི་
བོ་བྱ་རྒྱུ་གི་མགོན་ཁང་ཆེན་མོ་དང་། དེ་དང་ཉེ་བར་ལོ་ངོ་བདུན་
བརྒྱ་ལྷག་གི་ཡར་སྟོན་གྱི་སྟོང་བོ་གན་བོ་ཁོག་སྟོང་དུ་ཡོད་པ་ངོ་
མཆར་བ་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྟོན་དགེ་སྟོང་ཞིག་མི་ལོ་བཞི་ཅུ་
ལྷག་ལ་སྟོམ་དུ་བཞུགས་པར་གྲགས་པའི་སྟོམ་ཁང་གིན་ཅན་དང་
། སྟོང་བོ་དེའི་མཐོ་ཆད་ལ་སྟེ་ཁྱེ་ཉི་ཤུ་དང་ནང་ངོས་གྱི་སྟུབ་
ཕྱག་ལ་སྟེ་ཁྱེ་བཞི་ཅུ་ཡོད་པའི་སྟུབ་ཕྱག་གོ། །

༥ བུ་འུ་ཅིན་སི་ (祝圣寺) དགོན་ནི། གནས་འདིའི་དགོན་སྟེ་
གཙོ་བོ་ལྟ་བུར་ཆགས་ཡོད་ལ། གནས་འདི་ནི་སྟོབ་དཔོན་དམ་པ་
ཀྱན་ལུན་གྱིས་བཞེངས་པར་གྲགས། ཁོང་ཉིད་འོད་སྤང་གནས་སྟེའི་
མདུན་དུ་གསོལ་བ་ཤུགས་བྲག་ཏུ་བཏབ་པ་ན། འོད་སྤང་ཆེན་མོས་དངོས་

ཐུ་ན་གཤམ་ཐུ་གཤམ་

སུ་ཆོས་གསུང་བ་ཐོས་པ་མ་ཟད་གནས་དེར་དགོན་པ་ཞིག་བཞེངས་
 བར་དམ་བཅའ་མཛད་ནས་ད་ལྟའི་བར་གྱི་ཐུ་ཁྱོན་འདི་ཙམ་དུ་
 ཆགས་སོ། ། དགོན་འདིའི་རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་སྤུ་བ་པ་གཙོ་འཁོར་
 རྣམ་གསུམ། རྟེན་ཉེ་དེ་བོ་གྲུ་འཛིན་སྤུ་གས་ཇེ་ཆེན་པོའི་ཞིང་
 བཀོད། གནས་བརྟན་བཙོ་བརྟུང་། འོད་སྤང་སོགས་མང་། གོང་དང་
 ཉེ་བར་རྩོ་ག་མ་དུའི་ལེགས་པར་བཞེངས་པའི་རྒྱའི་སྤོབ་དཔོན་གྱིན་
 ཡུན་གྱི་འབྲུག་སྤུ་གས་ཞིག་ཀྱང་བཞེངས་ཡོད།

༩ རི་ཀྱང་སི་ (石钟寺) དགོན་ནི། གོང་མ་ཡོང་ལི་ཡིས་
 རིང་དུ་བཏབ་ལ་གཙོ་བོ་སྤོབ་གྲུ་དང་དག་ཅལ་ཐུ་གས་སུ་སྤྱང་བ་དང་
 རྩོ་ལེན་གཉིས་པ་ཞེས་འབོད་ལས་སྟན་པའི་གྲགས་པ་འཛམ་གླིང་
 ཡུལ་ཐུ་གས་ཀྱན་དུ་གྲགས་པ་འབར།

༩ རྟོས་ཏུན་ཨན་ (慧灯庵) དགོན་པ་ནི། བོད་རྒྱལ་དུ་
 ཤེས་རབ་སྤོན་པའི་དགོན་ཞེས་བསྒྱུར་ལ། དགོན་དེ་ནི་སྤྱི་ལོ་
 ༡༦༠༥ལོར་བཞེངས་ཤིང་། དགོན་དེའི་རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་གཞན་
 མིན་གྱི་བྱང་ཆོས་ཤིག་ཡོད་པ་ནི། སྟན་པ་ཆོས་འཆད་ཀྱི་ཐུག་ཐུ་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

ཅན། གཡོན་དུ་ཏ་མོ་ཙོས་མི་འཇ་བྱ་གར་པ་དམ་པ། གཡས་སུ་
 རྒྱལ་ཡོང་ཀུན་དུ་གྲགས་ཆེ་བའི་སྤང་མ་ཀོན་ཏེས་འབྲ་སྤྱ་དེ་ནི་
 རྒྱའི་ནོར་བདག་སྤང་མ་གསུམ་གྱི་ཡ་གྲུལ་ཞིག་དུ་འབོད། ཁོང་ལ་
 མཆོད་གསོལ་བྱེད་ཆེ་གདོན་བརྒྱུག་བར་ཆད་སེལ་ལ་གྱིན་དུ་
 བན་བར་བཤད།

༥ ཅ་ཡེ་ཏེན་འོད་སྤང་ཆེན་མོའི་ལྷ་ཁང་ (迦叶殿) ནི།
 འོད་སྤང་གིས་བྱིན་གྱི་རྒྱབས་པའི་གནས་དང་། དེ་ཡེ་ཏེན་གྱི་གཙོ་
 བོ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་མོ་ཐུག་སྟོང་སྤྱན་སྟོང་། ཅན་དན་དཀར་དམར་
 ལས་གྲུབ་པའི་འོད་སྤང་འབྲ་སྤྱ་ཆེན་མོ་སོགས་སོ། །ཟངས་སྤྱིའི་
 ལྷ་ཁང་ (铜佛殿) གི་ཏེན་གྱི་གཙོ་བོ་སངས་རྒྱ་མར་མེ་མཛད་
 སོགས་དང་། དེའི་གཡོན་ཕྱོགས་སུ་པ་བོང་ཞིག་གི་སྟེང་འོད་
 སྤང་གི་ཆོས་གོས་བཞག་པའི་རྗེ་ས་ད་ལྷ་ཡང་ཆོས་གོས་གྱི་རི་མོ་
 རོ་ལ་དོད་པར་ཆོས་མིག་ངོར་མཇལ་བྱ་ཡོད།

༦ འོད་སྤང་གནས་སྒོ་འཇ་ཏུ་ཉོས་སུན་ (华首门) ནི།
 ཉན་ཐོས་འོད་སྤང་ཆེན་མོ་གནས་འདིར་ལོ་མང་སྤྱབ་པར་མཐར་སོན་

ཐུགས་སྤྱོད་གསུམ་

པ་ན་ཐུན་མོང་གི་མིག་ངོར་སྐྱ་ཡང་སྐྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་ཚུལ་
བསྟན་པ། སྐྱ་གདུང་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཡང་གནས་སྒོར་འདི་ལ་ཐིམ།
མ་འོངས་མེ་བཙུན་བྱམས་པ་ཐེབས་ཏེ་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བའི་ཆེ་
ན་གནས་སྒོ་སྟེ་རང་འབྲེད་དུ་གྱུར་ནས་འོད་སྤང་ཆེན་མོ་ཡང་
ཏིང་འཛིན་ལས་གྲོལ་ཏེ་མེ་བཙུན་བྱམས་པ་མགོན་པོའི་སྤྱགས་
སྤྲུལ་མཛད་དེ་བསྟན་པ་ཉིན་མོ་བཞིན་དུ་སྤེལ་བའི་གྲོགས་མཛད་
ཅས་སོ། །ཡང་ན་དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐྱ་སྐྱབ་ཀྱིས་གནས་
དེར་སྐྱབ་པ་ཡུན་རིང་དུ་མཛད་ནས་སྐྱ་ཡུལ་དུ་ཐེབས་ཏེ་ཤེར་ཕྱིན་
ནམས་གདན་བྲངས་པའི་གནས་སུ་གྲགས། དཔལ་མགོན་འཕགས་
པ་སྐྱ་སྐྱབ་ཀྱི་ཕྱག་པ་དང་སྐྱ་ཡུལ་དུ་བྱོན་པའི་མཆོད་བཙུན་ད་
ལྟའི་བར་སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱི་མིག་ལས་དུ་མཛལ་བྱུང། འཕགས་པ་
ཐོགས་མེད་ཀྱིས་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་མེ་བཙུན་བྱམས་པ་
མགོན་པོ་ཅེ་གཅིག་དུ་སྐྱབ་པ་ན་མཐར་མེ་བཙུན་བྱམས་པ་མགོན་
ཀྱི་དངོས་སུ་ཞལ་གཟིགས་ཤིང་ཆོས་ཀྱང་མང་དུ་གསན་ནས་
གནས་རི་ལ་ཐིམ་པར་གྲགས། མེ་བཙུན་ཆོགས་འཛིགས་མེད་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ཉིད་ནས་ཐོགས་མེད་གི་སྐྱབ་པ་མཛད་པའི་ཕྱག་པ་ (無若洞) འབྲུལ་མེད་ཞིག་སྟོ་བྱང་དུ་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་གི་ཕྱག་པ་ཞེས་གསུངས། གནས་སྟོ་འདི་ཡི་བཀོད་པའི་དབྱིབས་ནི་ཅུང་ཟད་
 ལྷུས་པ་འདུཁང་ཞིག་གི་སྟོ་ཆེན་དང་ཆ་འབྲེལ་དབུས་སུ་སྟོ་སྐྱབས་
 ཕྱིན་དུ་གསར་བ་རྩོལ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཀྱང་རང་བྱུང་དུ་ཡོད་པ་
 བཅས་སོ། །ཁྱད་པར་ཁྱད་ཅི་ནི། གནས་འདིར་སྐྱ་རེངས་ཞོགས་
 པའི་དུས་སུ་བྱ་མོ་གཞོན་ཏུ་མ་དུ་མའི་མགྱིན་གཅིག་དུ་ཆོས་གི་སྐྱ་
 དབྱངས་སྟོག་པ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པ་ཞིག་ཐོས་ལ། དེ་ནི་འོད་
 སྤང་ལྟ་བུ་ཞེས་བརྗོད་དེ་རྒྱ་སྐད་དུ་ཨོ་མེ་ཐོ་སྟོ་ཞེས་བརྗོད་པ་དང་
 མཚུངས་པ་ནི་ལྟ་བུ་འདི་ཡི་ཁྱད་ཆོས་སོ། །

༺ ཏའེ་སི་ (大悲寺) འཕགས་པ་ཕྱགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་ལྷ་ཁང་དུ་
 བྱག་ལ་དོད་པའི་ཕྱགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྐྱ་བརྟན་བྱིན་ཅན་སོགས། ༺
 ཅིན་ཏེན་ནམ་གསེར་གི་ཡང་ཅེ་ (金殿) ནི། གནས་རི་དེ་ཡི་
 ཡང་ཅེ་དང་མཚོ་ངོས་ནས་མཐོ་ཆད་ལ་སྤྱི་ཁྱེ་༣༩༥༠ཡོད་པར་
 བཤད། དེ་ན་ཅིན་ཏེན་དགོན་པ་ནི་སྟོན་མིང་རྒྱལ་རབས་གི་སྐྱབས་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

གསུངས་ལས། ཤེས་པར་བྱ་བ་མཁྱེན་ཞུ་ལགས། གནས་དེ་ནི་ཡུན་
ནན་མེན་ཁན་རྫོང་དང་སྤྱི་ལེ་ཉེར་བདུན་དང་རྒྱ་མི་ས་གྲོང་ཁེར་
ནས་སྤྱི་ལེ་དགུ་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་སར་ཆགས་ཡོད།

འཇར་ཡུལ། 丽江市

༥ སྟོན་འཇར་གི་ཕོ་བྲང་ (木府) མོ་རྫོ་འམ་ལེ་འུ་ཅང་གོང་
ཁེར་ནི་སྟོན་རབས་གྱི་དུས་ས་དམ་རྒྱལ་པོ་རིམ་བྱོན་གྱི་རྒྱལ་
ས་ཡིན་ལ་དེ་ནི་ཤིང་ཁོ་ན་ལས་བྱུང་བའི་ཕོ་བྲང་དང་། འདྲ་
ཁང་། སྟོན་ཁང་རྣམས་པལ་ཆེར་སྟོན་དུས་ཙམ་དུ་མཇལ་རྒྱ་
ཡོད་པ་དང་། དེ་དང་ཉེ་བར་བོད་རྒྱུད་ནང་བའི་དགོན་སྡེ་བྱུན་
རྫོང་དགོན་ (文峰寺) དང་། གྱི་ཡེན་དགོན། (指云
寺) ཡེ་འུ་རྫོང་ (玉峰寺) དགོན་རྣམས་སུ་སོ་སོར་རྟེན་
གསུམ་མང་པོ་བཞུགས། བཀའ་རྒྱུད་ཀླུ་འེ་ཁོངས་སུ་
གཉོགས། བདེ་མཆོག་ཡབ་ཡུམ་གྱི་གནས་རི་བྱིན་རྒྱབས་ཆེ་
བ་འཇར་རི་སྤྲིག་པོ་ཞེས་འཇར་ས་དམ་གྱི་སྤྲ་རི་ཡོད། གཞན་

ཆུ་ན་གུ་ཕྱོགས།

ཡང་ཀན་སུའུ་ཏུན་ཉོང་དང་ཉེ་བར་འཇང་རི་སྐྱག་པོ་ལས་
གངས་དཀར་ཕྱོགས་ལས་ནས་རྒྱལ་ (阿尔金山) ཞེས་སྐྱ་
རི་དང་། ལྷ་ས་ཆུ་ཕུལ་རྫོང་དུ་འཇང་ས་དམ་གྱི་དགོན་པ་
འཇང་ཕུ་དགོན་ཞེས་ཉེ་ཐང་ར་སྟོད་སོགས་གྱི་འཇང་དགུན་
ཆོས་ཆེན་མོར་ཆོགས་པར་བཤད་ཅིང་འཇང་ས་དམ་གྱི་མཆོན་
སྟན་ཕིན་ཏུ་མཐོ་བ་ནི་ཀུན་གྱིས་མཐུན་གསལ་ལྟར་ལ་དེ་ཙམ་
སོ། །

༩ གནས་ཆེན་འཇང་རི་སྐྱག་པོ་ནི། འཁོར་ལོ་བདེ་མཆོག་གས་
རྟེན་པག་མོའི་གནས་ཡིན་པ་དམ་པ་དུ་མའི་མགོན་གཅིག་ཏུ་གསུངས་
འདུག་ལ་འདིར་མ་གྲིས་སོ། །གནས་དེ་ཡི་རི་བོ་ལྷན་ཆགས་ཕིང་།
ནགས་ཚལ་དང་མེ་ཉོག་སྒྲ་ཆོགས་བཟ་བའི་གནས་དེར་གྲུ་རུ་ཉི་མ་
འོད་ཟེར་གྱི་སྐྱབ་ཕུག་དང་། སི་ཏུ་ཆོས་འབྱུང་གི་སྐྱབ་ཕུག་ འཇང་
དགོན་དགོན་ཁག་བཅུ་གསུམ་གྱི་སྐྱབ་གནས་སོགས་སོ། །དེའི་ཉེ་
ཟུར་དུ་ས་ཐམ་ཁ་པ་དཀར་བོའི་ (玉龙雪山) མཛེས་ལྡོངས་
སོགས།

ཉིང་ལང་རྫོང་། 宁蒗县

༥ ས་ཡག་དགོན་ནི་རྫོང་མཁར་གྱི་ཉི་ཟུར་དུ་ཆགས་ཡོད། དེ་
ནི་ས་སྐྱ་བའི་དགོན་སྡེ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ད་ལྟ་བོད་ཀྱི་ཡི་གེར་
སྟོན་དེ་སྟོབ་གཉེར་མཛད་བཞིན་བའི་གྲ་སེར་སུམ་ཅུ་ལྷག་
བཞུགས་ཤིང་དགོན་སྡེ་འདི་ལ་ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་འདུག་ཞེས་བ་
ལས་བརྗེ་མ་འཛོད། འདུ་ཁང་དུ་ས་བཏུ་རྒྱུ་གསུམ། གྱི་རྫོང་།
སྟོན་པ། གཤུགས་དཀར། ཐུགས་རྩེ་ཆེན་པོ་སོགས། བཅོན་
ཁང་དུ་གྱི་རྫོང་། མགོན་པོ། ལྷ་མོ་རྒྱལ་ས། དེ་དང་ཉི་བཀ་ས་
དགོན་དར་རྒྱས་སྤྱིང་དུ་གྲ་བཅོན་ལྷ་བཅུ་ལྷག་བཞུགས་བའི་
དགོན་སྡེ་ཞིག་ཡིན་ཡོད། རྫོང་མཁར་ནས་ལེ་འུ་ཅང་བར་སྤྱི་
ལེ་ཉིས་བརྒྱ་ཅུ་ཡོད། ལེ་འུ་ཀོ་འུ་མཆོ་ཡི་མཛེས་སྤྱད་གྱི་
འཛམ་སྤྱིང་མགོན་དུ་བསུ་བ་ཞེས་བའི་མཆོ་མོ་དེ་ཡི་འགམ་
རྒྱུ་སྤྱད་པའི་ལུགས་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཆེན་མོ། དག་མེད་ (扎
美寺) དགོན་ཆེན་དུ་དགོ་འདུན་གྱི་སྡེ་བརྒྱ་ལྷག་ལྷག་

ཆུ་ནག་ཁྲོག་ས།

བཞུགས་ཤིང་། དད་ལྡན་སྦྱིན་བདག་དག་གིས་བཞེངས་པའི་
འདུཁང་སོགས་སུ་རྟོན་གསུམ་མང་། ཡུལ་འདི་ནི་མོ་མོ་ (
摩梭族) མི་རིགས་ཡིན་པར་བཤད། རྫོང་མཁར་དང་བར་
ཐག་སྦྱི་ལེ་ཉི་ཤུ་ཡི་སར་ཡུང་ནན་ཞང་དུ་ཆགས་ཡོད།

བེ་ཁོན་ཞིང་ཆེན། 四川省

ཟླང་ཆེན་འགྲིང་རི། 峨眉山

༩ ཟླང་ཆེན་འགྲིང་རི་ལས་ཟུ་མེ་ཏུ་རྩན་ནི། (峨眉山) ཟིན་
ཏུ་དང་བར་དུ་སྦྱི་ལེ་བརྒྱ་དང་རྩག་ཅུ་དང་ཟུ་མེ་གྲོང་ཁྱེར་
ནས་སྦྱི་ལེ་རྩག་གི་སར་ཡོད། ཆུ་ནག་གི་གནས་རི་ཆེན་པོ་
བཞེ་ཡི་ནང་ཆོན་དང་། འཕགས་པ་ཀུན་ཏུ་བཟང་བོའི་གནས་
རི་ཡིན་ལ། རི་བོ་འོད་ཅན་ཡང་གནས་རི་འདི་ཡིན་ཞེས་ཆུ་
ནག་གི་ལོ་རྒྱུས་སུ་བཤད། གནས་འདིའི་ཆེས་ཐོག་མའི་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

དགོན་སྡེ་པོ་ས་ཤེན་ལམ་བན་ཡན་སི་ནི་སྤྱི་ལོ་ ༣༥༥ ལོར་
ཏེ་འུ་ཁྱི་རྩ་ཉི་ (慧持大师) ཞེས་དཔལ་ཀྱན་ཏུ་བཟང་བོའི་
ནམ་པར་སྤྱལ་བ་ལས་བྱང་བའི་རྒྱ་ནག་གི་སྟོན་དཔོན་ཆེན་པོ་
ཞེས་གིས་བཏབ། ཕྱིས་ཅིན་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་སུ་ཀྱན་ཏུ་
བཟང་བོའི་སྤྱི་བརྟན་སྤྱི་ཁྱི་བདུན་དང་ཕྱེད་ཀའི་མཐོ་ཆད་ཅན་
ལི་དང་གསེར་ལས་བྱུང་བ། རྒྱ་གར་གྱི་མ་རྩ་ན་སའི་གཙུག་
ལག་ཁང་ལ་དཔེ་བྱས་ཏེ་ལྷ་ཁང་བཞེངས་ཤིང་ད་ལྟ་གནས་འདི་
ཡི་རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་འདྲ་འདི་ཡིན། གཞན་སི་རྩ་ལའི་ཡུལ་ནས་
གདན་དྲངས་པའི་སྤང་ཆེན་མཆེ་བ་སོགས་རྟེན་གསུམ་མང་།
ཞལ་སྟོན་མགོན་ཁང་དང་ཟ་ཁང་སོགས་ཡོད། རྒྱ་སྐད་དུ་བན་
ཉན་སི་ (万年寺) ཞེས་འབོད།

༘ པོ་ཀོ་འུ་སི་ (报国寺) ཅི་གནས་དེའི་དགོན་སྡེ་ཆེ་ཤོས་
དང་། བན་བརྟན་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་ལྷེ་གནས་ཡིན་ལ། དེའི་རྟེན་གྱི་
གཙོ་བོ་འདྲུལ་ཆེན་མོ་རུ་སྟོན་པའི་གསེར་སྤྱི་དང་། སངས་རྒྱུ་
རབ་བདུན་གྱི་ལྷ་ཁང་། གནས་བརྟན་བཙོ་བརྟུང་གྱི་སྤྱི་བརྟན་ནམས་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

སྟེ། །

༥ གོང་དང་ཉེ་བར་བཅུན་མའི་དགོན་རྫོང་དུ་ཕྱུ་སི་ (伏虎寺) ཡི་འདུལ་ཆེན་མོར་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་དང་། གནས་བཏན་བཙུག་བྱུང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་སོགས་བཞུགས་ཤིང་དེའི་རྒྱུ་ལོགས་སུ་བོས་མེའུ་ལོ་ཏན་ཞེས་འབོད་པའི་དགའ་བཙུག་པ་ལྟ་བུར་སྐྱབས་ཆུན་བྱོན་ལེགས་ཅན། ཞོལ་དུ་ཏུ་ཡན་སྐྱ་ (华眼塔) རྒྱ་ཆ་ལི་ལས་ཡི་གྲུབ་པའི་མཆོད་རྟེན་བང་རིམ་བཅུ་གསུམ་ཅན། དེའི་མཐོ་ཆད་ལ་སྤྱི་ཁྱེ་དུག་ཙམ་ཡོད། དེ་ཡི་ངོས་སུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འབྲས་སྐྱ་སྟོང་ཙམ་ཡོད་ལ་གཞན་ཀྱི་མིག་ཡང་འཆར་བའི་མཆོད་རྟེན་ཞེས་གསོལ། གཞན་ཡང་ཁྱང་རྫིན་སི་ (中峰寺) དང་། ཆེན་ཡུན་ཀུ་ (清音阁) ཞེས་དགོན་ལྟེ་དང་ཕུག་པ་བྱིན་ཅན། རྒྱ་གར་གྱི་གྲུབ་ཐོབ་ཅིག་གི་གདན་ས་རྟོང་ཆེན་མེན་ (洪椿坪) ཀྱི་རྒྱུབ་ངོས་ནས་བཟུང་། དགུ་བཅུ་གོ་དགུའི་བཀོད་ལམ་ཞེས་ཐེམ་སྐྱས་མང་བོ་འཛེགས་པར། ཞན་རྫིན་སི་ (仙峰寺) དང་། ཅོག་ལོ་ཏུང་ (九老洞) ཞེས་བྲག་ཕུག་རིང་བོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྲང་སྟོང་ཞིག་གི་ལོ་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ངོ་དགུ་བརྒྱའི་རིང་སྐབ་པ་མཛད་པ་དང་། ཐང་སན་སྐྱ་མ་བྱ་གར་དུ་
ཐེབས་ལམ་དུ་འདིར་བཞུགས་པའི་སྐབ་གནས་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་
ཞིག་གོ། །

༥ རེས་ཤང་ཁུ་ཡི་ (洗象池) དགོན་པ་ནི། རྟོན་ཀྱན་དུ་
བཟང་བོ་རྣམ་འཕུལ་ཞིག་གནས་རི་འདིའི་ཅེ་མོར་ཐེབས་པའི་ལམ་
བར་དུ་ཞག་བཞུགས་མཛད་པའི་གནས་དང་། ཁོང་གི་ལམ་ཆས་
འགལ་བའི་སྤང་ཆེན་གྱི་ཁུས་ཀྱི་རིང་དུ་སོགས་ཡོད་ལ། ཕྱིས་
སྤྱི་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་དང་མཇལ་སྐྱོར་བ་ཀྱན་གྱིས་ལམ་འདི་
ལ་ཕྱིན་ན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གནད་ཡོད་ཅེས་ལམ་དུ་ཞག་སྟོན་བྱེད་
སྟོལ་ཡོད། རང་རྟེན་ཡང་མང་བོ་ཡོད། དེ་ནས་ཏུ་ཁྱིན་སི་ (大
乘寺) ཞེས་ཐེག་ཆེན་གྱི་དགོན་སྡེ་ཞིག་དང་། ཅེ་ཡེས་ཏེན་ (
接引电车) ཡར་སྟོན་སྐྱས་དང་མར་སྐྱངས་འཁོར་སོགས་
ཡོད།

༦ ལྷ་ཅང་སི་ (华藏寺) རི་གནས་རི་དེའི་དབུ་ཅེའི་
དགོན་སྡེ་ཡིན་ལ། གནས་དེ་ནས་སྤྲོ་མོ་ཉི་ཤང་གྱི་དུས་སུ་མཆོམས་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

སྤྱིན་གྱི་ཁ་དོག་སྤྲོ་ཆོགས་དང་ཁྱད་པར་འཇའ་རིས་གྱི་གྲུར་ཁང་
ཕུབས་པ་དང་། འོད་ཟེར་སྤྲོ་ཆོགས་འཕྲོ་བ། སངས་རྒྱས་གྱི་སྐུ་
གཟུགས་འཆར་བ་སོགས་གཟིགས་སྤང་དང་མཐོང་སྤང་འབྲེལ་
ཡོད་ལ། དེ་དག་ནི་སངས་རྒྱས་གྱི་སྐུ་དང་འོད་ཡིན་པ་རྒྱ་གཞུང་དུ་མ་
ནས་གསུངས་སོ། ། དགོན་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཉེན་གྱི་གཙོ་བོ་ནི།
འཕགས་པ་ཀུན་ཏུ་བཟང་བོའི་སྐུ་ཆེན་པོ་དང་། དེའི་ཞལ་གྱི་
བཙོ་བཏོད་ནི། བོད་ཀྱི་སྐུ་བརྙན་བཞེངས་སྒོལ་དང་མ་ཐུན་ལ་
བོད་ཀུན་ཏུ་བཟང་བོ་ཡང་ཟེར། གནས་རི་འདི་ཡི་ངོས་སུ་སྤྱོན་དུས་
སུ་དགོན་པ་ཆེ་ཆུང་བརྒྱ་ལྷག་དང་། བྲ་བ་ཆེ་གསོད་བདུན་བརྒྱ་
ལྷག་ཡོད་མོད་ཀྱང་། ཕྱིས་དུས་དབང་གིས་རྒྱུན་གྱིས་དགོན་སྡེ་
པལ་ཆེར་ཞིག་རལ་ཏུ་གྱུར། ད་ལྟ་དགོན་སྡེ་སུམ་ཅུ་ཙམ་དང་། བྲ་
བ་ཡང་སུམ་བརྒྱ་ཙམ་ཡོད་ཟེར། ། དགོན་སྡེ་ཡོངས་སུ་གནས་
སྐོར་ལ་བྱིན་ཆེ་ཉིན་ཞག་ལྷ་དྲུག་ཙམ་དགོས་ལ། གནས་འདི་སི་
ཁོན་མུ་མེ་རྫོང་མཁར་གྱི་འདབས་འབྲེལ་སྤྱི་ལེ་དྲུག་གི་སར་ཡོད།
ཁེང་ཏུ་འུ་དང་བར་དུ་སྤྱི་ལེ་བརྒྱ་དང་དྲུག་ཅུ་ཙམ་གྱི་སར་རྒྱངས་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

འཁོར་ཡོད།

ལུ་སྐྱ་གྲོང་ཁྱིམ། 乐山市

༩ ལུ་སྐྱ་ཏུ་སྟོན་པ་ (乐山大佛) བྱམས་པ་མུ་གཟིགས་པ་
ནི། ཏེ་ཐུང་ཐུང་སི་ནས་ཀྱི་བསྐྱུན་མཛད་ལ། རྒྱ་ནག་གི་ཐང་
རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་སུ་སྤྱི་ལོ་༧༩༣ལོར་བཟོ་འགོ་བརྩམས་
ཤིང་། ཕྱིས་ལོ་ངོ་དགུ་བཅུ་བར་མཐུག་གྲུབ། འཛམ་གླིང་སྟོང་
ཆས་ཆེ་བའི་ངོ་བོ་ཀྱི་སྐུ་བརྙན་ཏེ་མཐོ་ཆད་ལ་སྤྱི་ཁྱིམ་བདུན་
ཅུ་དོན་གཅིག་ཡོད། ཞལ་བྱུང་ངོས་གླིང་ཆེན་འགྲིང་རིའི་ངོས་
སུ་གཟིགས་ཡོད། དེའི་རྒྱུ་ཕྱོགས་སུ་ཐེན་བར་ཏེན་ (天王
殿) དང་། རྒྱུ་རིའི་ཅེར་རང་བསྐལ་མཆོད་ཏེན་བར་རིམ་
བཅུ་གསུམ་ཅན་རྣམས་སོ། །དེ་དང་ཉེ་བར་སྟོན་ཏེ་ཐེན་ཐང་ (佛国天堂)
ལྷ་གནས་ཞིང་ཁམས་སུ་འབོད་པའི་དགོན་པ་
རུ་སྒྲུང་བརྙན་མང་པོ་བཞུགས་ཤིང་དགོ་འདུན་གྱི་སྤེལ་མཛོན་
ནོ། །

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

༩ གོང་དང་མི་རིང་བར་བོའི་ཡེ་སི་ (烏尤寺) གི་ཐང་གི་དུས་སུ་བཞེངས་ཤིང་། ད་ལྟ་ཡང་དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་དང་སྒོ་མ་སྐྱབ་པ་མི་ཉུང་བ་བཞུགས། དེའི་རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་ནི། འདུལ་ཁང་དང་། བྱམས་ཁང་། དག་བཙུངས་པ་ལྔ་བརྒྱའི་ལྟ་ཁང་། མཆོད་མཇུག་བར་སྟོད་གནས་བཅས་ཡོད། གོང་དུ་བཤད་མ་ཐག་པའི་ལུ་སྟན་བྱམས་པ་ནི་ཐུ་ནག་གི་ཕྱོགས་བཞིའི་ལྟ་ཆེན་བཞི་ཡི་ནང་ཆོན་དེ། ལྟོར་ཞང་ཀང་ཐེན་ཐན་རྒྱ་སྟོན། (天坛大佛) ལུ་བ་དུ་ལུ་སྟན་རྒྱ་སྟོན། (乐山大佛) བྱང་དུ་སྟན་ཞི་ལུ་ཏ་ཐོང་ཡེན་ཀང་རྒྱ་སྟོན། (云岗大佛) ཤར་དུ་ཅང་སུ་ལུ་བོ་ལུ་ཤེས་ཐེན་སྟན་རྒྱ་སྟོན། (灵山大佛) དཔུས་སུ་ཉོ་ནན་ལོ་དབྱང་ལོང་སྟན་རྒྱ་སྟོན། (龙门大佛) རྣམས་ནི་གསེར་དང་རྫོ་ལས་གྲུབ་པའི་ལྟ་ཆེན་པོ་ལཱོ། །སྐང་ཆེན་དང་བར་དུ་སྦྱི་ལེ་སོ་དུག་ཅམ་ཡོད། གོང་དང་མི་རིང་བར་རོང་ཤན་རྒྱ་སྟོན་སི་ (容县大佛寺) སོགས་ཡོད།

༩ ལེས་ཅང་གོང་ཁྱེར་གྱི་ཁོངས་སུ་ཐང་རྒྱལ་རབས་གྱི་དུས་སུ་བཞེངས་པའི་ཕྱིན་ཕྱིའེ་སི་ (胜水寺) ཡི་དགོན་དུ་ཐང་ཅོན་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ཡོན་མིང་ཆེན་ཆུལ་རབས་ནམས་ཀྱི་དུས་སུ་བཞེངས་པའི་རྫོ་སྐྱ་ལྷ་
ཆོག་ས་དང་བྱང་བར་དུ་འཕགས་པ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཕྱག་སྟོང་
སྐྱོན་སྟོང་། གནས་ཆུ་བྱིན་ཅན་སོགས་རྟེན་རྟེན་མང་། ཁྱེད་ཏུ་ཕུ་
དང་བར་སྐྱི་ལེ་ཉིས་བརྒྱ་ལྷག་དང་རྒྱུ་ལ་ཁོར་ཡོད། ཡང་ན་ (广
元千佛岩) བྱི་ཆུ་ནག་བྲག་རྫོང་ས་ཕྱག་པ་ཆེ་པོས་ཀྱི་གསུམ་ཡིན།

༥ ཨན་ཡོ་པོ་པོས་རྫོང་སི་ (卧佛院石刻) རྫོ་ལས་གྲུབ་
པའི་སྟོན་པའི་སྐྱ་བརྟན་ཆེན་པོ་སོགས་མིང་གྲགས་ཆེ་བའི་རྟེན་གསུམ་
མང་། དེ་དང་ཉེ་བར་ཏུ་རྫོང་སི་ (大佛寺) དང་། ལོ་ཕྱི་ལྷུ་
རྒྱུ་ཅན་རི་པོའི་ཡོན་རྫོང་སི་ (云峰寺) སོགས་ཡོད།

༦ ཏྲས་ཅང་ཡན་ (都江堰) ཁྱོད་ཁྱེད་ཀྱི་ཆུ་བའི་རྩ་
ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་གནས་རིམ་གྲགས་ཤིང་། དེར་ལིས་ཡེན་དགོན་དུ་
ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཕྱག་སྟོང་སྐྱོན་སྟོང་དང་མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོ།
གནས་རིའི་ཅེར་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་སུམ་ཐོག་གི་ཆོད་དང་། ལམ་
བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་འབྲ་སྐྱ་རྫོ་ལ་བརྫོས་པ་མང་ངོ་། །

ཁྲིང་རྩུ་གྲོང་ཁྲིང་། 成都市

༥ སི་ཁྲིན་གྱི་ལྷོ་གནས་གྲོང་ཁྲིང་ཁྲིང་རྩུ་ (成都市) རྩུ་
 རྩུ་བཙུན་འཇམ་དབྱངས་གྱི་གནས་སུ་གྲགས་པའི་བིན་སོུ་
 ཡོན་ (文殊院) གྱི་རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་རྫོ་དང་ལྷགས་ལས་གྲུབ་
 པའི་རྟོ་མེན་རྩུ་ (和平塔) ཞེས་མཆོད་རྟེན་བང་རིམ་བཙུ་
 གསུམ་ཅན། འདྲུ་ཁང་ཆེན་མོར་འཕགས་པ་ཆོས་འཕགས་ (法
 增佛) གྱི་ཞལ་འདོན་དང་རང་བསྐྱེལ། ཐང་སན་ལྷ་མའི་
 དབྱ་ཐོད་གྱི་ཆ་ཤས་སོགས་བྱིན་ཅན་མང་པོ་ཡོད། དེ་དང་རྟེ་
 བར་བཙུན་མའི་དགོན་ཅིན་ལྷ་ཨན་ (金沙庵) གྱི་དགོན་པ་
 རྩུ་བལ་ཡུལ་ནས་གདན་དྲངས་པའི་སྟོན་པ་གཙོ་འཁོར་གསུམ་
 དང་། ཐུགས་རྩེ་ཆེན་པོ་ཐུག་སྟོང་སྟུན་སྟོང་། འབར་མའི་
 གཡང་ཁའི་སྟོན་པ་རྣམས་དང་། བཙུན་མའི་སྟོན་པ་སོགས་
 ཡོད། ཨན་ཏའོ་ཐང་དུ་ (俺道堂) སྟོན་པ་དང་། ཐུགས་རྩེ་
 ཆེན་པོ། སངས་རྒྱས་སྟན་ལྷའི་འབྲུ་སོགས་ཡོད། བཙུན་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

མའི་དགོན་འདི་གཉིས་སུ་གསར་སྐྱུགས་ཀྱི་སྟོམ་སྐྱབ་དང་
ཉམས་ལེན་མཛད་པའི་སྟོབ་མ་མང་བོ་ཡོད།

༥ གནའ་དུས་ནས་མིང་གྲགས་ཡོད་པའི་བོད་རྟོད་ཚུ་ (武
侯祠) ལ་སྟོན་ཀྱི་འདུ་ཁང་སོགས་ཡོད་ཀྱང་གྲ་བ་མེད་ལ། དེའི་
འདབས་སུ་དཀར་མཛེས་མགོན་ཁང་དང་བོད་ཆས་སྒྲ་ཆོགས།
མཆོད་རྩས་སོགས་ཀྱི་ཆོང་ཁང་ཡོད།

༦ དེ་ཡང་ཁང་ཅིན་ཆེད་སེ་ (石羊场近慈寺) ཞེས་དགོ་
ལུགས་པའི་དགོན་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་འབྲས་སྤངས་སྐྱབས་
རྩེ་ཁང་སར་རིན་པོ་ཆའི་སྟོབ་མ་མཁས་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོས་
བཟུང་། སྟོབ་དཔོན་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོན། སྤྱི་ལོ་༡༩༤༦ལོའི་ཟླ་༦ཆེས་
༡༩ཉིན་སི་ཁོན་མེན་གྲུ་རྩེ་རྩེ་དང་ཏན་བར་ཅིན་དུ་སྐྱུ་འཁུངས། དགྲུང་
ལོ་ཉེར་གཅིག་པར་རྩེ་དང་པོས་དམག་གི་སྟོབ་གྲ་མཐར་ཕྱིན་ཏེ་སྤྱི་ཁྱབ་
བཀོད་འདོམ་པའི་གོ་ས་སྤངས། མི་བསད་ཏེ་མས་ཀྱང་མང་བོ་མཛད།
མཐར་དེ་དག་གི་ཉེས་བཤགས་སུ་བྱིམ་ནས་བྱིམ་མེད་པར་རབ་ཏུ་
བྱུང་། དགྲུང་ལོ་བཞི་བཅུ་ཉེ་སྟོང་དུས་སུ་མེ་བས་ནས་འབྲས་སྤངས་

ཐུན་པ་ཕྱོགས།

ཐོགས་ལ་སྤྱིར་དུ་བཞུགས། སྐབས་རྗེ་ཁང་སར་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་
སློབ་དཔོན་དུ་བསྟན་ཏེ་མཁས་པའི་གོ་འཕང་བརྟེན་གྱིར་ལྟ་
རམས་དམ་བཅའ་ཆེན་པོ་བཞག། དགྲའ་ལོ་མཐོན་པོར་སོན་པ་ན་
རང་ཡུལ་དུ་ཕེབས་ཏེ་ཁྱིམ་ཏུ་ཡི་དགོན་པ་ཅིན་ཆེ་ཏུ་སི་བཏབ། འདི་
ནི་ཁྱིམ་ཏུ་ཕྱོགས་སུ་དགོ་ལུགས་པའི་བསྟན་པ་ཐོག་མར་དར་པའི་
ལྟོགས་ལྟ་བུ་ཡིན། གཞན་ཡང་སི་ཁོན་དང་མུང་ཏེ་རི་བོ་ཅེ་ལྟ་
སོགས་སུ་དགོན་པའི་མ་ལག་དུག་བཏབ་ཏེ་བོད་རྒྱུད་གསར་
ལུགས་ཀྱི་བསྟན་པ་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ་བ་སོགས་བསྟན་འགྲོའི་དོན་
མཐའ་ཡས་པ་མཛད། ཁོང་གི་སློབ་མའི་གཙོ་བོ་ནི་ཆེན་ཏེན་མུང་
སུམ། ཆེན་ཏེ་མུང་སུམ། ཅེས་ཏོས་མུང་སུམ། ཀོང་ཏུ་ཏེ་སོགས་
སྤྱེ་ཆེན་དམ་པ་མང་བོ་ཡོད། དགྲའ་ལོ་བརྒྱུད་ཅུ་གྲག་ཅིག་པར་སྤྱི་
ཆོའི་མཛད་པ་རྫོགས་པར་གཟིགས་ཏེ་རི་བོ་ཅེ་ལྟའི་ཆེན་ལང་ཆོའི་རུ་
སྤྱུ་མུང་ན་ལས་འདས་པའི་ཚུལ་བསྟན། སྤྱི་གདུང་ཡང་ད་ལྟ་དགོན་
དེར་བཞུགས། ཏེན་གྱི་གཙོ་བོ་གསེར་ཟངས་ལས་གྲུབ་པའི་
སྟོན་པ་ཤུ་ཐུ་ཐུབ་པའི་སྤྱི་བརྟན། སངས་རྒྱས་སྟན་མཐོང་འོད་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

དཔག་མེད་གྱི་འབྲས་སྐྱེས་གས་ཡིན། དེ་དང་མི་རིང་བར་ཐེ་ཤང་
སི་ཡི་ཏེན་ནི་སྟོན་པའི་སྐྱེས་བཞུན་གསེར་ཟངས་ལས་གྲུབ་པ་ལུས་
ཆད་སོགས་ཆོགས་ཆེན་འདུའང་དུ་བཞུགས། རྗེའི་ལྷ་ཁང་དུ་
གསེར་ཟངས་ལས་གྲུབ་པའི་རྗེ་ཡབ་སྲས་ནས་གསུམ་གྱི་མདུན་དུ་
མཆོལ་མཆོད་བཤམས་དང་བཅས་སོ། །གཞན་རྒྱལ་ཡོངས་བཙན་
མའི་མཐོ་རིམ་ནང་བསྟན་སྟོན་གྲུ་(尼众佛学院) གནས་དེ་དང་
ཉེ་བར་སྤྱི་ལེ་གཉིས་གྱི་སར་ཡོད། དགོན་པ་འདིའི་བུ་དགོན་ལོང་
ཆོན་ཅི་ཅན་སི་དང་ཁྲིང་དུ་འདྲུ་གྲོ་འདྲུ་ཅོ་སི། གེ་ཅང་ཏོ་པོ་འདྲུ་ཅང་སི་(
多宝讲寺) དགོན་སོགས་ལ་གྲུ་བ་མི་ཉུང་བ་ད་ལྟ་ཡང་
བཞུགས།

༩ ཁྲིང་དུ་འདྲུ་སོག་ཆགས་རྒྱུ་དུ་བོད་རྒྱ་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་
དགོན་པ་གྲོ་འདྲུ་ཅོ་སི་འཕེལ་ཆོས་འཕགས་དགོན་(昭觉寺) ཡོད་ལ་
དེ་ནི་གྲུབ་དབང་ཆེན་པོ་དྲུང་སྐུ་གསལ་བླ་མའམ་ཆེན་ཏེན་ཅང་སིའི་
གདན་ས་ཡིན། ཁོང་ནི་སྐུ་བས་རྗེ་ཁང་སར་ཆང་དང་སྟོན་དཔོན་
ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོག་གཉིས་གྱི་ཞབས་ཟུང་སྤྱི་བོར་བསྟེན་ཏེ། མ་རྩ་ཅི་

ཐུ་ན་ག་ཕྱོག་ས།

ནའི་ཡུལ་ཁམས་ཡོངས་སུ་མདོ་སྡག་གི་བསྟན་པ་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ།
མཐར་གྲུབ་པའི་གོ་འཕང་མཐོན་པོར་གཤེགས། སྤྱག་དྲུང་ཕྱི་ལོ་གི་ཅང་
དུ་བཞུགས། ཡང་རང་བསྤེལ་མཆོད་རྟེན་ཞིག་གོ་བྱུ་ཙེ་སིའི་ར་སྒོར་ནང་
དུ་ཡོད། དེའི་མདུན་དུ་ཆེན་ཏེན་གྱིས་ཕྱག་བྲིས། སྤྱི་འགྲོ་ཀུན་འཆང་
མ་རྒྱས་བར་དུ་སྤྱགས་གི་འཕེན་པ་མི་རྫོགས། ཞེས་པའི་ཕྱག་བྲིས་རྫོ་
རིང་ཞིག་བསྒྲངས་ཡོད། ཅང་ཅིན་ལོ་བྱུ་ཡི་འདུལ་དུ་སྟོན་པ་དང་འཇམ་
དབྱངས། འཛིགས་བྱེད། ལྷ་མོ། རྣམ་སྤྲུལ་རྣམས་གི་སྤྲང་བརྟན་
གསེར་ཟངས་ལས་གྲུབ་པ། ཆེན་ཏེན་བཞུགས་ཁྱི་སོགས་བྱིན་
ཅན་མང་། རྗེའི་ལྷ་ཁང་དུ་རྗེ་རིན་པོ་ཆའི་སྤྱི་བརྟན་བྱིན་ཅན། ཡོན་
ཐོང་ཏེན་(圓通殿) སྤྱགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་ལྷ་ཁང་དུ་རྒྱ་བོད་མཁས་
དབང་མང་བོའི་གཟུངས་འབྲུལ་དང་རབ་གནས་སྤུལ་བའི་སྤྱགས་རྗེ་
ཆེན་པོ་ཕྱག་སྟོང་སྟུན་སྟོང་། ཁན་ཙོང་སྦྱང་བའི་འདུལ་ཆེན་མོར་
གསེར་ཟངས་ལས་གྲུབ་པའི་སྟོན་པའི་སྤྱི་བརྟན་དང་། གནས་བརྟན་
བཙོ་བརྒྱད། འདུལ་དེའི་མདུན་དུ་རྒྱ་གར་གི་བྲང་ཆུབ་ཤིང་གི་སྦྱང་
བོ་དང་བྱིན་རྒྱལས་མཚུངས་པར་གྲགས་པའི་སྟོན་ཤིང་ཆེན་པོ་ལོ་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

འདབ་ལེགས་པ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་འཕགས་
སངས་རྒྱས་པའི་དུས་སུ་སྐྱེ་བྱུང་བ་རྟེན་པའི་ལྗོན་ཤིང་ཡིན་པར་
གྲགས། ཁོང་གིས་འཛིགས་བྱེད་དང་མགོན་ཆོས་སྡེ་ལྗོན་སྐྱེ་བ་
མཆོད་ནམས་འབྲས་སྐྱེད་སྟོན་གསལ་སྤྱིང་གི་ཕྱག་ལེན་ལྟར་དུ་
བརྟགས་ཡོད། དགོན་དེར་གྲ་བ་མི་ཉུང་བ་བཞུགས་ཤིང་ཁྱེད་དུ་
མེ་འཁོར་འབབ་ཚུགས་དང་བར་དུ་སྐྱེ་སྐྱོད་ཆངས་འཁོར་ཡོད།
གཞན་སྟོན་གྱི་དགོན་སྡེ་ཆེ་ཤོས་གྱི་གས་རྩ་ཆེ་ལུ་སི་ (大慈
寺) རུ་རྟེན་གསུམ་འགའ་ཡོད་ཀྱང་གྲ་བ་མེད།

ལོང་ཆོན་གྲོང་སྐྱེད། 龙泉市

༩ ལོང་ཆོན་ཟི་ཅིན་སི་ (龙泉石经寺) ནི་མིང་རྒྱལ་
རབས་གྱི་དུས་སུ་ཆོས་སྟན་སྟོན་དཔོན་གྱི་སྐྱེ་བ་གནས་དང་
ཕྱིས་དགོན་པ་འདི་བཟུང་། རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་ཁོང་གི་སྐྱེ་དམར་
གདུང་དུ་བཞུགས་པའི་ལྷ་ཁང་སོགས་ཡིན། ཡང་མིན་ཏེ་སྟན་
ཟི་ལམ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོས་སྐྱ་མེད་གྱི་ཡི་དམ་མང་བོར་ཉམས་

ཐུན་པ་ཕྱོགས་

ལེན་མཛད་ཅིང་བུ་སྟོབ་ཡང་མི་ཉུང་བ་བྱང་བའི་མཐར་ཐུ་
ཡུལ་དུ་གསང་སྤྲུལ་གྱི་བསྟན་པའི་འབྱུང་གནས་ལྟ་བུར་གྱུར།
ཉིད་ཀྱི་དངོས་སྟོབ་སྒྲ་མ་གྱིན་ཡེས་ (ཁྱེད་ཀྱི་ཐུ་) ཟེར་བ་ད་ལྟ་
བཞུགས་ཤིང་དགོན་འདིའི་གཙོ་འགན་ཡང་བཞེས་ཡོད། འདྲ་
ཁང་ཆེན་མོར་སྟོན་པ་ཤྲུག་སྟབ་པ། བྱམས་པ། འཇམ་
དབྱངས་སོགས་དང་། རྗེའི་ལྟ་ཁང་དུ་གསེར་ཟངས་ལས་གྲུབ་
པའི་རྗེ་ཡབ་སྐུ་རྣམ་གསུམ་དང་། སྤྲུལ་རྗེ་ཆེན་པོའི་ལྟ་
ཁང་དུ་ཙན་དན་ལས་གྲུབ་པའི་སྤྲུལ་རྗེ་ཆེན་པོ་ཤྲུག་སྟོང་སྟོན་
སྟོང་སྟུམ་ཐོག་གི་ཆད་ཅན། ཐུན་དུག་མཆོག་གཉིས།
འཇིགས་བྱེད་སོགས་ཀྱི་སྐུ་བརྙན་རྣམས་སོ། ། ཁྱེད་ཉུའུ་དང་
འདབས་འབྲེལ་དུ་ཤར་སྟོའི་མཆོམས་སུ་གནས་ཡོད་ལ། དེ་
དང་མི་རིང་བར་ལོང་ཆོན་མཆོའུ་ཡི་མཛེས་སྟོངས་སུ་ཆུ་
གནས་རྣམས་སོག་བསྐྱུ་གཏོང་སའི་གནས་ཤིག་ཡོད། ཁྱེད་
ཉུའུ་དང་བར་དུ་རྒྱངས་འཁོར་ཡོད།

ཁེན་རུ་ཁུ་ཁུ་ས། 新都区

༥ ཁེན་རུ་ཁུ་པོ་ལོ་ཀང་སི་ (宝光寺) ཅི། ཁོ་རུ་ཉི་མང་
གིས་བཏབ་པར་གྲགས། ད་ལྟ་ཟུ་བ་མང་པོ་བཞུགས་ཁེང་།
ཉིན་གྱི་གཙོ་པོ་པོ་ལོ་ཀང་ཟུ་ (宝光塔) ཞེས་མཆོད་ཉིན་
ཐོག་བཞུགས་བཞུགས་ཟུ་མ་ཅན། དེའི་གཟུངས་གཞུག་རུ་སངས་
ཁུ་སྱི་རང་བཟེལ་བཞུགས་ཟུ་སོགས་བྱིན་ཅན་མཐའ་ཡས་
སོ། །འདྲུལ་ཆེན་མོར་སྟོན་པ་ལྟ་ཟུ་བ་དང་། ཁུ་གར་པ་
དམ་པ་ནམས་གྱི་སྐྱབ་ཆེན། སྟོན་ཉིན་གྱི་ལྟ་ཁང་རུ་སངས་
ཁུ་སྱི་རབ་བདུན་དང་། འབར་མའི་སྟོན་པ་སྟོ་ཉལ་མ་སོགས་
ཡོད། རེའི་ལྟ་ཁང་རུ་སྟོན་གྱི་ཉིན་ཉིང་གསེར་དང་ཐངས་ལས་
ཟུ་བ་པའི་རེ་སྟོ་བཟང་གྲགས་པ་ (宗喀巴大师) དང་།
དཔལ་རྣོ་རེ་འཛིགས་བྱེད། (大威德) གཡང་ཁའི་སྟོན་པ།
ལོ་ཉན་ཐང་ (罗汉堂) རུ་དག་བཙོམ་པ་ལྟ་བུའི་སྟང་
བཞུན་དང་ཟུགས་རེ་ཆེན་པོ་ལྟ་སྟང་སྟན་སྟང་། སྟོན་པའི་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

འདྲ་སྐྱ་སོགས་སྟོན་གྱི་རྟོན་རྟོང་གྱི་ན་ཅན་མང་། ལྷ་མ་གྱི་ན་
ཡེས་ཉིད་གྱིས་ཆོས་སྤྱིད་གྱི་གཙོ་འགན་བཞེས་ཡོད། མེ་
འཁོར་འབབ་ཚུགས་དང་བར་དུ་རྒྱངས་འཁོར་མང་། མེན་
དབྱང་ (綿陽) རྟོན་སེའུ་སི་ (圣水寺) འདུཁང་ཆེན་
མོར་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་སོགས་དང་དེ་དང་ཉེ་བར་ལོ་ཉན་
དགོན་ (罗汉寺) གྱི་རྟོན་གྱི་གཙོ་བོ་སྟོན་པ་སྟོ་ཉལ་མ་
ཞེས་སྐྱ་ཡི་རིང་ཆད་ལ་སྤྱི་ཁྱེ་བཞི་ཅུ་ཞེ་བརྒྱད་ཅུ་མ་དང་ཉེ་
འཁོར་དུ་གནས་བཅུན་ལྔ་བརྒྱའི་འདྲ་སྐྱ་ནམས་ནི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་
དགྱིལ་དུ་ཆགས་ཡོད།

ཕྱིའེ་ཉིང་གྲོང་ཁྱེར། 遂宁市

ཕྱིའེ་ཉིང་ (遂宁) རོན་ཡིན་སི་གནས་རི་ཅེར་ཐུགས་རྩེ་
ཆེན་པོའི་མཆོད་རྟོན་ཆེན་མོ་རྟོན་གྱི་གཙོ་བོ་ཐུགས་རྩེ་ཆེན་
པོའི་འདྲ་སྐྱ་སྤྱི་ཁྱེ་བཅུ་དགུ་དང་། སྟོན་པའི་འདྲ་སྐྱ་ལུས་ཆད་
མ། འོད་དཔག་མེད། དེ་སྟོན་གྱི་བྲིལ་ཅོང་ཆེན་པོ་སོགས།

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

གནས་རི་དེ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་གནས་རི་བྱིན་ཅན་གྱི་གས་
སུ་འབོད། ཀོན་ཡེན་ཀྱང་དུ་གས་པའི་ལྷ་ཁང་ཞིག་ཏུ་ཐུགས་
རྗེ་ཆེན་པོ། རྒྱལ་བ་རིགས་ལ། འཕགས་པ་ས་ཡི་སྤྱིང་བོ་
སོགས་ཀྱི་འབྲས་ལས་རྟེན་གསུམ་མང་། ལྷ་ཁང་དེ་བདུན་ཐོག་
ཡིན་པ་དང་། བཟོ་ཅལ་གྱི་ཏུ་མཛེས། གནས་རིའི་ཞོལ་དུ་
ནོན་བཅན་སི། ཆོགས་ཆེན་འདུ་ཁང་དུ་སྟོན་པ་གཙོ་འཁོར་
གསུམ་གྱི་འབྲས་སུ་ཐོག་ཆད། གཞན་ཡང་ལྷ་ཁང་དང་རྟེན་
གསུམ་མང་བོ་ཡོད། དགོན་སྡེ་དེའི་མདུན་དུ་དགོན་མཆོག་ལ་
ཡོན་ཆབ་གྱི་ཚུལ་ཏུ་འབོད་པའི་ནོན་ཆན་མཆོ་ཆེན་གྱི་མཛེས་
ལྗོངས་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྐུ་བརྙན་གསེར་བྱངས་ལས་
བྱུང་བ། དགོན་དེའི་ཁོར་ལུག་ལུལ་ལྗོངས་དེར་ནི་ལུལ་
ཐོགས་དེ་གའི་མིང་གས་གྱིན་ཏུ་ཆེ་བའི་མཛེས་ལྗོངས་སུ་
འབོད། རྩེའི་ཉིང་གོང་ཁྱེར་གྱི་བྱང་ངོས་སུ་མི་རིང་བར་ཡོད།
སྤྱི་སྤྱོད་ཆངས་འཁོར་མང་།

༩ ཀྱང་ཉི་མི་ནི་གོང་ཁྱེར་གྱི་གར་ངོས་སུ་སྤྱི་སྤྱོད་ཆངས་

ཆུ་ན་གཤེད་གསུམ་

འཁོར་ལ་སྒོར་གཅིག་གི་སྒྲ་ཆ་སྤྲད་ན་སྟེ་བས། དགོན་དེར་མཛེས་
སྤྲངས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཆེ་ཞིང་རྟེན་གསུམ་བཞེངས་པ་རྒྱ་ཆེ། གོང་
གི་དགོན་སྡེ་གཉིས་ལ་མངལ་སྒོར་དང་ཡུལ་སྒོར་བྱེད་ས་མི་ཉུང་
བ་ཡོད། དད་ལྡན་ཇོ་སེར་གང་རུང་དུ་མགོན་གཉིས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

༥ ཅིན་ཡེ་ཆོན་ཡོན་ནི་སྟོན་གྱི་དགོན་སྡེ་རྩིང་ཤོས་ཀྱི་ཨ་
ནེ་བཙུན་མའི་སྡེ་དང་། ཆོགས་ཆེན་འདུལ་དང་། ཐུགས་རྩེ་ཆེན་
པོའི་ལྷ་ཁང་དུ་རྟེན་གསུམ་མང་། ཇོ་མོ་དང་དགེ་བསྟན་བརྒྱ་ཐག་
ཙམ་དང་བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གྱི་སྟོབ་མ་ཡང་མང་། རྩེ་ཉིང་
གོང་ཁྲེར་གྱི་དཀྱིལ་དབུས་སུ་ཆགས་ཡོད།

ཁྲིང་ཆེན་གོང་ཁྲེར། 重庆市

༥ ཁྲིང་ཆེན་གོང་ཁྲེར་གྱི་ནང་དུ་ཅ་ལེན་གཙང་པོ་དང་འབྲི་ཚུ་
གཉིས་འདྲེས་མཆམས་སུ་ལོ་ཉན་མི་ (罗汉寺) ཡི་འདུ་
ཁང་ཆེན་མོར་གསེར་ཟངས་ལས་གྲུབ་པའི་དུས་གསུམ་སངས་
རྒྱས་དང་། གནས་བརྟན་བཙེ་བརྒྱད་སོགས་ཡོད། དེ་དང་མི་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

རིང་བར་འབྲི་ཆུ་པར་ངོས་སེང་གེ་རི་ཡི་ངོས་སུ་ཅི་ཡོན་སི་
 དང་པོ་ཨོན་ཐུ་ཞེས་མཆོད་ཏེན་ཆེན་མོ་ནི། ཆེན་ཏེན་སྒྲ་མའི་
 བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་གནས་སུ་ཏེན་གསུམ་མང་། གྲོང་ཁྱེར་
 གྱི་རུ་བ་ངོས་སུ་བྱ་ཡན་སི (华岩寺) ནི་གྲོང་ཁྱེར་ནང་
 ཆེས་དགོན་སྡེ་ཆེན་པོ་རུ་འབོད་ལ། མངལ་སྒྲོར་བ་རྣམས་ལ་
 ལྷབས་བདེ་མགོན་ཁང་ཡོད།

༩ ཏཱ་ཅོས་རྫོང་ཏཱ་ཅོས་ཅི་ཁུ་འཕུང་དོ་བཞོན་ཆེན་མོ་ (大足石刻) ནི། ཐང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་མཐུག་ཏུ་སྤྱི་ལོ་༡༡༣༥ནས་སུང་རྒྱལ་
 རབས་པར་དུ་རྫོ་བཞོན་ཆེན་མོ་འདི་བཞོན་པར་གྲགས། དེ་ཡི་
 བྱང་དུ་སྟོན་པ་ཤྲུ་ཐུབ་པ་སྟོ་ཉལ་མ་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཐུག་
 སྟོང་སྤྱན་སྟོང་གཉིས་ཀྱི་རིང་ཆོད་སྤྱི་ཁྱི་སུམ་ཅུ་སོ་གཅིག་ཅན་ལས་
 ལྷ་བརྟན་ཆེ་ཆུང་གི་ཐུག་མང་པོ་ཡོད་ལ། རིག་གནས་གསར་བརྗེའི་
 ལྷབས་སུ་བོར་བཞགས་དང་ཉམས་ཆགས་ཅི་ཡང་མ་བྱུང་བར་ཡོད་
 པ་ནི་དེ་གཅིག་བྱ་ཅམ་ཡིན་ཞེས་གསུང་། རྫོ་བཞོན་ཆེན་མོ་དེ་ནི་
 ཏཱ་ཅོས་རྫོང་མཁར་དང་བར་ཐག་སྤྱི་ལེ་བཙུའི་སར་ཆགས་ཡོད།

ཀན་སུའུ་ཞིང་ཆེན། 甘肃省

༥ ལན་ཀྲོའུ་ཀྲོང་ཁྱེར་ (兰州市) ནང་དུ་མེ་སྤུ་མོ་ (白塔山) ཞེས་མཆོད་རྟེན་དཀར་པོ་ཞིག་ལ་མངལ་རྒྱུ་ཡོད།

ཡོང་ཆེན་རྫོང་། 永靖县

༥ ཡོང་ཆེན་རྫོང་ལོ་གྲ་འགག་དང་ཉེ་བར་ལོ་གྲ་རྩན་བདེ་
མཆོག་རང་བྱོན་ནི། བ་སོ་རྩེ་དྲུང་དང་བཅ་ཆེན་དཔལ་ལྷན་ཡེ་
ཤེས་གྱིས་པམ་མཐིང་བ་རྩུང་བས་ལས་རྒྱལ་བསྟེན་ཏེ་མཆོག་
གི་དངོས་བྱུང་བཞེས་བ་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀ་མཉམ་བར་སྦྱར་ཏེ་
བཞུགས་བ་ལ་བདེ་མཆོག་ཡབ་ཡུམ་རང་བྱོན་དུ་གྱུར་ཅེས་
གསུངས་བ་དེར་བཞུགས། བདེ་མཆོག་སྐྱ་རྒྱུད་དུ་པམ་མཐིང་
བ་སྐྱ་མཆོད་ཀྱི་ནང་གསེས་པམ་མཐིང་བ་རྩུང་བ་དེ་ཡིན། ད་
ལྟ་ཡང་བསྐྱར་སྟོན་གྱི་གདུང་རུས་གྱིས་གསར་བཞེངས་བྱོས་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ཡོད་ལ། རྫོང་མཁར་དང་ཉིང་ཞ་སོགས་ནས་རྒྱང་ས་འཁོར་
ཡོད།

༩ ཉེ་མོང་དོ་རྩེ་འཆང་གི་ལྷ་ཁང་བྲག་དགོན་མཆོག་དགའ་
མིང་ནི། ས་སྐྱ་ཀུན་དགའ་བྱུང་མཆོན་གྱིས་སྤྱི་ལོ་ ༡༣༤༤ ལོར་
བྲག་བཏབ། ཐོག་མར་བྲུབ་ཆེན་ཉི་ལོ་བ་ལ་དོ་རྩེ་འཆང་གིས་
ཞལ་གཟིགས། རྩི་ཤྱི་ལས་བྲུབ་པའི་སྐྱ་བརྟན་ཞིག་ནས་མཁའ་
ནས་བབས་པའི་ཕྱིས་ཁོང་གི་ན་རོ་ལ་གནང་། དེས་གྱིས་རྩུའཕྱུལ་
གྱིས་གནས་དེར་བྱོན། སྐྱ་དེ་གཟུངས་གཞུག་ཏུ་བུལ་ཉེ་དོ་རྩེ་
འཆང་གི་སྐྱ་བརྟན་བཞེངས་ཤིང་སྐྱེ་དགུའི་མཆོད་གནས་སུ་གྱུར་བ་
འདིའོ། ། ད་ལྟ་ཀན་སུཅུ་ཞིང་ཆེན་གྱི་མངའ་སྡེ་རས་སྤྱོ་
གསེང་ས་ཁུལ་ཡང་ཡིན། རྒྱ་སྐད་དུ་མེའོ་ཡེན་སི་ (妙因
寺) ཟེད། གནས་དེར་དེ་མོ་ཅེ་ལུ་དང་མཇལ་བའི་པན་ཡོན་དང་
མཉམ་པར་གསུངས། རྫོང་མཁར་ནས་སྤྱི་ལོ་ལུ་བཅུའི་མཆོམས་
སུ་ཡོད། དེ་མིན་འིན་རྟོགས་དགོན་ (感恩寺) དང་། ཉོར་སྤེ་
དགོན་ (渡德寺) ཞན་ཀྱའོ་སི་ (显教寺) དགོན་ནམས་ནི་

ཆུ་ནག་ཕྱོགས།

ཆུ་ལ་ཁབ་རིམ་པའི་གནའ་རྩ་ས་སྤང་སྐྱོབ་སྡེ་ཁག་ཏུ་བཞོད་ཡོད།
དགེ་ལུགས་པའི་དགོན་སྡེ་དུ་གཏོགས།

ཐོ་ཁུ་བེ་ཁོང་ཁྲེང་། 武威市

༥ ལང་རྩ་ས་སྡེ་བཞིར་གྲགས་པའི་ལང་རྩ་ས་འདི་ལ་དེར་དུས་
སུ་ཐོ་ཁུ་བེ་ཁོང་ཁྲེང་(武威市) དུ་འཛོད། ས་སྤྱུ་བཞི་ཉ་
ཀུན་དགའ་ཆུ་ལ་མཆན་(སྤྱི་ལོ་༡༩༥༥) ཉོར་ཆུ་ལ་ཐོ་གོ་དན་
ཕྱི་ས་གདན་བངས་ནས་ཆོས་དང་སྲིད་ཀྱི་འགོ་དོན་རྒྱ་ཆེར་
མཛད་མཐར་དགོང་གངས་བདུན་ཅུ་(སྤྱི་ལོ་༡༩༥༡) ལོར་
གནས་དེར་སྤྱལ་བའི་སྡེར་སྤྱུ་གཤེགས། འགོ་མགོན་འཕགས་
པ་ཆོ་གོས་ཆུ་ལ་མཆན་ཡང་ཁོང་གི་ཕྱག་སྤྱིར་དུ་ཕེབས་ཏེ།
ཕྱིས་སུ་ཉོར་སེ་ཆེན་ཆུ་ལ་ཐོ་ལི་ཁྱ་མཆོད་དུ་བསྐྱུར། ཉོར་སོག་
ཡི་གེ་གསར་ཏུ་བརྩམས་པ་སོགས་འགོ་དོན་རྒྱ་ཆེན་མཛད།

༥ བེ་ཐ་སི་ཤར་སྤྱལ་བའི་སྡེ་ཆེན་ཐོ་ལི་དགོན་ནི། ས་པཎ་གྱི་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

མོ་ལྗེ་བར་དུ་བཞུགས་གནས་དང་མཐར་སྐྱ་གཤེགས་པའི་གདུང་
རྟེན་བཀའ་གདམས་མཆོད་རྟེན་གྱི་དབྱིབས་ཅན་བཞེངས་པར་ད་
ལྟའི་བར་བཞུགས། ཆོས་རྒྱལ་འཕགས་པའི་རབ་གནས་མཛད་
པའི་མཆོད་རྟེན་བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད་མི་ཡི་གྲངས་ཀ་མི་ལོན་པ་མཁའ་
འགྲོའི་སྐུལ་བའི་མཆོད་རྟེན་དུ་འབོད། མཆོད་རྟེན་ཆེ་ཤོས་སུ་
སྤྱི་ཁྱེ་སོ་ལྗེ་མཐོ་ཆོད་དང་འགྲོ་མགོན་གྱི་དུས་སུ་ས་སྐྱ་བའི་དགེ་
འདུན་གྱི་སྡེ་སྟོང་ཕྱག་ཅེས་དུ་བཞུགས་པར་གསུང་། སྐབས་དེར་གྲུབ་
མཐའ་རིས་མེད་གྱི་ལྟ་ཁང་སྐྱ་བརྟན་མང་པོ་བཞུགས་པར་གྲགས།
ཀམ་བ་དང་རྒྱལ་དབང་རིམ་བྱོན་གྱི་གཟིམ་ཤག་སོགས་རྟེན་གསུམ་
མཐའ་ཡས་པ་བཞུགས་ཤིང་། དེར་སྐབས་མཆོད་རྟེན་བརྒྱ་ཅ་
བརྒྱད་དང་། ས་པཎ་གྱི་གདུང་རྟེན། ས་སྐྱ་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱ་བོད་གྲོས་
མོལ་འགྲེམ་སྟོན་ཁང་ཞེས་པའི་པོ་བྲང་ལས་འདུལ་དང་ལྟ་ཁང་རྩ་
སེར་སོགས་ཅི་ཡང་མི་མཛོད་ནོ། །ཡུལ་ལྗོངས་མཛེས་ཤིང་ཁོར་
ཡུག་ལེགས་པའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཡུལ་སྐོར་ལྗོངས་རྒྱུའི་ས་གནས་གྱི་
གས་ཤིག་ཡིན། རྩོང་མཁར་དང་བར་ཐག་སྤྱི་ལེ་ཉི་ཤུའི་སར་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

ཡོད།

༥ ཅེན་ཐ་སའམ་གསེར་གྱི་མཆོད་རྟེན་ (金塔寺) ཅི་འགོ་
མགོན་འཕགས་པས་རྟོར་གྱི་རྒྱལ་བོ་སེ་ཆེན་ཏན་གསེར་གྱི་སྐ་
རགས་ཅན་ལ་དབང་ཆེན་གནང་བའི་གནས་དང་། རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་སྒྲ་
མ་འི་མ་མེད་པའི་ཕྱག་ཐེང་སོགས་གཟུངས་བཞུགས་སུ་ཡོད་པའི་
ཅན་དན་གོ་རྒྱ་བའི་མཆོད་རྟེན་སོགས་མང་། དེར་བོད་ཀྱི་གྲ་བ་
འགའི་བདག་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ཁྱོང་ཁྱེར་ནས་སྤྱི་ལེ་བཙུལ་འི་
སར་ཆགས་ཡོད།

༦ རྟེ་ཅང་སི་རྒྱ་མཆོ་སྤེ་ (海藏寺) ཅི། ས་བཏ་གྱིས་
གནས་འདིར་ཆོས་འཁོར་རྒྱ་ཆེར་བསྐྱོར། རྟོར་གོ་དན་ལ་སྤྱུ་ནད་
གཏོང་མཁན་གྱི་སྤྱུ་དམ་ལ་བཏགས་པས། གཙུགས་ལག་ཁང་གི་
ཡང་སྟེང་དུ་ཆུ་མིག་ཁོན་པ་བྱུང་མཆར་བཞེགས་ཡོད། དེ་ནི་སྤྱུ་བཏུལ་
བའི་གནས་སྒོ་དུ་གྲགས་ཤིང་བྱིན་རྒྱལ་སེ་ཆེ་བར་གསུང་། འདྲ་
ཁང་ནང་དུ་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ལས་རྟེན་མང་བོར་བཞུགས།
གནས་དེར་མཐོ་ཞིང་བརྗིད་པའི་ཡང་ཅེ་དུ་ཐེབས་ཆེ་ཁྱོང་ཁྱེར་གྱི་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ཕྱོགས་བཞིའི་མཛེས་སྡེ་དང་མཐོང་ཐུབ། གྲོང་ཁྱེར་ནས་སྤྱི་ལེ་
གཉིས་ཀྱི་སར་ཡོད། ལྷ་ས་དང་འབྲ་བར་བྱོན་ཆུབས་ཆེ་ཞེས་
གསུངས།

༩ ལེན་རྡ་སི་ (蓮華寺) བརྒྱུ་ཕྱེ་ནི། འཇམ་དབྱངས་ས་
བཤ་གྱི་སྤྱི་སྤྱི་བཟོད་བ་རིང་མོས་སྤྱབ་བ་ཡུན་རིང་མཛད་པའི་
གནས་དང་མཐར་སྤྱི་སྤྱི་དན་ལས་འདས་པའི་ཚུལ་བསྟན་ཅིང་ང་
བཟོད་བ་རིང་མོ་ལངས་ནས་འཆི་ཞེས་སྤྱི་གདུང་ཡང་གནས་དེར་
བཞུགས་པར་གྲགས། བཟོད་བ་རིང་མོའི་ཞབས་རྗེས་དང་རྩ་འབྲུལ་
གྱིས་ཚུ་མིག་ཅིག་ཐོན་པར་གྲགས་པའི་ཚུ་མིག་བྱོན་ཅན་སོགས་
མང་། གྲོང་ཁྱེར་དང་བར་ཐག་སྤྱི་ལེ་བཙུ་ཡོད། གཞན་ཡང་ལོ་མེ་
ཐ་ (罗什塔) བོ་ཉིང་སི། རོ་རྩེ་ཕག་མོ་རང་བྱོན། ཆེན་ཡེན་སིའི་
མཆོད་རྟེན། ལེས་ཐེ་སི་སོགས་ནང་བའི་དགོན་སྡེ་མང་བོ་ཡོད་པར་
བཤད། རྒྱལ་དབང་དུག་པའི་བཞུགས་གནས་ཀྱི་དགོན་པར་ཨ་
ལགས་ཤེ་སོག་ཡུལ་བྱེ་མར་བྱང་གི་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པར་ཉེ།

ཅུ་ཆེན་གྲོང་ཁྱེར། 酒泉市

༥ ཐུ་ཡེ་ཀོན་ནི། འཇམ་གླིང་ཡོངས་སུ་མིང་གྲགས་ཤིན་ཏུ་
 ཆེ་བའི་ཐུ་ནག་ལུགས་དེ་དང་ཐོ་ལས་ཆེས་ལྷན་སྤྱད་པའི་
 ལུགས་དེ་ཞིག་ཏེ། དེ་ནི་སྤྱི་ལོ་༡༣༥༩ལོར་མིང་གི་དུས་སུ་
 བཞེངས་ཤིང་བཅུགས་པར་གྲགས།

སུའུ་གྲོའུ་འམ་ཅུ་ཆེན་རྫོང་ (酒泉县文殊石
 窟)

༥ སུའུ་གྲོའུ་འམ་ཅུ་ཆེན་རྫོང་ (酒泉县文殊石窟) ཏུ་
 འཇམ་དབྱངས་རང་བྱོན་གྲགས་ཅན་དང་རྫོ་སྐྱ་སྐྱ་ཆོགས། ཉེ་
 ཅན་མི་ཁོའུ་ (黑山石窟) སོགས་སོ། །གོང་དུ་སྤྲོས་པའི་
 ལང་དུས་སྤེར་བཞི་ལ་ཐང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་ཕྱོན་ནས་རྒྱལ་བའི་
 བསྟན་པ་དར་ཞེས་བྲག་དགོན་པའི་མདོ་སྐད་ཆོས་འབྱུང་དང་།

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ལན་གྱུ་དཀར་ཆགས་ནམས་སུ་གསུངས་ཡོད་ལ་འདིར་མ་
བྲིས་སོ། །

༩ འབྲོང་ནག་འཇམ་དབྱངས་དགོན་གྱི་འཇམ་དབྱངས་བྲག་
བཞོས་ཕྱག་པ་དེའི་དུ་ཆུལ་ཁབ་གྱི་སྤང་སྟོབ་མཛད་བཞིན་ཡོད་ལ།
གཞན་ཡང་འབྲོག་ནག་ཡུལ་དུ་བྱུང་དུ་མཆར་བའི་དགོན་སྡེ་དང་
བྲག་བཞོས་སྤྱོད་བརྟན་མང་པོ་སྡོན་གྱི་མེས་པོ་ནམས་ཀྱིས་རང་ཅག་
ནམས་ལ་མཆོད་བའི་ཡུལ་དུ་བཞག་གནང་མཛད་ཡོད་པ་དེ་ཅུ་སོ།

སུའུ་པེ་སོག་རིགས་རྫོང་། 肃北县

༩ གསེར་ཐང་དགོན་ནི། དེང་སོག་སུའུ་པེ་བྱང་ཕྱོགས་སུ་
ནང་བསྟན་གྱི་དགོན་པ་དང་པོ་ཡིན་པར་གྲགས། རྟོན་གསུམ་
མང་ལ་གྲ་ཆང་ཡང་མང་པོ་ཡོད་པར་གྲགས། ཕྱིས་ཁ་ཆེ་བའི་
ཅ་མེད་དུ་བསྐྱབས། ད་ལྟ་རྫོང་མཁར་ཤར་བྱལ་གྱི་མཆམས་སུ་
སྤྱི་ལེ་གཅིག་ཅུ་གྱི་སར་སྟོས་ནས་ཉང་ཁྱིན་དགོན་ཞེས་མིང་
སོགས་ཅིང་ཉང་ཁྱིན་ལུང་བར་ཆགས་ཡོད། འདྲེ་ཁང་དུ་སྟོན་པ་

ཆུ་ནག་ཕྱོགས།

ཕུ་ཁྱ་ཐུབ་པའི་འདྲ་སྒྲ། རྗེ་རིན་པོ་ཆེ། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་
སོགས་དང་གྲ་བ་ཡང་མི་ཉུང་བ་ཙམ་བཞུགས་ལ་གྲ་བ་དང་དད་
ལྡན་མང་ཆོགས་ནམས་ནི་སོག་རིགས་ཡིན་ནོ། གོང་དང་ཉེ་བ་
འཇང་རི་གངས་དཀར་ཕྱོགས་ལས་ནམ་ཆུལ་(阿尔金山)
ཞེས་བདེ་མཆོག་གི་གནས་རི་བྱིན་ཅན་སོགས་ཡོད།

ཏུན་ཏོང་རྫོང་། 敦煌县

༩ ཏུན་ཏོང་རྫོང་ཏ་ཚུན་ཞང་དང་ཉེ་བར་མིང་གྲགས་ཆེ་བའི་
ཏུན་ཏོང་བྲག་ཕྱག་ཡོད་ལ། སྒོང་སྒྱའི་བྲག་ཕྱག་ལ་ཏུན་ཏོང་མའོ་
ཀའོ་བྲག་ཕྱག་ཅེས་ཀྱན་ལ་གྲགས་ཆེ། སྤྱི་ལོ་༣༣༤ལོར་རྒྱའི་ཏ་
ཤང་ལའོ་ཚུན་གྱིས་དགོན་པ་བཏབ། ཏུས་རབས་བརྒྱད་པའི་སྔད་
ནས་བོད་གྱིས་ལོ་མང་བོར་བདག་བཟུང་བྱས། སྐབས་དེར་བོད་མིས་
དེ་ཡི་མིང་ལ་བྱེ་མཁར་ཅེ་རུ་འབོད། ད་ལྟ་ཏུན་ཏོང་རྫོང་ནས་རྗེད་
པའི་ཡིག་ཆ་ཞེས་བདེ་བྲག་ཕྱག་འདི་ནས་རྗེད་པ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་
བོད་ཀྱི་གནའ་རབས་ལོ་རྒྱུས་དབྱེད་གཞི་ཅ་ཆེན་རུ་གྲགས། རྫོང་།

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

མཁར་ནས་སྤྱི་ལེ་ཉེར་ལྔ་འི་མཚམས་སུ་ཡོད་ལ་རྒྱངས་འཁོར་དུས་
རྟག་ཏུ་ཡོད།

ཀན་སུཅུ་རྟ་རྩེས་དགོན། 马蹄寺

རྟ་རྩེས་དགོན་དགའ་ལྡན་ཆོས་སྒྲིབ་ནི་བྱུང་ཆ་དགེ་བཤེས་རབ་
བརྟན་གྱིས་བྲག་བཏབ་ཅིང་ད་ལྟ་དངོས་བཞུགས་གྱི་གྲ་བ་ཉི་ཤུ་
ཙམ་དང་། རྟ་རྩེས་གཙུག་ལོ་འདུལ་དུ་རྩོམ་བྲུ་ལྟ་ཞེ། རྩེ་
ལ་བ་སྤྲེལ་ནམས་གསུམ་སོགས་མང་དུ་བཞུགས་ལ། དེ་དང་ཉེ་
བར་རྟ་རྩེས་བྱང་དགོན་ནི། ཡོན་རྒྱལ་རབས་གྱི་དུས་སུ་
བཞེངས་པར་གྲགས་ཤིང་། རོ་མཚར་བའི་བྲག་བཞོས་ལྟ་ཁང་
ལྷག་པ་ཆེ་བ་དགྲ་དང་རྒྱུང་བ་སྤྲེལ་ཅུ་ཙམ་ལས་གཙུག་ཆེ་ཤོས་
རེ་རྒྱུང་ཙམ་དུ་བརྩོད་པ་ལ། རྟ་རྩེས་ལྟ་ཁང་དུ་གནས་བརྟན་བཅུ་
དྲུག་ འཛམ་གླིང་གི་སར་རྟ་རྩེས་དང་། བྲག་བཞོས་འདུལ་དུ་
རྩོམ་བཅུ་དྲུག་གྲུ་ཆེན་མོ། སྟོལ་མ་ལྟ་ཁང་དུ་རྩོན་གྱི་གཡུ་ཡི་
སྟོལ་མ་རང་བྱོན། གསེར་བཅས་ལས་བྲུབ་པའི་སྟོལ་མ་ཉེར་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

གཅིག ཏྲ་མགིན་ལྷ་ཁང་དུ་ཏྲ་མགིན་ཡང་གསང་། གཞན་ཡང་
ཤན་པའི་གདུང་ཁང་། གུར་དཀར་མོ་བྱང་དུ་འཛམ་གླིང་གི་
སར་གྱི་ཞགས་ཐག་གི་རྗེས་ཕྱལ། གི་སར་ལྷ་ཁང་དུ་གི་སར་
དང་འབྲུག་མོ་ནམ་གཉིས་ཀྱི་སྐྱབས་ལྷན། འཛམ་གླིང་གི་སར་
གྱིས་རལ་གྱི་རྡོ་ལ་བཏབ་པའི་པ་བོང་ཆེན་པོ་དེ་ལ་ཡུལ་མི་
ནམས་གྱིས་“ཅན་པེ་མི”ཞེས་འབོད། དེ་ནས་ལུང་མདོར་
མར་སྐྱེ་ལེ་གཉིས་ཙམ་གྱི་སར་སླེབས་པ་ན། སངས་རྒྱུ་སྟོང་
སྐྱེའི་དགོན་(千佛寺) བེ། ཐུ་ནག་ཏྲ་ཤང་ནམས་གྱི་
བཞུགས་གནས་སུ་སངས་རྒྱུ་འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་
སྟོང་བ་མཛད་པའི་བྲ་བཙན་ནམས་དང་བྲག་བཞོས་ཕྱག་པ་
འིན་ཅན་མང་པོ་མཛལ་རྒྱལོད། གནས་མཛལ་བ་ནམས་ལ་
སྟོད་གནས་དང་བཅས་པ་ཏྲ་རྗེས་དགོན་གྱི་སྐབས་སོ། ། དེ་
མིན་ལྷན་ཏྲ་ཏྲ་གྱི་སྒོམ་བྲ་ཞེས་རྒྱུ་ཅེ་ཆོ་བ་དང་ཉེ་བར་བེ་
ཏྲ་ཆོས་སྟོང་སྐྱེའི་ཕྱག་ཡུལ་སྒྲ་རི་དང་བཅས། གོང་དུ་
བཤད་པས་གནས་མཆོག་དེ་ནམས་ནི་སྟོན་དུས་སུ་ཏྲ་གུར་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

དཀར་ནག་སེར་གསུམ་གྱི་གནས་ཡུལ་ཡིན་པ་བཤད་ཅིང་
ཡུལ་མི་རྣམས་ཀྱི་སློལ་རྒྱན་དུ་ཏྲ་རྒྱང་བྱ་ཅན་གྱི་མགོན་པོ་ལ་
ཡང་མགོན་བསུ་མི་བྱེད་པ་དང་སྤྱ་གྲུར་སྐྱེད་པར་བཅད་ནས་ཁ་
དོག་དཀར་པོ་བཟོ་བ། བྱིས་དུ་ཐབ་ཀ་མི་བཙུགས་པ་དང་ཅ་
ལག་ཉུང་བོ་བསགས་པ་སོགས་སྟོན་མི་རྣམས་ཀྱི་སློལ་རྒྱན་ད་
ལྟའི་བར་དུ་གནས་བཞིན་ཡོད་པར་བཤད། མི་རིགས་དེ་ལ་རྒྱ་
མིའི་སྐད་དུ་ (裕固族) ཡུས་ཀྱུ་འུ་རིགས་དང་ད་ལྟ་ཀན་
སུ་ཁྱུ་ཞིང་ཆེན་སུ་ཁྱུ་ལན་རྫོང་མ་ཐེས་ཤང་དང་ཉེ་བར་ཆགས་
ཡོད་ལ། གང་ཡེ་གྲོང་བྱིར་ནས་སྤྱི་ལེ་དྲུག་ཅུ་དང་། སུ་ཁྱུ་ལན་
རྫོང་ནས་སྤྱི་ལེ་བརྒྱ་དང་དྲུག་ཅུ། སུན་ལི་རྫོང་ནས་སྤྱི་ལེ་བཞི་
བཅུ་ཅུ་གྱི་སར་ཆགས་ཡོད།

གང་ཡེ་འབྲོང་ཡུལ་གྲོང་བྱིར། 张掖市

ཏཱ་མོ་སི་ (大佛寺) འཕེ་ལྷ་ཆེན་དགོན་ནི། ཞས་ཞ་རྒྱལ་
རབས་སྤྱི་ལོ་ ༡༠༤༩ ལོ་བཞེངས་ཤིང་། འཛམ་གླིང་དུ་ཆེས་ཆེ་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

བའི་འཇིག་པ་ལས་གྲུབ་བའི་སྟོན་པ་སྟོ་ཉལ་ཞེས་བའི་འབྲ་སྐྱ་
ཆེན་མོ་སྣང་བརྟན་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཀར་མཐིལ་ནས་སྤྱི་གཙུག་གི་བར་
སྤྱི་ཁྱེ་སྤུམ་ཅུ་སོ་ལྔ་དང་དེ་ཡི་ཉེ་འཁོར་དུ་གནས་བརྟན་ནམས་
ཀྱི་འབྲ་སྐྱ་སོགས་ཉེན་གསུམ་མང་དུ་བཞུགས། དེ་ཡི་རྒྱབ་
ལོགས་སུ་(万佛塔) བན་སྟོ་སྤྱ་འཕ་སངས་རྒྱས་རང་
བསྐལ་མཆོད་ཉེན་ཆེན་མོ་དེ་ནི་བོད་རྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་
བཞེངས་ལུགས་ལྟར་དུ་སོ་ཕག་ཁོ་ན་ལས་གྲུབ་བའི་མཆོད་ཉེན་
ཀྱི་ཉེན་དང་བརྟན་པ་བཅས་པ་གྲང་ཡེ་གྲོང་ཁྱེར་ནང་དུ་ཡོད།
དེ་དང་ཉེ་བར་ཆོས་རྒྱལ་སྤྱ་ངན་མེད་གྱིས་རྩ་འབྲུལ་ལས་
བཞེངས་བར་གྲགས་བའི་རང་བསྐལ་མཆོད་ཉེན་ཆེན་མོ་སོག་
སོ་དགུ་དང་སྤྱི་ཁྱེ་སོ་གསུམ་གྱི་ཆོད་ཅན་སོགས་མངལ་རྒྱ་
ཡོད།

ལེན་ཞའམ་ཀ་རུ་རྫོང་། 临夏县

༩ བ་ལི་དགོན་(八里寺) ནི་སྤྱི་ལོ་༡༣༥༩་ལོར་བཞེངས་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ཤིང་། སྐབས་དེ་གྲ་བ་བདུན་བརྒྱ་ཙམ་བཞུགས་པར་གྲགས།
 ད་ལྟ་སྐར་བསྐྱེད་བྱས་ཐིག་ཅིང་སྐར་བྱང་དགོན་གྱིས་བདག་སྐྱོང་
 མཛད་གྱིན་ཡོད་ལ། ལེན་ཞ་མ་ཉི་ཞེད་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས།
 གཞན་ཡང་ལེན་ཞ་སྐྱོགས་སུ་བོད་བརྒྱད་གི་དགོན་སྡེ་དེ་སྡེ་
 མོར་ལྟ་བུ་དང་ད་ཡོད་སུམ་ཅུ་ལྟ་བུ་བཞུགས་པར་བཤད།

༥ བོ་ཨེན་སིའམ་ (东门寺) འིན་གཙོ་དགོན་ནི་སྤྱི་ལོ་
 ༡༣༥༥ ལོར་བོད་དགོན་དུ་བསྐྱུར་ཞིང་གྲ་བ་ལྟ་བུ་ཙམ་བཞུགས་
 པར་གྲགས། ད་བཞུགས་གྲ་བ་བཅུ་ལྟ་བུ་ཡོད་ལ་སྐར་བྱང་གི་
 བདག་སྐྱོང་མཛད་བཞིན་ཡོད་ལ་ལེན་ཞ་ཉི་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་
 ལེན་ཞ་གོང་ཁྲེང་གི་ཤར་སྐོའི་སྐོ་ཆེན་དུ་ཡོད།

༦ ལོ་བྱ་གྲ་སི་བསམ་གཏན་དགོན་ནི། མིང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་
 སུ་ས་སྐྱ་བའི་དགོན་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་ཕྱིས་དགེ་ལུགས་པར་བསྐྱུར།
 དུས་དབང་གིས་འཛིགས་པར་བྱས་ཤིང་དེར་སྐབས་ཉེན་བཅེན་པ་
 དང་བཅས་བཞེངས་བ་པལ་མོ་ཆེ་བྱུང་ཐིག་ལ་ཉེན་གྱི་གཙོ་བོ་
 ཉེན་པ་དང་ཟེ་རིན་པོ་ཆེ། བཅེན་ཆེན་གྱི་འཕྲིན་ལྷན་ཉེན་གསུམ་

ཆུ་ན་གཤེགས།

མང་། དེ་ཡི་ཟུར་ཙམ་དུ་གོང་ཙམ་འབྲུལ་ཆུ་གི་བུས་བཞེངས་པར་
གྲགས་པའི་ལྷ་ཁང་དང་། མཆོད་རྟེན་རིང་པོ། ཆུ་ཡི་ཨ་མེ་ཨར་ལང་།

(二郎神) དང་སྦྱར་རས་གཟིགས་གི་ལྷ་ཁང་སོགས་བཞུགས།
དགོན་དེ་ཡི་མདུན་དུ་བོད་མི་མངལ་མགོན་མང་བོའི་སྐར་དང་
མགོན་ཁང་ཡོད། དགོན་སྡེ་དེ་ནི་བོ་ཨ་གོང་སྡེ་དུ་གནས་
ཡོད། (瓦啊村) ཡང་ན་སོག་པོ་ཉན་གི་དུས་སྐབས་སུ་
བཞེངས་པའི་ཉན་གྲ་སི་དགའ་ལྡན་ཕྱིན་ཆགས་སྒྲིང་། ཟེ་གོ་ཁྱ་
དགོན་སོགས་མཐའ་ཡས་སོ། །

༩ ཀ་རུ་གོང་ཁྱེར་ཁར་ལྷོའི་སྤང་ལམ་ཕྱོགས་སུ་ཆུ་བོད་བར་གི་སོ་
མཆོས་སུ་གྲུ་ཆའི་ཐུབ་སྐྱེ་ལྷ་ཁང་གི་རྟེན་བཞེན་པ་དང་བཅས་བཞུགས།
ཀ་རུ་ཞེས་བའི་ཡུལ་གྲུ་ཆེན་མོ་འདི་དག དཔེར་ན། ཀ་རུ་དང་།
མེན་རུ། བུ་འདོད། རྒྱ་ཀ ཞིང་ཀུན། ཁང་ལོ་སོགས་སུ་བོད་
བཅན་པོའི་དུས་དང་། ཀ་རུ་བསོད་ནམས་འབྲུལ་གི་སྐབས་སུ་བོད་
གི་མངའ་དབང་དུ་བསྐྱར་ཞིང་བོད་དགོན་མང་བོ་བཞེངས། ཕྱིས་
གཡུལ་འབྱེད་དུ་མའི་དབང་གིས་རིམ་གྱིས་ཆུ་དང་འབྲེས་ཞེས་ཆུ་

གནས་ཡིག་ལམ་སྟོན་སྟོན་མེ།

ཐོད་ལོ་རྒྱུ་དག་ལས་གསུང་།

སྐྱ་ཀའམ་རྟོ་གྲིན་རྫོང་། 和政县

༥ སྟོན་ལེ་དགོན་དགའ་ལྡན་ཆོས་སྒྲིང་ནི། གོང་མ་རྟུང་བུའི་
དུས་ནས་བཟུང་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་རང་བྱོན་དུ་གྲགས་པའི་
གནས་བྱིན་ཅན་ཞིག་ཏུ་བཅི། དགོན་འདི་ཅིང་གྲིན་རབ་
འབྲས་པས་བཏབ་ཞེས་བརྗོད། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་སོགས་
རྟོན་འདུས་བྱིན་ཅན་ད་ལྟ་མངལ་རྒྱ་འདུག ལྷ་སོར་སྟོན་ལེ་
དགོན་དང་། རྟོའི་ཅི་ཀོ་ལུ། ལྷ་རྫོང་གསུམ་གྱི་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་
པོ་གསུམ་ནི་ཡུལ་དེ་གའི་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ནམ་གསུམ་དུ་
འབོད། རྟོ་ཐན་ཞང་དུ་ཆགས་ཡོད།

ཤིང་ཀུན་ནམ་ལེན་ཐེའོ་རྫོང་། 临洮县

༥ ཤིང་ཀུན་དགོན་དགའ་ལྡན་ཆོས་འཕེལ་སྒྲིང་ (宝塔

ཐུགས་ཀྱི་གསལ་བཤུགས།

寺) བེ། འགྲོ་མགོན་འཕགས་པས་བཀས་བསྐྱར་བ་བཞིན་ཏུ་
 ཏ་དཔོན་པས་སྤྱི་ལོ་ ༡༢༥༥ ལོར་བྱུག་འདེབས་མཛད། སྤྱི་ལོ་
 གྲ་བ་བརྒྱ་ཅུ་དང་། མཆོད་རྟེན་ཆེན་མོ་གསུམ་གྱི་གཙོ་ལོ་
 རྟེན་གསུམ་མང་དུ་བཞུགས། ད་ལྟ་འདྲུལ་དང་། མཆོད་རྟེན་
 སྤྱི་ལོ་འགྲོ་མགོན་གྱི་འབྲུ་དང་ཇེ་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་གྱི་
 རྟེན་གསུམ་དང་བཅས་སྤྱི་ལོ་རྩ་ལྷོ་ལོངས་ནས་ཆོས་
 སྤྱོད་གྱི་གནས་སུ་གྱུར་ཏོ། །གནས་འདི་ནི་ཤིང་ཀྱན་རྫོང་
 མཁར་གྱི་དཀྱིལ་དབུས་སུ་ཆགས་ཡོད།

༥ སྤྱི་ལོ་ཆེདག་འཕྲན་ཆོས་འཁོར་གྱི་ལོ་ནི། ཐོག་མར་ཏན་ཤར་
 མའི་དུས་ཤིག་ཏུ་བཏབ་པར་གྲགས་ལ། འདེབས་སྤྱི་བའི་ཆོས་མཆོད་
 ལ་ཡང་སྒྲུབ་རྒྱུ་ཞེས་བཞུགས། རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་མན་རྩ་གོང་མའི་གནང་
 བས་བྱམས་སྤྱི་ལོ་མ་གྱིན་ཅན་ད་ལྟའི་བར་ཏུ་རང་ཅག་ནམས་གྱི་བསོད་
 བས་གྱི་ཞིང་དུ་བཞུགས་པ་དང་བཅས་ཤིང་ཀྱན་གྱི་སྐབས་སོ། །

དུང་ཁང་རྫོང་། 东乡县

༥ མཚོད་རྟེན་དམར་བོ་དགོན་ནི། རི་རྒྱུད་ཐམས་ཅད་མཚོད་
 རྟེན་གྱི་དབྱིབས་སུ་གྲུབ་པ་ལས་མཚོད་རྟེན་དམར་བོ་ཞེས་པ་
 ཞེག་དེ་དག་ལས་ལྷན་ཆགས་སུ་རང་བྱོན་གྱི་ཚུལ་དུ་ཡོད་པས་
 བ་དགོན་དེའི་མཚན་ཡང་དེ་ལྟར་ཐོགས་པར་གྲགས། དགོན་དེ་
 ཐོག་མར་ས་སྐྱ་བའི་དགོན་སྡེ་ཞེག་ཡིན་ཞིང་། བྱིས་དགེ་
 ལུགས་སུ་བསྐྱར། དེར་སྐབས་རྒྱལ་ཁབ་བྱི་ནང་ཀུན་གྱི་
 གཟིགས་མོར་བྱེད་པའི་མཛེས་སྤྱད་གི་གནས་སུ་གྱུར། ཐང་
 བང་ཁང་དུ་རྟོང་ལྷ་མི་ (红塔寺) ཞེས་འབོད།

༥ མ་རྩ་ཀ་ལའི་དགོན་དུ། སྟོན་མགོན་པོའི་གནས་གྲགས་
 ཅན་ཞེག་ཡིན་པ་ལ་མཚན་ཡང་དེ་ལྟར་ཐོགས་དགོན་དེ་ནི་རྟོ་ཐན་
 ཁང་དུ་ཡོད། ཀ་རྩ་དང་བར་དུ་སྤྱི་ལེ་སུམ་ཅུ་ཅམ་མོ། །

ཁང་ལོ་རྫོང་། 康乐县

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

ཕེ རི་བོ་བསྐྱ་ཅན་ (蓮花山) རི། བཀའ་ཆེས་ས་ཀ་ཁོལ་
 མར་རི་བོ་བསྐྱ་ཅན་ཞེས་པའི་འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་གནས་རི་
 གྱིན་ཅན་དང་རི་བོ་བསྐྱ་ཅན་ཀྱི་དགོན་དུ་ད་ལྟ་འདུཁང་དང་།
 ལྟ་ཁང་བཞེངས་གྲུབ་པའི་སྟོན་མོ་ལ་གྲུང་ཐང་སྐྱ་ཐེང་དུག་པ་
 རེ་བསྟན་པའི་དབང་ཕུག་སོགས་དམ་པ་དུ་མའི་ཞབས་ཀྱིས་
 བཅགས་ཤིང་གྱིན་གྱིས་རྒྱབས། སྤྲ་གཞུག་ཏུ་ཕྱོགས་བཞེའི་
 དད་ལྡན་མང་བོ་མགོན་བསྐྱ་བའི་གནས་གཅིག་བྱར་ཆགས།
 ད་ལྟ་ཙེ་མོ་བ་དགོན་དང་གྱི་ནས་གོན་ (治力关) ཏུ་ཉེ་
 བར་ཡོད། ཁང་ལོ་རྫོང་མཁར་དང་ཉེ་བར་སྤྱིན་དཀར་དགོན་
 བས་པེ་ཡུན་སི་ (白云寺) རི་སྐྱ་ལོ་༡༩༥༣ལོར་གསར་དུ་
 བཏབ་ཅིང་། ཉེན་གཙོ་འཕགས་པ་སའི་སྤྱིང་བོ། འཇམ་དཔལ་
 དབྱངས། སྤྱན་རས་གཟིགས། རེ་བཙུན་བྱམས་པ་མགོན་པོ་
 སོགས་ཉེན་གྱིན་ཅན་མང་ལ། ཁྱི་གྲུང་ཐང་བསྟན་པའི་དབང་
 ཕུགས་སོགས་ས་ལ་སྤྱོད་པའི་སྤྱིས་ཆེན་དམ་པ་དུ་མ་ལན་མང་
 དུ་བྱོན་པའི་གནས་ཆེན་ཏུ་གྱིན་གྱིས་རྒྱབས། གོང་དང་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

མཚུངས་པ་རྫོང་མཁར་གུའོ་ཡོན་ཤུ་འོ་དགོན་སོགས་བོད་རྒྱ་
ནང་བསྟན་གྱི་དགོན་པ་ཉི་ཤུ་ལྷག་བཞུགས་པ་དེ་ཙམ་སོ།
།ཁང་ལོ་རྫོང་མཁར་དང་ཀ་རུ་བར་སྤྱི་ལེ་བཞི་བརྒྱ་ཙམ་དང་
ལན་གོ་ལུ་དང་བར་ཐག་མི་དིང་ངོ། །

མེན་རུ་རྫོང་། 岷县

༥ ཆོས་སྡེ་དགོན་ལྷན་གྲུབ་བདེ་ཆེན་སྤྱིང་ (大宗教
寺) བོ། མེན་རུ་དགའ་ལྷན་བཟ་ཤེས་གྱིས་བཏབ། དགོན་དེ་
ཉིད་གྱི་དགོན་ལག་ཏུ་གཏོགས་པ་དགོན་སྡེ་སུམ་ཅུར་ཉེ་བ་
ཞེག་ཡོད་ཅིང་། ཡི་གེའི་དབང་གིས་འདིར་མ་བྲིས། ཉེན་གྱི་
གཙ་མོ་ཆོས་སྡེའི་རྩ་བོ་ཞེས་པ་སྟོན་ཐངས་སྤྱིང་ནས་སྤྱན་
ངངས་པར་གྲགས་པའི་རྩོ་དིང་སོགས་ཤུལ་བཞག་གི་དིག་
རྩས་མི་ཉུང་བར་ཆོའི་མིག་ལམ་དུ་མངའ་ལྷུབ། གྲུ་བ་ཉུང་
ཙམ་ལས་ད་ལྟ་བཞུགས་མེད་ལ། རྫོང་མཁར་གྱི་ཤར་ཕྱོགས་
སུ་སྤྱི་ལེ་ཉི་ཤུ་ལྷག་གི་སར་ཡོད།

བུ་དོད་རྫོང་། 武都县

༥ མཉན་པ་དགོན། གྱོང་བྱེད་དགོན། ཏ་ཏོ་རྣམས་དགོན་སྐར་
གསོ་བྱས་མེད། རོན་མཐུན་དགོན། ཞེ་ཤར་དགོན། ལྷ་སྤེ་
དགོན། ཀ་པོ་དགོན། རྒྱ་ཏེ་མོ་དགོན་བཅས་ད་ལྟ་སྐར་གསོ་
བྱས་ཏེ་ཆོས་སྦྱོང་གི་ཕྱག་ལེན་རྣམས་ཙེ་དང་སྐྱ་བྱང་སོགས་
གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་བཞི་དང་། སྤེ་བ་རེ་ལ་དགོན་པ་རེ་ཡོད་
པའི་ཆ་ནས། སྤེ་མིང་དགོན་མིང་དུ་སོགས་པས་ན་དེ་ལྟར་དུ་
འབོད། གནས་དེ་རྣམས་གི་དད་ལྡན་སྤྱེ་བོ་དག་ནི་བོད་གི་
རིགས་རུས་སུ་གཏོགས་ཤིང་། འཆོ་བའི་གོམས་སྒོལ་འགོ་
སྐྱངས་པལ་ཆེར་རྒྱ་རུ་གྱུར་ཆར། ཀན་སྟོ་འབྲུག་ཆུ་རྫོང་དང་ར་
བ་རྒྱང་ཆུ་རྫོང་སོགས་སུ་འདབས་འབྲེལ་དུ་ཡོད།

ཐན་ཁང་རྫོང་། 宕昌县

༥ གད་རོས་ལུང་རིགས་དགོན་ (官俄鹿仁寺) དང་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

བྱམས་ཆེན་དགོན་ (宕昌大佛寺) གྲེ་མ་ལུང་བདེ་ཆེན་
དགོན་ (清凉寺) སོགས་རྒྱ་དང་བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཆེ་མེ་
ཆུང་གསུམ་ལ་བོད་རིགས་ཀྱི་མི་གངས་ལུ་སྟོང་ཙམ་འདུས་
སྟོད་ཀྱི་ཞང་། གད་ངོ་ཞང་དང་། མཁར་སར་ཞང་གཉིས་ཀྱི་
ཁོངས་སུ་འདུ། གནས་དེ་ནི་འབྲུག་ཆུ་རྫོང་དང་མེན་རྫོང་
ཕྱོགས་སུ་ཉི།

༥ བེན་ལས་སི་ (炳灵寺) ནི་ཅིན་རྒྱབ་མའི་སྤྱི་ལོ་
༧༣༠དུས་སུ་བཞེངས་པ་དང་། དེ་ལ་བྲག་བཞོས་གཟུགས་སྤྱི་ལོ་
ཆོགས། གཞན་ལོ་འདྲ་ཐེན་རྒྱ་ཆོ་ཞེས་སྟོན་པ་ཤྲུག་སུ་ནེ་འི་འབྲུ་
སྤྱི་ཁྱེ་ཉར་བདུན་ལྷག་ཡོད་པ་སོགས་མང་བོ་བཞུགས་ཤིང་ལན་
གཉིས་ལི་རྒྱབ་ཕྱོགས་སྤྱི་ལོ་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་འི་སར་ཡོད། ཡོང་ཆེན་
རྫོང་ (永清县) གི་ཉི་འདབས་སུ་ཡོད་ལ་རྫོང་མཁར་ནས་
ཆངས་འཁོར་མང་།

༦ རྒྱ་ཤང་བྲག་བཞོས་ (大像石窟) ནི་ཀན་སུ་ལི་
བྲག་བཞོས་དང་ཕྱག་པ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་གས་ཤིག་ཡིན། དེ་ནི་ཀན་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

གོ་ས་རྫོང་ (甘谷县) གི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་ལ་ཐེན་ཅེས་
སོགས་ནས་རྒྱངས་འཁོར་ཡོད།

ཐེན་ཅེའི་གྲོང་ཁྱེར། 天水市

༥ ཆེན་ཁྱིམ་རྩམ་ (秦城区) འབྲམ་སྒྲིང་དགོན་ (本林
寺) བེ། ཁྱི་གྲང་ཐང་སྐྱ་ཐེང་དྲུག་པས་སྒོན་གྱི་དགོན་རྩེང་
ཞིག་ཏུ་འངས་དབྱངས་ལྟ་ཁང་དང་། ཐུགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་ལྟ་
ཁང་། ཆེ་ལྟ་རྩམ་གསུམ་གྱི་ལྟ་ཁང་བཅས་ཀྱི་རྟེན་བརྟེན་པ་
མང་པོ་བཞེངས། དགོ་ལུགས་ཀྱི་གྲ་བ་དང་རྒྱ་བཙན་མང་པོའི་
པོད་བརྒྱད་ནང་བའི་བསྟན་པ་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ་བཞིན་པའི་སྐབས་
སོ། །

༥ ལན་གོ་སི་ནི་ཐང་གི་དུས་སུ་བཞེངས་ཤིང་། གནས་དེའི་
དགོན་སྤེ་ཆེ་ཤོས་ཡིན། ཆོགས་ཆེན་འདུའང་དུ་ཐུབ་པ་གཙོ་འཁོར་
གསུམ་དང་། འབར་མ་ནས་སྐྱ་རྒྱངས་པའི་གཡང་པའི་སྟོན་པ་
སོགས་དང་། གཞན་ལྟ་ཁང་ལྟ་དྲུག་ཙམ་ཡོད་ལ་སོ་སོའི་ནང་དུ་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

རྟེན་གསུམ་མང་ཞིང་གྲོང་བྱེད་དང་འདབས་འབྲེལ་དུ་ཆགས་ཡོད།
རེ་ལན་སི་ (瑞蓮寺) རི་ཆེན་པོ་མིང་གི་དུས་སུ་བཞུགས་ཤིང་།
ད་ལྟ་བུ་བཙུན་མང་པོ་མེད་ཀྱང་རྟེན་གསུམ་གྱི་ཅན་མང་སྟེ། ཆོགས་
ཆེན་འདུལ་དུ་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ། འབར་མ་ནས་ཐོན་པའི་
གཡང་ཤའི་སྟོན་པ། འཕགས་པ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ། ས་སྟོང་འཇམ་
དཔལ་ལ་སོགས་པ་མང་པོ་བཞུགས། དགོན་དེ་གཉིས་ནི་ཐེན་
ཅེས་གྲོང་བྱེད་ (天水市) ནང་དུ་ཆགས་ཡོད།

༩ མེ་ཅེ་ལུ་ཅི་ཁོ་ལུ་ (麦积石窟) རི་རྒྱ་ནག་གི་རྩོམ་སྟོན་
ཆེན་པོ་བདུན་གྱི་ནང་ཆོན་ཅིན་རྒྱལ་རབས་རྗེས་མའི་སྤྱི་ལོ་
༣༤༦ནས་ཐང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་བར་དུ་བཞུགས། དེ་ལ་རྒྱལ་རབས་
བཙུ་ལྟ་གི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་ལ། བྲག་ངོས་སུ་སངས་རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་
བཙུན་སྟོང་ཕྲག་བདུན་དང་ཉིས་བཙུ་ལྟ་གི་སྟོན་པ་ཡོད། སངས་
རྒྱལ་རབས་བདུན་གྱི་ལྟ་ཁང་། ཐུབ་པ་གཙོ་འཁོར་གསུམ་སོགས་ད་ལྟ་
ཡང་མཇལ་རྒྱུ་ཡོད། ཐེན་ཅེས་གྲོང་བྱེད་ཀྱི་ཤར་ལྷོ་འཕྱུ་ལེ་ལྷའི་
མཆམས་སུ་བཞུགས་ཡོད་ལ་གྲོང་བྱེད་དང་བར་དུ་ཆེད་གཏོང་།

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

རྒྱངས་འཁོར་མི་ཉུང་བ་ཡོད།

ཉིང་ཞ་ཉེ་རིགས་རང་སྐྱོང་ལྗོངས། 宁夏市

༥ ཡུན་ཁོན་ཉེ་པོ་སྐྱ་ (海宝塔) མཆོད་རྟེན་ཆེན་མོ་ནི། སྤྱི་
ལོ་༢༠༧་བཞེངས་ཤིང་མཐོ་ཆད་ལ་སྤྱི་ཁྱེང་བཅུང་བཞི་དང་
ནང་རྟེན་གཙོ་བོ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འབྲས་རྒྱ་རང་བསྐྱེད་དང་བཅས།
ཕྱིས་ཆེན་རྒྱལ་རབས་དུས་སུ་བསྐྱར་གསོ་མཛད་ཅེས་གྲགས།
དགོན་དེར་རྒྱན་བཞུགས་ལྷ་བ་ཉི་ཤུ་ལྷག་དང་མཆོན་གཞན་པེ་
སྐྱ་སི་ཡང་གསོལ། གོང་དང་མི་རིང་བར་ཤས་སྐྱ་ (西塔)
མཆོད་རྟེན་ཞེས་ཐོག་སོ་བཅུ་གཅིག་ཅན་དེ་རྣམས་ཡུན་ཁོན་
གྲོང་ཁྱེར་ནང་དུ་བཞུགས། ཡུན་ཁོན་ཅེས་པ་ནི་དདུལ་མདོག་
ཆགས་པའི་གྲོང་ཁྱེར་དུ་འཛོད་པར་གྲགས་ཤིང་། གྲོང་ཁྱེར་གྱི་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

མི་གཤེས་འཇམ་ཞིང་ཁ་ཆེ་རིགས་ནི་མང་ལ་ཞུ་དཀར་གྱིན་མི་
ཉུང་། སྤང་རྒྱལ་རབས་སུ་མི་ཉག་གོང་མའི་རྒྱལ་ས་དང་བང་
སོ་སོགས་ཅིང་མང་དུ་མཇུག་རྒྱ་ཡོད།

ཞིན་ཅང་ཡུ་གུར་རིགས་རང་སྤྱོད་ལྗོངས། 新疆维 吾尔族

༥ སྤྱི་ལོ་༣༤༦་ལོ་ནས་བཞེངས་བའི་ཁེ་ཅི་ལེར་ཆན་སྟོན་ཏུང་ (
千佛洞) ཞེས་བའི་བྲག་བརྒྱུ་ཆེན་མོ་བདུན་གྱི་ནང་ཆན།
ཁེ་ཅི་བྲག་ལྷག་ནི་ལོ་དེ་ནས་བཟུང་སྤྱི་ལོ་༡༠༥་བར་དུ་
བཞེངས་ཞེས་ཆེ་ཏན་ཞབས་བྱུང་གིས་བསྟན་ཅིས་སུ་གསུང་
། (库车县) ནས་སྤྱི་ལོ་བཞེ་བཅུ་ལྷག་ཡོད།

༦ བཀར་ཆགས། (克孜) བེ་ཅི་ཁེ་ལས་ཁེ་བྲག་རྒྱུ་ཆེན་མོ་
བྲག་བརྒྱུ་ཆེན་མོ་བདུན་གྱི་ནང་ཆན་དེ་མང་གི་དུས་སུ་བཞེངས་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

ཤིང་ད་ལྟ་དངོས་བཞུགས་ཀྱི་བྲག་བཞོས་བརྒྱད་ཅུ་ཙམ་ཡོད་ཅིང་།
ཞིན་ཅང་གི་ལྷོ་གནས་བོ་འུ་ལོ་འུ་མོ་འུ་ཆེ་ཡི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་ཆགས་
ཡོད། ཆན་ཆོ་སི་ (千佛寺) ཞེས་དགོན་དང་། གཞན་མ་རུ་ཅི་
ཡི་གནས་དང་བྲག་དམར་བོའི་ཕོ་བྲང་སོགས་ཡོད། བོད་བརྒྱད་
མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོ་སོགས་ཡོད།

ནང་སོག་རང་སྐྱོང་ཁུལ་། (内蒙古)

༩ སོག་པོའི་ལྷོ་གནས་མཁར་སྡོན་པོ་བྱང་བྱེད་དུ་ཉོས་ཏེ་ཆོ་ཐི་
(呼和浩特) རྒྱལ་བོ་ཨ་ལ་ཉན་གྱི་དགོན་པ་དགེ་ལུན་དམག་
མེད་སྡེང་ (大昭寺) ཅི་རྒྱལ་དབང་བསོད་ནམས་རྒྱ་མཆོས་
སྤྱི་ལོ་༡༩༥༠ལོར་ཕྱག་བཏབ་མཛད། རྟེན་གྱི་གཙུག་པོ་རྒྱ་དཔལ་
ལས་གྲུབ་པའི་སྡོན་གྱི་རྩོ་བོ་ཤུ་ཉུ་ལྟ་ནེ། དེའི་གཡས་གཡོན་དུ་
དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་། རྗེ་རིན་པོ་ཆེ། སྐྱོལ་དཀར་ལྗང་རྣམས་
གྱི་འབྲུ་སྤྱི་ཉན་ཅན། གོང་མཁར་ཞེས་ཀྱི་རྒྱལ་དབང་སྤྱི་བྲེད་གསུམ་
པར་གནང་བའི་གསེར་ཁྱུན་ལས་གྲུབ་པའི་རྣམ་སྲས་གྱི་སྣང་།

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

བརྟན་ཁྱིན་ཅན། བྱམས་སྐྱེའི་སྐྱོན་གྱི་ཆད་ཅན་སོགས་སྟོན་གྱི་
རྟོན་རྟེན་ཡིན་ཏུ་མང་། དེ་དང་ཉེ་བར་ཕྱི་རི་བྱང་ཆུབ་སྒྲིང་ (席
力图召) ཅེ། ཕྱི་རི་ཐེ་ཏོ་ཐོག་སྐྱེ་གྲུ་དོ་རྩེས་ཕྱག་བཏབ། དགོན་
འདིའི་རྟོན་གྱི་གཙོ་བོ་སྟོན་གྱི་རྟོན་རྟེན་མང་བོར་བཞུགས་ཤིང་ཁྱད་
པར་དུ་རྩེ་རིན་པོ་ཆེ་དང་། སྟོབ་དཔོན་པར་འབྱུང་གནས། རྒྱལ་
དབང་བཞུགས་ཁྱི་སོགས་ཁྱིན་ཅན་མང་། དགོན་འདིར་ཐོག་མར་
རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་འཕྲེང་གསུམ་པ་དང་བཞི་བ་སོགས་ཀྱིས་རྒྱ་སོག་
ཡོངས་ལ་བཀའ་ཆོས་མང་དུ་བསྩལ་བའི་གནས་ཤུལ་དུ་ཕྱིས་
དགོན་སྡེ་འདི་ཉིད་བཞེངས་པ་གསུངས། གོང་གི་དགོན་དེ་གཉིས་ལ་
རྒྱན་བཞུགས་ཀྱི་གྲ་བ་བརྒྱ་ཅུ་དང་། གྲ་བ་ནམས་ལ་རྒྱ་ལོ་མ་
ཀྱི་འབྲོར་བ་ཏུ་ཅང་འཛོམས་པོ་ཡོད་ལ། དེ་དང་ཉེ་འདབས་སུ་
སྟོ་གསལ་སྒྲིང་ (五塔寺) ཅེ་ཆེན་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་སུ་
བཞེངས་ཤིང་། དེ་ཡི་རྟོན་གྱི་གཙོ་བོ་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་
མང་བོའི་རང་བསྐལ་གྱི་གཏམ་པའི་དབྱས་འགྱུར་གྱི་མཆོད་རྟོན་ལྔ་
དང་ལྔ་ཁང་འདྲེ་ཁང་མང་བོ་བཞུགས་ལ་དེ་ཅུ་མོ། སྐུགས་རྩེ་ཆེན་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

པོའི་དགོན་པ་ལས་ཀོན་ཡུན་སི་ (观音寺) ཅི་ཅིན་རྒྱལ་
རབས་ཀྱི་དུས་སུ་བཞེངས་ཤིང་། འདྲུཁང་དུ་སྟོན་པ་ཤིང་ཐུབ་པ་སྤྱི་
ཁྱེ་ཉིད་དུག་ཅན་དང་། སྟོན་དཔོན་པ་རྣམས་ཀྱི་ཁྱེ་བཅུ་གསུམ་།
སངས་རྒྱས་འོད་དཔག་མེད་སྤྱི་ཁྱེ་བཅུ་གསུམ་ཅན་གྱི་འབྲས་ལྗངས་ཀྱི་
ཐངས་ལས་གྲུབ་པ་མང་བོ་དང་། གཞན་ཡང་བྱམས་ཁང་ཐུགས་རྩེ་
ཆེན་པོའི་ལྷ་ཁང་གནས་བསྐྱོར་སྤྱི་ལོན་མགོན་ཁང་སོགས་ཉིན་གསུམ་
བྱིན་ཅན་མཐའ་ལས་འདས་པ་བཞུགས་ཤིང་དགོན་དེའི་མདུན་རོས་
སུ་བད་སྤྲད་ཆེ་མ་ལུང་རྟོགས་ཀྱིས་བཞེངས་པའི་མཆོད་རྟེན་
དཀར་པོ་ལ་རང་བསྐྱེལ་གཟུངས་གཞུག་གི་བྱར་བྱར་བཀང་བར་
ཡོད་པའི་མཆོད་རྟེན་སོགས་ནི་སོག་ཡུལ་གྱི་གོང་ཁྱེར་ཆེན་མོ་
མཁར་སྟོན་པོའི་སྐབས་སོ། ཕྱི་སོག་ཉལ་ཉ་རྩེ་བཅུན་པའི་དགོན་
ལ་དེང་སང་བོ་ཏུ་ལན་སྤྱོད་ཐོ་ཟེར་ (大库伦) ཏུ་ཁོས་ལུག་།

ཨ་ལགས་ཤག་གཡོན་རྫོང་། (阿拉善左旗)

ཨ་ལྷ་ཤག་དགོ་ལྷན་དགོ་རྒྱས་གླིང་ (延福寺) ཅི། ཨ་ལྷ་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ཤན་གྱི་རྒྱལ་སྐུ་གིས་སྦྱོན་བདག་མཛད་སྟེ་དེ་བཏབ་ཅེས་
གསུངས། ཆོག་མཆོད་འདུལ་དུ་རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་སྦྱོན་གྱི་རྩ་
བོ་བྱིན་ཅན། ཐུགས་རྩེ་ཆོད་པོ་སྦྱོལ་མ། ཆོ་དཔག་མེད།
བཀའ་བསྟན་གསུང་འབུམ། སྦྱོན་གྱི་བཞུགས་ཁྱི། འཛོག་
བྱམས་ཀ་བ་ཀ་བྱམ་གྱང་རིས་ཞལ་ཐང་སོགས་རྟེན་གསུམ་
བྱིན་ཅན་མང་། རྣམ་སྐུ་ལྟ་ཁང་། གནས་རྒྱུང་ལྟ་ཁང་། སྦྱང་
གནས་ལྟ་ཁང་དུ་ཐུགས་རྩེ་ཆོད་པོ་བྲག་རི་མ་སོགས་རྟེན་རྟེན་
ཤིན་ཏུ་མང་། ཨ་ལྷ་ཤན་ལྟ་ཁང་དུ་ཡུལ་བདག་ཨ་ལྷ་ཤན་གྱི་སྦྱོ་
བརྟན་ལས་རྟེན་གསུམ་དང་། རྒྱན་བཞུགས་གྱི་གྲ་བ་བཞི་བརྟ་
ཅས་གྱི་ཆོས་སྦྱོད་གྱིས་ལས་ལ་བཙོན་བཞིན་བའི་སྐབས་སོ།
དགོན་དེ་ནི་ཨ་ལྷ་ཤན་གྱི་ཁྱེད་ཁྱེད་རོལ་དུ་ཆགས་ཡོད། ཉིང་
ཞུན་ཁྱོད་དང་བར་ཐག་སྦྱི་ལེ་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་འེ་སར་མགོན་
སྦྱེལ་རྒྱུངས་འཁོར་སོགས་ཡོད།

༥ དགའ་ལྡན་བསྟན་རྒྱས་སྤྱིང་ (广宋寺— 南寺) ནི་ཆོད་
རྒྱལ་རབས་གྱི་སྦྱི་ལ་༡༧༥༥ ལོར་གསང་ཐུགས་བསྟན་འཛིན་ནས་

ཐུགས་ཀྱི་གསལ་

ངག་དབང་རྩིས་ཕྱག་བཏབ་ཅིང་། ད་ལྟ་དངོས་བཞུགས་ཀྱི་དགེ་
འདུན་པ་སྤུས་ཅུ་ཙམ་དང་། བྱེད་པར་དུ་གནས་དེ་ཉིད་ལྟ་མིའི་
འདེན་འཕགས་མཆོག་ཕྱག་ན་བསྐྱོའི་ནམ་སྤུལ་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་ཐེང་
དྲུག་པ་ཆང་དབྱངས་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱ་བོད་རྟོར་སོག་ཏུ་སངས་རྒྱལ་གྱི་
བསྟན་པ་སྤེལ་བར་མཛད་ཅིང་། མཐར་ཐུགས་གཞན་དོན་དུ་
དགོངས་པ་ཆོས་དབྱིངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱེད་པའི་རང་རེ་ནམས་
ལ་བསོད་ནམས་བསགས་པའི་གནས་གཅིག་ཤུར་གྱུར་པ་ཡིན་
ཞེས་དམ་པ་དུ་མས་བསྟགས་བརྗོད་མཛད་པའི་གནས་དང་། ཉེན་
ཀྱི་གཙོ་བོ་རྒྱལ་དབང་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོའི་སྐྱེ་དམར་གཏུང་
དེ་ནི་སྐྱེ་དགུ་ཡོངས་ལ་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོགས་རྒྱ་ཆེན་བསགས་
པའི་ཉེན་སྐལ་དུ་བཞུགས་ནའང་། ལོ་བཅུའི་གོད་ཆག་ཆེན་པོའི་
ནང་དུ་དམར་གཏུང་དེ་དཀར་གཏུང་དུ་བསྐྱུར་བའི་གཏུང་རུས་ཀྱི་ཆ་
ཤས་ཙམ་ཡང་མ་བོར་བར་། ད་ལྟ་སྐྱེ་གཏུང་མཆོད་ཉེན་གསེར་
ཟངས་ལས་གྲུབ་པ་ཅིག་གི་རུམ་སྒོས་ནང་དུ་བཞུགས་པ་མཛལ་རྒྱ་
ཡོད། གཞན་ཡང་ཆོགས་ཆེན། རྒྱུད་པ་དུས་འཁོར་སྤན་པ།

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

བྱམས་ཁང་། མཚོད་རྟེན་ནམས་ཀྱི་རྟེན་དང་བརྟེན་པ་བཅས་པ་མང་
དུ་མང་ལ་རྒྱ་ཡོད། གོང་དང་མི་རིང་བར་སྦྱི་ལེ་བཞི་ལྔ་ཅམ་གྱི་སར་
སྟོན་ཐང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་སུ་གནས་བརྟེན་བརྟེན་དུག་དབྱར་དུ་
བཞུགས་པར་མཛད་པའི་གནས་དང་། རྒྱལ་དབང་ཚངས་དབྱངས་རྒྱ་
མཚོས་སྦྱབ་པ་ཡུན་རིང་མཛད་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་རྒྱ་མོ་རི་ཁྲོད་
ཅེས་པ་དེ་ཡོད་ཅིང་། རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་རྒྱལ་དབང་ཚངས་དབྱངས་
རྒྱ་མཚོའི་སྦྱབ་དུག་ཏུ་འབྲས་སྦྱ་གསེར་ཟངས་ལས་བྱུང་བ། རྗེ་
རྒྱལ་བ་གཉིས་པ་ནམས་ཀྱི་སྦྱ་བརྟེན་བྱིན་ཅན་མང་། རྒྱ་མོ་དགོན་
ལ་རིག་གསར་སྐབས་སུ་གོད་ཆག་ཆེན་པོ་བྱང་ཡང་ད་ལྟ་སྤར་
བཞིན་ཉམས་གསོ་བྱུང་བའི་སྐབས་སོ། གོང་གི་དགོན་སྡེ་
གཉིས་སུ་ཨ་ལྷ་ཤར་དང་བར་ཐག་སྦྱི་ལེ་སུམ་ཅུ་དང་། ཉིང་ཞ་ཡུན་
ཁོན་ནས་སྦྱི་ལེ་བརྒྱད་བརྟེན་ཅམ་གྱི་སར་ཆགས་ཡོད།

༩ དགོ་ལྷན་དགོ་སྦྱབ་སྡེ་ (北寺) ཅེ། ཨ་ལྷ་ཤར་གྱི་
དགོན་སྡེ་ཆེ་ལོས་གསུམ་གྱི་ནང་ཚན་དང་ཨ་ལགས་ཤར་ག་དབང་
བརྟེན་དང་ལྟ་རམས་པའི་གདན་ས་ལས། ཁོང་ཉིད་ཀྱི་གདུང་རྟེན་

རྒྱ་ནག་གྲོགས།

བཞུགས་ཤིང་རྟེན་གསུམ་མང་། ད་ལྟ་ཟླ་བ་སུམ་ཅུ་ཙམ་གྱི་
གདན་ས་མཛད་བཞིན་པ། བསྟན་དར་བའི་འཁྲུངས་གཞིས་ད་
ལྟའི་བ་ཡུན་ནོར་མཛད་ཤང་ཞེས་སྤྱི་ལེ་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་སར་ཡོད།
དགོན་དེ་དང་ཨ་ལྷ་ཤན་གྱི་བར་དུ་སྤྱི་ལེ་བཞི་ཅུ་སར་ཆགས་ཡོད།
ཨ་ལྷ་ཤན་དང་ཨ་ལགས་ཤེས་པ་དེ་དོན་གཅིག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་
ཡིན་ཞིང་ཡུལ་དེ་གའི་གནས་རིམ་གནས་བདག་ཨ་ལྷ་ཤན་
ཞེས་མིང་ནས་ཐོགས་སོ།

ཤན་ཞི་ཞིང་ཆེན། 陕西省

ཞི་ཨན་གྲོང་ཁྱེར། 西安市

༥ བྱམས་བ་སྤྱིང་ངམ་ཆེ་ཨན་སི་ (慈恩寺大雁塔) ཞི་
སྤྱི་ལོ་༦༥༩ལོར་ཐང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་ཞུན་ཙེང་སློབ་དཔོན་
རྒྱ་གར་ནས་སྤྱིར་ལེ་བས་ཏེ་ཞི་ཨན་ནམ་ཁང་ཨན་དུ་བཏབ།

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

བྱམས་ཆོས་སྡེ་ལྷའི་གཙུག་ལག་ལ་བསྟན་པོད་དྲུག་བརྒྱུ་ལྟ་
 རྒྱ་ནག་སྐད་དུ་བསྒྱུར། དགྲུང་ལོ་རེ་གསུམ་པ་སྤྱི་གཤེགས།
 དགོན་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་རྟེན་གཙོ་ནི། ཐང་སུན་ལྷ་མས་བསྐྱར་བའི་
 ཕྱག་དཔེ་རྣམས་དང་ཕྱག་བཅོས་ཀྱི་དོར་སེམས་ཀྱི་བཞུགས་
 གྲི། ཏུ་པན་ཙོལ་ཐང་ལྷ་ཁང་དུ་ཐང་སུན་ལྷ་མའི་དབུ་ཐོད་གདུང་
 རུས། ཏུ་ཡན་སྐལ་ཁུང་ཁུང་མཆོད་རྟེན་སོགས་གསུམ་པའི་
 བང་དུ་བཞུགས་པའི་རང་བསྐལ་མཆོད་རྟེན་སོགས་རྟེན་
 གསུམ་མཐའ་ཡས་པ་བཞུགས་ལ། ཤེལ་ཡན་སྐལ་མཆོད་རྟེན་དུ་
 དགོན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ལས་གྲ་བ་མེད། མཆོད་རྟེན་དེ་གཉིས་
 གྱི་སོག་ཁོན་ལས་བཞེངས་པའི་དོ་མཆར་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའོ།

༩ ཏུ་ཤེན་ཅན་ (大興善寺) ནི་ཐང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་
 སྐབས་སུ་བསྐྱར་གསོ་བྱས་ཤིང་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་བསྟན་པ་རྒྱ་
 ཆེར་སྤེལ། ད་ལྟ་འདུ་ཁང་ཆེན་མོ་དང་། རྟེན་པར་དུ་སྤྲུགས་རྗེ་
 ཆེན་པོའི་ལྷ་ཁང་དུ་སྟོན་དུས་སུ་བཞེངས་པའི་ཙན་དན་ཀྱི་
 འཕགས་མཆོག་སྤྱན་རས་གཟིགས་སོགས་རྟེན་བྱིན་ཙན་མང་།

ཐུ་ན་ག་ཕྱོག་ས།

གོང་གི་ཆེ་མེན་སི་དང་ཏུ་ཤེན་ཅན་གཉིས་ནས་མངལ་སྐོར་བ་ལ་
མཐོན་གཉེར་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ལ། ཞི་ཨན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ལྷགས་
རིའི་ལྷ་སྐོའི་ཕྱི་རོལ་ནས་ཆེར་མི་རིང་བའི་སར་ཡོད།

༥ བོ་འུ་ལོང་སིའི་ (卧龙寺) ཏེན་གྱི་གཙོ་བོ་ཆོགས་
ཆེན་འདུཁང་དུ་སྟོན་བའི་འབྲས་སྐུ་སོགས་སོ། ཞི་ཨན་གྲོང་ཁྱེར་
གྱི་ལྷགས་རི་ནང་མའི་ལྷ་སྐོའི་ནང་ལོགས་སུ་ཆགས་ཡོད།

༦ ཀོང་རིན་སིའམ་ (广仁寺) རྒྱལ་བསྟན་དར་རྒྱས་སྤྱིང་ནི་
སྤྱི་ལོ་༡༧༠༥། ཆེན་རྒྱལ་རབས་གྱི་དུས་སུ་བཞུགས་ལ། ལྷ་སའི་
རོ་བོ་རིན་པོ་ཆེ་ཡང་ཐོག་མར་གནས་འདིར་བཞུགས་ཤིང་ད་
ལྟོང་བཞུགས་ཁྱིར་མངལ་རྒྱ་ཡོད། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་
དགོན་པ་དང་ཐོག་མར་བཞུགས་ཆེན་སྐུ་ཐེང་གོང་འོག་གི་བཞུགས་
གནས་ཡིན། རྗེ་ཡབ་སྲས་སོགས་ཀྱི་འབྲས་སྐུ་བྱིན་ཅན་མང་། ཞི་
ཨན་མེ་འཁོར་འབབ་ཆོགས་དང་ཉེ་བར་རྒྱབ་རོས་ཀྱི་སྐོ་ཡེ་འུ་
ཤེང་ཐུན་ (玉祥门) གི་ནང་ཐུར་དུ་ཡོད།

༧ བང་ཅེ་འུ་སི་ (网极寺) ནི་བཙུན་མའི་དགོན་སྡེ་ཆེ་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅེ།

ཤོས་ཤིག་ཡིན། འདྲུཁང་དུ་རྟེན་གསུམ་མི་ཉུང་བ་བཞུགས་ཤིང་
གྲོང་བྱེད་གྱི་ལྷགས་རི་ནང་མའི་ཤར་སྟོའི་ཕྱི་རོལ་དུ་ཡོད།

༥ ཤེས་བོས་ཐེ་ (西五台) བཙུན་མའི་དགོན་ཁག་གསུམ་
ནི། འཕགས་བ་སའི་སྟོང་བོའི་གནས་ཡིན་ལ། དགོན་ཁག་
གསུམ་གར་རྟེན་གསུམ་བཞེངས་བ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་བཙུན་མ་ཡང་མི་ཉུང་བ་
བཞུགས། གྲོང་བྱེད་ལྷགས་རིའི་སྟོ་ཆེན་རྒྱབ་མ་དང་ཉེ་བར་
ཆགས་ཡོད།

སྟོ་སྟོང་རྫོང་། 扶风县

ཆོས་སྟོ་དགོན། 法门寺

༥ རྩ་ཐུན་སི་ (法门寺) ནི་འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་མིང་
གྲགས་ཆེ་བའི་ནང་བའི་དགོན་གནས་ཀྱི་གས་法門寺ཤིག་
ཡིན། དེ་ནི་རྒྱ་ནག་གི་རྒྱལ་པོ་ཉན་ཤར་མའི་དུས་རབས་སུ་

བྱ་ནག་ཕྱོགས་

བཞེངས་ཤིང་སྐབས་དེར་ཡུལ་མི་རྣམས་ནས་ཨ་ཤོ་ཀ་ཡི་
 དགོན་ཞེས་འབོད། དེ་ཡི་རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་ནི་སྤྱི་དུང་དགོན་
 བའི་སྟོན་པ་ལྷ་ཀྱུ་ཐུབ་པའི་བྲག་མཛུབ་གདུང་རུས་རང་བསྐལ་
 འཁྲུལ་བ་མེད་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་བྱང་བ་མདོ་ཙམ་བཟོད་ན། དང་བོ་
 སྟོན་པ་ཐུ་དན་ལས་འདས་ནས་ལོ་ངོ་ཉིས་བརྒྱ་ལྷག་གི་རུས་
 སྐབས་ཤིག་ཏུ། རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་བོ་ཐུ་དན་མེད་ཀྱིས་ནང་བའི་
 བསྟན་པ་ཡུལ་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་དུ་སྐལ་བྱིར་ལྷ་མ་ཡིན་གྱི་
 ཕྱོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རང་བསྐལ་མཆོད་རྟེན་
 བརྒྱད་ཁྲི་བཞེས་དུས་གཅིག་ཏུ་བཞེངས་སྐབས། མ་རྩ་ཅི་ན་
 བ་རྣམས་ཀྱིས་བྲག་མཆོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་རང་བསྐལ་དེ་ཉིད་གནང་
 བར་གྲགས། ཕྱིས་ཐང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་སུ་མཆོད་རྟེན་ཆེན་
 མོའི་ (真身宝塔) འོག་ཤོད་དུ་སའི་འོག་གི་ཕོ་བྲང་
 བཞེངས་ཤིང་སྐབས་འདྲེན་མཛད་པས་སྤར་གྱི་ཨ་ཤོ་ཀ་ (阿育
 王寺) དེ་རྩ་སྐབས་མི་ཞེས་པར་བསྐྱར་རྟེ་ད་བར་དུ་མ་
 འཛིགས་པར་ཡོད་ལ། ལོ་ལྟར་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་དད་ལྡན་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

ཁྱི་ཕྱག་མང་པོས་མངལ་སྟོར་བྱེད་གྱིན་ཡོད། ཁྱད་པར་དུ་པཎ་
 ཆེན་སྐུ་བྱེད་བརྩ་བས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་མཛད་སྟོའི་དར་ཆོན་
 བྱེས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་བསྐྱུགས་བརྩོད་ཀྱང་རྒྱ་ཆེར་མཛད་
 པའོ། །རང་བསྐྱེལ་མཆོད་རྟེན་གྱི་མདུན་དུ་འཇར་མན་རྒྱལ་
 ཁབ་ནས་གདན་དྲངས་པའི་སྟོན་པའི་འབྲས་སྐུ་མན་ཤེལ་ལས་
 བྱུང་བ་དང་། ཐང་རྒྱལ་རབས་སྐབས་ཀྱི་མཚུལ་གསེར་ལས་
 བྱུང་བ་སོགས་གྱིན་ཅན་མང་པོ་ས་འོག་པོ་བྱང་དུ་བཞུགས།
 གཞན་ཆོགས་ཆེན་འདུ་ཁང་དུ་རྒྱལ་བ་རིག་ལཱ་འི་སྤང་བརྟན་
 སོགས་རྟེན་གསུམ་མང་། འོད་དཔག་མེད་གྱི་ལྷ་ཁང་དུ་རུབ་
 རྩོགས་ཞིང་གི་མགོན་པོ་འོད་དཔག་མེད་གྱི་འབྲས་སྐུ་གསེར་
 དང་བྲངས་ལས་བཞེངས་པ་ཐོག་སོ་གསུམ་གྱི་ཆོད་ཅན་
 བཞུགས། དེ་དང་ཉེ་བར་སྐབས་བདེ་བའི་མགོན་ཁང་ཡང་
 ཡོད། གནས་དེ་ནི་ཅན་ཞི་ཞིང་ཆེན་མོ་རྩུང་རྩུང་ (扶風
 县) གི་ཉེ་འདབས་སུ་སྤྱི་ལེ་བརྒྱ་ཡི་སར་ཆགས་ཡོད། པོ་
 ཅིས་ (宝鸡) དང་ཞི་ཨན་གང་རུང་ནས་རྒྱངས་འཁོར་ཤར་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

ཐུགས་བྱེད།

ཁང་ཨན་ཇོང་། 长安县

༥ ཤེན་ཙོ་སི་ (兴教寺) ཅི་ཞུན་ཙང་ངམ་ཐང་སུན་ལྷ་མས་
ཐུལ་བའི་བཀའ་དང་ཐུ་གར་འབགས་བའི་ཡུལ་གྱི་ཐུལ་སྲས་
བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ཐུ་ནག་
གི་སྐད་དུ་གནས་འདི་ནས་བསྐྱར་བ་ཡིན་ཞེས་གྲགས་ལ་སྟོན་
གྱི་བསྐྱར་དཔེ་རྣམས་ད་ལྟོང་མངལ་རྒྱ་ཡོད། ཆོགས་ཆེན་
འདུ་ཁང་དུ་གསེར་དང་ཐངས་ལས་བྱུབ་བའི་སྟོན་བ་ཐུབ་བའི་
དབང་བོའི་སྤང་བརྟན་སོགས་བྱིན་ཅན་མང་། ཐང་སུན་གྱི་
གདུང་རྟེན་གཙོར་བཞུགས་གྱི་སྐུ་གདུང་མཆོད་རྟེན་གསུམ་
ཡོད་པ་ལས་གཉིས་ཁོང་གི་སྟོབ་མ་གཙོ་ཤོས་རེ་ཡིན་པར་
གྲགས་ལ་རྗེས་བྲན་མཆོད་རྟེན་ད་ལྟོང་མངལ་རྒྱ་ཡོད།
དགོན་ཕྱེ་དེ་ཉིད་ནི་མདོ་ལུགས་བྱུབ་མཐའ་ཐོག་མར་དར་བའི་
གནས་ཡིན་ཞེས་བརྗོད། གནས་དེ་ནི་ཁང་ཨན་ཇོང་ (长安

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་ཅི།

མཁུ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཤིང་གནས་སྐོར་བ་རྣམས་ལ་སྡེ་ལེན་
མཚོན་གཉེར་བྱེད་ཀྱིན་འདུག་གོང་ཁྲིའི་ནས་རྒྱང་ས་འཁོར་
མང་།

༩ ཤེང་ཅེས་སེ་ (香积寺) རི་ཐང་སུན་གྱི་ཞབས་གྱིས་
བཅགས་པའི་གནས་ཡིན་ལ་གྲུ་བཅུན་མང་པོ་བཞུགས། ལྷ་ཁང་དང་
འདྲུ་ཁང་སོགས་བཞེངས་པ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་རྟེན་གསུམ་ཡང་གངས་ལས་
འདས་པ་བཞུགས། དེ་དང་ཉེ་བར་ནན་པོས་ཐེང་ན་ (南五台山) ཞེས་
ནང་བའི་གནས་རི་གྲགས་ཅན་ཞིག་ཡོད། གནས་དེར་དགོན་སྡེ་བཅུ་
གསུམ་ཅམ་བཞུགས་སོ། ། གོང་གི་དགོན་སྡེ་རྣམས་སྡོན་གྱི་མ་རྩ་
ཅི་ནའི་རྒྱལ་ས་གོང་ཁྲེང་ཁང་ཨན་ནམ་ཞི་ཨན་ཕྱོགས་སུ་ཉེ་ཞིང་སྤྱི་
ལེ་ཉེ་ལྷུ་ཅམ། རྒྱངས་འཁོར་ཡང་བར་མེད་དུ་ཡོད་པ་སོགས་རྒྱ་ནག་
གི་སྐབས་སོ། །མདོ་ལས། ད་ལྟ་ང་ལ་མཆོད་པ་བྱེད་པ་དང་མ་འོངས་
རིང་བསྐལ་མཆོད་པ་གཉིས། བསོད་ནམས་མཉམ་ཞིང་རྣམ་སྤྲིན་
མཉམ།

མདོ་ལས་འཇམ་དབལ་ཞིང་དུ་དངོས་སུ་མཇུག་བ་དང་ཡིད་

ཐུ་ནག་ཕྱོགས།

དུ་བླ་པའི་པན་ཡོན་ཏེ། དེ་ཡང་ཚུལ་ཁྲིམས་ནམ་པར་དག་པ་
བསྐྱུངས་ནས་ཕྱོགས་བཅུའི་ཞིང་རབ་འབྱུངས་ན་བཞུགས་པའི་
ཐུལ་བ་སྐྱས་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་གསེར་དབུལ་སོགས་
རིན་པོ་ཆེ་སྣ་བདུན་གྱི་སངས་ཐུས་རེ་རེ་བཞིན་བསྐྱལ་བ་ནས་
བསྐྱལ་བའི་བར་དུ་མཆོད་པ་བྱས་པ་དང་དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ལ་སྦྱིན་པ་བྱིན་པ་བས་ནི། རྗེ་བཅུན་འཇམ་དཔལ་
གཞོན་ལྷའི་རྗེ་ས་སུ་བསྐབ་པར་བྱའོ་སྣམ་དུ་ཐུ་ནག་རི་བོ་ཅི་
ལྷའི་ཕྱོགས་སུ་གོམ་བདུན་བོར་བའི་པན་ཡོན་སྣ་མ་ལས་བཟུ་སྟོང་
འབྱུང་འགྱུར་དུ་ཆེ་བར་གསྐྱུངས་ན་དངོས་སུ་མཇལ་དང་སྟོན་ལམ་
བཏབ་པའི་པན་ཡོན་ནི་ཨེ་མ་ངོ་མཆར་ཆེའོ། ། མདོར་ན་ཞིང་འདིར་
བྱག་མཆོད་གྱི་ཡུལ་དུ་གྱུར་བའི་པན་ཡོན་མདོ་རྒྱུད་མང་བོ་ནས་
གསྐྱུང་བ་མང་།

དེ་ཡང་སྐྱལ་བཟང་ནམ་འབྲེན་སྟོང་དང་ཅ་གཉིས་མདོན་
པར་རྫོགས་པ་སངས་ཐུས་པའི་གནས་མཆོག་ནི་རྗེ་གདན་གྱི་
བྱང་ཕྱོགས་ཐུལ་ཀུན་སྟོང་རྗེ་ས་རང་གཟུགས་འཕགས་མཆོག་

གནས་ཡིག་ལ་མ་སྟོན་སྟོན་མེ།

སྟོན་མི་ཟུམ་པའི་གདུལ་ཞིང་ཕུར་རྒྱལ་བོད་ཀྱི་མྱོང་ས་འདིར་
དཔལ་འཁོར་ལོ་བདེ་མཆོག་གི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་གནས་ཏེ།
སྐུ་ཡི་གནས་མཆོག་གངས་དཀར་ཏི་སེ་དང་། གསུང་གི་གནས་
མཆོག་གནས་མཆོ་ཐུག་ལོ། ཐུགས་ཀྱི་གནས་མཆོག་རྩ་རི་ཏུ་ལ་
སོགས་པའི་གཙོ་སྟོན་དེ་དང་དེ་འབྲེལ་གནས་མཆོག་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཀྱི་
ཆོན་ཁ་འབར་བ་གང་ལ་སྟོར་བའི་ཕན་ཡོན་ནི། གནས་མཆོའི་
གསོལ་འདེབས་ལས། གནས་འདི་སྟོར་བའི་ཕན་ཡོན་གྱིས། རབ་
ན་ཕུང་བོ་ལྷག་མེད་འགྲོ། །འབྲིང་ན་ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐལ་སྤངས།
ཐ་མ་མི་ལུས་བཟང་བོ་ཐོབ། །འབྲེལ་ཐོགས་པག་མོའི་ཞིང་དུ་སྟེ།
ཞེས་གསུངས་པས་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་རང་གི་དད་པ་ལ་
འགྱུར་བ་མེད་ན། རྒྱལ་བ་ཐུགས་རྗེ་བདག་ཉིད་ནམས་ལ་བྱིན་
གྱིས་རྒྱལ་ས་པའི་བྱས་པ་ལྡན་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དད་པ་མེད་པའི་མི་
ནམས་ལ། །དཀར་བོའི་ཡོན་ཏན་མི་འབྱུང་སྟེ། །ས་བོན་མེ་ཡིས་
ཆོག་པ་ལ། །སྐུ་གུ་སྟོན་པོ་མི་འབྱུང་བཞིན། །ཞེས་པ་དང་འབྲེལ་
བས། གནས་སྟོར་བ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་བསམ་སྟོར་ཡང་དག་པོ་

ཐུ་ནག་བྱེད་པ།

ཞིག་དགོས་པ་གལ་ཆེ་བ་ལགས་སོ། །

མཐུག་གཏམ།

གུས་པར་འོས་པའི་སྒྲིག་པ་པོ་རྣམ་པ།

བདག་གིས་བྲིས་པའི་གནས་ཡིག་ལམ་སྟོན་སྟོན་མེ་ཅེས་པའི་
དེབ་ཚུང་འདི་ནི་ཁུངས་དག་མིན་གྱི་དབྱུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་མང་པོ་
གཞིར་བཟུང་སྟེ་སྒྲིག་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་སྒྲན་རང་ཉིད་གྱིས་བོད་
ཡུལ་ཆོག་གསུམ་དང་། རྒྱན་གམ་རྩ་ཅིན། ཉོར་རམ་སོག་པོ། མི་
ཡུལ་ལུང་ར་སྐྱག་པོ་ལམ་ཞིན་ཅིན་སོགས་གྱི་གནས་རི་དང་། དགོན་
སྡེ་སྐབ་ཕུག་མཆོད་དང་མཆེ་ལུ་སོགས་ལ་མངལ་སྟོར་གྱི་སྐབས་སུ་
བཟུང་ཐོ་ཅམ་དུ་བྲིས་པ་ཡིན་ལ། བདག་གི་དེབ་ཚུང་འདིའི་ཁྲིད་
བྲིས་པའི་གནས་དང་དགོན་སྡེ་རྣམས་གྱི་གདན་རབས་དང་ལོ་
ཆོགས། ལམ་བར་གྱི་སྐྱེ་ལེ་སོགས་དག་མིན་གྱི་ཆན་མོ་རྩོམ་
རེ་ཡོད་སྲིད་ཀྱང་། བདག་ལ་མ་གཞི་ནས་རིག་གནས་ཚུ་ཆད་དམན་
པའི་སྟེང་འདི་འདྲའི་གནས་ཡིག་འབྲི་བ་ལ་སྐྱུངས་པ་དང་སྟོང་ཆ་
མེད་པས་ཆོག་དོན་གང་གི་ཆན་མོ་ཀྱང་ཉོར་འབྲུལ་འབྲུང་སྲིད་པས་

དེ་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་འཇགས་འཆལ།

ང་ཡི་གནས་ཡིག་ལམ་སྟོན་སྟོན་མེ་འདི།
གཞན་ལ་ཨེ་པན་འདོད་ནས་བྲིས་པ་ལ།
ཟླ་མ་ཡི་དམ་ཆོས་སྐྱོང་སྐྱང་མའི་ཆོགས།
མ་དང་མཁའ་འགྲོའི་ཤེས་པ་སྦྱོལ་ཅིག་གུ།

ཤེས་ཆོག

གནས་ཡིག་རིན་ཆེན་གསལ་བའི་མེ་ལོང་དུ།
བྱ་བོད་ཆོས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་པལ་ཆེར་གྱི།
ལམ་ཡིག་མངོན་གསལ་བྱུགས་སྟོན་འཁོར་ལོ་འདི།
དད་གསུམ་སྟོང་འབྲིལ་ཆོགས་ཀྱི་དཔལ་དུ་ཤེས།
ཞེས་ཨ་མ་འདོད་འཇིགས་ཕྱན་ནས།

༡༠༡༣ལོའི་ཟླ་༡བའི་ཆོས་༡

རབ་གསལ་རྒྱ་བོད་ལོ་རྒྱས་ས་རྒྱས་དང་།

གནས་སྐོར་དགོན་སྡེའི་གདན་རབས་ལ་སོགས་པ།

ཕ་ཞིབ་ལེགས་བཤད་གཏམ་གྱི་རོལ་སོ་འབྲུམ།

ལྷོ་གསལ་ངང་སོའི་ཆོགས་གྱི་དཔལ་དུ་གར།

གཡས་བསམ་གཏན་ནས། ༡༠༡༣ལོའི་ཟླ་ལྔ་པའི་ཆེས་མཁུ་