



༢༡། །བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་འོས་བསྐྱེད་སྒྲིག་གཞི།

བྱེ་ལོ་ ༢༠༢༥

# བཅན་གྱི་ལ་བོད་མིའི་འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་ག་གཞི།

བར་ཐེངས་དང་པོ།    ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ རེབ་གྲངས། ༡༩༩༩ (བསྐྱར་བཅོས་ལྷན་ཐབས་ཅན།)

བར་ཐེངས་གཉིས་པ།    ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ རེབ་གྲངས། ༡༩༩༩ (བསྐྱར་བཅོས་ལྷན་ཐབས་ཅན།)

བར་ཐེངས་གསུམ་པ།    ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ རེབ་གྲངས། ༡༩༩༩

བར་ཐེངས་བཞི་པ།    ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ རེབ་གྲངས། ༡༩༩༩

བར་ཐེངས་ལྔ་པ།    ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ རེབ་གྲངས། ༥༩༩ (བསྐྱར་བཅོས་ལྷན་ཐབས་ཅན།)

བར་ཐེངས་དྲུག་པ།    ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ རེབ་གྲངས། ༡༩༩༩

བར་སྤྱོད་བདག་དབང་།    བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཁང་ལ་ཡོད།

བར་སྤྱོད་པ།    བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཁང་།    རྩིས་ལུ་ལྷ།

བར་ཁང་།    ཕྱི་དྲིལ་སྤྱི་ཐབས་ཐང་པར་ཁང་།

## ཆེད་བརྗོད།

༡༣། སྤྱི་ནོར་ཡལོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་རྒྱལ་ས་ཆེན་གྱི་  
དཔོན་པོ་ལ་ཞུ་བའི་དཔོན་པོ་ལ་ཞུ་བའི་ཆེད་གཞིགས་ནས་བོད་མི་རྒྱལ་ས་མང་གཙོའི་  
ལམ་བཟང་ཐོག་འཁོད་གནང་མཛད་རྒྱུ་ལམ་སྟོན་དང་མཛད་ཐབས་རིམ་  
བར་བསྐྱུངས་པ་དང་། ལྷག་པར་བྱེ་ལོ་ ༡༩༩༡ ལོར་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་  
ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་གངས་སྐར་དང་བཅས་ཁྲིམས་བཞེས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་  
ངོ་ཐོར་བསྐྱུར་གནང་མཛད་པ་བཞིན་སྐབས་བཅུ་གཅིག་པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་  
འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ཁྲིམས་བཞེས་འགན་འཁུར་བྱུངས་ཏེ། བོད་རྒྱལ་ལོ་  
༡༩༩༡ ལྷ་ ༥ ཆེས་ ༡ བྱེ་ལོ་ ༡༩༩༡ ལྷ་ ༦ ཆེས་ ༡༩ ཉིན་བཅའ་བྱུང་  
བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་གཏན་ལ་ཐབས་སྟེ་ཁྲིམས་སྤྱི་བཅས་པར་སྤྱི་ནོར་ཡལོང་  
ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོས་བྱེ་ལོ་ ༡༩༩༡ ལྷ་ ༦ ཆེས་ ༡༩ ཉིན་ཚོགས་མཆན་  
བསྐྱུང་ཉིན་ནས་ཅ་འཛིན་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ་སྐབས་དུས་སོ་སོར་བསྐྱུར་  
བཅོས་གནང་བ་ཁག་དང་། དེ་བཞིན་སྤྱི་ནོར་ཡལོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་  
པོ་མཆོག་གིས་བོད་མིའི་ཆབ་སྲིད་དང་འཛིན་སྐྱོང་དབུ་ཁྲིད་ཀྱི་མཛད་འགན་  
ཡོངས་རྫོགས་མང་ཆོགས་ཀྱིས་ཐད་ཀར་འོས་འདེམས་བྱས་པའི་འགོ་ཁྲིད་  
རྒྱལ་ལ་ཅིས་སྟོན་མཛད་པས་བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འགན་འཛིན་དབང་  
ཆ་སོགས་ལ་འགྱུར་བ་རི་སོང་ལ་བརྟེན་བྱེ་ལོ་ ༢༠༡༡ ལོར་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་  
༡༩ པའི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་འཕར་མ་བསྐྱོངས་ཆོགས་ཀྱིས་བཅའ་  
ཁྲིམས་བསྐྱུར་བཅོས་ཉེར་ལྷ་པ་གནང་བར་ཡལོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོས་

ཚོག་མཆན་བསྐྱེད་བ་དང་། བཅའ་ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅོས་རིམ་སོང་ཁག་དང་  
སྒྲགས། བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་འོས་བསྐྱེད་སྒྲིག་གཞི་འདི་བཞིན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༠  
ལོའི་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡ ཉིན་དུས་གཅིག་ཏུ་ཁྲིམས་སྲུ་བཅས་པ་ནས་བཟུང་། ཕྱི་  
ལོ་ ༢༠༢༩ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༩ བར་བསྐྱར་བཅོས་ཐངས་ ༢༡ གནང་བ་རྣམས་  
ཕྱོགས་བསྒྲིགས་གྱིས་དེབ་གཟུགས་སྲུ་བར་བསྐྱུན་བགྱིས་པ་འདིས་ཀྱང་རང་  
རེའི་བཅན་བྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲིམས་གྱིས་དབང་བསྐྱར་བའི་མང་གཙོ་ཡང་དག་  
པའི་ལམ་དུ་ཤར་བསྐྱོད་ཐུབ་པར་པན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོང་ངེས་ལ་བརྟེན་  
ཆང་མས་སྒྲགས་སྒྲུང་ཆེ་བསྐྱེད་ཡོང་བའི་རེ་འདུན་དང་། དེབ་སྐྱུན་བགྱིས་པ་  
འདི་བཞིན་གཏན་འབེབས་ཡིག་ཆ་ངོ་མ་ཁག་དང་ཞིབ་བསྐྱར་གྱིས་ཁྱེད་གཞན་  
འཛོངས་སོང་ཡོད་ཀྱང་། ཅི་སྟེ་ལོར་འབྱུང་ཐོན་ཆེ་གཏན་འབེབས་ཡིག་ཆ་ངོ་མར་  
ཅ་འཛིན་དང་སྒྲགས། བར་ཐངས་རྗེས་མ་མ་ཐོན་བར་བསྐྱར་བཅོས་རིམ་སོང་ལ་  
ཆད་འཛིན་གྱིས་སྐབས་དུས་སོ་སོའི་ཡིག་ཆ་གཏན་འབེབས་ལྟར་ལག་བསྐྱར་  
དགོས་ཀྱི་བཅས།

བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་སྤེལ་པོས་  
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༣ ལ།

དཀར་ཆུ།

|               |                                                           |             |
|---------------|-----------------------------------------------------------|-------------|
| ལེའུ་དང་པོ།   | ཕྱིག་གཞི་རོ་སྟོ།                                          | ----- ༡     |
| ལེའུ་གཉིས་པ།  | དབྱས་འོས་བསྐྱེ་ལས་ཁང་དང་། འོས་བསྐྱེའི་ལས་རིམ།             | ---- ༢      |
| ལེའུ་གསུམ་པ།  | ས་གནས་འོས་བསྐྱེ་ལས་ཁང་དང་། འོས་བསྐྱེའི་ལས་རིམ།            | -- ༣        |
| ལེའུ་བཞི་པ།   | པོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འོས་བསྐྱེ།                        | ----- ༣༥    |
| ལེའུ་ལྔ་པ།    | སྤྱི་འཐུས་ཆོག་ས་གཙོ་དང་།<br>ཆོག་ས་གཙོ་གཞིན་པའི་འོས་བསྐྱེ། | ----- ༤༠    |
| ལེའུ་དྲུག་པ།  | ཕྱིད་སྐྱོང་གི་འོས་བསྐྱེ།                                  | ----- ༤༢    |
| ལེའུ་བདུན་པ།  | ས་གནས་འཐུས་མིའི་ཆོག་ས་འདུའི་འོས་བསྐྱེ།                    | ----- ༤༦    |
| ལེའུ་བརྒྱད་པ། | ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་།<br>འགོ་འཛིན་ལས་རིམ་གྱི་འོས་བསྐྱེ།     | ----- ༤༩    |
| ལེའུ་དགུ་པ།   | ས་གནས་རང་བདེན་ཆོག་ས་ཆུང་གི་འོས་བསྐྱེ།                     | ----- ༥༤    |
|               | ཟུང་འཛིང་ཁག།                                              | ----- ༥༧-༥༨ |





# ༄༅། །བཅན་གྱིས་བོད་མིའི་འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་གཞི།

## ལེབ་དང་པོ། སྤྱི་གཞི་རིམ་གྱི་སྤྱོད།

དོན་ཚན་དང་པོ། སྤྱི་གཞིའི་མིང་།

སྤྱི་གཞི་འདི་ལ་བཅན་གྱིས་བོད་མིའི་འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་གཞི། བོད་རྒྱལ་ལོ་  
༡༩༥༧ ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ཞེས་འབོད་རྒྱ།

དོན་ཚན་གཉིས་པ། སྤྱི་གཞིའི་ཆ་རྒྱུན།

སྤྱི་གཞི་འདི་བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་ ༥༧ རྣམས་ ༩ བ་དང་ ༥  
པའི་ཆ་རྒྱུན་འོག་བཟོ་འགོད་བྱས་པ་ཡིན།

དོན་ཚན་གསུམ་པ། འགོ་འཇུག་པ།

སྤྱི་གཞི་འདི་བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༥༧ ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡ རྣམས་  
འགོ་འཇུག་གིས་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱ།

དོན་ཚན་བཞི་པ། བྱུང་ཆ་དང་།

སྤྱི་གཞི་འདིས་སྤྱི་དབང་དང་། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཀླུ་མ་ས་དང་ཚོགས་  
གཙོ་ཚོགས་གཞིན། ས་གནས་འཐུས་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་ཀླུ་མ་ས་དང་ཚོགས་



གཙོ་ཆོག་ས་གཞོན། ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་འགོ་འཛིན་ལས་རོགས། ས་  
གནས་འོས་བསྟུའི་ཆོག་ས་མི་དང་ཟུར་དབང་། ས་གནས་རང་བདེན་ཆོག་ས་  
ཆུང་གི་ཆོག་ས་མི་རྣམས་དང་ཆོག་ས་གཙོ། བྱང་ཅིས་དང་དབུལ་གཉེར་  
བཅས་ཀྱི་འོས་བསྟུ་ཁག་དང་། ལས་དོན་གལ་ཆེ་མང་མོས་འོས་བསྟུ་བཅས་  
ཀྱིས་མཆོན་འཆར་འཕར་གཞུང་འབྲེལ་འོས་བསྟུའི་ལས་དོན་ཐམས་ཅད་ལ་  
ཁུབ་བ་ཡིན།

## ལེའུ་གཉིས་བ།

### དབྱུང་འོས་བསྟུ་ལས་ཁང་དང་། འོས་བསྟུའི་ལས་རིམ།

#### དོན་ཆན་ལྔ་བ། དབྱུང་འོས་བསྟུ་ལས་ཁང་གི་སྒྲིག་འཛུགས།

- 1 སྒྲིག་གཞི་འདིའི་དོན་ཆན་ ༥ བ་ནང་གསལ་འོས་བསྟུའི་ལས་དོན་རྣམས་  
ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་དབང་ལྡན་པའི་དབྱུང་འོས་བསྟུ་ལས་ཁང་ཞིག་དགོས།
- 2 དབྱུང་འོས་བསྟུ་ལས་ཁང་ལ་སྤྱི་ཁུབ་འགན་འཛིན་གཅིག་དགོས་བ།  
ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་བ་ཆེ་བ་དང་། སྤྱི་འཐུས་ཆོག་ས་གཙོ་ཆོག་ས་  
གཞོན། སྤྱི་དམངས་བཅས་ཆང་འཛོམས་བྱུང་ན་སྒྲོས་མེད་དང་། གལ་  
ཏེ་ཆང་འཛོམས་མ་ཐུབ་ཆེ་ངོ་ཡོད་ལྟན་ཆོག་ས་ཀྱིས་སྐབས་དེའི་མི་འགྲོ་  
གསུམ་དཔེགས་འཛུགས་བྱས་པའི་ཆོག་ས་ཆུང་དེས་ཉིས་ལྔ་བ་ལས་  
མ་ཉུང་བའི་འོས་འཆར་བུལ་བར་སྤྱི་འཐུས་ལྟན་ཆོག་ས་སུ་འོས་བསྟུ་  
བྱས་ཏེ་མང་མོས་སུ་ཐོབ་ལ་དབྱུང་འོས་བསྟུ་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁུབ་འགན་  
འཛིན་དུ་འོས་ཐོན་བྱུང་བར་འོས་འཛིན་བྱ་རྒྱ། གལ་ཏེ་དབྱུང་འོས་བསྟུ་



ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་གྲོས་ཚོགས་མ་འཛོགས་པའི་སྐབས་  
འོས་འདེམས་བྱེད་དགོས་བྱུང་ཆེ། གོང་གསལ་འདེམས་སྒྲིག་ཚོགས་ཚུང་  
གིས་འཆར་འབུལ་ཞུས་པའི་ནང་ནས་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་ཅ་འཁོར་  
གསུམ་ཆ་གཉིས་ཡན་གྱི་མོས་མཐུན་ཐོབ་དགོས།

- ༣ མིང་སྐྱོང་དང་། སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འོས་བསྐྱུ་ནམ་དགོས་སྐབས་འོས་བསྐྱུའི་  
ལས་རིམ་འགོ་ཚུགས་པ་ནས་དངོས་གཞི་བྱུང་འབྲས་གསལ་བསྒྲགས་  
མ་ཐེན་བར་གྱི་དུས་ཡུན་རིང་དབུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་དུ་འོས་བསྐྱུའི་  
འགན་འཛིན་ལས་འཕར་གཉིས་དགོས་པར། ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་པ་  
ཆེ་བ་དང་། སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཙོ་ཚོགས་གཞིན། མིང་སྐྱོང་བཅས་ཆང་  
འཛོམས་བྱུང་ན་སློས་མེད་དང་། གལ་ཏེ་ཆང་འཛོམས་མ་སྐབས་ཆེ་འོ་ཡོད་  
ལྟ་བུ་ཚོགས་ཀྱིས་སྐབས་དེའི་མི་འགོ་གསུམ་དམིགས་འཛུགས་གནང་  
བའི་ཚོགས་ཚུང་དེས་ཉིས་ལྔ་བ་ལས་མ་ཉུང་བའི་འོས་འཆར་ལུས་བར་  
སྤྱི་འཐུས་ལྟ་བུ་ཚོགས་སུ་འོས་བསྐྱུ་བྱས་ཏེ་མང་མོས་སུ་ཐོབ་ལ་དབུས་  
འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་གི་འོས་བསྐྱུའི་འགན་འཛིན་ལས་འཕར་དུ་འོས་ཐོན་  
བྱུང་བར་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱ། གལ་ཏེ་དབུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་གི་འགན་  
འཛིན་ལས་འཕར་གྲོས་ཚོགས་མ་འཛོགས་པའི་སྐབས་འོས་འདེམས་  
བྱེད་དགོས་བྱུང་ཆེ། གོང་གསལ་འདེམས་སྒྲིག་ཚོགས་ཚུང་གིས་འཆར་  
འབུལ་ཞུས་པའི་ནང་ནས་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་ཅ་འཁོར་གསུམ་ཆ་  
གཉིས་ཡན་གྱི་མོས་མཐུན་ཐོབ་དགོས།

- ༤ དབུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་གྱི་གཞུང་འོག་ལས་  
བྱེད་ཇི་དགོས་སྐབས་བསྐྱུ་དབུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་



འཛིན་ནས་བཀའ་ལག་ལ་གོ་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ། བཀའ་ལག་གིས་བསྐྱོ་  
གཞག་དང་འཕྲོ་ལེན་བྱེད་འཇུག།

- ༥ དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་བཟོ་སྐྱོད་བཀོད་བྱས་འོག་བོད་མི་གནས་  
ཡུལ་སྔོན་སྐར་སོ་སོར་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་བྱང་བདེན་ཆགས་ཚུད་  
འབྱུང་སྐད་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་རེ་དགོས།
- ༦ མིང་སྐྱོད་དང་། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཇུག་བཅས་ཀྱི་འོས་བསྐྱེད་ལས་འཛིན་  
འགོ་འཇུག་ས་ཁུལ་ལ་ནས་མཐུག་བསྐྱེད་མ་བྱུང་བར་ས་གནས་འོས་  
བསྐྱེད་འགན་འཛིན་ནམས་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་  
འཛིན་ལ་བཀའ་བསྐྱེད་མེད་པར་བཀའ་ལག་གིས་འཕྲོ་ལེན་གཏོང་མི་ཆོག།

## དོན་ཆན་བྱག་ལ། དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་དང་ འགན་འཛིན་ལས་འཁར་གྱི་འོས་ཆོས།

- ༡ བོད་ཀྱི་ཡུལ་མི་ཡིན་ལ།
- ༢ རང་ལོ་ ༣༥ ཟླ་ལོ་ལོན་ལ།
- ༣ ཁྲིམས་ཁང་ངམ། སློན་པ་ཆད་ལྷན་གྱིས་རིག་འཆོ་མ་ཟེན་པར་གསལ་  
བསྐྱགས་བྱས་པ་མ་ཡིན་ལ།
- ༤ ལུ་ལོན་སྤྱོད་འཇུག་མ་སྤྱོད་པ་དང་། གཞུང་དབུལ་ཅིས་ཆད་འབྲུལ་  
བསྐྱེད་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ལ།
- ༥ ཁྲིམས་ཁང་ནས་ནག་ཉེས་ཕོག་ཟེན་པ་མ་ཡིན་ལ།
- ༦ བོད་མིའི་ཁེ་ཕན་ལ་གཞོན་གཞིའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ལས་དོན་དང་། གོ་  
གནས། དབུལ་དངོས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཡོད་རིགས་མ་ཡིན་ལ།



## དོན་ཚན་བདུན་པ། དབྱུང་ལོ་སྤྱི་གཞི་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ལས་འཁར་གྱི་ ཡུན་ཚད།

དབྱུང་ལོ་སྤྱི་གཞི་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ལས་འཁར་གཉིས་ཀྱི་ལས་  
རྒྱུ་ནི་སྤྱི་ལོ་དང་། སྤྱི་ལོ་སྤྱི་གཞི་ལས་ཁང་ནས་དགོས་སྤྱོད་ལོ་སྤྱི་  
ལས་རིས་འགོ་ཚུགས་པ་ནས་དངོས་གཞིའི་བྱ་བ་འབྲས་གསལ་བསྐྱབས་མ་  
ཟེན་གྱི་བར་ཡིན།

## དོན་ཚན་བརྒྱད་པ། དབྱུང་ལོ་སྤྱི་གཞི་ལས་ཁང་གི་འགན་དབང་།

- 1 སྤྱི་གཞི་ལོ་ཤིང་མེ་དོན་ཚན་ ༤ པ་ནང་གསལ་ལོ་སྤྱི་ལས་དོན་ཡོངས་  
རྒྱུ་གསལ་གྱི་འགན་དབང་ཆ་ཚད་ཡོད།
- 2 ལོ་སྤྱི་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཅོད་རྟོག་རྒྱུ་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་།  
ཐག་གཅོད་ཆ་ཚད་དབྱུང་ལོ་སྤྱི་ལས་ཁང་ནས་བྱེད་དགོས། དབྱུང་  
ལོ་སྤྱི་ལས་ཁང་གིས་ཐག་གཅོད་བྱས་པར་མོས་མཐུན་མ་བྱུང་ཆོ།  
བཅན་གྱི་ལོ་ཤིང་མེ་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་དུ་མ་གཏོགས་གཞན་  
ལ་ཁུ་གཏུགས་མི་ཆོག།
- 3 སྤྱི་ཡོངས་ལོ་སྤྱི་ལས་སྤྱི་གཞི་ཞིན་བྱིས་བཅོ་འགོད་དང་། གཏན་  
འབེབས་ཞིན་པའི་སྤྱི་གཞི་ལ་བསྐྱར་བཅོས་དགོས་རིགས་དབྱུང་ལོ་  
སྤྱི་ལས་ཁང་ནས་འཆར་ཞིན་བཀོད་དེ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་གཞི་སྤྱོད་ཆོགས་སུ་  
འབྲུལ་དགོས།
- 4 དམིགས་བསལ་ལོ་སྤྱི་ལས་དོན་ཁྲུ་བྱ་བ་ཁག་གི་སྤྱི་གཞི་བཅོ་  
འགོད་དགོས་རིགས་དབྱུང་ལོ་སྤྱི་ལས་ཁང་ནས་འཆར་ཞིན་བཀོད་དེ་



སྤྱི་འབྲུག་ལྷན་ཚོགས་སུ་འབུལ་དགོས།

- ༥ འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་ལ་མཁོ་བའི་ཆ་རྒྱུན་རྒྱུན་དུ་གྲ་སྒྲིག་ཨང་གསར་གྱིས་སློབ་ཕྲང་འཕར་མའི་འོས་བསྐྱེད་དགོས་བྱུང་རིགས་སྒྲིག་གཞི་ནང་གསལ་ལྟར་གྱི་དུས་ཡུན་ནང་འོས་བསྐྱེད་བྱེད་པ་བྱེད་དགོས།
- ༦ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་སོ་སོར་འགན་འཛིན་དང་འགན་འཛིན་ལས་རོགས་བསྐྱོད་གཞག་བྱེད་དགོས།
- ༧ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ཚོགས་མི་གང་རུང་ཚོགས་མིར་མི་འོས་བའི་གནས་ཚུལ་རིགས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཆེ། དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་བྱིར་འཕེན་དགོས་བའི་བཀའ་བྱུང་གཏོང་དགོས།
- ༨ དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དང་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་དང་ཚོགས་མི་སུ་རུང་འོས་གཞིའི་ཁོངས་ཚུད་དེ། ཞུགས་འདོད་ཡོད་རིགས་རང་ཉིད་གྱི་ལས་འཁུར་ནས་ཅ་དགོངས་ཞུ་དགོས་པ་དང་། ཆབ་གསར་སྒྲིག་གཞི་འདིའི་དོན་ཆེན་ ༥ བའི་ནང་གསལ་ས་ ༡ དང་ ༣ དེ་བཞིན་དོན་ཆེན་ ༡༢ དང་ ༡༣ ནང་གསལ་ལྟར་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས།

## དོན་ཆེན་དགུ་པ། དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ལས་དོན་བྱེད་སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་

དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ལོ་འཁོར་སྔོན་ཅིས་དང་། ཅིས་ཁ་བཅས་ལ་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་བྱུང་འགན་འཛིན་གྱིས་འགན་འཁུར་སྐྱེད་ལས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། གཤམ་འོག་ལས་བྱེད་ཁག་གཞུང་དོན་སྒྲུབ་སྒྲུབ་བསྐྱོད་བྱེད་དགོས་རིགས་གྱིས་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་བྱུང་འགན་འཛིན་ལ་བཀའ་འཁོལ་དང་ལས་བསྐྱོམས་སྟན་ཞུ་འབུལ་དགོས། དབུས་འོས་



བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཁུར་གཞིའི་ཕྱོགས་བསྐྱོད་དགོས་གཤིས་  
བྱུང་ཆེ། སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ལ་བཀའ་འཁུལ་ཞུ་དགོས།

དོན་ཚན་བཅུ་བ། དབྱས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དང་། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་  
ཁང་ནས་གཤམ་ཆེད་ལས་དོན་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན།

- ༡ འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཚད་ལྡན་ཐག་གཅོད།
- ༢ འོས་གཞིར་བརྟག་ཞིབ་ཅད་གཅོད།
- ༣ སྤོལ་འགོ་དང་དངོས་གཞིའི་འོས་ཤོག་གངས་བཤེད།
- ༤ འོས་སྐྱུ་ལ་ཏགས་ཐེལ་རྒྱག་པའི་སྐྱབས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་  
དུ་འགན་འཁུར་དང་། འགན་འཁུར་ལས་རོགས། ཟུར་དཔང་གི་གསུམ་ཆ་  
གཉིས་ངེས་པར་འཛེམས་དགོས།

## ལེའུ་གསུམ་བ།

ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དང་། འོས་བསྐྱེད་ལས་རིམ།

དོན་ཚན་བཅུ་གཅིག་བ། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་།

སྤྱི་དཔྱད་དང་། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས། ས་གནས་འཐུས་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་  
མི་རྣམས་དང་ཚོགས་གཙོ་ཚོགས་གཞོན་། ས་གནས་འགོ་འཁུར་དང་འགོ་འཁུར་  
ལས་རོགས། རང་བདེན་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་དང་ཚོགས་གཙོ། ཟུར་  
ཅིས་དང་དཔུལ་གཉེར་བཅས་ཀྱི་འོས་བསྐྱེད་ཆེད་དུ་དབྱས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་  
ནས་བོད་མི་འདུ་སྟོད་སོ་སོར་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་རེ་འཇུགས་དགོས།



## དོན་ཚན་བརྒྱ་གཉིས་པ། ས་གནས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་དང་ འགན་འཛིན་ལས་རོགས།

དབུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ནས་ས་གནས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་སོ་སོར་  
འགན་འཛིན་གཅིག་དང་འགན་འཛིན་ལས་རོགས་དགོས་ངེས་ས་གནས་གཞུང་  
འབྲེལ་ལས་ལྗེ་འཁོད་པ་ཞིག་ལ་བསྐོས་གཞག་བྱ་རྒྱུ། འོན་ཀྱང་ས་གནས་གཞུང་  
འབྲེལ་ལས་ཁྱེད་མེད་རིགས་ལ་ས་གནས་དེར་སྟོན་འོས་བབ་ཁག་གང་དགོ་  
བབ་བལྟས་ཀྱིས་བསྐོས་གཞག་བྱེད་དགོས།

## དོན་ཚན་བརྒྱ་གསུམ་པ། ས་གནས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་གི་ཚོགས་མི།

### ༡ ཚོགས་མི་ཡོང་ཁུངས།

༡ ས་གནས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་གཅིག་དང་། འགན་  
འཛིན་ལས་རོགས།

༢ ས་གནས་དེར་གཏན་སྟོན་ཚུལ་ཁ་རེ་ནས་མི་འཕུས་རེ་དང་། ཚོས་  
བརྒྱད་ཆེན་པོ་བཞི་དང་གཡུང་རྒྱུད་ཐོན་བཅས་ནས་མི་འཕུས་རེ།

ག ཡུ་རོབ་དང་ཨ་མི་རི་ཀའི་ཁུལ་དང་། བྱང་ཨ་རི་དང་ལྷོ་ཨ་རི། རྒྱ་བལ་  
འབྲུག་གསུམ་ཕྱུད་པའི་ཨེ་ཤི་ཡ་དང་ཨོ་སེ་གེ་ཨེ་ཤི་ཡ་བཅས་ཀྱི་ས་  
གནས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་སོ་སོར་འོས་བསྐྱུ་བྱས་པའི་ཚོལ་ཁ་ཚོས་  
བརྒྱད་དཔྱར་མེད་ཀྱི་ཚོགས་མི་ཉུང་མཐར་ལྔ་རེ་བཅས།

༣ ས་གནས་འོས་བསྐྱུ་འགན་འཛིན་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་འོས་བསྐྱུ་བྱ་ཡུལ་སྡེ་  
ཚན་གྱི་གངས་འབོར་ལ་གཞིགས་ཏེ། ས་གནས་དེར་དངོས་ཡོད་ཚུལ་  
ཁ་དང་ཚོས་བརྒྱད་སོ་སོ་ནས་མི་འཕུས་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་སྤར་



འཕུས། ས་གནས་དེར་གཏན་སྡོད་བྱེད་མཁན་ཆོལ་ཁ་དང་ཆོས་བརྒྱད་  
འོས་འཕེན་བ་མེད་རིགས་ལ་ཐོབ་ཁུངས་ཆང་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད།

༣ མི་འཕུས་ཀྱི་གངས་ཆང་གཏན་འབེབས་གཞིར་བཟུང་། ཐོབ་ཁུངས་སོ་  
སོའི་མི་མང་ནས་འོས་འདེམས་ཟིན་འཕྲལ་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་  
ལ་འོས་ཐོབ་མི་འཕུས་སོ་སོའི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྐྱུས་སྟུན་སེང་ཆོག་  
མཆུན་ཐོབ་མཆེམས་ལས་འཁུར་དུ་ཞུགས་དགོས།

༤ ས་གནས་དེར་གཏན་སྡོད་ཆོལ་ཁ་དང་ཆོས་བརྒྱད་སོ་སོ་ནས་ཟུར་དཔང་  
རེ་དང་། དུ་རོབ་དང་ཨ་མི་རི་ཀའི་ཁུལ། བྱང་ཨ་རི་དང་ལྷོ་ཨ་རི། རྒྱ་བལ་  
འབྲུག་གསུམ་ཕྱད་པའི་ཨེ་ཤི་ཡ་དང་ཨོ་སེ་ཀྱེ་ལེ་ཤི་ཡའི་ས་གནས་རེར་  
ཉུང་མཐར་ཟུར་དཔང་གསུམ་རེ་བཅས་ཐོབ་ཁུངས་སོ་སོའི་མི་མང་ནས་  
འོས་འདེམས་ཟིན་འཕྲལ་འོས་ཐོབ་ཟུར་དཔང་རྣམས་ཀྱི་མིང་དང་ལོ་  
རྒྱུས་མདོར་བསྐྱུས་རེ་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་འབྲུལ་དགོས།

**དོན་ཆན་བརྩ་བཞི་པ། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ཆོག་ས་མིའི་འོས་ཆོས།**

ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ཆོག་ས་མི་དང་ཁོངས་གཏོགས་ལས་  
བྱ་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཕུས་འོས་གཞིར་དང་སྒྲངས་འཇུག་ཞུགས་བྱ་འཆར་ཡོད་  
པ་རྣམས་དང་། སྤྱི་སྡོང་དང་སྤྱི་འཕུས་ཀྱི་འོས་གཞིར་ཞུགས་འཕུས་གསལ་  
བསྐྱགས་ཟིན་པའི་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད། ཡང་ན་འོས་འཕེན་པའི་  
མཆུན་ཉིད་མི་ལྡན་པའམ། ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་ནས་ར་འཕྲོད་འཕེར་ངེས་ཀྱི་སྐྱོན་  
ཀ་ཡོད་རིགས་ལ་བསྐྱོད་གཞག་ནས་ཡང་མི་ཆོག་གལ་སྤྱིད་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་  
ལས་ཁང་གི་ཆོག་ས་མི་གང་ཞིག་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་དངོས་གཞིའི་



འོས་གཞི་གསལ་བསྒྲགས་ཟིན་ཁོངས་ཡོད་ཆེ། གསལ་བསྒྲགས་ཡིག་ཆ་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་འབྱོར་ཆེས་ནས་བཟུང་བདུན་པ་གཅིག་གི་ནང་ཚུན་དོ་བདག་གིས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ཆོག་མཁན་མི་ནས་རང་བཞིན་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་དགོས་ཡིད། ཆབ་གསར་སྐབས་འབྲལ་སོ་སོར་དོན་ཚན་ ༡༢ དང་ ༡༣ ནང་གསལ་ལྟར་བསྐྱོ་གཞག་དགོས། གཤམ་སྤྱོད་དོ་བདག་ནས་སྤྱི་གཞི་དོན་ཉམས་ལེན་མ་ཞུས་ཆེ་ཉེས་ཆད་དུ་ས་གནས་དེ་ནས་འོས་བསྐྱེད་དངོས་གཞིའི་སྐབས་འོས་གཞི་དེར་འོས་གངས་ཅི་ཡོད་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་ཅིས་མེད་གཏོང་རྒྱ།

## དོན་ཚན་བཙུན་པ། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ཆོག་མཁན་མི་དང་ཟུར་དབང་གི་ཡུན་ཆད།

ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་བྱེད་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ཆོག་མཁན་མི་དང་། ཟུར་དབང་མི་འོས་བསྐྱེད་གནས་ཚུལ་རིགས་བྱུང་ན་ལས། དེ་མིན་ཆོག་མཁན་མི་དང་ཟུར་དབང་བཅས་ཀྱི་ལས་ཡུན་འགོ་འཛུགས་ཕྱི་ཟླ་ ༥ ཆེས་ ༡ ནས་ཡུན་ཆད་ལོ་ ༥ རེ་ཡིན།

## དོན་ཚན་བཙུན་པ། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འགན་དབང་།

- ༡ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གིས་འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་གྲེ་ཆོན་སོ་སོའི་འགན་འཛིན་ནམས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ཆོག་མཁན་མིའི་ཁོངས་ནས་བསྐྱོ་གཞག་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ལས་བྱ་འཕར་མ་ཅི་དགོས་འོས་བསྐྱེད་སྐབས་བསྐྱེད་ཐད་བསྐྱོས་ཆོག་པ་ཡིན།



- ༡ ས་གནས་འོས་བསྟུན་ལས་ཁང་ནས་ཁྱབ་ཁོངས་ས་ཁུལ་སོ་སོར་འོས་བསྟུན་སྒྲིག་གཞི་ཁག་གཞིར་བཟུང་། ས་གནས་ཀྱི་འོས་བསྟུན་ལས་དོན་ཆགས་ཚུད་བྱེད་སྒྲིག་ལ་ལམ་སྟོན་གྲ་སྒྲིག་དང་། ལྷ་རྟོག་བཀོད་ཁྱབ་བཅས་བྱ་རྒྱུའི་འགན་འཁུར་དགོས།
- ༢ ས་གནས་འཕུས་ཆོག་ས་དང་། ས་གནས་འགོ་འཛིན། རང་བདེན་ཆོག་ས་ཚུང་བཅས་ཀྱི་འོས་བསྟུན་སྐབས་སོ་སོར་འོས་ཤོག་བཞོ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།
- ༣ ས་གནས་འོས་བསྟུན་ལས་ཁང་ནས་ཟུར་འཇར། ༡༥ གཞིར་བཟུང་། ཁྱབ་ཁོངས་འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་མ་དེབ་ཅིག་བཞོ་འགོད་ཀྱིས་གཏན་འཇགས་ཉར་ཆགས་བྱེད་དགོས།
- ༤ ས་གནས་སོ་སོའི་འོས་བསྟུན་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཅོད་རྟོག་རིགས་ལ་ས་གནས་འོས་བསྟུན་ལས་ཁང་ནས་ཞིབ་འཇུག་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ས་གནས་འོས་བསྟུན་ལས་ཁང་གིས་ཐག་གཅོད་བྱས་པར་མོས་མཐུན་མ་བྱུང་ཆོ། དབུས་འོས་བསྟུན་ལས་ཁང་ལ་ཁྱུ་གཏུགས་ཆོག་དབུས་འོས་བསྟུན་ལས་ཁང་ནས་ཐག་གཅོད་བྱས་པར་མོས་མཐུན་མ་བྱུང་ཆོ་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་ལ་ཁྱུ་གཏུགས་ཆོག་པ་ཡིན།
- ༥ དབུས་འོས་བསྟུན་ལས་ཁང་ནས་གཏན་འབེབས་གསལ་བསྒྲགས་ཟིན་པའི་འོས་བསྟུན་ལས་རིམ་ཁག་དུས་བཀག་ནང་ཚུན་ས་གནས་འོས་བསྟུན་ལས་ཁང་སོ་སོས་ཆགས་ཚུད་བསྒྲུབ་དགོས་པ་ལས། ས་གནས་ཀྱི་གྲང་གསེང་སོགས་ལ་བསྟུན་དེ་བྱིར་འགྱངས་ནམ་ཡང་མི་ཆོག།



# དོན་ཚན་བཅུ་བདུན་པ། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་བྱ་དང་། འབྲེལ་བཤད། ལས་འགན།

- ༡ ས་གནས་སོ་སོར་འོས་བསྐྱེད་ལས་བྱ་གཙོ་གལ་ཆེ་བ་རྣམས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ཆོག་མཐོ་མི་རྣམས་ལ་བསྐོས་གཞག་བྱ་རྒྱུ་དང་། ལས་བྱ་འཕར་མ་རྒྱུ་དགོས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་ཐད་ཀར་བསྐོས་གཞག་བྱེད་ཆོག་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ནས་བྱ་བ་ཁོངས་སུ་ཁུལ་གྱི་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ལྟ་རྟོག་འགན་འཁུར་བྱེད་པ་ལས། ཆོག་མཐོ་སྤྱི་མཆུངས་ཀྱི་སྡེ་ཚན་དམིགས་བསལ་ལས་འཁུར་ཆ་བཙོས་ནས་ཞུགས་མི་ཆོག།
- ༢ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ཞེས་པ་དོན་ཚན་ ༡༢ པ་ནང་གསལ་ལྟར་ཡིན་ཞིང་། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ནས་བྱ་བ་ཁོངས་སུ་ཁུལ་སོ་སོར་སྤྱིག་གཞི་འདིའི་དོན་ཚན་ཁག་དང་། དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་རྩ་འཛིན་ལམ་སྟོན་ཁག་གཞིར་བཟུང་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་བྱེད་སྤྱོད་ལ་འགན་འཁུར་དང་ལྟ་སྐྱོད་སྤྱོད་ལ་བྱ་བ་བཅས་བྱ་རྒྱུ་འགན་དབང་ཡོད།
- ༣ འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་དེབ་འགོད་འགན་འཛིན། འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་དེབ་འགོད་འགན་འཛིན་ཞེས་པ་ས་གནས་བྱ་བ་ཁོངས་སུ་གྱི་འོས་འཕེན་པ་རྣམས་ཀྱི་མིང་གཞུང་ཐོ་འགོད་བྱེད་མི་ཡིན་པ་དང་། འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་རྣམས་ཆོལ་ཁ་དང་ཆོས་བརྒྱུད་སོ་སོ་སྤེ་ཚན་འདྲིས་མེད་



བཅོད་འགོད་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཡུ་རོབ་དང་ཨ་ཕི་རི་ཀའི་ཁུལ་  
དང་། བྱང་ཨ་རི་དང་ལྷོ་ཨ་རི། རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ཕུད་པའི་ཨི་ཤི་ཡ་  
དང་ཨ་སེ་གེ་ལེ་ཤི་ཡ་བཅས་ཀྱི་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་བྱེད་  
ཁོངས་འོས་འཕེན་པ་རྣམས་ཀྱི་མིང་གཞུང་ཆོལ་ཁ་ཆོས་བརྒྱད་དབྱེར་  
མེད་བཅོད་དགོས།

༤ དེབ་འགོད་འགན་འཛིན་ལས་རྒྱལ་། དེབ་འགོད་འགན་འཛིན་གྱི་ལས་  
རྒྱལ་ཞེས་པ་གོང་གསལ་འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་དེབ་འགོད་འགན་  
འཛིན་གྱི་ལས་དོན་ཆགས་ཚུད་ཡོང་ཐབས་སུ་ལས་རྒྱལ་གྱི་དེབ་མི་ཡིན་  
ཞིང་། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་སོ་སོའི་རང་ཁོངས་ས་ཁུལ་རྒྱ་ཁྱོན་  
དང་། མི་འབོར་ལ་གཞིགས་ཏེ་ལས་རྒྱལ་དང་། དམིགས་བསལ་ལས་  
བྱེད་འཕར་མ་དགོས་ངེས་བྱུང་ན་དེབ་འགོད་འགན་འཛིན་ནས་ས་གནས་  
འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་སྣེ་མེད་དང་འབྲེལ་བསྐྱོད་གཞིགས་བྱེད་ཆོག་པ་ཡིན།

༥ འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་སྡེ་ཆེན་འགན་འཛིན། འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་སྡེ་ཆེན་འགན་  
འཛིན་ཞེས་པ་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གཅིག་གི་བྱེད་ཁོངས་མི་  
འབོར་དང་། ས་གནས་རྒྱ་ཁྱོན་ལ་གཞིགས་པའི་འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་སྡེ་  
ཆེན་ཕྱོགས་བཞོམ་བྱས་པའི་ནང་གསལ་སྡེ་ཆེན་རེ་རེར་ལྷ་རྟོག་བྱེད་པའི་  
འགན་འཛིན་ལ་གོ་དགོས་ཤིང་། འགན་འཛིན་འདི་དག་ས་གནས་འོས་  
བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ཆོགས་མི་ངོ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་བསྐྱོད་གཞིགས་ངེས་པར་  
བྱེད་དགོས།

༦ འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་ལ་བྱའི་ལྷ་རྟོག་པ། འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་ལ་བྱ་ལྷ་རྟོག་པ་ཞེས་པ་  
འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་སྡེ་ཆེན་སོ་སོར་འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་ལ་བྱ་རིམ་ཡོད་ལ་གསང་



ཏུ་གནས་ཐབས་སུ་ལྟོག་པ་རེ་དགོས་པ་སྡེ་ཚན་དེའི་འགན་འཛིན་  
ནས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་སྟན་མེད་དང་སྒྲགས་བསྐྱོད་གཞག་  
བྱེད་ཆོག

### དོན་ཚན་བཙུན་པ། འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་དེ་བཤོད་བྱེད་སྒྲགས།

༡ ས་གནས་སོ་སོའི་འོས་བསྐྱེད་མིང་གཞུང་དེ་བཤོད་འགན་འཛིན་བསྐྱོད་  
གཞག་གཏན་འབེབས་ཟིན་མཆིམས་དོན་ཚན་ ༡༢ རང་གསལ་ ༣ པའི་  
འོག་བརྗོད་དོན་ཁག་གཞིར་བརྩམས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་དེ་བཤོད་  
འགན་འཛིན་ནས་ས་གནས་མི་མང་གི་མིང་གཞུང་སྡོན་ཡོད་ཁག་གཞིར་  
བརྩམས་དག་བཤེར་བྱེད་པའམ། གསར་དུ་དེ་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུའི་ལས་དོན་  
འཕམ་དུ་འགོ་འཇུགས་དགོས་པ་དང་། ས་ཁུལ་ཏུ་ཁྱོན་དང་མི་འབོར་ལ་  
གཞིགས་པའི་འོས་བསྐྱེད་ལུ་ལུ་སྡེ་ཚན་རེ་མིང་གཞུང་ཐོ་འགོད་བྱེད་མི་  
རེ་རྩམ་དུ་དེ་བཤོད་འགན་འཛིན་ནས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་  
སྟན་མེད་དང་འབྲེལ་བསྐྱོད་གཞག་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

༢ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་མིང་གཞུང་དེ་བཤོད་བྱ་ལུ་ས་  
ཁུལ་དང་། དུས་ཆེས་གཏན་འབེབས་ཟིན་འཕམ་ས་གནས་མི་མང་ལ་  
སྡོན་ཚུད་ནས་བརྗོད་པའི་མིང་གཞུང་དེ་བཤོད་དངོས་གཞི་བྱེད་  
སྐབས་ཐོབ་ཁུངས་སོ་སོའི་འོས་འཕེན་པའི་ལོ་ཆད་སྐབས་བ་རྣམས་ཀྱི་  
མིང་ཐོ་རྩམ་མི་ངོ་ཡོད་སུ་རུང་ནས་དེ་བཤོད་ཆོག་པ་ཡིན།

༣ ག་དོ་བདག་རེ་རེ་བཞིན་དེ་བསྐྱེད་མང་གངས་གཅིག་ནས་འགོ་འཇུགས་  
དགོས་པ་མ་ཟད། མིང་ཐོ་འཆོལ་བཤེར་བདེ་ཐབས་སུ་སྡོད་ཁང་མང་



གངས་སོགས་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།

ཁ མིང་གཞུང་དེའི་འགོ་དཔོན་ཟེན་འབྲུལ་འོས་འཕེན་པ་སོ་སོའི་དང་སྒྲངས་  
དབྱ་དབྱུང་ལ་ལག་དེབ་ནང་འབྲུལ་ཆད་ཡོད་མེད་ཞིབ་འཇུག་དང་སྒྲིགས་  
ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་འོས་འཕེན་པའི་ཐོབ་ཐངས་གང་  
ཡིན་གསལ་བཤེད་གྱིས་ལས་ཐམས་པམ་སྟེ་གཤམ་དུ་དེབ་འགོ་དཔོན་འགན་  
འཁུན་གྱི་མིང་ཉུགས་དང་དེབ་འགོ་དཔོན་བྱས་པའི་ཨང་གངས་ཅེ་འགོ་དཔོན་  
དགོས།

ག དེབ་འགོ་དཔོན་འགན་འཁུན་བསྐྱོད་གཞག་མ་བྱུང་པའི་སྐབས་བོད་མི་རང་  
ལོ་ ༡༩ ཟླ་ལོ་གསར་དུ་སོན་པ་གང་ཞིག་དེབ་འགོ་དཔོན་བྱ་འདོད་ཡོད་  
ཆེ་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཁུན་ནས་དོན་ཆེན་ ༡༩ རང་གསལ་  
༥ གཞིར་བཟུང་ཞིབ་འཇུག་གིས་སྟེ་ཆེན་སོ་སོ་འདྲེས་མེད་གྱིས་དེབ་  
འགོ་དཔོན་བྱ་འཇུག་

༧ འོས་འཕེན་པའི་ཆ་རྒྱུ།

༡ བོད་གྱི་ཡུལ་མི་རང་ལོ་ ༡༩ ཟླ་ལོ་ལོན་པ་ཡན།

ཁ བཅའ་ཁྲིམས་ནང་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་ཁྲིམས་ལུགས་ཁག་དང་  
ཕྱོགས་འགལ་མིན་པ།

ག འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་མ་དེབ་ནང་དེབ་སྐྱེལ་ཟེན་པ།

༥ སྐྱེ་བོ་གང་ཞིག་འོས་འཕེན་གྱི་ཐོབ་ཐང་བྲལ་ཞིང་། མིང་གཞུང་དེབ་སྐྱེལ་  
མི་ཆོག་པ།

༡ བོད་གྱི་ཡུལ་མི་མིན་པ་དང་། བོད་གྱི་ཡུལ་མི་ལོ་ཆད་མ་ལོན་པ།

ཁ ཁྲིམས་ཁང་ངམ། སྒྲན་པ་ཆད་ལྡན་གྱིས་རིག་འཆོ་མ་ཟེན་པར་གསལ་



བསྐྱེད་ལས་བྱས་ཐོག་ལ།

ག འོས་བསྐྱེད་ཁྲིམས་ལུགས་ཁག་དང་འགལ་འཛོལ་གྱི་བྱས་ཉེས་ལ་  
བརྟེན་ནས་འོས་འཕེན་གྱི་ཐོབ་ཐང་འཕྲོག་པའི་རིགས།  
ང དབྱ་དབྱལ་འབྲུལ་ཆད་ཡོད་པ།

**དོན་ཚན་བཅུ་དགུ་ལ། འོས་འཕེན་བ་དབང་པོ་སྦྱོན་ཅན་དང་། ཡིག་ཆོངས་ལ་  
རོགས་རམ།**

འོས་འཕེན་བ་ཡིག་འབྲི་དང་འོས་ཏྲགས་ཀྱི་མི་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་སྦྱོན་ཅན་  
དང་། ཡིག་ཆོངས་བ་སོ་སོ་ནས་སྦྱོན་འགྲོའི་འོས་དམིགས་འདམས་སྒྲུག་  
སྐབས་རང་མོས་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པའི་རོགས་བ་འབྲིད་དེ་འོས་བསྐྱེད་  
སྤྱིལ་བྱའི་ནང་མཉམ་བསྦྱོད་ཐོག་དོ་བདག་གི་འདོད་མོས་ལྟར་འོས་མིང་  
འབྲི་བ་ལས། དངོས་གཞིའི་འོས་བསྐྱེད་སྐབས་ལོང་བ་དང་ལག་བ་གཉིས་  
ཀ་སྦྱོན་ཅན་ལ་མ་གཏོགས་ཡིག་ཆོངས་ཅན་ནས་འོས་བསྐྱེད་སྤྱིལ་བྱའི་  
ནང་རོགས་རམ་བྱེད་མི་མཉམ་འབྲིད་མི་ཆོག་དེ་འབྲི་རོགས་རམ་བྱེད་  
མི་གཅིག་ནས་འོས་འཕེན་བ་གཅིག་ལས་ལྷག་པར་རོགས་བ་བྱེད་མི་  
ཆོག འོན་ཀྱང་ཁྲིམ་ཆང་འདོད་གཅིག་ནང་མི་སྤྱུ་ཞིག་ནས་དབང་པོ་སྦྱོན་  
ཅན་དང་། ཡིག་ཆོངས་ཇི་ཡོད་ཀྱི་ཡིག་འབྲི་རོགས་བ་དོ་བདག་གི་འདོད་  
མོས་ཡོད་ན་བྱེད་ཆོག

**དོན་ཚན་ཉི་ལུ་ལ། མིང་ཐོ་སྦྱོན་འཕྲི་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ལུག།**

༡ མིང་གཞུང་དེབ་འགོད་ཟིན་ཟེས་ཉིན་གངས་ ༡༥ རང་ཚུན་མིང་ཐོ་འབྲུལ་



- འཆེམས་གྲུང་པ་རྣམས་ནས་མིང་ཐོ་འབྲུལ་ཆོག་པ་དང་། དེ་བཤོད་ཟིན་  
པ་ཁུངས་འཛོལ་བྱུང་རིགས་དང་། འོས་འཕེན་པའི་བྱུང་ཆོས་ལྡན་མིན་  
སྒྲིང་བཅས་ལ་ས་གནས་འོས་འཕེན་པ་སྟེ་རུང་ནས་སྒྲིན་བཞིན་བྱེད་ཆོག་  
པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་ལྟར་སྒྲིན་བཞིན་བྱེད་མི་རང་ཉིད་ལ་འོས་འཕེན་པའི་  
བྱུང་ཆོས་ལྡན་ཁར་མིང་གཞུང་དེ་བསྐྱེད་བྱས་ཟིན་པ་ཞིག་དགོས།
- ༡ བོད་གསལ་གསལ་རྟེན་མིང་ཐོ་འབྲུལ་ཁྱུ་མི་དང་སྒྲིན་བཞིན་བྱེད་མི་  
རྣམས་ལ་གཏན་འབེབས་ཅུ་འཛིན་ཡིག་ཆ་གཞིར་བཟུང་བརྟག་ཞིབ་གྲོས་  
བསྟུར་རྗེས་དུས་ཆོད་གཏན་འབེབས་ཉིན་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་འགན་  
འཛིན་ནས་གཏན་དོན་ཐག་གཅོད་རི་བྱུང་གསལ་བསྐྱགས་བྱེད་དགོས།
- ༢ འོས་བསྐྱེད་ལས་བྱ་སྒྲི་དང་། ལྷག་པར་དེ་བཤོད་འགན་འཛིན་དང་ལས་  
རིགས་བཅས་ནས་འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་ལ་གང་བྱུང་བཅོ་བཙུན་  
དང་། ཚུལ་མིན་སྒྲིན་འཕྲི་བྱེད་རིགས་ནས་ཡང་མི་ཆོག།
- ༣ འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་རྣམས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དུ་  
མཉམ་འཛོག་དགོས་པ་དང་། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་གྱི་  
བཀའ་འཁྲོལ་ཐོག་འོས་འཕེན་པ་སྟེ་རུང་ནས་མིང་གཞུང་ཁག་ལ་བརྟག་  
ཞིབ་དང་འདྲ་བལྟས་ཆོག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།
- ༤ འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་དང་། འོས་གཞིའི་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་  
ཡིག་ཆ་ཅི་རིགས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་སྟེ་ཀྱང་རང་བྱིས་ལ་  
མཉམ་འབྲེད་མི་ཆོག་པ་མ་ཟད། གཞན་དག་ལ་འདྲ་བྱི་གཡར་མི་ཆོག།
- ༥ དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་དམིགས་བསལ་བཀའ་འཁྲོལ་མ་བྱུང་  
བར་འོས་བསྐྱེད་པའི་མིང་གཞུང་ཁག་དང་། འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་དང་



འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆ་ཡོངས་རྫོགས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་སོ་སོ་  
ནས་ཡིག་ལས་དུ་ཉར་འཛིག་དགོས་པ་ཡིན།

### དོན་ཚན་ཉེར་གཅིག་ལ། འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་མ་དེབ་གཏན་འབེབས།

༡ གཏན་འབེབས་དུས་ཆེས་ནང་མིང་གཞུང་ཁག་ལ་མིང་སོ་སྟོན་འཕྲི་བྱེད་  
ཕྱོགས་ཀྱི་སྟོན་བརྗོད་ཁག་ལྟར་དག་དང་། ཐག་གཅོད་གཅོད་བཞེས་ཟིན་  
མཆིམས་འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་མ་དེབ་གཏན་འབེབས་བྱེད་  
དགོས།

༢ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་བྱུང་ཁོངས་སོ་སོའི་འོས་འཕེན་པའི་  
མིང་གཞུང་མ་དེབ་ལ་སྟོན་འཕྲི་དག་བཞེས་བྱེད་པ་ལས། འོས་བསྐྱེད་  
སྐབས་རེ་རེར་དེབ་སྐྱེད་བསྐྱར་དུ་བྱེད་མི་དགོས།

༣ གཞི་འཐུས་སྐབས་སོ་སོའི་འོས་བསྐྱེད་སྐབས། འོས་འཕེན་པའི་མིང་  
གཞུང་མ་དེབ་གཞིར་བཟུང་། ཟུར་འཛིན་ཁ། ཁ། ལྟར་ཐོབ་ཁུངས་སོ་  
སོའི་མིང་གཞུང་བཅོ་འགོད་བྱེད་དགོས།

ཁ ཐོབ་ཁུངས་སོ་སོའི་འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་གཏན་འབེབས་ཟིན་  
འབྲེལ། ས་གནས་དེར་ཐོབ་ཁུངས་སོ་སོར་འོས་འཕེན་པ་རྗེ་ཡོད་ཀྱི་  
མིང་གཞུང་འདྲ་བཟུས་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་འབྲུལ་གཏོང་  
དགོས་པ་དང་། སྐད་མིང་གཞུང་དེ་དག་གཅོར་བཟུང་གིས་དབུས་འོས་  
བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་འོས་ཤོག་འབྲེལ་གཏོང་བྱེད་དགོས།

ཅ ས་གནས་འཐུས་ཚོགས་དང་ས་གནས་འགོ་འཛིན་རང་བདེན་ཚོགས་  
ཚུང་བཅས་ཀྱི་འོས་བསྐྱེད་སྐབས་སོ་སོར་འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་



མ་དེབ་གཞིར་བཟུང་། ཟུར་འཇོམ་གཤེད་ལྟར་ཆོས་འཁྱུད་  
དབྱེར་མེད་ཀྱི་འོས་ཤོག་བསྟུ་ཡུལ་སྡེ་ཆོན་སོ་སོའི་ས་གནས་རང་ཁོངས་  
འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་བཙོ་འགོད་བྱེད་དགོས།

### དོན་ཆོན་ཉེར་གཉིས་ལ། ས་གནས་རང་ཁོངས་མི་མང་།

- ༡ བཙའ་ཁྲིམས་ལེའུ་ ༥ པ་ནང་གསལ་ས་གནས་དེར་གཏན་འཇགས་  
གནས་སྡོད་ཀྱི་མི་མང་ལ་གོ་དགོས།
- ༢ ས་གནས་གཞན་ནས་གནས་སྡོད་བྱས་པ་གང་ཞིག  
༣ ས་གནས་སུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་ ༥ ཡན་བསྟན་ཟེན་ལ།  
༤ གཞིས་ཁོངས་སུ་མའི་ཐོབ་སྐྱལ་སྒྲོས་བཏང་ཟེན་ལ།  
༥ གཉེན་སྒྲིག་བག་ལེན་གྱི་ལམ་ནས་ལུགས་མ་ཐུན་གནས་སྡོད་བྱས་ལ།

### དོན་ཆོན་ཉེར་གསུམ་ལ། འོས་གཞིར་ཞུགས་ཕྱོགས་ཅོད་རྟོག་སྒྲོལ་།

- ༡ མིང་སྐྱོང་དང་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འོས་འཆར་འདེམས་སྒྲིག་བྱས་  
པའི་སྤྱི་བོ་གང་ཞིག་འོས་གཞིའི་འོས་ཆོས་ཆང་མིན་གྱི་ཁྲ་ཀ་བྱང་  
རིགས་ལ་ས་གནས་འོས་བསྟུ་ལས་ཁང་སོ་སོ་ནས་ཐག་གཅོད་བྱུབ་ན་  
བརྗོད་མེད་དང་། དེ་མིན་དབུས་འོས་བསྟུ་ལས་ཁང་ལ་ཞུ་གཏུགས་ཆོག་  
པ་ཡིན།
- ༢ ཆོས་འཁྱུད་སོ་སོའི་འོས་གཞིའི་ཁོངས་སུ་མེར་སྐྱེ་བྱེད་མེད་ཞུགས་  
འཐུས་དང་། འོས་འཕེན་པ་རྣམས་དགོན་ཁག་དང་། དེ་མིན་ཆོས་ཀྱི་  
ཆོགས་སྡེ་ཅི་རུང་ཞིག་ནང་ཡོད་པའི་བྲ་རིགས་སྒྲགས་བཙུན་དེས་པར་  
ཡིན་དགོས།



# དོན་ཚན་ཉེར་བཞི་པ། དངུལ་དངོས་སོགས་སྒོག་རྒྱ་སྤྲོད་ལེན་དང་རྒྱུ་སྐྱུ་ ཐབས་ཤེས།

༡ འོས་གཞིའི་སྤྱི་བོའམ། དེའི་ཕྱོགས་གཏོགས་བྱེད་མི། གཞན་ཡང་སྤྱི་བོ་སྤྱི་  
རུང་ནས་དངུལ་དངོས་སོགས་སྒོག་རྒྱ་སྤྲོད་ལེན་ནས། སྤྲོད་དོན་བྱེད་  
རྒྱུ་ཁས་ལེན་གྱིས་སྤྱི་བོ་གང་ཞིག་

༡ འོས་གཞིར་འཇུག་ཞུགས་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། བྱེད་དུ་མི་འཇུག་པ།  
དེ་བཞིན་འོས་གཞིར་ཞུགས་པ་ནས་བྱིར་འཐེན་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་།  
བྱེད་དུ་མི་འཇུག་པ་བཅས་ལ་ཐབས་ཤེས་རྒྱུ་སྐྱུ་བྱེད་པ།

༢ ཕྱོགས་མཚུངས་འོས་འཐེན་པ་ཞིག་ནས་འོས་ཤོག་འཐེན་དུ་འཇུག་པ་  
དང་། འཐེན་དུ་མི་འཇུག་པ་བཅས་ལ་ཐབས་ཤེས་རྒྱུ་སྐྱུ་བྱེད་པ།

༣ ཡང་ན་འོས་གཞིའམ། འོས་འཐེན་པ་ཞིག་ལ་བྲག་ཤུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་  
འཛིགས་སྤངས་སྐྱུ་སྐྱུ་བའམ། སྤྱི་བོ་གང་དག་འོས་གཞིར་འཇུག་འཐེན་བྱེད་  
པ་དང་། འོས་བསྐྱེད་དང་མི་བྱེད་པ་བཅས་འོས་བསྐྱེད་རང་དབང་ལ་ཐེ་  
བྱས་དང་འགལ་རྒྱུ་བྱེད་པ།

༤ ཡང་འོས་གཞིའི་སྤྱི་བོ་གཞན་ཞིག་གས། དེའི་ཕྱོགས་གཏོགས། གཞན་  
ཡང་སྤྱི་བོ་སྤྱི་རུང་ནས་སྤྱི་བོ་གཞན་ཞིག་ལ་འོས་བསྐྱེད་རྒྱུ་ཁ་མ་ཐོབ་  
པའི་བསམ་སྤྲོད་རན་པས་ཀྱང་ནས་བསྐྱེད་ཀྱི་གཞི་མེད་སྤྱི་བོ་གཏགས་  
གྱིས་སྤྱོད་བརྗོད་དམའ་འཐེབས་བྱེད་པ་དང་། ལུང་ཚན། ཚོས་བརྒྱུད།  
སྤྱི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་དབང་དབྱེད་སྤྲོད་གྱིས་པན་ཚུན་འཁོན་འཁུག་  
འབྱུང་གཞིའི་རྒྱུ་སྤྲོད་བྱེད་པ།

༥ འོས་གཞིའམ། ཕྱོགས་གཏོགས་བྱེད་མི། གཞན་ཡང་སྤྱི་བོ་སྤྱི་རུང་ནས་



འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་ལ་ཕན་གཞི་དེ་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་བ་སྐྱོར་རོགས་རམ་  
དགོས་པའི་འདོད་བསྐྱེད་དང་། རྒྱ་བས་འཆོལ་བྱུང་རིགས་ལ་གཞུང་  
འབྲེལ་ལས་བྱེད་སྒྲིག་དང་། ལྷག་པར་འོས་བསྐྱེད་ལས་བྱ་སྲུ་ཐད་ནས་གོ་  
དབང་བེད་སྐྱོད་བྱེད་པ།

༥ འོས་གཞི་སྲུ་ཐད་ནས་དབྱུས་སའི་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་སྐྱོར་མི་མང་  
དང་། གསར་འགོད་པ་བསྐྱོར་ཆོགས་ཀྱིས་བྱང་བདེན་མིན་པའི་གནས་ཚུལ་  
གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་པ་དང་ཡིག་ཆ་འབྲེམས་སྒྲེལ་བྱེད་པའི་རིགས།

༦ དབྱུས་དང་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་བྱེད་ཡོངས་རྫོགས་ནས་འོས་  
བསྐྱེད་གསར་རྒྱ་དགོས་རིགས་ཕྱི་གྲགས་མ་སོང་བར་གནས་པ་དང་།  
གནས་པའི་ཐབས་ལམ་བརྟེན་དགོས་པ་ལས་ཤེས་བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་  
ཉེ་མཇེལ་གྲོགས་དང་། རང་ཁོངས་ཆོལ་ཁ་ཆོས་བརྒྱུད་ཆོགས་པ་བཅས་  
ལ་ཕྱི་བསྒྲགས་བྱེད་པའམ་ཡིག་རིགས་ཁག་གང་བྱུང་སྤང་མེད་ཕྱི་གྲར་དུ་  
འགོ་གཞིའི་རིགས་བཅས་ནས་ཡང་མི་ཆོག།

༧ ཀ ཆོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་སྒྲིག་འཇུགས་དང་། ཆོས་བརྒྱུད་ཁག་གཞུང་  
འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོགས་པ་སྤྱིད་སྒྲུག་ཁག་བཅས་ཀྱིས་སྤྱིད་སྐྱོར་དང་  
སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འོས་གཞི་འདོན་པ་དང་། རྒྱ་བ་གཉེར་གསལ་བསྒྲགས་  
རིགས་བྱེད་མི་ཆོག།

ཁ འོན་ཀྱང་འོས་བསྐྱེད་ཁྲིམས་སྒོལ་དང་མ་ཐུན་པའི་ཐོབ་ཐང་ཁག་འགལ་  
མེད་བེད་སྐྱོད་ཀྱིས་མང་ཆོགས་འདུ་འཛོམས་སར་འོས་གཞི་རང་ཉིད་  
ནས་ཆབ་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟ་བ་འབྱེད་སྤངས་དང་། མི་མང་ལ་ལས་དོན་ཁས་  
ལེན་གྱི་གསལ་བསྒྲགས། ཡིག་ཆ་འབྲེམས་སྒྲེལ་བྱེད་པ་བཅས་གོང་



གསལ་དོན་ཚན་ཁག་གི་བརྗོད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་རིགས་ལ་ཁྲིམས་  
འགལ་དུ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་མིན་རུང་། འོས་བསྐྱེད་དུས་ཆེས་ཀྱི་ཉིན་  
གངས་གཉིས་ལོང་ནས་འོས་བསྐྱེད་མ་ཟིན་བར་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་  
མཆམས་འཛོག་དགོས།

༩ འོས་བསྐྱེད་ལས་རིམ་གསལ་བསྒྲགས་ཟིན་པའི་ཉིན་མོ་ནས་སྤིང་སྤྱོད་  
དང་། བཀའ་སློན། སྤྱི་འཐུས་བཅས་ཀྱིས་རང་ཉིད་དམ་སྤྱོད་ལོ་སྤྱོད་དང་འོས་  
གཞིར་ཞུགས་པའི་ཆེད།

༡༡ སྤྱིག་འཇུག་ས་དང་། གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཆོག་ས་པ་ཁག་གིས་འོས་  
བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་བསྐྱོད་ཆོག་ས་འདུ་གོ་སྤྱིག་བྱང་རིགས་ནང་  
གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ངོ་བོར་ཆོག་ས་བཅར་མི་ཆོག་པ་མ་ཟད། བོད་མིའི་སྤྱིག་  
འཇུག་གི་ལས་བྱེད་དང་། དཔུལ་དངོས་གང་ཡང་བེད་སྤྱོད་མི་ཆོག

༡༢ གཞུང་འབྲེལ་ཕྱོགས་བསྤྱོད་སྐབས་སུ་སྐབས་བབ་ལས་དོན་དང་  
འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཁོ་ན་ལས་དེ་མིན་རང་ཉིད་དམ་སྤྱོད་ལོ་སྤྱོད་དང་  
ལ་འོས་བསྐྱེད་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ཆེད་འདས་པའི་ལས་དོན་བྱས་འབྲས་  
དང་། མ་འོངས་བྱེད་འཆར་སོགས་ཀྱི་གཏམ་བཤད་རིགས་སྐབས་  
བསྐྱེད་གང་དུ་ཡང་དངོས་ལུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་བྱེད་མི་ཆོག

༡༣ སྤིང་སྤྱོད་དང་། སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འོས་བསྐྱེད་ནམ་ཡིན་ལ་དབྱས་འོས་བསྐྱེད་  
ལས་ཁང་ནས་འོས་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་དེའི་བསྒྲགས་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་  
ལམ་སྟོན་བྱས་པ་བཞིན་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས།

༡༤ སྤོང་གྲ་ཁག་ཏུ་གཞུང་འབྲེལ་སྤྱད་དེ་མིན་འོས་མི་དང་སྤྱོད་ལོ་སྤྱོད་ཐང་བཅས་  
ནས་འོས་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་དེའི་བསྒྲགས་དང་། གཏམ་བཤད། ཡིག་



ཆ་འབྲེམ་སྒྲེལ་བཅས་དངོས་ཤུགས་བརྒྱད་གསུམ་ནས་བྱེད་མི་ཆོག།  
༡༡ འོས་བསྐྱེད་སྐབས་སྤྱི་བོ་སུ་རུང་ནས་མི་མང་ཆོགས་འདུ་དང་། སྤྱི་  
ཆོགས་བྲ་ལམ་གྱི་སྤྱོད་སྟེགས་བཅས་སུ་ཅ་དོན་དང་དེ་འབྲེལ་ལས་དོན་  
བྱེད་ཕྱོགས་ཐད་དོན་དངོས་སྤྱོད་འདོན་བྱེད་པ་ལས། བོད་མིའི་བྱམ་མེན་  
བཟང་སྤྱོད་ལས་བཀྲལ་ཏེ་གང་ཟག་སྤྱོད་གྱི་མི་གཤེས་ལ་སྤྱོད་བརྒྱུད་  
རིགས་ནས་ཡང་མི་ཆོག།

**དོན་ཆན་ཉེར་ལྔ་པ། འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་ལ་འགལ་སྤྱོད་པོར་ཉེས་ཆད།**

འོས་གཞིའམ། དེར་ཕྱོགས་གཏོགས་བྱེད་མི་དང་། འོས་བསྐྱེད་ལས་བྱེད།  
གཞན་སྤྱི་བོ་སུ་རུང་བཅས་ནས་དོན་ཆན་ ༡༥ པའི་ནང་གསེས་ཁག་སོ་སོར་  
འགལ་འཛོལ་ར་འཕྲོད་བྱུང་རིགས་ལ་གོ་རིམ་བཞིན་ཉེས་ཆད་གསལ་གསལ་  
ལྟར་འགལ་དགོས།

༡ ཀ འོས་གཞིའི་སྤྱི་བོ་དེའི་འོས་ཤོག་ཆ་ཆང་ཅིས་མེད་དང་། ཕྱོགས་  
གཏོགས་བྱེད་མི་དང་གཞན་སྤྱི་བོ་སུ་རུང་ལ་ལོ་བརྒྱད་རིང་གཞུང་  
འབྲེལ་གདམ་བྱ་འདེམས་བྱེད་གྱི་ཐོབ་ཐང་འཕྲོག་རྒྱ།

ཁ ཕྱོགས་མཚུངས་འོས་འཕེན་པ་དེར་ལོ་བརྒྱད་རིང་གཞུང་འབྲེལ་གདམ་  
བྱ་འདེམས་བྱེད་གྱི་ཐོབ་ཐང་འཕྲོག་རྒྱ།

༢ སྤྱི་བོ་དེར་ལོ་བརྒྱད་རིང་གཞུང་འབྲེལ་གདམ་བྱ་འདེམས་བྱེད་གྱི་ཐོབ་ཐང་  
འཕྲོག་རྒྱ།

༣ འོས་གཞི་སྤྱི་བོ་གཞན་དེའི་འོས་ཤོག་ཆ་ཆང་ཅིས་མེད་དང་། ཕྱོགས་  
གཏོགས་བྱེད་མི་དང་གཞན་སྤྱི་བོ་སུ་རུང་ལ་ལོ་བརྒྱད་རིང་གཞུང་འབྲེལ་



གདམས་བྱེད་འདམས་བྱེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་འཕྲོག་རྒྱ།

༤ གཞུང་འབྲེལ་ལས་བྱེད་དེར་ཆེ་བ་གསུམ་རིང་ལས་མཆོམས་འཛོག་  
བཅུག་དགོས་རྒྱུ་མ་ཟད། འོས་བསྐྱེད་ལས་བྱེད་སུ་ཡིན་འོས་བསྐྱེད་ལས་  
འགན་ནས་གནས་དབྱུང་གཏོང་རྒྱ།

༥ འོས་མི་སྤྱི་བོ་དེའི་འོས་ཐོབ་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ ཅིས་མེད་གཏོང་རྒྱ།

༦ སྤྱི་བོ་དེ་འོས་བསྐྱེད་ལས་འགན་ནས་གནས་དབྱུང་གཏོང་རྒྱ།

༧ གསྐབས་དེའི་འགལ་འཛོལ་བ་གཙོ་བོ་དེར་གཞུང་འབྲེལ་གདམས་བྱེད་  
འདམས་བྱེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལོ་བརྒྱད་རིང་འཕྲོག་རྒྱ།

༨ འོས་མི་སྤྱི་བོ་དེར་ས་གནས་དེའི་འོས་ཐོབ་ཆ་ཆང་ཅིས་མེད་གཏོང་རྒྱ།

༩ འོས་མི་དེར་ས་གནས་དེའི་འོས་ཐོབ་ཆ་ཆང་ཅིས་མེད་གཏོང་རྒྱ།

༡༠ གསྐབས་འབྲེལ་དབྱུང་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་གཏན་འབེབས་ཅི་གནང་  
ལྟར་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱ།

༡༡ འོས་མི་དེར་ས་གནས་དེའི་འོས་ཐོབ་ཆ་ཆང་ཅིས་མེད་གཏོང་རྒྱ་དང་། སྤྱི་  
བོ་དེར་ལོ་གསུམ་རིང་གཞུང་འབྲེལ་གདམས་བྱེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་  
འཕྲོག་རྒྱ།

༡༢ སྤྱི་བོ་དེར་ལོ་ལྔ་རིང་གཞུང་འབྲེལ་གདམས་བྱེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་  
འཕྲོག་རྒྱ།

**དོན་ཆན་ཉེར་དྲུག་པ། འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་ལས་དང་། ས་གནས་མི་མང་ལ་བརྟེན་  
ཁུབ་གསལ་བསྐྱབས།**

༡ དབྱུང་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་གཏན་འབེབས་ཀྱིས་གསལ་བསྐྱབས་



ཟེན་པའི་འོས་བསྐྱེད་དུ་ས་ཆོད་དེ་རང་ལ་ས་གནས་ཡོངས་རྫོགས་ནས་  
འོས་བསྐྱེད་བྱེད་ཐུབ་པ་ངེས་པར་དུ་དགོས་པ་ལས། ས་གནས་གྲང་  
གསེང་སོགས་ལ་བསྟན་དེ་ཕྱིར་འགྲུངས་ནས་ཡང་མི་ཆོག་འོན་ཀྱང་ཆབ་  
སྲིད་ཀྱི་གནས་སྟངས་དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་ས་ཁུལ་ཁག་ལ་དབུས་འོས་  
བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་སྐབས་འབྲེལ་ས་བབས་དང་བསྐྱེད་འོས་བསྐྱེད་དུ་ས་  
ཆོད་ལ་སྤྱི་ཕྱིར་གཏོང་ཆོག།

༣ ས་གནས་སོ་སོར་འོས་བསྐྱེད་དོས་གཞི་བྱ་རྒྱུའི་ཉིན་གངས་བདུན་གོང་ས་  
གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་ཁྱབ་ཁོངས་མི་མང་ལ་གསལ་བསྒྲགས་  
དགོས་པ།

༥ དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་གཏན་འབེབས་ཟེན་པའི་འོས་བསྐྱེད་  
དུ་ས་ཆེས་དང་། འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་སྟོན།

ཁ དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་མཐའ་བསྐྱོམས་གསལ་བསྒྲགས་བྱས་  
པའི་འོས་གཞི་རྣམས་ཀྱི་མིང་དང་། འབྲ་པར། མཆོན་རྟགས། ཐོབ་  
ཁུངས་གང་ཡིན། ད་ལྟའི་སྟོན་གནས། ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྐྱེད་པ་བཅས།

ག འོས་བསྐྱེད་སྒྲིག་གཞི་འདི་དང་། གཞན་ཡང་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་  
ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་ཡིག་ཆ་ཁག་ནང་གསལ་འོས་བསྐྱེད་  
སྐབས་སུ་འོས་འཕེན་པ་སྤྱི་ལོ་སོ་སོར་ཐོབ་ཐང་། ལས་འགན་ཇི་ཡོད།  
ལྷག་པར་འོས་བསྐྱེད་སྒྲིག་གཞི་ཅ་འཛིན་ཡིག་ཆ་ཁག་ལ་བསྐྱར་བཅས་  
བྱུང་རིགས་བཅས་སྟོན་བྱུང་གསལ་བསྒྲགས་འཆེམས་མེད་  
བྱེད་དགོས།



## དོན་ཚན་ཉེར་བདུན་པ། འོས་བསྟར་བྱ་ཡུལ་སྡེ་ཚན་ཆ་བགོས།

- ༡ ས་གནས་འོས་བསྟར་ལས་ཁང་ནས་འོས་བསྟར་བྱ་ཡུལ་སྡེ་ཚན་ཆ་བགོས་གསལ་གསལ་ལྟར་བྱེད་དགོས།
- ༡ ས་གནས་གཅིག་ཏུ་འོས་འཕེན་པ་ཁྱོན་འཁོར་ཆེ་བས་འཛིན་སྐྱོང་དང་། བཀོད་བྱས་བྱ་རྒྱུ་དཀའ་ངལ་ཡོད་རིགས།
- ༢ གནས་ཡུལ་ཕན་ཚུན་ས་ཁད་རྒྱུ་ཆོད་ཀྱིས་མི་མང་རྣམས་ས་གནས་གཅིག་ཏུ་འདྲེ་འཛོམས་དཀའ་རིགས།
- ༣ ས་གནས་འོས་བསྟར་ལས་ཁང་ནས་འོས་བསྟར་བྱ་ཡུལ་སྡེ་ཚན་ཕྱོགས་བགོས་བྱས་པའི་ས་ཆ་སོ་སོའི་མིང་དང་། འོས་འཕེན་པའི་འགྲོ་ཁུངས་བཅས་གཏན་འབེབས་ཅི་བྱུང་ཡིག་ཐོག་སྡེ་ཚན་སོ་སོའི་མང་ཆོགས་ལ་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་དགོས།
- ༣ འོས་བསྟར་བྱ་ཡུལ་སྡེ་ཚན་རེ་རེར་སྤྱི་ལ་བྱ་དང་། འོས་སྐྱམ། གཞན་དགོས་མཁོ་ཁག་བཅས་ས་གནས་འོས་བསྟར་ལས་ཁང་ནས་སྤྱི་མཆུངས་བྱ་སྤྱིག་དང་འགྲོ་ཐོན་གཏོང་དགོས།

## དོན་ཚན་ཉེར་བརྒྱད་པ། འོས་བསྟར་སྤྱི་ལ་བྱ།

འོས་བསྟར་སྤྱི་ལ་བྱ་ཞེས་པ་འོས་བསྟར་བྱ་ཡུལ་སྡེ་ཚན་རེ་རེར་འོས་འཕེན་པ་སོ་སོས་གསལ་བའི་སྒོ་ནས་རང་མོས་འོས་མི་འདེམས་ཐབས་སྟུ། ཁང་མིག་གསལ། རས་དང་ཤིང་སོགས་ལས་བཅོས་པའི་སྤྱི་བྱེད་ཡོལ་བ་ལ་གོ་དགོས་ཤིང་། འོས་འཕེན་པའི་གངས་འཁོར་དང་སྤྱི་ལ་བྱའི་ཆེ་ཆུང་ལ་གཞིགས་ཏེ། སྤྱི་ལ་བྱ་རེར་བཅད་མཚམས་ཅི་དགོས་འོས་བསྟར་བྱ་ཡུལ་སྡེ་ཚན་འགན་འཛིན་



སོ་སོས་ཕྱོད་ཚུད་བྲ་སྒྲིག་འབྲས་ཚང་བྱེད་དགོས་པ་ལས་མང་ཆོག་ས་འདྲུ་  
འཛོམས་སར་འོས་མིང་འབྲི་བའམ་འོས་ཉག་ས་རྒྱག་རིག་ས་ནམ་ཡང་མི་ཆོག།

## དོན་ཚན་ཉེར་དགུ་པ། འོས་སྐྱེ།

འོས་བསྐྱེ་བྱ་ཡུལ་སྡེ་ཚན་རེ་རེར་འོས་འཕེན་པའི་མི་འབོར་ལ་གཞིགས་  
པའི་འོས་སྐྱེ་ཅི་དགོས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེ་ལས་ཁང་ནས་གོ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་  
པ་དང་། འོས་བསྐྱེ་བྱེད་སྐབས་འོས་སྐྱེ་ཁག་སྤྱི་ལ་བུའི་ཉེ་འཁྲིམ་མང་ཆོག་ས་  
ཀྱི་མཐོང་སར་སྒྲིག་འཛོག་བྱེད་དགོས་ཤིང་། དོན་ཚན་ ༡༠ པའི་ནང་གསེས་ ༩  
པ་གཞིར་བཟུང་འོས་སྐྱེ་དེ་དག་ལ་ས་གནས་འོས་བསྐྱེ་ལས་ཁང་ནས་ཉག་ས་  
ཐེལ་རྒྱག་དགོས།

## དོན་ཚན་སུམ་ཅུ་པ། འོས་དམིགས་འདེམས་སྒྲིག

- ༡ འོས་བསྐྱེ་སྐབས་སོ་སོའི་འོས་དམིགས་འདེམས་སྒྲིག་སྐབས། དབུས་  
འོས་བསྐྱེ་ལས་ཁང་གི་བཀོད་བྱས་ལྟར། ས་གནས་འོས་བསྐྱེ་ལས་ཁང་སོ་  
སོ་ནས་བྱས་ཁོངས་མི་མང་ལ་བརྟུན་གཏོང་དགོས།
- ༢ འོས་འཕེན་པ་སོ་སོ་ནས་འདེམས་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུའི་འོས་དམིགས་འགོངས་  
ཤོག་ཟུར་འཛར། ང་། ལྟར་གཏན་འབེབས་གངས་ཚད་གཞིར་བཟུང་  
འོས་འདེམས་བྱེད་དགོས།

## དོན་ཚན་སོ་གཅིག་པ། འོས་དམིགས་འགོངས་ཤོག་དང་འོས་ཤོག་འགྲེམས་སྤྱོད།

- ༡ འོས་བསྐྱེ་བྱ་ཡུལ་སྡེ་ཚན་འགན་འཛིན་སོ་སོ་ནས་བྱས་ཁོངས་འོས་འཕེན་



པའི་མིང་གཞུང་གཞིར་བཟུང་འོས་དམིགས་འགོངས་ཤོག་དང་འོས་ཤོག་  
རི་དགོས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེ་ལས་ཁང་ནས་ཅིས་ལེན་ཁམས་དྲངས་  
བྱེད་དགོས།

- ༡ འོས་དམིགས་འགོངས་ཤོག་དང་འོས་ཤོག་འགྲེམས་སྟོན་སྐབས། འོས་  
འཕེན་པའི་དེབ་སྐྱེལ་ཨང་གྲངས་དང་དབྱ་དབྱལ་འབྲུལ་ཆད་ཡོད་མེད་  
བརྟག་ཞིབ་ཀྱིས་ལག་དེབ་ནང་ས་གནས་འོས་བསྐྱེ་ལས་ཐམ་དང་  
ལྷ་ཆེས་བཀོད་རྒྱུ། འོས་ཤོག་སྟོན་རིམ་བཞིན་དོ་བདག་གི་སེན་མོར་  
བསྐྱབ་དཀའ་བའི་སྒྲག་རིམ་བཀོད་དེ་འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་ནང་  
མིང་ཉགས་འགོད་དུ་འཇུག་དགོས།

### དོན་ཚན་སོ་གཉིས་པ། འོས་འཕེན་སྐབས་དང་གསང་བྱ།

- ༡ འོས་བསྐྱེ་སྐབས་འོས་འཕེན་བ་སྐྱེ་བོ་སོ་སོ་དང་། འོས་བསྐྱེ་ལས་བྱེད་  
ཆེ་སྤྱོད་ཨང་སྟོན་གས་འབྲེལ་མཉམ་དང་། རང་དབང་། གསང་བ་བཅས་  
ཀྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་དོན་ལག་ལེན་བསྐྱར་སྐབས་པའི་འཁུར་འགན་  
མཉམ་བསྐྱེད་བྱེད་དགོས།
- ༢ འོས་འཕེན་བ་སོ་སོར་འོས་དམིགས་འགོངས་ཤོག་གམ་འོས་ཤོག་  
འགྲེམས་སྟོན་དང་ཆབས་ཅིག་
- ༣ འོས་འཕེན་བ་རེ་རེ་བཞིན་འོས་བསྐྱེ་སྐྱེལ་བྱའི་ནང་འཇུ་ལ་ཞུགས་  
ཀྱིས་སྟོན་འགྲེལ་སྐབས་དབྱས་འོས་བསྐྱེ་ལས་ཁང་ནས་བཏོན་པའི་  
འགོངས་ཤོག་སྟེང་རང་རང་འདོད་མོས་ཀྱི་འོས་དམིགས་བསྐྱང་  
དགོས།



- ཁ དངོས་གཞིའི་སྐབས་དབྱས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་བཏོན་པའི་འོས་  
ཤོག་སྟེང་འོས་ཐམ་མ་ཞོར་བ་རྒྱག་དགོས།
- ག འོས་དམིགས་འགོངས་ཤོག་གམ་འོས་ཤོག་ལྟེན་ཅིས་བརྒྱབས་ཏེ་ལམ་  
སང་སྤྱིལ་བྱ་ནས་བྱིར་ཐོན་གྱིས་འོས་སྐམ་གྱི་ཁྱད་བྱའི་ནང་འཇུག་  
དགོས།
- ང འོས་བསྐྱེད་སྤྱིལ་བྱའི་བཅད་མཆམས་འེའི་ནང་འོས་འཕེན་བ་གཅིག་  
ལས་མང་བ་ཞུགས་མི་ཆོག།
- ཅ དམིགས་བསལ་དགོས་དོན་ཡོད་ན་ལས། དེ་མིན་འོས་བསྐྱེད་འགན་  
འཛིན་དང་ལས་བྱེད་སྤྱིལ་བྱའི་བཅད་མཆམས་ནང་གང་བྱུང་  
འཇུག་ཞུགས་མི་ཆོག།
- ཆ འོས་བསྐྱེད་སྒྲིག་སྒོལ་ལ་བཅི་མེད་ཁྲིམས་འགལ་བྱེད་རིགས་བྱུང་ཆེ་  
ལམ་སང་འོས་འཕེན་པའི་ཁོངས་ནས་བྱིར་འབྱུང་བྱེད་དགོས།

**དོན་ཆན་སོ་གསུམ་ག། འོས་བསྐྱེད་སྟེ་ཆན་སོ་སོ་ནས་འོས་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་  
བའི་ཡིག་ཆ་བདག་གཉེར་བྱེད་ཞུགས།**

- ༡ འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་སོ་སོར་འོས་བསྐྱེད་ཟིན་མཆམས་སྟེ་ཆན་དེའི་འགན་  
འཛིན་དང་ལས་བྱ་རྣམས་མཉམ་འཛོམས་ཐོག་འོས་སྐམ་དེ་དག་གི་ཁྱད་  
བྱ་ནས་འོས་ཤོག་འཇུག་འདོན་མི་ཐུབ་པའི་དམ་སྒྲུར་བྱེད་དགོས།
- ༢ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་འོས་ཤོག་ཅ་འཕོར་ཅི་བྱུང་དང་། འོས་  
འཕེན་བར་འོས་ཤོག་འགྲེམས་སྟེལ་ཅི་སོང་། ལྷག་མ་ཅི་ཡོད་བཅས་  
གངས་བཤེར་གྱིས་བྱུང་སོང་བསྐྱད་གསུམ་གྱི་ཐོ་གཞུང་གསལ་འགོད་



ཐོག་འོས་བསྐྱེལ་བྱ་ཡུལ་གྱི་འགན་འཁུར་དང་། འོས་ཤོག་འགྲེམས་སྤེལ་  
བྱེད་པོ། འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་བདག་གཉེར་བྱེད་པོ། ཟུར་དབང་  
བཅས་ནས་མིང་ཉགས་འགོད་དགོས།

༣ འགྲེམས་སྤེལ་ཟིན་པའི་འོས་ཤོག་ལྷག་འཕྲོས་དང་འོས་འཕེན་པའི་མིང་  
གཞུང་། འོས་བསྐྱེལ་ལས་འཁུར་དང་འགྲེལ་བའི་གནད་ཆའི་ཡིག་རིགས་  
ཁག་བཅས་འཕུམ་བསྐྱེལ་གྱིས་ཉགས་སྦྱར་བྱེད་དགོས།

༤ གོང་གསལ་འོས་སྤྲུལ་དང་། འོས་ཤོག་ལྷག་འཕྲོས། ཡིག་ཆ་ཉགས་སྦྱར་  
བཅས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེལ་ལས་ཁང་ལ་ཅིས་སྤྱོད་གྱིས་བསྐྱོག་བཤེར་  
བྱ་རྒྱུའི་གཏན་འབེབས་དུས་ཆེས་བར་རང་འཇགས་བཟན་འཛོག་  
བྱེད་དགོས།

༥ འོས་སྤྲུལ་དང་། ཡིག་ཆ་ནམས་བསྐྱོག་འདོན་གངས་བཤེར་བྱ་རྒྱུའི་དུས་  
ཆེས་གཏན་འབེབས་ཉིན་ས་གནས་འོས་བསྐྱེལ་ལས་ཁང་གི་ཆོགས་མི་  
ཡོངས་རྫོགས་འདུ་འཛོམས་དགོས་པ་དང་། གཤམ་སྤྱོད་འདུ་འཛོམས་མ་  
ཐུབ་པའི་སྐབས་འགན་འཁུར་འོས་པ་དང་། ཆོགས་མིའི་རྩ་འཁོར་གྱི་གསུམ་  
ཆ་གཉིས་དང་། དེ་བཞིན་ཟུར་དབང་གི་ཆོགས་མིའི་རྩ་འཁོར་གསུམ་ཆ་  
གཉིས་བཅས་འདུ་འཛོམས་བྱུང་བྱིན་འགན་འཁུར་ནས་འོས་སྤྲུལ་དང་།  
ཡིག་ཆ་ནམས་གྱི་ཉགས་ཐེལ་སྤྱོད་ཆག་ཡོད་མེད་བཟག་ཞིབ་ནན་ཏན་  
གྱིས་འགན་འཁུར་དང་། ཆོགས་མི། ཟུར་དབང་བཅས་སུ་རུང་ནས་  
དོགས་གཞི་དང་། རྒྱུ་ཁ་མ་ཁེངས་པ་བྱུང་རིགས་ཁག་ལ་འགྲེལ་ཡོད་ལས་  
བྱ་སོ་སོར་འདི་རྩད་བྱེད་ཆོག



## དོན་ཚན་སོ་བཞི་ལ། འོས་ཤོག་གངས་བཤེར།

- ༡ འོས་ཤོག་གངས་བཤེར་གྱི་རྒྱུ་འབྱུང་ཆོད་ཉིན་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འགན་འཁུན་དང་འཐུས་མི་ཡོངས་རྫོགས་འདུ་འཛོམས་དགོས་པ་དང་། གལ་སྲིད་འདུ་འཛོམས་མ་སྟབས་པའི་སྐབས་འཐུས་མིའི་རྩ་འཁོར་གྱི་གསུམ་ཆ་གཉིས་དང་། ཟུར་དཔང་གི་ཚོགས་མི་གསུམ་ཆ་གཉིས་བཙས་འདུ་འཛོམས་བྱུང་བྱིན་འོས་ཤོག་དང་། ཡིག་ཆ་འཐུས་བསྐྱེད་ཁག་བསྟོན་བཤེར་བྱེད་ཆོག།
- ༢ འོས་ཤོག་བསྟོན་བཤེར་བྱེད་རིམ་བཞིན་གངས་བཤེར་འགོ་འཛུགས་གྱིས་གཤམ་གསལ་དོན་ཚན་ཁག་གང་རུང་བྱུང་ན་འོས་ཤོག་ཅིས་མེད་གཏོང་རྒྱ།
- ༣ འོས་ཤོག་ངོས་སུ་འོས་འཕེན་པ་སུ་ཡིན་ངོས་འཁུན་སྟབས་པའི་རྟགས་སམ། མི་མིང་འཁོད་པ་དང་། གྲིས་བསྟུབ་བྱས་པ། འོས་འདེམས་སུར་བྱས་ཀྱི་པར་བཤུས་སྤྱི་ཚོགས་ཏང་ལམ་ཁག་ཏུ་བྱུང་སྟེལ་བྱས་པ།
- ༤ རང་མོས་འོས་འདེམས་སུར་བྱེད་མི་མིང་དང་འོས་ཐམ་གང་ཡང་མི་གསལ་བ།
- ༥ རོབ་ཁྲུངས་སོ་སོའི་རོབ་ཆའི་གངས་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་མི་མིང་དང་འོས་ཐམ་བརྒྱབས་པ།
- ༦ འོས་འདེམས་སུ་དང་། སུར་བྱེད་ངོས་འཁུན་མ་བདེ་བའི་མི་མིང་དང་འོས་ཐམ་གང་རུང་བརྒྱབས་པ།
- ༧ སྟོན་འགྲོའི་སྐབས་འོས་མིའི་ངོ་རྟགས་ཚད་པའི་ཁྲུངས་སྟེལ་ཁ་གསལ་མེད་པ།



- ཆ དངོས་གཞིའི་སྐབས་འོས་ཤོག་ནང་མ་གསལ་བའི་རང་མོས་འོས་གཞི་  
མིང་གསལ་བཀོད་རིགས།
- ༤ འོས་ཤོག་ངོ་མ་མིན་པའི་དོགས་གནས་ཅན་གྱི་རིགས་བཅས།
- ༥ ཅིས་མེད་བཏང་བའི་འོས་ཤོག་དེ་དག་ལ་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་  
གི་འགན་འཛིན་ནས་ཅིས་མེད་གཏོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་རྩི་ཡིན་ཟུར་  
མཆན་མདོར་བསྐྱེད་ཅེ་དང་། འགན་འཛིན་གྱིས་མིང་ཉགས་རྒྱལ་དགོས་  
པ་ཡིན།
- ༦ འོས་ཤོག་གངས་བཤེར་བྱེད་སྐབས་ལས་རྒྱན་བར་མཆམས་དང་། ལྷ་  
དགོང་ལས་ཁུངས་ཚུགས་གྲོལ་སོ་སོར་འོས་ཤོག་དང་། འོས་བསྐྱེད་ལས་  
དོན་སྐྱོར་གྱི་ཡིག་ཆ་ནམས་ཤོར་གྱུར་དང་། རྒྱུན་ཆག་མི་འབྱུང་བའི་  
འཕུམ་བསྐྱེད་གྱིས་ཆོགས་མི་ཟུང་སྐྱེལ་གྱི་ཐོག་ནས་འགན་འཛིན་གྱིས་  
ཐམ་ཀ་པ་བ་པའམ། ཡང་ན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྐྱོར་ཉགས་ཐེལ་རྒྱལ་དགོས་  
ཤིང་། ལྷེ་མིག་དང་ཐེལ་གཉིས་ཀ་མི་གཅིག་ནས་ཉར་མི་ཆོག
- ༧ འོས་ཤོག་གངས་བཤེར་སྐབས་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་དང་། ཆོགས་  
མི། ཟུར་དཔང་བཅས་སུ་ཟུང་ནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་བྱེད་སྐྱོགས་ལ་  
སློ་ཁ་མ་ཁེངས་པའམ། གངས་ཀོར་བྱུང་བའི་སློ་དོགས་བྱུང་མཆམས་  
ཞིབ་འཇུག་དང་། གངས་བཤེར་བསྐྱར་དུ་བྱེད་དགོས་པའི་བསམ་འཆར་  
འདོན་པ་དང་དོགས་གཅོད་བྱེད་ཆོག
- ༨ ཀ ས་གནས་སོ་སོར་འོས་བསྐྱེད་ཟེན་རྗེས་ཆུ་ཆོད་ ༡༥ རྗེས་ལ་མ་  
གཏོགས་གངས་བཤེར་མི་ཆོག འོན་ཀྱང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྟངས་  
དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་ས་ཁུལ་ཁག་ནས་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་



དུས་ཚོད་གཏན་འབེབས་ལྟར་གངས་བཤེར་དགོས་ཀྱི། འོས་ཤོག་  
 གངས་བཤེར་ཟིན་ཟེས་ཚུ་ཚོད་ ༡༧ ནས་མ་འགྲངས་པར་ཐོབ་ཁུངས་  
 སོ་སོའི་འོས་དམིགས་སམ་འོས་གཞི་དོ་བདག་སོ་སོར་ས་གནས་དེ་  
 ནས་འོས་གངས་ཅི་ཐོབ་འོས་བསྐྱེད་ཚོགས་མི་དང་། ཟུར་དཔང་མཉམ་  
 འཛུམས་ཐོག་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་ནས་གསལ་བསྒྲགས་  
 རྒྱུད་དགོས། གསལ་བསྒྲགས་ཟིན་པའི་འོས་དམིགས་སམ་འོས་གཞི་དོ་  
 བདག་སོ་སོར་འོས་གངས་ཅི་ཐོབ་བསྐྱེམས་འབོར་འཁོད་པའི་རེ་འུ་མིག་  
 ཟུར་འཛར་ ༣ གྱི་ ལྟར་ཁ་གསལ་ཁམས་དྲངས་ཤིག་དང་། དབུས་འོས་  
 བསྐྱེལ་ས་ཁང་ནས་འོས་ཤོག་གངས་འབོར་ཅི་བྱུང་དང་། འོས་འཕེན་པ་  
 རྣམས་ལ་འགྲེམས་སྤེལ་ཅི་སོང་། ལྷག་མ་ཅི་ཡོད། འོས་ཤོག་རྩིས་མེད་  
 ཅི་སོང་བཅས་བྱུང་སོང་བསྐྱད་གསུམ་གྱི་ཁུངས་སོ་སོའི་ཐོ་གཞུང་ལ་  
 ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་གྱི་མིང་ཉགས་དང་། ཚོགས་ཚུང་  
 གི་ལས་ཐམ་བཞོད་དེ་འབྲལ་དུ་དབུས་འོས་བསྐྱེལ་ས་ཁང་ལ་འབུལ་  
 དགོས། དབུས་འོས་བསྐྱེལ་ས་ཁང་ནས་དུས་ཚོད་གཏན་འབེབས་  
 ལྟར་སྒྲིག་གསལ་བཞིན་འོས་ཤོག་གངས་བཤེར་ཕྱོགས་བསྐྱེམས་ཟིན་  
 ཟེས་མཐའ་བསྐྱེམས་འོས་བསྐྱེད་བྱུང་འབྲས་གསར་ཤོག་དང་། གསར་  
 འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ས་གནས་འོས་བསྐྱེལ་ས་ཁང་ཁག་བཅས་  
 བརྒྱུད་ཡོངས་ཁྲབ་གསལ་བསྒྲགས་རྒྱུད་དགོས།

ཁ གངས་བཤེར་ཟིན་པའི་འོས་ཤོག་རྣམས་དང་། འོས་ཤོག་ལྷག་མ་ཅི་  
 ཡོད་བཅས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེལ་ས་ཁང་ནས་ཁུངས་སོ་སོར་འབུམ་  
 བསྒྲིལ་ཉགས་སྤྱར་གྱིས་ས་གནས་སུ་བརྟན་འཛོག་རྒྱུད་དགོས་ཤིང་།



དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་མེད་པར་གང་བྱུང་  
བསྐྱོག་བཤེར་བྱས་ཆེ་འབྲེལ་ཐོགས་པར་དོན་ཚན་ ༡༥ པའི་ནང་  
གསལ་ ༤ དགོངས་དོན་ལག་ལེན་བསྐྱར་དགོས།

### དོན་ཚན་སོ་ལྔ་པ། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་མ་ཐུན་འགྱུར།

ས་གནས་སོ་སོའི་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་དང་  
འབྲེལ་བའི་རོགས་རམ་དགོས་ལུགས་རེ་སྐྱེལ་བྱུང་རིགས་ལ་ས་གནས་སོ་སོའི་  
གཞུང་འབྲེལ་ལས་ཁུངས་ཁག་ནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་ཚགས་ཚུད་ཡོང་སྟེད་  
མ་ཐུན་འགྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། གཞུང་འབྲེལ་ལས་ཁུངས་མེད་  
རིགས་ལ་ས་གནས་སོ་སོའི་མ་ཐུན་རྒྱུན་ཐབས་འཛོལ་བྱེད་དགོས།

### དོན་ཚན་སོ་དྲུག་པ། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ཆོགས་མི་དང་བྱུང་དཔང་གི་ལས་དོན།

- ༡ མིང་སྟོང་དང་། སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་སྟོན་འགོ་དང་དངོས་གཞི་འོས་བསྐྱེད་ལས་  
རིམ་སྐབས། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ཆོགས་མི་སོ་སོ་དང་བྱུང་དཔང་  
བཅས་ལ་ལས་རྒྱུན་རིང་ལས་དོན་རི་དགོས་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་  
ཁང་ནས་འཆར་ཅིས་བཟོ་འགོད་ཀྱིས་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོགས་སུ་གཏན་  
འབེབས་ཆེད་སྐབས་སོ་སོར་སྟོན་ཅིས་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུ་དགོས།
- ༢ མིང་སྟོང་དང་། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཆུང་མས་ཀྱི་སྟོན་འགོ་དང་། དངོས་  
གཞིའི་འོས་བསྐྱེད་དེ་མིན་ལས་དོན་གལ་ཆེ་མང་མོས་འོས་བསྐྱེད་བྱེད་  
དགོས་ཀྱིས་མཆོན་འཆར་འཕར་ཀྱི་འོས་བསྐྱེད་སྐབས་རྒྱ་གར་དང་།  
བལ་ཡུལ། འབྲུག་ཁུལ་བཅས་སུ་འོས་བསྐྱེད་ལས་རྒྱུན་རིང་ལས་དོན་



- གཅིག་གྱུར་གནང་རྒྱུ་དང་། དེ་མིན་གྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱི་ཁག་ཏུ་སྐབས་དེའི་  
 འོས་བསྐྱེད་ཆོག་མེད་དམིགས་བསལ་ལེགས་སེའི་གནས་འབྲུལ་བྱ་རྒྱུ།
- ༣ ལས་རྒྱུན་རིམ་འགོ་དཔོན་པོ་དང་གཞི་སྒྲིག་པའི་མིང་ཉག་མེད་པའི་འགོ་དཔོན་པོ་གི་  
 རྒྱུ་རྐྱེད་པ་གནས་འོས་བསྐྱེད་འགན་ཁུར་ནས་དག་མཆན་བཀོད་དེ་དབུས་  
 འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དུ་སྐབས་འཕྲུལ་འབྲུལ་ལས་ཁུར་ཞུ་དགོས། ས་གནས་  
 འོས་བསྐྱེད་ཆོག་མེད་དང་། ཟུར་དབང་ཁོ་ན་ལས་དེ་མིན་ལས་བྱ་གཞན་  
 ལ་ལས་དོན་ཐོབ་ཐང་མེད།
- ༤ གཞུང་འབྲེལ་ལས་ཁུངས་སྡེ་ཆུང་མེད་པ་གང་ཞིག་ལ་མ་ཐུན་རྒྱུན་ས་  
 གནས་སོ་སོས་ཐབས་འཆོལ་མི་ཐུབ་པའི་ས་ཁུལ་ཁག་དང་། དམིགས་  
 བསལ་དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་ས་ཁུལ་ཁག་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་  
 གཏན་འབེབས་གཞིར་བཟུང་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་སྐབས་འགོ་གྲོན་  
 གཏོང་དགོས་ནམས་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་དམིགས་བསལ་  
 རྒྱུ་རྐྱེད་པའི་ཁོངས་འཆར་འབྲུལ་ཞུ་འཁྲུག་དགོས།

## ལེའུ་བཞི་བ། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འོས་བསྐྱེད་

- དོན་ཆུང་སོ་བདུན་བ། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་ཡོང་ཁུངས་དང་གྲངས་ཆ་ད།  
 བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཆུང་ ༣༧ པའི་དགོངས་དོན་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུས་  
 ཀྱི་ཡོང་ཁུངས་དང་། ཅ་འཁོར་གྱི་གྲངས་ཆ་ད།
- ༡ བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཆོལ་ཁ་རེ་ནས་འོས་བསྐྱེད་བྱས་པའི་སྤྱི་འཐུས་སོ་སོ་བྱུང་



མེད་བཅུ་རེ་དང་། དེའི་ནང་ཉུང་མཐར་བྱུང་མེད་གཉིས་རེ་དགོས།

༢ རྩིང་མ་དང་། བཀའ་བརྒྱུད། ས་སྐྱ། དགེ་ལུགས། གཡུང་བྱང་བོན་བཅས་  
ལཱ་ཤོར་རེ་ནས་འོས་བསྐྱེད་བྱས་པའི་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་རེ།

༣ བྱང་ཨ་རི་དང་། རྫོང་ཨ་རི་ཁུལ་གནས་སྡོད་བོད་མིའི་ཁྲོད་ནས་འོས་བསྐྱེད་  
བྱས་པའི་སྤྱི་འཐུས་གཉིས།

༤ ཡུ་རོབ་དང་། ཨ་མི་རི་ཀའི་ཁུལ་གནས་སྡོད་བོད་མིའི་ཁྲོད་ནས་འོས་  
བསྐྱེད་བྱས་པའི་སྤྱི་འཐུས་གཉིས།

༥ རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ཕྱུད་པའི་ཨེ་ཤི་ཡ་དང་ཨ་མི་གེ་ལེ་ཤི་ཡའི་ཁུལ་  
གནས་སྡོད་བོད་མིའི་ཁྲོད་ནས་འོས་བསྐྱེད་བྱས་པའི་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་  
བཅས་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་ཙུང་འབོར་ ༩༥ རེས་པ་ཡིན། རྒྱ་བལ་  
འབྲུག་གསུམ་ལས་གཞན་པའི་སྤྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་ཏུ་གནས་སྡོད་  
མིས་ཆོལ་ཁ་ཆོས་བརྒྱུད་ཀྱི་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འོས་གཞིར་ཞུགས་པ་དང་འོས་  
ཤོག་འཕེན་མི་ཆོག།

**དོན་ཚན་སོ་བརྒྱད་པ། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་རེའི་ཡུན་ཆད།**

བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་རེའི་ཡུན་ཆད་དམ་བཅའ་ལུས་ཉིན་ནས་  
བརྒྱུད་ལོ་ལྔ་རེ་ཡིན།

**དོན་ཚན་སོ་དགུ་པ། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འོས་ཆོས།**

བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འོས་གཞིར་ཞུགས་པ་ལ།

༡ བོད་ཀྱི་ཡུལ་མི་ཡིན་པ།



- ༡ རང་ལོ་ ༡༥ ཡི་ལ་བོ་ལོན་པ།
- ༢ ཁྱིམ་ས་ཁང་ངམ། སྒྲན་པ་ཆོད་ལྷན་གྱིས་རིག་འཆོ་མ་ཟེན་པར་གསལ་  
བསྒྲགས་བྱས་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༣ ལུ་ལོན་སྒྲུབ་འཇལ་མ་སྒྲུབ་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༤ ཁྱིམ་ས་ཁང་ནས་ནག་ཉེས་ཐོག་ཟེན་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༥ བོད་མིའི་སྒྲིག་འཇུག་གི་ལས་བྱེད་མ་ཡིན་པ། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཇུག་གི་  
ལས་བྱེད་ཅེས་པ། བོད་མིའི་སྒྲིག་འཇུག་གི་དབྱུས་དང་། གཤམ་  
འོག་ལས་ཁུངས་ཁག་ཏུ་སྤྱི་ཁྱེད་སྒྲུབ་བཞིན་པའི་གཏན་འཇགས་ལས་  
བྱེད་དང་། ཆོད་གན། དམིགས་བསལ་ལས་བྱེད་བཅས་ལ་གོ་དགོས་  
ཡིད། ལས་བྱེད་འདི་རིགས་འོས་གཞིར་སྒྲེབས་ཤིང་རང་དོས་ནས་འོས་  
གཞིར་ཁྱེད་གས་འདོད་ཡོད་ཆེ་ལས་བྱེད་ནས་ཅ་དགོངས་ཁྱེད་འཁྲོལ་  
དགོས་པ་ཡིན།
- ༦ བོད་མིའི་ཁེ་སན་ལ་གཞོད་གཞིའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ལས་དོན་དང་། གོ་  
གནས། དབྱུས་དངོས་ཀྱི་ཁེ་སན་ཡོད་རིགས་མ་ཡིན་པ།
- ༧ སྤྱི་འཇུག་སྒྲན་ཆོག་གིས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་འོས་བསྐྱེད་ཁྱིམ་ས་  
ལུགས་སམ་ཁྱིམ་ས་སྒྲིག་ཅི་རིགས་དང་མི་འགལ་བ།
- ༨ བཅན་གྱི་ལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྱིམ་ས་ལ་ཡིད་ཆེས་སྒྲོ་གཏད་མེད་པའམ།  
བོད་མིའི་ཅ་དོན་ལ་གཞོད་པའི་ལས་དོན་གང་རུང་དང་། དངོས་ལུགས་  
བརྒྱུད་གསུམ་ནས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དན་རྟགས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ།



དོན་ཚན་བཞི་བརྒྱ་པ། སྤྱི་འཐུས་ལ་མ་འོས་བའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད།

སྐྱེ་པོ་གང་ཞིག་གོང་པ་ཁོང་དོན་ཚན་ནང་གསལ་སྤྱི་འཇུག་ལ་མ་འོས་པའི་  
སྐྱེ་བ་ཀྱི་སྤེངས་ལྟ་ཐད་ནས་རྒྱང་རིགས་དབྱས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གིས་ཐག་  
གཙོད་བྱས་པར་མོས་མཐུན་མ་རྒྱང་ཆེ་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་ལ་ཁྱུ་  
གཉུགས་ཕྱེད་ཆོག

དོན་ཚན་ཞེ་གཅིག་པ། འོས་གཞིར་དང་སྒྲངས་འཛུལ་ཞུགས་དང་འདེམས་  
སྒྲུབ་ཟེང་ཕྱོགས།

- ༡ སྤྱིལ་གཞི་འདི་དང་། གཙུག་ལྷན་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་དོན་ཚན་ཁག་  
 གི་དགོངས་དོན་གཞིར་བཟུང་སྐྱེ་བོ་སྤྱི་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོབ་ཁུངས་སོ་  
 སའི་ཐོབ་ཆའི་སྤྱི་འཕུས་ཀྱི་འོས་གཞིར་དང་སྒྲུངས་འཛུལ་ཞུགས་ཆོག  
 ༢ སྤྱི་བོ་གང་ཞིག་སྤྱི་འཕུས་ཀྱི་འོས་གཞིར་དང་སྒྲུངས་འཛུལ་ཞུགས་བྱེད་པ་ལ།  
 ༣ དོན་ཚན་ ༣༩ རང་གསལ་སྤྱི་འཕུས་ཀྱི་འོས་ཆོས་ཆང་ག།  
 ༤ ཐོབ་ཁུངས་དེ་གའི་འོས་འབེན་པ་ཆད་ལྷན་རྒྱས་ཅན་ ༥༥ རས་འགན་  
 འཁུར་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད་པ།  
 ༥ དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་བྱུང་བ་སྤྱི་གསལ་དགོས་པ་གཤམ་གསལ།  
 ༦ ཐོབ་ཁུངས་སོ་སའི་སྤྱི་འཕུས་ཀྱི་ཐོབ་ཆའི་འོས་གཞིར་དང་སྒྲུངས་  
 འཛུལ་ཞུགས་བྱ་རྒྱུར་སྤྱི་ཞུས་སྤྱི་གསལ་ལས་ཁང་  
 རས་འགོངས་ཤིག་ཞུ་ལེན་དང་། དོ་བདག་གི་ལོ་རྒྱུས་བཅས་ཕྱིར་  
 འཕུལ་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཆེས།  
 ༧ དང་སྒྲུངས་འཛུལ་ཞུགས་བྱས་པའི་འོས་གཞི་ལ་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་



ལས་ཁང་ནས་བརྟག་ཞིབ་ཅད་གཅོད་དང་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཆེས།  
ག སྐྱེ་བོ་གང་ཞིག་དང་སྤངས་འོས་གཞི་ནས་རང་མོས་ཕྱིར་འཐེན་བྱ་རྒྱུའི་  
དུས་ཆེས།  
ང དབྱས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་མཐའ་བསྐྱེད་མས་གསལ་བསྒྲགས་བྱས་  
པའི་འོས་གཞི་རྣམས་ཀྱི་མིང་དང་། འབྲ་པར། མཆོན་རྟགས། རོབ་  
ཁུངས། ད་ལྟའི་ཕྱོད་གནས། ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྐྱེད་བཅས།

## དོན་ཆན་ཞེ་གཉིས་པ། དང་སྤངས་འོས་གཞིའི་འགོངས་ཤོག་འབྲུལ་སྒྲིགས་དང་ འབྲུལ་དུས།

- ༡ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དུ་དོ་བདག་སྤྱི་འཐུས་འོས་གཞིར་དང་  
སྤངས་འཛུལ་ཞུགས་བྱ་རྒྱུའི་སྟན་ཞུ་ཕུལ་ཏེ། དང་སྤངས་འོས་གཞིའི་  
འགོངས་ཤོག་དང་། རྒྱུ་སྐྱོར་འགོངས་ཤོག་ཅིས་ལེན་བྱེད་དགོས།
- ༢ ཟུར་འཛར་ ཆ ་ ཇ ་ ཉ ་ གཞིར་བཟུང་འོས་གཞིའི་འགོངས་ཤོག་དང་  
རྒྱུ་སྐྱོར་འགོངས་ཤོག་ནང་འཆེམས་ལུས་ནོར་འཁྲུལ་མེད་པར་བསྐྱངས་  
ནས། དང་སྤངས་འོས་གཞིར་འཛུལ་ཞུགས་བྱེད་པོ་རང་ཉིད་དང་། རོབ་  
ཁུངས་དེ་གའི་འོས་འཐེན་པ་ཆད་ལྡན་རྒྱུས་ཅན་ ༡༥ ནས་འགག་འཁུར་  
རྒྱུ་སྐྱོར་གྱི་མིང་རྟགས་འཁོད་པའི་ཡིག་ཆ་བཅས་དབྱས་འོས་བསྐྱེད་ལས་  
ཁང་གི་གཏན་འབེབས་དུས་ཆེས་ནང་ཚུན་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་  
ཁང་ལ་ཕུལ་ཐེན་པ་དགོས།
- ༣ དང་སྤངས་འཛུལ་ཞུགས་བྱེད་པོ་སོ་སོ་ནས་འགོངས་ཤོག་ཁག་དང་  
ཆབས་ཅིག་འབའ་དདུལ་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ནས་ཉིན་སྟོར་ ༡༥༠༠༠



རེ་དང་། རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ཕྱད་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་ནས་ཨ་  
སྒོར་ ༥༠༠ རེ་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དུ་ཟུར་འཛོལ་བྱེད་དགོས།

༡ དང་སྐྱངས་འཇུག་ཞུགས་བྱས་པའི་སྤྱི་ཐོ་གང་ཞིག་ཐོབ་ཁུངས་གང་  
ཡང་རུང་བ་དེའི་འོས་གཞིའི་མི་གངས་ཇི་ཡོད་ཀྱི་མཐའ་མའི་འོས་ཐོབ་  
གངས་འབོར་ཡོངས་རྫོགས་སྤྱོད་ཀྱི་ཁུངས་ཀྱི་བསྐྱེད་པའི་འབོར་དེ་  
དག་འོས་གཞི་ནམས་ལ་ཆ་སྤྱོད་དུ་བསྐྱོད་པའི་གངས་འབོར་དེའི་བརྒྱ་  
ཆ་བཞི་བརྒྱ་ཐམས་པ་དོ་བདག་དེར་ཐོབ་ན་སྤྱི་འབྲུག་སྤྱི་འདེམས་ཐོན་མ་  
ཟུང་རུང་། ཐོག་མར་ཟུར་འཛོལ་བྱས་པའི་འབབ་དངུལ་ནམས་དོ་  
བདག་ལ་ཕྱིར་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། གོང་གསལ་ལྟར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་མ་ལོན་  
ཆེ་འབབ་དངུལ་དེ་དག་ཕྱིར་སྤྱོད་བྱེད་མི་དགོས།

༢ དང་སྐྱངས་འཇུག་ཞུགས་བྱེད་པོར་འབབ་དངུལ་ཕྱིར་སྤྱོད་དགོས་མིན་  
དབྱས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་ཅིས་བསྐྱོར་གྱིས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་  
ལས་ཁང་བརྒྱད་དོ་བདག་སོ་སོར་བརྟེན་གཏོང་བྱུང་། ཕྱིར་སྤྱོད་མ་  
དགོས་པའི་དངུལ་འབབ་ནམས་གཞུང་གི་སྤྱོད་ཀྱི་བསྐྱེད་པའི་དངུལ་  
ནང་འཛོལ་དགོས།

**དོན་ཚན་ཞིག་གསུམ་པ། དང་སྐྱངས་འོས་གཞིར་བརྟག་ཞིབ་ཅུད་གཅོད་དུས་ཆེས།**

- ༡ དང་སྐྱངས་འོས་གཞི་ནམས་འོས་མིན་བརྟག་ཞིབ་བྱ་བྱུ་འགོངས་ཤོག་  
འབུལ་བྱུའི་དུས་ཆེས་རྫོགས་པའི་ཕྱི་ཉིན་ནས་འགོ་འཇུགས་བྱེད་དགོས།
- ༢ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་ནས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ཆོག་གས་  
མི་དང་། དང་སྐྱངས་འོས་གཞིར་བརྟག་ཞིབ་སྤྱོད་བྱེད་པོར་བཅས་ཆོག་གས་བསྐྱོར་



- བན་ཐོག་ཞིར་བ་བྱུང་འདུ་འཛོམས་ཐོག་འགོངས་ཤོག་ཡོངས་རྫོགས་ལ་  
བརྟག་ཞིབ་བྱུང་པའི་དགོས་ངེས་ཀྱི་དུས་ཚོད་སྟོན་དགོས།
- ༣ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཁུན་ནས་ཆོག་ཐོག་ཏུ་འོས་གཞིའི་  
འགོངས་ཤོག་རེ་རེ་བཞིན་ཞིབ་འཇུག་གིས་འོས་གཞི་གང་ཞིག་ག་ལམ་  
གསལ་དོན་གནད་ཁག་གཞིར་བ་བྱུང་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་དགོས།
- ༥ ཁྲིམས་ལུགས་གཏན་འབེབས་ཅ་འཛིན་ཡིག་ཆ་ཁག་ནང་གསལ་  
འཇུག་མིའི་འོས་ཆོས་དང་མི་ལྡན་པ།
- ༦ གཏན་འབེབས་དུས་ཆེས་ནང་འགོངས་ཤོག་ལུས་འབྱོར་མ་བྱུང་པ།  
ག འབའ་དདུལ་བྱུང་འཛོག་མ་བྱས་པ།
- ༧ འོས་གཞིའི་འགོངས་ཤོག་ཐོག་དང་སྒྲུངས་པ་དང་། རྒྱབ་སྐྱོར་བ་གཉིས་  
ཀའི་མིང་རྟགས་ངོ་མ་མེད་པ།
- ༨ འོས་གཞི་རང་ཉིད་བོད་ཀྱི་ཡུལ་མིའི་རང་བཞིན་དོར་ཟེན་པའམ། དུ་  
དདུལ་འབྱུལ་ཆད་ཡོད་པ།
- ༩ བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ལ་ཡིད་ཆེས་སློ་གཏད་མེད་པའམ།  
བོད་མིའི་ཅ་དོན་ལ་གཞོད་པའི་ལས་དོན་གང་རུང་དང་དངོས་ལུགས་  
བརྟུན་གསུམ་ནས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དན་རྟགས་ཡོད་པ་བཅས།

### དོན་ཆན་ཞེ་བཞི་པ། དང་སྒྲུངས་འོས་གཞི་ནས་ཕྱིར་འཐེན།

- ༡ དང་སྒྲུངས་འོས་གཞིའི་ཁོངས་ནས་ཕྱིར་འཐེན་ཆོག་པའི་དུས་ཆེས་མཐའ་  
མ་འོས་གཞིར་བརྟག་ཞིབ་ཟེན་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་གཉིས་པ་དེ་ཡིན་ཅིང་། དུས་  
བཀག་དེའི་ནང་ཚུན་ཕྱིར་འཐེན་བྱས་རིགས་ནས་འབའ་དདུལ་ཕྱིར་ལྷོ་



## བྱེད་ཆོག

- རང་ཉིད་འོས་གཞི་ནས་ཕྱིར་འཐེན་བྱ་རྒྱུ་འི་མིང་ཏྲགས་སྤྱར་མའི་སྟན་ཏུ་  
ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་ཕུལ་རྗེས་སྤྱར་ཡང་སྐབས་དེའི་དང་  
ལྷན་འོས་གཞིར་འཇུག་ཏུ་ཞུགས་མི་ཆོག

## དོན་ཚན་ཞེ་ལུ་བ། དང་ལྷན་འོས་གཞིའི་དུས་ཚེས་དང་། མིང་ཐོ་ འབུལ་སྤྱོད་གས།

དང་ལྷན་འོས་གཞིར་འཇུག་ཏུ་ཞུགས་དང་། བཏྲག་ཞིབ། ཕྱིར་འཐེན་  
བཅས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་སྡོན་འགྲོའི་འོས་བསྐྱེད་ཉིན་གཉིས་གོང་ཐག་གཅོད་ཟེན་ས་  
བྱ་དགོས། ཐག་གཅོད་ཟེན་མཆམས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་འོས་  
གཞིའི་འགོངས་ཤོག་དང་། འོས་གཞི་སོ་སོའི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྐྱེད་པའི་བཅས་  
དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དུ་འབུལ་དགོས།

## དོན་ཚན་ཞེ་ལུ་བ། སྤྱི་འཐུས་འོས་དམིགས་འདེམས་སྒྲུབ།

ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་བྱུང་ཁྲིའི་མིང་ལྷན་འོས་  
དམིགས་འདེམས་སྒྲུབ་དགོས་པའི་བཀོད་བྱས་དང་། བཟླ་བཟང་གཏོང་རྒྱ།

- ས་གནས་འོས་འཐེན་པའི་མིང་གཞུང་ཁག་གཞིར་བཟུང་ཐོབ་ཁུངས་ཀྱི་  
སྡོན་ཚན་མ་འདྲེས་པ་བྱ་རྒྱ། ཆོལ་ཁ་མི་འདྲ་བའི་བཟུང་ཆང་རྣམས་ཆོལ་  
ཁྲིའི་དོ་བདག་སོ་སོའི་རང་དབང་འདོད་མོས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་རི་བྱས་  
ལ་ཅ་འཛིན་བྱ་རྒྱ་དང་། དེ་ལྟའི་བཟུང་ཆང་གི་སྤྱ་གུ་རང་ལོ་ ༡༩ ཟླའི་ལོ་  
ལོན་མཆམས་པ་མ་སྤྱད་ཀྱི་ཆོལ་ཁར་རང་མོས་ཀྱིས་ཞུགས་ཆོག

༤ འོས་འཐོན་པ་སོ་སོ་ནས་འོས་དམིགས་འདེམས་སྒྲུག་གེད་སྐབས་འོས་  
 དམིགས་རྣམས་གྱི་མིང་དང་། བ་ཡུལ། ད་ལྟའི་སྡོད་གནས། ད་ལྟའི་ལས་  
 གནས་སམ་སྡོན་གྱི་ལས་གནས། བྱད་མིང་ངམ་ནང་མིང་ལྟ་བུ་མིང་འདྲ་  
 གཞན་དང་མི་འོར་བའི་བྱད་མིང་རེ་བཅས་ཁ་གསལ་འགོད་ཐབས་དགོས།



# དོན་ཚན་ཞེ་བདུན་པ། འོས་ཐོབ་གྲངས་བཤེར་སྤྱོད་གས་བསྐྱོམས་དང་འོས་གཞི་ གཏན་འབེབས།

- ༡ དབྱུས་འོས་བསྐྱོམས་ལས་ཁང་ནས་གསལ་བསྒྲགས་བྱས་པའི་དུས་ཆེས་  
ནང་ཚུན་ས་གནས་འོས་བསྐྱོམས་ཁང་ཁག་ནས་འོས་གཞིའི་ཐོ་གཞི་ལྷན་  
ཡིག་ཆ་ཁག་དབྱུས་འོས་བསྐྱོམས་ཁང་དུ་དུས་ཐོག་ངེས་འབྱུང་གིས་  
བ་དགོས། གལ་སྲིད་ས་གནས་ཐག་རིང་སྤྱོད་ལས་ཀྱི་མ་ཐུན་རྒྱུན་རི་  
བཞིན་མེད་རིགས་ཁག་ནས་འོས་གཞིའི་ཐོ་གཞི་ལྷན་ཡིག་ཆ་རྣམས་དུས་  
ཐོག་འབྱུང་འབྱོར་མ་བྱུང་ཆེ་ས་ཁུལ་དེ་དག་གི་གནས་སྡངས་དང་། མི་  
འབོར་མང་ཉུང་ལ་སྒྲབས་བསྒྲུན་དགོངས་བཞེས་ཀྱིས་འོས་གཞི་གཏན་  
འབེབས་བྱེད་རྒྱུའི་དུས་ཆེས་ནས་ལས་ཉིན་བདུན་རིང་ཕྱི་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག།
- ༢ ས་གནས་འོས་བསྐྱོམས་ཁང་སོ་སོ་ནས་འོས་ཤོག་གྲངས་བཤེར་བྱས་  
པའི་ཐོ་གཞི་ལྷན་ཡིག་ཆ་རྣམས་དབྱུས་འོས་བསྐྱོམས་ཁང་ལ་ཕྱིར་འབྱུང་  
བྱུང་མཚམས་སོ་སོར་འབྱོར་ཐོ་དེབ་བཀོད་ཀྱིས། འོས་གཞི་གཏན་  
འབེབས་གྲངས་བཤེར་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཆེས་བར་ཡིག་ཆ་རྣམས་ཁུངས་  
གཅིག་ཏུ་ཉར་འཛོག་དགོས་པ་ལས་གང་བྱུང་སྤྱོད་བཤེར་བྱེད་མི་ཆོག།
- ༣ འོས་གྲངས་ཞིབ་བཤེར་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཆེས་ཉིན་དོན་ཚན་ ༡༠ རང་གསེས་  
༣ གཞིར་བརྒྱུད་འོས་ཐོབ་ཐོ་གཞི་ལྷན་ཡིག་ཆ་རྣམས་བསྐྱོད་བཤེར་  
བྱེད་ཆོག།
- ༤ འོས་གྲངས་ཞིབ་བཤེར་སྐབས་འོས་ཐོབ་གྲངས་འབོར་མང་རིམ་བསྐྱར་  
བསྐྱོད་ཀྱིས་མིང་དང་། བ་ཡུལ། ད་ལྟོ་སྤོང་གནས། ད་ལྟོ་ལས་  
གནས་སའ་སྤོང་གི་ལས་གནས། འོས་གྲངས་རི་ཐོབ་ཀྱི་གྲངས་འབོར་



གསལ་བཀོད་ཀྱིས་མིང་གཞུང་རེའུ་མིག་བཟོ་འགོད་བྱེད་དགོས་པ་དང་།  
ཟུར་དཔང་དུ་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ནས་ཆོལ་ཁ་ཆོས་བརྒྱད་སོ་སོའི་ཐོབ་  
ཁོངས་ནས་སྤྱི་འཐུས་རེ་དམིགས་འཛུགས་གནང་དགོས། ཅ་འཁོར་གྱི་  
གསུམ་ཆ་གཉིས་བྱུང་བྱིན་འོས་ཤོག་གངས་བཞེར་བྱེད་ཆོག།

- ༥ མིང་གཞུང་རེའུ་མིག་ནས་ཐོབ་ཁུངས་སོ་སོའི་ཐོབ་ཆའི་གངས་འཁོར་དེའི་  
ཉིས་ལྷབ་གྱི་འོས་གཞི་གཏན་འབེབས་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་སྤྱི་འོ་གང་  
ཞིག་སྤྱི་ལྷོང་ངས། སྤྱི་འཐུས་ཐོབ་ཁུངས་གཉིས་གྱི་འོས་གཞིའི་ཁོངས་  
ཡོད་ན་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་དོ་བདག་ཁུངས་གང་ཞིག་གི་ནང་  
ཞུགས་འདོད་ཡོད་མེད་འདྲི་ཅད་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱེད་དགོས།
- ༦ འོས་དམིགས་ནང་གསལ་བསྐྱབས་བྱ་རྒྱུའི་འོས་གཞི་རྣམས་དབུས་འོས་  
བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་བཏག་ཞིབ་ཀྱིས་འོས་གཞི་གང་ཞིག་སྤྱིག་གཞི་དོན་  
ཆོན་ ༣༥ རང་གསེས་ ༡༡༣༡༣༡༠༡༡ བཅས་དང་། དོན་ཆོན་ ༤༣  
ནང་གསེས་ ༣ པ་གཞིར་བཟུང་བྱིང་འཐེན་བྱེད་ཆོག།

### དོན་ཆོན་ཞེ་བརྒྱད་པ། འོས་ཤོག་བཟོ་སྒྲུབ།

- ༡ ཐོབ་ཁུངས་སོ་སོའི་འོས་འཛིན་བདེ་ཆེད་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་  
འོས་ཤོག་ཆོན་མདོག་མི་འདྲ་བ་བཟོ་སྒྲུབ་གཏན་འབེབས་བྱེད་དགོས།
- ༢ འོས་ཤོག་སོ་སོའི་ནང་འོས་གཞིའི་མིང་ཐོ་རྣམས་གསལ་བསྐྱབས་ཟེན་  
པའི་མིང་གཞུང་གོ་རིམ་ལྟར་དང་། མིང་འདྲ་ཡོད་ཆེ་མཉམ་ཚུན་དོས་འཛིན་  
བདེ་ཆེད་གསལ་ཁ་འགོད་དགོས།
- ༣ འོས་གཞི་སོ་སོའི་འདྲ་བར་དང་མཆོན་རྟགས་རེ་འགོད་དགོས།



## དོན་ཚན་ཞེ་དགུ་པ། འོས་གཞི་གསལ་བསྐྱབས།

- ༡ དངོས་གཞིའི་འོས་གཞི་གཏན་འབེབས་གསལ་བསྐྱབས་མ་བྱས་གོང་དུ་  
འོས་ཁྲིངས་ནས་དགོངས་ཏུ་བྱེད་འཇུག་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་སྤྱོད་ཆེད།
- ༡ འོས་གཞི་གཏན་འབེབས་གསལ་བསྐྱབས་མ་བྱས་པའི་ཉིན་གངས་  
༣༠ གོང་ཐོབ་ཁྲིངས་སོ་སོའི་ཐོབ་ཆའི་གངས་ཆད་ཀྱི་གསུམ་ལྟ་བུ་ལས་  
མི་ཉུང་བའི་སྡེ་ཁྲིའི་འོས་གཞི་གསལ་བསྐྱབས་བྱེད་དགོས།
- ༢ སྡེ་ཁྲིའི་འོས་གཞི་ནས་དགོངས་ཏུ་བྱེད་འདོད་ཡོད་རིགས་དབུས་  
འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་ཐད་ཀར་དགོངས་པ་ཏུ་འཁྲོལ་དགོས་པ་དང་།  
དངོས་གཞིའི་འོས་གཞི་གཏན་འབེབས་གསལ་བསྐྱབས་ཐེན་ཐེས་  
དགོངས་ཏུ་མི་ཆོག།
- ༣ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གིས་སོ་སོའི་བྱེད་ཁྲིངས་སུ་ཡོད་པའི་འོས་  
གཞི་རྣམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བསྐྱེད་ལེན་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་དང་སྐྱབས་དབུས་  
འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་འབྲུལ་དགོས།
- ༤ དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་སྡེ་ཁྲིའི་འོས་གཞིར་སྤྱི་གསལ་འོས་  
ཆས་ཆང་ཡོད་མེད་དང་། དབུ་དབུལ་འབྲུལ་ཆད་ཡོད་མེད་བརྟག་ཞིབ་  
ཅད་གཅོད། དགོངས་ཏུ་འཁྲོལ་རིགས་བཅས་བྱུང་ཐེས་དངོས་གཞིའི་འོས་  
གཞི་གསལ་བསྐྱབས་བྱེད་དགོས།
- ༥ དངོས་གཞིའི་འོས་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུའི་ཉིན་གངས་ ༣༠ གོང་། དབུས་འོས་  
བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་གསལ་བསྐྱབས་སྡེ་ཁྲི་སོང་ནང་གསལ་ཐོབ་ཁྲིངས་  
སོ་སོའི་ཐོབ་ཆའི་གངས་ཆད་ཀྱི་ཉིན་ལྟ་བུ་ཐོག་དང་སྤྱངས་ཐེ་ཡོད་སོ་  
སོའི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྐྱེད་ལེ་དང་། འབྲུ་བར། འོས་གཞིའི་མཆོན་



རྟགས་བཅས་མཐའ་བསྐྱེམས་གཏན་འབེབས་ཀྱིས་ཡོངས་ཁྱབ་གསལ་  
བསྒྲགས་བྱེད་དགོས།

ཁ དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་གསལ་བསྒྲགས་ཟིན་པའི་འོས་གཞི་  
དེ་དག་གི་སྒྲིང་དང་བཀོད་ཁྱབ་བཅས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་  
སོ་སོར་གཏོང་དགོས། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་གསལ་  
བསྒྲགས་ཀྱི་འབྲུ་དོན་གཞིར་བཟུང་འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་སྡེ་ཚན་སོ་སོའི་  
ཁྱབ་ཁོངས་མི་མང་ལ་འོས་གཞི་ཁག་ཡིད་འཇགས་སྒྲོ་ངེས་བྱུང་པའི་  
གསལ་བསྒྲགས་འཕུས་ནན་ཐོག་མི་ཚོགས་འདུ་འཛོམས་ཆེ་ས་ཁག་  
ལ་འབྲེམས་སྤྱར་བྱེད་དགོས།

ཁ དངོས་གཞིའི་འོས་གཞི་གསལ་བསྒྲགས་ཟིན་པའི་རྗེས་སུ་འང་འོས་བསྐྱེད་  
མ་བྱས་ཤོང་འོས་གཞི་སུ་རུང་ལ་འོས་ཆས་ཆང་མིན་གྱི་ཁྲེན་ཀ་སྤྱི་སྒྲིང་  
སུ་ཐད་ནས་བྱུང་བའམ། དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་ཤེས་རྟོགས་  
བྱུང་སྐབས། ཁྲིམས་མཐུན་ཞིབ་འདུག་གིས་སྒྲིག་དོན་གཞིར་བཟུང་  
གསལ་བསྒྲགས་ཟིན་པའི་འོས་གཞི་ཆ་ཆང་ངམ་འོས་གཞི་བྱེ་བྲག་པ་སུ་  
རུང་བྱིར་འཐེན་ཆོག་ཅིང་། འོས་གཞི་ཆ་ཆང་བྱིར་འཐེན་བྱས་པ་ཡིན་ན་  
བསྐྱར་དུ་འོས་བསྐྱེད་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འོས་གཞི་བྱེ་བྲག་པ་བྱིར་འཐེན་  
བྱས་པའམ་སྒྲོ་བྱར་འཆི་སྒྲིན་བྱུང་བ་ཡིན་ན། འོས་གཞིའི་གངས་འཁོར་  
ལ་གཞིགས་ཏེ་ཐག་གཅོད་བྱ་འཕུས།

## དོན་ཚན་ལྔ་བཅུ་བ། དངོས་གཞིའི་འོས་བསྐྱེད་

དངོས་གཞིའི་འོས་བསྐྱེད་སྐབས་བབ་ལས་དོན་ཚན་མཐའ་དོན་ཚན་ ༣༡ དང་



༣༣། ༣༣། ༣༣། གཞིར་བརྒྱུད་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འོས་ཤོག་  
འགྲེམས་སྡོད་སྐབས་སྡོན་འགྲོ་དང་དངོས་གཞི་གཉིས་ཀར་གལ་ཏེ་ས་གནས་  
གཞན་ནས་སླེབས་པའི་མི་ཞིག་ལ་ཡོང་ཁུངས་ས་གནས་དེ་ནས་དང་སྐྱེད་ས་  
དབྱ་དབྱལ་གྱི་ལག་དེབ་ཐོག་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ལས་ཐམ་འཁོད་  
པའི་མིང་གཞུང་དེབ་འགྲོད་ཀྱི་མིང་རྟགས་དང་སྐྱབས་དེབ་འགྲོད་བྱས་པའི་ཨང་  
བྲངས་མིག་སྡོན་བྱ་རྒྱ་ཡོད་ཆེ་ས་གནས་དེ་རང་གི་མིང་གཞུང་ནང་མེད་ན་ཡང་  
ཐོབ་ཁུངས་མ་ཞོར་བར་འོས་ཤོག་འགྲེམས་སྡོད་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། ཐོབ་ཁུངས་  
གང་ཡིན་པ་དེའི་མིང་གཞུང་རེ་ཅུ་མིག་གཞུང་དུ་ས་གནས་དང་། མི་མིང་། འོས་  
བསྐྱེད་པའི་མིང་གཞུང་དེབ་འགྲོད་ཨང་བྲངས་། དབྱ་དབྱལ་ལག་དེབ་ཀྱི་ཨང་  
བྲངས་བཅས་གསལ་པོ་འགྲོད་དགོས། མིང་སྦྱོང་གི་ཐད་ཟུར་འཛར་ ག། འོག་  
གོང་བཞིན་ལག་དེབ་ཨང་བྲངས་བཅས་གསལ་པོ་འགྲོད་དགོས།

## དོན་ཚན་དགུ་པ། འོས་ཤོག་བྲངས་བཞེད་ཕྱོགས་བསྐྱེད་པས།

འོས་ཐོབ་བྲངས་བཞེད་དོན་ཚན་ ༣༣ གཞིར་བཞག་ཐོག་

- ༡ ཐོབ་ཁུངས་སོ་སོའི་ཁོངས་ནས་འོས་བྲངས་མང་རིམ་རྩེ་བཏོག་གིས་ཆོལ་  
ཁ་རེར་སོ་སོ་བྱེད་མེད་བཅུ་རེ་དང་། དེའི་ནང་ཉུང་མཐར་བྱེད་མེད་གཉིས་  
རེ། ཆོས་བརྒྱུད་སོ་སོར་མི་བྲངས་གཉིས་རེ། དུ་རོབ་དང་ཨ་མི་རི་ཀའི་  
ཁུལ་དུ་མི་བྲངས་གཉིས་དང་། བྲང་ཨ་རི་དང་ལྷོ་ཨ་རི་ཁུལ་དུ་མི་བྲངས་  
གཉིས། རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་བྱུང་པའི་ཨ་ཤི་ཡ་དང་ཨ་སེ་གེ་ལེ་ཤི་ཡའི་  
ཁུལ་དུ་མི་བྲངས་གཉིས་བཅས་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སུ་འོས་འདེམས་  
བྱུང་བ་ཡིན།



༡ སྤྱི་འཐུས་དུས་ཡུན་ནང་ས་མིག་སྟོང་བ་ཐོན་ཆེ། བར་མའི་འོས་བསྐྱེད་མ་  
དགོས་པར་སྤྲུག་ཐོའི་གྲུལ་མཆོམས་གར་འཁེལ་ནས་ཆབ་གསར་འཇུག་  
རྒྱུའི་ཆེད། འོས་ཐོབ་མང་རིམ་བཞིན་ཐོར་བཏོད་དེ་འོས་བསྐྱེད་འགན་  
འཁུན་དང་། ཟུར་དཔང་རྣམས་ཀྱི་མཆོན་ཏྲགས་བཏོད་བ་འོས་བསྐྱེད་ལས་  
ཁང་དུ་ཉར་དགོས།

༢ སྤྱི་འཐུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་ཡོངས་རྫོགས་སྤྱི་འཐུས་གསར་བས་  
དམ་འབུལ་ཞུ་རྒྱུའི་དུས་ཆེས་ཀྱི་ཉིན་གངས་ ༡༥ ལོང་དུ་ངེས་པར་  
མཇུག་བསྐྱེད་ཐུབ་བ་དགོས།

## དོན་ཆན་ང་གཉིས་པ། རྒྱ་བྲལ་གསལ་བསྐྱགས་དང་། འདེམས་ཐོན་སྤྱི་འཐུས་ སོ་སོར་བདེ་ལམ་སྟོན་སྒྲིག་ས།

༡ འདེམས་ཐོན་བྱང་བའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་ཀྱི་མིང་དང་། འབྲ་  
པར། ད་ལྟའི་སྟོན་གནས། འོས་གངས་བཅས་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་  
ནས་གསལ་བསྐྱགས་བྱེད་དགོས།

༢ འདེམས་ཐོན་བྱང་བའི་སྤྱི་འཐུས་སོ་སོར་འོས་བསྐྱེད་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་  
གནས་ཚུལ་དང་སྐྱགས་བཞུགས་སྐར་དུ་དམ་བཅའ་འབུལ་བར་ངེས་  
བཅར་དགོས་རྒྱུའི་ཆེས་གངས་ཁ་གསལ་འཁོད་པའི་བདེ་ལམ་དབུས་  
འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་ངེས་པར་འཕྲོད་ཐབས་བྱེད་དགོས།

## དོན་ཆན་ང་གསུམ་པ། སྤྱི་འཐུས་དང་། སྤྱི་སྟོང་གི་འོས་བསྐྱེད་ལས་རིམ་གྱི་ དུས་ཡུན།

སྤྱི་འཐུས་དང་སྤྱི་སྟོང་གི་འོས་བསྐྱེད་ནས་དགོས་སྐབས་འོས་བསྐྱེད་



འགན་འཛིན་ལས་འཕར་གཉིས་ཀྱིས་ལས་འཁུར་དམ་འབྲུལ་ཞུས་པ་ནས་འོས་  
བསྐྱུའི་ལས་རིམ་འགོ་འཛུགས་བྱེད་པ་དང་། དངོས་གཞིའི་བྱ་བ་འབྲས་གསལ་  
བསྒྲགས་བྱས་པའི་ཉིན་སྐབས་དེའི་འོས་བསྐྱུའི་ལས་དོན་བྱ་བ་པར་ངོས་འཛིན་  
བྱེད་དགོས།

## ལེའུ་ལྔ་པ།

### སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཙོ་དང་། ཚོགས་གཙོ་གཞོན་པའི་འོས་བསྐྱུ

དོན་ཚན་ང་བཞི་པ། འོས་གཞིའི་ཡོང་ཁུངས་དང་། འོས་བསྐྱུ་བྱེད་པོ།

སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཙོ་དང་ཚོགས་གཙོ་གཞོན་པའི་འོས་གཞི་ཡོང་ཁུངས་  
དང་། འོས་བསྐྱུ་བྱེད་པོ་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་འཐུས་ཁོར་ཡིན།

དོན་ཚན་ང་ལྔ་པ། འོས་བསྐྱུ་བྱེད་ཚུགས།

བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་ ༤༥ ནང་གསལ། སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་  
གཙོ་གཅིག་དང་། ཚོགས་གཙོ་གཞོན་པ་གཅིག་དགོས་པར་སྡོན་ལ་ཚོགས་  
གཙོའི་འོས་བསྐྱུ་དང་། དེ་རྗེས་ཚོགས་གཙོ་གཞོན་པའི་འོས་བསྐྱུ་གཉིས་སྔ་  
རྗེས་གོ་རིམ་བཞིན་བྱེད་དགོས། འོན་ཀྱང་ངོ་ཡོད་སྤྱི་འཐུས་ནམས་ཀྱིས་འོས་མི་  
ཞིག་ལ་སྤྱི་མོས་བྱུང་ཆེ་དབྱས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ནས་བརྟག་ཞིབ་ཀྱིས་ཐག་  
གཙོད་བྱུང་མཚམས་འདེམས་ཐོན་བྱུང་བར་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་ཆོག།

དོན་ཚན་ང་དྲུག་པ། ཚོགས་གཙོའི་འོས་བསྐྱུ

དབྱས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ནས་བཀའ་པའི་ལས་ཐམ་སྤྱི་མོས་འོག་གི་



ནང་གསལ་འོས་གཞི་སྤྱི་འབྲས་ཡོངས་རྫོགས་ནས་སུ་འོས་གཅིག་ལ་སྤྱི་འབྲས་  
སོ་སོས་རང་མོས་འོས་ཐམ་བརྒྱབས་ཏེ་གསང་བའི་འོས་ཤོག་འཕེན་དགོས།

### དོན་ཚན་ང་བདུན་ལ། འོས་གྲངས་འབྲམ་མཉམ་ཐོན་ཆེ་བྱེད་ཚུགས།

- 1 འོས་གྲངས་མང་ཐོན་ཆེ་བཏོག་འབྲམ་མཉམ་ཐོན་ཆེ་འོས་གྲངས་འབྲམ་མཉམ་  
དེ་དག་ལ་བསྐྱར་དུ་འོས་ཤོག་འཕེན་དགོས། ཅུ་མ་ཐུད་འབྲམ་མཉམ་ཐོན་ཆེ་  
གསུམ་ཐོན་ཆེ་སྤྱི་ཡེང་དོན་ཚན་ ༥༦ བ་ལྟར་འོས་བསྐྱེད་བྱ་དགོས།
- 2 སྤྱི་ཡེང་འོས་བསྐྱེད་བྱས་ཀྱང་གོང་གསལ་ནང་གསལ་སྔ་ 1 ལྟར་འབྲམ་མཉམ་  
ཐོན་ཆེ་གསུམ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། སྐབས་དེའི་སྤྱི་འབྲས་དུས་ཡུན་ཆ་བགོས་  
ཀྱིས་ཆོགས་གཙོ་རེས་སོས་བྱ་དགོས།

### དོན་ཚན་ང་བརྒྱད་ལ། འོས་ཤོག་ཅིས་མེད་གཏོང་ཚུགས།

འོས་ཤོག་གྲངས་བཤེར་སྐབས་དོན་ཚན་ 3༩ ནང་གསལ་སྔ་ 3 ནང་  
གསལ་ལྟར་རེ། དབྱས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གིས་གོ་སྒྲིག་བྱས་བའི་འོས་ཐམ་  
བེད་སྤྱོད་མ་བྱས་བའི་འོས་ཤོག་དེ་ཉིད་ཅིས་མེད་དང་། འོས་སྐམ་ནས་འོས་  
འཕེན་བའི་གྲངས་ཆད་ལས་བརྒལ་བའི་འོས་ཤོག་ཐོན་ཆེ། འོས་ཤོག་ཡོངས་  
རྫོགས་ཅིས་མེད་ཀྱིས་བསྐྱར་དུ་འོས་བསྐྱེད་བྱེད་དགོས།

### དོན་ཚན་ང་དགུ་ལ། འདེམས་ཐོན་ཆོགས་གཙོ་གསལ་བསྐྱབས།

- 1 དབྱས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་མཐའ་མའི་འོས་ཤོག་གྲངས་བཤེར་ཅིན་  
མཆམས་འོས་གྲངས་མང་ཤོས་ཐོབ་པ་དེར་འདེམས་ཐོན་ཆོགས་གཙོ་ར་



གསལ་བསྐྱགས་བྱེད་དགོས།

- གསལ་བསྐྱགས་བྱས་པ་དེ་ནས་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་མཁན་བྱུང་ཆེ་འོས་  
བྱངས་མང་ཤིང་ཅེ་བཏོག་གིས་འདེམས་ཐོན་ཆོག་གསལ་གཙོར་གསལ་  
བསྐྱགས་བྱེད་ཀྱི།

དོན་ཚན་བྲག་ཅུ་པ། ཆོག་ས་གཙོ་གཞིན་པའི་འོས་བསྐྱུ།

ཆོག་ས་གཙོ་གཞིན་པའི་འོས་བསྐྱུ་དོན་ཚན་ ༥༦ ནས་ ༥༩ བར་གཞིར་  
བཟུང་བྱེད་དགོས།

དོན་ཚན་རེ་གཅིག་པ། ཆོག་ས་གཙོ་དང་ཆོག་ས་གཞིན་གྱི་དམ་འབྲུལ།

ཆོག་ས་གཙོ་དང་ཆོག་ས་གཙོ་གཞིན་པའི་འོས་བསྐྱུའི་གྲུབ་འབྲས་གསལ་  
བསྐྱགས་ཐོན་ཆེས་དུས་ཆེས་གཏན་འབེབས་ཉིན་བཅའ་ཁྲིམས་དགོངས་དོན་  
དམ་འབྲུལ་ཁྱེད་དགོས།

## ལེའུ་བྲག་པ། མིང་སྐྱོང་གི་འོས་བསྐྱུ

དོན་ཚན་བྲག་ཅུ་རེ་གཉིས་པ། མིང་སྐྱོང་གི་འོས་བསྐྱུ་བྱེད་པོ།

ཁྲིམས་ཁྲུག་ས་ཁག་གཞིར་བཟུང་འོས་བསྐྱུའི་ཐོབ་ཐང་བྲལ་བ་ལྟར། བོད་  
ཀྱི་ཡུལ་མི་རང་ལོ་ ༡༩ ཡིས་ཕོ་ལོན་པ་ཡན་ལ་འོས་འཐེན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

དོན་ཚན་བྲག་ཅུ་རེ་གསུམ་པ། མིང་སྐྱོང་གི་འོས་ཆོས།

མིང་སྐྱོང་གི་འོས་གཞིར་བཟུང་བའི་སྤྱི་བོ་ནི།



- ༡ བོད་ཀྱི་ཡུལ་མི་ཡིན་པ།
- ༢ རང་ལོ་ ༣༥ རྒྱུ་ལོ་ཡིན་པ།
- ༣ ཁྱིམ་ས་ཁང་ངམ། སྤུང་བ་ཆོད་ལྷན་གྱིས་རིག་འཆོམ་ཟེན་བར་གསལ་  
བསྐྱགས་བྱས་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༤ ལུ་ལོན་སྐྱབ་འཇལ་མ་ལུབ་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༥ ཁྱིམ་ས་ཁང་ནང་ནས་ཉེས་རྒྱུ་ལྡན་གྱིས་ཉེས་པ་མོག་ཟེན་བར་མ་ཡིན་པ།
- ༦ སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱི་སྤྱི་འཐུས་ཅ་འཕོར་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཡན་གྱི་  
མོས་མཐུན་གྱིས་སྤྱི་སྤྱོད་ངམ་བཀའ་སློན་གྱི་འོས་གཞིར་མ་འོས་བར་  
ཐག་བཅད་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༧ ཡུན་ཆོད་གཉིས་བསྐྱེད་མར་སྤྱི་སྤྱོད་ངམ་བཀའ་སློན་གྱི་ལས་འཁུར་  
བྱེད་བཞིན་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༨ བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཆོད་ ༣༩ ནང་གསལ་ ༣ པའི་ ༡ ནང་ ༤ པ་ལྟར་  
སྤྱི་སྤྱོད་ངམ་བཀའ་སློན་འཕོ་འགྱུར་བྱེད་དགོས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པ།
- ༩ བོད་མིའི་ཁེ་སན་ལ་གཞོན་གཞིའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ལས་དོན་དང་། གོ་  
གནས། དུལ་དངོས་ཀྱི་ཁེ་སན་ཡོད་རིགས་མ་ཡིན་པ།
- ༡༠ བོད་མིའི་སྤྱི་གཞི་འཇུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་མ་ཡིན་པ།
- ༡༡ སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་འོས་བསྐྱེད་ཁྲིམས་  
ལུགས་སམ་ཁྲིམས་སྤྱི་གཞི་ཅི་རིགས་དང་མི་འགལ་བ།
- ༡༢ བཅན་གྱི་ལོ་མཆོད་མེ་མོ་ལོ་མཆོད་ཁྲིམས་ལ་ཡིད་ཆེས་སློ་གཏད་མེད་པའམ།  
བོད་མིའི་ཅ་དོན་ལ་གཞོན་པའི་ལས་དོན་གང་བྱུང་དང་། དངོས་ལྟགས་  
བརྒྱུད་གསུམ་ནས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དན་རྟགས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་བཅས།



## དོན་ཚན་བྱུག་ཅུ་རེ་བཞི་ལ། མིད་སྐྱོང་གི་ཡུན་ཚད།

བཅན་གྲོལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་དོན་ཚན་ཁག་གཞིར་བཟུང་ཡུན་ཚད་མ་རྫོགས་གོང་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་དགོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བུང་ན་ལས་མིད་སྐྱོང་གི་ཡུན་ཚད་དམ་འབུལ་བྱས་ཉིན་ནས་དུས་ཡུན་ལོ་ལྔ་ཡིན།

## དོན་ཚན་བྱུག་ཅུ་རེ་ལྔ་ལ། མིད་སྐྱོང་གི་འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་།

མིད་སྐྱོང་གི་འོས་བསྐྱུའི་ཆེད་བཅན་གྲོལ་བོད་མིའི་འོས་བསྐྱུའི་སྤྱི་གཞི་བྱུང་འཇར་གཤམ་མིང་གཞུང་མ་དེབ་གཞིར་བཟུང་འོས་བསྐྱུ་བྱ་ཡུལ་སྡེ་ཚན་སོ་སོའི་ས་གནས་རང་ཁོངས་འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་བསྐྱར་ཞིབ་བཅའ་བཞུགས་འགྲོད་གཏན་འཁེབས་ཟེན་འབྲེལ། མིང་གཞུང་འབྲེལ་བལྟས་དབུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ལ་འབུལ་དགོས་པ་དང་། མིད་མིང་གཞུང་དེ་དག་གཙོ་བོར་བཟུང་གིས་དབུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ནས་འོས་ཤོག་འབྲེལ་ས་སྡེ་ལ་བྱེད་དགོས། མིད་སྐྱོང་གི་འོས་བསྐྱུ་ནམ་དགོས་སྐྱབས་འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་བསྐྱར་ཞིབ་བཅའ་བཞུགས་འགྲོད་གཏན་འཁེབས་ཀྱི་གཞིར་བཟུང་འོས་ཅན་དུས་བཀག་འོག་བྱེད་དགོས།

## དོན་ཚན་བྱུག་ཅུ་རེ་བྱུག་ལ། མིད་སྐྱོང་གི་འོས་ཤོག་བཞུགས་སྐྱུ་

- ༡ དབུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ནས་མིད་སྐྱོང་གི་འོས་ཤོག་བཞུགས་སྐྱུ་གཏན་འཁེབས་བྱེད་དགོས།
- ༢ བཅན་གྲོལ་བོད་མིའི་འོས་བསྐྱུའི་སྤྱི་གཞི་དོན་ཚན་ ༤༩ རང་གསལ་ ༩ དང་ ༩ ལྟར་བྱེད་དགོས།



༣ དབྱུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གིས་སྡོན་འགྲོའི་འོས་ཤོག་བྱར་འཛར་ ༩ ་  
བཞིན་བཟོ་དགོས།

## དོན་ཚན་བྱུག་ཅུ་རེ་བདུན་ལ། སྤྱི་སྡེ་གི་སྡོན་འགྲོ་དང་དངོས་གཞིའི་འོས་ བསྐྱེད་བྱ་བྱེད་སྒྲིག་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲུབ་

- ༡ བོད་གྲི་ཡུལ་མི་རང་ལོ་ ༡༩ ཟླ་བོ་ལོན་བ་ཡན་སོ་སོ་ནས་སྡོན་འགྲོའི་  
འོས་དམིགས་རེའི་མིང་དང་། བ་ཡུལ། ད་ལྟའི་སྤྱི་གནས། ད་ལྟའི་ལས་  
གནས་སའ་སྡོན་གྲི་ལས་གནས། བྱེད་མིང་ངམ་ནང་མིང་ལྟ་བུ་མིང་འབྲ་  
གཞན་དང་མི་རྣམས་བའི་བྱེད་མིང་རེ་བཅས་ཁ་གསལ་འགོད་ཐབས་དགོས།
- ༢ འོས་བསྐྱེད་ཐོན་འབྲལ་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་སྒྲིག་གཞི་དོན་  
ཚན་ ༣༩ དགོངས་དོན་ལྟར་ལག་བརྟར་གྱིས་གཏན་འབེབས་དུས་  
ཆེས་ནང་ཚུན་དབྱུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དུ་ཕྱེད་ཕྱིར་བྱུང་བ་དགོས།
- ༣ དངོས་གཞིའི་འོས་གཞི་གཏན་འབེབས་གསལ་བསྒྲགས་མ་བྱས་པོད་དུ་  
འོས་ཁྲིངས་ནས་དགོངས་ཁྱེད་ཕྱིར་འཐེན་བྱ་བྱེད་པོ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཆེད།
- ༤ འོས་གཞི་གཏན་འབེབས་གསལ་བསྒྲགས་མ་བྱས་པའི་ཉིན་གང་ས་ ༣༠  
ནང་ཚུན་འོས་དམིགས་བྱུག་ལས་མ་མང་བ་སྡོན་འགྲོའི་འོས་གཞིར་  
གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་དགོས།
- ༥ སྡོན་འགྲོའི་འོས་གཞི་ནས་དགོངས་ཁྱེད་བྱེད་འདོད་ཡོད་རིགས་ཀྱིས་  
དབྱུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་ཐད་ཀར་དགོངས་བ་ལྟ་འཁོལ་དགོས།  
དངོས་གཞིའི་འོས་གཞི་གཏན་འབེབས་གསལ་བསྒྲགས་ཐོན་ཐོས་  
དགོངས་ཁྱེད་མི་ཚོགས་



ག དངོས་གཞིའི་འོས་གཞི་གསལ་བསྒྲགས་ཟེན་པའི་ཟླ་མཇུག་ལ་དངོས་བསྐྱུ་  
མ་བྱས་གོང་འོས་གཞི་སྤྱད་ལ་འོས་ཆོས་ཆང་མེན་གྱི་སྐོན་ཀ་སྤྱི་  
སྐོར་སྤྱད་ནས་བྱུང་བའམ། དབྱས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ནས་ཤེས་  
རྟོགས་བྱུང་སྐབས། ཁྲིམས་མཐུན་ཞིབ་འཇུག་གིས་སྤྲིག་དོན་གཞིར་  
བཟུང་གསལ་བསྒྲགས་ཟེན་པའི་འོས་གཞི་ཆ་ཆང་ངམ། འོས་གཞི་བྱེ་  
བྲག་པ་སྤྱད་ཕྱིར་འཐེན་ཆོག་ཅིང་། འོས་གཞི་ཆ་ཆང་ཕྱིར་འཐེན་  
བྱས་པ་ཡིན་ན་བསྐྱུར་དུ་འོས་བསྐྱུ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འོས་གཞི་བྱེ་  
བྲག་པ་ཕྱིར་འཐེན་བྱས་པའམ་སྐོར་བྱུང་འཆི་སྐྱོན་བྱུང་བ་ཡིན་ན། འོས་  
གཞིའི་གྲངས་འཁོར་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཐག་གཅོད་བྱ་འཇུག།

- ༩ དབྱས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ནས་སྐོན་འགྲུའི་འོས་གཞིར་སྤྲིག་གསལ་འོས་  
ཆོས་ཆང་ཡོད་མེད་དང་། དབྱ་དབྱལ་འབྲུལ་ཆད་ཡོད་མེད་བརྟག་ཞིབ་  
ཅད་གཅོད། དགོངས་ཁྱའི་རིགས་བཅས་བྱུབ་ཟེས་སྤྱི་སྐྱོད་གི་དངོས་  
གཞིའི་འོས་གཞི་གཉིས་ལས་མ་ཉུང་བ་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་དགོས།  
གལ་སྤྱད་འོས་གཞི་གཅིག་ལས་མེད་པ་དང་། དེ་ལ་སྐོན་འགྲུའི་འོས་ཤོག་  
ཁྱོན་འཁོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༥༡ ལས་མི་ཉུང་བའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་ཡོད་ཆེ་ཁ་  
གཏད་མེད་པའི་སྤྱི་སྐྱོད་ལ་འདེམས་ཐོན་བྱུང་བར་དོས་འཛིན་གསལ་  
བསྒྲགས་བྱ་རྒྱུ། མེད་ཆེ་སྐོན་འགྲུའི་འོས་བསྐྱུ་འོས་རིམ་བསྐྱུར་དུ་བྱེད་  
དགོས། འོན་ཀྱང་སྐོན་འགྲུའི་སྐབས་འོས་མི་གཅིག་ལ་འོས་ཤོག་ཁྱོན་  
འཁོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ ཡན་ཐོབ་ཡོད་ཆེ་དངོས་གཞིའི་ལས་རིམ་འགྲོ་  
མི་དགོས་པར་སྤྱི་སྐྱོད་ལ་འདེམས་ཐོན་བྱུང་བར་དོས་འཛིན་གསལ་  
བསྒྲགས་བྱ་རྒྱུ།



- ༥ གསལ་བསྒྲགས་བྱས་པའི་དངོས་གཞིའི་འོས་གཞིར་མང་ཆོག་ནས་གསང་བའི་འོས་ཤོག་མང་ཤོས་ཐོབ་པ་དེ་སྤྱད་སྐྱོང་ལ་འདེམས་ཐོན་བྱང་བར་གསལ་བསྒྲགས་བྱ་རྒྱ།
- ༦ འོས་གཞི་གཉིས་ལ་འོས་གྲངས་འདྲ་མཉམ་ཐོན་ཆེ་ཁྲིམས་ལུགས་གཞིར་བཟུང་འདྲ་མཉམ་ཐོན་པའི་འོས་གཞི་གཉིས་ལ་སྤྲོད་ཡང་མང་ཆོག་ནས་འོས་བསྟུ་བྱ་རྒྱ།
- ༧ བཀའ་ཤག་འཕྲོ་འགྲུར་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན། དབུས་འོས་བསྟུ་ལས་ཁང་གིས་གསལ་བསྒྲགས་བྱས་ཉིན་ནས་མང་མཐའ་ཉིན་གྲངས་ ༡༢༠ རང་ཚུན་སྤྱད་སྐྱོང་གི་འོས་བསྟུའི་ལས་རིམ་ཡོངས་རྫོགས་ཟིན་པ་བྱེད་དགོས།

## དོན་ཚན་དྲུག་ཅུ་རེ་བརྒྱད་པ། འོས་ཤོག་གྲངས་བཤེར་ཕྱོགས་བསྐྱེམས།

- ༡ ཐོན་འགྲོ་དང་དངོས་གཞིའི་འོས་ཤོག་ཕྱོགས་བསྐྱེམས་གྲངས་བཤེར་བྱ་རྒྱའི་དུས་ཆེས་ཉིན་དབུས་འོས་བསྟུ་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་བྱུང་འགན་འཛིན་དང་། འགན་འཛིན་ལས་འཕར་འདུ་འཛོམས་ཐོག་ཟུར་དཔང་དུ་སྤྱི་འཐུས་རྒྱན་ལས་ནས་ཆོལ་ཁ་ཆོས་བརྒྱད་སོ་སོའི་ཐོབ་ཁོངས་ནས་སྤྱི་འཐུས་རེ་དམིགས་འཛུགས་གནང་དགོས། ཅ་འཕོར་གྱི་གསུམ་ཆ་གཉིས་བྱང་ཕྱིན་འོས་ཤོག་གྲངས་བཤེར་བྱེད་ཆོག།
- ༢ འོས་ཤོག་རྩིས་མེད་གཏོང་ཕྱོགས་དང་། མིང་རྟགས་འགོད་པ། ལས་རྒྱན་བར་མཆམས། དོགས་གཅོད་བྱེད་ཕྱོགས་བཅས་སྒྲིག་གཞི་དོན་ཚན་ ༣༥ རང་གསེས་ ༢ པ་ནས་ ༥ པ་བར་ལག་བསྟར་དགོས་རྒྱ།



## དོན་ཚན་བྱུག་ཅུ་རེ་དགུ་པ། འདེམས་ཐོན་སྤྱོད་གསལ་བསྐྱབས།

འོས་ཤོག་སྤྱོགས་བསྐྱེམས་གངས་བཞེར་ཟིན་པའི་བསྐྱེམས་འཕོར་གྱི་ཡིག་  
 ཆར་དབུས་འོས་བསྐྱེམས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁབ་འགན་འཛིན་དང་། འགན་འཛིན་  
 ལས་འཕེལ། ཟུར་དཔང་རྣམ་པས་མིང་རྟགས་བཀོད་ཟིན་འབྲེལ་དབུས་འོས་  
 བསྐྱེམས་ཁང་ནས་འོས་བསྐྱེམས་གྲུབ་འབྲས་གསལ་བསྐྱབས་དང་། རོ་བདག་ལ་  
 འོས་ཐོན་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་བརྟེན་ལན་འཕྲོད་ངེས་གཏོང་དགོས།

## ལེའུ་བདུན་པ།

## ས་གནས་འཕུས་མིའི་ཚོགས་འདུའི་འོས་བསྐྱུ

## དོན་ཚན་བདུན་ཅུ་པ། ས་གནས་འཕུས་ཚོགས་ཀྱི་འཕུས་མིའི་ཡོང་ཁུངས་དང་ འོས་བསྐྱུ་བྱེད་པ།

- ༡ བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་ ༢༩ རང་གསལ་བོད་མིའི་གནས་ལུལ་ས་གནས་  
 རོ་མོར་ས་གནས་འཕུས་མིའི་ཚོགས་འདུ་རེ་དགོས།
- ༢ ཀ འཕུས་མིའི་ཡོང་ཁུངས་ནི། ས་གནས་རང་ཁོངས་སེར་སྐྱ་ལོ་མོ་བྱང་  
 མེད་དོན་ཚན་ ༢༢ ལྟར་ཡིན་དགོས།
- ཁ གོང་གསལ་ ༡ པའི་དགོངས་དོན་ཕེབས་མ་སྐབས་པའི་ས་ཁུལ་ཁག་ཏུ་  
 གཞིས་གོང་དང་། ཁ་འཕྲོད། གྲ་ཆང་ཆེ་ཆུང་ལ་གཞིགས་པའི་ས་འཕུས་  
 གངས་འཕོར་ཇི་དགོས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེམས་འགན་འཛིན་གྱི་འགན་  
 འཁུར་འོག་ས་གནས་རང་ནས་གངས་བཅད་གྱིས་ཁུངས་རོ་མོའི་མི་  
 མང་ནས་འོས་འདེམས་བྱུང་ནའང་ཆོག



ག ཅི་སྟེ་མང་ཚོ་གས་ནང་གོང་གསལ་ ༡ བ་དང་ ༢ བ་གང་དུ་འགྲོ་  
དགོས་མིན་ཅིང་སྒྲིང་བྱུང་ཆེ་བྱུང་ཁོངས་མི་མང་ནས་མང་མོས་འོས་  
བསྐྱེད་བྱས་ཏེ་ཐག་གཅོད་རི་བྱུང་ལྟར་ཅ་འཛིན་བྱ་དགོས།

## དོན་ཚན་དོན་གཅིག་ལ། ས་གནས་འཕུས་མིའི་འོས་ཚས།

- ༡ བོད་ཀྱི་ཡུལ་མི་ཡིན་ལ།
- ༢ རང་ལོ་ ༢༥ ཟླ་ལོ་ལོན་ལ།
- ༣ ཁྲིམས་ཁང་དམ། སྤྱན་བ་ཚད་ལྡན་གྱིས་རིག་འཆོ་མ་ཟེན་པར་གསལ་  
བསྒྲགས་བྱས་པ་མ་ཡིན་ལ།
- ༤ བུ་ལོན་སྐྱབ་འཇམ་མ་བྱུང་པ་མ་ཡིན་ལ།
- ༥ ཁྲིམས་ཁང་ནས་ནག་ཉེས་ཐོག་ཟེན་པ་མ་ཡིན་ལ།
- ༦ བོད་མིའི་སྒྲིག་འཇུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་མ་ཡིན་ལ།
- ༧ བོད་མིའི་ཁེ་སན་ལ་གཞོན་གཞིའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ལས་དོན་དང་། གོ་  
གནས། དཔུལ་དངོས་ཀྱི་ཁེ་སན་ཡོད་རིགས་མ་ཡིན་ལ།
- ༨ སྤྱི་འཕུས་ལྡན་ཚོགས་གྱིས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་འོས་བསྐྱེད་ཁྲིམས་  
ལུགས་སམ། ཁྲིམས་སྒྲིག་ཅི་རིགས་དང་མི་འགལ་ལ།
- ༩ བོད་མིའི་ཅ་དོན་ལ་གཞོན་པའི་ལས་དོན་གང་རུང་དང་དངོས་ལུགས་  
བརྒྱུད་གསུམ་ནས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དན་རྟགས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ལ།
- ༡༠ ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱི་ཐད་ཀའི་སྐྱད་ས་འཛིན་འོག་གི་ལས་བྱེད་མ་ཡིན་ལ།
- ༡༡ བཅན་གྱི་ཐོག་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ལ་ཡིད་ཆེས་སྒོ་གཏད་མེད་པའི་དན་  
རྟགས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ལ།



## དོན་ཚན་དོན་གཉིས་ལ། ས་གནས་འཕུས་མིའི་གྲངས་ཚད་དང་ཡུན་ཚད།

- ༡ ས་གནས་ཆེ་ཆུང་ལ་གཞིགས་པའི་འཕུས་མི་གྲངས་ཚད་ ༣༥ ལས་མི་བཞུལ་བ་དང་། ༢ ལས་མ་ཉུང་བ་ས་གནས་སོ་སོའི་མང་ཚོགས་ཀྱིས་གྲོས་བསྐྱར་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས།
- ༢ ས་གནས་འཕུས་མིའི་ཚོགས་འདུའི་ཡུན་ཚད་མ་རྗེས་གོང་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་དགོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་ན་ལས། དེ་མིན་སྐབས་རེའི་ཡུན་ཚད་ལོ་གསུམ་རེ་ཡིན།

## དོན་ཚན་དོན་གསུམ་ལ། ས་གནས་འཕུས་ཚོགས་ཀྱི་འཕུས་མིའི་འོས་བསྐྱུ

- ༡ ས་གནས་འཕུས་ཚོགས་ཀྱི་འོས་བསྐྱུའི་ལས་རིམ་རྣམས་ས་གནས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་གི་ལས་དོན་བྱེད་སྒྲིགས་ཀྱི་དོན་ཚན་ཁག་གཞིར་བཞག་གིས་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས།
- ༢ ས་གནས་འཕུས་མི་འོས་འདེམས་བྱེད་པར་སྡོན་འགྲོ་དང་དངོས་གཞི་ཐེངས་གཉིས་དགོས་ཤིང་། དངོས་གཞིའི་གསལ་བསྒྲགས་མ་བྱས་གོང་འོས་ཁྲིངས་ནས་དགོངས་ཁུ་བྱེད་འཐེན་བྱ་རྒྱུའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་རིགས་ཁག་ལ་ས་གནས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ནས་སྐབས་བསྐྱེད་དགོངས་འཕྲོལ་གཏོང་འཕུས་དང་། དངོས་གཞི་གཏན་འབེབས་གསལ་བསྒྲགས་ཟིན་རྗེས་དགོངས་ཁུ་བྱེད་འཐེན་རིགས་མི་ཚོགས་
- ༣ འོས་གཞིའི་ཁྲིངས་ནས་ས་གནས་མང་ཚོགས་ཀྱིས་གྲོས་བསྐྱར་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་གྲངས་འཕོར་ལྟར་ལས་མེད་ཆེ་འོས་འཐེན་མ་དགོས་



པར་གཏན་འཁེལ་བྱ་འཇུག་པ། གཏན་འབེབས་གངས་འབོར་ལས་འོས་  
གཞི་མང་བ་ཡོད་ཆེ་འོས་ཐོབ་མང་རིམ་ཅེ་བཏོག་གིས་ས་གནས་འཇུག་  
མིར་འདེམས་ཐོན་བྱུང་བར་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་དགོས། གཏན་འབེབས་  
གངས་ཆད་ལས་འོས་གཞི་ཉུང་བ་ཆགས་ཆེ་བསྐྱར་དུ་འོས་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱ།

༤ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་འདེམས་ཐོན་འཇུག་མི་སོ་སོར་དམ་  
བཅའ་འབྲུལ་བར་རེས་བཅར་དགོས་རྒྱུ་དེ་དུས་ཆེས་བཀོད་པའི་བརྗེ་ལན་  
གཏོང་དགོས། ས་འཇུག་འཇུག་མི་དང་། ཆོག་གས་གཙོ་ཆོག་གས་གཞོན་  
ནས་སྒྲིག་གཞི་འདིའི་ཟུར་འཛར་ ༡༩༩༩ ན་ ༡ དང་ ༢ པ་ནང་གསལ་ལྟར་ས་  
གནས་ཁྲིམས་ཞིབ་པའི་མདུན་དུ་ལས་འཁུར་དམ་བཅའ་ལ། ཁས་ལེན་  
ཞུ་དགོས། དེའི་རྗེས། ས་འཇུག་དམ་བཅའ་འབྲུལ་དགོས་རིགས་ཀྱིས་  
ཆོག་གས་གཙོ་ལམ་ཆོག་གས་གཞོན་གྱི་མདུན་དུ་དམ་འབྲུལ་ཞུ་དགོས།

༥ ས་གནས་འཇུག་ཆོག་གས་ཀྱི་དུས་ཡུན་རིང་ས་མིག་སྟོང་པ་ཐོན་རིགས་  
བྱུང་ཆེ་བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཆུན་ ༢༩ ནང་གསལ་ས་ ༣ དགོངས་དོན།  
ཉིན་གངས་ ༣༠ ནང་ཚུན་ཆབ་གསར་འོས་འདེམས་ཐོན་པ་དགོས་རྒྱུ་  
གསལ་བ་ལྟར་བར་མའི་འོས་བསྐྱེད་མ་དགོས་པར་ཐོག་མའི་འོས་འདེམས་  
སྐབས་འོས་ཐོབ་མང་རིམ་ཅེ་བཏོག་གིས་དེ་ལོག་ལྷག་མ་རྣམས་འོས་ཐོབ་  
མང་ཉུང་གོ་རིམ་ལྟར་མཆན་གཞུང་བཀོད་པའི་སྒྲིག་ཐོར་ས་གནས་འོས་  
བསྐྱེད་འགན་འཛིན་དང་ཟུར་དཔང་རྣམས་ཀྱིས་མཆན་རྟགས་བཀོད་དེ་  
ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དུ་བདག་ཉར་བྱས་པ་ནས་སྐབས་འབྲུལ་  
བསྐྱོད་དགོས།



དོན་ཚན་དོན་བཞི་པ།   ས་གནས་འབྲུས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་དང་ཚོགས་  
གཙོ་གཞོན་པ།

- १ འདེམས་ཐོན་བྱང་བའི་ས་འཇུག་ནམས་ནས་ས་གནས་ཁྲིམས་ཞིབ་  
 བའི་མདུན་དུ་ལས་ཁུར་དམ་འབུམ་ཟེན་རྗེས། བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་  
 ༡༠ རང་གསེས་ ༡ རང་གསལ། སྐབས་སོ་སོའི་ས་གནས་འཇུག་མིའི་  
 ཆོགས་འདུའི་ཆོགས་ཐངས་དང་པོའི་ཐོག་འཇུག་མི་རང་ཁོངས་ནས་  
 ཆོགས་གཙོ་གཅིག་དང་། ཆོགས་གཙོ་གཞིན་པ་གཅིག་ལྟ་རྗེས་གསར་  
 བའི་འོས་བསྐྱའི་ལམ་ནས་འདེམས་དགོས།  
 ༢ འོས་བསྐྱའི་ལས་རིམ་ནམས་སྤྲིག་གཞི་དོན་ཚན་ ༥༦ རས་ ༥༩ བར་  
 གྱི་སྤྱི་འཇུག་ཆོགས་གཙོ་དང་ཆོགས་གཞིན་གྱི་འོས་བསྐྱ་བྱེད་ཕྱོགས་  
 གཞིར་བཟུང་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས།  
 ༣ ས་གནས་འཇུག་མི་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཡན་མོས་མཐུན་གྱིས་ཆོགས་གཙོ་  
 དང་། ཆོགས་གཙོ་གཞིན་པ་འཛོལ་ན་བྱ་དགོས་པའི་སྐབས་དང་། ས་སྟོང་  
 རམ་བྱང་མཆམས་ཆབ་གསར་ཁྲིམས་ལུགས་ལྟར་འོས་བསྐྱ་བྱེད་དགོས།  
 ༤ ས་གནས་འཇུག་ཆོགས་གྱི་ཆོགས་གཙོ་དང་ཆོགས་གཞིན་སུ་རུང་  
 དགོངས་པ་ལྟ་དགོས་ན་ས་གནས་འཇུག་ཆོགས་པ་ལྟ་དགོས་པ་དང་།  
 འཇུག་མི་ནས་དགོངས་པ་ལྟ་དགོས་ན་ཆོགས་གཙོར་ལྟ་དགོས།

དོན་ཚན་དོན་ལྡན་པ། ས་གནས་འཕུས་མིའི་ཚོགས་འདུ་དང་། འཕུས་མི་བྱེ་བྲག་  
བ་འཕོ་འགྱུར།

- ༡ ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། ལས་རིགས་གཉིས་ཀྱིས་ཚོགས་གཙོ་གཉིས་



ལ་གོ་བསྐྱར་གྱིས་ས་གནས་འཕུས་མི་ཡོངས་རྫོགས་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་  
དགོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་ན། ས་གནས་མི་མང་གིས་འོས་བསྐྱུ་བྱས་ཏེ་  
མང་མོས་རྩི་བྱུང་ལྟར་ལ་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ།

༡ འཕུས་མི་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་དགོས་བྱུང་ཆེ་ས་གནས་  
འཕུས་མིའི་ཆོག་ལ་འདྲུ་ནས་འོས་བསྐྱུ་བྱས་ཏེ་མང་མོས་རྩི་བྱུང་ལ་ཐག་  
གཅོད་བྱ་རྒྱུ།

༢ འཕུས་མི་ཡོངས་རྫོགས་སམ། བྱེ་བྲག་པ་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་དགོས་བྱུང་  
ཆེ་ཉིན་གངས་ ༣༠ རང་ཚུན་གསར་དུ་འོས་འདེམས་ཟིན་པ་དགོས།

## ལེན་བརྒྱུད་པ།

ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། འགོ་འཛིན་ལས་རྒྱུས་ཀྱི་འོས་བསྐྱུ་

དོན་ཚན་དོན་ལྷན་པ། ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། འགོ་འཛིན་ལས་རྒྱུས་ཀྱི་  
ཡོང་ཁུངས་དང་འོས་བསྐྱུ་བྱེད་པ།

༡ དོན་ཚན་ ༡༢ རང་གསལ་ས་གནས་རང་ཁོངས་སེར་སྐྱ་པོ་མོ་བྱུང་མེད་  
འོས་ཆོས་ཆང་བ་རྣམས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། འགོ་འཛིན་ལས་  
རྒྱུས་ཀྱི་འོས་གཞིར་ཞུགས་ཆོག

༢ འོས་བསྐྱུ་བྱེད་པ།

༡ འགོ་འཛིན་ཀྱི་འོས་བསྐྱུ་བྱེད་པོ་ནི་འོས་འཕེན་པའི་ཆ་རྒྱུན་ཆང་པའི་ས་  
གནས་རང་ཁོངས་མི་མང་རྣམས་ཡིན།

༢ འགོ་འཛིན་ལས་རྒྱུས་ཀྱི་འོས་བསྐྱུ་བྱེད་པོ་ནི་ས་གནས་འཕུས་  
ཆོག་ཀྱི་འཕུས་མི་རྣམས་ཡིན། འགོ་འཛིན་ལས་རྒྱུས་ལྟ་འདེམས་



ཐོན་ཡོང་བ་ལ་འཕུས་མིའི་ཆ་འབོར་གྱི་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཡན་གྱིས་  
མོས་མཐུན་བྱེད་དགོས།

༣ སྤྱི་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁག་འོས་འདེམས་མི་དགོས།

**དོན་ཚན་དོན་བདུན་པ། ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། འགོ་འཛིན་ལས་རིགས་ཀྱི་  
འོས་ཚུན།**

༡ བོད་ཀྱི་ཡུལ་མི་ཡིན་པ།

༢ རང་ལོ་ ༢༥ ནིལ་པོ་ལོན་པ།

༣ ཁྲིམས་ཁང་ངམ། སྒྲན་བ་ཆད་ལྡན་གྱིས་རིག་འཆོ་མ་ཟེན་བར་གསལ་  
བསྐྱགས་བྱས་བ་མ་ཡིན་པ།

༤ བྱ་ལོན་སྤྱོད་འཇུག་མ་ཐུབ་བ་མ་ཡིན་པ།

༥ ཁྲིམས་ཁང་ནས་ནག་ཉེས་ཕོག་ཟེན་བ་མ་ཡིན་པ།

༦ བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་མ་ཡིན་པ།

༧ བོད་མིའི་ཁེ་སན་ལ་གཞོན་གཞིའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ལས་དོན་དང་། གོ་  
གནས། དདུལ་དངོས་ཀྱི་ཁེ་སན་ཡོད་རིགས་མ་ཡིན་པ།

༨ སྤྱི་འཕུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་འོས་བསྐྱེད་ཁྲིམས་  
ལུགས་སམ། ཁྲིམས་སྤྱི་ཅི་རིགས་དང་མི་འགལ་བ།

༩ བོད་མིའི་ཆ་དོན་ལ་གཞོན་པའི་ལས་དོན་གང་རུང་དང་དངོས་ལུགས་  
བརྒྱུད་གསུམ་ནས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དན་རྟགས་ཡོད་བ་མ་ཡིན་པ།

༡༠ ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་འགོ་འཛིན་ལས་རིགས་སོ་སོའི་ལས་འཁུར་  
ཡུན་ཆད་གཉིས་བསྟུད་མར་བྱེད་བཞིན་བ་མ་ཡིན་པ།



༡༡ བཅན་གྱི་ལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ལ་ཡིད་ཆེས་སྒོ་གཏད་མེད་པའི་དན་  
རྟགས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ།

དོན་ཚན་དོན་བརྒྱད་པ། ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་འགོ་འཛིན་ལས་རིགས་ཀྱི་  
འོས་བསྐྱུ།

༡ ཀ ས་གནས་ཀྱི་མི་འཕོར་ལ་གཞིགས་པའི་རང་ཁོངས་མི་མང་རྣམས་ནས་  
སྡོན་འགྲའི་འོས་དམིགས་རེ་འདེམས་དགོས་པ་ཡིན།

ཁ འོས་གཞི་ནས་དགོངས་ཁུ་བྱ་འདོད་ཡོད་རིགས་ཀྱིས་ཉིན་གསུམ་ནང་  
ཚུན་ས་གནས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ནས་དགོངས་པ་ཁུ་འབྲིལ་དགོས།

ག ས་གནས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་གིས་གསལ་བསྒྲགས་བྱས་ཁོངས་ནས་  
དགོངས་ཁུ་བྱས་རིགས་ལྟ། འོས་ཤོག་མང་ཐོན་ཅེ་བཏོག་གིས་འོས་  
གཞི་མི་གངས་ ༥ འདེམས་བསྐྱུགས་ཀྱིས་མཐའ་མའི་འོས་ཤོག་འཕེན་  
དགོས། གལ་སྲིད་འོས་གཞི་གཅིག་ལས་མེད་པ་དང་། དེ་ལ་སྡོན་འགྲའི་  
འོས་ཤོག་ཁྱོན་འཕོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༥༡ ལས་མི་ཉུང་བའི་རྒྱབ་སྐྱོར་  
ཐོབ་ཡོད་ཆེ་ཁ་གཏད་མེད་པའི་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལ་འདེམས་ཐོན་  
བྱུང་བར་ངོས་འཛིན་གསལ་བསྒྲགས་བྱ་རྒྱ། མེད་ཆེ་སྡོན་འགྲའི་འོས་  
བསྐྱུའི་ལས་རིམ་བསྐྱར་དུ་བྱེད་དགོས།

༢ ས་གནས་འཕུས་ཆོགས་ཀྱི་འཕུས་མི་སྤྱ་རུང་དང་། ས་གནས་རང་  
ཁོངས་ལས་བྱེད། ཆོགས་སྤྱི་ཁག་གི་ལས་བྱེད་བཅས་ས་གནས་འགོ་  
འཛིན་དང་། འགོ་འཛིན་ལས་རིགས་གང་རུང་ལ་འདེམས་ཐོན་བྱུང་བ་ཡིན་  
ན་རང་གི་ལས་འཁུར་བ་ཤོལ་དགོས།



## དོན་ཚན་དོན་དགུ་པ། འགོ་འཛིན་འདེམས་ཐོན་གསལ་བསྐྱགས།

ས་གནས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ནས་མཐའ་མའི་འོས་ཤོག་གྲངས་བཞེར་ཟེན་  
མཆམས་འདེམས་ཐོན་འགོ་འཛིན་སུ་ཡིན་ས་གནས་མང་ཚོགས་ལ་གསལ་  
བསྐྱགས་དང་འབྲེལ་ཡོད་ལ་སྟོན་སེང་ཁྱེད་གོས།

## དོན་ཚན་བརྒྱད་ཚུ་པ། ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱི་ཡུན་ཆད།

- ༡ བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་ ༤༡ ནང་གསལ་འཛོལ་གྲུར་གཏོང་དགོས་ཀྱི་  
གནས་ཚུལ་བྱུང་ན་ལས། དེ་མིན་འགོ་འཛིན་དང་འགོ་འཛིན་ལས་རོགས་  
གྱི་ཡུན་ཆད་ལོ་གསུམ་རེ་ཡིན།
- ༢ ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། འགོ་འཛིན་ལས་རོགས་གང་རུང་གི་ས་སྤོང་  
ཐོན་ཆེ་ཆེན་གསར་ཉིན་གྲངས་ ༣༠ ནང་ཚུན་བསྐྱར་དུ་འོས་འདེམས་  
བྱས་ཟེན་བ་དགོས།
- ༣ ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། འགོ་འཛིན་ལས་རོགས་སུ་འང་བསྐྱར་དུ་འོས་  
འདེམས་བྱུང་བར་དགག་བྱ་མེད། འོན་ཀྱང་ཡུན་ཆད་གཉིས་བསྐྱད་མར་  
བྱས་ཇེས་བར་མཆམས་འཛོག་དགོས།

## ལེའུ་དགུ་པ།

## ས་གནས་རང་བདེན་ཚོགས་ཚུང་གི་འོས་བསྐྱུ

དོན་ཚན་གྲ་གཅིག་པ། ས་གནས་རང་བདེན་ཚོགས་མིའི་ཡོང་ཁུངས་དང་།

འོས་བསྐྱུ་བྱེད་ལོ།

དོན་ཚན་ ༢༢ ནང་གསལ་གྱི་ས་གནས་རང་ཁོངས་སེར་སྐྱ་ཕོ་མོ་བྱང་



མེད་འོས་ཆོས་ཚང་བ་རྣམས་འོས་གཞིར་ཞུགས་པ་དང་། འོས་ཆན་ ༡༩ རང་གསེས་ ༡ རང་གསལ་འོས་འཕེན་པའི་ཆ་རྒྱན་ཚང་བ་རྣམས་ཀྱིས་འོས་ཤོག་འཕེན་ཆོག།

## འོས་ཆན་གྲུག་ཉིས་པ། ཆོག་མཁའ་མིའི་འོས་ཆོས།

- ༡ ཐོད་ཀྱི་ཡུལ་མི་ཡིན་པ།
- ༢ རང་ལོ་ ༢༥ ཟླ་ལོ་ལོན་པ།
- ༣ ཁྱིམ་ཁང་དམ། སྤྱན་པ་ཆད་ལྷན་གྱིས་རིག་འཆོ་མ་ཟེན་པར་གསལ་བསྒྲགས་བྱས་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༤ བྱ་ལོན་སྐྱབ་འཇལ་མ་བྱུང་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༥ ཁྱིམ་ཁང་ནས་ནག་ཉེས་ཐོག་ཟེན་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༦ ཐོད་མིའི་སྒྲིག་འཇུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་མ་ཡིན་པ།
- ༧ ཐོད་མིའི་ཁེ་ཕན་ལ་གཞོན་གཞིའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ལས་འོས་དོན་དང་། གོ་གནས། དཔུལ་དངོས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཡོད་རིགས་མ་ཡིན་པ།
- ༨ སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོག་གསུམ་གྱིས་གཏན་འཁེབས་བྱས་པའི་འོས་བསྐྱེད་ཁྱིམ་ལུགས་སམ། ཁྱིམ་སྒྲིག་ཅི་རིགས་དང་མི་འགལ་བ།
- ༩ ཐོད་མིའི་ཆ་དོན་ལ་གཞོན་པའི་ལས་དོན་གང་རུང་དང་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དན་རྟགས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༡༠ བཅན་བྱེད་ཐོད་མིའི་བཅའ་ཁྱིམ་ལ་ཡིད་ཆེས་སྒོ་གཏད་མེད་པའི་དན་རྟགས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ།



## དོན་ཚན་གྱ་གསུམ་པ། ཚོགས་མིའི་གྲངས་ཚད་དང་ཡུན་ཚད།

- ༡ བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་ ༦༠ ནང་གསེས་ ༡ ནང་གསལ་ས་གནས་མི་  
མང་ནས་འོས་བསྐྱུ་བྱས་པའི་ཚོགས་མི་ ༣ ལས་མི་ཉུང་ཞིང་ ༡༡ ལས་  
མ་མང་བ་རེ་དགོས།
- ༢ བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་ ༦༠ ནང་གསེས་ ༢ ནང་གསལ་ལྷར་ཕྱིར་བསྐྱུ་  
དང་ཆེ་བསྐྱེལ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་ན་ལས་དེ་མིན་ཚོགས་  
མིའི་ཡུན་ཚད་ལོ་གསུམ་རེ་ཡིན། འོན་ཀྱང་བསྐྱར་དུ་འོས་འདེམས་བྱུང་  
བར་དགག་བྱ་མེད།

## དོན་ཚན་གྱ་བཞི་པ། ཚོགས་མིའི་འོས་བསྐྱུ་

- ༡ ས་གནས་ཀྱི་མི་འཕོར་དང་གཞི་ཁྲོན་གནས་བབ་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཚོགས་  
མིའི་གྲངས་འཕོར་གཏན་འབེབས་ཟིན་མཆ་མས་རང་ཁོངས་སེར་སྐྱ་པོ་  
མོ་བྱུང་མེད་འོས་འབེན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་རིགས་ནས་སྡོན་འགོ་དང་དངོས་  
གཞི་ཐེངས་གཉིས་དགོས་ཤིང་། དངོས་གཞི་གསལ་བསྐྱགས་མ་བྱས་  
གོང་འོས་ཁོངས་ནས་དགོངས་ཞུ་བྱུང་རིགས་ལ་ས་གནས་འོས་བསྐྱུ་  
ལས་ཁང་ནས་སྐབས་བསྐྱུན་དགོངས་འཁྲུག་གཏོང་འཇུག། དངོས་གཞི་  
གཏན་འབེབས་གསལ་བསྐྱགས་ཟིན་མེས་དགོངས་ཞུ་རིགས་མི་ཚོགས་  
༢ ས་གནས་འགོ་འཛིན་བྱུང་ཁོངས་སུ་སྡོད་གནས་ཁ་འཕོར་དུ་གནས་པའི་  
རིགས་ལ་ས་གནས་སོ་སོའི་མི་འཇུག་རེ་ཚོགས་ཚུང་གི་འཇུག་མིར་  
འཆུད་ཐབས་སུ། ཐོག་མ་ནས་ས་གནས་ཁ་འཕོར་དེ་དག་རེ་རེ་ནས་འོས་  
མི་གྲངས་འཕོར་རི་དགོས་འོས་འདེམས་དགོས་ཀྱི།



- ༣ འོས་གཞིའི་ཁོངས་ནས་ཐོག་མར་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་གངས་ཆོད་གཞིར་བརྒྱུད་འོས་ཐོབ་མང་རིམ་ཅེ་བཏོག་གིས། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་མང་ཆོག་ས་ལ་གསལ་བསྒྲགས་དང་ཆབས་ཅིག་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་བརྒྱུད་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་སུ་སྟན་མེད་ཞུ་དགོས།
- ༤ འདེམས་ཐོན་ཟིན་པའི་འཐུས་མིའི་ཁོངས་ནས་ཆོག་ས་གཙོ་གཅིག་དང་། རྩེ་ཅིས་གཅིག་དབུལ་གཉེར་གཅིག་བཅས་འདེམས་བསྐྱོད་བྱེད་དགོས།
- ༥ འཐུས་མི་གང་ཞིག་ལོ་དུས་མ་རྗེས་གོང་འདས་གོངས་སུ་གྱུར་པའམ་ས་མིག་སྟོང་པ་ཐོན་རིགས་བྱུང་ཆེ་བར་མའི་འོས་བསྐྱེད་མ་དགོས་པར་ཐོག་མའི་འོས་འདེམས་སྐབས་འོས་ཐོབ་མང་རིམ་ཅེ་བཏོག་གིས་གོ་རིམ་ལྟར་མཆན་གཞུང་བཀོད་པའི་སྐྱུ་ག་ཐོ་བདག་ཉར་ཡོད་པ་ནས་ཆབ་གསར་འཕལ་དུ་བསྐྱོད་དགོས། སྐྱུ་ག་ཐོ་མེད་རིགས་ཉིན་གངས་ ༣༠ རང་ཚུན་དང་། ཆོག་ས་གཙོ་ནས་དགོངས་པ་ཞུས་འཁྲོལ་བྱུང་ན་ཆབ་གསར་སྒྲིག་དོན་བཞིན་འོས་བསྐྱེད་བྱེད་དགོས།
- ༦ ས་གནས་རང་བདེན་ཆོག་ས་མི་སུ་རུང་ནས་དགོངས་ཞུ་དགོས་རིགས་ཆོག་ས་གཙོར་ཞུ་དགོས་པ་དང་། ཆོག་ས་གཙོ་ནས་དགོངས་པ་ཞུ་དགོས་བྱུང་ན། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ནས་ཞུ་འཁྲོལ་དགོས།
- ༧ གོང་གསལ་སྒྲིག་དོན་ལྟར་བྱུག་ལེན་མི་སྲུབ་པའི་རིགས་ལ་བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཆོན་ ༦༠ རང་གསེས་ ༤ རང་གསལ་བྱ་འཐུས།

## དོན་ཆོན་གྱ་ལྟ་བུ་སྒྲིག་གཞི་བསྐྱར་བཅས་

སྒྲིག་གཞི་འདི་ལ་བསྐྱར་བཅས་ནས་དགོས་སྐབས་རོ་ཡོད་སྤྱི་འཐུས་



གསུམ་ཆ་གཉིས་ཡན་གྱི་མོས་མ་བྱུན་བསྐྱར་བཅོས་ལ་སྤྱོད་གིས་ཚོག་  
མཆན་མིང་རྟགས་འགོད་དགོས། །



བཅོད་ཐུག་པོད་མིའི་འོས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི།

རྩུང་འཛུལ་གཏེ།

༡༡། ས་གནས་འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་མ་དེས།

ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་།

| ཨང་། | མིང་དང་ཁྱད་མིང་། | ཨ་ཁོ། | སྤྱི་ལོ་ཆེས། | པ་མིང་། | དང་རྒྱངས་དབྱ་དུལ་ལག་དེས། |                |             | འོས་འཕེན་པའི་དེས་སྤྱིལ། |         | རྩུང་བརྒྱུ། |
|------|------------------|-------|--------------|---------|--------------------------|----------------|-------------|-------------------------|---------|-------------|
|      |                  |       |              |         | ལག་དེས་ཨང་།              | ཁྱུ་ཡུལ་ས་གནས། | ཁྱུ་ལོ་ཆེས། | དེས་སྤྱིལ་ཨང་།          | ཆེ་ཆེས། |             |
|      |                  |       |              |         |                          |                |             |                         |         |             |

རྩུང་འཛུལ་ཁ

༡༡། རྩོམ་སྤྱིལ་ལོ་མའི་འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་།

འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་།

འོས་ཁུངས།

| ཨང་། | མིང་དང་ཁྱད་མིང་། | དེས་སྤྱིལ་ཨང་། | དང་རྒྱངས་དབྱ་དུལ་ལག་དེས་ཨང་། | འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་། |
|------|------------------|----------------|------------------------------|-------------------------|
|      |                  |                |                              |                         |



བྱུང་འཛུགས་གཤིས་

༡༡། ལོ་རྒྱུས་ལྟར་འཛུགས་པའི་མིང་གཞིར་གཞིགས་ནས་

འཛུགས་པའི་མིང་གཞིར་གཞིགས་ནས་

འཛུགས་པའི་མིང་གཞིར་གཞིགས་ནས་

| མིང་། | མིང་དང་ཁྱེད་མིང་། | དེ་ལྟར་མིང་། | དང་ཁྱེད་མིང་དུ་དེ་ལྟར་མིང་། | འཛུགས་པའི་མིང་གཞིར་གཞིགས་ནས་ |
|-------|-------------------|--------------|-----------------------------|------------------------------|
|       |                   |              |                             |                              |

༡༡། ལོ་རྒྱུས་ལྟར་འཛུགས་པའི་མིང་གཞིར་གཞིགས་ནས་ ༣༠ རྒྱུས་ལྟར་འཛུགས་པའི་མིང་གཞིར་གཞིགས་ནས་

འཛུགས་པའི་མིང་གཞིར་གཞིགས་ནས་

(Tibetan Parliamentarian's Primary Election Form)

| མིང་། ཁྱེད་མིང་།<br>(Name / Surname) | ལོ་རྒྱུས་།<br>(Native Origin) | དེ་ལྟར་མིང་།<br>(Present Residence) | དེ་ལྟར་མིང་གཞིར་གཞིགས་ནས་<br>(Present Or Former Occupation) |
|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                      |                               |                                     |                                                             |



༡༡། བཅན་ཕྱོལ་བོད་མིའི་འོས་བསྐྱེད་མཁུ་སྤྱི་མཁུ་གཞི་དོན་ཚན་ ༣༧ བཅན་གསལ་འཕྲུལ་གྱི་མཁུ་སྤྱི་མཁུ་གཞི་ལྟར་བཞིན། ཅེ།

| མང་། | མིང་།<br>ཁྱད་མིང་། | པ་ལུ་ལ། | ད་ལྟའི་སྤྱོད་གནས། | ད་ལྟའི་ལས་གནས་སའམ་<br>སྤྱོད་གྱི་ལས་གནས། | འོས་གྲངས། | ཐུང་བཞིན། |
|------|--------------------|---------|-------------------|-----------------------------------------|-----------|-----------|
|      |                    |         |                   |                                         |           |           |



༡༡ །བཙན་བྱུང་ཐོད་མིའི་འོས་བསྐྱེད་གཞི་དོན་ཚན་ ༤༡ ནང་  
གསེས་ ༡ ནང་གསལ་བྱུང་འཛུང་ཆ།

སྤྱི་འཐུས་དང་ལྷན་པའི་འོས་གཞིའི་འགོངས་ཤོག

ཐོབ་ཁུངས་.....

འདི་མཉམ་ཐོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ས་གནས་.....འོས་འཕེན་  
ས་ཚན་ལྔ་ན་ ༡༥ ནས་འགན་འཁུར་གྱི་རྒྱུ་བ་གཉེར་འགོངས་ཤོག་བཙན་བྱུང་  
འབྲུལ་ཁུས་ས་བཞིན།

མིང་.....སྤྱི་ས་ཡུལ་.....སྤྱི་ས་ལོ་.....ཟླ་.....  
ཆེས་.....ད་ལྟའི་ཕྱིད་གནས་ཁ་བྱང་.....

.....  
འོས་འཕེན་སའི་དེབ་བཀོད་ཨང་།.....སྤྱི་འཐུས་སྐབས་.....  
.....སའི་འོས་གཞིར་དང་ལྷན་པའི་འཛུལ་ཁུགས་ཁུ་རྒྱ་དང་། འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་ག་  
གཞིའི་དགོངས་དོན་ལྟར་ཐོན་ལ་སྤྱི་འཐུས་གྱི་འོས་ཆེས་ཆང་ཡོད།  
སྤྱི་ས་ཟླ་ ཆེས་ ལ་དང་ལྷན་པའི་འོས་གཞིའི་མིང་ཉགས་.....



## ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་བསྐྱར་རྒྱ།

འདི་ག་.....ས་གནས་  
འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དུ་སྤྱི་འཐུས་དང་གྲངས་འོས་གཞིར་འཛུལ་ཞུགས་བྱེད་པོ་  
.....དང་། ཚད་ལྡན་འོས་འཕེན་པ་ ༡༥ ཡིས་འགན་འཁུར་  
བྱིས་རྒྱལ་སྐྱོར་འགོངས་ཤོག་དང་། སྤྱི་གཞི་གསལ་འབའ་དངུལ་ཉིན་སྐོར་/ཨ་  
སྐོར་.....བཅས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོའི་ ཟླ་ ༠༩ ལོ་ ཟླ་ ༠༩ ལོ་ ཟླ་ ༠༩ ལོ་  
གཞི་དོན་ཚན་ ༤༣ ནང་གསལ་སྤྱི་ ༣ ནང་གསལ་སྤྱི་འོས་གཞིར་བརྟག་ཞིབ་  
ཅད་གཙོད་ཀྱིས་ཁྲིམས་མཐུན་འོས་འཕེན་ཞིབ་པ་བཅས།  
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོའི་ ལས་སྤྱི་གཞི་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འགན་འཁུར་བྱེད་ཀྱི་མིང་  
ཏགས་.....



༡༡། བཅོན་བྱེད་ཐོག་མའི་འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་གཞི་དོན་ཚན་ ༤༡ ནང་

གསེས་ ༡ ནང་གསལ་ཟུར་འཛིན་ ༩༽

སྤྱི་འཐུས་དང་སྐབས་འོས་གཞིར་རྒྱུ་སྐྱོར་འགོངས་ཤོག

རྒྱུ་སྐྱོར་བྱེད་པོས་བསྐྱར་རྒྱ།

ཐོག་.....སྤྱི་ལུ་  
.....སྤྱི་ལོ་..... ཟླ་.....ཆེས་.....ཐོག་ཁུངས།  
ད་ལྟའི་སྤོང་གནས་ཁ་བྱང་།  
.....

.....འོས་འཐེན་པའི་དེབ་བཀོད་ཨང་.....དབྱ་དུལ་  
ལག་དེབ་ཨང་.....ཡིན་པ་ནས། དང་སྐབས་འཇུ་ལ་ཞུགས་.....  
.....དབྱ་དུལ་ལག་དེབ་ཨང་.....  
.....ཅན་ལ་ཐོག་ཁུངས་.....

སྤྱི་འཐུས་དང་སྐབས་འོས་གཞིར་འཇུ་ལ་ཞུགས་བྱ་རྒྱུ་འོས་ཆོས་ཆང་ཡོད་  
པའི་འགན་ལེན་རྒྱུ་སྐྱོར་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

བྱེ་ལོ་ ཟླ་ ཆེས་ ལ་དང་སྐབས་འོས་གཞིར་རྒྱུ་སྐྱོར་བྱེད་པོའི་མིང་རྟགས་  
.....



## ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་བསྐྱེད་ཀྱི།

གོང་གསལ་ཐོབ་ཁུངས་.....

སྤྱི་འཐུས་དང་སྐབས་འོས་གཞིར་འཇུག་ཕྱགས་བྱེད་པོ་.....

.....ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ་ཁན་.....ནི་

ཕྱི་ལོ་ ལྷ་ ཆེས་ ཉིན་འདི་ག་ས་གནས་.....འོས་

འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་མ་དེབ་ནང་དེབ་བཀོད་ཟིན་ཅིང་། འོས་བསྐྱེད་སྒྲིག་གཞི་

དོན་ཚན་ ༡༩ ནང་གསལ་གྱི་འོས་འཕེན་པའི་ཆ་རྒྱུན་ཡོངས་སུ་ཆང་བར་ཁྲིམས་

མ་ཐུན་འོས་ལེན་ཟིན་པ་བཅས།

ཕྱི་ལོ་ ལྷ་ ཆེས་ ལ་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་གྱི་མིང་

ཏྲགས་.....



༡༡། བཅོམ་བྱུང་པའི་མིའི་འོས་བསྐྱེད་མིའི་སྒྲིག་གཞི་དོན་ཚན་ ༤༤ རྒྱུ་ལས་ལ་བྱེད་འཇུག་ ཉེ

སིང་ལྷོང་གི་ལྷན་པུན་འཕྲིའི་འོས་བསྐྱེད་འགོ་དངས་ཤོག  
(Sikyong's Primary Election Form)

| མིང་། འབྲུག་པུང་།<br>(Name / Surname) | པ་ལྷུང་།<br>(Native Origin) | ད་ལྱིད་སྤང་གནས།<br>(Present Residence)<br>(Present Or Former Occupation) | ད་ལྱིད་ལས་གནས་སའམ་སྔོན་གྱི་ལས་གནས།<br>(Present Or Former Occupation) |
|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                       |                             |                                                                          |                                                                      |



༡༡། བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་གཞི་དོན་ཚན་ ༡༤ ནང་  
གསེས་ ༡ ནང་གསལ་ཟུར་འཛམ་ ༡༥ ༡ དང་ ༡༥ ༡

༡༡། ས་གནས་འཕུས་ཚོགས་ཀྱི་འཕུས་མིའི་ལས་འཁུར་དམ་བཅའ་/ཁས་  
ལེན། ཟུར་འཛམ་ ༡༥ ༡

༡༡། བདག་.....ཞེས་བགྱི་  
བ། .....ས་གནས་ཀྱི་སྐྱབས་.....པའི་  
ས་གནས་འཕུས་མིའི་ཚོགས་འདུའི་འཕུས་མིར་འོས་འདེམས་ཟུང་བ་ལགས་  
ན། བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ལ་ཡིད་ཆེས་སློབ་གཏད་ཀྱི་ཐོག་ནས། ས་  
འཕུས་ཀྱི་ལས་འཁུར་ཁྱེད་མཐའ་དག་ བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་དགོངས་དོན་འགལ་  
མེད་ཐོག་ རང་དོན་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟར་དང་། འཛིགས་ཁྱེད་ཆགས་སྤང་མེད་པར། རང་  
བདེན་ལྷག་བསམ་ཐོལ་མེད་ཀྱི་སློན་སྐྱོན་རང་བྱས་གང་ཐེག་ཁྱེད་ཀྱི་

༡། མཆོག་གསུམ་དཔང་བཙན་བྱོལ་སྤྱི་གཞི་དམ་བཅའ་བཙན་པོ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན།  
ཡང་ན།  
༡། ཁས་ལེན་གཙང་མ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན།



༡༡། །ས་གནས་འཕུས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་དང་ཚོགས་གཞོན་གྱི་ལས་

འཁུར་དམ་བཅའ་/ཁས་ལེན། ཟུར་འཛེར། ༡༩༩༩

༡༡། །བདག་.....ཞེས་བགྱི་བ། .....

.....ས་གནས་ཀྱི་སྐབས་.....བའི་ས་གནས་འཕུས་མིའི་ཚོགས་  
གཙོ་དང་ཚོགས་གཞོན་དུ་འོས་འདེམས་བྱུང་བ་ལགས་ན་བཅའ་བྱུང་བོད་མིའི་  
བཅའ་ཁྲིམས་ལ་ཡིད་ཆེས་སྒོ་གཏད་ཀྱི་ཐོག་ནས། ས་འཕུས་ཚོགས་གཙོའི་/  
ཚོགས་གཞོན་གྱི་ལས་འཁུར་ལྟ་སྟོ་མཐའ་དག་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་དགོངས་དོན་  
འགལ་མེད་ཐོག་རང་དོན་སྤྱོད་ལྟ་སྟོ་དང་། འཛིགས་ལྟ་སྟོ་ཆགས་སྤང་མེད་  
པར། རང་བདེན་སྐྱབས་བསམ་ཐོལ་མེད་ཀྱི་སྟོན་སྲོལ་རང་ལྟ་སྟོ་གང་ཐོག་ལྟ་སྟོ་ཡི།

༡། མཚོག་གསུམ་དཔང་བཅུགས་ཀྱིས་དམ་བཅའ་བཟོན་པོ་ལྟ་སྟོ་ཡིན།

ཡང་ན།

༢། ཁས་ལེན་གཙོ་མ་ལྟ་སྟོ་ཡིན།

Contact:

Tibetan Parliamentary Secretariat

Central Tibetan Administration

Dharamshala-176215, Himachal Pradesh

India Tel: +91-1892-222481

E-Mail: [tibetanparliament@tibet.net](mailto:tibetanparliament@tibet.net)

Website: [www.chithu.org](http://www.chithu.org) / [www.tibetanparliament.org](http://www.tibetanparliament.org)