



༡༡། །བཅན་བྱེད་པའི་ལོ་ནི་འཛམ་གླིང་འཕེལ་བའི་གྲོལ་།

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༩༣ གྱི་ལོ་ ༢༠༡༥

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

པར་ཐེངས་དང་པོ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ དེ་བ་གྲངས། ༡༩༩༩ (བསྐྱར་བཅོས་ལྷན་ཐབས་ཅན།)

པར་ཐེངས་གཉིས་པ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ དེ་བ་གྲངས། ༡༩༩༩ (བསྐྱར་བཅོས་ལྷན་ཐབས་ཅན།)

པར་ཐེངས་གསུམ་པ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ དེ་བ་གྲངས། ༡༩༩༩

པར་ཐེངས་བཞི་པ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ དེ་བ་གྲངས། ༡༩༩༩

པར་ཐེངས་ལྔ་པ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ དེ་བ་གྲངས། ༥༠༠ (བསྐྱར་བཅོས་ལྷན་ཐབས་ཅན།)

པར་ཐེངས་དྲུག་པ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ ཟླ་ ༡ རོར་དེ་བ་གྲངས། ༡༩༩༩

པར་ཐེངས་བདུན་པ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ ཟླ་ ༩ པར་དེ་བ་གྲངས། ༡༩༩༩

པར་སྐྱུན་བདག་དབང་། བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲུས་ལྷན་ཁང་ལ་ཡོད།

པར་སྐྱུན་པ། བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲུས་ལྷན་ཁང་། རྒྱུ་ལུ་སྤྱོད།

པར་ཁང་། ཕྱི་དྲིལ་སྐྱར་ཐང་པར་ཁང་།

ཆེད་བརྗོད།

༡༣། །སྤྱི་ལོ་ལྔ་པ་ལྟར་སྤྱི་བས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་རྒྱ་བས་ཆེན་གྱི་
དགོངས་གཞི་དགོས་པ་གལ་ཆེར་གཞིགས་ནས་བོད་མི་རྣམས་མང་གཙོའི་
ལམ་བཟང་ཐོག་འབྲིང་གནང་མཛད་རྒྱའི་སྤང་ལམ་སྟོན་དང་མཛད་ཐབས་རིམ་
བར་བསྐྱངས་པ་དང་། ལྷག་བར་བྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལོར་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་
ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་གངས་སྤར་དང་བཅས་ཁྲིམས་བཟུང་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་
ངོ་བོར་བསྐྱར་གནང་མཛད་པ་བཞིན་སྐབས་བཅུ་གཅིག་པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་
འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ཁྲིམས་བཟུང་འགན་ཁུར་བྲངས་ཏེ། བོད་རྒྱལ་ལོ་
༡༩༩༤ ལྷ་ ༥ ཆེས་ ༡ བྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༡༩ ཉིན་བཅོན་བྱོལ་
བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་གཏན་ལ་ཐབས་སྟེ་ཁྲིམས་སྲུ་བཅས་པར་སྤྱི་ལོ་ལྔ་པ་
སྤྱི་བས་མགོན་ཆེན་པོས་བྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༡༩ ཉིན་ཆོག་མཆན་
བསྩལ་ཉིན་ནས་ཅ་འཛིན་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ་སྐབས་དུས་སོ་སོར་བསྐྱར་
བཅས་གནང་བ་ཁག་དང་། དེ་བཞིན་སྤྱི་ལོ་ལྔ་པ་ལྟར་སྤྱི་བས་མགོན་ཆེན་
པོ་མཆོག་གིས་བོད་མིའི་ཆབ་སྲིད་དང་འཛིན་སྲོང་དབུ་ཁྲིད་ཀྱི་མཛད་འགན་
ཡོངས་རྫོགས་མང་ཆོགས་ཀྱིས་ཐད་ཀར་འོས་འདམས་བྱས་པའི་འགོ་ཁྲིད་
རྣམས་ལ་ཅིས་སྟོན་མཛད་པས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་དབང་
ཆ་སོགས་ལ་འགྱུར་བ་རྩིས་ལ་བརྟེན་བྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལོར་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་
༡༩ པའི་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་དུས་འཕར་མ་བསྐྱོངས་ཆོགས་ཀྱིས་བཅའ་
ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅས་ཉིང་ལྷ་བ་གནང་བར་ལྔ་པ་ལྟར་སྤྱི་བས་མགོན་ཆེན་པོས་

ཆོག་མཆན་བསྐྱེད་པ་དང་། བཅའ་ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅོས་རིམ་སོང་ཁག་དང་
སྒྲགས། བཅན་བྱུང་བོད་མིའི་འོས་བསྐྱེད་སྒྲིག་གཞི་འདི་བཞིན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༠
ལོའི་ཟླ་ ༩ ཆེས་ ༩ ཉིན་དུས་གཅིག་ཏུ་ཁྲིམས་སྲུ་བཅས་བ་ནས་བཟུང་། ཕྱི་
ལོ་ ༢༠༢༩ ཟླ་ ༣ ཆེས་ ༢༩ བར་བསྐྱར་བཅོས་ཐངས་ ༢༡ གནང་བ་ནམས་
ཕྱོགས་བསྒྲིགས་ཀྱིས་དེབ་གཟུགས་སྲུ་བར་བསྐྱུན་བཀྱིས་བ་འདིས་ཀྱང་རང་
རེའི་བཅན་བྱུང་བྱི་ཆོགས་ཁྲིམས་ཀྱིས་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་ཐུགས་སྒྲུང་ཆེ་བསྐྱེད་ཡོང་བའི་རེ་འདུན་དང་། དེབ་སྐྱུན་བཀྱིས་བ་
འདི་བཞིན་གཏན་འབེབས་ཡིག་ཆ་ངོ་མ་ཁག་དང་ཞིབ་བསྐྱར་ཀྱིས་ཉུང་གཞན་
འཛོངས་སོང་ཡོད་ཀྱང་། ཅི་སྟེ་ཁོར་འཁྲུལ་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་ཀྱིས་སྐྱབས་དུས་སོ་སོའི་ཡིག་ཆ་གཏན་འབེབས་ལྟར་ལག་བསྐྱར་
དགོས་ཀྱི་བཅས།

བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་གཙོ་སྤྱི་ལོས་
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ཟླ་ ༡ ཆེས་ ༣ ལ།

དཀར་ཆག

ལེའུ་དང་པོ།	སྒྲིག་གཞི་རོ་སྒྲོང་། -----	༡
ལེའུ་གཉིས་པ།	དབུས་འོས་བསྐྱེ་ལས་ཁང་དང་། འོས་བསྐྱེའི་ལས་རིམ། ----	༩
ལེའུ་གསུམ་པ།	ས་གནས་འོས་བསྐྱེ་ལས་ཁང་དང་། འོས་བསྐྱེའི་ལས་རིམ། --	༢༡
ལེའུ་བཞི་པ།	བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲས་ཀྱི་འོས་བསྐྱེ། -----	༣༥
ལེའུ་ལྔ་པ།	སྤྱི་འབྲས་ཚོགས་གཙོ་དང་། ཚོགས་གཙོ་གཞོན་པའི་འོས་བསྐྱེ། -----	༥༠
ལེའུ་དྲུག་པ།	སྤིད་སྒྲོང་གི་འོས་བསྐྱེ། -----	༥༩
ལེའུ་བདུན་པ།	ས་གནས་འབྲས་མའི་ཚོགས་འདུའི་འོས་བསྐྱེ། -----	༥༩
ལེའུ་བརྒྱད་པ།	ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། འགོ་འཛིན་ལས་རིམ་གསུམ་གྱི་འོས་བསྐྱེ། -----	༦༣
ལེའུ་དགུ་པ།	ས་གནས་རང་བདེན་ཚོགས་ཆུང་གི་འོས་བསྐྱེ། -----	༦༦
	བྱུང་འཛུང་ཁག། -----	༢༡-༩༠





༡༡། བཅན་བྱུང་བོད་མིའི་འོས་བསྐྱེའི་སྤྱི་གཞི།

ལེབ་དང་པོ། སྤྱི་གཞི་དོ་སྟོང་།

དོན་ཚན་དང་པོ། སྤྱི་གཞིའི་མིང་།

སྤྱི་གཞི་འདི་ལ་བཅན་བྱུང་བོད་མིའི་འོས་བསྐྱེའི་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་ ༤༧ རང་གསལ་ས་ ༧ བ་དང་ ༥
པའི་ཆ་རྒྱུན་འོག་བཟོ་འགོད་བྱས་པ་ཡིན།

དོན་ཚན་གསུམ་པ། འགོ་འཇུག་ས།

སྤྱི་གཞི་འདི་བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༥༧ ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༤ རས་
འགོ་འཇུག་གིས་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱ།

དོན་ཚན་བཞི་པ། བྱུང་ཆ་ད།

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



གཙོ་ཆོག་ས་གནས་། ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་འགོ་འཛིན་ལས་རྒྱུ་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ཆོག་ས་མི་དང་བྱུང་དབང་། ས་གནས་རང་བཞིན་ཆོག་ས་ཆུང་གི་ཆོག་ས་མི་རྣམས་དང་ཆོག་ས་གཙོ། བྱུང་ཅིས་དང་དབུས་གཉིས་བཅས་ཀྱི་འོས་བསྐྱེད་ཁག་དང་། ལས་དོན་གཞི་ཆེ་མང་མོས་འོས་བསྐྱེད་བཅས་ཀྱིས་མཆོད་འཆར་འཕར་གཞུང་འབྲེལ་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་བ་ཡིན།

ལེའུ་གཉིས་པ།

དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དང་། འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་།

དོན་ཆོད་ལྟ་བུ། དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་བཟོ་གསལ།

- 1 སྤྱི་བཟོ་གཞི་འདི་དོན་ཆོད་ ༩ བ་ནང་གསལ་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་དབང་ལྡན་པའི་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ཞིག་དགོས།
- 2 དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་སྤྱི་བྱུང་འགན་འཛིན་གཅིག་དགོས་པ། ཆེས་མཐོའི་བྲིམས་ཞིབ་པ་ཆེ་བ་དང་། སྤྱི་འཐུས་ཆོག་ས་གཙོ་ཆོག་ས་གཞི་ན། སྤྱི་ཆུང་བཅས་ཆང་འཛོམས་བྱུང་ན་སྤྱོད་མེད་དང་། གཞི་ཉེ་ཆང་འཛོམས་མ་བྱུང་ཆེ་འོ་ཡོད་ལྡན་ཆོག་ས་ཀྱིས་སྐབས་དེའི་མི་འགོ་གསུམ་དམིགས་འཛུགས་བྱས་པའི་ཆོག་ས་ཆུང་དེས་ཉིས་ལྡན་ལས་མ་ཉུང་བའི་འོས་འཆར་བྱལ་བར་སྤྱི་འཐུས་ལྡན་ཆོག་ས་སུ་འོས་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ་མང་མོས་སུ་ཐོབ་ལ་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་བྱུང་འགན་འཛིན་དུ་འོས་ཐོན་བྱུང་བར་འོས་འཛིན་བྱ་རྒྱ། གཞི་ཉེ་དབུས་འོས་བསྐྱེད་



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

༣ མིང་སྐྱོང་དང་། སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འོས་བསྐྱེད་ནས་དགོས་སྐབས་འོས་བསྐྱེད་
ལས་རིམ་འགོ་ཚུགས་པ་ནས་དངོས་གཞི་བྱུང་འབྲས་གསལ་བསྒྲགས་
མ་ཟིན་བར་གྱི་དུས་ཡུན་རིང་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དུ་འོས་བསྐྱེད་
འགན་འཛིན་ལས་འཐར་གཉིས་དགོས་པར། ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་པ་
ཆེ་བ་དང་། སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཙོ་ཚོགས་གཞིན། མིང་སྐྱོང་བཅས་ཆང་
འཛུམས་བྱུང་ན་སྒྲོས་མེད་དང་། གལ་ཏེ་ཆང་འཛུམས་མ་སྟུག་ཆེ་ངོ་ཡོད་
ལྟར་ཚོགས་ཀྱིས་སྐབས་དེའི་མི་འགོ་གསུམ་དམིགས་འཇུགས་གནང་
བའི་ཚོགས་ཚུང་དེས་ཉིས་ལྟུང་ལས་མ་ཉུང་བའི་འོས་འཆར་བྲལ་བར་
སྤྱི་འཐུས་ལྟར་ཚོགས་སུ་འོས་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ་མང་མོས་སུ་ཐོབ་ལ་དབུས་
འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་ལས་འཐར་དུ་འོས་ཐོན་
བྱུང་བར་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱ། གལ་ཏེ་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འགན་
འཛིན་ལས་འཐར་གྲོས་ཚོགས་མ་འཆོགས་པའི་སྐབས་འོས་འདེམས་
བྱེད་དགོས་བྱུང་ཆེ། གོང་གསལ་འདེམས་སྒྲིག་ཚོགས་ཚུང་གིས་འཆར་
འབྲལ་ཞུས་པའི་ནང་ནས་སྤྱི་འཐུས་རྒྱན་ལས་ཀྱི་ཙ་འཁོར་གསུམ་ཆ་
གཉིས་ཡན་གྱི་མོས་མཐུན་ཐོབ་དགོས།

༤ དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་གྱི་གཤམ་འོག་ལས་
བྱེད་རི་དགོས་སྐབས་བསྐྱེད་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་



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

- ༥ དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་བལྟ་སྐྱོང་བཀོད་བྱས་འོག་བོད་མི་གནས་
ཡུལ་སྡོད་སྐར་སོ་སོར་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་བྱང་བདེན་ཆགས་ཚུད་
འབྱུང་སྐད་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་རེ་དགོས།
- ༦ མིང་སྐྱོང་དང་། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཇུག་བཅས་ཀྱི་འོས་བསྐྱེད་ལས་རིམ་
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་བསྟར་མེད་པར་བཀའ་ཤག་གིས་འཕྲོ་ལེན་གཏོང་མི་ཆོག།

དོན་ཆན་བྲག་པ། དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་དང་
འགན་འཛིན་ལས་འཁར་གྱི་འོས་ཆོས།

- ༡ བོད་ཀྱི་ཡུལ་མི་ཡིན་པ།
- ༢ རང་ལོ་ ༣༥ ནིལ་པོ་ལོན་པ།
- ༣ ཁྱིམ་ས་ཁང་ངམ། སྤོར་བ་ཆད་ལྡན་གྱིས་རིག་འཆོ་མ་ཟེན་པར་གསལ་
བསྐྱབས་བྱས་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༤ བུ་ལོན་སྐྱབ་འཇུག་མ་བྱུང་བ་དང་། གཞུང་དབུལ་ཅིས་ཆད་འབུལ་
བསྐྱད་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༥ ཁྱིམ་ས་ཁང་ནས་ནག་ཉེས་ཕོག་ཟེན་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༦ བོད་མིའི་ཁེ་ཕན་ལ་གནོད་གཞིའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ལས་དོན་དང་། གོ་
གནས། དབུལ་དངོས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཡོད་རིགས་མ་ཡིན་པ།

དབྱས་ཅོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ལས་འཕར་གཉིས་ཀྱི་ལས་
 ལྷན་ནི་མིང་སྟོང་དང་། སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་ཅོས་བསྐྱེད་ནས་དགོས་སྤྱད་ལས་འཕར་བསྐྱེད་
 ལས་རིམ་འགོ་ཚུགས་པ་ནས་དངོས་གཞིའི་བྱ་བ་འབྲས་གསལ་བསྒྲགས་མ་
 ཟེན་ཀྱི་བར་ཡིན།

དོན་ཚན་བརྒྱད་པ། དབྱུས་ཤེས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ལག་ན་དབང་།

- १ གྲིག་གཞི་འདིའི་དོན་ཆོན་ ཅ བ་ནང་གསལ་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་ཡོངས་
 རྟོགས་ཀྱི་འགན་དབང་ཆ་ཆང་ཡོད།
 २ འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཅོད་རྟོག་རི་བྱུང་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་།
 ཐག་གཅོད་ཆ་ཆང་དབྱས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་བྱེད་དགོས། དབྱས་
 འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གིས་ཐག་གཅོད་བྱས་པར་མོས་མཐུན་མ་བྱུང་ཆོ།
 བཅན་བྱེད་པོད་མིའི་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་དུ་མ་གཏོགས་གཞན་
 ལ་ཞུ་གཏུགས་མི་ཆོག།
 ३ སྤྱི་ཡོངས་འོས་བསྐྱེད་གྲིག་གཞི་ཟིན་བྲིས་བཅོ་འགོད་དང་། གཏན་
 འབེབས་ཟིན་པའི་གྲིག་གཞི་ལ་བསྐྱར་བཅོས་དགོས་རིགས་དབྱས་འོས་
 བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་འཆར་ཟིན་བཀོད་དེ་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོགས་སུ་
 འབྲུལ་དགོས།
 ༤ དམིགས་བསལ་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་བྱེ་བྲག་པ་ཁག་གི་གྲིག་གཞི་བཅོ་
 འགོད་དགོས་རིགས་དབྱས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་འཆར་ཟིན་བཀོད་དེ་



- སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་སུ་འབྲུལ་དགོས།
- ༥ འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དོན་ལ་མཁོ་བའི་ཆ་རྒྱུན་རྒྱུན་དུ་གྲ་སྒྲིག་ཨང་གསར་གྱིས་སྒྲོ་བྱུང་འཕར་མའི་འོས་བསྐྱེད་བྱ་དགོས་བྱུང་རིགས་སྒྲིག་གཞི་ནང་གསལ་ལྟར་གྱི་དུས་ལུན་ནང་འོས་བསྐྱེད་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།
 - ༦ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་སོ་སོར་འགན་འཛིན་དང་འགན་འཛིན་ལས་རིགས་བསྐོས་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་ཕྱིར་འཐེན་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་ཀྱི་ལས་འཁུར་ནས་ཅ་དགོངས་ཞུ་དགོས་པ་དང་། ཆབ་གསར་སྒྲིག་གཞི་འདིའི་དོན་ཚན་ ༥ བའི་ནང་གསལ་ས་ ༡ དང་ ༣ དེ་བཞིན་དོན་ཚན་ ༡༡ དང་ ༡༣ ནང་གསལ་ལྟར་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས།

དོན་ཚན་དགུ་པ། དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ལས་དོན་བྱེད་སྒྲིག་སྒྲུབ་པ།

དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ལོ་འཁོར་སྡོན་རྩིས་དང་། རྩིས་ཁྲ་བཅས་ལ་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྲབ་འགན་འཛིན་གྱིས་འགན་འཁུར་སྐྱེད་ལས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། གཤམ་འོག་ལས་བྱེད་ཁག་གཞུང་དོན་སྒྲིག་སྒྲུབ་སྐྱོད་བྱེད་དགོས་རིགས་གྱིས་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྲབ་འགན་འཛིན་ལ་བཀའ་འཁྲོལ་དང་ལས་བསྐྱོམས་སྟན་ཞུ་འབྲུལ་དགོས། དབུས་འོས་



བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཁུར་གཞིར་དོན་སྤྱོད་སྒྲིག་སྐྱོད་དགོས་གཤིས་
བྱུང་ཆེ། སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ལ་བཀའ་འཁོལ་ཞུ་དགོས།

དོན་ཚན་བཅུ་བ། དབྱུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དང་། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་
ཁང་ནས་གཤམ་ཆེའི་ལས་དོན་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ཆ་རྒྱུ།

- ༡ འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཅོད་རྟོག་ཐག་གཅོད།
- ༢ འོས་གཞིར་བརྟག་ཞིབ་ཅད་གཅོད།
- ༣ སྤོམ་འགྲོ་དང་དངོས་གཞིའི་འོས་ཤོག་གྲངས་བཤེད།
- ༤ འོས་སྐྱུལ་ལ་རྟགས་ཐེལ་རྒྱག་བའི་སྐྱབས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་
དུ་འགན་འཁུར་དང་། འགན་འཁུར་ལས་རོགས། ཟུར་དབང་གི་གསུམ་ཆ་
གཉིས་ངེས་བར་འཛོམས་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་ལྗོངས་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་རྒྱུད་གི་ཚོགས་མི་དང་ཚོགས་གཙོ། ཟུར་
རྩིས་དང་དབུལ་གཉེར་བཅས་ཀྱི་འོས་བསྐྱེད་ཆེད་དུ་དབྱུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་
ནས་བོད་མི་འདུ་སྤྱོད་སོ་སོར་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་རེ་འཛུགས་དགོས།



དོན་ཚན་བཅུ་གཉིས་པ། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འགན་འཁུན་དང་ འགན་འཁུན་ལས་རྒྱུ་

དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་སོ་སོར་
འགན་འཁུན་གཅིག་དང་འགན་འཁུན་ལས་རྒྱུ་སྒྲིག་པ་དཔེ་སྒྲིག་ས་གནས་གཞུང་
འབྲེལ་ལས་ལྷན་ཁག་གི་ཞིག་ལ་བསྐྱོད་གཞུག་བྱ་རྒྱུ། འོན་ཀྱང་ས་གནས་གཞུང་
འབྲེལ་ལས་ལྷན་ཁག་གི་ཞིག་ལ་ས་གནས་དེར་སྤྱོད་འོས་བབ་ཁག་གང་དག་
བབ་བལྟས་ཀྱིས་བསྐྱོད་གཞུག་བྱེད་དགོས།

དོན་ཚན་བཅུ་གསུམ་པ། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ཆོག་སྒྲིག་མི།

༡ ཆོག་སྒྲིག་མི་ཡོང་ཁུངས།

༡ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འགན་འཁུན་གཅིག་དང་། འགན་
འཁུན་ལས་རྒྱུ་

༢ ས་གནས་དེར་གཏན་སྤྱོད་ཆོས་ཁ་རེ་ནས་མི་འབྱུང་རེ་དང་། ཆོས་
བརྒྱུད་ཆེན་པོ་བཞི་དང་གཡུང་རྒྱུད་པོ་བཅས་ནས་མི་འབྱུང་རེ།

༣ ཡུ་རོབ་དང་ཨ་མི་རི་ཀའི་ཁུལ་དང་། བྱང་ཨ་མི་རི་དང་ལྷོ་ཨ་མི་རི་ རྒྱ་བལ་
འབྲུག་གསུམ་ཕུད་པའི་ཨ་མི་ཡ་དང་ཨ་མི་རི་ཡ་མི་ལོ་ལ་བཅས་ཀྱི་ས་
གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་སོ་སོར་འོས་བསྐྱེད་བྱས་པའི་ཆོས་ཁ་རེ་ཆོས་
བརྒྱུད་དཔེ་མེད་ཀྱི་ཆོག་སྒྲིག་མི་ཉུང་མཐར་ལྔ་རེ་བཅས།

༤ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཁུན་ཁྲུབ་ཁོངས་སུ་འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་གྱི་
ཆོན་གྱི་གངས་འཁོར་ལ་གཞིགས་ཏེ། ས་གནས་དེར་དངོས་ཡོད་ཆོས་
ཁ་རེ་ཆོས་བརྒྱུད་སོ་སོ་ནས་མི་འབྱུང་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་སྤར་



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

༣ མི་འཕུས་ཀྱི་གངས་ཚད་གཏན་འབེབས་གཞིར་བཟུང་། ཐོབ་ཁུངས་སོ་
སོའི་མི་མང་ནས་འོས་འདེམས་ཟིན་འབྲལ་དབྱས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་
ལ་འོས་ཐོབ་མི་འཕུས་སོ་སོའི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟུས་སྟན་སེང་ཆོག་
མཆན་ཐོབ་མཆམས་ལས་འཁུར་དུ་ཞུགས་དགོས།

༤ ས་གནས་དེར་གཏན་སྡོད་ཆོས་ཁ་དང་ཆོས་བརྒྱད་སོ་སོ་ནས་ཟུར་དཔང་
རེ་དང་། ཡུ་རོབ་དང་ཨ་ཕི་རི་ཀའི་ཁུལ། བྱང་ཨ་རི་དང་ལྷོ་ཨ་རི། རྒྱ་བལ་
འབྲུག་གསུམ་ཕྱད་པའི་ཨེ་ཤི་ཡ་དང་ཨོ་སེ་ཀྲེ་ཨེ་ཤི་ཡའི་ས་གནས་རེར་
ཉུང་མཐར་ཟུར་དཔང་གསུམ་རེ་བཅས་ཐོབ་ཁུངས་སོ་སོའི་མི་མང་ནས་
འོས་འདེམས་ཟིན་འབྲལ་འོས་ཐོབ་ཟུར་དཔང་ནམས་ཀྱི་མིང་དང་ལོ་
རྒྱུས་མདོར་བསྟུས་རེ་དབྱས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་འབྲལ་དགོས།

དོན་ཚན་བཅུ་བཞི་པ། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ཆོག་མཁན་མིའི་འོས་ཆོས།

ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ཆོག་མཁན་མི་དང་ཁྲིངས་གཏོགས་ལས་
བྱ་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཕུས་འོས་གཞིར་དང་སྒྲངས་འཇུག་ཞུགས་བྱ་འཆར་ཡོད་
པ་ནམས་དང་། སྤྱི་སྤྱོད་དང་སྤྱི་འཕུས་ཀྱི་འོས་གཞིར་ཞུགས་འཕུས་གསལ་
བསྐྱགས་ཟིན་པའི་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད། ཡང་ན་འོས་འཕེན་པའི་
མཆན་ཉིད་མི་ལྟན་པའམ། ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་ནས་ར་འཕྲོད་འཕེར་ངེས་ཀྱི་ལྷན་
ཀུན་ཡོད་རིགས་ལ་བསྐྱོད་གཞག་ནས་ཡང་མི་ཆོག་གལ་སྤྱི་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་
ལས་ཁང་གི་ཆོག་མཁན་མི་གང་ཞིག་དབྱས་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་ཤིང་། ཆབ་གསལ་སྐབས་འཕམ་སོ་སོར་དོན་ཚན་ ༡༢
དང་ ༡༣ ནང་གསལ་ལྟར་བསྐོ་གཞག་དགོས། གལ་སྲིད་དོ་བདག་ནས་སྤྲོད་
དོན་ཉམས་ལེན་མ་ཞུས་ཆེ་ཉེས་ཆད་དུ་ས་གནས་དེ་ནས་འོས་བསྐྱེད་དོས་
གཞིའི་སྐབས་འོས་གཞི་དེར་འོས་གངས་ཅི་ཡོད་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་
ཅེས་མེད་གཏོང་གྱུ།

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་པའི་གནས་ཚུལ་རིགས་བྱང་ན་ལས། དེ་
མིན་ཆོག་མཁན་མི་དང་ཟུར་དབང་བཅས་ཀྱི་ལས་ཡུན་འགོ་འཛུགས་ཀྱི་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་སྡེ་ཆན་སོ་སོའི་
འགན་འཛིན་ནམས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ཆོག་མཁན་མིའི་ཁོངས་ནས་བསྐོ་
གཞག་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ལས་བྱ་འཕར་མ་ཅི་དགོས་འོས་བསྐྱེད་སྐབས་
བསྐྱོན་ཐད་བསྐོས་ཆོག་པ་ཡིན།



- ༡ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་ཁྱབ་ཁོངས་ས་ཁུལ་སོ་སོར་འོས་བསྐྱེད་སྒྲིག་གཞི་ཁག་གཞིར་བཟུང་། ས་གནས་ཀྱི་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་ཆགས་ཚུད་བྱེད་ཕྱོགས་ལ་ལམ་སྟོན་བྱ་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་བསྐྱེད་སྐབས་སོ་སོར་འོས་ཤོག་བཟོ་སྒྲུབ་བྱེད་དགོས།
- ༣ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་བྱུང་འཛུལ། ༡༥ གཞིར་བཟུང་ཁྱབ་ཁོངས་འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་མ་དེབ་ཅིག་བཟོ་འགོད་ཀྱིས་གཏན་འཇགས་ཉར་ཆགས་བྱེད་དགོས།
- ༤ ས་གནས་སོ་སོའི་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཅོད་རྟོག་རིགས་ལ་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་ཞིབ་འཇུག་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གིས་ཐག་གཅོད་བྱས་པར་མོས་མཐུན་མ་བྱུང་ཆོ། དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་ཁྱུ་གཏུགས་ཆོག་དབུས་འོས་བསྐྱེད་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་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་གཏན་འབེབས་གསལ་བསྒྲགས་ཟེན་པའི་འོས་བསྐྱེད་ལས་རིམ་ཁག་ཤུས་བཀག་ནང་ཚུན་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་སོ་སོས་ཆགས་ཚུད་བསྐྱབ་དགོས་པ་ལས། ས་གནས་ཀྱི་གྲང་གསེང་སོགས་ལ་བསྟན་དེ་ཕྱིར་འགྲངས་ནས་ཡང་མི་ཆོག།



དོན་ཚན་བརྒྱ་བདུན་པ། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གྱུ་དང་། འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ལས་འགན།

༡ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གྱུ་གཙོ་གཞི་ཆེ་བ་རྣམས་ས་གནས་
འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ཚོགས་མི་རྣམས་ལ་བསྐོས་པའི་གྱུ་དང་། ལས་
ཁང་འཕར་མ་རྒྱུ་དགོས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་
ཁང་ཐད་ཀར་བསྐོས་པའི་གྱུ་དང་ཚོགས་པ་ཡིན། འོས་བསྐྱེད་ས་གནས་འོས་
བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འགན་འཁུན་ནས་ཁྱབ་ཁྲིམས་ས་ཁུལ་གྱི་འོས་བསྐྱེད་
ལས་དོན་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ལྟ་རྟོག་འགན་འཁུར་བྱེད་པ་ལས། ཚོགས་མི་སྤྱི་
མཆུངས་ཀྱི་སྤྱི་ཚན་དཔྱད་པའི་གསལ་འཕྲིན་ལས་འཁུར་ཆ་བཞོས་ནས་ཞུགས་
མི་ཆོག།

༢ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འགན་འཁུན་། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་
ཁང་གི་འགན་འཁུན་ཞེས་པ་དོན་ཚན་ ༡༣ བ་ནང་གསལ་ལྟར་ཡིན་ཞིང་།
ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འགན་འཁུན་ནས་ཁྱབ་ཁྲིམས་ས་
ཁུལ་སོ་སོར་སྤྱི་གཞི་འདིའི་དོན་ཚན་ཁག་དང་། དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་
ཁང་ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་རྩ་འཁུན་ལས་སྤྱོད་ཁག་གཞིར་བཟུང་
འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་བྱེད་སྤྱོད་ལ་འགན་འཁུར་དང་ལྟ་སྦྱོར་སྤྱོད་ཁག་
བཅས་བྱ་རྒྱུའི་འགན་དབང་ཡོད།

༣ འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་དེབ་འགོད་འགན་འཁུན་། འོས་འཕེན་པའི་མིང་
གཞུང་དེབ་འགོད་འགན་འཁུན་ཞེས་པ་ས་གནས་ཁྱབ་ཁྲིམས་ཀྱི་འོས་
འཕེན་པ་རྣམས་ཀྱི་མིང་གཞུང་ཐོ་འགོད་བྱེད་མི་ཡིན་པ་དང་། འོས་འཕེན་
པའི་མིང་གཞུང་རྣམས་ཆོས་ཁྲིམས་འཁུར་སོ་སོ་སྤྱི་ཚན་འབྲེལ་མེད་

༩ འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་ལ་བྱའི་ལྷ་རྟོག་པ། འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་ལ་བྱ་ལྷ་རྟོག་པ་ཞེས་པ་
འོས་བསྐྱེད་བྱ་ལུ་པ་སྟེ་ཆོན་མོ་མོར་འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་ལ་བྱ་རྟོག་པ་གསར་



ཀྱི་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་བསྐོ་གཞག་
བྱེད་ཆོག

དོན་ཚན་བཙུན་པ། འོས་འཁུར་བའི་མིང་གཞུང་དེ་བཤོད་བྱེད་སྒྲུགས།

༡ ས་གནས་སོ་སོའི་འོས་བསྐྱེད་མིང་གཞུང་དེ་བཤོད་འགན་འཛིན་བསྐོ་
གཞག་གཏན་འབེབས་ཟིན་མཚམས་དོན་ཚན་ ༡༧ རང་གསེས་ ༣ པའི་
འོག་བརྗོད་དོན་ཁག་གཞིར་བཟུང་འོས་འཁུར་བའི་མིང་གཞུང་དེ་བཤོད་
འགན་འཛིན་ནས་ས་གནས་མི་མང་གི་མིང་གཞུང་སྟོན་ཡོད་ཁག་གཞིར་
བཟུང་དག་བཤེར་བྱེད་པའོ། གསར་དུ་དེ་བཤོད་བྱེད་སྒྲུགས་ཀྱི་ལས་དོན་
འཁུར་དུ་འགོ་འཇུགས་དགོས་པ་དང་། ས་ཁུལ་གྱི་ཁྱོན་དང་མི་འབོར་ལ་
གཞིགས་པའི་འོས་བསྐྱེད་བྱུང་ཡུལ་སྡེ་ཚན་རེ་མིང་གཞུང་ཐོ་འགོད་བྱེད་མི་
རེ་རྩེད་དུ་དེ་བཤོད་འགན་འཛིན་ནས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་
སྟན་མེད་དང་འབྲེལ་བསྐོ་གཞག་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

༢ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་མིང་གཞུང་དེ་བཤོད་བྱེད་ཡུལ་ས་
ཁུལ་དང་། སྤུས་ཆེས་གཏན་འབེབས་ཟིན་འཁུར་ས་གནས་མི་མང་ལ་
སྟོན་ཚུད་ནས་བཤེར་བཏང་སྟེ་མིང་གཞུང་དེ་བཤོད་དངོས་གཞི་བྱེད་
སྐབས་ཐོབ་ཁུངས་སོ་སོའི་འོས་འཁུར་བའི་ལོ་ཆ་སྟེ་བས་བ་རྣམས་ཀྱི་
མིང་ཐོ་རྩེད་མི་རེ་ཡོད་སུ་རྩེད་ནས་དེ་བཤོད་ཆོག་པ་ཡིན།

༣ ཀ དོ་བདག་རེ་རེ་བཞིན་དེ་བཤོད་ཡང་གངས་གཅིག་ནས་འགོ་འཇུགས་
དགོས་པ་མ་ཟད། མིང་ཐོ་འཆོལ་བཤེར་བཤེ་ཐབས་སུ་སྟོན་ཁང་ཡང་

ཁ ཁྲིམས་ཁང་ངམ། སྒྲན་པ་ཆད་ལྟན་གྱིས་རིག་འཆོ་མ་བེན་པར་གསལ་



བསྐྱེད་ལས་བྱས་ཐོག་པ།
ག འོས་བསྐྱེད་ཁྲིམས་ལུགས་ཁག་དང་ལག་ལ་འཛོལ་གྱི་བྱས་ཉེས་ལ་
བརྟེན་ནས་འོས་འཕེན་གྱི་ཐོབ་ཐང་འཕྲོག་པའི་རིགས།
ང དབྱ་དབྱུང་འབྱུང་ཆད་ཡོད་པ།

དོན་ཚན་བཅུ་དགུ་པ། འོས་འཕེན་བ་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་དང་། ཡིག་ཕྱོངས་ལ་ རྟོགས་རམ།

འོས་འཕེན་བ་ཡིག་འབྲི་དང་འོས་ཏྲགས་རྒྱག་མི་བྱུང་པའི་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་
དང་། ཡིག་ཕྱོངས་བ་སོ་སོ་ནས་སྐྱོན་འབྱེད་འོས་དམིགས་འདེམས་སྐྱབ་
སྐབས་རང་མོས་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པའི་རྟོགས་བ་འབྲིད་དེ་འོས་བསྐྱེད་
སྤྱི་ལ་བྱའི་ནང་མཉམ་བསྐྱོད་ཐོག་དོ་བདག་གི་འདོད་མོས་ལྟར་འོས་མིང་
འབྲི་བ་ལས། དངོས་གཞིའི་འོས་བསྐྱེད་སྐབས་ལོང་བ་དང་ལག་བ་གཉིས་
ཀ་སྐྱོན་ཅན་ལ་མ་གཏོགས་ཡིག་ཕྱོངས་ཅན་ནས་འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་ལ་བྱའི་
ནང་རྟོགས་རམ་བྱེད་མི་མཉམ་འབྲིད་མི་ཆོག་དེ་འབྲིད་རྟོགས་རམ་བྱེད་
མི་གཅིག་ནས་འོས་འཕེན་བ་གཅིག་ལས་ལྷག་པར་རྟོགས་བ་བྱེད་མི་
ཆོག འོན་ཀྱང་ཁྲིམ་ཆང་འདོད་གཅིག་ནང་མི་སྤྱེ་ཞིག་ནས་དབང་པོ་སྐྱོན་
ཅན་དང་། ཡིག་ཕྱོངས་ཇི་ཡོད་ཀྱི་ཡིག་འབྲི་རྟོགས་བ་དོ་བདག་གི་འདོད་
མོས་ཡོད་ན་བྱེད་ཆོག

དོན་ཚན་ཉི་ལུ་པ། མིང་ཐོ་སྐྱོན་འཕྲི་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཡུག།

༡ མིང་གཞུང་དེ་བ་འགོད་ཐོག་རྗེས་ཉིན་གྲངས་ ༡༥ ནང་ཚུན་མིང་ཐོ་འབྱུང་



འཆེམས་གྲུང་པ་རྣམས་ནས་མིང་ཐོ་འབྲུལ་ཆོག་པ་དང་། དེབ་འགོད་ཟིན་
པ་ཁུངས་འཛོལ་བྱུང་རིགས་དང་། འོས་འཕེན་པའི་བྱང་ཆོས་ལྡན་མིན་
སྐོར་བཅས་ལ་ས་གནས་འོས་འཕེན་པ་སུ་རུང་ནས་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་ཆོག་
པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་ལྟར་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་མི་རང་ཉིད་ལ་འོས་འཕེན་པའི་
བྱང་ཆོས་ལྡན་ཁར་མིང་གཞུང་དེབ་སྐྱེལ་བྱས་ཟིན་པ་ཞིག་དགོས།

༡ གོང་གསལ་གསལ་དུ་མིང་ཐོ་འགོད་འབྲུལ་ཞུ་མི་དང་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་མི་
རྣམས་ལ་གཏན་འབེབས་ཅ་འཛིན་ཡིག་ཆ་གཞིར་བཟུང་བརྟག་ཞིབ་གོས་
བསྟར་རྗེས་དུས་ཆོད་གཏན་འབེབས་ཉིན་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་འགན་
འཛིན་ནས་གཏན་དོན་ཐག་གཅོད་རི་བྱུང་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་དགོས།

༢ འོས་བསྐྱེད་ལས་བྱ་སྒྲི་དང་། ལྷག་པར་དེབ་འགོད་འགན་འཛིན་དང་ལས་
རོགས་བཅས་ནས་འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་ལ་གང་བྱུང་བཅོ་བཙོས་
དང་། ཚུལ་མིན་སྐྱོན་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་སུ་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་སྐྱེས་ཀྱང་རང་བྱིས་ལ་
མཉམ་འབྲེལ་མི་ཆོག་པ་མ་ཟད། གཞན་དག་ལ་འདྲ་བལྟས་པ་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་ལམ་དུ་ཉར་འཛོགས་དགོས་པ་ཡིན།

དོན་ཚན་ཉེར་གཅིག་པ། འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་མ་དབ་གཏན་འབེབས།

༡ གཏན་འབེབས་དུས་ཚིག་ནང་མིང་གཞུང་ཁག་ལ་མིང་སོ་སྟོན་འཕྲི་བྱེད་
ཚུགས་ཀྱི་སྟོན་བཞིན་ཁག་ཅུ་དག་དང་། ཐག་གཅོད་གཙང་བཤེར་ཟེན་
མཆ་མས་འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་མ་དབ་གཏན་འབེབས་བྱེད་
དགོས།

༢ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་བྱུང་ཁྲིམས་སོ་སོའི་འོས་འཕེན་པའི་
མིང་གཞུང་མ་དབ་ལ་སྟོན་འཕྲི་དག་བཤེར་བྱེད་པ་ལས། འོས་བསྐྱེད་
སྐབས་རེ་རེར་དབ་སྐྱེལ་བསྐྱར་དུ་བྱེད་མི་དགོས།

༣ ཀ སྤྱི་འབྲུས་སྐབས་སོ་སོའི་འོས་བསྐྱེད་སྐབས། འོས་འཕེན་པའི་མིང་
གཞུང་མ་དབ་གཞིར་བཟུང་། ཟུར་འཛུགས་ ཁ ༩ ལྟར་ཐོབ་ཁུངས་སོ་
སོའི་མིང་གཞུང་བཞེད་འགོད་བྱེད་དགོས།

ཁ ཐོབ་ཁུངས་སོ་སོའི་འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་གཏན་འབེབས་ཟེན་
འབྲེལ། ས་གནས་དེར་ཐོབ་ཁུངས་སོ་སོར་འོས་འཕེན་པ་ཇི་ཡོད་ཀྱི་
མིང་གཞུང་འབྲེལ་བཟུས་དབྱུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་འབྲེལ་གཏོང་
དགོས་པ་དང་། སྤྱད་མིང་གཞུང་དེ་དག་གཅོར་བཟུང་གིས་དབྱུས་འོས་
བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་འོས་ཤོག་འབྲེལ་གཏོང་བྱེད་དགོས།

ལ ས་གནས་འབྲུས་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་བརྒྱུད། ཟུར་འཛེར། གཤེན་ལྷ་རྩེ་ཆོས་ཁ་དང་ཆོས་བརྒྱུད་
དབྱེར་མེད་ཀྱི་འོས་ཤོག་བསྐྱེད་ལུལ་སྤེལ་ཆོན་སོ་སོའི་ས་གནས་རང་ཁོངས་
འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་བཟོ་འགོད་བྱེད་དགོས།

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

- ༡ བཅའ་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་སྤྱི་བུས་པ་གང་ཞིག་
༣ ས་གནས་སུ་ཡོད་པའི་པོ་ ༥ ཡན་བསྐྱེད་ཟེན་པ།
༤ གཞིས་ཁོངས་སུ་མའི་ཐོབ་སྐྱེད་སྤོས་བཏང་ཟེན་པ།
༥ གཉེན་སྒྲིག་བག་ལེན་གྱི་ལམ་ནས་ལུགས་མཐུན་གནས་སྡོད་སྤྱི་བུས་པ།

དོན་ཆོན་ཉེར་གསུམ་པ། འོས་གཞིར་ཞུགས་ཕྱགས་ཅོད་རྩྭ་སྒྲིག་

- ༡ མིང་སྤྱོད་དང་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འོས་འཆར་འདེམས་སྐྱོག་བྱས་
པའི་སྤྱི་བོ་གང་ཞིག་འོས་གཞིའི་འོས་ཆོས་ཆང་མིན་གྱི་སྐོན་ཀ་བྱུང་
རིགས་ལ་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་སོ་སོ་ནས་ཐག་གཅོད་བྱས་ན་
བརྗོད་མེད་དང་། དེ་མིན་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་ཞུ་གཏུགས་ཆོག་
པ་ཡིན།
- ༢ ཆོས་བརྒྱུད་སོ་སོའི་འོས་གཞིའི་ཁོངས་སུ་མེར་སྐྱེད་བྱེད་ཞུགས་
འཐུས་དང་། འོས་འཕེན་པ་རྣམས་དགོན་ཁག་དང་། དེ་མིན་ཆོས་ཀྱི་
ཆོགས་སྤེལ་ཅི་རུང་ཞིག་ནང་ཡོད་པའི་བླ་རིགས་སྤྱགས་བཅུན་ངེས་པར་
ཡིན་དགོས།



དོན་ཚན་ཉིད་བཞི་པ། དངུལ་དངོས་སོགས་སྒོག་རན་སྟོང་ལོན་དང་རྒྱད་སྟུལ་
ཐབས་ཤེས།

- १ འོས་གཞིའི་སྐྱེ་བོ་འཕམ། དེའི་སྤྱོད་ས་གཏོགས་ཁྱེད་མི། གཞན་ཡང་སྐྱེ་བོ་སྤྱི་
 རུང་ནས་དངུལ་དངོས་སོགས་སྒོག་རན་སྒྲོད་ལེན་ནས། སྒྲོད་དོན་ཁྱེད་
 རྒྱུར་ཁས་ལེན་གྱིས་སྐྱེ་བོ་གང་ཞིག།
 ༢ འོས་གཞིར་འཇུག་ལ་ཞུགས་ཁྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། ཁྱེད་དུ་མི་འཇུག་པ་
 དེ་བཞིན་འོས་གཞིར་ཞུགས་པ་ནས་ཕྱིར་འཐེན་ཁྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་།
 ཁྱེད་དུ་མི་འཇུག་པ་བཅས་ལ་ཐབས་ཤེས་རྒྱུད་སྤྱུལ་ཁྱེད་པ།
 ༣ སྤྱོད་ས་མཚུངས་འོས་འཕེན་པ་ཞིག་ནས་འོས་ཤོག་འཕེན་དུ་འཇུག་པ་
 དང་། འཕེན་དུ་མི་འཇུག་པ་བཅས་ལ་ཐབས་ཤེས་རྒྱུད་སྤྱུལ་ཁྱེད་པ།
 ༤ ཡང་ན་འོས་གཞི་འཕམ། འོས་འཕེན་པ་ཞིག་ལ་དག་ཤུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
 འཛིགས་སྤངས་སྤྱུལ་བའམ། སྐྱེ་བོ་གང་དག་འོས་གཞིར་འཇུག་ལ་འཐེན་ཁྱེད་
 པ་དང་། འོས་བསྐྱེ་ཁྱེད་དང་མི་ཁྱེད་པ་བཅས་འོས་བསྐྱེའི་རང་དབང་ལ་ཐེ་
 རྒྱས་དང་འགལ་ཆེན་ཁྱེད་པ།
 ༥ ཡང་འོས་གཞིའི་སྐྱེ་བོ་གཞན་ཞིག་གམ། དེའི་སྤྱོད་ས་གཏོགས། གཞན་
 ཡང་སྐྱེ་བོ་སྤྱི་རུང་ནས་སྐྱེ་བོ་གཞན་ཞིག་ལ་འོས་བསྐྱེའི་རྒྱལ་ཁ་མ་ཐོབ་
 པའི་བསམ་སྒྲུར་ངན་པས་ཀྱུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་གཞི་མེད་སྒོ་བཏགས་
 གྱིས་སྒྲོན་བརྗོད་དམའ་འབེབས་ཁྱེད་པ་དང་། ལུང་ཆོན། ཆོས་བརྒྱད།
 སྤྱི་ཆོགས་བཅས་ཀྱི་དབར་དེའེན་སྒྲུར་གྱིས་པན་ཚུན་འཁོན་འཁྲུག་
 འབྱུང་གཞིའི་ཆེན་སྒྲོང་ཁྱེད་པ།
 ༦ འོས་གཞི་འཕམ། སྤྱོད་ས་གཏོགས་ཁྱེད་མི། གཞན་ཡང་སྐྱེ་བོ་སྤྱི་རུང་ནས་



འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་ལ་ཕན་གཏོད་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་བ་སྦྱོར་རོགས་རམ་
དགོས་པའི་འཛོད་བསྐྱེད་དང་། རྒྱ་བས་འཆོལ་བྱུང་རིགས་ལ་གཞུང་
འབྲེལ་ལས་བྱེད་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་འོས་བསྐྱེད་ལས་བྱ་སྤྱི་ཐད་ནས་གོ་
དབང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ།

༥ འོས་གཞི་སྤྱི་ཐད་ནས་དབྱུས་སའི་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་སྐོར་མི་མང་
དང་། གསར་འགོད་པ་བསྐྱོར་ཆོག་གིས་བྱུང་བའི་ཐོན་མིན་པའི་གནས་ཚུལ་
གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་པ་དང་ཡིག་ཆ་འབྲེམས་སྤེལ་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་བསྟེན་དགོས་པ་ལས་ཤེས་བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱི་སློ་
ཉེ་མཛའ་གྲོགས་དང་། རང་ཁོངས་ཆོལ་ཁ་ཆོས་བརྒྱད་ཆོག་གས་པ་བཅས་
ལ་ཕྱི་བསྒྲགས་བྱེད་པའམ་ཡིག་རིགས་ཁག་གང་བྱུང་སྣང་མེད་ཕྱི་གྲར་དུ་
འགོ་གཞིའི་རིགས་བཅས་ནམ་ཡང་མི་ཆོག།

༧ ཀ ཆོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་སྤྱི་གཞི་འཇུགས་དང་། ཆོས་བརྒྱད་ཁག་གཞུང་
འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོག་གས་པ་སྤྱིད་སྤྱག་ཁག་བཅས་ཀྱིས་སྤྱིད་སྦྱོར་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་སྤྱོད་ཀྱིས་མང་ཆོག་གས་འདུ་འཛོམས་སར་འོས་གཞི་རང་ཉིད་
ནས་ཆབ་སྤྱིད་ཀྱི་ལྷ་བ་འབྲེར་སྟངས་དང་། མི་མང་ལ་ལས་དོན་ཁས་
ལེན་གྱི་གསལ་བསྒྲགས། ཡིག་ཆ་འབྲེམས་སྤེལ་བྱེད་པ་བཅས་གོང་



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

༩ འོས་བསྐྱེད་ལས་རིམ་གསལ་བསྐྱབས་ཟིན་པའི་ཉིན་མོ་ནས་སྤྱི་ལོ་
དང་། བཀའ་བློན། སྤྱི་འཐུས་བཅས་ཀྱིས་རང་ཉིད་དམ་སྤྱོད་ལྟ་བུ་དང་འོས་
གཞིར་ཞུགས་པའི་ཆེད།

༡༠ སྤྱི་གཞི་འཛུགས་དང་། གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཆོག་ལས་པ་ཁག་གིས་འོས་
བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་བཞུགས་ཆོག་ལས་འདུ་གོ་སྤྱི་གཞི་བྱུང་རིགས་ནང་
གཞུང་འབྲེལ་གྱི་འོས་ཆོག་ལས་བཅར་མི་ཆོག་པ་མ་ཟད། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞི་
འཛུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་དང་། དཔུལ་དངོས་གང་ཡང་བེད་སྤྱོད་མི་ཆོག

ཁ ༡༡ གཞུང་འབྲེལ་སྤྱོད་སྐབས་སུ་སྐབས་བབ་ལས་དོན་དང་
འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཁོ་ན་ལས་དེ་མིན་རང་ཉིད་དམ་སྤྱོད་ལྟ་བུ་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

༡༢ སྤྱི་ལོ་དང་། སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འོས་བསྐྱེད་ནམ་ཡིན་ལ་དཔུལ་འོས་བསྐྱེད་
ལས་ཁང་ནས་འོས་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་བྱིལ་བསྐྱབས་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་
ལས་སྟོན་བྱས་པ་བཞིན་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས།

༡༣ སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་ལུང་དེ་མིན་འོས་མི་དང་སྤྱོད་ལྟ་བུ་བཅས་
ནས་འོས་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་བྱིལ་བསྐྱབས་དང་། གཏམ་བཤད། ཡིག་

३३



- གདམས་བྱ་འདེམས་བྱེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་འཕྲོག་རྒྱ།
- ༤ གཞུང་འབྲེལ་ལས་བྱེད་དེར་རྒྱ་བ་གསུམ་རིང་ལས་མཆམས་འཛོག་བཅུག་དགོས་རྒྱུ་མ་ཟད། འོས་བསྐྱེ་ལས་བྱེད་སུ་ཡིན་འོས་བསྐྱེ་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་བསྐྱེ་ལས་འགན་ནས་གནས་དབྱུང་གཏོང་རྒྱ།
 - ༧ ཀ སྐབས་དེའི་འགལ་འཛོལ་བ་གཙོ་བོ་དེར་གཞུང་འབྲེལ་གདམས་བྱ་འདེམས་བྱེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལོ་བརྒྱད་རིང་འཕྲོག་རྒྱ།
 - ཁ 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 སྐབས་འབྲེལ་དབྱུང་འོས་བསྐྱེ་ལས་ཁང་ནས་གཏན་འབེབས་ཅི་གནང་སྟངས་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་བྱ་འདེམས་བྱེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་འཕྲོག་རྒྱ།
 - ༡༢ སྤྱི་བོ་དེར་ལོ་ལྔ་རིང་གཞུང་འབྲེལ་གདམས་བྱ་འདེམས་བྱེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་འཕྲོག་རྒྱ།

དོན་ཚན་ཉེར་ལྔ་པ། འོས་བསྐྱེ་སྤྱི་ལས་དང་། ས་གནས་མི་མང་ལ་བརྟེན་ཁུངས་ལ་བསྐྱེ་ལས་ཁང་།

- ༡ དབྱུང་འོས་བསྐྱེ་ལས་ཁང་ནས་གཏན་འབེབས་ཀྱིས་གསལ་བསྐྱེ་ལས་



ཟིན་པའི་འོས་བསྟུན་འཛུལ་ཆོད་དེ་རང་ལ་ས་གནས་ཡོངས་རྫོགས་ནས་
 འོས་བསྟུན་བྱེད་ཐུབ་པ་དེས་པར་དུ་དགོས་པ་ལས། ས་གནས་གྲང་
 གསེང་སོགས་ལ་བསྟུན་དེ་ཕྱིར་འགྲུངས་ནས་ཡང་མི་ཆོག་འོན་ཀྱང་ཆབ་
 མིན་གྱི་གནས་སྟངས་དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་ས་ཁུལ་ཁག་ལ་དབུས་འོས་
 བསྟུན་ལས་ཁང་ནས་སྐབས་འབྲེལ་ས་བབས་དང་བསྟུན་འོས་བསྟུན་འཛུལ་
 ཆོད་ལ་སྤྱི་ལོ་གཏོང་ཆོག།

༥ ས་གནས་སོ་སོར་འོས་བསྟུན་དངོས་གཞི་བྱ་རྒྱུའི་ཉིན་གངས་བདུན་གོང་ས་
 གནས་འོས་བསྟུན་ལས་ཁང་ནས་བྱུང་ཁོངས་མི་མང་ལ་གསལ་བསྒྲགས་
 དགོས་པ།

༦ དབུས་འོས་བསྟུན་ལས་ཁང་ནས་གཏན་འབེབས་ཟིན་པའི་འོས་བསྟུན་
 འཛུལ་ཆོད་དང་། འོས་བསྟུན་བྱ་ཡུལ་སྟོང་།

༧ དབུས་འོས་བསྟུན་ལས་ཁང་ནས་མཐའ་བསྐྱོམས་གསལ་བསྒྲགས་བྱས་
 པའི་འོས་གཞི་རྣམས་ཀྱི་མིང་དང་། འབྲེལ་པར། མཆོན་ཏྲགས། ཐོབ་
 ཁུངས་གང་ཡིན། ད་ལྟའི་སྟོན་གནས། ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟུས་བཅས།

༨ འོས་བསྟུན་སྒྲིག་གཞི་འདི་དང་། གཞན་ཡང་དབུས་འོས་བསྟུན་ལས་ཁང་
 ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་ཡིག་ཆ་ཁག་ནང་གསལ་འོས་བསྟུན་
 སྐབས་སུ་འོས་འཕེན་པ་སྤྱི་ལོ་སོ་སོར་ཐོབ་ཐང་། ལས་འགན་རི་ཡོད།
 ལྷག་པར་འོས་བསྟུན་སྒྲིག་གཞི་རྩ་འཛིན་ཡིག་ཆ་ཁག་ལ་བསྐྱར་བཅོས་
 བྱང་རིགས་བཅས་སྟོན་སྤྱད་གསལ་བསྒྲགས་འཆོམས་མེད་
 བྱེད་དགོས།



དོན་ཚན་ཉི་ཤེར་བཅུ་པ། འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་གྱི་ཚན་ཆ་བཞི་པ།

- ༡ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་གྱི་ཚན་ཆ་བཞི་པ་གཤམ་གསལ་ལྟར་བྱེད་དགོས།
- ༡ ས་གནས་གཅིག་ཏུ་འོས་འཕེན་པ་ཁྲིལ་འཁོར་ཆེ་བས་འཛིན་སྐྱོང་དང་།
བཀོད་བྱས་བྱ་རྒྱུ་དཀའ་ངལ་ཡོད་རེགས།
- ༢ གནས་ཡུལ་ཕན་ཚུན་ས་ཁད་རྒྱུ་ཆོད་ཀྱིས་མི་མང་རྣམས་ས་གནས་
གཅིག་ཏུ་འདྲེ་འཛོམས་དཀའ་རེགས།
- ༣ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་གྱི་ཚན་ཆ་བཞི་པ་
བཞི་པ་བྱས་པའི་ས་ཆ་སོ་སོའི་མིང་དང་། འོས་འཕེན་པའི་འགོ་ཁུངས་
བཅས་གཏན་འབེབས་ཇི་བྱུང་ཡིག་ཐོག་གྱི་ཚན་ཆ་སོ་སོའི་མང་ཆོག་ས་ལ་
གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་དགོས།
- ༤ འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་གྱི་ཚན་ཆ་རེ་རེར་སྤྱི་ལ་བྱ་དང་། འོས་སྒྲུལ་ གཞན་དགོས་
མཁོ་ཁག་བཅས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་སྤྱི་མཚུངས་བྱ་སྤྱི་ག་
དང་འགོ་ཁྲིལ་གཏོང་དགོས།

དོན་ཚན་ཉི་ཤེར་བཅུ་པ། འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་ལ་བྱ།

འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་ལ་བྱ་ཞེས་པ་འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་གྱི་ཚན་ཆ་རེ་རེར་འོས་འཕེན་
པ་སོ་སོས་གསང་བའི་སྒྲོན་ས་རང་མོས་འོས་མི་འདེམས་ཐབས་སྤྱད་མིག་
གསལ་རེ་དང་འཛིན་སྐྱོང་ལས་བཅོས་པའི་སྤྱི་བྱེད་ཡོལ་བ་ལ་བོད་གོས་
འཛིན་། འོས་འཕེན་པའི་གྲངས་འཁོར་དང་སྤྱི་ལ་བྱའི་ཆེ་ཆུང་ལ་གཞིགས་ཏེ། སྤྱི་ལ་
བྱ་རེར་བཅུད་མཚམས་ཇི་དགོས་འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་གྱི་ཚན་ཆ་འགན་འཛིན་



སོ་སོས་སྡོན་ཚུད་གྲ་སྒྲིག་འཐུས་ཚང་གྲེད་དགོས་པ་ལས་མང་ཚོགས་འདུ་
འཛོམས་སར་འོས་མིང་འབྲི་བའམ་འོས་ཏྲགས་རྒྱག་རིགས་ནམ་ཡང་མི་ཚོག

དོན་ཚན་ཉེར་དགུ་པ། འོས་སྐྱེམ།

འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་སྡེ་ཚན་རེ་རེར་འོས་འཕེན་པའི་མི་འཕོར་ལ་གཞིགས་
པའི་འོས་སྐྱེམ་རྒྱུ་དེ་དགོས་པ་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་གོ་སྒྲིག་གྲེད་དགོས་
པ་དང་། འོས་བསྐྱེད་གྲེད་སྐབས་འོས་སྐྱེམ་ཁག་སྤྱི་ལ་བྱའི་ཉེ་འབྲེལ་མང་ཚོགས་
ཀྱི་མཐོང་སར་སྒྲིག་འཛོགས་གྲེད་དགོས་ཤིང་། དོན་ཚན་ ༡༠ པའི་ནང་གསལ་སྔ་ ༤
པ་གཞིར་བཟུང་འོས་སྐྱེམ་དེ་དག་ལ་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་ཏྲགས་
ཐེལ་རྒྱག་དགོས།

དོན་ཚན་སྔ་མ་ཙུ་པ། འོས་དམིགས་འདེམས་སྒྲིག

- ༡ འོས་བསྐྱེད་སྐབས་སོ་སོའི་འོས་དམིགས་འདེམས་སྒྲིག་སྐབས། དབུས་
འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་བཀོད་བྱ་ལྟར། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་སོ་
སོ་ནས་བྱ་བ་ཁོངས་མི་མང་ལ་བརྟེན་བྱ་གཏོང་དགོས།
- ༢ འོས་འཕེན་པ་སོ་སོ་ནས་འདེམས་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་འོས་དམིགས་འགོངས་
ཤོག་ཟུང་འཛུང་། ང་༽ ལྷར་གཏན་འབེབས་གངས་ཚད་གཞིར་བཟུང་
འོས་འདེམས་གྲེད་དགོས།

དོན་ཚན་སོ་གཅིག་པ། འོས་དམིགས་འགོངས་ཤོག་དང་འོས་ཤོག་འབྲེམས་སྒྲིག

- ༡ འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་སྡེ་ཚན་འགན་འཛིན་སོ་སོ་ནས་བྱ་བ་ཁོངས་འོས་འཕེན་



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

- ༡ འོས་དམིགས་འགྲེངས་ཤོག་དང་འོས་ཤོག་འབྲེམས་སྤྱོད་སྐབས། འོས་
འཕེན་པའི་དེབ་སྐྱེལ་ཨང་གྲངས་དང་དབྱ་དབྱལ་འབྲལ་ཆད་ཡོད་མེད་
བརྟག་ཞིབ་ཀྱིས་ལག་དེབ་ནང་ས་གནས་འོས་བསྐྱེའི་ལས་ཐམ་དང་
ཆེ་ཆུང་བཀོད་རྒྱུ། འོས་ཤོག་སྤྱོད་རིམ་བཞིན་དོ་བདག་གི་སེན་མོར་
བསྐྱབ་དཀའ་བའི་སྐབས་འོས་ཤོག་དེ་འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་ནང་
མིང་རྟགས་འཕྲོད་དུ་འབྱུག་དགོས།

དོན་ཆན་སོ་གཉིས་ལ། འོས་འཕེན་སྐབས་དང་གསང་བ།

- ༡ འོས་བསྐྱེའི་སྐབས་འོས་འཕེན་པ་སྐྱེ་བོ་སོ་སོ་དང་། འོས་བསྐྱེའི་ལས་བྱེད་
ཆེ་བླ་ཡོངས་རྫོགས་ནས་འབྲེམ་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་པ་སོ་སོར་འོས་དམིགས་འགྲེངས་ཤོག་གམ་འོས་ཤོག་
འབྲེམས་སྤྱོད་དང་ཆབས་ཅིག
- ༣ འོས་འཕེན་པ་རེ་རེ་བཞིན་འོས་བསྐྱེའི་སྐྱེལ་བྱའི་ནང་འཇུག་ཞུགས་
ཀྱིས་སྤོན་འགྲོའི་སྐབས་དབྱུས་འོས་བསྐྱེ་ལས་ཁང་ནས་བཏོན་པའི་
འགྲེངས་ཤོག་སྤྱོད་རང་རང་འདོད་མོས་ཀྱི་འོས་དམིགས་བསྐྱར་
དགོས།



- ཁ དངོས་གཞིའི་སྐབས་དབྱས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་བཏོན་པའི་འོས་
ཤོག་སྤེང་འོས་ཐམས་མཁོར་བ་རྒྱག་དགོས།
- ག འོས་དམིགས་འགོངས་ཤོག་གམ་འོས་ཤོག་ལྟེན་ཅིས་བརྒྱབས་ཏེ་ལམ་
སང་སྤྱི་ལ་བྱ་ནས་ཕྱིར་ཐོན་གྱིས་འོས་སྐྱམ་གྱི་ཁྱད་བྱའི་ནང་འཇུག་
དགོས།
- ང འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་ལ་བྱའི་བཅད་མཆམས་རེའི་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་སྤྱི་ལ་བྱའི་བཅད་མཆམས་ནང་གང་བྱུང་
འཇུག་ཞུགས་མི་ཆོག།
- ཆ འོས་བསྐྱེད་སྒྲིག་སློབ་ལ་བཅི་མེད་ཁྲིམས་འགལ་བྱེད་རིགས་བྱུང་ཆེ་
ལམ་སང་འོས་འཕེན་པའི་ཁོངས་ནས་ཕྱིར་འབྱུང་བྱེད་དགོས།

**དོན་ཆན་སོ་གསུམ་གྱི་ འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་ཆན་སོ་སོ་ནས་འོས་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་
བའི་ཡིག་ཆ་བདག་གཉེར་བྱེད་ཕྱོགས།**

- ༡ འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་སོ་སོར་འོས་བསྐྱེད་ཅིན་མཆམས་སྤྱི་ཆན་དེའི་འགན་
འཛིན་དང་ལས་བྱ་རྣམས་མཉམ་འཛོམས་ཐོག་འོས་སྐྱམ་དེ་དག་གི་ཁྱད་
བྱ་ནས་འོས་ཤོག་འཇུག་འདོན་མི་སྟབ་པའི་དམ་སྦྱར་བྱེད་དགོས།
- ༢ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་འོས་ཤོག་ཅུ་འབོར་ཇི་བྱུང་དང་། འོས་
འཕེན་བར་འོས་ཤོག་འགྲེམས་སྤེལ་ཇི་སོང་། ལྷག་མ་ཇི་ཡོད་བཅས་
གངས་བཤེར་གྱིས་བྱུང་སོང་བསྐྱད་གསུམ་གྱི་ཐོག་ཁྱུང་གསལ་འགོད་



ཐོག་འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་གྱི་འགན་འཁུན་དང་། འོས་ཤོག་འབྲེམས་སྤེལ་
བྱེད་པོ། འོས་འཕེན་པའི་མིང་གཞུང་བདག་གཉེར་བྱེད་པོ། ཟུར་དཔང་
བཅས་ནས་མིང་ཉག་ས་འགོད་དགོས།

༣ འབྲེམས་སྤེལ་བྱེད་པའི་འོས་ཤོག་ལྷན་འཛོམས་དང་འོས་འཕེན་པའི་མིང་
གཞུང་། འོས་བསྐྱེད་ལས་འོས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་ཆའི་ཡིག་རིགས་
ཁག་བཅས་འཇུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཉག་ས་སྤྱད་བྱེད་དགོས།

༤ གོང་གསལ་འོས་སྤྲུལ་དང་། འོས་ཤོག་ལྷན་འཛོམས། ཡིག་ཆ་ཉག་ས་སྤྱད་
བཅས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་ཅེས་སྤྱོད་ཀྱིས་བསྐྱོག་བཤེར་
བྱ་རྒྱུའི་གཏན་འབེབས་དུས་ཆེས་བར་རང་འཇགས་བཏན་འཛིག་
བྱེད་དགོས།

༥ འོས་སྤྲུལ་དང་། ཡིག་ཆ་ཉག་ས་བསྐྱོག་འདོན་གངས་བཤེར་བྱ་རྒྱུའི་དུས་
ཆེས་གཏན་འབེབས་ཉིན་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ཆོག་ས་མི་
ཡོངས་རྫོགས་འདུ་འཛོམས་དགོས་པ་དང་། གལ་སྲིད་འདུ་འཛོམས་མ་
སྟབས་པའི་སྐབས་འགན་འཁུན་འོས་དོན་དང་། ཆོག་ས་མིའི་ཅ་འབོར་གྱི་གསུམ་
ཆ་གཉིས་དང་། དེ་བཞིན་ཟུར་དཔང་གི་ཆོག་ས་མིའི་ཅ་འབོར་གསུམ་ཆ་
གཉིས་བཅས་འདུ་འཛོམས་བྱུང་བྱེད་འགན་འཁུན་ནས་འོས་སྤྲུལ་དང་།
ཡིག་ཆ་ཉག་ས་ཀྱི་ཉག་ས་ཐེལ་སྤྱོད་ཆག་ཡོད་མེད་བཟག་ཞིབ་ནན་ཏན་
ཀྱིས་འགན་འཁུན་དང་། ཆོག་ས་མི། ཟུར་དཔང་བཅས་སུ་རུང་ནས་
དོགས་གཞི་དང་། རྒྱུ་ཁ་མ་ཁེངས་པ་བྱུང་རིགས་ཁག་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ལས་
བྱ་སོ་སོར་འདི་ཅད་བྱེད་ཆོག།



དོན་ཚན་སོ་བཞི་ལ། འོས་ཤོག་གྲངས་བཞེད།

- ༡ འོས་ཤོག་གྲངས་བཞེད་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་ཉིན་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་དང་འཕུས་མི་ཡོངས་རྫོགས་འདུ་འཛོམས་དགོས་པ་དང་། གལ་སྲིད་འདུ་འཛོམས་མ་སྟབས་པའི་སྐབས་འཕུས་མིའི་ཅ་འབོར་གྱི་གསུམ་ཆ་གཉིས་དང་། ཟུར་དབང་གི་ཚོགས་མི་གསུམ་ཆ་གཉིས་བཅས་འདུ་འཛོམས་བྱུང་བྱིན་འོས་ཤོག་དང་། ཡིག་ཆ་འཕུས་བསྐྱེད་ཁག་བསྟུག་བཞེད་བྱེད་ཆོག།
- ༢ འོས་ཤོག་བསྟུག་བཞེད་བྱེད་རིམ་བཞིན་གྲངས་བཞེད་འགོ་འཛུགས་ཀྱིས་གཤམ་གསལ་དོན་ཚན་ཁག་གང་རུང་བྱུང་ན་འོས་ཤོག་རྩིས་མེད་གཏོང་རྒྱ།
- ༣ འོས་ཤོག་ངོས་སུ་འོས་འཕེན་པ་སུ་ཡིན་ངོས་འཛིན་སྟབས་པའི་རྟགས་སམ། མི་མིང་འཁོད་པ་དང་། གྲིས་བསྟུབ་བྱས་པ། འོས་འདེམས་སུར་བྱས་ཀྱི་པར་བཤུས་སྤྱི་ཚོགས་བླ་ལམ་ཁག་ཏུ་བྱུབ་སྟེལ་བྱས་པ།
- ༤ རང་མོས་འོས་འདེམས་སུར་བྱེད་མི་མིང་དང་འོས་ཐམ་གང་ཡང་མི་གསལ་བ།
- ༥ ཐོབ་ཁུངས་སོ་སོའི་ཐོབ་ཆའི་གྲངས་ཆ་དུ་ལས་བཞུལ་བའི་མི་མིང་དང་འོས་ཐམ་བརྒྱབས་པ།
- ༦ འོས་འདེམས་སུ་དང་། སུར་བྱེད་ངོས་འཛིན་མ་བདེ་བའི་མི་མིང་དང་འོས་ཐམ་གང་བྱུང་བརྒྱབས་པ།
- ༧ སྟོན་འཁྲུའི་སྐབས་འོས་མིའི་རྟགས་ཚོད་པའི་ཁུངས་སྟེལ་ཁ་གསལ་མེད་པ།



- ཆ དངོས་གཞིའི་སྐབས་འོས་ཤོག་ནང་མ་གསལ་བའི་རང་མོས་འོས་གཞི་
མིང་གསལ་བཀོད་རིགས།
- ༣ འོས་ཤོག་ངོ་མ་མིན་བའི་དོགས་གནས་ཅན་གྱི་རིགས་བཅས།
- ༤ ཅེས་མེད་བཏང་བའི་འོས་ཤོག་དེ་དག་ལ་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་
གི་འགན་འཛིན་ནས་ཅེས་མེད་གཏོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་རིམ་ལྔ་ཟུར་
མཆན་མདོར་བསྐྱེད་རེ་དང་། འགན་འཛིན་གྱིས་མིང་ཉགས་རྒྱག་དགོས་
པ་ཡིན།
- ༥ 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་ཐོར་བྱུང་དང་། སྐྱོན་ཆག་མི་འབྱུང་བའི་
འཐུམ་བསྐྱེད་གྱིས་ཆོགས་མི་བྱུང་སྐྱེལ་གྱི་ཐོག་ནས་འགན་འཛིན་གྱིས་
ཐམ་ཀ་པབ་བཤམ། ཡང་ན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྐྱོར་ཉགས་ཐེལ་རྒྱག་དགོས་
ཤིང་། ལྷ་མིག་དང་ཐེབ་གཉིས་ཀ་མི་གཅིག་ནས་ཉར་མི་ཆོག
- ༦ འོས་ཤོག་གངས་བཤེར་སྐབས་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་དང་། ཆོགས་
མི། ཟུར་དབང་བཅས་སྐྱུང་ནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་བྱེད་སྤྱོད་ལ་
སྒོ་ཁ་མ་ཁེངས་བཤམ། གངས་ལོར་བྱུང་བའི་སྒོ་དོགས་བྱུང་མཆམས་
ཞིབ་འཇུག་དང་། གངས་བཤེར་བསྐྱར་བྱེད་དགོས་པའི་བསམ་འཆར་
འདོན་པ་དང་དོགས་གཙོ་བྱེད་ཆོག
- ༧ ཀ ས་གནས་སོ་སོར་འོས་བསྐྱེད་ཐེན་ཐེན་ཆུ་ཆོད་ ༡༥ ཐེན་ལ་མ་
གཏོགས་གངས་བཤེར་མི་ཆོག འོན་ཀྱང་ཆབ་སྲིད་གྱི་གནས་སྟངས་
དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་ས་ཁུལ་ཁག་ནས་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་



དུས་ཚོད་གཏན་འབེབས་ལྟར་གངས་བཤེར་དགོས་སྟུ། འོས་ཤོག་
གངས་བཤེར་ཟིན་རྗེས་སྟུ་ཚོད་ ༡༧ རྣམ་མ་འགྲངས་བར་ཐོབ་ཁྱདས་
སོ་སོའི་འོས་དམིགས་སམ་འོས་གཞི་དོ་བདག་སོ་སོར་ས་གནས་དེ་
རྣམ་འོས་གངས་འི་ཐོབ་འོས་བསྐྱེད་ཆོགས་མི་དང་། ཟུར་དབང་མཉམ་
འཛུམས་ཐོག་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་རྣམ་གསལ་བསྒྲགས་
བྱེད་དགོས། གསལ་བསྒྲགས་ཟིན་པའི་འོས་དམིགས་སམ་འོས་གཞི་དོ་
བདག་སོ་སོར་འོས་གངས་འི་ཐོབ་བསྐྱེད་མས་འབོར་འཁོད་པའི་རེ་འུ་མིག་
ཟུར་འཛུམ་ ཅ ། ལྟར་ཁ་གསལ་ཁམས་དྲངས་ཤིག་དང་། དབུས་འོས་
བསྐྱེད་ལས་ཁང་རྣམ་འོས་ཤོག་གངས་འབོར་འི་བྱུང་དང་། འོས་འཕེན་པ་
རྣམས་ལ་འགྲུམས་སྟེལ་འི་སོང་། ལྷག་མ་འི་ཡོད། འོས་ཤོག་རྩིས་མེད་
འི་སོང་བཅས་བྱུང་སོང་བསྐྱད་གསུམ་གྱི་ཁྱདས་སོ་སོའི་ཐོ་གཞུང་ལ་
ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་གྱི་མིང་རྟགས་དང་། ཆོགས་སྟུང་
གི་ལས་ཐམ་བཀོད་དེ་འཕྲལ་དུ་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་འབྲལ་
དགོས། དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་རྣམ་དུས་ཚོད་གཏན་འབེབས་
ལྟར་སྒྲིག་གསལ་བཞིན་འོས་ཤོག་གངས་བཤེར་ཕྱོགས་བསྐྱེད་མས་ཟིན་
རྗེས་མཐའ་བསྐྱེད་མས་འོས་བསྐྱེད་བྱུང་འགྲམ་གསལ་ཤོག་དང་། གསལ་
འགྲམ་བརྒྱད་ལམ་ཁག་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ཁག་བཅས་
བརྒྱད་ཡོངས་ཁྲབ་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་དགོས།

ཁ གངས་བཤེར་ཟིན་པའི་འོས་ཤོག་རྣམས་དང་། འོས་ཤོག་ལྷག་མ་འི་
ཡོད་བཅས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་རྣམ་ཁྱདས་སོ་སོར་འཕུམ་
བསྐྱེད་རྟགས་སྟུར་གྱིས་ས་གནས་སུ་བརྟན་འཛིག་བྱེད་དགོས་ཤིང་།



དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་མེད་པར་གང་ལྷན་
བསྟོག་བཤེར་བྱས་ཆེ་འབྲེལ་ཐོག་ས་པར་དོན་ཚན་ ༡༥ པའི་ནང་
གསལ་ས་ ༤ དགོངས་དོན་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས།

དོན་ཚན་སོ་ལྔ་པ། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་མཐུན་འགྱུར།

ས་གནས་སོ་སོའི་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་དང་
འབྲེལ་བའི་རོགས་རམ་དགོས་ལུགས་རེ་སྒྲུབ་བྱུང་རིགས་ལ་ས་གནས་སོ་སོའི་
གཞུང་འབྲེལ་ལས་ཁུངས་ཁག་ནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་དོན་ཚགས་ཚུད་ཡོང་སྟངས་
མཐུན་འགྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། གཞུང་འབྲེལ་ལས་ཁུངས་མེད་
རིགས་ལ་ས་གནས་སོ་སོའི་མཐུན་ཀློན་ཐབས་འཛོལ་བྱེད་དགོས།

དོན་ཚན་སོ་དྲུག་པ། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ཆོག་མེད་ཟུང་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་ཆོག་མེད་མོ་སོ་སོ་དང་ཟུང་དཔང་
བཅས་ལ་ལས་རྒྱུན་རིང་ལས་དོན་རི་དགོས་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་
ཁང་ནས་འཆར་ཅིས་བཟོ་འགོད་ཀྱིས་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོག་སུ་གཏན་
འབེབས་ཆེད་སྐབས་སོ་སོར་སྟོན་ཅིས་ནས་བཀའ་འཁྲོལ་བྱེད་དགོས།
- ༢ མིང་སྟོང་དང་། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུས་ཀྱི་སྟོན་འགོ་དང་། དངོས་
གཞི་འོས་བསྐྱེད་ དེ་མིན་ལས་དོན་གལ་ཆེ་མང་མོས་འོས་བསྐྱེད་བྱེད་
དགོས་ཀྱིས་མཚོན་འཆར་འཕར་བྱེད་འོས་བསྐྱེད་སྐབས་སྐྱེད་གར་དང་།
བལ་ཡུལ། འབྲུག་ཁུལ་བཅས་སུ་འོས་བསྐྱེད་ལས་རྒྱུན་རིང་ལས་དོན་



- གཅིག་གྱུར་གནང་རྒྱ་དང་། དེ་མིན་གྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱུ་ཁག་ཏུ་སྐབས་དེའི་
འོས་བསྐྱེད་ཆོག་མེད་དམིགས་བསལ་ལེགས་སེའི་གནས་འབྲུལ་བྱ་རྒྱ།
- ༣ ལས་རྒྱུན་ཇི་འགོར་དོ་བདག་སོ་སོའི་མིང་རྟགས་འཁོད་པའི་འགྲངས་ཤོག་
སྟེང་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཁུན་ནས་དག་མཆན་བཀོད་དེ་དབུས་
འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དུ་སྐབས་འབྲུལ་འབྲུལ་ལམ་ཁྱེད་གོས། ས་གནས་
འོས་བསྐྱེད་ཆོག་མེད་དང་། ཟུར་དབང་ཁོ་ན་ལས་དེ་མིན་ལས་བྱ་གཞན་
ལ་ལས་དོད་ཐོབ་ཐང་མེད།
- ༤ གཞུང་འབྲེལ་ལས་ཁུངས་སྡེ་ཆན་མེད་པ་གང་ཞིག་ལ་མཐུན་ཞུན་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་འགྲོ་གྲོན་
གཏོང་དགོས་ནམས་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་དམིགས་བསལ་
སྡོན་ཅིས་ཁོངས་འཆར་འབྲུལ་ཁྱེད་ཁྱོད་དགོས།

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

- དོན་ཆན་སོ་བདུན་བ། ཐོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་ཡོང་ཁུངས་དང་གྲངས་ཆ་ད།
བཙའ་ཁྲིམས་དོན་ཆན་ ༣༧ པའི་དགོངས་དོན་ཐོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ནམས་
ཀྱི་ཡོང་ཁུངས་དང་། ཅ་འཁོར་གྱི་གྲངས་ཆ་ད།
- ༡ ཐོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཆོལ་ཁ་རེ་ནས་འོས་བསྐྱེད་བྱས་པའི་སྤྱི་འཐུས་སོ་སོ་ཁྱད་



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

༡ རྟེན་མ་དང་། བཀའ་བརྒྱུད། ས་སྐྱ། དགེ་ལུགས། གཡུང་བྱང་བོན་བཅས་
ལྷ་ལོ་རེ་རེ་ནས་འོས་བསྐྱུ་བྱས་པའི་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་རེ།

༢ བྱང་ཨ་རི་དང་། རྫོང་ཨ་རི་ཁུལ་གནས་སྡོད་བོད་མིའི་ཁོངས་ནས་འོས་བསྐྱུ་
བྱས་པའི་སྤྱི་འཐུས་གཉིས།

༣ ཡུ་རོབ་དང་། ཨ་ཕི་རི་ཀའི་ཁུལ་གནས་སྡོད་བོད་མིའི་ཁོངས་ནས་འོས་
བསྐྱུ་བྱས་པའི་སྤྱི་འཐུས་གཉིས།

༤ རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་བུད་པའི་ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཨོ་སེ་གེ་ལེ་ཤེ་ཡའི་ཁུལ་
གནས་སྡོད་བོད་མིའི་ཁོངས་ནས་འོས་བསྐྱུ་བྱས་པའི་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་
བཅས་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་ཙུ་འབོར་ ༧༥ རེས་པ་ཡིན། རྒྱ་བལ་
འབྲུག་གསུམ་ལས་གཞན་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་ཏུ་གནས་སྡོད་བོད་
མིས་ཆོལ་ཁ་ཆོས་བརྒྱུད་ཀྱི་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འོས་གཞིར་ཞུགས་པ་དང་འོས་
ཤོག་འཕེན་མི་ཆོག།

དོན་ཆན་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་ལྷུ་རེ་ཡིན།

དོན་ཆན་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།

- ३२



དོན་ཚན་བཞི་བཅུ་པ། སྤྱི་འཐུས་ལ་མ་འོས་པའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད།

སྤྱི་བོ་གང་ཞིག་གོང་འཁོད་དོན་ཚན་ནང་གསལ་སྤྱི་འཐུས་ལ་མ་འོས་པའི་
ལྷན་ཀ་སྤྱི་སྤེར་སུ་ཐད་ནས་བྱུང་རིགས་དབུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་གིས་ཐག་
གཅོད་བྱས་པར་མོས་མཐུན་མ་བྱུང་ཆེ་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་ལ་ཁྱེ་
གཏུགས་བྱེད་ཆོག།

དོན་ཚན་ཞེ་གཅིག་པ། འོས་གཞིར་དང་སྒྲངས་འཇུ་ལ་ཞུགས་དང་འདེམས་ སྤྱུག་བྱེད་ཚུགས།

- ༡ སྤྱིག་གཞི་འདི་དང་། གཙོ་བོ་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་དོན་ཚན་ཁག་
གི་དགོངས་དོན་གཞིར་བཟུང་སྤྱི་བོ་སུ་བྱུང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོབ་ཁུངས་སོ་
སའི་ཐོབ་ཆའི་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འོས་གཞིར་དང་སྒྲངས་འཇུ་ལ་ཞུགས་ཆོག།
- ༢ སྤྱི་བོ་གང་ཞིག་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འོས་གཞིར་དང་སྒྲངས་འཇུ་ལ་ཞུགས་བྱེད་པ།
ཀ། དོན་ཚན་ ༣༩ ནང་གསལ་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་འོས་ཆོས་ཆང་བ།
ཁ། ཐོབ་ཁུངས་དེ་གའི་འོས་འཕེན་པ་ཆད་ལྷན་རྒྱས་ཅན་ ༢༥ ནས་འགན་
འཁུར་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད་པ།
- ༣ དབུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ནས་བྱུང་བསྐྱགས་དགོས་པ་གསལ་གསལ།
ཀ། ཐོབ་ཁུངས་སོ་སའི་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་ཐོབ་ཆའི་འོས་གཞིར་དང་སྒྲངས་
འཇུ་ལ་ཞུགས་བྱ་རྒྱུར་སྤྲོད་ཀྱིས། ས་གནས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་
ནས་འགོངས་ཤོག་ཞུ་ལེན་དང་། དོ་བདག་གི་ལོ་རྒྱུས་བཅས་བྱིར་
འབུལ་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཆེས།
ཁ། དང་སྒྲངས་འཇུ་ལ་ཞུགས་བྱས་པའི་འོས་གཞི་ལ་ས་གནས་འོས་བསྐྱུ་



ལས་ཁང་ནས་བཟླ་ཞིབ་ཅད་གཅོད་དང་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཆེས།
གཞུང་གི་འཕེལ་རྒྱུ་དང་སྤྱི་ལོ་ལྟ་བུ་གཞི་ནས་རང་མོས་ཕྱིར་འཐེན་བྱ་རྒྱུའི་
དུས་ཆེས།
ང་ དབྱུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་མཐའ་བསྐྱེད་ལས་གསལ་བསྒྲགས་བྱས་
པའི་འོས་གཞི་རྣམས་ཀྱི་མིང་དང་། འབྲེལ་བའི་མཆོན་ཏྲགས། ཐོབ་
ཁུངས། དུས་འཁུར་སྒྲིག་གནས། ལོ་རྒྱུས་མཛོད་བསྐྱེད་བཅས།

དོན་ཆུང་ཞིབ་ཞུས་པ། དང་སྤྱི་ལོ་ལྟ་བུ་གཞིའི་འགྲེལ་བཤེས་འོག་འབྲེལ་བྱས་དང་ འབྲེལ་དུས།

- ༡ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དུ་དོ་བདག་སྤྱི་འབྲུས་འོས་གཞིར་དང་
སྤྱི་ལོ་ལྟ་བུ་གཞི་སྤྱི་ལོ་ལྟ་བུ་གཞི་དང་སྤྱི་ལོ་ལྟ་བུ་གཞི་
འགྲེལ་བཤེས་དང་། རྒྱུ་རྐྱེད་འགྲེལ་བཤེས་ཅིས་ལེན་བྱེད་དགོས།
- ༢ ཟུར་འཛར་ ཆ་༽ དང་ ཇ་༽ གཞིར་བཟུང་འོས་གཞིའི་འགྲེལ་བཤེས་དང་
རྒྱུ་རྐྱེད་འགྲེལ་བཤེས་ནང་འཆེམས་ལུས་ལོར་འབྲེལ་མེད་པར་བསྐྱེད་
ནས། དང་སྤྱི་ལོ་ལྟ་བུ་གཞིར་འཛུགས་བྱེད་པོར་ཉིད་དང་། ཐོབ་
ཁུངས་དེ་གའི་འོས་འཐེན་པ་ཆད་ལྡན་རྒྱུ་ཅན་ ༡༥ ནས་འགན་འཁུར་
རྒྱུ་སྤྱི་ལོ་ལྟ་བུ་གཞི་ཏྲགས་འཁོད་པའི་ཡིག་ཆ་བཅས་དབྱུས་འོས་བསྐྱེད་
ཁང་གི་གཏན་འབེབས་དུས་ཆེས་ནང་ཚུན་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་
ཁང་ལ་ཕུལ་ཐོབ་དགོས།
- ༣ དང་སྤྱི་ལོ་ལྟ་བུ་གཞི་བྱེད་པོ་སོ་སོ་ནས་འགྲེལ་བཤེས་ཁག་དང་
ཆབས་ཅིག་འབའ་དུལ་རྒྱུ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ནས་ཉིན་རྒྱུར་ ༡༥༠༠༠



རེ་དང་། རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ཕྱད་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱུ་ཁག་ནས་ཨ་
སློར་ ༥༠༠ རེ་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དུ་བྱར་འཛོག་བྱེད་དགོས།
༡ དང་སྒྲངས་འཇུག་ཞུགས་བྱས་པའི་སྤྱི་ལོ་གང་ཞིག་ཐོབ་ཁུངས་གང་
ཡང་རུང་བ་དེའི་འོས་གཞིའི་མི་གངས་ཇི་ཡོད་ཀྱི་མཐའ་མའི་འོས་ཐོབ་
གངས་འཁོར་ཡོངས་རྫོགས་སྤྱོད་གསུམ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲུབས་པའི་འཁོར་དེ་
དག་འོས་གཞི་རྣམས་ལ་ཆ་སྟོན་དུ་བཀོས་པའི་གངས་འཁོར་དེའི་བརྒྱ་
ཆ་བཞི་བརྒྱ་ཐམས་པ་དོ་བདག་དེར་ཐོབ་ན་སྤྱི་འཐུས་སུ་འདེམས་ཐོན་མ་
བྱུང་རུང་། ཐོག་མར་བྱར་འཛོག་བྱས་པའི་འབའ་དངུལ་རྣམས་དོ་
བདག་ལ་ཕྱིར་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། གོང་གསལ་ལྟར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་མ་ལོན་
ཆོ་འབའ་དངུལ་དེ་དག་ཕྱིར་སྤྱོད་བྱེད་མི་དགོས།

༢ དང་སྒྲངས་འཇུག་ཞུགས་བྱེད་པོར་འབའ་དངུལ་ཕྱིར་སྤྱོད་དགོས་མིན་
དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་ཅིས་བསྐྱོར་གྱིས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་
ལས་ཁང་བརྒྱད་དོ་བདག་སོ་སོར་བརྒྱ་ཐོག་ཏོར་རྒྱ་དང་། ཕྱིར་སྤྱོད་མ་
དགོས་པའི་དངུལ་འབའ་རྣམས་གཞུང་གི་སྤྱོད་ལས་མ་དངུལ་
ནང་འཛོག་དགོས།

དོན་ཚན་ཞེ་གསུམ་པ། དང་སྒྲངས་འོས་གཞིར་བརྟག་ཞིབ་ཅད་གཅོད་དུས་ཆེས།

- ༡ དང་སྒྲངས་འོས་གཞི་རྣམས་འོས་མིན་བརྟག་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་འགའ་ས་ཤོག་
འབུལ་རྒྱུའི་དུས་ཆེས་རྫོགས་པའི་ཕྱི་ཉིན་ནས་འགོ་འཇུགས་བྱེད་དགོས།
- ༢ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་འགན་འཁུན་ནས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ཆོགས་
མི་དང་། དང་སྒྲངས་འོས་གཞིར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པོ་བཅས་ཆོགས་བསྐྱོར་



བྱེད་ཆོག

༡ རང་ཉིད་འོས་གཞི་ནས་བྱིར་འཐེན་བྱ་རྒྱུ་ལེ་མིང་རྟགས་སྤྱར་མའི་སྟེན་ལྷན་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་ཕྱལ་རྗེས་སྤྱིར་ཡང་སྐྱབས་དེའི་དང་སྤངས་འོས་གཞིར་འཇུག་ལྷན་མི་ཆོག

དོན་ཚན་ཞེ་ལྔ་པ། དང་སྤངས་འོས་གཞིའི་དུས་ཚེས་དང་། མིང་ཐོ་འབྲུལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་པ།

དང་སྤངས་འོས་གཞིར་འཇུག་ལྷན་དང་། བརྟག་ཞིབ། བྱིར་འཐེན་བཅས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་སྟེན་འགྲོའི་འོས་བསྐྱེད་ཉིན་གཉིས་གོང་ཐག་གཅོད་ཟེན་པ་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་ཅེ་བཅས་དབྱས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དུ་འབྲུལ་དགོས།

དོན་ཚན་ཞེ་དྲུག་པ། སྤྱི་འཐུས་འོས་དམིགས་འདེམས་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་པ།

ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་བྱུང་ཁོངས་མི་མང་རྣམས་ལ་འོས་དམིགས་འདེམས་སྤྱོད་དགོས་པའི་བཀོད་བྱས་དང་། བརྟག་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་པ།

༡ ས་གནས་འོས་འཐེན་པའི་མིང་གཞུང་ཁག་གཞིར་བཟུང་ཐོབ་ཁུངས་ཀྱི་སྟེན་ཚན་མ་འདྲེས་པ་བྱ་རྒྱུ། ཆོལ་ཁ་མི་འདྲ་བའི་བཟུང་ཆང་རྣམས་ཆོལ་ཁོངས་དོ་བདག་སོ་སོའི་རང་དབང་འདོད་མོས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་རྗེ་བྱས་ལ་ཅ་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་དང་། དེ་ལྟའི་བཟུང་ཆང་གི་སྤྱོད་པ་རང་ལོ་ ༡༩ ཡི་ལོ་ལོན་མཆམས་པ་མ་སྤྱི་རུང་གི་ཆོལ་ཁང་རང་མོས་ཀྱིས་ལྷན་མི་ཆོག་



ཅིང་། རྗེས་སུ་ཆོལ་ཁ་གཞན་གྱི་བཟའ་ཟླ་བྱུང་ཆེ་ཆོལ་ཁ་བརྗེ་བསྐྱར་གྱི་
གོ་སྐབས་ཐེངས་གཅིག་སྟོན་ཆོག།

༡ འོས་འཕེན་བ་རྣམས་ནས་འོས་དམིགས་འདེམས་སྒྲུག་མ་བྱས་གོང་འོས་
དམིགས་ལ་ཁྲིམས་མ་ཐུན་འོས་ཆོས་རིམ་གྲོས་གྱི་གནས་ལུགས་ཤེས་
རྟོགས་ཆེད། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་བཅའ་ཁྲིམས་དང་།
ཁྲིམས་སྒྲིག་ཁག་ནང་གསལ་འོས་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་ཆན་རྣམས་
སྟོན་སྒྲུང་དང་། འབྲེལ་བ་ཤིང་བྱེད་དགོས།

༢ འོས་འཕེན་བ་སོ་སོ་ནས་འདེམས་སྒྲུག་བྱ་རྒྱུའི་འོས་དམིགས་གྱི་གྲངས་
ཆད་ཆོལ་ཁ་རེ་རེར་སྤྱི་འཐུས་སོ་སོ་བྱུང་མེད་བཅུ་རེ་དང་། དེའི་ནང་ཉུང་
མཐར་བུད་མེད་གཉིས་རེ་དགོས། དགོན་ཁག་དང་། ཆོས་གྱི་ཆོགས་ལྟེ་
ཁག་ནས་རང་རང་ཆོལ་ཁའི་ཐོབ་ཆའི་གྲངས་ཆད་སྤྱི་མཆུངས་ཐོག་ཆོས་
བརྒྱུད་སོ་སོར་ཐོབ་ཆའི་སྤྱི་འཐུས་གཉིས་རེ། བྱང་ཨ་རི་དང་ལྷོ་ཨ་རི་
ཁུལ་དུ་ཐོབ་ཆའི་སྤྱི་འཐུས་གཉིས། ཡུ་ཤོབ་དང་ཨ་ཕི་རི་ཀའི་ཁུལ་དུ་ཐོབ་
ཆའི་སྤྱི་འཐུས་གཉིས། རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་སྤྱད་པའི་ཨེ་ཤི་ཡ་དང་ཨ་
སི་ཀྲེ་ལེ་ཤི་ཡའི་ཁུལ་དུ་ཐོབ་ཆའི་སྤྱི་འཐུས་གཅིག་བཅས་ལས་བརྒྱལ་བ་
འདེམས་སྒྲུག་མི་ཆོག།

༣ འོས་འཕེན་བ་སོ་སོ་ནས་འོས་དམིགས་འདེམས་སྒྲུག་བྱེད་སྐབས་འོས་
དམིགས་རྣམས་ཀྱི་མིང་དང་། བ་ཡུལ། ད་ལྟའི་སྟོན་གནས། ད་ལྟའི་ལས་
གནས་སམ་སྟོན་གྱི་ལས་གནས། བྱང་མིང་ངམ་ནང་མིང་ལྟ་བུ་མིང་འབྲ་
གཞན་དང་མི་ཤོར་བའི་བྱང་མིང་རེ་བཅས་ཁ་གསལ་འགོད་ཐབས་དགོས།



དོན་ཚན་ཞིབ་དཔྱད་པ། འོས་ཐོབ་གྲངས་བཞེར་སྒྲིག་པ་བསྐྱོམས་དང་འོས་གཞི་ གཏན་འཁེབས་པ།

- ༡ དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་གསལ་བསྒྲགས་བྱས་པའི་དུས་ཆེས་
ནང་ཚུན་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ཁག་ནས་འོས་གཞིའི་ཐོ་གཞི་
ཡིག་ཆ་ཁག་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དུ་དུས་ཐོག་དེས་འབྲལ་སྐབ་
པ་དགོས། གལ་སྲིད་ས་གནས་ཐག་རིང་སྤྱག་ལམ་གྱི་མ་ཐུན་སྐྱོན་རི་
བཞིན་མེད་རིགས་ཁག་ནས་འོས་གཞིའི་ཐོ་གཞི་ཡིག་ཆ་ཞུས་དུས་
ཐོག་འབྲལ་འབྱོར་མ་བྱུང་ཆེ་ས་ཁུལ་དེ་དག་གི་གནས་སྡེ་དང་། མི་
འབོར་མང་ཉུང་ལ་སྟབས་བསྟུན་དགོངས་བཞེས་ཀྱིས་འོས་གཞི་གཏན་
འཁེབས་བྱེད་རྒྱུའི་དུས་ཆེས་ནས་ལས་ཉིན་བདུན་རིང་ཕྱི་སྐྱུར་བྱེད་ཆོག
- ༢ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་སོ་སོ་ནས་འོས་ཐོག་གྲངས་བཞེར་བྱས་
པའི་ཐོ་གཞི་ཡིག་ཆ་ཞུས་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་ཕྱིར་འབྲལ་
བྱུང་མཚམས་སོ་སོར་འབྱོར་ཐོ་དེབ་བཏོད་ཀྱིས། འོས་གཞི་གཏན་
འཁེབས་གྲངས་བཞེར་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཆེས་བར་ཡིག་ཆ་ཞུས་ཁུངས་
གཅིག་ཏུ་ཉར་འཛིག་དགོས་པ་ལས་གང་བྱུང་སྒྲིག་བཞེར་བྱེད་མི་ཆོག
- ༣ འོས་གྲངས་ཞིབ་བཞེར་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཆེས་ཉིན་དོན་ཚན་ ༡༠ རང་གསལ་
༤ གཞིར་བཟུང་འོས་ཐོབ་ཐོ་གཞི་དང་། ཡིག་ཆ་ཞུས་བསྐྱོག་བཞེར་
བྱེད་ཆོག
- ༥ འོས་གྲངས་ཞིབ་བཞེར་སྐབས་འོས་ཐོབ་གྲངས་འབོར་མང་རིམ་བསྟར་
བསྒྲིག་པ་ཀྱིས་མིང་དང་། པ་ཡུལ། ད་ལྟོ་སྡོད་གནས། ད་ལྟོ་ལས་
གནས་སམ་སྡོད་ཀྱི་ལས་གནས། འོས་གྲངས་རི་ཐོབ་ཀྱི་གྲངས་འབོར་



གསལ་བཤེད་ཀྱིས་མིང་གཞུང་རེའུ་མིག་བཙོ་འཤོད་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་འབོར་གྱི་
གསུམ་ཆ་གཉིས་བྱང་ཕྱིན་འོས་ཤོག་གངས་བཤེར་བྱེད་ཆོག།

༥ མིང་གཞུང་རེའུ་མིག་ནས་ཐོབ་ཁུངས་སོ་སོའི་ཐོབ་ཆའི་གངས་འབོར་དེའི་
ཉིས་ལྔ་བ་གྱི་འོས་གཞི་གཏན་འབེབས་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་སྤྱི་བོ་གང་
ཞིག་སྤྱི་དུ་སྤྱོད་ངམ། སྤྱི་འཐུས་ཐོབ་ཁུངས་གཉིས་ཀྱི་འོས་གཞིའི་ཁོངས་
ཡོད་ན་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་དོ་བདག་ཁུངས་གང་ཞིག་གི་ནང་
ཞུགས་འདོད་ཡོད་མེད་འདི་ཅད་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱེད་དགོས།

༦ འོས་དམིགས་ནང་གསལ་བསྐྱགས་བྱ་རྒྱུའི་འོས་གཞི་རྣམས་དབུས་འོས་
བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་བརྟག་ཞིབ་ཀྱིས་འོས་གཞི་གང་ཞིག་སྤྱིག་གཞི་དོན་
ཆན་ ༡༥ ནང་གསེས་ ༡༡༥༡༣༡༡༠༡༡ བཅས་དང་། དོན་ཆན་ ༤༣
ནང་གསེས་ ༣ པ་གཞིར་བཟུང་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་ཆོག།

དོན་ཆན་ཞེ་བརྒྱད་པ། འོས་ཤོག་བཙོ་སྐྱེ།

༡ ཐོབ་ཁུངས་སོ་སོའི་འོས་འཛིན་བདེ་ཆེད་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་
འོས་ཤོག་ཆོན་མདོག་མི་འདྲ་བ་བཙོ་སྐྱེན་གཏན་འབེབས་བྱེད་དགོས།

༢ འོས་ཤོག་སོ་སོའི་ནང་འོས་གཞིའི་མིང་ཐོ་རྣམས་གསལ་བསྐྱགས་ཟིན་
པའི་མིང་གཞུང་གོ་རིམ་ལྟར་དང་། མིང་འདྲ་ཡོད་ཆེ་པའི་ཚུན་དོས་འཛིན་
བདེ་ཆེད་གསལ་ཁ་འཤོད་དགོས།

༣ འོས་གཞི་སོ་སོའི་འདྲ་པར་དང་མཆོན་རྟགས་རེ་འཤོད་དགོས།



དོན་ཚན་ཞེ་དགུ་པ། འོས་གཞི་གསལ་བསྒྲགས།

- ༡ དངོས་གཞིའི་འོས་གཞི་གཏན་འབེབས་གསལ་བསྒྲགས་མ་བྱས་གོང་དུ་
འོས་ཁྲིངས་ནས་དགོངས་ཞུ་བྱེད་འཐུན་བྱ་རྒྱུ་འོས་སྤྱོད་ཆེད།
- ༡༡ འོས་གཞི་གཏན་འབེབས་གསལ་བསྒྲགས་མ་བྱས་པའི་ཉིན་གྲངས་
༣༠ གོང་ཐོབ་ཁྲིངས་སོ་སོའི་ཐོབ་ཆའི་གྲངས་ཆེད་ཀྱི་གསུམ་ལྟ་བུ་ལས་
མི་ཉུང་བའི་སྡེ་ཁོའི་འོས་གཞི་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་དགོས།
- ༡༢ སྡེ་ཁོའི་འོས་གཞི་ནས་དགོངས་ཞུ་བྱེད་འདོད་ཡོད་རིགས་དབུས་
འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་ཐད་ཀར་དགོངས་པ་ཞུ་འཇུག་དགོས་པ་དང་།
དངོས་གཞིའི་འོས་གཞི་གཏན་འབེབས་གསལ་བསྒྲགས་ཐོག་རྗེས་
དགོངས་ཞུ་མི་ཆོག།
- ༡༣ ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གིས་སོ་སོའི་ཁྲིངས་སྤྱོད་པའི་འོས་
གཞི་རྣམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བསྐྱེད་ལེན་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་དང་སྒྲགས་དབུས་
འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ལ་འབྲུལ་དགོས།
- ༡༤ དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་སྡེ་ཁོའི་འོས་གཞིར་སྤྱོད་གསལ་འོས་
ཆས་ཆང་ཡོད་མེད་དང་། དབུ་དབུལ་འབྲུལ་ཆང་ཡོད་མེད་བཟླ་ཞིབ་
ཅད་གཏོང་། དགོངས་ཞུ་འོས་འཇུག་བཅས་བྱུང་རྗེས་དངོས་གཞིའི་འོས་
གཞི་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་དགོས།
- ༡༥ དངོས་གཞིའི་འོས་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུ་འོས་ཉིན་གྲངས་ ༣༠ གོང་། དབུས་འོས་
བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་གསལ་བསྒྲགས་སྡེ་ཁོའི་ནང་གསལ་ཐོབ་ཁྲིངས་
སོ་སོའི་ཐོབ་ཆའི་གྲངས་ཆེད་ཀྱི་ཉིན་ལྟ་བུ་ཐོག་དང་ཁྲིངས་རྒྱུ་ལོད་སོ་
སོའི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྐྱེད་རེ་དང་། འབྲུ་བར། འོས་གཞིའི་མཆོན་

༤ དངོས་གཞིའི་འོས་གཞི་གསལ་བསྒྲགས་ཟིན་པའི་རྗེས་སུ་འདྲེས་བསྟུ་
མ་བྱས་ཤོང་འོས་གཞི་སུ་རྩལ་པ་འོས་ཆོས་ཆར་ཡིན་གྱི་ལྷན་ཀ་སྤྱི་སྤེར་
སུ་ཐད་ནས་བྱུང་བའམ། དབྱས་འོས་བསྟུ་ལས་ཁང་ནས་ཤེས་རྟོགས་
བྱུང་སྐབས། ཁྱིམ་ས་མ་ཐུན་ཞིབ་འདུག་གིས་སྤྱི་གཞི་དོན་གཞིར་བརྟུང་
གསལ་བསྒྲགས་ཟིན་པའི་འོས་གཞི་ཆ་ཆར་ངམ་འོས་གཞི་ཁྱེ་བྲག་པ་སུ་
རྩལ་སྤེར་འཐེན་ཆོག་ཅིང་། འོས་གཞི་ཆ་ཆར་སྤེར་འཐེན་བྱས་པ་ཡིན་ན་
བསྐྱར་དུ་འོས་བསྟུ་ཁྱེད་དགོས་པ་དང་། འོས་གཞི་ཁྱེ་བྲག་པ་སྤེར་འཐེན་
བྱས་པའམ་སློབ་པ་འཆི་སྤྱོད་བྱུང་བ་ཡིན་ན། འོས་གཞིའི་གྲངས་འཁོར་
ལ་གཞིགས་ཏེ་ཐག་གཅོད་བྱ་འཐུས།

དངོས་གཞིའི་ངོས་བསྟུང་སྐབས་བབ་ལས་དོན་རྣམས་དོན་ཚན་ ༣༡ དང་



༣༣། ༣༣། ༣༥ གཞིར་བཟུང་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་སྐྱེས་
དབྱ་དངུལ་གྱི་ལག་དེབ་ཐོག་ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་ལས་ཐོག་འཁོད་
པའི་མིང་གཞུང་དེབ་འགྲོད་ཀྱི་མིང་རྟགས་དང་སྐྱགས་དེབ་འགྲོད་བྱས་པའི་ཨང་
གྲངས་མིག་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་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་ལྟ་མིག་གཞུང་དུ་ས་གནས་དང་། མི་མིང་། འོས་
བསྐྱེད་པའི་མིང་གཞུང་དེབ་འགྲོད་ཨང་གྲངས། དབྱ་དངུལ་ལག་དེབ་ཀྱི་ཨང་
གྲངས་བཅས་གསལ་ལོ་འགྲོད་དགོས། མིང་སྦྱོང་གི་ཐད་ཟུར་འཛར་ གཏེ་ འོས་
གོང་བཞིན་ལག་དེབ་ཨང་གྲངས་བཅས་གསལ་ལོ་འགྲོད་དགོས།

དོན་ཚན་དགུ་པ། འོས་ཤོག་གྲངས་བཞེར་ཚུགས་བསྐྱེད་པ།

འོས་ཐོབ་གྲངས་བཞེར་དོན་ཚན་ ༣༥ གཞིར་བཞག་ཐོག་

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

3 ལྷི་འབྲུས་འོས་བསྐྱའི་ལས་དོན་ཡོངས་རྫོགས་ལྷི་འབྲུས་གསར་བས་
དམ་འབྲུག་ཁྱེ་ལྷུ་འུ་ཆེས་ཀྱི་ཉིན་གངས་ ༡༥ ལོང་དུ་ངེས་པར་
མཇུག་བསྒྲིལ་བྱུང་བ་དགོས།

༡ འདེམས་ཐོན་གྱི་པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲུས་ནུས་ཀྱི་མིང་དང་། འབ་
པར། ད་ལྟའི་སྟོད་གནས། འོས་གངས་བཅས་དབྱས་འོས་བསྐྱེལ་ས་ཁང་
ནས་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་དགོས།

དོན་ཚན་དག་ལྟམ་པ། སྤྱི་འཐུས་དང་། སྤྱི་ཚོང་གི་འོས་བསྟུན་ལས་རིམ་གྱི་
དུས་ལུག།

٤٧



འགན་འཛིན་ལས་འཕར་གཉིས་ཀྱིས་ལས་འཁུར་དམ་འབུལ་ཞུས་པ་ནས་འོས་
བསྟུན་ལས་རིམ་འགོ་འཁུགས་ཟེད་པ་དང་། དངོས་གཞིའི་བྱ་བ་འབྲས་གསལ་
བསྟན་གས་བའི་ཉིན་རྒྱལ་ས་དེའི་འོས་བསྟུན་ལས་དོན་བྱ་བ་པར་ངོས་འཛིན་
ཟེད་དགོས།

ལེ་བྱ་ལྷ་དག

སྤྱི་འབྲས་ཆོག་མཁན་གཙོ་དང་། ཆོག་མཁན་གཙོ་གཞོན་པའི་འོས་བསྟུ།

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

སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཙོ་དང་ཚོགས་གཙོ་གཞིན་བཞེ་འོས་གཞི་ཡོད་ཁྲམ་
དང་། འོས་བསྐྱེད་པེ་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་འཐུས་ཁོ་ན་ཡིན།

དོན་ཚན་ང་ལྟ་བུ། འོས་བསྐྱུ་བྱེད་ཕྱོགས།

བཅའ་ཁྲིམས་དེེ་ཚོ་ ༩༥ བར་གསལ། སྤྱི་འཐུས་སྒྲན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་
གཙུག་ལ་དང་། ཚོགས་གཙུག་གཞིན་པ་གཅིག་དགོས་པར་སྒྲན་པ་ཚོགས་
གཙུག་འཛིན་བསྐྱུ་དང་། དེ་རྗེས་ཚོགས་གཙུག་གཞིན་པ་འཛིན་བསྐྱུ་གཉིས་ལ་
རྗེས་ལོ་རིམ་བཞིན་ཕྱེད་དགོས། རོན་ཡུང་དེ་ཡོད་སྤྱི་འཐུས་ནམས་ཀྱིས་འོས་མི་
ཞིག་ལ་སྤྱི་ཚོས་བྱུང་ཆེད་འཐུས་འཛིན་ལས་ཁང་ནས་བརྟག་ཞིབ་ཀྱིས་ཐག་
གཅོད་བྱུང་མཚམས་འདེམས་ཐོན་བྱུང་བར་གསལ་བསྐྱབས་ཀྱི་ཚོགས་

དོན་ཚན་ང་ལྟག་པ། ཚོགས་གཙོའི་འོས་བསྐྱུ།

དབྱུང་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་བཀྲམ་པའི་ལས་བཅས་སྒྱུར་མའི་འོས་ཤོག་



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

དོན་ཚན་ད་བདུན་ལ། འོས་གངས་འབྲུ་མཉམ་ཐོན་ཆེ་བྱེད་ཕྱོགས།

- ༡ འོས་གངས་མང་ཐོན་ཅེ་བཏོག་འབྲུ་མཉམ་ཐོན་ཆེ་འོས་གངས་འབྲུ་མཉམ་
དེ་དག་ལ་བསྐྱར་དུ་འོས་ཤོག་འཕེན་དགོས། ལུ་མ་བྱད་འབྲུ་མཉམ་ཐོན་ས་
གསུམ་ཐོན་ཆེ་སྐར་ཡང་དོན་ཚན་ ༥༢ ལ་ལྟར་འོས་བསྐྱེད་བྱ་དགོས།
- ༢ སྐར་ཡང་འོས་བསྐྱེད་བྱས་ཀྱང་གོང་གསལ་ནང་གསལ་ས་ ༡ ལྟར་འབྲུ་མཉམ་
ཐོན་གསུམ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། སྐབས་དེའི་སྒྲིཊ་འབྲུས་དུས་ཡུན་ཆ་བགོས་
ཀྱིས་ཆོགས་གཙོ་རེས་མོས་བྱ་དགོས།

དོན་ཚན་ད་བརྒྱད་ལ། འོས་ཤོག་ཅིས་མེད་གཏོང་ཕྱོགས།

འོས་ཤོག་གངས་བཤེར་སྐབས་དོན་ཚན་ ༣༥ ནང་གསལ་ས་ ༩ ནང་
གསལ་ལྟར་རལ། དབྱས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གིས་གོ་སྒྲིག་བྱས་པའི་འོས་ཐམ་
བེད་སྤྱོད་མ་བྱས་པའི་འོས་ཤོག་དེ་ཉིད་ཅིས་མེད་དང་། འོས་སྐམ་ནས་འོས་
འཕེན་པའི་གངས་ཆད་ལས་བརྒྱལ་བའི་འོས་ཤོག་ཐོན་ཆེ། འོས་ཤོག་ཡོངས་
རྫོགས་ཅིས་མེད་ཀྱིས་བསྐྱར་དུ་འོས་བསྐྱེད་བྱ་དགོས།

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

- ༡ དབྱས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་མཐའ་མའི་འོས་ཤོག་གངས་བཤེར་ཟེན་
མཚམས་འོས་གངས་མང་ཤོས་ཐོབ་པ་དེར་འདེམས་ཐོན་ཆོགས་གཙོར་



གསལ་བསྐྱགས་བྱེད་དགོས།

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

དོན་ཚན་བྱག་ཅུ་བ། 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་བ། 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་ཐེན་རྗེས་དུས་ཆེས་གཏན་འབེབས་ཉིན་བཅའ་ཁྲིམས་དགོངས་དོན་
དམ་འབྲུལ་ཁྱུ་དགོས།

ལེའུ་བྱག་བ།

མིང་སྐྱོང་གི་འོས་བསྐྱུ།

དོན་ཚན་བྱག་ཅུ་རེ་གཉིས་བ། མིང་སྐྱོང་གི་འོས་བསྐྱུ་བྱེད་པ།

ཁྲིམས་ལུགས་ཁག་གཞིར་བཟུང་འོས་བསྐྱུའི་ཐོབ་ཐང་བྲལ་བ་མུད། བོད་
ཀྱི་ཡུལ་མི་རང་ལོ་ ༡༩ ཉིལ་པོ་ལོན་པ་ཡན་ལ་འོས་འཐེན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

དོན་ཚན་བྱག་ཅུ་རེ་གསུམ་བ། མིང་སྐྱོང་གི་འོས་ཆོས།

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



- ༡ བོད་ཀྱི་ཡུལ་མི་ཡིན་པ།
- ༢ རང་ལོ་ ༣༥ ཅེས་པོ་ལོན་པ།
- ༣ ཁྲིམས་ཁང་དམ། སྤྱན་པ་ཆད་ལྷན་གྱིས་རིག་འཛོམ་ཟེན་པར་གསལ་
བསྒྲགས་བྱས་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༤ འཁྱེད་སྤྱོད་འཇལ་མ་བྱས་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༥ ཁྲིམས་ཁང་ནང་ནག་ཉེས་ར་འཛོད་གྱིས་ཉེས་པ་ཐོག་ཟེན་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༦ སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་འཐུས་ཅ་འཕོར་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཡན་གྱི་
མོས་མཐུན་གྱིས་སྤྱི་འཐུས་ཅ་འཕོར་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཡན་གྱི་འོས་གཞིར་མ་འོས་པར་
ཐག་བཅད་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༧ ཡུན་ཆད་གཉིས་བསྐྱེད་མར་སྤྱི་འཐུས་ཅ་འཕོར་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཡན་གྱི་ལས་འཁུར་
བྱེད་བཞིན་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༨ བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཆེན་ ༣༩ རང་གསལ་ ༣ པའི་ ༡ དང་ ༤ པའི་ལྷན་
སྤྱི་འཐུས་ཅ་འཕོར་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཡན་གྱི་འོས་གཞིར་མ་འོས་པར་
ཐག་བཅད་པ་མ་ཡིན་པ།
- ༩ བོད་མིའི་ཁེ་སྤོང་ལ་གཞི་བཟུང་གཞིའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ལས་དོན་དང་། གོ་
གནས། དུལ་དངོས་ཀྱི་ཁེ་སྤོང་ཡོད་རིགས་མ་ཡིན་པ།
- ༡༠ བོད་མིའི་སྤྱི་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་མ་ཡིན་པ།
- ༡༡ སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་འོས་བསྐྱེད་ཁྲིམས་
ལུགས་སམ་ཁྲིམས་སྤྱི་གཞི་ཅི་རིགས་དང་མི་འགལ་བ།
- ༡༢ བཅན་གྱི་འཕྲིན་ལྷན་པ་སྐྱེད་སྒྲིག་གཞི་ལ་ཡིད་ཆེས་སྒོ་གཏད་མེད་པའམ།
བོད་མིའི་ཅ་འཕོར་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཡན་གྱི་འོས་གཞིར་མ་འོས་པར་
ཐག་བཅད་པ་མ་ཡིན་པ།



དོན་ཚན་དྲུག་ཅུ་རེ་བཞི་པ། མིང་སྐྱོང་གི་ཡུན་ཚད།

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

དོན་ཚན་དྲུག་ཅུ་རེ་ལྔ་པ། མིང་སྐྱོང་གི་འོས་འཕེན་བའི་མིང་གཞུང་།

མིང་སྐྱོང་གི་འོས་བསྐྱུའི་ཆེད་བཅན་གྱོལ་བོད་མིའི་འོས་བསྐྱུའི་སྤྲིག་གཞི་བྱུང་འཛེར་གཏེ། ལྷན་མིང་གཞུང་མ་དེབ་གཞིར་བཟུང་འོས་བསྐྱུ་བྱ་ཡུལ་སྡེ་ཚན་སོ་སོའི་ས་གནས་རང་ཁོངས་འོས་འཕེན་བའི་མིང་གཞུང་བསྐྱར་ཞིབ་བམ་བཅོ་འགོད་གཏན་འབེབས་ཟིན་འཕྲུལ། མིང་གཞུང་འདྲ་བ་བྱས་དབུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ལ་འབུལ་དགོས་པ་དང་། སྤང་མིང་གཞུང་དེ་དག་གཙོ་བོར་བཟུང་གིས་དབུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ནས་འོས་ཤོག་འབྲེམས་སྡེལ་བྱེད་དགོས། མིང་སྐྱོང་གི་འོས་བསྐྱུ་ནམ་དགོས་སྐྱབས་འོས་འཕེན་བའི་མིང་གཞུང་བསྐྱར་ཞིབ་བམ་བཅོ་འགོད་སྤྲིག་གཞི་གཞིར་བཟུང་ངེས་ཅན་དུས་བཀག་འོག་བྱེད་དགོས།

དོན་ཚན་དྲུག་ཅུ་རེ་དྲུག་པ། མིང་སྐྱོང་གི་འོས་ཤོག་བཅོ་སྐྱུ།

- ༡ དབུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ནས་མིང་སྐྱོང་གི་འོས་ཤོག་བཅོ་སྐྱུ་གཏན་འབེབས་བྱེད་དགོས།
- ༢ བཅན་གྱོལ་བོད་མིའི་འོས་བསྐྱུའི་སྤྲིག་གཞི་དོན་ཚན་ ༤༩ རང་གསེས་ ༢ དང་ ༣ ལྷན་བྱེད་དགོས།

དོན་ཚན་རྒྱལ་ཆུ་རེ་བདུན་པ། སྤྱི་ཕྱི་ལོ་ལྔ་པ་ལྟ་བུར་གཞི་ལེན་པ་
བརྟུ་བྱ་ཕྱོགས།

༡ འོས་བསྐྱུ་ཟིན་འགྲུལ་ས་གནས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ནས་སྤྲིག་གཞི་དོན་
 ཚན་ ༣༧ དགོངས་དོན་ལྟར་ལག་བསྟར་གྱིས་གཏན་འབེབས་དུས་
 ཚེས་ནང་ཚུན་དབུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་དུ་ལུལ་འབྱོར་ཐུབ་པ་དགོས།

ག འོས་གཞི་གཏན་འབེབས་གསལ་བསྒྲགས་མ་བྱས་པའི་ཉིན་གངས་ ༡༠
ནང་ཚུན་འོས་དམིགས་ཏུ་ག་ལས་མ་མང་བ་སྟོན་འགྲེའི་འོས་གཞིར་
གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་དགོས།

ཁ རྩོན་འགྲོའི་འོས་གཞི་ནས་དགོངས་པ་ལྟ་བུར་འདོད་ཡོད་ཅིགས་གིས་
དབུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ལ་ཐད་ཀར་དགོངས་པ་ལྟ་བུའོལ་དགོས།
དངོས་གཞིའི་འོས་གཞི་གཏན་འཁེབས་གསལ་བསྐྱེད་པས་ཟེན་རྗེས་
དགོངས་ལྟ་མི་ཆོག།



ག དངོས་གཞིའི་འོས་གཞི་གསལ་བསྒྲགས་ཟིན་པའི་ཟླ་ལྷན་འོས་བསྐྱུ་
མ་གུས་གོང་འོས་གཞི་སྤྱད་ལ་འོས་ཆོས་ཆང་མེན་གྱི་ལྷན་ཀ་སྤྱི་
སྐྱོར་སྤྱི་ཐད་ནས་བྱུང་བའམ། དབྱུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ནས་ཤེས་
རྟོགས་བྱུང་སྐབས། ཁྱིམ་ས་མ་ཐུན་ཞིབ་འཇུག་གིས་སྤྱི་གཞི་དོན་གཞིར་
བརྒྱུད་གསལ་བསྒྲགས་ཟིན་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་བསྐྱར་དུ་འོས་བསྐྱུ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འོས་གཞི་བྱེ་
བྲག་པ་ཕྱིར་འཐེན་བྱས་པའམ་སྐོ་བྱར་འཆེ་སྐྱོན་བྱུང་བ་ཡིན་ན། འོས་
གཞིའི་གངས་འཁོར་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཐག་གཅོད་བྱ་འཐུས།

- ༤ དབྱུས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ནས་སྐྱོན་འགྲོའི་འོས་གཞིར་སྤྱི་གཞི་གསལ་འོས་
ཆོས་ཆང་ཡོད་མེད་དང་། དབྱ་དབྱལ་འབྲུལ་ཆད་ཡོད་མེད་བཟག་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་སྤྱི་འོས་གཞི་གཅིག་ལས་མེད་པ་དང་། དེ་ལ་སྐྱོན་འགྲོའི་འོས་ཤོག་
ཁྱོན་འཁོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༥༡ ལས་མི་ཉུང་བའི་རྒྱ་བསྐྱར་ཐོབ་ཡོད་ཆེ་ཁ་
གཏད་མེད་པའི་སྤྱི་སྐྱོད་ལ་འདེམས་ཐོན་བྱུང་བར་དོས་འཛིན་གསལ་
བསྒྲགས་བྱ་རྒྱུ། མེད་ཆེ་སྐྱོན་འགྲོའི་འོས་བསྐྱུའི་ལས་རིམ་བསྐྱར་དུ་བྱེད་
དགོས། འོན་ཀྱང་སྐྱོན་འགྲོའི་སྐབས་འོས་མི་གཅིག་ལ་འོས་ཤོག་ཁྱོན་
འཁོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ ཡན་ཐོབ་ཡོད་ཆེ་དངོས་གཞིའི་ལས་རིམ་འགོ་
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་གས་ནས་གསང་བའི་འོས་ཤོག་མང་ཤོས་ཐོབ་པ་དེ་སྤྱི་སྤྱོད་ལ་འདེམས་ཐོན་བྱུང་བར་གསལ་བསྒྲགས་བྱ་རྒྱུ།
- ༦ འོས་གཞི་གཉིས་ལ་འོས་གངས་འདྲ་མཉམ་ཐོན་ཆེ་ཁྲིམས་ལུགས་གཞིར་བརྒྱུད་འདྲ་མཉམ་ཐོན་པའི་འོས་གཞི་གཉིས་ལ་སྤྱི་ཡང་མང་ཆོག་གས་ནས་འོས་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུ།
- ༧ བཀའ་ཤག་འཕྲོ་འགྲུར་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན། དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གིས་གསལ་བསྒྲགས་བྱས་ཉིན་ནས་མང་མཐའ་ཉིན་གངས་ ༡༥ རང་ལྟར་སྤྱི་སྤྱོད་གི་འོས་བསྐྱེད་ལས་རིམ་ཡོངས་རྫོགས་ཟེན་པ་བྱེད་དགོས།

དོན་ཚན་དྲུག་ཅུ་རེ་བརྒྱད་པ། འོས་ཤོག་གངས་བཤེར་ཕྱོགས་བསྐྱེད་མས།

- ༡ ཐོན་འགྲོ་དང་དངོས་གཞིའི་འོས་ཤོག་ཕྱོགས་བསྐྱེད་མས་གངས་བཤེར་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཆེས་ཉིན་དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་གི་སྤྱི་བྱུང་འགན་འཛིན་དང་། འགན་འཛིན་ལས་འཕར་འདུ་འཛོམས་ཐོག་ཟུར་དཔང་དུ་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ནས་ཆོལ་ཁ་ཆོས་བརྒྱད་སོ་སོའི་ཐོབ་ཁོངས་ནས་སྤྱི་འཐུས་རེ་དམིགས་འཇུགས་གནང་དགོས། ཅ་འཕོར་གྱི་གསུམ་ཆ་གཉིས་བྱུང་ཕྱིན་འོས་ཤོག་གངས་བཤེར་བྱེད་ཆོག།
- ༢ འོས་ཤོག་རྩིས་མེད་གཏོང་ཕྱོགས་དང་། མིང་རྟགས་འགོད་པ། ལས་རྒྱུན་བར་མཆམས། དོགས་གཅོད་བྱེད་ཕྱོགས་བཅས་སྒྲིག་གཞི་དོན་ཚན་ ༣༥ རང་གསལ་ ༣ པ་ནས་ ༥ པ་བར་ལག་བསྟར་དགོས་རྒྱུ།



དོན་ཚན་དྲུག་ཅུ་རེ་དགུ་ལ། འདེམས་ཐོན་སྤྱི་དགུང་གསལ་བསྐྱབས།

འོས་ཤོག་ཕྱོགས་བསྐྱེམས་གངས་བཤེར་ཟེན་པའི་བསྐྱེམས་འབོར་གྱི་ཡིག་
ཆར་དགུས་འོས་བསྐྱེམས་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་དང་། འགན་འཛིན་
ལས་འཕར། ཟུར་དཔང་ནམ་པས་མིང་རྟགས་བཀོད་ཟེན་འཕྲལ་དགུས་འོས་
བསྐྱེམས་ཁང་ནས་འོས་བསྐྱེམས་གྲུབ་འབྲས་གསལ་བསྐྱབས་དང་། དོ་བདག་ལ་
འོས་ཐོན་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་བརྟུང་ལན་འཕྲོད་ངེས་གཏོང་དགོས།

ལེའུ་བདུན་ལ།

ས་གནས་འཕུས་མིའི་ཚོགས་འདུའི་འོས་བསྐྱུ།

དོན་ཚན་བདུན་ཅུ་ལ། ས་གནས་འཕུས་ཚོགས་ཀྱི་འཕུས་མིའི་ཡོང་ཁུངས་དང་
འོས་བསྐྱེམས་ཀྱི་ལོ།

༡ བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་ ༢༩ རང་གསལ་བོད་མིའི་གནས་ལུལ་ས་གནས་
སོ་སོར་ས་གནས་འཕུས་མིའི་ཚོགས་འདུ་རེ་དགོས།

༢ ཀ འཕུས་མིའི་ཡོང་ཁུངས་ནི། ས་གནས་རང་ཁོངས་སེར་སྐྱ་ཕོ་མོ་བྱང་
མེད་དོན་ཚན་ ༢༢ ལྟར་ཡིན་དགོས།

ཁ བོད་གསལ་ ༡ པའི་དགོངས་དོན་ཕེབས་མ་སྐྱབ་པའི་ས་ཁུལ་ཁག་ཏུ་
གཞིས་གོང་དང་། ཁ་འཕོར། ག་ཆང་ཆེ་ཆུང་ལ་གཞིགས་པའི་ས་འཕུས་
གངས་འབོར་ཇི་དགོས་ས་གནས་འོས་བསྐྱེམས་འགན་འཛིན་གྱི་འགན་
འཁུར་འོག་ས་གནས་རང་ནས་གངས་བཅད་ཀྱིས་ཁུངས་སོ་སོའི་མི་
མང་ནས་འོས་འདེམས་བྱུང་ནའང་ཆོག།



ག ཅི་སྟེ་མང་ཆོག་ས་ནང་གོང་གསལ་ ༡ བ་དང་ ༢ བ་གང་དུ་འགོ་
དགོས་མིན་ཅིང་སྒྲིང་བྱུང་ཆེ་བྱུང་ཁོངས་མི་མང་ནས་མང་མོས་འོས་
བསྐྱ་བྱས་ཏེ་ཐག་གཅོད་ཅི་བྱུང་ལྟར་ཅ་འཛིན་བྱ་དགོས།

དོན་ཚན་དོན་གཅིག་ལ། ས་གནས་འཕུས་མིའི་འོས་ཆོས།

- ༡ བོད་ཀྱི་ཡུལ་མི་ཡིན་ལ།
- ༢ རང་ལོ་ ༢༥ ཟླ་ལོ་ལོན་ལ།
- ༣ ཁྱིམ་ས་ཁང་ངམ། སྤོང་བ་ཆད་ལྡན་གྱིས་རིག་འཛོ་མ་ཟེན་བར་གསལ་
བསྐྱགས་བྱས་བ་མ་ཡིན་ལ།
- ༤ བུ་ལོན་སྐྱབ་འཇལ་མ་བྱུང་བ་མ་ཡིན་ལ།
- ༥ ཁྱིམ་ས་ཁང་ནས་ནག་ཉེས་ཕོག་ཟེན་བ་མ་ཡིན་ལ།
- ༦ བོད་མིའི་སྒྲིག་འཇུག་སྒྲིག་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་ཆོག་སྒྲིག་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་འོས་བསྐྱའི་ཁྱིམ་ས་
ལུགས་སམ། ཁྱིམ་ས་སྒྲིག་ཅི་རིགས་དང་མི་འགལ་ལ།
- ༩ བོད་མིའི་ཅ་དོན་ལ་གཞོན་པའི་ལས་དོན་གང་རུང་དང་དངོས་ཤུགས་
བརྒྱུད་གསུམ་ནས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དན་རྟགས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ལ།
- ༡༠ ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱི་ཐད་ཀའི་སྐད་ས་འཛིན་འོག་གི་ལས་བྱེད་མ་ཡིན་ལ།
- ༡༡ བཅན་གྱི་ལོ་ལོ་མེད་མེད་བཅའ་ཁྱིམ་ས་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་བརྒྱལ་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་དེའི་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་བྱིར་འཐེན་བྱ་རྒྱུའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་རིགས་ཁག་ལ་ས་གནས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་ནས་སྐབས་བསྐྱེད་དགོངས་འཁུལ་གཏོང་འཕུས་དང་། དངོས་གཞི་གཏན་འབེབས་གསལ་བསྒྲགས་ཐེན་རྗེས་དགོངས་ཁུ་བྱིར་འཐེན་རིགས་མི་ཚོགས་
- ༣ འོས་གཞིའི་ཁྲིངས་ནས་ས་གནས་མང་ཚོགས་ཀྱིས་གྲོས་བསྐྱར་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་གྲངས་འཁོར་ལྟར་ལས་མེད་ཆེ་འོས་འཐེན་མ་དགོས་



པར་གཏན་འཁེལ་བྱ་འཇུག་གཏན་འཁེལ་གྲངས་འཁོར་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་འཁེལ་
གྲངས་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་ངེས་བཅར་དགོས་རྒྱུ་དེ་དུས་ཆེས་བཀོད་པའི་བརྒྱུ་
གཏོང་དགོས། ས་འཇུག་འཇུག་མི་དང་། ཆོགས་གཙོ་ཆོགས་གཞོན་
ནས་སྒྲིག་གཞི་འདིའི་ཟུར་འཛར་ ༡༩ 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་
ཆོགས་གཙོ་འཇུག་ཆོགས་གཞོན་གྱི་མདུན་དུ་དམ་འབྲུལ་ཞུ་དགོས།

༥ ས་གནས་འཇུག་ཆོགས་ཀྱི་དུས་ཡུན་རིང་ས་མིག་སྤོང་བ་ཐོན་རིགས་
བྱུང་ཆེ་བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཆན་ ༤༢ ནང་གསལ་ས་ ༣ དགོངས་དོན།
ཉིན་གྲངས་ ༣༠ ནང་ཚུན་ཆབ་གསར་འོས་འདེམས་ཟིན་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་ལྟར་སྒྲིག་མ་རྒྱུས་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་ཉུགས་བཀོད་དེ་
ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་དུ་བདག་ཉར་བྱས་པ་ནས་སྐབས་འཁུལ་
བསྐྱོད་དགོས།



དོན་ཚན་དོན་བཞི་པ། ས་གནས་འཕུས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་དང་ཚོགས་གཙོ་གཞིན་པ།

- ༡ འདེམས་སྐོར་བྱེད་བའི་ས་འཕུས་རྣམས་ནས་ས་གནས་ཁྲིམས་ཞིབ་བའི་མདུན་དུ་ལས་ཁུངས་དཔལ་ཐེན་ཞེས། བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་ ༡༠ རང་གསལ་ ༡ རང་གསལ། སྐབས་སོ་སོའི་ས་གནས་འཕུས་མིའི་ཚོགས་འདུའི་ཚོགས་ཐེངས་དང་པོའི་ཐོག་འཕུས་མི་རང་ཁོངས་ནས་ཚོགས་གཙོ་གཞིན་དང་། ཚོགས་གཙོ་གཞིན་པ་གཞིན་པ་ཞེས་གསལ་བའི་འོས་བསྐྱེའི་ལམ་ནས་འདེམས་དགོས།
- ༢ འོས་བསྐྱེའི་ལས་རིམ་རྣམས་སྤྱི་གཞི་དོན་ཚན་ ༥༤ ནས་ ༥༩ བར་གྱི་སྤྱི་འཕུས་ཚོགས་གཙོ་དང་ཚོགས་གཞིན་གྱི་འོས་བསྐྱེ་བྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་གསལ་གཞིར་བཟུང་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས།
- ༣ ས་གནས་འཕུས་མི་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཡན་མོས་མཐུན་གྱིས་ཚོགས་གཙོ་དང་། ཚོགས་གཙོ་གཞིན་པ་འཕོ་ལེན་བྱ་དགོས་བའི་སྐབས་དང་། ས་སྤྱོད་ནས་བྱེད་མཆམས་ཆབ་གསལ་ཁྲིམས་ལུགས་ལྟར་འོས་བསྐྱེ་བྱེད་དགོས།
- ༤ ས་གནས་འཕུས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་དང་ཚོགས་གཞིན་སུ་རུང་དགོངས་པ་ལྷུ་དགོས་ན་ས་གནས་འཕུས་ཚོགས་ལ་ལྷུ་དགོས་པ་དང་། འཕུས་མི་ནས་དགོངས་པ་ལྷུ་དགོས་ན་ཚོགས་གཙོ་དང་ལྷུ་དགོས།

དོན་ཚན་དོན་ལྔ་པ། ས་གནས་འཕུས་མིའི་ཚོགས་འདུ་དང་། འཕུས་མི་བྱེད་སྤྱོད་པ་འཕོ་ལྷུ་རྒྱུ་པ།

- ༡ ས་གནས་འཕོ་ལྷུ་དང་། ལས་རིགས་གཉིས་གྱིས་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་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ་
མང་མོས་རི་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་ས་འདུན་ས་འོས་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ་མང་མོས་རི་བྱུང་ལ་ཐག་
གཅོད་བྱ་རྒྱུ།

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

ལེའུ་བརྒྱུད་པ།

ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། འགོ་འཛིན་ལས་རོགས་ཀྱི་འོས་བསྐྱེད་

དོན་ཚན་དོན་ལྷན་པ། ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། འགོ་འཛིན་ལས་རོགས་ཀྱི་
ཡོང་ཁུངས་དང་འོས་བསྐྱེད་བྱེད་པོ།

༡ དོན་ཚན་ ༡༩ རང་གསལ་ས་གནས་རང་ཁོངས་སེར་སྐྱ་པོ་མོ་བྱུང་མེད་
འོས་ཆོས་ཚང་བ་རྣམས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། འགོ་འཛིན་ལས་
རོགས་ཀྱི་འོས་གཞིར་ཞུགས་ཆོག།

༢ འོས་བསྐྱེད་བྱེད་པོ།

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

༢ འགོ་འཛིན་ལས་རོགས་ཀྱི་འོས་བསྐྱེད་བྱེད་པོ་ནི་ས་གནས་འཕུས་
ཆོག་ས་ཀྱི་འཕུས་མི་རྣམས་ཡིན། འགོ་འཛིན་ལས་རོགས་སུ་འདེམས་



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

༣ སྐྱེ་ཆ་བ་དོན་གཅོད་ཁག་འོས་འདེམས་མི་དགོས།

དོན་ཆ་དོན་བདུན་པ། ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། འགོ་འཛིན་ལས་རོགས་ཀྱི་ འོས་ཆོས།

༡ བོད་ཀྱི་ཡུལ་མི་ཡིན་པ།

༢ རང་ལོ་ ༢༥ ཟླ་ལོ་ལོན་པ།

༣ ཁྱིམ་ས་ཁང་ངམ། སྤུང་བ་ཆད་ལྡན་གྱིས་རིག་འཆོ་མ་ཟེན་བར་གསལ་
བསྐྱགས་བྱས་པ་མ་ཡིན་པ།

༤ ལྷ་ལོན་སྐྱབ་འཇལ་མ་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པ།

༥ ཁྱིམ་ས་ཁང་ནས་ནག་ཉེས་ཕོག་ཟེན་བར་མ་ཡིན་པ།

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

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

༨ སྤྱི་འཕུས་ལྡན་ཆོགས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་འོས་བསྐྱེད་ཁྱིམ་ས་
ལྷགས་སམ། ཁྱིམ་ས་སྤྱི་ཅི་རིགས་དང་མི་འགལ་བ།

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

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



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

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

༡ ཀ ས་གནས་ཀྱི་མི་འཕོར་ལ་གཞིགས་པའི་རང་ཁྲིམས་མི་མང་ལྷན་མས་ནས་
སྡོན་འགྲོའི་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་བཟོས་དགོས།

ག ས་གནས་འོས་བསྐྱུ་ལས་ཁང་གིས་གསལ་བསྒྲགས་བྱས་ཁྲིམས་ནས་
དགོངས་ཁུ་བྱས་རིགས་སྤང། འོས་ཤོག་མང་ཐོན་ཅེ་བཏོག་གིས་འོས་
གཞི་མི་གངས་ ༩ འདེམས་བསྐྱུགས་ཀྱིས་མཐའ་མའི་འོས་ཤོག་འཕེན་
དགོས། གལ་སྲིད་འོས་གཞི་གཅིག་ལས་མེད་པ་དང་། དེ་ལ་སྡོན་འགྲོའི་
འོས་ཤོག་ཁྲོན་འཕོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༥༡ ལས་མི་ཉུང་བའི་རྒྱ་བ་སྐྱོར་
ཐོབ་ཡོད་ཆེ་ཁ་གཏན་མེད་པའི་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལ་འདེམས་ཐོན་
བྱང་བར་འོས་འཛིན་གསལ་བསྒྲགས་བྱ་རྒྱ། མེད་ཆེ་སྡོན་འགྲོའི་འོས་
བསྐྱུ་ལས་རིམ་བསྐྱར་བྱ་བྱེད་དགོས།

༩ ས་གནས་འཕུས་ཆོགས་ཀྱི་འཕུས་མི་སྤུ་རུང་དང་། ས་གནས་རང་
ཁྲིམས་ལས་བྱེད། ཆོགས་སྤྱིད་ཁག་གི་ལས་བྱེད་བཅས་ས་གནས་འགོ་
འཛིན་དང་། འགོ་འཛིན་ལས་རོགས་གང་རུང་ལ་འདེམས་ཐོན་བྱང་བ་ཡིན་
ན་རང་གི་ལས་འཁུར་བཤོལ་དགོས།



དོན་ཚན་དོན་དགུ་པ། འགོ་འཛིན་འདེམས་ཐོན་གསལ་བསྐྱེད་པ།

ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་མཐའ་མའི་འོས་ཤོག་གྲངས་བཞེར་ཟེན་མཆམས་འདེམས་ཐོན་འགོ་འཛིན་སུ་ཡིན་ས་གནས་མང་ཚོགས་ལ་གསལ་བསྐྱེད་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ལ་སྟོན་སེང་ཁུ་དགོས།

དོན་ཚན་བརྒྱད་ཅུ་པ། ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱི་ཡུན་ཚད།

- ༡ བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་ ༤༡ ནང་གསལ་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་དགོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་ན་ལས། དེ་མིན་འགོ་འཛིན་དང་འགོ་འཛིན་ལས་རོགས་གྱི་ཡུན་ཚད་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་བསྐྱུར་དུ་འོས་འདེམས་བྱས་ཟེན་བ་དགོས།
- ༣ ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། འགོ་འཛིན་ལས་རོགས་སུའང་བསྐྱུར་དུ་འོས་འདེམས་བྱུང་བར་དགག་བྱ་མེད། འོན་ཀྱང་ཡུན་ཚད་གཉིས་བསྐྱུར་མར་བྱས་ཇེས་བར་མཆམས་འཛིག་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་པོ་མོ་བྱེད་



62



དོན་ཚན་གྲ་གསུམ་ལ། ཚོགས་མིའི་གྲངས་ཚད་དང་ཡུན་ཚད།

- ༡ བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་ ༤༠ ནང་གསལ་ས་ 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་ ༤༠ ནང་གསལ་ས་ ༢ ནང་གསལ་ལྟར་ཕྱིར་བསྐྱུ་
དང་ཆེ་བསྐྱེལ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་ན་ལས་དེ་མིན་ཚོགས་
མིའི་ཡུན་ཚད་ལོ་གསུམ་རེ་ཡིན། དོན་གྲང་བསྐྱར་དུ་འོས་འདེམས་བྱུང་
བར་དགག་བྱ་མེད།

དོན་ཚན་གྲ་བཞི་ལ། ཚོགས་མིའི་འོས་བསྐྱུ།

- ༡ ས་གནས་ཀྱི་མི་འབོར་དང་གཞི་ཁྲོན་གནས་བབ་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཚོགས་
མིའི་གྲངས་འབོར་གཏན་འབེབས་ཟིན་མཚམས་རང་ཁོངས་སེར་སྐུ་ཕོ་
མོ་བྱད་མེད་འོས་འཕེན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་རིགས་ནས་སྡོན་འགྲོ་དང་དངོས་
གཞི་ཐེངས་གཉིས་དགོས་ཤིང་། དངོས་གཞི་གསལ་བསྐྱགས་མ་བྱས་
གོང་འོས་ཁོངས་ནས་དགོངས་ཁུ་བྱུང་རིགས་ལ་ས་གནས་འོས་བསྐྱུ་
ལས་ཁང་ནས་སྐབས་བསྐྱར་དགོངས་འཁྲོལ་གཏོང་འཇུག། དངོས་གཞི་
གཏན་འབེབས་གསལ་བསྐྱགས་ཟིན་ཇེས་དགོངས་ཁུ་རིགས་མི་ཚོགས་
༢ ས་གནས་འགོ་འཛིན་ཁྲུལ་ཁོངས་སུ་སྡོད་གནས་ཁ་འཐོར་དུ་གནས་པའི་
རིགས་ལ་ས་གནས་སོ་སོའི་མི་འཇུག་རེ་ཚོགས་ཚུང་གི་འཇུག་མིར་
འཇུད་ཐབས་སྟུ། ཐོག་མ་ནས་ས་གནས་ཁ་འཐོར་དེ་དག་རེ་རེ་ནས་འོས་
མི་གྲངས་འབོར་ཇི་དགོས་འོས་འདེམས་དགོས་སྟུ།



- 3 འོས་གཞིའི་ཁྲིམས་ནས་ཐོག་མར་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་གྲངས་ཚད་གཞིར་བརྒྱུད་འོས་ཐོབ་མང་རིམ་ཅེ་བཏོག་གིས། ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་མང་ཆོག་ལ་གསལ་བསྒྲགས་དང་ཆབས་ཅིག་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་བརྒྱུད་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ལ་སྤྱོད་མེད་ཀྱི་དགོས་ཤུགས་ལྟར་བསྐྱེད་དགོས།
- 4 འདེམས་ཐོན་ཐོན་པའི་འཐུས་མིའི་ཁྲིམས་ནས་ཆོག་གཙོ་གཅིག་དང་། རྒྱུད་ཅིས་གཅིག་དང་ལ་གཉིད་གཅིག་བཅས་འདེམས་བསྐྱེད་དགོས།
- 5 འཐུས་མི་གང་ཞིག་ལོ་དྲུག་མ་རྗེས་གོང་འདས་གྲོང་སྤྱི་འཐུས་པའི་མི་གཞི་སྟོང་པ་ཐོན་རིགས་རྒྱུད་ཆེ་བར་མའི་འོས་བསྐྱེད་དགོས་པར་ཐོག་མའི་འོས་འདེམས་སྐབས་འོས་ཐོབ་མང་རིམ་ཅེ་བཏོག་གིས་གོ་རིམ་ལྟར་མཚན་གཞིར་བཀོད་པའི་སྤྱི་གཞི་ཐོ་བདག་ཉར་ཡོད་པ་ནས་ཆབ་གསལ་འཕྲལ་དུ་བསྐྱེད་དགོས། སྤྱི་གཞི་ཐོ་མེད་རིགས་ཉིན་གྲངས་ 30 རང་ཚུན་དང་། ཆོག་གཙོ་ནས་དགོངས་པ་ཞུས་འཕྲོལ་རྒྱུད་ན་ཆབ་གསལ་སྤྱི་གཞི་དོན་བཞིན་འོས་བསྐྱེད་དགོས།
- 6 ས་གནས་རང་བདེན་ཆོག་མི་སྤྱི་རྒྱུད་ནས་དགོངས་ཀྱི་དགོས་རིགས་ཆོག་གཙོ་ཞུ་དགོས་པ་དང་། ཆོག་གཙོ་ནས་དགོངས་ཀྱི་དགོས་རིགས་རྒྱུད་ན། ཐོན་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ནས་ཞུ་འཕྲོལ་དགོས།
- 7 གོང་གསལ་སྤྱི་གཞི་དོན་ལྟར་ཕྱག་ལེན་མི་སྤྱི་བའི་རིགས་ལ་བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་ 60 རང་གསལ་སྤྱི་འཐུས་ ༤ རང་གསལ་སྤྱི་འཐུས་

དོན་ཚན་གྲུ་ལྷ་ས། སྤྱི་གཞི་བསྐྱེད་བཅས་

སྤྱི་གཞི་འདི་ལ་བསྐྱེད་བཅས་ནས་དགོས་སྐབས་ངོ་ཡོད་སྤྱི་འཐུས་



ས་གནས་རང་བདེན་ཆོག་མཁུ་རྒྱུ་གི་འོས་བསྐྱུ་

གསུམ་ཆ་གཉིས་ཡན་གྱི་མོས་མཐུན་བསྐྱུར་བཅོས་ལ་སྲིད་སྲོད་གིས་ཆོག་
མཆན་མིང་རྟགས་འགོད་དགོས། །

[illegible]

ས་གནས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་།

[illegible]

ब
म
म
म
म

ॐ ཐོབ་ཁུངས་སོ་སཱེི་ལོས་འཕེན་པའི་མིང་པུན།

ཕྱིས་བསྟན་བྱེད་ལ་རྩེ་ཚོ།

མངའ་	མིང་དང་བྱུང་མིང་།	དེའི་སྐུ་ལཱ་མངའ་།	དང་སྐྱབས་དཔུ་དངུལ་ལག་དེའི་མངའ་།	འོས་འཕེན་པའི་མིང་རྟགས།



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

ཨྲ། ས་གནས་རང་ཁོངས་ལོ་ས་ལམ་ལ་ཕྱི་མིང་གཞུང་།

འོས་བསྐྱེད་བྱ་ཡུལ་ཤི་ཚོགས།

।सुनवि.पु

ཨང་།	མིང་དང་བྱང་མིང་།	དེབ་སྐྱེལ་ཨང་།	དང་སྒྲིངས་དུུ་དབུལ་ལག་དེབ་ཨང་།	ཨོས་འཕེན་པའི་མིང་རྟགས།

২৩

༡༩ །བཙན་རྒྱལ་པོད་མིའི་ཕོས་བསྐྱེད་སྤྲིག་གཞི་རྟོག་ཚན་ ༣༠ བང་གསེས་ ༩ བ་ནང་གསལ་ལྷུང་འཛེལ་ངོ༎

པོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་རྫོན་པོའི་ཕོས་བསྐྱེད་འགོ་ངས་ཤོག

(Tibetan Parliamentarian's Primary Election Form)

མིང་། ཁྱད་མིང་། (Name / Surname)	ཕ་ཡུལ། (Native Origin)	ད་ལྟོ་ཕྱོད་གནས། (Present Residence)	ད་ལྟོ་ལས་གནས་མཁའ་ཕྱོད་གྲི་ལས་གནས། (Present Or Former Occupation)

བྱུང་ལྡན་ཁལ།



༡༡། བཅན་ཕྱོད་པོ་མིའི་འོས་བསྐྱེད་མཁུ་གཤིས་ཀྱི་གཞི་དོན་ཚན་ ༣༧ རྒྱུ་ལས་ཀྱི་གཞི་དོན་ཚན་ ༤ ཀྱི་ནང་གསལ་པ་རེའུ་མིག་རྒྱུ་ལས་ཀྱི་ཚུ་བརྒྱུད་ཅེ།

མང་།	མིང་། ཁྱད་མིང་།	པ་ལུ་ལ།	ད་ལྟོ་སྤྱོད་གནས།	ད་ལྟོ་ལས་གནས་སའ་ སྤྱོད་གྱི་ལས་གནས།	འོས་གྲངས།	རྒྱུ་ལས་ཀྱི་ཚུ་བརྒྱུད་



༣༡ །བཅན་སྤྱོད་ཐོད་མིའི་འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་གཞི་དོན་ཚན་ ༤༩ ནང་
གསལ་སྟེ ༩ ནང་གསལ་ཟུར་འཛར་ཆེ།

སྤྱི་འཐུས་དང་སྤྲུང་སྟེ་འོས་གཞིའི་འགོངས་ཤོག

ཐོབ་ཁུངས་.....

འདི་མཉམ་སྐྱེད་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་སྟེ་གནས་.....འོས་འཕེན་
བ་ཚན་ལྡན་ ༩༥ ནས་འགན་འཁུར་གྱི་རྒྱུ་གཉེར་འགོངས་ཤོག་བཅས་ཟུར་
འབྲུལ་ཁྱེད་ལ་བཞུགས།

མིང་.....སྤྱི་སྤྱོད་ལུ་.....སྤྱི་སྤྱོད་.....ལྷ་
ཆེས་.....ད་ལྟའི་སྤྱོད་གནས་ཁ་བྱུང་.....

འོས་འཕེན་བའི་དེབ་བཀོད་ཨང་།.....སྤྱི་འཐུས་སྐབས་.....
.....བའི་འོས་གཞིར་དང་སྤྲུང་སྟེ་འོས་ལྷན་ཁྱེད་ལྟེ་དང་། འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་གཞི་
གཞིའི་དགོངས་དོན་ལྟར་སྐྱེད་ལ་སྤྱི་འཐུས་གྱི་འོས་ཆེས་ཆང་ཡོད།
སྤྱི་སྤྱོད་ ལྷ་ ཆེས་ ལ་དང་སྤྲུང་སྟེ་འོས་གཞིའི་མིང་ཉགས་.....



ས་གནས་འོས་བསྟུ་ལས་ཁང་ནས་བསྐྱང་བྱ།

འདི་ག་.....ས་གནས་
འོས་བསྟུ་ལས་ཁང་དུ་སྤྱི་འཐུས་དང་སྤྱངས་འོས་གཞིར་འཇུག་ཞུགས་བྱེད་པོ་
.....དང་། ཚད་ལྡན་འོས་འཕེན་བ་ ༡༥ ཡིས་འགན་འཁུར་
གྱིས་རྒྱ་བ་སྦྱོར་འགོ་དང་། སྤྱི་གཞི་གསལ་འབའ་དབུལ་ཉིན་སྟོར་/ཨ་
སྟོར་.....བཅས་ཕྱི་ལོ་ ༧ ཚེས་ ༣ ཚེད་ རོག་ཕུལ་འབྱོར་བྱུང་ཞིང་། སྤྱི་ག་
གཞི་དོན་ཚན་ ༤༣ ནང་གསེས་ ༣ ནང་གསལ་ལྟར་འོས་གཞིར་བརྟག་ཞིབ་
ཅད་གཙོད་གྱིས་ཁྲིམས་མཐུན་འོས་ལེན་བྱེད་པ་བཅས།
ཕྱི་ལོ་ ༧ ཚེས་ ༤ ན་ས་གནས་འོས་བསྟུ་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་གྱི་མིང་
རྟགས་.....



༣༡ །བཅན་སྤྱོད་སྤོང་མིའི་འོས་བསྐྱེའི་སྤྱི་གཞི་དོན་ཚན་ ༥༩ རྣམ་
གསལ་སྤྱི་ལོ་གསལ་ཐུང་འཛེར་ ༤ ་།

སྤྱི་འཐུས་དང་སྤྲངས་འོས་གཞིར་རྒྱུ་སྤྱོད་འགྲེངས་ཤོག
རྒྱུ་སྤྱོད་བྱེད་པོས་བསྐྱར་རྒྱ།

སྤྱི་ལོ་.....སྤྱི་ལོ་.....
.....སྤྱི་ལོ་..... རྒྱ་.....ཆེས་.....ཐོབ་ཁུངས།.....
ད་ལྟའི་སྤོང་གནས་ཁ་བྱང་།.....
.....

.....འོས་འཐེན་པའི་དེབ་བཞོན་ཨང་.....དབྱ་དབྱུང་
ལག་དེབ་ཨང་.....ཡིན་པ་ནས། དང་སྤྲངས་འཛུལ་ཞུགས་.....
.....དབྱ་དབྱུང་ལག་དེབ་ཨང་.....
.....ཅན་ལ་ཐོབ་ཁུངས་.....

སྤྱི་འཐུས་དང་སྤྲངས་འོས་གཞིར་འཛུལ་ཞུགས་བྱ་རྒྱུའི་འོས་ཆེས་ཆང་ཡོད་
པའི་འགན་ལེན་རྒྱུ་སྤྱོད་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

སྤྱི་ལོ་ རྒྱ་ ཆེས་ ལ་དང་སྤྲངས་འོས་གཞིར་རྒྱུ་སྤྱོད་བྱེད་པོའི་མིང་ཉགས་
.....



ས་གནས་འོས་བསྟུ་ལས་ཁང་ནས་བསྐྱང་བྱ།

གོང་གསལ་ཐོབ་ཁུངས་.....

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

.....ལ་བྱུང་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་.....ནི་

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

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

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

མཐུན་འོས་ལེན་ཟིན་པ་བཅས།

ཕྱི་ལོ་ ཟླ་ ཆེས་ ལ་ས་གནས་འོས་བསྟུ་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་གྱི་མིང་

རྟགས་.....



༡། བཅའ་རྒྱལ་བོད་མིའི་འོས་བསྐྱེའི་སྤྱི་ལམ་གཞི་དོན་ཚན་ ༤༤ བང་གསལ་ཟུར་འཛུགས་ ༩ གོ

མིང་སྐྱོང་གི་སྡེ་བུ་པུ་ཤི་ལོངས་ལོག

(Sikyong's Primary Election Form)

མིང་། ཁུང་མིང་། (Name / Surname)	བལ་ཡུལ། (Native Origin)	ད་ལྟོའི་སྡོད་གནས། (Present Residence)	ད་ལྟོའི་ལས་གནས་སའམ་སྔོན་གྱི་ལས་གནས། (Present Or Former Occupation)



༡༡། །ས་གནས་འཁུས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་དང་ཚོགས་གཞོན་གྱི་ལས་
འཁུར་དམ་བཅའ་/ཁས་ལེན། ཟུར་འཛར། ༡༩༩༡

༡༡། །བདག་.....ཞེས་བགྱི་བ།
.....ས་གནས་ཀྱི་སྐབས་.....བའི་ས་གནས་འཁུས་མིའི་ཚོགས་
གཙོ་དང་/ཚོགས་གཞོན་དུ་འོས་འདེམས་བྱུང་བ་ལགས་ན་བཅན་སྤོལ་བོད་མིའི་
བཅའ་ཁྲིམས་ལ་ཡིད་ཆེས་སློབ་གཏད་ཀྱི་ཐོག་ནས། ས་འཁུས་ཚོགས་གཙོ་དང་/
ཚོགས་གཞོན་གྱི་ལས་འཁུར་ལྟ་སྟོ་མཐའ་དག་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་དགོངས་དོན་
འགལ་མེད་ཐོག་རང་དོན་སྤོགས་སྤྱང་དང་། འཛིགས་ལྟུང་ཆགས་སྤང་མེད་
པར། རང་བདེན་སྤྱག་བསམ་ཐོལ་མེད་ཀྱི་སྟོན་སྲོལ་རང་བྱུང་གང་ཐེག་ལྟ་རྒྱུ་ལ།

༡། མཚོག་གསུམ་དཔང་བཅུགས་ཀྱིས་དམ་བཅའ་བརྟན་པོ་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན།

ཡང་ན།

༢། ཁས་ལེན་གཙང་མ་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན།