

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༡༥༣



ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢

༡༡། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་ ༡༤ བའི་དངོས་གཞི་འོས་བསྐྱེའི་གྲུབ་འབྲས།  
(རྟིང་མ།)

ཨང་།	མིང་།	འབྲ་བལ།	བ་ཡུལ།	འོས་གྲངས།	རྒྱུ་བརྗོད།
༡	མཁན་པོ་བསོད་ནམས་ བསྟན་འཕེལ།		རེ་ཁེ།	༣༤༠	འདེམས་ཐོན།
༢	མཁན་པོ་འཇམ་དབལ་ བསྟན་འཛིན།		མི་ཉལ།	༡༤༧	འདེམས་ཐོན།
༣	རྒྱན་བུ་བསོད་ནམས་ ཚེ་རིང།		བ་རྩལ།	༡༢༡	
༤	སློབ་དཔོན་ཚེ་དབང་ སྐལ་བཟང།		ཕི་བོ་ཚེ།	༡༠༩	

དབུས་འོས་བསྐྱེའི་འབྲས་བུ་ ༢༠༢༢ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༣ ལག།

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༠༡༣



ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦

༡༡། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལོའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་ ༡༥ བའི་དངོས་གཞི་འོས་བསྐྱེའི་གྲུབ་འབྲས།

(བཀའ་བརྒྱུད།)

ཨང	མིང	འབྲ་བལ།	བ་ལུལ།	འོས་གྲངས།	ཟུར་བཞོད།
༡	བསྟན་བུ་ཡར་འཕེལ།		ཆབ་མདོ།	༡༥༧	འདེམས་ཐོན།
༢	ཀུན་དགའ་བསོད་སྟོབས།		ཕྱེ་དགེ་འཛོེ་ མདལ།	༡༣༣	འདེམས་ཐོན།
༣	ལྷ་མ་འབྲིན་ལས། { བཞོད་བུ་ལྷ་མ། }		མངའ་རིས།	༤༧	
༤	ཀམ་བསྟན་བུ་དབང་ལྷལ།		རྒྱལ་ཅེ།	༤༤	

དབུས་འོས་བསྐྱེའི་ལས་ཁང་ནས་ ༢༠༡༦ ལོ་ ༥ ཚེས་ ༡༣ ལག།

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༥༣



ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢

༡༡། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལོའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་ ༡༤ པའི་དངོས་གཞི་འོས་བསྐྱེའི་གྲུབ་འབྲས་ས།  
(ས་སྐྱུ།)

ཨང་།	མིང་།	འབྲ་བ་ས།	མ་ལུགས།	འོས་གྲངས།	རྒྱུ་བརྗོད།
༡	སློབ་དཔོན་གྲུབ་བསྟན་རྒྱལ་ མཚན།		སྤྲེའུ་ཁམས།	༡༧༡	འདེམས་ཐོན།
༢	མཁན་པོ་ཀུན་གཤམ་དངོས་གྲུབ་ བསོད་ནམས།		དཀར་མངེས།	༡༩༧	འདེམས་ཐོན།
༣	མཁན་པོ་འགྲུར་མེད་རྟོ་རྗེ།		སྤེ་དགེ།	༤༢	
༤	གྲུ་རྩ་རྒྱལ་མཚན།		སྤེ་མེད།	༤༡	

དབུས་འོས་བསྐྱེའི་ལས་ཁང་ནས་ ༢༠༡༢ ལོ་ ༥ ཚེས་ ༡༣ ལ།

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༠༡༣



ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦

༡། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལོའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་ ༡༥ བའི་དངོས་གཞི་འོས་བསྐྱེའི་གྲུབ་འབྲས།  
(དགེ་ལུགས།)

ཨང་།	མིང་།	འབྲས་བུ།	ཕ་ཡུལ།	འོས་གྲངས།	རྒྱུ་བརྗོད།
༡	དགེ་བཤེས་རྣོ་བཟང་པན་བདེ།		འབའ་བ།	༡༣༡༡	འདེམས་ཐོན།
༢	དགེ་བཤེས་ཨ་ལྷག་ཚེ་བརྟན།		མི་ཐང།	༡༡༤༥	འདེམས་ཐོན།
༣	དགེ་བཤེས་རྣམ་རྒྱལ་རྒྱལ་མཚན།		ཧེ་ཉོ་ཤ།	༡༣༣༣	
༤	དགེ་བཤེས་རྣོ་བཟང་ཚོས་འཕེལ།		དིང་ཉི།	༡༡༡༤	

དབུས་འོས་བསྐྱེའི་འབྲས་བུ་ལས་ཁང་ནས་ ༢༠༡༦ ལོ་ ༥ ཚེས་ ༡༣ ལ།

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༥༣



ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢

༡༡། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལོའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་ ༡༤ པའི་དངོས་གཞི་འོས་བསྐྱེའི་གྲུབ་འབྲས།  
(གཡུང་རྒྱུང་ཐོན།)

ཨང།	མིང།	ལང་བར།	བ་ཡུལ།	འོས་གྲངས།	རྒྱུང་བརྗོད།
༡	དགེ་བཤེས་ཨ་ཤོང་རིན་ཆེན་ རྒྱལ་མཚན།		རྫོ་ཆེན།	༡༡༢	འདེམས་ཐོན།
༢	བ་ར་ཆེ་དབང་བཟ་ལེས།		རྫོ་ཆེན།	༤༥	འདེམས་ཐོན།
༣	ནམ་མཁའ་རྒྱལ་མཚན།		རྫོ་ཆེན།	༤༧	
༤	བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཚན།		རྫོ་ཆེན།	༥༡	

དབུས་འོས་བསྐྱེའི་ཁང་ནས་ ༢༠༡༢ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༣ ལ།



༡༡། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་ ༡༥ པའི་དངོས་གཞི་འོས་བསྐྱེད་ཚོན་མོའི་གྲུབ་འབྲས།

(དབུས་གཙམ་པོ་)

ཨང་།	མིང་།	ལོ་རྒྱུས་ལྟ་བུ།	ལས་ཁུངས་ལྟ་བུ།	འོས་གྲངས།	ཐུང་བཞེད།
༡	ལྷོ་ལ་མཚོ་འཕྲིན་པོ།		ཐོག་མཚམས་ལྷན་ཁུངས་ལྟ་བུ།	༡༩༩༩	འདེམས་ཐོན།
༢	འཕྲིན་ལྷན་ལྷན་ཁུངས་ལྟ་བུ།		འཕྲིན་ལྷན་ཁུངས་ལྟ་བུ།	༡༩༩༩	འདེམས་ཐོན།
༣	བསྐྱེད་འཕྲིན་ལྷན་ཁུངས་ལྟ་བུ།		མཚམས་ལྷན་ཁུངས་ལྟ་བུ།	༢༠༠༠	འདེམས་ཐོན།
༤	ལྷོ་ལ་མཚོ་འཕྲིན་པོ།		རྒྱ་རྒྱུ་ལྷན་ཁུངས་ལྟ་བུ།	༢༠༠༠	འདེམས་ཐོན།
༥	ལྷོ་ལ་མཚོ་འཕྲིན་པོ།		ལྷོ་ལ་མཚོ་འཕྲིན་པོ།	༢༠༠༠	འདེམས་ཐོན།
༦	མི་འཕྲུལ་རྩོམ་པ།		མཚོ་ལྷོ་ལྷན་ཁུངས་ལྟ་བུ།	༢༠༠༠	འདེམས་ཐོན།
༧	ཀོང་ཅུ་ལྷོ་མཚོ་འཕྲིན་པོ།		དིང་དི།	༢༠༠༠	འདེམས་ཐོན།
༨	སོག་ལྷོ་དངོས་གྲུབ་རྩོམ་པ།		མངའ་རིས།	༢༠༠༠	འདེམས་ཐོན།
༩	ལྷན་ལ་མཚོ་འཕྲིན་པོ།		ལྷན་ལ།	༢༠༠༠	འདེམས་ཐོན།
༡༠	མཚོ་ལ་མཚོ་འཕྲིན་པོ།		མངའ་རིས།	༢༠༠༠	འདེམས་ཐོན།

ཨང་།	མིང་།	ལོ་རྒྱུས་ལྟ་བུ།	ལས་ཁུངས་ལྟ་བུ།	འོས་གྲངས།	ཐུང་བཞེད།
༡༡	ལྷོ་ལ་མཚོ་འཕྲིན་པོ།		གཙམ་ལྷན་ཁུངས་ལྟ་བུ།	༢༠༠༠	
༡༢	མཚོ་འཕྲིན་ལྷན་ཁུངས་ལྟ་བུ།		ལྷོ་ལ་མཚོ་འཕྲིན་པོ།	༢༠༠༠	
༡༣	ལྷོ་ལ་མཚོ་འཕྲིན་པོ།		གཙམ་ལྷན་ཁུངས་ལྟ་བུ།	༢༠༠༠	
༡༤	དགེ་བཤེས་ལྷོ་ལ་མཚོ་འཕྲིན་པོ།		ལྷན་ལ།	༢༠༠༠	
༡༥	མཚོ་འཕྲིན་ལྷན་ཁུངས་ལྟ་བུ།		ལྷོ་ལ།	༢༠༠༠	
༡༦	མཚོ་འཕྲིན་ལྷན་ཁུངས་ལྟ་བུ།		ལྷོ་ལ།	༢༠༠༠	
༡༧	བསྐྱེད་འཕྲིན་དབུས་ལྷན་ཁུངས་ལྟ་བུ།		ཀོང་ལོ།	༢༠༠༠	
༡༨	ལྷོ་ལ་མཚོ་འཕྲིན་པོ།		ལྷོ་ལ།	༢༠༠༠	
༡༩	ལྷན་ལ་མཚོ་འཕྲིན་པོ།		ལྷོ་ལ།	༢༠༠༠	
༢༠	བསྐྱེད་འཕྲིན་ལྷན་ཁུངས་ལྟ་བུ།		མངའ་རིས།	༢༠༠༠	



༡༡། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲུས་སྐབས་ ༡༤ པའི་དངོས་གཞི་འོས་བསྐྱེད་ཚན་མིའི་གྲུབ་འབྲས།

(མདོ་སྟོན།)

ཨང	མིང།	འབྲེལ་ལུགས།	ལས་ཁུངས།	འོས་གྲངས།	རྒྱུ་འབྲེལ།
༡	འབྲུ་ཚེན་དགོན་མཚོག་ཚོས་སྐྱོན།		སྡེ་དགེ།	༥༡༠༢	འདེམས་ཐོན།
༢	ག་རྒྱ་རྒྱལ་མཚོན་ཚོས་སྐྱིད།		ནག་ཚུ།	༤༡༡༠	འདེམས་ཐོན།
༣	གཤེར་རྟ་རྩེ་ལ་ཁྲིམས།		གཤེར་རྟ།	༤༥༤༤	འདེམས་ཐོན།
༤	དགོན་མཚོག་ཡར་འཕེལ།		སྐྱེད་ཁུངས།	༤༥༣༢	འདེམས་ཐོན།
༥	ཚོས་འཕེལ་རྒྱུ་བསྐྱེད།		འབབ་ལ།	༤༡༥༤	འདེམས་ཐོན།
༦	དབང་འདུས་དོ་རྩེ།		རྩེ་རྩོད།	༣༤༡༡	འདེམས་ཐོན།
༧	རྒྱ་བཟེ་རིང།		རྒྱ་བཟེ།	༣༥༤༤	འདེམས་ཐོན།
༨	དག་དབང་རྫོང་ལོ་སྤྱོད།		རྒྱ་བཟེ།	༣༣༤༤	འདེམས་ཐོན།
༩	དགོན་མཚོག་རིན་ཚེན།		འབྲེལ་ལུགས།	༣༡༤༠	འདེམས་ཐོན།
༡༠	སངས་རྒྱལ་དོ་རྩེ།		རྒྱ་ལོ་སྤྱོད།	༣༡༤༤	འདེམས་ཐོན།
༡༡	སྐྱེད་སྐྱེ་འབྲེལ་དབྱེད་ལོན་ཏེ།		མི་ཐང།	༣༠༣༣	

ཨང	མིང།	འབྲེལ་ལུགས།	ལས་ཁུངས།	འོས་གྲངས།	རྒྱུ་འབྲེལ།
༡༢	དབྱེད་ཚན་ཚོས་དགའ།		སྡེ་དགེ།	༢༥༤༤	
༡༣	རོ་ཚེན་སྐྱེན་པ་ཚེ་རིང།		ནང་ཚེན།	༡༤༡༠	
༡༤	ཚེ་རིང་གཡང་འཛོམས།		རི་བོ་ཚེ།	༡༣༤༤	
༡༥	མ་ཉོ་བསྐྱེད་འཛིན།		ནང་ཚེན།	༡༣༤༣	
༡༦	ཀུན་དགའ་འདུས་འབྲོ་བ།		རྩེ་རྩོད།	༤༤༤	
༡༧	ཨོ་རྒྱལ་བཟེ་ལིས།		བྲག་གཡལ།	༤༠༤	
༡༨	ཨོ་རྒྱལ་དོ་རྩེ།		བྲག་གཡལ།	༤༤༤	
༡༩	ལེ་རུ་བཟེ་ལིས་དོན་གྲུབ།		རྩེ་རྩོད།	༤༡༤	
༢༠	འདན་མ་ཚང་བསོད་ནམས་དབང་འདུས།		ནང་ཚེན།	༤༡༡	

དྲུང་རྒྱུངས་འོས་དམིགས།

༢༡	ཚང་གྲག་བཟེ་ལིས་སྐྱེད་སྐྱེ་ལོན་ཏེ།		ནང་ཚེན།	༤༤༣	
----	-----------------------------------	--	---------	-----	--



༡༡། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་ ༡༥ པའི་དངོས་གཞི་འོས་བསྐྱེད་གྲུབ་འབྲས།

(མདོ་སྐད།)

ཨང	མིང།	འདུ་བཟུང་བའི་ལུགས་ལུགས།	ལས་ཁུངས།	འོས་གྲངས།	ལུས་བཞེད།
༡	བསྟན་འཛིན་དབལ་ལོ།		རྟུག་འཛེར།	༡༢༤༤	འདེམས་ཐོན།
༢	ཡེ་ཤེས་སྒྲོལ་མ།		རྟོན་གཙུག་ལྷན་ཁག་གི་འཛིན་སྐྱོང་པ།	༡༡༢༠	འདེམས་ཐོན།
༣	སྣ་རོང།		རི་བོ།	༡༡༡༢	འདེམས་ཐོན།
༤	དབང་ཅན་བསོད་ནམས་ལོ་གྲོ་ལྷོ་ལྷོ་ལོ།		ལུང་ལོ་གྲོ་ལྷོ་ལྷོ་ལོ།	༡༠༢༡	འདེམས་ཐོན།
༥	ཀམ་དབེ་ལེགས།		བྱ་རྒྱུད།	༡༠༣༤	འདེམས་ཐོན།
༦	དཔོན་ཚང་ལྷོ་བཟང་ལྷོ་ལྷོ་ལོ།		རེབ་གོང།	༩༤༡	འདེམས་ཐོན།
༧	སྣ་ལོ་སྐབས།		མང་པ།	༩༡༡	འདེམས་ཐོན།
༨	ཚོ་རྒྱལ་སྐབས།		དབང་ལྷོ་ལོ།	༩༤༢	འདེམས་ཐོན།
༩	ཚོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོ།		གཙུག་ལྷན།	༩༡༤	འདེམས་ཐོན།
༡༠	སྣ་ལོ་ལོ།		རི་བོ་རྒྱུད་ལོ།	༩༢༤	འདེམས་ཐོན།

ཨང	མིང།	འདུ་བཟུང་བའི་ལུགས་ལུགས།	ལས་ཁུངས།	འོས་གྲངས།	ལུས་བཞེད།
༡༡	བཟང་ཤེས་དོན་གྲུབ།		གསེར་རྒྱ།	༩༤༢	
༡༢	ལྷོ་བཟང་ཤེས།		ལྷོ་གྲུབ།	༩༢༤	
༡༣	བསྟན་འཛིན་ཚོས་གྲགས།		གཙུག་ལྷན།	༩༠༤	
༡༤	སྣ་ལོ་བཟང་ཤེས།		མ་རྒྱ།	༩༠༠	
༡༥	སྣ་ལྷོ་རྒྱལ།		རེབ་གོང།	༩༤༤	
༡༦	ལྷོ་ལྷོ་དབང་འཛིན་ལོ།		རི་བོ།	༩༤༤	
༡༧	དབེ་བཤེས་རི་བོ་ལོ།		རི་བོ།	༩༢༤	
༡༨	བསྟན་འཛིན་ཚོས་དབྱིངས།		ལྷོ་གྲུབ།	༩༣༠	
༡༩	ཤེས་རབ་དོན་རྒྱལ།		ལུང་ལོ།	༩༡༢	
༢༠	བསྟན་འཛིན་ཚོས་འཕེལ།		ལྷོ་གྲུབ།	༩༤༤	





༡༡། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༤ ལོའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲུག་སྐབས་ ༡༤ བའི་དངོས་གཞི་འོས་བསྐྱེའི་གྲུབ་འབྲས།  
(ཡུ་རོབ་དང་ཨ་མི་རི་ཀའི་ཁུལ།)

ཨང	མིང།	འབྲ་བཅུ།	མ་ཡུལ།	འོས་གྲངས།	རྒྱུ་བརྗོད།
༡	བསྟན་འཛིན་དབྱངས་དགའ།		སྲིབ་སྦྱིད།	༡༥༦༠	འདེམས་ཐོན།
༢	ཐུབ་བསྟན་རྒྱ་མཚོ།		རྒྱལ་རོང།	༡༤༤༥	འདེམས་ཐོན།
༣	འགྲོང་པ་ཚང་དངོས་འདུན་རྒྱ་མཚོ།		ནང་ཚེན།	༡༤༠༤	
༤	ངག་དབང་བསྟན་པ།		རི་ཐོ་ཚེ།	༡༡༤༡	

༥ རྒྱ་རྒྱུ་འོས་

༥	ཀམ་ཚོས་སྦྱིད།		རྒྱལ་ཚེ།	༤༤༥	
---	---------------	--	----------	-----	--

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༡༥༣



བྱི་ལོ་ ༢༠༢༢

༢༡ བྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་ ༡༤ བའི་དངོས་གཞི་འོས་བསྐྱེད་གྲུབ་འབྲས་ས།  
(རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ཕྱད་བའི་ཨེ་ཤི་ཡ་དང་ཨོ་སེ་གེ་ལེ་ཤི་ཡའི་ཁུལ།)

ཨང་།	མིང་།	འབྲ་བར།	བ་ཡུལ།	འོས་གངས།	ཟུར་བརྗོད།
༡	སྐལ་བཟང་ཆེ་རིང་།		ཟུར་མཚོ།	༡༠༣༢	འདེམས་ཐོན།
༢	བསོད་ནམས་དོ་རྗེ།		ལྷོ་ཁ།	༣༡༤	

དབུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ཁང་ནས་ ༢༠༢༢ ལོ་ ༥ ཚེས་ ༡༣ ལ།