༄༅། །འོས་བསྡུའི་སྒྲིག་གཞི་དོན་ཚན་ ༢༤ ནང་གསེས་ ༦ (ཀ) ནང་གསལ་སྔོན་འགྲོའི་འོས་ཤོག་གྲངས་བཞེར་ཕྱོགས་བསྡོམས་རེའུ་མིག

༼ དབུས་གཙང་། ༽

ཨང་།	མིང་། ཁྱད་མིང་།	ཕ་ཡུལ།	ད་ལྟའི་སྡོད་གནས།	ས་ལྟའི་ལས་གནས་སམ་ སྔོན་གྱི་ལས་གནས།	འོས་ གྲངས།	ཟུར་བརྗོད།
༡	དངོས་གྲུབ་རྡོ་རྗེ།	མངའ་རིས།	རྡ་ས།	དོན་གཅོད་ཟུར་པ།	༡༡༥༩	
༢	བསྟན་འཛིན་འགྱུར་མེད།	མངའ་རིས།	མོན་སྒོ།	མཉམ་དྲུང་ཟུར་པ།	༡༠༤༨	
༣	པདྨ་འབྱུང་གནས།	མངའ་རིས།	རྡ་ས།	སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཙོ།	༨༥༦	
༤	ཟླ་བ་ཕུན་སྐྱིད།	གཙང་གམ་པ།	རྡ་ས།	སྤྱི་འཐུས་ལས་ཐོག	༨༡༤	
༥	སྒྲོལ་མ་ཚེ་རིང་།	བྲག་སྟེ།	རྡ་ས།	སྤྱི་འཐུས་ལས་ཐོག	༧༠༢	
༦	རྣམ་རྒྱལ་ཁྱུང་གསར།	མངའ་རིས།	རྡ་ས།	སྨན་པ།	༦༣༨	
༧	ལྷ་རྒྱ་རི་གནམ་རྒྱལ་སྒྲོལ་དཀར།	དབུས་གཙང་།	རྡ་ས།	སྤྱི་འཐུས་ལས་ཐོག	༤༨༤	
༨	མི་འགྱུར་རྡོ་རྗེ།	ཐོ་ལིང་།	ཧུན་སུར།	སྤྱི་འཐུས་ལས་ཐོག	༤༤༩	
༩	ཟླ་བ་ཚེ་རིང་།	སྟོད་པ།	རྡ་ས།	སྤྱི་འཐུས་ལས་ཐོག	༤༣༠	
༡༠	ཚེ་རིང་དབྱངས་ཅན།	རྫོང་དཀར།	སྦེལ་ཀོབ།	ཕྱི་དྲིལ་ལས་ཟུར།	༤༡༦	
༡༡	རིན་ཆེན་ཚེ་རིང་།	མངའ་རིས།	རྗེ་ར་སྟུན།	སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་པ།	༣༥༤	
༡༢	བསམ་བསྟན་ཆོས་སྒྲོན།	སྤུ་ཧྲེང་།	སྦེལ་ཀོབ།	སྤྱི་འཐུས་ལས་ཐོག	༣༥༣	
༡༣	འཇིགས་མེད།	ལྷ་ས།	ལྡི་ལི།	ཉམ་ཞིབ་པ།	༣༠༨	
༡༤	བསྟན་འཛིན་ཆོས་འཛིན།	མེ་གྲོ་གུང་དཀར།	རྡ་ས།	མདུན་ལམ་སློབ་སྟོན་པ་ཟུར་པ།	༢༤༠	
༡༥	བྱམས་པ་ཆོས་འཕེལ།	ལྷོ་ཁ།	རྡ་ས།	དབུས་གཙང་ཚོགས་གཙོ།	༢༡༣	
༡༦	སྐལ་བཟང་གཡུ་སྒྲོན།	སྤུ་ཧྲེང་།	རྡ་ས།	དབུས་བུད་ཚོགས་གཞོན།	༢༡༡	
༡༧	བསྟན་འཛིན་སྐལ་བཟང་།	ཐོ་ལིང་།	རྡ་ས།	གྲོགས་མོ་ཚོགས་པ།	༡༩༣	
༡༨	བློ་བཟང་རྒྱ་མཚོ།	སྐྱིད་གྲོང་།	རྡ་ས།	དྭ་ལམ་སྲུང་སྐྱོབས།	༡༨༤	
༡༩	དོན་གྲུབ་བཀྲིས།	མངའ་རིས།	ལ་དྭགས།	སྤྱི་འཐུས་ལས་ཐོག	༡༨༠	
༢༠	བྱ་ཉལ་ཚེ་རིང་ལྷ་སྐྱབས།	གཙང་པ།	སྦེལ་ཀོབ།	ས་གནས་གཞོན་ནུའི་ཚོགས་གཙོ།	༡༧༤	
༢༡	དཀོན་མཆོག་ཚེ་རིང་།	མངའ་རིས།	ཤིམ་ལ།	སུད་ཚོང་ཚོགས་པའི་དྲུང་ཟུར།	༡༤༠	
༢༢	བསྟན་འཛིན་སྒྲོལ་མ།	རྒྱལ་རྩེ།	སྦེལ་ཀོབ།	བྱེད་རྒྱུན་ལས།	༡༣༩	
༢༣	ཐར་ལམ་སྒྲོལ་མ།	ཀོང་པོ།	སྦེལ་ཀོབ།	སློབ་སྤྱི་ཟུར་པ།	༡༣༣	
༢༤	ཆོས་ཉིད་བསམ་གྲུབ།	མངའ་རིས།	ཨུ་རི་ས།	དོན་གཅོད་ཟུར་པ།	༡༢༧	
༢༥	བསྟན་འཛིན་བཟང་མོ།	དིང་རི།	ཧ་པ་སུར།	སློབ་སྤྱི།	༡༡༨	

www.utsang.net

༢༦	སྤེན་པ་ཚེ་རིང་།	སྟོད་ལུང་།	མ་སྲུ་རི།	བོད་ཁྲིམས་འཛིན་སྐྱོང་།	༡༠༤	
༢༧	ཚེ་རིང་ཐག་གཅོད།	དིང་རི།	ཇ་ས།	སྨན་པ།	༨༩	
༢༨	བསོད་ནམས་ཚེ་རིང་།	བོང་པ།	སྤེལ་གོར།	སློབ་དགེ	༨༨	
༢༩	དག་དབང་བློ་གྲོས།	རྒྱལ་རྩེ།	སྤེལ་གོར།	སྨན་པ།	༨༣	
༣༠	དངོས་གྲུབ་དབང་འདུས།	རྫོང་དཀར།	སྤྲེར།	བོད་ཁྲིམས་བཀའ་འཛིན།	༧༧	
༣༡	བཙོ་ལྷ་ཚེ་རིང་།	པདྨ་སྐོད།	ལྡི་ལི།	འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་མི།	༧༠	
༣༢	རིན་ཆེན་ལྷུན་གྲུབ།		སྤེང་ལོར།	ཏཱ་ལའི་བླ་མའི་མཐོ་སློབ།	༦༨	
༣༣	ཨར་ཏུ་ཡེ་ཤེས་ཕུན་ཚོགས།	མངའ་རིས།	ཇ་ས།	སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཞོན།	༦༨	
༣༤	བསྟན་འཛིན་མིག་དབྱངས།	ཀོང་པོ།	ཛེ་ར་སྡུན།	ཁྲིམས་ཞིབ་པ།	༦༤	
༣༥	བྱམས་པ་རིན་ཆེན་ལྷུན་གྲུབ།	ངམ་རིང་།	ཇ་ས།	དབུ་མའི་ལམ་གྱི་རྒྱུན་ལས།	༥༩	
༣༦	བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ།	མངའ་རིས།	ཇ་ས།	ཉམས་ཞིབ་པ།	༥༥	
༣༧	ཚེ་རིང་སྲིད་བསྟན།	ས་སྐྱ།	བལ་ཡུལ་པོག་ར།	དབུ་མའི་ལམ་གྱི་རྒྱུན་ལས།	༥༤	
༣༨	བློ་བཟང་རྒྱལ་མཚན།	ལྷོ་ཁ།	ཀོ་པལ་ཕུར།	སློབ་དགེ	༤༡	
༣༩	བློ་བཟང་བསམ་གྲུབ།	ནག་ཆུ།	སེར་བྱས་ཧར་དོང་།	སློབ་གཉེར་བ།	༤༠	
༤༠	ཟླ་བ་ཚེ་རིང་།	ལྷ་རྩེ།	ཇ་ས།	དབུས་གཙང་རྒྱུན་ལས།	༣༨	
༤༡	བསྟན་འཛིན་འཇམ་དབྱངས།	ལྷོ་ཁ།	ཇ་ས།	སྤྱི་འཐུས་ལས་རོགས	༣༥	
༤༢	བསྟན་འཛིན་རབ་རྒྱལ།	མངའ་རིས།	ཇ་ས།	འཕྲོད་ལས།	༢༥	
༤༣	བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ།	ལྷོ་ཁ།	ཤར་ན།	བོད་དགེ	༡༩	
༤༤	བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ།	ལྷོ་ཁ།	བདེ་སྐྱིད་གླིང་།	དགེ་རྒན།	༡༩	
༤༥	འཚི་མེད་གཡུང་དྲུང་།	མངའ་རིས།	མན་པར།	མང་གཙོ་ཚོགས་ཟུར།	༡༨	
༤༦	ཤར་ལིང་ཟླ་སྒྲོན།	མངའ་རིས།	ཇ་ས།	སྤྱི་ཟུར།	༡༥	
༤༧	སྤེན་པ་སྒྲོལ་མ།	མངའ་རིས།	མོན་སྒོ།	སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་པ།	༡༡	
༤༨	ཚེ་རིང་དོན་གྲུབ།	ལྷོ་ཁ།	ཇ་ས།	གསོ་རིག་བཀའ་འཛིན།	༡༡	
༤༩	ཨར་ཏུ་བློ་བཟང་རྒྱལ་མཚན།	ལྷོ་ཁ།	ཀོ་པལ་ཕུར།	དགེ་རྒན།	༡༠	
༥༠	བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ།	མངའ་རིས།	ཇ་ས།	Co-Founder Dogmo	༩	
༥༡	ཚེ་དབང་རྡོ་རྗེ།	པདྨ་སྐོད།	སྤེལ་གོར།	ཁྲིམས་གཅོད་པ།	༦	
༥༢	ཚེ་རིང་གཡུ་སྒྲོན།	སྤུ་ཧྲེང་།	ཨུ་རི་ས།	བྱེད་ལས་དྲུང་།	༥	
༥༣	ཕུར་བུ་བསམ་གྲུབ།	ཤེན་པོ།	སེར་བྱས།	ཚ་བ་ཁང་ཚན།	༤	
༥༤	ཚེ་རིང་སྲིད་དར།	སྙེ་རྩེ།	བལ་ཡུལ།	དབུས་རྒྱུན་ཟུར་པ།	༣	
༥༥	ཚེ་རིང་འགྱུར་མེད།	མངའ་རིས།	མོན་སྒོ།		༢	
༥༦	སྒྲོལ་མ་ཚེ་རིང་།	དབུས་གཙང་།	མོན་སྒོ།	དབུས་བྱེད་རྒྱུན་ལས།	༢	

www.utsang.net

༥༧	འཇམ་དབྱངས་འཕྲིན་ལས།	ཆོས་རྫོང་།	བལ་ཡུལ།	དབུས་གཙང་རྒྱན་ལས།	༢	
༥༨	འབྲོང་ཚང་དངོས་གྲུབ།	ཟུར་ཚོ།	ལྷོ་ཡི།	དོན་གཅོད་ཟུར་པ།	༢	
༥༩	པདྨ་བདེ་ལེགས།	དབུས་གཙང་།	ཛན་ཌ་ར།	སྒྲི་འཛུགས།	༢	
༦༠	བསོད་ནམས་ལྷ་མོ།	སྟོད་པ།	མོན་སྒོ།		༡	
༦༡	བློ་བཟང་ལྷ་མོ།	མེ་གྲོ་གུང་དཀར།	མོན་སྒོ།	བཙུན་དགོན་དགེ་རྒན།	༡	
༦༢	འཇམ་དབྱངས་རྡོ་རྗེ།		སྒང་ཏོག	དྭང་ཡིག	༡	
༦༣	པདྨ་མ་ཚེ་རིང་།	དབུས་གཙང་།	ལྷོ་ཡི།	དོན་གཅོད་སྒྲི་ཁྲབ།	༡	
༦༤	དངོས་གྲུབ་རྡོ་རྗེ།	མངའ་རིས།	ཛ་ས།	སྨན་པ།	༡	
༦༥	ཚེ་དབང་ནོར་བུ།	སྐྱིད་གྲོང་།	མོན་སྒོ།	རང་ཚོགས།	༡	
༦༦	དགེ་དབང་ཆོས་སྐྱིད།	ལྷ་ས།	མོན་སྒོ།	བཙུན་དགོན་དགེ་རྒན།	༡	
༦༧	ལ་སྟོད་དཔལ་མོ།	གཙང་པ།	མོན་སྒོ།	གཞིས་གྲོང་ ༩	༢	
༦༨	བློ་བཟང་རྒྱལ་མཚན།	ཐག་སྒེ།	ཛ་ས།	སྒྲི་འཛུགས་ལས་ཐོག	༡	
༦༩	ཚེ་རིང་དབྱངས་ཅན།	རྫོང་དཀར།	མོན་སྒོ།		༡	
༧༠	བློ་བ་ཕུར་བུ།	ཉ་ཐོག	ལ་དྭགས།	སྒྲི་ཟུར།	༡	
༧༡	བྱམས་པ།	མངའ་རིས།	མེ་འོ།	མཉམ་སྦྲེལ་ཚོགས་ཟུར།	༡	
༧༢	དངོས་གྲུབ།	པ་རི།	ཤིམ་ལ།		༡	
༧༣	ཚེ་རིང་ནམ་རིང་།	མངའ་རིས།	ཤིམ་ལ།	དགེ་རྒན་ཟུར་པ།	༡	
༧༤	མིག་དམར་རྡོ་རྗེ།	མངའ་རིས།	ཧུན་སུར།	སྒྲི་འཛུགས་ལས་ཐོག	༡	
༧༥	བྱམས་པ་ཆོས་དགའ།	ལྷོ་ཁ།	ཛ་ས།	དབུས་གཙང་ཚོགས་ཟུར།	༡	
༧༦	བསྟན་འཛིན་ཚེ་རིང་།	མངའ་རིས།	ཇེ་ར་སྒུན།	སྒྲི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་པ།	༡	
༧༧	བློ་བཟང་རྡོ་རྗེ།	དབུས་གཙང་།	སྦྲེལ་ཀོབ།	དགེ་རྒན་ཟུར་པ།	༡	
༧༨	བཀྲིས།	དབུས་གཙང་།	ལ་དྭགས།	ལས་མེད།	༡	
༧༩	བསྟན་འཛིན།	དབུས་གཙང་།	ལྷོ་ཡི།	ལས་མེད།	༡	
༨༠	དངོས་གྲུབ་རྡོ་རྗེ།	དབུས་གཙང་།	སྦྲེལ་ཀོབ།	སློབ་སྒྲི་ཟུར་པ།	༡	
༨༡	བསྟན་འཛིན་མེ་ཏོག	དབུས་གཙང་།	ཛ་ས།	ལས་མེད།	༡	
༨༢	བསྟན་འཛིན་འཇིགས་མེད།	དབུས་གཙང་།	ཛ་ས།	ལས་མེད།	༡	
༨༣	པ་སངས་སྟོབས་ལྡན།	དབུས་གཙང་།	པུ་ནི།	སྨན་པ།	༡	
༨༤	ཚེ་རིང་ལྷ་མོ།	དབུས་གཙང་།	ལྷོ་ཡི།	སྒྲི་འཛུགས།	༡	
༨༥	བཀྲིས་སྟོབས་རྒྱལ།	བྱང་སྟོད།	ལ་དྭགས།	སྒྲི་འཛུགས་ལས་ཐོག	༡	
༨༦	དོན་གྲུབ་རྡོ་རྗེ།	མངའ་རིས།	ཛ་ས།	ས་འགོ་ཟུར་པ།	༡	
༨༧	བསྟན་འཛིན་དཀོན་མཆོག	དབུས་གཙང་།	ཤིམ་ལ།	བྱེད་ཚོགས་པ།	༡	

www.utsang.net

༨༨	ཆོས་དཀར་བསམ་གྲུབ།	གྲོ་བ།	ཨུ་རི་ས།	དགེ་ཆན་ཟུར་པ།	༡	
༨༩	སྤེན་པ་ཚེ་རིང་།	ལྷར་རྩེ།	ཧ་ས།		༡	
༩༠	ཀརྨ་ཡེ་ཤེས།	ས་སྐྱ།	ཧ་ས།	བཀའ་བློན་ལས་ཐོག	༡	
༩༡	ལྷག་པ་ཚེ་རིང་།	ཆོས་བསམ།	མོན་སྒོ།	གཞིས་འགོ	༡	
༩༢	བློ་བཟང་སྨན་གྲགས།		མོན་སྒོ།	རང་ཚོགས་ཚོར་གཙོ།	༡	
༩༣	འཇིགས་མེད་འགྱུར་མེད།	མངའ་རིས།	སྤེལ་ཀོབ།	ལས་བྱེད་ཟུར་པ།	༡	
༩༤	དབུ་རྒྱན་བསྟན་འཛིན།		མོན་སྒོ།	ཨེ་ཤེ་ཡ་རང་དབང་རླུང་འཕྲིན།	༡	
༩༥	ཚེ་དབང་སྟོབས།	མངའ་རིས།	སྤུ་ར་མཚོ་སློབ།	སློབ་དགེ	༡	
༩༦	བསྟན་འཛིན་ཟིལ་གནོན།	ལྷ་ས།	སྤེང་ལོར།	སློབ་འབྲིད་པ།	༡	
༩༧	བསྟན་འཛིན་རིག་འཛིན།	མངའ་རིས།	ཧ་ས།	ལམ་སྟོན་འགན་འཛིན།	༡	
༩༨	བསོད་ནམས་སྟོབས་ལྡན།	མངའ་རིས།	ཧ་ས།	ཉམས་ཞིབ་པ།	༡	
༩༩	བསྟན་འཛིན་སྲིད་བློན།	ལྷ་ས།	སྤེང་ལོར།	སློབ་དགེ	༡	

ས་གནས་ཚོགས་བསྡུའི་འགན་འཛིན། 　　　　 འགན་འཛིན་ལས་རོགས། ༡༽ 　 ༢༽

༡༽ དབུས་གཙང་མི་འཐུས། 　 ༢༽ དབུས་གཙང་ཟུར་དཔང་། 　 ༣༽ མདོ་སྟོད་འཐུས་མི། 　 ༤༽ མདོ་སྟོད་ཟུར་དཔང་།

༥༽ མདོ་སྨད་འཐུས་མི། 　 ༦༽ མདོ་སྨད་ཟུར་དཔང་། 　 ༧༽ རྙིང་མའི་འཐུས་མི། 　 ༨༽ རྙིང་མའི་ཟུར་དཔང་།

༩༽ བཀའ་བརྒྱུད་འཐུས་མི། 　 ༡༠༽ བཀའ་བརྒྱུད་ཟུར་དཔང་། 　 ༡༡༽ ས་སྐྱའི་འཐུས་མི། 　 ༡༢༽ ས་སྐྱའི་ཟུར་དཔང་།

༡༣༽ དགེ་ལུགས་འཐུས་མི། 　 ༡༤༽ དགེ་ལུགས་ཟུར་དཔང་།

མོན་གྷོ་འདོད་རྒུ་གླིང་ས་གནས་ཚོགས་བསྡུ་ལས་ཁང་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༧ ལ་སྤེལ།།

ས་གནས་ཚོགས་བསྡུ་ལས་ཁང་། མོན་གྷོ་འདོད་རྒུ་གླིང་།

www.utsang.net