

ཀྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲི་ཚ་གཞུང་།

འབྲུང་རབས་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

སློབ་རིམ་བཅུ་པ་ལས་བཅུ་གཉིས་པ་ཚུན།



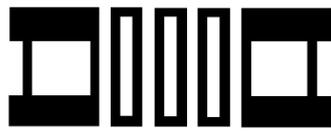
ཤེས་རིག

སློབ་གྲི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།

ཤེས་རིག་དང་རིག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་།

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲི་ཚ་གཞུང་།
འབྲུང་རབས་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།
སློབ་རིམ་བརྒྱུ་པ་ལས་བརྒྱུ་གཉིས་པ་ཚུན།



ཤེས་རིག

སློབ་གྲི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

པར་སྐྱུན་ཐངས་དང་པ།

: ལྷོ་ལོ་ ༢༠༢༣།

པར་སྐྱུན་འབད་མི།

: ཤེས་རིག་དྲུང་རིག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་ལྟུན་ལག། དུ་ཤེས་འདི་གནད་བཤེས་པ་
པར་དུ་ཤེས་ལྟུན་དྲུང་ཚོང་སྐྱུར་སོགས་འབད་ནི་ལས་འཛུམ་གནད།

བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་།

: ༧༧-༠༢-༣༣༢༢༥ / ༣༣༢༢༥

བཀྲིན་དགའ་ཚོར།

ཤེས་རིག་དྲུང་རིག་ཚུལ་གོང་འཕེལ་ལྟུན་མངའ་འོག་སློབ་གྲྭ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས་རྟེན་ལས་ལས་ལམ་སྟོན་ལམ་སྟོན་ཚོམ་
སྒྲིག་ལྟུགས་ལུ་ལུ་ལུ་སྐྱུར་བཅོལ་སྐྱོན་གས་གས་གཏོགས་གནད་མི་ཚུ་ལུ་དྲི་རྟེན་པའི་དཀྱིལ་ལས་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་ཡོད།
ཟེ་འཕྲིན་ཡིན།

ཞིབ་འཚོལ་དང་ཚོམ་སྒྲིག་པ།

- ༡ བདེ་ཆེན་དཔེ་འདུས། : ཚུལ་ལུང་ཚོམ་སྒྲིག་པ། སློབ་གྲྭ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།
- ༢ རིན་ཆེན་རྒྱ་མཚོ། : ལེགས་བཤད་པ། ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།
- ༣ ལྷོ་ལོ་བཟུང་དོ་ཇི། : ལེགས་བཤད་པ། ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།
- ༤ ཚོ་རིང་དཔེ་ལྟོན། : སློབ་དཔོན། འཛིན་སྐྱོང་ལྟུགས་ལུ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་ལ།
- ༥ ཚོམ་སྐྱོང་ཚོ་རིང། : སློབ་དཔོན། བཀྲིས་འདྲིའལ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་ལ།
- ༦ ལྟུན་བཟུང་ཚོམ་སྐྱོན། : སློབ་དཔོན། བདེ་ཆེན་ཚོམ་གྲིང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་ལ།

སྒྲིག་བཀོད་དང་བཟོ་བཀོད། : ལུ་ལུ་ལུ་ལོ།

ISBN: 978-99936-0-706-9

གཉིས་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐྱབ་དང་ལས་དོན། འབྱུང་རབས།.....	55
མི་རྗེ་འཛིགས་མེད་རྣམ་རྒྱལ།.....	55
གསུམ་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐྱབ་དང་ལས་དོན། འབྱུང་རབས།.....	58
མི་དབང་རིམ་ཕྱོན། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐྱབ་དང་ལས་དོན། འབྱུང་རབས།.....	58
བཞི་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐྱབ་དང་ལས་དོན། འབྱུང་རབས།.....	61
ཚོས་ཀྱི་དབུ་འཁྲིད་པ་མཛད་གནང་བ།.....	61
ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐྱབ་དང་ལས་དོན། འབྱུང་རབས།.....	64
ཚོས་སྲིད་ཀྱི་འགོ་འཁྲིད་པ།.....	64
དུག་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐྱབ་དང་ལས་དོན། འབྱུང་རབས།.....	66
དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་དང་ ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐྱབ་དང་ལས་དོན། འབྱུང་རབས།.....	66
བདུན་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐྱབ་དང་ལས་དོན། འབྱུང་རབས།.....	68
མི་དབང་རིམ་ཕྱོན། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐྱབ་དང་ལས་དོན། འབྱུང་རབས།.....	68
བརྒྱད་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐྱབ་དང་ལས་དོན། འབྱུང་རབས།.....	71
མི་དབང་རིམ་ཕྱོན། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐྱབ་དང་ལས་དོན། འབྱུང་རབས།.....	71
དགུ་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐྱབ་དང་ལས་དོན། འབྱུང་རབས།.....	74
མི་དབང་རིམ་ཕྱོན། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐྱབ་དང་ལས་དོན། འབྱུང་རབས།.....	74
བཅུ་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐྱབ་དང་ལས་དོན། འབྱུང་རབས།.....	77
མི་དབང་རིམ་ཕྱོན། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐྱབ་དང་ལས་དོན། འབྱུང་རབས།.....	77

ན་ལས་མར་ ཚོས་ཚན་རང་སོའི་ ལམ་སྟོན་སེའེ་བཞུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ རང་གི་ཚོས་ཚན་གྱི་ལམ་སྟོན་འདི་གཟིགས་ཞིན་མ་ལས་
འདི་ལས་ལྷག་ཉམ་གཏོགས་ མ་ཞུན་མ་ཇིག་མཛད་གནང་ཟེ་ གསོལ་འདེབས་ལྟ་ནི་དང་། ལམ་སྟོན་འདི་ལྟ་ མ་ཞེས་པ་
དང་མ་མཐོང་པའི་དབང་གིས་འདོལ་བ་སེའེ་འབྱུང་པ་ཅིན་ ལྷགས་གྱི་བཟོད་པ་བཞུགས་གནང་ཟེ་ལྟ་ནི་ཡིན།

བཟུང་བསྐོམས།

ག་ལས་སྐོར་ཕུང་ སྲོབ་ཉོན་དཔ་ཉལ་སྐུང་འབད་བཤམ་འདྲི་ ཉེམ་བཟུམ་སེམ་ཉལ་པར་ དེེ་སའ་སྐོག་དེག་གི་ཐོག་ལས་ འབད་
ཞིན་མ་ལས་ སྲོབ་དཔོན་སྲོབ་ཡུག་གཉིས་ཆ་ར་ རོགས་གྲུབ་ཅན་ཅིག་བཟོ་དམོ་པའི་འབར་ རྒྱལ་འབབ་གཞན་གྱི་ གནས་སྤངས་
དཔ་གཅིག་འབར་འགྲོ་ཚུགས་པ་བཟོ་དམོ་པ་འདྲི་ ཤེས་དེག་གི་དམིགས་ཡུལ་གཤོ་བོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལས་ ག་ར་གིས་བྱུགས་འབར་བསྐོམས་
གནད་ཟེར་ལྷན་ཞིན།

སློབ་རིམ་ ༡༠ པའི་འབྲུང་རབས་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་འགྲུང་བ།

ཉེ་མ་འདྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཉེ་ལུ་ ཤེས་མིག་ རྣམ་ལུ་འགྲོ་སྟེ་མི་མ་ཕ་ཚུ་ཡང་ དལ་བ་དང་དུ་སྲུང་ རྟེན་འབྲེན་དུ་བསད་དེ་ མོད་ ཡོད་པ་ཨིན་ཏུ་ སྤྱི་སྤྱོད་མི་ཚོ་གྱི་སྐབས་ལུ་ སྤྱི་དང་ཤེས་མིག་གི་ལམ་ལུགས་ འགོ་བཅོམས་གནད་ཡོད་པ་ཨིན་པས། དེ་ ལས་དུས་རབས་ ༡༩ པའི་ཉེ་ལུ་ རྒྱལ་བརྒྱུད་གྱི་འཕེལ་ལུགས་ རྒྱ་བརྒྱུ་མི་ལྷུ་ལས་ སྤྱི་གྱི་འགྲུང་བ་དང་ཤེས་མིག་ རྣམ་ལུ་འགྲོ་སྟེ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ གནལ་དང་གཞིག་ཁར་མཐུན་འབྲེན་ལས་བརྟེན་ རྒྱལ་ཁབ་གོམས་པ་མཉམ་ཏུ་དུ་སྲུང་ དེ་སང་ དུས་རབས་ ༢༡ པའི་མཐུན་ཉེ་ཚུ་ལས་བརྟེན་ རྟེན་འབྲེན་གྱི་ཡང་མེད་པར་ གོང་འཕེལ་རྒྱ་ཆེ་མེད་འགྲོ་བའི་བསྐྱེད་ཡོད། སྤྱི་ལམ་སྟོན་པའི་འགྲུང་བ་སོང་ཚུ་ལུ་གི་སྐྱོད་ལས་ ཞིབ་འཇོག་དང་ རྒྱུ་དུ་འབད་ཞིབ་སྟོན་པའི་སྐྱོད་ལས་ ལུ་བསྐྱེད་ འབད་དགོ།

དང་པ། ལྷབ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འབྲུང་རབས།

ལྷབ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ།

མའང་བདག་འིམ་བྱོན་གྱིས་དཔལ་འབྱོར་དང་། སྲིད་ ཤེས་འིག་གི་འགྲུས་བ་ནང་། མི་སྲེལ་ཡན་བདེ་བསྐྱབ་ཚུལ་གྱི་ཤེས་ ཡོན་ཐོབ་ཏུ་ བཅོམ་ཐོབ་བསྐྱེད་པའི་སྐོར་ལས་ མི་སྲེལ་རང་ལུ་ཡོག་པའི་ འགྲུས་ལྷན་འབག་ཏུ་ གཞུང་ལུ་ལྷབས་ཏོག་ ལུ་ཚུགས།

ལྷབ་སྐྱུང་ རང་གསེས་དོན་ཚན།

མའང་ལྷུ་ལ་བཟུང་པོ།

མི་དབང་མའང་བདག་འིམ་བྱོན་གྱི་ ཡུལ་ལྷུ་ལ་བཟུང་པོ་ཚུ་ ཅེ་བ་གཞུང་གི་ཡ་གྲུལ་འགྲུས་པའི་ རྩོན་འབྲངས་ཚུ་གིས་བཀའ་རྒྱུ་ བསམ་ནིའི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་དེལ་གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ དེ་བྱེད་པ་དང་དེ་བྱེད་པུ་འབད་དེ་མོ་པ་ཨིན།

ལྷབ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- རྒྱལ་པོ་འིམ་བྱོན་ཚུ་གི་སྐབས་ དཔལ་འབྱོར་ སྲིད་ ཤེས་འིག་གི་ རོང་འཕོལ་གྱི་འགྲུས་བ་སོང་ཚུལ་ཚུ་ བཤད་པ་རྒྱབ་ ཚུགས་དགོ།
- མི་དབང་འིམ་བྱོན་རྣམས་གྱིས་ དཔལ་འབྱོར་ སྲིད་ ཤེས་འིག་གི་འཕོལ་གྱི་ཡུལ་ལུ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ དེ་བྱེད་པུ་འབད་ ཚུགས་དགོ།
- རོང་འཕོལ་གྱི་འགྲུས་བ་ལས་བརྟེ་ མི་སྲེལ་ཡན་བདེ་བསྐྱབ་ཚུལ་གྱི་ཁེ་ཡན་ ལྷན་འབག་ལུ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྐྱུང་ཉམས་སྦྱོང་།

གོས་འཆར་དང་པ། འཚོལ་ཞིབ།

- རྒྱལ་པོ་འིམ་བྱོན་གྱི་མའང་རྣམས་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི་ ཡང་ལྷོ་སྐབ་གྲུ་ལུ་ བསྐྱེད་འབད་ ཡོད་པའི་སྐོག་བརྟེན་བཏུ་ཞིན་ལྷན་ འབྲུག་རྒྱལ་དང་པ་ལས་ལ་པ་ཚུ་ལུ་ དཔལ་འབྱོར་ སྲིད་ ཤེས་འིག་གི་འཕོལ་ གྱི་ཡུལ་ལུ་ཚུ་ལྷན་འབག་པ་གི་སོ་འགྲོ་ལུ་ག་ སློབ་ཡུལ་རང་རྒྱུ་འབད་གོ་བ་ལེན་ཏུ་ ཟིན་ཐོབ་འོད་དགོ།

རྒྱལ་རྒྱུ་མཐུན་རྒྱུ།

སློབ་དཔོན་གཞན་མདོག། (༡༯༩༩)འབྲུག་དུཀ་པོ། རྒྱལ་ཡོངས་དུཀ་མཛོན་ཁང་། ཨོན་ལྷ་ར་ལྷ་ས་ཁ། རྒྱུ་རྒྱུ།

རྒྱལ་སྤེལ་འབྲུག་འཛུགས་ཁ། (༢༠༠༥)འོ་འབྲུག་ཚོས་འབྲུག་། ཀེ་ཨོམ་ཀྱི།

གཉིས་པ། ལྷབ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འབྲུང་རབས།

ལྷབ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ།

དབང་ཚད་ཡིན་ཡོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ རྟུམ་སྤྱད་ལུ་བརྟེན་ རང་གི་དུལ་དབང་དང་འགན་ཁུར་ དེ་ལྟར་ལྷབ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ་ བཟུང་དོན་ལུ་ འགན་ཁུར་འབག་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན།

འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་དང་ལ་པ། སྟེ་སྟོན་མཛད་རྣམ་མཛོད་བསྟན།

གཡུས་ལྷོགས་ཁག་ནང་ མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་དང་ལ་པ། སྟེ་སྟོན་གྱི་མཛད་རྣམ་མཛོད་བསྟན། རྒྱལ་འགོ་བཙུག་མཛུགས་ འབྲུང་ཚུལ། གཞུང་ཚོས་ཇི་ ཡོ་ལོ་འབྲུག་སློབ་ཞིག་པོ་སོགས།

ལྷབ་སྤྱང་ལས་དོན།

- མི་དམངས་གྲུབ་གྲོགས་ཟེར་ དབང་ཚད་ཡིན་ཡོད་ཀྱི་གོ་བ་ བཞུགས་ཚུགས་དགོ།
- སྟེ་སྟོན་རིམ་ལྷོགས་ཚུ་དང་ མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་སྤྱོད་བའི་སྐབས་ཀྱི་ མི་དམངས་གྲུབ་གྲོགས་ཀྱི་ལམ་ ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལྟེས་ཚུགས་དགོ།
- མི་དབང་མཚན་གསེས་ དབང་ཚད་ཡིན་ཡོད་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་འགོ་བཙུགས་གནད་དོན་པའི་ དགོས་པ་ བཞུགས་པ་རྒྱབ་ཚུགས་ དགོ།
- མི་སྟེ་སྟོན་ལྷོགས་ལྷོགས་ལྷོགས་ བཅའ་མཛུགས་དགོ་པའི་ལུངས་བཀའ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྤྱང་ཉམས་ལྷོད།

གོས་འཆར་དང་པ། ཟིན་ཟིན་བཏབ་ནི།

- སློབ་སློབ་མ་བསམ་བཞུགས་ཀྱི་གཞི་བཞུགས་ གཡུས་ལྷོགས་ཁག་ནང་ལུ་ རྒྱལ་འགོ་བཙུག་མ་འབྲུང་ཚུལ་སློབ་ལས་ བསམ་ འཆར་བཅེས་འབྲུག་དགོ། དེ་ལས་ སློབ་དཔེ་ལུ་བཞུགས་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་འདི་ རྟུམ་ཞིན་ལས་ སློབ་ལྷོགས་འཛུགས་ གིས་ གོ་ཤེས་བྱུང་མི་འདི་ སྟེ་སྟོན་ལུ་འབྲུག་ བསམ་བཞུགས་འབྲུག་དགོ། དེ་གི་ལུ་ལས་ སྟེ་སྟོན་སོ་སོའི་འབྲུག་ མི་འདི་གིས་ རང་སོའི་དོན་ཚན་གྱི་གསལ་བཞུགས་འབྲུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན།

- སློབ་ཡུག་འོད་པ་ལོ་ལྔ་ལྷན་ ཡེ་ལྟ་ ས་གནས་ཀྱི་མཁས་མཚོ་ལྟེ་དཔེ་གཞི་ལས་ འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་སྟེ་ ལྟ་བུ་སྤྱད་ འབད་དེ་ལོ་ལྔ་ལྷན་ སློབ་ཡུག་པར་ཀྱང་འབད་ དོན་ཚན་ཟེན་བཟོ་བཟོ་དེ་གོ། གསལ་བཤད་བརྟམ་མཐོང་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ ཡུག་སྟེ་ཚན་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་ བྱིམ་ལཱ་ཚུ་ཡེ་ འབྲེལ་ལམ་དེ་ཚུ་བརྟམ་དེ་བྱིན་དེ་གོ།

ལྟ་བུ་སྤྱད་བརྟམ་དོན་རྒྱུ་བ།

- འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ལྟེ་ཚེས་དཔེ་ཚུ་ལྟེ་ལས་ རྟེན་གསལ་གཏི་ཨིན་པས། དེ་གཉིས།
- འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ལྟེ་དཔེ་ཚེས་ལྟེ་གསལ་མ་འབྲེལ་ གཏི་ལྟེ་འབྲུག་གཉིས། དེ་གཉིས།
- མི་དེ་གསལ་དཔེ་ཚེས་ལྟེ་གསལ་འབྲེལ་ལྟེ་ལོ་ལྔ་ལྷན་ བསམ་ལམ་གཏི་ཡོད་པ་སྟེ་ བསམ་འཆར་གྲིས། ལག་ལེན།
- ཚེས་ལྟེ་གསལ་དཔེ་ཚེས་ལྟེ་གསལ་གྱི་བཟུ་ ལྟེ་བསམ་མ་བཟོ་མ་མི་འབྲུང་གི་དོན་ལུ་ བསམ་གཉིས་གསལ་པེ་མི་གྲིས། གསལ་ གཏོ་དེ།
- ཚེས་དཔེ་ཚེས་ལྟེ་གཉིས་སྤྱད་བརྟམ་དེ་ལོ་ ལྟེ་བསམ་མ་བཟོ་མ་གཏི་ འབྲུང་གི་ཉེ་ལག་ཡོད་པ་སྟེ་ དེ་བྱེད་ལྟེ།

དབྱེ་ཞིབ།

སྤྱད་ལཱ་དེ་ཚུ་ ལྟེ་གསལ་གྱི་ཚན་གཉིས་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ བསམ་ལམ་ཡེ་ ལུ་ཐོག་ལུ་ལམ་སྟོན་གཉིས་དེ་གོ།

སྤྱད་ལཱ་ཚན་གཉིས།	དེ་སྟེ་དེ།	དོན་ཚན་གཏོ་རྟོགས།	དཔེ་གསལ་ལ།	དོན་རྒྱ།	ལུ་པེ་གཉིས་ལྟེ་འབྲུང།
	༡%	༢%	༣%	༣%	༡%

དེ་གཉིས། འོས་བབས་དཔེ་བསྟུན་ཏེ་ ཚན་གཉིས་དཔེ་ཚུ་ བཟོ་སྟེ་འབད་ལུ་བརྟམ་ བྱིམ་ལཱ་གི་སྤྱད་ལཱ་འདི་ སྤྱད་བཟོ་ ཐོག་ལས་ ལཱ་འབད་དཔེ་མ་འབད། གཏོ་སྤྱད་ སྤྱད་བཟོ་དེ་ཚུ་ལུ་གཉིས་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཟོ་ གཏོ་གཉིས་བཟོ་ མཐའ་གཏོ་གསལ་ཚུ་གསལ་པེ་ལོ་ལྟེ་ཡོད། དེ་མེ་ལས་ དོན་ཚན་ལུ་གཏོ་བཟོ་བཟོ་ཏེ་འབད་བཟོ་ པེ་གཉིས་མ་འབད་བཟོ་ གཉིས་ མི་ལུ་ལུ་འབད་བཟོ་གཉིས་ལོ་ལྟེ།

ལྷ་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་སྟོན་གསུང་དང་ལས་དོན། འབྲུང་རབས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་སྟོན་གསུང་།

སྲེ་སྲིད་དཔ་ མི་དཔལ་འཛིན་གྱི་མཛད་རྣམས་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་རང་བཅོལ་དཔ་ གཞིག་མཐུན་གྱི་དོ་རྒྱལ་ས་གཤོ་བོ་ཅིག་ ཡིན་པའི་སྐྱོད་ལས་ འཚོ་ལ་ཞིབ་དཔལ་མ་ཞིབ་འབད་དེ་ དེ་ལྟེ་སྤྱི་འཇུག་ཚུ་གས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ རང་གསེས་དོན་ཚན།

སྲེ་སྲིད་འཛིན་གྱི་ མི་དཔལ་འཛིན་གྱི།

སྲེ་སྲིད་གྱི་རབས་འཛིན་གྱི་དཔ་ རྒྱལ་ལོ་འཛིན་གྱི་ཚུ་གི་སྐྱོད་ གོ་རྒྱུ་གསུང་དཔ་དེ་ བཀའ་འཛིན་ལྷ་ས་ལེན་དཔ་ མོས་གསུང་གི་ ཉི་ མ་ཤུ་ཐབས་འབད་དེ་གོ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- དུ་བུ་འཛིན་པ་འཛིན་གྱི་ཚུ་ རྒྱལ་ཁབ་རང་བཅོལ་དཔ་ མི་དཔལ་འཛིན་གྱི་དོ་རྒྱལ་ས་ ཡིན་པའི་ལུངས་ འགྲེལ་ བཤད་ རྒྱུ་ཚུ་གསུང་དེ་གོ།
- མི་དཔལ་ ཡབ་སྐུས་རྣམས་ཀྱིས་ རྒྱལ་ཁབ་གཞིག་སྤྱི་ལ་བཟོ་གནད་མི་ཚུ་གི་ཁེ་ལན་ དུ་བུ་དུ་ལུ་འབད་ཚུ་གསུང་དེ་གོ།
- མཛད་གྲུ་བཟུང་པོ་ཚུ་མཇུག་ཉེ་ དེ་གི་དུས་སྤྱི་འཇུག་ཚུ་གསུང་པའི་སྐྱོད་ལས་ ལུངས་བཤད་ཚུ་གསུང་དེ་གོ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ཉམས་སྦྱོང་།

གོས་འཆར་དང་པ། གོ་བ།

- དྲི་བ་དྲིས་ལུ་ལུ་འབད་དེ་ སྲེ་སྲིད་གྱི་ཆབ་སྲིད་ཟེ་བའི་གོ་བ་བདུ་དོན་སྟོན་དེ་གོ། སློབ་ཡུག་རང་རྒྱུ་འབད་ སློབ་དེ་བ་ ལྷ་ས་ལོ་དཔལ་ སྲེ་སྲིད་གྱི་མཛད་རྣམས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ལྷ་ས་ལེན་དཔ་ གོ་བ་ལེན་དེ་གོ། གོ་བ་ལེན་ཞིན་མ་ལས་ སྲེ་ སྲིད་གྱི་ མཛད་རྣམས་ལེ་ལེ་མིག་བཟོ་སྟེ་ ལྷ་ས་ལུ་འབད་དེ་གོ།

དབྱེ་ཞིབ།

- སློབ་ལཱ་དེ་ཚུ་ ཚད་གཞི་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ བསམ་ལུ་གྱིན་དགོ།
- ཕྱོམ་ཚུ་ལྟར་ མོད་བསྐྱར་དང་ དགག་ལུ་ཚུ་ལཱ་གཞི་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འདི་ རྒྱུ་མཐོང་བཟོ་དགོ།
- རྒྱུ་མཐོང་གི་ཚད་གཞི་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་མཐོང་ཞིན་མ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་ཡང་ཚད་གཞི་དང་འགྲིལ་ཏེ་གྱིན་དགོ།

རྒྱུ་མཐོང་ལུ་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ།

- དམ་ཚེས་ལྷན་ཁྲུང་། (༢༠༠༥)གོང་ས་འཇམ་གསལ་མེད་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་མཐོང་གི་རྒྱུ་མཐོང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ། རྒྱུ་མཐོང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ། རྒྱུ་མཐོང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ། རྒྱུ་མཐོང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ།
- ཡུལ་ལྷན་ཁྲུང་། (༢༠༡༥)མི་སེང་གི་རྒྱུ་མཐོང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ།
- ལས་ཚོགས་སློབ་དཔེ་ལུ་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ། (༢༠༡༥)བཀའ་དྲིན་སེམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ལྟེ་བུ། ལྷན་ཁྲུང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ།
- དམ་ཚེས་ལྷན་ཁྲུང་། (༢༠༠༥)ལོ་རྒྱུ་ལྟེ་བུ། ལྷན་ཁྲུང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ།
- སློབ་དཔེ་ལུ་གཞི་བཟོ་སྟེ་། (༡༩༩༩)འབྲུག་དཀར་པོ། རྒྱུ་མཐོང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ། ལྷན་ཁྲུང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ།
- དམ་ཚེས་ལྷན་ཁྲུང་། (༢༠༡༡)འབྲུག་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ། ལྷན་ཁྲུང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ།
- དམ་ཚེས་ལྷན་ཁྲུང་། (༢༠༠༧)འབྲུག་ཚེས་ལྷན་ཁྲུང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ། ལྷན་ཁྲུང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ།
- ལྷན་ཁྲུང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ། (༢༠༠༥)ལྷན་ཁྲུང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ། ལྷན་ཁྲུང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ།
- ལྷན་ཁྲུང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ། (༢༠༡༩)ལྷན་ཁྲུང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ། ལྷན་ཁྲུང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ། ལྷན་ཁྲུང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ། ལྷན་ཁྲུང་གི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བུ།

དུག་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་སྟོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འབྲུང་རབས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་སྟོགས་གྲུབ།

དུག་འཕྲིད་པ་རིམ་བྱོན་ཚུ་གིས། རྒྱལ་ལབ་འདི་གི་མི་ཁུངས་ཡིན་པའི་ འགན་ཁུར་འབག་བྲངས་ཏུ་གོ་སྟེ་ སང་ཡང་ རྟེ་གི་རྗེས་ སུ་ འཕྲུག་སྟེ་ ཡུག་ལུ་ཚུགས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ རང་གསེས་དོན་ཚན།

སྟེ་སྟོན་རིམ་བྱོན། མི་དབང་རིམ་བྱོན།

སྟེ་སྟོན་དང་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིམ་བྱོན་གྱི་ ཡུག་ལུ་བཟུང་པོ་ཚུ་ རྟོན་འབངས་རྣམས་ཀྱིས། བཀའ་བློན་བསམ་གྲིའི་དོན་ ལུ་ དོན་ཚན་དེ་ལུ་གཞི་བཞག་ཐོག་ལས། ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་དེ་གོ་པ་ཡིན།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- སྟེ་སྟོན་གྱི་རབས་ཚུ་གི་ རྒྱགས་འགན་བཞུགས་བྲངས་ཚུ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- མི་དབང་རིམ་བྱོན་དང་ སྟེ་སྟོན་གྱི་རབས་ཀྱི་ ཡུག་འགན་བསྐྱམས་བྲངས་ལུ་དབྱེ་སྟེ་ རྟན་པར་ཡོ་ཚུགས་དགོ།
- མངའ་བདག་རིམ་བྱོན་ཚུ་གི་ ཡུག་འགན་བསྐྱམས་བྲངས་ཚུ་ལས་དཔེ་བྲངས་ཏེ་ སང་གཞན་རྗེས་སུ་འཕྲུག་དགོ་པའི་ རྒྱུ་སྐུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ཉམས་སྦྱང་།

གོས་འཆར་དང་པ། འཚོལ་ཞིབ།

- རྒྱལ་པོ་རིམ་བྱོན་གྱི་མཚན་རྣམས་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི་ ཡང་ལུ་སློབ་གྲྭ་ནང་ག་སྐྱིག་ཡོད་པའི་ རྟོན་བརྟན་བཏུ་ཞིན་ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་དང་པ་ལས་དུ་ཚུན་ལུ་ དཔལ་འབྱོར་ སྟོན་ ཞེས་འགྲོ་བཏུ་འཕེལ་གྱི་ ཡུག་ ལུ་ཚུ་ནང་འགྱུར་བའི་དེ་ལུ་འགྲོ་ལུ་ག་ སློབ་ཡུག་སང་རྒྱུ་འབད་གོ་བ་ལུ་ཏེ་ ཟིན་བཏོན་དགོ།
- དེ་ལས་ སྟེ་སྟོན་གསུམ་ནང་ བཞོ་བཞུགས་ཏེ་ སྟེ་སྟོན་དང་པ་ལུ་ སྟོན་གྱི་འགྱུར་བ། སྟེ་སྟོན་གསུམ་ པ་ལུ་ཞེས་འགྲོ་གི་འགྱུར་བ། སྟེ་སྟོན་གསུམ་པ་ལུ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་འགྱུར་བ་ སོང་ཡོད་པའི་བདུན་དོན་ གོས་བསྐྱར་ འབད་བཞུགས་ལས་ ཟིན་བཏོན་ཡོད་མི་ཚུ་ བཏེ་སོང་འབད་དེ་བདུན་དོན་ཚུ་ ཞོག་བྲངས་གྲུ་གིས་ཏེ་ རྒྱུ་གཞན་བྲངས་

དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་ཞིབ་གཞི་འབབ་དུང་། འདི་གི་ནང་ལུ་འདྲ་དོན། རིག་ཚུལ་དང་། བཅོམ་ཐོབ་ཚུ་ཚུ་ཚུ་གས་། པའི་མཐོ་ཆས་བཟོ་སྟེ། དབྱེ་ཞིབ་འབབ་དུ་གོ།

གོ་བསྐྱར་དང་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་སྒྲིབ་ལུ་ཚུ་ རོས་འབབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སྒྲིག་སྒྲིལ་གྱི་ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་བའི་དབྱེ་ཞིབ་མཐོ་ཆས་བཟོ་སྟེ། དབྱེ་ཞིབ་འབབ་དུ་གོ།

རྒྱལ་རྒྱུ་མཐུན་རྒྱུ།

སློབ་དཔོན་གཞན་མདོག། (༡༯༥༦)འབྲུག་དུལ་པོ། རྒྱལ་ཡོངས་དཔེ་མཛོད་ཁང་།ཨིན་ཏུ་ཡུལ་ལྷོ་ལྷོ། རྒྱུ་ལྡན་གྱི་

རྒྱལ་རྒྱུ་མཐུན་རྒྱུ། (༢༠༠༥)ལོ་འབྲུག་ཚེས་འབྲུག་། ཀུ་ཨེམ་གྱི།

བདུན་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོན་གསུམ་གྱི་དང་ལས་དོན། འབྲུང་རབས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོན་གསུམ་གྱི་བཀའ་

དུང་འཁྲིད་པ་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ དུལ་འབྲུན་བསད་མཛད་གནད་མི་ཚུ་ གོ་རྒྱུ་གསུང་སྟེ་ ཁོང་གིས་དུལ་འབྲུན་གྱི་ རྒྱུ་མིའི་གནས་སྟངས་ལྟར་ རང་འཇུག་ཏེ་ རང་གིས་ཡང་དུལ་འབྲུན་ཚུགས་པའི་ སྲིབས་པ་བྲོ་བ་ཚུགས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ རང་གསལ་དོན་ཚན།

དུང་འཁྲིད་པ།

དུང་འཁྲིད་བཟང་པོའི་འོག་ལུ་ དུལ་འབྲུན་གྱི་ཉམས་སྐྱོང་གི་ རང་དབང་ཡོད་མི་འདི་ དུང་འཁྲིད་བཟང་པོའི་ལམ་སྟོན་གཏོ་ གནད་ཨིན།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- དུང་འཁྲིད་པ་འི་འོག་ཚུ་གིས་ དུལ་འབྲུན་གནད་མི་ཚུ་ ཏཱ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- དུལ་འབྲུན་གནད་མི་ཚུ་ སེམས་ཁབ་དུལ་ཏེ་ བདག་གཞན་བཞེ་བའི་སྐྱོ་ལས་ གནས་སྟངས་དེ་བུ་དུལ་འབྲུན་ཚུགས་དགོ།
- མི་དབང་འི་འོག་ཚུ་གི་ དུལ་འབྲུན་ལུ་བསམ་སྟེ་ རང་གཞན་གཉེན་གསུམ་ ཚུ་བཀའ་སྲོལ་ལུ་ཡུག་ལུ་དགོ་པའི་ རྒྱབ་ལུངས་ སྐྱུགས་ཚུགས་དགོ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ཉམས་སྐྱོང་།

གོས་འཆར་དང་པ། གོས་བསྐྱུན།

- ཁ་བཞི་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ རང་དབང་རང་བཅོལ་གནས་ཚུགས་མི་འདི་ དུང་འཁྲིད་འི་འོག་ཚུ་གི་བཀའ་དྲིན་ ཨིན་མ་ བསམ་གཤམ་ཀྱི་དོན་ལུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་སྟེ་གོས་ལྟར་ལུ་ གོས་བསྐྱུན་འབད་དེ་ ཟླ་བེ་བཞོན་དགོ་པ་མ་ཚད་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ དྲི་བ་ཚུ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཡུག་རང་རྒྱུ་འབད་ སློབ་ཁབ་སྐྱོང་ལུ་དང་ བྱིམ་ལུ་ཚུ་གི་བྲོ་ག་ ལྟ་བུ་འབད་བཞུག་དགོ་པ་ཨིན།

རྒྱལ་ཁྲིམ་མཐུན་རྒྱུ།

- སློབ་དཔོན་གནལ་མདོག། (༡༩༥༩)འབྲུག་དུཀ་པོ། རྒྱལ་ཡོངས་དཔེ་མཛོད་ཁང་། ཨིན་རྒྱ་ཡ་ཡུས་ཐ། རྟིུ་དྲིཡི།
- རྒྱ་ཤོས་བྲམ་གསལ་ལས་ལས། (༢༠༡༡)འབྲུག་གི་སློབ་རབས། ཀེ་ཨེམ་ཀྲི།
- སློབ་དཔོན་པུ་ཚོ་དབང་། (༢༠༠༥)འབྲུག་གསལ་ལ་བའི་སློབ་མ། ཀེ་ཨེམ་ཀྲི།
- རྩ་མགོན་ཚེ་དེ། (༢༠༡༩)ཚོལ་གཞི་ལྟོགས་ལས་ལས།
- མཁན་པོ་ལྷན་ཚོགས་བཀའ་ཤིས། (༢༠༠༩)ཞི་བ་འཚོལ་གོ་ཤིམ་བཞི་པ་ཀྲ། ཤུལ་ཚོལ་གནལ་གྱི་འཕྲོ་ལོ། རྒྱལ་ཡོངས་འགྲེམ་སྟོན་ཁང་།

སློབ་རིམ་ ༡༡ པའི་འབྲུང་རབས་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

དང་པ། ལྷབ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ་ལས་དོན། འབྲུང་རབས།

ལྷབ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ།

འབྲུང་རབས་ལུ་མཁའ་སྐྱེད་འབད་དེ་ འབྲུག་པའི་དོ་རྟགས་ གན་འ་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ སམས་གནས་ཀྱི་སྐྱབ་བྱེད་ སང་བཅོམ་ གྱི་ལྷུངས་ ཚབ་སློན་དབུ་རྟེ་ཚུ་ལ་ཉ་གོ་སྟེ་ སང་གི་གཞུང་ལུ་ཤེས་ཤེས་འདྲོངས་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ ཉམ་དོན་ ལྷན་ཚུ་ལ་ བཅོམ་ མཐོང་ཞིབ་འཚོལ་དང་ གསལ་སྟོན་ཚུ་འབད་ཚུགས།

ཨོ་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ ཞབས་བྲུང་འགྲུབ་དབང་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་ ཚོས་སློན་གྱི་ཡུག་ལུ་མཛད་པའི་སྐབས་ མི་དམངས་ཀྱིས་བཤེད་མཚན་ གཏོགས་ཐངས་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ་ བསམ་ཞིབ་ཐོག་དཔེ་ལེན་ཚུགས།

ལྷབ་སྐྱུང་ནང་གསེས་དོན་ཚན།

ཚོས་སློན་གྱི་བསྟན་པ།

ཨོ་རྒྱལ་གྲུ་འཕྲོ་མོན་ཡུལ་ལུ་ཕྱོན་པ་དང་ ཞབས་བྲུང་འགྲུབ་དབང་རྣམ་རྒྱལ་མཚོག་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ གཞུང་དབུ་རྟེ་ཚུ་ལ་ གོ་རྟོགས་ཐངས་ལམ་ལུ་ དོ་སྣང་སྟོན་དེ་ལོ་ཡིན།

ལྷབ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- ཨོ་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ གསལ་སྟན་གྱི་བསྟན་པ་འཛུགས་པའི་ གནས་ཚུ་ལ་ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
- ཞབས་བྲུང་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་འགྲུང་གྱི་ ཡུག་ལུ་མཛད་མི་ཚུ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
- ཡུག་ལུ་ཚུ་ལས་ མི་སྡེ་འཕུལ་བའི་འགྲུབ་ཐངས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བེ་ཚུགས་དགོ།
- རྒྱལ་ཁབ་དང་ མི་སྡེ་ལུ་ཕན་ཐོགས་པའི་ ཡུག་ལུ་མཛད་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ དལ་རངས་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྐྱུང་ཉམས་ལུང་།

གོས་འཆར་དང་པ། གོས་བསྐྱུར།

- གསལ་སྟན་གྱི་ བསྟན་པ་འཛུགས་པའི་གནས་ཚུ་ལ་ཚུ་ སྡེ་གོགས་ཉམས་བསྐྱུར་འབད་དེ་ ལྷབ་སྐྱུང་དང་ སེ་མེ་ བཞིན་ ལྷན་ཤིང་གྲུ་བེས་ཏེ་ དེ་ཚུ་གི་གོ་བ་བཤད་དགོ། ཡང་ཉ་ མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་ འཕམ་གཞུགས་སྟོན་

འཕྲུལ་ལུག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྒྱལ་འབྲེལ་དང་ཚོས་འབྲུང་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་བརྟེན་སྟོན་འབད་དགོ། དེ་ལས་ དེ་དོ་དབྱེ་བ་ཚུ་
འབྲི་དེ་བཟུལ་ འདྲ་བལྟས་ཡབ་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། བཟུང་བརྟན།

- བཟུང་བརྟན་བཟོ་སྟེ་ བརྟེན་བརྟུན་ we chat ,messenger, telegram, Google classroom whatsapp, ཚུ་ནང་བཟུང་སྟེ་ བརྟེན་སྟོན་འབད་དགོ། གསལ་བཟུང་བརྟན་མཐོང་བཟོ་སྟེ་
ཡོད་མི་འདི་ སྤེལ་གྱི་བརྟུན་ལུ་བཟུང་བཟུང་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་འཐོབ་ཚོགས་བཟོ་གི་དང་། བྱིས་ལུ་
ཚུ་ཡང་ འབྲུལ་ལུག་དེ་ཚུ་བརྟུན་དེ་བྱིན་དགོ།

ལྟོ་སྐྱོད་བཟུང་དོན་ཅི་བ།

- གསལ་ལུགས་ཀྱི་ བརྟུན་པ་གོ་བཅུགས་མི་དེ་ ལོ་རྒྱུས་ལུ་གསལ་བཟུང་། དབྱེ་ཞིབ།
- ཐོག་ཆེན་དང་གསལ་ལུགས་ཀྱི་ རྒྱ་ལུ་ཡུལ་ཀྱི་ འབྲི་སྐབས་འབད་། དབྱེ་དཔྱད།
- ལྟོ་སྐྱོད་ལུ་མེ་ཆེ་མཚོག་ གྲུ་ལུ་ལྟོ་སྐྱོད་ལུ་ལེ་ལེ་ལུ་འབྲེལ་བཟུང་། དབྱེ་དཔྱད།
- གྲུ་ལུ་དང་ལྟོ་སྐྱོད་ལུ་ བཟུང་དོན་ལུ་ཚུ་ལུ་གྱི་སློབ་ལས་ བཟུང་པ་ལུ་ལྟོ་སྐྱོད་ལུ་འབྲེལ་བཟུང་།
དབྱེ་དཔྱད།

དབྱེ་ཞིབ།

སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་སློབ་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ འཛོལ་བའོ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལོག་བཅོལ་ལུ་བཟུང་དགོ། བྱིས་ལུ་དང་སློབ་
ལུ་སློབ་ལུ་ཚུ་གི་ ལྟོ་སྐྱོད་ཀྱི་ཚུ་གི་ཚུ་བཟོ་སྟེ་ གཞི་བཞོན་བསམ་ལུག་འབད་དགོ།

རྒྱལ་རྒྱུ་མཐུན་རྒྱུ།

སློབ་དཔོན་གཞན་མདོག། (༡༯༩༩)འབྲུག་དུཀ་པོ། རྒྱལ་ཡོངས་དུཀ་མཛོེད་ཁང་། ལྷོ་ཕུས་ཐ། རྒྱ་དྲིལ།

དུག་ཤོས་གྲམ་གསལ་ལགས། (༢༠༡༡)འབྲུག་གི་སློབ་རབས། ཀེ་ལམ་ཀྱི།

དུག་ཤོས་ཡུན་ཚོགས་དབང་འདུས། (༢༠༠༧)འབྲུག་ཚོས་སྲིད་ཀྱི་རབས། རྒྱལ་ཡོངས་དུཀ་མཛོེད་ཁང་།

རྒྱལ་ཤེད་ལྷན་འདུག་འཛིན་ཚོ། (༢༠༠༥)ལྷོ་འབྲུག་ཚོས་འབྲུང་། ཀེ་ལམ་ཀྱི།

གཞན་ལམ་འཛོད་ཡོངས་འབྲུག་ཀྱི། འབྲེལ་ལམ་དེ་ཚུ་གི། ཐོག་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི།

<https://www.youtube.com/watch?v=POCQyU-7jM8>

<https://www.youtube.com/watch?v=Xi1t917fjT0>

གཉིས་པ། ལྷབ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འབྲུང་རབས།

ལྷབ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ།

འཛིན་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་དང་། མིའི་འགྲོ་བའི་འབྲུང་ཚུལ་རྟོག་སྟེ། རྩོམ་ཞུགས་སྐྱེས་དང་གཞུང་ལུགས་འབྲུང་དེ། བསམ་འཚམ་བཞག་ཚུགས།

ལྷབ་སྐྱུང་ རང་གསེས་དོན་ཚན།

ཕྱི་སྟོན་དང་ནང་བཟུ།

ཕྱི་སྟོན་དང་ནང་བཟུ་ཆགས་ཚུལ་ རྩལ་སྐྱུང་འབྲུང་དེ་དོ་སྐྱེད་གཞེས་ཉོན་འབྲུང་དེ་གོ་པ་གཞུ།

ལྷབ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- ཕྱི་སྟོན་གྱི་འཛིན་རྟེན་འདི། གཞུང་གི་ཆགས་ཡོད་པ་ཡིན་ཉེ་འདི། རྩལ་འབྲི་སྐྱེད་འབྲུང་ཚུགས་དུག།
- མིའི་འགྲོ་བའི་འབྲུང་སྟེ། འགྲུས་བསེད་ཚུལ་ཚུ་རྟོག་སྟེ། གཞུང་ལུགས་འབྲུང་ཚུགས་དུག།
- མིའི་འགྲོ་བའི་འབྲུང་ཚུལ་ལུ། གཞུང་ལུགས་འབྲུང་དེ། རྩོམ་ཞུགས་སྐྱེས་དང་འབྲུང་བའི་བཟོ་སྟེ། བསམ་འཚམ་བཞག་ཚུགས་དུག།

ལྷབ་སྐྱུང་ཉམས་སྦྱོང་།

གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་བསྟུར།

- མཁུ་མང་མཉམ་མཐུན་གྱི་གཞི་བཞུགས་ཐོག་ རྒྱལ་ཡོད་པའི་རྩལ་ཚུ་ གཞུང་ལུགས་འབྲུང་ཞིན་མཁུ་ལས་ གྲོས་བསྟུན་འབྲུང་ཡོད་མི་ཚུ་ རྩལ་འཚམ་འབྲུང་ བཞག་དུག་དང་ རྟོགས་ འཕམ་གཞུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ལག་ལེན་ འབྲུང་སྟེ། སྟོན་གསེང་ལུ་དོན་ཚན་འབྲུང་དེ། སྟོན་ཚན་འབྲུང་ གྲོས་བསྟུན་འབྲུང་ཞིན་མཁུ་ལས་སྐྱེད་ལུ་འབྲུང་བཟུ། སྟེ། བསམ་འཚམ་བཞག་དུག།
- སྟོན་ཚན་གྱི་གསལ་བཞག་འབྲུང་ཞིན་མཁུ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་རང་འཕེལ་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲུང་བའི་དེ་བཟུ་བཟོ་སྟེ། སློབ་ཕྲུག་ནང་དོན་ཚན་འབྲུང་ལུ་དུག་སྐྱེད་བཟུ་དེ་གི་ བསམ་འཚམ་ཚུ་བཞག་དུག།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ཡོངས་འབྲེལ།

- མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་བརྟེན་གྱི་ རྟུམ་སྐྱུང་འབད་དགོ།
- དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་གྲུང་དོས་འཛིན་འབད་བྱིན་དགོ།
- རྒྱལ་རྒྱུན་དཔེ་ཐོག་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་དོན་ཚན་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ རྟུམ་སྐྱུང་འབད་བཟུག་དགོ།
- གསལ་བཤད་བརྟེན་མཐོང་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ སྤོམ་གྱི་བརྒྱུད་ཀྱི་བརྟེན་འབྲེལ་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་འབྲོབ་ཚེག་པ་བཟོ་ནི་དང་། བྱིམ་ལུ་ཚུ་ཡང་ འབྲེལ་ལམ་དེ་ཚུ་བརྒྱུད་དེ་བྱིན་དགོ། གཞུག་ཡང་ རང་སོའི་ལམ་ འབྲེལ་ཡོད་མཁའ་མཚོག་ཚུ་དང་ རྒྱལ་རྒྱུན་དཔེ་ཐོག་ཚུ་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལས་འགུལ་བྱིན་དགོ།

རྟུམ་སྐྱུང་བརྟེན་དོན་ཅི་བ།

- བྱིས་ཀྱི་འཛིན་རྒྱུ་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་དང་ག་ཅི་འཛིན་ནུ་ དོས་འཛིན་འབད་ དྲན་ཤེས།
- རྟུམ་སྐྱུང་གི་ སེམས་ཅེ་ཟེར་མི་འདི་ དེ་བཞེད་ཀྱི་དམ་ཅིག་ཡོད་ སེམས་ཅིན་གྱིས། དྲན་ཤེས།
- རྟུམ་སྐྱུང་གཉིས་ལས་དང་པ་ ག་ཚགས་ཚུ་ག་ལ་གསལ་བཤད་གྱིས། དྲན་ཤེས།
- རྟུམ་སྐྱུང་གི་སེམས་ཅེ་ཚུ་ ག་ཉེ་ལས་དྲན་ཚུ། དྲན་ཤེས།

དབྱེ་ཞིབ།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འབད་ཡོད་པའི་སྐྱུང་ལུ་ཚུ་ རྣམ་ཚུ་དྲན་ དོན་ཚན་ གཤེད་སྟེ། སློབ་བཞོན་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་མཛད་དགོཔ་དང་། ལན་འཛོལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ བཅོམ་རྒྱལ་སྟེ་ལོག་གྱི་བཟུག་དགོ། དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ལུ་ ཚད་གཞི་དང་བཅས་པའི་ལས་འགུལ་བྱིན་ཞིན་མ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་ཡང་ ཚད་གཞི་དེ་དང་འབྲེལ་ཉེ་འབད་དགོ།

སློབ་སྦྱང་ཉམས་སྦྱོང་།

གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་བ།

- འཕམ་མཁུན་གསུམ་སྟོན་འཕྲུལ་ཡེད་ཀྱི་ ལག་ཤོག་ཟིན་གྲིས་ བྱུང་གིས་ རྒྱུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ གནའ་དུས་ཀྱི་ལོ་
རྒྱུས་ཚུ་ གོ་བ་ལ་གསལ་ལ་སྟོན་དགོ།
- དོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ སྤྱི་བའི་ལུ་དང་ སློབ་སྦྱོང་ལ་འགྲུབ་འབྲས་ སློབ་དེ་བའི་ལོ་དུ་ཡིད་པའི་ དོན་ཚན་ཚུ་
ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྟ་ག་སྟེ་ གོ་བ་ལེན་བཟུག་དགོ།
- གོ་བ་ལེན་ཞིན་མ་ལས་ འབྲེལ་བའི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ལོ་རྒྱུས་ཟིན་གྲིས་བཟུག་སྟེ་ དམངས་ལས་བཞུགས་དགོ།
- སློབ་དེ་བའི་འགྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཚད་ལས་ འབྲེལ་ཡོད་དུ་ཡོད་པའི་གནའ་ལུ་ཡེད་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ སློབ་དེ་བའི་ལོ་དུ་
པའི་ལོ་དུ་དོན་དང་ དུ་ཡོད་པའི་གནའ་ལུ་ཡེད་ ཡོད་པའི་ཚོགས་ཤོན་ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་ལས་ཀྱི་སྟེ་ལོ་དུ་ག་ དུ་བྱེད་དུ་བྱེད་
དགོ་པ་དང་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་ རྒྱུ་ལུ་འབད་ཚད་ལེགས་ལས་ སློབ་དེ་བའི་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་ཚུ་ལས་གིས་
གྲོས་བཟུག་ཐོག་ དོན་ཚན་དོན་ལས་ལེགས་འབད་དགོ།
- མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཚུ་ འཕམ་མཁུན་གསུམ་སྟོན་འཕྲུལ་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ འབྲུག་གི་རྒྱུ་ལས་ལས་འདི་ གནའ་རྒྱུ་ལས་ལས་
ག་གི་མཐའ་ལོག་ཡེད་ལེན་པའི་སློབ་བྱེད་ཚུ་ལས་གསལ་ སློབ་སྟོན་འབད་བྱིན་དགོ། ཡེད་ཀྱི་ འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་མཐའ་ལས་ལས་
ཚུ་དང་ འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་སྟེ་ འཚོ་ལུ་ཞིབ་འབད་བྱིན་ ལྟ་བུ་སྦྱུང་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དེ་བའི་སྟེ་ སློབ་ལས་
སྦྱུང་ལུ་དང་ རྒྱུ་ལུ་ཚུ་འབད་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ཡོངས་འབྲེལ།

- དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱུང་འོས་འདོད་འབད་བྱིན་དགོ། རྒྱུ་ལེན་དུ་ཡོད་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་
དོན་ཚན་ཚུ་ འཚོ་ལུ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལྟ་བུ་སྦྱུང་འབད་དགོ།
- གསལ་བཞུགས་བཟུག་མཐོང་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ སྟེ་ཚན་གྱི་བཟུག་ལུ་བཟུག་ལུ་ལེན་མ་ལས་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གིས་འབྲོག་
ཚོགས་བཟོ་གི་དང་། རྒྱུ་ལུ་ཚུ་ཡེད་ འབྲེལ་ལུ་ཚུ་བཟུག་དེ་བྱིན་དགོ།
- ལས་འགུལ་གྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ འོས་འདོད་འབད་ཞིན་མ་ལས་ འཚོ་ལུ་ཞིབ་འབད་དེ་ལྟ་བུ་སྦྱུང་འབད་དགོ།

རྒྱལ་ཁྲིམ་མཐུན་རྒྱུན།

- སློབ་དཔོན་གཞན་མདོག། (༡༩༥༩)འབྲུག་དུཀ་པོ། རྒྱལ་ཡོངས་དཔེ་མཛོད་ཁང་། ཨོན་ལྷ་ར་ཕུས་ཐ། ལྷི་ཏུ་དེ་ཡི།
- སངས་རྒྱལ་རྟོ་ཇེ། (༢༠༠༡)དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་མིལ་པོ་ཆེ་ལྷ་བས་རྩུང་པ་དག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་ཐར། ཇོང་ཁ་ཤོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།
- པཎ་ཆེན་བསྟན་འཛིན་ཚོས་རྒྱལ། རྟོ་འཛོམས་འབྲུང་འཕྲོ་མཐུན་འཇམ་མགོན་མོན་མཐའི་འཕྲེང་བ།
- རྟོ་འཛོམས་སངས་རྒྱལ་བསྟན་འཛིན། (༢༠༡༦)ལྷ་བས་རྩུང་པ་མིལ་པོ་ཆེ་འཛིན་རྣམ། རྒྱལ་གསལ་རང་སློབ་ལས་འཛིན།
- བཀའ་ཤིས་བསྟན་འཛིན། (༢༠༡༩)ཨོ་རྒྱལ་པར་འབྲུང་གནས་གྱི་རྣམ་ཐར་དཔེ་ལྷན་ཐར་པར་འབྲེན་པའི་ལུགས་ཀྱི། རྟོ་རྒྱུ་མཛེས་ལྷན་ཚོགས། ཐིམ་ཕུག།

བཞི་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་སྟོན་གསུང་དང་ལས་དོན། འབྲུང་རབས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་སྟོན་གསུང་།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོ་རྟགས་མ་འདྲ་ལྟ་བུ་གི་ རྩེས་དྲུང་དོན་མེད་པ་ལྟ་བུ་ལྟུང་འབད་དེ་ བཅོམ་ཐོང་གི་སྐོ་ལས་ཉམས་སྐྱུང་གི་ཐབས་ལམ་ ཉོན་ཚུགས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ རང་གསེས་དོན་ཚན།

རྒྱལ་ཡོངས་དོ་རྟགས།

རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་དོ་རྟགས་ རྒྱལ་དུ་ བརྟན་བཞགས། རྗེ་མེ་རྒྱ་གམ། མདུལ། མེ་རྟོག་ སེམས་ཅན། བྱ། རྩོན་ཚུགས། གཞུང་སྐད་ཐོང་ལུ་ ལྟ་བུ་ལྟུང་འབད་ཐངས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོ་རྟགས་ སེ་སེ་བཞིན་པེས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- འབྲུག་པའི་དོ་རྟགས་ཚུ་གི་ རྩེས་དྲུང་དོན་མེད་པ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ ལམ་སྟོན་གྱི་སྐོ་ལས་ རྩུ་པར་ཤེ་ཚུགས་དགོ།
- འབྲུག་པའི་དོ་རྟགས་ཚུ་ལུ་ བཅོམ་ཐོང་བསྐྱེད་དེ་ གཞན་ལུ་ལམ་སྟོན་འབད་ཚུགས་དགོ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ཉམས་སྐྱུང་།

གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྟུན།

- མགྲ་མང་མཉམ་མཐུན་གྱི་གཞི་བཞུགས་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་དོ་རྟགས་ཚུ་ ག་ཅི་འཛིན་ན་ མོ་བསྐྱུང་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གྲོས་བསྟུན་འབད་བཅུག་ནི་དང་ དེ་ལས་ འཕམ་གཞུགས་ཉོན་འཕུལ་ལག་ལེན་འབབ་ཕྱི་ རྒྱལ་ཡོངས་དོ་རྟགས་ཚུ་ གི་ མོ་བའ་གསལ་བཤད་དགོ་པ་དང་དོ་རྟགས་ཚུ་འཛིན་འབད་དེ་ སུ་གྲོས་ལུ་ལས་ གྲོས་བསྐྱུང་འབད་ཞིན་མ་ ལས་སྐྱུན་ལུ་འབད་དགོ།
- སུ་ཚན་གྱི་གསལ་བཤད་མཐུན་བསྐྱུ་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ཡུག་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་ཚུ་བཟོ་ཕྱི་ རྩིམ་ལུ་བྱིན་ཏེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

- འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོ་རྒྱལ་ས་དང་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་དོ་རྒྱལ་ས་ཚུ་ལུ་ མ་འདྲ་བའི་ཁྱུ་པུ་ ག་དེ་སློབ་ཡོད་ག་ སློབ་
ཡུག་ཉམ་རྟོག་ཚུ་དྲ་བ་སྤེལ་འབད་དེ་གོ།
- རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོ་རྒྱལ་ས་ཚུ་ ཏུ་གོ་ཞིན་ན་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ རྒྱ་མཚན་དང་ ཚེད་རིགས་ཚུ་ལུ་ དུག་
སྤེལ་བསྐྱེད་ཀྱི་ ལག་ལེན་དེ་སྤེལ་འབད་ཞིན་ལྷན་པུ་བཟོ་དེ་གོ། (དཔེ་ལྟར་ རྫོང་ལ་སྤེལ་པའི་སྐད་སྤེལ་ སྐད་ཡིག་
གཞན་དང་ སྤེལ་བསྐྱེད་ཀྱི་ ཏུག་རྒྱུ་སྤེལ་དེ་གོ་པའི་ རབས་ལམ་ཚུ་ལྟོན་དེ་གོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་ལ། ཡོངས་འབྲེལ།

- མཐོང་མཐོང་མཐོང་མཐོང་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལམ་སྟོན་ལས་བཟང་ལྟེ་ ལྷན་སྐྱེད་འབད་དེ་གོ། དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡོངས་
འབྲེལ་ལམ་སྟོན་དེ་སྤེལ་འབད་ཞིན་དང་ རྒྱུ་རྐྱེན་དཔེ་དེ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ལྟེ་ དོན་ཚན་ཚུ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་
ན་ ལྷན་སྐྱེད་འབད་བཅུག་དེ་གོ།
- གསལ་ལམ་བཟང་བཟང་མཐོང་བཟོ་ལྟེ་ཡོད་མི་འདི་ ལཱ་ཚན་གྱི་བཟང་བཟུག་ཉམ་བཟང་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་འཐོབ་
ཚེག་པ་བཟོ་ཞིན་དང་ ལྷན་སྐྱེད་ཚུ་ཡང་ འབྲེལ་ལམ་ཚུ་བཟུག་དེ་བཟོ་དེ་གོ་པུ་དང་ གཞན་ལམ་དང་ རང་སོའི་ལམ་ འབྲེལ་
ཡོད་མཁའ་མཚན་ཚུ་དང་ རྒྱུ་རྐྱེན་དཔེ་ཚུ་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལས་འགུལ་བྱི་དེ་གོ།

ལྷན་སྐྱེད་བཅུད་དོན།

- འབྲུག་པའི་དོ་རྒྱལ་ས་འདི་ ག་ཅི་དང་ག་ཅི་འཛིན་ན་ དོས་འཛིན་འབད། དུག་གཤམ།
- འབྲུག་པའི་དོ་རྒྱལ་ས་ཚུ་གི་ བཟང་དོན་འབྲི་སྤེལ་འབད་དེ་ ལུངས་བཀལ། གོ་བ།
- འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་དང་གཞན་གྱི་ ལམ་སྟོན་གྱི་སྐོར་ལས་ ཁྱུ་པུ་ཡང་ཡོད། དེ་བྱི་དེ་ཡུད།
- འབྲུག་པའི་དོ་རྒྱལ་ས་ཚུ་ལུ་ བཅོམ་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བཟང་བཟོ་ལམ་ ལག་ལེན།

དབྱེ་ཞིབ།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འབད་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚུ་ལཱ་ཚུ་ རྩམ་ཚེད། དོན་ཚན། གཤམ་སྤྱི། སྤྱི་གོ་དོན་ཚུ་ལཱ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་ མཚན་དོན་ལཱ་དང་། ལཱ་འཛོལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ བཅོམ་ཀྱི་བ་སྟེ་ལོག་སྟེ་ བྲི་བཅུག་དགོ།

དོ་སྤྱོད་དང་མཚུག་བསྐྱེ	གནད་དོན་ཡོག་ཏེ།	ཡིག་སྐྱུད།	རྩམ་ཚེད།	རྒྱབ་ཁྲུངས།
༣%	༥%	༡%	༡%	༡%

གོང་གི་ལས་འགྲུལ་གྱི་དོན་ཚན་ཐོག་ལཱ་ སྤྱི་གས་ཀྱི་ཚད་གཞི་སོ་སོ་ཡོད་པའི་ གསལ་བཤད་སྐྱུན་ལཱ་འབད་བཅུག་ནི་ལཱ་ལས་ ལཱ་གསལ་ཆ་ཉེས་ཆ་ཚུ་ རྩམ་ཚོག་ལཱ་ལམ་སྟོན་གནད་དགོ།

དོ་སྤྱོད།	དོན་ཚན་གོ་རྟོགས།	རྩམ་གསལ།	ཚིན་སྤྱི།	ལཱ་འགྲུལ་གི་རྣམ་འགྲུས།
༡%	༥%	༣%	༣%	༡%

བྲན་གསོ། ཚད་གཞི་འདི་དཔེ་མཚན་ཅམ་ཅིག་ཡིན། འོས་བབས་དང་བསྐྱུན་ཏེ་ ཚད་གཞི་དང་སྤྱི་གས་ཚུ་བཅོམ་འབད་ཅུང་བརྒྱབ།

རྒྱབ་ཁྲུང་མཐུན་རྒྱུ།

- རྒྱལ་གཞི་ལོ་རྒྱུ་མཚན། (༡༩༩༩)སྤྱི་གས་རྣམ་འགྲུལ་གི་དཔེ་ཐོ་ལོ་རྒྱུ་འགྲུལ་ལ།
- རྒྱལ་བཟང་ལྷོ་ལས། (༢༠༠༡)ཉེས་མཁོའི་རྣམ་འགྲུལ་སྤྱི་བཟང་གསལ་པ།
- ཡེ་རྫོང་། (༢༠༠༠)འབྲུག་གི་མདུན་ལྷོ་དོ།
- ཇི་དགོ་འབྲུག་འཛིན་ཆེ། (༢༠༠༥)འབྲུག་པ་རྒྱལ་ལཱ་གསལ་གྱི་རྣམ་ཐང།
- མངས་རྒྱུ་རྫོང་། (༢༠༠༡)དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་འཛིན་ལོ་ཆེ་ ལཱ་སའ་ལཱ་དག་དཔེ་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་ཐང། ཇོང་ལ་ གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

ལྷ་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་སྟོན་གསུང་རབས་དོན། འབྲུང་རབས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་སྟོན་གསུང་

སྟོན་སྟོན་རྒྱུ་པ་བཞེད་མཚུ་གིས་ བྱ་བ་ལས་གྱི་འཁོར་དཔ་ མེད་བ་བསམ་གྲུ་གི་འཁོར་ལོ་ སློབ་པ་བྲོས་བསམ་གྱི་འཁོར་ལོ་
གསུམ་གྱི་སྐོ་ལས་ བསྟན་པ་འདི་ཡུག་ལུ་མཛད་ཡོད་མི་ཚུ་ཉ་གོ་སྟེ། གས་ཀྱབས་དཔ་བཞི་བཀྲར་ལུ་སྟེ། ཚོས་ལུགས་མ་འདྲམ་ཚུ་
གི་ བས་ཉམ་ཐུན་འབྲུལ་བཀོད་ཚུ་གས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ རང་གསེས་དོན་ཚན།

དམ་པ་འདི་ཚོས་གྱི་བསྟན་པ་དཔ་ཚུ་ལ།

ཨོ་རྒྱུ་གུ་ཕུ་རི་ཉམ་མེ་ཐོན་ཉེ། གསཔ་མ་གསུ་དྲི་ཐེག་པ་འདི་བསྟན་པ་དཔ་ཚུ་ལ། ཀྱབས་ཕུ་རི་ཉམ་མེ་ རྗོད་གཞི་དཔ་ཚོས་སྟེ།
རྣམས་ ཡུག་བརྟབ་གནད་ཚུ་ལ་དཔ་ ཚོས་ཐེད་པ་ལུ་འབྲུག་པ་འདི་དཔ་འབྲུལ་ཚུ་ལ། གྲེད་སྟོན་པ་རྣམས་གྱི་པ་འདི་གུ་འཛིན་ རིམ་
སྟོན་ཚུ་གིས་གནད་ས་ཡུག་བརྟབ་སྟེ། ཚོས་རྒྱུ་སལ་ལུ་ཚུ་ལ། གྲེད་བརྟོན་གྱི་རྣམ་ཐར་ཉམ་པ་ཉེ་སྟེ། ཉེ་གི།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- ཨོ་རྒྱུ་གུ་ཕུ་རི་ཉམ་གིས་ དམ་པ་འདི་ཚོས་གྱི་ སྤལ་གྲོད་ཀྱབས་ཚུ་ལུ་ བཞད་པ་རྒྱབ་ཚུ་གསུ་དགོ།
- ཀྱབས་ཕུ་རི་ཉམ་མེ་ཐོན་གིས་ རྗོད་གཞི་མ་འདྲམ་ཚུ་ ཡུག་བརྟབ་གནད་ཚུ་ལུ་གྱི་སྐོ་ལས་ འཚོ་ལུ་ཞིབ་འབད་དེ། ཐོ་ཚུ་གསུ་
དགོ།
- ཀྱབས་ཕུ་རི་ཉམ་མེ་ཐོན་གིས་ བཞད་པ་འདི་སྟེ་དཔ་ སློབ་པ་འདི་སྟེ་ཚུ་ དུ་བཅུ་གསུ་གནད་མི་ཚུ་ འཚོ་ལུ་ཞིབ་འབད་དེ། བསམ་
འཚར་བཞད་ཚུ་གསུ་དགོ།

རྩལ་སྦྱང་ཉམས་སྦྱང་།

གྲོས་འཆར་དང་པ། ལྷན་ལུ།

- མཁུ་མང་མཉམ་མཐུན་གྱི་གཞི་བཞུགས་ཐོག་ གོ་བསྟུན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གྲོས་བསྟུན་འབད་བཞུགས་ནི་དང་ རྟེན་ལས་ འཕམ་གཞུགས་སྟོན་འཕུལ་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ གོ་བ་ཁ་གསལ་བཤད་དེ་ལྟེ་དེ་དང་ སྟེ་གྲོས་ཉམས་ལས་ གྲོས་བསྟུན་ འབད་དེ།
- སློབ་ཡུག་རང་ར་སོ་སོ་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་ཚུ་བཟོ་སྟེ་ མ་འདྲ་བའི་ལྷན་པས་ ག་དེ་སྟེ་ཡོད་ག་ སློབ་ ཡུག་ནང་དོན་ཚུ་བསྟུན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་དེས་འབྲེལ་འབད་དེ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚོལ་ཞིབ།

- མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཚུ་ ཡོད་ས་འབྲེལ་གྲོས་ལས་བཟང་སྟེ་ ལྷན་སྦྱང་འབད་དེ། དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡོད་ས་ འབྲེལ་ཁ་བྱུང་དེས་འཚོལ་འབད་ནི་དང་རྒྱ་བ་རྟེན་དུ་མཐོང་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་དོན་ཚན་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལྷན་ སྦྱང་འབད་བཞུགས་དེ།

རྩལ་སྦྱང་བཅུད་དོན་ཅི་བ།

- དམ་པའི་ཚོས་སྟོལ་གཏོད་པ་ལོ་ དོས་འཚོལ་འབད། དུན་ཤིས།
- འབྲུག་པའི་ཚོལ་གཞི་ཚུ་ ཡུག་བཟང་མི་ག་སྟོ་ ལཱ་ས་བཀལ། དེ་བྱེད་ཡོད།
- འབྲུག་པའི་བཤད་སྐབས་ཀྱི་སྟེ་ལུ་ བཞི་མཐོང་བསྟེད་དེ་ལོ་འབྲེལ་ལམ་གྱིས། ལག་ལེན།

དབྱེ་ཞིབ།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འབད་ཡོད་པའི་སྦྱང་ལུ་ཚུ་ དུས་ཚོད། དོན་ཚན། གཤེད་སྟེ། སྐྱིག་བཞུགས་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞུགས་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་ མཚན་དེ་ལྟེ་དང་། ལན་འཚོལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ བཅོས་ཁ་རྒྱ་བ་སྟེ་ལོ་ག་གི་བཞུགས་དེ།

རྒྱལ་ཁྲིམ་མཐུན་རྒྱུ།

- རྒྱལ་གཞིམ་དོ་དུལ་མཚན། (༡༩༩༩)མྱིག་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་དེབ་བཅའ་ཉོན་པོ་འཕྲུལ་འཕྲེལ།
- རྒྱལ་བཟང་ལྷན་ལས། (༢༠༠༡)ཉེས་མཁོའི་རྣམ་པའདྲ་སྟངས་གསལ་པ།
- ཡེ་དོ་ཇི། (༢༠༠༠)འབྲུག་གི་མདུན་ཚིག།
- ཇི་དགོ་འདུན་འུལ་ཚེ། (༢༠༠༥)འབྲུག་པ་རྒྱལ་ལོགས་ཀྱི་རྣམ་བཤ།
- སངས་རྒྱལ་དོ་དུལ། (༢༠༠༡)དཔལ་དྲན་འབྲུག་པ་འུལ་ལོ་ཆེན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་བཤ། རྗེས་ལ་གོ་པ་
འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

དུག་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འབྲུང་རབས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ།

ཚོས་ལུགས་འབྲུང་ཚུལ་ལྟ་བུ་སྐྱུང་ལས་བརྟེན་ མི་སྲིད་ཡན་བདེ་བསྐྱེད་ཀྱི་ལུ་ ལྷན་པར་མེད་པར་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོག་ལས་ འགན་ ལུང་འབག་ཚུགས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ རང་གསེས་དོན་ཚན།

དུམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་བསྟན་པ་དཔེ་ཚུལ།

ཨོ་རྒྱན་གྱི་ཕྱི་ལོ་མེ་ཐོན་ཏེ་ གསལ་སྐྱེད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྷན་པར་ཚུལ། ལྷན་པར་ཕྱི་ལོ་མེ་ རྗེས་གཞི་དང་ཚོས་སྲིད་ རྣམས་ ཡུག་བྱ་བ་གནད་ཚུལ་དང་ ཚོས་ཐོབ་པའི་འབྲུག་པའི་དབང་བསྐྱེད་ཚུལ། གྲེང་སྟོན་པ་དྲུག་གི་ཕྱི་ལོ་མེ་ ཐོན་ཚུགས་ གནད་པ་ཡུག་བྱ་བ་སྲིད་ཚུལ་སྐོང་ལུ་ཚུལ། གྲེང་བརྟེན་གྱི་རྣམ་ཐར་ལྟ་བུ་སྲིད་ཚུལ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- ཚོས་ལུགས་མ་འདྲེས་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ རྣོད་ལས་བཞད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དགོ།
- ཚོས་ལུགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་ ཚོས་སྲིད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཚུ་དཔྱད་དེ་ ཡན་གཞོན་གྱི་ཚུགས་དགོ།
- ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་ ཐ་དམ་ཚིག་བསྟན་དགོ་པའི་ རྒྱབ་ལུང་ཚུ་གི་ཚུགས་དགོ།
- རྗེས་གཞི་རྣམས་ བཞེད་པ་གནད་དགོ་པའི་ལུང་དཔྱད་དེ་ རྗེས་གཞི་རྣམས་ལས་ལས་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་སྲིད་པ་སྟོན་ཚུགས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ཉམས་ལྷོང་།

གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྐྱེད།

- མགྲ་མང་མཉམ་མཐུན་གྱི་གཞི་བཞེད་ཐོག་ གོ་བསྐྱེད་འབད་ཞེན་མ་ལས་ གྲོས་བསྐྱེད་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ དམངས་ ལས་ སྲིད་ཚུགས་འཕྲུལ་ལུ་འབད་དགོ།
- སྲིད་ཚུ་གྱི་གསལ་བཞད་མཐུན་ཞེན་མ་ལས་ སློབ་ཡུག་རང་རང་སོ་སོ་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་ཚུ་བཟོ་སྲིད་ སློབ་ཡུག་ལྟ་བུ་ལོ་ལོ་བསྐྱེད་ལུ་ལྷན་པར་བསྐྱེད་ཏེ་ ཐབས་ལམ་ཚུ་བརྟེན་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚོལ་ཞིབ།

- གསལ་པའདྲ་བརྟུན་མཐོང་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ སྡེ་ཚན་གྱི་བརྟུན་ལྟར་བརྟུང་ཞིན་མཁུ་ལས་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་འབྲོབ་ ཚོགས་བཟོ་ནི་དང་། བྱིས་ལུ་ཚུ་ཡང་ འབྲེལ་ལམ་དེ་ཚུ་བརྟུན་དེ་གྱིན་དགོ། གཞན་ཡང་ རང་སོའི་ལམ་ འབྲེལ་ ཡོད་མཁུ་མཚན་ཚུ་དང་ རྒྱལ་རྒྱུན་དུ་མཚན་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལས་འགུལ་བྲི་དགོ།

ལྷན་སྐྱེད་བརྟུན་དོན་རྗེ་བ།

- ཚོས་ལུ་གསལ་མཁུ་འབྲུག་ ག་ཅི་དང་ག་ཅི་ཡོད་པ་ཨིན་ཟེ་ རོས་འཛིན་འབད། དུན་ཤིས།
- འབྲུག་ལུ་ཚོས་ལུ་གསལ་གཞོ་བོ་ དེ་བཟུམ་ག་དེ་མ་ཅིག་ཡོད་པ་སྟེ་ བྲུངས་བཀའ། དེ་བཟུམ་དུ།
- ལྷན་སྐྱེད་ལུ་འབྲུག་ལུ་བཀའ་འདྲིན་ཆེ་གོས་ཨིན་པའི་བྲུངས་བྲིས། དེ་བཟུམ་དུ།
- གཏེ་རེ་སྟོན་པ་རྣམས་ལུ་ ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྐྱེད་ཅིག་བྲིས། ལག་ལེན།

དབྱེ་ཞིབ།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འབད་ཡོད་པའི་སྐྱེད་ལུ་ཚུ་ རུས་ཚོད། དོན་ཚན། གཤེད་སྟེ། སྐྱིག་བཀོད་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་ མཛད་དགོཔ་དང་། ལུ་འཚོལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ བཅོམ་ལྷན་སྟེ་ ལོ་རྒྱུས་བཟུག་དགོ།

རྒྱལ་ཁྲིམ་མཐུན་རྒྱུ་

- རྒྱལ་གཞིམ་རྫོང་ལུ་མཚན། (༡༩༩༩)སྐྱིག་ལམ་རྣམས་གཞན་ག་གི་དེ་བཟུམ་ཞེས་བྲིས་འབྲེད་བ།
- རྒྱལ་བཟུང་ལྷན་ལས། (༢༠༠༡)ཉེས་མཚའི་རྣམས་ལུ་སྐྱེད་བཟུང་གསལ་པ།
- ལེ་རྫོང་ལུ། (༢༠༠༠)འབྲུག་གི་མདུན་ལུ་ཚུ།
- རྫོང་གི་འབྲུག་ལུ་ཚུ། (༢༠༠༤)འབྲུག་པ་ལུ་ལྷན་སྐྱེད་ལུ་རྣམས་ལུ།
- སངས་རྒྱལ་རྫོང་ལུ། (༢༠༠༡)དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་ལུ་ལྷན་སྐྱེད་ལུ་མཐུན་ལུ་ལྷན་སྐྱེད་ལུ་རྣམས་ལུ་ རྫོང་ལུ་ མོང་ལུ་ལྷན་སྐྱེད་ཚོགས།

བདུན་པ། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་གྱི་དང་ལས་དོན། འབྲུང་རབས།

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་གྱི་

རྒྱུ་རབས་དང་ པ་དང་ ༡༧ པའི་མི་རབས་ཚུ་གིས་ ཚོས་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་འགན་ཁུར་འབག་ཐངས་ཉེ་གོ་སྟེ་ བཅི་མཐོང་ བསྐྱེད་ཐོག་ འཕྲུལ་དང་ཡུགས་ལུ་ཡན་པའི་ལུ་ལུ་བརྗོད་ཚུ་གས།

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ རང་གསེས་དོན་ཚན།

བསྟན་པ་ལ་ལ་དུ་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷོ་ལྷོ་

འབྲུག་པའི་བྲམ་མ་གོང་མ་རྣམས་ཕྱོད་ཏེ་གདན་ས་བཞགས་ཚུ་ལ།

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་དོན།

- རྒྱུ་རབས་དང་ པ་དང་ ༡༧ པའི་མི་རབས་ཚུ་གིས་ ཚོས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡུགས་ལུ་གནད་ཐངས་ཚུ་ བཞད་པ་ཀྱབ་ཚུ་གས།
- རྒྱུ་རབས་དང་ པའི་མི་རབས་ཚུ་གིས་ ཚོས་དུང་སྤྱོད་ཀྱི་ལུ་གནད་ འགན་ཁུར་འབག་ཐངས་ཚུ་ དབྱེ་དབྱེ་འབད་ཚུ་གས་དུ་གོ།
- རྒྱུ་རབས་དང་ པའི་ མི་རབས་ཚུ་གིས་ ཚོས་སྤྱོད་ཀྱི་ལུ་གནད་ གྲུལ་གྱོད་གས་འབད་དེ་ རྒྱུལ་ཁབ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་བསྐྱེད་ཐངས་ ཚུ་གི་ དུ་གོ་སྟེ་ལས་ཐངས་ཚུ་གས།

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

གོས་འཆར་དང་པ། གོ་བ།

- འཕམ་གཞུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ ཡང་ན་ ལག་ཤོག་ཟིན་གྱིས་ བྱང་གི་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲམ་སྟེ་ གནད་ལུ་ལྷོ་ལྷོ་ རྒྱུ་ཚུ་ གོ་བ་ལགས་ལུ་སྤྱོད་དུ་གོ། དེ་ལས་ དོན་ཚན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ དེ་བའི་ལུ་གནད་ དོན་ཚན་ཚུ་ ལེགས་ ཤོམ་འབད་ལྷག་སྟེ་ གོ་བ་ལེན་བཞག་སྟེ་ དམངས་ཁབ་བཞད་དུ་གོ།
- མཐོང་ཐོས་མཐོང་ལས་ འཕམ་གཞུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ལག་ལེན་འབྲམ་སྟེ་ འབྲུག་གི་རྒྱུལ་ཁབ་འདི་ གཞན་རྒྱུལ་ཁབ་ ག་གི་མངའ་འོག་ཡང་མེན་པའི་སྐབས་བྱེད་ཚུ་ལགས་ལུ་ སློབ་སྟོན་འབད་གྱིན་དུ་གོ། ཡང་ན་ འབྲུག་ཡོད་ཀྱི་མཁས་པ་ ཚུ་དང་ འབྲུག་པ་འབྲམ་སྟེ་ འཚོ་ལུ་ལེན་འབད་ཐོག་ ལྷག་སྟེ་འབད་དུ་གོ། དོན་ཚན་དང་འབྲུག་པའི་དེ་བའི་ སྟེ་ སློབ་ཁབ་སྤྱོད་ལུ་དང་ བྱིམ་ལུ་ཚུ་འབད་དུ་གོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ཡོངས་འབྲེལ།

- མཐོང་ཐོས་མཐོང་མཐོས་བཟོ་ཞུས་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ལྟ་བུ་ལྟར་དོན་ལུ་ རྒྱུ་རྐྱེད་པའི་དེའི་ཚུ་ ལག་ལེན་ འབྲེལ་སྟེ་ དོན་ཚན་ཚུ་ འཛོལ་ཞུ་འབྲེལ་དེ་ ལྟ་བུ་ལྟར་འབྲེལ་དགོ་པ་དང་ གསལ་ལའདྲ་བརྟུན་མཐོང་བཟོ་སྟེ་ ཡོད་མི་འདི་ སྤོམ་གྱི་བརྟུན་ལྟར་ བཏུང་ཞུས་ལས་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་འབྲོལ་ཚོགས་པ་བཟོ་གི་དང་། གྲིམ་ ལུ་ཚུ་ཡང་ འབྲེལ་ལམ་དེ་ཚུ་བརྟུན་དེ་གྲིམ་དགོ། ལས་འགུལ་གྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ འོས་འཛིན་འབྲེལ་ཞུས་ལས་ འཛོལ་ཞུ་འབྲེལ་དེ་ལྟ་བུ་ལྟར་འབྲེལ་དགོ།

ལྟ་བུ་ལྟར་བརྟུན་དོན་ཅི་བ།

- རྒྱུ་རྐྱེད་པ་ པ་དང་། ༡༠ པའི་མི་རབས་ཚུ་གིས་ ཚོས་སྤྱི་གྲིམ་ལུ་གཞུང་ཐངས་ གསལ་ལའདྲ་འབྲེལ་ ལག་ ལེན།
- ཚོས་དང་སྤྱི་གྲིམ་ལུ་ འགན་ཁུར་འབྲེལ་ཐངས་ཚུ་ དེ་ལྟར་ལྟར་ དེ་ལྟར་ལྟར་
- ཚོས་སྤྱི་གྲིམ་ལུ་ གཤམ་གྲོགས་འབྲེལ་མི་ ག་ཞེན་བརྟུན་ཐངས་ ག་དེ་འབྲེལ་མོ་? ལག་ལེན།
- བརྟུན་པ་ལ་དང་དང་ ཡི་དུང་གཉིས་ཀྱི་ལྟར་པར་གྲིས། དེ་ལྟར་ལྟར།
- རྒྱུ་རྐྱེད་པ་བརྟུན་པའི་གནས་ལྟར་དེ་ དེ་ལེ་མཐོང་གི་ཡོད་པ་ཅིན་ ཚོས་སྤྱི་གྲིམ་ལུ་འབྲེལ་གི་མས་? དེ་ལྟར་ལྟར།

དེ་ལྟར་ལྟར་

- འབྲི་རྒྱུ་གསལ་ཐོག་དེ་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར།
- སློབ་ཚན་ལེ་མཚུགས་ལྟར་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་གཤམ་མཚུགས་བརྟུན་དེ་ལྟར་ འབྲེལ་གི་དོན་ལས་ འབྲི་ རྒྱུ་གསལ་ལེན་དགོ།
- འབྲི་དེའི་དེ་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར།
- འབྲི་དེའི་དེ་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ལྟར་ ཟུང་གིས་ཚུ་ ཚུ་ལམ་ལུ་གྲིས་དང་མ་གྲིས། དེ་གི་རྒྱུ་རྐྱེད་པའི་དེའི་ཚུ་ ལག་ལེན་ འབྲེལ་དང་མ་འབྲེལ་གྱི་ དེ་ལྟར་ལྟར་དེ་ འོས་འབྲེལ་ལྟར་པའི་སྤྱི་གྲིམ་གྱི་དགོ།
- རྒྱུ་རྐྱེད་པའི་ཚུ་ལས་ ལག་ཚེ་བའི་དོན་ཚན་བརྟུན་ལྟར་དེ་ འབྲི་དེའི་དེ་ འོས་འབྲེལ་ལྟར་མ་མེ་ གྲིས་ དང་མ་གྲིས་པའི་དེ་ལྟར་ལྟར་དེ་ ག་ཞེན་གྲོགས་ལུ་གྲིམ་དགོ།

བརྒྱུད་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འབྲུང་རབས།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ།

དུམ་འཁྲིད་པ་བཟུང་པའི་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ལོ་ལྷ་ལས་འདུ་བཟུང་འདུ་བཟུང་ བཞག་གཞན་ཡོད་པའི་སྤྱང་ལས་ ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་
མི་ལས་བརྟེན་ མ་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་ འདུ་བཟུང་གཞན་ལས་ལུ་ ཅི་ལོགས་གཞན་གྱི་བཟུང་ལམ་བརྟེན་ཚུ་གས།

ལྷ་བ་སྤྱང་ རང་གསེས་དོན་ཚན།

རྒྱལ་ཁབ་འདུ་བཟུང་ལོ་ལྷ་ལས་ལུ་

རྒྱལ་ཁབ་ལོ་ལྷ་ལས་ལུ་ འདུ་བཟུང་འདུ་བཟུང་ལོ་ལྷ་ལས་ལུ་ སྤྱང་ལྷ་བ་སྤྱང་།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- འབྲུག་གི་གཞན་འདུམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཤེས་ཏེ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ གཞན་རྒྱལ་ཁབ་གཞི་ལྷ་ལུ་ཡེ་མེད་པའི་ ལུངས་འབྲི་
སྤྱང་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
- རྒྱལ་ཁབ་འདུ་བཟུང་གི་བཟུང་ལམ་ཚུ་ལུ་ བཅི་མ་བཟོ་བརྟེན་དེ་ དེ་ལྟེ་དཔྱད་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
- ལོ་ལྷ་ལས་ལུ་མི་འབས་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་འདུ་བཟུང་གཞན་ལས་ལུ་ འགན་ལུངས་ལུ་བཅི་མ་བཟོ་བརྟེན་དེ་ འདི་གི་མི་
ཚོ་ལྟེ་རྒྱལ་ཁབ་འདུ་བཟུང་གི་བཟུང་ལམ་བརྟེན་ཚུ་གས་དགོ།

ལྷ་བ་སྤྱང་ཉམས་ཚུང་།

གོས་འཆར་དང་པ། ལྷ་བ་ལུ།

- སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ དི་བཟུང་ལུ་ མོག་བརྟེན་གྱི་ཆ་ཡན་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱལ་སྤྱང་འབད་དེ་ སློབ་དཔོན་
དེ་སློབ་ཡུལ་གྱིས་ཆ་ར་གིས་ གོས་བསྟུན་བཟོ་ དོན་ཚན་དོགས་སེལ་འབད་དགོ་པ་དེ་ སློབ་ཡུལ་ལྟེ་ལྟེ་ ལེ་
ཚན་ དཔྱད་བཟོ་རྒྱལ་ལོ་ལྷ་ལས་ ལྷ་བ་ལུ་འབད་བཟུང་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ཡོངས་འབྲེལ།

- མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་བཟོ་ཞིན་མཁུ་ལས་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ འཚོ་ལ་ཞིབ་འབད་དེ་ རྟུམ་སྐྱུང་འབད་དེ་མོ་པ་དང་ གསལ་ལ་བཞུགས་བརྟུན་མཐོང་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ སེའོ་ཚན་གྱི་བདུན་པ་དང་བརྟུན་ཞིན་མཁུ་ལས་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ འབྲེལ་ཚོགས་བཟོ་ཞིན་པ། བྱིམ་ལུ་ཚུ་ཡང་ འབྲེལ་ལམ་དེ་ཚུ་བརྟུན་དེ་བྱིན་དགོ།

ལྷན་སྐྱུང་བཅུད་དོན་རྒྱུ་བ།

- འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ གཞན་རྒྱལ་ཁབ་ག་གི་འོག་ལུ་ཡང་མེན་པའི་ རྒྱུ་རྐྱེན་ལ། དེ་ཉིད་ཡི།
- རྒྱལ་ཁབ་རང་བཅོལ་གྱི་དོན་ལུ་ བཅོལ་མཐོང་བརྟུན་དེ་ ཉམས་སྲུང་ག་དེ་མེ་ འབད་ནི་མོ་? དེ་ཉིད་ཡི།
- འགན་ཁུངས་འབག་ཐངས་ལུ་བཅོལ་མཐོང་བརྟུན་དེ་ རང་གི་མི་ཚོ་ཉམས་རྒྱལ་ཁབ་རང་བཅོལ་གྱི་ཐབས་ལམ་བརྟོན། དེ་ཉིད་ཡི།

དབྱེ་ཞིབ།

- འབྲི་རྒྱུ་གས་ཐོག་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
- སློབ་ཚན་དེ་མཚུགས་ལུ་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་གྲུ་མ་གྲུ་བརྟུན་འབད་དེ་ཉིད་དོན་ལས་ འབྲི་ རྒྱུ་གས་ ལེན་དགོ།
- འབྲི་དེ་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
- འབྲི་དེ་ཉིད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ ཟིན་གྲིས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་གྲིས་དང་མ་གྲིས། དེ་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་དེ་དེ་ཚུ་ ལག་ ལེན་ འབྲེལ་དང་མ་འབྲེལ་གྱི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ འོས་འབབ་ལྟུ་པའི་སྐབས་བྱིན་དགོ།
- རྒྱུ་རྐྱེན་དེ་མཚན་ལས་ འག་ཆེ་བའི་དོན་ཚན་བསྐྱོད་འབད་དེ་ འབྲི་དེ་ཉིད་ འོས་འབབ་ལྟུ་མ་འབྲེལ་དང་ མ་གྲིས་བའི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ གཞི་བཞོན་བསམ་ལུ་བཞོན་དགོ།
- བྱིམ་ལུ་དང་སློབ་ཁང་སྐྱུང་ལུ་ཚུ་གི་ རྒྱུ་གས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཚུ་ བཟོ་སྟེ་སྐབས་བྱིན་དགོ།
- དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚད་གཞི་བཟོ་སྟེ་ ལས་འགུལ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

རྒྱལ་ཁྲིམ་མཐུན་རྒྱུན།

- གཤམ་མཐུན་ཆེན་འཛམ་དབྱུངས་དུམུལ་ལྟན་རྒྱུ་མཚོ། (༡༩༧༧) དུམུལ་འབྲུག་པ་རིན་པོ་ཆེ་ལྷན་པས་ཕྱུང་པའི་དབང་རྣམ་རྒྱུ་ལྱི་རྣམ་ཐང་ཚེས་ཀྱི་སྤྲིན་ཆེན་པོའི་དབྱུངས།
- དུམུལ་འབྲུག་པ་རིན་པོ་ཆེ་ལྷན་པས་ཕྱུང་པའི་དབང་རྣམ་རྒྱུ་ལྱི་རྣམ་ཐང་རྒྱུ་མཚོའི་སྤྲིན་པོ་རྒྱས་བསྐྱེས། རྗེ་དཔལ་འབྱུང་རིན་ཆེན།
- སངས་རྒྱལ་དོ་ཤེ། (༢༠༠༡) དུམུལ་ལྟན་འབྲུག་པ་རིན་པོ་ཆེ་ལྷན་པས་ཕྱུང་པའི་དབང་རྣམ་རྒྱུ་ལྱི་རྣམ་ཐང། རྗེ་འཇོ་མོ་གུང་འཕེལ་ལྟན་ཚོགས།
- སློབ་དཔོན་གཞན་མདོག། (༡༩༩༦) འབྲུག་དུམུལ་པོ། རྒྱལ་ཡོངས་དཔལ་འབྱོར་ལཱ། ལོན་རྟ་རྒྱ་སྐྱེས་ཐ། ལྷི་ཏུ་དེ།
- རྒྱལ་ཁྲིམ་འབྲུག་རིན་ཆེན། (༢༠༠༥) རྗེ་འབྲུག་ཚེས་འབྲུང་། ཀའ་ལོ་མཁའ་གྲི།
- འབྲུག་དུམུལ་པོ། སློབ་དཔོན་གཞན་མདོག། (༡༩༩༦)
- རྗེ་འབྲུག་ཚེས་འབྲུང་། རྗེ་དཔལ་འབྱུང་རིན་ཆེན། (༢༠༠༥)
- པཎ་ཆེན་བསྟན་འཛིན་ཚེས་རྒྱལ། རྗེ་འཛོམས་འབྲུང་འཕྲོ་མཐུན་འཛམ་མགོན་མོན་མཐུན་འཕྲེལ་བ།
- སློབ་དཔོན་པར་ལྟ་ཚོ་དབང་། (༢༠༠༥) འབྲུག་གསལ་བའི་སློབ་མཉམ་ཀའ་ལོ་མཁའ་གྲི།

སློབ་རིམ་ ༡༣ པའི་འབྲུང་རབས་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

དང་པ། ལྷབ་སྐྱུང་ལྗོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འབྲུང་རབས།

ལྷབ་སྐྱུང་ལྗོགས་གྲུབ།

སྲེ་སྲིད་རིམ་བྱོན་གྱི་སྐབས་ ལབ་སྲིད་དྲང་ ཤེས་རིག་གི་གནས་སྟངས་དྲང་ འགྲུས་བ་ཚུ་ནང་ གྲུལ་གཏོགས་འབད་ཐངས་ཚུ་ཏེ་
གོ་སྲེ་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཐོག་ འཚར་སྟངས་བཏོན་ཚུགས།

ལྷབ་སྐྱུང་ རང་གསེས་དོན་ཚན།

སྲེ་སྲིད་རིམ་བྱོན།

སྲེ་སྲིད་དྲང་པ་དབྱེ་མཛེན་བསྟན་འཛིན་འབྲུག་ཀྲུལ། སྲེ་སྲིད་གཏིས་པ་ ལ་མོན་བསྟན་འཛིན་འབྲུག་གྲགས། སྲེ་སྲིད་གསུམ་
པ་ ཚོས་ཀྲུལ་མི་འགྲུས་བརྟན་པ། སྲེ་སྲིད་བཞི་པ་ ཀྲུལ་སྐས་བསྟན་འཛིན་རབ་ཀྲས་ཚུ་གི་སྟོན་ལས་ རྟུབ་སྐྱུང་འབད་ཐངས།

ལྷབ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- སྲེ་སྲིད་དྲང་པ་ལས་བཞི་པ་ཚུན་གྱི་སྐབས་ ལབ་སྲིད་དྲང་ ཤེས་རིག་གི་གནས་སྟངས་དྲང་ འགྲུས་བ་ཚུ་ག་དེ་མེ་སོང་
ཡོད་པ་ཨིན་ན་ འགྲུ་པ་ཀྲབ་ཚུགས་དགོ།
- སྲེ་སྲིད་དྲང་པ་ལས་བཞི་པ་ཚུན་ ལབ་སྲིད་དྲང་ཤེས་རིག་གི་གནས་སྟངས་དྲང་ མི་སེམ་གྲུལ་གཏོགས་འབད་ཐངས་
འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་ཚུགས་དགོ།
- མོང་འཕུལ་དྲང་འབྲུལ་བའི་ འཚར་གཞི་བཟོམ་ཞི་དེ་ལས་སྟུ་ཚུ་ནང་ མི་སེམ་གྱིས་གྲུལ་གཏོགས་འབད་དེ་ ཡུལ་ལུ་
ནི་ཚུ་ གཞི་རྟེན་འགན་ཁུར་དྲང་ ཐོབ་དབང་ཨིན་མ་ཏེ་གོ་སྲེ་ གོ་བཟུ་སྟོན་ཚུགས་དགོ།
- མོན་ལས་དྲ་ཉོ་ཚུན་གྱི་བར་ ཤེས་རིག་གི་འགྲུས་བ་སོང་ཚུ་ལ་ཚུ་ བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཤེས་ཡོན་གྲུལ་ཆེ་བའི་
ཁུར་དྲང་དགོས་པ་འགྲུ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྦྱང་ཉམས་སྦྱོང་།

གྲོས་འཆར་དང་པ།

- སྡེ་སྲིད་ཀྱི་དོན་ཚན་འདི་ ཚོས་སྲིད་ཀྱི་གཞུང་དབང་བཙུགས་ཚུལ་གྱི་ དྲི་བ་དྲིས་ལུག་དང་ སློབ་སྦྱོང་གཞུང་དོན་ཚན་ལྟོས་སུ་ བུམ་ཞེན་ལྟ་ སྡེ་སྲིད་ཀྱི་དེ་ལྟ་གསལ་འདི་ གཞུང་གི་འོག་ལྟ་བུ་གསལ་ལོ་དཔལ་ལྷན་ལྟ་ རྒྱུ་ལྟ་གྱི་ བསམ་བཞོན་འབད་ དེ་ དམངས་འབར་ བསམ་འཆར་བཞུན་བུམ་དུ་གོ།
- དེ་ལས་སློབ་དཔོན་གྱིས་ མཐོང་ཐོས་མཐོང་མས་ འཕམ་གཞུགས་སྟེན་འཕྲུལ་ལུག་ལེན་འབྲུབ་སྟེ་ སྡེ་སྲིད་ཚུ་གི་ མཛད་སྒྲུབ་བུམ་སྦྱོང་ སློབ་སྟོན་འབད་མི་དང་ སློབ་སྦྱོང་འབད་མི་དང་ སློབ་དེ་བཞུང་ལོ་དཔལ་ལྷན་ སྡེ་སྲིད་ཀྱི་ མཛད་སྒྲུབ་ཚུ་ ལུགས་ཤོམ་སྟེ་ལྟ་གྱི་ མོ་བཞུང་ལེན་ལྟ་ འབྲུབ་དེ་བཞུང་སྡེ་སྲིད་ཀྱི་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཟེན་གྱིས་བཟབ་ དུ་གོ།
- རྒྱུ་ལྟ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་སྡེ་གོ་གསལ་ ༣ དང་ལ ལྟ་ བཟོ་ཞེན་ལས་ སློབ་ སློབ་མ་བསམ་བཞུན་དང་ སློབ་སློབ་མ་བསམ་བཞོན་ཀྱི་ གཞུང་གོ་དུ་བསམ་ལམ་ཐོག་ སློབ་སྦྱོང་ལོ་དཔལ་ལྷན་ དོན་ ཚན་དང་འབྲུལ་བའི་བཟུ་དོན་འཚོ་ལུ་ཞེན་འབད་དེ་ ལྟ་བུ་ལྟེ་ལྟེ་དུ་གོ།
- འབྲུལ་ལོ་དཔལ་ལྷན་ལུ་མཐོང་ལུ་འབད་དེ་ འབྲུལ་བཞུང་ལྟེ་ འཚོ་ལུ་ཞེན་ཀྱི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲུལ་བའི་དྲི་བ་བཟོ་ཞེན་ ལྟ་ སློབ་འབད་སྦྱོང་ལུ་དང་ ལྟེ་ལུ་ཚུ་སྦྱོང་ཐོག་ སྡེ་སྲིད་ཀྱི་མཛད་སྒྲུབ་ཚུ་ ལྟ་བུ་ལྟེ་ལྟེ་དུ་གོ་པལ་ཚན་ སློབ་ ཚན་ལེ་མཚུག་བསྐྱེད་ སྡེ་སྲིད་ཀྱི་ མཛད་སྒྲུབ་ལེ་ལེ་ལེ་གི་བཟོ་དུ་གོ། དཔེ་ལྟ།

སྡེ་སྲིད་ཀྱི་མཚན།	འབྲུང་ས་ལོ།	ལྟེ་ལུ་ལེ་ལེ་ལོ།	དུ་གོ་དུ་ལུ་ལོ།	མཛད་སྒྲུབ་གཞུང་གི།
དབང་མཛད་བསྟན་ འཛིན་འབྲུག་རྒྱུས།	སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༡	སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༡-༡༩༩༤	སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༤	༡ དཔལ་ལྟན་འབྲུག་པའི་ལྟེ་ལུ་ ལྟེ་ལུ་མཛད་གཞུང་གི། ༢ རྒྱུ་ལྟེ་དང་ རྒྱུ་ལྟེ་ལུ་ལེ་ བཟབ་གཞུང་།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ཡོངས་འབྲེལ།

- མཐོང་ཐོས་མཁོ་ཆས་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་བཟང་ཕྱི་ ལ་ལོ་ཚུ་ལྟ་བུ་བཟུགས་དགོ། དོན་ཚན་དང་ འབྲེལ་བའི་ ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱུང་འདོད་འདོད་ཀྱི་དགོ། རྒྱ་བྱེད་མཐུན་ཀྱི་ དཔེ་ཐོག་ལག་ལེན་འབྲེལ་ དོན་ཚན་ཚུ་ འཚོ་ལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལྟ་བུ་བྱུང་འབད་དགོ།
- གསལ་བཤད་བརྟན་མཐོང་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ སྡོམ་གྱི་བརྒྱུད་ལུ་བཟང་ཕྱི་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་འབྲོབ་ ཚོགས་བཟོ་ཞིན་ད། བྱིས་ལཱ་ཚུ་ཡང་ འབྲེལ་ལམ་བརྒྱུད་དེ་བྱིན་དགོ། ལས་འགུལ་གྱི་དོན་ཚན་ཚུ་ དོས་འདོད་ འབད་ཞིན་ལྟ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལྟ་སྟེ་ འཚོ་ལ་ཞིབ་འབད་དེ་ལྟ་བུ་བྱུང་འབད་དགོ།

ལྟ་སྐྱོང་བརྒྱུད་དོན་རྒྱ་བྱེད་

- མི་སེམས་གྲིས་གཤམ་གྱི་གསལ་བཤད་དེ་ ཡུག་ལུ་ཞིན་ཚུ་ གཞི་རྒྱུ་འགན་ཁུངས་དང་ ཐོབ་དུབ་ཟེམ་མི་འདི་ག་ཅི་སྟོན་ དེ་ལེས།
- སྡོམ་ལས་དུ་ཉེ་ཚུ་གྱི་བར་ ཤེས་རིག་གི་འགྲུལ་བུ་དེ་འབད་སོང་ལུ་ག། བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲིས། དེ་ལྟར་ལ།
- སྡོམ་དུ་དང་པ་ལས་བཞི་པའི་བར་ལྟ་ འགྲུལ་བུ་དེ་སེམས་འབཁ་ལོང་ལུ་ག། དེ་ལྟར་ལ།
- རྒྱུ་དེ་བརྒྱུད་གི་སྡོམ་ལུ་ཞིན་པ་ཅིན་ རྒྱུ་ལུ་བུ་དེ་སེམས་ལྟོང་ལོང་། དེ་ལྟར་ལ།

དབྱེ་ཞིབ།

- འབྲི་རྒྱུ་གསལ་བཤད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
- སློབ་ཚན་ལུ་མཐུག་བསྟེན་དུ་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་གསལ་མ་གསལ་བཟུགས་དུ་ལུ་འབད་ཞིན་དོན་ལས་ འབྲི་རྒྱུ་གསལ་ ལེན་དགོ།
- འབྲི་དེམ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
- འབྲི་དེམ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ གཏོ་བོ་ དཔེ་མཚན་གྱི་མཛད་སྟེམ་ དེ་ལུ་མི་གཞན་ ལོ་ཚོགས་དང་ བྱས་ཇིས་ ཚུ་ ཚུ་ལུ་མཐུག་བྲིས་དང་མ་བྲིས། དེ་གི་རྒྱ་བྱེད་མཐུན་ཀྱི་ དཔེ་དེམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་དུ་མ་འབྲེལ་གྱི་ དབྱེ་ ཞིབ་འབད་དེ་ རྒྱུ་གསལ་བྱིན་དགོ།

རྒྱལ་ཁྲིམ་མཐུན་རྒྱུ།

- སློབ་དཔོན་གནམ་མཐོན། (༡༯༥༩)འབྲུག་དུཀ་པོ། རྒྱལ་ཡོངས་དཔེ་མཛོད་ཁང་། ཨིན་རྒྱ་རྩ་ལྷན་ཁག་གི་འཕྲིན་ལྷན་ཁག་གི།
- དཔེ་མཛོད་ལྷན་ཁག་པུན་ལུགས། (༢༠༡༡)འབྲུག་གི་སློབ་རབས། ཀུ་ཨེམ་ཀྱི།
- དཔེ་མཛོད་ལྷན་ཁག་པུན་ལུགས། (༢༠༠༧)འབྲུག་ཚོས་སྲིད་ཀྱི་རབས། རྒྱལ་ཡོངས་དཔེ་མཛོད་ཁང་།
- རྒྱལ་ཁྲིམ་མཐུན་རྒྱུ་འཕྲིན་ལྷན་ཁག་གི། (༢༠༠༥)འོ་འབྲུག་ཚོས་འབྲུང་། ཀུ་ཨེམ་ཀྱི།

གཞན་ལ་འཕྲིན་ལྷན་ཁག་གི་ འབྲུག་ལམ་དེ་ཚུ་གི་ རྒྱལ་ཡོངས་འཕྲིན་ལྷན་ཁག་གི་འབྲུང་།

<https://www.youtube.com/watch?v=P0CQyU-~jM6>

<https://www.youtube.com/watch?v=Xi7t67nfjT0>

གཉིས་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འབྲུང་རབས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ།

རྒྱལ་ཁབ་དང་། རང་གི་མི་སྡེ་ནང་། དྲན་འཁྲིད་ཀྱི་དང་ལུ་གནས་མི་ལས་། ཡོན་ཏན་ལེན་ཏེ། ལོ་བཟོ་གི་ཐོག་ལུ་མཉམ་གནས་འབྲུང་ཚུགས་པ་ལེ་ལམ་སྟོན་འབད་ཚུགས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ རང་གསེས་དོན་ཚོན།

མི་ཇི་འཛིན་མེད་རྣམ་རྒྱུ།

མི་ཇི་འཛིན་མེད་རྣམ་རྒྱུ་དང་། སྤེལ་ཤིང་འབྲེན་ ༡-༥ དང་། རྟེན་ལས་། མི་དབང་བརྒྱུད་འཛིན་ ༡-༥ པ་ཚུན་གྱི་སྐྱོད་ལས་། ལུ་བ་སྐྱུང་།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- མི་ཇི་འཛིན་མེད་རྣམ་རྒྱུ་གྱིས་། རྒྱལ་ཁབ་དང་འཛིན་ཀྱི་ རྣམ་འབྲུག་ཚུ་ཞི་ཉེ། རྒྱལ་ཁབ་དྲན་འཁྲིད་ལུ་ བཀོད་གནང་པ་ལེ་ལོ་རྒྱུས་མཚན་བཤད་ཚུགས་དགོ།
- ཀྲོང་གསལ་དཔོན་སློབ་། འཛིན་མེད་རྣམ་རྒྱུ་གྱི་ མཛན་བྲུ་འཛོལ་ལོ་བཟོ་ལུ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐའ་དོན་སྐབ་མི། མི་ཇི་འཛིན་མེད་རྣམ་རྒྱུ་གྱི་ ཡུལ་ལུ་ཚུ་ལུ་ བཅོམ་ཐོབ་བརྒྱུད་ཏེ། ལོ་གི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་ཚུགས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ཉམས་སྦྱོང་།

གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྐྱུར་དང་གསལ་བཤད།

- མི་ཇི་འཛིན་མེད་རྣམ་རྒྱུ་དང་། རྒྱལ་ལོ་འཛིན་གྱི་སྐྱེ་པར་། སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་སྟོན་ལོན་ཏེ་ལས་། སྐྱེ་པར་འདི་ ག་གི་ལོན་ཏེ། ངོ་ལེས་ག་མི་ལེས་། རྟེན་ལས་། དེ་ལོ་ཐོག་ལུ་ འབྲུག་ལུ་བཤད་ཀྱི་བཟུང་ལུ་ བསམ་འཆར་བཀོད་ཏེ། བསམ་ལན་གྱི་དགོ།
- རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་ཁུངས། རྒྱ་འབྲུང་ཚུ་ལ། རྒྱ་ཡོན་བཞེས་ཚུ་ལ། རྒྱ་ཉམས་ལེ་མཛན་བྲ། རྣམ་འབྲུག་འབྲུང་ཚུ་ལ།

- ལྷུང་ལྷོགས་ཁག་གི་ ཁོ་ཆེད་ཤོད་ཆེ་ཚུ་ཚར་བཅད་དེ་ རྒྱལ་ལུ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ ཚོས་སྲིད་གཞུགས་དུལ་གཅིག་གི་
མཚམས་ལྷོག་ལུ་བསྐྱུ་ཚུ་ལུ་ཚུ་ མོས་བསྐྱུར་འབད་དེ་ རྒྱལ་ལུ་ཁར་བསམ་འཚམ་བཤམ་དུ་དྲོ།
- འཕམ་གཞུགས་སྟོན་འཕུལ་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ སྐྱེ་འབྱུངས་ཚུ་ལུ་ སྐྱེ་ཡོན་བཞེས་ཚུ་ལུ་ སྐྱེ་ལྷན་ལུ་མཚན་གྲུ།
ལྷུང་ལྷོགས་ཁག་གི་ ཁོ་ཆེད་ཤོད་ཆེ་ཚུ་ཚར་བཅད་དེ་ རྒྱལ་ལུ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ ལྷུང་གཅིག་གི་མཚམས་ལྷོག་ལུ་བསྐྱུ་ཚུ་
ལྷོ་ དོན་ཚན་ཚུ་ མོ་བཟུམ་གསལ་བཤམ་དུ་དྲོ།
- མི་ཇི་འཕྲིན་མེད་རྣམ་རྒྱལ་མཚོག་གིས་ རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་ལུངས་ སྐྱེ་འཁོར་བཞེད་དེ་སྤོང་ བཟོ་བྲེན་ མོ་བཟུམ་དུ་དྲོ།
དེ་ལས་ རྒྱལ་སྲིད་སྐྱེད་བའི་སྐབས་ རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ལྷུང་ལྷོགས་ཀྱི་ དེ་ཤོད་འཕྲིན་ཚུ་གིས་ མོ་གཞུགས་ ལུ་
བྲེན་བཟུམ་སྟེ་ སྟོན་པའི་གཞུགས་སྐྱེད་ཚུ་ ཤོག་གྲུང་ལུ་མིག་གི་བྲེན་ལས་ གསལ་ལུ་སྟོན་འབད་ཞིན་ལྷོ་ མོ་བཟུམ་
དུ་དྲོ།
- སྐྱེད་སྐྱེད་མ་བསམ་བཞེད་ཀྱི་གཞི་བཞེད་བྲེན་ མི་ཇི་འཕྲིན་མེད་རྣམ་རྒྱལ་ཀྱི་སྐབས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཞུགས་སྐྱེད་སྤོང་
གཞི་བཟུམ་སྟོན་ཡོད་པ་ཨིན་ལྷོ་གི་ བདེ་དོན་སྟོན་པའི་མཐའ་མཚུ། སློབ་ལྷོག་སྟོན་ལུ་འབད་ སྟོན་ལྷོ་གོང་མ་
ཚུ་ལས་མི་བཞེད་ མི་ཇི་འཕྲིན་མེད་རྣམ་རྒྱལ་ཚུ་ལུ་ ཚབ་སྲིད་ཀྱི་འགྲུལ་བཟུམ་དེ་སྟོན་ཡོད་པ་ཨིན་ལྷོ་
བསམ་བཞེད་འབད་དུ་དྲོ། དེ་གི་ལུ་ལས་ སྟོན་ལྷོ་སོ་སོའི་འབྲུག་མི་ཇི་གིས་ རང་སོའི་དོན་ཚན་ཀྱི་གསལ་བཤམ་
འབད་དུ་དྲོ།
- སྟོན་ལྷོ་གི་གསལ་བཤམ་ལུ་མཚུག་བསྐྱེད་ཞིན་ལས་ སློབ་ལྷོག་རང་སོ་སོ་ལུ་ དོན་ཚན་དེ་འབྲུག་བའི་དེ་བཟུམ་བཟོ་སྟེ་
ལྷོ་ལུ་བྲེན་དུ་དྲོ།

གྲོས་འཆར་གཞི་སྟོན་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ།

- མཐོང་བྲེན་མཁོ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲེན་ལས་བཟུམ་སྟེ་ ལུ་ལྷུང་འབད་བཟུག་དུ་དྲོ།
- དོན་ཚན་དེ་འབྲུག་བའི་ ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་གྲུང་དོས་འཕྲིན་འབད་བྲེན་དུ་དྲོ།
- རྒྱལ་ཁབ་ལུ་མཚུག་ཀྱི་དེ་ཤོད་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་དོན་ཚན་ཚུ་ འཚོ་ལུ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལུ་ལྷུང་འབད་དུ་དྲོ།
- གསལ་བཤམ་བཟུམ་བྲེན་མཐོང་བཟོ་ཡོད་མི་འདི་ སྟོན་ལྷོ་བདེ་བཟུམ་དེ་བྲེན་ལུ་བཟོ་གཞུག་ལུ་བཟོ་ཞིན་ལུ་ ལྷོ་ལུ་ཚུ་ཡེད་
འབྲུག་ལས་བཟུམ་དེ་བྲེན་དུ་དྲོ།

ལྷན་སྐྱེད་བརྒྱུད་དོན་རྒྱུ་བ།

- རྒྱལ་ཁབ་འདུལ་འཕྲོད་ཀྱི་ རྣམ་འབྲུག་ཚུ་ཞི་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་དུག་འཕྲོད་ལུ་བཀོད་པ་འདུལ་མི་ག་ཡིན་ནུ་? དུན་ཤེས།
- ཀྲོང་གསལ་དུ་ཕོན་སློབ་དཔལ་ ག་གིས་ མཛད་ཚུག། དུན་ཤེས།
- མི་ཇི་འཇིགས་མེད་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་ཡུག་ལུ་ཚུ་ གལ་ཇོན་དུག་པ་ཅིག་གིས། དུན་ཤེས།
- མི་ཇི་འཇིགས་མེད་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་ དུགས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་གིས། དུན་ཤེས།

དབྱེ་ཞིབ།

- སྤྱི་བཟང་ཁྱིམ་ལུ་དབྱེ་ཞིབ།
 ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འབད་ཡོད་པའི་སྤྱི་བཟང་ཚུ་ དུས་ཚོ་དྲུ་ དོན་ཚན། གཤེད་སྟེ། སྤྱི་བཀོད་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་
 དབྱེ་ཞིབ་མཛད་དེ་ཤོད་དུ། ལཱ་འཛོལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ བཅོམ་ཚུ་བ་སྟེ་ལོག་གི་བཟུག་གི།

རྒྱལ་ཁབ་མཐུན་ཚུག།

- དུག་ཤོས་བྲམ་གསལ་ལགས། (༢༠༡༡)འབྲུག་གི་སྤྱི་བཟང་ལུ་ ཀུ་ཨེམ་གྱི།
- དུག་ཤོས་ཡུན་ཚེགས་དབང་འདུས། (༢༠༠༧)འབྲུག་ཚེས་སྟོན་གྱི་རབས། རྒྱལ་ཡོངས་དུ་མེ་མཛོད་ཁང་།
- རྣམ་མ་ཡུན་ཚེགས། (༢༠༡༥)གཏེར་བཏོན་པ་རྩ་གྲིང་པའི་རྣམ་ཐང།
- དུག་ཚེས་ཡུན་ལུ། (༢༠༠༤)མོང་ལ་འཇིགས་མེད་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་རྟོགས་བཛོད། དུ་པལ་འབྲུག་ཞིབ་འཇུག་ཏེ་བ།
 ཐིམ་ཕུ།

གསུམ་པ། ལྷབ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འབྲུང་རབས།

ལྷབ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ།

དཔལ་འབྱོར་དང་། སྲིད་ ཤེས་རིག་གི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་འགྲུས་བཀའ་བརྟེན་ རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་སེམ་ལུ་ ཡན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད་ མི་དང་ རྒྱལ་མ་ཉམས་པར་གནས་ཡོད་མེད་ ཤེས་ཡོན་ཚུ་འོས་ལེན་འབད་དེ་ མ་འོངས་པའི་འཚར་གཞི་བཅོམ་ཚུགས།

ལྷབ་སྐྱུང་ རང་གསེས་དོན་ཚན།

མི་དབང་རིམ་བྱོན། སྲི་སྲིད་རིམ་བྱོན།

མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་དང་པ་ལས་ལ་པ་ཚུ་གྱི་སྐོར་ཉལ་སྦྲུང།

ལྷབ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- དཔལ་འབྱོར་དང་། སྲིད་ ཤེས་རིག་གི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ འགྲུས་བཀའ་བརྟེན་ རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་སེམ་ལུ་ ཡན་ ཐོགས་བྱུང་ཡོད་མི་དང་ རྒྱལ་མ་ཉམས་པར་གནས་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བཞུགས་ཚུགས་དགོ།
- སྲི་སྲིད་དང་ མཐའ་བདག་རིམ་བྱོན་གྱི་བར་ན་ དཔལ་འབྱོར་དང་། སྲིད་ ཤེས་རིག་གི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་འགྲུས་བཀའ་ བརྟེན་ རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་སེམ་ལུ་ ཡན་ཐོགས་བྱུང་བཅས་ཚུ་ བྱུང་པར་ཉེ་སྲིད་ཚུགས་དགོ།
- སྲི་སྲིད་ཚུ་གི་སྐྱབས་ ཚོས་སྲིད་བསྐྱུང་བཅས་ཚུ་ མི་དབང་རིམ་བྱོན་ཚུ་གིས་ ལེགས་བཅོས་གནད་ཉེ་ རྒྱལ་མཐུན་དེ་ བསྐྱུང་བཅས་ཚུ་ འཚོ་ལ་ཞེས་འབད་དེ་འཕེལ་བཀའ་ཚུགས་དགོ།

ལྷབ་སྐྱུང་ཉམས་སྐྱོང་།

གོས་འཆར་དང་པ།

- སྲི་བ་རིམ་ལུ་དང་། སློབ་ཡུག་ནང་དོན་ཆ་བསྐྱོམས་བཅུག་ཞིན་ན་ སྲི་སྲིད་ཀྱི་རིམ་ལུགས་འདི་ ག་དེ་སློབ་འགོ་བཅུགས་ ཡོད་པ་ཞིན་ན་ ཤོག་ཐང་གྲུ་ བསམ་བཞོན་འབད་དེ་ དམའས་ཁར་བསམ་འཚར་བཅུག་བཅུག་གི།
- དེ་ལས་སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔལ་འབྱོར་དང་། སྲིད་ ཤེས་རིག་གི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་འགྲུས་བཀའ་ཚུ་ སློབ་ཉེན་འབད་ནི་དང་ སློབ་ཡུག་རང་རྒྱུ་འབད་ སློབ་དེ་བཅུང་ཡོད་པའི་ སྲི་སྲིད་ཀྱི་ མཛད་རྣམས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སློབ་ཉེན་ཉེ་ མོ་བཀའ་ལེན་ ཞིན་ན་ འབྲི་དེ་བཅུང་སྲི་སྲིད་ཀྱི་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཟུར་བཅོམ་བཅུག་དགོ།

- དཔལ་འབྱོར་དང་ སྲིད་ ཤེས་རིག་གི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་འགྲུལ་བུ་ཚུ་ འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་མཁས་པ་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བའ་འབྲེལ་བའ་ སྲིད་ འཚོ་ལཱ་ལཱ་ལྟེ་ལྟེ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དེ་བཞེས་སྲིད་ སློབ་འཕེལ་སྐྱོད་ལཱ་དང་ བྱིམ་ལུ་ཚུ་སྲིད་དེ་ སྲིད་ སྲིད་ཀྱི་མཚན་རྣམས་ཚུ་བཏུ་བཟུགས་སྲིད་ ལྷ་བུ་སྐྱུ་འབྲུང་དགོ་མཚན་ སློབ་ཚན་མཚན་ལྟེ་བཟུགས་བསྐྱུ་ལཱ་དང་ སྲིད་སྲིད་གི་ མཚན་ རྣམས་མཚན་ལཱ་བཞེས་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ཡོངས་འབྲེལ།

- དཔལ་འབྱོར་དང་ སྲིད་ ཤེས་རིག་གི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་འགྲུལ་བུ་ལས་བརྟེན་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡོངས་འབྲེལ་ ལཱ་བྱེད་ལཱ་འཛིན་འབྲུག་གི་དགོ། རྒྱུ་བརྟེན་མཚན་རྣམས་ དཔེ་ཚུ་ལཱ་ལཱ་འབྲེལ་སྲིད་ དོན་ཚན་ཚུ་ འཚོ་ལཱ་ལཱ་ འབྲུག་དེ་ ལྷ་བུ་སྐྱུ་འབྲུང་དགོ།
- གསལ་བཤད་བརྟེན་མཚན་ལྟེ་ཡོད་མི་འདི་ སྲིད་ཀྱི་བརྟེན་དང་བརྟེན་ལཱ་ལས་ སློབ་ལཱ་ཚུ་གིས་འབྲེལ་ ཚོགས་བཞེས་ནི་དང་། བྱིམ་ལུ་ཚུ་ཡང་ འབྲེལ་ལམ་བརྟེན་དེ་གི་དགོ།

ལྷ་བུ་སྐྱུ་འབྲུང་དོན་རིམ་པ།

- དཔལ་འབྱོར་དང་ སྲིད་ ཤེས་རིག་གི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ འགྲུལ་བུ་ལས་བརྟེན་ ཡན་ཚེ་གསལ་གཏེ་འདུག་? དེ་གི་དཔེ།
- མི་དཔལ་འབྱོར་ཚུ་གིས་ ལཱ་གསལ་བཞེས་གཏེ་འདུག་ལྟེ་དེ་ལྟེ་ཤེས།

དབྱེ་ཞིབ།

ལཱ་ལཱ་ཚུ་གིས་འབྲུག་ཡོད་པའི་སྐྱོད་ལཱ་ཚུ་ རྣམས་ཚུ་ དོན་ཚན་ གཤེད་སྲིད་ སྲིད་བཞེས་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་ མཚན་དགོ་པ་དང་། ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ བཞེས་ལཱ་ལཱ་ལྟེ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལྟེ་

བཞི་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན། འབྲུང་རབས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་སྐབ།

སྲི་སྲིད་དང་ རྩིས་རྒྱུ་ལ་འཕྲོད་ཚུ་གིས། རྩིས་དང་འབྲེལ་བའི་མཛད་ཀྱི་ཚུ་མཇུག་ལ་ཞིན་མཁུ་ལས། རང་གི་ཁྱིམ་ཉུང་དུ་ རྟེ་ལས་ རྟེ་གུ་པའི་གནས་སྟངས་ཉུང་ ལུ་གུ་ཅི་འབད་ཅུ་ཚུ་དང་མཇུག་མ་ཅེ་ འབད་ཚུ་གས་པའི་སྟོབས་པ་དང་ ཡིད་ཚེས་ཐོབ་པའི་སྐྱོ་ ལས་ལུ་འབད་ཚུ་གས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ རང་གསལ་དོན་ཚོ།

རྩིས་ཀྱི་དུ་ལུ་འབྲིད་པ་མཛད་ཀྱི་ཉུང་བ།

རྩིས་རྒྱུ་ལ་འཕྲོད། སྲི་སྲིད་འཕྲོད་ཚུ་གི་སྐྱོ་ལས། རྟེ་བ་ལྟུང་།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- སྲི་སྲིད་དང་རྩིས་རྒྱུ་ལ་འཕྲོད་ཚུ་གིས། རྩིས་དང་འབྲེལ་བའི་མཛད་ཀྱི་ཚུ་འོས་འཛིན་འབད་དེ་ བཞུ་པ་རྒྱུ་ཚུ་གས་ དམོ།
- སྲི་སྲིད་དང་རྩིས་རྒྱུ་ལ་འཕྲོད་ཚུ་གིས། རྩིས་དང་སྲིད་ཀྱི་ཡུལ་ལུ་གཉེས། གྱི་སེལ་རྒྱུ་ལྟོ་བྱི་ཚུ་གས་དམོ།
- རོང་འཕེལ་གྱི་ལས་སྐྱུ་ཚུ་ རྩིས་དང་མཇུག་མ་ཅེ་ཡོད་མེད་དུ་བྱེ་བ་དུ་ ཚུ་གས་དམོ།
- སྲི་སྲིད་དང་རྩིས་རྒྱུ་ལ་འཕྲོད་ཚུ་གིས། རྩིས་དང་འབྲེལ་བའི་མཛད་ཀྱི་ཚུ་རྟོགས་ཏེ་ དཔེ་བྱུང་ཐོག་ རང་གི་མི་ཚོ་ ཉུང་ལག་ལེན་ འབྲེལ་དམོ་པའི་འཕེལ་བཞུ་ཚུ་གས་དམོ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ཉམས་སྐྱོང་།

སྐྱོ་སྐྱོར་འཆར་དང་པ། ལོ་བ་དང་གསལ་བཞུ་ད།

- ལྷོ་སྐྱོར་མ་བསམ་བཞུ་གྱི་གཞི་བཞུ་ཐོག་ གཡུས་སྟོགས་འག་ཉུང་ལུ་ རྒྱུ་པོ་ཐོག་མ་འབྲུང་ཚུ་ལུ་སྐྱོར་ལས་ བསམ་འཆར་བཞུ་སོར་འབད་དམོ། རྟེ་ལས་ ལྷོ་བ་དེ་བཞུ་ལུ་བཞུ་ཡོད་པའི་དོན་ཚུ་འདི་ རྟེ་གུ་ཞིན་མཁུ་ལས་ ལྷོ་བ་ ཡུལ་འོང་པ་གིས། ལོ་རྟོགས་སྐྱུ་མི་འདི་ ལྷོ་ཚུ་ཉུང་ལུ་འབད་ བསམ་བཞུ་འབད་དམོ། རྟེ་གི་ལུ་ལས་ ལྷོ་ ཚུ་སོ་སོའི་འབྲུས་མི་ཏེ་གིས། རང་སོའི་དོན་ཚུ་གི་གསལ་བཞུ་འབད་དམོ།

- བྱེད་ཤིང་དང་ཤོག་བྱེད་ཚུལ་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ གཤམ་ཚོས་ཇི་ལྟར་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་ མོ་བ་སྟོན་དུ་གོ་མ་ཚད་ འཕམ་ གཞུགས་སྟོན་འཕུལ་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ ཡང་ཇི་ལྟར་སྐོར་ཞིག་ཡོད་དམ་ ཉམས་ཕྱུང་པའི་དབང་རྒྱལ་གྱི་ རྣམ་ བར་མདོར་བསྐྱེད་པའི་ བུད་པ་བརྟན་ཐོག་ སློབ་སྟོན་འབད་དེ་གོ། དེ་ལས་ སློབ་ཡུལ་འོང་པའི་སྐོར་ སློབ་དེ་ལྟར་ བཞོན་ཡོད་པའི་རྣམ་ཐར་འདི་ལྟག་སྟེ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ཟླ་བའི་སྐོར་བརྟན་ཐོག་
- དོན་ཚན་གོ་བ་སྟོན་པའི་མཐའ་མས་ དེ་དུས་དང་ དོན་སེལ་གྱི་གྲོས་བསྐྱེད་ཐོག་ ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་དེ་གོ་པ་དང་ དོན་ ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དེ་བཞེད་སྟེ་ སློབ་ཡུལ་འོང་པའི་སྐོར་ ལྷ་བ་སྐྱུང་གྱི་ཉེ་གྲུང་དེ་གོ། དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ གཞུགས་དོན་ལག་ཆེ་རྟོག་རྟོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཤོག་བྱེད་གྲུ་གྲིས་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་འཕེལ་ལྷ་བ་སྐྱུང་གྱི་ ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་དེ་གོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚོལ་ཞིབ།

- དོན་ཚན་འདི་གི་ མཐོང་ཐོས་མཐོང་ཚུ་ ཡོད་པའི་འབྲེལ་བའི་ལས་བརྟན་སྟེ་ ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་བཟུགས་ཞིན་དོན་ལུ་ དོན་ ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡོད་པའི་འབྲེལ་བའི་བྱེད་ དོན་འཚོལ་ཞིབ་དེ་ དོན་ཚན་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷ་བ་སྐྱུང་ འབད་བཟུགས་མ་ཚད་ གསལ་བཤད་བརྟན་མཐོང་ཐོས་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ སྟེ་ཚན་གྱི་བརྟན་ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་འཐོབ་ཚེད་པའི་དེ་དང་། ལྷ་བ་སྐྱུང་ཚུ་ཡང་ འབྲེལ་བའི་ཚུ་བརྟན་དེ་གི་དེ་གོ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་བཅུད་དོན་རྗེ་བ།

- སྟེ་སྟོན་དང་ཚོས་རྒྱལ་འཛིན་ཚུ་གིས་ ཚོས་དང་འབྲེལ་བ་ ཡུལ་ལུ་ག་ཅི་མཚན་ལྟག་གོ? དེ་ལྟར་དུ།
- སྟེ་སྟོན་དང་ཚོས་རྒྱལ་འཛིན་ཚུ་གིས་ ཚོས་དང་སྟོན་གྱི་ཡུལ་ལུ་ག་ཉེས་ ཡི་སེལ་རྒྱུ་ལག་ལེན། དེ་ལྟར་དུ།

དབྱེ་ཞིབ།

- ལམ་ལུ་ཚུ་གིས་འབད་ཡོད་པའི་སྐྱུང་ལུ་ཚུ་ རུས་ཚོད་ དོན་ཚན་ གཅིག་སྐྱེད་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དབྱེ་ ཞིབ་མཚན་དུ་གོ་པ་དང་། ལུ་འཚོལ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ བཅོམ་རྒྱུ་སྟེ་ལོག་གྲི་བཟུགས་ཞི
- སྐྱེད་ལུ་གི་དབྱེ་ཚད་བཅོམ་ཞིན་མ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་གོ།
- ཡོད་པའི་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལས་ སྐྱུང་ལུ་ཚུ་བསྐྱེད་བཟུགས་ཞིན་མ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་གྱིན་ཞི

རྒྱལ་ཁྲིམ་མཐུན་རྒྱུ།

- སངས་རྒྱལ་རྟོ་ཇི། (༢༠༠༡) དཔལ་འདུན་འབྲུག་པ་མིའི་ལོ་ཚེ་ལྷན་པས་ཕྱུང་པའི་དབང་རྣམས་རྒྱལ་ཁྲིམ་གྱི་རྣམ་ཐང་། རྗེས་འགོའི་འཕེལ་རྒྱུ་ཚོགས་ཀྱི།
- རྟའོག་སངས་རྒྱལ་བསྟན་འཛིན། (༢༠༡༦) ལྷན་པས་ཕྱུང་པའི་ལོ་ཚེ་ལྷན་པའི་ལྷན་གསལ་ལ་ཕྱུང་པའི་ལས་འཛིན།
- སློབ་དཔོན་གཞན་མདོག། (༡༩༥༦) འབྲུག་དུཀ་པོ། རྒྱལ་ཡོངས་དཔོན་མདོག་ལའ། ལོ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱས་ཐ། ལྷི་ལྷི།
- དཔལ་འདུན་གྲམ་གསལ་ལས་ལྷན་ཀྱི། (༢༠༡༡) འབྲུག་གི་སློབ་རབས་། ཀེ་ལོམ་གྱི།
- སློབ་དཔོན་པར་ཚོ་དབང་། (༢༠༠༥) འབྲུག་གསལ་བའི་སློབ་མེ། ཀེ་ལོམ་གྱི།

ལྷ་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་སྟོན་གསུམ་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འབྲུང་རབས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་སྟོན་གསུམ་གྲུབ།

ཚོས་སྲིད་ཀྱི་འགོ་འཁྲིད་པ་ཚུ་གིས་ ཡུལ་ལྗང་ག་ལ་ ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་ཐ་དམ་ཚིག་གི་སྐོ་ལས་མཛད་མི་ཚུ་ལྟ་བུ་ལས་བརྟེན་
སང་གི་བསམ་སྟོན་ལུ་འགྲུ་བ་གྲུང་ཚུ་གསུམ་གྱི་དང་ ཚེ་བ་གསུམ་ལུ་ གྲུས་ཞུ་བས་དང་ བཅོམ་ལྷན་བརྒྱུད་ཀྱི་ ཡུལ་ལྗང་གསུམ་གྲུབ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ རང་གསེས་དོན་ཚན།

ཚོས་སྲིད་ཀྱི་འགོ་འཁྲིད་པ།

སང་གི་བསམ་སྟོན་ལུ་འགྲུ་བ་གྲུང་ཚུ་གསུམ་གྱི་དང་ ཚེ་བ་གསུམ་ལུ་ གྲུས་ཞུ་བས་དང་ བཅོམ་ལྷན་བརྒྱུད་ཀྱི་བསམ་ལྷན་ལུ་
འབད་དེ་གོ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- ཚོས་སྲིད་ཀྱི་འགོ་འཁྲིད་པ་ཚུ་གིས་ཡུལ་ལྗང་ག་ལ་ ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་ཐ་དམ་ཚིག་གི་སྐོ་ལས་ མཛད་མི་ཚུ་འབྲི་སྲབ་
འབད་ཚུ་གསུམ་དེ་གོ།
- སྡེ་སྲིད་དང་མི་དབང་མི་འབྲུག་ཚུ་གི་ མཛད་བྱ་བྲལ་མེད་པ་ཚུ་མཐོང་ཐོས་བྱུང་མ་ལས་ ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་ཐ་དམ་
ཚིག་གི་གོ་བ་དཔུན་དེ་ རྩེས་བཀལ་ལུ་ཚུ་གསུམ་དེ་གོ།
- ཚོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་དབྱུང་འཁྲིད་པ་བཟང་པོ་ཚུ་གི་ མཛད་བྱ་ལས་བརྟེན་ སང་གི་ཀྱུན་སྲིད་དག་པའི་སྐོ་ལས་ ལས་རྒྱ་
འབྲས་དང་ཐ་དམ་ཚིག་གཅེད་མའི་ཐོག་ ཚེ་བ་གསུམ་ལུ་ ཡུལ་ལྗང་གསུམ་གྲུབ་དེ་གོ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ཉམས་སྦྱོང་།

གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྟུན།

- མགྲ་མང་མཉམ་མཐུན་ཀྱི་གཞི་བཞུགས་ལུ་ གོ་བསྟུན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གྲོས་བསྟུན་འབད་ཡིད་མི་ཚུ་
དམངས་འཇམ་ དེ་ ཡེད་ཀྱི་ སྡེ་གོ་གསུམ་ལུ་སྐུན་ལུ་འབད་ལྷ་ད་ བསམ་ལུ་བྱིན་དེ་གོ།
- སྡེ་ཚན་གྱི་གསལ་ལུ་བཞུགས་མཐུན་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ཡུལ་སང་པ་སོ་སོ་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་ཚུ་བཟོ་སྟེ་

བདུན་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འབྲུང་རབས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ།

སྲེ་སྲིད་དཔ་ མི་དབང་འཇིག་རྟེན་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐའ་དོན་ལུ་ ཅི་ལོགས་གཤམ་ལོགས་ཀྱི་སྐྱོ་ལས་ ཡུག་ལུ་མཛད་མི་ཚུ་
ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཏེ་ དལ་འཕེལ་བསྐྱེད་ཐོག་ཇེས་སུ་འཕྲུག་ཚུགས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ རང་གསེས་དོན་ཚན།

མི་དབང་འཇིག་རྟེན། སྲེ་སྲིད་འཇིག་རྟེན།

མངའ་བདག་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཡུག་ལུ་བཟང་པོ་ཚུ་ དོན་ཚན་དེ་ལུ་གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་དབྱེ་ཞིབ་དཔ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་མོ་པ་ཨིན།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- མི་དབང་འཇིག་རྟེན་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་འཕེལ་བཅོམ་དཔ་ གཞི་མཐུན་གྱི་དོ་རྟགས་སྟོན་མི་ལུ་ བརྗི་བཀྲམ་དཔ་གསུམ་ཞབས་
ཡུལ་གྱི་ཚུ་ སྲི་སྲབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- སྲེ་སྲིད་གཉེས་པ་ གསུམ་པ་ ད་གཞི་པ་དཔ་ མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་ཚུ་གིས་དཔ་འཛུལ་གྱི་སྐྱོ་ལས་ རྒྱལ་
ཁབ་སྐྱུང་སྐྱོབ་མཛད་མི་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཚུགས།
- རྒྱལ་ཁབ་སྐྱུང་སྐྱོབ་གྱི་ཡུག་ལུ་གནད་མི་ལུ་ དལ་འཕེལ་བསྐྱེད་དེ་ དེ་གི་ཇེས་སུ་འཕྲུག་དགོ་པའི་དགོས་པ་བཞུན་ཚུགས་
དགོ།
- མི་དབང་ ཡབ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ རྒྱལ་ཁབ་གཞི་སྒྲིལ་བཅོ་གནད་བའི་ལེ་ཡན་ཚུ་བྲི་ཚུགས་དགོ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ཉམས་ལྗོངས།

གོས་འཆར་དང་པ། གོས་བསྐྱུར།

- རྒྱལ་པོ་འཇིག་རྟེན་གྱི་མཛད་སྟེན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི་ ཡང་ཅ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ག་སྐྱིག་ཡོད་པའི་
སློབ་བརྟན་བཟུ་ཞིན་ཏེ་ འབྲུག་རྒྱལ་དཔ་པ་ལས་ལ་པ་ཚུ་ལུ་ དཔ་ལུ་འབྱོར། སྲིད། ཤེས་འགྲོ་ལོ་འཕེལ་གྱི་ཡུག་
ལུ་ཚུ་ནང་འགྱུར་བ་ ག་དེ་སེལ་འགྲོ་ལུ་ག་ སློབ་ཡུག་རང་རྒྱུ་འབད་གོ་བ་ལེན་ཏེ་ ཟིན་ཐོ་བཞོན་དགོ།

བྲིས་ཏེ རྒྱུ་གཞུགས་ཐབས་ལམ་ཐོག་ སུ་གྲོགས་ཀྱང་བྲིས་ཡོད་མི་ཚུ་ བྲུ་གྲ་སྐྱུ་བཞག་ཞིག་ཏེ་ སུ་ཚོན་བསྐྱོར་
རྒྱུ་སུ་ སེ་སེ་བཞིན་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ ཡོག་མ་ཡོག་དེ་བུ་དུ་དེ་ ཀྱང་དོག་དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་གོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། སྐྱུ་ལུ།

- མི་དབང་འིམ་བྱོན་གྱི་སྐྱུ་བས་ གོ་དང་འཕོལ་གྱི་འགྲུ་བ་སོང་ཡོད་པའི་བདེ་དོན་དང་ མཛེད་རྣམ་ཚུ་ཆ་ཚང་ཏེ་གོ་ཞི་དོན་ལུ་
དཔེ་མཛེད་ཀྱང་ལས་ མི་དབང་འིམ་བྱོན་གྱི་མཛེད་རྣམ་སྟོན་པའི་དཔེ་དེ་བུ་དག་པ་གཞི་ལུ་གཞི་བཞག་སུ་ དུ་ཕུང་ཆ་སུ་
འཚོ་ལ་ཞིབ་འབད་དེ་ མི་དབང་འིམ་བྱོན་རྣམས་གྱི་ མཛེད་རྣམ་དེ་བུ་དུ་ཕུང་འབད་དེ་ བཞུད་བརྟུན་བཟོ་སུ་ སྐྱུ་ལུ་
འབད་དེ་གོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ།

- གོ་དང་འཕོལ་གྱི་འགྲུ་བ་ལས་བརྟེན་ མི་སུ་ལུ་ཡན་བདེ་བསྐྱུ་བ་ཚུ་ལུ་གྱི་ལེ་ཡན་ཚུ་ རྒྱུ་བཞག་ལུ་ཚུ་གས་ཞི་དོན་ལས་
སློབ་ཡུག་ཚུ་སུ་གྲོགས་ཚུ་ལ་ འ་དེ་མ་ཞིག་ཀྱང་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ སྟོན་གྱི་རྒྱུ་ལ་རབས་གྱི་ལོ་རྒྱུས་བཞུད་ཞི་གི་དོན་ལུ་
འབྲེལ་ཡོད་མཁའ་མཚོ་ཚུ་དང་ དེ་སྲུ་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་སུ་ ལུ་འཚོ་ལ་ཞིག་ཏེ་ འབྲི་དེ་བུ་དང་ ལུ་བྲིས་ཡོད་
མི་ཚུ་ སློབ་འཕེལ་དུ་སྐྱུ་ལུ་འབད་ཐོག་ བཞུད་པ་རྒྱུ་དེ་གོ། མི་རྒྱུ་ཞོས་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་པའི་སྐྱུ་བས་ རྒྱ་
ཚོས་སེམས་འབར་བཞག་དེ་གོ།

ལྷོ་སྐྱུ་བཟུང་དོན་ངེ་བ།

- རྒྱུ་ལུ་འབར་གོ་དང་འཕོལ་གྱི་འགྲུ་བ་སོང་ཡོད་མི་ལས་བརྟེན་ མི་སུ་ལུ་བདེ་སྐྱུ་གྲུ་ཡོད་པའི་ བསམ་འཆར་བྲིས།
གསར་གཏོད།
- འབྲུག་རྒྱུ་ལུ་འབར་འདི་དག་འཁྱིད་གྱི་ཉིམ་སྟོ་སུ་ སྟོན་ཞི་ཡོད་མི་འདི་ མི་དབང་འིམ་བྱོན་གྱིས་སྐྱུ་ དུ་གྲིབ་མ་
ལས་བརྟེན་ཞིག་པའི་འབྲུས་ བསྟོད་ཚོམ་ ཚོགས་བཅུ་ཀྱང་སུ་ ཞོ་ལོ་ལུ་འུ་ལས་མ་ རྒྱུ་མ་ཞིག་བྲིས། གསར་
གཏོད།

དབྱེ་ཞིབ།

དབྱེ་ཞིབ་གཞི་འབབ་དུང་། འདི་གི་ནང་ལུ་ ནང་དོན། རིག་ཚུལ་དང་། བཅི་མཐོང་ཚུ་ ཚུད་ཚུགས་པའི་མཐོང་ཆས་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབབ་དུ་གོ།

གོ་བསྟར་དང་དེས་ལུ་གྱི་སྟོང་ལུ་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྟན་པའི་ ལྷགས་གྱི་ཚད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ དབྱེ་ཞིབ་མཐོང་ཆས་བཟོ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབབ་དུ་གོ།

སྐྱུ་ལུ་གི་སྐབས་ དབྱེ་ཚད་དང་ དབྱེ་དཔྱད་གྱི་མཐོང་ཆས་ གང་ལུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབབ་ནི་ དཔེ་ན་ གོང་གི་དོན་ཚན་ཐོག་ལུ་ ལྷགས་གྱི་ཚད་གཞི་སོ་སོ་ཡོད་པའི་ གསལ་བཤད་སྐྱུ་ལུ་འབབ་ཞིན་མཁུ་ལས་ ལེགས་ཆ་ཉེས་ཆ་ཚུ་ རུས་ཐོག་ལུ་ལམ་སྟོན་གནད་དུ་གོ།

རྟེན་གསོ། ཚད་གཞི་འདི་དཔེ་མཚན་ཅི་ཅི་ཡིན། འོས་བབས་དང་བསྟན་སྟེ་ ཚད་གཞི་དང་སྐྱུ་གསུམ་ཚུ་ བཟོ་སྟེ་འབབ་དུང་། བརྟུག་

རྒྱབ་དོན་མཐུན་རྐྱེན།

སློབ་དཔོན་གཞན་མཐོང་། (༡༩༤༦)འབྲུག་དུཀ་པོ། རྒྱལ་ཡོངས་དཔེ་མཚན་ཁང་།ཨོ་ལྷོ་རྒྱ་རྒྱ་སྐད་སྐད་ལྷན་ཁག་གི་ རྒྱ་དུ་ཡི།

རྒྱབས་ཐེད་གོ་འདུན་རིན་ཆེན།(༢༠༠༥)ལོ་འབྲུག་ཚེས་འབྲུང་། ཀུ་ཨོ་མེ་གྱི།

བཅུ་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འབྲུང་རབས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་གྲུབ།

སོན་ཕྱིན་རྒྱུ་ལ་བ་ཤོད་མ་འི་ཕྱིན་གྱི་སྐྱབས་ལམ་སློབ་མ་འདུལ་ཡོད་མི་ཚུ་ མཐུན་ལམ་གྱི་ཐོག་ལས་གནས་མི་ཚུ་ལས་ ཡོན་ཏུན་
ལེན་ཏེ རྟེན་དང་མ་འོངས་པའི་མི་རབས་ཚུན་ ལམ་སློབ་མཉམ་གནས་གྱི་ སེམས་ལྷན་སྐྱོབ་སྟེ ཐབས་ལམ་དང་ལམ་
སྟོན་འབད་ཚུགས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ རང་གསེས་དོན་ཚན།

མི་དབང་འི་ཕྱིན། ལེ་སྟོན་འི་ཕྱིན།

མངའ་བདག་འི་ཕྱིན་གྱི་ཡུལ་ལྷན་པའི་ཕྱི་ཚུ་ དོན་ཚན་དེ་ལྷན་ཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ དེ་ཕྱི་ཞི་བ་དང་དེ་ཕྱི་དཔུན་འབད་དེ་གོ་པའི་
ལྟ་བུ་ལྟེ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- རྒྱུ་ལམ་ལྟེ་ཡོད་པའི་ ལམ་སློབ་མ་འདུལ་ཚུ་ མི་ཉམས་རྒྱུ་སྐྱེད་དང་ ཉམས་པ་སོང་ཚུན་འབད་དེ་གོ་པའི་སྐྱོད་ལས་
འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དེ་གོ།
 - རྒྱུ་ལམ་ལྟེ་ ལམ་སློབ་མ་འདུལ་འབྲུལ་ཐངས་ཚུ་ དེ་ཕྱི་བ་དཔུན་ཐོག་ ལུངས་བཀལ་ཚུགས་དེ་གོ།
- རྒྱུ་ལམ་གཞན་གྱི་ལམ་སློབ་ཚུ་ དེ་ཕྱི་བ་མ་དཔུན་པས་ ལག་ལེན་འབྲུལ་པའི་ འཕྲུལ་དང་ཡུགས་ལུ་གཞོན་པའི་
རྒྱ་རྒྱེ་འབད་ལ་ཨོན་མ་ ཏེ་གོ་སྟེ་ མཐུ་ཚུགས་དེ་གོ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ཉམས་ཕྱིང་།

གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྟུན།

- རྒྱུ་ལམ་ལྟེ་ཕྱིན་གྱི་མཛད་སྐྱེ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལས་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི་ ཡང་ལྟ་སློབ་གྲུ་ལྟེ་གྲྭ་གྱི་ཡོད་པའི་
གྲོས་བསྟུན་ལ་ཞིན་ལ་ སློབ་ཡུག་རང་རྒྱུ་འབད་དེ་གོ་བ་ལེན་ཏེ་ ཟིན་ཐོ་བཞོན་དེ་གོ།

