

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཚ་གཞུང་།

ནང་དོན་རིག་པའི་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

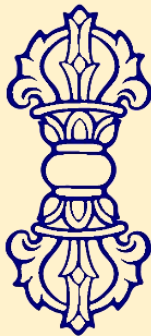
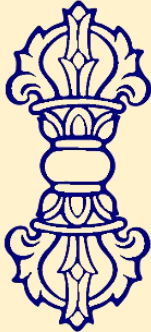
སློབ་རིམ་དགུ་པ་ལས་བཅུ་གཉིས་པ་ཚུན།

བོད་སྐད་ཡིག་གི་
ཞེས་རིག་

སློབ་གྲིལ་ཞེས་ཡོན་ལས་ཁྲུངས།
ཞེས་རིག་དང་རིག་རྒྱལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།
དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་།

རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཟུགས།

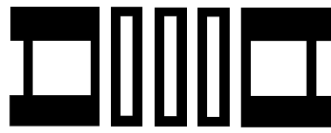
འབྲུག་ཙན་དན་བཀོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང། །དཔལ་ལུགས་གཉིས་བསྟན་སྲིད་སྦྱོང་བའི་མགོན།།
འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། །སྐྱེ་འགྲུར་མེད་བརྟན་ཅིང་ཆབ་སྲིད་འཕེལ།།
ཚོས་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས།། འབངས་བདེ་སྦྱིད་ཉི་མ་ཤར་བར་ཤོག།།



མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་བརྟན།

ཨོ་སྤྱི། དཀོན་མཆོག་ཙན་གསུམ་སྐབས་གནས་རྒྱ་མཚོ་ཡིས། །དགེ་ལེགས་རྟེན་འབྲུང་དམ་པའི་མཆོག་སྦྱོལ་བས། །ས་སྦྱོང་འཇིགས་མེད་གེ་སར་མཚན་ཙན་གྱི། །སྐྱེ་ཚེ་
ལུན་བརྟན་མངའ་ཐང་རྒྱས་པར་ཤོག། །བཙེམ་ལྷན་སྲུགས་རྗེའི་དབང་ལྷུག་ཆེན་པོ་ཡིས། །བྱིན་ལྟབས་བདུད་ཅིའི་ཆར་རྒྱན་རྣམ་ཀུན་པལ། །མི་དབང་ཚོས་རྒྱལ་དམ་པའི་
སྐྱེ་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་ཤོག། །སྤྱིགས་དུས་འགྲོ་མགོན་པདྨ་ཀུ་ར་ཡིས། །འཚི་མེད་བདེ་ཆེན་གྲུབ་པའི་མཆོག་སྦྱིན་པས། །མི་དབང་ཚོས་
རྒྱལ་དམ་པའི་སྐྱེ་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་ཤོག། །སྐབས་མགོན་དག་དབང་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཡིས། །གསང་གསུམ་རྗེ་རྗེའི་དབང་བསྐྱར་མི་བསྐྱེ་
བས། །མི་དབང་ཚོས་རྒྱལ་དམ་པའི་སྐྱེ་ཚེ་བརྟན། །ཆབ་སྲིད་མངའ་ཐང་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་ཤོག། །ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་འཕེལ། །རྒྱལ་སྤོན་
འབངས་འཁོར་དམ་གཙང་མཐུན་འབྲེལ་ཟབ། །བདེ་སྦྱིད་ལུན་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་དགུང་དུ་འཕུང། །ལྗོངས་འདྲི་འཛུལ་གྲིང་ཀུན་གྱི་རྒྱན་འགྲུར་ཤོག།།

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲི་ཚ་གཞུང་།
ནང་དོན་རིག་པའི་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།
སློབ་རིམ་དགུ་པ་ལས་བཅུ་གཉིས་པ་ཚུན།



ཤེས་རིག

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

པར་སྐྱུན་བེངས་དང་པ།

: སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༣།

པར་སྐྱུན་འབད་མི།

: ཤེས་ཤིག་དང་ཤིག་ཚུལ་གོ་དེ་འཕུལ་ལྟ་ལག། དུ་ཤེས་ཤིག་གཞན་པ་མེད་པར་
དུ་ཤེས་ལྟ་དེ་ཚོ་སྐྱུར་སོགས་འབད་ནི་ལས་འཛེམ་གཞན།

བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་།

: ༩༧༥-༠༢-༣༣༢༥༥༥/༣༣༢༥༥༦

བཀྲིན་དགའ་ཚོར།

ཤེས་ཤིག་དང་ཤིག་ཚུལ་གོ་དེ་འཕུལ་ལྟ་མཚའ་ལོག་སྤྱོད་ལཱ་ཤེས་ཤིག་ལས་འབྲུངས་རྟེན་ལས་ལམ་སྟོན་ལམ་སྟོན་ཚོམ་
སྐྱིག་ལྟ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་བཅོམ་སྟོན་གས་གཏོགས་གཞན་མི་ཚུ་ལཱ་ལྟེ་དཔེ་ལས་པའི་དཀྱིལ་ལས་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་ཡོད།
ཟེར་བུ་མི་ཡིན།

ཞིབ་འཚོལ་དང་ཚོམ་སྐྱིག་པ།

- ༡ བདེ་ཆེན་དཔེ་འདུས། : ཚུལ་ལྟ་ཚོམ་སྐྱིག་པ། སྤྱོད་ལཱ་ཤེས་ཤིག་ལས་འབྲུངས།
- ༢ བསམ་གཏོན་མཐར་ཕྱིན། : ལེགས་པའདྲ་པ། ཤེས་ཤིག་མཐོ་མིམ་སྤྱོད་ལཱ་སྤོ།
- ༣ རིན་ཆེན་རྒྱ་མཚོ། : ལེགས་པའདྲ་པ། ཤེས་ཤིག་མཐོ་མིམ་སྤྱོད་ལཱ་སྤོ།
- ༤ འཇི་མེད་ཤིག་འཛིན། : ལེགས་པའདྲ་པ། ཤེས་ཤིག་མཐོ་མིམ་སྤྱོད་ལཱ་སྤོ།
- ༥ ལྷ་ལ་བཟུང་རྟོ་རྟེ། : ལེགས་པའདྲ་པ། ཤེས་ཤིག་མཐོ་མིམ་སྤྱོད་ལཱ་སྤོ།

སྐྱིག་བཀོད་དང་བཟོ་བཀོད།

: ཀམ་དཔེ་མོ།

དཀར་ཆག

དང་པ། ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། རྒྱ་དང་ཤིང་གི་བསྟན་བཅོས།.....	4
མཚོད་བཟོད། བརྩམ་པར་དམ་བཅའ་བ། དགོས་དོན།.....	4
གཉིས་པ། ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འཇིག་རྟེན་པའི་ལྷ་བ།.....	7
འཇིག་རྟེན་པའི་ཡ་རབས་ ལྷགས་སྒོལ།.....	7
གསུམ་པ། ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འཇིག་རྟེན་པའི་ལྷ་བ། ཤིང་གི་བསྟན་བཅོས།.....	9
ཤིང་གི་བསྟན་བཅོས་ལས། འཇིག་རྟེན་པའི་ལྷ་བ།.....	9
བཞི་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ་ དང་ལས་དོན། ཚོས་ཀྱི་ལྷ་བ་པར་ཕྱིན་དུག། ཤིང་གི་བསྟན་བཅོས།.....	13
ཚོས་ཀྱི་ལྷ་བ་པར་ཕྱིན་དུག།.....	13
ལྷ་བ། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། ཚོས་ཀྱི་ལྷ་བ་ཐོས་བསམ་བསྐྱོམ་གསུམ། ཤིང་གི་བསྟན་བཅོས།.....	16
ཚོས་ཀྱི་ལྷ་བ་ཐོས་བསམ་བསྐྱོམ་གསུམ།.....	16
དང་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། ལྷོད་འཇུག།.....	20
ཐོག་མར་དགོ་བ། བཤད་བྱའི་ཡན་ལག།.....	20
གཉིས་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ། བསྟན་བཅོས་ཀྱི་མཚན་དང་འགྲུར་ཕྱག།.....	24
བསྟན་བཅོས་ཀྱི་མཚན་དང་འགྲུར་ཕྱག།.....	24
གསུམ་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། ལེའུ་དང་པ།.....	27
བྱང་རྒྱུ་སེམས་ཀྱི་པན་ཡོན་བཤད་པ།.....	27
བཞི་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། ལེའུ་གཉིས་པ།.....	30
མི་མཐུན་ལྷོགས་སྤྲིག་པ་བཤགས་པའི་ལེའུ།.....	30
ལྷ་བ། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།.....	32
ལྷ་བ། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། ལེའུ་གཉིས་པ།.....	34
མི་མཐུན་ལྷོགས་སྤྲིག་པ་བཤགས་པའི་ལེའུ།.....	34
དུག་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། ལེའུ་གསུམ་པ།.....	37
མཐུན་ལྷོགས་བྱང་སེམས་ཡོངས་བརྒྱུད་བཤད་པ།.....	37
བདུན་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། ལེའུ་གསུམ་པ།.....	39
མཐུན་ལྷོགས་བྱང་སེམས་ཡོངས་བརྒྱུད་བཤད་པ།.....	39

བརྒྱན་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐབ་དང་ལས་དོན། ལེའུ་བཞི་པ།.....	43
འཇུག་ལྗོངས་གི་གནས་ལ་གཞོན་པ་སྐྱུང་ལེན་པ་བཀའ་ཡོད།.....	43
དགུ་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐབ་དང་ལས་དོན། ལེའུ་བཞི་པ།.....	46
འཇུག་ལྗོངས་གི་གནས་ལ་གཞོན་པ་སྐྱུང་ལེན་པ་བཀའ་ཡོད།.....	46
དང་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐབ་དང་ལས་དོན། ལེའུ་ལྔ་པ།.....	49
ཤེས་བཞིན་ལེའུ།.....	49
གཉིས་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐབ་དང་ལས་དོན། ལེའུ་དྲུག་པ།.....	53
བཞོན་པ།.....	53
གསུམ་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐབ་དང་ལས་དོན། ལེའུ་བདུན་པ།.....	57
བརྩོན་འགྲུས།.....	57
བཞི་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐབ་དང་ལས་དོན། ལེའུ་བརྒྱན་པ།.....	60
བསམ་གཏན།.....	60
ལྔ་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐབ་དང་ལས་དོན། ལེའུ་དགུ་པ།.....	62
ཤེས་རབ་ལེའུ།.....	62
དུག་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྗོངས་སྐབ་དང་ལས་དོན། ལེའུ་བརྒྱ་པ།.....	65
ལེའུ་བརྒྱ་པ། དགེ་ཚུ་གཞན་དོན་དུ་བསྐྱོ་བ།.....	65



འདྲོད་ཡོད་མི ཉམ་གཞོན་རྒྱ་རྒྱུ་རིག་པ་ལྟར་སློབ་ཤིང་ཀྱི་ པ་ལྟར་ འཕྲུལ་ལྷན་ལས་འབད་དེ་ཡོད་པུ་ རིག་པ་ལྟར་ལུ་ སློབ་ སློབ་འབད་ནི་འདྲི་ལུ་ལྷན་ ལོ་འོ་གཏེས་ལས་བརྟུལ་ མིན་འདུག།

དེ་འབད་ནི་འདྲི་གིས་ རིག་པ་ལྟར་གི་སྤུས་ཚད་ བསྐྱེད་གསོའི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྒྱ་འཛུགས་སློབ་ཤིང་ མ་འདྲུལ་ལ་ གཞི་བཅུགས་གནད་ནི་འདྲི་ འཚར་གཞི་དང་འབྲེལ་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༧ པའི་ཚེས་ ༥ ལུ་ རིག་པ་ལྟར་ལྷན་པོ་སློབ་ཤིང་གི་ཚོན་གསལ་ (CTAB) ཀྱི་ལཱ་འཛུགས་ལས་ གནད་བརྒྱབ་གནད་ལུ་།

རྒྱལ་འཛུགས་ཤིང་ཚོན་གསལ་སྤེལ་གིས་ རིག་པ་ལྟར་སློབ་ཤིང་ ༩-༡༢ པའི་སློབ་སློབ་ལས་སློབ་ལྟར་ དེ་སངས་ཀྱི་ལཱ་ལུ་གསལ་ གཞི་བཅུགས་ཀྱི་དགོས་ཤིང་ལུ་ དམིགས་ལྷན་དང་ དགོས་དོན་ཚུ་འབྲུབ་ནི་ལུ་ དམིགས་གཏོར་བསྐྱེད་དེ་ཡོད་པུ་ ལྟར་དོན་རིག་པའི་ སློབ་སློབ་ལས་སློབ་འདྲི་དང་ དགོས་མཁོ་ དམིགས་ལུ་ ལས་དོན་ ཐུན་ཚུན་ རྒྱ་ཚོད་དུ་བརྒྱ་དང་ དེ་བཞིན་ལཱ་ ལུ་གསལ་ཚུ་བཅུགས་ཀྱི་ ལ་གསལ་འབད་ བཀོད་དེ་བཟོ་ཡོད་པུ་ཡིན།

ལྟར་དོན་རིག་པའི་གཞི་ རྒྱལ་ཡོངས་དུ་གཞི་དུ་ལཱ་འཛུགས་ཀྱི་ལཱ་འབྲུབ་ཐབས་ ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་ དགོས་ཤིང་སྤེལ་ གྲུ་གི་གནས་ཚུ་ལཱ་ལས་ཀྱི་ མཐར་ཐུག་གཏོར་བུ་ཀྱི་བུ་དང་ ཐམས་ཅད་མཐོན་པའི་ མོ་འཕེད་འཐོབ་པའི་རྒྱ་ཡང་ རིག་ གཞི་བཅུགས་ལྟར་དོན་རིག་པའི་ སྤེལ་བུ་བརྒྱ་དེ་ འཕྲོད་དགོས་ལས་ ཚོས་དང་ལཱ་སྤེལ་ཀྱི་ རིག་པའི་མཁོ་མཚན་ དེ་ལུ་བརྒྱ་ ཀྱི་ རྒྱལ་ཁབ་དང་བཅུགས་ཀྱི་གཞི་ ཚོས་སྤོང་ལུ་གསལ་གཏེས་ཀྱི་ བསྐྱེད་པའི་སློབ་ཤིང་ རྒྱ་དུ་འཕགས་པའི་ རོ་རྒྱགས་ བཟུང་པོ་ཚུ་ རྒྱ་ལཱ་ཤིང་མེད་པའི་འབད་ འཕྲོད་མ་བཅུགས་པར་ མི་ཉམས་མོད་འཕོལ་དང་ ཉམས་པ་སོར་ཚུ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལྷ་ སྤེལ་འབད་དེ་ ཚོས་སྤོང་གཏེས་ཀྱི་བུ་གནག་ལྟར་ ལཱ་ལུ་འབྲུབ་ཚུགས་ནི་གི་ གནད་དོན་ལུ་བརྒྱ་དེ་ཡིན།

ལྟར་དོན་རིག་པའི་གཞི་ སྤེལ་འཕྲུག་ཆེན་མོའི་ལྟར་དོན་གཞོ་བོ་ རྒྱ་ཚུབ་སེམས་ཀྱི་ཡན་ཡོན་དང་ རྒྱ་ཚུབ་སེམས་དུ་པའི་སྤོང་ པ་ བསྐྱེད་པའི་དོས་པོ་བཞི་དང་ ཡ་འོ་ལུ་ལྷན་པ་དུ་གཞོ་ ཉམས་སུ་ལུ་ཚུ་ལུ་དང་ རྒྱ་ལྷིང་བསྐྱེད་བཅོས་ཀྱི་ ལྟར་དོན་གཞོ་ བོ་ར་ ཚོས་དང་འཛིན་རྒྱུ་པའི་སྤེལ་དང་ མཐར་འཁོར་གནས་སྤེལ་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ ལ་གསལ་འབད་སློབ་ཤིང་ཡོད་པུ་ཡིན། ཚོས་ཚན་དེ་གཏེས་ སློབ་སློབ་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ དེ་སངས་ལུ་སྤེལ་པའི་ ༢༡ པའི་ རྒྱ་ལྷིང་དང་འབྲེལ་བུ་ སློབ་སློབ་འབད་ ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལཱ་ཚུ་ འདྲི་ལྟར་ལ་གསལ་འབད་བཀོད་ཡོད་པུ་ ལཱ་སློབ་ལཱ་ལུ་འབྲུབ་མི་ འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དོན་ ཡོངས་ལུ་ རྒྱ་སྐབས་བཟོ་བཟོ་ལོ་འདྲི་ ནེ་བ་དང་བསམ་ སྤོང་པའོ།

སློབ་རིམ་ ༧ པ་ལས་ ༡༣ པ་ཚན་གྱི་སློབ་སློབ་ལམ་སློབ།

དང་པ། ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། རྒྱ་དང་ཤིང་གི་བསྟན་བཅོས།

ལྷོགས་གྲུབ་ལྷོགས་གྲུབ།

ཚུལ་བཟུལ་བཅོས་འདྲི་ ལྷོགས་གྲུབ་འབྲུག་ཞིན་མ་ལམ། ཚོས་དཔལ་འཛིན་རྟོག་གཉིས་ཀྱི་ སུང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ སུང་བཞིན་གྲུབ་ས་ ལྷོགས་གྲུབ་ལས་ ལེགས་ཤོམ་ལྷོགས་ཀྱི་ འཁོར་ལྷོགས་སྐྱེད་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དཔལ་འཛིན་ལྷོགས་གྲུབ་ དེལས་ རྒྱལ་ཁབ་དཔལ་འཛིན་གྱི་ཐ་དོན་ལུ་ སྐྱེད་སྐྱོན་ལས་ལྷོགས་ཀྱི་སྐྱོ་ལས་ ཡུལ་ཡུལ་ལུ་ཚུགས་པའི་བྱོ་སྐྱོ་བས་བསྐྱེད་ཚུགས།

ལྷོགས་གྲུབ་ རང་གསལ་དོན་ཚོན།

མཚན་བཅོན། བཅོམ་པས་དམ་བཅའ་བ། དུགས་དོན།

མཚན་བཅོན། བཅོམ་པས་དམ་བཅའ་བ། དུགས་དོན་ ལས་གསལ་པའི་ རྒྱ་ཚོས་ཚུ་ལྷོགས་ཀྱི་ ཚོམ་སྐྱོན་འབྲུག་བའི་སྐྱོན་སུ་ རྒྱ་ཚོས་འདྲི་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲུག་ཚུགས།

ལྷོགས་གྲུབ་ལས་དོན།

- ཚོམ་པ་པོའི་རྣམ་ཐར་ལུ་ཤེས་ཤེས་བསྐྱེད། མཚན་བཅོན་དང་ བཅོམ་པས་དམ་བཅའ་དགོ་པའི་ལྷོགས་དང་དུགས་པ་ཚུ་ སུང་ གི་ལམ་སྐྱོལ་དཔལ་འཛིན་པའི་ ལྷོགས་ལས་ འབྲི་སྐྱོན་འབྲུག་ཚུ་དགོ།
- དུགས་དོན་ལས་འཛིན་འབྲུག་ཚུགས་དགོ།
- ཚོས་སྐྱེད་ཀྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཚོང་ལུ་ སྐྱེད་སྐྱོན་འབྲུག་ཚུགས་དགོ།
- ཡ་འབྲུག་དང་མ་འབྲུག་གི་ བྱ་སྐྱེད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལྷོགས་ཀྱི་ དུགས་དོན་འབྲུག་ཚུགས་དགོ།

ལྷོགས་གྲུབ་ཉམས་སྦྱོང་།

གྲོས་འཆར་དང་པ། གོ་རྟོགས།

- སྐྱོན་ལྷོགས་ཀྱི་ ཚིགས་བཅུ་ཀྱི་གོ་དོན་ལེན་བཅུག་ཞིན་མ་ལམ་ བཅུ་དོན་བཅོན་དགོ། དེལས་ ལྷོགས་ལས་ལེན་གྱིས་ བཅུ་དོན་གྱིས་ཀྱི་ཡོད་མི་འདྲི་ དམངས་ཁབ་གསལ་བཞུགས་འབྲུག་བཅུག་ཞིན་མ་ལམ་ བསམ་ལུ་བྱོལ་ལས་དོན་གཞི་འབྲུག་དེ་ ལྷོགས་གྲུབ་འབྲུག་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། སྤྱོད་བྱ།

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚེས་ལོ་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་ གསལ་བཤད་འབད་ཚར་བའི་ལུ་ལས་ སློབ་ཡུག་སྟེ་གོ་གསལ་ལྟར་ལུ་འབད་ ཚེས་ལོ་ དཔོན་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ གཞི་བཅོམ་འབད་བའི་སྟོན་ལས་ དམངས་འབར་སྤྱོད་ལུ་འབད་བཅུག་ གི།
- སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་དེབ་ མ་འདྲུལ་ཚུ་འབག་འོང་སྟེ་ སྟོན་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ མཚན་བཟོད་དང་ བཟོམ་ པར་དམ་བཅའ་བ་ ལམ་སྟོན་ལས་ལའི་ རྒྱ་ཚེས་ཡོད་མེད་ དེ་དེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ བསམ་ལེན་བཞོན་བཅུག་གི་ ཡང་ལྟ་ དེ་དེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལྟར་གྲུབ་བཅུག་ བསམ་ལེན་གྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ལག་ལེན།

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ དྲོད་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚེས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ སློབ་ཡུག་འེད་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ བསམ་གྲུབ་བཅུག་སྟེ་ ཚེས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྒྱ་ཚེས་ལྟར་སྤྱོད་བཅུག་གི།
- ཚེས་སྐད་ཀྱི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ རྒྱ་ཚེས་ལྟར་ལུ་ བཟོད་ཚིག་བཟོ་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་དེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ བསམ་ལེན་གྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

སློབ་སྦྱང་བརྒྱུད་དོན་གྱི་བློ་བཟོ།

- 1 ཚེས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ མཚན་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྒྱ་ཚེས་ལྟར་
- 2 མཚན་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ཚེས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྒྱ་ཚེས་ལྟར་
- 3 ཚེས་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ རྒྱ་ཚེས་ལྟར་ལུ་སྐད་སྐད་སྐད་ལུ་ ལག་ལེན།
- 4 བསྟན་བཅོས་བཟོམ་པའི་སྐབས་ ཡུལ་གོང་མ་ལུ་མཚན་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྒྱ་ཚེས་ལྟར་

དེ་དེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

- དྲོད་ཚན་གྱི་བཅུད་དྲོད་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ དག་ཐོག་ལས་འཕྲི་བཟོ་བཞོན་དེ་དེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
- མཚན་བཟོད་དང་ བཟོམ་པར་དམ་བཅའ་བའི་ རྒྱ་ཚེས་ལྟར་དཔོན་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ མི་སྟེ་བཟོ་བཟུན་ དཔེ་དེབ་ wechat, Telegram, Messenger, Twitter, Google classroom, whatsapp, ལམ་སྟོན་ལས་

དེ་ལྟར་གཞན་ལ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ལྷན་སྐྱེད་འབད་བཞུག་ནི། གཞན་དོན་དེ་ཚུ་གུ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལྟར་ དེ་བཅུ་དོན་ཚུ་ བསྐྱོན་འབད་བཞུག་དགོ།

ཀྱབ་རྟེན་མཐུན་ཀྱོན།

- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་།
- རྩིས་ཚན་དེ་ལྟར་འབྲེལ་བའི་དཔེ་དེ།
- ས་སྐྱ་ལེགས་བཤད།
- རྒྱ་ལྷན་ལྟེ་བཅུ་ལྟར་བཅོས།

གཉིས་པ། ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འཇིག་རྟེན་པའི་ལྷ་བ།

ལྷ་བ་སློབ་སློབ་སློབ་སློབ།

འཇིག་རྟེན་པའི་ སྐད་བཟང་གི་གནས་དུང་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་སྐྱོད་ལས་ ཉམ་གྱི་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ ལྷ་བ་ ལྷོབ་དང་ ལྷ་སྐྱོད་བཟང་པོ་གི་ཐོག་ལས་ མི་སྲིད་ དཔེ་སྲིད་བཟང་པོ་འབད་ཚུགས།

ལྷ་བ་སློབ་ རང་གསེས་དོན་ཚོན།

འཇིག་རྟེན་པའི་ཡ་མཚན་ ལྷ་གསེས་སྐྱོད།

འཇིག་རྟེན་པའི་ ཡ་མཚན་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དུང་ མ་མཚན་ཀྱི་སྐྱོན་ཚུ་ ཉམ་གྱི་ཞུ་མ་ལས་ དུན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་ཀྱི་སྐྱོད་ལས་ ལཱ་ ག་ཅི་འབད་ཚུ་ བཟོན་ལྷ་གསེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ འབད་ཚུགས་དགོ།

ལྷ་བ་སློབ་ལས་དོན།

- འཇིག་རྟེན་པའི་ ཡ་མཚན་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དུང་ མ་མཚན་ཀྱི་སྐྱོན་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ སྐད་བཟང་འབད་ཚུགས།
- ལཱ་ག་ཅི་འབད་ཚུ་ དུན་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལྷིང་ལཱ་བསྐྱེད་ཏེ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- རང་ལཱ་ལྷོགས་གྲུབ་མེད་པའི་ལཱ་ཚུ་ མ་འབད་བར་ བཞག་དགོ་པ་ཨིན་མེད་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
- དོན་ཚོན་འདི་ལྷ་ཡོད་པའི་ བསྐྱེད་བྱུ་ཚུ་ གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལྷ་བ་ཚུགས་དགོ།

གྲོས་འཆར་དང་པ། གྲོས་བསྐྱེད།

- ལྷོགས་ལྷ་ལཱ་འབད་ ཡ་མཚན་དང་མ་མཚན་ཀྱི་སྐྱོད་ལས་ཚུ་ གྲོས་བསྐྱེད་འབད་ཏེ་ ཐོ་བཞོན་འབད་ཡོད་མི་འདི་ དམངས་ཁར་ གསལ་བཤད་འབད་བཅུག་མི་འདི་ལཱ་ བསམ་ལུ་བྱིན་ནི་ ཡང་ལྷ་ ཡོད་མེད་འབྲེལ་ལྷ་བཟང་ལྷ་ ཡོད་མི་ དོན་ཚོན་འདི་གྲོས་བསྐྱེད་འབད་ཏེ་ ཐོ་བཞོན་ལྷ་བསྐྱེད་མི་ལཱ་ བསམ་ལུ་བྱིན་ནི་
- དུས་ཚའི་ཐོག་ལས་ ཚུ་ཚོན་གི་ཐོ་དོན་ གྲོས་བསྐྱེད་འབད་ཏེ་ འབྲི་དེ་ལྷ་འབྲི་བཅུག་མི་འདི་ དུག་ཞིབ་འབད་ཏེ་ ལྷ་གསེས་ཀྱི་བསམ་འཆར་བྱིན་ནི་

ཉེན་ཉེན་དང་སྲེང་ཚུ་ ཚིག་མཛོད་དང་མཛོད་གསལ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ རྒྱལ་སྐྱེད་འབད་དེ་ རང་སོའི་འབྲི་དེ་བཟུང་གོ་བ་
དང་ ཡིག་སྲེང་མ་འདྲོལ་བའི་འབྲི་དེ་ དེ་ལས་ ཚིག་ཀླུ་འཛིན་པོ་དོན་ཚུ་ དེ་མཉམ་སྐྱིད་དང་ སྐྱེལ་མཉམ་སྐྱེད་དེ་
ཚིག་ས་བཅུ་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ དམངས་འབར་ སྐྱུན་ལུ་དང་ གསལ་བཤད་ དེ་ལས་ལུ་ལོ་སོགས་པ་འབད་བཟུང་གོ་མ་
ཚད་ གོ་བ་དང་སྲེང་གི་མཚོན་གསལ་མཉམ་འབྲེལ་པའི་ སྐྱེད་ལུ་ཡང་འབད་བཅུག་སྟེ་ རྒྱལ་སྐྱེད་འབད་དེ་གོ།

སློབ་སྐྱེད་བཅུད་དོན་གྱི་དེ་བུ།

- ༡ དོན་ཚན་འདི་གིས་ བཅུད་དོན་ ག་ཅི་སྟོན་མས་གོ? གོ་བ།
- ༢ དོན་ཚན་འདི་ལྟ་བུ་ རྒྱུ་གྱི་རྒྱུ་ལུ་ ཡན་ཐོགས་ག་ཅི་འདྲ་ཉི་ཨོན་པས་? དེ་བུ་དེ་ལྟོ།
- ༣ དོན་ཚན་འདི་ཉེན་གྱི་བསྐྱེད་འབྲེལ་གྱི་ གསལ་སྐྱེད་མཉམ་སྐྱེད་སྟེ་ གསལ་བཤད་བཟུང་། གསལ་གཏོང་།
- ༤ འདི་རྒྱུ་ཉེན་པའི་ལྟ་བུ་གི་དོན་ཚན་ཉེན་ལས་ རྒྱུ་ལུ་ཡན་ཐོགས་ཤོས་འདྲ་ ག་དེ་ ཨོན་པས་? ག་ཅི་མཉམ་? དེ་བུ་ཞིབ་

དེ་བུ་ཞིབ།

- སློབ་སྐྱེད་འཛིན་པའི་ རང་སོའི་སློབ་དང་བཅོམ་ལུགས་ ལུ་འབད་ལུགས་ཀྱི་འགྲུལ་བ་ ག་དེ་འབད་འདྲེལ་ཨོན་པ་
དུས་རྒྱུ་སྐྱེད་ལུ་ ཐོ་བཞག་ཐངས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ བསམ་བཞོན་དང་ལུགས་བསྐྱེད་ཀྱི་དོས་ལེན་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་
དེ་གོ།
- སློབ་པའི་ དོན་ཚན་གྱི་ཉེན་གོ་མ་གོ་ལྟ་ཉིད་དོན་ལུ་ བཟུག་ཞིབ་ཀྱི་དེ་བཞོན་གཤམ་ཚམས་ཐོག་ བཞོན་ཀྱི་དེ་མཉམ་པ་
ལུ་གསལ་བཤད་ཀྱི་ སྲེང་གི་སློབ་སྐྱེད་གཤམ་ལུ་ གསལ་བཤད་གཏང་འབད་དེ་གོ། དེ་སྐྱེད་ སྲེང་གི་ལུ་
ལོ་གཞན་ཚུ་ བསམ་ལུ་དང་ དོགས་སེལ་ལུ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་
- ཡོངས་འབྲེལ་དང་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་གཤམ་སློབ་འཛིན་གྱི་ཐོག་ལས་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དེ་བུ་ སྐྱུན་ལུ་ ལས་
འགུལ་ལུ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ གཞན་དོན་གྱི་དེ་བུ་ལུ་མཉམ་འབྲེལ་བཟོ་སྟེ་ བཟུང་ཐོག་ལས་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་
སྐྱེད་ཐོ་བཞག་དེ་གོ།

ཀྱུ་པ་རྟོག་ལུགས་རྒྱུ་

- ཡོངས་འབྲེལ་ལུགས་
- ཚོས་ཚན་དཔལ་འབྲེལ་བའི་དཔལ་འབྲེལ་
- རྒྱ་ལོ་ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས།
- རྟོན་ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་བསྟུན།

- འབྲེལ་ཡོད་ཚེ་ལྷན་དུ་ འཕམ་གཞུགས་ཉོན་ལྟུང་ཐོག་ལས་ཉོན་ལྷན་ལས་ དེའི་གོ་དོན་ དཔུང་ཆ་དང་ ཡང་ ལྟ་ སྟེ་ཚན་ལ་སོགས་པ་གཏང་བའི་གྲོས་བསྟུན། བསམ་ལུགས། བསམ་བཞོན་ལ་སོགས་པ་ འབད་བཟུགས་གྲོས་ ལྟ་སྟུང་འབད་དེ་གོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི།

- ཡོངས་འབྲེལ་དང་ ཡང་ལྟ་ དཔེ་མཛོད་ལང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་ཞིན་ལས་ ལྟ་པའི་མཐུན་མཚན་དང་ རྒྱལ་བ་གོང་ མཚུ་གིས་བཅོམས་པའི་ ཚིགས་བཅུ་གི་བསྟན་བཅོས་མ་འདྲེ་ཡོད་མི་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ལྟ་གཞུགས་ལས་ ཚུའི་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་ རྒྱ་ཚོས་དང་ རྒྱ་པམ་གཏེ་ཡོད་ལ། དེ་བཞུགས་དེ་ ཚིགས་བཅུ་གི་ཡོན་ཏེན་ དཔེ་ལྟ་ ལྟ་གཏངས་ཀྱི་བཅུ་མཚམས། ཚིག་འབྲུ། ཚིག་གི་སྟུན་ཆའི་རྒྱ་བཞོན་ལྟུགས་སོགས་ཀྱི་ ཡོན་ཏེན་ཚུ་ རོས་འཛིན་ འབད་དེ་ ལྟ་སྟུང་འབད་དེ་གོ་སྐབས་བྱིན་དེ་གོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། ལྷག་ཐངས།

- དེའི་འབྲེལ་དེས་མེད་ཀྱི་སློབ་ཉོན་གཏང་ཏུ་ སློབ་ལྟུགས་ཚུ་ ཚིགས་བཅུ་ལྟ་གཏངས་ཀྱི་ཡོན་ཏེན་ དཔེ་ལྟ་ ཚིག་བཅུ་མཚམས་ ཚིག་འབྲུ་ཆ་དང་ཡ་ལྟ་གཏངས་ བཅོད་སྐྱེ་ ཚིག་མཚམས་བཅུ་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་ཐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚིགས་བཅུ་འདི་ ཚིག་གི་བཅུ་མཚམས་ བཅོད་སྐྱེ་ འཚོལ་བའི་པ་འབད་ཚིག་བཅུ་ཐངས་ཀྱི་ ལམ་ལྟུགས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལྟ་གྱིན་ཞིན་ལས་ སྟེ་གོ་གས་ལྟ་ལྟུགས་དེ་གོ།
- ལྟ་གཏངས་ཀྱི་བསམ་ལུགས་ཡང་ དེ་འགྲོ་ལས་ བསམ་ལུགས་བྱིན་དེ་གོ།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། འཚོལ་ཞིབ།

- དོན་ཚན་གྱི་ ཚིགས་བཅུ་འདི་གི་ བཅུ་དོན་དང་ དེའི་ལུངས་དང་དགོས་པའི་སྐོར་ལས་ སློབ་ཞིན་ལས་ ཁོང་ས་ ལྟ་དོན་ གྲོས་བསྟུན། མཁུ་མཐུ་མཁུ་མཁུ་ལ་སོགས་པའི་ ཐོག་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་བཟུགས་ནི་ འཚོལ་ ཞིབ་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ སྤྱི་ལུ་འདི་ དཔུངས་ལང་ སྟུན་ལུ་འབད་དེ་ བསམ་ལུགས་བྱིན་བཟུགས་དེ་གོ།

འབྲེལ་ལ་སོགས་པ་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་སྟེ་ ལན་འབྲི་སྤེལ་འབད་ཚུགས་པའི་ རྟེན་སྲུང་གི་གནས་སྤངས་ལྟར་བཀོད་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། གོ་བ།

- སློབ་སྟོན་དོན་ཚན་གྱི་གོ་བ་ རྒྱ་སྐད་ཀྱི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ཡན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ རྒྱུ་ལུངས་ དུ་པེ་དེ་བ་ མཁའ་མཚན་ཚུ་གིས་བཀོད་པའི་ དེ་བཟེང་དང་རྟོགས་བརྟེན་ མེས་ལུངས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ ལྷན་ལུ་ སློབ་ལའ་ ལྷི་ལྷི་ མེ་སེལ་རྟེན་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ འཚོ་ལ་ཞིབ་འབད་དེ་ རྟེན་སྲུང་འབད་ནི་ལུ་ བརྟེན་ལུགས་བསྐྱེད་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དྲི་བ་དྲིས་ལན།

- འཕམ་གཞུགས་སྟོན་འཕུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཚེ་འགྲོལ་བཅའ་སྒྲིག་རྒྱུ་སྟེ་ ལུ་ལོ་ཁོང་འདི་ སང་སྟོབས་ཀྱིས་ གོ་དོན་ ལེན་བཟླ་དགོ། དེ་ལས་སློབ་ལུགས་ཁོང་འདི་ སང་སོའི་གོ་རྟོགས་དང་འབྲིལ་ཏེ་ བསམ་བཀོད་ གོ་བསྐྱེད་ གྲོས་ བསྐྱེད་ལ་སོགས་པ་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ དོགས་སེལ་དང་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་གྱི་བསམ་འཆར་ བརྟེན་འབད་ཐོག་ལས་ རྟེན་སྲུང་འབད་བཟླ་དགོ། ཡེ་ལེ་ རུས་ལུངས་སྐྱོན་བརྟེན་བཟོ་ཐོག་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་སྟོན་ཏེ་ དྲིས་ ལན་འབད་བཟླ་དགོ།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། ག་བསྐྱེད།

བསྐྱེད་བཅོས་གྱི་བརྟེན་དོན་དང་འབྲིལ་ཏེ་ སློབ་ལུགས་སྟོན་ཚན་ལྷོགས་གཉིས་ལུ་བཀོ་སྟེ་ གཞི་ཚུ་གྱི་ཏེ་བའི་ལུངས་དང་སྐྱེ་བུ་གྱེ་ ཚུ་བཀོད་ནི་དང་ གཞི་ འཛིན་རྟེན་པའི་ཏེ་བའི་ལུངས་དང་སྐྱེ་བུ་གྱེ་ཚུ་བཀོད་ཐོག་ལུ་ དོན་ཚན་དེ་གཉིས་གྱི་ ཚུ་དང་འཛིན་ རྟེན་པའི་ཏེ་བ་ མཐུན་མི་མཐུན་གྱི་སྐྱོད་ལས་ མེད་བསྐྱེད་འབད་ནི་དང་ མེད་བསྐྱེད་འབད་ལུགས་གྱི་སྒྲིག་གཞི་དང་ ལུ་ གཞི་གུ་ཚུ་ཡེ་ བཀོད་རྒྱ་ཁ་གསལ་ལྱིན་ཏེ་ མེད་བསྐྱེད་གྱི་ཐོག་ལས་ ཏེ་གོ་བཟླ་དགོ།

གྲོས་འཆར་དྲུག་པ། ཡོངས་འབྲེལ།

- སློབ་ལུགས་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་འདི་ཉེས་ཐབས་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལས་ཡེ་ལེན་འབད་དེ་ ཏེ་འདེབ་གྱི་ཚུ་ལོགས་ཚུ་ དང་གཞི་གའ་ གྲོས་བསྐྱེད་དང་ དོགས་སེལ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ བཀོད་རྒྱ་ཁ་གསལ་ལྱིན་ཐོག་ལས་ རྟེན་སྲུང་

འབད་འབད་དྲོ།

- ཡོངས་འབྲེལ་མེད་པའི་ས་ཁོངས་ལྷན་ཞིན་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དོན་ཚན་གྱི་གོ་དོན་དང་ དེ་ཚོ་གྲོ་ རྟེན་གྱི་འབད་མེད་ཀྱི་གོ་དོན་གྱི་ཚུ་ སློབ་ལྟུང་ལྟེ་ སློབ་ལྟུང་གི་ལག་པར་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས་ རྟེན་གྱི་གོ་དོན་སློབ་པ་འབྲེལ་ བཅས་འབད་དྲོ།

ལྟུང་སློབ་བཅུད་དོན་གྱི་རི་བ།

- ༡ ཡར་ལྷན་འཛུགས་ཀྱི་མི་མང་འཛུགས་ལྷན་ལྟུང་ དྲན་ཞེས།
- ༢ ཡར་ལྷན་ལྟུང་འཛུགས་ཀྱི་གོ་དོན་གྱིས། གོ་བ།
- ༣ ལྷན་པའི་ཡར་ལྷན་དང་ཚུ་ལ་ཁྱིམ་ས་ཀྱི་ཡར་ལྷན་གྱི་ལྟུང་པར་ལྟུང་ དྲན་དྲན།
- ༤ ཡར་ལྷན་ལྟུང་པོ་ཆ་པ་དགོ་པ་ཅིག་འདུག་གམ་? ག་ཅི་སྟེ དྲན་ཞེས།
- ༥ རྟེན་མོངས་པ་གསུམ་ལུ་དུག་གསུམ་ཟེང་སློབ་དགོ་པའི་ལྟུང་གིས་? དྲན་དྲན།
- ༦ མི་ཚོ་ཅི་ལྟར་བྱམས་དུང་སྤྱི་ཇི་དགོ་པ་ཅིག་འདུག་གམ་? ལྟུང་བཀའ། དྲན་ཞེས།

དྲན་ཞེས།

- རྟེན་པའི་ལྷན་གྱི་ཐོག་ལས་དྲན་ཞེས་འབད་དྲོ།
- འཕྲུལ་སྤྲོད་གྱི་ཐོག་ལས་དྲན་ཞེས་འབད་དྲོ།
- ལྷན་པ་སྤྲོད་འབད་བཅུག་ཐོག་ལས་དྲན་ཞེས་འབད་དྲོ།

སློབ་རིམ་ ༡༡ པའི་སློབ་འགྲུལ་སློབ་སློབ་ལམ་སློབ།

དང་པ། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་གྱི་དང་ལས་དོན། སློབ་འཇུག།

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་གྱི་

གསུམ་གྱི་ཡན་ལག་ཟེར་མི་འདི་ གཞུང་དངོས་མ་ཡིན་པའི་ གསུམ་སློབ་དཔོན་གསུམ་གྱི་ ཚོས་ཇི་ཉུང་འཚད་ཚུལ་གྱི་སྐོར་དང་
ཉན་པ་པོའི་ཀྱུ་སློབ་དང་ ཀྱུ་སློབ་མང་གྲངས་ཀྱི་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་གྱི་སྐོར་ཉེ་ཡོད་མི་ཇི་ལུ་གོ་ཕྱི་ཡིན། དོན་ཚན་
འདི་ཉུང་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་གྱི་ བསམ་སློབ་ཀྱི་སྐོར་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་གྱི་ མི་སྡེ་གྱིས་ རང་ལུ་ཆ་འདོན་དང་ཡིད་ཚེས་བསྐྱེད་དེ་ རང་
གཞུང་གྱིས་ལུ་ཡན་ལག་ཟེར་གསུམ་གྱི་

དཔོན་སློབ་གྱིས་ཀྱི་ ཚོས་འཚད་ཉན་འབད་བཅས་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་གྱི་ ཀྱུ་སློབ་དང་ཀྱུ་སློབ་ ཚུལ་དང་མཐུན་མ་
མེ་ སློབ་ཚན་ལམ་མཚན་ གཞུང་ལུ་ཡང་དཔོན་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་གྱི་

ལྷོ་ལྷོ་ རང་གསུམ་དོན་ཚན།

ཐོག་མའི་དགོན་པ། འགྲོ་བའི་ཡན་ལག།

སློབ་དཔོན་རིམ་གསུམ་ཚུ་ རྒྱ་ཚོས་ཉན་པས་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་གྱི་

ལྷོ་ལྷོ་ལས་དོན།

- སློབ་དཔོན་མང་ཚུ་དང་ སློབ་དཔོན་དྲུག་བཅོམ་པ། སློབ་དཔོན་མཐུན་པ་པོ་ཉུ་ གསུམ་གྱིས་ ཚོས་ཇི་ཉུང་
འཚད་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་འགྲོ་བའི་ཡན་ལག་ཟེར་གསུམ་གྱི་
- ཚོས་འཚད་ཉན་འབད་བའི་སྐོར་གྱི་ སློབ་དཔོན་ཚུ་འདོན་འབད་དེ་ མང་གྲངས་ཚུ་གསུམ་གྱི་
- མང་གྲངས་ཀྱི་ཚུ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་གྱི་

ལྷོ་ལྷོ་ཉུང་ལྷོ་ལྷོ་

གོས་འཚར་དང་པ། འཚོལ་ཞིབ།

- སློབ་དཔོན་ཚུ་ཞིབ་ཞིབ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ དཔོན་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ སློབ་དཔོན་
པ་གིས་ ཞིབ་ལྷོ་གི་ མ་མཐུན་ལས་བརྒྱུད་དང་ འཇུག་ལུ་ཡུལ་དང་།
སློབ་དཔོན་ ༣ པས་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་གྱི་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་གྱི་ཚུ་གསུམ་པ་མཚན་

པ། རྟོན་ལྟེན་ལས་ རྟོན་སློབ་པ་དང་ ཡམས་ལྟེན་གྱི་ལྟ་བུ་འཛིན་པ་བརྟུལ་བ། རྟོན་ལྟེན་ལས་ སྤང་པོ་ལ་ལ་བརྟུལ་བ་དེ་བུ་བཞོན་པ་དང་ རྟུལ་པོ་ལི་པ་རྟུལ་བརྟུལ་བ། ལྷ་སྟེགས་པའི་སྟོན་པ་བརྟུལ་བའི་མཛད་རྣམས། རྟོན་ལྟེན་ལས་ འོ་མཚན་པའི་གྲུ་མ་བཟུགས་ཀྱི་བཟུང་དོན་ཚུ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ། རྟོན་ལྟེན་གྱིས་ བྲིས་མི་ཚུ་མི་ལ་བཞིན་དུ་ སྤྱུན་ལུ་དང་ གོས་བསྐྱར་གྱི་ཐོག་ལས་ མཉམ་འབྲེལ་ལྷ་བ་སྤྱུང་འབད་ནི། ལྷ་བ་ཚན་ཞིན་མ་ལས་ སའོ་མཚན་ལྟེན་སློབ་སྟོན་མའོ་ཚས་སའོ་ དཔུངས་བཞག་ནི།

གོས་འཆར་གཉིས་པ། བཟུང་དོན།

- སློབ་དཔོན་ལས་རྒྱས་དང་ དུག་བཅོམ་པ། པལྱི་ཏུ་རྣམས་ཀྱིས་ཚོས་འཚད་ཚུལ་དང་། ལྟ་ལུ་རྒྱ་དང་ བི་ཀ་མ་གྲི་ལ་རྣམས་ཀྱིས་ ཚོས་ཇི་ཏུ་འཚད་པ་བཅས་ དོན་ཚན་ལ་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྟོན་གྱིས་ཀྱི་ དོན་མ་མེ་གིས་ གདམས་འབྲུ་འབད་ནི། རྟོན་གྱིས་ལྟེན་དཔོན་པོ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ འོ་མཚན་ལྟེན་དང་འགྲིལ་ཏེ་ བསམ་ཞིབ་དང་གོ་སྐྱར་གྱི་ཐོག་ལས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་ཚུ་ རྟོན་ལས་ལུ་མི་ལ་བཞིན་དུ་ གསལ་ལུ་འབད་བཟུགས་སྟེ་ བསམ་ལུ་ཕྱིན་དོ།

གོས་འཆར་གསུམ་པ། བཟུང་སོང་།

- མི་འོ་མཚན་ལྟེན་གྱིས་ ལྷ་ས་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལས་ཚོས་ལུ་ལྷ་ས་ཀྱི་ ལྷ་སློབ་དང་ལྷ་སྟོན་གྱི་ ག་བཟུམ་ཅིག་འབད་ནི་ཡོད་གོ? དཔེ་ལྟོ་ལས་བསམ་བཞག་འབད་ནི་དང་ ཡང་ལྟ་ རྟོན་ལྟེན་ བསམ་བཞོན་འབད་ནི། དེ་ལས་ བསམ་བཞོན་འབད་མི་འདྲི་ བཟུང་སོང་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་ཕྱིན་དོ།

གོས་འཆར་བཞི་པ། གོས་བསྐྱར།

- དཔོན་པོ་ལྟེན་ལས་ ཚོས་ཏུ་པའི་ལྷ་སློབ་དང་ལྷ་སྟོན་གྱི་ ལྷ་ས་གཞུག་ཚུ་ཏེ་སྟེ་ སྤང་དཔོན་པའི་སྟོན་ལས་ འོ་མཚན་ལྟེན་ལྟེན་ལས་ ལྷ་ས་ལྟེན་ལྟེན་ལས་ ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི་ལོན་ལྟེན་ རྟོན་ལྟེན་གྱིས་སྤྱུང་འབད་ཞིན་མ་ལས་ བཟུང་དོན་གྱི་སྟེ་ལྷ་བ་སྤྱུང་འབད་བཟུགས་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱས་ཐོ་བཞག་ནི།

གྲོས་འཆར་ལྟ་བུ་ལག་ལེན།

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚོམ་པ་པོའི་སྐྱེ་ལས་དང་ རྣམ་ཐར་བཅའ་སྒྲིག་ཀྱི་བསྐྱེད་འབྲས་དགོ། དོན་ཚན་འདི་སློབ་སྟོན་འབད་མ་
དེ་ སློབ་དཔོན་གྱི་འདི་ རྣམ་ཐར་བཅའ་སྒྲིག་དང་འབྲེལ་བུ་ གསལ་བཤད་དང་ ཚོད་སྐྱེས་ལ་ལོ་གསལ་པ་ འབད་
བཅུག་དགོ།
- སློབ་ཡུག་གཞིར་བཏོན་ཐོག་ སློབ་ཡུག་ཁོང་རང་གིས་ ཡོངས་འབྲེལ་དུ་ལས་ལས་ལེན་འབད་དེ་ མོ་བསྐྱེས་དང་
གྲོས་བསྐྱེས་གྱི་ཐོག་ལས་ ཞིབ་འཇུག་འབད་དེ་ རྣམ་ཐར་དགོ།
- སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་སྐྱེ་བཟུང་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ (རྒྱ་གར་སློབ་ཁང་། མི་ལྷན་ ཀྱི་ལི་
གར་མ་) ལ་ལོ་གསལ་པ་ལག་ལེན་འབད་མཉེ་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ། ཡང་ན་ ས་གནས་གྱི་མཁའ་པོ་དང་ བཤད་
གྲུ་འདི་སློབ་དཔོན་ཚུ་དང་འབྲེལ་བུ་འབྲེལ་བུ་ རྣམ་ཐར་འབད་དགོ་པའི་སྐྱོད་ལས་ ལམ་སྟོན་ཚུ་ཡང་ལ་གསལ་འབད་
ཐོན་དགོ།

ལྟ་བུ་སྐྱེས་བཟུང་དོན་གྱི་བྱི་བ།

- 1 རྒྱ་གར་གྱིས་ ཞིབ་འཇུག་རྣམ་ཐར་ལྟ་བུ་ཞིན་ལས་ འདི་དུང་ལས་ཐོན་པའི་ རྒྱ་ཚོས་མཐུན་མོངས་མ་
ཡིན་པའི་ ཡོན་ཏན་ཅིག་ ག་ཅི་ཐོབ་ཅི་? དུན་ཤིས།
- 2 སློབ་དཔོན་དུག་བཅོམ་པ་དང་ པལྱི་ཏ་གཉིས་གྱིས་ སློབ་དཔོན་སངས་རྒྱུ་བཟུང་མཉེ་ རྒྱ་ལྷན་གྱི་
རྣམ་པ་གསལ་བུ་སྐྱོད་ལས་ ག་ཅི་མཉེ་ འཆད་མཚུགས་པ་སྐོ? རྒྱུ་ལས་བཀའ་ལ། དུ་ཐོད་ཕྱད།
- 3 དེ་ལུ་ལེན་ལེན་པའི་པལྱི་ཏ་ཚུ་གིས་ བཀའ་བསྟན་ཚུ་འཆད་པའི་སྐྱེས་ལས་ རྒྱ་པ་མཉེ་ཡོད་
དུ་ཕྱད་ནས་བྲིས། དུ་ཐོད་ཕྱད།
- 4 རྒྱ་གར་གྱི་འབད་བཅའ་ཅིག་ དེ་མཉེ་ལྷན་པར་ རྒྱ་པོ་ལུ་འཇུག་ག་? ག་ཅི་མཉེ་? དུ་ཐོད་ཅིག།
- 5 དེ་བསྐྱེས་པའི་སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་དང་ དེ་མཉེ་གྱི་སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་གཉིས་ལུ་ རྒྱ་པ་མཉེ་
འཇུག་? དུ་ཐོད་ཕྱད།
- 6 དཔོན་སློབ་གཉིས་གྱིས་ ཚོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ལྟོ་སྐྱོད་ལས་ རྣམ་ཐར་ རྒྱ་པའི་ ལྷན་སྐྱོད་
ལུ་ འཇུག་པའི་དེ་མཉེ་ཡོད་ཡིག་གི་སྐྱོད་ལས་ མཉེ་གསལ་དུ་མངས་ལུ་ གསལ་བཤད་ཅིག་འབད་
གསལ་བཏོན།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གོ་བསྟུན།

- ཁེངས་པ་སྐྱེད་བ་ཟེའུ་བའི་གོ་དོན་སྐབ་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་ཡུལ་ཁོང་རང་གིས་ རྟེན་སའ་གི་གནས་སྟངས་ཀྱང་ འདི་བཟུམ་མའི་ཁེངས་པ་སྐྱེད་པ་ཅིན་ ཡན་གཞོན་གཉིས་འདྲེན་གྱི་ཞིན་ཞིན་སྐྱེད་ལས་ གོ་བསྟུན་འབད་བཟུལ་སྟེ་ ཡན་གཞོན་གྱི་སྐྱེད་ལས་ རྟེན་སའ་ཁར་སྐབ་བཟུལ་སྟེ་ བསམ་ལུ་གྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན།

- དུ་མེ་མཛོད་ཀྱང་འབྲིན་ཞིན་མ་ལས་ ཀྱང་པའི་རྒྱལ་བ་གོང་མ་ཚུ་གིས་ བཅོམས་པའི་བསྟན་བཅོས་དང་ གྱི་པའི་མཁས་པ་ཚུ་གིས་ བཅོམས་ཀྱི་ཡོད་པའི་ དུ་མེ་མཛོད་ཀྱི་ཁྱད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ གྱེ་བཟུལ་སྟེ་ ཏཱ་གོ་དོན། ཡང་ཀྱང་ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ རྒྱ་གཞུང་སློབ་ཁའ་ སྐྱི་ལྡོ་ མེ་མཛོད་ལྟེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བཟུལ་ལས་ གོང་གི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ སྐྱེད་ལུ་བཅའ་སྒྲིག་ཀྱི་བཞུགས་ལས་ གནས་སྟངས་དང་བསྟན་ཀྱི་ སེམ་པ་བཞིན་འབྲེལ་སྟེ་ སྟོན་འབད་དེ་ མ་གཞི་ཚུ་ལྟེ་བསྟུན་འབད་དགོ།

ལྟོ་སྐྱེད་བཟུན་དོན་ཅི་བ།

- 1 ཀྱང་པའི་ལུགས་ཀྱང་ཀྱང་ མཛོད་པར་བཅོད་ཅིང་སློབ་པར་དམ་བཅའ་བ་དགོས་ལུགས་ གཞོ་གནད་གཉིས་མོ་? དེ་ཅི་ཡིན།
- 2 ཁེངས་པ་སྐྱེད་བ་འདི་ རང་གི་ལམ་སློབ་ཀྱང་ལུ་ འབྲེལ་བ་གཉིས་ཡོད་པ་སྟེ་? དེ་ཅི་ཡིན།
- 3 འགྲུལ་ཡུལ་དང་ མཛོད་བཅོད་ཀྱི་ ཁྱད་པར་ཡིན། དེ་ཅི་ཡིན།
- 4 སྐྱེད་འབྲེལ་གི་མཚན་ བོད་སྐད་ལུ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་སྐད་ལུ་ བཞག་དགོ་པའི་ཁེངས་ཀྱི་སྟེ་? དེ་ཅི་ཡིན།
- 5 བཅོམས་པར་དམ་བཅའ་བ་འདི་ རྟེན་སའ་གི་དུ་མེ་མཛོད་ཀྱི་མཚན་ལའང་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བཟུལ་ཀྱི་འབྲེལ་ག་? ཁེངས་བཞག་ལ། དེ་ཅི་ཡིན།

དེ་ཅི་ཡིན།

- སློབ་ཡུལ་ཚུ་གི་འཛོམས་དེའུ་མ་ཡིག་གི་ སེམ་ལའང་སྐབ་བཟུལ་ལས་ སྐབ་སྐྱོ་ཚུ་གས་བཞོད་དེ་ ཏཱ་གོ་མ་གོ་བཏུ་དགོ།
- དོན་ཚན་གྱི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ཞིན་ཏུ་ལུ་ སྐབ་དང་སྐྱེད་ལུ་བཅའ་སྒྲིག་ཀྱི་སྟེ་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ གྲོས་བསྟུན་འབད་

- བུམ་ཐོག་ལས་ ཤེས་མ་ཤེས་བཏུ་སྟེ་ ཐོ་བཞག་དུ་གོ།
- རྟེན་པའི་སྡོད་སྡོད་ཀྱི་ལུ་བཞག་མ་དཔེ་ དེ་སངས་ཀྱི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ཡི་ བཅོམ་བཅོམ་གྱི་འཇུག་པས་བསམ་བཞག་དུ་ འབད་བུམ་དུ་གོ།
- ཡང་ན་ མི་སྡོད་སྡོད་ཚོགས་ སྡོད་ལ་སྡོད་ (ཟུམ་ སྡོད་ལ་མི་སྡོད་སྡོད་) མཐོང་ཐོང་སྡོད་ལ་སྡོད་ལ་ ལུ་ལུ་འབད་བཞག་ལས་ འཇུག་ཀྱི་དཔེ་འབྲེལ་བའི་སྡོད་ལུ་ དུ་པེ་ནུ་ ལས་འཇུག་ དུ་པེ་དུ་ལུ་ ལ་ སྡོད་ལ་ལུ་སྡོད་ལུ་འབད་བཞག་ལས་ དུ་པེ་ལུ་འབད་དུ་གོ།

ཀྱུ་ཉེན་མཐུན་ཀྱི་ལུ་

- འཇུག་ཀྱི་ལུ་སྡོད་ལུ་འཇུག་
- ཤོག་ལུ་ལུ་
- ཡོངས་འབྲེལ་
- འཇུག་ལུ་འཇུག་
- ཚོན་སྡོད་
- ཐོག་ལུ་
- ཡང་སྡོད་
- མཐོང་ཐོང་དུ་པེ་བཅོམ་པས་དུ་པེ་བཅོམ་ལུ་

https://www.youtube.com/watch?v=undXPN_GnIg

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

བཞི་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན། ལེའུ་གཉིས་པ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་སྐབ།

དུ་ཀོན་མཚོ་གསུམ་ལུ་ ཡུལ་འཚོ་ལ་ཉི་དང་མཚོ་ལ་ཡུལ་ཉི། ལྷ་བས་སུ་འགོ་ལྷ་དཔལ་ཚུ་ཤེས་ཏེ། ཚོགས་བསགས་སྐྱིབ་བྱུང་ལུ་
བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ཁར། གཞན་ལུ་ཡང་ རྒྱུ་བསྐྱུང་འབད་ཚུགས། ལྷ་བས་བཞི་བཉེན་བྲལ་ལས་ ལྷིག་པ་བཞུགས་དམོག་པ་
ལོན་མ་ཏེ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷིག་པ་བཞུགས་བཟུང་གི་ལམ་ལྷོན་བཟུང་ལོ་འདྲི། རང་གི་མི་ཚོ་ལྷ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཚུགས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ རང་གསེས་དོན་ཚན།

མི་མཐུན་ལྷོགས་ལྷིག་པ་བཞུགས་པའི་ལེའུ།

ཚོགས་བསགས་ཡན་ལག་བརྒྱན་ལས། མཚོ་ལ་ཡུལ་བའི་ཡན་ལག་ ཡུལ་འཚོ་ལ་བའི་ཡན་ལག་ ལྷ་བས་སུ་འགོ་བའི་ཡན་ལག་
ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས། ལེགས་ཤོམ་འབད་ཏེ་ལོན་མས་ལས། ལྷིག་པ་ལྷ་དཔལ་དཔལ་ལྷོ་ལུ་དཔལ་ལེན་དང་ ལྷོ་བ་བརྒྱུད་དེ། ལྷི་
ལྷ་སྐྱོད་དང་ ལྷ་ལྷི་ལྷ་སྐྱོད་ལེགས་སྐྱུར་འགྲོ་བའི་ཁར། གཞན་ལུ་ཡང་དཔལ་ལྷོན་འབད་ཚུགས། གཉེན་ལོ་ལྷོ་བས་བཞི་ལོ་སྐྱོ་
ལས། ལྷིག་པ་བཞུགས་བཟུང་ཏེ་ལོན་མ་ལས། རང་ལྷིག་པ་ལུ་འཛོམས་མ་ཚད་ གཞན་ལུ་ཡང་ ལྷིག་པ་ལྷ་དཔལ་དམོག་པའི་
སྐྱོར་ལས། ལོ་བརྒྱ་སྐྱོད་དེ། ལྷིག་པའི་ལུ་ལུ་འཛོམས་པའི་ མི་སྡེ་ལྷ་ལུ་ བཟུང་ལོ་ལྷ་ལུ་འགྲུལ་ཚུགས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- བདག་ལོས་ཡོངས་སུ་བཟུང་བ་དང་ མ་བཟུང་བ་གཉིས་ཀྱི་ སྐྱོར་ལས་བཞུགས་པ་ལྷོ།
- མཚོ་ལ་ཡུལ་དེ་བཟུང་བས་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་པ་ལྷོ།
- ལྷིག་པ་བཞུགས་པའི་གཉེན་ལོ་ག་ཅི་ལོན་ལེས་འཛོམས་འབད་དེ། འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས།
- ལྷ་བས་སུ་འགོ་ལྷི་དོན་ལུ་ ལམ་ལྷོན་འབད་དམོག་པའི་ལུ་ལུ་བཞུགས་པ་ལྷོ།

ལྷ་པ། ལྷ་བ་སྐྱེད་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ཇི་བཞི་ལན།

- ཚོགས་བསགས་ཡན་ལག་བརྒྱུད་ལས་ མཚན་པ་ཡུལ་བའི་ཡན་ལག་དང་ ཡུལ་འཚལ་བའི་ཡན་ལག་གཉིས་ ཤེས་ ཉིད་དོན་ལུ་ སློབ་གྲུབ་ཉེ་འདྲ་བ་ལུ་ཡོད་པའི་ བྱིན་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ ལྷ་འདེམ་མོན་སྤེལ་ལྷོགས་སུ་ སློབ་ ཡུལ་ཚུ་འབྲིད་འབྲིད་ནི་ མ་འབྲེལ་བའི་ཉེ་མུ་ སློབ་གྲུབ་འབྲེལ་སྐྱེད་དང་ འབྲེལ་འདྲིམ་གྲུབ་ཀྱི་ དབང་འཛིན་ཚུ་ ལས་གནད་པ་ལེན་དགོ་པ་དཔེ། ལྷ་བཞུགས་འབྲིད་པ་དཔེ། དོན་ཚན་འདྲིམ་གྲུབ་ལས་པའི་ ཇི་བཞི་རིམ་པ་དཔེ། ཇི་ བཞི་མ་ཐངས་ འབད་ཐངས་བཅའ་ཐངས་ཀྱི་ བཀོད་བྱ་ཚུ་ ལ་གསལ་ལ་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། གྲོས་བསྐྱེད།

དེས་འབྲེལ་མེད་པ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ དོན་ཚན་གྱི་ཚོམ་དང་གཞིག་འཇུག་ ལྷ་བ་སྐྱེད་ཀྱི་བཀོད་བྱ་ལ་གསལ་བཀོད་དེ་བསྐྱེད་ དགོ། དེ་ལྷ་བ་དུ་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ཡང་ ཡོངས་འབྲེལ་ལས་པ་ལེན་འབད་དེ་ མཚན་ཚུ་དང་གཞིག་འཇུག་མོ་བསྐྱེད་དེ་ གྲོས་བསྐྱེད་ལ་ལོགས་པ་དཔེ། ཡང་ན་ གཞུང་སྐོམ་འབྲེལ་གྱི་བཞུགས་དཔེ། མཚན་པོ་ལ་ལོགས་པ་ཚུ་དཔེ། འབྲེལ་བཀོད་གསལ་འབད་ དེ་ ལྷ་བ་སྐྱེད་དང་ དོགས་སེལ་འབད་དེ་ ལྷ་བ་ནི་ལུ་ བཅོམ་ལྷན་གསུམ་བྱེད་བཅུག་ནི་དོན་ལུ་ ལྷ་རྩོག་དང་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱིན་དགོ།

ལྷ་བ་སྐྱེད་བཅུད་དོན་ཇི་བ།

- 1 ཚོགས་བསགས་ཡན་ལག་བརྒྱུད་ག་ཅི་ས་སོ་? དཔྱད་ཤེས།
- 2 གཞུག་པོ་སྤོབས་བཞི་ལྗོངས་ལས་ ལྷ་བ་པ་ག་དེ་སུ་ བཞུགས་ནི་ཡིན་ནུ་? ལུངས་བཀའ། ལག་ལེན།
- 3 བདག་པོས་ཡོངས་སུ་བཅུད་བཞུགས་དེ་ མ་བཅུད་བའི་ལྷ་བ་པ་ལྷོ་ དཔྱད་པུ།
- 4 མཚན་པའི་ཡན་ལག་བརྒྱུད་ལས་ རྒྱུད་ལུ་ ལྷ་བས་བདེ་ཤོས་འདྲིམ་འདུག་གོ་? ག་ཅི་སུ་? དཔྱད་པུ།
- 5 སང་ལུ་ ཡན་པོ་སྤོབས་མོ་བཞུགས་ནི་དོན་ལུ་ མཚན་པ་ཡུལ་ཐངས་ ག་དེ་སུ་སོ་? ལུངས་བཀའ། དཔྱད་པུ།

དབྱེ་ཞིབ།

- དྲི་བ་བཅའ་སྒྲིག་ཀྱི་བ་སྟེ་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ དྲི་བ་བཀོད་ཐོག་ལས་ རང་གི་སློབ་སྟོན་གྱི་དམིགས་དོན་གྱི་བ་མ་འགྲུབ་ཏུ་ དུ་གོ།
- དོན་ཚན་བརྗོད་དོན་འགན་ཚུགས་པའི་དྲི་བ་ དཔེ་ན་ ཚོགས་བསམ་གྱི་ ཡན་གཏོད་ཀྱི་སློབ་ལས་སྲིབ། མཚན་ཡུལ་ དོས་འཛིན་འབད། རྒྱུ་ཀྱིས་ མཚན་པའི་ཚུ་ ག་ཅི་འཁོན་ལྟ་འཛིན་འབད། ཟེ་དོ་བཟུམ་མའི་དྲི་བ་རྣམ་པ་སྟེ་ ཚོགས་བཀོད་འཛིན་ལས་ ཤེས་མ་ཤེས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཐོ་བཞག་དུ་གོ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ ལྷི་རྟུ་གྱི་ མེ་སྟེ་རྣམ་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ དྲི་བ་དྲིས་ལུ་ ལས་འགྲུལ་ ལ་སོགས་པའི་ རྒྱུ་ལུ་གྱི་ ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དབྱེ་ཚན་དང་འབྲེལ་ཏེ་སྒྲིག་སྲིབ་ཐོག་ལས་ དུ་གོ།

ཀྱི་བ་ཏེན་མཐུན་གྱིན།

- འཕམ་གཞུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
- ཤོག་ཐམ།
- ཡོངས་འབྲེལ།
- འགྲུལ་འཕྲིན།
- ཚོན་སྒྲིག།

<https://www.youtube.com/watch?v=dzoRaL-Onzg>

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

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ།

དུ་ཀོན་མཚོག་གསུམ་ལུ་ ཡུག་འཚུ་ལ་ནི་དང་མཚོན་པ་ཡུལ་ནི། སྐྱབས་སུ་འགོ་བུ་དང་སྐྱེ་བུ་ཉེ་ ཚོགས་བསགས་སྐྱིབ་བྱུང་ལུ་
བསྟོན་ཚུགས་ལས་ གཞན་ལུ་ཡང་ རྒྱུ་བསྐྱུང་ལུ་འབད་ཚུགས། ལྷོགས་བཞི་བཟེན་བློག་ལས་ ལྷོགས་པ་བཞགས་དུ་མོ་པ་ཨིན་མ་
ཉེ་མོ་ལུ་ ལྷོགས་པ་བཞགས་བབས་ཀྱི་ལམ་ལྷོན་བཟུང་པོ་འདི་ དང་གི་མི་ཚོ་ནང་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ རང་གསེས་དོན་ཚན།

མི་མཐུན་ལྷོགས་ལྷོགས་པ་བཞགས་པ་ལེ་ལེ།

ཚོགས་བསགས་ཡན་ལག་བརྒྱུ་ལས། མཚོན་པ་ཡུལ་བའི་ཡན་ལག་ ཡུག་འཚུ་ལ་བའི་ཡན་ལག་ སྐྱབས་སུ་འགོ་བུ་ལེ་ཡན་ལག་
ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉེ་མོ་ཨིན་མས་ལས། ལྷོགས་པ་དང་དུ་གི་བསྐྱབས་ཀྱི་ལུ་ལུ་དུང་ལེན་དང་ ལྷོགས་བརྒྱུ་དེ་ ལྷོ་
ཀྱན་སྐྱོར་དང་ ལེ་གི་ཀྱན་སྐྱོར་ལེགས་སྐྱུར་འགྲུ་བའི་ལས་ གཞན་ལུ་ཡང་དུ་མོ་ལྷོན་འབད་ཚུགས། གཉེན་པོ་ལྷོགས་བཞི་ལྷོ་
ལས་ ལྷོགས་པ་བཞགས་བབས་ཉེ་མོ་ཨིན་མས་ལས་ དང་ལྷོགས་པ་ལུ་འཛོམས་མཚན་ གཞན་ལུ་ཡང་ ལྷོགས་པ་ལྷོགས་པ་དུ་མོ་པ་ལེ་
སྐྱོར་ལས་ མོ་བད་སྐྱོར་དེ་ ལྷོགས་པ་ལུ་འཛོམས་པ་ལེ་ མི་སྡེ་ནང་ལུ་ བཟུང་པོ་འདི་དུ་མོ་ལེ་ལུ་འགྱུར་ཚུགས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- བདག་པོས་ཡོངས་སུ་བབྱུང་བ་དང་ མ་བབྱུང་བ་གཉིས་ཀྱི་ སྐྱོར་ལས་བཞགས་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དུ་མོ།
- མཚོན་པ་ལེ་དུ་གི་བཟུང་བའི་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དུ་མོ།
- ལྷོགས་པ་བཞགས་པ་ལེ་གཉེན་པོ་གི་ཨིན་ལེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དུ་མོ།
- སྐྱབས་སུ་འགོ་བུ་ལེ་ལུ་ ལམ་ལྷོན་འབད་དུ་མོ་ལེ་བབས་ལམ་བཏོན་ཚུགས་དུ་མོ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ཉམས་ལྷོང་།

གོས་འཚར་དང་པ། སྐྱེན་ལུ།

- ལྷོགས་ལུ་འབད་མི་དོན་ལུ་ ལྷོགས་ལུ་འབད་བཟོ་བཟུམ་འབད་དེ་ ལྷོགས་ལུ་འཛོམས་ཚུ་སྐྱོར་དུ་མོ། དེ་དང་གཞིག་ལས་
སྐྱོར་ལུ་དུ་གི་ཚན་དང་བཏོན་རྒྱ་ལ་སེལ་བྱིན་བློག་ལས་ ལྷོགས་ལུ་འཛོམས་པ་བཞིན་དུ་འབད་བཟུགས་ཉེ་ ལྷོགས་ལུ་འབད་
དེ་ བསམ་ལན་བྱིན་དུ་མོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་བསྟུན།

- སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ རྟོན་ཚན་འདི་གིས་ཐབས་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལྟ་ལས་ ཡབ་ལུ་འབད་དེ་ ཉེ་འདབ་ཀྱི་ཚེས་ཚུ་ ཚུ་དང་གཞིག་ཁར་ གྲོས་བསྟུན་དང་ རྟོན་ས་སུལ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ བཀོད་རྒྱ་ཁ་གསལ་བྱིན་ཐོག་ལས་ ལྷབ་ལྷུང་ འབད་དེ་གོ།
- ཡོངས་འབྲེལ་མེད་པའི་ས་ཁོངས་ལུ་ཡིན་པ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྟོན་ཚན་གྱི་གོ་དོན་དང་ ཅེ་ཚོགས། ལྷབ་ལྷུང་ འབད་ཐབས་ཀྱི་བཀོད་རྒྱ་ཚུ་ སྐབས་ལྷན་དུ་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གི་ལག་པར་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ལྷབ་ལྷུང་འབད་མ་འབད་ ཉེ་འདབ་དང་རྒྱ་བསྐྱོད་འབད་དེ་གོ།

ལྷབ་ལྷུང་བཅུད་དོན་རི་བ།

- 1 རིན་ཚེན་བྱུང་ཚུ་བཀྱི་སེམས་འདི་ རང་གི་རྒྱུ་ལུ་བསྐྱེད་ནི་དོན་ལུ་ ག་ལུ་མཚོན་པ་ཡུལ་དགོ་པ་སྟེ་ དེ་གི་ཉེས།
- 2 བསྟོན་པ་དབྱེས་ཀྱི་མཚོན་པ་དང་ སྐབས་ལྷན་དུ་མཚོན་པ་གཉིས་ལུ་ བྱུང་པར་ག་ཅི་འདུག་ དེ་གི་དཔྱད།
- 3 འཇམ་པའི་དབྱེས་དང་ ལྷན་ལུ་བཟུང་པོ་ཚུ་གིས་ མཚོན་པ་ག་དེ་སྟེ་སྟེ་ཡུལ་ལྷན་སྟེ་ དེ་གི་དཔྱད།
- 4 དུ་ལས་ཡན་ རྟོན་གྱིས་མཚོན་པ་ཡུལ་བའི་ག་དེ་སྟེ་སྟེ་ཡུལ་གི་སྟེ་ བཅུད་བཅོན་ཉེ་གིས། ལག་ལུ་
- 5 ཡུལ་འཚལ་བའི་སྐབས་ ག་དེ་སྟེ་འཚལ་དགོ་པ་སྟེ་ དེ་གི་ཉེས།

དབྱེ་ཞིབ།

- སློབ་ཡུལ་ཚུ་གི་འཇོམས་དེ་མ་ཡིག་གི་ རིམ་ལེགས་སྐབས་ལས་ རིམ་ལག་མ་འདུལ་བཀོད་དེ་ ཉེ་འདབ་ལུ་ དེ་གོ།
- རྟོན་ཚན་གྱི་དམིགས་དོན་གྲུབ་ནི་དོན་ལུ་ རིམ་དང་སྟོན་ལུ་བཅའ་སྒྲིག་ཀྱི་བཅུ་དེ་ སློབ་ཡུལ་སྟེ་ཚན་ལྟར་ བྱིན་ཉེ་གོས་ བསྟུན་འབད་བཅུག་ཐོག་ལས་ ཉེས་མ་ཉེས་ཉེ་དེ་གོ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ ལྷན་གྱི་ མེ་སྟོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ རིམ་དེ་ལྟར་ ལས་འགྲུལ་ལ་སོགས་པའི་ སྟོན་ལུ་བྱིན་ ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དབྱེ་ཚན་དང་འཇིག་ཉེ་སྐྱེས་ཐོག་ལས་དེ་གོ།

རྒྱུ་རྐྱེན་མཐུན་ཆུང་།

- འཕམ་པ་ལྟུགས་སྟོན་འཕྲུལ།
- རྟོག་ཐུང་།
- ཡོངས་འབྲེལ།
- འགྲུལ་འཕྲིན།
- ཚོན་སྐྱུག།
- ཐོན་ལེན།

<https://www.youtube.com/watch?v=g3UHTLKldic>

དུག་པ། ལྷ་བ་སྒྲིབ་ལྷོགས་སྒྲིབ་དང་ལས་དོན། ལེའུ་གསུམ་པ།

ལྷ་བ་སྒྲིབ་ལྷོགས་སྒྲིབ།

སློབ་པ་མོལ་དུ་འགོ་བའི་ཚེས་དང་། རྩོམ་གཞི་དམ་བཅའ་བ། རང་གཞན་དཔལ་ལུ་བ་སྐྱོམ་པའི་ཤེས་ཡོན་གོ་རྟོགས་བྱུང་ཞིན་མ་ལས་། བྱུང་སེམས་རྒྱུ་ལུ་བསྐྱེད་ཏེ། འབྲུག་གི་ཚལ་ལོ་མཚུས་མེད་མེས་། བསྟོན་པུ་དང་། རྟེན་རྟེན་བསྐྱེད་ཏེ། གཞན་ལུ་ ཡུག་གི་ལུ་ རྟོག་པའི་སྐྱོར་ལས་། འགྲོ་པ་ལྷན་འཇུགས།

ལྷ་བ་སྒྲིབ་ རང་གསེས་དོན་ཚན།

མཐུན་ཡོལ་གྱི་གསེས་སེམས་ཡོད་པ་འབྲུབ་པའོ་ལ།

སློབ་པ་མོལ་དུ་འགོ་བའི་ཚེས། རྩོམ་གཞི་དམ་བཅའ་བ། མཐུན་རང་གཞན་དཔལ་ལུ་བ་སྐྱོམ་པ། རང་གི་རྒྱུ་ལུ་བསྐྱེད་ཏེ་འདྲི་གིས་། རང་དཔལ་གཞན་ལུ་ རྟེན་པལ་བསྐྱོམ་སྟེ། གཞན་ལུ་བྱམས་པ་དང་བསྟོན་པ་ལས་མེད་པའི་ ཚན་མེད་བཞི་ཡི་ཡང་ལུ་གསེས་ཞིན་མ་ལས་། གཞན་སྤོང་ལྷན་སྦྲུལ་ཡང་དཔལ་ལུ་འཇུག་ཏེ། གཞན་ཚལ་བ་ལྷ་ལུ་ ལྷ་ལེ་ལེ་དང་། སྤོང་སེམས་ལེ་ལྷོ་ལས་། ཡུག་གི་ལུ་འཇུགས་པ་མ་ཚད་། མི་སྲིད་ལུ་ཡང་། རྟེན་པལ་བསྐྱེད་པའི་མེད་པའི་ལུ་ འབྲུས་ཐབས་ལུ་དོ་སྣང་།

ལྷ་བ་སྒྲིབ་ལས་དོན།

- ཚེགས་བསགས་ཡན་ལག་བཞི་ཡི་ཀླད་གཤམ་དང་། གོ་དོན་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དམོ།
- རྗོ་སྐྱེད་གི་འབྲས་བུ་གཞན་དོན་ལུ་བཟོ་ལྷ་། མོན་ལམ་བསྐྱབ་ཐངས་ཀྱི་ རྟེན་པལ་ལུ་འཇུགས་དམོ།
- རང་དཔལ་ལུ་བསྐྱོམ་པའི་རྒྱ་མཚན་སྐབ་འཇུགས་དམོ།

ལྷ་བ་སྒྲིབ་ཉམས་སྒྲིབ།

གོས་འཆར་དང་པ། གོས་བསྐྱར། འཚོལ་ཞིབ།

- ཚེགས་བསགས་བཞི་ཡི་ཀླད་གཤམ་དོ་སྐྱོད་འབད་ཞིན་མ་ལས་། གོ་དོན་ཤེས་ཞི་དོན་ལུ་ རྟེན་པལ་ལུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཏེ། ལྷ་བ་སྐྱེད་འབད་དམོ།
- གཞན་དོན་འདྲི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་ཚུ་ ལྷ་གཞན་ལུ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་། གོས་བསྐྱར་དང་། ཚོན་སྐྱེད་འབད་བཅུག་སྟེ། ལྷ་བ་སྐྱེད་འབད་བཅུག་དམོ།
- རྩོམ་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་དོན་ལུ་ གཞན་སྐྱོན་ལུ་ཡོད་པའི་ ལམ་སྐྱོབ་དོན་ཚུ་དང་། འབྲེལ་བ་འབྲས་སྟེ། དོན་ལུ་

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་བསྟུན།

- སློབ་ཡུལ་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་འདི་ཤེས་ཐབས་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལྟར་ལས་ལུ་ལེན་འབད་དེ་ ཉེ་འདབ་ཀྱི་ཚུ་གིས་ ཚུ་དང་གཞི་ལུ་ གྲོས་བསྟུན་དང་ དོན་མཐོང་ལུ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ བཀོད་ཀྱི་ལཱ་གསལ་ལྱིན་ཐོག་ལས་ ལྷ་བ་ རྒྱུ་འབད་བཟུལ་ཉེ་ རྒྱུ་སློབ་ལྱིན་ཐོག་ལས་ བསམ་ལུན་ལྱིན་དགོ།
- ཡོངས་འབྲེལ་མེད་པའི་ ས་ཁོངས་ལྟར་ལེན་པའི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ དོན་ཚན་གྱི་ཚུ་དོན་དང་ མེ་ཚོན། ལྷ་བ་ རྒྱུ་འབད་ཐངས་ཀྱི་བཀོད་ཀྱི་ཚུ་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་གི་ལཱ་གསལ་ལྱིན་ཐོག་ལས་ ལྷ་བ་ལྷན་གྱི་ ལྷ་བ་སློབ་དེ་ དེ་ལྟེ་ལེན་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་ལྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ།

- བྱེད་ལཱ་མཐོང་པའི་སློབ་པ་བྱེད་ཚུ་ལྱི་སློབ་ལས་ མེ་ཚོན་གྱི་ཚུ་དོན་ལེན་ནི་དང་། དེ་ལས་ཚེས་སྟེན་ལྟར་བཟུལ་ ཉེ་འདབ་པའི་ བསམ་སློབ་དཔོན་ཚུ་དང་གཞི་ལུ་ དོན་མཐོང་ལུ་འབད་དེ་ སློབ་པ་བྱེད་ཚུ་ལྱི་སློབ་པ་ཚུ་ རྩ་གོ་ ཚུ་གསལ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ སློབ་ཚན་སྟེ་ལྷ་བ་ལྷན་ལྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ།

- སློབ་ཡུལ་ཁོང་འདི་གནས་སྟངས་ལྟར་ དཔེ་ལྟ་ སུ་གིས་དཀའ་སྟོན་གཤམ་མེད་པའི་ ཉེ་འདབ་ རྒྱུ་དོན་ ཐོབ་པའི་ མཐོང་ལུ་ དཀའ་བ་བྱེད་མི་དང་ བྱེད་མཐོང་ལྱི་ལུ་ཐོབ་པའི་དཀའ་བ་གྱིས་ལུ་ལྷན་པའི་གཞི་ ཡོད་ག? དེ་གྱིས་ཀྱི་ལྷན་པའི་ལྱི་སློབ་ལས་ གསལ་བཟོ་གྱི་ལྷན་པའི་ལྱི་སློབ་ལས་ བསམ་ལུན་ལྱིན་ཐོག་ལས་ ལྷན་ལུ་ཐོབ་ལཱ་གི།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ།

- མེ་ཚོན་གྱི་ཚུ་དོན་ཤེས་ཐབས་ལུ་ དཔེ་ལྟ་ཐོག་ལས་ གྲོས་བསྟུན་དང་དོན་མཐོང་ལུ་འབད་དེ་ ལྷ་བ་ལྷན་ལྱིན་ བཞི་སྟེན་ རྒྱུ་སློབ་ལྱིན་ཐོག་ལས་ བསམ་ལུན་ལྱིན་དགོ།

ལྷ་བ་སློབ་བཟུན་དོན་བྱི་བ།

གྲུབ་ཏུ་འགྲུབ་ཀྱི་ལུགས།

- འཕྲིན་ལུགས་སློབ་ལུགས།
- རྒྱ་ལུགས།
- རྒྱ་ལུགས་ལུགས།
- རྒྱ་ལུགས་ལུགས།
- རྒྱ་ལུགས་ལུགས།
- རྒྱ་ལུགས་ལུགས།
- རྒྱ་ལུགས་ལུགས།

བརྒྱུད་པ། ལྷོ་ཕྱོགས་སྐབས་དང་ལས་དོན། ལེའུ་བཞི་པ།

ལྷོ་ཕྱོགས་སྐབས་སྐབས།

བཀའ་ཡིན་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ལྟ་བུར་འབད་ཞུ་བ་ལས་ རྣམ་ལུ་རེ་འབད་རུ་ རེ་འདོད་མེད་པའི་དཔེ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ དེ་ལྟ་བུ་མེད་པར་ རེ་བདེ་གྱི་ལས་སྟོན་འབད་ཚུགས།

ལྷོ་ཕྱོགས་ རྣམ་ལུ་སྐབས་དོན་ཚན།

འཇུག་འོག་གི་གནས་ལ་གཞོན་པ་ལྷོ་ཕྱོགས་ལྷོ་ཕྱོགས།

བསྐྱེད་ལྷོ་ཕྱོགས་ལ་ལ་བསམ་ཏེ་བཀའ་ཡིན་པར་བྱ་བ། རྣམ་ལུ་འབྲེལ་ལ་བསམ་ཏེ་བཀའ་ཡིན་པར་བྱ་བ། སེམས་ཏེ་མོའུ་ལ་ ལ་བསམ་ཏེ་བཀའ་ཡིན་པར་བྱ་བ། སེམས་ཏེ་གནས་ལུ་ བཀའ་ཡིན་བཟེན་བཟེན་ སེམས་ཏེ་མོའུ་ལ་ རྣམ་ལུ་ རེ་ བཀའ་ཡིན་ལྟ་བུ་ལས་གནས་ཏེ་ མི་སྡེ་ནང་ རྣམ་ལུ་བཀའ་ཡིན་པའི་སྐབས་ གནས་ལུ་མཉམ་ཐོག་ཚུགས་པའི་ རེ་ རྣམ་ལུ་འབད་ཚུགས་པའི་དོན་ལྟར།

ལྷོ་ཕྱོགས་ལས་དོན།

- བཀའ་ཡིན་ལྟ་བུ་ལའི་སྐབས་ལས་ འབྲེལ་ལ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- རྣམ་ལུ་མོའུ་ལའི་ཏེ་མོའུ་ལའི་འཇུག་འོག་ སེམས་ཏེ་བཟེན་ལས་བཟེན་ཚུགས་དགོ།
- བཀའ་ཡིན་གྱི་བཟེན་ལས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རྣམ་ལུ་མོའུ་ལའི་མཉམ་ཐོག་ བཟེན་ལ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ལྷོ་ཕྱོགས་ཉམས་སྐབས་

གོ་སྐབས་འཇུག་དང་པ།

- རེ་མོའུ་ལའི་མཉམ་ཐོག་ བསམ་ལ་སེམས་བསྐྱེད་མི་ཉམས་པར་ བསྐྱེད་ཚུགས་མི་སྐབས་ལས་ གཞུང་མི་རྣམས་ལུ་ རྣམ་ལུ་མོའུ་ལའི་མཉམ་ཐོག་ལུ་ འབྲེལ་གཏོགས་འབད་དེ་ ལྷོ་ཕྱོགས་ལུ་འབད་དགོ་པའི་ལས་ རྣམ་ལུ་མོའུ་ལའི་མཉམ་ཐོག་ལུ་ འབད་དགོ།

ཀྱུ་ཉེན་མཐུན་རྒྱུ།

- འཕམ་མཁུན་ལས་སློབ་ལུ་ལ།
- རྒྱུ་ལུ་ལ།
- ཡོད་པ་ལུ་ལ།
- འཕྲུལ་ལུ་ལ།
- ཚོན་སྐྱུ་ལ།
- ཐོན་ལུ་ལ།
- ཡང་སྐྱུ་ལ།

དགུ་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། ལེ་ལུ་བཞི་པ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ།

བཀའ་ཡིད་ཀྱི་དོན་ཚན་འདི་ལྟ་བུ་སྐྱུང་འབད་ཞིན་མ་ལུས་ རྣམ་ལུ་མ་རུ་འབད་ཅུང་ རུང་འདོད་མེད་པའི་དཔེ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ དུ་ལྟ་མེད་པར་ རུང་བཟེན་གྱི་ལམ་སྟོན་འབད་ཚུགས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ རང་གསེས་དོན་ཚན།

འཕྲུག་འོག་གི་གནས་ལུ་གཞོན་པ་ལྟ་བུ་ལེ་པ་བཀའ་ཡིད།

བསྐྱུབ་བྱ་བསྐྱུབ་པ་ལུ་བསམ་ཏེ་བཀའ་ཡིད་པར་བྱ་བ། རྟེན་དུ་ལུ་འབྱོར་ལུ་བསམ་མས་ཏེ་བཀའ་ཡིད་པར་བྱ་བ། སུང་བྱ་ཏེ་མོ་ལས་པ་ ལུ་བསམ་མས་ཏེ་བཀའ་ཡིད་པར་བྱ་བ། སུང་བྱ་ལུ་གི་གནས་ལུ་ བཀའ་ཡིད་བཟེན་ཐངས་ སེམས་ཁང་ལེ་ཞིན་མ་ལུས་ རྣམ་རྒྱུན་ རུ་ བཀའ་དང་འདྲུན་པར་གནས་ཏེ་ མི་སྡེ་རུང་ མྱོ་གསུམ་བཀའ་དང་འདྲུན་པའི་ དཔེ་སྟོན་འབད་ཚུགས་པའི་དོ་སྙམ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- བཀའ་དང་འདྲུན་དུ་མོ་པའི་སྐྱོར་ལས་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དུ་གོ།
- ཏེན་མོ་ལས་པའི་ཏེས་པ་ལོས་འཛིན་འབད་དེ་ སུང་ཞི་ལོ་ཐབས་ལམ་བཟོན་ཚུགས་དུ་གོ།
- བཀའ་ཡིད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལུ་བཟེན་ཏེ་ ཏེན་མོ་ལས་པ་སུངས་པའི་ལེ་མན་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དུ་གོ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ཉམས་ལྗོངས།

གོས་འཆར་དང་པ།

- འཕམ་གཞུགས་སྟོན་འཕུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ གཞུང་གི་དོན་ཚན་བཅའ་སྒྲིག་ཀྱི་ལུ་ཏེ་སྟོན་དུ་གོ། དེ་ལས་སློབ་ཡུག་འཁོར་པ་ མཉམ་འབྲེལ་ལྟ་བུ་སྐྱུང་འབད་བཅུག་སྟེ་ དོགས་སེལ་གྱི་དོན་ལུ་ དེ་བཟེན་ལུ་གྱི་བསམ་འཆར་ཡང་ བཟེས་པ་ འབད་ཐོག་ལས་ ལྟ་བུ་སྐྱུང་འབད་དུ་གོ། ཡང་ན་ རྣམ་བུ་སྐྱོག་བརྟན་བཟོ་ཐོག་ལས་ ཡོ་ལས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ སྟོན་ཏེ་ བསམ་བཞོན་འབད་ཡིད་མི་ལུ་ བསམ་ལུ་གྱིན་དུ་གོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ།

- སློབ་ཕྲུག་སྡོམ་ཚུན་སྤྲོས་པ་གཉིས་པ་འབྲེལ་བའི་སྡེ་གཞི་རྒྱུ་ཡིན་པའི་ལྟ་བུ་ལ་གཞི་བཟུངས་ནས་ གཞན་མི་འདི་ ཉེན་མེད་སའ་པའི་ སྡོམ་ཚུན་ཡིན་པ་འབད་བཟོ་ནི་ དེ་ཚུན་དེ་གཉིས་ཀྱི་ ཚོད་གཞི་བཟུང་དང་ཉན་དགོ་དཔལ་མི་དགོ་སྐྱོད་ལས་ ཚོད་བསྐྱུར་ འབད་ནི་ཡིན། ཚོད་བསྐྱུར་འབད་ལ་ སྐྱབ་བྱེ་ཡང་དག་ བཞེད་མི་ལུ་ དགའ་ཚེས་དང་ བཞེད་མ་ཚུགས་མི་ ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོད་ཉན་ཏེ་ ལུ་བསྐྱུར་འབད་བཟུག་དགོ།

ལྷན་སྐྱེད་བཅུད་དོན་རི་བ།

- ༡ རྣམ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱེད་ བཟུང་དང་ཉན་པ་ཅིན་ ཁོ་ཅག་གའི་ཡོད་པ་སྟོན་ དུན་ཤིས།
- ༢ ཉེན་མ་བཟུང་མེད་པའི་དབང་ལུ་བཟུང་མི་ཚུ་ ལུ་ལས་བཟུང་དང་ཉན་མ་ལུ་སྐྱུར་བའི་ ཁོ་ཅག་གའི་ཡོད་ ག་ཤིས། དེ་ཉན་ཏེ།
- ༣ ཉན་པ་དང་གཞོན་པའི་ཚུ་གསུམ་ གཞོན་པ་ལུ་ ག་དེ་སའི་བཟོད་པ་བསྐྱོར་ཡིན་པས་གོ་ དེ་ཉན་ཏེ།
- ༤ བདག་ཉི་བསྐྱེད་ཏེ་བསྐྱུར་ཏེ། ཟེར་མི་ཚུ་ཚོགས་གི་འགྲོལ་བཤད་རྒྱུ་ གོ་བ།

དབུ་ཞིབ།

- རྣམ་རྒྱུ་གི་ཐོག་ལས།
- སྐྱེད་ལཱ་འཛུགས་ལས།
- སྤྲོ་བའི་ལཱ་གི་ཐོག་ལས།
- ཚོད་སྐྱེད་ཐོག་ལས།
- ཡོད་པ་འགྲོལ་གི་ཐོག་ལས་ སྤྲོ་བའི་དང་ བསམ་བཞེད་འབད་ཐོག་ལས་འབད་དགོ།
- ཉན་པ་སངས་རྒྱལ་འབྱོར་ཚུ་ལུ་གི་ལཱ་ འཛུགས་གཞུག་ལུ་ཡོད་པའི་དེ་ ལུ་དབང་གཞུག་ ལས་རྒྱུ་བའི་རྩོམ་སྐྱོད་ལས།
- སྐྱེད་འབྱོར་འགྲོལ་པ་ལཱ་གསུམ་པར་བཤད་པའི་རྒྱ་མཚོ། དུ་ལུ་ཚུ་ཐོག་མེད།

<https://www.youtube.com/watch?v=bsPGonoxJeA>
https://www.youtube.com/watch?v=ZnG-o_pg@a&t=33&e3
<https://www.youtube.com/watch?v=amInKnbn-3vs>

སློབ་རིམ་ ༡༣ པའི་སློབ་འགྲུལ་སློབ་སྟོན་ལས་སྟོན།

དང་པ། ལྷོ་ལྷོ་སློབ་སློབ་སློབ་དང་ལམ་དོན། ལེ་ལེ་ལྷོ་ལྷོ་པ།

ལྷོ་ལྷོ་སློབ་སློབ་སློབ།

ཤེས་བཞིན་གྱི་དོ་བོ་དང་ བྱེད་ལས། སློབ་སློབ་ལས་ སེམས་གཏོ་བོ་ཨིན་མ་ཉ་གོ་སྟེ་ ལཱ་དང་བྱ་བ་ག་ཅི་དང་འབད་ཅུང་ དུན་ པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་སློབ་ལས་ འབད་ཚུགས།

ལྷོ་ལྷོ་སློབ་ ཉན་པའི་ཉན་པ་ཚོན།

ཤེས་བཞིན་ལེ་ལྷོ་

བསྐྱབ་པ་བསྐྱབ་པའི་བསྐྱབ་སྐྱེས་ལས་ མདོར་བསྟན་པ། བསྐྱབ་པ་བསྐྱབ་པའི་བསྐྱབ་སྐྱེས་ལས་ རྒྱས་པར་བཞུད་པ། སེམས་བསྐྱབ་པའི་བསྐྱབ་སྐྱེས་ལས་ མདོར་བསྟན་པ། སེམས་བསྐྱབ་པའི་བསྐྱབ་སྐྱེས་ལས་ ཤེས་བསྟེན་ཚུལ་ལས་ རྒྱས་པར་བཞུད་པ། དུན་ཤེས་དང་དུན་པའི་སློབ་ལས་ སེམས་སྦྱོང་གི་སྦྱོང་པ་ལས་སྐྱབ་ཚུལ་ལས་ ཉེས་སྦྱོང་སྦྱོང་པའི་ཚུལ་ལས་ དུན་ཤེས་དང་དུན་པའི་སློབ་ལས་ སེམས་སྦྱོང་གི་སྦྱོང་པ་ལས་སྐྱབ་ཚུལ་ལས་ དུག་བཅོས་བསྟུན་གྱི་ ཚུལ་ལས་ དུན་ཤེས་དང་དུན་པའི་སློབ་ལས་ སེམས་སྦྱོང་གི་སྦྱོང་པ་ལས་སྐྱབ་ཚུལ་ལས་ སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་གྱི་ཚུལ་ ལས་ བསྐྱབ་པ་ཡུལ་སྐྱེས་སོགས་པའི་ཡན་ལག་གཞན་བསྟན་པ་ལས་ ཡན་ལག་དེས་བཞུད་པ། བསྐྱབ་པ་ཡུལ་སྐྱེས་ སོགས་པའི་ ཡན་ལག་གཞན་བསྟན་པ་ལས་ དོ་བོ་དེས་བཞུད་པ། ལེ་ལེ་དོན་བསྟན་པ།

ལྷོ་ལྷོ་སློབ་ལམ་དོན།

- སེམས་བསྐྱབ་དུག་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་བསྐྱབ་པའི་བསྐྱབ་སྐྱེས་ལས་ འབྲི་སྐྱབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཚུལ་ལས་ལྷོ་ལྷོ་བྱེད་དང་ དོ་བོ་ སློབ་ལོན་བསེ་ དུག་དུག་འབད་ཚུགས་དགོ།
- གཞོན་པ་བསྐྱབ་པའི་སེམས་ལས་འབྲུལ་ཚུལ་ འབྲི་སྐྱབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- དུག་བཅོས་བསྟུན་ སེམས་ལས་འབྲུལ་ཚུལ་ འབྲུལ་བཞུགས་ཚུགས་དགོ།
- སེམས་སྦྱོང་དགོ་པའི་དགོས་པ་ སྐྱབ་ཚུགས་དགོ།
- ཤེས་བཞིན་མེད་པའི་ཉེས་དུག་སྟེ་ དུན་པ་སློབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ལས་ འབྲུལ་བཞུགས་ཚུགས་ དགོ།
- ཉེས་པའི་སློབ་དང་ རྒྱུ་ལྡན་ རྒྱས་པ་ལས་སོགས་པ་ལི་ཡོད་ སེམས་ཁར་ཉེས་ཏེ་ དེ་སྐད་ བསྐྱབ་སྐྱེས་ཚུགས་དགོ།

- སློབ་གསུམ་གྱི་སྟོན་པ་ ལེགས་བཅོས་འབད་བཟུངས་ སྤབ་ཚུགས་དགོ།
- བྱུང་ཚུབ་སེམས་དཔེ་ལོ་བསྐབ་པ་ མི་ཉམས་པར་སྤབ་ཚུགས་དགོ།
- ལུས་ལམ་ཚགས་པ་མཐའ་དགོ་པའི་ བྱུངས་བཀའ་ཚུགས་དགོ།
- སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བསྐྱབ་པའི་བཟུངས་ཤེས་ བརྟོན་ཤེས་དགོ།
- ཟེའ་ཟེའ་དཔེ་ཚོས་གྱི་སློབ་ལས་ གཞན་དོན་སྐྱབ་ཤེས་དགོ།
- ཡ་ཤོལ་གྱི་མ་དཔེ་ལོ་སྟོན་པ་ སྤབ་ཚུགས་དགོ།
- ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱབ་པའི་ཡན་ཡོན་གྱི་སློབ་ལས་ཉམ་ཉམ་ ཁྲིམས་ལུགས་ཚུལ་ བཅོམ་བཀའ་བསྐྱེད་ ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྦྱང་ཉམས་སྦྱང་།

གྲོས་འཆར་དང་པ། འཚོལ་ཞིབ།

- སེམས་བདུན་འཛིན་གཏེ་སློབ་འབད་ནི? ཟེའ་བའི་དྲི་བ་བཏོན་ཐོག་ལས་ དོན་ཚན་ཤོ་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས་ འཆར་གཞི་དཔེ་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་སྟོན་འབད་ལཱ་དུ། སློབ་ཡུག་ཚུ་གིས་ དོན་ཚན་འདི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ གི་དོན་ལུ་ བཟུངས་ལམ་གཞུང་དོན་ཉམ་ དུན་པ་དཔེ་ཤེས་བཞིན་གཏེ་གྱི་སློབ་ལས་ སེམས་བསྐྱབ་དགོ་པའི་ བྱུངས་དཔེ་ དགོས་པ་ཚུ་གི་སློབ་ལས་སྤབ་ཏེ་ དེའི་ཁྱབ་སྟོན་ལུ་ སློབ་ཡུག་ཁོང་རའ་གིས་ ཡོངས་འབྲེལ་དཔེ་ དུ་མཛོལ་ཁའ་ལས་ སྟོན་འཇུག་གི་འགྲེལ་པ་གཞན་ཚུ་ཉམ་ཉམ་བཟུག་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ དུས་ཐོག་ བསམ་ལུན་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གོ་བསྐྱར།

- དེའི་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་སློབ་སྟོན་ལཱ་ དོན་ཚན་འདི་ཤེས་བཟུངས་ལུ་ སློབ་ཡུག་ཁོང་རའ་གིས་ ས་གནས་དེའི་ བཞུགས་ཡོད་པའི་ བྱུངས་དཔེ་སློབ་དཔེ་ཚུ་དཔེ་གཞི་ཁའ་ འབྲེལ་གཞུགས་འབད་དེ་ ཉམ་ཉམ་སྤབ་འབད་དགོ་པའི་ སློབ་ལས་ གོ་བསྐྱར་སྟོན་དགོ།
- ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཁ་བྱུང་ལཱ་ དོན་ཚན་དེ་གི་སློབ་ལས་ ཡབ་ལེན་དཔེ་ཤེས་འཇུག་འབད་བཟུག་ཏེ་ མཉམ་ འབྲེལ་ཐོག་ གོ་བསྐྱར་འབད་དེ་གིས་ཡོད་མི་ལུ་ བསམ་ལུན་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན།

- བདུན་སྡེ་གི་གནད་པ་ལྟ་བུ་ཞིན་པ་ལས་ དོན་ཚན་གྱི་གནས་སྟངས་དང་འབྲེལ་བའི་ སློབ་སློབ་མཐོན་ལུ་ཐོག་ལས་ ཞི་གནས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དང་ དོན་སེལ་ལས་ལམ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱུང་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་ ཞི་གནས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཚུ་ ཡལ་ལེན་འབྲེལ་བའི་སྐབས་ལ་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། ལྷན་ལྷན།

- དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ མགྲོ་མའམ་ཉམ་མཐུན་དང་ གྲོས་བསྐྱུལ་ སློབ་སློབ་མ་བསམ་བཞག་ ལ་སོགས་པའི་ རྒྱལ་ཡོངས་འགྲུལ་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་འབྲེལ་བའི་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ། ཡང་ན་ འཕམ་གཞུགས་སྟོན་ ཚས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབྲེལ་བའི་ གྲོས་བསྐྱུལ་འབྲེལ་བའི་ བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན།

- དོན་ཚན་འདི་ཤེས་ཐབས་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་ལས་ ཡལ་ལེན་འབྲེལ་བའི་ ཚེས་ཚུ་དང་གཞིག་ལམ་ གྲོས་ བསྐྱུལ་དང་ དོན་སེལ་ལས་ལམ་བཟོ་དགོ། རྒྱལ་ཡོངས་བྱིན་དགོ།
- ཡོངས་འབྲེལ་མེད་པའི་ དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་དོན་དང་ རེས་ཚིག་ཚུ། སྐབས་ལྷན་ལྷན་ སློབ་ལྷན་ཚུ་ལུ་སྟོན་ཞིན་པ་ ཁོང་གིས་ཐོག་ལེན་ དེ་བྱིན་ལུ་ ལྷན་ལྷན་བྱིན་དགོ།

སློབ་སླུང་བཅུད་དོན་རིམ་པ།

- 1 ཤེས་བཞིན་མེད་པའི་ཉེས་ཤིག་པའི་ དུམ་པ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་གཞི་སྟོན་ དུམ་ཤེས།
- 2 ཤེས་བཞིན་གྱི་མཚན་ཉིད་ཐོག་ དུམ་ཤེས།
- 3 དུམ་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་ཐུན་པའི་ཐོག་ དུམ་ཤེས།
- 4 ཤེས་བཞིན་གྱི་ཐོག་ལེན་ ཐོག་ལེན་ དུམ་པ་ལྷན་ལྷན་ ལག་ལེན།
- 5 སློབ་སླུང་གྱི་སྟོན་པ་ ལེགས་བཅོས་འབྲེལ་བའི་ གཞི་ལེན་ནུ་ དུམ་ཤེས།
- 6 འཇོགས་པ་དང་སློབ་སླུང་ལུ་ གཞི་ལས་འབྲེལ་ཞིན་ནུ་ ལུངས་བཞག་ དུམ་ཤེས།

- ༤ ཡར་ཤིན་ཏུག་གི་མཚན་ཉིད་བྲིས། དྲན་ཞུས།
- ༥ ཡར་ཤིན་ཏུག་ སེམས་ཀྱི་སྟེང་དུ་རྗོགས་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལས་བཟད་བསྐྱེ་ དྲོད་མཚམས་གཞིག་བྲིས།
གསུང་གཏོང།

དབྱེ་ཞིབ།

- དྲོད་ཚན་ཉེ་གོ་མ་གོ་ ཏཱ་ལྷི་ཏེ་ཏུ་ལུ་ འབྲི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་སྐྱུང་ལུ་དང་ བཀོད་རྒྱུ་འདེམ་པ་ ལམ་གསལ་ལྟོན་ཐོག་ ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ སྐྱུང་ལུ་ལྟོན་དགོ། སྐྱུང་ལུ་འབད་བཤས་དང་ ལཱ་རྒྱུ་བཤས་ གཞིན་བཞུག་ཐོག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
- ཡོངས་འབྲེལ་དང་ ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་སློབ་ལེན་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ དྲོད་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བའི་ དབྱེ་ཞིབ་མ་ འབྲས་བུ་སྟེ་ བཟད་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
 - བསམ་བཀོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཞེས་མ་ཞེས་བཏུ་ནི།
 - དྲི་བ་དྲིས་ལཱ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཞེས་མ་ཞེས་བཏུ་ནི།
 - རྒྱུ་འབྲེལ་སྐྱུང་ལུ་གི་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་བཞུག་ཐོག་ལས་བཏུ་ནི།
 - ལེའུ་ཚན་གྱི་ཚིས་རྒྱལ་ས་ལེན་ཐོག་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

རྒྱུ་ཉེན་མཐུན་སྟོན།

- འཕམ་གཞུགས་སྟོན་འཕུལ།
- ཤོག་ལམ།
- ཡོངས་འབྲེལ།
- འགྲུལ་འཕྲིན།
- བསྐྱེད་པའི་ཆེད་དུ་སེམས་བསྐྱེད་བཟུང་དང་ སེམས་བསྐྱེད་པའི་བཟུང་སྐྱེད་ལུ་དྲན་ཞུས་བཟུང་ཚུལ།

<https://www.youtube.com/watch?v=j5uEDEnXjH0>
<https://www.youtube.com/watch?v=FjzOVzHWRDo>
<https://www.youtube.com/watch?v=u6L@NlsjDeA>

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། ལྷན་ཁྲུ།

- བཅོམ་ཡུལ་གྱི་ལྷ་མོ་བཞི་ཉིད་ཀྱི་མཉམ་སྦྲེན་དང་། མོ་དོན་ཚུ་ སུ་ཚེན་ཉུང་སྲོད་ཞེས་ལས་ གྲོས་བསྟུན་འབད་བཟུགས་ཀྱི་ ལྷན་ཁྲུ་འབད་བཞི་སྐབས་ ལྷན་ཁྲུ་ལོ་ལྷན་ལྷན་ལས་ ཉུང་དོན་བསམ་ལུ་ལྷན་ལྷན་བཟུགས་དགོ།
- སློབ་ལྷན་ཁྲུ་འབད་པུ་ཉུང་དོན་སློབ་སྟོན་དང་། མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ལྷན་དང་། མོ་དོན་བསྟུན་ ལྷན་ཁྲུ་ལས་སོགས་ལུ་མཉམ་ཞེས་གྲོས་ ལས་ ལྷན་ལྷན་འབད་བཟུགས་དང་། བཞོན་ལྷན་དང་ལྷན་ལྷན་གྱི་ལྷན་ལྷན་དགོ།

གྲོས་འཆར་ལྔ་པ། འཚོལ་ཞིབ།

- དོན་ཚེན་འདི་གི་བཟུ་དོན་སློབ་ཞེས་ལས་ མོ་དོན་གཉེས་ཞེས་དོན་ལུ་ དཔེ་མཛོད་འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཉུང་ལས་ འདོད་པའི་གཞུགས་བྱེད་པ་དང་། སེམས་ཅན་ལུ་ ལྷན་ལུ་མཉམ་སྦྲེན་ལྷན་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ དོན་ཚེན་འདི་གི་ ཐོག་ལུ་ གྲོས་བསྟུན་ ལྷན་ལྷན་མཉམ་སྦྲེན་ལུ་སོགས་ལུ་འབད་བཟུགས་ཀྱི་ གཉེས་བྱུངས་སྒྲིག་དགོ།
- འབྲེལ་སྟོན་ ལས་འབྲེལ། ལྷན་ལྷན་ མོ་དོན་བསྟུན་ལས་སོགས་ལུ་སྐྱོད་ལས་ ཉུང་ལྷན་འབད་བཟུགས་ཀྱི་ དུ་ཐོ་བཞུགས་ དགོ།

སློབ་སྦྱང་བཟུང་དོན་ངེ་བ།

- 1 བཅོམ་པའི་དུ་བྱེ་བ་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་པ་སྟོ? དུ་ཞེས།
- 2 བཅོམ་པའི་མཚན་ཉིད་ ག་ཅི་སྟོ? དུ་ཞེས།
- 3 བཅོམ་པ་བསྐྱོམ་པའི་ཡན་ཡོན་དང་ མ་བསྐྱོམ་པའི་ཉེས་དམིགས་གྲིས། དུ་ཞེས།
- 4 བཅོམ་པ་བསྐྱོམ་པ་ལས་བརྟེན་དེ་ འཇམ་པེས་མོ་སྒྱེ་ལོ་ཟེམ་མི་དེ་ལུ་ཡོད་ཆེས་ཡོད་ག་? ག་དེ་སྟོ དུ་ཞེས།
- 5 བཅོམ་པའི་དུ་བྱེ་བ་ ནེ་ཤེ་བཞེན་གྱི་མོ་དོན་གྲིས། མོ་བ།
- 6 བཅོམ་པའི་ མི་མཐུན་ལྷན་གས་པོས་བཟུང་སྟེ་གྲིས། དུ་ཞེས།
- 7 བཅོམ་པ་བསྐྱོམ་མི་དཔེ་མ་བསྐྱོམ་མི་ཉི་ཉུང་པར་གྲིས། དུ་ཞེས།
- 8 བཅོམ་པའི་དུ་ཡོད་ དོན་སྦྱར་དེ་གྲིས། ལག་ལེན།
- 9 མཉམ་སྦྲེན་དང་སེམས་ཅན་མཉམ་སྦྲེན་ལྷན་ ལྷན་ལས་གཤེས་ཅིག་གྲིས། ལག་ལེན།
- 10 ལྷན་ལྷན་མཉམ་སྦྲེན་པའི་གྲིས་ལས་ ག་འདི་འཇམ་ཞེས་བཟུང་འདུག་མོ། ག་ཅི་སྟོ དུ་ཞེས།

- དུམ་པ་བཞི་དང་ རྟོབས་གཏིས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ དུགས་པ་ཚུ་ འབྲི་སྒྲུབ་འབད་ཚུ་གས།
- བཅོལ་འགྱུས་ཀྱི་སྟོན་དང་ ཡོན་ཏན་གྱི་དབྱེ་བ་ཤོས་ཏེ་སངས་རྒྱལ་འབད་ནི་དེ་ ཐབས་ཤེས་ལག་ལུ་འབྲུག་ཚུ་གས་དགོ།
- རང་རྒྱུ་ལཱ་ཡོད་པའི་ ལེ་ལོ་གི་གོན་པ་འོས་འཛུགས་འབད་དེ་ རང་གི་བྱ་སྤྱོད་རྒྱུ་ཚུ་གས་དགོ།

ལྷན་སྐྱེའུ་ཉམས་སྦྱོར།

གྲོས་འཆར་དང་པ། ཡོངས་འབྲེལ།

- ཚེས་གཞི་གི་གོ་དོན་དང་ ཡོས་ཚེས་ དུམ་དང་བསམ་ ཤེས་ནི་དོན་ལུ་ དུམ་དེ་བཤུ་ ཚེས་མཛོད་ལག་ལུ་འབྲུག་ཚུ་གས་ཤིན་མེད་ ལས་ གོ་བསྟུན་འབད་དེ་ཉམས་སྦྱོར་འབད་དགོ། ཡང་ན་ འོག་གི་ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དུམ་ལས་ ཡབ་ལུ་འབད་དེ་ ཉམས་སྦྱོར་འབད་ལཱ་ད་ རྒྱུ་སྟོན་འབད་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། བརྗེ་སོར།

- རྫོང་རྫོང་མ་བསམ་བཤུན། དུག་བསྟུན་བརྗེ་སོར་གྱི་གོ་བཤུ་ལས་ ཉམས་སྦྱོར་འབད་དེ་དང་། ཡང་ན་ བཟུང་དོན་འགྲུལ་དུག་ མཐོ་ཆས། མི་གོ་གྲོས་ཚུ་གས། རྒྱུ་ ལེན་དྲ་ རྒྱ་གུ་ལུ་མི་གྲོས་ཚུ་གས་ ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ དེ་ལོ་སོགས་ལག་ལུ་འབྲུག་ཚུ་གས་ སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ བསམ་འཆར་བརྗེ་སོར་འབད་བཅུ་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། སྐྱུ་ལྷན།

- སྐྱུ་ལྷན། འབྲུག་སྟོན། གས་ལུ་བཤུན། གྲོས་བསྟུན་ལུ་སོགས་པའི་གོ་བཤུ་ གནས་སྤོངས་དང་བསྟུན་ཏེ་ ཉམས་སྦྱོར་ འབད་འབད་བཅུ་སྟེ་ བསམ་ལུ་བྱིན་དགོ། ཡང་ན་ མི་ལྷན་དང་ མེ་སྐྱུ་ལུ་སོགས་པའི་གོ་བཤུ་ལས་ སྐྱུ་བཟུང་ དང་ དུས་བྱུང་གོ་བཤུ་བཟུན་ལུ་སོགས་པ་ ལག་ལུ་འབྲུག་ཚུ་གས་ ཉམས་སྦྱོར་གྱི་ལྷན་དགོ།

གྲོས་འཆར་བཞི་པ། དབྱེ་དབྱེ།

- གྲོས་བསྟུན། རྫོང་རྫོང་མ་བསམ་བཤུན། དུམ་གཞུགས་ལུ་སོགས་པའི་གོ་བཤུ་ལས་ ཉམས་སྦྱོར་འབད་དགོ།
- བཅོལ་འགྱུས་ཀྱི་ཡོན་པ་དང་ ལེ་ལོ་འཛུགས་པ། བཅོལ་འགྱུས་ལམ་ སྤྱོད་པུ་ཡང་ དུམ་པ་བཞི་དང་རྟོབས་གཏིས་ ལུ་དགོ་པའི་སྟོན་ལས་ རྫོང་རྫོང་མ་བསམ་བཀོད་དང་ ཚེས་བསྟུན་ལུ་སོགས་པའི་གོ་བཤུ་ལས་ ཉམས་སྦྱོར་འབད་ལཱ་ད་ བསམ་ལུ་བྱིན་དགོ།

ལྷན་སྐྱོང་བརྒྱུད་དོན་བྱི་བ།

- ༡ བཅོམ་འགྲུས་ཀྱི་ལོ་ཚིག་ ག་ཅི་སྟོན་? དྲན་གྱིས།
- ༢ བཅོམ་འགྲུས་ཀྱི་ དེ་བུ་ག་དེ་མ་ཅིག་ཡོད་པ་སྟོན་? དྲན་གྱིས།
- ༣ བཅོམ་འགྲུས་ཀྱི་ ཡན་ཡོན་ ག་དེ་མེ་མེ་ཡོད་པ་ལོན་ནེ་? ལུངས་བཀའ་ལ། དེ་བུ་དེ་ལྟར།
- ༤ རང་གི་རྒྱ་ལུ་ བཅོམ་འགྲུས་སྐྱེ་བའི་ རྒྱ་ག་ཅི་མ་ཅིག་ནེ་? དེ་མེ་བཞིན་ལུ་བཀོད། དྲན་གྱིས།
- ༥ ལེ་ལོ་གསུམ་འོས་བཟུང་སྟེ་བྲིས། དྲན་གྱིས།

དབུ་ཞིབ།

- དོན་ཚན་ཉེ་གོ་མ་གོ་ཉེ་གོ་དོན་ལུ་ ལེ་ཚན་ཀྱི་སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ དེ་བུ་དེ་སྟེ་ལུ་ ལྷན་སྐྱོང་སྐྱེ་བུ་ ཚོད་སྐྱེ་བུ་ སོགས་པའི་སྐྱེ་བུ་བྲིས་དགོ།
- བསམ་ལན་དང་ དོན་སེལ་ལུ་སོགས་པའི་ཐོག་ལས་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་ལུ་བརྟེན།
- ཡོངས་འབྲེལ་དང་ ལྷན་སྐྱོང་གི་ལུ་སློབ་ལུ་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་དེ་བུ་ དེ་བུ་བམ་འབྲེལ་བའོ་ ལྟེ་ བརྟེན་ཐོག་ལས་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དགོ།
- རག་བཅོམ་ཀྱི་ཐོག་ལས།

བཞི་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོ་གསལ་གྲུབ་དང་ལས་དོན། ལེའུ་བརྒྱད་པ།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོ་གསལ་གྲུབ།

བསམ་གཏུག་གྱི་དོན་དུ་ རྟེན་ལ། རྟེན་དུ་ཡོད་ཏེ་བསམ་ མོ་རྟེན་གསལ་འབད་དེ་ སེམས་རྣམ་རྟེན་གྱི་རྗེས་སུ་མ་གཏུང་པར་ ལཱ་གཏེ་ཅི་འབད་ཅུ་ རྟེན་པ་མོ་གཏེ་ལུ་བཀའ་ཏེ་འབད་ཚུགས།

ལྷ་བ་སྤྱང་ རང་གསལ་དོན་ཚན།

བསམ་གཏུག།

མཚམས་སྤྱད་བའི་སློབ་མཉམ་མཉམ་བཟུལ་ལ། བསམ་གཏུག་འགྲུབ་པའི་རྒྱ་ཚོགས་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལས་ མཉམ་བཟུལ་ལ། བསམ་གཏུག་འགྲུབ་པའི་རྒྱ་ཚོགས་རྒྱས་པར་བཤད་པའི་ཉམ་ལས་ འཛིན་རྟེན་སྤེལ་པ་བཤད་པ། བསམ་གཏུག་འགྲུབ་པའི་རྒྱ་ ཚོགས་རྒྱས་པར་བཤད་པའི་ཉམ་ལས་ རྣམ་རྟེན་དོན་བའི་མཉམ་བཟུལ་ལ།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- བསམ་གཏུག་གྱི་དོན་དུ་ རྟེན་ལ། རྟེན་དུ་ཡོད་ཏེ་ བཤད་པ་རྒྱ་བཟུགས་དགོ།
- བསམ་གཏུག་གྱི་མི་མཐུན་ལྷོགས་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ མཐུན་ལྷོགས་འབད་ནི་འདི་བཟུལ་ལས་སྤྱི་གཞི་ཚུགས་དགོ།
- འཛིན་རྟེན་སྤེལ་དགོ་པའི་ ལུངས་དུང་དགོས་པ་ཉམ་ལས་ རྟེན་ལས་པ་མཉམ་པ་རྒྱ་བཟུགས་ལས་མཉམ་གཏུག་ལུ་ བཤད་ ཚུགས་དགོ།
- སེམས་ཅན་གྱི་འཛིན་རྟེན་ལུ་ རྟེན་ལས་པ་སྤེལ་ལས་ བཤད་ཚུགས་དགོ།
- ལྷོ་རྟེན་སོགས་ལྱི་རྟེན་ལུ་ རྟེན་ལས་པ་སྤེལ་དགོ་པའི་སློབ་ལས་ འབྲི་སྤྱད་འབད་ཚུགས་དགོ།
- འཛིན་རྟེན་སྤེལ་དགོས་ རྟེན་ལས་པའི་གཏུགས་ལྱི་ཡོད་ཏེ་ཚུ་ སྤྱད་ཚུགས་དགོ།
- འཛིན་རྟེན་དུ་ འཛིན་རྟེན་ལས་འདས་པའི་རྣམ་རྟེན་ མཉམ་བཟུལ་ཚུ་ བཤད་ཚུགས་དགོ།

ལྷ་བ་སྤྱང་ཉམས་ལྷོང་།

གྲོས་འཆར་དང་པ།

- དུལ་ཚའི་ཐོག་ བསམ་གཏུག་གྱི་དོན་དུ་ རྟེན་ལ། རྟེན་དུ་ཡོད་ཏེ་ བསམ་གཏུག་གྱི་མི་མཐུན་ལྷོགས་ རོས་འཛིན་ འབད་དེ་ མཐུན་ལྷོགས་བསྐྱུ་བའི་བཟུལ་ལས་སློབ་ལས་ གྲོས་བསྐྱུ་འབད་ལྷ་ རྒྱ་བཟུགས་ལྷོགས་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ།

- སྲི་གོ་གསུམ་ནང་ བདེན་གཉིས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་ དེ་གཏུན་ལུ་འབེབས་པའི་གཤམ་ཟུག་ ག་ཨིན་ཅེ་བཞད་ནི་དང་ བདེན་མེད་གཏུན་ལུ་ཡལ་ནི་དེ་སྐོར་ལས་ མོ་དོན་ མོ་ཚོ་དེ་ལཱ་སྲི་འཚོ་ལུ་ཞིབ་དང་ མོ་བསྐྱར་འབད་བཅུག་སྲི་ ལྟམ་པའི་སྐབས་ལུ་ རྒྱ་བརྒྱུ་ལྷན་དུ་གོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ།

- མདུན་ཆའི་ཐོག་ ཡལ་ལྷན་དུག་ལས་ ཞེས་པའི་ལཱ་ཆེ་བའི་ལཱ་དང་ འཚོ་ལུ་ཞིབ་འབད་དེ་འབྲི་དེ་བའི་དང་འབྲི་ལྷན་དེ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་ རྒྱ་བརྒྱུ་ལྷན་དུ་གོ།

ལྟམ་སྐྱབ་བཅུད་དོན་ཅི་བ།

- ༡ ཞེས་པའི་ཀྱི་མོ་དོན་གྲིས། དུན་ཞེས།
- ༢ ཞེས་པའི་ཀྱི་དེ་བུ་གྲིས། དུན་ཞེས།
- ༣ ཐབས་དང་ཞེས་པའི་ཀྱི་ལྷན་པའི་གྲིས། དེ་བུ་དུག།
- ༤ བདེན་གཉིས་ཀྱི་དེ་བུ་དང་ མཚན་ཉིད་ གྲིས། དུན་ཞེས།
- ༥ བདེན་གཉིས་ གཏུན་ལུ་ཡལ་མི་གཤམ་ཟུག་ ག་དང་ག་ཨིན་ཅེ་ རོས་འཚོ་ལཱ་དང་ དུན་ཞེས།

དེ་བུ་ཞིབ།

- དེ་བུ་ཚོ་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་ལྷན་ལྷན་ཐོག་ སློབ་ལྷན་གསུམ་མ་ཞེས་ཚུན་སྐྱབ་པ་ འབད་ནི་ ཡལ་ན་ ཨ་ལུ་འཚོ་ལུ་ལྷན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བསྐྱུལ་བཅུག་ཞིན་ཅེ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དུ་གོ།
- ལྷན་ལུ་གི་ དེ་བུ་ཚོ་བཟོ་ཞིན་ཅེ་ སྲི་གོ་གསུམ་ནང་ལུ་འབད་ ལྷན་ལུ་འབད་མི་འདི་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དུ་གོ།

ཀྱི་ཕྱི་ལོ་མཐུན་ཀྱི་ལ།

- སློབ་འཇུག་ཚེ་བ།
- སློབ་འཇུག་མཚན་འགྲེལ།
- འཇུག་དབྱེ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལུང་ལ།
- སློབ་འགྲེལ་དབྱེ་སྤྱོད་ལུང་ལ།
- ལྷན་བཟུང་སྤྱོད་ལུང་ལ།
- དུས་ལོ་ཐོ་ཐོ་ལྷན།

རློབ་སློབ་སྒྲིབ་སྒྲུབ་པ་ལས་དོན། ལེན་བཅུ་པ།

རློབ་སློབ་སྒྲིབ་སྒྲུབ་པ།

དུག་ཚིག་བསྐྱོད་པ་ལས་ཤིག་ཏུ་ གཞུགས་པའི་ལུ་དཔེ་ དུག་པའི་སོགས་པ་ གཞི་རྒྱ་བསྐྱུ་བ་དཔེ་ མ་བསྐྱོད་པའི་ཉེས་ དུག་པས་དཔེ་ བསྐྱོད་པའི་ ཡན་པོ་ལྟ་བུ་ལྟེ་ དུག་པ་བསྐྱོད་པས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ དེས་སྒྲུབ་པའི་ལུ་ལྟེ་འབྲས་ལྡན་གས།

རློབ་སློབ་ རྣམ་གསལ་དོན་ཚོན།

ལེན་བཅུ་པ། དུག་ཚིག་གཞུགས་དོན་ལུ་བསྐྱོད་པ།

བསྐྱོད་པ་བསྐྱུ་བ་ཏུ་བསྐྱུ་བ་ལ། རྒྱས་པ་ལ་བཞུགས་པའི་ལས་ གཞུགས་དོན་ཡན་པ་དཔེ་ བདེ་བའི་རྒྱས་བསྐྱོད་པ། རྒྱས་པ་ལ་བཞུགས་པ་ ལས་ རང་དོན་གྲུབ་པ་ལྟེ་ལུ་རྒྱས་བསྐྱོད་པ། རྒྱས་པ་ལ་བཞུགས་པ་ གཞིས་དོན་བསྐྱུ་བ་དཔེ་རྒྱས་ལུ་བསྐྱོད་པ།

རློབ་སློབ་ལས་དོན།

- བསྐྱོད་པའི་དུག་པ། བསྐྱོད་པའི་ལུ། བསྐྱོད་པའི་ བཤམ་པ་ འཇིགས་པའི་ལས་ལྟེ་ལྡན་གས། དུག་པ།
- དུག་པ་མ་བསྐྱོད་པའི་ ཉེས་དུག་གས་ཤིག་ཏུ་ བསྐྱོད་པས་ཀྱི་དཔེ་ལྟེ་ལྡན་གས། དུག་པ།
- གཞུགས་པའི་དུག་པ་བསྐྱོད་པའི་ལུ་ ལུ་བཞུགས་པའི་རྒྱས་ལྟེ་ལྡན་གས། དུག་པ།
- བསྐྱོད་པ་དཔེ་ལྟེ་ལུ་ལྟེ་ལྡན་གས་ འཇིགས་པའི་ལས་ལྟེ་ལྡན་གས། དུག་པ།
- བསྐྱོད་པ་དཔེ་མ་བསྐྱོད་པའི་ ཡན་པོ་ལྟེ་ལྡན་གས་ ལྟེ་ལྡན་གས། དུག་པ།
- འཇིགས་པའི་ལས་ལྟེ་ལྡན་གས་ ལྟེ་ལྡན་གས་ལྟེ་ལྡན་གས་ ལྟེ་ལྡན་གས་ལྟེ་ལྡན་གས་ ལྟེ་ལྡན་གས་ དུག་པ་བསྐྱོད་པས་ ལུ་ལྟེ་ དེས་ལྡན་གས་ལྟེ་ལྡན་གས། དུག་པ།
- མཚན་གས་ལྟེ་ལྡན་གས་ལྟེ་ ལྟེ་ལྡན་གས་ལྟེ་ལྡན་གས་ དུག་པ་བསྐྱོད་པས་ དུག་པ།
- རང་དོན་དཔེ་ གཞིས་དོན་ལྟེ་ལྡན་གས་ དུག་པ་བསྐྱོད་པས་ འཇིགས་པའི་ལས་ལྟེ་ལྡན་གས། དུག་པ།

ལྷན་སྐྱེད་ཉམས་ལྗོངས།

གྲོས་འཆར་དང་པ།

- འཆར་གཞི་དང་འཛིན་པ་ཏེ་ གཞུང་གི་ཚེས་ཚུ་ འཕམ་གཞུགས་སྟོན་འཕུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ འགྲུལ་འགྲོལ་དང་ ལྷན་སྐྱེད་ལྟེན་ལྟེན་ མཁུ་མའམ་ཉམས་ལྗོངས་ སློབ་སློབ་མ་ཐམས་ལྟར་ ལས་ལས་པའི་ཐོག་ལས་ སྟོན་ཏེ་ ལྷན་སྐྱེད་འབད་བཟུགས་ཏེ་ ཐམས་ལུན་གྱི་དུག་ལོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ།

- འཆར་གཞི་དང་འཛིན་པ་བའི་ དོན་ཚན་འདི་གི་དམིགས་དོན་གྲུབ་ཉིད་དོན་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ ལྷན་སྐྱེད་ལྟེན་ལྟེན་ མཁུ་མའམ་ཉམས་ལྗོངས་པ་ ལག་ལེན་འབད་བཟུགས་ ཚེས་ཚུ་ལུ་འབད་མཁུ་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ལྷན་སྐྱེད་ ལྷན་སྐྱེད་འབད་ཡོད་མི་ལུ་ ལྷན་སྐྱེད་གྱི་དུག་ལོ།

ལྷན་སྐྱེད་བཟུང་དོན་ཅི་བ།

- 1 བསོལ་དང་ མོན་ལམ་གྱི་ཁྱད་པར་གྱིས། དེ་ལྟར་ལྷན་སྐྱེད།
- 2 དུག་ཚུ་བསོལ་མི་དང་ མ་བསོལ་མི་ལྟར་པར་གྱིས། དེ་ལྟར་ལྷན་སྐྱེད།
- 3 བསོལ་བཟུགས་ལྟར་ དུག་མེད་ལུ་ཁྱད་པར་ཡོད་ཅན་ དེ་ལྟར་ལྷན་སྐྱེད།
- 4 དུག་ཚུ་བསོལ་ལྟར་སློབ་ལས་གྱིས། ལག་ལེན།

དབྱེ་ཞིབ།

- དོན་ཚན་བཟོད་དོན་ འགའ་ཚུགས་པའི་དེ་བཞེད་དེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དུགོ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ ལྷན་སྐྱེད་ལྟེན་ལྟེན་ མཁུ་མའམ་ཉམས་ལྗོངས་ལུ་ དེ་བཞེད་ལུ་ ལས་ལས་ལུ་ལས་ལས་པའི་ ལྷན་སྐྱེད་ལྟེན་ལྟེན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ དེ་ལྟར་འཛིན་པ་ཏེ་སློབ་ལས་ཐོག་ལུ་ལྷན་སྐྱེད་དུགོ།

ཐུབ་ཏེན་མཐུན་གྱིན།

- སློབ་འཇུག་ཚུ་བ། ཐུལ་སྤྱོད་ལོ་ལྟུན།
- སློབ་འཇུག་མཚན་འགྲེལ། གཞན་པོ་ལྟུན་ལྟར་བ།
- འཇུག་དབྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལུ་ལུ། ལྟུན་དུ་ལུ།
- སློབ་འགྲེལ་དབྱེད་སྤྱོད་ལུ་ལུ་གྱི་སློབ་ལུ། ལྟུན་མཐུན་ལུ་ལུ།
- ལྟུན་བཟུང་སྤྱོད་སྤྱོད་ལུ་ལུ། འཇུག་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ།
- དུག་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། དུག་ལུ་ལུ་ལུ།
- ཐུལ་སྤྱོད་ལུ་ལུ། དུལ་སྤྱོད་ལུ་ལུ།
- སློབ་འཇུག་ལུ་ལུ། དུག་ལུ་ལུ་ལུ།
- སློབ་ལུ་ལུ་ལུ། དུག་ལུ་ལུ་ལུ།
- ལྟུན་ལུ་ལུ་ལུ། ལྟུན་ལུ་ལུ་ལུ།
- ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། ལུ་ལུ་ལུ་ལུ།
- ལྟུན་ལུ་ལུ་ལུ། ལྟུན་ལུ་ལུ་ལུ།
- ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། ལུ་ལུ་ལུ་ལུ།
- ལྟུན་ལུ་ལུ་ལུ། ལྟུན་ལུ་ལུ་ལུ།
- ལྟུན་ལུ་ལུ་ལུ། ལྟུན་ལུ་ལུ་ལུ།

<https://www.youtube.com/watch?v=iEf7KNOcHww>

<https://www.youtube.com/watch?v=JB3wTVmpBf8>