

ཀྱུལ་ཡོངས་སློབ་གྲིལ་ཅུ་གཞུང་།

སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

སློབ་རིམ་བརྒྱ་གཅིག་པ་ལས་བརྒྱ་གཉིས་པ་ཚུན།

༠༠༠༠༠
ཤེས་རིག

སློབ་གྲིལ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་དང་རིག་ཅུལ་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་ཙ་གསུམ་སྐབས་གནས་རྒྱ་མཚོ་ཡིས། །དགེ་ལེགས་རྟེན་འབྲུང་དམ་པའི་མཆོག་སྦྱོལ་བས། །ས་སྦྱོང་འཇིགས་མེད་གོ་སར་མཚན་ཙན་གྱི། །སྐྱེ་ཚེ་
ལུན་བརྟན་མངའ་ཐང་རྒྱས་པར་ཤོག། །བཙུན་ལྷན་སྐྱེས་མེད་དབང་ལྷུག་ཆེན་པོ་ཡིས། །བྱིན་ལྷབས་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། །འཚེ་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་རྗོད་མེད་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་འདི་འཛམ་གླིང་ཀུན་གྱི་རྒྱན་འགྲུར་ཤོག།།

རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲི་ཚ་གཞུང་།
སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།
སློབ་རིམ་བརྒྱ་གཅིག་པ་ལས་བརྒྱ་གཉིས་ཚུན།



ཤེས་རིག

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

པར་སྐྱོན་བཅས་དང་པ།

: ལྷོ་ལོ་ ༢༠༢༣།

པར་སྐྱོན་འབད་མི།

: ཤེས་འིག་དྲུང་འིག་ཚུལ་གོ་དཔལ་ལྷན་ཁག། རྩམ་སྲིད་འདི་གནད་པ་མེད་
པར་དཔལ་སྐྱོན་དང་ཚོང་སྐྱོན་སོགས་ འབད་ནི་ལས་ འཛུམ་གནད།

བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་།

: ༧༧༥-༠༩-༩༩༩༤༤༤ / ༩༩༩༤༤༤

བཀྲིན་དགའ་ཚོར།

ཤེས་འིག་དྲུང་འིག་ཚུལ་གོ་དཔལ་ལྷན་ མཚའ་འཛིན་ སློབ་གྲྭ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས་ རྟེན་ལས་ ལམ་སྟོན་ལམ་སྟོན་ཚོམ་
སྒྲིག་ཡུལ་ལཱ་ལུ་ ལུང་བརྗོད་སྐོར་གསུམ་ གསུམ་གྲོགས་གནད་མི་ཚུལ་ དྲིེ་དྲུང་པའི་དཀྱིལ་ལས་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་ཡོད། ཟེ་
ལྷན་ཉེ་ལོ།

ཞིབ་འཚོལ་དང་ཚོམ་སྒྲིག་པ།

- ༡ བདེ་ཚེན་དྲུང་འུམ། : ཚུལ་ལྷན་ཚོམ་སྒྲིག་པ། སློབ་གྲྭ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།
- ༢ འཛི་མེད་འིག་འཛིན། : ལེགས་བཤད་པ། ཤེས་འིག་མཐོ་འིམ་སློབ་གྲྭ།
- ༣ ཀམ་དུག་ལེགས། : ལེགས་བཤད་པ། ཤེས་འིག་མཐོ་འིམ་སློབ་གྲྭ།
- ༤ ཚོ་འིེ་རྟོ་རྗེ། : སློབ་དཔོན། ལུང་སྐུང་ལའ་འབྲིེ་འིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ།
- ༥ བཀྲིས་བསྟན་འཛིན། : སློབ་དཔོན། ལྷོ་ལོ་འབྲིེ་འིམ་སློབ་གྲྭ་གོ་དཔལ།

སྒྲིག་བཀོད་དང་བཅོམ་བཀོད།

: ཀམ་དབང་མོ།

ISBN: 978-99936-0-707-6

དཀར་ཆག

དང་པ། ལྟ་སྐྱོད་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན།.....	3
དཀོན་མཚོག་ལུ་མཚོད་པ་དང་དན་སྐྱོད་ལུ་སྐྱོན་པ།.....	3
གཉིས་པ། ༡ ལྟ་སྐྱོད་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན། དགེ་སྦྱོར།.....	7
ལ་སྐྱོན་དགེ་སྦྱོར།.....	7
གཉིས་པ། ༢ ལྟ་སྐྱོད་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན།.....	10
མཚོད་བཤམ་དང་མཚོད་ཆས་ཀྱི་སྐོར།.....	10
གསུམ་པ། ༣ ལྟ་སྐྱོད་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན། ཐ་དམ་ཚིག།.....	13
ཐ་དམ་ཚིག་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་བུ་དཔྱད་གོ།.....	13
བཞི་པ། ལྟ་སྐྱོད་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན། ལས་རྒྱ་འབྲས།.....	16
ལས་རྒྱ་འབྲས་བུ་དཔྱད་གོ།.....	16
ལྔ་པ། ལྟ་སྐྱོད་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན། གཞན་ཕན་བསམ་པ།.....	18
གཞན་ཕན་གྱི་བསམ་བཟང་བསྐྱེད་དགོ།.....	18
དྲུག་པ། ལྟ་སྐྱོད་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན། ཅན་ཤེས།.....	20
རང་སེམས་བདག་འཛིན་འབད་དགོ།.....	20
བདུན་པ། ལྟ་སྐྱོད་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན། སྐབས་གནས་མི་བསྐྱེད།.....	23
དཀོན་མཚོག་ལུ་སྐབས་ལུ་དགོ།.....	23
བརྒྱད་པ། ལྟ་སྐྱོད་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན། སྐྱིག་ལམ་ཀུན་སྦྱོང།.....	25
སྐྱིག་ལམ་གྱི་གཞི་དོན་དང་ ཀུན་སྦྱོང་རྣམ་གཞག།.....	25
དབུ་པ། ༡ ལྟ་སྐྱོད་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན། བཀའ་ལེ་རགས་ཅུང།.....	28
བཀའ་ལེ་དང་རགས་ཅུང་གི་འཕྲོ་རིམ་དང་ བཀའ་ཐངས།.....	28
དབུ་པ། ༢ ལྟ་སྐྱོད་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན། ཕྱག་དབང་དཔྱེ་བ།.....	32
ཕྱག་དབང་གཙང་ལུ་དཔྱེ་བ།.....	32
དབུ་པ། ༣ ལྟ་སྐྱོད་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན། བསྐྱོ་ལུ་རིམ་པ།.....	35
བསྐྱོ་ལུ་རིམ་པ།.....	35
བརྒྱ་པ། ལྟ་སྐྱོད་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན། ཚོགས་ལྷན་གྱི་སྐོར།.....	38
ཚོགས་ལྷན་གྱི་སྐོར།.....	38
བརྒྱ་གཅིག། ལྟ་སྐྱོད་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན། བཞུགས་གཤམ་གྱི་རིམ་པ།.....	41
བཞུགས་གཤམ་སྐྱོན་སྐྱོན་ཚོགས་པ།.....	41
བརྒྱ་གཉིས། ལྟ་སྐྱོད་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན། མར་ཆང་སྐྱད་གཏོར་ཐངས།.....	44
མར་ཆང་སྐྱད་གཏོར་ཐངས།.....	44
བརྒྱ་གསུམ། ལྟ་སྐྱོད་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན། རབ་གནས་འགོ་འབྱེད།.....	47
རབ་གནས་དང་འགོ་འབྱེད་རྟེན་འབྲེལ།.....	47
དང་པ། ལྟ་སྐྱོད་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན། འབྲུག་པའི་བྱ་སྦྱོང།.....	50

འབྲུག་པའི་བྱ་སྤྱོད། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ལས་ ལུས་ངག་གི་སྐྱིག་ལམ།.....	50
གཉིས་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འབྲུག་པའི་བྱ་སྤྱོད།.....	53
བཟའ་བཅའ་འགོ་གསུམ་གྱི་སྐྱིག་ལམ།.....	53
གསུམ་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་ ལས་དོན།.....	56
སྐྱིག་ལམ་གྱི་ཀུན་སྲོད་རྣམ་གཞག།.....	56
བཞི་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། ལས་རྒྱ་འབྲས།.....	59
ལས་རྒྱ་འབྲས་བཙུང་དགོས།.....	59
ལྔ་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། ཅན་ཤེས།.....	62
རང་སེམས་བདག་འཛིན་འབད་དགོས།.....	62
དྲུག་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། ཅན་ཤེས།.....	65
རང་སེམས་བདག་འཛིན་འབད་དགོས།.....	65
བདུན་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། ཅན་ཤེས།.....	68
རང་སྐྱིག་རང་ཚོར།.....	68
བརྒྱད་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སེམས་ཀྱི་སྐྱིག་ལམ།.....	70
སེམས་ཀྱི་སྐྱིག་ལམ།.....	70
དགུ་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། རོང་སྐྱིག་ཐངས་དང་ ཕྱག་དབང་བཅར་ལྷ།.....	72
རོང་སྐྱིག་ཐངས་དང་ ཕྱག་དབང་བཅར་ཐངས།.....	72
བཅུ་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ཕྱོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།.....	75
གོ་གནས་གསར་བསྐྱོས་དང་ གཉེན་སྦྱོར་ རྐྱེན་སྦྱོར་ལམ་ལུགས།.....	75

དུག་པ་མ་ཚད། རྟག་པར་དུ་ ལས་འགུལ་ཚུ་ཨིན་པ་ཅིན་ འབྲི་དེ་བཟུང་མེན་པར་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལེན་ཞིན་མ་
ལས་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་དེ་སྲོད་དུག་པ་ལག་ཏུ་ དེ་ལས་ དོན་ཚན་ཅེ་ཅེ་ནང་ ཐབས་ལམ་མ་འདྲཝ་ གཉིས་གསུམ་ལས་
རྟག་སྟེ་ ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ རང་གི་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ཞིན་མ་ལས་ གང་འདྲའ་གཞིག་ལག་ལེན་འབྲེལ་གྱི་མ་གཞི་གས་ མ་
ཚང་ལག་ལེན་འབྲེལ་དུག་པ་ཟེང་མེད།

བརྟུན་བསྟོམས།

ག་ལས་སྐྱོད་པར་ སློབ་སྦྱོར་དང་ རྟག་སྟེ་འབད་ཐངས་འདི་ ཉེ་མ་བཟུམ་སྡེ་མེན་པར་ དེ་སང་གྲོག་འགྲིལ་གྱི་ཐོག་ལས་
འབད་ཞིན་མ་ལས་ སློབ་དེ་ལོན་སློབ་ཡུག་གཉིས་མེད་ འོགས་གྲུབ་ཅན་ཅིག་བཟོ་དུག་པའི་ཁར་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་གནས་
སྟངས་དང་ཅིག་ཁར་ འགྲོ་ཚུགས་པ་བཟོ་དུག་པ་འདི་ ཤེས་འགྲོ་དུ་མིགས་ཡུལ་གཞི་བོ་ཨིན་མ་ལས་ ག་ས་གིས་བྱུགས་ཁར་
བསྟུན་གནད་ཟེང་ལྷན་ཉི་ཨིན།

སློབ་རིམ་ ༡༡ པའི་སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

དང་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་སྐྱོགས་སྐྱུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷ་བ་སྐྱོགས་སྐྱུབ།

ཡམ་དུ་ཀོན་མཚོ་ལྷ་མཚོ་པ་དཔ་ མའ་པལ་སྐྱོང་ལྷ་སྐྱོན་པ་གྲུང་གི་ཚུ་ བསོད་ནམས་དུ་གཤེད་མཚོ་གསལ་ལྗོན་གསལ་གྱི་དེ་ རྒྱ་ཨིན་མ་
དུ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ རེ་དཔ་གཞན་ལྷ་ ཡན་ཐོགས་པ་འདི་ལྷ་འབད་ཚུ་གས།

ནང་གསལ་དོན་ཚན།

དུ་ཀོན་མཚོ་ལྷ་མཚོ་པ་དཔ་པལ་སྐྱོང་ལྷ་སྐྱོན་པ།

ཡམ་དུ་ཀོན་མཚོ་གསལ་ལྷ་མཚོ་པ་དཔ་ མའ་པལ་སྐྱོང་ལྷ་སྐྱོན་པ་གྲུང་བའི་ལྷ་ཚུ་ རེ་དཔ་གཞན་ལྷ་ཡན་ཐོགས་པ་འདི་ ལྷ་
ཨིན་མ་ལས་ ལྷ་འབད་ཐངས་ཚུ་ ལམ་སྟོན་ཐོག་ལས་གོ་མས་སྐྱུང་ཚུ་དུ་བཟུག་དགོ།

- དུ་ཀོན་མཚོ་ལྷ་མཚོ་པ།
- པལ་སྐྱོང་ལྷ་སྐྱོན་པ།
- བསོད་ནམས་དུ་གཤེད་མཚོ་གསལ་གསོག་པ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- ཡམ་དུ་ཀོན་མཚོ་ལྷ་མཚོ་པ་དཔ་ མའ་པལ་སྐྱོང་ལྷ་སྐྱོན་པ་ གཉིས་ཀྱི་ལྷ་པས་ སྐབ་ཚུ་གསལ་དགོ།
- ཡམ་དུ་ཀོན་མཚོ་ལྷ་མཚོ་པ་དཔ་ མའ་པལ་སྐྱོང་ལྷ་སྐྱོན་པ་གྲུང་དུ་གོ་པ་འདི་གཞན་དེ་ཀོན་ཐོག་ ཐོས་བསྐྱུང་འབད་དེ་
མའ་པལ་སྐྱོང་ལྷ་ དེ་བཟུག་ལྷ་ཚུ་གསལ་དགོ།
- ཡིག་པ་འདི་ལྷ་གི་ཉམ་པ་དུ་མིགས་སྐྱོང་ལས་ འགྲུ་པ་ལྷ་ཚུ་གསལ་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། འཚོལ་ཞིབ།

དུས་ཤིང་འཕྲུལ་དུག་པའི་ཁུལ་ འབྲི་དེབ་མ་འདྲེན་ཚུ་ནང་ ག་དེ་སློབ་པོ་དེ་ཡོད་ཀྱི་ དུས་མཛོད་ལེན་དུང་ཡོད་པའི་འབྲེལ་ལུ་ ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བཟུང་ཚུ་མེད་པོ་དེ་འབད་ནི་ དེ་ལས་ དུས་ཤིང་མ་འདྲེན་གི་ པར་ཚུ་ཚོན་བཟང་སྟེ་ དུས་ཤིང་ སེ་སེ་བཞིན་གྱི་ དུག་པའི་ཁུལ་དུང་ དུས་ཤིང་འཕྲུལ་བའི་སྐབས་ མཐའ་འཁོར་ལུ་མ་གཞོན་པའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་དུང་བཅས་ ཞོག་ ཐང་ནང་འབྲི་ཞིན་པའི་ དུས་ཤིང་འཕྲུལ་ལུ་འབད་དེ་ བྱང་ལུ་ལུ་ཏེ་བཞག་ནི།

ལྷོ་ལྷོ་བཟུང་དོན་གྱི་བློ་བཟང་།

- དུས་བཟང་དུང་ དུས་མཛོད་ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་ དུག་པའི་ལུ་ག་ཅི་བཟུང་པ་ འབད་དུག་པའི་འདུག་? དུག་ཤིང།
- ག་ཞུ་དུག་པའི་འབད་ས་མཐོང་མ་དུ་ ཇེས་སུ་ཡི་རངས་བཟུང་དུག་པའི་ཁུལ་ ག་ཅི་ཡིན་ནེ་? དུག་ཞིབ།
- དུས་ཤིང་མ་འདྲེན་ ག་ཅི་བཟུང་པའི་འཕྲུལ་ཤི་ཡོད་ཀྱི་? སེ་སེ་བཞིན་ལུ་ཁུལ་བཞག་ལ། དུག་ཤིང།
- བྱང་གི་ཏེ་མར་དུས་མ་འདྲེན། ཟེ་བའི་ཁུལ་ཤིང། དུག་ཤིང།
- ས་བདག་པའི་སྐབས་ དུས་འཕྲུལ་མ་བཟུང་པའི་ རྒྱ་མཚན་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་? དུག་ཞིབ།
- དུས་གཞན་དུང་ དུས་བཟང་ལུ་ དུག་པའི་ཚུ་གི་ཁྱད་པར་ ག་དེ་སློབ་པོ་ཡོད་ཀྱི་? ཤིང། དུག་ཤིང།

ལྷོ་ལྷོ་དུག་ཞིབ།

དུག་ཞིབ་ག་ཅི་རང་འབད་ལུ་ འདི་གི་ལུ་ ལུ་དོན། སྐྱོ་ལུ་དུང་ བཞི་མཐོང་ཚུ་ ཚུད་པའི་མཐོང་མས་བཟོ་སྟེ་ དུག་ཞིབ་ འབད་དུག།

- 1 གྲོས་འཆར་དུང་ དེ་ལུ་གྱི་སློབ་པའི་ རོས་འབབ་དུང་འབྲི་ལུ་ ལྷོ་ལྷོ་གི་ཚན་གཞི་དུང་འབྲི་ལུ་བའི་ དུག་ཞིབ་ མཐོང་མས་གྱི་ཐོག་ལུ་ དུག་ཞིབ་འབད་ནི།
- 2 ལྷོ་ལྷོ་གི་སྐབས་ དུག་ཚན་དུང་ དུག་ཤིང། ལྷོ་ལྷོ་གི་མཐོང་མས་ གུ་ལུ་ལུ་ལུ་འབབ་སྟེ་ དུག་ཞིབ་འབད་ནི།
- 3 ལུ་ལྷོ་ལྷོ་གི་སྐབས་ ལྷོ་ལྷོ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ དུག་ཤིང། ལྷོ་ལྷོ་གི་མཐོང་མས་ཚུ་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ དུག་ ཞིབ་འབད་ནི།

རྒྱ་རྒྱུ་ བསྟན་ཀྱི་ལུགས།

- མཁའ་མེད་ཀྱི་ལུགས་ལུགས་ལུགས་ (n.d.). སློབ་ལུགས་མཚན་འགྲུབ། ཀུའི་མེད་ཀྱི་ བསྟན་ལུགས།
- རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་(༡༩༩༩). སློབ་ལུགས་རྣམ་གཞག་གི་ དེ་བཞེས་ལོ་རྒྱུ་ལུགས་ལུགས་ ཀུའི་མེད་ཀྱི་བསྟན་ལུགས།
- འཇིགས་མེད་ལོ་རྒྱུ་ (). དེ་བཞེས་ལོ་རྒྱུ་རྣམ་གཞག་སྟོན་ལུགས་ལུགས་ ཀུའི་མེད་ཀྱི་ བསྟན་ལུགས།
- ལས་ཚོགས་སློབ་ལུགས་ འཇིགས་ལུགས་སྟོན་ལུགས་ ལུགས་ལུགས་ལུགས་ ལུགས་ལུགས་ལུགས་
- ལུགས་ལུགས་ལུགས་ལུགས་ ལུགས་ལུགས་ ལུགས་ལུགས་ལུགས་ ལུགས་ལུགས་ལུགས་

ལོ་རྒྱུ་ལུགས་ལུགས་ <https://www.youtube.com/watch?v=CYeGjjYseIU>

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གསལ་བཤད།

ལ་བུ་དུ་གཉིས་ལྟེ་འབད་མི་འདི་ བསོད་ནམས་བསམ་གསལ་པའི་ལཱ་ ག་ཅི་བཟུམ་པ་ཨིན་ཉེ་ ཉམ་གོ་བཟུམ་ལུ་ ག་འུ་སྟོན་འུ་ག་
 གི་ལུ་འུ་ལུ་ ཤེས་བཞིན་ལས་ དུ་གོ་བ་བཟུམ་ལུ་སེམས་ལས་འབྱུང་ཚུ་ལུ་དང་ ཡང་ཉམ་གོ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའོ་ལུ་ལུ་ དུ་མོ་
 དེ་ག་ཉམ་ལུ་ཉམ་གོ་ འོག་ལུ་བཞོན་ལོ་ལུ་ལུ་སྟོན་ལུ་འབད།
 ལུ་གོ་གསལ་བསམ་ན་བཟོ་སོང་འབད་དེ་ ལུ་ལྷན་ལུ་དེ་ མི་འོང་ལུ་འབྲེལ་ཞུ་ཉེ་ དེ་བའི་ལུ་འདི་ཚུ་ དུ་མངས་ལུ་གསལ་བཤད་
 འབད་དེ་ ལུ་གསལ་བཟོས་འབད་ནི།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ལྷན་ལུ།

དུ་མེད་འབྲུམ་དུ་གོ་པའི་ལུ་དང་ དུ་མོ་དེ་མེད་འབྲུམ་ཚུ་དང་ ག་དེ་སོ་བཞོན་དེ་ལོ་ལུ་ དུ་མོ་མེད་ལུ་ལུ་ འཚོ་ལུ་ཞུ་
 འབད་དེ་ བཟོ་ལོ་ཚུ་བཞོན་འབད་ནི། དེ་ལས་ དུ་མེད་ལུ་འབྲུམ་གི་པར་ཚུ་ ཚོན་བཟུང་ལུ་ དུ་མེད་ལུ་ལུ་བཞིན་གྱི་དུ་གོ་
 པ་ཚུ་དང་ དུ་མེད་འབྲུམ་བའི་སྐབས་ མཐའ་འཁོར་ལུ་མ་གཞོན་ལུ་ བཟུམ་ལུ་ཚུ་དང་བཟུང་ འོག་བཟུང་ལུ་འབྲེལ་ཞུ་
 ལས་ དུ་མངས་ལུ་སྐུན་ལུ་འབད་དེ་ ལྷན་ལུ་སྐུན་ལུ་བཞུགས་ནི།

ལྷན་ལུ་བཟུང་དོན་གྱི་རི་བ།

- དུ་གོ་བའི་ལཱ་ག་ཅི་བཟུམ་པ་ འབད་བའི་ཉམ་གོ་ལུ་ཨིན་པས་ག་? དུ་གེ་དུ་ལྟ།
- ཤེས་སུ་ཡི་རངས་བཟུང་པ་ཅིན་ རང་ལྷན་ལུ་ག་ཅི་འབྲེལ་ག་? དུ་གེ་ཞུ།
- ག་ཉམ་ལོ་དང་ གསོན་ལོ་ལུ་ལུ་བཟུང་ ལྷན་ལུ་ག་ཅི་ལོ་ལུ་སྟོན་? དུ་གེ་དུ་ལྟ།
- ལྷན་དུ་འདི་ ག་དེ་ལུ་འབྲུམ་སོ་ལུ་ ལོ་ལུ་སྟོན་? དུ་གེ་ཞུ།
- དུ་མེད་ལུ་བའི་ལུ་ལོ་ལུ་ ཞུ་ལུ་འཚོ་ལུ་འབད་དེ་བྱིས། གསལ་བཤད་དེ།

དུ་གེ་ཞུ།

- 1 གྲོས་བཟུང་དང་དེ་ལུ་ལྷན་གྱི་སྟོན་ལུ་ འོས་འབབ་དང་འབྲེལ་ལུ་ ལྷན་གྱི་ཚུ་ག་ཞུ་དང་འབྲེལ་བའི་ དུ་གེ་ཞུ་ མཐོ་
 ཚས་ལུ་བཞོན་ལུ་ དུ་གེ་ཞུ་འབད་ནི།
- 2 ལྷན་ལུ་གི་སྐབས་ དུ་གེ་ཚུ་དང་ དུ་གེ་དུ་ལྟ་གྱི་མཐོ་ཚས་ ག་དུ་ལུ་ལུ་ལུ་འབྲེལ་བའོ་དུ་གེ་ཞུ་འབད་ནི།

མཐུན་རྐྱེན།

- མཐུན་རྐྱེན་གྲུབ་བྱེད་པ་ལཱ་ལྟན། (n.d.). སྟོན་འཇུག་མཚན་འགྲེལ། ཀུའམ་ཀྱི་ ཐིམ་ཡུག
- རྒྱལ་གཟིམ་རྩོད་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན།(༡༩༩༩). སློབ་ཤིམ་རྣམ་གཞག་གི་དེ་བུ་ཐེངས་འདི་ལྟོ་ལྟོ་བུ་གི་ཐིམ་ཡུག ཀུའམ་ཀྱི་ ཐིམ་ཡུག
- འཇུག་ས་མེད་འོད་ཟེར། (). ཏེ་མཐོ་བའི་སློབ་ཤིམ་རྣམ་གཞག་ལྟོ་ལྟོ་བུ་གི་ ཀུའམ་ཀྱི་ ཐིམ་ཡུག

གཉིས་པ།༢ ལྷབ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན།

ལྷབ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ།

ཡས་དྲུག་ཀོན་མཚན་ལུ་མཚན་པ་དང་། མས་པལ་སྤྱོད་ལུ་སྤྱིན་པ་བཏང་ནི་ཚུ་། བསོད་ནམས་དག་བའི་ཚོགས་། རྗེ་གས་ཀྱི་དུ་ལྷོག་མ་། ལེས་ཏེ་ དྲུག་བའི་ལུ་འབད་མི་ལུ་ ཡིད་ཚེས་བསྐྱེད་ཚུགས་ནི་དང་། རང་གི་སྤྱི་སྤྱོད་ལུ་བའི་བཟུང་ལམ་ ཚེད་ཅེས་ དབང་། བཟང་དཔེ་དེ་དང་། ལྷོ་མའི་ལམ་བཟང་དེ་དོན་ལུ་ དུས་ལེན་འཕྱུར་ནི་ དུས་རྒྱུན་ལ་བཟུན་དག་སྤྱོད་དང་། ཡུག་དང་སྤོངས་པ་ལུ་ བཅོལ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན།

མཚན་བཤམ་དང་མཚན་ཆས་ཀྱི་སྟོན།

མཚན་བཤམ་དཔོན་པའི་ཁྲུངས་དོན་གྲིས། མཚན་ཆས་ཀྱི་དེགས་མ་འདྲུལ། ལ་བཟུན་དག་སྤྱོད་ལུ་བཅོལ་དཔོན།

ལྷབ་སྤྱང་ལས་དོན།

- མཚན་བཤམ་དཔོན་པའི་ཁྲུངས་དོན་ལྟ་བུ་ལྟེ་ བཅོལ་བཟུན་ཚུགས་དཔོན།
- མཚན་ཆས་ཀྱི་དེགས་མ་འདྲུལ་ཚུ་ དེས་འཛིན་འབད་དེ་ ལྷབ་ཚུགས་དཔོན།
- ལ་བཟུན་དག་སྤྱོད་ལུ་བཅོལ་དཔོན་དང་། དུས་ལེན་འཕྱུར་དཔོན་པའི་ཁྲུངས་དོན་ འབྲི་སྤྱོད་འབད་ཚུགས་དཔོན།

ལྷབ་སྤྱང་ཉམས་ལྷོང་།

གྲོས་འཆར་དང་པ། བསམ་འཆར་བརྗེ་སོར་གྱི་གོ་གཤམ་ལས།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ མཚན་བཤམ་པའི་འབྲི་བཟུན་སྤྱོད་དང་། འབྲེལ་བའི་པར་/གྲོག་བརྟུན་གྱི་ཆ་ཡུན་ཚུ་དེ་གོ་ལུ་ ཁྲུངས་དོན་ཚུ་ བཤམ་དཔོན་གྱི་ བཅོལ་བཟུན་ཚུགས་པའི་ སློབ་སྟོན་འབད་ཞིན་མ་ལས་།

- ཆ་བཟུང་བསམ་བཤམ་གྲོག་ལས་ བསམ་འཆར་བརྗེ་སོར་འབད་བཞུག་ནི།
- གོ་བསྐྱར་འབད་དེ་ དེ་དེ་ལྟར་འབད་བཞུག་ནི།
- བཟུན་བརྟུན་འགྲུལ་སྤྱོད་གྱི་གོ་གཤམ་ བསམ་བཤམ་འབད་བཞུག་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། བཟུང་སྐོར་ལས་རིམ་གྱི་ཐོག་ལས།

- སློབ་ཡུལ་འཕེལ་བའི་ དོན་ཚན་དང་འཕྲིལ་བའི་ ཟླ་བའི་སྐོར་སྐོར་ཞུགས་པའི་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ས་གནས་ཀྱི་ རྗེས་གཞི་སྤྲོད་ རྒྱ་ཁའ་དང་ དུ་མོ་སྤྲོད་ཚུ་གྱི་ བཟུང་སྐོར་ལས་རིམ་བཟོ་སྟེ་ དེ་སྤོང་འབྲེལ་འབྲེལ་དེ་ རྒྱ་བ་སྐྱུང་འབྲེལ་བཟུགས་དགོ།
- སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ མོས་མཐུན་གཞི་གནད་ཀྱི་གཞི་བཞོན་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བཟུགས་སྟེ་ མཚོན་བཤམ་ མཚོན་ཆས། ལ་ཐུན་དགོ་སྐོར་དང་ དུ་མོ་འཕྲུལ་དགོ་པའི་ལུང་སྤོང་ཚུ་ དམངས་ཁབ་འབྲེལ་བཟུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ་གཞན་ཡང་"

- མཚོན་བཤམ། མཚོན་ཆས། མཚོན་ཚུ་ ལ་ཐུན་དགོ་སྐོར་དང་ དུ་མོ་འཕྲུལ་དགོ་པའི་ ལུང་སྤོང་ཚུ་ལོ་སྐོར་ ལས་ རྒྱ་བ་རྟེན་དཔེ་དཔེ་དང་ འབྲེལ་ལོ་སྤོང་མི་འོ་སྤོང་ལས་འབྲེལ་ལུ་མཐུན་ཀྱི་ཚུ་ལོ་སྐོར་ལུ་ འཚོ་ལུ་ཞུགས་འབྲེལ་དེ་ རྒྱ་བ་སྐྱུང་འབྲེལ་བཟུགས་དགོ།
- མི་སྤེལ་བཟུགས་ དུ་མོ་འཕྲུལ་ wechat, Telegram, Messenger, Twitter, Google classroom, ལ་སོ་གས་པ་དང་ གཞན་ཡང་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བཟོ་གཞི་ལས་ རྒྱ་བ་སྐྱུང་འབྲེལ་བཟུགས་ཀྱི་ གནད་ དོན་དེ་ཚུ་གྱི་ ཞུགས་འཚོ་ལུ་འབྲེལ་དེ་བཟུགས་དོན་ཚུ་ བསྐྱེད་འབྲེལ་བཟུགས་དགོ།

བཅུད་དོན་རྗེས་པ།

- ༡ མཚོན་བཤམ་དགོ་པའི་ལུང་སྤོང་གིས། དེ་གྱི་ཞུགས།
- ༢ མཚོན་ཆས་དང་མཚོན་ཚུ་ཀྱི་ རིགས་མ་འདྲེལ་ཚུ་ དོས་འཛིན་འབྲེལ་ དུ་མོ་འཕྲུལ།
- ༣ ལ་ཐུན་དགོ་སྐོར་ལུ་ བཟོ་སྐོར་དང་ དུ་མོ་འཕྲུལ་དགོ་པའི་ལུང་སྤོང་ ག་ཅི་སྟོན་? དེ་གྱི་དཔུན།
- ༤ མཚོན་བཤམ་ལུ་ དེ་གྱི་བཟུགས་དེ་སྤོང་ལོ་སྤོང་ལོ་སྤོང་ དུ་མོ་འཕྲུལ།
- ༥ དུ་མོ་འཕྲུལ་དེ་བཟུགས་འཕྲེལ་བའི་ མཚོན་ཆས་དང་མཚོན་ཚུ་ ག་ཅི་སྟོན་? དུ་མོ་འཕྲུལ།

གསུམ་པ། ༣ ལྟ་སྐྱོད་ལྟོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན། བ་དམ་ཚོགས།

ལྟ་སྐྱོད་ལྟོགས་སྐབ།

ནང་གསལ་དོན་ཚན།

བ་དམ་ཚོགས་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་བུ་དོན།

ལྟ་སྐྱོད་ལས་དོན།

- རྒྱལ་ཁབ་འདུ་བའདུ་ ལྟ་སྐྱོད་ཀྱི་རྒྱ་ མི་དབང་མིམ་འབྲེན་ཚུ་གི་བཀའ་དྲིན་ཨིན་མ་ བཤད་པ་རྒྱལ་ཚུགས་དོན།
- རྒྱལ་བརྒྱུད་ཀྱི་མཛད་སྐྱེ་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དོན།
- བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་མོལ་ མི་དབང་མའའ་བདག་མི་ལོ་ཟེལ་ འགྱུར་བ་མེད་པའི་ དམ་ཚོགས་བརྟེན་དོན་པའི་དོན་གྱི་ པ་ བཤད་ཚུགས་དོན།

ལྟ་སྐྱོད་ཉམས་སྦྱོང་།

གོས་འཆར་དང་པ། གསལ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལྟ་སྐྱོད།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལུས་པག་ཡིད་གསུམ་ལས་ ཡིད་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་གཏོ་ཆེ་བའི་ཁུའུ་དང་ ཡིད་ཀྱི་རྒྱུའུ་བུ་ ཟེམ་མི་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཨིན་ཏེ་ དོས་འབབ་ལྟ་པའི་ བདེ་དོན་ཚུ་བཟུགས་ཏེ་ གསལ་བཤད་འབད་བྱིན་ནི་ འདི་གི་དོན་ལུ་

- ཚོས་དང་འཛིན་རྟེན་ག་ཅི་ཉམས་འབད་ཅུ་ འགྱུར་སྐྱོད་རྒྱལ་མ་བརྟུབ་པའི་ཁུའུ་དོན་ཚུ་ སློབ་ཡུག་ཁོལ་པའི་ཉམས་སྦྱོང་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ གནད་དོན་ཚུ་ རྩོམ་ཏེ་འབད་བཟུགས་ནི།
- མའུ་མེས་མཐེབ་མོལ་གཤམ་འདི་ བདག་འཛིན་འབད་ཚུགས་པ་དང་མ་ཚུགས་པ་གཉིས་ཀྱི་ རྒྱ་པར་ལས་བརྟེན་པའི་ མི་ཚོ་ཉམས་ལུ་སྐྱབས་བདེ་སྐྱེ་ཚུ་ ག་དེ་འབད་མ་འབྲུལ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་ཏེ་ སྤོགས་ཉམས་ལུ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལྟ་སྐྱོད་འབད་བཟུགས་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ཇི་ལན་ཐོག་ལྟོས་སྟོན།

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ དོན་ཚན་གྲུ་གསལ་ལ་བཞུགས་ཏེ་ ཇི་བཟོ་ཐོག་ལས་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ སློབ་སྟོན་འབད་ནི།
- འོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ ལག་ལུ་འབྲེལ་བཟུམ་པ་ཅིན་ ཡན་པ་དང་ མ་འབྲེལ་པ་ཅིན་གཞོན་པ་ ག་ཅི་འཁོད་ག་ ཇི་བཟོ་སྟོན་ ལན་འབད་དེ་ ཤེས་མ་ཤེས་བཏང་བཟུགས།
 - སང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ གོང་འོག་གི་བར་ན་ ཐང་དམ་ཚིག་བསྟེན་ཐངས།
 - ལྷ་མ་དང་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ གྲུས་འཇུག་བསྟེན་ལུགས།
 - མི་ཚོ་ནང་གི་ གཏེན་གྲོགས་དང་ བྱ་གཞི་ཚུ་ལུ་ ཐང་དམ་ཚིག་བསྟེན་ཐངས།
 - སང་གི་ཡམ་སྤུན་ཆ་དང་ མེད་གསུམ་ཚུ་ལུ་ ཐང་དམ་ཚིག་བསྟེན་ཐངས།

ཐབས་ལམ་གཞན་ཡང་”

- ལུས་པུ་ཡིད་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་སྐོར་ལས་ རྒྱུ་རྐྱེན་དཔེ་དཔེ་དང་ འབྲེལ་ཡོད་མི་འོ་ཚུ་དང་གཞིག་ཁབ་ ཇི་བཟོ་སྟོན་ལུ་ འབད་དེ་ རྒྱུ་རྐྱེན་འབད་བཟུགས། མི་སྡེ་བརྟེན་ལུ་ དཔེ་དཔེ་ wechat, Telegram, Messenger, Twitter, Google classroom, ལམ་སྟོན་པ་དང་ གཞན་ཡང་ འགྲུལ་འཕྲིན་ལག་ལུ་འབྲེལ་བཟུམ་པ་ཅིན་ རྒྱུ་རྐྱེན་འབད་བཟུགས།
- གཞན་དོན་དེ་ཚུ་ག་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ བརྟེན་ཚུ་ བསྐྱོད་ལུ་འབད་བཟུགས།

ལྟོས་སྟོན་བཟུང་དོན་གྱི་དོན་ལ།

- ༡ ཐང་དམ་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱུ་རྐྱེན་འབད་བཟུམ་པ་ཅིན་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ ཏུ་གོ་ལམ་མས་? གོ་བ།
- ༢ ལུ་ག་ཅི་འབད་དུང་ སློབ་ཡོག་ཡིད་ཡོག་ཐོག་འབད་དུ་གོ་པའི་ཁུངས་བཀའ། དེ་ཅི་ཞིབ།
- ༣ ཐང་དམ་ཚིག་ལས་བརྟེན་ སང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ཞིབ་དེ་ ག་དེ་སེ་འབྲུང་འོང་ག་? དེ་ཅི་ཞིབ།
- ༤ ཐང་དམ་ཚིག་དང་ ལས་རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་ཁྱད་པར་ལུ་ དེ་ཅི་དཔྱད།
- ༥ ལས་རྒྱུ་འབྲེལ་ཤེས་མི་དང་ མ་ཤེས་མི་འབྲེལ་པར་ལུ་ དེ་ཅི་དཔྱད།

ལྷ་པ། ལྷ་བ་སྦྱང་སྦྱོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། གཞན་ཡན་བསམ་པ།

ལྷ་བ་སྦྱང་སྦྱོགས་གྲུབ།

རང་གི་དྲིན་ཅེན་གྱི་ཡམ། རང་གི་བྲམ་དཔེ་སློབ་དཔོན། རང་གི་མི་ཚོ་ལྟར་གི་ གཏུན་གྲོགས་དཔེ་བུ་གཞི་ཚུ་ རང་ལྷ་དཔོན་མཐོ་མེ་ཆེ་
བའི་ གནས་ལུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ གཞི་སྦྱང་དཔེ་མཐོ་སྦྱང་ཚུ་སྦྱང་སྦྱོང་ རྣམ་རྒྱུན་གྲུས་ལྷ་བས་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན།

གཞན་ཡན་གྱི་བསམ་བཟུང་བསྐྱེད་དཔོན།

གཞན་ཡན་གྱི་བསམ་བཟུང་བསྐྱེད་དཔོན། བྲམ་ས་པ་དཔེ་སྦྱང་ལྷོ་ རང་དཔོན་གཞན་ལྷ་བཞག་ལོ་ལོ་ལོ་ ཚགས་སྦྱང་སྦྱོགས་
མིས། མཐུན་འབྲེལ། སྦྱི་ཡན་གྱི་སེམས། ལྷ་གཞི་གཞི་ལྷ་མི་མཐོང་།

ལྷ་བ་སྦྱང་ལས་དོན།

- རང་གི་དྲིན་ཅེན་གྱི་ཡམ་དཔེ་ སློབ་དཔོན་གྱི་བཀའ་དྲིན་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་བཞག་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དཔོན།
- ཡམ་དཔེ་བུ་གཞི་ རང་གི་གཏུན་གྲོགས་ལྷ་ དམ་ཚོགས་མ་བསྟེན་པའི་གཞོན་པ་ཚུ་ གྱི་སེམས་རྒྱབ་ཚུགས་དཔོན།
- བཅོམ་མཐོང་བསྐྱེད་དཔོན་པའི་དཔོན་པ་ གཞན་ལྷ་བཞག་ཚུགས་དཔོན།
- རང་གི་མི་ཚོ་ལྟར་ གཞན་ལྷ་གྲུས་ལྷ་བས་དཔེ་ དམ་ཚོགས་བསྟེན་དཔོན་པའི་དཔོན་ལྷ་བས་ བཞག་ཚུགས་དཔོན།

ལྷ་བ་སྦྱང་ཉམས་ཚུང་།

གྲོས་འཆར་དང་པ། དོན་ཚན་ཚུ་གི་གྲོས་བསྐྱར་དང་སྦྱོར་ལུ་ཐོག་ལས་ལྷ་བ་སྦྱོན་འབད་ནི།

དོན་ཚན་ཚུ་སྟེ་ཚན་ལེ་ལྷ་ སྦྱོར་ལུ་ལས་ དེ་གི་ཐོག་ལྷ་ གྲོས་བསྐྱར་འབད་བཞག་ནི། དེ་གི་སྦྱོར་ས་ ཉམ་གོ་བའི་ལྷ་
སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱབ་སྦྱོར་འབད་ནི།

- སྦྱོར་ལུ་གི་དོན་ལྷ་ དོན་ཚན། (ལས་རྒྱ་འབྲས། གཞན་ཡན་གྱི་བསམ་བཟུང་བསྐྱེད་དཔོན། རང་སེམས་བདག་
འཛིན་འབད་དཔོན། མཚོན་བཞག་དཔེ་མཚོན་ཚུ་གི་དུགས།)
- ལྷ་ཚན་ལྷ་ གྲོས་བསྐྱར་འབད་ཡོད་མི་འདི་ ཐོག་གྲུབ་གཞི་གི་ཐོག་ལྷ་ སྦྱོར་ལུ་བཞག་ནི།

- རྒྱལ་ཁྲུ་བཟོ་ཡོད་མིའདུ་ སྲོལ་ལས་ སློབ་ཡུལ་གཞི་གིས་ སློབ་འདུ་ རྒྱལ་ཁྲུ་འབད་བཟུག་གི
- རྒྱལ་ཁྲུ་འབད་མིའདུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་ཞིན་ལས་ སྲོལ་ལཱ་ལྷན་གི་འབྲུག་མི་ ག་ར་གི་འབྲི་ དེབ་ལྷན་འདུ་བཟུག་ཀྱི་བཟུག་གི

ལྷན་སྐྱེད་བཅུད་དོན་གྱི་ངོ་བོ།

- རང་གི་དོན་ཅན་གྱི་ལམ་དང་ སློབ་དཔོན་གྱི་བཀའ་དྲིན་ཚུ་ ག་དེ་འབད་བསམ་གི་སྟོན། དེ་བཟུག་གི།
- ལམ་དང་བཟུག་གི་ རང་གི་གཏེན་གྲོགས་ལུ་ དམ་ཚིག་མ་བསྟེན་པ་ཅིན་ཡན་གཞོན་ག་ཅི་ཡོད་པ་སྟོན། དེ་བཟུག་གི།
- རང་གི་མི་ཚོ་ལཱ་ གཞན་ལུ་གུས་ཞབས་དང་ དམ་ཚིག་བསྟེན་དགོ་པའི་དགོས་ལུ་འདུལ་བཀའ། དེ་བཟུག་གི།
- གོ་པ་མ་བཀའ་ལུ་གསུང་དང་ འོག་མ་སྟོན་ལུ་གསུང་ མཉམ་པ་འགྲོགས་ལུ་གསུང་ མདོ་བསྐྱེད་འབྲི་ དེ་བཟུག་གི།
- ཟུང་མ་ཚིག་མ་བསྟེན་པ་ཅིན་ དཀའ་འདུལ་ག་ཅི་འབྲུད་འོང་ག་? ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་བཟུག་གི། གསུང་གཏོན།

དེ་བཟུག་གི་བཟུག་

- 1 རྒྱལ་ཁྲུ་དང་ རྒྱུད་ལུ་གི་སྐྱབས་ འོག་ས་གྲུབ་དང་འབྲི་ལུ་བའི་ བཅའ་མར་གཏོན་གསུང་ ལམ་སྟོན་པ་གི་ རྒྱུགས་ ཀྱི་ཚད་གཞི་ གཤམ་ལུ་བཟོ་སྟེ་ དེ་བཟུག་འབད་གི།
- 2 རྒྱལ་ཁྲུ་ཚུ་ལུ་ ཞེས་དགོ་པའི་ དོན་ཚན་གྱི་ལྷན་ཚད་ཚུ་ ཚེད་སྟེ་ཡོད་མེད་བཟུག་སྟེ་ མ་ཚེད་མི་ཚུ་ འཚོལ་ གསུང་ལུ་བཟུག་འབད་གི།
- 3 རྒྱལ་ཁྲུ་འུ་ཚུ་ འབྲི་དེབ་ལྷན་འདུ་བཟུག་ཀྱི་ལཱ་ལུ་ ག་ར་གིས་ དེ་ལས་ལས་ལཱ་ འདུ་བཟུག་ཀྱི་ལཱ་ལུ་ དེ་བཟུག་འབད་གི།

ཀྱི་ལམ་སྟོན་ལུ་ལྷན་སྐྱེད་ཀྱི་ལཱ་

- རྒྱུད་ལུ་གི་ ལུ་ལུ་ལུ་ ཞེས་བཞེད་ལུ་གཞི་གིས་ ཀྱི་ལམ་སྟོན་གི་བཟུག་
 - རྒྱུག་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་དེབ་བཟུག་ལུ་འབྲི་ལུ་ ཀྱི་ལམ་སྟོན་ལུ་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ ༡༩༩༩
 - དེ་ལས་ལས་ལཱ་ལུ་གི་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་ལཱ་ལུ་ འདུག་ལུ་འོད་ལུ་བཟུག་
- རྒྱུག་ལམ་སྟོན་ལུ་འབྲི་ལུ་ 2002

དུག་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། དན་ཤེས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ།

རང་སེམས་བདག་འཛིན་གྱི་ཐབས་ལམ་། བརྟག་དཔྱད་དང་དྲན་ཤེས་། བག་ཡོད་ཚུ་མི་ཉམ་ཉམ་གྱི་ཉམ་ལས་། ལཱ་ག་ཅི་འབད་ཅུང་།
བཟོད་སེམས་དང་ཚེག་ཤེས། བྲེལ་དང་འཛིན་སྐྱོ་ལས་། ལཱ་ཚུ་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན།

རང་སེམས་བདག་འཛིན་འབད་དེ་ཤོ།

བརྟག་དཔྱད་དང་དྲན་ཤེས་བག་ཡོད། ནེ་འདོད་ཚེག་ཤེས། བཟོད་སེམས། རྩོ་ཁོག་ཡངས་པ་དཔག་དང་། ཟུངས་ཐུབ། འདོད་པ་
ཆེ་བའི་སེམས་དང་། ང་རྒྱལ་སྐད་དེ་ཤོ། དུང་བཟོད། འགན་འཁུན་འབག་དེ་ཤོ། རྩམ་ཚོད་དང་འཁུན་དེ་ཤོ། བཟོད་ལྷན།
བྲེལ་དང་འཛིན་དེ་ཤོ། བསོད་ནམས་དག་བའི་སེམས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- རང་སེམས་བདག་འཛིན་གྱི་ཐབས་ལམ་། བརྟག་དཔྱད་དང་། དྲན་ཤེས་བག་ཡོད་ཚུ་། ནེ་འདོད་ཚེག་གྱི་མོ་དོན་ཚུ་། འགྲུབ་
ལཱ་དེ་རྒྱབ་ཚུགས་དེ་ཤོ།
- དྲན་པ་དང་། ཤེས་བཞིན་གཉེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་། སེམས་སྐྱུང་དེ་ཤོ་པའི་ཁྱད་པར་། རྩེ་ཚུགས་དེ་ཤོ།
- གཞན་ལཱ་གོད་པ་བཀལ་བའི་ ཉེས་དམིགས་ཚུ་། ལཱ་དེ་རྒྱབ་ཚུགས་དེ་ཤོ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ཉམས་ལྷོང་།

གོས་འཆར་དང་པ། གསལ་བཤད་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷ་བ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་། བརྟག་དཔྱད་དང་དྲན་ཤེས་བག་ཡོད། ནེ་འདོད་ཚེག་ཤེས། བཟོད་སེམས། རྩོ་ཁོག་ཡངས་པ་དཔག་དང་། ཟུངས་
ཐུབ། འདོད་པ་ཆེ་བའི་སེམས་དང་། ང་རྒྱལ་སྐད་དེ་ཤོ། དུང་བཟོད། འགན་འཁུན་འབག་དེ་ཤོ། རྩམ་ཚོད་དང་འཁུན་དེ་ཤོ།
བཟོད་ལྷན། བྲེལ་དང་འཛིན་དེ་ཤོ། བསོད་ནམས་དག་བའི་སེམས། འོས་འབབ་དྲན་པའི་བདུན་དོན་ཚུ་བཟོགས་ཏེ་ གསལ་
ལཱ་དེ་འབད་གྱི་ནི། འདི་གི་དོན་ལུ་།

ལྷ་བ་སྤྱང་ཉམས་ལྗོངས།

གྲོས་འཆར་དང་པ། བཤད་པའི་ཐོག་ལས་ ལྷ་བ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་ ལག་ཆེ་བའི་ཁྲུངས་དོན་སྐྱོད་ལས་ བཤད་པའི་ཐོག་ལས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་སློབ་
ཉོན་འབད་དགོ། སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་ཁྲུངས་ལཱ་དང་ རྒྱུ་ལོ་ལས་ཀྱི་ཁྲུངས་ལྷན་གྱི་ཁྲུངས་ལཱ་དང་ དབྱེ་བ་ཚུ་ ལྷ་བ་ཉོན་
འབད་ཉི་འདྲེན་ལུ་ གཤམ་གསལ་ སྤྱི་ལུ་འདྲེན་མི་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབྲེན་དགོ།

དཔེ་ལྟོན།

- དང་པ་ར་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་རྒྱུས་དེ་ཚུ་ ནེ་ལེན་ཉོན་མོ་ཉོན་ལྟོ་ལོ་ལོ་བཟོ་དགོ།
- གཤམ་ལ་གཤམ་ལས་ བསམ་འཆར་བཀོད་བཟུག་ནི།
- བསམ་འཆར་བཀོད་མི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ནེ་ལེན་ལུ་ བྱེད་ལཱ་གུ་ སྤྲོ་ནི།
- དེ་ལས་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཡུག་ སྤྲོ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལུ་རྒྱུས་གཏུན་འཁོལ་བཟོ་ནི།
- སློབ་ཡུག་ཚུ་ ཆ་གཟུང་བསམ་བཀོད་ཐོག་ལུ་ རྒྱུ་ལོ་ལས་ཀྱི་ཁྲུངས་ལཱ་དང་ ཚོགས་ལྷན་དང་ མོམ་
ལྷན་གྱི་འཕྲོ་བུ་ལམ་ དབྱེ་བ་ཚུ་ ག་ཅི་བཟུམ་པ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ གྲོས་བསྐྱེད་འབད་བཟུག་ནི།
- དེ་ལས་ སློབ་ཡུག་ཁོང་པའི་དང་འདྲེན་ལུ་ གྲོས་བསྐྱེད་འབད་ཡོད་མི་འདྲི་ དམའས་ཁར་བཤད་བཟུག་ཏེ་ བརྒྱུ་
མ་བརྒྱུ་གི་ བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། འཚོལ་ཞིབ་ཐོག་ལས་སློབ་སྟོན་འབད་ནི།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་ཁྲུངས་ལཱ་དང་དགོས་པ་ ལམ་སྟོན་ རྒྱུ་ལོ་ལས་ཀྱི་ཁྲུངས་ལཱ་དང་བཤད་བཤད་ཚུ་ དོན་
ཚན་དང་འཕྲིལ་བའི་ ཟེན་ཟིན་སྟོན་ཞིན་ལས་ སློབ་ཡུག་ཁོང་པའི་ ཁྲུངས་ལཱ་དང་དགོས་པ་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་
སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ གསལ་ལུ་སྟོན་འབད་བཟུག་དགོ།

- ཁྲུངས་ལཱ་དང་དགོས་པ་ ག་དེ་སྐོར་བཤད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་? སློབ་ཡུག་ཆ་གཟུང་ནང་ལུ་ གྲོས་བསྐྱེད་ཐོག་ལུ་ ལྷ་བ་
བྱེད་འབད་དགོ།
- རྒྱུ་ལོ་ལས་ཀྱི་རྒྱ་དང་དབྱེ་བ་ རྒྱུ་ལོ་ལས་ཀྱི་ཁྲུངས་ལཱ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ཉོན་དེ་ བཤད་དོན་ཚུ་སློབ་སྟོན་གྱི་
འབད་བཟུག་དགོ།

བཀའ་ཉེད་དང་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་འབྲུ་ལྡན་སྤྱི་བུ་ལས་ དེ་སྤྱི་དུ་འབྲུ་ཉེད་དེ་ བཀའ་ཐངས་མི་མེད་པའི་རྒྱུ་ལྡན་ཉེད་དུ་གྱུར་གྱི།

- སློབ་ཡུལ་འོད་པ་གིས་འབྲུ་ བཀའ་ཐངས་མི་མེད་པའི་རྒྱུ་ལྡན་མཉམ་པའི་ གོ་སྤྱོད་ཉེད་དུ་སྤྱི་བུ་ལས་འབྲུ་བཟུལ་དུ་གོ།
- བཀའ་ཉེད་དང་རྒྱུ་ལྡན་བཀའ་ཐངས་ཀྱི་སློབ་ལས་ བཟུལ་བཟུལ་ཉེད་ལུ་པར་དུ་ སློབ་ཡུལ་གྱི་མཉམ་པའི་འབྲུ་ལྡན་ཉེད་དུ་ སློབ་སྟོན་འབྲུ་དུ་གོ།
- ཐུན་ཚུན་དུ་བཟོ་བཟོ་སྟེ་ ཡོད་མེད་དང་འབྲུ་ལྡན་ སློབ་ཡུལ་ལུ་ ལུས་སྤྱི་དུ་སྤྱི་བུ་ལས་ འབྲུ་བཟུལ་དུ་གོ།

དབུ་ཞིབ།

- སྤོ་ཚུན་ཉེད་ལུ་ གོ་བཟུལ་འབྲུ་བཟུལ་ཞེ་ནམ་ལས་ བསམ་ལུ་གྱུར་གྱི།
- སློབ་འཕེ་ཚོས་རྒྱུ་ལྡན་ལུ་གྱི།
- འདྲི་བ་འདྲིས་ལུ་ཉེད་དུ་ དོགས་བསམ་ལུ་འབྲུ་གྱི།

གོ་སྤྱོད་འཆར་གཉིས་པ། ལུས་སྤྱི་དུ་

བཀའ་ཉེད་དང་ རྒྱུ་ལྡན་བཀའ་ཐངས་ བཀའ་ཉེད་དང་རྒྱུ་ལྡན་ཡུལ་ལྡན་ཐངས་ བཀའ་ཉེད་དང་རྒྱུ་ལྡན་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ཐངས་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ ཉེ་མེད་ སློབ་དེ་ལྟ་གྱིས་ འགྲེམ་སྟོན་འབྲུ་དུ་ དེ་ལས་སློབ་ཡུལ་ལུ་ སྤྱི་བུ་ལས་ ཉེད་དུ་ ཉེད་དུ་ འདྲི་གི་དོན་ལུ་

- སློབ་དེ་ལྟ་གྱིས་འགྲེམ་སྟོན་འབྲུ་དུ་གོ།
- སློབ་ཡུལ་ལུ་གི་ ལམ་ལུ་གསུང་དུ་འབྲུ་ལྡན་ འབྲུ་མེད་ལྟ་ཉེད་འབྲུ་དུ་གོ།
- དོགས་གསལ་ལུ་འབྲུ་དུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ སློབ་དེ་ལྟ་གྱིས་ ཡན་གྱོགས་འབྲུ་གྱི།

དུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ སློབ་དེ་ལྟ་གྱིས་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ འབྲུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ ལྟ་བུ་སྤྱི་དུ་འབྲུ་བཟུལ་དུ་གོ།

དགུ་པ། ༡ ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། ལྷ་བ་དབང་དབྱེ་བ།

རིག་ཅུལ་ལྷོགས་གྲུབ།

ཡུལ་དབང་བཅའ་ནི་དང་ ཡུལ་དབང་ལུ་ནི་གི་ལྟར་པར་ རྟ་མོ་ཞི་ཉམ་ལས་ རྟ་གསལ་མ་དང་ ལག་ཁྱེས་ལུ་ཐངས། ལུ་ལུ་
འཛོམས་དང་ མོ་གནས་གསལ་བཏོད་སྐབས་ སློབ་ལམ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ཡུལ་དབང་བཅའ་ལུ་འབད་ཚུགས།

ནང་གསལ་དོན་ཚན།

ཡུལ་དབང་གཅའ་ལུ་འདྲེ་བ།

ཡུལ་དབང་གཅའ་ལུ་འདྲེ་བ། ཡུལ་དབང་བཅའ་ནི་དང་ ཡུལ་དབང་ལུ་ནི་གི་ལྟར་པར། མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་མེ་ལུ་
བཀའ་ཉེ་ཡོད་པ་དང་མེད་པའི་ཡུལ་དབང་བཅའ་ཐངས་ཀྱི་ དེམ་པ་བཏོད།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- ཡུལ་དབང་བཅའ་ལུ་འདྲེ་བ་དང་ འཐོབ་ཐངས་ཚུ་ ལག་ལེན་དེས་འཐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཡུལ་དབང་བཅའ་ནི་དང་ ཡུལ་དབང་ལུ་ནི་གི་ལྟར་པར་ སྤབ་ཚུགས་དགོ།
- རྟ་གསལ་མ་དང་ ལག་ཁྱེས། ལུ་ལུ་འཛོམས་དང་ མོ་གནས་གསལ་བཏོད་སྐབས་ སློབ་ལམ་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ ཡུལ་
དབང་བཅའ་ལུ་འབད་ཚུགས་དགོ།

ལྷ་བ་སྤྱང་ཉམས་ལྷོང་།

གོས་འཆར་དང་པ། མོ་བསྐྱར་འབད་ནི།

སློབ་ཡུལ་ཚུ་ སེ་མོ་གསལ་ནུང་ལུ་བཏོ་སྟེ་ ཡུལ་དབང་བཅའ་ལུ་འདྲེ་བ་ཚུ་ ངོ་སྟོན་འབད་བཞུག་སྟེ་ སློབ་དེ་ཉེ་གིས་ ཁོང་
གིས་ ངོ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད་མི་གུ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ལུངས་ཚུ་སྐྱུག་སྟེ་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ།

- ཡུལ་དབང་བཅའ་ལུ་འབད་ཐངས་ཀྱི་སྐྱོད་ལས་ བཟུན་བརྟུན་ནུང་ལུ་པར་དང་ མོ་ག་བརྟུན་གྱི་ཆ་ཡན་ཚུ་ བཞུགས་ཏེ་
སློབ་སྟོན་འབད་དགོ།

དབྱེ་ཞིབ།

- རྒྱལ་དབང་བཅས་ལུ་འདྲེ་དབྱེ་བ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབྲེ་ཤེས་མ་ཤེས་ ལུས་སྦྱོང་འབྲེ་བཟུག་ཏུ་དབྱེ་ཞིབ་འབྲེ་དགོ།
- རྒྱལ་དབང་བཅས་ལུ་འབྲེ་བཟུག་ཚུ་ ལུས་དབང་བཟུག་ཏུ་ ལེགས་འགྱུར་འོང་དགོ་པའི་ འོས་འབབ་ལྟན་པའི་འཇམ་སྟེང་ཚུ་ དཔྱད་པ་བྲེ་དགོ།
- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འབྲེ་ཡོད་པའི་སྦྱོང་ལུ་དེ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབྲེ་ཞིན་མ་ལས་ ལེགས་ཏེ་ཀྱི་བསམ་ལན་བྱིན་དགོ།

རྒྱལ་ཏེན།

- རྒྱལ་སྤྱི་ལོ་ཞིབ་ཏུ། སྦྱོང་འཇུག། ལུ་འཇུག་པ། ཤེས་བཞིན་ཉེད་གཟེན།
- རྒྱལ་གཟེན་རྩོམ་རྒྱལ་མཚན། ༡༩༩༩ རྒྱལ་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་དཔེ་བཅའ་ཞེས་ཐུག་པའི་ཡེ་ལེ།
- འཇམ་སྟེང་མེད་འོད་ཟེར། རྒྱལ་ལམ་གཏོ་འཇོན་འོག་མ། ༢༠༡༥ ཏེ་མའོ་བའི་རྒྱལ་ལམ་རྣམ་གཞག་སྦྱོགས་དེ།
- ལྷན་བཟུང་བྲེ་མའི་ལུ་ལུང་།

དགུ་པ། ༣ ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། བསྐྱོད་ལུ་ཤིང་པ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ།

བསྐྱོད་ལུ་ལྷོགས་ཤིང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་དགོས་པ་ ཉམ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ བསྐྱོད་ལུ་བྱེད་དུ་འགྲོ་བའི་ཉམ་གོ་ འཇོལ་བ་མེད་པར་ བསྐྱོད་ལུ་ལྷོགས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་དོན་ཚན།

བསྐྱོད་ལུ་ཤིང་པ།

བསྐྱོད་ལུ་དགོས་པའི་ཁྲུང་ས། བསྐྱོད་ལུ་དཔེ་གྲུབ་ལཱ་ལ། གཤེན་བསྐྱོད་དུ་ གསོན་བསྐྱོད་ལྷོགས་པར་ལྷོགས། གསོན་བསྐྱོད་སྐྱབས་སུ་ བསྐྱོད་ལུ་གཏེ་སྐྱོད་ལྷོགས།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- བསྐྱོད་ལུ་ཤིང་པ་ ལག་ལེན་དེས་འབྲེལ་འབྲེལ་ལྷོགས་དུ་གོ།
- བསྐྱོད་ལུ་ལྷོགས་ཤིང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་དགོས་པ་ སྐབས་ལྷོགས་དུ་གོ།
- བསྐྱོད་ལུ་བྱེད་ལུ་ ཤིང་ལམ་ལུགས་ལྷོགས་དུ་གོ།
- རྩམ་འབྲེལ་དུ་འགྲོ་བའི་ཉམ་གོ་ འཇོལ་བ་མེད་པར་ བསྐྱོད་ལུ་ལྷོགས་དུ་གོ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ཉམས་སྐྱོང་།

གྲོས་འཆར་དང་པ། ལྷོགས་ལུ་འབད་ནི།

བསྐྱོད་ལུ་ཁྲུང་ས་དུ་དགོས་པ་ཚུ་ འཕམ་གཞུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ རྩམ་ལས་ ཉམ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ ལམ་ལུ་ལྷོགས་ལུ་ བུག་ནི་ ཉམ་ལས་ སྐབས་སྟོན་པ་འཕམ་གསུང་ལྷོགས་དུ་དགོས་པ་ཚུ་ ཁ་གསལ་ལམ་ལུ་འབད་པ་ལྷོགས་ལུ་ཞིན་མ་ལས་ རྩམ་སྐྱོང་ལུ་ བསམ་འབྲེལ་འབད་དེ་ ཁྲུང་ས་དུ་དགོས་པ་ཚུ་ ལྷོགས་ལུ་འབད་བུག་ནི་ འདི་གི་དོན་ལུ་

- བསྐྱོད་ལུ་ཁྲུང་ས་དུ་དགོས་པ་དོན།

- བསྟོན་བའི་དབྱེ་བ།
- གྲུལ་བཤམ་དཔེ་བསྟོན་རྟེན་གྱི་གོ་དོན།
- བསྟོན་བའི་ཡུལ་སྡེ་སྡེ་བཞིན་གྱི་ཁྲུངས།
- གོང་བཞོན་གཞན་དོན་ཚུ་ཚང་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ཏུས་ཐུང་སློབ་བརྟན་ཐོག་ལས།

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ བསྟོན་ལུ་འཛིན་པ་ཚུ་འདྲི་སྐྱོད་ལས་ པར་དཔེ་ཚོགས་སྐྱེ་བའི་བརྟན་ལུ་བཟུགས་ཏེ་ སློབ་སྟོན་ འབད་དགོ།
- དོན་ཚན་དཔེ་མཐུན་པའི་ གཞན་དོན་ཐོག་ལུ་ སློབ་བརྟན་ཐུང་ལུ་ཕྱི་ལོ་སྟོན་ཞུ་ཞུ་ལས་ ལུ་ལུ་ཚུ་ལུ་བཏུ་བཟུགས་དགོ། སློབ་ཡུལ་ཚུ་ སྟོན་གསལ་ལུ་འབད་ བསྟོན་ལུ་འདྲི་སྐྱོད་ལས་ཚབ་ཅོད་ཐོག་ལུ་ རྒྱུ་བ་འབད་བཟུགས་དགོ།

ཐབས་ལམ་གཞན་ཡང་

- བསྟོན་ལུ་འདྲི་སྐྱོད་ལས་ བཟུགས་བརྟན་བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་ སློབ་བརྟན་གྱི་ཆ་ཡན་བམ་ཚན་འབད་དེ་ མི་སྡེ་བརྒྱུད་ དཔེ་ལྟར། (wechat, Telegram, Messenger, Twitter, Google classroom, Zoom) ལུ་སོགས་པའི་མཐུན་རྟེན་ཐོག་ལུ་བཏུང་སྟེ་ རྒྱུ་བ་འབད་བཟུགས་དགོ།
- གཞན་དོན་དེ་ཚུ་གྱི་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ཁྲུངས་དོན་ཚུ་ བྲི་བཟུགས་དགོ། སློབ་ལམ་དཔེ་མཐུན་པའི་གསལ་ཡོད་ཡོད་མི་ ས་གནས་ལུ་ཞི་གན་གོས་ཚུ་དཔེ་ འབྲེལ་བའི་ཐབས་སྟེ་ལུ་བཟུགས་འབད་ བཟུགས་དགོ།

ལྟོན་ཐུང་བརྟན་དོན་ཅི་བ།

- ༡ བསྟོན་ལུ་དགོ་པའི་ཁྲུངས་དཔེ་དགོས་པ་གྲིས། དཔེ་གསལ།
- ༢ བསྟོན་རྟེན་དཔེ་གྲུལ་བཤམ་གྱི་གོ་དོན་གྲིས། གོ་བ།
- ༣ གཞིན་བསྟོན་དཔེ་ གསོན་བསྟོན་ལུ་པར་ཡོད། དབྱེ་དཔྱད།
- ༤ གསོན་བསྟོན་ལུ་སྐབས་སུ་ བསྟོན་གྱི་སྟེ་ལུ་ལྟོས་མོ་? ལག་ལེན།
- ༥ དགོ་བ་བསྟོན་དགོ་པའི་ཁྲུངས་གྲིས། དབྱེ་གོ་བ།
- ༦ བསྟོན་བ་ དུག་ཅེ་དཔེ་དུག་མེད་གྱི་ལྟུང་པར་གྲིས། དབྱེ་དཔྱད།

དབྱེ་ཞིབ།

- བསོད་ཚུའི་འབྲེལ་ལམ་དང་ ཡུལ་ཡུལ་ཐངས་ཀྱི་རིམ་པ་ཚུ་ ཡུལ་དུས་དང་བསྟན་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཤེས་མ་ཤེས་ ལུས་སྐྱེད་འབད་བཅུག་ཏུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
- སྟན་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲིལ་སྐྱེགས་ཤིན་དགོ།
- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལུས་སྐྱེད་ཐོག་ལུ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཚད་དང་འབྲིལ་ཏེ་ རྒྱས་ཐོ་བཞུག་དགོ།

རྒྱབ་ཏུ་བྱེད།

- རྒྱལ་སྐྱེས་ཞིབ་ཏུ། སྐྱེད་འཇུག། ལེའུ་བཅུ་པ། བསོད་བའི་ནད་ གཟིགས་གནད།
- རྒྱལ་གཟིམ་རྩི་ཏེ་རྒྱལ་མཚན། ༡༩༩༩ རྒྱིག་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་དེབ་ཐེང་ཉེས་ཀྱི་ལཱ་ལྟེ་བ།
- འཛིགས་མེད་འོད་ཟེར། རྒྱིག་ལམ་གཏོ་འཛིན་འོག་མ། ༢༠༡༤ ཉེས་མེད་བའི་རྒྱིག་ལམ་རྣམ་གཞག་ལྟེ་བ།
- ཡོད་ས་འབྲེལ་འཚར་སྐྱོ། བསོད་ཚུའི་ཐངས་ཀྱི་སྐོར་ འོག་གི་ འཚར་སྐྱོ་དང་ གཟིགས་གནད།

https://youtu.be/TVDe_Vc0E90?si=K3_ཅད-vCPhf9a3WO

བཅུ་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་སྐབ་དང་ལས་དོན། ཚོགས་ལྷམ་གྱི་སྐོར།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་སྐབ།

ཚོགས་ལྷམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་། ཐོབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཚུ་ ཉམ་གོ་ཞེན་ལས་ ཚོགས་ལྷམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ ཚུགས།

ནང་གསལ་དོན་ཚན།

ཚོགས་ལྷམ་གྱི་སྐོར།

ཚོགས་ལྷམ་གྱི་ཤོ་སྤྲོད། ཚོགས་ལྷམ་གྱི་བཟོ་རྒྱུ། ཚོགས་ལྷམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ འབྲེལ་ལམ། ལྷམ་བའི་།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- ཚོགས་ལྷམ་གྱི་དབྱེ་བ་ ནེ་ལེན་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ འཕེལ་བཀའ་ཚུགས་དགོ།
- ཚོགས་ལྷམ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མོ་གཞུས་གྱི་རིམ་པ་ དབྱེ་བ་དཔྱད་ཚུགས་དགོ།
- ཚོགས་ལྷམ་ལུ་ དབྱེ་བ་ཡོད་པའི་ འཕེལ་དོན་བཤད་པ་རྒྱ་བཟུགས་དགོ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ཉམས་སྤོང།

གྲོས་འཆར་དང་པ། བཤད་པའི་ཐོག་ལས་ ལྷ་བ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚོགས་ལྷམ་གྱི་སྐོར། དབྱེ་བ་ཚུ་ ལྷ་བ་སྟོན་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ གཤམ་གསལ་ལྷོང་ལུ་འདི་གོ་རིམ་དང་འབྲིལ་ ཏེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་དགོ།

དཔེ་རྒྱ།

- དང་པ་ས་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་/ བཤད་བརྟེན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལོ་རྒྱུས་དེ་ཚུ་ ནེ་ལེན་གྱི་ མོ་དོན་ཉམ་གསལ་ བཟོ་དགོ།
- གེ་བ་མ་གཞི་ཐོག་ལས་ བསམ་འཆར་བཀོད་བཟུགས།
- བསམ་འཆར་བཀོད་མི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ནེ་ལེན་ལུ་ བྱེད་གི་ལཱ་ སྤྲོད།

དབྱེ་ཞིབ།

- ལུ་ཚུ་གིས་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ལྷན་བཟོ་བཞག་དགོ།
- ལུ་ཚུ་གིས་འབད་ཡོད་པའི་སྐྱེད་ལུ་དུ་ཚུ་ ལྷན་སྤྲོད་གཞི་བཟོ་ལྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མཁུ་ལས་ བསམ་ལུན་ གྱིན་དགོ།
- ལུ་ཚུ་གིས་འབད་ཡོད་པའི་སྐྱེད་ལུ་དུ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མཁུ་ལས་ ལེགས་ཏེ་སྤྲོད་བསམ་ལུན་གྱིན་དགོ།

ལྷན་བཟོ་ལམ་སྟོན་ལུ་ཚུ།

- ལྷན་བཟོ་ལམ་སྟོན་ལུ་ཚུ་ ༡༩༩༩ ལྷན་ལམ་སྟོན་གཞི་བཟོ་བཞག་གི་དཔེ་བཟོ་ལུ་ལྷན་བཟོ་བཞག་
- འཛིན་སྐྱོང་ལུ་ལྷན་བཟོ་བཞག་གི་འཛིན་སྐྱོང་ལུ་ལྷན་བཟོ་བཞག་ ༢༠༡༥ ཏེ་མཁོ་བའི་ལྷན་ལམ་སྟོན་གཞི་བཟོ་བཞག་ ལྷན་བཟོ་བཞག་
- ཡོད་སྐབས་ལུ་འཛིན་སྐྱོང་ ལྷན་བཟོ་བཞག་གི་སྐོར་ལས་ འཛིན་སྐྱོང་གི་ ཡོད་སྐབས་ལུ་ ལེགས་ཏེ་བཞག་

<https://talopa.wordpress.com/%E0%BD%A2%E0%BD%85%E0%BC%9B%E0%BD%A6%E0%BE%B3%E0%BD%BC%E0%BD%A2%E0%BC%9D/%E0%BD%A2%E0%BD%9C%E0%BC%9B%E0%BD%A2%E0%BD%B8%E0%BD%92%E0%BD%A6%E0%BC%9B%E0%BD%A0%E0%BD%8E%E0%BE%B3%E0%BD%B8%E0%BD%92%E0%BC%9B%E0%BD%8E%E0%BD%A0%E0%BD%B3%E0%BC%9B%E0%BD%A2%E0%BE%B8%E0%BD%85%E0%BC%9B/>

བརྩ་གཅིག། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། བཞུགས་གྲུབ་གྱི་རིམ་པ།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ།

བཞུགས་གྲུབ་ཡུན་སྤུམ་ཚེས་པའི་དུག་པ་དང་། མོ་རིམ་བསྐྱིག་ཐངས་ཉེ་གོ་ཞེས་ལས་། ཉེ་འབྲེལ་བཅི་སྤྱང་སྐབས་།
བཞུགས་གྲུབ་གྱི་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ། རྩེ་བཞུགས་རྒྱ་བཅུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན།

བཞུགས་གྲུབ་ཡུན་སྤུམ་ཚེས་པ།

བཞུགས་གྲུབ་གྱི་ལྷ་བ་སྤྱང་དུ་དུག་པ་ལ། མོ་མ་རྩེ་དུག་པའི་ལྷ་བ་སྤྱང་། མོ་མ་ལམ་འཛིན་དུ་རྩེ་ཐངས་། མོ་མ་གྱི་མཚན་པ། རྩེ་
བཟང་རྩེ་དུག་པའི་ལྷ་བ་སྤྱང་། རྩེ་བཟང་རྩེ་ཐངས་ལ་ལམ་འཛིན་དུ་རྩེ་ཐངས་། རྩེ་བཟང་གི་མཚན་ཚིག་། གསོལ་འདེད་ལྷ་བ་སྤྱང་།
དུ་དུག་པ་ལ། གསོལ་འདེད་ལམ་འཛིན་དུ་རྩེ་ཐངས་། ལམ་འཛིན་དུག་པའི་ལྷ་བ་སྤྱང་། བཞུགས་ཚུལ་རྩེ་དུག་པའི་ལྷ་བ་སྤྱང་། བཞུགས་
ཚུལ་རྩེ་ཐངས་། ལམ་འཛིན་དུག་པའི་ལྷ་བ་སྤྱང་།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- བཞུགས་གྲུབ་གྱི་རིམ་པ་། བསྐྱིག་དུག་པའི་ལྷ་བ་སྤྱང་དུ་དུག་པ་ལ་ཚུ་ ཉེ་འབྲེལ་རྒྱ་བཅུགས་དུག་།
- བཞུགས་གྲུབ་གྱི་སྐབས་ལུ་ རྩེ་བཞུགས་རྒྱ་བཅུགས་ཚུ་ དུ་ཕོ་ཉེ་འབྲེལ་རྒྱ་བཅུགས་དུག་།
- རྩེ་ཕོ་ཉེ་འབྲེལ་སྤྱང་སྐབས་། བཞུགས་གྲུབ་གྱི་རིམ་པ་ལ་ཚུ་ འགོ་འདྲེལ་འབྲེལ་དུག་པའི་ ལྷ་བ་སྤྱང་བཞུགས་དུག་།

ལྷ་བ་སྤྱང་ཉམས་ལྷོང་།

གྲོས་འཆར་དང་པ། བཤད་པ་གི་ཐོག་ལས་ལྷ་བ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་། བཞུགས་གྲུབ་ཡུན་སྤུམ་ཚེས་པའི་ལྷ་བ་སྤྱང་དུ་དུག་པ་། བཞུགས་གྲུབ་དེས་ཚུས་། ནེ་ལེ་བཞུགས་གྱི་ལྷ་བ་སྤྱང་ཚུ་
སློབ་ཉེ་འབྲེལ་དུག་། འདི་གི་དོན་ལུ་

- དེ་ལ་ལ་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་། ལོ་རྒྱུས་དེ་ཚུ་ ནེ་ལེ་བཞུགས་གྱི་ཉེ་འབྲེལ་ཉེ་འབྲེལ་བཟོ་ནི།

- གོ་བཤམ་གྱི་ཐོག་ལས་ བསམ་འཚར་བཀོད་བཟུགས་ནི།
- བསམ་འཚར་བཀོད་མིའུ་ སློབ་དཔེ་གྲིས་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ བྱུང་གིང་གྲུ་ སྒྲི་ནི།
- རྟེ་ལས་ སློབ་དཔེ་དཔེ་སློབ་ཡུག་ རིག་བསྐྱུར་གྱི་ཐོག་ལས་ ལོ་རྒྱུས་གྲུ་ལའལ་བཟོ་ནི།

གོ་བཤམ་འཚར་གཉིས་པ། ལུས་སྦྱང་ཐོག་ལས་ལྟ་བུ་སྟོན།

བཞུགས་གྲུ་ལུ་ཐུང་ཐུང་། མར་མེད་ཡུལ་ཐུང་ཐུང་དུ་བསྐྱུ་ཐུང་ཐུང་གི་ བྱུང་སྟོན་སྟོན་ལས་ རུས་བྱུང་གྲིག་བརྟུན་/བྱུང་གིང་ལག་ལེན་ འཐབ་སྟེ་ བཞུགས་པ་རྒྱ་བཞིན་དུ་གོ།

- སློབ་དཔེ་གྲིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ལུས་སྦྱང་དུ་མེ་ཕྱོད་འབད་དེ་ སློབ་ཡུག་ཤེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ སྦྱང་བ་འབད་བཟུགས་ དུ་གོ།
- སློབ་ཡུག་སྟེ་ཚོན་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ བཞུགས་གྲུ་ལུ་གྲིས་ཚུ་ རུས་གཞུག་དུ་ མར་མེད་ཡུལ་གྲོ་རུས་ལུ་གསུམ་ཚུ་སྦྱང་ བ་གུང་མེད་འབད་བཟུགས་དུ་གོ།

ཐབས་ལམ་གཞན་ཡང་

- བཞུགས་གྲུ་ལུ་ཡུན་སུ་མ་ཚོགས་པའི་ལུངས་དུ་ དེ་འུ་མེ་པའི་ བྱུང་སྟོན་ཚུ་འུ་སྟོན་ལས་ རྒྱ་བཞིན་དུ་མེ་ཕྱོད་དུ་ འབྲེལ་ཡོད་མི་འོ་མ་/ཡོངས་འབྲེལ་མཐུན་ཀྱི་ཚུ་འུ་སྟོན་ལུ་ འུ་ཚོ་ལུ་ཞིབ་འབད་དེ་ ལྷ་བ་སྦྱང་འབད་བཟུགས་དུ་གོ།
- མི་སྟེ་བདེ་བརྒྱན་ དུ་མེ་ཕྱོད་ wechat, Telegram, Messenger, Twitter, Google classroom, ལུ་སོགས་པ་དུ་ གཞན་ཡང་ རུས་དུ་མཐུན་པའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་འུ་སྟོན་ལས་ བདེ་ཕྱོད་ཞིབ་ འུ་ཚོ་ལུ་འབད་དེ་ ལྷ་བ་སྦྱང་འབད་བཟུགས་དུ་གོ།

ལྟ་བུ་སྦྱང་བརྟུན་དོན་ཅི་བ།

- ༡ བཞུགས་གྲུ་ལུ་ཡུན་སུ་མ་ཚོགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་འདི་ རྣམ་དུ་འུ་མེ་འུ་མེ་འུ་མེ་དུ་གོ་པ་སྟེ་? དུ་གྲུ་གིས།
- ༢ བཞུགས་གྲུ་ལུ་གྲིས་ཚུ་ལས་ གོ་མ་ དུ་པ་ཐུང་དུ་གོ་པའི་ལུངས་བཞུགས་ དུ་གྲུ་ཡུན།
- ༣ བཞུགས་གྲུ་ལུ་གྲིས་ རེ་རེ་བཞིན་གྱི་བཞུགས་པ་ལུངས་དུ་པ་བཟུགས་སྒྲིས། གོ་བ།
- ༤ མཐོ་བཞུགས་ ག་ཅི་སེ་བསྐྱུག་དུ་གོ་པ་སྟེ་? དུ་གྲུ་གིས།

དཔྱེ་ཞིབ།

- བཞུགས་གྲུབ་ཡུན་སྤུམ་ཚེས་པའི་ལུངས་དྲུག་གི་ལུང་གི་སྐོར་ལྟར་ སློབ་ལམ་ཚེས་རྒྱུགས་ལེན་ཏེ་
དཔྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།
- སློབ་ཡུག་ཚུ་སྟེ་ཚན་བཞེ་སྟེ་ བཞུགས་གྲུབ་ཀྱི་དོན་ཚུ་ལྟར་ དུང་གཞག་རྒྱུ་བཟུག་ཞིན་མ་ལས་ ཚད་གཞི་དང་
འགྲིལ་སྤྲུགས་གྱི་དགོ།
- བཞུགས་གྲུབ་ཡུན་སྤུམ་ཚེས་པའི་ལུངས་དོན་ བསྐྱེད་འབད་བཟུག་ཏེ་ དཔྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ།

རྒྱབ་ཏུ་མཐུན་ཀྱིན།

- རྒྱལ་གཞིམ་དོ་མེ་རྒྱལ་མཚན། ༡༩༩༩ སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་དཔེ་བཅའ་ཉོན་ལུ་ལྷེད་པ།
- འཛིན་མེད་ལོ་ལྟེ་ལེ་ སློབ་ལམ་གཏོ་འཛིན་ལོ་ལེ། ༢༠༡༩ ཉེས་མེད་པའི་སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་ལྟོགས་དེ།
- ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སློ། བཞུགས་གྲུབ་ཡུན་སྤུམ་ཚེས་པའི་ སློབ་ལམ་ འོག་གི་འཆར་སློ་ལྟར་གཞིགས་གཞུང་།
<https://youtu.be/pYJzOvrDxFk?si=yVcZCrX3xch4UjAo> ཚེས་ལྟེ་ལོ་ལྟེ་ལྟར་།

- བསམ་འཚར་བཀོད་མིའི་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་ བྱང་གི་ཡི་གེ་ སྒྲིག་
- རྟེ་ལས་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཡུག་ རིག་བསྐྱར་གྱི་བློ་གཤམ་ ལོ་རྒྱུས་གྲུག་ལུ་འཁོལ་བཅོལ་གྱི་
- དུང་གི་འཕྲུལ་དུ་གོ་པའི་ཁྲུང་འདྲིའི་སྐོར་ལས་ འོས་འབབ་ལྟར་པའི་བརྟེན་འདྲིའི་ བསྐྱེད་ལུ་འབད་དེ་ དུམ་པའི་ལས་ བཤད་བཟླ་དགོ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། ལུས་སྦྱང་བློ་གཤམ་ལམ་སྟོན།

བཞུགས་གཤམ་དང་ཐངས། མར་ཆང་ཡུལ་ཐངས་དང་བསྐྱེད་ལུ་འཕྲུལ་དུ་གོ་སྐོར་ལས་ བཤད་བཟླ་/བྱང་གི་ཡི་གེ་ལུ་འབབ་ རྟེ་ བཤད་པ་རྒྱུ་ལྟེ་དགོ།

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ལུས་སྦྱང་དུ་ལྟེ་ལུ་ སློབ་ཡུག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ རྒྱུ་ལུ་འབབ་བཟླ་ དགོ།
- སློབ་ཡུག་སྲིལ་ཚུ་བཅོལ་ཞེ་ལས་ བཞུགས་གཤམ་གྱི་ཚུ་ཚུ་ དུང་གི་ཡི་གེ་དང་ མར་ཆང་ཡུལ་གྲོ་རྒྱུ་ལུ་འཕྲུལ་ཚུ་ རྒྱུ་ལུ་འབབ་བཟླ་དགོ།

ཐབས་ལམ་གཞན་ཡང་

བཞུགས་གཤམ་ཡུལ་སྐྱེས་ཚུ་གས་པའི་ཁྲུང་འདྲི་དང་ མར་ཆང་ཡུལ་ཐངས་དང་བསྐྱེད་ལུ་ རེ་རེ་རིམ་པ་དང་དུང་གི་ཡི་གེ་དུ་གོ་པའི་ ཁྲུང་འདྲིའི་སྐོར་ལས་ རྒྱུ་ལུ་འབབ་དུ་གོ་དུ་ འབྲེལ་ཡོད་མི་ལོ་ལོ་/ཡོད་པའི་འབྲེལ་ལུ་འབྲེལ་བྱེད་ཚུ་ལུ་ འཚོལ་ཞེ་ འབད་དེ་ རྒྱུ་ལུ་འབབ་བཟླ་དགོ།

མི་སྡེ་བརྟེན་ལུ་ དུམ་པ་གྱི་ wechat, Telegram, Messenger, Twitter, Google classroom, whatsapps, ལུ་མོགས་པ་དང་ གཞན་ཡང་ དུས་དང་མཐུན་པའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ལུ་འབབ་ བརྟེན་ཞེ་ལུ་འཚོལ་ཞེ་ རྒྱུ་ལུ་འབབ་བཟླ་དགོ།

ལྷོ་སྦྱང་བཟླ་དོན་རིམ་

- 1 བཞུགས་གཤམ་ཡུལ་སྐྱེས་ཚུ་གས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ལུ་ ལུ་ལུ་དང་ལུ་ལུ་འབྲེལ་དགོ་པ་ལོ་? དུམ་ལུ་
- 2 བཞུགས་གཤམ་གྱི་ཚུ་ལས་ དུང་པ་ མོ་མ་ དུང་དགོ་པའི་ཁྲུང་འདྲི་ དུམ་ལུ་
- 3 བཞུགས་གཤམ་གྱི་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་གྱི་བཤད་པ་ཁྲུང་འདྲི་དང་བཤམ་གྱིས། ལུ་ལུ་
- 4 མཚོ་བཀལ་གཞི་སྲིལ་དགོ་པ་ལོ་? ལུ་ལུ་

སློབ་རིམ་ ༡༢ པའི་སློབ་ལམ་ལྷན་གཞན་གྱི་སློབ་སྟོན་ལམ་སྟོན།

གཤམ་སྤྱད་འབད་དེ་ ལྷ་བ་བཟུག་དྲོམ།

- དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ཟུན་བྲིས་སྤོད་ཀྱི་ལམ་ལས་ སློབ་ལྟུག་འོང་པའི་གིས་ དེ་བུ་འབྲུང་ཁྲུང་ཚུ་དྲན་བཅོས་འབད་དེ་ སློབ་འབད་ནཱ་ལུ་ གསལ་སྤོད་འབད་བཟུག་དྲོམ།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། གྲོས་བསྟུན།

- སློབ་ལྟུག་ཚུ་མ་གཟུང་བསམ་བཞོན་ཐོག་ལུ་ སློབ་ལམ་ལུ་བརྟེན་པ་ཅིན་ ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་ཐ་དམ་ཚིག་བསྟེན་ནི་ལུ་ ཡན་ པ་ག་ཅི་འཕྲོད་ག་ གྲོས་བསྟུན་འབད་བཟུག་དྲོམ།
- སློབ་ལྟུག་འོང་པའི་ དུ་འདྲོད་ལྷན་ གྲོས་བསྟུན་འབད་ཡོད་མི་འདྲི་ དམངས་འབར་བཞུད་བཟུག་སྟེ་ བརྟུབ་མ་བརྟུབ་ཀྱི་ བསམ་ལུ་བྱིན་དྲོམ།

ཐབས་ལམ་གཞན་ཡང་”

- འབྲུག་པའི་བྱ་སྤྱོད། ཐ་དམ་ཚིག། ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་སློབ་ལམ་ ཐོག་ཐོག་བཞུད་བརྟེན་བཟོ་སྟེ་ མི་སྡེ་བརྟུན་ དུ་ཡེ་ན། wechat, Telegram, Messenger, Twitter, Google classroom, ལ་སོགས་པ་དུ་ གཞན་ཡང་ འབྲུག་ལུ་འབྲེལ་ལཱ་ལུ་འབྲུག་ལུ་ ལྷ་བ་སྤྱད་འབད་བཟུག་ནི།
- གཞན་དོན་དེ་ཚུ་ག་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ བརྟེན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞུག་སྟེ་ རྩོམ་སྐྱོང་གཟུང་དུ་སྤྲུག་ ཚིག་བྲིས་ ཐོག་ལུ་ཡང་བྲི་བཟུག་དྲོམ།

ལྷ་བ་སྤྱད་འབད་དོན་ཅི་ལ།

- 1 ཐ་དམ་ཚིག་བསྟེན་ཤེས་པ་ཟེམ་མི་འདྲི་ ག་བཟུམ་ཅིག་ལུ་བཞིན་མོ་? གོ་བ།
- 2 ལཱ་ག་ཅི་འབད་ལུ་ རྩོས་ཡོག་ཡིད་ཡོག་ཐོག་འབད་དྲོམ་པའི་ཁྲུང་བྲིས། དེ་བུ་ཞིབ།
- 3 ལས་འབྲས་འོང་ཚུ་ལུ་བྱི་བྱུད་པར་བྲིས། དེ་བུ་དུད།
- 4 གཞན་ཡན་སེམས་བཟུང་བསྟེན་དྲོམ་པའི་ཁྲུང་བཞུག། དེ་བུ་ཞིབ།

དཔྱད་ཞུ་བ།

- སྤྱི་ཚོལ་ལྟར་ལུ་ མོ་བསྐྱར་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།
- སློབ་འཕེལ་ཚུགས་ལུ་ཞིན་ནི།
- དྲི་བ་དྲིས་ལུ་འབད་དེ་ རྟོགས་བསམ་ལུ་འབད་ནི།

ཀློང་ལྟོ་བ།

- ཀློང་ལྟོ་བ་ཞིན་ལུ་ སློབ་འཕེལ་ ལུ་འབད་པུ་ ཞུ་བ་བཞིན་ལྟར་ གཞུགས་གནད་།
- ཀློང་ལྟོ་བ་རྩོམ་ཚུ་ལུ་མཚན་ ༡༩༩༩ ཟླ་ལམ་རྩམ་གཞུགས་གཞི་དེ་བཟུལ་ལྟར་བཟུལ་བཟུལ་བ།
- འཕེལ་ལྟོ་བ་ལུ་མཚན་ ཟླ་ལམ་གཞི་ལུ་འཕེལ་ལུ་མཚན་ ༢༠༡༥ ཟླ་ལམ་གཞི་ལུ་ཟླ་ལམ་རྩམ་གཞུགས་ རྟོགས་དེ་བ།

གཉིས་པ། ལྷ་བ་སྐྱུང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། འབྲུག་པའི་བྱ་སྟོན།

རིག་ཅུལ་ལྷོགས་གྲུབ།

བཟང་བཤེད་འགྲོ་གསུམ་གྱི་སྐྱིག་ལམ། ཉམ་གསེས་ཀྱི་དྲུག་དཔེ་བཤེས་ ཉམ་གྱི་ཞིན་མ་ལས། རང་གི་མི་ཚོ་དཔེ་ ཟས་བཟང་
བའི་སྐབས་དཔེ་ ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་ སྐྱིག་ལམ་དཔེ་འགྲིལ་ཏེ། ལག་ལེན་དེས་འབྲུག་ལྷོགས་

ནང་གསེས་དོན་ཚན།

བཟང་བཤེད་འགྲོ་གསུམ་གྱི་སྐྱིག་ལམ།

བཟང་བཤེད་འགྲོ་གསུམ་གྱི་སྐྱིག་ལམ། ཟ་འབྲུང་མ་སྟོན་པའི་ཉམ་གསེས་གྱི་སྐྱིག་ལམ། ཟ་འབྲུང་སྟོན་པའི་སྐབས་གྱི་སྐྱིག་ལམ། མོས་པ་དཔེ་
ཏེ་རས། ཟ་འབྲུང་སྟོན་ཚེ་བའི་སྐབས་གྱི་སྐྱིག་ལམ། ཟ་འབྲུང་སྟོན་མི་རུ་བའི་སྐྱིག་ལམ། བཤེད་བཤེད་གཞག་བཤེད་
གཞག་གི་སྐྱིག་ལམ། ལས་རྒྱ་འབྲས་དཔེ་ ཟ་དམ་ཚིག་མེད་པའི་ བྱ་སྟོན་སྐད་དོན་པ། ལྷོ་སེམས་ལྷགས་ལས་འགལ་བའི་
བྱ་སྟོན་པའི་སྐད་དོན་པ། སྐྱིད་མེད་ལཱ་ལྷན་གཞོན་གྱི་ ཚོས་སྐད་མེད་པའི་ སྟོན་པའི་སྐད་དོན་པ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ལས་དོན།

- བཟང་བཤེད་འགྲོ་གསུམ་དཔེ་ འགྲོ་ལྷགས་སྟོན་ལྷགས་ཀྱི་དྲུག་པེ་ རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ དོན་འགྲུལ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- བཟང་བཤེད་འགྲོ་གསུམ་གྱི་ ལུས་སྟོན་ལག་ལེན་དེས་འབྲུག་ལྷོགས་དགོ།
- འགྲོ་ལྷགས་སྟོན་ལྷགས་ཀྱི་ ལུས་སྟོན་ ལག་ལེན་དེས་འབྲུག་ལྷོགས་དགོ།
- བཟང་བཤེད་དཔེ་ འགྲོ་ལྷགས་སྟོན་ལྷགས་ཚུ་ སྐྱིག་ལམ་དཔེ་འགྲིལ་ཏེ། འབད་བའི་ལུངས་དོན་བཀལ་ཚུགས་དགོ།

ལྷ་བ་སྐྱུང་ཉམས་སྟོན།

གྲོས་འཆར་དང་པ། གསལ་བཤད་ཐོག་ལས།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ མོས་པ་དཔེ་སྟོན་ཚུ་བཞུགས་སར་ བཟང་བཤེད་འགྲོ་གསུམ། འགྲོ་ལྷགས་སྟོན་ལྷགས་དཔེ་ མིག་ཏེ་
བཏུ་ཐེད། ཉམ་ཐེད་དཔེ་ ལོང་ཐེད་ཀྱི་སྐྱིག་ལམ། ལས་སྐབས་ཟེར་གསུམ་ཚུ་ གསལ་བཤད་འབད་དགོ།

- སློབ་ཡུལ་ཚུ་ སྲིལ་ཉེན་དུག་པ་ཕྱི་བཟོ་ཞིན་ཉེ་ བརྟེན་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གཤིག་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ལུང་འདྲེན་ དང་དཔེ་གཏམ་ ཚུན་ཡོད་པའི་གསལ་བཤད་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲུལ་བཟུལ་གྱི།
- གསལ་བཤད་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲུལ་བཟུལ་ཞིན་མཁུ་ལས་ དམའ་ཁམས་གསལ་བཤད་གཏམ་བཟུལ་གྱི།

གྲོས་འཆར་གཉིས་པ། བལྟ་སྐོར།

དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ཟིན་བྲིས་སྟོན་ཞིན་མཁུ་ལས་ སློབ་ཡུལ་ཚུ་ཉེ་འདབ་ཀྱི་ རྗེ་གཞི་ ལྟ་ཁམས་དང་ དམོན་སྲིལ་ཚུ་ག་ བཏུ་ སྐོར་ལས་འཛུགས་སྟེ་ དེས་འཐབ་ལྟ་བུ་སྐྱུང་འབད་བཟུལ་དགོ། སློབ་ཡུལ་ཚུ་ མ་གཞུང་འབད་དེ་ བཟུང་བ་ཟུགས་ཀྱི་སློབ་ ལམ་ བཟུང་བ་ འབད་གཞག་བཟུང་གཞག་གི་སློབ་ལམ་ཚུ་ དེ་བཟུང་བཟུལ་སྟེ་ དམའ་ཁམས་གསལ་བཤད་པ་ཀྱི་འཕྲུལ་བཟུལ་དགོ།

གྲོས་འཆར་གསུམ་པ། ལུས་སྐྱུང་།

- སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཡོང་པ་ཉེ་འཛུགས་ལག་ལེན་དང་ ཉུལ་ཐངས། ལོངས་ཐངས་ཀྱི་དཔོན་འབད་དགོ།
- སློབ་ཡུལ་ཚུ་ སྲིལ་ཉེན་ལུ་ཡོང་པ་ཉེ་འཛུགས་ སྟོན་ཞིན་ཉེ་ སྐྱུང་བ་འབད་བཟུལ་དགོ།
- སློབ་ལམ་མཁུ་མཚན་ཚུ་ ལྷ་མགོན་འབད་ལུ་སྟེ་ བཟུང་བཟུང་འགྲོ་གསུམ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལུས་སྐྱུང་གི་སྐྱུང་བ་ དེས་འཐབ་འབད་བཟུལ་དགོ།

ཐབས་ལམ་གཞན་ཡང་།

- གྲི་ལུས་པུ་གི་སློབ་ལམ་སྐོར་ལས་ རྒྱ་བཟུང་དཔོན་ཉེ་དང་ འབྲེལ་ཡོད་མི་འཛུགས་དང་གཞིག་ཁམས་ དྲི་བ་དྲིས་ལུ་ འབད་དེ་ རྣམ་གཞག་ཚུ་འཛུགས་ལས་ ལྟ་བུ་སྐྱུང་འབད་བཟུལ་དགོ།
- མི་སྲིལ་བརྒྱུད་ དཔེ་གྲན། wechat, Telegram, Messenger, Twitter, Google classroom, whatsapp, ལམ་སྲིལ་པ་དང་ གཞན་ཡང་ འགྲུལ་འཕྲིན་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལུ་ ལྟ་བུ་སྐྱུང་འབད་བཟུལ་དགོ།
- གཞན་དོན་དེ་ཚུ་ག་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ བརྟེན་ཚུ་བསྐྱུག་འབད་བཟུལ་དགོ།

ལྷན་སྐྱེད་བརྒྱུད་དོན་གྱི་རི་བ།

- ༡ མི་དམངས་འཇོམས་སེང་ལམ་གཤེད་འཕྲོད་དགོས་ལོ་? དྲན་ཤིང།
- ༢ བཟང་བ་བཟང་གྱི་སློབ་ལམ་ བཅའ་བའ་འབད་གཞག་བཅའ་གཞག་གི་སློབ་ལམ་གཤེད་ དེ་བཟོ་སོང་ཡིས། ལག་ལེན།
- ༣ ལོང་པའི་སྐབས་ མནོ་བསམ་གཤེད་འཕྲོད་དགོས་ལོ་? དྲན་ཤིང།
- ༤ ཞག་ཉལ་བའི་སྐབས་ གཤེད་ཉལ་དགོས་ལོ་? དྲན་ཤིང།
- ༥ དག་གི་སྤངས་ལྷན་ཚུ་མེད་པའི་ཉེ་བཞུགས། དྲན་ཤིང།
- ༦ རྗེས་གཞི་ཉེ་འདུག་ལུ་ འབད་མ་ཚོན་པའི་སློབ་ལམ་ཚུ་བཟོ་བཞུགས། ལག་ལེན།

དབྱེ་ཞིབ།

- བཟང་བཅའ་འགོ་གསུམ་ཚུ་གི་ བྱེད་སྤྱོད་དགོས་པ་ཤེས་མ་ཤེས་ སྤྱི་བའི་ལན་འབད་དགོ།
- ལུས་དག་གི་སློབ་ལམ་གཤེད་ལས་ གཤེད་གོ་ཅེས་ཨིན་ན་ བཞུགས་པ་ཀྱང་བཟུགས་ཏེ་ དེ་དཔྱད་འབད་དགོ།
- དེ་ཚུ་གཞི་བཞག་ཐོག་ལུ་ ལུས་སྤྱོད་ཚུ་དེ་བཞུགས་འབད་དེ་ རྒྱགས་ལྷན་དགོ།
- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འབད་ཡོད་པའི་སྤྱོད་ལུ་དེ་ཚུ་ དེ་བཞུགས་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ལེགས་ཏེ་གྱི་བསམ་ལན་ལྷན་དགོ།

རྒྱབ་ཏེན།

- རྒྱལ་སྤྱི་ཞིབ་ཏུ་ སྤྱོད་འཇུག། ལུ་ལུ་པ། ཤེས་བཞིན་ནུང་ གཞིགས་གནུང།
- རྒྱལ་གཞིམ་རྩོམ་རྒྱལ་མཚན། ༡༩༩༩ སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་དཔེ་ཐོང་ལུ་ལྷན་བཟོ་བ།
- འཇིགས་མེད་འོད་ཟེང་། སློབ་ལམ་གོ་འཇིན་འོག་མ། ༢༠༡༤ ཏེ་མཐོ་བའི་སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་ལྷན་བཟོ་བ།

གསུམ་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་སྟོབས་གྲུབ་དང་ ལས་དོན།

ལྷ་བ་སྤྱང་སྟོབས་གྲུབ།

ལུས་པལ་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྟོད་ལམ་ལས་ རྟེན་སེམས་ཀྱི་ཀྱུ་སྟོང་ ལག་མེད་དགོས་པ་སྟོན་ཞུས་ལས་ རྩ་མཚན་དཔེ་
བཅིངས་ཀྱི་སྟོན་ལས་ རྟེན་སེམས་ལེགས་བཅོས་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན།

སློབ་ལམ་གྱི་ཀྱུ་སྟོང་རྣམ་གཞག།

འབྲུག་ཀྱུ་ལ་འབ་ནང་ མེད་བཟས་མེད་པའི་ཀྱུ་ལ་བརྒྱད་མི་ལུགས། འུ་མེད་གྱི་ཡམ། ཚེ་བའི་བྲམ་དང་ཚེ་མེད་ལོན་ཏེ་སྟོན་མི་
སློབ་དཔོན། གཉེན་སྲུང་དང་བྱ་གཞི། ཀྱུ་སྟོང་རྣམ་གཞག་གི་སྟོན། རྩ་མཚན་བསྟན་དགོས།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- རྟེན་སེམས་ཀྱི་ཀྱུ་སྟོང་ ལེགས་བཅོས་འབད་དགོ་པའི་དགོས་པ་ དོན་འགྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཚེ་བ་ རྩ་མཚན་ཟེར་མི་འདི་ ག་དེམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཨོན་ཏེ་ སྤྲོད་ཚུགས་དགོ།
- རྟེན་སེམས་ཀྱི་ ཀྱུ་སྟོང་གི་དབྱེ་བ་ཚུ་ འཚོ་ལ་ཞུ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- གཞོན་པ་ལམ་ལྟེ་ བཅིངས་ཀྱི་འབད་དགོ་པའི་ རྩ་མཚན་སྤྲོད་ཚུགས་དགོ།

ལྷ་བ་སྤྱང་ཉམས་སྦྱང།

གོས་འཆར་དང་པ། གསལ་བཤད་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷ་བ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལུས་པལ་ཡིད་གསུམ་ལས་ ཡིད་ཀྱི་སློབ་ལམ་གཅི་མེད་འབྲས་དང་ ཡིད་ཀྱི་བྱེད་སྤྱོད་ ཟེར་མི་འདི་
ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྤྲོད་ཨོན་ཏེ་ རོས་འབབ་ཏེ་པའི་བདེ་དོན་ཚུ་བཟུགས་ཏེ་ གསལ་བཤད་འབད་དེ་གྱིན་ནི་ འདི་གི་དོན་ལུ་

- ཚེས་དང་འཛིན་ཏེ་ག་ཅི་ལྟེ་འབད་ཚུ་ འབྲིད་སྟོན་ཀྱི་མ་བུ་པའི་འབྲས་དོན་ཚུ་ སློབ་ལུ་ག་ཁོང་པའི་ཉམས་སྦྱང་དང་
འགྲིལ་ཏེ་ གཞན་དོན་ཚུ་ཐོ་བཞོན་འབད་བཟུགས།
- རྟེན་སེམས་མཐེབ་སོར་གཤམ་འདི་ བདག་འཛིན་འབད་ཚུགས་པ་དང་མཚུགས་པ་གཉིས་ཀྱི་ རྩུ་པར་ལས་བརྟེན་པའི་

མི་ཚོ་ནང་ལུ་ རྒྱ་བས་བདེ་སྤྲུག་ཚུ་ ག་དེ་འབད་པ་འབྱུང་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ སྤྲོ་བློ་གསལ་ནང་ལུ་འཚོ་ལཱ་ཞིབ་འབད་དེ་
ལུ་བ་སྤྲུང་འབད་བཞུག་ནི།

གོ་ས་འཆར་གཉིས་པ། རི་ལན་ཐོག་ལྷན་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་དོན་ཚན་གྱི་སྐོར་ལས་ གསལ་བཤད་འབད་དེ་ རི་བ་བཟོ་བྲལ་ལས་སློབ་ལཱ་གུ་ཚུ་ལུ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི་
འོག་གི་དོན་ཚན་ཚུ་ལག་ལུ་ཞུ་འབད་པ་ཅིན་ཡན་པ་དང་ མ་འབྲེལ་པ་ཅིན་གཞོན་པ་ག་ཅི་ཡོད་པ་ག་དེ་ལྟེ་རི་བ་རྩིས་ལུ་འབད་དེ་ ཤེས་
མ་ཤེས་བཤུ་བཞུག་ནི།

- ཐང་ལུ་ཚིག་བསྟེན་ནི།
- ཐང་ལུ་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ གསལ་བཤད་བསྟེན་ལཱ་གསལ།
- མི་ཚོ་ནང་གི་ གཏེན་གྲོགས་དང་ཐུག་འཕྲིད་ཚུ་ལུ་ ཐང་ལུ་ཚིག་བསྟེན་བཟང་ལ།
- སང་གི་ ཡམ་སྤྲུན་ཆ་དང་ ཆ་འཛུགས་ལུ་ ཐང་ལུ་ཚིག་བསྟེན་བཟང་ལ།

ཐབས་ལམ་གཞན་ཡང་

- ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སློབ་ལམ་གྱི་སྐོར་ལས་ རྒྱ་བ་རྟེན་དུ་ཡོད་པ་དང་ འབྲེལ་ཡོད་མི་འོ་ཚུ་དང་གཞིག་ཁར་ རི་བ་
རྩིས་ལུ་འབད་དེ་ ལུ་བ་སྤྲུང་འབད་བཞུག་ནི་ མི་སྤེལ་བརྒྱུད་ དུ་ཡོད་པ་ wechat, Telegram,
Messenger, Twitter, Google classroom, whatsapp, ལུ་སོགས་པ་དང་ གཞན་
ཡང་ འབྲེལ་ཡོད་པ་ལག་ལུ་ཞུ་འབད་པ་ཅིན་ལུ་ ལུ་བ་སྤྲུང་འབད་བཞུག་ནི།
- གཞན་དོན་དེ་ཚུ་གུ་ ཞིབ་འཚོ་ལུ་འབད་དེ་ བདེ་དོན་ཚུ་བསྐྱེད་ལཱ་འབད་བཞུག་ནི།

ལྷན་སྟོན་བཅུད་དོན་གྱི་རི་བ།

- ༡ ཐང་ལུ་ཚིག་ཟེང་མི་འདི་ རྩོད་གྱིས་འབད་བཅིན་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ ཏུ་གོ་ལམ་མས་? གོ་བ།
- ༢ ལུ་ག་ཅི་འབད་ལུ་ རྩིས་ཡོག་ཡིད་ཡོག་ཐོག་འབད་དུ་གོ་པ་འདི་འབྲེལ་བྱིས། དེ་ལྟེ་ཞིབ།
- ༣ ཐང་ལུ་ཚིག་ལས་བརྟེན་ སང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ ཞིབ་དེ་ག་དེ་སྤོ་འབྱུང་འོང་ག་? བསམ་འཆར་བཞོན། གསལ་བཞོན།

དབྱེ་ཞིབ།

- ལུས་པག་ཡིད་གསུམ་ལས་ ཡིད་ཀྱི་སློབ་ལམ་གཙོ་ཆེ་བའི་ བྱེད་སྤྱོད་དུ་གྲོས་པ་ཤེས་མ་ཤེས་ འི་བའི་ལྟ་འབྱེད་དུ་གྲོས་པ་ རྟོག་པོ།
- ལུས་པག་ཡིད་གསུམ་ལས་ ཡིད་ཀྱི་སློབ་ལམ་གཙོ་ཆེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབྱེད་ཞུ་བའི་ ལུས་པག་ཡིད་གསུམ་ལས་ ལུས་པག་ཡིད་གསུམ་ལས་ ལྟ་བུ་གྲོས་པ་ རྟོག་པོ།
 དེ་གིས་དོན་ལུ་འདྲི་བ།
 རྩ་དམ་ཚིག་བསྟེན་གྱི་ ལས་ཀྱི་འབྲས་ གཞན་ཡན་སེམས་བཟུང་བསྟེན་དུ་གྲོས་པ་ལས་སོགས་པའི་ཐོག་འདྲི་ལྟ་འབྱེད་ཀྱི་
 བཟུང་སེམས་བསྟེན་གྱི་ དུང་སེམས་བསྟེན་གྱི་ ཆགས་སྤང་ལྟ་གསལ་འདྲི་ མཐུན་འབྲེལ་བཟོ་གྱི་ དུན་ཤེས་
 བག་ཡིད་བསྟུང་གི་ ཚོགས་ཤེས་འབྱེད་ཀྱི་ རྩ་བུ་འབྱེད་ཀྱི་ དུང་ལྟ་འབྱེད་དུ་གྲོས་པ་ལྟོ་ གཞན་འབྱེད་དུ་གྲོས་པ་
 འདྲེན་ག? ལྟ་བུ་གྲོས་ཀྱི།

མཐུན་ལྟོན།

- མཐུན་ལྟོན་ཀྱི་བཟུང་དུ་ལུ་ལྟོན། (n.d.). སྟོན་འདུག་མཚན་འགྲེལ། ཀའ་ལོ་མ་གྱི་ ཐིམ་ལྷན།
- རྩ་བུ་གཞི་རྩུ་ལུ་མཚན།(༡༩༩༩). སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་དེ་བཟུང་ལྟོན་འདྲི་བའི་ལྟོན་ལྟོན། ཀའ་ལོ་མ་གྱི་ ཐིམ་ལྷན།
- འཇིགས་མེད་འོད་ཟེང་། (). ཏེ་མའོ་བའི་སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་ལྟོན་ལྟོན། ཀའ་ལོ་མ་གྱི་ ཐིམ་ལྷན།
- རྩ་དམ་ལུ་སྤྱུ་ལུ་འདྲི་བའི་ ཀྱི་བཟུང་སྤྱོད་ལྟོན་ལྟོན།

བཞི་པ། ལྷ་བ་སྐྱེས་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། ལས་རྒྱ་འབྲས།

ལྷ་བ་སྐྱེས་ལྷོགས་གྲུབ།

ལས་རྒྱ་འབྲས་འཁོར་བཅས་དཔལ་ གཞན་ཡན་གྱི་བསམ་བཟུང་། བྱམས་སྤྲིང་ཇི། རང་དཔེ་གཞན་ལུ་བཞག་དགོ། ཆགས་སྤེལ་ རྩོགས་རིས་མེད་པ་དཔལ་ མཐུན་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལཱ་འབད་དགོ་པ་ཏཱ་མོ་ཞིན་མ་ལས་ མོན་ཕྱོན་གོང་མ་དཔལ་ ཡམ་བཟུང་ཡོད་མཚན་ལྷན་ཏུ་ ལཱ་འབད་དགོ་པའི་ འཕམ་འགྲུ་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན།

ལས་རྒྱ་འབྲས་བཅི་དགོ་པ།

ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་གོ་དོན། ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཏུ་བ། ལས་འབྲས་འཁོར་བཅས། ལས་ཕྱོད་བཅས་ཀྱི་ལྷན་པར། ལས་རྒྱ་འབྲས་ གོ་ཐོར་བརྟོན་བཅས། གཞན་ཡན་གྱི་བསམ་བཟུང་བསྐྱེད་དགོ་པ། བྱམས་སྤྲིང་ཇི། རང་དཔེ་གཞན་ལུ་བཞག་གིས་དགོ་པ། ཆགས་སྤེལ་རྩོགས་རིས་མེད་པ། མཐུན་འབྲེལ།

ལྷ་བ་སྐྱེས་ལས་དོན།

- ལས་རྒྱ་འབྲས། གཞན་ཡན་བསམ་བཟུང་། བྱམས་པ་དཔལ་ སྤྲིང་ཇི་གོ་དོན་ཚུ་ འགྲུ་པ་རྒྱ་བ་ཚུགས་དགོ།
- རང་དཔེ་གཞན་ལུ་བཞག་སྟེ་ ཆགས་སྤེལ་རྩོགས་རིས་མེད་པར་ ལཱ་འབད་བཅས་མ་འདྲམ་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཚུགས་ དགོ།
- མོན་ཕྱོན་གོང་མ་དཔལ་ ཡམ་བཟུང་ཡོད་མཚན་ལུ་ལྷན་ཏུ་ གཞན་ལུ་འཕམ་འགྲུ་ཚུགས་དགོ།

ལྷ་བ་སྐྱེས་ཉམས་ཕྱོད།

གོས་འཆར་དང་པ། དོན་ཚན་ཚུ་གི་ གོས་བསྐྱེད་དང་སྐྱེན་ལུ་ཐོག་ལས་ ལྷ་བ་སྟོན་འབད་ནི། དོན་ཚན་ཚུ་སྟེ་ཚན་པེ་ལུ་ མེད་ཞིན་མ་ལས་ དེ་གི་ཐོག་ལུ་ གོས་བསྐྱེད་འབད་བཅུག་ནི། དེ་གི་སྐབས་ ཏཱ་མོ་གོ་བ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ རྒྱ་བ་སྐྱེས་འབད་ནི།

- ལྷན་ལུ་གི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན། ལས་རྒྱ་འབྲས། གཞན་ཡན་གྱི་བསམ་བཟུང་བསྐྱེད་དགོ་པ། རང་སེམས་བདག་འཛིན་

ཀྱབ་རྟེན་ལུགས་རྒྱུ།

- ལྷོད་འཇུག། ཀྱལ་སྐད་འཇུག་ལྟེན་ལྟེན།
- མདོ་མཛུས་སྟེན། སངས་རྒྱལ་གྱི་བཀའ།
- སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་དཔེ་ཐོས་ལྟེན་ལྟེན་གྱི་ལམ་སྟོན། ༡༩༩༩
- ཏེང་མཐོ་བའི་སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་ལྟེན་ལྟེན། འཇུག་ལམ་སྟོན་ལྟེན།
སློབ་ལམ་གཏོ་འཇུག་ལྟེན་ལྟེན། ༢༠༡༥

ལྷ་པ། ལྷ་བ་སྦྱང་སྦྱོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། དབུ་ཤེས།

ལྷ་བ་སྦྱང་སྦྱོགས་གྲུབ།

རང་སེམས་བདག་འཛིན་གྱི་བླ་མ་ལམ་ བརྟན་དུ་ཕྱུད་དེ་ དུན་གྱིས་བག་ཡོད་ཚུ་ཨིན་མ་གྱིས་ཏེ་ བཟོད་སེམས་དེ་ ཚོན་གྱི་བློ་ལས་ གཞན་ལུ་ཡན་པའི་ ལུ་ཚུ་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན།

རང་སེམས་བདག་འཛིན་འབད་དེ་གོ།

བརྟན་དུ་ཕྱུད་དེ་ དུན་གྱིས་བག་ཡོད། སེ་འདྲོད་ཚོན་གྱིས། བཟོད་སེམས། རྩོ་ཁོག་ཡངས་ཕྱག་དེ་ ཟུངས་བྱུག་ འདྲོད་པ་ ཆེ་བའི་སེམས་དེ་ ང་རྒྱལ་སྦུང་དེ་གོ། དུན་ལྟར་མེད་པའི་ རྩེ་བཟོད་ཏེ། དོ་བྲག་ཚོད་པའི་སེམས་པེ། མགོ་འདྲོད།

ལྷ་བ་སྦྱང་ལས་དོན།

- རང་སེམས་བདག་འཛིན་གྱི་བླ་མ་ལམ་ བརྟན་དུ་ཕྱུད་དེ་ དུན་གྱིས། བག་ཡོད་དེ་ཚོན་གྱིས། བཟོད་སེམས་ཚུ་གི་གོ་དོན་ གཞན་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དེ་གོ།
- ལུས་པལ་ཡིད་གསུམ་ བདག་འཛིན་འབད་བའི་ཁེ་ཡན་ འཚོ་ལའ་ཞིབ་འབད་དེ་ འབྲི་ཚུགས་དེ་གོ།
- འདྲོད་པ་དེ་ལ་རྒྱལ་འདི་ སྤྱུག་བསམ་གྱི་རྒྱ་ཨིན་མ་ བརྟན་དུ་ཕྱུད་འབད་ཚུགས་དེ་གོ།
- རང་སེམས་བདག་འཛིན་འབད་དེ་ རྩེ་བཟོད་གྱི་བློ་ལས་ འགན་འཁུ་འབག་པའི་ཡན་བློགས་ བཞུད་ཚུགས་དེ་གོ།

ལྷ་བ་སྦྱང་ཉམས་ལྗོངས།

གོས་འཆར་དང་པ། གསལ་བཤད་གྱི་བློ་ལས་སྦྱོབ་སྟོན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ བརྟན་དུ་ཕྱུད་དེ་དུན་གྱིས་བག་ཡོད། སེ་འདྲོད་ཚོན་གྱིས། བཟོད་སེམས། རྩོ་ཁོག་ཡངས་ཕྱགས་དེ་ ཟུངས་བྱུག་ འདྲོད་པ་ཆེ་བའི་སེམས་དེ་ ང་རྒྱལ་སྦུང་དེ་གོ། རྩེ་བཟོད་ཏེ། འགན་འཁུ་འབག་དེ་གོ། རྩེ་བཟོད་དེ་འབྲི་ལ་དེ་གོ།

དུག་པ། ལྷ་བ་སྐྱེས་ལྷོགས་སྐྱེས་དང་ལས་དོན། དུག་ཤེས།

ལྷ་བ་སྐྱེས་ལྷོགས་སྐྱེས།

རང་སེམས་བདག་འཛིན་གྱི་ཐབས་ལམ་ བརྟག་དཔྱད་དང་ དུག་ཤེས་བག་ཡིད་ཚུ་ཨིན་མ་ཤེས་ཏེ་ བཟོད་སེམས་དང་ ཚོན་ཤེས་གྱི་ཐོག་ལས་ གཞན་ལུ་ཡན་པའི་ ལུ་ཚུ་འབད་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན།

རང་སེམས་བདག་འཛིན་འབད་དེ་ཤོ།

བརྟག་དཔྱད་དང་ དུག་ཤེས་བག་ཡིད། ནེ་འདོད་ཚོན་ཤེས། བཟོད་སེམས། རྩོ་ཁོག་ཡེས་དུག་དང་ ཟུངས་ཐུབ། འདོད་པ་ ཆེ་བའི་སེམས་དང་ ང་རྒྱལ་སྦུང་དེ་ཤོ། དུག་ལྟ་མེད་པའི་ དུང་བདེ་ཉེ། དེ་ཐག་ཚེད་པའི་སེམས་དང་ མགོ་འདྲེད།

ལྷ་བ་སྐྱེས་ལས་དོན།

- རང་སེམས་བདག་འཛིན་གྱི་ཐབས་ལམ་ བརྟག་དཔྱད་དང་ དུག་ཤེས། བག་ཡིད་དང་ཚོན་ཤེས། བཟོད་སེམས་ཚུ་གི་གོ་དོན་ གཤམ་པ་རྒྱབ་ཚུགས་དེ་ཤོ།
- ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་བདག་འཛིན་འབད་བའི་ཁེ་ཡན་ འཚོ་ལུ་ཉི་མའ་འབད་དེ་ འཕྲི་ཚུགས་དེ་ཤོ།
- འདོད་པ་དང་པ་རྒྱལ་འདི་ རྒྱ་བམ་ལུ་གྱི་རྒྱ་ཨིན་མ་ བརྟག་དཔྱད་འབད་ཚུགས་དེ་ཤོ།
- རང་སེམས་བདག་འཛིན་འབད་དེ་ དུང་བདེ་ཉེ་གྱི་ཐོག་ལས་ འགན་འཁུན་འབག་པའི་ཡན་ཐོགས་ བཤད་ཚུགས་དེ་ཤོ།

ལྷ་བ་སྐྱེས་ཉམས་ཐོང་།

གོས་འཆར་དང་པ། གསལ་བཤད་གྱི་ཐོག་ལས་ལྷ་བ་སྐྱེས།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ བརྟག་དཔྱད་དང་དུག་ཤེས་བག་ཡིད། ནེ་འདོད་ཚོན་ཤེས། བཟོད་སེམས། རྩོ་ཁོག་ཡེས་དུག་དང་ ཟུངས་ཐུབ། འདོད་པ་ཆེ་བའི་སེམས་དང་ ང་རྒྱལ་སྦུང་དེ་ཤོ། དུང་བདེ་ཉེ། འགན་འཁུན་འབག་དེ་ཤོ། དུས་ཚོད་དང་འཕྲི་ལུ་དེ་ཤོ། བཟོད་ལྷན། བྱེད་དང་ཕོ་ཚེ་དེ་ཤོ། བསོད་ཉམས་དག་པའི་སེམས། འོས་འབབ་ལྟ་པའི་བདེ་དོན་ཚུ་བཟོགས་ཏེ་ གསལ་བཤད་འབད་གྱི་ཉི་ འདི་གི་དོན་ལུ་

བརྒྱུད་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ་དང་ལས་དོན། སེམས་ཀྱི་སློབ་ལམ།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལྷོགས་གྲུབ།

རྣམ་སེམས་ཀྱི་ སློབ་ལམ་མཉམ་མཉམ་པ་ལས་བརྟེན་ མི་དགེ་བ་བཟུང་འབད་དེ་འགྲོ་ལཱ་ལེན་མ་ ཏུ་གོ་བུ་ མི་དགེ་བ་བཟུང་ལྷོགས་པོ་ བསྟེན་ཚུགས།

ནང་གསེས་དོན་ཚན།

སེམས་ཀྱི་སློབ་ལམ།

ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ལོ་སྟོན། ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ལོ་སྟོན། ལས་རྒྱ་འབྲས་ལོ་སྟོན་ལུ། ལས་རྒྱ་འབྲས་གཏོ་བོ་བརྟེན་བཟུང་ལ།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- མི་དགེ་བ་བཟུང་ སེམས་ལྷོགས་ཀྱི་ལོ་སྟོན་ འབྲི་ཚུགས་དགོ།
- བསོད་ནམས་ཀྱི་རྒྱ་ དགེ་བ་བཟུང་ལས་ལྷ་ག་པའི་ གཞན་གའི་མེད་ལཱ་? ལོ་སྟོན་ལུ་འབད་དེ་འབྲི་ཚུགས་དགོ།
- མི་དགེ་བ་བཟུང་ གཞན་པོ་བསྟེན་པའི་ལྷོགས་ བཟུང་ལུ་ལྷོགས་ལུ་ལྷོགས་དགོ།

ལྷ་བ་སྤྱང་ཉམས་ལྷོགས།

གོས་འཆར་དང་པ། དོན་ཚན་ཚུ་གི་གོས་བསྐྱར་དང་ ལྷ་བ་ལུ་ཐོག་ལས་ལྷ་བ་སྟོན་འབད་ནི།

དོན་ཚན་ཚུ་ལུ་མཉམ་མཉམ་པ་ལུ་ ལྷོགས་ལོ་སྟོན་ལུ་ དེ་གི་ཐོག་ལུ་ གོས་བསྐྱར་འབད་བཟུང་ནི། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ ཏུ་མ་གོ་བ་ ཅིག་ ལྷོགས་ལུ་ལྷོགས་ ལྷོགས་ལུ་ལྷོགས་ལུ་

- ལྷ་བ་ལུ་གི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན། ལས་རྒྱ་འབྲས། གཞན་ལྷོགས་ཀྱི་བསམ་བཟུང་བསྐྱེད་དགོཔ། རང་སེམས་བདག་འཛིན་ འབད་དགོཔ། མཚན་བཟུང་དང་མཚན་ཚུ་ལྷོགས་ལུ་
- ལྷོགས་ལུ་ གོས་བསྐྱར་འབད་ཡོད་མི་འདི་ ཤོག་བྱུང་གཞི་གི་ཐོག་ལུ་ ལྷ་བ་ལུ་བཟོ་བཟུང་ནི།
- ལྷ་བ་ལུ་བཟོ་ཡོད་མི་འདི་ ལྷོགས་ལུ་ ལྷོགས་ལུ་གཞི་གིས་ ལྷོགས་ལུ་ ལྷ་བ་ལུ་འབད་བཟུང་ནི།
- ལྷ་བ་ལུ་འབད་མི་འདི་ ལྷོགས་ལུ་ལྷོགས་ ལོ་སྟོན་ལུ་ལྷོགས་ལུ་ ལྷོགས་ལུ་ལྷོགས་ལུ་ གཞན་གའི་ལྷོགས་ལུ་ གཞན་གའི་ལྷོགས་ལུ་ ལྷོགས་ལུ་ལྷོགས་ལུ་

དགུ་པ། ལྷ་བ་སྤྱང་སྤྱོད་གསུམ་གྱི་དང་ལས་དོན། མོང་སློབ་ཐངས་དང་ ཕུག་དབང་བཅས་ལུ།

རིག་ཅུལ་སྤྱོད་གསུམ་གྱི་པ།

མོང་ཆས་བསྐྱིག་དུ་གོ་པའི་དུ་གོས་པ་དང་དུ་བྱེ་བ། ཕུག་དབང་བཅས་ནི་དང་ ཕུག་དབང་ལུ་ནི་གི་ཕྱད་པར་ཚུ་ ཏུ་གོ་ཞིན་མ་ལས་
མོང་ཆས་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་དང་ ཕུག་དབང་བཅས་ལུ་འཁྲིལ་ལྟེ་ ལག་ལེན་དེས་འབྲུག་ལུ་ཚུགས།

ནང་གསལ་དོན་ཚན།

མོང་སློབ་ཐངས་དང་ ཕུག་དབང་བཅས་ཐངས།

མོང་གི་དུ་བྱེ་བ་དང་སློབ་ཐངས། མོང་ཆས་སློབ་ཐངས། ཕུག་དབང་བཅས་ལུ་ ཏུགས་མ་དང་ལག་ཁྱེས་ གསོ་ལ་ར་ཚུ་ལུ་
ཐངས་ལྟུང་འཛོམས་ཚུ་ནང་ ཕུག་དབང་བཅས་ཐངས་སྤྱོད་གསུམ་གཞན་ལུ་ ཕུག་དབང་བཅས་ལུགས་དང་ གྲུས་ལྟུངས་ལུ་
ལུགས་མི་དབང་རྒྱལ་པོ་འཁྲིལ་ལུ་ ཕུག་འཚུལ་ཐངས་ལོ་གསུམ་གསུམ་འཛོམས་ཀྱི་ ལུགས་དུ་ཕུག་ཐངས།

ལྷ་བ་སྤྱང་ལས་དོན།

- མོང་ཆས་ཀྱི་དུ་བྱེ་བ་དང་ ཕུག་དབང་བཅས་ལུ་འཁྲིལ་བུ་ སེ་སེ་བཞིན་ བཞད་པ་རྒྱུ་ཚུགས་དགོ།
- མོང་ཆས་ཀྱི་ཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ལྟེ་ ལག་ལེན་དེས་འབྲུག་ལུ་ཚུགས་དགོ།
- ཏུགས་མ་དང་ ལག་ཁྱེས་ཚུ་ལེན་མ་དུ་ ཕུག་དབང་བཅས་ལུ་འཁྲིལ་པ་དང་འཁྲིལ་ལྟེ་ ལག་ལེན་དེས་འབྲུག་ལུ་ཚུགས་
དགོ།
- མོང་ཆས་དང་ ཕུག་དབང་བཅས་ལུ་འཁྲིལ་པ་ཚུ་ ལུངས་སྤྱོད་ཚུགས་དགོ།

ལ ཡུལ་འཚའུ་པ་དུ་མོ་པ་འདྲི་མོ་ལ་པ་དུ་པ་ མི་དཔལ་མའའ་འབད་ལ་ཀྲུ་ལ་པོ་ལུ་ ཡུལ་འཚའུ་པ་ཐལ་མ་འཛོལ་པའ་ མོ་འཛི་
བཞིན་བཞོད། ལག་ལེན།

དབྱེ་ཞིབ།

- རྩོམ་ཚན་ལུ་ལུས་དཔལ་དུ་མོ་ལུ་སློབ་ཐལ་དུ་པ་ ཡུལ་ཐལ་ལྷི་འཛི་པ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་ཤེས་མ་ཤེས་ ལུས་
སློབ་འབད་བཟུག་ཏུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བཟུག་དགོ།
- ཡུལ་དཔལ་ཐལ་ལུ་འབད་ཐལ་ཚུ་ ལུས་དཔལ་དུ་མོ་ལུ་ལེགས་འཇུག་འོད་དུ་མོ་པའི་ འོས་འབབ་དུ་མོ་པའི་འཚམ་སྟེང་
ཚུ་ དཔལ་པ་བཟུག་དགོ།
- ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་འབད་ཡོད་པའི་སློབ་ལུ་དུ་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ ལུ་འོད་ ལེགས་ཏེས་ལྷི་བསམ་ལུ་
འབད་བཟུག་དགོ།

ཀྲུ་བ་ཉེན།

- ཀྲུ་ལ་ག་ཟིམ་དེ་ཉེ་ཀྲུ་ལ་མཚན། ༡༩༩༩ སློབ་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་དཔལ་ཐལ་ལོ་ལྟེ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
- འཛིགས་མེད་འོད་ཟེད། སློབ་ལམ་གཏོ་འཛིན་འོག་མ། ༢༠༡༥ ཏེ་མའོ་བའི་སློབ་ལམ་རྣམ་
གཞག་ལྷོགས་དེད།

