



སློབ་ཆན་བསྟན་པ། – Lesson 16
ནད་ན་ཆ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སྐོར། – Sickness and Health



སྒྲུབ་མོལ།

- སྒྲུབ་པ། ལི་ཉི་ལགས། བགྲིས་བདེ་ལེགས། ཁྱེད་རང་སྐྱུ་གཟུགས་བདེ་པོ་ཡིན་པས།
- ལི་ཉི། ང་བདེ་པོ་ཨོ་ཙམ་ཡིན། ཁ་སང་ཁྱེད་རང་ག་པར་ཕྱིན་པ་ཡིན།
- སྒྲུབ་པ། ཁེ་སང་ཉོག་ཙམ་ན་སོང་། བྱས་ཙང་ང་ཨམ་ཆེ་བསྟེན་གར་ཕྱིན་པ་ཡིན།
- ལི་ཉི། ཨམ་ཆེ་སྐུ་རེད།
- སྒྲུབ་པ། བོད་པའི་ཨམ་ཆེ་སློབ་བཟང་ལགས་རེད།
- ལི་ཉི། ཨ་ནི་ཁོང་གིས་ག་རེ་གསུངས་སོང་།
- སྒྲུབ་པ། ཨམ་ཆེས་ང་ལ་ཉིན་མ་ཁ་ཤས་རིང་ལ་སྤྲོན་ཟ་དགོས་རེད་ཟེ་གསུངས་བྱུང་།
- ལི་ཉི། ཨ་ལའི། ཨ་ནི་གཞན་དག་ག་རེ་གསུངས་སོང་།
- སྒྲུབ་པ། ཨམ་ཆེ་ལགས་ཀྱིས་ང་ལ་ཉིན་མ་རྟག་པར་ཁ་ལག་དང་སྤྲོན་དེ་ཆོ་དུས་ཐོག་ལ་ཟ་དགོས་རེད་ཟེ་གསུངས་བྱུང་།
- ལི་ཉི། ཨམ་ཆེ་ལགས་དེ་ཡག་པོ་འདུག་གས། ང་ཡང་ཨམ་ཆེ་ཅིག་བསྟེན་གར་འགོ་དགོས་ཡོད།
- སྒྲུབ་པ། ཁོང་ཨམ་ཆེ་ཡག་པོ་ཅིག་འདུག་ཙམ་ཡག་པོ་གཟིགས་ཀྱི་འདུག ཡིན་ནའི་ཁྱེད་རང་ག་རེ་ན་གི་འདུག
- ལི་ཉི། དེང་སང་ང་ཁ་ལག་ཡག་པོ་ཟ་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག གཅིག་བྱས་ན་ངའི་གོད་ཁོག་ནང་ལ་འབུ་ཡོད་ས་རེད།
- སྒྲུབ་པ། ཁྱེད་རང་གི་གོད་ཁོག་ནང་ལ་འབུ་ཡོད་ན་འབུ་སྤྲོན་ཟ་དགོས་རེད། ཡིན་ནའི་དང་པོ་ཨམ་ཆེ་གཅིག་བསྟེན་ན་ཡག་ག་ཡོད་རེད།



- ལི་ཉི། ཡིན་དང་ཡིན། སྐན་གང་བྱང་མང་བྱང་བཟས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད། སང་ཉིན་རང་ང་ཨམ་ཆེ་སློ་
བཟང་ལགས་ཅིག་བཞེན་གར་འགྲོ་གི་ཡིན།
- སྒྲེན་པ། ཉག་ཉག་རེད། ཁོང་ལ་བོད་སྐད་དང་རྒྱ་སྐད་གཉིས་ཀ་ཡོད་རེད། ད་ཁྱེད་རང་ག་ལེར་ཕེབས། རྒྱུ་ལ་
མཇུག་ཡོང་།
- ལི་ཉི། ལགས་སོ། སྐྱགས་རྗེ་ཆེ། རྒྱུ་ལ་མཇུག་ཡོང་།