



༡༤༽ ཚེས་༡༧ རི་ཉིན་རིང་ག་ཉིས་ཉིན་དགུང་ཁ་ལག་ཆེད་ཚོར། ..... ༡༠༥།

༡༥༽ ཚེས་༡༨ ཉིན་དགེ་འདུན་རིང་ཚོར་བརྟུ་རེ་བྱས་བསྐོས་ཚོར། ..... ༤༩༩༠།

༡༦༽ ཚེས་༡༩ ཉིན་སྐོས་སྤྱོད་བཞི་ལ་རིང་ཉིན་ལྷ་རེ་སོང་བ་བསྐོས་ཚོར། ..... ༡༠༠།

༡༧༽ ཚེས་༡༩ ཤོག་བྱ་སྐྱོར་བྱེད་ ( cello tape ) ཚོར། ..... ༣༠།

ཁྱོན་བསྐོས་ཚོར། ..... ༡༠༥༩༥།

### གསུང་ཚེས་སྐབས་འགོ་གྲོན་སོང་བ་ནམས་ཀྱི་འཛིན་ཡོད་པ་ནམས་ཀྱི་ཐོ།

༡༽ ཚེས་༡༣ གསལ་བསྐྱབས་པར་བལྟས་བརྒྱབ་ཆེད་ཚོར། ..... ༣༤།

༢༽ ཚེས་༡༩ ཉིན་ཤོག་བྱ་སྐྱོར་བརྟུ་ཐམ་པ་ཉོས་པར་ཚོར། ..... ༥༠།

༣༽ ཚེས་༡༩ ཉིན་གསུང་ཚེས་སྐབས་རིན་པོ་ཆེ་ལོ་སྤྱོད་གདན་ཆེད་དུ་རས་མི་འི་རོ་ལ་ཚོར། ..... ༡༧༠།

༤༽ ཚེས་༡༩ ཉིན་ཤོག་བྱ་སྐྱོར་གཅིག་ལ་ཚོར། ..... ༣༠༠།

༥༽ ཚེས་༡༩ ཉིན་སྐོས་སྤྱོད་བཞི་ལ་རིང་ཉིན་ལྷ་རེ་སོང་བ་བསྐོས་ཚོར། ..... ༡༩༥།

༦༽ ཚེས་༡༤ ཉིན་ཞབས་བརྟན་གསོལ་འདེབས་པར་བལྟས་བརྒྱབ་པར་ཚོར། ..... ༡༩༥༠།

༧༽ ཚེས་༡༤ ཉིན་སྐོས་སྤྱོད་མེ་ཆ་གཉིས་ཉོས་པར་ཚོར། ..... ༣༤།

༨༽ ཚེས་༡༧ ཉིན་ཁན་བར་ཞིག་ཉོས་པར་ཚོར། ..... ༣༤།

༩༽ ཚེས་༡༧ ཉིན་དགེ་འདུན་ལགས་ཀྱི་རྒྱང་འཁོར་ལྷ་ཆ་ཚོར། ..... ༤༠།

༡༠༽ ཚེས་༡༨ ཉིན་ནམས་སྤྱོད་ལས་ཁུངས་སུ་ཉིན་ལྷ་ལི་གསོལ་དོད་ཉིན་རེ་སྤྱོད་བྱས་བསྐོས་ཚོར། ..... ༡༥༠༠༠།

ཁྱོན་བསྐོས་སོང་ཚོར། ..... ༡༧༠༤༥།

ཤོང་ཤོག་གཉིས་བསྐོས་ཚོར། ..... ༣༧༠༠།

བྱང་སོང་གཉིས་ནས་སྤྱོད་ལས་ཁུངས་སུ་ཉིན་ལྷ་ལི་གསོལ་དོད་ཉིན་རེ་སྤྱོད་བྱས་བསྐོས་ཚོར། ..... ༡༠༡༤༣༥།

ལྷོ་ལོ་༢༠༠༤ ཟླ་བ་༩ ཚེས་༡༧ ཉིན།