

༤ ལྷན་པ་གཤམ་གསལ་ ཅུ་ཕན་དང་ ལག་དཔང་སྤྱི་མཐུན་ནས་ དང་བདེན་ཐོག་ ཁྲིམས་འདུན་སྤྱན་སྲུང་འབའ་འགན་ལུ་བ།

༡

མོའི་མིང་.....སྤྱི་ཚེས་.....མི་ལུངས་ལག་ཁྲུང་ཨང་.....པ་/མ་མིང་.....ཁྲམ་ཨང་.....གྲང་ཨང་.....  
གཡུས་.....མེད་འོག་.....ཚོང་ལག་.....།

༢

ལག་དཔང་ངོ་མིང་.....སྤྱི་ཚེས་.....མི་ལུངས་ལག་ཁྲུང་ཨང་.....པ་/མ་མིང་.....ཁྲམ་ཨང་.....གྲང་ཨང་.....  
གཡུས་.....མེད་འོག་.....ཚོང་ལག་.....།

༣

མོའི་མིང་.....སྤྱི་ཚེས་.....མི་ལུངས་ལག་ཁྲུང་ཨང་.....པ་/མ་མིང་.....ཁྲམ་ཨང་.....གྲང་ཨང་.....  
གཡུས་.....མེད་འོག་.....ཚོང་ལག་.....།

༤

ལག་དཔང་ངོ་མིང་.....སྤྱི་ཚེས་.....མི་ལུངས་ལག་ཁྲུང་ཨང་.....པ་/མ་མིང་.....ཁྲམ་ཨང་.....གྲང་ཨང་.....  
གཡུས་.....མེད་འོག་.....ཚོང་ལག་.....།

**ཁྲིམས་གྱི་དབྱེ་བཤེར།**

- ༡ ་ གཏེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་ ༡-༡༠ པ་ལྟར་ རང་སོའི་ལུལ་སྲོལ་དང་བརྒྱན་ བོམོ་གཏེན་ངོ་ཚོ་ཐོག་པ་མིན་ལགས།
- ༢ ་ གཏེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་ ༡-༡༢ པ་ལྟར་ སྲུང་གི་བཟའ་ལྷན་དེ་ རྒྱལ་ཁབ་སྤང་སྤྲེལ་བྱུང་སོང་བ་ཡིན་ལགས།
- ༣ ་ གཏེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་ ༡-༡༤ པ་ལྟར་ བློ་བཟུང་སོང་བའི་བཟའ་ལྷན་དེ་ རྒྱལ་ཁབ་སྤང་སྤྲེལ་སོང་བམ་ཡིན་པ་ལས་ ལོ་གཅིག་འཁོར་བ་མིན་ལགས།
- ༤ ་ གཏེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་ ༡-༡༥ པ་ལྟར་ བོམོ་གཏེན་པོ་ སྤྱི་ལོ་ ༡༤ ནི་ལོ་དང་ལོན་པ་ཡིན་ལགས།
- ༥ ་ ཡིག་ཐེ་སྤོད་པ་ཡོད་མེད་གང་ལྟར་ཡང་ གཏེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་ ༡-༡༥ པ་ལྟར་ གཞུང་ལུ་ངོ་ལོག་རྒྱུ་བྱུང་སོང་བ་མིན་ལགས།
- ༦ ་ གཏེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་ ༡-༡༥ པ་ལྟར་ བོམོ་རང་སོའི་འཆལ་སྤོད་ལུ་བརྟེན་ ཁྲིམས་འདུན་ཞིག་ལས་གཏེན་ཐམ་ཐངས་གསུམ་ལུ་པ་མེད་ལགས།
- ༧ ་ གཏེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་ ༡-༡༦ པ་ལྟར་ བོམོ་རང་སོའི་འཆལ་སྤོད་ལུ་བརྟེན་ ཁྲིམས་འདུན་ཞིག་ལས་དགའ་བོ་ལན་ཐངས་གསུམ་ལེན་བཅུག་པའི་མི་ངོ་མིན་ལགས།
- ༨ ་ གཏེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་ ༡-༡༧ པ་ལྟར་ བཟའ་ལྷན་རྒྱུ་དང་ ཡ་བལ་ཅན་ཅིག་ཡིན་པ་ལས་ ཡ་བལ་གྱི་ཡིག་ཐེ་/འཇུན་ཚོང་/ནང་འགན་ཡོད་ལགས།
- ༩ ་ གཏེན་ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅོས་ཁ་ཏེ་ ༡-༡༩ པ་ལྟར་ ཏེ་མའི་གཏེན་ཐོགས་པོ་མོ་གིས་ ད་རུང་གཏེན་སྤྱི་རུང་བར་ ལས་ལེན་བྱས་པའམ་ ལས་ལེན་གྲུབ་པའི་ལུ་ཚོགས་ལག་གིས་ཅན་མ་ཡོད་ལགས།
- ༡༠ ་ གཏེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་ ༡-༢༠ པ་ལྟར་ བཟའ་ལྷན་ཚེ་ལས་འདས་ཏེ་ ལོ་ངོ་གཅིག་འཁོར་བ་ཡིན་ལགས།
- ༡༡ ་ ཡིག་ཐེ་སྤོད་པ་ཡོད་མེད་གང་ལྟར་ཡང་ གཏེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་ ༡-༡༥ པ་ལྟར་ སྲུང་གི་བཟའ་ལྷན་དེ་ བསྐྱབ་སྤོམ་ལུ་བར་སོང་བ་ཡིན་ལགས།
- ༡༢ ་ གཏེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་ ༣-༢༦ པ་ལྟར་ ཏེ་མའི་གཏེན་ཐོགས་པོ་གིས་ ལ་ཏེ་ ༡-༡༢ པ་ལྟར་ ཡིག་ཐེ་/འཇུན་ཚོང་/ནང་འགན་ཡོད་ལགས།

- ༡༣ ་ སྲར་གྱི་བཟའ་ལྷ་དེ་དང་ ཡ་བྲལ་གྱི་ཡིག་ཐེ/འཕུན་ཚོད་ནང་འགན་བཅོམ་རྒྱུ་ཡོད་ཅུང་ ལ།༤-༤ ག།པ་ལྟར་ བཟའ་ལྷ་བཟུན་པོ་དེ་དང་  
ཕྱིས་སུ་གཉེན་འཚང་བ་དང་ མིག་བཟླ་ལ་ལབ་མི་ཚོག་པའི་སྐོར་བཀོད་དེ་མེད་ལགས།
- ༡༤ ་ གཉེན་ཁྲིམས་ལ།༤-༥ པ་ལྟར་ བཟའ་ཚང་མ་ལེ་རྒྱུད་ཅིག་ཏུ་མ་འཛོམས་པར་ལོང་གཅིག་འཁོར་བ་ལས་བརྟེན་  
བཟའ་ལྷ་དེ་དང་ཡ་བྲལ་གྱི་ཡིག་ཐེ་ལྷན་པ་ཡོད་ལགས།
- ༡༥ ་ གཉེན་ཁྲིམས་ལ།༤-༡༩ པ་ལྟར་ སྤྱིད་སྤྱུག་མ་མཐོང་བའི་བཟའ་ལྷ་ཡིན་པ་ལས་ བཟའ་ལྷ་དེ་ལས་ཡིག་ཐེ་ཡོད་ལགས།
- ༡༦ ་ གཞན་ཡང་ གཉེན་སྦྱོར་མ་རུང་བའི་ཁྲིམས་དོན་ལས་འགལ་བ་མེད་ལགས།

**འཚམས་ལུ།**

གོང་གསལ་ལྷན་པའི་གནད་དོན་ཐམས་ཅད་ བདེན་པ་ཁོན་ཡིན་བསྟན་ ཇེས་སུ་བཟུན་ལུའི་རིམ་པ་རེ་འཐོན་ཚེ་ ཉེས་ཚད་དང་རྒྱུད་འབྲས་སོགས་གང་ཡང་  
གཉེན་གྱི་ཁྲིམས་ཡིག་ལེའུ་སོ་སོར་ཇི་གསལ་ གཤམ་འཁོད་རྩ་པན་གཉིས་དང་ ལག་དཔང་གཉིས་ནས་ལྷག་མྱིད་ལྷོ་ཚོག་པའི་འབའ་འགན་དུ།  
གནམ་ལོ་..... ལྷ་..... ཚེས་..... ལུ་འམ་ སྤྱི་ཚེས་..... ལུ།

- ༡ ་ གཉེན་སྦྱོར་ཕན་ལོ་..... རྟགས།
- ༢ ་ དེའི་ལག་དཔང་ ..... རྟགས། ཁྲིམས་རྟགས།
- ༣ ་ གཉེན་སྦྱོར་ཕན་ལོ་..... རྟགས།
- ༤ ་ དེའི་ལག་དཔང་ ..... རྟགས།