

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་ཁྱེར་ཨང་.....པ་/མ་མིང་.....ཁྲམ་ཨང་.....གྲང་ཨང་.....  
གཡུས་.....མེད་འོག་.....རྫོང་ལག་.....།

༢ ལག་དཔང་དོ་མིང་.....སྤྱི་ཚེས་.....མི་ལུངས་ལག་ཁྱེར་ཨང་.....པ་/མ་མིང་.....ཁྲམ་ཨང་.....གྲང་ཨང་.....  
གཡུས་.....མེད་འོག་.....རྫོང་ལག་.....།

༣ མོའི་མིང་.....སྤྱི་ཚེས་.....མི་ལུངས་ལག་ཁྱེར་ཨང་.....པ་/མ་མིང་.....ཁྲམ་ཨང་.....གྲང་ཨང་.....  
གཡུས་.....མེད་འོག་.....རྫོང་ལག་.....།

༤ ལག་དཔང་དོ་མིང་.....སྤྱི་ཚེས་.....མི་ལུངས་ལག་ཁྱེར་ཨང་.....པ་/མ་མིང་.....ཁྲམ་ཨང་.....གྲང་ཨང་.....  
གཡུས་.....མེད་འོག་.....རྫོང་ལག་.....།

**ཁྲིམས་གྱི་དབྱེ་བཤེད།**

- ༡ ་ གཉེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་༡-༡༠ པ་ལྟར་ རང་སོའི་ལུལ་སྤོལ་དང་བརྒྱན་ བོ་མོ་གཉིས་དོ་ཚེ་ཐོག་པ་མིན་ལགས།
- ༢ ་ གཉེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་༡-༡༢ པ་ལྟར་ སྲུང་གི་བཟའ་ལླ་དེ་ རྒྱལ་ཁབ་སྤང་སྤྲེལ་སྤྱོད་སོང་བ་ཡིན་ལགས།
- ༣ ་ གཉེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་༡-༡༤ པ་ལྟར་ ཐོས་ལུང་སོང་བའི་བཟའ་ལླ་དེ་ རྒྱལ་ཁབ་སྤང་སྤྲེལ་སོང་བམ་ཡིན་པ་ལས་ ལོ་གཅིག་འཁོར་བ་མིན་ལགས།
- ༤ ་ གཉེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་༡-༡༤ པ་ལྟར་ བོ་མོ་གཉིས་དོ་ སྤྱི་ལོ་༡༤ རྒྱུ་ལོ་ལོན་པ་ཡིན་ལགས།
- ༥ ་ ཡིག་ཐེ་སྤོད་པ་ཡོད་མེད་གང་ལྟར་ཡང་ གཉེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་༤-༡༤ པ་ལྟར་ གཞུང་ལུ་དོ་ལོག་རྒྱུ་བཏུང་སྤྲེལ་སྤྱོད་སོང་བ་མིན་ལགས།
- ༦ ་ གཉེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་༡-༡༥ པ་ལྟར་ བོ་མོ་རང་སོའི་འཆལ་སྤོད་ལུ་བརྟེན་ ཁྲིམས་འདུན་ཞིག་ལས་གཉེན་ཐམ་ཐེངས་གསུམ་ལུས་པ་མེད་ལགས།
- ༧ ་ གཉེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་༡-༡༦ པ་ལྟར་ བོ་མོ་རང་སོའི་འཆལ་སྤོད་ལུ་བརྟེན་ ཁྲིམས་འདུན་ཞིག་ལས་དགའ་པོ་ལན་ཐེངས་གསུམ་ལེན་བཅུག་པའི་མི་དོ་མིན་ལགས།
- ༨ ་ གཉེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་༡-༡༨ པ་ལྟར་ བཟའ་ལླ་རྒྱུ་དང་ ཡ་བལ་ཅན་ཅིག་ཡིན་པ་ལས་ ཡ་བལ་གྱི་ཡིག་ཐེ་/འཇུན་ཚོད་/ནང་འགན་ཡོད་ལགས།
- ༩ ་ གཉེན་ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅོས་ཁ་ཏེ་༡-༡༩ པ་ལྟར་ ཉེ་མའི་གཉེན་ཐོགས་པོ་མོ་གིས་ ད་རུང་གཉེན་སྲུང་རུང་བར་ ལས་ལེན་བྱས་པའམ་  
ལས་ལེན་གྱུ་བའི་ལུ་ཚོགས་ལག་གིས་ ཅན་མ་ཡོད་ལགས།
- ༡༠ ་ གཉེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་༡-༢༠ པ་ལྟར་ བཟའ་ལླ་ཚེ་ལས་འདས་ཉེ་ ལོ་དོ་གཅིག་འཁོར་བ་ཡིན་ལགས།
- ༡༡ ་ ཡིག་ཐེ་སྤོད་པ་ཡོད་མེད་གང་ལྟར་ཡང་ གཉེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་༣-༡༤ པ་ལྟར་ སྲུང་གི་བཟའ་ལླ་དེ་ བསྐྱབ་སྤོལ་ལུ་བར་སོང་བ་ཡིན་ལགས།
- ༡༢ ་ གཉེན་ཁྲིམས་ཁ་ཏེ་༣-༢༦ པ་ལྟར་ ཉེ་མའི་གཉེན་ཐོགས་པོ་མོ་གིས་ ད་རུང་གཉེན་སྲུང་རུང་བར་ ལས་ལེན་བྱས་པའམ་  
ཡིག་ཐེ་/འཇུན་ཚོད་/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་ཆེ་ ཉེས་ཆད་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་ཕྱིད་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།