

བཟོ་བསྐྱེད་གནང་བའི་འབྲི་ཤོག།

ཐོ་བཀོད་སྐབ་པའི་སྐར་ཁྱུན་གྱི་སྒྲིང་ཁྱིམ་དང་ཉེན་སྒྲོབས་ཀྱི་ས་ཁོངས།

གནམ་ལོ།	རྫོང་ཁག་ཡང་།	ལྷ་གི་དབྱེ་བ།	མིམ་ཡང་།

ཡོངས་ཁྱབ་མདོ་ཆེན་མཆོག་ལྟ།

སྟོལ་འཛིན་ལས་བྱངས།

ནང་སྲིད་དང་སྲོལ་འཛིན་ལྷན་ཁག

ཐེམ་ཕུག

ལྷ་གསལ་ དེ་ནི་ གཤམ་རྟགས་ཅན་མ་རང་གིས་ མོ་བཀོད་སྒྲུབ་ཡོད་པའི་སྒར་ཁུམ་གྱི་ཁྱིམ་དང་སྒོལ་ཁུམ་ཉེན་སྒྲོབས་གྱི་ས་
 ཁོངས་ནང་རྒྱུད་དེ་ཡོད་པའི་ལུ་སྟུ་ ཉམས་གསོ་གསར་བཞེངས་/སྒྲུབ་བཞེངས་གྱི་བཟོ་བསྐྱུན་གནང་བའི་བྲིས་ཤོག་མོང་མ་ནང་ལྷ་ཡོད།
 ར་གིས་ གནང་བའི་དོན་ལུ་ལྷ་མི་དེ་ བྲིས་ཤོག་དེ་ནང་བཀའ་ཡོད་པའི་གནས་རྒྱུ་དང་ ལྷ་སྒྲུབ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་རྒྱུ་ རེས་བཤེན་ཡིན།
 སྒོལ་འཛིན་ལས་ཁུངས་གིས་ གནང་བ་སྒྲུབ་པའི་རྩིས་སུ་ ལས་ཁུངས་གྱི་ཞལ་བཀོད་དང་འཁྲིལ་ ལུ་འབད་ནི་ཡིན་ཟེར་ལྷ་ནི་ཡིན་ལགས། ཞེས་
 རང་ལྷ་.....པའི་ཆོས་..... ལྷ་ཆོས་ / / ལ་.....མིང་པས་སུལ།

ལག་རྒྱས།

༡ གནང་བ་ལྟ་མིའི་ཁ་གསལ།

གནང་བ་ལྟ་མའི་མིང་།	གནང་བ་ལྟ་མི་གི་དབྱེ་བ། (བདེན་རྟགས་བཀོད)
སྟོན་གནས་ཁ་བྱང་།	<input type="checkbox"/> སྤྱི་བདག
དོ་སྟོན་ལག་ཁྱེར་ཨང་།	<input type="checkbox"/> དཀོན་གཉིད།

༣ ཐོ་བཀོད་སྒྲུབ་པའི་སྒྲུབ་བྱ་བྱི་མིང་དང་ས་ཁོངས།

༡ སྐོབ་པ་ཀོང་ལྷན་པ་དཔེ་རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམ་གྱི་མིང་།	
༢ རྒྱུ་ལྷན་པ་།	༣ སྐོབ་པ་ཀོང་ལྷན་པ་།
༤ ལྷན་པ་ཀོང་ལྷན་པ་།	

༣ ཐོ་བཀོད་སྒྲུབ་པའི་སྐར་ཁྱུན་ཁྱི་སྒྲོར་ལས་སྒྲུབ་ཁྱུངས་བཀོད་གནང་།

<p>༡ བདག་དབང། (བདེན་ཉགས་བཞོད)</p> <p><input type="checkbox"/> གཞུང་དབང།</p> <p><input type="checkbox"/> བདག་དབང།</p>	<p>༢ ཁྱིམ་གྱི་དབྱེ་བ། (བདེན་ཉགས་)</p> <p><input type="checkbox"/> རྫོང་།</p> <p><input type="checkbox"/> ལྷ་ཁང་/གཙུག་ལག་ཁང་།</p>	<p>༣ གནས་སྐབས་ལག་ལེན་ག་ཅིག་དོན་ལུ་ཐབས་ཞེན་ན།</p>
--	--	--

བཟོ་བསྐྱུན་གནང་བའི་འབྲི་ཤོག།
 ཐོ་བཀོད་སྐྱབ་པའི་ཐུང་ལུན་གྱི་སྤྲིང་ཁྱིམ་དང་ཉེན་སྐྱོབས་གྱི་ས་ཁོངས།

[illegible]

༩ ཉུ་ཡིག་འདི་གི་དོན་ལུ་ རེག་གི་རེ་ཉུ་མིག་ནང་ ལཱ་གི་དབྱེ་བ་གང་མ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ དགོས་མཁོའི་ཡིག་རིགས་ཚུ་རྟེན་སྦྲར་འབད་དགོ།

<p>ལྷ་གི་དབྱེ་བ། (བདེན་ཉགས་)</p>	<p>དམིགས་གསལ་ལྷ་གི་དབྱེ་བའི་དོན་ལུ་ ཡིག་ཆ་ཚང་དགོས།</p>	<p>ལྷ་གི་དབྱེ་བ་སོ་སོ་ལུ་ ཡིག་ཆ་ ཚང་དགོས།</p>
<div data-bbox="66 1600 108 1644" style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin-bottom: 10px;"></div> <p> ༡) ཐོ་བཀོད་སྒྲུབ་པའི་སྐར་ རྒྱན་གྱི་ཁྱིམ་ལུ་ ལྷ་འབད་ བྱི། </p>	<p>➔ གནང་བའི་འབྲི་ཤོག་དེའི་ རེབ་མིག་ ༥, ༦, ༡༡ དང་ ༡༢ ལུ་ བཀའ་དགོ</p> <p>➔ པར་རིས་དགོས།</p> <p style="margin-left: 40px;">— སྐར་རྒྱན་ཁྱིམ་གྱི་མཐོང་གནང་དང་ དེའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་ སྦྱིར་གཏང་མཐོང་སྒྲུབ།</p>	<p>➔ གྲོས་འཆར་ཕུལ་ཡོད་ པའི་ལྷ་གི་དུས་ལུན།</p> <p>➔ གྲོས་འཆར་བཀོད་ཡོད་ པའི་ས་ཁྲ་ཆ་ཚང་། གལ་སྲིད་ ལག་ལེན་</p>

བཅོ་བརྒྱུན་གནང་བའི་འབྲི་ཤོག།
 ཐོ་བཀོད་སྒྲུབ་པའི་སྤྲུལ་ཁྲི་སྒྲིང་ཁྲི་དང་ཉེན་སྒྲོབ་ཀྱི་ས་ཁོངས།

		— སྤྲུལ་ཁྲི་ཁྲི་ཕྱགས་བཞི་གི་པར། — ཉམས་བཅོས་ངེས་ཏིག་འབད་ནི་ཡིན་པའི་ཆ་ཤས་ཀྱི་པར།	འཐབ་བརྟུབ་ཡིན་པ་ ཅིན།
<input type="checkbox"/>	ཁ) སྤྲུལ་ཁྲི་ཁྲི་མཐའ་ འཁོར་ཡོད་པའི་སྒྲིང་ཁྲི་ ཚུ་ ལཱ་འབད་ནི།	➔ གནང་བའི་འབྲི་ཤོག་དེའི་ རེ་བྱ་མིག་ ༡, ༤, ༡༡ ནང་ ༡༩ ཚུ་ བཀའ་དགོ ➔ པར་རིས་དགོཔ་: — སྤྲུལ་ཁྲི་ཁྲི་མཐའ་འཁོར་ཡོད་པའི་སྒྲིང་ཁྲི་དེ་དང་ ཐོ་བཀོད་ཡོད་པའི་སྤྲུལ་ཁྲི་ཁྲི་སྤྱི་གཏང་མཐོང་སྤྲང་། — སྤྲུལ་ཁྲི་ཁྲི་མཐའ་འཁོར་ཡོད་པའི་སྒྲིང་ཁྲི་དེའི་ ཕྱགས་བཞི་གི་པར་རིས།	
<input type="checkbox"/>	ག) ཉེན་སྒྲོབ་ཀྱི་ས་ཁོངས་ ནང་ བཅོ་བརྒྱུན་གསལ་པ་ འབད་ནི།	➔ གནང་བའི་འབྲི་ཤོག་དེའི་ རེ་བྱ་མིག་ ༩, ༡༠, ༡༡ ནང་ ༡༩ ཚུ་ བཀའ་དགོ ➔ པར་རིས་དགོཔ་: — ཐོ་བཀོད་ཡོད་པའི་སྤྲུལ་ཁྲི་དང་གྲོས་འཆར་བཙུགས་ པའི་ས་ཁོངས་ཀྱི་མཐོང་སྤྲང་། — གྲོས་འཆར་སྤུལ་བའི་ས་ཁྲ་ག་གསལ།	

དཔྱེ་བ་ ༡༥ ཐོ་བཀོད་སྒྲུབ་པའི་སྤྲུལ་ཁྲི་ཁྲི་ལུ་ ལཱ་འབད་ནི།

༥ ལཱ་ལེན་གྱི་དོན་ལུ་ གཤམ་འཁོར་རེ་བྱ་མིག་ནང་ལས་ ལས་སྒྲུབ་གཅིག་ ཡང་ན་ མངས་སུ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ དེའི་གནད་དོན་འགྲེལ་
 བཤད་རྒྱབ་དགོས།

ལས་སྒྲུབ་དཔྱེ་བ། (བདེན་ཏུགས་)	ལས་སྒྲུབ་འགྲེལ་བཤད་ཁ་གསལ།
<input type="checkbox"/> ༡) ཁྲི་དེའི་ཤིང་ཆ་རུལ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཆབ་བཙུགས་ནི། (སྤྲུལ་ཁྲི་བཅོ་བཀོད་ ལུ་ བརྒྱུར་བཅོས་མེད་པ་)	
<input type="checkbox"/> ༢) ཁྲི་དེ་ལུ་ གནོད་སྒྲོལ་ཡོད་པའི་གྲང་ཕྱིག་པ་ ཡང་ན་ པ་འབྲུམ་ས་ཡོད་ པའི་གྲང་དེ་ མཉམ་སྟེ་བཅོ་བཀོད་ནི།	
<input type="checkbox"/> ༣) ཁྲི་དེ་ བརྒྱུར་བཅོས་འབད་དགོཔ་དེ་ཡང་ འཐིང་གཞི་གི་སྤྱི་གཏང་བཀོད་ སྤྲུལ་ནི། ཐོག་ཆད། ཕྱགས་བཞི་ཉམས་པ་སོ་སོར་བཅོ་བཀོད་དང་ ཡང་ན་ ཤིང་	

བཟོ་བསྐྱུན་གནང་བའི་འབྲི་ཤོག།
 ཐོ་བཀོད་སྐྱབ་པའི་ཐུང་ལུན་གྱི་སྤྲིང་ཁྱིམ་དང་ཉེན་སྐྱོབས་གྱི་ས་ཁོངས།

	ཆས་ལ་ལུ་སོང་ནི།	
<input type="checkbox"/>	ང་) ཁྱིམ་དེ་ རྒྱ་བསྐྱེད་རྒྱབ་ནི།	
<input type="checkbox"/>	ཅ) ཁྱིམ་དེ་ ཡོངས་རྫོགས་བཅའ་གཏང་ནི་ ཡང་ན་ བྱེད་ཀ་བཅའ་ནི།	
<input type="checkbox"/>	ཆ) ཁྱིམ་དེ་ལུ་ ལས་སྒྲུ་གཞན།	

གལ་མེད་ རེ་ལྷོ་མིག་ ག) དང་ ང) གདམ་ཁ་རྒྱུ་པ་ཅིན་ ལས་སྤྱོད་འི་ས་ཁུ་ཆ་ཆོང་པ་ཚུ་གས་དགོ་

༤ གོང་འཁོད་འདྲེ་མིག་གི་ལས་སྒྲུ་རྒྱ་མཚན་ག་ཅིག་ལས་བརྟེན་སྟེ་ གང་མ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པུ། (བདེན་ཉགས་བཀོད་དེ་ ལྷག་ཤད་ནང་གིས་)

<input type="checkbox"/>	<p>ཐོ་བཀོད་རྒྱལ་པའི་སྤར་བྱུན་གྱི་ཁྱིམ་དེ་ ཡོ་ཚད་མང་རབས་སོང་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ ཉམས་ཆགས་ཤོར་ཡོད། (ཉམས་ཆགས་ཤོར་བའི་གནས་སྤར་ཁ་གསལ་གྱིས་)</p>
<input type="checkbox"/>	<p>ཐོ་བཀོད་རྒྱལ་པའི་སྤར་བྱུན་གྱི་ཁྱིམ་དེ་ རྒྱུན་ལྔ་ཚབས་ཆེན་དང་ ཡང་ན་ རྒྱུན་སྟོད་ལས་སྤར་ལས་བརྟེན་ མེད་པ་ཐལ་ཡོད། (རྒྱུན་ལྔ་དབྱེ་བ་ཁ་གསལ་)</p>
<input type="checkbox"/>	<p>ཐོ་བཀོད་རྒྱལ་པའི་སྤར་བྱུན་གྱི་ཁྱིམ་བཙུག་ཁ་རྒྱལ་དགོས་དེ་ ཁྱིམ་དེ་ ཅུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་དོན་ལུ། (མཉམ་བཙུག་དགོས་པ་ཁ་གསལ་)</p>
<input type="checkbox"/>	<p>མཉམ་བཙུག་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་གཞན། (འགྲེལ་བཤད་རྒྱལ་)</p>

དཔྱེ་བ་ ཁ་པ་ ཉེན་སྲུང་འབད་པའི་ སྲུང་བྱུན་བྱིམ་གྱི་མཐའ་འཁོར་ཡོད་པའི་སྲིད་བྱིམ་ཚུ་ ལཱ་འབད་ནི།

༡) ལག་ལེན་གྱི་དོན་ལུ་ གཤམ་འཁོད་རེ་འུ་མིག་ནང་ལས་ ལས་སྒྲ་གཅིག་ ཡང་ན་ མང་སྲུ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ དེའི་གནད་དོན་འགྲེལ་བཤད་
རྒྱབ་དགོས།

སྐྱ་གི་དབྱེ་བ། (པདེན་རྟགས་)		སྐྱ་གི་འབྲེལ་པགས།
<input type="checkbox"/>	ཇ) ཉེན་མུང་འབད་པའི་མྱར་བྱུན་ཁྱིམ་གྱི་ས་ཁོངས་ནང་ཡོད་པའི་སྤྱིང་ ཁྱིམ་ཚུ་མྱར་གྱི་བཟོ་བཀོད་ལས་མ་བརྒྱལ་བར་ཉམས་གསོ་འབད་ནི།	
<input type="checkbox"/>	ཉ) ཉེན་མུང་འབད་པའི་མྱར་བྱུན་ཁྱིམ་གྱི་ས་ཁོངས་ནང་ཡོད་པའི་སྤྱིང་ ཁྱིམ་ཚུ་བརྒྱུར་བཅོས་དང་ ཡངན་ ཟུ་བསྐྱེད་འབད་ནི།	
<input type="checkbox"/>	ད) ཉེན་མུང་འབད་པའི་མྱར་བྱུན་ཁྱིམ་གྱི་ས་ཁོངས་ནང་ཡོད་པའི་སྤྱིང་	

བཟོ་བསྐྱུན་གནང་བའི་འབྲི་ཤོག།
 ཐོ་བཀོད་སྐྱབ་པའི་ཐུང་ལུན་གྱི་སྤྲིང་ཁྱིམ་དང་ཉེན་སྐྱོབ་ས་གྱི་ས་ཁོངས།

	ཁྱིམ་ཚུ་བཅའ་ཤུབ་འབད་ནི།	
<input type="checkbox"/>	ཐ) ཉེན་སྲུང་འབད་བའི་སྤར་བྱུན་ཁྱིམ་གྱི་ས་ཁོངས་ནང་ཡོད་པའི་སྤྱིང་ ཁྱིམ་ཚུ་ལུ་ ལས་སྐྱ་གཞན།	

གལ་མིན་ རེ་འཁོག་ ༩) ཡང་ན་ ༡) གདམ་ཁ་རྒྱུ་པ་ཅིན་ ལས་སྒྲ་དེའི་ས་ཁྲ་ཆ་ཆང་བཙུགས་དགོ་

༥) གདམ་ཁ་འབད་ཡོད་པའི་སྤྱིང་བྱིམ་རྩུ་གི་སྒོར་ལས་ འགེལ་བཤད་རྒྱབ་ནི།

༡/ སྤྲིང་ཁྱིམ་གྱི་མིང་།	༢/ བཟོ་བསྐྱུན་འབད་བའི་གནམ་ལོ།
༣/ སྤྲིང་ཁྱིམ་དེ་ ཏཱ་ལྷོ་ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན་ནེ།	
༤/ མོང་འཁོད་ལཱ་དེ་ ག་ཅི་སྤྲེ་འབད་དམོལ་ཡིན་ན་ གནད་དོན་ངོ་མ་བཀོད་།	
༥/ བྱང་གི་རྒྱ་ཆ་ལག་ལེན། (བདེན་ཏྲགས་) <input type="checkbox"/> ཕྱི་ག་བྱང། <input type="checkbox"/> པ་འབྲུམ་ས་པ། <input type="checkbox"/> དག་སྐྱུར། <input type="checkbox"/> གཞན། ()	༦/ སྤྲིང་ཁྱིམ་གྱི་ཐོག་ཚད་། ༧/ འདས་པའི་ལོ་ཚུ་ནང་ སྤྲིང་ཁྱིམ་དེ་ལུ་ ཉམས་བཅོས་གྱི་ལཱ་ག་ཅི་རང་འབད་ཡི་ག་དང་ རྒྱུ་འབད་ཡི་གེ།

དབུ་བ་ ག་པ་ ཉེན་སྐྱོབ་ས་ཀྱི་ས་ཁོངས་ནང་ སྤྱིང་བྱིམ་གསར་པ་བཟོ་བསྐྱུན་འབད་ནི།

༤) ལག་ལེན་གྱི་དོན་ལུ་ ག་ཤམ་འཁོད་རེ་འུ་མིག་ནང་ལས་ ལས་སྒྲ་གཅིག་ ཡང་ན་ མངས་སུ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ དེའི་གནད་དོན་འགྲེལ་བཤད་ རྒྱབ་དགོས།

	ལ་གྱི་དབྱེ་བ།	ལྷ་གི་འགྲེལ་བཤད།
<input type="checkbox"/>	སྐར་ཁྱེན་ཉེན་སྒྲོལ་ས་ཁོངས་ནང་ སྒྲིང་ཁྱིམ་གསར་པ་པོ་ བསྐྱུག་འབད་ནི།	
<input type="checkbox"/>	ཉེན་སྒྲོལ་ས་ཁོངས་ནང་ ལྷ་རིགས་གཞན།	

ལས་སྒྲ་དེའི་ས་ཁྱ་སྒྲུང་འབད་དགོས།

བཟོ་བསྐྱུན་གནང་བའི་འབྲི་ཤོག།

ཐོ་བཀོད་སྒྲུབ་པའི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་གྱི་སྤྱི་ལོ་དང་ཉེན་སྒྲོལ་གྱི་སྤྱི་ལོ་ཁོངས།

༡༠) བཟོ་བསྐྱུན་གསར་པ་འབད་ནི་ཨིན་པའི་སྤྱི་ལོ་ཁོངས་ འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་ནི།

༡/ སྤྱི་ལོ་ཁོངས་ཀྱི་མིང་།	༢/ སྤྱི་ལོ་ཁོངས་དེའི་ལག་ལེན་།
༣/ བཟོ་བསྐྱུན་གྱི་ཕྱི་ལོ་འབད་དགོཔ་ཨིན་ན་ གནད་དོན་ཁ་གསལ་།	
༤/ བྱུང་གི་རྒྱ་ཆ་ལག་ལེན། (བདེན་ཏྲགས་)	༥/ སྤྱི་ལོ་ཁོངས་དེའི་ཐོག་ཚད་།
<input type="checkbox"/> པ་འབྲུམ་སྤྱི་ལོ་	༦/ སྤྱི་ལོ་ཁོངས་དེའི་སྤྱི་ལོ་ཁོངས་།
<input type="checkbox"/> དག་སྤྱི་ལོ་	
<input type="checkbox"/> གཞན། ()	

དབྱེ་བ་སྤྱི་ལོ་

༡) དཔུལ་འབྲེལ་གྱི་དག་བཟོ་ད།

༡/ ལས་འཆར་གྱི་སྤྱི་ལོ་ཁོངས་། དཔུལ་འབྲེལ་བསྐྱུར་སྤྱི་ལོ་ཁོངས་།
༢/ ལས་འཆར་གྱི་དོན་ལུ་ འཆར་དཔུལ་གསལ་འཛོག་འབད་ཡོད་པ། དཔུལ་འབྲེལ་བསྐྱུར་སྤྱི་ལོ་ཁོངས་།
༣/ འཆར་དཔུལ་གྱི་གཞི་ཚུ་།
༤/ མ་དཔུལ་རྒྱུ་སྤྱི་ལོ་ཁོངས་ གཞན་ལུ་ལུ་བ་སྤྱི་ལོ་ཁོངས་ཨིན་ན་? <input type="checkbox"/> ཨིན་ (དགོས་འདོད་ཡོད་པའི་མ་དཔུལ་རྒྱུ་སྤྱི་ལོ་ཁོངས་ དཔུལ་འབྲེལ་བསྐྱུར་སྤྱི་ལོ་ཁོངས་) <input type="checkbox"/> མེན་།

བཟོ་བསྐྱུན་གནང་བའི་འབྲི་ཤོག།
 ཐོ་བཀོད་སྒྲུབ་པའི་ཐུང་ལུན་གྱི་སྤྲིང་ཁྱིམ་དང་ཉེན་སྐྱོབས་གྱི་ས་ཁོངས།

༡༣/ ཞིང་ཆས་སྤྲོན་ཅིས།

ཤིང་ཆས་ཀྱི་རིགས།	ཤིང་ཆས་ཀྱི་གྲངས།	ཤིང་ཆས་ཡོངས་བསྟོམས། (སི་ཨེཌ་ཀྱི)
༡/ ཀ་ཆེན་/ ལུ	གྲངས	
༢/ གཏུང་།	གྲངས	
༣/ ལུམ།	གྲངས	
༤/ འཕྱེན་གཞི་ཨེན་ཏ་གནམ་པང་།	ཨིས་ཀེཤིར་ཕིན	
༥/ མོ་ཅུང་/ མོ	གྲངས	
༦/ ཁང་མིག་བཅད།		
༧/ གུང་བཀའ་(ཕྱིབས་མ། རླུང་བཟེད། ལྷིང་རི)		
༨/ གཞན།		
ཤིང་ཆས་ཡོངས་བསྟོམས་མུ་		

དན་གསལ་ ཤིང་གི་བརྟོམས་ཅིས་ ཤིང་གི་རེའུ་མིག་ནང་བཞོད་རྒྱུ་ བཟོ་རིག་གི་ཅིས་ཁ་ཁ་གསལ་ རྫོང་ཁག་བདག་སྐྱོར་གིས་རོ་སྐྱོར་གནང་ཐོག་
ལས་ དེས་པར་རྟེན་གྱི་

གཞུང་དོན་ལག་ལེན་ཁོ་ན་ཨ།

ཆེད་འོག་བདག་སྐྱོང་།

གོང་ལུ་ལྷ་མི་བདེ་དོན་ཚུ་ དེས་ཏིག་ཡིན་མ་ལས་ ལྷ་ཡིག་དེ་ གནང་བ་གནང་ནི་དེ་དོན་ལུ་ རྫོང་ཁག་བདག་སྐྱོང་ལུ་སྤུལ་ཤ་ཡིན།

གཏང་ཡིག་མང..... ༩༩..... /..... /.....

ཡུལ་ཆེས་ ཕུག་རྟགས་དང་ཐེན་མེད།

ཏན་གསེལ།

བཟོ་བསྐྱུན་གནང་བའི་འབྲི་ཤོག།

ཐོ་བཀོད་སྐྱབ་པའི་སྐར་བྱུན་གྱི་སྒྲིང་བྱིས་དང་ཉེན་སྐྱོབས་གྱི་ས་ཁོངས།

རྫོང་ཁག་བདག་སྐྱོང་། བློ་མ་སྒྲེ།

གོང་ལུ་ལྷ་མི་བདེ་དོན་ཚུ་ རེས་ཏིག་ཡིན་མ་ལས་ ལྷ་ཡིག་དེ་ གནང་བ་གནང་ནི་འདོན་ལུ་ རྩོལ་འཛིན་ལས་ཁྲུངས་ལུ་སྤུལ་སྤྱོད་ཡིན།

གཏང་ཡིག་ཡང་.....ཕྱི་ཚེས་...../...../.....

ཐུན་གསེལ།

སྤྱི་ཚེས་ ཟ࿳་ག་ཉལས་དང་ཐིུ།

ཕྱོད་འཛིན་ལས་བྱུངས།

ཉུ་ཡིག་དེ་ལུ་ སྟོལ་འཛིན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ དངས་ལེན་འབད་ཡོད་པེ།

- ☐ ལས་འཆར་ནང་ལུ་ ལཱ་སྒྲུ་ཡོངས་ ཡང་ན་ དག་པ་ཅིག་གིས་ཤོག་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་དེ་ གནང་བ་འགྲོལ་ཡོད་པ་དང་གཅིག་ཁར་ ལག་ལེན་
- ☐ དངོས་འབབ་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ ལམ་བསྟོན་དང་འབྲེལ་འབད་དགོས།
- ☐ ཚུ་ཡིག་ནང་འཁོད་ཡོད་པའི་ལས་འཆར་དེ་ གནང་བ་མ་འགྲོལ།
- ☐ གནང་བའི་གིས་ཤོག་དེ་ སྤར་ལོག་ཕུལ་དགོས་པའི་ཚུ་བ།

གོང་འཁོད་གྲུ་ཚོད་དེ་ ལྷ་ཡིག་ཕུལ་མི་ མི་ངོམ་ལུ་ རན་བསྐྱལ་འབད་ཡོད་པ་དེ་ཡང་ ཡིག་ཨང་།

.....

ཏྲན་གསོ།

(སྤྱི་ཆེས་ ཕུག་རྟགས་དང་ཐིུ)