



ཨ། བསྐྱོ་བ་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ཁ་གསལ་གྱིས།

ཡེ་མ་རོལ་ཕྱིན་བཅུའི་ནང་ནས་ཐབས་དང་གཤམ་རབ་གཉིས་སོ་སོ་ནས་ངོས་འཛིན་བགྱིས།

**གཞེས་གཤམ་གསལ་གྱི་བ་ལ་ལན་ཤོག་ངོ་གཉིས་དང་ཕྱིད་ཀ་རེ་གྱིས། མང་བུག་རེ་ཡོད།༡༠**

- ༡། ས་བཅུ་གང་དང་གང་ཡིན་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས།
- ༢། སར་ཕྱིན་བཅུ་ཡི་མཚན་ཉིད་རིམ་བཞིན་གྱིས།
- ༣། གང་ཟག་བྱུང་བཞི་དང་ཡ་བརྒྱད་རེ་རེ་ནས་གྱིས།
- ༤། བོན་སྐྱེ་མེད་པ་ལྟ་ལྟ་དང་རྗེས་སྐྱེ་ངེས་པ་ལྟ་ལྟ། སྐྱལ་སྐྱེ་མ་ངེས་ལྟ་ལྟ་ཞེས་པའི་སྐོར་ལ་གྱིས།
- ༥། གང་ཟག་བྱུང་བཞི་ཡ་བརྒྱད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དམ་དོ་བོ་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས།
- ༦། རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་ངོས་བཟུང་ནས་དེའི་སྐོར་གྱིས།
- ༧། ཚོགས་གཉིས་གང་ཡིན་དེའི་མཚན་ཉིད་དང་དབྱེ་བ་རྣམས་གྱིས།

**ང་གྱི་གཤམ་གསལ་གྱི་བ་ལས་གཅིག་ལ་ལན་ཤོག་ངོས་བདུན་གྱིས། མང་བཅུ་ཡོད།༡༠**

- ༡། བོན་རང་ལུགས་ལ་སྐྱབས་འགྲོ་ཡི་སྐོར་ལ་གང་རྒྱས་གྱིས།
- ༢། སར་ཕྱིན་བཅུ་དང་འབྲེལ་རང་རྩོམ་གྱིས།
- ༣། སྐྱབས་གནས་གཡུང་དྲུང་གནས་བཞི་ཡི་སྐོར་ལ་རང་ངོས་ནས་དབྱུང་རྩོམ་གྱིས།