



5 རང་བྱུང་ཆོད་རིག་ཤེས་བྱའི་སྒོ་འབྱེད་ཐེ་མིག་

རང་བྱུང་ཚན་རིག་ཤེས་བྱའི་
སྒོ་འབྱེད་ལྟེ་མིག

5

སྒྲིང་ངོས་དང་སྒྲིལ་གས། འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་རྒྱ་བ་རྒྱུ་ལས།
ལྷ་ལྷ་ཉན་མི་དམངས་ཀྱི་སྒྲིབ་རྒྱུ་འཕྲིན་ལས་སྒྲུངས་ཀྱི་གཞིན་།
ཅུ་བྱིས་པའི་ལེ་ཚན་ཚན་སྒྲིབ་ལས་སྒྲུངས་ཀྱི་

མཚེ་སྒྲིབ་མི་རིགས་དཔེ་སྒྲིབ་ཁང་།

1990 ལ. ཟླ་ལིང་།

རང་རྒྱུ་ཆ་ན་རིག་ཤིས་བྱེད་མེད་ཀྱི་མིག་(5)

—ཕྱི་དངོས་དང་གྱུ་ལགས། བསོད་ནམས་ཀྱི་བྱི་བ་དྲིས་ལན།

ཕྱུ་ཅན་མི་དམངས་ཀྱི་ཁྲུ་ཁྲུང་འཕྲིན་ལས་ཁྲུངས་

ཀྱི་གཞོན་ནུ་བྱིས་པའི་ལོ་ཆ་ན་ཆ་ན་

སྐོར་བྱིས་བསྐྱེགས།

ལྷ་ལ་མ་བྱིད་དང་ལ་རྩེ་ཡུན། བསོད་ནམས་ཆེ་རིང་སྐྱེས་བྱིས་བསྐྱར་

དཔེ་བྱིག་འགན་འཁུར་བ། ལ་རྩེ་ཡུན་

*

*

*

མཆོ་སྨྲ་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་གིས་པར་བྱ་བསྐྱར།

མཆོ་སྨྲ་ཞིང་ཆེན་ཞིན་རྩ་དཔེ་ཁང་གིས་བསྐྱེགས།

མཆོ་སྨྲ་མི་རིགས་པར་ཁང་གིས་དཔར།

1990ལོའི་ཟླ6པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྐྱེགས།

1990ལོའི་ཟླ6པར་པར་ཐེངས་དང་པོ་དཔར།

དེ་བ་རེར་སྐོར་ 1.00

责任编辑：喇海永
封面设计：光绍天
插图复制：任素贤

动脑筋信箱（五）

一生物、生理卫生常识问答
武汉人民广播电台少年儿童节目组编
卓玛吉、喇海永、索南才让翻译

*

青海民族出版社出版

（西宁市西关大街96号）

青海省新华书店发行 青海民族印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数：1—1,500

ISBN7-5420-0230-9/G·190

定 价：1.00元

ཐུག་ཐུར་མཁན་གྱི་གསལ་བཤད།

«རང་བྱུང་ཚན་རིག་ཤེས་བྱའི་སྐོར་འབྲེད་ལྟེ་མིག»ཅེས་བྱ་བ་ནི་……
ཕུལ་ཏེ་མི་དམངས་ཀྱི་བྱུང་བ་རྒྱུ་ལས་ཁྱད་སྤངས་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་བྱས་
པའི་ལེ་ཚན་ཚན་སྐོར་གྱིས་ཚམ་ཐུག་བྱས་ཤིང་། ཕུལ་པའི་མི་དམངས་
དཔེ་ཐུན་ཁང་གིས་པར་བྱ་བ་ཐུན་པའི་དཔེ་ཚམ་ལས་བདམས་ཏེ་སྟོན་……
ཡིག་ཏུ་བཞུར་ནས་བཞུན་པ་ཡིན། དཔེ་ཚམ་དེས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་
ཐུན་མཐོང་གི་སྒྲིང་ཚུལ་ལ་གོ་སྐྱོལ་ཞིང་དོན་བཅུ་ལ་ཆོག་ཉམས་དང་ལྡན་
པའི་སྐོར་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱས།

དཔེ་ཚམ་འདིར་གནམ་རིག་ལོ་ཅེས་དང་དངོས་ཁམས་རྣམས་………
འབྱུར། རྒྱུ་དངོས་ཀྱི་ཐུན་ཤེས། རྒྱུ་ལྷགས་དང་འཕྲོད་བཞེན་སྐྱེལ་གས་
ཀྱི་ཐད་ནས་དེ་བ་རེ་རེ་བཞིན་ཚམ་ཐུར་བྱས་ནས། རིམ་གྱིས་སློག་
མཁན་ནས་པའི་ཐུན་ལས་བྱ་འབྲེལ་ཐུ་ཡིན།

«རང་བྱུང་ཚན་རིག་ཤེས་བྱའི་སྐོར་འབྲེད་ལྟེ་མིག»དེ་བ་ལྟ་བུ་ནི་……
རྒྱུ་དངོས་དང་རྒྱུ་ལྷགས། འཕྲོད་བཞེན་ཐུན་ཤེས་ཐད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཡིན་
ཞིང་། དཔེ་ཚམ་འདིའི་དཔེ་དེ་བ་མཇུག་མ་ཡིན། བསྐྱམས་པས་ལེ་
ཚན་ལྟ་བུ་རྒྱ་དང་བཞི་ཡོད་ལ། ལྷན་དོན་གོ་བ་དེ་བའི་ཆེད་ཏུ་རི་སྐོར་
ཡང་འགའ་ཞིག་བཀོད་ཡོད། སློག་མཁན་ནས་ལ་ཐུག་ཐུར་གྱི་བྱ་
བར་དགོངས་འཆར་ཅི་ཡོད་ལྷག་པོར་བརྟེན་པར་བྱ།

མཚེ་སྐོར་མི་རིགས་དཔེ་ཐུན་ཁང་ནས།

1989 ལོའི་ཟླ 12 པར།

དཀར་ ཆག

1. ལ་པོན་བཏབ་ན་སྤྱེས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། (1)
2. ཅི་ཤིང་གིས་ས་ནང་ནས་རྩ་དང་བཅུད་རྣམས་ཇི་ལྟར་ལེན་
པ་ཡིན། (4)
3. ཅན་པ་མེད་པའི་སྤང་བོ་འགའ་ཞིག་སྤྱེས་སྤྱབ་པའི་རྒྱ་
མཚན་ཅི་ཡིན། (6)
4. དབྱིད་ཀར་ལ་ཕུག་ཁོག་སྤྲོད་ཏུ་ལྷུང་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་
ཡིན། (8)
5. སྤང་བོ་འཕེད་གཏུགས་ངས་ཀྱི་ཁྲ་བོ་སྤྲོད་སྤྲོད་མང་པོ་ཇི་
ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན། (9)
6. སྤང་བོར་རྩོམ་ལ་དཀར་ཅི་བྱུགས་དོན་ཅི་ཡིན། (11)
7. སྤང་བའི་ལོ་མ་དང་ཚོག་ལྡང་བྱ་ཡིན་ཡང་། སྤྲོན་ཁར་ལ་
ལའི་ལོ་མའི་མདོག་དམར་པོ་འཕ་ཡང་ན་མེད་པོར་ལྷུང་
པའི་དོན་ཅི་ཡིན། (13)
8. ཅི་ཤིང་གི་ལོ་མས་བཅུད་རྣམས་ཇི་ལྟར་བཟོས་པ་དང་།
འདི་མའི་རིགས་ལ་ཕན་ཐུས་གལ་ཆེན་ཅི་ཡོད། (15)

9. དབྱན་ཁ་ཐོང་བོ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ལ་མ་མར་ལྷུང་བའི་རྒྱ་མཚན་
 ཅི་ཡིན། ཐོང་བོ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ལ་མ་མི་ལྷུང་བའི་རྒྱ་མཚན་
 ཅི་ཡིན། (19)
10. ཅི་ཤིང་ལ་མེ་རྟག་བཞད་པའི་དྲན་ཅི་ཡིན། མེ་རྟག་ནི་
 དངོས་པོ་གང་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་རེད། (21)
11. ཅི་ཤིང་ཁ་ཤས་ལ་མེ་རྟག་བཞད་པ་དང་། ཁ་ཤས་ལ་མེ་
 རྟག་མི་བཞད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། (24)
12. མེ་རྟག་ལ་མདྲག་ལྷ་ཚལ་ཡོད་དྲན་ཅི་ཡིན། (26)
13. སིལ་རྟག་ཁ་ཤས་རྒྱར་པོ་ཡིན་དྲན་ཅི་ཡིན། (29)
14. ཀྱ་ཕྱ་མིན་ཆེ་ཐོང་མགོ་ནས་མར་ལྷུང་དྲན་ཅི་ཡིན། (30)
15. ཐོང་མར་དཔལ་འབྱུར་ཐོན་བྱ་ཟེར་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་
 ཡིན། (32)
16. ཉ་རིགས་ལ་གཉིད་ཐོག་རྒྱ་ཡོད་དམ། (35)
17. རྒྱལ་གྱིས་རི་ལྷར་དབྱན་སྒྲེལ་བ་རེད། (37)
18. བྱ་རིགས་ལ་སྤང་སྒྲིབ་བྱེད་དགོས་དྲན་ཅི་ཡིན། (38)
19. བྱ་རིགས་ལ་རི་ལྷར་སྤང་སྒྲིབ་བྱེད། (40)
20. འུག་པ་གྲག་པ་ནི་མི་འཆི་བའི་སྤྲ་ལྷས་ཡིན་ནམ། (45)
21. མིང་ཐེ་བྱང་མའི་དོམ་གང་ངར་ལ་མི་སྤྲག་པའི་རྒྱ་མཚན་
 ཅི་ཡིན། (47)
22. རུས་པར་བཀོལ་ས་ཅི་ཡོད། (49)

23. འབྲེལ་ལྷན་རིང་རུ་བཞག་ན་སྒྱུར་ལངས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་
ཡིན། (52)
24. མིའི་ལྷན་ལ་རྒྱས་པ་གཙོ་བོ་གང་དག་ཡིད། (54)
25. ལྷན་པོ་སྒྱུར་བཅར་བྱས་རྗེས་སྒྱུར་རུ་འདུག་མི་ཉན་པའི་
དོན་ཅི་ཡིན། (56)
26. ལྷན་པོ་སྒྱུར་བཅར་བྱས་རྗེས་སྒྱུར་རུ་ཟ་མ་བཟའ་མི་ཉན་
དོན་ཅི་ཡིན། (59)
27. བངས་ར་བརྒྱགས་དཔོན་པའི་དོན་ཅི་ཡིན། (61)
28. ར་ཚོས་མོ་རེ་དང་འབྲས་ཟ་རུས་ལྷན་གྱིན་ལྷན་གྱིན་རེ་ཞིམ་
ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། (64)
29. མིས་དཔུགས་འབྲིན་རྒྱལ་བྱེད་སྐབས་དབྱང་རྒྱང་བརྒྱལ་ས་
ནས་ལྷན་པའི་རྒྱང་གཞུགས་དང་བརྗེ་རེས་རི་ལྷར་བྱེད་
པ་ཡིན། (65)
30. སོ་ལ་རུག་སོག་པ་ནི་དོན་ཅི་ཡིན། དེར་རི་ལྷར་སྒྲན་
འགོག་བྱེད་དཔོན། (69)
31. མིའི་སྒྲིང་ལ་སྒྲོབས་བྱགས་རི་འདྲ་ཡིད། (72)
32. བྲག་གི་ལྷུང་ཆ་གཙོ་བོ་ཅི་ཡིན་པ་དང་། དེས་མིའི་
ལྷན་ལ་རྒྱས་པ་གང་དག་འདོན་སྤྲོད། (73)
33. མི་ལ་ལའི་སྒྲ་བྱང་ནས་བྲག་འཛག་སྒྲ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་
ཡིན། (76)

34. མི་ས་ཐོག་ཏུ་ཅིག་ཕུར་བཅུད་ནས་ཏུས་ལྷན་རིང་པ་མོང་
 བ་ན་སྒོ་བར་ཏུ་ཡར་ལངས་ཆེ་མིག་སྤྱན་ནག་ཐིམས་སེ་
 འགྲོ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། (78)

35. སྒྲ་ཐོགས་ན་ན་རྒྱག་མེད་ལ། སྒྲ་བལ་ན་ན་རྒྱག་ཡོད་
 པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། (80)

36. མགོ་ཏུ་ཤིག་རྒྱགས་ན་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས། (82)

37. མིའི་ཡིད་འཇིག་ནི་ཏུས་གང་ཏུ་བཟང་ཤོས་ཡིན། (83)

38. གང་མོ་བགད་ན་མིའི་ལྷས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་
 བཤ། (85)

39. མི་ཐང་ཆད་ཆེ་སྒྲལ་སྦྱིང་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། ... (87)

40. དབྱར་ཁར་མི་ན་མས་ཉལ་འདྲོད་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་
 ཡིན། (88)

41. རི་ལྟར་གཉིད་ན་བཟང་། (90)

42. མཚན་མོ་ཉལ་ཁར་སོ་བཀྲས་ན་ཕན་པ་གང་དག་
 ཡོད། (92)

43. གཞོན་ཏུ་དང་ན་ཆུང་ན་མས་ཀྱིས་ཏུ་བ་འཐེན་ན་གཞོད་
 པ་དེ་བས་ཀྱང་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། (94)

44. ཆམ་པ་ནི་འབྲག་ཤོག་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ཡང་། མགོར་རིག་
 བ་དྲོད་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། (97)

45. རྒྱ་མེད་ན་མི་འཆོ་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། (99)

46. ཚ་བ་ཆེན་པོ་རྒྱལ་ཆེ་རྒྱ་ཁོལ་མང་པོ་འབྱུང་དགོས་པའི་རྒྱ་
མཆན་ཅི་ཡིན། (102)
47. དངོས་པོ་ལྷང་མདོག་ཅན་ལ་བལྟས་ན་མིག་ལ་ཕན་པ་
ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཡིན། (104)
48. ལམ་རྟུ་འགོ་བ་དང་རྒྱངས་འཁོར་རྟུ་ཕྱོད་རྟུས་དཔེ་ཆར་
བལྟས་ན་བཟང་ངམ། (105)
49. མཆིན་པ་རི་ཆེར་སོང་བའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཡིན། མཆིན་པ་
རི་ཆེར་སོང་བ་ནི་མཆིན་ཆད་ཕོག་པའི་རྟགས་ཡིན་
ནམ། (107)
50. མཆིན་ཆད་ཕོག་ན་ལྷུས་ཅལ་སྤྱོད་བདར་བྱེད་ཆག་
གམ། (109)
51. ཀླང་འབམ་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཡིན་པ་དང་སྔན་འགོག་
རི་ལྟར་བྱས་ན་བཟང་། (111)
52. རྒྱ་འབྱུང་འབྱུང་རི་ལྟར་འགོག་པ། (112)
53. བཤང་འབྱུང་འབྱུང་ལ་འགོག་བཅས་རི་ལྟར་བྱེད། (114)
54. རྟོག་པ་ཐོས་ན་ཕན་པ་ཅི་ཡོད། (116)

1. ས་ཐོན་བཏབ་ན་སྐྱེས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།

ར་ཚས་སྐྱེས་པས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལྡན་པའི་ས་ཐོན་ལྷན་ཞིང་ས་བཅུད་...
འཛམས་པའི་ཞིང་ནང་ཏུ་བཏབ་ཆེ་དེ་དག་ལྷ་ལྷ་འབྲས་ནས་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་
མཚན་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན།

ཅི་ཡིང་སྐྱ་ཚགས་ཀྱི་ས་ཐོན་ལ་དབྱིབས་དང་ཆེ་ཆུང་། ཁ་དྲག་
ཤགས་ནས་པ་སྐྱ་ཚགས་ཡོད་ནའང་། དེ་དག་གི་ཆགས་རྒྱལ་ལས་ཆེར་
འདྲ་འདྲ་རེད། སྤྱིར་ས་ཐོན་ནི་སྤྱི་ལུན་དང་སྤྱམ་མེད། སྤྱམ་གཟུགས་
བཅས་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན། དེའི་ཁྲོད་ཏུ་སྤྱི་ལུན་གྱིས་གཙུག་པ་སྤྱང་སྤྱང་
གི་གཙུག་པ་དང་། སྤྱམ་མེད་ནི་ས་ཐོན་གྱི་སྤྱུག་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་པས་
སྤྱ་ལྷ་འབྲས་སྤྱུབ་མིན་གྱི་གནད་འགག་ཡིན། སྤྱམ་གཟུགས་ནི་བཅུད་
རྣམས་གཤག་སའི་གནས་ཡིན་པས། ས་ཐོན་ལ་སྤྱ་ལྷ་འབྲས་སྤྱུབས་བཅུད་
རྣམས་མཐོ་སྤྱད་ཀྱི་བྱེད་ལུ་ཡིན།

ས་ཐོན་བཏབ་ནས་སྤྱ་ལྷ་འབྲས་པ་ལ་ཆ་སྤྱོད་གསུམ་ལྡན་དགོས་...
ཏི། གཅིག་ནི་ས་ཐོན་ལ་ངེས་པར་ཏུ་སྐྱེས་པས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལྡན་དགོས།
རྒྱལ་བ་དང་འབྲས་རྒྱགས་པ། ཡོ་མང་པོ་འགོར་བའི་སྐྱེས་པས་ཀྱི་རྒྱས་
པ་བྲལ་བ། གཞན་ཡང་སྤྱམ་མེད་གནོད་པ་སྤྱང་བའི་ས་ཐོན་ནམས་ལ་

ལྷ་ལྷ་འབྲས་མི་བྱལ། ལྷ་མ་མེར་ནི་ལྷ་ལྷ་འབྲས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙ་པོ་
 ཡིན་པས། དེས་པར་རྒྱ་ཞིང་འདེབས་པའི་རྩོན་ལ་ས་པོན་ཡག་པོ་
 འདེམ་དགོས། གཉིས་པ་ནི་ས་པོན་ལྷ་ལྷ་འབྲས་པའི་བརྒྱད་རིམ་ནང་
 རྒྱ་བརྒྱད་རྩལ་མང་པོ་ཟད་ལྷོན་བྱས་ནས་ལྷ་མ་མེར་ཡར་སྐྱེས་ཡོང་བར་
 མཁོ་སྤྱད་བྱེད་དགོས། བརྒྱད་རྩལ་དེ་དག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་ལྷ་མ་
 གཟུགས་སྤྱ་ཡོད། མིག་ལེན་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་ལྟར་ན། ཆེ་ཤིང་
 གང་ཡིན་ཅུང་དེའི་ས་པོན་ནང་རྒྱ་ཉིན་རྒྱན་དང་སྤྱི་དཀར་གྱི་རིགས།
 ཆེ་ལྷ་མོགས་གྱི་བརྒྱད་རྩལ་འབྲས། བརྒྱད་རྩལ་དེ་དག་ལྡན་པས་ད་
 གཞོན་ས་པོན་སྐྱེས་ནས་ཆེ་ཤིང་གི་གཟུགས་གསར་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། དེ་
 བས་ཉིན་རྒྱན་དང་སྤྱི་དཀར་གྱི་རིགས། ཆེ་ལྷ་མོགས་གྱི་བརྒྱད་རྩལ་ནི་
 ལྷ་ལྷ་འབྲས་པའི་དངོས་པོའི་ཆང་གཞི་ཡིན་པ་མཛོང་བྱལ། ས་པོན་
 ནང་རྒྱ་བསགས་པའི་བརྒྱད་རྩལ་ཅི་ཅམ་མང་ན། ལྡང་བྱའང་དེ་ཅམ་
 རྒྱ་ལེགས་པར་སྐྱེ། ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་སྤྱིང་རྒྱ་ང་ཆོས་འབྲུ་རྒྱ་ཆེ་
 ཞིང་སྤྱི་བའི་ས་པོན་འདེམ་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ཡིན། གསལ་པ་ནི་ས་པོན་
 ལ་ལྷ་ལྷ་འབྲས་དགོས་ན་དེས་པར་རྒྱ་ལྷ་རྩལ་གྱི་ཆ་རྒྱུན་ལྡན་དགོས་.....
 ཉི། འོས་ཤིང་འཚམ་པའི་རྒྱན་དང་མཁའ་རྒྱུང་འཛིན་པོ། མཐུན་
 པའི་རྒྱ་བཅས་ལྡན་དགོས། སྤྱིར་ས་པོན་སྐྱེས་པོར་ལྷ་ལྷ་འབྲས་མི་
 བྱལ། ཡིན་ནའང་རྒྱ་མང་བ་དང་། མཁའ་རྒྱུང་མི་འདྲང་བའི་ས་
 པོན་ནི་རྩལ་སྤྱ་བས་ལྷ་ལྷ་འབྲས་ཐབས་མེད། མི་ནམས་ཀྱིས་ལོ་མང་
 པོའི་རིང་ལ་འཚོ་ལ་ཞིབ་བྱས་པ་ལྟར་ན། ཨི་ཨི་ཏུའུ་37 ནས་44 ཡི་

བར་ནི་ས་པོན་ལ་ཐུ་གུ་འབྱུང་པའི་རྒྱ་ཚད་འོས་ཤིང་འཚམ་པ་ཞིག་ལ་
རེད།

ཐུ་གུ་འབྱུང་ཐོས་ཅི་ལྟར་སྒྲུབ་པ་རེད་ཅེ་ན། ས་པོན་ལ་ཐུ་གུ་
འབྱུང་ཆེ་ཐོག་མར་རྒྱ་ཏུ་ཅང་མང་པོ་བསྐྱུས་ནས་ཕྱི་ཕྱན་རེ་མཉེན་དང་
ས་པོན་གྱི་པོར་ཚད་རེ་ཆེ་ཅ་ཡུར། དེ་ནས་ཐུ་མ་མེར་ལ་རྒྱ་ཐོབ་པའི་ཕྱིན་
གྱིས་ཏུ་ཅང་མཐོགས་པོར་འབྱུང་སྒྲིད་བྱེད། མཉེན་ཆོགས་གྱི་འབྱུང་
སྒྲིད་ཡང་རིམ་བཞིན་རེ་ཆེ་ཅ་ཡུར། བསགས་པའི་བརྒྱད་རྒྱ་ཆོགས་
མཉེན་ལོ་མ་ཤན་ཞུགས་འོག་ཏུ་དངོས་པོ་གཞན་ཏུ་ཡུར་ནས་ཐུ་མ་མེར་.....
བསྐྱུལ། དེ་ནས་འདྲེས་སྒྲུབ་བྱས་ནས་སྤྱད་གསར་བར་ཡུར་ནས།
སྤྱད་གྱི་པོར་ཚད་རེ་ཆེ་དང་གངས་ཀྱི་ཡང་རེ་མང་ཏུ་འབྱུར་པའི་སྤྱད་
ཚུལ་བྱུང་། ཐུ་མ་མེར་ཐོག་མར་སྒྲེས་ཏུས་ཕྱི་ངོས་ནས་ཐུ་གུ་དང་ཅད་
པ་རྒྱུད་རྒྱུད་བཞིན་ཡོད་པའི་ཚུལ་མཐོང་བྱུང། ཐུ་གུ་དང་ཅད་པ་
སྒྲེས་རེས་ཐུ་གུས་ཅད་པར་བརྟེན་ནས་ས་ནང་གི་རྒྱ་དང་སྒྲེ་མེད་གྱི་ཚུ་
བསྐྱུ་མེན་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་ད་ཏུང་ལོ་མར་བརྟེན་ནས་འོད་.....
སྒྲུབ་གྱི་ཏུས་པ་བརྟེན་ཏེ་སྒྲེ་ལྟན་དངོས་པོ་བཟོས་ནས་རིམ་བཞིན་ཅི་.....
ཤིང་མཐོན་པོ་ཞིག་ཏུ་ཡུར་པ་རེད།

སྒྲེས་པ་སྒྲིད་གྱིས་བསྐྱུར།

2. ཅི་ཤིང་གིས་ས་ནང་ནས་ཚུ་དང་བཅུད་ རྩལ་རི་ལྟར་ལེན་པ་ཡིན།

ཅི་ཤིང་ལྷ་ཚོགས་གལ་ཏེ་ཚུ་དང་བྲལ་ན་སྒྱིས་ཐབས་མེད། ལྷ་
ཞིབ་བྱས་པ་ལྟར་ན། མ་ཚོས་ལོ་རྒྱུ་ཀླད་གཅིག་ལ་ཆེ་གང་ཐོར་ཚུ་གྱུ་
མ་བཞི་བརྒྱ་ཅམ་དགོས། སྒྲིང་བལ་གྱུ་མ་གང་སྒྱིས་ན་ཐལ་ཆེར་ཚུ་གྱུ་
མ་སྤི་གཅིག་དགོས།

ཅི་ཤིང་གིས་ཚད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ས་ནང་གི་ཚུ་བསྟུས་པ་རེད།
ཅི་ཤིང་གི་ཚད་པས་ཚུ་ལེན་སྤྱབ་པར་མ་ཟད། ད་དུང་ཚུ་ནང་གི་ཏན།
ཡིན། ཅ་བཅས་ཀྱི་སྒྲི་མེད་ཀྱི་ཚུ་རིགས་ལྷ་ཚོགས་བསྟུ་ལེན་བྱེད་སྤྱབ།
ས་ནང་གི་ཚུ་དང་ཚུ་ནང་གི་སྒྲི་མེད་ཀྱི་ཚུ་རིགས་གཉིས་ལས་སའི་གཤེར་
གཞུགས་ཆགས་པ་རེད།

འོ་ན་ཅི་ཤིང་གི་ཚུ་བས་སའི་ནང་ནས་ཚུ་དང་བཅུད་རྩལ་རི་ལྟར་
བསྟུས་པ་རེད་ཅེ་ན།

མ་གཞིར་ཅི་ཤིང་གི་ཚད་པའི་ཅི་མོར་སྤྱ་ལྷ་བྱ་མདོག་དཀར་པོ་.....
ཅན་སྤྱ་མོ་ཏ་ཅང་མང་པོ་སྒྲིས་ཡོད། མི་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལ་ཚུ་སྤྱ་ཟེར།
ཚུ་སྤྱ་དེ་དག་སྤྱ་ཞིང་མཉེན་ལ། ཚུ་སྤྱ་དེ་སྤྱད་གི་དོས་སྤྱ་ཡིས་སྤྱན་

མང་པོ་འདུས་ཡོད་པས། དེ་དང་ས་གནིས་དེ་བས་ཀྱང་མཉམ་ཏུ་
 འདྲེས་སྟབ། ཏུས་མཚུངས་སྒྲ་ཆ་ལྟའི་ནང་གི་གཤེར་གཟུགས་ཀྱི་གར་
 སྒྲའི་ཆད་སའི་ནང་གི་རྒྱའི་གར་སྒྲའི་ཆད་ལས་མཐོ་བས་སིམ་པའི་གནོན་
 རྒྱགས་ཅིག་སྒྲིད་སྟབ། སའི་ནང་གི་རྒྱ་དང་རྒྱ་ནང་ཏུ་བཞུགས་པའི་སྒྲི་
 མེད་ཀྱི་ཚུ་ནི་གནོན་རྒྱགས་ཀྱི་ཏུས་པ་དེར་བཞེན་ནས་ཅི་ཤིང་གི་ཆད་.....
 པའི་ནང་ཏུ་སྦྱོན་པ་རེད། དེ་ནི་ཅི་ཤིང་གི་ཆད་པར་དབྱིབས་རྒྱུ་རྒྱ་
 འཐེན་འཕྲུལ་འཁོར་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་འདྲ་བར་རྒྱ་དང་སྒྲི་མེད་ཀྱི་.....
 ཚུ་རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་འཐེན་ནས་ཅི་ཤིང་སྒྲི་བའི་དགོས་མཁོ་ལ་མཁོ་.....
 རྒྱུ་ཕྱེད་བཞིན་འདུག

ད་ཆོས་གནས་ལྷགས་འདི་ཤེས་ཆེ་ཅི་ཤིང་སྒྲི་འཛུགས་ཕྱེད་ཏུས་.....
 ཆད་པ་མི་གཅོད་པར་ཡིད་འཛིག་བྱས་ནས། ས་རྒྱུང་མང་པོ་སྒྱར་ནས་
 རྒྱ་སྒྲུང་སྒྲིང་བྱས་ཏེ་ཅི་ཤིང་མི་འཆི་བར་ཕྱེད་དགོས། ཏུས་མཚུངས་
 རྒྱ་ལྟར་འཛིག་པའི་སྐབས་སྒྲ་ལྟར་ཀྱི་གར་སྒྲའི་ཆད་མཐོ་མི་ཅུང་། དེ་
 མཐོ་ན་རྒྱ་ལྟ་ཆོག་ནས་ཤི་བའི་གནས་རྒྱལ་འབྱུང་ངེས།

གཞན་ཡང་ཅི་ཤིང་གི་ལོ་མའི་སྒྲི་རྒྱལ་ལ་རྒྱངས་པ་བྱུང་བ་དེ་ཡང་...
 ཅི་ཤིང་གི་ཆད་པས་རྒྱ་དང་བཅུད་རྣམས་བསྐྱུ་བར་སྒྲུལ་འདྲེད་ཕྱེད་པའི་...
 རྒྱལ་ལྷགས་ཤིག་རེད། ལོ་མ་ལས་རྒྱངས་པ་རྒྱར་འབྱུར་སྐབས་ཅི་ཤིང་
 སྒྲི་སྒྲུང་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུང་ཏུ་འགོ་བས་ཅི་ཤིང་གིས་རྒྱ་འདྲན་པའི་ཏུས་...
 རྒྱགས་རྒྱུ་ཆེར་འགྲ། རྒྱ་སྒྲིལ་པའི་སྒྲ་ལྟའི་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུང་མང་ཏུ་སོང་བ་
 དང་བསྐྱུན་ནས་ཆད་པའི་སྒྲི་སྒྲུང་ནང་ཏུ་རྒྱ་མི་འདྲང་བར་བྱུར་ཏེ་ཆད་

པས་ཚུ་བཟུ་བའི་རྒྱལ་པའང་རི་ཆེ་རུ་འགྲོ་ལྟ་བུ། ཅི་ཤིང་གི་ཅད་པས་
མཐའ་སྐྱོར་གྱི་ཚུ་དང་བཅུད་ཇས་བཟུ་བའི་རྒྱལ་ལྷགས་ཀྱང་ཆེ་རུ་.....
གཏོང་བྱ་བ།

སྒྲུ་མ་སྦྱིད་ཀྱིས་བཟུར།

3. ཅད་པ་མེད་པའི་སྤང་བ་འགའ་ཞིག་སྦྱོས་བྱ་བ་ པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།

ཅད་པ་མེད་པའི་ཕྱང་མ་ས་རྒྱན་ལ་བཅུགས་ན་ལོ་འགའ་འགྱུར་.....
ཆེ་སྤང་གན་ཞིག་རུ་འགྱུར། ཅད་པ་མེད་ནའང་སྦྱོ་བྱ་བ་པའི་སྤང་བ་
ཕྱང་མ་མ་གཏོགས་ད་རུང་ཅི་ཤིང་འགའ་ཡོད། དཔེར་ན་གཞུང་ལ་མ་
ཚོགས་གཉིས་ཀྱི་སྤྲ་གོ་ལུ་ཕྱང་ཕྱང་ཟེར་བའི་སྤང་བ་དེའི་ཡལ་ག་ས་ལ་.....
བཅུགས་ན། ལོ་འགའ་འགྱུར་ཆེ་སྤང་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་རུ་འགྱུར། འདིའི་
རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན།

མ་གཞིར་ཅི་ཤིང་ནི་ས་པོན་དང་སྦྱོ་འཕེལ་སྤྱུང་ལ་བརྟེན་ནས་.....
མཚན་ཡོད་རྒྱུ་དེ་ཕྱང་ཕྱང་ཕྱང་པ་ལས་གཞན། ད་རུང་ཅི་ཤིང་གི་བཅུད་
ཇས་དཔང་པོ་སྦྱོ་ཆ་བ་དང་གཞུང་རྟ། ལྷ་ལྷ་ཡང་ན་ལོ་མ་སོགས་
ལ་བརྟེན་ནས་མཚན་མེད་རྒྱུ་དེ་ཕྱང་ཕྱང་ཕྱང་པ་དེ་སྤྲ་གོ་ནས་འདེབས་.....
གསའི་སྤྲ་གས་སྤྱུ་བྱ་བ་གདལ་རུ་ལག་ལེན་བྱེད་པ་རེད།

ཕྱང་མ་དང་སྤྲ་གོ་ལུ་ཕྱང་ཕྱང་ཟེར་བའི་ཡལ་ག་བཅུགས་ན་སྦྱོས་.....

ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་སྤང་བ་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཡལ་གའི་ཆགས་རིམ་དང་.....
ཀླང་མར་གྱི་ཁག་གི་བར་རྩ་ཁ་འཛོར་བའི་རྒྱས་པ་ཆེས་ཆེ་བ་ལྟན་པའི་...
ཐ་སྤང་གི་ཆེགས་པ་ཡོད་པ་དང་། སྤང་བར་མ་བྱུང་སར་ཐ་སྤང་གི་
ཆེགས་པ་རྒྱར་རྩ་ཁ་འཛོར་ནས་རྒྱད་སྟེལ་ཏེ་ཙ་བའི་“དང་ཚོག་གི་.....
གཞུགས”བྱུང་ཞིང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་སྟེས་ནས་ཙ་བ་གསར་བ་
ཆགས་པ་དེ་རེད།

ཅན་པ་གསར་བ་ཆགས་པ་དང་མཉམ་རྩ་ཡལ་གའི་སྡེའི་རྒྱ་གྱའི་...
ནང་རྩ་བསགས་པའི་བཅུད་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་ལོ་མ་གསར་བ་སྟེས།
དེ་ལྟར་བཅུགས་པའི་ཡལ་ག་ལ་ཅན་པ་དང་ལོ་མ་གསར་བ་སྟེས་པས།
ཅ་དང་སྟེ་མེད་ཚུ་བསྟུ་བྱལ། དེ་དང་མཉམ་རྩ་འོད་སྦྱར་གྱི་རྒྱས་པས་
ཡར་སྟེས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་འཚུངས་པའི་བཅུད་རྣམས་བསྟན་ཞིང་། དེ་ནས་
ཅན་པ་མེད་པའི་སྤང་བོའང་སྟེས་པ་རེད།

འོན་ཀྱང་། ཅི་ཤིང་མང་བོ་ཞིག་གི་ཡལ་ག་ནི་རང་བྱུང་གི་ཆ་
སྟེན་འག་རྩ་ཙ་བ་ཏེ་ཅང་ཆགས་དཀའ་བ་དང་ཐ་ན་གཏན་ནས་ཆགས་
མི་བྱལ། ཅི་ཤིང་འདི་དག་ལ་མི་ཚོས་སྟུལ་རྒྱ་བཀོལ་ནས་སྟེ་ཅ་འཇུག་
པ་དང་། མིའི་ཐབས་ཀྱིས་ཐ་སྤང་ཁ་འཛོར་བ་ལ་ཤུགས་སྤོབ་དང་སྟུལ་
སྟེལ་བྱས་ནས་ཙ་བ་ཆགས་པའི་གོ་སྐབས་རེ་མང་རྩ་གཏོང་གིན་འདུག
དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཙ་བ་ཆགས་དཀའ་བའི་ཅི་ཤིང་ཡང་རྒྱད་འཕེལ་བྱལ་རྒྱ་
རེད།

སྟུལ་ལ་སྟེད་ཀྱིས་བསྟར།