

མན་ཕྱག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་མཁན།

གྲོགས་ལྗོངས་གྲོགས་རྒྱུ་ལོ།

མཁུ་ལྗོངས་ཤེས་བྱའི་དཔེ་མཁན་ལྗོངས་ཤེས་བྱའི་དཔེ་མཁན་ལོ།



མན་ཕྱག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་མཁན་ལོ།

འཕགས་ལུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པུ་ཌཱ་

ཆོས་ཚུལ་གྱི་དང་ལུང་ཆིང་ཡུལ་གྱིས་བཅམས་པ།

ཡང་གི་ཁྱེན་དང་སྐལ་བཟང་ནམ་གྲོལ་གྱིས་བསྐྱར་པ།

མི་མེད་པ་དཔེ་སྟེན་ཁང་།

本书根据本社 1987 年 8 月第 1 版北京第 1 次印刷本翻译出版。

དེབ་འདི་ནི་འདི་གའི་དཔེ་སྟླན་ཁང་གི་ 1987 ལོའི་ཟླ་ 8 པའི་པར་གཞི་ 1 པའི་པེ་ཅིན་གྱི་པར་
ཐེངས་ 1 པོ་གཞིར་བསྟར་ཏི་བསྟར་ནས་བསྟར་པ་ཡིན།

དཔེ་སྟླན་འགན་ཁུར་པ། ཡུར་ཁོ
ཁ་བྱང་འབྲི་མཁན། ཤེས་རབ་ནམ་དག

ཆན་རིག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་ཆེགས།
གངས་འབྲུག་གི་འཇིག་རྟེན།

*

ཆའོ་ཚུའོ་ཉི་དང་ཐུའོ་ཆིང་ཡུས་གྱིས་བཅུམས།
སྐལ་བཟང་ནམ་གྲུ་དང་ཡང་ཉི་ལུན་གྱིས་བསྟར་པ།

མི་རིགས་དཔེ་སྟླན་ཁང་གིས་བསྟར་པ།

1988 ལོའི་ཟླ་ 11 པའི་པར་གཞི་ 1 པོ་བསྟླགས་པ།

1988 ལོའི་ཟླ་ 11 པའི་པེ་ཅིན་ལ་པར་ཐེངས་ 1 པོ་བསྟར་པ།

དེབ་རེར་སྒར་ 0.38

科学知识丛书

冰雪世界

乔枳作 浦庆余著

朱生兰、张诗昆译

(藏文)

民族出版社出版 新华书店发行

民族印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：3 3/8

1988年11月第1版

1988年11月北京第1次印刷

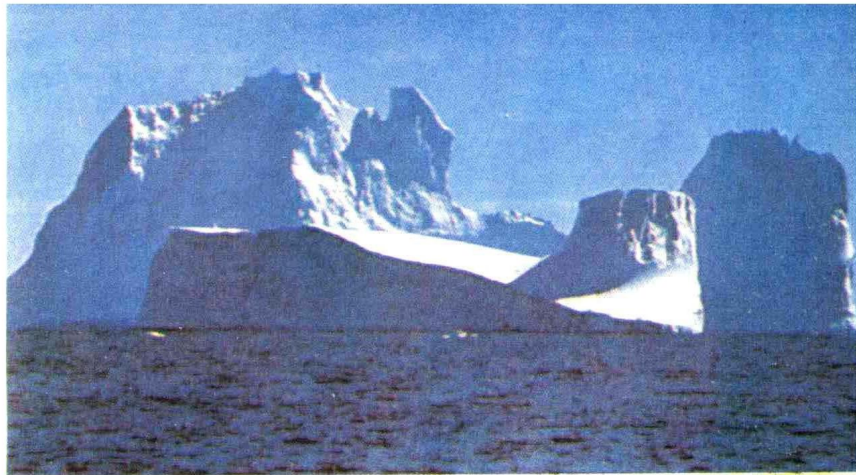
印数：0001—500 册

统一书号：M13049(3)34 定价：0.38元

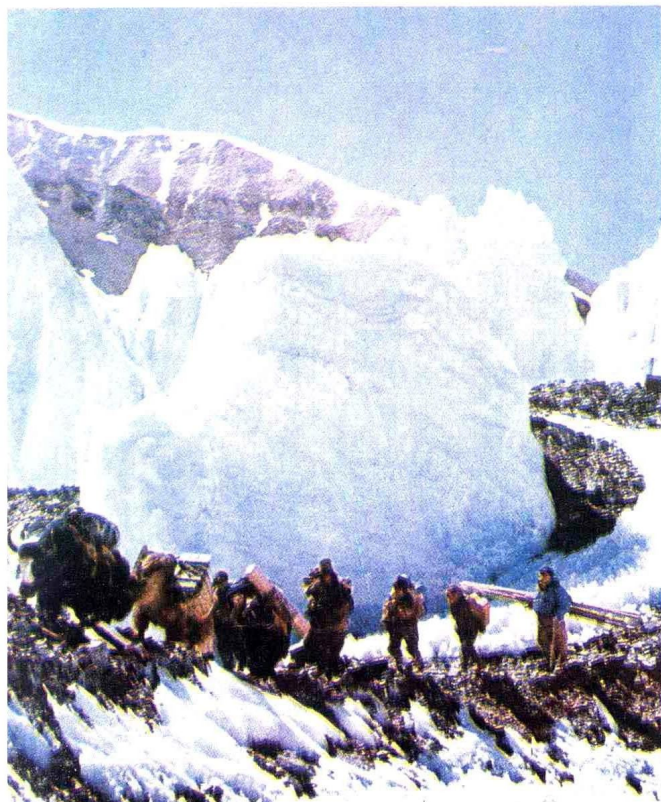
ISBN 7-105-00126-7/N·13

《ཚན་རིག་གིས་བྱའི་དཔེ་ཚུགས་》ཚམ་སྒྲིག་པུ་ཨན་
ལྷན་ཁང་གི་ཁོངས་སྒྲིག་མིང་མིང་སྒྲིག་

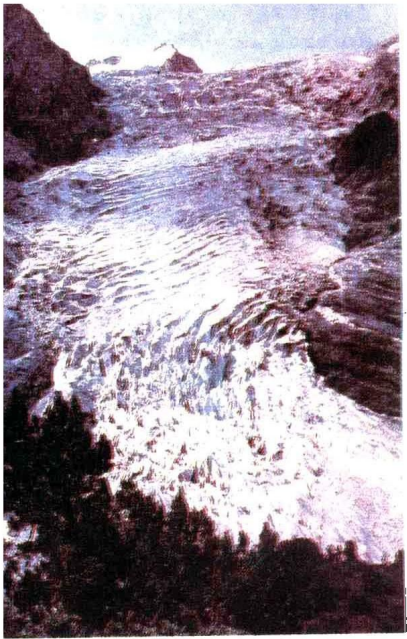
ལྷན་ ལྷན་ ལི།	ཁང་ ཏཱ་ དུ།
དུན་ལེ་ཏན།	ཞིན་ གྲི།
པན་ ཏེ་ ཐེ།	ཀཱ་ ཁྱང་།
ཏི་ མ་ ཁྱང་།	ཆཱ་ ཅིང་ རྩང་།
ཁང་ ཆིང་།	ཐཱ་ཐེན་ ཁང་།
ལིན་གྲི་ ཁྱང་།	



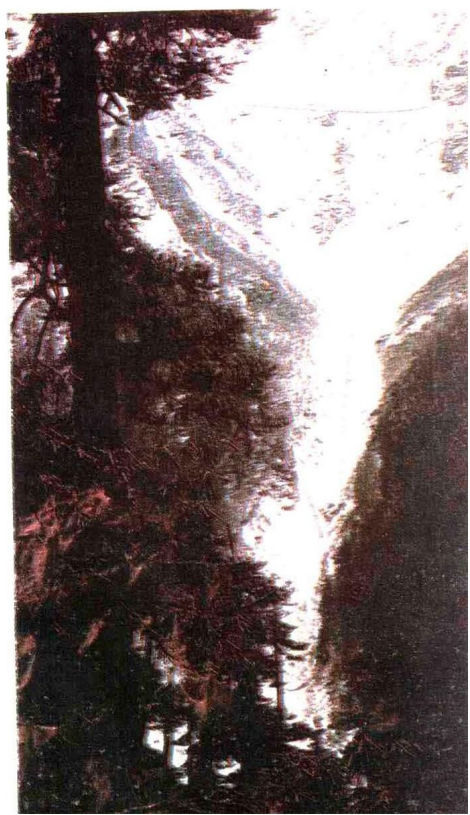
ལྷ་མོ་སྒྲིང་གི་མཚོ་ཁུལ་གྱི་འབྲག་སྒྲིང་ཆེན་པོ།



ས་མགོའི་ཐོག་གི་
བྱ་ཟེར་བའི་ཁུལ་
མ་གཤེད་ཀྱི་མཚོད་
རྒྱུ་ཁོད་དུ་སྒྲིང་
བཞུགས་ཡོད་པ།



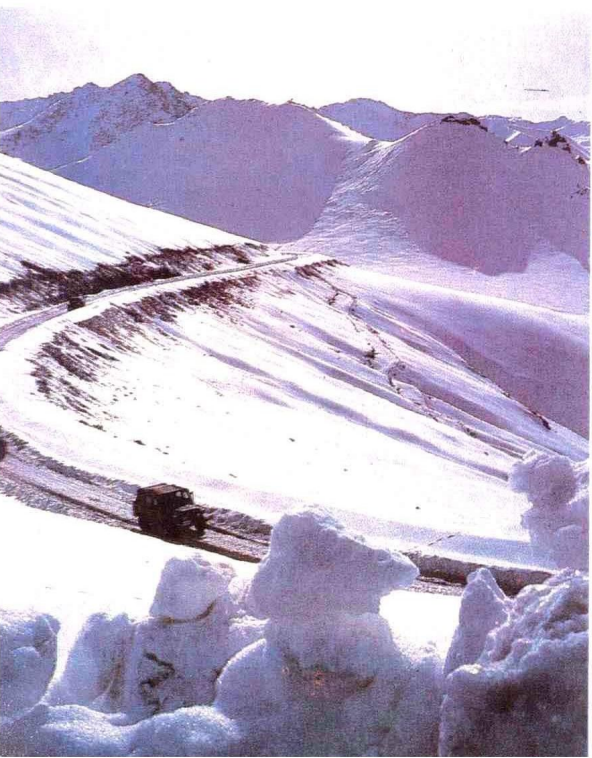
ས་ཁྲོན་རྒྱབ་ཀྱི་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོད་
ལའི་འཁྱག་ཁྱོད་།



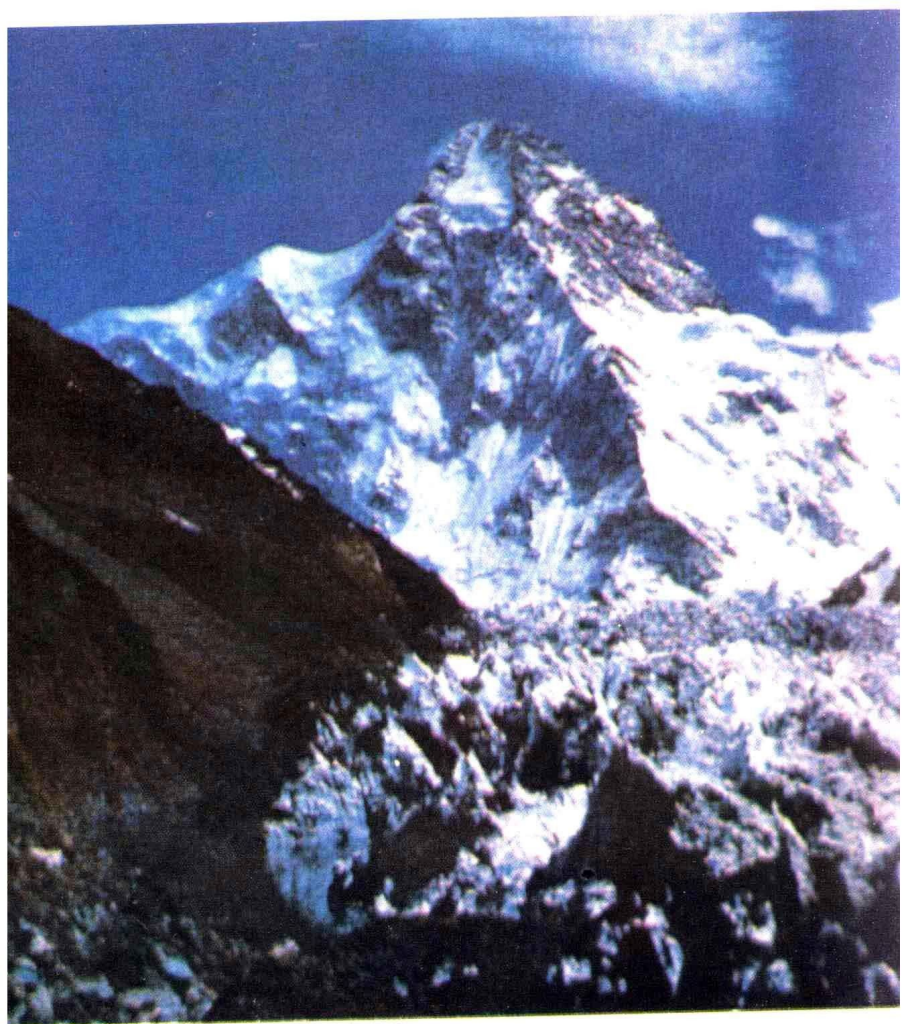
ཐོད་ཐོད་ས་ཀྱི་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོད་
ཀྱི་ཕ་མ་གཞན་ཀྱི་ཁྱོད་
འབར་བ་ལས་ཀྱི་ཁྱོད་
གངས་རྒྱུ་།



རི་ཚོ་གནམ་ལྷགས་འབ
 བའི་ཁུལ་གྱི་དང་རབས
 གྱི་འབྲག་ལྷང་།



ཐེན་ཅན་གཞུང་ལམ་...
 བརྒྱད་པའི་མཚོའི་རི་...
 ལས་མི་ 3400 ལྷག་ཙམ
 གྱིས་མགོ་བའི་ཡུས་ཞི་མ
 ལེ་ཀའི་ཉག་གའི་གངས་
 འབྲག་ས་ཁུལ།



རི་བོ་ཁ་ན་ཁུ་ཅུ་ཆའི་ཀེ་ལི་རི་མོམ་ཅུ་བ་རི་མོ་དབྱིན་ཟུ་ཁུ་ཀའི་
 མི་ཟེར་བའི་འཁྱག་ཁྲི་དེའི་རིང་ཆད་སྟེ་ལི་ 46.2 རྟེན་པས་རང་
 རྒྱལ་གྱི་དང་རབས་འཁྱག་ཁྲི་ཆེ་ཤོས་དེ་རེད།

ནང་དོན་གནད་བསྟུན།

དེབ་འདི་ནི་ནང་དུ་གཙོ་བོ་གངས་དང་། འབྲུག་པ། འབྲུག་གླུ་བཅས་ཀྱི་
ཁྲུང་ཆུལ་དང་། འབྲུང་རྒྱུན། དེའི་ནམ་པ་བཅས་རྩིས་བྲུས་ཡོད། དེབ་ནང་དུ་
གངས་གི་འབྲུང་རྒྱུན་དང་། ནམ་པ་དེ་མིན་གངས་ཉིལ་བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་གནད་བསྟུན་
བྲུས་ནས་བཤད་ཡོད་པ་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འབྲུག་པ་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་དང་
དེའི་འབྲུང་རྒྱུན་རྩིས་བྲུས་ཡོད། སྤ་ཞིང་ཞིབ་པའི་སྣ་ནས་འབྲུག་གླུ་གི་ཁྲུང་
ཆུལ་དང་། འབྲུང་རྒྱུན། འགྲུལ་རྒྱུད་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་བཅས་བཤད་ཡོད་པ་རེད། དེབ་འདི་
སློབ་འབྲིང་དམངས་ཁོང་ལ་ཡན་ཆད་ཀྱི་ཆུ་ཆད་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཆེན་ལྷོག་པ་པོ་ནམས་ཀྱིས་་་
བཟོ་རྒྱུར་བྲལ་བ་ཡིན། སློབ་ཕྲུ་འབྲིང་རྒྱུད་གི་དགེ་གན་ནམས་ཀྱིས་དཔེ་ཁྲིད་བྱེད་
སྐབས་བྱུང་ལྟ་འདྲ་བྲུས་ཆོག།

མྱེང་གཞི།

ང་ཚོས་《ཆན་རིག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་ཚོགས་》འདི་ཙམ་སྤྲིག་བྱས་པའི་……
དམིགས་ཀྱི་ལོ། ཏང་གི་འཕུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་ཐོངས་བཟུགས་ཀྱིས་པས་
བརྟན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་དང་བསམ་པའི་
དཔལ་ཡོན་འཛུགས་སྤྱད་བྱེད་རྒྱའི་སྐོར་གྱི་སྒྲུབ་བྱ་ལག་ལེན་དང་དོན་……
འབྲེལ་བྱེད་རྒྱ་ལྡན། རྒྱ་ཁྱབ་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་མི་དམངས་
མང་ཚོགས་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་དུ་གཞོན་ནུ་དང་ལོ་རྒྱུད་གི་ཁོད་དུ་ཆན་
རིག་ཤེས་བྱ་བྱེད་པའི་འཛུགས་དང་ཁྱབ་གདལ་བྱེད་རྒྱ་དང་། རྒྱན་དུ་མཐོང་
པའི་རང་བྱུང་གི་གནས་ཚུལ་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིམ་འཕུར་གྱི་……
གནས་ཚུལ་ལ་ཆན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྐོར་ནས་འབྲེལ་བཞད་བྱས་ཏེ། རྒྱ་
ཁྱབ་སྤྱོད་པ་པོ་ནམས་ཀྱི་སྐོར་སྐོར་འབྱེད་བྱུང་པ་དང་། སྤྱོད་པ་པོ་ནམས་ཆན་
རིག་གི་བདེན་དོན་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་རྒྱུ་སྤྲོ་སེམས་འཕེལ་བ་ཞིག་ཡོང་པའི་……
ཆེད་དུ་ཡིན།

ང་ཚོས་རེ་འདུན་དེ་ལྟར་བཅངས་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ཆེད་མཁས་དང་……
ཆན་རིག་ཁྱབ་གདལ་གྱི་ཙམ་ཡིག་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པའི་ཙམ་པ་པོ་ཁག་……
གཅིག་གདན་འདྲིན་ལྷན་ནས་དཔེ་ཚོགས་འདི་ཉིད་ཙམ་སྤྲིག་བྱས་ཤིང་།
ཙམ་སྤྲིག་བྱེད་སྐབས་ཁོང་ཚོས་སྤྱོད་སེམས་རབ་དུ་འཁོལ་པའི་རང་ནས་ཕྱག་
ལས་གནང་བར་མ་ཟད། བྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་བྱེད་ཚས་ལ་

གཞིགས་ནས་སློབ་པ་པོ་རྣམས་ལ་ཅ་བའི་ཆན་རིག་གིས་བྱ་ཁག་གཅིག་རྒྱུ་
 སློབ་གནང་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་པར་རིས་དང་འབྲེལ་ནས་གོ་བདེ་པོའི་ཆོག་
 གི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་ཡོད་རིག་གཞུང་ཆན་ཁག་ནང་གི་གནས་ཚུལ་གསར་པ་
 དང་། ལྷ་བ་གསར་བ། ཡུལ་འབྲས་གསར་པ་བཅས་མཆོན་གང་ཐུབ་
 གནང་ཡོད།

དཔེ་ཆོགས་འདིའི་སློབ་པ་པོ་གཙོ་བོ་ནི་སློབ་ཚུང་མཐོ་རིམ་དང་།
 སློབ་འབྲིང་དམར་རིམ་གྱི་རིག་གནས་ཚུ་ཆད་ཡོད་མཁན་བརྩོ་བ་དང་།
 ཞིང་པ། འབྲོག་པ། གཞོན་ནུ་དང་ལོ་ཚུང་། སློབ་ཚུང་མཐོ་རིམ་དང་
 སློབ་འབྲིང་དམར་རིམ་གྱི་སློབ་ཐུག་བཅས་ཡིན་ཞིང་། སློབ་ཤྱ་ཚུང་འབྲིང་
 གི་སློབ་ཁྲིད་དཔེ་དེབ་གྱི་དབྱུང་གཞི་དང་སློབ་གསལ་སློབ་དེབ་ཀྱང་བྱས་་་་
 ཆོག

དཔེ་ཆོགས་འདིའི་ནང་དུ་ཐོག་མར་གནམ་རིག་དང་། མའི་རིག་
 པ། རྒྱ་དངོས་རིག་པ། རྒྱ་ཆོགས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་ཀྱི་དཔེ་
 དེབ་ཐུམ་ཅུ་ཐམ་པ་ཙམ་སྒྲིག་བྱས་ཏེ། ཟླ་དང་། སྐལ་པོ། བོད། ལྷ་
 ཡུར། ཏ་སག་ཁའོ་ཞན་བཅས་ཡིག་རིགས་དུག་གི་ཐོག་ནས་དཔེ་སྐྱན་བྱེད་
 ཟུ་ཡིན།

དཔེ་ཆོགས་འདིའི་རྩོམ་སྒྲིག་དང་དཔེ་སྐྱན་གྱི་ལས་ཀ་ནི་ཀུལ་ཁབ་་་་
 མི་རིགས་དོན་གཙོད་ཁྱེད་ལྟན་ཁང་དང་ཀྱང་གོ་ཆན་རིག་མཐུན་ཆོགས་་་
 གྱི་སློབ་སྟན་འག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལས་ཀ་དངོས་སུ་བྱེད་སྐབས་
 ཀྱང་གོ་ཆན་རིག་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་བྱུང་གདལ་ལས་དོན་ཤུ་དང་། ཀྱང་
 གོ་ཆན་རིག་བྱུང་གདལ་རྩོམ་རིག་གསར་རྩོམ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་། མི་རིགས་
 དཔེ་སྐྱན་ཁང་། ཆན་རིག་དཔེ་སྐྱན་ཁང་། ཆན་རིག་བྱུང་གདལ་རྩོམ་རིག་

དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ས་གཤིས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། གྲུང་གོ་ལོ་ཆུང་བྱིས་པའི་དཔེ་
 སྐྱུན་ཁང་། དེ་ཅིན་གནམ་རིག་ཁང་། དེ་ཅིན་རང་བྱུང་དངོས་མང་འགྲེམ་
 སྐྱུན་ཁང་། གྲུང་དབྱི་སྐྱུན་རིག་བརྟག་དབྱུང་ཁང་། རྒྱལ་ཁབ་གནམ་
 གཤིས་ཁང་། དེ་ཅིན་ཆན་རིག་སྒྲོབ་གསའི་སྒྲོག་བརྟན་བཟོ་བྲུ་སྒྲགས་སྡེ་
 ཆན་ནམས་ཀྱིས་རྒྱུ་སྒྲོར་བྲུགས་ཆེན་གནང་བར་བརྟེན་ང་ཆོས་མཆམས་་་་
 འདྲིར་གོང་གསལ་གྱི་སྡེ་ཆན་དང་ལས་ཀ་འདྲིའི་ནང་ཞུགས་པའི་ཚུམ་པ་པོ་
 དང་སློ་མཐུན་ནམས་ལ་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་བྲུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་བྱ་ཡིན།

གངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དངོས་ལ་གཞིགས་ཏེ་་་་
 དཔེ་ཆོགས་འདྲིའི་རིགས་ཚུམ་སྒྲིག་བྱེད་པ་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན་པས་ཉམས་་་་
 རྒྱང་མེད་པའི་དབང་གིས་སྐྱོན་ཆ་དང་ནོར་འཁྲལ་ཡོང་ངེས་ཡིན་གཤིས་་་་
 རྒྱག་པ་པོ་དང་ཆེད་མཁས་ནམ་པས་དག་བཅས་དང་སྐྱོན་བརྗོད་ཀྱི་་་་་
 དགོངས་འཆར་ཇི་ཡོད་ལྷག་པོར་སྦྱོལ་བའི་རེ་བ་ཞུ།

《ཆན་རིག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་ཆོགས་》
 ཚུམ་སྒྲིག་ཁྱེད་ལོན་ལྷན་ཁང་ནས།
 1984 ལོའི་ཟླ་ 8 ཆོས་ 30 ལ།

དཀར་ཆག

དང་པོ། གངས།	(2)
1. གངས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ།	(2)
2. གངས་ཤེལ་གྱི་ནྣ་མ་པ་དང་གངས་འབབ་པ།	(5)
3. གསལ་གངས།	(9)
4. གངས་ཅུད་ཀྱག་པ་དང་ལྷུང་བྱིར་གངས།	(13)
གཉིས་པ། འབྲག་པ།	(16)
1. ལྷ་པོའི་འབྲག་པ།	(16)
2. མཆོའི་འབྲག་པ།	(19)
3. མཚོ་འབྲག་.....	(20)
4. ས་འོག་གི་འབྲག་པ།	(26)
གསུམ་པ། འབྲག་ལྷུང་།	(32)
1. འབྲག་ལྷུང་གི་འབྲག་པ་ཆགས་པའི་གོ་རིམ།	(33)
2. འབྲག་ལྷུང་གི་འབྲག་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ངོ་ པོ་དང་འབྲག་ལྷུང་གི་འགལ་སྐྱེད།	(34)
3. གངས་ཐིག་དང་གངས་རིལ་ཐིག	(39)
4. སྐམ་ས་ཆེན་པོའི་འབྲག་ཁེབས་དང་རི་ཆེན་ འབྲག་ལྷུང་།	(41)
5. ལྷ་མཚོའི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་འབྲག་ལྷུང་'' དང་སྐམ་སའི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་འབྲག་''	

ལྷན་།..... (46)

བཞི་པ། འབྲུག་ལྷན་གྱི་རྣམ་པ།..... (49)

1. འབྲུག་ལྷན་གྱི་འཕྲུར་རྟོག་དང་གནམ་གཤིས་
ཀྱི་འཕྲུར་རྟོག་..... (49)

2. འབྲུག་ལྷན་འཕྲུར་རྟོག་དང་མཚོ་རིམ་གྱི་ ..
འཕེལ་འགྲིབ།..... (51)

3. འབྲུག་ལྷན་གྱི་བསྐྱད་ཐའི་རྣམ་པ་དང་འབྲུག་
བསྐྱད་ས་དབྱིབས། (52)

4. འབྲུག་ལྷན་གྱི་དཔོན་འབྲེན་དང་འགྲུལ་སྐྱོད་
ནང་གི་འབྲུག་ལྷན་གྱི་བྲག་རྩུག་..... (55)

5. འབྲུག་ལྷན་གྱི་སྒྲིག་ས་བསགས་རྣམ་པ་དང་
སྒྲིག་ས་འབྲུག་ (56)

6. འབྲུག་གོང་གི་ས་དབྱིབས། (59)

7. འབྲུག་ལྷན་ཆུས་བཞུར་ཆུ་སྒྲུབ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་
སྒྲོང་། (60)

ལྷ་པ། སའི་གོ་ལའི་ཐོག་འབྲུག་ལྷན་གྱི་བྲལ་ཆུལ། (61)

1. སྒྲིང་སྒྲེ་སྒྲེ་མའི་སྐམ་ས་ཆེན་པོ། (61)

2. ཀེ་ཁིན་ལན་སྒྲིང་ཕྱན། (63)

3. སྒྲིང་སྒྲེ་བྱང་མའི་ཕུ་ལྷན་ནང་གི་སྒྲིང་ཕྱན། (65)

4. ཡ་སྒྲིང་སྐམ་ས་ཆེན་པོ། (68)

5. ཨོལ་སྒྲིང་སྐམ་ས་ཆེན་པོ།..... (70)

6. མེ་སྒྲིང་བྱང་མའི་སྐམ་ས་ཆེན་པོ། (70)

7. མེ་སྒྲིང་སྒྲེ་མ། (72)

8. སྒྲེ་སྒྲིང་དང་ཏ་དབྱང་སྒྲིང་ཆེན། (72)

བྱུག་པ། འབྲུག་བྱུང་གི་འཕེལ་འགྲིལ་དང་འབྲུག་པའི་དུས་

སྐབས། (74)

1. ས་གནིས་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གི་འབྲུག་པའི་དུས་་་་

སྐབས་ཆེན་པོ་གསུམ། (75)

2. དུས་ལོ་ཤིང་པའི་འབྲུག་པའི་དུས་སྐབས་་་་་

ཆེན་པོ། (77)

3. འབྲུག་དུས་བྱུང་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་འཕེལ་འགྲིལ། (85)

མཐུག་བྱུང་། (91)

* * *

དེའི་འདིའི་ནང་གི་ཆོག་གསར་བྱུང་བཞོད། (92)

སའི་གོ་ལའི་བྱེ་རོས་སུ་གངས་དང་། འབྲག་པ། འབྲག་ས་བཅས་
 ལས་བྱལ་བའི་གངས་འབྲག་གི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། སའི་གོ་ལའི་
 ཐོག་གི་འབྲག་ཁྲུང་གིས་སའི་གོ་ལའི་སྐམ་སའི་ཁྱུ་ཁྱོན་བཅོ་མས་འཛོར་གྱི་
 བརྒྱ་ཆ་ 11 བེབས་ཡོད་པ་དང་། སའི་གོ་ལ་ཡོངས་ལ་ལོ་མང་པོར་འབྲག་
 བརྒྱལ་འབྲག་སའི་ཁྱུ་ཁྱོན་སྟེ་ལེ་ཟུ་བཞི་བི་ 3,550 ཡོད་པའི་ ཐོག་དུས་
 ཚིགས་ཀྱི་འབྲག་བརྒྱལ་འབྲག་ས་དང་དུས་ཚིགས་ཀྱི་གངས་གསོག་ས་ཁྲལ་
 བརྒྱན་ན་སའི་གོ་ལའི་བྱེད་ཀ་ཡན་ཆད་ཟིན་པའི་སྐམ་སའི་ཐོག་གངས་དང་
 འབྲག་པ་ལྷང་གསོག་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད། དེས་མི་ཆད་ཁྱུ་མཚོ་ཆེན་པོར་
 ཉུ་དུས་ཁྲིང་ལྗེ་ལྷོ་མ་དང་བྱང་མའི་ས་ཁྲལ་གྱི་སྟེ་ལེ་ཟུ་བཞི་བི་ 7,200
 ལྷག་ཙམ་ཡོད་པའི་ཁྱུ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཐོག་ལོ་མང་པོའི་རིང་ཆགས་པའི་
 མཚོ་འབྲག་དང་མཚོ་ཐོག་གཡེང་བའི་གཡེང་འབྲག་ཆགས་ཡོད་པ་དེས་
 སའི་གོ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་ཁྱུ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁྱུ་ཁྱོན་གྱི་ལྷ་ཆ་གཉིས་ཟིན་ཡོད་པ་
 རེད། རྒྱང་ཁམས་ཆེན་པོའི་སྤྱི་ལྷན་ནང་ཆ་མཚོན་ན་འབྲག་གི་ལ་དང་ཁ་
 བའི་མེ་རྟག་ཁྲིང་ལྗེའི་ས་ཁྲལ་ནས་ཐིག་དམར་བར་གྱི་སྤང་བར་ཆང་མར་
 གནས་ཡོད་པ་དེ་སའི་གོ་ལ་གཡོགས་པའི་ཁ་བའི་སྤྱི་ལྷན་ཅིག་ཆགས་ཡོད་
 པ་རེད། དེའི་ཐོག་ནས་སའི་གོ་ལའི་ཐོག་བར་སྤང་ནས་ས་འོག་བར་གངས་
 འབྲག་འཛིག་རྟེན་གཅིག་གྱུར་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་མཐོང་བྱལ་བས་གངས་
 འབྲག་ནི་སའི་གོ་ལའི་ཐོག་གི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་བྱལ་ཆ་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་
 རེད།