

ཆན་ཅིག་སྤེལ་བའི་དཔེ་ཆ་གསུམ་

འཕེལ་ཁྱོད་ཀྱི་འཕྲིན་ལེན་

འཕྲིན་ལེན་གྱི་ཀློང་གི་སྤེལ་བའི་པར་



ཡཔའི་ཞི་ཤིང་འབྲུ་རྟེན་གྱི་ལྷ་མོ།

འཛིན་གྱི་ཀོང་གིས་བཅུ་མས་པ།

གེས་རབ་ལྷོ་ལྷོས་དང་མོ་དབང་རྟོ་རྗེས་བཞུས་པ།



མི་རིགས་དཔེ་མཉམ་ཁང་།

本书根据本社1984年12月第1版北京第1次印刷汉文版本翻译出版。

དབ་འདྲ་ནི་འདྲ་གཞི་དཔལ་སྐྱོན་ཁང་གི་ 1984 ལོའི་ཟླ་ 12 པ་ལོ་པར་གཞི་ 1 པ་ལོ་པེ་ཅིན་
བྱི་པར་ཐོངས་ 1 པ་ལོ་བྱི་མིག་གཞིར་བཟུང་སྟེ་བཟུང་ནས་བསྐྱར་པ་ཡིན།

དཔེ་སྤྱི་ལ་འགན་འཁུར་བ། འཕྲིན་ལས་ཚགས།

ཚན་རིག་གིས་བུ་དཔེ་ཚགས།

དུས་པའི་འཕྲུ་ལྟོག

*

ཡིན་གྱི་ཀོང་གིས་བཅུ་མས་བ།

གིས་རབ་སྐྱོ་སྐྱོ་དང་ཆེ་དང་རྩ་རྩ་པུ་ལ།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གིས་བསྐྱར་བ།

1985 ལོའི་ཟླ་ 7 པར་པར་གཞི་ 1 པ་ལོ་བསྐྱུགས་བ།

1985 ལོའི་ཟླ་ 7 པར་པེ་ཅིན་ལ་པར་ཐོངས་ 1 པ་ལོ་བཟུང་བ།

དབ་འདྲ་སྐར་ 0.36

科学知识丛书

四季变化

(藏文)

林之光著

吴钰、才旺译

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: 4 1/2

1985年7月第1版

1985年7月北京第1次印刷

印数: 0001—3,000册 定价: 0.36元

书号: M 13049(3)18

«ཆན་རིག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་ཆོགས་»ཚུམ་ཚུག་ལུ་ཡོན་
ལྷན་ཁང་གི་ཁོངས་མིའི་མིང་ཐོ་

ལུ་ལུ་ལུ་ལི།

ཁང་ཏཱ་དབྱེ།

དབྱེན་ལེ་ཏན།

ཞིན་ གྱི།

པེན་ཏེ་ཐེ།

ཀཱ་ ཁྱོང་།

ཏི་མ་ཁྱོང་།

ཆའེ་ཅིང་ལྷོང་།

ཁང་ ཆིང་།

ཁེན་ཐེན་ཁང་།

ལིན་གྱི་ཁོང་།

ནང་དོན་གནད་བརྒྱུས།

《དུས་བཞིའི་འགྱུར་ལྱོག་》ཅེས་པ་འདི་ནི་《ཚན་རིག་གིས་བྱའི་དཔེ་ཚོགས་》ནང་གི་དེབ་གཅིག་རེད། དེབ་འདིའི་ནང་སྐད་རིམ་ལྡན་པའི་སྒྲིག་པ་དུས་བཞིའི་སྐད་གྱི་གིས་བྱ་སྒྲིག་ཚོགས་རྒྱ་སྒྲིག་བྱས་སྟེ། རང་རྒྱལ་གྱི་དུས་བཞིའི་འགྱུར་ལྱོག་འབྱུང་ཚུལ་དང་། འགྱུར་ལྱོག་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན། དེ་སྔ་རང་རྒྱལ་གྱི་དུས་བཞིའི་འགྱུར་ལྱོག་གང་དང་གང་བྱུང་ཡོད་མེད་སྟེན་གསལ་གནད་དོན་རྒྱ་མཚན་ཅན་ཁ་གསལ་གསལ་འབྱུང་བའདད་བྱས་ཡོད་ཅིང་། འདི་ནི་ཚོགས་སྐྱོད་ལ་གོ་བདེ་ཞིང་གིས་སྒྲིག་བཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། བར་བརྒྱུག་གི་མཐུན་ཡོད་རེད།

དེབ་འདི་སྒྲིབ་ཚུངས་མཐོ་རིམ་དང་སྒྲིབ་འབྲིང་དམའ་རིམ་གྱི་རིག་གནས་ཚུ་.....ཚད་ཡོད་པའི་སྒྲིག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཉལ་བྱུང་ལ། སྒྲིབ་བྱ་འབྲིང་ཚུངས་གི་དགོ་ཆ་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲིབ་ཁྱིད་ཀྱི་དབྱེད་གཞིར་ཡང་བྱས་ཆོག

ཐུང་གཞི།

ང་ཚོས་《ཆན་རིག་གེས་བུ་དཔེ་ཚོགས་》འདི་ཙམ་སྤྲིག་བྱས་པའི་་་་
དམིགས་ལུལ་ནི། ཏང་གི་འཐུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་བཅུ་གཉིས་པས་
བཏོན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་དང་བསམ་པའི་
དཔལ་ཡོན་འཛུགས་སྐྱོན་བྱེད་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་ཐང་བྱ་ལག་ལེན་དང་དོན་འཁྱོལ་
བྱེད་རྒྱ་སྟེ། རྒྱ་ཁྲབ་གངས་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་གེས་བུ་
དཔེ་བསྐྱགས་དང་ཁྲབ་གདལ་བྱེད་རྒྱ་དང་། ལྷན་དུ་མཐོང་པའི་རང་བྱུང་
གི་གནས་ཚུལ་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིམ་འགྱུར་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་་་་
ཆན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྐོ་ནས་འབྲེལ་བཞད་བྱས་ཏེ། རྒྱ་ཁྲབ་སྟོག་པ་པོ་
ནམས་ཀྱི་སྐོ་སྐོ་འབྱེད་བྱུང་བ་དང་། སྟོག་པ་པོ་ནམས་ཆན་རིག་གི་བདེན་
དོན་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་རྒྱུར་སྐོ་སེམས་འཕེལ་བ་ཞིག་ཡོང་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

ང་ཚོས་དེ་འདྲར་དེ་ལྟར་བཅངས་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ཆེད་མཁས་དང་་་་
ཆན་རིག་ཁྲབ་གདལ་གྱི་ཙམ་ཡིག་བྱུང་འབྲས་སྟོབ་པའི་ཙམ་པ་པོ་ཁག་་་་་
གཅིག་གདན་འདེན་ཞུས་ནས་དཔེ་ཚོགས་འདི་ཉིད་ཙམ་སྤྲིག་བྱས་ཤིང་།
ཙམ་སྤྲིག་བྱེད་སྐབས་ཁོང་ཚོས་སྐོ་སེམས་རབ་དུ་འཁྱོལ་པའི་དང་ནས་ཕྱག་
ལས་གནང་བར་མ་ཟད། གངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་བྱེད་ཚས་ལ་
གཞིགས་ནས་སྟོག་པ་པོ་ནམས་ལ་ཙམ་པའི་ཆན་རིག་གེས་བུ་ཁག་གཅིག་ཙམ་་་་

སྤྲོད་གནང་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་དཔེ་རིས་དང་འབྲེལ་ནས་གོ་བདེ་པའི་ཆོག་གི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་ཡོད་རིག་གཞུང་ཆན་ཁག་ནང་གི་གནས་ཚུལ་གསར་བ་...
དང་། ལྟ་བ་གསར་བ། བྱའ་འབྲས་གསར་བ་བཅས་མཆོད་གང་ཐུབ་
གནང་ཡོད།

དཔེ་ཆོགས་འདིའི་སྒྲིག་པ་པོ་གཙོ་བོ་ནི་སྤྲོད་ཆུང་མཐོ་རིམ་དང་...
སྤྲོད་འབྲིང་དམའ་རིམ་གྱི་རིག་གནས་ཆུ་ཆད་ཡོད་མཁན་བཟོ་བ་དང་།
ཞིང་བ། འབྲོག་བ། གཞོན་ནུ་དང་ལོ་ཆུང་། སྤྲོད་ཆུང་མཐོ་རིམ་དང་
སྤྲོད་འབྲིང་དམའ་རིམ་གྱི་སྤྲོད་ཕྱག་བཅས་ཡིན་ཞིང་། སྤྲོད་བྱ་ཆུང་འབྲིང་
གི་སྤྲོད་བྲིད་དཔེ་དེབ་ཀྱི་དཔྱད་གཞི་དང་སྤྲོད་གསེང་སྒྲིག་དེབ་ཀྱང་བྱས་...
ཆོག

དཔེ་ཆོགས་འདིའི་ནང་དུ་ཐོག་མར་གནམ་རིག་དང་། སའི་རིག་བ།
སྤྲོད་རྩིས་རིག་བ། སྤྲོད་ཆོགས་ཆན་རིག་བཅས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་
ལྷན་ཅུ་ཐམ་པ་རྩམ་སྒྲིག་བྱས་ཏེ། རྒྱ་དང་། སྐག་པོ། བོད། ལྷ་ལུང་།
ཏ་སག ཁའོ་ཞན་བཅས་ཡིག་རིགས་དུག་གི་ཐོག་ནས་དཔེ་སྐྱོན་བྱེད་རྒྱ་
ཡིན།

དཔེ་ཆོགས་འདིའི་རྩམ་སྒྲིག་དང་དཔེ་སྐྱོན་གྱི་ལས་ཀ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་མི་
རིགས་དོན་གཙོད་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དང་ཀྱང་གོ་ཆན་རིག་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་...
སྤྲོད་སྐྱོན་འོག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལས་ཀ་དཔྱད་སྐབས་ཀྱང་
གོ་ཆན་རིག་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་ཁྱབ་གདལ་ལས་དོན་པུན་དང་། ཀྱང་གོ་ཆན་
རིག་ཁྱབ་གདལ་རྩམ་རིགས་གསར་རྩམ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་། མི་རིགས་དཔེ་
སྐྱོན་ཁང་། ཆན་རིག་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་། ཆན་རིག་ཁྱབ་གདལ་རྩམ་རིགས་
དཔེ་སྐྱོན་ཁང་། ས་གཤིས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་། ཀྱང་གོ་ལོ་ཆུང་བྱིས་པའི་དཔེ་

ལྷན་ཁང་། བེ་ཅིན་གནམ་རིག་ཁང་། བེ་ཅིན་རང་བྱུང་དངོས་མང་
 འབྲེམ་སྟན་ཁང་། གྲུང་དབྱི་མཉན་རིག་བརྟག་དབྱང་ཁང་། རྒྱལ་ཁབ་
 གནམ་གཤིས་ཁང་། བེ་ཅིན་ཆན་རིག་སྒྲིབ་གསེའི་སྟོག་བརྟན་བཙོ་གྲུ་
 སྐུགས་སྡེ་ཆན་ནམས་ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་གྲུགས་ཆེན་གནང་བར་བརྟེན་ང་ཆོས་་་་
 མཆམས་འདྲིར་གོང་གསལ་གྱི་སྡེ་ཆན་དང་ལས་ཀ་འདྲིའི་ནང་ཞུགས་པའི་་་་
 ཚུམ་པ་པོ་དང་སྟོ་མཐུན་ནམས་ལ་སྟོང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
 བྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དངོས་ལ་གཞིགས་ཏེ་དཔེ་
 ཆོགས་འདྲི་རིགས་ཚུམ་སྒྲིག་བྱེད་པ་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན་པས་ཉམས་སྦྱང་་་་
 མེད་པའི་དབང་གིས་སྟོན་ཆ་དང་ནོར་འཁུལ་ཡོང་ངེས་ཡིན་གཤིས་སྟོག་པ་་་
 པོ་དང་ཆེད་མཁས་ནམ་པས་དག་བཙོས་དང་སྟོན་བརྗོད་ཀྱི་དགོངས་འཆར་་་
 རི་ཡོད་ལྷག་པོར་སྦྱལ་བའི་རེ་བ་ཞུ།

《ཆན་རིག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་ཆོགས་》ཚུམ་སྒྲིག་ཁྱུ་ཡོན་
 ལྷན་ཁང་ནས།

1984 ལོའི་ཟླ་ 8 ཆོས་ 30 ལ།

དཀར་ཆག

དང་པོ། ཏུས་བཞིའི་དབྱེ་བ་ཇི་ལྟར་འབྱེད་དགོས་སམ། (2)

གཉིས་པ། རང་རྒྱལ་གྱི་ཏུས་བཞི་འགོ་ཚུགས་པའི་ཚེ་

གངས། (8)

1. ག་ཏུས་དབྱེད་འགོ་ཚུགས་སམ། (8)

2. ག་ཏུས་དབྱར་འགོ་ཚུགས་སམ། (12)

3. ག་ཏུས་སྟོན་འགོ་ཚུགས་སམ། (15)

4. ག་ཏུས་དབྱན་འགོ་ཚུགས་སམ། (18)

5. ཏུས་བཞིའི་རིང་ཐུང་། (21)

6. འཛམ་གླིང་ཐོག་རང་རྒྱལ་གྱི་ཏུས་བཞིའི་དབྱེ་བ་

གསལ་གྲིས་རེད། (27)

གསུམ་པ། རང་རྒྱལ་གྱི་གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཁག་འདུས་སྡོད་

ས་ཁུལ་གྱི་ཏུས་བཞི་ཤར་ཚུལ། (32)

1. བོད་མིའི་རང་རྒྱུང་ཚུལ། (32)

2. ཉིང་ཞ་རྩའི་རིགས་རང་རྒྱུང་ཚུལ། (36)

3. ཞིན་ཅང་ཕུ་ཁུར་རང་རྒྱུང་ཚུལ། (37)

4. མཚོ་པོད་ས་མཐོའི་ས་ཁུལ། (41)

5. ཡུན་ནན་ཞིང་ཆེན་དང་སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་གྱི་ལྗོངས་

འབྲུག་གྱི་ས་ཁུལ། (45)

6. ཀྱའི་གྲོ་ལྷོ་ཞིང་ཆེན། (49)

7. ཀྱང་ཞི་གྲོང་རིགས་རང་སྤྱོད་ལྷོང་ས། (51)

བཞི་པ། དུས་བཞི་འགྱུར་ཕྱོག་ཡང་བའི་རྒྱ་མཆན་གང་ཡིན་
ནམ། (54)

1. ཉི་འོད་བྱང་འཕྲེ་ཆ་ཆད་ཆེ་བ་དང་གསེག་
འཕྲེ་ཆ་ཆད་ཆུང་བ། (54)

2. དབྱར་དུས་སུ་ཉི་འོད་བྱང་མེར་འཕྲོ་བ་དང་།
དགུན་དུས་སུ་ཉི་འོད་གསེག་དུ་འཕྲོ་བ། (57)

3. དུས་བཞི་སྒྲོར་བ་ཡང་ཡང་རྒྱག་པའི་རྒྱ་མཆན་
ཅི་ཡིན་ནམ། (65)

ལྔ་པ། འཛམ་གླིང་ཐོག་གི་དུས་བཞི། (71)

1. འཛམ་གླིང་ཐོག་གི་དུས་བཞིའི་རིགས་གསུམ། (71)

2. དུས་ཆུང་དང་དུས་བཞིའི་རིགས་གསུམ་སྒྲོར། (74)

3. རྒྱ་མཆོ་དང་དུས་བཞིའི་རིགས་གསུམ་སྒྲོར། (76)

4. མཆོ་རྒྱན་དང་དུས་བཞིའི་རིགས་གསུམ་སྒྲོར། (79)

དྲུག་པ། དབྱར་ཁ་ཡོལ་ནས་དགུན་ཁ་ཤར་བའི་སྐར་ལམ། (82)

1. ཐང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་སྐར་ལག་གཅིག་ནས་
བཤད་འགོ་འཛུགས་རྒྱ། (82)

2. དབྱར་ཁ་ཡོལ་ནས་དགུན་ཁ་ཤར་བའི་
སྐར་ལམ། (87)

3. ཆ་བ་ཆེ་བའི་རི་ཁྲལ་དུ་བྱུང་བའི་དུས་བཞི་
དཔྱིད་ཀྱང་དང་འབྲེ་བ། (90)

བདུན་པ། ལེ་རེའི་དུས་བཞི་གཅིག་པ་མ་རེད། (97)

1. ཏར་ཕིན། (98)

2. བེ་ཅིན། (101)

3. ཡང་ཉེ། (103)

4. ཀོང་ཤོན། (105)

བརྒྱད་པ། དུས་བཞི་འཁྱར་སྤྲོག་ཆེན་པོ་བྱང་བ། (108)

1. དབྱིད་མཁར་རྟག་ཏུ་དབྱིད་དཔལ་ཀླས་མི་ཡང་། (108)

2. གང་ཆེན་གནས་སྤྲོས་ཆེན་པོ་བྱས་ཆུལ། (112)

3. ལྷག་མ་དང་། དབྱིད་མགོ་མི་རྟོག་ཆ་ལུ་མ་
བཅས་ལྟོ་བྱང་གི་ས་བབ་དང་བརྟན་ནས་སྤྲོས་པ། (117)

4. ཐའི་དུའུ་མཆེད་ཡི་འཁྱག་པ་དང་རི་པོ་
ལུའུ་ཤན་གྱི་ཁ་བ། (120)

5. བཞུ་མེད་ས་འཁྱག་དང་མང་མ་གྲང་ཆེན། (122)

བྱུང་བཞོད་རེད་མིག་རང་ཕྱལ་གྱི་ཞིང་ཆེན་ཁག་དང་། ཤྲོང་
ཁྱིམ་ཁག་རང་སྤྱོད་སྤྲོད་ས་ཁག་རང་སྤྱོད་ཁུལ་ཁག་མང་
ཁག་བཅས་ཀྱི་སྤྱིད་གཞུང་གནས་སའི་དུས་བཞི་འགོ་ཆུགས་
པའི་ཆ་གངས་དང་གནས་གཤིས་གནས་ཆུལ་སྤྲོད་ཀྱི་རེད་
མིག་

*

*

*

དེབ་འདིའི་ནང་གི་ཆོག་གསལ་བྱུང་བཞོད། (127)

ལ་ང་གཅིག་གི་དུས་བཞིའི་དབྱིད་དུས་སུ།
སྐྱེ་དངོས་ཡོད་དགུ་གཏི་མུག་གཏིད་ལས་སད།
ཁམ་བུའི་མེ་རྟོག་བཞད་ཅིང་ལྷང་ལྷག་སྟེ།
བདབ་པའི་ལ་རྟོག་ལྷང་གསར་ས་ནས་འབྲས།

ལ་ང་གཅིག་གི་དུས་བཞིའི་དབྱར་དུས་སུ།
ཁྱི་གདུགས་ཉི་མའི་ཆ་ངད་རབ་དུ་ཆེ།
འབྲུ་རིགས་སྣ་ལཱི་ལང་ཆོ་དཔལ་དུ་འཕེལ།
གསེར་མདོག་ཅན་གྱི་གྲོ་སྒྲིའི་ཅ་སྒྲབས་འཕུར།

ལ་ང་གཅིག་གི་དུས་བཞིའི་སྔོན་དུས་སུ།
དྲི་བཞོན་རྒྱང་གིས་བསིལ་ངད་ཀུན་ལ་སྦྱིན།
རྟ་ཞོར་ལྷག་གསུམ་གྱི་ཤེད་རྒྱས་ནས་བསྐྱེམས།
ལ་རྟོག་བུ་མོ་འབྲས་བུའི་མངལ་གྱིས་དུད།

ལ་ང་གཅིག་གི་དུས་བཞིའི་དགུན་དུས་སུ།
སྐམ་རྟིད་ལ་མས་ས་སྟེང་ཡངས་སུ་གང་།

ཆད་མེད་ལྷགས་ངར་རུས་པའི་གཏིང་ལ་ཟུག

ཁ་བའི་གོས་ཀྱིས་ས་གཞི་ཡངས་ལ་བསྐྱབས།

གཟིགས་དང་། རུས་བཞིའི་རང་བྱུང་གི་སྒང་ཚུལ་ལ་བྱད་པར་ཆེན་
པོ་ག་འདྲ་མི་འདུག་གམ། རང་བྱུང་ཁམས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཆེན་པོ་འདི་
འདྲ་ཡོང་བར་སྲུ་ཡིས་བཞོད་པ་གཏོང་བཞིན་ཡོད་དམ།

དེ་འདིའི་ནང་དུ་བྱེད་ལ་རང་རྒྱལ་གྱི་རུས་བཞིའི་འགྱུར་ལྡོག་ཇི་.....
ལྟར་ཡོང་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། རུས་བཞིར་འགྱུར་ལྡོག་ཡོང་བའི་རྒྱ་མཚན་
ཅི་ཡིན། དེ་བཞིན་རང་རྒྱལ་གྱི་རུས་བཞིར་འགྱུར་ལྡོག་ཅི་འདྲ་བྱུང་ཚུང་
ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་སྐོར་བཤད་རྒྱ་ཡིན།

དང་པོ། རུས་བཞིའི་དབྱེ་བ་ཇི་ལྟར་ འབྱེད་དགོས་སམ།

རང་རེའི་ཐྲབས་ཆེན་མེས་རྒྱལ་འདི་ཉིད་ས་ཁོངས་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་
བ་དང་། ས་བབ་ཆགས་ཚུལ་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བ། གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་
བྱད་པར་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱུན་པས ། ས་གནས་ཁག་གི་
རུས་བཞིའི་བྱད་ཆོས་ལའང་བྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན་ས་
གནས་ལ་ལ་དགུན་ཁ་ཡིན་ཅུང་ངོ་པོ་ཞེ་དྲགས་ཡོད་པ་དང་། ས་གནས་

ལ་ལ་དབྱར་ཁ་ཡིན་ཅུང་གང་ངར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་རེད། གོང་གསལ་
 གྱི་གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་དང་མཐུན་པའི་སྒྲིན་ནས་
 ཏུས་བཞིའི་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཆེད་གཅིག་གྱུར་གྱི་ཆད་གཞི་ཞིག་ཡོད་དགོས་ཀྱི་
 རེད།

རང་ཀྱལ་གྱི་གནའ་ཏུས་སུ་ཟླ་ 2 ཆེས་ 4 ཉིན་དབྱིད་འགོ་ཚུགས་པ་
 དང་། ཟླ་ 5 ཆེས་ 6 ཉིན་དབྱར་འགོ་ཚུགས་པ། ཟླ་ 8 ཆེས་ 7 ཉིན་སྟོན་
 འགོ་ཚུགས་པ། ཟླ་ 11 ཆེས་ 7 ཉིན་དགུན་འགོ་ཚུགས་པ་བཅས་ཏུས་
 བཞིའི་འགོ་ཚུགས་པར་བརྩི་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

རང་ཀྱལ་གྱིས་པར་དུ་བསྐྱུན་པའི་མི་ཐོའི་ནང་སྤྱི་འོའི་ཆེས་གངས་ཀྱི་
 རྟགས་བཀོད་ཡོད་པ་ལྟར། ད་དུང་ལུགས་རྟིང་གི་མཆོན་རྟགས་ཀྱང་བཀོད་
 ཡོད་པ་རེད། རང་ཀྱལ་གྱི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་གོམས་སྤོལ་ལ་ལུགས་རྟིང་གི་ཟླ་
 ཏུས་སྟུང་ནས་ཏུས་བཞིའི་དབྱེ་བ་འབྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་སྟེ་ཟླ་ 1 པོ་ནས་ 3
 པར་དབྱིད་ཏུས་དང་། ཟླ་ 4 པ་ནས་ 6 པར་དབྱར་ཏུས། ཟླ་ 7 པ་ནས་ 9
 པར་སྟོན་ཏུས། ཟླ་ 10 པ་ནས་ 12 པར་དགུན་ཏུས་བཅས་སོ། ཟླ་བ་དང་
 པོའི་ཆེས་གཅིག་ནི་ཨ་ཁྱིལ་པོའི་ཉིན་དང་པོ་ཡིན་ལ་དབྱིད་ཀ་གར་བའི་ཉིན་
 དང་པོ་ཡང་ཡིན་སྟབས་ཉིན་དེར་དབྱིད་ཀའི་ཏུས་ཆེན་ཡང་ཟེར་གྱི་ཡོད།

གནམ་རིག་ཐོག་ཟླ་ 3 ཆེས་ 21 ཉིན་དབྱིད་ཉིན་མཆན་མཉམ་དང་།
 ཟླ་ 6 ཆེས་ 21 ཉིན་དབྱར་ཉི་ཤོག ཟླ་ 9 ཆེས་ 21 ཉིན་སྟོན་ཉིན་མཆན་
 མཉམ། ཟླ་ 12 ཆེས་ 21 ཉིན་དགུན་ཉི་ཤོག་བཅས་ཏུས་བཞིའི་འགོ་ཚུགས་
 པར་བརྩི་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

གནམ་གཤིས་སྟེ་ཁག་གིས་ནམ་རྒྱུད་ཏུ་ལུགས་གསར་མི་ཐོའི་ཟླ་ 3 པ་
 ནས་ 5 པར་དབྱིད་ཏུས་དང་། ཟླ་ 6 པ་ནས་ 8 པར་དབྱར་ཏུས། ཟླ་ 9 པ་

བས་ 11 པར་སྟོན་དུས། ཟླ་ 12 པ་བས་ཡར་མའི་ཟླ་ 2 པར་དགུན་དུས་
 བཅས་ལ་བཅི་བཞིན་ཡོད་པར་མ་ཟད། རྟག་པར་ཟླ་ 1 གྲངས་། 4 པ།
 7 པ། 10 པ་ས་ས་དགུན་དབྱིད་དབྱར་སྟོན་གྱི་དུས་བཞིའི་ཟླ་དུས་ལ་བཅི་
 བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

དེའི་ཐོག་ནས་དུས་བཞི་དབྱེ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་ཀྱི་
 པ་མཐོང་ཐུབ། ཐབས་ཤེས་དེ་དག་སྟུང་ནས་དུས་བཞིའི་དབྱེ་བ་འབྱེད་རྒྱ་
 དེ་སྟབས་བདེ་པོ་ཞི་དྲགས་ཡོད་རུང་། ཐབས་ཤེས་དེ་དག་ལ་ཐུན་མོང་གི་
 སྟོན་ཆ་ཡོད་པ་སྟེ་ས་གནས་ག་པར་ཡིན་རུང་ཉིན་གཅིག་ལ་དུས་ཆོགས་ཀྱི་
 གཅིག་འདྲ་ཤར་གྱི་ཡོད་སྟབས། ས་གནས་ཁག་གི་གནམ་གཤིས་དངོས་གྱི་
 སྒྲུང་རྒྱུ་དང་ཉེ་བཅའ་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་དཔེར་ན་གོང་དུ་བཤད་པའི་དུས་
 བཞིའི་དབྱེ་བ་འབྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་གཞིར་བཟུང་ན་རང་རྒྱལ་དུ་ཟླ་ 3 པར་
 ས་ཆ་མང་ཆེ་བར་དབྱིད་དུས་ཤར་ཡོད་པས་དེ་དུས་འབྲི་ཆུའི་ཕྱོ་རྒྱུད་ལ་ཀྱོང་
 རྟག་ཏེ་འཕུར་ཞིང་དབྱིད་གྱི་དཔལ་ཡོན་རྒྱས་ཡོད་ཅིང་། ཉེ་ལུང་ཅང་ཞིང་
 ཆེན་གྱི་བྱང་རྒྱུད་ལ་ལྟགས་ངར་རུས་པའི་གཏིང་དུ་ཟུག་ཅིང་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ཁ་
 བས་ས་གཞི་བསྐྱབས་པས་དབྱིད་ཀའི་གཡའ་ཅམ་ཡང་མེད། ཡིན་ན་ཡང་
 ཏའེ་ནན་ཏའེ་ཁྱིང་ཕན་ལ་དབྱར་ཆས་ཕྱོན་ཆོག་པའི་དབྱར་དུས་ཤར་བ་ལྟ་
 ཐུ་རེད།

འོ་ན་དུས་བཞིའི་དབྱེ་བ་འབྱེད་རྒྱུའི་གཅིག་གྲུར་གྱི་ཆད་གཞི་ཞིག་ཀྱི་
 བཅའ་ནས། དེ་རང་བྱུང་ཁམས་གྱི་སྒྲུང་རྒྱུ་དང་མི་ནམས་གྱི་འཆོ་བའི་
 གོམས་སྒྲིལ་དང་གཅིག་མཐུན་ཡོང་བ་བྱེད་ཐུབ་པ་མ་ཞེ་ན།

གནམ་གཤིས་རིག་པའི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ནམས་གྱིས་རང་བྱུང་ཀྱོང་
 ཁམས་གྱི་ནང་རང་བྱུང་ཡུལ་སྡེ་ངས་འགྲུར་ལྟོག་ཡོང་བ་དེ་གཙོ་པོ་མཁའ་ཀྱོང་

རྒྱུད་གི་རྩྭ་ཆད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤིས་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ཁོང་
 ཚས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྒྲིབ་དངོས་སྒྲ་ཚགས་ས་སའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་...
 བྱུང་བའི་སྐབས་ཀྱི་རྩྭ་ཆད་ཀྱི་དམིགས་ཆད་རྟེན་ཡོད་དེ་གཞིར་བབྱང་ནས་
 ས་གནས་དེ་གའི་ལོ་མང་པོའི་གནས་གཤིས་རྩོ་བྱང་གི་དབྱུང་གཞིའི་ཡིག་...
 རིགས་སྒྲིམ་རྩིས་བརྒྱབ་དེ་ས་གནས་དེ་གའི་དུས་བཞི་འགོ་ཚུགས་པ་དང་...
 མཚུག་འགྲེལ་བའི་ཚས་བྱངས་གཏན་འཁེལ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
 དཔེར་ན་ཁམས་བྱའི་མེ་རྟོག་བཞུད་པ་དང་། རྒྱ་ལྷང་གི་མུ་གུའི་ཁ་འབྲས་
 བའི་སྐབས་སུ་ས་གཞི་ཆེན་པོར་དབྱེད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་འབྲེལ་བའི་དུས་ཤར་...
 པ་རེད། དུས་དེར་ཉིན་ལྔའི་ཆ་སྟོམ་རྩྭ་ཆད་པལ་ཆེར་ 10°C ཡས་མས་
 ཡིན་པས་ན། གནས་གཤིས་རྩྭ་ཆད་ཆ་སྟོམ་ 10°C ཡན་ཆད་ལ་སླེབས་
 དུས་དབྱེད་འགོ་ཚུགས་པའི་རྩྭ་ཆད་ཀྱི་དམིགས་ཆད་ཡིན་པར་རོས་ཟིན་...
 ཚོགས་གདངས་ཤིང་གི་ལོ་མ་ལྷུངས་པ་དང་འབྲེལ་སྟོན་རྒྱང་ཤོགས་ཤོགས་
 རྒྱག་པའི་དུས་སུ་ཉིན་ལྔའི་ཆ་སྟོམ་རྩྭ་ཆད་ 10°C ཡན་ཆད་ལ་སླེབས་འགོ་
 ཚུགས་པས་ 10°C སླེབས་པ་ནི་སྟོན་དུས་ཡོལ་ནས་དགུན་དུས་ཤར་འགོ་...
 ཚུགས་པའི་རྩྭ་ཆད་ཀྱི་དམིགས་ཆད་རེད། དེ་བཞིན་ང་ཚོས་ 22°C
 སླེབས་པ་ནི་དབྱེད་འགོ་ཚུགས་པ་དང་ཡོལ་བའི་རྩྭ་ཆད་ཀྱི་དམིགས་ཆད་...
 གཏན་དུ་ཕབ་ཆོག དེ་ལྟར་བྱས་ན་ང་ཚོས་དུས་བཞིའི་རྩྭ་ཆད་ཀྱི་ཆད་
 གཞི་སྟེ་ཉིན་ལྔའི་ཆ་སྟོམ་རྩྭ་ཆད་དེ་ 22°C ཡན་ཆད་ལ་གཏན་གནས་བྱུང་
 བའི་དུས་སུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་འོག་འཇུག་ཕྱོན་ནས་བྱ་བ་སྐྱབ་པའི་ཅུང་སྤྱོད་པའི་
 དུས་སྐབས་ནི་དབྱར་ཁ་ཡིན་པ་དང་། ཉིན་ལྔའི་ཆ་སྟོམ་རྩྭ་ཆད་དེ་ 10°C
 ལས་དམར་བར་གཏན་གནས་བྱུང་གིང་གནས་ཅུང་བྱང་བའི་དུས་སྐབས་ནི་...
 དགུན་ཁ་ཡིན་པ། 10°C ནས་ 22°C བར་རྩོ་བྱང་སྟོམ་པའི་དུས་སྐབས་