

ཚན་རིག་ཞེས་ཀྱི་དཔེ་ཚུགས།

ཐག་ཀྱི་ཡུལ་དུ།

རྒྱ་གར་ཅེ་ནང་གྲུ་ཁྱི་ཚན་གྱིས་བཟུངས།



ཐག་ཀྱི་ཡི་རྒྱུ་ལ།

རྩ་གྲང་ཅ་དང་གྲོ་ཉི་ཅན་གྱིས་བརྩམས་པ།

གེས་རབ་ལྷན་དག་དང་མེད་གེས་བསྐྱར་པ།

ཨི་ཨི་གས་དཔེ་ལྷན་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་འདི་ནི་འདི་གའི་དཔེ་སྟུན་ཁང་གི་ 1984 ལོའི་ཟླ་ 12 པའི་པར་གཞི་ 1 པོའི་བེ་ཅན་གྱི་པར་

ཐེངས་ 1 པོའི་རྒྱ་ཡིག་གཞིར་བཟང་ཉེ་བསྟུར་ནས་བསྟུན་པ་ཡིན།

དཔེ་སྟུག་འགན་འཁུར་པ། ལས་དང་ལེན།

ཁ་བྱང་འབྲི་མཁན། རིན་ཆེན།

ཆན་རིག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་ཆོགས།

ཐོག་དང་མེར་བ།

རྩ་གྲང་ཅ་དང་ཀློང་གི་ཅན་གྱིས་བཅུ་མས་པ།

ཤེས་རབ་རྣམ་དག་དང་མེང་གིས་བསྟུར་པ།

མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟུན་པ།

1985 ལོའི་ཟླ་ 10 པར་པར་གཞི་ 1 པོ་བསྟུགས་པ།

1985 ལོའི་ཟླ་ 10 པར་བེ་ཅན་ལ་པར་ཐེངས་ 1 པོ་བསྟུབ་པ།

དབ་རེར་སྟུར་ 0.28

科学知识丛书
闪电与冰雹

(藏文)

阮忠家、周诗健著
喜饶朗达、孔宪岳译

民族出版社出版 新华书店发行
民族印刷厂印刷

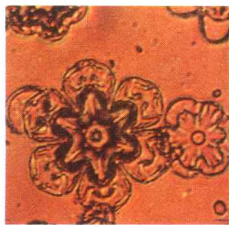
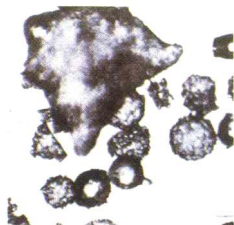
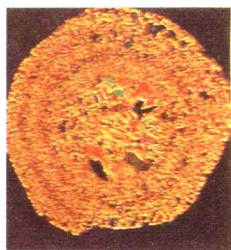
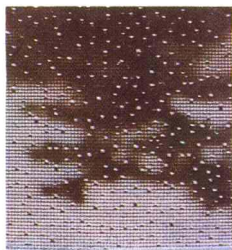
开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 4 3/8

1985年10月第1版

1985年10月北京第1次印刷

印数: 0001—3,000册 定价: 0.28元

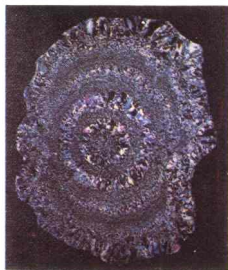
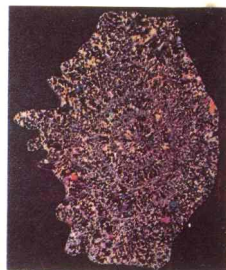
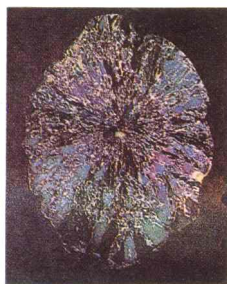
书号: M13049(3) 14



གངས་མ་ཆར། སེར་བ།

ཆར་འབྲུག

གངས།



སེར་བ་ལེབ་གཏུབ།



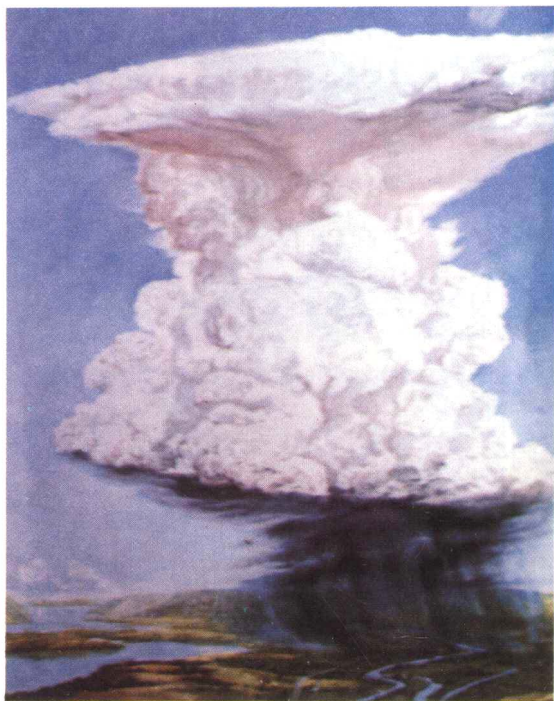
ཁྱིན་པ་ཅིག་ལ་མཐོན་པོ།



མཐོན་པོ་ཁྱིན་པ།

དཔེར་ངས་ཀྱི་བཙུགས་དང་

ཀྱི་ཕྱད་ཀྱི་



མོ་གདན་དུ་བས་ཀྱི་ཀྱི་ཕྱད་ཀྱི་

ནང་དོན་མདོར་བསྟུན།

དེབ་འདིར་གཙ་པོ་སྟོན་འཁྲུག་དང་སེར་བའི་སྐར་གྱི་ཤེས་བྱ་རབ་་་་
དང་རིམ་པ་རྩ་སྟོད་དང་། མི་རྣམས་ཀྱིས་དཔྱག་དཀར་ཞིང་ཡ་མཚན་ཆེ་
བ་ཞིག་རེད་སྟེ་མི་པའི་སྟོན་འཁྲུག་དང་སེར་བའི་འབྲུང་གྱིན་གསལ་སྟོན།
རྩ་མཆར་ཆེ་བའི་རིམ་དབྱིབས་འཁྲུག་སྟོན་གསལ་གླིང་། མཁྱེན་ལྡན་སྟོན་
པ་པོ་རྣམས་ལ་འཁྲུག་སྟོན་གྱི་གནོད་སྦྱོར་འགོག་སྤང་དང་། སེར་བའི་སྟོན་
བདེ། སེར་བ་སྟོན་འགོག་སྤོགས་ཀྱི་ཅ་བའི་ཤེས་བྱ་གཙ་ཆེ་བ་རྣམས་རྩ་
སྟོད་བཅས་བྱས་ཡོད།

སྒྲིབ་གཞི།

ང་ཚོས་《ཆན་རིག་གེས་བུའི་དཔེ་ཚལས་》འདི་ཚུམ་སྒྲིག་བྱས་པའི་...
དམིགས་ལྷལ་ནི། ཏང་གི་འཕུས་མིའི་ཚོགས་ཆེན་གྲེངས་འཕུར་གཉིས་པས་
བརྟན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་དང་བསམ་པའི་
དཔལ་ཡོན་འཆུགས་སྐྱབ་བྱེད་རྒྱུའི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཐང་བྱ་ལག་ལེན་དང་དོན་འཁྱུལ་
བྱེད་རྒྱ་ལྟེ། རྒྱ་བྱེད་ཐང་ས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་མི་དམངས་མང་ཚོར་
སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་དུ་གཞོན་ནུ་དང་པོ་རྒྱུ་གི་ཁོད་དུ་ཆན་རིག་གེས་བུ་
རིལ་བསྐྱགས་དང་བྱེད་ཀྱི་དང་། རྒྱ་དུ་མཐོང་བའི་རང་བྱུང་
གི་གནས་ཚུལ་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིམ་འཕུར་གྱི་གནས་ཚུལ་...
ཆན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྒྲིབ་ནས་འབྲེལ་བཤད་བྱས་ཏེ། རྒྱ་བྱེད་སྒྲིག་པ་
པོ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་འབྱེད་བྱེད་པ་དང་། སྒྲིག་པ་པོ་རྣམས་ཆན་རིག་གི་
བདེན་དོན་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་རྒྱུར་སྒྲིབ་སེམས་འཕེལ་བ་ཞིག་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་
ཡིན།

ང་ཚོས་འདི་ལྟར་དེ་ལྟར་བཅངས་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ཆེད་མཁས་དང་...
ཆན་རིག་བྱེད་ཀྱི་ཚུམ་ཡིག་བྱེད་ཀྱི་ཐང་པོ་པོ་ཁག་...
གཅིག་གཤམ་འདྲེན་ལྷན་ནས་དཔེ་ཚལས་འདི་ཉིད་ཚུམ་སྒྲིག་བྱས་ཤིང་།
ཚུམ་སྒྲིག་བྱེད་སྐབས་ཁོང་ཚོས་སྒྲིབ་སེམས་རབ་དུ་འཕྱོལ་བའི་རང་ནས་བྱུག་
ལས་གནང་བར་མ་ཟད། བྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་བྱེད་ཚོས་ལ་

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

དཔེ་ཆོགས་འདིའི་སློབ་པ་པོ་གཙ་པོ་ནི་སླབ་རྒྱུ་མཐོ་རིམ་དང་...
སླབ་འབྲིང་དམར་རིམ་གྱི་རིག་གནས་རྒྱ་ཆད་ཡོད་མཁན་བཟོ་བ་དང་།
ཞིང་པ། འབྲོག་པ། གཞོན་ནུ་དང་ལོ་རྒྱུད་། སླབ་རྒྱུ་མཐོ་རིམ་དང་
སླབ་འབྲིང་དམར་རིམ་གྱི་སླབ་སྤྱད་བཅས་ཡིན་ཞིང་། སླབ་སྤྱད་རྒྱུ་འབྲིང་
གི་སླབ་ཁྱིད་དཔེ་དེབ་ཀྱི་དབྱུང་གཞི་དང་སླབ་གསལ་སློབ་དེབ་ རྒྱུ་བྱས་...
ཆོག

དཔེ་ཆོགས་འདིའི་ནང་དུ་ཐོག་མར་གནས་རིག་དང་། སའི་རིག་པ།
སྤྱི་དངོས་རིག་པ། སྤྱི་ཆོགས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་བྱུང་ཁྱབ་ཀྱི་དཔེ་དེབ་
སྤུང་ཆ་ཐམ་པ་རྩལ་སྤྱི་བྱས་ཏེ། རྒྱ་དང་། སྤྱི་པོ། བོད། ལྷ་ལུང་།
ཏ་སག ལའོ་ཞན་བཅས་ཡིག་རིགས་དུག་གི་ཐོག་ནས་དཔེ་སྐྱུན་བྱེད་རྒྱ་
ཡིན།

དཔེ་ཆོགས་འདིའི་རྩལ་སྤྱི་བྱས་དང་དཔེ་སྐྱུན་གྱི་ལས་ཀ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་མི་
རིགས་དོན་གཅོད་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དང་རྒྱུང་གོ་ཆན་རིག་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་
སླབ་སྤྱད་འོག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལས་ཀ་དངོས་སུ་བྱེད་སྐབས་རྒྱུང་
གོ་ཆན་རིག་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་བྱུང་གདལ་ལས་དོན་ཤུཅུ་དང་། རྒྱུང་གོ་
ཆན་རིག་བྱུང་གདལ་རྩལ་རིག་གསར་རྩལ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་། མི་རིགས་
དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཆན་རིག་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཆན་རིག་བྱུང་གདལ་རྩལ་

རིག་དཔེ་སྒྱུན་ཁང་། ས་གཤིས་དཔེ་སྒྱུན་ཁང་། གྲུང་གོ་ལོ་རྒྱུད་ཀྱིས་
 པའི་དཔེ་སྒྱུན་ཁང་། པེ་ཅིན་གནམ་རིག་ཁང་། པེ་ཅིན་རང་བྱུང་དངོས་
 མང་འབྲེམ་སྒྱུན་ཁང་། གྲུང་དབྱི་སྒྱུན་རིག་བརྟག་དབུད་ཁང་། རྒྱལ་ཁབ་
 གནམ་གཤིས་ཁང་། པེ་ཅིན་ཆན་རིག་སྒྲིབ་གསའི་སྒྲིག་བརྟན་བཟོ་བྲ་སྟེ་
 རྟེ་ཆན་ནམས་ཀྱིས་རྒྱུ་སྒྲིབ་སྒྲིག་ཆེན་གནང་བར་བརྟེན་ང་ཚོས་མཆམས་
 འདིར་གོང་གསལ་གྱི་སྟེ་ཆན་དང་ལས་ཀ་འདིའི་ནང་ཞུགས་པའི་རྩམ་པ་པོ་
 དང་སྟོ་མཐུན་ནམས་ལ་སྟོང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

བྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དངོས་ལ་གཞིགས་ ཉེ་...
 དཔེ་ཆོགས་འདིའི་རིགས་རྩམ་སྒྲིག་བྱེད་པ་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན་པས་ ཉམས་...
 རྒྱུང་མེད་པའི་དབང་གིས་སྒྱུན་ཆ་དང་ནོར་འཁྲུལ་ཡོང་ངེས་ཡིན་གཤིས་...
 རྒྱུག་པ་པོ་དང་ཆེད་མཁས་ནམ་པས་དག་བཙས་དང་སྒྱུན་བརྗོད་ཀྱི་དགོངས་
 འཆར་རྗེ་ཡོད་ལྟག་པོར་སྒྲུལ་པའི་རེ་བ་བྱ།

《ཆན་རིག་ཤེས་བྱའི་དཔེ་ཆོགས》

རྩམ་སྒྲིག་ཁྱུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་ནས།

1984 ལོའི་ཟླ་ 8 ཚེས་ 30 ལ།

དཀར་ཆག

དེབ་འགོ་ལ་བརྒྱད་པའི་གཏམ།	1
དང་པོ། འཁྲུག་ཚྭ་ག 4	4
1. འཁྲུག་ཚྭ་ག་གི་རོ་བོ།	4
2. འཁྲུག་ཚྭ་ག་གི་འབྱུང་ཁུངས་འཁྲུག་ཆར་སློན་པ།	12
3. འཁྲུག་ཚྭ་ག་གི་སློན་གཞི།	21
4. རིལ་དབྱིབས་འཁྲུག་ཚྭ་ག	31
5. འཁྲུག་ཚྭ་ག་གི་གནོད་སློན་དང་། དེ་འགོག་སྲུང་བྱེད་ཐབས། མིའི་རྒྱས་པའི་འཁྲུག་སློན་ཐབས་ཐབས་བཅས་ཀྱི་སྐོར།	37
6. གནམ་ལྗང་གསལ་ཐོག་ཐོག་པ་དང་དེ་འགོག་ཐབས་ཀྱི་སྐོར།	49
གཉིས་པ། སེར་བ།	63
1. སེར་བའི་གོ་དོན།	63
2. སེར་བ་དེ་གང་འདྲ་ཆགས་པ་རེད།	72
3. སེར་ལྗང་སློན་པ་རིས་འཛིན་བྱེད་ཐབས།	81
4. སེར་བ་འབབ་པའི་གནམ་གཤིས་དང་དེ་སློན་བརྟེན་གཏོང་ སྒྲུངས།	91
5. མིའི་ཐབས་ཀྱིས་སེར་བ་འགོག་པའི་ཅ་བའི་རིགས་པ་ དང་ཐབས་ཤེས།	97
6. མིའི་ཐབས་ཀྱིས་སེར་བ་འགོག་པའི་ཡོ་བྱད།	111
གསུམ་པ། མཚུགས་སྲུང་གི་གཏམ།	118
* * *	
དེབ་འདིའི་ནང་གི་ཆོག་གསར་ཟུར་བཞོད།	122

དེབ་འགོ་ལ་བརྗོད་པའི་གཏམ།

ཆ་གདུག་ཆེ་བའི་ནམ་ཟླ་དབྱར་གྱི་དུས་སུ་བར་སྤང་མཐོན་པོར་.....
ཆར་སློན་མུར་བ་ཉིད་དུ་འདུས་ཏེ་སློན་ནག་ལང་ལོང་དུ་འཁོལ་གྱི་ཡོད་.....
རུང་། ས་སྟེང་ཐོག་ནི་འཇམ་རླུང་ཅམ་ཡང་མེད་པར་ཁྲ་སེམ་མེར་བསྟན་
པའི་སྤང་ཚུལ་བྱང་ན། དེ་ནི་གནམ་གཤིས་འཕྱར་ཕྱོག་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་
ཡོང་བའི་སྔ་ལྷས་ཡིན་པ་མི་ཚས་ཉམས་སྦྱང་ཐོག་ནས་ཤེས་གྱི་ཡོད། དེས་
འབྲེལ་ཡོན་རིང་མ་ཕྱིན་པར་རླུང་དམར་འཆུབ་པ་དང་། འབྲུག་སྤྱི་ལྷོ་
བ། རྫོག་ཞགས་འཕྲུག་པ་དང་ཆབས་ཅིག ཆར་པ་དྲག་པོ་འམ་སེར་བ་
འབབ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

འབྲུག་རྫོག་དང་སེར་བ་ནི་རྟག་པར་ལྷན་ཅིག་དུ་ཡོང་བའི་གནོད་.....
སློན་ཆེ་བའི་གནམ་གཤིས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་གཉིས་ཀ་ཆར་
སློན་ཡོན་ཆེན་འདུས་པ་ལས་བྱང་བ་ཞིག་རེད། ཆར་སློན་གོང་དུ་འཕེལ་ཏེ་
འབྲུག་རྫོག་ཐོན་སྐབ་པའི་སློན་པ་ཆགས་ཆེ་དེར་འབྲུག་ཆར་སློན་པ་བཅར་གྱི་
ཡོད་པ་དང་། སེར་བ་ཐོན་སྐབ་པའི་སློན་པ་ཆགས་ཆེ་དེར་སེར་ལྷན་སློན་
པ་བཅར་གྱི་ཡོད། ལྷ་ཞིབ་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཤེས་པ་ལྟར་ན། འབྲུག་སྤྱི་
གཤམ་པ་དང་རྫོག་ཞགས་འཕྲུག་ནའང་སེར་བ་འབབ་པའི་ངེས་པ་མེད།
འོན་ཀྱང་སེར་བ་འབབ་རྒྱ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་རྟག་པར་འབྲུག་སྤྱི་གཤམ་
པ་དང་རྫོག་ཞགས་འཕྲུག་གི་ཡོད། དེའི་ཐོག་ནས་སེར་ལྷན་སློན་པའི་ནང་དུ་

ཕུང་བའི་འགྲུལ་སྒྲིད་བྱ་རིམ་མང་པོ་དེ་འབྲུག་ཆར་སྒྲིན་པ་ལས་རྟོག་ང་ཆེ་
ཞིང་རྩ་བ་ཆེ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ།

འབྲུག་སྒྲིག་ཅེས་པ་དེ་འབྲུག་སྐད་གསལ་པ་དང་སྒྲིག་ཞལ་ལུག་...
པ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲི་མིང་ཡིན་ཏུང་། འབྲུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་གནོད་སྒྲིན་གྱི་
རྒྱས་པའི་ཐད་ནས་བཤད་ན་འབྲུག་སྐད་གསལ་པ་ནི་དེ་ག་ཙམ་དུ་བཤད་པ་
ལས་གཙ་པོ་སྒྲིག་ཞལ་ལུག་པ་ཡིན་པར་རིས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་བ་
འདིར་གཙ་པོ་སྒྲིག་ཞལ་ལུག་པའི་སྐོར་གྱི་གནད་དོན་རབ་དང་རིམ་པ་
རྩ་སྒྲིད་དང་། སྒྲིག་ཞལ་ལུག་པ་དེ་རྩ་བའི་ཐད་ནས་བཤད་ན་མཁའ་
ཐུང་ནང་དུ་ཕུང་བའི་མ་ལྟེ་རིང་པོའི་སྒྲིག་པའི་བ་ཞིག་ཡིན་ལུགས་གསལ་...
འདོན། འབྲུག་ཆར་སྒྲིན་ཕུང་ནང་གི་སྒྲིག་ཞལ་ཆགས་སྐངས་དང་འབྲུག་
ཆར་སྒྲིན་ཕུང་ནང་སྒྲིག་ལུག་པར་ཕན་རྒྱས་ཆེན་པོ་ཐོན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་དབྱེ་
ཞིབ། སྒྲིག་ཞལ་ཆགས་སྐངས་ཞིབ་ཕྲ་ལ་ལྟ་ཞིབ། རྩ་མཆར་ཆེ་བའི་
རིམ་དབྱིབས་འབྲུག་སྒྲིག་སྐོར་གསལ་སྐང་བཅས་བྱས་ཡོད། དེ་དང་ཆབས་
ཅིག་དུ་འབྲུག་སྒྲིག་གི་གནོད་སྒྲིན་དང་དེ་འགོག་སྐང་གི་ཤེས་བྱ་རྩ་སྒྲིད་...
བྱས་པ་སྒྲི་དང་། རྩ་བ་གཅིག་ལྟས་སྒྲིག་ལ་གནོད་པའི་སྒྲིག་འགོག་ཤེས་བྱ་
དམིགས་ཐུ་བཀར་ནས་རྩ་སྒྲིད་བྱས་ཡོད་པས། སྒྲིག་པ་པོ་སྒྲི་དང་། ལྷག་
པར་དུ་ཕྱི་རྩལ་རི་ཐུང་དུ་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་སྒོ་མཐུན་ནམས་ལ་ཕན་...
ཐོགས་ཐུན་བྱ་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཡོད།

མེར་བ་ནི་གཙ་པོ་ལ་རྟོག་ལ་གནོད་པའི་གནམ་གཤིས་ཀྱི་སྐར་ཚུལ་
ཞིག་ཡིན་མོད། སྐབས་རེར་ཁང་ཁྱིམ་བཙོ་སྒྲིན་དང་། འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་
འབྱེད། མི་དང་དུད་འགྲོ་ནམས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལའང་གནོད་སྒྲིན་ཡོང་གི་
ཡོད། དེ་སྐམ་སའི་ནང་ཁྲལ་གྱི་ས་ཆ་འགའ་ཞིག་ལ་དབྱིད་དབྱར་གཉིས་

གྱི་དུས་ཆེགས་སུ་ཅུང་ཙམ་མང་བ་འབབ་གྱི་ཡོད་པར་མ་ཟད། སྐབས་དེར་
 ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་འང་འབབ་གྱི་ཡོད་པས་རང་བྱུང་གི་སྒྲུང་ཚུལ་དེ་དཔོག་.....
 དཀའ་བ་དང་། ཡ་མཆན་ཆེ་བ་ཞིག་ཆགས་པ་རེད། དེར་བརྟེན་དེབ་
 འདིར་འབྲུག་སློག་གི་སྐོར་རྒྱས་བཤད་བྱས་པ་དང་སྒྲགས་ནས། སེར་བ་
 ཆགས་ཚུལ་དང་། སེར་བའི་སྔན་བད། སེར་བ་སྔན་འགོག་བཅས་བྱེད་
 པའི་སྐོར་གྱི་ཙུ་བའི་ཤེས་བྱ་འགའ་ཞིག་ཀྱང་སློག་པ་པོར་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།
 ང་ཚོས་དེབ་ཅུང་འདིས་སློག་པ་པོ་ནམས་གྱི་སྔོ་སྔོ་འབྱེད་བྱུང་བ་.....
 དང་། དཀའ་སྔོ་སྤེལ་བྱུང་བ། ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་བྱུང་བ་བཅས་ཡོང་བའི་རེ་བ་
 བྱེད་གྱི་ཡོད། རང་བྱུང་ཁམས་གྱི་སྒྲུང་ཚུལ་མཐའ་དག་ནི་ངོས་འཛིན་བྱུང་
 པ་གཉིས་ཡིན་པ་དང་། ཆན་རིག་ལག་རྩལ་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བ་དང་
 སྒྲགས་དངོས་པོ་ཀུན་གྱི་བདག་པོ་ཤེས་ལྡན་མིའི་རིགས་ཀྱིས་རང་བྱུང་.....
 ཁམས་ལ་བྱགས་སྐྱེན་ཐོབས་པ་དང་། མཐར་ཐུག་རང་བྱུང་ཁམས་དབང་དུ་
 བསྐྱེད་བྱུང་བའི་ཉིན་ཞིག་ཡོང་ངེས་རེད།

དང་པོ། འཕྲུག་སྒྲིག

1. འཕྲུག་སྒྲིག་གི་རྩ་བ།

འཕྲུག་སྒྲིག་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྒྲ་འོད་སྒྲིག་གསུམ་གྱི་སྒྲ་ཆུལ་...
བརྒྱུད་ཉམས་རབ་དུ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། མཚན་མོ་ཐུན་ནག་གི་མཁའ་
དབྱིངས་སུ་འཕྲུག་སྒྲིག་གིས་མིག་ལམ་འཛེར་བའི་སྒྲིག་ཞགས་འཕྲུག་པ་དང་
ན་བའི་དབང་པོ་འོན་པར་བྱེད་པའི་སྒྲ་ཆེན་བསྐྱགས་ནས་རམ་བརྒྱུད་ཆེ་...
ཆུལ་རམ་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་འཕྲུག་སྒྲིག་དེས་མིའི་རིགས་ཀྱི་སེམས་སུ་

བཞག་པའི་བག་ཆགས་ཟབ་མོ་ནི་དེའི་ཟིལ་གྲགས་ཡིན་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད།
དེ་བས་གནད་ཆེ་བ་ནི་དེས་མིའི་རིགས་ཀྱི་འཆོ་བ་དང་སྟོན་སྒྲིལ་བྱ་གཞག་
ཀྱན་ལ་གྲགས་ཀྱིན་སྒྲ་ཆོགས་ཐོབས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་དང་
སྟོན་སྒྲིལ་དགོས་པ་ཞིག་ནི་གནམ་ལྗེགས་སྟོན་གིས་མི་དང་དུད་འགྲོ་འཆི་...
ལམ་དུ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་སྟེ་ཁང་པའི་ཕྱི་རོལ་དུ་བསྐྱད་ཅིང་གཡོལ་ལོང་...
མེད་པའི་མི་དང་དུད་འགྲོ་ནམས་ཀྱི་སྒྲིག་ལ་འཇིགས་སྒྲ་སྒྲུལ་གྱི་ཡོད་པ་...
དེ་རེད། དེར་བརྟེན་འཕྲུག་སྒྲིག་པ་དང་སྒྲིག་ཞགས་འཕྲུག་པའི་གནས་
ཆུལ་དེས་དུས་རྟག་དུ་མི་ནམས་ལ་སྐྱག་སྒྲ་མ་འཇགས་པ་ཞིག་བཟོ་གི་ཡོད།

གནའ་རབས་ཀྱི་དུས་སུ་མིའི་རིགས་ཀྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྒྲ་...
ཆུལ་གྱི་རྩ་བ་རམ་འཇིག་བྱེད་མ་སྐྱབ་པའི་ཀྱིན་གྱིས་འཕྲུག་སྒྲིལ་བ་དང་...