



2

རང་བྱུང་ཚུ་རིག་ཤེས་བྱ་ལ་སྒྲོ་འབྱེད་ལྟེ་མིལ།

རང་བྱུང་ཚན་རིག་གིས་བྱའི་
སྒྲིབ་བྱེད་ལྟེ་མིག་

(2)

སྒྲིབ་དང་སྒྲིབ་ཀྱི་དྲི་བ་དང་དྲིས་ལན།

ཐུག་ཏུ་མི་དམངས་ཀྱི་བྱེད་ཀྱིང་འཕྲིན་ལས་བྱུངས་ཀྱི་
གཞིན་ཅུ་བྱིས་པའི་ལེ་ཚན་ཚན་སྒྲིབ་བྱིས་བཞིགས།

动脑筋信箱 (二) (藏文)

—生物常识问答

武汉人民广播电台少年儿童节目组编

索南才让翻译

*

青海民族出版社出版

(西宁市西关大街96号)

责任编辑:喇海永 封面设计:光绍天

青海民族印刷厂印刷 青海省新华书店发行

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 2.25

1985年12月第1版 1985年12月第1次印刷

印数: 1—1,000

统一书号: M13181·7 定价: 0.34元

པར་འདོན་པར་ཁྱུ།

མཚོ་སྒོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟླན་ཁང་ནས།

1985 མཇུག་ཁྱེ་ 6 པར།

དཀར་ཆག

1. ཉ་ཚུ་ཁོ་ལ་འབྱུགས་པའི་ནང་དུ་མི་འགྲོ་བའི་དོན་ཅི་
ཡིན། (1)
2. ར་མོང་གིས་ལྷན་རིང་བོར་མ་ཚོས་མ་འཁུངས་ཀྱང་
སྒྲགས་སྒྲུབ་གྱིས་མི་འཆི་བའི་དོན་ཅི་ཡིན། (2)
3. སྲིན་བུ་མེ་འབྱེར་གྱིས་འོད་འདྲོན་བྱུང་བའི་དོན་
ཅི་ཡིན། (5)
4. སྤུལ་ནི་ཕན་ཚུགས་ཡོད་པའི་སྒྲག་ཆགས་ཡིན་ནམ་
གནོད་འཆེ་ཡོད་པའི་སྒྲག་ཆགས་ཡིན། (9)
5. བྱི་ལ་རུལ་ཚུ་མི་འབུད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། (11)
6. ཤ་བྱིས་རྩེས་སྒྲིག་བྱེད་བྱུང་བའི་རྒྱས་ཙམ་དེ་གང་
ནས་ཡོང་བ་ཡིན། (13)
7. སྤེ་མོང་གིས་དགྲ་བོ་འཁོག་པའི་མཚན་ཆ་ཅི་ཡིན། (14)
8. སྤང་ནག་གིས་མིའི་རིགས་ལ་གནོད་པ་གང་དག་སྦྱེད་
སྤྱོད། (17)
9. སྤང་ནག་གི་ཉུང་གསོད་དགོས། (18)
10. བྱི་བ་ནི་མིའི་རིགས་ལ་གནོད་པ་ཆེས་ཆེ་བའི་འོ་

འབྲུང་སྤྱི་ཆགས་ཡིན་པར་བཤད་དོན་ཅི་ཡིན། (20)

11. ལུན་ནག་གི་མཚན་མོར་བྱེད་པ་ལེན་ཐུབ་
པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། (24)

12. རུག་སྒྲང་ལ་མིག་ཡོད་དམ། དེས་མིར་སྤྱག་ཐུབ་
དོན་ཅི་ཡིན། (27)

13. དབྱན་ཁར་རུག་སྒྲང་མེད་པ་དང་དབྱར་ཁར་ཡོད་
པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། (28)

14. སྤལ་བ་ཐུང་སྒྲིབ་བྱེད་དགོས་པའི་དོན་ཅི་ཡིན། (31)

15. ཆེས་མཐོ་བའི་སྤང་བོ་རི་འདྲ་མཐོ་བ་དང་།
ཆེས་དམའ་བའི་སྤང་བོ་རི་འདྲ་དམའ་བ་ཡིན། (33)

16. ཆེས་ཆེ་བའི་ལ་མ་དང་ཆེས་ཆེ་བའི་མེ་ཏྲག་ནི་རི་
འདྲ་ཆེ་བ་ཡིན། (35)

17. ཆེས་སྤྲུལ་པའི་སྤང་བོའི་སྤྲུལ་སྤྲ་རི་འདྲ་ཡིན། (39)

18. ཅི་ཤིང་གང་ཞིག་གི་ས་བོན་ཆེས་ཆེ་བ་དང་།
གང་ཞིག་གི་ས་བོན་ཆེས་ཆུང་བ་ཡིན། (40)

19. ཆེས་སྤྲ་བའི་སྤང་བོ་དང་ཆེས་ཡང་བའི་སྤང་བོ་གང་
ཞིག་ཡིན། (43)

20. སྒྲིབ་ཆེས་མཆོག་གས་པ་དང་ཆེས་དལ་བའི་ཅི་ཤིང་
གང་ཞིག་ཡིན། (44)

21. བོང་ཚད་ཆེས་ཆེ་བའི་ཅི་ཤིང་གི་ཆེ་ཆུང་ཅི་ཅམ་ཡོད་

པ་དང་མེ་རྟག་ཡོད་པའི་ཆེས་ཆུང་བའི་ཆེ་ཤིང་གི་

ཆེ་ཆུང་ཆེ་ཙམ་ཡོད། (46)

22. ཆེ་ཤིང་སྟོག་ཆགས་ལྟར་འབྲེལ་སྒྲིད་བྱེད་ཐུབ་བཅ། (48)

23. ཆེ་ཤིང་ལ་ལས་སྟོན་བྱ་བ་དེ་རྒྱ་མ་ཡིན་ནམ། (52)

24. སྟོང་འཇུགས་ནགས་སྒྲུབ་བྱས་ན་དགེ་མཚན་གང་

དག་ཡོད། (57)

1. ཉ་ཆུ་ཁོལ་འབྲུགས་པའི་ནང་དུ་ ཤི་འགྲོ་བའི་དོན་ཅི་ཡིན།

རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སློག་ཆགས་ཀྱི་སློག་འཆོ་བ་དབྱང་དབྱགས་.....
ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ང་ཚོས་ཤེས་བཞིན་པ་རེད། སྐམ་ས་ནས་འཆོ་.....
བ་བྱེད་བཞིན་པའི་སློག་ཆགས་ཀྱིས་འབྱེན་རྒྱལ་ལ་བརྟེན་ཏེ་རང་ལ་.....
མཁོ་བའི་དབྱང་དབྱགས་ལེན་བྱུང་།

ཉ་ཆུ་ནང་དུ་འཆོ་ཐབས་བྱེད་པ་ཡིན་པས་རྒྱུ་ཐིམ་པའི་དབྱང་.....
དབྱགས་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན། འོ་ན་ཉ་ཆུ་ཁོལ་འབྲུགས་པའི་ནང་དུ་ཤི་
འགྲོ་བའི་དོན་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། རྒྱ་ནང་དུ་ཐིམ་པའི་དབྱང་དབྱགས་ལ་
བྱུང་ཚུ་ཤིག་ཡོད་པ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། རྒྱའི་ཆ་ཆད་རིམ་བཞིན་རེ་
མཐོར་སོང་ན་རྒྱ་ནང་གི་དབྱང་དབྱགས་ཀྱང་རེ་ལྷུང་དུ་སོང་བ་ཡིན།
རྒྱའི་ཆ་ཆད་མི་མི་རྒྱུ་ཀོར་ཐིག་ཡིན་ཆེ་རྒྱ་ནང་དུ་དབྱང་དབྱགས་.....
5% ཐིམ་ཡོད་པ་དང་། ཆ་ཆད་མི་མི་རྒྱུ་20 ཡིན་ཏུས་རྒྱ་ནང་དུ་
དབྱང་དབྱགས་ 3% ཅམ་ལས་ཐིམ་མེད། རྒྱ་ཁོལ་ཏུས་དེའི་ནང་གི་
དབྱང་དབྱགས་ཆང་མ་ཡལ་འགྲོ། རྒྱ་ཁོལ་འབྲུགས་པ་ཡིན་ཏུས་
མཁའ་དབྱགས་ནང་གི་དབྱང་དབྱགས་སྐར་ཡང་རྒྱ་ནང་དུ་འཐིམ་རྒྱ་.....

ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་གོ་རིམ་དེ་ཅུང་ཅི་མ་དལ། རྒྱ་ཁྲིལ་འབྲུགས་
པའི་ནང་དུ་དབྱང་དབྲུགས་ཏེ་ཅང་ཅུང་བས་ཉའི་སྒྲིག་འཛུགས་པའི་.....
དགོས་མཁོ་མ་ཆེ་མས་པར་ཤི་བ་རེད།

2. ར་མོང་གིས་ཡུན་རིང་བོར་མ་བློས་ མ་འབྱུངས་ཀྱང་སྟོགས་སྒྲིམ་གྱིས་ མི་འཆི་བའི་དོན་ཅི་ཡིན།

ལེ་སྟོང་ཕྱག་མང་བའི་རིང་ལ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ར་མོང་ནི་ཕྱེ་བར་.....
གི་ཁྱེད་གཅིངས་ལྟ་བུ་རེད་ཅེས་བརྟན་བརྟགས་ཕྱེད་བཞིན་ཡོད། ར་མོང་
གིས་ཡུན་རིང་བོར་སྟོགས་སྒྲིམ་བཟོད་བྱུང་བ་དང་། བ་ན་རྒྱ་ཁྲིལ་
བ་མ་མི་བ་ཞིང་རྒྱ་བཅུར་རྒྱ་མི་འབྱུང་། ཡིན་ན་ཡང་སྟོགས་སྒྲིམ་
གྱིས་མི་འཆི་བའི་དོན་ཅི་ཡིན་ཟེར་ན། དེའི་རྒྱ་མཚན་ག་ཤམ་གསལ་
ལྟར།

ར་མོང་ལ་ནོག་ཁེར་སྟེས་དང་ཆ་སྟེས་ཡོད་པ་ར་ཆོས་ཤེས་པ་རེད།
ནོག་གི་ནང་དུ་ཆོས་མང་པོ་བསགས་ཡོད་པ་དེའི་ཕྱི་ཆད་པ་ལ་ཆེར་ལྷན་
པོ་ཡོད་ཀྱི་ཕྱི་ཆད་ཀྱི་ $1/5$ ཡིན། དཔེར་ན། རྒྱ་མ་སྟོང་ཡོད་
པའི་ར་མོང་ནོག་ཆ་སྟེས་ཅན་གྱི་ནོག་གི་ནང་ན་ཆོས་རྒྱ་མ་གཉིས་བརྒྱ་
ཡོད་པ་རེད། ཆོས་ནི་རྒྱ་ས་ཆད་མཐོ་བའི་སྟེ་ཐུན་འབྲེས་རྒྱར་གྱི་
དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན། ལྷན་པོའི་ནང་གི་ཕྱི་ཆད་ཁེ་གཅིག་ཡོད་པའི་

ཆེལ་དེ་དབྱར་འཁྱུར་བྱས་ན་ཆ་ཚད་ཆན་ལ་ 9. 4 འདོན་བྱུབ།

དེའི་སྐབས་ཀྱིས་ར་མོང་ལ་ཟ་མ་ཐེད་པའི་སྐབས་སུ་ནོག་ནང་གི་ཆེལ་ལ་
བརྟེན་ནས་རང་སྟོག་སྦྱང་བ་རེད།

ར་མོང་གི་ཆེལ་ཚང་མ་ནོག་གི་ནང་དུ་བསགས་ཡོད་པས་སྤྱི་པགས་
ཀྱི་འོག་ན་ཆེལ་ཏ་ཅང་ཉུང་། སྤྱི་པགས་འོག་གི་ཆེལ་དེས་ལྷས་པོའི་
ནང་གི་ཆ་ཚད་ཐིམ་མི་འགྲོ་བའི་གོ་ཆོད། ར་མོང་གི་སྤྱི་པགས་
འོག་གི་ཆེལ་ཉུང་པས་ལྷས་པོའི་ཆ་ཚད་སྤྱི་པགས་ཀྱི་ཐིམ་པ་བརྒྱད་དེ་...
ཐིམ་འདོན་བྱུབ། དེའི་ཐིམ་རྒྱལ་ཚུ་མང་པོ་འདོན་མི་དགོས་པས་ལྷས་
པོའི་ནང་གི་ཚུ་ཡང་གསོག་བྱུབ་པ་རེད།

ར་མོང་ལ་སྤྱི་པགས་པོ་སྟེས་ཡོད་པ་དེས་ཐིམ་རྒྱུ་རྩལ་གྱི་ཆ་ཚད་འགོག་
བྱུབ་པའི་སྐབས་ཀྱིས། ར་མོང་གི་ལྷས་པོའི་ནང་གི་ཆ་ཚད་ཐིམ་རྩལ་གྱི་ཆ་
ཚད་ལ་བརྟེན་ནས་ར་མོང་མི་འགྲོ་ རྒྱལ་ཚུ་མང་པོ་འདོན་མི་དགོས་
ན་ལྷས་པོའི་ནང་གི་ཚུ་གསོག་པའི་ནུས་པ་འདོན་བྱུབ་པ་ལོས་ཡིན།



ར་མོང་གི་མང་དུ་འཆོབ་སྟེལ་བྱུབ་པའི་སྤྱི་པགས་གཞན་ཞིག་ནི་...

གཅིན་ཉུང་ཉུང་གཏོང་བ་དེ་རེད། གྲོག་ཆེན་མང་ཆེ་བས་གཡ་ཉེ་གཅིན་གཏོང་ཆུ་ཉུང་ན། ལུས་པོའི་ནང་གི་གཅིན་རྒྱ་སྐྱེས་སྐྱེས་པ་ལྟེ་འདྲོན་མ་བྱུང་བས་གཅིན་རྒྱ་སྐྱེས་དེས་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་རྩ་མོང་ནི་སྐྱེས་ཆགས་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་ཡིན་པས། གཅིན་ཉུང་ཉུང་བཏང་ཡང་གཅིན་རྒྱ་སྐྱེས་ཆུ་མེད། དེའི་རྒྱ་མཆན་ནི་རྩ་མོང་གི་མཆན་པས་གཅིན་རྒྱ་མང་ཆེ་བ་འཁོར་རྒྱག་ཡང་ཡང་རྒྱ་བྱས་ནས་མོང་སྤྱི་དཀར་པོ་གསར་བ་བཟོས་སྟབས། ཁ་བཙས་དང་རྒྱ་སྐྱེས་མང་པོ་མི་དགོས།

རྩ་མོང་གི་སྤ་བ་རྒྱུད་ལྗེ་འཛིངས་པ་རེད། དེའི་སྤ་བའི་ནང་ན་ཁང་མིག་ལྟ་བུ་གསུམ་ཡོད་ལ། ལུན་གྱི་ཁང་བ་དེ་གཉིས་གྱི་ནང་རྒྱ་མཛེད་དང་མཚུངས་པའི་རྒྱ་སྤྲོད་མང་པོ་ཡོད། དེ་དག་ལ་རྒྱ་གསྐྱེས་པ་དང་རྒྱ་དཀོན་འཁོག་པའི་རྒྱས་པ་ལྡན། རྩ་མོང་གིས་སྤ་བའི་བཟ་མ་ཁང་བ་གསུམ་པའི་ནང་པར་སྐྱེས་རྒྱར་སྐྱེས་བྱས་ནས་བཞུས་ཡག་བྱས་ཆེས། འཆོ་བཀུད་དང་རྒྱ་སྐྱེས་རྒྱ་ནག་གིས་བཟུས་པས་རྒྱ་སྤྲོད་སྤྱི་བཏང་བ་ཏ་ཅང་ཉུང་། དེའི་ལྗེ་རྩ་མོང་གི་རིལ་མ་ཡང་ཏ་ཅང་སྐམ་པོ་ཡིན།

རྩ་མོང་གིས་གཅིག་ན་རྒྱ་ལ་རྒྱ་མི་འདྲོན་ཞིང་གཅིན་གཏོང་བ་ཉུང་བ། བཏང་བའི་རིལ་མ་ཡང་ཏ་ཅང་སྐམ་པོ་ཡིན་ལ། ལུས་པོའི་ནང་རྒྱ་རྒྱར་ཆགས་ཁྱད་པའི་རྒྱས་པ་ཆེ་བ་བཙས་གྱི་དབང་གིས། རྒྱ་ཉུང་ཅམ་གྱིས་རང་སྐྱེས་རྒྱུད་བྱུང་། གཉིས་ན་རྩ་མོང་གིས་རང་ཞིང་ལ་སྤ་བའི་རྒྱར་མེད་རྒྱུད་གང་ལེགས་ཁྱད་པ་དང་། བ་ན་རྒྱ་སྤྲོད་རྒྱུད་

པའི་ཆེད་དུ་བྱེ་གྲང་དུ་ཁ་ཐམ་ཐ་སྐབས་ཆེ་བསྐྱེད་མ་ནས་མི་ཟ། གལ་ཏེ་
 རྒྱ་ཆད་པའི་གནས་ཚུལ་དང་བྱུག་ན། ར་མོང་གིས་ལྷན་པའི་ཕྱང་བྱུབ་
 ནང་གི་རྒྱ་སྒྲངས་ནས་རྒྱའི་ཟད་ཚོན་ཁ་ཚོན་བྱེད་པ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་
 ར་མོང་གིས་ལྷན་རིང་ཐོར་མ་ཚོས་མ་འཕྱུངས་ཀྱང་རྩྭ་གས་པ་དང་སྐྱམ་
 པས་མི་འཆི།

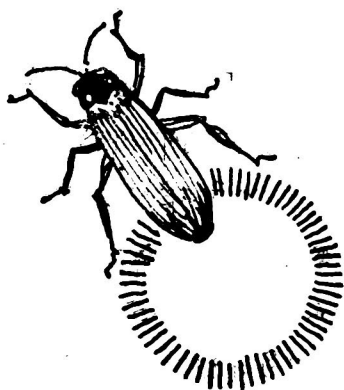
3. སྲིན་བྱ་མེ་འཁྱེར་གྱིས་འད་འདོན་ ཐུབ་པའི་དོན་ཅི་ཡིན།

དབྱར་ཁའི་དབྱར་མོར་གྲོང་གསེབ་དུ་འད་འཁྱེར་གས་པའི་འབྲུ་.....
 ཞིག་མཐོང་ཐུབ་པ་དེ་སྲིན་བྱ་མེ་འཁྱེར་རེད། གནའ་དུས་ནས་བཟུང་
 མི་རྒྱལ་གྱིས་སྲིན་བྱ་མེ་འཁྱེར་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་དང་། རང་རྒྱལ་གྱི་
 གནའ་དཔེ་ཚོག་དུའང་སྲིན་བྱ་མེ་འཁྱེར་གྱི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་བཞེད་.....
 ཡོད། རི་མིན་རྒྱལ་ཁབ་ལ་མཚན་ན་སྲིན་བྱ་མེ་འཁྱེར་གྱི་དུས་ཆེན་
 ཡོད། དུས་ཆེན་སྤེལ་ས་པའི་དམོང་མོར་མི་རྒྱལ་གྱིས་གཟེབ་མའི་
 ནང་གི་སྲིན་བྱ་མེ་འཁྱེར་བཏང་ནས་སྲིན་བྱ་མེ་འཁྱེར་མང་པོས་འད་.....
 འཁྱེར་པ་ན་གནམ་མཁའི་སྐར་ཚོགས་བཟླ་བ་ལས་ཀྱང་མཛེས་པས་...
 ལྷ་བས་ཚོག་མི་ཤེས། མི་ཞིག་གིས་ཡ་མེ་ཅ་ནས་རྒྱང་ཚུལ་འདི་འདྲ་
 ཞིག་མཐོང་བ་ལྟ། ཤིང་ཏ་ལ་གཉིས་ཀྱི་ཚོག་ན་སྲིན་བྱ་མེ་འཁྱེར་ཁྲི་ཁྲི་
 འབུམ་འབུམ་ཚོགས་ཏེ་མཉམ་དུ་འགོ་བ་དང་མཉམ་དུ་འད་འཁྱེར་གས་.....

པ་རེད། ཚོག་མར་སྤང་སོག་ཅིག་གི་ཚོག་ནས་འདྲ་འབྲུགས་པ་ན་སྤང་
 ཚོག་ཞུན་གཅིག་གི་ཚོག་ནས་ཀྱང་འདྲ་འབྲུགས་པས། སྤང་སོ་དེ་གཉིས་
 མེ་མེ་དྲག་པས་སྤང་བ་དང་འདྲ་ཞིང་རྒྱང་ཐག་སྒྲིས་བརྟན་བརྒྱ་ཡོད་ས་
 བས་མཚོར་སྐྱུ་པ་རེད། དེ་ནི་ལ་མཚར་བ་ཞིག་མིན་ནམ། འོན་
 སྤྱོད་ཕྱ་མེ་འབྱེར་གྱིས་འདྲ་འདོན་སྐྱབ་པའི་དོན་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། སྤྱོད་
 ཆགས་གྱིས་འདྲ་འདོན་པའི་དོན་དེ་ནི་རྩ་ཅང་མེ་འཛིངས་པ་ཞིག་རེད།
 སྤྱོད་ཕྱ་མེ་འབྱེར་གྱིས་འདྲ་འདོན་པ་དེར་ད་སྐབས་ད་དྲུང་ཞིབ་འཇུག་
 རྒྱུ་ཡིན་ཡོད། འབྲེལ་བ་ཤད་ཞིག་ལས་བསྟན་དོན། སྤྱོད་ཕྱ་མེ་འབྱེར་
 གྱི་གཞུས་པར་འདྲ་འདོན་སྐྱབ་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་འོན་པ་ན་དབང་ཚ་མང་
 སོ་དང་དབྱགས་ཚ་ཡོད་པར་མ་ཟད། ད་དྲུང་དངོས་རྒྱུ་ལྟར་པར་
 ཅན་གཉིས་ཡོད་པ་དེ་འོག་ལ་འདྲ་འཛེར་སྤང་གྱི་དཀར་སོ་དང་.....
 གཅིག་ལ་འདྲ་འཛེར་སྐྱབ་པ་ཟེར། ང་ཚོས་ཤེས་པ་ལྟར་གོ་རེ་སྤྱོད་
 རྒྱུ་ཐག་སྤྱོད་དང་སྐྱབ་དཔོན་པ་དང་། ཐག་སྤྱོད་ལ་སྐྱབ་གྱིས་རྒྱུ་པ་
 ཚོལ་ན་ད་གཞན་འཕེལ་སྐྱབ་ལ། སྤྱོད་པ་ཞིས་པ་དང་སྤྱོད་པ་ཡིན་པའི་གོ་
 རི་སྤྱོད་སྐྱབ། སྤྱོད་ཕྱ་མེ་འབྱེར་གྱིས་དབྱགས་རྒྱུ་ཐག་སྐབས་དབྱང་
 དབྱགས་དབྱགས་ཚ་བརྒྱན་ནས་འདྲ་འདོན་སྐྱབ་དང་འཕྲད་ཆེ། དབྱང་
 དབྱགས་འདྲ་འཛེར་སྐྱབ་པའི་རྒྱུ་ཐག་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་འདྲ་འཛེར་.....
 སྤང་གྱི་དཀར་སོ་དང་འདྲེས་ནས་འདྲ་འབྲུགས་པ་རེད་ཅེས་བཤད།

རྒྱུ་རྩ་པ་ལོ་ལ་བཞེན་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་དཀར་སོར་མཚན་ན་ 6%

ལས་ལས་ཀྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་སྤྱོད་འདྲ་རྩ་སྐྱབ་ཡོད་པ་ལས། འསྤོ་མ་མང་ཆེ་བ་



ཚེད་རྩ་ལྟར་ནས་ཡལ་བ་རེད། དེ་ཕྱིན་གོང་ཟེར་བའི་རྩ་ཆས་ལྟར་པའི་
 ཉི་འདྲ་སྒྲིག་སྒྲིག་དེ་སྒྲིག་སྒྲིག་དཀར་པོ་དང་བཟུར་ན་སྒྲིག་སྒྲིག་ཆུང་.....
 བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། ལུས་པ་ཡང་སྒྲིག་སྒྲིག་དཀར་པོ་ལས་ཐེབ་གཉིས་
 གསུམ་གྱིས་མཐོ་བ་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་སྒྲིག་ལུས་ཁ་གསལ་ཚེད་རྩ་ལྟར་
 པས་ཆུང་ཚོས་སྤྱ་གཏོང་དགོས་ཐུང་། སྤྱི་ལུ་མེ་འབྱེར་གྱིས་བཏོན་པའི་
 འོད་ལ་རྒྱད་མེད། གསལ་ཚོར་བཤད་ན་སྤྱི་ལུ་མེ་འབྱེར་གྱིས་འོད་
 འདྲན་ཆེ་འོད་འདྲན་སྤྱད་དེ་རྩ་ཆས་ལྟར་གྱི་འབྱུར་ལྟོག་ལ་བརྟེན་ནས་
 འོད་རྩ་ལྟར་པས་ཚེད་རྩ་ལྟར་པ་འདྲན་རྩ་མེད། དེས་བཏོན་པའི་འོད་
 གྱིས་པས་ཆེར་ 100% ལུས་པ་ལྟར་ཐུབ་ཡོད། དེའི་རྩ་ཆས་གྱིས་སྤྱི་
 ལུ་མེ་འབྱེར་གྱིས་འོད་འདྲན་པའི་གནས་ལུགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་
 ཚེད་རྩ་ལྟར་མི་འབྱུར་བའི་འོད་འདྲན་པའི་འབྱུར་ཁྲུངས་བཟོ་བ་ནི་ཚན་
 རིག་པ་ནམས་ལ་ནམ་ཡང་སྤྱོད་བཞིན་པའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་

ཞིག་ཡིན།

དེས་ན་སྤྱི་བུ་མེ་འབྱེར་གྱི་འོད་དེ་བཀོལ་ས་ཅི་ཡོད་ཅི་ན།
གནའ་མིས་སྤྱི་བུ་མེ་འབྱེར་སྒྲོན་མའི་ཚབ་བྱས་པ་སྤྱུག་ཀྱང་ཤེས་པ་.....
ཡིན། ཉེ་ཆར་སྤྱི་བུ་མེ་འབྱེར་ལྷན་པ་བས་ཤེས་པ་ལྟར་ན།
གལ་ཏེ་སྤྱི་བུ་མེ་འབྱེར་གྱི་ལྷན་གྱི་འོད་འདྲོན་དངོས་མཐུན་སྤྱུག་ནས་.....
མའི་སྤྱི་བུ་མེ་འབྱེར་གྱི་སྤྱི་བུ་མེ་འབྱེར་འོད་འདྲོན་སྤྱི་བུ་མེ་འབྱེར་།
སྤྱི་བུ་མེ་འབྱེར་གྱི་སྤྱི་བུ་མེ་འབྱེར་འོད་འདྲོན་གསལ་བ་རེད། མི་ཞིག་
གིས་སྤྱི་བུ་མེ་འབྱེར་གྱི་སྤྱི་བུ་མེ་འབྱེར་འོད་འདྲོན་སྤྱི་བུ་མེ་འབྱེར་ཡིན། སྤྱི་བུ་མེ་
འབྱེར་བཀྲ་གསལ་པའི་ཕྱི་མར་བཞེན་ནས་སྤྱི་བུ་མེ་འབྱེར་བཀྲ་གསལ་ན།
སྤྱི་བུ་མེ་འབྱེར་གིས་བཀྲ་གསལ་འོད་སྤྱི་བུ་མེ་འབྱེར་ལྷན་ཅན་.....
ལས་ཞན་པའི་བསམ་ཚུལ་བཀྲ་གསལ་། བསམ་ཚུལ་དེ་མཛོན་པར་སྤྱི་བུ་མེ་འབྱེར་

