

Make sure by practice and by calculations that

- You know about the above table
- You are able to measure the different measuring fields
- You are able to converse the basic units
- You are able to estimate distances
- You are able to draw and to measure an angle between 0° and 180°

སྒྲིབ་བློ་འཛིན་དང་རྩིས་རྒྱུ་ལ་ཞུགས་པའི་གསལ་ལྟ་ལྟོས་ཐེ་ཚོམ་མི་དེ་པར་བཞོས།

- སྒྲིབ་ཀྱི་གོང་དུ་ཡོད་པའི་རིུ་མིག་ཤེས་པར་བྱེད།
- སྒྲིབ་ཀྱི་ཚད་འཇལ་གྱི་གཞི་མི་འདྲ་བ་རྣམས་ཀྱི་ཚད་འཇལ་བྱུང།
- སྒྲིབ་ཀྱི་གཞི་རྩི་རྩི་གཞི་རྣམས་བརྗེ་བསྐྱར་གཏོང་བྱུང།
- སྒྲིབ་ཀྱི་རྒྱ་ཐག་རྣམས་འོ་བ་རྩིས་རྒྱུ་བྱུང།
- སྒྲིབ་ཀྱི་རི་མོ་བྲིས་བྱུང་པ་དང་ཟུར་ཁྲུག་0°དང་180°དཔར་ཚད་འཇལ་བྱུང།

Some important conversions of basic units

In general terms:

kilo (k)	means 1000 times more	e.g.	1 km = 1000 m
hecto (h)	means 100 times more	e.g.	1 hl = 100 L
deci (d)	means 10 times less	e.g.	10 dl = 1 L
centi (c)	means 100 times less	e.g.	100 cm = 1 m
milli (m)	means 1000 times less	e.g.	1000 mm = 1 m

གཞི་རྩི་གསལ་གནད་ཆེ་བ་རྩི་གཞི་ཁ་གསལ་གྱི་བརྗེ་བསྐྱར།

སྒྲིབ་བློ་འཛིན་གྱི་ཐ་སྟོན།

kilo (k)	གོ་དོན་ནི་ལྷན་ 1000 མང་བ།	e.g.	1 km = 1000 m
hecto (h)	གོ་དོན་ནི་ལྷན་ 100 མང་བ།	e.g.	1 hl = 100 L
deci (d)	གོ་དོན་ནི་ལྷན་ 10 ཉུང་བ།	e.g.	10 dl = 1 L
centi (c)	གོ་དོན་ནི་ལྷན་ 100 ཉུང་བ།	e.g.	100 cm = 1 m
milli (m)	གོ་དོན་ནི་ལྷན་ 1000 ཉུང་བ།	e.g.	1000 mm = 1 m

Distance རྒྱ་ཐག་

- 1 km = 1'000 m
- 1 m = 10 dm = 100 cm = 1'000 mm
- 1 dm = 10 cm
- 1 cm = 10 mm

Mass གདོ་ས་ཚད།

- 1 kg = 1'000 g = 1'000'000 mg
- 1 g = 1'000 mg

Area (Steps of 100) རྒྱ་ཁྲུག་

- 1 m² = 100 dm² = 10'000cm² = 1'000'000 mm²
- 1 dm² = 100 cm²
- 1 cm² = 100 mm²

Time དུས་ཚད།

- hour (h), minute (min), second (s)
- 1 h = 60 min = 3'600 s
- 1 min = 60 s

Measure of capacity (Volume)

ཁོག་རྒྱ་ཚད་འཇམ་པ། (བོངས་ཚད། ཤོང་ཚད།)

- 100 L = 1 hl
- 1L = 10 dl = 100 cl = 1'000 ml
- 1 dl= 10 cl
- 1 cl = 10 m

Angle ཟུར་ཁྲུག།

- Full angle = 360° (one complete turn)
- right angle = 90°

Notice:

In Physics one has to distinguish between “mass” (amount of matter) and “weight” (gravitational force of that mass). In daily life they are mixed: That’s why we say for example “The weight of a liter of water is 1 kilogram”

ཐུགས་སྦྱང།

དངོས་ཁམས་རིག་པ་ནང་གི་གདོས་ཚད་ (རྒྱ་མང་རྒྱུང།) དབར་གང་ཞིག་གི་དབྱེ་བ་འབྱེད་དགོས། རྒྱིད་ཚད། (གདོས་ཚད་ཀྱི་གོ་ལའི་འབྲེན་ཤུགས།) ཉིན་ལྟར་གྱི་མི་ཚའི་ནང་དེ་དག་གཉིས་འབྲེས་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ང་ཚོའི་བཤད་གསོལ་དབེར་ན། རྒྱ་ལི་ཏར་ཞིག་གི་རྒྱིད་ཚད་ནི་གི་ལོ་ལྷ་རམ་གཅིག།

Some Exercises རྒྱུང་བསྐྱར་ཁ་གསལ།

1. Distance (see also last year’s notes)

༡༽ རྒྱང་ཐག (ལོ་སྡོན་མའི་ཤོག་ལོར་ཡང་གཟིགས་རོགས།)

Estimate the distance and afterwards measure it:

- Height of the door
- Length of the blackboard
- Width of the window
- Length of your foot
- You longest fingernail

རྒྱང་ཐག་རྣམས་རོབ་རྩིས་རྒྱག་པ་དང་རྗེས་སུ་དེ་རྣམས་ཚད་འཇམ།

སྒོའི་མཐོ་ཚད།

ནག་པང་གི་རིང་ཚད།

སྐུ་ཁུང་གི་ཁ་ཞེད།

ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱུང་པའི་རིང་ཐུང།

ཁྱེད་ཀྱི་སེར་མོ་རིང་ཤོས།

Converte into the given unit: (repetition)

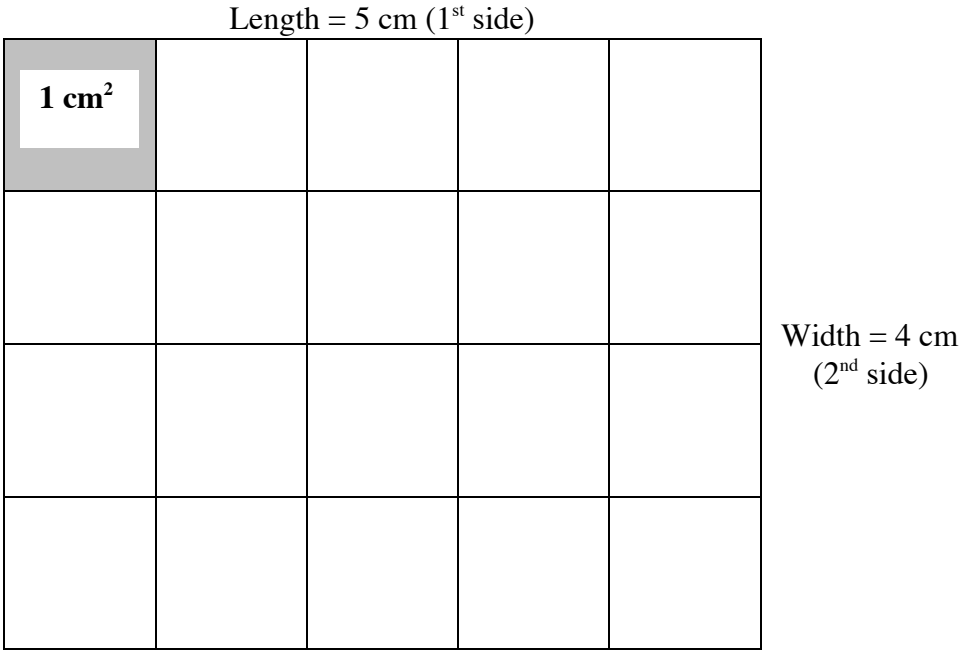
ཅི་གཞི་སྒྲོད་པ་རྣམས་བཞི་བསྐྱར་གཏོང། (རྒྱུར་རྒྱུང།)

- 92 m = mm
- 185 km = dm
- 870'000 m =km
- 40'000 mm = cm
- 270 cm = dm
- 30'200 cm = m
- 1843 cm = mdm cm
- 67'020 dm = kmmdm

2. Area གྲུབ་ལྗོངས་

The area of any plane (for example a table) is found by multiplying their length and width.
 འཁོར་སྒྲིམས་པོ་གང་རུང་གི་གྲུབ་ལྗོངས་ (དཔེར་ན་གྲུབ་ལྗོངས་) རེ་འི་རིང་ཚད་དང་ཁ་ཞེང་གི་རིང་ཚད་ཀྱི་རྒྱ་ཚིག་གི་རྒྱུ་ལྡན་ལྟར་ལྟོད་ཀྱི་རེད།

Length * Width = Area
m * m = m²



Area = 5 cm * 4 cm = 20 cm²
 (this result can be verified by the drawing)
 རེ་མོ་གྲུབ་ལྗོངས་ཀྱི་རྒྱ་ཚིག་ལྟར་ལྟོད་ཀྱི་རེད།

In order to find the area one has to know (to measure) the distance of the length and of the width. And – if necessary – they have to be converted into the same unit.

གྲུབ་ལྗོངས་ལྟོད་པའི་ཆེད་དུ་གྲུབ་ཐག་གི་རིང་ཚད་དང་ཁ་ཞེང་ཚད་འདྲེས་སྒྲིམས་ཤེས་དོགས། གལ་སྲིད་དགོས་ངེས་བྱུང་ན་དེ་ཚོ་ཕྱི་གཞི་གཅིག་ལ་འགྱུར་དོགས་རེད།

For example:
Length = 2 m; width = 7 dm

Either: 2 m = 20 dm → area = 20 dm * 7 dm = 140 dm²

Or 7 dm = 0.7 m → area = 2 m * 0.7 m = 1.4 m² (which is the same)

Measure length and with, afterwards calculate the area

- Whiteboard
- You table
- Your sheet
- Others

རིང་ཐུང་དང་ཁ་ཞིང་ཚད་འཇུག་ལྟོས་སུ་རྒྱ་ཁྲིམ་རྒྱ་བུ།
 ཕང་ལེབ་དཀར་པོ།
 ཁྲིང་གྱི་རྒྱ་ཚོགས།
 ཁྲིང་གྱི་ཤོག་ལེབ།
 བཞུགས་དགོ།

Converte into the given unit:

ཚི་གཞི་སྒྲིང་པ་ནམས་བཞི་བརྒྱ་ར་གཏོང།

86 m² = dm²

5 dm² = mm²

783 dm² = cm²

5'420'000 mm² = dm²

1'975'326 mm² = m² dm² cm² mm²

25'689 cm² = m² dm² cm²

3. Capacity (Volume) ཤོང་ཚད། (བོངས་ཚད།)

Pour any suitable amount of water into measuring cylinders or other measuring vessels and find the exact volume of that water according to the marked scale.

ཚད་འཇུག་ཡག་གི་མདོད་དབྱིབས་ཡང་ན་ཚད་འཇུག་ཡག་གི་སྒྲིང་བཞུགས་ནང་ཚུ་མང་ཉུང་རན་པོ་གང་རུང་སྒྲུབ། ཚད་གཞི་རྟགས་ཅན་
 དེ་དང་བསྟུན་ནས་ཚུ་ལི་བོངས་ཚད་ཉག་ཉག་རྟོག་པར་བྱེད།

4. Temperature → see last year's notes ཚ་ཚད། ལོ་སྟོན་མའི་ཤོག་ལོར་གཟིགས་རོགས།

5. Mass བཞུགས་ཚད།

Estimate the mass (“weight”) of different objects such as book, pencil, sandal...and read afterwards the exact result on the weighbridge.

དེ་བཞུགས་ཚད་ལྟོས་སུ་ཚུ་ལེབ་མི་འདྲ་བ་ནམས་ཀྱི་བཞུགས་ཚད་(རྒྱིང་ཚད།) རོབ་ཚིས་རྒྱུ་བ་པ་དང་རྒྱ་ཁྲིམ་འདེགས་ཟམ་སྒྲིང་གི་
 རྒྱུ་བ་འབྲས་ཉག་ཉག་རྟོག་རོགས།

6. Time དུས་ཚོད།

Convert into the given units ཅི་གཞི་སྟོན་པ་ནམས་བརྗེ་བསྐྱར་གཏོང།

1h 3min =s

200s = min s

660min = h

451min = h min

38min 9s =s

3h 5min = min

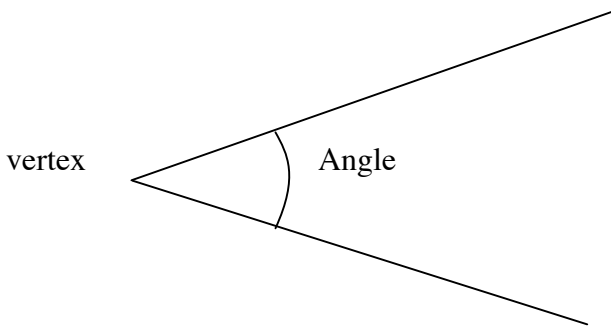
3h 12min 40s =s

6h 20s = s

1247 min = hmin

3986 s = h mins

7. Angle (amount of turn from one line to the other) ཟུར་ཁྲུག། (ཐིག་ཞིག་ནས་ཐིག་གཞན་གྱི་སྟོན་འཕོར་ཁ་སྟོགས་ རྒྱུར་བ།)



- Draw any 4 different angles between 0° and 180°; then measure them with the protractor.
- Draw an angle of 25°, 80°, 110°, 155° with the protractor.

ཟུར་ཁྲུག་མི་འདྲ་བ་བཞི་ 0° ཏང་ 180° དབར་རི་མོ་བྲིས། དེ་ནས་དེ་ཚོ་ཟུར་ཁྲུག་འདུལ་ཆས་ཀྱི་ཚད་འདུལ།

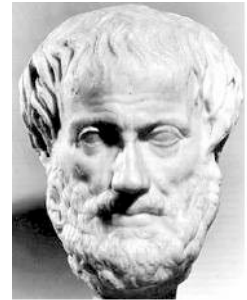
ཟུར་ཁྲུག་འདུལ་ཆས་བེད་སྟོན་བཏང་ནས་ཟུར་ཁྲུག་ 25°, 80°, 110°, 155° རྣམས་རི་མོ་བྲིས་རོགས།

3. History of Natural Science

Following the Greek philosopher **ARISTOTLE** (350 B.C.) for nearly 2000 years, Christian dogma pretended our earth was the center of the universe.

The system of the world was **geocentric**.

Greek གྲི་མཁས་དབང་གྲུབ་མཐའ་སྐྱེ་བ་ Aristotle གྲི་རྗེས་སྤྱ་འབྲང་སྐྱེ་ལོ་ཉི་སྟོང་ཙམ་རིང་ ཡི་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་གྲི་སའི་གོ་ལ་ནི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་གྲི་སྐྱེ་བ་དེ་བཙུན་གྲི་ཡོད། འཛོམ་གྱིང་འདི་ས་ ས་གཞིའི་སྐྱེ་བར་བརྩུང་བ་ཞེས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་གྲི་ཡོད།



When **Nicolaus Copernicus** in 1543 published his idea of a **heliocentric** system, the church authorities were dissatisfied.

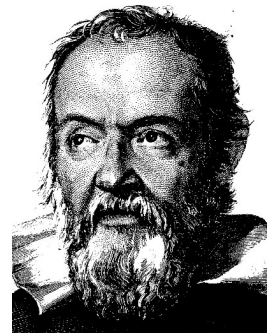
སྤྱི་ལོ་ 1543 ལོར་ Copernicus ཞེས་པའི་མཁས་དབང་གིས་འདོད་ཚུལ་ གསར་པ་ཞེས་སྟོན་པར་གཞིགས་ན་འཛིག་རྟེན་གྲི་ཁམས་གྲི་ཆགས་རིམ་ནི་ཉི་མ་ སྐྱེ་བར་བརྩུང་བ་ཞེས་བཙུན་གྲི་ཡོད། དེས་ཡི་ཤུའི་ཚོས་པ་མང་པོ་འདོད་ཚོ་ མི་ཁྲིའམ་པ་ཆགས་པ་རེད།



The controversy became dramatic, when **Galileo Galilei** began to propagate heliocentric ideas in Italy around 1610.

There was a now famous trial against him and he was for some time imprisoned.

ཨི་ཏ་ལི་ནང་མཁས་དབང་ Galileo ཡིས་སྤྱི་ལོ་ 1610 ལོར་གྲི་ལྷ་བ་དེར་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ རྒྱབ་གདལ་བཏང་བར་བརྟེན་ཡི་ཤུ་དང་ Copernicusགཉིས་གྲི་དབར་ཡོད་པའི་འགལ་ལྷན་དེ་ འཕྲུག་དུ་སྤྱིན་པ་རེད། དེ་སྐབས་ Galileo ལ་ཁྲིམས་ཐོག་ནས་བཙོན་འཛུགས་ཀྱང་བྱས་པ་རེད།



Another reason for a fight between traditional views and scientific progress was the idea of **Evolution**.

Modern archaeology has analyzed the remains of human-like beings and concluded that we humans are the result of a slow evolution which began about 4 million years ago. It started from creatures which looked somehow like apes.

This again was in conflict with biblical texts which hold that God created the earth and put us humans in our present form into this world.

ཡང་རྒྱ་མཚན་གཞན་ཞེས་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་སྔོན་རྒྱན་དང་ཚན་རིག་དབར་འགལ་ལྷ་ཡོང་རྒྱུ་ནི་སྔོན་ཆགས་གྲི་རིམ་འགྱུར་གྲི་སྐྱེ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ ཡོང་གི་ཡོད། དེར་དུས་ཤུལ་རྗེས་དབྱེད་རིག་པ་ཚོས་ད་ལྟོའི་མི་རྣམས་ལོ་ས་ཡ་བཞི་ཙམ་སྟོན་ལ་བྱུང་བའི་སྤྱི་ལོའི་རིགས་ཞེས་རིམ་འགྱུར་སྤྱིན་ནས་ བྱུང་བ་ཞེས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་གྲི་ཡོད། འདི་ཡང་ཡི་ཤུའི་ཚོས་ལ་འགལ་ལྷ་ཡོད་པ་ཞེས་ཡིན། གང་ལ་ཟེར་ན་ཡི་ཤུའི་ཚོས་གྲི་བཤད་ཚུལ་ལ་འཛོམ་ གྱིང་དང་མི་རྣམས་དགོན་མཚོག་གིས་སྐྱུན་པ་ཞེས་བཙུན་གྲི་ཡོད།

In western countries, as a summary one can say:

Before 1500: There is an organic conception of the world, dominated very much by the Christian Church.

རྒྱབ་སྐྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་གྲི་ནང། གང་ཞེས་གི་སྟོང་བསྐྱེས་སྐྱེ་བུ་ཞུས་ཐུབ།

སྤྱི་ལོ་ 1500 ལོ་ནས་ལ། འདུས་གཟུགས་འཛིག་རྟེན་ཁམས་གྲི་བསམ་ཚུལ་ཡོད་པ་ནི་ཡི་ཤུའི་ལྷ་ཁང་གི་དབང་སྐྱུར་ཁོ་ནར་འོག་ཡོད།

The Scientific Revolution / Classical Physics

ཚན་རིག་གི་གསར་བརྗེ། སྤྱི་འཇུག་གི་དངོས་ཁམས་རིག་པ།



Sir Isaac Newton, 1643 – 1727

Isaac Newton was an [English mathematician](#), [physicist](#), [astronomer](#), [alchemist](#), [chemist](#), [inventor](#) and [natural philosopher](#) who is generally regarded as one of the greatest [scientists](#) and [mathematicians](#) in history.

Sir Isaac Newton, (1643 – 1727)

Isaac Newton རི་དབྱིན་ཇིའི་ཚེས་རིག་པ། དོངས་ཁམས་རིག་པར་ཁམས་པ། གཟུང་སྐར་དཔུང་ཞིབ་པ། གསེར་འགྲུར་ཚི་སྒྲོར་མཁན། རྩས་སྒྲོར་པ། གསར་གཏོད་པ་དང་རང་བཞིན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་སྒྲིབ་ཁོང་ལ་སྦྱིར་བཏང་ནས་རྒྱལ་རབས་ནང་ཚན་རིག་པ་དང་ཚེས་རིག་པ་ཡོངས་གྲགས་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པ་དོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

Physical theories: [Newton's laws of motion](#), which lead to classical mechanics; and [Newton's Law of Gravitation](#), which describes the fundamental force of gravity.

དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གྲུབ་མཐའ། རིའུ་ཤོན་གྱི་གཡོ་འགུལ་གྲུབ་དོན་དེའི་སྤྱི་འཇུག་འཕུལ་ལས་ཚན་རིག་ལ་བྲུགས་སྐྱེན་བྱེད་རེད། རིའུ་ཤོན་གོ་ལའི་འཐེན་བྲུགས་ཀྱི་གྲུབ་དོན་དེའི་གཞི་རྩའི་གོ་ལའི་འཐེན་བྲུགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

The mechanistic-materialistic conception of the world

It developed about 300 to 500 years ago. Its spiritual fathers are mainly the Mathematician and Philosopher **René Descartes (1596-1650)** and the Physicist **Isaac Newton (1643-1727)**.

Descartes had the Vision of a Science with the outstanding feature of logic and objectivity, producing absolute and comprehensible truths. Newton was the Scientist who supplied the physical basis for this vision.

འཕུལ་ལས་བཟོ་མི་དངོས་གཙོ་སྒྲིབ་འཛིན་གཏེན་ཁམས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ།

བསམ་ཚུལ་འདི་ནི་ལོ་1600ནས་1700ཙམ་སྒྲོན་དུ་འབྱུང་བ་རེད། དེ་དག་གི་ནང་བསམ་པའི་པ་ལྟ་བུ་གཙོ་བོ་ནི་ཚེས་རིག་པ་དང་གྲུབ་མཐའ་སྒྲིབ་པ་

René Descartes (1596 – 1650) དང་དོངས་ཁམས་རིག་པར་ཁམས་པ་Isaac Newton(1643 – 1727) རེད།

Descartes གི་ཚན་རིག་མཐོང་ཚོར་མཉམ་དུ་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་དངོས་པའི་ངོ་བོ། དོན་དམ་དང་སྒོ་ཡུལ་དུ་བྱུང་བའི་ལྷན་པ་བཟོ་བསྐྱེད་བྱེད་ཡོད།

ཚན་རིག་པ་རིའུ་ཤོན་གྱིས་མཐོང་ཚོར་འདི་ཐོག་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་གཞི་རྩ་མཁོ་སྒྲོན་བྱེད་པ་རེད།

Today's daily thinking and behaving in western countries (Medicine, Biology, Education, Psychology, Economy), still base very much on this mech.-mat. Conception of the world.

རྒྱབ་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དེང་སང་བསམ་སྒོ་བཏང་ཕྱོགས་དང་སྒྲིབ་ཚུལ་ནང་(སྐྱམ། སྦྱོང་སྦྱོར་ཚན་རིག། ཤེས་ཡོན། སེམས་ཁམས་རིག་པ། དཔལ་སྒྲོར།) གཞི་རྩ་དུང་འཕུལ་ལས་བཟོ་མི་དངོས་གཙོ་སྒྲིབ་འཛིན་གཏེན་གྱི་བསམ་ཚུལ་ཐོག་དུ་བསྐྱེད་ཡོད།

Modern Science / Modern Physics དིང་དུས་ཀྱི་ཚན་རིག། དིང་དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ།

The beginning of the 20th century brought the start of a revolution in physics. The long-held theories of Newton were shown not to be correct in all circumstances:

General Theory of Relativity, Quantum mechanics, Uncertainty Principle

- The base of our world, the base of matter is Energy.
- This energy seems to react on observation in the form of particles (double aspect)
- This energy communicates over any distance (timeless).
- Space and time are relative, defined by man.



བརྒྱ་སྤྲུག་ཉི་ཤུ་འགོ་འདྲུག་སྤྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གསར་བཅའ་ཐོག་མ་བྱུང་བ་རེད། འི་ལྷ་ཤོན་གྱི་སྐབས་མཐའ་
 རྒྱན་རིང་ལྷག་པའི་གནས་སྤངས་ཐམས་ཅད་དངོས་གནས་མིན་པ་སྟོན་པ་རེད།
 ལྷོ་རྩ་བ་དང་གི་ལྷོ་ས་སྐྱུ་བ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་། སྤྲ་གཟུགས་དངོས་པོའི་རིག་པ། དེས་མེད་
 གཤིས་ལུགས།
 ང་ཚོའི་འདྲམ་སྤྱིང་གི་གཞི་ཅན། དངོས་པོའི་གཞི་ཅན་ནི་རྣམ་ཤུགས།
 དེ་འདྲ་བའི་རྣམ་ཤུགས་བརྟོག་ཞིབ་སྐབས་སྤྱུལ་གྱི་རོ་པོ་འཕོ་འགྲུར་སོང། (རྣམ་པ་གཉིས་ཅན་གྱི་གནས་

སྤངས།)

རྣམ་ཤུགས་དེ་རྒྱང་ཐག་རི་ལྷར་ཡོད་ཀྱང་འགྲེལ་བ་བྱེད་སྲུབ། (དུས་མེད། ཉག་པ།)
 བར་སྤང་དང་དུས་ཚོད་ནི་ལྷོ་ས་སྐྱུ་འཛོག་རེད། (མིའི་འགྲེལ་བརྟོན་བྱེད།)

Albert Einstein (1879 – 1955)

He was a theoretical physicist widely regarded as the most important scientist of the 20th century. He made major contributions to the special and general theories of relativity and made significant contributions to quantum mechanics, statistical mechanics and cosmology.

In popular culture, his name has become synonymous with great intelligence and genius.

Albert Einstein (1879 – 1955)

ཁོང་གི་སྐབས་མཐའ་སྐབས་འདི་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་ཁམས་པ་ཞིག་རེད། བརྒྱ་སྤྲུག་ཉི་ཤུ་འགོ་འདྲུག་ཚན་རིག་པ་གསར་བཅའ་ཐོག་མ་འདྲུག་སྤྱི་དངོས་འཛིན་
 བྱེད་གྱི་ཡོད།

ཁོང་གི་དམིགས་པ་བསལ་དང་ལྷོ་རྩ་བ་དང་གི་ལྷོ་ས་སྐྱུ་བ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་ཞལ་འདེབས་ཆེན་པོ་རྒྱབ་ཡོད་པ་དང་སྤྲ་གཟུགས་དངོས་
 པོའི་རིག་པ། རྣམ་སྤངས་རིག་པའི་འཕྲུལ་ལས་དང་སྤྱི་དང་རིག་པ་ལའང་གནད་གལ་ཆེ་བའི་ཞལ་འདེབས་མང་པོ་འདྲུགས་
 པ་རེད།

དར་སྲོལ་ཆེན་པོའི་རིག་གནས་ནང། ཁོང་གི་མཚན་ནི་དོན་དག་གཅིག་པ་ཡིན་པས་ཏེ་ཅང་གི་རིག་པ་ཚོན་པོ་དང་སྤུལ་བྱུང་གི་ཤིས་རབ་ཅན་འགྲུར་ཡོད།