



ཚུན་མི་ཕྱུ་བྱུ་གཤམ་པ་།

MEN-TSEE DA-SAR

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༩༩ རབ་གནས་མེ་སྐྱེལ་ལོ།

བོད་ལྗེ་ ༤ ཚེས་ ༣༠ རེས་གཟའ་ལུས་ལུ།

SEPTEMBER 2016

སྤྱི་འདོན་ཐོག་ལུ་ ༣༠

བོད་ཀྱི་སྐྱེན་ཚེས་ཁང་གི་ལྷ་སའི་ཚོགས་པ་པར།

Issue 30

ཡགོང་ས་མཚོག་གི་བཀའ་སློབ།

༤/༡༡/༡༩༩༩

ཁྱེད་རང་ཚོ་ཉེ་མ་གསུམ་གྱི་ཚོགས་འདུ་
འཚོག་རྒྱུ་དེ་རིང་ཉེན་དང་པོ་ཡིན་པ་རེད། ཁྱེད་རང་
ཚོར་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ལ་བཀའ་བཏུང་ལེགས་ལུ་འདོད་
བྱུང་། ད་ཁྱེད་རང་ཚོའི་ཚོགས་འདུ་ཉེ་མ་གསུམ་གྱི་དུས་
ཚོད་མང་བ་ཞིག་སྐོར་བསྐྱར་རྒྱུ་ལ་འགོ་བཙུག་ཏུ་ཉེ་མ་གསུམ་
དང་ཕྱེད་ཀའི་བཟོ་འདྲ་པོ་ཚགས་ཀྱི་རེད། སྐོར་བཏུང་མ་
འཕྲོད་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ཁྱེད་རང་
ཚོས་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གི་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་གསོ་བ་རིག་
པ་དང་། ཚེས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཐོག་ལ་ཁྱེད་རང་ཚོས་དོ་
སྤོང་བྱས་པར་དགའ་བོ་བྱུང་། དཔལ་འབྱོར་ཚོད་བྱས་ན་
ཕལ་ཆེར་དེ་རིང་ཚོགས་འདུ་འདི་རིགས་འཚོགས་བསྐྱར་
པ་དེ་དང་བོ་ཚགས་བསྐྱར་ཡོད། སྤྱིར་ན་འཛམ་གླིང་
གི་མི་རིགས་སུ་དང་སྤྱི་རིག་གཞུང་ཡིན་ཡང་དེ་འཛམ་
གླིང་གི་རིག་གཞུང་གི་ཆ་ཤས་ཚགས་བསྐྱར་ཡོད།
ཡང་སྐོར་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་འདི་སྤྱིར་འཛམ་གླིང་
འདིའི་སྐོར་གི་རིག་གཞུང་རྒྱུ་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཙམ་དུ་མ་
ཟད། ཕལ་ཆེར་དུས་རབས་ཉེ་མ་གསུམ་གྱི་ཚོགས་འདུ་
ནའང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རིག་གཞུང་ཞིག་རེད་བསམས་
བསྐྱར་གྱི་ཡོད། རང་དོན་རིག་པའི་ཐོག་ནས་མིའི་བསམ་
སྤྱོད་གཏོང་བྱུགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། བོད་
ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཐོག་ནས་ཕལ་ཆེར་ཉེ་མ་གསུམ་
(Wholistic) ལུས་སེམས་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པའི་གཏུག་

ལྷན་མེད་ལུང་པོ་ལྷ་ཚང་མར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྐྱེན་
བཙེས་ཀྱི་ལུགས་ཤིག་ཚགས་བསྐྱར་བ་ཡིན་དུས་གཙོ་བོ་
ནང་དོན་རིག་པ་དང་། གསོ་བ་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་
ནས་དུས་རབས་ཉེ་མ་གསུམ་གྱི་ཚོགས་འདུ་ལ་ཡང་ཕན་
ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཚགས་
ཀྱི་རེད་བསམས་ཀྱི་འདུག དེ་འདྲའི་རིག་གཞུང་འདི་
དེང་སང་མོ་སའི་ལུང་པའི་ནང་ལ་བསྐྱེད་འགོ་བཙུག་ཉེན་
ལ་ཞིག་གི་སྐོར་ལ་སྐོར་བསྐྱར་བསྐྱར་ཡོད། གཅིག་ནས་ཕན་
ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། གཉིས་ནས་བོད་ནང་བསྐྱེད་
ཉེན་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ལུང་པའི་ལུང་པའི་ལུང་པའི་ལུང་པའི་
དེ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཛམ་གླིང་གི་རིག་པ་ལ་བོད་ཀྱི་
ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ལ་དོ་སྤོང་བྱས་པར་སྤྱི་བོད་ཀྱི་
བབས་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་ཐོག་ལ་གཙོ་བོ་ལྱེད་རང་ཚོས་
དོ་སྤོང་བྱས་པའི་སྐོར་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པའི་སྐོར་བྱེད་
པ་འདི་ཉམས་ཞིབ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་གཅིག་དང་། བོད་
ཀྱི་རིག་གཞུང་སྤྱི་བོད་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་འབྲེལ་བ་
ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཚང་ཁྱེད་རང་ཚོས་ཐུགས་འཕུར་
བཞེས་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷག་ཡིན། ཁྱེད་རང་ཚོས་ད་རེས་
སྤྱི་བོད་དུ་དོ་སྤོང་གསར་དུ་བྱས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པ་རྒྱུ་
དུ་ནས་དོ་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ལས་མཚན་བཏོད་
རྒྱུ་དེ་འདྲ་ཁྱེད་རང་ཚོས་བཟོས་ཡོད་པ་ཡིན་དུས་དཔལ་
དམིགས་བསམ་ལུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷག་ཡིན།

འཕྲོས་འདོན་ཐོག་ལུ་སྤྱི་བོད་ཀྱི་ཚོགས་པ་པར།

སྐྱེན་ཚེས་སྐོར་བསྐྱར་ལས་བསྐྱེད་པ།

ལྷ་ས་སྐྱེན་ཚེས་ཁང་དུ་བསྐྱེད་ཉེ་མ་གསུམ་ ༡༠༠ དང་། དེ་བཞིན་ལྷ་ས་སྐྱེན་ཚེས་ཁང་མི་ལོ་ ༥༥།
ལྷ་ས་པོ་རི་སྐྱེན་གྱི་སྐོར་བཏུང་ཁང་མི་ལོ་ ༣༣༠ འཁོར་བའི་དུས་དྲན་གསུམ་འཛམ་གྱི་དུས་ཚོགས་ཁྱེད་
པར་ཅན་དེ་སྤྱི་བོད་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་འདི་ལོའི་ལྷ་ས་ ༣ ཚེས་ ༣༡ ཉེན་ནས་ལོ་འཁོར་མའི་རིང་གི་ཚོགས་འདུ་ལ་
འབྲེལ་སྐྱོན་དང་། སྐྱེན་སྐོར་དག་ཐོག་ཚེས་འབྲས་ཀྱི་གཏམ་བཤད་བཅས་ལས་རིམ་སྐྱེད་པའི་གོ་སྐྱོད་ལུས་
པ་ལྟར། ད་ལན་ལས་བྱེད་ལུ་ལས་བྱེད་པའི་ཚོགས་པ་དང་བོ་དེ་སྤྱི་བོད་ ༣༠༡༤ ལྷ་ས་ ༤ ཚེས་ ༣༧ ལྷ་ས་ ༤ ཚེས་
༡༣ བར་ལ་རེ་དང་། ཀུན་ཏུ་གཉིས་སུ་སྐྱེན་སྐོར་དུ་བསྐྱེད་པའི་ལས་བསྐྱེད་སྤྱི་བོད་ལུ་གཏམ་གསལ།

དང་ལོ་ ༣ ཚེས་ ༣༠ ཉེན་ཀྱི་སྐྱེན་སྐོར་བསྐྱེད་སྐྱེན་
ཚེས་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ཉི་ཤུ་ཡོག་བོད་རིགས་སྤྱི་བོད་
ཚོགས་ཁང་དུ་འབྱོར་བ་དང་། ཉེན་ཤས་རིང་གསོ་བ་རིག་
སྐྱེན་དང་ཐོན་རྒྱུ་འབྱོར་བ་རྣམས་སྤྱི་བོད་ལུ་གཏམ་གསལ། ལྷ་
༥ ཚེས་ ༡ ལྷ་ས་ ༡༡ བར་དེ་གར་བཏུག་དབྱེད་སྐྱེན་
བཙེས་དང་། དག་ཐོག་ཚེས་འབྲས་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་ཐོན་དངོས་
ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་ཚོས་ ༣ རེས་གཟའ་ཉེ་མའི་ཉེན་ལུང་

མེད་ཚོགས་པས་ Queens Palace ཏུ་གོ་སྐྱོད་ལུས་
པའི་སྤྱི་བོད་མའི་ཉེན་མོ་སྤྱི་བོད་བཙེ་ལུ་བར་བཅར་བ་དང་
ཐོན་རྒྱུ་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༡༠ ཉེན་ཤས་
པ་དགོན་པར་བོད་རིགས་ཀྱི་རབས་མི་གཏམ་ ༡༥༠
ལ་བོད་ཚེས་རིག་པའི་ལག་ལེན་དང་དེའི་སྤྱི་བོད་ལུ་
གོ་སྐྱོར་དང་། བོད་སྐྱེན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་དོ་སྤོང་། ལས་
སྤྱོད་སྐོར་གཏམ་བཤད་དང་། འདྲི་བར་ལན་འདེབས་ལུས་

ནང་རིགས་སྐོར་འགོག་གི་ལས་དོན་སྤེལ་བའི་སྐོར།

འདི་ལོ་སྤྱི་བོད་ཚོགས་སྤྱི་བོད་གཞུག་
ལག་ཁང་དུ་སྐྱེན་ཚེས་ཁང་གི་བརྒྱ་ལྷན་མཚན་སྤོང་
སྐབས་ལྷི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྱེད་ནང་རིགས་སྐོར་འགོག་ཐད་བཀའ་
སློབ་ལྟེ་བོ་ཞིག་ལེགས་པ་ལྟར། སྐྱེན་ཚེས་ཁང་གི་ལུང་
ཁོངས་ལམ་ལག་སྐྱེན་ཁང་རྣམས་ཀྱིས་མོ་སའི་ས་ལུས་
ཀྱི་ཚུལ་གསོ་ཁང་དང་། དགོན་པའི་ལག་ལེན་ལ་སྐྱེན་
སྐོར་དང་། ལས་སྤྱོད་སྐོར་ལྟར་གྱི་སྐོར་སྐོར་བྱེད་རྒྱུའི་

ལས་རིམ་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་འགོ་སྐྱེས་ཡིན། ད་དུང་
ཡང་སྐྱེན་ཚེས་ཁང་ནས་བོད་མི་མང་ཚོགས་ལ་དཔུགས་
སྤོང་ (Restorative Yoga) སྐོར་ལུང་བསྐྱེན་
ཞབས་འདེགས་ལྟེ་ལྷི་དུས་ནས་བོད་རིགས་ན་གཞིན་
བཞི་འདེམས་སྤྱི་བོད་ནས་ཚོང་མངགས་སྐོར་སྤོང་བྱིར་
གཏང་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། ལུས་སྤོང་དེ་བསྐྱེད་པའི་མཚན་ལས་
ལུས་གང་སར་ནང་རིགས་སྐོར་འགོག་ཆེད་དཔུགས་སྤོང་
ཡང་བསྐྱེད་རྒྱུའི་ལས་འཚར་བའི་སྤྱི་བོད་ལུ་གཏམ་གསལ།

གཉིས་པ། ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༡༣ ཉེན་ལོ་ལྷ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
དེར་ཚོས་ ༡༤༡༥ ཉེན་གཉིས་རིང་ནང་བར་བཏུག་
དབྱེད་དང་། དག་ཐོག་ཚེས་འབྲས་ཐོན་དངོས་ཚོང་
འབྲེལ་སྐྱོན་ཚོས་ ༡༥ དགོན་དོ་སྤོང་ ༡༣༩ ཐོག་
ཡེ་ཤུའི་སྤྱི་བོད་ལུ་གཏམ་མང་ཚོགས་སྤྱི་བོད་
སྐོར་ལ་སྤྱི་བོད་ལས་རིམ་འདིའི་དགོས་དམིགས་
དོ་སྤོང་། བོད་ཚེས་རིག་པའི་དོ་སྤོང་དང་ལག་ལེན། བོད་
སྐྱེན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་དོ་སྤོང་། དེ་བཞིན་སྐྱེན་ཚེས་ཁང་
དང་ཕྱི་ལུགས་ཚོན་རིག་པ་བྱེད་འབྲེལ་ཐོག་ནང་རིགས་
འདྲ་མིན་ཐད་ལ་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་སྤེལ་བའི་སྐོར་
གཏམ་བཤད་དང་འདྲི་བ་འདྲི་ལན་ལུས།

ནས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་དང་། སྐོར་གཏམ་དབྱེད་ཚེས་རིག་
པའི་གནས་ལུགས་རྒྱ་ཆེ་རྒྱུ་ལྱུ་ལྱུ་དགོ་ཕན་བྱུང་།

- ཐོངས་འདོད་འབྲེལ་སྐྱོན་ལས་
དོན་ལ་ཕུག་རིགས་དང་མཐུན་འབྱུར་གནང་མཁན་
གཏམ་གསལ་ཚོགས་སྐོར་རྣམས་ལ་ལུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷག་ཡིན།
༡༡ ལ་སྤྱི་བོད་དོན་གཙོ་བོ་ལུ་
༢༡ ལྷི་ལོ་ལོ་བོད་རིགས་སྤྱི་བོད་ཚོགས་པ།
༣༡ ལོ་ལྷ་ལོ་ལོ་བོད་རིགས་སྤྱི་བོད་ཚོགས་པ།
༤༡ ལྷི་ལོ་ལོ་བོད་རིགས་སྤྱི་བོད་ཚོགས་པ།
༥༡ ལྷི་ལོ་ལོ་བོད་རིགས་སྤྱི་བོད་ཚོགས་པ།
༦༡ ལྷི་ལོ་ལོ་བོད་རིགས་སྤྱི་བོད་ཚོགས་པ།
༧༡ ལྷི་ལོ་ལོ་བོད་རིགས་སྤྱི་བོད་ཚོགས་པ།
༨༡ ལྷི་ལོ་ལོ་བོད་རིགས་སྤྱི་བོད་ཚོགས་པ།
༩༡ ལྷི་ལོ་ལོ་བོད་རིགས་སྤྱི་བོད་ཚོགས་པ།
༡༠༡ ལྷི་ལོ་ལོ་བོད་རིགས་སྤྱི་བོད་ཚོགས་པ།
༡༡༡ ལྷི་ལོ་ལོ་བོད་རིགས་སྤྱི་བོད་ཚོགས་པ།
༡༢༡ ལྷི་ལོ་ལོ་བོད་རིགས་སྤྱི་བོད་ཚོགས་པ།
༡༣༡ ལྷི་ལོ་ལོ་བོད་རིགས་སྤྱི་བོད་ཚོགས་པ།
༡༤༡ ལྷི་ལོ་ལོ་བོད་རིགས་སྤྱི་བོད་ཚོགས་པ།
༡༥༡ ལྷི་ལོ་ལོ་བོད་རིགས་སྤྱི་བོད་ཚོགས་པ།

གསུམ་པ། ཚོས་ ༡༦ ཉེན་སྤྱི་བོད་དུ་འབྱོར་ས་གནས་
བོད་རིགས་སྤྱི་བོད་ཚོགས་པའི་གོ་སྐྱོད་ལོག་ཀྱི་ཏུ་ལུ་
ཚོས་ཚོགས་ནས་མཐུན་འབྱུར་འགོ་བཙུག་ཚོས་ཚོགས་སུ་ག་
སྤྱི་བོད་ཚོས་ ༢༠ ལྷ་ས་ ༢༡ བར་ནང་བར་བཏུག་དབྱེད་
དང་། དག་ཐོག་ཚེས་འབྲས་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༢༡ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༢༢ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༢༣ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༢༤ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༢༥ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༢༦ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༢༧ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༢༨ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༢༩ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༣༠ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༣༡ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༣༢ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༣༣ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༣༤ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༣༥ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༣༦ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༣༧ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༣༨ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༣༩ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༤༠ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༤༡ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༤༢ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༤༣ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༤༤ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༤༥ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༤༦ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༤༧ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༤༨ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༤༩ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༥༠ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༥༡ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༥༢ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༥༣ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༥༤ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༥༥ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༥༦ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༥༧ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༥༨ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༥༩ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༦༠ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབྲེལ་སྐྱོན་
ལུ་གཏམ་གསལ། ཚོས་ ༦༡ རེས་གཟའ་ཐོན་དངོས་ཚོང་འབ

