

གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུ་རྫོང་མཆར་སྟོང་གིས་ཕྱག་པའི་“བྱིས་སྤྱང་གི་འཛིག་རྟེན” དུ་ཐུར་པ།

གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུ་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་མོའི་ཁྱད་དུ་.....
འཕགས་པའི་གནང་སྤྱིན་ཞིག་ལགས། ལོ་དུང་ཕུར་2ལྷག་.....
ཅམ་གོང་གི་བྲག་ལའ་ཆགས་ཚུལ་གྱི་འགལ་སྟོང་ཡིན་ནའང་.....
འདྲ། ཡང་ན་གཞི་ཁྱོན་ཆེ་བའི་འབྲུགས་རོམ་གྱི་སྒལ་སྟོང་.....
དམ་ཡང་ན་ལོ་ཟླ་མང་པོ་བརྒྱུད་པའི་རྩལ་འཐུར་དེམ་དངོས་.....
ཐུང་གསོག་ཐེབས་པ་ཡིན་ཡང་རུང་། ཏུས་ལུན་རིང་པོའི་.....
ནང་རྒྱག་རྒྱུ་དང་། རྩལ་འཐུར་དེམ་དངོས། སྟེ་དངོས་.....
སྟགས་དེ་བས་ཞི་འཇམ་གྱི་སྟབས་ལྷགས་ལ་བརྟེན་ནས་གཟི་.....
ཆ་སྡེ་དགུར་བསྐོས་དྲེད་ལོ་ལང་ཡང་ཡང་བྱས་མཐར།
གཟི་ཆ་སྡེ་དགུ་རྫོང་མཆར་སྟོང་གིས་ཕྱག་པའི་“བྱིས་སྤྱང་གི་.....
འཛིག་རྟེན”ཞིག་ཏུ་ཁྱུར་ཡོད།

བར་སྤྱང་ནས་བལྟས་ན་ཐུང་ཀྱང་ཀྱང་རྫོང་རྫོང་། རི་རྩ་.....
རིང་། ཚེ་ག་རྫོང་བཅས་གསུམ་པོ་“Y”དབྱིབས་ཀྱི་ནམ་པའི་.....
ཐོག་ནས་གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུའི་འབར་འབུར་གྱི་རི་རྒྱུད་དུ་ཆགས་.....
ཤིང་། ལུལ་སྐྱར་བ་ཁྲི་ཤུག་མང་པོ་སྟེ་ལེ་40ལྷག་ཅམ་གྱི་ཤོག་.....
རིང་དེའི་ནང་གནས་ཀྱང་གུ་དོག་པོ་མེད།

ལྷ་སྐྱར་རྒྱངས་འཁོར་ལ་བཤམ་དེ་“Y”དབྱིབས་ཀྱི་ཚེ་.....
མར་སྤེབས་རྩེས། རིམ་པ་བཞིན་སྒྲིག་གཞིར་ལྷ་སྐྱར་བྱེད་.....
སྐབས་མཆོུ་དང་ཐབ་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་མིག་ལམ་དུ་འཆར་.....
འོང་། ལ་དོག་རྩ་ལུའི་རྩེར་བྱ་དང་། དོམ་ཁའི་མཆོུ། ལྷག་.....
གི་མཆོུ། མེ་རྟག་རྩ་ལུའི་མཆོུ་སྟགས་ཆོན་མདོག་རྩ་མང་.....
གི་མཆོུ་སྟག་རྫོང་ཁྲིད་ཆགས་ཤིང་། ལུ་རྟིག་ཐང་ཐབ་རྒྱ་.....
དང་ཐུང་ཀྱང་ཐབ་རྒྱ་སྟགས་ནགས་ཆའ་སྟག་པོའི་ཁྲིད་.....
གནས་པ་དང་མཛེས་སྡེ་དང་བརྩེ་ཉམས་ལྡན་ལ་ལྷ་ན་སྟག་.....
པ་ཞིག་མཆིས།

ད་ལོའི་རྒྱལ་སྟོན་གྱི་གུང་གཞིར་རིང་གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུའི་.....
མཛེས་སྡེ་དང་ལུལ་དུ་ལྷ་སྐྱར་བྱེད་མཁན་ཉིན་བཞི་བསྟུང་.....
མར་མཛེས་སྡེ་དང་ལུལ་གྱི་འབྲལ་པ་སྟེ་ལེན་ཐབ་ཆོད་མཐོ་.....
ཤོས་རྟེ་མི་ཁྲི་4.1ཟིན་ཡོད། “2019ལོར་ད་ཆོས་ཤོག་རྫོང་.....
གི་འཕྲལ་སྟེའི་བྱོགས་བསྐྱས་ཞབས་ཞུའི་སྒྲིག་བཀོད་ཀྱི་རིམ་.....
པ་མཐོ་རུ་བཏང་ལྷ་སྟེ་ཞིབ་བཤེར་འཕྲལ་ཆས་8ནས་32.....
བར་མང་དུ་བཏང་ཡོད། རྒྱ་རྒྱུ་ཆོད་ཐོད་པར་འཁོར་སྟོང་.....
དང་ཆོད་ལེན་ཆོད་ལྷ་བྱས་པ་བརྒྱུད། མིག་སྒར་ལུལ་སྐྱར་བ་.....
མང་ཤོས་ཀྱི་སྐབས་སུ་འང་མང་ཤོས་སུ་སྐར་མ་30ལས་སྟག་མི་.....
དགོས་པར་ལྷ་སྐྱར་རྒྱངས་འཁོར་བཤམ་དེ་སྟག་རྫོང་དུ་སྟོ་.....

གཞིར་ལྷ་སྐྱར་བྱེད་ཆོག་གི་ཡོད། ཆོན་མདོག་རྩ་མང་གི་.....
ནགས་ཆའ་དུས་ཆོགས་འཆར་ཉེར་ཡོད་པས་སྤྱར་ཡང་ལུལ་.....
སྐྱར་གྱི་མཐོ་རྒྱབས་འཕྲར་རྒྱ་རྫོང་། ཅེས་གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུ་དོ་.....
དམ་རུས་ཀྱི་རུས་ཀྱང་གཞོན་པ་ཏུ་ཅེ་ཡིས་བཤད།

ད་ཆ་གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུའི་མཛེས་སྡེ་དང་ལུལ་དུ་ལུལ་སྐྱར་བ་.....
ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་སྟེ་གནས་འདི་ཏུ་གི་.....
མཁན་ཏུང་ཏུང་ཤིང་། ཏུས་རབས་20པའི་ལོ་རབས་དུག་རྒྱ་.....
བདུན་ཅུའི་སྐབས་ཀྱི་“ནགས་ཤིང་དཔལ་འབྱོར”ཀྱི་ཏུ་ས་.....
རབས་བརྒྱུད་རྩེས་གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུ་གཞི་ནས་མི་རྒྱམས་ཀྱིས་.....
མཐོང་ལམ་དུ་མདོན་འགོ་རྒྱགས། དེ་རྩེས་གོང་རིམ་སྟེ་ཆོན་.....
ཀྱིས་ཤིང་ནགས་གཅོད་མི་ཆོག་པ་དང་གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུའི་རང་.....
བྱུང་སྤྱང་སྟོང་ཁུལ་བརྟགས་པ་དང་སྟགས། གཟི་ཆ་ཕྱེ་.....
དགུར་ལུལ་སྐྱར་འཕེལ་རྒྱས་ཆོད་ལྷན་གཏོང་བའི་ཆོག་མཆན་.....
སྤྱད་པས་“བྱིས་སྤྱང་གི་འཛིག་རྟེན”དེར་གཞི་ནས་མི་རྒྱམས་.....
ཀྱིས་རྒྱས་ལོན་བྱེད་འགོ་རྒྱགས།

ད་ཆ་སི་ཁྲོན་ནས་མཆོ་སྟོན་བར་གྱི་ལྷགས་ལམ་ཁྲིད་ཁྲིད་.....
ཏུ་ཏོང་ཏོང་བྱེད་ཀོན།དུམ་བུ་ཤར་གཏོང་ཐུབ་པ་དང་.....
བསྐྱན་ནས་ཏོང་ལུང་གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུ་བབས་རྒྱགས་སུ་གཏོང་.....
བའི་ལྷགས་འབྲེམས་མེ་འཁོར་ནང་འབྲལ་པ་སྟེ་གཏོང་ཆོག་ཞེས་.....
པ་དང་“རྒྱ་རྒྱུ་3རིང་གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུར་ལུལ་སྐྱར་བྱེད་.....
པ”དང་“ཉིན་གཅིག་ནང་གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུར་ལུལ་སྐྱར་བྱེད་.....
པ”དེ་སྟོར་ཆོགས་འབྲེལ་བའི་སྟོན་སྟོར་ཐོག་གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུའི་.....
ལུལ་སྐྱར་རྒྱམ་པའི་མཆོན་རྟགས་གསར་པ་ཞིག་ཏུ་ཁྱུར་ཡོད་.....
པ་རེད།

“ལོ་ཉི་ཤུའི་གོང་ར་འདིར་ཐེངས་དང་པོ་ཡོང་སྐབས་.....
ཆོངས་འཁོར་ལ་རྒྱ་ཆོད་བརྒྱུད་ལྷག་ཅམ་སྟོང་དགོས་བྱུང་ལ་.....
ལམ་ཡང་ཡག་པོ་མི་འདུག འོན་རྟེ་གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུ་མཐོང་མ་.....
ཐག་ངའི་ངལ་དུ་བཅད་དེ་སེལ་སོང་”གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུར་ལུལ་.....
སྐྱར་དུ་ཡོང་ཐེངས་གསུམ་པ་ཡིན་པའི་ཀོང་ཀྲོའུ་ཡི་སྟེ་ཞབས་.....
ལི་ལགས་ཀྱིས་འཕྲོམ་དཔྱད་དཔྱད་པ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོང་.....
ཆོར་སྟེང་བཞིན་“ཐེངས་གཉིས་པ་དེ་ནི་2013ལོར་གནས་.....
ཐུར་བཤམ་ནས་ཡོང་བ་ཡིན། ད་ཐེངས་ནི་ཐེངས་གསུམ་པ་.....
ཡིན། ཏག་ཏག་ལྷགས་འབྲེམས་མེ་འཁོར་ཤར་གཏོང་ཐུབ་པ་.....
དང་སྐབས་འཁོལ་བྱུང་། ཁྲིད་ཏུ་ཏུ་ནས་ཐོན་རྟེ་རྒྱ་ཆོད་.....

གསུམ་ཅམ་འགོར་རྩེས་གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུའི་སྟག་རྫོང་གི་འཕྲལ་.....
སྐྱར་འབྱོར་གྱི་འདུག་པས་སྟབས་ཏུ་ཅང་བདེ་པོ་འདུག”ཅེས་.....
བཤད།

གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུའི་མཛེས་སྡེ་དང་ལུལ་གྱི་རིག་ལྡན་ལུལ་.....
སྐྱར་གྱི་གྲངས་གཞི་ཆོན་པོའི་བྱོགས་བསྐྱས་དོད་ནམ་ལས་.....
ཉེའི་མ་ལག་ཐོག་ཉིན་དེ་རང་དང་འབྲུང་འཐུར་གཟུང་.....
འཁོར་གཅིག་གི་ལུལ་སྐྱར་བས་སྟེ་སེ་ཤོས་པའི་གནས་ཚུལ་.....
ཏུས་དང་རྩམ་པ་ཀྱང་ཏུ་ལྷ་ཆོག་ལ། སྟེ་གཞིར་ལྷ་སྐྱར་དུ་སྟོང་.....
པའི་ཏུས་ཆོད་ཀྱང་རང་འདོད་བཞིན་གདམ་ག་བྱེད་ཆོག་.....
“ལུལ་སྐྱར་བྱེད་ཀྱང་བའི་ཏུས་སུ་འང་ལུལ་སྐྱར་བ་མང་བ་.....
དང་ལུལ་སྐྱར་བྱེད་མང་བའི་ཏུས་ཆོགས་རིང་དུ་བྱིན་པ”ནི་.....
གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུའི་མཛེས་སྡེ་དང་ལུལ་དུ་རྟག་ཏུ་པར་འགྲོ་རྒྱར་.....
འོང་བྱེད་པའི་ལུལ་སྐྱར་རྟེ་ཤར་པ་སྟེ་ཅན་པའི་ཡི་ཐུང་ཆོར་.....
དངོས་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་“ལུལ་སྐྱར་བྱེད་ཀྱང་བའི་ཏུས་.....
སུ་འང་སྟོན་ཆོད་ཀྱི་ལུལ་སྐྱར་བའི་གྲངས་འཁོར་དང་བསྐྱར་.....
ན་ལུབ་ཁ་ཤས་འཕར་བས་ལུལ་སྐྱར་བ་ཏུང་བའི་ཏུས་ཆོགས་.....
སུ་འང་ཆོང་ཡག་པོ་འདུག”ཅེས་བཤད།

“མིག་སྒར་གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུ་རྫོང་གིས་གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུའི་.....
མཛེས་སྡེ་དང་ལུལ་སྟེ་བར་བྱེད་པ་དང་། གནས་བཟང་རྩེར་.....
བྱུར་དང་། བཞེ་དུང་གི་མཆོུ། རྩལ་མཆོ་དམ་ཁྲའི་སྟེང་།
སྟེའུ་སྟེ་སོར་རྫོང་བཅས་མཛེས་སྡེ་དང་ལུལ་བཞི་རྟེ་ཁྲིད་དུ་.....
བྱེད་པ། ཀྱང་གོའི་སྟེ་སྟེ་མཛེས་སྡེ་དང་ལུལ་སྟེ་གསལ་སྟོ་.....
གཞིར་ལུལ་གསལ་གཞི་རྟེན་དུ་བྱེད་པའི་“1+4+3”ཀྱི་ལུལ་.....
སྐྱར་བཀོད་པ་བསྐྱར་པ་དང་། ཐོན་ལས་མཉམ་འདྲིས་ལ་.....
སྟེལ་འདེད་གཏིང་ཟབ་བཏང་ཐོག་སྟེ་ཞམས་ལེགས་པའི་.....
གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུའི་ཆོས་མཛེས་སྟག་ལྡན་པའི་མཛེས་སྡེ་དང་.....
ལམ་ཐིག་མཁྱེགས་སྟུར་བསྐྱར་རྟེ། རྫོང་ཁོངས་དཔལ་འབྱོར་.....
སྟེས་ཆོད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྟེལ་འདེད་གཏོང་བཞིན་.....
ཡོད་”ཅེས་གཟི་ཆ་ཕྱེ་དགུ་རྫོང་ཁྱད་ཀྱི་ཐུང་ཅི་ལི་ལུའི་རེན་.....
ཀྱིས་བརྗོད།

ཤོན་ཏུ་གསར་འཕུར་ཁང་ཁྲིད་ཏུ་ཏུ་ནས་འབྱོར་.....
བའི་སྟོག་འབྲིན།
(ལྷག་པ་ཆོ་རིང་གིས་བསྐྱར། ལྷག་ཆོ་དང་རྒྱ་ལུར་ཀྱིས་.....
ལུས་)



ཀན་སུའུ་སུའུ་ནན་གྱིས་དེ་ལམ་བཟོས་ནས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་རམ་འདོགས་བྱས་པ།

ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་། ཀན་སུའུ་ཞིང་ཆེན་ཀྱང་ཡེ་ཤིང་ཁྲེར་ཡུས་ཀྱུ་རིགས་རང་སྟོང་རྫོང་རྫོང་གིས་རུས་ལྷགས་ཡོད་རྒྱས་“བཟང་པོ་བཞིའི་གོང་གསལ་ལམ་བུ”སྟེན་སྟེ་ལམ་རྒྱུད་ཀྱི་ལུལ་སྡེ་དང་མཛེས་པ་དང་།
གཞུང་ལམ་ཡག་པ། རིག་གནས་ལུལ་སྐྱར་མཐོར་གཏོང་བཅས་ཀྱི་རི་ཁྲལ་གྱི་གཞུང་ལམ་དུ་བཞིག་བསྐྱར་ཡོད།
འདི་ནི་2024ལོའི་ཟླ་10ཚེས་22ཉིན། ལ་བ་བབས་རྩེས་ཀྱི་གྲང་ཡི་གྲོང་ཁྲེར་སུའུ་ནན་ཡུས་ཀྱུ་རིགས་རང་སྟོང་རྫོང་ལྷ་མིས་ཐོད་རིགས་ཤང་རྒྱ་གཏོར་མ་གྲོང་ཆོའི་རི་སྡུང་ཀྱང་ཏུ་ལ་བའི་འདབ་མས་.....
ཡོངས་སུ་བསྐབས་ཤིང་། འཕྲོག་པ་དང་ལུལ་སྐྱར་བའི་རྫོངས་འཁོར་ཀྱག་ཀྱི་གི་རི་ལམ་ཐོག་འབྲལ་བཞུང་བྱེད་བཞིན་པ།

གཙང་གསུམ་རྒྱ་འགོ་ནས་ལུལ་ཐུལ་གྱི་པ་མང་རིགས་གསར་པ་རྟེན་པ།

ཤོན་ཏུ་གསར་འཕུར་ཁང་ནས་སྟོག་འབྲིན་འབྱོར་གསལ། 2018ལོར་རི་རྩ་རང་བྱུང་.....
སྤང་སྟོང་ལྷོ་གནས་ཀྱི་ལས་དོན་པས་ལུལ་ཐུལ་གྲོང་ཁྲེར་དུ་བཞུར་བའི་འབྲི་རྒྱའི་སྟོང་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱ་.....
ལག་འབའ་ཐང་གཙང་པོར་སྟེ་དངོས་རྩ་མང་རང་བཞིན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་རྒྱ་འགམ་.....
ཀྱི་ཤུག་སྟག་ཅིག་ནས་(ས་བབ་སྟེ་3770ཟིན་པ)དལུན་ཉལ་རྒྱག་བཞིན་པའི་པ་མང་སྟག་རྩ་ཅན་.....
ཞིག་མཐོང་། དེའི་གཟུགས་པོ་ནི་མིག་སྒར་ཤོས་རྟོགས་ཐུབ་པའི་པ་མང་སྟག་རྩ་ཅན་གཞན་དག་.....
ལས་མདོར་གསལ་དོད་པོས་རྒྱུད་བ་ཡོད་པ་དང་། པ་མང་སྟག་རྩ་ཅན་གྱི་རིགས་གཞན་དག་.....
དང་བསྐྱར་ན་ཉི་གཟའདོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད་པ་རེད།

ལུལ་ཐུལ་གྱི་པ་མང་སྟག་རྩ་ཅན་ཤོས་རྟོགས་ཐུབ་ས་དེ་ནི་མཐོ་གང་གསོ་རྒྱང་དཀོན་པའི་.....
གཙང་གསུམ་རྒྱ་འགོའི་ཁྲལ་དུ་ཡོད་ཅིང་། པ་མང་དེ་རིགས་ཤོས་རྟོགས་ཐུབ་པ་དེས་པ་མང་.....
སྟག་རྩ་ཅན་གྱི་རིགས་གནས་སྟོང་དང་ཁྲབ་མཆོད་འགོ་སྤངས་དང་དེ་བཞིན་ས་བབ་མཐོ་བའི་ཁོར་.....
ཡུག་ཞན་པོར་འཕྲོད་རུས་ལ་ཤོས་རྟོགས་བྱེད་པར་དོན་སྤྱིད་གལ་ཆེན་ལྡན་ཡོད་པ་རེད།
(བསྟན་འཛིན་བསྐྱར། བསྟན་འཛིད་པ་པན་གྱིས་ལུས་) ཡིན་པ།



ཀྱི་འདི་ནི་ཞིབ་འཇུག་མི་རྩམ་པར་སྤངས་པའི་ལུལ་ཐུལ་གྱི་པ་མང་སྟག་རྩ་ཅན་གྱི་དོད་བྱིབས་.....
ཡིན་པ།

མཆོ་སྟོན་གྱིས་“གསར་པ་དང་ལུང་མདོག་དོན་གཉེར” གྱིས་སྤྱང་མདོག་ཆིས་རུས་སྟོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ།

མཆོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་མཆོ་སྟོན་པོད་རིགས་.....
རང་སྟོང་ཀྲོའུ་གཞིར་ཆོན་རྫོང་གི་ཐ་ལ་ཐང་དུ་.....
མཐོང་མདོག་ཉི་རུས་སྟོག་རྩལ་པར་ལེབ་སྟར་.....
པ་མང་པོ་སྟེ་སྟེ་ཉི་མག་རིང་གི་གངས་རིའི་.....
མཆོམས་སུ་ཆགས་ཤིང་། ཉི་འོད་འོག་སྐྱར་.....
མའི་རྒྱ་མཆོ་སྟོན་ལོང་ཆེན་ཆེན་འཕྲོ། བྱེ་.....
ཐང་ནས་“འོད་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱ་མཆོའི་”བར་ད་ཆ་.....
དེ་ག་ནི་འཛམ་གླིང་ཐོག་སྟོག་འདོན་འཕུལ་.....
འཁོར་ནས་སྟོག་འདོན་ཆོད་རྒྱུད་ཆེ་བའི་འོད་.....
ལྷགས་སྟོག་གཏོང་གིང་དང་རྒྱ་འོད་གསལ་.....
རེས་ཀྱི་སྟོག་གཏོང་རྟེན་གཞིར་ཁྱུར་ཡོད་པ་.....
རེད།

འབྲི་རྒྱུ་དང་། མ་རྒྱ། རྩལ་བཅས་ཀྱི་རྒྱ་.....
འགྲོ་ཡིན་པའི་མཆོ་སྟོན་ལ་རུས་རྒྱའི་ལེགས་ཆ་.....
མདོན་གསལ་དོད་ཅིང་། ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་།
ས་གནས་དེ་གས་“ཤར་གྲངས་ཐུབ་ཅིས”དང་།
“ཤར་གྲངས་ཐུབ་གསོག” “ཤར་གྲངས་ཐུབ་.....
སྟོང་”སྟགས་ཀྱི་གོ་སྐབས་གལ་ཆེན་ལ་དམ་.....
འཛིན་བྱས་རྟེ། རུས་རྒྱ་གཙང་མ་དང་བྱེ་འཐུར་.....
ས་ཆའི་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་བཏོན་ནས་རུས་.....
རྒྱའི་ཐོན་ལས་དང་ཆིས་རུས་ཐོན་ལས་མཉམ་.....
འདྲིས་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པ་དང་ལུང་མདོག་ཆིས་.....
རུས་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྟེལ་འདེད་.....
མཁྱེགས་པོ་བཏང་སྟེ་ཆིས་རུས་བརྒྱུད་འཛམ་.....
གླིང་དང་འབྲེལ་མཐུད་ཐུབ་པར་བྱས་ཡོད།

ཀྱང་གོ་སྟོག་འཕྲིན་(རྒྱལ་ཁབ)གྲངས་.....
གཞིའི་མཆོ་སྟོན་ལུང་མདོག་གྲངས་གཞི་ཆོན་.....
མོའི་ལྷོ་གནས་སུ་དུས་ཐོག་སྟོག་སྟོང་གྲངས་.....
གཞིའི་ལས་མདོན་པར། 2022ལོའི་ཟླ་7པར་.....
གཉེར་འགོ་རྒྱགས་རྒྱུ། རིམ་ཆིས་བརྒྱབ་ན་.....
སྟོག་ཟད་ཆོད་ཏ