

ཡུལ་གྲུབ་		<p>༡། རྩོམ་གྲྀ་ལྷན་པ་ཡང་གསང་སློང་མེད་ལས། ཚོར་གཅོད་མེད་ལས་སྦྱོར་བལྟས་ཚོགས་ཏུ་བཀོད་པ་ གདུག་པ་ཀུན་སྲིད་ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །</p>		1

ཡུལ་གྲུབ་		<p>༡། རྩོམ་གྲྀ་ལྷན་པ་ཡང་གསང་སློང་མེད་ལས། ཚོར་གཅོད་མེད་ལས་སྦྱོར་བལྟས་ཚོགས་ཏུ་བཀོད་པ་ གདུག་པ་ཀུན་སྲིད་ཅེས་བྱ་བ། བཅོམ་གྱི་ལྷན་གྱི་སྦྱོར་བལྟས་ཚོགས་ཏུ་བཀོད་པ་ ལའོ། །འཕྲིན་ལས་བྱུང་བའི་ལྷན་གྱི་སྦྱོར་བལྟས་ཚོགས་ཏུ་བཀོད་པ་ལས། འབྲུག་དང་ལོག་འབྲུག་ཚོར་ཚོར་སྐྱོད་ཅིག་ལ། སྲིད་ མཛད་འཛིགས་བྱེད་འབར་བ་ཚེན་པོར་འབྱུང་། །དེ་ལོ་ཕྲིན་ལས་རྒྱུད་ལྷན་ལས། མཛོད་སྦྱོར་གཅོར་བལྟས་བཤེས་ཡང་། ། མེ་ལོས་ལས་ལ་བྱུག་པའི་སྦྱོར་། སྲིད་པ་རྩོམ་ལས་ཤིམ་པག་ད། །དེའང་རྩ་སྐྱུང་ལས། རྩོམ་མེད་བལྟས་སྦྱོར་བསྲིད་པ་ལས། །ཞེས་པའི་</p>		2



།བསྟན་འཛིན་སྤྱོད་གཅིག་པར་མའི་ལས་སྦྱོར་ཕན་འདོགས་དང་ཚར་གཅོད་གཉིས་སུ་གསུངས་པའི་སྲུང་མ་ནི་གཞན་
 དུ་བཞད་ཟིན་ལ། འདིར་དག་བཤེགས་ཚར་གཅོད་དུག་པའི་ཉོ་སྤྱོད་སྦྱོར་བ་འགོད་པ་ལ་གསུམ། སྦྱོར་འགོ་ཉེར་བསྟོགས་བྱ་བ། དངོས་
 བཞི་ལས་ཀྱི་ཁྲིགས། རྗེས་མཐར་སྦྱོར་བཞད་པའོ། །དང་པོ་ནི། འདི་ཉིད་ཀྱི་བསྟོན་སྦྱོར་མཐར་མོན་ཅིང་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱི་ཀུན་
 རས་བསྐྱངས་ཏེ། ཉམས་པ་བདུན་ལྟར་སོགས་བསྐྱེད་འོས་ཀྱིས་ཡུལ་ལ་ཞེ་སྤང་དུག་པའི་རྫོང་ར་དང་ལྟན་པའི་སྤྱོད་པས། དུར་མོན་
 སོགས་དུག་པའི་ལས་ལ་བསྟོགས་པའི་ས་བཞིར་ནག་ལ་རྩལ་པ། ལོ་རྒྱུ་ཚེས་གང་ས་དུས་ཚོད་རྩལ་ཅིང་གཟུང་སྐྱར་འཕྲོད་སྦྱོར་རན་པའི་དུས་

སུ་གདུག་པའི་ས་སྤྱོད་གསུམ་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུར་མདའ་གང་དཔངས་སུ་རི་ལྟར་མཚོམས་པའི་ཁར། ཐལ་ཚོན་གྱི་མ་རྩོམ་གྱི་སྤོ་བར་ཐབ་ཁུང་མཚོན་བྱེད་བྱ་གསུམ་ལ་ཁྲེར་གསུམ་
 རིམ་གྱི་རྣམ་པ། རྒྱར་སོར་སོར་ཉི་ལུ་པའི་དབུས་སུ་འཁོར་ལོ་མཐེང་ནག་རྩི་བས་བཅུ་པའི་ལྟེ་བར། ཚོས་འཕྱུང་མཐེང་ནག་རྩི་ལོ་ལོ་ག་གིས་མཚན་པར་གྱི། ཐལ་གྱི་ནང་དོས་ནས་དུག་ཤིང་
 དང་མཚན་མ་ཅན་གྱི་བྱུང་ཤིང་དུག་ཁག་གིས་སྤྱོད་པའི་ཉོ་སྤྱོད་གསུམ་མཚོམས་པར་རྩིག་པའི་ནང་དུ་མེ་ཚང་ཉིང་ལོ་དང་བཅས་པ་བཅད། ཐལ་གྱི་རྒྱར་གསུམ་དུ་ཤིང་གསུམ་མཚོ་བའི་
 ཚུལ་དུ་བསྐྱང། སྦོལ་དཔོན་གྱི་གཡས་དོས་སུ་མེ་སྤོག་འཛིན་པའི་རྗེས་བྱུང་ཤིང་གི་རྒྱུ་ལས་ཡམ་ཤིང་རྒྱར་གསུམ་སོར་བཅུ་གཉིས་པ་མར་ནག་དང་ཚོལ་ལུན་གྱིས་སྤྱོད་པ། རྩ་བའི་
 རྗེས་དུག་ཤོག་ལ་དག་བཤེགས་ཀྱི་རྩུ་པ་མིང་དུས་རྒྱ་དུགས་གནས་ཡིག་དང་བཅས་པ་གངས་ལྷན། དུག་པའི་རྗེས་ལ་སྤྱོད་བཤེགས་དང་བསྟོགས་པའི་རིལ་བུ་མིང་དུས་ཅན། གནད་དབལ་གྱི་
 རྗེས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཉི་ལོ་སོགས་པའི་ལ་དུག་སྤྱོད་དང་བསྟོགས་པའི་རིལ་བུ། གསོད་པའི་རྗེས་སྤྱོད་པས་ཟངས་དོའི་སྤྱོད་ལ། སྦོལ་པའི་རྗེས་མར་ནག་མེ་མའོ་ལ་གྱི་ཁག་དང་སྦྱར་བ། ཚོ་བའི་
 རྗེས་ཉིལ་དང་ཡུངས་ཀར་ཚོ་བ་གསུམ། དེ་ལྟར་རྗེས་བདུན་པོ་རྣམས་སྤྱོད་པས་སམ་བསེ་མོར་ཐོད་པ་ལ་སོགས་པའི་སྦོད་དུ་གྲལ་རིམ་གྱིས་བཞོད། རྩ་བའི་རྗེས་ཤོག་ལིང་ཅིས་ཀྱང་མ་

ལྷན་པོ་	<p>། །འཕྲོར་ན་དབྱ་བ་གོ་བ་ཀྱི་རྩུ་པ་འབྱུ་ན་ག་གི་ཟན་ལ་ག་བོས་པས་རུང་། ག་ཡོན་ངོས་སུ་ག་ཏོར་མའི་རྒྱ་ལྷ་གས་ཕྱེ་དུག་སྒྲ་རྩོར་ཕྱིར་ཁྱིའི་ཁྲག་ཤ་ཆེན་སྒྲ་ཆོན་ ལྷ་མས་མར་ནག་ལ་བསྐྱེས་པ་གྲུ་གསུམ་ཐེབ་རྒྱ་རྒྱར་གསུམ་སུམ་ལྷན། ག་ཡས་ག་ཡོན་དུ་སྒྲ་ན་ར་ག་ མ་དུན་དུ་ཁྲག་གི་མཚོན་ཡོན་སོགས་དབྱ་མཚོན་སྤེང་ཚོར་འཛོམས་ན་ཆ་གཉིས། མ་ འཛོམས་ན་ཁ་གསོ་སྤྱད། མེ་ལྷའི་ག་ཏོར་མ་རྒྱར་གསུམ་སོགས་བཤམས། ག་ཞལ་ཡང་ག་དབ་ཁའི་ཡོ་བྱད། ཚོམ་ལུན་དང་མར་ནག་བསྐྱེས་པའི་མར་ཁྲ། ཐུན་དང་རྒྱུང་ག་ཡབ་སོགས་ ཉེར་མཁའི་ཡོ་བྱད་ཐམས་ཅད་འདུག། སྒོ་དང་རྩེ་དང་སྤྲེགས་ཐམས་ཅད་ཁ་དོག་ནག་པོ། དབྱིབས་གྲུ་གསུམ་ཤ་སྒྲ་ག་གྲ། སྒོ་བ་དཔོན་མ་དུན་དུ་ལས་བུམ་རྩོར་རྒྱུ་དག་དག་ལྷ་གས་ཁ་ སྒྲར་འབྱུ་ནག་གི་མེ་རྩོག་ ཐབ་དང་རང་གི་བར་མེ་ཡོལ་ཀྱང་བཞག་གོ། །གཉིས་པ་ནི། བརྒྱན་འདེབས་ནས་བརྩམས་བདག་གི་རྣམ་འཕྲོར་བརླས་པ་ཚོགས་མཚོན་ལྷག་མའི་བར་ཐིན་ ལས་གཞུང་བསྐྱངས་ནས། ཆས་གོས་ནག་པོ་བྱོན། རུས་པའི་རྒྱན་དང་ཐོད་པ་རྒྱའི་འཕྲེང་བས་སེ་རལ་ཁར་འཕྱངས། རུར་ཁོད་ཀྱི་རས་ལ་ཞིང་ཆེན་གྱིས་པའི་གདན་ལ་སྒྲུ་བ་བཅད་དེ། ལས་བྱང་གི་ཐོག་མར་བསངས་ཚུ་སྒྲུབ་ན་དེ་ཉིད་ཀྱིས་འབྲས་ཤིང་། མ་སྒྲུབ་ན་སྐབས་འདིར་ལས་བུམ་དུ་བདུད་ཚིའི་འབྲིལ་བ་བསྐྱེད་བརླས་འོད་ལུ་ག། དེ་ནས་སྒྲུབ་མཚོག་དང་འབྲེལ་ན།</p>	5
---------	---	---

ལྷན་པོ་	<p>ཨོྲོ་བརྗོད་གྱི་ལི་གྱི་ལ་ཡ་སར་བུ་རྒྱན་བུ་རྩུ་པའུ་ བའ་རྩོ་ ཞེས་བརྗོད་པས་རང་ཉིད་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་གཙོ་བོ་ལས་མར་མེ་གཅིག་ལས་གཉིས་མཚོན་གྱི་ ཚུལ་དུ་རྩོ་རྩོ་བཞེན་ལུ་ཞལ་གཅིག་ལྷག་གཉིས་པའི་རྣམ་པས་ཐོན་ནས་སྒྱིན་སྤོག་གི་ལས་རིམ་ལ་འཕྱུག་པར་མོས་ལ། རྩོར་རྒྱུ་ཨུ་མི་ཉམས་སངས། སྒྲུ་ལྷས་ སྒྲུངས། སྒོང་པའི་ངང་ལས་རྩོ་རྩོ་ཐབས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡེ་ཤེས་ལྷའི་དོ་བོ། ཨོྲོ་མརྒྱ་བརྗོད་ཀྱི། ཞེས་འག་གཡས་ཀྱི་སོར་ཞིང་ཐུགས་ཀར་བརྒྱང། རྒྱུ་ལྷེས་ རབ་ཀྱི་རང་བཞིན་སྒོང་ཉིད་ཚོས་ཀྱི་སྒྲུ་དབྱངས་སྒྲོགས་པ། ཨོྲོ་བརྗོད་གསུམ་ལྷེ་ ག་ཡོན་པས་དགོལ་ཞིང་དཀྱུར་བརྗོད། གཉིས་ཀའང་དོན་དམ་བྱང་ཚུབ་ སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན། ཐུགས་ཀར་འཕྱུང་རྒྱུས་ལ། ཨོྲོ་སར་ཉ་སྒྲུ་ག་ཉ་མརྒྱ་ཨུ་རུ་རུ་ག་ཉ་བརྗོད་སྒྲུ་ལྷེ་ལྷེ་ཀོའི་ཉི། ཞེས་དམ་ཚིག་གསུམ་ཅན་པར་བྱས་ལ། ཚོག་གྲུབ་ཀྱི་བར་དུ་ཡིད་ཉིང་དེ་འཛོན། ལག་རྩོར་རྒྱུ་དང་མ་ཐལ་བར་བྱོ། །དག་དབྱུགས་སངས་སྒྲུང་། རང་གི་སྒྱིང་ག་ནས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། ཡེ་ཤེས་ལྷའི་ཐུགས་ རྒྱུད་བསྐྱུལ། ཐབས་དང་ཤེས་རབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔལ་འོད་ཟེར་གྱི་ཚུལ་དུ། དག་དབྱུགས་ལ་ཐིམ་པས་དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་</p>	6
---------	---	---

ལྷན་པོ་	<p>༡༧། །དང་སྐྱབས་པས་གཡོགས་ཤིང་། སྐྱུལ་ནག་གི་གོང་མེད་བྱས་པའི་སྟེང་རིམ་ཡིག་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས། ཟ་བྱེད་མེ་ལྷ་མཐིང་ འག་ཁྲོ་གཏུམ་འཛིགས་སུ་རུང་བ། ཞལ་གཅིག་ཕྱག་བཞིའི་དང་པོས་རྟོ་གཟར་དང་མེ་ལུང་། འོག་མ་གཉིས་ཀྱི་བགྲང་འཕྲེང་དང་དྲག་པོའི་ལྷགས་ ལུར་བསྐྱམས་པ། རིགས་བདག་དོན་ཡོད་གྱུར་པས་རྒྱས་གདབ་པ། དུར་ཁྲོད་ཀྱི་ཆས་ཀྱིས་བརྒྱན་ཞིང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མེ་དཔུང་འབར་བའི་དབྱུས་ན་ བཞུགས་པའི་སྤྱི་པོར་ཨོ། མགྲིན་པར་ལྷུང་། བྱགས་ཀར་རྩྭ། དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས་ཤར་སྟེའི་མཚམས་ནས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱི་འཁོར་དང་བཅས་ པ་སྤྱན་དྲངས་པར་གྱུར། རྒྱབས་སྤྱིན་རྒྱས་མཐོ་པོར་རྩ་བའི་རྣམ་གཞག་ལ། ཨོ་དད་པ་དང་དམ་ཚིག་གིས། །ཚུར་བྱོན་ཚུར་བྱོན་འབྱུང་པོ་ཆེ་། དག་ བཤེགས་གདུག་པ་ཚར་གཅོད་མྱིར་། དྲང་སྟོང་ཆེན་པོ་ད་ཚུར་གཤེགས་། ཆིབས་སུ་ར་སྤྱེས་ཁམས་པ་ཆིབས་། ཕྱག་ན་མེ་ཡི་འཁོར་ལོ་བསྐྱམས་། སྤོན་ལས་སྤྱོད་མྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ་། ཨོ་ཨམྱུ་ཡེ་ཨེ་རྩེ་རྟི་ས་ལྷ་རྩེ་རྩེ་བོ་རྟོ་། དམ་ཚིག་པ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པར་གྱུར་། བཞུགས་སུ་གསོལ་</p>	༩
---------	--	---

ལྷན་པོ་	<p>བཅི། འབར་བའི་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ཁྲོད་། འདོད་པའི་བསམ་པ་བསྐྱབ་བྱའི་མྱིར་། བདག་གི་གནས་མཚོག་དམ་པ་འདིར་། འབར་བའི་གདན་ལ་ བཞུགས་སུ་གསོལ་། ས་མ་ཡ་རྟི་ཕུ་ལྷན། ཞག་གི་མཚོད་ཡོན་དང་དུག་རྒྱུའི་ཞབས་བསེལ་འབྲུལ་ལ། ཨོ་ཨམྱུ་དེ་བ་བརྗ་ཨམྱུ་པ་རྩྭ་སྤྱོད་སྤྱོད། ཞེས་དང་། བརྗ་ སྤྱོད་སྤྱོད་བས་སྤྱལ། རྩྭ། ཚངས་པའི་འཛིག་རྟེན་མགོན་ཀྱིས་སྐས་། བདུད་དང་དག་བཤེགས་རྒྱགས་མཛད་ཅིང་། རི་ལྷར་འདོད་པའི་དོན་སྐྱབ་པ་། གཟི་བརྗིད་རྒྱལ་པོ་ཕྱག་འཚོལ་ལོ་། ཨེ་རྟི་ལྷ་རྟོ་། པ་རྩྭ་རྟོ་། ཞེས་ཕྱག་འཚོལ། མཚོད་པའི་ རྩྭ། སྟོང་གསུམ་ཞིང་ཀུན་ཡོངས་གང་བའི་། མཛད་བྱུང་འདོད་ཡོན་ཉེར་སྟོད་ལུང་། ཤེས་ཀྱི་དབང་པོ་ཆོལ་རུས་དང་། གཉིས་མེད་མཉམ་སྟོར་ཨམྱུ་རྩེ་། བ་ལོ་གཏོར་མ་རྟུ་སོགས་། ཟ་བྱེད་མེ་ ལྷའི་ཚོགས་ལ་འབྲུལ་། དག་བཤེགས་སྟོལ་མྱིར་བཞེས་སུ་གསོལ་། དབང་པོའི་མེ་རྟོག་སོགས་ཉེར་སྟོད་རེ་རེ་བཞིན་ཕྱུལ་ལ། ཨོ་ཨམྱུ་གྲོ་རྩེ་ས་ལྷ་རྩེ་རྩེ་ར་ བརྗ་པ་རྩེ་པ་རྩྭ་སྤྱོད་སྤྱོད། དེ་བཞིན། ཤེས་ཀྱི་བར་བཞེས་སྟོར། བརྗ་ཀུམ་གྱུ་ཤ། སར་བརྗ་ཨམྱུ་རྩེ་། མདུ་རྟུ། མདུ་བའི་རྩ། སོ་སོ་ལ་གོང་གི་སྐབས་</p>	10
---------	---	----

ལྷན་པོ་	<p>༡། །གཞོན་ནུ། ཡུམ་ཆེན་ལའོར་ལོ་རྒྱལ་འདེབས། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐོ་བཅུ་ཡབ་ཡུམ། ཟ་གསོད་སྐྱ་ཐབས་ཉི་ཤུ། སྐས་མཚོག་གི་</p> <p>ལ་རིགས་བཞི། ཡུག་བརྒྱན་སྐོ་མ་རྣམ་བཞི། ཡུར་སྐྱུང་དམ་ཅན་བཅུ་དུག་ལ་སོགས་པ་རྗེ་རྗེ་ཡུར་པའི་དཀྱིལ་ལའོར་ལོ་ཀྱི་ལྷ་ཚོགས་བཀའ་སྐྱུང་དམ་ཅན་</p> <p>རྒྱ་མཚོའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་སྤྱི་དུ་རྣམས་ལ་འཕྲིན་ལས་སུ་གསོལ་བ་ནི། རྣལ་འབྱོར་པ་བདག་ཅག་རྒྱ་སྐྱོར་བ་ལའོར་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་སྐོན་གྱི་</p> <p>ལས་དང་འཕྲལ་གྱི་སྐྱེན་རན་པ་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་མཛོད་ཅིག། བས་ཀྱི་རྩོད་གཏོང་བྱུང་སྤྱི་མས་མཚན་གཏང་བསྐྱེད་འཕང་བྱས་པ་ཐམས་ཅད་བྱུང་མ་ཁོ་</p> <p>རང་གི་གཤེད་དུ་སོབ་ཅིག། ལྷ་འདྲེ་ཟ་ཁ་གཏང་པ། གཞོད་པའི་དབལ་བྱུག་པ། བྱུང་གྱི་སྐྱམ་ལ་བཏབ་པ་ཐམས་ཅད་དགའ་ལ་སྐྱུར་ཅིག། ཞི་བ་དང་</p> <p>རྒྱས་པ་དང་དགུག་པ་དང་དྲག་པའི་ལས་ཐམས་ཅད་ལ་དབང་འབྱོར་བར་མཛོད་ཅིག། ལྷ་དཔར་བསྐྱལ་བའི་ཞིང་དུ་བྱུར་པའི་དགའ་བགོགས་ཆེ་གེ་མའི་</p> <p>གཟུགས་ལི་རྒྱ་ལ་བྲིས་ཤིང་མི་བྱང་དམར་གྱི་དཀྱིལ་སུ་བཀོད་པ་འདི་རྣམས་ལོ་དང་སྐྱ་བར་ཞག་དང་ཟ་མར་འགྲངས་པར་སྐྱུར་བ་ཉིད་དུ་སོད་ལ་མིང་ཅོམ་</p>	21
---------	--	----

ལྷན་པོ་	<p>བདུན་ཅོམ་ཡང་མ་ལུས་པར་ཐལ་བའི་རྩལ་དུ་བརྒྱག་པའི་འཕྲིན་ལས་མཛོད་ཅིག། ཅེས་འདོན་དོན་གསོལ། ཡི་གེ་བརྒྱ་པས་སྐྱུག་ཆད་བསྐྱང་། མ་རྙེད་ཡོངས་སུ་མ་</p> <p>ཚང་སོགས་ཀྱི་དོངས་པར་བཟོད་པར་གསོལ། ལོ་སྤྱི་དཀྱི་སེམས་ཅན་སོགས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་པ་རྟེན་ནམ་དཀྱིངས་སུ་གཤེགས། སྐྱུབ་དཀྱིལ་སྐྱབས་ཚོམ་བྱ་སྐྱར་སྐྱུན་འདེབ། དམ་</p> <p>ཚོག་པ་རང་ཉིད་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར། གསུམ་པ་ནི། བྱུང་གིང་མཚན་ལ་བསང་རྒྱས་བཅུ་ཉེ། སྐྱུར་ཡང་འཛིག་རྟེན་དཔང་པོར་བཞུགས་པ་བརྗོད་སྐྱོ་རྩེ་དམ་</p> <p>ཚོག་པ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པར་གྱུར། མཚོད་བསྟོད་དང་བསྐྱེད་རྣམས་བདུན་པོ་སྐྱུར་བཞིན་དང་། གཤེགས་སྐྱེམས་བྱོན་ཟན་ལྟར་སྐྱུལ་རྩེས་ལུས་སོ་རྩི་དང་། ལྷ་སྐྱུ་</p> <p>གོས་བྱང་འབྱུལ། དམར་གཏོར་ཁར་བཞག་ བདུན་རྩིས་བྱུག་ལ། རྩི་ཡི་ཁྱི་གིས་བསང་། ལོ་ལྷུང་རྩི་ཉ་རྩི་རྩི་ལན་གསུམ་གྱིས་རྒྱ་བས། ལོ་ལྷུང་ཡེ་ས་ལྷ་རི་ལྷ་རི་</p> <p>མདུ་བ་ལོ་རྩི་རྩི་རྩི་རྩི། ཅེས་ལན་གསུམ་གྱིས་སྐྱུལ། འདོད་གསོལ་གོང་བཞིན་གསོལ། སྐྱུར་ཡང་ཉེར་སྐྱུང་རྣམས་སྐྱགས་ཅོམ་གྱིས་མཚོད། མེ་སྐྱེགས་བསྐྱེད་གྱུ་ཟ</p> <p>བའི་སྐྱུ། སོགས་ཀྱིས་བསྟོད། མ་རྙེད་ཡོངས་སུ་མ་ཚང་དང་། སོགས་ཀྱིས་དོངས་པ་བཞགས་ནས། སྐྱུན་འདེབ་པའི་རྒྱ་སྐྱོར་བསྐྱེད་ལ། བདག་གི་དོན་དང་གཞན་</p>	22
---------	---	----

