བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་2026ལོ་འཁོར་གྱི་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་དཔེ་ཆ་བར་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པའི་མཚན་གནས་སྤྲོད་པའི་དབྱར་ཁའི་སྔོན་རྒྱུགས་གཏོང་འགོ་ཚུགས་པ།

རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས།

《ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་སྲོལ་ཡིག》ལག་བསྟར་བྱས་ནས་ལོ་ཉི་ཤུ་སོང་བ།

བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་བཅོས་སྐྱོང་ཁྲིམས་སྐྱོང་ཅན་ལ་འཕེལ་རྒྱས་མགྱོགས་པོ་འགྲོ་བར་སྐུལ་འདེད་བཏང་བ།
སྤེན་པ་ལྷ་མོ།

（འདོན་ཐེངས་གོང་མར་མཐུད）
བཞི།ཉེན་ཁ་དང་འགྲན་སློང་ལ་འགོག་ཟོན་་
བྱས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བརྟན་ལྷིང་སྲུང་སྐྱོང་བྱས་པ།
《ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་སྲོལ་ཡིག》ལག་བསྟར་་་་
བྱས་ནས་ལོ་20སོང་རིང་།རང་རྒྱལ་སྲིད་གཞུང་གིས་
ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཆོས་ལུགས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་་་་་
ཉེན་ཁ་དང་འགྲན་སློང་ལ་འགོག་ཟོན་དང་སེལ་རྒྱུ་དེ་་་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདེ་འཇགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་བརྟན་ལྷིང་་་་་
སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་པའི་ལས་འགན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བརྩི་་་་
གི་ཡོད།《ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་སྲོལ་ཡིག》གི་དོན་་་་་་་
ཚན་4པའི་ནང་གསེས་གསུམ་པའི་ནང་།མི་སུ་ཞིག་་་་
ཡིན་རུང་ཆོས་ལུགས་སྤྱད་ནས་རྒྱལ་ཁབ་བདེ་འཇགས་
ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་བ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་སྒྲིག་ལམ་ལ་་་
གཏོར་བཤིག་གཏོང་བ།སྤྱི་དམངས་ཀྱི་ལུས་ཁམས་་་་་་
བདེ་ཐང་ལ་གནོད་འཚེ་གཏོང་བ།རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སློབ་་་་
གསོའི་ལམ་ལུགས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བ་བཅས་ཀྱི་་་་་་་་
བྱེད་སྤྱོད་སྤེལ་རྒྱུ་གཏན་འགོག་བྱེད་དགོས་པའི་གཏན་
འབེབས་ཁ་གསལ་བྱས་ཡོད་པ་དང་།ཆོས་ལུགས་་་་་་་་
སྤྱད་ནས་ཁྲིམས་འགལ་ཉེས་གསོག་གི་བྱེད་སྤྱོད་སྤེལ་་་་་
བར་རྡུང་རྡེག་གཏོང་ཆེད།བརྟན་ལ་ནུས་ལྡན་གྱི་་་་་་་་
བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་གཞི་འཛིན་ས་མཁོ་འདོན་བྱས་ཡོད།
ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་།ཆོས་ལུགས་ཐལ་སྐྱོད་་་་་་་
རིང་ལུགས་ཀྱི་བསམ་བློ་ཁྱབ་སྤེལ་གཏོང་རྒྱུ་བཀག་་་་་་་་
འགོག་ནུས་ལྡན་བྱེད་ཆེད།བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱིས
《ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་སྲོལ་ཡིག》གཞིར་བཟུང་།
ནུས་ཆེའི་སྔོན་འགོག་དང་ཐག་གཅོད་ལམ་སྲོལ་ཆ་་་་་་་་
ཚང་ཞིག་བཙུགས་པར་གྲུབ་འབྲས་མངོན་གསལ་དོད་་
པོ་ཐོབ་ཡོད།
གཅིག་ནི།མཉམ་ལས་ལྟ་འདོམས་བྱེད་ཟབ་ཏུ་
བཏང་ནས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་འགོག་སྲུང་འཛིང་རགས་་

བརྟན་པོ་བསྐྲུན་ཞིང་།བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་མི་་་་་་་་་་་་
དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་ཁྲིམས་སྒྱུར་དཔུང་ཁག་་་་་་་་་་
འཛུགས་སྐྱོང་ལ་མུ་མཐུད་ཤུགས་སྣོན་དང་སྤྱི་བདེ་་་་་་་་
དང་། ཁྲིམས་འཛིན།ཆོས་ལུགས་སོགས་སྡེ་ཚན་གྱིས་
མཉམ་ལས་དམ་ཟབ་བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་ཧུར་ཐག་་་་་
བཏང་སྟེ།ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཡུལ་དང་ཆོས་་་་
ལུགས་བྱེད་སྒོར་རྒྱུན་གཏན་གྱི་ལྟ་འདོམས་བྱེད་ཤུགས་
ཆེ་རུ་བཏང་ནས་ཐོན་བཟོ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་སྣ་་་་་་་
ཚོགས་དུས་ཐོག་ཏུ་ཤེས་རྟོགས་དང་ཐག་གཅོད་བྱས་་་་་
ཡོད།ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དུས་ཆེན་གལ་ཆེན་ནམ་ཡང་ན་་་་
ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དོན་ཆེན་གལ་ཆེན་གྱི་སྔ་རྟིང་སོགས་ཚོར་་་

སྣང་སྐྱེན་པའི་དུས་སྐབས་སུ།སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་སྐོར་་་་
ཞིབ་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་ནུས་ཤུགས་ཡོད་་་་་་་་
རྒུས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་བདེ་འཇགས་དང་གོ་རིམ་་་་
ལྡན་པའི་ངང་སྤེལ་ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱས་ཡོད།
གཉིས་ནི།ཚན་རྩལ་གྱིས་མཐུན་རྐྱེན་སྦྱོར་་་་་་་་་
ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་བློ་རིག་གི་སྲུང་ཡོལ་བཟོས་་་
ཤིང་།2018ལོ་ནས་བཟུང་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་མི་་་
དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་དྲ་རྒྱའི་བདེ་འཇགས་ཁྱབ་་་་་་
ཁོངས་ཀྱི་འཐབ་ཇུས་གལ་ཆེན་དང་།རྣམ་གྲངས་་་་་་་་
གལ་ཆེན།གཙོ་གནད་ལས་གྲྭལས་དོན་གལ་ཆེན་་་་་་
བཅས་སྤྱི་འདོམས་བྱེད་འགོ་ཚུགས་ནས་བོད་རང་སྐྱོང་

ལྗོངས་ཀྱི་དྲ་རྒྱའི་བདེ་འཇགས་ལས་དོན་གྱི་མཐུན་་་་་་་་
སྦྱོར་ལམ་སྲོལ་འཛུགས་པ་དང་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་་་་་་་་་་་་
བཏང་ཡོད།འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་རང་ངོས་་་་་
ལས་སྟེགས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་གང་ལེགས་བཏོན་ཏེ་སྐོར་་་་་་་་
ཞིབ་བྱས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་དང་་་་་་་་་་་་
མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་ལ་ཉིན་ལྟར་གྲོས་བསྡུར་ཞིབ་་་་་་་་
དཔྱད་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ནས་ཆ་འཕྲིན་མཉམ་སྤྱོད་་
དང་། མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་བརྡ་ཁྱབ་དང་ཉེན་ཟོན་་་་་་་་
ཉེན་བརྡ་གཏོང་བ།དྲ་རྒྱའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་འཇིགས་
སྐུལ་ལ་མཐུན་སྦྱོར་ངང་ཐག་གཅོད་བཅས་བྱས་ཏེ་་་་་་་་
ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་དོ་དམ་ཐད་ལག་རྩལ་གྱི་འགོག་་་་
སྲུང་འཛིང་རགས་བརྟན་པོ་བཙུགས་ནས་དྲ་རྒྱའི་ཁོར་
ཡུག་འོགཆོས་ལུགས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་་་
དོན་བདེ་འཇགས་དང་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་ངང་སྤེལ་་་་་་་་
ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་ནུས་ལྡན་བྱས་ཡོད།
གསུམ་ནི།ཁྲིམས་འགལ་ཉེས་གསོག་ལ་ཆད་པ་
བཅད་དེ་དད་མོས་ཀྱི་བར་མཐོངས་གཙང་མ་བཟོས་་་་་
ཤིང་།བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་་་་་
གིས་ཆོས་ལུགས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ཁྲིམས་འགལ་ཉེས་་་་་་་་་
གསོག་བྱེད་སྤྱོད་སྣ་ཚོགས་ལ་ཁྲིམས་ལྟར་རྡུང་རྡེག་་་་་་་་
མཐའ་གཅིག་ཏུ་བཏང་བ་དང་།ཆོས་ལུགས་སྤྱད་་་་་་་་
ནས་ཁ་བསླུས་རྒྱག་པ་དང་། ཁྲིམས་འགལ་ངང་རྒྱུ་་་་་་་
ནོར་རག་ཐབས་བྱེད་པ།ཆོས་ལུགས་སྤྱད་ནས་གཏུམ་
སྤྱོད་འཇིགས་སྐུལ་གྱི་བྱེད་སྤྱོད་སྤེལ་བ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་་་་
སྤྱོད་ལ་ཆད་པ་ནན་པོ་བཅད་དེ་དད་ལྡན་མང་ཚོགས་་་
ཀྱི་ཁྲིམས་མཐུན་ཁེ་དབང་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཆོས་་་་་་་་་་་་
ལུགས་བྱེད་སྒོར་གནོད་འཚེ་མི་ཕོག་པའི་འགན་ལེན་་་་་
བྱས་ནས་ཆོས་ལུགས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ཞི་མཐུན་བརྟན་་་་་
ལྷིང་སྲུང་སྐྱོང་ནུས་ལྡན་བྱས་ཡོད།
（མུ་མཐུད་འགོད་རྒྱུ）
（ཡོང་ཁུངས།ཀྲུང་གོ་ཆོས་ལུགས་དུས་དེབ་་་
ཁང）

འདི་ནི་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་2026ལོ་འཁོར་གྱི་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་དཔེ་ཆ་བར་དགེ་་་་་་་་་་
བཤེས་ལྷ་རམས་པའི་མཚན་གནས་སྤྲོད་པའི་དབྱར་ཁའི་སྔོན་རྒྱུགས་གཏོང་བའི་གནས་ཚུལ་ཡིན་པ།

སྐབས་བསྟུན་
གསར་འགྱུར།

པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོས་ཆབ་མདོར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་
བརྟག་ཞིབ་གནང་བ་དང་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་མཛད་སྒོ་སྤེལ་བ།

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་་་་་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ།རང་སྐྱོང་
ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་ཆོག་མཆན་ཐོབ་པ་་
བརྒྱུད།ཉེ་ཆར་ལྷ་སའི་དགའ་ལྡན་་་་་་
དགོན་དུ་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་་་་་་་་་་
2026ལོ་འཁོར་གྱི་བོད་བརྒྱུད་ནང་་་་་་
བསྟན་གྱི་དཔེ་ཆ་བར་དགེ་བཤེས་ལྷ་་་་་
རམས་པའི་མཚན་གནས་སྤྲོད་པའི་་་་་་་
དབྱར་ཁའི་སྔོན་རྒྱུགས་གཏོང་འགོ་་་་་་་
ཚུགས་པ་རེད།
རང་སྐྱོང་ལྗོངས་སྲིད་གྲོས་ཀྱི་་་་་་
ཀྲུའུ་ཞི་གཞོན་པ་དང་།ཀྲུང་གོ་ནང་་་་
བསྟན་མཐུན་ཚོགས་བོད་ཡན་ལག་་་་་་་
མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལས་ཚོགས་གཙོ་་་
གཞོན་པ།བོད་ལྗོངས་ནང་བསྟན་་་་་་་
སློབ་གླིང་གི་ཡོན་ཀྲང་བཅས་ཡིན་པའི་་
སྒྲུབ་ཁང་ཐུབ་བསྟན་་་་་
མཁས་གྲུབ་ས་ཡུལ་་་་་་་

དངོས་ལ་མཛུབ་ཁྲིད་་་་

གནང་བར་ཕེབས་པ་རེད།
ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་གོམས་་
སྲོལ་ལྟར་དབྱར་ཁའི་སྔོན་རྒྱུགས་དེ་་་་་་
ཆོས་ལུགས་མཛད་སྒོའི་ཁྲོད་ནས་འགོ་་་
ཚུགས་ཡོད།དགའ་ལྡན་དགོན་དང་་་་
སེ་ར་དགོན་སོགས་དགོན་སྡེ་13ནས་་་
ཕེབས་པའི་རྒྱུགས་སྤྲོད་དགེ་འདུན་་་་་
པ་13གྱིས་ཉིན་8ནང་གཞུང་ཆེན་་་་་་་
བཀའ་པོད་ལྔའི་ནང་དོན་ཐད་་་་་་་་་་་་
རྟགས་གསལ་གཏོང་བ་དང་།དེ་་་་་་་་
མིན་རིག་གནས་ཤེས་བྱ་དང་།སྐབས་་
དོན་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཡིག་རྒྱུགས་ནང་་་་་་་
ཞུགས་མཐར།2026ལོ་འཁོར་གྱི་་་་་
བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་དཔེ་ཆ་་་་་་་
བར་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པའི་་་་་་་་་་་་
མཚན་གནས་སྤྲོད་པའི་དམ་འཇོག་་་་་
ལ་ཞུགས་པའི་ཐོབ་ཐང་དང་སྦྱངས་་་་
འབྲས་ཀྱི་ཨང་རིམ་གཏན་འཁེལ་བྱ་་་་
རྒྱུ་རེད།

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་གློག་འཕྲིན་འབྱོར་གསལ།
ཉིན་ཤས་རིང་།རྒྱལ་ཡོངས་སྲིད་གྲོས་ཀྱི་རྒྱུན་ཨུ་དང་།ཀྲུང་གོ་ནང་་་བསྟན་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་གཞོན་པ།ཀྲུང་གོ་ནང་བསྟན་་་་་་་མཐུན་ཚོགས་བོད་ཡན་ལག་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་བཅས་ཡིན་་་པའི་པཎ་ཆེན་ཨེར་ཏེ་ནི་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོས་ཆབ་མདོ་གྲོང་ཁྱེར་མཛོ་་་་་་་་སྒང་རྫོང་དང་།དཔའ་ཤོད་རྫོང་།ཁ་རུབ་ཆུས།ལྷོ་རོང་རྫོང་།
དཔལ་འབར་རྫོང་སོགས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བརྟག་ཞིབ་གནང་བ་དང་་་་་་་་་་་འབྲེལ་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་མཛད་སྒོ་སྤེལ་ནས།བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་སྤྱི་་་་་་་ཚོགས་རིང་ལུགས་སྤྱི་ཚོགས་དང་འཚམ་མཐུན་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་་་་་་་་བཏང་གནང་བ་རེད།
ཆབ་མདོ་གྲོང་ཁྱེར་དཔལ་འབྱོར་ལག་རྩལ་གསར་སྤེལ་ཁུལ་གྱི་་
བོད་ལྗོངས་ལྷ་ཡི་བདུད་རྩི་བོད་སྨན་ཚད་ཡོད་ཀུང་སི་དང་ལྷོ་རོང་་་་་་་་རྫོང་སྨན་རྩིས་ཁང་དུ་པཎ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེས་གནས་ཚུལ་ངོ་སྤྲོད་ནན་་་་ཏན་གསན་པ་མ་ཟད།བོད་ལུགས་གསོ་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་་་་་དང་།ཕྱིར་འཚོང་གཞི་ཁྱོན།ལག་རྩལ་གསར་གཏོད་སོགས་ཀྱི་་་་་་་་་་་གནས་ཚུལ་མཁྱེན་རྟོགས་ཞིབ་ཕྲ་གནང་བ་རེད།
ལྷོ་རོང་རྫོང་ཤོ་པ་མདོ་གྲོང་རྡལ་ནི་ཇ་རྟའི་གནའ་ལམ་གྱི་ས་་་་་་
ཚུགས་དང་བོད་སྐྱོད་གྲོང་རྡལ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།གནའ་སྔ་་་་་མོ་ནས་བཟུང་།མི་རིགས་ཁག་གི་དཔལ་འབྱོར་དང་རིག་གནས་སྤེལ་རེས་ཀྱི་བར་ཁྱམས་ཡིན་པས།མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཡུན་རིང་ལྡན་ཡོད།པཎ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་ལྷོ་རོང་རྫོང་ཤོ་པ་་་་་་་མདོ་གྲོང་རྡལ་རིག་གནས་སྒྲིག་གཤོམ་ཁང་དུ་ཕེབས་ནས་ལྷོ་རོང་རྫོང་

གི་ལོ་རྒྱུས་དང་།ཇ་རྟའི་གནའ་ལམ་རིག་གནས།མི་རིགས་མཐུན་་་་་སྒྲིལ་དང་གསར་བརྗེའི་རིག་གནས་བཅས་ཀྱི་མི་སེམས་འགུལ་བའི་་་་་་་གཏམ་རྒྱུད་མཁྱེན་རྟོགས་ཞིབ་ཕྲ་གནང་ཞིང་།ཚང་མར་སྲོལ་རྒྱུན་་་་་་བཟང་པོ་དར་སྤེལ་བཏང་ནས་མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་ལ་རང་རྟོགས་་་་་་ངང་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་།དུས་རབས་གསར་པའི་མི་རིགས་་་་་་་་་་མཐུན་སྒྲིལ་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་མུ་མཐུད་རྩོམ་པ།མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་གྱི་་་་་་གཏམ་བཟང་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་དར་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།ཀྲུང་་་ཧྭ་མི་རིགས་བསྐྱར་དར་རླབས་པོ་ཆེ་མངོན་འགྱུར་ཡོང་བར་སྟོབས་་་་་་་་་་་ཤུགས་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་དགོས་པའི་སྐུལ་ལྕག་གནང་བ་རེད།
ཆབ་མདོར་བཞུགས་རིང་།པཎ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་མཛོ་སྒང་རྫོང་
གི་མཛོ་སྒང་དགོན་དང་ཐེམ་དགོན་དང་།དཔའ་ཤོད་རྫོང་གི་ཚ་་་་་་་་་སྟོད་གནས་རབ་དགོན་དང་དཔའ་ཤོད་དགོན།ཁ་རུབ་ཆུས་ཀྱི་ཀརྨ་་དགོན།ལྷོ་རོང་རྫོང་གི་གཞི་བཀྲམ་དགོན་དང་།རྫི་ཐོ་དགོན།ཤོ་་་་་པ་མདོ་དགོན།དཔལ་འབར་རྫོང་གི་ལྷ་རྩེ་དགོན་དང་།ལྕགས་རྭ་་་་་དགོན།དཔལ་འབར་དགོན།རྒྱ་མཚོ་གླིང་དགོན་བཅས་སུ་ཕེབས་་་་ནས་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་མཛད་སྒོ་སྤེལ་གནང་བ་རེད།དགོན་པ་ཁག་གིས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གུས་སྲོལ་རྒྱས་ཤོས་ཐོག་ནས་པཎ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེར་་་་་་་་་
ཕེབས་བསུ་ཞུས་ཤིང་།པཎ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེས་གྲྭ་དམངས་ལ་ཞལ་་་་་་་་་
འདོན་དབུ་སྐུལ་གནང་བ་དང་ཆར་ཆུ་དུས་སུ་འབབ་པ་དང་རྒྱལ་་་་་་་་་
དམངས་བདེ་ལ་འཁོད་་་་་་་
པའི་གསོལ་བ་སྨོན་ལམ་་་་་་
བཏབ་གནང་བ་རེད།

ཆོས་ལུགས་དང་ཁྲིམས་སྐྱོང་། 2025ལོའི་ཟླ་7ཚེས་29 5