􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀧅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅

􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅

􀧅 􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅 􀧅

􀧅

བོད་མེ་རྟ་ལོ་ཟླ་༢ཚེས་༧
སྤྱི་ལོ་2026ལོ་ཟླ་3ཚེས་25
གཟའ་ལྷག་པ། གཙོ་རྒྱུན།དབང་གྲགས།སྤྱི་རྟོན།
རྒྱལ་ནང་གཅིག་གྱུར་རྒྱུན་མཐུད་དཔེ་སྐྲུན་དངོས་པོའི་ཨང་རྟགས། CN54——0001/—Zསྦྲག་ཨང་།67—2 http://www.xzxw.com བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་ཁང་ནས་བཏོན། དེ་རིང་པར་ངོས་8འདོན་ཐེངས་24538

2026ལོའི་དཔྱིད་གསར་དུས་ཆེན་དང་་་་་་་
བོད་ཀྱི་ལོ་གསར་རིང་།ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་རིག་་་་
གནས་ཡུལ་སྐོར་གྱི་རིམ་སྤེལ་བྱེད་སྒོ་མུ་མཐུད་སྤེལ་་
ཏེ།2025ལོ་ཚུན་གྱི་ལོ་གཅིག་བསྟུད་མའི“འགྲན་
བསྡུར་གྱི་རྗེས་སུ་དེད་ནས་ཡུལ་སྐོར་དུ་སྐྱོད”ཅེས་་་་་
པའི་བྱེད་སྒོ་ལོ་རྙིང་ཕར་ལ་སྐྱེལ་བ་དང་ལོ་གསར་་་་་

ཚུར་ལ་བསུ་བའི་དུས་སུ་རྒྱུན་ཆད་མེད་་་
པར་སྤེལ་ཤུཌ་ཆེ་རུ་བཏང་བ་རེད།
2025ལོར་ཕྱིར་མིག་ལྟ་སྐབས།
ཡར་ཀླུང་གཙང་པོའི་ངོགས་སུ་ཁ་ཁུ་སིམ་པོར་་་་
ཆགས་པའི་གྲོང་ཁྱེར་དེས“འགྲན་བསྡུར་གྱི་་་་་་་་
རྗེས་སུ་དེད་ནས་ནས་ཡུལ་སྐོར་དུ་སྐྱོད”ཅེས་པ་་
དམ་འཛིན་བྱ་གཞིར་བྱས་ཤིང་།རང་བྱུང་་་་་་་་་
ཁྱད་ཆོས་དང་མི་ཆོས་མཆོག་ནོར་གཉིས་ཟུང་་་་་
འབྲེལ་དམ་ཟབ་བྱས་ཏེ།“བོད་མིའི་འབྱུང་་་་་་་

གནས”ཞེས་པའི་སྤུས་རྟགས་འགྲན་བསྡུར་གྱི་་་་
ཁྲོད་དུ་དེ་བས་མངོན་གསལ་དོད་པ་དང་་་་་་་་་་་་
མཉམ་འདྲེས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་དེ་བས་བཀྲག་མདངས་
རྒྱས་པར་བྱས་པ་རེད།
ཡར་ཀླུང་ལུང་གཞུང་ནས་སྐུ་ལྷ་མཁའ་རི་་་་་་
བར་དང་། མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་་་་་་་
བཟོ་ཁང་ནས་རིག་གནས་ཐང་ཆེན་དང་རིག་་་་་་་་་་་
གནས་ཁང་གི་བར།
(པར་ངོས་གསུམ་པར་གཟིགས)

འགྲན་བསྡུར་གྱི་རྗེས་སུ་དེད་ནས་ཡུལ་སྐོར་དུ་བསྐྱོད་པ། —— 2025ལོར་ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་འཕེལ་རྒྱས་ཐད་བཀྲག་མདངས་འཚེར་ས་མང་བ།
2025ལོར་ཕྱིར་མིག་ལྟ་བ།

སྐྱེ་ཁམས་སྲུང་སྐྱོང་དང་འབྲོག་ལས་་་་་་་་་་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འགལ་ཟླ་སེལ་ཆེད།2025ལོར།
ནག་ཆུ་གྲོང་ཁྱེར་ཨ་མདོ་རྫོང་གིས་2024ལོར་་་་
ཚོད་ལྟའི་དཔེ་སྟོན་བྱས་པའི་རྨང་གཞིའི་ཐོག་་་་་
སྒྱུར་བཅོས་སྔར་བས་ཟབ་ཏུ་བཏང་སྟེ།རྩྭ་ར་་་་
འགན་གཙང་གི་གཉེར་སྐྱོང་དབང་ཆ་བརྒྱུད་་་་་་
བཤུག་གཏོང་བའི་ལས་དོན་གྱི་ཐབས་ལམ་བློ་་་་་
ཁོག་ཆེན་པོས་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ནས་རྩྭ་རའི་་་་་་་་་

ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་བཀོད་པ་ལེགས་སུ་གཏོང་བ་་་་་་་་་
དང་། འབྲོག་ལས་སྤུས་འབྲས་ལེགས་གཉེར་་་་་་
ཡོང་བ།འབྲོག་པར་འབབ་འཕར་བརྟན་པོ་་་་་་
ཡོང་བ་བཅས་ཕན་པ་མང་བའི་དམིགས་ཚད་་་་་
མངོན་འགྱུར་ཧུར་ཐག་ཐུབ་པ་བྱས་ཡོད།
འཕོ་འགྱུར་དེ་ནི་ཨ་མདོ་རྫོང་གི་འབྲོག་་་་
པས་2025ལོའི་དཔྱིད་ཀར་བསྐྱལ་བའི《རྩྭ་ར་་་
འགན་གཙང་གཉེར་སྐྱོང་དབང་ཆ་བརྒྱུད་་་་་་་་་་་

བཤུག་གཏོང་བའི་ཚོད་ལྟའི་ལས་དོན་གྱི་རེ་་་་་་་་་
འདུན་ཞུ་ཡིག》ཁྲི་1.2ལས་བྱུང་བ་རེད།རེ་་་་་་་
འདུན་ཞུ་ཡིག་སྟེང་གི“མཛུབ་ཐེལ་དམར་་་་་་་་་་་་
པོ”རེ་རེ་ནི་ཤོག་ལྷེ་རེ་རེའི་ཐོག་ཏུ་སྐལ་བཟང་་་་
མེ་ཏོག་ཁྲ་ཆིལ་ལེར་བཞད་པ་དང་འདྲ་བར་་་་་་་་
འབྲོག་དུད་ཁྲི་1.2ཀྱི་གདམ་ག་དང་རེ་སྒུག་་་་་་་་་
མཚོན་གྱི་ཡོད་ལ།
(པར་ངོས་བཞི་པར་གཟིགས)

འབྲོག་པས་རྩྭ་ར་འགན་གཙང་གཉེར་སྐྱོང་དབང་ཆ་བརྒྱུད་བཤུག་བཏང་

ནས་འབྲོག་ལས་སྒྱུར་བཅོས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་བཏང་བ། ——ནག་ཆུ་གྲོང་ཁྱེར་ཨ་མདོ་རྫོང་གི་རྩྭ་ར་འགན་གཙང་གཉེར་སྐྱོང་དབང་ཆ་བརྒྱུད་བཤུག་ཚོད་ལྟའི་ལས་དོན་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱས་པའི་སྐོར་བཀོད་པ།

ཤིན་ཧྭ་གསར་འགྱུར་ཁང་ཧོ་པེ་ཞུང་ཨན་ཁུལ་གསར་ནས་་་
ཟླ་3ཚེས་23ཉིན་གློག་འཕྲིན་འབྱོར་གསལ།ཚེས་23ཉིན།ཀྲུང་་་་་་
གུང་ཀྲུང་དབྱང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་དང་།རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཀྲུའུ་ཞི།ཀྲུང་་་་་
དབྱང་དམག་ཨུད་ཀྱི་ཀྲུའུ་ཞི་བཅས་ཡིན་པའི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཧོ་པེ་་་་་་
ཞུང་ཨན་ཁུལ་གསར་དུ་རྟོག་ཞིབ་གནང་བ་དང་།ཞུང་ཨན་ཁུལ་་་་་་་་་་་
གསར་གྱི་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཛུགས་སྐྲུན་དང་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་་་་་་་་
འདེད་གཏིང་ཟབ་གཏོང་བའི་བཞུགས་མོལ་ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་་་་་་་་་་
གནང་བ་དང་འབྲེལ་གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་ཡང་གནང་ཞིང་།ཁོང་་་་་

གིས་ཞུང་ཨན་ཁུལ་གསར་ནི་པེ་ཅིང་གི་རྒྱལ་སའི་ཁྱད་ནུས་མིན་རིགས་་་
ཁ་འགྲེམས་ཀྱི་གཅིག་སྡུད་ཐེག་ཁུར་ཁུལ་ཡིན་པའི་བྱེད་ནུས་གཙོ་བོའི་་་་
ངེས་གནས་ཁོང་དུ་བརྟན་པོ་ཆུད་པར་བྱས་ཏེ།འཐབ་ཇུས་ཀྱི་ངེས་་་་་་་
ཤུགས་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ངང་རྒྱུད་རིང་པོ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་བསམ་་་་་་་
བློར་སྔར་བས་བཅིངས་འགྲོལ་གཏོང་བ་དང་།བསམ་ཕྱོགས་གསར་་་་་་
འབྱེད་བྱེད་པ།མཐུན་སྦྱོར་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ།མཉམ་ཤུགས་་་་་་་་་
གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་བ་བཅས་བྱས་ནས།སྒྱུར་བཅོས་གསར་གཏོད་ཁྲིད་སྟོན་
དུ་བྱས་ཏེ་ནང་སྐྱེས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་སྒུལ་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་།རྒྱུ་

རྐྱེན་གཙོ་བོ་དང་ཐོན་ཁུངས་ལུགས་མཐུན་གཅིག་སྡུད་བྱ་རྒྱུ་གཙོ་་་་་་་་་་་་
གནད་དུ་བྱས་ནས་ཁུལ་གསར་གྱི་གསོན་ཤུགས་འཕེལ་བར་བྱས་ཏེ།
དུས་རབས་གསར་པའི་གསར་གཏོད་ཀྱི་མཐོ་ས་དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་་་་་་་་
བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་མིག་དཔེ་ཧུར་ཐག་གཏོད་་་་་
དགོས་པའི་ནན་བཤད་གནང་བ་རེད།
ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་སྲིད་ཅུས་ཀྱི་རྒྱུན་ཨུ་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་་
ཁྱབ་ཁང་གི་ཙུང་ལི་ལི་ཆང་དང་།ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་སྲིད་ཅུས་་
ཀྱི་རྒྱུན་ཨུ་དང་ཀྲུང་དབྱང་གཞུང་དོན་ཐིང་གི་ཀྲུའུ་རེན་ཚའེ་ཆི།ཀྲུང་་་

གུང་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་སྲིད་ཅུས་ཀྱི་རྒྱུན་ཨུ་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་་
ཙུང་ལི་གཞོན་པ་ཏིང་ཤུའེ་ཞང་བཅས་རྟོག་ཞིབ་གནང་བར་ལྷན་དུ་་་་་་་
ཕེབས་པ་དང་འབྲེལ་བཞུགས་མོལ་ཚོགས་འདུར་ཡང་ཞུགས་པ་རེད།
ཚེས་23ཉིན་གྱི་སྔ་དྲོར།ཞི་ཅིན་ཕིང་ཞུང་ཨན་ཁུལ་གསར་དུ་་་་་
ཕེབས་འབྱོར་ཟིན་རྗེས།ཧོ་པེ་ཞིང་ཨུད་ཀྱི་ཧྲུའུ་ཅི་ཉི་གཡོད་ཧྥུང་དང་་་
ཧྲེང་ཀྲང་ཝང་ཀྲེང་ཕུའུ་ཡི་ཕེབས་རོགས་འོགརླངས་འཁོར་ལ་ཞུགས་་་
ཏེ་ལམ་བར་ལ་སྔོན་སྤེལ་ཁུལ་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་འཕེལ་རིམ་ལ་གཟིགས་་་་
པ་དང་། (པར་ངོས་གསུམ་པར་གཟིགས)

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཞུང་ཨན་ཁུལ་གསར་དུ་རྟོག་ཞིབ་གནང་བ་དང་འབྲེལ་ཞུང་ཨན་ཁུལ་གསར་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཛུགས་སྐྲུན་དང་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏིང་ཟབ་གཏོང་བའི་བཞུགས་མོལ་ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་སྐབས་ནན་བཤད་གནང་དོན།

ཞུང་ཨན་ཁུལ་གསར་གྱི་བྱེད་ནུས་ངེས་གནས་ཁོང་དུ་བརྟན་པོ་ཆུད་པར་བྱས་ཏེ་དུས་རབས་གསར་པའི་གསར་གཏོད་ཀྱི་མཐོ་ས་དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་མིག་དཔེ་ཧུར་ཐག་གཏོད་དགོས།

ལི་ཆང་དང་།ཚའེ་ཆི།ཏིང་ཤུའེ་ཞང་བཅས་རྟོག་ཞིབ་གནང་བར་ལྷན་དུ་ཕེབས་པ་དང་འབྲེལ་བཞུགས་མོལ་ཚོགས་འདུར་ཞུགས་པ།

འདི་ནི་ཚེས་23ཉིན་གྱི་སྔ་དྲོར།ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཞུང་ཨན་ཁུལ་གསར་དུ་བཅའ་སྡོད་དང་སྐྲུན་བཞིན་པའི་ཁ་འགྲེམས་ཚན་པའི་ལས་བྱེད་ལས་བཟོའི་་་
འཐུས་མི་དང་བྱམས་བརྩེའི་སྤེལ་རེས་གནང་བཞིན་པ།

འདི་ནི་ཚེས་23ཉིན་གྱི་ཕྱི་དྲོར།ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཞུང་ཨན་ཁུལ་གསར་གྱི་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཛུགས་སྐྲུན་དང་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏིང་ཟབ་་་་་་་་་
གཏོང་བའི་བཞུགས་མོལ་ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་བཞིན་པ།

ཤིན་ཧྭ་གསར་འགྱུར་ཁང་པེ་ཅིང་ནས་ཟླ་3ཚེས་23
ཉིན་གློག་འཕྲིན་འབྱོར་གསལ།ཟླ་3ཚེས་23ཉིན།ཀྲུང་གུང་་
ཀྲུང་དབྱང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཀྲུའུ་ཞི་ཞི་ཅིན་་་་་་
ཕིང་གིས་གློག་འཕྲིན་བཏང་ནས་ཐུང་ལུན་ལོ་སི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་་་་་་་་
ཀྲུའུ་ཞིར་མུ་མཐུད་བདམས་ཐོན་བྱུང་བར་རྟེན་འབྲེལ་ཞུས་པ་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་གསུངས་དོན།ཀྲུང་གོ་དང་ལོ་སི་རྒྱལ་་་་
ཁབ་གཉིས་ནི་ལས་དབང་གཅིག་མཐུན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་་
ཀྱི་ཁྱིམ་མཚེས་བཟང་པོ་ཡིན་ཞིང་།ཕྱོགས་གཉིས་པོས་ཐོག་་་་་་་་་
མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གཅིག་སེམས་གཅིག་གཏད་དང་ཕན་ཚུན་་་
ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་པ་དང་། ཕན་ཚུན་གྱི་ལྟེ་བའི་ཁེ་ཕན་དང་འབྲེལ་་་
བ་ཡོད་པ་དང་དོ་ཁུར་ཆེན་པོ་བྱེད་པའི་གནད་དོན་ཐད་བློ་་་་་་་་་་་
བརྟན་འགྱུར་མེད་ཀྱིས་ཕན་ཚུན་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ་དེས“བློ་་་་་་་་་་་
མཐུན་དང་སྤུན་ཟླའི”བརྩེ་སེམས་ཟབ་མོ་མཚོན་གྱི་ཡོད།
2026ལོ་ནི་ཀྲུང་གོ་དང་ལོ་སའི་དབར་ཕྱི་འབྲེལ་བཙུགས་ནས་་་་
ལོ་65འཁོར་བ་དང“ཀྲུང་གོ་དང་ལོ་སིའི་མཛའ་མཐུན་ལོ”རེད།
ཕྱོགས་གཉིས་པོས་རྟེན་འབྲེལ་བྱེད་སྒོ་རབ་དང་རིམ་པ་སྤེལ་ནས།
རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་མི་དམངས་དབར་གྱི་མཛའ་གྲོགས་ཟབ་ཏུ་་
གཏོང་བར་སྒུལ་ཤུགས་གསར་པ་སྣོན་རྒྱུ་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།ད་ལོ་ནི་ཀྲུང་་
གོའི“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅོ་ལྔ་པ”དང་ལོ་སིའི“ལོ་ལྔ་ཚན་ལྔ་་་་་་་་་་་་་་
པའི”འགོ་ཚུགས་ལོ་ཡིན་ཞིང་།རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་འཕེལ་རྒྱས་་་་་

དང་དར་རྒྱས་གཏོང་བའི་འགག་རྩའི་དུས་མཚམས་སུ་སླེབས་་་་
ཡོད་ལ་ཕྱོགས་གཉིས་པོའི་གཉིས་ཕན་མཉམ་ལས་ཐད་དེ་བས་་་
རྒྱ་ཆེ་བའི་མདུན་ལམ་བསུ་བཞིན་ཡོད།ངས་ཀྲུང་ལོ་ཏང་་་་་་་་་་་
གཉིས་དང་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་འབྲེལ་བ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་་་་
བར་མཐོང་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་དང་་་་་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཀྲུའུ་ཞི་ཡིན་པའི་ཐུང་ལུན་དང་ལྷན་དུ་འབད་་་་་་་་་་
བརྩོན་བྱས་ཏེ།རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་འཐབ་་་་
ཇུས་མཉམ་ལས་ཀྱི་འཆར་གཞི་གསར་པ་བཀོད་ནས།ཀྲུང་་་་་་་་
ལོའི་ལས་དབང་གཅིག་མཐུན་ཚོགས་པ་འཛུགས་རྒྱུ་དེ་ཆུ་ཚད་་་
དེ་བས་མཐོ་བའི་ཕྱོགས་སུ་སླེབས་པར་སྐུལ་འདེད་བཏང་ཐོགརྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་མི་དམངས་ལ་དེ་བས་ལེགས་པའི་བདེ་རྩ་་
སྐྲུན་པ་དང་ས་ཁུལ་ཞི་བདེ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་བར་ཕན་པ་་་་་
དེ་བས་མང་བ་སྐྲུན་འདོད་ཡོད།
དེ་ཉིན་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་ཙུང་ལི་ལི་ཆང་གིས་གློག་་་་
འཕྲིན་བཏང་ནས་སུང་སའེ་ལོ་སི་སྲིད་གཞུང་གི་ཙུང་ལིར་མུ་་་་་་་་་་
མཐུད་བདམས་ཐོན་བྱུང་བར་རྟེན་འབྲེལ་ཞུས་པ་དང་།ཁོང་་་་་་་
གིས་ཕྱོགས་གཉིས་པོའི་སྡེ་ཚན་ཁག་དང་ས་གནས་ཁག་གིས་སྤེལ་་་
རེས་མཉམ་ལས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་རྒྱུར་ཐུན་མོང་ཐོག་མཛུབ་་་་་་་
ཁྲིད་བྱས་ཏེ།ཀྲུང་ལོའི་ལས་དབང་གཅིག་མཐུན་ཚོགས་པ་་་་་་་་་་་་
འཛུགས་པར་གཡུར་ཟའི་གྲུབ་འབྲས་དེ་བས་མང་བ་ཐོབ་རྒྱུར་་་་་་་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་འདོད་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད།

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་གློག་འཕྲིན་བཏང་ནས་ཐུང་ལུན་ལོ་སི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཀྲུའུ་ཞིར་མུ་མཐུད་བདམས་ཐོན་བྱུང་བར་རྟེན་འབྲེལ་ཞུས་པ།
ལི་ཆང་གིས་གློག་འཕྲིན་བཏང་ནས་སུང་སའེ་ལོ་སི་སྲིད་གཞུང་གི་ཙུང་ལིར་མུ་་་་་་
མཐུད་བདམས་ཐོན་བྱུང་བར་རྟེན་འབྲེལ་ཞུས་པ།