

ཟུལ་མིང་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གཞུང་དོན་ཐིང་གིས་2025ཨིའི་དུས་ཚིན་དང་གུང་གསེང་ཁག་གཅིག་གི་ངལ་གསོའི་དུས་ཚིང་བཀོད་སྤྱིག་བྱས་པའི་སྐོར་གྱི་བརྗོད་ཐོ།

ཤིན་ཏུ་གསར་འབྱུར་ཁང་ལེ་ཅིང་ནས་ཟླ་11ཚེས་12ཉིན་ཐོག་འཕྲིན་འབྱོར་གསལ། 2025ཨིའི་དུས་ཚིན་དང་གུང་གསེང་ཁག་གཅིག་གི་ངལ་གསོའི་དུས་ཚིང་བཀོད་སྤྱིག་བྱས་པའི་སྐོར་གྱི་ཟུལ་མིང་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གཞུང་དོན་ཐིང་གི་བརྗོད་ཐོ་ནང་དོན་ཆ་ཚང་གསལ་གསལ་སྟེ།

 ཞིང་ཆེན་དང་། རང་སྤྱོང་སྡེ་དངས། ཐད་སྤྱོང་གིང་ཁྱེར་བཅས་ཁག་གི་མི་དམངས་མིང་གཞུང་དང་། ཟུལ་མིང་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་ཕུང་ལྷན་ཁག་དང་ཐད་གཏོགས་ལས་ཁུངས་ཁག་བཅས་ལ།

 ཏང་ཁྲུང་དབྱང་དང་ཟུལ་མིང་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་ཚོག་མཆན་ཐོབ་པ་བརྟུན། 2024ཨིའི་ཟླ11པར་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་པའི《ཟུལ་ཡོངས་གྱི་ལེ་ཤེའི་དུས་ཚིན་དང་རྗེས་དྲན་ཉིན་མོའི་ངལ་གསོའི་བྱ་ཐབས》 2025ཨིའི་ཟླ1ཚེས1ཉིན་ནས་བཟུང་། སྤྱི་དམངས་ཡོངས་གྱི་ངལ་གསོ་ཉིན་2མང་དུ་སོང་བ་དང་། དེའི་ཁྲོད་དཔྱིད་གསར་དུས་ཚིན་དང་ངལ་ཚེལ་དུས་ཚིན་ལ་ཉིན་1མང་དུ་བཏང་ཡོད། དེར་བརྟེན་གུང་གསེང་རིང་གི་ངལ་གསོ་ལེགས་སྤྱིག་གི་ཚ་དོན་ལྷར་བས་ལེགས་སུ་དང་འབྲས་ཆང་དུ་བཏང་ཞིང་། དཔེགས་བསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་རེ་བྱང་ཕུད། དཔྱིད་གསར་དུས་ཚིན་ནི་ལུགས་རྟིང་ཨོའི་གནས་གང་ནས་བཟུང་ངལ་གསོ་ཉིན་8འཛོག་རྒྱ་དང་། ཟུལ་སྟོན་དུས་ཚིན་དུ་ཟླ་10ཚེས་1ཉིན་ནས་བཟུང་ངལ་གསོ་ཉིན་7འཛོག་རྒྱ། ངལ་ཚེལ་དུས་ཚིན་ལ་ངལ་གསོ་ཉིན་5འཛོག་རྒྱ་བཅས་རེད། གནམ་ལོ་གསར་ཚེས་དང་།

 དུངས་གསལ་དུས་ཚིན། ལུ་པའི་ཚེས་ལཱའི་དུས་ཚིན། ཟླ་མཆིང་དུས་ཚིན་བཅས་སོ་སོར་ངལ་གསོའི་དུས་ཚིང་སྟོ་སྟུར་དང་ཡང་ན་བསྐྱད་མར་ཉིན་3འཛོག་རྒྱ།(དཔེར་ན་གཟུང་ལྷག་པར་འཁེལ་ཆོ་ཉིན་དེ་རང་ལ་ངལ་གསོ་འཛོག་རྒྱ།)དང་། གསལ་ཏེ་ཟུལ་སྟོན་དུས་ཚིན་དང་ཟླ་མཆིང་དུས་ཚིན་མཉམ་དུ་འཁེལ་ཆོ་ངལ་གསོ་ཉིན་8འཛོག་རྒྱ།

 གོང་གསལ་གྱི་ཆ་དོན་ལྟར། 2025ཨིའི་གནམ་ལོ་གསར་ཚེས་དང་། དཔྱིད་གསར་དུས་ཚིན། དུངས་གསལ་དུས་ཚིན། ངལ་ཚེལ་དུས་ཚིན། ལུ་པའི་ཚེས་ལཱའི་དུས་ཚིན། ཟླ་མཆིང་དུས་ཚིན། ཟུལ་སྟོན་དུས་ཚིན་བཅས་གྱི་ངལ་གསོའི་དུས་ཚིང་ལེ་རྟ་སྤྱིག་བྱས་པ་གསལ་གསལ་ལྟར། གཅིག གནམ་ལོ་གསར་ཚེས། ཟླ་1ཚེས་1ཉིན(གཟུང་ལྷག་པ)ལ་ངལ་གསོ་ཉིན་གཅིག་འཛོག་རྒྱ་དང་ངལ་གསོ་ལེགས་སྤྱིག་མི་བྱ་རྒྱ།

 གཉིས། དཔྱིད་གསར་དུས་ཚིན། ཟླ་1ཚེས་28ཉིན(ལུགས་རྟིང་གི་གནམ་གང་ཉིན་དང་གཟུང་མིག་དམར་ཡིན)ནས་ཟླ་2ཚེས་4ཉིན(ལུགས་རྟིང་གི་ཟླ་དང་པོའི་ཚེས་བདུན་དང་གཟུང་མིག་དམར་ཡིན)བར་ཁྱོད་ངལ་གསོ་ཉིན་8འཛོག་རྒྱ། ཟླ་1ཚེས་26ཉིན(གཟུང་ཉི་མ)དང་ཟླ་2ཚེས་8ཉིན(གཟུང་སྟེན་པ)ལས་ཀ་འཛོག་རྒྱ།

 གསུམ། དུངས་གསལ་དུས་ཚིན། ཟླ་4པའི་ཚེས་4ཉིན(གཟུང་པ་སངས)ནས་ཚེས་6ཉིན(གཟུང་ཉི་མ)བར་ཁྱོད་ངལ་གསོ་ཉིན་3འཛོག་རྒྱ། བཞི། ངལ་ཚེལ་དུས་ཚིན། ཟླ་5པའི་ཚེས་

1ཉིན(གཟུང་ཕུར་བྲ)ནས་ཚེས་5ཉིན(གཟུང་ཟླ་བ)བར་ཁྱོད་ངལ་གསོ་ཉིན་5འཛོག་རྒྱ་དང་། ཟླ་4ཚེས་27ཉིན(གཟུང་ཉི་མ)ལས་ཀ་འཛོག་རྒྱ།

 ལ། ལུ་པའི་ཚེས་ལཱའི་དུས་ཚིན། ཟླ་5པའི་ཚེས་31ཉིན(གཟུང་སྟེན་པ)ནས་ཟླ་6པའི་ཚེས་2ཉིན(གཟུང་ཟླ་བ)བར་ངལ་གསོ་འཛོག་རྒྱ་དང་། བསྟོམས་པས་ཉིན་3ཡིན།

 བྱུག ཟུལ་སྟོན་དུས་ཚིན་དང་ཟླ་མཆིང་དུས་ཚིན། ཟླ་10ཚེས་1ཉིན(གཟུང་ལྷག་པ)ནས་ཚེས་8ཉིན(གཟུང་ལྷག་པ)བར་ཁྱོད་ངལ་གསོ་ཉིན་8འཛོག་རྒྱ་དང་། ཟླ་9ཚེས་28ཉིན(གཟུང་ཉི་མ)དང་ཟླ་10ཚེས་11ཉིན(གཟུང་སྟེན་པ)ལས་ཀ་འཛོག་རྒྱ།

 དུས་ཚིན་དང་གུང་གསེང་རིང་ས་གནས་ཁག་དང་ཆོན་པ་ཁག་གིས་ལས་རེས་དང་། བདེ་འཇགས། སྤར་སྟོབ། རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་དང་ཆོད་འཛིན་སྐྱེགས་གྱི་ལས་དོན་བཀོད་སྤྱིག་ལག་པོ་བྱས་ཏེ་སྒོལ་བྱུང་གི་དོན་རྐྱེན་ཆབས་ཚིན་འཕྲད་སྐབས་གཏན་འབེབས་གཞིར་བཟུང་། དུས་ཐོག་ཏུ་སྟན་མེད་ལུ་བ་དང་འབྲེལ་ཐག་གཅོད་ཁོས་འཆོམ་བྱས་ནས་མི་དམངས་མང་ཆོགས་ཀྱིས་འཆོམ་མཐུན་དང་དུས་བདེའི་ངང་དུས་ཚིན་དང་གུང་གསེང་གཏོང་བུབ་པའི་འགན་ལེན་ཕྱིད་དགོས་པའི་ཁྲོད་བྱ་བཏོན་ཡོད།

ཟུལ་མིང་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གཞུང་དོན་ཐིང་གིས་2024ཨིའི་ཟླ་11ཚེས་12ཉིན།
(དཔལ་སྐྱབས་ཟུལ་གྱིས་སྐུར་ལྷིས་བྲས་)

2027ཨོར་རང་ཟུལ་གྱི་འགྲིམ་འབྲུལ་ཟོག་འགྲེམས་ཀྱི་མ་གནས་དམའ་དུ་ཕྱིན་ནས་སྤྱས་འབྲས་ལེགས་གཉིར་དང་ཕན་འབྲས་མདོན་གསལ་དོད་པོ་ཐོན་རྒྱ་ཡིན་པ།

ཤིན་ཏུ་གསར་འབྱུར་ཁང་ལེ་ཅིང་ནས་ཟླ་11ཚེས་12ཉིན་ཐོག་འཕྲིན་འབྱོར་གསལ། ཚེས་12ཉིན། གསར་འགོད་པར་འབྲིམ་འབྲུལ་སྒྲེལ་འདྲིན་ཕུང་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར། ཉེ་ཆར། འབྲིམ་འབྲུལ་སྒྲེལ་འདྲིན་ཕུང་དང་ཟུལ་ཁབ་འཕེལ་སྐྱར་ལུ་ལྷན་གྱིས་《འབྲིམ་འབྲུལ་ཟོག་འགྲེམས་ཀྱི་མ་གནས་དམའ་རྩ་དང་། སྤྱས་ཆོད་མཐོ་རུ། ལས་ཆོད་མཐོ་རུ་བཅས་གཏོར་བའི་བྱ་སྤྱོད་འཆར་གཞི》པར་འབྲེམས་བྲས་ནས་2027ཨོར་ཐོབས་སྐབས་འབྲིམ་འབྲུལ་ཟོག་འགྲེམས་ཀྱི་མ་གནས་དམའ་རྩ་དང་། སྤྱས་ཆོད་མཐོ་རུ། ལས་ཆོད་མཐོ་རུ་བཅས་ཕྱིན་ནས་ཕན་འབྲས་མདོན་གསལ་དོད་པོ་ཐོན་རྒྱ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཟོག་འགྲེམས་ཀྱི་ཤིའི་འགྲོ་བྱོན་དང་ཟུལ་ནད་གི་ཐོན་སྐྱེད་རིན་ཐང་བསྟོམས་འཕོར་གྱི་བསྐར་ཆོད་བརྒྱ་ཆ་13.5ཙམ་བར་དམའ་རྩ་གཏོར་རྒྱའི་བཙོན་ལེན་བྱ་རྒྱ་ཡིན་པ་ཁག་གསལ་བཏོན་ཡོད་པ་རེད།

 འབྲིམ་འབྲུལ་སྒྲེལ་འདྲིན་ཕུའི་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཁུར་བས་དེ་སྔོང་བྲས་པར་གཞིགས་ན། འབྲིམ་འབྲུལ་ཟོག་འགྲེམས་ལ་སྔོན་ཁྲིད་རང་བཞིན་དང་། ཟང་གཞིའི་རང་བཞིན། འགན་ལེན་རང་

 བཞིན་བཅས་ཀྱི་རུས་པ་ལྷན་ཡོད། བྱ་སྤྱོད་འཆར་གཞིའི་ནད་ཟུལ་ཁབ་ཀྱི་ཚྭ་གས་བསྐྱེལ་ལངས་གཟུགས་ཀྱི་འགྲིམ་འབྲུལ་དྲ་བ་མཚྭ་གས་སྤྱར་བསྐྱར་རྒྱ་དང་། སྒྲེལ་འདྲིན་གྱི་སྒྲུབ་ཆ་ལེགས་སྤྱིག་དང་། ལེགས་སུ་གཏོར་རྒྱར་སྒྲེལ་འདྲིང་གཏོར་ཟབ་གཏོར་རྒྱ། འབྲིམ་འབྲུལ་ཟོག་འགྲེམས་དང་ཐོན་ལས་མཉམ་འདྲེས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདྲིང་གཏོར་རྒྱ་སྐོགས་ཀྱི་ཞིབ་ཤིའི་བྱ་ཐབས་ཁག་18བཏོན་ཡོད་པ་དེའི་དཔེགས་ལུལ་ནི་འབྲིམ་འབྲུལ་ཟོག་འགྲེམས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཆའི་རང་བཞིན་དང་། བརྒྱུད་རིམ་གྱི་རང་བཞིན། ལམ་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན། ལག་ཚལ་གྱི་རང་བཞིན། ཚྭ་གས་བསྐྱེས་ཀྱི་རང་བཞིན། གཉིར་སྤྱོད་གི་རང་བཞིན་བཅས་ཀྱི་མ་གནས་དམའ་རྩ་དང་། སྤྱས་ཆོད་མཐོ་རུ། ལས་ཆོད་མཐོ་རུ་བཅས་གཏོར་རྒྱ་མཚྭ་གས་སུ་བཏང་ནས་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱས་ཆོད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཞབས་འདེགས་དེ་བས་ལེགས་པ་ལུ་ཆོད་ཡིན་པ་རེད།

 བྱ་སྤྱོད་འཆར་གཞིའི་སླང་བྱ་གཞིར་བཟུང་། 2027ཨོར། ཟུལ་ཁབ་ཀྱི་ཚྭ་གས་བསྐྱེས་ལངས་གཟུགས་འབྲིམ་འབྲུལ་དྲ་བའི་སྔོམ་གཞི་གཙོ་

 པོ་སྤར་བས་འབྲས་ཆང་དུ་གཏོར་རྒྱ་དང་། ཟང་གཞིའི་སྤྱིག་བཀོད་གྱི་དྲ་སྒྲིལ་གསལ་མཐུད་ལ་སྐུལ་འདྲིང་གཏོར་ཟབ་གཏོར་རྒྱ། སྒྲེལ་འདྲིན་གྱི་སྒྲུབ་ཆ་རྒྱ་རྒྱ་མཐུད་དང་ལེགས་སུ་གཏོར་རྒྱ། ཟུལ་ཡོངས་ཀྱི་ལུགས་ལམ་ཐོག་དངོས་ཟོག་སྒྲེལ་འདྲིན་འཁོར་རྒྱག་ཕྱིད་ཆོད་དེ་2023ཨོ་ལས་བརྒྱ་ཆ་10ཙམ་འཕར་རྒྱ། གྲུ་ཁའི་དོས་སྐྱམ་ལུགས་ལམ་དང་ཆོ་སྐོག་དཔོར་འདྲིན་ཕྱིད་ཆོད་དེ་ལེ་རེར་ཆ་སྟོ་མས་བརྒྱ་ཆ་15ཙམ་འཕར་རྒྱ། ཚྭ་གས་བསྐྱེས་འབྲེལ་སྒྲེལ་འདྲིན་མ་ལག་སྐྱར་བཅོས་སྐོགས་ལ་ཆོད་བརྒྱལ་གསལ་ཆེན་པོ་ཡོང་བ་བྱ་རྒྱ། སྤྱ་མང་མཉམ་འདྲིན་གྱི་རྒྱ་དང་གཅིག་ལམ་ལུགས་དར་སྐོམ་གཅིག་ལམ་ལུགས་ཞིས་པ་མཚྭ་གས་སྤྱར་ཁྲབ་གངས་བཏང་སྟེ། ཟོག་འདྲིན་ཅ་འཛོགས་ཀྱི་ལས་ཕྱིད་ཆེ་རུ་ལུགས་ཆེན་གཏོར་རྒྱ་དང་། ཟུལ་སྤྱིའི་འགན་ཆོད་ཀྱི་རུས་པ་ལྷན་པའི་སྟེ་འདྲིན་ཁི་ལས་ཁག་གཅིག་སྤྱོད་མིང་བྱ་རྒྱ། འབྲིམ་འབྲུལ་ཟོག་འགྲེམས་ཀྱིས་དྲིང་རབས་ཙན་གྱི་ཐོན་ལས་མ་ལག་འཛོགས་སྐྱར་ལ་འདེགས་སྤྱོར་ཕྱིད་པའི་རུས་པ་སྤར་བས་མདོན་གསལ་དོད་དུ་གཏོར་རྒྱ་བཏོར་སེད།
(བསྐྱར་དོར་གྱིས་སྐུར་ལྷིས་བྲས་)

ལྷ་ས་གྲོང་ཁྲེང་གྱི་གྲོང་སྤྱིས་དོ་བཅར་ཡོང་མཁུ་མང་ཆོགས་ལ་སྟེ་ལེན་ལྷས་པ།

 (ཕར་དོན་དང་པོར་མཐུད་)ལོ་རྒྱུས་རྣམས་བྱངས་དང་གསར་དུ་བསྐྱར་བའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཚིས་ཐོག་ཉིས་ལ་མཐིལ་རྟོགས་ཕྱིད་པ། འབྲེལ་ཡོད་ཆོན་པའི་ཕྱིད་པོའི་འགན་འཁྲིན་ནུ་ཏུ་གཏོར་བ། བྱ་ཐབས་རུས་ལྷན་སྤྱོད་ནས་ཞིང་པ་ལས་མིའི་སྒྲ་ཆ་ཆད་འབྲངས་ཀྱི་ཉིན་ལ་སྔོན་འགོག་དང་སེལ་དགོས། དོད་མ་ཆོད་ལྷན་དུ་གཏོར་བ་དང་། རྣམ་གྲངས་འཛོགས་སྐྱར་གྱི་དོད་དམ་ལམ་ལུགས་ཆོང་ཆོང་པོ་བཟོ་བ་དང་འབྲས་ཆང་དུ་གཏོར་བ། བཅར་འཁྲིམས་དང་སྤྱིག་སྒྲིལ་ལྟར་ཞིང་པ་ལས་མིའི་སྒྲ་ཐོགས་ཀྱི་ཆོད་སྤྱོད་ཅིས་ཁྲ་བཟོ་བ། ཞིང་པ་ལས་མིའི་སྒྲ་ཐོགས་འགན་ལེན་མ་དཔུལ་གྱི་དོད་དམ་ལ་ལུགས་སྔོན་རྒྱག་པ། ཆོད་དཔུལ་ཆོད་སྤྱོད་ལ་འགན་ལེན་ཏན་ཏིག་བཅས་བྲས་ནས་ཞིང་པ་ལས་མིའི་ཁྲིམས་མཐུན་ཁི་དབང་ལ་འགན་ལེན་རུས་ལྷན་ཕྱིད་དགོས།

 མང་ཆང་གིས་ཡིག་བསྐྱར་དོ་བཅར་ལས་དོན་ནི་ཏང་དང་མིང་མིང་གཞུང་གིས་དམངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་དང་། དམངས་ཀྱི་སྒོ་སྤོས་གཅིག་སྤྱད། དམངས་ཀྱི་ཁི་ཕན་སྤར་སྤྱོད། དམངས་མཉམས་གཅིག་སྒྲིལ་བཅས་ཕྱིད་པའི་ལས་དོན་གསལ་

 ཆེན་ཞིག་དང་ཏང་གི་མང་ཆོགས་ལས་དོན་གྱི་བྱུབ་ཆ་གསལ་ཆེན་ཞིག་རེད། འགན་འཁྲིན་ནན་ཏུ་གཏོར་བ་དང་། མི་དམངས་སྟེ་བར་འཛིན་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བསམ་སྒྲིབ་བརྟན་པོར་འཆར་དགོས་པ། ཡིག་བསྐྱར་དོ་བཅར་ལས་དོན་དེ་མང་ཆོགས་དང་འབྲེལ་འདྲིས་ཕྱིད་པའི་སྒྲེལ་ཟུར་དང་འབྲེལ་ཐག་དུ་བཅི་བ་དང་། ལས་ཀའི་སྤྱོད་ཚུལ་ལེགས་བཅོས་དང་ཞབས་ཁུའི་རྒྱ་ཆོད་དེ་མཐོར་གཏོར་བའི་དམ་འཛིན་བྱ་གཞི་གསལ་ཆེན་དུ་བཅིས་ཏེ། ཡིག་བསྐྱར་དོ་བཅར་ལུ་ལམ་གར་གཏོར་དང་། མང་ཆོགས་ལ་སྟེ་ལེན་ལྷ་བ་ཆོད་ལྷན་དུ་གཏོར་བ། སྤྱི་གཅིག་མཉམས་གཅིག་གིས་ཡིག་བསྐྱར་དོ་བཅར་ལུ་མཁུ་མང་ཆོགས་རེ་རེ་བཞེན་ལོ་སྟེངས་ཡང་དག་འཛིན་པ། ཁྲིམས་ལྟར་ཡིག་བསྐྱར་དོ་བཅར་གྱི་དོན་དག་ཆང་མ་བསྐྱབ་དགོས། མཐུན་སྦྲེལ་མཉམ་འགུལ་ཕྱིད་དགོས་ཤིང་། སར་ལས་ལྷག་པའི་སྔོན་ནས་ཡིག་བསྐྱར་དོ་བཅར་ལས་དོན་གྱི་ལམ་སྒོལ་འབྲས་ཆང་དུ་གཏོར་བ་དང་། དོ་བཅར་ཕྱིད་མཁུ་མང་ལ་སྟེ་ལེན་ལྷ་བའི་ལས་རིམ་ལེགས་སུ་གཏོར་བ། ཡིག་བསྐྱར་དོ་བཅར་གྱི་གནད་དོན་རིགས་དཔྱེན་ནས་མིང་རྒྱས་ལག་

 བསྐྱར་ཕྱིད་པ། སྟེ་ཁྲིད་སྟེ་ཆོན་དང་འབྲེལ་ཡོད་འགན་རུས་སྟེ་ཆོན་གྱི་འགན་འཁྲིལ་གསལ་བཟོ་བ། གཞི་རྒྱ་འདེགས་གང་ལེགས་ཕྱིད་པ། ཐུན་མོང་ཐོག་སོས་མོལ། ལས་ཀའི་མཉམ་ལུགས་ཆགས་པ་བཅས་བྲས་ནས་ལས་ཆོད་ཆེ་རུ་གཏོར་དགོས། གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཕྱིད་པར་གནད་དོན་གྱི་ཚྭ་གས་སྟོན་དང་། སྒྲུབ་འབྲས་ཀྱི་ཚྭ་གས་སྟོན། དཔེ་ཞིབ་དང་བཅར་གཅོད་གཏོར་ཟབ་ཕྱིད་པ། དངོས་ཐོག་བདེན་འཆོལ་དང་བཅར་ཁྲིམས་དང་སྤྱིག་སྒྲིལ་ལྟར་ཐག་གཅོད་ཀྱི་རུས་པ་ཐོབ་པ། ཐོ་འཛོད་སྐུལ་སྐྱབ་དང་ཡིག་བསྐྱར་དོ་བཅར་གྱི་བྲུབ་ཁག་བསྐྱབས་ཚུལ་ལ་སྟེས་སྟེགས་ལྟ་སྐུལ་བཅས་བྲས་ནས་མ