

# ཞི་ཅིན་ཕིང་རྒྱལ་ཁབ་ནི་ཤུ་ཚྷིགས་པའི་འགོ་བྱིང་པའི་དབུ་ཚྷིགས་ཐངས་བརྩ་དགུ་པར་ཁྱགས་པ་དང་འབྲེལ་གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་ཡང་གནང་བ།

(**པར་རྒྱས་དང་ཐོར་མཐུང་**)སྔ་དབྱེ་དང་། ཁོང་ཡངས། མཐོང་རྒྱུ་མི་ཕྱིད་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་དཔལ་འབྱོར་མཉམ་ལས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་ཅིག་གཏོང་པ་དང་། ཀུན་པན་ཁོང་ཡངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གོ་ལ་འིལ་པོ་ཅན་དུ་འབྱུར་རྒྱུར་སྐྱལ་འདྲིན་གཏོང་བ། ལག་རྩལ་གསར་པ་དང་། མོན་ལས་གསར་པ། ལས་རྩམ་གསར་པ་བཅས་ཀྱིས་རྒྱན་མཐུང་དུང་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་རུས་པ་སྔོན་ཐུབ་པར་བྱིང་བ། འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དག་ཀྱངས་འཛིན་ཅན་དང་། རིག་རྒྱས་ཅན། རྩང་མདྲིག་ཅན་བཅས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲིབས་རྒྱན་ནང་དེ་བས་ལེགས་པའི་ངང་ཞུགས་རྒྱུར་རྒྱབ་རྒྱུར་བྱིང་པ་བཅས་བྱས་ནས་སྔོ་བྱང་དབར་ཀྱི་ཉེ་བག་རྒྱུང་དུ་གཏོང་དགོས། རྩྭགས་མང་རིང་ལུགས་མཐའ་འཁྲིངས་བྱས་ནས། མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་གཉེ་བར་བྱིང་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་མ་ལག་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་བཅའ་ཁྲིམས་མང་གཞིར་བྱིང་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྒྲིག་ལམ། མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་ས་ཀྱི་ཆ་འཛིན་གྱི་དམིགས་ལུལ་དང་ཆ་དོན་རྩུང་གཞིར་བྱིང་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་འབྲེལ་པའི་གཞི་རྩའི་ཆོང་གཞི་བཅས་ལ་སྤྱང་རྒྱུང་བྱིང་དགོས།

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་བརྟན་དོན། གྲང་གོའི་འཕེལ་རྒྱས་ནི་གོ་ལ་འིལ་པོའི་ཐུན་མོང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། གྲང་གོར་དབུལ་ཕོངས་མི་འཤོར་དུང་ལྷུར་8ཆེད་མ་དབུལ་གོལ་ཐུབ་ནས། མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་ས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་2030ཨོེ་རྒྱན་མཐུང་དུང་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱིས་རིམ་གྱི་དབུལ་ཕོངས་ཉུང་གཏོང་གི་དམིགས་ཆོད་རྩ་ཅོས་ནས་ལེགས་ཐུབ་ཐུང་ཡོང། ཐུབ་འབྲས་འདྲི་ནི་གྲང་གོའི་མིང་གཞུང་དང་གྲང་གོའི་མི་དམངས་ཀྱིས་ཐེམས་ཤུགས་གཅིག་སྒྲིལ་དང་དཀའ་སྤྱུང་འབད་བཅོད་ལས་བཏོང་པ་ཞིག་ཡིན། གྲང་གོས་དུས་

དང་རྩམ་པ་ཀུན་ཏུ་མི་དམངས་ལྟེ་བར་འཛིན་རྒྱ་མཐའ་འཁྲིངས་ཀྱིས་“དབུལ་ཕོངས་ས་ཁུལ་གཅིག་དང་དབུལ་ཕོངས་མང་ཆོག་ས་གཅིག་ཀྱང་མི་ལུས་པའི་”བཞིང་ཉམས་ལྡན་པའི་ཁས་ལེན་བྱས་ཡོང། གནད་སྒྲིན་དབུལ་རྒྱུར་བྱ་རྒྱ་མཐའ་འཁྲིངས་དང་། དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཁོང་དབུལ་རྒྱུར་བྱ་རྒྱ་མཐའ་འཁྲིངས། ས་གནས་དེ་གི་ཁྱད་ལྡན་མོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐལ་འདྲིན་གཏོང་བའི་ཁོང་དབུལ་རྒྱུར་བྱ་རྒྱ་མཐའ་འཁྲིངས། ཐུན་མོང་ཐོག་ཐུག་འབྱུར་ཡོང་བར་སྐལ་འདྲིན་གཏོང་བའི་ཁོང་དབུལ་རྒྱུར་བྱ་རྒྱ་མཐའ་འཁྲིངས་བཅས་བྱས་ཡོང། གྲང་གོའི་དབུལ་སྒོལ་གྱི་ལོ་རྒྱས་ལམ་བུའི་ཐོག་ནས། ཚུ་ཐིགས་བསགས་ནས་རྩོ་ལ་ཕི་ཁྱང་འཕུགས་པའི་དཔེ་ལྟར་འཆར་གཞི་གཅིག་དོན་འཁྲུལ་མཐར་ཐིན་བྱིང་པའི་ཐེམས་ཤུགས་བརྟན་པོ་དང་། སྤྱིང་དུས་ཆེན་པོ། འབད་འཐབ་སྤྱིང་རྟོབས་བཅས་ལ་བརྟེན་ན། ཉམས་ཞན་གྱི་འདབ་ཆགས་ཀྱང་སྔོན་ལ་འཐུར་ཐུབ་པ་དང་མཐོ་མར་འཐུར་ཐུབ་པ་ལྟར། འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ཀྱང་དབུལ་ཕོངས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱ་ཐུབ་ཡིན། གྲང་གོར་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་བཞིན་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དག་ལའང་དེ་བཞིན་དུ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ཐུབ། འདྲི་ནི་གྲང་གོས་དབུལ་སྒོལ་འགག་སྒོལ་གྱི་དཔམག་འཐབ་ལ་རྒྱལ་ཁ་སྤངས་པའི་འཛམ་སྤིང་གི་དོན་སྤིང་ཡིན།

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ནན་གསུངས་གནང་དོན། གྲང་གོ་ནི་དུས་དང་རྩམ་པ་ཀུན་ཏུ་གོལ་འིལ་པོའི་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྱེས་ཐིག་དང་། འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྒྲོས་འབེལ་ཆོག་པའི་ཡུན་རིང་གི་མཉམ་ལས་རྟོགས་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་ལ། གོ་ལ་འིལ་པོའི་འཕེལ་

རྒྱས་བྱ་གཞག་ལ་རྒྱབ་རྒྱུར་བྱིང་མཁན་གྱི་ལས་དོན་བརྒྱབ་མཁན་དང་ལག་བརྩུར་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པས། རྒྱ་ཆེའི་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ལག་གདང་སྒྲེལ་ནས་དེ་དར་བས་ཅན་མཛོན་འཐུར་ཡོང་བར་བྱིང་འདྲོད་ཡོང།

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་གྲང་གོས་གོ་ལ་འིལ་པོའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་རྒྱབ་རྒྱུར་བྱིང་པའི་བྱ་རྒྱུད་ཁག་བརྒྱུད་ཁབ་བརྒྱགས་གནང་བ་གཤམ་གསལ་ལྟར།

དང་པོ། ལག་གདང་སྒྲེལ་ནས་སྤུས་ཆོད་མཐོན་པོས་“རྒྱུད་གཅིག་ལས་གཅིག”མཉམ་སྦྲན་བྱས་ཏེ། ལངས་གཤུགས་ཀྱི་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་མཐུང་གྱི་དྲ་རྒྱ་སྤུང་ནས་བརྒྱན་པ་དང་། རྩང་མདྲིག་དར་གོས་གནང་ལས་ཀྱིས་སྔོ་བྱིང་དེ། གངས་འཛིན་དར་གོས་གནང་ལས་ལ་རུས་པ་འདོན་སྤྱད་བྱ་རྒྱ།

གཉིས་པ། གོ་ལ་འིལ་པོའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཀྱས་འགོ་དོན་འཁྲུལ་བྱིང་པ་དང་། གོ་ལ་འིལ་པོའི་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་གནམ་ཡག་པོ་བརྒྱན་པ། འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་སྤུ་མཐུང་ནས་རྒྱབ་རྒྱུར་བྱིང་པ། དབུལ་ཕོངས་ཉུང་གཏོང་དང་། འབྲུ་རིགས་བདེ་འཇགས། གངས་འཛིན་དཔལ་འབྱོར་ཐོག་ས་ཁྱབ་ཁོངས་ཁག་གི་དངོས་སྤྱོད་མཉམ་ལས་གཏིང་ཟབ་དུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱ་རྒྱ།

གསུམ་པ། ཨ་སྤྱི་རི་ཁ་སྤྱིང་གི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་རྒྱབ་རྒྱུར་བྱ་རྒྱ། གྲང་གོ་དང་ཨ་སྤྱི་རི་ཁའི་མཉམ་ལས་སྤིང་ཉེགས་ཀྱི་ལིང་དབུ་ཆོག་ས་ནས་འབྱུང་འབྱུར་ལོ་གསུམ་ནང་གྲང་གོ་དང་ཨ་སྤྱི་རི་ཁ་མཉམ་དུ་ལག་གདང་སྒྲེལ་ནས་དེ་དར་བས་ཅན་ལ་སྐལ་འདྲིན་གཏོང་བའི་རོགས་སྒྲའི་བྱ་རྒྱུད་ཆོན་པོ་བརྩ་ཁྱབ་བརྒྱགས་བྱས་པ་དང་འབྲེལ་དའི་ཐང་མ་དབུལ་ཀྱི་རྒྱབ་རྒྱུར་བྱ་རྒྱ།

# གཤོ་ཡིའུ་ཆའེ་ཡིས་ཆ་ད་མཐོའི་འགན་འབྲི་འཁུར་སེམས་དང་ལས་འགན་སྐྱབ་སེམས་ གྱི་ཐོག་ནས་གནའ་བྱིང་དོ་དམ་གྱི་ལས་དོན་ཁག་ལ་སྐལ་འདྲིང་ ཏན་ཏིག་གཏོང་དགོས་པའི་ནན་གསུངས་གནང་བ།

(**པར་རྒྱས་དང་ཐོར་མཐུང་**)ཆོད་མཐོའི་འགན་འབྲི་འཁུར་སེམས་དང་ལས་འགན་སྐྱབ་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གནའ་བྱིང་དོ་དམ་གྱི་ལས་དོན་ཁག་ལ་སྐལ་འདྲིང་ཏན་ཏིག་གཏང་ནས་གནའ་བྱིང་བར་སྐོར་ལ་གསོན་ཤུགས་གསར་པ་འཕེལ་བར་བྱིང་དགོས། ཁྱོང་ཁྲིར་གྱི་འགོ་བྱིང་མང་ཆང་དང་། ཡི་ཅང་གིན། གྲང་ཏིང་ཁོང་། ལེན་ཡང་། མང་དུའི་ཁྱེས་ཉའ། གྲང་ཁྲུན་དབྱང་། མ་ལུན་ཆིང་། རྫོ་བརྟན། ཡིའུ་ལིང་བཅས་ཆོག་ས་འདུར་ཞུགས་ཡོང།

བར་སྐོར་གནའ་བྱིང་དུ་གཤོ་ཡིའུ་ཆའེ་ཐོབ་ཤིན་དུ་གནའ་བྱིང་སྤྱང་རྒྱུང་དང་དོ་དམ། དེ་བཞིན་གྲོང་ཁྲིར་དང་གྲང་གསེབ་ཀྱི་ཁོར་ལུག་ཞུགས་བརྩམ་བཅོས་སྒྲིག་ཆོན་མོའི་ལས་དོན་སྒྲེལ་རྒྱལ་ཐང་མཁྱེན་རྫོགས་ཞིབ་མ་ཐུ་གནང་བ་ཤིན། ཁོང་གིས་གསུངས་དོན། བར་སྐོར་གནའ་བྱིང་ནི་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྲིར་གྱི་འབྱུང་ཁྱངས་ཡིན་པ་དང་། ཡོ་རྒྱས་ཡུན་རིང་ལྡན་ཞིང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ནང་དུ་སྐྱད་ཐགས་ཆེན་པོ་ཡོང། གཅེས་འཛིན་དང་བཆེ་བཀུར་གྱི་བསམ་པ་བཅས་པ་ཏེ། བརྒྱུད་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གནའ་བྱིང་གི་ལོ་ལོ་རྒྱས་རིག་གནས་ལ་སྤྱང་རྒྱུང་ཡག་པོ་དང་རྒྱན་འཛིན་ཡག་པོ་བྱིང་དགོས་པ་དང་། ཆོད་གཞི་མཐོན་པོ་དང་སྤང་བྱ་ཅན་པོ་མཐའ་འཁྲིངས་ཀྱིས་སྤྱོད་གཤིང་གསེབ་ཀྱི་ཁོར་ལུག་ཞུགས་བརྩམ་བཅོས་སྒྲིག་ཆོན་མོའི་འཐབ་རྒྱས་ལ་སྤྱང་བཏང་ལྟེ། དོ་དམ་ནན་པོའི་ཁྱལ་དང་། དཔེ་ཅོན་ཁྱལ། སྤུས་ལེགས་ཁྱལ་བཅས་ལུས་ལུས་ཀྱིས་ཡོད་རྒྱས་བཏོང་ཐོག་ མང་ཆོག་ས་ཆོད་པས་སྤྱོད་སྤང་དོད་པའི་ངང་འཆོ་བ་སྒྲེལ་ཐུབ་པ་དང་ཡུལ་

སྐོར་བའི་སེམས་པ་དེ་བས་སྤྱིད་པོ་ཡོང་བར་བྱིང་དགོས།

དའི་རྒྱེས་ལ། གཤོ་ཡིའུ་ཆའེ་བར་སྐོར་གནའ་བྱིང་དོ་དམ་ཨྱ་ལྷན་དུ་བརྟག་ཞིབ་གནང་བར་ཐོབས་པ་དང་འབྲེལ་བཞུགས་མོལ་ཆོག་ས་འདུ་ཡང་འཆོག་ས་པ་དང་། བར་སྐོར་གནའ་བྱིང་དོ་དམ་ཨྱ་ལྷན་གྱི་ལས་དོན་སྟན་ཁྲུང་ཁྲུང་གསན་རྒྱུ། གཤོ་ཡིའུ་ཆའེ་ཡིས་གདོང་འཛོག་གང་ལེགས་གནང་བ་དང་འབྲེལ་དོ་དམ་ཨྱ་ལྷན་གྱི་ལས་བྱིང་པ་དང་ལས་བཟོ་བར་འཆོམས་འདྲི་ཡང་གནང་བ་ཤིན། ཁོང་གིས་ནན་གསུངས་གནང་དོན། བར་སྐོར་གནའ་བྱིང་ནི་ལྷ་སའི་ལོ་རྒྱས་རིག་གནས་ཀྱི་ཐགས་ཅན་གྲོང་གི་ལྟེ་བའི་ཁྱལ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། གནས་བབ་གལ་ཆེན་དང་དོ་ཁྲུང་བྱིང་ཆོད་མཐོན་པོ་ཡོད་པས། དོ་དམ་ཨྱ་ལྷན་གྱི་འགོ་བྱིང་ཆོན་ཁག་གིས་རྩམ་པ་གསར་པ་དང་། འགན་འབྲི་གསར་པ། བྱས་རྒྱེས་གསར་པ་བཅས་མཐོན་པར་བྱས་ཏེ། བར་སྐོར་གནའ་བྱིང་ལ་སྤྱང་རྒྱུང་དང་དོ་དམ་གྱི་འགན་འབྲི་སྟེ་པོ་དེ་ཁྲུར་ནས་ཆ་འཇུག་ས་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་དང་མང་ཆོག་ས་ཀྱི་རི་རྒྱག་རྒྱུད་ཀྱིས་སྤ་གཏན་ནས་གཏོང་མི་དྲུང་།

ཡོ་རྒྱས་ལ་འགན་འཁུར་དགོས། དེ་ཡང་བསམ་སྟེའི་ཐོག་བར་སྐོར་གནའ་བྱིང་ལ་སྤྱང་རྒྱུང་དང་དོ་དམ་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ལ་དོས་འཛིན་གང་ལེགས་བྱས་ཏེ། “གྲང་རྩ་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ལྡན་རིག་གནས་ལ་སྤྱང་བྱ་ལུལ་”དང་། “འཛམ་སྤིང་གི་ལུལ་སྐོར་བྱ་ལུལ་”ལ་གཞི་རྒྱགས་ཏེ། གྲང་རྒྱུད་གཙོ་བོར་བྱིང་པ་དང་དཔེ་ཅོན་སྐལ་འདྲིང་མཐའ་འཁྲིངས་ཀྱིས་གནད་སྒྲིན་དང་། ཞིབ་ཆོག་ས་། སྤུས་ལེགས་བཅས་ཀྱི་ཆོད་གཞི་ལྟར་ལས་དོན་ཁག་སྒྲི་འདོམས་ལག་བརྩུར་བྱས་ཏེ། ཡོ་རྒྱས་དང་མི་དམངས་ཀྱི་

ཞིབ་བཤེར་ཐོག་ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱིང་དགོས། གནའ་བྱིང་ལ་འགན་འཁུར་དགོས། དེ་

ཡང་སྒྲིག་སྒྲིལ་དང་ལམ་སྒྲིལ་སྤར་བས་ཁ་གསལ་བཟོ་བ་དང་ཐོན་ཁྱུངས་ཀྱི་རྟོབས་ཤུགས་བརྩུ་སྒྲིལ་བྱས་ཏེ། སྒྲིག་སྒྲིལ་ལས་ལུགས་འཇུག་ས་ཤུགས་ཆེ་དུ་གཏོང་བ་དང་འགན་འབྲི་ལས་བཟོས་ཁ་གསལ་ཡོང་བར་བྱས་ནས་ཆོད་གཞི་མཐོ་མོས་ཀྱི་སྒྲི་ནས་བར་སྐོར་གནའ་བྱིང་ལ་སྤྱང་རྒྱུང་རྒྱུང་དང་དོ་དམ་བྱིང་པའི་མཉམ་ལུགས་གཅིག་སྒྲིལ་ཐུབ་པར་བྱིང་དགོས་པ་དང་། གནའ་བྱིང་ཁོངས་གཏོགས་ཁྱལ་གྱི་རིམ་ཁག་ཆོན་པ་ཁག་གིས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་འདུ་ཐེས་སྤར་བས་ཟབ་དུ་གཏོང་བ་དང་། ལས་བཟོས་གཞིགས་འདེགས་དམ་ཟབ་བྱིང་པ། ཐུར་བ་ལྷ་འདེགས་བཅས་བྱས་ནས་ལས་དོན་ཁག་རྒྱལ་ལྡན་ངང་སྒྲེལ་རྒྱུར་སྐུལ་འདྲིན་གཏོང་དགོས།

མི་དམངས་ལ་འགན་འཁུར་དགོས། དེ་ཡང་རྒྱུད་རྒྱལ་འཇུག་ས་རྒྱུང་ལ་ཤུགས་སྔོན་རྒྱག་པ་དང་། ལས་ཀའི་རྒྱུད་རྒྱལ་ལེགས་སྤྱ་གཏོང་བ། ལས་ཀའི་ཕན་འབྲས་ཆེ་དུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ། དོན་འཁྲུལ་ལ་དམ་འཛིན་ནན་པོ་བྱིང་པའི་བྱ་རྒྱུད་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གྲོང་ཁྲུང་གི་ཐབས་རྒྱུ་བཀོད་སྒྲིག་གི་མ་ཁི་བཞིན་དོན་ཐོག་ཏུ་འཁྲུལ་བར་བྱིང་དགོས་པ་དང་། ཏང་སྒྲིལ་མིང་གཅང་འཇུག་ས་རྒྱུང་ལ་སྤོ་བརྟན་འབྱུར་མིང་དང་སྐལ་འདྲིང་བཏང་ལྟེ། ལས་བྱིང་པ་དང་ལས་བཟོ་བ་ཆོར་ལུས་མིང་སྐྱག་ཐེས་པ་དང་། འཇུག་ས་རྩན་ཡོད་པ། མཐའ་ཆོད་སྤང་བ་བཅས་ཀྱི་ཁྲིད་སྟན་བྱས་ནས་ལྷག་བསམ་རྒྱལ་དག་དང་། རྒྱུད་གཅང་། འགན་འཁུར་ཆོད་པ་བཅས་ཀྱི་ལས་བྱིང་པའི་དབུང་ཁག་ཅིག་གཏོང་དགོས།

(བརྒྱ་རྒྱལ་གྱིས་རྒྱུར་ཞུས་བྱས་)

བཞི་པ། དབུལ་ཕོངས་ཉུང་གཏོང་དང་འབྲུ་རིགས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་མཉམ་ལས་ལ་རྒྱབ་རྒྱུར་བྱ་རྒྱ། གྲང་གོས་“བཀའ་སྟོགས་དང་དབུལ་ཕོངས་ལ་འགོག་སྒོལ་བྱིང་པའི་གོ་ལ་འིལ་པོའི་མནའ་འབྲེལ་”ནང་ཞུགས་རྒྱའི་ཐག་བཅད་པ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཉེ་ཤུ་ཆོག་ས་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ལུའུ་གང་ཆོག་ས་འདུ་སྤུ་མཐུང་ནས་འཆོག་ས་རྒྱུར་རྒྱབ་བྱ་རྒྱ་དང་འབྲེ