

ཡི་ཆང་ཡར་ལྷུང་གཅང་པོའི་ལྷ་དུ་རྒྱུད་ཀྱི་ཚུ་སྟོག་ལས་ལྷུང་འགོ་རྩྭ་གས་མཛད་སྒོར་ ཕེབས་པ་དང་འབྲེལ་ལས་ལྷུ་འགོ་འཇུགས་རྒྱུའི་བྱང་བསྐྱགས་ཀྱང་གནང་བ།

 ཤིན་ཏུ་གསར་འཕྲུལ་ཁང་པོའི་ཅིང་ནས་ཟླ་7ཚེས་19ཉིན་ཚློག་འཕྲིར་གསལ། ཟླ་7ཚེས་19ཉིན་གྱི་མ་དྲོར། ཡར་ལྷུང་གཅང་པོའི་ལྷ་དུ་རྒྱུད་ཀྱི་ཚུ་སྟོག་ལས་ལྷུང་ལས་འགོ་འཇུགས་པའི་མཛད་སྒོ་པོད་རང་སྐྱུང་ལྷོངས་ཉིང་ཁི་གྲིང་ཁྱེར་དུ་འཆོགས་ཤིང། ཀྱང་ཀྱང་ཀྱང་དབྱང་ཆབ་ལྷིད་རྩལ་གྱི་རྒྱན་ལྷ་དང་རྒྱལ་ལྷིད་ཁྱེད་ཁབ་གི་ལྷིད་སྟོན་ཡི་ཆང་ལས་འགོ་རྩྭ་གས་པའི་མཛད་སྒོར་ཞུགས་པ་དང་འབྲེལ་ལས་ལྷུ་དངོས་སུ་ལས་འགོ་འཇུགས་རྒྱུའི་བྱང་བསྐྱགས་ཀྱང་གནང་བ་རེད།

 ཉིན་དེའི་ཚུ་ཚོད་9པ་ཙམ་ལ་ལས་འགོ་འཇུགས་པའི་མཛད་སྒོ་ཉིང་ཁི་གྲིང་ཁྱེར་སྐང་རྒྱ་ལྷགས་སྟོག་ཁང་གི་རྒྱ་རགས་གནས་ལུལ་དུ་འཆོགས་ཤིང་། རྒྱལ་ཁབ་འབེལ་རྒྱུ་ལྷན་དང་། རྩམ་གངས་གཙོ་བོ་རྒྱུན་

མཁན་ཀྱང་གོ་ཡར་ལྷུང་གཅང་པོའི་ཆོགས་པ། རྩམ་གངས་ཀྱི་ཁིཔ་འཇུག་དང་། ཚོད་ལྷ། འཇུགས་རྒྱུན་བཅས་ནང་ཞུགས་མཁན་ཚན་པའི་འཕུལ་ཆབ་ཀྱང་གོ་སྟོག་ལྷགས་འཇུགས་རྒྱུན་ཆོགས་པ་ཆོད་ཡོད་ཀྱང་སི་དང་པོད་རང་སྐྱུང་ལྷོངས་ཀྱི་འགན་འཁུར་སྟོ་མཐུན་གཙོ་བོས་རྩ་རྩིས་སུ་གཏམ་བཤད་སྟེལ་བ་རེད།

 ཡི་ཆང་གིས་ཡར་ལྷུང་གཅང་པོའི་ལྷ་དུ་རྒྱུད་ཀྱི་ཚུ་སྟོག་ལས་ལྷུ་འགོ་རྩྭ་གས་པ་དང་ལས་ལྷུ་འཇུགས་རྒྱུན་དངོས་སུ་བྱེད་འགོ་འཇུར་རྒྱུའི་བྱང་བསྐྱར་གནང་བ་རེད།

 ལྷུ་ཀྱང་ལུང་གིས་ལས་འགོ་འཇུགས་པའི་མཛད་སྒོ་གཙོ་རྒྱུད་གནང་བ་རེད།

 ཀྱང་དབྱང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལྷ་ཚོན་དང་། འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཀྱང་དབྱང་ཁི་ལས་ཀྱི་འགན་འཁུར་སྟོ་མཐུན། ཡར་ལྷུང་གཅང་པོའི་ལྷ་དུ་

རྒྱུད་ཀྱི་ཚུ་སྟོག་ལས་ལྷུ་འཇུགས་རྒྱུན་གྱི་ཆོད་ལས་མཁས་པའི་སྟོ་འདྲི་ལུ་ལྷན་གྱི་ལུ་ཡོན། རྩམ་གངས་ཁིཔ་འཇུག་དང་། ཚོད་ལྷ། འཇུགས་རྒྱུན་བཅས་ནང་ཞུགས་མཁན་གྱི་ཚན་པ། ས་གནས་དེ་གའི་མང་ཆོགས་ཀྱི་འཕུལ་མི་སྟགས་ལས་འགོ་རྩྭ་གས་པའི་མཛད་སྒོར་ཞུགས་ཡོད།

 ཡར་ལྷུང་གཅང་པོའི་ལྷ་དུ་རྒྱུད་ཀྱི་ཚུ་སྟོག་ལས་ལྷུ་དེ་པོད་རང་སྐྱུང་ལྷོངས་ཉིང་ཁི་གྲིང་ཁྱེར་དུ་གནས་ཤིང་། སྐས་རིམ་སྟོག་ཁང་5བསྐྱར་པར་ཁྱོན་མ་དངུལ་སྒྲིར་དུང་ཕུར་ཁྱི་1.2ཙམ་བཏང་ཡོད། ལས་ལྷུང་སྟོག་ལྷགས་གཙོ་བོ་ཕྱིར་གཏོར་འབྲེན་སྟེད་བརྒྱ་ཡིན་པ་དང་ཆབས་ཅིག་པོད་ཀྱི་ས་གནས་དེ་གའི་དགོས་མཁོ་ཡང་སྐོར་རྒྱུ་རེད།

 (བྱམས་པ་ཆོ་རིང་གིས་རྒྱུར་ཞུས་བྱས་)

ཨོ་སྟོད་དུ་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྟོག་བཤེར་ལྷ་ཁིཔ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་མི་ཁྲི་42ལ་ཆད་པ་བཅད་པའི་ ནང་ཁིང་ཆེན་དང་ཕུའུ་རིམ་པའི་ལས་བྱེད་པ་30ཆུད་ཡོད་པ།

 ཤིན་ཏུ་གསར་འཕྲུལ་ཁང་པོའི་ཅིང་ནས་ཟླ་7ཚེས་19ཉིན་ཚློག་འཕྲིར་གསལ། ཆོས་19ཉིན། ཀྱང་དབྱང་སྟོག་ལྷ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ལྷ་ཁིཔ་ལུ་ལྷན་གྱི་དྲ་ཆོར་སྟོག་གནས་རྒྱལ་སྟེལ་བར་གཞིའི་ན། ཀྱང་དབྱང་སྟོག་ལྷ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ལྷ་ཁིཔ་ལུ་ལྷན་གྱིས་2025ཨིལ་ཟླ་7ཚེས་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྟོག་བཤེར་ལྷ་ཁིཔ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལྷ་སྟེལ་ཁིཔ་བཤེར་དང་ཁིཔ་བཤེར་བརྒྱུད་དབྱང་གནས་རྒྱལ་བརྒྱ་བཤེར་ལྷ་ཁིཔ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཁྱོན་གྱིད་གཞི་ཁྲི་52.1ཐོ་འགོད་བྱས་པ་དང་མི་ཁྲི་42ལ་ཆད་པ་བཅད་པའི་ནང་ཁིང་ཆེན་དང་ཕུའུ་རིམ་པའི་ལས་བྱེད་པ་30ཆུད་ཡོད།

 བརྒྱབ་ནང་མདོན་པར་གཞིའི་ན། 2025ཨིལ་ཟླ་7ཚེས་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སྟོག་བཤེར་ལྷ་ཁིཔ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཡིག་བསྐར་དོ་བཅར་གྱི་ཉེས་འདྲོན་དང་ཞུ་གཏུགས་གོང་ཞུ་ཐེངས་ཁྲི་190.6འབྱོར་བའི་ནང་ཐེར་འདྲོན་རིགས་ཀྱི་ཡིག་བསྐར་དོ་བཅར་གྱི་ཐེར་འདྲོན་གོང་ཞུ་ཐེངས་ཁྲི་58.9

ཡོད་པ་རེད། གནད་དོན་གྱི་ཁུངས་སྟེ་ཁྲི་120.6ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད། གྱིད་གཞི་ཁྲི་52.1ཐོ་འགོད་བྱས་པའི་ནང་ཁིང་ཆེན་དང་ཕུའུ་རིམ་པའི་ལས་བྱེད་པ་43དང་། ཐིང་དང་རྩལ་རིམ་པའི་ལས་བྱེད་པ་2335 རྫོང་དང་ཁུའུ་རིམ་པའི་ལས་བྱེད་པ་ཁྲི་2 ཤར་དང་ཁོའོ་རིམ་པའི་ལས་བྱེད་པ་ཁྲི་6.8བཅས་ཐོ་འགོད་བྱས་ཡོད། ད་ལྷ་དང་དེ་ལྷའི་གོང་ཆོའི་ཏར་གྱི་ཕུའུ་ཕི་དང་གོང་ཆོ་ལུ་ལྷན་གྱི་ཀུའུ་རིན་ཁྲི་4.8ཐོ་འགོད་བྱས་ཡོད། མི་ཁྲི་42ལ་ཆད་པ་བཅད་པའི་ནང་མི་ཁྲི་31.3ལ་ཏར་གི་སྟོག་ཁྲིམས་ཀྱི་ཆད་པ་བཅད་པ་དང་མི་ཁྲི་13.6ལ་སྟིད་དོན་གྱི་ཆད་པ་བཅད་པ་རེད། ཁིང་ཆེན་དང་ཕུའུ་རིམ་པའི་ལས་བྱེད་པ་30དང་། ཐིང་དང་རྩལ་རིམ་པའི་ལས་བྱེད་པ་1876 རྫོང་དང་ཁུའུ་རིམ་པའི་ལས་བྱེད་པ་ཁྲི་1.5 ཤར་དང་ཁོའོ་རིམ་པའི་ལས་བྱེད་པ་ཁྲི་5.1 ཁྱིར་བཏང་ལས་བྱེད་པ་ཁྲི་5.5 གྲིང་གསེབ་དང་ཁི་ལས་སྟགས་མི་རྩ་གཞན་དག་ཁྲི་29.8བཅས་ལ་ཆད་པ་བཅད་ཡོད།

 བརྒྱབ་ལ་གཞིའི་ན། 2025ཨིལ་ཟླ་7ཚེས་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྟོག་བཤེར་ལྷ་ཁིཔ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་“རྩམ་པ་བཞིའི་”སྟོག་ནས་མི་ཐེངས་ཁྲི་84.3ལ་སྟོན་བརྫོང་དང་སྟེལ་གསོའི་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད། དེའི་ནང་རྩམ་པ་དང་པོའི་སྟོག་ནས་མི་ཐེངས་ཁྲི་41.7ལ་སྟོན་བརྫོང་དང་སྟེལ་གསོའི་ཐག་གཅོད་བྱས་པ་དེས་མི་ཐེངས་བརྟོམས་འཕོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་49.4ཟིན་ཡོད། རྩམ་པ་གཉིས་པ་སྟུང་དེམི་ཐེངས་ཁྲི་34.1ཐག་གཅོད་བྱས་པ་དེས་བརྒྱ་ཆ་40.4ཟིན་པ་དང་། རྩམ་པ་གསུམ་པ་སྟུང་དེམི་ཐེངས་ཁྲི་4.2ཐག་གཅོད་བྱས་པ་དེས་བརྒྱ་ཆ་5ཟིན་ཡོད། རྩམ་པ་བཞི་པ་སྟུང་དེམི་ཐེངས་ཁྲི་4.3ཐག་གཅོད་བྱས་པ་དེས་བརྒྱ་ཆ་5.2ཟིན་པ། དུས་མཚུངས་སུ་སྟོག་རྩོན་ལེན་བྱེད་རིགས་མཉམ་དུ་ཁིཔ་བཤེར་བརྒྱ་མཐའ་འབྱོར་བྱས་ནས་སྟོག་རྩོན་མཉམ་ནམ་མཁུ་ཁྲི་1.6ཉིད་ཐོ་བཀོད་དེ་ཁིཔ་དབྱེད་ལས་ཁུངས་ལ་མི་1990སྟེལ་སྟོད་བྱས་ཡོད།

 (པ་ཆོས་རྒྱུར་ཞུས་བྱས་)



མཁོ་སྟོད་འཁོར་འབྲེལ་དངོས་ ནང་ལྷན་ཆོགས་སྐབས་གསུམ་ བས་ཀྱི་དམངས་ལ་སྟོ་ཕྱི་བྱ།

 ཟླ་7ཚེས་19ཉིན། ཀྱང་ཨིལ་རྒྱལ་སྟེའི་མཁོ་སྟོད་འཁོར་འབྲེལ་སྟེལ་དངོས་མང་སྟོན་ཆོགས་སྐབས་གསུམ་པས་ཀྱི་དམངས་ཀྱི་སྟོད་བྱའི་ཉིན་མོ་བསུས་པ་རེད།

 པར་འདྲི་ནི་ཉིན་དེར་ལྷ་དང་མི་བས་མཁོ་སྟོད་འཁོར་འབྲེལ་དངོས་མང་སྟོན་ཆོགས་སྐབས་གསུམ་པའི་ལྷང་མདོན་གཞི་འཕས་འཁོར་འབྲེལ་འབྲེལ་ལྷེམས་ཁུལ་གྱི་མའི་ཏར་ལ་མོ་འབྲེལ་མས་སྟོགས་སུ་བྱ་བྱ་དགའ་འཐེན་པའི་མཉམ་འགུལ་བྱེད་སྟོའི་ནང་ཞུགས་པའི་རྩམ་པ་ཡིན།

 (པ་ཆོས་རྒྱུར་ཞུས་བྱས་)

(**པར་རིས་དང་པོར་མཐུད།**)ལུཔ་འབྲས་འབྲེལ་སྟོན། གན་རྒྱ་འཛོག་པའི་མཛད་སྒོ་སྟོགས་རྩམ་པ་རྩ་ཆོགས་བརྒྱུད། ཀྱངས་འཛིན་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱགས་གསར་པ་དང་ཐོན་ལས་རྒྱོགས་རྒྱུར་གྱི་ཐབས་ལམ་གསར་པ་འཛུལ་ཞིབ་གཏིང་ཟབ་བྱས་ཏེ། ལྷ་སའི་ཀྱངས་འཛིན་དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྟེལ་མཐོའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྟེལ་འདྲེད་གཏོང་ཆོད་སྟེལ་ལྷགས་ཆོན་པོ་བསྐྱར་ཡོད།

 ཆོགས་ཆོན་འཆོག་རིང་། ཆོད་གཞི་མཐོ་བའི་གཙོ་དོན་སྟོང་སྟོགས་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་གྱིས་ཀྱངས་འཛིན་ལག་ཅལ་གསར་གཏོར་དང་། ཀྱངས་འཛིན་ཐོན་ལས་མཉམ་འབྲེས། ཀྱངས་གཞིའི་རྒྱ་རྒྱུན་འཁོར་རྒྱག་ ཀྱངས་འཛིན་བདེ་འཇགས་འགན་ལེན་སྟགས་འགག་ཆའི་བྱང་ཁོངས་ལ་དམིགས་ནས། ལས་རིགས་ནང་ཁུལ་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་ཆོད་ལས་མཁས་པ་དང་ཁི་ལས་མཁས་ཅན་གྱི་འཕུལ་རིམ་མོས་དང་གར་སྟེར་སྟོག་བརྒྱུད་དེ། ཆེར་སོན་གྱི་ཀྱངས་འཛིན་ལས་ཅལ་མཉམ་འབྲེད་བྱས་ཤིང་། དེའི་ནང་མིས་བརྟོས་རིག་ལུས་དང་། ཀྱངས་གཞི་ཆོན་མོ། ཆོན་ཆོན་ཤིང་འབྲེལ་སྟགས་ལག་ཅལ་འགག་སྟོལ་གྱི་གཏིང་ཟབ་པའི་དབྱེ་ཞིབ་ཡོད་དུ། སྟེལ་རྒྱན་ཐོན་ལས་ཀྱངས་ཀྱངས་འཛིན་ཙན་དུ་བརྒྱར་བའི་ལག་ལེན་གྱི་དཔེ་མཆོན་ཡང་ཡོད། དེ་བས་ཀྱངས་འཛིན་དཔལ་འབྱོར་གྱི་འབྱུང་ཁམས་འཇུགས་རྒྱུན་དང་རྒྱལ་སྟེའི་མཉམ་ལས་གོ་སྐྱབས་ཀྱི་རྒྱུད་ལྷ་ཡང་ཡོད།

 ཆོགས་ཞུགས་པར་བསམ་སྟོའི་མཐོ་ཆོད་དང་ལག་ལེན་གྱི་རིན་ཐང་ལུན་པའི་“ཀྱངས་འཛིན་གྱི་གསོལ་སྟོན་”གཟུབ་རྒྱས་ཤིག་བཤམས་ཡོད། ཆོགས་ཞུགས་སྐྱ་མཁོན་ཆོས། ཆོགས་ཆོན་གྱི་བཀོད་སྟོག་འཕུལ་ཆོང་ལས་སྐྱར་མ་རེ་རེར་

རིན་ཐང་ཆོན་པོ་ལུན་ཞིང་། སུན་སུམ་ཆོགས་པའི་ནང་དོན་གྱིས་མཐོང་རྒྱ་ཆེ་དུ་བྱེད་པར་མ་ཟུང་། དངོས་དངོས་རྩོད་རྩོད་ཀྱི་མཉམ་ལས་ཀྱི་སྟོ་སྐྱབས་ཀྱང་ཐོབ་ཡོད།

 ཀྱངས་གཞིའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཁོར་ཙན་གྱི་བཀོད་སྟོགས་ལ་སུར་བས་སྟེལ་འདྲེད་གཏོང་བ་དང་། ཀྱངས་འཛིན་གྱི་ཕན་འབྲས་ཐོན་པར་བྱ་ཆོད། ཆོགས་ཆོན་རིང་དུ་དུང་2025ཨིལ་“ཀྱངས་གཞིའི་རྒྱ་རྒྱུན་X”འགྲུག་བསྐར་ཆོན་མའི་པོད་རང་སྐྱུང་ལྷོངས་ཀྱི་ཡན་ལག་འགྲུག་བསྐར་གྱི་བྱ་དགའ་སྟོད་པའི་མཛད་སྒོ་དུས་གཅིག་ཏུ་འཆོགས་ནས། སུལ་བྱུང་གི་ཀྱུབ་འབྲས་ལ་གཟེངས་བསྟོད་བྱས་པར་མ་ཟུང་། གསར་གཏོར་ལ་སྟེལ་ལྷུག་དང་ལག་ལེན་ལ་རྒྱལ་རྒྱུར་བྱེད་བའི་འབྱུང་ཁམས་བཟང་པོ་སྐར་བས་བཏོད་ཡོད།

 “ཀྱངས་གཞིའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་X”པོད་ལྷོངས་ཡན་ལག་འགྲུག་བསྐར་གྱི་བྱ་དགའ་རིམ་པ་དང་པོ་ཐོབ་མཁན་རྟོ་ཡུན་གྱིས། འགྲུག་བསྐར་ཆོན་མའི་སྟོག་འཇུགས་ལུ་ལྷན་གྱིས་ད་ཆོར་གསར་གཏོར་གྱི་གར་སྟོགས་མཁོ་འདོན་གནང་བར་ཐུགས་རྩེ་ཆོ་ཞུ་བྱིན། བྱ་དགའ་འདྲི་ནི་ཆོའི་ལས་དོན་ལ་ཁས་ལེན་གནང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་བས་འགོ་འཇུགས་ས་གསར་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དཔོན་སུ་མཐུད་ནས་རྩམ་གངས་ལ་ཞིག་བསྐར་གཏིང་ཟབ་བྱས་ཏེ། པོད་ཀྱི་ཐོན་ལས་རིམ་སྐྱར་དང་དམངས་འཆོའལྟགས་གཏོར་གི་ཀྱངས་གཞི་འཛུལ་ཞིབ་བྱས་ནས། ཀྱངས་འཛིན་པོད་ལྷོངས་བསྐྱར་ཆོད་སྟོབས་ལྷགས་ལེགས་སྟེས་སུ་འབུལ་རྒྱ་ཡིན་ཞིས་བཤད།

 བསམ་སྟོ་བརྗེ་རེས་སུང་ཆོགས་ཆོན་སྟོག་གྲུབ་འབྲས་དོན་འབྲེལ་བྱ་རྒྱུར་དེ་བས་སྐར་ཆོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གན་རྒྱ་

འཛོག་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་། པོད་ལྷོངས་ཙེ་ཙིན་སྟོག་འབྲེམས་ཆོད་ཡོད་ཀྱང་སི་དང་ཀྱང་གོ་སྟོག་འཕྲིན་ཆོགས་པ་ཆོད་ཡོད་ཀྱང་སི་པོད་ལྷོངས་ཡན་ལག་ཀྱང་སི་སྟགས་ཁི་ལས་12ཀྱིས་ལྷ་སའི་མཐོ་གསར་ཁུལ་དང་དཔལ་འབྱོར་ལག་ཅལ་གསར་སྟེལ་ཁུལ་དང་མཉམ་ལས་སྟེས་མཐུན་བཞག་པ་དང་། གན་རྒྱ་བཞག་པའི་དངུལ་འཕོར་སྐྱར་དུང་ཕུར་30ཙམ་ཟིན་ནས། གན་རྒྱ་བཞག་མ་ཐག་སྟེལ་འདྲེད་གཏོར་བ་དང་དོན་འབྲེལ་བྱས་མ་ཐག་ཕན་འབྲས་ཐོན་པའི་དངོས་སྟེལ་བྱུང་ཆོས་མདོན་ཞིང་། ལྷ་སའི་ཀྱངས་འཛིན་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཐོན་ལས་རྩུང་གཞི་དང་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་འདེགས་སྟོར་སུར་བས་བརྟན་དུ་བྱེད་ཡོད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཆོགས་ཆོན་གྱི་ལུལ་དངོས་སུ་བཀོད་སྟོག་བྱས་པའི་ཀྱངས་འཛིན་ལག་ཅལ་སྟེལ་གྱི་སྟེལ་འབྲས་འབྲེལ་སྟོན་གྱིས་མི་མང་པོའི་ཡོད་དབང་བཟུག་ཅིང་། གསར་གཏོར་ཐོན་རྩིས་དང་ལག་ཅལ་རབ་དང་རིམ་པ་ལས་སྟོད་མ་བས་ཀྱངས་འཛིན་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དབྱར་མཆོར་རྒྱུལ་པ་ལྷ་སུའི་གསོན་ལྷགས་ཆོར་ཡོད།

 དེ་ཐིངས་ཀྱི་བྱེད་སྟོ་ལྷགས་ཀྱ་ལེགས་འབྲིག་པ་དང་མཐུག་འབྲེལ་པ་དང་བསྐྱར་ནས། “ཀྱངས་འཛིན་ལ་བརྟན་ནས་འབྱུང་འབྱུར་མཉམ་དུ་གཏོར་བའི”འཕེལ་རྒ