

ཕྱིས་པའི་སེམས་པ་ཏང་ལ་ཕྱོགས་ནས་མེས་ཀྱལ་ལ་བསྐྱོད་ཟུ་འབྲལ་བ།

ཆོན་པ་ལག་གིས་རྩམ་པ་ལྷ་ཆོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་“བྱག་གཅིག”ཀྱལ་ལྗེའི་ཕྱིས་པའི་དུས་ཆེན་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཞུས་པ།

 ད་ཨིའེ་ཟླ་6ཆེས་1ཉིན་ནི་“བྱག་གཅིག”ཀྱལ་ལྗེའི་ཕྱིས་པའི་དུས་ཆེན་ཐངས་74པ་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཉིན་ཤས་གོང་། ཆོན་པ་ལག་གིས་རིག་ཆལ་འཁྲབ་སྟོན་དང་སྟུན་དག་གིར་འདྲོན་སྟགས་ཀྱི་བྱིད་སྐྱོར་བ་དང་རིམ་པ་སྒྲེལ་ནས་ཕྱིས་པའི་དུས་ཆེན་ལ་རྟེན་འབྲེལ་གཟབ་རྒྱས་ཞུས་ཡོད་པ་རྟེ།

གྲོང་ཁྱེར་མི་དམངས་ཞིབ་དབྱིད་ཁང་།

 ཉིན་ཤས་གོང་། གྲོང་ཁྱེར་མི་དམངས་ཞིབ་དབྱིད་ཁང་གི་ཞིབ་དབྱིད་དཔོན་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་དམིགས་བསལ་སྤྱོད་གསོའི་སྤྱོད་ཟུར་བསྐྱོད་དེ་ཡུ་གུ་ཚོར་དུས་ཆེན་གྱི་སྟོན་འདུན་ཞུས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཁྲིམས་སྤྱོད་གི་ལག་རྟགས་ཀྱང་སྤྲད་པ་རེད།

 ཕྱིད་སྐུའི་ཁྲོད་ཞིབ་དབྱིད་དཔོན་ཆོས་དམིགས་བསལ་སྤྱོད་གསོའི་སྤྱོད་ཟུའི་ཕྱིས་པར་《ཁྲིམས་བཤད་ཨ་ཁུ་སྟོན་པ》ཞེས་པའི་ཁྲིམས་ལུགས་སྒྲིར་གྱི་དཔེ་དེབ་སྤྲད་པ་དང་། དེ་སྟེང་ཞིབ་བཤེར་ལས་རྟོན་ཁང་གི་ཞིབ་དབྱིད་དཔོན་ཆོས་ཕྱིས་པ་རྩམས་ལ་ཨ་ཁུ་སྟོན་པའི་གཏམ་རྒྱུད་མཉམ་སྦྱོད་དང་དེའི་ནང་གི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་བསྐབས་ནས་ཆང་མས་ཁྲིམས་ལུགས་ལ་སྒོལ་སྤྱོད་དང་། ཁྲིམས་ལུགས་ཤེས་པ། ཁྲིམས་ལུགས་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པ། ཁྲིམས་ལུགས་སྤྱད་བ་བཅས་དུས་རབས་གསར་པའི་སྤྱོད་མངས་རྒྱུད་ཆུང་ཞིག་ཕྱིད་དགོས་པའི་དབར་སྒྲེལ་བྱས་ཡོད། གྲོང་ཁྱེར་དམིགས་བསལ་སྤྱོད་གསོའི་སྤྱོད་ཟུའི་སྤྱོད་མ་ཆོ་རིང་གལ་སྟོན་གྱིས་གྲོང་ཁྱེར་མི་དམངས་ཞིབ་དབྱིད་ཁང་གི་རྒྱ་ལགས་ཆོས་དུས་ཆོད་ཀྱི་ཁོམ་པ་རྒྱུད་དེ་ར་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་དུས་ཆེན་དགའ་གཏོར་བྱས་པར་ཐུགས་རྩི་ཆེ་ཞུ་བྱུ་ཡིན། ད་དྲ་དང་ཆོར་ཨ་ཁུ་སྟོན་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱང་བཤད་བྱུང་། ང་ཆོས་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་བཅའ་ཁྲིམས་སྒྲིར་གྱི་ཤེས་བྱ་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་བྱུང་ལ་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱང་ཟབ་ཏུ་བྱིན་སོང་ཞེས་བཤད།

 དམིགས་བསལ་གྱི་གཞོན་ནུ་ཨོ་རྒྱུད་ཆོགས་ལྗེའི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་བྱང་ཆོད་མཐོ་དུ་གཏོར་བ་དྲང་དམིགས་བསལ་ཁྲིམ་ཆང་གི་སྤྱོད་གསོའི་དགའ་གནད་ཐག་གཅོད་བྱ་ཆེད། གྲོང་ཁྱེར་མི་དམངས་ཞིབ་དབྱིད་ཁང་གིས་ད་དྲ་དང་ཐོད་ཀྱི་ལམ་བཟང་པོའི་ཁྲིམ་ཆང་སྤྱོད་གསོ་ཆང་ཡོད་ཀྱང་མིའི་ལས་རྟོན་པ་གདན་དྲངས་ནས་སེམས་ཁམས་ཐད་བྱར་ཁྲོད་ཁྲོད་བྱས་པར་མ་ཟད་ཁྲིམ་ཆང་སྤྱོད་གསོའི་མ་ཕུའི་བྱིད་སྐྱོ་ཡང་སྒྲེལ་ཡོད། ཕྱིད་སྐོ་སྒྲེལ་པའི་ཁྲོད་ཡུ་གུ་ཆོས་རེ་ཨོའི་ཐོག་ནས་སྟིང་གཏམ་མཆོན་པར་བྱས་པས། སེམས་ཁམས་སྒྲི་འདྲི་བས་སྤུ་གཙོ་ཆོའི་རེ་ཆོའི་ཁྱད་ཆོས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་བརྒྱུད་ཆང་མར་རང་བཟུར་དང་། རང་རྟོན་། ཞི་དུལ་བཅས་བདེ་ཐང་གི་སེམས་ཁམས་ལྡན་དགོས་པར་ཁྲོད་སྟོན་བྱས་ཡོད།

ཁྲོང་ཀོན་རྒྱས་

 ཟླ་5ཆོས་29ཉིན། ཁྲོང་ཀོན་རྒྱས་སྤང་དྲིལ་བསྐྱགས་ཕུའུ་ཡིས་ཁྲོང་ཀོན་རྒྱས་སྤོབ་གསོ་རུས་དང་ཤུང་གཞོན་ལྷ་ཆོགས་ཁྲོང་ཀོན་རྒྱས་ཨུ་ཡོན་ལྷ་རྩལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་“ཕྱིས་པའི་སེམས་པ་ཏང་ལ་ཕྱོགས་ནས་མེས་ཀྱལ་ལ་བསྐྱོད་ཟུ་འབྲལ། དུས་རབས་གསར་པའི་ཨོ་རྒྱུད་བཟང་པོ་ཞིག་ཕྱིད་པར་བཅོན་བྱེད”ཅེས་པ་གཙོ་རྟོན་དུ་བྱས་ནས་བྱག་གཅིག་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་བའི་བྱིད་སྐྱོར་རབ་དང་རིམ་པ་སྒྲེལ་ཡོད། ཕྱིད་སྐུའི་ཁྲོད་དགེ་སྤྱོད་དང་། ཁྲིམ་བདག་གི་འཐུས་མི། འབྲེལ་ཡོད་འགོ་ཁྲིད་བཅས་ཁྱིན་མི་500ལྟ་གཙམ་འཛོམས་ནས་སྤུ་གུ་ཆོའི་སྐོ་རྩུང་ལྡན་པའི་རྩམ་པར་མཉམ་དུ་བདེན་དབང་བྱས་ཡོད།

 རིག་ཆལ་འཁྲབ་སྟོན་《ར་ཆོ་ནི་ཤུང་ཁྱེད་རིང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱན་འཛིན་པ་ཡིན་》ཞེས་པ་དང་《དབྱིད་རྒྱུད་ལུང་བ》སྟགས་ཀྱི་ལོ་ཚོན་རེས་མོས་ངང་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་ཤིང་། ཁྲོང་ཀོན་རྒྱས་ཀྱི་སྤོབ་ཟུ་འབྲིང་རྒྱུད་དང་ལུ་བཅོལ་ཁང་ལག་གི་གཞོན་ནུ་ཨོ་རྒྱུད་ཆོས་སྤྱགར་དང་གྱིར་འདྲོན་སྟགས་ཀྱི་རྩམ་པའི་ཐོག་ནས་སེས་རྒྱལ་ལ་བཅངས་པའི་དགའ་ཞེན་དང་འབྱུང་འབྱུར་ལ་བཅངས་པའི་རེ་འདུན་མཆོན་པར་བྱས་ཏེ། ཁོང་ཆོའི་སྤྱོད་ཐོབས་དང་གསོན་ཤུགས་མདོན་པར་བྱས་ཡོད།

 དེ་དང་ཆབས་ཅིག་རེ་ཨོའི་འབྲེམས་སྟོན་ཁུལ་དུ་འང་མི་མང་པོ་ཞིག་འཛོམས་ཡོད་ཅིང་། སྤུ་གུ་ཆོས་སྐོ་རྩུང་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་རྩམ་པའི་ཐོག་ནས་རེ་ཨོའི་བརྒྱམས་ཆོས་མང་དག་ཅིག་ཕྱིས་ཏེ་ཏང་དང་མེས་ཀྱལ་ལ་བཅངས་པའི་དགའ་ཞེན་དང་དུས་རབས་གསར་པར་བཅངས་པའི་མཛོལ་སྟག་ལྡན་ལྡན་པའི་ཤུགས་འདུན་མཆོན་པར་བྱས་ཡོད། རེ་ཨོའི་ཁྲོད་སྤུ་གུ་ཆོའི་སེམས་རུས་འདུས་ཡོད་ལ་

 ཁོང་ཆོའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྐུ་ཆལ་གྱི་ལྷ་ཚྭ་གས་དང་གསར་གཏོང་གྱི་རུས་པའང་མདོན་ཡོད།

ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་སྤོབ་རྒྱུད་དང་པོ།

 ཉིན་ཤས་གོང་། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་སྤོབ་རྒྱུད་དང་པོས་“ཕྱིས་པའི་སེམས་པ་ཏང་ལ་ཕྱོགས། སྐོ་རྩུང་དང་ནས་འཆར་ལོངས་བྱེད”ཅེས་བྱག་གཅིག་རྒྱལ་ལྗེའི་ཕྱིས་པའི་དུས་ཆེན་གྱི་རིག་ཆལ་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་ཡོད། གར་སྟེགས་ཐོག་སྤོབ་པ་ཆོས་གྲོན་ཆས་ལེགས་པར་སྒྲིས་ནས་《བྱག་ཤེས་ཞེལ་པ》དང་《དུས་ཆེན་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ》《དགེ་རྒྱན་དྲིན་ཆེན་གྱི་བཀའ་ཁྲིན་ཆོར་བ》སྟགས་རོ་མཆར་ཆེ་བའི་ལོ་ཚོན་10ལྟ་ཙམ་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་ཤིང་། སྤོབ་མ་ཆོའི་ལྷ་དམིང་གྱི་འཛུམ་མདངས་ལས་དགེ་རྒྱ་རྒྱ་དང་ཁྲིམ་བདག་ཆོའི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པ་དང་། སྐོ་རྩུང་ལྡན་པའི་ཞབས་མོ་དང་ར་བར་རྩ་བར་སྤྱོད་པའི་ཕྱིས་སྤེལ་སེམས་རྩེད་ཡོད་པས་རོ་མཆར་ཆེ་བའི་འཁྲབ་སྟོན་ལ་ཡུལ་དངོས་ཀྱི་ལྷ་དམོ་བའི་དགའ་བསྟེ་ཟངས་མེད་ཐོབ་ཡོད།

 འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་རིང་། འབྲེལ་ཡོད་འགོ་ཁྲིད་ཀྱིས་སྤོབ་ཟུ་དེའི་སྤལ་བྱུང་གི་ཁྲིམ་བདག་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལ་བྱ་དགའ་སྤྲད་པ་དང་། ཁྲིམ་བདག་ཆོས་སྤོབ་ཟུའི་ལས་ཀར་རྒྱུབ་སྐྱོར་བྱས་པར་ཐུགས་རྩི་ཆེ་ཞུས་ཤིང་། སྤང་བྱིན་སྤུ་མཐུད་འབྲེལ་གཏུགས་ཀྱི་ཟམ་པ་ཡག་པོ་ཞིག་བསྐྱར་ནས་སྤུ་གུ་རྩམས་སྟོན་བལ་ངང་འཆར་ལོངས་ཡོང་བར་ཐུན་མོང་ཐོག་སྤེལ་འདེད་གཏོང་བྱུའི་རེ་བ་ཡོད་ཅེས་བཤད། ཕྱིད་སྐོ་སྒྲེལ་པ་བརྒྱུད་སྤོབ་མ་ཆོའི་ཐུན་མོང་གི་འདུ་ཤེས་དང་། མཉམ་ལས་ཀྱི་འདུ་ཤེས། ཐེ་ཞུགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བཅས་གསོ་སྤྱོད་ཐུབ་ནས་སྤོབ་མ་ཆོའི་ཆལ་རུས་སྐོ་ཆོགས་ལ་སྤྱོད་བརྟེར་དང་འཛོན་ཐང་མདོན་ཐུབ་པར་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། སྤོབ་མ་རྩམས་ལ་སྐོ་རྩུང་དང་། བརྒྱེད་པར་དགའ་བ། རོན་སྟིང་ཟབ་པ་བཅས་ཀྱི་བྱག་གཅིག་རྒྱལ་ལྗེའི་ཕྱིས་པའི་དུས་ཆེན་ཞིག་བཏར་ཐུབ་པར་བྱུང་ཡོད།

ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཆོད་ལྗེའི་བུ་བཅོལ་ཁང་།

 ཉིན་ཤས་རིང་། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཆོད་ལྗེའི་བུ་བཅོལ་ཁང་གིས་“ཕྱིས་པ་གསོ་སྤྱོད་གི་མཐའ་ཆད་ལ་སྤྱད་སྤྱོད་དང་མཛོལ་སྟག་ལྡན་པའི་ཕྱིས་དུས་ལ་ཟུབ་འབྲས་ཐོབ་པ”ཅེས་གཙོ་རྟོན་དུ་བྱས་ནས་རྩམ་པ་སྐོ་ཆོགས་དང་ནང་རྟོན་ཐུན་སྤམ་ཆོགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་བྱིད་སྐོ་སྒྲེལ་ཞིང་། ཕྱིད་སྐོ་དེ་《གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་བྱག་གཅིག》ཞེས་པ་དང་། 《སྐུ་ཆལ་གྱི་ཐོག་ནས་འཆར་ལོངས་ཐུབ་པ》《ཁྲོད་དང་མཉམ་དུ་ཡོད》བཅས་ལེའུ་གསུམ་ལ་དབྱེ་ཡོད། ཕྱིད་སྐུའི་ཁྲོད་སྤུ་གུ་ཆོས་སྐོ་རྩུང་ལྡན་པའི་འགལ་རེས་སྟོག་བརྟན་ལ་ལྷ་བ་དང་ཐུན་སྤམ་ཆོགས་པའི་འཛོན་ཟུའི་བྱིད་སྐོར་ཞུགས་ནས་རོལ་ཅེད་དང་སྤོབ་གསོ་མཉམ་དུ་ཡོངས་སྤྱོད་ཐུབ་པ་དང་། རང་ཉིང་ལ་དབང་བའི་དུས་ཆེན་ཁྲོད་འཆར་ལོངས་ཀྱི་སྐོ་རྩུང་ལོངས་སྤྱོད་ཐུབ་པར་བྱུང་ཡོད།

 ཞིབ་ཆོགས་པའི་སྐོ་ནས་བསྐྱགས་པའི་རིག་ཆལ་འཁྲབ་སྟོན་ཁྲོད། འཁྲབ་སྟོན་པ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཆོས་རུས་ཤུགས་ཡོད་རྒྱས་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་ཤིང་། སྤུ་གུ་ཆོང་མའི་གདོང་ལ་བདེ་སྟིང་གྱི་འཛུམ་མདངས་འཕྱར་ཡོད་པ་དང་སྤོབ་ཟུ་ཡོངས་སྤྱད་གོད་སྒྲིས་ཁིངས་ཡོད།

ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཆོད་ལྗེའི་སྤོབ་རྒྱུད་གྲོང་པར་ཡན་ལག་སྤོབ་ཟུ།

 ཟླ་5ཆོས་31ཉིན། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཆོད་ལྗེའི་སྤོབ་རྒྱུད་གྲོང་པར་ཡན་ལག་སྤོབ་ཟུས་2024ཨིའེ་“སྐྱིད་རྩུང་རྟོད་པའི་ཕྱིས་དུས། ཐུགས་འདུན་གྱི་འགོ་འཛུགས་ས”ཞེས་བྱག་གཅིག་གི་རིག་ཆལ་འཁྲབ་སྟོན་དང་སྤོབ་ཐོན་མཛད་སྟོ་འཆོགས་ཡོད་པ་རེད།

 སྤྱིའི་རྒྱ་ཆོད་10པར། ཕྱིད་སྟོ་དངོས་སྤེལ་འགོ་ཁྲིགས་པ་དང་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཆོད་ལྗེའི་སྤོབ་རྒྱུད་གྲོང་པར་ཡན་ལག་སྤོབ་ཟུའི་སྤོབ་ཟུ་ཞེན་ཉར་ཡོད་པའི་ཨོ་རེམ་བྱག་པའི་སྤོབ་མ་རྩམས་སྤོབ་ཟུ་ནས་ཐོན་པར་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་བའི་སྐོ་མོ་གཞུང་བྲིབ་པས་ཅན་ཞིག་བརྒྱུད་དེ་ས་གདན་དམར་པོའི་ཐོག་བསྐྱོད་པ་དང་། ལམ་གྱི་གལས་གཡོན་དུ་མེ་རྟིག་གིས་མཛོལ་རྒྱན་སྒྲུབ་པ་དང་ར་རྒྱུད་རོལ་མོ་དགོལ་ནས་རེ་བའི་འབྲས་བཟང་སྟིན་པར་སྟོན་འདུན་གཟབ་རྒྱས་ཞུས་པས་སྐོ་རྩུང་ལྡན་པའི་དུས་ཆེན་ལས་ཤོགས་པོ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཆོའི་སེམས་པ་དགའ་བས་རབ་ཏུ་སྟོས་ཡོད།

 ཨོ་རེམ་བྱག་པའི་སྤོབ་མ་ཆང་མ་མར་བཤད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་རིག་ཆལ་འཁྲབ་སྟོན་ཏེ་སྐལ་བཟང་མེ་རྟིག་ཅེས་པའི་ཞབས་

 ཐོའི་ཁྲོད་འགོ་ཁྲིགས་ཡོད་ཅིང་། དགའ་སྟོའི་རོལ་དབྱངས་དང་མཉེན་ཆ་རྟོད་པའི་སྟངས་སྟབས་ཀྱི་ཁྲོད་སྤོབ་ཟུས་སྤུ་གུ་ཆོར་སྐོ་སེམས་འཁོལ་བའི་དུས་ཆེན་གྱི་སྟོན་འདུན་ཞུས་ཡོད། ཕྱིད་སྐུའི་ཁྲོད་ད་དུང་སྤལ་བྱུང་གི་ཕྱིས་པ་དང་། ཨོ་རྒྱུད་གདོང་ལེན་ཅ་མི། ཁྲིམ་བདག་བཟང་པོ་བཅས་ལ་གཟེངས་རྟགས་སྤྲད་ཡོད།

ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཅང་ཕུའུ་ཆོད་ལྗེའི་བུ་བཅོལ་ཁང་།

 ཟླ་5ཆོས་31ཉིན། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཅང་ཕུའུ་ཆོད་ལྗེའི་བུ་བཅོལ་ཁང་གི་ལུས་ཆལ་ཁང་དུ་མཐའ་མཐུག་གི་ལོ་ཚོན་ཏེ་ཕྱིས་པའི་རོལ་ཅེད་སྤྱིང་གིས་འཁྲུག་ཆ་རྟོད་པའི་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་ཡོད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་“བྱག་གཅིག་ཕྱིས་པའི་དུས་ཆེན་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་བ་དང་མི་རིགས་མཐུན་སྦྱེལ་ལ་མཉམ་དུ་ཤུགས་སྟོན་རྒྱག”ཅེས་པ་རིགས་མཐུན་སྦྱེལ་སྤོབ་ཆོན་གྱི་ཡོངས་བསྐྱགས་ཆོགས་འདུའི་བྱིད་སྐོ་ཡང་སྒྲེལ་ཡོད།

 རོལ་ཅེད་སྐོ་ཆོགས་དེ་ནི་བུ་བཅོལ་ཁང་དེས་སྤོབ་དུས་འདིར་མི་རིགས་མཐུན་སྦྱེལ་སྤོབ་ཆོན་དང་བྱུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་བྱག་གཅིག་རྒྱལ་ལྗེའི་ཕྱིས་པའི་དུས་ཆེན་འཆར་བའི་སྐལ་བས་སྤོབ་ཆོན་ཡོངས་བསྐྱགས་ཆོགས་འདུའི་རྩམ་པའི་ཐོག་ནས་སྒྲེལ་བའི་རོལ་ཅེད་ཉམས་ལེན་གྱི་བྱིད་སྐོ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། དེའི་དམིགས་ལུལ་ནི་རོལ་ཅེད་ཉམས་ལེན་གྱི་བྱིད་སྐོ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། སྤུ་གུ་ཆོས་མི་རིགས་མི་ནི་རོལ་ཅེད་ཉམས་ལེན་གྱི་བྱིད་སྐོ་ཆོས་ལ་ཤེས་རྟོགས་སྤར་བས་གཏིང་ཟབ་ཐུབ་པར་བྱས་ནས་མི་རིགས་ལག་དབར་སྒྲེལ་རེས་དང་མཉམ་འདེས་ཟབ་ཏུ་གཏོར་བྱ་དེ་རེད། ཉིན་དེར་ལུས་ཆལ་ཐང་དུ་ད་དྲ་མི་རིགས་མཐུན་སྦྱེལ་གཙོ་རྟོན་དུ་བྱས་པའི་རོལ་ཅེད་ས་ཁོངས་མང་པོ་བརྟན་གས་ཡོད་པ་དང་། ས་ཁོངས་ཆང་མར་མི་རིགས