

# ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཐེ་རུ་ཅི་ཡའི་ཕྱིད་འཛིན་ལ་དེན་འབྲེལ་སྒྲིག་འཕྲིན་བཏང་གནང་བ།

(པ་ར་ངོ་ས་དང་པོར་མཐུད) ཚྭ་གས་གཉིས་པོའི་གཉིས་པན་མཉམ་ལས་དམངས་ལ་པན་བདེ་ཐུར་བས་མང་བ་བསྐྱན་འདྲོད་ཡོད་ཅེས་གསུངས་གནང་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ། ལྷུང་སྟོང་ར་ལྷེ་རུ་ཅི་ཡའི་འབྲེལ་བར་འབེལ་རྒྱས་དེ་བ་རེད།

བས་ཆེ་བ་ཡོང་རྒྱུར་སྒྲུལ་འདྲོད་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་མི་

(ཕུར་སྐྱོན་གྱིས་སྦྱར་ལྷུས་བྱས་)

# གའོ་ཡིའུ་ཆ་འེ་ཡིས་བསམ་སྒྲུབ་འོ་ངོས་འཛིན་ཟུར་བས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་ཆབ་ཕྱིད་ཀྱི་རང་རྟོགས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས་པའི་ནན་གསུངས་གནང་བ།

(པ་ར་ངོ་ས་དང་པོར་མཐུད)བྱ་ཐབས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ལ་ཏང་གི་མཐུན་སྦྱིལ་གཅིག་གྱུར་ཡོང་བར་འགན་ལེན་དང་། ཏང་གི་སྒྲོན་ཚོན་རང་བཞིན་དང་དྲངས་གཙང་རང་བཞིན་རྒྱུར་འཁྱོངས་བྱིད་པའི་ཐབས་ཤེས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། སྔང་ལུང་གྱིས་གཏིང་ཟབ་དང་། རྒྱ་ཆེ། ལྷག་བསམ། ཡང་དག་བདེན་པ་བཅས་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་དེ་སྔང་ལུང་གི་རྒྱ་རྩ་ལས་ལྷ་ཡོན་ཆོར་ཁག་གི་དམངས་གཙའི་འཆོའབའི་ཆོགས་འདུའི་བརྒྱུད་རིམ་ཡིལ་པོ་དང་ལྷ་ཆོགས་ཁག་ཏུ་བྱབ་པར་བྱིད་པ་དང་། སྔང་ཁྲེ་ཡོངས་ཀྱི་ཏང་ལུང་(ཏང་ཅུའུ་)རིམ་ཁག་གིས་སྒྲུས་ཚད་མཐོ་བའི་སློ་རྩ་ནས་དམངས་གཙའི་འཆོའབའི་ཆོགས་འདུ་འཆོགས་པར་དཔེ་སྟོན་དང་སྒྲལ་ཁྲིད་བྱས་ཏེ་དམངས་གཙའི་འཆོའབའི་ཆོགས་འདུའི་གྲུབ་འབྲས་དེ་ལྷ་སའི་ཡུན་རིང་བརྟན་བདེ་འཁོད་དང་སྒྲུས་ཚད་མཐོ་བའི་འབེལ་རྒྱས་ལ་སྒྲུལ་འདྲོད་གཏོང་བའི་སྒྲུལ་ལྷགས་སྒྲོབས་ཆེན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བར་བྱང་དགོས།

སྒྲིབ་སྒྱུར་དང་གྲིས་བསྐར་གཏིང་ཟབ་བྱིད་དགོས། ཚྭ་གས་གཅིག་ནས་རིགས་པའི་གཞུང་ལྷགས་ལ་སྒྲིབ་སྒྱུར་བྱ་རྒྱུར་དམ་འཛིན་བྱས་ཏེ་རིམ་ཉི་བཞིན་སྒྱུར་བ་དང་། གོ་རྟོན་མཐིལ་རྟོགས་ཡོང་བར་བྱིད་པ། དོན་དངོས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་སྒྱུར་བ་བཅས་བྱས་ནས་ཆབ་ཕྱིད་ཐད་ལྷག་

བསམ་དཀའ་ར་བ་དང་། འགན་འཁྲི་འཁུར་ཐོད་པ། དོན་དངོས་ཐོག་པམན་འབྲས་ཐོན་པ་བཅས་ཀྱི་འགན་ལེན་བྱིད་དགོས། ཚྭ་གས་གཅིག་ནས་གྱིད་དཔེར་སྒྲིབ་སྒྱུར་བྱིད་པ། རྒྱ་ན་རྩམ་ཅན་གྱི་སློ་ནས་ཉེན་བརྒའི་སྒྲིབ་གསོ་སྒྲེལ་བ་བརྒྱུད་ཏང་ཡོན་ལས་བྱིད་པས་མིག་མཐོང་ལག་ཟིན་གྱི་བསྐབ་བྱ་དེ་སེམས་སྒྲ་རྩོ་ལ་རི་མོ་བརྟོས་པ་བཞིན་ངེས་དགོས་པའི་དོགས་ཐོན་རུ་འགྱུར་ཐུབ་པར་བྱིད་དགོས།

བསམ་འཆར་བསྟུ་ལེན་གྱི་བྲལ་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས། བསམ་འཆར་སྟོད་དབང་བྲལ་ཆེར་བཏང་ནས་ལས་བརྟོས་དོ་དམ་ཆོན་པ་དང་འགན་འཁྲི་འཁུར་མཁན་གྱི་མོང་(རྒྱས་)རུ་སྒྱུད་པ་མ་ཟད། ད་དྲིང་གནས་སའི་ཀྱི་ཕུའུ་དང་གཞི་རིམ་གྱི་འཐབ་རྩྭ་གས་དང་པོར་བསྐྱུད་དེ་མང་ཆོགས་ཀྱིས་བསམ་འཆར་འདོན་པ་དང་། ལས་རྟོགས་ཀྱིས་རོགས་རམ་བྱིད་པ། མཉམ་རུ་སྦྲོས་མིལ་བྱིད་པ་སོགས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་བརྒྱུད་ནས་ཚྭ་གས་ཡོངས་དང་རིམ་པ་མང་པོའི་ཐད་ནས་བྲལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་སློ་ནས་བསམ་འཆར་བསྟུ་ལེན་བྱིད་དགོས།

ལྷག་བསམ་རྩམ་གི་སློ་ནས་སྐད་ཆ་སྟོད་དགོས། ལས་དོན་སྒྲིབ་ལྷགས་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་འགག་ཆའི་གནད་དོན་ལ་དམ་འཛིན་བྱིད་དགོས། ཐད་ཀར་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱས་ཏེ་ཏང་ཡོན་ལས་བྱིད་པའི་གོ་རྟོགས་ཐེལ་ཐུབ་པར་བྱིད་

དགོས། གནས་ལྷགས་ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་སྟོད་པ་དང་། ལྷག་བསམ་སྒྲེལ་མེད། སེམས་གཏམ་དྲང་མོར་སྒྲིང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་གནད་དོན་གསལ་སྟོན་དང་། བསམ་དོན་བཤད་ཐུབ་པ། བསམ་འཆར་ངོ་མ་སྒྲིང་བ་བཅས་བྱིད་དགོས།

རང་སྒྱུར་ལ་དབྱེ་ཞིབ་ཡང་དག་བྱིད་དགོས། ལྷག་བསམ་རྩམ་དག་གི་སློ་ནས་ཆ་འཇུགས་ལ་སེམས་གཏམ་སྒྲིང་བ་དང་། རང་ཉིད་གསར་བརྗེ་བྱིད་པའི་སྒྲིང་སྒྲོབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཆབ་ཕྱིད་དང་། ལས་དོན། སྒྱུད་རྒྱལ། འཆོལ་བཅས་ཀྱི་ཐད་ནས་འཁུར་རུ་ཐོན་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་ཏེ་རང་སྒྱུར་ལ་དབྱེ་ཞིབ་ལག་པོ་བྱིད་དགོས།

སྒྱུར་བརྗོད་བྱིད་སྐབས་དྲང་བདེན་རྒྱ་ར་འཁྱོངས་བྱིད་དགོས། ཐད་ཀར་རང་ཉིད་ལ་སྒྱུར་བརྗོད་བྱིད་པ་དང་། རང་ཉིད་ལ་འགན་འཁུར་བ་དང་སྒོ་མཐུན་ལ་འགན་འཁུར་བའི་རྩམ་འགྱུར་ཐོག་ནས་པན་ཚུན་ལ་སྒྱུར་བརྗོད་ནན་མི་བྱས་ཏེ་མཐུན་སྒྲིལ་ནས་སྒྱུར་བརྗོད་དང་། སྒྱུར་བརྗོད་ནས་མཐུན་སྒྲིལ་ཡོང་བའི་དམིགས་ལུལ་འབྱུབ་པར་བྱིད་དགོས།

ཆོགས་ལྷགས་སྒོ་མཐུན་ཆོས་ད་དྲང་མཉམ་རུ་ཉེན་བརྒའི་སྒྲིབ་གསོའི་སྒྲིག་བརྟན་(གཞལ་དབང་རུ་ཆུད་པའི་དབང་ཆ་)ཞེས་པར་བརྟུས་པ་རེད།

(དཔལ་སྐྱབས་རྒྱལ་གྱིས་སྦྱར་ལྷུས་བྱས་)

# བསོད་ནམས་ནོར་བུས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱགས་བསམ་གྱི་ཆེད་རུ་ཨ་རི་12རིང་ཤིང་འཇུགས་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱས་པ།

(པ་ར་ངོ་ས་དང་པོར་མཐུད)སྔང་མི་དེ་བས་མང་བས་ཁོང་གི་བྱིད་སྐངས་ལ་གོ་བ་ལེན་ཐུབ་ཀྱི་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་གསོན་པའི་ཤིང་སོན་གཉིས་པོ་དེ་མཐོང་སྐབས་ཁོང་གི་སེམས་ལྷགས་དེ་བས་ལྷགས་ཆེ་རུ་བྱིན་ཡོད།

བསོད་ནམས་ནོར་བུས་ངས་འདི་གར་དངུལ་མང་པོ་བཏང་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་བཏབ་པའི་ཤིང་སོན་སྒྱིར་ན་སྐམ་ཁོང་བས་སེམས་ཏ་ཅང་སྒྲོ་པོ་བྱུང་། ཏྲིག་ཅམ་མ་གཏོགས་ཕྱགས་བསམ་སྒྲིས་བཏང་བ་ཡིན། སྔང་ཆོའི་ནང་གི་མི་ཆོས་ཀྱང་སྒྲིང་པོ་མི་འདུག་ལ་འབས་བུ་ཡང་མི་འདུག་ཅེས་བཤད་སྟུང་། འོན་ཀྱང་ངས་རང་གིས་རང་ལ་སྒྲལ་ལྷག་བྱས་ནས་བྱ་བ་ཅི་ཞིག་བསྐབ་ཀྱང་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱས་ན་ཉིན་ཞིག་འབས་བུ་སྒྲིན་ཕྱིད་པས་སྒྲལ་ཐུད་ལས་ག་དེ་བྱ་རྒྱུའི་སེམས་ཐག་བཅད་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད།

2012ལ་ནས་དང་བར་ཨོ་ལྷར་བསོད་ནམས་ནོར་བུས་ཤིང་སོན་བཅུགས་ནས་རྒྱ་གཏོང་བ་དང་། རྒྱང་འཁོག་པ། བྱི་བ་འཁོག་པ་བཅས་བྱིད་ཀྱི་ཡོད་ལ། བྱི་བའི་གནོད་ཆེ་ཐག་གཅོད་བྱ་ཆེད་ཐབས་ཤེས་གང་ཡོད་འདོན་སྟུང་ཡོད། བསོད་ནམས་ནོར་བུའི་ཤིང་འཇུགས་ལྷལ་དུ་སྒྱུད་སྐབས་གང་སར་བཅད་པའི་འབྲིག་དམ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་ནི་ཁོང་གིས་བྱི་བ་འཁོག་ཆེད་བཏོན་པའི་

ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཡིན་ལ། མིག་ཐུར་སྒྱུད་གོ་ཆེ་སོས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཀྱང་དེ་ཡིན།

བསོད་ནམས་ནོར་བུས་ལག་རུ་འབྲིག་དམ་བཟུང་ནས་གསར་འཛིད་པར་བྱི་བས་ཤིང་སོན་བཟས་པས་ཤིང་སོན་གསོན་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག་ལ། ངས་ཤིང་སོན་འཇུགས་པའི་སྐབས་སྒྲུབ་ར་ཐག་སྒྲི་གཅིག་ལས་བཞག་མེད། འོན་ཀྱང་ད་ཆ་གསོན་པོར་གནས་པའི་ཤིང་སོན་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ཐག་ལ་སྒྲི་གསུམ་ནས་བཞི་བར་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཐན་དེ་བས་ཐག་རིང་བ་ཡོད་པས་དཀྱིལ་གྱི་ཤིང་སོན་ཆོང་མ་བྱི་བས་ཟས་ཆོར་འདུག ངས་ཐེངས་གསུམ་ནས་བཞི་བར་འདི་གར་ཤིང་སོན་རས་ཀྱིས་བཏུམས་ནས་བཏབ་བ་ཀྱང་ཡག་པོ་སྒྲི་ཐུབ་མ་སོང་། བྱིས་སྒྲུར་ངས་འབྲིག་དམ་ནང་ཤིང་སོན་བཏབ་པས་བྱི་བས་ཟ་མ་ཐུབ་པས་ཤིང་སོན་གྱི་གསོན་ཆོད་ཀྱང་མཐོ་རུ་བྱིན་སོང་ཞེས་བཤད།

རི་སྒོན་རྒྱ་དྲུངས་གཤེར་དངུལ་རི་ལས་ལྷག་འདས་ཟིན་པའི་ཨོ་རོ་12རི་དྲ། བསོད་ནམས་ནོར་བུས་འབད་བརྗོན་བྱས་པ་བརྒྱུད་འཆར་ཡོངས་ཀྱིང་བའི་ཤིང་སྟོང་དེ་དག་ལ་ཐུའུ་1000ཅམ་ཟིན་པས་རྒྱང་འཁོག་ནགས་ཆོལ་ཞིག་རུ་གྱུར་བར་མ་ཟད། རྒྱས་དར་སོང་ཆོར་བྱི་རྒྱང་གང་སར་མི་ཐུང་བའང་མདོན་འགྱུར་བྱུང་ཡོད། བསོད་ནམས་ནོར་བུས་འབད་བརྗོན་བྱས་པ་བརྒྱུད་།

ཤིང་སོན་གྱི་གསོན་ཆོད་ཆེ་མཐོར་བྱིན་པ་དང་། ས་ཞིང་ནང་གི་སྒྲི་ཡང་རི་མང་རུ་བྱིན་ཡོད། རྒྱས་དར་སོང་ཆོའི་འབྱུར་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ཆེ་ལེགས་སྒྲ་བྱིན་པ་བཅས་མཐོང་སྐབས་ལས་བསོད་ནམས་ནོར་བུའི་རོ་གདོང་ལས་དགའ་བའི་འཇུམ་མདངས་འབྱུར་བར་མ་ཟད། ཁོང་གི་ཕྱགས་བསམ་རྒྱ་ར་འཁྱོངས་བྱིད་པའི་སྒྲུལ་ལྷགས་དེ་བས་ཆེ་རུ་བྱིན་ནས་སྒྲལ་ཐུད་ཤིང་འཇུགས་ལས་ཀར་གཞིལ་བས་ས་ལུལ་དེ་བས་མཛོས་སྒྲག་ཐུན་པར་གྱུར་ཡོད།

བསོད་ནམས་ནོར་བུས་ང་ཆོའི་ས་ལུལ་ནི་བྱི་ས་ཡིན་པས་ས་རྒྱ་ཡག་པོ་མེད་སྐབས་ངས་འདི་གར་ཤིང་འཇུགས་པ་ནི་དའི་ཕྱགས་བསམ་ཡིན་ལ། དེ་ལྷར་རྒྱ་ར་འཁྱོངས་བྱས་ཆོ་གནམ་གཤིས་ལའང་པན་ཐོགས་ཡོད་ཅེས་བཤད།

རྒྱས་དར་སོང་ཆོའི་སྔང་མི་འཇམ་དབྱངས་བསྟན་འཛིན་གྱིས་ད་ཆ་དངོས་སྒྲ་སྟོན་ཤིང་བྱིས་པ་མ་ཟད། སྒྲ་ཡང་སྒྲེལ་ནས་པན་འབས་མདོན་གསལ་དོད་པོ་ཐོན་ཡོད། ཆོང་མའི་ངོ་ས་ནས་བརྗོད་ན་པན་པ་མདའོན་གསལ་དོད་པོ་ཐོབ་ཡོད་ལ་ཕྱགས་རིགས་གསོ་རྒྱར་ཡང་པན་པ་ཆེན་པོ་ཡོད། བསོད་ནམས་ནོར་བུ་ནི་དངོས་གནས་བྱ་བ་བཟང་པོ་སྒྲིབ་པམཁན་གྱི་མི་ཞིག་ཡིན་པས་ང་ཆོ་ཆོང་མས་ཁོང་ལ་ཡི་རང་ལུ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་བཤད།

(ཕུར་སྐྱོན་གྱིས་སྦྱར་ལྷུས་བྱས་)

# ཁྱིང་ཀོན་རྒྱས་གཅིག་འཇུར་སྒེ་ཁུལ་གྱིས་དཔུན་ཁའི་གུང་གསོང་གི་བྱིད་བཙོལ་འཛིན་གྲལ་བརྒྱུར་ནས་གྱོང་མིའི་དཀའ་ངལ་བསལ་བ།

(པ་ར་ངོ་ས་དང་པོར་མཐུད)བཟའ་ཆོ་གཉིས་ཀྱི་ལས་ཀར་བེལ་བ་ཆེ་བ་དང་། གུང་གསོང་བཏང་རྗེས་སྒྲལ་གྲལ་རྩ་སྒྱུར་བྱིད་མཁན་མེད་པས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་མདོན་མེད་རྒྱུན་དན་ཡོད་པར་མ་ཟད། ད་དྲིང་བྱིས་པའི་སྒྲིབ་སྒྱུར་ཆོད་དང་སྒྱི་ཆོགས་ཀྱི་འབྲེལ་འདྲིས་འབེལ་རྒྱས་ལ་ལྷགས་རྒྱུན་ཐོབ་པས་ཕྱིད་པའི་སྐར་ལྷུས་ཡོད། ཡོངས་བྲལ་རུ་གནས་པའི་དཀའ་འགན་དའི་མདུན་རུ་སྒེ་ཁུལ་གྱིས་ཆོད་མཐོང་མཐོང་ཆེན་བྱས་ནས་མ་བྲིགས་རྒྱུར་བྱ་སྒྱུར་སྒེལ་ཏེ་དཔུན་ཁའི་གུང་གསོང་གི་བྱིད་བཙོལ་འཛིན་གྲལ་བཅོགས་ནས་བྱ་སྒྱུར་དངོས་ལ་བརྟེན་ནས་གྱང་མིའི་དཀའ་ངལ་སེལ་རྒྱུའི་ཐག་བཅད་པ་རེད།

བྱིད་བཙོལ་འཛིན་གྲལ་བདེ་སྒྲག་ངར་འཇུགས་རྒྱུའི་འགན་ལེན་བྱ་ཆེད། གཅིག་འཇུགས་སྒེ་ཁུལ་གྱིས་ཞིབ་ཆོགས་པའི་ག་སྒྲིག་ལས་དོན་འཕོར་ཆེན་བསྐབས་ཤིང་། སྒེ་ཁུལ་རུ་ཉམས་སྒྱོང་ཐུན་སྒུམ་ཆོགས་པའི་སྒེ་ཁུལ་གྱི་ལས་དོན་པ་མང་པོ་ལས་གྲུབ་པའི་ཆེད་དོན་ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱང་བཅུགས་ཏེ་བྱིད་བཙོལ་འཛིན་གྲུའི་སྒྱི་ཡོངས་ཀྱི་འཆར་འཁོད་དང་ཞིབ་བྲའི་ལག་བསྟར་བྱིད་འགན་ཁུར་ཡོད། ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱང་གིས་བྱིད་བཙོལ་འཛིན་གྲལ་གཉེར་བའི་འདུ་ཤེས་གསལ་སྟོན་གྱིས་སྒྲིབ་ཆོན་བཀོད་སྒྲིག་དང་། དགི་ཀན་བཀོད་སྒྲིག་བདེ་འཇགས་འགན་ལེན་སོགས་ཀྱི་ནང་དོན་ཞིབ་པ་བཟོས་པ་རེད།

སྒྲིབ་ཆོན་བཀོད་སྒྲིག་ཐད་ལས་དོན་ཆོགས་རྒྱང་གིས་བྱིས་པའི་ཨོ་ཆོད་ཀྱི་བྱིད་ཆོས་དང་དགའ་ཕྱིགས་ཐད་བསམ་གཞིག་གང་ལེགས་བྱས་ཏེ་སྒྲམ་དང་ཐུན་སྒུམ་ཆོགས་པའི་སྒྲིབ་ཆོན་རབ་དང་རིམ་པ་ཐུས་འགྲོད་ཞིབ་ཆོགས་བྱས་ཡོད། སྒྲིབ་ཆོན་དེ་དག་ནང་རིག་གནས་སྒྲིབ་སྒྱུར་དང་། དང་སྒྲངས་ཞབས་ལྷ། ལུས་རྩལ་སྒྱུར་བརྒར་སོགས་ཀྱི་ཕྱིགས་རྒྱུད་ཡོད་ཅིང་། དེའི་དམིགས་ལུལ་ནི་ཕྱིགས་ཡོངས་ནས་བྱིས་པའི་ཕྱིགས་བསྟུས་བྱང་ཆོད་མཐོ་རུ་གཏོང་ཆེད་ཡིན། དཔེར་ན། རིག་གནས་སྒྲིབ་སྒྱུར་གི་སྒྲིབ་ཆོན་ནང་སྐད་ཡིག་དེད། ཅེས་རིག་དབྱིན་ཡིག་སོགས་སྐད་གཞིའི་རིག་ཆོན་རྒྱུད་ཡོད། དེའི་དམིགས་ལུལ་ནི་སྒྲལ་གྱི་ཆོས་སྒྱུངས་པའི་ཤེས་བྱ་སྒྲལ་བརྟན་དང་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་རྒྱར་རོགས་རམ་བྱ་ཆོད་ཡིན་པ་དང་། དང་སྒྲངས་ཞབས་

ཞུའི་སྒྲིབ་ཆོན་གྱིས་སྒྲལ་བྱ་བྱིམ་ནས་བྱིར་ཐོན་ཏེ་སྒེ་ཁུལ་གྱི་སྒྲི་བཅོ་བྱིད་སྟེའི་ནང་ལྷགས་རྒྱར་སྒྲལ་མ་གཏོང་བ་དང་། ཁོང་ཆོའི་སྒྲི་ཆོགས་ཀྱི་འགན་འཁྲི་འཁུར་སེམས་དང་ལེགས་སྒྲེ