

སྲིད་གཞུང་ལས་དོན་སྒྲུབ་སེང།

(པར་རྩིས་གཉིས་པར་མཐུང།)

དྷོན་ཁྱེན་ཚྭ་འགོག་གི་ཕན་འབྲས་མདོན་གསལ་དྷོད་པོ་ཡིན། ཉེན་མེད་ཐོན་སྐྱེད་སྐྱོར་གྱི་དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་ཕྱིད་ཐབས་བཅོན་པོ་6ལག་ལེན་ནན་པོར་བསྟར་བ་པ་དང་། ཉེན་མེད་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ཚ་བཅོས་འགག་སྒྲིལ་ལོ་གསུམ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཤུབ་འབྲས་གསར་པ་ཐོབ་པ་དང་། རྒྱ་ཤྱགས་སྒོག་ཁང་གི་མི་མདོན་པའི་ཉེན་ཁ2344བསལ་ཡོད། ཅུད་ཆང་480དམ་ལྷགས་གཤེར་ཆངས་སྤྱོད་པ་ལས་སྤྱག་འདྲེན་རང་བྱུང་ཆངས་དང་སྒོག་སྤྱོད་པར་བསྐྱར་ཡོད། ཞིང་ཕྱེད་གཞུང་ལམ་གྱི་ཆེ་སྤྱག་ཉེན་མེད་སྤང་སྒྲིབ་ལས་གཞི་སྤྱི་ལེ148བསྐྱར་པ་དང་། “ཆངས་འཁོར་གཏོར་དུས་གྱི་དོན་ཚན་གསུམ”དར་སྤེལ་བཤད་སྟེ། འཕྲིམ་འབྲལ་དོན་ཁྱེན་འབྱུང་ཆད་དང་ཁྱེན་ལམ་དུ་ཤོར་བའི་མི་གངས་བརྒྱ་ཆ15.2དང་བརྒྱ་ཆ16.5མར་ཆག་ཡོད། 2024ལོའི་སི་ཁྲོན་དང་ཡུན་ནན། བོད་ཁྲོངས་བཅས་ཀྱི་མཐའ་འབྲེལ་ས་ཁུལ་གྱི་བཟའ་བཅའ་ཉེན་མེད་ཐོལ་བྱུང་དོན་ཁྱེན་འཚུབ་བསྐྱར་གཤམ་སྤྱོང་གཉེར་བ་དང་། བཟའ་བཅའ་དང་སྤྲན་རྩིས་ཉེན་མེད་ཀྱི་དམངས་འདོད་བརྟག་དཔུད་ཡི་རང་ཆད་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་མདུན་གལ་དུ་སྒྲིབས་ཡོད།

ང་ཆོས་རྒྱུད་རིམ་ལུན་པའི་སྒྲི་ནས་སྤྱོེ་ཁམས་ལེགས་པོ་བཅོས་སྤྱོང་བསལ་དང་། ལུང་མདོག་སྤྱང་ཡོལ་ཐུར་བས་སྤ་བརྟན་དུ་བཤད་ཡོད། སྤྱོེ་ཁམས་ཁུལ་བསྐྱར་པའི་འཐབ་རྩས་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་ལག་བསྟར་བས་ཤིང་། རི་དང་རྒྱ་ནགས་ཆོལ་ས་ཞིང་། མཆོུ། སྤྱི་མ་བཅས་གཞི་གཅིག་ཅན་གྱི་སྤང་སྤྱོང་དང་རྒྱུད་རིམ་ལུན་པས་བཅོས་སྤྱོང་ལ་གཅིག་ལུར་འཆར་འགོད་བས་ནས་བསྐལ་ཡོད།

སྤྱོེ་ཁམས་འཇུགས་སྤྱོང་བྱེད་དུགས་དེ་བས་ཆེ་དུ་བྱིན་ཡོད། 《སི་ཁྲོན་ནགས་ཆོལ་བང་མདོན་བཞི་འཇུགས་སྤྱན་བྱེད་པའི་དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་རྩིས་གཞི》བཏོན་པ་དང་། མདོད་དབུས་མདོ་སྤང་དང་མ་རུའི་འབབ་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱོེ་ཁམས་སྤང་སྤྱོང་དང་འབེལ་རྒྱས་སྤས་ཆད་མཐོན་པོའི་རྩམ་གངས་32བསྐྱར་ཏེ་མ་དདུལ་སྐྱོར་དུང་ཕུར་3བཤད་ཡོད། ནགས་བཟོ་སྤུའི76.73བཟོས་ཡོད། སྤྱོེ་ཁམས་ཡུལ་སྤྱོངས་འབྲམས་ལམ་སྤྱི་ལེ161བསྐྱར་པ་དང་། རང་ཡུལ་གྱི་འདབ་ཆོན་ཤིང་སྤོང་ཁྱི17.9འདྲམས་གསོ་བས་ཡོད། ཉག་རྒྱུད་རྒྱལ་རྫོང་རྒྱལ་མོ་རྩལ་རུའི་འབབ་རྒྱུད་ཀྱི་རི་དང་རྒྱ། ས་ཞིང་། ནགས་ཆོལ་མཆོུ། སྤྱི་མ་ཕྱོགས་བསྐུས་བཅོས་སྤྱོང་རྩམ་གངས16ལག་བསྟར་བས་པ་དང་མ་དདུལ་སྐྱོར་ཁྱི་དུང་ཕུར6.14བཤད་ཡོད། བྱར་འགོག་བྱེར་བཅོས་དང་ཉམས་ཞན་རྩ་ཐང་བཅོས་སྤྱོང་། ཞབ་ར་དང་གནོད་འདུ་འགོག་བཅོས། འདམ་རའི་སྤོ་ཁིབས་སྤར་གསོ་བཅས་སྤུའི་ཁྱོན་བསྐོས་ཁྱི712.5ས་ནས་རྒྱ་ཁྱོན་ཆང་མ་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་ཨང་དང་པོར་སྤིབས་ཡོད་པ་རེད། ས་རྒྱ་ཤོར་བའི་རྒྱ་ཁྱོན་སྤྱི་ལེ་གྲུ་བཞི་མ1058ཕྱོགས་བསྐུས་བཅོས་སྤྱོང་བས་ཡོད། གྲོང་ཡུལ་དང་གྲོང་རྩལ་གྱི་བཅོག་རྒྱ་དང་གད་སྤྱིགས་གཅོང་སེལ་སྤྱག་བཀོད16དང་སྤིད་འཛིན་གྲོང་ཕྱེད་བཅོག་རྒྱ་གཅོང་སེལ་སྤྱིག་བཀོད82བསྐྱར་པ་དང་། གྲོང་ཕྱེདའི་དུད་ཆང་24318ཀྱི་གསང་སྤྱོད་ཁང་གསར་དུ་བསྐྱར་སྤྱན་བས་ཡོད།

སྤྱོེ་ཁམས་སྤང་སྤྱོང་གི་ཁྲུང་བྱ་ཐར་ལས་ནན་པོར་བས་ཡོད། ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་སྤོན་ལ་སྤྱོེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ས་ཁོངས་བགོས་ནས་འབྱུར་རྒྱལ་རང་བཞིན་གྱི་དོ་དམ་ཆོད་འཛིན་གསར་དུ་བརྩིས་པའི་ལས་འགན་ཤུབ་ཡོད། གྲོང་ཕྱེ1923ཀྱི་རྒྱ་བོ་དང་མཆོུད་དོད་མ་སྤང་སྤྱོང་“བཅོངས་འཕྲོལ་གྲོང་ཕྱེད་བྱེད་ཐབས”དང་མཚུར་ས་པར་བསྐྱར་ཡོད། ཁུལ་ཡོངས་ཀྱི་རི་སྤྱོེས་བདག་མེད་སྤྱོག་ཆགས་རོགས་སྤྱོབ་ལྟེ་གནས་ཐོག་མ་དང་རྩ་ཐང་ཨང་ཨབ་རའི་གནོད་འཚོ་ཕྱོགས་བསྐུས་སྤོན་འགོག་ཆོད་འཛིན་དཔེ་སྤོན་ཁུལ4བསྐྱར་ཡོད། གནའ་བོའི་ཤིང་སྤོང་400ཤིང་བྱང་བཀལ་ནས་སྤང་སྤྱོང་བས་པ་དང་། གནའ་བོའི་ཤིང་སྤོང་སྤྱི་ཁྱིའི2གསར་དུ་བསྐྱར་ཡོད། སེར་ཤུལ་རྫོང་དང་དར་མདོ་གྲོང་ཁྱེར་གཉིས་ཞིང་ཆེན་རིམ་པའི་རྒྱ་ཁྱོན་རྒྱུང་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཆོགས་ལུ་གསར་དུ་བསྐྱར་ཡོད། 《“ས་སྤལ་ཕྱིན་དེས་པར་དུ་འདྲི་ཅད་བྱེད་པའི”ལས་དོན་བྱ་ཐབས》བཏོན་ན་ཏེ། སྤྱོེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་གི་ཁྱིམ་མ་འགལ་གྱིད་གཞི75ཞིབ་བཤེར་ཐག་གཅོད་བས་ཡོད། རིམ་ཅིམ་བས་ན་གྲུང་།

དབྱང་དང་ཞིང་ཆེན་གྱི་ཁོར་ཡུག་སྤང་སྤྱོང་ལྟ་སྤེལ་རེས་སྐྱོར་དང་པོ་དང་གཉིས་པ། འབྲི་རྒྱའི་དཔལ་འབྱོར་ཁུལ་གྱི་སྤྱོེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྤང་སྤྱོང་ལྟ་སྤེལ་གྱི་ཕྱིར་སྤྱོག་གནད་དོན547དག་ཐེར་བཅོས་སྤྱོང་བས་ཡོད། རེས་སྐྱོར་གསུམ་པའི་གྲུང་དབྱང་གི་ཁོར་ཡུག་སྤང་སྤྱོང་ལྟ་སྤེལ་དང་ཞིང་ཆེན་གྱི་ཁོར་ཡུག་སྤང་སྤྱོང་ལྟ་སྤེལ་གྱི་ཡིག་སྐྱུར་དོ་བཅར་གནད་དོན74དུས་རིམ་རང་བཞིན་གྱི་སྤོན་ཐག་གཅོད་བས་ཏེ། གྲུང་དབྱང་གི་ཁོར་ཡུག་སྤང་སྤྱོང་ལྟ་སྤེལ་རེས་གསུམ་པར་རང་ཁུལ་ལ་དའི་མཆོན་དམིགས་བསལ་ཅན་ཐོན་མེད། ཁུལ་ཡོངས་ཀྱི་ནགས་ཆོལ་དང་རྩ་ཐང་། འདམ་ར་བཅས་ཀྱི་སྤུན་རྒྱུད་ཐོན་ཁུངས་གསར་སྤེལ་དོད་མ་བྱེད་ཐབས་བཏོན་པ་དང་། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་མ་རྩ་སྤོར་ཁྱི1300ནང་འདྲིན་བས་པ་དང་“སྤུན་སྤོམས་འབྱུར་གྱི་ནགས་ཆོལ”སྤུའི3080བསྐྱར་ཡོད། རྒྱལ་ཁབ་རིམ་པའི་གྲོན་རྒྱུང་ཅན་གྱི་ལས་ཁུངས་དཔེ་སྤོན་ཆོན་པ2གསར་དུ་བསྐྱར་ཡོད།

ང་ཆོས་སྤོ་གཅིག་སེམས་གཅིག་དང་བཅེ་སེམས་ཆེན་པོས་དམངས་འཚོ་ལ་ཕན་པ་བསྐྱར་ཏེ་མི་དམངས་ཀྱི་འཚོ་བ་ཐུར་ལས་སྤྱོད་དུ་བཤད་ཡོད། གྲུང་གོ་ལུགས་ཀྱི་དེངས་རབས་ཅན་འཇུགས་པར་དམངས་འཚོ་གཙོ་བོར་འཛིན་རྒྱ་རྒྱུན་འབྱོངས་པ་དང་། སྤྱི་ཕན་རང་བཞིན་དང་མང་གཞིའི་རང་བཞིན། འཚོ་སྤྱོང་དམའ་སྤྱོར་རང་བཞིན་བཅས་ཀྱི་དམངས་འཚོ་བ་ཁྲག་འཇུགས་སྤྱོང་བྱེད་ཤྱགས་ཆེ་དུ་བཤད་སྟེ། དམངས་འཚོ་ལེགས་བཅོས་དང་མི་སེམས་གཅིག་སྤྱིལ་ཏན་ཏིན་བས་ཡོད།

གནོད་འཚོ་པོག་རྩིས་ཀྱི་བསྐྱར་སྤྱན་གཞི་ཅའི་ཆ་ནས་ལེགས་ཤུབ་བྱུང་ཡོད། ཅུད་དཀར་ལུང་པའི་ཁྲོངས་ཁུལ་གྱི་མི་དམངས་སྤྲན་ཁང་དང་ལྷགས་ཟམ་རྫོང་གདན་ཐོག་གྲོང་རྩལ་ལྟེ་གནས་སྤོབ་རྒྱུང་སོགས་“9.5”ལྷགས་ཟམ་དུ་ས་འགལ་བྱུང་ནས་གནོད་རྩིས་བསྐྱར་འཇུགས་ལས་གཞི183བསྐྱར་ནས་མ་དདུལ་སྐྱོར་དུང་ཕུར85.66བཤད་ཡོད། རོགས་སྤྱོབ་ཁགས་བ་དང་དདུལ་ཅའི་རྒྱབ་སྤོར་སོགས་རིགས་ཆེན་པོ་7ཀྱི་སྤིད་རྩིས་དང་བྱེད་ཐབས87ལག་བསྟར་བས་ཏེ། རོགས་སྤྱོབ་མ་དདུལ་སྐྱོར་དུང་ཕུར8.7ལག་ཐོག་སྤྱང་ཡོད། ཁུལ་བཅུགས་རྒྱན་ནས་བཟུང་རྒྱ་ཤོར་ཉེན་སྤྱོབ་ཆེ་ཤོས་སྤོར་ཁྱི5500སྤྱིན་ཆོབ་སྤྱང་ཡོད། སྤོད་ཁང་བསྐྱར་སྤྱན་གྱི་དདུལ་བུན་སྤོར་དུང་ཕུར1.58སྤྱད་པ་དང་། སྤོད་ཁང་དུད་ཆང་3705བསྐྱར་སྤྱན་བས་པ་དང་མི13288ཁང་པར་སྤོས་ཡོད། གནོད་འཚོ་ཐེབས་ཁུལ་གྱི་མང་ཆོགས་ཁྱི9.9ལྷག་ལ་ལས་ཁུགས་བྱེད་རོགས་བས་ཡོད། ས་གཤིས་གནོད་འཚོ་མདོན་མེད་ཁྱེན་དན་ས་རྒྱལས18191ལ་ལྟ་ཞིབ་ཆད་ལེན་བས་པ་དང་། ཉེན་ཁ34བསལ་ཡོད། ས་གཤིས་གནོད་འཚོའི་མདོན་མེད་ཁྱེན་དན་གནས་ཡུལ51བཅོས་སྤྱོང་བས་ཡོད། རྩིས་འདེད་ཅིས་བཤེར་ཐེངས4དང་སྤྱིག་ཁྱིམས་ལྟ་ཞིབ་སྐྱོར་སྤྱོད་ལྟ་སྤེལ་ཐེངས110སྤེལ་ཡོད།

མང་གཞིའི་སྤྱིག་བཀོད་ཀྱི་ཞན་ཆ་ཁགས་བྱས་ཡོད། འཕྲིམ་འབྲལ་འཇུགས་སྤྱན་གཙོ་གནད་རྩམ་གངས28ལག་བསྟར་བས་པ་དང་མ་དདུལ་སྐྱོར་དུང་ཕུར100.8བཤད་ཡོད། རྒྱལ་ལམ་318པ་སྤེམ་སྤར་བསྐྱར་བཀོད་དང་། རྒྱལ་ཁབ་དང་ཞིང་ཆེན་གྱི་མ་ལམ་སྤྱི་ལེ160དང་གྲོང་ཕྱེད་གཞུང་ལམ་སྤྱི་ལེ257དང་། ལམ་དོས་ཆེ་འབྲིང་སྤྱི་ལེ221ཉམས་གསོ་བཅས་བས་ཡོད། བྱེད་ཐབས་ཁྱུད་དུ་འཕགས་པས་ཞིང་ཆེན་གཞུང་ལམ་95པའི་བྲག་མགོ་ནས་ར་རྩ་ཁ་བར་གྱི་ཐུར་བསྐྱད་གཞུང་ལམ་གྱི་སྤོན་འཕྲོའི་ལས་དོན་ལ་སྤེལ་བ་དང་། ད་ལྟ་ཐོག་ནས་དདོས་སྤྱོད་ཆོང་འབྲུགས་བྱེད་འགོ་རྒྱལས་ཡོད་པ་དང་། སེར་ཤུལ་རྫོང་དང་དཀར་མཛེས་རྫོང་བར་གྱི་ཐུར་བསྐྱད་གཞུང་ལམ་བསྐྱན་ཆོག་པའི་སྤྲན་སེང་ལ་ཞིབ་དཔུད་གོས་འཆམ་ཐོབ་ཡོད། གསེར་རྩ་“ཞིང་ཕྱེད་གཞུང་ལམ་ཡག་པོ་བཞི”ཡི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་དཔེ་སྤོན་རྫོང་དུ་ལུར་ཡོད། ལས་གཞི་གལ་ཆེན་གྱི་འགན་སྤང་ཞབས་ཁུ་ལེགས་པར་ཤུབ་པ་དང་། དམར་ཐིག་གི་ཁོངས་སྤུ་རྒྱུད་པའི་ས་ཆ་སྤུའི8542ཅིས་སྤྱོད་བས་ཤིང་ཁང་པ་སྤྱི་གྲུ་བཞི་མཁྱིའི35.6བཤིག་སྤོ་བས་ཡོད། ཁྲོན་བོད་ལྷགས་ལམ་གྱི་ལེ་ལག་ཆང་བའི་གཞུང་ལམ་བསྐྱར་ཡོད། ཞིང་རྒྱ་གཏོང་ཡལ་འབྲིང་གས4བསྐྱན་པ་དང་རྒྱ་འདྲིན་རྒྱ་ཁྱོན་སྤུའི95ལ་ཟིན་ཡོད། རྒྱ་བོད་དང་རྒྱ་སྤྱིག་གནས་སྤོས་ལས་གཞི73བསྐྱར་པ་དང་མ་དདུལ་སྐྱོར་དུང་ཕུར22.73བཤད་ཡོད། རྒྱ་སྤྱིག་

གནས་སྤོས་ཡུལ་མི358བཀོད་སྤྱིག་བས་ཡོད། གྲོང་ཕྱེདའི་ཉེན་མེད་འབྱུང་རྒྱ་ལས་གཞི963ཉམས་གསོ་དང་བདག་སྤྱོང་བས་ནས་མི་ཁྱི38ཀྱི་འབྱུང་རྒྱ་གཅོང་མ་ཡོང་བར་བས་ཡོད། གྲོང་ཕྱེ126གི་སྤྱིག་བྲ་སྤ་བརྟན་དང་རེ་ལེགས་སྤུ་བཤད་ཡོད། རྒྱ་བཞི་སྤེལ་རྒྱལས718དང་རྒྱ་སྤེལ་རྒྱལས1450བསྐྱར་ཡོད།

ཡུལ་ཕྱེ་དར་རྒྱས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ཆེན་པོ་ཐོན་ཡོད། ཡུལ་ཕྱེ་དར་རྒྱས་ཐོན་ལས་ལས་ཆོན་དོད་མ་བྱེད་ཐབས་བཏོན་པ་དང་། འབྲེལ་མཐུད་རྩམ་གངས1157ལག་བསྟར་བས་པ་དང་མ་དདུལ་སྐྱོར་དུང་ཕུར28.78བཤད་ཡོད། བརྒྱུ་ཟིལ་རྫོང་གི་ཤོར་གནག་ཐོན་ལས་ཐོན་གསུམ་མཉམ་འདྲིས་འབེལ་རྒྱས་ལས་ཆོན་དེ་ཞིང་ཆེན་རིམ་པའི་འབྲེལ་མཐུད་མ་དདུལ་གྱིས་དདུལ་འཕོངས་ས་ཁུལ་གྱི་ཡུལ་ཕྱེ་དར་རྒྱས་ཡོང་བར་སྤེལ་བའི་ཆོད་ལྟ་བྱེད་སར་ལུར་ཡོད། ཐུན་མོང་དཔལ་འབྱོར་སྤོར་ཁྱི5ལན་གྱི་གྲོང་ཕྱེ1218ཡོད་པ་དང་། དེའི་ནང་སྤོར་ཁྱི་བརྒྱ་ལས་བརྒལ་བའི་གྲོང་ཕྱེ21ཡོད་པ། དདུལ་འཕོངས་ལས་ཐུར་བའི་མི་གངས་ཁྱི7.7ལས་གནས་བརྟན་པོའི་ངང་ལས་ཁུགས་ཤུབ་པ་བས་ཡོད། རིམ་ཅིས་བས་ན་དུད་ཆང་3988ཡི་མི17178ལ་འབྱུར་རྒྱལ་ལུན་པའི་སྤོན་ནས་ཉེན་ཁ་མེད་པར་བསྤོས་ཡོད། རྒྱལ་ཁབ་དང་ཞིང་ཆེན་གྱི་དམིགས་འཇུགས་རོགས་སྤོར་དང་ཤར་ཁུབ་རྒྱུད་མཉམ་ལས་དང་ཁག་ཏད་རོགས་སྤོར། ཞིང་ཆེན་ནང་ཁུལ་གྱི་ཁ་གཏད་རོགས་སྤོར་རྩམ་གངས466ལག་བསྟར་བས་ནས་མ་དདུལ་སྐྱོར་དུང་ཕུར18.5བཤད་ཡོད། འཚོ་སྤྱོང་དམའ་སྤྱོར་རྩམ་གངས49ལག་བསྟར་བས་ཡོད། ཁུལ་རིམ་པའི་ཤོར་ཤྱགས་སྤོར་དུང་ཕུར2བཤད་ནས་རྩིས་ལུས་རྫོང་ཁོངས་ཀྱི་ཐོན་ལས་འབེལ་རྒྱས་ལ་རྒྱབ་སྤོར་བས་ཡོད། “གསལ་ཐོ་ལུ”ཡི་དོན་ཆོན458བསྐབས་ཡོད། རྫོང་རིམ་པའི་ས་ཁོངས་བརྒལ་བའི་སྤིང་ཁུལ2བསྐྱར་ཏེ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པའི་གནས་ལས་ཆོད་བརྒལ་བྱུང་ཡོད། “ཡུལ་ཕྱེ་དར་རྒྱས་ཀྱི་བརྒྱ་གཉིས་འདུ་འགོད”ཡུལ་དདོས་སྤེལ་འདེད་ཆོགས་འདུ་འཚོགས་ཏེ། ཡུལ་ཕྱེ་དར་རྒྱས་དཔེ་སྤོན་ཁུལ100(ཅེ་གྲ་གྲོང་ཕྱེ20)དང་གནས་འཕྲོད་ལས་འཆོམ་མཐུན་མཛེས་གྲོང་ཕྱེ56བསྐྱར་ཡོད། རྒྱལ་ཁབ་དང་ཞིང་ཆེན་རིམ་པའི་སྤོལ་རྒྱུན་གྲོང་ཕྱེ94དང་268ལ་ཟིན་ཏེ་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་ཨང་དང་པོར་སྤིབས་ཡོད། བྲག་ཐིང་གི་སྤོལ་རྒྱུན་གྲོང་ཕྱེ་སྤང་སྤྱོང་བེད་སྤྱོད་ལས་དོན་གྱི་ཉམས་སྤྱོང་རྒྱལ་ཡོངས་སྤུ་ཁུབ་གདལ་བཤད་ཡོད།

གྲོང་རྩལ་གྱི་སྤྱིག་བཀོད་རིམ་པ་སྤར་ནས་གསར་བསྐྱར་