

“གངས་ཚྭ་ངས་ས་མཐོའི་ཡུན་རིང་བདེ་འཁོད་དང་སྐྱུས་ཆ་ད་མཐོ་བའི་འཕེལ་ཁྱུས་ཀྱི་ལེའུ་གསར་པ་བརྒྱམས་པ་”

（པར་རིས་གསུམ་པར་མཐུང།）
ད་ཆའི་གངས་ཚྭ་ངས་ས་མཐོར“མཁའ་ལམ”ཕྱགས་བཞེར་བསྐྱེན་པ་དང་སྒྲིག་རྒྱ་གང་སར་ཁྱབ་ནས། རི་ཆུ་ཁྲི་སྟོང་སྒྲེལ་བ་མ་ཟད། མི་འབྲུལ་དང་། ཟོག་འབྲུལ། ཐོན་ལས་བཅས་ལའང་དར་ཁྱུས་བྱུང་ཡོད།

བོད་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་ལུན་ཁུམ་ཆོགས་པས་ཁྱད་ལྡན་ཐོན་ལས་འཕེལ་ཁྱུས་ཇི་ལྟར་གཏོང་དགོས་མཁུ། སྤྱི་བྱས་རྩུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་“དག་སྐྱུན་གསལ་རེས་དང་ཡུལ་བབ་དང་བསྐྱེན་དགོས་པ་”དང་“བོད་ཀྱི་དོན་དངོས་དང་འཛམ་པའི་སྐུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་ཁྱུས་ཀྱི་ལམ་བུར་སྐྱོད་དགོས”ཞེས་ཁ་ཕྱིགས་གསལ་སྟོན་གནང་བ་རེད།

སྤྱི་ཁྱབ་རྩུའུ་ཅིའི་མཆུབ་ཁྲིད་དང་བསྐྱེན་ནས་བོད་ཀྱིས་རུས་རྒྱ་གཙང་མ་དང་། རིག་གནས་ཡུལ་སྐྱར། ས་མཐོའི་ཡང་བའི་བཟོ་ལས་སོགས་དེར་རབས་ཐོན་ལས་འཕེལ་ཁྱུས་ཤུགས་ཆེན་བཏང་ནས་དེར་རབས་ཀྱི་ཐོན་ལས་མ་ལག་རགས་ཙམ་བསྐྱེན་པས། རང་བཞེན་དང་རང་ངོས་འཕེལ་ཁྱུས་གཏོང་བའི་རུས་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཆེ་རུ་སོང་བ་དང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དམིགས་ཚད་གཙོ་བོའི་འཕར་ཚད་ལོ་མང་བསྐྱད་མར་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མུདུན་གྲལ་དུ་སྤེལ་བ་ཡོད།

ལོ་ངོ་60རིང་གི་འཕེལ་ཁྱུས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲིད་བོད་ཚུངས་ས་ཁུལ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་རིན་ཐང་བརྗོམས་འབོར་སྐོར་དུང་ཕུར་སྟོང་དང་པོ་དེ་ལོན་པར་ལོ50འགོར་བ་དང་། སྐོར་དུང་ཕུར་སྟོང་གཉིས་པ་དེ་ལོན་པར་ལོ6ལས་འགོར་མེད།

ཉིང་ཁྲི་ཡར་ཉང་འདམ་རར་སྐྱེ་སྟོབས་ཀྱི་དཔལ་འབར་ཞིང་། ཡར་ཁྲུང་གཙང་པོ་གར་ཕྱོགས་སུ་དཀ་ཏུ་རྒྱག་ནས་གཡུ་འབྲུག་སྒོན་མོ་འཁྲུག་ལ་ལྟར་གྱི་ཉང་རྒྱ་གཙང་པོར་འདྲེས་ནས་སྤྱི་ཆིང་9000ཙམ་གྱི་འདམ་རའི་སྤྱི་ཤིང་བསྐྱངས་ཡོད།

2021ལོའི་ཟླ་བ་བདུན་པར་སྤྱི་ཁྱབ་རྩུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་ཉང་རྒྱ་ཟམ་ཆེན་དུ་ཕེབས་ནས་ཡར་ཁྲུང་གཙང་པོ་དང་དེ་བཞིན་ཉང་རྩུའི་འབབ་རྒྱུད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སུང་སྟོང་དང་རང་བྱུང་སུང་སྟོང་ཁུལ་འཇུགས་སྐྱེན་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གསན་རྩེས། “དེ་གའི་རང་བྱུང་སྟོད་བརྟུད་ལ་སུང་སྟོང་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས”ཞེས་ནན་བཤད་གནང་བ་རེད།

མཆོ་བོད་ས་མཐོ་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ཡང་ཆེ་དང་ཨེ་ཤེ་ཡའི་རྒྱ་གསོག་མཐོ་ལྷོག་ཡིན་པས། སྤྱི་ཁྱབ་རྩུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་ལ་སུང་སྟོང་ཡག་པོ་བྱ་བྱེད་པར་ཆོད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་གནང་བ་སྟེ། “བོད་ཀྱིས་སྐྱེ་ཁམས་ལ་སུང་སྟོང་བྱས་ཏེ་ཀྲུང་ལྗེའི་རྒྱ་གསོག་མཐོ་ལྷོག་ལ་སུང་སྟོང་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་པ་ལས། རྒྱང་རྒྱང་སྒོས་ཀྱིས་མ་ཐོངས། ཆེན་པོ་གང་འགྲོ་མ་ཤེས་པ་བྱེད་མི་རུང་། སྐྱེ་ཁམས་ལ་གནད་དོན་ཐོན་ན་ཞི་གྲོང་མགོ་མི་ཐུག”ཅས་དང་། “བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ལ་སུང་སྟོང་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ་ཕན་འབྲས་བསྐལ་བརྒྱུར་ཐོན་པ་དང་གནམ་འོག་ཀུན་ལ་ཕན་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་དགོས” “མཆོ་བོད་ས་མཐོ་འདི་ཉིད་རྒྱལ་ཡོངས་དང་ཐ་ན་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྐྱེ་ཁམས་ཤེས་དཔལ་གྱི་མཐོ་སར་སྐྱེན་དགོས”ཞེས་པ་ལ་སོགས་ཡུལ་དུས་མི་འདྲ་བར་ཐོལ་མེད་ཀྱི་མངགས་བཙེལ་གནང་ནས་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་སུང་སྟོང་ལས་དོན་ལ་ཁ་ཕྱོགས་གསལ་སྟོན་གནང་ཡོད།

རི་སྒོན་རྒྱ་དྲངས་གསེར་དདུལ་རི་ལས་ལྷག་གངས་རི་འཁྲུགས་སྲུང་ཡིན་ཡང་གསེར་དདུལ་རི། བོད་ཀྱི་ཚྭ་ངས་ཡོངས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ50ཡན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ས་ཆ་སྐྱེ་ཁམས་སུང་སྟོང་གི་དམར་ཐིག་ནང་བརྟུག་པ་དང་། བླགས་ཆོལ་ཁྱབ་ཚད་བརྒྱ་ཆ12.31ཟིན་པ། ཁོར་ཡུག་གི་མཁའ་རྒྱང་སྐུས་ཚད་ལེགས་པའི་ཉིན་གངས་བསྐར་ཚད་བརྒྱ་ཆ99.7ཡན་ཟིན་པ། རྒྱ་དང་། གཙང་པོ། མཆོ་མཆོའུ་བཅས་གཙོ་བོ་བརྒྱ་ཆ100ཡི་

རྩའི་སྐུས་ཚད་རྒྱ་སྐུས་རིགས་གསུམ་པ་ཟིན་པའམ་དེ་ལས་ལེགས་པ་ཡོད། སྐྱེ་ཁམས་ལས་གནས་བརྗོམས་ཁྲི44ལྟ་ཙམ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ་དང་ལོ་རེར་ཁ་གསལ་རོགས་དདུལ་སྟོད་ཚད་སྐོར་དུང་ཕུར15ལས་བཀལ་ནས། མི་དམངས་མང་ཆོགས་ལ་སྐྱེ་ཁམས་འཇུགས་སྐྱེན་ལས་ཡོང་འབབ་རག་ནས་ཕྱག་འཇུར་ལམ་དུ་བསྐྱོད་ཐུབ་ཡོད།

ཏང་གི་ཆོགས་ཆེན་བཙོ་བརྒྱད་པ་འཆོགས་རུན། སློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སོག་ཤིང་གནང་བའི་ཏང་ཀྲང་དབྱང་གི་འགྲུར་མེད་སྟོབས་ལྡན་གྱི་འགྲིཏེ་འོག བོད་ཀྱིས་སྐུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་ཁྱུས་ཀྱི་ལམ་བུར་བསྐྱོད་རྒྱ་མཐའ་འཁྲོངས་བྱས་ཏེ་འཕེལ་ཁྱུས་ཡག་ཤོས་དང་། འགྲུར་ལྷོག་ཆེ་ཤོས། མང་ཆོགས་ལ་དངོས་ཕན་ཐོབ་མང་ཤོས་བཅས་ཀྱི་དུས་རབས་གསར་པར་བསྐྱོད་པས། མི་རིགས་ཁག་གི་མང་ཆོགས་ཀྱི་ཐོབ་རྫུང་ཐུར་བས་ཆེ་བ་དང་། སྐྱིད་སྤང་ཐུར་བས་རྒྱུན་མཐུད་ཐུབ་པ། བདེ་འཇགས་ཆོར་སྤང་ཐུར་བས་འགན་སྲུང་ཐུབ་པ་བཅས་བྱུང་ཡོད།

མི་སེམས་གཅིག་ཏུ་བསྐལ་ནས་གངས་ཚྭ་ངས་ས་མཐོའི་དེ་བས་མཛེས་སུ་ག་ལྡན་པའི་འབྱུང་འགྲུར་ཐུན་མོང་སོག་བཏོན་པ།

“མི་རིགས་56ནི་མེ་འབྲུའི་འབྲུག་ལྟར་ཡིན་པ་དང་ཀྲུང་ལྗེའི་རིགས་ནི་མེ་འབྲུའི་དོག་ལྟར་ཡིན། ང་ཆོ་ནི་ཀྲུང་ལྗེའི་རིགས་གཅིག་མཐུན་ཆོགས་པ་ཡིན་པས། ལོ་བརྒྱ་གཉིས་པའི་འབད་འཐབ་དམིགས་ཚད་ཕྱོགས་སུ་སྐྱོད་པར་བུར་བ་གྲུ་འདེགས་བྱེད་དགོས”

པར་སྐོར་ནི་ལྟ་སའི་ཤུགས་ཆེ་བའི་ཡུལ་སྐོར་གནས་མཆོག་གཅིག་ཡིན་ཞིང་། དེའི་རྒྱུད་དུ་ཆོང་ཁང་གིས་ཁེངས་པ་དང་། འགོ་འོང་བྱེད་མཁན་འཆང་ཁ་ཤིག་ཤིག་ཡོད།

2021ལོའི་སྤྱི་ཟླ7པར། སྤྱི་ཁྱབ་རྩུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་བར་སྐོར་གྱི་ཁྱད་ལྡན་ཆོང་ཁང་དུ་ཕེབས་ཏེ་ཡུལ་སྐོར་དང་རིག་གནས་བསམ་བཀོད་ཐོན་ལས་འཕེལ་ཁྱུས་དང་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་རྒྱུན་འཛིན་དང་སུང་སྟོང་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བཀའ་འདི་གནང་བ་རེད། མི་རིགས་ཁག་གི་མང་ཆོགས་ཀྱིས་འཆང་ཁ་ཤིག་ཤིག་ངར་སྤྱི་ཁྱབ་རྩུའུ་ཅིར་འཆོམས་འདྲི་ཁུས་པ་དང་། སྤྱི་ཁྱབ་རྩུའུ་ཅིས་བྱག་གཡུག་གཡུག་གནང་ནས་ཆང་མར་འཆོམས་ལན་གནང་བ་རེད།

སྤྱི་ཁྱབ་རྩུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སྟོང་ཆོར་ཟབ་མོས“ལོ་ངོ་སྟོང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་བར་སྐོར་ནི་ང་ཆོ་མི་རིགས་ཁག་གིས་བསྐྱེན་པའི་བར་སྐོར་རེད”“རང་རའི་ཀྲུང་ལྗེའི་རིགས་ཁྲིམ་ཆང་ཆེན་མོ་འདི་གར་འཆམ་མཐུན་མཉམ་གནས་བྱུང་ཡོད”ཅས་གསུངས།

ཀྲུང་ལྗེའི་རིགས་གཅིག་མཐུན་ཆོགས་པའི་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོ་འཇུགས་པ་ནི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཏང་གི་མི་རིགས་ལས་དོན་གྱི་གཙོ་རྒྱུད་ཡིན་ལ། མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་ལས་དོན་ཁག་གི་གཙོ་རྒྱུད་ཡོད། སྤྱི་ཁྱབ་རྩུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཤུགས་སྤང་ག་ཤིན་པོས་ཡུལ་དུས་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་ཀྲུང་ལྗེའི་རིགས་གཅིག་མཐུན་ཆོགས་པའི་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོ་འཇུགས་རྒྱར་སྐལ་འདེད་གཏོང་དགོས་པའི་བཀའ་མངགས་གནང་བ་སྟེ།

“བོད་ཀྱི་ལས་དོན་གྱི་དམིགས་ས་དང་ཤུགས་རྒྱག་ས་ངེས་པར་དུ་མེས་རྒྱལ་གཅིག་གྱུར་སུང་སྟོང་དང་མི་རིགས་མཐུན་སྦྱིལ་ལ་ཤུགས་སྟོན་རྒྱག་པའི་སོག་འཛིག་དགོས”

“མི་རིགས་56ནི་མེ་འབྲུའི་འབྲུག་ལྟར་ཡིན་པ་དང་ཀྲུང་ལྗེའི་རིགས་ནི་མེ་འབྲུའི་དོག་ལྟར་ཡིན། ང་ཆོ་ནི་ཀྲུང་ལྗེའི་རིགས་གཅིག་མཐུན་ཆོགས་པ་ཡིན་པས། ལོ་བརྒྱ་གཉིས་པའི་འབད་འཐབ་དམིགས་ཚད་ཕྱོགས་སུ་སྐྱོད་པར་བུར་བ་གྲུ་འདེགས་བྱེད་དགོས”

“མི་རིགས་ཁག་དབར་གྱི་འགྲོ་འོང་དང་། སྤེལ་རེས། མཉམ་འདྲེས་བཅས་ལ་ཤུགས་སྟོན་བརྒྱབ་

སྟེ་མི་རིགས་ཁག་གི་མང་ཆོགས་ཀྱིས་རྒྱབ་ས་ཆེན་མེས་རྒྱལ་དང་། ཀྲུང་ལྗེའི་རིགས། ཀྲུང་ལྗེའི་རིག་གནས། ཀྲུང་གོ་གུང་ཁུན་ཏང་། ཀྲུང་གོའི་བྱང་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་བཅས་ལ་འཛིན་པའི་མོས་སེམས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་མི་རིགས་མཐུན་སྦྱིལ་གྱི་བསམ་སྒྲིའི་མང་ག་ཞི་བརྟན་དུ་གཏོང་དགོས”ཞེས་པ་ལ་སོགས་རེད།

ས་གནས་ཀྱི་ཁྲིམས་འཇུགས་ནམ་པའི་སོག་ནས་མི་རིགས་མཐུན་སྦྱིལ་ཡར་ཐོན་གྱི་དཔེ་བཟང་ཁུལ་འཇུགས་གཏོད་བྱེད་དགོས་ལུགས་བཏོན་པ་དང་། ལོ་རའི་ཟླ་བ་དགལ་པར་སྐྱོང་སྟོངས་ཀྱི་“མི་རིགས་མཐུན་སྦྱིལ་ཡར་ཐོན་གྱི་དྲིལ་བསྐྱགས་ཟླ་བར”གཏན་འཁེལ་བྱས་ཏེ། རིམ་པ་ཁག་དང་རིགས་ཁག་གི་སྦྱོབ་གྲར་མི་རིགས་མཐུན་སྦྱིལ་གྱི་སྦྱབ་གསོ་སྤེལ་བ། མི་རིགས་མཐུན་སྦྱིལ་ཡར་ཐོན་གྱི་དཔེ་བཟང་མཉམ་སྦྲེབ་དང་མི་སྐུར་ལ་གཟེངས་བསྟོད་ཤུགས་ཆེན་བྱས་པ་ལ་སོགས། ད་ཆ་བོད་ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་ནི་མེ་འབྲུའི་དོག་ལྟར་དམ་པོར་སྤེལ་ནས་འགྲོ་འོང་དང་། སྤེལ་རེས། མཉམ་འདྲེས་བཅས་ཀྱི་ནམ་པ་གསར་པ་བཏོད་པ་དང་། ཀྲུང་ལྗེའི་རིགས་གཅིག་མཐུན་ཆོགས་པའི་འདུ་ཤེས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་བརྟན་པོ་བརྟུགས་ནས་ཐུན་མོང་སོག་མཐུན་སྦྱིལ་འབད་འཐབ་དང་ཐུན་མོང་སོག་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་ཡོང་བར་སྐལ་ཤུགས་འཛད་མེད་གཅིག་སྦྱིལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

ཀྲུང་ལྗུ་ཁག་རྒྱུན་གཅིག་ཏུ་འདྲེས། བརྗེ་དུང་རྒྱ་མཚོ་ལས་ཀྱང་ཟབ། བོད་ལ་འཕམ་པའི་དཀའ་ངལ་ཐད་ཀྱང་དབྱང་ནས་ས་གནས་བར་ཆང་མས་རུས་ཤུགས་ཡོད་རྒྱས་རོགས་སྐྱོར་དང་དོ་སྐྱོད་ལྡན་པའི་བྱམས་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ད་ལོའི་སྤྱི་ཟླ1ཆོས་7ཉིན། གཞིས་རྩེ་གྲོང་ཁྱེར་དིང་རི་རྫོང་དུ་ས་ཡོམ་རིམ་པ6.8བརྒྱབ་ནས་མི་སྣ་གི་ཟས་ཆབས་ཆེན་བྱུང་བ་དང་ཁང་པ་མང་པོ་བཤེབས་ཡོད། ས་ཡོམ་བརྒྱབ་རྗེས། སྤྱི་ཁྱབ་རྩུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཆོད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་གནང་བ་དང་འབྲེལ་མཆུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་ཡང་གནང་ནས། རུས་ཤུགས་ཡོད་རྒྱས་མི་སྣ་འཆོལ་སྐྱབ་བྱེད་པ་དང་། རུས་ཤུགས་ཡོད་རྒྱས་ཟས་མ་སྐྱབ་བཙོས་བྱེད་པ། མི་སྣ་ཞི་རྒྱས་ཁུང་དུ་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་གཏོང་བ། ཁོར་ཐོན་གནོད་འཆོ་མི་ཐོན་པར་བྱེད་པ། གནོད་འཆོ་སོག་པའི་མང་ཆོགས་བཀོད་སྒྲིག་ཡག་པོ་བྱེད་པ། རྗེས་འཇུག་སོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྐྱབ་པ་བཅས་བྱེད་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་རེད། སྤྱི་ཟླ1ཆོས་9ཉིན། ཀྲུང་ཀྲུང་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་སྲིད་རུས་རྒྱུན་ལས་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གིས་ཆོགས་འདུ་འཆོགས་ནས་བོད་ཚྭ་ངས་དིང་རའི་ཡོམ་འཕྲོག་གོགས་སེལ་ལས་དོན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ་རེད།

ད་ཆ། ཉི་འོད་རབ་ཏུ་འཕྲོ་བའི་འོག་དིང་རི་རྫོང་ཟིང་དཀར་གྲོང་ཆོར་ཁང་པ་གསར་རྒྱང་སྟར་པ་མང་པོ་བརྒྱབ་ཡོད་པ་དང་། ལམ་ངོས་གཙང་ལ་གྲལ་འབྲིག་པ། ཡུལ་མའི་གདོང་ལས་བདེ་སྐྱོད་ཀྱི་འཇུ་མ་མདངས་འབྱར། ཡུལ་མི་སྒོ་བཟང་གིས་“ས་ཡོམ་བརྒྱབ་རྗེས་ཁང་པ་གསར་པར་མགྲོགས་པོ་འདི་འདྲ་སྟོ་ཐུབ་སྟམ་པ་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་སོང་། ཁང་པ་གསར་པ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་དཀར་ཆ་དོད་པས་ཆང་མ་མཁུ་པོ་བྱུང་སོང་”ཞེས་བཤད།

བོད་ནི་མི་རིགས་ཁག་གིས་ཐུན་མོང་སོག་གསར་སྤེལ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནི་མི་རིགས་ཁག་གིས་ཐུན་མོང་སོག་བརྒམས་པ་ཞིག་རེད། མི་རིགས་ཁག་ཐུན་མོང་སོག་མཐུན་སྦྱིལ་ལར་ཐོན་དང་ཐུན་མོང་སོག་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་ནི་ཀྲུང་ལྗེའི་རིགས་ཀྱི་ཆོ་སྒྲིག་གནས་ས་དང་། སྟོབས་ཤུགས་འབྱུངས། རེབ་བཙོལ་ས་བཅས་རེད།

པ་སྣམ་རྫོང་དཔའ་ཅལ་ཤང་བན་ཆང་གྲོང་ཆོར་སྐྱོད་སྐབས་དོད་ཁང་མང་པོ་ཞིག་མིག་ལམ་དུ་

མངོན་ཞིང་། དོད་ཁང་ནང་སྐྱེ་སྟོབས་ཀྱི་དཔལ་འབར་བ་དང་ཤིང་རྟ་ག་དང་སྟོ་ཆོལ་སྐྱེ་འཆར་ཉ་ཅང་ཡ