

མངོན་མིན་རིག་གནས་ལུལ་བཞག་
ཁྲོད་ནས་ཡི་གས་ཀྱི་རྩམ་པ་
ཉམས་སྤྱོད་བ།

མངོན་མིན་རིག་གནས་ལུལ་བཞག་
ནི་ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་བྱས་ཀྱི་བདེན་དཔང་ལྷོ་
ཡིན་ལ་ཅུ་ཆེ་ཁེད་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ལྟ་
པའི་རིག་གནས་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་དང་།
དཔྱིད་གསར་དུས་ཆེན་རིང་། མངོན་
མིན་རིག་གནས་ལུལ་བཞག་གི་འབྲེམ་
འཁྲབ་བྱེད་སྤྱི་ལུགས་ནས་དུས་ཆེན་གྱི་
དགའ་སྟོན་རྩམ་པ་མངོན་པ་མ་ཟད་ལོ་
གསར་གྱི་རྩམ་པ་འབད་དེ་བས་ཟབ་ཁྱ་སོང་
ནས་གོང་མི་དང་ཡུལ་སྐོར་བས་དཔྱིད་ས་
ཚུང་རྩམ་པའི་ཉམས་ལེན་ཁྲོད་ནས་སྒྲུལ་
རྒྱན་རིག་གནས་ཀྱི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་
ལུགས་ཁྲོད་ཆོར་ལུབ་ཐབས་བྱས་ཤིང་།
འདི་ནི་གོང་མིས་རྟོར་བུ་སྤྲིང་འབེ་རིག་
གནས་བསམ་བཞོན་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་གསལ་
ཁུང་དུ་
ཁྲོད་ལྟ་མངོན་མིན་རིག་གནས་ལུལ་
བཞག་གི་རིག་གནས་བསམ་བཞོན་ཐོན་
ཟླ་གཤམ་ཆེས་ཉེ་བྱེད་བཞིན་པ།



ཁྲིམ་ཆང་དང་། ཁྲིམ་ཆང་སྒྲིབ་གསོ། ཁྲིམ་སྒྲུལ་བཅས་ལ་ལྷ་ར་ཆེན་བྱེད་དགོས།

(པར་རྩིས་དང་པོར་མཐུད་)

ཚུམ་ཡིག་ནང་བསྟན་དོན། ཆང་མས་ཁྲིམ་ཆང་གི་
སྒྲུབ་གསོར་སྤང་ཆེན་བྱ་རྒྱུ་དེ་བ་ཡོད། ཁྲིམ་ཆང་ནི་མི་
ཆོའི་སྒྲོབ་ཁང་དང་པོ་དེ་ཡིན་པ་དང་པ་མ་ནི་སྤྱ་ཀྱའི་དགེ་
ཀུན་དང་པོ་རེད། ཁྲིམ་ཆང་གི་སྒྲོབ་གསོའི་གཤམ་ཆེ་ཤོས་
ནི་ཀྱུན་སྒྲིབ་སྒྲོབ་གསོ་དང་རི་ལྷ་ར་བྱས་ནས་མི་ཡག་པོ་
ཞིག་གསོ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་པའི་སྒྲོབ་གསོ་དེ་ཡིན། བ་མ་
དང་ཁྲིམ་བདག་ཡིན་པའི་དོས་ནས་ཀྱུན་སྒྲིབ་བཟང་པོའི་
འདུ་ཤེས་ཚུང་དུས་ནས་སྤྱ་ཀྱའི་འཇགས་པར་བྱས་ཏེ་ཁོང་
ཆོའི་མི་ཆེར་ལ་རྒྱ་དང་སྤྲིང་དུས་ལྟན་པར་ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་
པ་དང་། ཁོང་ཆོར་སེམས་ཁམས་བཟང་པོ་འཇགས་པར་
རོགས་རམ་བྱེད་པ། ཁོང་ཆོབ་དེ་ཐང་དང་འཚོར་ལོངས་
ཡོང་རྒྱར་སྒྲུལ་འདོད་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་ཁོང་ཆོ་ཆེན་
པོ་ཆགས་རྩེས་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་དམངས་ལ་མན་པའི་མི་
ཞིག་ཏུ་འབྱུར་བར་བྱེད་དགོས། རྒྱ་ཆེའི་ཁྲིམ་ཆང་ཆང་
མས་དག་སྒྲོབ་དང་སྒྲིབ་སྒྲོབ་ལ་སྤང་ཆེན་དང་། ཤེས་བྱ་
སྒྲོབ་པ་དང་ཀྱུན་སྒྲིབ་གསོ་སྤྱོད་། སྤྱ་ཀྱ་རྩམས་ལ་མི་ཆོའི་
གོམ་པ་དང་པོ་འཇགས་པར་སྤྱོད་རོགས་བཅས་བྱས་ནས་མི་
ཆོའི་སྐྱས་རིམ་དང་པོ་འཇགས་པར་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།
ཁྲིམ་ཆང་ནང་གི་སྒྲིབ་གསོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟེ་བའི་རིན་ཐང་
ལྟ་བ་སྤྱོད་སྤྲིང་དང་ལག་ལེན་བསྟར་ནས་ནང་མི་ཆོ་དང་

ལྟག་པར་དུ་མི་རབས་རྩེས་མར་ཏང་ལ་དགའ་ཞེན་དང་།
མེས་རྒྱལ་ལ་དགའ་ཞེན། མི་དམངས་ལ་དགའ་ཞེན།
ཀྱང་རྟུ་མི་རིགས་ལ་དགའ་ཞེན་བཅས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཁྲིད་སྟོན་
བྱེད་དགོས། ཀྱང་རྟུ་མི་རིགས་ཀྱི་སྒྲུལ་རྒྱུད་བཟང་
བརྒྱད་སྒྲུལ་ཏུར་ཐག་བྱས་ནས་མི་རྩམས་ཀྱིས་ཁྲིམ་ཆང་ལ་
བདེ་སྤྱོད་དོན་གཉེན་བྱེད་པ་དང་། མི་གཞན་ལ་དོ་སྤྱོད་
སྤྱོད་པ། སྤྱི་ཆོགས་ལ་འཇགས་སྤྱོད་འབྲུལ་བ་བཅས་བྱེད་
པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་བསམ་སྤྱིད་གོ་རྟོགས་མཐོ་རྩ་གཏོང་
བ་དང་ཤེས་རིག་གི་དར་སྤོལ་སྤྱོད་སྤྲིང་བྱ་རྒྱར་སྒྲུལ་
འདོད་གཏོང་དགོས།

ཚུམ་ཡིག་ནང་བསྟན་དོན། ཆང་མས་ཁྲིམ་སྒྲུལ་ལ་
སྤང་ཆེན་བྱ་རྒྱུ་དེ་བ་ཡོད། ཁྲིམ་སྒྲུལ་ནི་སྤྱི་ཆོགས་དར་
སྤོལ་གྱི་བྱུ་བཀག་ལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། ཁྲིམ་ཆང་ནི་མི་
རྩམས་ཀྱི་ལུས་ཆགས་ས་ཙམ་ལ་ཡིན་པར་སེམས་ཀྱི་བརྟེན་
ས་ཡང་ཡིན། རྒྱ་ཆེའི་ཁྲིམ་ཆང་ཆང་མས་ཁྲིམ་སྒྲུལ་བཟང་
པོ་དར་སྤོལ་བྱེད་ནས་ཁྲིམ་ཆང་ཁྲི་སྤྲིང་མང་པོའི་ཁྲིམ་
སྒྲུལ་བཟང་པོར་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ཆོགས་ཡོངས་ལ་དར་སྤོལ་
བཟང་པོ་ཆགས་པར་བྱེད་དགོས། ལྟག་པར་དུ་རིམ་ཁག་
འགོ་ཁྲིད་ལས་བྱེད་པས་སྤྱོད་ཏེ་ཁྲིམ་སྒྲུལ་བཟང་པོ་
སྤྱོད་བར་དམ་འཛིན་བྱས་ཐོག་ཀྱང་རྟུ་དེ་སྤོལ་བྱེད་སྤོལ་
རྒྱན་རིག་གནས་དང་གསར་བཟེ་བ་ཀུན་རབས་པའི་

གསར་བཟེའི་ཁྲིམ་སྒྲུལ་རྒྱན་འཛིན་དང་དར་སྤོལ་བྱེད་
ནས་ཁྲིམ་སྒྲུལ་འཇུགས་སྤྱོད་གེ་མིག་དཔེ་བསྟན་ཏེ། གཉེན་
ཉེ་དང་སྤྱ་ཀྱ་ཆོར་ཁང་བྱ་ནན་པོ་བཏོན་ནས་གཉེན་ཉེའི་
འགག་སྒྲུལ་སྤོལ་པོ་སྤྱོད་ལུབ་པ་བྱེད་དགོས།

ཚུམ་ཡིག་ནང་ནན་བཤད་བྱས་དོན། རིམ་ཁག་ཏང་
ཀྱང་དང་སྤྲིད་གཞུང་གིས་འགོ་ཁྲིད་གྱི་འགན་འཁུལ་པོ་
འཁུར་དགོས། བརྟོ་ཆོགས་དང་། ཀྱང་གཞིན་ལྟེ་ཆོགས།
ཀྱང་མེད་མཉམ་འབྲེལ་ལྟན་ཆོགས་སོགས་མང་ཆོགས་
ཆོགས་པས་ཁྲིམ་ཆང་གི་ཤེས་དཔལ་སྒྲུལ་གཏོང་བྱེད་སྟོ་
ཏུར་ཐག་སྤོལ་དགོས། རྩྱགས་ཁག་གིས་འཚོ་བར་དགའ་
ངལ་ཡོད་པའི་ཁྲིམ་ཆང་ལ་ལྟག་བསམ་རྩམ་དག་གིས་
སེམས་ཁུར་དང་རོགས་རམ་ཏུར་ཐག་བྱེད་དགོས།
བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་སྒྲུལ་གཏོང་ལས་དོན་སྟེ་ཆོན་གྱིས་
སྤྱི་འདོན་མས་དང་། མཐུན་སྦྲེལ་། མཐུབ་ཁྲིད་། ལྟ་སྒྲུལ་
བཅས་ཀྱི་ཁུས་པ་འདོན་སྤོལ་བྱས་ཐོག་སྤྱི་ཆོགས་ལས་
རིགས་ཁག་ལ་རྒྱ་ཁྲབ་དང་ཁྲུགས་རྒྱུད་སྤོལ་སྤྲིང་བྱས་ནས་
རྒྱལ་གཅེས་ཁྲིམ་གཅེས་དང་། བན་ཚུན་དགའ་ཞེད་བཅོ་
བ། ཡར་ཐོན་དགེ་བཅོམ་། མཉམ་སྦྲུན་མཉམ་སྦྲུང་
བཅས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་ཁྲིམ་ཆང་གི་ཤེས་དཔལ་
དར་སྤོལ་གསར་པ་ཆགས་རྒྱར་སྤོལ་འདོད་གཏོང་དགོས།
(བདེ་སྤྱོད་དང་དམ་ཆོས་མི་པམ་གྱིས་རྒྱར་ཁྲུས་བྱས་)

རང་སྤྱོད་སྤྱིས་ལུད་འབྲེམ་དཔལ་འབྱོར་སྤྱིས་ཆད་མཐོ་པོས་འཕེལ་བྱས་འབྲོ་བར་

སྤྱུལ་འདོད་གཏོང་བའི་བྱ་ཐབས་བཏོན་པ།

(པར་རྩིས་དང་པོར་མཐུད་) རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ནང་གི་གྲགས་
ཅན་ཆོང་རྟགས་ཁེལ་གྱིས་བོད་དུ་ནང་འདྲིན་བྱེད་མཁན་
དང་ལོ་2ཡན་གྲོས་མཐུན་བཞག་པའི་འཇུག་པོ་རང་བདག་
སྤོལ་སྤྱོད་རང་བརྟེན་ཁྲིམ་མིའི་དོ་རོ་ལྟན་པའི་ཆོང་
རྟགས་ཆོང་ཁང་དང་པོ་འཇུགས་པ་དང་། ཀྱང་གོའི་(ནང་
པོ)ཆོང་ཁང་དང་པོ་དང་། ལྟ་བ་བྱེད་ཆོང་ཁང་དང་པོ་
བོད་ཀྱི་ཆོང་ཁང་དང་པོ། ཆོང་ཁང་ཨ་མ་བཅས་ཀྱི་ཁྲིང་
བྱ་དང་མཐུན་པར་སྤྱོད་ཁྲི་150དང་། སྤྱོད་ཁྲི་100 སྤྱོད་
ཁྲི་70 སྤྱོད་ཁྲི་40བཅས་ཀྱི་ཐོངས་གཅིག་རང་གི་གཞིས་
ཆགས་བྱ་དགའ་སྤྱོད་རྒྱ་དང་འབྲེལ་ལུད་འབྲེམ་བྱེད་སྟོ་
གཉེར་རྒྱར་རྒྱབ་སྦྲོར་བྱེད་པའི་ཐད་མཐོ་ཤོས་ལ་སྤྱོད་ཁྲི་
100ལ་གསབ་སྤྱོད་རྒྱ་རེད།

སྤྱིས་རྟགས་ཆོང་ཁང་དང་པོར་གཞིས་ཆགས་བྱ་དགའ་
སྤྱོད་པ་ལུད། བོད་ཀྱིས་ཀྱང་གོའི་(ནང་པོ)ཆོང་ཁང་དང་
པོ་དང་། ལྟ་བ་བྱེད་ཆོང་ཁང་དང་པོ། བོད་ཀྱི་ཆོང་ཁང་
དང་པོ། ཆོང་ཁང་ཨ་མ་བཅས་དང་ལོ་དང་དེ་ཡན་གྱི་
གཞིས་ཆགས་གྲོས་མཐུན་བཞག་པའི་ཆོང་ལས་གཉེར་
སྤྱོད་ཆོང་པ་པ་དང་། རྩྱགས་གསུམ་པའི་སྤྱིག་གཞི། མཐུན་
ཆོགས་བཅས་ལ་སྤྱིས་རྟགས་ཆོང་ཁང་དང་པོ་ནང་འདྲིན་
བྱེད་པའི་རྟགས་རིམ་དང་གངས་འབོར་ལ་གཞིགས་ནས་བྱ་
དགའ་མཐོ་ཤོས་ལ་སྤྱོད་ཁྲི་100སྤྱོད་རྒྱ་རེད།

《བྱེད་ཐབས》ནང་ཁ་གསལ་བཏོན་པར། ལུད་འབྲེམ་
དཔལ་འབྱོར་དང་ཁྲོད་ལྟ་ཐོན་ལས་མཐུན་སྤྱོད་རང་
འཕེལ་བྱས་ཡོང་བར་སྤྱུལ་འདོད་བྱེད་ནས་ཀྱང་རྟུ་དང་

བོད་ཀྱི་ཆོང་རྟགས་གྲགས་ཅན་གྱིས་བོད་ཀྱི་ཆོང་ལས་ཁུལ་
དང་། ཁྲོད་ལྟ་ཁྲིམ་གཞུང་། ལུལ་སྐོར་མཐོ་སྤྱོད་ས་
ཁུལ། ཐོན་ལས་སྤྲིང་ཁུལ། འབྲེམ་འབྲུལ་སྤྱོད་གནས་
སོགས་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་ཐད་གཉེར་ཆོང་ཁང་འཇུགས་པ་
དང་། ལུལ་དེ་གཤི་སྤྱིས་རྟགས་ཁེལ་གྱིས་སྤོལ་སྤྱོད་ས་
ཏུ་སྤོལ་འབྲེལ་ཐད་གཉེར་ཆོང་ཁང་བཅུ་གསུམ་ཆེ་བྱ་དགའ་
མཐོ་ཤོས་ལ་སྤྱོད་ཁྲི་80དང་སྤྱོད་ཁྲི་50སོ་སོར་སྤྱོད་རྒྱ་ཡིན་
ཞིང་། གཞན་ཡང་སྤྱོད་ས་ཏུ་སྤོལ་གྱི་སྤོལ་འབྲེལ་གཉེར་སྤྱོད་
ཆོང་དོན་ཁེལ་གྱིས་བོད་དུ་ཐད་གཉེར་ཆོང་ཁང་
འཇུགས་པར་ཡང་བྱ་དགའ་མཐོ་ཤོས་སྤྱོད་ཁྲི་50སྤྱོད་རྒྱ་
ཡིན་པ་རེད།
(བསོད་བདེ་ཆེ་བ་དང་པད་ཆོས་ཀྱིས་རྒྱར་ཁྲུས་བྱས་)

ཀམ་ཆེ་བརྟན་གྱིས་དབང་པོ་སྤྱོད་ཅན་དང་། མ་མཐའི་འཚོ་བ་འགན་
ལེན་བྱེད་ཆང་། དམིགས་བསལ་དགའ་ངལ་ཡོད་མཁན། ལས་
ཁུགས་ཆོགས་སྤྱི་གསར་པ་སོགས་ལ་འཚམས་འདྲི་གནང་བ།

(པར་རྩིས་དང་པོར་མཐུད་) ཁོང་གིས་ རིམ་པ་
ཁག་དང་སྟེ་ཆོན་ཁག་གིས་དུས་དང་རྩམ་པ་ཀྱུན་ཏུ་
མང་ཆོགས་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་སེམས་ལ་བཞག་ནས་གནས་
ཚུལ་དངོས་ཀྱི་འབྲུལ་རྩམ་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པ་བྱེད་པ་
དང་། དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་འགོག་གི་ལྟ་ཞིབ་ཆད་ལེན་
རོགས་སྤྱོད་ལམ་སྤོལ་དོན་འབྲུལ་ཡག་པོ་བྱེད་པ།
དམངས་པན་དམངས་ཁེའི་སྤྱིད་རྩམ་ཁག་དོན་
འབྲུལ་ལ་སྤྱུལ་འདོད་གཏོང་བ། འཕལ་མཁོ་དང་།
དགའ་ངལ། སེམས་ཁུལ། རི་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་གནད་
དོན་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བཅས་བྱས་ཏེ་མི་རིགས་ཁག་
གི་མང་ཆོགས་ལ་ཏང་དང་སྤྱིད་གཞུང་གི་དོ་སྤྱོད་
དངོས་འབྲེལ་ཆོར་ལུབ་པར་བྱེད་དགོས་ཞེས་ནན་
བཤད་གནང་བ་རེད།

ཁྲོད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུས་དམིགས་བསལ་དགའ་ངལ་ཡོད་
མཁན་གཅིག་ལྟ་བུ་གསོ་སྤྱོད་ཞབས་ཁྲུ་གནས་སུ་
ཀན་ཀྱོན་38ཡོད་པ་དང་ཆ་སྤྱོད་ས་ལོ་69ཡིན་པ་རེད།
ཀམ་ཆེ་བརྟན་གྱིས་ཀན་ཀྱོན་ཆོའི་བདེ་ཐང་གནས་
ཚུལ་དང་གཞིགས་སྤྱོད་སྤྱིད་རྩམ་དོན་འབྲུལ་བྱས་
ཚུལ་ལ་སེམས་ཁུར་ཆོན་པོས་བཀའ་འདྲི་གནང་བ་མ་
ཟད། དཔྱིད་གསར་དུས་ཆེན་གྱི་འཚམས་འདྲི་དང་
སྤྱོད་འདུན་ཡང་ཁྲུས་པ་རེད། ཁོང་གིས་འབྲེལ་ཡོད་
སྟེ་ཆོན་ལ་ཀུན་གསོའི་ཞབས་ཁྲུའི་བྱེད་ཁོངས་ཀྱི་ཤེས་
ལྟན་པ་གསོ་སྤྱོད་བྱེད་ལུགས་ཆེ་རྩ་གཏོང་བ་དང་།

ཞབས་ཁྲུའི་སྤྱིས་ཆད་མཐོ་རྩ་གཏོང་བ། ཀུན་གསོའི་
ཞབས་ཁྲུའི་བྱེད་རྒྱ་ཆེ་རྩ་གཏོང་བ། གཅིག་བྱར་
མཐུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཀུན་གསོའི་ཞབས་ཁྲུའི་མཁོ་སྤྱོད་རྩམ་
པ་ཆགས་པར་སྤྱུལ་འདོད་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་མི་
ཤིང་ཀན་ཀྱོན་དེ་བས་མང་བ་ཏང་དང་སྤྱིད་གཞུང་གི་
སེམས་ཁུར་དང་ལྟ་རྟོག་འགྲེལ་མི་ཆོ་རིང་པོ་ཡོང་བར་
བྱས་ཏེ་ཀུན་དུས་འཚོ་རྟེན་ཡོད་པ་དང་། ཀུན་དུས་
བརྟེན་ས་ཡོད་པ། ཀུན་དུས་སེམས་པ་སྤྱོད་པ། ཀུན་
དུས་སྤྱོད་སེམས་བདེ་བ་བཅས་དངོས་འབྲེལ་མངོན་
འབྱར་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས་པའི་བཀའ་མངའ་གནང་
བ་རེད།

ཏུན་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟ་སེམས་སྤྱོད་ཁུང་ལས་གནས་
སུ་ཀམ་ཆེ་བརྟན་གྱིས་སྤྱོད་སྤྱོད་བར་དགའ་གཅོང་
མཇལ་དར་གཡོགས་ནས་ཁོང་ཆོས་དུས་ཆེན་རིང་
ལས་གནས་བརྟན་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ཁྲིམ་ཆང་ཁྲི་སྤྱོད་མང་
པོར་མཐོ་སྤྱོད་ལྟ་ལུལ་པའི་བདེ་སྤྱོད་བརྒྱུད་སྤྱོད་བྱས་
པར་ལུགས་རྩེ་ཆེ་ཁྲུས་པ་མ་ཟད། ཁོང་ཆོས་སྤྱི་ཆོགས་
ལ་ཞབས་འདོགས་ཁྲུ་རིང་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆོའི་སྤྱོད་
འདུན་དང་རིན་ཐང་མངོན་འབྱར་ཡོང་བར་སྤྱོད་
སྤྱུལ་ཡང་གནང་བ་རེད།
(པ་སངས་སྤྱོད་ལགས་ཀྱིས་བསྐྱར། རིག་
འཛིན་རྩོམ་ཁྲུས་)

ཀྱང་དབྱེད་རྒྱུད་འཕྲིན་བརྟན་འཕྲིན་སྤྱི་བྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔྱིད་
གསར་དུས་ཆེན་གྱི་མཉམ་སྤྱོད་དགོང་ཆོགས་ཀྱིས་རང་སྤྱོད་ས་
ལུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་རྒྱལ་འབྱུར་བར་སྤྱུལ་འདོད་བྱེད་བྱེད་བ།

(པར་རྩིས་དང་པོར་མཐུད་) དེའི་ཁྲོད་སྤྱོད་སེའི་རྩ་
ཆེད་ཐོན་རྩེས་མི་ཐོངས་39.5%འཕར་བ་དང་།
སྤྱོད་ས་འཁོར་སྤྱོད་ས་མི་ཐོངས་88%འཕར་བ། ཉེན་
གཅིག་ལུལ་སྤྱོད་ཀྱི་མི་ཐོངས་55%འཕར་བ། གསོལ་
མཁོན་ཁང་དང་དམངས་སྤྱོད་གནས་ཆད་དུ་སྤྱོད་
མཁན་མི་ཐོངས་21%འཕར་ཡོད། མོ་བྲང་པོ