

ངོ་ས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་བྱ་གཞག་རྒྱབ་ས་ཆེན་གཏོང་། སྒོ་གཅིག་སེམས་གཅིག་ཐེག་པ་ཕྱག་ཏུ་འབྱུར། ལྷ་3ཚེས་10ཉིན། རྒྱལ་ཡོངས་སྤྱང་གྲོས་སྐབས་བརྒྱབ་བཞི་པའི་ཆོགས་འདྲ་ཐེངས་གསུམ་པ་གྲོས་རིམ་འག་ཕུན་སྲུང་ཆོགས་པོའི་ངང་ལེགས་ལྷབ་ཟིན་ཏེ་པེ་ཅིང་དུ་རྒྱལ་ཁབ་འི་ངང་གྲོལ་བ་རེད། ང་ཆོས་ཆོགས་ཆེན་ཕྱགས་ག་ལེགས་འགྲིག་བྱུང་བར་སྡོ་སེམས་འཁོལ་པོས་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་བྱའོ།

 དེ་ནི་སེམས་ཁུ་ས་གཅིག་སྒྲིལ་དང་། དངོས་འཛིན་དངོས་སྒྲུབ་ མཐུན་སྒྲིལ་འབད་འབྲངས་བཅས་ཀྱི་ཆོགས་ཆེན་ཞིག་རེད། ཆོགས་འདྲའི་རིང་། གྲུང་གུང་གྲུང་དབྱང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་ཟུའུ་ཅི་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གྲུ་ཞི། གྲུང་དབྱང་དམག་ཁྱུང་ཀྱི་གྲུའུ་ཞི་བཅས་ཡིན་པའི་ཞི་ཅིན་མིང་སྟོན་གསལ་ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་རྒྱ་མཐུན་ཆོགས་ཆེན་ཀྱི་འགོ་ཚུགས་ཆོགས་འདྲ་དང་མཐུག་འགྲེལ་ཆོགས་འདྲར་ཞུགས་པ་དང་། ཆོགས་འདྲར་ཞུགས་པའི་ཨུ་ཡོན་ལ་གཟིགས་པར་ལེབས་ནས་མཉམ་འབྲེལ་ཆོགས་རྩེད་གི་གྲོས་བསྐར་ནང་དུ་འང་ཞུགས་ཏེ། ཨུ་ཡོན་ཆེད་དང་ལྷན་དུ་རྒྱལ་དོན་གྲོས་མོལ་གནང་བ་རེད། ལྷ་ཆེའི་སྤྱང་གྲོས་ཀྱི་ཨུ་ཡོན་ཆོས་རྒྱལ་ཡོངས་སྤྱང་གྲོས་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་ལས་དོན་སྒྲན་སྒྲིན་དང་གྲོས་འགོའི་ལས་དོན་བསྐབས་ཚུལ་སྐོར་ཀྱི་སྒྲན་སྒྲིན་གསན་པ་དང་གྲོས་ཞེབ་གནང་ཞིང་། རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཆོགས་སྐབས་བརྒྱབ་བཞི་པའི་ཆོགས་འདྲ་ཐེངས་གསུམ་པ་ར་བྱར་ཞུགས་གནང་སྟེ། སྤྱང་གཞུང་གི་ལས་དོན་སྒྲན་སྒྲིན་དང་འབྲེལ་ཡོད་སྒྲན་སྒྲིན་གཞན་དག་གསན་པ་དང་གྲོས་བསྐར་གནང་ལ། གྲོས་མོལ་དང་གྲོས་བསྐར་གཏིང་ཟབ་གནང་བ་དང་། སྤྱང་དོན་ུམ་འབྲལ་དུར་ཐག་གནང་སྟེ་སྤྱང་སྤང་གྲུབ་འབྲས་གཡུར་དུ་བ་ཐོབ་ཡོད། “མོ་ལུ་ཆོན་བརྒྱབ་བཞི་པའི”འཆར་འགོད་མཐུག་བསྐུའི་མོར་ཆོགས་ཆེན་ཐོག་དུང་ཁུ་ས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་པ་དང་སྤྱིང་སྤྱོབས་ཆེར་སྦྱང་བྱུང་ནས། རང་རྒྱལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་རྒྱལ་པོའི་མི་དམངས་དམངས་གཙོའི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་དང་གསོན་ཤུགས་ཆེན་པོ་འདར་གང་ལེགས་མངོན་ཡོད།

 གྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དྲང་རབས་ཅན་ནི་མི་དམངས་ཡོངས་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་བྱ་གཞག་རེད་ལ། གྲུང་ཏུ་བ་སྤུག་ཡོངས་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་བསམ་འདུན་འཆར་མ་འང་རེད། དེའི་ནང་མི་རབས་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཐུན་མོང་ཐོག་འབད་འཐབ་བྱས་པ་འདུས་ཡོད། དེེགས་ཆོད་དང་ཇི་ཅིས་ཐག་ཉེ་དེ་འཐབ་ུས་ཀྱི་དོས་ཤུགས་དེ་ཅོམ་གྱིས་རྒྱུན་འབྲོངས་བྱེད་དགོས་ཤིང་། མཉམ་ཤུགས་ཆེན་པོ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ཏེ་གྲུང་ཏུ་བ་སྤུག་ཡོངས་སྒྲལ་སྤྱོང་བྱས་ནས་མཉམ་དུ་བསམ་སྒྲི་གཏོང་བ་དང་མཉམ་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས། གྲུང་གོའི་ཁྱེད་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་ཚུགས་རིང་ལུགས་མཐའ་

ལམ་ལུགས་ལེགས་ཆ་འདོན་སྤྲེལ་བྱས། འབད་འབྲངས་མཐུན་སྦྱོང་སྟོབས་ཤུགས་སྤྲེལ།

—— **རྒྱལ་ཡོངས་སྤྱང་གྲོས་སྐབས་བརྒྱབ་བཞི་པའི་ཆོགས་འདྲ་ཐེངས་གསུམ་པ་རྒྱལ་ཁབ་འི་ངང་གྲོལ་བར་སྡོ་སེམས་འཁོལ་པོས་རྟེན་འབྲེལ་བྱ།**

 འབྲོངས་དང་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བུ་ནི་ཐུན་མོང་གི་བསམ་སྒོ་ཆབ་སྤྱང་ཀྱི་ཆང་གཞི་བརྟན་དུ་གཏོང་བའི་གཙོ་ཁྲོང་དང་། ཞི་ཅིན་མིང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་གྲུང་གོའི་ཁྱེད་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་ཚུགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་འི་སྤྱང་གྲོས་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་གཅིག་འདོམས་བྱེད་པའི་སྤྱིང་ཆ་འཛིན། གྲུང་གོ་གྲུང་ཁྱེད་ཏང་གི་འགོ་ཁྲིད་མཐའ་འབྲོངས་བྱེད་པ་ནི་མི་དམངས་སྤྱང་གྲོས་ཀྱི་བྱ་གཞག་འཕེལ་ཐོན་ཡོང་བའི་ཆ་བའི་འགན་ལེན་བཅས་རེད། ཆབ་སྤྱང་ཀྱི་ཚུགས་གནས་མཐོ་འབྲང་ནས་པོ་ཐོའི་ངས་གནས་དམ་པོར་འཛིན་པ་དང་། ཏང་གི་འགོ་ཁྲིད་དང་། འཐབ་བྱ་གས་གཅིག་གྱུར། གྲོས་མོལ་དམངས་གཙོ་བཅས་བྱང་འབྲེལ་དམ་ཟབ་བྱེད་བུ་མཐའ་འབྲོངས་བཅས་བྱས་ནས། གྲུང་གྲུང་གྲུང་དབྱང་གི་ཐབས་ུས་བཀོད་སྒྲིག་དང་མི་དམངས་སྤྱང་གྲོས་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་བརྟན་པའི་སྤང་བྱ་དོན་འབྲེལ་བྱེད་པ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་བྱི་ནད་གི་གྲུང་ཏུའི་བ་སྤུག་ཆོའི་སྒོ་གྲོས་དང་སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་བའི་ཆབ་སྤྱང་ཀྱི་འགན་འཁུཾ་ཏུ་བརྟེག་འབྱུར་ཆོ། མི་དམངས་སྤྱང་གྲོས་ཀྱིས་གྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་ལ་སྒྲལ་འདེད་གཏོང་ཆེད་མི་སེམས་གཅིག་སྒྲིལ་དང་། ཐུན་མོང་གི་དོ་ས་འཛིན་གཅིག་སྒྲིལ། སྒོ་གྲོས་གཅིག་སྦྱང། སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་སྒྲིལ་བཅས་བྱས་ནས་དང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྱ་གཞག་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་དེ་བས་ཆེ་བའི་ལེགས་སྦྱོས་གསར་པ་འབྲལ་ཐུབ་ངེས་རེད།

 མཐུན་སྒྲིལ་ནི་སྟོབས་ཤུགས་ཡིན། མཐུན་སྒྲིལ་བྱས་ན་གཞི་ནས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ། ང་ཆོས་སྒྲལ་འདེད་གཏོང་དགོས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་སྟོབས་ཆེན་འཇུགས་སྦྱན་དང་མི་རིགས་བསྐར་དར་གྱི་བྱ་གཞག་རྒྱབ་ས་པོ་ཆེ་ནི་དུས་བདེ་སྤྱིང་འཇགས་འོག་ཏུ་ལམ་སེང་གྲུབ་པ་ཞིག་མིན་ལ། མེ་ཏོག་དང་ཐལ་མོའི་རྟེབ་སྤུའི་ཁྲོད་གྲུབ་འབྲས་མོངས་སུ་སྦྱོང་ཐུབ་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན། མདུན་སྦྱོང་ཀྱི་ལམ་བུར་དགའ་ལྷག་དང་བར་ཆད་འཕྲད་སྤྱང་ལ། རྒྱང་འཚུབ་དྲག་པོ་དང་ཐན་བོ་རྒྱབ་ས་འཇིགས་སུ་བྱུང་བའང་འཕྲད་ངེས། མཐུན་སྒྲིལ་འབད་འཐབ་ནི་གྲུང་གོ་མི་དམངས་ཀྱིས་

 མོ་རྒྱས་ཀྱི་བྱ་གཞག་རྒྱབ་ས་པོ་ཆེ་གསར་གཏོང་བྱེད་པར་བརྒྱུད་དགོས་ངེས་ཀྱི་ལམ་བུ་ཞིག་རེད། ཏང་གི་འགོ་ཁྲིད་འོག་བསམ་སྒོ་བྱ་གས་གཅིག་ལ་གཏོང་བ་དང་ཤུགས་བྱ་གས་གཅིག་ལ་བརྒྱབ་ནས་མཐུན་ཆ་ཆེ་སྟོས་ཡག་པོ་བཏོད་ཆོ། སྒྲུབ་མི་ཐུབ་པའི་བྱ་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད་ལ་ཁྱེད་བསཉ་ནི་ཐུབ་པའི་དཀ་འང་ལ་འདེབས་མེད། ཆེས་བྱ་ཁྱབ་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་དུས་འདྲེད་པས་མེད།

 གཅེས་འཐབ་བྱ་གས་གཅིག་གྱུར་ཆ་འཇུགས་ཡིན་པའི་མི་དམངས་སྤྱང་གྲོས་ཀྱིས་མཐུན་སྒྲིལ་ཆེན་པོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་ཆེན་པོ་མཐའ་འབྲོངས་དང་། གཅིག་མཐུན་རང་བཞིན་དང་རྩ་མང་རང་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཐག་གཅོད་ཡང་དག་བྱ་བྱ་མཐའ་འབྲོངས་ཀྱིས་མཐུན་སྒྲིལ་འབད་འཐབ་བྱེད་པའི་ཐུན་མོང་གི་བསམ་སྒོ་ཆབ་སྤྱང་ཀྱི་ཆང་གཞི་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་དང་། རང་རྟོགས་ངང་གྲུང་ཏུའི་བ་སྤུག་གི་མཐུན་སྒྲིལ་ཆེན་པོར་སྒྲལ་འདེད་གཏོང་བ། སྒྲལ་སྤྱོང་ཐུབ་པའི་མཐུན་ཁྱེད་མཐའ་དག་སྒྲལ་སྤྱོང་བྱེད་པ། མཐུན་སྒྲིལ་ཐུབ་པའི་སྟོབས་ཤུགས་མཐའ་དག་ལ་མཐུན་སྒྲིལ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྒོ་སེམས་གཅིག་མཐུན་ཀྱིས་གྲུང་གོའི་ལུགས་འབྲུན་ཐུན་མོང་ཐོག་མངོན་འབྱུར་བྱེད་པའི་སྟོབས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཆགས་རྒྱར་སྒྲལ་འདེད་གཏོང་དགོས།

 གྲོས་མོལ་དམངས་གཙོ་ནི་བརྒྱུད་རིམ་རྒྱལ་པོའི་མི་དམངས་དམངས་གཙོའི་གྲུབ་ཆ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་རེད། སྤྱི་ཁྱབ་བྱུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་མིང་གིས་“གྲོས་མོལ་དམངས་གཙོ་བྱ་གས་ཡོངས་ནས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་། ཏང་གིས་བྱ་གས་ཡོངས་ནས་འགོ་ཁྲིད་བྱ་བྱ་མཐའ་འབྲོངས་བྱས་ཏེ་སྒོ་བརྟན་འབྱུར་མེད་དང་གྲུང་གོའི་ཁྱེད་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་ཚུགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཆབ་སྤྱང་འཕེལ་རྒྱས་འགོ་ལམ་ཐོག་སྦྱོང་དགོས”ཞེས་གསུངས་ཡོད། མི་ཐབས་རིག་ཁུ་ས་དང་དམའ་དབྱིངས་དཔལ་འབྱོར་སྟོན་ཐོན་སྐྱེད་དུ་ས་ཤུགས་གསར་མ་འཕེལ་རྒྱས་མ་ཁྲོགས་པོ་གཏོང་བ་དམངས་པལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚུགས་ལྗང་མདྲོག་ཐུན་ཁུང་བྱ་གས་སྐར་ལ་སྒྲལ་འདེད་གཏོང་བའི་བར་དང་། དེ་ནས་དམངས་གཉིར་དཔལ་འབྱོར་སྐས་ཆོད་མཐོ་བའི་

རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཆོགས་སྐབས་བརྒྱབ་བཞི་པའི་ཆོགས་འདྲ་ཐེངས་གསུམ་པའི་གྲུ་ཞི་ཆོགས་པའི་རྒྱན་ལས་གྲུ་ཞིའི་ཆོགས་འདྲ་ཐེངས་གཉིས་པ་དང་གྲུ་ཞི་ཆོགས་པའི་ཆོགས་འདྲ་ཐེངས་གསུམ་པ་འཆོགས་པ།

(བར་དོས་དང་ཐོར་མཐུང་)

 རིན་ཏུ་གསར་འབྲུར་ཁང་པེ་ཅིང་ནས་ལྷ་3ཚེས་10ཉིན་སྟོག་འབྲིན་འབྲོར་གསལ། ཆོས་10ཉིན་གྱི་ཤྱི་དྲོར་། རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཆོགས་སྐབས་བརྒྱབ་བཞི་པའི་ཆོགས་འདྲ་ཐེངས་གསུམ་པའི་གྲུ་ཞི་ཆོགས་པས་པེ་ཅིང་མི་དམངས་ཆོགས་ཁང་ཆེ་མོར་ཆོགས་འདྲ་ཐེངས་གསུམ་པ་འཆོགས་པ་རེད།

 གྲུ་ཞི་ཆོགས་པའི་རྒྱན་ལས་གྲུ་ཞི་གྲའི་ལེ་ཅི་ཡི་མངགས་བཙོལ་ལྟར། གྲུ་ཞི་ཆོགས་པའི་རྒྱན་ལས་གྲུ་ཞི་ལི་དུང་གྲུང་གིས་ཆོགས་འདྲ་གཙོ་སྦྱང་གནང་བ་རེད།

 ཆོགས་འདྲར་ཞུགས་དགོས་པའི་འཐུས་མི་176ཡོད་པ་དང་། དངོས་ལུ་ཞུགས་མཁན་འཐུས་མི་172དང་། ཞུགས་མ་ཐུབ་པའི་འཐུས་མི་4ཡོད་པས་ཆོགས་འདྲར་ཞུགས་པའི་མི་གྲངས་ཁྲིམས་གཏན་འཁེལ་བའི་མི་གྲངས་དང་མཐུན་ཡོད།

 ལྷ་3ཚེས་9ཉིན་གྱི་ལྷ་དྲོར་། འཐུས་མི་ཆོགས་པ་ཁག་གིས་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མི་ཆོགས་ཆོན་དང་ས་གནས་རིམ་ཁག་མི་དམངས་འཐུས་མི་ཆོགས་ཆོན་གྱི་འཐུས་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ལ་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་གཏན་འབེབས་འཆར་ཟིན་ལ་གྲོས་ཞེབ་ནན་ཏན་གནང་བ་རེད། རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཆོགས་ཆ་ཁྲིམས་དང་བཅའ་ཁྲིམས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གིས་འཐུས་མི་ཆོགས་པ་ཁག་གི་གྲོས་ཞེབ་བསམ་འཆར་གཞིར་བཟུང་། གཏན་འབེབས་འཆར་ཟིན་ལ་གྲོས་ཞེབ་ཞེབ་བྱས་ནས་གཏན་འབེབས་འཆར་ཟིན་གྱི་བརྗེས་ཐག་མ་ཟིན་བཏོན་ཡོད། གྲུ་ཞི་ཆོགས་པའི་ཆོགས་འདྲར་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཆོགས་ཆ་ཁྲིམས་དང་བཅའ་ཁྲིམས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་གྲུ་རེན་ཨུ་ཡོན་ཤེན་ཁྱེད་དབྱིང་གིས་གནང་བའི་འཐུས་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ལ་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་རྒྱུའི་གཏན་འབེབས་འཆར་ཟིན་གྱི་བཟོ་བཅོས་བསམ་འཆར་སྐོར་གྱི་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཆོགས་ཆ་ཁྲིམས་དང་བཅའ་ཁྲིམས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་སྒྲན་སྒྲིན་གསན་པ་རེད། ཆོགས་འདུའི་ཐོག་འབེབས་འཆར་ཟིན་གྱི་བརྗེས་ཐག་མ་ཟིན་ལ་གྲོས་འཆམ་བྱུང་ནས་འཐུས་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ལ་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་པའི་གཏན་འབེབས་འཆར་ཟིན་གྱི་བརྗེས་ཐག་མ་ཟིན་ཆོགས་ཆེན་གྱི་ཆོང་འཛོམས་གྲོས་ཆོགས་ཐོག་བརྗེས་ཐག་གཙོང་པར་འབྲལ་རྒྱུའི་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་རེད།

 ལྷ་3ཚེས་8ཉིན་གྱི་ཤྱི་དྲོ་དང་ཆོས་10ཉིན་གྱི་ལྷ་དྲོར་། འཐུས་མི་ཆོགས་པ་ཁག་གིས་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཆོགས་རྒྱན་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་ལས་དོན་སྒྲན་སྒྲིན་ལ་གྲོས་ཞེབ་ནན་ཏན་གནང་བ་རེད། འཐུས་མི་ཆོས་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཆོགས་རྒྱན་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་འདས་ཟིན་པའི་ཙོ་གཅིག་རིང་གི་ལས་དོན་ལ་ཁས་

 ཐེང་གིས་ལུ་ཇེས་སུ་གཏམ་བཤད་གནང་ཞིང་། ཆང་མས་སྒྲན་སྒྲིན་གྱི་འགོ་ནས་མཐུག་བར་ཞི་ཅིན་མིང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་གྲུང་གོའི་ཁྱེད་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་ཚུགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་ཁྱབ་པ་དང་ཞི་ཅིན་མིང་གི་ཁྲིམས་སྤྱོང་དགོངས་པ་ལག་བསྐར་གཏིང་ཟབ་བྱས་ཏེ། དོན་དངོས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ཆ་ཤོད་པ་དང་། གྲངས་གཞིས་འདེགས་སྦྱར་བྱེད་པ། ཁྱོད་དཔེ་དྲངས་ནས་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་པ་བཅས་ལ་སྦྱར་ཆོན་བྱས་པ་དང་། ཆབ་སྤྱང་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་རང་བཞིན། མི་དམངས་ཀྱི་རང་བཞིན་བཅས་གཅིག་གྱུར་དམ་ཟབ་མཛོན་པར་

 བྱས་ནས་ཁྲིམས་སྤྱོང་གི་སྤྱིང་སྟོབས་དང་དྲང་གཞག་དྲང་བདེན་གང་ལེགས་མངོན་པའི་སྒྲན་སྒྲིན་ཡག་པོ་ཞིག་རེད། སྒྲན་སྒྲིན་ནང་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པའི་སྤང་བྱ་སྤོབ་སྦྱང་དང་ལག་བསྐར་ནན་ཏན་བྱས་ཏེ་ལྷེ་བར་དམིགས་པ་དང་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ཞབས་འད