海南藏文报

རྒྱལ ཚབ་རྟགས།55-22 གཙོ་སྒྲིག་པ།བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ། ཐེངས་འདིར་པར་ངོས4ཡོད། ་ནང་གཅིག་གྱུར་གྱི་གསར་འགྱུར་ཨང་རྟགས།CN63-0025 བོད་རབ་རྒྱན་ཤིང་ཕོ་འབྲུག་ལོའི་ཟླ༨པའི་ཚེས༢༨ཉིན།

ཀྲུང་གུང་མཚོ་ལྷོ་ཁུལ་ཨུས་གཙོ་སྒྲུབ་བྱས།

མཚོ་ལྷོ་ཚགས་པར་ཁང་གིས་པར་དུ་བསྐྲུན།

རེས་གཟའ་ལྷག་པ།

སྤྱི་ཨང872པ།

2024ལོའི་ཟླ10པའི་ཚེས30ཉིན།

ང་

གི་
བས་

ཉི་

ཤུ་

འི་

ང་

ཨུ་

ང་

མས་

ས་

གས་

ངས་

སུམ་

འི་

ངས་

ན་

བ་

ང་

ང་

ག་

ན་

ན་

ཁྱོལ་

ད།

རང་ཚགས་པར་གྱི་འཕྲིན།ཉེ་སྔོན།ཁུལ་
ཡོངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་བརྟན་འཕར་སྐུལ་སྤེལ་གྱི་
ཆེད་དོན་གྲོས་ཚོགས་བསྡུས་ཏེ་སྔོན་མའི་དུས་ཚིགས་
གསུམ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་གནས་བབ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་
གོ་རིམ་རྗེས་མའི་བྱ་བ་གཙོ་བོར་ཞིབ་འཇུག་
བྱས།ཁུལ་ཨུའི་ཧྲུའུ་ཅི་གཞོན་པའམ་ཁུལ་དཔོན་
ཀརྨ་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་ཚོགས་འདིར་མགོ་འཛིན་བྱས།
ཚོགས་འདུ་ལས་སྔོན་མའི་དུས་ཚིགས་གསུམ་
གྱི་སྔོན་ལ་ཁུལ་ཡོངས་ཀྱི་ས་ཁུལ་སོ་སོ་དང་སྡེ་ཚན་སོ་
སོས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་མཚོ་སྔོན་ལ་
རྟོག་ཞིབ་གནང་སྐབས་ཀྱི་གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་གྱི་
དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་གཏིང་ཟབ་
བྱས་ནས་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་
ཁང་།ཞིང་ཆེན་ཏང་ཨུ་དང་ཞིང་ཆེན་སྲིད་གཞུང་གི་
ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་དང་ཁུལ་ཨུ་དང་ཁུལ་སྲིད་
གཞུང་གི་བྱ་བའི་བླང་བྱ་ལྟར།དཔལ་འབྱོར་བརྟན་
པོར་འཕར་བའི་དགོངས་གཞི་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ།
སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་སྒྲིལ་གྱིས་ལས་གཞི་ལག་བསྟར་
དང་མ་དངུལ་གཏོང་བར་ཤུགས་བསྣན་ཏེ་ཁུལ་ཡོངས་
ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་བརྟན་པོའི་ངང་འཕར་ནས་སྤྱིའི་ཆ་
ནས་ལེགས་པའི་ཕྱོགས་སུ་འཕེལ་ཡོད་པས་ལོ་ཧྲིལ་བོའི་
དཔལ་འབྱོར་བརྟན་པོར་འཕར་བར་རྨང་གཞི་བརྟན་
པོ་བཏིང་ཡོད་ཞེས་བསྟན།
ཚོགས་འདུ་ལས་མིག་སྔར་ལོ་ཧྲིལ་བོའི་ཆེས་
མཐའ་མའི་མཆོང་བསྐྱོད་ཀྱི་འགག་སྒོའི་དུས་སུ་
སླེབས་ཡོད་པས།དཔལ་འབྱོར་གོང་དུ་འཕར་བར་
ཤུགས་རྒྱག་དགོས་པ་དང་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ད་ལྟའི་

དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་བབ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཏེ།བར་
ཁྱད་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་དང་ཁ་ཕྱོགས་ཡང་དག་འཚོལ་
བ།སྤྱོད་སྟངས་ལེགས་པ།དོན་དངོས་སྒྲུབ་པར་འགན་
འཁུར་བ་བཅས་ཀྱིས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་དང་
ཞིང་ཆེན་གྱི་དཔལ་འབྱོར་འཕར་ཚད་ཀྱི་སྲིད་ཇུས་ཁྱོན་
ཡོངས་ནས་དོན་འཁྱོལ་དང་དཔལ་འབྱོར་བརྟན་པོར་
འཕར་བར་ཤུགས་བསྣན་ཏེ་ལོ་ཧྲིལ་བོའི་དམིགས་
འབེན་འགན་འཁྲི་ལེགས་འགྲུབ་ཡོང་བར་འབད་
བརྩོན་བྱ་དགོས་པ་བསྟན།
ཚོགས་འདུ་ལས་དཔལ་འབྱོར་བྱ་བའི་འགན་
འཁྲིའི་ཁུར་སེམས་ཡོད་པ་དང་།ཁ་ཚ་དགོས་
གཏུགས་ཀྱི་བསམ་པ་ཆེར་བསྐྱེད་དེ་མགོ་འཛུགས་ས་
དང་དོན་ལ་འབབ་ས།གནད་ལ་འཁེལ་བ་ཞིག་
འཚོལ་བ།རེའུ་མིག་གཅིག་དང་དཔེ་རིས་གཅིག་གི་
ལམ་སྲོལ་དོན་འཁྱོལ་བྱས་ཏེ་དཔལ་འབྱོར་འཁོར་
སྐྱོད་ལ་ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་དང་དབྱེ་ཞིབ་བཀོད་གཏོང་
བྱ་རྒྱུར་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་དཔལ་འབྱོར་འཁོར་
སྐྱོད་ཁྲོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དང་གནད་དོན་མཐུན་སྦྱོར་
ངང་ཐག་གཅོད་བྱས་ནས་ལོ་ཧྲིལ་བོའི་མཇུག་ཡག་པོ་
སྒྲིལ་དགོས་ལ།བཀོད་གཏོང་དང་ལྟ་སྐུལ་མཛུབ་
ཁྲིད་གནད་ལ་འཁེལ་བ་བྱས་ཏེ་ད་ལྟ་སྐྲུན་བཞིན་
པའི་ལས་གཞི་མཇུག་སྒྲིལ་བའི་བྱ་བ་དམ་འཛིན་དང་
ལས་མགོ་ཚུགས་ཟིན་པའི་ལས་གཞིའི་མྱུར་ཚད་ཇེ་
མགྱོགས་གཏོང་བ།ལས་མགོ་མ་ཚུགས་པའི་ལས་
གཞིའི་དུས་སྔོན་གྱི་བྱ་བ་ལེགས་པོར་བསྒྲུབས་ཏེ་ནུས་
ཤུགས་ཡོད་རྒུས་ལས་ཀའི་རྗེས་ཆོད་པ་དང་ཆད་
དངུལ་ཁ་གསབ་བཅས་བྱས་ནས་ལོ་མཇུག་གི་ལས་

ཀའི་མཇུག་ཡག་པོ་སྒྲིལ་བར་འགན་ལེན་བྱ་དགོས།
ཁེ་ལས་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པའི་བྱ་འགུལ་སྤེལ་ནས་
ཁེ་ལས་ནང་ཞུགས་པའི་ཞབས་ཞུ་ལེགས་པོར་
བསྒྲུབས་ཏེ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་ཁེ་ལས་སུ་སོང་ནས་
གནད་དོན་ཞིབ་འདྲི་བྱས་ནས་ཁེ་ལས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་
སེལ་པར་རོགས་རམ་བྱ་དགོས་ལ།འབྲེལ་མཐུད་
མིང་རྟགས་འགོད་པའི་ལས་གཞི་དོན་ཐོག་ཏུ་འཁྱོལ་
བའི་གོམས་སྟབས་ཇེ་མགྱོགས་སུ་གཏོང་བ་དང་།
འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་པའི་ནུས་ཤུགས་ཆེར་བསྐྱེད་དེ་
དམིགས་བསལ་གྱི་བྱ་བ་ལེགས་པོར་བསྒྲུབ་པར་
སྟབས་བདེ་བཟོ་བ།ལས་གཞིའི་མྱུར་ཚད་ཇེ་
མགྱོགས་སུ་བཏང་སྟེ་སྔ་མོ་ནས་བཟོ་སྐྲུན་དག་མགོ་
རྩོམ་པར་རྨང་གཞི་བརྟན་པོ་འདིང་དགོས།གཞི་
ཁྱོན་ཆེ་བའི་སྒྲིག་ཆས་གསར་བཅོས་དང་འཛད་སྤྱོད་
དངོས་རྫས་རྙིང་ཚབ་གསར་བརྗེའི་བྱེད་ཐབས་ཁག་
དོན་འཁྱོལ་བྱས་ནས་སྲིད་ཇུས་དྲིལ་སྒྲོག་དང་གསལ་
འགྲེལ་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་སྟེ་ཕྱིར་འཚོང་དང་།
བརྗེ་ཉོ།འགྲེམས་སྟོན་སོགས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་སྤེལ་ཏེསྲིད་ཇུས་ཀྱི་ཁེ་སྤོགས་སྔར་ལས་མང་བའི་ཁེ་ལས་
དང་འཛད་སྤྱོད་པར་ཕན་ཁེ་སྐྲུན་པ་དང་།གསར་
བསྒྱུར་དང་གསར་བརྗེ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛད་སྤྱོད་ལ་
སྤྲོ་བ་ཐོན་པར་བྱ་དགོས།འགྲོ་སྒོའི་སྔོན་རྩིས་ལག་
བསྟར་དོ་དམ་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས་པ་
དང་།དུས་ལྟར་མ་དངུལ་གཏོང་བར་ཤུགས་བསྣན་
ཏེ་ནོར་སྲིད་ཀྱི་མ་དངུལ་གཏན་འཇགས་ཡོང་བར་
ཁག་ཐེག་བྱས་ནས་དུས་ལྟར་འགྲོ་གྲོན་གཏོང་བའི་
དམིགས་ཚད་ལེགས་འགྲུབ་བྱ་དགོས།རྒྱལ་ཁབ་དང་

ཞིང་ཆེན།ཁུལ་གྱི་བུ་ལོན་སྒྱུར་བའི་བྱ་ཐབས་རབ་
དང་རིམ་པ་དོན་འཁྱོལ་ནན་མོ་བྱས་ཏེ།མཐའ་
གཅིག་ཏུ་འཕར་ཚད་བཀག་འགོག་བྱེད་པ་དང་
གནད་དོན་རིམ་བཞིན་སེལ་ནས།ཚད་གཞི་མཐོ་བ་
དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་སྒོ་ནས་ལོ་གཅིག་གི་བུ་ལོན་
སྒྱུར་བའི་ལས་འགན་འགྲུབ་དགོས།མིག་སྔའི་བྱ་བ་
དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་དུས་བབ་
དང་སྲིད་ཇུས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་དོ་ཁུར་ནན་མོ་བྱེད་པ་
དང་།རང་འགུལ་གྱི་ནུས་པ་ཆེར་བསྐྱེད་དེ་ཚན་རིག་
དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་སང་ལོའི་བྱ་བའི་དམིགས་ཚད་
དང་བསམ་ཕྱོགས་སྔོན་ལ་འཆར་འགོད་བྱས་ཏེ།ལས་
གཞི་འཛུགས་སྐྲུན་དང་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས།མཁར་
ཤང་འཛུགས་སྐྲུན།དམངས་ཚིས་འགན་སྲུང་སོགས་
གཙོ་གནད་བྱ་བ་གསལ་བོ་བྱས་ནས་བདེ་བླག་ངང་
འགྲུབ་པར་ཁག་ཐེག་བྱ་དགོས་པ་བསྟན།
ཚོགས་འདུ་ལས་ས་ཁུལ་སོ་སོ་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་
སོ་སོས་དུས་ནམ་ཡང་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ལས་
འགན་ཨང་དང་པོར་བཞག་ནས་དེ་བས་ནན་པོའི་སྤྱོད་
ཚུལ་དང་སྔར་ལས་ནུས་ལྡན་གྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་དེ་
དཀའ་སྤྱད་འབད་བརྩོན་གྱིས་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་
སོ་སོ་དོན་ཐོག་ཏུ་འཁྱོལ་བ་བྱས་ཏེ་ད་ལོའི་དམིགས་
ཚད་ལས་འགན་སོ་སོ་བདེ་བླག་ངང་ལེགས་འགྲུབ་ཡོང་
བར་ཁག་ཐེག་བྱ་དགོས་པའི་རེ་བ་བཏོན།
ཁུལ་དཔོན་གཞོན་པ་བསོད་ནམས་བདེ་སྐྱིད་
དང་ཀུན་འགྲུབ་ཚེ་རིང་།སུའུ་ཞའོ་ཅུན།ཀྲུའུ་ལིན་
བཅས་ཚོགས་འདུར་ཞུགས།

ཁུལ་ཡོངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་བརྟན་འཕར་སྐུལ་སྤེལ་གྱི་ཆེད་དོན་གྲོས་ཚོགས་བསྡུས་པ།

ཏང་གི་སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་གསུམ་པའི་དགོངས་དོན་སྒྲོག་བཤད་རྩ་གནད།
ཏང་གི་སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་
ཚོགས་ཐེངས་གསུམ་པ་ནི2024ལོའི་ཟླ7པའི་ཚེས15
ཉིན་ནས་ཚེས18ཉིན་བར་པེ་ཅིང་དུ་བསྡུས།གྲོས་
ཚོགས་སྟེང་གྲོས་རིམ་སོ་སོ་བདེ་བླག་ཏུ་འགྲུབ།ཐེངས་
འདིའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་དགོངས་དོན་
སློབ་སྦྱོང་ལེགས་པོ་དང་ལག་བསྟར་ལེགས་པོ་བྱ་རྒྱུ་
ནི་མིག་སྔར་དང་རྗེས་ཕྱོགས་ཀྱི་དུས་སྐབས་ངེས་ཅན་
ཞིག་གི་ཏང་ཡོངས་དང་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ལས་
འགན་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད།
དང་པོ།ཐེངས་འདིའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་
ཚོགས་ནི་ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་ལ་
བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁབ་སྟོབས་ཆེན་འཛུགས་སྐྲུན་
དང་མི་རིགས་བསྐྱར་དར་རླབས་པོ་ཆེར་ཕྱོགས་
ཡོངས་ནས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་གནད་འགག་
གི་དུས་སྐབས་སུ་བསྡུས་པའི་གལ་ཆེ་བའི་གྲོས་
ཚོགས་ཐེངས་ཤིག་རེད།
(གཅིག)ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་གཞི་
རྩའི་གནས་ཚུལ།

ཏང་གི་སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་
ཚོགས་ཐེངས་གསུམ་པ་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མགོ་རྩོམ་ས་
གསར་པ་རུ་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་སྒྱུར་བཅོས་སྔར་ལས་
ཟབ་སྤེལ་དང་ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་ལ་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་སྤྱིའི་སྐུལ་སློང་དང་སྤྱིའི་
བཀོད་སྒྲིག་ཡིན།ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་སྟེང་སྤྱི་
ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་སྲིད་
ཅུའི་མངགས་བཅོལ་ལྟར་ཕུལ་བའི་བྱ་བའི་སྙན་ཞུ་ལ་
གསན་ནས་གྲོས་བསྡུར་བྱས་པ་དང་།《ཀྲུང་གུང་
ཀྲུང་དབྱང་གི་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་སྒྱུར་བཅོས་སྔར་ལས་
ཟབ་སྤེལ་དང་ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་ལ་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་སྐོར་གྱི་གཏན་འབེབས》ལ་
གྲོས་ཞིབ་བྱས་ནས་གྲོས་འཆམ་བྱུང་།སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས《གཏན་འབེབས(གྲོས་བསྡུར་འཆར་
ཟིན)》ཐད་ནས་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ལ་གསལ་
བཤད་བྱས་ཤིང་།ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚང་
འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་གཉིས་པའི་སྟེང་གཏམ་
བཤད་གལ་ཆེན་གནང་།ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་

སྟེང་གྲོས་འཆམ་བྱུང་བའི《གཏན་འབེབས》ཀྱིས་ཞི་
ཅིན་ཕིང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་
ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་
ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ལག་ལེན་མཐར་ཕྱིན་དང་།ཏང་
གི་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་ཉི་ཤུ་པའི་དགོངས་དོན་གཏིང་
ཟབ་ཏུ་ལག་ལེན་མཐར་ཕྱིན་བྱས་ཏེ།ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་
ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་
རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འཐུས་ཚང་དང་འཕེལ་རྒྱས་
བཏང་ནས།རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བཅོས་སྐྱོང་མ་ལག་དང་
བཅོས་སྐྱོང་ནུས་པ་དེང་རབས་ཅན་དུ་འགྱུར་བར་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་སྤྱིའི་དམིགས་འབེན་བཙུགས་
པ་དང་།དུས་རབས་གསར་པ་དང་རྒྱང་ལམ་གསར་

པའི་ཏང་གི་ལས་འགན་དང་འཐབ་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་
ལྟར།ཁྱོན་ཡོངས་ནས་སྒྱུར་བཅོས་སྔར་ལས་ཟབ་
སྤེལ་དང་ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་ལ་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་བར་བཀོད་སྒྲིག་ཆ་ཚང་གནང་བ་ནི།
ཏང་གི་སྐབས་བཅོ་བརྒྱད་པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་
ཚོགས་ཐེངས་གསུམ་པ་ཚོགས་ཚུན་དུ་ཁྱོན་ཡོངས་

ནས་སྒྱུར་བཅོས་ཟབ་སྤེལ་བྱས་པའི་ལག་ལེན་གྱི་མུ་
འབྲེལ་ལེའུ་ཡིན་པར་མ་ཟད།རྒྱང་ལམ་གསར་པར་
ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་ལ་སྐུལ་འདེད་
གཏོང་བའི་དུས་རབས་ཀྱི་ལེའུ་གསར་པ་ཡིན་ལ།ཏང་
གི་ལོ་རྒྱུས་སྟེང་གནད་བསྡུས་རང་བཞིན་གྱི་ཡིག་
ཚགས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ནོ།།
སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཚང་འཛོམས་
གྲོས་ཚོགས་སྟེང་གནང་བའི་སྙན་ཞུ་དང་གཏམ་བཤད་
གལ་ཆེན་གྱིས།ལོ་ངོ་གཅིག་ལྷག་རིང་གི་ཀྲུང་དབྱང་
ཆབ་སྲིད་ཅུའི་བྱ་བ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྤྱི་བསྡོམས་བྱས་
ཏེ།ཁྱོན་ཡོངས་ནས་སྒྱུར་བཅོས་སྔར་ལས་ཟབ་སྤེལ་
དང་།ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་ལ་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་བའི་དོན་སྙིང་གལ་ཆེན་དང་།སྤྱི་ཡོངས་
བླང་བྱ།བྱེད་ཐབས་གལ་ཆེན།གཞི་རྩའི་ཁག་ཐེག་
སོགས་གནད་དོན་ཆེན་པོ་དག་གཏིང་ཟབ་ཏུ་རྒྱས་
བཤད་གནང་བར་མ་ཟད།ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་
ཀྱི་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པར་རེ་བ་
གསལ་བོ་བཏོན་ཡོད། （པར་ངོས3པར་གཟིགས།）