

ཉི་དྲོད་སྤྱི་དེ་ཕྱི་ལུལ་ཏང་སྤྱི་ལུབ་ཀྱི་དུས་མ་ལུམ་དུས་ཆེན་གྱི་གཙོ་དོན་བྱེད་སྒྲི་ཕྱེལ་བ།

ཨྱ་སའི་མ་ཉམ་འདྲེས་སྒྲུན་སྒྲིར་ཉེ་གནས་སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ།
 ཉིན་གསལ་གོང་། ཉི་དྲོད་སྤྱིར་སྡེ་ལུལ་ཏང་སྤྱི་ལུབ་སྒྲིག་བརྟན་བརྟམ་ནས་ལུམ་གྱི་བྱམས་སེམས་མཛོེན། མེ་རྟོག་སྤལ་ནས་བཅེ་བ་མཛོེན་པར་བྱེད་ཅེས་པའི་གཙོ་དོན་བྱེད་སྒྲི་ཕྱེལ་ནས་སྒྲིག་བརྟན་ལྟ་བ་དང་། མེ་རྟོག་སོས་པ་འབུལ་བ།
 སྒྲིན་འདུན་ལྟ་བ་སོགས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་བརྒྱུད་ཁོངས་གཏོགས་ལུལ་གྱི་ལུམ་ལྷན་རྒྱས་ལ་དུས་ཆེན་གྱི་སྒྲིན་འདུན་ལུས་པ་རེད།
 བྱེད་སྒྲི་དེ་ལུམ་གྱི་བྱམས་བཅེ་གཙོ་དོན་དུ་བྱས་པའི་སྒྲིག་བརྟན《ཁམས་བཟང་།
 ལི་རྟོན་དབྱེད་》ཞེས་པ་ལས་འགོ་རྒྱུགས་ཤིང་།
 སྒྲིག་བརྟན་ཁང་དུ་འཇམ་མཉེན་གྱི་སྒྲིག་འོད་དང་བཀོད་སྒྲིག་ཞིབ་ཆོགས་བྱས་པའི་མ་ལུམ་དུས་ཆེན་གྱི་གཙོ་དོན་བརྟུབ་ལུབ་ཀྱིས་དེ་སྒྲིམ་ལྟ་བུ་པའི་རྩ་མ་པ་ཞིག་བཏོད་ཡོད།
 སྒྲིག་བརྟན་གྱི་ནང་དོན་གྱི་འབེལ་རིམ་དང་བསྐྱན་ནས་མི་རྩ་གཙོ་བོ་དང་ལུམ་ཆེན་དབར་གྱི་སྤེལ་མེད་བཅེ་སེམས་ལ་ཚོགས་ར་ཡོངས་ཀྱི་དགའ་བསྟུ་ཐོབ་པ་དང་།
 སྤར་མི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གི་མིག་ཟུང་ལས་མིག་རྒྱ་རང་དབང་མེད་པར་ཤོར་

ཡོད།
 སྒྲིག་བརྟན་མཐུག་འཁྱེལ་ཆེས།
 ལུལ་དངོས་ཀྱི་ཨ་མ་ཞིག་གིས་སྒྲིག་བརྟན་བལྟས་པ་ལས་ར་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཨ་མ་དུན་བྱུང་།
 སྤེད་ཕྱིན།
 དུས་ཆོད་མང་ཅོམ་སྤྱད་དེ་ཁོངས་དང་མཉམ་དུ་གཤིབས་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
 སྒྲིག་བརྟན་མཐུག་འཁྱེལ་ཆེས།
 སྡེ་ལུལ་དུ་མེ་རྟོག་འབུལ་བའི་མཛད་སྒྲི་འཛོགས་ཤིང་།
 ཨ་མའི་འཐུས་མི་10ལྟེགས་བུའི་ཐོག་འཛོགས་པ་དང་སྡེ་ལུལ་གྱི་ལས་དོན་པས་ལག་ཏུ་ཁང་ནང་ཤིན་དང་ལུག་མཉེ་སོགས་མེ་རྟོག་སོས་པ་ཁྱེར་ནས་ཨ་མ་ཚོར་ལུས་འདུད་དང་བཅས་ཏེ་སྤལ་བ་དང་འབྲིལ།
 དུས་ཆེན་གྱི་སྒྲིན་འདུན་ཡང་ལུས་པ་རེད།
 མེ་རྟོག་སོས་པ་ལག་ཏུ་སྤངས་པའི་ལུམ་ཆེན་ཆོའི་བཞེན་རས་ལས་དགའ་སྤྱོད་འཇུམ་མདངས་འབྱུར།
 ཨ་མ་ཞིག་གིས་སེམས་འགལ་ཐོབས་པའི་དང་མཛེས་སྟུག་ལྟ་བུ་པའི་མེ་རྟོག་དེ་འདྲ་ལག་ཏུ་འབྱོར་ཐོངས་དང་པོ་ཡིན།
 སྡེ་ལུལ་གྱིས་ད་ཆོར་ཐུགས་ལུར་གནང་བར་ཐུགས་རྩེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
 ད་ཐོངས་ཀྱི་སྒྲིག་བརྟན་བསྐྱན་ནས་ལུམ་གྱི་བྱམས་སེམས་མདོན།
 མེ་རྟོག་སྤལ་ནས་བཅེ་བ་

མཛོེན་པར་བྱེད་ཅེས་པའི་གཙོ་དོན་བྱེད་སྒྲི་ཕྱེལ་ནས་སྒྲིག་བརྟན་གྱི་སྒྲི་རྩལ་དང་།
 མེ་རྟོག་སོས་པ།
 དེ་སྒྲིམ་ལྟ་བུ་པའི་སྤྱད་ཆ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཅེ་སེམས་བརྒྱུད་སྤྱད་ཀྱི་ལས་སྟེགས་བཏོད་དེ་ཁོངས་གཏོད་གས་ལུལ་གྱི་ལུམ་ཆེན་ཆོར་དུས་ཆེན་གྱི་དེ་སྒྲིམ་ཆོར་བ་བྱས་པར་མ་ཟད།
 སྤར་མིའི་བྱིམ་ཆོང་གི་འགན་འཁྱིའི་འཁུར་སེམས་དང་སྡེ་ལུལ་གྱི་གཏོགས་རྩུང་ལྟར་བས་ཆེ་བྱ་བྱང་ཡོད།
 སྤེད་ཕྱིན།
 ཉི་དྲོད་སྤྱིར་སྡེ་ལུལ་ཏང་སྤྱི་ལུབ་ཀྱི་དུས་ཀྱི་དམར་གཅེས་སྤྱོད་དང་ཞབས་འདེགས་ལུ་བའི་དམིགས་ལུལ་ལུ་མཐུད་མཐའ་འབྱོརས་བྱེད་པ་དང་།
 སྤལ་རྒྱན་གྱི་དུས་ཆེན་གོ་སྐབས་སུ་བྱས་ནས་རྩ་མང་ལུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རིག་གནས་བྱེད་སྒྲི་དེ་བས་མང་བ་སྤེལ་རྒྱ་དང་།
 སྤར་མིའི་བསམ་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཟམ་མི་ཆད་པར་སྤྱོད་བ།
 སྤར་མིའི་བདེ་སྤར་དང་གཏོགས་སྤར་ཆེ་བྱ་གཏོར་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་ཞིམ་ཐུན་གྱི་སྡེ་ལུལ་དང་བདེ་སྤྱོད་ལྟ་བུ་པའི་བྱིམ་གཞིས་བསྐྱར་ཆེད་སུ་མཐུད་འབད་བཙོན་བྱ་རྒྱ་རེད།
 (བུ་རྒྱུད་གིས་སྒྲུར་ལུས་བྱས་)

2025ཨིའི་གངས་ལྗོངས་གནའ་བྱོར་། གནས་མཚོག་ལྷ་ས་ཞེས་པའི་རིག་གནས་ལུལ་སྤྱོར་དུས་ཆེན་འགོ་རྒྱུགས་ཉིར་ཡོད་བ།

(**པར་རིས་དང་བོར་མཐུད**)བར་སྤོར་ཁྲིམ་གཞུང་གི་བོད་བཟོའི་སྤྱད་ཁང་དང་ལག་ཤེས་བཟོ་རྩལ་ཆོང་ཁང་པན་རྒྱན་གཅིག་ལ་གཅིག་འབྲམ་དང་།
 ཐང་ག་བཞེངས་པ་དང་གཟིམ་སྒྲིས་བཟོ་བ་སོགས་མདོར་ན་མིན་རིག་གནས་སྤལ་བཞག་གི་ལག་རྩལ་དེ་གར་ནས་ཡང་རྒྱ་བཟོན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།
 སྤེ་ཐིང་ཐིང་གི་གནས་མཚོ་དང་ཁ་བས་བསྐབས་པའི་གཉན་ཆེན་ཐང་ལྷའི་གངས་རི་གཉིས་གཅིག་རོགས་གཅིག་གིས་བྱེད་པ་ལྟར་གནས་ཡོད་ཅིང་།
 ད་དུང་ལྷ་སྤྱོད་འདས་རའི་སྤྱི་ཁམས་གནས་བབ་ལས་མི་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཞིམ་ཐུན་མཉམ་གནས་ཀྱི་ས་མཛེའི་སྤྱི་ཁམས་ཀྱི་མཛེས་སྟུག་མདོན་པར་བྱས་ཡོད།

 ལུལ་སྤྱོད་ལུལ་སྤོར་དམིགས་ས་འཇུགས་པ་དང་ལུལ་སྤྱོད་རིག་གནས་ལུལ་སྤོར་གྱི་སྡེ་བའི་སྤར་ཁྱེར་བསྐྱར་རྒྱ་དམིགས་ཆོད་བྱ་བྱས་ཏེ་ལྷ་སར་རིག་གནས་ལུལ་སྤོར་དུས་ཆེན་སྐབས་དང་པོ་གཉེར་བ་ནི་ལྷ་སའི་རིག་གནས་ལུལ་སྤོར་ཐོན་ལུངས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་རང་བཞིན་གྱི་འཕྲིམས་སྟོན་ཞིག་ཡིན་ལ་དུས་ཆེན་འབྲེལ་ཐག་ཏུ་བྱས་ནས་རིག་གནས་དང་།
 ལུལ་སྤོར་།
 ཐོན་ལས་བཅས་མཉམ་འདྲེས་གཏིང་ཟབ་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོར་བ་ཞིག་དང་།
 ལྷ་སར་ལུལ་སྤྱོད་ལུལ་སྤོར་དམིགས་སའི་སྤར་ཁྱེར་གཏོར་རྒྱུར་རམ་འདེགས་བྱེད་པའི་འགག་ཆའི་བྱ་ཐབས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་པ་རེད།

 སྤྱད་གཏེ་རྒྱུད་ཆེ་བའི་ལུལ་སྤོར་བ་རྟན་ཡོན་གྱིས་བའི་བསམ་པར་ལྷ་ས་ནི་རྟ་ཅང་ཡོང་རིན་ཡོད་བ་ཞིག་རེད།
 ང་ལྷ་སར་ལས་ག་དང་འཛོ་བ་བསྐལ་ནས་ལོ་དགུ་ཕྱིན་སོང་།
 འདིར་བསྐད་པའི་དུས་ཆོད་ཇི་ཅོམ་

རིང་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་ས་ཆ་དེའི་གནས་སྒོན་པོ་དང་།
 སྤྱིན་དཀར་པོ།
 མཁའ་ལླུང་གཙང་མ་བཅས་ཀྱིས་མི་རྩམས་མཚོར་སྤར་སྤྱོད་པོ་ཞིག་སྤེར་གྱི་འདུག་པས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ས་གནས་ཁག་གིས་ཤིང་པོ་ཆོས་ལྷ་སར་ལུལ་སྤོར་ལ་ཡོང་རྒྱའི་རེ་བ་ཡོད་ཅེས་བཤད།

 ལུལ་སྤོར་ཐད་གཏོར་བ་ཀྱང་ཅ་ན་ཡིས་ལྷ་སའི་ལུལ་སྤོར་འབེལ་རྒྱས་རི་ལེགས་སུ་འགྱུར་རྒྱའི་རེ་བ་ཡོད་ལ།
 ལུལ་སྤོར་བ་ཡོང་ཆེས་ཁོར་ལུག་ལ་སྤར་སྤྱོད་དང་ས་གནས་འདི་གའི་འབྱུང་ཁམས་ལ་སྤར་སྤྱོད་ཐུབ་བྱེད་རེ་བ་འབང་ཡོད།
 ད་ཆོས་ལུལ་སྤོར་ལ་དགའ་ཞེན་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཛེན་དང་།
 མིན་ཤིས་བཀོད་རྒྱུར་དགའ་ཞེན་བྱེད་དོན་གང་ཡིན་ཞེན།
 ད་ཆོ་མའི་རིགས་ཀྱིས་སྤྱིས་མ་ཐག་ནས་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་འདོད་པ་ལུད།
 དེ་བས་གལ་འགངས་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་འབྱུང་འབྱུར་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་མཉམ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན།
 བོད་སྤྱོད་ས་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་མི་ཆོའི་ནང་དེས་པར་དུ་ཡོང་དགོས་པའི་ས་ཆ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད།

 2025ཨིའི་གངས་ལྗོངས་གནའ་བྱོར་།
 གནས་མཚོག་ལྷ་ས་ཞེས་པའི་རིག་གནས་ལུལ་སྤོར་དུས་ཆེན་ཇོ་དཀྱའང་ཤ་སྒྲིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་།
 ལས་དོན་བ་ཡོངས་ཀྱིས་ལག་ཐོག་ལག་བཅོགས་ཀྱི་རྩམ་འབྱུར་ཐོག་ནས་ལྷ་སའི་རིག་གནས་ཀྱི་ནང་དོན་སྒྲིག་འདོན་གཏིང་ཟབ་དང་།
 བྱེད་སྒྲིའི་ནང་དོན་གསར་གཏོར་བྱས་ཏེ་རྟང་གི་འོད་སྤོར་འཕྱོ་བའི་དོག་ལྷ་སའི་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་ཀྱི་དབང་འདར་ར་ཆེར་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་སྟོབས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་མདོན་པར་བྱས་ཐོག་འཛམ་སྤྱིར་གིས་ལྷ་སའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ནང་དོན་

ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པར་བྱ་རྒྱ་རེད།

 2025ཨིའི་གངས་ལྗོངས་གནའ་བྱོར་།
 གནས་མཚོག་ལྷ་ས་ཞེས་པའི་རིག་གནས་ལུལ་སྤོར་དུས་ཆེན་འགོ་ཁྱེད་ཚོགས་རྒྱུད་གཞུང་ལས་ཁང་གི་ལས་དོན་པ་ལུའུ་རྟའི་པོས་ལྷ་ས་སྤར་ཁྱེར་གྱིས་ཐོངས་འདེའི་རིག་གནས་ལུལ་སྤོར་དུས་ཆེན་གཉེར་བར་ཁྱེད་ཆོས་གསུམ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་སྟེ།
 གཅིག་ནས་གངས་སྤོར་བ་གནའ་སྤྱང་།
 གནས་མཚོག་ལྷ་ས་ཞེས་པའི་རིག་གནས་ལུལ་སྤོར་དུས་ཆེན་སྐབས་དང་པོའི་ནང་ད་ཆོས་བྱེད་སྤོར་བ་དང་རིམ་པ་སྤེལ་བ་བརྒྱུད་ལྟེ་བའི་སྤར་ཁྱེར་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱད་ཀྱགས་ཆོད་ཆོད་ཆེ་བྱ་འབྲི་ཐུབ་པ་དང་།
 གཉིས་ནས་ད་ཆོས་འཛམ་སྤྱིར་ལུལ་སྤོར་མནར་འབྲེལ་ཉིན་མའི་བྱེད་སྒྲི་ཐོངས་དང་པོ་སྤེལ་ནས།
 ལུལ་ཁབ་ཀྱི་ནང་གི་མཁས་དབང་དང་རིག་པ་གཅིག་མཁས་ཅན་ཐོངས་འདེའི་རིག་གནས་ལུལ་སྤོར་དུས་ཆེན་ལ་གདན་ལྷན་བྱས་ཡོད།
 གསུམ་ནས་ད་ཆོས་འཛམ་སྤྱིར་གི་ལུལ་སྤོར་སྤར་ཁྱེར་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་དང་ད་དུང་འཛམ་སྤྱིར་ལུལ་སྤོར་མནར་འབྲེལ་གྱི་ཨི་ཤེལ་ཞིབ་དེ་རྒྱ་མཛོེ་ཆོན་མོ་ལུལ་གྱི་ལུལ་སྤོར་མཐུན་ཚོགས་སོགས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཀྱགས་ཅན་ལུལ་སྤོར་རྩ་འཇུགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྤོར་དོག་ལྷ་སའི་སྤྱད་ཀྱགས་ཆོད་ཆོད་དང་ལུགས་ཀྱི་ནི་ཐོབ་སྤུགས་ཆེ་བྱ་བྱང་ཡོད།
 བྱེད་སྒྲི་རབ་དང་རིམ་པ་སྤེལ་བ་བརྒྱུད་མཐར་ལྷ་སས་འཛམ་སྤྱིར་གི་ལུལ་སྤོར་བྱ་ལུལ་སྤོར་ཁྱེར་གཏོར་རྒྱུར་རམ་འདེགས་ཐུབ་ནས་ལྷ་སའི་ལུགས་ཀྱི་ནི་ཐོབ་སྤུགས་དང་སྤྱད་ཀྱགས་ཆོད་ཆོད་སྤར་བས་ཆེ་བྱ་གཏོར་རྒྱ་རེད།
 (ལུ་རྒྱུད་གྱིས་སྒྲུར་ལུས་བྱས་)

ཨི་དུག་རྒྱའི་རིང་འབད་འཐབ་བྱམ་ནས་འོད་སྤྱོར་འཕྱོ་བའི་ཐུབ་འབྲས་བཏོད་པ་དང་། སེམས་དུས་གཅིག་སྤེལ་བྱིས་བྱུང་ལམ་གསར་བར་བསྤྱོད།

(**པར་རིས་གཉིས་པར་མཐུད**)སྤར་ཁྱེར་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་ཀྲའོ་ལུའི་ཆོའི་ཡིས་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་དོས་ནས་ར་རང་ལྷ་ས་སྤོར་ཁྱེར་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་དཔུ་བརྟེས་ནས་ལོ་60འཁོར་བ་དང་སྤོར་ལུད་ཀྱི་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་ལས་དོན་ཚོགས་འདུར་ལུགས་རྒྱ་བྱུང་བར་ར་ལ་གཟི་བརྗིད་དང་འགན་འཁྱིའི་རྟ་ཅང་སྡེ་པོ་ཡོད་པའི་ཆོར་སྤར་བྱུང་།
 ལྷ་ས་སྤོར་ཁྱེར་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་བཅུགས་རྒྱན་གྱི་ལོ་60ནི་ལྷ་སའི་དམངས་གཙའི་ཁྲིམས་སྤྱོད་འཇུགས་སྤྱོད་རྒྱ་རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་ཡར་རྒྱས་གཏོར་བའི་ལོ་60ཡིན་ལ་མི་དམངས་ཀྱི་འཛོ་བའི་རྒྱ་ཆོད་མདོར་གསལ་དོད་པོས་མཛོ་བྱ་བྱང་བའི་ལོ་60ཡང་ཡིན།
 འབྱུང་འབྱུར་དངས་འགན་འཁྱིའི་འཁུར་སེམས་དང་ལས་འགན་སྐུབ་སེམས་དེ་བས་ཆེ་བའི་ཐོག་ནས་འཐུས་མིའི་འགན་འཁྱིའི་ནན་རྟན་བསྐྱབས་ཏེ་ཀྱང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེར་རབས་ཅན་གྱི་ལྷ་སའི་ལག་ལེན་ལ་སྐལ་འདེད་གཏོར་རྒྱུར་སྟོབས་ལུགས་ལེགས་སྐྱེས་སུ་སྤལ་ནས་མི་དམངས་ཀྱི་ཡོད་ཆེས་གནང་བ་དང་རེ་བ་བཅོལ་བ་རྒྱུད་རྩོས་སུ་གཏོར་གི་མིན་ཞེས་བཤད།

 ཁྲིང་ཀོན་རྒྱས་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་ཆེ་རིང་གལ་ལང་འཛམ་སྤྱིས་ང་གཞི་རིམ་གྱི་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་དོས་ནས་ཚོགས་འདུ་གཉིས་ན་ད་དུར་ཐག་ལུགས་པ་དང་།
 ཚོགས་འདུ་གྲོལ་ཆེས་རང་འགལ་དང་སྤོར་མི་མང་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བ་བྱས་ནས་དུད་ཆོད་དུ་བསྐྱོད་པར་མ་ཟད།
 བསམ་འཆར་དང་གྲོས་འགོ་8དང་གྲོས་གཞི་2བཏོན་པ་མིག་སྤའི་བར་ཆོང་མ་ཐག་གཙོང་ཐུབ་

ཡོད།
 སྤྱད་ཕྱིན་དངས་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱིས་དཀྱིས་པའི་འགན་འཁྱིའི་དང་ལས་འགན་སྤར་བས་ལག་པོ་བསྐྱབ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་བཤད།

 དུས་རབས་གསར་པའི་རྒྱུད་ལམ་གསར་པའི་ཐོག་ལྷ་ས་སྤོར་ཁྱེར་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་དཔུ་བརྟེས་ནས་ལོ་60འཁོར་བ་དེ་འགོ་འཇུགས་ས་གསར་པ་དང་སྤོར་ལུད་དང་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཚོགས་འདུའི་དགོངས་དོན་མཐུད་ཁྱེད་དུ་བྱས་ཏེ་ཡོད་ཆེས་བརྟན་གཏོར་དང་དམང་བཅའ་འབྱུར་མེད།
 བྱས་ཆེས་དུར་ཐག་འཛོག་པ་བཅས་བྱ་རྒྱ་རེད།
 མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་ཀྱིས་ར་ལ་ཞབས་འདེགས་ལུ་བ་དང་།
 མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་ཀྱིས་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྤུས་ཚད་སུ་མཐུད་མཛོ་བ