

《ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འབྲུལ་སྐྱལ་འཁོར་རིགས་འཛེགས་འེམྲ་གྱི་སྤྱལ་ཡིག》
 ൬8ཚེས་15ཉིན་ནས་བཟུང་ལག་འཕྲུན་བཟླ་རྒྱ་ཡིན་པ།

(པར་རྩིས་དང་ཐོར་མཐུན།) གྲོང་ཁྱེར་དང་རྫོང་(རྒྱས་)མི་.....
 དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་སྤྱི་ཚུགས་སྤྱོད་པ་ཤུགས་ཀྱིས་མ་དངུལ་
 བཏང་ནས་སྤྱི་པའི་རྒྱང་ས་འཁོར་འཛོལ་ས་བསྐྱར་པར་བྱ་བ་.....
 རྒྱུར་དང་སྐལ་མ་གཏོར་དགོས། རྒྱང་ས་འཁོར་འཛོལ་ས་མི་.....
 འདྲང་པའི་ཁྲིམ་གཞུང་དུ་དགོས་མཁོ་ལྷ་ར་སྤྱི་བདེ་ལས་ཁུངས་.....
 འགམ་འབྲལ་དྲོད་ན་ལྷ་ཚུན་གྱིས་རྒྱང་མང་མར་འགྲོ་མཁན་.....
 དང་རྒྱང་ས་འཁོར་པའི་འཇགས་རང་རྫོང་པར་ཤུགས་ཀྱེན་མི་.....
 ཐེབས་པའི་གནས་ཚུལ་ལོག་རྒྱང་ས་འཁོར་འཛོལ་ས་བཞོད་སྤྲིག་
 བྱས་ཆོག་ལས་ཁུངས་དང་། ཁེ་ལས། བྱ་གཞག་ཚན་པ། ས་.....
 ཆ་སྤྱོད་དབང་ཡོད་མཁན་གཞན་དག་བཅས་ཀྱིས་རང་སྤྱོད་ས་.....
 ཆར་སྤྱོད་ནས་འབྲལ་སྐྱལ་འཁོར་རིགས་འཛོལ་ས་མང་དུ་.....

གཏོར་བར་ལྷག་སྐལ་བྱེད་པ། རིག་རྩས་ཀྱི་རྒྱང་ས་འཁོར་.....
 འཛོལ་ས་སྤྱོད་པར་ལྷག་སྐལ་དང་། དེ་བཞིན་ཐང་ཆེན་དང་།
 སྤྱི་སྤྲིང་། སྤང་སྤྱོང་ས་སོགས་སྤྱི་པའི་འདུ་འཛོལ་བྱ་ལུལ་གྱི་ས་.....
 འོག་བར་མཐོང་ས་དང་མི་དམངས་ཀྱི་མཁའ་ཉེན་འགོག་ཐོན་.....
 ལས་གྲུར་བརྟེན་ནས་འབྲལ་སྐྱལ་འཁོར་རིགས་འཛོལ་ས་སྤྱོད་.....
 པར་ལྷག་སྐལ་བཅས་བྱེད་དགོས།
 དབང་པོ་སྤྱོད་ཅན་གྱི་“རྒྱང་ས་འཁོར་འཛོལ་དཀའ་.....
 པའི་”སྤང་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་《སྤྱལ་ཡིག》ནང་“དབང་པོ་.....
 རྒྱུན་ཅན་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་དབང་པོ་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ལག་ཁྱེར་སྟོན་
 པ་དང་འབྲལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གཏོར་ཆོག་པའི་འཁོར་རིགས་.....
 བཏང་སྟེ་སྤྱི་པའི་རྒྱང་ས་འཁོར་འཛོལ་སའི་དབང་པོ་སྤྱོད་ཅན་.....

གྱི་ཆེད་སྤྱོད་འཁོར་རིགས་འཛོལ་སར་བཞག་ཆེ་འཁོར་རིགས་.....
 བཞག་པའི་གྲོན་དངུལ་བསྐྱ་རྒྱ་མིན་”ཞེས་གཏན་འབེབས་བྱས་.....
 ཡོད།
 ད་ཡོད་ཀྱི་རྒྱང་ས་འཁོར་འཛོལ་སའི་ཐོན་ཁུངས་གང་.....
 འེགས་སྤྱོད་པའི་ཐད་《སྤྱལ་ཡིག》ནང་གཏན་འབེབས་བྱས་.....
 དོན། རྫོང་ཁང་ཁུལ་རྒྱང་ཉེ་འཁོར་གྱི་འགྲོ་ལམ་དུ་དུས་ཆེན་.....
 གུང་གསེར་དང་མཚན་མོ་སོགས་ལ་འཁོར་རིགས་འཛོལ་སའི་.....
 ཆ་ཀྱེན་འཛོམས་ཆོ། དུས་མཚམས་ཚད་བཀག་གི་འགྲོ་ལམ་ཀྱི་.....
 འཁོར་རིགས་འཛོལ་ས་བཞོད་སྤྲིག་བྱས་ཆོག དེ་དང་དུས་.....
 མཚུངས་ལ་ཆ་ཀྱེན་ལྷན་པའི་ལས་ཁུངས་དང་། ཁེ་ལས་དང་དེ་
 བཞིན་བྱ་གཞག་ཚན་པའི་ཆེད་སྤྱོད་རྒྱང་ས་འཁོར་འཛོལ་ས་.....
 དག་གྱི་ཆོགས་ལ་རིན་མེད་དང་རྫོ་མོ་དབྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད་།
 མི་སྐེར་ལ་སྤྱོད་དབང་ཡོད་པའི་རྒྱང་ས་འཁོར་འཛོལ་ས་དེ་མི་.....
 གཞན་དང་ཁ་ཤུག་མ་འཁལ་བར་མཉམ་སྤྱོད་ཐུབ་པའི་རྒྱས་.....
 འགོ་འདོན་དགོས།

2024ཨ་ཁི་ཟླ་གོ་འདྲི་ཐོད་སྤྱོངས་ཀྱི་ཉི་མ་ལ་ཡ་སྐྱལ་བའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་
 གཞུང་ལམ་རྒྱུང་འཁོར་གྱི་མཐར་སྟེགས་འབྲུན་བཟླ་ར་སྐབས་
 རྩ་བ་ཟླ8ཚེས་21ཉིན་འགོ་འཇུགས་རྒྱ་ཡིན་པ།

(པར་རྩིས་དང་ཐོར་མཐུན།) ൬8ཚེས་21ཉིན་ལྷ་སའི་མི་.....
 བྱང་པོ་ཏ་ལ་ཐང་ཆེན་དུ་འགྲོ་ཚུགས་མཛད་སྟོ་འཛོག་རྒྱ་དང་
 ཚེས་22ཉིན་ཉིང་ཁྲི་གོང་ཁྱེར་དུ་སྤྱོ་རྒྱ་རེད། ཚེས་23ཉིན་.....
 འགན་སྐོར་དང་པོའི་འགན་བཟུར་དང་། ཚེས་24ཉིན་.....
 འགན་སྐོར་གཉིས་པའི་འགན་བཟུར་དང་། ཚེས་25ཉིན་འགན་.....
 སྐོར་གསུམ་པའི་འགན་བཟུར་དང་དེ་བཞིན་མཉམ་འགྲུལ་.....
 མཛད་སྟོ་དང་བྱ་དགའ་སྤྱོད་པའི་མཛད་སྟོ་འཛོག་རྒྱ་རེད།
 ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན། 2018ཨ་ནས་.....
 བཟུང་རང་སྤྱོང་ས་ཀྱིས་ཉི་མ་ལ་ཡ་སྐྱལ་བའི་རྒྱང་འཁོར་.....
 མཐར་སྟེགས་འགན་བཟུར་སྐབས་བཞི་བདེ་སྟག་དང་.....
 གཉེར་བ་རེད། ན་ནིང་གཉེར་བའི་ཀྲུང་གོའི་བོད་སྤྱོང་ས་.....
 ཀྱི་ཉི་མ་ལ་སྐྱལ་བའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་གཞུང་ལམ་རྒྱུང་འཁོར་.....
 མཐར་སྟེགས་འགན་བཟུར་སྐབས་བཞི་བདེ་རྒྱལ་སྤྱིའི་.....
 རྒྱང་འཁོར་མནའ་འབྲེལ་ལས་རིགས་ལྷ་འབྲེལ་འགན་.....
 བཟུར་ནང་ཚུད་པ་དང་UCIཨ་ཤེ་ཡའི་འགན་བཟུར་གྱི་.....

ཉིན་པོའི་ལས་རིམ་ནང་རྒྱང་རྒྱེས་གཉེར་བའི་འགན་.....
 བཟུར་ཐོག་མ་དེ་རེད། ལྷ་སར་སྐོར་བ་རྒྱག་པའི་འགན་.....
 བཟུར་གྱིས་ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་གྱི་སྟོན་ནས་ཀྲུང་དབྱུང་.....
 བརྟན་འཕྱིན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བཟུང་རིམ་ཉིལ་པོའི་ཐད་.....
 གཏོར་གི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་དེ་གང་ས་སྤྱོང་ས་ས་མཛོའི་མི་.....
 དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཞི་མཐུན་མཉམ་གནས་ཀྱི་མཛེས་.....
 ལྷག་ལྷན་པའི་མཛེས་སྤྱོང་ས་དང་། མི་རིགས་འགྲུ་གི་མི་.....
 དམངས་ཀྱིས་དཔལ་འངར་ཆེན་པོ་ས་སྟོན་ཐོན་བཅོན་ལེན་.....
 བྱེད་པའི་དུས་རབས་ཀྱི་རྒྱམ་པ། དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་.....
 ཆོགས་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གྱི་རྒྱམ་པ་བཅས་སྤྱོགས་.....
 ཡོངས་ནས་མཛོད་ཡོད། “ལྱུར་ཚད་དང་སྟོ་མེམས”ཀྱི་.....
 འགན་བཟུར་ཁྲིད་འཛུལ་སྤྲིང་ཡོངས་ལ་སྤྱོགས་ཡོངས་.....
 དང་། སྤྱོགས་བཟུས། དོན་དངོས་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་.....
 རིང་ལུགས་ཀྱི་བོད་སྤྱོང་ས་གསར་པ་ཞིག་མཐོང་བ་བྱས་.....
 ཡོད།

བོད་ཀྱིས་རྒྱ་དཔལ་འེགས་པའི་ཐུགས་རིགས་
 དབྱུང་བཟུར་འབྲུན་བཟུར་ཆེན་པོ་
 སྐབས་དང་པོ་གཉེར་བ།

(པར་རྩིས་དང་ཐོར་མཐུན།) གཞུགས་གཞིའི་ཁྱད་ཆོས། ཐུགས་.....
 རྒྱང་གྱི་ཁྱད་ཆོས། རྟེ་འཕེལ་རུས་པ་སོགས་ཀྱི་ཐད་ནས་འབྲུན་བཟུར་
 ནང་ཞུགས་མཁན་འབྲི་གཡག་དང་ལུག་རྒྱང་ལ་དབྱུང་འདེམས་སྐར་
 མ་བརྒྱབ་སྟེ། རིམ་པ་དང་པོའི་གཡག་ཐུག་འབྲི་མི་རེ་དབྱུང་འདེམས་
 བྱས་པ་དེ་དག་ཚང་མ་ཉུང་གཡག་ཡིན་ལ། ལུའུ་ལིང་ཉུང་གོང་རྒྱང་ས་
 འཁོར་རེ་བྱུང་དགར་སྤྱད་ཡོད། རིམ་པ་དང་པོའི་ལུག་ཐུག་དང་མ་ཚོ་
 རེ་དབྱུང་འདེམས་བྱས་པ་ཨ་དབང་གི་ལུག་ཡིན་པ་དང་སོ་སོར་འདུད་
 འཐེན་འཁོར་མི་རེ་བྱུང་དགར་སྤྱད་ཡོད། དེ་བྱིང་ས་ཀྱི་རིམ་པ་གཉིས་པ་
 དང་གསུམ་པ་སོགས་ཀྱི་འབྲི་གཡག་དང་བོད་ལུག་སོ་སོར་འདུད་.....
 འཐེན་འཁོར་ལོ་དང་། གཟན་རྩ་ཞིབ་འཐག་འབྲལ་འཁོར། རྩ་.....
 འབྲེག་འབྲལ་འཁོར་སོགས་ཀྱི་བྱུ་དགའ་ཐོབ་ཡོད། འགན་བཟུར་.....
 ནང་ཞུགས་ཀྱང་བྱ་དགའི་རིམ་པ་མ་ཐོབ་པའི་འབྲི་གཡག་དང་བོད་.....
 ལུག་ལ་བྱ་དགའ་སྟག་སྟག་རེ་སྤྱད་ཡོད།
 (གནས་བྱུག་རྒྱལ་གྱིས་བསྐྱར། བསོད་བདེ་གཞོན་པས་ཞུས།)

ཀྲུང་གོ་ཆེན་རིག་ཁང་རིག་ཆེན་པུའུ་དང་ཀྲུང་གོ་དམངས་གཙོ་མནའ་མཐུན་ཆོགས་པའི་ཀྲུང་དབྱུང་གི་
 མཉམ་འབྲེལ་བརྟག་ཞིབ་ཆོགས་རྒྱང་གིས་བོད་དུ་བརྟག་ཞིབ་དང་བཞུགས་མལ་གནང་བ།

(པར་རྩིས་དང་ཐོར་མཐུན།) རང་སྤྱོང་སྤྱོང་ས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་ཐུའུ་ཅི་.....
 གཞོན་པ་དང་རང་སྤྱོང་སྤྱོང་ས་ཀྱི་ཀྲུའུ་ཞི་ཡན་ཅིན་ཉིང་ཡིམ་སྟོ་རི་.....
 བྱང་རི་སྟོ་འབྲུར་ལས་དོན་སྟེལ་ཚུལ་དེ་རྫོང་གནང་བ་རེད།
 ཉིང་ཀྲུང་ཡེས་བོད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཆོགས་འཕེལ་རྒྱས་.....
 དང་ལྷག་པར་དུ་རྒྱལ་ཁབ་ས་ཆ་སྟོ་འབྲུར་ལས་དོན་ལ་ཐོབ་པའི་དགོ་
 མཚན་ལྷན་པའི་བྱུབ་འབྲས་ལ་ཁས་ལེན་གནང་བ་རེད། ཁོང་གིས་.....
 གསུངས་དོན། ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་བོད་ཀྱིས་ཞི་ཅིན་མིང་གི་སྤྱི་.....
 ཁམས་ཤེས་དཔལ་གྱི་དགོངས་པ་ལག་བཟུར་དོན་འཁྲུལ་གཏིང་ཟབ་
 བྱེད་པ་དང་། རྟེ་ཁམས་སྤུང་སྤྱོད་ཨང་དང་པོར་འཛོག་རྒྱ་མཐའ་.....
 འཁྲོང་ས་བྱེད་པ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་ཁམས་བདེ་འཇགས་སྤུང་བཅད་.....
 བརྟན་པོ་སྤྱོད་པ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་ཁམས་ཤེས་དཔལ་གྱི་མཐོ་ས་.....
 གཏོད་རྒྱར་དམིགས་པ། རྒྱལ་ཁབ་ས་ཆ་སྟོ་འབྲུར་བྱ་སྤྱོད་གཏིང་.....
 ཟབ་སྟེལ་བ། ལྷ་རི་བྱང་རི་སྟོ་འབྲུར་ལས་གྲུ་ལག་བཟུར་ཤུགས་ཆེན་
 བཅས་བྱས་ནས། རྟེ་ཁམས་ཤེས་དཔལ་འཇུགས་སྤྱོང་ཐད་གོམ་.....
 ལྷབས་བརྟན་པོ་སྟོས་ཡོད། བོད་ཟི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་ཁམས་བདེ་.....
 འཇགས་སྤུང་བཅད་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པས་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཁམས་ཁོར་
 ཡུག་སྤུང་སྤྱོང་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྤྱབ་པར། ཞི་ཅིན་མིང་གི་སྤྱི་ཁམས་
 ཤེས་དཔལ་གྱི་དགོངས་པ་སྤྱོབ་སྤྱོད་གཏིང་ཟབ་དང་སྤྱོགས་ཡོངས་.....
 ནས་ལག་བཟུར་དོན་འཁྲུལ་བྱེད་པ་དང་། “རི་གཉིས”ཀྱི་འདུ་ཤེས་
 བརྟན་པོ་འཇུགས་པ། རྟེ་ཁམས་ཤེས་དཔལ་འཇུགས་སྤྱོད་ལཱ་མཐུད་
 གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོར་བ་བཅས་བྱས་ཏེ། མཚོ་བོད་ས་མཐོའི་སྤྱི་.....
 ཁམས་སྤུང་སྤྱོད་ཡག་པོ་བྱེད་པ་ནི་ཀྲུང་ནཱ་མི་རིགས་འཛོལ་གནས་དང་
 འཕེལ་རྒྱས་ལ་འེགས་སྟེམ་ཆེ་ཤོས་ལུལ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ལྷ་རི་.....
 བྱང་རི་སྟོ་འབྲུར་ལས་གྲུ་ལག་ལེན་བཟུར་བ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་ཁམས་
 བདེ་འཇགས་སྤུང་བཅད་བརྟན་པོ་སྤྱོད་པའི་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེན་.....
 ཞིག་ཡིན་པ། དམངས་འཛོལ་གན་ལོན་དང་འེགས་སུ་ཏན་ཏིག་.....
 གཏོང་བ་དང་མི་རིགས་འགྲུ་གི་མང་ཆོགས་ཀྱི་ཐོབ་སྤྱད་དང་། རྟེ་དྲ་
 རྫུང་། བདེ་འཇགས་ཆོར་སྤང་བཅས་ཟམ་མི་ཆད་པར་ཆེ་རུ་གཏོང་
 པའི་བྱེད་ཐབས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་བཅས་ལ་ངོས་འཛིན་གཏིང་.....
 ཟབ་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས། སྤོ་བརྟན་འབྲུར་མེད་ངང་སྤྱི་ཁམས་སྟོན་

ལ་འཛོལ་པ་དང་སྤྱང་མདོག་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་བུར་བསྐྱོད་དེ་སྤྱི་
 ཁམས་ཤེས་དཔལ་འདེ་ཉིང་དེ་བས་མདོན་གསལ་དོད་པའི་གནས་.....
 བབ་ཐོག་འཛོལ་པ་དང་། རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་གི་ས་ཁུལ་རང་བཞིན་
 ཀྱི་ཁྱབ་ཚུལ་ཆོས་ཉིད་དང་སྤྱི་ཁམས་མ་ལག་གི་རིམ་བཞེའི་ཆོས་ཉིད་
 སོགས་ལ་བརྟེ་འཛོལ་གིས་ལུལ་བབ་དང་བསྐྱར་པ་དང་རིགས་དབྱེ་.....
 རུས་བཟུར་བྱས་ཏེ། ལྷན་ཤིང་འཚམ་སར་སྤྱོད་ཤིང་འཇུགས་པ་.....
 དང་། རྒྱ་འདྲིན་འཚམ་སར་རྒྱ་འདྲིན་པ། ལྷ་འདེབས་འཚམ་སར་.....
 ལྷ་འདེབས་པ་བཅས་བྱས་ནས་སྟོ་རི་བྱང་རི་སྟོ་འབྲུར་ལས་གྲུ་ལག་
 བཟུར་ཤུགས་ཆེན་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་ས་ཆ་སྟོ་འབྲུར་བྱ་སྤྱོད་ཚན་རིག་
 དང་མཐུན་པ་སྟེལ་དགོས། རྒྱལ་ཁབ་ས་ཆ་སྟོ་འབྲུར་ལས་དོན་ཁྲིད་
 ཀྱི་རྩ་ས་ལྷན་གྱི་བྱེད་སྤྱོང་ས་དང་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པའི་ཉམས་སྤྱོད་.....
 སྤྱོགས་སྟོམ་ནན་ཏན་བྱས་ནས། ལམ་ལུགས་རྩམ་པ་ནས་དུས་ཐོག་
 ཏུ་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པ་དང་། སྤུབ་འབྲས་སྤ་བརྟན་དང་གཏིང་.....
 ཟབ་ཏུ་གཏོར་བའི་སུགས་པན་ལམ་སྤྱལ་འཇུགས་པ། མགོ་ཡོད་.....
 མཇུག་ཡོད་དང་ལས་དོན་སྤུབ་མཁས་པ་བཅས་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་ས་
 ཆ་སྟོ་འབྲུར་གྱི་པན་འབྲས་གསར་པར་བརྟེན་ནས་དུས་རབས་.....
 གསར་པའི་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཁམས་ཤེས་དཔལ་འཇུགས་སྤྱོད་གི་ལེའུ་.....
 གསར་པ་བཅམས་ཏེ་མཛེས་སུ་ག་ལྷན་པའི་ཀྲུང་གོ་འཇུགས་སྤྱོད་ལ་
 སྤྱོགས་ཡོངས་ནས་སྤྱལ་འདེད་གཏོར་ཆེད་བོད་ཀྱི་འེགས་སྟེམ་ཏུར་
 ཐག་འབུལ་དགོས།
 ཨང་ཅུན་ཀྱིང་གིས་རང་སྤྱོང་སྤྱོང་ས་ཏང་ཨུད་དང་སྲིད་གཞུང་.....
 གི་ཆབ་ཞུས་ནས་ཉིང་ཀྲུང་ལི་དང་བཅས་པ་བོད་དུ་རྟོག་ཞིབ་གནང་
 བར་ཐེབས་པར་དགའ་བསྟོ་ཞུས་པ་དང་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་.....
 འཐུས་ཆོགས་རྒྱན་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གིས་དུས་ལུན་རིང་པོའི་.....
 ནང་བོད་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་ཐུགས་ཁུར་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བར་.....
 ཐུགས་རྩེ་ཆེ་ཞུས་པ་རེད། ཁོང་གིས་གསུངས་དོན། མིག་སྤ་དང་.....
 སྤྱད་བྱིན་དུས་སྐབས་ཤིག་རིང་ནི་སྤྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་དེང་རབས་
 ཅན་གྱི་བོད་སྤྱོང་ས་གསར་པ་སྤྱོགས་ཡོངས་ནས་འཇུགས་སྤྱོད་བྱེད་
 པའི་འེགས་ཆའི་དུས་སྐབས་ཤིག་རེད། བོད་ཀྱི་རིམ་པ་འགྲུ་དང་སྟོ་
 ཚན་འགྲུ་གིས་སྤོ་བརྟན་འབྲུར་མེད་ངང་ཞི་ཅིན་མིང་གི་སྤྱི་ཁམས་.....

ཤེས་དཔལ་གྱི་དགོངས་པ་ལག་བཟུར་བྱེད་པ་དང་། བོད་