

ཧཱུཤ་དཀའ་གཤམ་པའི་
མེ་ལོ་ལྟེ།

མི་རིགས་དང་སྐྱེན་ཁང་།

ཕྱུལ་དཀའ་ལཱ་ལ་འོ་ མེ་ལོ་ཡུ།

ས་སྤྱི་བསྟན་ན་མས་བྱུལ་མཚན་གྱིས་བཙམས།

མི་རིགས་དབེ་སྤྱན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

西藏王统记:藏文/萨迦·索南坚赞著. - 北京:民族出版社,
1981.5(2007.4 重印)

ISBN 978-7-105-02503-9

I. 西… II. 萨… III. 中华民族-民族-藏族-藏语
IV. K281.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 07450 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.mzcbs.com>

北京艺辉印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

1981 年 5 月第 1 版 2007 年 4 月北京第 7 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:8.125

印数:58701-63701 册 定价:10.00 元

ISBN 978-7-105-02503-9/K·247(藏 40)

(藏编室电话:58130509 藏文发行科电话:64227665)

ཙམ་ཐྱིག་འགན་ཁུར་པ།

责 任 编 辑:

མཛེས་ཆ་རྒྱས་འགོད་པ།

装 帧 设 计:

མགོན་པོ་ཀླུ་མཚན།

贡布吉村

ཀམ་རྩོ་རྩོ་ཆོ་རིང་།

吾 要

༩༩ ། ། ཀླུ་རྒྱུ་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།

ཙམ་པོ།

དཔེ་ཐུན་མཁན།

འབྲེམ་སྒྲིལ་མཁན།

གནས་ཁུལ།

ཐུག་ཨང་།

ཁབ་པ་ཡང་གྲངས།

བརྒྱུད་འཛོལ་མཁན།

པར་འདེབས་མཁན།

དེང་ཆད།

པར་ཕྱོག་

པར་གཞི་ཐྱིག་ཐིངས།

པར་ཐིངས།

པར་གྲངས།

མིན་མང་མྱོན།

ས་སྐྱ་བསོད་ནམས་ཀླུ་མཚན།

མི་རིགས་དཔེ་ཐུན་ཁང་།

མི་རིགས་དཔེ་ཐུན་ཁང་གི་བོད་ཡིག་ཙམ་ཐྱིག་ཁང་།

པེ་ཅིན་རྟོ་མིང་ལི་བྱང་ལམ་ཨང་145།

100013

010 - 64227665

ཀླུ་ཡོངས་ས་གནས་སོ་སོའི་ཞིན་ཁྱེད་པེ་ཆོང་ཁང་།

མི་རིགས་པར་འདེབས་ཁང་།

850mm × 1168mm 1/32

8.125

1981ལོའི་ཟླ5པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྐྱགས།

2007ལོའི་ཟླ4པར་པེ་ཅིན་ཁྱེད་པར་ཐིངས་7པ་བརྒྱབ།

58701 - 63701

10.00

དཔེ་རྒྱན་གསལ་བཤད།

《ཀུལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་》ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི་ས་སྐྱ་པ་བསོད་ནམས་ཀུལ་མཚན་གྱིས་བཅམས་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་སྤྱི་ལོ་1312པར་(རབ་བྱུང་ལྔ་པའི་རྒྱ་ལྷེ་ལོར་)ཞ་ལུ་ཁང་གསར་དུ་འབྲངས་ཤིང་། རང་ལོ་བརྒྱད་ལ་སྤེབས་དུས་ནས་གཞུང་ལུགས་མང་པོ་གསལ་ལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྒོ་ནས་བཤད་ཐུབ་པས་སྟོན་གསལ་ཆེ་བར་བྱས། ལོ་བརྒྱ་བདུན་ལ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་གསལ་པ་དང་། སྤྱི་བ་དཔོན་དཔལ་ལྷན་མེང་གི་གཞིས་ཀྱི་དྲུང་དུ་རབ་བྱུང་ནས་མཚན་བསོད་ནམས་ཀུལ་མཚན་དཔལ་བཟང་པོ་ཞེས་བཏགས། བྱ་ལྷོན་རིན་ཆེན་གྱུབ་དང་། ཀུལ་སྐས་ཐོགས་མེད་བཟང་པོ། དཔང་ལོ་སྒོ་ཤོས་བཏན་པ་སོགས་སྤྲ་མ་མང་པོ་བཞེན་ནས་འཆད་ཆོད་ཆོམ་གསུམ་གྱི་མཛད་པ་སྤེལ་བ་ལས། ཆད་མ་དང་། སར་ཕྱིན། དབུ་མ། གསང་བཟགས་སོགས་རིག་གནས་དང་ཆོས་འབྲུང་གི་དཔེ་ཆའང་བཅམས་ཡོད་པ་རེད།

ཀུལ་རབས་འདི་ས་འབྲུག་ལོར་བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་བཅམས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་གསལ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ནང་དོན་གཙོ་བོ་འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་དང་། མིའི་རིགས་ཇི་ལྟར་བྱུང་ཚུལ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་བྱུང་ལྟངས་བཅས་དང་། ལྷག་པར་བོད་ཀྱི་མི་རིགས་ཆགས་ཚུལ་དང་། བོད་ཀྱི་ཀུལ་རབས། བོད་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་དང་ཡི་གེ་རི་ལྟར་བྱུང་ཚུལ། དེ་སྟོན་གྱི་རྒྱ་བོད་མི་རིགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་རྣམས་བཞེད་ཡོད་པས་འདི་ག་

དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གིས་ཐོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དཔུང་གཞིར་དམིགས་ནས་སྡེ་དགའི་ཤིང་
 པར་དེ་མ་དཔེར་བཅོལ་ཏེ་ཡིག་ནོར་གསལ་རྩོན་རྒྱལ་ལ་བཅོས་མཆན་བརྒྱབ་
 ཐོག་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་ནང་དོན་རྒྱལ་གཞིགས་པ་པོ་རྒྱལ་གྱིས་གཞིགས་བདེ་
 བའི་ཆེད་དུ་གཞུང་གི་དཔྱད་སྟེན་ཡོད་པའི་ལེའུ་རྒྱལ་ས་དང་། གཞུང་དུ་ལེ་ཆོན་
 ཟུང་མེད་པའི་དུམ་བུ་རྒྱལ་གྱི་ནང་དོན་མདོར་བརྒྱས་རེ་ལེའུ་འམ་དུམ་བུ་ས་
 མའི་འགོ་ལ་བཞག་ནས་དཀར་ཆག་དུ་བཀོད་དེ་པར་སྐྱོན་བྱས་པ་ཡིན། འོན་
 །ཀྱང་དཔེ་ཆ་འདི་དུས་རབས་བརྒྱ་བཞི་པར་བཅམས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན་ཏེ་
 རྒྱལ་ཐོག་དངོས་གཙོའི་རིང་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པ་ཡོད་ངེས་པས་གཞིགས་པ་
 པོ་རྒྱལ་གྱིས་སྟེགས་དོར་བརྒྱད་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་གལ་གནད་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

བསྐྱར་དཔར་གྱི་གོ་སྐབས་འདི་དང་བསྐྱར་ང་ཆོས་སྤར་ཡང་ཁྱེད་གྲ་དག་
 མངས་གཅིག་ལྷན་པ་ལས་གོ་དོན་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བའི་ཡིག་ནོར་ཡོད་རིགས་
 གང་རྟེན་ནོར་བཅོས་བྱས་ཡོད་ཀྱང་ཐུག་འབྲེལ་གྱི་སྟེགས་སྒྲོར་“ཞིག”དགོས་སར་
 “ཤིག”བྲིས་ཡོད་པ་སོགས་གོ་དོན་ལ་དེ་ཙམ་གྱི་གནོད་པ་མེད་རིགས་སར་
 བཞག་དུ་ཡོད་པས་སྟོག་པ་པོ་ལྟན་རྒྱལ་ནས་དགོངས་བཞེས་ཡོད་པ་མཆིན། །

དཀར་ཆག

- དཔེ་སྒྲིན་གསལ་བཤད། 1
- གཞུང་གི་ས་བཅད།
- དང་པོ། བསྐལ་པ་ཇི་ལྟར་ཆགས་པ་ནས། རྒྱ་གར་གྱི་ཆོས་རྒྱལ་
 རིམ་པ་ཕྱོན་པ་དང་། རྒྱ་པ་ཤུག་ཐུབ་པ་འཇིག་རྟེན་
 ཉུ་ཕྱོན་ནས་དམ་པའི་ཆོས་དར་པའི་སྐར། 3
- གཉིས་པ། སངས་རྒྱལ་ཤུག་ཐུབ་པའི་སྐུ་གསུམ་བཞེངས་པ་
 དང་རབ་དུ་གནས་པར་མཇད་པའི་སྐར། 11
- གསུམ་པ། རྒྱ་རྟེན་གྱི་ཡུལ་དུ་དམ་པའི་ཆོས་དར་བ་དང་།
 རྒྱལ་པོའི་རྣམ་ཐངས་ཇི་ལྟར་ཕྱོན་པ་བསྟན་པའི་སྐར། 20
- བཞི་པ། འཕགས་པ་པདྨ་ལ་འབྱུངས་པ་ལས། ཡི་གེ་དུག་པའི་
 བཅ་ཡོན་བསྟན་པའི་སྐར། 26
- ལྔ་པ། འཕགས་པ་སྒྲིན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་ཁ་བ་ཅན་པའི་
 སེམས་ཅན་རྣམས་མྱིན་ཤོལ་ལ་འཁོད་པའི་སྐར། 37
- དྲུག་པ། རྟའི་རྒྱལ་པོར་སྐུལ་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་རྟོན་མཇད་
 པའི་སྐར། 42
- བདུན་པ། བོད་ཀྱི་མི་བརྒྱད་སྟེན་དང་བྲག་སྟོན་མ་ནས་ཆད་
 པའི་སྐར། 49
- བརྒྱད་པ། བོད་རྒྱལ་པོའི་གདུང་རབས་དང་པོ་ཇི་ལྟར་ཕྱོན་

- བ་བསྟན་པའི་སྐོར། 54
 དགུ་པ། འཕགས་པ་སྟན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྐུ་ལ་འོད་ཟེར་བཞི་
 འཕྲིས་པ་ལས། ཆོས་ཀྱི་འཁྲུངས་པའི་སྐོར། 62
 བཅུ་པ། སྟན་པོ་སྟན་མེས་ཀྱི་གར་ནས་ཡི་གེ་བསྟུར་བ་ལས།
 ཀྱི་ལ་པོས་དགེ་བ་བཅུ་འི་ཁྱིམས་བཅས་པའི་སྐོར། 66
 བཅུ་གཅིག་པ། ཀྱི་ལ་པོའི་བྱགས་དམ་གྱི་ལྟ་ཀྱི་གར་དང་།
 བལ་པོའི་ཡུལ་ནས་སྟན་དངས་པའི་སྐོར། 78
 བཅུ་གཉིས་པ། བལ་མོ་བཟའ་ཁྱི་བཅུ་གདན་དངས་པའི་
 སྐོར། 85
 བཅུ་གསུམ་པ། ཀྱི་མོ་བཟའ་ཀོང་ཆོ་གདན་དངས་པའི་སྐོར། ... 97
 བཅུ་བཞི་པ། མཐའ་འདུལ་ཡང་འདུལ་གྱི་ལྟ་ཁང་དང་།
 འཕྲུལ་སྐྱང་ར་མོ་ཆེ་ནམས་ལེགས་པར་བཞེངས་པའི་
 སྐོར། 131
 བཅོ་ལྔ་པ། ལྟ་ས་གཉིས་དང་། མཐའ་འདུལ་ཡང་འདུལ་གྱི་
 གཙུག་ལག་ཁང་ཆར་ནས་རབ་ཏུ་གནས་པར་མཛད་
 པའི་སྐོར། 147
 བཅུ་དྲུག་པ། ཡན་པ་དང་བདེ་བ་འབྱུང་བའི་གྱིར། གཉིས་
 སྐུས་པ་དང་པོད་འབངས་ཐམས་ཅད་ཆོས་ལ་བཀོད་པར་
 མཛད་པའི་སྐོར། 158
 བཅུ་བདུན་པ། ཀྱི་ལ་པོ་ཡབ་ཡུམ་གྱི་མཛད་པ་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་ཏེ།
 རང་བྱོན་བཅུ་གཅིག་ཞལ་གྱི་བྱགས་ཀར་ཐིམ་པའི་སྐོར།
 167
 བཅོ་བརྒྱད་པ། དཔོན་ཐུག་མང་སྤང་མང་བཅན་གྱི་སྐོར། 194

བཅུ་དགུ་པ། འདུལ་སྐྱོང་མང་པོ་ཆེ་སྤྱད་ནས་འཕྲུལ་གྱི་ཀླུ་པ་
 བའི་སྐོར། 195
 ཉི་ཤུ་པ། ཁྱི་ལྷེ་གཙུག་བརྟན་མེས་ཨག་ཆོས་གྱི་སྐོར། 196
 ཉིར་གཅིག་པ། ཆོས་ཀླུལ་ཁྱི་སྐྱོང་ལྷེ་བཅན་གྱི་སྐོར། 202
 ཉིར་གཉིས་པ། སྐལ་ལྷ་ནི་བཅན་བའི་སྐོར། 223
 ཉིར་གསུམ་པ། སྐལ་ལྷ་རྟིག་བཅན་པོ་དང་ཁྱི་ལྷེ་སྐྱོང་བཅན་
 སད་ན་ལེགས་འཇིང་ཡོན་གྱི་སྐོར། 225
 ཉིར་བཞི་པ། སྐལ་ལྷེ་ཁྱི་འི་སྐོར། 226
 ཉིར་ལྔ་པ། མངའ་བདག་རལ་པ་ཅན་གྱི་སྐོར། 227
 ཉིར་དྲུག་པ། ཁྱི་སྤྱང་དར་མ་དབུ་དུམ་བཅན་གྱི་སྐོར། 234
 ཉིར་བདུན་པ། མངའ་བདག་འོད་སྤྱང་ས་དང་མངའ་བདག་
 ལུམ་བརྟན་གཉིས་གྱི་སྐོར། 238
 ཉིར་བརྒྱད་པ། ལུམ་བརྟན་གྱི་ཀླུ་པ་བརྒྱད་ནམས་གྱི་སྐོར། 239
 ཉིར་དགུ་པ། སྤྱང་ཁམས་ནས་སངས་ཀླུ་པ་ལྟན་པ་དང་
 བའི་སྐོར། 240
 ལུམ་ཅུ་པ། འོད་སྤྱང་ས་གྱི་ཀླུ་པ་བརྒྱད་ནམས་གྱི་སྐོར། 243
 ས་གཅིག་པ། ལྷ་སྤྱང་མ་ཕྱང་ཅུ་པ་འོད་གྱིས་ཆེ་བོ་ཆེ་གདན་
 སྤངས་བའི་སྐོར། 245
 ས་གཉིས་པ། ཡ་ཅའི་ཀླུ་པ་བརྒྱད་སྐོར། 245
 ས་གསུམ་པ། ཡར་ལྱང་ཆེ་བའི་ཀླུ་པ་བརྒྱད་སྐོར། 246

འཕགས་པ་ཕྱགས་ཆེན་པདག་པོ་སྐྱ་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ལ་གུས་་་
པས་ཕྱག་འཆལ་ལྟོ།།

འགྲོ་བའི་རི་རྒྱུད་དགོས་འདོད་འབྱུང་བའི་དཔལ།།

ཀླང་གཉིས་གཙ་པོ་ཡོན་ཏན་ཀྱན་གྱི་གཏེར།།

ལྷ་མིའི་སྐྱོན་པ་གྲུའི་ཀྱལ་པོ་ལ།།

ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གུས་པས་ཕྱག་འཆལ་ལྟོ།།

ཆད་མེད་མཁྱེན་ཅིའི་ཕྱགས་ཆེ་རབ་ཀྱས་པས།།

གང་ལ་གང་འདུལ་སྐྱུལ་པས་བོད་ཡུལ་གྱི།།

འགྲོ་རྣམས་སྤྲོན་གྲོལ་ལམ་ལ་འགོད་མཛད་བའི།།

སྐྱ་རས་གཟིགས་དབང་དེ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལྟོ།།

དཔག་མེད་བསྟན་ནམས་ལྷན་གྲུབ་མི་ཡི་བདག།

མང་པོས་བཀྱར་བའི་གདུང་བརྒྱད་རིན་པོ་ཆེ།།

བྱ་རམ་ཤིང་པ་ལ་སྐྱགས་ཀྱི་གར་གྱི།།

རྣམ་དག་ཀྱལ་བརྒྱད་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལྟོ།།

བོད་ཡུལ་མཐའ་འཁོབ་མུན་པའི་སྐྱག་ཏུམ་འདིར།།

དམ་པ་ཆས་ཀྱི་སྤྲོན་མེ་ཆེན་པོ་སྐར།།

བོད་འབངས་མེམས་ཅན་བདེ་ལ་འགོད་མཛད་པ།།

སྤྱལ་པའི་རྒྱལ་མོན་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།
 ཡན་བདེའི་འབྲུང་གནས་བསྐབ་གསུམ་རྒྱན་གྱིས་མཛེས།
 བཀའ་དང་བསྟན་པ་ཅོས་སྤྱོད་གཏན་ལ་འབེབས།
 སངས་རྒྱལ་བསྟན་པ་ཕྱོགས་བཅུར་རྒྱས་མཛད་པའི།
 མཁས་བླུང་ལོ་པཎ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།
 ཡོན་ཏན་མཐའ་ཡས་བསམ་བྱའི་ཡུལ་ལས་འདས།
 སྤྱན་རས་གཟིགས་དང་ཚས་རྒྱལ་མེས་དཔོན་གྱི།
 མཛད་པའི་རྣམ་ཐར་རྒྱར་ཅམ་བསྐྱས་པ་འདི།
 བདག་སློ་དམན་པས་བཞེད་པར་མི་རུས་ཀྱང་།
 དང་ལྷན་སྤྱིས་བྱ་བསྟན་པའི་རྒྱས་འདོད་རྣམས།
 མེས་གུས་གདུང་བ་དབག་མེད་སྟེ་བ་དང་།
 རྣ་པའི་དགའ་སྟོན་འབྱེད་མྱིར་བདག་གིས་བྱི།

ཞེས་བཅོད་དེ། དེའང་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདིར་དགེ་ལེགས་དང་ཡན་བདེ་
 ཐམས་ཅད་འབྲུང་བའི་གཞི་སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་ལ། དེ་དར་
 ཞིང་རྒྱས་པར་བྱེད་པའི་རྒྱུན། རྒྱ་པོད་གྱི་ཚས་རྒྱལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་
 རྣམས་གྱི་སྤྱོད་ལྷན་པས། དེ་རྣམས་གྱི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱས་པར་བྱ་ཞིང་། རྩད་པར་
 དུའང་མཐའ་འཁོབ་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཚྱངས་འདིར་སྟོན་པ་ཡང་དག་པར་རྟོགས་པའི་
 སངས་རྒྱལ་དེས་ལྷང་བསྟན་པ་བཞིན། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་འཕགས་པ་སྤྱན་
 རས་གཟིགས་དབང་ལྷུག་དེས། གང་ལ་གང་འདུལ་གྱི་སྤྱལ་པས་སེམས་ཅན་
 ཐམས་ཅད་ཐར་པ་བྱང་ཆུབ་གྱི་ལམ་ལ་འགྲོད་པར་མཛད་ཅིང་། རྩད་པར་
 འཕགས་པ་དེའི་ཐུགས་གྱི་སྤྱལ་པ་ཚས་སྤྱོད་པའི་རྒྱལ་པོ་སྤྱང་བཅན་གླམ་པོ་ལ་
 སྟགས་པ། ཚས་རྒྱལ་མེས་དཔོན་རིམ་པར་བྱོན་པ་རྣམས་གྱིས་སངས་རྒྱལ་གྱི་
 བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་མཛད་པའི་རྣམ་ཐར་མདོར་བསྐྱས་པ་ཅིག་བཤད་ན།

ཡིད་ཆེས་ཤིང་ཐེ་ཆོས་མེད་པ་ལ། ཆོས་འབྱུང་གི་ལོ་རྒྱུས་འདི་ཕྱགས་ལ་བཞག་
འཆལ།

དང་པོ། བསྐལ་པ་རི་རྩུབ་ཆགས་པ་ནས། རྒྱ་གར་གྱི་
ཆོས་རྒྱལ་རིམ་པ་བྱོན་པ་དང་། རྩོན་པ་ལྷན་
ཐུབ་པ་འཇིག་རྟེན་ཏུ་བྱོན་ནས་དམ་
པའི་ཆོས་དར་བའི་སྐབར།

དེའང་དང་པོ། ཕྱི་རྒྱུད་གྱི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་ནམ་མཁའ་རྩྱུང་པ་
མཐའ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡིད་པ་ལས། ཕྱགས་བཅུ་ནས་རྒྱང་གཡོས་ཏེ། ཡན་
ཚུན་ཏུ་ཕྱལ་བས་རྒྱང་རྒྱ་བྱས་ཞེས་པ། རྒྱང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ཁ་དྲག་ཆེ་སྟེ་གིན་
ཏུ་སྐྱ་བ། རམས་སུ་དཔག་ཆད་ས་ཡ་དྲག་འབྱམ་དང་། རྒྱར་བྱངས་མེད་པ་
ཅིག་ཆགས་ས། །དེའི་རྟེན་ཏུ་ཆུང་ཕྱང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས། རྒྱ་མཚེ་ཆེན་པོ་
རམས་སུ་དཔག་ཆད་འབྱམས་ཕྱག་བཅུ་གཅིག་དང་རྟོང་ཉི་ཤུ། རྒྱར་དཔག་ཆད་
འབྱམས་ཕྱག་བཅུ་གཉིས་དང་རྟོང་ཕྱག་ཐུམ་བུ་ཕྱག་ཕྱེད་དང་ལྟེན། །དེའི་རྟེན་
ཏུ་གཞེར་གྱི་ས་གཞི་ལག་མཐིལ་ལྟར་མཉམ་པ། དཔག་ཆད་ཐུམ་འབྱམས་བཞི་ཁྲི།
དེའི་དབྱུང་རིན་པོ་ཆེ་ལྷ་ཆོགས་ལས་བྱུབ་པའི་རིན་ཀླུལ་པོ་རི་རབ་ནི། རང་
ཐག་གི་ལྷ་བ་ལྷ་བྱར་ལྷ་ན་གྱིས་བྱུབ་ཤི། ཤར་དབལ། རྩེ་བོ་རྒྱུད། རྩུབ་པ་བླ་རྒྱ་ག་
བྱང་གཞེར་ལས་བྱུབ་པར། །རི་རབ་དེ་ནི་དཔག་ཆད་བཟུང་བྱི་མཚེ་ནང་ཏུ་
རྩུབ་ཤི། བཟུང་བྱི་རྟེན་ཏུ་འཇགས་པར། །དེ་ལ་ཡོངས་སུ་བསྐྱར་བའི་གཞེར་
གྱི་རི་བདུན་ནི། གཉམ་ཤིང་འཇིན་དཔག་ཆད་བཞི་ཁྲི། གཤལ་མདའ་འཇིན་
ཉི་ཁྲི། མེད་ལྡོང་འཇིན་ཆིག་ཁྲི། བལྟ་ན་སྟུག་ལྷ་རྟོང་། ཏུ་ན་གཉིས་རྟོང་ལྷ་

བཟུ། རྣམ་འདུད་རྫོང་ཉིས་པ་ཟུང་ལྟུ། ལྷ་ལྷུང་འཛིན་དུག་པ་ཟུང་ཉི་ཤུ་ཙུ་
 ལྷ་ཡོད་དོ། །དེ་རྣམས་ཀྱི་བར་ན་རྩལ་པའི་མཆོད་པ་ལྟན་ཡོད་དོ། །རི་རབ་ཀྱི་
 རྫོང་གི་ཁོང་མེད་ལ་ལྷ་མ་ཡིན་གྱི་སྤང་བྱེད་ཡོད་དོ། །རི་རབ་ཀྱི་རྫོང་ན་ནི།
 ལྷ་མ་ཙུ་ཙུ་ག་ལྷ་མ་པ་ལྷའི་གནས་ཡོད་ཅིང་། དེའི་དབུས་ན་པ་ཟུང་བྱིན་གྱི་ཕོ་
 བུང་རྣམ་པར་ཀྱལ་བའི་ཁང་བཟང་ རིན་པོ་ཆེ་ལྷ་ཆོགས་ལས་བྱུང་པ་ཡོད་དོ། །
 དེའི་རྫོང་དཔག་ཆད་བཟུད་ཁྱི་འཕགས་པ་ན་འཕུལ་བྱུང་གྱི་ལྷའི་གནས་ཡོད་དོ། །
 དེའི་རྫོང་དཔག་ཆད་འབུམ་དང་དུག་ཁྱི་འཕགས་པ་ན་དགའ་ལྡན་གྱི་ལྷའི་གནས་
 ཡོད་དོ། །དེའི་རྫོང་དཔག་ཆད་ལྷ་མ་འབུམ་ཉི་ཁྱི་འཕགས་པ་ན། འབུལ་
 དགའི་ལྷའི་གནས་ཡོད་དོ། །དེའི་རྫོང་དཔག་ཆད་དུག་འབུམ་བཞི་ཁྱི་འཕགས་
 པ་ན་གཞན་འབུལ་དབང་བྱེད་གྱི་ལྷའི་གནས་ཡོད་དོ། །དེ་མན་ཆོད་ནི་འདོད་
 པའི་ཁམས་པ་ཡིན་ནོ། །དེའི་རྫོང་ན་གཟུགས་ཁམས་དང་། གཟུགས་མེད་
 ཁམས་ལ་སྐྱེས་པའི་ལྷའི་གནས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་མཆོད་རྟེན་གྱི་བར་རིམ་ལྟ་བུར་
 ཡོད་ཅིང་། དེ་རྣམས་ཀྱི་མཐོ་དམན་དང་། དཔག་ཆད་དང་། ཆེ་ཆད་དང་།
 ལུས་ཀྱི་ཆད་དང་། ཡོངས་སྤྱད་ཀྱི་ཆད་ཇི་ལྟར་ཡོད་པ་རྣམས་མངོན་པ་ན་
 གསལ་ཡོ། །རི་རབ་ཀྱི་གར་བློགས་ན་ལུས་འཕགས་ཀྱི་སྤྱང་སྤྱང་ཐུན་གཉིས་དང་
 བཅས་པ་དབྱིབས་སྐྱེ་གསལ་ལྟ་བུར་ཡོད་དོ། །རི་རབ་ཀྱི་ལྷོ་བློགས་ན་ལྷོ་འཛམ་
 བུའི་སྤྱང་སྤྱང་ཐུན་གཉིས་དང་བཅས་པ་དབྱིབས་སྐྱེ་གསལ་ཡོད་དོ། །རི་རབ་
 ཀྱི་རུབ་བློགས་ན་རུབ་པ་ལང་སྤྱད་ཀྱི་སྤྱང་སྤྱང་ཐུན་གཉིས་དང་བཅས་པ་.....
 དབྱིབས་སྐྱེ་གསལ་ཡོད་དོ། །རི་རབ་ཀྱི་བྱང་བློགས་ན་བྱང་ལྷ་མི་ལྷན་གྱི་སྤྱང་
 སྤྱང་ཐུན་གཉིས་དང་བཅས་པ་དབྱིབས་བྱུང་བཞིར་ཡོད་དོ། །རྣམ་འདུད་ས་ནས་
 དཔག་ཆད་བཞི་ཁྱི་རྫོང་དུ་འཕགས་པའི་ནམ་མཁའ་ལ་དངས་གིང་རབ་དུ་.....
 བརྟན་པའི་རྒྱུད་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ། ཉི་མ་རྒྱ་སྐར་ལ་སྐྱེས་པ་བརྟན་ནས་ཡོད་
 དོ། །ཉི་མའི་དཔག་ཆད། རྒྱ་སྐར་གྱི་རྒྱ་ཁྱོན། སྤྱང་བཞི་སྤྱང་ཐུན་གྱི་དཔག་

ཆད། མི་རྒྱལ་གྱི་ཡོངས་སྤྱོད། ཆེན་ཆད། ལུས་ཀྱི་ཆད་ལ་སྐྱེས་པ་རབ་དུ་
 རྒྱས་པ་མངོན་པ་ན་གསལ་ལོ། །སྤྱིར་དེ་རྒྱལ་གྱི་ནང་ནས་མཚོག་དུ་བྱུར་པ་
 འཇམ་བུ་སྤྱིར་ཡིན་ཏེ། ལྷ་རུན། གཤེར་སྤྱིར་། སིག་ལའི་སྤྱིར་། ལྷ་པའི་
 སྤྱིར་ལ་སྐྱེས་པའི་སྤྱིར་ལྷན་བྱུར་པ་ཡོད་པ་རྒྱལ་གྱི་ཡོད་པ་
 གཏོགས་པ་ཡིན་ནོ། །དེའང་ལུས་དབུས་ཀྱི་གར་གྱི་རྒྱལ་ཁམས་ནི་ཟ་ལོག་གི་སྒྲ་
 བྱེ་ལུབ་པ་དང་འབྲེན། རིན་པོ་ཆའི་སྤྱིར་། སྐྱ་པོ་དང་། ལའི་ལུས་ཤིང་
 རྟེན་དབྱིབས་འབྲེན། འདྲོད་དགུ་འབྱུང་བའི་སྤྱིར་། རྟེན་དང་ཀྱ་ནག་གི་
 ལུས་ནི་མེ་རྟག་པ་ལྷན་ཁ་བྱེ་པ་དང་འབྲེན། རོ་མཆར་ཆེ་བའི་སྤྱིར་། ཁ་བ་
 ཅན་པོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁམས་ནི། སྤྱིན་མེ་གན་རྒྱལ་དུ་འབྱེལ་(འབྱེལ)བ་དང་འབྲེན།
 རམ་ལྷོག་ཆེ། འདྲེ་སྤྱིན་མང་། རིན་གལ་རྩལ། ལུན་པའི་སྤྱིན་ལུས་ཡིན་ནོ།
 གཞན་ཡང་ལུས་བྱུ་ཆེན་པོ་བཅུ་དྲུག རང་རང་གི་དཔལ་འབྱོར་ལ་ཡོངས་སྤྱོད་
 ཅིང་བདེ་བར་གནས་སོ། །དེའང་ཤོག་མར་ཀྱ་གར་གྱི་ལུས་ནི། མི་རྒྱལ་འདྲ་
 གསལ་ལྷ་ལས་ཆད་པ་ཡིན་ཏེ། ཆེ་ཆད་དཔག་དུ་མེད་པ་བྱུབ་པ། ཟས་སྒྲ་
 བསམ་གཏན་གྱི་དགའ་བ་ཟ་བ། རྩལ་ཏེ་སྤྱོད་པ། ལུས་ལ་འདྲ་ཡོད་པ། རྩེ་
 འབྱེལ་གྱིས་ནམ་མཁའ་ལ་འགྲོ་བ་གཞུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དཔག་དུ་མེད་པ་ཡོད་དེ།
 དེའི་ཆེ་བ་དུད་ཅི་ས་བཅུད་ཅེས་བྱ་བ་ཁ་དོག་དགར་པ། རོ་སྤྱིར་ཅི་དང་འབྲེན་པ་
 ཡོད་པ་རྩལ་པས། རྩེ་འབྱེལ་གྱིས་ནམ་མཁའ་ལ་འགྲོ་མེད་པ་ཅིང་། བསམ་
 གཏན་གྱི་ཟས་མེད་དོ། །དེའི་རྩལ་ལ་སའི་ཞག་ཅེས་ཁ་དོག་དམར་མེར། རོ་
 སྤྱིར་ཅི་དང་འབྲེན་པ་ཅིག་བྱུང་ངོ་། །དེ་ཡང་རྩལ་པ་དང་། ལྷ་གཞི་ཆལ་བྱ་བའི་
 ཟས་བྱུང་ངོ་། །དེ་ཡང་ཟད་པ་དང་། མ་ཚོས་པའི་འབྲས་སྤྱུ་དག་བྱུང་ངོ་། །
 ཟས་དེ་རྒྱལ་གྱི་དགོས་པའི་དུས་སྤྱིར་སྤྱིར་ནས་ཟ་བ་ཡིན་པ་ལ་མི་ལེ་ལོ་ཅན་.....
 འགའ་ཞིག་གིས་ནང་པར་གྱི་སྤྱིར་པ་དེ་རིང་ནས་སྤྱིར་སྤྱིར་རྩལ་ནས། གཞན་
 རྒྱལ་གྱིས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་བྱས་པས། མ་ཚོས་པའི་འབྲས་བྱུང་ཟད་དོ། །དེ་

བས་མ་ནམ་གྱི་བྱ་བ་ལ་ཞུགས་ནས་ཡོད་པ་ལ། མི་གཅིག་གིས་བཏབ་པའི་ཞིང་
 གཞན་གྱིས་བསྐྱས་ཆོས་པས། དེ་དག་རྣམས་མ་མཐུན་པར་ཚད་པ་བྱེད་དོ། །
 དེའི་ཚེ་མི་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་མཚོག་དུ་གྱུར་པ་ཅིག་གིས་རང་རང་གི་དབང་པོས་
 ཀྱིས་ཆ་བཞོས་ཏེ། འཐབ་ཚད་མེད་པར་བྱས་པ་དང་། མི་རྣམས་དེ་དག་ལ་
 རབ་དུ་དགའ་ཏེ། ཁ་འཆམ་པར་དཔོན་དུ་བསྐྱས་ཏེ་ཁྱར་བས་ན། མང་པོས་
 བཀྱར་བའི་ཀྱལ་པོ་ཟེར་ཏེ། ཀྱ་གར་གྱི་ཀྱལ་པོ་ལ་ཇ་བ་དེ་ཡིན་ནོ། །དེའི་
 གསལ་འདུ་མཛེས། དེའི་གསལ་དགེ་བ། དེའི་གསལ་དགེ་མཚོག་ དེའི་གསལ་གསལ་
 རྒྱང་འཕགས་ཡིན་ཏེ། རྒྱ་གར་གྱི་ཀྱལ་པོ་ཇ་བ་ཇ་བ་ཟེར་རོ། །གསལ་རྒྱང་འཕགས་ཀྱི་
 གསལ། རྒྱུ་ང་ལས་ནུ་ཡིན། དེའི་གསལ་མཛེས་པ། དེའི་གསལ་ཏེ་མཛེས། དེའི་
 གསལ་མཛེས་ཅན། དེའི་གསལ་མཛེས་ལྟན་ཡིན་ཏེ། འདི་རྣམས་ལ་འཁོར་ལོས་
 རྒྱར་བའི་ཀྱལ་པོ་ཇ་བ་ཟེར་རོ། །དེའི་གསལ་ཀྱལ་པོ་མཚོག་ཞུན། འདིའི་སྐབས་
 གུ་ཆེ་ལོ་བཞི་ཁྲི་པའི་དུས་ཡིན་པ། ཀྱལ་པོ་ཡབ་གསལ་འདི་གཉིས་ཀྱི་དུས་སུ་
 སངས་རྒྱུ་འཁོར་བ་འཇིག་རྒྱ་གར་དུ་བྱོན་ནས་དམ་པའི་ཆོས་གསུངས་པ་ཡིན་
 ནོ། །ཀྱལ་པོ་མཚོག་ཞུན་གྱི་གསལ། ཀྱལ་པོ་ནོར་བུ། དེ་ནས་ཀྱལ་རབས་སུ་
 བརྒྱའི་མཐར་ཀྱན་ནས་འདྲ་ཅས་བྱ་བའི་ཀྱལ་པོ་བྱང་། དེའི་གསལ་ཀྱལ་པོ་ཅན་
 འདིའི་སྐབས་སུ་འཇམ་བུ་སྒྲིང་པ་ཆེ་ལོ་སུམ་ཁྲི་པའི་སྐབས་ཡིན་པས་ཀྱལ་པོ་...
 ཡབ་གསལ་འདི་གཉིས་ཀྱི་དུས་སུ་སངས་རྒྱུ་གསལ་བྱུང་བ་རྒྱ་གར་དུ་བྱོན་ནས་...
 དམ་པའི་ཆོས་གསུངས་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ནས་ཀྱལ་རབས་སུ་བརྒྱའི་མཐར་
 ཀྱལ་པོ་རྒྱ་ཆེན་པོ། དེའི་གསལ་ཀྱལ་པོ་གྱི་གྱི་བྱོན་ཏེ། དེའི་སྐབས་སུ་འཇམ་
 བུ་སྒྲིང་པ་ཆེ་ལོ་ཏེ་ཁྲི་པའི་སྐབས་ཡིན་པས་ཀྱལ་པོ་ཡབ་གསལ་འདི་གཉིས་ཀྱི་...
 དུས་སུ་སངས་རྒྱུ་འདྲ་སྐབས་འཇིག་རྒྱེན་དུ་བྱོན་ནས་དམ་པའི་ཆོས་གསུངས་...
 པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ནས་ཀྱལ་བྱུ་འཇིན་དུ་ཀྱལ་རབས་ཉིས་བརྒྱ་འདས་པའི་རྗེས་
 གསལ་ཀྱལ་པོ་ན་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བ་བྱང་། དེ་ལ་བྱ་གཉིས་ཡོད་པ། ཆེ་བའི་མིང་

གློ་ཏ་མ། རྒྱུ་པའི་མིང་ལྟ་རྟུང་། གློ་ཏ་མ་རབ་ཏུ་བྱུང་། ལྟ་རྟུང་མ་
 རྒྱུ་པོ་བྱས་པས། ལྟ་མ་མ་འཁྱུངས་པར། ལྟ་རྟུང་མ་ལོག་ལྟ་སྟེན་ཏེ། སྐྱོ་པོ་
 གློ་ཏ་མ་གསལ་གྱིང་གི་ཅེ་ལ་བསྟུན་ཏེ་བཀོངས་པ་ལས། འབངས་རྣམས་ཀྱིས་
 གསལ་བ་བྱུང་བ་པས། གློ་ཏ་མས་[ཐུན་ཕྱོ་ལས་དབང་གིས་ཉིས་པའི་སྟུན་མོག་སྟུང་དཔན་
 བམ་ཐེ་མདྲག་ནག་གི་བདེན་ཆོག་གིས་གློ་ཏ་མའི་ས་པོན་ཐག་པས་སྒྲོ་ང་གཉིས་སྟུང་བྱུང་། གློ་
 མའི་བདེན་ཆོག་གིས་སྟུང་དཔན་གཞིར་མདྲག་ཏུ་བྱུང་།] གདན་ཁར་ས་པོན་ཐག་པ་ལ་སྒྲོ་ང་
 གཉིས་སྟུང་བྱུང་ཏེ། སྒྲོ་ང་གཉིས་པོ་བྱ་རམ་གྱིང་ལོ་ལོ་གསལ་ཏུ་བཞག་པས། རིང་
 ཞིག་ན་ཕྱི་ཕྱོ་གཉིས་སྟུང་བྱུང་ནས། གཅིག་གི་མིང་ཉི་མའི་གཉེན། གཅིག་གི་མིང་
 བྱ་རམ་གྱིང་པར་བྱུངས་ས། ཉི་མའི་གཉེན་ལ་འང་ལྟ་མེད། བྱ་རམ་གྱིང་
 པས་རྒྱལ་པོ་བྱས་པས། ལྟ་མ་མ་པོ་བྱུང་ལྟེ། བྱ་རམ་གྱིང་པའི་བརྒྱུད་ཅེས་
 ཡོངས་སྟུང་གསལ་ཏེ་གང་བར་བྱུང་ནོ། འདྲ་རྣམས་ཀྱི་ཆེ་བརྒྱུད་རིམ་པར་དེད་
 པའི་རྒྱལ་བརྒྱུད་བརྒྱ་ཐམ་པ་ན་རྒྱལ་པོ་འཇགས་སྟེན་པོ་བྱུང་ལྟེ། དེ་ལ་བྱ་
 གསུམ། བྱ་མོ་གསུམ་བྱུང་བ། རྒྱ་པོ་སྐལ་ལྷན་གྱིང་ཉི་མའི་འགྲམ་ཏུ་མིང་སྟོང་
 ལྟ་ཏུ་བསྟུང་། འབྲེལ་པ་ལ་བརྒྱུད་འཕེལ་ཏེ། སྤྱུ་ལི་བརྒྱུད་ཅེས་གསལ་ནས་
 གང་བར་འབྱུང་རོ། འདྲ་རྣམས་ཀྱི་ཆེ་བརྒྱུད་རིམ་པ་བཞིན་དེད་པའི་རྒྱལ་རབས་
 རྩ་བཅུ་ན། རྒྱལ་པོ་གྱིང་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་། དེ་ལ་བྱ་གསུམ་བྱུང་བ།
 སྤྱུ་ཆེན་པོ། སྤྱུ་ལི་རྩ་བྱ། སྤྱུ་རི་བྲག་པོ། འདྲི་ཆེ་བརྒྱུད་སྤྱུ་ཆེན་
 པོ་ནས་རིམ་པ་བཞིན་དེད་པའི་རྒྱལ་རབས་ཉི་ཤུ་ཅེ་ལ་རྒྱལ་པོ་ཅིངས་ཀྱི་སྟུ་
 རྟུང་། དེའི་སྟུ་རྒྱལ་པོ་མཐའ་ཡས་སྟོངས། དེའི་སྟུ་རྒྱལ་པོ་གཞུ་བརྟན།
 དེའི་སྟུ་རྒྱལ་པོ་མེད་གི་འགྲམ། དེ་ལ་སྟུ་བཞི་བྱུང་བ་རྒྱལ་པོ་ཟས་གཙང་མ།
 ཟས་དཀར། བྲེ་པོ་ཟས། ཆད་མེད་ཟས་དང་བཞེད། བྲེ་མོ་གཙང་མ་
 དང་། དཀར་མོ་དང་། བྲེ་པོ་མ་དང་། བྲུད་ཅི་མཐོ། གཙང་མའི་བྲ་
 ལེགས་པར་རབ་སད། དཀར་མའི་བྲ་མེད་པ་ཅན། བྲེ་པོ་མའི་བྲ་བཟང་ལེན།

བདུད་ཅི་མའི་བྱ་དགེ་འཕེལ་ལོ། ། རྒྱལ་པོ་ཟས་གཙང་མའི་སྤྲུལ་པ་ཅོ་མ་ལྟན་
 འདས་དང་། གཙུང་དགའ་པོ་གཉིས། ཟས་དཀར་གྱི་སྤྲུལ་པ་རྒྱལ་དང་།
 བཟང་ལྟན་གཉིས། བྲེ་པོ་ཟས་ལ་མིང་ཅན་དང་། མ་འགག་པ་གཉིས། ཅད་
 མེད་ཟས་ལ་ཀྱན་དགའ་པོ་དང་། ལྷ་ས་བྱིན་གཉིས་ཡིན་ནོ། ། བཅོམ་ལྟན་
 འདས་ལ་སྤྲུལ་པ་གཙན་འཛིན་འཁྲུངས་ཏེ། མང་པོས་པ་ཀྱར་བ་ནས་སྤྲུལ་པ་གཙན་
 འཛིན་གྱི་བར་ལ། རྒྱལ་རབས་ས་ཡ་གཅིག་དང་འབྲམ་གྱི་ལྷ་བརྒྱ་བྱང་བར་
 འདུལ་བ་ན་བཤད་དོ། ། བཅོམ་ལྟན་འདས་ནི་དང་པོར་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་
 ཐུགས་བསྐྱེད། བར་དུ་བསྐལ་བ་བྱངས་མེད་གསུམ་དུ་ཆོགས་བསགས། བ་མ་
 རིས་པའི་དོན་དུ་འོག་མིན་དུ་སངས་རྒྱལ། དྲང་བའི་དོན་ལ་དགའ་ལྟན་ལྟའི་
 ཡུལ་དུ་ལྟའི་བྱ་དམ་པ་རྟོག་དཀར་པོར་གྱུར་པའི་ཆོ། ཅོད་ལྟན་གྱི་མཐའ་
 འཛམ་བུ་སྤྱིང་བ་ཆེ་པོ་བརྒྱ་པའི་དུས་སུ། མེས་ཅན་རྣམས་འདུལ་བའི་དུས་
 ལ་བབ་པར་མཐུན་ནས། དགའ་ལྟན་དུ་རྗེ་བཙུན་བུམས་པ་མགོན་པོ་རྒྱལ་
 ཆལ་དམ་པར་བཞུགས་ཏེ། སྤང་བྱིར་དང་། ཡབ་ཡུམ་གྱི་རིགས་ལ་གཟིགས།
 སྤང་ཆེན་གྱི་རྒྱལ་དུ་ལྟ་ལས་བབས་ཏེ། རྒྱལ་པོའི་ཁབ་དུ་ཡབ་རྒྱལ་པོ་ཟས་
 གཙང་མ། ཡུམ་རྒྱུ་འཕུལ་མའི་ལྷུ་མས་སུ། བཟ་ཤིས་པའི་དགེ་མཆན་དུ་མ་
 དང་བཅས་ཏེ་བྱུགས་སོ། ། དེར་རྒྱ་བ་བཙུ་ལོན་པ་ན་ལུས་རྒྱི་རྣའི་ཆལ་གྱི་བྱང་
 ཆུབ་ཀྱི་ཤིང་གི་དྲུང་དུ་ཡུམ་གསེ་རྒྱུང་ལ་གནས་པའི་དུས། མངལ་གྱི་དྲི་མས་མ་
 གོས་པར་དབྱིད་རྩ་ཐ་རྒྱུང་གི་ཆེས་བརྒྱད། རྒྱར་མ་རྒྱལ་ལ་ཡུམ་གྱི་མཆན་ཁྲང་
 གཤས་པའི་ཅིབ་མའི་བར་ནས་འཁྲུངས་སོ། ། དེའི་ཆེ་ཆངས་པ་དང་བརྒྱ་བྱིན་
 གྱིས་ཀྱི་ཤི་ཀའི་རས་ཀྱིས་སྤངས། དགའ་པོ་དང་། ཏེ་དགའ་གཉིས་ཀྱིས་སྤྲུ་
 སྤྲུལ་གསལ་ལོ། ། དེའི་ཆེ་སྤྲུལ་གསལ་པ་བདུན་པོར་བས་མེ་རྟོག་པ་བྲུ་བདུན་
 དུ་གྱུར་པ་ལ། བརྟེན་པ་དང་པོ་ལ།

གང་ཆེ་རྒྱང་གཉིས་གཙོ་པོ་བྱིད་བལྟམས་ཆོ། །