

ཕྱིལོ་ ༢༠༡༧ ལོའི་སོ་ལའི་སྤོ་རྒྱུ་ཚེས་རྒྱུག་ལ།

ཡུལ་ཁྱེལ་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

འཕུག་རྒྱལ་འཛིན་གཞུག་ལག་སློབ་པ་དེ།

ཡུལ་རྒྱ།

སྤོང་ཚན་ : DZO ༢༡༠ (ལགས་པ་ཤད་) ལས་རིམ་ : རྫོང་ལ་གཞུག་ལག་གཞི་རིམ། ལོ་རིམ་ : གཉིས་པ།

འབྲི་ཞི་རིམ་ལྟན་ : རྩ་ཚད་ ༣། རྒྱགས་ : ༡༠༠

ལྟུང་པ་རྒྱ་ལྟན་ ལན་ འབྲི་ཞི་འགོ་མ་བཞུགས་པའི་ཉེ་མར་ རྒྱལ་ལྟན་སྤྱི་མ་ ༡༥ འི་རིང་དྲི་བ་ཚུ་ ལགས་ཤོམ་འབད་ ཉུག་
ཚུ་ལུ་ དྲི་བའི་ལན་འབྲི་ཞི་རིམ་དྲི་ལུ་ རྒྱལ་ལྟན་ཚུ་ ༣ རྩོམ། དྲི་བའི་ལན་ཚུ་ མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ནང་ལས་ རྫོང་ལ་ལྟན་པའི་ ལན་
ཤོག་འདི་གྲུ་བྲིས། ལན་འབྲི་ཞི་འགོ་མ་བཞུགས་པའི་ཉེ་མར་ དྲི་བའི་ལྟུང་པ་རྒྱ་ལྟན་དང་ རྫོང་གསལ་གྱི་བཞུག་རྒྱ་ཚུ་ དཔུང་པ་རྩོམ་ཉེ་
ཉུག་ ལན་འབྲི་ཞི་འགོ་བཞུགས་ཞིན་མ་ལས་ དྲི་བ་འདྲི་ཞི་དང་ རྩོ་སྤྱི་མ་ ཡར་ཚུར་ཡུལ་ཞི་ཚུ་ ག་ཅི་ཡང་འབད་ མི་ཚོག་ དྲི་བའི་
བཞུག་རྒྱ་དང་འཁྲུལ་ཉེ་ དྲི་བའི་ལན་ཚུ་ བྲིས་མ་བྲིས་ དཔྱད་པ་ལྟན་ཞིན་མ་ལས་ མ་གཏོགས་ ཚེས་རྒྱུགས་ཁང་ ལས་ ལྟུང་པ་འབྲི་
འགྲུ་ཞི་མི་འོང་། དྲི་ཤོག་འདི་ནང་ ལྟུང་པ་གི་དྲི་བ་རྒྱུག་ཡོད།

(20X2=20)

- [illegible]

- ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

3. མི་ཆེན་གཞིག་གི་ཉལ་ངན་གྱི་རང་བཞིན་མེད་མེད་ག་མོ་?

- ཀ། ཐོས་གང་བྱེད་ལ་རྟ་བར་ལ་བཞུགས།
- ཁ། རྟོན་ལོངས་སྟོན་དཔལ་ལ་འཇུག་གི་བརྟུ་མི།
- ག། མཐའ་དམ་ཆོག་དཔང་ལྷ་བཅུགས་སྟོན་མི།
- ང། ལས་ལུན་ཆོགས་བཅོལ་ཀྱང་ལུས་ཀྱིས་བརྟུངས་མི།

4. གྱེས་བྱ་བཟང་པོའི་མཆན་ཀྱི་མེད་མེད་ག་མོ་?

- ཀ། བྱས་པ་ཤེས་ཤིང་དྲིན་ཏུ་གཞོ་བ།
- ཁ། རྩལ་གྱི་འཁོར་ལོ་སྟོན་ལ་མཁས་པ།
- ག། ལ་མ་ལ་གྲས་རང་བཞིན་དྲང་བ།
- ང། གཞན་ལ་མི་གཅོས་རང་ཚུགས་བྱུང་བ།

5. དཔྱ་ཡིས་བརྟུམས་པའི་ཕུང་ལྷུ་མང་ཤོས་ག་གིས་བཅོམ་མོ་?

- ཀ། རྩལ་གྱིས་བཅོམ་ཡིན།
- ཁ། སེམས་ཀྱིས་བཅོམ་ཡིན།
- ག། གཤེད་གྱིས་བཅོམ་ཡིན།
- ང། དཔྱ་གིས་བཅོམ་ཡིན།

6 མཁའ་པ་ལོན་ཏེ་ཉེ་ཉེ་ཉེ་ཉེ། རྩོམ་སེམས་མེད་པར་ཞི་ཞིང་ལྟུ། ཅ་ཚིག་འདི་གི་ དཔེ་དེ

ཀ རྒྱལ་པའི་ལོ་མ་མེད་ཐུག་ན། ཉེ་ཉེ་པར་དྲི་བཟང་རྒྱས་པ་བཞིན།

ཁ འཕྲུག་དོགས་བདེ་བའི་མིང་བྲུ་ལ། སྒྲེ་བོ་ཐམས་ཅད་དགའ་བཞིན་འཕྲུག།

ག མ་བྱ་རང་གི་ལྷས་ལ་རྟོག། ལྷ་ཉི་ཐུ་གཞན་ལ་ཉལ་ངན་གཏོང་།

ང སྒྲེ་མའི་ཁྲུ་ཁྲིས་ལོན་པ་ཡི། འོན་ཤིང་ཅེ་མོ་ཕྱད་དེ་གནས།

7 ལྷ་མང་ཉེས་པ་འཛིན་པའི་རྒྱ། །མི་ལྷ་ཉེས་པ་ཡོང་བའི་གཞི། །ནེ་ཙཱ་ལྷ་ཐམས་ཅད་ཐུ་རྒྱུ། །འད་པ་ཆགས་ལྷགས་པ་བདེ་བར་
རྒྱ། །ལེགས་བཤད་དེ་དང་ །འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དཔྱེ་གྲུ་མ་འདི་

ཀ རྩོམ་ ལྷ་པ་ཤེས་མི་གིས་སྤྲ།

ཁ ལྷ་པ་ཚད་གྲུ་མ་མེད། སྒྲེ་པ་ཚད་བྲུ་མ་མེད།

ག ལ་མཁའ་མི་ཡི་དཔོན། མཐུག་དོགས་པར་རྒྱུན་དེ་གིས་རྒྱུ།

ང རྩོམ་མི་ལྷ་འདྲི། ཐུག་རང་གིས་བཅད།

8 འོག་གི་ཅ་ཚིག་རྒྱ་ལས་ །ལ་ཏུ་རྟོང་རྟོ་སྤྲུམ་དགོ་པའི་སྒོར་ལས་མེད་པའི་ ཅ་ཚིག་འདི་ ག་ཡིན་པས།

ཀ ཚིག་ངན་བརྗོད་པས་འཛིག་རྟེན་ན། །འདོད་པ་འབྲུག་པ་མི་སྤྲིད་ཀྱིས།

ཡིད་ལ་རང་དོན་བསྐྱུ་བ་ན་ཡང་། །ངག་གིས་ཀྱན་དང་མཐུན་པར་གྱིས། །**ས་ཁྱུ་ལེགས་བཤད།**

ཁ སྒྲིན་ལོགས་ཡན་པ་རྒྱ་ཆེ་ཡང་། །ཚིག་ཕྱུ་ལྷས་ན་གཞན་ཡིད་དོག།

མ་བྱིན་མ་ཡན་མ་བསྐྱུངས་ཀྱང་། །རྟུན་པར་ལྷ་ཐམས་ཅད་རྟེན་འདུ། །**རྒྱ་པོ་ལྷ་ཀྱུ་ཐམས་ཅད་མེས།**

ག ཐུམས་པས་ཁྲུ་པའི་ཚིག་རྟུན་པ། །ཐུ་སྤྲུམ་གཞན་དགའ་ལྷུད་པའི་མཚན།

ནེར་གྱིས་མཁྱུ་བར་སྤྲིན་ཀྱས། །ལྷས་སྤྲིན་བྱང་ཡང་ཡུལ་མི་ཚིམས། །**ས་ཁྱུ་ལེགས་བཤད།**

ང དེས་པར་རྒྱུ་པ་མེད་པའི་ཚིག། ལྷ་པའི་ལ་ནི་ཡི་གེ་བྲེ།

དེ་ལས་གཞན་ཕྱེ་ཅེ་བདེ་ཡང་། །ནེ་ཙཱ་བཞིན་ཕྱེ་ཕྱིང་པོ་མེད། །**དམངས་ལ་སྤྲིངས་བའི་གྲུ་མ།**

༡༢ མི་སྲུང་ལ་ནུས་འདོན་པ་ལོ། ཁྲིལ་དུ་སྒྱུ་ལྷ་གྱི་ཅེ་བ་རྒྱུད་ས་ན། རྩ་འཁོར་ལྟེ་ལ་ཟེན་པ་ལོ་ན། རྒྱུན་ཤེས་ལུས་ཀྱང་བཅོས་པ་
དགཤ། ། ཟེར་བའི་སྐབས་ལུ་ རྒྱུན་ཤེས་ལུ་ ཟེར་མི་དེ་ག་ཅི་གི་མིང་མོ་?

॥ दुर्दिखेदः ॥

ཁ རུང་འཆོའི་མིང་ཡིན།

ག འདྲེན་མེད་ཨོན།

၄ သွ'မာ'ဒိ'မိ'င'ဖျိ'ရဲ,

༡༣ ལེགས་བཤད་གྱི་མཛེན་ནང་ལས། སྒོ་འཁྱེད་ཐང་གི་ལམ་ལུགས་དེ། གྲུ་མ་འགོ་ཐམས་ཅད། གྲུ་མ་མཆུག་ཐམས་ཅད།
དགོས་དོན་མ་ལུས། ལྷ་བ་མང་ཉུང་།

၈။ နှလုံးကြွယ်ဝခြင်း၊ ကြံ့ခိုင်မှုရှိခြင်း၊ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိခြင်း၊ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်း၊

၁ နိရုဏ်'ပဒ'မျှော်၊ ကနိကမ္ဘာ'ပဒ'မှိုင့်၊ ကန္တမာ'ရွတ်'သေ၊ သူမာ'ရွတ်'သေ၊

၁။ ကဆံခါးပတ်၊ နှိုင်း၊ သုဏ္ဍိတ၊ ပရိသေဒ်၊ ကမ္ဘာ၊ စန္ဒြေ၊

၄ ကဋ္ဌမ'ဤ'သဗ္ဗ၊ ဒုဏ'ဤ'သိဓ၊ သီရဏ'ပဒ'သ္မိဏ၊ ကဏ္ဍမဏ'ပဒ'ဝိဒ္ဓါ၊

၂၉ နဂါးသင်္ကေတမင်္ဂလာ ခွေးကြွမ်း လူရားသမ္ပုဒ်ရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံ ဘယ်လို?

༡༡ དཀྱུང་ཐང་པ་ཕྱོད་པའི་སྒྲོན་མེ་ལོན།

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

ག འཕུག་པ་ རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་

၄ သွံ'မ' နွယ်'သင်'ဒါ'မ'ဖါ'ရဲ

5 དམ་པའི་ཆོས་སྐྱེས་དགོལ་སྡེ་ གསུངས་ཅུག།

5. མིག་པུཌ་མ་ཉམ་ལག་རྒྱ་མཚར་འགོ་བ་ཡིན།

၄ ဧကန်ယက်နှစ်ပင်ကိုစွဲဆံ့ရမည်၊ ကြွယ်ဝိုက်ကိုကြွယ်ဝိုက်၊

শ্রীযুক্ত 'শ্রী' ২২ নং ১

༡ བསོད་ནམས་མེད་ན་ཡོན་ཏྲན་འགའ། ཡོན་ཏྲན་ཉི་ཁྱིམ་རང་ཉི་འཛམས། ། ཟེར་གསུངས་ལྷག།
 ༢ ཟུ་ཏྲིག་འཛིན་པའི་ཏྲ་ཤྱིམ་ནམས། ཟུ་ཏྲིག་ཉི་ཁྱིམ་སྟོག་དང་འཕྲུལ། ། ཟེར་གསུངས་ལྷག།
 ༣ འབད་པའི་བྱགས་ཁྱིམ་དོན་འགྲུབ་པ། མར་མེའི་འོད་བཞིན་ཀྲན་ལ་ཉོས། ། ཟེར་གསུངས་ལྷག།
 ༤ མི་སྤྱོད་གང་ན་ཕུན་ཚྭས་པ། ཉེ་ནི་བསོད་ནམས་བསགས་པའི་རྟགས། ། ཟེར་གསུངས་ལྷག།

༡༩ དྲུང་པོ་མི་ལྷན་འཇུག་གིས་བསུ། ལྷན་པ་འགྲུལ་འཇུག་པ་མི་ལྷན། རྟག་ཏུ་གཞན་གྱི་ཁྱམས་དོན་ལེན། ཅ་ཚིག་དེ་གི་
འཕྲོ་མཐུད་ ག་ཡིན་པས་?

༡ དེ་དག་གྱེས་ཐུ་གཡོ་ཅན་ཡིན།
 ༢ དེ་དག་གྱེས་ཐུ་མཁས་པ་ཡིན།
 ༣ དེ་དག་གྱེས་ཐུ་ཡ་རབས་ཡིན།
 ༤ དེ་དག་གྱེས་ཐུ་མ་རབས་ཡིན།

20 རྒྱ་ནུ་རྒྱ་ཐང་གི་སྐོར་ལས་ མཉེ་པའི་ ལེགས་པ་ཤད་ ག་དེ་ཡིན་པས་?

[illegible]

དེ་ལ་གཏེས་པ། མཐུན་སྒྲིག་འཇམ་དཀྱིལ།

(༡༩༧༠=༧༠)

ཐག་ཏུ། འོག་གི་ རྟེན་མེད་ ཀ་ལྟེན་དང་ ཡོད་པ་འདི་ དཔྱེག་ཏུ་མ་ཆུང་གི་གོ་དོན་ཆུང་ རྟེན་མེད་ ལ་ནང་ཡོད་པ་འདི་ ལེགས་པ་ཤད་དང་

མཐུན་སྒྲིག་འཇམ་དཀྱིལ་ལས་ཡལ་དུ་གསུམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཀ་ཏུ་གསུམ་ཆུང་ལ་ཤུག་ཤོག་ནང་བྲིས།

<p> སྟེ་ཆ་ན་ ཀ་ དཔྱེག་ཏུ་མ། </p>	<p> སྟེ་ཆ་ན་ ལ་ ལེགས་པ་ཤད། </p>
<p> ༡༽ གསེར་སྤང་བརྒྱ་ལས་ཡོན་ཏན་སྤྲ་གཅིག་དགའ། </p>	<p> ཀ༽ དབང་མེད་ཡུར་པས་ཡོན་ཏན་མི་ཐོབ་ཅིང་།རང་ཉིད་རྗེས་སུ་བཟུང་བར་མི་རུས་པས།། དེ་ཕྱིར་ཉལ་ཏུ་རང་དབང་ཡོད་བཟི་སྟེ།། རང་གི་དགོས་པ་དོན་ཏུ་གཉེར་བར་བྱ།། </p>
<p> ༢༽ ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གང་ལ་ཡང་།། སྤིང་རུས་བསྐྱེད་ན་འབྲས་བུ་འབྱུང་།། </p>	<p> ཁ༽ མང་པོ་གཅིག་ཏུ་སྒོ་མཐུན་ན།། ཉམ་ཆུང་གིས་ཀྱང་དོན་ཆེན་འབྱུང་།། སྟོན་ཆགས་སྟོན་མའི་ཆོགས་འདུས་པས།། སེང་གའི་ཕུག་གུ་བསད་ཅེས་གྲ།། </p>
<p> ༣༽ རང་དབང་ཐམས་ཅད་བདེ་བ། གཞན་དབང་ཐམས་ཅད་སྤུག་བསྐྱུལ། </p>	<p> ག༽ མཁས་རྣམས་རིག་པ་ཡོན་གྱིས་སྟོབ།།བླུན་པོ་རིག་པ་བསྐྱབས་ཀྱང་སྟོང་།། སལ་ཆེར་ན་བར་སྤྲན་ཟ་ཡང་།། ལ་ལ་གསོན་པོར་ལྷེབས་པ་ཡོད།། </p>
<p> ༤༽ ཆོས་རང་གིས་འབད་སངས་མ་རྒྱས་ན།། རོགས་ཀྱིས་འབད་སངས་མི་རྒྱས།། </p>	<p> ང༽ དུས་ལ་མ་བབས་པ་ཡི་གཏམ།། གང་སྤྲུམ་དེ་ལ་ཀྱན་གྱིས་བརྟུས།། མང་པོ་སྤྲ་བའི་གཏན་ཆོགས་ལས།། སྟོན་པར་རྗེས་སུ་དཔོག་མིན་ནམ།། </p>
<p> ༥༽ སྤལ་པ་མངན་སྤྲག་བསད། </p>	<p> ཅ༽ ཡུལ་མི་ཐམས་ཅད་སྤྱིད་ལ་སྤུག་རོགས་ཡིན།། ཁེ་ཕམ་རྒྱལ་ཁ་བརྩད་ཀྱང་དོན་གོ་རྒྱུང་།། འཐབ་རྩོད་ཉུང་ལ་ཕན་ཐོགས་མང་བར་གྱིས།། དེ་ལྟར་བྱས་ན་རང་སྤྱིད་རོགས་ཀྱང་སྤྱིད།། </p>
<p> ༦༽ ལ་གང་གི་གཏམ་བཤད་པ་ལྟ། རྒྱལ་གང་གི་མི་ལུ་བཏྲ་དགོ། </p>	<p> ཆ༽ སྤྱིད་ལུག་ལེ་ལོ་བཏང་སྟོམས་དབང་སོང་ན།།ལེགས་པ་འདི་ཡོན་ཏན་གང་ཡང་བསྐྱབ་དཀའ་བས།། དལ་མེད་བརྩོན་པ་ཆེན་པོས་འབད་བྱས་ན།།ཆེས་ཆེར་དཀའ་བའི་ལས་ཀྱང་ལྷན་གྱིས་འབྱུང་།། </p>
<p> ༧༽ རང་མི་གཙོ་ ཆ་རོགས་གཙོ། </p>	<p> ཇ༽ གཏམ་མི་སྤྲོ་སྤྲོ་མའི་ཕུག་ལ་བཞག།། ཁོང་གལ་གང་གི་མི་ལ་ལན་གསུམ་བཏྲ། ཕོག་མེད་ན་སྤྲན་པའི་ཆོག་གིས་བརྟེན།། གལ་གང་འཛོམས་ན་མཛེས་པ་ཡིན།། </p>
<p> ༨༽ མ་ལུ་ཕན་ན་ རོ་ཁྱི་ཆལ་ལུ་དབྱུར། ཁེ་ཡོད་ན་རང་འཐག་ཡང་སྟོ་ལུ་བཏགས། </p>	<p> ཉ༽ ཕན་བྱེད་དམ་པོ་ཡིན་ཀྱང་བསྟེན།། གཉེན་ཡང་གཞོད་ན་སྤང་བར་བྱ།། རྒྱ་མཚོའི་ཁོར་བུ་རིན་གྱིས་ཉོ།། ཁོང་པའི་ཟུག་རྩ་སྤྲན་གྱིས་འབྱིན།། </p>
<p> ༩༽ ཤེས་ཀྱང་མི་ལུ་འདྲི། མཐུགས་ཀྱང་ཏུ་ལུ་བཞོན། </p>	<p> ཏ༽ གཞུང་བཟང་ཕྱི་ཐག་རིང་བའི་སྟོགས་པོ་དང་།ཡིད་ཆེས་བཀའ་སྟོབ་དེ་བའི་མཛའ་བཤེས་དང་།། ཕན་སེམས་སྤིང་རྗེ་ལྟན་པའི་སྟེ་བོ་རྣམས།།བསྟེན་ནས་འགྲོལ་ན་བདེ་སྤྱིད་འཕེལ་བར་གསུངས།། </p>
<p> ༡༠༽ ཆོས་བཟང་མི་གཙོ་ བསམ་བཟང་གཙོ། </p>	<p> ཐ༽ ལུགས་ཀྱི་བྱ་བ་གང་ལ་ཡང་།། སྟོས་ཀྱི་མཐའ་རྒྱ་ཉལ་བ་ཟབ།། སྤུལ་ན་ལེགས་མོད་མ་སྤུལ་ཀྱང་།། རང་ལ་སྟོད་ཁ་རྒྱུང་བ་ཡིན།། </p>
	<p> ད༽ བསམ་པ་བཟང་ན་འཇིག་རྟེན་གྱི།། བྱ་བ་ཀྱན་ཀྱང་རྗེས་སུ་གོ།། བཟོ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་འོབས་ཀྱི་རྒྱ།། ཤིན་ཏུ་མཐོ་བའི་རི་རྩེར་འགོ།། </p>

དྲི་བ་གསུམ་པ། ལེགས་བཤད་གསར་ལོ་མ་འབད་ནི།

(༡༠X༣=༣༠)

འོག་གི་ནོར་ཚན་འཁྲིལ་ཏེ་ ལེགས་བཤད་ཤོ་ལོ་ཀྱི་ བཞི་གསར་ལོ་མ་འབད་ནི་བྱེད་ནི།

༡ མི་ཚོས་གཙང་མ་བཅུ་དྲུག་དང་འབྲེལ་བའི་ ལེགས་བཤད་ཤོ་ལོ་ཀྱི་གཏེས་གསར་ལོ་མ་འབད་ནི། (༡༠)

༢ ལྷ་ཚོས་དགེ་བ་བཅུ་དྲུག་འབྲེལ་བའི་ ལེགས་བཤད་ཤོ་ལོ་ཀྱི་གཏེས་གསར་ལོ་མ་འབད་ནི། (༡༠)

དྲི་བ་བཞི་པ།

(༥X༣=༡༥)

བཞེད་ཆུ། འོག་ལཱ་བཞེད་དེ་ཡོད་པའི་ལེགས་བཤད་ ཤོ་ལོ་ཀྱི་རེ་རེའི་གོ་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལེགས་བཤད་འདི་ལག་ལཱ་འབྲེལ་བ་ཏེ་ གསལ་བཤད་གཏང་དགོ་པ་ཅིན་ ག་དེ་སྟེ་ གཏང་ནི་ཡིན་ནའི་སྐོར་ལས་ ཚིག་འབྲུ་ ༡༠༠ རེ་རེ་འབད་མི་ ༢ བྱིས།

མ་བཤད་གཏམ་གྱི་རང་དབང་རང་ལ་ཡོད། །བཤད་ནས་གཏམ་གྱི་དབང་དུ་བཤད་མཁན་ཚུད། །ནར་ནར་ལྷེ་ལ་བདག་པོ་མ་བརྒྱབ་ན། །རིལ་རིལ་དབུ་ལ་འོ་བརྒྱལ་ཆེན་པོ་ཡོད། །

མཁས་པ་རང་གིས་དབྱིད་ཤེས་གིས། །བློན་པོ་གྲགས་པའི་རྩེས་སུ་འབྲངས། །ཁྱི་ཆུ་ཀྱ་ཚུ་འདོན་པ་ན། །རྒྱ་མཚན་མེད་པར་གཞན་དག་རྒྱག། །

རྩེ་དཔོན་བཟང་པོའི་བཀའ་བློན་གྱིས། །གཡོག་འཁོར་མངའ་ཐང་དར་བར་འགྱུར། །
ལྷོན་པ་ཆེ་ལ་བརྟེན་པ་ཡི། །འཁྲི་ཤིང་ཅེ་མོ་དགུང་ལ་བསྟེགས། །

དྲི་བ་ལ་པ།

(༥X༣=༡༥)

བཞེད་ཆུ། འོག་གི་ཐོག་ཁྲམ་ནང་ ལེགས་བཤད་ཤོ་ལོ་ཀྱི་ ༣ གྱི་ཚིག་ཀླད་ཚུ་ དཀྱུགས་ཏེ་བཞག་ཡོད་པ་ལས་ དེ་ཚུ་ གོ་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྤར་ལོག་ ཤོ་ལོ་ཀྱི་ ༣ ནང་སྒྲིག།

རང་གིས་ངན་སྦྱོད་མ་བྱས་ན། །རྒྱ་མེད་ས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཡང། །མ་བྱ་རང་གི་ལུས་ལ་རྟོག་ །ས་ཡིས་མནན་པས་ག་ལ་བྱབ། །རང་གཞན་སུ་ལ་མ་ཕན་པའི། །རྒྱ་མིག་རང་ཉིད་མ་བསྐྱམས་ན། །སྤྱིན་བྱ་གཞན་ལ་ལྷས་ངན་གཏོང། །ལྷ་ངམ་ཐང་ཞེས་ཀྱན་གྱིས་དོར། །སྤྱོད་པོ་ངན་པ་གཞན་སྦྱོན་འཛོལ། །བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་ཀྱང་སྤྲད་མི་རུས། །ཁོར་དེ་མེད་པ་ཉིད་དང་མཚུངས། །སྤྱོས་མཚོག་རང་གི་སྦྱོན་ལ་བཟ། །

མགོད་མཁུ་ འོག་ལུ་ ལེགས་པ་ཤད་ ཤོ་ལོ་ཀ་ ༤ མགོད་དེ་ཡོད་ས་ལས་ ༤ གན་མ་ལ་རྒྱུ་ཉེ་ འགྲེལ་པ་ཤད་ རྩིང་ལའི་ཐོག་ལུ་རྒྱུ་པས།

༡/ ཐུ་བ་གང་ཞིག་བསྐྱབ་ན་ཡང་། རྒྱུན་དང་ཡོན་
ཏན་གཉིས་གཉིས་སོམས། གཉིས་ཀ་མཉམ་ཡང་
སྤང་དགོས་ན། ཉེས་པ་ཤས་ཆེ་སྟོས་ཅི་དགོས། །

༢/ བཟང་པོའི་ཆོ་རིགས་སྟོད་པས་བསྐྱང་། རྒྱུད་པ་ཉམས་
ན་རིགས་དོན་མེད། རྩིས་དཔྱད་བཟང་སྟེ་བོ་དགའ། །
དེ་བསྐྱེད་སོལ་བ་སྤྱི་ཞིག་ལེན། །

༣/ མཁས་པ་སྟོབ་པའི་དུས་ན་སྤྱད། བདེ་བར་སྟོད་ལ་
མཁས་མི་སྤྱི། བདེ་བ་རྒྱུང་ལ་ཆགས་པ་དེས། །
ཆེན་པོའི་བདེ་བ་འཕྲོ་མི་སྤྱི། །

༤/ སྟོ་ལ་འགྱུར་ལྷོག་ཆེ་བ་དང་། གཤོང་ལ་དཀར་
ནག་མང་བ་དང་། གཏམ་ལ་མདོན་སྟོག་མི་མཚུངས་
པ། བཟང་པོའི་གངས་སུ་བརྩི་བ་མེད། །

༥/ ཕན་པར་སྤྱོད་དགོན་པ་སྟེ། དེ་བས་ཀྱང་ནི་ཉན་པ་
དགོན། སྤྱན་པ་མཁས་པ་རྟེན་དཀར་སྟེ། དེ་ཡི་ཆོག་
བཞིན་བྱེད་པ་ཉིད། །

༦/ མང་པོ་གཅིག་ཏུ་སྟོ་མཐུན་ན། ཉམ་རྒྱུ་གིས་ཀྱང་དོན་
ཆེན་འབྱུང་། སྟོག་ཆགས་སྟོག་མའི་ཆོགས་འདུས་
པས། སེང་གའི་སྤྱད་གྲུ་བསད་ཅེས་གྲུ། །