



## ༡༡། གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ།

- མེད་གོ། སྒྲོལ་མ་ལགས། ཁེ་ས་བྱེད་རང་ག་པར་ཕེབས་པ་ཡིན།
- སྒྲོལ་མ། ཁེ་ས་ང་གོང་ས་མཆོག་གི་གསུང་ཆོས་ཁྱ་གར་བྱིན་པ་ཡིན།
- མེད་གོ། ལྷུ་ལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་ག་རེ་ག་རེ་གསུངས་སོང་།
- སྒྲོལ་མ། ལྷུ་ལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་བཀའ་སློབ་མང་པོ་ཞེ་དྲགས་གནང་སོང་།གཙོ་བོ་དེ་ང་ཚོ་ཚང་མ་མི་ཡ་  
རབས་ཅིག་བྱེད་དགོས་པའི་ཟེར་གསུངས་སོང་། མ་རབས་ཅུ་བ་ཉིད་ནས་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད་  
ཟེར་གསུངས་སོང་། ལྷུ་ལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་ང་ཚོ་བཟོད་སྒྲིམ་བྱེད་དགོས་པའི་མ་གཏོགས་  
རྒྱུ་ཆ་པོ་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད། གལ་སྲིད་ཁོང་ཁྱོད་བྱས་པ་ཡིན་ན་སོ་སོ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཁྱོད་ནས་  
ཡོད་མ་རེད་ལ་མི་གཞན་དག་ལ་ཡང་གཞོད་ཀྱི་རེད། མི་གཞན་དག་ལ་གཞོད་ན་འདི་འཆོ་  
བ་བྱེད་པ་ཆགས་ཀྱི་རེད། གཞན་ལ་འཆོ་བ་བྱས་ན་ང་རང་ཚོའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་རྩ་བ་བསྐྱུ་པ་  
རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ནང་ཆོས་ཀྱི་རྩ་བ་དེ་སྦྱོང་པ་འཆོ་བ་མེད་པ་རེད་པ།
- མེད་གོ། ཨ་ནི་གཞན་དག་ག་རེ་གསུངས་སོང་།
- སྒྲོལ་མ། ལྷུ་ལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་དེ་མ་ཟད་ཅ་ལག་ལ་ཆོག་ཤེས་བྱེད་དགོས་པའི་ཡིན་ནའི་སློབ་སྦྱོང་ལ་  
ཆོག་ཤེས་བྱས་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ང་ཚོས་ཤེས་བྱ་ཆང་མ་ཤེས་དགོས་ཀྱི་  
ཡོད་ཅང་ཆོག་ཤེས་བྱས་ན་ནོར་འཁྱུལ་རེད་ཟེར་གསུངས་སོང་། མ་ཟད་སོ་སོ་ལ་ཤེས་ཡོན་  
དང་དཔལ་འབྱོར་ཏོག་ཅིན་ཡོད་པ་ཅིན་གྱིས་ང་ལྷུ་ལ་བྱས་པ་ལྟར་ལག་པོ་ཡོད་མ་  
རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ང་ལྷུ་ཡོད་ན་སོ་སོའི་སློབ་སྦྱོང་དང་། དཔལ་འབྱོར་  
ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཡག་ལ་གཞོད་ཀྱི་རེད། ཨ་ནི་མི་གཞན་དག་གིས་སློབ་སྦྱོང་དང་དཔལ་འབྱོར་  
སོགས་ལ་ཕྱག་དོག་བྱས་ན་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཁྱོད་ནས་ཡོད་མ་རེད། མ་ཟད་དེ་ཚོ་ཚང་མ་ཉོན་  
མོངས་ཡིན་ཅང་ང་ཚོ་ལ་མི་དགོས་ཡག་དེ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཉོན་མོངས་དེ་ཚོས་ང་ཚོ་



ཚང་མའི་བདེ་སྲིད་མེད་པ་བཟོ་མཁན་དེ་རེད་པ་ཟེར་གསུངས་སོང་།

**སེང་གོ།** ཨ་ནི་ཀྱུ་ལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་ཉམས་ལེན་ག་རེ་ག་རེ་བྱེད་ཟེར་གསུངས་སོང་།

**སྒྲོལ་མ།** གཙོ་བོ་སེམས་པ་བཟང་པོ་བྱེད་དགོས་རེད་ཟེར་གསུངས་སོང་། མ་ཟད་མི་དང་སེམས་ཅན་  
སྤྱི་ལོ་ནའི་ཁོང་ཚོ་ལ་ཕན་སེམས་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་རོགས་པ་གང་ཐུབ་ཐུབ་བྱེད་དགོས་  
རེད། གལ་སྲིད་ཁོང་ཚོ་ལ་ཕན་མ་ཐོགས་ན་ཡང་གཞོད་པ་ཅ་བ་ཉིད་ནས་སྒྲེལ་རྒྱུ་ཡོད་  
མ་རེད། དེ་ནང་ཚོས་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་རེད། ད་དུང་ཀོང་ས་མཆོག་གིས་མི་སྒྲིང་པོ་དེ་ཚོ་ལ་སྒྲིན་པ་  
བཏང་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། གལ་སྲིད་སེར་ལྷ་བྱས་ན་ཆོ་འདི་ལ་སྒྲིད་པོ་ཡོང་གི་མ་  
རེད། ཨ་ནི་ཆོ་མཇུག་མར་ལ་ཡང་ཡི་དྲགས་ལ་སྒྲེལ་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད་རེད། ད་སེར་ལྷ་བྱས་པ་  
ཡིན་ན་གྲོགས་པོ་དང་གྲོགས་མོ། ཨ་ནི་སོ་སོའི་སྤྱན་ཀྱག་ཡང་དགའ་པོ་  
བྱེད་ཀྱི་མ་རེད། ད་ང་ཚོ་ལ་དགའ་ངལ་དང་རྟོག་ཏུ་མང་པོ་ཅིག་སོ་སོའི་རྣམ་རྟོག་གིས་བཟོ་  
གི་འདུག་ག། བྱས་ཅང་ང་ཚོས་རྣམ་རྟོག་རྟོག་ཅིན་ཉུང་ཏུ་བཏང་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོང་  
ས་རེད་བསམ་གྱི་འདུག།

**སེང་གོ།** ཨོ། ཀོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སྒྲོལ་འདི་དངོས་གནས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ཕན་ཐོགས་  
ཆེན་པོ་ཡོང་ཡག་ཅིག་རེད་བཞག།

{ འོག་གི་དྲི་བ་དེ་ཚོའི་ལན་ཡག་པོ་བྱས་ནས་སྒྲིན་རོགས་གནང་། }

- ༡༽ ཁེ་ས་སྒྲོལ་མ་ལགས་ག་བར་ཕེབས་པ་རེད།
- ༢༽ ཀྱུ་ལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་ག་རེ་ག་རེ་གསུངས་པ་རེད།
- ༣༽ ཆོག་ཤེས་ག་རེ་ལ་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད།ག་རེ་བྱས་ནས།
- ༤༽ ང་ཀྱུ་ལ་བྱས་ན་ག་རེ་ལ་གཞོད་ཀྱི་རེད།
- ༥༽ ང་ཚོ་ལ་མི་དགོས་ཡག་དེ་ག་རེ་རེད། ག་རེ་བྱས་ནས།



- ༥༥ རང་ཆོས་ཀྱི་སྙིང་པོ་དེ་ག་རེ་རེད།  
 ༥༦ ང་ཆོའི་དགའ་ངལ་དང་རྟོག་ངྲ་མང་པོ་ཅིག་བཟོ་མཁན་དེ་ག་རེ་རེད།  
 ༥༧ བྱིད་རང་གིས་སེར་སྒྲ་བྱས་པ་ཡིན་ན་སྤྱད་བྱིད་རང་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད།

### {དྲི་ལན}

1. ཁོས་ཁོང་གོང་ས་མཆོག་གི་གསུང་ཆོས་ལྟ་གར་བ་རེད།
2. རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་ང་ཆོ་ཆང་མ་མི་ཡ་རབས་ཅིག་བྱེད་དགོས་རེད་མ་རབས་ཅུ་བ་ཉིད་ནས་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད། བཟོད་སྟོམ་བྱེད་དགོས་རེད། རྒྱང་ཆ་པོ་མ་བྱེད། ཁོང་ཁོ་བྱས་པ་ཡིན་ན་སོ་སོ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་མ་རེད་ལ་མི་གཞན་དག་ལ་ཡང་གཞོན་ཀྱི་རེད། མི་གཞན་དག་ལ་གཞོན་ན་དེ་འཆོ་བ་བྱེད་པ་ཆགས་ཀྱི་རེད། གཞན་ལ་འཆོ་བ་བྱས་ན་རང་ཆོས་ཀྱི་ཅུ་བ་བསྐྱུགས་པ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་རང་ཆོས་ཀྱི་ཅུ་བ་དེ་སྤྱོད་པ་འཆོ་བ་མེད་པ་རེད་ཟེར་གསུངས་སོང་།
3. སྒོ་བ་སྤྱོད་ལ་ཆོག་ཤིས་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ང་ཆོས་ཤིས་བྱ་ཆང་མ་ཤིས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅང་ཆོག་ཤིས་བྱས་ན་འོར་འཁྱུལ་རེད།
4. ང་རྒྱལ་བས་ན་སོ་སོའི་སྒོ་བ་སྤྱོད་དང་། དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཡག་ལ་གཞོན་ཀྱི་རེད།
5. ང་ཆོ་ལ་མི་དགོས་ཡག་དེ་ཉོན་མོངས་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་ང་ཆོ་ཆང་མའི་བདེ་སྦྱིད་མེད་པ་བཟོ་གི་ཡོད་རེད།
6. རང་ཆོས་ཀྱི་སྙིང་པོ་དེ་གཙོ་བོ་སེམས་པ་བཟང་པོ་བྱས། གཞན་ལ་ཕན་སེམས་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་རོགས་པ་གང་ཐུབ་བྱེད། ཁོང་ཆོ་ལ་ཕན་མ་ཐོགས་ན་ཡང་གཞོན་པ་ཅུ་བ་ཉིད་ནས་མ་སྦྱེལ་ཡག་དེ་རེད།
7. དེ་སོ་སོའི་རྣམ་རྟོག་རེད།
8. སོ་སོའི་གོགས་པོ་དང་གོགས་མོ་སྤྱན་ཀྱག་དེ་ཆོས་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད།

### ཆོག་གསུང་།

འཆོ་བ་བྱེད་པ། = to be violent, to harm

ཅུ་བ་བསྐྱུགས། = to lose the root

སྤྱོད་པ་འཆོ་བ་མེད་པ། = non-violent conduct

འོར་འཁྱུལ། = error, mistake

ཤིས་ཡོན། = education, knowledge

དཔལ་འབྱོར། = wealth, riches

ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བ། = to improve

ཉོན་མོངས། = delusions, afflictive emotions

སྙིང་པོ། = essence, heart

ཡི་དྲགས། = hungry ghost

རྒྱང་ཆ་བཟང་བ། = to decrease, to lessen

ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད། = practical, applicable