



སྒྲིག་སྒྲུབ་གསུམ།

- སློབ་མ།** རིན་པོ་ཆེ། བྱེད་རང་ལ་བཀའ་དྲི་བྱ་ཡག་ལ་ཆོས་ཉན་པའི་སྐབས་ལ་སྒྲིག་སྒྲུབ་མེད་པ་ཅིག་དགོས་ཀྱི་
རེད་ཟེ་གོ་སྲིད། བྱས་ཚང་དེའི་སྒྲིག་ལ་འབྲེལ་བཤད་གསལ་པོ་ཅིག་གནང་རོགས་གནང།
- མ་མ།** ལགས་སོ། དང་པོ་སྒྲིག་སྒྲུབ་མེད་པ་ཅིག་དགོས་རེད་ཟེར་ཡག་འདི་དཔེའི་སྒྲིག་སྒྲུབ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་རེད།
བྱས་ཚང་དང་པོ་དཔེ་གསུམ་པོ་དེ་ཤིས་ཡག་གལ་ཆེན་པོ་ཞིང་གསལ་རེད།
- སློབ་མ།** དཔེ་གསུམ་པོ་དེ་ཆོ་ག་རེ་ག་རེ་རེད།
- མ་མ།** དང་པོ་དེ་སྒྲིག་ཁ་སྒྱབ་པ་དེ་རེད། གཉིས་པ་སྒྲིག་ཞབས་(ཐེལ་)དྲོལ་བ་དང་། གསུམ་པ་སྒྲིག་དྲི་མ་ཅན་བཅས་གསུམ་པོ་
དེ་རེད།
- སློབ་མ།** དྲི་མ་ཅན་ཟེ་ལབ་ན་སྒྲིག་བཅོག་པ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད་པས།
- མ་མ།** ཏག་ཏག་རེད། སྒྲིག་དྲི་མ་ཅན་ཟེ་ལབ་ན་སྒྲིག་བཅོག་པའམ་ཡང་ན་གཙང་མ་མེད་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། བྱས་ཚང་
ངས་དཔེ་རེ་རེ་དང་དོན་དག་རེ་རེ་གཉིས་མཉམ་དུ་བྱ་གི་ཡིན། ད་དང་པོ་སྒྲིག་ཁ་སྒྱབ་པ་ཟེར་དུས་དཔེར་ན་ཕོར་བ་
ཅིག་ཁ་སྒྱབ་སྒྲིག་ནས་བཞག་ན་དེའི་ནང་ལ་ཇ་དང་ཆུ་དེ་འདྲས་ག་ཆོད་སྒྲིག་ནའི་ནང་ལ་འཇུག་གྱི་མ་རེད་པ།
དཔེ་དེ་ནང་བཞིན་ཆོས་ཉན་པའི་སྐབས་ལ་གཉིད་སྒྱུག་པ་དང་། གསུང་ཆོས་མ་ཉན་པར་བྱས་ནས་སྐད་ཆ་བཤད།
བསམ་སྒྲོག་ཞུ་ཞུ་དག་ལ་བཏང་བྱས། དེ་འདྲས་ཟེ་བྱས་པ་ཡིན་ན་སྒྲིག་མས་གསུང་ཆོས་ག་ཆོད་གནང་ནའི་ཅིའི་ཏ་གོ་
གི་མ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ང་ཆོད་དབང་པོ་ཆང་མ་སྒྲིག་བརྒྱབ་པ་དང་གཅིག་པ་རེད།
- སློབ་མ།** དབང་པོ་ཟེར་ན་ག་རེ་རེད།
- མ་མ།** སྐབས་འདི་ལ་དབང་པོ་ཟེར་ཡག་འདི་ཆོས་ཉན་ཡག་གི་རྒྱ་བའི་དབང་པོ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། རྒྱ་བ་ཟེ་ལབ་དུས་
ཨ་མཆོག་ལ་གོ་གི་ཡོད་རེད།
- སློབ་མ།** ཨ་ལས། ད་ཏ་གོ་སྲིད། ཨ་ནི་སྒྲིག་གཉིས་པ་ཞབས་དྲོལ་ལྟ་བུའི་སྒྲིག་ཟེར་ན་ག་རེ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད།
- མ་མ།** གཉིས་པ་ཞབས་དྲོལ་ཟེར་དུས་ཕོར་བ་དེའི་མཐེལ་དྲོལ་ཡོད་ན་ནང་ལ་ཇ་དང་ཆུ་ག་ཆོད་སྒྲིག་ནའི་ནང་ལ་བཟུང་
གྱི་མ་རེད་པ། དཔེ་དེ་ནང་བཞིན་ང་ཆོད་དུན་པ་བརྟན་པོ་མེད་པ་ཡིན་ན་གསུང་ཆོས་ག་ཆོད་ཞུས་པ་ཡིན་ནའི་
ཆང་མ་བརྟེན་འགྲོ་གི་རེད། བྱས་ཚང་སྒྲིག་ཞབས་དྲོལ་བ་དང་གཅིག་པ་རེད།
- ཨ་ནི་གསུམ་པ་དེ་སྒྲིག་དྲི་མ་ཅན་ཟེར་ཡག་འདི་སྒྲིག་དཔེར་ན་ཕོར་བ་དེ་མ་འཇུག་པ་བྱས། ཡང་མེད་ན་བཅོག་པ་
ཆགས་ཡོད་ན་དེའི་ནང་ལ་ཁ་ལག་སྒྲིག་ན་ཁ་ལག་ཆང་མ་བཅོག་པ་ཆགས་ནས་ཟ་ཡག་ཡོད་གི་མ་རེད་པ། དཔེ་དེ་
ནང་བཞིན་ང་རང་ཆོད་སེམས་རྒྱུད་ལ་ཉོན་མོངས་ཤུགས་ཆེན་པོ་དང་། ལྟ་བ་ལོག་པ་དང་། ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་
ཆེས་མེད་པ་སོགས་པ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ཨ་ནི་གསུང་ཆོས་ཞུས་པ་ཡིན་ནའི་ཕན་ཐོགས་ཡོད་མ་རེད།
- སློབ་མ།** ཡིན་ནའི་ང་རང་གི་སྒྲིག་གྱི་བསམ་པ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཏྲོག་ཙམ་ཡོད་ས་རེད་པས་མ་གྱི་འདུག་ཡོད་མ་རེད་པས།
- མ་མ།** ཕན་ཐོགས་ཆ་བ་ཉིད་ནས་ཡོད་མ་རེད་ཟེ་ལབ་གྱི་མེད། ཕན་ཐོགས་ཏྲོག་ཙམ་ཡོད་རེད་པ། གང་ཡིན་ཟེར་ན་སྒྲིག་
མཇུག་ཡག་དང་། ཆོས་ཉན་པ་ཙམ་གྱིས་བསོད་ནམས་བསགས་གྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའི་ཆོས་ཉན་ཡག་གི་དམིགས་
ཡུལ་གཙོ་བོ་འདི་ཐར་བ་ཐོབ་ཡག་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཙམ་པ། ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་ན་སྒྲིག་བསྐྱེད་དང་སྒྲིག་
བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་གཉིས་སྤང་བྱ་ཡིན་པ་ཁས་ལེན་བྱེད་སྒྲིག་གྱི་ཡོད་མ་རེད། ཨ་ནི་འདི་ཁས་མ་ལེན་ན་གསུང་ཆོས་ཞུ་
ཡག་ལ་དགོས་པ་དང་རྒྱ་མཆོན་ཡོད་མ་རེད།



- སློབ་མ།** ཨ་ལས། འདི་བདེན་པ་རེད། ངའི་བསམ་པ་ལ་སྒྱུར་གཉིས་པ་དྲན་པ་བརྟེན་པ་དེ་མེད་པ་བཟོ་ཡག་ཏྱིག་ཅམ་
དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་ས་རེད། བྱས་ཅང་འདིའི་ཐོག་ལ་ཐབས་ཤེས་ག་རེ་ཡོད་རེད།
- སློབ་མ།** དྲི་བ་འདི་དྲི་བ་ཆེན་པོ་རེད། ད་སྤྱིར་བཏང་དེ་འདྲས་དྲན་པ་མ་བརྟེན་ཡག་ལ་མི་བརྟེན་པའི་གཟུངས་ཐོབ་དགོས་
རེད། དེ་ཐོབ་ཡག་ལ་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཆོག་སྒྲིལ་བསམ་གསལ་དགོས་རེད། ཡིན་ནའི་གཙོ་བོ་དྲན་པ་མ་བརྟེན་
ཡག་ལ་སྒྲིལ་བྱུག་དགོས་རེད། ཨ་ནི་ཚུལ་བྱིས་སྤྱད་བྱས་བཤགས་པ་བྱེད་དགོས་རེད། ཨོ་དེ་འདྲས་ཟེ་བྱས་ན་དྲན་
པ་བརྟེན་པོ་བསྐྱད་ཡག་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་རེད།
- སློབ་མ།** ཨ་ནི་སྐབས་སྐབས་ལ་ཆོས་ལྷན་པ་འགྲོ་དུས་སེམས་གཡེངས་འགྲོ་གི་འདུག་ག་འདི་སྒྱུར་དང་པོ་རེད་པས།
- སློབ་མ།** ལགས་རེད། ངས་གོང་ལ་ཁྱས་པ་ནང་བཞུགས་སེམས་གཡེངས་ཟེར་ཡག་འདི་བསམ་སྒྲོ་འདྲ་མི་འདྲ་བཏང་ཡག་དང་
ཡང་ན་བསམ་སྒྲོ་འཁོར་ཡག་དེ་ཆོ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད།
- སློབ་མ།** དེ་ནས་བསམ་སྒྲོ་འདྲ་མི་འདྲ་འཁོར་ཡག་ལྟར་བཏང་ཡག་ལ་ཐབས་ཤེས་ག་རེ་ཡོད་རེད།
- སློབ་མ།** ད་སྤྱིར་བཏང་དེ་ལ་ཐབས་ཤེས་མང་པོ་ཡོད་རེད། གཙོ་བོ་དེ་སྤྱི་མ་དང་དེས་གསུང་ཡག་གི་ཆོས་ལ་དང་པ་ཆེན་པོ་
དགོས་རེད། ཨ་ནི་ཆོས་འདི་ལྟ་ཡག་གི་དགོས་པ། ཆོས་ལྟས་ན་ཕན་ཐོགས་ག་ཆོད་ཡོང་གི་ཡོད་མེད། ཆོས་ལ་སློབ་
སྤྱོད་བྱེད་སྤྲུངས་ག་འདྲས་ཡིན་མིན། ཉམས་ལེན་མ་བྱས་ན་སྒྱུར་ག་རེ་ཡོང་གི་ཡོད་མེད། དེ་ཆོ་ཤེས་པར་བྱེད་ཡག་དེ་
གལ་ཆེན་པོ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་དེ་ཆོ་ཤེས་པ་ཡིན་ན་ཨ་ནི་ཆོས་ཉན་ཡག་ལ་དོ་སྤྲང་ཆེན་པོ་སྤྱོད་ཀྱི་རེད།
དཔེར་ན་ཆེད་མོ་ཆེད་ཡག་ཡིན་ན་ཡང་འདྲ། ཡང་ན་སྤྱང་སྤྲུང་བོ་ཅིག་སྤྱོད་ཡག་ཡིན་ན་ཡང་འདྲ། དེ་ཆོ་ཆེད་མོ་
ཆེད་ཡག་དང་སྤྱོད་ཡག་ལ་དོ་སྤྲང་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དེ་ཆོ་ལ་སེམས་ཆེ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིམས་ཐུབ་ཀྱི་རེད་པ། སེམས་ཆེ་
གཅིག་ཏུ་བསྒྲིམས་ནས་སྤྱང་སྤྲུང་ཡག་དང་ཆེད་མོ་ཆེད་ན་སེམས་གཡེངས་ཡག་དེ་ཡོང་གི་མི་འདུག་ག་ དེ་གཅིག་པ་
རེད།
- སློབ་མ།** བྱེད་རང་གིས་གསུངས་པ་དེ་དངོས་གནས་བདེན་པ་རེད། ང་ཆོ་ལ་སྤྱོད་དང་དབྱིངས་ཡོད་ན་དེ་དུས་ནམ་
གཡེངས་ཡོང་གི་མ་རེད་པ།

སྒྲོ་ནས། = by means of, through, via

གཉིད་ཁུག་པ། = to sleep

དབང་པོ། = sense faculties

མཐེལ་དོལ། = having a hole in the bottom

སེམས་རྒྱུ། = mindstream

ལྟ་བ་ལོག་པ། = wrong view

སྒྲིལ། = personal, private

ཐར་པ། = liberation

ཐོབ་པ། = to obtain

ཁས་ལེན་པ། = to accept

དགོས་པ། = necessity, purpose

རྒྱ་མཚན། = reason

མི་བརྟེན་པའི་གཟུངས། = the power of perfect recall

(lit. the *dharani* of not forgetting)

ཆོག་སྒྲིལ། = accumulation

བསགས་པ། = to collect, to accumulate

ཚུལ་བྱིས་པ། = ethics, moral discipline

སྤྱང་བ། = to protect, to guard, to keep

བཤགས་པ་བྱེད་པ། = to confess (evil deeds)

གཡེངས་པ། = to get distracted

བསམ་སྒྲོ་འཁོར། = to ruminate, to turn over in the mind

ཁྱུང་བཏང་བ། = to decrease (intentionally)

་་་ཡིན་ན་ཡང་འདྲ། = no matter whether it is...

སེམས་ཆེ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིམས་པ། = to focus the mind one-pointedly