



སློབ་ཚན་ ༩༩ པའི་ཚིག་གསལ་དང་ཚིག་གྲུབ།

སྐབས་ལུལ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་སྐོར།



ཅང	ཚིག་གསལ།	དཔེ་བཞིན།
A1	སྤང་བྱ་ what is to be abandoned/elimination, object of abandonment/eliminated	གོམས་གཤིས་ངན་པ་དང་ཉོན་མོངས་ལ་སོགས་པའི་སྦྱོན་ཚང་མ་སྤང་བྱ་རེད། Flaws of bad habits, afflictions, etc. are all to be eliminated.
A2	སྐྱུག་བསྐྱེད་ suffering	ང་ཚོ་སེམས་ཅན་ཚང་མ་ལ་དགོས་ཡག་བདེ་སྦྱིད་དང་མི་དགོས་ཡག་དེ་སྐྱུག་བསྐྱེད་རེད། All of us beings want happiness and do not want suffering. / What all of us beings want is happiness and well-being and what we do not want is suffering.
A3	སྦྱིབ་པ་ obscurations	སྦྱིབ་པ་ཟེར་ཡག་དེ་སོ་སོའི་རྒྱུད་ལ་ཡོན་ཏན་སྦྱིབ་བར་བྱེད་པ་ལ་བར་ཆད་བྱེད་མཁན་དེ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད།



		What is meant by ‘obscurations’ are those that prevent (lit. make obstacles for good qualities to arise) good qualities from arising in one’s [mind] continuum.
A4	ཐམས་ཅད་ all	ཐམས་ཅད་དང་ཀུན། ཚང་མ། ཡོངས་རྫོགས་ཟེར་ཡག་དེ་ཆོ་དོན་དག་གཅིག་པ་རེད། དཔེར་ན། ཐམས་ཅད་ཐམས་ཅད་ལ་བདེ་སྦྱིད་ཡོང་བ་ཤོག་ལྟ་བུ། ‘ <i>Tham-che</i> ’, ‘ <i>kün</i> ’, ‘ <i>tshang-ma</i> ’ and ‘ <i>yong-dzog</i> ’ have the same meaning. For example: May all (<i>tham-che</i>) beings have happiness.
A5	བྲལ་བ་ free from, devoid	ང་ཆོ་བོད་པ་མང་པོ་ཅིག་སོ་སོའི་ལུང་པ་མ་ཟད་པ་མ་སྦྱུན་ཆེད་དང་ (ཁ་)བྲལ་ནས་རྒྱ་གར་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་ཡོང་བ་རེད། Many of us, Tibetans, having separated not only from our country, but also from parents and relatives, came into exile to India.
A6	རྟོགས་བྱ་ what is to be realized, object of realization	རྟོགས་བྱ་དང་ཤེས་བྱ་ཟེར་ཡག་གཉིས་དོན་དག་གཅིག་པ་རེད། དཔེར་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྟོགས་བྱ་རེད། “What is to be realized” and “what is to be known” have the same meaning. For example: “All dharmas are to be known.”



A7	ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་ the qualities of knowledge	སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་དེ་ལ་ཚད་ཡོད་མ་རེད། Buddha's qualities of knowledge have no limit.
A8	ཡེ་ཤེས་ wisdom, pristine wisdom	སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ་རྣམ་མཁྱེན་ རེད། Pristine wisdom of the Buddha, which knows all dharmas, is omniscience/knower of (all) aspects.
B1	མཐར་ཐུག་པ་ final, ultimate, complete	བགྲིས་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་མཐར་ཐུག་དེ་ཞེས་ཆེ་བྱེད་ཡག་དེ་རེད། Tashi's ultimate goal is to become a doctor.
B2	ལྡན་པ། endowed with, possess, have	ལྡན་པ་ཟེར་ན། ཡོད་པ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། སངས་རྒྱས་ནི་སྦྱོན་ཀུན་ཟད་ཡོན་ཏན་ཀུན་ལྡན་རེད། 'Den-pa' means 'to have'. For example: The Buddha exhausted all faults and has all good qualities.
B3	སྤང་རྟོགས་མཐར་ཐུག་པ་ to perfect, to complete all abandonments and realization	སངས་རྒྱས་ཁོང་སྤང་པའི་ཡོན་ཏན་དང་རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་ཚང་ མ་ཐོབ་པ་ཡིན་ཅང་། ཁོང་སྤང་རྟོགས་མཐར་ཐུག་པ་རེད། The Buddha attained the good qualities of elimination as well as good qualities of realization, therefore he perfected all eliminations and realizations.



B4	སེལ་བ། བསལ་བ། to clear away	བྱེད་རང་གིས་མི་ཚང་མའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད། ཡིན་ནའི་ཁོང་ཚོའི་ཆེད་དུ་བར་ཆད་ལམ་སེལ་འདོན་རོགས་གནང་། You can't clear away problems of all people. But please recite for them <i>Barche Lamsel</i> [Clearing the Obstacles of the Path].
B5	གཉེན་པོ་ remedy, antidote	ནད་ཀྱི་གཉེན་པོ་སྦྲུན་རེད། བདག་འཛིན་གྱི་གཉེན་པོ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་རེད། An antidote for sickness is medicine. An antidote for ego-clinging/self-grasping is the prajna (wisdom) realizing/that realizes egolessness/no-self.
B6	ལྷ་གི་ཆོས་ Dharma of Scriptural Tradition	མདོ་དང་བསྟན་བཅོས་ཚང་མ་ལ་ལྷ་གི་ཆོས་ལའགྱེད་མ་ཟད་ ལྷ་གི་བསྟན་བཅོས་ལ་ཡང་ཟེར་གྱི་རེད། All sutras and treatises are called “Dharma of Scriptural Tradition”. They are also called “scriptural teachings.”
B7	རྟོགས་པའི་ཆོས་ Dharma of Realization	བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ལ་སོགས་ པ་ལ་རྟོགས་པའི་ཆོས་ཡང་ན་རྟོགས་པའི་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་རེད། Prajna (wisdom) which realizes bodhicitta and egolessness etc., is called “Dharma of Realization” or “Teachings of Realization.”



C1	བཀའ་ the words (teachings) of the Buddha	སངས་རྒྱུ་གྱི་བཀའ་དང་གསུང་རབ། མདོ་གསུམ་དོན་གཅིག་མིང་གི་ནུས་གྲངས་རེད། Buddha's words, discourses and sutras; these three have different names [but] one meaning.
C2	བསྟན་བཅོས་ treatises, commentarial works	བསྟན་བཅོས་ཟེར་ཡག་དེ་སངས་རྒྱུ་གྱི་གདུལ་བྱས་བཅུམས་པའི་ མདོའི་འབྲེལ་པ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། What we call “treatises” are commentaries to the sutras that were composed by the Buddha's disciples.
C3	ཉོན་མངས་པའི་སྒྲིབ་པ་ emotional obscuration, afflictive obscurations.	ང་རང་ཆོའི་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་འདྲོད་ཆགས་དང་ཁོང་སྒྲོ། གཏི་མུག་དེ་ཆོ་ཉོན་མངས་པའི་སྒྲིབ་པ་རེད། The attachment, aversion and ignorance of our mental continuum are afflictive obscurations.
C4	ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པ་ cognitive obscuration, obscurations to omniscience	ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པ་ཟེར་ན་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་དངོས་སུ་རྟོགས་པར་ བྱེད་པ་ལ་བར་ཆད་བྱེད་མཁན་དེ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། བདེན་འཛིན་ལྟ་བུ་རེད། Cognitive obscurations are those which impede the direct realization of all that is to be known/all objects of knowledge. For example, mistakenly perceiving phenomena as having true existence/perceiving things as being truly existent.



C5	བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ bodhisattva	བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་དེ་ལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། Person who has bodhicitta is called a bodhisattva.
C6	ཐུགས་རྒྱུད་ mindstream (H)	རིན་པོ་ཆའི་ཐུགས་རྒྱུད་(སེམས་རྒྱུད་)ལ་བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་ཡོད་ས་ རེད། Rinpoche's mindstream probably has bodhicitta.
C7	ཤེས་རབ་ wisdom	རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཤེས་རབ་གྱི་ལྷ་རེད། Manjushri is the deity of wisdom.
C8	འགོག་པའི་བདེན་པ་ the Truth of Cessation	འགོག་པའི་བདེན་པ་ཟེར་ཡག་དེ་སྤྱད་བསྡུལ་སྤང་པའི་འབྲས་བུ་ལ་ ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཐར་པ་ཡང་རེད། “The Truth of Cessation” is the result of removing/eliminating suffering. This is also liberation.
D1	ལམ་གྱི་བདེན་པ་ the Truth of the Path	བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དེ་ལམ་གྱི་བདེན་པ་རེད། དེ་ཐར་པའི་ལམ་རེད། Prajna (wisdom) realizing egolessness is the Truth of the Path. It is the path of liberation.



D2	གཞི་ནས་ finally (also: from the base, from the root)	(1) ད་ལྟ་ཁོང་གཞི་ནས་སློབ་གྲུབ་ལ་སླེབས་སོང་། ང་ཚོས་ཁོང་རྒྱུན་རིང་པོ་སྒྲུག་པ་ཡིན། (2) ང་པོ་ད་སྐད་གཞི་ནས་སྒྲུབ་གི་ཡོད། དེ་ཕྱིན་སྒྲུབ་ཅུང་མེད། (1) Now (s)he finally arrived at school. We were waiting for him (her) for a long time. (2) I am studying Tibetan from the basics. I haven't studied it before.
D3	ལྷག་པ་ to remain, greater than	(1) ད་དུང་ཅོག་ལེ་རྒྱུ་ལྷག་འདུག ལྷག་འདུག་ན་ང་ཅིག་འབྱེར་ཤོག (2) སངས་རྒྱུ་ལས་ལྷག་པའི་མི་སུ་ཡོད་རེད། (1) There is still chocolate left. If there is [some] left, bring me [some]. (2) Who is greater than the Buddha?
D4	ཉམས་སྒྲུ་ལེན་མཁན་ practitioner (also ཉམས་ལེན་པ་)	དེང་སང་ཚོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཡོད་རེད། These days there are many Dharma practitioners.
D5	ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་འཕགས་པ་ noble beings of the three vehicles.	ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་འཕགས་པ་ནི་ཉན་ཐོས་གྱི་འཕགས་པ་དང་རང་ རྒྱལ་གྱི་འཕགས་པ་ཐེག་ཆེན་གྱི་འཕགས་པ་བཅས་གསུམ་དེ་རེད། Noble beings of the three vehicles are: noble Shravakas (listeners), noble Pratyekabuddhas (solitary realizers) and noble Mahayana [practitioners].



D6	<p>ཐུགས་ལ་ཡག་པོ་བཞག་ཙ། Keep this well in mind!</p>	<p>ཐུགས་ལ་ཡག་པོ་བཞག་ཙ་ཟེར་དུས་སེམས་ནང་ལ་ཡག་པོ་བཞག་ མ་བརྗེད་པར་བྱེད་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད།</p> <p>When we say “keep this well in mind!” it means “keep it well in mind and do not forget.”</p>
----	--	---