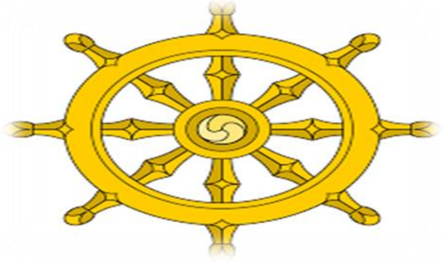
སློབ་ཚན་ ༢༣ པའི་ཚིག་གསར།
སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་འཁོར་རིམ་པ་གསུམ་གྱི་སྐོར།



ཨང	ཚིག་གསར།	དཔེར་བརྗོད།
A1	རྒྱས་བཤད་གནང་(H) རྒྱས་པར་བཤད་པ།(Q) to explain in detail or extensively	བླ་མ་དེས་ཆོས་གསུང་དུས་རྒྱས་བཤད་ཞི་དྲགས་གནང་གི་རེད། When this lama teaches, he provides extensive explanations.
A2	བཀའ་དང་པོ། the first [set of] teachings, the first [turning of the] wheel of *Dharma*	སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཆོས་ཐོག་མར་འམ་ཡང་ན་དང་པོ་གསུང་པའི་ཆོས་དེ་ལ་**བཀའ་དང་པོ**ཟེར་གྱི་རེད། མ་ཟད་ཆོས་འཁོར་དང་པོ་ཡང་ཟེར་གྱི་རེད། As for the initial teachings the Buddha gave, or the first teaching he gave, these are called the first set of teachings. On top of that, they are also called the first turning of the wheel of Dharma.
A3	བདེན་བཞིའི་ཆོས་འཁོར། the teaching/turning of the wheel of *Dharma* regarding the Four [Noble] Truths	སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཁོ་རང་གི་འདུལ་བྱ་འཁོར་ལྔ་སྡེ་བཟང་པོ་ལ་དང་པོ་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་གསུང་པ་རེད། The Buddha first taught his disciples, the five virtuous ones, the Four Noble Truths.
A4	བཀའ་བར་བ། the second [set of] teachings,	སངས་རྒྱས་ཀྱིས་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་གསུངས་ཚར་པའི་རྗེས་ལ་བྱ་རྒོད་ཕུང་པོའི་རི་ལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་

©2023 LRZTP

	(lit. the middle [set of] teachings)	དང་ལྷ་དང་མི་ལ་སོགས་པ་མང་པོ་ཅིག་ལ་ཆོས་ཐམས་ཅད་བདེན་པར་མེད་པར་གསུང་པའི་པའི་ཆོས་དེ་ལ་བཀའ་བར་པ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། After the Buddha taught the Four Noble Truths, he taught at Vulture Peak to many bodhisattvas, gods and demigods the emptiness of all phenomena. These are called the second set of teachings.
A5	བཀའ་མཐའ་མ། the third [set of] teachings (lit. the last [set of] teachings)	དེའི་རྗེས་ལ་ཡུལ་ཡངས་པ་ཅན་ལ་སོགས་པ་ལ་ཆོས་ཐམས་ཅན་བདེན་པར་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཁྱད་པར་གསལ་པོ་བྱས་ནས་གསུངས་པའི་ཆོས་དེ་ལ་བཀའ་མཐའ་མ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། After this, in Vaishali and so forth, he clarified the point of whether or not all phenomena are truly existent. That Dharma teaching is called “the final instructions/words (of the Buddha)”.
A6	སྡུག་བསྔལ་གྱི་བདེན་པ། the Truth of Suffering	སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་ལས་ཐར་བར་ཤོག May all sentient beings be free from suffering.
A7	ཀུན་འབྱུང་གི་བདེན་པ། the Truth of Origin [of suffering]	ཀུན་འབྱུང་(གི་བདེན་པ་)ཟེར་ན་སྡུག་བསྔལ་ཚང་མ་འབྱུང་ས་དེ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། The (‘‘truth of) origin’’ refers to the source of all suffering.
A8	འགོག་པའི་བདེན་པ། the Truth of Cessation [of suffering]	འགོག་པ(འི་བདེན་པ)་ཟེར་དུས་སྐབས་འདི་ལ་སྡུག་བསྔལ་ཚང་མ་མེད་པ་བཟོ་བ་དེ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། (The ‘‘truth of) cessation’’ refers a time when all suffering is eliminated.

B1	ལམ་གྱི་བདེན་པ། the Truth of the Path	སྐབས་འདི་ལ་ལམ་(གྱི་བདེན་པ་)ཟེར་ཡག་དེ་སྡུག་བསྔལ་མེད་པ་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་དེ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། In this context the ''(truth of) path" refers to wisdom that eliminates suffering.
B2	གསལ་བཤད་བསྐྱོན། to clarify, to explain clearly (H)	ཁྱེད་རང་གིས་ངའི་ལག་ཐོག་ཁ་པར་འཁྱེར་མེད་ན་ང་ལ་གསལ་བཤད་ཡག་པོ་ཅིག་བྱེད་དང་། If you have not taken my mobile phone, then please clearly explain it.
B3	འཁོར་བ། *samsara,* cyclic existence	སེམས་ཅན་ཚང་མ་འཁོར་བ་ལས་ཐར་ན་ག་འདྲས་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད། It would be so great if all sentient beings were free from *samsara.*
B4	མྱ་ངན་ལས་འདས་པ། *nirvana* (lit. gone beyond misery)	སྐབས་འདི་ལ་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་དང་འཁོར་བ་ལས་ཐར་པ་གཉིས་དོན་དག་གཅིག་པ་རེད། In this context passing into *nirvana* and being liberated from *samsara* refer to the same thing.
B5	རྒྱུ་དང་འབྲས་བུ། cause(s) and result(s)	འབྲས་བུ་ཚང་མ་རྒྱུ་ལས་བྱུང་པ་རེད། རྒྱུ་མེད་ན་འབྲས་བུ་ཡོད་མ་རེད། All results arise from causes. Without a cause, there is no result.
B6	སྤང་བྱ། what is to be given up or abandoned	སྡུག་བསྔལ་ཚང་མ་སྤང་བྱ་རེད། ངས་ལོ་གཉིས་དང་ཕྱེད་ཀའི་རིང་ལ་ཤ་སྤངས་པ་ཡིན། All suffering is the object of abandonment. I have given up meat for two years and a half.

©2023 LRZTP

B7	ཉམས་སུ་བླང་བྱ། what is to be practiced or adopted	བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་སྙིང་རྗེ་དེ་ཚོ་ཉམས་སུ་བླང་བྱ་རེད། Bodhicitta and compassion are what is to be practiced.
C1	ཤེར་ཕྱིན་ (ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ) abr. of *prajnaparamita* / *Perfection of wisdom*	ཉམས་ལེན་གཙོ་བོ་དེ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕར་ཕྱིན་དེ་རེད། The main practice is the perfection of wisdom.
C2	སྐབས་སུ། in the context of...	ང་ཚོ་སྒོམ་རྒྱག་པའི་སྐབས་སུ་བསམ་བློ་གང་བྱུང་མང་བྱུང་གཏོང་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད། In the context of meditation, we are not supposed to think about random things.
C3	རང་གི་ངོ་བོས་མ་གྲུབ་པ། not established by their own essence	བཀའ་བར་པའི་སྐབས་སུ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་གི་ངོ་བོས་མ་གྲུབ་པ་རེད་ཟེར་གསུངས་པ་རེད། In the context of the middle set of teachings the Buddha taught that all phenomena are not established by their own essence.
C4	རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་མ་གྲུབ་པ། not established by their own characteristics	རང་གིས་ངོ་བོས་མ་གྲུབ་པ་ཟེར་ཡག་དང་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་མ་གྲུབ་པ་ཟེར་ཡག་གཉིས་པོ་དོན་གཅིག་རེད། Not established by their own essence refers to not being established by their own characteristics. Both of these mean the same thing.
C5	སྟོང་པ་ཉིད། emptiness (skt. *Shunyata)*	སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་དག་དེ་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་གཏིང་ཟབ་པོ་རེད་འདུག The meaning of emptiness is incredibly profound.
C6	བྱ་རྒོད་ཕུང་པོའི་རི་བོ།	བྱ་རྒོད་ཕུང་པོའི་རི་དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཤེས་རབ་སྙིང་པོ་གསུང་སའི་གནས་ཚ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད།

©2023 LRZTP

	Vulture Peak (near Rajgir, India)	Vulture Peak is a sacred place where the Buddha taught the heart of the perfection of wisdom.
C7	འཁོར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ། the retinue of bodhisattvas	སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཤེས་རབ་སྙིང་པོ་གསུངས་དུས་འཁོར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་མང་པོ་ཡོད་ས་རེད། There were probably a great retinue of bodhisattvas when the Buddha taught the Heart Sutra.
C8	འོད་སྲུངས། Dipamkara	འོད་སྲུངས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཞིག་རེད། Dipamkara was a bodhisattva.
C9	རབ་འབྱོར། Subhuti	རབ་འབྱོར་ཟེར་ཡག་དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འདུལ་བྱ་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། Subhuti was the Buddha’s main disciple.
C10	མདོ་སྡེ། the set of *sutras*	མདོ་སྡེ་ཟེར་ཡག་དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུངས་རབ་ཞིག་རེད། དེས་གཙོ་བོ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བསླབ་པ་བསྟན་གྱི་ཡོད་རེད། The set of sutras are one sets of teachings given by the buddha. These teachings mainly address the higher training in concentration.
D1	མདོ་སྡེ་ལང་ཀར་གཤེགས་པ། *Lankavatara Sutra,* “Descent into Lanka Sutra”	མདོ་འདི་སངས་རྒྱས་སེང་ག་ལའི་ཡུལ་ལ་ཐེབས་ནས་གསུངས་པའི་ཆོས་ཞིག་རེད། འདི་ལ་ལེའུ་ཉི་ཤུ་རྩ་བརྒྱད་ཡོད་རེད། These teachings were taught by the Buddha as he went to Singala. These teachings have 28 chapters.
D2	བདེ་གཤེགས་སྙིང་པོ། *Tathagatagarbha*, *sugata*-essence, *Sugatagarbha,* buddha-nature	སེམས་ཅན་ཚང་མའི་རྒྱུད་ལ་ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྙིང་པོ་ཡོད་རེད། བྱས་ཙང་ང་ཚོ་ཚང་མ་སངས་རྒྱས་ཡག་ཡོད་རེད། All sentient beings possess Buddha-nature, therefore we can all obtain Buddhahood.

©2023 LRZTP

D3	སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་བ། the luminous nature of the mind	སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་བ་ཟེར་ཡག་དང་ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྙིང་པོ་གཉིས་དོན་དག་གཅིག་པ་རེད། When the nature of the mind is stated to be clear and knowing this refers to the same thing as the *sugata*-essence.
D4	གོ་རིམ། order, sequence	ཁྱེད་རང་གིས་ཚིག་གྲུབ་ཀྱི་གོ་རིམ་མ་ནོར་བ་བྱས་ནས་བྲིས་རོགས་གནང་། Please, right down a sentence without making a mistake in its sequence.
D5	སློབ་དཔོན། (spiritual) master, *acharya,* scholar, teacher	སློབ་དཔོན་ཟླ་བ་གྲགས་པ་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་པའི་མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཅིག་རེད། Acharya Chandrakirti was a great Indian scholar.
D6	གཞུང་། scripture, text with established validity	གཞུང་ཟེར་ཡག་འདི་ལ་དོན་དག་འདྲ་མི་འདྲ་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། རིག་གཞུང་དང་། རྒྱལ་ཁབ། དཔེ་ཆ་ལ་སོགས་པ་ལ་གོ་གི་ཡོད་རེད། "gzhung" in Tibetan possesses many meanings. For example it can refer to the notion of culture, of governance, religious texts and so forth.
D7	དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་པ། the *Madhyamika* (text), *The Four Hundred (Verses)*	དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་པ་མཛད་པ་པོ་རྒྱ་གར་གྱི་སློབ་དཔོན་ཨཱརྻ་དེ་བའམ་འཕགས་པ་ལྷ་རེད། The author of *400 Verses on the Middle Way* is the Indian master Acharya Arya Deva or Phakpa Lha (the noble god).
D8	བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པ། non-meritorious (actions)	སྤྱིར་བཏང་ལས་ལ་བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་དང་བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས་གཉིས་ཡོད་རེད།

©2023 LRZTP

		Generally speaking there are two kinds of karma, one which is meritorious and the other non-meritorious.
D9	བཀློག to abolish, to eliminate	ང་ཚོའི་བར་ཆད་བཀློག་པའི་ཆེད་དུ་སྐབས་རེ་སྒྲོལ་མ་དང་ཤེས་རབ་སྙིང་པོ་འདོན་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། To eliminate our obstacles it is good if sometimes one can do Tara recitation and read the *Heart Sutra*.
D10	བར་དུ། Between, in the middle.	ཁ་སང་གསུང་ཆོས་སྐབས་ལ་བསྟན་འཛིན་ང་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་སྒྲོལ་མ་བསྡད་སོང་། Yesterday during the teaching, Drolma sat between Tenzin and I.
E1	མཐའ་མ། at the end, finally	འབྱོར་རྒྱས་དང་པོ་ལུང་པ་ག་ས་ག་ལ་ யུལ་སྐོར་སྐྱོ་འཆམ་ལ་ཕྱིན་པ་རེད། མཐའ་མ་དེ་ལ་ཁོང་རང་བོད་ལ་ལོག་པ་རེད། First Jorgyaï travelled all over the world and finally he/she returned to Tibet.
E2	ལྟ་གཞི་ཀུན། the basis of all views	ལྟ་གཞི་ཀུན་ཟེར་ན་ལྟ་བ་ཚང་མའི་གཞི་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། The ‘‘basis of all views’’ refers to the basis of every view.
E3	ཚུལ། how to..., the way to...	མི་ཚང་མའི་བསམ་བློ་གཏོང་**སྟངས**(ཚུལ) འདྲ་གི་ཡོད་མ་རེད། Everybody does not have the same way of thinking.
E4	བདག་འཛིན། clinging to the self, conception of a self	བདག་འཛིན་དེ་འཁོར་བའི་རྩ་བ་རེད། Clinging to the self is the root of samsara.
E5	སྤང་པ།	བདག་འཛིན་སྤང་ཐུབ་ན་འཁོར་བ་ལས་གྲོལ་གྱི་ཡོད་རེད།

	to abandon, to give up	If one is able to abandon clinging to the self, one can be free from *samsara*.
E6	བདག་མེད་པ། selflessness, no-self	བདག་མེད་པའི་ལྟ་བ་དེ་ནང་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྟ་བ་ཅིག་རེད། No-self is a unique Buddhist worldview.
E7	རྟོགས་པ། to realize, to fully understand	སྟོང་པ་ཉིད་རྟོགས་ཡག་ལས་སླ་པོ་ཁྱོན་ནས་ཡོད་མ་རེད། Realising emptiness is not in the least easy.
E8	གསལ་སྟོང་ཟུང་འཇུག་ the union of clarity and emptiness	གསལ་སྟོང་ཟུང་འཇུག་ཟེར་ཡག་དེ་སྔགས་ལུགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཅིག་རེད། འོད་གསལ་དང་སྟོང་པ་ཉིད་ཟུང་དུ་འབྲེལ་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། The union of clarity and emptiness is a practice belonging to the Tantras. It refers to the practice of unifying clear light and emptiness.

©2023 LRZTP