སློབ་ཚན་ ༢༢

སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པའི་རྣམ་ཐར།

ཞེ་ཡི ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་ཐོག་མར་གསར་གཏོད་མཛད་མཁན་སྟོན་པ་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པའི་སྐོར་ལ་ཏོག་ཙམ་གསུང་རོགས་གནང་།

འགྱུར་མེད། ལགས་སོ། སངས་རྒྱས་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པ་ནི་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་གྱི་གོང་ལ་ལུམྦི་ནི་ལ་སྐུ་བལྟམས་ནས་མཚན་ལ་དོན་ཀུན་གྲུབ་པ་གསོལ་པ་རེད། ཁོང་གི་ཡབ་ཀྱི་མཚན་ལ་རྒྱལ་པོ་ཟས་གཙང་མ་དང་། ཡུམ་གྱི་མཚན་ལ་སྒྱུ་འཕྲུལ་མ་ཞུ་གི་ཡོད་རེད།

ཞེ་ཡི། སངས་རྒྱས་འཁྲུངས་ས་ལུམྦི་ནི་འདི་ས་ཕྱོགས་ག་པར་ཡོད་རེད།

འགྱུར་མེད། ལུམྦི་ནི་འདི་དེང་སང་བལ་ཡུལ་གྱི་ལྷོ་ཕྱོགས་རྒྱ་གར་གྱི་ས་མཚམས་འཁྲིས་ལ་ཡོད་རེད།

ཞེ་ཡི། སྟོན་པ་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་གང་འདྲས་ཟེ་ཐོབ་པ་རེད།

འགྱུར་མེད། ཤཱཀྱ་ཐུབ་པ་སྐུ་བལྟམས་ནས་དགུང་ལོ་ཉི་ཤུ་རྩ་དགུའི་བར་དུ་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ལ་བཞུགས་པ་རེད། དེའི་རིང་ལ་ཁོང་གིས་ཐུན་མོང་གི་རིག་གནས་ལྔ་དང་སྒྱུ་རྩལ། ཕྱི་རོལ་པའི་གྲུབ་མཐའ་སོགས་ལ་སློབ་སྦྱོང་གནང་པ་རེད། དེའི་རྗེས་སུ་ཁོང་རབ་ཏུ་བྱུང་ནས་དམ་པའི་ཆོས་བསྒྲུབས། མཐར་དགུང་ལོ་སུམ་ཅུ་སོ་ལྔ་ལ་ཕེབས་དུས་རྒྱ་གར་རྡོ་རྗེ་གདན་དུ་སངས་

©2023 LRZTP

	རྒྱས་པ་རེད།
ཞེ་ཡི།	སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཆོས་ཐོག་མར་ག་དུས་གསུངས་པ་རེད།
འགྱུར་མེད།	ཆོས་ཐོག་མར་འདི་ཁོང་སངས་རྒྱས་པའི་རྗེས་སུ་ཡུལ་ཝ་ར་ཎ་སིའི་རི་དྭགས་ཀྱི་ནགས་སུ་འཁོར་ལྔ་སྡེ་བཟང་པོ་ལ་གསུངས་པ་རེད། དེ་ལ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རིམ་པ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་འཁོར་ལོ་དང་པོ་ཞུ་གི་རེད།
ཞེ་ཡི།	ཨ་ལས། དེ་ནས་སངས་རྒྱས་དགུང་ལོ་ག་ཚོད་ལ་དགོངས་པ་རྫོགས་པ་རེད།
འགྱུར་མེད།	སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུག་ལ་ལོ་བཞི་བཅུ་ཞེ་ལྔའི་རིང་ལ་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་ཆོས་མང་པོ་གསུངས་པ་རེད། དེ་ནས་ཁོང་དགུང་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་ལ་ཕེབས་དུས་ཡུལ་རྩ་མཆོག་གྲོང་དུ་སྐུ་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་རེད།
ཞེ་ཡི།	ཨ་ལས། ད་ངས་སངས་རྒྱས་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པའི་སྐོར་ལ་རོབ་ཙམ་ཧ་གོ་སོང་། སྙན་པོ་བྱུང་། ཐུགས་རྗེ་གནང་།

སློབ་ཚན་༢༢ པའི་ཚིག་གསར།

སྟོན་པ།	the Founding Teacher (lit. the one who shows)
རྣམ་ཐར།	biography, hagiography (lit. [story of a person's] complete liberation)
གསར་གཏོད་མཛད་མཁན།	founder, initiator (H)
ལྷག་ཙམ།	a little more than…
ལུམྦི་ནི།	Lumbini
སྐུ་བལྟམས་པ།	to be born, to take birth (H)
མཚན།	name (H)
དོན་ཀུན་གྲུབ་པ།	Siddharta (lit. the one who has accomplished all aims)

©2023 LRZTP

མཚན་གསོལ་བ།	to be given a name (H)
ཡབ།	father (H)
ཟས་གཙང་མ་	Śuddodana (lit. clean food)
ཡུམ།	mother (H)
སྒྱུ་འཕྲུལ་མ།	Maya (lit. illusory display)
འཁྲུངས་ས།	birth place, place of birth (H)
ས་ཕྱོགས།	area, region
སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་།	the state of Buddhahood, the level of Buddhahood
ཐོབ་པ།	to attain, to achieve
རྒྱལ་པོའི་ཁབ།	king's palace, king's residence
ཐུན་མོང་གི་རིག་གནས་ལྔ།	the five traditional sciences
སྒྱུ་རྩལ།	art, craft
ཕྱི་རོལ་པའི་གྲུབ་མཐའ།	philosophical tenets of the “outsiders” [i.e. non-Buddhist schools]
རབ་ཏུ་འབྱུང་བ།	to become a monk [lit. thoroughly arise]
དམ་པའི་ཆོས།	the sacred Dharma
སྒྲུབ་པ།	to practice, to accomplish
རྡོ་རྗེ་གདན།	Bodhgaya, Vajrasana [lit. diamond seat]
སངས་རྒྱས་པ།	to attain buddhahood, to get enlightened
ཝ་ར་ཎ་སི།	Varanasi
རི་དྭགས་ཀྱི་གནས།	Deer Park, Mrigadava (now Sarnath)
འཁོར་ལྔ་སྡེ་བཟང་པོ།	retinue of the Five Excellent Disciples
ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རིམ་པ་གསུམ།	the three consecutive turnings of the Wheel of Dharma
དགོངས་པ་རྫོགས་པ།	to pass away, to die (H) (lit. to fulfill one's intent)
བཅོམ་ལྡན་འདས།	Bhagavan, Transcendent Victor, Blessed One
ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་།	the Greater and Lesser Vehicles

©2023 LRZTP

རྩ་མཆོག་གྲོང་། Kushinagar

མྱ་ངན་ལས་འདས་པ། to pass into Nirvana, to pass beyond sorrow

ཚིག་འབྲུའི་དོན་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཡོད་པའི་ཚིག་གསར།

སྟོན་པ། teacher
(**སྟོན་པ་** = to show, to teach, to extract [the meaning], as in: **བསྟན་པ་** = the teachings)

རྣམ་ཐར། life story, biography, hagiography, life
(**རྣམ་** = aspect, part; **ཐར་** = liberation, as in: ཚེ་**ཐར་**གཏོང་བ་ = the practice of freeing animals who are about to be killed, དྭགས་པོ་**ཐར་**རྒྱན་ = *The Jewel Ornament of Liberation*)

གསར་གཏོད་མཛད་མཁན། (ཞེ་ས་) founder, initiator (H)
(**གསར་** = new, as in: ཚིག་**གསར་** = vocabulary, new words, ལོ་**གསར་** = New Year; **གཏོད་པ་** = to aim, to focus; **མཛད་**པ་ = to do (H) as in: **མཛད་**སྒོ་ = ceremony; **མཁན་** = nominalizer, showing the "doer" of an action)

ལྷག་ཙམ། a bit more than … , approximately
(**ལྷག** = special, surpassing, exceeding, as in: **ལྷག་**བསམ་ = supreme intent, **ལྷག་**པའི་བསླབ་པ་གསུམ་ = the three superior trainings; **ཙམ་** = about, approximately, merely, as in: བདེ་པོ་ཨོ་**ཙམ་** = not too bad, སེམས་**ཙམ་**པ་ = Mind Only)

སྐུ་བལྟམས་ནས། (ཞེ་ས་) was born (H)
(**སྐུ་** = body, as in: **སྐུ་**གཟུགས་ = body (H), **སྐུ་**ཞབས་ = Venerable (H), **སྐུ་**འདྲ་ = statue; **བལྟམས་པ་** = to be born, to be full; **ནས་** = འབྱུང་ཁུངས་ = after)

མཚན་ལ་གསོལ་བ། (ཞེ་ས་) to be given the name *x* (H)

©2023 LRZTP

(**མཚན་** = name (H) as in: རྒྱུ་**མཚན་** = reason, **མཚན་**ཉིད་ = characteristic, definition; **ལ་** = ལ་དོན་ particle; **གསོལ་བ་** = to ask, to request, to beg, as in: **གསོལ་བ་**འདེབས་པ་ = to supplicate, to make a request)

ཡབ་ཀྱི་མཚན། (ཞེ་ས་) — father's name (H)
(**ཡབ་** = father (HH), as in: **ཡབ་**ཡུམ་ = parents (also refers to a deity with consort); **ཀྱི་** = འབྲེལ་སྒྲ་; **མཚན་** = name (H) as in:རྒྱུ་**མཚན་** = reason, **མཚན་**ཉིད་ = characteristic, definition)

ཡུམ་གྱི་མཚན། (ཞེ་ས་) — mother's name
(**ཡུམ་** = mother (HH), as in: ཡབ་**ཡུམ་** = parents (also refers to a deity with consort); **གྱི་** = འབྲེལ་སྒྲ་ particle; **མཚན་** = name (H) as in: རྒྱུ་**མཚན་** = reason, **མཚན་**ཉིད་ = characteristic, definition)

འཁྲུངས་ས། (ཞེ་ས་) — birthplace, place of birth (H)
(**འཁྲུངས་པ་** = to be born (H), as in: **འཁྲུངས་**སྐར་དུས་ཆེན་ = festival of the birthday (of some important person); **ས་** = place, earth, as in: **ས་**ཆུ་མེ་རླུང་ནམ་མཁའ་ = earth, water, fire, wind and space; ལྷ་**ས་** = the place of the god(s))

ས་ཕྱོགས། — place, area
(**ས་** = place, earth, as in: **ས་**ཆུ་མེ་རླུང་ནམ་མཁའ་ = earth, water, fire, wind and space; ལྷ་**ས་** = Lhasa, the place of the god(s); **ཕྱོགས་** = direction, as in: ནུབ་**ཕྱོགས་** = the west, western direction, **ཕྱོགས་**རིས་ = partiality)

བལ་ཡུལ་གྱི་ལྷོ་ཕྱོགས། — Southern Nepal
(**བལ་ཡུལ་** = Nepal; **བལ་** = wool; **ཡུལ་** = land, area; **གྱི་** = འབྲེལ་སྒྲ་;**ལྷོ་** = south, as in: **ལྷོ་**འཛམ་བུ་གླིང་ = the world; **ཕྱོགས་** = direction, as in: ནུབ་**ཕྱོགས་** = the west, western direction; **ཕྱོགས་**རིས་ = partiality)

©2023 LRZTP

རྒྱ་གར་གྱི་ས་མཚམས་ཀྱི་འཁྲིས་ལ། close to the Indian border
(**རྒྱ་གར་** = India; **རྒྱ་** = vast; **གར་** comes from: དཀར་པོ་ = white; **གྱི** = འབྲེལ་སྒྲ་ particle; **ས་** = place; **མཚམས་** = border, as in: **མཚམས་**ལ་སྡོད་པ་ = to stay in retreat; **ཀྱི་** = འབྲེལ་སྒྲ་; **འཁྲིས་ལ་** = next to, close by)

སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་། the level of Buddhahood, the state of Buddhahood
(**སངས་རྒྱས་** = Buddha, **སངས་** = having purified, **རྒྱས་** = having developed, as in: ཡར་**རྒྱས་**འགྲོ་བ་ = to get better, to improve; **ཀྱི་** = འབྲེལ་སྒྲ་; **གོ་འཕང་** = level, state; **གོ་** = to hear, understand; **འཕང་** = height)

གང་འདྲས་ཟེ་ཐོབ། how did he achieve / in which way did he reach?
(**གང་** = what; **འདྲས་** = like, as in: **འདྲ་**པོ་འདུག = it's similar, the same, as in: སྐུ་**འདྲ་** = statue, (lit. like a body); **ཐོབ་**པ་ = to obtain, win, as in: **ཐོབ་**ཐང་ = right, privilege)

དགུང་ལོ་ཉི་ཤུ་རྩ་དགུའི་བར་དུ། until the age of twenty nine (H)
(**དགུང་ལོ་** (H) = **ལོ་** = year, as in: **ལོ་**གསར་ = New Year; **ཉི་ཤུ་** = 20, comes from: **གཉིས་** = two, **བཅུ་** = ten; **འི་** = འབྲེལ་སྒྲ་;**བར་དུ་** = until, as in: **བར་**མ་ = intermediate, neutral)

རྒྱལ་པོའི་ཁབ། king's palace, king's residence
(**རྒྱལ་པོ་** = king, as in: ཆོས་**རྒྱལ་**གསུམ་ = the three *dharma* kings (or Skt. *dharmarajas*), **རྒྱལ་**ས་ = capital, ང་**རྒྱལ་** = pride; **འི་** = འབྲེལ་སྒྲ་; **ཁབ་** = residence, palace (also: needle, as in: རྒྱལ་**ཁབ་** = nation, **ཁབ་**རྒྱག་པ་ = to give an injection)

ཐུན་མོང་གི་རིག་གནས་ལྔ། the five common, ordinary, general, traditional sciences
(**ཐུན་མོང་** = common, ordinary; **གི་** = འབྲེལ་སྒྲ་; **རིག་གནས་** = science; **རིག་** = knowledge, intelligence, as in: **རིག་**པ་སྦྱང་པོ་ = clever, intelligent; **གནས་** = to abide, as in: **གནས་**སྟངས་ = situation, ཞི་**གནས་** = calm abiding; **ལྔ་** = five, as in: ཆོས་པ་བཅོ་**ལྔ་**

©2023 LRZTP

	= the 15th day of the Tibetan lunar month)
སྒྱུ་རྩལ།	art, skill (**སྒྱུ་** = deception, illusion, magical display; **རྩལ་** = skill, capacity, as in: ལུས་**རྩལ་** = sports, exercise, ལག་**རྩལ་** = handicraft)
ཕྱི་རོལ་པའི་གྲུབ་མཐའ།	philosophical tenets, philosophies of the "outsider" (schools) (**ཕྱི་རོལ་པ་** = outsider, non Buddhist; **ཕྱི་** = outside, as in: **ཕྱི་**ལོགས་ལ་ = outside, **ཕྱི་**རྒྱལ་ = abroad, foreign country; **འི་** = འབྲེལ་སྒྲ་; **གྲུབ་མཐའ་** = philosophical tenet; **གྲུབ་པ་** = to be established, as in: དོན་**གྲུབ་** = one who has accomplished one's goal; **མཐའ་** = end, extreme, as in: **མཐའ་**ལ་མ་ལྟུང་བ་ = not falling into extremes, **མཐའ་**མ་ལ་ = in the end)
རབ་ཏུ་འབྱུང་བ།	to renounce, to become a monk, to embrace a religious life (**རབ་** = best, supreme, as in: ཡ་**རབ་**[1] = polite, ཤེས་**རབ་** = insight; **ཏུ་** = ལ་དོན་; **འབྱུང་བ་** = to arise, to come about, as in: **འབྱུང་**ཁུངས་ = source particle, **འབྱུང་བ་**ལྔ་ = the five elements)
དམ་པའི་ཆོས་སྒྲུབ།	to have practiced, accomplished the sacred *dharma* (**དམ་པ་** = sacred, holy; **ཆོས་** = *dharma* – comes from: འ**ཆོས་**པ་ = to make, to correct, as in: ཧིན་དྷུའི་**ཆོས་** = Hinduism; **སྒྲུབ་** = to accomplish, as in: ཚིག་**སྒྲུབ་**[2] = sentence)
རྡོ་རྗེ་གདན་ལ་སངས་རྒྱས་པ།	to reach enlightenment in Bodhgaya, to become a Buddha in Bodhgaya (**རྡོ་རྗེ་** =v*ajra*, as in: **རྡོ་རྗེ་**ཐེག་པ་ = *Vajrayana*; **གདན་** = seat, as in: ས་**གདན་** = floor rug; **ལ་** = **ལ་**དོན་; **སངས་རྒྱས་པ་** = to become a Buddha, as in **སངས་** = to have purified, **རྒྱས་** = to have unfolded, expanded, as in: ཡར་**རྒྱས་**གཏོང་བ་ = to improve)

[1] Sometimes also spelled: ཡ་རབས་

[2] This word can also be spelled differently as we saw in the previous lesson (L21): ཚིག་གྲུབ་

©2023 LRZTP

རི་དྭགས་ཀྱི་ནགས།

Deer Park
(**རི་དྭགས་** = wild animals with hoofs; **ཀྱི་** = འབྲེལ་སྒྲ་; **ནགས་** = forest, as in: ཤིང་**ནགས་** = forest, jungle, **ནགས་**ཚལ་ = forest, jungle)

འཁོར་ལྔ་སྡེ་བཟང་པོ།

retinue of the five excellent disciples
(**འཁོར་** = retinue, as in: **འཁོར་**ལོ་ = wheel, དུས་**འཁོར་**དབང་ཆེན་ = *Kalachakra* initiation; **ལྔ་** = five, as in: ཚེས་པ་བཅོ་**ལྔ་** = the 15th day of the Tibetan (lunar) month, full moon; **སྡེ་** = set, school, faction, as in: མདོ་**སྡེ་** = *Sutra*, set of teachings; **བཟང་པོ་** = kind, positive, as in: བློ་**བཟང་** = kind minded, སེམས་པ་**བཟང་པོ་** = kind hearted)

ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རིམ་པ་གསུམ།

the three turnings of the wheel of *dharma*
(**ཆོས་** = *dharma* – comes from: འ**ཆོས་**པ་ = to make, to repair, as in: **ཆོས་**ལུགས་ = religious tradition; **ཀྱི་** = འབྲེལ་སྒྲ་; **འཁོར་ལོ་** = wheel, as in: རླུང་**འཁོར་** = fan, ventilator; **རིམ་པ་** = stages, as in: སྒོམ་**རིམ་** = *Stages of Meditation* (by Kamalashila), ལམ་**རིམ་** = *Stages of the Path* (by Tsongkapa); **གསུམ་** = three, as in: དཀོན་མཆོག་**གསུམ་** = The Three Jewels)

འཁོར་ལོ་དང་པོ།

the first turning of the wheel of *dharma*, the first set of teachings
(**འཁོར་ལོ་** = wheel, as in: རླུང་**འཁོར་** = fan, ventilator; **དང་པོ་** = first, as in: ལས་**དང་པོ་**བ་ = beginner)

དགོངས་པ་རྫོགས་པ། (ཞེ་ས་)

to pass away, to die (H)
(**དགོངས་པ་** (H) = བསམ་པ་ = thought, intent, as in: **དགོངས་**ཚུལ་ (H) = opinion, point of view; **རྫོགས་པ་** = to be finished, to be completed, exhausted, as in: **རྫོགས་**ཆེན་ = Great Perfection, **རྫོགས་**རིམ་ = Completion Stage)

བཅོམ་ལྡན་འདས།

Transcendent Conqueror, Transcendent Victor, Blessed One

©2023 LRZTP

(**བཅོམ་**པ་ = to conquer, to defeat; **ལྡན་** = to have, to be endowed with, as in: དགའ་**ལྡན་** = Gaden, *Tushita*; **འདས་པ་** = to have transcended, passed beyond, as in: མྱ་ངན་ལས་**འདས་པ་** = *nirvana,* དུས་**འདས་པ་** = Past Tense)

ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་ཆོས། — *Dharma* of the Greater and Lesser Vehicles

(**ཐེག་པ་** = vehicle, carriage; **ཆེ་** = **ཆེན་**པོ་ = big, large, as in: གླང་**ཆེན་** = elephant; **ཆུང་** = small, as in: ཉམ་**ཆུང་** = humble, modest; **གི་** = འབྲེལ་སྒྲ་; **ཆོས་** = *dharma*, religious dogma, religion as in: ཁ་ཆེའི་**ཆོས་**ལུགས་ = Islam)

རྩྭ་མཆོག་གྲོང་། — Kushinagar

(**རྩྭ་** = grass, herb, as in: **རྩྭ་**སྨན་ = herbal medicine; **མཆོག** = supreme, exalted, as in: དཀོན་**མཆོག་**གསུམ་ = The Three Jewels; **གྲོང་** = village, city, as in: **གྲོང་**གསེབ་ = village, **གྲོང་**ཁྱེར་ = city)

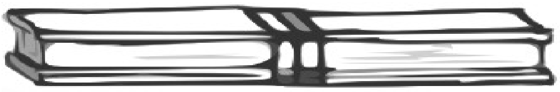
མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་ — to pass into *nirvana*, to pass beyond sorrow, to transcend suffering

(**མྱ་ངན་** = suffering, sorrow; **ལས་** = from (འབྱུང་ཁུངས་ particle); **འདས་པ་** = to have gone beyond, to have transcended, as in: བཅོམ་ལྡན་**འདས་** = The Transcendent Conqueror, དུས་**འདས་པ་** = the Past tense)

རོབ་ཙམ། — roughly, a little bit

(**ཙམ་** = approximately, merely, as in: བདེ་པོ་ཨོ་**ཙམ་** = not too bad, སེམས་**ཙམ་པ་** = Mind Only, མིང་**ཙམ་** = mere name.

©2023 LRZTP



Grammatical aims of this lesson

After studying this lesson you will know:

- How to talk about two actions happening one after the other, using the expressions "before X" and "after X".

Temporal connectives of sequence:

It is useful to be able to express the sequence of two actions. There are various ways to do this. They are divided here into two groups, namely "before" and "after".

a) སྔོན་ལ། and གོང་ལ། – "before"

The connectives which express "before" are **སྔོན་ལ་**and **གོང་ལ་**. Unlike in English, the verb is negated but not nominalized.

The formula:

(Subject+) object + **neg.** + verb (present) + སྔོན་ལ་ or གོང་ལ་ + rest of the phrase or sentence

ང་ ཁ་ལག་ **མ་** ཟ་ སྔོན་ལ་ ལག་པ་འཁྲུད་ཀྱི་ཡོད།

Before eating, I wash [my] hands.

Regardless of the time of the action, the verb preceding **སྔོན་ལ་** or **གོང་ལ་** is always expressed in the Present Tense. The second part of the sentence can be in any tense or mode. For example:

ནམ་རྒྱུན་ང་ཁ་ལག་མ་ཟ་སྔོན་ལ་ལག་པ་འཁྲུད་ཀྱི་ཡོད། general
ང་ཁ་ལག་མ་ཟ་གོང་ལ་ལག་པ་འཁྲུད་ཀྱི་ཡིན། future
ང་ད་གིན་ཁ་ལག་མ་བཟས་སྔོན་ལ་ལག་པ་བཀྲུས་པ་ཡིན། past
ཁ་ལག་མ་ཟ་གོང་ལ་ལག་པ་འཁྲུད་དགོས་རེད། with secondary verb
ཁ་ལག་མ་ཟ་སྔོན་ལ་ལག་པ་ཡག་པོ་ཁྲུས་ཨ། imperative

©2023 LRZTP

For example:

ཁྲོམ་ལ་མ་འགྲོ་སྔོན་ལ་བསམ་བློ་ཡག་པོ་གཏོང་དགོས་རེད།
Before going to the market, one should think properly.

བལ་ཡུལ་ལ་མ་ཡོང་གོང་ལ་ངས་ང་རང་གི་ལུང་པ་ལ་ཚན་རིག་གི་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་ཡིན།
Before coming to Nepal, I used to study science in my home country.

སྒོམ་མ་རྒྱག་སྔོན་ལ་སེམས་ཀྱི་ནང་ལ་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་ན་ཡག་ག་ཡོད་རེད།
It is better to give rise to certainty in one's mind before sitting down to meditate.

ངའི་རྩ་བའི་བླ་མས་ང་ལ་ལྷག་མཐོང་མ་སྒྲུབ་གོང་ལ་ཞི་གནས་སྒོམ་དགོས་རེད་ཟེ་གསུངས་བྱུང་།
My lama told me that one should cultivate *shamatha* before practicing *vipashyana.*

ཁྱེད་རང་གིས་ང་ཐུག་གར་མ་ཡོང་སྔོན་ལ་ང་ལ་ཁ་པར་ཅིག་བཏང་ན་འགྲིག་གི་རེད་པས།
Is it okay if you give me a quick call before coming to see me?

b) རྗེས་ལ། / གཞུག་ལ། – "after"

There are various ways to express actions taking place in sequence. In this lesson, only **རྗེས་ལ་** and **གཞུག་ལ་** will be discussed in detail. Further options, such as ནས་, བྱས་ and སྟེ་ will be introduced here but not elaborated further until the next lesson.

The formula:

(Subject +) Object + verb (past) + པའི་རྗེས་ལ། / གཞུག་ལ། + rest of the phrase or sentence

ཁྱེད་རང་ ལས་ཀ་ བྱས་ པའི་རྗེས་ལ་ / གཞུག་ལ་ སྐྱིད་སྐྱིད་བྱེད་ཤ།
Relax after doing (your) work! Or: Relax after you've done your work!

In this context, the rest of the sentence can be in any tense or mode, just as above, and the English translation may vary. For example:

ཁྱེད་རང་ཞལ་ལག་མཆོད་ཚར་པའི་**གཞུག་ལ་**ངའི་ནང་ལ་ཕེབས་རོགས་གནང་།
Please come to my house after eating! Or: ...after having eaten!

ང་དོ་དགོང་ནང་ལ་ལོག་པའི་**རྗེས་ལ་**ལམ་སང་ཉལ་གྱི་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་དེ་རིང་ང་དཀའ་ལས་ཞེ་དྲགས་ཁག་གི་འདུག
Tonight I will go to sleep right after I get home because today I am very tired.

ཕྱག་འཚལ་བའི་**གཞུག་ལ་**བསོད་ནམས་བསགས་པ་དེ་ཚོ་བསྔོ་བ་བྱས་ན་ཡག་པོ་ཞེ་དྲགས་ཡོད་རེད།

©2023 LRZTP

It is very good to dedicate the merit one has accumulated after doing prostrations.

ཞོགས་གས་ཧྲག་པར་ང་ཡར་ལངས་པའི་**རྗེས་ལ**་ལུས་རྩལ་རྩེ་གི་ཡོད།
I exercise every morning after getting up.

ཁ་ས་ངའི་གྲོགས་པོ་ཚོ་ངའི་རྩ་ལ་བསླེབས་པའི་**གཞུག་ལ**་ངའི་སྤུན་ཀྱག་ཚོ་ཡང་ཕེབས་སོང་།
Yesterday, after my friends arrived at my place, my relatives also came.

The connectives རྗེས་ལ་ and གཞུག་ལ་ can also follow a **noun** or **pronoun**, in which case (technically speaking) a འབྲེལ་སྒྲ་ (connective particle) is required. For example:

འཛིན་གྲྭའི་རྗེས་ལ་ཁྱེད་རང་ག་པར་འགྲོ་གི་ཡིན། གང་ཤེས། ལྟ་གིན་ལྟ་གིན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
Where are you going after class?   No idea. I’ll see.

གུང་སེང་གི་རྗེས་ལ་ང་ཚོ་སློབ་ཚན་གསར་པ་འགོ་འཛུགས་ཀྱི་ཡིན།
After the break, we will start the new *lesson.*

ཁྱེད་རང་རང་སྦྱོང་ག་དུས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། རང་སྦྱོང་གཞུག་ལ་བྱེད་དགོས་བསམ་གྱི་འདུག
When will you do your homework?   I think I'll do it later.

རྗེས་ལ། or རྗེས་མ།?   སྔོན་ལ། or སྔོན་མ།?

A common source of confusion is the difference between **རྗེས་ལ་** and **རྗེས་མ་**. Whilst the former marks a moment in time - indicated by the ལ་, the latter is an adjective. For example:

ལོ་གཅིག་གི་རྗེས་ལ་ང་ང་རང་གི་ལུང་པ་ལ་ལོག་འགྲོ་གི་ཡིན།
I will go back to my country in one year’s time. (lit. after one year)

The above sentence shows a precise point in time.

ལོ་རྗེས་མར་ཁྱེད་རང་ལུང་པ་ག་པར་བསྡད་འདོད་ཡོད།
Where would you like to live next year?

This sentence indicates a time span of one year rather than a precise moment in time.

The same distinction applies for **སྔོན་ལ་** and **སྔོན**་མ་. For example:

ང་ཉིན་མ་གསུམ་གྱི་སྔོན་ལ་སྨན་ཁང་ལ་འགྲོ་དགོས་བྱུང་།
I had to go to the hospital three days ago.

བདུན་ཕྲག་སྔོན་མར་ང་ཨེམ་ཆི་བསྟེན་གར་ཕྱིན་པ་ཡིན།

©2023 LRZTP

Last week I went to see the doctor. (i.e. at some point last week)

སྔོན་མ་སྔོན་མ་བོད་ལ་རྒྱལ་པོ་སྡུག་ཅག་ཅིག་བྱུང་བ་རེད།
Once upon a time, there was an evil king in Tibet.

©2023 LRZTP