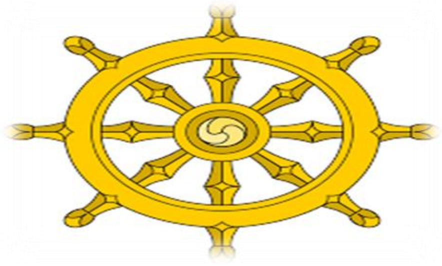
སློབ་ཚན་ ༢༤ པའི་ཚིག་གསར་དང་ཚིག་གྲུབ།

དམ་པའི་ཆོས་ཉན་པའི་ཚུལ།



ཨང་	ཚིག་གསར།	དཔེར་བརྗོད།
A1	ནང་པའི་གཞུང་། Buddhist scriptures/texts	ཁོང་གིས་ལོ་མང་པོའི་རིང་ལ་ནང་པའི་གཞུང་སྦྱངས་པ་རེད། He/She studied Buddhist scriptures for many years.
A2	སྐྱོན། defect, fault	བོད་པའི་གཏམ་དཔེ་ལ། མི་ལ་སྐྱོན་མེད་པ་དང་། ཤིང་ལ་མཛེར་པ་མེད་པ་ཡོད་མ་རེད་ཟེར་བཤད་སྲོལ་ཡོད་རེད། A Tibetan proverb says there is no human without fault and no tree without knots. ཡང་། རང་སྐྱོན་གཡག་ཙམ་སྦས། གཞན་སྐྱོན་ཤིག་ཙམ་སློང་། Another saying is that one buries one’s own yak-sized faults, (but) exposes the flea-sized faults of others.
A3	སྤོང་བ། to give up, to abandon (སྤོང་བ་/སྤངས་བ་/སྤང་བ་/སྤོངས་)	གོམས་གཤིས་སྡུག་ཅག་དེ་ཚོ་སྤོང་ཡག་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་རེད། Bad habits are difficult to give up.
A4	འདུ་ཤེས།	རང་གི་རྩ་བའི་བླ་མ་ལ་སངས་རྒྱས་དངོས་ཀྱི་འདུག་ཤེས་བཞག་ཐུབ་

	perception	ན་ཡག་པོ་རེད། It is good if you are able to view your teacher as an actual Buddha.
A5	བཀའ་ཆོས་ཞུ་བ། གསུང་ཆོས་ཞུ་བ། to receive *Dharma* teachings (h) (ཞུ་བ་/ཞུས་པ་/ཞུ་བ་/ཞུས་)	ངས་༧ རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་རྩ་ནས་བཀའ་ཆོས་མང་པོ་ཞུས་ཚར་བ་ཡིན། ལོ་ལྟར་རེ་བཞིན་༧ གོང་ས་མཆོག་གིས་གཙུག་ལག་ཁང་ལ་བཀའ་ཆོས་གནང་གི་ཡོད་རེད། I have received* a lot of teachings from His Holiness. Every year, His Holiness gives teachings in the main temple. *I.e., attended.
A6	བསྟན་བཅོས། treatise, commentary (Skr. *shastra*)	མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་དང་སློབ་དཔོན་ཟླ་བ་གྲགས་པ་ལ་སོགས་པ་ཁོང་རྣམ་ཚོས་བསྟན་བཅོས་མང་པོ་མཛད་གནང་བ་རེད། Nagarjuna, Chandrakirti and so forth have composed a lot of commentaries.
A7	དཔེ་དང་སྦྱར་བ། giving examples, illustrated by examples (lit. joined with an example)	ངས་ཚིག་དེའི་དོན་དག་ཡག་པོ་ཅིག་མགོ་འཚོས་མ་སོང་། ཁྱེད་རང་གིས་ང་ལ་དེ་དཔེ་དང་སྦྱར་ནས་གསུང་དང་། I didn’t quite catch the meaning of that word. Please illustrate this with an example for me.
A8	ཡིད་གཏད་པ། to point to, to focus on, to direct (གཏོད་པ་/གཏད་པ་/གཏད་པ་/གཏོད)	**ཡིད་གཏད་པ་**ཟེར་ན་**རིག་པ་བསྒྲིམས་པ། སེམས་དམིགས་པ་ལ་བཞག་པ་**ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། ཡང་ན་ཡིད་ཆེས་པ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། སྐབས་རེ་བློ་གཏད་པ་ཡང་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། ཁོང་ངའི་བློ་གཏད་བཅོལ་(བ)ས་རེད། ལྟ་བུ། To direct the mind refers to focussing the mind. It means to set the mind on an object. Or it can also mean faith/conviction, which is sometimes called to

		rely on/have confidence in/to trust. For example, it is like (saying) he/she is trustworthy/reliable.
B1	སྣོད། / སྣོད་ཆས། containers, pots	ཐབ་ཚང་ནང་གི་སྣོད་ཆས་དེ་ཚོ་གཙང་མ་ཉར་རོགས་གནང་། Please keep the containers in the kitchen clean.
B2	ཁ་སྦུབ་པ། face down, upside down	སྣོད་ཆས་དེ་ཚོ་བཀྲུས་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་ཁ་མར་སྦུབ་བྱས་བཞག་ན་ཆུ་དེ་ཚོ་ལམ་སང་སྐམ་གྱི་རེད། After (you) finish cleaning the containers, flip them upside down, that way they will immediately dry.
B3	ཞབས་ཇོལ་བ། leaking bottom, a hole in the bottom	ཏ་ཡང་དེ་ཞིལ་ཇོལ་ཚར་བཞག ད་ཕན་ཐོག་གི་མ་རེད། This pan is leaking, it is useless.
B4	འདྲེས་པ། to mix, to mingle (འདྲེ་བ་/འདྲེས་པ་ /འདྲེ་བ་)	དེ་རིང་ང་ཚལ་འདྲེས་མ་ཅིག་མངག་གི་ཡིན། ཆུ་དང་འོ་མ་མཉམ་དུ་འདྲེས་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་དབྱེ་བ་ဖྱེ་ ཐུབ་ཡག་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་རེད། Today I am going to order some mixed vegetables. Once water and milk are mixed, it is hard to split them apart.
B5	དྲན་པ། Mindfulness/to remember/memory	ཁྱེད་རང་གི་སློབ་ཚན་སྦྱང་ཚར་བ་ཚང་མ་དྲན་གྱི་འདུག་གས། དེ་ཚོ་མ་བརྗེད་པ་བྱེད་ལ། Do you remember everything you learnt during the lesson? Don't forget it! སྐབས་རེ་ངའི་དྲན་པ་འདི་སྐྱོ་པོ་ཞེ་པོ་ཅིག་འདུག ཐེ་མིག་དེ་ག་པར་བཞག་པ་ཡིན་མིན་དྲན་གྱི་མི་འདུག

		Sometimes, I really have poor memory – I can't remember where I left my keys.
B6	རང་ཉིད། oneself	**རང་ཉིད་**དང་**བདག་ཉིད། སོ་སོ་རང་ཉིད་**དེ་ཚོ་དོན་དག་གཅིག་པ་རེད། དཔེར་ན། བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡང་ཡིན། བདག་ཉིད་བདག་གི་སྒྲ་ཡང་ཡིན་ཟེར་བ་ནང་བཞིན་རེད། Myself, my own and oneself all mean the same thing. For example, I am my own guardian, I am my own enemy.
B7	ཆོས་སྟོན་པ་པོ། Dharma teacher, Dharma expounder	སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཁོང་ཆོས་སྟོན་པ་པོ་གཙོ་བོ་རེད། ཆོས་སྟོན་པ་པོ་ཟེར་ན་ཆོས་གསུང་མཁན་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། The Buddha Bhagavan is the main expounder of the Dharma. A Dharma expounder refers to the person which teaches the Dharma.
C1	མཁས་པ་ skillful, proficient	སྐུ་ཞབས་ལགས་དེ་ཆོས་གསུང་ཡག་ཐོག་ལ་ཧ་ལས་པའི་མཁས་པ་རེད་འདུག These monks are very skilled in their ways of teaching the Dharma.
C2	ལག་ལེན་སྟར་བ། to put into practice (སྟར་བ་/བསྟར་བ་/བསྟར་བ་/སྟོར་)	བོད་པའི་གཏམ་དཔེ་ལ། ཁ་བཤད་ཆུ་ཡི་ལྦུ་བ་ཡིན། ལག་ལེན་གསེར་གྱི་ཐིག་པ་ཡིན། ཟེར་བ་ནང་བཞིན་རེད། ང་ཚོས་ག་རེ་ཡིན་ནའི་ཁ་ནས་བཤད་དུས་ལས་སླ་པོ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའི་ལག་ལེན་སྟར་དུས་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་རེད། A Tibetan proverb says, talk is like bubbles, practice is like a drop of gold.

		Saying something is easily done, however, practice is challenging.
C3	ཕྱིའི་ལུས་ཀྱི་ན་ཚ། bodily sickness	ང་རང་ཚོའི་ཕྱིའི་ལུས་ཀྱི་ན་ཚ་བཅོས་ལས་སླ་པོ་ཡོད་རེད་དེའི་ཡིན་ནང་ནང་སེམས་ཀྱི་ན་ཚ་བཅོས་ཁག་པོ་རེད་པ། While it is easy to heal physical ailments, mental ailments are difficult to heal.
C4	མ་ཞི་བར་བྱེད་པ། to disturb, to cause disquiet	མ་ཞི་བར་བྱེད་པ་ཟེར་དུས་སེམས་ཞི་བདེ་མེད་པ་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་མེད་པར་བཟོ་བ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། དཔེར་ན་ང་རང་ཚོ་ཁོང་ཁྲོ་ཟ་དུས་དེས་ང་ཚོའི་སེམས་མ་ཞི་བར་བྱེད་པའམ་ཞི་བདེ་མེད་པར་བཟོ་བ་ནང་བཞིན་རེད། To disturb/cause disquiet refers to creating the absence of mental peace or to disrupting it. For example, just like when one gets angry, one’s mind is disrupted and destroys any mental peace.
C5	འདོད་ཆགས། attachment, desire	དངོས་པོ་སྙིང་རྗེ་མོ་ག་འདྲས་ཅིག་མཐོང་པ་ཡིན་ན་སེམས་དེ་ལ་ཆགས་སོང་ན། ཨ་ནི་འདོད་ཆགས་སྐྱེ་བ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། ཆགས་པ་སྐྱེ་བ་ཡང་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་དུག་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་གཅིག་རེད། If one sees some kind of attractive object and the mind gets attached to/infatuated with/craves for it, this is what is meant by desire/attachment. It is also called the arising/generation of attachment. It is one of the three poisons.
C6	ཞེ་སྡང་། anger, aversion	སྤྱོད་འཇུག་ནང་ལ་འདི་འདྲས་ཅིག་གསུང་ཡོད་རེད། ཞེ་སྡང་ལྟ་བུའི་སྡིག་པ་མེད། བཟོད་པ་ལྟ་བུའི་དཀའ་ཐུབ་མེད།

©2023 LRZTP

		ཞེར་གསུང་ཡོད་རེད། བྱམས་ཅང་ཞེ་སྡང་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན་སྡིག་པ་ཆེན་པོ་ཞེ་དྲགས་ཡོད་ས་རེད། In the *Bodhisattvacharyavattara* it says: There is no evil like hatred, And no fortitude like patience Therefore, there is no greater negativity than that of hatred.
C7	གཏི་མུག ignorance, stupidity	གཏི་མུག་ཟེར་ན་མི་ཤེས་པའི་བློ་ཅིག་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། ནམ་རྒྱུན་གཏི་མུག་དང་མི་ཤེས་པ་རྨོངས་པ་མ་རིག་པ་དེ་ཚོ་དོན་གཅིག་བཞག་གི་ཡོད་རེད། As for ignorance, it is a mind that does not know. Usually ignorance/delusion, not knowing, confusion, nescience/non-awareness (ignorance) are posited as meaning the same thing.
C8	གོང་དུ་ཞུས་པ། mentioned above, mentioned earlier	གོང་དུ་ཞུས་པ་ཟེར་ན་སྔོན་ལ་བཤད་པ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། དཔེར་ན་ངས་གོང་དུ་ཞུས་པ་ཚང་མ་བདེན་པ་ཡིན། ལྟ་བུ། 'Mentioned above' refers to what was previously mentioned. For example, everything I mentioned earlier is true.