



སྒྲིག་ཆེན་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་ཆེན་པོ།

Exercise 1 – འོག་གི་ཕལ་སྐད་ **ordinary** ཆོག་དེ་ཆོད་ཞེས་པའི་ཆོག་གི་ཡིན་མིན་བཅའ་ནས་སོ་སོའི་
ཨང་གི་རྒྱུ་མཐུན་མ་ཞོར་བར་ཞེས་པའི་གྲག་རྟགས་ནང་བྲིས།

In the boxes below find the honorific version for each ordinary word and write the correct number in the brackets:

ཕལ་སྐད་གྱི་ཆོག་ Ordinary words			
(1)	ལས་འཆར།	(9)	ཆོས་སྟོན་པ་པོ།
(2)	བསྟན་བཅོས་བརྒྱུ་མཐུན་པ།	(10)	བྲུ་བ།
(3)	ལས་ཀ་མང་པོ།	(11)	སྟོན་མ་བཤད་པ་ནང་བཞིན།
(4)	མགོ་འཆོས་པ།	(12)	སེམས་ལ་བཞག་ཨ།
(5)	སྟོན་གྲུང་པ།	(13)	བྱེད་སྒྲུང་ས།
(6)	བྲན་པ་བརྒྱུང་པ།	(14)	ཐེལ་རྩེ་ལ་བ།
(7)	མ་བྲན་པ།	(15)	ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ།
(8)	སྟོང་རྒྱུ་བཤད་ཀྱིད།	(16)	ཕན་ཐོག་གི་རེད།
ཞེས་པའི་ཆོག་ Honorific words			
1	མཛད་རིམ།	2	བསྟན་བཅོས་མཛད་པ།
10	སྐྱེ་ཞོགས་ལགས།	9	ཆོས་གསུང་པ་པོ།
3	མཛད་འཕྲིན་ཆེན་པོ།	11	གོང་དུ་ཞུས་པ་ནང་བཞིན།

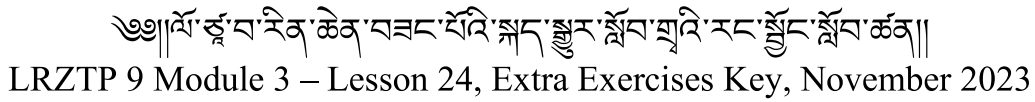


4	མཁུན་པ།	13	གནང་ལྷངས།
12	ཐུགས་ལ་བཞག་རྟགས་གནང་།	5	ཐུགས་གཏད་པ།
14	ཞབས་རྩལ་བ།	6	ཐུགས་བསྟེལ་བ།
7	ཐུགས་དྲན་གསོས་པ།	15	ཐུགས་ཡིད་ཆེས་གནང་བ།
16	ཐུགས་ཕན་གསོས་གི་རེད།	8	ཐུགས་རྗེའི་བདག་ཉིད།

Exercise 2 – གཤམ་གྱི་ཕལ་སྐད་ཀྱི་ཆོག་གྲུབ་དེ་ཆོ་ཞེས་འེན་ལ་བྲིས།

Rewrite these ordinary sentences using honorific language:

༡	བྱོང་དེང་སང་ནང་པའི་གཞུང་ལ་སློབ་སྦྱང་བྱེད་ གྱི་ཡོད་པས།	བྱོང་རང་དེང་སང་ནང་པའི་གཞུང་སྦྱང་གནང་གི་ ཡོད་པས།
༢	ཁོའི་བླ་བ་ལ་ལས་ཀ་མང་པོ་ཞེ་དྲགས་ཡོད་རེད།	ཁོང་གི་བླ་ལགས་ལ་ཕྱག་ལས་མང་པོ་ཞེ་དྲགས་ཡོད་ རེད།
༣	ཨ་མ་དེས་ཆོག་དེའི་དོན་དག་མགོ་འཛིན་གྱི་མི་ འདུག	ཨ་མ་ལགས་དེས་ཆོག་དེའི་དོན་དག་མཁུན་གྱི་མི་ འདུག
༤	བྱོང་ཁོ་ལ་ལ་ཡིད་ཆེས་གྱི་འདུག་གས།	བྱོང་རང་ཁོང་ལ་ཐུགས་ཡིད་ཆེས་གནང་གི་འདུག་ གས།
༥	ངས་ཁ་སང་ལ་བ་བ་དེ་དྲན་གྱི་འདུག་གས།	ངས་ཁ་སང་ཁྱས་པ་དེ་ཐུགས་དྲན་གསོས་གྱི་འདུག་ གས།
༦	སློན་མ་བཤད་པ་ཚང་མ་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས་ རེད།	གོང་ལ་ཁྱས་པ་ཚང་མ་ཕྱག་བཞེས་/ཉམས་བཞེས་ གནང་དགོས་རེད།
༧	སེམས་པ་མ་སྦྱིད་པ་བྱེད་དགོས་དོན་ཡོད་མ་རེད།	ཐུགས་མ་སྦྱོབ་གནང་དགོས་དོན་ཡོད་མ་རེད།
༨	བྱོང་རྒྱན་རིང་པོ་ཅིག་མཐོང་ཡག་མི་འདུག་ག	བྱོང་རང་རྒྱན་རིང་པོ་ཅིག་མཇལ་ཡག་མི་འདུག་ག
༩	དེ་རིང་ཉེ་ཆ་རྒྱག་དགོས་མིན་ལྟ་གིན་ལྟ་གིན་བྱེད།	དེ་རིང་ཉེ་ཆ་རྒྱག་དགོས་མིན་གཟིགས་གྱིན་གཟིགས་ གྱིན་གནང་།



Exercise 3 – ཁྱེད་རང་གིས་འོག་གི་ཚིག་གྲུབ་དེ་ཚོ་འི་ནང་nominalizers ལྟངས་དང་། ཚུལ། སྲོལ། སོགས་པ་ག་རེ་འཚམས་པ་དེ་འདེམས་ནས་ཚིག་གྲུབ་དེ་གོ་བདེ་བོ་ཡོང་བ་བཟོ་ཐབས་བྱེད།
Choose the suitable nominalizer from ལྟངས་དང་། ཚུལ། སྲོལ། and use in following sentences; be sure to make sentences understandable:

- Exercise 4** ག་ཤམ་གྱི་ཚིག་ཐུབ་དེ་ཡག་པོ་སྒྲིག་བྱས་དབྱིན་ཇའི་ནང་སྒྱུར།
Read carefully each sentence below and then translate them into English (or another language if you prefer) to the best of your ability:



1	<p>གཏི་མུག་ཟེར་ན་མི་ཤེས་པའི་སྒྲོ་ཅིག་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། རྣམ་རྒྱུན་གཏི་མུག་དང་མི་ཤེས་པ་ སྒྲོངས་པ་མ་རིག་པ་དེ་ཆོ་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.</p>
2	<p>སྒྱུད་འབྲུག་ནང་ལ་འདི་འདྲས་ཅིག་གསུང་ཡོད་རེད། ཞེ་སྤང་ལྷ་བྱའི་ཐུག་པ་མེད། བཟོད་པ་ལྷ་བྱའི་དཀའ་ཐུབ་མེད། ཟེར་གསུང་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་ཞེ་སྤང་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན་ཐུག་པ་ཆེན་པོ་ཞེ་དྲགས་ཡོད་ས་རེད། In the <i>Bodhisattvacharyavattara</i> it says: There is no evil like hatred, And no fortitude like patience Therefore, there is no greater negativity than that of hatred.</p>
3	<p>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་ཆོ་ཁོང་སྒྲོ་བ་དུས་དེས་ང་ཆོའི་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 disrupt it. For example, just like when one gets angry, one's mind is disrupted and destroys any mental peace.</p>
4	<p>ང་རང་ཆོའི་ཕྱི་ལུས་ཀྱི་ན་ཆ་བཙོས་ལས་སྒྲོ་བ་ཡོད་རེད་དེའི་ ཡིན་ནང་ནང་སེམས་ཀྱི་ན་ཆ་བཙོས་ཁག་པོ་རེད་པ། While it is easy to heal physical ailments, mental ailments are difficult to heal.</p>
5	<p>བོད་པའི་གཏམ་དཔེ་ལ། ཁ་བཤད་ཐུ་ཡི་ལྷ་བ་ཡིན། ལག་ལེན་གསེར་གྱི་ཐུག་པ་ཡིན། ཟེར་བ་ནང་ བཞིན་རེད། ང་ཆོས་ག་རེ་ཡིན་ནའི་ཁ་ནས་བཤད་དུས་ལས་སྒྲོ་བ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའི་ལག་ལེན་ ལྷར་དུས་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་རེད།</p>



	<p>A Tibetan proverb says, talk is like bubbles, practice is like a drop of gold. So, it is always easy for us to talk (about something), but is challenging when it is time to put it into practice.</p>
6	<p>རང་ཉིད་དང་བདག་ཉིད། ས་ས་རང་ཉིད་དེ་ཚོ་དོན་དག་གཅིག་པ་རེད། དཔེར་ན། བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡང་ཡིན། བདག་ཉིད་བདག་གི་སྐྱ་ཡང་ཡིན་ཟེར་བ་ནང་བཞིན་རེད།</p> <p>Myself, my own and oneself all mean the same thing. For example, I am my own guardian, I am my own enemy.</p>
7	<p>ཁྱེད་རང་གི་སློབ་ཚན་སྒྲུབ་ཚར་བ་ཚང་མ་དྲན་གྱི་འདུག་གས། དེ་ཚོ་མ་བརྟེན་པ་བྱེད་ལ།</p> <p>Do you remember everything you learnt during the lesson? Don't forget it!</p>
8	<p>a) དེ་རིང་ང་ཚལ་འབྲེས་མ་ཅིག་མངག་གི་ཡིན། b) རྩ་དང་འོ་མ་མཉམ་དུ་འབྲེས་ཚར་བའི་རྩེས་ལ་དབྱེ་བ་བྱེ་བྱུང་ཡག་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་རེད།</p> <p>Today I am going to order some mixed vegetables.</p> <p>Once water and milk are mixed, it is hard to split them apart.</p>
9	<p>སྒྲིབ་ཆས་དེ་ཚོ་བཀྲུས་ཚར་བའི་རྩེས་ལ་ཁ་མར་སྒྱུབ་བྱས་བཞག་ན་ཁྱེད་ཚོ་ལམ་སང་སྐྱམ་གྱི་རེད།</p> <p>After (you) finish cleaning the containers, flip them upside down, that way, they will immediately dry.</p>
10	<p>ཡིད་གཏད་པ་ཟེར་ན་རིག་པ་བསྐྱེམས་པ། སེམས་དམིགས་པ་ལ་བཞག་པ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། ཡང་ན་ཡིད་ཆེས་པ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། སྐབས་རེ་སློབ་གཏད་པ་ཡང་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། ཁོང་ངའི་སློབ་གཏད་བཅོལ་(བ)ས་རེད། ལྟ་བུ།</p> <p>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 rely on/have confidence in/to trust. For example, it like (saying) he/she is</p>



	trustworthy/reliable.
--	-----------------------