

8 ཚོས་ཐུན་བརྒྱ་པའི་ཟློན་གྱི།

Eighth Session Notes

གུང་ཐང་བསྟན་པའི་སློན་མའི་ཞལ་ནས།

ཉིན་རེ་ཟས་ཀྱང་མི་དྲན་བཙོན་འགྲུས་ཚོམ། །ཞུགས་མ་ཐག་ནས་མཁས་པའི་གོ་འཕང་འདོད། །ཞག་གསུམ་ལོན་ཚོ་བརྗེད་མེད་ག

ཡེང་བས་བྱེད། །དེ་འདྲ་དེ་ལ་ཅི་ཡང་མི་ཡོང་བས། །བཙོན་པ་ཚུ་བོའི་རྒྱན་བཞིན་བསྟེན་ཅིག་ཨང་།

ཞེས་གསུངས་སོ།

Gungthang Tenpay Dronme said,

You strive every day without even thinking of food

then want to be a scholar as soon as you start,

then three days later are carried away by unforgotten distractions;

that way nothing at all will be accomplished.

Rely on effort like the steady flow of a river, okay?

བཟོད་པ་གསུམ་ནི།

གཞོད་བྱེད་ལ་ངེ་མི་སྟམ་པའི་བཟོད་པ།

སྤྱག་བསྐྱེད་ལ་དང་ལེན་གྱི་བཟོད་པ།

ཚོས་ལ་དཀའ་སྤྱད་གྱི་བཟོད་པ་གསུམ་མོ།

The Three Patiences:

Patience of non-retaliation to harm

Patience of willingly accepting suffering

Patience to undergo austerities for the sake of Dharma

ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་གྱི་གཉེན་པོ་གདོང་ཐུག་ནི།

འདོད་ཆགས་གྱི་གཉེན་པོ་ལ་མི་སྤྱག་པ་སྟོམ་པ། །ཞེ་སྤང་གི་གཉེན་པོ་ལ་བྱམས་པ་སྟོམ་པ།

གཏི་སྤྱག་གི་གཉེན་པོར་རྟེན་འབྲེལ་སྟོམ་པ་བཅས་སོ།

Antidotes to the Three Poisonous Delusions:

The Antidote to Attachment is Meditation on Ugliness

the Antidote to Hatred is Meditation on Love

The Antidote to Ignorance is Meditation on Interdependence