

Eng	00:07:57	praise and engendering bodhicitta
Tib	00:08:05	བམྱན་བཅོས་ཀྱི་མིང་
Eng	00:08:17	title of the treatise
Tib	00:08:35	ཕྱག་འཚལ་བ་
Eng	00:08:45	prostration
Tib	00:09:01	གང་ཞིག་ཀྱན་དུ་མ་ཤེས་ན། ཚིགས་བཅད་ ༡
Eng	00:09:18	vers 1
Tib	00:09:35	ཚིགས་བཅད་ ༡ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:10:38	vers 1 explanation
Tib	00:12:07	
Tib	00:12:48	གང་ཞིག་འཁོར་བའི་རྒྱར་གྱུར་པ། ཚིགས་བཅད་ ༢
Eng	00:12:55	vers 2
Tib	00:13:10	ཚིགས་བཅད་ ༢ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:14:02	vers 2 explanation
Tib	00:15:50	ཇི་ལྟར་འོ་མ་དང་འདྲེས་པས། ཚིགས་བཅད་ ༣
Eng	00:15:58	vers 3
Tib	00:16:12	ཚིགས་བཅད་ ༣ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:17:01	vers 3 explanation
Tib	00:18:05	
Eng	00:18:23	
Tib	00:18:50	
Eng	00:19:06	
Tib	00:19:24	
Eng	00:19:55	
Tib	00:20:47	ཇི་ལྟར་འོ་མ་རྣམ་སྤངས་པས། ཚིགས་བཅད་ ༤
Eng	00:20:55	vers 4
Tib	00:21:08	ཚིགས་བཅད་ ༤ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:21:40	vers 4 explanation
Tib	00:22:27	
Eng	00:22:46	
Tib	00:23:14	
Eng	00:23:30	
Tib	00:23:59	
Eng	00:24:17	
Tib	00:24:48	ཇི་ལྟར་མར་མེ་བུས་ནང་གནས། ཚིགས་བཅད་ ༥
Eng	00:24:58	vers 5
Tib	00:25:13	ཚིགས་བཅད་ ༥ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:25:52	vers 5 explanation
Tib	00:26:45	
Eng	00:26:58	
Tib	00:27:18	ཕྱོགས་ནི་གང་དང་གང་དག་ནས། ཚིགས་བཅད་ ༦

Eng	00:27:28	vers 6
Tib	00:27:39	ཚིགས་བཅད་ ༦ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:28:32	vers 6 explanation
Tib	00:29:48	
Eng	00:30:11	
Tib	00:30:57	གང་ཚེ་ཉིང་འཛིན་དོན་ཡིས། ཚིགས་བཅད་ ༧
Eng	00:31:04	vers 7
Tib	00:31:14	ཚིགས་བཅད་ ༧ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:31:34	vers 7 explanation
Tib	00:32:09	ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་ནི་སྤྲེལ་ཡིན། ཚིགས་བཅད་ ༨
Eng	00:32:19	vers 8
Tib	00:32:30	ཚིགས་བཅད་ ༨ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:33:35	vers 8 explanation
Tib	00:35:08	
Eng	00:35:55	
Tib	00:37:08	ཇི་ལྟར་རིན་ཆེན་བྱིན་ཀྱི། ཚིགས་བཅད་ ༩
Eng	00:37:32	vers 9
Tib	00:38:07	ཚིགས་བཅད་ ༩ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:38:44	vers 9 explanation
Tib	00:39:28	དེ་བཞིན་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་བསྐྱབས་པའི། ཚིགས་བཅད་ ༡༠
Eng	00:39:37	vers 10
Tib	00:39:50	ཚིགས་བཅད་ ༡༠ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:40:28	vers 10 explanation
Tib	00:41:42	ཁམས་ཡོད་ན་ནི་ལས་བྱས་པས། ཚིགས་བཅད་ ༡༡
Eng	00:41:52	vers 11
Tib	00:42:04	ཚིགས་བཅད་ ༡༡ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:43:04	vers 11 explanation
Tib	00:44:33	ལུང་འདྲིན། རྒྱ་བླ་མ་ལས། །གལ་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཁམས་མེད་ན། །སྤྲུག་ལ་སྤོ་བར་མི་འགྲུང་ཞིང་། །སྤྲུང་ན་འདས་ལ་འདོད་པ་དང་། །དོན་གཉེར་སྤོན་པའང་མེད་ །པར་འགྲུང། རྗེ་ཆེ་བལྟན་བསྐྱར་ བེ་ ༤༠༢༤ རྒྱ་ལྟ་ན་། ༡ ཚིགས་བཅད་ ༤༠
Eng	00:44:55	quote: Uttarantra: If the buddha element were not present, there would be no remorse over suffering. There would be no longing for nirvana, nor striving and devotion towards this aim. Vers 1.40
Tib	00:45:25	
Eng	00:45:35	
Tib	00:46:06	
Eng	00:46:20	
Tib	00:46:36	ཇི་ལྟར་སྤྲུན་པས་གཡོགས་ཀྱུར་པས། ཚིགས་བཅད་ ༡༢
Eng	00:46:47	vers 12
Tib	00:47:01	ཚིགས་བཅད་ ༡༢ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:47:33	vers 12 explanation
Tib	00:48:21	

Eng	00:48:31	
Tib	00:48:49	ཇི་ལྟར་སྐྱེས་པ་ལས་གྲོལ་ན། ཚིགས་བཅད་ ༡༣
Eng	00:48:58	vers 13
Tib	00:49:10	ཚིགས་བཅད་ ༡༣ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:49:35	vers 13 explanation
Tib	00:50:28	
Eng	00:50:37	
Tib	00:50:50	
Eng	00:51:12	
Tib	00:51:38	
Eng	00:51:52	
Tib	00:52:13	
Eng	00:52:22	
Tib	00:52:42	
Eng	00:52:49	
Tib	00:53:02	རྒྱ་ཤིང་སྤྱིང་པོ་མེད་དོ་ཞེས། ཚིགས་བཅད་ ༡༤
Eng	00:53:10	vers 14
Tib	00:53:22	ཚིགས་བཅད་ ༡༤ འགྲེལ་བཤད་ འཁོར་བ་སྤྱིང་པོ་མེད་པ་ཡིན་ནའང་དམ་པའི་ཚོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་ན་འཁོར་བའི་ནང་ནས་སྤྱིང་པོ་སྤྱིང་བྱུང་གི་ཡིན། །
Eng	00:54:05	vers 14 explanation
Tib	00:54:52	སྤྱིང་པོ་མེད་པའི་འཁོར་བ་ལས། ཚིགས་བཅད་ ༡༥
Eng	00:55:04	vers 15
Tib	00:55:17	ཚིགས་བཅད་ ༡༥ འགྲེལ་བཤད་
Eng	00:56:01	vers 15 explanation
Tib	00:56:44	
Eng	00:57:22	
Tib	00:58:35	
Eng	00:58:55	
Tib	00:59:49	དེ་བཞིན་ས་བོན་ཐམས་ཅད་ལས། ཚིགས་བཅད་ ༡༦
Eng	01:00:02	vers 16
Tib	01:00:14	ཚིགས་བཅད་ ༡༦ འགྲེལ་བཤད་
Eng	01:01:10	vers 16 explanation
Tib	01:02:23	ས་བོན་གྱུར་པ་ཁམས་དེ་ཉིད། ཚིགས་བཅད་ ༡༧
Eng	01:02:31	vers 17
Tib	01:02:42	ཚིགས་བཅད་ ༡༧ འགྲེལ་བཤད་ ལུང་འདྲེན། །ས་བོན་གྱུར་པ་ཁམས་དེ་ཉིད། །ཚོས་ནམས་ཀྱི་རྟེན་དུ་འདོད། ས་བོན་དུ་གྱུར་པའི་ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོ་དེ་ཉིད་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྟེན་དུ་འདོད། །ག་ཅེ་ཅེད་ཕྱིར་ན། །ས་རྟོགས་པའི་སྐབས་སུ་འཁོར་བའི་རྟེན་ཅེད། །གང་ ཡིན་ཕྱིར་ན། །བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོ་ས་རྟོགས་པ་མ་རིག་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འཁོར་འཁྲུལ་གྱི་འདུག། ལུང་འདས་ཀྱི་རྟེན་ག་ཅེ་ཅེད། །མེས་ཀྱི་གནས་ལུགས་བདེ་ གཤེགས་སྤྱིང་པོ་དེ་རྟོགས་ཀ་འཁྲུལ་པ་ཟད་དེ་སྤྱིང་པོ་ལས་འདས་པ་ཐོབ་པ། །དེའི་ཕྱིར་ན་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྟེན་དེ་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོ། །
Eng	01:03:29	vers 17 explanation
Tib	01:04:13	

Eng	01:04:25	
Tib	01:04:51	དྲི་མེད་ཉི་མ་རྒྱ་བ་ཡང་། ཚིགས་བཅད་ ༡༥
Eng	01:05:02	vers 18
Tib	01:05:17	དེ་བཞིན་འོད་གསལ་བ་ཡི་སེམས། ཚིགས་བཅད་ ༡༧
Eng	01:05:27	vers 19
Tib	01:05:40	ཚིགས་བཅད་ ༡༧ འགྲེལ་བཤད་
Eng	01:05:49	vers 19 explanation
Tib	01:06:09	
Eng	01:06:41	
Tib	01:07:20	ཇི་ལྟར་མེ་ཡིས་དག་པའི་གོས། ཚིགས་བཅད་ ༢༠
Eng	01:07:32	vers 20
Tib	01:07:44	ཚིགས་བཅད་ ༢༠ འགྲེལ་བཤད་
Eng	01:08:15	vers 20 explanation
Tib	01:09:07	
Tib	01:09:28	དེ་བཞིན་འོད་གསལ་བ་ཡི་སེམས། ཚིགས་བཅད་ ༢༡
Eng	01:09:38	vers 21
Tib	01:09:50	ཚིགས་བཅད་ ༢༡ འགྲེལ་བཤད་
Eng	01:10:26	vers 21 explanation
Tib	01:11:04	
Eng	01:11:14	
	01:11:22	End Talk 1 of 5
		created: PSC 22 JAN 2013
		last changes: PSC 23 MAR 2013