



## སློབ་ཆན་ ༢༥ པའི་ཚིག་གསལ་དང་ཚིག་གྲུབ།

### སྐབས་འགྲོའི་སློབ།



ནང	ཚིག་གསལ།	དཔེ་བརྗོད།
A1	<p>སྐབས་སྤྱི་མཆི་བ། to take refuge, to go for refuge (can mean: “Oh my God...”)</p>	<p>ང་ཚས་ནམ་རྒྱུན་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐབས་སྤྱི་མཆི་བེད་ནས་ སྐབས་འགྲོ་འདོན་གྱི་ཡོད་རེད། Usually we recite the refuge [prayer] by saying “I go for refuge in the Three Jewels.”</p>
A2	<p>ག་རེ་ཡིན་ན། I wonder what...</p>	<p>ང་ཞོགས་པས་རྒྱག་པར་ཡར་ལངས་པའི་རྗེས་ལ་མགོ་ཞེ་བོ་ཅིག་ན་གི་འདུག ག་རེ་ཡིན་ན། Every morning after getting up I have a big headache. I wonder why.</p>
A3	<p>ཡུལ། object</p>	<p>སྤྱིར་བཏང་ཡུལ་བེད་ན་བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་བེད་གྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའི་སྐབས་རེ་ས་ཆ་དེ་འདྲས་ལ་ཡང་གོ་གི་ཡོད་རེད།  Generally “object” refers to an object of action. But sometimes it also means a place.</p>
A4	<p>ཁྱད་པར་ཅན། extraordinary, special, distinguished</p>	<p>ཁྱད་པར་ཅན་བེད་ཡག་དེ་ཡིག་སྐད་རེད། དེ་ཁ་སྐད་ནང་ལ་དམིགས་བསལ་དང་མཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ལ་གོ་གི་ཡོད་རེད།</p>



		“ <i>Khadpar chen</i> ” is a literary expression. In spoken language it means special or unique.
A5	ཡོན་ཏན་མཐོང་བ། to see good qualities, positive attributes.	མི་ལ་སློན་དང་ཡོན་ཏན་གཉིས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ང་ཚོས་མི་གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་མཐོང་ནས་གུས་ཞབས་བྱེད་དགོས་རེད། People have both flaws and good qualities. Having seen good qualities in other people, we should pay them respect.
A6	སྐྱབས་སུ་འགོ་བ། to go for refuge, to seek refuge	སྐྱབས་སུ་འགོ་བ་ཟེར་ཡིག་དང་སྐྱབས་སུ་མཆོ་ཟེར་ཡིག་གཉིས་དོན་དག་གཅིག་པ་རེད། “ <i>Kyap-su dröwa</i> ” and “ <i>Kyap-su chi</i> ” both have the same meaning.
A7	སྐྱབས། refuge, protection, shelter	ཁྱེད་རང་གིས་སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱབས་སྐྱོང་ཡོད་པས། Have you ever protected animals’ lives?
A8	གོང་དང་གཅིག་པ། same as above, same as before	གོང་དང་གཅིག་པ་ཟེར་ན་སློན་མ་དང་གཅིག་པ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། ངས་འདིར་བཤད་ཡིག་དེ་གོང་དང་གཅིག་པ་རེད། ལྷ་བྱ། “Same as above” means “same as before.” For example, what I am saying here is the same as above, etc.
B1	འཇིགས་སྒྲག། terror, strong fear	སེམས་ཅན་ཚང་མ་ལ་འཇིགས་སྒྲག་གི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡོད་རེད། All beings suffer from strong fear.
B2	སྐྱོབ་པ། to protect {སྐྱོབ་པ་/བསྐྱབས་པ་/བསྐྱབ་པ་/སྐྱོབས་}	ངས་ཉིན་ལྷན་དགོན་མཆོག་ལ་འཇིགས་པ་ལས་སྐྱོབས་རོགས་གནང་ཟེར་སློན་ལམ་ རྒྱུ་གི་ཡོད། Every day I pray to the Three Jewels, “Please, protect me from fear.”



B3	སྐྱབས་ལུལ། the objects of refuge, the fields of refuge	ཆོས་ལུགས་ཚང་མའི་སྐྱབས་ལུལ་གྱི་དཀོན་མཆོག་གཅིག་པ་མ་རེད། Precious jewels that are objects of refuge are not the same in all religions.
B4	དཀོན་མཆོག་གསུམ། the Three Jewels, the Triple Gem, the Three Rare and Sublime Ones	ནང་པའི་དཀོན་མཆོག་གསུམ་པོ་དེ་སངས་རྒྱས་དང་། ཆོས། དགོ་འདུན་གསུམ་རེད། དེ་ཆོ་གསུམ་སྐྱབས་སུ་འགོ་སའི་ལུལ་རེད། The Buddhist Three Jewels are: the Buddha, the Dharma and the Sangha. These three are the objects of refuge.
B5	ཡང་དག་པ། genuine, authentic, perfect	ང་རང་ཆོས་སོ་སའི་མི་ཆེད་ནང་ཆོས་ཡང་དག་པ་ཅིག་བྱེད་ཡག་དེ་དཔེ་མི་སྲིད་ པའི་གལ་ཆེན་པོ་རེད། Practicing the Dharma authentically/properly is extremely important in our individual lives.
B6	ཡོང་ཡག་གི་ཆེད་དུ། in order for it to become...	སེམས་ཅན་ཚང་མ་སོ་སོ་ལ་བདེ་སྲིད་ཡོང་ཡག་གི་ཆེད་དུ་དཀའ་ལས་རྒྱུ་གི་ཡོད་ རེད། All beings work hard in order to achieve happiness.
B7	རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ། the main causes and conditions	སྐབས་རེ་ང་རང་ཆོ་སེམས་པ་སྲིད་པོ་མ་ཡོང་ཡག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་དེ་སོ་སའི་ དམིགས་ལུལ་མ་བསྐྱབས་ཅང་རེད། Sometimes the main causes and conditions for not experiencing happiness/feeling happy is because of not achieving our goals.
C1	བསྐྱེད་པ། to generate, to give raise, to produce {སྐྱེད་པ་བསྐྱེད་པ་བསྐྱེད་པ་སྐྱེད་}	ཨ་མས་སོ་སའི་བུ་གུ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུ་ལ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་རེད།



		A mother gives birth to/produces her child and then she takes care of it.
C2	དད་པ། faith, reliance, trust	<p>ཆོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་ཅིག་ཡིན་ན་ཆོས་ལ་དད་པ་དགོས་ཡག་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།</p> <p>If you are a Dharma practitioner, then it is important that you should have faith in the Dharma.</p>
C3	དབྱེ། to divide, to classify {འབྱེད་པ་/བྱེ་བ་/དབྱེ་བ་/བྱེ་}	<p>དངོས་པོ་ལ་དབྱེ་ན་གནུགས་དང་། ཤེས་པ། ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་གསུམ་ཡོད་རེད།</p> <p>Phenomena are classified into [physical] matter, awareness and non-associated compositional factors.</p>
C4	དང་བའི་དད་པ། clear faith, lucid faith	<p>དང་བའི་དད་པ་ཟེར་ཡག་དེ་སྒྲ་མ་དང་དགོན་མཆོག་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཏན་མཐོང་ནས་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་པའི་སེམས་ཅིག་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད།</p> <p>Lucid faith is the mind which rejoices having seen the qualities of the lama, the [Three] Jewels and so on.</p>
C5	མངོན་འདོད་གྱི་དད་པ། longing faith, aspiring faith	<p>མངོན་འདོད་གྱི་དད་པ་ཟེར་ན་སྒྲ་མ་དང་དགོན་མཆོག་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བྱས་དེ་འདྲ་བ་སོ་སོ་ལ་ཐོབ་འདོད་གྱི་སེམས་ཅིག་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད།</p> <p>Longing faith is the mind which having seen the qualities of the lama, the [Three] Jewels and so on longs to achieve the same for itself.</p>
C6	ཡིད་ཆེས་པའི་དད་པ། trusting faith, faith of conviction	<p>ཡིད་ཆེས་གྱི་དད་པ་ཟེར་ཡག་དེ།</p> <p>དཔེར་ན་སྒྲ་མ་དང་དགོན་མཆོག་སོགས་གྱི་ཡོན་ཏན་མ་ཤེས་ན་ཡང་ཁོང་ཆོས་ང་ཆོ་སྒྲུབས་གྱི་རེད་བསམ་པའི་ཡིད་ཆེས་ཅིག་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད།</p>



		Faith of conviction is [when] for example we don't know the qualities of the lama, the [Three] Jewels and so on, but nevertheless we think they are our refuge.
C7	དངོས་གནས། actual, real	སྒྱིར་བཏང་སྐྱབས་ལུ་ལ་གསུམ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའི་སྐྱབས་དངོས་གནས་དེ་ཆོས་དཀོན་མཆོག་རེད། Generally there are three objects of refuge. But the actual refuge is the Dharma Jewel.
C8	སློལ་འབབ་པ། to be appealing, to be attractive {འབབ་པ/བབ་པ/འབབ་པ}	སློལ་འབབ་པ་ཟེར་ན་དངོས་པོ་ག་འདྲས་ཅིག་ཡིན་ནའི་དེ་སོ་སོའི་སེམས་ནང་ལ་ འགྲོ་བ་ཡང་ན་སྒྲུང་བར་འགྲོ་བ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། ང་ཁ་པར་དེ་ལ་སྒྲུང་བ་འགྲོ་སོང་། ཡང་ན་ཁ་པར་དེ་ངའི་སློལ་བབ་སོང་སྟེ། “To be appealing (lit. to fall in the mind)” means that whatever the object happens to be, it is pleasing to the mind or attractive. For example, that phone was attractive to me or that phone was appealing to me.
D1	མཐའ་མ་ལ། at the end, at last, finally	ངས་སྒྲུང་ཅིག་སློག་པ་ཡིན། དེའི་མཐའ་མ་ལ་མི་དེ་མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཅིག་ཆགས་གྱི་འདུག། I read a story. At the end of it the [main] person becomes very wise.
D2	སྐྱབས་འགྲོའི་བསླབ་བྱ། the precepts of taking refuge, the trainings of taking refuge	སྐྱབས་སུ་མ་འགྲོ་སློན་ལ་དང་པོ་སྐྱབས་འགྲོའི་བསླབ་བྱ་ཤེས་ཡག་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ རེད་བསམ་གྱི་འདུག། I think that before going for refuge it is important to first know the precepts of taking refuge.



D3	གནོད་འཚེ། harm, injury, attack	མེས་མ་ཅན་ཚང་མ་ལ་གནོད་འཚེ་བྱེད་སྤྱོད་མ་རེད། One should not harm any sentient beings.
D4	བསམ་སྦྱོང་། motivation and behavior	ཆོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་ཅིག་ཡིན་ན་ཀུན་སྤྱོད་གི་བསམ་བློ་དང་ལུས་ངག་གི་ སྦྱོང་བ་ཡག་པོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། If one is a Dharma practitioner, one needs good motivation and good conduct of body and speech.
D5	དན་པ། bad, evil, mean, unwholesome	བོད་པའི་གཏམ་དབེ་ལ། བསམ་བློ་དན་པ་མི་ལ་བྱས་ན། བྱ་བ་དན་པ་རང་ལ་འཁོར་ཟེར་བཤད་སློབ་ཡོད་རེད། As a Tibetan saying goes: “If a person has unwholesome motivation, unwholesome actions gather around them”.
D6	འགྲོགས་པ། to keep company, to associate with {འགྲོགས་པ་/འགྲོགས་པ་/འགྲོགས་པ་/འགྲོགས་}	སྤྱིག་པའི་གྲོགས་པོ་མཉམ་དུ་ག་དུས་ཡིན་ནའི་འགྲོགས་སྤྱོད་མ་རེད། One should never keep company with negative friends.
D7	སྐྱབས་འགྲོའི་ངོ་བོ། the essence of refuge, the nature of refuge	སྐྱབས་འདི་ལ་སྐྱབས་འགྲོའི་ངོ་བོ་ཟེར་ན་སྐྱབས་འགྲོའི་དོན་དག་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་ རེད། In this context the essence of refuge refers to the meaning of refuge.