

༡། །སྐད་ཡིག་ལམ་བཟང་།།
བོད་དབྱིན་སྟོག་དེབ།

Language Pathways

5

A Tibetan & English Reader



Pema Gyatso & Geoff Bailey

བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དབུ་སྐྱོན་ཁང་།

Tibet People's Press

༄༅། །སྐད་ཡིག་ལམ་བཟང་།།

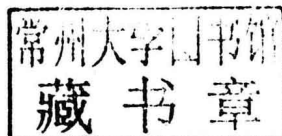
བོད་དབྱིན་སྐད་ཀྱི་དཔེ་

དེབ་ལྟ་པ།

Language Pathways

A Tibetan & English Reader

Pema Gyatso & Geoff Bailey



Tibetan Academy of Social Science, Lhasa, TAR

བོད་མཁའ་མི་ཚོས་ཚན་རིག་ཁང་གི་ཕྱི་འབྲེལ་མཉམ་ལས།

西藏社会科学院涉外合作项目

བོད་མཁའ་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།

Tibet People's Press

图书在版编目(CIP)数据

语言之路: 5/拉强·白玛加措, (澳)杰夫·贝利编著.

——拉萨: 西藏人民出版社, 2014.6

ISBN 978-7-223-04323-6

I. ①语… II. ①拉… ②贝… III. ①藏语——教材②
英语——教材 IV. ①H214 ②H31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 076780 号

语言之路 5

- | | |
|------|------------------------|
| 编 著 | 拉强·白玛加措 杰夫·贝利 |
| 责任编辑 | 道伟·才让多杰 |
| 责任校对 | 完么才让 |
| 封面设计 | 杰夫·贝利 |
| 出版发行 | 西藏人民出版社 (拉萨市林廓北路 20 号) |
| 印 刷 | 四川大自然印刷有限公司 |
| 开 本 | 787×1092 1/16 |
| 印 张 | 15.5 |
| 字 数 | 130 千 |
| 版 次 | 2014 年 6 月第 1 版 |
| 印 次 | 2014 年 6 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 01-5,000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-223-04323-6 |
| 定 价 | 38.00 元 (附 CD) |
-

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与出版社发行部联系调换)

发行部联系电话 (传真): 0891-6826115

དཀར་ཆག

ཤིས་བཟོད། 10

མཚན་རྟགས། 17

དང་པོ། སྤྱང་གཏམ་མཐོང་བ་འཇུག་ཤོད།

༡ ཞག་བདུན་སངས་རྒྱལ།	 20
༢ བླ་མ་མཁན་མ་མོ།	 26
༣ ཨ་ཁུ་ཉོན་པ་འཕན་པོར་བསྐྱོད་པ།	 32
༤ གསེར་ཐང་ཁྱག་གང།	 38
༥ ལེ་ལོ་ཅན།	 45
༦ བཅུན་པ་རྒན་གཞོན་གཉིས།	 52
༧ སྤུན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་རྩམ་པ་འགམ་པ།	 59
༨ སོ་རོག་གིས་གཡུ་དམར་ཉེར་བ།	 66
༩ ཀྱན་ཆེན་དང་རྒྱན་ཆུང་།	 72
༡༠ བཟང་ལན་འཇལ་བ།	 78
༡༡ སྤྱང་སྤྱང་ཐུན་པའི་བྱ་མོ།	 84
༡༢ སྤང་ཆེན་དང་བྱིའུ་ཆུང་འཇོལ་མོ།	 91
༡༣ ཨ་ཁུ་ཉོན་པས་སྤྲོ་བཅོས་བྱས་པ།	 99
༡༤ སོ་ནམ་པ་དང་རྒྱལ་པོ་གཏམ་པོ།	 108

Contents

Opening Salutation.....	11
Preface.....	12
Introduction	14
Abbreviations	17

Section One: **Folk Stories**

1. The Seven-Day Buddha	21
2. The Crafty Fox	27
3. Aku Dönba Goes to Penbo	33
4. A Small Leather Bag of Gold	40
5. The Lazy Boy.....	47
6. The Two Monks.....	54
7. Chenresig Eats Tsampa	61
8. The Crow Gives Red Turquoise.....	68
9. The Old Thief and the Young Thief	74
10. Returning a Kindness	80
11. The Clever Girl	86
12. The Elephant and the Small Nightingale	93
13. Aku Dönba Heals a Goiter	102
14. The Farmer and the Ruthless King.....	111

༡༥	གསེར་མོ་མཚོ་དང་དུལ་མོ་མཚོ།	117
༡༦	འདོད་རམས་ཆེ་བའི་རྩོད་པ།	126
༡༧	པ་སེམས་བྱ་ཐོགས་བྱ་སེམས་རྩོ་ཐོགས།	135
༡༨	རྩོད་མེས་བའི་རྩོད་རྩོ།	144
	གཉིས་པ། དག་རྒྱུན་པ་གཏམ་བྱ་འཇགས།	
༡༩	བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བའི་ཤོད་སྟེང་།	156
༢༠	སྒྲ་ཐོ་ཐོ་རི་གཉན་བཅན་དང་སྒྲ་གི་གཉན་གཟིགས།	163
	གསུམ་པ། རྒྱུན་ཤེས་སྟོ་ཡི་དགའ་ཚལ།	
༢༡	ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོ།	172
	བཞི་པ། བསྐྱབ་བྱ་ལོ་རྒྱུ་བྱུང་བ་བཟང་།	
༢༢	སྟོང་དཔོན་བྱི་ལ།	180
༢༣	རུས་སྐལ་དང་སྟེང་།	186
༢༤	ཤེས་རབ་བརྒྱ་པ་ལས་ཚན་པ་གཅིག	193
༢༥	ཤིང་གི་བརྒྱན་བཅོས་ལས་ཚན་པ་གཅིག	201
༢༦	རྒྱུ་རྒྱ་ར་གསུམ་བྱིན་པའི་བྱིན་གྱིས་རང་ལ་ཕན་འབྲས་ཆེན་པོ་ཐོབ་པ།	209
༢༧	ཁ་ཆེ་པ་ལྷ་ལས་སྤྱ་གྱུར་གདམས་པ།	216
	བྱུར་བཀོད།	
	མིང་ཆོག་ཕྱོགས་བསྐྱུས།	224
	དབྱུང་གཞིའི་དཔེ་ཐོ།	241

15.	Golden Lake and Silver Lake	120
16.	The Greedy Hunter	129
17.	“The father’s heart was on his sons, but the sons’ hearts were on the stone.”	138
18.	The Truthful Horseman	148

Section Two: **Folklore**

19.	Folk Sayings Related to Tibetan History	158
20.	King Lha Thothori Nyentsen and King Dakri Nyensi	165

Section Three: **General Knowledge**

21.	Tang Dong Gyalbo	174
-----	------------------------	-----

Section Four: **Wisdom Literature**

22.	The Cat Professor	182
23.	The Tortoise and the Monkey	188
24.	A Section from the One Hundred Verses of Wisdom	196
25.	A Section from the Tree Treatise of Wisdom	204
26.	Giving Three Olives Results in Great Benefit	211
27.	Kache Palu’s Advice to Children	218

Appendix

Glossary: Tibetan to English	224
Sources	241

༄༅། །སྐད་ཡིག་ལམ་བཟང་།།

བོད་དབྱིན་སྐད་དེབ།

དེབ་ཅུ་པ།

Language Pathways

A Tibetan & English Reader

Pema Gyatso & Geoff Bailey

Tibetan Academy of Social Science, Lhasa, TAR

བོད་མཁའ་མི་ཚོགས་ཚན་རིག་ཁང་གི་ཕྱི་འབྲེལ་མཉམ་ལས།

西藏社会科学院涉外合作项目

བོད་མཁའ་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་།

Tibet People's Press

图书在版编目(CIP)数据

语言之路: 5/拉强·白玛加措, (澳)杰夫·贝利编著.

——拉萨: 西藏人民出版社, 2014.6

ISBN 978-7-223-04323-6

I. ①语… II. ①拉… ②贝… III. ①藏语——教材②
英语——教材 IV. ①H214 ②H31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 076780 号

语言之路 5

- | | |
|------|------------------------|
| 编 著 | 拉强·白玛加措 杰夫·贝利 |
| 责任编辑 | 道伟·才让多杰 |
| 责任校对 | 完么才让 |
| 封面设计 | 杰夫·贝利 |
| 出版发行 | 西藏人民出版社 (拉萨市林廓北路 20 号) |
| 印 刷 | 四川大自然印刷有限公司 |
| 开 本 | 787×1092 1/16 |
| 印 张 | 15.5 |
| 字 数 | 130 千 |
| 版 次 | 2014 年 6 月第 1 版 |
| 印 次 | 2014 年 6 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 01-5,000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-223-04323-6 |
| 定 价 | 38.00 元 (附 CD) |
-

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与出版社发行部联系调换)

发行部联系电话 (传真): 0891-6826115

Dedicated to Gen Dawa la

Great scholar, teacher, father and friend

(1961-2007)

༄༅། །ང་ཚའི་གཅེས་པར་འོས་ཤིང་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་སྐྱ་རིག་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་
གཉེན་དང་། བྱམས་བཤེ་ཅན་གྱི་ས་བཟང་། ཕྱི་ཐག་རིང་བའི་གྲོགས་པོ་
བཅས་ཡིན་པའི་ཀན་ལྷ་བ་ལགས་མཆོག་ལ་རྗེས་དྲན་གྱི་སྐྱེས་སུ་འབུལ་གྱི། །
(༡༩༦༡-༢༠༠༧)

སྒྲིབ་གཞི།

༣། བོད་ཀྱི་རྒྱུ་ཡིག་ནི་བོད་མིའི་རྩ་ཆའི་ཤེས་རིག་གི་འབྲུང་རྩ་ཡིན་པ་དང་། དབྱིན་ཇིའི་
རྒྱུ་ཡིག་ཀྱང་འཛམ་གླིང་འདིར་ཉ་ཅང་མཐོ་སྤྱོད་ཆེ་བའི་རྒྱུ་ཡིག་ཅིག་ཡིན་པ་ལགས་ན།
དེང་བོད་ཕྱི་ནང་དུ་བོད་དབྱིན་རྒྱུ་ཡིག་གཉིས་ལ་སྤྱད་བརྩོན་བྱེད་འདོད་ཆེ་བའི་སློབ་གཉེར་བ་མི་
ཁུངས་ལྡིག་མཆིས། ད་ལན་བོད་མྱོངས་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་ཁང་གི་ཞིབ་འཇུག་པ་སྤྱི་གཞི་སྤྱོད་བྱེད་
པ་སྤྱི་མཚོ་དང་ཨོ་སི་ཏོ་ཡི་ཡའི་བོད་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་པ་སྤྱི་ཞབས་ལྷུ་ལྷུ་པེ་ཡི་(Geoff Bailey)
མཚོག་བྱུང་ནས་དོན་གཉེར་ཅན་དེ་རྣམས་ལ་དམིགས་ནས་རྒྱུ་ཡིག་ལམ་བཟང་ཞེས་པའི་བོད་
དབྱིན་སྒྲིག་དེབ་འདི་ཚོ་མ་སྤྱི་གཞི་གནང་བར་དགའ་མཁུ་ཡི་རང་ཁྱེད་དང་ཆབས་ཅིག་དཔེ་དེབ་འདིའི་
ཁྱད་ཆོས་མདོ་ཅམ་མཚམས་སྤྱོད་ཁྱེད་པར་འདོད་དེ། གཅིག་ནི་སྒྲིག་དེབ་འདི་བོད་ཡིག་གི་བརྩམས་
ཆོས་གཞིར་བཟུང་ནས་བསྐྱར་ཡོད་ལ། དེའང་བོད་ཡིག་བརྩམས་ཆོས་ཀྱི་འདམས་ཁྱད་སྤྱོད་དག་བོད་
ཀྱི་དམངས་ཁྱོད་དུ་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་སྤྱད་གཏམ་གྱི་གྲས་སུ་གཏོགས་པས་སྒྲིག་པ་པོའི་སྤྱོད་སྤྱོད་འཕེལ་
རྒྱ་ཡིན་པ། གཉིས་སུ་སྒྲིག་པ་པོས་བོད་ཚོ་མ་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱས་པ་བརྒྱད་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་ཤེས་
རྟོགས་བྱུང་བ་མ་ཟད་རྒྱུ་ཡིག་སྤྱོད་བརྩམས་ལའང་ཕན་པ་ཐོན་ངེས། གསུམ་ནས་མུང་གཞིའི་
ཤེས་བྱ་གཙོ་བོར་བཞག་པས་གསར་སྤྱོད་རྣམས་ལ་བོད་དབྱིན་རྒྱུ་ཡིག་དང་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་
མུང་གཞི་གང་འཚམས་ཤིག་འདིང་རྒྱར་ཕན་ཡོན་ཡོང་བ། བཞི་པ་བོད་དབྱིན་རྒྱུ་ཡིག་གི་ཚུ་ཚད་
ངེས་ཅན་ལ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་གཉེར་བ་ཚོའི་བརྩམས་ཆོས་དང་གོ་བ་ལེན་པའི་རུས་པ་མཐོར་གཏོང་བ་ལ་
ཕན་འབྲས་ཐོན་ངེས་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པ་བཅས་སོ། །

དགེ་ཞུན་ཆེན་མོ་བ་པ་སངས་དབང་འདུས་ནས།

བོད་ལྷགས་སྤྱོད་ལོའི་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༥

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལོའི་ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༢༣ ལ།

༣༣ བྱམ་མོང་མེན་པའི་གནའ་སྒོལ་རིག་གནས་དང་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་གྱིས་སེམས་རྒྱུད་ཡོངས་
 སུ་ཕྱག་པའི་བོད་གངས་ཅན་ཡུལ་འདིར། རིག་གནས་ཆེ་ཆུང་ལྔ་སྟགས་གསལ་བོར་འཁོད་པའི་
 དབྱུང་གཞིའི་ཡིག་རིགས་སུན་སུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་སྟོན་དུས་ནས་ཡོད་ཀྱང་། ས་ཁམས་ཆགས་ཚུལ་
 གྱི་ཐད་ནས་བོད་རྫོངས་འདི་ས་བབ་མཐོ་ལ་འགྲིམ་འགྲུལ་སྟབས་མི་བདེ་བས་དེ་དག་འཛམ་གླིང་
 ཡུལ་གྱི་གཞན་དུ་དར་བྱུང་བ་དཔེན་མོད་ཀྱང་། ད་ཐེངས་ཕྱི་ནང་རིག་གནས་གསར་རྟེན་ཁག་
 ལ་མཁྱེན་དཔྱད་ཀྱི་རུས་རྩལ་མཆོག་དུ་ཡངས་པའི་སྒྲ་བྱང་པསྒྲ་བྱུ་མཆོ་ལགས་དང་བོད་ཀྱི་སྐད་
 རིགས་ལ་བྱང་ཆུབ་པའི་ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡི་བོད་རིག་པ་མཁས་ཅན་ལྷེ་འུ་ལྷུ་པི་ལི་ལགས་ (Geoff Bailey)
 རས་དཀའ་ངལ་འཛོམས་མེད་ཀྱིས་གཏིང་མཐའ་དཔག་པར་དཀའ་བའི་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་སྦྱིད་
 མོས་ཆོལ་ན་མེ་ཏོག་གངས་ལས་གཞལ་བར་མ་མཆིས་པའི་དབུས་སུ་དྲི་བསྟངས་རབ་དུ་དྲངས་ལ་
 གསོན་ཉམས་ལྡན་ཞིང་སུན་སུམ་ཆོགས་པའི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་སྦྱིང་བརྒྱུད་དུ་མ་ཞིག་ཆ་ཆོང་ལ་
 གོ་སླ་བ་འདི་ཉ་བུ་དབྱིན་ཡིག་དུ་བསྒྱུར་གནང་བ་ནི་ཉེ་བའི་ལོ་རབས་ནང་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན་གཤིས་
 བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་སྦྱང་བཙོན་གནང་མཁན་སྤྱི་དང་ཡང་སྟོས་བོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་ཕྱགས་
 བཅེ་གཅིག་དུ་གཞོལ་བའི་སྤྱི་བོ་གནམ་བསྟན་དག་ལ་ཕན་ཐོགས་མི་དམའ་བ་ཡོང་ངེས་པས་ཁོ་བོས་
 སྦྱིང་དབུས་སུ་སྟོན་བ་རབ་དུ་བཏོས་པ་མ་ཟད་ལྷག་བསམ་བློལ་མེད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་བཅངས་ནས་ཁོང་
 རམ་པ་གཉིས་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དང་གུས་བཀུར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། །

གྲག་ཆེ་རིང་རྒྱལ་པོས།
 ༢༠༡༡ ལོའི་རྩ་ཆོས་བཟང་པོར་བཀྲ་ཤིས་དག།

དཀར་ཆག

ཤིས་བཟོད། 10

མཚན་རྟགས། 17

དང་པོ། སྤྱང་གཏམ་མཐོང་བ་འཇུག་ཤོད།

༡ ཞག་བདུན་སངས་རྒྱལ།	 20
༢ བླ་མ་མཁན་མ་མོ།	 26
༣ ཨ་ཁུ་ཉོན་པ་འཕན་པོར་བསྐྱོད་པ།	 32
༤ གསེར་ཐང་ཁྱག་གང།	 38
༥ ལེ་ལོ་ཅན།	 45
༦ བཅུན་པ་རྒན་གཞོན་གཉིས།	 52
༧ སྤུན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་རྩམ་པ་འགམ་པ།	 59
༨ སོ་རོག་གིས་གཡུ་དམར་ཉེར་བ།	 66
༩ ཀྱན་ཆེན་དང་རྒྱན་ཆུང་།	 72
༡༠ བཟང་ལན་འཇལ་བ།	 78
༡༡ སྤྱང་སྤྱང་ཐུན་པའི་བྱ་མོ།	 84
༡༢ སྤང་ཆེན་དང་བྱིའུ་ཆུང་འཇོལ་མོ།	 91
༡༣ ཨ་ཁུ་ཉོན་པས་སྤྲོ་བཅོས་བྱས་པ།	 99
༡༤ སོ་ནམ་པ་དང་རྒྱལ་པོ་གཏམ་པོ།	 108

Contents

Opening Salutation.....	11
Preface.....	12
Introduction	14
Abbreviations	17

Section One: **Folk Stories**

1. The Seven-Day Buddha	21
2. The Crafty Fox	27
3. Aku Dönba Goes to Penbo	33
4. A Small Leather Bag of Gold	40
5. The Lazy Boy.....	47
6. The Two Monks.....	54
7. Chenresig Eats Tsampa	61
8. The Crow Gives Red Turquoise.....	68
9. The Old Thief and the Young Thief	74
10. Returning a Kindness	80
11. The Clever Girl	86
12. The Elephant and the Small Nightingale	93
13. Aku Dönba Heals a Goiter	102
14. The Farmer and the Ruthless King.....	111

༡༥	གསེར་མོ་མཚོ་དང་དུལ་མོ་མཚོ།	117
༡༦	འདོད་རམས་ཆེ་བའི་རྩོད་པ།	126
༡༧	པ་སེམས་བྱ་ཐོགས་བྱ་སེམས་རྩོ་ཐོགས།	135
༡༨	རྩོད་མེས་བའི་རྩོད་རྩོ།	144
	གཉིས་པ། དག་རྒྱུན་པ་གཏམ་བྱ་འཇགས།	
༡༩	བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བའི་ཤོད་སྟེང་།	156
༢༠	སྒྲ་ཐོ་ཐོ་རི་གཉན་བཅན་དང་སྒྲ་གི་གཉན་གཟིགས།	163
	གསུམ་པ། རྒྱུན་ཤེས་སྟོ་ཡི་དགའ་ཚལ།	
༢༡	ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོ།	172
	བཞི་པ། བསྐྱབ་བྱ་ལོ་རྒྱུ་བྱུང་བ་བཟང་།	
༢༢	སྟོང་དཔོན་བྱི་ལ།	180
༢༣	རུས་སྐལ་དང་སྟེང་།	186
༢༤	ཤེས་རབ་བརྒྱ་པ་ལས་ཚན་པ་གཅིག	193
༢༥	ཤིང་གི་བརྒྱན་བཅོས་ལས་ཚན་པ་གཅིག	201
༢༦	རྒྱུ་རྒྱ་ར་གསུམ་བྱིན་པའི་བྱིན་གྱིས་རང་ལ་ཕན་འབྲས་ཆེན་པོ་ཐོབ་པ།	209
༢༧	ཁ་ཆེ་པ་ལྷ་ལས་སྤྱ་གྱུར་གདམས་པ།	216
	བྱུར་བཀོད།	
	མིང་ཆོག་ཕྱོགས་བསྐྱུས།	224
	དབྱུང་གཞིའི་དཔེ་ཐོ།	241

15.	Golden Lake and Silver Lake	120
16.	The Greedy Hunter	129
17.	“The father’s heart was on his sons, but the sons’ hearts were on the stone.”	138
18.	The Truthful Horseman	148

Section Two: **Folklore**

19.	Folk Sayings Related to Tibetan History	158
20.	King Lha Thothori Nyentsen and King Dakri Nyensi	165

Section Three: **General Knowledge**

21.	Tang Dong Gyalbo	174
-----	------------------------	-----

Section Four: **Wisdom Literature**

22.	The Cat Professor	182
23.	The Tortoise and the Monkey	188
24.	A Section from the One Hundred Verses of Wisdom	196
25.	A Section from the Tree Treatise of Wisdom	204
26.	Giving Three Olives Results in Great Benefit	211
27.	Kache Palu’s Advice to Children	218

Appendix

Glossary: Tibetan to English	224
Sources	241

ཤེས་བརྗོད།

༣། ཁའི་དང་སྐུ་མ་ཅུས་སྤྱི་ཞིའི་གནས་ལྷགས་ཀྱི།

བདེ་སྒྲག་སྟོན་ཕྱི་གངས་ཅན་ཡི་གེའི་སྒྲུལ།

བཟང་པོ་འདི་འདྲ་བརྒྱད་འཛིན་མ་ཕྱི་ན།

སྟོན་ཕྱི་མ་ཁས་པའི་ཕྱགས་ཀྱི་ཁྱེལ་ལས་ཅི།

དེས་ན་གསར་སྐྱེས་མས་དེའི་སྒྲོ་བརྒྱད་ཀྱི།

ཆུ་ཆུན་ལ་བརྒྱན་སྐད་ཡིག་ལས་བཟང་པོ།

བོད་དབྱིན་སྐྱེ་བ་བྱང་ལྷན་གྱི་ཆུང་འདི།

ངལ་བ་བརྒྱ་ཡིས་གསར་བྱའི་ཕྱག་དུ་ཕྱལ།

སྐད་གཉིས་སྐྱེ་བའི་སྒྲོ་བས་པའི་ནོར་སྤྱི་དུ།

བརྒྱད་འདྲོད་གཞོན་ཕྱི་འདྲན་པའི་ཆལ་རྒྱུ་གས་ཏེ།

རིང་པོར་མི་སྒྲོགས་ཤེས་རིག་དཔལ་གྱི་འབྲས།

གངས་རྒྱུངས་མཛོས་པའི་ཆུན་དུ་ཁྱེལ་བ་དང་།

དེ་ལས་ཕྱི་ནང་རིག་པའི་སྤྱི་བརྒྱད་ཆོགས།

རིན་ཐང་གཞལ་མེད་དབྱིག་གི་འོད་ཟེར་དག།

ཁ་བ་རི་ཡི་ཆུ་ལས་ཡོངས་གྲོལ་ནས།

ཡངས་པའི་ཆུལ་ཁམས་ཀྱི་དུ་གསལ་བར་ཤོག།