

༡༡། དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་བོད་ཡིག་དང་བོད་སྐད་

ཚུང་བྱེད་དབྱིན་ཡིག་སྐད་སྐད་

མ་བཟུགས་

ལོ།

དགེ་བཤེས་ཆེ་རིང་ཚེས་འཕེལ་གྱིས་བཞོ་བསྐྱེད་ཁྱུས་བཞོ།

༄། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། Hello! ང་། I ཁྱོད། you ཁོང་།  
 he མོ། she དེ། it/that ང་ཚོ། we/us ཁྱོད་ཚོ། you  
 (plural) ཁོང་ཚོ། they འགོ། go ལྡོད། sit/stay ཟ།  
 eat མཐུང་། drink ཁང་པ། house ཟ་ཁང་། restaurant  
 འགྲོན་ཁང་། guest house ཚོང་ཁང་། store དངུལ་ཁང་།  
 bank སྒྲན་ཁང་། hospital ཉལ་ཁང་། bedroom ལྡོད་ཁང་།  
 living room ཚོགས་ཁང་། hallway ཐབ་ཆང་། kitchen  
 འགག་ room ཁྲིས་ཁང་། bathroom གསང་སྦྱོད། toilet  
 སྒྲོ། door སྒེ་ཁུང་། window ཁྲིམ། market མི། human  
 སྡོ། man མོ། woman ས། father མ། mother སྦུ་བྱ།  
 children སྒ། boy སྦུ་མོ། girl རང་མི། family གཉེན་ཚན།  
 relative མི་མང་། people ཁྲོང་པ། town ཁྲོང་ཁྱེད། city  
 རྒྱལ་ས། capital རྒྱལ་ཁབ། country འཇམ་བུ་སྤྱིང་།  
 world འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས། universe ས། Earth གནམ།

sky ཉི་མ། sun ཟླ་བ། moon སྐར་མ། stars འེང། wood  
 རི། mountain གངས། snow ཆར་བ། rain ཟུ། water མེ།  
 fire ཟུང། air/wind ཁ་ལག། food ར། tea བག་ལེབ།  
 bread འབྲས། rice ཆོ། vegetables ཐུག་པ། noodles  
 རྒྱ་ཁྱུང། meat མར། butter འེང་ཐོག། fruit ཀྲུ་ཤུ། apple ཆ་ལུ་  
 མ། orange དགུ་འབྲུམ། grapes ཡམ། mango དངར་མོ།  
 sweet སྐྱར་མོ། sour ཁ་ཉིག། bitter ཞིམ་པོ། delicious  
 ཆ་པོ། hot གངས་མོ། cold རྫོང་ཆས། dishes གདེར་མ།  
 plate ཐུར་མ། spoon གྲི། knife ག་བ། where ག་རེ།  
 what ག་ཆད། how many/ how much ག་དུས།  
 when ག་དེ། which སུ། who དེབ། book སྐུ་གུ། pen ཡི་  
 བོ། letters དབྱངས། vowels གསལ་བྱེད། consonants  
 དུག་སྒྲིག་འམ། བོས། colloquial/ cloth གྲ་ཆས། robes  
 གཟན། zen རྒྱུ་འཐབ། shantab ཆོས་གོས། chugu རྟོང་

འགག donka (?) སྟོད་ཐུང་། shirt གོས་ཐུང་། pants གདན།  
 cushion སྤུས་མགོ། pillow གདན་ཁྱི། bed ཅོག་ཅོ། table  
 ཉལ་ཆས། bedding རས། cloth ས་གདན། carpet གཟུགས་  
 པོ། body བྱས། body མགོ། head བིག། eyes རྩ་བ།  
 earsསྒྲ། nose རྩེ། ཁ། mouth བཟུ། ལག་པ། hands  
 ཏང་པ། feet བཏུག་བྲ། fingers སྒྲེ། neck འཕྲག་པ།  
 sholders སྟིང་། heart སྟོ་བ། lungs བཆིན་པ། liver པོ་བ།  
 stomach རྩུ་མ། intestines/guts རྩ། flesh བྲག།  
 blood རུས་པ། bones བགས་པ། skin ཅ། veins ཆིགས།  
 joints སྒྲིང་པ། waist གཡས། right གཡོན། left སྔོན་མ།  
 before རྗེས་མ། after རོ། year ལྷ་བ། month བདུན་པ།  
 week གཟུང་། day ཉིམ། Sunday ལྷ་བ། Monday བིག་  
 དམར། Tuesday ལྷག་པ། Wednesday ཐུར་བྲ།  
 Thursday བ་སངས། Friday བན་པ། Saturday དེ་རིང་།

today ཁ་སང་། yesterday སང་ཉིན། tomorrow གནང་  
 ཉིན། day after tomorrow དཔྱིད་ཀ། spring དབྱར་ཁ།  
 summer རྩོན་ཁ། fall དགུན་ཁ། winter ཤར། west རྫོ།  
 south ཐུབ། east བྱང་། north རྩེང་། up འོག། down  
 གཅིག། one གཉིས། two གསུམ། three བཞི། four ལྔ། five  
 ལྷག། six བདུན། seven བརྒྱད། eight དགུ། nine བཅུ། ten  
 བཅུ་གཅིག་ཀྱི་ཉེ་ལྷག། ཅ་གཅིག་ཀྱི་སུམ་ཅུ། སོ་གཅིག་ཀྱི་བཞི་ཅུ།  
 ཞེ་གཅིག་ཀྱི་ལྔ་ཅུ། ང་གཅིག་ཀྱི་དྲུག་ཅུ། དེ་གཅིག་ཀྱི་བདུན་ཅུ།  
 རོན་གཅིག་ཀྱི་བརྒྱད་ཅུ། བྱ་གཅིག་ཀྱི་དགུ་ཅུ། གོ་གཅིག་ཀྱི་བརྒྱ།  
 one-hundred རྩེང་། one-thousand འཁྲི། ten-  
 thousand འབུམ། one-hundred thousand ཆེན་པོ།  
 big/great ཚུང་ཚུང་། small རྒྱུག་པ། fat སྐམ་པོ།  
 thin/dry རིང་པོ། long ཐུང་ཐུང་། short བྱ་བཞི། square  
 ཟུར། corner དབྱེལ་མ། middle/center ལམ།

path/road དགོན་པ། monastery ལྷ་ཁང་། temple སྒོ་བ་  
 བླ་ school དགོ་ཚུ། teacher སྒོ་བ་སྤྱུག་ student བླ་པ།  
 monk ཨ་ནི། nun མི་སྤྱུ། lay person ཚུ་ཆོད། clock སྐར་  
 མ། minutes སྐར་ཆ། seconds དུས་ཆོད། time གསེས།  
 gold དངུལ། silver ལྷག་ metal རྒྱབ་བཟུག་ chair རྡོ།  
 stone བྲག་ rock བྱེ་མ། sand ཉིན་མོ། day འོག་པ།  
 morning ཉིན་གུང་། afternoon དགོང་ཚོ། evening  
 མཚན་མོ། night ཉལ་བ། sleep ལང་བ། get up མིང་ཆིག་  
 words བཀའ་བྲིན་ཆེན་པོ། greatful དཀའ་ལས་ཁག་པོ།  
 difficult ལས་ལྷ་པོ། easy སྐད་བྲགས་ཆེན་པོ། famous གལ་  
 ཆེན་པོ། important ཡོན་ཏན་ཆེན་པོ། wise བེད་སྤྱོད་ཆེན་པོ།  
 useful འུགས་ཆེན་པོ། strong ཤེས་ཡོན། education རྣམ་  
 དཔྱེད། intelligence སེམས་བཟང་པོ། kind གསར་པ། new  
 རྣམ་པ། old རང་དབང་། independent/free ཡག་པོ།

good རན་པ། bad ལྷིད་པོ། heavy ཡང་པོ། light སྒྲག་པ།  
 afraid ཁོང་ཁྱོ་ཟ་པ། angry ཉེན་པ། bored མགོ་འཛོམས་པ།  
 confused སྐྱོ་པ། sad ཉ་ལས་པ། startled/amazed འུ་  
 ཐུག་པ། fed-up སྒྱུན་པ། crazy ཉེན་ཁ་ཅན། dangerous  
 ལེ་ལོ། lazy རོ་ཆ་པ། shy སྐད་ཅོར། noisy ཁུ་སིམ་པོ། silent  
 ཐུག་པོ། rich དབུལ་པོ། poor སྐམ་པོ། dry ཆོན་པ། wet  
 འཐུག་པོ། thick སྤབ་པོ། thin བྱ་ཆིག། verbs ཡི་གེ་བྲིས་པ།  
 write བྲིས་པ། ask ཅོད པ། debate བྱེད་པ། do ཆག་པ།  
 break རྫོད་པ། find བཟུང་པ། forget སྲོད་པ། give ཉན་པ།  
 listen བརྒྱག་པ། lose ཐོན་པ། leave ཡོད་པ། have སློག་པ།  
 read རན་པ། remember འཆོམ་པ། sew གཡར་པ།  
 borrow བྱེར་པ། bring ཁུར་པ། carry གཙང་མ་བཟོ་པ།  
 clean མི་ལམ་བཏང་པ། dream སྐྱིད་པོ་གཏོང་པ། enjoy  
 འཐུར་པ། fly འགྲོ་པ། go གད་མོ་ཞོར་པ། laugh དགའ་པ། like

བལྟ་བ། look བཟོ་བ། make མེ་ཉོག་ flower རྣགས་ཚལ།  
 forest འབྲུགས་པ། ice ཞིང་ཁ། field སྤང་ཐུན། island རྒྱ་  
 མཚོ། ocean རྒྱུག་ཚུ། river ལུང་པ། valley འབྲི་དེབ།  
 notebook བད་སྒྲིད་རིག་པ། grammar ཡར་རྒྱས་བྱིན་པ།  
 improve རོར་འབྲུལ། mistake འདས་པ། past ད་ལྟ་བ།  
 present མ་འོང་པ། future སྒྲ་གདངས། pronunciation  
 དག་ཆ། spelling ཚང་མ། all མང་ཆེ་བ། most ཁ་ཤས།  
 some འགའ་ཞིག་ few མང་པོ། many ཉ་ཅང་མང་པོ། much  
 ཕོན་ཆེན་པོ། a lot ཅུང་ཅམ། little ཉུང་ཉུང་། a bit བྱེད་ཀ། half  
 རེ་རེ། each གནམ་ཐང་། airport ས་མཚམས། border ཟམ་  
 པ། bridge རྒྱལ་ས། capital དཔེ་ཚོང་ཁང་། bookshop  
 དཔེ་མཛོད་ཁང་། library འབྲེམ་སྟོན་ཁང་། museum ལས་ཁུང་།  
 office ཟས། food ཞོག་ཟས། breakfast བག་ལེབ།  
 bread བོད་ཇ། Tibetan tea མཐོང་བ། see ལེན་པ། take



འཛིན་པ། catch བཟུང་བ། take འཁུད་པ། wash བལྟ་བ།  
 watch གྱོན། wear ལས་ཀ། work རྩ་མངར་མོ། sweet tea  
 ཚིག་ཇ། coffee འོ་མ། milk ཞོ། curd སྒོ་ང། egg ཉིན་གུང་  
 ཞལ་ལག། lunch (shisa) འག་ཡོད། non-vegetarian སྒང་  
 འག། beef ཐུ་འག། chicken ལུག་འག། lamb ཉ་འག། fish བརྫོས་མ།  
 fried སྒོག་པ། garlic ཙོ་ང། onion ལྷུ་མ། oil འག་མེད་ཞལ་  
 ལག། vegetarian food (shisa) དགོང་མོའི་ཞལ་ལག།  
 dinner བྲང་ཆ་ལ། salad མུ། salt ལུ་བ། soup འེང་ཐོག་ལུ་  
 བ། juice སྒོ་ལུག་ས། lock ལྷེ་མིག་ key འཁུད་རྩ་ས། soap སོ་  
 འཁུད། toothbrush སོ་སྒྲན། toothpaste ཉི་གདུག་ས།  
 umbrella ལྷ་པོ། early རྩེས་ལུས། late ཐེད། do ཐེ།  
 write བཅོ། make ཡོང། come འགོ་ go ལྷོག། read  
 མདོན། read རྟོད། find རྩག། lose ལྷོག་ཕྱོག་ས།  
 opposite ཆ་པོ། hot བྲང་མོ། cold ལྷང་བ། light ལུན་

བ། dark ཞིང། wood ཡལ་ག། branch མོ་མ། leaves  
 རི། mountain བྲག། rock རྣམ་མཁའ། space སྒྲིན་བ།  
 cloud ལྷག་བ། fog ཉི་མ། sun ཟླ་བ། moon སྐར་མ།  
 stars དུས་གསུམ། 3 times འདས་བ། past མ་འོང་བ།  
 future ད་ལྟ་བ། present སྔོན་མ། before རྗེས་མ།  
 བར་མ། middle/center ཕྱོགས། direction/  
 Nposition ཕྱོགས་བཞི། directions འག། ལྷོ། ལྷོ་རྒྱ། ལྷོ་བྱང།  
 མཚམས་བཞི། sub-directions འག་ལྷོ། ལྷོ་རྒྱ། ལྷོ་བྱང།  
 བྱང་འག། ལྷོ། up འོག། down ཐག་རིང་པོ། far ཐག་ཉི་པོ།  
 near/close ཡང་པོ། light ལྗིད་པོ། heavy རྒྱག་བ། fat  
 སྐུམ་པོ། thin རྩ་བ། roots ཡན་ལག། system ཉིང་ཇེ་པོ།  
 beautiful མདོག་ངན་བ། ugly བན་བ། benefit གནོད་བ།  
 harm/hurt གོང་ཆེན་པོ། expensive གོང་ཆུང་དུ།  
 cheap རིན་ཐང་ཆེན་པོ། precious རོ་ཇེ་པ་ལམ།

diamond གསེར། gold དདུལ། silver ཟངས། copper  
 ལྕགས། metal རག། brass རིན་ཐང་ price རྩུང་དུ།  
 small/little ཏྲ་ཡང། aluminum འཛིག། plastic འོག་བྲུ།  
 paper སྒྱུད་པ། string ཐག་པ། chord བཟང་པོ། very  
 good ངན་པ། bad རིག་རྟེན་གྱི་ཁམས། universe སེམས་ཅན་  
 ཐམས་ཅད། sentient being འགྲོ་བ་མི། human being  
 འཛམ་བུ་གླིང་། world རྒྱལ་ཁབ། country བྱང་པ། country  
 or valley མི་རིགས། human race མི་མང། people  
 and public མང་གཙོ། democracy རྩོབ་ཐང་།  
 rights/priviledges སྐད་ཡིག། language རིག་གཞུང་།  
 culture གོམས་གཤེས། tradition ཆོས་ལུགས། religion  
 ཡེ་ཤུ། Judaism ཁ་ཆེ། Islam ཏིན་འདུ། Hinduism གལ་  
 སྲིད། if སློབ་སྦྱོང་། study སློབ་ཕྲུག། student དགོ་ཆེན།  
 teacher དགོ་ཕྲུག། student ལྷ་མ། lama སློབ་མ།

students of lama སློབ་ཁྲིད། teaching སློམ།  
 meditation ཉམས་ལེན། practice ཉམས་སྦྱང།  
 experience སྒྲུལ་སློང། motivation འབད་བཙོན། try  
 ཞི་གནས། shamata ལྷག་མཐོང། vipassana ཐུབ་པ།  
 conquerer (of afflictions) ཐོབ་པ། get རག་པ། get  
 རྟོན་པ། find དམིགས་པ། particular ཁས་ལེན། accept  
 རྣམ་དཔྱེད། intelligence སྦྱོང་ལམ། conduct ཤེས་ཡོན།  
 knowledge ཡོན་ཏན། good quality ཡར་རྒྱས།  
 development གོང་འཕེལ། improve རྒྱབ་བསྐྱབས།  
 advertisement. རྒྱབ་སྦྱོར་བྱེད་པ། support. མཇུག་སྟོ  
 celebration. མཇོན་པར་བསྟོན་པ། ཡིད་རང་ཁྱུ་བ།  
 appreciate མགན་ཁུར་བ། responsibility. རིགས་པ།  
 companion བསྟོན་པ། dedicate. ཁ་བྱང། address.  
 གནར་བཙོན་གཏོང་བ། torture. དཀའ་རྒྱུ་བཟོ་བ།

complicate ལྷུང་སྒྲིབ། protection བདེ་པོ། སྒྲིད་པོ།  
 comfortable ཅུ་མེད་གཏོང་བ། exterminate འབྲེལ་བ་  
 གྲེད་པ། communicate རྟོག་བྲ། འབྲུག་འཛིང་། trouble ཆ་  
 སྒྲུལ་བཟོ་བ། adjust གྲུན་སྒྲོང་བཙུམས་པ། motivate བསྐྱར་  
 བཞེག་སྒྲོང་བ། fun གདུག་འཛེ། evil མཁའ་འགོ། angel ལྷུང་མ།  
 protector དོན་རྒྱུ། event མགོན་འབོད་གྲེད་པ། གདན་འཛེན་  
 ལུ་བ། invite བར་ཆད་གྲེད་པ། disturb གྲེ་བྲག་ཏུ།  
 particularly དེ་བ་སྒྲོང་བ། འདོད་པ་སྒྲོང་བ། satisfy བླང་པོ། ཁ་  
 ཐུག་ straight གོ་རོལ་ཞོལ་བ། misunderstand ཞེད་སྒྲུང་  
 སྒྲོང་བ། scare ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གིས། sincerely ལུ་མ་ཐུང་  
 པ། continue སྒྲིང་རྗེ་ཆེན་པོ། compassion བྱང་ཆུབ་ཀྱི་  
 སེམས། bodhicitta སྒྲོང་པ་ཉིད། emptiness བདག་མེད་པ།  
 selflessness བདེན་པ་བཞི། four noble truths ལྷུག་  
 བསྐྱེད་པ་བདེན་པ། truth of suffering གྲུན་འབྱུང་བདེན་པ།



aggregate of consciousness ཁམས་གསུམ། 3  
 worlds འདོད་ཁམས། desire realm གཟུགས་ཁམས།  
 form realm གཟུགས་མེད་ཁམས། formless realm ངན་  
 འགོ་གསུམ། 3 lower realms དཔྱལ་བ། hell realm ཡི་  
 དྲགས། hungry ghost realm དུད་འགོ། animal  
 realm བདེ་འགོ་གསུམ། 3 higher realms མི། human  
 realm ལྷ། god realm ལྷ་མ་ཡིན། demigods གང་ཟག  
 འཕེང། མི། human བྱི། dog རྟ། horse རྩ། goat  
 ལུག། sheep འབྲུ། insect ཉ། fish རྩ། bird ཡག། yak མིག  
 eye རྩ་བ། ear ལྷོ། nose རྩ། tongue ལུས། body ཡིད།  
 mind དབང་པོ་དྲུག། six organs མིག་གི་དབང་པོ། eye  
 organ རྩ་བའི་དབང་པོ། ear organ ལྷོའི་དབང་པོ། nose  
 organ རྩའི་དབང་པོ། tongue organ ལུས་ཀྱི་དབང་པོ།  
 body organ ཡིད་ཀྱི་དབང་པོ། mind organ མིག་གི་ཤེས་

སྒྲུབ་པ། eye cognition རྩ་བའི་ཤེས་པ། ear cognition ལྗང་འཁྱེད་  
 ཤེས་པ། nose cognition ལྗང་ལི་ཤེས་པ། tongue  
 cognition རྩུས་ཀྱི་ཤེས་པ། body cognition ཡིད་ཀྱི་  
 ཤེས་པ། mental cognition ཚད་མ། valid cognition  
 ཚད་མིན། non-valid སྐྱེ། origination རག་ག  
 obstruction གནས། abide ཡིན་པ་སྤིང་བའི་ཤེས་བྱ།  
 knowables that can possibly exist ཡིན་པ་མི་སྤིང་  
 བའི་ཤེས་བྱ། objects of knowledge of which  
 being (them) is not possible/impossible  
 objects of knowledge. ལྡོག་པ། reverse ལོག་པ།  
 return འཁོར་བ། samsara ཉོན་མོང་། desire འདོད་ཆགས།  
 attachment ཞེ་སྤང་། anger ཁོང་ཁྱོ། anger མ་རིག་པ།  
 ignorance ར་རྒྱལ། pride/arrogance སྤོང་བ།  
 jealousy ལས། karma དགེ་བའི་ལས། positive karma



མི་དགེ་བའི་ལས། negative karma བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས།  
 meritorious actions (the 10 virtues) བསོད་  
 ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས། unmeritorious actions མི་གཡོ་  
 བས་ལས། immovable karma ཆེ་འདྲི། this life སྐྱེ་བ་  
 སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བ་། previous life སྐྱེ་བ་བྱི་མ། next life འཁོར་བར་  
 འཁོར། circling in samsara སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱུག་  
 suffering of suffering འགྱུར་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད།  
 suffering of change བྱུང་བ་འདྲུ་བྱས་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད། all-  
 pervasive suffering of being conditioned  
 (all-pervasive compounded suffering) ཐར་པ།  
 elaboration དད་པ། faith འདུན་པ། aspiration བརྩོན་  
 འགུས། diligence ཉིང་ངེ་འཇིན། meditative  
 absorption ཤེས་རབ། wisdom ལམ་མ་ཞུག། hasn't  
 entered the path ལམ་ཞུག། entered the path སོ་

སོ་སྤྱེ་བོ། ordinary being འཕགས་པ། arya being དག་  
 བཅོམ་པ། arhat སྤང་བྱ། object of abandonment  
 ཉན་སྒྲིབ། obscurations རྟེན་སྒྲིབ། obscurations to  
 omniscience བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ། bodhisattva བྱང་  
 སེམས་འཕགས་པ། mahasattva (arya bodhisattva)  
 སངས་རྒྱལ། Buddha སངས་རྒྱལ་འཕགས་པ། Arya  
 Buddha སྤྱེ་བཞི། 4 bodies of a Buddha རོ་བོ་ཉིད་སྤྱེ།  
 nature truth body ཡེ་ཞེས་ཆོས་སྤྱེ། wisdom truth  
 body (dhamakaya) རོངས་སྤྱེ། Sambogakaya,  
 enjoyment body སྤྱེ་ལ་སྤྱེ། nirmanakaya,  
 emanation body ཆོས་འཁོར། dharma  
 chakra/wheel སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང། speech of a  
 Buddha མདོ། sutra བསྟགས། mantra བཀའ།  
 Buddha's words བསྟན་བཅོས། scriptures ཐེ་མྱོང་

གསུམ། Tripitaka (3 baskets) འདུལ་བའི་སྡེ་སྟོན།  
 Vinayapitaka མདོ་སྡེ་འདི་སྡེ་སྟོན། sutra pitaka མདོ་ན་  
 པའི་སྡེ་སྟོན། abhidharmapitaka བསྐྱབ་པ་གསུམ། 3  
 higher trainings ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ། higher  
 training in ethical discipline ཉིང་ངེ་འཇིན་ཀྱི་བསྐྱབ་པ།  
 training in Samadhi ཞེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ། higher  
 training in wisdom བརྗོད་བྲ། content/meaning  
 རྗོད་བྲ། expression/description ལུང་གི་བསྟན་པ།  
 prophesy རྟོགས་པའི་བསྟན་པ། transmission of  
 insights དགོན་མཆོག་གསུམ། Three Jewels སངས་རྒྱལ་  
 དགོན་མཆོག་ Buddha jewel ཆོས་དགོན་མཆོག་ Dharma  
 jewel དགེ་འདུན་དགོན་མཆོག་ Sangha jewel སྐྱབས་འགོ་  
 Refuge ནང་པ། Buddhist ཕྱི་པ། non-Buddhist དེས་  
 འབྱུང་། renunciation ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ། right view རྟོན་

འབྲེལ། interdependence རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བ་འབྱུང་བ།  
 dependent origination རྟེན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ།  
 interdependency of causes and conditions  
 དབུ་མ། Madhyamika བར་སྤྱིན། Prajnaparamita རྣམ་  
 འབྲེལ། Pramanavartika འདུལ་བ། Vinaya མངོད།  
 abhidharma འབྲེལ་བ། commentary འབྲེལ་བ་ཤད།  
 commentary of commentary རྟེན་མཆན། reason  
 འབྲེལ་བ། commentary གོ་མས་གཤེས། habit དམར་པོའི་  
 རིང་ལུགས། communism སྲིད་དབང་སྒྲེར་འཛིན་བ།  
 dictator བེངས་རྒྱལ་མ་ཅན། proud ཆོང་ལས། trade  
 སེམས་ཁུར་བྱེད་བ། concern རིན་གོང་ཆེན་པོ། expensive  
 ཡ་མཆན་པོ། amazing གོ་རིམ་སྒྲིག་བ། arrange བར་གནས།  
 neutral བགོ་སྐྱོར་བ། སྒྱ་བྱེད་བྱེད་བ། cheat ཞི་འཇམ།  
 peaceful བསུན་འབྱུང། favour ཉེར་འཁོར་ཆོང་ཁང།



༄། བགྲིས་བདེ་ལེགས། Hello! བྱིད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་  
 བས། How are you? ང་བདེ་པོ་ཡིན། I am fine. བྱིད་རང་ག་  
 བ་ཡོད། Where are you? ང་འག་ནང་ཡོད། I'm in my  
 room. བྱིད་རང་གིས་ག་རེ་གནང་གི་ཡོད། What are you  
 doing? ངས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། I am studying. ངས་  
 ཁ་ལག་བྲི་གི་ཡོད། I am eating. ངས་ཁ་ལག་བཟོ་གི་ཡོད། I'm  
 cooking. ངས་ངལ་གསོ་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། I'm resting. བྱིད་རང་  
 སྐྱིད་པོ་འདུག་པས། Are you happy? ང་སྐྱིད་པོ་འདུག་ I am  
 happy. ང་དཔེ་སྐྱིད་པོ་འདུག་ I am very happy! ང་སྐྱིད་པོ་  
 མི་འདུག་ I'm not happy. བྱིད་རང་ག་བ་ལ་འགྲོ་གི་ཡིན།  
 Where are you going? ང་ཁྲོམ་ལ་འགྲོ་གི་ཡིན། I'm  
 going to the market. ང་ཚོང་ཁང་ནང་ལ་འགྲོ་གི་ཡིན། I'm

going to the store. ང་བླ་ཁང་ནང་ལ་འགྲོ་གི་ཡིན། I'm  
 going to a restaurant. ང་འཆམ་འཆམ་ལ་འགྲོ་གི་ཡིན།  
 I'm going for a walk. ང་དགོན་པ་ནང་ལ་འགྲོ་གི་ཡིན། I'm  
 going to the monastery. བྱིད་རང་ཁ་ལག་ག་དེ་ལ་དགའ་  
 བོ་ཡོད། Which is your favorite food? ང་མོ་མོ་ལ་  
 དགའ་བོ་ཡོད། My favorite food is momos. ང་ཆེ་ལ་  
 དགའ་བོ་ཡོད། My favorite food is vegetables. ང་  
 ཟུག་པ་ལ་དགའ་བོ་ཡོད། My favorite food is noodles.  
 བྱིད་རང་ག་དུས་ཡོང་གི་ཡིན། When are you coming?  
 ང་སང་ཉིན་ཡོང་གི་ཡིན། I'm coming tomorrow. ང་ཚུ་  
 ཚོ་དང་བོ་ལ་ཡོང་གི་ཡིན། I'm coming at 1:00. ང་ལོ་རྗེས་  
 མ་ལ་ཡོང་གི་ཡིན། I'm coming next year. བྱིད་རང་ག་དུས་  
 འགྲོ་གི་ཡིན། When are you going to go? ཟླ་བ་གཅིག་  
 གི་རྗེས་ལ་འགྲོ་གི་ཡིན། I'm going in one more

month. བདུན་ཟླ་གཅིག་གི་རྗེས་ལ་འགྲོ་གི་ཡིན། I'm going  
 in one more week. བྱིད་རང་གི་མིང་ག་རེ་རེད། What is  
 your name? ངའི་མིང་སྐལ་བཟང་རེད། My name is  
 Kalsang. བྱིད་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ག་རེ་རེད། What's your  
 country? ངའི་རྒྱལ་ཁབ་ཨ་མི་རི་ཀ་རེད། My country is  
 America. བྱིད་རང་ག་བ་ནས་རེད། Where are you  
 from? བྱིད་རང་ག་བ་འཆར་ལོངས་བྱས་པ་རེད། Where did  
 you grow up? བྱིད་རང་ལ་ནང་མི་ག་ཚད་ཡོད། How  
 many (people) are in your family? ང་ལ་ནང་མི་  
 རྩ་ག་ཡོད། I have 6 (people) in my family. བྱིད་རང་  
 ལོ་ག་ཚད་རེད། How old are you? ང་ལོ་སྟུང་བརྒྱ་རེད། I  
 am 30. ཁོང་སྟུ་རེད། Who is he? ཁོང་ངའི་གཅེན་པོ་རེད།  
 He is my older brother. ཁོང་ངའི་གཅུང་པོ་རེད། He is  
 my younger brother. ཁོང་ངའི་དགེ་ཤེས་རེད། He is



my teacher. མོ་སྐྱ་རེད། Who is she? མོ་ངའི་གྲོགས་མོ་  
 རེད། She is my friend. དེ་ག་རེ་རེད། What is that?  
 དེ་ཆུ་ཆོད་རེད། That's a clock. དེ་ལྷམ་མགོ་རེད། Those  
 are shoes. དེ་སྟོད་ཐུང་རེད། That is a shirt. ཁོང་ཆོ་སྐྱ་  
 རེད། Who are they? ཁོང་ཆོ་སྟོབ་སྐྱ་ག་རེད། They are  
 students. ཁོང་ཆོ་དག་ཀན་རེད། They are teachers. ང་  
 ཆོ་ག་རེ་རེད། Who are we? ང་ཆོ་ནང་པ་རེད། We are  
 Buddhists. ང་ཆོ་འགྲོ་བ་མི་རེད། We are human  
 beings. ང་ཆོ་ག་བ་འགྲོ་ Where are we going? ང་ཆོ་  
 སྟོབ་སྟོང་བྱེད་ཁ་འགྲོ་ We are going to study. ང་ཆོ་སྒྲུ་  
 བརྒྱབ་ཁ་འགྲོ་ We are going to meditate. བྲིད་རང་ལ་  
 ག་རེ་དགོས། What do you need? ང་ལ་ཁ་ལག་དགོས། I  
 need food. བྲིད་རང་གྲོ་ཁོག་གཏོག་སོང་བས། Are you  
 hungry? ང་གྲོ་ཁོག་གཏོག་སོང་། I am hungry. ང་གྲོ་ཁོག་

གྱུ་སོང་། I am full. བྲིད་རང་གི་ག་རེ་བ་འདོད་ཡོད། What do  
 you want to eat? ངས་ལ་མེད་མོ་མོ་བ་འདོད་ཡོད། I want  
 to eat vegetable momos. ངས་ཅམ་བ་བ་འདོད་ཡོད། I  
 want to eat tsampa. བྲིད་རང་ཁ་སྒྲོམ་སོང་བས། Are  
 you thirsty? ང་ཉི་ཅམ་ཁ་སྒྲོམ་སོང་། I'm a little thirsty.  
 བྲིད་རང་གིས་ག་རེ་འཐུང་འདོད་ཡོད། What would you like  
 to drink? ངས་ཚུ་ཆ་བོ་འཐུང་འདོད་ཡོད། I'd like to drink  
 hot water. ངས་ཇ་འཐུང་འདོད་ཡོད། I'd like to drink  
 tea. བྲིད་རང་ལ་དུས་ཚོད་ཡོད་པས། Do you have time?  
 ང་ལ་དུས་ཚོད་ཡོད། I have time. དེ་ནས་ང་ལ་རོག་བ་ཉི་ཅམ་  
 གནང་ན་འགྲིག་ས་ཀྱི་རེད་པས། Afterwardsthen, can you  
 help me a little? Is that ok? འགྲིག་གི་རེད། Yeah,  
 that's alright/okay. གན་ལགས། Gen-la, ང་དེ་རིང་  
 འཛིན་གྲུ་ཡོད་རེད་པས། Do I have class today? ཡོད་རེད་

ཡོད་རེད། yes,yes ང་ག་དུས་ཡོང་དགོས་རེད། When  
 should I (do I need to) come? བྱིད་རང་ཚུ་ཆོད་དང་  
 ཐོ་དང་བྱིད་ཀ་ལ་ཐེབས་རོག་གནང་། Come at 1:30. (Shisa)  
 གན་ལགས། Gen-la, ང་དེ་རིང་འཛིན་གྲུ་ལ་དགོངས་པ་གནང་རོག་  
 གནང་། Is it ok if I don't come to class today?  
 ག་རེད་བྱིད་ནས། What happened? གང་ཡིན་ཞེ་ན།  
 because ང་ལ་ལས་ཀ་མང་པོ་ཡོད། I have a lot of  
 work. ཡ་ཡ་འགྲིག་གི་རེད། Ya, ya, it's okay. བྱིད་རང་ཞོག་  
 you come བྱིད་རང་ཐེབ་རོག་གནང་། you come (shisa)  
 ར་འཐུང་། drink tea གསོལ་ར་མཆོད་རོག་གནང་། please  
 have some tea (shisa) ཁྱོད་ you བྱིད་ you (shisa)  
 ང་ཉོག་ཙམ་མགོ་འཐོམས་སོང་། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ངས་བོད་སྐད་ཡག་པོ་  
 ཞེས་ཀྱི་མེད། སོང་ཙང་ང་མགོ་འཐོམས་སོང་། I'm a little  
 confused because I don't know Tibetan well,

so I'm confused. ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་ཞིག་རེད། སོང་ཙང་རྣམ་  
དཔྱེད་བེད་སྦྱོང་གཏང་དགོས་རེད། We are human beings  
so we must use our intelligence.