

STUDIA TIBETICA NO. 22

TEXTS OF TIBETAN FOLKSONGS

チベット民謡集

I

Edited by

MICHIYO HOSHI

TOKYO  
THE TOYO BUNKO

1991



## 目次

はじめに	i
1. 集いの歌	1
2. 自慢と誇りの歌… 1. 酒	5
2. 2 大地の恵み	7
2. 3 国自慢	11
2. 4 寺自慢	15
2. 5 血筋自慢	21
2. 6 恋人自慢	23
2. 7 勢力自慢	27
2. 8 馬自慢	29
2. 9 鳥によせて	31
2. 10 主人自慢	33
2. 11 家自慢	33
2. 12 持ち物自慢	35
3. 反発の歌… 1. その程度では驚かない	37
3. 2 その程度でそんなに威張るな	39
3. 3 あなた程度ならどこにでもいます	41
3. 4 あなたは立派よ しがない私はほっといて	41
3. 5 自惚れないで 素性はわかっています	43
3. 6 偉そうにしたって人の下	47
3. 7 偉そうにしても帰るところは私だけ	47
3. 8 しょせん同じ穴のむじな	49
3. 9 自惚れないで 化けの皮が剥がれるぞ	51
3. 10 威張るな ざまをみる	51
3. 11 学がないのにある振りするな	53

3. 1 2	能なしの役立たず	53
3. 1 3	威張るときはもう終り	55
3. 1 4	こんなところで威張ってもしょうがない	55
3. 1 5	貧乏なのに気位ばかり	57
3. 1 6	見栄をはっても懐さみし	57
3. 1 7	あんたなんか素寒貧	61
3. 1 8	あんたは欲張り	61
3. 1 9	けちんぼ	63
3. 2 0	見掛け倒しで中身がない	63
3. 2 1	近頃の若い者は	65
3. 2 2	気取っているのは中身のないしるし	67
3. 2 3	見掛け倒しよ 大事なものが欠けている	67
3. 2 4	人前ではご立派だけど 陰ではあさましい	71
3. 2 5	間抜けの阿呆づら 望みはない	73
3. 2 6	あんたは醜いねえ	73
4.	再反発の歌… 1. 大きな顔をするでない 負けやしないぞ	75
4. 2	お相手しましょう 負けません	77
4. 3	やるなら出てこい (挑発)	77
4. 4	見くびるな 言いなりにはならないぞ	81
4. 5	お手並み拝見	83
5.	憧れ・願いの歌… 1. 何て素晴らしい	89
5. 2	お近付きになれたらいいなあ	91
6.	からかいの歌… 1. 高望みしなさんな そんなことは	95
	ありえない	
6. 2	身の程知らずよ 高望みしなさんな	97
6. 3	高望みしなさんな 釣り合いがとれません	97
6. 4	高望みしなさんな 分相応がいいのです	99

6. 5	高望みしなさんな 気楽な方がいいですよ	101
6. 6	望みは低い方が楽ですよ	103
6. 7	高望みは危険	105
6. 8	見てくれよりも中身です	105
6. 9	風来坊に用はない	111
7.	恋の告白の歌… 1. 寝ても覚めても思いは恋する人の ことばかり	113
7. 2	思いは恋人のことばかり	117
7. 3	一緒になれたら苦労しても構いません	119
7. 4	一緒になれるなら後悔しません たとえ惨めに なったとて	121
8.	ひやかしの歌… きちがいざたですつまらぬものに 夢中になって	123
9.	ひやかしへの反発の歌… そこまで落ちぶれちゃいませんよ	125
10.	誘いの歌… 1. 私はあなたに一途です	127
10. 2	あなたのためなら何でもします	129
10. 3	しがない私もお役に立ちますよ	133
10. 4	愛を誓って下さい	133
10. 5	今が熟れどき 今が盛よ	137
10. 6	お気に召したらどうぞ	139
10. 7	おいしそうな高根の華	139
10. 8	手の届かない高根の華よ 私のところに来ておくれ	141
10. 9	伴侶が欲しい	143
10. 10	一時の心の慰みがほしいだけ	145
10. 11	あなたを訪ねてはるばると	145
10. 12	逢引 音を察して開けておくれ	147

10. 13	逢引 そっと上手におやんなさい	147
10. 14	逢引 堂々といらっしゃい	149
10. 15	邪魔がないなら連れてって	149
10. 16	厄介者に手を出すな私の方がおいしいよ	151
10. 17	邪魔者はないよ 私のところへいらっしゃい	151
11.	断りの歌…1. あなたに気があるけれど 邪魔がいそう	153
11. 2	邪魔がいるからいかれません	155
11. 3	つまらぬ苦勞をなさることはありません	163
11. 4	私は籠の鳥 自由がないの	165
11. 5	人に使われる身よ 自由なんてありません	165
11. 6	自由がないのも前世の定め	167
11. 7	あなたにご縁はありません	169
11. 8	引く手あまたのこの私 あんたなんかに構っちゃ いられない	171
11. 9	目当てはあなたじゃありません	173
11. 10	お目当ては一人だけ 他はいらない	175
11. 11	あんたより大事なものがあるんです	181
11. 12	関係するなとお告げがあったの	183
11. 13	私たちは相性が悪いのです	183
11. 14	あなたはふさわしくありません	185
11. 15	見てくれにうんざりした	185
11. 16	あんたなんか目じゃないわ	187
11. 17	勘違いしないで あなたの気を引いた わけじゃない	187
11. 18	くれてもいらない	189
11. 19	一緒にはなりえません	191
11. 20	あんたにゃ誰もよりつかない	193
11. 21	なれなれしくしなさんな	195

1 2.	居直りの歌… 1.	いやならいいわ 無理強いはしません	197
1 2.	2	いやならいいのよ ほっといて	199
1 2.	3	いやならいいのよ どっちでもいいの	199
1 2.	4	軽い気持ちで気が合えばと思っただけ	203
1 2.	5	あなただけじゃない	205
1 2.	6	かわりの相手がないわけじゃありません	209
1 3.	居直りへの反発の歌… 1.	かわりがいるならいいじゃない	211
1 3.	2	競争なんかしません さようなら	213
1 3.	3	どうぞ勝手に 引き止めません	217
1 3.	4	突っ張りあうのはやめましょう だめなら別れましょう	219
1 3.	5	もはやもとはには戻れない	221
1 3.	6	あんたとはもうこりごり	225
1 3.	7	もう済んだこと いまさらどんなに良くても いりません	225
1 3.	8	役に立たないものはいりません	227
1 3.	9	別れは静かにいたしましょう	229
1 4.	嘆きの歌… 1.	信頼しがたい	229
1 4.	2	あんたは節操なし	231
1 4.	3	裏表のある人とは知らなかった	231
1 4.	4	後悔先に立たず	233
1 4.	5	気移りのはやいこと	233
1 4.	6	そこらじゅうで誓いをたてる	235
1 4.	7	よそ見してる	235
1 4.	8	ちょっと通り過ぎただけ	237
1 4.	9	しばしの慰みだけ	239
1 4.	10	その気にさせただけ	239
1 4.	11	それはひどい仕打ち もうぼろぼろ	241

14. 12	失恋の痛手	243
14. 13	さんざん尽したのにむごい仕打ちを受けました	245
14. 14	振り返ってもくれない	245
15.	憎まれ口の歌…1. 心変わりを恥じる時がくるでしょう	247
15. 2	逃がした魚は大きい	247
15. 3	いい気になるとひどいめにあいますよ	249
16.	憎まれ口への反発の歌…1. 余計なお世話	253
16. 2	人のせいにするのはやめましょう	257
17.	歌合戦フィナーレの歌…1. 挑発 受けて立とう	259
17. 2	あんたじゃ相手にならないね	259
17. 3	意味のある歌を歌いなさい	261
17. 4	ちゃんと対抗しているでしょうが	261
17. 5	勝利宣言	263
17. 6	やかましい黙れ	263



## はじめに

本書はチベット民謡のうち、特にツィッギャー tshig rgyag（言葉の闘い、歌合戦）と呼ばれる歌謡の歌詞集である。

1979年 3月から翌年 3月にかけて、筆者は財団法人東洋文庫外国人研究員テンバ・ゲンツェン bstan pa rgyal mtshan師から、同師の出身地のラサ近郊キナー skid nags村で行われていたツィッギャーの習俗について話を聞く機会を得て、そこで歌われていた歌を記録収集した。また同じ時期に来日していたラサ出身のケサン・ナムギェー skal bzang rnam rgyal氏からも、ラサ及びその周辺で歌われていたツィッギャーの歌詞を収集することができた。テンバ師からはその期間の後も歌の収集に引き続き協力して頂いた。また筆者がインド、ネパール、チベットに旅行した際に、ラサ及びその出身者から集めた歌を含めると、その数はおよそ二千数百篇に達した。また、1986年 3月から1989年 3月まで東洋文庫外国人研究員として来日していたラサ出身のソナム・チュンペー bsod noms chos phel氏も、自ら記憶していた歌およそ千五百篇をチベット字で記録して下さった。最近チベットやインドのダラムサーラで出版された歌謡集に収められたものを含めるとツィッギャーの数は数千篇に及ぶと思われる。本書には、テンバ師とケサン氏から聞き取ったものを中心に、チベットやインドで出版された歌謡集も若干参考にし、千五十六篇を選び収めた。ツィッギャーの歌詞は、後述するように類型的なものが多いので、歌の選定にあたっては、まず歌を内容ごとに分類した。そして実際の歌合戦での歌の掛合いの状況が思い浮かぶように、「自慢…反発…再反発…憧れ…冷やかし…誘い…断り…反発…別れ…嘆き…忠告…けんか」というひとつの掛合いの流れを想定し、それに沿う内容の歌を選び配列した。

なお、訳文を付けたが、原文の響きや歯切れの良さまで訳出することは難しく、意味が分かる程度の訳に止めた。また歌詞に出てくる動植物名については、日本名が分からない場合には、チベット名をカタカナ書きで添えた。

<ツィッギャーとは>

ツィッギャーとは、もともと農耕儀礼にまつわる祭りのときに集団で行われた歌合戦（歌の掛合い）の習俗のことである。この習俗はかつては中央チベットをはじめ、東部のカムkham、アムド 'a mdo などチベット各地に見られたというが、今ではラサなどの都市部ではほとんど行われず、仕事の合間などに冗談や軽口でやり合うときに歌う程度であるという。テンバ師の幼少の頃、出身地のキナー村では村の最も重要な祭りであるチュール chos skor、トクロ・ロサー thog lo'i gsar の時には歌合戦が行われたそうである。

祭りが近づくと、村人は歌合戦に備えて対戦する組ごとに集まる。うろ覚えの歌詞を確かめ合い、どの歌にどの歌で応酬するか掛合いの練習をする。組ごとに歌に精通した歌頭シェーブン gzhas dpon がいて、指導に当たる。誰もが相当な数の歌を覚えていて、数百から千余りの歌を歌える者も少なくないというが、歌合戦を前にさらにこうした訓練を積む。

祭りの当日、村人たちは儀礼的な行事を済ませると、夕方晴れ着を着て、酒や茶、食べ物などを携え、畑の中の作業用の広場とか柳の園林など予め決められた場所に三三五五集まってくる。

広場の一角で数人が手をつないで輪を作り、そのうちの誰か一人が歌い踊り出せば歌合戦の開始である。人が増えるにつれて、歌と踊りの輪も大きくなっていく。やがて老若男女すべてが歌合戦に参加する。見物するのはまだ歌の歌えない幼い子供達と歌合戦に疲れて休憩をとる人だけである。十歳前後の、歌をいくらか知っている子供達は、大人達の側で別に輪を作って歌合戦の真似ごとをしたりする。

歌い手たちは、地区別、時には男女別に、敵と味方の二つの組に別れ、お互いに向き合うような位置を占め、全員が手をつないで一つの大きな輪を作る。誰かが最初の一節を歌うと、味方が全員で二節目以降を合唱する。この間、敵も味方も足でリズムを取るように踊り続ける。次に相手側の一人が返歌の一節を歌い、その味方が二節目以降を合唱する。こうして歌の掛合いを延々と続ける。寝食を交替でとりながら、一昼夜、時には四昼夜も通して、持ち歌がなくなるまで歌合戦を続ける。返す歌のなくなったほ

うが負けである。勝った方には名誉の印として白い礼布の カター kha btagsが贈られる。多くの場合、なかなか勝負がつかず、疲労困憊の末、双方の歌頭の首に同時にカターが掛けられてお開きになるという。

### <掛合いの仕方>

掛合いの歌には曲や踊りがついているが、歌詞や曲の美しさ、歌唱力などはあまり問題にされず、歌詞で相手方をやり込めることに最大の関心が払われる。ツィッギャーはその語義どおり、まさに「言葉の闘い」である。

歌の応酬は「桃」には「桃」でというように、同じ題材を歌った歌で行うのが望ましいが、これだけでは歌の数に限りがあるので掛合いが長続きしない。題材は異なっても内容的にやり合えれば次善である。それもできなければとにかく歌を歌い返すことである。

掛合いにおける最低限の約束事は、ツィッギャーの形式に合った歌、即ち六音節四行の形式の歌を歌うことと、同じ歌を二度と繰り返さないことである。ただしすでに歌われたものでも、歌詞の一部が違っていれば、別の歌として認められる。

歌それぞれに特定の返し歌が決まっているわけではないので、掛合いはかなり自由に行われる。例えば、愛の誘いに対し、これを受け入れるか、はぐらかすか、婉曲に断るか、あるいははっきりと拒絶するかは、歌い手の選択に任されている。どれを選ぶかによってその後の展開が異なってくる。多くの場合、相手を互いに賞賛し合うような歌からはじめて、序々に相手をやり込めようとする方向へ向かう。例えば、

好い人も集まった  
醸した酒もおいしいなあ  
愉快的友と旨い酒  
いい気分だなあ

みんながここに勢揃い  
いつまでも共にいられますように  
ここに集まる皆様はいつまでも  
お元気でありますように

集った 集った こんなに大勢  
集まるとは思ってもみなかった  
今日の集いのこのときに  
いい返事をお聞かせ下さいな

やがて、「愛の誘い」対「拒絶」、「非難」対「反発」、「挑発的自慢」  
対「皮肉」、「冷やかし」対「反発」などの激しい応酬へと展開していく。

桃の実は口に味よく  
目にも花が麗しい  
今宵は桃の木の下に  
お宿をお取り下さいな

桃の実は味がいいでしょう  
目にも花が麗しいでしょう  
高い桃の木の木陰から  
蹴飛ばす人もいるのでしょうか

桃の木は背が高すぎて  
手が届きそうにもありません  
桃の実よ 気を利かせて  
おいらの膝に落ちとくれ

桃の実は落ちたいけれど  
木が離してくれないわ  
あんたに腕と度胸があるなら  
木の天辺にいらっしゃいよ

青い桃の実に  
異国の流行りの色が塗ってある  
桃は食べたいけれど  
色見てうんざりしちまった

赤くて美しいこの桃は  
流行の色を塗ったのではありません  
桃がお気に召さねば  
ほっときゃいいわ

桃の実を食べてみたけど  
甘い味がしなかった  
右のほっぺも左のほっぺも  
むやみに酸っぱくて閉口だ

桃が見目麗しいのは  
前世からの因縁よ  
未熟の桃を食べるなんて  
あんたの頭が変なのよ

やり込められた場合は、相手に同調する歌を返して切り抜けるか、主題の異なる歌で矛先をかわして反撃の機会を待つ。歌の中には意地の悪い文句もあるが、歌い手双方が言葉の遊びであると承知しているので、笑いとしてうけとめられ、歌合戦は相次ぐ爆笑のうちに進行する。しかしたまたま個人的な問題に関わるようなことで非難めいた歌が一方から出されたり

すると、歌で激しく攻撃しあうようになり、果ては石を投げ合う喧嘩沙汰になることもあるという。

### <歌の内容>

歌合戦の歌は、特別の訓練をうけていないごく普通の一般の人々によって、口づたえで伝承されてきたものである。そのため、その表現内容は誰もが耳で聞いて直ぐ分かるようなものになっている。歌詞には日常の話し言葉に近い平易な言葉が用いられ、歌の題材や主題にも日常的に身近なものが使われ、遠い過去や未来、深遠な哲学や仏教などが取り上げられることはまずない。歌の題材としては、歌が作られた時代の日常生活にはどこにでも見られた人や動物、植物、自然環境、衣食住、風俗、習慣などが取り上げられている。そして主題となるのは、彼等の生活の中で関心の深い事柄である男女の仲、酒、旅、政治的事件などである。ただし、政治的事件の歌などは、人々に忘れられていく内に興味が失われ歌われなくなっていくため、同時代的なものに限られる。一方、男女の仲という主題は、いつの時代にも変わりなく若い人達の関心の的であり、誰にも分かりやすいため、伝承されている数が最も多い。恋愛や失恋、恋のかけひき、恨みつらみ、第三者のひやかし、からかい、慰め、忠告、噂、それに対する反発などの歌が特に人気があるようであり、生き生きとした歌が多い。ただ恋愛の歌といっても、心の迷いや個人の切々たる心情が描写されることはなく、すべてが白黒はっきりつけられて紋切り型で表現されているのが特徴である。また、題材が男女の仲のことでなくても、隠された主題は恋愛に関わることであることが多い。

内容の特色として更に挙げられるのは、掛合いという形式にも関連しているが、歌には常に相手を意識した攻撃的な調子が強い。とくに男対女という対立が顕著で、たとえ恋に破れても、しみじみ内省したり、失意のどん底に落ち込んで悶々とするようなところはなく、自分を不幸に陥れた相手方を攻め返すことに全力を尽くすのである。したがって大部分の歌は悪態に近い内容であるが、その悪態は、歌でなかったらとても面と向かっては言えないような度を越したものである。しかしそれがまた一面の真理を

ついているので、かえって小気味良く、人をにやっとさせるようなところがあるのである。

#### <歌の作者>

庶民との親交が深かったとされる第六代ダライ・ラマ、ツァンヤン・ギャツォ tshangs dbyangs rgya mtsho は、この種の歌の作詞者として知られ、彼の作とされる歌集が残っており、五十篇の歌が収められている。その他の膨大な数に上る歌の作者の名前はまったく知られていない。一般には、水汲み場に集まる女性の作が多いといわれている。ラサの大祈願祭モンラムで、僧侶に献茶の奉仕をする大勢の女達が、新作の歌を水汲み場で披露し合ったものだという。掛合いの場で、即興で作詞することはあまり多くはないようである。機知の働く人がその場で作ることがあっても、それは伝承歌の一部をもじった歌であることが多いようだ。

#### <歌の形式>

一つの歌は、六音節を一節とし、四節からなる。頭韻を踏んだ形が好ましいとされるが、音節数を揃えることを最も重要視する。音節数が多いときは、助詞や助動詞などを省き、音節数が六に満たないときは、名詞のあとに指示代名詞 de、動詞のあとに la を加えたり、同じ語あるいは同じ意味の語を重ねるなどして音節数を揃える。

#### <メロディー>

メロディーの数はあまり多くないようで、筆者が集め、江夏栄一郎、星泉両氏の協力を得て採譜することができたのは次の四つである。これらのメロディーに歌詞を替え歌式に当てはめて歌うのである。

① <旋律名なし>

② <シエトモ・ツェリノドムカラ>

③ <ア-ラ-イエ>

④ <ノ-ラフ>

本書をまとめるにあたって、歌詞の収集に協力して下さったケサン・ナムギェー氏、歌詞の収集から歌の解釈、翻訳、チベット字の校正作業に至るまで、惜しみない協力を頂いたテンバ・ゲンツェン師にここに記し、深く感謝いたします。和訳文の作成、印刷、校正の過程では、星泉さんの協力を得ました。また本書を出版する機会を与えてくれた東洋文庫の担当の方々に御礼申し上げます。

1991年 3月

星 実千代





འདི་འདྲས་འཛམས་པའི་མི་ལ།      འཛམས་ཡིང་བསམ་པ་མ་བྱང་།  
དེ་རིང་འདི་ལ་འཛམས་འཛམས།      ཉལ་བའི་གཉིད་ལམ་འདྲ་བྱང་།

ང་ཚོ་འདི་རྒྱ་འཛམས་འཛམས།      གཏན་དུ་འཛམ་རྒྱ་བྱང་ན།  
གཏན་དུ་འཛམས་པའི་མི་ལ།      སྤང་གཞི་གོང་ཆགས་མ་གཏོང་།

གཏན་དུ་འཛམས་པའི་མི་ལ།      སྤང་གཞི་གོང་ཆགས་མ་བཞེས།  
ཚེ་རིང་ནད་མིད་ཁ་ལ།      ཡིངས་སྤོང་ལུན་སུམ་ཚོགས་ཤོག

ང་ཚོ་ཡར་མར་འཛམས་པ།      གཏན་དུ་འཛམ་རྒྱ་བྱང་ན།  
ལན་གཅིག་འཛམས་པའི་མི་ལ།      སྤང་གཞི་གོང་ཆགས་མ་གཏོང་།

ང་ཚོ་ཡར་འཛམས་མར་འཛམས།      གཏན་དུ་འཛམ་རྒྱ་བྱང་ན།  
ལན་གཅིག་འཛམས་པའི་མི་ལ།      སྤང་གཞི་གོང་ཆགས་མ་གཏོང་།

འདི་འདྲས་འཛམས་ཡང་འཛམས་པ།      འཛམས་ཡིང་བསམ་པ་མ་བྱང་།  
དེ་རིང་འཛམས་པའི་དུས་ལ།      ར་ཆང་ལུན་སུམ་ཚོགས་པ།

ཤར་ནས་སྐར་མ་གཅིག་ཤར།      ལྷབ་ནས་སྐར་མ་གཉིས་ཤར།  
སྐར་མ་གཅིག་ཤར་གཉིས་ཤར།      ནམ་མཁའི་སྐར་གྲལ་འགྲིགས་བྱང་།

ཤར་ནས་སྐར་མ་གཅིག་ཤར།      ལྷབ་ནས་སྐར་མ་གཉིས་ཤར།  
སྐར་མ་གཅིག་ཤར་གཉིས་ཤར།      ནམ་མཁའ་སྐར་གྲལ་འགྲིགས་སོང་།

## 1. 集いの歌

こんなに集った人々に      会えると思っていなかった  
今日ここに集い集って      眠りの中の夢のよう

なんてたくさん集まったこと    いつも揃っていられたら  
いつも揃った人々は    病や災いに遭うことがありませんように

いつも揃った人々は    病や災いに遭うことがありませんように  
末永く病気をせずに      暮らしが豊かでありますように

我らは集まりに集まった    いつも会えればいいのになあ  
一たび集った人々は    病や災いに遭うことがありませんように

我らは集まりに集まった    いつも会えればいいのになあ  
一たび集った人々は    病の災いに遭うことがありませんように

こんなに大勢集いに集った    こんなに集まろうとは思ひもしなかった  
今日の集いのこのときに    お茶もお酒もなみなみと

東の空から星ひとつ      西の空から星ふたつ  
星がっぎっぎ現れて      夜空の星座ができました

東の空から星ひとつ      西の空から星ふたつ  
星がっぎっぎ現れて      夜空に星座ができました

ང་ཚོ་འདི་ལ་འཛེམས་འཛེམས། གཏན་དུ་འཛེམ་རྒྱུ་བྱུང་ན།  
ཕོ་རངས་སྐར་གྲལ་གྲིས་གྲིས། གྲིས་རྒྱུ་མེད་ན་དགའ་ལ།

ནམ་སྐར་རྩེ་བ་དཀར་པོ། གཏན་དུ་ཡོད་ན་གང་དྲག  
གནམ་གྲི་སྐར་མ་གྲིས་གྲིས། གྲིས་རྒྱུ་མེད་ན་གང་དྲག

བཞུ་མར་གྲུ་བཞིའི་ནང་གི་ རྫོང་རས་ཀ་ཅི་དཀར་པོ།  
དགའ་བའི་མི་རྣམས་འཛེམས་སོང་། ལུན་པ་བསལ་རོགས་གནང་དང་།

རྒྱ་གར་སྤང་གི་ལོགས་ལ། མི་དོག་འཇའ་ཆེན་འཇའ་རྒྱུང་།  
འཇའ་རྒྱུང་སྐྱེན་རྒྱུང་བྱུ་མོ། འཇའ་ཆེན་སྐྱེག་གར་གཞོན་པ།

མྱིང་བུའི་སྐར་ནི་སྟུན་པ། མྱ་སྟུན་སྐར་ནི་འཇིབས་པ།  
མྱིང་དཀར་པོ་གཞོན་མི་གཞོན། དེ་ལས་གསུང་སྐར་སྟུན་པ།

ང་ཚོ་དགའ་ནས་ཡོང་ཡོད། དགའ་ནས་བྲལ་དགོས་མ་མཐོང་།  
དགའ་ནས་བྲལ་དགོས་བྱུང་ཡང་། ཐུགས་སེམས་སྐྱ་མ་དཀོན་མཚོག

བཀྲ་ཤིས་ལ་དང་བཀྲ་ཤིས། གཡང་མོ་ལག་ལ་འཁོར་ཤོག  
ད་རིང་ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར། བཀྲ་ལ་ཤིས་པ་ཤོག་ཤིག

ང་ཚོ་གཅིག་ལ་སྦྱིལ་ཤོག ང་ཚོ་གཉིས་ལ་སྦྱིལ་ཤོག  
ང་ཚོ་ཁ་བདགས་དཀར་པོའི། རྒྱ་དང་སྟུན་ལ་སྦྱིལ་ཤོག

我らはここに勢揃い                      いつも会えればいいのになあ  
明け方星が別れるような              別れることがなければいいなあ

明るい下弦のお月さま                  いつも出ていてくれたらなあ  
夜空の星が別れるように              別れなければいいなあ

四角い灯明皿の中の                      白い木綿の灯心よ  
好きな人たちが集いました              暗い闇をどうぞ照らしてくださいな

インドの牧場に                      大小の虹のような花々が咲いている  
小さい虹は若い乙女                      大きい虹は雄々しい若人

笛の音は美しい                          ダムニェンの音も心地好い  
野辺の宴の若人乙女の                  声はそれよりもっと美しい

私たちは好きで来たのです    好きで別れるなんて見たことない  
好きで別れることになったとて    三宝の御心のまま

めでたやめでた                          幸いよ我らの手元に寄ってこい  
今日というこの日に                      幸いあれ

我らは一にも団結                          我らは二にも団結  
我らは白いカターの                      縦横の糸のように団結せよ

སེམས་པ་གཅིག་ལ་བསྐྱར་བའི། ལྷགས་ཀྱི་རྩི་ལྗོངས།  
སྐྱར་དགོས་སེམས་ལ་ཡོད་ཀྱང་། མདའ་གཞུས་བྱུང་གི་མ་དེད།

དགའ་བའི་མི་ཡང་འཛེམས་སོང་། བཙོས་པའི་ཆང་ཡང་ཞིམ་སོང་།  
དགའ་སྐྱིད་གྲོགས་འཛེམས་ཆང་ཞིམ། རྩེམས་སྲུ་ཚོག་པ་ཡོད་དོ།

མཚོད་ཆང་མཚོད་པ་གནང་དང་། ཞལ་དཀར་ཨོ་ལོས་བཀྲག་ཚོག  
ཞལ་དཀར་བཀྲག་པའི་རྗེས་ལ། མགུལ་སྐྱུ་སྙན་པོ་ལུལ་ཚོག

ཅ་ཅོད་རྩིག་པ་མེད་པའི། བདེ་ལྷན་བདུད་ཅིདི་མཚོད་པ།  
ཆ་ལུགས་ཀྱན་དང་མཐུན་པའི། དགའ་སྐྱིདི་མཚོད་ཆང་བཏེགས་ཡོད།

རྩ་བའི་ནང་དུ་སྐྱབས་པའི། ཞིམ་པོདི་ཨ་རག་བདུད་ཅི།  
ཉ་སྐྱེ་ཉ་སྐྱེ་སྐྱངས་ནས། མཉེས་ཆང་གཅང་བཞེས་གནང་དང་།

མཚོད་ཆང་མཚོད་པ་གནང་དང་། དཔལ་ལྷན་སྐྱབས་ནས་ཞུས་ཚོག  
ད་ལོ་དཔལ་ལྷན་སྐྱབས་ལ། ཆང་ལ་འཛད་པ་མི་འདུག

གཟིམ་རྒྱུང་ཀ་བཞི་བདུད་བརྒྱུད། ཆང་གི་གཡུ་མཚོ་འབྲིལ་ཤག  
ད་ལོ་དཔལ་ལྷ་ལྷོག་ལ། ཆང་གིས་འཛད་པ་མི་འདུག

ཞིམ་བྱུང་ཞིམ་བྱུང་ཞིམ་བྱུང་། དང་པོདི་ཆང་འདི་ཞིམ་བྱུང་།  
འདི་འདྲས་བདུད་ཅི་འདྲ་བ། མི་ཡིས་བཙོས་པ་ཨ་ཡིན།

我らはまるで一致団結した 鉄の金剛杵のよう  
破壊しようと思っても 弓矢は通りやしませんよ

## 2. 自慢と誇りの歌 … 1. 酒

好い人も集まった 醸した酒も旨い  
愉快な友の集いと旨い酒 なんていい気分だろう

お酒をどうぞ召し上がれ 杯は私が差し上げましょう  
杯を差し上げた後で 素晴らしい歌をお聞かせしましょう

濁り澱みのない 天上の甘露の捧げもの  
恭しく懇懃に 祝いの酒を差し上げます

酒壺に入れた 美味しい甘露のようなお酒です  
もやもやした憂さを忘れ 旨い酒を飲み干してください

お酒をどうぞ召し上がれ 女神パンデン・ラモから頂いて参りましょう  
今年パンデン・ラモの お酒が尽きることはありません

四本柱に八本梁の大屋敷 とるこ石色の酒がなみなみと  
今年のペーラ・ジョーは 酒が尽きることはありません

旨い旨いああ旨い この初酒の美味なるや  
甘露のようなこの酒は まことに人のわざなるや

ཞིམ་པ་ཡགས་དང་ཞིམ་པ། རྩོམ་འི་ཆང་འདི་ཞིམ་བྱང་།  
བདུད་ཅིའི་དཀར་པོའི་མཚན་ཆང་། རྩོམ་འི་ཕྱག་ནས་ཞུས་ཚོག

ས་འདི་འབྲས་མོ་རྫོང་ས་ཡ། འབྲས་ཀྱི་འབྲས་སྐྱུ་ཡག་པ།  
གཞིན་པ་གནས་བཟང་སྐྱོད་མཁན། འབྲས་ཆང་བཞེས་པར་ཕྱབས་དང་།

གནས་ལ་འཁོར་ལོ་ཕྱིབས་བརྒྱད། ས་ལ་པད་མ་འདབ་བརྒྱད།  
བར་སྐྱབ་ཀྱི་ཤིས་ཏྲགས་བརྒྱད། དགའ་སྦྱིད་འཛེམས་པའི་ཞིང་ས།

དྲི་བུལ་དངུལ་དཀར་མི་ལོང་། ར་རིའི་མཚན་མ་མེད་པའི།  
རྒྱལ་བསྐྱེད་རྣམས་གཞིན་ལ། བསོད་ནམས་མཁའ་ལ་ཤར་བྱང་།

གཡས་ཕྱོགས་སྐར་ཁའི་རྫོང་པོ། གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤུའི་རྫོང་པོ།  
བྱ་ཆེན་ཨཱུ་ཞེ་ཅོ། མི་ཆེ་སྦྱིད་ལ་བསྐྱལ་སོང་།

དབྱིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ཤར་ནས། མི་ཏྲག་འཇུག་མདངས་རྒྱས་སོང་།  
སད་དང་སེར་བ་མེད་པར། བས་མཇུག་འཁྲུལ་ཉིད་འདོད་ཤག

འགྲོན་ཅིང་དོ་རྩེ་མེད་པའི། ས་གཞི་གཤེན་པོའི་ཞིང་ས།  
སྐར་མ་རྒྱག་ཐེངས་གཅིག་གིས། ལོག་ལ་ཕྱིབས་པའི་ཡག་བྱང་།

མི་ཏྲག་འབྲུ་རིགས་ས་བོན། ས་གཞིའི་རྫོང་ལ་བདབ་ཡོད།  
ལྷ་གུ་སྦྱིས་པའི་འབྲས་བུ། མི་ཡིས་ཟས་སུ་སྦྱད་ཡོད།



美味なるや美味なるや  
甘露のような清らかな酒を

この青き酒の美味なるや  
女神の御手から頂こう

この土地<sup>シツキム</sup>米の里では  
聖地巡礼の若人よ

米の歌が素晴らしい  
米の酒を飲みにいっちゃい

## 2. 2 大地の恵み

空には八軸の輪  
天空には八吉祥

大地には八弁の蓮の花  
歓喜の集まるところ

けがれない白銀の鏡の様な  
仏の御教えの新月が

しみひとつない  
徳の高い空に昇った

右の方には胡桃の木  
大鳥おうむは

左の方には林檎の木  
一生楽しく暮らしました

春の光が輝いて  
霜や雹に見舞われないで

花は豊かにほころびだした  
一日無事に過ごせましょう

比類ない  
鍬を一度入れただけで

肥沃な大地の田畑は  
掘り返せるのはありがたい

花や麦の種を  
芽が出て実り

畑に蒔きました  
人の食べるものとなる

ས་གཞི་པད་མར་བཏབ་པའི།      ནག་རྒྱུང་སྲན་མའི་མེ་དོག  
རྒྱུང་དུས་མིག་ལ་མཛེས་པ།      ཆེ་ནི་འབྲས་བུ་ལེགས་པ།

སྦྱིད་པོ་ཨིང་ཡོང་བསམས་ནས།      ཞིང་ལ་སྲན་མ་བཏབ་ཡོད།  
སྦྱིད་པོ་ཡོང་སྟོང་འདྲོད་ཤག      སྲན་མའི་ལག་བཏང་བཏང་ཤག

སྦྱིད་པོ་ཨིང་ཡོང་བསམས་ནས།      ཞིང་ལ་ལོ་དོག་བཏབ་པས།  
སྦྱིད་པོ་ཡོང་སྟོང་འདྲོད་ནས།      སྟེ་མ་མགོ་སྦྱེལ་ཤར་བུང་།

སྦྱིད་པོ་ཨིང་ཡོང་བསམས་ནས།      ཞིང་ལ་སྲན་མ་བཏབ་ཡོད།  
སྦྱིད་པོ་ཡོང་སྟོང་གྲོ་པོ།      གང་བུ་ཉིས་སྦྱེལ་གསུམ་སྦྱེལ།

ཡངས་ཡངས་ས་གཞིའི་ངོས་སུ།      ལྗེ་ལྗེ་དབྱར་སྦྱིས་སྦྱུ་ག  
འཕྱར་འཕྱར་རང་བཞིན་རྣམས་ལ།      ལེགས་ལེགས་སྟེ་མས་དུད་སོང་།

ད་ལོ་བཏབ་པའི་དཀྱིལ་ནས།      གྲོ་ལས་ཡག་པ་མི་འདུག  
དཔོན་བཟང་གི་ལ་ལེབས་དུས།      བཞིས་གྲོ་ལོ་བ་ཡོད་དོ།

ད་ལོ་བཏབ་པའི་དཀྱིལ་ནས།      གྲོ་ལས་ཡག་པ་མི་འདུག  
ཡང་སྦྱིད་གི་ལ་བྱོན་དུས།      བཞིས་གྲོ་ཉན་པ་ཡོད་དོ།

མཛེས་པའི་སྤང་རྒྱན་མེ་དོག      སྤང་ག་ཤོངས་བདེ་མོར་ཤར་སོང་།  
དྲི་མཚོག་ཞིས་པའི་བསྐྱུང་མངར།      འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་ཁྱབ་སོང་།

蓮の花の形の大地に蒔いた 小さな黒豆の花よ  
小さいうちは美しい 大きくなれば実が立派

良かろうと思って 畑に種を蒔いたらば  
出来もよさそに 穂が出揃った

良かろうと思って 畑に豆を蒔きました  
出来もよさそに さやが連なり合っついた

良かろうと思って 畑に豆を蒔きました  
出来もよさそになりました 豆のさやがふたつみつ

広い広い大地の上に ゆらゆら夏に生えた麦の芽は  
すくすく伸びて 立派な穂が首たれた

今年植えた作物中で 小麦ほど出来のいいのはありません  
良い殿様が就任するとき 祝い菓子はきっとお気に召すことでしょう

今年植えた作物中で 小麦ほど出来のいいのはありません  
生き仏様が御座所にお就きになるとき 祝いの菓子を作るのにふさわしい

美しい草原を飾る花 なだらかな盆地に咲いたよ  
芳しく甘い薫り 世界中に広がったよ

དབྱར་གསུམ་སྤྲོ་ཡང་མི་སྤྲོ། རྩི་མཚོག་ལྟ་གིང་ཤུག་པ།  
དབྱར་གསུམ་སྤྲོ་ཡང་མི་སྤྲོ། རྩི་མཚོག་ལྟ་གིང་ཤུག་པ།

བརྒྱུད་ལྟན་ལྟ་ཡི་རྒྱུ་ཤུང་། རྣམ་འཛིན་ཡངས་པའི་མཛེས་རྒྱན།  
བསེལ་བཅུད་རྒྱན་གཤེད་སྟོམ་པོས། ཅི་གིང་འབྲས་འབྲུ་རྒྱས་བྱུང་།

ལྟ་ཡུལ་ས་ལ་བབས་པའི། བསེལ་ལྟན་ཁ་བ་རི་པ།  
ཡིད་འོང་གཅང་མའི་ཞིང་སར། ཚོས་སྲིད་འོད་སྤང་དར་སོང་།

གངས་རི་དྲི་སེའི་སྤྲོགས་ནས། གསེར་གྱི་རྒྱ་ཞིག་རྒྱགས་བྱུང་།  
གངས་རྒྱ་གང་འགྲོའི་ས་ལ། ལོ་ཡག་ཅ་བ་རྒྱགས་སོང་།

སྟོད་ཀྱི་གངས་ཀྱི་སྤྲོགས་ནས། སྤྲོ་མེའི་རྒྱ་ཅིག་རྒྱགས་བྱུང་།  
རྒྱ་མོ་གར་འགྲོའི་ས་ལ། ལོ་ཡག་ཅ་བ་རྒྱགས་སོང་།

དྲོ་ཞིང་གཞུང་ལ་རྒྱག་པའི། རྒྱ་མོ་སྤང་བྱ་ཁ་འབབ།  
དྲོ་ཞིང་ཁ་དྲིག་ལེགས་པ། སྤང་བྱ་ཁ་འབབ་རྒྱ་རིད།

ལྷུང་ལྷུང་གཞུང་ལ་རྒྱག་པའི། རྒྱ་མོ་སྤང་བྱ་ཁ་འབབ།  
ལྷུང་ལྷུང་སྤོ་སྤོས་ཆེ་བ། སྤང་བྱ་ཁ་འབབ་རྒྱ་རིད།

མཛེས་མཛེས་རྟོ་སྤྲིན་འབྲུག་མོ། ཟིམ་ཟིམ་སྤང་ཆར་འབྲུང་གནས།  
ལྷང་ལྷང་ཁ་བྱུག་གསུང་སྟུན། སྤོ་སྤོ་ཡིད་དགའི་འབྲུང་གནས།

夏の三か月は緑いやまた緑 薫り高い神木シュクパ  
冬の三か月は灰色また灰色 薫り高い神木シュクパ

八つの長所のある川は 広い大地の飾りです  
ほどよい水のあるおかげで 果樹の実りが豊かです

## 2. 3 国自慢

神の国が地上に降りた 爽涼な雪山の国  
好ましい清らかな国土に 仏教と政治の光が広まった

雪山ティスイの方から 黄金の水が流れ来た  
雪水が満々と流れるところ 実り豊かな作物が根を張った

ドゥー地方の雪山の方から 青い水が流れてきたよ  
この水の流れ行く所には 実り豊かな作物が根付いたよ

トシン村に流れる マチャ・カンバプ川  
トシンの人が美しいのは マチャ・カンバプ川のおかげです

キュンルン・シュンに流れる ランチェン・カンバプ川  
キュンルンの人が賢いのは ランチェン・カンバプ川のおかげです

美しく動きの速い南の雲は しとしと降る雨のもと  
高らかなカッコウのお声は 歓喜のもと



たくさん石の集まるは  
大きな石碑がなければ

ラサの大きな石碑です  
種々の石が集まるはずはありません

たくさん人の集まるは  
大祈願祭をなければ

ラサの大祈願祭  
人の集まる場所はありません

たくさん水の集まるは  
青いキチュがなければ

ラサの青々としたキチュ  
種々の水の集まるはずはありません

ラサ ラサはいいな  
ラサとラルの間の

ラサよりラルはもっといい  
ゾンギャブ竜宮はもっといい

ラサの中の庭園に  
嗅げば香し

ひとりでに生えた三年桃は  
食べれば甘い

ラサには色々人がいるけれど  
私の愛しい人は

チョンゲーの人は美目秀麗  
チョンゲーにいます

チョンゲーチョンゲーと言いなさんな  
チョンゲーのダウドゥンマの

ダウドゥンマを思い出した  
まなざしを思い出した

高さが揃っているよ  
粒揃いだよ

ギョトウクリンの柳は  
ギョトウクリンの娘は

ཉེ་བྲག་མའི་ལྷོག་ལ། ལྷོག་པས་གཡས་སྐྱོར་བྱུག་གིས།  
ལྷོག་པའི་གཡས་སྐྱོར་མ་དེད། ཉེ་བྲུའི་གཡོན་སྐྱོར་ཡིན་པ།

ཉེ་བྲག་ན་ལྷོ་ཅོག་ལ། ལྷོག་པས་གཡས་སྐྱོར་བྱུག་པ།  
ལྷོག་པས་གཡས་སྐྱོར་མ་དེད། ཉེ་བྲུས་གཡོན་སྐྱོར་ཡིན་པ།

རི་དེ་རྩ་མོ་རི་ཡི། བསང་རྩས་ཨ་གྲོང་ཁམ་པ།  
ཡང་སྲིད་ཁྲི་ལ་ཕེབས་དུས། ལྷོ་བསང་སྤྱང་ཡག་ལྷུས་ཡོད།

རི་དེ་རྩ་མོ་རི་ཡི། བསང་རྩས་ཨ་གྲུམ་ཁམ་པ།  
ཡང་སྲིད་ཁྲི་ལ་ཕེབས་དུས། ལྷོ་བསང་བྱུག་ཡག་ལྷུས་ཚོག

ཨམ་འབྲས་ཕྱི་ལོགས་ཞིམ་པོ། ལྷུང་ཁ་ནང་ལོགས་ཞིམ་པོ།  
ལ་སྟོད་བྲེ་མ་ཀ་ར། ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀ་ཞིམ་པོ།

ཕུ་ཡི་ཀ་བྱུང་བྲག་ཕུག། ལྷོ་མའི་བཀའ་ཚོས་གནང་ས།  
མདའ་ཡི་སྦྱིད་ཚལ་ལྷོ་ལྷོང་། གཞོན་གཞོན་ལྷོང་དམག་སྦྱོན་ས།

བྱུག་རི་བྲག་ལ་བཅོལ་བའི། དཔལ་ལྷན་འབྲས་དཀར་སྤྱང་ས་པ།  
མདུན་རི་མཚོ་ལ་བཅོལ་བའི། དབྲ་ལྷའི་གནས་རྒྱང་ཚོས་སྦྱོང་།

རི་རྩུང་མི་ནས་བལྟས་པས། ལྷོ་མང་ལྷོ་ཡི་ཕོ་བྲང་།  
གྲུ་ཚང་མཚར་བའི་སྤང་ལ། ལྷན་ཅེའི་ཡོལ་བ་བཏང་འདུག



ロターのマオヂョーを 霧が右回りに流れている  
霧が右回りしたんじゃない 宝が左回りをしている

ロターのノウヂョーを 霧が右回りしている  
霧が右回りしたんじゃない 宝物が左回りをしている

その山チョモ山の 香草アトンカムバは  
化身が位に就くときに 薫香となりましょう

その山チョモ山の 香草アトンカムバ  
化身が位に就くときに これでお香を焚きましょう

柿の実はお外が甘い くるみは中身が旨い  
ラトゥのお砂糖は 外も中身も甘い

上手の大きな岩穴は ラマの説法なさる場所  
下手のキツェー・ルディンは 若者達の酒宴の場所

## 2. 4 寺自慢

後ろの山の岩に心を預けた 吉祥の白米の塊のようなデブン寺  
前の山の湖に心を預けた 軍神の護法神ネーヂェン・チューキョン

山の端から見たら ゴマン僧房は竜宮のよう  
美しい僧房の上に 錦の覆いがかかっている

རི་དེ་དག་འཕེལ་དབྱ་ཅེར། ལྷུག་པས་གཡས་སྐྱོར་བརྒྱབ་བྱུང་།  
སྐྱོ་མང་ཚོས་རའི་ནང་ལ། ལྷ་དྲིག་ཆར་པ་བབས་བྱུང་།

འབྲས་སྤངས་དག་འཕེལ་རི་ལ། ལྷོན་པས་གཡས་སྐྱོར་བརྒྱབ་བྱུང་།  
སྐྱོ་མང་ཚོས་རའི་ནང་ལ། ཚོས་ཀྱི་ཆར་པ་བབས་བྱུང་།

ཁ་གང་ཁ་གང་བརྒྱས་ནས། དག་འཕེལ་རི་ལ་འགྲོའོ།  
དེ་ནས་ལྷག་ལྷག་བྱུང་ན། དན་འབག་གྲིང་གར་འགྲོའོ།

གནས་དེ་ནས་མཁའ་རྒྱིང་ལ། ལྷུག་པས་གཡས་སྐྱོར་བརྒྱབ་གིས།  
བཅུན་དགོན་རྒྱ་མིག་དགོན་གསར། ཚོས་ཀྱི་སྤང་ཆར་བབས་བྱུང་།

སེར་པོ་གསེར་གྱི་རྒྱ་གྲིང་། པོ་ཏ་ལ་ནས་བཏང་བྱུང་།  
རྩན་པོ་རག་གི་རྒྱ་གྲིང་། ལྷགས་པོ་རི་ནས་བཏང་ཡོད།

ལྷགས་པོ་རི་ཡི་ངོས་ལ། མེ་དྲོག་པད་མ་འདབ་བརྒྱད།  
མེ་དྲོག་ཞལ་ཁ་སྤེ་ནས། ལྷ་ས་འོད་ཀྱི་གང་སོང་།

པོ་བྱང་དམར་པོའི་གྲིབ་སོ། ལྷང་གསེབ་ཤར་ལ་བརྒྱབ་སོང་།  
ད་ལོ་ལྷང་གསེབ་ཤར་ལ། ཡར་སྐྱེད་ཡོང་སྤྱིང་འདོད་ཤག

པོ་བྱང་དཀར་པོའི་ཅེ་ནས། ལྷུག་པས་གཡས་སྐྱོར་བརྒྱབ་བྱུང་།  
ལྷ་ལྷན་ནོར་བུ་གྲིང་ལ། ཚོས་ཀྱི་སྤང་ཆར་བབས་བྱུང་།

ゲンペー山の頂きを  
ゴマンの法苑に  
霧が右回りした  
真珠の雨が降りかかった

デブン寺裏のゲンペー山を  
ゴマンの法苑に  
雲が右回りした  
法の雨が降りかかった

一錢ずつ集めて  
それから余りが出たら  
ゲンペー山リンカに行こう  
ダンバー公園に行こう

ナムカディン寺を  
尼寺のチュミー・ゴンサルに  
霧が右回りしているよ  
法のしとしと雨が降りました

黄金色のラッパは  
響きのよい真鍮のラッパは  
ポタラ宮殿から吹きました  
ヂャクポ山から吹いています

ヂャクポ山の斜面に  
花は開き  
八重の蓮の花  
ラサは光に満つ

赤い宮殿の影が  
今年は東の柳の林に  
東の柳の林にかかりました  
何かいいことありそうな

白い宮殿の天辺に  
ラサのノルプリンカに  
霧が右回りにかかりました  
御教えの甘露が降りかかる

དགའ་ལྷན་དབང་པོ་རི་ཡི།      འཇམ་དབྱངས་སེར་པོའི་མེ་དྲོག  
མེ་དྲོག་འཁྲུངས་ས་ཁྲིག་ནས།      འཇམ་གླིང་འོད་ཀྱིས་ཁྲབ་སོང་།

དགའ་ལྷན་གར་ཅི་བྱང་ཅི།      ཁ་ཇ་གཡས་རྟུང་གཡོན་རྟུང་།  
དགེ་འདུན་འདུས་པའི་རྒྱ་མཚོ།      མང་ཇ་བཞེས་གག་ཐེབས་ཤོག

རི་དེ་དགའ་ལྷན་རི་ཡི།      གཡས་ཀྱི་རྩུར་ནས་བལྟས་པས།  
ཚོས་ལྷན་ལྟ་ཡི་ཞིང་ཁམས།      སྤར་བས་དར་ཞིང་རྒྱས་པ།

རིང་པོ་རིང་པོར་མཐུད་པའི།      རིང་པོ་དགའ་ལྷན་དར་ཡོན།  
མགོ་ལ་གསེར་དྲོག་ཡོད་པ།      མངས་རྒྱས་བསྟན་པའི་སྲོག་ཤིང་།

ར་དེ་དྲོགས་བརྒྱད་བུམ་གཟུགས།      ཐག་རིང་ཡུལ་ནས་དྲངས་བྱུང་།  
གསོལ་ར་སྐྱགས་སྤྲུགས་བཞེས་མཁན།      དབ་བྱུང་གླིང་གི་དགོན་པ།

རྒྱན་བདག་ཡིངས་སྦྱོད་ཆེན་པོས།      སངས་མེད་གདོང་སྒོ་བཏང་ནས།  
སྒོ་དང་སྦྱེའུ་ཁྲུང་ཚང་མར།      གོས་ཆེན་སྒོ་ཡོལ་བརྒྱབ་ཡོད།

དྲིང་དེ་རྒྱ་དྲིང་པོད་དྲིང་།      མཚོད་གཤོས་པད་མ་ར་ཁ  
དེ་ལ་ཡོན་ཆབ་སྤུལ་མཁན།      གཞོན་ལྷ་ང་ཚོའི་གཡལ་རེད།

བརྒྱ་ཁའི་ལྷ་ཁང་ནང་ལ།      རྒྱ་གདན་པོད་གདན་བདྲིང་ཡོད།  
རང་རང་སོ་སོའི་སྦྱོད་ས།      རིམ་པ་བྱས་ནས་བཞག་ཡོད།

ガンデン・オンボ山の  
花は生の地を得て  
黄色い文珠菩薩の花  
世界は光で覆われた

ガンデンのシャルツェ僧房、チャンツェ僧房 どちらを右と左で打ち鳴らす  
僧侶の集団海のように  
皆さんお茶においでなさい

その山ガンデン山の  
御教えの広まる仏国土  
右の端から見たならば  
以前にまして栄えている

長く長く連なった  
旗の先には金の飾り  
長いガンデン寺の旗  
これは仏陀の御教えの命の木です

銘茶「八吉祥の壺」  
色よいバター茶を召し上がるのは  
遠い国から取り寄せた  
ラブチュンリンの寺

大金持ちの檀家から  
出入り口にも窓にもみんな  
惜しみないお布施を受けたので  
絹の覆いを掛けてます

水差しは中国製やらチベット製  
そこにお水を差し上げるのは  
お仏壇はベマラカです  
我ら若者の役目です

百の席ある仏殿に  
それぞれめいめいの席が  
中国やチベットの敷物が敷いてある  
順序だててしつらえてある

ང་ཚོ་ཚོས་གྲོགས་ལྷན་རྒྱས།      བ་ལུ་དཀར་པོའི་མེ་དོག  
བཟས་ན་མངར་སྲིས་ལྷན་པ།      མ་བཟས་དྲི་མ་ཞིམ་པ།

ཤེལ་གྱི་མཚོད་དེལ་གྱུ་བཞི།      མ་བཞེངས་ལྷ་ལས་མཚར་བ།  
དེ་ལ་སྐྱོར་བ་བསགས་པ།      བསོད་ནམས་ཅན་ཞིག་དགོས་དེ།

གསེར་སྤང་བརྒྱ་ལས་ལྷག་པའི།      གསེར་སྐྱུ་ཕུག་ན་དོ་ཇེ།  
མ་ཤི་གསོལ་བ་འདེབས་ས།      ཤི་ནས་རྣམ་ཤེས་འཁོར་ས།

གསེར་སྤང་བརྒྱ་ལས་གྲུབ་པའི།      གསེར་སྐྱུ་ཕུག་ན་དོ་ཇེ།  
མ་ཤི་གསོལ་འདེབས་ལྷ་ས།      ཤི་ནས་རྣམ་ཤེས་འདྲིན་མཁའ།

སྐལ་བཟང་གསེར་ཁྲིའི་སྤྲིང་གི།      ལྷ་གཅིག་ཉི་མའི་གཞོན་རྒྱ།  
ཉི་མའི་གཞོན་རྒྱ་འདྲ་བ།      ཡུལ་ཕྱོགས་གཞན་ལ་མི་འདུག།

གཡས་རི་གཡས་ལ་སངས་སོང་།      གཡོན་རི་གཡོན་ལ་སངས་སོང་།  
གྲུབ་ཆེན་རྩེ་བ་བཟང་སོང་།      གྲུབ་ཁང་ནང་ལ་མཛེས་སོང་།

མ་འཁྲིགས་ཚངས་པའི་དྲང་ཕྱིག      འཛོན་མའི་སྤྲིང་ལ་ཐེབས་ཡོད།  
བཟོ་རིག་རྒྱ་མཚོའི་འཕྲུལ་གྱིས།      ཀུན་ཡིད་མགོན་དུ་ཁྲག་ཅིག།

རྒྱ་གར་དོ་ཇེ་གདན་ནས།      རོར་བུ་གདན་འདྲིན་ལྷས་ཡོད།  
རྒྱ་གར་གྲུ་ཡི་ཕོ་བྲང་།      རོར་བུའི་གདན་ས་ཡིན་པ།

我ら法友はみな  
食べれば甘く

白いパルの花のよう  
食べずも薫りが芳しい

四角い水晶の仏塔は  
それを回るのは

天工の神より素晴らしい  
徳のある人でなければだめ

金百匁より大切な  
生前は頼みとする所

金の金剛手仏  
死後は霊の拠り所

金百匁で作った  
生前は願掛け

金剛手の金の像は  
死後は魂の救い手

幸運の金の玉座の上の  
ニマ・シュンヌほどのお方

ニマ・シュンヌ女神像  
他の国にはおりません

右の山は右に抜きんでて 左の山は左に抜きんでる  
行者のダワ氏も立派なたたずまい 座禅房の中で美しく

歪まない梵天の図の中心線 大地の真ん中に引いてある  
深く広い技により すべての人の心を引き付けますよう

インドのドジェデンから 宝物を招来しました  
インドは龍の宮殿 宝物のたくさんあるところ

## 2. 5 血筋自慢

མ་རྒྱུད་ཙན་དན་སྤྲོད་པོ།      མ་རྒྱུད་ལྷ་ཤིང་ཤུག་པ།  
ང་རང་སྲན་མའི་མེ་ཏོག      རྒྱུད་གྲོགས་ལོ་གསུམ་ཁམ་བུ།

མ་རྒྱུད་ཙན་དན་སྤྲོད་པོ།      མ་རྒྱུད་ལྷ་ཤིང་ཤུགས་པ།  
ང་རང་སྲན་མའི་མེ་ཏོག      གྲོགས་པོ་ལོ་གསུམ་ཁམ་བུ།

མ་རྒྱུད་ཙན་དན་སྤྲོད་པོ།      མ་རྒྱུད་ལྷ་ཤིང་ཤུག་པ།  
ང་རང་སྲན་མའི་མེ་ཏོག      རྒྱུད་འདྲིས་ལོ་གསུམ་ཁམ་བུ།

མ་རྒྱུད་གངས་རི་དཀར་པོ།      མ་རྒྱུད་གཡུ་མཚོ་སྤོན་པོ།  
ང་རང་པད་མའི་མེ་ཏོག      རྒྱུད་འདྲིས་གསེར་སྤྲང་བུང་བ།

ཕ་མ་བཟང་པོའི་བྱ་སྤྲུག      དགེ་ལྡན་བཟང་པོའི་དགེ་སྤྲུག  
ས་སྤྲོགས་གང་དུ་སྤྱིན་ཀྱང་།      ཡར་ཕེབས་ཡར་བྱོན་གསུངས་བུང་།

དགེ་ལྡན་བཟང་པོའི་དགེ་སྤྲུག      ཕ་མ་བཟང་པོའི་གཅེས་སྤྲུག  
ས་སྤྲོགས་གང་དུ་སྤྱིན་ཀྱང་།      ཡར་ཤོག་ཡར་ཤོག་གསུངས་བུང་།

ང་ཚོའི་མཚེད་གྲོགས་རྣམས་པ།      པད་མ་དཀར་པོའི་མེ་ཏོག  
སྤྱི་ལ་རྒྱུད་བཀྲག་ཆེ་ལ།      ཉང་ལ་དྲི་མཚོག་ཞིམ་པ།

བདག་གི་རྒྱུད་འདྲིས་བྱམས་པ།      གཡང་རིའི་སྤྲོད་གི་ལྷ་ཤིང་།  
བཏུས་ན་མིག་ལ་མཛེས་པ།      བསྐྱེད་ན་དྲི་མཚོག་ཞིམ་པ།



父方は梅檀の木  
私はえんどう豆の花

母方は神木のシュクパ  
愛しい友は三年桃よ

父方は梅檀の木  
私はえんどう豆の花

母方は神木のシュクパ  
朋友は三年桃よ

父方は梅檀の木  
私はえんどう豆の花

母方は神木のシュクパ  
恋人は三年桃よ

父方は白い雪山  
私は蓮の花

母方はとるこ石のように青い湖  
恋人はみつばちよ

立派な父母のこどもさ  
どこに行っても

立派な先生の弟子さ  
どうぞようこそと迎えてくれる

立派な先生の弟子さ  
どこに行っても

立派な父母のこどもさ  
どうぞようこそと迎えてくれる

我々のはらからは  
見た目に華やか

白い蓮の花のよう  
薫りも芳しい

## 2. 6 恋人自慢

私の恋人は  
見れば麗し

切り立つ山の上の神木  
薫けば芳し

ང་ཡི་ཡིད་འཕྲོག་ལྷ་མོ། ལྷ་གིང་ཤུག་པ་འདྲ་པོ།  
ལྷས་མཁན་མིག་ལ་མཛེས་པ། ལྷོ་མ་ན་དྲི་མ་ཞིམ་པ།

བསོད་ནམས་རི་རབ་འདྲ་བ། ལྷ་གིང་ཤུག་པ་འདྲ་བ།  
བཟང་པོའི་རིགས་ལ་སྐྱེས་པ། སྤྱིང་གི་གེ་སར་འདྲ་བ།

གནམ་ལ་སྐར་མ་མཛེས་པ། ས་ལ་མེ་དྲོག་མཛེས་པ།  
ས་དང་གནམ་གྱི་བར་ལ། བདག་གི་རྒྱུང་འདྲིས་མཛེས་པ།

ཀོ་བ་བྱ་ལས་མགྲོགས་པ། མཉན་དཔོན་ལྷ་ལས་མཚར་བ།  
མཉན་དཔོན་ལགས་ཀྱི་མཚན་ལ། བྱང་སྤྱོགས་ལྲ་ལྷན་ལྷ་ཡོད།

ལྷ་སའི་སྤྱིད་རྒྱ་སྤྲོན་མོ། བཙོས་པའི་ཆང་ལས་ཞིམ་པ།  
རྒྱུང་འདྲིས་བྱམས་པའི་བཞིན་རས། བཞེངས་པའི་ལྷ་ལས་མཚར་བ།

ཅ་རིའི་རྩང་ནས་མ་དྲངས། ལྷ་གཟུགས་ཅ་རིའི་སྤྱོག་མ།  
དཀར་རྒྱའོ་མས་མ་བཀྲས། བཞིན་རས་དཀར་གསལ་ལྷ་བ།

ང་ཡི་སྤྱིང་ནས་ཅེ་བའི། སྤྱིང་སྤྱོག་མིག་སྤྱོད་ནག་པོ།  
མཛེས་མ་མང་པོའི་དཀྱིལ་ནས། བྱིད་ལས་མཛེས་པ་མི་འདུག།

ཨོ་ལོའི་རྒྱུང་འདྲིས་བྱམས་པ། དམར་པོའི་མེ་ད་མིན་དེ།  
ཡར་ལྷང་པོ་གཞོན་མོ་གཞོན། མར་ལྷ་བལྟ་བལྟ་བལྟར་སོང་།

私の恋人は 神木シュクパのよう  
見る者の眼に麗しく 嗅げば香が芳しい

福運は山の如し 神木シュクパの如し  
立派な血筋に生まれた リンのケサルのように

天には星が美しく 大地には花が美しい  
大地と天の間では 私の恋人が美しい

皮船は鳥より早く 船頭は神より美しい  
船頭さんのお名前は チャンチョー・ガンデンと申します

ラサの青い川キチュは 醸した酒より旨い  
恋しい人のお顔は 作った仏像よりも美しい

ツァリの谷から運んじやないのに お身体はツァリの竹  
白い乳で洗っぢやないのに お顔は白い十五夜の月

私が心から愛する 睫の黒い恋人よ  
あまた美人のいる中で あなたほど美しいお方はおりません

おいらの幼馴染みの恋人は 赤い火ではないけれど  
ヤルルの若者は男も女も バターみたいにとろとろ溶けちゃった

རི་བོ་ཡི་ལ་གཟིགས་དང་། ལྷོག་པས་གཡས་སྐོར་རྒྱག་གིས།  
བྱ་མོ་བསོད་ནམས་སྐྱོལ་མར། རྒྱིད་པའི་སྤང་ཆར་བབ་པ།

གསེར་སྤང་གང་གིས་བརྟུངས་པའི། སོར་གདུབ་སྐྱལ་བཟང་མེད་ཅིག  
དང་དོད་བྱས་ནས་བརྟུངས་པས། ལས་འཕྲོ་ཅན་ལ་གྱུར་སོང་།

ཉ་རྒྱས་བཙེ་ལྡེ་རྩ་བ། ཀྱ་མུད་བཞད་ཁ་ཕྱེ་བུང་།  
བཙེ་བའི་རྒྱང་འདྲིས་བྱམས་པས། ཡིད་ཀྱི་གདུང་བ་བསལ་བུང་།

བྱ་མོས་གྲོ་མ་གནང་བུང་། །ག་ཁྲག་ལུས་ལ་ཕན་སོང་།  
སྐྱ་ཐ་སྐྱ་ལ་འཕྲིན་པས། ལ་མའི་ནད་ལ་ཕན་སོང་།

མི་ལྷགས་ཚག་ལེན་དུད་པ། བྱིས་མཚེས་བརྒྱ་ལས་ལྷག་པ།  
བདག་གི་རྒྱང་འདྲིས་མཚེས་མ། ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ལས་ལྷག་པ།

ང་རང་གཉིས་ལས་དགའ་བ། རྟིང་སྤྱོགས་ལྷ་ལ་ཨི་ཨོད།  
ལྷ་ཚེན་ཚངས་པ་དཀར་པོ། ང་རང་གཉིས་ལ་སྐྱོན་ཤག

མཚའ་བའི་གདམ་གྱི་མདུད་པ། ཁམ་སྤོང་འོག་དུ་གྲོལ་དུས།  
རྩ་བ་རྒྱ་སྐར་ཚོགས་ཀྱིས། དེ་སྐྱོན་ཡང་ཡང་བྱེད་ཀྱིས།

དྲ་ལས་མཐུར་འགོ་ཡག་པ། རྣམ་རྒྱལ་སྤྱིང་གི་མཐུར་འགོ།  
མི་ལས་མི་སྐྱས་དག་པ། དམས་པའི་སྐས་རྒྱང་སྐྱེ་ཞབས།

あの山の上をご覧よ 霧が右回りしているよ  
ソナム・ドマお嬢さんに 心地好いやさしい雨が降るのさ

一サンの金で作った 菊の指輪ケーサン・メトー  
念を入れて作ったので 夫婦の縁を結ぶものとなりました

十五夜の丸い月 月下美人が咲きました  
愛しい私の恋人が 心の痛みを消してくれました

あの娘がトマをくれました 血肉に身体に効きました  
嗅ぎ煙草を吸ったらば 頭痛によーく効きました

火打ち具の煙は 百軒の家より素晴らしい  
我が美しい恋人は 両親よりも素晴らしい

我ら二人ほど愛し合うものは 天上の神の国にもおりますまい  
大神の白梵天も 我ら二人を羨んだ

愛の語りの結び目を 桃の木の下でほどいたら  
月や星が 何度も何度もうらやんだ

馬より面繫の方がいい ナムゲーリンの面繫  
誰より美目秀麗 ランバ家のあととり息子

## 2. 7 勢力自慢

ལྷ་བ་དཀར་པོ་ཡིང་འདྲ།      ཚེས་པ་བཙེ་ལཱི་ལྷ་བ།  
གནས་ཚེས་བདེ་པོ་ཡིང་འདྲ།      དབང་པོ་ཡར་སྐྱེད་སྐྱང་རེད།

ལྷ་བ་དཀར་པོ་ཡིང་འདྲ།      ཚེས་ཚེན་བཙེ་ལཱི་ལྷ་བ།  
གནས་ཚེས་བདེ་པོ་ཡིང་འདྲ།      ད་ལྟ་དབང་པོ་ཡར་སྐྱེད།

ཤམ་ཐབས་ལྷགས་རིས་བསྐྱེད་ཡིད།      ལྷ་གམ་རྩི་རིས་བསྐྱེད་ཡིད།  
ཀ་པ་སྐྱང་བ་སྐྱེད་པོ།      ཚེས་སྐྱོང་སྐྱང་མས་བསྐྱེད་ཡིད།

ཤུ་བ་རྒྱགས་ཤག་ཟེར་ན།      སྐྱང་རི་གཞུང་ག་ཤག་བཏང་འགྲོ  
ཡིངས་པ་རྒྱགས་ཤག་ཟེར་ན།      སྐྱུག་སྐྱེད་གནས་ལ་ཀེར་འགྲོ

ཤུ་བ་རྒྱགས་ཤག་ཟེར་ན།      སྐྱང་རི་གཞུང་ག་ཤག་བཏང་ཡིང་།  
ཡིངས་པ་རྒྱགས་ཤག་ཟེར་ན།      སྐྱུག་མཐིལ་གནས་ལ་སྐྱངས་ཡིང་།

སྐྱང་གྲང་འཛམས་པའི་རྟ་མོ།      གཡེར་པའི་ཐང་ལ་རྒྱག་དུས།  
ལྟ་རྟ་གཡུ་འབྲུག་སྐྱོན་མོ།      བང་ཅལ་རྒྱང་ལས་མཚོགས་པ།

རྟ་བཟང་རྒྱང་གི་གཤོག་པ།      མི་བཟང་ཐང་གའི་ལོགས་རིས།  
རྒྱང་གི་གཤོག་པ་མཐོང་དུས།      ཐང་གའི་ལོགས་རིས་དྲན་བྱང་།

རྟ་པོ་རྟ་ཆས་ལོགས་པ།      རྟོད་མ་རྟོ་རྒྱ་རིང་བ།  
དེ་ལ་རྟིའུ་གཅིག་བྱང་ན།      ཡར་འགྲོག་མཚོ་རྟི་རྒྱད་རེད།

明るく照る月  
こちよいよ

十五夜の月  
力みなぎる時さ

明るく照る月  
こちよいよ

十五夜の月  
いま力がみなぎる時

腰巻きは鉄のふちどり  
愉快な壮士坊主殿は

マントにゃ金剛のふちどりさ  
護法神に囲まれている

鹿が肥えたなら  
狩人が肥えたなら

草山を走り抜けて行くでしょう  
獣は四肢のつめを天に向けるでしょう

鹿が肥えたなら  
狩人が肥えたなら

草山を走り抜けて来るでしょう  
獣は四肢の掌を天に向けるでしょう

## 2. 8 馬自慢

聡明なわが馬よ  
神馬「青髭」よ

イエルパ草原を駆けるとき  
お前の走りは風より速い

良い馬は疾風の翼  
駿馬の翼を見ると

良い人はタンカの絵のよう  
タンカの絵を思い出す

牝馬は衣装が立派  
子馬ができたなら

牝馬は我慢強い  
これぞヤンド湖の馬の血筋

ལས་ལ་གཡོ་མོལ་མེད་པ། ཁོ་ཚང་ནང་གི་ཕྱོད་པ།  
སྤྱོད་དགོང་ལ་སྐྱེལ་མཁམ། ང་དང་ཁྱུང་དཀར་མཛེ་ཕོ།

སྤྱ་གསུམ་སྤྱ་ན་བཞུགས་པའི། སྤྱ་ཡི་ལྷ་བྱ་གོང་མོ།  
བཞུགས་ན་གསུང་གཞས་སྤྱ་ན་པ། འཕྱར་ན་གཤོག་རྩལ་ཆེ་བ།

སྤྱ་གསུམ་སྤྱ་ན་བཞུགས་པའི། སྤྱ་ཡི་ལྷ་བྱ་གོང་མོ།  
འཕྱར་ན་གཤོག་རྩལ་ཆེ་ལ། བཞུགས་ན་གསུང་གཞས་སྤྱ་ན་པ།

བྱ་དེ་རྒྱང་ལ་མཛེས་པ། གོང་དཀར་གཡུ་བྱ་སྤྱོན་ཕོ།  
འཕྱར་ན་གཤོག་རྩལ་ཆེ་བ། བཞུགས་ན་གསུང་གཞས་སྤྱ་ན་པ།

བྱ་གཅིག་རྒྱང་ལ་མཛེས་པ། གོང་དཀར་གཡུ་བྱ་སྤྱོན་མོ།  
གཡུ་བྱ་སྤྱོན་མོ་འདྲ་བ། ཡུལ་སྤྱོགས་གཞན་ལ་མི་འདུག

བྱ་དེ་རྒྱང་ལ་མཛེས་པ། དགུན་ཁའི་གཡུ་བྱ་སྤྱོན་ཕོ།  
བྱ་རིགས་མང་པོ་འཛེམས་ཀྱང་། གཡུ་བྱའི་གོང་ལ་མི་འདུག

ཆེ་རིང་སྤྱའི་ལྷས་འདི། རི་མོ་འཇམ་རིས་ཤིག་ཤིག  
རི་མོ་བྱིས་པ་མ་རེད། དེ་ཡང་ཆེ་སྤྱོན་ལས་རེད།

རྒྱ་དེ་ལྷ་སའི་རྒྱ་རེད། བྱ་ལ་དབང་སྤྱུག་འཛེལ་མོ།  
དབང་སྤྱུག་འཛེལ་མོའི་གསུང་སྐད། རྒྱ་སྤྱིང་སྐད་ལས་སྤྱ་ན་མོང་།



仕事にごまかしはありません 菜種をつぶす槌のように  
朝から晩まで共にやりとげるのは あたしとツォ牛よ

## 2. 9 鳥によせて

山また山のその奥の 神の鳥の雷鳥さまは  
お止まりになればお歌が素敵 飛べば翼さばきがまた見事

山また山のその奥の 神の鳥の雷鳥は  
飛べば翼さばきがお見事で お止まりになればお歌がまた素敵

小さくて美しい鳥 青い鳥コンカルは  
飛べば翼さばきがお見事で 止まればお歌がまた素敵

小さくて美しい鳥 青いコンカル  
青い鳥のようなのは 他の国にはおりません

小さくて美しい鳥 冬の青い鳥  
たくさん鳥が集っても 青い鳥の右にでるものはない

長寿の孔雀の身体には 虹模様が鮮やか  
模様は描いたものではありません それも前世の定めです

川はラサの川 鳥はうぐいす  
うぐいすのお声は ギャリンの音よりも快い

བྲུ་ལ་ཤེས་པ་ཤོག་ཤོག    གཡང་ལ་ཆགས་པ་ཤོག་ཤོག  
ང་ཚེའི་དཔོན་པོ་བཟང་པོ།    ཚེ་རིང་ནད་མེད་ཤོག་ཤོག

མི་ཚེན་དཔོན་བཟང་འོག་ལ།    ད་མ་ཚོག་གཙང་མ་ཡིད་ན།  
རང་རང་སོ་སོ་ཟེར་བ།    དགོས་པ་ཅུ་ནས་མི་འདུག

དཔོན་པོ་གསེར་གྱི་རི་ལ།    ཞབས་ཕྱི་ཐང་དཀར་ཚོད་པོ།  
ཐང་དཀར་ཚོད་པོའི་སྒོ་གཏད།    གསེར་གྱི་རི་ལ་བཅོལ་ཡིད།

རྒྱ་གར་ཤར་ནས་བསྐྱམས་པའི།    དཀར་ཡོལ་སེར་ལིང་སྤྲོ་ཁྲ  
དཔོན་པོའི་ཕྱག་དུ་ཕྱལ་ནས།    ཞབས་ཕྱི་བསམ་དོན་བསྐྱབས་བུང་།

ཀ་བ་གཅིག་བཅུགས་གཉིས་བཅུགས།    གསེར་གྱི་ཀ་བ་བཅུགས་ཡིད།  
དངུལ་གྱི་གྲ་བས་གཞི་བཅུགས་པ།    ངོ་མཚར་མི་ཚེ་ཨ་ཡིད།

རིན་ཚེན་གསེར་ལས་བསྐྱབས་པའི།    ཀ་རིང་ཚེན་སོ་བཞིང་ས་ཡིང་།  
ཀ་གཞི་དངུལ་ལས་བསྐྱབས་པའི།    ཕོ་བྲང་ཚེན་པོ་བཞིང་ས་ཡིང་།

དར་ལྗོག་དཀར་དམར་ཁྲ་གསུམ།    མཚུབ་མོ་ཕུབ་ནས་བཅུགས་ཡིད།  
གཟིམ་རྒྱང་ཀ་བཞི་གདུང་བརྒྱད།    དང་དོད་བྱས་ནས་བརྒྱབ་ཡིད།

ཨར་ཀ་ས་ནི་མ་རེད།    ཨར་ཀ་རྟོ་ནི་མ་རེད།  
ཨར་ཀ་ས་མིན་དོ་མིན།    གཟིམ་རྒྱང་འོད་ཀྱིས་བརྒྱང་ས་སོང་།

## 2. 10 主人自慢

おめでとうございます 福運に恵まれますように  
我らの立派なご主人様の つつがなく長寿でありますように

立派なご主人様のもと つねに忠誠であれば  
各々それぞれということは まったく必要ありません

金山のようなご主人に 禿鷹タンカル・ゲーボのような下僕  
タンカル・ゲーボの心は 金の山に預けてあります

インドの東からお持ちになった 黄と青のお茶碗を  
ご主人様に差し上げて 下僕の願いは叶いました

## 2. 11 家自慢

柱を一本建て二本建て 金の柱を建てた  
銀の梁受けも建てた これで素晴らしくないことがあるだろうか

高価な金でできた 立派な長い柱を建てよう  
四本柱は銀でできた 大きな宮殿を建てよう

紅白斑の三本旗は しっかり手に持ち建てました  
四本柱八本梁のお屋敷を 念に念入れ建てました

アルカは土ではない アルカは石ではない  
アルカは土でも石でもない アルカのおかげでお部屋が光で一杯になりました

མ་གྲིས་རི་མོ་ཡག་བྱང་།      གཅན་གཟན་སྟག་གི་རི་མོ།  
མྱིས་པའི་རི་མོ་ཡག་བྱང་།      ལྷ་ཁང་གསར་པའི་ལོགས་རིས།

མ་གྲིས་རི་མོ་ཡག་པ།      སེམས་ཅན་སྟག་གི་རི་མོ།  
བྲིས་ནས་འགྲུང་བ་མེད་པ།      རྩེང་འདྲིས་ལ་རྒྱའི་རི་མོ།

མ་བཅོས་པའི་ཚོས་མདོག་བཟང་བྱང་།      བྱི་རུ་དམར་པོའི་ཚོས་མདོག  
བཅོས་ནས་ཚོས་མདོག་བཟང་བྱང་།      ལྷ་མ་བཟང་པོའི་ན་བཟའ།

མ་བཅིགས་བཅིགས་པ་བཟང་བྱང་།      བཟང་པོ་འབྱུ་ཡི་ཅིགས་པ།  
བཅིགས་ནས་ཅིགས་པ་བཟང་བྱང་།      ཁང་པ་རྟོ་ཁང་གྲུ་བཞི།

གོས་ཆེན་ཀས་པའི་རི་མོ།      སྲུ་དང་འདྲ་ས་མི་འདུག  
བཟང་པོ་གྲུང་པའི་མི་དེ།      གོས་ཆེན་དར་ལས་འཇམ་པ།

ཞལ་དཀར་འབྲུག་ཁྲ་རྩིང་མ།      འབྲུག་ཁྲ་ཕྱག་བཞེས་གནང་དང་།  
ཞལ་དཀར་འབྲུག་ཁྲའི་ནང་ལ།      བདུད་ཅིའི་གཡས་སྐྱོར་རྒྱག་གིས།

རང་བྱུང་ཟངས་ལས་བརྒྱངས་པའི།      རྣམ་རྒྱལ་ཚེ་དབང་བུམ་པ།  
སྲི་དེ་བུམ་བཟོ་མཛེས་པ།      ནང་དེ་བུམ་རྗེས་འཛེམས་པ།

པང་གདན་འཇའ་ཆེན་ཞིག་ལ།      ལྷོགས་གདན་ཁམ་བུའི་མེ་དོག  
ཕོ་བཟུ་སེམས་པ་ཤོར་སོང་།      མོ་བཟུ་སྟིང་རྒྱང་ལངས་སོང་།

## 2. 12 持ち物自慢

天然の絵の立派なこと      猛獣の虎の模様よ  
描いた絵の立派なこと      新しい神殿の壁画よ

天然の絵の立派なこと      猛獣の虎の模様よ  
描いた絵の立派なこと      恋人たちの情愛模様よ

天然の色の素晴らしいこと      赤い珊瑚の色  
染色した色の素晴らしいこと      素晴らしいラマの袈裟

古くなった絹の絵は      いずれとも比べようがありません  
立派なお方なら落ちぶれても      絹よりもやわらかい

天然の壁の立派なこと      立派な麦の壁  
建てた壁の立派なこと      四角い石の家

龍の絵柄の白いお茶碗の中の      龍の絵柄を手にお取りなさい  
龍の絵柄の白いお茶碗の中で      甘露が右まわりに渦巻いています

天然の銅で打った      ナムギェーツェワンの壺  
外は壺形の美しいこと      内は中身の揃っていること

大きな虹もようの前掛けに      桃の花もようの前掛けの三角飾り  
百人の男が惚れて      百人の女が焼きもち焼いた

སྐྱ་ཐ་སེར་པོ་གསེར་རེད།      ཐལ་བ་དཀར་པོ་དངུལ་རེད།  
ང་རང་འཐེན་ཡག་མ་གཏོགས།      མི་ལ་སྤྲོད་ཡག་མི་འདུག།

ལྷང་མ་རྩ་ནང་སྐྱེས་དུས།      ཡ་རང་མཚན་རྩ་མི་འདུག།  
དེ་ལས་སྐྱེས་པོའི་བྲག་ལ།      ལྷ་ཤིང་ཤུག་པ་སྐྱེས་ཡོང་།

ལྷང་མ་རྩ་ནང་སྐྱེས་པར།      ཡ་རང་མཚན་རྩ་མི་འདུག།  
དེ་ལས་སྐྱེས་པོའི་བྲག་ལ།      ལྷ་ཤིང་ཤུག་པ་སྐྱེས་ཡོང་།

ལྷང་མ་རྩ་ལ་སྐྱེས་ནས།      ཡ་མཚན་རྩ་གི་ཡོད་ན།  
དེ་ལས་བྲག་གི་ལྷེབས་ལ།      ལྷ་ཤིང་ཤུག་པ་སྐྱེས་ཤག།

རྩ་འགམ་ལྷང་མ་སྐྱེས་པར།      ཡ་མཚན་བྱིད་ལས་མི་འདུག།  
དེ་ལས་སྐྱེས་པོའི་བྲག་ལ།      ལྷ་ཤིང་ཤུག་པ་སྐྱེས་ཤག།

རྩ་ལས་སྐྱེས་པོའི་ལྷང་མ།      ཡ་མཚན་རྩ་རྩ་མི་འདུག།  
སྐྱེས་པོའི་བྲག་གི་ལྷེབས་ནས།      ལྷ་ཤིང་ཤུག་པ་འཁྲུངས་ཡོང་།

རྩ་ལ་ལྷང་མ་སྐྱེས་པར།      ཡ་སྲུ་མཚན་ཡག་མི་འདུག།  
དེ་ལས་སྐྱེས་པོའི་བྲག་ལ།      རྩ་མ་པོའི་ཤུག་པ་སྐྱེས་ཤག།

རྩ་པ་རྩ་པ་ཁག་གང་ལ།      རྩིག་སྐྱ་དེ་འདྲས་ཡོད་ན།  
ཁལ་གཅིག་ཁལ་གཉིས་ཡོད་ན།      རྩིག་སྐྱ་ག་འདྲས་ཡོད་འགྲོ།

黄色い嗅ぎ煙草は金  
わしが嗅ぐだけ

白い灰には銀  
人にはやれぬ

### 3. 反発の歌 …その程度では驚かない

柳が川に生えたって  
それより今に乾いた岩に

別に驚くことはありません  
神木シュクパが生えますよ

柳が川に生えたって  
それより今に乾いた岩に

別に驚くことはありません  
神木シュクパが生えますよ

柳が川に生えたのを  
それより驚くべきことに

不思議なこととするならば  
岩の上にシュクパが生えた

川岸に柳が生えたって  
それより乾いた岩の上に

不思議なことはありません  
神木シュクパが生えました

川から柳が生えたとして  
乾いた岩の上から

別に驚くことはない  
神木シュクパが生えるのさ

川に柳が生えたって  
それより乾いた岩に

誰も驚きゃしませんよ  
生木のシュクパが生えている

一袋のツァンバくらいで  
一駄や二駄も持たせたら

そんなにそれほど威張るなら  
どんなに威張ることかしら

དཀར་ཡིལ་དཀར་སངས་གཅིག་ལ།   སྐད་གྲགས་འདི་འདྲས་ཡོད་ན།  
འབྲུག་རིས་རྒྱ་འདྲ་ཤིག་ཤིག   མཐོང་ན་ག་རེ་བྱས་ཡོང་།

ཀ་བ་གསེར་ལས་བསྐྱབས་ནའི།   རི་མོ་མེད་པ་གང་ཡོང་།  
བྱམས་ཁང་ཆེན་མོ་མཇལ་ན།   ཉ་ཡང་ལས་རྒྱ་ཅུ་ཡོད།

སྐར་ཁ་སྐར་རྟོག་གཅིག་ལ།   ཉར་སྐར་དེ་འདྲ་ཡོད་ན།  
སྐར་རྟོང་སྐལ་པར་འཁྲར་དུས།   ཉར་སྐར་གང་འདྲ་མེད་གཤིས།

སྐར་ཁ་སྐར་རྟོག་གཅིག་ལ།   ཉར་སྐར་དེ་འདྲས་ཡོད་ན།  
སྐར་རྟོང་སྐལ་པར་ཁྲར་ན།   ཉར་སྐར་ག་འདྲས་ཡོད་ན།

གཡེར་ཁ་རྟོག་པོ་གསུམ་ལ།   དེ་འདྲའི་སྐད་གྲགས་ཡོད་ན།  
ཡིང་ཤང་སྐེལ་བཏགས་ན།   ག་འདྲའི་སྐད་གྲགས་མེད་འགྲོ

རྫོང་གྲུ་མས་བཅོས་པར།   འདི་འདྲས་སྐད་གྲགས་ཡོད་ན།  
རིན་ཆེན་གསེར་གྲིས་རྒྱན་ན།   ག་རེ་གནང་གི་ཡོད་འགྲོ

གྲང་གོག་ཁང་སྟོང་གཅིག་ལ།   སྐད་གྲགས་ཆེ་མདོག་ཁ་པོ།  
འདི་འདྲས་འཛོན་པོ་ཡོད་ན།   རི་རབ་གླིང་བཞི་སྟོན་ཤིག

བརྒྱབ་པའི་ཁང་རྒྱ་བཞི།   ཅིག་ཞིང་འདི་ལས་མི་འདུག  
མ་བརྒྱབ་ཨ་ཅེ་བྲ་མོའི།   སྐར་རྒྱར་འདི་ལ་གཟིགས་དང་།



白い薄もののお茶碗が      それほど名高いというならば  
龍の姿と揺れ動く水の絵を      見たらどんなことになるのやら

柱が金でできてても      絵がなかったらどうなるの  
弥勒の大仏殿にお参りしたら      金の柱など驚くほどのものじゃない

### 3. 2 その程度でそんなに威張るな

一粒の胡桃くらいで      そんなに威張っているのなら  
胡桃の木を背負った日には      どれほど威張りなさるやら

一粒の胡桃くらいで      あれほど吹くなら  
胡桃の木を背負ったならば      どんなに喇叭を吹くだろう

三つの鈴が      それほど名高いというのなら  
鈴の首飾りを首にかけたら      どんなに名高いことでしょう

石と砂で作っても      こんなに有名であるのなら  
宝の金で飾ったら      いったいどうなさるのやら

たかが一軒のあばら屋を      ご大層に吹いてるが  
それほど力があるならば      四州と須弥山を出してみよ

建てた家は小さな四角      壁の広さもこれっぽっち  
建てない女の      あの鼻柱をごらんさい

སྐྱ་ཕྱག་སེམ་མོ་གང་ལ། འདི་འདྲས་སྐྱད་གྲགས་ཡོད་ན།  
སོལ་བ་ནག་པོའི་ཕྱལ་བ། ཡོད་ནའི་དགོས་པ་མི་འདུག

ཁོག་སྟོད་གསེར་ནི་མ་རེད། ཁོག་སྐྱད་དུལ་ནི་མ་རེད།  
འག་རྩས་པགས་པས་བཀའ་བ། ག་ནས་བཅལ་བཅལ་ཡིན་འགྲོ

སྐྱ་སྟོད་གསེར་ནི་མ་རེད། སྐྱ་སྐྱད་དུལ་ནི་མ་རེད།  
འག་རྩས་ལྷགས་པས་གདུམ་པ། གང་ནས་བཅལ་བཅལ་ཡིན་ནོ།

སྐྱ་སྟོད་གསེར་ཡང་མ་རེད། སྐྱ་སྐྱད་དུལ་ཡང་མ་རེད།  
འག་ཁྲག་རྩས་པའི་རྒྱང་འདྲིས། ག་ནས་འཚལ་འཚལ་ཡིན་འགྲོ

སེམས་པ་སྤང་ལ་ཤོར་བའི། སྤང་རྒྱན་མི་ཏོག་མ་རེད།  
དུག་ཤིང་ལོ་མ་རྒྱས་པར། སེམས་པ་ཤོར་དོན་མི་འདུག

ཁྱད་ནི་པད་མའི་པད་སྤྲོང་། མ་རེད་ལྷ་མཁན་མི་འདུག  
ཉམས་རྒྱང་བ་ལུང་མི་ཏོག ཁ་ཁར་བཞོག་རོགས་གནང་དང་།

ཁྱད་རང་པད་མའི་པད་སྤྲོང་། མ་རེད་ལྷ་མཁན་མི་འདུག  
སྤོམ་རྒྱང་ཉ་ལོའི་མི་ཏོག ཁ་ཁར་བཞོག་རོགས་གནང་དང་།

ཁྱད་རང་པད་མའི་པད་སྤྲོང་། མ་རེད་ལྷ་མཁན་མི་འདུག  
ཉམས་རྒྱང་ཉ་ལོའི་མི་ཏོག ཁ་ཁར་བཞོག་རོགས་གནང་དང་།

たった一つまみの嗅ぎ煙草 それほど名高いというのなら  
黒い炭の灰も名高いはず けれどあっても要りません

### 3. 3 あなた程度ならどこにでもいます

上半身は金でない 下半身も銀ではない  
しょせん皮で覆った肉と骨 そんなものどこでだって探せましょう

御身の上半身は金でない 御身の下半身も銀ではない  
しょせん皮で包んだ肉と骨 そんなものどこでだって探せます

御身の上半身は金でない 御身の下半身も銀ではない  
しょせん血と肉と骨でできた恋人 そんなものどこででも探せましょう

牧場にゃ惚れたが 牧場の花には惚れやしない  
まして毒の木の繁れる葉に どうして惚れたりしまししょうか

### 3. 4 あなたは立派よ しがない私はほっといて

あなたが蓮の花でないとは 申しませんよ  
しがないパルの花のことは そっとしといて下さいな

あなたが蓮の花でないとは 申しませんよ  
慎ましい立葵の花のことは そっとしといて下さいな

あなたが蓮の花でないとは 申しませんよ  
しがない立葵の花のことは そっとしといて下さいな

བྱིད་རང་པད་མའི་པད་སྒྲིང་།      མ་རེད་ལྷ་མཁམ་མི་འདུག  
སྒྲིམས་རྒྱང་པད་གང་སེར་པོ།      ཞིང་ཁའི་སྒྲིང་ལ་ཞོག་དང་།

བྱིད་རང་པད་སར་པད་ཤིག      མེ་བ་འབྲུངས་སར་འབྲུངས་ཤིག  
ཉམས་རྒྱང་ཉ་ལོའི་མེ་ཉོག      ཁ་ཁར་བཞག་རྟོགས་གནང་དང་།

བྱིད་རང་པད་སར་པད་ཅིག      པད་རྟོགས་བྱམས་པ་ཡོག་རེད།  
སྒྲིམ་རྒྱང་སྤང་མ་སྤྲུམ་པོས།      མཚོད་འབྲུ་ཉ་ཀྱི་མ་རེད།

སེར་ག་སྤང་ལ་སྒྲིམ་པ།      དབྱངས་དཔོན་ལགས་རང་མཚོད་དང་།  
ཕར་ཚོལ་རང་ཚོད་རྩེན་ལ།      ཞབས་རྟོག་སྒྲིམ་པ་མ་གནང་།

བྱིད་ཀྱི་གསུང་དེ་བདེན་པ།      བྱིད་ལ་ཐུགས་ཁག་མི་འདུག  
བྱ་མོང་རའི་ཅིས་གཞི།      ཐུགས་ཁལ་ཅ་ནས་མི་དགོས།

བྱིད་ནི་ལྷ་ཤིང་ཤུག་པ།      དབྱར་དགུན་སྟོན་དབྱིད་མེད་པ།  
ང་ནི་སྤྱར་སྒྲིང་རྐང་གཅིག      ཡལ་གའི་དགོས་པ་མི་འདུག

བྱིད་རའི་སྒྲིང་སྤྲུག་འདྲ་པོ།      ལྷ་ཡི་སྤྲུལ་མེ་མ་རེད།  
ང་ཚོའི་ལྷ་སའི་གཞུང་ལ།      ག་ཚད་དགོས་ནའི་ཡོག་རེད།

བྱིད་རའི་རྒྱང་འདྲིས་བྱམས་པ།      ལྷ་ཡི་སྤྲུལ་མེ་མ་རེད།  
བྲག་གོང་ཁོག་པའི་ནང་ལ།      རང་བསྟོན་སྤྲུལ་རལ་མ་རྒྱལ།

あなたが蓮の花でないとは 申しませんよ  
慎ましい黄色い菜の花は 畑の上に置いといて

あなたはどこへでもお行きなさい 柘榴は生えるところに生えなさい  
慎ましい立葵は そっとしといて下さいな

あなたはどこへでもお行きなさい お供にゃ恋人がいるでしょう  
しがたい乾いた酒粕じゃ お供えには向きません

野原に生えた茸は 音頭取りさん召し上がれ  
刃向かいもせず控え目の私を 蹴っとばさないでくださいな

あなたのおっしゃることは正しいわ ご無理ございません  
でもあたしのために ご心配はいりません

あなたは神木のシュクパ 春夏秋冬の別がありません  
私は一本足のジャル樹です 枝など必要ありません

### 3. 5 自惚れないで 素性はわかっています

あなたの恋人なんか 神の国のお嬢様じゃありません  
私たちのラサの都には いくらだっておりますよ

あんたの恋人なんか 神の国のお嬢様じゃないよ  
岩の洞穴のなかで 自惚れてぼろを出すのはやめときな

འཕྲིངས་རྒྱས་རྒྱ་བ་སྐྱོལ་མ། ལྷ་ཡི་སྲས་མོ་མ་རེད།  
བྱ་མོ་འདི་འདྲས་འདྲ་པོ། ག་ཚད་བསྐྱབས་བསྐྱབས་ཡིག་རེད།

ལྷས་ངན་མགར་བའི་བྱ་མོ། འདི་འདྲས་དགོག་དགོག་མ་ཤོད།  
ཁྱིད་འདྲ་བརྒྱ་སྐྱོང་འདྲ་བ། ཉི་མ་གཅིག་ལ་མགོང་ཕྱིང་།

རྩ་བ་ཆེ་མདོག་ཁ་པོ། རིན་ཆེན་རིལ་བྱ་མ་རེད།  
ལྷ་བ་མགོ་མདོག་ཁ་པོ། དགའ་ལྷན་དར་ཆེན་མ་རེད།

མནའ་མ་ཡིན་མདོག་མ་གནང་། སིང་ལུས་འབྲོག་མོ་མ་རེད།  
མཇིང་བ་སྐྱོམ་མདོག་ཁ་པོ། རྒྱ་སྤང་ཨ་པ་མ་རེད།

ཨིན་དྲ་རྒྱུ་ལ་མ་རེད། རྩི་རྩི་པ་ལམ་མ་རེད།  
གཡུ་ཕྱོག་ཟམ་པའི་འོག་གི ཉ་མོ་ཤི་པའི་རོ་རེད།

རྒྱ་མོ་དེ་ཡང་རྒྱས་ཡོད། གཡུ་ཕྱོག་ཟམ་པའི་རྒྱ་རེད།  
ཉ་མོ་དེ་ཡང་རྒྱས་ཡོད། གཞུག་གུ་མེད་པའི་གལ་རེད།

རྒྱ་མོ་ཁྱིད་ཀྱང་རྒྱས་ཡོད། གཡུ་ཕྱོག་ཟམ་པའི་རྒྱ་རེད།  
ཉ་མོ་ཁྱིད་ཀྱང་རྒྱས་ཡོད། གཞུག་གུ་མེད་པའི་ཉ་རེད།

སིང་གའི་འོ་མ་ཟེར་བ། མནའ་བོའི་ཁ་སྐྱོལ་ཡིན་པ།  
སིང་གའི་འོ་མ་མིན་པ། ཁས་ལེན་ང་རས་ལྷས་ཚོག

チョンゲンのダワドゥーマは 神の国のお嬢様じゃありません  
あんな娘なんて いくらだって拾えます

不吉な鍛冶屋の娘さん そんな気取ったことは言いなさんな  
お前みたいなものには 一日百人だって会ったことがある

後生大事にしているけれど 高価な丸薬ではあるまいし  
お高くとまっているけれど ガンデン寺の大旗でもあるまいし

嫁さんよいい振りなすって センジャム・ドーモじゃありません  
偉そうにしなさんな インド産の種牛ではありません

インドラニーラでもない ダイヤモンドでもない  
ユトー橋の下 魚の屍さ

その川も知っている ユトー橋のどぶ川さ  
その魚も知っている 尻尾のない輩なのさ

川よお前のことも知っている ユトー橋の下 川さ  
魚よお前のことも知っている 尻尾のない魚だろ

獅子の乳というのは 昔の言い伝えでしょう  
獅子の乳なんかでないことは この私が請け合いましょう

ཚུ་མོ་ཁ་ཞིང་ཆེ་ཡང་། བྲུ་ཤན་ཏྟ་མགོའི་འོག་རེད།  
ཉ་མོ་འཕག་འཚག་ཆེ་ཡང་། ན་དང་ལྷགས་ཀྱའི་འོག་རེད།

ཚུ་མོ་ཁ་ཞིང་ཆེ་ཡང་། བྲུ་ཤན་ཏྟ་མགོའི་འོག་རེད།  
ཉ་མོ་སྐྱོར་ཀེར་ཆ་ཡང་། ལྷགས་ཀྱུ་རྣམ་པོའི་འོག་རེད།

ཚུ་མོ་ཁ་ཞིང་ཆེ་ཡང་། བྲུ་ཤན་ཏྟ་མགོའི་འོག་རེད།  
བྲུ་མོ་ལྟ་བ་མགོ་ཡང་། ལྷག་ཤར་གཞོན་པའི་འོག་རེད།

ཚུ་མོ་ཁ་ཞིང་ཆེ་ཡང་། ལྷག་ས་ཟམ་པའི་འོག་རེད།  
ཟམ་རྒྱང་གཏམ་འདྲིང་ཆེ་ཡང་། ཀྱང་རྒྱང་གཡས་པའི་འོག་རེད།

ཚུ་མོ་ཁ་ཞིང་ཆེ་ཡང་། ཉ་འཛིན་ལྷགས་ཀྱའི་འོག་རེད།  
ཚུ་མོ་ཁ་ནས་བརྒྱུས་པས། ལྷག་མ་གཏིང་ནས་ཡངས་བྱང་།

ལྟ་བ་མགོ་མདོག་མ་གཏང་། ལྟ་སའི་དགའ་ལྟན་དར་ཆེན།  
དབྱེ་ལ་གསེར་ཏྟག་བསྐྱོན་ཀྱང་། སྐྱུ་ལྷས་རྒྱན་བཅོངས་བསྐྱོན་འདུག

ཀྱང་པོ་ནེ་ཅོའི་རྗེས་རེད། ལྷག་ས་མ་བྱའི་རྗེས་རེད།  
བྱིས་བྱ་དེ་པོ་ཆ་ལྷ། ཐང་གཞི་ཤོད་པ་མ་གཏང་།

བྲག་སྐྱོད་ཐང་དཀར་ལོད་པོ། བྲག་ལ་གསུངས་པ་མ་གཏང་།  
སྐྱུ་བ་ལྟན་པ་སྐྱེབ་དུས། འཁོར་ས་བྲག་ལས་མི་འདུག



### 3. 6 偉そうにしたって人の下

川は幅が広くたって 船の舳先の下なのさ  
魚は跳ね上がる力が強くて 網と釣針の下なのさ

川は幅が広くたって 船の舳先の下なのさ  
魚はお高くとまっても 鋭い釣針の下なのさ

川は幅が広くても 船の舳先の下なのさ  
女は気位高くとも 血気盛りの若い男の下なのさ

川は幅が広くても 流れるところは橋の下  
小さな橋が気取っても しょせんは足の下なのさ

川幅は広くても 魚を捕らえる釣針の下さ  
川面を掬っていたら 濁りが底から浮いて来た

偉そうにしなさんな ラサの大旗ガンデンよ  
おつむに金の飾りはつけてるが 御身は紐で縛られているじゃない

コンボは鸚鵡の国です インドは孔雀の国です  
人に飼われた雄鶏よ 偉そうなことはお言いでないよ

### 3. 7 偉そうにしても帰るところは私だけ

高い岩の上の秃鷹タンカルグーボよ 岩にあれこれおっしやいますな  
日暮れて闇のせまるとき 寄る辺は岩しかありゃしません

བྲག་སྒྲིབ་ཐང་དཀར་ཚོད་པོ།    བྲག་ལ་གསུངས་པ་མ་གནང་།  
ས་རྩལ་སྐྱུན་པ་སླེབ་དུས།    འཁོར་ས་བྲག་ལས་མི་འདུག

ཚོད་པོ་དྲ་རིས་རྒྱགས་དུས།    བྲག་ལ་གཤོག་བཅག་གཞུ་གིས།  
སྐྱག་རྩམ་སྐྱུན་པ་ཐིབས་དུས།    འཁོར་ས་བྲག་ལས་མི་འདུག

ཐོག་ཁ་ཐོག་རྒྱ་ཚེ་ནའི།    འགྲོ་ས་ཨོར་བུ་ཡིན་འགྲོ  
རོན་པ་འགྲོ་ས་མང་ནའི།    འཁོར་ས་རི་དྲགས་ཡིན་འགྲོ

རྩ་མའི་རིང་ལ་ཡིད་པའི།    རྒྱ་མོང་རང་མ་གཏོགས།  
སེར་ཅན་ཉི་མ་ཟེར་བ།    མགོང་འདོད་ཡིད་ལ་མི་འདུག

ཁྲིད་དང་ང་གཉིས་ཆ་རེད།    རླེད་པའི་གྲི་རྒྱང་ཆ་རེད།  
སྤྱི་སྤངས་སློག་ཀྱང་ཆ་རེད།    ནང་སྤངས་སློག་ཀྱང་ཆ་རེད།

པ་རིའི་དྲ་པ་དཀར་པོ།    རྒྱར་རིའི་དྲ་པ་ནག་པོ།  
སྤྱི་མདོག་ཁག་ཁག་ཡིན་རྒྱུང་།    རྒྱག་ས་བདེ་མའི་ཐང་རེད།

ཁྲིད་ལ་ཆ་ནི་མི་འདུག    ང་ལ་ལ་ནི་མི་འདུག  
ང་གཉིས་ཆ་མེད་ལ་མེད།    གནས་བཟང་བསྐྱོར་ལ་ཐིབས་དང་།

ཁྲིད་དང་ང་གཉིས་ཆ་རེད།    རྒྱ་གྲི་སྤྱད་ཀྱང་ཆ་རེད།  
རྒྱ་གྲི་དབུ་འཕང་མགོ་ཡང་།    མི་གཡོག་རྒྱག་མཁན་ཆ་རེད།

高い岩の上の秃鷹よ      岩にあれこれおやいますな  
日暮れて暗くなったら      寄り付く所は岩しかないんですよ

秃鷹は馬の死骸を喰って腹くちくなり      岩に翼をはたきつけるが  
暗くなってしまったら      寄り付くところは岩しかない

雨水は屋根がどんなに広くても      行き着くところは樋でしょう  
狩人はどんなにたくさん歩いても      寄り付くところは獣でしょう

山間の谷を流れる      沢の水のあたしだけ  
輝く太陽のあなたに      会いたいなどと誰も思いはしませんよ

### 3. 8    しょせん同じ穴のむじな

お前と俺は対なのさ      腰につけた短刀も対なのさ  
裏に返したって対なのさ      表に返したって対なのさ

向こうの山の白い馬に乗った方      こっちの山の黒い馬に乗った方  
毛の色は別々だけと      走るところは同じ平らな野原です

あなたに相手はいない      私にも相手はいない  
お互い相手のないどうし      一緒に旅に出かけましょう

お前と俺は対なのさ      長剣と剣飾りのふさは対だよ  
長剣の方が位が高くて      人様の召使であることに変わらない

རང་གིས་རང་ལ་བལྟས་ན། རྒྱ་གར་གསུམ་ཅ་རིའི་རྒྱལ་མ།  
རྒྱ་ལམ་འགྲུལ་པས་བལྟས་ན། ལུང་རྫོང་གཞུགས་རིལ་གིག་གིག།

རང་བསྟོན་རང་ལ་བཏང་ནས། རྒྱལ་མཚང་ལུག་རྒྱལ་ཡིན་འགྲོ  
སྲི་སྲི་ཆེ་མཛོག་བྱས་ནས། རྒྱལ་པ་གད་མོ་ཤར་ཡོང་།

བསྟོན་བསྐྱབས་བྲག་ཆའི་རོལ་མོར། བདེན་འཛིན་སྲོལ་པ་བསྐྱེད་ནས།  
ཁངས་པའི་ཅ་ཅོ་ཐལ་བས། རང་མཚང་རྗེན་པར་བསྟན་སོང་།

རགས་རྒྱལ་གྲིང་གའི་ནང་ལ། དབྱ་གོག་ཅིག་པ་བཅིགས་ཤག  
རྒྱགས་པ་རང་མཐོང་ཅན་གྱིས། རང་བསྟོན་རང་ལ་བཏང་གིས།

ནོར་བུ་རི་ཡི་མགོ་ལ། ལྷ་བསང་གཏང་དགོས་བསམས་སོང་།  
ང་དབྱག་ས་ལ་ཟགས་ནས། བཅོམ་པ་ལ་འདྲས་བུང་བ།

རི་མགོ་མཐོན་པོའི་ཅེ་ལ། བསང་ཅིག་གཏོང་གག་ཕྱིན་སོང་།  
བསང་ཁྲུག་རྒྱགས་པས་བྱིར་ནས། བཅོམ་པ་ལ་འདྲས་བུང་སོང་།

རི་མགོ་མཐོན་པོའི་ཅེ་ལ། བསང་ཅིག་གཏོང་གག་ཕྱིན་སོང་།  
བསང་གིང་རྒྱགས་པས་བྱིར་ནས། བཅོམ་པ་ལ་འདྲས་བུང་སོང་།

རི་དེ་དགོ་འཕེལ་རི་ལ། ཤུག་པའི་བསང་ཅིག་བཏང་བས།  
མེ་ལ་འཛོག་ཡོང་མེད་པར། ཐལ་རྒྱང་ནང་ལ་ཕྱིན་སོང་།

### 3. 9 自惚れないで 化けの皮が剥れるぞ

自分で自分を見れば 我が身は聖山ツァリの竹のよう  
大道を通る旅人が見るときは ひん曲がった柳の木

自分で自分を褒めたりして 馬脚が現れるだけでしょう  
偉そうにして 阿呆に笑れますよ

こだまのように実のない褒め言葉を 本気にして自信をもち  
奢り高ぶり過ぎたので 己の欠点をさらけ出した

ラギャップ区域に 角でできた塀を建てた  
独り善がりの阿呆が 自画自賛している

### 3. 10 威張るな ざまをみろ

宝の山の天辺で お香を焚こうとしたのだろうが  
太鼓のばちを落としちまって ああいい気味だ

高い山の頂きに お香を焚きに行ったけど  
香袋は風にさらわれ ああいい気味だ

高い山の頂きに お香を焚きに行ったけど  
香木は風にさらわれ ああいい気味だ

ゲンペー山で シュクパのお香を焚いたらば  
燃えないうちに 疾風の中に塵となる

དགའ་ལྡན་ཤར་ཅི་བྱང་ཅི། ཁ་ང་གཡས་རྒྱང་གཡོན་རྒྱང་།  
གྲུ་པ་གྲུ་རྒྱང་ཚེ་ལ། མང་ཇ་སྐྱ་རྒྱན་ཚེ་བྱང་།

ཚོས་ར་ཚོས་སྐྱོ་ཚེ་ཡང་། རྫོང་པའི་གོ་ས་མི་འདུག  
ཡུས་མི་གཅིག་མཉན་གཉིས་མཉན། གྲུ་པས་མྱང་སྐྱད་བརྒྱང་གིས།

ཡུས་མི་གཡས་གཡལ་དཀྱིལ་ནས། ལན་གཅིག་འཕྱོན་དགོས་བསམས་ཡང་།  
ལན་ཆགས་བྱ་ལོན་དབང་གིས། ལན་གཅིག་ཐར་ས་མི་འདུག

ཤར་སྤྱོགས་རི་བོའི་ཅི་ལ། རི་བོང་ཀ་ཁ་ལྷོག་གིས།  
ཀ་ཁ་ག་ང་མ་གཤིས། འབྲུམ་ལ་ཉར་སྤྱོགས་བྱེད་ཀྱིས།

ཚོས་མིང་གཡང་གཟར་མཐོ་པོ། མི་རྒྱང་རི་ཡི་ཨ་ཁི།  
འབྲུ་མིང་ཆང་ལ་དགའ་པོ། གནས་སྐྱོ་གདོང་གི་ཨ་ཁི།

ཅ་ཅ་བྱིད་ཚོའི་གས་ཀ དབྱར་ཁའི་ལྷི་རྒྱང་འདྲ་བྱང་།  
སྐང་ནས་སེར་བས་བརྒྱངས་སོང་། འོག་ནས་འབྲུ་ཡིས་བཟས་སོང་།

ལྷ་ལྷ་ལོག་ནས་ཕེབས་བྱང་། མི་རྒྱུ་ལ་བསྐྱལ་ནས་ཕེབས་བྱང་།  
ཚེ་གང་བརྒྱབ་པའི་དག་རྗོང་། ཞོགས་ལས་གཅིག་ལ་སྦྱོང་སོང་།

མི་ར་གསེར་གྱི་སྐྱང་། གྲུ་ཕྱི་གོ་ཡིས་རོ་རོ།  
ཞུགས་ཤིང་འཚོར་མ་མི་དགོས། རྒྱ་སྐྱོང་གྲུག་པས་སྐྱིག་པ།

ガンデン寺の東の僧房、西の僧房 太鼓を右と左で打ち鳴らす  
集会のお茶は素寒貧にだけ ありがたい代物です

法廷の入り口が大きくなって 座る場所がありません  
膝を重ねるようにくっつきあって 坊主が悲鳴をはりあげている

膝を右列の真ん中から しばし出したいと思っても  
回り回った利息のせいで のっぴきならなくなっちゃった

### 3. 1 1 学がないのにある振りするな

東の山の頂きで うさぎがイロハを唱えているよ  
イロハも知らずに 大蔵経をムニャムニャムニャ

仏教も知らずに高い険しい崖の上 ミチュン山の尼さん  
食べる麦もないのに酒好きの ネーゴドンの尼さん

### 3. 1 2 能なしの役立たず

お兄さん あんた方は 夏の牛のびりびりうんこのようなもの  
上からは雹に打たれ 下からは虫に食われ

貴族のハルがお帰りだ 大砲セリーをお届けになった  
一生涯かけた要塞を 一朝にしてなくしてくれた

セラ寺の金の鍋で タチ兵舎の小麦を炒る  
薪に棘の木はいらぬ ラデン寺のシュクパでよい

གསེར་གྱི་སྤང་འདི་ནང་ལ།      དབྱ་ཞི་གོ་ཡོས་བརྗོད་སྤང་།  
ལྷགས་ཤིང་གཤག་པ་མི་དགོས།      ཏུ་སྤྲོད་ཤུག་པས་སྤྲིག་པ།

མི་སྤྲོགས་ཨ་ཡིང་ལྷགས་པ།      དེ་ལས་རྒྱག་མཁན་ལྷགས་པ།  
ང་ཚོའི་འདམ་རའི་ནང་གི      ཟམ་པ་སྤྲོད་པ་བཅད་སྤང་།

གསེར་ལྷན་ཉི་མ་ཤར་བ།      དགོས་པ་ང་ལ་མི་འདུག  
བྱིད་རང་ཆར་མིག་མ་འཐིབས།      དཀར་པོའི་རྩ་བ་ཤར་ཤག

སྤྲུམ་པ་ལུ་གཉིས་ཀྱི།      ཅུ་བ་སྤྲོག་པར་ཕྱིན་པས།  
དྲི་མཚོག་ལྷ་ཤིང་ཤུག་པའི།      དྲི་ངད་ཡལ་ནས་བསྐྱད་ཤག

རྩ་བ་དབྱ་པ་ཚོས་བྱུང་།      ལྷང་ལོ་ས་ལ་བབས་བྱུང་།  
ཁམ་པ་སྤྲོད་ཆགས་དྲིད་མོ།      ཉལ་བའི་དུས་ལ་སྤྲོད་སྤང་།

ཆར་པ་བབས་གཅིག་བབས་གཉིས།      དབྱ་ཞི་ཐང་ལ་མ་བབས།  
ཞལ་ངོ་དགོན་མཚོག་ལགས་ཀྱི།      དབྱ་ལྷའི་ཚོས་མདོག་གྱུར་ཤག

བྲག་གཡང་སྤྲོད་པའི་དཀྱིལ་དུ།      གཟི་བུའི་ཆེ་བའི་ལྷག་པ།  
ལྷས་ངན་སྤྲོད་ཅོར་མ་རྒྱག།      གསེར་ལྷན་ཉི་མ་ཤར་སྤང་།

དྲ་པོ་དྲ་རའི་ནང་ལ།      ལྷག་སྤྲོད་སྤྲོད་མ་གནང་།  
དྲ་པོ་རྒྱག་ཤིང་ཡོད་ན།      བྱང་ཐང་སྤྲོད་པ་བསྐྱད་ཤག



金（セラ寺）の鍋の中で  
まきを割ることはない

ダシの炒り小麦を炒った  
ラデン寺のシュクパでいいよ

アリンの鉄砲は役立たず  
我らのダムラの中にある

それを打つのはもっと阿呆  
橋のどてっばらをぶち壊しちまった

### 3. 13 威張るときはもう終り

光輝く太陽に

わたしゃ御用はないけれど

あんたも目を曇らせちゃいけないね 明るい月が出たんだよ

バマとパルの二つのさ

根っこを引き抜きに行ったらさ

妙なる香りの神木シュクパの 芳しい香りが消えていた

九月になったよ

柳の葉っぱが地面に落ちたよ

茶色い熊さん

冬眠の季節になったよ

雨は降るとて

ダシが原にゃ降るな

五十人隊の隊長殿の

お帽子の色が変っちゃった

暗い崖の中にいる

厳めしい面のふくろうめ

不吉な声をたてなさんな

輝く太陽が出てきたぞ

### 3. 14 こんなところで威張ってもしょうがない

馬よ馬屋で

ガタガタしなさんな

走る力が自慢なら

チャンタン高原が開いてるよ

ཐག་རིང་རྒྱང་ནས་ཕེབས་དུས། ལྷ་ལྷམ་ཕེབས་ཕེབས་གནང་གིས།  
ཉེ་བའི་འགམ་དུ་སླེབ་དུས། རྒྱག་ཤང་ཚོང་མཁན་འདྲ་གིས།

ཕྱག་མཚུབ་སྐྱ་གིས་ཁེངས་ཤག སུ་མོའི་རྐང་ལག་གཟིགས་དང་།  
སྐྱེད་པར་མཐུར་འགོ་གཡོགས་ནས། ཕེབས་བཟོ་དེ་ལ་ལྷོས་དང་།

ལ་མོའི་རྒྱབ་ལ་ཡོད་པའི། ཨ་ཅག་རྒྱ་འབྲུམ་སྐྱ་གསོཔ།  
འཚོང་རྒྱ་ཁབ་ལས་མེད་པར། ལྷ་བ་རི་ལས་མཐོ་བ།

ལ་མོའི་རྒྱབ་ལ་ཡོད་པའི། ཨ་ཅེ་སྐྱ་འབྲུལ་ཆེན་པོ།  
འཚོང་རྒྱ་ཁབ་ལས་མེད་པར། ལྷ་བ་རི་ལས་མཐོ་བ།

ཁ་རིག་བྱང་གི་འཚོལ་མོ། འཚོལ་མོ་ཤ་མེད་སྣོ་མེད།  
ཁྱིད་ལ་སྣོ་གཅིག་མེད་པས། གོང་ཐང་ཉམ་པའི་ཚ་ལ།

ལྷ་བ་མཐོ་མདོག་ཁ་པོ། རྒྱ་ནག་གོང་མ་མ་རེད།  
ནམ་པ་ཡོད་མདོག་ཁ་པོ། ཤིང་ལྷམ་འབྲུག་མོ་མ་རེད།

རྩ་བ་ཆེ་མདོག་མ་གནང་། རྣམ་བུ་རིན་ཆེན་མ་རེད།  
དདུལ་ཁྱག་ཐང་མདོག་མ་གནང་། དདུལ་སྲང་གསུམ་ལས་མི་འདུག།

ཐ་མག་འཐེན་མདོག་ཁ་པོ། གང་ཟག་རིང་མདོག་ཁ་པོ།  
ལྷས་ལ་ཁ་གང་མེད་པ། ཚོང་དཔོན་གཏོང་མདོག་ཁ་པོ།

3. 15 貧乏なのに気位ばかり

遠くの方からいらしたときは 奥様みたいな手弱女ぶり  
近くにやってみたら まるで櫛売りおばさんみたい

お指があかぎれだらけです あの娘の手足をご覧なさいよ  
腰にゃ面繫みみたいなおんぼろつけて あの気取りよう

山の向こうの 毛深いあばたの姉さんよ  
売り物は針しかないくせに 気位の高いことったら山より高い

峠の向こうの 色目づかいのしなしな姉さん  
売り物は針しかないのに 気位は山より高い

カレージャンのうぐいす 肉も羽もないうぐいす  
お前にゃ羽もないのに 高値を吹っ掛けるとは厚かましい

気位の高そうなこと 中国の皇帝でもあるまいに  
見目麗しいふりしたって シンジャン・ドーモでもあるまいに

3. 16 見栄をはっても懐さみし

大事そうにしなさんな 宝物でもないくせに  
財布にたっぷりある振りしなさんな たった三文しかないくせに

煙草を勿体ぶって吸う 煙管も長々と吸う  
びた一文もないくせに 旦那振りよろしく

བྱི་ཚང་ཕག་ཚང་འདྲ་པོ།      འདི་འདྲས་སྐད་ཅེས་མ་རྒྱལ།  
ཡོད་རྒྱ་རྩོམ་ལས་མེད་པར།      ལྷམ་བུ་ཡོད་མདོག་མ་བྱེད།

བུ་མོ་ལྷ་ལས་མཛེས་པ།      ཅུམ་པ་གསེར་ལས་དཀོན་པ།  
སྐྱལ་ས་པོར་གསེར་གཞོང་ནང་དུ།      མཚུབ་མའི་རི་མོ་བྲིས་ཤག

སྲི་དེ་གོས་ཆེན་ཅུམ་ཁྲལ།      ནང་དེ་ཡུག་པོའི་ཡུག་ཅུམ།  
སྲིར་འདོད་བྱིད་ལ་ཡོད་ཀྱང་།      ཟ་འདོད་ང་ལ་མི་འདུག

གོས་ཆེན་ཅུམ་ཁྲལ་ནང་ལ།      རྒྱ་བའི་ཅུམ་པ་སྐྱལ་ས་ནས།  
ཅུམ་པ་སྲི་དུ་དོན་ན།      གོས་ཆེན་ངོ་ཡང་ཚ་བ།

དྲ་ལམ་སྐོར་མའི་ནང་གི།      གཟིམ་དཔོན་སྲུ་སྲུག་ལོང་འབྲས།  
སོག་ལྷ་སྲས་ལ་བརྒྱབ་སྟེ།      མི་ལམ་ག་རེ་མིས་བྱང་།

དྲ་ལམ་སྐོར་མའི་ནང་གི།      དག་གཡོག་སྲུ་སྲུག་ལོང་འབྲས།  
སོག་ལྷ་སྲས་ལ་བརྒྱབ་ནས།      གཉིད་ལམ་ག་རེ་བཏང་བྱང་།

ལྷ་ས་ཞོལ་ལ་བཞུགས་པའི།      གཟིམ་དཔོན་སྲུ་སྲུག་བཞེས་པ།  
སོག་ལྷ་སྲས་ལ་བརྒྱབ་ནས།      གཉིད་ལམ་ག་རེ་བཏང་བྱང་།

སྐྱེ་ཞབས་རེད་ནི་ཟེར་གྱིས།      ཏུང་འཁོར་རེད་ནི་ཟེར་གྱིས།  
སྐས་ཀའི་འོག་ནས་བལྟས་པས།      ཀྱབ་ལ་དོར་མ་མི་འདུག

犬小屋や豚小屋みたいな          そんなに馬鹿騒ぎしなさんな  
持ってるものは石ころだけだろ      毛織物などあるふりするな

神より美しい娘さん                  あんたのツァンバは金より少ない  
ツァンバの腕と金の盆の中に        指で絵が描けるほど

外は絹のツァンバ袋                  中身はからす麦のむぎこがし  
あんたがくれたくたって              わたしゃ食べたかありません

絹のツァンバ袋に                      白蕎麦粉のツァンバなんぞ入れて  
ツァンバがこぼれたら                  絹の袋が泣きますよ

ポタラ宮の丸いお馬寄せの          上等な毛織の服を着た腹ぺこの僕殿  
モンゴル帽を枕にして                  いったい何の夢を見た

ポタラ宮の丸いお馬寄せの          上等な毛織の服を着た腹ぺりの馬丁さん  
モンゴル帽を枕にして                  いったい何を夢見たの

ラサの城下にお住まいの              上等の毛織りをお召しの執事さん  
モンゴル帽を枕にして                  いったい何の夢を見た

お偉いさんなんだそうなの          貴族出身の高級官僚なんだそうなの  
けれども梯子の下から見たら        あいつはパンツをはいてない

གྲང་གོག་ལྷགས་པ་ཚ་རོགས།      ལོ་རོག་མིག་ཤེས་སྐྱོ་འགྲོ།  
གྲང་གོག་ཁྱོད་ལ་བལྟས་ན།      ལོ་རོག་འཁོར་ས་མ་རེད།

ཁང་རྒྱང་དཀར་པོའི་ཁོག་པ།      ས་རོ་རྩ་རོས་ཁངས་སོང་།  
དེ་ལ་སྐྱོར་བ་རྒྱག་མཁན།      རྒྱང་པ་སྐྱོབས་ལས་མི་འདུག

ཁོག་སྐྱོད་དུག་པ་དུག་པ་མ་གཞང་།      ཤིག་གི་ཤིགས་པ་བརྒྱབ་ཡོང་།  
ཁོག་སྐྱོད་དུག་པ་དུག་པ་མ་གཞང་།      ན་བཟའི་མདུད་པ་གྲོལ་ཡོང་།

པ་རིའི་སྤང་གི་ལྗེབས་ནས།      ལུ་སྤྲུག་འཕག་འཚག་རྒྱག་གིས།  
ཁྱོད་རའི་འགམ་པའི་འོག་ནས།      ཤིག་གིས་སྐྱོན་ལམ་འདེབས་ཀྱིས།

སྤྱི་མའི་གཞུང་ནས་ཐོན་པའི།      བག་སྐྱོར་སྐྱམ་པོའི་ཁྱོད་ཁྱོད།  
གནས་རྒྱང་བྲག་ལ་བརྟེན་པས།      དན་འབག་བྱི་སྐྱས་ཁངས་སོང་།

ལམ་ཁ་གསུམ་མདོ་སྤང་གི།      བྱི་མོ་སྐྱོད་ཆགས་མོ་རེ།  
འགྲུལ་པ་ཡར་འགྲོ་མར་འགྲོའི།      ར་ཞག་ལྷག་མཁན་འདྲ་ཤས།

ཁམ་ཀ་ཁམ་རྩོག་གཅིག་ལ།      མི་བསམ་དག་བསམ་བསམས་བྱུང་།  
བྱམས་པའི་ཨ་ལོང་བསམས་བྱུང་།      བྱ་མོའི་གཞུ་བསམས་བྱུང་།

ཁམ་ཀ་དཀར་པོ་གཅིག་ལ།      མི་བསམ་དག་བསམ་བརྒྱ་བསམ།  
དཀར་པོའི་གཡས་དུང་བསམས་སོང་།      དམར་པོ་བྱ་རུ་བསམས་སོང་།

3. 17 あんたなんか素寒貧

廃墟の壁に風がびゅうびゅう 壁に留まったからすもみすぼらしい  
ぼろ壁のお前を見たら からすも寄っては来ますまい

白い小さなお堂の中は 土くれ石ころで一杯だ  
そんなものを巡る人は ろくでなししかいやしません

上半身を揺すらないでよ 虱が滴のように落ちるから  
下半身を揺すらないでよ 着物の結び目が解けるから

向こうの牧場で 小鹿がびよんびよん跳ねている  
お前さんのほっぺたにゃ 虱が手合わせ祈ってる

ニェモの村でできた 干からびた丸パンの音  
ネーチュン岩にぶつけたら ダンバー村は犬の声で大やかまし

三叉路にいる 足の悪い牝犬よ  
往來の旅人の お茶に浮いたバターでもなめるんだろ

3. 18 あんたは欲張り

銀貨一枚もってさ あれこれ色々考えた  
恋人の耳飾りにしようかな あの娘の胸のお守りにしようかな

白い銀貨一枚で あれこれ色々考えた  
白い右巻き貝がほしいなあ 赤い珊瑚もほしいなあ

གཟིམ་རྒྱུ་ཀ་གཅིག་ནང་ལ།      བསམ་སྒོ་ཀ་གཉིས་འཁོར་སོང་།  
རྒྱ་དང་ཚར་པ་མེད་པར།      དབྱ་ལྡན་རྒྱལ་པས་སྤངས་སོང་།

འཁར་རྩ་ལ་བརྟུངས་ནའི།      མང་རྩ་མདོག་གིག་གིག  
འདི་འདྲི་མང་རྩ་ཡོད་ན།      ལྡན་ལ་སྤྱིན་ནས་གང་ཡོང་།

ཨ་ཅེ་ལྟ་མོ་ལྟ་རེད།      ལྟ་མོའི་ཕྱག་པ་རྒྱ་རེད།  
རྒྱ་ནག་གི་ལ་སྒོ་མི་དགོས།      ཕྱག་པའི་ནང་ནས་གསལ་གྱིས།

ཨ་ཅག་གཏམ་འདོད་ཚ་པོ།      གསོལ་རྩ་བོང་བྱའི་མིག་རྒྱ།  
ད་རེས་ང་ལ་ལྷུས་བྱུང་།      གཏན་དུ་མི་ལ་མ་ལྷ།

ཨ་ཅག་རྒྱ་ལམ་གསེབ་ནས།      ལྷམ་རྒྱུང་ཕྱི་བས་ཕྱི་བས་ཕྱི་བས་གྱིས།  
ཁོག་ལྷོར་གསེར་ལྷོར་ནང་ནས།      ལྷ་རྒྱའི་ཐིགས་པ་རྒྱག་གིས།

ལྷང་མ་ལྷང་ལོ་མཛེས་ཀྱང་།      དར་གིང་སྐྱམ་པོའི་རྒྱ་རེད།  
དར་ལྷོག་ཚོས་གཞི་མཛེས་ཀྱང་།      དུག་ཚལ་ལྷན་པའི་རྒྱ་རེད།

དང་པོ་ཡིན་མདོག་ཁ་པོ།      བད་ཁང་སེར་པོའི་མི་ཉོག  
གཉིས་པ་ལག་པར་ལེན་དུས།      སྤར་བ་གང་ལས་མི་འདུག

རྒྱ་རྟོད་ཁ་ཁ་རྒྱུང་རྒྱུང་།      ཡིན་མདོག་ཁ་པོ་འདུག་ལྟ།  
མིག་ལ་མཛེས་པ་མ་གཏོགས།      ཨ་ཡུ་ཡོང་འབྱར་མིན་འགྲོ།



一本柱のお家の中で  
雨など降っちゃいないのに

二つのことを考えた  
あなたの枕は滴で濡れました

### 3. 19 けちんぼ

ラモ姉さんは神様です  
中国の鏡なんざいりません

ラモさんの粥はお水です  
粥の中によく映る

どらを先に打ったって  
こんなお茶なら

お茶は薄くて水っぽい  
先に行って何とする

お洒落な姉さん  
今私にくれたのを

お茶はろばの涙ほど  
決して人にはおやりなさんな

姉さんが大通りの真ん中を  
お茶の入った金のつぼから

奥さまみたいにしなつくり  
鼻水みたいな滴をたらした

### 3. 20 見掛け倒しで 中味がない

柳は枝葉が美しいが  
旗の色はきれいでも

枯れた旗竿の材料さ  
ぼろぼろのつぎはぎの材料さ

初めはなんだかご立派な  
次に手に取りゃ

黄色い花の菜の花は  
ほんの一握りしかありやしない

お姿はきらびやかで  
目に美しいだけで

ご大層だけど  
中味は空っぽでしょ

ལྷ་སའི་བར་སྐོར་དགྱིལ་གྱི།      རྗེ་ལགས་དགྲོག་དགྲོག་སྐྱམ་རྒྱུང་།  
དྲིང་ཚེན་རྩུར་ལ་ཡོད་པའི།      ཨ་ལས་པད་གོག་རག་སོང་།

ག་ཚ་བཙེ་གདུང་མེད་པའི།      རྒྱུང་འདྲིས་མ་བཞེངས་ལྷ་སྐྱུ།  
འགྲོས་དང་གོམ་པ་མེད་པའི།      ཏྲ་མོ་རྐང་ཆག་ཡིན་པ།

ཨ་ཅག་ལྷ་མོ་ལྷ་རེད།      ལྷ་མོའི་ཕྱག་པ་རྒྱ་རེད།  
རྒྱ་ནག་གཤེད་སྐོ་མི་དགོས།      མོར་པའི་ནང་ལ་བལྟས་ཚོག

ཞིམ་པོས་ལྷོ་གོས་མི་པན།      ལས་ཐོན་བྱེ་མ་ཀ་ར།  
མཛེས་པོས་གདན་གྲོགས་མི་ཉན།      ཕྱིར་ཐང་བསྐྱུན་མའི་ཞལ་རས།

དེ་རིང་སང་གི་མི་དེ།      ལྷ་མོ་གསར་པའི་སྐྱམ་རྒྱུང་།  
འབར་ན་ལམ་སང་འབར་གྱིས།      ཤི་ན་ལམ་སང་ཤི་གིས།

དེ་རིང་སང་གི་མི་དེ།      ཚོ་ལུ་གསར་པའི་ཕྱག་པ།  
ཁ་ལ་ཞིམ་པོ་མ་གདོགས།      ཞེ་ལ་རྒྱག་པོ་བྱས་བྱུང་།

དེ་རིང་ཁ་སའི་མི་དེ།      ཚོ་ལུ་གསར་པའི་ཕྱག་པ།  
ཁ་ལ་ཞིམ་པོ་བྱུང་ཡང་།      ཞེ་ལ་རྒྱག་པོ་བྱུང་ངོ་།

ད་ཞག་རྒྱུང་འདྲིས་བྱམས་པ།      ལ་ཚའི་ཁོག་ལྷོར་ཡིན་པ།  
ཐབ་ལ་སྐྱོན་མཁན་མི་འདུག      ལག་པ་འཆང་མཁན་མི་འདུག

ラサのパーコル街の  
トンチェン・スルにいた

見栄っ張りの兄さんが  
お人形を手に入れた

情も愛もない  
なめらかに走れない馬は

恋人は見掛けは天工の仏像と同じ  
びっこの馬と同じです

ラモ姉さんは女神です  
シナの鏡はいりません

ラモさんの粥は水です  
椀の中を覗けばいい

美味しいだけでは生活に役立たぬ  
美しいだけでは妻には向かぬ

甘いばかりのお砂糖よ  
ゼタンの護法神のお顔

### 3. 2 1 近頃の若い者は

近頃の人  
燃えれば直ぐに燃えるけど

新式のマッチの小箱  
消えるのもあつという間

近頃の人  
口当たりが良いだけで

新しい脂身入りの粥のよう  
あとで吐き気がする

近頃の人  
口当たりはいいけれど

新しい脂身入りの粥のよう  
吐き気がします

今時の恋人は  
かまどにのせる人もなく

まるで臘でできた急須のよう  
手で触る人もない

ཀོག་ཀོན་བག་ལེབ་བཞེས་པ།      གསོལ་ཞིབ་མེད་པའི་རྟགས་རེད།  
དཀར་པོ་དམར་པོ་བྱུག་དགོས།      རྣམ་པ་མེད་པའི་རྟགས་རེད།

ཀོག་ཀོན་བག་ལེབ་བཞེས་དུས།      གསོལ་ཞིབ་མེད་པའི་རྟགས་རེད།  
ཡག་ཉིས་ལྷ་ལོང་མེད་དུས།      བཟོ་ལྷ་མེད་པའི་རྟགས་རེད།

བཞེས་སོན་ལ་སྐྱབ་བཞེས་པ།      གསོལ་ཀྱུས་མེད་པའི་རྟགས་རེད།  
ལྷ་མ་ལ་རྫོག་པ་བརྒྱབ་པ།      བཟོ་ལྷ་མེད་པའི་རྟགས་རེད།

སྐས་པོ་ཡིན་ནི་ཟེར་གྱིས།      སྐས་མོ་ཡིན་ནི་ཟེར་གྱིས།  
སྐས་ཀའི་འོག་ནས་ལྷ་དུས།      ཀྱུབ་ལ་གྱ་ཐུང་མི་འདུག

སྐྱ་ཀ་མཛེས་པོ་ཡོད་ཀྱང་།      མནའ་མར་སྦྲོང་མཁན་མི་འདུག  
པོ་རོག་སྐྱབ་པོ་ཡོད་ཀྱང་།      ཀྱུབ་ལ་དོར་མ་མི་འདུག

གཅིག་དུ་གཏང་མདོག་ཁ་པོ།      གཉིས་སུ་གཏང་མདོག་ཁ་པོ།  
སྐས་འཛོག་འོག་ནས་བལྟས་པས།      ཀྱུབ་ལ་དོར་མ་མི་འདུག

སྤང་རྩ་ཟ་ལོང་མེད་པ།      རི་དུགས་ལྷ་བ་ཁག་མེད།  
བུམས་པ་བདམ་ལོང་མེད་པ།      བཟོ་ལྷ་མེད་པའི་རྟགས་རེད།

ནག་གཤོངས་བྱི་མའི་དཀྱིལ་ནས།      སྐྱ་ཏིག་སྤང་བ་རྙེད་ཤག  
གསེར་གྱི་བརྩ་ཤད་མེད་པར།      སྐྱ་ཏིག་སྤང་བས་གང་ཡོང་།

### 3. 2 2 気取っているのは中味のないしるし

丸パンを召し上がるのは 麦こがしが無いしるしです  
お白いや紅を塗るのは 器量の悪いしるしです

丸パンを召し上がるのは 麦こがしの無いしるしです  
善し悪しを見分けるひまの無いなんて 器量の悪いしるしです

お大根の漬物を召し上がるのは お肉が無いしるしです  
靴の底につきはぎするのは 大きな顔ができないしるしです

お坊ちゃまでござい お嬢様でございというが  
梯子の下から見たら 尻まるだしで下履きもはいてない

キャガ鳥は美しいけれど 嫁の貰い手がありません  
カラスはお金持ちだけれど 尻に下履きをはいてません

一に格好つけ 二に格好つけ  
梯子の下から見たら 下履きをはいてない

草を食ってる暇がないのは 鹿なら無理もない  
恋人を選ぶ暇がないのは 器量が悪いしるしです

### 3. 2 3 見掛けだおしよ 大事なものが欠けている

ナクシヨン砂漠で 真珠の数珠を見つけたが  
金の数珠飾りなしでは 真珠の数珠も何としよう

ལྷ་མཚོའི་མཐའ་ལ་སྤྱོད་པས། ལྷ་ཏིག་སྤོང་བ་རྙེད་བྱུང་།  
གསེར་གྱི་བརྒྱ་ཤས་མེད་པར། ལྷ་ཏིག་སྤོང་བས་གང་བྱེད།

ཚོགས་ཁབས་མ་གཞི་རག་རེད། ལྷ་ཁང་རིན་ཆེན་གསེར་རེད།  
མ་གཞི་རག་ལས་མེད་པར། ལྷ་ཁང་གསེར་གྱིས་གང་ཡོང་།

ཚོགས་ཁབས་མ་མོ་རག་རེད། མ་མོའི་ཁ་སྐྱོར་གསེར་རེད།  
མ་མོ་རག་ལས་མེད་པར། ཁ་སྐྱོར་གསེར་གྱིས་གང་ཡོང་།

རྒྱུང་དུས་སྤྱ་གུའི་སྒོ་བྱས། ཟླ་ལོང་རྟ་ཕོ་ཉམ་ཡོད།  
ད་ལྟ་བསམ་སྒོ་གཏོང་དུས། ཟླ་ལོང་རྟ་ཕོས་གང་བྱེད།

རྒྱུང་དུས་མངར་ཆ་བཟས་ཡོད། ལྷ་གར་གྱི་རིལ་བཟས་ཡོད།  
ད་ལྟ་ཤིང་ཏོག་ཨ་མའི། མངར་ཆའི་ཞེན་པ་འོག་བྱུང་།

བྱང་གི་སྦྱིད་སྦྱིད་ན་ཁ། དཔོན་པོས་ང་ལ་གནང་བྱུང་།  
ང་ལ་བ་མོ་མེད་པར། སྦྱིད་སྦྱིད་ནག་ཁས་གང་བྱེད།

ང་ལ་ཕག་རི་རྫོང་གིས། ངས་རྒྱུད་རྩ་ཁ་གནང་བྱུང་།  
བྱས་པས་རྩ་རྩི་མི་ཟ། ངས་རྒྱུད་རྩ་ཁས་གང་ཡོང་།

བདག་ལ་ཕག་རི་རྫོང་གི། ངང་རྒྱུད་རྩ་ཁ་གནང་བྱུང་།  
མི་ཉག་མཚལ་མོ་མེད་ན། ངང་རྒྱུད་རྩ་ཁས་གང་ཡོང་།

海の果てまで行ったらば  
金の数珠飾りなしでは

真珠の数珠を見つけたが  
真珠の数珠もなんとしよう

指輪のわっかは真鍮よ  
輪がただの真鍮じゃ

確かに台は貴い金だけど  
台が金だってどうするの

指輪の輪は真鍮です  
輪が真鍮でしかないのに

台は金です  
台が金でどうするの

若いときは子供心で  
今良く考えてみりゃ

西寧産の馬を買いました  
西寧の馬が何になろう

若いときは甘いものを食べた  
今は柿の

インドの飴玉を食べた  
甘さにも嫌気がさすよ

北の楽しい牧場を  
私には雌牛がないのに

殿様が私に下さった  
楽しい牧場で何としましょう

私にパーリの県長さんが  
恋人は草を食べないので

牧場をくれた  
牧場が何になりましょう

私にパーリ・ツォンの  
ミニヤー・ツェーモ  
赤い羅馬がなけりゃ

ン ガンギユ牧場を下さった  
ン ガンギユ牧場が何になろう

ལྷམ་ལ་ལྷམ་མཐིལ་མིང་ན།      ལྷམ་ཡུ་གསར་པས་གང་ཡོང་།  
འཇ་ཆ་གདུང་སེམས་མིང་ན།      རྒྱལ་པོའི་སྲས་ཀྱིས་གང་ཡོང་།

ལྷམ་ལ་རྟོག་པ་མིང་ན།      ལྷམ་ཡུ་གསར་པས་གང་ཡོང་།  
བྱམས་པར་བཅེ་གདུང་མིང་ན།      རྒྱལ་པོའི་སྲས་ཀྱིས་གང་ཡོང་།

ཁ་བཏགས་རིང་ནི་གང་ཡོང་།      དཀར་ཁ་གཅང་བ་དགའ་ཡོང་།  
ཚོས་གྲོགས་མང་ནི་གང་ཡོང་།      དམ་ཚོག་གཅང་བ་དགའ་ཡོང་།

སློ་མིང་བྱམས་པས་གང་ཡོང་།      གསེར་སྲང་བརྒྱ་ཡིས་གང་ཡོང་།  
དེ་ལས་སློ་ཡོང་བྱམས་པའི།      གྲིབ་གཟུགས་བསྐྱབས་ན་དགའ་བྲག

བྱ་དེ་ཉིང་ཉིང་དཀར་མོ།      ནམ་འཕང་བཅད་ནས་སླེབ་བྱུང་།  
ག་པར་བབ་སོང་བལྟས་པས།      རྩལ་དོང་ནང་ལ་བབ་སོང་།

བྱིའུ་དེ་ཉིང་ཉིང་སློན་མ།      ཉིང་འོག་སྤོང་པོ་འདུག་ལྟ།  
ང་ཚོའི་ར་པགས་ལྷག་པགས།      ཚེ་ལྷ་གཞིག་རོགས་གནང་དང་།

རྒྱན་འབྲུམ་སྤང་ལ་སྟོར་བས།      ལྷ་བྱས་མ་ཟ་མདོག་མདོག  
བྱིང་ལ་དབྱར་རྩ་སྟོན་པོས།      ནམ་འཇུག་ཨི་འབྱོལ་བལྟས་ཚོག

བྱ་དེ་ཨོ་རོག་ནག་རྩང་།      ནམ་འཕང་གཅོད་མདོག་ཁ་པོ།  
ཨོ་ལོས་ལྷང་མོ་ལྷ་དུས།      རྩལ་དོང་ནང་ལ་བབ་སོང་།



靴に靴底ないならば      新しい長靴が何になろう  
愛情がなかったら      王子さまが何になろう

靴に底がなかったら      新しい長靴で何としよう  
恋人に愛情がなかったら      王子様とて何としよう

カターが長くたって何になる      白く清らかな方がよい  
法友達が多いからって何になる      清い信頼がある方がよい

心ない恋人なんて何になろう      百文の金が何になろう  
それより心ある恋人の      影を待つほうがましでしょう

### 3. 2 4 人前ではご立派だけど 陰ではあさましい

白い鳥のティンティンカーモが      大空を舞ってやって来た  
どこに留まるか見ていたら      堆肥の中におりたった

小鳥のティンティン・ドゥンマさん      あなたの仕草は上品だけど  
私らの山羊の皮やら羊の皮の      脂なんかを突突かないで下さいな

葡萄を牧場に撒いたらば      ラチャ鳥さんは食べぬふり  
青い夏草のこの私      あなたが      いつまでもつか見てましよう

からすの黒助      大空を鷹のように舞いながら  
おらが見てたら      堆肥の上にとまったよ

ཕོ་རོག་ནམ་མཁའི་མཐོངས་ནས།      ཀོ་གྲོང་གསུང་བཞིན་གསུང་བཞིན།  
དྲ་རོ་བོང་རོའི་འབྲིས་ལ།      འགྲི་རྒྱལ་རྒྱལ་མ་གནང་།

འག་བ་ལ་མི་བརྒྱབ་སོང་།      འགྲི་ཁོ་ཐག་ཚོང་སོང་།  
བྲི་ར་མགོན་པོ་རྟོ་ཇེ།      བྲ་ར་ལྷ་གི་ལས་སོང་།

ཨ་ནན་ཕོ་རོག་འབྲ་པོ།      ལྷ་བཙུགས་རྒྱུར་ལ་བརྒྱགས་འདུག  
གཏོར་མ་རག་རྒྱ་མེད་པའི།      ལྷས་པོའི་མདོག་ལ་གཟིགས་དང་།

བྲི་རྒྱུང་གནམ་ལ་འཕྱར་སོང་།      ཅི་ཅི་ས་ལ་འཇུལ་སོང་།  
ལྷམ་བྲ་ཡུར་བྲའི་ནང་ནས།      བྲ་ར་བལྷས་ནས་བསྐྱད་འག

འག་བ་ལ་མི་བརྒྱབ་སོང་།      འགྲི་ཁོ་ཐག་ཚོང་སོང་།  
བྲ་ཚེན་ཕོ་རོག་ནག་རྒྱུང་།      ལྷིང་དང་མི་ལྷིང་མི་འདུག

རྒྱན་མ་མགོ་ཐོག་སྐང་ལ།      ཕོ་རོག་མགོ་ཐོག་བབ་འག  
མགོ་སྐྱ་རྗེང་བས་མ་ཚད།      ཁ་ལ་རུ་ཅོ་སྐྱེས་འག

སྐྱ་ལོ་ར་མའི་ཚར་ཁབས།      རྒྱལ་འད་ཉིན་འད་མཚན་འད།  
ཞལ་རས་ཐུག་གུའི་གོང་པ།      རྒྱ་གོགས་སྐྱོ་གྲར་དཀར་པོ།

རྒྱ་རྒྱུང་ལྷ་ཁང་ཡིན་ཟེར།      ལྷས་ལ་ག་རྒྱལ་མི་འདུག  
རྒྱ་རྒྱུང་ཇུ་དོང་ཡིན་ཟེར།      ལྷད་ལ་ག་བསགས་མི་འདུག

からすさん 空の高みじゃ ナンダ カーだといいいながら  
馬だのロバの尻に 獵犬みたいに飛び付くのはおよしなさい

### 3. 25 間抜けの阿呆づら 望みはない

鹿は峠の向こうに行っちゃった 獵犬もついに諦めた  
狩人のゴンボ・ドジェは きょろきょろ辺りを見回すばかり

からすのカー吉は 旗木受けのそばで待っている  
トーマが手に入らず待っている 情けない姿をごらんなさい

小鳥は空に飛んでった 鼠は地中にもぐりこんだ  
猫は用水路の中で 未だに見張りをしているよ

鹿は峠の向こうへ行っちゃって 獵犬はあきらめた  
大がらすよ 飛んでも飛ばなくても同じこと  
(おこぼれはないよ)

### 3. 26 あんたは醜いねえ

ぼさぼさの木の上に ぼさぼさ頭の大がらすが留まった  
髪がぼさぼさなだけでなく 口に角まで生えている

山羊皮の雨合羽みたいなごわごわ髪を 昼も夜も櫛削り  
茶色い胃袋みたいな顔には お慰みはお白いばかり

上の半身は仏殿だとか お清めに余念がない  
下の半身は肥えだめだとか 肥料集めに余念がない

མགོ་སྟེ་མར་སྐྱབས་མགོ་ལ།   སྐྱ་ལོའི་རེ་བ་མི་འདུག  
ཁ་སྟེ་བྲག་སྲུག་ཁ་ལ།   བྱམས་པའི་རེ་བ་མི་འདུག

མགོ་དེ་མར་སྐྱབས་མགོ་ལ།   སྐྱ་ལོའི་རེ་བ་མི་འདུག  
ཁ་དེ་སྲུག་ཤང་ཁ་ལ།   བྱམས་པའི་རེ་བ་མི་འདུག

མགོ་དེ་སྐྱ་ལོའི་མགོ་ལ།   སྐྱ་ལོའི་ཨང་ཉ་མི་འདུག  
ཁ་དེ་རྩ་རྩང་ཁ་ལ།   བྱམས་པའི་ཨང་ཉ་མི་འདུག

རི་མ་གྲུང་ལ་ཡོད་པའི།   རྩོལ་གས་བྱི་ཁ་རུ་ཐོད།  
རྒྱབ་ནས་བལྟས་ན་ར་འདྲ།   མདུན་ནས་བལྟས་ན་བྱི་འདྲ།

ཁོ་ན་པའི་ནང་གི་སྐལ་བ།   སྐལ་བ་མིག་ཆེན་ཁོ་རེ།  
རྒྱབ་ལ་ཉི་མ་མེད་པར།   ཚད་པ་ག་ནས་ཚ་བྱང་།

མིག་དེ་གཡུ་མིག་སྟོ་མིག   འུག་པའི་མིག་རིལ་འདྲ་པོ།  
པོང་བྱ་ཚོས་གོས་གོན་མཁན།   གྲུ་པ་ང་ཚོ་མ་རེད།

བརྒྱབ་པའི་ཁང་རྒྱང་གྲུ་བཞི།   ཅིག་ཞིང་འདི་ལས་མི་འདུག  
མ་བརྒྱབ་ཨ་ཆེ་བྱ་མོའི།   སྐྱ་ཁྲག་ཡར་ལ་གཟིགས་དང་།

པ་རིའི་བྲག་གི་སྟེངས་ལ།   འུག་པའི་འུག་ཚང་བཅོལ་ཤག  
ལྟས་ང་ན་འུག་པའི་སྐྱད་ལ།   ནམ་དང་ཉིན་མཚན་མི་འདུག

バター入れの皮袋みたいな頭に 鬘を結う望みはありません  
岩穴みたいな口に 恋人のできる望みはありません

バター入れの皮袋みたいな頭に 鬘を結う望みはありません  
絨毯の起毛櫛みたいな口の人に 恋人のできる望みはありません

巻き毛の頭には 鬘を結う望みはありません  
出っ歯には 恋人のできる望みはありません

でこぼこ大地にお暮らしの 犬口山羊額のお兄さん  
後ろから見たら山羊みたい 前から見たら犬みたい

井戸の中の蛙さん ぎょろ目の蛙さん  
尻に日が当たらないのに どうして暑いのか

目はとるこ石色の青い目 まんまるいふくろう目  
ロバが法衣を着たような 坊主とわしらは違うのさ

作った四角い家は 壁の幅がこれっぽっち  
作っていない彼女の 鼻の幅の広いこと

向こうの岩の斜面に ふくろうの巣があるよ  
不吉なふくろうの声に 昼夜の区別はありません

4. 再反発の歌…1. 大きな顔をするでない 負けやしないぞ

ལྷ་ས་ནོར་བུ་གླིང་ལ།      རོར་བུ་མི་འདུག་མ་གསུངས།  
རྒྱལ་བ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ།      རོར་བུ་མིན་ན་གང་རད།

དགའ་ལྷན་དབང་པོ་རི་ལ།      དར་ལྷོག་ཁ་གང་བདགས་ལྟོད།  
དར་ལྷོག་རྩེ་འདུག་མ་གསུངས།      བཀྲ་ཤིས་དྲགས་བརྒྱད་འཛམས་ཡོད།

དྲ་པོ་བརྒྱགས་བརྒྱགས་བརྒྱགས་པ།      འདྲ་འདྲ་ཡིན་འགྲོ་བསམ་གྱིས།  
གུར་དཀར་ཐང་ལ་བརྒྱབ་ན།      ཁ་སྤོང་བྱས་ནས་བརྒྱབ་ཚོག

དྲ་པོ་རྒྱུ་ལག་རྒྱུག      རྒྱུགས་ན་མཉམ་རྒྱུག་ཡིན་འགྲོ།  
ཐང་ལ་གུར་དཀར་བརྒྱབ་ན།      ཕར་མཐོང་རྩེ་མཐོང་ཡིན་འགྲོ།

ཤར་གྱི་སྒོ་མང་གྲུ་ཚང་།      ལུབ་གྱི་སྒོ་གསལ་གླིང་བ།  
གྲུ་ཚང་འདྲ་འདྲ་ཡིན་ན།      འཁར་ང་འདྲ་འདྲ་རྩེངས་ཤོག

གྲུ་ཚང་སྒོ་གསལ་གླིང་གི།      རེབ་རྩོམ་ངག་དབང་རྣམ་རྒྱལ།  
རེབ་འདྲ་འདྲ་སྒོ་ཁོག་ཡོད་ན།      ཤར་རྒྱུ་སྤྲུག་ལ་རྩོམ་ཤོག

ཤམ་ཐབས་རྒྱབ་སྤུལ་སིག་སིག      རེབ་རྩོམ་ཚིན་ཁང་སྒོ་བཟང་།  
བྱིད་རང་ཞིད་པོ་ཡོད་ན།      ལྷོ་སིག་ང་ལ་རྟེན་སྤོག

སྒོ་ཁོག་ཡོད་མདོག་མ་བྱེད།      པོ་ང་གང་མོ་ཤོར་གྱིས།  
དབའ་དང་སྒོ་ཁོག་ཡོད་ན།      བྱམས་རའི་འོག་ལ་ཐོན་ཤོག

ラサのノルブリンカに 宝がないなんておっしゃいますな  
貴い法王様が 宝でなくて何でしょう

ガンデン・ワンボ山に 四角い旗が取り付けてある  
旗が小さいなんておっしゃいますな 八大吉祥が揃っているのです

#### 4. 2 お相手しましょう 負けません

馬が走りに走ったら 同じに走れるか見てやろう  
白い天幕を草原に張るのなら 向かい合って張ってもよろし

馬が走りに走ったら 同じに走れるか見てやろう  
草原に白い天幕を張るのなら お互い丸見えでありますよう

東のゴマン僧房と 西のロセーリン僧房が  
同じ程度の僧房だっていうのなら 同じどらを打ち鳴らせ

#### 4. 3 やるなら出てこい（挑発）

ロセーリン僧房の 荒くれ坊主の ガワン・ナムゲェー  
意気地があるなら シャーチュー・ブクに出てきてみる

腰巻き付けて尻をふりふり 荒くれ坊主の オンカン・ロサン  
お前さん 度胸があるなら 鍵をおいらにぶつけてみる

度胸がある振りするんじゃない 俺は笑っちゃうぜ  
度胸があるなら キャムラ広場に出てこいよ

གདང་མདོག་ཁ་པོ་མ་གནང་།      སྐལ་པ་ལེབ་ལེབ་བརྗེས་ཡོང་།  
འགྲོ་འགྲོ་འབལ་པོ་མ་གནང་།      རང་གི་སྤོངས་ཤོར་ཡོང་།

དཀྱིལ་ཁང་ཟམ་པའི་འོག་དུ།      ཉ་མོ་དཔུང་གདང་གིག་གིག  
ཉ་ལ་དབའ་རྩལ་ཡོད་ན།      ཟམ་པའི་སྤྱང་ལ་མཚོངས་ཤོག

གཡུ་ཐོག་ཟམ་པའི་འོག་གི།      ཉ་མོ་དཔུང་གདང་གིག་གིག  
དབའ་དང་སློ་ཁོག་ཡོད་ན།      ཟམ་པའི་སྤྱང་ལ་རྩོམ་ཤོག

ཀུ་ཤུ་བྲག་ལ་བདབ་ཡོད།      བྲག་རྩེ་ལ་བཀྲམས་ཡོད།  
རྩེ་ལ་རྩེ་ཤེད་ཡོད་ན།      བྲག་གི་སྤོངས་པ་གཅོད་དང་།

གནམ་དང་སྤྲིན་པའི་བར་ལ།      འབྲུག་གིས་འབྲུག་ཚང་བསགས་འདུག  
དབའ་དང་སློ་ཁོག་ཡོད་ན།      འབྲུག་ཚང་སྤོངས་གག་ཐེབས་དང་།

གནམ་དང་སྤྲིན་པའི་བར་ན།      འབྲུག་གིས་འབྲུག་ཚང་བསགས་ཤག  
གཞིན་པ་སློ་ཁོག་ཡོད་ན།      འབྲུག་ཚང་གཏོར་བར་ཐེབས་དང་།

གནམ་དེ་སྤོངས་པའི་གཏིང་ལ།      འབྲུག་གིས་འབྲུག་ཚང་བསགས་ཡོད།  
བྲམས་པ་སློ་ཁོག་ཡོད་ན།      འབྲུག་ཚང་ནང་ལ་ཐེབས་ཤོག

གནམ་ལ་རྩོག་རྒྱག་བདང་བས།      སྤྲིན་དུག་དགོངས་པ་འཚོམས་སོང་།  
སྤྲིན་དུག་ཞེད་པོ་ཡོད་ན།      ང་ལ་རུབ་རྒྱག་གནང་ཤོག



偉そうにしなさんな                      背中をぺちゃんこに叩かれますよ  
あんまり出たり入ったりしなさんな    自分の居場所がなくなりますよ

キーカン橋の下に                      魚がうようよしているよ  
魚に誇れる武芸があるのなら          橋の上に跳び上がれ

ユトー橋の下の                      魚ども 肩触れ合うようにひしめきあって  
意気地があるなら                      橋の上に躍りですよ

りんごの木を岩山に植え込んだ    清水は脇に流したよ  
清水よあなたに力があるなら    岩の腰を砕いてりんごの側にお行きよ

空と雲の間には                      雷が巣を作っている  
意気地があるなら                      雷の巣を突っ突きにおいでなさい

空と雲の間には                      雷が巣を作っている  
お若いの 度胸があるなら          雷の巣を壊しにおいでなさい

青い空のずっと奥                      雷が巣を作ったよ  
恋人よ 度胸があるなら              雷の巣においでなさい

空を蹴っ飛ばしたら                  六連星殿がお怒りだ  
六連星よ やる気なら                  束になってかかってらっしゃい

གནས་ལ་རྟོག་རྒྱལ་བཏང་བ། སློན་དྲུག་དགོངས་པ་འགལ་སོང་།  
སློན་དྲུག་ཞིང་པོ་ཡོད་ན། ང་ལ་དུབ་རྒྱལ་གནང་གོག

མགོ་ལ་སྐྱེས་པའི་དུ་ཚོ། མིག་ལ་ཟུག་གི་འདུག་ན།  
སྣ་མ་སྟེའུ་བྱིར་ནས། དུ་ཚོ་འགོག་པར་ཐེབས་དང་།

གཡག་རྒྱུང་དཔུང་གདང་གིག་གིག དཔུང་གདང་ནང་ནས་མི་འདྲ།  
ཨ་པོ་འཛོན་མཁན་ཡོད་ན། བྲལ་གྱི་མདུན་ལ་ལངས་གོག

ཞིང་ལ་སྲན་མ་བཏབ་ཡོད། ཚེ་རིང་རགས་སྐྱོར་བསྐྱོར་ཡོད།  
སྲན་མ་མཚོད་འདོད་འདུག་ན། རགས་སྐྱོར་བགས་ནས་ཐེབས་གིག

བྱི་རྒྱུང་ལྷང་མའི་སྟེང་ནས། གཏོང་གཏོང་ཕའ་ཕའ་མ་གནང་།  
གསུང་འདོད་གསུང་རྒྱ་ཡོད་ན། རྟོ་བཅའ་སྟེང་དུ་བབ་གོག

གཏང་རྒྱ་ཡོད་ན་གཏོང་གོག བྲག་ཆར་གཏང་གཏང་གཏང་གོག  
ང་རའི་ཁོག་པའི་ནང་ལ། ཅིག་པ་བཅིགས་ནས་བཞག་ཡོད།

དཀར་པོ་བྱེ་མའི་དཀྱིལ་ལ། བག་པོ་སྟོག་པ་དུ་ཅ།  
ལྷགས་པའི་ལྷམ་རྒྱུང་གོག་ནས། ཀྲས་ཀྲས་གཏོང་གག་ཐེབས་གོག

མི་ཡོང་རང་འཕྲག་རྟོ་ཡིན། མི་ཉན་ལྷགས་ཕྲག་ཁ་ཡིན།  
རིལ་རིལ་ལེབ་ལེབ་ཡིན་ནའི། བཟོ་རྒྱ་ཡོད་ན་བཟོས་གོག

空を蹴っ飛ばしたら          六連星がおかんむり  
六連星よ 力があるなら      束になってかかっているらしい

頭に生えた角が                  目障りだっていうならば  
両刃の斧もって                  角を切りにいらっしやい

ちびヤクどもがひしめいている      群れの中から抜きんでて  
能のあるのがいるのなら          群れの列の前に立て

畑に豆を蒔きました                  長い真鍮の囲いを巡らしました  
豆をお召しあがりになりたけりゃ      囲いをまたいでいらっしやいよ

小鳥さん 柳の上で                  ピーチクパーチクお止めなさい  
おっしゃりたいことがあるのなら      石畳の上に降りといで

歌える歌を歌ってみなよ              こだまのように歌ってみなよ  
私の腹の中には歌の文句が              塗り壁みたいに積み上げてあるよ

白い砂原の真ん中の                  腹黒い蠍の悪党め  
黒いちっぽけな靴はいて              やるなら出てこい 喧嘩売りに

#### 4. 4  見くびるな  言いなりにはならないぞ

行かないわ  白の石だもの          聞かないわ  くさりの口だもの  
丸にでも平にでも                  作れるものなら作ってみろ

ཉ་པ་ཨ་ར་གསེག་གསེག་གི་བྱིང་རང་འཛོལ་པོ་ཡིན་ན།  
ཉ་མོ་ང་རའི་ཁ་ལ། ལྷགས་ཀྱི་ཐེབས་པ་བྱེད་ཤིག

ལས་འབྲས་ཀྱང་འོག་བཅུག་ནས། རྟོག་བརྗིས་གཏོང་བ་མ་གཞན་།  
འཇམ་པ་ལྷག་རར་འགྲོ་འགྲོ། ཏྲ་རའི་ཏྲ་ལ་མི་འདུག

གནམ་ནས་ཆར་པ་བབ་པ། མ་གཟེད་རང་གཟེད་ཐུག་བྱུང་།  
ཨོར་རྒྱུ་འོག་གི་ཐིགས་པ། མ་གཟེད་ཐག་ཚོད་ཡིན་ནོ།

ཆར་པ་གནམ་ནས་བབ་པར། མ་བབ་ལྷུ་ཡག་མི་འདུག  
ཨོར་རྒྱུ་འོག་གི་ཐིགས་པ། མ་གཟེད་ཐག་ཚོད་ཡིན་ནོ།

འཇམ་རི་དགོག་དགོག་ཚ་པོ། ལྷུ་རི་འབྲུང་ཀྱག་མ་གཏོང་།  
ལྷུ་གྱི་རྒྱལ་ཆེན་དམར་པོ། ཁ་གཏང་མེད་པ་བསྐྱེད་ཡོད།

བྱིའུ་རྒྱུང་འབྱིར་འདོད་ཡངས་ནས། རྒྱུང་པོ་ཡང་ཡང་བརྒྱབ་བྱུང་།  
བྱིའུ་རྒྱུང་བརྟན་རང་བྲག་ནས། རྒྱུང་པོ་ངོ་ཚས་ཁིངས་སོང་།

འུག་པས་བྲག་གི་ཐེབས་ནས། འག་བྱི་ངར་ངར་བྱེད་ཀྱིས།  
སྐམ་ནི་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱིང་ནས། སྤྱང་བ་སྤྱང་སང་མི་འདུག

མི་མང་ཚོགས་པའི་དགྱིལ་ལ། ཚོག་མདའ་སྐྱོན་པ་མ་གཞན་།  
དཔའ་དང་སྐོ་ཁོག་ཡོད་ན། ཞབས་སྤྱི་ག་ལེ་ཞུས་ཚོག

髭もじゃもじゃの漁師さん  
魚のわたしの口に

あんたにそんな力があるのなら  
釣針を引っ掛けてご覧よ

前世の縁を踏みつけて  
屠殺人が羊小屋でやるようにゃ

足蹴にしないで下さいな  
馬屋の馬にそんな勝手はできません

天から降ってきた雨にゃ  
樋のしずくにゃ

仕方なしに濡れたけど  
決して濡れたりしますまい

天から降ってきた雨にゃ  
樋のしずくにゃ

降るなどは申せませんが  
決して濡れたりしますまい

ええかっこしいの東の山よ 西の山を突っ突くな  
西の四天王は 手持ちぶさたで待ってるんだぜ

小鳥を連れ去りたくて  
小鳥はしっかり落ちて着いて

風がたびたび吹いたけど  
風は恥をかきました

ふくろうは岩の斜面で  
かわうそは湖の中で

獵犬みたいにすごんでいるが  
どこ吹く風よ

#### 4. 5 お手並み拝見

大勢の人の中で  
勇気と度胸があるなら

剣突くつくつくおっしゃいますな  
ゆっくりお相手致しましょう

སྤྱང་རྒྱན་མགོ་ལོ་ཉིས་པ།      ང་རས་བཟོ་རྒྱ་མ་བྱུང་།  
མི་ཚེ་རིང་པོའི་རིང་ལ།      རིམ་པས་མཇལ་ཁ་ལྷུས་ཚོག

མི་ཚེ་རིང་པོའི་རིང་ལ།      རྒྱུད་གསུམ་རྒྱུག་གསུམ་ཤར་ཡོང་།  
དེ་ནས་ག་ལེ་ག་ལེ།      ལྷད་མོ་ལྷ་གི་བསྐྱེད་ཚོག

མིག་དེ་ལྟ་གཅིག་ལྟ་གཉིས།      ལྷད་མོ་མགོང་རྒྱ་ཡོག་རེད།  
བྱིད་རང་ཏུ་བའི་ཉི་མ།      ཉི་མ་གཅིག་དེ་ཤར་ཡོང་།

ཤིང་དེ་སྐྱབ་མ་ཡིན་མིན།      སྐྱ་རེ་བཞུས་ནས་ཤེས་ཡོང་།  
ཨ་མའི་ཚོ་ལོ་ཡིན་མིན།      རང་མགོར་སླེབ་དུས་ཤེས་ཡོང་།

ཤིང་དེ་སྐྱབ་མ་ཡིན་མིན།      སྐྱ་རེ་བྱུང་ནས་ཤེས་ཡོང་།  
ཨ་མའི་ཚོ་ལོ་ཡིན་མིན།      རང་མགོ་བྱུང་ན་ཤེས་ཡོང་།

དང་པོ་གཏོང་མདོག་ཁ་པོ།      བད་ཁ་སེར་པོའི་མེ་ཉོག  
གང་བྱུ་ལྷག་དགྱེ་ལོག་དུས།      ཨ་པོས་ལྷད་མོ་བལྟས་ཚོག

ཕ་རིའི་སྤྱང་གི་ལྷེབས་ལ།      མར་གྱི་དཀར་རྒྱན་བཞག་ཤག  
ད་ལྟ་ཉར་པོ་འདུག་སྟེ།      ཉི་མ་ཤར་ནས་མཇལ་ཡོང་།

བྱིད་རང་ཤ་ལོ་དཀར་བ།      དདུལ་གྱི་གདོང་པ་མ་རེད།  
ནམ་ཞིག་མས་པའི་དུས་ལ།      ལྷད་མོ་ལན་གཅིག་བལྟས་ཚོག

草原に咲く花の見掛けが悪いのは 私のせいではありません  
長い人生の間に あんたの行く末 ゆっくり拝見いたしましょう

長い人生の間には 喜びも悲しみもあるでしょう  
これからゆっくり 見物することに致しましょう

見れば見るほど 見ものだよ  
あんたの泣く日が いつかはくるよ

<sup>タンマ</sup>けやきかどうかは なたで切り付けば分かること  
さすが男といえるかどうかは 独り立ちするとき分かること

<sup>タンマ</sup>けやきかどうかは 斧をふるえば分かること  
さすが男といえるかどうかは 自立したら分かるだろう

初めのうちは意気揚々の 黄色い菜の花  
さやがはちきれるとき わしが見物してやろう

向こうの草原の上に バターのお飾りが置いてある  
今は見た目にお派手だけれど 日が上ってから拝見いたしましょ

あなたは色白だけど 銀の顔ではありません  
いつか年老いたとき 見物させてもらいましょ

བྱིང་རང་གཡས་རིའི་ལོགས་ནས། བྱུ་དང་སྒྲིང་བུ་གཏོང་ཤོག  
ང་རང་གཡོན་རིའི་ལོགས་ནས། ལྷན་པོ་ཨི་འདུག་བལྟས་ཚོག

རྟ་པོ་བཞུགས་པའི་སྐང་ལ། བསྟོད་ར་བཏང་ནས་གང་ཡོང་།  
རྟ་པོ་རྒྱུག་དུས་མ་གཏོགས། རྟ་པོའི་ཁོག་ཚོད་མི་ལོན།

རྟ་བཅག་མཁས་པོ་ཡིན་ན། རྟིའུ་བཅག་བཅག་བཅག་དང་།  
ང་རས་པ་ཅེ་འདི་ནས། ལྷན་པོ་བལྟས་ནས་བསྟུང་ཚོག

དཀར་པོ་རྩེ་བའི་དཀྱིལ་གྱི། རི་བོང་སློ་ལྷན་ཤེས་རབ།  
ཚོ་ལ་བར་ཆད་མིང་ན། བཙེ་ལྲའི་དུས་ལ་མཇལ་ཡོང་།

དཀར་པོ་རྩེ་བའི་དཀྱིལ་གྱི། རི་བོང་སློ་ལྷན་ཤེས་རབ།  
དཀར་པོའི་སློར་སློར་ནང་ནས། བྲལ་བའི་དུས་གཅིག་ཤར་ཡོང་།

ཞི་མིས་སྟག་ལྷགས་གོན་པ། སློ་རྒྱང་གང་མོ་ཤོར་གྱིས།  
སློ་དང་དབའ་རྩལ་མིང་ནའི། གཞུག་གཞུག་གཞུག་ལ་མཇལ་ཚོག

ཉ་མོ་རྩེ་ནང་བཞག་དུས། ཉ་མོ་མཛེས་མདོག་ཁ་པོ།  
ཉ་མོ་སྐྱམ་ལ་བཞག་དུས། འགྲོ་ས་ཨི་འདུག་ལྟོས་ཤིག

ཉ་མོ་རྩེ་ནང་ཡོད་དུས། བྱུག་བྱུག་མཛེས་མདོག་ཁ་པོ།  
སྐྱམ་པོའི་ས་ལ་བཏོན་དུས། འགྲོ་ས་ཨི་འདུག་བལྟས་ཚོག



あなたは右の山から 歌を歌い笛を吹いてご覧なさい  
あたしは左の山から 良いかどうか聞いて見ましょ

馬がじっとしているときに 褒めそやしたって何になる  
馬は走ってみなければ 馬の値打ちはわかりゃしない

馬の調教が得意なら 子馬を調教してご覧  
私はちょっと向こうから 見物して見ていましょ

明るい月の真ん中の 賢い知恵者のうさぎさん  
命に別条なかったら 十五夜にお目にかかりましょ

明るい月の真ん中の 賢い知恵者のうさぎさん  
明るい真ん丸の月から お別れするときが来るでしょう

猫が虎の皮を被ったみたいな 小心者が笑わせる  
そんな知恵と勇気がなくたって そのうちゆっくりお相手致しましょ

魚は水中にいるときに 魚はいかにも美しげ  
魚が陸に上がったとき どうなることやらお楽しみ

魚は水中にいるときに すいすいいかにも美しげ  
陸に上がったときに どうなることやらお楽しみ

ནས་མཁའི་སློན་བཟང་དཀར་པོ།   སང་དང་ཐུན་པའི་སྤྲུལ་སྤྲུལ།  
བྱམས་པ་ངོ་ལུས་མཛེས་པོ།   གང་གི་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཡིན་འགྲོ།

གནས་དེ་སློན་པོའི་དཀྱིལ་ནས།   སློན་དྲུག་ཁྱུག་བཟོ་དོད་པ།  
ནས་ཞིག་སྤྱིལ་མཁའ་ཨ་ཡིན།   སློང་ཙུ་དཀྱུག་མཁའ་ཨ་ཡིན།

གནས་ནས་གསུང་གཅིག་བྱོན་བྱུང་།   མཛེས་ལྡན་ལྟ་ཡི་སྲས་རྒྱུང་།  
མཛེས་ལྡན་སྤྱི་ཡི་རྣམ་སྤྱུལ།   དར་དཀར་ཡིལ་བས་བསྐྱབས་སོང་།

གནས་ནས་གསུང་ཞིག་གནང་བྱུང་།   མཛེས་ལྡན་ལྟ་མོའི་གསུང་རེད།  
མཛེས་ལྡན་སྤྱི་ཡི་རྣམ་སྤྱུལ།   དར་དཀར་ཡིལ་བས་བསྐྱབས་སོང་།

ཡུལ་སྤྱོད་པ་པ་ཏུ་ཡོད་པའི།   ཁོ་མོ་གསུང་གཞས་གནང་མཁའ།  
རིགས་ཏུས་མཐོ་བའི་མི་རིགས།   རིན་ཆེན་གསེར་དུལ་འབྲ་པོ།

གནས་ལ་སྐྱས་ཀ་བཅུགས་ནས།   སློན་དྲུག་ཟིན་འདོད་ལངས་སོང་།  
རྒྱལ་ཤེལ་སློ་བཅུགས་ནས།   ཉ་མོ་ཟིན་འདོད་ལངས་སོང་།

གནས་ལ་སྐྱས་ཀ་བཅུགས་ཏེ།   སློན་དྲུག་བསྟུབ་རྒྱ་བྱུང་ན།  
རྒྱལ་ཤེལ་སློ་བཅུགས་ཏེ།   ཉ་མོ་བསྟུབ་རྒྱ་བྱུང་ན།

རི་མགོ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ།   རི་སུལ་རིན་ཆེན་གསེར་ཉ།  
སློན་གྱི་ལས་ཞིག་ཡོད་ན།   རྒྱ་མཚོའི་གདོང་ནས་མཇལ་ཡོང་།

5. 憧れ・願いの歌 …何て素晴らしい

空に浮かぶ白く美しい雲は 雹や日照りの前兆  
容姿端麗な恋人は 何の前兆でありましょう

青い空の真ん中で 六連星の姿の美しいこと  
添いとげられる人かしら 心を乱す人かしら

天からお声が聞こえてきた 美しい天女様  
美しい神の化身は 白絹の覆いでおおわれた

天からお声が聞こえてきた 美しい天女様のお声です  
美しい神の化身は 白絹におおわれました

彼方にいらっしゃる あの歌い手さんは  
血筋のよいお家柄 貴い金や銀のよう

空にはしごをかけて 六連星を取りたくなった  
川に鏡を置いて 魚を捕りたくなった

空にはしごをかけて 六連星に手が届いたらなあ  
川に鏡を置いて 魚が捕れたらなあ

山の頂きには如意宝 山ふところには貴い金の魚  
前世の定めがあるならば 海の底でもお目にかかりましょう

དྲི་གཅིག་ཡིན་ན་དགའ་ལ།      དྲིའུ་གཅིག་ཡིན་ན་དགའ་ལ།  
ཡ་དྲུང་བདེ་ཆེན་ལགས་ཀྱི།      ཆེབས་ཆེན་ཡིན་ན་དགའ་ལ།

ཀོ་བ་བྱ་ལས་མགྲོགས་པ།      མཉན་དཔོན་ལྟ་ལས་མཛེས་པ།  
ང་ནི་ཀོ་བའི་ནང་གི།      འགྲུལ་པ་ཡིན་ན་དགའ་བ།

སེ་བ་དམར་པོའི་ཡོམ་ཡོམ།      ཞ་མ་ཡིན་ན་དགའ་བ།  
སེའུ་འབྲུ་ལྷག་འཛེར་ཡན་འཛེར།      ང་རང་ཡིན་ན་དགའ་བ།

སེ་བ་སྐྱུག་ཁྲ་ཤིག་ཤིག      མཁར་རྩོད་གོན་པའི་སེ་བ།  
ང་ནི་མཁར་རྩོད་གོན་པའི།      འཛེལ་མོ་ཡིན་ན་དགའ་བ།

ལྷང་མ་གཡུ་ལས་སྡོ་བ།      རྒྱ་སྐྱུག་སྒྲིང་གི་ལྷང་མ།  
ཤི་ནས་རྒྱ་སྐྱུག་སྒྲིང་གི།      འཛེལ་མོའི་ལུས་ལ་ལེན་ཤོག

ལྷང་མ་རིང་བྱུང་སྟོ་མས་པ།      རོན་གྲུབ་སྒྲིང་གི་ལྷང་མ།  
ཤི་ནས་རོན་གྲུབ་སྒྲིང་གི།      འཛེལ་མོའི་ལུས་ལ་ལེན་ཤོག

ལྷང་པའི་སྐྱ་ནས་བལྟས་པས།      མཛེས་པའི་ཡུལ་སྡོང་ས་མཐོང་གིས།  
ཡུལ་སྡོང་ས་མ་རྩུ་འཁོར་བའི།      འཛེལ་མོ་ཡིན་ན་དགའ་ལ།

ཤར་གྱི་རི་ནས་བལྟས་པས།      ཡུལ་ལྷང་སྐྱ་མོ་མཇལ་བྱུང་།  
ཡུལ་ལྷང་ས་ལ་འཁོར་བའི།      འཛེལ་མོ་ཡིན་ན་དགའ་ལ།

5. 2 お近づきになれたらいいな

馬ならいいな  
ヤントン家のデチェンさんの

子馬ならいいな  
お馬ならいいな

皮船は鳥よりはやく  
わたしが皮船のなかの

船頭は神より美しい  
旅人だったらいいな

赤い柘榴の木がゆうらゆうら 母さんだったらいいのにな  
髪飾りのように下がった柘榴の実が 私だったらいいのにな

つやつや蔦色の柘榴の木  
わたしはカルド寺の

カルド寺の柘榴の木  
うぐいすだったらいいのになあ

トルコ石より青い柳よ  
死んだらギャトゥリンの

ギャトゥリンの柳は  
うぐいすになりたいものよ

丈のそろった柳よ  
死んだらトゥンドゥプリンの

トゥンドゥプリンの柳よ  
うぐいすになりたいものよ

村の奥から見てみたら  
あの村に寄って行く

美しい村の景色が見えますよ  
うぐいすだったらいいのにな

東の山から見ると  
あの村に寄って行く

小さな村にお目にかかった  
うぐいすだったらいいのになあ

ས་དེ་འགོ་ལྷ་སྦྱིང་པ། འགོ་ལྷ་སྦྱིང་སྦྱང་གཤོངས་སྦྱིང་པ།  
སྦྱང་གཤོངས་དེ་ལ་འཁོར་བའི། ལྷ་བྱ་ཡིན་ན་དགའ་བ།

རྒྱ་གར་སྦྱང་པོའི་གསེབ་ན། པོད་ཀྱི་བྱ་ཞིག་བབས་ཤག  
དེ་འདྲའི་བྱ་ཡི་ཉམས་བཟང་། བདག་རང་ཡིན་རྟོགས་བྱས་ན།

རྒྱ་མོ་ཡར་འགོ་ཤིག་ཤིག མར་འགོ་ཡིན་ན་ཡོང་བ།  
ལྷང་སྦྱང་སྦྱག་གཞོངས་བྱ་བཞི། སྦྱོས་གཞིས་ཡིན་ན་ཡོང་བ།

ཉི་མ་རིང་སོང་བུང་སོང་། ཚོ་རིང་ལ་མོ་བརྒྱབ་སོང་།  
ང་ནི་ཚོ་རིང་ལ་མོའི། ལ་རྗེས་ཡིན་ན་དགའ་བ།

སྐྱེ་འཇུག་ལྷང་སེ་མཚོད་ནས། ཚོ་དཀར་ལ་མོ་བརྒྱབ་སོང་།  
ང་ཡང་ཚོ་དཀར་ལ་མོའི། ལ་རྗེ་ཡིན་ན་ཡོང་བ།

གཟིམ་རྒྱང་ཀ་བཞི་གདུང་བརྒྱད། ཆང་གི་གཡུ་མཚོ་འབྲིལ་སོང་།  
གཡུ་མཚོ་དེ་ལ་འཁོར་བའི། སེར་བྱ་ཡིན་ན་དགའ་བ།

ཀོ་མ་བྱ་ལས་མགྲོགས་པ། མཉན་དཔོན་ལྷ་ལས་མཛེས་པ།  
དེ་འདྲའི་མཉན་དཔོན་ལགས་ཀྱི། རྒྱང་འདྲིས་ཡིན་ན་དགའ་ལ།

དབུ་ལྷ་རྒྱ་རྒྱན་འབྲུམ་མདོག་ལ། སྦྱིང་དཀྱིས་ཚོས་ལྷན་རྒྱ་སོ།  
ང་རང་རྒྱ་སེའི་སྦྱང་གི བན་སྦྱོག་ཡིན་ན་དགའ་ལ།

土地はゴラが良い                      ゴラのなだらかな草山が良い  
あのなだらかな草山に寄ってくる    神鳥だったらいいのになあ

インドの森の中に                      チベットの鳥が留まった  
あんな威風堂々たる鳥が              私だったらいいのにな

流れが上手に向かうよ                下手に向かえばいいのにな  
竹や柳のある公園が                  私の荘園だったらいいのにな

長い日も短い日も                  ツェリン峠を越えてった  
私もツェリン峠の                      尾根だったらいいな

黄緑の上衣をお召しになって      チョカル峠を越えました  
私もチョコカル峠の                  頂上だったらいいな

四本柱に八本梁のお屋敷に      お酒がとるこ石色の湖みたいに満ちている  
とるこ石色の湖に集う                  鶯鳥だったらいいのにな

皮船は鳥よりはやく                      船頭さんは神より美しい  
そんな船頭さんの                      恋人だったらいいのになあ

ワインカラーのお帽子に              黄色い絹のおリボンよ  
私は絹の帽子の上の                  頭頂飾りだったらいいのに

ལྷང་མ་ལྷང་གསར་གཅིག་ལ། གྱི་བྱང་འཛེལ་གསར་བབ་འདུག  
དེ་འདྲའི་ལྷང་གསར་འགྲུབ་ཀྱང་། གྱི་རྒྱང་འགྲུབ་ས་མ་རེད།

དཀར་ཡོལ་དཀར་སངས་གཅིག་ལ། རི་མོ་བཀྲ་ཤིས་དྲགས་བརྒྱད།  
དེ་འདྲའི་དཀར་ཡོལ་འགྲུབ་ཀྱང་། རི་མོ་འགྲུབ་ས་མ་རེད།

དཀར་ཡོལ་དཀར་སངས་ཤིག་ལ། བླ་ཀྱག་ནས་འབྲུ་ཡག་པ།  
འདི་ལ་ཞལ་གཅོད་སྦྱོན་མཁུན། རམ་མཁའི་གྲང་ལ་བཞུགས་ཡོད།

ནམ་མཁའ་སྔོན་པོའི་དཀྱིལ་ནས། ཆར་པ་བབ་ཀྱི་ཡོད་ན།  
ཤིང་སྔོང་སྐམ་པོའི་འབྲས་བུ། སྦྱིན་པ་ང་རས་ཞུས་ཚོག

གནས་དེ་སྔོན་པོའི་དཀྱིལ་ནས། སྤང་ཆར་བསིལ་མ་བབ་ན།  
ཁམ་སྔོང་སྐམ་པོའི་ཅེ་ནས། འབྲས་བུ་སྦྱིན་པ་ཞུས་ཚོག

ཕ་རིའི་བྲག་གི་སྤྱང་ལ། སྐན་མའི་ཆང་ཞིག་བསྟུལ་ཡོད།  
ད་ལྟ་ལང་པོ་མི་འདུག ལངས་ནས་མཚོད་ཆང་ཞུས་ཚོག

རྒྱང་འདྲིས་བུམས་པའི་བཞུགས་ས། བྲག་རི་དངུལ་དཀར་མེ་ལོང་།  
སེམས་པ་བཏང་ན་མ་གཏོགས། ལྷས་པོ་ཐར་ས་མ་རེད།

ཨིར་ཁ་བྱིའུ་ཐུག་ཁ་ལ། ཨིར་ཐག་སྔོང་སྐྱད་གསུམ་སྦྱིལ།  
དེ་འདྲའི་ཨིར་ཁ་འཕྱོར་ཀྱང་། ཨིར་ཐག་འཕྱོར་ས་མ་རེད།



6. からかいの歌 … 1. 高望みしなさんな そんなことは有り得ない

柳の木柳の若い枝に           若い鶯が留まってる  
そんな若枝が見付かってても 若い鶯が見付かることはないでしょう

白い薄物のお茶碗に           八大吉祥の絵柄  
そんな白い茶碗が手に入っても 絵が描けやしないでしょう

真っ白なお茶碗に           茶托の麦の模様が素晴らしい  
これに蓋をする人は       お空にお住まいでいらっしゃる

青い空の真ん中から       雨が降ってくるのなら  
わたしゃ枯れ木に実を    ならせましょう

青い空の真ん中から       しとすと小雨が降ったなら  
枯れた桃の木のとっぺんに 熟れた実をならせましょう

向こうの岩の上に       豆のお酒を寝かしています  
発酵はまだよ           発酵したらお酒を差し上げましょう

恋する人のお住まいは    岩山の白銀の鏡よ  
恋の思いを馳せるだけ    身体が行き着けるはずがありません

小鈴のチウプーの口に    三つ編みの絹の紐  
そんな鈴があったって    絹の紐が見付かるはずがありません

སྐྱམ་བུ་འདྲིམ་པ་གང་ལ།    རྒྱ་ཐིག་སྐྱམ་སྟོང་བརྒྱུ་བརྒྱ།  
དེ་འདྲིམ་སྐྱམ་བུ་འཕྱོར་ཡང་།    རྒྱ་ཐིག་འཕྱོར་ས་མ་རེད།

མ་བཏབ་ཤ་ཁ་ལོ་སྐྱོད།    འབྲས་བུ་སྐྱིན་རྒྱ་ཡོད་ན།  
ཐོག་ཁའི་དར་ཤིང་སྐྱམ་པོར།    ཡལ་ག་སྐྱེ་རྒྱ་ཡོག་རེད།

ནམ་ལ་དབྱར་ཁ་མིན་པ།    གྲུ་མོར་བྱེད་རྒྱ་གང་ཡོད།  
གཡུ་འབྲུག་སྐྱོན་མོ་མེད་པ།    གྲུ་མོར་ལང་རྒྱ་ཨ་ཡོད།

དཀར་པོའི་སྐྱོར་སྐྱོར་ནང་གི།    རི་བོང་སྐོ་ལྷན་ཤེས་རབ།  
མཇལ་བ་དཔེ་ལ་མི་སྲིད།    རང་སེམས་འཁྲུལ་བ་ཡིན་འགྲོ།

རྒྱ་སེར་གོས་ཆེན་ཟེར་བ།    རིན་ཐང་ཆེ་བའི་རྒྱ་རེད།  
དེ་ལ་རི་བ་རྒྱག་མཁན།    སྐྱོན་པ་རང་མཐོང་ཡིན་འགྲོ།

དཔོན་པོའི་ཆིབས་རའི་ནང་ལ།    རྒྱུ་མ་དངོས་གྲུབ་རྒྱུང་མོ།  
དེ་ལ་ཏུབ་ཏྲིག་རྒྱག་མཁན།    བརྒྱ་བརྒྱ་སྟོང་སྟོང་ཡོག་རེད།

རྒྱ་ཤུལ་ཡི་ཤེས་སྐྱོལ་ས།    མཇལ་འདྲིམ་སྐོ་ལ་འདུག་སྟེ།  
ཁ་བཏབས་ཨ་ཤེ་མེད་པར།    མཇལ་བ་ཐར་ས་མ་རེད།

གསེར་གྱི་རི་ལ་འདྲིམ་པར།    གཡུ་ཡི་སྐྱམ་འདྲིམ་དགོས་ཀྱིས།  
ཡིད་འཕྲོག་ལྷ་མོ་འདྲིམ་པར།    དོན་ཡོད་ཞགས་པ་དགོས་ཀྱིས།

一ひろの毛織りの布に                      三千八百の絞模様  
そんな毛織りの布が手に入っても      絞模様があろうはずもない

植えもしないシャカロコーに              実が熟すというのなら  
屋上の乾いた旗木に                      枝が生えちまう

夏でもないのに                      龍女には何ができる  
青龍がないのに                      果たして龍女が起きるかしら

## 6. 2 身の程知らずよ 高望みしなさんな

明るい真ん丸お月さんの中の              知恵うさぎに  
会うなんてとんでもない                  頭がおかしくなったんでしょう

ロシヤ錦というものは                      値打ちの高い品物です  
そんなの欲しがる人は                      独り善がりのきちがいでしょう

ご主人さまの馬屋には                      牝馬のシグートップ・ギャンモさん  
彼女の所に寄せ来る者は                  ごまんといいます

## 6. 3 高望みしなさんな 釣り合いが取れません

チュシューのイェシ・ドゥーマに          お目にかかりたいけれど  
礼布アシがなくては                      お目通りは叶いません

金の山に登るには                      とるこ石のはしごがいる  
インドゥーラモを捕らえるにゃ          自在の投げ縄があるのです

གསེར་གྱི་ཐོག་ཁར་འགོ་བར།     དངུལ་གྱི་སྐས་འཛོག་དགོས་ཀྱིས།  
ཡིད་འཕྲོག་མཛེས་མ་འཚོལ་བར།     རིན་ཡིད་ཞགས་པ་དགོས་ཀྱིས།

རྩྱིང་རྩྱུག་གཙང་ལ་མ་འཚལ།     བས་ན་སྐྱ་ཐང་མཉེལ་ཡོང་།  
རྩྱིང་ཐང་བྲ་བྲ་མ་གོན།     ལྷན་པ་རག་གི་མ་རེད།

ཐབ་དེ་ཐབ་མིག་གསུམ་ལ།     རྩིག་གི་རེ་བ་མ་བྱེད།  
ཁ་གང་སྐྱར་པའི་ཤྲ་ལ།     རོག་ཚོར་རྩིན་པ་རགའ་འགོ

ནག་རྒྱང་སྲན་མ་ཟ་བར།     ལྷགས་ཀྱི་འགྲམ་སོ་དགོས་ཀྱིས།  
རྩིག་རྩིག་པག་པའི་མཚུ་ཏོས།     སྲན་མ་འཕེར་ས་མ་རེད།

སྲན་མ་ཟ་དགོས་མི་འདུག།     སྲན་ནད་ན་དགོས་མི་འདུག།  
སྲི་པའི་སྲན་ཞིང་ཞིང་ཁ།     ལག་པ་རྒྱག་དགོས་མི་འདུག།

གསེར་གྱི་ཚོགས་ཁིབས་སྲ་ལ།     སྲོ་ནི་ལེན་པོ་ཨ་ཡོད།  
རིན་ཚེན་སྲ་བཀྲག་སྐང་ལ།     འིང་ཕོར་ལེན་པོ་ཨ་ཡོད།

ཚོགས་ཁིབས་ལྷགས་དཀྱིས་ཟངས་དཀྱིས།     མཚུབ་མོ་བརུམ་པ་མ་གནང་།  
མཚུབ་མོར་རན་པའི་མཚུབ་བརུད།     དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱིས་གནང་ཡོང་།

ཚོས་དེ་རྒྱ་མཚལ་སྲོན་པོ།     ཡབ་ཡུམ་སྐྱོང་ལ་རྒྱ་རེད།  
བྱ་རྒྱང་བདག་གི་ལུས་ལ།     སྐྱ་སྐྱུག་སྐྱ་པ་སྐྱམ་པ།

金の屋根に登るには 銀の梯子が入り用です  
美しいインドゥーを探すには 石の縄が入り用です

恋人はツァンに探しなさんな 年を取ったらお疲れになりますよ  
色もようの上着は着なさんな つぎあて布が手に入りませんよ

こんろが三つのかまどに 立派な銅鍋はかけません  
二分半の値打ちの素焼きのなべは 分をわきまえた方がいい

黒豆を食べるには 鉄の奥歯がいるんです  
豚の口では 豆を噛み切ることはできません

豆など食べることはありません 豆を食べて下痢などすることはありません  
荘園領主の豆畑に 手を出すことはありません

#### 6. 4 高望みしなさんな 分相応がいいのです

金の指輪にはめ込む石に 偽のとるこ石が似合うでしょうか  
宝石の足付き茶托に 木のお椀が似合うでしょうか

鉄の指輪よ銅の指輪よ 指をしめつけなさいますな  
指にぴったりの指輪は 三宝がくださるでしょう

青いインドの染めの高価な服は 父上母上の心配の種  
小生の体にゃ 染めない白のチベット服が似つかわしい

ཅ་ག་མི་དྲི་བ་བཞིན་དུ། ལྷ་འདོད་སློ་ལ་ཡིད་ཀྱང་།  
འབྲས་བུ་ཁ་སྲུང་པ་ནི། མི་ཡི་ཞལ་དྲི་བ་ཡིན་འགྲོ།

བཙེ་ལྷའི་རྩེ་བ་འདྲ་པོ། འོད་མདངས་ང་ལ་མེད་ཅང་།  
ཚེས་གསུམ་རྩེ་བ་འདྲ་པོ། ང་རའི་ལུས་པོར་རན་ཡིང་།

པར་ལ་ཡིད་ནས་གང་ཡིང་། རི་མོས་གསུང་ནི་མི་བྱོན།  
དེ་ལས་སོ་སོའི་བུམས་པར། དགའ་པོ་བྱས་པ་དགའ་ཡིང་།

ལག་ལ་བབ་རྒྱ་མེད་པའི། རྒྱང་འདྲིས་ཡིད་ནས་གང་ཡིང་།  
མི་དྲི་བ་མིག་ལ་མཛེས་པ། ཞག་གསུམ་སེམས་པའི་མགོ་སྐྱར།

ལྷོན་པའི་པོ་བྲང་འདོད་པ། ཉལ་བའི་གཉིད་ལས་ཡིན་འགྲོ།  
དེ་ལས་རྩེ་བ་ཟང་གཞོན་ལྷ། སེམས་ཀྱི་གདིང་ལ་ཞོག་དང་།

དྲ་པོ་སྐྱ་ཆས་ཡག་ཀྱང་། དབང་ཚེན་མི་ཡི་གཡོག་རེད།  
དེ་ལས་ན་དམར་གཞུང་གི། རྒྱང་རྒྱང་ཁ་དཀར་སྦྱིད་པ།

དྲ་པོ་འགྲོས་མེད་བཞོན་ནས། རྒྱ་ལུས་གཙོང་རོགས་ཡིན་འགྲོ།  
དེ་ལས་རང་ལ་ཡིད་པའི། ཀང་གཉིས་དྲ་པོ་དགའ་བྲག

ལྷ་བ་མཐོན་པོའི་ཐ་མག། འཕྲིན་རྒྱ་རང་དང་མེད་དེ།  
དེ་བས་སྤང་བ་སྦྱིད་པའི། །ཤངས་ཐག་ཁ་གཅིག་མཚོད་དང་།

花のように大切に            いたしたいと思いますが  
なつめの木の実は            ひとの口に入るお菓子です

十五夜の月のような            光は私にはありません  
三日月くらいが            私の体にちょうどいい

写真にあったってどうなるの    絵はものを言えないわ  
それより自分の恋人を            愛したほうがいいでしょう

6. 5 高望みしなさんな    気楽なほうがいいですよ

手に落ちもしない            恋人がいたってどうなるの  
見た目に綺麗な花よりも        三日だけの慰みのほうがまし

緑に囲まれた宮殿を欲しがるなんて    夢の中の願いでしょ  
それより若いお月さんを            心の底に置いとくれ

馬は鞍具がよくたって        人間様の下僕だろ  
それよりナマーシュンの        口毛の白いキャンの方が気楽だよ

なめらかな走りできない馬に乗っては    体調が悪くなるばかり  
それより自分の持ってる        二本の足で歩いたほうがよいでしょう

お高くとまってキセル煙草を        吸っていないで  
それより気安い            嗅ぎ煙草をお一つどうぞ

བྱི་མོ་ཡིན་ཀྱང་དྲག་པས།      ལྷན་ཆགས་ཡིན་ཀྱང་དྲག་པས།  
སྐྱ་བྱང་གོང་ཚོའི་ནང་དུ།      ལྷོ་བྱི་རྒྱལ་པ་མི་འདུག

མགོ་ལ་གཡུ་རྩུང་བརྒྱབ་པ།      སེམས་པའི་མགོ་སྐྱོར་ཡིན་འགྲོ།  
བྱ་མོ་མཉམ་མར་འགྲོ་བ།      མི་ཡི་གཡོག་མོ་ཡིན་འགྲོ།

མཐོ་ས་བདམས་ནས་གང་ཡོང་།      དམའ་ས་རི་ལས་བརྟན་པ།  
མཐོ་ན་པོའི་རི་ལ་འཛོགས་ན།      ལྷན་པ་ལྷན་འཁོར་བརྒྱབ་ཡོང་།

མཐོ་པོའི་རི་ལ་མི་འཛོགས།      དམའ་བའི་གཡང་ལ་ལྷུང་ཡོང་།  
དེ་ལས་རང་དང་འདྲ་བའི།      ལྷོ་གོས་འཚོལ་རྒྱུ་དགའ་དྲག

མཐོ་ན་པོའི་ས་ལ་བབ་ནས།      གཡང་ས་ཆེ་རྒྱུ་མ་གཏོགས།  
དེ་ལས་དམའ་སའི་སྤང་ག་གོང་ས།      བབ་ཚེས་བདེ་བ་ཡིན་འགྲོ།

མཐོ་ན་པོའི་ཅེ་ལ་མ་ཐེབས།      དམའ་པོའི་གཡང་ལ་ཟགས་ཡོང་།  
བདེ་མོའི་ཤང་ལ་ཐེབས་ན།      ཟགས་ས་གང་ཡང་མི་འདུག

བྲག་སྐྱོད་མཐོ་ན་པོའི་སྤང་ག།      ཁམ་བུ་ཟ་འདོད་ཡོད་ཀྱང་།  
བྲག་རི་གཡང་ས་ཆེ་ནས།      ཐེབས་ལམ་ཐུགས་ཅག་གནང་རྒྱུ་ས།

མི་ཆེན་དཔོན་པོའི་སྤང་ག།      ཁམས་འབྲས་མཚར་ལ་བལྟས་ན།  
ཁམ་སྤང་མཐོ་ན་པོའི་ཅེ་ནས།      འབྲས་བུ་སྐྱོན་པ་འདྲ་བུང་།



めす犬だっていいじゃない　　びっこだっていいじゃない  
ラマのお屋敷の　　番犬ほど惨めなものはない

頭にとるこ石を付けたのは　　心のまやかしでしょう  
娘が嫁に行くのは　　人の下女になることでしょう

## 6. 6 望みは低い方が楽ですよ

高い所を選んでどうするの　　低いところは山より安全  
高い山に登ったら　　頭がくらくら眩むでしょう

高い山に登りなさんな　　谷底に落ちますよ  
それより自分に合った　　生活をお求めなさい

高い所にとまったら　　険しい崖があるのみよ  
それより低い盆地の牧場なら　　とまりやすいときたもんだ

高処の極みには行きなさんな　　深い谷底に落ちますよ  
なだらかな平地に行けば　　落ちる心配ございません

高い岩の上にある　　桃を食べたくても  
岩山の険しさはこの上ない　　道中お気をつけてくださいな

お偉い方のお嬢さんの　　美しいお顔は  
高い桃の木の天辺の　　熟した桃の実のようなもの

མགོ་ས་བདམས་ནས་གང་ཡོང་། གཡང་ས་ཆེ་རོགས་ཡིན་འགྲོ།  
དམའ་ས་ཁམ་བུའི་སྤོང་པོ། བཀའ་དྲིན་ཆེ་བ་ཡིན་འགྲོ།

བྲག་རི་གཡང་གཟར་ཅན་གྱི། ཚོ་ལོ་སྐྱར་མོ་ཟ་ལས།  
དེ་ལས་རི་མ་འདབས་ཀྱི། མི་བའི་མི་འབྲུམ་ཡོག་རེད།

རིང་ལ་བདེ་སྐྱིད་སྲིང་གི། ལྷང་གཤོངས་རང་དམི་འདུག།  
ཡར་འབྲོག་སྐྱང་ལ་དབག་པ། བད་སྤོང་ཁོ་རང་སྐྱིད་པ།

མ་རྩོལ་གནས་ལ་མཚོངས་ན། ཉིང་ཀའི་ཉིང་ཅ་ཆད་ཡོང་།  
མ་ཐུབ་ཁྲ་ལ་འཛིངས་ན། ནམ་མཁའ་བྱ་སྲུམ་བརྒྱངས་ཡོང་།

མ་བརྟུབས་བརྟུབ་མདོག་མ་གནང་། ཉིང་ཅ་བུལ་རོགས་ཡིན་འགྲོ།  
མ་གཟིགས་གཟིགས་གག་མ་གནང་། སྐྱན་ཅ་འབྲུག་རོགས་ཡིན་འགྲོ།

མི་བརྟུབས་ཉིང་པ་བདེག་ན། ལྷམ་གྱི་ཟ་ཁ་བུལ་ཡོང་།  
མི་མགོང་རྒྱང་མིག་བལྟས་ན། མིག་གི་མིག་ཅ་བུལ་ཡོང་།

འདི་འདྲས་སྐྱད་བྲགས་ཆེ་མདོག། སྤང་ས་འོད་འབྲུམ་མ་རེད།  
དེ་འདྲའི་བུ་མོ་རག་ན། རྣམ་ཤེས་གནས་ལ་འགྲོར་ཡོང་།

མི་མཐུན་སྤྱིང་སྤྱོགས་ལྷ་ཡི། ཚངས་སྲས་ལྷ་མོ་མི་དགོས།  
མཐུན་པའི་མི་ཡུལ་ཁམས་ཀྱི། སྤྱང་མོ་ཞིག་གིས་ཚོག་པ།

高い所を選んでどうするの　　谷底がたいそう深くなるばかり  
低いところの桃の木の方が　　ずっとありがたいことでしょう

絶壁の岩山に生えた　　酸っぱいすかんぼを食べるより  
それより山の麓に生えた　　柘榴の実がありますよ

ロン・デキーリンの　　柳の林ほどじゃないけれど  
ヤムドーの高地にふさわしい　　ベートンの方が楽しいよ

## 6. 7 高望みは危険

届きもしない天に飛びつきゃ　　足の腱が切れちまう  
かないもしない鷹と争いゃ　　空に羽が飛び散るぞ

届かないのに届くふりはしなさんな　　足の腱が切れちまう  
見えないのに見えるふりはしなさんな　　目の神経が切れちまう

届きもしない所に爪先立つと　　靴の底がとれちまう  
見えもしない遠くを見ると　　目ん玉がとれちまう

そんな名高いふりをしたって　　ナンサ・ウンブムじゃありません  
そんな娘が手にはいったら　　魂が天に飛び散ってしまいます

## 6. 8 見てくれよりも中身です

気の合わぬ天上の神国の　　梵天のご令嬢はいりません  
気の合う人間の国の　　乞食の女のほうがまだましです

སློ་མིང་བྱམས་པས་གང་ཡོང་། རས་ཀ་བརྒྱ་ཡིས་གང་ཡོང་།

དེ་ལས་སློ་ཡོང་བྱམས་པའི། མི་ཁ་འབྱིར་བ་དགའ་བྲག

གནམ་ལ་སླིན་པ་འདུག་སྟེ། སླིན་ཆས་ཡག་པ་བསྐྱབས་ཡོད།

བྱུ་ལ་རྣམ་པ་འདུག་སྟེ། ལས་ཀའི་འཛོལ་ཐང་བསྐྱབས་ཡོད།

རི་མགོ་མགོ་ལ་མ་བལྟས། རི་བྱང་ཡག་ལ་བལྟས་ཡོད།

བྱུ་མོ་མཛེས་པར་མ་བལྟས། ངང་རྒྱུད་རིང་ལ་བལྟས་ཡོད།

རི་མགོ་མགོ་ལ་མ་བལྟས། རི་བྱང་ཡག་ལ་བལྟས་ཡོད།

བསང་དེ་ཨ་གྲོང་ཁམ་པ། རི་མཚོག་ཞིས་ལ་བལྟས་ཡོད།

རྟ་ཕོ་སྐྱ་ཆས་ཡག་ཀྱང་། དབང་ཆེན་མི་ཡི་གཡོག་རིང།

དེ་ལས་ན་དམར་གཞུང་གི། ཀྱང་རྒྱུང་ཁ་དགར་སྦྱིད་པ།

མགྲོགས་ཕོ་རྟ་ལ་ཟེར་ཡོང་། རྒྱ་ནག་དེལ་གྱིས་བསྐྱོར་ཡོང་།

འཇམ་ཕོ་བལ་ལ་ཟེར་ཡོང་། གོས་ཆེན་ར་སྤྲུས་བཏགས་ཡོང་།

འཇམ་ད་རྟ་ཕོ་འཇམ་ཡོང་། ཐག་རིང་ལ་ལ་འགྲོ་དུས།

ཕོང་བྱུང་ལས་ལྷག་པ། ཡོད་འགྲོ་བསམ་པ་མི་འདུག

ག་བ་རྩ་ཅོ་རིང་ཀྱང་། ལམ་མཁའི་སྐྱས་འཛོག་མི་ཡོང་།

རི་ཕོང་སྤྲུག་ལག་ཐུང་ཀྱང་། ལ་མོ་འདྲ་འདྲ་བརྒྱབ་ཡོད།

心のない恋人なんか何になる      百枚の金貨が何になる  
それより心ある恋人と              人の噂になったがまし

空に雲はあるけれど              形のよい雲を待っているのです  
あの人はハンサムだけど      仕事のできる人を待っているのです

山の頂きの高さじゃありません      山の勇姿を買ったのです  
あの娘の美しさじゃありません      忍耐強さを買ったのです

山の高さじゃありません              山の勇姿を買ったのです  
香木アトンカムバの              芳しい香りを買ったのです

馬は鞍具がよくたって              人様の下僕なのさ  
それよりナマシュンの              口毛の白いキャンのほうがまし

速いのは馬だというけれど      ラバで中国を旅したのです  
柔らかいのは羊の毛だというけれど      繻子は山羊の毛で織ったのです

足の運びが静かなのは確かに馬よ      ただ遠くの峠を越えて行くときにゃ  
ロバのこの私ほど優れたものは      いるはずないと思います

鹿は角が長いけど              空のはしごにゃなれやしない  
うさぎは手足が短いけれど      鹿と同じに峠を越えました

ལྷ་བ་རྩ་ཚ་རིང་ཡང་། གནས་གྱི་ཀ་བ་མི་ཉམ།  
རི་བོང་སྤྱལ་ལག་ཕྱང་ཡང་། ལ་མོ་འདྲ་འདྲ་བརྒྱབ་ཡོད།

ཁྱུང་ཁྱུང་ཀང་པ་རིང་ཡང་། མཚོ་མོའི་གཏིང་ཚོད་མི་ལོན།  
མེར་བྱ་ངང་པ་སྤྱོད་ཡང་། མཚོ་མོའི་གཏིང་ཚོད་ལོན་ཡོང་།

སྤྱི་ཡག་སྤྱི་ལོ་ཡག་ཀྱང་། དར་ཤིང་སྐྱམ་པོའི་རྒྱ་རིད།  
སྤྱར་པ་མགོ་བརྗོ་སྤྱལ་ཀྱང་། ཀ་གདུང་ཉམ་པའི་རྒྱ་རིད།

ལྷ་སའི་བྱམ་པ་རི་འདི། རི་མགོ་མཐོ་བར་མ་བལྟས།  
བསང་འདི་ཨ་དུང་ཁམ་པའི། རྩི་མཚོག་ཞིམ་པར་བལྟས་ཡོད།

བྲག་རི་གཡང་གཟར་ཅན་གྱི། ཚོ་ལོ་སྐྱར་མོ་ཟ་ལས།  
དེ་ལས་རི་མ་འདབས་གྱི། སལ་ལས་སེའུ་འབྲུ་ཞིམ་པ།

བྲག་དེ་ལྟ་བ་མཐོ་པོའི། ཚོ་ལོ་སྐྱར་མོ་མ་ཟ།  
དེ་ལས་ལྷུ་མ་རུའི་ནང་གི། ལ་སྤྱལ་དཀར་རིལ་ཞིམ་པ།

ཉ་ལོ་བཀྲག་མངས་ཚེ་ཡང་། དབྱར་ཟླ་གསུམ་གྱི་མེ་དོག།  
གྱར་གུམ་ཁ་དོག་སྤྱོད་ཡང་། དབྱར་དགུན་ཉག་པར་ཡོད་དོ།

རྒྱང་ཐང་ནག་ཁའི་སྐང་ལ། མེ་དོག་ཁྲ་ཚེལ་པ་ཚེལ།  
དཀར་པོ་རྒྱང་བཀྲག་ཚེ་བ། སྤོན་པོ་ཚས་གཞི་བརྟན་པ།

鹿は角が長くても                      天の柱にはふさわしくありません  
うさぎは手足が短いけれど        鹿と同じに峠を越えました

鶴は足が長くても                      湖の深さははかれません  
黄色い鴨はみすぼらしくても        湖の深さははかれます

キエヤー樹は形は良いが              ひからびた旗竿の材料になるだけさ  
ポプラ樹は見掛けは悪いが          柱や梁の材料になる

ラサのブンバ山の                      山の高さを買ったんじゃありません  
香木アトゥンカムバの                芳しい香りを買ったんです

険しい絶壁に生えている              酸っぱいスカンポを食べるより  
丘の                                      柘榴の実のほうがおいしいよ

気位の高い岩の上の                    酸っぱいスカンポは食べません  
それよりお庭の中の                    白くて丸い大根のほうがおいしいよ

立ち葵は華やかだけど                夏の三月だけのお花です  
クルクムは花の色こそ寂しいが      夏冬いつも咲いてます

キャンタンナカ街道に                色とりどりの花が咲いている  
輝かしいのは白い色                  色褪せないのは青い色

ཉར་རྒྱུ་ཡང་ལྷན་ཉར་བ།   སྐལ་བཟང་གཉེར་བམ་དོང་ཀྱང་།  
ནམ་མཁུག་འབྲིལ་བའི་མེ་དོག   སྒྲོལ་མ་མེ་དོག་དགའ་བྲག

ཉལ་གཟུགས་བྱང་རིང་ལ།   སྐལ་བཟང་སྐྱར་བམ་དོང་བ།  
ང་ལ་དགོས་པའི་མེ་དོག   དྲི་ཞིམ་སྒྲོལ་མས་འགྲིག་པ།

མཚོད་ཆང་མངར་སྲིས་ལྡན་པ།   དག་སྒྲིགས་སེར་ཁ་བྲངས་པ།  
སེར་ཁ་བྲངས་ནས་གང་ཡོང་།   མངར་སྲིས་ལྡན་པ་དགའ་བྲག

མིག་ལ་མཛེས་ནས་གང་ཡོང་།   སྤྲུམ་ཀ་ལེགས་ན་དགའ་ཡོང་།  
ཁ་ལ་ཞིམ་ནས་གང་ཡོང་།   གྲོད་པ་བརྒྱགས་ན་དགའ་ཡོང་།

ཁ་བཏགས་རིང་ནས་གང་ཡོང་།   དཀར་ཁ་གཙང་བ་དགའ་བྲག  
གྲོགས་པོ་མང་ནས་གང་ཡོང་།   དམ་ཚོག་གཙང་བ་དགའ་བྲག

འོར་བུ་རྩེད་ནས་གང་བྱེད།   མི་ཁ་ཕྱོག་རྒྱགས་མ་གཏོགས།  
དེ་ལས་ཅིང་སྐྱད་ནག་པོ།   རྒྱབ་ཀྱང་དྲོ་རྒྱགས་ཡིན་འགྲོ།

བྱི་དེ་ལྷ་ལྡོ་ཁྲ་ཁ།   རྒྱལ་ཁམས་བསྐྱར་བའི་བྱི་རེད།  
དེ་ཡིས་འདོགས་བྱི་བཞག་ནས།   སྤང་བྱི་ཉ་ན་གྱི་མ་རེད།

འབྲག་འབྲིག་རི་ལྷང་ཞིག་གི།   ཀ་གདུང་མི་ཉ་ན་བཞིན་དུ།  
རྒྱལ་ཁམས་ཁྲམས་པོ་ཞིག་གིས།   གདན་གྲོགས་གང་ནས་ཡོང་བ།



派手なのはヤンジュンで 格好いいのは菊のケーサンだけど  
秋の末まで持ちがいい花は ドゥマメトーがいいでしょう

立ち葵のハロは背が高いし 菊のケーサンは格好いいけど  
私のほしい花は 香りのいいドゥマで結構

甘くておいしいお酒と 色鮮やかな黄色い真鍮のひしゃく  
色鮮やかな黄色が何になる 甘くておいしいほうがいい

見た目がきれいでどうなのさ 質が良ければいいでしょう  
口当たりが良くてどうなのさ 腹がふくれる方がいい

礼布のカターが長くて何になる 質のいいほうがいい  
友人が多くて何になる 心の清らかな付き合いの方がいい

宝を手にいれてどうするの 人の噂の種になるだけさ  
それより黒いヤクの糸は 粗いけれども暖かいよ

## 6. 9 風来坊に用はない

ぶちのあの犬ころは 諸国を渡りあるいた犬です  
そんな犬は番犬どころか 狼にもふさわしくありゃしません

ひんまがった野生の柳の木が 柱や梁には向かないように  
ほっつき歩きの風来坊が どうして生涯の伴侶となれましょか

སྐལ་བཟང་གསེར་ཁྲིའི་སྒྲིང་གི། ལྷ་གཅིག་ཉི་མ་གཞིན་ཏུ།  
ཨི་མ་དེ་འདྲ་མཐོང་དུས། ལྷོན་པའི་ཕོ་བྲང་དཔ་བྲུང་།

དྲ་བཟང་རྒྱང་གི་གཤོག་པ། མི་བཟང་ཐང་གའི་ལོགས་གྲིས།  
རྒྱང་གི་གཤོག་པ་མཐོང་དུས། ཐང་གའི་ལོགས་གྲིས་དཔ་བྲུང་།

ཉིན་མོའི་ཉི་མ་མཐོང་དུས། བྲིད་ཀྱི་སྐྱ་གཟུགས་དཔ་བྲུང་།  
མཚན་མོའི་ཟླ་བ་མཐོང་དུས། བྲིད་ཀྱི་བཞིན་རས་དཔ་བྲུང་།

གཅིག་ལ་བལྟས་ན་དཔ་བྲུང་། གཉིས་ལ་བལྟས་ན་དཔ་བྲུང་།  
འཕྱོངས་རྒྱས་ཟླ་བ་སྐྱོན་མའི། སྐྱ་གྱི་གཟིགས་སྤྱོགས་དཔ་བྲུང་།

འཕྱོངས་རྒྱས་འཕྱོངས་རྒྱས་མ་གསུངས། ཟླ་བ་སྐྱོལ་མ་དཔ་བྲུང་།  
འཕྱོངས་རྒྱས་ཟླ་བ་སྐྱོལ་མའི། སྐྱ་གྱི་གཟིགས་སྤྱོགས་དཔ་བྲུང་།

རྒྱང་འདྲིས་རྒྱང་འདྲིས་མ་ཟེར། ཨོ་ལོའི་རྒྱང་འདྲིས་དཔ་བྲུང་།  
རྒྱང་འདྲིས་མེ་དོག་འདྲ་མོའི། ཞལ་གྱི་མཚུ་སྐྱོས་དཔ་བྲུང་།

ལུས་ཕོ་ལྷ་སའི་གཞུང་ལ། ལྷོད་གག་བྲས་པ་མ་གཏོགས།  
སེམས་པས་འཕྱོངས་རྒྱས་གཞུང་ལ། བྲ་ཚོད་ལྡིང་ལྡིང་གིས།

ཞལ་དང་ཟླ་བ་ཟེར་བ། ང་ལ་ཤོད་རྒྱ་མི་འདུག།  
སེམས་པ་སྐྱོད་དང་དཔགས་ནས། བྲས་པའི་སྤྱོགས་ལ་ཤོད་སོང་།

7. 恋の告白の歌… 1. 寝ても覚めても思いは恋する人のことばかり

良き日 金の玉座の上の <sup>ニマ・ジュンヌ</sup> 若々しい神像よ  
ああこれを見たとき 緑に囲まれた御殿を思い出した

見事な馬よ「風の翼」 善い男よ 掛け絵の中のお人  
「風の翼」を見る度に 掛け絵の方を思い出す

昼間の太陽を見ては あなたのお姿を思い出し  
夜の月を見ては あなたのお顔を思い出したよ

ひとつ見れば思い出す ふたつ見てまた思い出す  
チョンゲーダワ・ドゥンマの あのまなざしを思い出す

チョンゲー、チョンゲーとおっしゃいますな ダワ・ドマを思い出した  
チョンゲーダワ・ドゥーマの あのまなざしを思い出した

幼馴染み、幼馴染みと言いなさんな おいらの幼馴染みを思い出す  
幼馴染みの花のような 可愛いくちびるを思い出す

体がラサの真ん中に じっとしているだけのこと  
心はチョンゲーの真ん中に 鷲のように飛んで行く

日とか月というものは 私にゃ関係ありません  
ただもう楽しくて 心は恋人の方に行っちゃった

སེམས་པ་གཡུ་རྒྱུང་དྲུག་དཀར། དུན་ཤེས་སྤྲུལ་གྱིས་མ་ཐུལ།  
མཛེས་མ་བྲིད་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ། རང་དབང་མེད་པར་ཤོར་སོང་།

སྤང་དང་ནགས་ཀྱི་དཀྱིལ་ལ། འབྲུ་བ་པར་རྒྱུག་རྒྱུར་རྒྱུག  
ང་དང་བྱམས་པའི་བར་ལ། སེམས་པ་པར་རྒྱུག་རྒྱུར་རྒྱུག

མིག་ལ་མཛེས་པའི་བྲུ་མོ། མིག་གི་དགའ་བོ་འདྲ་བུང་།  
མཚན་མོ་གཤེབ་ཐུག་མེད་པ། གཉིད་ཀྱི་དགའ་བོ་འདྲ་བུང་།

ལྷང་གླིང་མིག་གིས་མཐོང་དུས། ཟས་ལ་ཟ་འདོད་མ་བུང་།  
བྲིའུ་རྒྱུང་ཡིད་ལ་འཁོར་དུས། མཚན་མོའི་གཉིད་ཐེབས་བཅག་བུང་།

ལྷས་ལ་ན་ཚ་མེད་པ། ལྷས་པོའི་བདེ་བ་མ་རེད།  
སེམས་པས་ལྷས་པོ་མ་བཞག ཉིན་མཚན་འཁྲུལ་བ་མི་འདུག

སེམས་པ་པར་ལ་ཤོར་ནས། མཚན་མོའི་གཉིད་ཐེབས་གཅོག་གིས།  
ཉིན་མོ་ལག་དྲུ་མ་ལོན། ཡིད་ཤང་ཆད་རོགས་ཡིན་པ།

ཕ་རིའི་སྤང་གི་ངོས་ལ། སེར་ཤེས་མེད་ཀྱི་འཁྲུངས་ཤག  
བཟུང་ན་སྤྱིང་གི་ཚོ་ལྷ། མ་བཟུང་སེམས་པའི་དགའ་རེད།

རྒྱུ་ལ་ཡོད་པའི་བྱམས་པ། བྲག་རི་མཐོན་པོའི་མེ་ཉིག  
འཕྲོགས་ན་ལག་པས་མ་རྩོལ། བཞག་ན་སེམས་ཀྱིས་མ་བཟོད།

心は灰色の駿馬のようなもの 心は轡で制御することはできません  
美しいあなたのほうへ われを忘れて行ってしまおう

牧場と森の中を 鹿が行ったり来たり  
私と恋人の間を われらの心が行ったり来たり

見た目に美しいお嬢さんは まるで目の敵です  
夜一緒にもなれないで まるで眠りの敵のよう

柳の園林を見ると 食べ物か喉を通らない  
小鳥のことを思うと 夜も眠るに眠れない

身体に病がなくたって 身体が良いことにはなりません  
心が身体をほっておかないので 昼夜が長くて一日が終わらない

心が向こうに奪われて 夜の眠りが破られる  
昼間手に入ることもなく ただがっかりするばかり

向こうの牧場に 茸の花が咲きました  
食べれば心の滋養 食べねば心の仇

意中の恋人は 高い岩山のお花です  
取ろうとしても届かぬし 放っておくのも堪えられぬ

ཤར་ཕྱོགས་རི་བོའི་ཕྱོད་ནས།      དཀར་གསལ་རྩེ་བ་ཤར་བྱང་།  
མ་སྐྱེས་ཨ་མའི་ཞལ་རས།      ཡིད་ལ་འཁོར་འཁོར་བྱས་བྱང་།

སེམས་པ་ལ་གི་ལྷ་གི།      ལྷས་སེམས་སྡོད་དབང་མེད་པ།  
ལན་གཅིག་ཚོས་རང་བསམས་ནས།      སླ་མའི་དྲུང་ལ་སེབས་ཤིག

མཚན་ལྡན་སླ་མའི་དྲུང་དུ།      སེམས་ཁྲིད་ལྷ་བར་ཕྱིན་པས།  
སེམས་པ་སྡོད་ཀྱང་མི་བྱུང།      བྱམས་པའི་ཕྱོགས་ལ་ཤོར་སོང་།

བསྐྱེམས་པའི་སླ་མའི་ཞལ་རས།      ཡིད་ལ་འཆར་རྒྱ་མི་འདུག  
མ་བསྐྱེམས་བྱམས་པའི་ཞལ་རས།      ཡིད་ལ་ཡང་ཡང་ཤར་བྱང་།

བསྐྱེམས་པའི་སླ་མའི་ཞལ་རས།      ཡིད་ལ་འཆར་རྒྱ་མི་འདུག  
མ་བསྐྱེམས་བྱམས་པའི་ཞལ་རས།      ཡིད་ལ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ།

སེམས་པ་བྱིད་ལ་ཤོར་ཤོར།      དམ་པའི་ཚོས་ལ་ཕྱིན་ན།  
ཚོ་གཅིག་ལྷས་གཅིག་ཉིད་ལ།      སངས་རྒྱས་ཐོབ་པ་འདུག་གོ།

སེམས་པ་འདི་ལ་འགྲོ་འགྲོ།      དམ་པའི་ཚོས་ལ་ཕྱིན་ན།  
ཚོ་གཅིག་ལྷས་གཅིག་ཉིད་ལ།      སངས་རྒྱས་ཐོབ་པ་འདུག་གོ།

སེམས་པ་ང་ལ་འགྲོ་འགྲོ།      དམ་པའི་ཚོས་ལ་འགྲོ་ན།  
ཚོ་གཅིག་ལྷས་གཅིག་འདི་ལ།      སངས་རྒྱས་ས་ལ་སྐྱེབས་འགྲོ།

東の山の頂きから 明るい輝く月が出た  
恋しいあの人のお顔が 心に幾度も幾度も浮かびました

こころはふらふら 身も心もじっとしてはいられない  
しばしは仏の道だけ思って ラマの御前においでなさい

## 7. 2 思いは恋人のことばかり

ここ名だたるラマの御前に お導きをお願いに行ったけど  
思いはめぐり ままならぬ 思いは恋人の方へばかり

瞑想してもラマのお顔は 浮かんでこない  
瞑想してもいない恋人のお顔は 何度も何度もあらわれる

瞑想してもラマのお顔は 浮かんでこない  
瞑想してもいない恋人のお顔は 心にまざまざと見える

あなたにひかれるように 心が正法に向かえば  
一世一代で 悟りがひらけることでしょう

心がこれに打ち込むように 正法に打ち込めば  
一世一代で 悟りがひらけることでしょう

あたしに夢中になるように 正法に夢中になれば  
一世一代で 悟りの境地に達するでしょう

བྱ་མི་བདག་ལ་དགོས་པའི།      ཀོ་གྲུ་ཡོད་རོགས་བྱས་ན།  
རིན་ཆེན་སྲོག་དང་བྲལ་ཡང་།      འགྲོད་པ་ང་ལ་མི་འདུག

གྲུ་ཚི་མཚལ་ཁའི་འོག་འཇུག      ཉལ་དུ་གཡོག་མཁན་བྱུང་ན།  
དགོན་པ་བསྐབ་གྲུ་ལྷིང་སྲུག      འཕྱིན་དགོས་བྱུང་ཡང་ལས་རིད།

ལྷུ་དང་དྲལ་མ་གཤེས་གཤེས།      ང་གཉིས་གཤེས་རྒྱ་བྱུང་ན།  
རྒྱ་ལ་རྩམ་པ་བརྒྱབ་ནས།      འཇུང་དགོས་བྱུང་ཡང་ལས་རིད།

ལས་འཕྲོ་ཡོད་གཅིག་ཡོད་གཉིས།      བྱིད་ལ་ཡོད་རོགས་བྱས་ན།  
ཞག་གསུམ་རྩམ་པ་མེད་ཀྱང་།      འགྲོད་པ་ང་ལ་མི་འདུག

སེམས་པ་དཀར་བ་གཅིག་དང་།      མཉམ་དུ་འགྲོ་རྒྱ་བྱུང་ན།  
ལྷུ་ལ་རྟོག་པ་མེད་ཀྱང་།      སེམ་སེམ་སེམ་ལ་སྤྱིན་ཚོག

སེམས་ལ་ཡོད་པ་གཅིག་དང་།      ཞབས་བྲོ་རྒྱག་རྒྱ་བྱུང་ན།  
ཀང་པའི་ལྷུ་མ་མཐིལ་ཟད་ཀྱང་།      བཟོ་རྒྱ་ང་ལ་མི་འདུག

གནས་དེ་ཅ་རིའི་བྲག་ལ།      ལྷུ་པ་བརྒྱག་རྒྱ་བྱུང་ན།  
རིན་ཆེན་སྲོག་དང་བྲལ་ཡང་།      འགྲོད་པ་ང་ལ་མི་འདུག

སེམས་པ་དར་གཅིག་ཡུག་གཅིག      ང་གཉིས་འགྲིག་རོགས་བྱས་ན།  
འཇིགས་པ་རླང་པོས་བྱིར་ཡང་།      འགྲོད་པ་ང་ལ་མི་འདུག



7. 3 一緒になれたら苦労しても構いません

あたしの欲しい 皮船を出してくれるというのなら  
貴い命と別れても 悔いなどあたしにゃありません

赤い色のブラウスを いつも着せてくれるひとがいたら  
尼寺の学堂を 退学になっても運命よ

根太と梁が肩寄せ合うよに 私たち二人が寄り添えたら  
水にツァンバを入れて飲むような 貧乏暮らしになっても運命よ

とにもかくにもご縁が あなたとあるならば  
三日ツァンバがなくなっても 私は後悔いたしません

心根の清らかな方と いっしょに歩いてゆけるなら  
靴に底がなくなっても ゆるりゆるりと行きましょう

好きな人と 踊りが一緒に踊れたら  
靴の底がすりへったって 構うことはありません

ツァリの岩の上で 修行できたら  
貴い命と別れても わたしにゃ悔いはありません

心は同じ一疋の反物よ ふたりが心を合わせたら  
恐ろしい風に吹きさらわれても 私は後悔いたしません

ལྷང་མས་བྱིའུ་རྒྱུང་བསམས་བསམས། བྱིའུ་རྒྱུང་ལ་བསམས་བསམས།  
ལྷང་བྱིའུ་ཐུགས་སེམས་མཐུན་ན། རྩིག་ཆེན་ཁྲ་ལ་མི་སྐྱབ།

རྒྱ་དང་ཉ་མོ་ག་ཤེབས་ག་ཤེབས། ང་གཉིས་ག་ཤེབ་རྒྱ་བྱང་ན།  
དོལ་དང་ལྷགས་ཀྱའི་གནོད་པ། བྱང་ཡང་འགྲོད་པ་མི་འདུག།

མཛོ་ཕོ་རོལ་ལ་ག་ཤེབས་ག་ཤེབས། ང་གཉིས་ག་ཤེབ་རྒྱ་བྱང་ན།  
གཉའ་ལ་བརྒྱབ་པའི་གཉའ་ཤིང་། འབྲིར་དགོས་བྱང་ཡང་ལས་རིད།

བསམ་རྒྱ་གཅིག་ལས་མིད་ན། བྱིད་རྒྱ་གཅིག་ལས་མི་འདུག།  
ས་མའི་བཀའ་བཀྲོན་ཕོག་ཀྱང་། འགྲོད་པ་ང་ལ་མི་འདུག།

རྟ་དང་རྟ་སྐའི་བར་ལ། འཇམ་པོའི་རྟ་གདན་བརྒྱབ་ཡོད།  
མི་འགྲུར་སློ་ཞིག་བསྐྱམས་ཡོད། འགྲུར་ཀྱང་ཆོ་སྤོན་ལས་རིད།

རྟ་དང་རྟ་སྐའི་བར་ལ། མི་འགྲུར་སློ་ཞིག་བརྒྱབ་ཡོད།  
ཐ་མ་ཡོབ་དུད་བདང་ཡང་། ང་གཉིས་གཉིས་པོའི་ལས་རིད།

རྟ་དང་རྟ་སྐའི་བར་ལ། མི་འགྲུར་སློ་ཞིག་བསྐྱམས་ཡོད།  
དེ་ལ་འགྲུར་བ་བྱང་ཡང་། རྒྱ་ཆོ་སྤོན་མའི་ལས་ཡིན།

གངས་སྟོད་སང་གི་དཀར་མོའི། འོ་མ་བཞོ་རྒྱ་བྱང་ན།  
མཐའ་མ་གངས་ཀྱི་དཀྱིལ་དུ། འབྲུགས་ཤི་ཐེབས་ཀྱང་ལས་རིད།

柳は小鳥を想い 小鳥は柳を想う  
柳と小鳥の心と心が合えば 罪深い鷹など怖くない

水と魚は仲睦まじい ふたりが一緒になれたらば  
網や釣針の害など 受けても後悔いたしません

ツォ牛と畝が寄り添うように 我らふたりが寄り添えるなら  
首にはめる首かせも 課せられるとなっても定めでしょう

思うことがひとつしかなけりゃ することだってひとつだけ  
父母のお叱りをうけたって わたしにゃ悔いはありません

#### 7. 4 一緒になれるなら後悔しません たとえ惨めになったとて

馬と鞍の間には 柔らかい敷物が敷いてある  
動かぬように腹帯も締めてある それでも動くなら前世の業でしょう

馬と鞍の間には しっかり腹帯締めてある  
しまいに鐙に足掛けたまま引き摺られても 私たち二人の運命です

馬と鞍の間には しっかり腹帯締めてある  
それでももしも動いたら 前世の定めでありましょう

雪山に住む白獅子の 乳を搾れたら  
ついに雪の中で 凍え死んでも運命です

དེ་འདྲ་བཀའ་ཡང་མ་གནང་།      བཀའ་ཡི་རྩུར་ཆ་མ་གནང་།  
སྐམ་གྱིས་དྲུག་པ་གསེ་དགོས།      ཚེ་སྦྲོན་ལས་ལ་བསྐྱོད་སོང་།

རང་གི་ལས་ལ་ཡོད་པའི།      གོགས་བཟང་གཅིག་དང་འབྲུང་ན།  
གོགས་བཟང་ལ་མི་རྒྱག་དགོས།      རྒྱུ་བ་སྦྲོན་མའི་ལས་རིད།

རྒྱུད་ལ་རྒྱུད་པོ་འདོད་ནས།      ཞེས་པོའི་ཆང་གཅིག་བརྟུལ་ཡོད།  
ཆང་ལ་སྤང་དྲི་བྲོ་ནའི།      རྒྱུ་བ་སྦྲོན་མའི་ལས་ཡིན།

རྒྱ་གར་མ་བུའི་ལྟོ་ལ།      དུག་གི་ལོ་མ་ཟས་ཡིན།  
མ་བུ་ལྟོགས་ནས་མ་བཟས།      ཚེ་སྦྲོན་ལས་ལ་བསྐྱོད་སོང་།

ཐ་མག་སྐྱ་ཐ་ཟེར་བ།      ཞེས་པོའི་ལྟོ་ནི་མ་རིད།  
ཁོ་རང་སྤྲིག་པའི་ལྟོ་ནི་མ་རིད།      དབྱིངས་ཀྱི་ནང་ལ་རྩུང་སོང་།

ཐ་མག་ཤིག་རང་ཟེར་བ།      ཞེས་པོའི་ལྟོ་ད་མིན་ཏེ།  
ལས་ངན་སྤྲིག་པའི་འཕྲུལ་གྱིས།      དབྱིངས་ཀྱི་ནང་ལ་རྩུང་སོང་།

མ་བུ་སྐྱ་མདོག་ཡིགས་ཀྱང་།      ཁ་ཟས་ཟས་ངན་དུག་རིད།  
དེ་ལ་བདག་པོ་རྒྱག་མཁན།      ཁོ་རང་སྦྱོ་བ་ཡིན་འགྲོ།

མ་བུ་ཁམས་འབྲས་མཚར་ཀྱང་།      ཟ་རྒྱ་དུག་ལས་མེད་པ།  
དེ་ལ་ལག་པ་འཆང་མཁན།      རྩུང་བ་འཁྲུལ་བ་ཡིན་འགྲོ།

そんな風におっしゃいますな      お口の端にもおのせになるな  
かわうそがふくろうを養わねばならぬのは      前世からの定めです

自分の好きな      良い伴侶に出会ったら  
良い伴侶が峠を越えても      それは前世の定めです

もっと楽しくなることを願って      旨い酒を寝かせています  
酒に腐った酒粕の臭いがしても      それは前世の定めです

インドの孔雀の餌は      毒の葉っぱであります  
飢えて食べてるわけじゃありません      これも前世の定めです

8. ひやかしの歌… 気狂いざたです つまらぬものに夢中になって

キセル煙草や嗅ぎ煙草なんて 旨い代物じゃありません  
彼は罪深い過ちから      夢中になっちまったんです

巻煙草というものは      旨い代物じゃないけれど  
罪の深いまやかしから      夢中になっちまったんです

孔雀は羽の色は綺麗だけれど      食べるものはまずい毒  
そんなものを自分の物にする人は      気が狂っちまったのさ

孔雀は見目麗しくはあるけれど      食べるものは毒しかない  
そんなものに手を出す人は      気でもおかしくなったのさ

མ་བྱ་ཁ་དོག་མངོས་ཀྱང་།      ཟས་ངན་དུག་ལ་སྦྱོང་པ།  
དེ་ལ་ལག་པ་འཆང་མཁན།      རང་སེམས་འབྲུལ་པ་ཡིན་འགྲོ།

ལ་མོའི་རྒྱབ་ཀྱི་ཚུ་དེ།      དུག་ཚུ་ཡིན་པ་མ་ཤེས།  
རི་དྲགས་སྤང་བ་འབྲུལ་ནས།      ཉམ་འབྲུང་རྒྱག་པར་ཐལ་སོང་།

ཤ་གཅིག་བཟས་པའི་རུས་ཁོག      ལ་མོའི་རྒྱབ་ལ་གཡུགས་ཡོད།  
དེ་ལ་རུས་འཕྲོག་རྒྱག་མཁན།      སྤང་བ་འབྲུལ་རོགས་ཡིན་པ།

ཤ་གཅིག་བཟས་པའི་རུས་པ།      ལ་མོའི་རྒྱབ་ལ་གཡུགས་ཡོད།  
དེ་ལ་རུས་འབྲང་རྒྱག་མཁན།      སྤང་བ་འབྲུལ་བའི་དྲགས་རེད།

མི་དོག་མི་སྦྱིས་དགུ་སྦྱིས།      ཅིག་པའི་གསེང་ལ་སྦྱིས་ཤག  
དེ་ལ་རྩ་སྦྱོས་རྒྱག་མཁས།      སྤང་བ་འབྲུལ་བ་ཡིན་པ།

མ་གཞི་མོ་རོག་ནག་པོ།      ཤ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་དེ།  
དུག་ཚལ་དམར་པོའི་ཕྱོགས་ལ།      མྱིང་སྦྱོར་རྒྱག་གི་མ་རེད།

ཅ་བ་ཅར་ནས་ཚུགས་པའི།      བཅུགས་སྦྱིས་མི་དོག་མ་རེད།  
དུག་ཤིང་ཡོ་མ་རྒྱས་པར།      སེམས་པ་ཤོར་དོན་མི་འདུག

ཕྱི་དེ་བྲ་བྲ་སིལ་སིལ།      རྒྱས་མེད་སེམས་པ་ཤོར་སོང་།  
རྒྱས་ཡོད་ང་རས་བཟླས་ན།      སེམས་པ་ཤོར་ས་མ་རེད།

孔雀は色が綺麗だけれど 食べるものは毒ですよ  
そんなものに手をつける人は 気でもふれてしまったんでしょう

峠の向こうの川の水が 毒の水とは知らないで  
獣は頭がおかしくなって がつがつ飲みに行っちゃった

肉を食べちまったあとの骨を 峠の向こうに捨てました  
そんなものに飛び付く人は 頭がおかしくなるばかり

肉を食べちまったあとの骨を 峠の向こうに捨てました  
あんなものを食うなんて 頭がおかしい証拠です

生えるはずもない花が 壁の隙間に生えました  
こんな花を植えかえする人は 気でもおかしくなったのでしょうか

9. ひやかしへの反発の歌… そこまで落ちぶれちゃいませんよ

そりゃ からすの黒助は 肉にゃ目がないけれどもさ  
赤いぼろきれの側なんか 寄って行きやしませんよ

地に根をはって 大事にされた木の花ではないけれど  
毒の木の大きな葉っぱに 惚れるはずはありません

傍目には色とりどり よく知らない者が惚れました  
よく知ってる私が見たら 惚れるはずはありません

ཕ་རི་དེ་ནི་བྲག་རིད།      ཚུ་རི་དེ་ནི་གཡང་རིད།  
ང་རང་སྐྱོ་ནི་མ་སྐྱོ།      བྲག་མ་གཡང་ལ་མི་མཚོངས།

འག་ལ་བརྩེ་པོ་ཡོད་དེ།      ལྷན་པ་དམར་པོ་མི་ཟ།  
ཆང་ལ་བརྩེ་པོ་ཡོད་དེ།      སིང་ཁྲ་རྫོན་མོ་མི་འཕུང་།

འག་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་དེ།      ལྷན་པ་དམར་པོ་མ་ཟ།  
ཆང་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་དེ།      འིང་ཚུ་རྫོ་མོ་མ་འཕུང་།

འག་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་ཀྱང་།      ལྷན་པ་དམར་པོ་མི་ཟ།  
ཆང་ལ་བརྩེ་པོ་ཡོད་ཀྱང་།      བྲུ་མོ་ཆང་དང་མི་རྒྱག

བྱང་ལ་འག་ཟད་ཐེབས་ཀྱང་།      རི་བོང་རྒྱག་རིལ་མི་ཟ།  
ཡུལ་ལ་མི་ཟད་ཐེབས་ཀྱང་།      དབྲག་ལ་འཇུལ་གྱི་མ་རིད།

ཕུ་ལ་གངས་རི་དཀར་བ།      མདའ་ལ་མཚོད་རྟེན་དཀར་བ།  
དཀར་པོ་འདྲ་འདྲའི་དཀྱིལ་ནས།      ང་རའི་སེམས་པ་དཀར་བ།

སེམས་པ་དཀར་དང་མ་དཀར།      འོ་ཞོ་ནང་བཞིན་ལྷུས་ཚོག  
ལུས་པོ་གཙང་དང་མ་གཙང་།      ལྷ་ཁང་ནང་བཞིན་བསྐྱུངས་ཚོག

ཡར་ལྷུངས་འག་བྱི་དཀར་པོ།      དཀར་པོའི་མིང་གཅིག་ཐོབ་བྱུང་།  
ད་དུང་དཀར་རོགས་མ་གཏོགས།      ནག་རོགས་འགྲོ་གི་མ་རིད།



向こうは岩よ                      こちらは崖よ  
わたしゃ狂いはしませんよ 岩でも崖でもない所には飛び込まない

肉は大好きだけど              赤いつぎあてなんか食べないよ  
酒は大好きだけど 温い水っぽい酒のしぼり粕なんか飲まないよ

肉は好きだが                      赤いつぎあてなんか食べません  
酒は好きだが                      温い樹液なんか飲みません

肉は好きだが                      赤いつぎあてなんか食べません  
酒は好きだが                      女と酒の取り引きなんかしませんよ

北に肉が尽きたって              うさぎのキンタマは食べないよ  
国に男が尽きたって              割り込みなんかしませんよ

10. 誘いの歌…1. 私はあなたに一途です

上手に白い雪山                      下手に白い仏塔  
同じ白のうちでも                      私の心の方が白く清い

心の白く清いことにかけては      ミルクやヨーグルトに負けません  
身の潔癖さにかけては              仏殿のように守ります

ヤルルンの白い獵犬は              白という名を得たのです  
ますます白くなるばかり              黒くなることはありません

ཕྱི་ཡི་དཀར་ཡོལ་དཀར་པོ།      ནང་གི་འོ་མ་དཀར་པོ།  
དཀར་ཡོལ་ཆག་ཀྱང་དཀར་པོ།      འོ་མ་བོ་ཡང་དཀར་པོ།

བྱིང་ཞལ་རྩ་བ་དཀར་པོ།      གཞན་སེམས་སྦྱིན་པས་མ་སྦྱིབ།  
རང་སེམས་དར་གྱི་མདུད་པ།      བཀོལ་ཀྱང་གོལ་ས་མ་རེད།

བྱིང་ལ་ཅི་དགོས་གང་དགོས།      འདི་དགོས་གསུང་རོགས་གནང་དང་།  
གནས་ལ་སྐྱས་འཛེག་བཅུགས་ནས།      སྦྱིན་དུག་ཕྱག་ལ་ཕུལ་ཚོག

བྱིང་གྱི་ཐུགས་ལ་གང་ཡོད།      ང་ལ་ཞལ་གསང་གནང་དང་།  
གནས་ལ་སྐྱས་འཛེག་བཅུགས་ནས།      གཡུ་འབྲུག་དགོས་ཀྱང་ཕུལ་ཚོག

བྱིང་ལ་ཅི་དགོས་གང་དགོས།      བྲ་སྦྱིག་བྱས་ནས་བསྐྱེད་ཡོད།  
ང་ཡི་སེམས་དང་མཐུན་པ།      བྱིང་གྱིས་གནང་རོགས་གནང་དང་།

ནམ་རྒྱལ་བུས་པའི་ཁ་ལ།      ཁ་རྒྱན་མེད་པ་ལུས་ཤག  
ཨོ་ལོས་རྒྱ་གར་སྦྱིན་ནས།      མ་བུའི་སྦྱོ་གཅིག་ཉོས་ཡོང་།

བྱིའུ་རྒྱང་སེམས་པ་མ་སྦྱོ།      སྦྱོར་བ་ལན་གསུམ་རྒྱབ་ཤོག  
བྱིའུ་རྒྱང་འཁོར་སའི་ཚང་གཅིག      བུ་མོ་ང་རས་བཟོས་ཚོག

དུངས་གསལ་རྒྱ་ཡི་བདུད་ཅི།      ཡོངས་སུ་སྦྱོང་དགོས་བསམས་ན།  
རིན་ཆེན་སྦྱོག་དང་བསྦྱོས་ཏེ།      ངལ་བ་དང་ཡིན་ཞུས་ཚོག

器の茶碗が白い                      器の中の乳も白い  
茶碗は割れても白い                乳はこぼれても白い

あなたのお顔は白い月              他人の心の雲で覆いなさんな  
私の心は絹の結び目                ほどいたってほどけはしません

10. 2 あなたのためなら何でもします

あなたが欲しいものは何もかも    みんなおっしゃって下さいな  
天に梯子をかけて                    六連星だって取って差し上げましょう

あなたが思ってたことは            何でもはっきり言って下さいな  
天に梯子をかけて                    雷だって取って差し上げましょう

あなたの欲しいものは何だって    ちゃんと用意してあるんです  
私の心とあなたの心を                どうぞ合わせて下さいな

聖なる壺の口に                      なくてならない羽飾りがまだないね  
おいらがインドに行って            孔雀の羽を買ってこよう

小鳥よがっかりしなさんな        三回くるくる回ってごらん  
小鳥の寄り付く鳥の巣は            あたしが作ってあげましょう

清く澄んだ水の                      甘露を飲みたけりゃ  
貴い命にかけて 私                お引き受けいたしましょう

མཚོང་ཆང་གཅང་བཞེས་གནང་དང་། སྐས་ལ་སྐྱེ་ཕྱིན་མེད་དོ།  
གལ་སྲིད་སྐྱེ་ཕྱིན་བྱུང་ན། དགོངས་སེལ་བདག་རས་ལྷུས་ཚོག

དགའ་ལྡན་དབང་པོ་རི་ལ། དར་ལྗོངས་བཅུགས་རྒྱ་བྱུང་ན།  
དར་ཤིང་གོང་པོ་རི་རྩང་ནས། དྲང་དགོས་བྱུང་ཀྱང་དྲང་ཚོག

རྩ་སྦྱང་ཁྲ་ཡུག་མཚོང་པ། མཇལ་འདོད་སློལ་ཡོད་ན།  
ལྷགས་ཟམ་བསྐྱོར་ནས་ཕེབས་སའི། ལམ་སྟོན་ང་རས་ལྷུས་ཚོག

ཤར་སྤྱོགས་སྤྱིན་བཟང་དཀར་པོ། འཇམ་པོའི་བལ་ལ་འགྱུར་ན།  
ང་སེམས་དགའ་བའི་སི་ལ། གོས་སྐྱ་རེ་རེ་བཟོས་ཚོག

མཇལ་པོ་སེམས་ལ་མེད་ན། ཚོག་གསུམ་སྟིང་ག་ཏམ་སི་ཕོ་ན།  
ཁོག་པའི་སྟིང་གི་ཚོ་ལྷ། ཡིད་འཕྲོག་བྱིད་ལ་སྦྱང་ཚོག

ཤིང་བཟང་སྐྱོ་བ་གཅིག་ལ། ལྷ་མོ་གནས་ཀྱི་ཡོད་ན།  
ཨོ་ལོས་ཇ་གསུར་མར་གསུར། ལྷ་མོ་བྱིད་ལ་ཕུལ་ཚོག

གནམ་གྱི་དཀྱིལ་ལ་མ་ཕེབས། ཉི་ཟླས་བཀའ་བཀྱོན་གནང་ཡོང་།  
རྩར་རྩར་རྩར་ལ་ཕེབས་དང་། མཇལ་འཕྲད་ཡོད་པ་ལྷུས་ཚོག

ལྷང་པ་རྒྱས་མེད་ནང་ལ། ལྷས་ཡོད་གནང་རྟོགས་གནང་དང་།  
རྩ་ཁང་སྐྱེ་པ་ནག་པོའི། གནས་བཤད་ང་རས་ལྷུས་ཚོག

お酒を飲み干してくださいな お坊ちゃまにお咎めはありません  
もしもお咎めを受けたらば 私がお許しを請いましょう

ガンデン寺のワンボ山に 旗を建てることになったらば  
旗竿はコンボの谷から 運ぶというなら運びましょう

ラデン寺のかっこう祭りに 参拝したい気持ちがあるなら  
鉄橋を避けて通れる 道を私がお案内いたしましょう

東方の吉兆の白い雲が 柔らかい羊の毛に変わったら  
私の好きな人に 着物を一枚ずつ作ってあげましょう

あなたのことが心になけりゃ 三言といえど胸の内は明かしませぬ  
心臓の脂とて 惚れたあなたにあげましょう

ドワの木に 龍女のあなたがいるならば  
お茶の薫香バターの薫香なんでも 龍女のあなたにあげましょう

天の真ん中をお通りにならないで 太陽と月のお咎めをうけるでしょう  
端の方へといらっしゃい お会いできるようにいたしましょう

見知らぬ里では どうぞ案内して下さいな  
暗いお堂の 案内は私がいたしましょう

ལྷ་ལོའི་མེ་རྟོག་འདྲ་བའི།      རྒྱང་གྲགས་ང་ལ་མིང་ཀྱང་།  
སྒྲིལ་མ་མེ་རྟོག་འདྲ་བའི།      ར་མ་གཞུག་འཁྱེལ་ཅམ་ཡོང་དོ།

ལྷ་མ་པ་ཁ་ལོ་ལེགས་ཀྱང་།      ལྷ་ལ་འབྲུལ་ནི་མི་ཉ་ན།  
སྤང་རྒྱན་མགོ་ལོ་ཉེས་ཀྱང་།      ར་མ་མཇུག་བསྐྱེལ་ནས་ཆས་ཡོང་།

མེ་རྟོག་པད་མ་བཞིན་དུ།      མཚར་སྐྱབ་བདག་ལ་མིང་དོ།  
རྩ་རྩེ་པ་ལམ་བཞིན་དུ།      ལྷས་ངག་ཡིད་གསུམ་སྤུལ་ཚོག

ཅ་རིའི་སྐྱབ་མ་འདྲ་བའི།      ལྷེས་ཁྱུག་ང་ལ་མིང་ཀྱང་།  
ལྷང་གླིང་ནང་གི་སྐྱེ་ཡག      མཁོ་པན་ཐོགས་ཅམ་ཡོང་དོ།

ལོ་གསུམ་ཁམ་བྱ་ཡིན་ཡང་།      རྒྱགས་གོ་སྐྱགས་གོ་མི་ཚོད།  
གཡང་དཀར་ལྷག་གི་ཤ་ཡིས།      རྒྱགས་གོ་སྐྱགས་གོ་ཚོད་ཡོང་།

རྒྱ་མོ་གྲིན་དུ་འདྲིན་པའི།      མཐུ་དང་རྒྱས་པ་མིང་ཀྱང་།  
སྒོ་དང་རིག་པའི་འབྲུལ་གྲིས།      སྐྱོམ་པའི་གདུང་བ་སེལ་ཚོག

རྟ་ནག་ལྷང་པའི་སྤུ་ཡི།      གར་སྐྱབ་སྤེན་པ་ཚེ་རིང་།  
ཁ་བཟོ་སྐྱེ་འབྲས་མིང་ཀྱང་།      ཤ་གཅང་རྒྱས་གཅང་ཡིན་ནོ།

བྱིད་ལ་ཅི་དགོས་གང་དགོས།      བྲ་སྐྱིག་བྲས་ནས་བཟུང་ཡོད།  
ང་གཉིས་ལྷས་གཅིག་སེམས་གཅིག      བྱིད་ཀྱིས་གནང་རོགས་གནང་དང་།

10. 3 しがない私もお役には立ちますよ

立ち葵のような 派手さは私にはないけれど  
ドゥマメトーのような 添い遂げるだけの貞節さは持っています

<sup>ファンバ</sup>  
冬葵は色は綺麗だけれど 神に捧げるわけにはいきません  
牧場の花は形こそよくないけれど いついつまでも咲き続けるでしょう

蓮の花のような 美しさはわたしにゃないが  
ダイヤモンドのように不動の 身口意を差し上げましょう

ツァリの竹のような 身のしなやかさはないけれど  
柳の林のなかのキェヤーは きっとお役に立ちますよ

三年桃だと お腹のたしにはなりません  
白い羊のお肉なら お腹のたしになりますよ

川の流れを逆にする 力はないけれど  
知恵の仕掛けで 乾きをいやしてあげましょう

タナー村の山中の 踊り子ペンバ・ツェリンは  
風采こそあがらないが 氏素性は清らかです

10. 4 愛を誓って下さい

あなたのほしいものは何もかも 用意して待っています  
ふたりが身も心も一つになるよう よろしくお願い致します

ཇ་ལ་མར་གྱི་སྐྱོ་རོགས། གནང་ཅིས་ཐུགས་ལ་ཡོད་ན།  
ཇ་ཁྱེ་ལ་སེམ་སེམ། ང་གཉིས་སེམ་པ་ཉུས་ཚོག

ལས་ཀྱི་ཐག་པ་འབྲེལ་ཤོག རྒྱ་དང་འོ་མ་བསྐྱེས་བསྐྱེས།  
སེམས་པའི་ཁོ་ཐག་ཚོད་ན། དམ་བཅའ་ང་ལ་གནང་དང་།

ཚོས་གསུམ་རྒྱ་བ་དཀར་བ། དཀར་དགོས་ནང་ནས་ཆས་ཡོང་།  
བཅོ་ལྡེའི་གནས་དང་མཉམ་པའི། ཞལ་བཞིས་གཅིག་ཀྱང་གནང་དང་།

སྐྱེ་འཇུག་ལྗང་ཁྲའི་འོག་ནས། འཇམ་པོའི་ཐུག་གཅིག་གཏོང་དང་།  
ང་གཉིས་སྐྱེ་ཚེ་འབྲེལ་བ། དབྱ་མནའ་ཚོག་གསུམ་བཞིས་དང་།

བྱ་ཞིག་གནས་ལ་འཕུར་སོང་། སྐྱོང་ང་ས་ལ་ལྷས་སོང་།  
བྱ་ལ་གདུང་སེམས་ཡོད་ན། སྐྱོང་ར་གཡས་སྐྱོར་སྐྱོན་དང་།

གཏོང་ཟབ་རྒྱ་མཚོའི་དཀྱིལ་གྱི། ཉ་རྒྱང་གསེར་གྱི་མིག་ལྡན།  
ལྷེམ་ལྷེམ་ཁྲུག་ཁྲུག་ངང་ནས། མཚོ་ལ་གཡས་སྐྱོར་སྐྱོན་དང་།

འདི་འདྲས་འཛོམས་ཡང་འཛོམས་པ། འཛོམས་ཡོང་བསམ་པ་མ་བྱུང་།  
ད་རིང་འཛོམས་པའི་དུས་ལ། གསུང་སྟུན་འབྲོན་རོགས་གནང་དང་།

ཨ་མའི་མཚོད་ཆང་ཞིས་ཡང་། ཚོ་གང་འབྲུང་ཡོང་མི་འདུག  
ཨ་མའི་བྱ་མོའི་ཅིས་གཞི། དབྱ་མནའ་བཞིས་རོགས་གནང་དང་།



お茶にバターのような連れ合いに なって下さる心があるならば  
茶汁が水に溶け合うように 私たち二人は心をひとつにいたしましょう

契りの紐を結んでおくれ 水と乳が混ざり合うように  
決心がついたら どうぞ私に誓って下さいな

白く清い三日月は あくまで清い心を持ち続けるよ  
十五夜のように明るい お約束して下さいな

緑のブラウスの下から 柔らかいお手をお出しになってよ  
二人が添い遂げられるよう どうぞお誓いくださいな

鳥は空に飛んでった 卵を地面に置いてった  
鳥に愛情があるならば 卵を右回りして下さいな

深い海の中にいる 金色の目をしたお魚よ  
ひらひら泳ぎながら 海を右回りしておくれ

こんなにたくさん集まった 集まるとは思わなかった  
今は集まったこの時に いいお返事下さいな

おかみさんのお酒は旨くても 一生飲んでるわけにはいかないさ  
おかみさんの娘のことを くれる約束してくださいな

དཀར་ཡོལ་དཀར་སངས་ནང་ལ།      དཀར་པོའི་མཚོད་ཆང་ལྷུ་ཡོད།  
བཞིམ་འདྲོད་ཐུགས་ལ་ཡོད་ན།      ཐུག་ཏུ་བཞིམ་པ་གནང་དང་།

ཐག་རིང་རྒྱང་ནས་ཕེབས་པས།      འགྲུལ་པ་སྐྱེ་ལས་ཁག་པ།  
སྐྱེམས་གསོས་དོམས་པའི་ཆང་ཅིག།      ལངས་ནས་ཞག་གསུམ་སྤྱིན་སོང་།

ཁམ་བུ་ཁ་ལ་ཞིམ་པ།      མི་དོག་མིག་ལ་མཛེས་པ།  
དོ་དགོང་ཁམ་སྤོང་འོག་ལ།      བཞུགས་ཞག་གནང་རོགས་གནང་དང་།

ཁམ་བུ་ཁ་ལ་ཞིམ་པ།      མི་དོག་མིག་ལ་མཛེས་པ།  
དོ་རུབ་ཁམ་སྤོང་འོག་ཏུ།      བཞུགས་ཞག་གནང་རྒྱ་ཡིན་ནམ།

ཁམ་བུ་ཁ་ལ་ཞིམ་པ།      མི་དོག་མིག་ལ་མཛེས་པ།  
དོ་དགོང་ཁམ་སྤོང་འོག་ལ།      བཞུགས་ཞག་གནང་དགོས་མིན་འགྲོ

བུ་མོ་མཚོད་པའི་ལྷ་མོ།      དགུང་ལོ་ག་ཚོད་ཡིན་པ།  
གཞིན་པ་སྤང་བ་སྦྱིད་པོ།      ཉི་ཤུ་ཅུ་ལྷའི་སྐྱག་རིད།

ཆུང་འདྲིས་བྱིད་ལ་འདྲིས་པ།      ལས་འཕྲོའི་མདུད་པ་སྦྱིལ་བ།  
ཕོ་གཞིན་ང་ལས་དགའ་བ།      སྤྱ་ཡང་ཡོད་མདོག་མི་འདུག

གསེར་གདུབ་གཡུ་ཁྲས་བསྐྱོར་ན།      ད་ལྟ་སྐྱོར་ཉག་འདུག་གོ  
དེ་མིན་གཡུ་ཆུང་དུག་དཀར།      ཡུན་རིང་གནས་ས་མི་འདུག

白い薄物のお茶碗に                      白いお酒をお注ぎしてます  
お召し上がりになりたいならば      お手に取って下さいな

10. 5   今が熟れどき   今が盛りよ

遠いところからお出でになって      旅のお方はお疲れでしょう  
乾きを癒すのにはちょうどいい      発酵して三日たったところです

桃は口に味よし                      花も目に麗しい  
今宵は桃の木の下に                  どうぞお泊まりくださいな

桃は口に味よし                      花も目に麗しい  
今宵桃の木の下に                  お泊まりになるおつもりですか

桃は口に味よし                      花も目に麗しい  
今宵桃の木の下に                  お泊まりくださらないかしら

天女のような娘さん                  お年はいくつでいらっしゃる  
陽気なおいらは                      二十五歳の年まわり

幼馴染みのお前に馴染み              宿世の契りを結ぶなら  
若い俺様よりいい奴は              他に誰もいませんぜ

金の腕輪のぐるりをとるこ玉で飾りたきゃ      今が一番ですよ  
さもなきゃ   極上のとるこ玉は      いつまでもあるわけじゃありません

ཁམ་བྱ་ཟ་འདྲིང་ཅན་པ།      ཟ་འདྲིང་ཞེ་ལ་ཡིང་ན།  
ཁམ་རྫོང་ཨ་མའི་རྩ་ལ།      གོ་སྲིད་གནང་གག་ཐེབས་དང་།

ཁམ་བྱ་ཟ་སྟོང་གྲོ་ན།      ཁམ་རྫོང་རྩ་ལ་ཤོག་ཤིག  
ཐག་རིང་ས་ལ་བསྐྱེད་ན།      ཁམ་བྱ་མི་ལ་ཤོར་ཡིང་།

བྱིད་རང་གཅང་པོའི་ཕ་རོལ།      ང་རང་གཅང་པོའི་རྒྱ་རོལ།  
འཛོམས་དགོས་བསམ་པ་ཡིང་ན།      ཀོ་གྲུ་གཏང་རོགས་གནང་དང་།

མཉན་དཔོན་ལྟ་དང་འབྲ་བ།      བྱ་མོས་མགྲོང་གི་འདུག་ན།  
གོ་གཅིག་ཐེམས་གཉིས་མེད་པར།      ཀོ་བའི་ནང་ལ་ཐེབས་ཤོག

དཀར་གསལ་རྩ་བའི་བཞིན་བཟང་།      ཡིད་འོང་ལྟ་ཡི་སྐས་མོ།  
དགོང་གཅིག་བྱ་རྒྱུང་ང་ལ།      ལྷས་བཟང་གཡར་པོ་གནང་དང་།

རྒྱལ་པོའི་ལྷུ་མ་རའི་ནང་གི      མ་བཏབ་ལོ་གསུམ་ཁམ་བྱ།  
མ་རྩོས་དྲི་མཚོག་ཞིམ་ལ།      རྩོས་ན་ཁ་མངར་ལྡན་པ།

ལྷང་སྲིང་གྲུ་བཞིའི་ནང་ལ།      མ་བཏབ་ལོ་གསུམ་ཁམ་བྱ།  
དགོང་གཅིག་ལྷང་སྲིང་ནང་ལ།      གནས་ཚང་གཡར་རོགས་གནང་དང་།

མ་བཏབ་ལོ་གསུམ་ཁམ་བྱ།      མགྲོང་ཡིང་བསམ་པ་མ་བྱང་།  
ཁ་ལ་ཟ་འདྲིང་ལངས་ནས།      འགམ་རྒྱ་གཏིང་ནས་འཁོར་བྱང་།

10. 6 お気に召したらどうぞ

桃を食べたいお方は 本当に食べたいと思うならば  
桃の木の根元に 気を引きにいらっしやい

桃が食べたけりゃ 桃の木の根元においで  
遠くにいたら 桃は人のものになっちゃうよ

あなたは大河の向こう側 私は大河のこっち側  
会おうと思うなら 皮船を出してくださいな

娘さんよ 船頭を神のように 思ってくれるなら  
ふた心なく心をひとつにして 皮船にお乗りなさい

10. 7 おいしそうな高根の華

十五夜のお月さんのように麗しい 神の御子のように素敵なお嬢様  
せめて一晩この僕に 御身をお貸しくださいな

王様のお庭に生えた 思いがけない三年桃  
食べずも香りが素晴らしい 食べたらさぞかし甘いでしょう

柳の林の中に ひとりでに生えた三年桃よ  
一晩 柳の林に 宿をお貸し下さいな

思いがけない三年桃に お目にかかるとは思わなかった  
食べたくて食べたくて 生唾が腹の底から湧いてきたよ

གོས་གསུམ་པར་ལ་སྒྲོས་པའི།      རྒྱལ་པོའི་ལྷུ་མ་རྩུ་སླེབས་བྱུང་།  
སེམས་པའི་སྐལ་བཟང་མི་ཏོག།      བཞད་ཁ་ཕྱི་རོགས་གནང་དང་།

གོས་གསུམ་པར་ལ་བརྒྱབ་པས།      མི་ཏོག་ལྷུ་མ་རྩུ་ཚུད་སོང་།  
སྐལ་བཟང་གསེར་གྱི་མི་ཏོག།      བཞད་ཁ་ཕྱི་རོགས་གནང་དང་།

ཤར་གྱི་ཤར་སྒོ་ཕྱི་ནས།      ལྷ་ཁང་ནང་ལ་སླེབས་སོང་།  
མཛེས་མ་འཚབ་འཚབ་མ་གནང་།      བྱམས་པོ་གནང་རོགས་གནང་དང་།

རྒྱ་རྒྱུད་ལྷ་ལས་མཚར་བ།      སྤྲ་ནག་ཉི་མ་སྒྲོལ་མ།  
རྒྱ་སྤྲུང་ཕྱོ་བ་སྐལ་པས།      རྒྱ་རྒྱུ་མོའི་ནི་གཏོང་དང་།

ཁྱིའི་ལ་དགོས་པའི་སྤྱུ་དེ།      ང་རའི་རྒྱལ་ལ་ཡོག་རེད།  
ཁྱིའི་རང་ཟ་སྤྱིང་གོ་ན།      ཉལ་སའི་ནང་ལ་འཇུག་ཤོག

ཁམ་རྒྱུང་མཐོ་རང་དྲག་ནས།      ལག་པས་རྩྭ་བ་ས་མ་རེད།  
འབྲས་བུས་བྱགས་སེམས་བཞེས་ནས།      བང་ཁའི་ནང་ལ་བབས་ཤོག

ཁམ་རྒྱུང་མཐོ་རང་དྲག་ནས།      ལག་པས་རྩྭ་བ་ས་མི་འདུག  
ཁམ་བུས་བྱགས་བསམ་བཞེས་ནས།      བང་ཁའི་ནང་ལ་ཟག་ཤོག

ཁམ་རྒྱུང་མཐོ་རང་དྲག་སྟེ།      ལག་པས་རྩྭ་བ་ས་མ་རེད།  
འབྲས་བུའི་བྱགས་ལ་ཡོད་ན།      བང་ཁའི་ནང་དུ་ཕེབས་ཤོག

三歩足を運んだら 王様のお庭に着きました  
思いを寄せる菊の花よ 花開いてくださいな

三歩足を運んだら 花園のお庭に入りました  
金色の菊の花ケーサンさんよ どうぞ花開いてくださいよ

東の方の東の門を開けて 神のお社に来たんだよ  
綺麗なお人 そわそわせずに どうか仲良くしておくれ

上半身は神より美しい バナー・シュエのニマ・ドゥーマさん  
下半身のとんかちをあなたのはさみで <sup>グッドモーニング</sup> どうぞ仲良くしてくださいな

あなたの欲しい女のものは あたしの尻にあるんだよ  
あなた食べたきゃ あたしの寝床にお入りよ

10. 8 手の届かない高根の華よ 私のところに来ておくれ

桃の木は余りに高くて 手が届きそうにもありません  
桃の実よ どうか察して 私の膝に落ちとくれ

桃の木は高すぎて 手が届きそうにもありません  
桃よ どうか察して 私の膝に落ちてきとくれ

桃の木は高すぎて 手が届きそうにもありません  
桃の実さん お気に召したら 私の膝に落ちていらっしやいよ

ཁམ་བྱས་ཟག་འདྲི་ཡོད་ཀྱང་། སྤྱོད་པོས་སྒོད་ས་མ་རེད།  
བྱ་ལ་དབའ་རྩལ་ཡོད་ན། སྤྱོད་པོའི་སྤང་ལ་ཕེབས་ཤོག

བྱམས་པས་བྱི་ལ་སྤྲུལ་ནས། གོང་བའི་སྤང་ལ་ཕེབས་དང་།  
དེ་དུས་བྱ་མོང་རས། འོན་ལེན་འོན་སེང་ལྷས་ཚོག

ང་ལ་གྲོགས་པོ་དགོས་ཀྱིས། གྲོགས་པོ་སློས་ཐུབ་དགོས་ཀྱིས།  
གྲོགས་པོ་སློས་ཐུབ་བྱུང་ན། གསེར་སྤང་བརྒྱལ་ས་ལྷག་པ།

ང་ལ་རྒྱང་འདྲིས་དགོས་ཡོད། ཡོན་ཏན་ཅན་ཞིག་དགོས་ཡོད།  
ཤེས་བྱ་འཛུམས་པའི་བྱམས་པ། དུན་རིང་བསྐྱབས་ཀྱང་བསྐྱབས་ཚོག

ཚོང་དེ་མཁས་པོར་རྒྱག་པར། མཁས་པའི་མཁས་རོགས་དགོས་ཀྱིས།  
བལ་གྱི་འཇམ་ཚོད་ལྷ་བར། ཨ་པོ་ལྷག་ཇི་དགོས་ཀྱིས།

ལྷགས་ལ་ལྷགས་ཀྱི་ལྷན་པ། ཟངས་ལ་ཟངས་ཀྱི་ལྷན་པ།  
དུག་ཚལ་ལྷན་པའི་སྐྱོ་རོགས། ཡོད་རོགས་བྱས་ན་དགའ་ལ།

རྒྱལ་ཆར་པའི་སྐྱོ་རོགས། དྲག་ལ་ལྷག་པའི་སྐྱོ་རོགས།  
བྱ་རྒྱང་ང་རའི་སྐྱོ་རོགས། ལམ་མཁའི་སྐྱ་མ་དཀོན་མཚོག

རྒྱལ་ཆར་པའི་སྐྱོ་རོགས། དྲག་ལ་ལྷག་པའི་སྐྱོ་རོགས།  
བྱི་ལྷག་ཐང་ལ་ལྷས་པར། སྐྱོ་རོགས་མེད་པས་ལན་སོང་།



桃は落ちていきたいけれど 枝が離してくれないわ  
あんたに勇気と力があるなら 木の上にはいらっしやいよ

恋人よ 小鳥になって 衿の上にはいらっしやい  
そしたらあたしが できるだけお仕えしましょう

### 10.9 伴侶がほしい

私は友達がほしい 心を許せる友達がほしい  
心を許せる友ができれば 金百文より素晴らしい

私は恋人がほしい 教養のある人がほしい  
知恵の揃った恋人は いくらだって待ちましょう

商売をうまくやるには 優れた相棒が必要です  
羊毛の柔らかさを調べるには 羊飼いが要るんです

鉄には鉄のつぎあてを 銅には銅のつぎあてを  
苦しみにつぎあてする心の友 それがあったら何と嬉しいことでしょう

川には雨の友があり 岩にはふくろうの友がいる  
おいらの友は 天にましますラマと三宝

川には雨の友がいて 岩にはふくろうの友がいる  
小鳥は野原に取り残されて 友のいない巡り合わせになったのです

ཚུལ་ཆར་པའི་སྐྱོ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
སྐྱོ་མདུན་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ།      འཇམ་བུ་སྤྱིང་གི་སྐྱོ་རྒྱུ་རྒྱུ་

ང་ལ་བྱམས་པ་དགོས་ཡིད།      ལྷན་ཁའི་མི་ཉེ་ག་དགོས་ཡིད།  
ནམ་སྤིང་ཤར་བ་དགོས་ཡིད།      རྩོད་ངས་ཡལ་བ་དགོས་ཡིད།

གྲི་རྒྱུང་ཨམ་གྲི་ཡིད་ཀྱང་།      དང་དོད་རྒྱ་གྲི་དགོས་ཀྱིས།  
ཚེ་གང་གཏན་གྲོགས་ཡིད་དེ།      ཞལ་གསུམ་སྤྱིང་སྤྱིང་དགོས་ཀྱིས།

བྱམས་པ་ལགས་ལ་ཚེ་གང་།      གཏན་གྲོགས་གནང་དང་མ་ལྷོས།  
ཞལ་གསུམ་པ་མ་དུན་པས།      སྐྱོ་རྒྱུ་རྒྱུ་གནང་དང་ལྷོས་ཡིད།

བསམ་ཡས་བསམས་ནས་མ་ཡིང་།      ཚོས་སྐྱོང་བསམས་ནས་ཡིང་ཡིད།  
བསམ་ཡས་ཚོས་སྐྱོང་ཆེན་པོས།      ལྷང་བསྐྱེད་གནང་རྒྱུ་གནང་དང་།

བསམ་ཡས་བསམས་ནས་མ་ཡིང་།      ཚོས་སྐྱོང་བསམས་ནས་ཡིང་ཡིད།  
ང་ལ་ཚོས་སྐྱོང་ཆེན་པོས།      ལྷང་བསྐྱེད་གནང་རྒྱུ་གནང་དང་།

བསམ་ཡས་བསམས་ནས་མ་ཡིང་།      ཚོས་སྐྱོང་བསམས་ནས་ཡིང་ཡིད།  
ང་ལ་ཚོས་སྐྱོང་ཆེན་པོས།      མཇལ་ཁ་གནང་རྒྱུ་གནང་དང་།

ཕ་ཡུལ་བཞག་ནས་ཡིང་ཡིད།      ཨམ་བཞག་ནས་ཡིང་ཡིད།  
ཤར་ཕྱོགས་སྤྱིན་བཟང་དཀར་པོས།      ཨམ་གནང་རྒྱུ་གནང་དང་།

水には雨の友がいて            日には火の友がいる  
ドライ・ラマは                世界の友

10. 10 一時の心の慰みがほしいだけ

恋人がほしい                    くるみの花がほしい  
夜中に現れてほしい        明け方には消えてほしい

小さいふところ刀はあるけれど    格好いいシナ剣がほしい  
一生の伴侶はいるけれど        三日かぎりの恋人がほしい

恋人さんよ 一生                連れ添ってくれとは申しません  
三日ほど 父母が恋しいので 慰めてほしいと申すのです

10. 11 あなたを訪ねてはるばると

サムイェを思って来たのじゃありません 護法神を思って来たのです  
サムイェの偉大な護法神さま            予言を下さいますように

サムイェを思って来たのではない 護法神を思って来たのです  
サムイェの偉大な護法神に            どうぞ会わせてくださいな

サムイェを思って来たのじゃない 護法神の神おろしを思って来た  
護法神さま                    神託にあなたの気持ちをお寄せ下さい

故郷を捨ててきました            母を捨てて来ました  
東方の白い雲さん                母になってくださいな

ཚུ་གཅིག་བཟུལ་ནས་ཡོང་ཡོད།      ཞིགས་ཚུ་བཟུལ་ནས་ཡོང་ཡོད།  
སྤྱིང་སྤྱུག་བསམས་ནས་ཡོང་ཡོད།      དཀའ་བ་སྦྱང་ནས་ཡོང་ཡོད།

གངས་རི་བསྐྱོར་ནས་ཡོང་ཡོད།      གངས་ཚུ་བདུངས་ནས་ཡོང་ཡོད།  
གངས་སྟོང་སིང་གི་དཀར་མེད།      དགོངས་པ་ཁྲིལ་ནས་ཡོང་ཡོད།

གངས་རི་བསྐྱོར་ནས་ཡོང་ཡོད།      གངས་ཚུ་བདུངས་ནས་ཡོང་ཡོད།  
གངས་སྟོང་སིང་གི་དཀར་མེད།      དགོངས་པ་ཞུས་ནས་ཡོང་ཡོད།

ངང་བས་མཚོ་མོ་བསམས་ནས།      ལྷོ་རོང་གཏིང་ནས་སླེབས་ཡོད།  
མཚོ་མོས་ངང་བ་བསམས་ནས།      དར་ཁ་སྤྱོད་རྒྱས་གནང་དང་།

ཀི་ཞིག་བརྒྱབ་ན་ཆེ་འགྲོ།      །ཤུ་ཞིག་བརྒྱབ་ན་ཚུང་འགྲོ།  
ཅིག་རྩུར་རྟིག་རྟིག་གཏོང་དུས།      སྤུ་མོས་འོན་སིང་གནང་དང་།

བྱི་མོ་རྒྱ་ཆེན་འདྲིས་ཡོད།      རྒྱ་ཚུང་ཉོར་མོས་སྤངས་དང་།  
བྱམས་པའི་གཟིམ་གཟན་བྱིར་ཡོད།      གཟིམ་སྐྱོ་སྤྱོད་རྒྱས་གནང་དང་།

རྟིག་སྐྱོ་རྟིག་སྐྱོ་མ་གནང་།      སྐྱུག་ལ་ཕ་མ་བཞུགས་ཡོད།  
སྤུ་ལ་རྟིག་པ་ཡོད་ན།      དབྱེ་ཤིང་ཁབ་ཀྱིས་སྤྱོས་ཤིག

གང་བྱུང་མང་བྱུང་མ་གནང་།      དྲིན་ཆེན་ཕ་མ་བཞུགས་ཡོད།  
རྟིག་རྟིག་རྟིག་རྟིག་བྱས་ན།      དཀའ་བཀྲོན་མེབས་ཡག་ཉེན་ཡོད།

川を渡ってやってきました 朝の冷たい川を渡って来ました  
恋人を思ってやってきました 苦勞してやってきました

雪山を巡ってきました 氷河の水を飲んでやってきました  
雪山の白獅子に 許しを得てやってきました

雪山を巡ってきました 氷河の水を飲んでやってきました  
雪山の白獅子に 別れを告げてやってきました

鴨は湖を思って 南の谷からやって来た  
湖は鴨を思って 氷を開いて下さいな

10. 12 逢引 音を察して開けておくれ

ときの声では大きすぎるし 口笛では小さすぎよう  
僕が壁の隅をとんとん叩いたら 君が聞き耳たてておくれ

<sup>ギヤチエン</sup>外の番犬には慣れてます <sup>ギヤチユン</sup>内の番犬は美しいあなたが押さえてよ  
愛しいあなたの寝具は持ってきました お部屋の扉を開けて下さいな

10. 13 逢引 そっと上手におやんなさい

ガタゴト大きな音を立てないで 奥に父さん母さんいるんです  
あんたに知恵があるんなら 門を針ではずしてよ

やたらなことはしないでよ 大切な父さん母さんいるんです  
ガタゴトガタゴト音立てりゃ お叱り受けるやもしれません

འཇུར་ཏས་སྐྱོབ་སྐྱོབ་མ་གསུངས། ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱིས་མཁྱེན་ཡོང་།  
ཕྱགས་ལ་རིག་པ་ཡོད་ན། ཞབས་སུག་མཚོད་ནས་ཕྱི་ཕྱོད་དང་།

འཇུར་ཏས་ཅིག་ཅིག་མ་ཟེར། ན་བཟམས་ཤུར་ཤུར་མ་ཟེར།  
ལས་དང་ལས་འཕྲོ་ཡོད་ན། ཞབས་སུག་མཚོད་ནས་ཕྱི་ཕྱོད་ཤོག

སྐྱོ་དང་སྐྱེའུ་ཁྲུང་གཉིས་པོ། ཡབ་ཡུམ་དམ་བཅའ་གནང་ས།  
ཚུང་འདྲིས་རིག་པ་ཡོད་ན། ཨ་ཤིང་ཁབ་ཀྱིས་སྲི་དང་།

དགོང་མོ་ཅིག་ཅིག་མ་ཟེར། ཁྱིམ་མཚོས་གྲོང་པས་ཤེས་ཡོང་།  
སྐྱོ་དང་རིག་པ་ཡོད་ན། ཨ་ཤིང་སྲི་ནས་ཕྱི་ཕྱོད་ཤོག

ནམ་མཁའི་དཀྱིལ་ནས་མ་ཕྱི་ཕྱོད། རྒྱ་བས་བཀའ་བཀྱོན་གནང་ཡོང་།  
རླུང་རླུང་རླུང་ནས་ཕྱི་ཕྱོད་དང་། མཇལ་འཕྲད་ཡོད་པ་ཞུས་ཚོག

ཡབ་ཡུམ་སྐྱེ་དབང་བཅའ་པས། སྐྱོ་ང་ཆག་དྲོགས་གནང་གིས།  
ལས་དང་ལས་འཕྲོ་ཡོད་ན། ཅིག་པའི་གསེང་ནས་མཇལ་ཡོང་།

དངོས་གནས་སེམས་ལ་ཡོད་ན། རྣ་པོའི་སྐོ་གཅིག་བརྟོན་དང་།  
བྱམས་པ་དཔའ་བོ་ཡིན་ན། ཐེམ་པ་བཞགས་ནས་ཕྱི་ཕྱོད་ཤོག

ཕོ་གཞོན་འཛོལ་པོ་ཡིན་ན། མཁས་པའི་ཕྱབས་ཀྱིས་བསྐྱུངས་ནས།  
མར་རིལ་དཀྱིལ་ལ་ཡོད་པའི། སྲུ་ནག་བརྟོན་བརྟོན་གནང་དང་།

靴音をドシンドシと立てないで 父さん母さんに知られてしまうわ  
知恵がおありになるならば しずしずと靴下でいらっしゅいよ

靴音をコツコツ荒立てなさんな 着物の擦れ合う音をたてなさんな  
前世の定めと縁があるなら しずしずと靴下でいらっしゅいよ

戸も窓も どちらも 父上母上が締めちゃったのよ  
愛しいお人 知恵があるなら 門を針で開けてよ

夜中にぎしぎし音立てないで 近所の人に知られてしまう  
知恵があるなら 門開けていらっしゅい

天の真ん中をお通りにならないで お月さんにしかられますよ  
隅のすみっこからおいでなさい お目にかかれるようにいたしましゅ

父さま母さま厳しいの 卵が割れまいかと心配なさん  
ご縁があるなら 壁の隙間からお会いしましゅ

#### 10. 14 逢引 堂々といらっしゅい

本当に愛しているならば 鋭い知恵を働かせてよ  
恋人よ 勇気があるなら 敷居をまたいでおいでなさい

あんたが有能だったらば 巧い方法であたしを守って  
白いバターの塊にはりついた 黒い毛を取るように正々堂々やって頂戴

#### 10. 15 邪魔がないなら連れてって

དྲ་ལ་སྐལ་མ་མེད་ན། དྲ་རྒྱལ་དེ་ལ་སྐྱེན་དང་།  
བཀའ་བརྒྱུན་གནང་མཁན་མེད་ན། སྐྱིས་གཞིས་ཕྱོགས་ལ་བྲིད་དང་།

བྲིད་ཀྱི་ཕྱགས་ལ་བབས་ན། ཉིས་བཞེན་དྲ་ཕོས་བྲིགས་ཡིང་།  
སྐྱིས་གཞིས་སྐྱོ་ཕོ་མེད་པ། གསུང་ཁྲལ་ཅམ་ཞིག་མིན་ནམ།

སེམས་དང་སེམས་གཉིས་མཐུན་པའི། སྤང་རྩ་ཟ་རྒྱ་བྱུང་ན།  
རྩ་ཅོ་གཡས་པའི་ར་ཐམ། སེམས་པའི་མགོ་སྐྱོར་ཡིན་འགྲོ

དབང་ཆ་ཡོད་མེད་སྐད་ཆ། སེམས་པའི་བཞག་ཕྱོགས་ཡིན་འགྲོ  
ཉ་མོ་ལས་འཕྲོ་ཡོད་ན། ཉ་བའི་ནང་ལ་རྒྱུད་ཤོག

ལྷང་མ་དཀྱལ་དཀྱལ་མ་གཏོང་། ཟིལ་པས་སྤང་རོགས་ཡིན་པ།  
དེ་ལས་ཁམ་སྤོང་དཀྱལས་ན། ཁམ་བྱ་ཟ་རྒྱ་ཡོག་རེད།

རྒྱ་ལྷང་དཀྱལ་པ་མ་གནང་། སྐྱེ་ལུས་ཟིལ་པས་སྤངས་ཡིང་།  
དེ་ལས་ཁམ་སྤོང་དཀྱལས་ན། ཁམ་བྱ་ཟ་རྒྱ་ཡོག་རེད།

ང་ལ་མ་ཡང་མེད་དོ། ང་ལ་མ་ཡང་མེད་དོ།  
གནམ་ས་མ་གཏོགས་མེད་ཅང་། ཅ་རི་སྐྱོར་ལ་མེདས་འགྲོ

སེམས་པ་སྐྱོ་སྐྱོ་མ་གནང་། བྲག་ལ་བདག་ཕོ་མི་འདུག  
བྲིད་དང་ཕྱགས་ལ་ཡོད་ན། ཉིན་མཚན་མེད་པར་ག་ཤིབས་ཚོག



馬の背に擦り傷がないならば      その背に乗せてくださいな  
お小言おっしゃる方がないなら      お屋敷の方へ連れてって

馬のあなたが気に入りさえすれば      男の二人ゃそこら乗せられるでしょ  
お宅が楽でないからなんて      ほんの断りの口実でしょう

心と心が合いあって      とともに山の草がはめたなら  
右の角についている焼き印などは      心のまやかしでしかないでしょう

自由のありやなしやということは      心の持ちかた次第でしょう  
魚さん 宿世の縁があるのなら      網の中にお入りよ

10. 16 厄介者に手をだすな 私のほうがおいしいよ

柳の木をゆすりなさんな      露に濡れるよ  
それより桃の木をゆすったら      桃の実がたべられますよ

柳を揺すったりしなさんな      御身が露に濡れますよ  
それより桃の木をゆすれば      桃の実がたべられますよ

10. 17 邪魔者はないよ 私のところへいらっしゃい

私には父もありません      私には母もいません  
天と地しかないので      一緒にツァリに巡礼にいきましょう

がっかりしなさんな      岩に主はおりません  
お気に召したら      昼夜いっしょにいてあげましょう

འག་གྱི་རི་ལ་ཡོད་པའི། སྤང་སྤོང་ལྟ་བུ་དཀར་པོ།  
གནས་ལ་སྐྱབས་པས་མ་བརྒྱུབས། ཐོག་ཁའི་སྤང་ལ་བབས་ཤོག

སྤང་ལ་སྐྱེས་པའི་སེར་ག། ཟ་འདོད་སེམས་ལ་འདུག་སྟེ།  
སྤང་བཞུགས་ཨ་ཁུ་འགྲོག་པས། བཀའ་བརྒྱུན་གནང་བའི་ཉིན་འདུག

ཁྲིན་པ་གསེར་གྱི་ཁྲིན་པ། ཁྲིན་སྐྱོགས་གཡུ་ཚུང་དུག་དཀར།  
འདི་ནས་ཚུ་ཞིག་སྤངས་ན། བཀའ་བརྒྱུན་གནང་མཁན་ཨ་ཡོད།

ཚུ་མིག་སྤྲོ་ཞིང་དུངས་པ། བན་སྐྱོགས་བརྗོ་ལྟ་ལེགས་པ།  
དེ་ནས་ཚུ་ཞིག་སྤངས་ན། བཀའ་བརྒྱུན་གནང་མཁན་ཨ་ཡོད།

ཚུ་མི་སྤྲོ་ཁ་དུངས་པ། བན་སྐྱོགས་གཏེར་བརྗོ་དོད་པ།  
དེ་ནས་ཚུ་ཞིག་སྤངས་ན། བཀའ་བརྒྱུན་གནང་མཁན་ཨ་ཡོད།

ལྷམ་དེ་ལྷམ་བརྗོ་དོད་པ། སྐ་ལོ་ག་གཡུ་སྐྱིག་པ།  
དེ་ལ་འཇའ་ཞིག་དགྲིས་ན། བཀའ་བརྒྱུན་གནང་མཁན་ཨ་ཡོད།

རྗོན་པ་རྟ་ནག་འགྲོགས་གསུམ། དུབ་བཅད་ཁ་གཞི་ལེགས་བྱང་།  
བུམ་འདྲིལ་ལྷང་གུའི་འོག་ནས། བཀའ་བརྒྱུན་གནང་མཁན་མེད་འགྲོ

ཚུ་མི་ཆེ་ལོས་འདུག་གས། དབ་ཁ་བདེ་ལོས་འདུག་གས།  
སྐྱོས་གཞིས་ལྷང་མའི་གསེབ་ལ། ཐུགས་ཁ་ལྷན་ལོས་འདུག་གས།

東の山にいる                      山牧場の白い神鳥よ  
空に霧が出ていないうちに      屋根にお留まりなさい

11. 断りの歌…1. あなたに気があるけれど 邪魔がいそうです

山の牧場に生えた茸さん 食べたい気持ちは山々だけど  
山の牧場においで牧夫さんに お叱りうけるんじゃないかしら

井戸は金の井戸                      釣瓶は上質のとるこ石  
この水汲んだら                      お叱りになる人がいるかしら

泉は青く澄んでいる                  水桶台はいい形  
ここから水を少しもらったら お叱りになる方はいるでしょうか

川は青く澄んでいる                  水桶台はいい形  
その水汲んだら                      お叱りになる方がいましょうか

靴の形が素敵だこと                  革靴はとっても素晴らしい  
あれに縞の模様をつけたなら      お叱りになる方いるかしら

毛織りの靴のタナー・ドクスム      胴の色合いはいいけれど  
緑色の縁の下から                      おごとと言う人がいるでしょう

川の水かさはどれくらい              浅瀬の深さはどれくらい  
ご領地の柳の園林の間であって      心は穏やかですか

བསམ་ད་བདེ་རྒྱུ་ལགས་ཀྱི།      ཚིབས་ཚེན་ཡིན་ན་བསམ་བྱུང་།  
གཟིམ་རྒྱུ་རྒྱལ་མའི་ནང་ནས།      བཀའ་བཀོན་གནང་མཁམ་མེད་འགྲོ།

ཁམ་བྱ་ཁ་ལ་ཞིམ་ཡོང་།      མེ་དོག་མིག་ལ་མཛེས་ཡོང་།  
ཁམ་རྫོང་མཐོན་པོའི་གསེང་ནས།      རྟོག་པ་རྒྱལ་མཁམ་མེད་འགྲོ།

ཁམ་རྫོང་མཐོན་པོའི་སྐང་ལ།      ཡོང་འདོད་སེམས་ལ་ཡོད་ཀྱང་།  
ཚེར་མ་མཛེར་པ་མང་བས།      གཞོན་པ་ཐར་ས་མ་རེད།

ཁམ་རྫོང་ཡི་ལ་བལྟས་ན།      ཟ་འདོད་སློ་ལ་འདུག་སྟེ།  
རྒྱལ་གྱི་ཁྱུ་བཙན་དམར་པོར།      ཞེན་པ་ལོག་ནས་བསྐྱེད་ཡོད།

ཁམ་རྫོང་ཡ་ལ་བལྟས་ན།      ཁམ་བྱ་ཟ་སྟེང་འདོད་པ།  
རྒྱལ་གྱི་ཁྱུ་བཙན་དམར་པོ།      ཞེད་པོ་ག་འདྲ་མི་ཤེས།

མེ་བ་ཡ་གིར་བལྟས་ན།      མེ་འབྲུ་ཟ་སྟེང་འདོད་པ།  
རྒྱལ་གྱི་ཁྱུ་བཙན་དམར་པོ།      ཞེ་པོ་ག་འདྲ་ཡོད་འགྲོ།

ཁྱུ་མོ་མཇལ་འདོད་འདུག་ལ།      མཚོ་རྗེས་འབྲུལ་དགོས་བསམས་ཡང་།  
རྒྱལ་གྱི་ཁྱུ་བཙན་དམར་པོ།      གདུམ་པོ་ག་འདྲ་ཡོད་དམ།

ལྷང་སླིང་ཡ་ལ་དགའ་ཡང་།      ཁྱུ་བཙན་མ་ལ་ཞེད་ཀྱིས།  
ལྷང་སླིང་ཁྱུ་བཙན་གཉིས་ལ།      གདུག་པ་ཙན་ཞེག་ཡོད་འདྲ།

デチュンさんの お馬ならと思うには思ったけれど  
奥のお部屋の中から お叱りになる方が現れるんじゃないかしら

桃は口に味よし 花も目に美しいけれど  
高い桃の木のあいだから 蹴っとばす人がいるんじゃないかしら

### 1 1. 2 邪魔がいるから行けません

高い桃の木の上に 登って行きたい気はあるけれど  
棘やこぶが多いので 若いおいらにゃ行けそうにありません

桃の木を見ると 食べたい気持ちになるけれど  
背後の赤い龍王に 嫌気がさしているのです

桃の木を見たら 桃を食べたくなるけれど  
背後の赤い竜王は どんなに恐ろしいでしょう

向こうの柘榴の木を見たら 柘榴の実が食べたくなるけれど  
背後の赤い竜王は どんなに恐ろしいことでしょう

龍の姫様にお目にかかりたくて 湖にお供物を捧げるつもりだったけど  
背後の赤い竜王が どんなに恐ろしいことか

柳の園林は好きだけど 竜王が怖いのです  
柳の林と竜王の間には 邪悪なものがあるらしい

ལྷུང་མ་སེམས་ལ་ཡོད་ནས།      བབས་འདྲིང་རང་ལ་ཡོད་ཀྱང་།  
འབྲུང་གཞི་རླུང་འཚུབ་ཅན་གྱིས།      གྱི་རླུང་ཟླད་པ་དཀྱུགས་པ།

ཏ་ལའི་ལོ་མའི་གསེབ་ནས།      ལྷ་ཡི་སྲས་མོ་འབྲུངས་ཤག  
མཇལ་འདྲིང་སློལ་འདུག་སྟེ།      ཏ་ལའི་ལོ་མས་བསྐྱིབས་ཤག

ཚེར་མའི་ལོགས་ལ་སྐྱེས་པའི།      མཛེས་པའི་རྒྱ་སེར་མེ་དོག  
ལག་ཏུ་ལོན་གཤམ་སྤྱིན་ནའི།      ཚེར་མས་གཏང་ས་མ་རེད།

ཡོག་པོ་ཁ་འཕང་མགོ་ལ།      པ་ཟླང་རང་ཤེས་ཚ་བ།  
ད་ལོའི་ལོ་ཡག་ལྷུང་པ།      རང་མགོ་གོན་ས་མ་རེད།

ཅན་དན་སློང་པོའི་ནགས་ཚལ།      གཡུ་ཡི་ཕོ་བྲང་འདྲ་བར།  
མ་བྲུ་བབས་འདྲིང་འདུག་ཀྱང་།      དག་ཚེན་པ་ཟླང་འཁོར་ཤག

ཅི་ཕོག་བ་མོའི་ཁ་ལ།      རྐྱེ་སེར་རླུང་གི་ཕོ་ཉ།  
མེ་དོག་སྐྱང་བྲུ་གཉིས་ཀྱི།      འབྲེལ་མཚམས་གཅོད་མཁན་ལོས་ཡིན།

རྩ་སྐྱིང་ཁ་ཡུག་མཚོད་པ།      མཇལ་འདྲིང་སློལ་འདུག་དེ།  
ཕོག་མདོ་ལྷགས་གི་རྩམ་པ།      དཀྱུལ་བའི་འཕྲང་ལས་དོག་པ།

རླུང་འདྲིས་བྲུམས་པའི་བཞུགས་ས།      བྲག་རི་མེ་ལོང་ཁ་སྐྱོར།  
སེམས་པ་ཐར་ས་འདུག་སྟེ།      ལྷས་པོ་ཐར་ས་མི་འདུག

柳に心が引かれて 留まりたいとは思うけど  
吹きつける嵐のせいで 小鳥は脳しんとうをおこしそう

ターラ樹の葉の間に 乙姫様のご誕生  
お目にかかりたいのは山々だけど ターラ樹の葉で隠されちゃった

茨のそばに生えた 美しい薔薇の花  
手に取りにいつでも 茨が触れさせてくれそうにありません

雑草ヨゴはなんて丈の高いこと 蝙蝠はなんて勝手なこと  
今年の麦の青苗は 自立できそうにありません

センダンの木の森は とるこ石の宮殿のよう  
孔雀は森に降りたいけれど 天敵こうもりが留まりにきてる

花の露の上に 吹く北風は もちろん  
花と蜂の二人の 仲を引き裂く輩です

ラデン寺のカッコウ鳥のお祭りを 拝見いたしたいけれど  
ポンド鉄橋は 地獄の隘路よりもっと狭い

愛しい人のお住まいは 鏡のように切り立った岩の上  
心は行けても 身体が行けそうにありません

མཚོན་རྟེན་མི་བཞེངས་དགུ་བཞེངས། རི་པོའི་ལྷོ་བོ་ལ་བཞེངས་ཤག  
སྐྱོར་བ་རྒྱལ་འདོད་འདུག་ཀྱང་། སྐྱོར་ལམ་བདེ་པོ་མི་འདུག

ཚུ་དང་ཚུ་གཉིས་བར་ལ། ཤེལ་གྱི་མཚོན་རྟེན་བཞེངས་ཤག  
སྐྱོར་བ་སྐྱོར་འདོད་འདུག་སྟེ། སྐྱོར་ལམ་བདེ་པོ་མི་འདུག

དྲངས་གཅང་ཚུ་མོ་བྱིད་ལ། སྐྱོར་བ་སྐྱོར་འདོད་འདུག་སྟེ།  
ཡང་ཡང་ཡངས་པའི་རྒྱབས་ཀྱིས། སེར་བྱ་ལྷན་ཁག་འཁྲུམས་པ།

ཚུ་དེ་ཕུ་ཚུ་རྒྱས་སོང་། ལྷགས་རོང་ཟམ་པ་བྱིར་སོང་།  
ང་དང་རྒྱུ་ཚོད་གཡས་པ། ཟམ་པའི་སྐྱེ་བུ་ལྷན་བྱུང་།

ཚུ་མོ་ཤངས་སེ་འགྲོ་བར། ཚུ་ཤིང་གུམ་པས་མི་གཏོང་།  
ང་གཉིས་རུབ་སེ་འགྲོ་བར། ཡབ་ལྷུམ་གཟེ་མ་ར་མགོ

འཁྲུགས་པའི་འོག་གི་ཚུ་དེ། འཕྲུང་འདོད་སྐྱོ་ལ་འདུག་ཀྱང་།  
གསེར་ཉ་ཁ་སྐྱོད་གཉིས་ཀྱིས། འཕྲུང་སྤངས་བདེ་པོ་མི་འདུག

གངས་རི་དཀར་པོའི་མདུན་ལ། དགོང་གཅིག་གཞན་ཚང་གཡར་ཡོད།  
གངས་རྩ་ཉི་མས་བཞུ་སྟེ། དེ་ན་བསྐྱད་ས་མི་འདུག

གཟིམ་རྒྱུད་སྐྱོད་པའི་ཉི་མ། བསྐྱད་འདོད་སྐྱོ་ལ་འདུག་སྟེ།  
སྐབས་ཤིག་སྐྱིན་པ་ནག་པོས། བར་ཚད་གཏོང་བ་གཞན་སོང་།



目茶苦茶に仏塔が建っている      山の斜面に建っている  
右回りして善根を積みたいけれど      回る道が通りにくい

川と川の間      水晶の仏塔が建っている  
お参りしたいのは山々だけど      お参りの道が容易じゃない

清らかに澄んだ水のあなたに      近づきたいのは山々だけど  
つきつき寄せ来る波のため      鴨は脳しんとうになりそうだ

上手の川が増水したよ      ジャクロン橋が流された  
私と馬のギャング・イエーバは      橋のたもとに取り残された

川がさらさら流れるのに      川の中で木や石ころがさえぎるよ  
私達二人一緒に行くのを      父母が茨のようにさえぎるよ

氷の下の水を      飲みたいのは山々だけど  
二匹の鯉が向かい合っては      飲むのは容易じゃありません

白い雪山を前にして      一晩宿を借りたけど  
麓の雪が太陽に溶かされて      居る場所がなくなった

快い太陽のお部屋に      居たいと心じゃ思ってたけど  
しばし黒い雲さんに      邪魔だてされた

གནས་ལ་ཡར་གཅིག་བལྟས་པས། སྐར་མའི་སྐར་ཚོགས་མཇལ་བྱང་།

བྲག་གིས་རྩ་བ་དཀར་པོ། སྤྲིན་པས་བསྐྱབས་པ་མིན་འགྲོ།

ཡིད་ལ་ལྷ་ལེར་བྱ་བའི། བཙེ་ལྷའི་རྩ་བ་འདྲ་པོ།

མཇལ་ན་བསམ་པ་ཡིད་དེ། ཉ་བྱུན་སྤྲིན་པས་བསྐྱབས་སོང་།

གནས་ནས་གསུང་གཅིག་བྱོན་བྱང་། མཛེས་ལྷན་ལྷ་མོའི་གསུང་རིད།

མཛེས་ལྷན་ལྷ་ཡི་རྣམ་སྤྲུལ། རྩ་དཀར་ཡོལ་བས་བསྐྱབས་སོང་།

གཟིམ་རྒྱང་གེལ་ཁྲའི་ནང་ལ། ཉི་མ་རྒྱག་འདྲོད་འདྲུག་སྟེ།

སྤྲིན་པ་རྒྱ་ནག་ལྷགས་རིས། རྒྱབ་གཞི་སྐྱོར་ནས་བསྐྱབས་ཤག།

སྤང་ལ་སྐྱེས་པའི་སེར་ག། ཟ་འདྲོད་ཡིད་པ་མང་ཡང་།

སྤོ་མོའི་གཙང་པོ་བཅད་ནས། མ་ཡིང་སེམས་པའི་ཁོ་ཐག།

ལོད་ཚང་མགོན་པོ་དོ་ཇེ། མ་མོས་རང་ད་མིན་ཏེ།

འཕྲང་སྐས་རིང་མོའི་ཕྱོགས་སྟེ། འཇིགས་རང་བྲགས་ནས་ལྷས་སོང་།

ལྷགས་སྐྱད་ནག་ཁྲའི་ནང་ནས། གསུང་ལ་མི་སྐྱད་ཐོས་བྱང་།

སྐྱ་ལྷས་མཇལ་འཕྲད་མེད་པ། ཉ་ཅང་སེམས་པ་སྐྱོ་བྱང་།

རྒྱང་འདྲིས་བྲམས་པ་ལྷ་རིད། བྲམས་པའི་པ་མ་བདུད་རིད།

ང་ལ་ལྷ་མ་བདུད་ཀྱི། བར་ཆད་གཏོང་བ་མ་གཤང་།

空をひょいと見上げたら　　たくさんの星々にお目にかかったけれど  
おめでたい明るい月のダシ・ダワは　　雲に隠れてしまったのでしょうか

心にしきりに思い浮かぶ　　十五夜お月さんのような方  
お目にかかりたいと思ったけれど　　黒い雲が覆ってしまった

天からお告げがありました　　美しい女神のお告げです  
その美しい女神の化身の姿が　　白絹の幕で覆われた

ガラスの窓のお宅に　　日の光は差し込みたいが  
万里の長城みたいな黒雲が　　後ろを囲むように覆ってる

山の牧場に生えた茸を　　食べたいのは山々だけど  
青い大河を渡るに　　渡れずあきらめた

秃鷹の巣にお住まいのゴンボ・ドジェ　　望まぬわけじゃないけれど  
長い釣り橋が　　あまりに怖くて思い止まった

金網を張った黒い窓から　　人の声が聞こえました  
御姿にお目にかかれず　　たいそう悲しくなりました

恋人は神さまです　　恋人の親は悪魔です  
神ならぬ悪魔の　　災いをどうか及ぼさないで下さいな

བལ་ཡུལ་མཚོད་རྟེན་རྣམ་གསུམ།      མཇལ་འདོད་སློལ་འདུག་ལྟེ།  
ཕྱོགས་བཞི་བལ་པོས་བསྐྱོར་ནས།      མཇལ་ཁ་ཐར་ས་མ་རེད།

གནས་ཆེན་ཅ་རི་འདྲ་པོ།      སྐྱོར་འདོད་སློལ་ཡོད་ནའི།  
ཕ་མ་སྐྱེད་བང་བཅན་པོས།      དགོངས་པ་གནང་ས་མ་རེད།

དོང་ཆེན་རྩུར་ལ་ཡོད་པའི།      གནས་རྒྱང་ཨ་མའི་བྱ་མོ།  
བཅར་འདོད་སེམས་ལ་ཡོད་ནའི།      ད་མས་བཀའ་བཀྱོན་གནང་གིས།

རྒྱ་དུག་གླིང་གི་བྱ་མོ།      རེ་ཞིག་མཇལ་རྒྱ་མི་འདུག  
གླིང་གའི་སྐྱོ་ཆེན་ནང་ལ།      སྐྱོ་བྱི་ནག་པོ་བདགས་ཤག

གྲུང་ཐང་མེ་རྟོག་མཚོད་པ།      མཇལ་འདོད་སློལ་འདུག་ལྟེ།  
རྩ་གདོང་ཤུག་ཁའི་མཉམ་པས།      ཀོ་བ་མི་གདོང་བྱས་བྱུང་།

ཕ་རིའི་སྤང་གི་ལྗེབས་ལ།      མཚོ་མོ་སྐྱུ་ཆ་ལེགས་པ།  
མཚོ་མོའི་རྩ་ཅོག་ལས་པར།      རྩ་དམ་མེད་ན་དགའ་བ།

རྟེན་ལ་སྐྱལ་མ་མེད་དེ།      གཉིས་བཞིན་འཁྱིལ་ས་མ་རེད།  
བཀའ་བཀྱོན་གནང་མཁན་མེད་དེ།      སྐྱོས་གཞིས་སྐྱོ་པོ་མི་འདུག

རྟེན་ལ་སྐྱལ་མ་མེད་དེ།      འཁྱིལ་པའི་རུས་པ་མི་འདུག  
བཀའ་བཀྱོན་གནང་མཁན་མེད་དེ།      སྐྱོས་གཞིས་སྐྱོ་པོ་མི་འདུག

ネパールの三大仏塔                      参拝したいのは山々だけど  
四方をネパール人に囲まれて      参拝する余地はありません

聖地ツァリを                              巡礼したいのは山々だけど  
父も母も厳しくて                      お許しが出そうにありません

トンチェンの端にある                      ネーヂェン家の娘さん  
お伺いしたいのは山々だけど      父さん母さんに叱られます

ギャトゥーリンの娘さん                      しばらくお目にはかかれませんが  
園林の大きな門に                      黒い番犬がつないであるから

クンタンのメトーチュバに                      お目にかかりたいのは山々だけど  
ラドンシャンの船頭が                      皮船を出さぬと言うんです

向こうの牧場の斜面にいる                      雌のツォ牛の毛色のいいこと  
雌のツォ牛の右の角に                      焼き印（持ち主）がなければいいのになあ

### 1 1. 3 つまらぬ苦勞をなさることはありません

馬の背に擦り傷なんかないけれど      二人も乗せられそうもありません  
お小言言う人はないけれど              うちが楽なところじゃありません

馬の背に擦り傷なんかないけれど      乗せる力がありません  
お叱りになる人はないけれど              うちが楽じゃないですよ

སྒྲིང་གའི་ནང་ལ་ཡོད་པའི། ལྷང་སྒྲིང་སྐྱུག་རྒྱལ་ང་འདྲ།  
བྱིའུ་རྒྱང་བབས་པ་གནང་ཡང་། སྐྱུ་ཐང་མཉེལ་རོགས་མིན་འགྲོ།

ཐ་མག་ཉེར་གྱི་འབས་སྤྱི། བྱ་མིས་འགྲུབ་ས་མ་རེད།  
སྤྱིང་ལ་མེ་ཅིག་དགོས་ཀྱིས། འོག་ལ་རྒྱ་ཅིག་དགོས་ཀྱིས།

རྒྱ་ནང་ཉ་མོ་བཞིན་དུ། འབྲུག་འདྲིང་སློལ་འདུག་ཀྱང་།  
སྐྱུག་ཁྲའི་བྱིའུ་རྒྱང་བཞིན་དུ། འཕུར་བའི་དབང་ཆ་མི་འདུག།

རྒྱ་ནང་ཉ་མོ་བཞིན་དུ། འབྲུག་འདྲིང་སློལ་འདུག་སྟེ།  
གཟེབ་དུ་བཅུག་པའི་བྱིའུ་རྒྱང་། འཕུར་བའི་དབང་ཆ་མི་འདུག།

རྒྱང་ཅིའི་ནང་གི་བྱིའུ་རྒྱང་། འཕུར་འདྲིང་བསམ་པ་འདུག་དེ།  
ན་སོ་གཤོག་རྩལ་མ་ཡོན། འཕུར་བའི་རྣམ་པ་མི་འདུག།

བྱིའུ་རྒྱང་རྒྱང་ཅིའི་ནང་ལ། གསུང་གཞས་སྟུན་རང་དྲགས་སོང་།  
བྱིའུ་རྒྱང་གསུང་གཞས་སྟུན་ཀྱང་། འཕུར་བའི་དབང་ཆ་མི་འདུག།

པ་སངས་ཚོས་སྦྱིད་ཟེར་བ། རྒྱང་ཅིའི་ནང་གི་བྱིའུ་རྒྱང་།  
གཤོག་རྩལ་ཁྲིད་ལ་ཡོད་ཀྱང་། འཕུར་བའི་དབང་ཆ་མི་འདུག།

སེམས་པ་དགོས་ན་ཕུལ་ཚོག། ལྷས་པོ་ལྷོགས་ས་མ་རེད།  
ལྷས་པོ་དགོན་པ་གྲུ་ཚང་། མཚན་ཐོའི་ནང་ལ་རྒྱང་སོང་།

園林の中にある　　　　　　　　　　朽ちた私のような柳の木  
小鳥さん 留まって下さっても　　ご苦労になるだけよ

水煙草の召使など　　　　　　　　あたしにつとまることじゃありません  
上じゃ火が要り　　　　　　　　　下じゃ水が要るなんて

#### 1 1. 4 私は籠の鳥 自由がないの

川の中の魚のように　　　　　　スイスイ泳ぎたいのは山々だけど  
籠の中の小鳥のように　　　　　飛び立つ自由がないのです

川の中の魚のように　　　　　　スイスイ泳ぎたいのは山々だけど  
籠に閉じ込められた小鳥には　　　飛び回る自由がありません

籠の中の小鳥は　　　　　　　　　飛びたい気持ちはあるけれど  
羽がまだ生え揃わないので　　　飛び立つ力がありません

小鳥は籠の中で　　　　　　　　　お声が余りに美しい  
小鳥はお声が綺麗でも　　　　　飛び立つ自由はありません

バサン・チューキというのは　　　鳥籠の中の小鳥です  
いくら飛ぶわざがあったとて　　　飛び立つ自由がありません

#### 1 1. 5 人に使われる身よ 自由なんてありません

心がほしいならあげてもいいが　　身体は預けるわけにはいきません  
身体は寺の僧房の　　　　　　　　名簿の中にはいつているもの

སེམས་པ་དགོས་ན་སྤུལ་ཚོགས། ལྷུ་པོ་ལྷོགས་ས་མི་འདུག  
ལྷུ་པོ་དབང་ཚེན་དཔོན་པོའི། ཡུག་གྲོའི་ནང་ལ་རྒྱུད་སོང་།

བྱིད་རང་ཐེབས་ལོང་ཡོད་ནའི། ང་ལ་ལྷ་ལོང་མི་འདུག  
ང་ལ་ཚོས་སྦྱོང་ཚེན་པོས། བཀའ་བརྒྱུན་གནང་རོགས་ཡིན་འགྲོ

བྱིད་རང་ང་གཉིས་དགའ་ཡང་། འགྲོ་བའི་ལམ་ཀ་མི་འདུག  
ལྷ་སའི་བརྒྱལ་ལམ་ནང་གི། དཔོན་པོའི་བཀའ་ཆད་པོག་ཡོང་།

རྒྱ་མོ་ཡིན་ན་དགའ་བ། འགྲོ་སྦྱོང་གང་འདོད་ཡོག་རེད།  
མི་གཡོག་རྒྱུག་མཁན་མི་ལ། འགྲོ་སྦྱོང་གང་འདོད་མི་འདུག

ལས་ལ་ལས་ལ་གཟིགས་དང་། བྱ་པོའི་ལྷས་ལ་གཟིགས་དང་།  
ལྷས་ལ་གཡོག་པ་ཡོད་ཀྱང་། འཕུར་བའི་དབང་ཆ་མི་འདུག

ནས་མཁའི་རྩ་བ་ང་ཡང་། ལྷོད་འདོད་སློལ་ཡོད་ཏེ།  
རྣལ་བའི་ལས་ཀྱིས་དེད་ནས། ལྷོད་བའི་དབང་ཆ་མི་འདུག

དཀར་པོའི་རྩ་དཀར་ང་ཡང་། ལྷོད་འདོད་སློལ་ཡོད་ཀྱང་།  
བདེ་ཚེན་རྒྱ་གྱི་སྤྱོགས་ལ། མ་འགྲོ་རང་དབང་མི་འདུག

ཤར་ན་ཤར་ནས་ཤར་ཡོང་། ཤར་གྱི་སྤྱོགས་ནས་ཤར་ཡོང་།  
འགྲོ་གིན་འགྲོ་གིན་མ་གཏོགས། ལྷོད་བའི་རང་དབང་མི་འདུག



心がほしけりゃあげてもいいが 身体をあげるわけにはいきません  
身体は強い殿様の 台帳の中に入ってます

あなたが来る暇あったって 私にゃおかまいする暇ありません  
偉大な護法神さまが 私をお叱りになるだけでしょう

あなたと私が好き合っても 行く道はありません  
ラサの大通りにいる 主人のお叱りを受けるでしょう

川の水がうらやましい 行きたいところに行けるから  
使用人の身分では 行きたいところにも行けません

#### 1 1 . 6 自由がないのも前世の定め

定めのことをよくよくお考えになりなさい 雄鶏の姿をご覧なさい  
身体に翼があったとて 飛ぶ力がないでしょう

お空の月のこの私も じっとしていたいとは思いますが  
前世の縁に追い立てられて じっとしてられないのです

明るく輝く月の私は じっとしてたく思うけど  
極楽のある西の方に 行かぬわけにはいきません

昇るなら東から昇りましょう 東の方から昇りましょう  
ずっと歩き続けるばかりで じっとしている自由はありません

སྐྱོད་འདྲིང་ང་ལ་ཡོད་ནའི།      སྐྱོད་པའི་རང་དབང་མི་འདུག  
ང་གཉིས་ལས་འཕྲོ་ཡོད་ན།      ལྷུ་གྲི་སྐྱོགས་ལ་མཇལ་ཡོང་།

སྐྱར་མ་ཤར་བའི་དཀྲིལ་ནས།      བ་སངས་སེམས་པ་སྐྱོ་ལ།  
མི་ཚོ་སྐྱར་གྲལ་འགྲིག་དུས།      བ་སངས་ལ་མོ་བརྒྱབ་སོང་།

སྐྱར་མ་འདྲ་འདྲའི་དཀྲིལ་ནས།      བ་སངས་སེམས་པ་སྐྱོ་བ།  
མི་ཚོ་སྐྱར་གྲལ་སྐྱིག་དུས།      བ་སངས་ལ་མོ་བརྒྱབ་སོང་།

སྐྱར་མ་ཤར་བའི་དཀྲིལ་ནས།      བ་སངས་ང་ལས་སྐྱོ་བ།  
མི་ཚོ་སྐྱར་གྲལ་འགྲིག་དུས།      བ་སངས་ལ་མོ་བརྒྱབ་སོང་།

སྐྱར་མ་མང་པོའི་དཀྲིལ་ནས།      བ་སངས་སེམས་པ་སྐྱོ་བ།  
མི་ཚོ་སྐྱར་གྲལ་སྐྱིག་དུས།      བ་སངས་ལ་མོ་བརྒྱབ་སོང་།

ཚུལ་ཀོ་གྲུ་བཏང་ན།      དབང་ཆ་བདག་ལ་ཡོད་ཀྱང་།  
ཀོ་ཐག་རྒྱག་པས་སྐྱོད་ན།      དབང་ཆ་ང་ལ་མི་འདུག

ལ་མོ་རྒྱབ་གྲི་ཚུ་དེ།      ཟངས་སྐྱོགས་དམར་པོས་བཅུས་སོང་།  
ཅིང་པས་བསྐྱོགས་པའི་གཟར་རུང།      ལས་འཕྲོ་མེད་པ་ཨ་ཡིན།

གསེར་གྲི་ཁབ་ཤུམས་ནང་ལ།      དངུལ་གྲི་རྒྱ་ཁབ་སྒྲགས་ཡོད།  
ལས་འཕྲོ་ཅན་གྲི་མ་གཏོགས།      ཁབ་མིག་བརྒྱད་ས་མ་རེད།

止まっていたくても 止まっている自由はないのです  
私とあなたに縁があるなら 西の方で会いましょう

星が出ている最中に <sup>バサン</sup>金星は気の毒に  
他の星が出揃うときに <sup>バサン</sup>金星は消えて行っちゃった

いろんな星のある中で <sup>バサン</sup>金星というのはかわいそう  
皆が星座になってるときに <sup>バサン</sup>金星は峠を越えていっちゃった

きらめく星々の中で <sup>バサン</sup>金星の私ほどみじめなものはない  
みんなが星の座に居並ぶときに <sup>バサン</sup>金星は山の向こうに行ってしまうもの

たくさんの星の中で <sup>バサン</sup>金星はお気の毒  
人が集いあつまるときに <sup>バサン</sup>金星は峠を越えて行っちゃった

川に皮船を出すのは おいらの儘になるけれど  
かに欺かれては おいらの儘にやなりません

### 11. 7 あなたにご縁はありません

峠の裏手の川の水は 赤い銅の柄杓で汲みました  
ヤク毛の紐で縛った木の柄杓にゃ ご縁はないのじゃあるまいか

金の針入れの中に 銀の細針を入れてます  
ご縁のある人しか 針孔を通れやしないでしょう

ང་ཚོ་འདི་རུ་འཛེམས་པ། ཉེན་འབྲེལ་གཅིག་གིས་འཛེམས་ཡོད།  
ཡིན་ཀྱང་ཚེ་སྤོན་ལས་ཀྱིས། ག་ལོ་པའི་སྐལ་བ་མི་འདུག

ཚུ་མིག་འདི་ཡི་ཚུ་ལ། འདོད་མཁན་མང་པོ་འདུག་སྟེ།  
ལས་འཕྲོ་ཅན་ལ་མ་གཏོགས། དང་འདོད་ཅན་ལ་མི་ཡོང་།

སྤར་ཁ་བཟས་པའི་སྤར་སྐྱོགས། ཉ་རའི་ནང་ལ་གཡུགས་ཡོད།  
ཁམ་བུ་བཟས་པའི་ཁམ་ཚིག། གཡུག་ས་མེད་པར་བསྐྱར་ཡོད།

ཁམ་བུ་བཟས་པའི་ཚིག་ག། གད་སྟོགས་དཀྱིལ་དུ་དབྱགས་པས།  
ཁམ་སྟོང་མ་སྐྱིས་དགུ་སྐྱིས། ཚིག་པའི་གསེབ་ནས་སྐྱིས་བྱང་།

ཁམ་སྟོང་མ་སྐྱིས་དགུ་སྐྱིས། རྩལ་དོང་ནང་ལ་སྐྱིས་ཤག  
འབྲས་བུ་ཡག་རིང་ཡག་ཚད། རྩལ་དོང་ནང་ལ་ཟགས་སོང་།

ལྷུངས་ད་མང་པོ་ལྷུངས་ཡོང་། ཅང་ཅང་དྲིང་དྲིང་ལྷུངས་ཡོང་།  
ལྷུངས་ཚད་བྲགས་ལ་སོག་ན། བཟོ་རྒྱ་ང་ལ་མི་འདུག

མི་ཏོག་གར་ཡོད་ས་ལ། གསེར་སྤང་ལས་ཀྱིས་འཁོར་ཡོང་།  
འཁོར་ཚད་སེམས་ལ་ཡོད་ན། བཞག་སའི་ས་ཆ་མི་ཡོང་།

ས་ལ་སྐྱིས་པའི་མི་ཏོག། ཡོད་ཚད་སྐྱབ་དགོས་བྱུང་ན།  
འཛེམ་སྤིང་ས་ཡིས་ཁིངས་པ། སྐྱབ་ཚོད་ག་ནས་ཡོད་འགྲོ།

私たちがここに集まったのは ご縁があればこそ  
とはいえ前世の定めで 親しくなるはずありません

この泉の水を 欲しがる人は多いけど  
ご縁のある人にしかあげません 伊達者なんかにあげません

1 1. 8 引く手あまたのこの私 あんたにかまっちゃいられない

くるみを食べたあとの殻は 馬小屋に投げといた  
ももを食べたあとの種は 捨てるどころなく残ってる

桃を食べたあとの種を ごみの中に捨てたらば  
桃の苗木がめったやたらと 土壁の中から生えてきた

桃の苗木がめったやたらと 堆肥の中に生えている  
ありったけの桃の実は 堆肥の中におっこちた

落ちる落ちるたくさん落ちる どんどこどんどこ落ちてくる  
落ちてくるだけ気に掛けてたら わたしゃどうしようもありません

花咲くところには 蜜蜂は寄ってくるもの  
寄って来るだけ気にかけてたら 心がパンクしてしまう

地面に生えた花々を ありったけ摘まねばならないなんて  
世界中に咲く花ぜんぶ 摘みとることなどどうしてできよう

དཔག་ཚད་གསུམ་གྱི་ས་ལ། མི་ཉིག་ལྷུམ་རྩུ་འབྱུང་ཡོང་།  
འདི་རུ་མི་ཉིག་དམར་མོ། ལྷུག་ཡོང་ང་ཚོར་མི་འདུག

གནས་ལ་སྤྱིན་པ་འཁོར་འཁོར། རྒྱུང་འདྲིས་བུམས་པས་འཁོར་བྱུང་།  
ཀོ་ཡོལ་དཀར་པོ་སྤྱར་སྤྱར། ང་རས་སྤྱར་རྒྱ་མ་བྱུང་།

དཀར་ནི་རྩ་བ་དཀར་བྱུང་། རྩ་ནི་ཉི་མ་རྩ་བྱུང་།  
རྩ་དཀར་དགོངས་པ་མ་འཚོམས། ཉི་མ་འདམ་དགོས་བྱུང་སོང་།

དཀར་དང་རྩ་བ་དཀར་བྱུང་། དཀར་པོའི་རྩ་དཀར་དཀར་བྱུང་།  
རྩ་ནི་ཉི་མ་རྩ་བ། རྩ་དཀར་དགོངས་པ་མ་འཚོམས།

ལྷུང་རྒྱུང་ཨ་རུ་རྒྱ་རྒྱུག་ ལྷུང་བ་རྒྱ་རྒྱ་ཤང་ཤང་།  
སེམས་ཉིད་མདའ་མི་གདོང་ས། ལྷུང་རྒྱུང་འདི་རུ་མ་རིད།

རྒྱ་མོ་ཕེབས་སར་ཕེབས་ཤིག འདམ་རའི་ནང་ལ་མ་ཕེབས།  
རྒྱ་མོའི་གཞུང་ལམ་ཚེན་པོ། རྩོན་མོའི་གཞུང་ལ་བཅུགས་ཡོད།

རྒྱ་མོ་ཐད་ཤིག་ཐད་ཤིག ཉིན་མཚན་མེད་པར་ཐད་ཤིག  
ཉ་མོ་ང་རའི་སློབ་གཏུང། རྩོ་ཇི་བྲག་ལ་བཅོལ་ཡོད།

བྱིད་རང་ཕེབས་ཤིག་ཕེབས་ཤིག ཉིན་མཚན་མེད་པར་ཕེབས་ཤིག  
ཉ་མོ་ང་རའི་སློབ་གཏུང། རྒྱུ་རིའི་བྲག་ལ་བཅོལ་ཡོད།

三由旬行ったところで 花園に着くでしょう  
ここで赤い花を 摘んでる暇は私にはありません

空に雲が浮くように 恋人たちが寄って来た  
白い膏薬を貼るようじゃ わたしゃべたべたしませんでした

1 1. 9 目当てはあなたじゃありません

明るいのはお月さま 暖かいのはお日さまです  
明るい月よごめんなさい 太陽を選ぶことにしたんです

明るい月だ明るいな 明るい明るい月が出た  
でも暖かいのはお天道さま 明るい月よごめんなさい

ちっぽけな川の流れる村里は 川の流りが騒がしい  
思いを馳せているところは この村里ではありません

川さんお好きのところへ行きなさい 沼地なんかには来ないですよ  
川の大きな本流は 青い大川にあるのでしょ

川よ行け行け 夜も昼もなくお行きなさい  
魚のあたしの心は 不動の岩に預けてあるの

あんたなんか行って頂戴 昼も夜もなく行って頂戴  
魚のあたしの心は 裏山の岩に預けてあるの

སྒྲིལ་ཁྲ་ཁྲ་མན་ཁྲ་སྲིལ།      ང་ལ་རི་བ་མ་གནང་།  
ང་ལ་སྒྲིལ་གྱིང་ཤུག་པའི།      ལག་གཡུག་རྒྱག་མཁམ་ཡོད་དོ།

དཀར་ཉི་ཀ་ཅི་དཀར་ར།      འཇམ་ཉི་འབྲུ་རས་འཇམ་པ།  
ཀ་ཅི་དགོངས་པ་མ་འཚོམས།      འབྲུ་རས་ལས་ལ་བསྐྱོས་སོང་།

སྒྲུང་སྒྲིང་རྩོ་གཅིག་ལྷུས་པས།      ཉི་ཤུ་ས་ལ་བབས་བྱུང་།  
ང་རས་གཅིག་ལས་མ་བཟམ།      བཏུ་དགུ་ས་ལ་ལས་སོང་།

སྒྲུང་ཁར་རྩོ་གཅིག་གལྷུས་པས།      ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་བབས་བྱུང་།  
ང་རས་གཅིག་ལས་མ་བཟམ།      བཏུ་དགུ་ག་ལེ་བལྷུགས་ཤིག

སྒྲུང་ཁར་རྩོ་གཅིག་གལྷུས་པས།      ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་བབས་བྱུང་།  
ང་ལ་གཅིག་ལས་མི་དགོས།      བཏུ་དགུ་ག་ལེ་བལྷུགས་དང་།

ལྷང་མ་རྩ་ཁའི་སྒྲང་ལ།      སྒྲི་ཡག་སྒྲ་ཚོགས་སྒྲི་པ།  
ཁ་ལ་ཞིས་པའི་འབྲས་བུ།      མིག་ཏྟགས་བརྒྱབ་ནས་བཞག་ཡོད།

རྒྱ་ཚེའི་སྒྲང་ག་གོངས་ཐོག་ལ།      མི་ཏྟག་སྒྲ་ཁ་འཚོམས་པ།  
སྒྲོ་ལ་ཡོད་པའི་མི་ཏྟག      མིག་ཏྟགས་བརྒྱབ་ནས་བཞག་ཡོད།

གོས་གསུམ་པར་ལ་སྒྲོས་ཏེ།      རྒྱལ་པོའི་ལྷུ་རྩུ་རྩུ་ཕྱིན་པས།  
སྒྲོ་ལ་ཡོད་པའི་མི་ཏྟག      མཚུ་བ་མི་བཏུགས་ནས་བཞག་ཡོད།



格子戸さん                      私に期待しないでくださいな  
神木シュクパの中に私に      手をふるお方がいるのです

白いのにはベナレス木綿              柔らかいのは生絹よ  
ベナレス木綿さんごめんなさい      生絹に前世からの縁があったのです

11. 10 お目当ては一人だけ 他はいらない

くるみの木に石をひとつぶつけたら 二十個地面におっこちた  
僕が食べるのはひとつだけ          十九個は地面に残ったよ

くるみに石をひとつぶつけたら 二十個も落ちてきた  
僕はひとつしか食べないよ          あとの十九はみんなさよなら

くるみに石をひとつぶつけたら 二十個くるみが落ちてきた  
私はひとつしかいらないよ          残りの十九個はさようなら

緑の牧場には                      いろいろなものが生えるけど  
口に合う旨いものは              ちゃんと下調べが済んでます

広い牧場の上には                  花が色とりどり咲揃うけれど  
心寄せる花には                      目ぼしをつけておきました

三歩歩いて                          王様の花園に行ったとき  
気に入った花には                      目ぼしをつけておきました

སྤྱ་ཡི་སྤང་རྒྱན་མི་དོག    ག་ལི་སྤྱ་བཞུགས་གནང་ངང་།  
ང་ལ་ལྷང་བའི་མངའ་ནས།    སྤན་མའི་མི་དོག་རྙིང་བྱང་།

ཁམ་སྤྱང་འདོམ་པ་གང་ལ།    མི་དོག་ཁྲ་ཚིལ་དགུ་ཚིལ།  
རྙིང་དུས་འབྲས་བུ་སྤྲིན་པའི།    ཐེན་ཉི་གཅིག་ལས་མི་འདུག

ལྷ་སའི་བར་སྤྱིར་ནང་ལ།    མི་དོག་སྤྱ་མིང་སྤྱ་ཚོགས།  
ང་རའི་སྤྱོད་ཡོད་པ།    སྤལ་བཟང་མི་དོག་ཡིན་པ།

སྤལ་བཟང་མི་དོག་ཡིན་ན།    ཁོག་མའི་ནང་ལ་བཏབ་ཚོག  
སེར་ལིང་ལྷང་པ་འདེབས་པའི།    ས་ཚའི་གོ་ཡུལ་མི་འདུག

རྒྱ་གར་ཤར་རིའི་ཅི་ལ།    མ་བྱ་དཔུང་གངང་གིག་གིག  
རྒྱལ་བའི་དཔུ་གདུགས་ལོ་བ།    མ་བྱ་གཅིག་ལས་མི་འདུག

རྒྱ་གར་ཤར་གྱི་རི་ལ།    མ་བྱ་དཔུང་གངང་གིག་གིག  
དཔོན་པོའི་སྤྱོད་མདོངས་ཉན་པ།    མ་བྱ་གཅིག་ལས་མི་འདུག

རྒྱ་གར་ཤར་རིའི་ལྗེ་བས་ལ།    མ་བྱའི་དཔུང་གངང་གིག་གིག  
བུམ་པའི་ཁ་རྒྱན་ཉན་པ།    མ་བྱ་གཅིག་ལས་མི་འདུག

ལྷང་མའི་འོག་ཏུ་བྱིའུ་ཚང་།    བསགས་པ་ཅམ་ཞིག་མ་གཏོགས།  
སྤྱོད་ཡོད་པའི་བྱིའུ་ཚང་།    སྤྲིན་མའི་འོག་ཏུ་བསགས་ཡོད།

上手の草原を彩る花々よ さようなら  
僕は下手の里で 豆の花を見つけたよ

ひとひろの桃の木にゃ 色とりどりの花が咲くけれど  
秋に実の熟す 花のつぼみはたったひとつしかありません

ラサのパルコル街に 花は色々あるけれど  
僕の意中の花は 菊のケーサンよ

菊の花なら 鉢に植えてもよろしいが  
麦の若苗を植える 余地などありません

インドの東の山の頂きに 孔雀がひしめき合っているが  
猊下の羽のお笠になれるのは 一羽の孔雀しかいないのさ

インドの東の山に 孔雀が群れをなしているが  
殿の羽飾りになれるのは たった一羽の孔雀だけ

インドの東の山の斜面に 孔雀がひしめきあっている  
仏陀の冠飾りになるのは たった一羽の孔雀だけ

柳の下に小鳥は巣を 作るには作ったけれど  
お気に入りの巣は ベンマの下に作ってあるよ

བྱི་རྩུང་ལྷུང་མའི་འོག་ལ། ཞག་གཅིག་ལྟམ་པ་མ་གཞི།  
སྤྱགས་སྤྱུ་འཁྱེལ་བའི་བྱི་རྩུང་། སྒྲོ་ལའི་འོག་ལ་ཡིག་རེད།

རྟ་ཕོས་རྟ་རའི་ནང་ནས། ང་འགོ་ཁོ་འགོ་ཟེར་གྱིས།  
སྒྲོ་ལ་ཡིད་པའི་རྟ་ཕོ། རྟ་ཕོ་སྤྱན་ཚོགས་རྒྱང་པོ།

དཀར་ནི་ཀ་ཅི་དཀར་བ། འཇམ་ནི་འབྲུ་རས་འཇམ་བ།  
ཀ་ཅི་དགོངས་པ་མ་འཚོམས། འབྲུ་རས་ལྟམ་ལ་འཇམ་བ།

དཀར་ནི་ཀ་ཅི་དཀར་བ། འཇམ་ནི་འབྲུ་རས་འཇམ་བ།  
ཀ་ཅི་དགོངས་པ་མ་འཚོམས། འབྲུ་རས་ཡིད་ལ་འཁོར་བྱུང་།

མཛེས་པའི་གྲུ་ཅིའི་འོག་འཇུག། གཡོགས་དགོས་གསུང་མཁམ་མང་ཡང་།  
ཉམས་རྩུང་དབག་པའི་དབག་ཚོད། རྒྱ་གར་འབྲུ་རས་ཡིག་རེད།

ལྷའི་སའི་ལྷུང་མའི་དཀྱིལ་ལ། བབ་ས་འབྲུ་རས་བརྒྱ་ལམ།  
བྱུ་མིས་སྒོ་གདུང་བཅོལ་ས། རྒྱུང་དྲག་མདའ་དཔོན་སྐྱེ་ཞབས།

ཕྱོག་དེ་སྐྱམ་ཕྱོག་སྦྱང་ལ། ལྷགས་ཟམ་འགོ་འགོ་ཕྱིན་པས།  
ལས་འཕྲོ་བར་སྤང་མཐོངས་ནས། གཡུང་དྲུང་གྲིས་ནས་བཞག་ཡིད།

འཇམ་པོའི་བལ་གྱིས་ལྷས་པའི། རྱུར་རྗེ་རྩུ་མིག་དགུ་སྒྲིལ།  
ལས་འཕྲོ་ཡིད་པའི་བྱུ་མོའི། དབྱུ་ལ་གཞུས་ནས་བཞག་ཡིད།

小鳥は柳の木の下に たった一晩泊まっただけさ  
生涯ずっと過ごす巢は 峠ゴラの下にあるんだよ

馬が馬屋の中で 我が行く彼が行くと言ってるが  
私の意中の馬は プンツォー・キャンボ

白いものといえばベナレス木綿 柔らかいものといえば生絹  
木綿よごめんなさい 生絹の方が肌身に柔らかいのです

白いものといえばベナレス木綿 柔らかいのは生絹  
ベナレス木綿よごめんなさい 意中のものは生絹です

美しい絹のブラウスを 着せようとおっしゃる方は多いけど  
つつましい私にふさわしいのは インドの生絹です

ラサの柳の園林の真ん中に 生絹みたいに柔らかい宿はいくらもあるが  
あたしの心よりどころは 良家の出の大将さまよ

陸の上を 釣橋を渡るように渡ったけれど  
ご縁のある方は 空から 卍のようにしっかり描いておきました

柔らかい羊毛で織った 九目紋様の石投げ紐で  
私と契る定めあの娘の 頭に目星を付けておきました

ཀ་ཅི་དཀར་པོའི་དར་མ། རི་རྒྱང་ཁྲིམ་ལ་བཅུགས་ཡོད།  
ཚོན་སྐྱ་འཛམས་པའི་དར་མ། རྒྱང་འདྲིས་སྤྱོདས་ལ་བཅུགས་ཡོད།

ང་རང་གཅིག་སྲུ་ཡིན་ན། བད་མ་བཀོད་ལ་སྤྱིན་ཚོག  
ཡབ་ཡུམ་ཚུན་ཁོག་བཞག་ནས། བད་མ་བཀོད་ཀྱིས་གང་ཡོང་།

ང་རང་གཅིག་སྲུ་ཡིན་ན། བད་མ་བཀོད་ལ་སྤྱིན་ཚོག  
ཡབ་ཡུམ་གཉིས་པོ་བཞག་ནས། བད་མ་བཀོད་ཀྱིས་གང་ཡོང་།

ང་རང་གཅིག་པོ་ཡིན་ན། བད་མ་བཀོད་ལ་སྤྱིན་ཚོག  
ཕ་མ་ཚུན་ཚོན་བཞག་ནས། བད་མ་བཀོད་ཀྱིས་གང་ཡོང་།

ཨ་མ་དབྱུགས་ན་སྐྱུག་པ། ཨ་མ་གཅིག་ལས་མི་འདུག  
བྱམས་པས་དབྱུགས་ན་དྲག་པ། གཅིག་སྐྱུག་གཉིས་སྐྱུག་རེད་དོ།

ཨ་མས་དབྱུགས་ན་སྐྱུག་པ། ཨ་མ་གཅིག་ལས་མིད་པས།  
བྱམས་པས་དབྱུགས་ན་དྲག་པ། གཅིག་བཞག་གཉིས་སྐྱུག་ཡོག་རེད།

བྱམས་པས་དབྱུགས་ཀྱང་དྲག་པ། བྱམས་པ་གཅིག་བཞག་གཉིས་སྐྱུག  
ཕ་མས་དབྱུགས་ན་སྐྱུག་པ། ཕ་མ་གཉིས་ལས་མི་འདུག

དཀར་ཡོལ་ཆག་ཀྱང་དྲག་པ། མང་ཞོགས་ཁྲིམ་ནས་ཉོས་ཚོག  
ཕ་མ་མིད་ན་སྐྱུག་པ། ཕ་མ་ཉོ་ཡག་མི་འདུག

白い木綿の旗を            野にも山にも立てたけど  
五色の旗は                恋人のほうに立てました

11. 11 あんたより大事なものがあるんです

私がひとりだったらば        聖地ベマクーに行ってもいいけれど  
老いた父母を捨てて        ベマクーに行っても何になる

私がひとりだったらば        聖地ベマクーに行ってもいいけれど  
父と母を捨てて            ベマクーに行っても何になる

私がひとりだったらば        聖地ベマクーに行ってもいいけれど  
父と母を放っておいて        ベマクーに行っても何になる

母を捨てるなんてよくないわ        母はひとりしかいないもの  
恋人に振られたほうがまだましよ    つぎつぎ拾うことができるもの

母に捨てられたらつらい        母はひとりしかいないから  
恋人に捨てられるほうがまし        つぎつぎ拾うことができるもの

恋人に振られたっていいさ        一人に振られりゃ二人見つける  
親に捨てられたら惨めだよ        親は二人きりなんだから

茶碗は壊れたってまだいいさ        明日の朝市場で買えばいい  
親がなかったら大変だ            親は買いようがありません

དཀར་ཡིལ་དམར་ཁྲ་འདྲ་པོ། ལྷ་སའི་ཁྲོམ་ལ་འདུག་སྟེ།  
དྲིན་ཚེན་པ་མ་འདྲ་པོ། ལྷ་སའི་ཁྲོམ་ལ་མི་འདུག།

དྲིན་ཅན་པ་མ་མེད་ན། འཁོར་བ་སྟོང་པ་ཡིན་པ།  
རྒྱང་འདྲིས་བྲམས་པ་མེད་ན། བརྒྱ་གྱི་སྟོང་ལངས་ཡིན་པ།

པ་རི་དགོན་པ་གསར་ལ། ཐུགས་བརྟག་ཞུ་གག་སྤྱིན་པས།  
བྲག་རི་གཡང་ས་ཅན་གྱི། མི་འབྲུ་མ་ཟ་གསུང་གིས།

བྲག་རིའི་དགོན་པ་གསར་ལ། ཐུགས་དམ་ཞུ་བར་སྤྱིན་པས།  
བྲག་རི་གཡང་གཟར་ཅན་གྱི། མི་འབྲུ་མ་ཟ་གསུངས་བྱང་།

ཕྱ་རི་དགོན་པ་གསར་ལ། ཐུགས་བརྟག་ཞུ་བར་སྤྱིན་པས།  
བྲག་རི་གཡང་གཟར་ཅན་གྱི། མི་འབྲུ་མ་ཟ་གསུངས་བྱང་།

བྱིད་ནི་གསེར་ཟངས་སྐྱ་རེད། ང་ནི་འདག་བག་ལྷ་རེད།  
ལྷ་ཁང་ག་ཅིག་གི་ནང་ལ། མཉམ་དུ་བཞུགས་དགོས་མ་རེད།

བྱིད་ནི་གསེར་ཟངས་སྐྱ་རེད། ང་ནི་འདག་བག་ལྷ་རེད།  
ལྷ་ཁང་ག་ཅིག་གི་ནང་ལ། མཉམ་དུ་ཡོང་གི་མ་རེད།

བྱིད་ནི་གསེར་གྱི་སྐྱ་རེད། ང་ནི་འདག་བག་ལྷ་རེད།  
ང་ག་ཉིས་ལྷ་ཁང་ག་ཅིག་ལ། མཉམ་དུ་ཡོང་ས་མ་རེད།



赤い色模様の茶碗など      ラサの市場にあるけれど  
御恩を受けた父母は      ラサの市場にはありません

恩ある父母がなかったら      世間はなんてむなしかろ  
恋人なんてなくなつて      百人死んだら千人できる

1 1. 1 2 関係するなとお告げがあったの

向こうの新しいお寺にさ      占い頼みに行ったらば  
岩山の崖にある      柘榴は食うなとご託宣

岩山の新しいお寺にさ      占いを頼みに行ったらば  
険しい岩山にある      柘榴は食うなとお告げがあった

新しいバリ寺に      占いを頼みに行ったらば  
切り立つ岩山の      柘榴は食べるなとお告げがあった

1 1. 1 3 私達は相性が悪いのです

あんたは金銅の仏像      私はどうせ泥の仏像よ  
同じひとつ仏堂に      一緒に入る必要はありません

あなたは金銅の仏像      私はどうせ泥の仏像よ  
同じお堂の中に      一緒にいられないのです

あなたは金の仏像      私は泥の仏像です  
あなたと私  同じお堂に      一緒に居られるはずはありません

བྱིད་ནི་གསེར་ཟངས་སྐྱུ་རེད།      ང་ནི་འདག་བག་ལྷ་རེད།  
ལྷ་ཁང་གཅིག་གི་ནང་དུ།      མཉམ་དུ་མ་བྱུང་ཚར་སོང་།

བྱིད་ནི་བྲ་བོ་རྩེར་གསུམ།      ང་ནི་རྒྱ་བྲ་རྩེར་གསུམ།  
ང་གཉིས་རྩེར་གསུམ་གཉིས་པོ།      འཆམ་ཡང་འཆམ་ས་མ་རེད།

བྱི་རྒྱུང་སེམས་ལ་ཡོད་པའི།      ལྷུང་མའི་ཅི་ལ་བབ་ཡོད།  
མི་ཡུལ་རྟོ་བཅའ་འགྲིམ་རྒྱུའི།      བསམ་པ་ང་ལ་མི་འདུག

དཀར་པོའི་གུམ་པའི་དཀྱིལ་ནས།      མ་བྱུར་སྤྲིའི་མེ་ཉོག  
བྱིད་རང་ཚོས་མདོག་ལོགས་ཀྱང་།      ལྷ་ལ་འབྲུལ་ཉ་ན་མི་འདུག

ལྷུམ་པ་ཁ་ལོ་ལོགས་ཀྱང་།      རྩེབ་དོང་ནང་གི་མེ་ཉོག  
དེ་ལ་རིན་པ་སྤྲད་ནས།      མཚོད་པ་ལྷུལ་ལོས་མི་འདུག

རྩེབ་དོང་ནང་ལ་སྐྱེས་པའི།      ལྷུམ་པ་ཉ་ལོའི་མེ་ཉོག  
བྱིད་རང་སྐྱེས་ལོ་ཡག་ཀྱང་།      ལྷ་ལ་འབྲུལ་ཉ་ན་མི་འདུག

སྐལ་བཟང་མེ་ཉོག་ཡིན་ན།      ཁོག་མའི་ནང་ལ་བཏབ་ཚོག  
སེར་ལིང་ལྷུང་པ་འདེབས་སའི།      ས་ཚའི་གོ་ཡུལ་མི་འདུག

མ་གཞི་མདའ་ལ་མདའ་སྐྱོ།      དགོས་སུ་ཐག་ཚོད་རེད་དེ།  
ཕོ་རོགས་ནག་པོའི་སྐྱོ་དེ།      མདའ་སྐྱོ་ཉ་ན་ས་མ་རེད།

あなたは金銅の仏像　　私は泥の仏像です  
同じお堂の中には　　もはや一緒にいられはしないのです

お前は質の悪い三角の蕎麦の実　私は上質な三角の蕎麦の実  
私たちは三角どうしだけれども　仲良くしようにもできません

小鳥は大好きな　　柳の上に留まっているのよ  
人里の石畳をうろつくなんて　　考えは私にはありません

11. 14　あなたはふさわしくありません

白い川床の中から　　マブラブの花が咲きました  
お前は色は良いけれど　　神に捧げるわけにはいきません

<sup>ファンバ</sup>  
冬葵は見目形はいいけれど　所詮は堆肥の中に咲いた花  
そんなものに金を払って　　お供物にするわけにはいきません

堆肥の中に生えた　　つつましい立ち葵の花  
あなたは見目形はよいけれど　神にはお供えできません

菊の花なら　　壺に生けてもいいけれど  
麦の若い芽を生ける　　場所はありません

そりゃ矢には矢羽が　　たしかに要るけど  
黒いからすの尾っぽの羽は　矢羽にはむきません

11. 15　見てくれにうんざりした

ཁམ་བྱ་སྤྱོད་རྟོག་གཅིག་ལ། མི་གླིང་ཚོས་གསར་བྱུགས་འདུག  
ཁམ་བྱ་ཟ་འདྲ་འདུག་སྟེ། ཚོས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་སོང་།

ཁམ་བྱ་སྤྱོད་རྟོག་གཅིག་ལ། མྱི་གླིང་ཚོས་གསར་བསྐྱས་ཤག  
ང་ནི་ཁམ་བྱ་མི་ཟ། ཚོས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་བྱུང་།

བྱུང་ན་སྤྱི་པ་བྱུང་འཁོར། མ་བྱུང་ཕྱག་མཚོར་ནང་མ།  
དགེ་གཡོག་སྐར་མའི་རྒྱུ་བྱ་སྤྱོད། བྱ་མའི་སློལ་མི་འདུག

བྱུང་ན་ཕྱག་མཚོར་ནང་ཟ། མ་བྱུང་གཉེར་ཚང་ནང་ཟ།  
མེར་གཡོག་སྐར་མ་རྒྱུ་བྱ་སྤྱོད། བྱུང་དང་མ་བྱུང་མི་འདུག

བྱུང་ན་སྤྱི་པ་བྱུང་འཁོར། མ་བྱུང་ཕྱག་མཚོར་ནང་ཟ།  
དགེ་གཡོག་དཀར་མིན་ཟུར་སྤྱོད། བྱ་མའི་སློལ་མི་འདུག

བྱུང་ན་གསེར་གྱི་ཚོགས་ཁབས། མ་བྱུང་དུལ་གྱི་ཚོགས་ཁབས།  
ཤ་དཀར་དཀར་པོའི་ཚོགས་ཁབས། བྱུང་དང་མ་བྱུང་མི་འདུག

ལྷ་ཡི་བྱ་མོང་ཚོས། དཀར་པོའི་བདུད་ཅི་བྱིར་ཡོད།  
དེ་ལ་བཞེས་མཁན་མི་དེ། ཚོང་དཔོན་ཚོར་བཟང་འདྲ་དགོས།

ཕ་གིས་ང་ལ་ལྷ་གིས། མ་ལྷ་གསུང་རོགས་གནང་དང་།  
ཀོ་ཡོལ་དམར་པོ་སྐར་དགོས། ང་རའི་ཡ་མའི་འཁྲུལ་དེད།

桃の青い果実に 異国の流行りの色が塗ってある  
桃は食べたいけれど 色にうんざりしちまった

桃の青い果実に 異国の流行りの色を塗り付けた  
私は桃は食べません 色に嫌気がさしたのです

11. 16 あんたなんか目じゃないわ

できれば政府のお役人 さもなければ執事どの  
しがたい下男の下働きなぞ あたしの好みじゃありません

できれば高級出納係 さもなければ下級出納係  
下っぱ召使のカーマなんざ いてもいなくても同じこと

できれば政府の俗官がいい それがだめなら事務官がいい  
ろくでなしの下っぱ召使なぞ あたしの好みじゃありません

できれば金の指輪 さもなきゃ銀の指輪が欲しい  
アルミの指輪なんざ あってもなくても同じこと

神の娘のわたしたち 白い甘露を持ってます  
これを召し上がる方は 商人のノルサンみたいでなくてはなりません

11. 17 勘違いしないで あなたの気を引いたわけじゃない

あの人私をじろじろ見てる 見るなと言ってやってくださいな  
私が赤い膏薬塗ったのは 偏頭痛<sup>ヤマ</sup>のせいなのよ

བྲག་སྟོང་ཐུགས་གཡིང་མ་གནང་། རྟོང་པོ་ལྗིང་གྲབས་མི་འདུག  
རྟོང་པོ་བྲག་སྟོང་སྟོགས་ལ། ཞེན་པ་ལོག་ནས་བསྐྱང་ཡོང།

རྟོ་པོ་ཟིང་རྟོ་དགོག་དགོག མགོ་གཡུག་རྒྱག་དགོས་མི་འདུག  
གསེར་སྐྱ་ཉི་མ་རང་གས། རྟོང་ལ་རེ་ས་མ་རེང།

ཕ་རིར་རྟོ་གཅིག་གཞུས་པས། རྟོར་རིའི་འུག་པ་འདྲོགས་སོང་།  
རྟོས་ངན་འུག་པ་འདྲོགས་ཀྱང་། འདྲོགས་སོང་བསམ་པ་མ་བྱུང་།

ཕ་རིའི་བྲག་ལ་གཞུས་པས། རྟོ་རིའི་འུག་པ་འདྲོགས་སོང་།  
རྟོས་ངན་འུག་པ་འདྲོགས་ཀྱང་། འདྲོགས་སོང་བསམ་པ་མི་འདུག

ཕ་རིའི་བྲག་ལ་གཞུས་པའི། རྟོ་རིའི་འུག་པ་འདྲོགས་སོང་།  
རྟོས་ངན་འུག་པ་འདྲོགས་འདྲོགས། འདྲོགས་ཡོང་བསམ་པ་མ་བྱུང་།

འཇམ་པོའི་བལ་གྱིས་བཟོས་པའི། འུར་རྟོ་རྒྱ་མིག་དགུ་སྟེལ།  
བརྒྱབ་པའི་སྐྱ་ལ་མ་པོག་ མ་བརྒྱབ་ཁ་ལ་པོག་སོང་།

རྟོང་ནི་ང་ལ་དགའ་ནས། གསེར་གྱི་ཚོགས་ཁེབས་བྱིན་བྱུང་།  
ང་ནི་རྟོང་ལ་མི་དགའ། ལག་པ་སྟེང་དབྱགས་ཡིན་ནོ།

རྒྱ་ནག་གཉིང་ནས་ཐོན་པའི། གསེར་སྐྱ་ཕྱག་ན་རྟོ་ཇེ།  
རྟོང་རང་བྱིན་རྒྱབས་ཆེ་ཡང་། ང་ནི་བྱིན་རྒྱབས་མི་ལྷ།

高い岩さんご心配なく 鷹は降りるつもりはありません  
鷹は高い岩にゃもう あきあきしているのですから

西寧産の伊達馬さん 首をたてに振ってもだめですよ  
金の鞍ニマ・ランシャルは あなたを求めちゃいませんから

向こうの岩山に石を投げたのに こっちのふくろうが驚いた  
不吉なふくろうが驚いたって 屁とも思いやしせんよ

向こうの岩山に石を投げたのに こっちのふくろうが驚いちゃった  
不吉なふくろうが驚いたって 屁とも思いやしませんよ

向こうの岩山に石をぶつけたのに こっちのふくろうが驚いた  
不吉なふくろうが驚くなんて とんと思ってもみなかった

柔らかい羊の毛で作った 九目紋様の石投げ紐の石は  
ぶつけたつもりの鼻に当たらず ぶつけもしない口に当たった

## 11. 18 くれてももらない

あなたはあたしが好きで 金の指輪をくれたけど  
あたしはあなたが嫌いです あんたなんか肘鉄よ

中国の中央産の 金の仏像の金鋼手  
あなたの靈験があらたかでも 私は頂きません

ཚོ་ལག་བྱིང་ཚོའི་གྲུ་དེ།    ལྷོ་དགོས་ཟེར་ནའི་མི་དགོས།  
ཁན་པ་ལྲ་བཅུ་ཐམ་པ།    ལྷོ་དགོས་ཟེར་ནའི་མི་དགོས།

བྱིང་གྱིས་ང་ལ་དགའ་ནས།    དམར་པོའི་ལྷོ་ཡང་བསྟན་བྱུང་།  
ང་ནི་བྱིང་ལ་མི་དགའ།    ལྷོ་དགོས་མིག་ཡང་མི་ལྷ།

བྱིང་ལ་དགོས་པའི་སྐྱབས་ཁུ།    སྐྱབས་ཁུ་དར་བྱུང་གཤམ།  
བྱིང་ལ་སྐྱབས་ལོང་ཡོང་ནའི།    ང་ལ་ཟ་ལོང་མི་འདུག

བདག་ཡོང་གསེར་གྱི་ཚོགས་ཁབས།    ལྷོ་དགོས་ཟེར་ཡང་མི་དགོས།  
བདག་མིང་དངུལ་གྱི་ཚོགས་ཁབས།    རིན་པ་སྐྱབས་ནས་ཉོས་ཚོག

ཚོས་ཚེན་བཅོའི་ལྷོ་བ།    འདར་ན་བསམ་པ་མ་གཏོགས།  
ང་ལ་ཉི་ཤུའི་སྤྱིང་ཆ།    འདར་དང་མ་འདར་མི་འདུག

དཀར་ཡོལ་ནང་གི་མཚོང་ཆང་།    མཚོང་འདོད་སློལ་འདུག་སྟེ།  
ནམ་མཁའི་ཕྱག་གཞོང་སློན་པོའི།    ཏུ་བའི་ཐོགས་པ་བརྒྱབ་གཤམ།

སྐྱར་ཁ་སྐྱར་སློང་གཅིག་ལ།    སྐྱར་ཁ་ཟ་སྤྱིང་དྲོ་པོ།  
བྱིང་རང་ཟ་དགོས་བསམས་ནའི།    ང་ཚོས་སྐྱབས་གྱི་མ་རེད།

གཉིད་ལམ་བཏང་ཚད་བདེན་ན།    ང་རའི་པ་མ་ཁྲིད་ཤོག  
ཁ་ནས་ལྷོ་གག་མ་གཏོགས།    ལྷོ་ལུས་འདྲིས་གྱི་མ་རེད།



お兄さん あんた方みたいのは くれるったっていません  
五十両 まけてくれてもいません

あんたは私が好きで にこにご舌を見せました  
あたしはあんたがきらい 黒目も見せやいたしません

お前さんの入り用な ツァンバの練<sup>ラ</sup>り汁が手に入ったって  
お前さんにくれる余裕があっても 私にゃ食べる暇がない

主のいる金の指輪なんて くれると言ってもいません  
主のいない銀の指輪なら お金を払っても貰いましょう

十五夜の月が 出ればいいなと思っただけよ  
おいらにゃ二十日の半月なんて 出ても出なくても同じこと

茶碗の中のお酒を さぞかしお飲みになりたいのしょうけれど  
青い空に上って行った 煙が滴になって酒の中に落ちちゃった

### 11. 19 一緒にはなりえません

くるみの木に くるみの実がおいしそう  
あなたが食べようと思っただって あたし達はあげません

夢がみんな正夢になるならば 死んだ父母を連れてきてよ  
口で申し上げただけ 身の一つにすることはありません

ལྷོ་ཕྱོགས་སྤྱིན་པའི་འོག་ལ།      ཆར་པ་ཡོད་མདོག་མི་འདུག  
ལྷོ་ཕྱོགས་ལྷོ་གིང་ཤུག་པ།      ཆར་པའི་དགོས་བྱེད་མི་འདུག

གནས་དེ་སྤྱིན་པའི་དགྲིལ་ནས།      ཆར་པ་བབ་གྱི་ཡོད་ན།  
གིང་སྤོང་སྐྱམ་པའི་སྤང་ནས།      འབྲས་བུ་སྤྱིན་པ་ལྷུས་ཚོག

གནས་དེ་སྤྱིན་པའི་དགྲིལ་ནས།      སྤང་ཆར་སེལ་མ་བབ་ན།  
གིང་སྤོང་སྐྱམ་པའི་ཅེ་ནས།      འབྲས་བུ་སྤྱིན་པ་ལྷུས་ཚོག

མ་བརྗེད་སེམས་ལ་བཞག་ཡོད།      སྤན་པའི་ཆང་ཅིག་བསྟེལ་ཡོད།  
ད་ལྟ་ལང་པོ་མི་འདུག      ལངས་ནས་མཚོད་ཆང་ལྷུས་ཚོག

སྤང་ལ་སྤང་ཙུ་བ་ལྷ།      རྒྱུ་བའི་རེ་བ་མི་འདུག  
དེ་ལ་གཡང་དཀར་ལུག་ག།      འཁོར་བའི་རེ་བ་མི་བྱེད།

རྒྱ་ཀ་ཁ་རྩང་གཅིག་གིས།      བུ་མོར་གྲོགས་སྤང་བརྒྱབ་བྱེད།  
བུ་མོ་སང་འགྲོ་གནངས་འགྲོ།      གྲོགས་གྱི་དགོས་པ་མི་འདུག

རི་དེ་གཡས་རི་གཡོན་རི།      བག་པའི་ཟེ་ལས་རྩུབ་པ།  
དེ་ལ་ལྷ་བུ་མི་དགོས།      འདྲི་བུ་འཁོར་ས་མ་རིད།

རི་དེ་གཡས་རི་གཡོན་རི།      བག་པའི་ཟེ་ལས་རྩུབ་པ།  
དེ་ལ་ལྷ་བུ་བཞག་སྟེ།      འདྲི་བུ་འཁོར་ས་མ་རིད།

南の方の雲の下には 雨は降りそうにありません  
南の方の神木シュクパには 雨など必要ありません

青い空の真ん中から 雨が降ってくるならば  
枯れ木に 実を実らせましょう

青い空の真ん中から しとすと小雨が降るならば  
枯れ木の天辺に 実を実らせましょう

忘れずに心に留めています 豆の酒を醸しています  
今まだ発酵してはいないけど 発酵したら御馳走しましょう

牧場にツツジが 生える見込みはありません  
そんなところに白い子羊が 寄ってくるはずありません

斑模様のかささぎが あたしに親しげな声をかけたけど  
あたしは明日か明後日行っちゃうの 親しくしてもらわなくて結構よ

#### 11. 20 あんたにゃ誰も寄り付かない

右の山も左の山も 豚のたてがみよりなおこわい  
神の鳥どころか 悪魔の鳥とて寄りつきゃしない

右の山も左の山も 豚のたてがみよりなおこわい  
神の鳥どころか 悪魔の鳥とて寄りつきゃしない

ཏྲ་སྲོ་རྗེང་ཏྲ་མ་རེད།      ཟིང་ཏྲ་འགྲོས་མ་མ་རེད།  
བྱིད་རང་འདྲོག་འགོ་མ་གནང་།      མཐུར་འགོ་གཡིག་མཁམ་མི་འདུག

བྱིལ་གོག་ཏིང་ཏིང་ཀང་རིལ།      ངར་སྐྱར་བསྐྱོན་པ་མ་གནང་།  
བྱོད་རའི་སྐྱོང་སྐྱོང་རྟོག      སུས་ཀྱང་སྐྱབ་རྟོགས་མི་འདུག

ཞིང་གི་སྤྲ་ཁའི་གསེབ་ལ།      ཅ་དེ་ཡིན་མདོག་ཁ་པོ།  
བྱིད་རང་སིག་སིག་བདང་ཀྱང་།      བཀོག་མཁམ་གསེར་ལས་དཀོན་པ།

ཞིང་གའི་སྤྲ་ཁའི་གསེབ་ནས།      ལྷ་མག་ཨ་སྐྱོག་བ་སྐྱོག  
བྱིད་རང་གསིག་གསིག་བདང་ཀྱང་།      འགོག་མཁམ་གསེར་ལས་དཀོན་པ།

ཤ་ས་རྩར་གྱི་བྱ་མོ།      ཆིབས་བཀྱག་འོག་གི་རྩ་ལ།  
དབྱར་ཁ་ཏྲ་སྲོས་མ་བཟས།      དགུན་ཁ་ལྷགས་པ་མ་བྱིར།

སེམས་པ་ཕར་ཤོར་མེད་པས།      ཚུར་ཤོར་ཏམ་པའི་ཆེ་ལ།  
ལུས་པོ་འདྲིས་པ་མེད་པར།      བཙེ་གདུང་ཏམ་པའི་ཆེ་ལ།

སེམས་པ་ཕར་ཤོར་མེད་པའི།      ཚུར་ཤོར་ཏམ་པའི་ཆེ་ལ།  
ཤ་འབྱར་ལུས་འདྲིས་མེད་པར།      ཡིན་མདོག་ཏམ་པའི་ཆེ་ལ།

སེམས་པ་ཕར་ཤོར་མེད་པས།      ཚུར་ཤོར་ཏམ་པའི་ཆེ་ལ།  
ལུས་པོ་འདྲིས་སོ་མེད་པས།      གདུན་གྲོགས་ཏམ་པའི་ཆེ་ལ།

馬よお前は西寧の馬じゃない 西寧の走りっぷりの良い馬じゃない  
お前さんびっくりしなさんな 轡をあんたにつける人はいませんよ

足萎えの小鳥さん 居丈高な声をお出しなさんな  
お前の青い卵など だれも拾いやしませんよ

畑の畦に生えた 草は見栄えがいいが  
あんたが人の気を引いても 草を抜く人は金より珍しい

畑の畦に生えた 菜っ葉のクマーよ  
あんたが人の気を引いたって 引き抜く人は金より少ない

シャサスルの娘は 馬乗り用の踏み台の下の草場と同じ  
夏に馬が食べるでなし 冬に風に吹き飛ばされるでなし

11. 21 なれなれしくしなさんな

こっちは惚れちゃいないのに 勝手に惚れるとは厚かましい  
身も交えていないのに 愛情なんざおこがましい

こっちは惚れちゃいないのに 勝手に惚れるとは厚かましい  
肌身も寄せちゃいないのに ことあげに厚かましい

こっちは惚れちゃいないのに 勝手に惚れるとは厚かましい  
身も交えていないのに 夫婦面するとは厚かましい

ལ་མོ་མ་འཛེགས་གོང་ནས།      མཁའ་འགྲོའི་མདའ་དར་བཅུགས་ཤག  
ལྷས་པོ་མ་འདྲིས་གོང་ནས།      ལྷས་ཁང་ཆ་ཚང་བརྗེས་ཤག

ལ་མོ་མ་ཚོགས་གོང་ནས།      མཁའ་འགྲོའི་མདའ་དར་བཅུགས་ཤག  
ལྷས་པོ་མ་འདྲིས་གོང་ནས།      ལྷས་ཆས་ཆབས་སྐྱབས་བརྗེས་ཤག

རྒྱང་འདྲིས་རྒྱང་འདྲིས་མ་ཟེར།      རྒྱང་ནས་གཤེབ་རྒྱ་མ་བྱུང་།  
དགོང་གཅིག་ལྷས་པོ་འདྲིས་པར།      རྒྱང་འདྲིས་ཟེར་ལོང་མི་འདུག

རྒྱང་འདྲིས་རྒྱང་འདྲིས་མ་ཟེར།      རྒྱང་ནས་གཤེབ་རྒྱ་མ་བྱུང་།  
གཏན་གྲོགས་གཏན་གྲོགས་མ་ཟེར།      གཏན་དུ་གཤེབ་རྒྱ་མ་བྱུང་།

དགོང་གཅིག་ལྷས་པོ་འདྲིས་པར།      རྒྱང་འདྲིས་ཟེར་དགོས་བྱུང་ན།  
ཨོ་ལོའི་ཤ་ཁྲག་ལྷས་པོས།      རྒྱང་འདྲིས་ཁབས་ས་མ་རེད།

ཐུགས་ལ་ཡོད་པའི་མི་དོག      ཐུག་བཞེས་གནང་ན་འགྲིག་གིས།  
ཡོད་ཚད་ཐུགས་ལ་བཞེས་རོགས།      ཟུ་རྩྭགས་ལྷ་མཁན་མི་འདུག

མ་འདོད་སྐྱབས་ལྷས་ཚ་མདོག      ཁྲལ་ནི་སྐྱལ་མཁན་མི་འདུག  
ཟ་འདོད་ཡོད་ལ་མིད་ན།      ཁ་ལ་བརྒྱང་མཁན་མི་འདུག

གསོ་སྦྱང་པ་མས་གནང་བྱུང་།      བ་མ་སྐྱ་དྲིན་ཆེ་སོང་།  
ཁྲལ་གཞུང་མིད་པའི་བྱམས་པའི།      ཐུག་ལྷས་འབྲིར་དགོས་མི་འདུག

峠を登りもしないうちに 花嫁さんの飾り矢を差して花嫁気取り  
身を交える前から すっかり着替えてかみさん気取り

峠を越えもしないうちに 花嫁さんの飾り矢を差して花嫁気取り  
身を交える前から 頭から足まですっかり着替えて女房気取り

幼馴染み 幼馴染みと言わないで 幼い時からの馴染みじゃないよ  
一夜身を交えただけで 恋人とは言えますまい

幼馴染み 幼馴染みと言わないで 幼い頃からの馴染みじゃないよ  
連れ合い 連れ合いと言わないで ずっと連れ添ったわけじゃない

一晩身を交えただけで 恋人と呼ばねばならないならば  
生身の我が身はいくつあっても 恋人だらけで身がもたぬ

## 12. 居直りの歌… 1. いやならいいわ 無理強いはしません

お気に召した花だけを お手になさればよろしいの  
ありったけお取りなさいと 無理を申しあげてはおりません

欲しくないよな顔をするくせばやくこと 誰も押し付けたりしちやいけませんよ  
食べたくなけりゃ食べなきゃいいわ 誰も口に押し込んだりしないから

両親が大事に育ててくれました 両親は大切です  
恥知らずの恋人の 恩着せなんか着ることない

ཁམ་བྱ་དམར་མངས་ཅན་འདི། ཚོས་གསར་བྱུགས་པ་མ་རེད།  
ཁམ་བྱ་བྱུགས་ལ་མེད་ན། ཁ་ཁར་བཞག་ན་འགྲིག་གིས།

སྲོག་མེད་དཀར་ཡོལ་གཅིག་གིས། ལྷ་གསུང་ནི་ག་ནས་བྱོན་པ།  
བྱིད་རང་བྱུགས་ལ་མེད་ན། རང་ས་རང་ལ་བཞག་རོགས།

ལྷ་བ་དཀར་པོའི་དཀྱིལ་གྱི། སྲོགས་མཚོག་སློ་ལྡན་རི་བོང་།  
ལྷ་བའི་བྱུགས་ལ་མེད་ན། སྤང་ཙུ་ཟ་ལ་གཏོང་དང་།

ང་ལ་ཡོད་པའི་ཟས་ནི། ཞེས་པོའི་མཚོང་ཆང་ལྷས་ཡོད།  
བཞེས་འདོད་བྱུགས་ལ་མེད་ན། མཚོང་ཆང་དགོངས་པ་ལྷས་ཚོག

འཕྲད་འདོད་ཡོད་ན་འཕྲད་ཡོང་། །ཤ་བ་རི་ནས་འཕྲད་ཡོང་།  
བྲལ་འདོད་ཡོད་ན་བྲལ་ཡོང་། མ་བྱ་བྲལ་བྲལ་བྲལ་ཡོང་།

བྲལ་འདོད་ཡོད་ན་བྲལ་ཡོང་། །ཤ་བ་རི་ནས་བྲལ་ཡོང་།  
ལས་གཅིག་ཡོད་སེང་ཟེར་ན། དཀོན་མཚོག་རང་གིས་གནང་ཡོང་།

འཁོར་འདོད་ཡོད་ན་འཁོར་ཡོང་། །ཤ་བ་རི་ནས་འཁོར་ཡོང་།  
གྲུས་འདོད་ཡོད་ན་གྲུས་ཡོང་། གཟིམ་སའི་ནང་དུ་གྲུས་ཡོང་།

འཁོར་འདོད་ཡོད་ན་འཁོར་ཡོང་། །ཤ་བ་རི་ནས་འཁོར་ཡོང་།  
བྲལ་འདོད་ཡོད་ན་བྲལ་འགྲོ། གཟིམ་སའི་ནང་ནས་བྲལ་འགྲོ།



1 2. 2 いやならいいのよ ほっといて

この赤い綺麗な桃の実は  
桃がお気に召さないのなら

流行り色を塗ったのではありません  
ほうっておいたらいいわ

命のないお茶碗が  
あなたのお気に召さぬなら

どうして口をきけましょう  
そのままにしておいて下さいな

明るい月の中にいる  
月のお気に召さぬなら

最良の友 知恵あるうさぎ  
牧場の草を食べに行かせてよ

あたしは召上りものに  
召し上がりたくないのなら

美味しいお酒を差し上げています  
お酒はお取下げいたしましょう

1 2. 3 いやならいいのよ どっちでもいいの

会いたいなら会いましょう  
別れたければ別れましょう

鹿は山から会いに来ましょう  
母子が別れるように別れましょう

別れたいなら別れましょ  
縁があるというのなら

鹿は山とも別れましょ  
三宝自身がくださるでしょう

来てほしいというなら  
別れたければ別れましょ

鹿は山から行くでしょう  
寢床の中でも別れましょ

来てほしいというならば  
別れたければ別れましょ

鹿は山から行きましょ  
寢床の中でも別れましょ

དྲོ་མོ་དྲོ་རྩའི་ནང་ལ། རྫོང་དགོས་ཚེ་རྫོན་ལས་རེད།  
དྲོ་མོ་ཐུགས་ལ་མེད་ན། དྲོ་རྩར་བཟུང་ན་འགྲིག་གིས།

ཙུ་ར་དྲོ་གདན་ཅམ་ལ། རྫོང་ཐག་འཚང་ག་ཤིག་ཤིག  
བརྒྱབ་པའི་རྫོན་མ་ང་ཡིན། འཐིན་དང་ཟེར་ན་འཐིན་ཚོག

ཁྲིད་དང་ཟེར་ན་ཁྲིད་ཚོག སྤྲ་ཐུག་ཟད་ཟད་ཁྲིད་ཚོག  
བཞེག་དང་ཟེར་ན་བཞེག་ཚོག སྤོད་ཁྲིག་སྐང་ནས་བཞེག་ཚོག

ལྷང་མས་ཡོམ་ཡོམ་མ་གནང་། འཁྲུ་རྒྱང་བདེ་པོ་མི་འདུག  
ལྷང་མའི་ཐུགས་ལ་མེད་ན། འཁྲུ་རྒྱང་ཐུལ་བས་ཚོག་པ།

ལྷང་མ་ལྷང་གསར་སྐང་ལ། འཛེལ་མོ་འཛེལ་གསར་བབ་ཡོད།  
ལྷོ་ལ་ཟེར་མི་བྱུང་ན། འཕྱར་ལ་ཚོག་ཚོག་ཡིན་ནོ།

ལྷང་མ་ལྷང་གསར་ཡིན་ནོ། འཛེལ་མོ་འཛེལ་གསར་ཡིན་ནོ།  
ཁྲིད་ཀྱི་ཐུགས་ལ་མེད་ན། འཕྱར་ལ་ཚོག་ཚོག་ཡིན་ནོ།

ལྷང་མས་ཡོམ་ཡོམ་མ་གནང་། འཁྲུ་རྒྱང་ཁྲུང་ཁྲུང་འདྲིས་པ།  
ལྷང་མའི་ཐུགས་ལ་མེད་ན། འཁྲུ་རྒྱང་འཕྱར་བས་ཚོག་པ།

ཤར་ཕྱོགས་སྤྲིན་བཟང་དཀར་པོར། ཆར་པ་བབ་འདྲོད་མེད་ན།  
རྒྱབ་ཕྱོགས་ལྷོ་ཤིང་ཤུག་པར། ཆར་པའི་དགོས་བྱེད་མི་འདུག



དགའ་པོ་ལྷུས་ནདི་ལྷུས་ཚོགས།      སྤང་སོང་འདྲིས་པའི་རྒྱུ་འདྲིས།  
གཏུམ་པོ་ལྷུས་ནདི་ལྷུས་ཚོགས།      ལན་ཆགས་ཚོ་ལོ་མི་འདུག

མ་གཞི་སྤང་དང་གཡག་གུ།      མཐུན་ན་བསམ་པ་མ་གཏོགས།  
ལྷ་གཡག་ཞེལ་པོའི་རྩ་ཁ།      ག་ནས་བཟས་བཟས་ཡིན་འགྲོ།

མ་གཞི་གཡག་དང་སྤང་གཉིས།      མཐུན་ན་བསམ་པ་མ་གཏོགས།  
གཡག་གུ་རོག་པོས་རྩ་ཁ།      ག་ནས་བཟས་བཟས་ཡིན་འགྲོ།

མ་གཞི་སྤང་དང་གཡག་གུ།      མཐུན་ན་བསམས་པ་མ་གཏོགས།  
གཡག་གུ་རོག་པོས་རྩ་ཁ།      ག་ནས་བཟས་བཟས་ཡིན་པ།

སྤང་སྤོང་གཡག་གུ་རོག་པ།      མཐུན་ན་བསམས་པ་མ་གཏོགས།  
ལྷ་གཡག་ཞེལ་པོས་རྩ་ཁ།      ག་ནས་བཟས་བཟས་ཡིན་པ།

སྤང་དང་གཡག་གུ་རོག་པོ།      མཐུན་ན་བསམས་པ་མ་གཏོགས།  
ལྷ་གཡག་ཞེལ་པོས་རྩ་ཁ།      ག་ནས་བཟས་བཟས་ཡིན་ནོ།

སྤང་ལ་སྤྱིན་པ་མ་གཏོགས།      སྤང་རྩ་ཟ་གི་མ་རིད།  
སྤྱི་ཚེད་ལྷུས་པ་མ་གཏོགས།      སྤྱི་ལྷུས་འདྲིས་ཀྱི་མ་རིད།

སྤང་ལ་སྤྱིན་པ་མ་གཏོགས།      སྤང་རྩ་ཟ་གི་མ་རིད།  
ཞེལ་པོ་ལྷུས་པ་མ་གཏོགས།      སྤྱི་ལྷུས་འདྲིས་ཀྱི་མ་རིད།

仲良くしてもよろしいのよ  
けんかしてもよろしいのよ

前から馴染んだ間柄  
因果な子供はいないんだから

#### 12. 4 軽い気持ちで気が合えばと思っただけ

そもそも山の牧場とヤクは  
種ヤクは 牧場の草なら

気心合えばと思っただけで  
どこのでも食えるのさ

そもそもヤクと山の牧場は  
黒ヤクは 牧場の草なら

気心が合えばと思っただけよ  
どこのを食おうと自由自在

そもそも山の牧場とヤクは  
黒ヤクは 牧場の草なら

気心が合えばと思っただけよ  
どこのだって食えるでしょう

山の牧場の黒ヤクは  
種ヤクは 牧場の草なら

気心が合えばとおもったでさ  
どこで草食うも気の向くまま

山の牧場と黒ヤクは  
種ヤクは 牧場の草なら

気心が合えばと思っただけで  
どこで食べようと勝手でしょう

あたしゃ山の牧場に行っただけ  
冗談を申し上げたまで

牧場の草など食べません  
身を交えたりはいたしません

おれは山の牧場に行っただけ  
冗談を申し上げたまで

牧場の草は食べません  
身を交えたりはいたしません

སྤང་ལ་འགྲོ་བཀ་མ་གཏོགས།      སྤང་རྩ་ཟ་གི་མ་རེད།  
སྤྱི་ཅེད་ལྷ་གཀ་མ་གཏོགས།      སྤྱི་ལུས་འདྲིས་ཀྱི་མ་རེད།

པ་རིའི་སྤང་དང་གཡག་གཉིས།      མཐུན་ན་བསམས་པ་མ་གཏོགས།  
ལྷ་གཡག་ཞོལ་པོས་རྩ་ཁ།      ག་ནས་བཟས་བཟས་ཡིན་འགྲོ།

བྱིད་དང་ང་དང་གཉིས་པོ།      མཐུན་ན་བསམས་པ་མ་གཏོགས།  
སྤྱི་བྱ་དཀར་པོའི་ཚོས་མདོག      ག་པར་འགྱུར་འགྱུར་ཡིན་པ།

རྩ་ལ་མར་གྱི་སྤྱི་རོགས།      བྱང་ན་བསམས་པ་མ་གཏོགས།  
རྩ་ཁྲ་ནག་པོ་དང་ཡང་།      དང་མགོ་མི་ཐོན་མི་འདུག

རྩ་གར་སྤིང་ལ་བདགས་པའི།      འཇམ་པོའི་ཀ་ཅི་དཀར་པོ།  
རིན་ཆེན་གསེར་དང་འདྲ་བ།      ག་པར་བཅོངས་བཅོངས་ཡིན་འགྲོ།

རྩ་ཞིག་ཡིན་དགོས་མིད་དེ།      ཡུར་བུར་ཀྱག་ཀྱག་ལྷས་ཡོད།  
བྱས་པ་བཅའ་དགོས་མིད་དེ།      སྤྱིང་ཅ་དཀྱག་དཀྱག་ལྷས་ཡོད།

སྤྱིང་པོ་གཅིག་ནི་མ་རེད།      སྤྱིང་པོ་གཉིས་ནི་མ་རེད།  
སྤྱིང་པོ་སྤྱི་སྤྱིང་བརྒྱད་བརྒྱ།      ག་རུ་འཛོགས་འཛོགས་ཡིན་པ།

དཔོན་པོ་གཅིག་དང་མ་རེད།      དཔོན་པོ་གཉིས་དང་མ་རེད།  
དཔོན་པོ་བྱིད་ལས་ལྷག་པ།      སྤིང་གི་གི་སར་རྒྱལ་པོ།

山の牧場行こうとしただけで 牧場の草は食べません  
冗談を申し上げただけ 肌身を交えたりはいたしません

向こうの山の草原とヤクは 気が合えばと思っただけ  
種ヤクは 牧場ならば どこの草だって食べ放題

あたしはあんと 気が合えばと思っただけよ  
白い毛織りの色彩は どんなふうにも変えられます

お茶はバターが連れ合いに あればいいなと思っただけよ  
黒い茶の汁だけだって なんとかならないわけじゃありません

インドで織った 柔らかくて白いベナレス木綿は  
高価な金と値打ちは同じ どこでだって売れるでしょ

水など汲む必要はないけれど 灌漑水に戯れたのです  
恋人を探す必要はないけれど 心を掻き乱してみたのです

## 12. 5 あなただけじゃない

木は一本だけじゃありません 木は二本だけじゃありません  
三千八百本もの木があって どれにだって登り放題

殿様はひとりだけじゃありません 殿様はふたりだけじゃありません  
殿様 あなたより優れたお方には リンのケサル王だっているのです

སློ་རྒྱུང་གཡོ་སེམས་ཅན་པ།      སེམས་ཁྲུལ་བྱེད་དགོས་མི་འདུག  
ལྷང་རྒྱུང་རྒྱ་མིག་འཕྲུང་མཁན།      ཉན་བཟང་རྒྱ་ལུང་གི་ལྷ་ཡོད།

ལ་སྟོད་ལ་པ་མ་གཏོགས།      མཇལ་མཁན་མེད་པ་མ་རེད།  
རྩ་སའི་གཞུང་གི་ཁྲིམ་ལ།      ག་ཚོད་དགོས་དགོས་ཡོག་རེད།

ཕ་བ་དགོག་དགོག་མ་གནང་།      དགོ་བ་གཡེར་གཡེར་མ་གནང་།  
ཕ་བ་དགོ་བ་མིན་པའི།      རི་དྲགས་མང་པོ་ཡོག་རེད།

དགའ་ས་ཅིག་ནས་ཕྱིན་པས།      སྐྱིད་ས་ཅིག་དུ་སླེབས་བྱུང་།  
ཀང་རྒྱུང་གཡམས་པའི་ཞབས་བྲོ།      ག་དུ་བརྒྱབ་བརྒྱབ་ཡིན་པ།

བྱམས་པ་ལགས་ལ་བྱ་མོ།      མི་དགོས་གསུང་གི་ཡོད་ན།  
བྱ་མོ་དགའ་བའི་རྒྱུང་འདྲིས།      གཅིག་སྐྱུག་གཉིས་སྐྱུག་ཞུས་ཚོག

ཕ་རི་སྤང་གི་ཡོགས་ལ།      ཨ་ཅེའི་ཞབས་ཅག་ལས་སྤང་།  
ཞབས་ཅག་ལས་ཀྱང་དྲག་པ།      སང་ཞོགས་ཁྲིམ་ནས་ཉོས་ཚོག

དཀར་ཡོལ་ཆག་ན་དོ་རེད།      རི་མོ་གསུམ་ན་ཚོན་རེད།  
རྒྱ་ཡི་ཚོང་དཔོན་ཡོང་དུས།      གཅིག་བཞག་གཉིས་སྐྱུག་འདེམས་ཚོག

བྱ་མོ་བསྐྱོད་ནམས་སྐྱོལ་མ།      རིན་ཐང་ཤོད་པ་མ་གནང་།  
བྱ་མོ་བྱིད་རང་འདྲ་བ།      བརྒྱ་ལི་སྟོང་ལང་ཡིན་པ།



気の弱いぺてん師さん                      心配はご無用よ  
小さな村の泉の水を飲む人じゃ      ノルサン王子ほどのお方だっているの

ラトゥーの人しか                      参詣する人がないわけじゃない  
ラサの中心街には                      いくらだっているんです

鹿よ  気取りなさんな                      羚羊よ  美人気取りはおよしなさい  
鹿や黄羊でなくたって                      獣は他にもたくさんいます

いいところからやって来て      楽しいところに着きました  
右の足の踊りは                      どこでだって踊れます

愛しいお人よ  あたしが                      いらないとおっしゃるなら  
あたし好みの人なんて                      いくらだって見付けてみせるわ

向こうの山の牧場に                      姉さんのお靴を置き忘れた  
お靴は忘れても大丈夫                      あした市場で買きましょう

茶碗が割れたらただの石                      絵が古びたらただの顔料  
シナの商人がやって来たとき      つぎつぎ選んで買えばいい

ソナム・ドマさん                      もったいつけるのはおよしなさい  
あんたのような娘は                      百人死んでも千人現れるよ

བྱིད་རང་ལྷང་མའི་མེ་ཏོག      རྩེ་འདོད་སློལ་མེད་ན།  
དྲི་ཞིམ་ལྷན་པའི་མེ་ཏོག      ག་ནས་འཚལ་འཚལ་ཡིན་འགྲོ།

གཡས་རི་མཐོ་བ་མ་རེད།      གཡོན་རི་དམའ་བ་མ་རེད།  
ཚོར་མ་སྤལ་པ་གང་ནི།      ག་ནས་བར་བར་ཡིན་འགྲོ།

ཚོག་ཁོག་མ་མོ་རག་དེ།      མ་མོའི་སྲ་ཁུང་གསེར་རེད།  
རིན་ཚེན་གཡུ་ཡི་སྲ་རྒྱན།      ག་ནས་ཉོས་ཉོས་ཡིན་པ།

དཔོན་པོའི་ཚིགས་རའི་ནང་ལ།      རྟོད་མ་དངོས་གྲུབ་རྒྱང་མོ།  
དེ་ལ་ཉལ་ཐོབ་རྒྱག་མཁན།      བརྒྱ་བརྒྱ་སྟོང་སྟོང་ཡོག་རེད།

བྱམས་པ་གཅིག་རང་ཡིན་ན།      ཇི་ཁྱང་འཕྲིག་ནས་བསྐྱད་ཚོག  
བྱམས་པ་ལྷང་པའི་སྲ་ལ།      ལྷག་ཁྱུ་དེད་དེད་ཡོག་རེད།

རྒྱ་གར་མ་བྱའི་གཞུག་ག།      བྱང་ན་བསམས་པ་མ་གཏོགས།  
པོད་ལ་བྱ་པོའི་གཞུག་ག།      མེད་པ་རང་ད་མ་རེད།

རྒྱ་གར་མ་བྱའི་སློ་མདོང་ས།      བྱང་ན་བསམས་པ་མ་གཏོགས།  
པོད་ལ་བྱ་དེའི་གཞུག་ག།      མེད་པ་རང་ད་མ་རེད།

རྒྱ་གར་གར་ལ་མ་གཞི།      མ་བྱ་མེད་པ་མ་རེད།  
ཀོང་པོའི་རོང་ལ་མ་གཞི།      རྟེན་ཅོ་མེད་པ་མ་རེད།

チャンマの花さん あんたが 生えてきたくないならば  
香りの良い花など どこからでも探せます

右の山は高くない 左の山は低くない  
一背負いの薪木は どこからだって刈り取れる

指輪の輪は真鍮だけど 指輪の台は金ですよ  
嵌め込む高貴なとるこ玉は どこでだって買えますよ

主人の馬屋の中にいる 牝馬のゲートアップ・ギャンモ  
飛び付いて来るのは 何百人も何千人もいます

恋人がたったひとりなら 無理をしてでもとどまりましょう  
けれども恋人なんて 羊のむれ追うほどいます

## 12. 6 代わりの相手がないわけじゃありません

インドの孔雀のしっぽが 手に入ればいいと思っただけよ  
チベットに鳥のしっぽが ないわけじゃありません

インドの孔雀の羽が 手に入ればいいと思っただけよ  
チベットににわたりの尻尾が ないわけじゃありません

インドの東にしか 孔雀がいないわけじゃありません  
ゴンボの谷にしか 鸚鵡がいないわけじゃありません

པ་རིའི་སྤང་ལ་མ་གཏོགས།      སྤང་རྩ་མེད་པ་མ་རེད།  
ཚོས་རྒྱལ་བྱ་ལ་མ་གཏོགས།      གོས་སློབ་མེད་པ་མ་རེད།

གཡས་རི་མཐོ་བ་མ་རེད།      གཡོན་རི་དམའ་བ་མ་རེད།  
བྱ་དེ་ཐང་དཀར་ཚོད་པོ།      རྩིང་ས་མེད་པ་མ་རེད།

སྐབས་ཤིག་བོང་བྱ་རྒྱང་དཀར།      བཞོན་པ་ཅམ་ཞིག་མ་གཏོགས།  
ཚིབས་ཚེན་པད་མ་རྒྱ་ག      ཚིབས་སྐྱོན་ནས་བཞག་ཡོད།

ཤ་བར་ཤ་བའི་རྩ་ཅོ།      དགོ་བར་དགོ་བའི་རྩ་ཅོ།  
རི་རྩ་གས་གླ་བའི་སྤྲུག་གྱར།      རྩ་ཅོ་མེད་པ་མ་རེད།

བྲག་ལ་འུག་པའི་སྐྱོ་རྣམས།      རྒྱ་ལ་ཉ་མོའི་སྐྱོ་རྣམས།  
རྒྱལ་འགྲོར་དབེན་པ་འགྲིམས་པར།      མ་དང་མཁའ་འགྲོའི་སྐྱོ་རྣམས།

སྤང་ལ་སྐྱེས་པའི་སེར་ཤས།      འབོག་ཕྱོ་ཡོང་གི་ཡོད་ན།  
དངོས་གནས་སེར་ཅན་འབོག་ཕྱོ།      དགོངས་པ་རང་ལྷས་ཡིན་པ།

རྩ་མ་དཀར་པོའི་རྩ་ཅོ།      ཤ་ཀྱང་ཉན་གྱི་ཡོད་ན།  
བ་སེའི་ཤ་ཀྱང་དཀར་པོ།      དགོངས་པ་རང་ལྷས་ཡིན་པ།

གསེར་གྱི་སྤང་ངའི་ནང་ལ།      འབྲས་ཡོས་བརྗོད་བྱུང་ན།  
དགའ་ལྷན་ཁམ་པ་མི་དགོས།      རི་ཤིང་ཚེར་མས་ཚོག་པ།

向こうの牧場にしか 牧場がないわけではありません  
守護神の子にしか 衣服がないわけではありません

右の山も高すぎはしない 左の山も低すぎはしない  
その鳥 尾白鷺は 飛ぶところがないわけじゃありません

しばしロバのキャンカルに 乗ってみただけ  
お馬は<sup>るびい</sup>ベマラカの 鞍を置いて用意してあるのです

鹿には鹿の角があり <sup>ゴ</sup>のろ鹿には<sup>ゴ</sup>のろ鹿の角がある  
麝香鹿のこどもに 角がないわけではありません

岩にはふくろうという伴侶 川には魚という伴侶  
ヨガ行者には庵に住むのに ダキニという伴侶

### 13. 居直りへの反発の歌…1. 替りがいるならいいじゃない

草原に生えた黄色い茸が ボクト帽に成り代わるのなら  
本当の黄色いボクト帽は おいとましたっていいんですよ

白い山羊の角が 骨のお守りになるならば  
白い象牙は おいとまいたしましょう

金のお鍋<sup>カムバ</sup>の中で 米が炒れたら  
ガンデンの薪はいりません 山の木の茨で結構です

ཚོགས་ཁོངས་མངའ་གཅིག་ཅིག་ལ།   མཇུག་གསུམ་འཛང་ག་རྒྱག་གིས།  
མཇུག་གཉིས་འཛམ་པོ་བྱང་ན།   མཇུག་གཅིག་དགོངས་པ་ལྷུས་ཚོག

ཚོག་ཁོངས་མངའ་གཅིག་ནང་ལ།   མཇུག་གཉིས་ཐར་གྱི་ཡོད་ན།  
མཇུག་གཉིས་འཛམ་པོ་གནང་ཞིག   མཇུག་གཅིག་དགོངས་པ་ལྷུས་ཚོག

གསེར་གདུབ་གཡུ་མ་གཅིག་པ།   ཕྱ་གསུམ་ཐེག་གི་ཡོད་ན།  
བྱ་མི་བཅོ་ལྔ་ལྷོ་བ།   མི་ཁ་འཁོར་ཡང་དྲག་པ།

ཤར་རྒྱ་ལྷུ་བ་རྒྱའི་བར་ལ།   ཉ་ལོའི་མེ་ཉོག་ཤར་འདུག  
འཛང་ག་ཚེ་རང་དྲགས་ནས།   མཇུག་ཁ་ཐར་ས་མ་རེད།

སེར་ཚེན་ལྷུ་མ་རའི་ནང་ལ།   མེ་ཉོག་འཛང་ག་ཤིག་ཤིག  
སྒྲིམས་རྒྱང་ཉ་ལོའི་མེ་ཉོག   འཛང་ག་འཕེར་ས་མི་འདུག

མེ་ཉོག་བད་མ་གཅིག་ལ།   གསེར་སྤང་འཛང་ག་ཤིག་ཤིག  
ང་རས་རྩྭ་བ་ས་མ་རེད།   རང་ཡུལ་ཕྱོགས་ལ་ལོག་འགྲོ།

མེ་ཉོག་ཁོག་མ་གང་ལ།   གཡུ་སྤང་འཛང་ག་ཤིག་ཤིག  
ང་ཉི་འཛང་ག་མི་རྒྱག   དཔེན་བའི་གནས་སུ་ཆས་འགྲོ།

མེ་ཉོག་རྒྱང་རྒྱང་གཅིག་ལ།   གསེར་སྤང་འཛང་ག་ཤིག་ཤིག  
ང་རང་འཛང་ག་མི་རྒྱག   ལྷ་དུམ་འཚོལ་བར་ཕྱིན་ཚོག

1 3 . 2 競争なんかしません さようなら

たった一つの指輪を                    三本の指が奪い合い  
二本の指が仲良くするなら    もう一本の指はさよならしましょ

一つの指輪に                    指が二本通るなら  
二本の指さん仲良くどうぞ    残った一本の指は失礼しましょ

金の指輪の台ひとつに                三つの宝石がはめられるなら  
十五夜お月さんのようなあたしは    人の噂を立てられた方がまだましょ

東の川と西の川の間には              立葵の花が咲いている  
人だかりが多すぎて                お目にかかる隙もなさそう

マリーゴールドの花園に              花がところ狭しと咲き競い  
慎ましい立葵の花の                割り込む余地はありません

蓮の花ひとつに                    蜜蜂が群がっている  
私には手が届きそうにありません    自分の国へ帰りましょう

一鉢の花に                    蜜蜂がひしめきあっているけれど  
私は競争しません                静かなところに行きましょう

小さな花ひとつに                    蜜蜂がわんさと寄っている  
私は競争いたしません                ウドゥムの花を探しに行こう

མི་དྲི་བ་ཁོག་མ་གང་ལ། གཡུ་སྤྱང་འཚང་ག་ཤིག་ཤིག  
ང་ནི་འཚང་ག་མི་རྒྱལ། དབེན་པའི་རི་ལ་ཆས་འགྲོ།

མ་བདེ་བ་ལྷུ་མ་པ་ལོ་མས། བཞེས་ཚོད་ཉ་ན་གྱི་ཡོད་ན།  
བདེ་བ་པའི་ལ་ཡུག་དཀར་རིལ། དགོངས་པ་རང་ལྷུ་ཡིན་ནོ།

ཁ་རག་བྱང་གི་ཚོ་ལོས། ཐལ་ཚོ་ཉ་ན་གྱི་ཡོད་ན།  
སྤང་མ་སྤང་གི་ཚོ་ལོ། དགོངས་པ་རང་ལྷུ་ཡིན་ནོ།

ཁམ་སྤྱོད་འདྲི་མ་པ་གང་ལ། མི་དྲི་བ་ཁྲ་ཚིལ་དགུ་ཚིལ།  
ང་ནི་ཁམ་བྱ་མི་ཟ། ལྷང་མོ་བལྷས་ནས་ལོག་འགྲོ།

ལྷང་མ་ལྷང་སྤྱོད་གཅིག་ལ། འུ་རུ་རྒྱུང་འཚང་ག་ཤིག་ཤིག  
ང་ནི་འཚང་ག་མི་བརྒྱལ། ལྷང་གསེབ་ཤར་ལ་ལོག་འགྲོ།

ལྷང་མས་ཡོ་མ་ཡོ་མ་མ་གནང་། འུ་རུ་རྒྱུང་ཁྲ་ཁྲ་འཁྲུ་མས་པ།  
ལྷང་མའི་ཐུགས་ལ་མེད་ན། འུ་རུ་རྒྱུང་སྤྱོད་ས་སྤྱོད་ཚོག

དྲ་མོ་དྲ་རུ་གང་ལ། ལབ་རྒྱ་སྤོལ་མ་གཡང་འཛིན།  
གཡང་འཛིན་ལ་མོ་བརྒྱལ་ན། ཚིབས་རུ་ཡངས་པ་གནང་ཞིག

དྲ་མོ་དྲ་རུ་གང་ལ། ལབ་རྒྱ་ཚོད་མ་གཡང་འཛིན།  
གཡང་འཛིན་ཕྱིན་པས་ཚོག་པ། དྲ་རུ་ཡངས་པ་གནང་ཞིག



一鉢の花に 蜜蜂が寄ってたかっているけれど  
私は競争いたしません 静かな山に行きましょう

植えずに生えた冬葵<sup>チャンバ</sup>の葉が お野菜に向くというならば  
植えてできた白い丸大根は さようならをするばかり

カラーの北のイタドリ<sup>チョロ</sup>が たばこの葉に向くならば  
ランマランのチョコロは さようならをするばかり

一ひろの桃の木に 色とりどりの花が咲くなら  
私は桃の実を食べないよ 見物だけで帰ります

たった一本の柳の木に 小鳥の巣が押し合いへし合い  
わたしゃ割り込むつもりはありません 柳<sup>チャンサー・ジャー</sup>の園林に帰りましょう

柳よゆらゆらしないで頂戴な 小鳥は頭がくらくらです  
柳さんのお心に適わぬならば 小鳥は棲家をかえましょう

馬小屋中で あれこれ言うのはドゥマ・ヤンツィン  
ヤンツィンが山を越えて行ったら 馬小屋をゆったりなさいまし

馬小屋中の 悪口の種は牝馬のヤンツィンのこと  
ヤンツィンは行ってもいいのよ 馬小屋をゆったりなさいまし

ཨ་ཡག་ཟམ་པའི་སྒྲུང་ལ།   མཛེ་གཡག་དཔུང་གདང་གིག་གིག  
ང་ཉི་འཛང་ག་མི་རྒྱལ།   མཛེ་པོའི་རྩ་གོག་ཆག་པ།

སྤང་སྤྱོད་ལྷགས་པ་ཚ་བ།   སྤང་སྤྱོད་ག་བྱི་སྤང་བ།  
ལུ་བ་ང་ཉི་མ་ཆགས།   དགོ་བ་ཨི་ཆགས་ལྷོས་དང་།

ལྷ་ཁང་གཅིག་གི་ནང་ལ།   ལྷ་གསུམ་དཔུང་གདང་གིག་གིག  
ལྷ་གཉིས་འཆམ་པོ་གནང་དང་།   ལྷ་གཅིག་དགོངས་པ་ལྷས་ཚོག

མ་འདྲི་སྐྱོན་མས་སྤྱིན་ཚོག   མཐུན་པོ་ཡོང་བ་གནང་ཞིག  
གོང་ཁོག་ཚེན་པོས་སྤྱིན་ཚོག   སྤྱིག་པོ་ཡོང་བ་གནང་ཞིག

ལྷགས་རིང་པོང་བུའི་སྤྱིག་མཐིལ།   འཇུར་ཏ་ཉ་མ་གྱི་ཡོད་ན།  
རྒྱ་གར་སྐོ་ཏུག་འཇུར་ཏ།   དགོངས་པ་རང་ལྷས་བྱས་སོང་།

བྱིད་རང་ཕེབས་སར་ཕེབས་དང་།   སེ་བ་འཁྲུངས་སར་འཁྲུངས་ཡོང་།  
བྱིད་རང་ཕེབས་སའི་ལམ་མོ།   སེ་བ་བཀག་དགོས་མི་འདུག

བྱིད་རང་ཕེབས་སར་ཕེབས་གིག   སེ་བ་འཁྲུངས་སར་འཁྲུངས་ཡོང་།  
བྱིད་རང་ཕེབས་སའི་ལམ་བུ།   སེ་བས་བཀག་གི་མ་རེད།

བྱིད་རང་ཐད་སར་ཐད་དང་།   སེ་བ་སྐྱེས་སར་སྐྱེས་འགྲོ།  
བྱིད་རང་ཐད་སའི་ལམ་ཀ།   སེ་བས་བཀག་གི་མ་རེད།

橋の上に                      ツォ牛とヤクがひしめいている  
私は競争いたしません      ツォ牛の角が折れるもの

山の牧場の上は風が強い      牧場の下は狺犬が吠えている  
鹿の私は棲みません          のろ鹿さん      棲めるかどうか試してご覧

一つの仏殿に                  三体の仏像が競い合う  
二つの仏像よ仲良くなさい      残りの仏像はお別れします

お気に召さねばドゥンマはさよならしましょ      後は仲良くなさいまし  
大食いがお気に召さねばさよならしましょ      お金持ちにおなりなさい

ジャクロンのロバの足に          短靴が合うならば  
インドの編み上げ靴は              さよならしましょ

### 13.3 どうぞ勝手に      引き止めません

あなたのお好きな所へいらっしゃい      柘榴は生える所に生えるだけ  
あなたの行く道を                      柘榴が邪魔をしているわけではありません

あなたのお好きな所へいらっしゃい      柘榴は生える所に生えるだけ  
あなたの行く道を                      柘榴は邪魔だていたしません

あなたのお好きな所にお行きなさい      柘榴は生えるところに生えるだけ  
あなたの行く手を                      柘榴は邪魔だていたしません

འགྲུལ་པ་ཕེབས་སར་ཕེབས་ཤིག    བཞུགས་རོགས་ཀྱི་མཁམ་མི་འདུག  
བྱ་མི་ང་རའི་མི་ཚོ།    རྒྱུན་པའི་ངང་ལ་བསྐྱལ་ཚོག

འགྲུལ་པ་ཐད་སར་ཐད་ཤིག    ཟམ་པའི་སེམས་ཁྲལ་མི་དགོས།  
འགྲུལ་པ་བརྒྱ་རྒྱུ་འགྲོ་ས།    ཕེབས་སྐྱབས་ཀྱི་ལོང་མི་འདུག

དེ་འདྲས་འདྲོད་པ་ཡོད་པ།    ས་ཕྱོགས་གང་ནས་འཁོར་ཡོང་།  
བྱིད་རང་ཐུགས་གཡིང་མི་དགོས།    རང་ཁ་བསྐྱར་ནས་ཕེབས་ཤིག

བདག་ཡོད་ཐད་སར་ཐད་ཤིག    ཕེབས་ལམ་བཀག་མཁམ་མི་འདུག  
བོད་གཡུའི་ལམ་ཀ་བཀག་མཁམ།    རྒྱ་གཡུ་ཡི་ན་གྱི་ས་རེད།

ཐུགས་ལ་ཡོད་པའི་གཡུ་དེ།    ཐུག་བཞེས་གནང་རོགས་གནང་ངང་།  
འགྲུལ་པ་ཕེབས་སར་ཕེབས་ཤིག    རྒྱ་ལམ་བཀག་མཁམ་མི་འདུག

རྗེ་ངང་གཡའ་རིའི་བར་ལ།    བྱ་ཚོད་ཐད་དཀར་ཚོད་པོ།  
རྒྱུང་ས་པའི་བསམས་པ་ཡོད་ན།    རང་རང་ཐད་སར་ཐད་ཤིག

བྱིད་རང་ཐད་སར་ཐད་ངང་།    ཟིལ་པ་འཁྲུངས་སར་ཞོག་ངང་།  
བྱིད་རང་ཐད་སའི་ལམ་ཀ།    ཟིལ་པས་བཀག་རོགས་མིང་དོ།

ཤིང་དེ་སྤོང་སར་དགུག་དགུག    སྤོང་སར་སྤོང་གུ་དགུག་དགུག  
དགུག་ན་སར་དགུག་ཚུར་དགུག    ས་དགུག་རང་རང་སོ་སོ།

旅人は行きたい所へ行きなさい　ここに居てという人はいませんよ  
あたしの一生は　面白おかしく暮らしましょ

旅人よ行きたい所へ行きなさい　橋のことなど心配ご無用  
何百何千の旅人が通る所で　お待ちするひまはありません

あたしを欲しいっていう人は　どこからだって寄ってきます  
あなたの心配はご無用です　行きたい所へ向きを変えてお行きなさい

主のある者はどこへでもお行きなさい　道中さえぎる人はおりません  
チベットのとるこ石の道を遮る者は　シナのとるこ石ではありませんまい

お好きなとるこ石を　お手にお取りなさいな  
旅人よお好きな所へいらっしゃい　街道を遮る人はおりません

山の粘土と岩の間にいる　禿鷹のタンカル・グーボは  
飛び去りたいなら　ご自分のお好きな所へお行きなさい

あなたは好きな所にお行きなさい　露はできたところに放っという  
あなたの行く手を　露は妨げたりいたしません

### 1 3. 4　突っ張り合うのはやめましょう　駄目なら別れましょう

藤は曲がる曲がる　藤の鼻輪は曲がる曲がる  
曲がりゃ向こうもこっちも　曲がらないならお互い別々よ

པར་རིའི་སྒྲང་མ་གྲུག་གྲུག      རྒྱུ་རིའི་སྒྲུག་མ་དགྲུ་དགྲུ།  
གྲུག་ན་པར་གྲུག་རྒྱུ་གྲུག      མ་གྲུག་རང་རང་སོ་སོ།

པ་རིའི་ལྷང་མ་གྲུག་གྲུག      རྒྱ་རིའི་སྒྲུག་མ་གྲུག་གྲུག  
གྲུག་ན་པར་གྲུག་རྒྱུ་གྲུག      མ་གྲུག་རང་རང་སོ་སོ།

ལ་མོས་ཉག་ཅམ་གནང་དང་།      མཛོ་མོས་གཟེངས་ཅམ་བྱས་ཚོག  
ང་དང་བྱམས་པའི་དབར་ལ།      ལ་ཉག་མཛོ་གཟེངས་བྱས་ཚོག

པར་ལ་གདམ་གཅིག་བཤད་པས།      རྒྱུ་ལ་ཚོག་བཀག་བསྐྱོན་ནས།  
ཚོག་གཉིས་ཉ་ན་པའི་འོག་ལ།      རྒྱུང་པོ་ཡོད་ས་མ་རིད།

རྒྱུང་ལ་པོག་པའི་གསུང་སྒྲོས།      གནང་རང་ཚར་ནས་མེད་པར།  
དཀར་པོ་འབྲས་ཀྱི་མཚོད་པ།      རྒྱུང་དང་མ་རྒྱུང་མི་འདུག

རྒྱུང་ཅ་ཁྲག་གི་དམུ་ལོང་།      བརྒྱངས་སུ་ཚར་ནས་མེད་པར།  
དཀར་པོ་མར་གྱི་ཡས་བཟེད།      བརྒྱུ་དང་མ་བརྒྱུ་མི་འདུག

སེམས་པ་དཀར་པོ་ལྷུ་ཡོད།      དུང་གི་ཨ་ལོང་ལྷུ་ཡོད།  
ལས་འཕྲོ་མེད་པའི་སྒྲུ་གཞུ།      སྤང་ཁ་གཞན་དུ་གྱིས་སོང་།

རྒྱ་དང་ཚར་པ་སྒྲིལ་སོང་།      ར་རྒྱ་མ་ཉ་ན་ཚར་སོང་།  
ང་གཉིས་མ་བྱུང་ཚར་སོང་།      སེམས་ལ་རིང་བྱུང་ཤོར་སོང་།

向こうのお山のランマは頭たれ こちらのお山のタンマは頭のけ反り  
頭をたれるなら一緒にしましょ 頭をたれないならお互い別々さ

向こうの山の柳が頭たれ こちらの竹が頭たれ  
頭たれるならお互い一緒に 頭たれぬならお互い別々

峠よもそっと頭を下げて下さいな ツォ牛ももそっと頭を上げましょ  
私と恋人は 峠とツォ牛のように互いに寄り合いましょ

向こうにひとこと話しかければ 直ぐに突っ張りかえす  
二人の言い合い聞いてると まとまるなんてほど遠そう

### 13. 5 もはやもとにはもどれない

心に傷をつけることをおっしゃって 私たちの仲ももうおしまいよ  
白米のお酒を 撒くも撒かぬもないでしょう

私の心臓を悪い血でいっぱいにして もう万事急すです  
白いバターで縁起の印を つけるもつけぬもないでしょう

誠心誠意お仕えしました 白い巻き貝の輪のように  
二人のご縁はなくなって 乳離の子牛の口の当て木みたいにばらばらよ

水と雨水が一緒になった もう茶を沸かす水にはなりません  
私たち二人はもうおしまいよ 気持ちが食い違ってしまったもの

གནས་ལ་སྦྱིན་པ་འཁོར་སོང་། ཉི་མ་མ་བསྟན་ཚར་སོང་།  
སེམས་ལ་རིང་བྱུང་ཤོར་སོང་། གཏན་གྲོགས་མ་བྱུང་ཚར་སོང་།

རྟ་གོད་རི་ལ་ཤོར་བ། རྟ་དང་ཞགས་པས་ཟིན་གྱིས།  
བྱམས་པ་ངོ་ལོག་བརྒྱབ་པ། བྱམས་ངོ་ཟིན་པ་མི་འདུག

རྟ་ཕོ་འགོ་སར་འགོ་དུས། སེམས་པ་ཨ་ཤོར་མ་བལྟས།  
རྟ་ཕོ་སེམས་ལ་ཡོད་ཀྱང་། རྟ་ཕོས་འཁོར་གྱི་མ་རེད།

རྟ་དང་གཡག་གཉིས་འཛུམ་དུས། ག་ཤིབས་དགོས་བསམ་པ་མི་འདུག  
མ་འཆམས་རྟ་གཡག་མགོ་སྦྱེལ། ཁྲལ་ནི་སྐྱལ་མཁམ་མི་འདུག

མ་འབྲར་རྟ་ལ་སྦྱིན་འབྲར། བརྒྱབ་པ་གནང་ནས་གང་ཡོང་།  
མི་འཆམས་རྟ་གཡག་མགོ་སྦྱེལ། གཏོང་བ་གནང་ནས་གང་ཡོང་།

དཀར་ཡོལ་ས་ལ་ཟགས་སོང་། སིང་སྐྱ་ནམ་མཁར་གྲགས་སོང་།  
སྦྱིན་གྱིས་འབྲར་ནས་མི་ཡོང་། ཁབ་ཀྱིས་བཅོམས་ཀྱང་མི་ཡོང་།

གཡུ་ཕོག་ཟམ་པའི་འོག་ལ། རིང་པོའི་ཀ་གཉིས་བཅུགས་འདུག  
ཀ་གཉིས་སྐྱར་དགོས་བསམས་ཡང་། སྐྱར་བའི་ཐབས་ཤེས་མི་འདུག

ས་གཞི་གནས་གྱིས་མགོང་ཡང་། སྐྱར་བའི་དུས་ནི་མི་ཡོང་།  
རྒྱལ་མ་ག་ཚོད་འགྲིམས་ཀྱང་། རྩོགས་པའི་དུས་ནི་མི་ཡོང་།



空に雲が浮かんだ                      もはや月は出ない  
心に隔たりができてしまった      夫婦になることはありません

山に逃げた野生の馬は              罾と縄で捕らえられよう  
でも背いた恋人の                  心は捕らえることはできません

馬が行きたいところに行く時は      惚れられていまいかなんて考えません  
馬に思いを寄せていても              馬はあんたのもとへは帰ってきません

馬とヤクが出会うとき                  仲良くしようとは考えない  
仲の悪い馬とヤクに頭を並べよと      命令する人はありません

くっつきもしない石を糊付けしたって      何のたしになりましょう  
仲の悪い馬とヤクを首を並べて繋いでも      何のたしになりましょう

茶碗が地面に落ちました                  ガチャンと音が空に響きました  
糊付けしたってどうなるの              針で縫ったってどうなるの

ユトー橋の下に                          長い柱を二本立てました  
二本をくっつけようと思うけど      くっつける方法がありません

地面を天が見つめても                  天地がくっつくことはないでしょう  
街道をどんなに苦労して歩いても      終わることはないでしょう

མཚན་པ་གསར་པའི་ཚེར་མ།    མཚུག་མའི་སྤྱིང་ལ་ཟུག་བྱུང་།  
ཨ་ཚ་ཁ་ནས་མ་ཟེར།    ཞེན་པ་གཏིང་ནས་ལོག་བྱུང་།

དུག་ཤིང་གླང་མའི་ཚེར་མ།    མཚུག་གུའི་སྤྱིང་ལ་ཟུག་སོང་།  
ཁ་ནས་ཨ་ཚ་མ་ཟོན།    ཞེན་པ་གཏིང་ནས་ལོག་སོང་།

ཁམ་བྱ་ཁ་ལ་བཟས་པས།    མངར་མའི་བཅུད་ནི་མི་འདུག  
དོན་མེད་འགྲམ་པ་གཡས་གཡོན།    ལྷུང་ཅིས་ན་ཚ་བཟོས་སོང་།

ཁམ་བྱ་ཁམ་གཅིག་བཟས་ནས།    ལུས་སེམས་ལྷུང་མེར་བཏང་སོང་།  
ད་ནི་ཁམ་བྱ་མི་ཟ།    ཁམ་སྤོང་སྐྱ་བཞུགས་གནང་ཞིག

སྤྱོན་ཆད་དགའ་པོ་བྱས་ཡོད།    བ་མ་སྐྱུན་ལས་ལྷག་པ།  
ད་ལྟ་ཞེན་པ་ལོག་སོང་།    ཁོག་མའི་མཐོལ་ལས་གནག་པ།

ཀྱ་མཚོ་ཤར་ལ་མ་འགྲོ།    ཤུ་ཟའི་ཐུག་པ་སྤྱེར་གྱིས།  
ང་ནི་གྲོད་ཀྱགས་མིན་ཏེ།    སེམས་པའི་གཏིང་ལ་བརྒྱབ་བྱུང་།

མ་གཞི་ཅིན་ཅང་ལགས་ལ།    ལྷ་རྒྱ་གང་ཡང་མི་འདུག  
ཁྱིད་ཀྱི་མཚེ་བ་ལྷག་སྤོང།    བྱ་ངའི་ཚེ་ལ་གཟན་སོང་།

སྤྱོན་ཆད་རྫུ་དོང་ནང་གི།    རྫུ་ཅུ་ཡིན་ཀྱང་ཚར་སོང་།  
ད་ནི་ལྷ་ཁང་ནང་གི།    ཡོན་ཆབ་ཡིན་ཀྱང་མི་ལྷ།

13. 6 あんたとはもうこりごり

新しい布靴に刺さった棘が 指の腹にささった  
痛いと言に出しては言わないが 心の底から嫌気がさした

毒の木の茨の棘が 指の腹にささった  
口じゃ痛いとは言わないが 心の底から嫌気がさした

桃を食べたが 甘い味がしない  
いたずらに左右のほっぺたを 酸っぱい汁で痛くした

桃を一口かじったら 実も心も酸っぱくなった  
もう桃など食べません 桃の木さんよさようなら

以前は愛しておりました 父母や兄弟よりも愛してました  
今はもう嫌いになりました あんたは鍋底よりも腹黒い

湖の東へは行きません まずい野草<sup>シュサ</sup>を食べさせるなんて  
私は飢えてはいないけど 心の底から傷付いた

そもそもゲンちゃんさんに 申し上げることは何にもありません  
あなたの八重歯が 僕には煩わしかったのです

13. 7 もう済んだこと 今更どんなに良くてもいりません

昔は肥えだめの中の 水でも飲んだが もう終わり  
今は神仏堂の中の お供え水でもいただきません

སྤྱོད་ཆད་རྒྱུ་དྲིལ་ལྟོ་ལྟོ།      འབྲུ་སྤྱོད་ཡིན་ཡང་ལས་རེད།  
ད་ཆ་ལྷ་ཁང་གསུང་པའི།      ལོགས་རིས་ཡིན་ཡང་མི་དགོས།

སྤྱོད་ཆད་རྒྱུ་དྲིལ་ལྟོ་ལྟོ།      རྒྱུ་ཁྲུ་ཡིན་ཡང་ཚར་སོང་།  
ད་ཆ་ལྷ་ཁང་གསུང་པའི།      ལྷོགས་བྲིས་ཡིན་ཀྱང་མི་དགོས།

སྤྱོད་ཆད་གྲོག་མེད་རོང་གི།      གྲོག་ཚུ་ཡིན་ཡང་ཚར་སོང་།  
ད་ཆ་རི་མགོ་མགོན་པོའི།      ལྷོག་ཚུ་ཡིན་ཡང་མི་དགོས།

ཚོང་དེ་ལྷ་སའི་སྤྱོད་ལས།      དཀྱུ་པ་སོ་ཚར་ནས་མེད་པར།  
སྤྱོད་ལས་ཚུ་འབྲུམ་སྤྱོད་ལས།      དཀྱུ་ས་དང་མ་དཀྱུ་ས་མི་འདུག

ཚུ་མོ་ཤེལ་ལས་དྲུངས་པ།      ཤེལ་དཀར་ལྷ་ཚུ་དཀར་པོ།  
ཁ་ཅིག་སྤྱོད་དུས་མ་པན།      ལྷ་ཚུ་ག་ལེ་བཞུགས་དང་།

ཚུ་དེ་ཤེལ་ལས་དྲུངས་པ།      ཤེལ་དཀར་ལྷ་ཚུ་དཀར་པོ།  
འབྲུམ་པའི་ཇ་ཚུ་མི་ཉ་ན།      ཤེལ་དཀར་ག་ལེར་བཞུགས་ཤིག

དགའ་རོགས་མེད་པའི་སྤྱོད་རོགས།      གདོང་དཀར་ལྷ་ཚུ་པའི་དར་ལྷོག  
ཚུ་གི་ལྷགས་གཡོལ་མ་པན།      མདུན་གྱི་ཉི་མ་བསྐྱོབས་སོང་།

བྱམས་པ་མི་ངན་རྒྱན་མ།      བྱ་ངའི་རྒྱུ་ལ་མ་ཡོང་།  
ཚུ་གི་ལྷགས་སྤྱོད་མི་ཡོང་།      མདུན་གྱི་ཉི་མ་བསྐྱོབས་སོང་།

昔は肥えだめの中の 蛆虫だって わが定めとったものです  
今は新しい神殿の 壁画でもいません

昔は肥えだめの中の たまり水であっても飲みました  
今更新しい神殿の 壁画であってもいません

昔は谷間の沢の 水でも飲み干したのさ  
今更高い山の 薬の水だっていません

商売はラサの市場で もう済んだ  
ギャンブルガンを 振り向くも振り向かないもないでしょう

### 13. 8 役に立たないものはいりません

水晶よりも澄んでいる川 シェーカー・ラチュよ  
喉が渴いたときには役立たず 川のラチュさんさようなら

水晶よりも澄んでいる 白い川のシェーカー・ラチュよ  
旅人の茶を沸かす水にはなりません シェーカー・ラチュよさようなら

喜びの連れ合いでなく嘆きの連れ合い ドンカル・シュンバ村の祈禱旗  
背中の風よけにもならないで 手前の太陽を陰らせた

悪党で嘘つきの恋人は 僕について来てはならぬ  
背後の風よけにもならないし 手前の日除けにもならないし

ཚུ་མོ་གཅིག་གི་གྲོང་ལ།      ཡར་གཙང་གཙང་པོའི་གྲོང་ལ།  
གད་པ་པར་ལ་བཞག་ནས།      གསིང་མའི་སྤྲིང་ལ་སིམ་སིང་།

ཚུ་མོ་ཐེགས་ཀྱི་ཡོང་ན།      སིམ་སིམ་སིམ་ལ་ཐེགས་ཤིག  
ཚུ་མོའི་ཚུ་སྐྱ་སྤྲིང་སྤྲིང་།      ཉ་མོའི་སྤྲིང་ལ་བརྒྱབ་བྱང་།

ཚུ་མོ་ཐེགས་ཀྱི་ཡོང་ན།      སིམ་སིམ་སིམ་ལ་ཐེགས་ཤིག  
ཚུ་མོ་དང་ཤང་དིང་ཤང་།      ཉ་མོའི་སྤྲིང་ལ་གཟན་བྱང་།

སིམས་པ་ཀ་ཅི་དཀར་པོས།      བྱར་ཞིག་སྐབ་དགོས་བསམས་བྱང་།  
བྱར་རྒྱག་ལུམ་མེ་ལྷེམ་མེ།      རྫོས་སྲུ་འཁེལ་ཡས་མི་འདུག

ཟམ་པ་སྐལ་བཟང་ཟམ་པ།      ཟམ་རྒྱག་ལུང་མ་རྫོན་པ།  
དེ་ཡི་སྐང་ལ་འགོ་བར།      རྫོས་སྲུ་འཁེལ་ཡས་མི་འདུག

འཇམ་པོ་གཡོགས་དགོས་གསུང་མཁན།      ཞིམ་པོ་སྤྲིར་ཚོག་གསུང་མཁན།  
འདུག་ད་མང་པོ་འདུག་སྟེ།      རྫོས་སྲུ་འཁེལ་ཡག་མི་འདུག

ས་འདི་ཁ་བཞུར་གདིང་འབྲུགས།      ཏྲ་ཕོ་གདིང་ས་མ་རེད།  
བྱམས་པ་ཁ་འཇུམ་ཁོག་ནག      སྤྲིང་གཏམ་ཤོད་ས་མ་རེད།

ས་དེ་ཁ་བཞུར་གདིང་འབྲུགས།      གྲོ་མ་འགོགས་ས་མ་རེད།  
བྱམས་པ་ཨ་གསར་ཅན་དེ།      སྤྲིང་གཏམ་ཤོད་ས་མ་རེད།

1 3. 9 別れは静かにいたしましょう

川のうるさいこと ヤルツァンボのうるさいこと  
川の通り道を後にして 草原の方に消え去った

川よ行っておしまいになるなら 静静々とお行きなさい  
川のザブンザブンという音は 魚の心臓に障ります

川よ行っておしまいになるなら 静静々とお行きなさい  
川はバシャバシャやかましく 魚の心は傷付いた

1 4. 嘆きの歌… 1. 信頼しがたい

真っ白な木綿のような心で 天幕を張ろうと思ったけれど  
天幕の支柱がぐらぐらで まったく頼りにならないの

橋は幸せの橋 橋梁は湿った柳  
その上を歩くなんて とても信頼できません

柔らかい物を着せてあげよう おいしい物を食べさせようと言う方は  
大勢いるにはいるけれど 信頼できる人はおりません

この大地は表面は解けているが底は氷 馬が通れる所ではありません  
恋人は口じゃニコニコ腹は黒い 思いの丈を語る相手じゃありません

表面は解けているが底の凍った大地 トマがほれるはずがありません  
浮気な恋人は 思いの丈を語る相手じゃありません

ཤིང་དེ་མ་གཞིག་དྲང་པོ།    ཀོང་པོའི་རིང་གི་ཤིང་རེད།  
གཞིགས་ནའི་ཀྲོག་རྩ་འགྲོ་མཁམ།    རྒྱ་དག་མེད་པའི་དྲགས་རེད།

དཀར་གསལ་ཟླ་བའི་དཀྱིལ་གྱི།    སི་བོང་སློ་ལྷན་ཤེས་རབ།  
ཟླ་སྟོད་རྩ་ལྷོག་རིང་བ།    ཟླ་སྦང་མཚུག་མ་ཤུང་བ།

ཤུ་མིང་སི་དུགས་དཀྱིལ་ན།    བུ་མོ་སི་བོང་འདྲ་མོ།  
དགོས་པའི་གཞུག་གུ་ཤུང་བ།    མི་དགོས་ཨམ་ལྷོག་རིང་བ།

ལ་མོའི་རྒྱབ་ཀྱི་རྒྱ་དེ།    དུག་རྒྱ་ཡིན་པ་མ་ཤེས།  
རྒྱང་འདྲིས་ན་སོ་གཞིན་པས།    དུབ་གང་འཐུང་ལ་ཤོར་སོང་།

ལ་མོའི་རྒྱབ་ཀྱི་རྒྱ་དེ།    དུག་རྒྱ་ཡིན་པ་མ་ཤེས།  
སི་དུགས་སྤང་བ་འཁྲུལ་ནས།    ཉལ་འཐུང་རྒྱག་པར་ཐལ་སོང་།

ལ་མོའི་རྒྱབ་ཀྱི་རྒྱ་དེ།    དུག་རྒྱ་ཡིན་པ་མ་ཤེས།  
ཤུ་སྤྲུག་སྤང་བ་འཁྲུལ་ཏེ།    ཉལ་འཐུང་རྒྱག་པར་ཐལ་སོང་།

རང་སེམས་ཤེལ་གྱི་བུམ་པ།    སྤྱི་ནང་གསལ་བ་སྤྲ་ཤག  
ཁྲིང་སེམས་ཟངས་བུམ་ནང་དུ།    དུག་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་ཤེས།

རྒྱ་དེ་ཀོང་མོ་རྒྱང་རྒྱང་།    རྒྱ་རྩོག་ཀོང་མོའི་སྤྱིད་ཀ  
དེ་འདྲའི་རྒྱ་མོའི་ཁ་གཏིང་།    ཡོད་འགྲོ་བསམ་པ་མ་ཤུང་།



1 4. 2 あんたは節操なし

削らなくても真っ直ぐなのは      ゴンゴの木  
削っても曲がるのは                  節操のないしるし

明るい月の真ん中の                  兎のロンデン・シェーラブ  
上弦の月には耳が長い              下弦の月には尻尾が短い

鹿や獅子の獣の中じゃ              お前は兎のような娘っ子  
ご用のある尻尾が短く              ご用のない耳が長い

1 4. 3 裏表のある人とは知らなかった

山の向こうのその水が              毒の水だとは知らないで  
若い燕は                                  水を一口飲んじゃった

山の向こうのその水が              毒の水だとは知らないで  
獣は気がおかしくなって              がぶ飲みしに行っちゃった

山の向こうのその水が              毒の水だとは知らないで  
鹿の子供は気がおかしくなって      がぶ飲みしに行っちゃった

我が心は水晶の壺                  裏表なく愛を語るにゃ早すぎた  
あんたの心は銅の壺                  毒入りだとは知りませなんだ

小さな池のお水さん              池の半分は濁り水  
そんな裏と表が                  あるだなんて思いもよらないことでした

ཚུ་དེ་བྱམ་པ་གང་ལ། ཚུ་སྟིགས་བྱམ་པ་བྱིད་ཀ  
དེ་འབྲེའི་ཚུ་མོར་ཁ་གཏིང་། ཡོད་འགྲོ་བསམ་པ་མ་བྱུང་།

ཚུ་གཅིག་འབྲུང་གག་སྟིན་པས། ཚུ་ག་མ་གཏིང་ནས་ཡངས་བྱུང་།  
དེ་འབྲེའི་ཚུ་མོར་ཁ་གཏིང་། ཡོད་འགྲོ་བསམ་པ་མ་བྱུང་།

རྟ་ལ་མ་བཞེན་གོང་ནས། སྐ་ལ་བཅག་བཅག་གནང་དང་།  
བཞེན་སོ་ཚར་ནས་མེད་པ། སྐོས་སྲུ་གཏོང་གི་མ་རེད།

རྟ་ལ་མ་བཞེན་གོང་ནས། སྐ་ལ་བཅག་བཅག་གནང་དང་།  
ཐ་མ་ཡོད་པ་བྲས་བུ་ཡང་། སྐ་ཚེ་སྐྱོན་མའི་ལས་རེད།

སེམས་ཉིད་འགྲོས་ཆེན་རྟ་ཕོར། ཆིབས་པ་གནང་གི་ཡིན་ན།  
རྟ་ལ་མ་ཆིབས་གོང་ནས། སྐ་ལ་བཅག་བཅག་གནང་དང་།

ཚུང་འདྲིས་བྱམས་པས་བཏགས་པའི། བང་གདན་ཚོས་གཞི་མ་འབྱུང།  
བང་གདན་འཇའ་བྲུག་སྐྱ་ལ། བྱམས་པའི་གསར་གྲོགས་རྫོགས་སོང་།

བྱུ་ཚེ་སྐྱམ་བྱ་ཡག་པ། བ་རྣམ་བྱ་མོ་མཛེས་པ།  
སྐྱམ་བྱའི་སྐྱ་ཐག་མ་ཚོད། བྱ་མོའི་ལས་འཕྲོ་ཟད་སོང་།

བྱ་མོ་ཨ་མར་མ་སྐྱིས། ཁས་བྱའི་ཤིང་ལས་སྐྱིས་སམ།  
ཨ་གསར་ཟད་པ་ཁམ་བྱའི། མེ་ཏོག་དེ་ལས་མགྲོགས་པ།

壺いっぱいの水に 水垢が半分  
水にそんな裏と表が あるなんて思いもよらないことでした

水を飲みに行ったらば 汚水が底から湧きあがってきた  
水にそんな裏と表が あろうとは思ひも寄らないことだった

#### 1 4. 4 後悔先に立たず

馬に乗っちゃう前に 鞍をしっかり押し付けなさい  
一度乗ってしまったら 馬にゃ離してもらえない

馬に乗っちゃう前に 鞍をしっかり押し付けなさい  
鐙に足を掛けたまま引き摺られても それは前世からの定めです

心を駿馬に馳せて お乗りになるなら  
馬にお乗りになる前に 鞍をしっかり押し付けなさい

#### 1 4. 5 気移りのはやいこと

恋人の織った 五色の前掛け  
前掛けの色の褪せる前に 恋人の気が変わってしまった

ギャンツェの毛織りは素晴らしい バナムの娘は美しい  
毛織りの毛足が擦れる前に あの娘との定めは終わったのさ

あの娘は母親から生まれたのじゃなく 桃の木から生まれたのかな  
あの娘の気の移りやすさといったら 桃の花より尚はやい

ཨ་གསར་ཟད་པའི་ཁམ་བུ།      མཐོགས་པའི་དྭ་ལས་མཐོགས་བྱུང་།  
བཟས་པའི་མཐའ་མ་དེ་ལ།      ཁོག་སྟོང་ན་ཚས་བརྒྱངས་སོང་།

གསེར་གདུབ་བརྟན་རང་དྲགས་པས།      གཡུ་མ་བརྒྱབ་ལ་ཁག་པ།  
གསེར་གདུབ་འདི་ཡི་བདག་པོ།      བྱང་ཐང་ལ་མི་བརྒྱབ་སོང་།

ཨ་གསར་དྭ་ལས་མཐོགས་པ།      གཞུག་གུ་ལུག་ལས་བྱུང་བ།  
དེ་འདྲའི་བྱམས་པའི་སིང་ལ།      དྭ་མགོ་ལུག་མཇུག་བྱས་ཚོག

བྱིའུ་རྒྱང་གཅིག་གི་གྲོང་ལ།      ཅོ་ཀ་སྟོལ་མའི་གྲོང་ལ།  
གཅིག་གིས་གསར་གྲོགས་མ་ཡལ།      གཉིས་ཀྱི་སྟོ་རྩ་ཁྲིད་སོང་།

རྒྱང་འདྲིས་རྒྱང་འདྲིས་ཟེར་བ།      ཁྲམ་ལས་གཡོ་རྒྱུ་མཁས་པ།  
མངོས་མ་རེ་རེ་སྟོགས་ལ།      དབུ་མནའ་རེ་རེ་བཞེས་ཀྱིས།

རྒྱང་འདྲིས་བྱམས་པ་ཟེར་བ།      ཁྲམ་ལས་གཡོ་རྒྱུ་མཁས་པ།  
ལྷང་རྒྱང་རེ་རེའི་ནང་དུ།      དབུ་མནའ་རེ་རེ་བཞེས་ཀྱིས།

ལག་པ་མ་འཆང་དགུ་འཆང་།      བྱ་མི་ང་ལ་འཆང་བྱུང་།  
བྱ་སྐྱ་རྒྱང་པོས་འབྲིར་བ།      ལས་འཕྲོ་མེད་པ་མིན་ནམ།

ཤར་རིའི་མགོ་ནས་བཞུས་པས།      ལུབ་རི་རྩ་ཁ་ཡག་འདུག  
ངོ་ཚ་མེད་པའི་བ་སྟུགས།      རྩ་ཁ་གང་བཟང་སྟིན་སོང་།

移り気な桃の実の 変わりようは速い馬よりまだはやい  
食べたら最後 身体の中は痛みでいっぱいだ

金の指輪は削りすぎて とるこ石を嵌め込む前にだめになった  
この金の指輪の主は チャンタンの峠を越えて行っちゃった

移り気なのは馬よりはやく 根気は羊の尻尾より短い  
そんな恋人には名前を 馬頭羊尾と付けましょう

一羽の小鳥のうるさいこと チョカ・ドゥーマの喧しいこと  
新しい人と終わらぬうちに 次の人の気を引いた

#### 14.6 そくらじゅうで誓いをたてる

あたしを恋人恋人と言うけれど あいつはべてん師 嘘がうまい  
美しい人に会うたびに みんなに誓いを立てている

幼馴染みの恋人と言うけれど あいつはべてん師 嘘がうまい  
小さな村に行くたびに みんなに誓いを立てている

めったやたらに手をかけた 舟のあたしにも手をかけた  
櫓が風に取りられるのは 宿世の縁がないからでしょう

#### 14.7 よそ見してる

東の山の頂きから見れば 西の山の牧場の方がよく見える  
恥を知らない雌牛は 良さそうな牧場の方に行っちゃった

ཆུ་མིག་དྲངས་སང་དབང་པོ།   རང་གི་སྒོ་ཅུར་བཞག་ནས།  
མི་ཡི་རྒྱ་ལུང་སྤོང་པོ།   ཟིལ་པ་དཀྱག་པ་མ་གཞན་།

ཆུ་མི་དྲངས་སང་དབང་པོ།   རང་གི་སྒོ་ཁར་བཞག་ནས།  
མི་ཡི་རྒྱ་ལུང་འོག་གི།   ཟིལ་པ་བརྒྱགས་ནས་གང་ཡོང་།

ཁ་ཁ་རྒྱ་མཚོ་སྐྱོད་།   བྱགས་ལ་ག་རེ་དགོངས་བུང་།  
མཛེས་པའི་ལྷ་ལུས་བཞག་ནས།   ཚོང་པའི་བྲུ་མི་ཉུང་ཤག

སྐང་བ་མ་འཁྲུལ་དགུ་འཁྲུལ།   སེར་བྲུ་ངང་པ་འཁྲུལ་སོང་།  
ཡར་འགྲོག་གཡུ་མཚོ་བཞག་ནས།   ཆུ་སྟོག་ནང་ལ་འཇུལ་སོང་།

སྐང་བ་མི་འཁྲུལ་དགུ་འཁྲུལ།   སེར་བྲུ་ངང་པ་འཁྲུལ་སོང་།  
ཡར་འགྲོག་གཡུ་མཚོ་བཞག་ནས།   ཀོང་དོང་ནང་ལ་ཕེབས་ཀྱིས།

ཆུང་འདྲིས་སྐྱུག་གི་རྒྱག་རྒྱ།   ནམ་མཁའི་བྲུ་ལ་སྤྱིན་ཤག  
གཏོར་མ་ག་ཡོད་ས་ལ།   ག་ཤོག་པ་བརྒྱངས་ནས་འགྲོ་གིས།

བྲམས་པ་ཁ་འཇམ་ཁོག་རུལ།   ལྡན་མགོ་བསྐྱེམས་ནས་སྤྱིན་སོང་།  
ཆར་པ་སྟོན་ཆར་སྟོན་པོ།   རི་ཅེ་བསྐྱེམས་ནས་སྤྱིན་སོང་།

ཆུང་འདྲིས་ལ་སྐྱུག་མགོ་དོག།   ཟས་ཁས་ཐོད་ལ་ཤོར་སོང་།  
ཆར་པ་སྟོན་ཆར་སྟོན་ཡུག།   རི་ཅེ་འགྲིམས་ནས་ལངས་སོང་།

きれいに澄んだ泉を      自分のそばに置ときながら  
ひとの柳の木の      露をゆすったりしなさんな

きれいに澄んだ水を      自分の戸口の下に置ときながら  
ひとの柳の下の      露を待ってどうするの

カカギャツォの旦那様      いったい何をお考え  
お美しい奥様をほっといて      商人の娘を囲ってる

気が狂いも狂った      黄色い鴨は気が狂ったぞ  
ヤムドのユム湖をほったらかして      濁った水の中に入って行った

空想も妄想もいいところ      黄色い鴨は気が狂った  
ヤンドー・ユムツォをほったらかして      水溜まりの中に行く

幼馴染みの憎たらしいこと      空の鳥になっちゃった  
供物のトルマのあるところへ      翼を広げて飛んで行く

#### 14.8 ちょっと通り過ぎただけ

口は優しいが中身の腐った恋人は      枕元をうろついて行きました  
青い秋雨は      山頂をうろついて行きました

丸大根みたいな頭の恋人      おいしい所はお偉いさんの方に行っちゃった  
降るような降らぬような秋雨は      山頂をちょっと通って降っただけ

དགོང་མི་བྱམས་པ་ཡིན་ཟེར། སྤུས་གཅིག་གདན་གཅིག་བྱས་སོང་།  
སང་ཞོགས་འགྲུལ་པ་ཡིན་ཟེར། གནས་སྤྱོད་ནས་ཐོན་སོང་།

བྱ་ཡི་སྤང་རྒྱུ་མི་དོག ཟླ་གསུམ་སྤང་གི་རྒྱུ་ཅེས།  
བྱ་མིའི་རྒྱང་འདྲིས་བྱམས་པ། ཞག་གསུམ་སེམས་པའི་མགོ་སྐྱོར།

ཨ་གསར་རྟ་པོ་བཞིན་དུ། རྒྱུགས་ཀྱིས་གསུངས་པ་མ་གཏོགས།  
ནས་གཞུག་ཤུག་པ་བཞིན་དུ། རྒྱོད་འདྲིས་ཡོད་མེད་མི་ཤེས།

ཤིང་བཟང་པགས་པའི་རྟ་ལྷག མི་རུ་དམར་པོའི་ཐག་ཁྲག  
ཐུགས་སུ་འགྲོལ་མིན་གང་ཤེས། སྐབས་གཅིག་སྤོང་པར་གཟེར་དང་།

ཨིན་རྒྱང་དགོན་པར་འགྲོ་དུས། བྱ་མིས་མིག་བཅུ་མས་མ་སྐྱོན།  
ཨིན་རྒྱང་ཐུགས་ལ་ཡོད་ན། བྱ་ས་དགོངས་པ་ཞུས་ཚོག

ཨིན་རྒྱང་དགོན་པར་སྤོང་དུས། བྱ་མིས་མིག་བཅུ་མས་བརྒྱབ་བྱུང་།  
ཇ་ཚགས་ལྟས་མ་སྐྱོད་དུས། བྱ་མིས་ཀོ་ཐག་སྤོང་བྱུང་།

ཨིན་རྒྱང་དགོན་པར་སྤོང་དུས། བྱ་མིས་མིག་བཅུ་མས་བརྒྱབ་བྱུང་།  
ཨིན་རྒྱང་བྱ་པ་ལོག་དུས། བྱ་མིས་ཀོ་ཐག་སྤོང་བྱུང་།

ཤ་བ་རི་ལ་སྤོང་དུས། རྒྱང་ལ་བབ་ཤོག་གསུངས་བྱུང་།  
རྒྱང་ལ་བབ་པའི་དུས་སུ། རུ་ཚ་རིང་ཤག་གསུངས་བྱུང་།



14. 9 しばしのなぐさみだけ

夜の間は恋人とって 枕もしとねも共にした  
翌朝は旅人とって 宿賃払って出て行った

上手の牧場の花は 三か月は牧場の飾り  
あたしの恋人は 三晩きりでだましたわ

新しがり屋の馬が走り回るように 私と付き合うとおっしゃっただけよ  
いついつまでも常緑のシュクパのように もつのかどうかかわからない

良い木の皮の鞭 赤い松やにを塗った煙草入れ  
最後までもつのかどうかかわからない 腰にさしておきなさい

14. 10 その気にさせただけ

小僧が寺に行くときに 娘さん 目くばせしないでくださいな  
小僧がお気に召すのなら お寺を辞めてもいいですよ

小僧が寺にいるときは 娘は片目をつぶってみせた  
伸びた髪を編む頃には 娘は小僧を捨てちゃった

小僧が寺にいるときは 娘は片目をつぶってみせた  
小僧が還俗したときは 娘は小僧を捨てちゃった

鹿が山にいるときは 谷に下りよとおっしゃった  
谷に下りて行ったとき 角が長すぎるとおっしゃった

སྐྱ་མ་སྦྱོང་སྦྱོང་བྱོ་ནས། ཇ་ལ་དྲིག་དྲི་ཁ་སོང་།  
འགྲོགས་པའི་རྩིང་པའི་འདྲི་ལས། གསར་པའི་ལྷ་ལ་དགའ་སོང་།

མི་དྲོག་ཁ་འབྲས་མཚར་དུས། ཆར་པ་སྤྲ་ཆར་དགོང་ཆར།  
གང་བྱ་སྤྲོན་མས་ཁངས་དུས། ཕྱི་ཐོན་མེད་པ་གནང་ཞུ།

སྤྲོན་ལྡང་ཞལ་ཁ་ཕྱི་དུས། ཆར་པ་སྤྲ་ཆར་དགོང་ཆར།  
གང་བྱ་སྤྲོན་མས་བརྒྱང་དུས། ཆར་པས་ཕྱིར་ཤིག་རྒྱག་གིས།

བྲམས་པ་ཨ་གསར་ཅན་གྱིས། ཤོག་བྱའི་སྦྱོང་བྱང་གཡོགས་བྱང་།  
ལྷས་ལ་གོན་གག་ཕྱིན་པས། ཡ་ལེ་མ་ལེ་བལ་སོང་།

རྒྱང་འདྲིས་ཨ་གསར་ཅན་གྱིས། ཤོག་བྱའི་འོག་འཇུག་གཡོགས་བྱང་།  
སྐྱེ་རག་བཅོང་གག་ཕྱིན་པས། སྦྱོང་ཡིང་སྦྱོང་ཡིང་བལ་སོང་།

བྲམས་པ་ཨ་གསར་ཅན་གྱིས། ཤོག་བྱའི་འོག་འཇུག་གཡོགས་བྱང་།  
སྐྱེ་རག་བཅོང་གག་ཕྱིན་པས། ཡ་ལེ་མ་ལེ་བལ་སོང་།

པ་མ་དུང་སེམས་ཅན་མས། བྱའུ་ཅིའི་འོག་འཇུག་གནང་ཡོད།  
ཤ་ཕོ་ངོ་ཚ་མེད་པས། ཤོག་བྱའི་འོག་འཇུག་གཡོགས་བྱང་།

ནམ་ཟླའི་རྒྱལ་མོ་དབའ་བཞེས། ཆར་པ་གདོང་བ་མ་གནང་།  
ཤ་ཕོ་ངོ་ཚ་མེད་པས། ཤོག་བྱའི་འོག་འཇུག་འདུར་ཡོང་།

ラマは出ていきたくなくて      お茶に難癖つけた  
慣れ親しんだ古い鬼より      新しい神様が好きになったのさ

花が美しいときにゃ      朝な夕なに雨が降り  
さやが豆でふくらんだとき      どうか日照りになりませんように

青い豆が花咲くときは      朝な夕なに雨が降る  
さやが豆でふくらんだとき      雨ときたら後退り

1 4 . 1 1    それはひどい仕打ち    もうぼろぼろ

浮気な恋人が      紙の上着をくれました  
身に着けようとしたときに    あっちもこっちも切れました

浮気な恋人が      紙のブラウスを着せてくれました  
帯をしめようとしたら      びりびりに破けました

浮気な恋人は      紙のブラウスを着せてくれました  
帯をしめようとしたら      ぼろぼろに破れました

やさしい父さん母さんは      絹のブラウスくれました  
恥を知らない雄鹿は      紙のブラウス着せました

天にまします女神様      雨を降らさないでくださいな  
恥知らずの雄鹿のくれた      紙のブラウスがとけるから

གདམ་ལ་འཇུ་བརྒྱུང་མེད་པས། ཏྲ་མགོ་ལུག་མཇུག་འདྲ་བུང་།  
བྱམས་པ་ཨ་གསར་ཅན་གྱིས། ཡོག་བྱའི་འོག་འཇུག་གཡོགས་བུང་།

འབྲོང་དེ་ལེ་བུའི་སློ་གདམ། ཇུ་སྟོད་ཡ་ལ་བཅོལ་ཀྱང་།  
ཇུ་སྟོད་ཁྲིལ་གཞུང་མེད་པས། རི་མགོ་ཁ་བས་མི་མཐོང་།

འབྲོངས་རྒྱས་ལོ་མའི་ལོ་རྒྱུད། སློ་ལོ་བཀྱ་བར་བྱིན་པས།  
སློ་ལོ་དག་རྒྱ་མེད་པས། ཉ་མོས་སེམས་གཅོང་བཅོས་བུང་།

ན་ནིང་ཏྲ་ཕོས་དབྱུགས་བུང་། ཀང་ཆག་ལག་སྐྱབ་མ་བུང་།  
ད་ལོ་བྱམས་པས་དབྱུགས་དབྱུགས། ལྷིང་གི་རུས་པ་གས་སོང་།

ན་ནིང་ཏྲ་ཕོས་དབྱུགས་ཀྱང་། ཀང་ཆག་ལག་ཆག་མ་བུང་།  
ད་ལོ་བྱམས་པས་དབྱུགས་ནས། ལྷིང་ལ་སེར་ཀ་རྒྱུག་བུང་།

ན་ནིང་ཏྲ་ཕོས་དབྱུགས་བུང་། ཀང་ཆག་ལག་སྐྱབ་མ་བུང་།  
ད་ལོ་བྱམས་པས་དབྱུགས་ནས། ལྷིང་ལ་རུས་ཁོག་རྒྱུག་བུང་།

རང་སེམས་སོང་བའི་མི་དེ། གཞན་གྱི་འདུན་མར་སྒྲངས་སོང་།  
སེམས་ཉིད་གཅོང་གིས་གདུང་བས། ལུས་པོའི་ག་ཡང་སྐྱམ་སོང་།

རང་ལ་དགའ་བའི་བྱམས་པ། གཞན་གྱི་འདུན་མར་སྒྲངས་སོང་།  
ཁོག་ནང་སེམས་པའི་གཅོང་གིས། ལུས་པོའི་ག་ཡང་བསྐྱམས་སོང་།

話に掴みどころがなく　　馬頭羊尾のようだった  
移り気な恋人は　　紙のブラウスを着せてくれました

ドヤクの子は心を　　がれきの山に預けているのに  
恥知らずのがれきの山は　　頭に雪をかぶって見えなくした

チョンゲーの川ロメーロチュに　　髪を洗いに行ったけど  
髪はきれいにならないで　　魚に心を苦しめられた

#### 14. 12 失恋の痛手

去年は馬に振り落とされても　　手足に怪我はなかったけれど  
今年恋人に振られたら　　心臓の骨にひびが入った

去年は馬に振り落とされても　　手足に怪我はなかったけれど  
今年恋人に振られたら　　心の臓にひびがはいった

去年は馬に振り落とされても　　手足に怪我はなかったけれど  
今年恋人に振られたら　　心臓に骨が突きささった

私の好きなあのひとが　　他人の妻になりました  
心が打ちひしがれて　　身も痩せてしまいました

私を愛していたあのひとが　　他人の妻にもらわれた  
身体の中の心の病で　　僕の身体はすっかり痩せてしまった

སེམས་གཅོང་བྱམས་པས་བཅུག་པའི། ལྷས་པོའི་མདོག་ལ་གཟིགས་དང་།  
ལྷས་ལ་ན་ཚ་མེད་པར། བླ་ལྷགས་འདི་ལ་གཟིགས་དང་།

ལྷ་བ་བ་པས་མ་བཅག ལྷ་བ་ཨ་མས་མ་བཅག  
ལྷ་བ་ལན་ཆགས་ཨོ་ལོས། ལྷ་ཀ་བཅག་བཅག་བཅག་སོང་།

ལྷ་མ་དཀོན་མཆོག་སྤངས་ནས། ལྷ་ལ་སྐྱབས་གནས་བཅོལ་བས།  
ལྷ་མོ་བྲིལ་གཞུང་མེད་པས། ང་ལ་ནད་རིམས་བཏང་བྱུང་།

དྲ་ཕོ་དྲ་གསར་གཅིག་ལ། བཅུ་དྲུག་གཡིར་ཁ་གཡོགས་ཡོད།  
དྲ་ཕོ་ངོ་ཚ་མེད་པས། མི་དམངས་དཀྱིལ་ལ་དབྱུགས་བྱུང་།

དྲ་ཕོ་བདེན་ཡང་བདེན་པ། ཆག་གི་ཟ་འཕྲོ་ལྷས་འདུག  
དྲ་ཕོ་ངོ་ཚ་མེད་པས། མི་མང་དཀྱིལ་ལ་དབྱུགས་བྱུང་།

ང་རས་བྱམས་པ་ཡིན་ཟེར། དཔལ་ལྷ་གསོལ་གསོལ་གསོལ་ཡོད།  
བྱམས་པས་ཚོས་སྦྱོང་ཡིན་ཟེར། དལ་གྱི་དབྱུགས་དབྱུགས་དབྱུགས་བྱུང་།

ང་རས་བྱམས་པ་ཡིན་ཟེར། དཔལ་ལྷ་གསོལ་གསོལ་གསོལ་ཡོད།  
བྱམས་པས་ཚོས་སྦྱོང་ཡིན་ཟེར། དབྱུག་དྲོ་དབྱུགས་དབྱུགས་དབྱུགས་བྱུང་།

ལྷ་ཤན་སེམས་པ་མེད་ཀྱང་། དྲ་མགོས་ཕྱི་མིག་བལྟས་བྱུང་།  
བྲིལ་གཞུང་མེད་པའི་བྱམས་པས། ང་ལ་ཕྱི་མིག་མི་ལྷ།

あのひとが私の心を駄目にした 肌の色をご覧なさい  
身体は病気でもないのに この老けようをご覧なさい

私の誇りを傷付けたのは 父でも母でもありません  
契りを結んだあの人が くるみを割るように傷付けた

ラマと三宝を捨て 龍神様に帰依したのに  
恥を知らない龍女は 私を病気にした

14. 13 さんざん尽くしたのに むごい仕打ちを受けました

新しい牡馬に 十六個も鈴をつけたのに  
恥知らずの馬は 人前で私を振り落とした

無理もないさ馬が気を取られるのは 御馳走の荒挽き豆が食べ残し  
それにしても恥知らず 馬は 人中で僕を振り落とした

私はあの人を恋人だと思ってた ベラモと思ってよくよく仕えたけれど  
あの方は神懸かりだと称して 刀を振って振って振り回した

私は彼女の恋人 ベラモをおまつりしていたけれど  
恋人は神懸かりと言って 棍棒をぶんぶん振り回した

14. 14 振り返ってもくれない

渡し船は心がないのに 舳先の馬頭が振り返ってくれた  
恥知らずの恋人は 私の方を見向きもしない

དྲ་མོ་གཡེར་ཁ་ཤང་ཤང་།      གས་པ་ལ་མོ་བརྒྱབ་སོང་།  
ཚོང་མ་རྩི་གི་ཨ་མ།      སེམས་པ་གདིང་ནས་སྐྱོ་བུང་།

ཤིང་དེ་སྐྱབ་མ་གཅིག་ལ།      ལྷ་གི་ལན་གསུམ་གཞུས་པས།  
ཤིང་ཞོགས་ངོ་ཚ་མེད་པ།      རམ་མཁའི་མཐོངས་སུ་འཕུར་སོང་།

སེམས་པ་བྱ་སྐྱོ་ལྡང་བྱིར།      ཨ་མའི་རྗེས་ལ་བདང་པས།  
ཨ་མས་ཕྱི་ལྷས་མ་སྐྱོག།      བྱ་སྐྱོ་ལྡང་གིས་བྱིར་སོང་།

ཕྱི་ལྡང་ལྡང་སྒྲིང་བཞག་སྟེ།      ཚོར་སྒྲིང་ནང་ལ་མེབས་ན།  
ཞབས་ལ་ཚོར་མ་རྩལ་ན།      ཐུགས་སུ་ཚ་པོ་གནང་ཡོང་།

པོང་བུར་ལམ་དོང་རྩྱེད་སོང་།      ལྷན་པ་རྒྱབ་ལ་བསྐྱར་སོང་།  
ཙུ་ཚད་ཙུ་ཚད་བུང་ན།      ལྷན་པ་ང་ལ་ངོ་ཚ།

སྐོ་མོ་རྩྱེད་མའི་དུ་བཞི།      གསར་པས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་ན།  
གསར་པ་ཡག་པོ་མེད་ན།      རྩྱེད་པའི་མདུན་དུ་ངོ་ཚ།

འབྲ་བ་སྐྱང་རི་བཞག་ནས།      སྐྱ་མའི་རི་ལ་སྐྱིན་སོང་།  
ཙུ་ཚད་ཙུ་ཚད་བུང་ན།      ཡུ་མོ་ང་ལ་ངོ་ཚ།

བུམས་པ་རང་ལ་ཡོད་དུས།      བུམས་པ་བདག་པོ་མ་བརྒྱབ།  
ད་ནས་བུམས་པ་འདི་འདྲས།      མི་ལམ་ཅམ་གཅིག་ཡིན་འགྲོ།



牡馬は鈴をシャンシャン鳴らして カムバ峠を越えてった  
子馬を生んだ牝馬は 心の底から悲しんだ

タンマの木に 斧で三度切り付けたら  
恥知らずの木屑が 空中に飛んでった

私の心は羽のよう風に乗って 愛しいあの人を追ってったけど  
愛しい人は振り返らない 羽の心は風に吹き飛ばされちゃった

15. 憎まれ口の歌… 1. 心変わりを恥じるときが来るでしょう

小鳥さん柳の林を捨てて 茨の茂みにいらっしゃるなら  
おみ足に茨が刺さったら きっと恥ずかしい思いをなさるでしょう

ろばは大根の室を見つけて ふすまを捨てました  
草も水もなくなったら ふすまのあたしに恥ずかしいと思うでしょう

四角い古い門を 新しいのに取り替えといて  
新しいのが良くなかったら 古い門に恥ずかしいでしょ

鹿は山の牧場をほったらかして バマの山に行っちゃった  
草も水もなくなるとき 雌鹿のあたしに恥ずかしいでしょ

15. 2 逃がした魚は大きい

恋人が自分の手元にあるときは しっかり自分のものにせず  
今やこんな恋人は 夢でしかないでしょう

བྱམས་པ་རང་ལ་ཡོད་དུས།      བྱམས་པ་གཡལ་བ་རྒྱུང་ཤོར་སོང་།  
བྱམས་པ་མི་ལ་ཤོར་དུས།      བྱམས་པ་འི་ཁོ་ཐག་མ་ཚོད།

ནོར་བུ་རང་ལ་ཡོད་དུས།      ནོར་བུ་འི་ནོར་ཉམས་མ་ཚོད།  
ནོར་བུ་མི་ལ་ཤོར་དུས།      ལྷོད་སྐལ་ན་ཚས་བརྒྱུངས་སོང་།

ནོར་བུ་རང་ལ་ཡོད་དུས།      ནོར་བུ་འི་ནོར་ཉམས་མ་ཚོད།  
ནོར་བུ་མི་ལ་ཤོར་དུས།      འགྲོད་པ་གཏིང་ནས་སྐྱིས་ཡོང་།

དབྱར་རྩ་སྤང་ལ་ཡོད་དུས།      ང་རས་བདག་པོ་མ་བརྒྱབ།  
དགུན་ཅ་རྒྱུང་བུས་འབྱིར་དུས།      འགྲོད་པ་གཏིང་ནས་སྐྱིས་བྱུང་།

ལྷ་བ་རི་ལ་འཁོར་དུས།      ལྷོ་དང་ཞགས་པས་མ་བརྟུབས།  
ལྷ་བ་རྒྱུང་ལ་ཤོར་ནས།      སེམས་པས་ལྷས་པོ་མ་བཞག

དབྱར་ཁ་འོང་ཁའི་དཀྱིལ་ལ།      སྐྱིས་ད་མང་པོ་སྐྱིས་ཡོང་།  
སྐྱིས་ཚད་ཞལ་ལ་མཚོད་ན།      ནས་ཞིག་དྲག་དང་འཕྲད་ཡོང་།

དབྱར་ཁ་འོང་ཁའི་དཀྱིལ་ལ།      སྐྱིས་ད་མང་པོ་སྐྱིས་ཡོང་།  
སྐྱིས་ཚད་ཞལ་ལ་མཚོད་ན།      རི་ཆེན་སྡོག་དང་བྲལ་ཡོང་།

དབྱར་ཁ་སྤང་གི་སྤང་ལ།      ཤར་ད་མང་པོ་ཤར་ཡོང་།  
མེ་ཏོག་སྤྲ་མའི་སྤྲ་ཚོགས།      ཐེབས་ཚད་ཞལ་ལ་མ་བཞེས།

恋人が自分の手にあるときは 恋人を大事にしなかったのに  
恋人が人のものになったとき 恋人のことがあきらめきれない

宝が自分の手元にあるときは 宝の値打ちがわからない  
宝が人のものになったとき 背中が痛みでいっぱいになった

宝が自分の手元にあるときは 宝の値打ちがわからずに  
宝が人手に渡ったときに 心の底から悔いました

夏草が牧場にあるときは 私は自分のものにしなかった  
冬草の根が風に吹き飛ばされたときは 心の底から後悔した

鹿が山に寄ってきたときは 網や縄でつかまえないで  
鹿が風に飛ばされてしまったら 心が身体をほっとかずに慌ててる

### 15. 3 いい気になると酷い目に合いますよ

夏の畑には それはたくさん生えるでしょうが  
生え来るものを皆お口に入れたら いつか毒に当たりますよ

夏の畑には それはたくさん生えるでしょうが  
生え来るものを皆お口に入れたら 貴い命とお別れですよ

夏の山の牧場には それはたくさん咲くでしょうが  
でもいろんな花をあれこれと 摘んだだけお口に入れてはいけません

རྩིང་པའི་གཏིང་ནས་ཐོན་པའི། མི་དོག་སྒྲ་མང་སྒྲ་ཚོགས།  
ཡོད་ཚད་ཞལ་ལ་མཚོན་ན། བས་སྤྱགས་དྲུག་དང་འཕྲད་ཡོང་།

རྩུ་ཁ་ཡག་པོའི་ས་ལ། ག་ནས་བཟས་བཟས་ཡིན་ནའི།  
སླེབ་ཚད་ས་ལ་ཕྱིན་ན། མཐའ་མ་སློག་དང་བྲལ་ཡོང་།

སྲང་ཚེན་སྦྱོན་པ་རྒྱག་རྒྱག གཡང་ལ་འགྲོ་གག་བྲས་ན།  
མཐའ་མ་རིན་ཚེན་སློག་དང་། མ་བྲལ་ཀ་མེད་བྲག་ཡོང་།

བྱང་ཐང་ལྷང་པའི་སྤུ་ལ། ཏྲ་རྒྱག་རྒྱག་དང་དྲག་ན།  
གང་འཚམས་སྒྲ་ལོག་བརྒྱབ་ནས། གཡང་ལ་ཟག་ཡོང་བསམས་བྱུང་།

རྩུ་པོ་རྒྱག་གིས་བསམས་ནས། བོང་བྲུ་རྒྱག་པ་མ་གནང་།  
བོང་བྲུ་གཡུ་ཐོག་ཟམ་པའི། ཟམ་མིག་ནང་ལ་རྒྱད་ཡོང་།

འཇའ་ཚོན་རྒྱ་མིག་ནང་ལ། ཉ་མོ་ཚོས་སྒྲ་ལྲ་པ།  
ཉ་མོ་བྲུག་བྲུག་མང་ན། ལྷགས་ཀྱི་ཅི་ལ་འཁོན་ཡོང་།

ཁམ་བྲུ་མ་བཟས་གོང་ནས། བསམ་སློ་ཞིབ་མོར་གཏོང་དགོས།  
རྩྱང་མ་ཉུ་ལ་འཁྲིལ་དུས། འགྲོད་པས་ཕན་པ་མི་འདུག

བྱང་ཐང་རྒྱག་པ་ཚ་ལ། གཡག་གུ་འགྲོ་རྒྱ་རྒྱེད་པ།  
སློད་པའི་འུར་རྩི་བྲ་རྒྱང་། ཐུགས་ལ་བཞག་རོགས་གནང་དང་།

谷底に咲く 色とりどりの花  
あるだけお召しになれば いつか毒に当たるでしょう

良い草原で どこで食うのも勝手でも  
行くところみんな行きついたらば しまいにゃ命とお別れよ

狂った象が走りに走って 断崖絶壁に行ったりしたら  
ついには貴い命とも 別れにゃならないはめになる

チャンタンの奥の地で 馬を走らせ過ぎたらば  
そのうち鞍が落ちて 崖に落ちるだろうと思います

馬が駆けるように ろばは走らない方がいい  
ろばはユト一橋の 穴に足をとられるよ

ジャツオン  
虹色の泉の中にいる 五色の魚さんよ  
すいすい泳ぎも度が過ぎりゃ 釣針に引っ掛かるのが関の山

桃を口にする前に よくよくお考えになりなさい  
びりびり雲古がふくらはぎにたれたとき 後悔してもはじまらない

風の強いチャンタンを ヤクはやたらに歩きまわる  
腰に石投げ紐があるってことを 肝にしっかり銘じとけ

སྤང་དེ་སྤང་རྒྱ་ཚེ་ལ།      གཡག་གུ་འགྲོ་རྒྱ་ཚོད་ལ།  
སྤྲིང་པའི་འུར་རྩི་ཁྲ་རྩུང་།      ཐུགས་ལ་གཞིག་རྩིགས་གནང་དང་།

སྤང་དེ་ཁ་ཞིང་ཚེ་ལ།      གཡག་གུ་འགྲོ་རྒྱ་ལང་ལ།  
སྤྲིང་པའི་འུར་རྩི་ཁྲ་རྩུང་།      བསམ་སློེ་ཞིབ་ལ་གཏོང་ཤོག

སྤང་སྤྲིང་ལྷ་བྱ་གོང་མོ།      བཞུགས་ན་བཞུགས་པ་དགའ་ཡོང་།  
རྒྱུ་ལ་ལ་ལ་ཉེ་ལྷན་ལ།      རྒྱག་དགོས་བྱུང་ན་འཕྱིས་ཡོང་།

སྤང་སྤྲིང་ལྷ་བྱ་གོང་མོ།      བཞུགས་ན་བཞུགས་པ་དགའ་དྲག  
མ་བཞུགས་ལ་ཉེ་ལྷན་ལ།      རྒྱག་དགོས་བྱུང་ན་འཕྱིས་ཡོང་།

སྤྲོ་འགྲམ་མ་གཏི་སྤྲོང་མཁམ།      ཁ་རྩིག་སྤྲོད་ན་སྤྲོད་ཤིག  
བྱི་ཚང་ནང་གི་འཛིགས་བྱི།      གཏོང་དགོས་བྱུང་ན་འཕྱིས་ཡོང་།

ཁྲུང་ཁྲུང་བྱང་ལ་འགྲོ་དུས།      སྤག་པར་རྩམ་གཏོགས་མི་འདུག  
སྤག་པ་སྤག་ཚང་ནང་ལ།      སྤྲུག་མིག་དུ་རེ་སྤྲོད་ཤིག

ཁྲུང་ཁྲུང་བྱང་ལ་འགྲོ་བ།      སྤག་པར་རྩམ་གཏོགས་མི་འདུག  
སྤག་པ་སྤག་ཚང་ནང་ལ།      སྤྲུག་རྒྱུ་བཅུ་མས་ཏེ་སྤྲོད་ཤིག

བྱིང་རང་བཞུགས་སར་བཞུགས་ཤིག      བྱིང་རང་རྩམ་ཏོག་མི་འདུག  
སྤག་པ་སྤག་ཚང་ནང་ལ།      སྤྲུང་སྤྲང་བརྒྱུ་ནས་གང་ཡོང་།

山の牧場のなんと広いこと ヤク奴ののさばることよ  
我が腰の石投げ紐を とくと心に留めておけ

牧場のなんと広いこと ヤク奴のよくものさばることよ  
我が腰の石投げ紐を よくよく頭で考えよ

草原の神鳥コンモさまは じっとしていたほうがずっといい  
尻に鉛ではんだづけ されちまったらもう遅い

草原の神鳥コンモさまは じっとしているほうがずっといい  
じっとできずに熱い鉛を 尻につけられちゃったらもう遅い

玄関先の物乞いよ 静かにするんだ  
犬小屋の番犬を 放ったときにはもう遅い

## 16. 憎まれ口への反発の歌… 1. 余計なお世話

鶴が北へ飛び立つときに 豚のおせっかいは余計なお世話  
豚は豚舎で どんぐりまなこで見張っとれ

鶴が北へ飛び立つときに 豚のおせっかいは余計なお世話  
豚は豚小屋で へらず口を閉めときな

お好きなところへいらっしゃい 口出しはご無用です  
豚が豚小屋で 金切り声を張り上げて何になる

རི་ཁ་སྤང་རྩ་བཟང་ལ། ག་པར་འགྲོ་འགྲོ་ཡིན་འགྲོ།  
གཡག་རྒྱང་གར་འགྲོའི་ས་ལ། ལུར་རྩི་རྩི་བ་གྱི་མ་རེད།

སི་ཡོད་སྐྱེ་མ་ཟ་བར། མ་མཚོད་ལྷ་མཁའ་མི་འདུག  
རུ་ཡོད་རྩང་ཁ་རྒྱག་པར། རུ་མིད་སྤིང་རྒྱང་མ་ལང་།

རྒྱ་འཁོར་ནང་ལ་བཞུགས་པའི། ཨ་ཡོ་རྩུང་རལ་ཁོག་ཁོག  
མི་ལ་འཆང་རྒྱ་བཞག་ནས། བྱིད་རའི་རྩུང་རལ་ཕྱིས་དང་།

རྒྱ་འཁོར་ནང་གི་ཨ་ཡོ། ཨ་ཡོ་མིག་སྐྱག་འཁྲུག་འཁྲུག  
མི་ལ་འཆང་རྒྱ་བཞག་ནས། བྱིད་རའི་མིག་སྐྱག་ཕྱིས་དང་།

ང་རའི་དུལ་ཁྲག་བྱིར་ནས། ཆང་མའི་ནང་ལ་ཕྱིན་པས།  
རྩམ་གཏོགས་མིད་པའི་མི་དེས། ག་ཟེ་འདི་ཟེ་མི་འདུག

ང་རའི་དུལ་ཁྲག་བྱིར་ནས། ཆང་ཁང་ནང་ལ་ཕྱིན་ཡོད།  
བྱིད་རང་རྩམ་གཏོགས་མིད་པར། སྐྱག་རྒྱབ་བཅུ་མས་ནས་སྤོང་གིག

དཀར་པོ་དམར་པོ་བྱག་ཡག ང་རའི་དུལ་ཁྲག་བསྐྱོགས་ཡོད།  
བྱིད་རང་སྤིང་རྒྱང་མ་ལང་ས། སྤིང་གི་སྤིང་རྩ་ཆད་ཡོང་།

དཀར་པོ་ང་རས་བྱགས་ཡོད། དམར་པོ་ང་རས་བྱགས་ཡོད།  
ལྷན་རྒྱས་དགོངས་པ་མ་འཚོམས། སྐྱ་ཁྲག་ང་རས་བསྐྱོགས་ཡོད།



山の牧場の草の旨い所へ いくらだって行けるのさ  
ヤクがどこへ行こうと 石投げ紐は届かない

歯のある人が豆を食べるのに 召し上がるなどは申しません  
角のある獣が角突き合うのに 角のない者が腹を立てることありません

水車小屋にいらっしゃる うんちだらけの犬っころ  
人にかみつくのはやめにして お前のびりびりうんちを拭いたらどうだ

水車小屋の犬っころ 目やにだらけの犬っころ  
人に吠えつくのはやめにして お前の目やにを拭いたらどうだ

俺は自分の財布を持って来て 酒場に行った  
関係ない輩が あれこれ言うこたないだろう

俺は自分の財布を持って 居酒屋に行ったんだ  
あんたは口出ししないで 口をしっかりとつぐんでな

お白いや紅を塗ったとて あたしの財布をはたいたのよ  
あなたどうか怒らないでね 心臓の大動脈が切れますよ

確かに白く塗りました 赤くだって塗りました  
みなさまお叱りにならないで 財布はあたしがはたいのですから

དཀར་པོ་ང་རས་བྱགས་ཡོད།     དམར་པོ་ང་རས་བྱགས་ཡོད།  
ལྷན་ཀྱས་དགོངས་པ་མ་འཚོམས།     རིན་པ་ང་རས་སྤྱད་ཡོད།

ཁང་རྒྱུ་སྐྱབ་ཐག་རིང་ཀྱང་།     བྱིད་རང་བཞུགས་དགོས་མ་རེད།  
ཅུམ་པ་རྩིང་དྲི་ཁ་ཀྱང་།     བྱིད་རང་མཚོད་དགོས་མ་རེད།

རྩུམ་གདོགས་མེད་པའི་མི་དེ།     ཁ་ཁར་བཞུགས་རོགས་གནང་དང་།  
ང་རས་བཞུགས་པའི་ཟམ་པ།     ང་རས་གཞུག་གུ་བསྐྱལ་ཚོག

ཁ་ལ་དགོས་པའི་གསེར་སོ།     ང་རའི་ཁ་ལ་བཞུགས་ཡོད།  
བྱིད་རང་རྩིང་རྒྱུང་ལངས་ཀྱང་།     བྱིད་རྒྱུང་ལ་མི་འདུག

བྱིད་རང་སྐྱོག་དགོས་མ་རེད།     སྐྱོག་མཁན་ཡིང་གང་ཡོག་རེད།  
བྱིད་རང་གསུང་དགོས་མ་རེད།     གསུང་མཁན་དཔོན་པོ་ཡོག་རེད།

གྲུ་རྒྱུང་ཚོས་མགོ་མ་ཐོན།     བྱ་མོར་ཁག་དགྲི་བྱས་བྱུང་།  
ཨོ་ཡོད་གཟུངས་གཞུག་རྫོགས་དུས།     ཁག་མེད་ཁ་མཚུ་བཟོས་བྱུང་།

དཀར་ཡོལ་འོ་མས་བཀང་དུས།     ང་རང་གཉིས་ཀ་ཡོད་དོ།  
ཞོ་ལ་སྐྱི་མ་ཆགས་དུས།     ངས་ལན་བྱིད་ལན་མ་གནང་།

ཁམ་བྱ་ཁམས་འབྲས་མཚར་བ།     ཚོ་སྤོན་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ།  
ཁམ་བྱ་ཟ་བ་སྤྲས་པ།     བྱིད་རང་འབྲུལ་པའི་ལས་རེད།

確かにお白いは塗りました 赤くだって塗りました  
みなさんお叱りにならないでね お代はあたしが払ったのよ

うちが狭くて細長くて あなたに住んで頂くわけじゃなし  
ツァンバがかび臭くて あなたに召し上がって頂くわけじゃなし

関係ない人は 黙っていて下さいな  
私が掛けた橋ですもの 私が始末いたしましょう

口にゃ金歯が必要だから 私の口にはめてあるのです  
あんたが腹をたてたって 私にゃどうしようもないことです

## 16. 2 人のせいにするのはやめましょう

あなたが囃立てることはありません 囃立てるは鈴の役目  
あなたが宣うことはありません 宣うのはお偉いさんの役目です

小僧は仏法がものにならずに 女のあたしに難癖つけた  
自分の抛り所がなくなって 打つ手もなくていいがかりをつけてきた

茶碗にミルクが入っていたとき 私たち茶碗とミルクは一緒でした  
ヨーグルトになって膜を張っても 相手のせいにするのはやめましょう

桃が器量よしなのは 前世の因縁  
桃を食べるにゃまだ早かったのに あんたの頭がおかしいのよ

རིག་འཛིན་ཚངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོས། འཆལ་པོ་རྒྱལ་གྱིས་མ་ཟེར།  
དགའ་པོ་རང་ལ་དགོས་པ། མི་ལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་འགྲོ།

དྲ་པ་ཆེ་མདོག་མ་གནང་། ལན་གཅིག་བབ་པ་གནང་དང་།  
ཚོག་གསུམ་སྲ་མེད་ཚོག་ལན། གོ་བ་མ་ལོན་གང་ཡོང་།

གཏང་རྒྱ་ཡོད་མདོག་ཁ་པོ། ཡ་ནི་མཚན་རྒྱ་མི་འདུག  
གཏང་རྒྱ་ལག་ཏུ་ཡོད་ན། ཟམ་པའི་འོག་ནས་ཐོན་ཚོག

གཏང་རྒྱ་ཡོད་ན་གཏོང་ཤོག མདའ་མོ་བཏང་བཏང་གཏོང་ཤོག  
འུར་དོ་རྒྱ་མིག་དགུ་རྒྱུལ། བྲ་རྒྱུག་བྲས་ནས་བསྐྱབས་ཚོག

སྤང་སྤོང་ལྟ་བུ་གོང་མོ། བཞུགས་ན་བཞུགས་པ་དགའ་ཡོང་།  
ལྷགས་ཀྱི་ལྷམ་རྒྱང་གོན་ནས། གྲང་གྲང་གཏོང་དགོས་བྱས་ཡོང་།

གཏང་མདོག་ཁ་པོ་མ་གནང་། སྐལ་པ་ལེབ་ལེབ་བརྗོས་ཡོང་།  
འགྲོ་འགྲོ་འབལ་པོ་མ་གནང་། རང་གི་སྤོང་ས་ཤོར་ཡོང་།

གཏང་གཏང་བྱལ་བྱལ་མ་ཤོད། ཞམ་སྐྱལ་གང་ཡོད་རྒྱས་ཡོད།  
ཁ་ཁ་སིམ་སིམ་གནང་ནས། བཞུགས་ན་དགའ་བ་མེད་འགྲོ།

ཚོག་རྒྱལ་མ་རྒྱལ་བྲས་པས། ཚོག་རྒྱལ་རྒྱལ་དོ་ཟེར་བུང་།  
ཚོག་རྒྱལ་ཁོག་པའི་གཏོང་ལ། ཅིག་པ་བཅིགས་ནས་བཞག་ཡོད།

リンツィン・ツァンヤン・ギャツォが 淫らだなんていいなさんな  
好きなことは自分だってやりたいし 人だってやりたいでしょ

### 17. 歌合戦のフィナーレの歌…1. 挑発、受けて立とう

馬上のお人よ偉ぶらないでよ しばし馬から下りて下さいな  
ほんの三言の返歌も お分かりにならないでどうしましょう

返す歌があるようなふりしているが いぶかることなどありゃしない  
あんたが本当に歌を返せるならば 魚の私は橋の下から飛び上ってやる

歌えるものなら歌ってみなよ 矢を射るように歌ってみよ  
九重に縋った石投げ紐を 支度して受けて立とうぞ

### 17. 2 あんたじゃ相手にならないね

草原の神鳥コンモは 座っている方がいいだろう  
さもなきゃ鉄の靴はいて 喧嘩になっちまいますよ

偉そうにしなさんな 背中がぺちゃんこになりますよ  
あんまりふらふらしなさんな 自分の居場所がなくなりますよ

でかいことを言いなさんな 懐の中身はわかってる  
お静かに どうぞお静かに じっとしてた方がいいですよ

歌合戦は止そうと言ったのに 歌合戦をやろうと言った  
歌ことばなら腹の底にゃ 塗り壁みたいに積んである

སྐྱུ་གཞུང་མི་འཕམ་བུ་སྐྱུ་ན།      སྐྱུ་གཞུང་འཕམ་བུ་སྐྱུ་ཟེར་གྱིས།  
སྐྱུ་གཞུང་འཕམ་བུ་ཕའི་ཉིན་མོ།      སྐྱུ་གཞུང་མིག་སྐྱུ་ལ་ཉིག་ཉིག

གཏང་རྒྱ་ཡོད་ན་གཏོང་ཤོག།      གཏང་རྒྱ་མེད་ན་བཞག་ཤོག།  
བྱིང་རང་སྐྱུ་གཞུང་གང་གིས།      བྱིང་གཞུང་སྐྱུ་ལ་མཁན་མི་འདུག

གཏང་མདོག་ཁ་པོ་མ་ཤོད།      གོ་རྒྱ་མེད་པའི་ཚོག་རེད།  
ཡོན་ཏན་མེད་པའི་ཚོག་ལ།      ཉན་ངང་མ་ཉན་མི་འདུག

ཚོག་རྒྱུ་ཁོག་པའི་ནང་ལ།      ཚིག་པ་བཞེགས་ནས་ཡོད་ན།  
ཁ་རྒྱུང་ལག་བཤད་མིན་པ།      གོ་རྒྱ་ཡོད་པ་གཏོང་ཤོག

ཆང་ལ་ཞབས་གཞུང་མེད་པ།      བོང་བྱ་རྒྱ་འཕུང་འདྲ་ཡོང་།  
ཚོག་ལ་གོ་རྒྱ་མེད་ན།      སྐྱུ་གཞུང་པ་གཏམ་ལབ་འདྲ་ཡོང་།

སྐྱུ་པ་གོང་བ་མེད་པ།      ཨ་མས་གཡོག་ཀྱང་མ་ཚུང་།  
གཞུང་ལ་གཞུང་གུ་མེད་པ།      ང་རས་བཏང་ཡང་མ་ཚུང་།

གོས་ལ་གོ་ང་མེད་པ།      ས་མས་གཡོགས་ཀྱང་མ་ཚུང་།  
གཞུང་ལ་ཞབས་བྲོ་མེད་པ།      ང་རས་རྒྱུ་ཀྱང་མ་ཚུང་།

མཚོང་ཆང་བཞེས་མཁན་མི་ལ།      ཡོན་ཏན་མི་འདུག་མ་གསུངས།  
གཞུང་ཚོག་སྐྱུ་ལ་པོ་འདི་ཚོ།      ཡོན་ཏན་མིན་ན་གང་ཡིན།

歌など歌わないというのに  
いざ歌うとなったら

歌を歌おうと言っという  
歌えもしないで目をぱちくり

歌えるのなら歌いなさい  
あんたにゃ誰も

歌えないならやめなさい  
押し付ける人はおりません

### 17. 3 意味のある歌を歌いなさい

いい歌を歌ったつもりでいなさんな 意味のない言葉じゃないさ  
知性のない言葉なぞ 聞くも聞かぬも同じこと

歌ことばが腹ん中に  
無駄口や手振りじゃなくて

塗り壁みたいに積んであるなら  
意味のある歌うたってみなよ

酒に踊りと歌がなかったら ろばが水を飲んだみたいになるでしょう  
歌詞に意味がなかったら 馬鹿のおしゃべりみたいになるでしょう

### 17. 4 ちゃんと対抗しているでしょうが

襟がない着物なんて  
踊りがない歌なんて

親に着せられたこともない  
私は踊ったこともない

襟のないチュパなんて  
結びの句のない歌なんて

母さんに着せられたこともない  
私は歌ったこともない

お酒を召し上がる方に  
こんな素晴らしい歌の文句に

教養がないなんておっしゃいますな  
教養がなくてどうしましょう

ཤོར་དང་ལ་དང་ཤོར་སོང་། སྐྱབ་པ་སྲིད་ལ་ཤོར་སོང་།  
བཀའ་དང་ལ་དང་བཀའ་སོང་། སེ་ར་བྲག་ལ་བཀའ་སོང་།

བཏང་དང་མ་བཏང་བཏང་སོང་། སེ་ར་བཏང་བཏང་བཏང་སོང་།  
བསྐྱབས་དང་མ་བསྐྱབས་བསྐྱབས་སོང་། འབྲུག་སྐད་བསྐྱབས་བསྐྱབས་བསྐྱབས་སོང་།

བཀག་དང་མ་བཀག་བཀག་ཡོད། སེ་ར་བཀག་བཀག་བཀག་ཡོད།  
སྐྱར་དང་མ་སྐྱར་སྐྱར་ཡོད། གཏལ་པོ་སྐྱར་སྐྱར་སྐྱར་ཡོད།

ལྷགས་རྒྱལ་འཛོང་རྒྱ་ཨ་ཡོད། ཟངས་རྒྱལ་འཛོང་རྒྱ་ཨ་ཡོད།  
ཁྲིད་རའི་ཁ་ལ་རན་པའི། སྐོ་ལྷགས་འཛོང་རྒྱ་ཨ་ཡོད།

སྐྱབ་ལྷགས་འཛོང་རྒྱ་ཨ་ཡོད། གཟིག་ལྷགས་འཛོང་རྒྱ་ཨ་ཡོད།  
ཁྲིད་རའི་ཁ་ལ་རྒྱག་ཡག སྐོ་ལྷགས་འཛོང་རྒྱ་ཨ་ཡོད།

ལྷགས་རྒྱལ་འཛོང་རྒྱ་མེད་དེ། ཟངས་རྒྱལ་འཛོང་རྒྱ་མེད་དེ།  
ཁྲིད་རའི་ཁ་ལ་རན་པའི། སྐོ་ལྷགས་འཛོང་རྒྱ་ཡོད་དོ།

གཏམ་དེ་ཕར་བཤད་མ་གཏོགས། ཚུར་བཤད་ཉན་ཡོང་མི་འདུག  
ཉི་མ་རྒྱ་བ་མ་གཞི། བོང་དུ་སྐྱར་ཡོང་མི་འདུག

ཕར་གཏམ་ཕར་ལ་ཤོད་རྒྱ། ཚུར་གཏམ་ཉམ་པའི་ཆེ་མདོག  
ཁྲིལ་གཞུང་མེད་པའི་མི་འདི། བ་ཕྱུགས་ཉི་ཉི་ཉི་ཤོག



17.5 勝利宣言

あんたはもらしたあんたの負けだ 雲古を横にもらしちまった  
やり込めたぞ やり込めた 雹を岩で封じ込めた

ぶつけてぶつけてぶっつけた 豹が降るごとくぶっつけた  
とどろかせたぞとどろかせた 雷鳴のごとくとどろかせた

やり込めにやり込めた 雹を止めに止めて閉じ込めた  
封じに封じて封じ込めた 糞の漆喰を塗りに塗って塗り込めた

17.6 やかましい 黙れ

鉄の切れっ端売ってるかいな 銅の切れっ端売ってるかいな  
お前の口に合った 錠前は売ってるかいな

虎の皮は売ってるかいな 豹の皮は売ってるかいな  
あんたの口に掛ける 錠前は売ってるかいな

鉄の切れっ端は売ってないけど 銅の切れっ端は売ってないけど  
お前の口にぴったりの 錠前は売ってるよ

話はこっちから話すだけ 向こうの話を聞く暇はないよ  
太陽と月のほか 上に置くものはございません

向こうにやまだ話しちゃいないのに こっちに言うとは厚かましい  
恥知らずの輩は 雌牛みたいに死んじまえ

---

平成3年3月27日 発行

非売品

チベット民謡集 (I)

編者 財団法人 東洋文庫チベット研究委員会

発行者 東京都文京区本駒込2丁目28番地21号

財団法人 東洋文庫  
北村 甫

印刷者 東京都中央区湊2-8-7

株式会社 デイグ  
篠倉 正信

発行所 東京都文京区本駒込2丁目28番地21号

財団法人 東洋文庫

---

本書は東洋文庫に対する平成二年度文部省補助金の一部により刊行された。