

CultureTalk Tibetan Language and Culture Video Transcripts:
<http://langmedia.fivecolleges.edu>
Daily Routine of Tibetan Students in India

Lhasa Dialect
Tibetan transcript:

བསོད་ནམས། རྒྱ་གར་ནང་གི་བོད་པའི་སློབ་མ་ཚོའི་ ཉེན་གཅིག་གི་བྱེད་སྐོར་གང་འདྲའ་ཡོད་མེད་ཅིག་གསུངས་རོགས་
གནང་དང་།

སྐལ་བཟང་། ། ལ་སོ་ ང་ཚོ་དམའ་རིམ་དང་གཞི་རིམ་འཛིན་གྱི་སྐོར་དེ་འདྲ་བཤད་པ་ཡིན་ན། ལྷ་གུ་དེ་ཚོ་ཕལ་ཆེར་ཚུ་ཚོད་
ཡུལ་ཚམས་ལ་ཡར་ལངས་དགོས་ཤིང་། ལངས་ཚར་པ་དང་ངོ་གདོང་དང་གསོ་བཟུས་དགོས་ཤིང་ ཨ་མི་དེ་ཚར་བ་དང་བྱིམ་
ཚང་ནང་ལ་གཞུགས་གདོད་སྐྱོར་དགོས་ཤིང་། ཨ་མ་ ལྷ་བས་འགོ་དང་ ལྷ་ལྷ་བའི་ཞབས་བརྟན་ལ་སོགས་པ་གང་ལྟར་ལྷ་
དགོངས་ཀྱི་གཞུགས་གདོད་སྐྱོར་མ་ལ་སོགས་ཕལ་ཆེར་ཚུ་ཚོད་བྱེད་ཀ་ཅམ་རིང་སྐོར་དགོས་ཤིང་། ཨ་མི་དེའི་རྗེས་ལ་གཞུགས་
གདོད་སྐྱོར་སྐབས་བྱིམ་ཚང་གི་ཨ་ཅག་དང་ རྗེ་ལགས་རྣམས་ཀྱིས་ཞོགས་ཟས་ཞོགས་རྗེ་ག་སྐྱིགས་བྱེད་གི་ཤིང་ དེའི་རྗེས་ལ་
ང་ཚོ་ཞོགས་རྗེ་ཟ། ཞོགས་རྗེ་ཟས་ཚར་བ་དང་ ད་གང་ལྟར་ གང་ལྷན་མཁུ་གྱིས་གང་ལྷན་ དེ་བཞིན་སོར་པ་འབྲུག་མཁུ་
གིས་ སོར་པ་བཟུགས། དེའི་བར་ལ་སྐྱ་གུ་ཚུང་བ་དེ་ཚོས་བྱིམ་ཚང་ནང་གཅང་མ་བཟོ་དགོས་ཤིང་། དེ་ཚོས་ཚར་བ་དང་ཚུ་ཚོད་
ལེ་བར་སྐྱ་གུ་ཚང་མ་སློབ་གྲྭ་སྤྱི་ཡོངས་གི་གཞུགས་གདོད་ལ་འགོ་དགོས་ཤིང་། སློབ་གྲྭའི་གཞུགས་གདོད་པལ་ཆེར་ཚུ་ཚོད་ལེ་
ནས་ལྷ་དང་བྱེད་ཀ་བར་དུ་ཤིང་། དེའི་རྗེས་ལ་ཚུ་ཚོད་གཅིག་ཞོགས་པས་རང་སྤྱོད་ཚོགས་ཀྱི་ཤིང་། ཚུ་ཚོད་ལྷ་དང་བྱེད་ཀ་
ནས་ སྤང་བྱེད་ཀ་བར་ཞོགས་པའི་རང་སྤྱོད་ཚོགས་ཀྱི་ཤིང་། རང་སྤྱོད་སྐབས་སྐྱ་གུ་སོ་སོ་ཉེན་མོའི་རང་སྤྱོད་ག་རེ་བྱེད་
དགོས་ཡོད་པ་དང་སློབ་ཚན་ག་སྐྱིགས་བྱེད་ལ་ལ་སོགས་རང་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ཚུ་ཚོད་སྤང་བྱེད་ཀར་རང་སྤྱོད་སྐོར་
ནས་ ཚུ་ཚོད་བྱེད་ཀ་ཅམ་རིང་བར་གསལ་ཡོད་ཤིང་། བར་གསལ་དེའི་རྗེས་ལ་.....

བསོད་ནམས། བར་གསལ་ཟེར་ན་ག་རེ་ཤིང་།

སྐལ་བཟང་། བར་གསལ་གསལ་ཟེར་ན་ Break ཨ་མ་ད་དུས་ཚོད་སྟོང་པ་འདུག་ག། དེ་དུས་བྱེད་ཡས་གང་ཡང་ཡོད་མ་ཤིང་
བྱས་ཅང་སོ་སོ་ཆབས་ཁང་འགོ་དགོས་ཡོད་ན་ཆབས་ཁང་འགོ་ཡ་དང་ད་ག་རེ་བྱེད་དགོས་ཡོད་ནའི་ ང་དེ་འདྲས་ཚུ་ཚོད་
བྱེད་ཀ་ཅམ་གྱི་བར་གསལ་ཡོད་ཤིང་། དེའི་རྗེས་ལ་ཚུ་ཚོད་ལེ་བར་ང་ཚོ་ཨ་མ་ཞོགས་པས་ཞོགས་ཚོགས། ཞོགས་ཚོགས་ལ་
དབྱིན་སྐད་ཐོག་ལྷན་ན་ Morning Assembly ལེ་བ་ཀྱི་འདུག་ག། ཨ་མ་ Assembly ཚོགས་ཀྱི་ཤིང་ Assembly
ཚོགས་དུས་སྐྱ་གུ་ཚང་མ་འདྲ་བཞིགས། ཨ་མ་ཉེན་མ་ཉེན་མ་གཟུང་ལྷ་བ་ལ་གསར་འགྲུར་བཤད་ཡས་དང་གཟུང་མིག་དམར་ལ་
ཨ་མ་ད་སྐད་ཡིག་དབྱིན་རི་བོད་ཡིག་ཉེན་དེ་འདྲས་ཐོག་ནས་མར་ཡི་གེ་སྐྱོག་ཡ་དང་། སྐྱོག་ཡ་གང་ལྟར་སྐྱོག་ཡ་གྱི་སྤྱོད་ས་
རྟེན་... མི་མང་བོའི་དབྱིལ་ལ་སྐྱོག་ཡ་གྱི་སྤྱོད་ས་རྟེན་ཐེབས་ཆེད་དེ་འདྲས་ཡང་སྐྱོག་སྤྱོད་ཆེད་དུ་ཨ་མི་དེ་འདྲས་མང་པོ་ཅིག་
ཡོད་ཤིང་། ད་དེ་འདྲས་ལྷན་པར་ཞོགས་ཚོགས་སྐབས་སུ་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ད་དེ་ག་ནང་བཞིན་དགོས་ཚུ་ཚོས་གཟུང་མེན་
པ་ལྷན་པར་སློབ་གསོ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ལ་ཡ་དཔེར་ན་སྤྱོད་དེ་འདྲས་བཤད་ན་སྤྱོད་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱོད་དེ་ནས་
འབྲེལ་ནས་སློབ་སོ་ཐེབས་ཡས་དེ་འདྲས་སྐོར་ལ་བཤད་ཡས་དང་། དེ་ག་ནང་བཞིན་མི་སྣ་སྐད་གསལ་ཅན་གྱི་སྐོར་ལ་བཤད་
ཡས་དང་གང་ལྟར་སྐྱ་གུའི་ཀུན་སྤྱོད་སྐོར་ལ་ཕན་པའི་ལས་འཆར་དེ་འདྲས་མང་པོ་སྤྱེལ་གྱི་ཤིང་། ཁོང་ཚོ་གཟུང་འ... ལྷན་
པར་གཟུང་ལྷ་བ་ནས་པ་སང་བར་གྱི་ཞོགས་ཚོགས་དེ་བྱེད་གྱི་ཤིང་། ཞོགས་ཚོགས་ཀྱི་དུས་ཚོད་དེ་ཨ་མ་འདྲས་གཏན་ཁལ་གསལ་

ཡོད་མ་རེད། གལ་སྲིད་གསལ་བསྐྱེད་དང་དེ་བཞིན་བྱེད་སྒོ་མང་པོ་ཡོད་ན་ཉོག་ཙམ་འགྲུང་གི་རེད། ཟස་བཏང་དུས་
བསྐྱེད་བྱས་ན་ ལྷན་མ་ ༡༥ ལྷན་ ༢༠ བར་ལ་ཞོགས་ཚོགས་དེ་གོལ་འགོ་གི་རེད།

English translation:

Sonam: Could you please tell us the daily routine of Tibetan students in India?

Kalsang: Oh sure, if I tell you the primary and secondary student's daily routine. All the students have to get up around 5 o'clock in the morning. After we got up around 5 o'clock in the morning, each child washed their face and brushed their teeth. After that they have to say morning prayers such as Refuge, Long Life Prayers of His Holiness the Dalai Lama, and Tara prayers for about 30 minutes in the house. After that... While praying, big sisters and brothers of our house will prepare breakfast for us and we will have our breakfast. After having breakfast, some students have to wash dishes and others have to clean the house. Little kids have to wipe and mop the floor. We have to clean the house really well. Then, at 7 a.m., the school has a larger prayer session for all students in our school's main hall from 7 to 7:30. After that, we have one hour morning self-study session, where everyone has to study from 7:30 a.m. till 8:30 a.m. During that time, students have to prepare for their classes and finish class assignments. Students take 30 minutes *bargsang* at 8:30.

Sonam: What is *bargsang*?

Kalsang: *Bargsang* means break. That's when students have the free time to use bathroom and do other things. It is a 30-minute break. After the break, around 9 o'clock, students have morning assembly. At that time, students would line up, every Monday they will talk about news and every Wednesday, teachers and students would read articles from books using Tibetan, English and Hindi. This allows students to practice their reading. This happens every time during morning assembly. Some teachers also tell stories and folktales every Saturday that educate students about the importance of moral values and moral action. The assembly is not restricted to a certain time period; it all depends on how many activities are there, but usually it takes about 15-20 minutes.

About CultureTalk: CultureTalk is produced by the Five College Center for the Study of World Languages and housed on the LangMedia Website. The project provides students of language and culture with samples of people talking about their lives in the languages they use every day. The participants in CultureTalk interviews and discussions are of many different ages and walks of life. They are free to express themselves as they wish. The ideas and opinions presented here are those of the participants. Inclusion in CultureTalk does not represent endorsement of these ideas or opinions by the Five College Center for the Study of World Languages, Five Colleges, Incorporated, or any of its member institutions: Amherst College, Hampshire College, Mount Holyoke College, Smith College and the University of Massachusetts at Amherst.