

༡ ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དམ་པའི་ཚོས་ལ་འབྲུངས།
ལས་ཀྱིས་རབ་ཏུ་འགྱུར་རོ་དེང་རི་བ།¹

1. Dedicate your body, speech and mind to the Holy Dharma; (then things) will be completely changed by karma, oh people of Ding Ri.

༢ རྫོག་སྟོན་གྲང་གསུམ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་གཏོད།
བྱིན་རྒྱབས་བྱུགས་ལ་འབྲུང་རོ་དེང་རི་བ།

2. In mind, heart and chest, show trust in the Three Sublime Jewels; (then) blessings will come automatically, oh people of Ding Ri.

༣ ཚེ་འདི་ཐོག་ལ་བྱི་མའི་དོན་གཉེར་བསྐྱེད།
མདུན་མའི་ཚེ་མོར་འགྱུར་རོ་དེང་རི་བ།

3. Give up this life and strive for the benefit of the next one which will be the highest aim, oh people of Ding Ri.

༤ བཟའ་འཚོ་མི་རྟག་ཚོང་འདུས་མགོན་པོ་འདྲ།
ངན་གཤགས་འཐབ་མོ་མ་བྱེད་དེང་རི་བ།

4. Couples are impermanent like travelers gathered in a market; therefore, do not quarrel and fight, oh people of Ding Ri.

༥ རོར་རྩམ་སྐྱུ་མ་ལྷ་བུའི་གཡར་པོ་ལ།
སེར་སྐལ་མདུད་པས་བ་ཚིངས་དེང་རི་བ།

5. Material wealth is like something borrowed or a magical illusion; therefore, do not get tied up by the knot of stinginess, oh people of Ding Ri.

¹ The original version of the Tibetan text has འགྱུར་རོ་, but Anam Thubten Rinpoche suggests: འབྲུང་རོ་