

安多藏语自学读本

(试用本)

第三册

青海民族学院少语系编

青海民族出版社

目 录

དཀར་ཆག

- 第一课 牧区风光 སླབ་ཚན་དང་པ། འབྲོག་པའི་ཡུལ་ལྗངས། (1)
- 第二课 介绍畜产品 སླབ་ཚན་གཉིས་པ། ལྷགས་ལས་བྱེད་རྒྱུ་
བཤད་པ། (6)
- 第三课 介绍牧民生活 སླབ་ཚན་གསུམ་པ། འབྲོག་པའི་འཚོ་བ་
བཤད་པ། (11)
- 第四课 农村风光 སླབ་ཚན་བཞི་པ། རང་སའི་ཡུལ་ལྗངས། (15)
- 第五课 谈农业的发展 སླབ་ཚན་ལྔ་པ། ཞིང་ལས་གི་འཕེལ་རྒྱས་
བཤད་པ། (21)
- 第六课 参观工厂的感想 སླབ་ཚན་རྒྱུ་པ། བརྩོན་ཁུར་གྱི་མ་
བཞུགས་པའི་བསམ་ཚུལ། (26)
- 第七课 逛北京 སླབ་ཚན་བདུན་པ། བེ་ཅིན་ན་ཁུལ་བ། (31)
- 第八课 在商品展销会上 སླབ་ཚན་བརྒྱད་པ། ཚང་རྒྱུ་བཤམ་ས་སྟེན་
ཐོག་ལ་སོང་བ། (37)
- 第九课 西宁市 སླབ་ཚན་དགུ་པ། སི་ཁིང་ཁྲོང་ཁྱེར། (43)
- 第十课 问路 སླབ་ཚན་བརྒྱ་པ། ལམ་འདྲི་བ། (48)
- 第十一课 天安门 སླབ་ཚན་བརྒྱ་གཅིག་པ། ཀན་མ་བདེ་སྐོ་མ་ཆེ། (55)
- 第十二课 青海省 སླབ་ཚན་བརྒྱ་གཉིས་པ། མཚོ་སྐོན་ཞིང་ཆེན། (60)
- 第十三课 日月山 སླབ་ཚན་བརྒྱ་གསུམ་པ། ཉི་ཁྲ་ཉུག་ག། (66)
- 第十四课 青海湖 སླབ་ཚན་བརྒྱ་བཞི་པ། མཚོ་སྐོན་པོ། (71)
- 第十五课 扫除文盲 སླབ་ཚན་བཙུ་ལྔ་པ། ཡིག་སྐོང་ས་ལེལ་བ། (78)
- 第十六课 铁杵成针 སླབ་ཚན་བརྒྱ་རྒྱུ་པ། ལྷགས་དཔྲལ་གྱི་བདར་ནས་
ཁབ་ཏུ་ཁྱུར། (82)

第一课 牧区风光

སྐྱོད་ཆེན་དང་པོ། འབྲོག་པའི་ཡུལ་ལྗོངས།

ཀ ཡ། བོ་སྐྱ། ཁྱོད་འབྲོག་ཕྱགས་ག་འགྱུ་ཨེ་མུང་།

喂，小马，你去过牧区吗？

ཁ འགྱུ་མུང་ང་། ལྷག་པ་དབྱར་ཐོག་ག་སང་ན་ངེས་ངེས་བསྐྱད་མོ་དེ།

去过。特别是夏天去真舒服。

ཀ དེས་ན། ཁྱོས་ང་ཅིག་གོང་དེས།

那么，请你给我谈谈！

ཁ འབྲོག་པ་ས་ཆ་ཡིན་རྒྱུ་འོ་མཐོ་ས་ར་འབྲུགས་ས་ཡིན་ན་རེད་ཟེ། དབྱར་
ཐོག་ད་ཅང་པ་མེད་ལ་ཉི་མ་དྲོ་ནོ། མི་ནད་ཕོག་ནད་དེ་འདྲ་མེད་གི་དེའི་ལ་
ཁ་ས་ཆ་ཆེ་ནོ། སྐྱད་དི་མཐོ་ནོ། ཐང་ཆེན་མ་ཐང་མི་དེག་ནོ་ཙུ་ཐང་ང་མེ་
ཉོག་ནམ་པ་སྐྱ་ཚོ་ཁ་གད་ལས་བསྐྱད་ཡོད་ནོ་དེ་ཐོག་ག་སྐྱོང་རྒྱ་མི་ལྷག་བཀུམ་
མས་བསྐྱད་ཡོད་དུས་ཐ་ཚོ། གནམ་མ་སྐར་མ་གར་བཏང་ནི་ཕྱིག་ག་དེག་གི
དེས་མི་ཆད། རས་གྱུར་ར་(སྐྱ)ནག་གོར་གོར་ཡས་ཐང་གི་དབྱིལ་ཆད་
ནས་དུག་(ལུབ)གས། ཐོག་རྩི་སྐྱེས་པོ་མོག་ཉིས་ཀས་རྩ་ཞོན་ནས་སྐྱ་
ལེན་ཞོར་ར་འགྱུ་གོ་དུས་(དུས)ཐ་ཚོ། དེས་དེས་ཁམས་དྲངས་ནོ་ལྷ་
ཡུལ་ལ་ཐོན་བཏང་ནི་འོས་ཡིན་འདོད་མི།

牧区虽然地处

天气暖和，人

畜没有病灾。同时地区宽广，草山高大，在一望无际的草原上盛开着各种花朵，散布着成千上万的马和羊，好像在天空闪耀着群星。此外，在草原上黑白的帐房扎成圆圈，男女牧人骑着牧马，边唱边牧，真令人心情舒畅，感到好像到了天堂似的。

ཀ དགུན་ཁ་ཆེ་མ་རེད།

冬天怎么样？

ཁ དགུན་ཐོག་ཉི་མ་དེ་འདྲ་མི་རྩོ་གི་ར། རུ་མ་ར་རྩོ་ས་ཡོང་ངས་ཉིན་ས་
འབབ་ནི་རེད། ར(སྤ)གི་ནང་ང་ཆ་ཐབ་ལས། ཐབ་ཁ་བརྒྱབ་བས།
གཤིས་གིས་རྩོན་པོ་ཡས་བསྐད་ཡོད། རི་མཐོ་ཁངས་བབས་བཏང་ན་གཡུ་
འབྲུག་ཐང་ང་བབས་བཏང་ནི་ཐིག་ག་རིག་གི རྒྱལ་དར་ཆགས་བཏང་
རས་(རུས།)། སའི་མོ་ལ་དེུལ་དཀར་གི་སྒྲེ་རགས་ཐིག་བཅིངས་བཏང་
ན་རྒྱགས་ཀ་ཡོད་གི གཤིས་གིས་ཡག་པ་ཐིག་རེད།

冬天虽然不太暖和，可是帐房都搬到温暖而向阳的地方，帐房里盘上炉灶，周围垒上围墙，搞得很暖和才住下。下一场雪，好似玉龙在草原上起舞。河水结冰时，整个地球好象系上了一条银色的腰带，非常壮观。

生 词

ཆོག་གསར།

ཡུལ་ལྗོངས། (yu jiong 玉迥) 风景；风光

འབྲོག་ཁུགས། (nzhaoh xioh 招晓呼) 牧区

མྱོང་བ།	(mniong wa 木娘瓦) 尝试; 经历; 曾经
ལྷག་པ།	(lheh hua 勒会华) 特别; 非常; 尤其
མཐོ་བ།	(mt o wa 木托瓦) 高
འཁྱུག་པ།	(qiah hua 掐合华) 冷; 冷冻
ཐང་རི།	(bang re 帮日) 草山; 草坡
མཐའ།	(mta 木塔) 边; 边际
མེ་དོག།	(mê doh 美兜乎) 花
བཟུམ་པ། (བཟུམ་པ།)	(jiam ba 加木巴) 展布; 摆开
མི་ཚད།	(me cad 摸猜) 不仅; 而且
རས་གུར།	(re gur 热姑儿) 布帐篷; 蒙古包
ར(སྒ)ནག།	(ra neh 日阿那合) 黑牛毛帐篷
གོ་ར་གོ་ར།	(gor gor 钩儿 钩儿) 圆形
སྒེས་པོ་མོ།	(ji po mo 机泼猫) 男男女女
ཞོན།	(xun 薰) 骑
ལུ་ལེན།	(lu lén 勒令) 唱歌
ཁམ་ངག་དྲུང་སྒོ།	(kam dang mo 咖木档莫) 爽快; 舒适; 舒畅
ལྷ་ཡུལ།	(lha yu 勒哈玉) 仙境
དེ་འདྲ།	(dê nzha 得渣) 那样; 那么
རྩོན་པོ།	(zhon bo 諄玻) 暖和; 温暖

གཡུ་འབྲུག	(yu nzuh 合玉 周合) 玉龙
བབས།	(wab 挖卜) 下降；落下；流
དར་ཆགས།	(dar qiah 达日 卡合) 结冰
སའི་གོ་ལ།	(se go la 色郭拉) 地球
དངུལ་དཀར།	(gu gar 厄吾 尔日) 银白色
སྒེ་རགས།	(shge reh 改 日合) 腰带
བཙེངས།	(bjiang 江) 捆绑；系；束
ཚུགས་ག	(ceh ga 册尔) 样子；形态；形状

注 释

1. “བླ་མ་འཁྱུ”直译是“在牲畜后边走”的意思，而它的真正含义是放牧牲畜。
2. “དེ་འདྲ་མེད་ཀྱི”的意思是没有那么些。还有像 དེ་འདྲ་མི་མང་གི 不那么多；དེ་འདྲ་མི་ཆེ་གི 不那么大；དེ་འདྲ་མི་གོ་གི 不太懂；དེ་འདྲ་མི་ཤེས་གི 不大知道。

练 习

གཞན་ཁྱད།

一、把下面的句子译成藏语：

1. 你去过北京吗？

去过。我没有去过。我只去过一次。特别是春天去真畅快。

2. 你到过城市吗？

到过，城市的房屋高大，街道宽敞，来往的汽车就像牧区的牛羊一样多。

晚上的电灯好象在兰色的天空闪耀着的群星。

二、用下面的词语造句：

1. ལྷག་པོ།

2. ཡིན་ནི་རེད་ཟླ།

3. ……ན་ར་……།

4. གཤེས་གིས།

第二课 介绍畜产品

ཡི་མཚན་གཉིས་པ། ལྷག་ཤ་བཟ་ཕོ་རྒྱ་རྩ་པ་འདྲ་པ།

ག ལྷག་ས་ཐོན་དངོས་རྣམས་ཆེ་མོ་ཆེ་ཡོད་ནི་རེད།

畜产品都有些什么？

[illegible]

畜产品的种类可多哩，除了以前讲过的以外，还有马尾、马鬃、驼绒、牛绒、牛羊肉等。另外，在牲畜里面也分很多类。如：牦牛、种公牦牛、母牦牛；黄牛分公黄牛、种公牛、黄母牛；犏牛分黄犏牛、牦犏牛、母犏牛；还有一种叫尔力巴、尔力巴公牛、尔力巴母牛等。羊不但有羯

羊、种公羊、母羊之分，而且还有藏系羊、蒙古羊、细毛羊的区别。

༧ འོ་ན་ཕྱག་པ་ལས་གི་ཡོ་བྱད་ཆི་ཐིག་ཡོད་ནི་རེད།

那么，牧业的用具都有些什么？

༨ ཕྱག་པ་ལས་གི་ཡོ་བྱད་བཤད་ན་དེ་རམ་དགེ། ཆི་ཐིག་རེད་ཐེར་ན།

ཐོག་འཆོས་འི་རྩ་ས་དག་གི། རུ་འབབ་སའི་མཆོར་ཐོག་འདྲགས་སའི་རྩ་ས་
དག་གི། རྩ་ས་ཕྱག་པ་རྩ་ས་ལས་དག་གི། རུ་ཡུ་རམ་ར་ས་འགྲོ་ན་ཁལ་འགལ་
བྱུང་པོ་བྱུང་སྟེ། ཁལ་ཐག་ས་རྩོ་ར་དང་། རྩ་རྩོད་ན་རྩོད་ཐག་ རྩ་ཞོན་ན་རྩ་
ས་ཕྱེ་བ་བྱུང་དག་གི། བལ་འབྲེག་རས་(རུས་)ཉི་མོ་ས་འོ་མ་བཞིགས་ན་
འོ་མ་ས་འོ་འཁོར་འདི་མོ་འདི་དག་ནི་མཁོ་ན་ཉི་མོ་གི་མང་གི། “འབྲོག་པ་འི་
ལས་ཀ་ཐོག་ཡིན། རོང་བའི་ལས་ཀ་ཞིང་རེད”བཞེས་ཁ་དཔེ་ཐིག་ཡོད་ནི་
ཁྱོད་མ་གྲོ་ཞིས།

要说牧业用具的话，也很多。是哪些呢？这就是放牧需要草山；下帐房需要圈窝子；要修牛圈、羊圈、马圈；搬帐房需要驮运的牛鞍、驮绳；拴牲口需要挡绳；骑马需要马鞍辔头；剪羊毛需要羊毛剪刀；打酥油需要酥油桶和打酥油杆等，需要的用具不少。俗话说：“牧民干活离不开牲畜，农民干活离不开土地”。这你还不明白吗？

生 词

ཆིག་གསར།

ལྷ་ཁ།

(na ka 纳卡) 种类；部分

ཉ་ཇོག	(shda [rɲoh] 搭 [∞]) 马鬃
ར་ཁུལ།	([ɲa] kul [∞] 枯) 驼绒
ནོར་ཁུལ།	(nor kul 诺 [∞] 日枯) 牛绒
སྒམ་ག།	(shgam [x'a] 嘎 [∞] 木虾) 牛肉
ཆགས་ལྷང་།	(qieh lang 掐 [∞] 核琅) 种公黄牛
ནོར་གནག	(nor neh 诺 [∞] 日纳 [∞] 喝) 牦牛(牛的总称)
ལུ་ཁ།	(wu ha 乌哈) 种公牦牛
འཇི།	(zhi 知) 母牦牛
ལྷང་གར།	(lang gar 郎 嘎 [∞] 日) 公黄牛
བ་མོ།	(wa mo 娃莫) 母黄牛
བ་མཐོ།	(wa mzo 娃噉) 黄犏牛
འཇི་མཐོ།	(zhi mzo 知 木 [∞] 噉) 牦犏牛
མཐོ་མོ།	(mzo mo 噉莫) 母犏牛
རྩ་ལ།	(do le 肚勒) 尔力巴(杂交种)
རྩ་ལོ།	(do wo 肚噢) 尔力巴公牛(杂交种)
རྩ་མོ།	(do mo 肚莫) 尔力巴母牛(杂交种)
ལོ་ལྷག	(wo leh 奥 勒 ^乎) 藏系羊
ལོ་གྷག	(soh leh 搜 勒 ^乎) 蒙古羊
ཉ་ར།	(shda [ɲa] 搭 [∞]) 马尾

ལལ་འཇམ་ལྷག	(wa jiam leh 哇 价木 勒乎) 细毛羊
ཡོ་ཁྱེ།	(yo xie 优歇) 用具
ལང་ག།	(lang ga 郎嘎) 牛鞍
ཀལ་ཏེ།	(kal teh 卡 它合) 驮绳
ནོར་དང་།	(nor dang 诺日 当) 挡绳
དོ་ཏེ།	(do teh 多 它合) 系马绳
ཤ་ར།	(shda rga 搭嘎) 马鞍子
ཤལ་མུར།	(shab mtur 沙卜 土尔) 辮头
འཛེག་པ།	(nzheh ba 折喝 巴) 剪；割
ཧེ་རིང་།	(hei rang 嗨嚷) 剪子
མེལ་པ།	(xeu ba 契候 巴) 搅
ཨ་ས།	(o so 欧搜) 酥油桶
ཀ་འཁྱེ།	(ka huai 卡淮) 俗语

注 释

1. ཅི་ཅི་ཅི། 是疑问代词，意思是“哪一些”。这在藏语中用在名词之后。如：ཆང་ཁང་ནང་ན་ཆང་ཅི་ཅི་ཅི་ཡོད། 商店里都有哪些商品？
2. “ཅི་འདྲ་ཅོད་གི་ནིས།” 的意思是啥样没有。也就是要啥有啥的意思。

练 习

གསར་ཟུང་།

一、用藏语谈谈畜产品的名称，把它们分别填在下面的空格里：

译出下列牛羊的名称：

牦牛 种公牦牛 黄牛 母黄牛 犏牛 牦犏牛 母牦牛
母犏牛 尔力巴牛 藏系羊 细毛羊 羯羊

二、读下列句子，并译成汉语：

1. ཟླ་འཛོལ་ལྷ་ས་དགོག་གི་ རུ་འབབ་ན་མཆོར་དགོག་གི་ ཟླ་འདྲེ་
ན་ལྷ་ས་དགོག་གི་

2. དཀྱུན་སྐབས་བཟུང་ན་ཞོ་ར་ར་ལྷག་ར་རྩ་ར་ལས་དགོ་ འོ་མ་བཞི་
ན་འོ་མ་ར་འོ་འཁོར་གྱི་མྱིག་ཡེད་དགོ་

3. འཕྲོག་ག་འཕྲོ་ན་རྩ་ཞོ་ན་དགོ་ ལྷག་བལ་འཕྲེག་ན་ཉེ་ཡིད་དགོ་
ཁལ་ཕྱིག་འཕྲེག་ན་ཕྱག་འཕྲེད་དགོ་

第三课 介绍牧民生活

སློབ་ཚན་གསུམ་པ། འབྲོག་པའི་འཚོ་བ་བཤད་པ།

ག འབྲོག་པའི་འཚོ་བ་ཆེ་མོ་ཟིག་རེད། ལྷ་ནང་ང་ལེ་འདྲ་གི

牧民的生活怎么样？与汉族的相同吗？

ཁ འབྲོག་པ་གི་ལས་ཀ་ཟོག་འཚོ་ལྷོ་ཡིན་ནོ་གིས། ས་ཆ་ཁ་ཕ་གཅིག་

ནས་ཁང་བ་རུག་(སྤབས) གས་བཟང་ན་ཚོག་ནི་མ་རེད། ལྷ་ལྷོ་ཡོད་ས་

དེད་ལས་རུ་བཀལ་ཡས་མཆོ་ར་སོར་(སློར) རས་འགྲོ་ད་གོ་ནི་རེད། དེའི་

སྤབས་གིས་ད་ཟ་ལྷ་གོན་ལྷ་ར་གཞི་ཅ་ལག་ཆང་ཕ་ལྷ་ར་གཉིས་ཀ་མི་འདྲ་གི

འགྲོ་ལྷགས་འདུག་སློལ་ར་ཁེར་རེ་ཟིག་ཡོད་གི

因为牧民的活是放牧牲畜， 所以在一个地方一个点上
盖上房子居住是不行的。 要搬上帐房随水草游牧， 因此，
吃穿用具都与汉族的不一样， 住行也不相同。

ག དེས་ན་ཁྱོས་ང་འདྲ་སློད་ཟིག་ཁྱོས་ར།

那么，请你给我介绍一下吧！

ཁ ཡ་ཚོག་གི འབྲོག་པ་གི་ཟ་ཕ་གཅོ་བོ་སྐམ་ལྷག་གི་ཤ་ར་ཚུམ་པ་ར་མར་ལྷ་

ར་ཡིན། འཕྱང་ལྷོ་ཞོ་ཞོ་མ་ར་ཐང་དཀར་ར་ཡིན། གོ་རེ་ར་འབྲས་ར་

ཡོད། གོན་ལྷ་མ་ཁ(གཙོ་བོ) སློག་(སློག) པ་ཆ་རུ་རེད། འབྲོག་པའི་

སློག་པ་ཉིན་དཀར་སྐེ་རགས་བཅིངས་བཅང་ན་གོན་ལྷ་ར་རུབ་མོ་སྐེ་རགས་

བཞིག(བཀོལ)བཏང་རས(རུས)ཐ་ཚྭ་ཉལ་ཐུལ་གི་ཁ་ཕ་རེད། ཐོད་གི་
 ཉལ་ཐུལ་རྒྱབ་ན་ཡོད། རྒྱ་གི་ཉལ་ཐུལ་བྱིམ་ན་ཡོད་ཟེར་ན་གཏམ་དཔེ་ཟིག་
 ཡོད་གི

གཞི་ཅ་ལག་ར་འབྲོག་ཕྱགས་ག་དགོ་ན་ཐག་འབྲེང་སྐབ་མཐུར་འདྲ་……
 འདྲ། བ་མ་ཁོལ་མོ་འདྲ་འདྲ། ཟངས་ང་ལྷགས་སྦྱེད་ཟེར་ནི། ཁྱ་ལེན་
 ག་མོ་ཟེར་ནི། དེ་མོ་མང་ནི་རེད། དེ་མིན་ནས་ད་བྱིམ་གི་འདུག་སྒྲིལ་ར་
 ཅིག་ག་འགྱུ་སྒྲིལ། བཟལ་ཚང་གི་བསྐྱིགས་སྒྲིལ། ཚང་མ་རྒྱ་གི་ལྷགས་
 སྒྲིལ་དྲ་གཉིས་ཀ་མི་འདྲ་གི

好的。牧民的食物以牛羊肉、炒面、酥油和曲拉为主。喝的是牛奶和奶茶。也有馍馍和米饭。穿的主要是大羊皮袄和羔皮衣服。牧民的皮袄白天系上腰带当衣服，晚上解开腰带顶被子。俗话说：“藏民的被子在身上，汉民的被子在炕上”。

用具方面牧区需要的是麻绳、皮绳、辔头、铉锅、火皮袋、铜锅、铁炉、褡裢等等。此外还有居住、出行、成家结婚等都与汉族的习惯不一样。

生 词

ཚིག་གསུང།

དུག(ཐུབས) (heu合呵)搭；支；撑

དེའི་ཐུབས་གིས། (di dab gi底搭卜给)因此

འགྲོ་བྱུགས་འདུག་སྒྲུལ། (njio leh ndou so 焦勒都素) 住行

སྒྲིག་པ། (zoh hua 邹华) 皮袄

བ་མ། (wa ma 娃玛) 锣锅

གཏམ་དཔེ། (htam hual 搭木 淮) 谚语

ཁྲིལ་མོ། (ku mo 库莫) 火皮袋；风箱

ཉལ་སྒྲིང། (jeh ji 加喝 机) 铁炉子

དུ་ལེན། (da lén 搭腿) 搭腿

སྒྲུབ། (xi 西) 做；作；搞；进行

注 释

1. “གོ་རིམ་འབྲས་རྩམ་དེ།”一句中的两个“ར”字各有不同的用法：第一个“ར”是连词“和”即书面语中的“དང”，第二个“ར”是副词“也”，这一句的意思为“也有馍馍和米饭”。下面的“གཏམ་དཔེ་ཉལ་སྒྲིང་དེ།”一句中的“ར”也是“也”的意思。

2. “ཁྲིལ་གཅིག”中的“ཁྲིལ”在这里当作位置、固定点来讲。下面的“ཉལ་བྱུང་གི་ཁྲིལ་རེད།”中的“ཁྲིལ”又是“顶替”的意思，如：མ་ལཱ་ཁྲིལ་བྱུང་ཡོད་ཅིང་།

练 习

གནང་ཐུང་།

一、把下面的句子译成汉语：

1. འབྲོག་པ་གི་འཚོ་བ་རྩོད་བ་ར་གཉིས་ཀ་མི་འདྲ་གི།
2. རྒྱ་གི་འདུག་ས་ཁ་མ་གཅིག་ན་ཡོད། ཅང་ང་ར་འགྱུ་ནི་མ་རེད།
3. མི་རིགས་གངས་རྒྱུད་གི་འགྱུ་ལྷག་ས་འདུག་སྒོལ་ཁེ་རེ་ཡིན།

二、把下列词译成藏语：

牧民 衣服 皮袄 腰带 被子 白天 黑夜 食物
牛羊肉 炒面 酥油 牛奶 大米 面粉 铝锅 褡裢
鞍辔

第四课 农村风光

སློབ་ཚན་བཞི་བ། རིང་སའི་ཡུལ་ལྗོངས།

༡ དེ་རིང་ཁྱོད་ཀྱི་ཞིང་ལས་ས་ཆ་གི་ཡུལ་ལྗོངས་ཅིག་གིས་སྤྲོ་

今天你给我讲讲农业地区的风光吧！

༢ ཞིང་ལས་ས་ཆ་གི་ལས་ཀ་ཞིང་འདེབས་རྒྱུ་དེ་རེད། ཡུལ་ས་ལས་ས་ཆ་

འབྲེལ་མེ་མུ་ཐང་ཡོད་ནི་མ་རེད། གང་དུས་ཀྱི་ཞིང་དག་དག་ཡིན།

ཡོ་བརྒྱ་མོ་(ཡོ་ལྷ་རྩེ)དེ་ལྟར་ཀ་ཐོན་ཏུ་སྤྲོ། ཞིང་ལས་ས་ཆ་མོས་སྤྲོད་སྤྲོད་

དེད་ལས་ཞིང་ཁ་སྤོང་དུ་ཞིང་འདེབས་རྒྱུ་རེད། དེ་ལྟར་(ལྟར་)ས་ཞིང་

གཞིང་ནས་སྤོང་ལས་ཡོ་ལྷ་རྩེ་མ་མས་ཀྱི་ཡུལ་ལྗོངས་ལྟར་ཡོད་ནི་རེད། ས་ཐོན་

བཟང་བས་ཉི་མ་ཅང་མ་འཁོར་རྒྱ་ཁྱུ་ས་ཁ་བྱུང་བཟང་ན་ད་ནངས་ཐ་མེ

(མོ)ས་ཐོན་ནས་སྤོངས་པ་ཡར་འཕུར་རས་ས་ཆེན་གི་ཀྱི་ཞིང་ལྗོངས་ལྟར་བྱ།

ཁྱུ་གི་རྩལ་གེས་ཆེ་གསལ་བྱུང་འཁྱོ་གི དེ་ལྟར་ཐོན་ཞིང་རྩལ་པ་ལྗོངས་

སྤྲོས་ཡོད་ཏུ་ས་ལྟག་པ་ཅིག་ཡག་ནོ་མི་ཉན་གི ཡོ་ལྷ་རྩེ་(ཡོ་དཀར་)ར་ཐ་ར་མ་

གཞིས་ཀྱི་མེ་ལྷོ་གི་མེ་ར་ར་ར་ལྗོངས་ཐོན་ཐོན་ག་འབྱུང་མ་(སྤོང་མ)ར་ལྟ་མ་...

མེ་བཅེ་(མེ་མ་མེ་བ)གཡས་འཕུར་གཡས་འཕུར་ཡས། གནམ་ནས་ལྟ་ལྟ་

ལྟ་གིས་སྤྲོ་སྤོངས་དུ་ཁྱུ་མི་(ཁྱུ་ལྟ་)ར་སྤྲོ་ཀྱོང་མོ་ལྟ་ནས་ལྟ་གས་...

གས་ཏར་(པར)འཕུར་རྒྱུ་ར་འཕུར་ཡོད་གོ་ནོ་བལྟས་ན། ལྟ་བུ་མེ་ལྷོ་གི་