

藏文拼音教材(拉萨音)

བོད་ཡིག་གི་ཐོ་སྒྲིལ་སྒྲིབ་དེབ། (ཐོ་སྒྲིལ་སྒྲིབ་དེབ།)

民族出版社

藏文拼音教材

〔拉萨音〕

བོད་ཡིག་གི་སྐད་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དེ།

〔ལྷ་སའི་སྐད།〕

中央民族学院少数民族语言文学系
藏语文教研室编

店 平 购
里 民 於
族 語 北
書 京
和
一九七九年八月廿
出版

藏文拼音
——拉萨音——

藏文拼音
——各光明唱——

藏文拼音拉萨音 汪伦

ཏཱ་ལའ་བོ་དབྱིན་ཇི་

藏文拼音教材

(拉萨音)

(藏文)

中央民族学院少数民族语言

文学系藏语文教研室编

责任编辑：任青

民族出版社出版 新华书店发行

民族印刷厂印刷

开本：850×1168 毫米1/32 印张：1 4/4

1983年10月第1版

1983年10月北京第1次印刷

印数：0001—10,000册 定价：0.25元

书号：M 9049(3)10

前 言

本教材是为大学本科藏语文专业一年级藏语文课编写的，主要适合于非藏族学生初学藏语文用，已会藏语的藏族学生也可以用。

本教材共19课，根据藏文拼音规律安排次序，分为五个单元：一、辅音字母和元音符号（第1——2课），二、后加字（第4——7课），三、下加字（第9——11课），四、上加字（第12——14课），五、前加字（第15——17课）。单元之间还插有三课“连读变音”，最后有一课拼音总结。

本教材所讲的藏语语音和藏文读音都是拉萨音。

学完本教材后，可以掌握全部藏文拼音规则，即能够按拉萨音拼读藏文的任何一个音节，学会藏文印刷体的读和写；同时，也可以掌握藏语拉萨话的整个语音系统，还可以学到370个左右的生词，为进一步学习藏语文打下基础。

讲授本教材，约需60——80学时。

本教材由周季文副教授负责编写，格桑居冕副教授审订。限于我们的水平，一定还有许多缺点和问题，请读者批评指正。

中央民族学院少数民族语言文学系
藏语文教研室

1982年6月

འགོ་བརྒྱུད

སྤྱི་ཤིང་འདི་ནི་སྤྱི་ཤིང་གྲུ་ཆེན་ཆེན་དང་མ་གཞིའི་ཆེན་ཁག་གི་ཤོད་གྱི་……
ཤད་ཡིག་ཆེད་གཏེར་པའི་ཨོ་རིམ་དང་ཤོད་སྤྱི་ཤིང་གཏེར་པས་ཤོད་ཡིག་སྤྱི་ཤིང་
ཤོད་ཆེད་དུ་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་གཙོ་བོ་ཤོད་རིགས་མ་ཡིན་པའི་
སྤྱི་ཤིང་མ་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲིག་མར་ཤོད་གྱི་ཤད་ཡིག་སྤྱི་ཤིང་ཤོད་པར་འོས་གིང་……
འཆམས་པ་དང་། ཤོད་ཤད་གིས་པའི་ཤོད་རིགས་སྤྱི་ཤིང་གྲུ་པས་ཤོད་སྤྱི་ཤིང་བྱས་
ནའང་འགྲིགས་པ་ཡིན།

སྤྱི་ཤིང་འདི་ནི་ནང་ཁྱོད་བསྐྱམས་སྤྱི་ཤིང་ཆེན་བཅུ་དགུ་ཡོད། དེ་ཆེན་གྱི་
རིམ་སྒྲིག་ཚུལ་ནི་ཤོད་ཡིག་གི་སྤྱི་ཤིང་ཤོད་སྤྱི་ཤིང་གྲུ་པས་ཤོད་སྤྱི་ཤིང་གྲུ་པས་ཤོད་སྤྱི་ཤིང་
བསྐྱམས་ཡོད་པ་གཞིམ་གསལ། དང་པོ། གསལ་ཤོད་དང་དབྱངས་ཡིག་གི་སྤྱི་
(སྤྱི་ཤིང་དང་པོ་ནས་གཉིས་པའི་བར)། གཉིས་པ། རྒྱུ་ཡིག་གི་ཡི་གེ་
སྤྱི་(སྤྱི་ཤིང་ཆེན་བཅུ་པ་ནས་བརྒྱུ་པའི་བར)། གཞུམ་པ། འདྲེན་ཅན་གྱི་ཡི་
གེ་སྤྱི་(སྤྱི་ཤིང་དགུ་པ་ནས་བཅུ་གཅིག་པའི་བར)། བཞི་པ། མགོ་ཅན་
གྱི་ཡི་གེ་སྤྱི་(སྤྱི་ཤིང་བཅུ་གཉིས་པ་ནས་བཅུ་བཞི་པའི་བར)། ལཱ་པ།
འཕྲུལ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་སྤྱི་(སྤྱི་ཤིང་ཆེན་བཅུ་ལཱ་པ་ནས་བཅུ་བརྒྱུ་པའི་བར)
བཅས་ཤི་ཆེན་ལཱ་པ་གྱི་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཤི་ཆེན་དང་ཤི་ཆེན་གྱི་བར་མཆམས་
སྤྱི་བསྐྱམས་སྤྱི་ཤིང་སྤྱི་ཤིང་ཤོད་སྤྱི་ཤིང་ཤོད་སྤྱི་ཤིང་ཤོད་སྤྱི་ཤིང་ཤོད་སྤྱི་ཤིང་
ཡོད་པ་དང་། མཆུག་གི་སྤྱི་ཤིང་ཆེན་དེ་ནི་སྤྱི་ཤིང་ཤོད་སྤྱི་ཤིང་བསྐྱམས་
བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།

སྒྲོབ་དེབ་འདི་ནི་ནང་དུ་བཞད་པའི་པོད་སྐད་ཀྱི་སྒྲ་གདངས་དང་པོད་ཀྱི་ཡིག་གི་སྒྲ་སྒྲིག་སྤངས་ཆང་མ་ལྟ་སའི་སྐད་ཡིན།

སྒྲོབ་དེབ་འདི་ཉིད་སྤངས་ཐེན་ཆེས་པོད་ཡིག་གི་སྒྲ་སྒྲིབ་ཕྱིད་སྤངས་ཆང་མ་པོད་དུ་ཆད་སྤྱབ་པ་ལྟེ། ལྟ་སའི་སྐད་སྤངས་པོད་ཡིག་གི་སྒྲ་ཆོག་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་ཆང་མ་སྒྲིབ་སྒྲིག་བྱས་སྤྱབ་པ་དང་། པོད་ཡིག་དབྱ་ཅན་འཁྲི་སྒྲིག་གིས་སྤྱབ་པར་མ་ཟད། ལྟ་སའི་སྐད་ཀྱི་སྒྲ་གདངས་ཆ་ཆང་པོད་དུ་ཆད་སྤྱབ་ལ། ཆོག་གསར་ཡང་ 370 ཡས་མས་ཅམ་གྱི་ཕྱོག་གང་མདུན་སྒྲིས་ཀྱིས་པོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྒྲོབ་སྒྲིབ་ཕྱིད་སྤངས་ཆང་གཞི་འདིར་སྤྱབ་པེས་ཡིན།

སྒྲོབ་དེབ་འདི་ནི་འཁྲི་རྒྱན་ནི་ལལ་ཆར་ཆུ་ཆོད་དུ་ག་ཅུ་ནས་བརྒྱད་ཅའི་པར་དཔྱོད།

སྒྲོབ་དེབ་འདི་ནི་ཅའོ་ཉྱུ་གཞིན་པ་ཉྱུ་ཅི་ལྷན་གྱིས་འགན་ཁུར་ནས་ཅམ་སྒྲིག་བྱས་པ་དང་། ཅའོ་ཉྱུ་གཞིན་པ་སྐལ་བཟང་འཕྱར་མེད་ཀྱིས་ལྷ་དག་བདང་བ་ཡིན། ང་ཚོའི་ཆུ་ཆད་དམར་པའི་སྤྱབས་ཀྱིས་རྒྱན་དང་ནོར་འཕྲུལ་མང་པོ་ཡོད་པེས་ལ། སྒྲིག་པ་པོ་ཆོས་རྒྱན་བརྗོད་དང་དག་བཅས་གནང་རྒྱས་གནང་།

ཡུང་དབྱང་མི་རིགས་སྒྲོབ་བྱ་ཆེན་ཆའི་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་ཅམ་རིག་ཆན་ཁག་པོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྒྲོབ་དབྱེད་ཁང་ནས།

1982 ལོའི་ཟླ་ 6 པར།

目 录

第一课	辅音字母	1
第二课	元音与拼音	7
第三课	连读变音 (一)	12
第四课	后加字 (一)	16
第五课	后加字 (二)	22
第六课	后加字 (三)	27
第七课	后加字 (四)	32
第八课	连读变音 (二)	36
第九课	下加字 (一)	42
第十课	下加字 (二)	46
第十一课	下加字 (三)	50
第十二课	上加字 (一)	54

第十三课	上加字 (二)	59
第十四课	上加字 (三)	64
第十五课	前加字 (一)	68
第十六课	前加字 (二)	75
第十七课	前加字 (三)	80
第十八课	连读变音 (三) 与音节连写	86
第十九课	拼音总结	90

附录一	发音器官示意图	99
附录二	藏语拉萨话音位系统	100
附录三	语音和文字对照表	107
附录四	词汇表	111
附录五	藏文手写体	121
附录六	藏文与转写符号对照表	125
附录七	按拼音规律排列的字母表	127

第一课 辅音字母

一、三十个辅音字母 (གཟུགས་བྱེད་)

藏文有三十个辅音字母：

ཀ gaf ཁ kaf ག kav ན ngav

ཅ jaf ཆ qaf ཇ qav ཉ nyav

ད daf ས taf ས tav ཏ nav

པ baf པ paf པ pav མ mav

ཅ zaf ཆ caf ཇ cav ཉ wav

ཞ xav ཟ sav འ av ཡ yav

ར rav ལ lav ཤ xaf ས saf

ཧ haf ཨ af

1. 辅音字母都能单成音节，单成音节时，发音都带有元音a。
2. 辅音字母单成音节时，都带有固定的声调：14个读高调，16个读低调。
3. 辅音字母单成音节时的发音就是它的名称。

二、 例 词

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. ࠩ ࠩ 嘴, ࠩ ࠩ 哭. | 8. ࠩ ࠩ 疼(刺疼) <动> |
| 2. ࠩ 我 | 9. ࠩ ࠩ 吃 <现、未> |
| 3. ࠩ ࠩ 双, 对 | 10. ࠩ ࠩ 单的 |
| 4. ࠩ ࠩ 茶 | 11. ࠩ ࠩ 山羊 |
| 5. ࠩ ࠩ 鱼 | 12. ࠩ ࠩ 山 (有路的山) |
| 6. ࠩ ࠩ 现在 | 13. ࠩ ࠩ 肉 |
| 7. ࠩ ࠩ 病, 疼 <动> | 14. ࠩ ࠩ 地, 土 |

三、 写 法

1. 藏文有印刷体和手写体之分，手写体又可分几种（见附录五）。
这里只介绍印刷体的笔顺。

藏文印刷体笔顺表

一 丿 ㄣ ㄣ	一 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ
一 ㄣ ㄣ ㄣ	一 ㄣ ㄣ ㄣ
一 ㄣ ㄣ ㄣ	一 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ
一 ㄣ ㄣ	一 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ
一 ㄣ ㄣ ㄣ	一 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ
一 ㄣ ㄣ ㄣ	一 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ
一 ㄣ ㄣ ㄣ	一 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ
一 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ	一 ㄣ ㄣ ㄣ
一 ㄣ ㄣ	一 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ
一 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ	一 ㄣ ㄣ
一 ㄣ ㄣ	一 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ
一 ㄣ ㄣ ㄣ	一 ㄣ ㄣ ㄣ
一 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ	一 ㄣ ㄣ ㄣ
一 ㄣ ㄣ	一 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ

2. 标点——音节连写时，音节之间用小点(ཚཱུ)隔开；句子的末尾或句中需要停顿的地方不用小点而用一竖道(འདྲོ)，但有两个例外：

- ① 句尾或停顿的前面的最后一个字母是ཀ、ག时，则不写小点也不写竖道。
- ② 句尾或停顿的前面的最后一个字母是ང时，则既要写小点也要写竖道。例如：

ཀྱུ་ཁྱུ་གྱུ་ང་།

ཅ་ཅ་ཅ་ཅ།

ཏ་ཏ་ཏ་ཏ།

པ་པ་པ་པ།

ཅ་ཅ་ཅ་ཅ།

ཞ་ཞ་ཞ་ཞ།

ར་ལ་གྱ་ས།

ཏ་ཏ།

ས་ཅ།

ཏ་ག།

ཏ་ག།

ར་ག།

四、语文知识

1. 语音——语言的声音叫“语音”。它是由人的发音器官发出来的，它能表达意义。（发音器官示意图见附录一）
2. 文字与音标——文字和音标都是纪录语言的书写符号。拼音文字的字母虽然也纪录语音，但字母和音素常不一致，同一字母可代表不同的音素，同一音素可用不同的字母来代表；有的一个字母可以代表几个音素，有的几个字母代表一个音素（这些现象，有的是制造文字时就如此，有些是由于历史的发展，语音起了变化的结果）。

音标则是符号和音素的一致，即一个符号只代表一个音素，一个音素只用一个符号代表。因此音标不但是精确地纪录语音的符号，也是帮助学习文字和发音的有用工具。通行较广的是国际音标，国际音标可以用来纪录任何一种语言。为了纪录或

描写某一种具体语言，也可以制定一种只适用于某种语言语音的音标。本教材用的音标就是专门用以纪录和描写藏语拉萨话语音的一套符号，我们可以叫它为“藏语拉萨话拼音符号”，简称“拼音符号”。（它们所代表的具体的音素以及和国际音标的对照，请参看附录二）

3. 音素和音节——音素和音节都是语音的单位。音素是语音的最小单位；音节是语音结构的基本单位。音节可以是一个音素构成的，如 af、av；也可以是由两个音素构成的，如 gaf、kaf、kav、ngav 等；也可以是更多的音素构成的。
4. 声调——音节声音的高低和升降叫声调。一个语言（或方言），如果用音节声音的高低和升降来区别语义就说这个语言（或方言）有声调，如果并不靠它区别语义，就说这个语言（或方言）没有声调。

拉萨话有四个声调和一个轻声，四个声调分别用 f、v、h、w 来表示，写在一个音节的末尾，轻声不标符号。（参看附录二）

5. 元音和辅音——元音和辅音是音素的两大类。发元音时声带颤动，气流自由呼出，不受任何阻碍；发音器官各部分肌肉的紧张程度是均衡的；气流较弱，如 a。发辅音时，气流在发音器官的某一部分受到一定阻碍；造成阻碍部分的肌肉特别紧张；气流比元音强。例如 g、k、ng、j、q、ny、d、t、n、b、p、m、z、c、x、s、r、l、h、等。有的音在发音时声带颤动，气流受到很轻微的阻碍（摩擦），介于元音和辅音之间，叫做半元音，如 w、y。
6. 辅音的分类——辅音可以从发音部位和发音方法两个方面来分类。弄清楚辅音具体的发音部位和发音方法，对于学会正确的发音有很大的帮助。（参看附录二）

五、练习

1. 抄写三十个辅音字母。

① 按顺序抄写；

② 分高调、低调两类抄写。

2. 抄写下列各对字母，注意它们的异同。

ཁ——ག

ང——ད

བ——པ

ལ——ཡ

ཏ——ད

ད——ར

ཏ——ཏ

ཇ——ཟ

ཅ——ཅ

ཆ——ཆ

ཇ——ཇ

3. 给下列各对字母注音，并比较它们在发音上的异同。

① { ཁ ཆ ཐ བ ཅ ག མ ཡ
 ག ཇ ད པ ཇ ལ ཟ འ

② { ཀ ཅ ཏ བ ཅ
 ཁ ཆ ཐ བ ཅ

③ { ལ ལ
 ལ འ

4. 按顺序背诵三十个辅音字母。

第二课 元音与拼音

一、四个元音符号 (ཅད་ཅུ་)

藏文有四个元音符号：

འ i ུ u ེ e ེ o

1. 元音符号都不能单成音节，必须和辅音字母拼合（所以习惯上不叫“字母”，而叫符号）。
2. 元音符号的名称和发音不一致。

元音符号	名 称	发 音
འ	ཀི་གུ kiguf ཀི་གུ	i
ུ	ཁཱ་བཟུ xâvjuf ཁཱ་བཟུ	u
ེ	འཇེང་བ nzhengvbof འཇེང་བ	e
ོ	ནའ་འོ navrof ནའ་འོ	o

为了表示元音符号的音，也可以把它们和辅音字母མ拼在一起，代表元音：

མི i མུ u མེ e མོ o

二、元音符号和辅音字母的拼合

1. 写法——元音符号和辅音字母拼合时， 写在辅音字母的下方，、、 写在字母的上方。
2. 读音——将辅音字母单读时所带的元音 a 换成所拼元音符号的发音，声调不变。例如：

ཨ af	པ paf	ཕ pav	ས saf	ཟ sav
ཨི if	པི pif	ཕི piv	སི sif	ཟི siv
ཨུ uf	པུ puf	ཕུ puv	སུ suf	ཟུ suv
ཨེ ef	པེ pef	ཕེ pev	སེ sef	ཟེ sev
ཨོ of	པོ pof	ཕོ pov	སོ sof	ཟོ sov

三、传统拼读法(ཐུར་ཐོག)

在传统的藏文拼读法中，元音符号和辅音字母拼合时，是先读出辅音字母的名称，再读出元音符号的名称，然后读拼出的音节音，即：

辅音 + 元音 → 音节音		
པ paf	kivguf	pif
ཕ paf	xâbvjuf	puf
པ paf	nzhengvbof	pef
པ paf	navrof	pof
ཕ pav	kivguf	piv
ཕ pav	xâbvjuf	puv

𑖦 pav nzhengvbof pev

𑖦 pav navrof pov

四、例词

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 1. 𑖦 他 kōu | 10. 𑖦 人, 别人 mī (འདྲེས་པོ་) |
| 2. 𑖦 听见<动> gōu | 11. 𑖦 火 mī |
| 3. 𑖦 哭<现、未> eōu | 12. 𑖦 酸奶 xōu |
| 4. 𑖦 水, 河 qū | 13. 𑖦 吃<命> sōu |
| 5. 𑖦 买<现、未> nōu | 14. 𑖦 山 rī |
| 6. 𑖦 册子, 单子 tōu | 15. 𑖦 年, 岁 lōu |
| 7. 𑖦 那, 那个 dī 𑖦. | 16. 𑖦 死<动> xi |
| 8. 𑖦 气 (指球类中的) pū | 17. 𑖦 谁 su |
| 9. 𑖦 男孩, 儿子 ū | 18. 𑖦 牙齿 sōu |

五、语文知识

1. 元音的分类——元音可以从发音时口腔的开闭（即舌位的低高）、舌位的前后、嘴唇的圆展等三个方面来分类。弄清楚一个元音在这三方面具体属哪一类，对于学会正确的发音有很大的帮助（参看附录二）。另外，从发音时间的长短又可以把元音分成长短两类，这在拉萨话中也很重要。