

走遍

ལྷ་སའི་ཡུལ་སྐོར་ཆོག་ཐུང་བཟུ། 拉萨 · 300句



德吉◎著

有那么一群人，深深地被雪域高原独特的人文情怀，自然景观深深吸引着……终于有一天，他们暂时放下了生活中的一切纷扰与浮躁，来到了西藏，真正走进这一片向往已久的土地，并渴望更加深入地了解西藏的人、自然、文化、而如果能够掌握藏语口语，就能更接近心中所想。

为使初学藏语的朋友能够掌握藏语发音，本书特附汉语谐音，使初学藏语的朋友们能够享受即学即用的简单生活用语对话。

《走遍拉萨 300 句》带您走进西藏……

西藏人民出版社



装帧设计 / 格次
责任编辑 / 吉普 · 次旦央宗

ISBN 978-7-223-03883-6



9 787223 038836 >

定价：15.00 元

走遍

ལྷ་ས་འཕེལ་ལྔ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྔ་བྱུང་།

拉萨 · 300句



德吉◎著
西藏人民出版社

图书在版编目(C I P)数据

走遍拉萨 300 句/德吉编著. --拉萨:西藏人民出版社,2013. 9(2014. 5 重印)

ISBN 978 - 7 - 223 - 03883 - 6

I. ①游… II. ①德… III. ①藏语 - 口语 IV.

①H214. 94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 097108 号

走遍拉萨·300 句

编 著	德吉
策 划	晋美旺扎
责任编辑	吉普·次旦央宗
封面设计	格次
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)
印 刷	西藏新华印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	3. 875
字 数	50 千
版 次	2013 年 9 月第 1 版
印 次	2014 年 5 月第 3 次印刷
印 数	10,001 - 20,000
书 号	ISBN 978 - 7 - 223 - 03883 - 6
定 价	15. 00 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与出版社发行部联系调换)

发行部联系电话(传真):0891 - 6826115

ལྷ་སའི་ཡུལ་སྒོར་ཚིག་སྟུང་བརྒྱ

走遍拉萨·300句

随着改革开放的深入，西藏的旅游业蓬勃发展，在这样的契机下，西藏的传统文化、民风民俗以及自然景观吸引着来自全国各地的宾朋，其中，有那么一群人深深地被西藏独特的人文、自然景观所吸引，极其渴望更深入地了解西藏的人、自然和文化，同时，一群群的兄弟民族干部为了更好地参与建设新西藏，并能够与基层藏族同胞进行深入交流，需要轻松掌握藏语交流能力。为了满足广大藏语口语初学者的需求，本人尽最大努力发挥积累多年的第二语言教学的实践经验，编写了《走遍拉萨 300 句》。在内容设置上精选了实用性较强的句子和具备举一反三规律的句型，由简入繁，以循序渐进的方法，使初学藏语的学生可以即学即用，轻松地进行简单的生活用语对话。

本书中虽然对藏语的发音标注了最接近的汉文谐音，但是，发音和语态等方面仍然与汉文谐音存在较大差距，因此，仅作为做参考和发音提示，相对准确的发音必须依靠读音笔来进行学习。

目 录

བོད་ཡིག་གི་གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུ་རྩོད།

首页 藏文字母简介

1

སློབ་ཚན་དང་པོ། འཚམ་འབྲི།

第一课 问候语

2

ཚིག་གསལ།

生词（藏文、汉文谐音、汉文翻译）

ཚིག་གྲུབ།

句子（藏文句子、汉文谐音、汉文翻译）

སློབ་ཚན་གཉིས་པ། རྩོད།

第二课 介绍语

3

ཚིག་གསལ།

生词（藏文、汉文谐音、汉文翻译）

ཚིག་གྲུབ།

句子（藏文句子、汉文谐音、汉文翻译）

སློབ་ཚན་གསུམ་པ། གྲངས་རྩོད།

第三课 数字介绍

5

ཚིག་གསལ།

生词（藏文、汉文谐音、汉文翻译）

ཚིག་གྲུབ།

句子（藏文句子、汉文谐音、汉文翻译）

སློབ་ཚན་བཞི་པ། དུས་ཚོད།

第四课 时间

8

ཚིག་གསལ།

生词（藏文、汉文谐音、汉文翻译）

ཚིག་གྲུབ།

句子（藏文句子、汉文谐音、汉文翻译）

སློབ་ཚན་ལྔ་པ། ཟླ་ཚེས།

第五课 日期

12

ཚིག་གསལ།

生词（藏文、汉文谐音、汉文翻译）

ཚིག་གྲུབ།

句子（藏文句子、汉文谐音、汉文翻译）

སློབ་ཚན་དྲུག་པ། ཅ་དངོས་ཉི་པ།

第六课 购物

15

ཚིག་གསལ།

生词（藏文、汉文谐音、汉文翻译）

ཚིག་གྲུབ།

句子（藏文句子、汉文谐音、汉文翻译）

སློབ་ཚན་བདུན་པ། ཁ་ལག་ཟ་བ།

第七课 用餐

20

ཚིག་གསར།

生词（藏文、汉文谐音、汉文翻译）

ཚིག་གྲུབ།

句子（藏文句子、汉文谐音、汉文翻译）

སློབ་ཚན་བརྒྱད་པ། གནམ་གཤིས།

第八课 天气

23

ཚིག་གསར།

生词（藏文、汉文谐音、汉文翻译）

ཚིག་གྲུབ།

句子（藏文句子、汉文谐音、汉文翻译）

སློབ་ཚན་དགུ་པ། མགྲོན་པོར་ཐེབས་པ།

第九课 做客

26

ཚིག་གསར།

生词（藏文、汉文谐音、汉文翻译）

ཚིག་གྲུབ།

句子（藏文句子、汉文谐音、汉文翻译）

སློབ་ཚན་བཅུ་པ། ཁ་བར་རྒྱག་པ།

第十课 打电话 29

ཚིག་གསར།

生词（藏文、汉文谐音、汉文翻译）

ཚིག་གྲུབ།

句子（藏文句子、汉文谐音、汉文翻译）

སློབ་ཚན་བཅུ་གཅིག་པ། མགྲོན་ཁང་ལ་སྡོད་པ།

第十一课 住宿 32

ཚིག་གསར།

生词（藏文、汉文谐音、汉文翻译）

ཚིག་གྲུབ།

句子（藏文句子、汉文谐音、汉文翻译）

སློབ་ཚན་བཅུ་གཉིས་པ། འགྲིམ་འགྲུལ་ཡོ་བྱད།

第十二课 交通工具 36

ཚིག་གསར།

生词（藏文、汉文谐音、汉文翻译）

ཚིག་གྲུབ།

句子（藏文句子、汉文谐音、汉文翻译）

སློབ་ཚན་བཅུ་གསུམ་པ། རྒྱང་ས་འཁོར་ལ་སྡོད་པ།

第十三课 打车 39

ཚིག་གསར།

生词 (藏文、汉文谐音、汉文翻译)

ཚིག་གྲུབ།

句子 (藏文句子、汉文谐音、汉文翻译)

སློབ་ཚན་བརྩམ་ཞི་པ། སློལ་གྱུན་དུས་ཚིན།

第十四课 传统节日

41

ཚིག་གསལ།

生词 (藏文、汉文谐音、汉文翻译)

ཚིག་གྲུབ།

句子 (藏文句子、汉文谐音、汉文翻译)

སློབ་ཚན་བཅོམ་ལ། ཞལ་གྲེས་པ།

第十五课 告别

44

ཚིག་གསལ།

生词 (藏文、汉文谐音、汉文翻译)

ཚིག་གྲུབ།

句子 (藏文句子、汉文谐音、汉文翻译)

སློབ་ཚན་བརྩམ་དུག་པ། གཉེན་ཚན།

第十六课 亲属

46

ཚིག་གསལ།

生词 (藏文、汉文谐音、汉文翻译)

ཚིག་གྲུབ།

句子(藏文句子、汉文谐音、汉文翻译)

སྒྲོབ་ཚན་བཅུ་བདུན་པ། མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ།

第十七课 人体结构 49

ཚིག་གསལ།

生词(藏文、汉文谐音、汉文翻译)

ཚིག་གྲུབ།

句子(藏文句子、汉文谐音、汉文翻译)

སྒྲོབ་ཚན་བཅོ་བརྒྱད་པ། རྒྱུ་སྒྱུད་ཚིག་གྲུབ་འགའ།

第十八课 常用句子 52

ཚིག་གསལ།

生词(藏文、汉文谐音、汉文翻译)

ཚིག་གྲུབ།

句子(藏文句子、汉文谐音、汉文翻译)

རྒྱུ་སྒྱུད་ཚིག་གསལ་ཕྱོགས་བསྡུས།

常用单词总结(以藏文字母的顺序排列) 58

ལྷ་ས་ཁུལ་དང་ཉེ་ཁུལ་གྱི་དགོན་མིང་འགའ་ངོ་སྤྲོད།

拉萨市区及较近地区的主要寺院 92

བོད་ཁུལ་གྱི་ས་མིང་གཙོ་བོ་འགའ་དོ་སྟོན།

西藏区内主要地名介绍

104

ལྷ་ས་གོང་ཁྱེར་ནང་གི་སྤྱི་སྟོན་རྒྱང་ས་འཁོར་འབབ་རྒྱགས་ཁག་གི་མིང་།

拉萨城区公交站站名

108

བོད་ཡིག་གི་གསལ་བྱེད་སྒྲུལ་ཅུ་དེ་སྟོན།

藏文字母简介

藏文创始于公元十七世纪左右，具有 1300 多年历史的拼音文字，它有三十个字母，三个上加字，四个下加字，还有五个前加字，十个后加字以及两个再后加字。

藏文的三十个字母按照藏语文的音调强弱规律，每四个字为一组，共有七组半，每组一般由强到弱序列固定。藏文辅音字母都可以单成音节。写法如下：

ཀ་ཁ་ག་ང།	ཅ་ཆ་ཇ་ཉ།	ཏ་ཐ་ད་ན།	བ་མ་བ་མ།
ཙ་ཛ་ཎ་ཤ།	ཞ་ཟ་འ་ཡ།	ར་ལ་ག་ས།	ཏ་ཨ།

དང་པོ། འཚམ་འདྲི།

一 问候语

ཚིག་གསལ། 词汇

ང (阿) 我 ང་ཚོ (阿措) 我们 ཁྱེད་རང (漆让) 您

ཁྱེད་རང་ཚོ (漆让措) 您们 ཁོང (空) 他, 她

ཁོང་ཚོ (空措) 他、她们

ཚིག་གྲུབ། 句子 (藏文句子、汉文谐音、汉文翻译)

སྐུ་ཁམས་བཟང་། (故康桑) 您好!

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། (扎西德勒!) (您) 吉祥!

ཁྱེད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས། (漆让 抵布 银贝?) 您好吗?

མ་མཇལ་ཡུན་རིང་། ཁྱེད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས།

(玛杰云认 漆让 抵布 银贝) 很久不见! 您好吗?

ཁྱེད་རང་བདེ་པོ་མིན་འདུག་ན་སྒྲིན་ཁང་ལ་ཕེབས་དགོས་རེད།

(漆让 抵布 民度那 面康拉 配郭日) 您不舒服的话要去医院。

གཉིས་པ། རི་སྒྲིབ།

二 介绍语

ཚིག་གསལ། 词汇

ངའི (哎) 我的 བྱིད་རང་གི (漆让楷) 您的
ཁོང་གི (空楷) 他的, 她的 མིང (名) 名
མཚན (参) 名 (敬语) ཟེར (塞) 叫

ཚིག་གྲུབ། 句子 (藏文句子、汉文谐音、汉文翻译)

རང་གི་མིང་ལ་ག་རེ་ཟེར་གྱི་ཡོད།

(嚷楷 名拉 卡日 塞楷跃) 你叫什么名字?

བྱིད་རང་གི་མཚན་ལ་ག་རེ་ཞུ་གི་ཡོད།

(漆让楷 参拉 卡日 修楷跃) 您叫什么名字?

ངའི་མིང་ལ་ལིའི་ཐའོ་ཟེར་གྱི་ཡོད།

(哎名拉 李涛 塞楷跃) 我的名字叫李涛。

ང་ཀླུ་རིགས་ཡིན། (阿 甲日银) 我是汉族。

ང་ཡུལ་སྐོར་བ་ཡིན། (阿 于郭瓦 银) 我是游客。

ཁྱེད་རང་ག་ནས་ཡིན། (漆让 喀内银) 您是哪里的？

ང་པེ་ཅིན་ནས་ཡིན། (阿 北京内 银) 我是北京的。

ང་ཚོ་མི་མང་པོ་ཡིད། (阿措 弥 忙布 跃) 我们人很多。

ཁོང་སུ་རེད། (空 苏日) 他/她是谁？

ཁོང་ངའི་གྲོགས་པོ་/གྲོགས་མོ་རེད།

(空 唉 戳布/戳木 日) 他/她是我的朋友。

ཁོང་ང་ཚོའི་སྐྱེ་ཤན་པ་རེད།

(空 阿催 呢先巴 日) 他/她是我们的导游。

ཁོང་ང་ཚོའི་ཁ་ལོ་བ་རེད།

(空 阿催 卡落瓦 日) 他是我们的驾驶员。

གསུམ་པ། གྲངས་ངོ་སྤྲོད།

三 数字介绍

གཅིག (季) 一 གཉིས (臑) 二 གསུམ (松) 三 བཞི (习) 四
 ལྔ (啊) 五 རྩུག (楚) 六 བདུན (敦) 七 བརྒྱད (杰) 八
 དགུ (鼓) 九 བརྩ (旧) བརྩ་གཅིག (旧季) 十一
 བརྩ་གཉིས (旧臑) 十二 བརྩ་གསུམ (旧松) 十三
 བརྩ་བཞི (旧希) 十四 བརྩ་ལྔ (旧啊) 十五 བརྩ་རྩུག (旧楚) 十六
 བརྩ་བདུན (旧敦) 十七 བརྩ་བརྒྱད (旧杰) 十八
 བརྩ་དགུ (旧鼓) 十九 ཉི་ཤུ (尼秀)

ཉི་ཤུ་ཙ་གཅིག (尼秀杂季) 二十一
 ཉི་ཤུ་ཙ་གཉིས (尼秀杂臑) 二十二
 ཉི་ཤུ་ཙ་གསུམ (尼秀杂松) 二十三
 ཉི་ཤུ་ཙ་བཞི (尼秀杂希) 二十四
 ཉི་ཤུ་ཙ་ལྔ (尼秀杂啊) 二十五
 ཉི་ཤུ་ཙ་རྩུག (尼秀杂楚) 二十六
 ཉི་ཤུ་ཙ་བདུན (尼秀杂敦) 二十七
 ཉི་ཤུ་ཙ་བརྒྱད (尼秀杂杰) 二十八
 ཉི་ཤུ་ཙ་དགུ (尼秀杂鼓) 二十九

སུམ་རྩ (松旧索) 三十
 སུམ་རྩ་ཙ་གཅིག (松旧索季) 三十一
 སུམ་རྩ་ཙ་གཉིས (松旧索臑) 三十二
 སུམ་རྩ་ཙ་གསུམ (松旧索松) 三十三
 སུམ་རྩ་ཙ་བཞི (松旧索希) 三十四
 སུམ་རྩ་ཙ་ལྔ (松旧索啊) 三十五
 སུམ་རྩ་ཙ་རྩུག (松旧索楚) 三十六
 སུམ་རྩ་ཙ་བདུན (松旧索敦) 三十七
 སུམ་རྩ་ཙ་བརྒྱད (松旧索杰) 三十八
 སུམ་རྩ་ཙ་དགུ (松旧索鼓) 三十九