

ལྷ་ས་ཁོ་རྒྱལ་སྐད་ཐུན་དྲུག་

拉萨口语会话手册

བོད་རྒྱལ་ཁོ་རྒྱལ་སྐད་ཐུན་དྲུག་

ལྷ་སའི་ཁ་སྐད་ལྷོང་དེང་།

བོད་ལྷོང་སའི་དམངས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

拉萨口语会话手册/土丹旺布编. 拉萨:西藏人民出版社, 2002.6(2006.7重印)

ISBN 7-223-01394-X

I. 拉... II. 土... III. 藏语—口语—手册
IV. H214.94—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 051080 号

拉萨口语会话手册

编 著	土丹旺布、索多、罗秉芬
责任编辑	米 玛
封面设计	丹 朗
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	11.5
字 数	195 千
版 次	2002 年 1 月第 1 版
印 次	2006 年 7 月第 2 次印刷
印 数	3,001—7,000
书 号	ISBN7-223-01394-X /H·18
定 价	22.00 元

版权所有 翻印必究

འགྲོ་བརྒྱུད།

«ལྷ་སའི་ཁ་སྐད་སྒྲིང་དེ་བ་»འདི་ནི་དེ་ལྷ་«ལྷ་སའི་ཁ་སྐད་སྒྲིག་དེ་བ་»
ཅེས་པ་དཔེ་རྒྱན་བྱས་ཆེས་ལྷ་སའི་ཁ་སྐད་སྒྲིག་མཐུན་མཁུན་རྟོགས་གནང་རྒྱ་དོན་
གཉེར་གནང་མཁན་རྒྱ་ཆེའི་སྒྲིག་པ་པོའི་དགོས་མཁོ་སྐྱོད་མེད་ཆོས་སྒྲིག་བྱས་པ་
ཞིག་ཡིན། དེའང་གངས་ཤིང་ར་བས་བསྐྱར་བའི་བསལ་ལྡན་ཁ་བ་ཅན་གྱི་
སྒྲོང་སའདི་ཉིད་དར་རྒྱས་ལྡན་སྤྱོད་ཆེ་ཆོགས་སྒྲིག་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ཁར་ཡུལ་སྤྱོད་
འདིར་ལས་རིགས་ཁག་དང་རྒྱལ་ཁབ་མེད་ནང་ནས་ཐེབས་པའི་ཡུལ་སྐྱོར་སྒྲིག་
འཆམ་གནང་མཁན་ཉིན་བཞིན་ཆེ་མང་དུ་འགྲོ་བའི་གནས་ཚུལ་འོག་ལྷ་སའི་ཁ་
སྐད་ཐར་བས་བྱུང་གང་ལ་གཏོང་རྒྱུ་ཡང་དོན་སྤྱིར་དེས་ཅན་ཞིག་ལྡན་པ་དང་
དགོས་མཁོ་ཆེ་ཅམ་ཡོད་པར་དམིགས་ཏེ་ར་ཆོས་རྒྱས་ཤུགས་གང་ཡོད་ཀྱིས་པོད་
གྱི་གནས་ཚུལ་དངོས་དང་དགོས་མཁོ་དོ་མར་གཞིགས་ནས་དེ་བའདི་ཉིད་ཆོས་
སྒྲིག་བྱས་པ་ཡིན། དེ་བའདིར་གཤམ་གསལ་གྱི་བྱུང་ཆོས་གསུམ་ལྡན་པ་སྟེ།

དང་པོ། རྒྱན་སྒྲིང་གྱི་རང་བཞིན་ཆེན་པོ་ལྡན་པ། དེ་བའདི་ནི་ལྷ་སའི་
ཁ་སྐད་དོན་གཉེར་གནང་མཁན་སྒྲིག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཐུག་ལས་དང་སྒྲོབ་སྒྲོང་།
འཆོ་བ་བཅས་དང་དེ་བཞིན་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་བྱེད་སྐོར་སྤྱི་ཆོགས་ལ་བྱུགས་སྐབས་
དངོས་སྤྱོད་འཐུན་སྤྱིད་པའི་བྱ་བར་གཞིགས་ནས་བསམ་འཛིན་དང་ཆོས་སྒྲིག་
བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན་ར་ཆོས་ལྷ་སར་ཐོག་མར་ཐེབས་མཁན་རྣམས་ལ་
འཐུན་སྤྱིད་པའི་མི་དང་ལས་དོན་ཁག་ལ་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་བཀའ་མོལ་གནང་རྒྱ་

དང་། གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་བྱ་བ་བསྐྱབ་ཆུ། གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་བཟག་
 དཔྱད་བྱས་ནས་དེང་ཏུས་ཀྱི་བོད་རྫོང་ས་གསར་པར་མཁྱེན་རྟགས་གནང་རྒྱ་
 དང་མི་ན་མས་ཀྱི་འཆོ་བ་གསར་པར་མཁྱེན་རྟགས་གནང་རྒྱ་སོགས་ལྟ་བུའི་བྱ་བ་
 མང་པོ་ཞིག་ལ་དམིགས་ཡོད། མདོར་ན་ང་ཚོས་རྒྱ་བོད་ཀྱི་བྱ་བ་ཚོས་དེ་ཡང་
 དང་པོར་བཞག་ཡོད་ལྟ་བུས་དེ་བའི་འདི་དོན་གཉེར་གནང་རྒྱུ་ལྟར་བོད་ཀྱི་འཆོ་བ་
 དངོས་ཀྱི་ནང་ཁྱེད་ལ་དང་ཕྱག་ལས་གནང་བར་ཐེབས་མཁན་ཚོས་སློབ་སྦྱོར་
 དང་ལས་དོན་བསྐྱབ་རྒྱར་སྟབས་བདེ་པོ་ཡོང་གི་རེད།

གཉིས་པ། བུ་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ། དེ་བའི་ཁག་གཉིས་སུ་དབྱེ་
 ཡོད་ཅིང་དང་པོར་པན་ཚུན་སྐད་ཆ་ཤོད་རེས་བྱེད་པའི་སློབ་ཆུང་གི་ཤུ་ཙ་
 གཉིས་ཡོད་པ་ན་མས་སུ་ཏུས་རྒྱ་བོད་རེས་བྱེད་པའི་སྐད་ཆ་དང་། བོད་ཀྱི་
 ཞིང་ལས། འབྲོག་ལས། བཟོ་ལས་དང་འགྲིམ་འགྲུལ། རིག་གནས་སློབ་གསོ།
 ཚོམ་རིག་རྒྱ་ཙམ། ཆོས་ལུགས། དུལ་ཐོམས་གཤེས་ལུགས། གནའ་ལུལ་
 གཤམ་ཅན་སོགས་ཡོད་ཅིང་། སློབ་ཆུང་རེ་རེ་བཞིན་བོད་རྒྱ་གན་རྒྱར་དང་
 ཆོག་གསར་ལ་འགྲེལ་བ་བྱས་ཡོད། ཁག་གཉིས་པ་ནི་ལྟ་སློག་བྱེད་རྒྱུའི་སློབ་
 ཆུང་ཡིན། སློབ་ཆུང་འདི་དག་ཆོག་འགྲེལ་མ་གཏོགས་རྒྱ་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར་མེད།
 དེའི་དམིགས་ལུལ་ནི་སློག་པ་པོའི་ལྟ་སློག་གི་རུས་པ་ཆེ་ཏུ་གཏོང་བའི་ཆེད་ཏུ་
 ཡིན། བུ་དོན་ནི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུར་གཏམ་དང་། དམངས་རྒྱུར་། ལྟ་སློབ་། བོད་
 རིགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མདོར་བསྐྱུས་སོགས་ཡིན་པས་དེ་བའི་ཉིད་དོན་གཉེར་
 སློབ་སྦྱོར་གནང་རྒྱུ་བཅས་ལྟར་ཁ་བའི་རྫོང་ས་སུ་རང་དགའི་སློབ་གསེང་གནང་
 བ་ལྟ་བུའི་ཐུང་ཆེར་ཡོང་ངེས་ཡིན།

གསུམ་པ། སྐད་ཆ་ཁ་གསལ་ལ་གོ་བདེ་བའི་བྱ་བ་ཚོས་ལན་པ། དེ་བའི་
 འདི་ནི་དེང་ཏུས་ཀྱི་ལྟ་སའི་ཁ་སྐད་ཐོག་ནས་བྱས་ཏེ་ཆོག་སྟན་ཞིང་དོན་གསལ་

བཞིག་རེད། ཆེད་སློང་ཐ་སྐད་དང་ཆོག་ཉིང་པ་འགའ་རེ་ཡོད་པ་ན་མས་ཀྱང་
ར་ཆོས་ཁ་སྐད་ཏུ་འཕྱི་གང་སྤྱབ་བྱས་ཡོད་པའམ་ཁ་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་
བཤད་བྱས་ཏེ། རྟོན་གཉེར་གནང་མཁན་གྱིས་གཟིགས་བདེ་ཞིང་སྤྱགས་ལ་
འཛིན་སྤྱོད་བཞིག་བཟོས་ཡོད།

དཔེ་དེབ་འདི་ཉིད་དེ་ཕྱ་1995ལོར་པར་ཐངས་དང་པོ་བཏབ་ནས་
འགྲེམས་སྤེལ་སོང་བར་རྒྱ་ཆེའི་སློག་པ་པོའི་ཁྲོད་ཕན་ཆ་ཆེན་པོ་གང་ཅམ་ཐོན་
པར་བཞེན་ད་རེས་ཐོད་རྒྱུངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་བསྐྱར་པར་བྱེད་
པའི་སྤྱབས་དང་བསྐྱུན་ཏེ་ཆོག་གསར་འགའ་ཞིག་བྱུར་ཏུ་བཏོན་ནས་དབྱིན་
ཡིག་ཏུ་ཐབ་སྐྱར་བྱས་ཡོད་པས་དེས་རྒྱ་ཆེའི་སློག་པོ་རྟོན་གཉེར་ཅན་ན་མས་ལ་
ཕན་པ་རྒྱ་ཆེར་བསྐྱུན་པའི་རེ་སྤྲོད་དང་བཅས།

2001ལོའི་ཟླ་5པར་སྟ་ས་ཏུ།

དཀར་ཆག

目 录

སླབ་ཆན་དང་པོ། ན་མ་རྒྱན་བཤད་རེས་བྱེད་པའི་སྐད་ཆ། (1)

第一课 日常用语

དང་པོ། ལམ་ཁ་ལ་ཐུག་དུས་སྐད་ཆ་བཤད་རེས་བྱེད་པ།
..... (1)

(一)途中相遇时的对话

གཉིས་པ། ཐུན་བདག་དང་མགྲོན་པོའི་བར་སྐད་ཆ་བཤད་རེས་
བྱེད་པ། (2)

(二)主人和客人之间的对话

གསུམ་པ། རྩེ་ལེན་པ་དང་མགྲོན་པོའི་བར་སྐད་ཆ་བཤད་
རེས་བྱས་པ།..... (4)

(三)接待员和外宾的对话

སླབ་ཆན་གཉིས་པ། ཐུགས་ཐོན་སྐད་ཆ། (11)

第二课 出门问路

དང་པོ། བྱིད་རང་ག་ནས་ཐེབས་པ། (11)

(一)您从哪儿来？

གཉིས་པ། མཚོན་ཁང་ག་པར་ཡོག་རེ། (12)

(二) 旅馆在哪里?

གསུམ་པ། ལམ་ཁག་ལ་བཤད་རེས་བྱེད་པའི་སྐད་ཆ། ... (13)

(三) 途中对话

བཞི་པ། ཟུ་ནག་ལ་ག་དུས་ཐད་མཁན་ཡིན་པ། (15)

(四) 什么时候去内地?

ལྔ་པ། ཟུ་ལམ་ག་པར་ཡོག་རེ། (16)

(五) 公路在哪里?

དྲུག་པ། ཅ་ལག་ཅིག་གཡར་རོགས་གནང་། (17)

(六) 借东西

སྒྲིབ་ཆན་གསུམ་པ། ཉེ་ཆ་ཟུག་ཡས་ཀྱི་སྒྲོར། (25)

第三课 买东西

དང་པོ། དུན་ཉིན་གྱི་ཅ་ལག་ཉེ་བ། (25)

(一) 买纪念品

གཉིས་པ། ལག་ཏུ་གས་སྒྲོད་ཡས་ཅ་ལག་ཉེ་བ། (26)

(二) 买礼品

གསུམ་པ། ཤ་དང་མར་ཉེ་བ། (27)

(三) 买肉和酥油

སྒྲིབ་ཆན་བཞི་པ། ཐོད་པའི་བཟའ་བཅའི་སྒྲོར། (32)

第四课 用餐

དང་པོ། ཟུ་ཁང་ནང་ལ་ཁ་ལག་བྲ་བ། (32)

(一) 餐馆里用餐

གཉིས་པ། འཕྲོག་པའི་ནང་ལ་ཁ་ལག་བྲ་བ། (33)

(二)在牧民家里吃饭

གསུམ་པ། སྤང་མེད་ནང་ལ་ཁ་ལག་བྲ་བ། (35)

(三)在市民家里用餐

སྤབ་ཆན་ཐ་པ། ཡམ་ཆེ་བསྟན་པའི་སྒྲོན། (42)

第五课 看病

དང་པོ། ས་མཐོ་པོར་སྤབས་ནས་ས་ཆུ་མ་འཕྱོད་པ། (42)

(一)高原反应

གཉིས་པ། སྤན་ཁང་ནང་བཞུགས་པ། (43)

(二)住医院

སྤབ་ཆན་བྱུག་པ། ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་བོད་སྤྱོད་ས། (47)

第六课 辽阔的西藏

སྤབ་ཆན་བཟུང་པ། སྤྱི་ཆོགས་བཟག་དཔྱད། (55)

第七课 社会调查

སྤབ་ཆན་བཟུང་པ། ཞིང་ལས་སྒྲོན། (66)

第八课 农业

སྤབ་ཆན་དབྱ་པ། འབྲོག་ལས་སྒྲོན། (77)

第九课 牧业

སྤབ་ཆན་བཟུང་པ། བཟོ་ལས་དང་འགྲིམ་འགྲུལ་སྒྲོན། (82)

第十课 工业交通

སྤབ་ཆན་བཟུང་པ། སྤབ་གསའི་སྒྲོན། (90)

第十一课 教育事业

སྤབ་ཆན་བཟུང་པ། བོད་ཀྱི་ལྷ་མོ་དང་སྤྱོད་གར་སྒྲོན། (96)

第十二课 西藏戏曲和歌舞

སྐབ་ཆན་བརྩ་གསལ་བ། བོད་ཀྱི་གནའ་བྱུལ་གྲགས་ཅན་སྐོར། (104)

第十三课 西藏的名胜古迹

སྐབ་ཆན་བརྩ་བཞི་བ། བོད་པའི་གོན་ཆས་དང་རྒྱན་ཆའི་སྐོར། (113)

第十四课 服饰

སྐབ་ཆན་བརྩ་ལྔ་བ། བཟ་ཤིས་པའི་བྱ་བར་རྟེན་འབྲེལ་བྱེད་ལྷགས་
སྐོར། (119)

第十五课 喜庆习俗

སྐབ་ཆན་བརྩ་དྲུག་བ། ཆང་སའི་གུས་ལྷགས་ཀྱི་སྐོར། (125)

第十六课 婚礼

དང་པོ། དེང་སང་གི་ཆང་སའི་རྟེན་འབྲེལ་བྱེད་སྤངས།
..... (125)

(一)现代婚礼

གཉིས་པ། སྤེལ་འཛིན་ཆང་སའི་གུས་ལྷགས། (127)

(二)传统婚礼

སྐབ་ཆན་བརྩ་བདུན་བ། འདས་མཆོད་སྐོར། (136)

第十七课 丧事

སྐབ་ཆན་བརྩ་བརྒྱད་བ། གུས་ལྷགས་དང་འཛོམ་བྱའི་སྐོར། (139)

第十八课 礼节和禁忌

དང་པོ། གུས་ལྷགས་དང་འཛོམ་བྱའི་སྐོར། (139)

(一)礼节和禁忌

གཉིས་པ། ཤོད་མི་ཉན་པའི་སྐད་ཆ་དང་ལོག་སྐད་སྐོར།
..... (143)

(二) 禁忌语和俚语

སྤྲུལ་ཆེན་བཟུང་བྱ་བ། བོད་ཀྱི་མ་སྤྲུལ་དུས་ཆེན་སྐོར།
..... (150)

第十九课 西藏的传统节日

སྤྲུལ་ཆེན་ཉི་ཤུ་བ། བོད་རྒྱུད་ནང་བསྐྱེད་དང་དེའི་གྲུབ་མཐའི་སྐོར།
..... (166)

第二十课 藏传佛教及教派

སྤྲུལ་ཆེན་ཉི་ཤུ་ཙ་གཅིག་བ། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཆེ་ཆུང་ལ།..... (174)

第二十一课 西藏的大五明和小五明

སྤྲུལ་ཆེན་ཉི་ཤུ་ཙ་གཉིས་བ། བོད་ལ་ཇ་དང་དཀར་ཡོལ་ག་ནས་དར་ཡོང་
བ། (181)

第二十二课 西藏的茶和瓷器从何传入

ལྷ་སྐྱོད་བྱེད་པའི་སྤྲུལ་ཆེན།

阅读课文

དང་པོ། ལྷ་ས་པོ་ར་རི་མོ་བྲིས་བ། (188)

第一课 为国王画像

གཉིས་བ། མེར་སྐྱ་ཅན་ལ་བྱུགས་སྤྱོད་གཏོང་བྱ་བཅུག་བ། (191)

第二课 让畜畜鬼请客

གསུམ་བ། ཤིང་བཟོ་བས་སྐྱུག་བདག་པམ་པ་བཟོས་བ། (197)

第三课 木匠巧斗财主

བཞི་བ། ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་གི་བཅད་ཁ། (200)

第四课 土地神的裁判

ལུ་པ། ར་གོག་སྤྱིས་པའི་རྒྱལ་པོ། (202)

第五课 长角的国王

བྱུག་པ། གསེར་མ་མཚོ་དང་དབུལ་མ་མཚོ། (205)

第六课 金湖姑娘和银湖姑娘

བདུན་པ། རྒྱབས་ཆེན་གྱི་བོད་རིགས་དཔའ་བོའི་ལོ་རྒྱུས་མཚོན་ཐེད་སྟན་ངག་
སྤྱིང་གེ་སར་རྒྱལ་པོའི་སྤྱང་། (བསྟུས་བྲིས་) (212)

第七课 伟大的藏族英雄史诗格萨尔王传(简述)

བརྒྱད་པ། ཡ་ཅེ་ལུ་མོ་སྤང་ས་འོད་འབྱུང་། (223)

第八课 藏戏囊萨姑娘

དགུ་པ། ཅེ་པོ་བྲང་པོ་ཉ་ལ། (232)

第九课 布达拉宫

བརྒྱུ་པ། བོད་རིགས་ཀྱི་གནས་རྒྱལ་མདོར་བསྟུས། (236)

第十课 藏族简况

འན་བྱུང་། (242)

附

ཆོག་གསར་ནམས་བོད་དབྱིན་ཤན་སྤྱར་དུ་བཀོད་ཡོད།

藏英生词

སྒྲིབ་ཆན་དང་པོ།

ནམ་རྒྱན་བཤད་རེས་བྱེད་པའི་སྐད་ཆ།

དང་པོ། ལམ་ཁ་ལ་བྱག་བྱས་སྐད་ཆ་
བཤད་རེས་བྱས་པ།

1. ཡ་ཅག་སྒྲོལ་མ་ལགས། ག་པར་ཐད་ག
2. ང་ཁྱོམ་ལ་ཉོ་ཆ་རྒྱག་ག་འགྲོ་གི་ཡིན།
3. དེང་སང་མཇལ་ཡས་ཅིག་ཡའི་མི་འདུག
4. ང་རྒྱ་གར་ལ་གཉེན་འཕྲད་བྱེད་ག་ཕྱིན་པ་ཡིན།
5. ཡ་ལས། ས་གཤི་བྱེད་རང་གི་སྐྱ་མཆོད་སྤྲོ་ཡོག་རས།
6. ངའི་ཡ་ཅག་དང་ཁོང་ཆོའི་ནང་མི་ཚང་མ་ཡོག་རེད།
7. ཁོང་ནམ་ཆོ་སྐྱ་གཟུགས་ག་འདྲས་འདུག
8. སྐྱ་གཟུགས་ཡག་པོ་འདུག ཡིན་ནའི་ཁོང་ཆོ་ལས་ཀ་བྲེལ་བ་ཆ་སའི་འདུག
9. ཁོང་ནམ་ཆོ་སྐྱ་ག་ལས་ག་རེ་གནང་གི་ཡོག་རས།
10. ཆོང་ཙ་ཉི་མ་ཉི་རྒྱག་གིས།
11. བྱེད་རང་པ་གཤི་ག་ཆོད་བཞུགས་པ།
12. རྒྱ་བ་གསུམ་ཙམ་བཟླད་པ་ཡིན། དང་པོ་བྱས་ན་ལོ་བྱེད་ཙམ་སྔོན་དགོས་
བསམས་བྱུང་། ཡིན་ནའི་གནམ་གཤིས་ཆ་བ་ཆེ་ཐག་ཆོད་བྱས་བཟླད་བྱུང་།

ཡས་མི་འདུག

13. ས་གཤི་བཞུགས་དུས་སྐྱ་གཟུགས་ག་འདྲས་བྱུང་།

14. ན་ཆ་ཆེན་པོ་ད་གཤི་ན་མ་བྱུང་། ཡིན་ནའི་གནམ་གཤིས་འཕྲོད་པོ་རང་མི་
འདུག

15. ཞལ་ལག་མཆོད་ཡས་ག་འདྲས་འདུག

16. ཁ་ལག་ད་སྒྲུང་དག་མི་འདུག མང་ཆེ་བ་པོད་ཟས་རེད་ཤག

17. ཚུར་ཐེབས་བྱས་ག་ཆོད་ཐེབས་སོང་།

18. སྤེབས་བྱས་ཉི་མ་ཁ་ཤས་ལས་ཕྱིན་མ་སོང་།

19. ཚུར་ཐེབས་བྲལ་མ་ཡིན་ན་སྐྱ་ངལ་མ་གསོས་པར་བྱགས་བྲེལ་ག་རེ་གནང་ག་
ཐད་ག

20. ངལ་གསོ་ཉི་མ་ཁ་ཤས་རྒྱག་དགོས་བསམས་བྱུང་། ཡིན་ནའི་སང་ཉིན་རྒྱ་
གར་ལ་པར་འགྲོ་མཁན་མི་གཅིག་འདུག བྱས་ཅང་ཨ་ཅག་ཁོང་ཆོར་
བསྐྱར་ཡས་ཉི་ཆ་ཉིག་ཅམ་རྒྱག་ག་འགྲོ་གི་ཡིན།

21. བྱས་ན། ག་ལེ་ཐེབས་གོ།

22. ག་ལེ་ཐེབས་གོ།

གཉིས་པ། སྤྱིན་བདག་དང་མགྲོན་པོའི་བར་
སྐད་ཆ་བཤད་རེས་བྱས་པ།

23. ཨོ་ལོ། བཞུགས་མཁན་ཡོད་པས།

24. ཨོ་ལོ། སྤྱི་ཡིན་པ། ཡར་ཐེབས། འ་ཕྱིས་བསོད་ནམས་ལགས་རེད་ཤག
བྱག་ཐེབས་གནང་བྱུང་།

25. ལགས་ཡོད། སྤྱ་ལགས་བཞུགས་གདན་འཇགས་ཡོད་པས།
26. ལགས་ཡོད། བྱིད་རང་ཡར་ཕེབས། བཞུགས་གདན་འཇགས་གོ། རས་གསལ་རྩ་བཅོས་གོ།
27. གསལ་རྩ་བཅོས་གནང་། ར་བྱ་གི་མིན།
28. མཆོད་མཆོད། དེར་སང་ར་ཆོའི་ནང་ལ་ཞེ་དྲགས་ཕེབས་ཀྱི་མི་འདུག ག་པར་ཐད་ཀྱི་ཡོད།
29. དེར་སང་ར་རྒྱ་ནག་ལ་ཆོར་སྐྱབ་ག་འགྲོ་གི་ཡོད།
30. ཆོར་ག་རེ་སྐྱབ་གནང་གི་ཡོད།
31. ཆོར་ཆེན་པོ་ཕེ་གའི་མེད། ཅ་གི་ཅི་གི་དེ་འདྲས་རེད།
32. དེར་སང་ཆོར་ག་འདྲས་འདུག
33. དེ་འདྲའི་ར་པོ་ཅིག་རེད།
34. ཆོར་སྐྱབ་ག་རྒྱ་ནག་གི་ས་ཆ་ག་པར་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད།
35. གཙོ་བོ་ཁྱེད་ཀྱི་དང་། ཀོར་གྱི་ཕྱུ། དྲང་ཏའི་བཅས་ལ་འགྲོ་གི་ཡོད།
36. ཐོད་ལ་ཆོར་ཐོག་ག་འདྲས་ཟེ་བཏང་གནང་གི་ཡོད།
37. ཅ་ལག་ཁ་ཤས་གནས་གཏུ་ནང་ནང་ལ་བཏང་གི་ཡོད། ཁ་ཤས་མོ་ཤེ་ནང་བཏང་གི་ཡོད།
38. རྩ་ལ་སྐྱ་ག་ཆོད་སྐྱད་གནང་གོ་རས།
39. གཙོ་བོ་ཅ་ལག་མང་མོས་རེད། གནས་གཏུ་ནང་ལ་བཏང་ན་གོར་ཆེ་གི་རེད། མོ་ཤེ་ནང་བཏང་ན་གོར་རྒྱང་གི་རེད། ཐེལ་བ་ཆ་པོ་ཞེ་དྲགས་མེད་པའི་ཅ་ལག་མོ་ཤེ་ནང་ལ་བཏང་གི་ཡོད།
40. མོ་ཤེ་ནང་ལ་བཏང་དུས་མཉམ་དུ་ཕེབས་ན་སྐྱ་ཐང་མཉེལ་པོ་མེད་འགྲོ་འོ།
41. དཀའ་ལས་ཉོག་ཅམ་ཡོག་རེད་ད། ར་ནས་རྒྱན་གནས་གཏུ་ར་བཟད་བྱས་ཡོད་གི་ཡོད།

42. ཡ་ལས། དེ་འབྲས་ཡིན་པ་རེད།

གསུམ་པ། ལྷ་ལེན་པ་དང་མགྲོན་ཁོའི་བར་
ཤད་ཆ་བཤད་རེས་བྱས་པ།

43. བྱིད་རང་ཡ་མེ་རི་ཀ་ནས་ཐེབས་པའི་སྐྱ་ཞབས་ཡུའེ་ཏན་བྱན་ལགས་ཡིན་
པས།

44. ལགས་ཡིན། བྱིད་རང་ལྷ་ལེན་པ་ཡིན་པས།

45. ལགས་ཡིན། ར་ཡུལ་སྒོར་སྒོ་འཆམ་ལས་ཁྲངས་ནས་བྱིད་རང་བསྐྱ་ག་
བཏང་གནང་བྱང་། རའི་ཐང་ལ་བདེ་སྐྱིད་སྒྲོལ་དཀར་ཟེར་གྱི་ཡོད། བ་
གའི་ཐེབས་དང་། བྱིད་རང་བསྐྱ་མཁན་མོ་ཏེ་སྐྱག་བཤད་ཡོད།

46. ལ་མ། ཁོང་རའི་སྐྱ་ཁོ་རེད།

47. ལུམ་སྐྱ་ཞབས་ལགས། ཐུག་ཐེབས་གནང་བྱང་། སྐྱ་ཐང་གཉེལ་ལོ་བྱང་
ཡོད་འགྲོའོ།

48. དཀའ་ལས་ཞེ་དྲགས་ཁག་མ་བྱང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

49. བྱས་ན་མཉམ་དུ་ཐད་དོ། ལུམ་སྐྱ་ཞབས་སྒོན་ལ་ཡར་ཐད།

50. གནམ་གྱི་འབབ་ཐང་ནས་ལྷ་ས་གྲོང་བྱིར་བར་དུ་ཐག་རིང་ལོས་ཡོག་རས།

51. སྐྱ་ལེ་དགུ་བརྒྱ་ཙམ་ཡོག་རེད། རྒྱ་ཆོད་གཅིག་ལྷག་ཙམ་ལ་སྐྱེདས་གྱི་རེད།

52. ར་ཆོའི་བཤད་ས་ག་པར་བཀོད་སྒྲིག་གནང་ཡོག་རས།

53. བྱིད་རྒྱམ་ཆོ་བོད་སྒྲོངས་མགྲོན་ཁང་ལ་བཞུགས་སྐྱ་རེད། བྱིད་རང་དང་
ལུམ་སྐྱ་ཞབས་ལྷན་གྱས་ཡོད་ཙང་། གཟིམ་ཁང་མདོ་སྐྱག་གཉིས་བྱས་པ་
ཅིག་མངགས་ཡོད།