ལྷ་ས་ཁ་སྐད་ཀྱི་དེབ།

拉萨口语会话手册

ཀློད་ལྡན་དབང་བོ་དང།　　བསོད་སྐྱབས།

ལྷའི་ཡིན་ཆེན་བཅས་ཀྱིས་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས་པ།

土丹旺布 索多 罗秉芬　编著

ཀྲུང་དཔྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མཛད་དབུ་ཁྲན་ཁང།

中央民族大学出版社

拉萨口语会话手册

ལྷ་ལའི་ཁ་སྐད་སྒྲོང་དེབ།

拉萨口语会话手册

བློ་སྦྱོན་དབང་པོ་དང།　　བསོད་སྟོབས།
ལྷའོ་ཕིང་ཐྲིན་བཅས་ཀྱིས་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས་པ།

土丹旺布　索多　罗秉芬　编著

ཀྲུང་དཔྱང་མི་དིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་སའི་དབེ་སྐྲུན་ཁང།

中央民族大学出版社

[京]新登字 184 号

责任编辑：葛小冲　　ཀྲིན་ཀྲིན་།
封面设计：李金文　　ལི་ཅིན་དཔྱན།
责任校对：岗措　　གངས་མཚོ།

拉萨口语会语手册
ལྷ་ས་ཁ་སྐད་སྒྲུབ་དེབ།
土丹旺布 索多 罗秉芬编
*
中央民族大学出版社出版
（北京西郊白石桥路 27 号）
（邮政编码：100081）
新华书店北京发行所发行
北京市朝阳区东方印刷厂印刷

787×1092 毫米　32 开 8 印张：173 千字
1995 年 8 月第 1 版　　1995 年 8 月第 1 次印刷
印数：1—4000 册

ISBN7—81001—321—1/G・119
定价：10.80 元

འགོ་བརྗོད།

《ལྷ་སའི་ཁ་སྐད་སྦྱོང་དེབ་》ཅེས་པ་འདི་ནི་དེ་སྐབས་«ལྷ་སའི་ཁ་སྐད་བློག་དེབ»ཅེས་པ་དེའི་སྒྲན་བྱས་རྗེས་ལྷ་སའི་ཁ་སྐད་སུ་མཐུད་མཉེན་ཆོགས་གནང་རྒྱུ་དོན་གཉེར་གནང་མཁན་རྒྱ་ཆེའི་བློག་པ་ཡོའི་དགོས་མཁོ་སྐོང་ཕྱིར་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། དེའང་གང་ས་རིའི་རූ་བས་བསྐོར་བའི་བསིལ་ལྡན་ཁ་བ་ཅན་གྱི་སྡེངས་འདི་ཉིད་དར་རྒྱས་ཐུབ་སུམ་རེ་ཙཱ་ཚགས་སུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ཁར་ཡུལ་གྱ་འདིར་ལས་རིགས་ཁག་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་ནས་ཤེབས་པའི་ཡུལ་སྐོར་སྒོ་འཆམ་གནང་མཁན་ཉེན་བཞིན་རེ་མང་དུ་འགྲོ་བའི་གནས་ཚུལ་འོག་ལྷ་སའི་ཁ་སྐད་སྤར་བས་ཁྲབ་གད་ལ་གཏོང་རྒྱུར་ཡང་དོན་སྙིང་ངེས་ཅན་ཞིག་ལྡན་པ་དང་དགོས་མཁོ་ཆེ་ཙམ་ཡོད་པར་དམིགས་ཏེ་ང་ཚོས་ནུས་ཤུགས་གང་ཡོད་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དངོས་དང་དགོས་མཁོ་ངོ་མར་གཞིགས་ནས་དེ་འདའི་ཉིད་སྐོར་སྒྲིག་བྱས་པ་ཡིན། དེའ་འདིར་གཤམ་གསལ་ཀྱི་ཁྲད་ཚོས་གསུམ་ལྡན་པ་སྟེ།

དང་པོ། རྒྱན་སྦྱོང་ཀྱི་ངང་བཞིན་ཆེན་པོ་ལྡན་པ། དེའ་འདི་ནི་ལྷ་སའི་ཁ་སྐད་དོན་གཉེར་གནང་མཁན་སློག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཐུག་ལས་དང་སློབ་སྦྱོང་། འཚོ་བ་བཅས་དང་དེ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་སྐོ་སྣ་ཚོགས་ལ་ཞུགས་སྐབས་དངོས་སུ་འཕྲད་སྲིད་པའི་བྱ་བར་གཞིགས་ནས་བསམ་འཆོད་དང་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། དེའི་ནང་ཚོས་ལྷ་སར་ཐོག་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་སྐད་ཡིག་ཚིག་གྲུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཁ་བ་ཅན་གྱི་སྡེངས་ཀྱི་ཡུལ་སྐད་ཡིག་ཚིག་གྲུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཁ་བ་ཅན་གྱི་

བསྒྲུབ་རྒྱུ། གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་སྡིག་ཚོགས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས་དེང་དུས་ཀྱི་བོད་ལྗོངས་གསར་པར་མཉེན་ཆོགས་གནང་རྒྱུ་དང་མི་རྣམས་ཀྱི་འཚོ་བ་གསར་པར་མཉེན་ཆོགས་གནང་རྒྱུ་སོགས་ལྟ་བུའི་བྱ་བ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དམིགས་ཡོད། མདོར་ན་ང་ཚོས་རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དེ་ཡང་དང་པོར་བཞག་ཡོད་སྐབས་དེབ་འདི་དོན་གཉེར་གནང་རྒྱུ་རེད་བོད་ཀྱི་འཚོ་བ་དངོས་ཀྱི་ནང་ཞུགས་པ་དང་ཐུག་ལས་གནང་བར་ཤེབས་མཁན་ཚོས་སྤྲོབ་སྦྱོང་དང་ལས་དོན་བསྒྲུབ་རྒྱུར་སྐབས་བདེ་པོ་ཡོང་གི་རེད།

གཉིས་པ། ནང་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ། དེབ་འདི་ཁག་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཡོད་ཅིང་དང་པོར་ཕན་ཚུན་སྐད་ཆ་ཤོད་རེས་བྱེད་པའི་སློབ་ཚན་ཉི་ཤུ་རྩ་གཉིས་ཡོད་པ་རྣམས་སུ་དུས་རྒྱུན་ཤོད་རེས་བྱེད་པའི་སྐད་ཆ་དང་། བོད་ཀྱི་ཞིང་ལས། འབྲོག་ལས། བཙོ་ལས་དང་་་འཕྲིམ་འགྲུལ། རིག་གནས་སློབ་གསོ། རྩོམ་རིག་རྒྱུ་རྩལ། ཆོས་ལུགས། ཡུལ་གོམས་གཤིས་ལུགས། གནའ་ཤུལ་གྱགས་ཅན་སོགས་ཡོད་ཅིང་། སློབ་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་བོད་རྒྱ་ཤན་སྦྱར་དང་ཚིག་གསར་ལ་འགྲེལ་པ་བྱས་ཡོད། ཁག་གཉིས་པ་ནི་ལྟ་བུག་བྱེད་རྒྱུའི་སློབ་ཚན་ཡིན། སློབ་ཚན་འདི་དག་ཚིག་འགྲེལ་མ་གཏོགས་རྒྱ་ཡིག་ཏུ་བསྒྱར་མེད། དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཀློག་པ་པོའི་ལྟ་ཀློག་གི་ནུས་པ་ཆེ་ཅུ་གཏོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། ནང་དོན་ནི་ལོ་རྒྱུས་སྐྱང་གཏམ་དང་། དམངས་སྐྱང་། ལྟ་སྐྱང་། བོད་རིགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མདོར་བསྡུས་སོགས་ཡིན་པས་དེབ་འདི་ཉིད་དོན་གཉེར་སློབ་སྦྱོང་གནང་རྒྱུ་རེད་བོད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྟ་རྩད་དགའི་སྤྲོ་གསེང་གནང་བ་ལྟ་བུའི་སྐོང་ཚོར་ཡོང་ངེས་ཡིན།

གསུམ་པ། སྐད་ཆ་ཁ་གསལ་ལ་གོ་བདེ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ལྟ་བ། དེབ་འདི་ཨེ་དང་དུས་ཀྱི་ལྟ་སའི་ཁ་སྐད་ཐོག་ནས་བྱིས་ཏེ་ཚིག་སྐན་ཞིང་དོན་གསལ་བ་ཞིག་ཡོད། ཚེད་སྤྱོད་ཐ་སྙད་དང་ཚིག་རྩིང་པ་འགའ་ཤे་

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbo

ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱང་ང་ཚོས་ཁ་སྐད་དུ་འབྱི་གང་ཟུབ་བྱས་ཡོད་པའམ་ཁ་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཏེ། དོན་གཉེར་གནང་མཁན་ཀྱིས་གཟིགས་བདེ་ཞིང་ཟུགས་ལ་འཛོན་སྤྲ་བ་ཞིག་བཟོས་ཡོད།

ང་ཚོས་དེབ་འདི་ཉིད་སྤྲ་འདྲུག་བྱས་ཏེ་སྤྲ་ཕབ་སྤྱིན་ཨོག་དང་"" མཉམ་དུ་འགྲེམ་སྟེལ་བྱེད་ཅིས་ཡོད་པས། ཤུ་སའི་ཁ་སྐད་སློབ་གཉེར་གནང་མཁན་ཀྱིས་རང་སྤྱོང་གནང་རྒྱུར་ཕན་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པས་ཟབ་སྤྱོང་འཛིན་གྱ་གཉེར་བའི་སློབ་དེབ་གནང་ཀྱང་ཆོག

ང་ཚོའི་ཤེས་བྱའི་ཆུ་ཚད་དམའ་བའི་དབང་གིས་རྩོམ་སྒིག་དང་ནང་དོན་ཐད་སྤྱོན་དང་ནོར་འཁྲུལ་མེ་ཉང་བ་ཡོད་ངེས་ལ་རྒྱ་ཆའི་སྐོག་པ་ཡོ་དང་མཁས་དབང་རྣམ་པ་ཚོས་དགོངས་འཆར་ཕྱག་བོར་སྟོལ་བའི་རེ་བ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེབ་འདི་ཚོམ་སྒིག་བྱེད་རིང་ཀྱང་དབྱང་མེ་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མའི་བོད་ཡིག་སློབ་དཔྱད་ཁང་གི་དགེ་རྒན་རྣམས་ཀྱི་སྐུང་གཏམ་ཁ་ཤས་མཁོ་འདོན་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ།

ཚོམ་སྒིག་བས་སྤྱི་ལོ་1992རྟ་12ཟླ།

前　言

本书是继《拉萨口语读本》之后，为满足广大继续学习拉萨口语读者的需要而编。在当前西藏日益繁荣昌盛、各行各业交往以及海内外旅游人员逐渐增多的形势下，进一步推广拉萨口语是有一定意义的。因此，我们尽最大努力根据西藏的实际情况和读者的切身需要编撰出这本会话手册，本手册具有下面三方面的特点：

（一）实用性强　本手册以学习拉萨口语的读者们工作、学习、生活以及参加各种社交活动的实际情景为主线进行设计和编写。我们设想了一位初到西藏的人，可能接触到的人和事，如何进行交谈、如何交涉办事，如何进行社会调查，深入了解今日的新西藏、了解人们的新生活等等。总之，我们把“实用性”放在了首位，我们相信，学习了本手册之后，到西藏来工作或生活都会得到较大的方便。

（二）内容广泛　本手册分两大部分，第一部分是情景会话共二十二课，内容包括日常会话。西藏的农业、牧业、工业交通、文化教育、文学艺术、宗教信仰、民俗礼仪、名胜古迹……等等，每一课都有藏汉文对照、生词注释。第二部分是阅读课，每课后面仅附有生词注释，目的是为了培养读者独立阅读的能力；内容包括历史传说、民间故事、民族神话寓言、西藏简况等等。我们相信学完本手册之后，将会得到漫游西藏的感受。

（三）语言通俗易懂　全书用现代藏语拉萨话口语写成，

用词生动活泼、易听、易上口，偶然难以避免地出现某些专门术语或文言词，我们也尽可能地口语化，或在文中用口语进行解释。基本做到了学习者容易上口，听话者容易明白。

本手册既可供自学拉萨口语的读者使用，又可供有关单位为进修人员办培训班作教材之用，为此，我们准备录成磁带配套发行。

由于编者水平有限，从内容编排到具体注释上都会出现缺点，欢迎广大读者和专家们批评指正。在编写过程中中央民族大学的藏族老师朗珍同志向我们提供了数则改编的民间故事作为阅读课，特此表示谢意。

编者 1992 年 12 月

དཀར་ཆག

目　录

ཇོ་བརྗོད།
前言
སློབ་ཚན་དང་པོ།　ཉམ་རྒྱུན་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།　སྤྱིན་བདག་དང་མཁྱེན་པའི་བར་སྐད་ཆ་
བཤད་རེས་བྱེད་པ།　……（2）
（二）　主人和客人之间的对话
གསུམ་པ།　སྡེ་ལེན་པ་དང་མཁྱེན་པའི་བར་སྐད་ཆ་
བཤད་རེས་བྲས་པ།　……（4）
（三）　接待员和外宾的对话
སློབ་ཚན་གཉིས་པ།　ཕྱོགས་ཐོན་སྐོར།　……（11）
第二课　出门问路
དང་པོ།　ཁྱེད་རང་གང་ནས་ཕེབས་པ།　……（11）
（一）　您从哪儿来？
གཉིས་པ།　མཁྱེན་ཁང་གར་བར་ཡོའེ་རེད།　…（12）

（二） 旅馆在哪里？
གསུམ་པ། ལམ་ཁག་ལ་བཤད་རེས་ཟིད་པའི་སྐད་ཆ།
…… (13)
（三） 途中对话
བཞི་པ། རྒྱ་ནག་ལ་གཏུས་ཐད་མཁན་ཡིན་པ།
…… (15)
（四） 什么时候去内地？
ལྔ་པ། རྒྱ་ལམ་གཏད་ཡོའེ་རེད། …… (16)
（五） 公路在哪里？
དྲུག་པ། ཅ་ལག་ཅིག་གཡར་རོགས་གནང་།
…… (17)
（六） 借东西
བདུན་ཚན་གསུམ་པ། ཉོ་ཚ་རྒྱག་ཡས་ཀྱི་སྐོར། …… (25)
第三课 买东西
དང་པོ། དྲན་རྟེན་ཀྱི་ཅ་ལག་ཉོ་བ། …… (25)
（一） 买纪念品
གཉིས་པ། ལག་རྟགས་སྦྱོད་ཡས་ཅ་ལག་ཉོ་བ།
…… (26)
（二） 买礼品
གསུམ་པ། ཤ་དང་མར་ཉོ་བ། …… (27)
（三） 买肉和酥油
བཞི་པ་ཚོན་བཞི་པ། བོད་པའི་བཟའ་བཅའི་སྐོར། … (32)
第四课 用餐

དང་པོ། ཟ་ཁང་ནང་ལ་ཁ་ལག་ཟ་བ། …… (32)
(一) 餐馆里用餐
གཉིས་པ། འབྲོག་པའི་ནང་ལ་ཁ་ལག་ཟ་བ།
…… (33)
(二) 在牧民家里吃饭
གསུམ་པ། ཤོང་ཚིའི་ནང་ལ་ཁ་ལག་ཟ་བ།
…… (35)
(三) 在市民家里用餐
ཕྱོགས་ཚན་ལྔ་པ། ཚེམ་ཚི་བསྟེན་པའི་སྐོར། …… (42)
第五课 看病
དང་པོ། ས་མཐོ་པོར་སྐྱེབས་ནས་ས་ཚུ་མ་འཇོད་པ།
…… (42)
(一) 高原反应
གཉིས་པ། སྨན་ཁང་ནང་བཀྲག་ས་པ། …… (43)
(二) 住医院
ཕྱོགས་ཚན་བྱུག་པ། ཡངས་ཀིང་རྒྱ་ཚེ་བའི་བོད་ཀྱིངས།
…… (47)
第六课 辽阔的西藏
ཕྱོགས་ཚན་བདུན་པ། ཀྱི་ཚོགས་བཀྲ་དཔྱད།
…… (56)
第七课 社会调查
ཕྱོགས་ཚན་བརྒྱད་པ། ཞིབ་ལས་སྐོར། …… (67)

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbo

第八课　　农业
སྒྲུབ་ཚན་དཀྱུ་བ།　འབྲོག་ལས་སྐོར། …… (78)
第九课　　牧业
སྒྲུབ་ཚན་བཞུ་བ།　བཙོ་ལས་དང་འབྲེལ་འགྲུལ་སྐོར།
…… (83)
第十课　　工业交通
སྒྲུབ་ཚན་བཞུ་གཤིག་བ།　སྒྲུབ་གསེའི་སྐོར། …… (91)
第十一课　　教育事业
སྒྲུབ་ཚན་བཞུ་གཉིས་བ།　བོད་ཀྱི་ཕྱི་མོ་དང་སྦྱོངས་གཏང་སྐོར།
…… (97)
第十二课　　西藏戏曲和歌舞
སྒྲུབ་ཚན་བཞུ་གསུམ་བ།　བོད་ཀྱི་གནའ་ཁྲབ་ཀྱི་ཞལ་ཆས་སྐོར།
…… (105)
第十三课　　西藏的名胜古迹
སྒྲུབ་ཚན་བཞུ་བཞི་བ།　བོད་ཡིའི་གོན་ཚས་དང་རྒྱུན་ཆའི་སྐོར།
…… (114)
第十四课　　服饰
སྒྲུབ་ཚན་བཅུ་ལྔ་བ།　བཀྲ་ཤིས་ཡའི་ཀུ་བམ་ཀེན་འབྱེལ་
ཀྱི་ལྷགས་སྐོར། …… (120)
第十五课　　喜庆习俗
སྒྲུབ་ཚན་བཞུ་ལྔག་བ།　ཚང་སའི་ཀྱས་ལྷགས་ཀྱི་སྐོར།
…… (126)

第十六课　　婚礼
དཀར་ཆོ།　དེང་སང་གི་ཚང་སའི་རྒེན་འབྲེལ་བྱེད་སྡུད་སྟ།
…… (126)
（一）　现代婚礼
གཞིས་པ།　ཉུ་མོའི་ཚང་སའི་ཀུས་ལུགས།　……
…… (127)
（二）　传统婚礼
ཉེར་ཚོག་བཞུ་བའྱོན་པ།　འདུས་ཚོར་རྐྱེ།
…… (137)
第十七课　　丧事
ཉེར་ཚོག་བཅོ་བརྒྱད་པ།　ཀྱེལ་ལུགས་དང་འབྲེལ་བྱའི་རྐྱེ།
…… (140)
第十八课　　礼节和禁忌
དཀར་ཆོ།　ཀྱེལ་ལུགས་དང་འབྲེལ་བྱའི་རྐྱེ།
…… (140)
（一）礼节和禁忌
གཞིས་པ།　ཚོད་ལྟེན་བའི་རྐྱེ་ཚ་དང་ཟེགས་
རྐྱེ་རྐྱེ།　…… (144)
（二）禁忌语和俚语
ཉེར་ཚོག་བཞུ་དབྱེ་པ།　བོད་ཀྱི་སྐད་ཚུལ་ཤེས་རྐྱེ།
…… (151)
第十九课　　西藏的传统节日

ཚུལ་ཚན་ཉི་ཤུ་པ། བོད་ཀྱི་ནང་བསྟན་དང་དེའི་
ཕྱག་མཛའ་སྐོར། …… (167)
第二十课　藏传佛教及教派
ཚུལ་ཚན་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་པ། བོད་ཀྱི་མིག་གནས་ཆེ་ཆུང་ལྟ།
…… (175)
第二十一课　西藏的大五明和小五明
ཚུལ་ཚན་ཉི་ཤུ་རྩ་གཉིས་པ། བོད་ལ་ཇ་དང་དཀར་ཕོལ་
ག་ནས་དང་ཡོང་བ། …… (182)
第二十二课　西藏的茶和瓷器从何传入

ཉེ་བློག་ཀློད་པའི་ཚུལ་ཚན། …… (189)
阅读课文
དང་པོ། རྒྱལ་པོར་མི་མཛེ་བྱིས་པ། …… (189)
第一课　为国王画像
གཉིས་པ། ཤེར་སྐྱ་ཅན་ལ་ཀྱགས་ཐུག་ཀོང་ཀུ་བཤུག་པ།
…… (192)
第二课　让吝啬鬼请客
གསུམ་པ། ཤིང་བཟོ་བས་ལྷག་བདག་ལམ་པ་བཟོས་པ།
…… (198)
第三课　木匠巧斗财主
བཞི་པ། ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་གི་བཙད་ཁ། …… (201)
第四课　土地神的裁判

ལྔ་པ། ཤ་སྟག་རྒྱལ་པའི་རྒྱལ་ཁྲི། …… (203)
第五课　长角的国王
དྲུག་པ། གནམ་མཚོ་མཚོ་ཀང་དཀྱིལ་མོ་མཚོ། …… (206)
第六课　金湖姑娘和银湖姑娘
བདུན་པ། ཨ་བདས་ཚེན་གྱི་བོད་ཀྱི་གངས་ཅན་ཡུལ་ཁོ་ནའི་སྐོར་གསེས་ཡོད་ཀྱང་ཁམས་ཀྱི་ཡུལ་ཁོངས་ཀྱང་ཁག་ཅིག་ཏུ་ངོ་རྒྱལ་བའི་ཐུབ་དབང་། (བཤད་ཚིན།) …… (213)
第七课　伟大的藏族英雄史诗格萨尔王传(简述)
བརྒྱད་པ། ཪ་ཚེ་ལྷ་མོ་སྐད་ར་བོད་འབྲེལ། …… (223)
第八课　藏戏囊萨姑娘
དགུ་པ། ཞོལ་ཁང་བོད་སྤུངས། …… (233)
第九课　布达拉宫
བཅུ་པ། བོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མདོར་བཤད། …… (237)
第十课　藏族简况

སྒོ་བ་ཚན་དང་པོ།
ནམ་རྒྱུན་བཤད་རེས་བྱེད་པའི་སྐད་ཆ།

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

1. ཨ་ཅག་སྒོལ་མ་ལགས། གཡར་ཐད་གཡ
2. ང་ཁྱོམ་ལ་ཉོ་ཚ་རྒྱག་གཏ་འཚོ་གི་ཡིན།
3. དེང་སང་མཧལ་ཡས་ཅིག་ཡའི་མི་འདུག
4. ང་རྒྱ་གར་ལ་གཉེན་འཕྲད་བྱེད་གཏ་ཐྱེན་པ་ཡིན།
5. ཨ་ལས། ཕ་གའི་ཁྱེད་རང་གི་སྐུ་མཆེད་སུ་ཡོའོ་རེད།
6. ངའི་ཨ་ཅག་དང་ཁོང་ཚོའི་ནང་མི་ཚང་མ་ཡོའོ་རེད།
7. ཁོང་རྣམ་ཚོ་སྐུ་གཟུགས་གུ་འདུས་འདུག
8. སྐུ་གཟུགས་ཡག་པོ་འདུག ཡིན་ནའི་ཁོང་ཚོ་ལས་ཀ་བྱེལ་བ་ཚ་སའི་ འདུག
9. ཁོང་རྣམ་ཚོ་ཐུག་ལས་གུ་རེ་གནང་གི་ཡོའོ་རེད།
10. ཚོང་ཅ་ཉི་མ་ཉི་རྒྱག་གིས།
11. ཁྱེད་རང་ཕ་གའི་གུ་ཚོའི་བཞུགས་པ།
12. ཟླ་བ་གསུམ་ཙམ་བསྡད་པ་ཡིན། དང་པོ་བྱས་ནས་སྐྱེད་ཙམ་སྟོད་ དགོས་བསམས་བྱུང་། ཡིན་ནའི་གནམ་གཤིས་ཚ་བ་ཆེ་ཐག་ཆོད་

བྱས་བསྣད་ཐུབ་ཡས་མི་འདུག

13. ཚ་གའི་གཞུགས་དུས་སྐུ་གཟུགས་ག་འདྲས་ལྷུང་།

14. ནོ་ཚ་ཆེན་པོ་དེ་གའི་ནོ་མ་ལྷུང་། ཡིན་ནའི་གནམ་གཤིས་འཕྲོད་པོ་རང་མི་འདུག

15. ཞལ་ལགས་མཆོད་ཡས་གས་འདྲས་འདུག

16. ཁ་ལགས་དོ་སྣང་དགས་མི་འདུག མང་ཆེ་བའོད་ཟས་རེད་ཤག

17. ཚུར་ཞེབས་བྱས་གས་ཆོད་ཞེབས་སོང་།

18. སྐྱིབས་བྱས་ཉེ་མ་ཁ་ཤས་ལས་ཐྱེན་མ་སོང་།

19. ཚུར་ཞེབས་གྲབས་ཡིན་ནོ་སྐུ་ངལ་མ་གསོས་པར་ཐུགས་བྱེལ་གས་རེ་གནང་གག་ཐད་གས

20. ངལ་གསོ་ཉེ་མ་ཁ་ཤས་ཆུག་དགོས་བསམས་ལྷུང་། ཡིན་ནའི་སང་ཉིན་ཆུ་གར་ལ་ཐར་འགྲོ་མཁན་མི་གཅིག་འདུག བྱས་ཚང་ཨ་ཅག་ཁོང་ཆོར་བསྐུར་ཡས་ཉེ་ཆ་ཏེ་གས་ཙམ་ཆུག་གག་འགྲོ་གི་ཡིན།

21. བྱས་ནོ། གས་ཞེབས་ཚོ།

22. གས་ཞེ་ཞེབས་ཚོ།

གཉིས་པ། སྐྱིན་བདག་དང་མཚོན་ཅའི་བར་སྐད་ཆ་བཤད་ཤེས་བྱས་པ།

23. ཨོ་ཚའའི། བཞུགས་མཁན་ཡོད་པས།

24. ཚའའོ། སུ་ཡིན་པ། ཡར་ཞེབས། འ་སྙིས་བསོད་ནམས་ལགས་རེད་ཤག ཐུག་ཞེབས་གནང་སྐྱང་།

25. ལ་ཡོད། ལྟ་ལགས་བཞུགས་གདན་འཛགས་ཡོད་པས།

26. ལ་ཡོད། ཞྭེད་དང་ཡར་ཞེབས། བཞུགས་གདན་འཛགས་ཚོ

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbo