སློབ་ཚན་བརྒྱད་པ།
ཁ་ལག་ཟ་ལག་དང་བཟོ་ལག་གི་སྐོར་ལ།
Lesson 8 About Eating and Cooking

Objectives

1. You will be able to talk about various kinds of food in the three times, including people's preferences and habits, ordering it at the restaurant, and how to prepare a dish of your choice.

2. You will be able to discuss upcoming actions and plans: what you or somebody else will do in the near and far future. And you can express your wish to volunteer to do something for the sake, or instead, of somebody else.

DID YOU KNOW THAT...?!

དཀར་ཟས་དང་། དམར་ཟས། &ཁ་ཚ་པོ།

...when you say "vegetarian food" or "dairy products" (དཀར་ཟས་)
you are actually saying "white food."

It refers to the three main dairy products
(in the past) in Tibet: milk འོ་མ་, curd ཞོ་, and cheese ཕྱུར་ར།.
... when you say "non-veg food" (དམར་ཟས་)
you are actually just saying "red food."

…the word "spicy" (ཁ་ཚ་པོ་)
which literally means "hot mouth" is also
used to refer to a way of speaking which is

©2023 LRZTP

rather unpleasant or critical:	
སྐད་ཆ་ཁ་ཚ་པོ་མ་ཤོད་ཨ།	Don't talk critically!

གླེང་མོལ།

སྤྲིན་པ། དགོང་མོ་བདེ་ལེགས་ཨི་ལྷ་ལགས།

ཨི་ལྷ། སྤྲིན་པ་ལགས། དགོང་མོ་བདེ་ལེགས། མ་མཇལ་ཡུན་རིང་།

སྤྲིན་པ། ཨི་ལྷ་ལགས། ཁྱེད་རང་དགོང་དག་ཁ་ལག་བཟས་ཚར་ཡིན་པས།

ཨི་ལྷ། བཟས་མེད།

སྤྲིན་པ། ད་བྱས་ན་ཏག་ཏག་རེད། ང་གཉིས་ཟ་ཁང་ལ་དགོང་དག་ཁ་ལག་ཟ་གར་འགྲོ་གས།

ཨི་ལྷ། རེད། ཟ་ཁང་ག་པར་འགྲོ་ག

སྤྲིན་པ། Shangrilaལ་འགྲོ་གས། ཟ་ཁང་དེ་ཤ་མེད་རྒྱུང་རྒྱུང་རེད།

ཨི་ལྷ། འགྲིག་གི་རེད། ང་ཤ་མེད་ཡིན།

སྤྲིན་པ། ད་ང་གཉིས་ Shangrilaཟ་ཁང་ལ་སླེབས་སོང་། ད་ཁྱེད་རང་ཁ་ལག་ག་རེ་ཟ་ག

ཨི་ལྷ། སྔོན་ལ་ཟས་ཐོ་ལ་གཅིག་ལྟ་གས།

སྤྲིན་པ། ད་ངས་ཞབས་ཞུ་མ་གཅིག་སྐད་གཏང་དགོས། ལགས། ཞབས་ཞུ་མ། སྐུ་མཁྱེན། ང་གཉིས་ལ་ཟས་ཐོ་དེ་གཅིག་གནང་དང་།

ཞབས་ཞུ་མ། ལགས་སོ། ཟས་ཐོ་འདིར་ཡོད།

ཨི་ལྷ། འཐེན་ཐུག་འཐུང་ག་མོག་མོག་ཟ་ག ཡང་ན་པི་ཛྭ་ཟ་ག

སྤྲིན་པ། འདི་འདྲས་བྱས་ན་གང་འདྲས་འདུག མོག་མོག་ plate གཅིག་མངགས། དེ་ནས་པི་ཛྭ་ཆུང་ཆུང་གཅིག་ཡང་མངགས། དེ་ནས་ཤ་མོའི་ཐང་གཉིས་མངགས་ན་འགྲིག་གི་འདུག་གས།

ཨི་ལྷ། ཏག་ཏག་རེད། ད་དེ་རིང་ང་གཉིས་ཁ་ལག་ཡག་པོ་གཅིག་ཟ་གི་ཡིན། བྱས་ཙང་ཚལ་ཡང་ཧྲོག་ཙམ་མངག་གས།

སྤྲིན་པ། ལགས་འོང་། འགྲིག་གི་རེད། ཚལ་ག་རེ་མངག་ག

ཨི་ལྷ། གྲང་ཚལ་གཅིག་དང་། ཞོག་ཁོག་ཁ་ཚ་གཅིག་མངགས་ན་འགྲིག་གི་འདུག་གས།

སྤྲིན་པ། ཨོ། འགྲིག་གི་འདུག ཨི་ལྷ་ལགས། དེ་རིང་ཁ་ལག་ཡག་པོ་གཅིག་ཟ་ཨ། དེ་རིང་སྦྱིན་བདག་ང་ཡིན་ད།

ཨི་ལྷ། ལགས་སོ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། དེ་རིང་ཁྱེད་རང་རེད། ཡིན་ནའི་རྗེས་མ་དེ་ང་ཡིན་ད། དེ་དུས་ཨུ་ཚུགས་རྒྱག་ཡག་ཡོད་མ་རེད་ད།

©2023 LRZTP

སྟེན་པ། ཡ་ཡ། ཟ་ཟ།

སྟེན་པ། ཐང་འདི་གང་འདྲས་འདུག

ཨོ་ལྷ། ཞིམ་པོ་འདུག ཡིན་ནའི་ཚ་ཏོག་ཙམ་མང་དྲགས་བཞག ཨ་ནི་མོག་མོག་གི་བྲོ་བ་གང་འདྲས་འདུག

སྟེན་པ། མོག་མོག་གི་བྲོ་བ་ཡག་པོ་ཞེ་དྲག་འདུག ཡིན་ནའི་ད་ང་གྲོད་ཁོག་བཀྲུགས་སོང་། མོག་མོག་ལྷག་མ་འདི་ཚོ་ནང་ལ་འཁྱེར་འགྲོ་གས།

ཨོ་ལྷ། འགྲིག་གི་རེད། ང་སང་ཉིན་ཞོགས་གས་དེ་ཚོ་ཚ་པོ་བཟོ་གི་ཡིན།

ཚིག་གསར་དང་གནས་ཚུལ་འཕར་མ།
Vocabulary With Supplementary Information

མིང་ཚིག	**Nouns**
ཞལ་ལག	food (H) **ཞལ་** = mouth (H); **ལག་**པ་ = hand
གསོལ་ཚིགས།	food (H)
ཇ་ཁང་།	tea shop (syn: ཇ་འབྲུང་ས་) **ཇ་** = tea; **ཁང་**པ་ = house, building
ཆང་ཁང་།	bar **ཆང་** = *chang*, rice or barley beer; **ཁང་**པ་ = house, building
རྩམ་པ།	*tsampa,* roasted flour as in: འོ་**རྩམ་** = milk powder, lit. milk *tsampa*
འཐེན་ཐུག	handmade noodle soup **འཐེན་**པ་ = to pull, as in: ཐ་མག་**འཐེན་**པ་ = to smoke; **ཐུག** = noodle, soup
ཐུག་པ།	soup, noodles not to be confused with: ཐུག་པ་ = to meet
རྩམ་ཐུག	soup made out of *tsampa* **རྩམ་**པ་ = *tsampa*, roasted flour; **ཐུག་**པ་ = soup

©2023 LRZTP

བཞེས་ཐུག།	soup (H) **བཞེས་** makes it honorific, as in: **བཞེས་**ཁོག་ = potatoes (H), **བཞེས་**མོག་ = *momo* (H); **ཐུག་**པ་ = soup
མོག་ཐུག།	*momos* in soup **མོག་**མོག་ = *momos*; **ཐུག་**པ་ = soup
ཐང་།	soup, almost syn: ཁུ་བ་ as in: ཇ་**ཐང་** = plain tea
མོག་མོག།	*momos*, dumplings not to be confused with: རྨོ་རྨོ་ (high tone) as in :ང་རྨོ་རྨོ་ཟ་གི་ཡིན། = I'll eat my grandmother!
བཞེས་མོག།	*momos* (H) **བཞེས་** = honorific marker; **མོག་**མོག་ = *momos*
ཤ།	meat
ཤ་མེད།	vegetarian, also used as an adjective **ཤ་** = meat; **མེད་** = negation
ཞོག་ཁོག།	potato note: many Tibetans in exile say: ཨ་ལུ་, which is Hindi and Nepali
འབྲས།	rice as in: **འབྲས་**བུ་ = result, fruition; ལས་རྒྱུ་**འབྲས་** = *karma*, cause and effect
ཤ་བག་ལེབ།	*shabaley* (meat bread) **ཤ་** = meat; **བག་ལེབ་** = bread
སི་པན།	chili
ཚལ།	vegetable as in: **ཚལ་**ཐོ་ = menu
གྲང་ཚལ།	salad (syn: ཚལ་རྗེན་པ་) **གྲང་** = cold; **ཚལ་** = vegetable
ཙོང་།	onion, also spelled: བཙོང་ as in: རྗེ་**ཙོང་**ཁ་པ་ = Master Tsongkhapa
སྒོག་པ།	garlic
ཤ་མོ།	mushroom
སྒོ་ང་།	egg

©2023 LRZTP

སྣུམ།	oil as in: ས་**སྣུམ་** = petroleum
ཤིང་ཏོག་ཁུ་བ།	fruit juice **ཤིང་ཏོག** = fruit, as in: **ཤིང་**སྡོང་ = tree; ལོ་**ཏོག** = crops, harvest; **ཁུ་བ་** = juice, brew
ཆང་།	*chang,* rice beer, barley beer as in: **ཆང་**ས་ = wedding
ཆབ།	water (H) as in: **ཆབ་**གསང་ = toilet (H)
བྲོ་བ།	taste, flavour as in: **བྲོ་བ་**ཆེན་པོ་ = tasty, full of flavour, having great taste
སྦྱིན་བདག	patron, restaurant owner, sponsor, benefactor as in: **སྦྱིན་**པ་ = generosity; **བདག** as in: **བདག་**པོ་ = owner
ཞབས་ཞུ་བ།	waiter **ཞབས་** = leg (H); **ཞུ་བ་** = to take, to drink, to say (h)
ཞབས་ཞུ་མ།	waitress **ཞབས་** = leg (H); **ཞུ་བ་**= to take, to drink, to say (h); **མ་** = female
གྲོད་ཁོག	stomach (syn: གྲོད་པ་) **ཁོག་**པ་ = vessel, container, the inside, as in: **གྲོད་ཁོག་**ལྟོགས་པ་ = to be hungry
མ་བྱན།	cook
ཐབ་ཚང་།	kitchen **ཐབ་** = stove; **ཚང་** = abode, nest, as in: ཁྱིམ་**ཚང་** = family
སྒོར་མོ།	unit of any currency **སྒོར་མོ་** = disc, ball, as in: ཨ་**སྒོར་** = dollars (short for: ཨ་རིའི་**སྒོར་མོ་**)
ཐ་པག	plate, dish (syn: སྡེར་མ་)
ཕོར་པ།	bowl
གྲི།	knife
ཀང་ཏ།	fork as in: **ཀང་**པ་ = leg
ཐུར་མ།	spoon
ཁོ་ཙེ།	chopsticks

©2023 LRZTP

ཏ་ཡང་།	pot, pan
ཚལ་ཐོ།	menu (syn: ཟས་ཐོ་) **ཚལ་** = vegetable; **ཐོ་** = list, catalogue, index, as in: ལོ་**ཐོ་** = calendar
བྱ་ཚིག	**Verbs**
སྐད་གཏོང་བ།	to call over, to call, to invite (ཐ་དད་པ།) **སྐད་**= voice, language
ཁ་ལག་བཟོ་བ།	to make food, to prepare food, to cook (ཐ་དད་པ།) **ཁ་ལག** = food; **བཟོ་**བ་ = to make (also used with other nouns)
ཁ་ལག་མངག་པ།	to order food (ཐ་དད་པ།)
མཆོད་པ།	to eat, to drink, to have (H), also: offering to offer (ཐ་དད་པ།) མཆོད་ = to offer, as in: **མཆོད་**རྟེན་ = *stupa,* support for offering
འཐུང་བ།	to drink (ཐ་དད་པ།)
རྩིས་རྒྱག་པ།	to calculate, to bring the bill (ཐ་དད་པ།) as in: ཨང་**རྩིས་** = mathematics, སྨན་**རྩིས་**ཁང་ = Mentseekhang (Tibetan Medical & Astro. Institute); **རྒྱག་པ་** = to do, to make
མང་དྲགས་པ།	to be too much, to be excessive (ཐ་མི་དད་པ།) **མང་** = **མང་**པོ་ = a lot; **དྲགས་པ་** = too much, as in: ཉུང་**དྲགས་པ་** = to be too little
ཨུ་ཚུགས་རྒྱག་པ།	to insist (ཐ་དད་པ།)
འཁྲུད་པ།	to wash (ཐ་དད་པ།) as in: ཁྲུས་ཁང་ = bathroom
པགས་པ་བཤུ་བ།	to peel the skin (ཐ་དད་པ།) **པགས་པ་** = skin, peel, **བཤུ་བ་** = to peel
ལ་ཕད་རྒྱག་པ།	to grate (ཐ་དད་པ།) **ལ་** as in **ལ་**ཕུག་ = radish; **ཕད་** as in: སྐྲ་**ཕད་** = comb; **རྒྱག་པ་** = to do
རྔོད་པ།	to fry (ཐ་དད་པ།) as in: ཐུག་པ་**བརྔོས་**མ་ = chowmein, fried noodles
མེ་གཏོང་བ།	to put the fire/stove on (ཐ་དད་པ།) **མེ་** = fire
དཀྲུག་དཀྲུག་གཏོང་བ།	to stir (ཐ་དད་པ།)
འཚིག་པ།	to get burned (ཐ་མི་དད་པ།) as in: འཚིག་ཇ་ = coffee

©2023 LRZTP

ཁ་སློག་རྒྱག་པ།	to turn upside down (ཐ་དད་པ།) **སློག** = to reverse, return
གཏུབ་པ།	to cut, to chop (ཐ་དད་པ།)
བཞུ་བ།	to melt, to get melt (ཐ་དད་པ།)
འཚོད་པ།	to cook (solid food) (in colloquial བཙོས་) (ཐ་དད་པ།)
སྐོལ་བ།	to boil (liquids)
གྲོད་ཁོག་ལྟོགས་པ།	to feel hungry, also spelled: གྲོད་ཁག་ལྟོགས་པ་ (ཐ་མི་དད་པ།) **གྲོད་ཁོག** = stomach; **ལྟོགས་པ་** = to feel hungry
གྲོད་ཁོག་རྒྱགས་པ།	to feel full, to be satisfied (ཐ་མི་དད་པ།) **གྲོད་ཁོག** = stomach; བ**རྒྱགས**་པ་ = to feel full
རག་པ།	to get, obtain, receive, to be available (ཐ་མི་དད་པ།)
རྒྱན་ཚིག	**Adjectives**
སྟབས་བདེ་པོ།	simple, convenient, handy **སྟབས་** = སྟོབས་ = power, strength; **བདེ་པོ་** = nice, comfortable
གཙང་མ།	clean
ཚྭ་ཁུ།	salty **ཚྭ་** = salt, not to be confused with: ཚ་ = hot
ཁ་ཚ་པོ།	spicy **ཁ་** = mouth; **ཚ་པོ་** = hot
སོས་པ།	fresh, not old (for food, vegetables, etc.) as in: **སོས་**པ་**སོས་**རྐྱང་ = completely fresh
མགྱོགས་པོ།	fast, quickly, soon as in: **མགྱོགས་**ལམ་ = shortcut
འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས།	**Miscellaneous**
ཤ་མེད་རྐྱང་རྐྱང་།	all vegetarian, exclusively vegetarian **ཤ་** = meat; **མེད་** = negation; **རྐྱང་རྐྱང་** = only, exclusively
སྔོན་ལ།	first, before, in the beginning as in: **སྔོན་**འགྲོ་ = preliminary practices
……ན་འགྲིག་གི་རེད་པས།	is it fine if…, shall we, is it o.k. if, may I? **ན་** = if; **འགྲིག་གི་རེད་པས།** = is it o.k.?

©2023 LRZTP

ལྷག་མ། left, left over
ཐུག་**ལྷག** = leftover stew, soup

དང་པོ། first, at first

ཡོད་དང་ཡོད། Of course! Certainly! Without any doubt!

ཏག་ཏག་རེད། Perfect! Exactly!

མཚམས་མཚམས་ལ། occasionally, once in a while, from time to time

རྗེས་ལ། after that, afterwards, later
རྗེས་ = after, as in: **རྗེས་**འཇུག = suffix, letter which comes *after*

ཁྱོན་བསྡོམས། in total, the sum of, everything counted together
བསྡོམས་པ་ = to summarize, to combine, to add

©2023 LRZTP

ཚིག་གྲུབ་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་དང་བཅས་པ།
With Example Sentences

མིང་ཚིག Nouns

ཁ་ལག = food

ང་བོད་པའི་**ཁ་ལག་** ལ་དགའ་པོ་ཡོད། – I like Tibetan food.

ཞལ་ལག = food (H)

ཞལ་ལག་མཉེས་པོ་མཆོད་རོགས་གནང་། – Enjoy your food! (H)

གསོལ་ཚིགས། = dinner, food (H)

དེ་རིང་**གསོལ་ཚིགས་**ཡག་པོ་འདུག – Today's food is nice.

ཇ་ཁང་། = tea shop

ང་གཟའ་མཇུག་ལ་**ཇ་ཁང་** ལ་འགྲོ་གི་ཡོད། – I (habitually) go to the tea shop on the weekends.

ཆང་ཁང་། = bar

ང་**ཆང་ཁང་**ལ་འགྲོ་གི་མེད། – I do not go to the bar.

རྩམ་པ། = *tsampa,* roasted flour

ངའི་ཁ་ལག་དགའ་ཤོས་**རྩམ་པ་**རེད། – *Tsampa* is my favorite food.

འཐེན་ཐུག = handmade noodle soup

བོད་པ་མང་ཆེ་བ་**འཐེན་ཐུག་**ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད། – Most Tibetans like handmade noodle soup.

ཐུག་པ། = soup, noodles

ཐུག་པ་ཞིམ་པོ་ཡོད་རེད། – Soup / noodles are tasty.

རྩམ་ཐུག = soup made out of *tsampa*

རྩམ་ཐུག་ནང་ལ་རྩམ་པ་དང་ཕྱུ་ར་ཡོད་རེད། – There is *tsampa* and dry cheese inside the *tsampa* soup.

བཞེས་ཐུག = soup (H)

བཞེས་ཐུག་ལ་རིགས་མང་པོ་ཡོད་རེད། – There are a lot of (different) types of soups. (H)

མོག་ཐུག = *momos* in soup

མོག་ཐུག་ནང་ལ་མོག་མོག་ཆུང་ཆུང་མང་པོ་ཡོད་རེད། – There are a lot of small *momos* in the *momos* in soup.

ཐང་། = clear soup

ང་ཤ་མོའི་**ཐང་ག**ཅིག་འཐུང་གི་ཡིན། – I'll have a mushroom soup.

མོག་མོག = *momos* , dumplings

མོག་མོག་ལ་ཤ་**མོག་མོག་**དང་ཤ་མེད་**མོག་མོག་**གཉིས་ཡོད་རེད། – As for *momos*, there are both meat and vegetarian ones.

©2023 LRZTP

བཞེས་མོག = *momos* (H)
ཁྱེད་རང་**བཞེས་མོག**་མཆོད་གས། – Are you going to eat *momos* (H)?

ཤ། = meat
ཤ་(མང་པོ་)བཟས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད། – If one eats (a lot) of meat, it is not good.

ཤ་མེད། = vegetarian, also used as an adjective
ངའི་གྲོགས་མོ་ང་གཉིས་**ཤ་མེད**་ཡིན། – My friend and I are both vegetarians.

ཞོག་ཁོག = potato
རྒྱ་གར་ལ་**ཞོག་ཁོག**་མང་པོ་འདུག – There are lots of potatoes in India.

འབྲས། = rice
རྒྱ་གར་གྱི་ཁ་ལག་ཡག་ཤོས་**འབྲས**་དང་ཌཱ་ལི་རེད། – The best Indian food is rice and *daal.* (lentils)

ཤ་བག་ལེབ། = *shapaley* (meat bread)
ཤ་བག་ལེབ་ཟེར་བའི་བོད་གཞས་གཅིག་ཡོད་རེད། – There is a Tibetan song called “Shapaley.”

སི་པན། = chili
སི་པན་མང་པོ་བླུགས་ན་ཁ་ལག་ཁ་ཚ་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད། – If one puts a lot of chili, the food will become spicy.

ཚལ། = vegetable
ཚལ་མང་པོ་ཟ་དགོས་རེད། – One must/should eat a lot of vegetables.

གྲང་ཚལ། = salad
ཁྱེད་རང་**གྲང་ཚལ**་མང་པོ་ཟ་གི་ཡོད་པས། – Do you eat a lot of salad?

ཙོང་། = onion
ང་**ཙོང**་ལ་ཞེ་དྲག་དགའ་པོ་མེད། – I do not like onions very much.

སྒོག་པ། = garlic
སྒོག་པ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན་གྱི་རེད་ཟེར། – They say that garlic is good for health.

ཤ་མོ། = mushroom
ཁ་ས་དགོང་དག་**ཤ་མོའི**་ཐང་ཞིམ་པོ་གཅིག་འཐུངས་པ་ཡིན། – Last night, I had a nice mushroom soup.

སྒོ་ང་། = egg
ང་ཤ་དང་**སྒོ་ང**་གཉིས་ཀ་ཟ་གི་མེད། – I do not eat either meat nor eggs.

སྣུམ། = oil
འབྲས་བརྔོས་མའི་ནང་ལ་**སྣུམ**་མང་དྲགས་བཞག – There is too much oil in the fried rice.

ཤིང་ཏོག་ཁུ་བ། = fruit juice
ཤིང་ཏོག་ཁུ་བ་མང་པོ་འཐུང་དགོས་རེད། – One must/should drink a lot of fruit juice.

©2023 LRZTP

ཆང་། = *chang,* rice beer, barley beer

ཁྱེད་རང་བོད་པའི་ལོ་གསར་ལ་**ཆང་**ཧྲག་ཙམ་འཐུངས་པ་ཡིན་པས། – Did you have a bit of *chang* in the Tibetan New Year?

ཆབ། = water (H)

ཁྱེད་རང་**ཆབ་**མཆོད་གཡང་ན་གསོལ་ཇ་མཆོད་ག – Are you going to have water or tea? (H)

བྲོ་བ། = taste, flavor

ཞོག་ཁོག་ཁ་ཚ་པོའི་**བྲོ་བ་**གང་འདྲས་འདུག – How is the taste of the spicy potatoes?

སྦྱིན་བདག = patron, owner of the restaurant, sponsor, benefactor

ཟ་ཁང་འདིའི་སྦྱིན་བདག་སུ་རེད། – Who is the owner of this restaurant?

ཞབས་ཞུ་བ། = waiter

ཟ་ཁང་འདི་ལ་**ཞབས་ཞུ་བ་**གསུམ་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། – There are three waiters working in this restaurant.

ཞབས་ཞུ་མ། = waitress

ངས་**ཞབས་ཞུ་མ་**གཅིག་སྐད་གཏང་དགོས། – I’ll call the waitress (for you).

གྲོད་ཁོག = stomach

ངའི་**གྲོད་ཁོག་**ཆུང་ཆུང་རེད། – My stomach is tiny (small).

མ་བྱན། = cook

ཟ་ཁང་ལ་**མ་བྱན་**ཁ་ཤས་ཡོད་རེད། – There are a couple of cooks at the restaurant.

ཐབ་ཚང་། = kitchen

ཐབ་ཚང་ནང་ལ་ཁ་ལག་བཟོ་གི་ཡོད་རེད། – Food is made in the kitchen. Or: (Somebody) makes food in the kitchen.

སྒོར་མོ། = unit of any currency

ཅ་ལག་ཉོ་དུས་**སྒོར་མོ་**མང་པོ་དགོས་ཀྱི་རེད། – When buying stuff, one needs a lot of money.

སྡེར་མ / ཐ་པག = plate, dish

ང་ཚོས་སྡེར་མའི / ཐ་**པག་**གི་ནང་ལ་ཁ་ལག་ཟ་གི་ཡོད་རེད། – We eat food from (lit. in) the plate.

ཕོར་པ། = bowl

སྔོན་མ་བོད་ལ་ང་ཚོ་ག་པར་འགྲོ་ནའི་**ཕོར་པ་**འཁྱེར་ནས་འགྲོ་གི་ཡོད་རེད། In former times in Tibet we would take a bowl with us wherever we would go.

གྲི། = knife

ཁྱེད་རང་ཟབ་ཟབ་བྱེད་ཨ་**གྲི་**འདི་རྣོ་པོ་ཞེ་དྲགས་འདུག – Be careful, this knife is very sharp.

ཀང་ཏ། = fork

ཐུར་མ་མཉམ་དུ་ཀང་ཏ་གཅིག་ཡོད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། – It is good to have a fork with the spoon.

©2023 LRZTP

ཁོ་ཙེ། = chopsticks

རྒྱ་མིས་ཁ་ལག་**ཁོ་ཙེས**་ཟ་གི་རེད། – Chinese people eat with chopsticks.

ཏ་ཡང་། = pot, pan

ཚིལ་བཙོ་དུས་དང་པོ་**ཏ་ཡང**་ནང་ལ་སྣུམ་ཚ་པོ་བཟོ་དགོས་རེད། – First one needs to heat up the oil in the pan.

ཚལ་ཐོ། = menu

སྔོན་ལ་ང་གཉིས་**ཚལ་ཐོ**་ལ་གཅིག་ལྟ་གས། – Shall we two first take a look at the menu?

བྱ་ཚིག Verbs

སྐད་གཏོང་བ། = to call over, to call, to invite (ཐ་དད་པ།)

ཁོང་ཚོས་ང་ཚོ་ཁ་ལག་ཟ་གར་**སྐད་བཏང**་བྱུང་། – They invited us for food.

ཁ་ལག་བཟོ་བ། = to make food, to prepare food, to cook (ཐ་དད་པ།)

མ་བྱན་འདིས་**ཁ་ལག**་འདྲ་མི་འདྲ་**བཟོ**་གི་རེད། – This cook prepares / makes various kinds of food.

ཁ་ལག་མངག་པ། = to order food (ཐ་དད་པ།)

ཁྱེད་རང་གྲོད་ཁོག་ལྟོགས་ན་ཨ་ནི་བོད་པའི་ཐབ་ཚང་ལ་**ཁ་ལག**་ཅིག་**མངག**་དགོས་རེད། – If you are hungry, then you should order some food in Tibet Kitchen.

མཆོད་པ། = to eat, to drink, to have (H), also: offering (ཐ་དད་པ།)

ང་ཚོའི་རྒན་ལགས་ད་ལྟ་ཞལ་ལག་**མཆོད**་ཀྱི་འདུག – Our (respected) teacher is having food/a meal now. (H)

འཐུང་བ། = to drink (ཐ་དད་པ།)

ང་བོད་ཇ་མང་པོ་**འཐུང**་གི་ཡོད། – I drink a lot of Tibetan tea.

རྩིས་རྒྱག་པ། = to calculate, to bring the bill (ཐ་དད་པ།)

རྩིས་པ་འདིས་**རྩིས**་ཡག་པོ་**རྒྱག**་གི་ཡོད་རེད། – This accountant calculates well.

མང་དྲགས་པ། = to be too much, to be excessive (ཐ་མི་དད་པ།)

ཐུག་པའི་ནང་ལ་ཚྭ་**མང་དྲགས**་བཞག – There is too much salt in the noodles.

ཨུ་ཚུགས་རྒྱག་པ། = to insist, persist, press (ཐ་དད་པ།)

ཁོང་ལ་ཨུ་ཚུགས་མང་པོ་མ་སྐྱོན་(བརྒྱབ་)རོགས་གནང་། – Please don’t press him/her (so) much!

འཁྲུད་པ། = to wash, also spelled ཁྲུས་པ་ (ཐ་དད་པ།)

དང་པོ་ཁྱེད་རང་གིས་ཏོ་མ་ཏོ་དེ་ཚོ་ཡག་པོ་ཅིག་**འཁྲུད**་རོགས་གནང་། – First could you please wash the tomatoes well.

པགས་པ་བཤུ་བ། = to peel the skin (ཐ་དད་པ།)

ཞོག་ཁོག་དེ་ཚོ་**པགས་པ་བཤུ་བྱས་བཏུབ**་དགོས་རེད། – One needs to peel the potatoes and then cut them.

©2023 LRZTP

ལ་ཤད་རྒྱག་པ། = to grate (ཐ་དད་པ།)
ངས་ཞོག་ཁོག་དེ་ཚོ་**ལ་ཤད་བརྒྱབ་**པ་ཡིན། – I grated the potatoes.

བརྗོ་བ། = to fry (ཐ་དད་པ།)
ཚལ་ཡག་པོ་**བརྗོས་**ན་ཞིམ་པོ་ཡོང་གི་རེད། – If one fries the vegetables well, it will be tasty.

མེ་གཏོང་བ། = to put the fire/stove on (ཐ་དད་པ།)
ཇ་སྐོལ་དུས་**མེ་**ཆུང་ཆུང་**གཏང་**དགོས་རེད། – When one makes tea,the fire/heat should to put on low.

དཀྲུག་དཀྲུག་གཏོང་བ། = to stir (ཐ་དད་པ།)
ངས་ཆུ་དང་གྲོ་ཞིབ་**དཀྲུག་དཀྲུག་**ཡག་པོ་**བཏང་**པ་ཡིན། – I stirred the water and the flour well.

འཚིག་པ། = to get burned (ཐ་མི་དད་པ།)
ཨོ། ངའི་བག་ལེབ་**འཚིག་**བཞག – Oh, my bread got burned!

ཨ་སློག་རྒྱག་པ། = to turn upside down (ཐ་དད་པ།)
བག་ལེབ་བཀྲག་(སྲེག་)དུས་ཐེངས་མ་ཁ་ཤས་**ཨ་སློག་རྒྱག་**དགོས་རེད། – One has to turn (it) a couple of times when baking bread.

གཏུབ་པ། = to cut, to chop (ཐ་དད་པ།)
ངས་ཙོང་དེ་ལེབ་ལེབ་**གཏུབ་**ཀྱི་ཡིན། – I’ll cut the onion into slices.

བཞུ་པ། = to melt, to get melt (ཐ་དད་པ།)
ཉི་མ་ཚ་པོ་ཡོད་དུས་མར་ལམ་སང་**བཞུ་**འགྲོ་གི་ཡོད་རེད། – When the sun is hot, the butter immediately melts.

འཚོད་པ། = to boil, to cook (solid food) (ཐ་དད་པ།)
ཨོ། འབྲས་འདི་ཡག་པོ་**ཚོས་**མི་འདུག – Oh, this rice is not cooked well.

སྐོལ་བ། = to boil (liquids) (ཐ་དད་པ།)
ངས་དགུན་ཁ་ལ་འཐེན་ཐུག་མང་པོ་**སྐོལ་**ཀྱི་ཡོད། – I make (lit. boil) a lot of *thenthuk* in the winter.

གྲོད་ཁོག་ལྟོགས་པ། = to feel hungry (ཐ་མི་དད་པ།)
ང་**གྲོད་ཁོག་ལྟོགས་**ཀྱི་འདུག – I am hungry, I feel hungry.

གྲོད་པ་བརྒྱགས་པ། = to feel full, to be satisfied (ཐ་མི་དད་པ།)
ཁ་ལག་བཟས་ན་**གྲོད་ཁོག་བརྒྱགས་**ཀྱི་རེད། – If one eats food, one will feel full.

རག་པ། = to get, to obtain, to receive, to be available (ཐ་མི་དད་པ།)
ང་ལ་གྲོགས་མོ་གསར་པ་གཅིག་**རག་**སོང་། – I got a new friend (female).

རྒྱན་ཚིག Adjectives

སྟབས་བདེ་པོ། = simple, convenient, handy

དེ་རིང་ངས་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་**སྟབས་བདེ་པོ་**ཅིག་བཟོས་པ་ཡིན། Today cooked a simple lunch.

©2023 LRZTP

གཙང་མ། = clean
ང་ཚོའི་སློབ་ཁང་**གཙང་མ་**རེད། – Our classroom is clean.

ཚྭ་ཁུ། = salty (too much salt)
ཁ་ལག་**ཚྭ་ཁུ་ཆགས་ན་**ཞིམ་པོ་ཡོད་མ་རེད། – If the food becomes too salty then it won't be tasty.

ཁ་ཚ་པོ། = spicy
མི་ཁ་ཤས་ཁ་ལག་**ཁ་ཚ་པོ་**ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་རེད། – Some people like spicy food.

སོས་པ། = fresh, not old (for food, vegetables, etc.)
ཁ་ལག་**སོས་པ་**ཟ་དགོས་རེད། – One must/should eat fresh food.

མགྱོགས་པོ། = fast, quickly, soon
ང་ཚོས་བོད་སྐད་**མགྱོགས་པོ་**ཤེས་སོང་། – We knew (learnt) Tibetan quickly, fast.

འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས། Miscellaneous

ཤ་མེད་རྐྱང་རྐྱང་། = all vegetarian, exclusively vegetarian
ཟ་ཁང་དེའི་ནང་ལ་ཁ་ལག་ཚང་མ་**ཤ་མེད་རྐྱང་རྐྱང་**རེད། – In that restaurant, the food is all vegetarian.

སྔོན་ལ། = first, before, in the beginning
སྔོན་ལ་ཁྱེད་རང་ཟས་ཐོ་ལ་གཅིག་བལྟ་གི་ཡིན་པས། – First will you take a look at the menu?

''''ན་འགྲིག་གི་རེད་པས། = is it fine if…, shall we, is it o.k. if, may I?
ང་ཚོ་འཐེན་ཐུག་གཅིག་དང་ཤ་མེད་མོག་མོག་ plate གཉིས་མངགས་**ན་འགྲིག་གི་རེད་པས**། – Is it o.k. if we order a *thenthuk* and two plates of veg *momos*?

ལྷག་མ། = left, left over
མོག་མོག་**ལྷག་མ་**དེ་ཚོ་ང་ནང་ལ་འཁྱེར་འགྲོ་གི་ཡིན། – I'll take the leftover *momos* home.

དང་པོ། =first, at first
ཚོགས་ཐེངས་འདི་**དང་པོ་**རེད། – This session/period is the first.

ཡོད་དང་ཡོད། = Of course! Certainly! Without any doubt!
ཁྱེད་རང་སི་པན་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས། **ཡོད་དང་**ཡོད། – Do you like chili? – Of course!

ཏག་ཏག་རེད། = perfect(ly), exactly
ད་ལྟ་ཆུ་ཚོད་བཅུ་གཉིས་**ཏག་ཏག་**རེད། – Now it is exactly 12 o'clock.

མཚམས་མཚམས་ལ། = Occasionally, once in a while, from time to time
ངས་**མཚམས་མཚམས་ལ་**ཆང་ཏོག་ཙམ་འཐུང་གི་ཡོད། – Sometimes I drink a little bit of *chang*.

རྗེས་ལ། = After that, afterwards, late
རྗེས་ལ་མཇལ་ཡོང་། – (Hopefully) I'll see you later! (H)

ཁྱོན་བསྡོམས། = In total, sum of, everything counted together
ཁྱོན་བསྡོམས་སྒོར་མོ་ག་ཚོད་རེད། – How much money is it in total?

©2023 LRZTP

ཉེར་མཁོའི་ཚིག་གྲུབ། Phrasebook

ཟ་ཁང་ལ་འགྲོ་སྐབས།

- ཁྱེད་རང་དགོང་དག་ཁ་ལག་བཟས་ཚར་ཡིན་པས།　　བཟས་ཚར་མེད།
  Have you already had dinner?　　No, I haven't.
- ང་གཉིས་དགོང་དག་ཁ་ལག་གཅིག་ཟ་གར་འགྲོ་ན་གང་འདྲས་འདུག
  What about if the two of us go and have dinner?
- ང་ཤ་མེད་ཡིན་ཙང་ཤ་མེད་ཟ་ཁང་ལ་འགྲོ་ཡག་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་དེ་ལ་ཁ་ལག་ཚང་མ་ཤ་མེད་རྐྱང་རྐྱང་རེད་པ།
  Since I'm a vegetarian, I like to go to veg-restaurants because there is only vegetarian food.

ཟ་ཁང་ལ།

- སྐུ་མཁྱེན། ཞབས་ཞུ་མ། ང་ལ་ཚལ་ཐོ་གཅིག་གནང་རོགས་གནང་།
  Please, waitress, give me a menu!
- ང་གཉིས་ཞོག་ཁོག་མོག་མོག་དང་འབྲས་བརྔོས་མ་ཅིག་མངགས་ན་ག་འདྲས་འདུག
  How about if the two of us order potato *momos* and fried rice?
- དེ་རིང་སྦྱིན་བདག་ང་ཡིན་དྭ། ག་པར་ག་པར། དངུལ་ངས་སྤྲད་དགོས།
  Today, I'll pay. (lit. be the sponsor) - What are you talking about?! I'll pay for you!
- ད་འགྲིག་གི་རེད། ཡིན་ནའི་རྗེས་མ་ང་ཡིན་དྭ།
  Well, o.k. but next is my turn!
- དེ་དུས་ཞུ་ཚུགས་རྒྱག་ཡག་ཡོད་མ་རེད་དྭ།
  That time, don't insist!

ཁ་ལག་བཟོ་བའི་སྐབས་ལ།

- དང་པོ་ཚལ་ཡག་པོ་འཁྲུད་དགོས་རེད།
  First, one has to wash the vegetables well.
- དེ་ཚར་པའི་རྗེས་ལ་རྡོག་རྡོག་ཆུང་ཆུང་གཏུབ་དགོས་རེད།
  After finishing that, one has to chop them into small pieces.
- ཙོང་ཏ་ཡང་ནང་ལ་མ་བླུགས་སྔོན་ལ་སྣུམ་ཚ་པོ་བཟོ་དགོས་རེད།
  Before putting the onions in the pan, one has to heat up the oil.
- ཚལ་དེ་ཚོ་རླངས་བཙོས་བརྒྱབ་དུས་ཁ་གཙོད་རྒྱག་དགོས་རེད།
  When steaming vegetables, one needs to close the lid.
- སྐར་མ་བཅུའི་རྗེས་ལ་མེ་ཧྲོག་ཙམ་ཆུང་ཉ་གཏང་དགོས་རེད།

©2023 LRZTP

After ten minutes, one needs to reduce the fire.

©2023 LRZTP

རོས་སི་ཏིའི་ (Rösti) བཟོ་སྟངས།

རོས་སི་ཏི་ཟེར་བའི་ཁ་ལག་དེ་ སྭི་རྒྱལ་གྱི་ཁ་ལག་སྐད་གྲགས་ཆེན་པོ་གཅིག་རེད། རོས་སི་ཏི་བཟོ་སྟངས་ལས་སླ་པོ་ཞིག་དྲག་ཡོད་རེད། ངས་ཡང་བཟོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ཨ་ནི་རྒྱུ་ཆ་ཡང་མང་པོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། རོས་སི་ཏི་བཟོ་ཡག་ལ་ཞོག་ཁོག་བྱས། སྣུམ་ཡང་ན་མར་བྱས། ཚྭ་དང་གཡེར་མ་ནག་པོ་དང་ཕྱུ་ར་མ་གཏོགས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། རོས་སི་ཏི་ལ་བཟོ་སྟངས་གཉིས་ཡོད་རེད། གཅིག་ཞོག་ཁོག་**བཙོས**་བཞག་ཀྱོག་གིས་བཟོ་གི་ཡོད་རེད། གཉིས་པ་དེ་ཞོག་ཁོག་རྗེན་པས་བཟོ་གི་ཡོད་རེད། ངའི་བསམ་པ་ལ་ཞོག་ཁོག་རྗེན་པས་བཟོས་བཞག་ཀྱོག་དེ་ཞིམ་པ་འདུགདང་པོ་ཞོག་ཁོག་དེ་ཚོ་ཡག་པོ་བཀྲུ**ས**་བྱས་**པགས་པ་བཤུ།ཨ་ནི་ཞད་རྒྱག**་དགོས་རེད། དེ་ནས་**ཏ་ཡང**་ནང་ལ་སྣུམ་ཡང་ན་མར་ཏོག་ཙམ་བླུག་དགོས་རེད། ངས་བྱས་ན་མར་ཏོག་ཙམ་བླུགས་ན་ཞིམ་པ་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ཨ་ནི་སྣུམ་ཡང་ན་མར་དེ་ཚ་པོ་ཆགས་པའི་རྗེས་ལ་ཞོག་ཁོག་ལ་ཞད་བརྒྱབ་པ་དེ་**བླུགས**་བྱས་ག་ལེ་ག་ལེར་**བརྗོ**་དགོས་རེད། **མེ**་ཆུང་ཆུང་**གཏང**་ན་མ་གཏོགས་མེ་ཆེན་པོ་བཏང་ན་ཞོག་ཁོག་**འཚིག་འགྲོ**་གི་རེད། དེ་ནས་ཐེངས་མ་ཁ་ཤས་**ཨ་སློག་བརྒྱབ།** མཐའ་མ་ལ་ཚྭ་དང་གཡེར་མ་ནག་པོ་ཏོག་ཙམ་བླུག་དགོས་རེད། ཨ་ནི་ཕྱུ་ར་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་ན་བ་ཕྱུགས་ཀྱི་ཕྱུ་ར་གྲིས་ལེབ་ལེབ་**གཏུབས**་བྱས་རོས་སི་ཏིའི་སྟེང་ལ་བླུག་དགོས་རེད། ཕྱུ་ར་དེ་ག་ལེ་ག་ལེར་**བཞུར**་ཀྱི་རེད། ཨ་ནི་རོས་སི་ཏི་དེ་ཞིམ་པོ་ཞེ་པོ་ཅིག་ཆགས་ཀྱི་རེད། ☺

ཁ་ལག་བཟོ་དུས་བྱ་ཚིག་བེད་སྤྱོད་ཆེན་པ།

དགོས་པ། = to need, to have to
འཚོད་པ། (བཙོ་བ་)= to cook
འཁྲུད་པ། = to wash
པགས་པ་བཤུ་བ། = to peel the skin
ལ་ཞད་རྒྱག་པ། = to grate
བླུག་པ། = to pour, to put
རྗོ་བ། = to fry
མེ་གཏོང་བ། = to put the fire/stove on
འཚིག་པ། = to get burned, to roast
ཨ་སློག་རྒྱག་པ། = to turn upside down
གཏུབ་པ། = to cut
བཞུ་བ། = to melt, to get melted

©2023 LRZTP

©2023 LRZTP

Food offering prayer

སྟོན་པ་བླ་མེད་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ།། སྟོན་པ་ = teacher བླ་མེད་ = unsurpassed
རིན་པོ་ཆེ་ = precious

སྐྱོབ་པ་བླ་མེད་དམ་ཆོས་རིན་པོ་ཆེ།། སྐྱོབ་པ་ = refuge དམ་ཆོས་ = sacred
Dharma

འདྲེན་པ་བླ་མེད་དགེ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ།། འདྲེན་པ་ = guide དགེ་འདུན་ = *Sangha*

སྐྱབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་མཆོད་པ་ཕུལ།།
སྐྱབས་གནས་ = object of refuge དཀོན་མཆོག་གསུམ་ = the Three Jewels
མཆོད་པ་ཕུལ་ = I offer

དུས་མ་འོངས་པ། The Future Tense

Future Action and Inherent Nature

The future tense has two main functions – to express a future action and to indicate the inherent nature of something. To express a future action is straightforward and can be translated with the English auxiliary, "will" or "going to." It simply shows that somebody "will do X" in the future. The following example illustrates that one sentence could be both of these usages.

སྟག་གིས་ཤ་ཟ་**གི་རེད།**

This sentence could equally mean: "The tiger will eat the meat" or "Tigers eat meat." The first translation indicates a future action and the second indicates the inherent nature of tigers. The future auxiliary གི་རེད། equally expresses them both. But, no worries, in probably 95% of the cases, future auxiliaries do express future actions. Its second function is rarer.

(Since it is future tense, you may wonder why the བྱེད་སྒྲ་ is required here. It is because this is a འཁྲུལ་གཞི་ (basis of confusion). Without the བྱེད་སྒྲ་, the སྟག་ཤ་ could be read together meaning "tiger meat" which is eaten by an agent who is not explicitly mentioned in the sentence.)

The Most Common Future Auxiliaries

བདག།	གཞན།
གི་ཡིན། ཡག་ཡིན། གི་མིན། ཡག་མིན།	གི་རེད། ཡག་རེད། གི་མ་རེད། ཡག་མ་རེད།

©2023 LRZTP

The syllable གི་is subject to the same spelling rules here as in the present tense and as a འབྲེལ་སྒྲ་(see Lesson 3).

Interesting Points about the Auxiliaries

The future auxiliaries are similar to those of the present and past tense, with a few (logical) differences:

1. The future tense does not use the term ཡོད།, because this word indicates that someone "is endowed" with a particular action or "has" the habit of performing it – neither of which is the case here.
2. Unlike in the present tense, in terms of གཞན་, no distinction can be made in the future tense between direct and inferential knowledge. An action which is yet to happen cannot have been witnessed by the speaker.
3. In its second usage, the auxiliary གི་རེད། is used both for oneself and for others. The reason for this is that since it is an expression of something/somebody's nature, it does not matter whom or what we are talking about. Almost needless to say: also in the future, you will use the auxiliary pertaining to གཞན་ when talking about yourself using a བྱེད་མེད་ལས་ཚིག་ (non-volitional verb).

Time Frame

In terms of time frame, the span of the future tense is very broad. It ranges from a little while from now all the way to future lives. For example:

> ད་དགོང་ང་མོག་མོག་ཟ་**གི་ཡིན།** འཐེན་ཐུག་འཐུང་**གི་མིན།**
> Tonight I will have *momos*. I won't have noodle soup. (vol.)
>
> རྗེས་ལ་ང་ཚོས་དེབ་དེའི་དོན་དག་ཧ་གོ་**གི་རེད།**
> Later, we will understand/know the meaning of the text. (non-vol.)
>
> སང་ཉིན་ཁོ་འཛིན་གྲྭ་ལ་ཡོང་**གི་མ་རེད།** ཁོ་དེ་རིང་རྒྱ་གར་ལ་ཕྱིན་སོང་།
> He won't come to class tomorrow. He went to India today.
>
> ཁྱེད་རང་མགྱོགས་པོ་དྲག་**གི་རེད།**
> You will recover soon!
>
> ལོ་རྗེས་མར་ང་ཚོ་ཚང་མ་བོད་ལ་གནས་སྐོར་ལ་འགྲོ་**གི་ཡིན།**
> Next year, we will all go on pilgrimage to Tibet. (vol.)

©2023 LRZTP

Near or Far Future

Modern English translations for the future tense can vary. It is equally common to see/hear: "I will do X" and "I'm going to do X." It will be clear from the context which of these is applicable.

> ཁྱེད་རང་གཟའ་སྤེན་པ་ལ་ག་རེ་གནང་གི་ཡིན།
> What are you going to do on Saturday? (H) or: What will you do on Saturday?
>
> ད་ལྟ་ངས་ཧ་གོ་མ་སོང་། ལྟ་གིན་ལྟ་གིན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
> I do not know now. I'm going to play it by ear. or: I'll play it by ear.
>
> སང་ཉིན་ཁོང་ཚོ་ཁྱེད་རང་དང་མཉམ་དུ་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ལ་ཕེབས་ཀྱི་རེད་པས།
> Will they go to the museum with you tomorrow? (H) or: Are they going to go to the museum with you tomorrow? (H)
>
> ལགས་ཕེབས་ཀྱི་མ་རེད། ཡིན་ནའི་དེའི་རྗེས་ལ་ཁོང་རྣམ་ཚོ་ངའི་སྐྱེ་སྐར་ཐུགས་སྒྲོ་ལ་ཕེབས་ཀྱི་རེད།
> No, they will not go. But after that they will come to my birthday party. (H)

The Use of the བྱེད་སྒྲ་ in the Future

As the above examples illustrate, there is no need to use the བྱེད་སྒྲ་ agentive marker in the future tense. It is only used in the case of a འབྲུལ་གཞི་, a possible source of confusion, or in order to give extra emphasis to the agent of the verb. The latter is often combined with the particular verbs used to indicate that you volunteer for somebody, which will be introduced a bit later in this lesson. For example:

> **ངས་**ཞབས་ཞུ་མ་སྐད་གཏང་གི་ཡིན།
> *I* will call over the waitress. (emphasis)
>
> སང་ཉིན་དགོང་དག་**ངས་**ཁ་ལག་བཟོ་གི་ཡིན།
> Tomorrow evening, *I* will cook. (emphasis)
>
> བློ་བཟང་**གིས་**ཁྱེད་རང་མཇལ་གི་རེད།
> Lobsang will see you. (clears confusion about agent and object)

Short Way to Ask Questions

Abbreviated Auxiliaries

You may have observed that many Tibetans like to shorten the sentences. In the case of བདག་ related questions it is, therefore, extremely common *not* to use the actual auxiliaries གི་ཡིན། or གི་ཡིན་པས།. They are replace by a simple ག། or གས། respectively. So, remember, when there is a question-word, then ག། applies, and in a sentence with no question-word, གས། will turn it into a question. For example:

©2023 LRZTP

ཁྱེད་རང་ག་པར་ཕེབས་**ག** replaces: ཁྱེད་རང་ག་པར་ཕེབས་**ཀྱི་ཡིན།**
Where are you going? (Lit. where are you going to go?)

ཁྱེད་རང་གླིང་ག་ལ་ཕེབས་**གས།** replaces: ཁྱེད་རང་གླིང་ག་ལ་ཕེབས་**ཀྱི་ཡིན་པས།**
Are you going to the picnic ? (Again: lit. Are you going to go to the picnic?)

སང་ཉིན་ཁྱེད་རང་ག་རེ་བྱེད་**ག** replaces: སང་ཉིན་ཁྱེད་རང་ག་རེ་བྱེད་**ཀྱི་ཡིན།**
What are you going to do tomorrow?

ད་དགོང་ཁྱེད་རང་ཟ་ཁང་ལ་འགྲོ་**གས།** stays instead of: ད་དགོང་ཁྱེད་རང་ཟ་ཁང་ལ་འགྲོ་**གི་ཡིན་པས།**
Are you going to the restaurant tonight? (lit. Are you going to go to the restaurant tonight?)

Remember...

This short version only applies for the future, and only for the བདག་ related auxiliaries. We cannot say:

*ཁོང་སང་ཉིན་ག་པར་ཕེབས་ག

Also: Only the letter ག་ applies regardless of (the gender of) the letter preceding it - unlike in the case of the actual auxiliaries.

Giving Options

In Tibetan, it seems that giving two options to choose from is automatically a question. At least, this is how it is expressed by using only ག and not གས། For example:

ཁྱེད་རང་གསོལ་ཇ་མངར་མོ་མཆོད་ག བོད་ཇ་མཆོད་ག
Are you going to have sweet tea? Or are you going to have Tibetan tea?

Each of the sentences on their own would require a གས། since there is no question word in the sentence.

ཁྱེད་རང་གསོལ་ཇ་མངར་མོ་མཆོད་གས།
Are you going to have sweet tea?

ཁྱེད་རང་ནང་ལ་བཞུགས་ག ཕྱི་ལོགས་ལ་བཞུགས་ག
Are you going to sit inside? Or are you going to sit outside?

Asking About Ourselves - About "We"

One more usage of these abbreviated auxiliaries is to use them when we ask about ourselves. Isn't this a contradiction to what was introduced earlier, namely, that we usually use the auxiliaries pertaining to གཞན་ in such contexts? It is not.

©2023 LRZTP

The usage here is particularly in the context of "we" and the person answering is part of this group of people and therefore will answer using the auxiliaries pertaining to བདག. For example:

སང་ཉིན་ང་ཚོ་ཚང་མ་ཟ་ཁང་ལ་འགྲོ་གས།
Shall we all go to the restaurant tomorrow?

This question has a sense of suggestion - and the answer might be:

ཏག་ཏག་རེད། འགྲོ།(འགྲོ་དོ)།
Perfect! Let's go!

སང་ཉིན་ང་ཚོ་ཁ་ལག་ག་རེ་བཟོ་ག
What food are we going to prepare tomorrow?

Also in this sentence, the ག expresses that the person addressed is most likely part of the "we". The answer might be:

ག་རང་ཤེས། ང་ཚོ་མོག་མོག་བཟོས་ན་ག་དང་འདྲས་འདུག
I do not know. What about if we make *momos*?

And the conversation might go on with...

ཤ་ཡོད་མོག་མོག་བཟོ་ག ཤ་མེད་མོག་མོག་བཟོ་ག
Shall we make non-veg *momos* or veg *momos*?

In the above questions, this abbreviated form is commonly used; however, it could be replaced by གི་ཡིན། or གི་ཡིན་པས། if the person answering is part of the group.

ང་ཚོ་སང་ཉིན་ཟ་ཁང་ལ་འགྲོ་གི་ཡིན་པས།
Are we going to the restaurant tomorrow?

Shall I? Should I? What if I…?

One last case where we use this abbreviated form for just oneself is when it has the sense of a suggestion. For example:

ངས་ཁྱེད་རང་ལ་རོགས་པ་བྱེད་ག
Shall I help you?

ངས་རྨོ་ལགས་ཡར་བསླང་ག
Should I lift up the granny?

ངས་ཕུ་གུ་ལ་ཛན་པ་ག་རེ་ཉོ་ག

©2023 LRZTP

What treat should I buy for the kids?

སང་ཉིན་དགོང་དག་ངས་ཁ་ལག་ག་རེ་བཟོ་ག
What food shall I prepare tomorrow night?

Again, it seems that only this abbreviated version applies here - neither of the auxiliaries pertaining to བདག་ nor གཞན་ could replace them. For example:

*ང་ཁྱེད་རང་ལ་རོགས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་པས།　　　*ང་ཁྱེད་རང་ལ་རོགས་པ་བྱེད་ཀྱི་རེད་པས།

Both of these sentences do not sound correct. The closest would be:

ངས་ཁྱེད་རང་ལ་རོགས་པ་བྱས་ན་གང་འདྲས་འདུག
What about if I help you?

The Inherent Nature of Somebody/Something

Following are some further examples which will help you to understand their second function, namely to express someone's or something's nature or habits. It is enough at this stage if you understand the concept and know it passively. Doing so will prevent you from immediately thinking "future" when somebody uses the auxiliary གི་རེད།

The perfect example to illustrate this use of the "future tense" is the weather. Even though all of the sentences below would also not be incorrect with the habitual auxiliary of གི་ཡོད་རེད།, the Tibetans express the inherent nature using གི་རེད།

ཉི་མ་ཤར་ཕྱོགས་ནས་ཤར་**གྱི་རེད།**
The sun rises from the East.

དགུན་ཁ་གངས་མང་པོ་འབབ་**ཀྱི་རེད།**
Much snow falls in winter.

སྟོན་ཀ་ལོ་མ་མར་ཟག་**གི་རེད།**
In the fall, the leaves fall down.

དབྱར་ཀ་ཆར་པ་མང་པོ་**འབབ་ཀྱི་རེད།**
It rains a lot in the summer.

However, as a beginner student you should not worry too much about it. It is clearly a use which you will naturally acquire but is very subtle to actively use at this stage. You will hear Tibetans use it and the context will tell you which of the two functions it is. What is interesting about it, however, is to reflect upon the concept of "inherent nature." What does

©2023 LRZTP

this even mean? Doesn't Buddhism teach the absence of inherent nature of all phenomena? And, would somebody in the desert agree that in the summer, a lot of rain falls?

A Philosophical Side-Note:

In terms of the concept of བདག་གཞན་, the future tense is inherently linked with གཞན་ whereas the present tense is related to བདག་. Maybe this is why the auxiliaries related to གཞན་ are used to express the inherent nature of something? It reflects that this individual does not have any choice; it functions in a certain way due to its nature. It reflects the idea that we take care of what is closer to us, i.e. the present. This notion is expressed in the Tibetan word བདག་པོ་རྒྱག་པ་, which means "to take care of / look after / to preserve / to posses." The future, on the other hand, since it is further away, is more in the hands of གཞན་ (i.e. other conditions.)

Other Future Auxiliaries

There are two more common future auxiliaries – the common ཡག་ and rarely used མཁན་. These replace the particle གི་, ཀྱི་, གྱི་. For example, instead of saying:

ངོ་དགོང་ང་ནང་ལ་ལོག་**གི་**ཡིན། Tonight I will return home.

You would say:

ངོ་དགོང་ང་ནང་ལ་ལོག་**ཡག་**ཡིན། or: ངོ་དགོང་ང་ནང་ལ་ལོག་**མཁན་**ཡིན།
Tonight, I will return home.

Even though they carry the slightly different notions explained below, in terms of English translation they are identical.

ལོ་རྗེས་མར་ཁོང་བོད་ལ་ཕེབས་**ཡག་**མ་རེད་པས།
Isn't he going to Tibet next year? (H)

ལགས་རེད། ལོ་རྗེས་མར་ཁོང་ཁོ་རང་གི་ནང་མི་དང་མཉམ་དུ་བོད་ལ་གནས་སྐོར་ལ་ཕེབས་**ཡག་**རེད།
Yes, he is. Next year, he will go to Tibet for a pilgrimage with his family. (H)

སང་ཉིན་ང་རྒྱལ་ས་ལ་འགྲོ་**མཁན་**ཡིན། དེ་རིང་ང་ཐུགས་སྤྲོ་ལ་འགྲོ་**མཁན་**མིན།
Tomorrow, I'll go to town. Today, I won't go to the party.

Both ཡག and མཁན་ can be translated using the English "will." However, ཡག, which is extremely common, expresses the notion that, although very likely, it is **not a hundred percent**

©2023 LRZTP

certain that the action will happen. Be aware that many Tibetans tend to pronounce the ཡག as a ཡས་. Whereasམཁན་ emphasises the **doer / agent** of the action rather than the action itself.

So, one could think of "I'm a goer" as being a translation of ང་འགྲོ་མཁན་ཡིན།. It is safe to say that, as a future auxiliary, མཁན་ is much less common than གི་ཡིན། and ཡག་ཡིན།. And, since མཁན་ has many additional functions as indicated in the table below, you should just know of this usage of it passively at this stage. Please also note that a lot of Tibetans in exile do not say མཁན་ but ཉན་ (no standardized spelling available), which means the same.

Additional Information for Later Reference:
It is important to understand that the use of ཡག་and མཁན་ as future auxiliaries is only one of their functions, and not the most common one.

Other Functions of ཡག་ and མཁན་

- **ཡག་ and མཁན་ are used as nominalizers.** A nominalizer is a syllable added to a verb which converts the verb into a noun (Lesson 18).

- **ཡག་ is used to form the infinitive**, with various functions, as follows:
  བོད་སྐད་སྦྱང་**ཡག་**དེ་ལས་སླ་པོ་མི་འདུག
  Studying Tibetan (to study Tibetan) is not easy.
  ངས་དེབ་ཉོ་**ཡག་**དྲན་པ་བརྗེད་སོང་།
  I forgot to buy the book.
  དེ་རིང་ང་གླིང་ག་ལ་འགྲོ་**ཡག་**མ་བྱུང་།
  Today I didn't get to go to the picnic. (Lesson 32)
  དུག་སློག་འཁྲུད་**ཡག་**དེ་ཚོ་ག་པར་ཡོད་རེད།
  Where are the clothes to be washed? (Lesson 18)

- **ཡག་ is used to form relative clauses (Lesson 19)**
  སང་ཉིན་སྦྱོང་**ཡག་**གི་སློབ་ཚན་དེ་ལས་སླ་པོ་ཡོད་རེད།
  The lesson which we are going to study tomorrow is easy.

- **མཁན་ is used as a nominalizer (Lesson 18)**
  ཁྱི་ལ་ཁ་ལག་སྤྲོད་[1] **མཁན་**དེ་སུ་རེད།
  Who is that who is giving food to the dog?!

---

[1] Note that this is grammatically speaking the correct form – however, a lot of people say: སྤྲད་མཁན་.

©2023 LRZTP

- **མཁན་ is used to form relative clauses (Lesson 19)**
  ཁ་ས་གཞས་གཏོང་**མཁན་**གྱི་བུ་མོ་མཛེས་མ་དེ་ངའི་ཨ་ཅག་རེད།
  That beautiful girl who sang the song yesterday is my sister.

Volunteering

There is a particular way of indicating that the speaker will perform the action of the verb on behalf of, in favour of, instead of, or for, someone else. Since these actions carry a sense of future, they are presented here. There are three auxiliaries that are used to express this: **དགོས་,** ཆོག and ཡོང་།. (Note: the umlaut in **དགོས་** is usually not pronounced; it sounds more like: དགོ་) Their usage is limited to the first person. Because one is insisting on doing something, the first person "I" is emphasized by the use of the བྱེད་སྒྲ་, the agentive marker. For example:

ལས་ཀ་འདི་**ངས་**བྱེད་**དགོས།**	*I* will do this work (instead of you.)
ངས་ཉོ་ཆ་བརྒྱབ་**ཆོག**	*I* will do the shopping (for you.)
ཚོགས་འདུ་ལ་**ངས་**ཕྱིན་**ཆོག**	*I* will go to the meeting (on your behalf.)
འོ་མ་**ངས་**ཁྱེར་**ཡོང་དགོས།**	*I* will come and bring milk.

©2023 LRZTP

Of these three auxiliaries, དགོས་ and ཆོག are very similar, although ཆོག is slightly more formal. ཡོང་ always entails a movement – one (mostly) goes, performs the action and then comes, or one does both at the same time.

Some people combine the two:

འོ་མ་ངས་ཁྱེར་**ཡོང་དགོས།** *I* will come and bring milk.

Since the agent is clearly marked by the agentive particle, the word order of the sentence becomes flexible. Probably the **widest** usage of this volunteering mode is in the context of paying the bill at a restaurant. All Tibetans like to insist:

དངུལ་ངས་སྤྲད་**དགོས།**
I'll give the money!

མ་རེད། མ་རེད། ག་པར་ག་པར། ངས་སྤྲད་**ཆོག**
No, no! What are you talking about! I'll pay!

In certain cases, people make a **question** out of this form. It is extremely colloquial but used a lot:

ངས་ཁྱེད་རང་ལ་ཆུ་མངར་མོ་ཅིག་ཁྱེར་ཡོང་ག
Shall I bring you a cold drink?

A Tiny Grammatical Subtlety

The verb form in this "volunteering" context – though referring to a future action – tends to be in the past tense:

སང་ཉིན་དགོང་དག་ཁྱེད་རང་ལ་དུས་ཚོད་མེད་ན་མོག་མོག་ངས་**བཟོས་**ཆོག
If you have no time tomorrow evening, *I* will make *momos* (for you).

However, some people equally use the present tense for this:

སང་ཉིན་དགོང་དག་ཁྱེད་རང་ལ་དུས་ཚོད་མེད་ནམོག་མོག་ངས་**བཟོ་**ཆོག
If you have not time tomorrow evening, *I* will make *momos* (for you).

Additional Note for Later Reference:

The above is not the only function of ཡོང་།, so be careful to avoid confusion. It only carries the sense of "volunteering" when it is combined with **ངས་**. In other contexts it can just mean "to come":

ཁྱེད་རང་ཐུགས་སྤྲོ་ལ་ཡོང་གི་ཡིན་པས།
Are you coming to the party?

It is clear that in this case it is not a matter of "volunteering," because the verb is followed

©2023 LRZTP

by the auxiliary. There is one further occasion (see Lesson 30) where ཡོང་གི་ appears at the end of the sentence without any auxiliary:

སང་ཉིན་ཆར་པ་འབབ་ཡོང་གི།
I doubt it will rain tomorrow. / I wonder whether it will rain tomorrow.

ཁྱེད་རང་མགྱོགས་པོ་དྲག་ཡོང་གི།
I hope you will recover quickly!

The ཡོང་གི་ in these sentences carries a sense of doubt or hope and is therefore completely different from the "volunteering" function introduced above.

Test Yourself at the End of the Lesson:

- Am I able to have various conversations using complete conjugations of verbs in the past, present and future, around foods in different contexts, such as recipes, eating out, likes, etc.?
- Am I able to present, for example, weekend or holiday plans, using the future tense? And can I place an emphasis on the fact that *I* will do something for somebody else?

©2023 LRZTP