

ཕྱི་ལོ་ལྷན་སྐྱོང་གི་སློབ་མའི་རྩིས་ཡིག་

ལྷན་བཞུགས་སྒྲུབ་ལམ།

中小學生作文練習指南

བསྐྱོད་ཀྱི་སློབ་མའི་སྒྲུབ་ལམ།

མེ་མོ་ལོ་ལྷན་སྐྱོང་གི་སློབ་མའི་སྒྲུབ་ལམ།

སྒྲིབ་ལྷན་ཁྲིའི་གྲྲིབ་མའི་རྩམ་ཡིག་
སྒྲིབ་བའི་ལྷན་ལམ།

中小學生作文練習指南

བསྐྱོད་ནམས་ཚེས་དར་གྲིས་བཅམས།

ཨི་ཤིག་དཔེ་སྒྲིབ་ཁྲིའི་

图书在版编目(CIP)数据

中小学生作文练习指南/索朗曲达著. —北京:民族出版社,
2002

ISBN 7-105-05084-5

I. 中... II. 索... III. 藏语—写作—中小学—教
学参考资料 IV. G634.39

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 039069 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.e56.com.cn>

民族出版社微机照排 迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:5.125

印数:0001—5000 册 定价:元 7.50

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换
(藏文室电话:64234411--6509;发行部电话:64211734)

ཚུམ་སྒྲིག་འགན་ཁུར་པ།

责任编辑：

མངོས་ཆ་རྒྱས་འགྲན་པ།

装帧设计：

པར་བྱས་འགན་ཁུར་པ།

责任校对：

བསྟན་པུན། དཔལ་འཛོམས།

旦平 边宗

ཀམ་རྩོ་རྩོ་ཆོ་རིང་།

吾 要

སྒྲ་བཟང་།

扎 桑

སྒྲིག་གྲུ་རྒྱུར་འབྲིང་གི་སྒྲིབ་ཡའི་རྩོམ་ཡིག སྒྲིབ་བའི་རྒྱུར་ལམ།

*

བསྟན་ནམས་ཚུམ་དར་གྱིས་བཅམས།

མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟུན་ཞིང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

(ལེ་ཅིན་ཏེ་ཐིང་མི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ། རྒྱག་ཨང་100013

ཁ་པར་ཨང་གྲངས་64234411—6511)

མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གི་སྒྲིབ་ཡའི་དཔར་བྱིག་ཁང་ནས་པར་བཅུགས།

ཉི་ཞེན་པར་ཁང་ནས་པར་བཅུགས།

2002ལོའི་ཟླ་7པར་པར་གཞི་1པོ་བཅུགས།

2002ལོའི་ཟླ་7པར་པོ་ཅིན་དུ་པར་ཐངས་1 པོ་བཅུགས།

དེབ་ཆད། 850×1168 1/32 དཔར་ཤོག5.125

དཔར་གྲངས། 0001—5000 དེབ་རེར་སྒྲིག་པ། 50

ཕུ་མ་པ་ཅོ་རྒྱ་མཁོ་བ་ལྟེན།

བསྐྱོད་ན་མས་ཆོས་དང་། 1959ལོར་འཕགས་ལོ་ལྷན་གྲུབ་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་
མིང་གྱི་ལུང་གྲོང་ཆེར་སྐྱེས། 1975ལོ་ནས་དགེ་ཆན་གྱི་ལས་གནས་ཐོག་
ལས་ཀ་བྱས་མིང་ད་ལྟ་ལྷན་གྲུབ་རྒྱུ་ལྡན་འཁྲིང་དུ་ལྷན་གྲུབ་རྒྱུ་ཁྲིང་གི་བྱ་བ་
བཞིན་བཞིན་མཆིས་པ་དང་1999ལོར་འཁྲིང་རིམ་ཆེད་ལས་ལག་ཅལ་གྱི་གོ་
མིང་ཐོབ། 2001ལོར་རྒྱུང་ས་ཡོངས་ཀྱི་ལྷན་གྲུབ་དགེ་ཆན་དང་རྒྱལ་ཡོངས་
ལྷན་གྲུབ་དགེ་ཆན་དུ་བདམས་ཐོབ་ལྟུང་། འདས་ཕྱིན་པའི་ལོ་རྒྱུ་དེ་དག་ནང་
ལས་ཞེས་དུ་རྒྱུང་རྒྱུང་བྱས་ཏེ་1988ལོར་རང་རྒྱུང་རྒྱགས་ལེན་གྱི་འཁྲིང་རིམ་
ཆེད་ལས་རྒྱུང་གྲུ་རྒྱུང་ཐོན་ལག་ཁྲིར་ཐོབ། 1990ལོར་ལྟ་ས་ཁྲོང་ཁྲིར་དགེ་
འཁྲིང་རིམ་རྒྱུང་དགེ་ཆན་ཐབ་རྒྱུང་འཛོན་གྱི་རྒྱགས་འཛོད་དེ་1993ལོར་.....
འཁྲིང་རིམ་དགེ་འཁྲིང་རིམ་རྒྱུང་གྲུ་རྒྱུང་ཐོན་ལག་ཁྲིར་ཐོབ། ལོ་གསུམ་གྱི་ཐབ་
རྒྱུང་མཁུག་སྒྲིལ་རྒྱུ་ལྷན་གྲུབ་དང་རྒྱུང་གི་རྒྱང་ལམ་ཤ་མོའི་ལྷོང་དུ་བརྒྱུད་དེ་
1999ལོར་རང་རྒྱུང་རྒྱགས་ལེན་གྱི་ཐོད་ཡིག་ཆེད་ལས་རྒྱུང་གྲུ་ཆེན་མོའི་རྒྱུང་
ཐོན་ལག་ཁྲིར་ཐོབ། 1988ལོ་ནས་རྩོམ་ཡིག་འཁྲི་འགོ་རྒྱགས་མིང་ད་བར་
ཆགས་པར་དང་དུས་དེ་བ་འདྲ་མིན་ཐོག་རྩོམ་ཡིག་རིགས་མི་འདྲ་བ་ལྷན་བཅུ་ལྷན་
སྒྲིལ་ཡོད་པ་ལས་1994ལོར་རྒྱུང་ས་ཡོངས་ཀྱི་ཐོད་ཡིག་བརྩམ་བུའི་འགན་བསྐྱུར་
ནང་རང་ལྷན་ལ་བརྟན་པ་ཁྱེད་ཀྱི་མགྱིན་སྐུ་ཞེས་པར་བྱ་དགའ་རིམ་པ་
གསུམ་པ་ཐོབ་པ་དང་།

1997ལོར་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱིམ་རིག་ཆལ་ཆོག་ས་པས་གཙོ་གཉེར་གནང་བའི་
དར་མའི་རྩོམ་ཡིག་འགན་བཟུང་ནང་མི་ལམ་ཞེས་པའི་བརྩམས་ཐུང་ལ་རྩོམ་
ཡིག་ལུལ་བྱུང་གི་བྱ་དགའ་ཐོབ་པ།

1998ལོར་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱིམ་སློབ་གསུལ་ཆལ་ཡུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གིས་གཙོ་
གཉེར་གནང་བའི་སློབ་བྱིད་དཔུང་རྩོམ་གྱི་འགན་བཟུང་ཆེན་མའི་ནང་སློབ་
བྱིད་སྤྱི་ཚད་གོང་མཐོར་བཏང་ནས་དུས་རབས་གསར་པར་བསྐྱབ་བྱུ་ཞེས་
པར་བྱ་དགའ་རིམ་པ་གསུམ་པ་ཐོབ་པ་བཅས་སོ། །

འགྲོ་བརྗོད།

《སྐྱབ་ལྷ་རྒྱུ་འབྱེད་གི་སྐྱབ་མའི་ཚྭ་ཡིག་སྐྱབ་པའི་ལྷ་རྒྱུ་ལམ་》ཞེས་པའི་
དཔེ་དེབ་འདི་ནི་ལྷན་ཁྲུབ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱབ་འབྱེད་གི་དགེ་ཆུན་བསྐྱེད་ནམས་ཆོས་དར་
ལགས་ནས་བཟང་བུའི་ཐོབ་པ་དུ་མར་སྐྱབ་ལྷ་རྒྱུ་འབྱེད་གི་ཐོད་སྐྱད་ཡིག་སྐྱབ་
ཁྲིད་བྱ་གཞག་ལ་ཅེ་གཅིག་གིས་གཞོལ་བ་དང་སྐྱགས་སྐྱབ་ཁྲིད་དངོས་དང་བྱུང་
དུ་སྐྱེལ་ནས་ཚྭ་འབྱེད་རིགས་པའི་གཞུང་ལྷགས་ལ་སོས་བསམ་ཞིབ་འཇུག་རྒྱ་
ཆེར་བགྱིས་པའི་འབྲས་ཆུགས་ཤིག་རེད།

མི་དང་མའི་དབར་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པ་དང་། བསམ་པ་
བརྗོད་རེས་བྱེད་པ། ཆ་འཕྲིན་སྒྲིག་སྒྲེལ་བྱེད་པ་སོགས་མདོར་ན་ལས་དོན་དང་
སྐྱབ་སྐྱོང་། འཆོ་བ་བཅས་སྒྲིགས་གང་ཅིའི་ཐད་མེད་དུ་མི་རྒྱུད་པའི་མཆོན་
ཆར་ལྷུར་པ་ནི་སྐྱད་ཡིག་དེ་རང་ཡིན་ཞིང་། དེ་འདྲའི་མཆོན་ཆར་ལྷུར་པའི་
སྐྱད་ཡིག་དེའང་རག་ནས་བརྗོད་པའམ་ཡིག་སོག་དུ་འགོད་པའི་ཐབས་ལམ་
གཉིས་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་དང་། རང་ཅག་གི་རྗེས་རབས་པ་རྣམས་ལ་རང་
ཉིད་ཀྱི་མཐོང་སྒོམ་སྒྲིབ་གསུམ་ཡིག་སོག་དུ་འགོད་པའི་ཚྭ་འབྱེད་རྒྱས་ཆུང་ལ་
ཞན་ཁར། ཞན་ཆ་དེ་ཁགས་བུ་རྒྱ་དང་། ཚྭ་འབྱེད་ལེགས་ལམ་དུ་དཀྱི་
བར་སྒྲན་པའི་གང་ལ་དེ་འཆམ་གྱི་ཚྭ་འབྱེད་རིགས་པའི་གཞུང་ལྷགས་རྒྱུད་མ་
ལག་ཆང་བ་དང་། ཁ་གསལ་བ། གོ་བདེ་བ། རིགས་དབྱེ་ཆོད་པ།
སྒྲིབ་བདེ་བ་ཞིག་མེད་ཀྱིན་ཚྭ་འབྱེད་པ་པོས་དཀོང་ས་བསམ་ཆེར་བཞེས་གྱིས་དཀའ་
བ་དང་དུ་བྱུང་ས་ནས་ཕྱི་རབས་པ་རྣམས་ལ་ལག་རྗེས་ཕན་ཅམ་འཛག་སྤྱིར་སྤོ་

མང་སློབ་བྲིད་མཛད་པའི་བྲིད་ནས་འཆོལ་ཞིབ་བྱུང་བའི་སློབ་ལྷན་འབྲིང་ཆུང་གི་
 སློབ་མའི་མེས་པ་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་ཆས་དང་། སྐོན་འཕེལ་རིམ། རིག་
 སློབ་ཀྱི་གནས་ཚད་བཅས་ལ་དམིགས་ནས་མི་རིགས་གཞན་པའི་ཚུལ་འབྲིའི་
 རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སློབ་པོ་བསྟུས་པ་དང་རང་ཅག་གི་མེས་སོ་ཆེས་
 བཞག་གནང་མཛད་པའི་བོད་རང་གི་བྱུང་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཚུལ་འབྲིའི་རིགས་
 པའི་གཞུང་ལུགས་ནམས་སློབ་སྟུགས་མཛད་པའི་གོ་སླ་ལྷན་བཞེས་དཔེ་དེབ་
 འདི་འདྲ་ཞིག་བཙམས་པ་དེས་སློབ་མའི་སྐད་ཡིག་སློབ་ཀྱིས་གོང་དུ་གཏོང་བྱུང་
 སྟེ་དེས་པ་མ་ཟད། རང་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཉམས་པ་སོར་ཆུང་དང་མ་
 ཉམས་གོང་དུ་སྟེལ་བྱུང་ཡང་ཕན་ཀྱས་དེས་ཅན་ཞིག་ཐོན་པ་སློབ་མེད་ལགས།

དཔེ་དེབ་འདིའི་བྱུང་ཆས་ནི་ཚུལ་འབྲིའི་ལས་ལ་འཇུག་མ་ཐག་པའི་སློ་
 གསར་ནམས་ལ་དམིགས་ནས་ཚུལ་ཡིག་གི་གོ་དོན་དང་། ཚུལ་ཡིག་དང་འཆོ་
 བའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ། དེ་སློབ་པའི་གལ་ཆའི་རང་བཞིན་དང་ཐབས་ལམ་
 སྐྱེལ་ནས་སློབ་བསྟུངས་རྗེས་བྱུང་བྱུང་རང་བཞིན་ཆེ་ཞིང་སློབ་མས་ཤེས་་་
 དགོས་དེས་སྟུ་བྱུར་པའི་རི་བཞིན་བཟོད་པ་དང་། གསལ་བཤད། དགག་
 རྒྱུ། རྒྱག་ཚུལ། སྟན་ཆོག་བཅས་ཚུལ་ཐབས་སོ་སོའི་ཚུལ་འབྲིའི་རིགས་
 པའི་གཞུང་ལུགས་དང་། རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དག་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་
 ཚུལ་གྱི་ཚུལ་དཔེ་སློབ་མའི་འཆོལ་དངོས་དང་དམ་དུ་འབྲེལ་བའི་ནང་དོན་ཕུན་
 ཕུལ་ཆོགས་པར་སྒྱུར་ནས་རེ་རེ་བཞིན་ལེའུ་དང་ས་བཅད་བཀར་ནས་བསྟན་
 པས་མཐུབ་བྲིད་ཀྱི་ལམ་ཁྲ་གསལ་ཞིང་སློ་བཞེད་འཕེལ་བའི་ནུས་སློབ་མཆེ་བ་
 དང་། རྒྱག་པར་དུ་སྐད་ཡིག་སློབ་གཞིའི་ནང་དོན་གྱི་བཀོད་རིམ་དང་བསྟན་
 བས་ཚུལ་འབྲི་མཛད་པས་སློབ་གཞིའི་ནང་དོན་བདེ་སླག་རང་རྟོགས་རྒྱར་ཡང་
 གཞོགས་འདེགས་ཀྱི་ནུས་པ་ཐོན་དེས་པ་སྐྱེལ་མདོར་ན་སློབ་ལྷན་ཆུང་འབྲིང་གི་
 སློབ་མ་ནམས་སྐད་ཡིག་གི་ཤེས་བྱའི་ནམ་འཕངས་གཙོད་རྒྱར་སྟེལ་བའི་རིན་
 ཐང་བུལ་བའི་ལེགས་སྒྲུས་ཤིག་ཡིན་ལྟར་ན་ཆང་མས་ཡིད་མེས་སྟེལ་བའི་སྟེལ་

མུས་ཤིང་དད་འདུན་བྲག་པོས་དེབ་རྒྱང་འདི་ལ་ཆེ་གཅིག་རྩལ་བར་མཛོད་ཅིག་
གྲ།

ལྷང་ས་ལྷོབ་གཞི་ཚྭ་མ་རྒྱར་ཉེ་གནས་སྐད་ཡིག་
ལྷོབ་གཞི་ཚྭ་ལྷོག་ཁང་གི་དོན་གྲུབ་ཀྱང་པས།

དཀར་ཆག

- ལེའུ་དང་པོ། མེད་གཞི། (1)
- དང་པོ། ཚུམ་འབྲིའི་དམིགས་ལུལ་དང་རེ་འདུན། (1)
- གཉིས་པ། གཙང་པོའི་ནང་དོན་ཚུགས་བསྟུས། (2)
- ལེའུ་གཉིས་པ། ཚུམ་འབྲིའི་རྩ་བའི་ཤེས་བྱ། (4)
- དང་པོ། ཚུམ་ཡིག་གི་སྒྲིའི་མོ་དོན། (4)
- གཉིས་པ། ཚུམ་ཡིག་དང་འཆོ་བའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ། (4)
- གསུམ་པ། ཚུམ་ཡིག་སྒྲིང་བའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་དང་
 དམིགས་ལུལ། (5)
- བཞི་པ། ཚུམ་ཡིག་སྒྲིང་བའི་ཐབས་ལམ། (6)
1. སྒྲི་ཚོགས་ཀྱི་འཆོ་བ་དངོས་ནང་བྲབ་ཞུགས་ཀྱིས་སྒྲི་ཚོགས་འཆོ་
 བའི་ཁྲོད་ཀྱི་མི་དང་བྱ་བ་ཆེ་ཆུང་ལྷ་ཚོགས་པར་ནན་ཏན་དང་
 ཞིབ་ཆགས་ཀྱིས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་མོས་སྒྲིའི་ཆགས་
 པ་བྱ་དགོས། (6)
2. སྒྲི་ཚོགས་དག་གསུམ་ལ་བྱང་དགོས། (7)
3. དཔེ་དེབ་གང་མང་བལྟ་དགོས། (10)
4. ཚུམ་འབྲིའི་ལག་ལེན་དངོས་ནང་ཞུགས་དགོས། (11)
- ལྔ་པ། སྒྲིར་ན་ཚུམ་ཡིག་གི་རྣམ་གྲངས། (12)
- དྲུག་པ། ཕྱི་བྲག་སྒྲོབ་ལྷ་ཆུང་འབྲིང་གི་སྒྲོབ་མས་ངེས་པར་

སྒྲིང་དགོས་པའི་ཚུལ་འབྲིའི་ཤེས་བྱ། (13)

1. སྒྲིབ་ཚུང་། (13)

2. དམའ་རིམ་སྒྲིབ་འབྲིང་། (13)

3. མཐོ་རིམ་སྒྲིབ་འབྲིང་། (14)

ལེན་གསུམ་པ། རི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚུལ། (15)

དང་པོ། རི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚུལ་གྱི་གོ་དོན། (15)

གཉིས་པ། རི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚུལ་གྱི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ། ... (15)

གསུམ་པ། རི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚུལ་གྱི་བརྗོད་བྱ་འཕམ་ཆང་
དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན། (16)

བཞི་པ། རི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚུལ་གྱི་ཚུལ་དཔེ་དང་དབྱེ་
ཞིབ། (16)

1. མི་ལྷ་གཙོ་བོ་བརྗོད་པའི་རི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚུལ་གྱི་ཚུལ་
དཔེ་དང་དབྱེ་ཞིབ། (16)

① ཚུལ་དཔེ། (17)

② ཚུལ་དཔེ་དབྱེ་ཞིབ། (22)

③ ཚུལ་ཡིག་འབྲི་སྒྲིང་། (25)

2. བྱ་བ་གཙོ་བོ་བརྗོད་པའི་རི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚུལ་གྱི་ཚུལ་
དཔེ་དང་དབྱེ་ཞིབ། (26)

① ཚུལ་དཔེ། (26)

② ཚུལ་དཔེ་དབྱེ་ཞིབ། (29)

③ ཚུལ་ཡིག་འབྲི་སྒྲིང་། (32)

3. རི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚུལ་ཡིག་ལས་མི་དང་བྱ་བ་གཉིས་
བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་དེ་གཉིས་གཙོ་བོ་ལས་འཛིག་སྤངས། ... (32)

ལྷ་པ། རི་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཚུལ་གྱི་གོ་རིམ་གྱི་སྤངས། (34)

1. ག་རིམ་རི་བཞིན་བརྒྱན་པ། (34)
- ① ག་རིམ་རི་བཞིན་བརྒྱན་པའི་གོ་དོན། (34)
- ② ག་རིམ་རི་བཞིན་བརྒྱན་པའི་ཚུལ་དཔེ། (34)
- ③ ཚུལ་དཔེ་དབྱེ་ཞིབ། (39)
- ④ ཚུལ་ཡིག་འབྲི་རྒྱུར། (40)
2. ག་རིམ་སྟེག་སྟེ་བརྒྱན་པ། (41)
- ① ག་རིམ་སྟེག་སྟེ་བརྒྱན་པའི་གོ་དོན། (41)
- ② ག་རིམ་སྟེག་སྟེ་བརྒྱན་པའི་ཚུལ་དཔེ། (41)
- ③ ཚུལ་དཔེ་དབྱེ་ཞིབ། (47)
- ④ ཚུལ་ཡིག་འབྲི་རྒྱུར། (48)
3. བར་བརྒྱུག་དང་ཁ་གསལ་བརྒྱན་པ། (49)
- ① བར་བརྒྱུག་དང་ཁ་གསལ་བརྒྱན་པའི་གོ་དོན། (49)
- ② བར་བརྒྱུག་དང་ཁ་གསལ་བརྒྱན་པའི་ཚུལ་དཔེ། (49)
- ③ ཚུལ་དཔེ་དབྱེ་ཞིབ། (52)
- ④ ཚུལ་ཡིག་འབྲི་རྒྱུར། (53)

ལེབ་བཞི་བ། བཀོད་འབྲི་འཕམ་ཞིབ་འབྲི། (54)

དང་པོ། ཞིབ་འབྲིའི་གོ་དོན། (54)

གཉིས་པ། ཞིབ་འབྲིའི་རྣམ་གྲངས། (54)

1. མི་སྣ་ཞིབ་འབྲི། (54)

① མི་སྣའི་ཕྱི་འགྲུགས་བརྒྱན་ཞིབ་འབྲི། (55)

② མི་སྣའི་སེམས་ཁམས་ཞིབ་འབྲི། (55)

③ མི་སྣའི་ལུས་ཀྱི་རྒྱུར་བ་ཞིབ་འབྲི། (56)

④ མི་སྣའི་བརྒྱན་གཏམ་ཞིབ་འབྲི། (57)

⑤ མི་སྣ་ཞིབ་འབྲི་བྱ་རྒྱུ་ཀྱི་ཚུལ་དཔེ། (59)

⑥ ཚུལ་དཔེ་དབྱེ་ཞིབ།	(62)
⑦ ཚུལ་ཡིག་འབྲི་སྒྲུང་།	(64)
2. ཡུལ་སྒྲོང་ས་ཞིབ་འབྲི།	(65)
① རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་བཀོད་པ་ཞིབ་འབྲི།	(65)
② སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཞིབ་འབྲི།	(66)
③ ཡུལ་སྒྲོང་ས་ཞིབ་འབྲི་བྱ་ཚུལ་གྱི་ཚུལ་དཔེ།	(67)
④ ཚུལ་དཔེ་དབྱེ་ཞིབ།	(70)
⑤ ཚུལ་ཡིག་འབྲི་སྒྲུང་།	(71)

ལེའུ་ཐུ་བ། རྒྱལ་བཤད་དམ་ཞིབ་བརྗོད།

དང་པོ། ཞིབ་བརྗོད་ཀྱི་གོ་དོན།

གཉིས་པ། ཞིབ་བརྗོད་ཀྱི་མིང་བརྟེན་སྒྲོང་།

གསུམ་པ། ཞིབ་བརྗོད་ཚུལ་གྱི་མིང་བརྟེན་བཀོལ་ཚུལ་སྒྲོང་། ...

1. མིང་བརྟེན་དང་པོ་བཀོལ་ཚུལ།

2. མིང་བརྟེན་གཉིས་པ་བཀོལ་ཚུལ།

3. མིང་བརྟེན་གསུམ་པ་བཀོལ་ཚུལ།

བཞི་པ། ཞིབ་བརྗོད་ཚུལ་གྱི་མིང་བརྟེན་བཀོལ་ཚུལ་གྱི་ཚུལ་
དཔེ།

ཐུ་བ། ཚུལ་དཔེ་དབྱེ་ཞིབ།

བྱུག་པ། ཚུལ་ཡིག་འབྲི་སྒྲུང་།

ལེའུ་བྱུག་པ། གསལ་བཤད་ཚུལ་ཡིག་.....

དང་པོ། གསལ་བཤད་ཚུལ་ཡིག་གི་གོ་དོན།

གཉིས་པ། གསལ་བཤད་ཚུལ་ཡིག་གི་བྱུང་ཚུལ།

གསུམ་པ། གསལ་བཤད་ཚུལ་ཡིག་འབྲི་བའི་གྲུབ་སེལ་ལམ། ...

བཞི་པ། གསལ་བཤད་ཚམ་གྱི་རྣམ་གྲངས། (85)

ལྔ་པ། གསལ་བཤད་ཚམ་གྱི་ཚམ་དཔེ་དང་དབྱེ་ཞིབ། (86)

1. ཚམ་དཔེ་དང་པོ། རང་བྱུང་ལུང་ལྡན་པ་རྣམས་སྤྱོད། ... (86)

2. ཚམ་དཔེ་དབྱེ་ཞིབ། (87)

3. ཚམ་དཔེ་གཉིས་པ། ཐོན་རྒྱས་རྣམས་སྤྱོད། (88)

4. ཚམ་དཔེ་དབྱེ་ཞིབ། (90)

5. ཚམ་དཔེ་གསུམ་པ། ཕྱ་དངོས་འཕེལ་རྒྱས་རྣམས་སྤྱོད། (90)

6. ཚམ་དཔེ་དབྱེ་ཞིབ། (92)

དྲུག་པ། ཚམ་ཡིག་འབྲི་སྒྲིང་། (92)

ལྔ་བྲུང་བྲུན་པ། དགག་སྒྲུབ་ཚམ་ཡིག་..... (93)

དང་པོ། དགག་སྒྲུབ་ཚམ་ཡིག་གི་གོ་དོན། (93)

གཉིས་པ། དགག་སྒྲུབ་ཚམ་ཡིག་གི་བྱུང་ཚུལ་མཁུ་སྤྱོད། ... (93)

གསུམ་པ། དགག་སྒྲུབ་ཚམ་ཡིག་གི་རྩ་བའི་ཁྱབ་ཆ། (94)

1. བསྒྲུབ་བྱ། (95)

2. སྒྲུབ་བྱེད། (95)

3. སྒྲུབ་རིམ། (95)

བཞི་པ། དགག་སྒྲུབ་ཚམ་ཡིག་གི་ཚམ་དཔེ་དང་དབྱེ་ཞིབ། ... (97)

1. རང་ལྷགས་འཛིག་པ་གཙོ་བོར་བྱེད་པའི་དགག་སྒྲུབ་

ཚམ་ཡིག་ (97)

① ཚམ་དཔེ། (97)

② ཚམ་དཔེ་དབྱེ་ཞིབ། (98)

2. གཞན་ལྷགས་དགག་པ་གཙོ་བོར་བྱེད་པའི་དགག་སྒྲུབ་

ཚམ་ཡིག་ (100)

① ཚམ་དཔེ། (100)

② ཚུལ་དཔེ་དཔྱེ་ཞིབ།	(102)
ལཱ་པ། ཚུལ་ཡིག་འབྲི་རྒྱུར།	(104)
ལེའུ་བརྒྱུད་པ། ཆོག་ས་བཅད་ཚུལ་ཡིག	(105)
དང་པོ། ཆོག་ས་བཅད་གྱི་ལོ་རྒྱུས།	(105)
གཞིས་པ། ཆོག་ས་བཅད་ཚུལ་ཡིག་འབྲི་བའི་ཐབས་ལམ།	(105)
གསུམ་པ། ཆོག་ས་བཅད་ཚུལ་ཡིག་འབྲི་བའི་ལག་ལེན་གྱི་དཔེ་ གཞི།	(107)
བཞི་པ། ཚུལ་ཡིག་འབྲི་རྒྱུར།	(111)
ལེའུ་དབྱུ་པ། ཆོག་རྒྱུག་གམ་རྒྱུག་ཚུལ་བཤད་པ།	(112)
དང་པོ། རྒྱུག་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།	(112)
གཞིས་པ། རྒྱུག་ཚུལ་གྱི་དཔྱེ་བ།	(113)
1. ཐད་བརྗོད་རྒྱུག་ཚུལ།	(114)
① ཐད་བརྗོད་རྒྱུག་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།	(114)
② ཐད་བརྗོད་རྒྱུག་ཚུལ་གྱི་ཚུལ་དཔེ་དང་དཔྱེ་ཞིབ།	(114)
2. བསྐུས་བརྗོད་རྒྱུག་ཚུལ།	(119)
① བསྐུས་བརྗོད་རྒྱུག་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།	(119)
② བསྐུས་བརྗོད་རྒྱུག་ཚུལ་གྱི་ཚུལ་དཔེ་དང་དཔྱེ་ཞིབ།	(120)
③ ཚུལ་ཡིག་འབྲི་རྒྱུར།	(124)
ལེའུ་བརྒྱུད་པ། རང་མོས་སྒྲན་དག་གམ་སྒྲན་ཚུལ་གསར་པ།	(125)
དང་པོ། རང་མོས་སྒྲན་དག་གམ་སྒྲན་ཚུལ་གསར་པ་དང་རྒྱུ་ལ།	(125)

- གཉིས་པ། རང་མོས་སྟན་རག་གི་གོ་དོན། (126)
- གསུམ་པ། རང་མོས་སྟན་རག་གི་ཚུལ་དཔེ་དང་དབྱེ་ཞིབ།
..... (127)
- བཞི་པ། ཚུལ་ཡིག་འབྲི་རྒྱུར། (141)
- ལྔ་པ། བརྒྱ་གཅིག་པ། མཚུག་བསྟུང་གཏམ། (142)

ལེའུ་དང་པོ། རྩོད་གཞི།

དང་པོ། ཚྷམ་འབྲིའི་དམིགས་ཕུལ་དང་རྩེ་འདུན།

ཚན་ཚལ་དང་ཤེས་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་དར་བྱས་ཕུན་སུམ་ཚུགས་པའི་
ཕུལ་ཁབ་ཅིག་གསར་སྐྱབ་བྱེད་པའི་དུས་རབས་གསར་པ་དེ་འགོ་ཚུགས་ཟིན་པ་
མ་ཟད་སློབ་གསའི་བྱུང་ཁོངས་ཉིལ་པོར་ཡིག་རྒྱགས་སློབ་གསའི་འཆིང་བྱ་ལས་
སྐྱལ་ཏེ་བྱང་ཚད་སློབ་གསའི་འཕུར་བའི་མཐོ་སྐབས་ཤིག་འཕུར་ཟིན་པས།
ང་ཚོས་བྱང་ཚད་སློབ་གསའི་དཀོས་མཁོ་དང་འཚམ་པའི་ཤེས་ལྡན་མི་རྣམས་
སྦྱང་བྱེད་པར་ཁོ་ཚོའི་དོན་དངོས་ཀྱི་འཛོན་ལུས་གོང་དུ་འཕེལ་ཐབས་བྱེད་
དཀོས་ཤིང་། དོན་དངོས་ཀྱི་འཛོན་ལུས་ཚུགས་པ་ལ་ཁོ་ཚོས་རྒྱ་དུ་བྱ་དངོས་
རྣམས་ལ་བརྟེན་ཞིབ་ཀྱིས་གནད་དོན་མཐོང་བྱལ་པ་དང་། གནད་དོན་ལ་
དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་བྱལ་པ། གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་རང་ངོས་ཀྱི་བརྟ་
ཚུལ་དང་ཐབས་ཚལ་སྟོན་བྱལ་པ་བཅས་དཀོས། དེ་ལྟ་བུའི་འཛོན་ལུས་ཤིག་
གསོ་སྦྱང་བྱེད་པར་ཚྷམ་འབྲིའི་ལག་ལེན་ཀྱི་འཛོན་ཐང་ཕུན་སུམ་ཚུགས་པོ་ཞིག་
དཀོས་པ་ནི་དེར་སྐབས་དུས་རབས་གསར་པས་ང་ཚོར་སྤྱད་པའི་ལས་འགན་
དཀའ་ཚུགས་ཆེ་ལ་གཟི་བརྗིད་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ན་ལས་འགན་དེར་གཞིགས་
འདེགས་བྱལ་བྱུང་དང་། དེ་བཞིན་དེར་སྐབས་ཀྱའི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ནས་རྒྱང་
འབྲིང་སློབ་མའི་ཚྷམ་འབྲིའི་བརྟ་སྟོག་སློབ་དེབ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད་ནའང་ཐོད་
སྐད་ཡིག་གི་ཐོག་ནས་འདི་ལྟ་བུའི་ཚྷམ་འབྲིའི་བརྟ་སྟོག་གི་སློབ་དེབ་ཤིན་ཏུ་