



藏汉合璧常用藏成药实用手册

索朗顿珠 编

མི་རིགས་དཔེ་སློན་ཁང་།
民族出版社



༡༡། ཁོད་ཀྱི་ཁན་སྤྱར་གྱི་རྒྱན་སྤྱོད་བོད་སྐྱེན་ལག་དེབ།

藏汉合璧常用藏成药 实用手册

索朗顿珠 编

མི་རིགས་དབུ་སྐྱོན་ཁང་།
民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

藏汉合璧常用藏成药实用手册 / 索郎顿珠编。—北京：
民族出版社，2006.12

ISBN 7-105-08139-2

I. 藏... II. 索... III. 藏医—中成药—手册—藏、
汉 IV. R291.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 158816 号

民族出版社出版发行

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

北京市和平里北街 14 号 电话：010-64275311 邮编：100013

迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本：880×1230mm 1/32 印张：15.25

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数：0001—3000

ISBN 7-105-08139-2/R·220

定价：28.00 元

སྒྲུང་གཞི།

༡༣། བོད་ཀྱི་གསེབ་རིག་པ་འདི་བཞིན་ལོ་རྒྱུ་ཙམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡུན་རིང་ལྟན་པ་
དང་། རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འཇུག་སྒྲིལ་ཆོད་ཞིང་ལག་ལེན་མན་ངག་གི་གནད་ཀ་ཟབ་པ།
མི་རིགས་རང་བཞིན་གྱི་བྱུང་ཆོས་མདོན་པར་གསལ་བསྟགས་ཀྱི་དགེ་མཚན་ལས་འཛམ་གླིང་གསོ་
རིག་ཡངས་པའི་སྒྲོང་ཆེན་ན་གཟི་ལོད་རྩྱུང་རྩྱུང་དུ་འསྟོ་བའི་ནོར་བུ་མེ་འབར་ཞིག་དང་
གཉིས་མེད་དུ་བྱུར་ཡོད།

ཉེ་བའི་བཟང་བུ་བརྩ་ཕྱག་གཅིག་ལྟག་ཙམ་གྱི་ནང་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་དང་.....
མི་རིགས་ཕན་ཚུན་དབར་ཆབ་དཔལ་རིག་གསུམ་བརྟེན་ལྟེན་བའི་དུས་རབས་ཀྱི་སྐབས་.....
རྒྱན་དང་ཐེབས་ནས་རྒྱལ་ཕྱི་རྒྱལ་ནང་གི་ཆོན་པ་དང་མི་སྡེར་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་བོད་ཀྱི་
གསེབ་རིག་པའི་གཉིང་རམས་ཟབ་པའི་ཆོན་རིག་རང་བཞིན་ནལ་མ་ལ་རྒྱས་ལོན་དོན་.....
རྟོགས་ཡོང་ཕྱིར་རང་རེའི་ཆོད་རིག་སྒྲུབ་བའི་གཞུང་འདིར་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དང་བྱེད་ཐུས་ཡིན།
ཡང་སྟོན་འཛམ་གླིང་འིལ་པོ་སྟོལ་རྒྱན་ལ་ཁ་སྐྱུགས་ཤིང་། སྟོལ་རྒྱན་གསེབ་རིག་གི་ཐབས་.....
ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བའི་ནད་གདུང་མེལ་བའི་མཐོ་སྒྲུབས་ཕྱུར་བའི་དུས་རབས་ཉེར་
གཅིག་པའི་དུས་འདིར། མ་བཙས་རང་བྱུང་ལྟན་སྟེས་ཀྱི་སྟན་རྒྱ་ལས་གཙོ་བོར་སྦྱར་བཅོ་
བྱས་པའི་བོད་སྟན་ལ་བརྟེན་ན་བཙས་རྒྱགས་ཀྱི་ནད་རྟིང་མང་པོ་ལས་སྟོལ་བྱུང་པ་དང་།
གཅིག་ཕན་ཅིག་ཤོས་ལ་གནོད་པའི་ལོག་ལས་མི་འབྱུང་བ། སྟན་བཙས་ཀྱི་འགྲོ་སྟན་རྒྱུང་བ།
ལག་ལེན་གྱི་བཀོལ་སྤྱོད་བདེ་བས་ཐུ་མཐུད་སྟོག་འདོན་དང་ཆོན་ཞིབ་ཀྱི་རིན་ཐང་ཆེ་བ་
སྟགས་རྒྱ་མཚན་གྱིས། རྒྱལ་ཁབ་མང་པོར་བོད་སྟན་འདི་ཉིད་དར་བྱུང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་
པ་མ་ཟད། བོད་སྟན་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་ཀྱི་གདུང་བ་མེལ་བའི་སྟེ་བོའང་ཉིན་རེ་བཞིན་.....
རེ་མང་དུ་འསྟོ་ཐུས་ཡིན་པ་འདིས་བོད་ཀྱི་གསེབ་རིག་པར་རྟེན་པར་དཀའ་འབའི་གོ་བསྐལ་
བཟང་པོ་ཞིག་བསྐྱུན་ཡོད།

འོན་ཏེ་དེ་མཇུག་པོ་ད་མཇུག་མང་ཆེར་མཇུག་གི་རྒྱས་པ་དང་བཞེན་ཐབས། དེ་བཞིན་ཞོར་
 མཇུག་དང་དོ་རྒྱང་བྱ་དགོས་རིགས་སོགས་ཁ་གསལ་གྱི་བདེར་བཀལ་ནས་རྒྱ་བོད་ཡིག་ཐོག་
 གཉིས་སྤྲད་བབ་པ་ཞིག་མེད་ཀྱིན་མཇུག་པའི་མངགས་བྱ་ལ་བཞེན་པ་མ་གཏོགས་ནད་པ་……
 རང་ཚུགས་ཀྱིས་བོད་མཇུག་བཞེན་དཀའ་བར་བྱར་ཡོད། དེས་ནི་བོད་མཇུག་ཕྱིར་ཆོང་དང་……
 བོད་མཇུག་བྱ་གཞག་འཕེལ་རྒྱས་ལ་འགོག་ཀྱིན་ཆེན་པོ་བཟོ་བཞིན་པས་ན། འདིར་རང་……
 རྒྱགས་མཇུག་རྒྱུར་གྱི་ཕན་རྒྱས་གང་ཡིན་པ་དེ་གནད་ལ་འཁེལ་བའི་སློན་རྒྱ་རྒྱུད་ལ་ཕབ་སྟེ།
 བོད་མཇུག་གི་རྒྱ་བོད་ཐ་སྙད་ལ་རོས་འཛིན་གཅིག་བྱུར་དང་། གྲོག་གཅིག་མཐུན་ཡོང་བའི་
 རྒྱགས་རེ་ཉག་གཅིག་ལས་དུས་ཡུན་ལོ་གཉིས་ཙམ་གྱི་རལ་བ་དང་དུ་བྲངས་ཏེ་《བོད་རྒྱ་……
 བན་བྱུར་གྱི་རྒྱན་རྒྱུད་བོད་མཇུག་ལག་དེབ་》 ཞེས་པ་འདི་ཙམ་སྒྲིག་བྱས་པ་ཡིན།

དེའི་འདི་ནང་བོད་རྒྱ་ཡིག་རིགས་གཉིས་ཀྱི་སྒྲིག་ནས་རྒྱ་བོད་མཇུག་བཞི་བརྒྱ་
 ཙམ་གྱི་རྒྱན་བཀོལ་མིང་དང་། མིང་གཞན། གཙུག་པོའི་བྱ་བ་ཆ། མདྲོག་དབྱིབས་དང་རོ་
 བོ། ཕན་རྒྱས་རིགས་དབྱེ། ཕན་ཡོན་དང་གཙུག་པོའི་སྒྲིག་རྒྱ་བོད་མཇུག་ཞོར་……
 རྒྱན། འདོམ་བྱ། བཞེན་ཐབས། ཐུན་ཆད། ཉར་ཆགས་བྱ་རྒྱགས་བཅས་དོན་ཆོན་བརྒྱ་
 གཉིས་ཙམ་བརྒྱུད་ཡོད་པ་དང་། གོ་རིམ་སྒྲིག་སྤངས་ཐད་རང་རྒྱགས་ནད་རིགས་དབྱེ་……
 ཐབས་ཅི་བཞིན་བསྒྲིགས་ཡོད་ལ། གཟིགས་བདེ་ཡོང་ཆེད་ནད་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་།
 ཀུན་མཁུ་གོ་གོ་རིམ་ཅི་བཞིན་དཀར་ཆག་བྱ་ར་གཉིས་ཙམ་བཀོད་ཡོད།

བོད་ཀྱི་གསེབ་རིག་པ་ནི་རང་མི་རིགས་ཀྱི་བྱུང་ཆས་འབྱར་དུ་སོན་པའི་ཐུན་མོང་མ་
 ཡིན་པའི་མི་རིགས་གསེབ་རིག་ཅིག་ལགས་པས་རྒྱ་ཡིག་དུ་བསྐྱར་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་དེང་
 རབས་གསེབ་རིག་དང་རྒྱ་ནག་གསེབ་རིག་གང་ལའང་མེད་པའི་ཐ་སྙད་རྣམས་རེ་ཞིག་ཐད་……
 བསྐྱར་དང་སྐྱབས་བསྐྱར་བྱས་ཡོད། འདིར་འཁོད་བོད་ཡིག་མ་ཕྱིར་སྐྱོན་རྒྱས་ལས་ཕལ་མོ་ཆེ་……
 ཞིག་ནི་སྒྲིག་མའི་མཛད་པ་པོའི་མ་ཡིག་ཉིད་ལས་བརྒྱས་ཏེ་ཆོག་ལྷག་དུ་ཕབ་པ་དང་། མ་
 ཡིག་ལག་སོན་མ་བྱུང་བའི་རིགས་རྣམས་སྐྱོན་རྒྱུར་རྒྱས་པ་ལྷགས་བསྐྱར་ལ་གཞི་བཙུག་པོ་ལ་……

ཏེ་ཆོག་ལྷག་ཏུ་སཔ་ཡོད། རྒྱ་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར་བའི་བརྒྱད་རིམ་ནང་དཔོན་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱན་
རྒྱས་ཆོད་གཞིར་བཀོད་ཟིན་པའི་སྤྱན་རྒྱུར་ལས་སྤྱན་རྒྱུར་གས་ཤིག་ཐོག་མའི་བོད་ཡིག་མ་
ཟིན་དང་ནང་དོན་ཐད་བསྐྱར་སྤྱོད་དབང་གིས་བྱུང་པར་བྱུང་བཅོང་ཡང་དེར་ལྟ་
སྤྱུལ་དང་ཁྱིམ་ས་ལུགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་དབང་བཅོན་པས་ད་ལམ་རང་སོར་བཞག་ཡོད།

རྒྱལ་ཁབ་སྤྱན་རྒྱས་ཀྱི་ཆོད་གཞིར་མ་ཆུད་པའི་སྤྱན་རྒྱུར་ནམས་རྒྱ་ཡིག་ཏུ་སཔ་བསྐྱར་
བྱེད་སྐབས་ཉེས་གསུམ་གཙོས་ནང་གཞི་སོ་སོའི་སྤྱི་བྱུང་ལ་ཕན་པའི་རྒྱས་པ་དག་ཕན་.....
ཡོན་གྱི་ཁོངས་སུ་བཞག་པ་དང་། ཉེས་གསུམ་སོགས་རིགས་དང་གནས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་
བྱེ་བྲག་གི་དབྱེ་བ་སོགས་ལ་ཕན་པ་དག་གཙོ་བོས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་བཞག་ལྟེ་སྤྱོད་ཆོད་སྤྱན་
རྒྱས་གཙོ་ཕལ་དབྱེར་མེད་འདྲེས་པའི་ཆུལ་ཏུ་སྤྱང་བ་ནམས་འདིར་དག་བཅོས་བསྐྱེད་ལུ་
ལུས་ཡོད།

ཁོ་སོས་བོད་ལུགས་གསེར་རིག་ལ་བཅངས་པའི་སྤྱོད་དཀར་གྱི་འདུ་ཤེས་དང་། ལྟོད་.....
མེད་གྱི་བཙོན་མེམས་ཉག་ཅིག་ལས་དེབ་འདིའི་ཚོམ་སྒྲིག་གི་བྱ་བར་ལུགས་མོད་ཀྱང་།
སྤྱོད་ལྟོབས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཕྲ་ཞིང་། སྤྱངས་ལྟོབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དམན་པ་དང་། ལག་ལེན་གྱི་
ཚུང་གོམས་ཕྲ་བས་འགལ་འབྲུལ་ནོངས་པའི་སྤྱོད་དང་ལན་སྤྱོད་། གཟུར་གནས་མཁྱེན་
སྤྱན་ཡངས་པའི་མཁས་དབང་ནམས་དང་ནམ་དཔྱད་དོན་གཉེར་ཅན་གྱི་སྤྱོད་ལུ་ཡོངས་
ནས་ལགས་བཤད་བདུན་ཅིའི་བྱ་ཆར་བསྐྱེད་ཏེ་གྱི་དོར་དག་བཅོས་གནང་རྒྱུ་འདི་རེ་བ་ལྟ།

འདིར་དེབ་འདིའི་ཚོམ་སྒྲིག་དང་དཔེ་སྤྱོད་ཐོན་དཔུལ་ཐད་རང་སྤྱོད་ཁང་ནས་.....
ལུགས་ཆའི་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བ་མ་ཟད་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་བསྐྱོན་གནང་བར་སྤྱོད་.....
དཔུས་ནས་ལུགས་རྩི་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

བོད་སྤྱོད་ས་སྤྱན་ཅིས་ཁང་གི་བསྐྱོད་ནམས་དོན་བྱུང་གིས།
སྤྱི་མ་ ༢༠༠༩ ལོའི་ཟླ་བ་ ༥ པར།

前 言

藏医药学具有 4000 年的悠久历史,数千年来为藏民族的医疗保健和繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献。当今世界在“回归自然”思潮的影响下,人们寻找天然药物的呼声日渐高涨,而藏药以其丰富的资源、独特的疗效、毒副作用少等特点,已引起世人的关注;一些国家正投入大量资金和人力开始天然药物的研究、开发和利用。尤其是近年来西方发达国家医药市场逐渐开始接受天然复方药物,这给我国的藏药现代化发展提供了难得的机遇。

但是,目前多数藏成药还没有相对统一、规范的药用手册,受用者只能从医生手里获取药品的功能主治、用法用量、不良反应、禁忌等相关信息,这对广大患者造成了极大的不便。为了让更多的患者了解藏药、使用藏药,使藏药进一步走向市场,面向国际,提高藏药的知名度,并进一步促进藏医药事业的发展,同时为了达到规范和统一藏药药用说明书,理清以往译文中的紊乱现象,为广大藏医药工作人员及藏医药受用者提供一部实用价值较高的药用手册,笔者经过两年的努力,编写了这本《藏汉合璧常用藏成药实用手册》。

本书以藏汉合璧形式对近 400 种常用藏成药的药名、曾用名、主要成份、性状、作用类别、功能主治、注意事项、不良反应、禁忌、用法用量、规格、贮藏等十二项进行了编译,编排程序上以藏医病症类为主。为了便于查找,列有目录及索引两种查找方式。

传统藏医学的理论体系，是建立在形神结合的基础上，既有对人体整体机能和系统器官功能的认识，又有比较抽象的形象思维概念，比如藏医学的“隆”、“赤巴”、“培根”，不能明确地定位于机体某个系统或器官发生病变，只能形象地理解为整体机能的变化。因此，在编写过程中，对部分藏医名词、术语及概念，特别是用汉文或其它文种难以概括或诠释其内涵，并至今无统一译文术语的，采取了直译和音译措施；未纳入国家标准的藏成药，在翻译过程中，其主病名或总症列在功能范围内，分症列在主治范围内，理清了以往功能主治不清的问题。

本手册在编写过程中得到了很多专家学者的指导和帮助，笔者也努力使这项工作做得精益求精。本书中可能存在的错误，祈请各位专家学者给予批评指正。

本手册的编写和出版得到了我院的大力支持，在此表示衷心的感谢！

西藏自治区藏医院 索朗顿珠

2006年8月11日

དཀར་ཆག

དང་པོ། ཉེས་གསུམ་ནད་རིགས་ཀྱི་མྱན།	
༡. རྒྱུ་ནད་རིགས་ཀྱི་མྱན།	1
བཟ་ཤིས་རྣམ་ཀུལ།	1
རྩ་ཏི་བརྩ་བཞི།	2
རྒྱུ་བརྩ་ག	2
ཤིང་ཀླན་བརྒྱད་པ།	4
ཤིང་ཀླན་ཉེར་ལ།	4
མེས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད།	5
སྒྲིག་འཛིན་བརྩ་གཅིག	6
རྩ་ཏི་ཉེར་ལ།	7
སྒྲིག་འཛིན་ཉེར་ལ།	8
ཨ་གར་བརྩ་གཉིས།	9
ཨ་གར་བཙོ་ལ།	9
ཨ་གར་སྐ་ལ།	10
ཏྲ་མེ།	11
༢. མཐིས་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་མྱན།	12
མཐིས་ལས་རྣམ་ཀུལ།	12
གར་ནག་བརྩ་པ།	13
ཞི་ཏིག	14

རིལ་དཀར་པད་མོང་།	15
ཏིག་ཏ་ལ་ཐང་།	16
ཐང་དཀར་བརྩ་གསུམ།	16
ཏིག་ཏ་བརྩ་པ།	17
ཏིག་ཏ་བརྩ་པའི་སྦྱིན་ཤུབ།	18
ཏིག་ཏ་ཉེར་ལ།	18
བརྩ་ཏིག	19
གཡའ་ཀྱི་ཉེར་ལ།	20
གམེར་མདྲོག་བརྩ་གཅིག	21
གམེར་ཏིག	22
༣. བད་ཀན་ནད་རིགས་ཀྱི་མྱན།	22
རྒྱལ་ཚ་སུམ་ཐང་།	22
ག་ཤེ་བརྩ་གསུམ།	23
ཙང་ཞི་རྩ་པ།	24
ཙང་ཞི་འཕྲུལ་ཐལ།	25
བདེ་བྱེད་སྦྱོམས་ལྟོན།	26
བརྩ་མེ་རིལ་དཀར།	26
རྩ་ཐལ་ཉེར་ལ།	27
ཐག་མོ་ཤུབ་སྦྱར།	28

འཕྲོང་ཁག་བརྒྱད་པ།	29
གཉིས་པ། འདུས་པ་སྒྲུག་པོ་འོ་ནད་རིགས་	
ཀྱི་སྒྲུག།	30
ལྷ་པོ་ཐོབ་རིལ་དཀར།	30
ཁག་གཙོད་ལྱར་གུམ་བརྒྱད་པ།	31
ལྱར་བརྒྱད་ཁ་ཆར་ཅན།	31
ཐང་ཆེན་ཉེར་ལ།	32
ཐང་ཆེན་ཉེར་ལ་ཁ་ཆར་ཅན།	33
རྒྱ་རྒྱ་བཙོ་བརྒྱད།	34
བརྒྱད་ཅི་གསུམ་སྒྱུར།	34
བརྒྱད་ཅི་ལ་སྒྱུར།	35
བདེ་བའི་སྒྲུག།	36
སྒྲུག་པོ་གཡུལ་རྒྱལ།	37
རྒྱ་རྒྱ་བཙོ་ལ།	37
རྒྱ་རྒྱ་ལ།	38
ཟླ་ཤེལ་ཆེན་མོ།	39
གསུམ་པ། ཁག་ནད་རིགས་ཀྱི་སྒྲུག།	40
ཀོ་ཕྱི་ལྷ་ཐང།	40
ཀོ་ཕྱི་བརྒྱན་པ།	40
ཀོ་ཕྱི་བརྒྱ་གསུམ།	41
ཀོ་ཁག།	42
སྒྲུ་རྒྱ་ཉེར་ལ།	42

ཁག་འཁྲུགས་ཀྱན་མེལ།	43
ཁག་ཆད་བརྒྱ་ཐང།	44
ག་ལོ་སྒྲུན་དམར།	45
སྒྲེ་ཉེས་ལྷ་ཐང།	46
འདྲེ་ཆེར་ལྷེ་གྲ།	46
ཅན་དན་བཙོ་བརྒྱད།	47
མཛོ་མོ་ལྷ་ཐང།	48
གཡུ་ཐོག་ཐང་དམར།	49
གམེར་ཐང་བཙོ་བརྒྱད།	49
བཞི་པ། ཆད་རིམས་ནད་ཀྱི་སྒྲུག།	51
ཁྱུང་སྒྲོན་དགུ་པ།	51
ག་ལྱར་ཉེར་ལ།	52
ཁྱུང་ལ།	53
རྒྱ་ཐི་དམར་པོ།	54
སྒྲུན་མེར་ཆེན་མོ།	55
སྒྲུན་ག་ཉེར་དགུ།	56
ཁོར་ལྷ་བརྒྱན་ཐང།	57
རྒྱལ་རྒྱལ་ཐང་ནག།	58
ཐང་ཅི་བརྒྱ་གཉིས།	59
ཁྱུང་ལྷེ་བརྒྱ་གསུམ།	60
ཐང་ཁག་བརྒྱ་གཉིས།	61
འཕྲུལ་ཐང།	62

འབྲུལ་བྲག་ཐང་།	62
འབྲུལ་ཐང་བརྩྭ་གཉིས།	63
འབྲུལ་ཐང་སྤང་བ།	64
ཕྱར་ནག་དགུ་ཐང་།	64
ལྷག་ཤ་ཉེར་ལ།	65
ཕན་པ་ཀུན་ལྟན།	66
སྒོན་པོ་ལྷན་སྒྱུར།	67
འབྲས་བུ་ལྷན་ཐང་།	68
མ་རུ་བཞི་ཐང་།	69
གཙོ་པོ་བརྒྱད་པ།	69
ཟླ་འོད་ནོར་ལྷུང་།	70
རིམས་སྤང་གནམ་ལྷགས་རྟོ་རྟེ།	71
མོ་ཚུན་ལ།	72
ཆམ་འཛོམས་དཔའ་པོ་བརྩྭ་བཞི།	73
བདུད་ཅི་སྒྲེབས་ཆོག་	74
ལྷ་པ། ལྷས་རྟོན་དབང་པོ་འོན་ད་རིགས་	
ཀྱི་ལྷན།	76
གྱར་ལྷུང་།	76
སྒྱུར་པའི་ཁར།	77
མགོ་ཐང་གསུམ་པ།	77
ཅ་ཅི་རྟོ་སྒྱུར།	78
འཆི་མེད་ཀྱི་ཐེལ།	79

རྟོ་རྟེ་རཔ་འཛོམས།	80
རྟོ་ལྷག་	81
ནག་མཚུར་གསུམ་ཐང་།	82
མིག་སྒྲན་པ་ལ།	83
དབང་པོ་ཀུན་གསལ།	83
མེན་བུའི་སྒྱུར་བ།	84
གསལ་བྱེད་ལྷགས་རིལ་ཆེན་མོ།	85
གསལ་བྱེད་ལྷགས་རིལ་ཉེར་ལ།	86
གསལ་བྱེད་ཨ་མ་བཙོ་ལ།	86
ཅ་ན་ཨ་རུའི་ཐང་།	87
ལྷག་ཆོས་ལྷ་པ།	87
ལྷག་ཆོས་བརྩྭ་པ།	88
བྱག་པ། ཟླ་བཅད་དཔའ་རྩེ་ནང་	
རིགས་ཀྱི་ལྷན།	90
གྱར་གྱུམ་རྩེ་འཕེབས།	90
མི་མམ་རྩེ་བསྒྱུར།	90
སྤང་ཆེན་གང་སྤྱ་རྩེ་བསྒྱུར།	91
རྩེ་གང་བརྒྱད་པ།	92
རྩེ་གང་བདེ་བྱེད།	93
ལྷགས་བྱེ་བཙོ་ལ།	93
ལྷགས་བྱེ་བརྩྭ་པ།	94
རྩེ་འོད་ཟླ་ཤེལ།	95

ཚུ་ཅི་ཉེར་ལ།.....	95
ཚུ་མཉན་ནོན་པོ་སྐུམ་ཐང་།.....	96
ད་ལི་བརྒྱད་པ།.....	97
གིང་ཀྱན་ཚུར་ནིས།.....	97
ད་ལི་བརྒྱད་པ།.....	98
འཁོལ་སྐྱོན་བདུན་པ།.....	99
ཞི་བྱེད་ཚུ་བརྒྱད་པ།.....	99
ག་ཟེ་མ་སྐུམ་ཐང་།.....	100
འུ་སྐྱར་ཐང་།.....	101
མེ་འབྲུ་ཀྱན་བདེ།.....	101
ཨ་བརྒྱད་ཚུ་བརྒྱད་པ།.....	102
ཨ་མི་དྲུག་ཐང་།.....	103

བདུན་པ། དོན་རྒྱུད་ནང་རིགས་

ཀྱི་མཉན།.....	104
༡. མིང་ནང་རིགས་ཀྱི་མཉན།.....	104
འཆི་མེད་ཨར་བརྒྱད།.....	104
བདུད་ཅི་བརྒྱ་གཅིག།.....	105
དྲང་སྤང་ཨར་བརྒྱད།.....	105
མི་མ་ལ།.....	106
སྐྱུག་སྐྱེལ་གསུམ་ཐང་།.....	107
འབྲོང་ཅི་ཨར་བརྒྱད།.....	107
དུ་རྟའི་ཁམས།.....	108

ཨ་གར་བརྒྱད་པ།.....	109
ཨར་བརྒྱད་ཚུར་བརྒྱན།.....	109
༢. རྒྱ་བའི་ནང་རིགས་ཀྱི་མཉན།.....	110
འབྲུག་ས་མོ་ཀྱན་མེལ།.....	110
སྒོ་ཆད་ཀྱན་མེལ།.....	111
རྒྱན་འབྲུམ་བདུན་པ།.....	112
མི་ཙན།.....	113
ག་སྤང་།.....	113
ཚུ་གང་ཉེར་ལ།.....	114
སྟར་ཁུ་བརྒྱ།.....	115
བདུད་ཅི་འཆི་མས།.....	116
ཚུ་གང་དགུ་པ།.....	116
སྤང་རྒྱན་གསུམ་པ།.....	117
སྤང་རྒྱན་བརྒྱ་པ།.....	118
སྤང་རྒྱན་བརྒྱ་པའི་སྤང་ཁུ།.....	118
སྤང་རྒྱན་བཙོ་ལ།.....	119
དམར་པོ་སྐུམ་ཐང་།.....	120
ག་ཙོ་ཙ་ཉེར་ལ།.....	121
ཟངས་ཐལ་ཞེ་གསུམ།.....	122
ཙན་དན་བརྒྱད་པ།.....	122
ག་ཙོ་ཙ་ཉེར་ལ་ཁ་ཆར་ཙན།.....	123
མ་སྒོ་ཉེར་ལ།.....	124

ཟངས་ཐལ་ཉེར་ལ།.....	125
ཡར་འདེན་བརྟུགས་ལ།.....	125
མི་ཤི་རྟུག་པ།.....	126
ཤོང་དམར་བདུན་པ།.....	127
ལྷག་སྤར་བདུན་པ།.....	127
མི་ལྷག་.....	128
མི་ལྷང་།.....	129
ག་རུ་ཉེར་ལ།.....	130
སྤྱོད་པའི་ཐང་།.....	130
སྤྱོད་བརྟུག་པ།.....	131
༤. མཆིན་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་ཐུན།.....	132
གུར་གུམ་མཆོག་བདུན།.....	132
གུར་མཆོག་ཁ་ཆར་ཅན།.....	132
གུར་གུམ་བརྟུགས་ལ།.....	133
མི་དག་ལྷང་ནག་.....	134
མི་དག་ལྷང་ནག་ཁ་ཆར་ཅན།.....	135
གུར་གུམ་རྒྱལ་རྩོན་བརྟུག་པ།.....	136
མི་མི་དག་པ།.....	137
མི་དག་ཁ་ཆར།.....	137
མང་ཆེན་མེ་རྟིག་བཙུ་བརྟུག་པ།.....	138
གུར་རྟིག་.....	139
མི་རྟིག་.....	140

གུར་གུམ་བདུན་པ།.....	140
མཆིན་ཆོད་སེལ་བའི་གུར་གུམ་བརྟུག་པ།	141
བྲག་ལྷན་ལྷ་པ།.....	142
བྲག་ལྷན་ལྷ་ཐང་།.....	142
བཅའ་སྤྱོད་ལྷ་ཐང་།.....	143
མན་དག་བསེལ་སྤྱོད་པ།.....	143
སྤྱོད་ཐེལ་བདུན་ཅི་ལ།.....	144
སྤྱོད་བདུན་ཁ་ཆར་ཅན།.....	145
དྲངས་བཙུ།.....	146
གཡུ་རྟིང་ཉེར་ལ།.....	147
ལྷན་ལྷ་ཉེར་ལ།.....	148
ལྷ་རུ་བརྟུག་ཐང་།.....	148
༥. མཆིན་ནད་རིགས་ཀྱི་ཐུན།.....	149
གོ་ལ་བརྟུག་ཅིག་.....	149
གོ་ལ་བརྟུག་སྤྱོད་པ།.....	150
གོ་ལ་བརྟུག་དག།.....	151
ལྷ་རུ་བདུན་པ།.....	151
ལྷ་ཞི།.....	152
༥. མཁལ་སྤང་བསམ་མེ་ཕྱེད་ནད་ རིགས་ཀྱི་ཐུན།.....	153
སྤྱོད་སྤྱན་བརྟུག་པ།.....	153

སྒྲིབ་ཁྱེད་།.....	153
ཀོ་ཡུ་བདུན་སྒྲིབ་།.....	154
ཀོ་ཡུ་ཉེར་བརྒྱད་།.....	155
ཀོ་ཡུ་བདེ་བསམ།.....	156
འབའ་སམ་སྒྲིབ་མར།.....	156
འབའ་སམ་སྒྲིབ་མར་ཁ་ཚར་ཅན།.....	157
ད་བྱིད་བརྒྱ་གསུམ།.....	158
གཅིན་སྟེ་བེད་བྱེད།.....	159
གཅིན་སྟེ་ཨ་རུ་བཙེ་བརྒྱད།.....	160
གམ་བྱེད་མར་པོ།.....	160
ཁྱེད་ཆེན་བརྒྱ་བདུན།.....	161
ཉི་ཁྱེད་།.....	162
པད་རག་མདོག་ལྷན།.....	163
འབའ་སམ་ལྟ་ལྷན།.....	164
བྲེ་ག་བརྒྱ་གསུམ།.....	165
ཅ་ཐག་བརྒྱ་དྲུག་།.....	165
འཛགས་བསྐྱེད་ཉི་ལྔ་བྱེད་ལྟོག་།.....	166
དབང་ལག་བརྒྱ་པ།.....	167
གསང་བ་དགུ་སྒྲིབ་།.....	167
ས་འཛིན་བདུན་པ།.....	168
སྐྱག་ཁྱེད་།.....	169
སྐྱག་སྒྲེལ་བརྒྱ་པ།.....	170

གསེབྱེད་ཉི་མའི་དགྱིལ་འཁོར།.....	170
སྐར་ཁྱེད་།.....	171
གསེར་བྱེ་བརྒྱད་པ།.....	172
ཨ་རུ་བརྒྱ་པ།.....	173
ཨ་རུ་བཙེ་བརྒྱད།.....	174
ཨ་གར་བརྒྱ་བདུན།.....	175
ཨ་བརྒྱ་ཁྱེད་བསྐྱེད།.....	176
ཨ་བྲག་བརྒྱ་དགུ།.....	177
༤. ཡོ་བདེད་རྒྱ་ལོང་ནད་རིགས་	
ཁྱི་སྒྲིབ།.....	177
དཀར་པོ་དྲུག་སྒྲིབ།.....	177
དཀར་རུ།.....	178
མཁྱིས་བྱེ་བདུན་པ།.....	179
མཁྱིས་བྱེ་ཉེར་ལ།.....	179
བརྒྱད་ལ།.....	180
རྒྱ་མ་ཚུ་བཞི་ཐང།.....	181
ཆིག་ཐུབ་རིལ་བྲ།.....	182
དྲུགས་སྒྲིབ་བཙེ་ལ།.....	183
དྲུགས་སྒྲིབ་བཙེ་ལ་ཁ་ཚར་ཅན།.....	183
སྒྲིབ་ཆད་སེལ་བའི་གུར་གུམ་བརྒྱད་པ།.....	184
བྲག་ལྷན་དགུ་པ།.....	185
བྲག་ཁྱེད་།.....	186

སྒང་ཆེན་བཙུང་བརྒྱད།.....	219
ཅ་བ་ལ་པ།.....	219
མཛོ་མོ་དུག་ཐང་།.....	220
རིན་ཆེན་ཚ་སྦྱར།.....	220
ལུམ་ས་ཚུ་ཆེན་ཀུས་པ།.....	221
ཤུ་སྒྲ།.....	222
མེད་མེད་ཉེར་གསུམ།.....	223
མེད་མེད་ཉེར་ལྔ།.....	223
དགྲ་པ། མས་སྦྱོན་བཟང་ཆག་རིགས་	
ཀྱི་སྦྱན།.....	225
ཀུན་བྱེད་ཀྱལ་པོ།.....	225
བཅད་སྦྱོར།.....	226
ཆེས་བྱིན་ཟུག་འཛོམས་འབྱར་སྦྱན།.....	226
གངས་ཅན་བདུད་ཅི་གཟེར་འཛོམས་བྱུག་	
སྦྱན།.....	227
སྟབ་མེད་བརྒྱད་པ།.....	228
སྟར་བྱང་།.....	229
སྟར་ཁྱུང་།.....	229
ཐིགས་སྦྱན་ཆེན་མོ།.....	230
བ་ཁུད་བདུད་ཅི་སུམ་སྦྱོར།.....	231
བ་ཁུད་ཁུང་བཞུག།.....	232
འབྲིམ་ག་ཉིས་སྦྱོར།.....	233

མ་སྦྱན་ཨ་མ་བརྒྱད་སྦྱོར།.....	234
བརྩ་པ། བྱང་མེད་དང་བྱིས་པའི་ནད་	
རིགས་ཀྱི་སྦྱན།.....	235
ཁག་བཞིག་རྩོ་རྩོ་མ་ལམ།.....	235
ཀྱུ་ཆོས་སུམ་སྦྱོར།.....	236
ཀྱུ་འདྲ་ག་སྦྱོར།.....	236
སྒྲ་ཅི་དུག་སྦྱོར།.....	237
ཀྱུ་འདྲ་སུམ་སྦྱོར།.....	238
ཀྱུ་འདྲ་བརྩ་བཞི།.....	238
མངལ་བཤལ་ཀྱུ་སྦྱོས་ལྔ་སྦྱོར།.....	239
སྟར་བྱ་བརྩ་དགྲ།.....	240
འཇམ་འབྲས་དུག་པ།.....	240
མདེུ་འབྱིན་ཉེར་ལྔ།.....	241
བདེ་བྱེད་བརྒྱད་པ།.....	242
བྱ་བཙས་ཅན་དན་བཙུང་བརྒྱད།.....	243
སྦྱུག་ཅི་ཉེར་ལྔ།.....	244
ཞི་བྱེད་བརྩ་གཅིག་.....	244
འལ་མེ་ཉེར་ལྔ།.....	245
བརྩ་གཅིག་ ཁྱིམ་སྦྱོན་དང་ཚད་ཀར་	
ནད་རིགས་ཀྱི་སྦྱན།.....	247
ད་མི་བཙུང་བརྒྱད།.....	247
སྒྲ་མེད།.....	247

བྱང་པ་བརྩ་གཅིག་.....	249
བྱང་པ་བརྩ་གསུམ་.....	250
བྱང་པ་ལྷ་བདུན་.....	251
བྱ་དམར་ཉེར་ལྔ་.....	252
བྱ་དམར་བདུན་བརྩ་.....	252
ཅ་བྱ་གསལ་.....	253
ལུ་ཏིག་ཉེར་ལྔ་.....	254
མན་ངག་གྱུར་གྱུམ་བརྩ་གསུམ་.....	255
རྩ་བ་བསམ་འཕེལ་.....	256
ཤིང་མངར་བཞི་ཐང་།.....	257
སྤ་རའི་ཤེས་བརྩོན་.....	258

བསམ་འཕེལ་ནོར་བུ།.....	259
བསམ་ཁྱུང་།.....	260
ཨ་གར་ཉི་ཤུ།.....	261
བརྩ་གཉིས། མི་འཕྲོད་པ་དང་བྱ་ག	
ནད་གསོ་བའི་ལྷན་།.....	262
དཔའ་པོ་ཉེར་ལྔ་.....	262
མིང་ཅན་བདུན་པ།.....	263
རིན་ཆེན་མང་སྟོར།.....	263
རིན་ཆེན་གང་སྟོར།.....	264
རིན་ཆེན་དཔང་རིལ་ཉེར་ལྔ་.....	265
ཨ་རུའི་ཆེག་ཐང་།.....	266