



藏汉合璧常用藏成药实用手册

索朗顿珠 编

西藏人民出版社



༡༡། བོད་བྱ་ཁན་སྤྱར་གྱི་བྱ་སྤྱོད་བོད་སྤྱན་ལག་དེབ།

藏汉合璧常用藏成药 实用手册

索朗顿珠 编

མི་རིགས་དབུ་ཕྱོད་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

ཚུམ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་པ། ཉ་རོ།
 责任编辑： 达多

༡༡། ། བོད་ཀྱི་ཉན་ཆུང་གི་ཆུན་ཆུང་དོད་ཆུན་ཡག་དེབ། །

ཆུག་པ་ཤ།	བསོད་ནམས་དོན་ཀླབ།
དཔེ་ཆུན་མ་ཁན།	མི་རིགས་དཔེ་ཆུན་ཁང་།
འཕེམས་ཁྲེལ་མ་ཁན།	མི་རིགས་དཔེ་ཆུན་ཁང་གི་བོད་ཡིག་ཚུམ་སྒྲིག་ཁང་།
གནས་ཁུལ།	པེ་ཅིན་རྟོ་མིང་ཡི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ།
ཆུག་ཡིད་ཨང་གྲངས།	100013
ཁ་པར་ཨང་གྲངས།	010 - 58130509
བརྒྱུད་འཛུང་མ་ཁན།	བྱུང་ཡོངས་སྤྱི་མཐུན་སོ་སོའི་ཞིན་ཁུ་དཔེ་ཆེད་ཁང་།
པར་ཆུག་མ་ཁན།	མི་རིགས་དཔེ་ཆུན་ཁང་གི་སྤྱུལ་འོད་པར་སྒྲིག་ཁང་།
པར་འདྲེབས་མ་ཁན།	ཉི་ཞེན་པར་འདྲེབས་ཁང་།
དྱེབ་ཆུང་།	880mm × 1230mm 1 / 32
པར་ཕྱག་	15. 25
པར་གཞི་ཡི་ཆུག་ཐེངས།	2006ལོའི་ཟླ་12པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྒྲིགས།
པར་ཐེངས།	2006ལོའི་ཟླ་12པར་པེ་ཅིན་དུ་པར་ཐེངས་དང་པོ་བསྒྲིགས།
པར་ཡུངས།	0001 - 3000
ཕྱིན་ལྟེན།	མོན་28.00

སྒྲིབ་གཞི།

༡༡། བོད་ཀྱི་གསེབ་རིག་པ་འདི་བཞིན་ལོ་ངོ་༤༠༠༠ལྷག་ཙམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡུན་རིང་ལྷན་པ་...
དང་། རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འཕུས་སྒྲིཛ་ཆོང་ཁིང་ལག་ལེན་མན་ངག་གི་གནད་ཀ་ཟབ་པ།
མི་རིགས་རང་བཞིན་གྱི་བྱུང་ཆོས་མངོན་པར་གསལ་བ་སྟགས་ཀྱི་དགེ་མཚན་ལས་འཛམ་གླིང་གསེབ་
རིག་ཡངས་པའི་སྒྲིབ་ཆེན་ན་གཟི་འོད་ལྷང་ལྷང་དུ་འསྐྱོ་བའི་ནོར་བུ་མེ་འབར་ཞིག་དང་...
གཉིས་མེད་དུ་ཟུར་ཡོད།

ཉེ་བའི་བསྐང་བྱ་བ་རྒྱུ་ཕྱག་གཅིག་ལྷག་ཙམ་གྱི་ནང་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་དང་...
མི་རིགས་ཕན་ཚུན་དབར་ཆབ་དཔལ་རིག་གསུམ་བརྟེན་ལྟེན་པའི་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་གཏིང་རྒྱུས་ཟབ་པའི་ཆོན་རིག་རང་བཞིན་ནལ་མ་ལ་རྒྱུས་ལོན་དོན་...
རྟོགས་ཡོང་བྱུང་རང་རེའི་ཆོ་རིག་སྒྲིབ་པའི་གཞུང་འདིར་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དང་བྱེད་ཐུས་ཡིན།
ཡང་སྒྲིབ་འཛམ་གླིང་གི་ལོ་ལོ་སྤོ་སྤོ་རྒྱན་ལ་ཁ་ཕྱུགས་ཤིང་། སྤོ་སྤོ་རྒྱན་གསེབ་རིག་གི་ཐབས་...
ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བའི་ནད་གདུང་མེལ་བའི་མཐོ་སྐབས་ལྟར་བའི་དུས་རབས་ཉེར་
གཅིག་པའི་དུས་འདིར། མ་བཙས་རང་བྱུང་ལྷན་སྡེས་ཀྱི་སྒྲན་རྒྱལ་ས་གཙོ་བོར་སྦྱར་བའི་
བྱས་པའི་བོད་སྒྲན་ལ་བརྟེན་ན་བཙས་རྒྱགས་ཀྱི་ནད་རྟིང་མང་པོ་ལས་སྤོ་སྤོ་བྱུང་བ་དང་།
གཅིག་ཕན་ཅིག་ཤོས་ལ་གཞོན་པའི་ལོག་ལས་མི་འབྱུང་བ། སྒྲན་བཙས་ཀྱི་འགྲོ་བྱུང་རྒྱུང་བ།
ལག་ལེན་གྱི་བཀོལ་སྤྱོད་བདེ་བས་ལུ་མཐུད་སྟོག་འདོན་དང་ཆོན་ཞིབ་ཀྱི་རིན་ཐང་ཆེ་བ་
སྟགས་རྒྱ་མཚན་གྱིས། རྒྱལ་ཁབ་མང་པོར་བོད་སྒྲན་འདི་ཉིད་དར་བྱུང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་
པ་མ་ཟད། བོད་སྒྲན་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་ཀྱི་གདུང་བ་མེལ་བའི་སྐྱེ་བོའང་ཉིན་རེ་བཞིན་...
རིམ་འབྱུང་འགྲོ་ཐུས་ཡིན་པ་འདིས་བོད་ཀྱི་གསེབ་རིག་པར་རྟེན་པར་དཀའ་བའི་གོ་བསྐལ་
བཟང་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད།

འོན་ཏེ་དེ་ཕྱིན་པོད་སྐྱབ་མང་ཆེར་སྐྱབ་ཀྱི་རྩལ་པ་དང་བཞེན་ཐབས། དེ་བཞིན་ཞོར་
 རྒྱུན་དང་དོ་སྣང་བྱ་དགོས་རིགས་སོགས་ཁ་གསལ་གོ་བདེར་བཀྲལ་ནས་རྒྱ་བོད་ཡིག་ཐོག་
 གཉིས་སུ་དབབ་པ་ཞིག་མེད་ཀྱིན་སྐྱབ་པའི་མངགས་བྱ་ལ་བཞེན་པ་མ་གཏོགས་ནད་པ་...
 རང་ཚུགས་ཀྱིས་བོད་སྐྱབ་བཞེན་དཀའ་བར་བྱུར་ཡོད། དེས་ནི་བོད་སྐྱབ་ཕྱིར་ཆོང་དང་...
 བོད་སྐྱབ་བྱ་གཞག་འཕེལ་རྒྱས་ལ་འགོག་ཀྱིན་ཆེན་པོ་བཟོ་བཞིན་པས་ན། འདིར་རང་...
 ལུགས་སྐྱབ་རྒྱུར་ཀྱི་ཐན་རྩལ་གང་ཡིན་པ་དེ་གནད་ལ་འཁེལ་བའི་སློན་སྐྱབ་རྒྱ་སྐད་ལ་ཐབ་སྟེ།
 བོད་སྐྱབ་ཀྱི་རྒྱ་བོད་ཐ་སྣང་ལ་ངོས་འཛིན་གཅིག་བྱུར་དང་། གོ་བ་གཅིག་མཐུན་ཡོང་བའི་
 ལུགས་རེ་ཉག་གཅིག་ལས་དུས་ཡུན་ལ་གཉིས་ཅམ་གྱི་རལ་བ་དང་དུ་སྐྱངས་ཏེ་《བོད་རྒྱ་...
 གན་བྱུར་གྱི་རྒྱུན་རྒྱུད་བོད་སྐྱབ་ལག་དེབ་》 ཞེས་པ་འདི་ཙམ་སྒྲིག་བྱས་པ་ཡིན།

དེབ་འདིའི་ནང་བོད་རྒྱ་ཡིག་རིགས་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྒྱུན་རྒྱུད་བོད་སྐྱབ་བཞི་བརྒྱ་
 ཅམ་གྱི་རྒྱུན་བཀོལ་མིང་དང་། མིང་གཞན། གཙུག་པོའི་བྱུང་ཆ། མདོག་དབྱིབས་དང་ངོ་
 བོ། ཐན་རྩལ་རིགས་དབྱེ། ཐན་ཡོན་དང་གཙུག་པོའི་ཐན་ས། དོ་སྣང་བྱ་དགོས་རིགས། ཞོར་...
 རྒྱུན། འཛེམ་བྱ། བཞེན་ཐབས། ཐུན་ཆོད། ཉར་ཆོགས་བྱ་ལུགས་བཅས་དོན་ཆོན་བརྒྱ་
 གཉིས་ཅམ་བརྗོད་ཡོད་པ་དང་། གོ་རིམ་སྒྲིག་སྐྱངས་ཐད་རང་ལུགས་ནད་རིགས་དབྱེ་...
 ཐབས་རི་བཞིན་བསྒྲིགས་ཡོད་ལ། གཟིགས་བདེ་ཡོང་ཆེད་ནད་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་།
 ཀུན་མཁའ་གོ་གོ་རིམ་རི་བཞིན་དཀར་ཆག་བྱ་ར་གཉིས་ཅམ་བཀོད་ཡོད།

བོད་ཀྱི་གསལ་བ་རིག་པ་ནི་རང་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་འཕྱར་དུ་ཐོན་པའི་ཐུན་མོང་མ་
 ཡིན་པའི་མི་རིགས་གསལ་རིག་ཅིག་ལགས་པས་རྒྱ་ཡིག་དུ་བསྐྱར་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་དེང་
 རབས་གསལ་རིག་དང་རྒྱ་ནག་གསལ་རིག་གང་ལའང་མེད་པའི་ཐ་སྣང་ནམས་རེ་ཞིག་ཐད་...
 བསྐྱར་དང་སྐྱབ་བསྐྱར་བྱས་ཡོད། འདིར་འཁོད་བོད་ཡིག་མ་ཕྱིད་སྐྱབ་རྩལ་ལས་ཐལ་མོ་ཆེ་...
 ཞིག་ནི་ཐོག་མའི་མཛད་པ་པོའི་མ་ཡིག་ཉིད་ལས་བདུས་ཏེ་ཆོག་ལྷག་དུ་ཐབ་པ་དང་། མ་
 ཡིག་ལག་སོན་མ་བྱུང་བའི་རིགས་ནམས་སྐྱབ་རྒྱུར་རྩལ་པ་རྩྭ་གས་བསྐྱས་ལ་གཞི་བཙུལ་...

ཉེ་ཆོག་ལྷག་ཏུ་ཕབ་ཡོད། རྒྱ་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར་བའི་བརྒྱད་ཟིམ་ནང་དེ་ཡོད་རྒྱལ་ཁབ་སྐྱོན་
རྒྱུ་ཚད་གཞིར་བཞོད་ཟིན་པའི་སྐྱོན་རྒྱུར་ལས་སྐྱོན་ཏུང་ཤས་ཤིག་ཐོག་མའི་བོད་ཡིག་མ་
ཟིན་དང་ནང་དོན་ཐང་བསྐྱར་སྐྱོན་དབང་གིས་ཁྱུང་པར་ཅུང་ཟད་མཐོང་ཡང་དེར་ཉ་
སྐལ་དང་ཁྱིམ་ས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་དབང་བཅན་པས་ད་ལས་རང་སོར་བཞག་ཡོད།

རྒྱལ་ཁབ་སྐྱོན་རྒྱུ་ཚད་གཞིར་མ་ཚུད་པའི་སྐྱོན་རྒྱུར་ནམས་རྒྱ་ཡིག་ཏུ་ཕབ་བསྐྱར་
བྱེད་སྐབས་ཉེས་གསུམ་གཙོས་ནད་གཞི་སོ་སོའི་སྤྱི་ཁྱབ་ལ་ཕན་པའི་རྣམ་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་ཆེ་སྟོན་ཆད་སྐྱོན་
རྣམས་གཙོ་ཕལ་དབྱེར་མེད་འདྲེས་པའི་ཚུལ་ཏུ་སྤང་བ་ནམས་འདིར་དག་བཅོས་བཀྲིས་ཁྱལ་
ལུས་ཡོད།

ཁོ་བོས་བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ལ་བཅངས་པའི་སྒོ་དཀར་གྱི་འདུ་ཤེས་དང་། ལྟོད་
མེད་གྱི་བརྩོན་སེམས་ཉག་ཅིག་ལས་དེབ་འདིའི་ཚོམ་སྒྲིག་གི་བྱ་བར་ཁྱགས་མོད་ཀྱང་།
སྐྱོས་སྟོབས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཤ་ཞིང་། སྤངས་སྟོབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དམན་པ་དང་། ལག་ལེན་གྱི་
སྤྱོད་གོམས་ཤུ་བས་འགལ་འཁྲལ་ནོངས་པའི་སྐྱོན་དང་ལྡན་གྱི་ན། གཟུར་གནས་མཁྱེན་
སྐྱོན་ཡངས་པའི་མཁས་དབང་ནམས་དང་ནམ་དཔྱོད་དོན་གཉེར་ཅན་གྱི་སྐྱོས་བྱ་ཡངས་
ནས་ལེགས་བཤད་བདུད་ཅིའི་བྱ་ཆར་བསྟེལ་ཉེ་གྱི་དོར་དག་བཅོས་གནང་རྒྱའི་རེ་བ་ཞུ།

འདིར་དེབ་འདིའི་ཚོམ་སྒྲིག་དང་དཔེ་སྐྱོན་གྱོན་དེུལ་ཐང་རང་སྐྱོན་ཁང་ནས་
ལུགས་ཆའི་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བ་མ་ཟད་དཔོས་དེས་ཀྱི་ཆ་ཞེན་བསྐྱོན་གནང་བར་སྟོང་
དེུས་ནས་ལུགས་རྩི་ཆེ་ཞེ་རྒྱ་ཡིན།

བོད་སྐད་སྐྱོན་ཅིས་ཁང་གི་བསྐྱོད་ནམས་དོན་གྲུབ་ཀྱིས།
སྤྱི་མོ་༢༠༠༩ལོའི་ཟླ་བ་༤པར།

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་མྱ་ན།	
༡. རྒྱུ་ནད་རིགས་ཀྱི་མྱ་ན།.....	1
བཀྲ་ཤིས་རྣམ་རྒྱལ།.....	1
རྩ་ཏི་བརྩ་བཞི།.....	2
རྒྱུ་བདུག་.....	2
ཤིང་ཀྲན་བརྩུང་པ།.....	4
ཤིང་ཀྲན་ཉེར་ལ།.....	4
ཐེམས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིང།.....	5
སྲིག་འཛིན་བརྩ་གཅིག་.....	6
རྩ་ཏི་ཉེར་ལ།.....	7
སྲིག་འཛིན་ཉེར་ལ།.....	8
ཨ་གར་བརྩ་གཉིས།.....	9
ཨ་གར་བཙོ་ལ།.....	9
ཨ་གར་སོ་ལ།.....	10
རྟོར་མེ།.....	11
༢. མཁྲིས་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་མྱ་ན།.....	12
མཁྲིས་ལས་རྣམ་རྒྱལ།.....	12
གར་ནག་བརྩ་པ།.....	13
ཞི་རིག་.....	14

རིལ་དཀར་པད་སྤང་།.....	15
རིག་ཏུ་ལྷ་ཐང་།.....	16
ཐང་དཀར་བརྩ་གསུམ།.....	16
རིག་ཏུ་བརྩུང་པ།.....	17
རིག་ཏུ་བརྩ་པའི་སྦྱིན་ཐུབ།.....	18
རིག་ཏུ་ཉེར་ལ།.....	18
བདུང་རིག་.....	19
གཡའ་ཀྱི་ཉེར་ལ།.....	20
གམེར་མདོག་བརྩ་གཅིག་.....	21
གམེར་རིག་.....	22
༣. བད་ཀན་ནད་རིགས་ཀྱི་མྱ་ན།.....	22
རྒྱུ་མུ་སྲུ་ཐང་།.....	22
གྲོ་བརྩ་གསུམ།.....	23
ཙང་ཞི་བྱག་པ།.....	24
ཙང་ཞི་འཕྲུལ་ཐལ།.....	25
བདེ་བྱེད་སྦྱིས་ལྷན།.....	26
བདུང་ཅི་རིལ་དཀར།.....	26
རྩ་ཐལ་ཉེར་ལ།.....	27
ཕག་མོ་ཐུབ་སྦྱོར།.....	28

འཁོར་ཁག་བརྒྱད་པ།	29
གཉིས་པ། འདུས་པ་སྟུག་པོ་འོ་ནད་ཤིགས་	
ཀྱི་སྟུག་།	30
ལྷ་པོ་ཐོབ་ཤིང་འདུག་།	30
ཁག་གཅིད་ལྷ་པོ་ལྷ་པོ་བརྒྱད་པ།	31
ལྷ་པོ་བརྒྱད་པ་ཆོར་ཅན།	31
ཐང་ཆེན་ཉེར་ལ།	32
ཐང་ཆེན་ཉེར་ལ་ཆོར་ཅན།	33
ཏུང་ཏུ་བཙོ་བརྒྱད།	34
བདུད་ཅི་གསུམ་སྟུག་།	34
བདུད་ཅི་ལྷ་སྟུག་།	35
བདེ་བའི་སྟུག་།	36
སྟུག་པོ་གཤམ་ལྱལ།	37
ཏུ་ན་བཙོ་ལ།	37
ཏུ་ན་ཏུག་པ།	38
ཟླ་ཤེས་ཆེན་མོ།	39
གསུམ་པ། ཁག་ནད་ཤིགས་ཀྱི་སྟུག་།	40
ཀོ་བྱི་ལྷ་ཐང་།	40
ཀོ་བྱི་བདུན་པ།	40
ཀོ་བྱི་བརྒྱ་གསུམ།	41
ཀོ་ཁག་།	42
སྟུ་ཏུ་ཉེར་ལ།	42

ཁག་འཇུགས་ཀྱི་ལྷ་པོ།	43
ཁག་ཆོད་བརྒྱ་ཐང་།	44
ཀྱ་ལོ་སྟུག་དམར།	45
སྟེ་ཉེས་ལྷ་ཐང་།	46
འདྲེ་ཆོར་ལྷེ་གྲ།	46
ཅན་དན་བཙོ་བརྒྱད།	47
མཐོ་མོ་ལྷ་ཐང་།	48
གཤམ་ཐོག་ཐང་དམར།	49
གསེར་ཐང་བཙོ་བརྒྱད།	49
བཞི་པ། ཆོད་ཤིགས་ནད་ཀྱི་སྟུག་།	51
ལྷ་པོ་སྟུག་དམར་པ།	51
ག་ལྷ་ཉེར་ལ།	52
ལྷ་པོ་ལ།	53
ན་བྱི་དམར་པོ།	54
སྟུག་ཐང་ཆེན་མོ།	55
སྟུ་ནག་ཉེར་དགྲ།	56
ཁོར་ཏུ་བདུན་ཐང་།	57
ནམ་ལྱལ་ཐང་ནག་།	58
ཐང་ཅི་བརྒྱ་གཉིས།	59
ལྷ་པོ་བརྒྱ་གསུམ།	60
ཐང་ཁག་བརྒྱ་གཉིས།	61
འཇུག་ཐང་།	62

འབྲུལ་བྲག་ཐང་།	62
འབྲུལ་ཐང་བརྩ་གཉིས།	63
འབྲུལ་ཐང་སྤང་བྲ།	64
བྱར་ནག་དགུ་ཐང་།	64
རྟག་གཉིས་ལ།	65
པན་པ་ཀུན་ལྟོ།	66
སྒོན་པོ་བྲམ་སྒྱུར།	67
འབྲས་ཀྱི་ཐང་།	68
མ་རྩ་བཞི་ཐང་།	69
གཙོ་པོ་བརྒྱད་པ།	69
ཟླ་འོད་ལྗོངས་ལྷུང་།	70
རིམས་སྤང་གནམ་ལྷགས་རྡོ་རྗེ།	71
ལོ་རྒྱུན་ལ།	72
ཆམ་འཛོམས་དཔའ་པོ་བརྩ་བཞི།	73
བདུད་ཅི་ལྷེད་མ་ཆོག།	74
ལྷ་པ། ལྷས་རྒྱུད་དཔའ་པོའི་ནང་རིགས་	
ཀྱི་ལྷ།	76
ལྱར་ལྷུང་།	76
སྒྱེར་པའི་ཁར།	77
མགོ་ཐང་གསུམ་པ།	77
ཅ་ཅི་རྡོ་རྒྱུར།	78
འཆི་མེད་མིན་མེད།	79

རྡོ་རྗེ་རབ་འཛོམས།	80
རྡོ་ལག	81
ནག་མཆོར་གསུམ་ཐང་།	82
མིག་སྒྲན་པ་ལ།	83
དཔའ་པོ་ཀུན་གསལ།	83
མེན་ཀྱི་རྒྱུར་པ།	84
གསལ་བྱེད་ལྷགས་རིལ་ཆེན་མོ།	85
གསལ་བྱེད་ལྷགས་རིལ་ཉིས་ལ།	86
གསལ་བྱེད་ཨ་མ་བཙོ་ལ།	86
རུ་རྟ་ཨ་རུའི་ཐང་།	87
ལྷག་ཆོས་ལྷ་པ།	87
ལྷག་ཆོས་བརྩ་པ།	88
བྱག་པ། ལྷ་ཐང་དང་དཔལ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་	
རིགས་ཀྱི་ལྷ།	90
ལྱར་ལྷ་རྒྱུ་འབེབས།	90
མི་མམ་རྒྱུ་བརྒྱར།	90
མང་ཆེན་གང་གྲ་རྒྱུ་བརྒྱར།	91
རྩ་གང་བརྒྱད་པ།	92
རྩ་གང་བདེ་བྱེད།	93
ལྷགས་བྱེད་པཙོ་ལ།	93
ལྷགས་བྱེད་བརྩ་པ།	94
རྒྱུ་འབྱེད་ཟླ་མེད།	95

ཅུ་ཅི་ཉེར་ལ།.....	95
ཅུ་སྐྱོན་ཚོན་པོ་སྐྱུ་ཐང་།.....	96
ད་ལི་བརྒྱད་པ།.....	97
ཤིང་ཀྲན་ཅུར་ནིས།.....	97
ད་ལི་བརྒྱ་བྱ།.....	98
འཁོལ་སྐྱོན་བདུན་པ།.....	99
ཞི་བྱེད་ཅུ་བརྒྱར།.....	99
ག་ཟེ་མ་སྐྱུ་ཐང་།.....	100
འུ་སྐྱར་ཐང་།.....	101
མེ་འབྲུ་ཀྲན་བདེ།.....	101
ཨ་བརྒྱད་ཅུ་བརྒྱར།.....	102
ཨ་ཉི་བྱ་ཐང་།.....	103

བདུན་པ། དོན་སྒྲོན་ནང་རིགས་

ཀྱི་སྐྱར།.....	104
༡. ཉིང་ནང་རིགས་ཀྱི་སྐྱར།.....	104
འཆི་མེད་ཨར་བརྒྱད།.....	104
བདུད་ཅི་བརྒྱ་གཅིག་.....	105
དང་སྤང་ཨར་བརྒྱད།.....	105
ཉི་མ་ལ།.....	106
སྐྱ་སྐྱེལ་གསུམ་ཐང་།.....	107
འཁྲོད་ཅི་ཨར་བརྒྱད།.....	107
རུ་རྟའི་ཁམས།.....	108

ཨ་གར་བརྒྱད་པ།.....	109
ཨར་བརྒྱད་ཁྱུང་བསྐྱར།.....	109
༢. རྒྱ་བའི་ནང་རིགས་ཀྱི་སྐྱར།.....	110
འབྲུགས་སྒྲོ་ཀྲན་སེལ།.....	110
སྒྲོ་ཆད་ཀྲན་སེལ།.....	111
རྒྱན་འབྲུམ་བདུན་པ།.....	112
ཉི་ཅན།.....	113
ག་སྤང་།.....	113
ཅུ་གང་ཉེར་ལ།.....	114
སྤར་བྱ་བརྒྱ།.....	115
བདུད་ཅི་འཆི་མས།.....	116
ཅུ་གང་དགྲ་པ།.....	116
སྤང་རྒྱན་གསུམ་པ།.....	117
སྤང་རྒྱན་བརྒྱ་པ།.....	118
སྤང་རྒྱན་བརྒྱ་པའི་སྤང་ལུ།.....	118
སྤང་རྒྱན་བཙོ་ལ།.....	119
དམར་པོ་སྐྱུ་ཐང་།.....	120
གཙོ་མ་ཉེར་ལ།.....	121
ཟངས་ཐལ་ཞེ་གསུམ།.....	122
ཅན་དན་བརྒྱད་པ།.....	122
གཙོ་མ་ཉེར་ལ་ཁ་ཆར་ཅན།.....	123
མ་སྐྱོ་ཉེར་ལ།.....	124

བངས་ཐལ་ཉེར་ལ།.....	125
ཡར་འདྲེན་བརྩ་གསུམ།.....	125
ལེ་ཤི་རྩལ་པ།.....	126
ཐོང་དམར་བརྩན་པ།.....	127
ལུག་མུར་བརྩན་པ།.....	127
ལེ་ཁྲག་.....	128
ལེ་ཁྲུང་།.....	129
ག་ཏུ་ཉེར་ལ།.....	130
རྩ་ལོ་བཞི་ཐང་།.....	130
རྩ་ལོ་བརྩ་པ།.....	131
3. མཆིན་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་མྱན།.....	132
གུར་གུམ་མཆོག་བརྩན།.....	132
གུར་མཆོག་ཁ་ཆར་ཅན།.....	132
གུར་གུམ་བརྩ་གསུམ།.....	133
མྱི་དགུ་ཁྲུང་ནག་.....	134
མྱི་དགུ་ཁྲུང་ནག་ཁ་ཆར་ཅན།.....	135
གུར་གུམ་རྒྱལ་མོན་བརྩ་བརྩན།.....	136
མྱི་མི་དགུ་པ།.....	137
མྱི་དགུ་ཁ་ཆར།.....	137
མྱང་ཆེན་མེ་ཉོག་བཅོ་བརྒྱད།.....	138
གུར་ཉོག་.....	139
མྱི་ཉོག་.....	140

གུར་གུམ་བརྩན་པ།.....	140
མཆིན་ཆད་སེལ་བའི་གུར་གུམ་བརྩན་པ།.....	141
བག་ལྷན་ལ་པ།.....	142
བག་ལྷན་ལ་ཐང་།.....	142
བཅའ་སྒྲ་ལུམ་ཐང་།.....	143
མན་ངག་བསེལ་རྒྱུར།.....	143
རྩ་ཤེལ་བརྩན་ཅི་མ།.....	144
རྩ་བརྩན་ཁ་ཆར་ཅན།.....	145
དྲངས་བཅོ།.....	146
གཡུ་རྟིང་ཉེར་ལ།.....	147
ལྷན་ལེ་ཉེར་ལ།.....	148
ཨ་ཏུ་བརྩ་ཐང་།.....	148
༤. མཆོར་ནད་རིགས་ཀྱི་མྱན།.....	149
ཀོ་ལ་བརྩ་གཅིག་.....	149
ཀོ་ལ་བརྩ་གསུམ།.....	150
ཀོ་ལ་བརྩ་དགུ།.....	151
ཨ་ཏུ་བརྩན་པ།.....	151
ཨ་ཞི།.....	152
5. མཁལ་སྒྲང་བསམ་སེའུ་འི་ནད་	
རིགས་ཀྱི་མྱན།.....	153
མྱིར་བྱན་བརྩན་པ།.....	153

སྒྲུང་ལྟར།.....	153
ཀོ་ཡུ་བདུན་སྒྲུང་།.....	154
ཀོ་ཡུ་ཉེར་བརྒྱད།.....	155
ཀོ་ཡུ་བདེ་བསམ།.....	156
འབའ་སམ་སྒྲན་མར།.....	156
འབའ་སམ་སྒྲན་མར་ཁ་ཚར་ཅན།.....	157
ད་བྱིད་བརྒྱ་གསུམ།.....	158
གཅིན་སྟེ་མེད་བྱེད།.....	159
གཅིན་སྟེ་ཨ་རུ་བཙུ་བརྒྱད།.....	160
གམ་ཕྱེད་མར་པོ།.....	160
ལྷུང་ཆེན་བརྒྱ་བདུན།.....	161
ཉི་ལྷུང་།.....	162
པད་རག་མདོག་ལྗན།.....	163
འབའ་སམ་སྟོ་ལྷུང་།.....	164
ཤེ་ག་བརྒྱ་གསུམ།.....	165
ཙ་ཐག་བརྒྱ་དུག་.....	165
འཛགས་བཙོམས་ཉི་ལྷུ་བྱེད་སྟོག་.....	166
དབང་ལག་བརྒྱ་པ།.....	167
གསང་བ་དགྲ་སྒྲུང་།.....	167
ས་འཛིན་བདུན་པ།.....	168
སུག་ལྷུང་།.....	169
སུག་སྒྲེལ་བརྒྱ་པ།.....	170

གསེབ་བྱེད་ཉི་མའི་དགྲིལ་འཁོར།.....	170
སྤར་ལྷུང་།.....	171
གསེར་བྱེད་བརྒྱད་པ།.....	172
ཨ་རུ་བརྒྱ་པ།.....	173
ཨ་རུ་བཙུ་བརྒྱད།.....	174
ཨ་གར་བརྒྱ་བདུན།.....	175
ཨ་བརྒྱ་ལྷུང་བཙོན།.....	176
ཨ་བྲག་བརྒྱ་དགྲ།.....	177
༤. སྤོ་བདད་རྒྱ་ལོང་ནད་རིགས་	
ཀྱི་སྒྲན།.....	177
དཀར་པོ་དུག་སྒྲུང་།.....	177
དཀར་པུ།.....	178
མཁྱིམ་ཕྱེ་བདུན་པ།.....	179
མཁྱིམ་ཕྱེ་ཉེར་ལྷ།.....	179
བརྒྱད་ལྷ།.....	180
རྒྱལ་མུ་བཞི་ཐང་།.....	181
ཆེག་སུབ་རིལ་ལྷ།.....	182
དུགས་སྒྲན་བཙུ་ལྷ།.....	183
དུགས་སྒྲན་བཙུ་ལྷ་ཁ་ཚར་ཅན།.....	183
སྟོང་ཚད་སེལ་བའི་གུར་གུམ་བརྒྱད་པ།.....	184
བྲག་ལྷན་དགྲ་པ།.....	185
བྲག་ལྷུང་།.....	186

བྱ་ཤ་བཙུ་ལ།.....	187
བྱང་ལྷགས་མེ་འབྲུ་བརྩུ་གསུམ།.....	187
མེ་འབྲུ་པད་མ་འདབ་བརྩུད།.....	188
མེ་འབྲུ་ཉེར་ལ།.....	188
བྱི་ཏང་བདུན་པ།.....	189
ཐུང་སྐྱུ་ལ་པ།.....	190
ཞི་བྱེད་རྒྱག་པ།.....	190
ཞི་བྱེད་རྒྱག་པ་འཁྱིལ་བྱུ་བ།.....	191
ཞི་གཞེར།.....	192
ཞི་ཁྲུང་།.....	193
ཞི་ལྷུམ།.....	194
ཟས་སྐྱུ་བརྩུ་པ།.....	194
གཡུ་ཁྲུང་།.....	195
གཡུ་རྒྱུ་པ་བརྩུ་གསུམ།.....	196
ཏུ་ཞི།.....	196
ཏུ་ཁྲུང་།.....	197
ཨང་རྒྱང་མེ་འབྲུ་བརྩུ་གཉིས།.....	198
ཤིང་མངར་རྒྱག་པ།.....	199
མེ་འབྲུ་བཞི་པ།.....	199
མེ་འབྲུ་རིལ་དཀར།.....	200
མེ་འབྲུ་དྲུང་གནས།.....	201
མེ་འབྲུ་ལྷ་པ།.....	201

མེ་འབྲུ་དགྲ་པ།.....	202
གཞེར་མདོག་ལྷ་པ།.....	203
གཞེར་ཁྲུང་།.....	203
ཨིན་བཞི་ཐང་།.....	204
ཨིན་བཙུ་ལ།.....	205
ལྷག་ཞི།.....	206

བརྩུད་པ། བགས་ནང་དང་། རྒྱ་མེར།

རྒྱང་འབམ་ནང་རིགས་ཀྱི་སྐྱུ་བ།.....	207
ལྷ་བདུད་བཙུ་བརྩུད།.....	207
ལྷམ་ལུ་ལྷག་གཙུག་ཆེན་མོ།.....	208
མགྲིན་མཆལ་ཉེར་ལ།.....	209
དདུལ་རྩུ་བཙུ་བརྩུད།.....	209
དདུལ་རྩུ་རིན་ཆེན་བཙུ་བརྩུད།.....	210
དེག་ཐང་།.....	212
བདུད་རྩི་ལྷ་ལྷུམ།.....	212
བགས་བྱུགས།.....	213
སྐྱུ་མ་དཀར་བརྩུ་པ།.....	214
སྐྱུ་མ་དཀར་བཙུ་བརྩུད།.....	214
སྐྱུ་མ་ཁྲུང་བཙུ་ལ།.....	215
སྐྱུ་མ་བརྩུ་ཁའོ་ཅན།.....	216
འབྲུ་ཆེན་རིག་པ་བདེ་སྐྱེད།.....	217
བྱུག་པ་བྱ་ཁྲུང་སྐྱུ་མོ།.....	218

སྐད་ཆེན་བཙུག་བརྒྱུད།.....	219
ཆ་བ་ལ་པ།.....	219
མཛོ་མོ་བྱ་ག་ཐང་།.....	220
རིན་ཆེན་ཆ་སྦྱར།.....	220
ལུམ་ས་ཆུ་ཆོན་རྒྱས་པ།.....	221
ཤུ་ལྷ།.....	222
མེད་མེད་ཉེར་གསུམ།.....	223
མེད་མེད་ཉེར་ལྷ།.....	223
དབྱ་པ། མཁས་སྦྱོན་པར་བཞག་རིགས་	
ཁྱི་སྦྱོན།.....	225
ཀྱན་ཕྱེད་རྒྱལ་པོ།.....	225
བཅད་སྦྱར།.....	226
ཆེས་ཕྱིན་བྱ་ག་འཛོམས་འབྱར་སྦྱོན།.....	226
གངས་ཅན་བདུད་ཅི་གཟེར་འཛོམས་བྱ་ག་སྦྱོན།.....	227
སྤུང་མེད་བརྒྱུད་པ།.....	228
སྤར་བྱང་།.....	229
སྤར་ཁྱུང་།.....	229
ཐིགས་སྦྱོན་ཆེན་མོ།.....	230
བྱ་ཁྱུང་བདུད་ཅི་སྦྱོན་སྦྱར།.....	231
བྱ་ཁྱུང་ཁྱུང་བསྐྱར།.....	232
འབྲི་མོག་ཉེས་སྦྱོར།.....	233

མ་སྦྱོན་མ་མ་བརྒྱུད་སྦྱོར།.....	234
བརྒྱུད་པ། འུག་མེད་དང་ཁྱིས་པའི་ནད་	
རིགས་ཁྱི་སྦྱོན།.....	235
ཁྱག་བཞིག་རྩོ་རྩོ་པ་ལམ།.....	235
རྒྱ་ཆོས་སྦྱོར་སྦྱོར།.....	236
རྒྱ་རྩ་བྱ་སྦྱོར།.....	236
སྦྱ་ཅི་བྱ་སྦྱོར།.....	237
རྒྱ་རྩ་སྦྱོར་སྦྱོར།.....	238
རྒྱ་རྩ་བརྒྱ་བཞི།.....	238
མངལ་བཤལ་རྒྱ་སྦྱོར་ལྷ་སྦྱོར།.....	239
སྤར་བྱ་བརྒྱ་དབྱ།.....	240
འཇམ་འབྲས་བྱ་ག་པ།.....	240
མདེའུ་འབྱིན་ཉེར་ལྷ།.....	241
བདེ་བྱེད་བརྒྱུད་པ།.....	242
བྱ་བཙུག་ཅན་དན་བཙུག་བརྒྱུད།.....	243
སྦྱ་ག་ཅི་ཉེར་ལྷ།.....	244
ཞི་བྱེད་བརྒྱ་གཅིག་.....	244
འོ་ལ་མེ་ཉེར་ལྷ།.....	245
བརྒྱུད་པའི་གྲིབ་སྦྱོན་དང་ཆ་དཀར་	
ནད་རིགས་ཁྱི་སྦྱོན།.....	247
ད་ལི་བཙུག་བརྒྱུད།.....	247
སྦྱ་མེད།.....	247