

ཀྲུལ་ཁབ་ཀྱང་ལུགས་གསེརིག་དོད་མ་ཅུས་མི་རིགས་གསེརིག་ཕྱག་དཔེ་ལེགས་སྒྲིག་དཔེ་ཚོགས།
国家中医药管理局民族医药文献整理丛书

ཀྲུལ་ཕྱི་རི་བོད་ཀྱི་གསེརིག་ཞིབ་འཇུག 国外藏医药学研究

འབྲུམ་ཁོ་དང་ཚས་དབལ་འཇིགས་བྱེད་སྐབས་ཀྱིས་བཅམས།
བྲུབ་བཟན་གྱིས་བྱེད་ག་གཏན་འབེབས་བྱས།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་།
民族出版社

རྒྱལ་ཁབ་རྒྱང་ལུགས་གསོ་རིག་དོན་མ་ཅུས་མི་རིགས་གསོ་རིག་བརྩམས་ཆོས་ལེགས་སྒྲིག་དཔེ་ཆོགས།
国家中医药管理局民族医药文献整理丛书

རྒྱལ་ཕྱི་ནི་ཐོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་

国外藏医药学研究

འབྲུམ་ཁོ་དང་ཆོས་དཔལ་འཛིགས་བྱེད་སྐབས་ཀྱིས་བརྩམས།
བྱུང་བརྩན་གྱིས་བྱེད་ག་གཏན་འཁེབས་བྱས།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་།

༡༡། ། རྒྱལ་ཁྱིའི་ཚོད་ཀྱི་གསེ་བ་དེ་ག་པའི་དར་རྒྱལ་དར་
ཞིབ་འཕྲུག་བྱས་པའི་གནས་རྒྱལ་གསལ་ལ་བར་
བཞོད་པ་དྲང་ཕྱོད་དཔྱེས་པའི་མཚོད་མིན་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

འབྲམ་ཁོ་དང་ཚས་དབལ་འཛིགས་ཀྱི་ཁྱབས་ཀྱིས་བརྩམས།
བྱབ་བརྩན་ཀྱིས་བྱུ་དག་གཏན་འཁེབས་བྱས།

མི་དེ་གས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

国外藏医药学研究/本考著. —北京:民族出版社,
2006.7
(国家中医药管理局民族医药文献整理丛书/余靖主编)
ISBN 7-105-07807-3

I. 国... II. 本... III. 藏族—研究—国外—藏语
IV. R291.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 072028 号

GUOWAI ZANGYI YAOXUE YANJIU

国外藏医药学研究

出版发行	民族出版社
地 址	北京市和平里北街 14 号
邮 编	100013
网 址	www.e56.com.cn
印 刷	北京艺辉印刷有限公司
经 销	全国各地新华书店
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	12.625
印 数	0001—1000 册
版 次	2006 年 7 月第 1 版
印 次	2006 年 7 月北京第 1 次印刷
定 价	18.00 元

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换
(藏文发行科电话:010-64227665 58130509)

ཚུམ་སྒྲིག་འགན་ཁུར་པ། ཉིང་འཛིན་བཟླ་ཤིས།
责 任 编 辑: 当增扎西

༩༩ རྒྱལ་ཁྲིའི་ཁྲོད་ཀྱི་གསེང་གི་ཞིབ་འཇུག་

ཚུམ་མཛན།	འབྲམ་ཁོད་ཆས་དཔལ་འཛིགས་ཕྱིད་སྐབས།
དཔེ་སྐྱོན་མཛན།	མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་།
འབྲམ་མཛན་མཛན།	མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གི་པོད་ཡིག་ཚུམ་སྒྲིག་ཁང་།
གནས་ཁུལ།	པེ་ཅིན་རྫོང་མིང་མི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ།
སྒྲིག་ཁྲིའི་ཨང་གྲངས།	100013
ཁ་བརྒྱུད་ཨང་གྲངས།	010 - 64275311
པར་འདེབས་མཛན།	པེ་ཅིན་དབྱི་རྒྱའི་པར་འདེབས་ཚད་ཡོད་ཀྱང་སི།
བསྐྱེད་འཛོམས་མཛན།	རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་གསལ་སྤྱི་ལོ་ལྷན་ཁྲུ་དཔེ་ཚོང་ཁང་།
དེང་ཚད།	850mm × 1168mm 1 / 32
པར་ཤོག།	12. 625
པར་གཞིའི་སྒྲིག་ཁྲིའི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་ཁྲུ་དཔེ་ཚོང་ཁང་།	2006ལོའི་ཟླ་7པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྐྱེགས།
པར་ཐོངས།	2006ལོའི་ཟླ་7པར་པེ་ཅིན་རྫོང་མིང་མི་བྱང་པོ་བསྐྱེགས།
པར་གྲངས།	0001 - 1000
ཕྱིན་ལོང་།	སྒྲིང་18.00

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱང་ཕྱགས་གསེས་ཀྱི་ལྷན་རྒྱས་དོན་ཅུས།
མི་སྲིད་སྐོར་གསེས་ཀྱི་བརྒྱུ་རྩེ་ཆེན་ཆེས་ལེགས་ཀྱི་དཔེ་ཆོགས་ཀྱི་
ཆོས་ཀྱི་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་ལྷན་ལྷན་ཁང་།

ཀྱུ་རྩེན་ལྷན་། ཉེ་ཅིན་།
ཀྱུ་རྩེན་ལྷན་གཞིན་པ། ལེས་ཀྱིན་ཅིས། ལྷན་ཉེ་ཅིན་།
ལྷན་། ཉེ་ཅིན་། ལེས་ཀྱིན་ཅིས། ལྷན་ཉེ་ཅིན་། ལྷན་ཀྱང་།
རུ་ཞེན་རྒྱང་། ཉེ་ཅིན་། ལྷན་ཀྱང་ཆེན་། ལེན་ཁོ་ཉེ།
ཀྱི་ལེན་། ལ་བརྟན་། ཆོ་བརྟན་ལྷན་ཆོགས། བདེ་ལྷན་།
ལག་བརྟན་ལྷན་། ཀྱི་ལེན་། ལ་བརྟན་། ཆོ་བརྟན་ལྷན་ཆོགས། བདེ་ལྷན་།

《རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་ཀྱི་གསེས་ཀྱི་ལེབ་འཁྱུག》ཆོས་ཀྱི་ལྷན་ལྷན་ཆོགས།

ཆོས་ལོ། འབྲུམ་ཁོ། ཆོས་དཔལ་འཛིགས་ཀྱི་སྐྱབས།
ལྷན་ལྷན་གནང་ལམ་དང་ལྷན་གནང་ལམ་ལ། ལྷན་བརྟན་།

国家中医药管理局
民族医药文献整理丛书
编纂指导委员会

主任委员:余 靖

副主任委员:李振吉 房书亭

委 员:余 靖 李振吉 房书亭 吴 刚

贺兴东 洪 净 苏钢强 林超岱

赵 明 阿 登 次旦平措 德 吉

执行委员:赵 明 阿 登 次旦平措 德 吉

《国外藏医药学研究》编纂委员会

编 著:本 考 九西加

指导、审校:图布旦

ཐུན་འགྲོའི་གཏམ།

རང་རྒྱལ་ནི་མི་རིགས་མང་ལ་ཤེས་རིག་དང་རྒྱས་ཆེ་བའི་གནའ་མོའི་རྒྱལ་
ཁབ་ཅིག་ཡིན། རྩལ་ཡུན་རིང་མོའི་མོ་རྒྱས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་ནང་ས་ཁམས་ཀྱི་
ཁོར་ཡུག་དང་རང་བྱུང་གི་ཆ་རྒྱུན། འཆོ་བའི་མོམས་གཤེས་སོགས་མི་འདྲ་བའི་
ཐོག་དང་རྩལ་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་དང་ཆོས་ལུགས་སོགས་ཀྱི་བག་ཆགས་མི་འདྲ་
བའི་དབང་གིས་ནད་གཞི་སྟོན་འགོག་དང་བཅས་ཐབས། ཐུན་གྱི་བེད་སྤྱོད་
ལྟར་ལྟངས་སོགས་ཀྱི་ཐད་རིམ་བཞིན་མི་རིགས་སོ་སོའི་བྱུང་ཆོས་ལྡན་པའི་མི་
རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལྟབ་ཉེ། དེས་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་རྒྱད་
འཕེལ་འཛིན་དང་སྤྱོད་ཆོགས་ཡར་རྒྱས་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལེགས་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ལུས་
ཡོད། མི་རིགས་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ཐུན་རྒྱས་ནི་མི་རིགས་ས་ཁུལ་རང་ཁོངས་ཀྱི་
གསོ་རིག་དང་ཐུན་རྒྱས་འཛོད་བཞེན་གྱི་འབྲུང་རྒྱ་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་དང་། དེ་
ནི་ཡུང་གོའི་འཛོད་བཞེན་བྱ་གཞག་གི་ཡུབ་ཆ་ཞིག་ཡིན་ལ། འགྲོ་བ་མིའི་
རིགས་བྱུན་མོང་གི་ཚ་ཆེའི་སྤྱོད་ཆོས་ཞིག་ཡུང་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་ཡུང་ལུགས་གསོ་རིག་ཐུན་རྒྱས་དོ་དམ་ཅུས་ནས་《ཡུང་ལུགས་
གསོ་རིག་དང་ཐུན་རྒྱས་དེ་ཉིད་ལྷན་སྐྱེད་ཐོན་འབྲེད་ཆེན་མོའི་འཐབ་རྩལ་ཞིབ་
འཕྲིན་》ཞུས་གངས་ཀྱི་མང་གཞིའི་ཐོག་ ༡༠༠ ༡མོ་དང་ ༡༠༠ ༢མོར་ལྷན་སྐྱེད་
ཀྱི་མི་རིགས་གསོ་རིག་དང་ཐུན་རྒྱས་ཀྱི་ཆད་ལྡན་མ་དཔེ་ཁག་ཅིག་ལེགས་སྤྱོད་
ལྟར་བའི་ནུས་གངས་ལ་གཙོ་གནས་ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བཞིན་ཡོད། ནུས་
གངས་འདིའི་དམིགས་ཆད་གཙོ་བོ་ནི་མི་རིགས་གསོ་རིག་དང་ཐུན་རྒྱས་ཀྱི་ཆད་
ལྡན་མ་དཔེ་རྒྱུར་སྤྱོད་དང་ལེགས་སྤྱོད་བྱས་པ་བརྒྱད་མི་རིགས་སོ་སོའི་དཔེ་

མཆོན་གྱི་མི་རིགས་གསེ་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ལོ་རྒྱུས་དང་མང་གཞིའི་གཞུང་
 ལུགས། ནད་ཐོག་ལག་ལེན། སྤྲོད་རྒྱ་སྤྲོད་སྤྲོད་གྱི་ཆེད་ཚུལ་དཔེ་སྤྲོད་
 བྱས་ནས་རང་རྒྱལ་གྱི་མི་རིགས་ས་ཁུལ་དུ་ཆོན་ཞིབ་དང་། སློབ་གསོ། ནད་
 ཐོག་སྤྲོད་བཅས། སྤྲོད་རིགས་ཞིབ་འཇུག་གསར་བཟོ་བཅས་བྱ་རྒྱུར་མང་གཞི་
 བཟང་པོ་ཞིག་འདིར་བྱུང་ཆུང་ཡིན།

《རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལུགས་གསེ་རིག་སྤྲོད་རྒྱུ་དོ་དམ་ཚུལ་མི་རིགས་གསེ་
 རིག་བཅའ་ས་ཆོས་ལེགས་སྤྲོད་དཔེ་ཆོགས་》ཁྱོད་བཅོམས་བཅའ་ས་ཆོས་
 ༤༠ཙམ་ཡོད་པའི་ནང་བོད་རིགས་དང་། སོག་རིགས། ཡུ་གུར་རིགས། ཉེ་
 རིགས། ཁའོ་ཞན་རིགས། མེའོ་རིགས། སུའུ་དབྱེ་རིགས། གེ་ལའོ་རིགས།
 སུའུ་ཅ་རིགས། ཆའར་རིགས། ཏུང་རིགས་སོགས་མི་རིགས་ཀྱི་གསེ་རིག་དང་
 སྤྲོད་རྒྱུ་གྱི་མ་དཔེ་ཆོད་ལྟ་རྒྱུས་ཚུད་ཡོད། བཅའ་ས་ཆོས་དེ་དག་དཔེ་སྤྲོད་
 བྱས་ཐོག་ནས་རང་རྒྱལ་མི་རིགས་ཀྱི་གསེ་རིག་བར་མཛོད་དེ་བས་སྤྲོད་སྤྲོད་
 ཆོགས་པ་དང་རྒྱལ་པར་བཟང་བཟང་འཕྲུར་ཁེས་ཡིན་ལ། དེ་ནི་མི་རབས་རྒྱུ་
 མས་མི་རིགས་གསེ་རིག་དང་སྤྲོད་རྒྱུ་བྱ་གཞག་རྒྱུ་དང་ཆོད་དང་འཕེལ་རྒྱས་
 གཏོང་བའི་མང་གཞི་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལུགས་གསེ་རིག་སྤྲོད་རྒྱུ་དོ་དམ་ཚུལ།
 མི་རིགས་གསེ་རིག་བཅའ་ས་ཆོས་ལེགས་སྤྲོད་དཔེ་ཆོགས་
 སློབ་སྦྱོར་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ཁང་ནས།
 ༡༠༠༠ལོའི་ཟླ་༡༥པར།

前 言

我国是一个多民族的文明古国,在漫长的历史长河中,由于地理环境、自然因素、生活方式等不同,加之哲学、宗教等影响,各民族在防治疾病以及应用药物等方面逐渐形成了具有本民族特色的民族医药,为本民族的繁衍和社会进步作出了巨大的贡献。民族医药是民族地区重要的医药卫生资源,是中国卫生事业的组成部分,是人类共享的宝贵财富。

国家中医药管理局在《中医药在西部大开发战略研究》软课题研究的基础上,于 2001、2002 年重点支持了一批西部地区民族医药文献整理课题。该项目的主要目标是,通过民族医药文献的抢救与整理,编纂出版代表各民族医药发展史、基础理论、临床医学、药物方剂的专著,为我国民族地区开展科研、教育、临床、药品研制与开发奠定基础。

《国家中医药管理局民族医药文献整理丛书》共计 60 册,涵盖了藏、蒙、维、傣、彝、壮、瑶、回、朝、苗、布依、仡佬、土家、羌、侗等民族医药文献。她的出版将为我国中医药宝库注入活力,是后人继承与发展中医药事业的基础。

国家中医药管理局
民族医药文献整理丛书指导委员会
二〇〇四年二月

༄༅།འགོ་བརྒྱུད་ལེགས་བཤད་བདུད་ཅི།

བྱབ་དབང་ཞལ་ཆབ་པད་མོའི་རྒྱུ་བྱ་ལས། །
རྒྱུད་བཞིའི་གཙུག་ལག་འདབ་ལྷན་བྱེ་བའི་པད། །
འཛུམ་པས་དག་ལེགས་ཀྱི་བསྐྱར་ཚུགས་བྱབ་པས། །
རྩལ་ཀྱན་ནད་སེལ་ཐར་བའི་སྣོ་བརྒྱ་ཕྱེ། །

གཡུ་དཀར་ཆོར་བྱའི་ཐེང་བའི་རྒྱན་གྱི་ཕུལ། །
རལ་བའི་རྒྱན་དུ་སྒྲག་པའི་བྱང་སྤང་ཆེ། །
བདེ་གཤེགས་མི་ཡི་མྱིན་པར་གར་རོལ་པས། །
རྒྱངས་འདྲིར་གསོ་བ་རིག་པའི་གཉེར་རྒྱ་སྒྲིལ། །

གར་དེའི་མན་རག་རྒྱ་མཚོར་བཞོད་པའི་གྱུར། །
ལེགས་ཚུགས་མཁས་དགྱའི་མགྱོན་པའི་རྒྱུ་བྱ་ལས། །
ལེགས་བཤད་བདུད་ཅི་མངར་བའི་རྒྱན་འཛགས་པ། །
འཛམ་གླིང་ཆོར་འཛོན་སྒྲིག་མོའི་སྣོ་བར་འགོངས། །

དེ་ཡི་སྒྲན་པ་ལྟ་ཡི་རོལ་མོའི་དབྱངས། །
གླིང་ཐའི་ཁྱོན་ཀྱན་བྱབ་པའི་གྲགས་པ་ཡིས། །
རིས་མེད་འགྲོ་བའི་ཡིད་ཀྱི་བཅན་པ་ཉིད། །
དབང་མེད་འགྲུགས་པའི་ཆོ་འཕྲུལ་ཅིར་ཡང་བཟུང་། །

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་ཁོང་ལྷན་ཆོག་ལ་པའི།
 བཞུགས་པའི་གཞུང་ལ་བཞུགས་པས།
 བཞུགས་པའི་རྒྱལ་ཁོང་ལ་པའི་བཞུགས་པས།
 ལེན་པའི་རྒྱལ་ཁོང་ལ་པའི་བཞུགས་པས།

གང་དེ་གསལ་བྱེད་ལྟར་པའི་འོད་པོ་ཆེ།
 ལྷོ་ལྷོས་དུལ་འཁོར་གཅིག་ཏུ་ཡོངས་ཆེ་གསལ་བས།
 རྒྱ་དཔྱད་འི་གསལ་པའི་མཚུངས་ཅེར་བབས་པའི་འིས།
 འིས་མེད་མཁས་དུལ་འབྱེད་བྱེད་ལྟར་བས།

བརྒྱན་དོན་འབྲས་བྱའི་བཅུད་ཀྱིས་རབ་མྱིན་ཞིང་།
རྒྱན་ཀྱིད་མེད་གི་མོ་མས་མ་བཟྱིབས་པ། །
དེས་མེད་གསུམ་ཀྱིད་སྟོང་བ་ཐུབ་མང་གི།
མ་བཅའི་མྱིར་དུ་ཁྱིམ་པ་འདི་ཞི་ཅད། །

ལྷོ་ཁྱིམ་བཟང་བའི་ལྷན་གསལ་རབ་ཡངས་པས། །
 དགེ་བར་བསམས་པའི་དཔལ་གྱི་སྒྲུབ་ཆོག་གི། །
 འདབ་ལྷན་གསལ་བའི་སྒྲུབ་བཟང་མིན་མོང་འདི། །
 གཙེ་གྱིད་ཀྱི་ལྷ་མཁེས་བའི་རྒྱན་དུ་ལུལ། །

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

༡༩༩༩ལོའི་ཟླ་༩མའི་ཉིན་གཟའ་པ་སངས་ལ་བསྟོད་ཀྱིས་པར་སྐྱར་ཅིག

འགོ་བརྒྱུད་དར་དཀར་རིང་མོ།

དེ་ཡང་ཐོད་ཀྱི་གསེ་བ་རིག་པ་ནི། ཐོད་ས་མཐོའི་ཉེང་འགྲོ་བ་མིའི་
 རིགས་འཆོག་ནས་བྱུང་བ་ནས། ཉན་རིགས་རྣམས་ལ་འབབ་ཚད་བྱས་པའི་
 བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཐོབ་པའི་ཉམས་ཐྱོང་མང་པོ་ཚྭ་གས་སྒྲུབ་བྱས་པར་གཞི་བྱས།
 རྒྱ་གར་ནག་དང་ཉ་ཟིག་ལ་སོགས་པའི་གསེ་བ་རིག་པའི་ཉིང་བཅུད་མང་པོ་
 བསྐྱེལ་ན་བྱས་པས་བྱུར་བརྒྱན་ནས་བྱུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པས། གཞུང་ལྷགས་ཀྱི་མ་
 ལག་ཆ་ཆང་ཞིང་ལག་ལེན་གྱི་ཚུང་བྱང་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ། མི་རིགས་ཀྱི་བྱུད་
 ཆོས་མངོན་པར་བཟུང་བའི་གསེ་དབྱུད་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་པས། སྡེ་མོ་ཞིག་ནས་
 འཛམ་གླིང་གི་རིག་གཞུང་སྤྱི་བ་རྒྱལ་ཁྱིམ་མིག་བྱུང་གྱིར་པའི་གནས་སུ་མཆིས་
 ལ། རབ་བྱུང་བཅུ་དྲུག་པའི་མེ་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་༡༩༧༤ལོར་སྤོང་ཆོགས་བྱས་པའི་
 འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བཞེན་ཆོགས་ཆེན་སྐབས་ཉེར་དགུ་པའི་ཉེང་སྤྱོད་རྒྱན་གསེ་
 རིག་ཅེས་པ་དེ་ཐོག་མར་ཆོགས་འདུའི་སྤྱོད་རིམ་དུ་བཞག་པ་དང་། འཛམ་
 གླིང་འཕྲོད་བཞེན་ཅ་འཇུགས་(WHO)ཀྱིས་ཡིག་ཆ་WHA30.ཡང་༧3ཞེས་
 པ་བཏོན་དེ་སྤྱོད་རྒྱན་གསེ་རིག་ནི་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བཞེན་ཅ་འཇུགས་ཀྱི་ལས་
 ཀའི་བྱ་བ་ཆ་ཞིག་ཡིན་པ་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་རེད། རབ་བྱུང་བཅུ་དྲུག་པའི་
 མེ་སྤྱུལ་སྤྱི་ལོ་༡༩༧༧ལོའི་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བཞེན་ཆོགས་ཆེན་སྐབས་སུ་ཅུ་
 པ་དང་ས་ཏྲ་སྤྱི་ལོ་༡༩༧༤ལོའི་འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བཞེན་ཆོགས་ཆེན་སྐབས་སོ་
 གཅིག་པའི་ཐོག་ཏུ་འང་སྤྱོད་རྒྱན་གསེ་རིག་ལ་ཡིག་ཆ་གཉིས་བཏོན་པ་རེད། དེ་
 ནི་WHA30.ཡང་༩༧པ་དང་། WHA32.ཡང་33པ་བཅས་ཡིན། དེ་
 དག་གི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ནི་སྤྱོད་རྒྱན་གསེ་རིག་གི་མི་ཐུགས་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་དང་
 སྤྱོད་རྒྱན་གསེ་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ལས་དོན་སྤྱོད་རྒྱའི་སྤྱོད་ཡིན་པ་དང་། སྤྱོད་

མར་ད་ཏུ་རི་མོ་མ་འཇམ་མིང་འཕྲོད་བཞེན་ཙ་འཇམ་སུ་སྒྲིལ་རྒྱུ་གསེ་རིག་
 གི་འཆར་གཞིའི་ལྷན་ཁང་ (TRM) ཞེས་པ་གསར་ཏུ་འཇམ་སུ་བཅས་ཡིན།
 དེ་ནས་བཟུང་། འཇམ་མིང་གི་སྒྲིལ་རྒྱུ་གསེ་རིག་ཁག་ལ་ WHO ཡི་ནང་ཏུ་
 ཆེད་དམིགས་ཀྱི་ཙ་འཇམ་སུ་མེག་ཡོད་པར་ལྟར། དེའི་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་སྒྲིལ་
 རྒྱུ་གསེ་རིག་བར་གྱི་འཕེལ་འདྲེས་དང་སྤྱལ་འདྲེད། བན་ཚུན་བར་རྒྱས་
 རམ་ལྟེན་རྒྱ་བཅས་ཀྱི་ལས་དོན་སྤྲོས་སྒྲིལ་རྒྱུ་གསེ་རིག་གི་ཁོང་འཕེལ་བྱ་བར་
 ལྷན་པའི་ཙ་འཇམ་སུ་མེག་དངོས་སུ་ཚུགས་པར་ལྟར་རྟོ། ། ལྷག་པར་ཏུ་ཏུས་
 རབས་བཅུ་དྲུག་པའི་དཀྱིལ་ཙམ་ནས་བཟུང་ལྷ་ཏུ་སྤྲད་། དཔྱིན་ངེ་དང་།
 ཨ་མེ་རི་ཁ། འཇར་པན་སྤྲོས་སྒྲིལ་རིག་གཞུང་སྤྱི་བཅས་ཀྱིས་ཁོད་ཀྱི་གསེ་བ་
 རིག་པར་ཡོངས་བྱལ་གྱི་ཤེས་རྟོགས་དང་ཞིབ་འཇུག་ལྟེན་པའི་འགོ་བཙམ་པ་
 བས། ད་བར་ཏུ་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱལ་འབྲས་གཡུར་ཏུ་བ་པ་མང་ཏུ་སྐོབ་པ་
 སྤྲོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དག་རང་རིགས་ཀྱི་དཔྱོད་ལྷན་པ་ནམས་ལ་མཆོན་ན་དེ་
 ཙམ་གྱི་ཆ་རྒྱས་ཡོད་པ་ཤིན་ཏུ་ཁྱད་པས། འདིར་ཁོད་ཀྱི་གསེ་བ་རིག་པར་
 ཏུངས་ཞེན་ཆེ་བའི་རབ་འབྲུམས་པ་འབྲུམ་ཁོ་དང་ཆོས་དཔལ་འཇིགས་ལྟེན་
 རྒྱལས་བྱུང་གིས་ཉེ་བའི་ཨོ་རྩ་སྤྲོས་ལྷག་གི་རིང་ལ་ཤེ་ཅིན་དང་མི་མིང་། ལྷ་ས།
 ལན་སྤ། བྱིན་ཏུ་སྤྲོས་སུ་སོང་ཉེ་དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་རིགས་འཆོལ་བསྟར་དང་།
 རྒྱ་ཆར་བཞུ་སྤྲོས་ཞིབ་བཟུར། ཆེད་ལས་མཁས་པར་བཀའ་འདྲི་བཅས་བྱས་
 བས། མིག་སྔར་ཁོད་རང་གི་ཡི་གེ་ལྷོང་ནས་སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་
 རིགས་ཁག་གིས་ཁོད་རིག་པ་དང་ཁོད་ཀྱི་གསེ་བ་རིག་པར་ཞིབ་འཇུག་ཅི་ཙམ་
 བྱས་ཚུལ་དང་། ཞིབ་འཇུག་གི་བྱལ་འབྲས་ཅི་ཙམ་སྐོབ་ཡོད་ཚུལ་སྤྲོས་སྤྲོས་
 ཡོངས་ནས་བཞོད་ཡོད་པ་ཆེས་སོག་མ་ཡིན་པས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་གི་གནས་སུ་
 ལྟར།

དེ་ཡང་ངེ་སྟན་ཏུ། རོན་ལྷན་ཆོག་ཅི་དེ་རེས་གྱང་། ། ཤེས་རབ་ཙན་ལ་
 རོན་ལྷན་ལྟེད། ། ཅེས་པ་ལྟར་ད་ལྟ་ཆ་འཕྲིན་ཙན་དང་ཤེས་རིག་འབྲན་ཚོད་ཀྱི་

ལུས་རབས་འདི་ལྟ་བུར། རྒྱལ་མིའི་པོད་མཉན་ཞིབ་འཇུག་ཅེས་པ་འདི་ཙྏ་མཉན་གྱི་
 བྱས་པས། དེས་རྒྱལ་ནང་གི་པོད་ཀྱི་གསེ་རིག་ལས་དོན་པས་དེས་པར་བྱ་གིས་
 རྟོགས་ལྟེན་དགོས་པའི་རྒྱལ་མིའི་པོད་ཀྱི་གསེ་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་
 ལས་པོད་མཉན་དར་སྤེལ་བའི་རྒྱལ་ཁྲོད་ནང་རྒྱ་ཆེན། རྒྱལ་ཁབ་སྤེལ་སྤྱོད་
 ཀྱི་གསེ་བ་རིག་པ་བཞུགས་སྡོད་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་
 དམིགས་བསལ་གྱི་བྱུང་ཚུལ། ཞིབ་འཇུག་མི་སྣ། ཞིབ་འཇུག་གི་བྱུང་ཁོངས།
 ཞིབ་འཇུག་གི་ཐབས་ལམ། དེར་ཚབ་པའི་འབྲས་བུ། འབྲུང་འབྲུང་གི་འཕེལ་
 རྒྱས་སྤེལ་སྤྱོད་དང་རིགས་པའི་བྱུང་སྤེལ་ལྟར་ཞིབ་ ལྟ་བུ་རྒྱལ་མཉན་གསལ་
 བར་ཐོན་པ་དང་། དོན་དངོས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གནས་དང་འཕྱོར་ཞིབ་གཏན་ཚིགས་
 རྒྱལ་ལྷགས་ཀྱི་གནད་ལ་འཁེལ་བའི་བྱུང་ཚུལ་བྱ་དང་ལྟར་པས། གནས་ཚུལ་
 འདི་དག་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱས་པ་དེས་པོད་ཀྱི་གསེ་རིག་ཞིབ་འཇུག་ལས་དོན་གྱི་
 རྒྱས་ཚད་གོང་མཚར་གཏོང་བ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་མི་ནང་གི་རིག་གཞུང་སྤེལ་
 རིས་ལ་རྒྱལ་འདི་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱལ་འབྲས་འགན་སྲུང་བྱེད་པ། རང་
 རྒྱལ་པོད་ཀྱི་གསེ་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ལས་དོན་དེ་བས་ཚད་ལྡན་བྱ་ཡོང་བར་
 དོན་ཉིད་གལ་ཆེན་ལྟར་པ་མ་ཟད། རྒྱལ་ལྷག་ཟབ་མོའི་ལུས་པ་ཐོན་རྒྱ་ནི་
 གདོན་མི་ཟ་བས། བཙོན་པ་ཆེན་པོས་ཙྏ་མཉན་གྱི་བྱས་པ་ལ་ཉིད་ཐག་པ་ནས་
 དགའ་བསུ་བྱ་རྒྱ་དང་། རྗེས་མའི་ཆར་ཡང་འདི་རྩྭ་གསེ་རིག་གནས་ཚུལ་ལྟ་
 མཐུད་བྱ་བ་དེ་བའི་སྐོར་ལྟར་དགའ་པོ་སྤྲོད་གནང་རྒྱུའི་དེ་བ་དང་བཅས་འགོ་
 བརྗོད་དར་དཀར་རིང་སྤེལ་བྱུང་བ།

རྒྱལ་བཙོན་ནམ་རྒྱལ་བྱ་འཕྱོད་པས།
 པོད་རབ་གནས་རྒྱ་བྱ་ཡོའི་ས་ག་རྒྱ་བའི་ཆེས་བཙོན་ལྟར་གཙོས་ནས་བྱས།

དཀར་ཆག

- འཁོ་བརྒྱུད་ལེགས་བཤད་བདུད་མི།
 བསེམས་བཟང་དཔལ་ལྷན་ཆོས་ཀྱི་རྩོམ་པ།
- འཁོ་བརྒྱུད་དར་དཀར་འིང་མ། ལྷན་བཞུགས་ལྷན་ཆུང་།
 ལེའུ་དང་མོ། འོད་ཀྱི་གསེང་ལྷན་གཞུང་ལྷན་ཆུང་འོད་དཀར་བའི་གནས་ཆུང་།
 ལྷན་བཤད་པ། (1)
- དང་པོ། གསེང་ལྷན་བཞུགས་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་། (7)
- གཉིས་པ། འོད་ཀྱི་གསེང་ལྷན་གཞུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་།
 (13)
- གསུམ་པ། འོད་ཀྱི་གསེང་ལྷན་དང་འོད་ཀྱི་གསེང་ལྷན་གཞུང་ལྷན་ཆུང་།
 ལྷན་ཆུང་། (21)
- ལེའུ་གཉིས་པ། ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་།
 (32)
- དང་པོ། ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་། (33)
- གཉིས་པ། ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་། (35)
- གསུམ་པ། ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་། (36)
- བཞི་པ། ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་། (38)
- ལེའུ་གསུམ་པ། ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་།
 ལྷན་ཆུང་། (41)
- དང་པོ། འོད་ཀྱི་གསེང་ལྷན་གཞུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་ལྷན་ཆུང་།

..... (42)

གཉིས་པ། བོད་ཀྱི་གསེ་བ་རིག་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཚུལ་ལྟས་པར་

བཤད་པ། (45)

མེད་བཞི་པ། ཉེ་འབྲམ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ཡུལ་བྱ་ཁག་གི་བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་གི་

གནས་བབ། (56)

དང་པོ། བལ་ཡུལ་གྱི་བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་གི་གནས་བབ། (57)

གཉིས་པ། འབྲུག་ཡུལ་ལམ་རྩ་མོན་ཡུལ་གྱི་བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་གི་གནས་

བབ། (59)

གསུམ་པ། འབྲམ་རྫོང་ས་དང་མོན། ལ་དུག་ས་སོགས་ཀྱི་བོད་ཀྱི་གསེ་

རིག་གི་གནས་བབ། (60)

བཞི་པ། མོང་གོལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་གི་གནས་བབ།

..... (62)

མེད་ལྔ་པ། དཀྱི་སི་རལ་ཏུ་བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་དར་མཆེད་བྱུང་ཚུལ།

..... (72)

མེད་ལྔ་པ། ཡུ་ཏུ་ཡུར་བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་དར་མཆེད་བྱུང་ཚུལ།

..... (78)

མེད་བདུན་པ། ཕྱི་རྒྱལ་ཏུ་གསེ་རིག་རྒྱུད་བཞི་དར་མཆེད་བྱུང་ཚུལ་དང་དེར་

ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཚུལ། (87)

མེད་བརྒྱད་པ། བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་གི་ལྷན་པར་ཕྱི་རྒྱལ་ཏུ་མཆེད་ཚུལ་དང་དེར་

ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཚུལ། (106)

མེད་དྲུག་པ། བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་ལ་རྩོ་མེམས་ཆེ་བའི་རྩོ་རྩུབ་དང་ཁོང་གིས་

མཆེད་བའི་བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་གི་རྩོ་མེམས་དབྱེད་པ་རྒྱུད་ཀྱི་རྩོ་

རྩོ། (131)