

སྐམ་ཁབ་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ།

ཨོ་ཀྲཱ་ཕིན་ལས། ནུང་འཆོ།

རྒྱལ་པོ་ཞིང་གཞི་བརྟེན་གསོ་བའི་སྐྱེད་ཁབ་། སྤེ་ཚན་དང་པ། ནང་སྐྱེད་སྤེ་ཕན། མོང་སྐྱེད།

བཅུད་དོན།

ང་བཅས་རང་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཚོས་རྒྱལ་བྱང་རྒྱལ་སྐོས་པའི་སྐྱེད་པ་མི་དབང་རྒྱལ་པ་
 རིམ་བྱོན་ཚུ་གིས་ང་བཅས་རའི་ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་ལུ་དམིགས་གསལ་གྱི་ཁག་ཆེས་ཡོད་པ་གཞིགས་
 ཏེ་གཞི་བཅུགས་གནང་མི་དང་
 འབྲེལ་ད་ལྟོ་བར་ན་འབད་རུང་ཡར་རྒྱས་འགྱུར་དང་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་པ་ཨིན། ནང་སྐྱེད་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐྱེད་བཅོས་
 གྱི་ཞབས་ཏྲོག་ནང་ལུ་ནང་པ་ཚུ་ལུ་ཕན་པ་སྤོམ་ཐོགས་ནི་ཨིན་མི་
 ཞབས་ཏྲོག་མ་འདྲམ་གསར་པ་ཅིག་དུས་ཅི་རང་ལུག་གནམ་ལོ་ས་པོ་བྱི་ལོ་རང་ལྷུ་པའི་ཆོས་༡༩དབྱིན་ལྷུ་པའི་
 དབྱིན་ཆོས་༥༥ལོ་༢༠༡༤ལུ་གསོ་བའི་བློན་པོ་བཟུམ་པ་ཏེ་མགྱིན་དབང་ལྷུག་དང་གསོ་བའི་རྩལ་ཆེན་རྩལ་འཆོ་
 ཨོན་ཏེ་ལུག་གཉིས་དབུ་བཞུགས་ཀྱིས་ཐོག་ལས་སྒོ་འབྲེད་རྟེན་འབྲེལ་མཇུག་གནང་མི་འདི་ང་བཅས་རང་
 ནང་སྐྱེད་གསོ་བའི་ཞབས་ཏྲོག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མངའ་འོག་ལུ་ཕྱག་ཁྱུ་མི་ཚུ་ལུ་དུས་ཅི་ ང་བཅས་རང་ནང་
 སྐྱེད་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་གཞི་བཅུགས་གནང་སྟེ་མི་ལོ་ལྷ་བཅུ་འཁོར་བའི་གསོལ་རས་སྤོམ་ཤོས་ཅིག་སྟེ་
 བུ་རང་གི་བཅུམ་ཨིན། འདི་ཡང་སྐམ་ཁབ་དང་གསོ་བ་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འདི་སྤྱི་རབས་ལས་ཡོད་ས་ཅི་
 རུང་ད་ཚུན་སྐྱེད་བཅོས་ཀྱི་ཞབས་ཏྲོག་ནང་ལུ་ལག་ལེན་མ་ཐབས་པར་ཡོད་པ་ཨིན། དི་བརྒྱུ་མའི་ཞབས་ཏྲོག་
 གསར་པ་གཞི་བཅུགས་གནང་མ་ད་མི་ལུ་ཅིག་གྱི་སེམས་ཁ་ལུ་སྐམ་ཁབ་འདི་ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པ་དང་
 ག་དེ་འབད་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ཟེར་བའི་དོགས་པ་རྟེན་སྤྱི་ནི་ཨིན་མ་ལས་ད་རེས་གོ་སྐབས་ཅིག་ལེན་ཏེ་
 དོགས་སེལ་སྤྱོད་དག་ཅིག་འབད་མ་ ཚུགས་རུང་དུམ་དག་ཅིག་རང་གི་བློ་རིག་དང་བསྐྱེད་པའི་ཐོག་ལས་དང་
 རྩལ་འཆོ་གོང་མ་ཚུ་དང་བྱི་བ་འདྲི་ལན་འབད་ཡོད་མི་དང་དཔེ་སྟེ་མ་འདྲམ་ཚུ་དང་རྩལ་འཆོ་ཐར་པོ་ལ་མཆོག་
 གིས་སྐམ་ཁབ་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྐྱེད་ཁབ་(presentation) བཟོ་ཡོད་མི་ལུ་
 གཞི་བཞག་སྟེ་མདོར་བསྡུས་ཅིག་ལྟ་ནི་ཨིན།

སྐམ་ཁབ་ཟེར་བའི་རེས་ཆོག

སྐམ་ཁབ་ཟེར་མི་འདི་ཆུང་གཙགས་བུ་རྣོས་ཁེག་ཁེ་སྤོང་མི་ཅིག་ལུ་གོ་ནི་དང་འདི་ཡང་ཁབ་འདི་ནང་ལུ་
སྤྲན་གྱི་རྩལ་སྦྱོར་སོགས་ག་ནི་ཡང་མ་སྒྲག་པར་ཁབ་རྒྱུ་ཅིག་གི་ནང་པའི་གཟུགས་ཀྱི་གསང་དམིགས་དང་
ནང་དམིགས་ཚུ་ནང་ལུ་གསེབ་སྟེ་ཆ་ཁྱང་(Yin Yang) ལ་སོགས་ཀྱི་འབྲུང་བ་ཆ་སྟོམ་ཏྲོག་ཏྲོ་བཟོ་བའི་
དབྱེད་བཙུག་ཅིག་ལུ་གོ་ནི་ཨིན་མས།

སྐམ་ཁབ་དང་གསོ་བ་རིག་པ་གཉིས་ནང་དོན་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ།

ནང་དོན་ལྟ་བུའི་ཐོག་ལས་འབྲེལ་བ་དེ་ཡང་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་གཞིའི་གཞི་རྩ་ལ་ཡང་བཤད་རྒྱུ་ལེའུ་
བརྒྱུད་པ་ནང་གྱི་རྒྱ་བསྟན་པའི་སྐབས་ལུ་ མཁྲིས་པ་ལས་མ་གྱུར་པའི་ཆ་བ་མི་སྤྲོད་པ་བསྟན་པ་དང་བད་ཀན་
ལས་མ་གྱུར་པའི་ཁྱད་པ་མི་སྤྲོད་པར་བསྟན་པ་བཞིན་ རྒྱུད་ནི་ཆ་ཁྱང་གཉིས་ཀའི་བྱུང་འབྱུག་དང་། མཁྲིས་པ་
ཆ་བའི་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་ནང་། བད་ཀན་ཁྱད་པའི་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་ནང་ཅེས་དབྱེ་བ་བྱུང་ཡོད་པ་བཞིན་
སྐམ་ཁབ་རིག་པའི་གཞུང་གི་གཞི་རྩ་ཡང་ “Qi” ཟེར་མི་འདི་རྒྱུད་གི་ནང་དང་། “Yang” ཟེར་མི་འདི་
མཁྲིས་པ་ཆ་བའི་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་ནང་། “Yin” ཟེར་མི་འདི་བད་ཀན་ཁྱད་པའི་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་ནང་
གཞི་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་དབྱེ་བ་བྱེ་དེ་ཡོད་མི་འདི་ཆ་འདྲམ་སྟེ་བཀོད་ཅུག། ནང་གཞི་བཙུག་ཚུལ་གྱི་ཐད་
གསོ་བ་རིག་པའི་དཔྱད་པ་ ནང་གཞི་དུ་མར་བྱེ་ཡང་མདོར་བསྟུན་ན་ཆ་ཁྱང་གཉིས་སུ་བསྟུན་ཨིན་
མས།གསོ་བ་རིག་ཀའི་ལས་ཡང་ ཆ་ཁྱང་གཉིས་སུ་འདྲིལ་ལ་བརྟག་པར་བྱ། ཞེས་པ་ལ་སོགས་གསུངས་པ་
ལྟར་ནང་གཞིའི་དབྱེ་བ་ག་དེམ་ཅིག་མང་རུང་མདོར་བསྟུན་བ་ཅིན་མཁྲིས་པ་ལས་གྱུར་པ་ཆ་བའི་ནང་གཞི་དང་།
བད་ཀན་ལས་གྱུར་པ་ཁྱད་པའི་ནང་གཞི་གཉིས་ལུ་བསྟུ་སྟེ་སྤྲན་དབྱེད་འབད་དོ་ཡོད་པ་བཞིན་ སྐམ་ཁབ་རིག་
པའི་ལྟ་བ་དེ་ཡང་ཆ་ཁྱང་(Yin Yang)གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལས་སྤྲན་དབྱེད་འབད་དགོཔ་ཡོད་མི་གདོངས་པ་མ་
འདྲམ་གཉིས་དོན་གཅིག་ཨིན་མས། ནང་སྤྲན་གསོ་བ་རིག་ཀའི་ལས་ཀྱང་ཐུར་མའི་དབྱེད་ཀྱི་གསང་ས་བརྒྱ་དང་
བཙུག་སུངས་ཡོད་པ་དང་། སྐམ་ཁབ་ཀྱི་གསང་དམིགས་ལས་ལྟག་སྟེ་གཏན་འབེབས་འབད་དེ་འདུག།
ཁྱངས་མང་ལུ་གི་བྱུད་པར་ཅམ་མ་གཏོགས་ནང་གཞི་བཙུག་ཚུལ་དང་ ནང་དོན་ལྟ་བུའི་དབྱེད་ཀྱི་གསང་
དམིགས་ཚུ་དང་དེ་བཟུམ་སྟེ་སྤྲན་པས་པར་བཙུག་པའི་གསང་དམིགས་དང་། ནང་གྱིས་རྒྱུར་བསྟན་པའི་གསང་
དམིགས་ཚུ་ཡང་ཆ་མཚུངས་སྟེ་བཀོད་ཅུག།

ནང་གཞི་བཙུག་ཐབས་ཀྱི་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ།

ནད་གཞི་བཅས་ཐབས་ཀྱི་ལྟ་བུ་འཕྲོ་ཞུ་ནས་འབྲེལ་བ་ཡང་གསོ་རིག་ཕྱི་རྒྱུད་ཀྱི་ལེའུ་༢༥པ་ཐུར་མའི་ལེའུ་ལས་
རྒྱངས་འཁྱིམས་མགོ་ལ་བད་ཀན་རྒྱངས་འཁྱིམས་དང་། བྱང་ཁོག་སྟོད་དུ་བད་རྒྱང་རྒྱངས་འཁྱིམས་དང་། ཁྲོ་

སྟིང་པོ་བར་རྒྱངས་འཁྱིམས་ཐུར་མས་གསལ་། ཁྱེར་གསུངས་མི་དེ་ཡང་ཁབ་དེ་གིས་གསང་དམིགས་གྲུ་གསོ་བ་
སྟེ་ རོན་སྟིང་དང་སྟོ་བ་མཆིན་པ་ལ་སོགས་པ་རོན་སྟོད་ཚུ་ནང་ཚུ་བསགས་བསགས་པ་ཚུ་བཏོན་ནི་དང་། ཚ་
བའི་རྒྱངས་པ་འཁྱིམས་པ་བསལ་ནི། བད་ཀན་བེ་སྐབས་བསལ་ནི། ཅུ་དཀར་གྱི་གསང་དང་རྒྱང་གི་རྒྱུ་བ་
བསལ་ཐངས་ཚུ་དཔུང་བཅས་འདི་གཉིས་ཀྱི་དགོངས་པ་གཅིག་མཚུངས་སྟེ་འདུག་གསང་དམིགས་ཀྱི་ཐོག་
ལས་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལུགས་དེ་ཡང་ གསོ་བ་རིག་པའི་རྒྱུད་བཞི་ལས་ཕྱི་རྒྱུད་ལེའུ་༢༡པ་ལས། རྒྱབ་གསང་
༢༠དང་། མདུན་གསང་༢༧ལ་སོགས་པ་ཚུ་ སྐམ་ཁབ་དང་མེ་བཙའི་དཔེ་དེ་བ་ནང་ལས་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱབ་
གསང་ལུ་ “རྒྱ་མའེ”དང་། མདུན་གསང་ལུ་ “རེན་མའེ”། དེ་བཟུམ་སྟེ་སྐམ་པས་ཡར་བཙལ་བའི་གསང་
དམིགས་དང་། ནད་ཀྱིས་ཚུར་བསྐྱན་པའི་གསང་དམིགས་ཚུ་ཡང་ཅོག་ར་འཐད་པ་སྟེ་གསུངས་ཏེ་འདུག་གསང་
དམིགས་འཇལ་ཚུལ་གྱི་ཚོན་དང་གསང་དམིགས་ཚུ་ཡང་ཅོག་འཐད་པ་སྟེ་བཀོད་དེ་འདུག་ ནད་གཞི་ཡང་ཅུ་
དཀར་མགོ་ནད་ཁོ་ནད་འབྲེག་གྲུམ་གྱི་ནད་རོན་སྟོད་ཀྱི་ནད་སོགས་སྐམ་བཅས་འབད་དོ་ཡོད་པ་ལས་གསོ་བ་
རིག་པ་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་སྐབ་བྱེད་བཀོད་ཐབས་མིན་ཅུག་ཟེར་ལུ་ནི།

བཤད་རྒྱུ་ལས། ནད་ལ་གསོ་བར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་ཟས་སྟོད་སྐམ་དཔུང་བཞི། སྐམ་ལུ་ནི་བྱེད་དང་སྟོང་བྱེད་
གཉིས་ལས་སྟོང་བྱེད་བཤལ་སྐྱུགས་སྐྱ་སྐམ་འཇམ་ཅི་ནི་རུ་ཉ་བཙས་ལུ་དང་ དཔུང་ལུ་ འཇམ་པོའི་དཔུང་ལ་
དུགས་ལུ་མས་བྱུག་པ་གསུམ། རྒྱབ་པའི་དཔུང་ལ་གཏར་བསྟེག་དབུག་པ་གསུམ། གྲག་པོ་འབྲལ་གཅོད་
འབྱུང་དང་འབྱེན་པ་བཞི། ཁྱེར་གསུངས་ཡོད་མི་ནང་ལས་སྐབས་སུ་བབས་པ་རྒྱབ་པའི་དཔུང་ལ་ གཏར་
བསྟེག་དབུག་པའི་དཔུང་གསུམ་དང་། གྲག་པོའི་དཔུང་ལ་འབྲལ་གཅོད་འབྱུང་འབྱེན་བཞི་ཡོད་ས་ལས་དབུག་
པའི་དཔུང་ (Piercing therapy) ཟེར་མི་འདི་ནད་དམིགས་གྲུ་ཁབ་ཀྱིས་གསོ་བ་སྟེ་དོང་སྟེད་མི་ལུ་
གོ་ལུ་ལས་ དེང་སང་སྐམ་ཁབ་ཀྱིས་བཟོ་དབྱིབས་མ་འབྲ་བའི་ཐོག་ལས་གསང་དམིགས་གྲུ་དོང་སྟེད་དེ་རྒྱབ་
དཔུང་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་འདི་དབུག་དཔུང་ཐུར་མའི་ནང་གསེས་ཀྱི་དཔུང་ཅིག་ཡིན་མས་དེ་ཚུ་གི་ཡན་ཅུས་
དང་གསང་དམིགས་ཚུ་རྒྱས་པར་ཕྱི་རྒྱུད་ལེའུ་༢༥པའི་ནང་གསུངས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་འདི་ནང་ལུ་གཟིགས་གནང་
ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།

གསང་དམིགས་པལ་ཆེར་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི།

Dazhu (BL 11)	ཨན་སྟོང་དང་པོའི་འོག་གཡལ་སག་ཡོན་ཆོན་༡.༥འི་སར།
Fengmen	ཆོགས་པ་༣པའི་འོག་གཡལ་སག་ཡོན་ཆོན་༡.༥འི་སར།
Feishu	ཆོགས་པ་༣པའི་འོག་གཡལ་སག་ཡོན་ཆོན་༡.༥འི་སར།
Jueyinshu	ཆོགས་པ་༤པའི་འོག་གཡལ་སག་ཡོན་ཆོན་༡.༥འི་སར།
Xinshu	ཆོགས་པ་༥པའི་འོག་གཡལ་སག་ཡོན་ཆོན་༡.༥འི་སར།
Dushu	ཆོགས་པ་༦པའི་འོག་གཡལ་སག་ཡོན་ཆོན་༡.༥འི་སར།
Geshu	ཆོགས་པ་༧པའི་འོག་གཡལ་སག་ཡོན་ཆོན་༡.༥འི་སར།
Ganshu	ཆོགས་པ་༨པའི་འོག་གཡལ་སག་ཡོན་ཆོན་༡.༥འི་སར།
Danshu	ཆོགས་པ་༡༠པའི་འོག་གཡལ་སག་ཡོན་ཆོན་༡.༥འི་སར།
Pishu	ཆོགས་པ་༡༡པའི་འོག་གཡལ་སག་ཡོན་ཆོན་༡.༥འི་སར།
Weishu	ཆོགས་པ་༡༣པའི་འོག་གཡལ་སག་ཡོན་ཆོན་༡.༥འི་སར།
Sanjiaoshu	ཆོགས་པ་༡༣པའི་འོག་གཡལ་སག་ཡོན་ཆོན་༡.༥འི་སར།
Shenshu	ཆོགས་པ་༡༤པའི་འོག་གཡལ་སག་ཡོན་ཆོན་༡.༥འི་སར།
Qihuishu	ཆོགས་པ་༡༥པའི་འོག་གཡལ་སག་ཡོན་ཆོན་༡.༥འི་སར།
Dachangshu	ཆོགས་པ་༡༦པའི་འོག་གཡལ་སག་ཡོན་ཆོན་༡.༥འི་སར།
Xiochangshu	ཆོགས་པ་༡༧པའི་འོག་གཡལ་སག་ཡོན་ཆོན་༡.༥འི་སར།
Panguangshu	ཆོགས་པ་༡༩པའི་འོག་གཡལ་སག་ཡོན་ཆོན་༡.༥འི་སར།
Zhonglushu	ཆོགས་པ་༡༩པའི་འོག་གཡལ་སག་ཡོན་ཆོན་༡.༥འི་སར།
Baihuanshu	ཆོགས་པ་༢༠པའི་འོག་གཡལ་སག་ཡོན་ཆོན་༡.༥འི་སར།

སྐམ་ཁབ་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་གསལ་དམིགས་མཇལ་ཚུལ།



སྐམ་ཁབ་རིག་པའི་གསལ་
དམིགས་མཇལ་ཚུལ།

གསོ་བ་རིག་པའི་གསལ་དམིགས་མཇལ་ཚུལ།

མཇུག་བསྟུན།

ང་བཅས་རང་ནང་སྐམ་གསོ་བའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མངའ་འོག་ལུ་ཕྱག་ལུ་གནང་མི་བྱུང་འཆོ་དང་སྐམ་པ་ཡོངས་ཀྱི་
དུས་ནམ་རང་འབད་བྱུང་འདི་བཟུམ་མའི་སྐམ་ཁབ་དང་གསོ་བ་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྐོར་ངི་
བ་རེ་བཀོད་འཐོན་ཆོ་དེའི་ཁུངས་དང་རྒྱ་མཚན་ཚུ་སྟེལ་ནིའི་འགན་ཁུར་མི་ལ་པོ་ང་བཅས་ཚུ་ལུ་ཐོག་དོ་ཡོད་པ་
ཨིན་ལས་གོང་ལུ་བཀོད་མི་གནས་དོན་ཚུ་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་མན་པར་དེའི་ཁ་སྐོང་ལུ་སོ་སོ་རང་གིས་དབེ་དབ་
འདི་ཚུ་མང་སྲུ་འབད་གཟིགས་བཞིན་མ་ལས་ར་ཁུངས་ཚུ་གསལ་ཉོག་ཉོ་འབད་བསྐྱེལ་ནིའི་འགན་ཁུར་དང་
འགན་འཁུ་ང་བཅས་ཚུ་ལུ་ཐོག་པ་ཨིན་མས་ཟེར་བྱ་ནི་གསོ་བ་རིག་པ་དང་སྐམ་ཁབ་གཉིས་སྲུ་རབས་ཀྱི་ཕོ་
རྒྱུས་ལས་ཡང་འབྲེལ་བ་སྐྱོམ་ཡོད་པ་མ་ཆད་དེང་སང་དུས་ཀྱི་ཕོ་འགྱུར་དང་བསྐྱེལ་འདི་བཟུམ་མའི་སྐམ་པ་བཅས་
ཞབས་ཉོག་སྐར་ལོག་རིག་པ་གསལ་དམིགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ད་རེས་ནང་པ་ལག་ལེན་ཐབས་བཞིན་ཡོད་པའི་ཁབ་ཀྱི་
བཟོ་དབྱིབས་མ་འདྲ་བའི་ཐོག་ལས་འགྲོ་བ་ནང་པའི་བྱུག་བྱས་ཚུ་གསལ་པའི་གོ་སྐབས་སྐྱོམ་ཅིག་ཐོབ་མི་ལུ་

དགའ་བ་གོམས་ནི་དང་དཔལ་ཡང་རང་ཡིན་རུང་འདི་བཟུམ་མའི་ཞབས་ཏྲོག་གསར་པ་ཕུལ་ཤ་དུས་རབ་བླ་མ་གྱི་སྤྱུལ་ཐབས་ལུ་སྐྱམ་ཁབ་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ཁ་གསོ་སྦྱོང་བར་དར་བཅོམ་ནི་དང་མེད་མི་ཚུ་ལུ་སྐྱམ་ཁབ་ཀྱི་ཐོ་རིམ་གོང་མའི་ཤེས་ཡོན་སྦྱོང་བར་དར་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ནང་བཏང་ནི་འདི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བཏོན་དགོས་འདི་ག་ནི་བ་གཤམ་ཆེས་འབད་མཇལ་ཤ་མས་ཟེར་བྱ་ནི་གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་འཛོལ་བ་ཅེ་ཐོན་སྤྱད་པ་ལས་མཁན་ལྟན་ཡོངས་ཀྱི་དཔྱད་པ་གནང་སྟེ་ལེགས་བཅོས་གནང་སྟེ་བཀའ་བྱིན་བསྐྱངས་གནང་ཟེར་བྱ་ནི་དང་འབྲེལ་ནང་སྤྲན་ལྟེ་བའི་བྱང་འཛོམས་པོ་ལ་མཆོག་ལུ་འདི་བཟུམ་མའི་སྐྱམ་ཁབ་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ཚུམ་རིགས་འབྲི་ནི་ནང་སྟོ་སྤྲན་རང་ལུ་གནང་བ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མི་ལུ་ཉིང་ལས་རང་བཀྱིན་ཆེ་ཟེར་བྱ་ནི་ཡིན།

ཐུབ་ཏེན་དཔེ་ཆ།

- ༡ ཁོ་རུ་ཆེ་ནས། (༢༠༠༠) གསལ་རིག་རྒྱད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་བླང་མོང་ཞལ་ལུང་ (བཤད་རྒྱུད་དང་ཕྱི་མ་རྒྱུད)། སྤེལ་ཁྱེད་ཀྱི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
- ༢ རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྐྱུན་ཁང་ལྟེ་བ། གསལ་རིག་ཚད་ལུན་སྐྱུན་བཅས་ལམ་སྟོན། གསལ་བ་ལྷན་ཁག་འབྲུག་ཐིམ་ཕུག་
- ༣ Western Medical Acupuncture course handbook (2015) UK.
- ༤ རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྐྱུན་ཁང་ལྟེ་བ། (༢༠༠༥)དབྱུང་ལྗེའི་ལམ་སྟོན་ཕན་བདེ་ཨོ་ར་བུའི་ཐོང་བ། གསལ་བ་ལྷན་ཁག་ འབྲུག་ཐིམ་ཕུག་
- ༥ ནང་སྐྱུན་ལྟེ་བའི་བྱང་འཛོལ་ལོ་འཇོག་བྱང་འཛོལ་ཐང་པོ་ལ་དང་བྱི་བ་འབྲི་ལན།
- ༦ The science of Acupuncture and Moxibustion (1987) foreign language press, Beijing, China
- ༧ <http://www.aacp.org.uk>