

ཟས་སྒྲིབ་པའི་སྒྲོལ།

སངས་རྒྱལ་འཕྱིན་ལས། ཏུང་འཛོའི་སྒྲོབ་སྒྲོང་། ལོ་རིམ་ལྟ་བུ།
ནང་སྒྲིབ་གསལ་རིག་སྒྲོབ་ཚོགས།



བརྒྱུད་དོན།

རང་གི་ལུས་དང་སློབ་གཉིས་ཀ་ལུ་ ཤིན་ཏུ་ཁག་ཆེ་བ་དང་ དགོས་གཤམ་ཅན་གྱི་དབང་པོ་ རོན་ལྟ་དང་སྒྲོང་
དྲུག་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ལུས་རྩིས་སྒྲོང་གི་སྒྲོང་གི་གཞི་ཁ་ལ་ཐུག་ལུ་ གཡས་མཆིན་པ་དང་གཞི་ཁ་མཆིན་པ་
རྒྱབ་གཤེར་མ་དང་ལྷག་ཅུང་སྒྲོང་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲོར་བའི་བར་ནང་ གནས་ཡོད་པའི་ཟས་སྒྲིབ་པའི་ལོ་ གཙོ་བོ་
རང་ཟས་སྒྲོམ་གསལ་འཛོག་འབད་ནི་དང་ མེ་དྲོད་གསུམ་གྱིས་ཟས་སྒྲོམ་ཐུག་ཏུ་བྱེད་ནས་དྲངས་སྤྱིགས་
གཉིས་སུ་བྱེ་སའི་གནས་གཙོ་བོ་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ཕོ་མ་ནང་ཟས་སྒྲོམ་ཐུག་ཏུ་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ ཉེ་བར་ཁོ་
བའི་ཆ་ཤས་འདི་འཇུ་བྱེད་གཤེར་ཁུ་འདི་ཡིན། ཕོ་མ་འདི་གིས་གཟུགས་ལུ་ཕན་པའི་ལཱ་མང་རབས་འབད་བའི་
ནང་ལས་ ཁག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ལུས་བྱུངས་ཀྱི་བརྒྱུ་རྩལ་ལྡི་ཏེ་མིན་(vitamin B 12) ཟེར་མི་འདི་འཛིབ་
རྒྱབ་འབད་མ་ཡིན། གཡས་སྒྲིབ་པའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པ་དང་ མ་ཁུ་བ་སོགས་སྒྲིབ་ནམས་ལ་བརྟེན་ནས་ རྣམ་
པར་རྒྱུར་འཁྱོབ་ཅིན་རང་གི་ལུས་ཀྱི་སྒྲོབ་སྒྲོང་དང་བཟླག་མདངས་ཉམས་ནི་དང་ ལྷག་པར་སློབ་ལ་ཡང་ཉེན་
ཁག་ཆེ་དེ་འབད་མ་ལས་ ནད་མེད་པར་ལུས་ཀྱི་སྒྲོབ་སྒྲོང་དང་བཟླག་མདངས་སོགས་དང་ལྷན་ཏེ་གནས་ནི་དོན་
ལུ་ཕོ་བའི་གནས་ལུགས་ཤེས་དགོ་པ་དང་ བདག་འཛིན་འཐབ་དགོ་པ་གཡེ་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།

དོ་སློབ།

དུས་ངན་སྤྱིགས་མའི་དུས་དེ་ནང་དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྒྲུན་ འཛོ་བའི་གནས་སྤངས་ཡང་འགྱུར་དོ་ཡོད་པ་
ལས། འགྲོ་བ་རྣམས་ལུ་བདེ་བའི་བར་སྐབས་ཨ་ཅི་ཅིག་ཡང་མེད་པར་ལུས་དང་སེམས་གཉིས་ཆར་ལུ་གཞོན་
ཅིང་གཏུང་བའི་ ནད་གཞི་འབྲེལ་མིན་སྒྲོལ་ཚོགས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་བཟུམ་སྟེ་ ཟས་དང་སྒྲོབ་ལམ་
ལས་བརྟེན་ ང་བཅས་རའི་ལུས་དང་ཆོ་ལུ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ ཟས་སྒྲིབ་པའི་ལུ་ཡང་སྒྲོབ་སྒྲོང་མ་བདེ་ལེ་ལྷ་
འཕྲོད་ཏེ་ན་ཆ་སྒྲོལ་ཚོགས་འབྱུང་དོ་ཡོད་པ་ལས། ནད་ཀྱི་སྒྲུག་བསྐྱེད་ཞི་སྟེ་བདེ་བར་འདོད་པའི་སེམས་ཅན་

ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་ལུ་ངབཅས་བྱུང་འཛོལ་དང་སྒྲན་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུད་ལུ་ངུལ་མེད་པར་བྱམས་པའི་སེམས་དང་
ལྷན་པའི་སྒྲོལ་ས། ཉན་པའི་དོན་ལུ་བཙོན་ཏེ་འཇུག་པའི་སྐབས་སུ་ངབཅས་ནང་པའི་བྱུང་འཛོལ་དང་སྒྲན་པ་ཆ་
ཁྱབ་ནད་པ་རྟགས་དཔུང་འབད་བའི་དུས་འདིར། ཉན་གཞི་ཐད་ཀར་ངོས་ཟིན་འབད་ཚུགས་པའི་ཕྱིར་ ཕྱི་པའི་
བྱུང་འཛོལ་དོན་ཚུ་བཟུམ་སྟེ་ འཕྱུལ་ཆས་མ་འབྲམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མེད་པ་ལས་བརྟེན། གསོ་རིག་གཞུང་
ལས་ཐོན་པའི་ཐོས་པ་སྒྲའི་རིག་པ་དང་། མཐོང་བ་ཡུལ་གྱི་རིག་པ། དཔྱད་པ་དོན་གྱི་རིག་པའི་རྩལ་གསུམ་
དང་ལྷན་པའི་སྒྲོལ་ས་ནད་གཞི་སོ་སོར་མ་ཞོར་བར་ངོས་འཛིན་གཏན་ལ་འབབས་ཚུགས་དགོས་ཡིན།
དེ་འབད་ངབཅས་ཀྱིས་འཇམ་ཏྲུག་ཏྲོ་སྒྲོལ་འཛིན་འབད་ནི་དང་བཙོན་ཐབས་འབད་ཚུགས་པའི་ཕྱིར་ སོལ་གི་
གནས་ས་དང་། སོ་བའི་རྣམ་པར་མ་གྱུར་པ་དང་གྱུར་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཁྱད་པར། རྣམ་པར་མ་གྱུར་པའི་སྐབས་
དང་གྱུར་པའི་སྐབས་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་། འབྲེལ་སྦྱོར། གཞན་དང་འབྲེལ་ཚུལ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གི་སྒྲོར་ལེགས་
ཤོམ་སྟེ་ཤེས་དགོས་གལ་ཆེ་བས། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ གློ་དམན་རང་ལུ་སྟེས་སྟོབས་དང་སྦྱང་རྩོན་གྱི་ཤེས་
ཡོན་དུ་མ་བྱུག་ཅིག་ལས་མེད་དེ་འབད་ས་ཅིག་བྱུང་། མཁས་པ་མང་རབས་ཅིག་དང་དཔེ་དེབ་མང་རབས་ཅིག་
ནང་ལུ་ཁྲུངས་གཏུགས་འབད་དེ་བྲིས་ཡོད་མི་འདི་གིས་ རང་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོབས་སྦྱོང་པ་རྣམས་ལུ་ཕན་ཐོགས་
དུ་མ་བྱུག་རེ་འབྱུང་ཚུགས་པའི་རེ་བ་ལུ་དམིགས་ཏེ་བྲིས་ཡོད་པ་ཡིན།

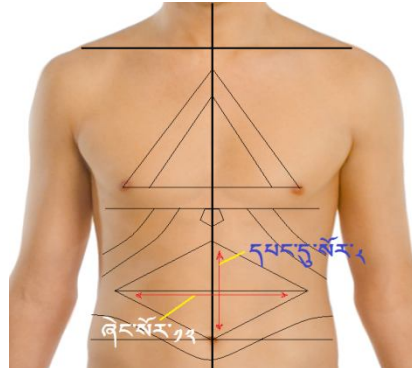
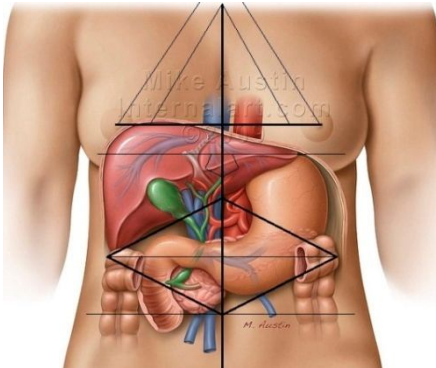
སོ་བའི་ངོས་ཚིག་དང་ མིང་བཏགས་དགོས་པའི་ཁྲུངས་དང་རྒྱ་མཚན།

མེ་བྱོད་གསུམ་གྱི་གནས་འདི་ལ་སོ་བའི་ཞེས་པའི་སྒྲ་བཤད་སྦྱར་བ་ཡིན་ཏེ། སྟག་ཚང་ལོ་ཙྰ་བ་ཆེན་པོས། རོ་བྱག་
བས་སྒྲོམ་བོས་པ་རྣམས། །སྟག་ཞུ་འབྲེས་པར་སྦྱངས་པ་དང་། །ཐུར་དུ་བཏང་ཞིང་སོ་བའི་ཕྱིར། །དེ་ལ་སོ་བ་
ཞེས་སུ་བཤད། །ཅེས་གསུངས་སོ།།

སོ་བའི་གནས་ས་དང་ཡུལ་སྐལ་བསྟན་པ།

<གཞུང་ལས> ལུ་མ་བྱང་དཀྱིལ་ཐིག་ཚད་ལྷེན་སྒྲ་ནས། །སོ་བའི་བྱུར་འཐེན་དེ་ནས་ལྷེ་བར་གདབ། །དཔངས་
སུ་སོར་བརྒྱུད་ཞེང་སོར་བརྒྱུད་གཉིས་ཏེ། །བས་སྒྲོད་སོ་བའི་ཡུལ་དུ་བཤད་པ་ཡིན། ། ། ཞེས་པ་སྟེ། ལུ་མ་ལས་
བྱང་དཀྱིལ་དུ་གཞུང་ཐིག་སར་ཐིག་འཐེན་པའི་ཐིག་ཚད་དེ་ ལྷེན་སྒྲའི་རྩེ་ལས་སོ་བའི་བྱུར་རྩེ་མ་ཡོད་མེད་ཀྱི་
མཚམས་གཉིས་སུ་འཐེན་ལ། དེ་ལས་ལྷེ་བར་འབྲེད་ཐིག་གདབ་སྟེ་གཡས་གཡོན་གྱི་སྒྲ་སྟེལ་བ་དང་། ཐིག་དེ་
བཞིན་བཏབ་པའི་ནང་དུ་ དཔངས་སུ་ལྷེ་བ་ལས་ཡར་ལྷེན་སྒྲའི་བར་ལ་སྤྱད་དུ་རང་སོར་བརྒྱུད་ཡོད་ཅིང་། ཞེང་
ནི་གཡས་གཡོན་འབྲེད་དུ་རང་སོར་བརྒྱུད་གཉིས་ཡོད། དེ་ནི་བས་སྒྲོད་སོ་བའི་ཡུལ་དུ་བཤད་པ་ཡིན།

སྤྱིར་བཏང་ཕོ་བའི་ གྲོད་ཁོག་སྟོད་དཀྱིལ་གྱི་སྟེན་སྒྲིབ་འོག་གཤམ་ལས་ཕྱི་ལོགས་གཡོན་གྱི་འོག་ལུ་
འབྲེགས་ཟེར་གཡོ་སྟེ་གནས་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་ ལྟོ་ཆས་ཀྱི་ཁོངས་བྱུགས་ཆེ་ཆུང་དེས་ཕོ་བའི་གཟུགས་དབྱིབས་
ལུ་འགྱུར་ཁྲོག་འོངས་ཡིན།



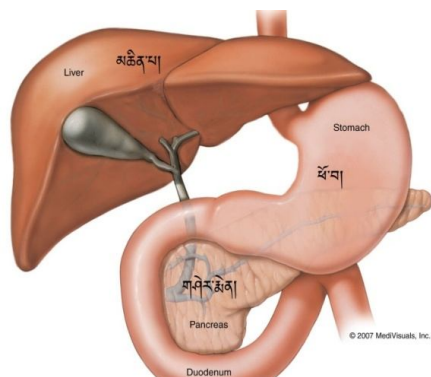
ཕོ་བའི་འབྲ་དཔེ་བསྟན་པ།

ཕོ་མ་དེ་ལུ་ བྱེད་ལས་དང་རྟེན་དང་དབྱིབས་བཅས་སོ་སོར་བརྟེན་པའི་འབྲ་
དཔེ་ཡང་ལེ་ཤུ་འདུག། <དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་ལས> ཕོ་བ་གཡོ་གཟུབྱེད་
པའི་ཁོག་མ་འདྲ། ཁྱེས་ཟས་སྟོམ་གཡོས་བཅུ་བྱེད་པའི་སྟོད་ཁོག་མ་དང་
འབྲམ་ཡིན་ཟེར་གསུངས། <སོ་རར> ཕོ་བ་ཀྱུན་གྱི་རྟེན་དང་སྟོད། །ས་
དང་འབྲ་བས་ཀྱུན་གྱི་རྟེན། ཟེར་དང་། <མན་རྒྱུད་རུ> བྱིའི་དབྱིབས་ལ་
ཕུག་སུལ་བཞི་པ་དང་འབྲ་བཅས་ཡོད་པ་ཡིན།མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་ཕོ་མ་
གི་དབྱིབས་འདི་ ང་བཅས་ཀྱིས་དཔེ་རིས་ནང་བལྟ་བའི་སྐབས་སུ་དང་ཡང་ན་དངོས་སུ་མཐོང་པའི་སྐབས་སུ་
དབྱིན་ཡིག་ (J) གི་ནམ་པ་ཅན་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།



ཕོ་བའི་ལྗང་ཆད་བསྟན་པ།

ཕོ་བའི་ལྗང་ཆད་ནི་ མཐོ་ཤོས་དཀྱིལ་ཆད་སེན་གྱི་མི་ཀར་
༢༥ (25cm) (ཡིན་ཆ་སྟེ་བཙུ་བ་ཅིན་ཡིན་ཆ་༡༠) དེ་
ལས་རྒྱ་ཆེ་སེན་གྱི་མི་ཀར་༡༥ (15cm) (ཡིན་ཆ་༤)
ཡོད་པ་ཡིན། ཞིབ་འཇོལ་འབད་ཡོད་མི་ཅིག་དང་འབྲེལ་ཕ་
ད་ སྤྱིར་བཏང་ང་བཅས་མི་འདི་རྒྱ་གི་ཕོ་བའི་ནང་བས་སྟོམ་



གྱི་ཤོང་ཚད་དེ་ གེལ་ལོན་༡.༥ (1.5 gallons) དེམ་ཅིག་ཡིན་ཟེར་བཞོད་ཡོད་རུང་ གློ་མཐའ་ གཅིག་ཏུ་མ་ངེས་པར་དབྱིབས་དང་ཚད་ཆེ་ཆུང་འགྱུར་བའོ་ཅིག་ཡིན་པས།

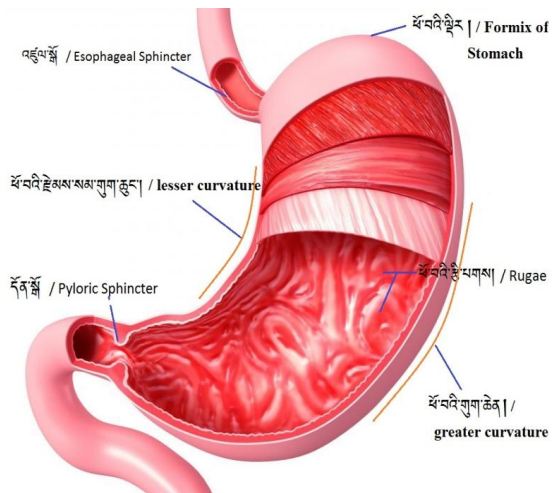
ཕོ་བའི་འབྲེལ་འབྱེད་བསྟན་པ།

ཟས་སྟོད་ཕོ་བ་འདི་ དོན་ལྡེའི་ནང་ལས་མཆེར་པ་དང་འབྲེལ་ནས་གནས། དེ་ཡང་
<བྱང་པའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལས> དྲངས་མའི་སྟིགས་མ་བེ་སྟབས་ཏེ། །ས་སྟིགས་གསོག་ཕྱིར་ཕོ་བ་
ཡིན། །མཆེར་དང་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ལོ། །ཞེས་དང་། <ཕྱི་རྒྱུད་དཀའ་འབྲེལ་དགོས་འདོད་འབྱུང་བ་ལས།>
མཆེར་པ་ནི་ས་ཁམས་དྲངས་མའི་རྟེན་ཡིན་ལ། དེ་དང་ཕོ་བ་ས་ཁམས་སྟིགས་མའི་བེ་སྟབས་གསོག་པའི་སྟོན་
ཡིན་པའི་ཕྱིར་ མཆེར་པ་དང་ཕོ་བ་འབྲེལ་ལོ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་ཡིན། མཆེར་པ་འདི་རྩ་བརྒྱད་དེ་སྟོད་ཕོ་བ་
དང་ཕྱི་དང་ནང་གཉིས་ཆར་ལས་ཁམས་མཐུན་གྱི་འབྲེལ་བ་སྟོན་ཡོད་པ་དང་། འདི་ནང་ལུ་གཤེར་མའི་བྱེད་ལས་
ཚུ་ཡང་ཚུད་པ་ཡིན། མཆེར་པའི་བྱེད་ལས་གཙོ་བོ་འཇུ་འདྲེན་ཟེར་ཕོ་བའི་ནང་ཟས་སྟོན་མཁས་ལྷན་ལྷན་དང་ཟས་
བརྒྱད་འཛིབ་ལེན་འབད་ནི་ དངས་མ་དང་རྒྱ་ཁམས་སྟེལ་འདྲེན་གྱི་ལཱ་འབད་ཕ་ཡིན། མཆེར་པའི་རུས་ཤུགས་
རྒྱུན་ལྷན་ཡོད་པའི་སྟབས་ ཟས་སྟོན་མཁས་ལྷན་འབད་དེ་ ལྷན་དང་བརྒྱད་ཇུས་གཞན་ཚུ་ལྷན་འབྲེན་འབད་ཕ་
ཆད་ དངས་མ་དེ་རྒྱ་ལུས་ཡོངས་ཀྱི་དོན་སྟོན་དབང་པོ་སོ་སོ་ཚུ་ནང་སྟེལ་འདྲེན་དང་། ལུས་ནང་གི་ལྷན་བརྒྱད་
ལྷན་ཚད་དང་ལྷན་སྟེ་བཞག་པ་ཡིན། གཤམ་སྲིད་མཆེར་པའི་བྱེད་ལས་མ་སྟོམས་པ་ཅིན་ ལྷན་ཆ་ལྷན་ལྷན་
འབད་མ་ཚུགས་པར་ ཟས་སྟོན་མ་ལྷན་ནི་དང་། ཕོ་ཕོ་སྟོན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་
སྟོན་རྒྱུ་ལྷན་
ལྷན་
དམན་རང་གིས་དཔེ་ཆ་མང་རབས་ཅིག་མཇུག་རུང་འཆོལ་མ་ཐོབ་ཟེར་ལྷན་ནི།

ཕོ་བའི་དབྱིབས་བཞོད།

ཕོ་ཕ་དང་མིད་པའི་འབྲེལ་མཆམས་ཏེ་ ཟས་སྟོན་ཕོ་བའི་ནང་ལུ་འཇུག་སའི་སྟོན་དང་འདྲམ་ལས་དེ་ལུ་ “ཕོ་བའི་
འཇུག་སྟོན་” ཟེར་ཕ་ཡིན། ཕོ་ཕ་དང་རྒྱ་མགོ་འཇུག་སའི་བརྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་མཆམས་ཏེ་ ཟས་སྟོན་རྣམས་ཕོ་
བ་ལས་འདོན་སའི་སྟོན་དང་འདྲ་ནི་འདི་གིས་དེ་ལུ་ “ཕོ་བའི་དོན་སྟོན་” ཟེར་ཕ་ཡིན།

ཕོ་བའི་འཇུལ་སྒྲིའི་གཡོན་ཁ་ཐུག་གི་སྒྲིང་འབྱར་དེ་ལུ་ “ཕོ་བའི་ཕྱིར” དང་འོག་ཞབས་ཀྱི་འབྱར་འཁྱུག་དེ་
 “ཕོ་བའི་གུག་ཆེན” གཡལས་ཁ་ཐུག་གི་སྒྲིང་
 ཀྱིང་དེར་ “ཕོ་བའི་རྩེམས་སམ་གུག་ཀྱང་” །
 དེ་དག་གི་བར་དཀྱིལ་དེར་ཕོ་བའི་ཐེར་ཕོ་
 བའི་ནང་དོས་སུ་གཉེར་མ་ཅན་གྱི་གཤོང་ནང་
 ཤ་སྒྲིབ་མོ་འབད་ཡོད་མི་འདི་ལུ་ “ཕོ་བའི་རྩེ་
 པགས་” ཟེར་མ་ཡིན་ཤིང་ཕྱིས་པགས་ཀྱི་ནང་
 རྩེབས་སུ་ སྒྱ་རྒྱུག་དང་འབྲ་བའི་སྤྲོ་བ་ཅན་
 ཀྱི་བྲུ་གཡེ་ཤུ་ཡོད་མི་འདི་ཚུ་ “དྲངས་མ་
 ལེན་པའི་རྩེ་” དང་། དེ་ཚུ་གིས་ནང་ན་ཟས་
 རྒྱུ་ཀྱི་དྲངས་མ་འཐེན་ལེན་འབད་མ་ཡིན་ཤིང་།



ཕོ་བའི་བྱེད་ལས་བསྟན་པ།

ཕོ་བའི་གནས་འདིར་ བད་ཀན་ཐུག་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཕོ་ཚུ་ཟགས་དོན་འབད་ནི། མཁྲིས་པ་འཇུ་
 བྱེད་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཕོ་བའི་རྒྱ་སྒྲིབ་ཟགས་དོན་འབད་ནི། རྒྱ་མེ་མཉམ་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་
 འགུལ་བསྐྱར་འབད་ནི་འདི་ཚུ་འབད་དེ་ ཟས་རིགས་ཐུག་ཁུ་འབད་བའི་རུས་པ་འདོན་མ་ཡིན་ཤིང་། (ཕོ་ཚུ་དང་ཕོ་
 བའི་རྒྱ་སྒྲིབ་གཉིས་ཀ་ས་ ཟས་རིགས་ཁུ་བའི་རུས་པ་འདོན་པའི་ཁར། ཕོ་ཚུས་ ད་རུང་ཕོ་བར་སྒྱུར་སྒྲིབ་འབད་
 བེ་དང་། རྒྱ་སྒྲིབ་ཀྱིས་ བད་འབྲུ་གསོད་པའི་རུས་པ་འདོན་མ་ཡིན་ཤིང་། ཡིན་རུང་ཕོ་བའི་རྒྱ་སྒྲིབ་དེ་མང་དྲགས་པའི་
 སྒྲིབས་སུ་ དེས་ཕོ་བའི་རྩེ་པགས་ལུ་གཞོད་འཆེ་གཏོང་བའི་རུས་པ་ཡང་འདོན་མ་ཡིན་ཟེར་ སྒྱ་རེངས་གསར་
 པ་ལས་གསུངས།) རྩོགས་གཞན་ཅིག་ལས་ཟས་རྒྱུ་ཀྱི་དྲངས་མ་ཁག་གཅིག་འཛིབས་འཐེན་འབད་དེ་མཆིན་
 མཆེར་གྱི་གནས་སུ་འཐེན་ཏེ་ལུས་བྱུངས་ལུ་འགྱུར་བཏང་མ་ཡིན་ཤིང་།

➤ རྒྱ་པར་མ་གྱུར་པའི་སྒྲིབས་གཞུགས་ཁར་ཕན་པའི་ལཱ་འབད་ཚུ་ལ་ནི། ཕོ་བའི་བྱེད་ལས་གཡེ་ཅན་ཁག་
 གསུམ་ཡོད།

༡- བཞེས་སྒྲོ་སྒྲོ་མར་བཏང་བའི་རིགས་ཚུ་ ཕོ་བའི་འཐོན་སྒྲོ་ལས་ གཞུགས་ཁམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་
 བསྐྱུན་རྒྱུན་ལུ་སྤེལ་ དལ་ལྟོད་རན་ཏོག་ཏོ་སྤེལ་ཞིན་པའི་ཐོག་ལས་ འཐོན་སྒྲོ་ལས་མར་རྒྱ་མའི་ནང་ལུ་

མ་བཏང་ཚུན་གྱི་བར་ན་ཕོམ་གིས་ཉར་ཚག་འབད་དེ་བཞག་པ་ཡིན། ཕོམ་འདི་བཞེས་སྒོ་བསག་བཞག་སའི་
 རྟོད་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན་མི་དེ་ཡང་ ཕོམ་འདི་བཞེས་སྒོ་ཉར་འཚག་འབད་རུང་བའི་འོས་ལཱ་གྱི་གྲུབ་ཆ་དང་
 བར་འབྲམས་ལཱ་པ་མར་བརྒྱུད་བའི་སྐབས་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ཤོང་ཚད་ལི་ཁྱར་ཚུན་བརྒྱབ་སྐྱེད་འབད་
 བཏུབ་ནི་དེ་གིས་ཡིན།

༡- བཅུད་རྩམ་ཚུ་ཕོ་བའི་ནང་ལུ་ལྷགས་ཏེ་ ཆགས་ཚུང་ཀུ་སྤྱོད་བཟོ་ནི་དང་བསྐྱབ་ནི། འཇུག་ཕྱེད་ཀྱི་སྒྱུར་ལུ་ཚུ་
 དང་མཉམ་ཅིག་སྤྱོད་བསྤྱོད་འབད་ནི། ལུ་བའི་རིགས་ཚུ་དངས་མ་སྤྱོད་བསྤྱོད་འབད་མ་ཡིན།

༢- ཕོམ་གིས་འཇམ་སོབ་ཅན་བཟོ་མི་སྒྱུར་ལུ་(ཉའེ་ཐོ་ཀོ་ལོ་རིག་ཨེ་སི་ཏ་)དང་ དྲངས་མ་འདོན་སྤེལ་ཐོག་
 བཅུད་རྩམ་དང་མཉམ་སྤྱོད་འབད་བཏང་མ་ཡིན།

➤ རྣམ་པར་གྱུར་པའི་སྐབས་གཟུགས་ཁ་ལུ་གཞོད་པའི་ལུ་འབད་ཚུལ་ནི།
 རྒྱ་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་སོགས་ལུ་ ཕོ་ནད་སྤྱོད་ཕྱེད་ཀྱི་རྒྱུན་ ལུས་སེམས་ངལ་ཞིང་དུབ་སྤྱོད་ཐང་ཆད་པ་དང་།
 རྒྱན་གཤེར་གྱི་ཐོག་ཏུ་ཡུན་རིང་སྤྱོད་པ་དང་། གང་བ་སྤྱོད་འབྲུགས་པ། བཟའ་ཆེས་པ། ཁ་བས་མི་འཕྲོད་པའི་
 རིགས་ཐོས་པ། རྩེན་པའི་བས། བས་མ་འཚོས་པ། བས་སྒོམ་འཇུ་དཀའ་བའི་རིགས་རྣམས་བསྤྱོད་པའི་ལུ་
 བསེལ་སྤྱོད་ཡུན་རིང་དུ་བསྐྱར་པ་སོགས་ཀྱིས་ཕོམ་ལུ་གཞོད་དེ་ རྣམ་པར་གྱུར་པའི་སྐབས་སུ་ སྤྱི་ལོ་ཕོ་ནད་ཆ་
 བ་བདུན་དང་གང་བ་དགུ་བསྐྱོམས་པས་ ཕོ་ནད་དེ་བཅུ་དྲུག་སོགས་གཞུང་ནང་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པ་འབད་
 བཤད་ཡོད་དོ་བཟུམ་ལྟར་ཡིན།

➤ ཕོ་ནད་ཀྱི་སྤྱིར་བཏང་རྟགས་མདོར་བསྐྱུས།
 ལྷག་མཁྲིས་ལས་འགྱུར་ན་བཤལ་ནི་དང་ ཡང་ན་སྒྱུག་ནི། བས་དང་སྤྱོད་ལམ་བསེལ་བྱོད་གཉིས་ཀས་
 གཞོད་པ་ཡིན།བད་ཀན་ལས་འགྱུར་ན་ སྤྱོད་པ་ཐོན་ནི་དང་ བས་ཐོས་རྩེས་ན་བ། ཁ་བས་མ་སྤྱོད་པར་རང་
 མདོག་སྤྱོད་བཤལ་ནི། གང་ལྷགས་མི་བཟོད་པ་དང་རྒྱང་ལག་གི་མཐིལ་བཞི་ལུ་དྲེག་པ་ཆགས་པ་སོགས་
 འབྱུང་མ་ཡིན།ཅུ་ནི་ འཕར་ཅུའི་ཕྱིང་རྒྱུད་པ་དང་རྒྱུ་བ་ཞན་ཅིང་གངས་དལ་བར་འཕར་མ་ཡིན། ཅུ་ནི་ ཆ་རྒྱ་
 བོ་མདོག་དམར་སྤྱུག་དང་སེར་བ་ ཅི་མ་དུགས་དྲག་འོང་བ་དང་། གང་རྒྱ་ནི་མདོག་སྤྱོད་སྤྱོད་འོང་མ་ཡིན།

ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་ཡོད་པའི་བཅོས་ཐབས།

སྤྱོད་བཅོས། སེ་འབྲུ་དྲངས་གནས། སེ་འབྲུ་ལ། སེ་འབྲུ་ལ། ཞི་ཕྱེད་ལ། རུ་ཏ་ལ། གཡུ་ཅིལ་༡༩།
 ཞི་བྲ། རུ་ཏུང་། གཡུ་ཏུང་། བདེ་ཕྱེད་སྒྲོམས་ལཱ་བཅས་གང་འོས་བཏང་དགོས་ཡིན།

དབྱད་བཅོས། མེ་མཉམ་གསང་ཁ་གསུམ་དང་ སྐྱེ་གསང་ཁ་གསུམ་ རྒྱབ་ཀྱི་ཚིགས་པ་བཅུ་གཉིས་པར་མེ་
བཅོའ་དང་གསེར་ཁབ་རྒྱབ་དགོཔ་ཡིན།

མཇུག་བསྟུ།

<གཞུང་ལས> སོ་བཞིངས་འབྲེལ་མེ་དོད་གསོ། བཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། སོ་མེ་འདི་ལུས་བྱངས་ཀྱི་ལོ་
ཐོག་འབྱུང་བའི་ཞིང་ས་དང་འབྲུལ་ལས་ ཏུས་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་སོ་བའི་མེ་དོད་གསོ་བའི་ཐབས་ལུ་བཅོན་དགོཔ་
ལས་ གཞུགས་ཁམས་དོད་དང་ལྷན་སྦྲེལ་བཞག་ རྒྱལ་ལོ་འབྱུང་། བཞེས་སྒྲིལ་ཆེན་ཟས་དང་ རུལ་སྲུངས་
ཁོལ་མ་གྱི་རིགས་ལོངས་སྤྱོད་ནི་དང་ བསིལ་སྤྱོད་ཀྱི་རིགས་ལུན་རིང་བསྐྱེན་ནི་ དེལས་སྤྱོད་ལམ་སྤོན་གཤེར་
ཅན་གྱིས་ཁར་སྤྱོད་ནི་ཚུ་ མེ་དོད་ཉམས་པའི་རྒྱ་ཡིན་མ་ལས་སྤྱད་དགོ།གལ་སྤྱོད་སོ་བའི་མེ་དོད་ཉམས་ཏེ་ སོ་
ནད་ཀྱིས་བྱིན་ནས་ སྤྱོད་བཅོས་ཏུས་ཐོག་ལུ་མ་འབད་བ་ཅིན་ གཞུགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཉམས་ནི་དང་ སྤོན་ནི་ རྒྱ་
བསགས་ནི་ སྤྱོད་ཀྱི་ནད་སོགས་མ་ཞུ་བ་ལས་བཞེན་པའི་ཁོང་ནད་ནམས་ཡང་བསྐྱེད་པ་ལས་ སྤྱོད་བཅོས་འདི་
ཚུ་ཏུས་ཚོད་ཁར་འབད་དགོཔ་ཡིན།

རྒྱབ་ཆེན་དཔེ་དེབ།

- ༡ ཁོ་རུ་ཆེ་ནམ། (༢༠༠༠) གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་བྲང་སྤྱོད་ལུ་ལྷོ་ཁྱི་མི་རིགས་
དཔེ་སྤྱོད་ཁང་།
- ༢ ཀྱང་གོའི་གསོ་རིག་ཀུན་འདུས་ལས། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ། (སྤྱད་ཆ) བོད་སྤྱོད་མི་དམངས་
དཔེ་སྤྱོད་ཁང་།
- ༣ བསམ་གཏན། གསོ་རིག་སྤྱིར་བསྟུས་སྤྱོད་རིངས་གསར་པ། བོད་སྤྱོད་མི་དམངས་དཔེ་སྤྱོད་ཁང་།
- ༤ རྒྱལ་ཡོངས་ནད་པའི་སྤྱོད་ཁང་ལྟེ་བ། གསོ་རིག་ཚད་ལྷན་སྤྱོད་བཅོས་ལམ་སྤོན།
- ༥ <http://www.healthline.com/human-body-maps/stomach>
- ༦ <http://en.wikipedia.org/wiki/Stomach#Digestion>