སྣ་སྣོན་གྱི་ཕན་ནུས།

སྣ་སྣོན་ནི་ང་ཚོའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་རྒྱུན་སྤྱོད་ཟས་རིགས་ཤིག་ཡིན་ལ། དེ་ལ་ཟས་སུ་རུང་བ་ལས་གཞན་ད་རུང་སྨན་སྤྱོད་ཀྱི་ནུས་པའང་ཆེན་པོ་ལྡན།

གཅིག ཆམ་པ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ། གཙོ་བོ་དྲོས་འཁྱག་དང་དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་ཆམ་པ་གཉིས་ལ་ཕན། སྣ་སྣོན་དང་ཙོང་སོ་སོར་ཁ30རེ་དང་། རྩ་ཁ6ཞིབ་མོར་བཏགས་རྗེས། ཆང་དཀར་ཉུང་ཙམ་བླུགས་ནས་སྐྱོ་མ་རུ་བཟོ་བ་དང་། དེ་ནས་སེང་རས་ནང་བཅུག་རྗེས་བྲང་ཁ་དང་ལྟག་རྒྱབ། ལག་མཐིལ། རྐང་མཐིལ་སོགས་ལ་བྱུག་དགོས། བྱུགས་ཚར་རྗེས་མལ་ཐུལ་བཀབ་སྟེ་རྔུལ་ལངས་པར་བྱེད་པ་དང་། སྤྱིར་བཏང་དུ་དུས་ཚོད་ཕྱེད་ཀའི་ནང་རྔུལ་ལངས་ཤིང་། རྔུལ་ལངས་རྗེས་ཚ་བ་འཇགས་སྲིད་པས་ཆམ་པའི་ནད་རྟགས་ཛེ་ཡང་དུ་འགྲོ་བར་ཕན་ནུས་ཆེན་པོ་ལྡན།

གཉིས། སྣ་སྐྱི་བར་ཕན་པ། སྣ་སྣོན་ལེབ་མོར་གཙབ་རྗེས་ཐད་ཀར་མགོ་བོའི་སྐྱི་པགས་སྟེང་བྱུགས་ན། ཚ་ལམ་ལམ་གྱིས་ན་ཟུག་སྐྱེ་སྲིད། ཉིན་རེར་ཐེངས3ནས4དང་། སྤྱིར་བཏང་གིས་ཉིན15ནས30བར་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ན་སྐྲ་སྐྱེ་བར་ཕན་པ་ཡོད།

གསུམ། སོ་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པ། སྣ་སྣོན་ཁ15ཙམ་ཆུའི་ནང་བཙོས་རྗེས། ཟ་མ་ཟོས་རྗེས་ཀྱི་དུས་ཚོད་སྐར་མ15ཡི་ནང་སྣ་ཆུ་དེ་ཁ་ནང་དུ་བཟུང་ནས་སྐར་མ3ནས5རུ་བསྡད་ན། སོ་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པར་མ་ཟད་སོ་མཐའི་གཉན་ཚད་གཙོག་ཐུབ། དེ་ལས་གཞན་ད་རུང་ཁའི་རལ་ཟགས་ཀྱི་ནད་བྱུང་ཡོད་པའི་ནད་པ་ཡིས་སྣ་སྣོན་གྱི་ཆུ་ཁ་ནང་དུ་བཟུང་ན་རལ་ཟགས་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་པ་རེད།

བཞི། གྲུམ་བུ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ། སྣ་སྣོན་ཞིབ་མོར་གཙབ་སྟེ་ཁུ་བ་བཙགས་པ་དང་། དེའི་ནང་དུ་ཆུ་ཁོལ་ཉུང་ཙམ་བསྲེ་ལ། དེ་ནས་རྩ་དང་སྦྱར་ཁུ་ཉུང་ཙམ་བཞག་རྗེས། ལག་ཕྱིས་སོགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་བླུགས་ནས་ན་ཟུག་སྐྱེས་སར་གླན་པ་དང་། ཚིགས་མོ་དམར་པོ་དང་ཚ་ལངས་རག་བར་དུ་གླན་དགོས། དེ་ནས་སྣ་ཆུས་སྦྲངས་པའི་ལག་ཕྱིས་སྟེང་གི་ཆུ་བཙིར་རྗེས། ཡང་བསྐྱར་ནས་སར་གླན་པ་དང་དེ་ལྟར་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་ཐེངས་འགར་གླན་ན། ཚིགས་མོའི་ན་ཟུག་འཇགས་ཐུབ། ན་ཟུག་ཡང་མོ་ཅན་གྱིས་སྣ་སྣོན་གྱི་ཁུ་བ་ཐད་ཀར་ན་སར་བྱུགས་ནའང་ནད་རྟགས་ཛེ་ཡང་དུ་བཏང་ནས་ན་ཟུག་གཙོག་པར་ཕན་པ་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་ལས་གཞན་ད་རུང་སྨན་མ་སྦྱར་བའི་སྔོན་ལ། སྣ་སྣོན་ལེབ་མོ་དང་ཡང་ན་སྣ་ཆུན་སར་བྱུག་པ་དང་། ན་སའི་སྐྱི་པགས་སྐམ་རྗེས་དེའི་སྟེང་དུ་སྨན་སྦྱར་ན་སྦྱར་སྨན་གྱི་ནུས་པ་སྟོར་ལས་བཟང་ངོ་།

ལྔ། གདོང་གི་ནག་ཐིག་ལེན་པ། སྣ་སྣོན་གསར་པ་ཁ30ནས50ཙམ་ལེབ་མོར་གཙབ་རྗེས་ཆུའི་ནང་དུ་སྐར་མ3ནས5བར་བཙོ་བ་དང་། ཉིན་རེའི་ནངས་དགོང་གཉིས་ཀར་སྣ་ཆུ་དྲོད་འཇམ་གྱིས་ངོ་གདོང་བཀྲུ་བ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ན། གདོང་གི་ནག་ཐིག་ཇེ་ཡང་དང་ཡང་ན་མེད་པར་གྱུར་འགྲོ་བ་རེད། སྣ་སྣོན་གྱི་ནང་དུ་ཚིལ་ཁམ་རྒྱ་འགོག་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་འདུས་པ་དང་། ཚིལ་ཁམ་རྒྱ་ནི་གདོང་གི་ནག་ཐིག་གྲུབ་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་རེད། བྱེད་ཐབས་འདི་ནི་གདོང་གི་ནག་ཐིག་འགོག་པ་དང་སྐྱི་པགས་སྐམ་པ་གསོ་བཅོས་བྱེད་པར་ཕན་མོད། འོན་ཀྱང་སྣ་སྣོན་ཐད་ཀར་ངོ་གདོང་ལ་འབྱུག་མི་རུང་།

དྲུག གཞུང་རྩ་གཤོང་བ། སྣ་སྣོན་ཁ15ནས30ཙམ་ལེབ་མོར་གཙབ་རྗེས་སླ་ངའི་ནང་འཕངས་ནས་བཙོ་བ་དང་། སྐར་མ10ཡས་མས་ཤིག་ལ་གདུ་རུ་བཅུག་རྗེས། དེའི་ནང་དུ་ཆུ་འཁྱག་བསྲེ་ནས་དྲོད་ཚད་རན་པ་རུ་གཏོང་བ་དང་། དེ་ནས་རྐང་པ་སྦང་དགོས་ལ། ཆུའི་མང་ཉུང་ལ་རྐང་ངར་ཆུའི་ནང་དུ་འཐིམ་པ་ཙམ་གྱིས་ཆོག སྣ་ཆུའི་ནང་དུ་རྐང་པ་སྦངས་ན་གཞུང་རྩ་གཤོང་བ་དང་། ཁྲག་གི་འཁོར་རྒྱུག་ཇེ་ལེགས་སུ་འགྲོ་བར་མ་ཟད། རྐང་ལག་འཁྱག་པའི་གནས་ཚུལ་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཐུབ། སྦང་ཡུན་ཉིན་རེར་སྐར་མ30ཡིས་ཆོག་པ་དང་། མཉམ་འཇོག་དགོས་པ་ཞིག་ནི། ཟ་མ་ཟོས་མ་ཐག་ཏུ་རྐང་པ་སྦང་མི་རུང་། སྤྱིར་བཏང་གིས་ཟོས་རྗེས་ཀྱི་དུས་ཚོད་གཅིག་གི་རྗེས་སུ་ད་གཟོད་རྐང་པ་སྦང་དགོས་ལ། བུད་མེད་རྣམས་ལ་ཟླ་མཚན་འབབ་པའི་སྐབས་སུ་སྣ་ཆུའི་རྐང་པ་སྦང་མི་རུང་བ་དང་། སྣ་ཆུའི་རྐང་པ་སྦང་སྐབས་ལྕུགས་རིགས་ཀྱི་སྣོད་ཆས་བཀོལ་མི་རུང་ངོ་། །

བྱ་ཕ་ཟོས་ན་ཕོ་འབྲས་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཆུང་།

ཉེ་ཆར། ལྷོར་པན་རྒྱལ་བཙུགས་འབྲས་སྨན་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་གནས་དང་རྒྱལ་བཙུགས་བདེ་ཐང་དང་འཚོ་བཅུད་ཞིབ་འཇུག་སུའོ་ཡི་ཞིབ་འཇུག་ཚན་ཆུང་གིས《ཨ་མེ་རི་ཁའི་ནད་གོག་ལག་ལེན་འཚོ་བཅུད་རིག་པའི་དུས་དེབ》ཀྱི་དྲ་རྒྱའི་པར་གཞི་སྟེང་དཔྱད་རྩོམ་སྤེལ་ཏེ། ཤའི་བཟའ་ཚད་དང་ཕོ་འབྲས་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁའི་བར་སྤྱིར་བཏང་གིས་འབྲེལ་བ་མངོན་གསལ་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་བྱ་ཤ་མང་དུ་ཟོས་ན་ཕོ་འབྲས་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཇེ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ་བསྟན་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་ཚན་ཆུང་གིས་ལྷོར་པན་གྱི་རྫོང་10ཡི་ལོ45ནས74བར་གྱི་མི90504(ཕོ42328དང་མོ48176)ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་དུ་བཟུང་བ་དང་། འདྲི་ཤོག་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རྣམ་པས་དུས་ཡུན་ལོ15རིང་ལ་རྗེས་འདེད་བརྟག་དཔྱད་བྱས། ཁོ་ཚོས་ཤའི་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་དང་ཤ་དམར(སྐམ་ཤ་དང་ཕག་ཤ)། ལས་སྒྲོན་བྱས་ཟིན་པའི་ཤ། བྱ་ཤ་སོགས་ཉིན་རེའི་བཟའ་ཚད་ཅི་ཙམ་ཡིན་པ་དེར། ཚན་ཆུང5རུ་བགོས་ནས་གཤིབ་བསྡུར་བྱས་ཏེ། ཤའི་བཟའ་ཚད་དང་ཕོ་འབྲས་བར་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་སྐོར་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས། མཇུག་འབྲས་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན། བུད་མེད་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་བྱ་ཤ་བཟའ་ཚད་ཆེས་ཉུང་བའི་ཚན་ཆུང་དང་བསྡུར་ན། བྱ་ཤ་བཟའ་ཚད་ཆེས་མཐོ་བའི་ཚན་ཆུང་ལ་ཕོ་འབྲས་བྱུང་བའི་ཚད25%ཡིས་དམའ་བ་དང་། ཚགས་སྒོ་དུང་འཁྲིལ་ནར་སྲིན་གྱི་ནད་བྱུང་ཡོད་པའི་བུད་མེད་ཀྱི་ཁྲོད་དུའང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་མངོན་ཡོད།

བྱ་ཤ་བཟའ་ཚད་མཐོ་ན་ཕོ་འབྲས་འབྱུང་ཚད་དམའ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ཕལ་ཆེར་རྒྱུ་རྐྱེན་གཉིས་དང་འབྲེལ་ཡོད་པ་སྟེ། གཅིག་ནི་ཤ་དམར་གྱི་ནང་དུ་ཁྲག་དམར་ལྕགས(血红素铁)ཀྱི་འདུས་ཚད་མཐོ་བ་དང་། བྱ་ཤའི་ནང་དུ་ཁྲག་དམར་ལྕགས་ཀྱི་འདུས་ཚད་དམའ་བ་རེད། ཁྲག་དམར་ལྕགས་ཀྱིས་འབྲས་ནད་འབྱུང་བར་བྱེད་པའི་ཕྲ་ཕུང་སྐྱེ་འཕེལ་དང་དབྱུང་འདོར་ཉིང་རྟགས་ཉིང་སྐྱུར་མེད་པར་བཟོ་བཞིན་ཡོད་པས་ཡིན་ལ། གཉིས་ནི་བྱ་ཤའི་ནང་དུ་ཚད་མ་ལོངས་པའི་ཚིལ་སྐྱུར་འདུས་ཚད་མཐོ་བ་དང་། ཚད་མ་ལོངས་པའི་ཚིལ་སྐྱུར་ལ་གཉན་ཚད་གཙོག་པའི་ནུས་པ་ལྡན་པས་རེད། །

དེ་ཡང་གསོ་རིག་དུས་དེབ Brain Scencse སྟེང་སྤེལ་བའི་ཞིབ་འཇུག་མཇུག་འབྲས་ཤིག་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན། གཟའ་འཁོར་རེར་རོལ་དབྱངས་སྙན་མོ་ཞིག་དང་བསྟོངས་ནས་དུས་ཚོད1.25ལྷག་ལ་ཞབས་བྲོ་འཁྲབ་པ་དང་། ལོ་གསུམ་ལ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ན། རྒན་པའི་འདར་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཇེ་ཡང་དུ་གཏོང་ཐུབ་ལ། དུས་མཉམ་དུ་འགྱུལ་སྐྱོད་མ་ཡིན་པའི་ནད་རྟགས་ཀྱང་ཇེ་ཡང་དུ་གཏོང་བར་ཕན་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད།

ཞིབ་འཇུག་འདིས་བསྡོམས་པས་རྒན་པའི་འདར་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པ32ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་དང་། དེའི་ནང་གི་ནད་པ16ལ་རོལ་དབྱངས་སྙན་མོ་ཞིག་དང་བསྟོངས་ནས་ཞབས་བྲོ་འཁྲབ་པར་བརྟེན་ནས་གསོ་བཅོས་བྱས་པ་དང་། ནད་པ16ལ་སྔོན་གྱི་འཚོ་བ་རོལ་སྟངས་རྒྱུན་སྲུང་བྱས་ཏེ་འགྱུལ་སྐྱོད་ཐད་ཀྱི་གསོ་བཅོས་གང་ཡང་མ་བྱས།

ཞབས་བྲོ་འཁྲབ་ན་རྒན་པའི་འདར་ནད་འགོག་ཐུབ།

ཞིབ་འཇུག་མཇུག་འབྲས་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན། རོལ་དབྱངས་དང་མཉམ་དུ་ཞབས་བྲོ་འཁྲབ་པའི་རྒན་པའི་འདར་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་འགྱུལ་སྐྱོད་སྟེར་བས་ཇེ་བརྟན་དུ་སོང་ནས། སྐད་ཆ་བཤད་པ་དང་འདར་འགྱུལ། དོ་མཉམ་ཡོང་བ། ལུས་པོ་རེངས་པོར་གྱུར་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་མངོན་གསལ་གྱིས་ལེགས་བཅོས་བྱུང་། ཞབས་བྲོ་ཡིས་གསོ་བཅོས་མ་བྱས་པའི་ཚན་ཁག་གཞན་པ་དེའི་རྒན་པའི་འདར་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པའི་འགྱུལ་སྐྱོད་ནད་རྟགས་ནི་ཞབས་བྲོ་འཁྲབ་པའི་ནད་པར་མངོན་གསལ་གྱིས་མི་དྭོ་བ་རེད།

དེ་བས། ཞིབ་འཇུག་མཇུག་འབྲས་ལས་འདི་འདྲ་ཡང་མངོན་ཡོད་དེ། ཞབས་བྲོ་སྤྱོང་བརྡར་བྱས་པའི་རྒན་པའི་འདར་ནད་བྱུང་བའི་ནད་པ་ཡི་འགྱུལ་སྐྱོད་མ་ཡིན་པའི་ནད་རྟགས་དང་འཚོ་བའི་སྤུས་ཀ་ཇེ་ལེགས་སུ་སོང་ཡོད། དེའི་རྐྱེན་གྱིས་རྒན་པའི་འདར་ནད་བྱུང་མ་ཐག་པའི་ནད་པར་རོལ་དབྱངས་སྣ་ཚོགས་དང་བསྟོངས་པའི་ཞབས་བྲོ་སྤྱོར་བརྡར་བྱེད་པ་དང་། དུས་མཉམ་དུ་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་མང་པོར་ཞུགས་སུ་བཅུག་ན། ནད་རྟགས་ཇེ་ཡང་དང་འཚོ་བའི་སྤུས་ཀ་ཇེ་ལེགས་སུ་གཏོང་ཐུབ་བོ། །