མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་གྱི་མཐོ་སྒང་གི་མཛེས་པའི་མཁར་གྲོང་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་གྲོས་ཡིག

（2020ལོའི་ཟླ12པའི་ཚེས2ཉིན་མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་མི་དམངས་འཐུས་མི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་བཅུ་གསུམ་པའི་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་ཉེར་གཉིས་པའི་སྟེང་གྲོས་འཆམ་བྱུང་བ། ）

（འདོན་ཐེངས་སྔོན་མའི་པར་ངོས22པར་མཐུད་པ། ）

དོན་ཚན་ཉེར་དྲུག་པ། གྲོང་ཁྱེར་དང་རྫོང་རིམ་པའི་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་མཁར་གྲོང་གི་རིགས་དབྱེའི་གཏོང་སྒྲོད་དང་འཚོལ་སྡུད། སྐྱེལ་འདྲེན་དང་འཚོ་བའི་གད་སྙིགས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་དོ་དམ་མ་ལག་མྱུར་དུ་འཛུགས་པ་དང་། མཁར་གྲོང་གི་འཚོ་བའི་གད་སྙིགས་རིགས་དབྱེའི་འཚོལ་སྡུད་དང་སྐྱེལ་འདྲེན། ཐག་གཅོད་བཅས་བྱེད་པའི་སྒྲིག་བཀོད་གཅིག་གྱུར་གྱིས་འཛུགས་སྐྲུན་བྱས་ཏེ། འཚོ་བའི་གད་སྙིགས་གནོད་མེད་ཅན་དུ་གཙང་སེལ་དང་ཐོན་ཁུངས་ཅན་དུ་བེད་སྤྱོད་པ་མངོན་འགྱུར་བྱ་དགོས།

ཞིང་ཆེན་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གི་སྡོད་ཁང་དང་གྲོང་ཁྱེར་གྲོང་གསེབ་འཛུགས་སྐྲུན་གཙོ་གཉེར་སྡེ་ཁག་གིས་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཁག་དང་མཉམ་དུ་ཨར་ལས་གད་སྙིགས་ཧེ་ཅུང་ཅན་དང་ཐོན་ཁུངས་ཅན་དུ་བེད་སྤྱོད་པའི་བྱ་བའི་ནང་རྐྱེན་འཛུགས་པ་དང་འཐུས་ཚང་དུ་བཏང་ནས། ཨར་ལས་གད་སྙིགས་ཧེ་ཅུང་ཅན་དང་ཐོན་ཁུངས་ཅན། གནོད་མེད་ཅན་དུ་བསྒྱུར་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།

ལེའུ་གསུམ་པ། སྲུང་སྐྱོབ་དང་འཕེལ་རྒྱས།

དོན་ཚན་ཉེར་བདུན་པ། མཐོ་སྒང་གི་མཛེས་པའི་མཁར་གྲོང་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་སྐབས་འཛུགས་སྐྲུན་དང་སྐྱེ་ཁམས་སྲུང་སྐྱོབ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཐག་གཅོད་ཡང་དག་བྱེད་པ་དང་། རང་བྱུང་སྣུར་སོས་དང་མིའི་ཐབས་ཀྱིས་ཉམས་གསོ་བྱེད་པ་ཕན་ཚུན་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་རྩ་དོན་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ། སྐྱེ་ཁམས་བདེ་འཇགས་སྲུང་ཡོལ་མ་ལག་ལེགས་སྒྱུར་བྱེད་པ་དང་སྐྱེ་ཁམས་ཁྲམས་རིང་སྐྲུན་པ། མཁར་གྲོང་གི་སྐྱེ་ཁམས་མ་ལག་ལེགས་སྒྱུར་བྱེད་པ། ལྟུང་མདོག་སྐྱེ་ཁམས་ཀྱི་མཁར་གྲོང་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཅས་ཀྱིས། མཁར་གྲོང་གི་མི་སྡོད་ཁོར་ཡུག་གི་སྤུས་ཀ་ཇེ་ལེགས་སུ་གཏོང་དགོས།

དོན་ཚན་ཉེར་བརྒྱད་པ། རྫོང་རིམ་པ་ཡན་གྱི་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་གྲགས་ཅན་དང་མཁར་གྲོང་གྲགས་ཅན། སྡེ་བ་གྲགས་ཅན། སྲོལ་རྒྱུན་སྡེ་བ། མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་ཡུལ་ཚོ། ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་སྲང་ལམ། ལོ་རྒྱུས་ཨར་ལས་སོགས་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཐོན་ཁུངས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པར་ཤུགས་སྣོན་པ་དང་། ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཐོན་ཁུངས་ལུགས་མཐུན་ངང་བེད་སྤྱོད་དང་རིག་གནས་གསར་སྐྲུན་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ་བཅས་ཀྱིས། ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་བྱེད་ནུས་དང་གསོན་ཤུགས་མཐོར་འདེགས་གཏོང་དགོས།

དོན་ཚན་ཉེར་དགུ་པ། རྫོང་རིམ་པ་ཡན་གྱི་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་ཆུའི་ཐོན་ཁུངས་གསར་སྤེལ་བེད་སྤྱོད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་དམར་ཐིག་དང་ཆུ་སྤྱོད་ལས་ཚོད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་དམར་ཐིག ཆུའི་བྱེད་ནུས་ཁུལ་གྱི་བཙོག་སྡུད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་དམར་ཐིག་སོགས་བཀྱེ་སྲུང་བྱས་ཏེ། མཁར་གྲོང་གི་ཆུ་པོ་དང་མཚེའུ། ཆུ་མཛོད། བརྟན་ས་སོགས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་བླང་བྱ་དངོས་འབེབས་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཆུ་པོ་དང་མཚེའུ་ཡི་བརྒྱུད་སྲིལ་རང་བཞིན་ཇེ་མཐོ་དང་། ཆུ་མོའི་རང་བྱུང་ཆགས་སྟངས་ལ་སྲུང་སྐྱོབ། སྐྱེ་ཁམས་བྱེད་ནུས་ལེགས་བཅོས་བཅས་བྱེད་དགོས།

དོན་ཚན་སུམ་ཅུ་པ། རྫོང་རིམ་པ་ཡན་གྱི་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་ས་གཞིའི་སྦྲགས་བཙོག་བཅོས་སྐྱོང་བྱེད་པའི་དམིགས་འབེན་འགན་འཁྲི་དངོས་འབེབས་བྱེད་པ་དང་། ས་གཞིའི་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པ། ས་གཞིའི་ཁོར་ཡུག་གི་གནས་བབ་ལ་བརྟག་དཔྱད་ལེགས་པོ་བྱེད་པ། སྦྲགས་བཙོག་ཐེབས་པའི་ས་གཞིར་ཉེན་ཁ་ཚོད་འཛིན་གྱི་དོ་དམ་དང་ཡང་ན་ཉམས་གསོ་བཅོས་སྐྱོང་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱིས། སྦྲགས་བཙོག་ཐེབས་པའི་ས་གཞི་བདེ་འཇགས་ངང་བཀོལ་སྤྱོད་ཡོང་བར་ཁག་ཐེག་བྱེད་དགོས།

དོན་ཚན་སོ་གཅིག་པ། རྫོང་རིམ་པ་ཡན་གྱི་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་སོལ་སྲེག་དང་བཟོ་ལས། འཕྲུལ་སྐྱོལ་འཁོར་ལོ། ཐལ་འཚུབ་སོགས་རླུང་ཁམས་ཆེན་མོའི་སྦྲགས་བཙོག་འགོག་བཅོས་བྱེད་པར་ཤུགས་སྣོན་པ་དང་། རླུང་ཁམས་ཆེན་མོའི་སྦྲགས་བཙོག་ཕྱིར་གཏོང་བྱེད་ཚད་ཚོད་འཛིན་དང་ཡང་ན་རིམ་གྱིས་ཇེ་ཉུང་དུ་བཏང་ནས། རླུང་ཁམས་ཆེན་མོའི་ཁོར་ཡུག་གི་སྤུས་ཀ་གཏན་ཁེལ་བྱས་ཡོད་པའི་ཚད་གཞི་ རྣ་སླེབས་སུ་འཇུག་དགོས་པར་མ་ཟད་རིམ་གྱིས་ལེགས་སྒྱུར་བྱེད་དགོས།

དོན་ཚན་སོ་གཉིས་པ། མཐོ་སྒང་གི་མཛེས་པའི་མཁར་གྲོང་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་སྐབས་གྲོང་གསེབ་དར་སྤེལ་ཐབས་ཇུས་དངོས་འབེབས་བྱེད་པ་དང་། གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་བཀོད་སྒྲིག་ལེགས་སྒྱུར་བྱེད་པ། གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་མཉམ་འདྲེས་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ། མཁར་གྲོང་གི་རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་དང་སྤྱི་པའི་ཞབས་ཞུ་ཞང་གྲོང་དུ་བསྲིང་བར་སྐུལ་སློལ་བཅས་བྱས་ཏེ། གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་གཅིག་འགྲིལ་ཅན་དང་གཞི་རྩའི་སྤྱི་པའི་ཞབས་ཞུ་ཆ་སྙོམས་ཅན་ཡོང་བ་མངོན་འགྱུར་བྱེད་དགོས།

དོན་ཚན་སོ་གསུམ་པ། རྫོང་རིམ་པ་ཡན་གྱི་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་ལྗང་མདོག་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་སྐུལ་འདེད་དང་། འཚོ་བ་རོལ་སྟངས་དང་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་སྟངས་ལྗང་མདོག་ཅན་དུ་བསྒྱུར་ཚད་ཇེ་མགྱོགས་སུ་གཏོང་བ། ནུས་ཁུངས་གཙང་མ་བཀོལ་བ་ཁྱབ་གདལ་དུ་གཏོང་བ། ས་དང་ཆུ་དང་ནུས་ཁུངས་བཅས་ལེགས་བསྡུས་ཞིབ་གཉེར་དང་གྲོན་ཆུང་གིས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། སྐྱེ་ཁམས་དཔལ་ཡོན་གྱིས་སྣེ་ཁྲིད་པ་དང་ཐོན་ཁུངས་ཕན་ནུས་མཐོ་ཞིང་འཁོར་རྒྱུག་ལྡན་པར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ། ཐོན་ལས་མཉམ་འདྲེས་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་བ་བཅས་ཀྱི་དེང་རབས་ཐོན་ལས་མ་ལག་སྐྲུན་དགོས།

དོན་ཚན་སོ་བཞི་པ། རྫོང་རིམ་པ་ཡན་གྱི་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་ས་བབ་དང་བསྟུན་ནས་ནུས་ཁུངས་གསར་པ་དང་རྒྱུ་ཆ་གསར་པ། རབས་གསར་པའི་ཆ་འཕྲིན་ལག་རྩལ་སོགས་ཀྱི་ཐོན་ལས་གསར་པ་དམིགས་སུ་བཟུང་ནས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་། དྭ་སྦྲིལ་དང་གཞི་གྲངས་ཆེན་མོ། མིས་བཟོས་རིག་ནུས་སོགས་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་ལག་རྩལ་དང་དངོས་གཞིའི་དཔལ་འབྱོར་མཉམ་འདྲེས་ལེགས་པོ་ཡོང་བར་བྱས་ཏེ། གྲངས་ཀའི་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་འབྱུང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།

དོན་ཚན་སོ་ལྔ་པ། རྫོང་རིམ་པ་ཡན་གྱི་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་དང་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས། དམངས་སྲོལ་རིག་གནས་སོགས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་ལེགས་ཆ་བེད་སྤྱད་དེ། ཡུལ་སྐོར་ངལ་གསོ་དང་བདེ་ཐང་ལུས་གསོ་སོགས་ཀྱི་ཡུལ་སྐོར་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་། མཐོ་སྒང་གི་ཁྱད་ཆོས་མངོན་པར་གསལ་བའི་ཡུལ་སྐོར་དམིགས་ས་དང་ཞབས་ཞུའི་ཧེན་གཞི་འཛུགས་དགོས།

དོན་ཚན་སོ་དྲུག་པ། རྫོང་རིམ་པ་ཡན་གྱི་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་བྱེད་ནུས་ཆ་ཚང་ཞིང་གཞི་ཁྱོན་ཚད་རན་པ། ཁེབས་ཚད་རྒྱ་ཆེ་བ། སྡེ་ཁུལ་དང་ཁྱིམ་ཚང་དང་ལས་ཁུངས་ཕན་ཚུན་མཐུན་སྦྱོར་ཡོང་བ། སྨན་གསོ་དང་ཁམས་གསོ་ཕན་ཚུན་ཟུང་དུ་སྦྲེལ་བ་བཅས་ཀྱི་རྒན་གསོའི་ཞབས་ཞུའི་མ་ལག་འཛུགས་པ་དང་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་བ་དང་། ཁྱབ་ཁོངས་འོས་འཚམ་ནང་དུ་ཆ་རྐྱེན་བསྐྲུན་ཏེ་རྒན་གསོ་སྡེ་ཁུལ་དང་ཁམས་གསོ་གྲོང་རྡལ་ཆུང་བ་སྐྲུན་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཏེ། ཁམས་གསོ་ཞབས་ཞུའི་ནུས་པ་དང་རྒན་གསོ་ཞབས་ཞུའི་སྤུས་ཀ་མཐོར་འདེགས་གཏོང་དགོས།

དོན་ཚན་སོ་བདུན་པ། རྫོང་རིམ་པ་ཡན་གྱི་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་ཕྲུ་གུ་དང་བྱིས་པར་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་ཞབས་ཞུའི་མ་ལག་འཛུགས་པ་དང་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་བ་དང་། རིམ་གྱིས་ཁྱིམ་ཚང་དང་སྡེ་ཁུལ། ལས་ཁུངས་བཅས་གནས་གསུམ་གཞི་གཅིག་ཡིན་པའི་ཞབས་ཞུའི་དྲ་བ་ཆགས་སུ་བཅུག་ནས། ཕྲུ་གུ་དང་བྱིས་པར་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་ཞབས་ཞུའི་ཚད་གཞི་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་སྐུལ་འདེད་དང་། བྱིས་པའི་ལྟ་སྐྱོང་ཞབས་ཞུའི་ཆུ་ཚད་ཇེ་མཐོར་གཏོང་དགོས།

དོན་ཚན་སོ་བརྒྱད་པ། མཐོ་རིམ་སློབ་གླིང་དང་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་། ཁེ་ལས་བཅས་ཀྱིས་ནུས་ཁུངས་གྲོན་ཆུང་དང་ཐོན་ཁུངས་འཁོར་རྒྱུག་བེད་སྤྱོད། ནུས་ཁུངས་གསར་པ་གསར་སྤེལ། སྔགས་བཙོག་བཅོས་སྐྱོང་། སྐྱེ་ཁམས་ཉམས་གསོ་སོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་དང་ལག་རྩལ་གསར་སྤེལ། སྔོན་ཐོན་ལག་རྩལ་སོགས་ཁྱབ་གདལ་བཀོལ་སྤྱོད་དང་གྲུབ་འབྲས་དངོས་བསྒྱུར་བྱེད་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཏེ། མཁར་གྲོང་ལྗང་མདོག་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་ཚན་རྩལ་གྱིས་འདེགས་སྐྱོར་བྱེད་དགོས།

ལེའུ་བཞི་པ། བཅོས་སྐྱོང་དང་འགན་སྲུང་།

དོན་ཚན་སོ་དགུ་པ། ཞིང་ཆེན་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གི་སྡོད་ཁང་དང་གྲོང་ཁྱེར་གྲོང་གསེབ་འཛུགས་སྐྲུན་གཙོ་གཉེར་སྡེ་ཁག་གིས་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཁག་དང་མཉམ་དུ། མཐོ་སྒང་གི་མཛེས་པའི་མཁར་གྲོང་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་པའི་ལས་གཞིའི་དོ་དམ་བྱེད་ཐབས་གཏན་འབེབས་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ལས་གཞིའི་དོ་དམ་ལ་ཤུགས་སྣོན་པ་དང་ལས་གཞིའི་འཛུགས་སྐྲུན་གོ་རིམ་ལག་བསྟར་གཟབ་ནན་བྱས་ཏེ། ལས་གཞི་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་སྤུས་ཀ་དང་ནུས་ཕྱོད་ཇེ་མཐོར་གཏོང་དགོས།

（སུ་འགོད། ）