



འདུ་ཆེགས་ཅ་འཛིན་ལམ་སྟོན།

༡༡། སྟོན་སྒྲུང་།

སྤྱི་ཚེར་པ་གོང་ས་པ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོའི་ཐུགས་རྗེ་བཀའ་བློན་ཅེག་ལ་བརྟེན་ནས་བཅའ་བྱུང་བོད་
མིའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགོ་ལུགས་འཛུལ་སྒྲིང་སྟོན་སྟོན་རྒྱལ་ཁབ་ལྟར་མང་གཙོའི་ལམ་ལུགས་ཐོག་མར་བསྐྱོད་
གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་ལྟར། སྤྱི་མེར་པོ་མོ་ཆང་མར་མང་གཙོའི་ཐོབ་ཐང་ལོངས་སྟོན་གྱི་གོ་སྐབས་ཐོབ་
ཡོད། མང་གཙོའི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི་ཁྲིམས་ཀྱི་དབང་བསྐྱར་འོག་འགོ་དགོས་པ་དེ་ཡིན་པ་
དང་། ལྷག་པར་རང་རེ་རྣམས་ཕྱིའི་ཡུལ་དུ་བཅའ་བྱུང་བ་ཡིན་སྟབས་ཡུལ་ཁྲིམས་དང་མ་ཐུན་པ་དགོས་སྟུ་ནི་
དོར་ཐབས་མེད་པའི་ལམ་ལག་ན་ཞིག་ཡིན་པ་སྟོན་མེད་ཁར། བཅའ་བྱུང་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཆེན་
བརྒྱ་གཉིས་པའི་ནང་གསལ་པ། ༥ ནང་གསལ་པ། བོད་ཀྱི་ཡུལ་མི་ཆང་མར་གཞི་རྩའི་རང་དབང་དང་། ཐོབ་ཐང་
གནང་ཡོད་པ་བཞིན་བོད་མི་སྤྱི་ཐད་ནས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་མ་ལག་ཁོར་ཡུག་ནང་གོ་མཆོན་མེད་པའི་ཞི་
བའི་འདུ་ཆེགས་རིགས་བྱེད་སྐབས། འདུ་ཆེགས་པའི་རང་དབང་འགན་སྲུང་དང་། སྤྱི་ཆེགས་ནས་ཟིང་ཆ་
མི་ཡོང་བ། བོད་མིའི་ཆེ་མཐོང་སྲུང་སྟོབ་བཅས་པའི་བྱེད་དགོས་པས་གཤམ་གསལ་དོན་ཆེན་ཁག་ལ་
དོ་སྤང་དང་ཅ་འཛིན་བྱེད་དགོས།

དང་པོ། བཀའ་འཁྲོལ།

- ༡ འདུ་ཆེགས་བྱེད་མཁན་གྱིས་ལས་འགུལ་མ་སྟེལ་གོང་ས་གནས་རྒྱ་གར་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་
ནས་ཁྲིམས་མ་ཐུན་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུ་དགོས་པ་དང་། བཀའ་འཁྲོལ་དོ་བལྟས་རེ་ཞུ་འབོད་བྱ་ཡུལ་བོད་
མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་སྡེ་ཆེན་གང་ཡིན་དེ་དང་། བདེ་སྲུང་ལས་ཁུངས་ལ་འབྲེལ་དགོས།
- ༢ འདུ་ཆེགས་པས་དུས་ཆེས་དང་། ས་ཆ། མི་གངས་དགོས་འདུན་བཅས་རེ་ཡིན་ཞུ་འབོད་བྱ་ཡུལ་སྡེ་
ཆེན་གང་ཡིན་དེ་དང་། བདེ་སྲུང་ལས་ཁུངས་ལ་ཞིན་གངས་གསུམ་གྱི་སྟོན་ནས་ཡིག་ཐོག་བརྟེན་ལ་
སྟུན་ཞུ་བྱེད་དགོས།

३ १༡ བོད་མི་དེ་སྤྱི་གཤམ་གྱི་ཁོར་ལུག་གངས་ཅན་སྤྱི་གཤམ་ནང་ལས་འགྲུལ་སྤྱེལ་གྱི་ཡོད་
 བ། བོད་གསལ་བཀའ་འཁོལ་དང་སྤྱོད་གསན་ཁག་བྱང་ཆེས་ནང་སྤྱི་གཤམ་བདག་གཉེར་ཁང་
 ནས་བྱུང་བཅད་གནང་བའི་ས་ཁུལ་གང་ཡིན་པ་དེར་ལས་འགྲུལ་སྤྱེལ་དགོས་པ་ལས། དེ་ལས་
 གཞན་པའི་ས་ཁུལ་དུ་ལས་འགྲུལ་སྤྱེལ་བའམ་ཡང་ན་སྤྱོད་འཁོར་དང་། མང་ཆོག་ས་འགྲོ་ལས་
 བཀག་པ། ས་གནས་རྒྱ་གར་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ནས་བཀའ་འཁོལ་ཐོབ་པའི་དུས་ཚོད་ལས་
 བཀའ་བ་སོགས་གནས་རྒྱལ་མི་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།

༡༢ བོད་མི་དེ་སྤྱི་གཤམ་གྱི་ཁུབ་ཁོངས་ས་གནས་སུ་ལས་འགྲུལ་སྤྱེལ་གྱི་ཡོད་ན། ས་གནས་འགོ་
 འཛིན་ལས་ཁུངས་ནས་བྱུང་བཅད་གནང་བའི་ས་ཁུལ་གང་ཡིན་པ་དེར་ལས་འགྲུལ་སྤྱེལ་དགོས་པ་
 དང་། ལས་འགྲུལ་སྤྱེལ་སྤྱོད་གསན་བོད་གསལ་དོན་ཚན་ ३༩ གྱི་བྱེད་དགོས།

༣ ལྷུང་ཡིག་དང་། འཕྲེད་དང་། རྒྱང་བསྐྱགས་བཅས་བཅད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་ན། ས་གནས་རྒྱ་གར་
 འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ནས་བཀའ་འཁོལ་ཞུ་དགོས། འོན་ཀྱང་རྒྱང་བསྐྱགས་བཅད་སྤྱོད་སྐབས་སྤྱི་
 པའི་ལས་དོན་ཐོག་གཞོད་སྤྱོད་དང་དོ་སྣང་མི་འགྲོ་བ་བྱེད་དགོས།

གཉིས་པ། འགན་ཁུར་།

༡ ལས་འགྲུལ་སྤྱེལ་སྐབས་མེ་སྤྱོད་དང་། རྒྱ་བཅོམ། སྤྱི་ཆས་བཅག་གཏོར། རང་སྤྱོད་སོགས་སྤྱི་
 ཆོག་གི་བདེ་འཇགས་དང་མི་མང་སྤྱི་ཁོ་ཁོ་ལ་གཞོད་རིགས་དང་། སྤྱི་བོ་སུ་རུང་གི་བདེ་
 འཇགས་ལ་གཞོད་གཞིའི་རིགས་མི་ཡོང་བའི་སྤྱོད་འགོག་བྱེད་རྒྱའི་འགན་འཁུར་འདུ་ཆོག་གོ་
 སྤྱི་གཤམ་བྱེད་མཁན་གྱིས་བྱེད་དགོས།

२ རྒྱལ་དར་དང་། རྒྱལ་རྟགས། ལྷོང་ས་ལྷུབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་སྤྱི་པར་དང་། གསུང་
 འཕྲིན་བཅས་ལ་ཆེ་མཐོང་མེད་པ་དང་། བེད་ལོག་དུ་མི་འགྲོ་བ་བྱེད་དགོས།

३ འདུ་ཆོག་ས་བྱེད་མཁན་གྱིས་གཞིས་བཞགས་མི་མང་སེམས་ལུགས་ཆགས་གཞི་དང་། བོད་མི་བདེ་
 ཅད་མཆོན་མཐོང་ལ་གཞོད་རིགས། སྤྱི་ཆོག་ས་ཟང་ཟེང་གི་རྒྱུ་དུ་འགྲོ་བའི་རིགས་མི་ཡོང་བའི་
 འགན་འཁུར་ནན་པོ་བྱེད་དགོས།



གསུམ་པ། ཐུགས་སྒྲུབ།

- ༡ འདུ་ཆེགས་བྱེད་མཁན་གྱི་གཏམ་སློང་གཉིས་དང་། འགེམས་སྒྲེལ་བྱེད་རྒྱུ་ཡིག་རིགས་ཀྱི་ནང་
དོན་ནམས་ཆོས་བརྒྱད་ཁག་གི་སྒྲ་ཆེན་ནམ་པར་མི་གྲས་པ་དང་། ཆོས་ཁ་ཆོས་བརྒྱད་དང་། བོད་
སྤྱི་ལོ་ཆེག་སྤྱི་ལ་གཞོན་གཞིའི་རིགས་མི་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།
- ༢ འདུ་ཆེགས་བྱེད་མཁན་སུ་ཐད་ནས་གྱི་དང་མེ་མདལ། གད་ཐུས། རྫོ་ཡོད་པའི་དངོས་ཆས་
རིགས། བཅག་སྒྲིང་དང་། མེ་ལྷགས་(ལའེ་ཀར།) ས་སྤྱུམ་སོགས་མེ་ལེན་པའི་སྤྱུམ་རིགས།
དབྱུགས་པ། གདུང་དང་ལྷགས་ཤིང་སོགས་མཆོན་རིགས་མཉམ་འབྲེར་མི་ཆོག།
- ༣ འདུ་ཆེགས་ལྷགས་མཐུན་ཡོང་བ་དང་། གཞན་གྱི་རང་དབང་སྤངས་སློབ་བྱེད་ཆེད་འདུ་ཆེགས་བྱེད་
མཁན་ངོས་ནས་དགོས་འདུན་ཡི་གེ་དང་། ལྷ་འཁོད་སྤྱོད་ལྷ་སོགས་འབྲུལ་ཡུལ་ནས་བཞེས་ན་
བརྩོད་མེད་དང་། དེ་མིན་མུ་བཅུགས་ཆེས་འདྲེད་ཀྱིས་བཅོན་འགོལ་རིགས་བྱེད་མི་ཆོག།
གལ་མེད་འདུ་ཆེགས་བྱེད་མཁན་སུ་ཞིག་ཡུལ་ཁྲིམས་དང་འགལ་བའི་ཆེན་གྱིས་ས་གནས་ཉེན་
ཆོགས་པས་འདུ་བཟུང་དོད་མ་བྱས་རིགས་བྱུང་ཆེ། བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཛུགས་མ་ལག་ནས་ཐེ་བྱས་
བྱེད་ཐབས་མེད།
- ༤ བདེ་སྤང་ལས་ཁུངས་ལ་ཨ་གོང་ས་ཨ་མྱེ་བས་མགོན་ཆེན་པོའི་སྐུ་ཕྱུ་སྤང་སློབ་བྱེད་རྒྱུ་དང་། སྤྱི་
ཆེགས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ལས་འགན་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་འདུ་ཆེགས་བྱེད་མཁན་གྱིས་བདེ་སྤང་ལས་
ཁུངས་ལ་མཐུན་འགྱུར་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

ཞི་བའི་འདུ་ཆེགས་ཀྱི་ཅ་འཛིན་ལམ་སྟོན་འདི་བཞིན་འཛིན་སློང་བཀའ་ཤག་གིས་གསལ་བསྒྲགས་
བསྐྱངས་ཉེན་ནས་བྱུག་བསྐྱར་གནང་དགོས་པ་བཅས། བཀའ་ཤག་གིས་བྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷ་ ༡༠
ཆོས་ ༢༧ ལ།

