ལམ།

◆ བན་བྱུལ་དཔལ་ལོ། 【མཚོ་སྔོ】

ལོ་རྟོན་མའི་དགུན་ཟླ་རིང་མོའི་ནང་དུ་རང་ཞིང་གི་ས་ཆ་མང་པོར་ཁ་བ་འབབ་ཚད་ཧ་ཅང་ཞུང་བའི་རྐྱེན་གྱིས་རི་ལུང་ཐང་གསུམ་སྐྱ་ཐལ་ལེ་དང་གནས་པ་དང་ས་གཞི་ཡོངས་ལ་སྐམ་ཐག་ཆོད་པར་མ་ཟད། ས་རྡུལ་དང་དུ་ཡུག་ཆེ་བས་མེ་སྐྱོན་སོགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ཧ་ཅང་ཆེ་བ་དང་མི་ཕྱུགས་ཀྱི་ཆམ་རིམ་དང་ནད་ཡམས་ཡང་ཧ་ཅང་མང་བས་ཡོད་ཚད་ཀྱི་ཁ་བ་ཞིག་འབབ་པར་རེ་སྒུག་བྱས་ཡོད་ནའང་། དགུན་ཟླ་རིང་མོ་ཞིག་ཕར་འདས་ནས་གནམ་ལོ་གསར་པ་ཚེས་རག་བར་དུ་ཁ་བ་རྡོག་གཅིག་ཀྱང་བབས་མ་སོང་། ཡིན་ན་ཡང་ལོ་གསར་པ་ཚེས་པ་དང་དཔྱིད་ཟླ་ཚེས་ནས་ནམ་ཟླ་ཙུང་ཇེ་དྲོར་ཕྱིན་པ་དང་བསྟུན་ནས་ཁ་བ་ཡང་བསྟུད་མར་བབས་བྱུང་བས་མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་པ་དགའ་སྤྲོས་ཁེངས་ཤིང་། འབྲོག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ད་ལོའི་སོས་ཀ་སྔ་ལེགས་པོ་ཞིག་ཨེ་སྐྱེས་པ་དང་རེ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཞིང་ཡག་པོ་ཞིག་ཨེ་ཡོང་བསམ་བཞིན་ཁ་བ་བབས་ཏེ་ས་གཞིར་བརླན་གཤེར་ཅི་ཙམ་བྱུང་ན་དེ་ཙམ་སྤྲོ་བ་འཕེལ་བཞིན་ཡོད། དེ་ལྟར་ཉེ་བའི་ཉིན་འདི་དག་གི་རིང་ཁ་བ་བསྟུད་མར་བབས་པས་མཐོ་སྒང་གི་ཡུལ་གྲུ་འདི་ནི་གོས་དཀར་གྱི་ན་བཟའ་བགོས་པའི་དབྱུལ་གྱི་གཞོན་བ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་ཡོད་ཚད་དཀར་སོང་སོང་གི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་འདུག

ཡིན་ན་ཡང་། ཁྲུང་ཡིད་ཕངས་པ་ཞིག་ནི་ངའི་ཕ་ཡུལ་ཏེ་མཚོ་འཕགས་སྨི4000ཙམ་གྱི་མཐོ་སྒང་འདིའི་གཞུང་ལམ་དུ་ཁ་བ་མཐུག་པོ་ཆགས་ནས་དར་དང་གངས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་གྱིས་ཀླངས་འཁོར་ཆེ་ཆུང་མང་པོ་བསྐྱོད་མ་ཐུབ་པར་ཕན་ཚུན་ཐོ་ཐུག་རྒྱུག་པ་སོགས་དོན་རྐྱེན་མི་ལེགས་པ་འབྱུང་བཞིན་པར་མ་ཟད། ལྷག་པར་དུ་གནས་འདིའི་གཞུང་ལམ་ནི་མདོ་ཆེ་ལུང་བ་སྟེ་རི་གཟར་དང་ཀྱག་ཀྱོག་ཤིན་ཏུ་མང་བའི་ས་རྩུབ་ས་ཞིག་ན་ར་ལུག་གི་རྒྱུ་མ་བཞིན་རིང་དུ་འཐེན་ཡོད་པ་དང་། ལོ་དུ་མའི་རྟོན་ལ་གཞུང་ལམ་འདི་ནས་འགྲིམ་འགྲུལ་དོན་རྐྱེན་བྱུང་སྟེ་མི་སྣ་མང་པོར་ཤི་རྨས་ཐེབས་མང་བྱུང་སྐྱོང་ས་ཞིག་ཡིན། ཉིན་འདི་དག་གི་རིང་ལ་ཁ་བ་འབབ་མཚམས་བཞག་པར་གངས་དར་ཆེན་པོས་གཞུང་ལམ་ཡོངས་སུ་མནན་ཡོད་པ་དང་། སྒོས་སུ་ད་ལོར་ས་ཆ་འདིར་གཞུང་ལམ་དང་ཕྱུག་ལམ་གསར་བ་ལས་བཞིན་ཡོད་པས། གཞུང་ལམ་སྙིང་བ་དེར་ཞིག་གསོ་དང་བཀག་འགོག་གི་ཨར་ལས་བྱེད་ས་མང་ཞིང་ལམ་མི་བདེ་བ་དང་གཞུང་ལམ་དོག་པ། ཀླངས་འཁོར་མང་བ་བཅས་ཀྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་ཉེན་ཁ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ལ། ད་དུང་ཆ་འཕྲིན་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པ་དང་གློག་ཁྲིར་དང་ཁ་ཐག་རིང་བའི་གཞི་རིམ་འབྲོག་ས་རྣུབ་མོ་འདིར་ཀླངས་འཁོར་དུས་ལྟར་རྒྱུ་མ་ཐུབ་ཚེ་ཁ་ལོ་བ་དང་འགྲུལ་བཞུད་མགྲོན་པོ་དག་གི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བ་ལ་ཡང་ཤུགས་རྐྱེན་གང་མང་ཐེབས་བཞིན་ཡོད།

དེ་ལྟར་ཕ་ཡུལ་མང་རྫོང་གི་མདོ་རྩེ་ལུང་བའི་མདུན་རྒྱབ་གང་སར་རབ་དཀར་ཁ་བའི་འདབ་མས་ཡོངས་སུ་གཡོགས་པ་དང་ལྷག་པར་དུ་གཞུང་ལམ་ངོས་སུ་ཁངས་རྗོབ་དང་འཁྱུགས་དར་ཆེན་པོ་ཆགས་ཏེ་འགྲུམ་འགྲིལ་སྐྱིལ་འདྲིན་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་པས། རྫོང་འགྲིམ་འགྲུལ་ཚུས་ཀྱི་ལས་བྱེད་མི་སྣ་དག་ཀྱང་དུས་ཐོག་ཏུ་ཡུལ་དངོས་ལ་ཐོན་ཏེ་བཀོད་སྒྲིག་དང་མཛུབ་སྟོན་གནང་བྱུང་ན་ཡང་ཁ་བ་ནི་ཟམ་མ་ཆད་པར་གདུག་རྩུབ་ཀྱིས་བབས་པ་དང་བསྟུན་ནས་ཟླ་ཡང་ཧ་ཅང་འཁྱུག་པས་ཉིན་འདིའི་བདག་མགྲོན་ཀུན་ལ་དཀའ་ལས་ཆེན་པོ་བཟོས་སོང་། སྐབས་ཐོག་དེར་ས་གནས་ལས་བྱེད་པ་དང་ང་ཚོའི་སྡེ་བའི་མང་ཚོགས་ཀྱིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་བརྩུགས་པའི་དྲ་ཐོག་གི་ཚོགས་པ་ཞིག་སྟེ"གངས་ཆབ་རོགས"ཞེས་ཆེད་དུ་གཞུང་ལམ་ན་ཆགས་པའི་དར་དང་ཁ་བ་གཙང་ཕྱུགས་བྱེད་པའི་ན་གཞོན་ཕོ་མོ་སྐོར་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡང་གནས་དེར་སླེབས་ནས་ཀླངས་འཁོར་གྱི་ལམ་ལ་ས་འདེབས་པ་དང་ལྕགས་ཁེམ་གྱིས་དར་འབྲུད་པ། ཀླངས་འཁོར་གྱི་མདུན་ནས་འཐེན་པ་དང་གཞུག་ནས་འཕུད་པ་སོགས་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་གང་མང་སྒྲུབ་པར་མ་བརླུལ་དང་བླངས་ཀྱིས་ཉིན་འདི་གཞི་ལས་རིམ་ཁག་གིས་གནས་འདིའི་གཞུང་ལམ་གྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་ཤར་གཏོང་ལ་ཁག་ཐེག་ལེགས་པོ་འདོན་སྤེལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

ཐེངས་འདིར་གུས་པ་རང་ཉིད་ཀྱང་འགྲིམ་འགྲུལ་ངོ་དམ་པ་དང་གཞན་ཕན་ལྷག་བསམ་མངའ་བའི་གངས་འཁྱག་རོམ་ཚོགས་མི་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་ཕ་ཡུལ་གྱི་གཞུང་ལམ་ཆེན་པོ་འདིའི་སྟེང་གི་གངས་དར་གཙང་སེལ་དང་ཀླངས་འཁོར་ཤར་གཏོང་བྱེད་པའི་བྱ་འགུལ་ལ་ཏུར་ཐག་གིས་ཞུགས་ནས་རང་ནུས་ཡོད་རྒྱུས་སྤྱི་ཕན་གྱི་བྱ་གཞག་ཙུང་ཙམ་རེ་སྒྲུབ་ཐུབ་སོང་བས་སེམས་པ་སྤྲོ་བས་ཁེངས་ཤིང་ཀུན་གྱི་བསྟོད་བསྔགས་ཆེན་པོ་ཐོབ་སོང་བར་མ་ཟད། ཀླངས་འཁོར་འདི་དག་གི་ཁ་ལོ་བ་དང་བྲེལ་ཟིང་གི་བྱ་བའི་དབང་གིས་ཐག་ཉེ་རིང་ལ་བསྐྱོད་པའི་ལམ་འགྲོ་བ་འདི་དག་ལ་འདི་འདྲའི་དོན་བཟང་རེ་སྒྲུབ་ཐུབ་སོང་ན་འདི་ལས་ལྷག་པའི་རྣམ་དཀར་གྱི་དགེ་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དྲང་ཕྱོགས་ནུས་ཚད་ཤིག་གཞན་ན་སྒྲུབ་རྒྱ་མེད་པའི་བློ་སྐྱིད་ཅིག་གིས་རང་རྒྱུད་ལ་དྲན་སྐྱལ་ཡང་ཡང་གནང་སོང་། དེ་རིང་ཕྱི་དྲོའི་དུས་སུ་སླེབས་པ་དང་ནམ་ཟླ་ཡང་ཡུན་གྱིས་ཇེ་དྭངས་སུ་སོང་བ་ལ་ལྷོ་ཕྱོགས་ཉི་མ་འོད་ཟེར་མཁའ་མཐའ་ནས་ཡུན་གྱིས་ཤར་བ་དང་བསྟུན་ནས་ལམ་འགྲོ་བ་དག་གི་ཀླངས་འཁོར་རྣམས་རེ་རེ་བཞིན་གཞུང་ལམ་སྟེང་ཤར་གཏོང་བྱེད་ཐུབ་སོང་བས་ཁོ་ཚོའི་གདོང་ལ་ཐར་མེད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁའི་འཛུམ་མདངས་གསར་བ་མངོན་བཞིན་ང་ཚོར་བཀའ་དྲིན་ཞུ་བའི་ལག་བརྡ་གནང་བཞིན་རང་རང་གི་ཕྱོགས་སུ་བདེ་ལྷག་དང་ཆས་སོང་།

ཕྱིར་ལོག་ནས་བདག་གིས་དེ་རིང་གི་ཉིན་ཐོའི་ཚབ་ཏུ《ལམ》ཞེས་པའི་རྩོམ་ཡིག་འདི་ཤར་མར་བྲིས་པ་ཡིན་ལ། འདི་ནི་དུས་རབས་འདིའི་འགྲིམ་འགྲུལ་བདེ་འཇགས་ཐད་ཀྱི་མི་བཟང་དོན་བཟང་ཞིག་ཙམ་མ་ཡིན་པར་མི་བུ་རེ་རེའི་མི་ཚེ་ལམ་བུ་ལ་བཟུང་བའི་ལྷག་བསམ་གྱི་མངོན་སྣང་ཞིག་དང་མི་གཞི་ཡི་སྙིང་སྟོབས་ཤིག་ཏུ་ངོམ་ཚོག དེ་ཡང་ཇི་སྐད་དུ། "ཚེ་རིང་བྱང་ཤོར་ན་ལས་ཡིན།། ལམ་རིང་བྱང་ཤོར་ན་སྒུག་དགོས།།"ཞེས་པ་ལྟར། མི་ཚེ་མ་གཞི་ནས་ལམ་གྱི་འགྲུལ་བཞུད་ཅིག་ཡིན་ལ། བགྲོད་ལམ་འདིའི་སྟེང་ནས་ཕན་ཚུན་ལ་ལྷག་བསམ་དྲན་མོའི་ངང་རོགས་རམ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར། སེམས་ཁུར་དང་གཅེས་སྐྱོང་བཅས་བྱས་ན་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་འདི་ཡང་སྐྱོན་བྲལ་སྤྱོད་བཟང་དང་མདུན་དུ་བསྐྱོད་དེ་ནམ་ཞིག ཕྱུགས་བསམ་གྱི་ཞིང་བཀོད་དེ་ལ་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ཞབས་སེན་འགོད་ཐུབ་པ་ནི་གདོན་མི་ཟའོ།།

ལྷུག་རྩོམ།

ངག་གི་རོལ་མཚོ།

སློབ་མ་རྣམས་ལ་ཕུལ་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཁ་བཏགས།

◆ རྐང་ལམ་དཀར་པོ། 【བོད་ལྗོངས】

དཀར་གཙང་དཔེ་དེབ་སྨྱུ་གུ་གྲོགས་སུ་འཐམ།།
དབྱངས་གསལ་སོ་བཞིའི་དབྱངས་ཆ་ངག་ནས་གྱེར།།
ཤེས་རིག་བདུད་རྩིར་རོལ་བའི་སློབ་མའི་ཚོགས།།
སྦྱངས་འབྲས་བཟང་པོ་སྨིན་པའི་ཁ་གཡང་འབོད།།

ཤེས་རིག་ནོར་བུས་ཕྱུག་པའི་སློབ་གླིང་དེར།།
ཤེས་བརྩོན་ཅང་ཤེས་རྟ་མཆོག་ལ་ཞོན་ཏེ།།
ཤེས་བྱའི་ཕུགས་འདུན་འཚོལ་བའི་སློབ་མ་ཚོ།།
ཤེས་ཡོན་ནོར་གྱིས་ཕྱུག་པའི་སྨོན་འདུན་ཞུ།།

ཤེས་ལྡན་ལེགས་བཤད་སྦྲང་ཆར་ཟིམ་མའི་ངོག།
ཤེས་རིག་ལང་ཚོའི་འདབ་མ་དཔལ་གྱིས་བཞད།།
ཤེས་རབ་རྣམ་དཔྱོད་གཤོག་ཟུང་རྒྱང་དུ་རྐྱོང་།།
ཤེས་བཟང་ནོར་བུ་ལེན་པར་ཉམས་རེ་དགའ།།

ཡོན་ཏན་ངོམས་པ་མེད་པར་མདུན་དུ་སྐྱོད།།
བརྩོན་འགྲུས་སྙོད་པ་མེད་པའི་ཆུ་མོ་བཞུད།།
རིག་པའི་སློབ་གླིང་འགྲིམས་པའི་སློབ་མའི་ཚོགས།།
བསམས་པའི་དོན་ཀུན་འགྲུབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

རིན་ཐང་ཤེས་རིག་མིའི་རིགས་གཅེས་ནོར་ཆེ།།
མི་ཉམས་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་གསུམ་སློབ་མར་རག།
སྐྱོད་མེད་ཐོས་བརྩོན་གྲུ་བོ་ལ་ཞུགས་ཏེ།།
རྒྱལ་ཁའི་འབྲས་བཟང་མུ་ནས་མུ་མཐུད་ཤོག།

བཀྲ་ཤིས་དབྱར་ཟླ་འགོ་མའི་དཔལ་ཡོན་གླིང་།།
ཤེས་གླིང་སློབ་ལ་བཞུགས་པའི་སློབ་མའི་ཚོགས།།
ཕུགས་འདུན་ལམ་བཟང་སློབ་གླིང་ཐེམ་སྐས་སུ།།
བདེ་བླག་ངང་དུ་འཛེག་པའི་སྨོན་ཚིག་སྦྱོན།།

དཔྱིད་ཀྱི་དྲན་པ།

◆ རོལ་སྐྱིད། 【ཇ་བ】

འཇམ་བསིལ་བསིལ་གྱི་བྱབས་ཁྲུས།

སྐྱུམ་ཤིག་ཤིག་གི་ལྷུང་པ།

དྲན་ཚོར་གྱི་སླི་བོར་མི་ཆུན་པའི་སྨྱུ་གུ་ཕྲ་མོ། འོད་དང་འོད་ཟེར་བྱེ་བའི་འཛུམ་ཀོང་གི་མཚོ་རུ་བཞད་པའི་གཏམ་དེ་བདེན་སྲིད་ན། ངའི་སྙོ་དང་ཀྱང་རའི་བར་གསེང་ན་ཇི་ལྟར་འཚར།

ཁ་སང་། འཇིག་རྟེན་གྱི་ས་གཞི་དང་རི་བོ། སྐྱ་མདོག་གི་ཞིང་འོར་སྐམ་པོ་ཞིག་སྟེ། མཉེན་གཤིས་བྲལ་བའི་སྟོང་ལོའི་ཡལ་ག་འཛེང་བཞིན། སྔོན་བོད་བོད་ཀྱི་བདུད་རྩིའི་ཟིལ་བ་རྒྱུམ་པར་བསྒྲུག

དེ་ལྟ་ནའང་། ཆོས་ཉིད་ཅིག རྟེན་འབྲེལ་ཞིག ངང་ཚུལ་ལམ།

ཁ་རོག་གེར་སེམས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་ལ་འཐུབ་པའི་རབ་རིབ་ཀྱི་དྲན་པ་དེ། ཐྲིན་དཀར་གྱི་འཁྲུ་བག་དང་གཤིས་མཚུངས་ལ། ཅི་ཞིག་ལ་གསང་ཉན་བྱེད་པ་ལྟར། དལ་ཅག་གེར། ལྷིད་ཏིག་གེར། རང་སེམས་བཙོས་ཏེ་ཉིན་མཚན་ལ་དབྱེ་བ་འབྱེད་མ་ཐུབ་པ་དྲན།

དཔྱིད་ཀྱི་དྲན་པ། ཁྱོད་རང་རི་བོའི་ཕྲག་ཀ་དང་། གཙང་པོའི་གཞུང་རྒྱུན། གྲོག་རོང་གི་འགག་ཏུ་དལ་གྱིས་འཁོར་བས། སྣང་བ་ཞིག་ལ། ཧྲིང་བུའི་འཚོ་བ་དར་ཁ་ཞིག་པའི་མཚོ་གླིང་གི་རྒྱ་ཕྱོགས་དང་འདྲེས་ཏེ། འབྲི་མི་ཤེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་དེ་དག་གི་ཆེད་དུ་སྒྲ་བ་བསྒྲུང་བ་འདྲ་ཨང་།

ཨ་ཅག་ལགས།

◆ དབྱངས་ཞི་བ། 【སེར་ཤུལ】

དེ་རིང་ཆར་རྒྱུས་བརྟན་རྗེས།
རྒྱང་རིང་གི་གནམ་སའི་མཚམས་ནས་ཕ་ཡུལ་ལ་བལྟས་ཏེ།
སྨིན་དཀར་གྱི་འདབ་མ་ལ་འདྲིས་པའི་སེམས་པ།
ཁྱོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ན་ད་དུང་གསོན་གྱིན་ཡོད་པ་ཚེར་ན།
སྒྱུ་འཕྲུལ་གྱི་ཕོ་བྲང་ནས་དུང་སེམས་ཀྱི་རི་མོ།
ཐ་སྙད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ལ་བསྲེས་ཏེ།
ཀྱང་ངོས་སུ་ཚོན་མདངས་ཕབ་ནས་ཧ་ཅང་དྲན་གྱིན་ཡོད།

ཆར་ཆུ་ཐིགས་པ་རེ་རེས།
ལ་མགོར་སྨྲུག་པའི་རུ་དཔུང་ཁྲིད་ཐེངས་རེར།
འཛུམ་དཀར་ལ་ཐིམས་པའི་འབྲོག་ཐང་གི་ཨ་ཅག་ཁྱོས།
ངའི་ས་གཞི། ནམ་མཁའ། འཚོ་བ་ཡོད་ཚད།
སྐད་གསུང་སྐྱན་མོ་རེ་རེས་བསླུས་པའང་བདེན།

དབྱར་དུས་ཀྱི་མེ་ཏོག་འདབ་མ།
དུས་ཚོད་ཀྱིས་བཀྲུས་ཏེ་འཇའ་གུར་གྱི་ལྷུམ་ར་ནས་འཛུམ་ཚེ།
ཕྱི་ལེབ་ཀྱི་མིག་དབང་ཅིག་ཅར་འཕྲོག་ཏུང་།
དྲི་བསུང་ལ་སྦྲང་ཆུང་དང་གིས་འཁོར་ཡང་།
ངའི་མིག་ལམ་དུ། མགོ་ལྡོག་ཅི་ཙམ་ལྷེམ་ཡང་།
ངས། སྨུག་སྨུག་གི་མེ་ཏོག་གཟམ་སེམས་པའི་རྒྱུ་སེ་དེ་ལས།
གཞན་གྱི་རྩ་ཐང་ལ་བཞད་པའི་མེ་ཏོག་དག
ངའི་འཛིག་རྟེན་དེར་ཤོང་གིན་མི་འདུག་ཨང་།

པར་ལེན་པ། ཚེ་དབང་རབ་བརྟན།