

འཕམ་པ་འཇུག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་
 ལྷན་འཇུག་གི་(ལྟུང་)



༡༡། བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་གི་ལས་བྱེད་གསར་འདེམས་ཀྱི་བོད་ཡིག་རྩིསོག་

གནས་ཡིན། ལས་བྱེད་ ༡༠ ལྷན་འཇུག་ལྷན་ ༣:༠༠

རྒྱ་ཆེས། ༡༠༡༡ རྒྱ་ ༤ ཆེས་ ༣༠

༡༧། གཤམ་གསལ་སྐུ་རྒྱལ་གྱི་རི་བ་ལྷ་ལ་ལན་གྱིས། (༥X༡=༡༠)

- ༡། ཆེ་རིང་གིས་ཐབས་མཁུས་ཀྱིས་ལས་དོན་སྐྱབ། ཅེས་པའི་ནང་གྲ་བྱེད་ལས་གསུམ་དང་། བྱེད་པ་སོ་ཕལ་ས་དོས་བྱེད་ས།
- ༢། ལྷན་སྐྱོང་དང་། ལྷན་ལྷན་ཅེས་པར་དོན་དང་ལྷན་པའི་ཆོག་སྐྱབ་རེ་རེ་གྱིས།
- ༣། ཆོག་སྐྱབ་གཅིག་གི་ནང་ལ་རྣམ་དབྱེ་གསུམ་ས་དང་བཞི་པ་ཡོད་པའི་དཔེར་བཞིན་གཅིག་གྱིས།
- ༤། ཨི་ལྷན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་གསུམ་ས་དང་བྱུག་པ་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་པར་དང་། དེ་དག་ལ་དཔེར་བཞིན་རེ་གྱིས།
- ༥། གཤམ་གསལ་དུས་གསུམ་རེ་ལུ་མིག་གི་བར་སྐྱོང་རྣམས་འགོད་ས་དགོས།

བྱུག་	མ་འོད་ས་པ།	ད་ལྷ་བ།	འདས་པ།	སྐུ་ལ་ཆོག
དེབ་རིགས།	བསྐྱབ།	-----	བསྐྱབས།	-----
བྱུ་བ་དང་གིས།	-----	འགྲུབ།	-----	

༡༨། གཤམ་གྱི་རྒྱལ་རབས་དང་ནང་ཆོས་རི་བ་ལྷ་ལ་ལན་གྱིས། (༥X༣=༡༥)

- ༡། མ་སྐྱེད་སོག་པོ་དབར་གྱི་འགྲེལ་བ་ཅི་ལྷན་བྱེད་པ་ཡིན་ནམ།
- ༢། ཆོས་རྒྱལ་མེས་དཔོན་རྣམ་གསུམ་གྱི་མཚན་རྗེས་རེ་རེ་གྱིས།
- ༣། ནང་བ་སངས་རྒྱལ་པའི་བསྐྱབ་པར་འཇུག་པའི་སྐོག་ཡིན་པ་དང་། དེ་འཇུག་ཚུལ་ཅི་ལྷན་ཡིན་ནམ།
- ༤། གཤམ་གྱི་ཆོག་རྒྱུད་གཉིས་འདི་དཔེ་དང་བཅས་འགྲེལ་བ་འགྲོ་བ།
 ཅི་འདྲ་བ་ཡི་ལས་བྱུས་པ། །འགྲེལ་བྱ་དེ་འདྲ་ཉིད་དུ་འགྲུབ། །
- ༥། བོད་ཀྱི་གདོད་མའི་ཆོས་ལུགས་གང་ཡིན་པ་དང་། དེའི་སྐོན་པའི་མཚན་ལ་ཅི་ཟེར་རམ།

༡༩། གཤམ་གསལ་བཞིན་གཞི་གང་དུང་ཐོག་ཡིག་འབྲུ་ ༡༥༠ ལས་མི་ཉུང་བའི་རྩོམ་ཡིག་ཅིག་གྱིས། (༡༥)

ང་བོད་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ལས་འགན། ཡང་ན། ངའི་མི་ཆེ།

༢༠། ལྷན་སྐྱོང་ཡིག་རིགས། (༡༠)

བྱེད་པར་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལས་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་པའི་གཅིག་ཡིན་པ་ཆ་བཞག་ནམ། ནང་སྐད་དུང་ཆེ་ཡི་མཚན་ཐོག་ཏུ་གོང་སྤྲོ་ཞིག་གི་བདེ་སྐྱབ་འཁོད་པའི་སྐྱབ་ལུ་ཞིག་གྱིས།

ཅ ། དཔལ་འབྱོར་སྐྱིབ་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཇི་བ་རྣམས་ལ་ལན་གྲིས། (10)

- 1 ། རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་དུ་གནས་སྡོད་པོད་མི་རང་ལོ་ 14 མོན་པ་ཡན་གྱིས་ལོ་གཅིག་ནང་ཉེན་གཉིས་ཀྱི་ཟས་བཅད་དོད་འབྲུལ་འབབ་དདུལ་འབོར་ཇི་ཡིན་གྲིས། 1
- 2 ། ཅེས་འགོ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་གསལ་ཁ་མི་དགོས་སམ། 1
- 3 ། བོད་མིའི་སྐྱིབ་འཇུགས་ཀྱི་ཕྱོགས་བསྐྱོམས་མ་དདུལ་ནས་གཏོང་དགོས་ཀྱི་འགྲོ་སྟོན་གཏན་འབེབས་ལོ་རེའི་གཏོང་ལེན་ཁྲིམས་ཡིག་སྲུས་གཏན་འབེབས་གནང་གི་ཡོད་དམ། 2
- 4 ། བོད་མིའི་སྐྱིབ་འཇུགས་ཀྱི་ལོ་འཁོར་སྟོན་ཅེས་ནང་དམིགས་བསལ་རྒྱན་གྲོན་ཕྱད་པའི་རྒྱན་གྲོན་ཅེས་འགོ་གངས་ཇི་ཡོད་གྲིས། 2
- 5 ། བོད་མིའི་སྐྱིབ་འཇུགས་ཀྱི་ལོ་འཁོར་སྟོན་ཅེས་ཀྱི་ཅེས་ལའི་ནང་། ། ཁ་བསྐྱུར་། ། བཀའ་འཁོལ་ཐངས་གཞོད་ལྷ་ཚོགས་པ་དང་། ། བཀའ་འཁོལ་ལྷ་དུས་ཀྱི་རྣམ་ཆེས་གངས་གྲིས། 2
- 6 ། དེས་ཅན་བསྐྱུ་དདུལ་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ། 2

ཆ ། སྦྱིར་བཏང་ཤེས་བྱའི་ཇི་བ་བརྒྱལ་ལ་ལན་གྲིས། (10)

- 1 ། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་གྱི་གངས་མེད་གཉིས་ཀྱིས་བཏེགས་པའི་འོར་བུ་ཁ་དོག་གསུམ་ལྡན་འོད་འབར་བས་གང་མཚོན་གྱི་ཡོད་དམ།
- 2 ། བྱིད་རང་ནང་པ་ཡིན་ན། བྱིད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ག་རེ་ཚང་དགོས་སམ།
- 3 ། འདི་ལོ་རྒྱུ་ 2 རང་རང་ལུས་མེར་སྲིབ་གཏོང་མཁན་གཞན་པ་དེ་སྲུ་ཡིན་ནམ།
- 4 ། ཤེས་རིག་བཀའ་སློན་སྲུ་ཡིན་ནམ།
- 5 ། ལྷ་རྩེ་དང་ཨམ་རེ་ཀུལ་ནས་བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲུས་གཞོན་ལོས་འདེམས་བྱེད་དགོས་སམ།
- 6 ། སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་ཡིག་ཚང་མཚན་ལ་ག་རེ་ལྷ་ཡི་ཡོད་དམ།
- 7 ། གཉན་པོ་གསང་བ་རྒྱལ་པོ་སྲུའི་སྲུ་དུས་སྲུ་བྱུང་བ་རེད།
- 8 ། ལ་གོང་ས་མཚོག་གི་སྲུགས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་གཉིས་ས་གང་ཡིན་ནམ།
- 9 ། བོད་མིའི་སྐྱིབ་འཇུགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ལངས་ཕྱོགས་གང་ཡིན་ནམ།
- 10 ། ཨ་རི་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཅོད་ཀྱི་མཚན་གང་ཡིན་ནམ།

ཇ ། གཤམ་གྱི་ཡིན་ཡིག་དུམ་ཚན་བོད་སྐྱུར་གནང་དགོས། (10)

Our freedom campaign is based on non-violence. Following the path of non-violence is the business capital and pride of our campaign. If we do not have truth on our side, we will have no alternative but to keep suffering. Having truth on one's side gives one the pride to be transparent about everything and to speak reason in a face-to-face exchange. It is on the basis of knowledge that truth must be vindicated by non-violent means. There is no way this task can be accomplished by just an act of taking a solemn oath.

དགེ་ལེགས་འབྲེལ།

རྒྱལ་ཁབ་ (ཕྱི་ལོ་) ༡༠༧༧/༡/༡



༢༡ །བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་གི་ལས་བྱེད་གསར་འདེམས་ཀྱི་བོད་ཡིག་རྩིས་བཀོད་

གནས་ཡིན། རྩི་ཚན་འགན་འཁུར། ཡང་ཐོབ། ༤༠ རྩི་ལུན་ཚེད། ༣:༠༠

ཟླ་ཚེས། ༡༠༡༡ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༧

༡༽ གཤམ་གསལ་སྤྲོད་འཇུག་གི་རི་བ་ལ་ལན་གྱིས། (༥x༡=༡༠)

- ༡༽ དཔེར་བཞིན་གཅིག་གིས་ནས་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ལོ་འཛིན་བྱོས།
- ༢༽ ལྷན་ལྷན་མཉམ་འདེགས་དང་། མཛོན་འདོད་ཅེས་པར་དོན་དང་ལྷན་པའི་ཚིག་སྐྱབ་ལེ་ལེ་གྱིས།
- ༣༽ རྒྱན་སྤྱད་ཀྱི་མཐུན་པའི་རྒྱན་དང་མི་མཐུན་པའི་རྒྱན་དབར་བྱུང་པར་གང་ཡོད་དཔེར་བཞིན་ལམ་ནས་འགྲོལ་བཞིན་གྱིས།
- ༤༽ དང་སྐྱ་རྒྱ་མཚན་ལ་འཇུག་པ་དང་། བྱེད་སྐྱ་རྒྱ་མཚན་ལ་འཇུག་པའི་དཔེར་བཞིན་ལེ་ལེ་གྱིས།
- ༥༽ གཤམ་གསལ་རྩིས་གསུམ་ལེ་ལེ་མིག་གི་བར་སྟོང་རྣམས་འགོངས་དགོས།

བྱ་བ་	མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	འདས་པ།	སྐྱལ་ཚིག་
སྐྱ་གྲུ་མིང་།	གདགས།	-----	བཏུགས།	-----
རང་ལུས་མེད།	-----	མིག་	-----	མིག་སྤྲོད།

༢༽ གཤམ་གྱི་རྒྱལ་རབས་དང་ནང་ཚོས་རི་བ་ལ་ལན་གྱིས། (༥x༣=༡༥)

- ༡༽ བོད་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྐྱམ་པོས་རྒྱ་ནག་ནས་བསུས་པའི་བཙན་མོའི་མཚན་ལ་ཅི་ལུ་བ་དང་། ཁོང་གིས་བོད་ལ་རྟེན་སྐྱལ་དུ་གདན་འདྲེན་ལུས་པའི་རྟེན་དེ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢༽ བྱི་ལོ་ ༡༤༧༤ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༠ ལྷོ་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྤང་བཅི་ལུ་བཞེན་པའི་གསུམ་བཙུང་ལུས་ཤུན་ཞེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དོན་རྒྱུན་དེ་རི་ལྷོ་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ།
- ༣༽ ལྷོ་ལོ་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོ་གིས་འཛམ་གླིང་གི་ཚོས་ལུགས་ཐམས་ཅད་ལ་སྐྱུན་མོང་གི་བསྐྱབ་བྱ་གཅིག་གསུངས་པ་དེ་གང་ཡིན་པ་དང་། ཚོས་ལུགས་ཐམས་ཅད་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་དཔེ་གང་ལ་སྐྱུར་ཏེ་གསུངས་ཡོད་དམ།
- ༤༽ ཚིགས་བཅད་སྟོ་ག་འདི་ཡི་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ།
 གང་དུ་སྤྱད་འགྲོགས་པའི་ཚོ། །བདག་ཉིད་ཀྱི་ལས་དམན་བལྟ་ཞིང་། །
 གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས། །མཚོག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། །
- ༥༽ བོད་ཀྱི་ཚོས་བརྒྱུད་ཆེན་པོ་བཞེས་པ་སྐྱ་སྟོལ་གཏོད་པ་ལོ་སྤྱི་ཡིན་པ་དང་། ས་སྐྱ་ཞེས་པའི་མཚན་རི་ལྷོ་ཐོགས་པ་ཡིན་ནམ།

༣༽ གཤམ་གསལ་བཞིན་གཞི་གང་རུང་ཐོག་ཡིག་འབྲུ་ ༣༠༠ ལས་མི་ཉུང་བའི་ཚོས་ཡིག་ཅིག་གིས། (༡༥)

བོད་དོན་འཐབ་ཚོད་ཀྱི་ལས་འགུལ། ཡང་ན། འདི་དམིགས་ལུགས།

ང། ལྷན་སྒྲིབ་ཡིག་རིགས། (༡༠)

ཁྱེད་རང་ལས་ཁུངས་ཤིག་གི་འགན་འཁུན་ཡིན་པ་གཞིར་བྱས་ཏེ། ལས་ཀྱི་ཞིག་མི་སྐྱེར་རམ་ཚོགས་པ་ཞིག་ལ་བོགས་མ་གཏོང་བའི་གན་རྒྱུ་ཡི་གེ་ཞིག་གིས།

ཅ། དཔལ་འབྱོར་སྐྱེག་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་རྩི་བ་རྣམས་ལ་ལན་གྱིས། (༡༠)

- ༡། བོད་མིའི་སྐྱེག་འཇུགས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ཚད་དང་། གཏོང་ལེན། ཅེས་ཀྱི་འགན་ཁུངས་ཡོངས་ཚོགས་སུ་ལོད་དམ། ༡
- ༢། ལྷན་སྐྱེག་གསུམ་དུ་གནས་སྡོད་བོད་མི་རང་ལོ་ ༡༥ མོན་པ་ཡན་དང་། ཡང་རང་ལོ་ ༤ ནས་ ༡༩ བར་གྱི་ལོ་རེར་དང་སྐད་སྒྲུབ་འབྲེལ་འབབ་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གྲངས་ཚད་གྱིས། ༡
- ༣། བོད་མིའི་སྐྱེག་འཇུགས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱེག་གཞི་ཁག་གི་ཡོད་དང་། དེའི་ཁོངས་ནས་བཞེ་ཡི་མིང་གིས། ༢
- ༤། འཇུགས་བསྐྱེམས་མ་དཔལ་ཞེས་པ་གང་ཡིན་ནམ། ༣
- ༥། ཅེས་ཞིབ་པས་གཞི་ཅེས་ཁ་ཚུལ་ལྡན་ཡོད་མེད་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་པ་སྐོས་མེད་ཐོག། ཅེས་ཞིབ་སྐྱེག་གཞིའི་ནང་ཅེས་ཞིབ་ཀྱི་རྩི་བའི་ལངས་སྐྱོགས་དོན་གནད་ ༥ ཡོད་ཁོངས་ནས་བཞེ་གིས། ༥

ཆ། སྐྱིར་བཏང་ཤེས་བྱའི་རྩི་བ་བཟུ་ལ་ལན་གྱིས། (༡༠)

- ༡། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་གྱི་མཐའ་ལྷགས་ཁ་དོག་མེར་བོས་བསྐྱོར་བས་གང་མཚོན་གྱི་ཡོད་དམ།
- ༢། བོད་མིའི་སྐྱེག་འཇུགས་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་གྲངས་ལོ་ལྟར་ན། ད་བར་རང་ལུས་མེར་སྲིབ་གནང་མཁན་གཚོ་བྱུང་ཡོད་དམ།
- ༣། བོད་རྒྱུ་འབྲེལ་མོས་ལས་དོན་ཚོགས་རྒྱུད་གི་མིང་གསར་བར་ག་རེ་ཞུ་ཡི་ཡོད་དམ།
- ༤། བོད་ནང་རང་ལུས་མེར་སྲིབ་གཏོང་མཁན་ཞེས་མང་པོ་བྱུང་བར་ཁྱེད་རང་ལ་བསམ་སྒོ་ག་རེ་འཁོར་གྱི་འདུག་གམ།
- ༥། ལྷན་སྐྱེག་གི་འཇུགས་འབྲེལ་མིའི་བོད་དོན་རྒྱུ་སྐྱོར་ཚོགས་ཚོན་ཐེངས་བརྒྱུད་བཟུང་བའི་གྲུས་ཚོགས་པ་ཡིན་ནམ།
- ༦། ད་ལྟོ་ཆར་བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲེལ་སྐྱོར་ཚོགས་སུ་སྤྱི་འབྲེལ་ཁྱོན་བསྐྱེམས་གཚོད་ཡོད་དམ།
- ༧། ལྷན་སྐྱེག་གི་སྐོར་སུ་ཡིན་ནམ།
- ༨། ཨ་རིའི་བོད་དོན་དམིགས་བསམ་འབྲེལ་མཐུན་པའི་མཚན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༩། ལོ་ལོ་ས་མཚོག་གི་སྐྱེགས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་དང་པོ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༡༠། བཅའ་བྱོལ་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སྲིད་བྱུས་གྲུས་གཏན་འབེབས་གནང་བ་ཡིན་ནམ།

ཇ། གཤམ་གྱི་ཡིན་ཡིག་དུམ་ཚན་བོད་སྐྱེར་གནང་དགོས། (༡༠)

We all desire freedom, but what distinguishes human beings is their intelligence. As free human beings, we can use our unique intelligence to try to understand ourselves and our world. The Buddha made it clear that his followers were not to take even what he said at face value, but were to examine and test it as a goldsmith tests the quality of gold. But if we are prevented from using our discrimination and creativity, we lose one of the basic characteristics of a human being. Therefore, the political, social and cultural freedom that democracy entails is of immense value and importance.

དགེ་ལེགས་འབྲེལ།