



བོད་མིའི་དབུ་འཕེལ་བཤམ་པ།

TIBETAN FREEDOM

Regd. No. HPTIB00011/08/1/2008-TC

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༩༩ རབ་བྱུང་རི་ལྔ་འཁོར་ལུག་ལོ། བོད་ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡༧ རེས་གཟའ་ལྷག་པ། 2nd September 2015
ལོ་ ༤ ཡང་། ༡༩ དབུ་འཕེལ་བཤམ་པ་གྱི་བདུན་པའི་ལམ་རིམ་གསར་ཤོག། Vol. 8 Issue 34 Price Rs. 1

ཡལོང་ས་མཚོག་གིས་ཉིན་དུའི་འདུ་འཛོམས་ཆེན་མོ་ཀུམ་ལྷ་མེ་ལམ་རྩལ་ལྷན་ཁུགས་མངོན་པ།

༄༅། གྲི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༠
ཉིན་སྤྱི་ནོར་ཡལོང་ས་ཡལྷུབས་མཁོན་ཆེན་
པོ་མཚོག་མ་དུ་ར་གི་ཏར་ Maharashtra

བསུལ་ཏེ་ཡེབས་བསུ་གཟུབ་རྒྱུ་ལུས་འདུག
དེ་རྗེས་ཡལོང་ས་མཚོག་ལྷུ་ལ་
དེར་གདན་ལུ་གནང་མཁུགས་མེ་མི་གྱ་རུ་

མི་གི་ཡ་ཨ་ནན་ཏེ་མཚོག་དང་བཀའ་ཚོན་
ཁྲི་རྩུབ་ཟུང་གཏོང་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གྲུང་
བཅར་ཡོད་འདུག ལྷུབས་དེར་ཁོང་རྣམ་

སྣལ་དོན། སོ་མཁོ་མཚོག་གིས་དོས་རང་
གོ་དུ་མ་རི་རྒྱལ་ཆུང་ཉི་འཁྲིམ་སྤྲུལ་གསུམ་པའི་
མ་དུ་ཀུམ་ལྷ་རུ་མཁོན་འཕོད་གནང་བ་བཞིན་



པས་རྣམ་གྲུབ་དང་ཆོས་སྤྱོད་གསུམ་
ཀྱི་ལས་དོན་སྐོར་གླེང་མོལ་
མངོན་འདུག ལྷུགས་སྤྱི་ནོར་
གྲུབ་རྗེས་ཡལོང་ས་ཡལྷུབས་
མཁོན་ཆེན་པོ་མཚོག་དང་
སོ་མཁོ་མི་གྱ་རུ་གར་ཨ་ནན་
ཏེ་མ་དུ་རུ་མཚོག་རྣམ་
གཉེས་ཀྱིས་བྱུང་ཆུབ་ཚོན་
ཤིང་གཉེས་འདེབས་འཇུགས་
མངོན། དེ་ནས་གསར་

མང་ལྗེའི་ན་མིག་གནམ་ཐང་དུ་ཡལྷུབས་
སོར་འཕོད་སྐབས་ཉིན་དུའི་ཆེན་མོ་མེ་
མི་གི་ཡ་ཨ་ནན་ཏེ་ Swami Giananand
མཚོག་དང་། Swami Maisanand སོ་
མེ་མེ་མེ་ས་ནན་ཏེ་མཚོག་རྣམས་གཉེས་ཀྱིས་
མཁོན་པོ་གང་ཉིད་མཚོག་ལ་མེ་ཏོག་གི་སྤྱང་

གར་ཨ་ནན་ཏེ་མ་དུ་རུ་ Swami Guru
Sharananand ji Maharaj མཚོག་གི་གཟུང་
ཁང་དུ་ཡལྷུབས་སོར་འཕོད་སྐབས་ཀྱི་གར་
ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་ལམ་ནས་དུང་ཆེན་འབྲུང་ནས་
ཡེབས་བསུའི་སྤེལ་ལུག་གཟུབ་རྒྱུ་ལུས་འདུག
དེ་རྗེས་ཉིན་གྲུང་ལྷུགས་སྤྱི་ནོར་སྐབས་སོ་མེ་

འཕོད་འདུ་འཛོམས་ཐོག་ཡལོང་ས་མཚོག་
གིས་འཇམ་ཚུང་འདོད་སྤྱོད་འཚོ་མཚན་ཚུན་
གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་དགོས་པར་སོང་།
འགྲོ་བམི་གཅིག་གྲུར་གྱི་འདུ་ཤེས་དགོས་ཚུ་
ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཆེགས་ཡོད་སྐོར་བཀའ་
སྤྱོད་ཡེབས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་བཀའ་སྤྱོད་

སྣལ་དོན། སོ་མཁོ་མཚོག་གིས་དོས་རང་
གོ་དུ་མ་རི་རྒྱལ་ཆུང་ཉི་འཁྲིམ་སྤྲུལ་གསུམ་པའི་
མ་དུ་ཀུམ་ལྷ་རུ་མཁོན་འཕོད་གནང་བ་བཞིན་
བརྗེས་སུ་ཡལོང་ས་ཡལྷུབས་མཁོན་ཆེན་
པོ་མཚོག་དང་སོ་མཁོ་མི་གྱ་རུ་གར་ཨ་ནན་
ཏེ་མ་དུ་རུ་མཚོག་རྣམ་གཉེས་ཀྱིས་བྱུང་ཆུབ་
ཚོན་ཤིང་གཉེས་འདེབས་འཇུགས་མངོན། དེ་ནས་

བཞུགས་སྐྱར་དུ་མང་གཙོའི་དུས་ཆེན་ཐེངས་ ༥༥ སྤྱང་བཅུ་གཟུབ་རྒྱུ་ལུས་པ།

༄༅། གྲི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡
ཉིན་སྤྱི་ནོར་ཡལོང་ས་ཡལྷུབས་མཁོན་ཆེན་
པོ་མཚོག་གིས་ཡོད་འབངས་ཡོངས་ལ་མང་
གཙོའི་ལམ་བཟང་གསོལ་སྣལ་བཀའ་དྲིན་
བསྐྱེད་ཏེ་ལོ་འོ་ ༥༥ འཁོར་འདི་དུས་
ཆེན་མངོན་སྲོལ་ལྷུགས་སྐྱར་ཐོག་ཆེན་ཆོས་

མི་ལུ་བཅུ་ལྷན་པ། དུས་སྐབས་གསར་འགོ་
འདྲིན། གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་ལུ་
ཁག་གི་སྤྱོད་པ། མི་དམངས་དང་སྤོང་ལྷུག་
སོགས་ཁྲིན་མེར་སྤྱི་མི་དམངས་སྤོང་ལྷུག་
བསུལ་བ་ལྷན་འཛོམས་ཐོག་ཡོད་ཀྱི་སྤྱོད་གར་
ཆོས་ལུ་མ་རྒྱུ་དང་བཅས་འབྲེལ་གསུང་

ཆོས་གར་ཆོས་ལུ་འཛོམས་ཏེ་འཛོམས་ཏེ་
ཞེས་པའི་འབྲེལ་གསུང་ལྷན་ལུ་དེ་
རྗེས་དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་སྤོང་ཆོས་ལུ་དཔལ་
འབྲོར་ལས་ཁྲུང་ས་ཀྱི་ཆོང་ལས་ཡར་རྒྱས་
རམ་འདེགས་ཆེན་པོའི་ལས་གཞིའི་འོག་ཁྲུང་
ལས་ཆོང་པ་གསར་པར་ རྒྱུང་མཁུགས་

གཞས་འབྲེལ་སྤོང་ལུ་ དེ་ནས་དམིགས་
བསལ་སྤྱོད་མཚོག་གིས་གཏན་ཉིན་སྤོང་
བྱ་ཁག་གི་ཀྱ་གར་ཀྱི་ཡོད་པའི་འཛོམས་
བཅུ་གཉེས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱང་བཅུ་ཆེ་ ༥༥
ཡན་སོན་པའི་སྤོང་མ་གཅིག་བྱུང་བ་དེར་
སྤྱོད་སྤོང་སྤོང་ཡོན་གཟུངས་ཉིན་གཞན་དུ་

སྤྱོད་གཙུག་ལག་ཁང་གི་གསུང་ཆོས་ར་བར་
སྤྱང་བཅུ་གཟུབ་རྒྱུ་ལུས་སོང་། དེ་ཡང་
གོང་ཆོས་ཉིན་གྱི་སྤོང་ཆེན་ ༡༠ པའི་
ཐོག་གཙུག་ལག་ཁང་གི་གསུང་རའི་དབུ་
གལ་བ་དུ་ཡོད་མིའི་སྤྱོད་འཇུགས་ཀྱི་དཔལ་
ལྷན་ཁྲིམས་ཞིབ་པ་ཆེ་བ་བཀའ་བརྒྱུད་དོན་
བྱུང་མཚོག་གིས་དབུས་ཁྲིམས་ཞིབ་པ་
གཞན་རྣམས་གཉེས་མཚོག་དང་། དཔལ་
ལྷན་སྤོང་སྤོང་ཐོང་མེད་གེ་མཚོག་དང་
བཀའ་སྤོང་གཞན་རྣམས་པ། ཡོད་མི་མང་

གཉེས་ཀྱི་ཀྱ་གར་བྱུང་བའི་བཞིན་
པར་སྤྱོད་མཚོག་གཙོ་མཚོག་གིས་
ཀྱ་གར་གྱི་ཀྱ་གར་དང་། ཡོད་
མིའི་སྤྱོད་འཇུགས་ཀྱི་སྤོང་སྤོང་
མཚོག་གིས་ཡོད་ཀྱི་ཡོད་པའི་ཆེན་
པོའི་ཀྱ་གར་པ་མཁུང་དེའི་དུས་སྤྱོད་
སྤོང་འཇུགས་གནང་། དེ་ནས་
ཡོད་ཀྱི་སྤོང་གར་ཆོས་ལུ་པས་མང་
གཙོའི་གསར་བཞུང་བཞུང་། དེ་
རྗེས་སྤྱོད་མཚོག་གཙོ་མཚོག་དང་

། དམིགས་བསལ་སྤྱོད་མཚོག་གིས་ ཡོད་
མི་མང་སྤྱོད་འཇུགས་ཆོས་ལུ་གཙོ་མཚོག་པ་ཆེ་
རེད་མཚོག་བཅས་ཀྱིས་གཏན་ཉིན་སྤོང་
བྱ་ཁག་གི་ཀྱ་གར་ཀྱི་ཡོད་པའི་འཛོམས་
རེམ་བཅུ་གཉེས་ཀྱི་སྤོང་ཆེན་ཁག་གསུམ་
ནས་རྒྱལ་སྤོང་ཀྱང་ཨང་རེམ་དང་པོ་
དང་། གཉེས་པ། གསུམ་པས་སོན་མཁུགས་
སྤོང་མ་ ༧ ལ་དགའ་ལྷན་སོ་བྱུང་སྤོང་ལྷུག་
གཟུངས་ཉིན་གཞན་གྲུབ་བསྐྱེད། ཡོད་ཀྱི་

གཞས་འབྲེལ་སྤོང་ལུ་ དེ་ནས་དམིགས་
བསལ་སྤྱོད་མཚོག་གིས་གཏན་ཉིན་སྤོང་
བྱ་ཁག་གི་ཀྱ་གར་ཀྱི་ཡོད་པའི་འཛོམས་
བཅུ་གཉེས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤོང་ཀྱང་བཅུ་ཆེ་ ༥༥
ཡན་སོན་པའི་སྤོང་མ་གཅིག་བྱུང་བ་དེར་
སྤོང་སྤོང་སྤོང་ཡོན་གཟུངས་ཉིན་གཞན་དུ་

སྤྱོད་འཇུགས་གཙོ་སྤོང་པོས་གཙོས་སྤོང་
འཇུགས་ཀྱི་ལས་རྣམས་ལ། ལྷུགས་སྤོང་གཙོ་མཚོག་
ཀྱ་གར་གོ་སྤོང་ཆོས་ཀྱི་འཇུགས་མེ་སྤོང་ལུ་
གན་ཏུ་ཀུ་ལུ་ (Shri Shanta Kumar)
མཚོག་ དམིགས་བསལ་སྤོང་མཚོག་ཀྱི་གར་
དབུས་གཞུང་གི་ཆོན་ཆེན་མེ་ཚེ་ཀ་གྲུག་རྗེ་
(Maneka Gandhi) མཚོག་ རང་དབང་
ཅན་གྱི་སྤོང་ཆེན་ཁག་གི་འགན་འཛིན་རྣམས་
པ། ལྷན་ཁང་ཁག་གི་དབུ་ཆེ་ཆུང་རྣམས་པ།

། དམིགས་བསལ་སྤོང་མཚོག་གིས་ ཡོད་
མི་མང་སྤོང་འཇུགས་ཆོས་ལུ་གཙོ་མཚོག་པ་ཆེ་
རེད་མཚོག་བཅས་ཀྱིས་གཏན་ཉིན་སྤོང་
བྱ་ཁག་གི་ཀྱ་གར་ཀྱི་ཡོད་པའི་འཛོམས་
རེམ་བཅུ་གཉེས་ཀྱི་སྤོང་ཆེན་ཁག་གསུམ་
ནས་རྒྱལ་སྤོང་ཀྱང་ཨང་རེམ་དང་པོ་
དང་། གཉེས་པ། གསུམ་པས་སོན་མཁུགས་
སྤོང་མ་ ༧ ལ་དགའ་ལྷན་སོ་བྱུང་སྤོང་ལྷུག་
གཟུངས་ཉིན་གཞན་གྲུབ་བསྐྱེད། ཡོད་ཀྱི་

ཆོང་པ་གསར་པའི་མ་དབུ་པོ་གསུམ་སྤོང་
གཟུངས་ཉིན་གཞན་ལ། གནང་རྗེས་དེ་སྤོང་
ཁྲིམ་སྤོང་བྱ་རྣམས་རྒྱུང་པོ་སྤོང་ཆེན་གྱི་རལ་
པ། འཇུགས་སྤོང་བྱུང་བསྐྱེད། ཁྲིམས་ཞིབ་
པ་ཆེ་བ་བཀའ་བརྒྱུད་དོན་བྱུང་མཚོག་གིས་
འདི་ལོ་འཇུགས་རམས་པ་ (Ph.D.) སྤོང་ཐོན་
སྤོང་མ་གཉེས་ལ་གཟུངས་བསྤོང་བྱ་དགའ་
གནང་། དེ་ནས་མེག་ལྷན་ཡོད་ཁྲིམ་ཉིན་
སྤོང་ནས་རྒྱུང་པོ་ལས་ཀྱི་ཞེས་པའི་འབྲེལ་

དེ་ནས་ཡོད་མིའི་སྤོང་འཇུགས་ཀྱི་ལས་བྱུང་
ནས་ རྒྱ་གཞི་གཞུང་པ་དང་། ཁམས་གསུམ་
དབང་འདུས། ཞེས་པའི་འབྲེལ་གཞས་
འཇུགས་སྤོང་ལུ་ དེ་རྗེས་སྤོང་མཚོག་
དང་སྤོང་འཇུགས་གཙོ་མཚོག་གིས་བཀའ་
བཀའ་དང་ཡོད་མི་མང་སྤོང་འཇུགས་ལྷན་ཆོས་
ཀྱི་གསུང་བཤུན་གནང་བྱུང་བསྐྱེད། ཞབས་
གཞས་ཁག་གཅིག་འཇུགས་སྤོང་ལུ་ཉིན་གཞན་
སྤོང་ལུ་འཕོང་པའི་ཡོད་པའི་ཡོད།

༄༅། གྲི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡
ཉིན་སྤྱི་ནོར་ཡལོང་ས་ཡལྷུབས་མཁོན་ཆེན་
པོ་མཚོག་གིས་ཡོད་འབངས་ཡོངས་ལ་མང་
གཙོའི་ལམ་བཟང་གསོལ་སྣལ་བཀའ་དྲིན་
བསྐྱེད་ཏེ་ལོ་འོ་ ༥༥ འཁོར་འདི་དུས་
ཆེན་མངོན་སྲོལ་ལྷུགས་སྐྱར་ཐོག་ཆེན་ཆོས་

མི་ལུ་བཅུ་ལྷན་པ། དུས་སྐབས་གསར་འགོ་
འདྲིན། གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་ལུ་
ཁག་གི་སྤོད་པ། མི་དམངས་དང་སྤོང་ལྷུག་
སོགས་ཁྲིན་མེར་སྤྱི་མི་དམངས་སྤོང་ལྷུག་
བསུལ་བ་ལྷན་འཛོམས་ཐོག་ཡོད་ཀྱི་སྤོད་གར་
ཆོས་ལུ་མ་རྒྱུ་དང་བཅས་འབྲེལ་གསུང་

ཆོས་གར་ཆོས་ལུ་འཛོམས་ཏེ་འཛོམས་ཏེ་
ཞེས་པའི་འབྲེལ་གསུང་ལྷན་ལུ་དེ་
རྗེས་དཔལ་ལྷན་སྤོད་སྤོང་ཆོས་ལུ་དཔལ་
འབྲོར་ལས་ཁྲུང་ས་ཀྱི་ཆོང་ལས་ཡར་རྒྱས་
རམ་འདེགས་ཆེན་པོའི་ལས་གཞིའི་འོག་ཁྲུང་
ལས་ཆོང་པ་གསར་པར་ རྒྱུང་མཁུགས་

གཞས་འབྲེལ་སྤོང་ལུ་ དེ་ནས་དམིགས་
བསལ་སྤོད་མཚོག་གིས་གཏན་ཉིན་སྤོད་
བྱ་ཁག་གི་ཀྱ་གར་ཀྱི་ཡོད་པའི་འཛོམས་
བཅུ་གཉེས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤོད་ཀྱང་བཅུ་ཆེ་ ༥༥
ཡན་སོན་པའི་སྤོད་མ་གཅིག་བྱུང་བ་དེར་
སྤོད་སྤོད་སྤོད་ཡོན་གཟུངས་ཉིན་གཞན་དུ་

དབུ་འཕེལ་བཤམ་པ།
ཀྱ་གན་མི་དམངས་སྤོད་མཚུགས་ཀྱི་ཆོས་ལུ་
ཀྱི་སྤོད་ཀའི་ནང་ཁྲིམས་མཚུགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་
པའི་ཡོད་རིགས་ཡོངས་ལ་མི་རིགས་ས་གནས་རང་
སྤོང་གི་གནས་བབ་ཆོད་ལྷན་མིང་དོན་མཚུངས་པ་
ཞིག་དགོས།
ཡོད་མིའི་སྤོད་འཇུགས་བཀའ་བཀའ་གསུམ་པ།

གནས་ཚུལ་སྤོང་བསུམ་པ།

རུ་སྤོད་སྤོད་ཀའི་གཙོ་སྤོད་ཀྱིས་སྤོད་དང་
སྤོད་ལུ་ལྷུག་ལྷུག་འཇུག་འཇུག་
སྤོད་ལུ་ལྷུགས་ལྷུགས་གཞན་པ།

༄༅། གྲི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༩ རམ་
༡༧ བར་རུ་སྤོད་སྤོད་ཀའི་གཙོ་སྤོད་ཀྱི་ལོ་རིམ་
པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་སྤོད་སྤོད་སྤོད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་
ཀྱི་ཁྲུང་ཁོངས་ནང་པའི་ལུ་ལྷུག་ལྷུག་འཇུག་ཁོངས་
རམས་བྱ་མངོན་སྤོད་ལུ་ལྷུགས་སྤོད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་
སྤོད་ལུ་ལྷུགས་ལྷུགས་གཞན་པ་འདུག

དེ་ཡང་གོང་གསལ་ལ་གནས་
གཉེས་སྤོད་སྤོད་ཀའི་གཙོ་སྤོད་ཀྱིས་ལོ་རིམ་
སྤོད་དང་། རང་པོའི་ཆོས་ཆོས་ཀྱི་ཆོས་ལུ་
གཙོ་སྤོད་ལྷུག་ལྷུག་སྤོད་ཀྱི་ལས་དང་སྤོད་ལུ་ དེ་
བཞིན་ལྷུག་དེར་གནས་སྤོད་ཡོད་མི་ཉུང་གས་
ཤིག་ཡོད་པ་རྣམས་དང་ལྷུག་ལྷུག་ཀྱིས་དབུ་
ཁྲུང་ལྷུག་དེའི་ཀྱི་ལྷུག་གནང་དང་སྤོད་སྤོད་དང་
སྤོད་སྤོད་ཀྱི་ལོ་རིམ་བསྐྱེད་དང་མཚུགས་ལྷུགས་
དགོས་སྤོད་སྤོད་སྤོད་ཀྱི་ལོ་རིམ་ལྷུགས་གཞན་
ལྷུགས་ཀྱི་ལོ་རིམ་བསྐྱེད་དང་མཚུགས་ལྷུགས་གཞན་
དེ་ཡང་གོང་གསལ་ལ་གནས་སྤོད་ཀྱི་ནང་པ་སངས་ཀྱིས་
པའི་ཆོས་དེ་མི་ཉུང་གས་སྤོད་ཀྱི་ལོ་རིམ་ལྷུགས་
སྤོད་ཀྱི་ལོ་རིམ་ལྷུགས་ལྷུགས་ལྷུགས་ལྷུགས་
ཀྱི་ཡོད་དོན་ཀྱི་ལྷུག་ཆོས་ལུ་ཁག་གཅིག་
དང་མངོན་འཇུག་གཞན་སྤོད་དོན་སྤོད་ཀྱི་ལྷུག་
བསྐྱེད་གནང་འདུག།

ཤེས་རིག་བཀའ་སྤོད་མཚོག་ལོ་རིམ་ཡོད་ མིའི་གཞིས་ཆགས་སྤོད་འཇུགས་ གཞིགས་ལེབས་པ།

༄༅། གྲི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༦
དང་ ༡༧ བཅས་ཉིན་གྲུང་གཉེས་རིང་ཤེས་
རིག་བཀའ་སྤོད་དོན་གྱི་ལོ་རིམ་ཡོད་མཚོག་ལོ་
རིམ་སྤོད་ཆོས་སྤོད་ཡོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་སྤོད་
གཞིགས་ལེབས་པ་འཇུགས་ཀྱི་ཆབ་ལྷུག་ཏེ་
སྤོད་ཀྱི་ལོ་རིམ་ལྷུགས་ལྷུགས་ལྷུགས་ལྷུགས་

སྤོད་ཀྱི་ལོ་རིམ་ལྷུགས་ལྷུགས་ལྷུགས་ལྷུགས་
མཚོག་གིས་དུག་ལས་སྤོད་སྤོད་ཀྱི་ལོ་རིམ་ལྷུགས་

