

བྱང་ཕྱོགས་མཐུན་འབྲེལ་ སྐར་ལས་ལྷག་པ་སྟེ་ གོང་འཕེལ་དང་ མ་འོངས་ཡུན་བརྟན་བཟོ་གནང་ནིའི་དོན་ལུ་ རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་ དང་ Kuwait འདི་བརྒྱུ་འབྲེལ་ བང་ལ་དེག་ ལུ་ གཞིགས་སྐོར་གནང་མི་ལུ་ ལྷག་བསམ་ནམ་དག་གི་སྐོ་ལས་ བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་ སུལ་ཕྱིན་ཨིན་ཟེར་བྱུ་ནི། འདི་དང་གཅིག་ཁར་ ཟུགས་བྱམས་པ་དང་བཅེ་བའི་ སྟོང་རྩེ་གི་རང་གཟུགས་ མི་དབང་རྒྱལ་བཅུན་མཚོག་གིས་ ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་རབས་ཅིག་ནང་ལས་པར་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་དང་ ཕྱག་ལུ་སྟེ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་གཞིགས་སྐོར་གནང་མི་དེ་ལུ་ཡང་ བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཟེར་བྱུ་ནི་ཨིན།

འདི་བརྒྱུ་མ་སྟེ་ འཛམ་གྲུ་སྤྱིང་ནང་ རྒྱལ་ཁབ་ ཆེ་འབྲིང་རྒྱུང་གསུམ་ ག་རའི་ནང་ དུས་ཀྱི་ལྷུང་བ་དང་བརྟུན་པའི་ དཔལ་འབྱོར་གྱི་ གཞི་འགྱུར་དང་ ARTIFICIAL INTELENGENCE ཟེར་ བཅོས་མའི་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ གཞི་འགྱུར་ མ་འདྲམ་གི་ ཐོག་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་དང་ མི་ཚའི་གནས་སྤངས་གི་འགྱུར་བ་ཡང་ མ་འདྲམ་སྟེ་འགྱུར་མ་དུ་ ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཡང་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་འདྲ་མཉམ་ ཡང་ན་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ལས་ལྷག་པ་སྟེ་ གོང་འཕེལ་འགྲོ་ནིའི་དོན་ལུ་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་ རྒྱལ་ཡོངས་དུས་ཚེན་ ཐེངས་ ༡༡༥ པའི་སྐབས་ དགོ་ལེགས་ལུག་ལུ་ དེན་ཤེས་འོམ་ཆེན་

(Mindfulness City) ཟེར་ དམིགས་བསལ་ བདག་སྐྱོང་གི་ ལུང་ཕྱོགས་ གཞི་བཅུགས་གནང་ནི་ དང་ འདི་ཡང་ དུན་ཤེས་འོམ་ཆེན་ཆེན་འདི་ འབྲུག་གི་བཅེ་མཚོང་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ ལྷ་བ་ལུ་ གཞི་བརྟེན་ཐོག་ལས་ དཔལ་འབྱོར་ གོང་འཕེལ་གྱི་ མ་དོ་བར་ མི་མེར་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ བན་བདེ་ལུ་ཡང་ གཙོ་རིམ་བཀོད་དེ་ བྱུང་ཚོས་དང་ལྷན་མ་སྟེ་ གཞི་བཅུགས་གནང་ནི་ སྐོར་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་ལུ་གསུངས་བཤད་ གནང་མི་དེ་གིས་ འབྲུག་པའི་མི་མེར་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་ཁ་ལུ་ དགའ་བ་ཚད་མེད་པ་འབྱུང་ཡི་ཟེར་བྱུ་ནི་དང་ དེ་སྟེ་ རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་མེར་གྱི་དོན་ལུ་ མ་འོང་གི་ལམ་ སྤྱིང་སྤྱིང་བཟོ་ཐབས་ལུ་ ཉེན་མཚན་མེད་པར་ ཕྱག་ལུ་ མཚན་གནང་མི་ལུ་ འབངས་མི་མེར་ཡོངས་ཀྱི་ མགོན་ཚབ་སྟེ་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ལུ་ བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ བཀྱིན་དགའ་འཚོར་སུལ་སྟེ་དང་གཅིག་ཁར་ མི་དབང་མཚོག་གིས་ ཟུགས་དོན་ཚུ་ ཡིད་བཞིན་དུ་བརྒྱབས་ཚུགས་པའི་ སྟོན་ལམ་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་གི་མཁས་སྤངས་སུལ་ཕྱིན་ཨིན་ཟེར་བྱུ་ནི་ཨིན།

དང་སང་ དུས་རབ་ **ཉིད་ལུ་ཅ་གཅིག་པའི་** དུས་ཚོད་ནང་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་མཐུན་ལམ་འདི་ གལ་ཆེ་ཉིང་ལུ་གཞིགས་ཏེ་ འཛམ་གྲུང་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ ཞི་བདེ་སྤྱང་ནིའི་དོན་ལུ་ ར་ཉིང་ལས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ **འཛམ་གྲུང་སྤྱི་ཚོགས་** ཞི་བདེ་སྤྱང་བའི་ནང་ལུ་ འབྲུག་ལས་ ཞི་བའི་དམག་སྟེ་གཏང་ནི་ འགོ་བཅུགས་ཡོད་པ་ད་ ཤོ་དང་པ་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ དབྱེན་ཟླ་ ༡༡ ལུ་ དམག་སྟོབ་ ཡོངས་སྟོན་མས་ ༡༥༠ བཏང་ ཡོད་མི་ཚུ་ ལོ་གཅིག་གིས་རིང་ རྒྱུན་བར་ཚད་གང་ཡང་མ་འབྱུང་བ་ ལོག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རྟོད་པའི་ལུལ་ལུ་ ཤོ་ཐེངས་གཉིས་པམ་ འདི་ ར་ཉིང་ དབྱེན་ཟླ་ ༡༡ པའི་ནང་ མི་དབང་མངའ་འབྲེལ་མཚོག་ལས་ དཀའ་སྟོབ་གསེར་གིས་ཐིད་པ་ ལུ་བའི་ལུལ་ལུ་ བཏང་ གནང་ཡི་ཟེར་བྱུ་ནི་དང་ འདི་ལུ་ཡང་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ལུ་ བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཟེར་བྱུ་ནི་ཨིན་ལགས།

གཞན་ཡང་ རྒྱ་འབྲུག་གཉིས་ཀྱི་མཐུན་ལམ་འདི་ འཛམ་གྲུང་ནང་ དཔེ་བཟོ་བཏུབ་པའི་ མཐུན་ལམ་དམ་ཟབ་ཡོད་པའི་ཁར་ རྒྱལ་ཁབ་པན་ཚུན་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ དབང་ཕྱགས་བརྒྱུད་འཛིན་རིམ་འབྱོར་གྱིས་མཚན་ལུལ་ལས་བརྟེན་ སྟོན་དང་ཕྱག་ལས་ཡོད་པའི་ མཚན་བཤེས་ཀྱི་མཐུན་ལམ་འདི་ ཕྱིན་ཚད་ལས་པར་ཡང་ སྐར་ལས་ལྷག་པ་སྟེ་ གོང་འཕེལ་འགྲོ་ནི་དང་ རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ཀྱི་མི་མེར་ཚུ་ མཐུན་ལམ་དམ་ཟབ་ཐོག་ལས་ སྐལ་པ་མ་སྟོང་གི་བར་དུ་ འབྲེལ་བ་ ཚུ་དང་ཨོམ་བརྒྱུ་སྟེ་ གནས་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ རྒྱ་གར་གི་སྟོན་ཆེན་ Shri Narendra Modi མཚོག་སྟོན་ཆེན་གྱིས་ གནས་ཡུན་གཉིས་པམ་འདི་ མཐུག་མ་བརྒྱུ་ཕེག་ཁར་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་འབྲེལ་ལས་ འབྲུག་གི་གཞེངས་བརྟེན་རྟགས་མ་ མཐོ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་མི་ མངའ་བདག་དཔལ་གྱི་

འཁོར་ལའི་གཟེངས་བསྟོད་རྟགས་མ་གནང་མེད་ལུ་འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱི་མགྲིན་ཚབ་འབད་དང་དམ་གཙང་བའི་གུང་བཏུང་དང་བཅས་མི་དབང་མཚོག་ལུ་བཀྲིན་ཆེ་ཟེར་བྱ་ནི་ཨིན་ལགས།

རྒྱལ་ཡོངས་དུས་ཚིག་ཐེངས་ ༡༡༤ པ་ ཅེས་སྤང་བྱ་བའི་སྐབས་མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་འབྲུག་གི་རྩ་བ་གསུམ་ལུ་དང་དམ་གཙང་བའི་སྐོ་ལས་ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུང་གང་དུག་ལུ་ཡོད་པའི་དོན་ལན་ལུ་འབྲུག་ཨོ་ལེམ་ཡིག་ཚོགས་པ་དང་འདས་པའི་གཞུང་འབྲུག་མཉམ་ཐུབ་ཚོགས་པ་ ༢ ལུ་འབྲུག་ལྷན་ལས་ཀྱིས་གཟེངས་བསྟོད་རྟགས་མ་གནང་ཡོད་མི་དང་དམིགས་གསལ་དུ་གཞུང་གྲུ་ཚང་གིས་ལས་ཚོགས་སློབ་དཔོན་མཚོག་ལུ་ཡང་འབྲུག་ལྷན་ལས་ཀྱིས་གཟེངས་བསྟོད་རྟགས་མ་གནང་མ་གི་མ་ཚད་འདི་བཟུམ་འབད་འབྲུག་མི་དོ་རྒྱུད་དང་ཕྱི་རྒྱལ་གིས་མི་དོ་རྒྱུད་ལུ་ཡང་གཟེངས་བསྟོད་ཀྱི་རྟགས་མ་གནང་མི་འདི་གིས་ད་ལས་པར་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་མེར་ལུ་ལྷན་ལུང་བྱ་ནི་དོན་ལུ་སྐོ་སྟོབས་དང་དཔའ་ཉམས་སྦྲོམ་སྦྲེ་ར་འཛོལ་ཡོད་པ་ལས་མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ལུ་ཉིང་ལས་ར་བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་ལུ་ཨིན་ཟེར་བྱ་ནི།

འཛམ་གྲུ་སྤྱིར་གི་རྒྱལ་རབས་ནང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་སྤངས་དང་མི་མེར་གྱི་མཚོ་ཐངས་ལས་བརྟེན་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ཁ་བྱ་སྟབས་མ་བདེ་བའི་གནས་སྤངས་ཚུ་གསལ་ད་དམང་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཚུ་གཞི་བཙུགས་འབད་ཡོད་ཅུང་ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྤྱིད་དཔལ་འཛམ་གྱི་ཉེན་མ་ཤར་མི་མེར་བདེ་སྤྱིད་ངང་ལུ་ཡོངས་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་བསྐྱང་འབྲུག་ལུ་དམངས་གཙོའི་རིགས་ལུགས་འདི་རྒྱལ་པོ་ཡབ་སྲས་གཉིས་ཀྱིས་གསེར་བྲིའི་རྩ་བ་ལས་ང་བཅས་འབངས་མི་མེར་ལུ་གསོལ་ར་སྟེ་གནང་མི་འདི་ད་རིས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་སེམས་ཁར་དུན་མ་ད་བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་ལུ་འདི་དོན་ལུ་བྱ་ནི་ཚིག་ཚུ་ར་འབད་ཅུང་བསམ་རྒྱུ་ཉོག་ཉོ་འབད་ཐོབ་ཚུགས་པའི་དཔེ་མེན་འདུག་ཟེར་བྱ་ནི།

ཨིན་ཅུང་ད་རིས་གོ་སྐབས་བཟང་མོ་ཅིག་བོབ་ད་མི་དབང་མངའ་བའི་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་དང་གཞུང་སྤྱོད་ལེགས་ལྡན་སྲར་བ་སྟབས་འབད་སྤྱིང་སྤྱིང་བཟོ་ཐབས་ལུ་ལྷན་ལས་བཞེས་བརྒྱ་ཆེ་ས་ལས་གནང་སྟེ་སྤྱོད་རྒྱལ་བ་ལུ་མ་གཟིགས་པར་རྒྱལ་ཁབ་མཐའ་དབུ་མེད་པ་དུས་དང་དུ་སྟེ་ཞབས་ཀྱིས་བཅའ་གནང་མ་གྱི་མ་ཚད་བཅག་འབྲུ་ལས་སྐྱབ་མི་མི་དོ་རྒྱུད་དང་གཞི་གཡོག་པོ་སྤྱི་གཡོག་པོ་སྤེར་སྟེ་ནང་ལྷན་ལུ་གནང་མི་གོང་སེབ་ནང་ལས་པར་སྤོང་མི་མེར་འདི་བཟུམ་འབད་ན་གཞོན་སློབ་ལྷན་ལུ་ཡོངས་ལུ་དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་མཇལ་ཡང་གནང་འདི་བཞིན་དུ་བཀའ་སྐྱོབ་དང་ལམ་སྟོན་གནང་མི་འདི་ལུ་ཉིང་ལས་ར་བཀྲིན་ཆེ་ཟེར་བྱ་ནི་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཡབ་རྗེ་དམ་པ་མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་བ་མཚོག་གིས་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་མེར་གྱི་མཐའ་དོན་ལུ་དམིགས་སྟེ་དུས་རྒྱུན་དུ་བཀའ་སྐྱོབ་དང་ལམ་སྟོན་བཟང་པོ་གནང་མ་གི་མ་ཚད་ལོ་བཟུར་བཞིན་དུ་རྒྱལ་ཡོངས་དུས་ཚིག་གི་སྐབས་ལུ་མི་མེར་ཡོངས་ལུ་འཇལ་ཁ་གནང་མི་འདི་ལུ་སེམས་ཀྱི་གདིང་ལས་ར་བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་བྱ་ནི་དང་དུས་ཅི་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་སྐོ་ཆེན་Narendra Modi མཚོག་སྐོ་ཆེན་གྱི་གནས་ལུན་གཉིས་པམ་མཚུག་མ་བསྐྱམ་ཅིག་ཁར་འབྲུག་ལུ་བྱོན་པའི་སྐབས་མི་དབང་ཡབ་རྗེ་དམ་པ་མཚོག་གིས་རྟེན་འབྲེལ་ཐང་ནང་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཏེ་མི་མེར་ཡོངས་ལུ་ཞལ་མཇལ་ནིའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་གནང་མི་འདི་འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱིས་སེམས་ལུ་དུས་ནམ་ཡང་བརྗེད་མ་ཚུགས་པའི་བསྐྱལ་བཟང་གི་ཉེན་མ་ལྷང་པར་ཅན་ཅིག་འབད་བརྗེ་ཡོད་མི་འདི་ལུ་མི་དབང་ཡབ་རྗེ་དམ་པ་མཚོག་ལུ་མི་མེར་ཡོངས་ཀྱིས་མགྲིན་ཚབ་འབད་བཀྲིན་དགའ་འཚོར་འཇུག་མ་དང་དང་ཅིག་ཁར་ཡབ་རྗེ་དམ་པ་མཚོག་སྐོ་ཆེ་ཆུ་ལས་རིང་སྐོ་སྟོན་བྲག་ལས་བརྟེན་མཇུང་པ་འཕྲིན་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས་པའི་སྐོན་འདེབས་ལུ་ཨིན་ཟེར་བྱ་ནི།

དུས་ཅི་ ང་བཅས་ར་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ དུས་ནམ་ཡང་མ་འབྲུང་བའི་ རྒྱལ་རབ་ཅན་གྱི་ཉིན་མ་ འབྲུག་མི་ཡོངས་
ཡིད་ཆེ་ ངས་རངས་ སེམས་ལུ་དགའ་བ་དང་དཔལ་ཉམས་ཚད་མེད་པ་འབྲུང་ཡོད་མི་འདི་ བྱད་དུ་འཕགས་པའི་ཉིན་མ་ གནམ་ལོ་
ཤིང་འབྲུག་ ལྷན་ དང་པའི་ཚེས་ ༡ ཟུང་ལྷན་ ༢ པའི་ཚེས་ ༡༠ ལུ་ མི་དབང་རྒྱལ་ལྷན་ འཛིགས་མེད་ནམ་རྒྱལ་དབང་ལུག་མཚོག་གིས་
གལ་གནད་ཆེ་བའི་ དམིགས་བསལ་གྱི་ དུས་ལྟོན་ བཙུག་ཐོག་ལུ་ ལྷན་ལའི་ རྫོང་ནང་ཡོད་མི་ བྱིན་ཅན་ མ་ཚེན་ལྷ་ཁང་ནང་ལས་
དགོ་ལེགས་ལུག་ དྲན་ཤེས་ཁྲོམ་ཚེན་གྱི་ དམིགས་བསལ་ བདག་སྐྱོང་ལུང་ཕྱོགས་ གཞི་བཙུགས་གྱི་དོན་ལུ་ བཀའ་བྲིས་ས་ གདན་
འདྲན་ལུ་ འབས་དྲུང་ཁམས་གསུམ་གཞིལ་གཞོན་གྱི་སྐྱེ་མའུ་ལུ་ རྟེན་འབྲེལ་ཚེས་ལྷན་ལུ་སྐྱེ་གཞི་བཙུག་དང་ ལུགས་ལུ་
ཐོ་ཚེས་སྐྱེ་ཚེས་ཡང་མེད་པར་ མར་ཚང་གི་ལུལ་ཏོ་གནང་སར་ མཇལ་སྦང་ མི་དབང་རྒྱལ་ལྷན་མཚོག་ ལྷན་ཚུང་ཅུང་ ལུག་འགན་
འདི་བཟུམ་གནང་ཐངས་མཇལ་བའི་སྐབས་ འབྲུག་མི་ཡོངས་ དཔལ་ཉམས་དང་སྐྱོན་སྐྱོབས་ སྐྱོམ་འབྲུང་ཡོད་པ་ད་བཅས་ ཡ་མཚན་ཆེ་
བའི་གཞི་ཅིག་ལུ་འབྲུང་ཡི་ཟེར་བུ་ནི་ཨིན།

འདི་བཟུམ་འབད་ འབྲུག་མི་ཡོངས་གྱི་སེམས་ཁར་ དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱལ་ དུས་གཅིག་ལུ་ མི་ཡི་གཞུགས་སུ་སྦྱུལ་ཏེ་ བཞུགས་ཡོད་
པའི་ རྟེན་དང་རྟེན་འབྲེལ་ཨིན་མ་ལས་ ད་རིས་སྐལ་བ་བཟང་པོའི་དུས་ཚོད་ལུ་ གོ་སྐབས་ཅིག་ལེན་ཏེ་ མི་དབང་རྒྱལ་ལྷན་མཚོག་
ལུ་ བཀའ་བྲིན་དགའ་ཚོར་དང་བཅས་ ལུས་བཏུང་བཟུ་ཤེས་ལེགས་སྐྱོན་སྐྱེ་ལུ་ནི་ཨིན་ཟེར་བུ་ནི།

སྐྱེ་སྐྱོངས་ཚེས་གྱི་ དབུ་ཁྲིད་དམ་པ་ ལྷན་ཚུ་ལེ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་མཚོག་གིས་ ལྷིང་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ས་གནས་ཁག་ལས་ཕར་ དབང་
ལུང་ཁྲིད་ ༣ གྱི་ ཚེས་འཁོར་ཟབ་མོ་ བསྐྱོར་གནང་མ་ཚད་ ལྷ་ངོ་ དག་བ་ཅིག་གིས་ཏེ་མ་ གདན་ས་ཨུ་མཚོ་ལུ་ ལྷ་རིམ་བཟུབས་
གནང་མི་ལུ་ དད་པ་དང་མོས་ལུས་སྐྱོམ་གྱི་ཐོག་ལས་ བཀའ་བྲིན་དགའ་ཚོར་གྱི་ ལུས་བཏུང་བུ་ནི་དང་ ལྷ་ཚང་འཕགས་པའི་དགོ་
འདྲན་གྱིས་ བཟུན་སྦྱིའི་སྐྱེ་ལུ་ དུས་དང་ནམ་པར་ཀུན་ཏུ་སྐྱབ་གནང་མི་ལུ་ ལྷིང་འབྲུག་མི་ཡོངས་དང་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་
ལྷེའི་ རྫོང་ལས་ སེམས་གྱི་ལྷིང་ལས་ར་ བཀའ་བྲིན་ཆེ་ཟེར་བུ་ནི་ཨིན།

འཕྲད་ཁམས་ཅིག་ རྒྱ་གར་ རྒྱལ་ཁབ་གྱིས་ ལྷིང་བཏང་ བཅོག་འཕྲུའི་སྐབས་ Bharatiya Janata ཚོགས་པ་ (BJP) གིས་ རྒྱལ་ཁ་
ཐོབ་ཡོད་པ་ད་ རྫོན་ཚེན་ Sheri Narendra Modi མཚོག་གིས་ དབྱེན་ལྷན་ ༦ པའི་དབྱེན་ཚེས་ ༧ རེ་གཟུང་ ལྷ་བ་ལུ་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་
ར་ རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ རྫོན་ཚེན་ ཤོ་ཐངས་ ༣ པམ་གྱིས་ བདག་སྐྱོན་ བཞེས་གནང་མི་ལུ་ ལྷིང་ འབྲུག་མི་ཡོངས་དང་ དམིགས་
གསལ་དུ་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་ལྷེའི་ ཁ་ལུག་ལས་ ངལ་རངས་ དང་ཡིད་ཆེའི་སྐོ་ལས་ བཀྱིས་བདེ་ལེགས་ ལུལ་ནི་དང་ ད་ལས་
ཕར་ རྒྱ་འབྲུག་ ༢ གྱི་ མཐུན་ལམ་འདི་ ལྷར་བའི་སྐྱག་པ་འབད་ འཕྲོ་ཚུགས་པའི་ རེ་བ་དང་ རྫོན་ལམ་ སྐྱོམ་ཡོད་ ཟེར་ བུ་ནི་ཨིན།

འདི་བཟུམ་འབད་ར་ ང་བཅས་རའི་ ལྷི་ཚོགས་གསུམ་པའི་གཞུང་གི་ གནས་ལུན་འདི་ མཐུག་བཟུ་ཞེན་ལས་ འབྲུག་གི་ལྷི་ཚོགས་
བཞི་པའི་དོན་ལུ་ འགོ་ཐོག་བཅོག་འཕྲུའི་སྐབས་ ཚོགས་པ་ལྷ་གིས་ ངན་སྐད་གྱི་དབང་དུ་མ་ཐལ་བ་ བཅོག་འཕྲུའི་བྱ་རིམ་དང་
འཁྲེལ་ འབྲུག་མི་ཡོངས་ལུ་ དམ་འཕྲུའི་གོ་སྐབས་ མ་བཏུ་བཏུབ་འབད་ལུལ་མི་ལུ་ ཚོགས་པ་ག་ར་ལུ་ དགའ་ཚོར་ཡོད་ཟེར་བུ་ནི་དང་
ལྷིང་བཏང་བཅོག་འཕྲུའི་སྐབས་ དམངས་གཙོ་ཚོགས་པ་གིས་ གཞུང་སྐྱོང་དང་ ལུ་ལྷན་རྟེན་འབྲེལ་ཚོགས་པ་གིས་ ཐོག་ཕྱོགས་སྦྱོ་
བཅོག་འཕྲུ་ལུ་ ངལ་རངས་གྱི་སྐོ་ལས་ ལྷི་ཚོགས་བཞི་པའི་ རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་ལྷེའི་ བཟུང་ཚང་གི་རྫོང་ལས་ བཟུ་ཤེས་བདེ་
ལེགས་ལུལ་ནི་ཨིན།

གཞུང་སྐྱོང་ དང་ ཐོག་ཕྱོགས་ཚོགས་པ་ཟེར་ འགན་འཁུར་འབག་པའི་སྐབས་ ཅུ་ཁྲིམས་ལས་བཞེན་པའི་ འགན་ཁུར་དུམ་ག་རེ་ མ་
འདྲམ་ཡོད་དེ་འབད་ཅུང་ མཐུག་མཐུང་འཕྲུག་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེའི་ ལུགས་གྱི་དགོངས་བཞེས་ འབངས་མི་མེར་

ཡོངས་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་དང་། ཞི་བདེ་གྲུབ་ནི་ལུ་གཞུང་སྲོད་དང་ཐོག་ཕྱོགས་གཉིས་ཆ་ར་ཚུ་དང་ཨོམ་བརྩམ་སྡེ་མཐུན་ལམ་དམ་ཟབ་ཀྱི་
ཐོག་ལས་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་སྤལ་ལྷག་གཉིས་ཆ་ར་སྤྱད་ལུ་ནམ་ཉེ་ལྷག་ལྷ་གནང་འོང་མཚོ་བའི་སློ་སྦྲུབས་
སློམ་སྡེ་ར་བསྐྱེད་དེ་ཡོང་ཟེར་བྱ་ནི་ཨིན།

འདི་དང་གཅིག་ཁར་གཞུང་སྲོད་དང་ཐོག་ཕྱོགས་ཚོགས་པ་གཉིས་ཀྱིས་མོས་མཐུན་དང་མཐུན་ལམ་དམ་ཟབ་ཐོག་ལས་འཆར་
གཞི་ ༡༣ པ་འདི་དོན་སྨིན་ཅན་སྡེ་གྲུབ་ཞིན་ལས་ཡར་བོང་མའི་སྤྱད་དོན་དང་མི་སེར་གྱི་རེ་དོན་གྲུབ་པའི་སྐབས་རྒྱལ་ཡོངས་
ཚོགས་སྡེའི་ཁ་ཐུག་ལས་འབད་ཅུང་རྒྱབ་སྐྱོར་གང་དག་ལུ་འདི་གིས་རེ་བ་སྦྲོམ་ཡོང་ཟེར་བྱ་ནི་ཨིན།

ད་རེས་འཆར་གཞི་ ༡༣ པ་འདི་འགོ་བཙུགས་པ་དང་འབྲལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ནི་དང་འཆར་གཞིའི་གཞིགས་དོན་གྲུབ་
ནིའི་དོན་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མི་རྒྱ་གར་གཞུང་དེ་ལས་ཕྱོགས་རམ་གནང་མའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་གཞུག་སྡེ་ཚུ་ལུ་ང་
བཅས་རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་སྡེའི་ཁ་ཐུག་ལས་བཀོད་དགའ་ཚོར་སློམ་སྡེ་རང་ཡོང་ཟེར་བྱ་ནི་དང་འཆར་གཞི་ ༡༣ པ་འདི་གྲུབ་འབྲས་
ཅན་དང་དོན་སྨིན་ཅན་སྡེ་གྲུབ་ཚུགས་པའི་སློན་ལམ་དང་འདི་གྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་སྡེའི་ཁ་ཐུག་ལས་ཡང་ཅི་
སློགས་གང་སློགས་ཐོག་ལས་རྒྱབ་སྐྱོར་ལུ་འདི་ལས་སྤངས་ཡོང་ཟེར་བྱ་ནི་ཨིན།

ད་རེས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་སྡེའི་ཚོགས་ཐེངས་ ༡༣ པའི་ནང་གསུང་གོས་གནང་ནི་ཨིན་པའི་གོས་གཞི་ཚུ་ཁ་གསལ་འབད་
མི་དམངས་ལུ་ཞུམ་བ་ཅིན། །

༡༽ གུང་སྲོད་དང་ས་སྲོད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་གུ་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་སྟན་ལྷ།

༢༽ དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་དང་འབྲེལ་བའི་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་སྟན་ལྷ།

༣༽ རི་དགས་སེམས་ཅན་དང་རང་བཞིན་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་བརྟེན་པའི་དཀའ་ངལ་གྱི་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་བསྐྱར་ཞིབ་སྟན་ལྷ།

༤༽ རྩོད་གསེབ་སྐྱེན་འབྲུལ་སྲོད་ཚུལ་གྱི་གནས་སྐབས་བསྐྱར་ཞིབ་སྟན་ལྷ།

༥༽ འབྲུག་གི་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་འཁོན་འདུམ་བཅའ་བྲིམས་ ༢༠༡༣ ཅན་མའི་གནས་སྐབས་བསྐྱར་ཞིབ་སྟན་ལྷ།

༦༽ ཤེས་རིག་གི་སྲིད་བྱུས་དང་འབྲེལ་བའི་བྲིམས་ལུགས་གུ་གནས་སྐབས་ཀྱི་བསྐྱར་ཞིབ་སྟན་ལྷ།

༧༽ ཚེས་ལོ་ ༢༠༢༤-༢༠༢༥ འི་འཆར་དཔུང་དབྱ་བའི་དབྱུང་ཡིག་དང་ཚེས་ལོ་ ༢༠༢༣-༢༠༢༤ འི་སྟན་ཐབས་འཆར་དཔུང་
དབྱ་བའི་དབྱུང་ཡིག་ཚུ་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་འདུ་ལས་འབྲོམ་བའི་རྗེས་སུ་རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་སྡེ་ནང་གསུང་གོས་
གནང་ནིའི་གོས་གཞི་ཚུ་ཡོང་ཟེར་བྱ་ནི་ཨིན། །

སྐྱི་ཚོགས་སྟན་བཞུགས་ནང་འབད་བ་ཅིན།

༨༽ དམངས་ཚེས་ཚོགས་ཚུང་གིས་འགོ་འདྲེན་ཐོག་ཚེས་ལོ་ ༢༠༢༢ དང་༢༠༢༣ ཚུན་གྱི་ལོ་ལྷན་ཚེས་ཞིབ་སྟན་ལྷ།

༩༽ ཚེས་ལོ་ ༢༠༡༠ ལས་ ༢༠༢༢ ཚུན་གྱི་ཚེས་ཞིབ་ཞིབ་རྟོག་གིས་བསྐྱར་ཞིབ་སྟན་ལྷ།

༡༠༽ མི་རྗེ་སློན་ཚེན་གྱིས་གཞུང་གི་བྲིམས་བཟོ་དང་ལོ་ལྷན་འཆར་གཞིའི་ཁར་གཞུང་གི་གཙོ་རིམ་དང་བཅས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
གནས་སྤངས་སྐོར་ལས་ལོ་ལྷན་སྟན་ལྷ་ལུ་འདི་ལས་སྤངས་ཡོང་ཟེར་བྱ་ནི་ཨིན།

འདི་དང་འབྲམ་འབད་ འདི་བཀོད་ཀྱི་མཛད་རིམ་ཚུ་ཡང་ འགོ་རིམ་སློག་སྟེ་ཡོད་ཟེར་བྱ་ནི་ཨིན།
མཚུག་རང་ སྤྱི་ཚོགས་བཞི་པའི་ རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་མཉེན་ ཚོགས་ཐངས་ ༡༩ པའི་མཛད་རིམ་ཚུ་ སྤྱིར་དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་ཐུགས་
རྗེ་ དང་ ལྷ་ཚོས་སྐྱོང་སྤྱང་མའི་ཐུགས་སྟོབས་ མི་དབང་མངའ་བདག་ ཡབ་སྲས་ རྣམས་གཉིས་ཀྱི་ སྐྱབས་ལོན་ དང་གྲ་ཚང་འཕགས་
པའི་དགེ་འདུན་རྣམས་ཀྱི་ ཐུགས་སྟོན་ འདི་དང་འབྲམ་འབད་ འབྲུག་མི་བསོད་ནམ་ཅན་ཡོངས་ཀྱི་ རྒྱབ་སྐྱོར་ལས་བརྟེན་ ད་རིམ་
ཚོགས་བཞུགས་ འགོ་བཙུགས་པའི་ཉིན་མ་ལས་ འགོ་བཟུང་སྟེ་ མཚུག་མ་བསྐྱུམ་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་རིང་ རྒྱུན་བར་ཚད་གང་ཡང་མ་འབྱུང་
པར་ ཚོགས་བཞུགས་ཀྱི་རིམ་པ་ཚུ་ སྤྱི་འབྲས་ཅན་སྟེ་ མཚུག་བསྐྱུམ་ཚུགས་པའི་ རེ་བ་དང་ སྐྱོན་ལམ་ ཡོད་ཟེར་བྱ་ནི་ དང་ ཅིག་ཁར་
ད་རིམ་གྱི་བཞུགས་རིམ་འདི་ བེ་ཅིག་འབད་མཚུག་བསྐྱུམ་ཨིན་ཟེར་བྱ་ནི།

བཀྲིན་ཚེ། །།