

འཕེལ་རྒྱུ་ (མཉམ་མཉམ་)  
 ༢༠༢༢/༢/༢



**༡༡། བོད་མིའི་སྤྱི་བཏུང་ལས་ཀྱི་ལས་བྱེད་གསར་འདེམས་ཀྱི་བོད་ཡིག་རྩི་ཤོག**

གནས་ཡུལ་ གཞོན་ཏུང་། ཡང་ཐོག་ ༡༠ ཏུས་ཡུན་ཚེད་ ༣:༠༠  
 ལྷ་ཆོས་། ༢༠༢༢ ལྷ་ ༧ ཆོས་ ༧

༡༧། གཤམ་གསལ་སྤུས་ཤུགས་ཀྱི་རི་བུ་ལ་ལན་གྱིས། (༥x༣=༡༥)

- ༡། བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་བཟོ་མཁན་སྤྱི་ཡོན་ལྷན་ཁག་ ཏུས་རབས་གང་ཏུ་འཇུག་པ་ཡིན་ནམ།
- ༢། གཟུངས་བཤད་། ཉམ་བཤད་དོན་དང་ལྡན་པའི་ཆོག་སྐབ་རེ་བཟོས།
- ༣། ཡགོང་ས་ཡུལ་མགོན་ཆོན་པོ་མཆོག་གི་འཇམ་བུ་སྤྱིང་དེར་ཞི་བདེ་སྤྱོད་ཐབས་སུ་ས་ཕྱོགས་གང་ཏུ་ཆེབས་བསྐྱར་བསྐྱུངས་  
 གུང་བྱམས་སྤྱིང་རྗེ་ཐོག་ལ་བཀའ་སློབ་གངས་མེད་སྤུལ་ཡོད། ཅེས་པའི་སྤྱད་རྒྱུ་དབྱེད་འཇུག་གིས།
- ༤། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ལྷ་ས་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱལ་ས་དེའི་བར་རྒྱང་ཐག་རིང་ཡང་བོད་དོན་འཐབ་ཚེད་ཉེ། ཞེས་པའི་ནས་སྤྱིང་དབེར་བརྗོད་  
 རོས་འཇུག་གིས།
- ༥། གཤམ་གསལ་ཏུས་གསུམ་རེའུ་མིག་གི་བར་སྤོང་རྒྱུ་འགོངས་འགོངས་དགོས།

བྱ་བ་	མ་འོངས་པ།	ད་ལྟོ་བ།	འདས་པ།	སྤྱི་ཡོན་ལྷན་ཁག་
གོང་མས་འོག་མར་བཀའ།	གཏང་།	-----	བཏང་།	-----
ལས་ཀ་སོགས།	-----	བྱེད།	-----	བྱིས།

༡༨། གཤམ་གྱི་རྒྱལ་རབས་དང་ནང་ཆོས་རི་བུ་ལ་ལན་གྱིས། (༥x༣=༡༥)

- ༡། བོད་མིའི་བྱུང་འཁོར་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢། རྒྱལ་དབང་སྤྱི་བཟུང་བཅུ་གསུམ་པ་ཆོན་པོ་ཉེན་ཡོལ་ཏུ་ཐེངས་གཉིས་མེབས་དགོས་བྱུང་བ་དེ་རྒྱུན་གང་ལ་བརྟེན་ནས་ས་གནས་  
 གང་ཏུ་མེབས་པ་ཡིན་ནམ།
- ༣། སྤོན་པས་ཆོས་འཁོར་དང་པོ་གནས་གང་ཏུ་བསྐྱོར་བ་དང་། ཆོས་འཁོར་གང་དང་གཏུལ་བྱ་སྤྱི་ཡོན་ལྷན་ཁག་
- ༤། ཆོག་སྤྱི་བཟུང་སྤོ་གཏུ་ཡི་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ།  
 གལ་ཏེ་བཟོས་སུ་ཡོད་ན་ནི། །དེ་ལ་མི་དགའ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །  
 གལ་ཏེ་བཟོས་སུ་མེད་ན་ནི། །དེ་ལ་མི་དགའ་བྱས་ཅི་མན། །
- ༥། བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་ཆོན་པོ་བཞེས་སུ་འགྲུང་རྗེས་སུ་གཏོང་བ་པོ་སྤྱི་ཡོན་ལྷན་ཁག་དང་། རྗེས་མ་ཞེས་པའི་མིང་རྗེས་ཐོག་ས་བཤམ་པ་ཡིན།

༡༩། གཤམ་གསལ་བརྗོད་གཞི་གང་རྒྱང་སྤོང་ཡིག་འབྲུ་ ༢༠༠ ལས་མི་ཉུང་བའི་རྩི་ཤོག་ཅིག་གིས། (༡༥)

དེ་མེས་མས་ནང་གི་གལ་ཆེད་མི་སྣ་ཞིག་ ཡང་ན། དེ་སྤོང་བྱུག་གི་འཇོ་བ།

ང ་ ལྷོ་ལྷོ་དུ་ཡིག་རིགས། (༡༠)

རང་ཉིད་ལ་བཀའ་འདྲིན་ཆེ་བའི་པ་མའམ། འབྲེལ་འདྲིས་ཟབ་པའི་གྲོགས་པོ་མོ་གང་རུང་ཞིག་ལ་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་བྲིས།

ཅ ་ དཔལ་འབྱོར་སློབ་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས། (༡༠)

༡། བོད་མིའི་སློབ་འཇུགས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ཚད་དང་། གཏོང་ལེན། ཅེས་ཀྱི་འགན་ཁུར་ཡོངས་རྫོགས་སུ་ལ་ཡོད་དམ། ༡

༢། རང་ལོ་ག་ཚོད་ནས་ཟས་བཅད་དོད་འབྲུལ་དགོས་སམ། ༡

༣། དང་རྒྱངས་དབྱ་དདུལ་ཞེས་པ་གང་ཡིན་ནམ། ༡

༤། བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་གཞུང་དདུལ་འབྲུལ་འགོད་དང་། ལོ་འཁོར་ཕྱོད་ཅེས། ཕྱོད་ཅེས་སྐྱེས་འཛིན་བཅས་ཀྱི་སློབ་གཞི་འདི་འགོ་འཇུགས་ཀྱི་ལོ་དང་རྒྱ་བ་བྲིས། ༡

༥། བོད་མིའི་སློབ་འཇུགས་ཀྱི་དདུལ་ཅེས་ལོ་མཚམས་གང་ནས་གང་བར་ཡིན་ནམ། ༡

༦། དེས་མེད་ཞལ་འདེབས་འབྲུལ་འགོད་ཀྱི་སློབ་གཞི་ནང་། ཞལ་འདེབས་འབྲུལ་བའི་ཚད་གཏན་འབེབས་ཡོད་མེད་བྲིས། ༡

ཆ ་ སྦྱིར་བཏང་ཤེས་བྱའི་དྲི་བ་བརྒྱལ་ལན་བྲིས། (༡༠)

༡། ད་ལྟའི་བོད་མིའི་སློབ་འཇུགས་ཀྱི་བཀའ་འགྲུབ་འདི་སྐབས་ག་ཚོད་པ་ཡིན་ནམ།

༢། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དང་གྱི་དབྲུས་སུ་གངས་ཀྱི་འཕྲོ་བོ་བཀོད་པས་གང་མཚོན་གྱི་ཡོད་དམ།

༣། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་དང་པོ་སྤྱི་ལོ་ག་དུས་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ།

༤། བོད་མིའི་སློབ་འཇུགས་ལ་སློབ་ཆེན་ལས་ཁུར་ག་ཚོད་ཡོད་དམ།

༥། བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲུས་སློབ་ཆོགས་སུ་ཆོལ་ཁ་རེ་ནས་འབྲུས་མི་ག་ཚོད་འོས་འདེམས་བྱེད་དགོས་སམ།

༦། རང་ཉིད་བཀའ་སློབ་སུ་ཡིན་ནམ།

༧། ཆོས་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྐུ་པོ་དུས་རབས་ག་དུས་འཁྲུངས་པ་ཡིན་ནམ།

༨། བཀའ་འགྲུབ་སྐབས་གཅིག་གི་དུས་ལུན་ལོ་ག་ཚོད་ཡིན་ནམ།

༩། བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲུས་སློབ་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་གཞིན་གྱི་མཚན་བྲིས།

༡༠། ཡགོང་ས་མཚོག་གི་ཐུགས་བརྒྱེད་དམ་བཅའ་གསུམ་པ་གང་ཡིན་ནམ།

ཇ ་ གཤམ་གྱི་ཨིན་ཡིག་དུམ་ཚན་བོད་སྐད་གནང་དགོས། (༡༠)

His Holiness the 14th Dalai Lama, Tenzin Gyatso is the spiritual leader of Tibet. He was born on 6 July 1935, to a farming family, in a small hamlet located in Taktser, Amdo, northeastern Tibet. At the age of two, the child was recognized as the reincarnation of the previous 13th Dalai Lamas, Thubten Gyatso.

The Dalai Lamas are believed to be manifestations of Avalokiteshvara or Chenrezig, the Bodhisattva of Compassion and the patron saint of Tibet. Bodhisattvas are realized beings inspired by a wish to attain Buddhahood for the benefit of all sentient beings, who have vowed to be reborn in the world to help humanity.

དགོ་ཡིགས་འབྲིས།



ཐོད་མིའི་སེམས་ཀྱི་དང་བའི་རྒྱུན་ཤིང་གཡོ་.....སྐྱལ་མི་བྱུང།།

ཅེས་བའི་བར་སྟོང་རྣམས་སུ་ཚིག་སྤང་ཞིང་སོགས་གང་འོས་སྟོངས། ༩

ཞིང།                      ཅིང།                      ཤིང།                      ཅིང།

༥༧ ཤིང་.....ཉེ་མེ་ལ་.....དང། (བསྐྱུགས། སྐྱུག་བསྐྱུགས། སྐྱུགས། འབྱུང། བྱས།)

མེ་ཚ་པོས་ང་.....ཉེ་མ་མར་.....ཤིག (བསྐྱོལ། སྐྱོལ། བསྐྱོལ། སྐྱོལ། མར། འཕྲིན། མརས།

མྱོངས།) ཐོད་གི་བར་སྟོང་རྣམས་སུ་བྱ་ཚིག་གང་འོས་སྟོངས། ༩

༥༨ དེང་གི་ཆར་ཆེ་རབས་གཅིག་.....འཚང་རྒྱ་མི་བྱུང་ཡང། ཚོས་ཀྱི་སྟོང་པོ་ཁོང་.....བཅངས་ཤིང་རིམ་བས་

ཉམས་.....སྐྱངས་བའི་སྟོན་ཆེ་འདི་ཕྱིར་བདེ་ལེགས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་.....འཕྲོ་བ་ཞིག་བྱ་དགོས།

ཞེས་བའི་བར་སྟོང་རྣམས་སུ་ལ་དོན་གྱི་སྤང་གང་འོས་སྟོངས། ༩

༥༩ འོག་གི་རེའུ་མིག་ནང་རྣམ་དབྱེ་གསུམ་བའི་སྐྱ་སྟོང་དང་དཔེ་བརྗོད་རེ་གྲིས། ༩

རྗེས་འཇུག	ཚིག་སྤང།	རྗེས་འཇུག་གང་རུང་ལ་དཔེ་བརྗོད་གཅིག་གྲིས།
ན་མ་ར་ལ།		
ད་བ་ས།		
ག་ང།		
འ་དང་མཐའ་མེད།		

ཁ༧ ཐོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས། ༡༥

ག་འགམ་གསལ་འི་བ་རྣམས་ལས་གང་རུང་བརྒྱད་ལ་ལན་གྲིས། རྗེ་བ་༩ རྣམ་༧ བར་དེས་བར་དུ་འགྲི་དགོས།

༡༧ ཐོད་དུ་ཤིང་ལོའི་ང་འབྱུང་བའི་སྟོལ་རྒྱལ་ལོ་སུའི་དུས་སུ་དར་བ་དང། རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ། ༩

༡༨ སྟོང་.....སྟོང་གསུམ། བར་.....རུ་བཞི། སྟོང་.....སྟོང་རྒྱུག་ཅེས་བའི་

བར་སྟོང་རྣམས་དག་ཆ་མ་ཞོར་བར་སྟོངས། ༡.༥

31 གཤམ་གསལ་ལོ་ཚོགས་རྣམས་ལས་གྲོས་མཐུན་དོན་ཚན་བཅུ་བདུན་བཞག་པའི་ལོ་དེ་ངོས་རྒྱུད། 4

ཕྱི་ལོ་༡༩༩༦ ཕྱི་ལོ་༡༩༩༧ ཕྱི་ལོ་༡༩༩༩ ཕྱི་ལོ་༡༩༩༦

༤། ཚོས་རྒྱལ་མེས་དཔོན་རྣམ་གསུམ་སྲུ་དང་སྲུ་ཡིན་ནམ། ཁོང་གསུམ་བོད་བཙན་པོའི་ཁྲོད་ནས་གྲགས་ཚེ་བའི་རྒྱ་  
མཚན་མདོར་བསྐྱས་སྲུ་གྲིས། 3

༥། མཁན་སློབ་གཉིས་བོད་དུ་རྒྱལ་པོ་སྲུའི་སྲུ་དུས་སྲུ་རྒྱན་བྲངས་སམ། སྲུ་དོན་ཅི་ཡིན་མདོར་བསྐྱས་སྲུ་གྲིས། 3

༦། བསམ་ཡས་མི་འགྲུང་ལྷན་གྲིས་སྲུ་བ་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ས་ཚོགས་མཚན་མཛད་མཁན་དང་། མང་གཞི་འདྲིང་མཁན་གྱི་  
མཚན་མདོར་བར་གྲིས། 3

༧། སིམ་ལའི་ཚེངས་ཡིག་ཕྱི་ལོ་ག་དུས་བཞག་གམ། དེའི་ནང་རྒྱལ་ཁབ་སྲུ་དང་སྲུ་ས་མཚན་ཉགས་བཞོད་ཡོད་དམ། 3

༨། ཡགོང་ས་མཚོག་རྒྱ་གར་དུ་ཕེབས་ཏེ་རིང་པོར་མ་འགོར་བར་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་སྲུ་བོད་དོན་ཕྱག་གྲིས་ཤིག་  
ཕུལ་བ་དེ་ལས་བྱེད་སྲུའི་མཚན་ཐོག་ཕུལ་ཡོད་པ་དང་། ཕྱི་ལོ་རྒྱ་ཚོས་ཁ་གསལ་མདོར་བར་གྲིས། 3

༩། ལྗུལ་དབང་སྐྱ་ལྷེང་བཅུ་གསུམ་པས་ལུགས་གཉིས་ཕྱགས་འགན་བཞེས་པའི་ལོ་དང་། ལྷང་དོར་བྱེད་སྐྱོའི་ཕྱག་ཐམ་  
ཅ་ཚོགས་ག་ཚོད་བསྐྱེད་བའི་ལན་འགྲིགས་པ་གང་ཡིན་གཤམ་ནས་བདམས་ཏེ་གྲིས། 3

༡༠། ཕྱི་ལོ་༡༩༩༦ ལོར་ལུགས་གཉིས་ཕྱགས་འགན་བཞེས་ཏེ། ལྷང་དོར་བྱེད་སྐྱོའི་ཕྱག་ཐམ་ཅ་ཚོགས་དོན་ཚན་བདུན་པ་  
ཞིག་སྐྱུལ།

༡༡། ཕྱི་ལོ་༡༩༩༩ ལོར་ལུགས་གཉིས་ཕྱགས་འགན་བཞེས་ཏེ། ལྷང་དོར་བྱེད་སྐྱོའི་ཕྱག་ཐམ་ཅ་ཚོགས་དོན་ཚན་བརྒྱད་པ་  
ཞིག་སྐྱུལ།

༡༢། ཕྱི་ལོ་༡༩༩༩ ལོར་ལུགས་གཉིས་ཕྱགས་འགན་བཞེས་ཏེ། ལྷང་དོར་བྱེད་སྐྱོའི་ཕྱག་ཐམ་ཅ་ཚོགས་ལྔ་པ་ཞིག་སྐྱུལ།

**ག མཚན་རྣམས་ ༡༠**

གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྒྱལ་ལས་གང་རུང་ལྔ་ལ་ལན་གྲིས།

༡། ལྗུལ་དབང་སྐྱ་ལྷེང་བཅུ་བཞི་པ་ཚོད་པོ་མཚོག་གི་རྒྱབས་ཚེན་གྱི་མཚན་འགན་གཙོ་བོ་ག་ཚོད་ཡོད་དམ། དེ་དེ་ནས་  
ངོས་འཛིན་གྲིས། 3

31 ཡུལ་དབང་སྐྱ་མེད་བཅུ་བཞི་པ་ཚེན་པོ་སོ་སོ་ལ་ཡུལ་བསྟེན་གསོལ་ལ་དམ་བསྐྱབས་མཛད་དོན་གཙོ་བོ་དང་། མཛད་ཚེན་དེ་ཡུལ་དབང་སྐྱ་མེད་བཅུ་བཞི་པ་ཚེན་པོ་མཚོག་གི་རྒྱལ་ས་ཚེན་གྱི་མཛད་འགན་གཙོ་བོ་བཞིའི་ཁྲིད་གང་དང་འབྲེལ་ཚོག་གམ། 3

32 ལྷ་མོའི་སྐྱ་མཚོའི་ནང་གསལ་བའི་ ཨ་ག་མ་ ཞེས་པའི་ཡི་གེ་སོ་སོའི་གོ་དོན་གསལ་བར་གྱིས། 3

33 ཡུལ་དབང་སྐྱ་མེད་དང་སོ་ནམ་བཅུ་བཞིའི་བར་གྱི་མཚན་རྣམས་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས། 3

34 ཡུལ་དབང་སྐྱ་མེད་བཅུ་བཞི་པ་ཚེན་པོ་མོད་མིར་བཀའ་འདྲི་ཆེ་ཚུལ་ཡིག་འབྲུ་སྐྱམ་བརྒྱ་ལས་མ་བཞུགས་པར་གྱིས། 3

35 སེམས་དང་སློབ་གི་བསྐྱེད་ལྷན་ཚོགས་ Mind and Life Conference ཞེས་པ་དེ་གང་ཡིན་ནམ། ལས་གཞི་དེ་ཉིད་ཐོག་མར་དབུ་འཇུགས་གནང་མཁན་སུ་ཡིན། ད་བར་བསྐྱེད་ལྷན་ཚོགས་ཐེངས་ག་ཚོད་ཚོགས་ཐེན་ནམ། ལྷན་ཚོགས་མཐའ་མ་དེ་ག་དུས་ཚོགས་མིན་གསལ་བར་གྱིས། 3

ང བློ་ཚོས། 10

གཤམ་གསལ་གྱི་བ་རྒྱལ་ལས་གང་རུང་ལྡེ་ལ་ལན་གྱིས།

1 ལྷི་པ་དང་ནང་པའི་ཁྲིད་པར་རྗེ་ལྷན་འབྲེད་དམ། ཐེག་པ་གསུམ་དང་གྲུབ་མཐའ་བཞིའི་མིང་རེ་རེ་ནས་གྱིས། 3

2 འཁོར་བའི་སྐྱ་བཤད་དང་། འགོ་བ་རིགས་རྒྱལ་ལས་བདེ་འགོ་གསུམ་དང་འདྲ་འགོ་གསུམ་སོ་སོར་གྱིས། 3

3 མདོ་ལུགས་ལྟར་ན། གཞི་གསུམ་གྱི་ཚོག་ཟེར་ན་གང་རེད་དམ། 3

4 མཇུག་ཉེན་གསུམ་ངོས་བཟུང་ནས་དོན་རྣམས་གསལ་བར་གྱིས། 3

5 ལྷོ་སྐྱོད་གསུམ་དང་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ངོས་བཟུངས། 3

6 རྒྱ་གང་ནང་གི་ནང་པའི་གནས་ཚུན་བརྒྱད་པོ་རྣམས་རེ་རེ་ནས་གྱིས། 3

ཅ མོད་མིའི་སྐྱིག་འཇུགས་དང་འབྲེལ་བའི་གྱི་བ། 10

གཤམ་གསལ་ཇི་བ་སོ་སོའི་ལན་འགྲིགས་པ་རྣམས་ལ་འགྲིག་ཏུགས་རྒྱབས།

༡། བཅན་སྲོལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ལ་ལེའུ་ག་ཚོད་ཡོད་དམ། ༩

༡) ལེའུ་བཟུ་གཅིག                      ༢) ལེའུ་བཟུ།                      ༣) ལེའུ་བཟུ་གཉིས།

༢། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཚང་བར་སྤྱི་འཐུས་ཅུ་འཕོར་གྱི་གྲངས་ཇི་ཅམ་ལོན་དགོས་སམ། ༩

༡) གསུམ་ཆ་གཅིག                      ༢) གསུམ་ཆ་གཉིས།                      ༣) བཞི་ཆ་གཉིས།

༣། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་དབལ་འབྲོར་གྱི་དབང་ཚད་དང་། གཏོར་ལེན། ཅིས་ཀྱི་འགན་ཁུར་ཡོངས་རྫོགས་སུ་ལ་ཡོད་དམ། ༩

༡) ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་།                      ༢) སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས།                      ༣) བཀའ་འབག

༤། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་ལྷན་ཁང་སོ་སོའི་མིང་གོ་རིམ་བཞིན་སྤྲིགས། ༩

༡) འཕྲོད་བརྟེན་ལས་ཁུངས།                      ༢) སྤྱི་ཇིལ་ལས་ཁུངས།                      ༣) བདེ་སྤྱང་།                      ༤) ཤེས་རིག  
༥) དབལ་འབྲོར།                      ༦) རང་སྲིད།                      ༧) ཚོས་རིག

༥། དབུས་བོད་མིའི་ངལ་སེལ་ཚོགས་པ་ཞེས་པ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་གང་གི་ཁོངས་སུ་དེབ་སྐྱེལ་གནང་ཡོད་དམ། ༩

༡) རང་སྲིད།                      ༢) དབལ་འབྲོར།                      ༣) ཤེས་རིག

**ཆ སྤྱིར་བཏང་ཤེས་བྲ། ༡༠**

གཤམ་གསལ་ཇི་བ་སོ་སོའི་ལན་འགྲིགས་པ་རྣམས་ལ་འགྲིག་ཏུགས་རྒྱབས།

༡། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་གྲངས་ཐོ་ལྷན་ན་བོད་ནང་གི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལས་ད་བར་རྒྱ་གཞུང་ལ་ངོ་ཚོལ་སྤྲད་རྒྱལ་གཅེས་དབའ་བོ་དབའ་མོ་ཇི་ཅམ་གྱིས་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེགས་གནང་ཡོད། ༩

༡) ༡༥༥                      ༢) ༡༥༧                      ༣) ༡༥༩

31 ཉེ་ཆར་ཕྱི་ལོ་ 2021 ཟླ་ 12 པའི་ནང་སྐར་གསེབ་བྱང་བའི་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པ་དེའི་མིང་གང་ཡིན་ནམ།  
3

- ཀ) བ་རན་སི་ཁྲོས་ཚོགས་འཕུས་མིའི་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པ།
- ཁ) རྒྱ་གར་ཁྲོས་ཚོགས་འཕུས་མིའི་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པ།
- ག) ཁེ་ཇ་ཁྲོས་ཚོགས་འཕུས་མིའི་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚོགས་པ།

32 ཉེ་ལམ་གསལ་དུ་བསྐྱོད་གཞག་གནང་བའི་ཨ་རིའི་གཞུང་གི་བོད་དོན་དམིགས་བསལ་འབྲེལ་མཐུན་པ་སུ་ཡིན་ནམ། 3  
ཀ) Sarah Sewall      ཁ) Uzra Zeya      ག) Robert A. Destro

33 བཀའ་ཤག་གིས་བོད་རྒྱ་འབྲེལ་ཚོལ་ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་ཕྱིར་བསྐྱུ་གནང་སྟེ་དེའི་ཚབ་དུ་བཅུགས་པའི་ཚོགས་ཚུང་གི་  
མིང་གང་ཡིན་ནམ། 3  
ཀ) གཏན་འཇགས་ཐབས་རྒྱས་འཆར་འགོད་ཚོགས་ཚུང་།  
ཁ) དང་སྐྱེས་བོད་དོན་ལྷ་གཏུག་ལས་འབྲེལ་ཚོགས་ཚུང་།  
ག) ཚོད་དཔག་འཆར་ཅིས་ཚོགས་ཚུང་།

34 ཉེ་ཆར་བོད་ཀྱི་འགྲོ་བ་མིའི་སྐོབ་ཐང་དང་མང་གཙོ་འཕེལ་རྒྱས་སྟེ་གནས་ཁང་གིས་བཏོན་པའི་གྲངས་ཐོ་གཞིར་བཟུང་ཕྱི་  
ལོ་ 1990 ལོ་དེ་ལོ་ནང་བོད་ནང་ཆབ་སྲིད་བཅོམ་པའི་གྲངས་ཐོ་ཡོད།  
ཀ) 4500      ཁ) 4000      ག) 4300

**4 ཡིག་སྐྱར། 10**

གཤམ་གསལ་ཨིན་ཡིག་གི་བརྗོད་ཚིག་ནམས་བོད་སྐྱར་གྱིས།

Cultivating warm-heartedness is not just a religious matter, even scientists today appreciate the contribution it makes to finding inner peace. As mammals and social creatures, when we're young, we bask in our mother's affection, but this has nothing to do with religion. It's about our survival. Since our lives depend on the community in which we live, we need to help each other. And to do that, intelligence alone is not enough, we need warm-heartedness too.

བཀའ་ཤིས་བདེ་ལེགས།།

Handwritten calculations:

$$\begin{array}{r} 75 \\ 3 \\ \hline 72 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 25 \\ 26 \\ \hline 101 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 246 \\ 29 \\ 22 \\ \hline 275 \end{array}$$



- ༡། རང་པ་དང་སྤྱི་རོལ་པའི་ཁྱད་པར་གང་ཡིན་ནམ། (༡)
- ༢། རང་པའི་དུས་ཚེན་གང་རུང་ཞིག་གི་སྐོར་ཡིག་སྤོང་འགའ་ཞིག་བྲིས། (༡)
- ༤། ས་ག་ལྷ་པོའི་དུས་ཚེན་གསུམ་འཛོམས་ཞེས་པའི་དུས་ཚེན་གསུམ་གང་དང་གང་རེད་དམ། (༡)
- ༥། རང་ཚོས་ཀྱི་དགོངས་དོན་ཚེ་འདིར་སྟོན་ཀྱང་ཚོས་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ།  
ཡང་ན།  
སྟོན་གཙོད་དང་རྟུན་སོགས་མི་དགེ་བ་བཅུ་སྟོང་ས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ། (༡)

**ང་༥ ག་གམ་གསལ་བརྗོད་གཞི་གང་རུང་ཐོག་སྟུན་ལྷ་ཞིག་བྲིས། (ཐོབ་ཆ་ཡང་ ༡༠)**

- ༡། རང་ཉིད་ཚེད་ལས་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུའི་འདུན་པ་ཡོད་པ་བཞིན་པོད་མིའི་སྐྱིག་འཇུགས་ཤེས་རིག་ལས་ཀྱི་ཁྲུངས་ལ་སློབ་ཡོན་རོགས་རམ་གནང་སྦྱོང་ཡོང་བའི་ལྷ་སྟུན་བྲིས། **ཡང་ན།**
- ༢། པོད་མིའི་སྐྱིག་འཇུགས་ཀྱི་སྤྱི་ལུང་ལས་བྱེད་གསར་འདེམས་ཡིག་རྒྱགས་ནང་ལ་འཇུག་ལྷགས་ཚེད་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ལ་དགག་བྱ་མེད་པའི་དོས་སྦྱོར་ཞིག་གནང་སྦྱོང་ཡོང་བའི་ལྷ་སྟུན་བྲིས།

**ཅ༥ ག་གམ་གསལ་བརྗོད་གཞི་གང་རུང་ཐོག་ཚུམ་ཡིག་ཅིག་བྲིས། (ཐོབ་ཆ་ཡང་ ༡༠)**

- ༡། རང་ཉིད་ཀྱི་དོ་སྦྱོང་། **ཡང་ན།**
- ༢། པོད་མིའི་སྐྱིག་འཇུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་ལ་ལྷགས་པའི་དམིགས་ལུལ།

**ཆ༥ ག་གམ་གསལ་སྦྱིར་བཏང་ཤེས་བྱའི་དྲི་བ་ཁག་ལ་ལན་བྲིས། (ཐོབ་ཆ་ཡང་ ༡༠)**

- ༡། པོད་མིའི་སྐྱིག་འཇུགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལངས་སྦྱོགས་གང་ཡིན་ནམ། (༡)
- ༢། བཅོན་བྱོལ་ནང་ཡོད་པའི་པོད་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་ཆེ་ཁག་གང་རུང་གཉིས་ཀྱི་མིང་བྲིས། (༡)
- ༣། པོད་མིའི་སྐྱིག་འཇུགས་ཀྱི་བཀའ་སློན་ལས་ཁྲུངས་བདུན་གྱི་བཀའ་སློན་རྣམ་པའི་མཚན་བྲིས།  
**ཡང་ན།** བཀའ་སློན་ལས་ཁྲུངས་བདུན་གྱི་མཚན་བྲིས། (༡)
- ༤། མང་གཙོའི་ལམ་ལུགས་ནང་མང་གཙོའི་ཀ་བ་གསུམ་དགོས་གལ་རྒྱ་མཚན་བྲིས། (༡)
- ༥། ལགོང་ས་ལྷུབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་ཐུགས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་བཞི་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།  
**ཡང་ན།** ལགོང་ས་མཚོག་ནས་ལྷག་ཚུམ་གནང་བའི་དཔེ་དེབ་དུག་གི་མཚན་བྲུང་བྲིས། (༡)
- ༦། པོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཤོས་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མིའི་གངས་འབོར་དང་ཡོང་ཁྲུངས་ཇི་ཡིན་ཁ་གསལ་བྲིས། (༡)

༤༽ ག་གམ་གསལ་དཔལ་འབྱོར་སྐྱིག་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཁག་ལ་ལན་གྲིས། (ཐོབ་ཆ་ཡང་ ༡༠)

༡། བོད་མིའི་སྐྱིག་འཇུགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་སོ་སོའི་ལོ་འཁོར་སྡོམ་ཚུལ་བཀའ་འཁྲོལ་འཆར་འབྲུལ་ལྷ་  
མཁན་དང་བཀའ་འཁྲོལ་གནང་མཁན་སྲུ་དང་སྲུ་ཡིན་ནམ། (༧)

༢། བོད་མིའི་སྐྱིག་འཇུགས་ཀྱི་དངུལ་ཚུལ་ལོ་མཚམས་ལྷ་ཚོས་གང་ནས་གང་བར་ཡིན་ནམ། (༡)

༣། རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་གནས་སྡོད་བོད་མིའི་དང་རྒྱངས་དཔུ་དངུལ་འབབ་ཚད། (༧)

བོད་མི་རང་ལོ་ ༡༥ སོན་པ་ཡན་གྱིས་ལོ་རེར་ཉིན་སྟོར་ ..... འབབ།

རང་ལོ་ ༦ སོན་པ་ནས་ ༡༩ བར་ལོ་རེར་ཉིན་སྟོར་ ..... འབབ།

༤༽ རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ནང་གནས་སྡོད་བོད་མི་ཕོགས་ཡོད་རྣམས་ཀྱི་རང་གི་རྩ་ཕོགས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་  
གང་དང་། རྒྱང་ཕོགས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་གང་ནས་གང་མང་བ་དེ་ངེས་ཅན་བསྲུ་དངུལ་ཕོགས་ཐོབ་བརྒྱ་  
ཆར་འབྲུལ་དགོས་སམ། རྩ་ཕོགས་དང་རྒྱང་ཕོགས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་གང་ཡིན་གྲིས་དགོས། (༧)

༥༽ བོད་མིའི་སྐྱིག་འཇུགས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཡོང་ཁུངས་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ། (༧)

༥༽ ག་གམ་གསལ་ཡིན་ཡིག་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར། (ཐོབ་ཆ་ཡང་ ༡༠)

His Holiness often describes himself as an 'ordinary monk.' For Tibetans, His Holiness is the glorious sun. He is a rare and unequalled leader who has been shouldering a nation and its people from the time he was sixteen years old. His Holiness is the peerless teacher who has been guiding Tibetans through every hardship, both personal and national.

In March 1959, His Holiness had to leave his homeland as a final resort to seek freedom for his people. From the first day he stepped into a life in exile, His Holiness has worked to protect his people, lead a political movement, and preserve the unique cultural identity of Tibet.

སར་མཚན་ལོ།



