

ཁ། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས། ༥༧ = ༡༠

གཤམ་གསལ་འདྲི་བ་རྣམས་ལས་ལྔ་ལ་ལན་གྱིས།

- ༡ བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་ཉི་ཤུ་ཅེ་བརྒྱད་པ་ལྷ་མོ་མོ་ལོ་གཉན་བཅན་སྐབས་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྒྲིགས་བམ་དང། རྟོན་འགའ་ཞིག་ཕྱག་ཏུ་སོན་པ་དེ་ཉིད་དན་མ་མི་ཐོག་ལྔའི་རྗེས་སུ་དོན་ཤེས་པར་འགྱུར་ཞེས་མི་ལམ་དུ་ལུང་བསྟན་བྱུང་བས། རྒྱལ་པོ་དེའི་མཚན་དང། དུས་རབས་གང་ཡིན་མཐོན་བར་གྱིས།
- ༢། མཁན་ཚེན་ཞི་བ་འཚོ་བོད་དུ་རྒྱལ་པོ་སྐུས་སྐྱབ་བྱངས་སམ། ཁོང་གིས་བོད་དུ་ཚོས་གང་དག་གསུངས་ཡོད་དམ།
- ༣། མཁན་སློབ་ཚོས་གསུམ་སུ་དང་སུ་ཡིན་ནམ།
- ༤། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་ནང་ཤིན་ཏུ་སྤྱིད་པའི་གཏུང་རབས་ལྔ་ཞེས་གྲགས་པའི་གཏུང་རབས་ལྔ་དེ་དེ་བཞིན་གྱིས།
- ༥། ལ་ལོང་ས་སྐྱ་སྤང་བཅུ་བཞི་བ་མཚོག་ནས་ཕྱི་ལོ་གཏུང་ལུགས་གཉིས་ཆབ་སྤྱིད་ཀྱི་སྐབས་འགན་བཞེས་པ་དང། སྐབས་དེར་ཁོང་གཏུང་གྲངས་རྗེ་ཙམ་ལ་ལེབས་ཡོད་དམ།
- ༦། ཚོས་རྒྱལ་མེས་དཔོན་རྣམ་གསུམ་སུ་དང་སུ་ཡིན་མཚན་གྱིས།
- ༧། བོད་རྒྱ་གཉིས་དབར་ཞི་བའི་གྲོས་མཐུན་དོན་ཚན་བཅུ་བདུན་ཞེས་པ་ཕྱི་ལོ་དང་ས་ཆ་གང་དུ་འཛོག་ཡོད་དམ།

ག། བྱང་ཚོས། ༥༧ = ༡༠

གཤམ་གསལ་འདྲི་བ་རྣམས་ལས་བཞི་ལ་ལན་གྱིས།

- ༡ རྗེ་སྟོན་གསུམ་གང་དང་གང་ཡིན་ཁ་གསལ་གྱིས།
- ༢། བྱང་ཚུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན། ཕྱི་ལོ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སློབ་ཅི་དགོས། དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྟོན་མི་དེ་བའི། སྤྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་ལྷན་ལག་ལེན་ཡིན། ཞེས་པའི་ཚིག་འབྲེལ་དང། ཚིགས་བཅད་འདིས་སུ་ཞིག་གི་བྱང་ཚོས་སྟོན་གསུངས་པ་ཁ་གསལ་གྱིས།
- ༣། དགོ་བ་བཅུའི་གོ་དོན་མཐོན་བར་གྱིས།
- ༤། བརྟེན་འབྲེལ་བཅུས་གང་ཡིན་གོ་དེམ་མཐོན་བར་གྱིས།
- ༥། བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ་སྟོན་བྱེད་ཀྱིས་ཤེས་ཚོད་ཅིག་གྱིས།

ང། དཔལ་འབྱོར་སྤྱིག་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་ཚང་མར་ལན་གྱིས། ༤

- ༡ བཅན་གྲོལ་བོད་མིའི་གཞུང་དུལ་འདུ་འགོད་དང། ལོ་ལོར་སྟོན་ཅེས་སོགས་ཀྱི་སྤྱིག་གཞི་ལ་ལེ་ལུ་ག་ཚོད་ཡོད་དམ། དེ་དག་དེ་དེ་བཞིན་གྱིས། ༡་༥
- ༢། བོད་མིའི་སྤྱིག་འཇུར་གྱི་ལོ་དེའི་དུལ་ཅེས་འགོ་འཇུར་དང་མཇུག་སྤྱིལ་གྱི་ཟླ་ཚེས་དབྱེ་མཚམས་མཐོན་བར་གྱིས། ༡་༥
- ༣། རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་དང་ཕྱི་རྒྱལ་གནས་སྟོན་བོད་མི་རྣམས་ཀྱི་དེས་ཅན་བསྐྱེད་དུལ་དང་ཕོགས་ཐོབ་བརྒྱ་ཆའི་འབབ་ཚད་གང་ཡིན་ཁ་གསལ་གྱིས། ༡་༥
- ༤། བོད་མིའི་སྤྱིག་འཇུགས་ཀྱི་ལོ་ལོར་སྟོན་ཅེས་བཀའ་འབྲོམ་གཏན་འབབས་གནང་མཁན་སུ་ཡིན་ནམ། ༡་༥
- ༥། བཀའ་འབྲུག་གསུམ་གྱི་ལོ་ལོར་སྟོན་ཅེས་བཀའ་འབྲོམ་གཏན་འབབས་གནང་མཁན་སུ་ཡིན་ནམ། ༡་༥

ལ། སྤྱི་འཇུག་གྲོས་ཚོགས།
 བ། སྤྱི་འཇུག་རྒྱན་ལས།

ཅ། སྤྱིར་བཏང་ལེས་བྱ། ༥༫ = ༡༠

གཤམ་གསལ་འདི་བཀའ་རྒྱུ་ལ་ལན་གྱིས།

- ༡། ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ཀྱི་དུས་སྐབས་འདིར་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་དྲ་ཐོག་མཛད་འཇུག་བསྐྱེད་པའི་ཁོངས་ནས་གསུམ་གྱི་མིང་མཚོར་བར་གྱིས།
- ༢། བོད་ཀྱི་མང་གཙོའི་ལམ་སྲོལ་གཏུག་དབུ་བརྟེས་སམ། ད་བར་ལོ་ག་ཚོད་ཕྱིན་ཡོད་དམ།
- ༣། ཉེ་སྔོན་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་རྒྱ་གར་གྱི་སྲིད་འཛིན་ལུང་བ་སྐྱེ་ཞབས་བྲམ་ལྷ་ལཱིའི་སྐྱེ་ཚེའི་འཕེན་པ་ཚོགས་ཏེ་ཐུགས་གསོའི་གསུང་འཇུག་ཞིག་བསྐྱེད་པ་དེ་སུའི་མཚན་ཐོག་བསྐྱེད་ཡོད་དམ།
- ༤། དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྲིད་བྱས་ལ་གཉིས་སྟེན་ཞེས་འབོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཁ་གསལ་གྱིས།
- ༥། བོད་མིའི་སྤྱི་བཟང་ལྷོ་གསུམ་གྱི་བཀའ་སྲོལ་ལས་ཁྲུང་ས་བདུན་གྱི་མཚན་དང་རང་དབང་ཅན་གྱི་ལས་ཁྲུང་ས་གསུམ་གང་ཡིན་གྱིས།
- ༦། ཡགོང་ས་ཡུལ་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་ཐུགས་བསྐྱེད་དམ་མཚའ་བཞི་གང་དང་གང་ཡིན་གྱིས།

ཆ། རྒྱན་སྤོད་ཡིག་རིགས། ༦

བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་དབུ་འཛིན་མཚན་ཐོག་ཏུ་རིང་མིན་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་ཟླ་བྱུག་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལུང་བྱིད་ལས་གཞི་ཞིག་གོ་སྤྱི་བཟང་གཉན་འཕེལ་བ་དེར། བྱེད་རང་ཞུགས་འདོད་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱ་བསྐྱེད་ས་གནས་རྒྱ་ལ་ཁ་གསལ་འབོད་པའི་སྟེན་ཞུ་འགོ་མཇུག་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་གྱིས།

༧། འཇུག་ཚེས། ༡༠ (དག་ཆ་དང་ཡིག་གཟུགས་གང་ཅིའི་ཐད་ཐུགས་སྦྱང་དགོས་རྒྱ།)

བོད་མིའི་སྤྱི་བཟང་ལྷོ་གསུམ་གྱིས་ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ ༡༩ ཡི་སྔོན་འགོག་དང་མང་ཚོགས་ལ་ངལ་སེལ་གྱི་ལས་འགུལ་ཇི་སྲིད་ཀྱི་གནས་རྒྱལ་ཞིབ་གསལ་ཡིག་འབྲུ་ ༩༠༠ ལས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གྱིས།

༨། བས་སྐྱེད། ༡༠ (ནང་དོན་དང་ཚོད་བྱེད་གང་ཅིའི་ཐད་ཐུགས་སྦྱང་དགོས་རྒྱ།)

གཤམ་གསལ་རྣམས་བོད་སྐད་ཀྱིས།

It seems worthwhile to say a few words about the value of generosity. Generosity is the most natural outward expression of an inner attitude of compassion and loving-kindness. When one desires to alleviate the suffering of others and to promote their well-being, then generosity-in action, word, and thought-is this desire put into practice.

It is important to recognize that "generosity" here refers not just to giving in material sense, but to generosity of the heart. As such, it is closely connected to the virtue of forgiveness. Without generosity of the heart, genuine forgiveness is impossible.

དགེ་ལེགས་འཕེལ།

3) གཤམ་གསལ་བརྗོད་གཞིའི་སྤྱི་ཚུལ་ཡིག་ཅིག་གིས། (ཡིག་འབྲུ་ ༥༠༠ ལས་མི་ཉུང་བ) (༡༠)
 ངའི་མི་ཚའི་འགྲུར་བ། ཡང་ན། ངའི་སྤྱི་ཚུལ་བའི་ལས་འགན།

4) གཤམ་གསལ་སྤྱི་རབ་ཏུ་འཕེལ་བའི་ཕྱི་ལོ་ལ་ལན་གིས། (༥x3=15)
 1) བོད་གཞུང་གིས་དབར་འཇམ་སྤོང་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་སུ་ཞུགས་ཐེངས་གཞི་གནང་ཡོད་ལོ་ཚིགས་ངོས་ཟུང་།
 2) སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ལ་སྐྱེ་འབྲེང་བཅུ་བཞི་བ་ཚེན་ལོ་མཚོ་གཞི་ཡོངས་འཛིན་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་མཚན་གིས།
 3) བོད་ལ་མིང་གཞན་གང་ཡོད་དམ། གསུམ་གིས།
 4) རྒྱ་དབུགས་མཚོ་གཞི་གཉིས་རེ་རེ་ནས་ངོས་འཛིན།
 5) བདེན་ཚིག་སློན་ལས་ལྷགས་ཚུལ་མཛད་མཁན་སུ་ཡིན་ནམ།

5) གཤམ་གསལ་དཔལ་འབྱོར་སྤྱི་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱི་ལོ་ལ་ལན་གིས། (1+3+3=70)
 1) བཅོམ་བྱོལ་བོད་མིའི་གཞུང་དངུལ་འདུ་འགོད་དང་། ལོ་འཁོར་སྡོན་ཚེས། དངུལ་ཚེས་སྤངས་འཛིན་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་གཞི་
 རོན་ཚན་ 70 དངུལ་ཚེས་ལོ་མཚམས་ཀྱི་ནང་གསེས་གསུམ་ཡོད་པ་གིས།
 2) གཞུང་འབྲེལ་ལས་དོན་ཐོག་སྤྱི་འདོན་ཞུ་ཡིག་ནང་གང་ཡོད་དགོས་པ་དང་། ཚོགས་མཚན་སུའི་གནང་གི་ཡོད་དམ།
 3) རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་དང་གྱི་རྒྱལ་གནས་སྡོད་རྣམས་ཀྱི་ངེས་ཅན་བསྐྱེད་དུལ་ལོགས་ཐོབ་བརྒྱ་ཚའི་འབབ་ཚད་ཇི་ཡིན་གིས།

6) གཤམ་གསལ་ཨིན་ཡིག་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར། (10)

Dharamsala is a famous hill town, flourishing under the foothills of majestic Dhauladhar ranges. The relationship between this small hill town and Tibet is very unique. In 1949 after successful establishment of the Communist Party of China, the very first thing the Communist Chinese government did was to invade Tibet. Due to the Chinese occupation the Tibetan spiritual leader HH The Dalai Lama and few thousand Tibetans were forced to flee Tibet in 1959 and sought shelter in India, Nepal and Bhutan. The Government of India under the able leadership of Pt. Nehru welcomed HH and the Tibetan refugees with open arms. Initially, HH The Dalai Lama was accorded the Birla House in Mussoorie, another hill station as his temporary abode. But later HH the Dalai Lama moved to The Swarg Ashram in Dharamshala in 1960. Since then, it became His permanent residence. As His Holiness's permanent residence this little sleepy town gradually became a hot tourist destination around the world. Besides His Holiness's residence, the Central Tibetan Administration is also established here. This is the highest governing body, which administers the welfare of the Tibetan Refugees in Exile.