



༄༅། བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་གི་ལས་བྱེད་འདེམས་རྒྱགས་ཇི་ཤོག

གནས་ཤིང་། བྱང་ལོ་ལས་རྒྱགས་། རྒྱགས་གཞི་ བོད་ཡིག ཡང་ཐོབ། ༡༠ ལྷན་ལྷན། ༣་༠༠

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༡༧

༡། གཤམ་གསལ་བད་སློབ་ཇི་བ་ལས་གང་རུང་ ༥ ལ་ལན་གྱིས། ༩ x ༥ = ༡༠

༡། དང་སློབ་འཇུག་ལ་ལྷ་དཔེ་མཚོན་དང་བཅས་ཉེ་གྱིས།

༢། བྱ་བྱེད་ཐ་དང་ལ་དང་ཐ་མི་དང་ལའི་དབྱེ་བ་དཔེར་བརྗོད་དང་བཅས་ཉེ་གྱིས།

༣། ལ་དོན་ལ་འཇུག་ལའི་རྣམ་དབྱེ་གང་དང་གང་ཡོད་དོས་ལུངས།

༤། ཨི་ལྷན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་དོས་བཟུང་སྟེ་དཔེར་བརྗོད་རེ་གྱིས།

༥། སྤང་རང་དབང་ཅན་དང་། གཞན་དབང་ཅན་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།

༦། སློབ་འཇུག་རྒྱགས་གྱི་དབྱེ་བ་དང་འཇུག་ལའི་དཔེར་བརྗོད་རེ་གྱིས།

༧། ཚིག་སྤང་ཞིང་སོགས་ལས་ཅིང་གི་འཇུག་ཚུལ་དཔེར་བརྗོད་རེ་གྱིས།

༨། གཤམ་གསལ་བོད་གྱི་རྒྱལ་རབས་ཇི་བ་ལས་གང་རུང་ ༥ ལ་ལན་གྱིས། ༩ x ༥ = ༡༠

༡། བོད་རང་བཅོན་ཡིན་ལའི་སྐབ་བྱེད་བཞི་གྱིས།

༢། བོད་གྱི་ས་འབྲེལ་ཁྲིམ་མཆེས་རྒྱལ་ཁབ་བཞིའི་མིང་གྱིས།

༣། ལ་རྒྱལ་བ་སྐྱེ་འབྲེང་རིམ་བྱོན་གྱི་མཚན་གོ་རིམ་མ་ལོར་བ་གྱིས།

༤། བོད་གྱི་ཚུ་བོ་ཚེན་པོ་བཞིའི་མིང་གྱིས།

༥། ཚོས་བརྒྱད་ཚེན་པོ་བཞི་དང་། གཡུང་བྱང་བོན་བཅས་གྱི་སོལ་འབྲེད་དང་དེ་རྣམས་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།

༦། བོད་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ཚོས་རྒྱལ་མེས་དཔོན་རྣམ་གསུམ་དོས་བཟུང་སྟེ་གང་རུང་གཅིག་གི་མཛད་རྗེས་མདོ་ཅན་གྱིས།

༩། གཤམ་གསལ་ཚོམ་ཡིག་གི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ཡིག་འབྲུ་ ༣༠༠ ལས་མི་ཉུང་བའི་ཚོམ་ཡིག་རེ་གྱིས། ༣༠

༡། སོལ་རྒྱན་དང་དེང་རབས་གྱི་ཤེས་ཡོན་དབང་འཇུག་ཆས་གྱི་གཤམ་གནད་དང་ཁྱད་པར་ཇི་ཡོད་གྱིས།

3) བྱིད་རང་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ཡིན་པ་ཆ་བཞག་སྟེ། རྣམ་སྲིད་བྱུང་ཚེ་མཚན་ཐོག་ཉེ་ཆར་ཆར་ཞོད་ཀྱིས་རྒྱུན་བས་ས་གནས་སུ་རྩོམ་དག་པ་ལ་འཕྲོད་མཐུན་འགྱུར་ཡོང་བའི་ཞུ་ཡིག་ཅིག་བྲིས།

ང) གཤམ་གསལ་ནང་ཚོས་ཟླ་བ་ལས་གང་རུང་གཉིས་ལ་ལན་བྲིས།  $4 \times 3 = 12$

1) རྣམ་པ་ཞེས་པའི་གོ་དོན་གང་ཡིན་དང་། རྣམ་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ལྟ་བུ་དང་སྲོད་པ་གང་ཡིན་བྲིས།

2) མར་ཕྱིན་བྱུག་འོས་བཟུང་ནས་དེ་དག་ལ་འགྲེལ་བཤད་མདོར་ཅན་ལྟར་བྲིས།

3) བཀའ་འགྱུར་དང་བསྟན་འགྱུར་གཉིས་ལ་ཁྱེད་པར་གང་ཡོད་དང་། དཔེ་མཚན་རྟེན་བྲིས།

ག) གཤམ་གསལ་སྒྱིར་བཏང་ཤེས་བྱའི་ཟླ་བ་ལས་གང་རུང་གྲུ་ལ་ལན་བྲིས།  $3 \times 4 = 12$

1) བཅོམ་སྲོལ་བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་གི་མང་གཙོའི་ཀ་བ་གསུམ་གང་དང་གང་ཡིན་ལས་འགན་དང་བཅས་བྲིས།

2) ད་ལྟའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་གཞོན་ཡིན་པ་དང་། དེའི་ཁོངས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཇི་ཡིན་བྲིས།

3) བཅོམ་སྲོལ་བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་གི་དམིགས་ཡུལ་གཉིས་གང་དང་གང་ཡིན་འོས་བྲིས།

4) གཉིས་སྐབས་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྲིད་བྱུས་ཞེས་པ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཟེར་རམ།

5) བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་གི་སློབ་ཚན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་མིང་གི་མིང་གོ་རིམ་བཞིན་བྲིས།

6) རང་དབང་ཅན་གྱི་སྡེ་ཚན་གྱི་ལས་ཁུངས་ཁག་འོས་བཟུང་སྟེ། དེ་དག་གི་འགན་དབང་གང་ཡིན་འདྲི་དགོས།

7) ཨ་རིའི་གཞུང་ནས་བོད་ཐོག་འཛིན་པའི་སྲིད་བྱུས་ཞེས་པ་གང་ཡིན།

**མ) གཤམ་གྱི་ཨིན་ཡིག་དུམ་ཚན་བོད་སྐད་བྲིས་ཤིང་དགོས། 12**

As a human being, finding ways to promote human values such as compassion, forgiveness, tolerance, contentment and self-discipline. Even people who have no religious belief can benefit if they incorporate these human values into their lives. I refer to such human values as secular ethics or universal values.

As a Buddhist monk, finding ways to promote religious harmony and understanding among the major religious traditions of the world.

I am a Tibetan and as the 'Dalai Lama' is the focus of the Tibetan people's hope and trust. Therefore, I'm committed to preserving Tibetan language and culture, the heritage Tibetans received from the masters of India's Nalanda University, while also speaking up for the protection of Tibet's natural environment.

To work for the revival and preservation of the Ancient Indian Nalanda knowledge among young Indians and the world at large. I have been a firm advocate of the workings of the mind and emotions, which provides the technique of mental training, such as meditation, are of great relevance today.