

ཀུལ་གཞུང་གི་གཡོག་ལྷན་ཚོགས།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ ལོའི་འཕུག་གི་གཡོག་ཚོས་ཀུགས།

ཚོས་ཀུགས་དབྱེ་ལྟ། : སྤྱིར་བཏང་།

- དི་ཤོག་ནང་པ : རྫོང་ལ།
- ཕྱི་ཚེས : ༢༢/༡༡/༢༠༡༠
- སྐྱུགས་བསྐྱོམས : ༡༠༠
- རུས་ལུན : ལུ་ཚོད་ ༩
- དི་བརྟུག་གི་འི་རུས་ལུན : ལྷན་མ་ ༡༥

སྤྱིར་བཏང་བཀོད་རྒྱ།

༡. འབྲི་ཞི་འགོ་མ་བརྩུགས་པའི་ཉེ་མ་ ལྷན་མ་ ༡༥ གི་རིང་ལུ་ དི་ཤོག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་སྟེ་ལྷ། ལན་འབྲི་ཞི་འདི་དོན་ལུ་ རུས་ལུན་ ལུ་ཚོད་ ༩ ཡོད།
༢. ལན་ཤོག་ནང་ ལྷོད་རའི་དོན་ལུ་མཁའ་ལོ་མེ་མེད་ མ་གཏོགས་ མིང་འབྲི་མི་ཚོགས། དེ་འབད་ལུ་ལས་ དོན་ལུ་མཁའ་ལོ་ མ་བཟུང་པར་བྲིས།
༣. དི་ཤོག་འདི་ནང་ དི་བའོངས་བསྐྱོམས་རྒྱུ་ཡོད། དི་བདང་པ་ འབྲི་ཚུ་མ། དི་བགཉིས་པ་ གཏང་ཡིག། དི་བགསུམ་པ་ བསྐྱུལ་དོན། དི་བབཞི་པ་ ལྷན་ལུ་ལྷན་པའི་གྲོ་ལུ་ དི་བལྷ་པ་ མོ་བལེན་ལུ། དི་བརྟུག་པ་ ལྷན་ལུ་ལུ་ཡིན།
༤. འབྲི་ཚུ་མ་དང་ གཏང་ཡིག་གཉིས་ལུ་ དི་བའི་དོན་ཚན་གནད་མ་འཁོད་པ་ལས་ རང་གིས་ ག་ཤེས་མི་འདི་ རེ་རེ་གནད་མ་འཁུབ་སྟེ་ འབྲི་དགོ།
༥. དི་བལུ་ འབྲུ་བལྱུ་ལུ་མ་སྟོད་པར་ དི་བའི་ཨང་གངས་དང་ འབྲི་ལུ་ལན་ལུ་ རིང་མངས་མ་འབད་འབྲི་དགོ།
༦. དི་བའི་ལན་ལུ་ ལན་ཤོག་ནང་ མ་གཏོགས་དི་ཤོག་ནང་ འབྲི་མི་ཚོགས།
༧. དི་བའི་བཀོད་རྒྱ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་དགོང་འདི་གལ་ཚེ།
༨. དི་བའི་ཤོག་གངས་ གར་ཚང་མ་འབད་ཡོད་མེད་ ཤོག་གའི་ཨང་གངས་བཟུག་དབྱེད་འབད་དགོ།

འོག་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་འབྲི་ཚོམ་གྱི་དོན་ཚན་གཉིས་ལས་ གཅིག་གཤམ་མཁུ་བ་སྟེ་ ཚིག་འབྲུ་༣༠༠ ལས་མ་ལྟགས་འབད་བྱིས།

(འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ ཚུག་དང་ཤད། ཡི་གུ་འབྲེ་བ་དང་སྦྱོར་བ། ཚིག་མཚམས་དང་དོན་མཚམས། ཚིག་གི་ཉམས། རྒྱབ་རྟེན་གྱི་ར་ལུངས་ཚུ་ ཚུད་དགོ།)

༧ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ལྷི་མ་ཚང་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་དང་འཕྲད་པ་ད་ རྒྱང་ཀྱུ་ཚིག་ལས་མེད་པ་མ་ཚད་ དཔལ་འབྱོར་རྒྱ་སྟོབས་ གཅི་གི་འབྲུག་ལས་འབད་རུང་ ད་ལྟོ་ཡར་རྒྱས་འབྱོར་བའི་བསྐྱེད་འབད་མ་ཅིག་རུང་ འོ་ལྷར་བཞིན་ཏུ་ ལྷ་བཤམ་ལུ་སྦྱོང་ཐོག་ལས་བཅད་དེ་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་འོང་མི་འདི་ རྒྱ་མཚན་ གཅི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་ན་དང་ མ་འོངས་པ་ལུ་ཡང་ ལྷ་བཤམ་ལུ་ཚུ་ ད་ལྟོ་བཟུམ་སྟེ་རང་ འོང་བཟུག་དགོ་པ་ཅིན་ གཞུང་དང་མི་སེར་གྱི་ཁ་སྲུག་ལས་ འབད་དགོ་པ་ གཅི་རང་འབྲུག་ག་ རྒྱུད་རའི་བསམ་འཚར་ཚུ་བཟུགས་ཏེ་ བྲིས།

ཁ འབྲུག་ལུ་ ཚང་ལས་བརྟེན་ཏེ་ མི་མང་ལུ་ འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ ལེ་ཤ་ཅིག་རང་འབྲུང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མས། རྒྱུད་ཀྱིས་འབད་ བཅེན་ དེ་བཟུམ་མའི་དཀའ་ངལ་གི་རྒྱ་སྟེན་ གཅི་ལོ་ གཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་འབྲུང་མ་ཡིན་ན་ དེ་འབྲུག་ལས་འཚར་དང་བཅས་བྲིས།

འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་གཏང་ཡིག་གི་དོན་ཚན་གཉིས་ལས་ གཅིག་གཤམ་མཁུ་བ་སྟེ་བྲིས།

(གཏང་ཡིག་འདི་ནང་ ཚུག་དང་ཤད། ཡི་གུ་འབྲེ་བ་དང་སྦྱོར་བ། ཚིག་མཚམས་དང་དོན་མཚམས། གཏང་ཡིག་གི་འབྲི་བཀོད་ཚུ་ཚང་དགོ།)

༧ རྒྱུད་ཀྱི་པམ་གཉིས་ གཞུལ་མ་སྐྱེད་གིས་གནས་ མཐའ་བུར་ལུ་སྡོད་མི་ཅིག་ཡིན་པའི་ཁར་ ཚེས་ཡོན་ཏན་ཡང་ མ་ལྟ་བུ་མི་ཅིག་ཡིན་མས། འདི་ འབད་ནི་དེ་གིས་ འོང་གཉིས་ཀྱིས་ ཞི་གཡོག་ཚེས་རྒྱུགས་ཀྱི་རྫོང་ལས་ གཅི་ཡང་མི་ཤེས་པ་ལས་ **རྒྱུད་ལུ་མོ་ བསོད་ནམས་ཡིན་མ་བཟོ་སྟེ་** རྒྱུད་རའི་པམ་གཉིས་ལུ་ འོག་གི་གནས་ཚུལ་ཚུ་བཟུགས་ཏེ་ གཏང་ཡིག་ཅིག་བྲིས།

- ✓ ཞི་གཡོག་ཚེས་རྒྱུགས་ཟེར་མི་འདི་ གཅི་ཡིན་ན་
- ✓ འདི་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་དགོ་པའི་དོན་དག་ གཅི་ཡིན་ན་
- ✓ འདི་ནང་ལས་མཐའ་འབྱོར་བཅེན་ ལེ་པན་ གཅི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་
- ✓ ཚེས་རྒྱུགས་འདི་འགོ་འབྲེན་འཐབ་སའི་ས་གནས་ གཏེ་ལུ་ཡིན་ན་
- ✓ ཏུས་ཚོད་ནམ་ལོག་པ་ཡིན་ན།)

ལ རྒྱུད་ སྐལ་བཟང་ཡིན་མ་བཟོ་སྟེ་ རྒྱུད་གྱི་མི་ཚོ་འདི་ནང་ རྣམ་ཡང་བརྗེད་མ་བུ་བཤའི་གནད་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ ཚརྟེན་གསལ་ ཡི་གྲ་ཅིག་གིས།

དྲི་བ་གསུམ་པ།

བསྐྱེད་དོན་འཕྲི་ལེ།

སྐབས་ ༡༠

འོག་ལུ་བཤོད་དེ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་འདི་ གྲུག་གསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཅིག་ཡིན། རྒྱུད་གྱིས་ དོན་ཚན་འདི་ གཅིག་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་ན་ ལོགས་ བོམ་འབད་ལྷན་ཞེན་ལས་ བརྒྱད་དོན་བཏོན་ཏེ་ ཚིག་འབྲུ་ ༢༠༠ འབད་མི་དོན་མཚམས་ཅིག་གིས།

༩ བུམ་ཐང་རྫོང་ཁག་ ཚེས་འཁོར་བསྟོན་ཚེད་འོག་ལུ་ ཨམ་སྐུ་གཉེན་རྒྱབ་སྟེ་ མངལ་ནང་ཨ་ལོ་འཕོ་དང་པ་ཆགས་པ་ད་ གཙང་ལྷན་ ཟེར་ ལྷུས་གསོལ་འབད་སྟོལ་ཡོད་མི་དེ་ ད་ལྟོ་ལེ་བར་ན་ཡང་ འབྲུག་གི་ལམ་སྟོན་དང་ གོམས་གཤིས་བཟང་པོ་ཅིག་སྟེ་ ལག་ལེན་འབབ་བཞིན་ ཏུ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

དེ་ཡང་སྟེ་སའོ་ ༤༦ ལང་མི་བདེ་ཚེན་གྱིས་བླ་གསལ་འབད་མི་ནང་ མོ་ཉེ་མ་སྟེ་སའོ་ ༡༢ ལང་མ་ད་ མོ་གི་མངལ་ལུ་ཨ་ལོ་འཕོ་ དང་པ་ཆགས་པ་ཅིག་ མོ་རའི་ཨ་ཞེ་མོ་ལུ་སྐབ་པའི་འཕལ་ལུ་ ཨ་ཞེ་མོ་གིས་མམ་གཉིས་ལུ་སྐབ་ད་ བམ་གཉིས་གྱིས་ དེ་འཕྲོས་ལས་ ཕྱིས་པ་ལས་ གཟུང་སྐར་རྒྱ་བཟོ་ཞེན་ལས་ མོ་རའི་གཉེན་ཉེ་མ་ད་ ཚརྟེན་ཚུ་གེར་མཚོན་མ་སྟེ་འཕོ་སྟེ་ ལྷུས་གསོལ་དེ་ལྷན་བསངས་དང་བཅས་པ་སྟེ་ འཕོ་བཟུགས་ཅི་ཟེར་ཡིན་པས།

མོ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ དེ་བསྐྱང་མན་འམ་དང་ ལྷག་པ་གཉིས་ཆར་ ཡོངས་གྲགས་ཅན་གྱི་དམག་དཔོན་ སྤོང་གོས་རྒྱལ་པོ་དང་ ཁོ་ གི་བཟུན་མོ་ལུ་དཔྱེ་བཞག་སྟེ་ བསྟོན་བཟུགས་གྱི་སྐྱེ་ཚིག་འཕེན་མ་མཚན་ དེ་ཁར་འཛོམས་མིའི་ཕམ་དང་ གཉེན་ཉེ་མ་མཚོན་མ་རྒྱུ་གིས་ ཁ་དར་ བཏགས་ཏེ་ སྟོན་འདེབས་བཟུང་ཅིག་སྟེ་ བཞེས་སྟོལ་ལ་ཟེར་མིའི་སྐྱེ་ཚིག་འཕེན་ཏེ་ ལྷག་པ་དང་ཨམ་སྐུ་གཉིས་ བོར་པ་གཅིག་ནང་ལས་ ཆང་རུབ་ འབྲུང་བཟུགས་ཞེན་ལས་ དེ་གསལ་བརྒྱུད་ལོགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཅིག་གིས་ བོམ་ནང་ཡོད་མི་ཨ་ལོ་དེ་ལུ་ སྐྱེ་ཚིག་དང་བཅས་པ་སྟེ་ འཕྱོན་ལོགས་ འབད་པ་ཡིན་ཟེར་ཡིན་པས། སྟེ་སའོ་ ༥༢ ལང་མི་དབང་མོ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ཨ་ལོ་འཕོ་རིང་ཐུང་འདི་ སྐྱེ་ཚིག་མི་དེ་གི་ སྐྱེ་ཚིག་ལུ་ རགས་ལས་དགོལ་ལས་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་མི་ཅིག་གདམ་ཁམ་རྒྱབ་པ་ཅིན་ ཨ་ལོ་དེ་གིས་ཡིན་ཟེར་བཤད་པ་ཡིན་པས།

ཚེས་འཁོར་རྒྱལ་གསང་ལ་གིས་སྐབ་མི་ནང་ ཚེས་འཁོར་བསྟོན་གྱི་མི་སེར་རྒྱུ་གིས་ ཨམ་སྐུ་ཨ་ལོ་འཕོ་དང་པ་ཆགས་མི་དེ་ གྱིབ་ལྷགས་ ཡོད་པ་སྟེ་བཟེ་འཛོག་འབད་བལུ་བརྗེན་ ལྷུས་གསོལ་མ་འབད་བ་ཅིན་ ཨམ་སྐུ་དེ་གཞན་གྱི་ཕྱི་མ་ནང་ འཇུལ་མི་བཟུག་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ལྷུས་ གསོལ་འབད་དགོལ་འདི་ཁག་ཆེ་ཟེར་ཡིན་པས།

གལ་སྲིད་ལམ་སྲུ་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་པོ་གོང་ལམ་གསལ་སྟོན་འབད་ནི་མེད་པ་ཅིན་ ལྷུས་གསོལ་དེ་ ཁོང་རའི་མོ་སྲུན་གྱི་རྒྱལ་པོ་དང་ ཡང་
 ཅིན་ རོ་སྲུལ་གཞན་ ལས་མི་སྡེ་འཛུལ་ཐོག་ལས་འབད་དགོཔ་ད་ དེ་མིན་གཡུས་གྱི་ཟུར་ལར་སྲུལ་ཅིག་སོམེར་བཟོ་སྟེ་ ལཱ་ལོ་མ་སྲུལ་ཚུན་
 ཚོད་དེ་ནང་སྟོད་དགོལ་ཡིན་ཟེར་བཤད་པ་ཡིན་པས། ཚོས་འཁོར་སྟོད་གྱི་མི་སེར་ཚུ་གིས་འབད་བཅིན་ ཁོང་རའི་ལམ་སྟོལ་དེ་ ཉམས་མ་བཟུག་
 པར་ འཕྲོ་མ་བྱུང་དེར་རྒྱུན་འཛིན་འབད་ནི་གི་རེ་བ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པའི་གནས་ཚུལ།

རྩིབ་བཞིལ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་འབྲི་སྟོན་བ།

སྐྱག་ལམ་ ༡༠

འོག་གི་རྩིབ་ཀ་ དང་ ལ་ གི་ལན་ཚ་ཚང་འབྲི་དགོ།

ཀ། སྐད་ཡིག

སྐྱག་ལམ་ ༡/༢x༡༠=༥

འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་བཞེད་ཚིག་ཚུ་ནང་འཛུལ་འཛུལ་ལམ་ ༡༠ ཡོད། དེ་ཚུ་ཚོང་ཁའི་སྐབ་ཐངས་དང་འབྲིལ་ཏེ་ བཅོལ་རྒྱབས།

༡. དེ་གི་མཚན་དབང་ལྷན་ཟེར་ལུ་ཡིན།
༢. དྲག་ཤོས་གྱིས་སྐབ་མི་འདི་ ང་གིས་གསལ་ནོ།
༣. བྱིམ་ནང་རིམ་འགོ་རྒྱབ་ད་ཇ་འབད་དགོ།
༤. རྒྱལ་པོ་དང་མ་ད་ གནས་མོ་གིས་ ལྟོ་བཅོ་ ཚོད་མ་འབད་སྟེ་བཞག་ལུག།
༥. བཟུང་འབྲོལ་ད་ ཅ་ལ་པག་ཀ་ཅིག་མཐོང་ཅི།

ཁ། ཡིག་འབྲི་སྟོན་བ།

སྐྱག་ལམ་ ༡x༥=༥

འོག་ལུ་ཡོད་པའི་དོན་མཚམས་གྱིས་སྟོང་འདི་ནང་ལུ་ འབྲེལ་སྦྱར་ ལྷག་བཅས་ ལ་དོན་ འབྲུང་ལུངས་ ཟེད་སྐྱའི་ཟུང་གྱི་ཐོབ་ལམ་ཚུ་ ལང་
 གངས་དང་འབྲིལ་ཏེ་ བཅུགས་ཞིན་མ་ལས་ ལན་ཤོག་ནང་འབྲི་དགོ།

- ༣ ང་བཅས་རའི་དཔལ་ཚོས་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ མི་ལོ་བརྒྱ་སྟོང་གི་ཏེ་མ་ ༡ — རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ ༢ — འོག་ལུ་མ་ཚུད་པར་
 རང་དབང་རང་བཅོན་གཙང་མའི་ ཐོག་ ༣ — སྟོད་ཡོད་པ་མཚན་ འདི་ནང་གཞན་མི་ རྒྱལ་སྟོན་འབངས་གསུམ་ཡང་འོག་མ་
 ༤ — གོང་མ་ལུ་གསུམ་ཞབས་དང་ གོང་མ་གིས་འོག་མ་ལུ་བཅེ་བས་བསྐྱུངས་ ༥ — རྒྱལ་ཁབ་ འདི་ནང་ཏེ་མ་ལམ་བཟང་པོ་དང་
 སྲུལ་བུ་དམ་པ་ཚུ་གིས་ མཚན་དེ་ཡོད་པའི་ ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ལམ་སྟོལ་ཚུ་ ལ་ཅོ་ཅིག་ཡང་མ་ཉམས་པར་ འཛུལ་གྱིང་ནང་
 ད་ཟླེབས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ལུ་ འགྱུར་ཏེ་ཡོད།

འོག་ལུ་མགོ་དེ་ཡོད་པའི་ ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ ལོགས་ཤོམ་འབད་ཕྱག་ཞིན་མ་ལས་ དི་བཅུ་གི་ལན་བྲིས་

༣ མི་དབང་ཞིང་ག་ཤེགས་དམ་པ་འདིགས་མེད་དོ་ཨིན་དབང་ཕྱག་མཚོག་ ཉེན་མཚན་མེད་པར་ གཞུང་སྲོད་གི་ཕྱག་ལཱ་གནང་མ་ལས་ཕྱགས་
ངལ་ཏེ་ ཉེན་མཚན་ཕྱག་ལཱ་གནང་པར་ དོ་ཚང་ལཱ་ཁར་བྱོན་ཏེ་ རྒྱལ་ཚལ་གྱི་ཉེ་འདབས་ལུ་ གསོལ་ཇ་བཞེས་ཏེ་བཟུགས་བཟུགས་པར་ རྒྱག་
ཅིག་གིས་ འུང་ ཟེར་བའི་སྐྱོད་དང་བཅས་པ་འབད་ མཚོངས་འོང་རུག་ དེ་འཕྲོ་ལས་ ཕྱག་ལུ་མི་དེ་གི་ཨ་པ་རིག་འཛིན་གྱིས་ དཔལ་ཉུགས་
འབལ་མ་ཅིག་ ཕྱི་བསྐོར་མ་འབད་གཞུགས་ད་ རྒྱག་དེ་གཉིས་དུ་མ་རྒྱབ་བཏང་ད་རུག་

དེ་གི་ཨ་པ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ཕྱག་ལུ་མི་ཚུ་ གེར་ཉུ་ལས་པ་མ་ཚང་ མི་དབང་ཞབས་ཡང་ ཕྱགས་ངལ་རངས་ཏེ་ འོག་བེམ་ཕྱག་ལུ་ཕེབས་ཅིག་
གསོལ་རས་དཔུལ་གྱིས་ འབྲུམ་གཉིས་གནང་རུག་

དེ་ལུ་ང་ཡང་ཉུ་ལས་ཏེ་ “ ཨ་པ་ རྩོད་གྱིས་འཁྲོད་རའི་ལུས་སྟོག་ལུ་ཡང་འཛེམས་པ་མེད་པར་ དེ་བཟུམ་མའི་སློང་སྟོབས་ག་དེ་སྟོབས་ཅེ་?
”ཟེར་དྲིས་བའི་ལན་ལྷན་

ཨ་པ་གིས་ “ བུ་འཁྲོད་གྱིས་ག་ཅི་སྐབས་སྟོ་? དཔེར་ན་ རྒྱག་བྲེ་གང་གི་སྐྱེག་ལས་ རྒྱག་དོག་ག་ཅིག་ཐོན་འགྲོ་བར་གཞོན་པ་ག་ཅི་ཡང་
མེད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ང་བཟུམ་མའི་མི་ཉུམ་རུང་ཅིག་གི་བལྟ་བུ་ལྟོ་འགྲོད་བསྐྱེད་དགོ་པ་མེད། ང་བཅས་ར་འབྲུག་གི་མི་སེར་ཚུ་གི་ བཟུ་བའི་མིག་ཏེ་ཟེར་
རུང་ མཚོ་བའི་དོན་ཉིང་ཟེར་རུང་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཡིན་མ་ལས་ ག་དེམ་ཅིག་འབད་ མི་དབང་ཞབས་ཀྱི་ སྐྱོ་སྟོག་ལུ་བར་
ཚད་བྱུང་པ་ཅིན་ ང་བཅས་ར་ཚུ་ བུ་མོ་མེད་པའི་བྱི་འུ་རུང་ མགྱུ་རིལ་རིལ་འབད་ རང་མགོ་ཐོན་མ་རྒྱུགས་པར་ལུས་ནི་དེ་ཉེན་ལག་སྟོམ་འདུག་
དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ སྐྱེས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ཤི་ནི་འདི་ཚར་ཅིག་མ་པ་ལས་རང་འོང་ནི་ཡིན་པས་ ཤི་མ་ཐང་ཅིག་ལུ་ རང་གི་གོང་མ་དང་ རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཤི་རྒྱུགས་པ་ཅིན་ ཤི་ཐངས་དྲག་ཤོས་ཅིག་འདི་ཡིན་པས་མེན་ན། ” ཟེར་སྐབ་དང་ག་ཅིག་ཁར་ ང་ལུ་ཡང་ “འཁྲོད་རང་ག་
དག་འཕམ་ཏོ” ཟེར་ ཉི་རུ་སྟོང་ཕྱག་ ༤༠ ཕྱིན་ཡི།

ང་ནི་ག་ཞོན་པའི་སྐྱུང་བ་འབད་ནི་དེ་གིས་ བྱང་ཕྱང་ར་ སྐྱུམ་འཁོར་ བུ་ཡེག་ ཉི་རོ་རྣོན་དེ་ཟེར་མི་དེ་ ཉོ་བདའ་སྟེ་ འགྲོམ་ཡིན་ཟེར་
ཕྱག་སྟོམ་ཅིག་གུ་འཁྲོད་པ་ཅིག་ རྒྱུན་ལས་མར་ཚོབ་རིལ་མ་ཅིག་ བྱང་ཕྱང་ས་རང་ དེ་གི་དཔུལ་མཚན་འདི་
དུང་ ཟེར་བའི་སྐྱོད་དང་བཅས་པ་འབད་ ཅོག་སྟོམ་གུ་ རིག་པ་ཅིག་ རྒྱུ་ཚོད་བཟུམ་ད་ རྩོ་བའི་རྒྱུ་ཚོད་ ཉ འཁྲོད་དེ་ རྒྱར་མ་ ༡༥ ལངས་སོ་
རུག་

ཡིན་རུང་ དཔུལ་མཚན་བཟུངས་པའི་ན་རྒྱག་དེ་ལས་ལྷག་པའི་ མི་ཚོ་འདི་ནང་ སེམས་ཁར་ནམ་ཡང་བཟུང་མ་རྒྱུགས་པའི་དགའ་བདེ་
ཡོན་ཏན་སྟོམ་ཅིག་ བསོད་ནམས་དཔལ་འབྱོར་གྱིས་སྟོབ་རུག།

འོག་གི་དྲི་བ་གེ་རའི་ལན་རྒྱབ་དགོ། ལྷག་མ་གྱི་ཐོབ་ལམ་ཚུ་ དྲི་བ་མེ་མེད་མཐའ་མར་བཀོད་དེ་ཡོད།

1. ལྷག་མ་ཚེངས་འོང་མ་དུ་ གཉིས་དུ་མ་རྒྱབ་བཏང་མི་འདི་ ག་གི་ལམ་སློབ་? (2)
2. རིག་འཛིན་གྱིས་ ཁོ་རའི་སྲོག་ལུ་ཡང་མ་འཛོམས་པར་ མེམས་ཅན་ལྷག་བསད་དགོ་པའི་དོན་དག་ ག་ཅི་ཡིན་ནུ་? (2)
3. ལྷུ་མ་འཁོར་ སུལ་ག་ ཉི་རོ་རྣམ་ཅད་དེ་ རྒྱག་ལས་མར་ཐབ་རིལ་མ་དུ་ ཚུ་ཚོ་དུ་ ག་དེ་མ་ཅིག་ལངས་སོ་རུག་? (2)
4. རྒྱག་ལས་མར་ཐོབ་རིལ་མ་དུ་ དཔུ་ལམ་ ཅོག་སློབ་གྲུབ་རྒྱུ་ལེ་ཟེར་མི་དོན་དག་ ག་ཅི་སྟོན་མ་སློབ་? (2)
5. བསོད་ནམས་དཔལ་འབྱོར་གྱིས་ ག་ཅི་གི་དགའ་བ་དང་ཡོན་ཏན་ཐོབ་ཅི་ཟེར་སྲབ་ཡིན་ནུ་? རྒྱུད་རའི་མེམས་ཀྱིས་བཟོ་སྟེ་བྲིས།(3.4)
6. རང་གི་གོང་མ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་ལུ་གི་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཅད་གོས་ཅིག་ཡིན་ཟེར་སྲབ་དགོ་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་ཡིན་ནུ་ བཤད་པ་ རྒྱབ་ས། (3.4)

དྲི་བ་རྒྱག་པ། རྒྱ་རྒྱུ་པ། ལྷག་མ་ ༥

འོག་ལུ་ ལིང་ལི་ཤི་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་དོན་ཚབ་འདི་ རྩོད་ཡའི་ནང་རྒྱ་རྒྱུ་པ་རྒྱབ་སྟེ་བྲིས། (རྒྱ་རྒྱུ་པ་རྒྱབ་དུ་ དོན་དག་ལྷག་ཚང་མེད་པར་ བརྒྱན་དོན་ཐང་ཀར་ལུ་ གོ་ཚུགས་པ་སྟེ་འཕྲི་དགོས་ཡིན།)

It is very necessary for everyone to be happy. If you only have 1, 2, 3, people happy, then how can the country be happy? So, when we say Gross National Happiness it means the whole group. The gross must be the whole country and not just one or two people. The way we measure success has always been through GNP or GDP. But, you see, that is not happiness in any way. We can be rich; we can have lots of money. All these lead to stressful and unhappy life. We will find no peace at all because we are attached to materials. Material things don't last. You are bound to go up and come down; there will be lot of unhappiness. So every country should start measuring what is really good for the country. That's happiness. We all want happiness. So, we should be measuring this; and GNH will therefore become an index of happiness of the country instead of having products which will make people unhappy mostly. It is always better to measure and really see that everybody is happy. Then, that's the true success of the country. Therefore, GNH is very important for measuring the success of any country.

(UNESCO Club Magazine: Building Bridges Across Vol II, 2010)