Journal of Bhutan Studies

Volume 36, Summer 2017 * ISSN 1608-411X

འབྲུག

དཔལ་འབྲུག་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་བ།

Centre for Bhutan Studies

Journal of Bhutan Studies

EDITORS

Dasho Karma Ura
Dorji Penjore
Jigme Thinley

POLICIES

Journal of Bhutan Studies is a bi-annual publication of the Centre for Bhutan Studies. It presents scholarly and researched articles on social, cultural, political, and economic aspects of Bhutan. Opinions expressed are those of the authors and do not necessarily reflect the views or policies of the Centre.

We welcome articles and research papers in English. It should be typed in double-space and sent by post or email. Articles sent by post should have both the print and electronic copies. Authors will be provided five copies of *Journal*. We encourage feedbacks on the *Journal*'s articles.

EDITORIAL CORRESPONDENCE
Post Box 1111
Thimphu, Bhutan
Tel: 975-2-321005, 321111
Fax: 975-2-321001
Email: cbs@bhutansstudies.org.bt
http://www.bhutanstudies.org.bt

© The Centre for Bhutan Studies, 2017. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored or transmitted in any form without the prior written permission of the publisher.

Table of Contents

འབྲུག་ལུ་ཡོད་པའི་ཚ་ཆུ་ལྷ་གི་སོ་སོའི་ཕན་ཐོགས།	དགེ་འདུན་དཔལ་བཟང	1
The State and Scope of Archaeological Research of Bhutan	*Dorji Penjore*	40
Interpreting the GNH Determinants From Health Policy Perspective: A Guide for Health Policy Makers	*Gyambo Sithey, Jayendra Sharma, Tandi Dorji, Anne-Marie & Mu Li*	58
A Philosophical Exploration of Radical Forgiveness	*William J. Long*	99
List of articles published in *Joural of Bhutan Studies* (Vol 1 No 1 to Vol 36, 1999-2017)		120

འབྲུག་ལུ་ཡོད་པའི་ཆ་རྒྱ་ལྷ་གི་སོ་སོའི་ཕན་ཐོགས།

དགེ་འདུན་དཔལ་བཟང་།[*]

ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ན་ལུ་ད་རེས་ནངས་པར་བཟུམ་སྦེ་སྨན་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་དང་སྨན་པ་ཚུ་འཛོར་པ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་མེདཔ་ལས་དུས་དང་ཕྱུག་ལས་ར་རང་གི་ལུས་ཁམས་བདེ་ཏོག་སྦེ་བཞག་ནི་དང་ནད་ཀྱིས་ཟུན་མི་ཚུ་དྲག་ནིའི་དོན་ལུ་གཙོ་བོ་ཆ་རྒྱ་དང་སྨན་རྒྱ་གཉིས་ར་བརྟེན་ཏེ་སྡོད་ནུག།

དེ་མ་ཚད་ད་རེས་ནངས་པར་འབད་རུང་ སྨན་གྱིས་དྲག་མ་ཚུགས་པར་ཆ་རྒྱ་སྨན་ རྒྱ་སྔངས་ཏེ་དྲག་མི་ཡང་ ལེ་ཤ་ར་འདུག དེ་གིས་སྦེ་ ཆ་རྒྱ་ སྨན་ རྒྱ་བརྟེན་མི་ལོ་གཅིག་བ་གཅིག་ མངམ་སྦེ་ཕོན་དང་འཕོན་བཞིན་པ་འདུག གཞུང་གིས་འབད་རུང་ མི་སེར་གྱི་དོན་ལུ་ ཆ་རྒྱ་སྨན་རྒྱའི་ཕྱ་དང་མགྲོན་ཁྱིམ་ཚུ་ གསར་སྐྲུན་གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་འདུག། དེ་ལུ་ང་རའི་ཁ་ཐུག་ལས་འབད་རུང་ རྗེས་སུ་ཡིད་རངས་དང་བཅསཔ་སྦེ་ བཀའ་དྲིན་དཀའ་ཆོར་ཡོད་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན། དེ་སྦེ་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ག་ར་གནང་སྟེ་ཡོད་རུང་ ད་སྟོ་ཚུན་ཚོད་ ནད་དང་བསྟུན་པའི་ཆ་རྒྱ་ཚུ་གི་ ངོས་འཛིན་ཡང་དག་ཅིག་སྦེ་ ག་གིས་ཡང་མཛད་དེ་ མེདཔ་ལས་ ལ་ལུ་ཅིག་ཆ་རྒྱ་འགྱོ་རུང་ འགྲོ་སོང་ཅམ་ཅིག་མ་གཏོགས་ ནད་དྲག་མ་ཚུགས་པར་ལོང་མི་ཡང་ ལེ་ཤ་ཕོན་དང་འཕོན་བཞིན་པ་ཡོདཔ་ལས་ དེ་ཚུ་གི་དཀའ་

---

[*] རྒྱལ་གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་སློབ་སྡེ་ ལེགས་སྦྱར་བ།

ངལ་ཚུ་བསལ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ང་གིས་ རང་གིས་མ་ཤེསཔ་ཚུ་ གཞན་ལུ་དྲིས་ཏེ་ ག་ཏེ་གི་ཚ་ཆུ་གིས་ ནད་གཞི་ག་ཅི་ལུ་དྲགཔ་ཨིན་ན་ཚུ་ ངག་རྒྱུན་ལས་དྲིས་བའི་ཁར་ ཚ་ཆུ་ ཁག་ལྷ་གི་ཆུ་ཚུ་ དཔོགས་ཏེ་ བརྟག་དཔྱད་ཁང་ནང་འབག་སྟེ་ ཚ་ཆུ་དེ་ཚུ་གི་གཏེར་རྫས་མང་ཉུང་དང་ གཏེར་རྫས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ཚུ་འབད་བའི་ཁར་ གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དང་ཡོངས་འབྲེལ་གཉིས་ཆ་རའི་ཐོག་ལས་ གཏེར་རྫས་ཚུ་གི་ཕན་པ་ཚུ་ཡང་ ག་ཐོབ་ཅིག་འཚོལ་ཡི་ཟེར་ཞུ་ནི། དེ་འབདཝ་ལས་ ད་རེས་ངེ་གི་ཞིབ་འཚོལ་འདི་ན་ ས་ཆུའི་པར་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་ཚུ་རྒྱབ་སྟེ་མེད་ཟེར་ཞུ་ནི།

ག་ཅི་སྦེ་ཟེར་བ་ཅིན་ངེ་གི་དམིགས་ཡུལ་འདི་ ཚ་ཆུའི་གཏེར་རྫས་ ག་ཅི་ཟེར་མི་དེ་ གིས་ནད་གཞི་ག་ཅི་ལུ་ར་ དྲགཔ་ཨིན་ན་དང་ གཏེར་རྫས་དེ་ཚུ་ ག་ཏེ་གི་ཚ་ཆུ་ནང་ལུ་མངམ་ཡོད་ག་དང་ག་ཅི་ཟེར་མི་འདི་ཡོདཔ་ཨིན་ན་བལྟ་ཞིནམ་ལས་མི་སེར་ཚུ་ལུ་གོ་བརྡ་སྤྲོད་ནིའི་དོན་ལས་ཨིན། དེ་ལས་ཁོང་ གིས་ཏ་གོ་ཞིནམ་ལས་ཁོང་ཆ་ཁྲབ་མགུ་འཐོམ་མི་དགོ་པར་དེ་འཕྲོ་ལས་རང་གི་ནད་གཞི་དང་བསྟུན་པའི་ཚ་ ཆུ་ཚུ་ནང་ འགྱོ་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་འབད་ཡི་ཟེར་ཞུ་ནི།

ཚ་ཆུ་ཟེར་ག་ཅི་སྦེ་སླབ་དགོཔ་སྨོ?

མ་གཞི་ཚ་ཆུ་ཟེར་སླབ་དགོ་པའི་ཁུངས་འདི་ ཚིག་འདི་གིས་རང་ དོན་དག་ཏ་གོ་བས་ཟེར་མཚོན་མས། དེ་གིས་སྦེ་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་དགོཔ་ཅིག་མི་མཐོང་མས། ཨིན་རུང་ཁ་གསལ་གྱི་དོན་ལུ་ དུམ་གྲ་ཅིག་ཞུ་བ་ཅིན་ ཚ་ཆུ་ཟེར་སླབ་དགོ་མི་འདི་ ཆུ་དེ་ཚ་ཏོམ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཚ་ཆུ་ཟེར་སླབ་ཨིན་པས། ནང་སྨན་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དཔེ་དེབ་ལས་ཡང་། འཚོ་བྱེད་གྲུབ་པས། བསྟན་གཤེར་ཆུ་ཡི་རང་བཞིན་ལ།།རེག་བྱ་ཚ་བས་མེ་དང་མཚུངས།།དེ་ཕྱིར་ཆུ་ཚན་ཞེས་སུ་བཤད།།སྔོནམ་ཨིན་མིའི་ཆུ་དེ་ལུ་ཚ་བའི་རེག་བྱ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཆུ་ཚན་ཟེར་སླབ་ཨིན་ཟེར་

ཨིན་པས། དེ་བཟུམ་སྦེ་རང་ མ་ལ་ཡ་ཡི་དཀའ་འགྲེལ་ལས་ཡང་། བཏྲན་གཤེར་ཆུ་ཡི་དངོས་པོ་ལ།།རེག་བྱ་མེ་ཡི་རང་བཞིན་ཅན།།དེས་ན་ཆུ་ཚན་ཞེས་བརྗོད་དོ།། ཟེར་དོན་དག་ལྷག་ལུ་བཤད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ར་ཨིན་པས།

དེ་འབད་བ་ཅིན་ ཆུ་འདི་ཚ་དྲོམ་ག་དེ་སྦེ་འགྱོཝ་སྨོ?

ཚ་ཆུ་འདི་གཞན་བཟུམ་སྦེ་ མིན་པར་ཚ་དྲོམ་འཐོན་དགོ་པའི་ཁུངས་འདི་ རྡོ་སོལ་ཟེར་ རྡོ་གི་སོལ་མོ་ཁ་དོག་ནག་པོ་ནག་ སྤྲིན་གྱི་མདོག་ཡོད་མི་ཅིག ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས། རྡོ་དེ་ཆུ་དང་ཕྲད་པ་ད་ རྡོ་དེ་གུ་ལས་ མེ་འབར་ཏེ་འོངམ་ལས་ ཆུ་ཡང་བསྐོལ་ཚུགསཔ་ཨིན་པས། དེ་ལས་ཆུ་དེ་གིས་རང་རྡོ་དེ་ཡང་ཞུ་སྦེ་འགྱོཝ་ལས་ ཆུ་གི་མདོག་མང་ཤོས་ཅིག་ར་ དཀརཔོ་སྦེ་འཐོནམ་ཨིན་ཏང་ ལ་ལུ་ཅིག་སྨན་རྫས་ཀྱིས་སྦེ་ མདོག་སྣ་ཚོགས་སྦེ་ འཐོནམ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་སྦེ་ཨིན་པའི་ཁུངས་ཡང་ རྒྱུད་བཞིའི་གསལ་བྱེད་བཻཌཱུར་ཡ་སྔོན་པོའི་ཕྲེང་བ་ལས། ཆུ་ཚན་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་ནི་ གཙོ་བོ་རྡོ་སོལ་ཁོ་ན་ཉིད་ཡིན་ལ། སྤྱིར་བད་ཀན་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ནད་ལ་བསྟུགས་པའི་ རྡོ་ཐལ་གྱི་རྒྱུ་དེ་ལ་ནང་གསེས་རྟགས་དང་ ནུས་པ་མི་འདྲ་བ་རིགས་ལྔ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ རྡོ་འཇུ་ཞིང་རྩ་ཁ་སྨོམ་པའི་ ནུས་པ་ལྡན་པ་འཕྲུལ་བ་བལྟས་སྔོ་ནག་སྤྲིན་མདོག་ཅན་དེ་ཉིད་ཕན་ཚུན་བརྡབས་ན་ ཁ་ཏུ་ཚའི་ དྲི་བྲོ་བའི་ རྡོ་དྲི་མ་ཅན་ནམ་ དེང་སང་རྡོ་ཞོར་འཐོད་པ་དེ་ཉིད་ཡིན་ལ། དེའི་ཕུང་པོ་ཆུ་ཐྲན་དང་ཕྲད་པ་ལས་ མེ་འབྱུང་ཞིང་ དེའི་དབང་གིས་ ཆུ་ཡང་བསྐོལ་བར་ནུས། ཆུ་དེས་ རྡོ་དེ་ཉིད་བཞུ་ནས་ ཞུན་པ་ཕལ་ཆེར་དཀར་པོ་དང་ ལ་ལར་གྲོགས་དབང་གིས་ སྣ་ཚོགས་འབྱུང་བའང་ཡོད་ལ། དེ་ལས་གཞན་པའི་ཆུ་བསྐོལ་ནུས་པའི་རྡོ་མེད་པས་ན་ རྣམ་རྟོག་རྣམས་སྤོངས་ཤིག །ནང་སྨན་ཞིབ་འཚོལ་སྡེ་ཚན་གྱི་དཔེ་དེབ་ནང་ལས། ཇི་སྐད་དུ། ༼ཕྲིན་ལས་རྒྱུད་ལས༽ རྡོ་སོལ་ཡོད་པའི་ས་ཕྱོགས་དེར།།སྲིད་པ་བཏྲན་གཤེར་ཆུ་ཁམས་རྡོལ།།ལྷན་ཅིག་ཐུག་པས་ཆུ་ཚན་འབྱུང་།། དབྱེ་བ་ཆུ་དང་རྡོ་སོལ་གཉིས།།མེད་པར་ཆུ་ཚན་འབྱུང་མི་སྲིད།།དེ་ལ་སྨན་གཞན་གྲོགས་ཀྱིས་

བསྐྱར།། ཟེར་ཚ་ཆུ་འཐོན་ནིའི་རྒྱུ་ལུ་ཡང་ རིགས་མ་འདྲཝ་གཉིས་ལས་ དང་པ་རྫོ་སོལ་ལུ་ཡང་ རིགས་མ་འདྲཝ་དཀརཔོ་རྡོ་སྣྲ། སྣྲ་བོ། རྡོ་ནག་ཚུ་ཡོདཔ་ཨིན། གཉིས་པ་རློན་གཤེར་ཅན་གྱི་ཆུ་དང་ རྫོ་སོལ་འཕྱུདཔ་ད་ཚ་ཆུ་འཐོནམ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས། རྒྱུ་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་གཏེར་རྫས་ སོ་སོའི་ནུས་པ་ཡང་འོག་ལུ་ ཚ་ཆུ་སོ་སོའི་སྐོར་ལས་བཀོད་ཡོདཔ་བཟུམ་ཨིན།

གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ དེ་སྦེ་ཐོན་དོ་བཟུམ་སྦེ་ ཚན་རིག་ལྟར་དུ་འབད་བ་ཅིན་ས་ཁའི་ཆུ་འདི་ རྫོ་གི་དྲོད་ཀྱིས་སྦེ་ དྲོད་བཏགས་ཏེ་ཕྱི་ཁར་ཐོནམ་ཨིན་པས། དེ་གིས་སྦེ་ ས་ཁོངས་ལེ་ཤ་ཅིག་ནང་ར་ རྫོ་དྲོད་ཀྱིས་དྲོད་བཏགས་བཏགས་པའི་ཆུ་ཚ་ཧོམ་ལེ་ཤ་ཡོད། ཆུ་ལ་ལུ་ཅིག་ མི་གིས་སྦང་ཚུགསཔ་སྦེ་ཡོད་དེ་ འབད་རུང་ ལ་ལུ་ཅིག་དྲོད་ཚ་དྲགས་ནི་དེ་གིས་ རྨ་སྐྱོན་དང་ཤི་ནིའི་ཉེན་ཁག་ཡང་ཡོདཔ་ཟེར་ཨིན་པས།

ཆུ་ཚ་ཧོམ་འདི་ ས་ཡི་གཏིང་ལས་རང་ རྫོ་གིས་དྲོད་བཏགས་ཏེ་འོངམ་ཨིན་པས། སྤྱིར་བཏང་གིས་འབད་བ་ཅིན་ རྫོ་གི་དྲོད་ཚུ་ས་གི་གཏིང་ ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ དེམ་ཅིག་གི་དྲོད་བཏགས་དོ་ཡོདཔ་མས། དེ་འབདཝ་ལས་ ཆུ་གི་དྲོད་ཚད་དེ་སྦེ་ བཟོ་མི་དེ་ལུ་ རྫོ་ཐར་མལ་ གར་དྲནདྲ་ཟེར་ སླབ་ཨིན་པས། གལ་སྲིད་ཆུ་དེ་ ཕྱི་ཁར་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཐོན་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཆུ་དེ་རྫོ་གུ་རེག་སྟེ་ དེ་གི་དྲོད་ཀྱིས་སྦེ་ཚ་ཧོམ་བཟོཝ་ཨིན་པས། ཆུ་ཚ་ཧོམ་དེ་སྦེ་ཐོན་མི་ཚུ་ བལ་ཀེ་ནོ་ཟེར་/ མེ་རི་མེད་པའི་ས་ཁོངས་ལས་ཐོན་པའི་ ཆུ་ཚན་ཚུ་ཨིན་པས།

དེ་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་གླིང་ག་ སེརཔོ་ནང་ བཟུམ་གྱི་ བལ་ཀེ་ནོ/ མེ་རི་ཡོད་པའི་ཆུ་ཚན་ཚུ་ འབད་བ་ཅིན་ རྫོ་ཞུན་གྱིས་སྦེ་ ཆུ་ཚ་ཧོམ་བཟོཝ་ཨིན་པས། རྫོ་ཞུན་དེ་ལས་ཐོན་པའི་ དྲོད་ཚད་དེ་ ཚད་ལས་འདསཔ་སྦེ་ འོངམ་ཨིན།

གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལྟར་དུ་ ཚ་ཆུ་ནང་ལུ་ གཏེར་རྫས་ག་ཅི་ར་ཡོདཔ་ཨིན་ན?

ཆུ་ཚན་དེ་ནང་ ནང་པའི་སྨན་གཞུང་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ནང་པའི་ཞིབ་འཚོལ་སྡེ་ཚན་གྱི་དེབ་ཆུང་ལས། མཉམ་མེད་གཡུ་ཐོག་ཆེན་པོ་གིས། སུ་ཟེ་སུ་ལྷུང་རྡོ་ཞོ་དང་།།རྡོ་ཆུ་ཆུ་ཚན་ཙོང་ཞི་ལྔ།།རྩ་བའི་སྨན་ཆུ་རིགས་ལྔ་ཡིན།།དེ་དག་ཕན་ཚུན་འདྲེས་པ་ལས།།གཅིག་ལ་ལྔ་ལྔ་ཉི་ཤུ་ལྔ།།རྒྱས་པར་ཕྱེ་ན་དཔག་ཏུ་མེད།།ཟེར་མཉམ་མེད་གཡུ་ཐོག་ཆེན་པོ་གིས་ ཆུ་ཚན་ནང་ལུ་ གཏེར་རྫས་སུ་ཟེ་དང་། སུ་ལྷུང་། རྡོ་ཞོ། རྡོ་ཆུ། ཙོང་ཞི་ཟེར་རྩ་བའི་གཏེར་རྫས་ལྔ་ཡོདཔ་སྦེ་གསུངས་ནུག། སྨན་རྫས་སྣ་བསྲེས་པ་ཅིན་རེ་རེ་ལུ་རང་ སྨན་རྫས་ལྔ་ལྔ་སྦེ་གཅིག་ལུ་རང་གཏེར་རྫས་ཉི་ཤུ་རྩ་ལྔ་རེ་ཡོདཔ་སྦེ་ཨིན་པས། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ རྒྱས་ཤིང་རྒྱསཔ་སྦེ་ཕྱེ་དགོ་པ་ཅིན་ གྲངས་ཁ་མ་ཚོདཔ་སྦེ་ཡོད་ཟེར་གསུངས་ནུག། ཨིན་རུང་ གོང་གི་རྩ་ཚིག་ལས་མ་ཐོན་པའི་ ད་རུང་ བྲག་ཞུན་དང་ཤིང་རོས་ སིནྡྷུ་ར་གསུམ་ཡང་ཐོན་ཏེ་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི།

ཚན་རིག་གི་ཐོག་ལས་ཚ་ཆུ་ནང་ལུ་ གཏེར་རྫས་ག་ཅི་ཟེར་མི་ཚུ་འདུག་ག? དེ་ཚུ་ཡང་ནང་པའི་གཞུང་ལས་བཤད་དོ་བཟུམ་སྦེ་རང་ གཅིག་ཁར་སྣ་བསྲེས་སྲོལ་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི།

རང་གི་ལུགས་སྲོལ་ལས་ཚ་ཆུ་སྦང་པ་ཅིན་ སྤྱིར་གྱི་ཕན་པ་ག་ཅི་ར་ཡོདཔ་སྨོ?

གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ཚ་ཆུ་སྦང་ནི་དེ་གིས་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ ཕན་པ་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་ཡང་ནང་སྨན་ཞིབ་འཚོལ་སྡེ་ཚན་གྱི་དེབ་ཆུང་ལས། ཆུ་ལུམས་སྤྱི་མཐུན་ལས་གྲུབ་ཆུ་ཚན་ཞུགས།། འགྲམ་དུག་ཚད་རྙིང་བྱེར་ཞིང་ཞེན་པ་དང་།། འབྲས་དང་རྨ་རྣག་སུཏྲ་རྩ་ནད་དང་།། རེངས་འཁྱུམས་སྐྲུར་པོ་ཤ་སྐམ་འདོན་པར་བྱེད།། ལུམས་ཀྱི་ཚ་ཧླངས་ཆུ་སེར་བ་སྐྱུ་འདོན།། རླུང་འདུས་སྐྲངས་འཇོམས་སྙེམ་པོ་ཤ་རྒྱས་བྱེད།། ཕན་ཡོན་དུག་ཚད་རྙིང་བྱེར་འདོན།། དྲེག་གྲུམ་འབམ་འབྲས་རེངས་པར་འདུལ།། འབྲས་དང་སུཏྲའི་རྣག་ཆུ་སྙེམས།། དགྱེ་བོ་གུག་ཤིང་སྐྲུར་པོ་སྐྱོང་།། སྙེམ་པོ་རྒྱས་དང་སྲོམ་པོ་དབྲི།། ཆུ་སེར་འོར་དང་དམུ་ཆུ་སྙེམས།། ཤ་པགས་རྩ་རུས་ཐིག་ལྷད་འདོན།། དྲི་སྦྱོང་བཀྲག་

ལེགས་ལུས་འཛམ་བྱེད།། ཡོངས་གཏད་ལས། འབྲས་ཀྱི་ནད་ལ་ལུམས་དང་མེ་བཙའ་མཆོག། ཟེར་ཚ་ཆུ་གིས་ནད་ག་ཅི་ར་དྲག་པ་སྨོ་ཟེར་བ་ཅིན་འགྲམ་དུག་ཟེར་ རང་བཞིན་གྱིས་མ་ཚོགས་པར་འགྱེལ་འགྱེལ་ལྷ་དང་ ཡང་ཅིན་ རོགས་ཀྱིས་བརྡུངས་བརྡུངས་མ། རྡོབ་རེལ་རེལ་ལྷ་ལ་སོགས་པའི་རྐྱེན་ངན་ལས་ གཟུགས་འགྲམ་བཙུགས་བཙུགས་པ་དང་ ཆག་གྲུམ་ཡར་སོང་མི་ བརྡབ་འགྲམ་སྙིངམ་འགྱོ་ཡོད་མིའི་ནད་དེ་ལུ་ འགྲམ་དུག་ཟེརལྷ་ཨིན་པས། ཚད་སྙིང་ཟེར་མི་འདི་ ཚདཔ་ན་སྡེ་ སྙིངམ་འགྱོ་འགྱོའི་ན་ཚ། འབྲས་ཟེར་མི་འདི་ ལྷག་སྐོག་ཚུ་ནང་ ཪོ་ཀྲོ་ཐོན་མི་ན་ཚ། རྨ་ཀན་ཟེར་ རྨ་སྙིངམ་འགྱོ་འགྱོཝ། སུཙ་ཟེར་ཁྲག་དང་རྣག་འདྲེས་པའི་ནད། ཙ་གི་ནད་གཞི་དཔེར་ན་ ཙ་དཀར་དང་ཙ་ནག་གིས་སྦེ་ སོ་བར་ངལ་བཙུག་འཐབ་ནི། ལགཔ་བརྡར་ནི། རེངས་འཁྱུམས་ཟེར་མི་འདི་ རྐང་སྐྱུམ་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ནད། སྐྱུར་པོ་ཟེར་མི་འདི་གཟུགས་ཕྲང་མ་ཚུགས་པར་ སྐྱུར་འགྱོ་མི། ཤ་སྐམ་ཟེར་མི་འདི་ གཟུགས་ཀྱི་ཤ་སྐམ་འགྱོ་མི། ཆུ་སེར་ཟེར་མི་འདི་ པགས་ཀོའི་ནད་དཔེར་ན་ གཟུགས་གཡའ་ནི། རྨ་ཐོན་ནི། འབོ་ནི། རླུང་འདུས་ཏེ ་འབོ་འབོཔ། ཤ་སྐམ་འགྱོ་མི། དྲེག་ཟེར་མི་འདི་ རྐང་མའི་རྟིང་མ་དང་མཐེ་བོང་ཚུ་འབོ་མི། གྲུམ་ཟེར་མི་འདི་ རྐང་ཚིག་ལག་ཚིག་ བརྐྱང་བསྐུམ་འབད་མ་ཚུགས་མི། འབམ་ཟེར་མི་འདི་ རྐངམ་ཆང་གི་ པ་ལང་བཟུམ་འགྱོ་སྡེ་ན་མི། ཆུ་སེར་འོར་ཟེར་མི་འདི་ རྐངམ་དང་ལག་པའི་མཛུབ་མོའི་བར་ན་ མེ་གིས་འཚིག་འཚིགཔ་བཟུམ་སྦེ་རྨ་ཐོན་མི། སྨུ་ཆུ་ཟེར་མི་འདི་ ཕོལྷ་ནང་ཆུ་བསགས་ཏེ་ རྐངམ་བསྐམས་ཏེ་འགྱོ་མི། ཙ་ཏོ་གི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ ཕནམ་ཨིན་པས། གཞན་ཡང་གོང་གི་ཙ་ཚིག་ནང་ལུ་ མ་ཚུད་མི་བད་ཀན་གྱི་ནད་གཞི་གིས་སྦེ་ བཞེས་སྒོ་ཞུ་མ་ཚུགས་མི། ཉམས་རྒྱུགས་ནི་དང་བྱེ་ཁོག་སྦེ་སྐམ་འགྱོ་མི། གྲང་བའི་ནད་ཀྱིས་སྦེ་ ཆབ་གསང་བསྡམ་ནི། རྐེདཔ་ན་ནི། མཁལ་རྗོ་ན་ནི། ཕོ་ཙངམ་ན་ནི། ཕོ་མོའི་མཚན་མ་ན་ནི། རླུང་གིས་མགུ་ཡུག་འཁོར་ནི། དྲན་པ་ཉམས་ནི། གཉིད་ལོག་མ་བཏུབ་ནི། མཁྲིས་པ་གིས་མགུ་ཏོག་ན་ནི་དང་དྲོལྷ་ཁ་ཏིག་སྦེ་ཚོར་ནི།

མིག་ཏོ་སེརཔོ་འགྱོ་ནི། དེ་ལས་མཆོ་མཚམས་དང་ མགུ་ཕྱིད་ཟྱི་དྲགས་སྦེ་ འགྱོ་སྟེ་ན་ནི་ཚུ་ཨིན་པས།

ཚན་རིག་གི་ལུགས་ལས་ ཆུ་ཚན་སྦང་པ་ཅིན་ ཕན་པ་ག་དེ་སྦེ་བཤད་དེ་འདུག་ག?

དྲུང་འཚོ་ཚུ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ གཏེར་རྫས་ཡོད་པའི་ཚ་ཆུ་ཚུ་གིས་ འོག་ལུ་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས།

— གཟུགས་ཁ་ལས་དུག་རྫས་ཚུ་བཏོན་གཏངམ་ཨིན།

— ཚ་ཆུ་དེ་གིས་ཁྲག་ལམ་བསལ་ཏེ་དབང་པོ་དང་རྩ་ཕྲན་ཚུ་ཁ་གསོལ་མ་ཚད་ སྲོག་རླུང་རྒྱུས་བཙུགཔ་ཨིན་པས།

— ཟས་བཅུད་འཕེལ་ནི་དང་རྒྱུ་མ་དང་མཆིན་པའི་ལམ་ཏེང་སངས་ས་སྦེ་བཟང་གཏང་ནི་གིས་མ་ཚད་ཟས་བཞུ་ནི་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགསཔ་ཨིན།

— ཚ་ཆུ་ཡང་བསྐྱར་སྦང་ནི་དེ་གིས་ལུས་རྩ་ཡོངས་རྫོགས་ཆ་སྙོམས་སྦེ་བཐོཝ་མ་ཚད་གཟུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་རྩ་ལམ་ཚུ་ཡང་ཁྲིག་ཁྲི་འགྱོཝ་ཨིན།

— ཚ་ཆུའི་གཏེར་རྫས་དགག་རྫས་དེ་གིས་ ང་བཅས་རའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ཕན་ཐོགས།

— མི་གི་གཟུགས་འདི་ ཁབ་ལེན་ཤུགས་ཀྱིས་ ཤུགས་ལེན་དོཔ་བཟུམ་སྦེ་ གཟུགས་ལུ་ཕན་པའི་ ཆུ་ནང་གི་ས་གཏེར་སྨྲུབ་རྫས་ཚུ་ལེནམ་ཨིན།

— ཚ་ཆུའི་གཏེར་རྫས་དགག་རྫས་ཚུ་གིས་གཟུགས་ལུ་གནོད་པའི་དུག་རྫས་ཚུ་ གཟུགས་ཀྱི་བ་སྤུའི་དོང་ལས་བཏོན་གཏངམ་ལས་ གཟུགས་ཀྱི་པགས་ཀོ་ ཁམས་དྭང་འཕྲོས་འཕྲོས་སྦི་སྦྲིང་སྦྲིང་བཟོ་བ་གིས་མ་ཚད་ ལུས་ཡོངས་རྫོགས་བདེ་ཏོག་དང་ སྟོབས་ཤུགས་འཕེལ་བཙུགཔ་ཨིན་པས།

— ཚ་ཆུ་སྨང་ནི་དེ་གིས་ གཟུགས་ཁམས་ལུ་ འཕྲོད་པའི་ཕན་ཐོགས་ལེ་ཤ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་སྦེ་ག་ཅི་སྦེ་ ཚ་ཆུ་ནང་ལུ་ ནད་བཅོ་ཚུགས་པའི་ནུས་པ་དང་ ཕན་ཐོགས་ཡོདཔ་སྦོ་ཟེར་བ་ཅིན་ ཚ་ཆུའི་རྫོད་དང་གཏེར་རྫས་ཚུ་ གཅིག་ཁར་འདྲེསཔ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན་པས། རྫོད་ཅན་གྱི་གཏེར་རྫས་ཡོད་པའི་ཚ་ཆུ་དེ་གིས་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་བ་ལུ་གཤམ་ལུ་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ཕན་ཐོགས་འབྱུངམ་ཨིན་པས།

སེམས་ཀྱི་ཚ་གྲུང་ཞི་ནི།

— ཁྲག་དང་རླུང་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་ལམ་བསལ་ནི།

— ལུས་དང་སེམས་ལུ་ཞི་བདེ་འབྱུང་བཙུག་ནི།

— ན་ཟུག་འཕྱོག་ཚུགས་པའི་ནུས་པ་ཡོད།

— གཟུགས་ཀྱི་ཤེད་ངལཝ་སངས་ནིའི་ནུས་ཤུགས་ཡོད།

— ནད་གཞི་བཀག་ཚུགསཔ་ཨིན།

པགས་ཀོ་འཇམ་བཙུག་བཙུག་སྦེ་རྒྱགས་བཙུག་ཞིནམ་ལས་ མཐོང་སྣང་ལུ་མཛེས་ཏོག་ཏོ་བཟོཝ་མ་ཚད་ ཕན་པ་གཞན་ཡང་ལེ་ཤ་ར་ཡོད།

ཛ་པཱན་གི་ཞིབ་འཚོལ་པ་ཚུ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ཚ་ཆུ་དེ་གིས་ ན་ཟུག་སངས་ནི་རྐྱངམ་ཅིག་གིས་མ་ཚད་པར་ ངོང་ཧིང་གི་ ནད་སྙིང་པའི་ཁྲག་ཤུགས་ ཕབ་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ནད་གཞི་གི་རྟགས་མཚན་ར་ མེདཔ་སྦེ་བཟོ་གཏངམ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་འབདཝ་ལས་ ང་བཅས་ཀྱི་ཞིབ་འཚོལ་འདི་ཆུང་ཀུ་ཅིག་ཨིན་རུང་ ཚ་ཆུ་གི་ཕན་པ་འདི་ རྒྱ་ཆེ་དྲགས་སྦེ་རང་ཐོན་ཏེ་ཡོད་ཟེར་ཟེར་ཨིན་པས།

འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆུ་གི་ཞིབ་འཚོལ་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ ཁྱོད་རའི་གཟུགས་ཁམས་ བདེ་ཏོག་ཏོ་འོང་ནི་གིས་གཙོས་པའི་ ཕན་ཐོགས་ལེ་ཤ་ར་ཐོན་ཏེ་འདུག་ཟེར་ཨིན་པས། ལོ་རྒྱུས་གཞན་ཅིག་ལས་ ཚ་ཆུ་འདི་གི་ཕན་པ་འདི་ ག་དེམ་ཅིག་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ སླབ་པ་ཅིན་ ཁྱོད་ར་ལུ་ སྤྲོ་བ་འབྱུང་ཚུགས་པ་ཅིན་ རང་གིས་རང་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འབདཝ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས།

ཁྱོད་ར་ཚ་ཆུ་ནང་འཛུལཝ་ཅིག་ ཁྲག་ཤུགས་མར་འབབ་ནི་དང་ ཁྲག་ལམ་བཟང་ནི། ལུས་ཤུགས་བཏགས་ནི། ཚོར་བ་མ་འདྲཝ་སྦེ་འོང་ནི། ཡུདཔ་ཅིག་ལས་ ཆུ་དང་གཟུགས་ཀྱི་དྲོད་ཤུགས་ཚུ་འདྲེས་ཏེ་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ སྤྲོ་བ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་འོངམ་མས་ ཟེར་ཨིན་པས།

ཚ་ཆུ་སྨང་ནིའི་དོན་ལུ་ དགུན་དང་བདུན་ཕྲག་གི་ངལ་གསོ་རྐྱངམ་ཅིག་ལུ་ བསྒུག་སྡོད་ནི་མེན་པར་ ཁྱོད་ར་འགྱོ་བ་ཅིན་ རང་གི་གཟུགས་ལུ་ རང་བཞིན་གྱི་ཕན་པ་ལེ་ཤ་འདུག བཙོ་ཐབས་འདི་ ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་ལས་བཅད་དེ་ སྤྱོད་དེ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ ཡུ་རོབ་དང་ཛ་པཱན་གྱིས་ མི་སེར་ལེ་ཤ་ཅིག་གིས་རང་ ཚ་ཆུ་སྨང་ནི་འདི་ངོས་ལེན་ཡོདཔ་མ་ཚད་ ནད་གཞི་ལེ་ཤ་ལུ་ རང་ཕན་པའི་ སྨན་བཅོས་ཅིག་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་འདུག། དེ་འབདཝ་ལས་ ན་ཟུག་འཕྱོག་ནི་དང་ པགས་ཀོའི་ནད་གཞི་ལ་སོགས་པའི་དོན་ལུ་ དྲུང་འཚོ་ དེ་ཚུ་གིས་འབད་

རུང་ ཚ་ཆུ་གི་སྨན་བཅོས་དེ་རང་ དྲག་ཟེར་བཤདཔ་ཨིན་པས། ཚ་ཆུ་སྦྲང་ཉེའི་དོན་ལུ་ ངལ་གསོ་ལོགས་སུ་སྨེ་ མི་དགོ་པས། ཚ་ཆུ་གི་ ཆུ་གིས་འབྱུ་བའི་བསྐྱང་ལས་ རང་བཞིན་གྱིས་གཟུགས་ལུ་ ཕན་པ་ཡོདཔ་ཁྱོད་ཀྱིས་མ་ཤེསཔ་འོང་། ནད་དྲག་ཚུགས་པའི་ཚ་ཆུ་འདི་ ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་གི་ཧེ་མ་ལས་སྦང་སྦྱོལ་དར་ཏེ་ སྡོད་ནུག། དེ་གིས་སྨེ་ ཡུ་རོབ་དང་ཛ་པན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ན་ ནད་གཞི་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ རང་བཞིན་གྱི་སྨན་བཅོས་ཅིག་སྨེ་ རྒྱ་ཆེ་དྲགས་སྨེ་རང་ དར་ཁྱབ་སོང་སྟེ་འདུག་ དེ་འབདཝ་ལས་ དྲུང་འཚོ་ཚུ་གིས་འབད་རུང་ ན་ཟུག་དང་། ཚ་གྲང་། པགས་ནད་ལ་སོགས་པ་དྲག་ཉེའི་དོན་ལུ་ ཚ་ཆུ་སྦང་ཉེ་དེ་ར་ སྨན་བཅོས་སྨེ་བཤདཔ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས།

ཚ་ཆུའི་ནང་ལུ་ རྡོ་ཞོ་དང་ རྡོ་སྣུར་ལ་སོགས་པའི་གཏེར་རྫས་སྣ་ཚོགས་ཡོདཔ་ལས་ ཆུ་སྦངམ་དང་ གཟུགས་ཀྱི་ཆུ་འཕེལ་ཏེ་ རྒྱུ་ལམ་ཚུ་ ག་ར་སེལཝ་ཨིན་པས། དེ་ལས་རླུང་གི་རྒྱུ་བ་འཕེལ་ཏེ་ ལུས་སྦྱོང་འབད་འབདཝ་བཟུམ་འགྱོཝ་ཨིན། རླུང་གིས་སྨེ་ རྒྱུ་ལམ་ལེགས་ཤོམ་འགྱོཝ་ལས་ དོང་ཧིང་གིས་མ་ཚད་པར་ གཟུགས་ཀྱི་རྩ་ག་ར་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཚུགསཔ་ཨིན།

བདུན་པ་གཏེར་རྫས་ག་ཅི་ཟེར་མི་དེ་གིས་ནད་གཞི་ག་ཅི་ལུ་ར་ཕནམ་སྨོ?

སྨན་རྫས་བྱེ་བྲག་གི་ཕན་པ།

སྨན་རྫས་ག་གིས་ནད་གཞི་ག་ཅི་ལུ་ཕནམ་སྨོ?

— ཅོང་ཞི་གིས་རུས་པ་དང་ཆགས་ཧོ་གི་ནད་གཞི་ པགས་ཀོའི་ནད་དང་བད་ཀན་སྨུག་པོ་ གཞན་ཡང་ཚ་གྲངས་ཀྱི་ནད་གཞི་ཀུན་ལུ་ཕནམ་ལས་བདུད་རྩི་དང་འདྲ་ཟེར་གསུངས་ནུག།

- ཨུ་ཟེ་གིས་ གླུ་ས་བདག་གི་གདོན་གྱིས་གནོད་པའི་ཆུ་སེར་གནགཔ་རྒྱས་པའི་མཛེ་ནད་དང་། ཚིག་མཚམས་དང་ཤ་མདངས་བར་གྱི་ཆུ་སེར་འཕྱེལ་བའི་ནད། ཤ་བཀྲ་དང་གཡའ་ནི། ཕོལ་མིག་ཟེར་པགས་ཀོའི་ནད་མེ་ལྟེ་འཁོར་ལོ། འབྲས་ཟེར་ལྷག་རློག་ནང་ནོ་གྲོ་བཀལ་ནི། སྐྱོག་ནད་ཟེར་གཉན་གདུག་དྲགས་ཚུ་ལུ་ཕན།

- བྲག་ཞུན་གྱིས་རླུང་མཁྲིས་དང་ བད་རླུང་དང་ བད་མཁྲིས་དང་ བད་ཀན་སྨུག་པོ་ཚུ་ལུ་ཕན།

- རྡོ་ཆུ་གིས་ ཆག་དཀྲུམ་དང་ རྒྱུད་སྐྲུམ་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ནད་དང་ རིན་ཆེན་གཡའ་ཅན་གྱི་དུག་ལུ་ཕན།

- སིནྡྷུ་ར་གིས་ རྩ་ཚད་སེལ་ནི་དང་ དོན་ལྔའི་རྨ་དང་ རྣག་ཁྲག་ ཆུ་སེར་སྐམ་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ མེ་གིས་འཚིགས་པའི་རྨ་ཡང་དྲག་ཚུགས་ཟེར་ཨིན་པས། དོན་ལྔ་ནི། གློ་བ། མཆིན་པ། མཁལ་རྡོག དོན་ཧིང་། མཆེར་པ། སྣོད་དྲུག་ནི། ཕོལ། རྒྱུ་མ། ལོང་བ། མཁྲིས་ཕུམ། གཞང་པ། བསམ་སེའུ་དང་བཅས་དྲུག།

- རྡོ་ཞོ་གིས་ དུག་རིགས་དངལྡན་པའི་ནད་དང་ འདུས་ནད་བད་ཀན་སྨུག་པོའི་རིགས། བད་ཀན་ལྷེན་སྐྲེན་དང་ ཕོལ་གི་མེ་དྲོད་ཉམས་ཏེ་ཟས་ ཞུ་མ་ཚུགས་པའི་རིགས་ལུ་ཕན།

- ཨུ་ལྷུང་གིས་ གྲང་ནད་ཀྱི་ཆུ་སེར་དང་གླུ་གདོན་གྱིས་གནོད་པ་མེད་པའི་ཆུ་སེར་རྒྱུང་པ་ལུ་ཕནམ་ཨིན་པས།

བརྒྱད་པ་འདྲེས་པའི་སྨན་རྫས་ཀྱི་ཕན་པ།

- ཨུ་ཟེ་ཙོང་ཞི་ཐྲག་ཞུན་གསུམ་འདྲེས་པ་ཅིན་ པགས་ཀོའི་ནད་དང་ཆུ་སེར་དང་། ཟས་ཞུ་མ་ཚུགས་པའི་ནད་དང་། ལྷན་སྐྱེན། སྨུག་པའི་སྐྱེན། རྐྱུང་བསྐྱུམ་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ནད། ཏུ་ཧོག་ཆག་དཀྲུམ་དང་རྨ་རིགས་ཀྱི་ནད།ལྷན་པའི་ནད་དང་འདུས་ནད་ཚུ་ལུ་ ཕནམ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས།

- ཙོང་ཞི་དང་ཨུ་ཟེ་འདྲེས་པ་ཅིན་འཚོ་བྱེད་གྲུབ་པས།།དེ་བཞིན་རྡོ་སོལ་ཙོང་ཞི་དང་།།ཨུ་ཟེ་གསུམ་འདྲེས་ཆུ་ཚན་ནི།།ཀུན་ལ་ཡོད་དེ་གྲང་ཀྱང་སེལ།།ཟེར་གསུངསམ་བཞིན་ གྲང་བ་གིས་སྦེ་ ཐོན་མི་ཆུ་སེར་དང་སྐྱ་རབ་ནད། པགས་ནད། དྲེག་དང་གྲུམ་བུ། མཁལ་རྐེད་ན་མི་ཚུ་ལུ་ཕནམ་ཨིན་པས། མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་ བད་ཀན་གྲངས་བའི་ནད་རིགས་ཚུ་ལུ་ཕན་ཟེར་ཨིན་པས།

- རྡོ་སོལ་དང་ཨུ་ཟེ་ཐྲག་ཞུན་ལྷོང་རོས་བཞི་འདྲེས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཆུ་ཚན་གྱིས་ཆུ་སེར་ཚ་བ་སོགས་སེལ་བ་སྟེ་རིགས་ལྔ་དང་ལྡན་པའི་རི་བོ་ཡོད་དོ་ཞེས་པའི་དོན་ནོ།

དགུ་པ་ཚན་རིག་ལུགས་ཀྱི་གཏེར་རྫས་རེ་རེའི་ཕན་ཡོན་དང་གཟུགས་ལུ་དགོ་པའི་ཚད།

ཚ་ཆུའི་གཏེར་རྫས་རེ་རེའི་ཕན་ཡོན།

དངས་ཤལ་ཚ་ཆུ་དེ་ལུ་དབྱེ་བ་ཅིན་རྡོ་ཞོ་དང་སྐྱུར་ཚ་ཆུ་གཉིས། རྡོ་ཞོ་ཚ་ཆུ་དེ་གིས་གཟུགས་ཆ་མཉམ་ལུ་ཕན་ཐོགས་མི་ཅིག་ཨིན་པས། སྐྱུར་ཚའི་ཚ་ཆུ་དེ་གིས་ནད་ཡུན་རིངམོ་གི་པགས་ནད་དང་ཟས་བཞུ་ནི་དང་ཆབ་གསང་བཀག་མིའི་ནད་དང་ ལྕགས་རིགས་ཀྱི་དུག་གིས་ཡུན་རིངམོ་ན་མི་ཚུ་ལུ་ཕནམ་ཨིན་པས། སོ་དང་ཏུ་ཧོག་སྦྲིང་སྦྲིང་བཟོཝ་མ་ཚད་ཏུ་ཧོ་གི་ནད་ལས་བཀག་ཚུགས་པའི་ཁར་ ངོང་ཧིང་དང་རྩའི་རྒྱུན་ལམ་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཚུགསཔ་ཨིན་པས།

བྱུལ་རྫས་ཚ་ཆུ་དེ་གིས་གཟུགས་འབྲུ་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་མི་དེ་ས་གཏེར་གྱི་སྨན་རྫས་སྣ་ཚོགས་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཨིན་པས། ཚ་ཆུ་དེ་གིས་གཟུགས་ཁའི་ཆུ་ ཆ་སྙོམས་ཏོག་ཏོ་སྦེ་ བཞག་ཚུགསཔ་མ་ཚད་གྲུམ་ནད་དང་པགས་ཀོའི་ནད་ འབམ་ནད་ཡན་ལག་སྐྱོན་ཅན་བཅོ་ཚུགས་པའི་ཁར་ རྩ་སྐྲུམ་གྱི་ནད་དང་ཨམ་སྦུའི་ནད་ལུ་ཡང་ཕན་པ་ཡོདཔ་ཨིན་པས།

དཀར་གཡའ་ཟེར་མིའི་གཏེར་རྫས་དེ་ ལུས་ཀྱི་བཞུ་ཁུ་སུམ་བརྒྱ་ལྷགཔ་ཅིག་ལུ་ ཕན་ཐོགས་པའི་གཏེར་རྫས་གལ་ཆེ་ཤོ་ཅིག། དེ་ཡང་ གཏེར་རྫས་དེ་གིས་ ལུས་བཅུད་དང་ལུས་ཤུགས་བསྐྱེད་ནི། གཟུགས་ཀྱི་རྩ་དང་ཤ་རྒྱུས། ངོ་ཏི་གི་ ལྷ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོདཔ་ཨིན་པས། བྱུལ་རྫས་དེ་གིས་ རུ་ཏོ་དང་སོ་རྒྱུགས་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་པའི་ཁར་ཤ་ཏུམ་ཚོར་ཚོར་སྦེ་མཐོང་ནིའི་དོན་ལུ་ འཇམ་ཁྱུག་ཁྱུག་དང་དམ་ཁིག་ཁིག་སྦེ་འགྱོ་ནི་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགསཔ་ཨིན། ཤ་གི་རྩ་རྒྱུས་དང་ངོ་ཏིང་སྒྲར་ནི་ཚུ་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཡོདཔ་ཨིན་། ཁྲག་གི་གུ་རམ་ཚད་དང་ལྷནམ་སྦེ་བཞག་པའི་ཁར་ རྩ་འཕྲུམ་གྱི་ནད་དང་ཐང་ཆད་ནི་། སྲོག་རླུང་དང་ཏུ་ཏོག་གི་ན་ཚ་གློ་ནད་དབུགས་བསག་ནི་དང་གུ་རམ་གྱི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཚུགས།

གཏེར་རྫས་དེ་ མི་གི་གཟུགས་ལུ་ཉིན་ལྟར་བཞིན་དུ་ག་དེམ་རེ་དགོཔ་ཨིན་ནའི་སྐོར་ལས་འོག་ལུ་རེའུ་མིག་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད།

ལྕུག་དཀར་འདི་ སྙིང་ཁམས་དང་ཁྲག་རྩའི་ནད་ལ་ཕན་པ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ རུས་ཏོ་རྒྱུགས་ནི་དང་ལྕུགས་རིས་སུ་སྒྱུར་ཐབས་ལུ་ཡང་གལ་ཆེ་ཤོ་ཅིག་ཨིན། ལྕུག་དཀར་གྱི་གཏེར་རྫས་ཇོ་ཞོ་དང་སྡུག་སེལ་དཀར་པོ་ དེ་ལས་པོ་ཐེ་ཛམ་ཚུ་སླ་བསྲེཔ་ད་ ནུས་ཤུགས་མ་འདྲཝ་སྦེ་འཐོནམ་ཨིན། ལྕུག་དཀར་གྱི་པགས་ཀོ་དང་སྐྲ་དང་སེན་མོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལུ་ཕན་ཐོགས། པགས་པའི་ནད་སྣ་ཚོགས་བཀག་ཚུགསཔ་མ་ཚད་སེན་མོ་ཆག་གྲུམ་ཤོར་ནི་ལས་ཡང་བཀག་ཚུགས། གཞན་ཡང་དམིགས་བསལ་གྱི་ རུ་ཏོ་ཆག་དཀྲུམ་འགྱོ་མི་དང་ཆེག་ཏོ་འབོ་མི་ཚུ་ལུ་

ཕན་ཐོགས་ཆེ།

དུག་སེལ་དཀར་པོ་དེ་གིས་ གཟུགས་ཀྱི་རྩ་སྦྱར་ནི་དང་། གཟུགས་ཁུ་དང་ གཏེར་རྫས་སྨོམས་ཧོག་ཧོ་སྦེ་བཞག་པ་གིས་མ་ཚད་ ཁྲག་ཤུགས་ཡང་སྨོམས་ཧོག་ཧོ་སྦེ་བཞགཔ་ཨིན་པས། དེ་ལས་པགས་ཀོ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་བཞག་པའི་ཁར་ ཏུ་ཧོག་དང་མཁལ་རྗོ་གི་ལྣ་ཚུ་འཐབ་ཚུགསཔ་བཟོཝ་ཨིན་པས། གཞན་ཡང་གཟུགས་ཀྱི་འབྱུང་དུག་ཚུ་བཏོན་ནི་དང་། དོ་ཧིང་ཁྲིག་ཁྲི་སྦེ་སྦྱར་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི། དེ་བཟུམ་སྦེ་དབང་རྩའི་ལྣ་དང་གཟུགས་ཀྱི་ཆུ་ཚུ་ ཚད་དང་ལྡནམ་སྦེ་བཞག་ནི། ཁྲག་གི་གུ་རམ་དང་ཁྲག་ཤུགས་ཕོད་སྨོམས་ཧོག་ཧོ་བཟོ་ནི། སེམས་ཀྱི་ཚ་གྱང་དང་སྡུག་བསྔལ་ཞི་ནི། དོ་ཧིང་དང་མཁལ་རྗོའི་གནས་སྟངས་མ་འཁྲུགས་པར་བཞག་ནི། གླད་པའི་ལྣ་དང་ཤ་རྒྱུས་སྒྲིང་སྒྲིང་སྦེ་བཞག་ནི། མཇུག་ར་ ཐེངས་པོ་གཅིག་ལུ་དྲན་མེད་འགྱོ་ནི་དང་རྩ་འཆུ་ནིའི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན་ཐོགསཔ་ཨིན་པས།

ཨམ་སྲུ་ཨ་ལོ་སྐྱེ་ནི་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ ཨམ་སྲུ་གཞན་ཚུ་བཟུམ་སྦེ་རང་གི་ལོ་ན་དང་བསྟུན་གཏེར་རྫས་དེ་ཐོབ་པ་ཅིན་བཏུབ།

ལྕགས་རྫས་མང་བའི་ཚ་ཆུ་ནང་ལུ་འཁྱུ་ནི་དེ་གིས་ གཟུགས་ཀྱི་ནང་ལྕགས་རྫས་ཞུང་སོངམ་དང་ཡང་ཅིན་ལྕགས་རྫས་དྲགས་སོང་སྟེ་ན་མི་དང་། སེམས་སྡུག་དང་འབྲེལ་བའི་ན་ཚ་ཚུ་ལུ་ཕན་ཐོགསཔ་ཨིན་པས།

སལ་ཕཀྲ་དེ་གིས་ ལུས་ཀྱི་སྲིན་དུག་མེདཔ་བཟོ་སྟེ་མཆིན་པ་ལུ་ ཕན་ཐོགས་པ་གིས་མ་ཚད་ སྐྲ་དང་སེན་མོ་སྐྱེ་བཙུག་པའི་ཁར་པགས་གོའི་ནད་ལུ་ཕན། དེ་མ་ཚད་དབུགས་གཏང་ལེན་གྱི་ན་ཚ་ཡོད་མི་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

ཁྲག་གི་འཁོར་བསྐྱོད། དོ་ཧི་དང་རྩ་འཁྲུགས་ཀྱི་ནད་ལུ་ཕནམ་མ་ཚད་ ཟས་བཅུད་རང་བཞིན་གྱིས་བཞུ་ཚུགས་པའི་ ཁྱད་ཆོས་ཡོད།

ལི་ཐི་ཡུམ་ཟེར་བའི་གཏེར་རྫས་དེ་གིས་ ཀླད་པའི་ལྷ་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཏེ་དྲན་པ་གསལ་དྭགས་འགྱོ་ནི། སྐྱོད་པ་རྩུབ་དྲགས་ཚུ་ཞི་ཚུགས་པའི་ཁར་ བློ་སྟོབས་ཞན་ཁོག་ཚུ་བཅོ་ཚུགས་ནི་ཨིནམ་མ་ཚད་དོ་ཧེ་གི་ནད་ལུ་ཡང་ཕན་ཟེར་ཨིན་པས།

ས་གནས་འདི་ལས་འབྱུང་མིའི་ཚ་ཆུ་དེ་གི་མདོག་དེ་ ཡང་ཅིན་སེརཔོའི་རྒྱ་སྨུག་དང་ཨོམ་གྱི་མདོག་བཟུམ་སྦེ་ཡོད། དྲིམ་དེ་ སྒོང་དོ་རུལ་རུལཔ་གི་དྲིམ་ཤུགས་སྦེ་མནམ་ཨིན་པས། ཚ་ཆུ་དེ་གིས་ པགས་ཀོའི་ནད་དང་ ཨམ་སྲུའི་དབུགས་ཀྱི་ན་ཚ། རྩ་གཞིའི་ནད། འཕར་རྩའི་ནད། གྲུམ་ནད། ཕྲུག་ཧོ། ཨོལ་སྐོག་གི་ནད། ལག་ཚིགས་ཚུ་ལུ་ཕནམ་མ་ཚད་ གཟུགས་ཀྱི་སྲིན་དུག་མེདཔ་བཟོ་ནི། ཚོད་བཟུང་སྟེ་འཐུང་པ་ཅིན་ རྩ་ཆུ་བཀག་པའི་ནད་དང་ཆབ་གསང་སྦུད་པའི་ནད་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས། ཨིན་རུང་དྲུང་འཚོ་བསྟེན་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ་ཟེར་ཨིན་པས།

སལ་ཕར་ཟེར་མི་དེ་ལུ་ མུ་ཟི་ཟེར་སླབ་ཨིན་པས། སལ་ཕར་རམ་མུ་ཟི་དེ་ ཚ་ཆུའི་སྦྲོ་ལོགས་ཁར་རང་བཞིན་གྱིས་སྦེ་འཐོན་མི་ཅིག་དང་མེ་རྫས་ཡོད་མི་ཅིག་ཨིན་པས། སྒོང་དོ་རུལ་རུལཔ་གི་དྲིམ་འཐོན་མི་དེ་ ཆུ་གི་ནྲངསམ་དེ་ རླུང་མ་གིས་འབགཔ་ད་དྲིམ་ཚོརཔ་ཨིན་པས། སལ་ཕར་དེ་ དུས་དང་ཕུ་ལས་ར་སྨན་སྦེ་སྤྱོདཔ་ཨིན་པས། སལ་ཕར་དེ་ ང་བཅས་རའི་གཟུགས་ཀྱི་རྫས་ཕྲན་ནང་ཡང་ཡོདཔ་ཨིན་པས། རྫས་ཕྲན་དེ་ཨེ་མི་ནོཨུ་ཁག་མ་འདྲཝ་གསུམ་ལས་གྲུབ་ཨིན་པས། ཁྱོད་རའི་གཟུགས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་ བརྒྱ་ཆ་ཀླད་ཀོར་དང་ཚག་ཉི་ཤུ་རྩ་ལྔ་ (0.25) དེ་ཅིག་སལ་ཕར་དེ་ཨིན་པས། གཟུགས་ཀྱི་རྫས་ཕྲན་དེ་གིས་ སྐྲ་དང་སེན་མོ་པགས་ཀོ་ཚུ་བསྐྱེད་བཅུག་མི་ཀེ་ར་ཊིན་ཟེར་མི་དེ་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོདཔ་ཨིན་པས། སལ་ཕལ་དེ་ལུ་ རང་བཞིན་མཛེས་པའི་གཏེར་རྫས་ཟེར་ཡང་སླབ་ཨིན། ག་ཅི་སྦེ་ཟེར་བ་ཅིན་ གཟུགས་

ཀྱི་པགས་ཀོ་འཇམ་བཅུག་བཅུག་དང་གཞོནམ་སྦེ་མཐོངབཅུག་མིའི་རྩས་ཕྲན་དེ་ལུ་སལ་ཕར་དེ་དགོཔ་ཨིན།

ཨོ་སན་གཏེར་རྩས་བསྲི་སྲུང་གྱི་ཕན་པ།

ཛ་པླན་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ ཚ་ཆུ་ཁག་མ་འདྲཝ་བཅུ་གཅིག་ཡོདཔ་ཨིན། ཁག་མ་འདྲཝ་དེ་སྦེ་ཕྱེ་དགོ་མི་དེ་ཡང་ ཚ་ཆུ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་གཏེར་རྩས་རྩུ་གིས་སྦེ་ཨིན་པས། ཚ་ཆུ་རྩུ་གི་གྲས་ལས་ རང་གི་དྲིམ་གྱིས་སྦེ་ངོ་སྔོན་རྩུགས་མི་ སུ་ཞིའི་ཚ་ཆུ་དེ་རྒྱ་ཆེ་དྲགས་སྦེ་ཡོདཔ་ཨིན་པས། སུ་ཞིའི་ཚ་ཆུ་དེ་རྩུ་གནས་རིའི་ལྷོངས་རྩུ་ནང་འཐོན་ད་ཡོདཔ་ལས་ ཛ་པླན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ བཙོས་མ་མིན་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་བའི་ཚ་ཆུ་ཅིག་སྦེ་བརྩིཝ་ཨིན་པས།

པླན་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ གཏེར་རྩས་བསྲི་སྲུང་དང་བསྟུན་ཚ་ཆུ་མ་འདྲཝ་བཅུ་གཅིག་ཡོད། ཡོངས་གྲགས་ཆེ་ཤོ་དེ་ སལ་ཕར་སྦེ་བརྩི་མི་དེ་ཡང་ སལ་ཕར་དེ་ལུ་དྲིམ་མ་འདྲཝ་སྦེ་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ཨིན། གནས་རི་དེ་རྩུ་ནང་མང་ཤོས་ཅིག་སལ་ཕར་དེ་འོངམ་ཨིནམ་ལས་ སལ་ཕར་གྱི་ཚ་ཆུ་དེ་རྒྱ་པླན་རྒྱལ་ཁབ་ནང་མ་འདྲཝ་ཅིག་སྦེ་བརྩིཝ་ཨིན་པས།

ཚ་ཆུ་དེ་རྩུ་ཡང་ ཧོ་ཅི་གི་ སིཨུ་བ་ར་ལུ་ཡོད་པའི་སིཨུ་བ་ར་ཚ་ཆུ་དང་། ན་ག་ས་ཀི་ལུ་ཡོད་པའི་ ཨོ་ཛན་རྩུ་ཆུ་གཉིས་ཀྱི་པགས་ཀོའི་ནད་དང་སྤོ་རོ་རྩུ་ལུ་ཕན་ཏུང་ ཤ་འཇམ་ལྷུག་ལྷུག་རྩུ་དྲནམ་བཏོན་དགོཔ་ཨིན་པས། ཧོ་ཅི་གི་ ཀི་ནུ་ག་ཝའི་ཚ་ཆུ་དང་། ཀ་ན་ག་ཝ་ ཧ་ཀོ་ནེའི་ཚ་ཆུ་དང་ཨེ་མིའི་ ཛོ་གོའི་ཚ་ཆུ་རྩུ་ མདོག་དང་དྲིམ་མེད་པར་ཚ་ཆུ་འགོ་ཐོག་སྨང་མི་རྩུ་ལུ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས། ཚ་ཆུ་དེ་རྩུ་པགས་ཀོ་ལུ་འཇམ་ཧོང་ཧོ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ རྩ་ནད་དང་སྐལ་པའི་ནད་ལུ་ཕན་ཟེར་ཨིན་པས།

རྩྭ་ཆུའི་སྨན་རྩས་ངོས་འཛིན་འབད་ཐངས།

གོང་གི་སྨན་རྫས་དེ་ཚུ་ག་དེ་སྦེ་ངོ་ཤེས་ཚུགས་ནི་སྨོ? འབྲུངས་དཔེ་དྲི་མེད་ཤེལ་གོང་ལས།

སྨན་རྫས་ངོས་འཛིན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ མང་ཤོས་ཅིག་དྲིམ་ཚུ་གིས་འབད་ངོ་ཕྱེ་ཚུགསཔ་ཨིན་རུང་ རྡོ་ཆུ་དྲོཔ་གིས་སྦེ་ཤེས་ཚུགས་ཟེར་གསུངས་ནུག དེ་ཡང་

— མུ་ཟེ་དང་མུ་ལྷང་ཡོད་པ་ཅིན་ སྒོང་རྡོའི་དྲིམ་མནམ་འོང་།

— རྡོ་ཞོ་ཡོད་པ་ཅིན་ རུལ་དྲི་མནམ་འོང་།

— རྡོ་ཆུའི་དྲི་ཚོར་མ་ཚུགསཔ་ལས་དྲོཔ་མངརམ་དང་སྐྱུརམ་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས།

— ཅོང་ཞི་ཡོད་པ་ཅིན་ ཚོག་དྲི་མནམ་འོང་།

— བྲག་ཞུན་ཡོད་པ་ཅིན་ ངར་དྲི་མནམ་འོང་།

— ཞོང་རོས་འདི་མུ་ཟེའི་དྲིམ་འདྲ་བའི་ཁར་ དྲིམ་ཨ་ཅི་གདུག་དྲག་སྦེ་འཐོནམ་ཨིན་པས།

— སེཏྲུར་འདི་ དམིགས་བསལ་དེ་བཟུམ་ཅིག་ཡོད་ཟེར་སླབ་མ་ཚུགས་རུང་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ལུ་ ག་བུར་གྱི་དྲི་བཟུམ་ཡོད་གསུངས་ཏེ་འདུག།

ཀ་ཕྱང་བྱང་ས་ནང་པའི་གསོ་རིག་ལུགས་ཀྱི་ཚ་ཆུ་ཁག་གི་ཞིབ་འཚོལ་གྲུབ་འབྲས་ཐོག་ཁྲམ་དུ་བཀོད་པ།

ཚ་ཆུའི་མིང་དང་རྫིང་གོ་རིམ།	སྨན་གྱི་ངོས་འཛིན།	ཕན་པ།
མགར་ས་ཚ་ཆུ་རྫིང་༡པ།	རྡོ་ཞོ།	དུག་རིགས་ཚུད་མི་དང་ལྡན་པའི་ནད་དང་། འདུས་ནད་བད་ཀན་སྨུག་པོའི་རིགས། བད་ཀན་ལྷེན་སྐྲན་དང་། མ་ཞུ་བའི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།
མགར་ས་ཚ་ཆུ་རྫིང་༢པ།	མུ་ཟི།	གླུ་ས་བདག་གི་གདོན་གྱིས་གནོད་པའི་ཆུ་སེར་གནགཔ་གཟུགས་ཁར་རྒྱས་པའི་མཛེ་ནད་རིགས་དང་། ཚིགས་མཚམས་དང་ཤ་མདངས་ཀྱི་བར་ན་ཡོད་པའི་ཆུ་སེར་འཁྱིལ་བའི་ནད། ཤ་བཀྲ་དང་གཡའ་ནི་ནད། ཕོལ་མིག་འབྲས་ཤྐོག་གི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།
མགར་ས་ཚ་ཆུ་རྫིང་༣པ།	རྡོ་ཆུ།	རྐྱང་སྐྲུམ་གྱི་ནད་དང་གཡའ་ཅན་དབྱིག་གི་དུག་དང་གཞན་ཡང་ཆག་དཀྲུམ་དང་རྩ་ནད་ ཚིགས་ཧོ་ན་མི་ཚུ་ལུ་ཕནམ་ཨིན་པས།
མགར་ས་ཚ་ཆུ་རྫིང་༤པ།	མུ་ལྷང་།	གྲང་ནད་ཀྱི་ཆུ་སེར་དང་གླུ་གདོན་གྱིས་གནོད་པའི་ཆུ་སེར་ལུ་ཕནམ་ཨིན་པས།
ཀོ་མ་ཚ་ཆུ་རྫིང་༡པ།	རྡོ་སོལ་དང་བྲག་ཞུན།	བསིལ་དྲོད་སྙོམས་པས་ལྡན་འདུས་སེལ།ཟེར་གསུངསམ་བཞིན་དུ་ རླུང་མཁྲིས། བད་རླུང་། བད་མཁྲིས་ བད་ཀན་སྨུག་པའི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕནམ་ཨིན།
ཀོ་མ་ཚ་ཆུ་རྫིང་༢པ།	ཅོང་ཞི་དང་མུ་ཟི།	པགས་ནད་དང་ཆུ་སེར་གྱི་ནད། མ་ཞུ་བ། སྐྲན་ལྷེན། སྨུག་སྐྲན། ཞ་རེངས། ཅུས་ཆག་ རྩ་རིགས་ལྡན་པའི་ནད་དང་འདུས་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན་པ།
ཆུ་སྨུག་ཚ་ཆུ་རྫིང་༡པ།	རྡོ་སོལ་དང་མུ་ཟི་	གྲང་བའི་ནད་དང་ཕྱི་ཤ་པགས་པ་དང་ནང་དོན་ལྔ་སྣོད་༦གི་ཆུ་སེར་ཚུ་འཛོམས་ཚུགས།
ཆུ་སྨུག་ཚ་ཆུ་རྫིང་༢པ།	ཅོང་ཞི་དང་མུ་ཟི་	གྲང་ནད་དང་མ་ཞུ་བད་ཀན་ལྷེན་སྐྲན་ལྟགས་དྲེགས་སོགས་གྲང་ནད་ལུ་ཕན་ནོ།
དགེ་ལེགས་ཚ་ཆུ་རྫིང་༡པ།	རྡོ་སོལ་ཅོང་ཞི་མུ་ཟི། སྨན་རྫས་གཅིག་ཨིནམ་ལས་ཕན་པ་ཡང་གཅིག་ར་འོང་དགོ་ཟེར་ཨིན་པས།	གྲང་གི་ནད་ལས་འབྱུང་མིའི་ཆུ་སེར་དང་།སྐྱ་ཧ་ཟེར་མི་འདི་ལུས་ཀྱི་ མི་དྭོད་ཉམས་ཏེ་མདོག་སྐྱུཡ་སྤྲི་ཐོན་པའི་ནད། པགས་ཀོའི་ནད། དྲེག་དང་གྲུམ་བུ། མཁལ་རྗོ་དང་རྐེདཔ་ན་མི་ཚུ་དྲག་ཚུགས།
དགེ་ལེགས་ཕུག་རྫིང་༢པ།		
དགེ་ལེགས་ཕུ་རྫིང་༣པ།		
དགེ་ལེགས་ཕུ་རྫིང་༤པ།		

འབྲུག་ལུ་ཡོད་པའི་ཚ་ཆུ་ལྷ་གི་སོ་སོའི་ཕན་ཐོགས།

ཁིངས་འདུས་མང་ཚ་ཆུ་༡པ།	རྗོ་ཚོ།	མ་ཞུའི་ནད་དང་། བད་ཀན་ལྕེན་སྐྲན། བད་ཀན་ལྷགས་དྲེག དྲེག་གྲུམ་ཚ་ལུ་ཕན།
ཁིངས་འདུས་མང་ཚ་ཆུ་༢པ།	ཚོང་ཞི་	བད་ཀན་སྨུག་པོ་དང་དུག་ཚད་རྙིང་ཚ་དྲག་ཚུགས་པ་ཡིན་པས། ས་གནས་མི་གིས་མགུ་ནད་ལུ་ཕན་ཟེར་རུང་ འཐོན་སའི་ཀ་གཅིག་ར་ཡིན་པས།
ཁིངས་འདུས་མང་ཚ་ཆུ་༣		
ཁིངས་འདུས་མང་ཚ་ཆུ་༤		

ཚན་རིག་ལུགས་ཀྱི་ཚ་ཆུའི་ཆུ་བརྟག་དཔྱད་ཁང་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཁ་གསལ།

Name of Tsachus	Alkalinity mg/ L as Ca Co3	magnesium mg/L				Sulphate mg/L			Sulfur mg/1	Calcium mg/L				Cloride mg/L	Sodium mg/L	Potassium mg/L
	RCDC	RCDC	Agri.	DGM	Total	RCDC	DGM	Total	DGM	RCDC	Agr.	DGM	Total	DGM	1460	580
Gasa 1	10110	136.2	326.55	7	469.75	2	36.2	38.2	11.9	235	2266.21	246	2747.21		1490	590
Gasa 2	11200	501.9	353.43	10	865.33	7	31.7	38.7	10.5	276.1	2461.29	253	2990.39		1465	590
Gasa 3	11660	623.8	373	3	999.43	3	35.8	38.8	11.8	328	2690.66	213	3231.66		1450	590

Gasa 4	10700	406	373	4	783	1	33.3	34.3	11	452	2704.81	221	3377.81		1440	570
Chubu Top	656	15.2	0.19	5	20.39	12	16.5	28.5	5.40	11.7	0.19	13	43.7		500	130
Chubu Lower	405.7	11.1	0.31	4	15.41	16	24.3	40.3	8.00	174.2	0.31	16	190.51		500	40
Koma 1	767	28.2	0.12	3	31.32	16	7.40	23.40	2.40	8.4	0.19	9	17.419		400	10
Koma 2	411.4	5	0.14	2	7.14	16	14	30	4.80	10.5	0.19	7	17.69		370	10
Gelephu 1	890.2	91.1		14.5	106	>70	310	380	102	180	1940.81	90.1	2210.82	24		
Gelephu 2	832.8	130		11.0	141	>70	328	398	93	147.8	1700.29	92.1	1940.19	21		
Dumang Phochu	641	99.2		14.5	113	68	106	176	35.0	89.2	1289.99	64.1	1443.29	15		
Dumang Mochu	652	87.7		8.50	96.2	66	172	238	56.8	96.4	1516.36	84.1	1696.86	14		
Khandro Tsachu	622	79		11.0	90	>70	125	195	41.2	143.2	1374.88	70.1	1587.3	14		
Dumang 3	655.6	53.1		8.50	61	>70	138	208	45.5	150.4	1275.84	70.1	1496.34	11		

ཚ་ཆུའི་ཆུ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཕྱོགས་བསྡུས།

Name of Tsachus	Alkalinity mg/L as Ca Co3	magnesium mg/L	Sulphate mg/L	Sulfur mg/1	Calcium mg/1	Cloride mg/1	Sodium mg/1	potassium mg/1	TDS
	RCDC		Total		Total	DGM	DGM	DGM	
Gasa 1	10110	156.58	19.1	11.9	915.73		1490	590	487
Gasa 2	11200	288.44	19.35	10.5	996.79		1465	590	390
Gasa 3	11660	333.14	19.4	11.8	1077.22		1450	590	417
Gasa 4	10700	261	17.15	11	1125.93		1440	570	447
Chubu Top	656	6.79	14.25	5.40	14.56		500	130	291
Chubu Lower	405.7	5.13	20.15	8.00	63.50		500	40	291
Koma 1	767	10.44	11.7	2.40	5.80		400	10	208

Koma 2	411.4	7.4	15	4.80	5.89		370	10	193
Gelephu 1	890.2	52.8	190	102	736.94	24			486
Gelephu 2	832.8	47	199	93	646.73	21			448
Dumang Phochu	641	37.66	88	35.0	481.09	15			255
Dumang Mochu	652	32.06	119	56.8	565.62	14			236
Khandro Tsachu	622	30	97.5	41.2	529.1	14			370
Dumang 3	655.6	20.33	104	45.5	498.78	11			269

ཞིབ་འཚོལ་དོན་ཚན་བཅུད་བསྡུས།

ཀ་ཕྲང་བྱང་ས་ནང་སྨན་སྡེ་ཚན་གྱིས་ ནད་པའི་ཕན་བདེ་ལ་གཟིགས་ཏེ་ འབྲུག་གི་ཚ་ཆུ་ཁག་བཅུ་ཡོད་ས་ལས་ ཚ་ཆུ་ཁག་བདུན་དང་ དེ་ཚུ་གི་རྫིང་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ གཏེར་རྫས་ཚུ་ངོས་འཛིན་མཛད་པའི་ཁར་ དེ་ཚུ་གི་ཕན་པ་ཚུ་ཡང་རྒྱས་ཞིང་རྒྱསཔ་བཤདཔ་གནངམ་ལས་ནདཔ་ཚུ་ལུ་ཕན་ཐོགས་སྒོམ་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཟེར་ཞུ་ནི། ཨིན་རུང་ ད་རིས་ནངས་པར་གྱི་དུས་ལུ་ ཚན་རིག་གི་བརྟག་དཔྱད་ཐོག་ལས་འབད་འབདཝ་ཅིག་མེད་པ་ཅིན་ མི་ཚུ་གིས་ཡིད་ཆེས་ཡང་དག་ཅིག་བསྐྱེད་མི་མེད་ནི་དེ་གིས་ མི་ཚུ་ཡིད་ཆེས་འཛྱོངས་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་ ང་གིས་ཚ་ཆུ་ ཁག་ལྔ་གི་ ཆུ་ཚུ་དཔོགས་ཏེ་ཞིབ་དཔྱད་ཁང་ནང་ བསྐྱལ་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབདཝ་ད་ ཚ་ཆུ་ཁག་ལྔ་གི་ཆུ་ནང་ གཏེར་རྫས་མཐོ་ཤོས་༤༨༧དང་ཉུང་མཐའ་༡༥༣ དེ་ཅིག་མཐོང་ཡོད་ས་ལས་ བརྒྱུད་དེ་ཅིག་རྒྱངམ་ཅིག་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ཅི་ཟེར་ཞུ་ནི། ཚུ་ཨིན་ཟེར་ཞུ་ནི། དེ་ཚུ་གི་ཕན་པ་ཚུ་གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ ད་སྟོ་ནང་ལུ་ཁ་གསལ་མ་བཀོད་ཟེར་ཞུ་ནི། དེ་ལས་ ཚ་ཆུ་ཚུ་ནང་ གཏེར་རྫས་མང་ཉུང་གི་སྒོར་ལས་ཞུ་བ་ཅིན་ གཏེར་རྫས་མང་ཤོས་ར་ དགེ་ལེགས་ཕུག་ཚ་ཆུ། གཉིས་པ་མགར་ས་ཚ་ཆུ། གསུམ་པ་ཁེངས་འདུས་མང་ཚ་ཆུ། བཞི་པ་ཆུ་སྨུག་ཚ་ཆུ། མཇུག་ར་གོ་མ་ཚ་ཆུ་དེ་ཨིན།

ཚ་ཆུ་རེ་རེ་ལུ་གཏེར་རྫས་མང་ཉུང་ཡོདཔ་བཟུམ་སྦེ་ གཏེར་རྫས་རེ་རེ་ལུ་ཡང་ ནུས་ཤུགས་མཐོ་དམན་སྣ་ཚོགས་སྦེ་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ བསམ་འཆར་ལྷར་དུ་འབད་པ་ཅིན་ ནུས་ཤུགས་མཐོ་དྲགས་ཡོད་པ་ཅིན་ ནད་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ནི་བཟུམ་ཅིག་དང་ ནུས་ཤུགས་དམའ་བ་ཅིན་ ནད་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཆུང་ནི་བཟུམ་སྦེ་མཐོངམ་ཨིན་པས། དེ་འབདཝ་ད་ ནུས་ཤུགས་ཆེ་དྲགས་སྦེ་ ཡོད་མི་དེ་གིས་ཕན་པ་མེདཔ་འགྱོ་མི་ཡང་ཐོན་ཏེ་ཡོདཔ་ཨིན། དཔེར་ན་ མགར་ས་ཚ་ཆུ་གི་ ཆུ་གི་གཏེར་རྫས་ལུ་ བལྟ་བ་ཅིན་ ཚ་ཆུ་དེ་ནང་

དངམ་ཅིག་ གཏེར་རྫས་མང་ཤོས་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ གཉིས་པ་ཟེརཝ་ད་ ཆུ་དྲག་ནི་ལུ་ཐད་ཀར་ཕན་པའི་བྱུལ་རྫས་ཀྱི་ཚད་གཞི་དེ་ཡང་ མཐོ་དྲགས་སྦེ་ཡོདཔ་ལས་ ཆུ་ལུ་དེ་འཐྲོ་ལས་ཕན་ཐོགས་ཡོདཔ་བཟུམ་ཅིག་དང་ ཀོ་མ་ཚ་ཆུ་བཟུམ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ གཏེར་རྫས་ཀྱི་གྲངས་ཡང་ཉུང་ཤོས་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ བྱུལ་རྫས་ཀྱི་ཚད་གཞི་དེ་ཡང་ དམའ་དྲགས་སྦེ་ ཨིནམ་ལས་ ཕན་ཐོགས་མེདཔ་བཟུམ་ཅིག་སྦེ་མཐོང་ཅི་ཟེར་ཞུ་ནི། དེ་འབདཝ་ད་མགར་ས་ཚ་ཆུ་ནང་ལུ་ ཆུ་གསརཔ་ཚུ་ཆུ་སྦྲངམ་ད་ དྲག་མ་བཏུབ་པར་གནོད་པའི་ཁར་ ཀོ་མ་ཚ་ཆུ་དེ་གིས་ ཕན་ཐོགས་སྦོམ་འདུག་ཟེར་བཤདཔ་ཨིན་པས། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་གཏེར་རྫས་མང་རུང་ཕན་ཐོགས་མིན་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི།

དེ་སྦེ་ཨིན་པ་ཅིན་ ནང་ལུ་ ཕན་ཐབས་ཅིག་ག་དེ་སྦེ་ཡོདཔ་ན་ཟེར་མནོ་བ་ཅིན་ གཏེར་རྫས་ཀྱི་ཚད་གཞི་སྙོམས་པ་ཅིན་རྐྱངམ་ཅིག་ ནང་ལུ་ཕན་ནི་བཟུམ་ཅིག་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི། ག་ཅི་སྦེ་ཟེར་བ་ཅིན་ ཉུང་པ་ཅིན་ ནུས་ཤུགས་མེད་ནི་དེ་གིས་ཕན་མ་ཐོགས་པའི་ཁར་ དྲགས་པ་ཅིན་ཤུགས་ཐལ་ནི་དེ་གིས་གནོད་པ་ཡོདཔ་བཟུམ་སྦེ་རང་མཐོངམ་མས། དཔེར་ན་ཚ་བཟུམ་ཅིག་འབད་རུང་ མང་མ་ཅིན་ སྐྱུར་དྲགས་སྦེ་ཟ་མ་ཚུགས་པའི་ཁར་ཁྲག་ཤུགས་རྒྱས། ཉུང་མ་ཅིན་དྲོཝ་མེད་པའི་ཁར་ ཟས་བཅུད་མ་ཚངམ་འགྱོཝ་ལས་གཟུགས་ཀྱི་ཤེད་ལུ་གནོདཔ་ཨིན་པས། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་བཞེས་སྒོ་ནང་ལུ་ཚ་ཡང་རན་ཏོག་ཏོ་ཅིག་སྦེ་བཏབ་ཨིན། དཔེ་དེ་བཟུམ་སྦེ་ འཐུང་ཆུའི་གཏེར་རྫས་ལུ་ཡང་ ཨིང་སྐད་ལས་འབད་བ་ཅིན་(standard drinking water)ཟེར་འཐུང་ཆུའི་དོན་ལུ་ གཏེར་རྫས་ཀྱི་ཚད་གཞི་སྙོམས་ཏོག་ཏོ་དགོཔ་སྦེ་བཤད་དེ་འདུག །དེ་འབདཝ་ལས་ ང་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ཚ་ཆུའི་གཏེར་རྫས་ཀྱི་ཐད་ཁར་ཡང་ཚད་གཞི་སྙོམས་པའི་ གཏེར་རྫས་ཡོད་པ་ཅིན་རྐྱངམ་ཅིག་ ཕན་པ་འབྱུང་ནི་བཟུམ་ཅིག་ར་འདུག། དེ་མིན་པ་ཅིན་ གཏེར་རྫས་བརྒྱ་ཕྲག་ལས་བཅད་དེ་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ གཟུགས་ཁམས་ནང་ལུ་མི་ཕན་ནི་བཟུམ་ཅིག་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི། དེ་འབདཝ་ད་ ང་

བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་འཕྱུང་ཆུའི་མཁས་མཆོག་ཡོདཔ་མ་གནོགས་ ཚ་ཆུའི་མཁས་མཆོག་མེདཔ་ལས་ ཚ་ཆུའི་གཏེར་རྫས་མང་ཤུང་གི་ཚད་གཞི་ཤེས་མི་མེད་པའི་ཁར་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་ཡང་ ཚ་ཆུའི་གཏེར་རྫས་ཀྱི་ཚད་གཞི་འ་ནེམ་ཅིག་དགོ་ཟེར་ཡང་བཀོད་དེ་མེདཔ་ལས་ ཚ་ཆུ་འ་ནི་གིས་ ནད་གཞི་འ་ནི་ལུ་ཐག་ཆོད་ཕན་ཐོགས་འདུག་ཟེར་ བཤད་མ་ཚུགས་མི་དེ་ལུ་ ཕྱུགས་ཀྱི་བཟོད་པ་བཞེས་གནང་ཟེར་ཞུ་ནི། ཨིན་རུང་ གོང་ལུ་ཤོག་ཁྲམ་ནང་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ ཚ་ཆུ་ག་ར་ནང་ གཏེར་རྫས་ཀྱི་གྲངས་ཤུང་མཐའ་༡༩༣ ཡོད་པའི་ཁར་གཏེར་རྫས་རེ་རེ་ལུ་ཡང་ ནུས་ཤུགས་ཀྱི་མཐོ་དམན་སྣ་ཚོགས་ཡོདཔ་འདི་ཤེས་ཅིག་ཟེར་ཞུ་ནི།

ཨིན་རུང་ མི་གི་ཁ་རྒྱུན་དང་ ང་ར་གིས་ མིག་མཐོང་ལག་ཟུན་གྱི་ ཕན་ཐོགས་ཚུ་བཤད་པ་ཅིན་ མགར་སའི་མི་སེར་ཚུ་གིས་ མགར་ས་ཚ་ཆུ་གིས་ བད་ཀན་གྱི་ནད་ལུ་ ཕན་ཟེར་སླབ་རུང་ ཆུ་སྲང་མི་ མང་ཤོས་ཅིག་གིས་ར་ མགུ་ནད་ལུ་ཕན་པས་ཟེར་སླབ་པའི་ཁར་ རེ་ཟུང་གིས་ ཁྱུས་མོ་ ན་མི་ལུ་ཕན་པས་ཟེར་སླབ་མི་འདུག། ཀོ་མ་ཚ་ཆུ་གིས་ རྐངམ་རྐྱང་བསྐུམ་འབད་མ་ཚུགས་མི་དང་ རྩ་འགོང་སྡེ་རྐེདཔ་ར་ཕྲང་མ་ཚུགས་མི། རྨ་གསརཔ་བཏོན་བཏོནམ་ ཆག་དཀྲུམ་འགྱོ་མི་ཚུ་ དྲག་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ སྨན་ཁང་གི་སྨན་གྱིས་ཡང་ཕབ་མ་ཚུགས་པར་ སྡོད་མི་ཁྲག་ཤུགས་ཡང་ ཕབ་ཚུགས་ཅིག་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་ལས་ཆུ་སྨུག་ཚ་ཆུའི་ རྫིང་གོངམ་དེ་གིས་ བད་ཀན་དང་ རྫིང་འོག་མ་གིས་གྲང་བའི་ནད་དང་ རྨ་རིགས་ལུ་ཕན་པས་ཟེར་ དམིགས་བསལ་གྱིས་བཤད་སྲོལ་ཡོད་པའི་ཁར་ སྤྲ་རོ་ཅན་དོང་ནང་ལས་ཨམ་སྤྲུ་སྐྱི་ལོ་སོ་གྲངས་ནང་ཡོད་མི་ཅིག་གིས་ འབད་བ་ཅིན་ མོ་ཏེ་མ་ ཕོཕྲ་ན་སྟེ་ རྒྱུ་མ་གཤག་བཅོས་འབད་དགོཔ་ཐོནམ་ལས་ གཤག་བཅོས་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ སྨན་ཟ་རུང་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་དྲག་མ་ཚུགསཔ་ལས་ སྐྱུངས་ན་ཁ་ ཆུ་བུར་ཚྭ་ཆུའི་རྫིང་གོངམ་དེ་ སྲང་པའི་ལོ་ལས་ མོ་གི་ན་ཟུག་དེ་དྲག་ཅི་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ མོ་ལོ་ལྟར་

བཞིན་དུ་ ཤུང་ཐག་བདུན་ཕྲག་རེ་སྤྲི་སྦྲང་སྟེ་ ད་རུང་མི་ལོ་༧༢ དེ་ཅིག་གི་རིང་སྦྲང་མར་འོངམ་འོང་སར་ ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས། ཤར་གྱི་མི་དང་ ཤེལ་རྫབ་ དར་བ་ཁ། ཚ་ཆུ་ཕུ་གི་མི་སེར་ཚུ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ལོ་གཅིག་ནང་ཚ་ཆུ་ ཚར་གཅིག་སྦྲང་ཚུགས་པ་ཅིན་ ན་ནི་ཡོད་ར་མེད་ཟེར་བཤདཔ་ཨིན་པས།

དེ་བཟུམ་སྤྲི་དགེ་ལེགས་ཕུག་གི་ཚ་ཆུ་དེ་གིས་ཡང་ མི་ལུ་ཤ་ཅིག་ལུ་ རྐེདཔ་དང་རྐང་ཚིགས་ལག་ཚིགས། ཀེན་སར་གྱི་ནད། དྲེག་གྲུམ་ནད་/གཅུཀ་ ཁོད་སྟོད་དང་ཁོད་སྨད་གཉིས་ཆ་ར་འགོང་སྟེ་ ན་མི་ཚུ་ལུ་ཕན་མས་ཟེར་སླབ་ཨིན་པས། ཤར་ཕྱོགས་ར་དེ་ལས་ ཨམ་སྲུ་སྐྱེས་ལོ་ང་གྲངས་ནང་ཨིན་མི་ཅིག་ མངལ་གྱི་ཀེན་སར་བཤེད་ཆེཝ་ལས་ ཐིམ་ཕུག་གི་མོ་ནད་མཁས་མཆོག་གིས་ མོ་གི་ནད་གཞི་གཤག་བཅོས་འབད་ཏུང་ དྲག་མི་ཚུགས་ཟེར་སླབ་ལས་རེ་ཐག་ཆད་དེ་ ཁེང་མདུན་མང་ཚ་ཆུ་ལུ་ བདུན་ཕྲག་ཕྱེད་དང་གཉིས་དང་ དགེ་ལེགས་ཕུག་གི་ཚ་ཆུ་ནང་ བདུན་ཕྲག་གསུམ་དེ་ཅིག་སྦྲངམ་ད་ མོ་གི་ཕོཝ་འདི་ ཟུག་ཤུགས་སྤྲི་རྐྱབ་པའི་མཐའ་མར་ ཆབ་གསང་ཤར་ཏེ་ ཚད་མེད་པའི་འབུབ་ཅིག་ཐོནམ་ལས་ ཟུག་གིས་འབད་མ་ཚུགས་པར་ དགེ་ལེགས་ཕུག་གི་ སྨན་ཁང་ནང་སོངམ་ད་ སྨན་ཁང་གིས་ཡང་བཤལ་སྨན་བཏངམ་ལས་ འབུབ་ལེ་ཤ་ཐོན་ཏེ་ མོ་གི་མངལ་ནད་འདི་ དྲག་ཅི་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་དང་ཆ་འདྲཝ་སྤྲི་ ཐིམ་ཕུག་ལྷང་བར་མ་ལས་ ཨམ་སྲུ་ སྐྱེས་ལོ་ཞེ་གྲངས་ནང་ ཨིན་མི་ཅིག་ཡང་ རྩ་ནད་ཀྱིས་འབད་ ཁོད་སྨད་འཁྱུ་མ་ཚུགསཔ་འགྱོཝ་ལས་ སྨན་བཅོས་འབད་ཏུང་དྲག་མ་བཏུབ་པས། དེ་ལས་ མོ་ག་ཅི་འབད་ནི་ཨིན་མ་ཤེས་པར་ དབུགས་གམ་སྟེ་ སྡོདཔ་ད་ བསོད་ནམས་བྲེ་གིས་རྗོགས་ཏུང་ ཕུད་ཀྱིས་མ་རྗོགས་ཟེར་བའི་དཔེ་བཟུམ་སྤྲི་དགེ་ལེགས་ཕུག་གི་ ཚ་ཆུ་གིས་ མོ་གི་ནད་གཞི་བཟུམ་ཚུ་ དྲག་ཚུགས་སྤྲི་ཟེར་བའི་ལོ་རྒྱུས་གོཝ་ལས་ སྦྲང་མར་ལོ་གཉིས་ཀྱི་རང་འགྱོཝ་ད་ ལོ་དང་པའི་ནང་ བདུན་ཕྲག་གསུམ་སྦྲང་སྟེ་ གཡུས་ཁར་ལྡོདཔ་ད་ མོ་རའི་ ལགཔ་གིས་ གཟུགས་འཛིན་གོགཔ་འགྱོ་ ཚོད་ཞིང་གི་ལྷ་

འབད་ཚུགསཔ་ཅིག་སོང་པའི་ཁར་ ལོ་གཉིས་པའི་སྐབས་ བདུན་ཕྲག་གཉིས་སྦྲང་པའི་བསྒང་ལས་ ཨ་རངམ་ཚོར་བ་འོང་སྟེ་ ཨ་རངམ་ཡང་ས་ཁར་བཏེག་ཚུགས་ཅི་ཟེར་བཤདཔ་ཨིན་པས། དེ་ལས་ བུམ་ཐངཔ་དང་ གྲོང་གསརཔ་འཁན་པ་ཚུ་གིས་ཡང་ དགེ་ལེགས་ཕུག་དང་འདུས་མང་ཆ་ཆུ་དེ་ ལོ་གཅིག་ནང་ཚར་གཅིག་སྦྲང་ཚུགས་པ་ཅིན་ ན་ར་མི་ན་ཟེར་བཤདཔ་ཨིན་པས། ང་ར་གིས་འབད་བ་ཅིན་ དགེ་ལེགས་ཕུག་དང་འདུན་མང་ཆ་ཆུ་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ མིག་ཏོ་གི་ནད་གཞི་ལིང་ཏོག་/ཨིང་སྐད་ནང་ལུ་ ཀེ་ཊ་རེཊ་ཟེར་མི་འདི་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཡོདཔ་བཟུམ་ཅིག་སྣེ་མཐོང་ཅི་ཟེར་ཞུ་ནི།

འཁན་འདུས་མང་ཆ་ཆུ་གིས་ ག་ར་ལུ་ཕན་ཟེར་བཤད་པའི་ཁར་ དམིགས་བསལ་རྫིང་གསུམ་པ་དེ་གིས་ མགུ་ནད་ལུ་ཕན་ཟེར་སླབ་ཙུང་ བཀྲ་ཤིས་སྒང་འཛམ་ཁར་ལས་ཨིན་མི་མོང་སྒར་ཀ་དམ་དགོན་པའི་མཚམས་པ་ ཨོ་རྒྱན་འཕྲིན་ལས་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ གྲང་ལ་དགོན་པ་ལས་ཨིན་མི་ ད་ལྟོ་ཕོ་དང་མཉམ་ཅིག་མོང་སྒར་ཀ་དམ་དགོན་པ་ལུ་སྡོད་མི་ ལས་སྐྱིད་དེ་ ཧེ་མ་ཀླུ་ནད་ཀྱིས་ཟ་ཐོན་ཏེ་ སྨན་བཅོས་རིམ་གྲོ་དང་ཆ་ཆུ་སྨན་ཆུ་ཚུ་ ག་ཏེ་བསྟེན་ཙུང་ མ་ཕན་པར་སྡོད་པའི་མཐའ་མར་ འཁན་འདུས་མང་ཆ་ཆུ་འདི་སྦྲང་ཞིནམ་ལས་ཚུར་དྲག་ཚུགས་ཅི་ཟེར་ཨིན་པས། ང་རའི་སེམས་ལས་བཅད་ཙུང་ བདེན་པ་ཡོད་ནི་བཟུམ་ཅིག་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི། སྤྱིར་བཏང་གྲང་བའི་ནད་དང་ཚ་རིགས་ལུ་ ཆུ་དྲོད་ཆ་བ་ཅིན་ ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་ཁར་ ལྷག་པར་དུ་ སལ་ཕར་རམ་སུ་ཟེ་ཡོད་མི་དེ་གིས་ཀླུ་ནད་ལུ་ཕནམ་ལས་ འདུས་མང་ཆ་ཆུ་དེ་ཡང་ ཆུ་དྲོད་ཆ་བའི་ཁར་ ཀླུ་ནད་ལུ་ཕན་པའི་གཏེར་རྫས་སལ་ཕར་དེ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ལས་སྐྱིད་ཀྱི་གཟུགས་ཁར་ཐོན་པའི་ཀླུ་ནད་ཀྱི་ཟ་དེ་ དྲག་དྲགཔ་མེན་ན་ཟེར་མནོཝ་མས། དེ་མིན་པ་ཅིན་ འདུས་མང་ཆ་ཆུ་ལས་ གཏེར་རྫས་མཐོ་བའི་དགེ་ལེགས་ཕུ་གི་ཆ་ཆུ་དང་ མགར་ས་ཆ་ཆུ་གཉིས་ཀྱིས་ ཕོ་གི་ཟ་དེ་དྲག་དགོ་ནི་བཟུམ་ཅིག་འདུག དེ་འབདཝ་ད་ ཆ་ཆུ་དེ་གཉིས་ཀྱི་དྲག་མ་ཚུགས་མི་འདི་ ཆ་ཆུ་དེ་གཉིས་ནང་ སལ་

ཕར་གྱི་གཏེར་རྫས་ཡོད་རུང་ ཆུ་གི་ཚ་དྲོད་ཞན་ནི་དེ་གིས་ རྨའི་གཏིང་ན་འཛུལ་མ་ཚུགསཔ་ལས་ བཙོམ་མ་ཚུགསཔ་བཞུམ་ཅིག་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི། ཕོ་བཞུམ་སྦེ་རང་ རྒྱལ་གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་སློབ་སྡེའི་ སློབ་དཔོན་པདྨ་སྒྲུབ་ཆེན་དེ་ཡང་ གཟུགས་ཁར་སྒོ་ར་བཀལ་ཏེ་ སྨན་སི་ཀྲོ་ཛན་ཟེར་མི་དེ་ ཟ་སྟེ་རང་སྡོད་དགོ་མི་འདི་ ཤུལ་ལས་འདུས་མང་ཚ་ཆུ་ནང་དུས་ཡུན་ཆུ་ཚོད་༥ དེ་ཅིག་སྦང་མའི་ཤུལ་ལས་ སྒོ་ར་དྲག་སྟེ་ལོ་ངོ་བཅུ་ཐམ་ལྷག་ཙམ་ཅིག་སོང་ཡི་ཟེར་ཨིན་པས།

དེ་འབདཝ་ལས་ ཀླུ་ནད་ཀྱི་རྨ་བཞུམ་ པགས་ཀོའི་སྒོ་ར་ གཞན་ཡང་གཡའ་ནིའི་ནད་གཞི་ཨིན་པ་ཅིན་ ཆུ་ཚ་དྲོད་ཆེ་དྲགས་ཡོད་པའི་ཁར་སལ་ཕར་/སྨུ་ཟེ་ཡོད་པའི་ཚ་ཆུ་ནང་སྦང་པ་ཅིན་ དྲགཔ་བཞུམ་ཅིག་འདུག་ར་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི། དེ་སྦེ་ཞུ་དགོ་པའི་ཁུངས་ཡང་ སྐྱུངས་ན་ཁ་ལུ་ཡོད་པའི་མི་ཚུ་གིས་ གཟུགས་ཁར་རྨ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཆུ་སྨུག་ཚ་ཆུའི་རྫིང་འོགམ་དེ་སྦང་དགོ་ཟེར་སླབ་ནི་ཡོད། ག་ཅི་སྦེ་ཟེར་བ་ཅིན་ རྫིང་འོགམ་དེ་ རྫིང་གོངམ་ལས་ཚ་ནི་དེ་གིས་ཨིན་པས་ཟེར་ཞུ་ནི། ཨིན་རུང་ཨ་ལོ་ཆུང་ཀུ་རྨེ་ཀེ་ར་ཨིན་པ་ཅིན་ རྫིང་གོངམ་དེ་གིས་ཡང་དྲགཔ་མཐོང་ཅི་ཟེར་ཞུ་ནི། དེ་སྦེ་ ཨ་ལོ་རྨེ་ཀེ་ལུ་རྫིང་གོངམ་དེ་གིས་དྲག་ཚུགས་མི་དེ་ ཨ་ལོའི་ཤ་འཇམ་ནི་དེ་གིས་ རྫིང་གོང་མའི་དྲོད་དེ་ཡང་ཨ་ལོ་ལུ་ མི་སྲོམ་རྫིང་འོགམ་ལུ་ སྦང་དོ་བཞུམ་ཅིག་ཡོད་དེ་གིས་མེན་ན་ཟེར་ཞུ་ནི། དེ་དང་ཆ་འདྲཝ་སྦེ་རྫིང་འོགམ་ལུ་ སྦངམ་ད་གྲང་བའི་ནད་གཞི་དྲག་མི་ལེ་ཤ་ར་ཡོདཔ་མ་ཚད་ གཟུགས་གཡའ་མི་དྲག་མི་ཡང་ལེ་ཤ་ར་མཐོང་དང་མཐོང་བཞིན་པ་ཨིནམ་ལས་ གཡའ་མིའི་ནད་ལུ་ དྲོད་ཆེ་དྲགས་དང་སྨུ་ཟེ་ཡོད་མི་དེ་གིས་ར་ ཕནམ་མཐོང་ཅི་ཟེར་ཞུ་ནི། མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་ ངེའི་ཞིབ་འཚོལ་དེ་གིས་ ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་ལུགས་ཀྱི་ཚ་ཆུ་བྱུང་ཚུལ་དང་ དེའི་ཁུངས། དེ་བཞུམ་སྦེ་རང་ ཚ་ཆུ་ནང་ལུ་ གཏེར་རྫས་ག་དེམ་ཅིག་ཡོདཔ་ཨིན་ན? གཏེར་རྫས་ངོས་འཛིན་ཚུལ། ཚ་ཆུ་ཨིནམ་འདྲན་འདྲ་ཨིན་རུང་ གཏེར་རྫས་ཀྱི་གྲངས་མང་

ཞུང་གི་ཁྱད་པར། གཏེར་རྫས་རེ་རེ་ལུ་ཡང་ ནུས་ཤུགས་མཐོ་དམན་ཡོདཔ་ ནད་ལུ་ཕན་ཐོགས་འདི་ ནུས་ཤུགས་མཐོ་དམན་གྱི་ཁྱད་པར་གྱིས་སྦེ་མིན་པར་ནུས་ཤུགས་ཚད་གཞི་སྙོམས་མི་དེ་གིས་ཕན་ཐོགས་ཡོདཔ་སྦེ་ཤེས་ཚུགས་ འབྲུག་ལུ་ ཚ་ཆུའི་བརྟག་དཔྱད་མཁས་མཆོག་མེདཔ། འཕྲུལ་ཆས་མེདཔ། འཕྲུལ་རིགཔ་མེདཔ། གཏེར་རྫས་ག་ར་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་པའི་སྨན་རྫས་མེདཔ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ཅི་ཟེར་ཞུ་ནི། རྒྱུ་མཚན་དེ་འབདཝ་ལས་ འབྲུག་གི་ཚ་ཆུ་ཚུ་ནང་ ནད་རིགས་ལུ་ ཕན་ཐོགས་པའི་གཏེར་རྫས་ལེ་ཤ་ཡོདཔ་ལས་ འབྲུག་པའི་མི་སེར་ནད་ལས་གྲོལ་ཚུགས་ནི་དང་ གཞུང་གིས་སྨན་བཅོས་བཏང་མའི་འགྲོ་སོང་ཚུ་ མར་ཕབ་རྐྱབ་ཚུགས་པའི་ཁེ་ཕན་ལེ་ཤ་ཡོདཔ་ལས་ རབ་བྱུང་པ་ཅིན་ ཚ་ཆུ་རེ་རེ་བཞིན་དུའི་ གཏེར་རྫས་ངོ་མ་ཉིའི་དོན་ལུ་ ཚ་ཆུའི་བརྟག་དཔྱད་མཁས་མཆོག་དང་ བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་བཙུགས་མཛད་གནང་ཚུགས་པ་ཅིན་ བཀའ་དྲིན་ག་ནི་བ་ཆེ་ནི་མས་ཟེར་ཞུ་ནི། དེ་མིན་རུང་ ཕྱི་རྒྱལ་དང་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ དེ་ཚུ་ཞིབ་དཔྱད་འབད་ཚུགས་པའི་ འཕྲུལ་ཆས་དང་མཁས་མཆོག་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་ མ་དངུལ་གྱི་གྲོགས་རམ་ལངམ་ཅིག་སྦེ་གནང་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཚ་ཆུ་གིས་མི་སེར་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཚུགསཔ་དེ་ཐག་ཆོད་ཨིན་པའི་ཁར་ མི་སེར་ཚུ་གིས་ཡང་ ནད་དང་བསྟུན་པའི་ཚ་ཆུ་ངོ་མ་སྦེ་འགྱོ་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་བཟངམོ་འདུག་ར་འདུག་གོ་ཟེར་ཞུ་ནི་ལགས།

གོང་གི་ནད་གཞི་དང་བསྟུན་པའི་ཚྭ་ཆུ་སྨང་རུང་ སྨང་ཐངས་མ་ཤེས་པ་ཅིན་ སྤྱིར་གྱི་ཕན་ཐོགས་མེདཔ་འོང་ནི་དང་ དེ་བ་སྐྱོཔ་སྦེ་ གནོད་པའི་ཉེན་ཁག་ཡང་ཡོདཔ་ལས་ ཆུ་སྨང་ཐངས་ཤེས་དགོཔ་དེ་གལ་ཆེཝ་ལས་ ཆུ་སྨང་ཐངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་བཤད་དེ་ཡོད།

ཚ་ཆུ་སྦྲང་ཐངས་ཀྱི་སྐོར།

ཚ་ཆུ་སྦྲང་པའི་སྐབས་ ག་དེ་སྦེ་སྦྲང་དགོཔ་སྨོ? ཆུ་སྦྲངམ་ད་ ཧུལ་ནག་མ་ཐོན་རུང་ ཕྱི་ཁར་མ་ཐོན་པར་ཅང་ཅང་སྦེ་སྦྲང་དགོ།

ཧུལ་ནང་ཐོན་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ ན་མི་དེ་གུ་ དབུར་ཏེ་སྦྲང་པ་ཅིན་ཕན་ཐོགས་ཚུགས། རང་གི་དོང་ཧིང་དེ་ཆུ་ན་མ་བཙུག་པར་ཕྱི་ཁར་བཏོན་ཏེ་སྦྲང་དགོ་ཟེར་ཨིན་པས།

ཆུ་སྦྲང་པའི་སྐབས་ དུས་ཡུན་རིང་ཤོས་ སྐར་མ་༣༠འི་ནང་འཁོད་སྦྲང་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་ཡོདཔ་སྦེ་བཤདཔ་མ་ཚད་ རིག་པ་གིས་དཔྱད་དེ་

བརྟག་ད་ཡང་གྲུབ་འབྲས་དེ་སྦེ་རང་ཨིན་པས། དེ་འབདཝ་ལས་ ནད་རྙིངམ་ཨིན་པ་ཅིན་ ཉིནམ་རེ་ཚར་གསུམ་རེ་སྦེ་ ཞུང་མཐའ་བདུན་ཕྲག་

གཉིས་དེ་ཅིག་སྦྲང་པ་ཅིན་ ཕན་ཐོགས་འབྱུང་ནི་ཨིན་པས།

ཆུ་ནང་ལས་ཐོན་ཚརཝ་ད་ གཟུགས་མལ་ཆ་གིས་སྦྱར་ཏེ་ཉལ་ཚུགས་པ་ཅིན་ དེ་ཡང་རབ་ར་ཨིན་པས། དེ་གིས་ཡང་ཆུ་ནང་སྦྲང་དོ་བཟུམ་གྱི་ཕན་པ་འདུག་ར་འདུག། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ཆུ་ནང་ལས་ཐོན་ཚརཝ་ཅིག་ གཟུགས་བསིལ་བདུག་སྟེ་མ་སྡོད་པར་མལ་ཆ་ནང་འཛུལ་ཏེ་གཟུགས་དྲོད་ངས་སྡོད་པ་ཅིན་ ཕན་ཐོགས་སྨོམ་ཡོད་ཟེར་ཞུ་ནི། དེ་སྦེ་མིན་པར་ཆུ་ནང་ལས་ཐོན་ཚརཝ་ཅིག་ ལྷ་དང་གཡོག་གི་བྱེལ་བཞག་འཐབ་པ་ཅིན་ ནད་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་དྲག་པར་ལྷ་ཁག་རྐྱབ་འོང་ཟེར་ཞུ་ནི།

ཆུ་སྦྲང་པའི་སྐབས་ཀྱི་དཀའ་ངལ།

རྒྱ་སྦྲང་པའི་སྐབས་ ཁ་ལས་སྐྱུགས་ནི་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་རླུང་ནད་ཡོང་ནིའི་རྟགས་མཚན་ཨིནམ་ལས་ རྒྱ་ནང་ཡུན་རིངམ་སྦེ་མ་སྡོད་པར་ཐོན་ཏེ་སྡོད་པ་ཅིན་ཕན་པའི་ཁར་བཞེས་སྒོ་ཡང་ལེགས་ཤོམ་བཟའ་བ་ཅིན་དྲག། མགུ་ཡུག་འཁོར་མི་དེ་ཡང་རླུང་ར་ཨིནམ་ལས་ ཁ་ལས་སྐྱུགས་མི་དེ་དང་ཅོག་ར་འཐད།

ལ་ལུ་ཅིག་ཆབ་གསང་བཤལ་ནད་ཐོབ་མི་ཡང་འདུག་ དེ་ཚུ་ཡང་ག་ཅི་སྦེ་ཨིན་ན? རྒྱ་སྦྲང་པའི་སྐབས་ ཕྱི་ཁར་མ་ཐོན་པར་རྒྱ་ནང་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་སྦྲང་སྦྲངམ་ཨིན་པ་ཅིན་ ཆབ་གསང་བཤལ་མི་འདི་ལེགས་ཤོམ་ཨིན། དེ་མེན་པར་ ཕྱི་ཁར་ཐོན་ཏེ་སྡོད་པའི་ཤུལ་ལུ་བཤལ་ནད་ཐོབ་པ་ཅིན་གྲང་བ་རྒྱས་པའི་རྟགས་མཚན་ཨིནམ་ལས་ རྒྱ་ནང་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་སྦྲང་དགོ།

ཟས་སྤྱོད་ཀྱི་སྐོར།

རྒྱ་སྦྲང་པའི་སྐབས་ ཕན་གནོད་ཅན་གྱི་བཞེས་སྒོ་ག་ཅི་ར་བཟའ་ཊུང་བཏུབ་ཨིན་ན?

རང་གི་ནད་ལུ་ཕན་པའི་བཞེས་སྒོ་ཨིན་པ་ཅིན་ ག་ཅི་ར་བཟའ་ཊུང་བཟའ་བཏུབ། གནོད་པའི་བཞེས་སྒོ་ཨིན་པ་ཅིན་ ག་ཅི་ར་འབད་ཊུང་བཟའ་མི་བཏུབ་ཟེར་ཞུ་ནི། ག་ཅི་སྦེ་ཟེར་བ་ཅིན་ གནོད་པའི་བཞེས་སྒོ་དེ་གིས་ ནད་དྲག་མ་བཅུག་པར་བཞགཔ་ཨིན།

དེ་འབདཝ་ལས་ ཚ་རྒྱའི་སྐབས་ལུ་ བཞེས་སྒོ་ག་ཅི་བཟའ་ཊུང་བཏུབ་ཟེར་གནོད་པའི་བཞེས་སྒོ་མ་བཞེས་ཟེར་ཞུ་ནི། དཔེ་འབད་བ་ཅིན་ སྨན་གྱིས་རྨ་ལུ་ཕན་ཟེར་ རྨ་གུ་ཚ་བཏབ་པ་ཅིན་ རྨ་འདི་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ མི་ག་གིས་ཡང་ རྨ་གུ་ཚ་རྩ་ལས་མི་བཏབ་ཟེར་ཞུ་ནི། དཔེ་དེ་བཟུམ་སྦེ་ ཚ་རྒྱ་སྦྲང་པའི་སྐབས་ རང་གི་ནད་དྲག་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་མ་འཕྲོད་པའི་ཟས་ཟ་བ་ཅིན་ ནད་དྲག་མ་བཅུག་པར་བཞགཔ་ཨིན། དེ་གིས་སྦེ་ མ་འཕྲོད་པའི་ཟས་ཚུ་ག་དེ་དྲག་དྲག་སྤང་དགོ་ཟེར་ཞུ་ནི། དེ་དང་ཆ་འདྲཝ་སྦེ་ རྒྱ་སྦྲང་པའི་སྐབས་ལུ་

ཡང་ ཆུ་ཁོསམ་འཁྲུང་པ་ཅིན་ དེ་གིས་ཡང་གཟུགས་ལུ་གནོདཔ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་ དེ་ཚུ་སྦང་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཆུ་ནང་འཛུལཝ་ད་ ཁ་མི་སྐོམ་ནིའི་དོན་ལས་ ཧེ་མ་ལས་འཁྲུང་ནིའི་རིགས་ག་དེ་མང་མང་འཁྲུང་པ་ཅིན་ ཆུ་ནང་སྤྱོདཔ་ད་ཆུ་ཁོསམ་འཁྲུང་དགོཔ་མི་འཐོན་ཟེར་ཞུ་ནི། གལ་སྲིད་དེ་སྦེ་འཁྲུང་དགོཔ་ར་འཐོན་པ་ཅིན་ ཆུ་དྲོད་མ་བཟོ་སྦེ་འཁྲུང་ནི་དང་དེ་མིན་རུང་ ཆུ་ནང་ལས་འཐོན་ཏེ་དུས་ཡུན་ སྐར་མ་༧༥ དེ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་འཁྲུང་རུང་བཏུབ་ཟེར་ཨིན་པས། ད་རུང་གཟུགས་འཕྲུ་ཚརཝ་ཅིག་ཆུ་བསིལམ་གིས་གཟུགས་གཙང་བཤལ་རྐྱབ་ནིའི་ལུགས་སྲོལ་ཅིག་འདུག། དེ་ཡང་གཟུགས་ཁར་གནོདཔ་ཨིན། ག་ཅི་སྦེ་ཟེར་བ་ཅིན་ ཚ་ཆུ་སྦང་སྟེ་གཟུགས་ཀྱི་བ་སྤུ་ཚུ་ཁ་བསྡམ་མ་ཚུགས་པར་ཡོད་པ་ལས་ཆུ་བསིལམ་དེ་གཟུགས་ཁར་འཛུལཝ་ད་ནད་གཞན་འཐོབ་ནིའི་ཉེན་ཁག་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་ལས་ཚ་ཆུ་གི་ཆུ་འདི་འཁྲུང་མ་བཏུབ་ཨིན་ན་ཟེར་མནོ་བ་ཅིན་ དྲོད་ཡོད་པའི་སྐབས་ལུ་ཨེ་སེཀྲ་ཡོདཔ་ཨིན་རུང་དྲོད་གྱུང་ཞིནམ་ལས་ འཁྲུང་བཏུབ་ནི་བཟུམ་ཅིག་སྦེ་མཐོངམ་ཨིན་པས། ག་ཅི་སྦེ་ཟེར་བ་ཅིན་ དྲོད་གྱུང་པའི་བསྐྱང་ལས་པི་ཨེཆ་འདི་འཁྲུང་ནིའི་ཚད་གཞི་གུ་སྐྱོདཔ་ཨིན་པས། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་འཁྲུང་རུང་བཏུབ་པས་ཟེར་མནོཝ་མ་ཚད་ གནོད་པ་ཡོདཔ་བཟུམ་ཅིག་ཡང་མ་མཐོང་ཟེར་ཞུ་ནི།

ཚྭ་ཆུ་ སྦང་བཏུབ་དང་མ་བཏུབ་པའི་ནམ་དུས།

ཚྭ་ཆུ་སྦང་ནིའི་ནམ་དུས་དྲག་ཤོས་འདི་ ནམ་ཨིན་ན་སྨོ? ཚྭ་ཆུ་སྦང་ནིའི་ནམ་དུས་དྲག་ཤོས་འདི་ ནམ་དགུན་དང་ སོ་ཁའི་དུས་སུ་སྦང་པ་ཅིན་ ཕན་ཐོགས་ཆེཝ་ཨིན། དེ་ཡང་གནམ་དགུན་ལུ་ང་བཅས་ར་མི་ཚུ་འབྱུང་བཞི་ཆ་སྙོམས་པའི་དུས་འབད་ནི་དེ་གིས་སྦང་བཏུབ་ནི་དང་། སོ་ཁའི་དུས་ལུ་ཞིང་གི་ལོ་འདབ་དང་འབྲས་བུ་སྨིན་ཡོད་མི་ཚུ་ ས་ཁར་བབ་སྟེ་ སྨན་རྫས་ས་ལུ་འཛུལ་བའི་དུས་ཨིནམ་ལས་ དུས་དེ་གཉིས་ནང་ ཆུ་སྦང་པ་ཅིན་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཟེར་ཨིན་པས།

དེ་འབད་བ་ཅིན་ སྤང་མ་བདུབ་པའི་དུས་འདི་ རང་བཞིན་གྱིས་ནམ་ཟླ་དང་སེར་ཁའི་དུས་ལུ་ སྤང་མ་བདུབ་བཟུམ་སྦེ་ཨིན་པས། དུས་དེ་གཉིས་ན་ག་ཅི་སྦེ་སྤང་མ་བདུབ་ཨིན་ན? ནམ་ཟླ་ལུ་སྤང་པ་ཅིན་ ཆར་རླུང་རྒྱས་པའི་དུས་ཨིནམ་ལས་ རླུང་རྒྱས་ཏེ་ ནད་གཞི་མི་དྲག། སེར་ཁའི་དུས་ལུ་ མཁྲིསཔ་ལོང་པའི་དུས་འབད་ནི་དེ་གིས་ ནད་གཞི་མི་དྲག་ཟེར་བཤདཔ་ཨིན་པས།

ནང་པའི་རྩིས་གཞུང་ལས་ཚ་ཆུ་འགྲོ་བདུབ་མ་བདུབ་པའི་སྐོར།

རྩིས་ཀྱི་གཞུང་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ཚ་ཆུ་འགྲོ་མ་བདུབ་མི་འདི་ སྐར་ཁའི་ཕྱོགས་ངན་དང་སྐར་ཁ་ལི་མི་དང་ཁམ་ཆུ་གཉིས་ཐོག་པ་ཅིན་ འགྲོ་མི་བདུབ་ཟེར་ཨིན་པས། ག་ཅི་སྦེ་ཟེར་བ་ཅིན་ རང་འགྲོ་སའི་ཚ་ཆུ་དེ་གི་ཁ་ཐུག་ལུ་ རང་གི་སྐར་ཁའི་ཕྱོགས་ངན་འདི་ ཐོག་པ་ཅིན་མི་དེ་ལུ་ གནོད་རྐྱེན་དང་ན་ཚ་ལ་སོགས་པ་འབྱུང་ནིའི་ཉེན་ཁག་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ འགྲོ་མི་བདུབ་ཨིན་པས། མ་གཞི་སྐར་ཁའི་ཕྱོགས་ངན་འདི་ ཚ་ཆུ་ཀྲངམ་ཅིག་ལུ་མིན་པར་ རང་གི་སྐར་ཁ་དང་བསྟུན་ལོ་གཅིག་ན་ སྐར་ཁའི་ཕྱོགས་ངན་ཐོག་ས་དེ་གི་ཁ་ཐུག་ལུ་ འགྲོ་བ་ཅིན་ རང་གི་བསམ་དོན་བསྒྲུབ་མི་ཚུགས་ནི་དང་གནོད་རྐྱེན་ལེ་ཤ་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁག་ཡོདཔ་ཨིན།

ཕྱོགས་ངན་འདི་ག་དེ་སྦེ་བརྩི་ནི་སྨོ་ཟེར་བ་ཅིན་ དཔེར་ན་ དགེ་ལེགས་ཕུག་གི་ཚ་ཆུ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་གཞི་བཞག་པ་ཅིན་ དགེ་ལེགས་ཕུག་གི་ཚ་ཆུ་འདི་ ཕུན་ཚོགས་གླིང་ལས་ཤར་གྱི་ཕྱོགས་ལུ་ཐོགཔ་ཨིན། སྤུངས་ན་ཁ་ལས་ལྷོ་ཕྱོགས་ལུ་ཐོགཔ་ཨིན། གཞལ་སྒང་ལས་བརྩི་བ་ཅིན་ ནུབ་ཕྱོགས་ལུ་ཨིན། རྒྱ་གར་ཨ་སམ་ཀྱི་ཕྱོགས་ལས་བརྩི་བ་ཅིན་བྱང་ཕྱོགས་ལས་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་ ཕུན་ཚོགས་གླིང་ལས་དགེ་ལེགས་ཕུག་གི་ཚ་ཆུ་ནང་འགྲོ་མི་དེ་གི་ ཕྱོགས་ངན་འདི་ ལྷོ་ལུ་ཐོག་པ་ཅིན་ མི་དེ་གིས་ དགེ་ལེགས་ཕུག་ཚ་ཆུ་ནང་འགྲོ་བ་ལུ་ ཕྱོགས་ངན་

མི་ཕོག། དེ་འབདཝ་ད་ མི་དེ་ སྤུངས་ན་ཁ་བཟུམ་ཅིག་ལས་ ཨིན་པ་ཅིན་ ཕོ་གིས་དགེ་ལེགས་ཕྱུག་ཚ་ཆུ་སྣང་མར་འགྱོ་མི་བདུབ་ནི་མས། ག་ཅི་སྦེ་ཟེར་བ་ཅིན་ ཕོ་གི་ཕྱོགས་ངན་དེ་ཕྱོ་ལུ་ཨིནམ་ལས་ ཕོ་ལུ་ཕྱོགས་ངན་ཕོག་སྟེ་ཡོད། བཅུད་བསྒྱུ་སྟེ་ཞུ་བ་ཅིན་ རང་འགྱོ་སའི་ས་ཁོངས་དེ་དུས་ཅི་གི་ལོ་དེ་ན་ཕྱོགས་ངན་ཕོག་ཡོད་པ་ཅིན་ ཕྱོགས་དེ་གི་ཁ་ཐུག་ལུ་ འགྱོ་ནི་དེ་སྤང་ར་སྤང་དགོ་ཟེར་ཞུ་ནི།

དེ་འབད་བ་ཅིན་ སྐར་ཁའི་ཕྱོགས་ངན་འདི་ ག་དེ་སྦེ་བལྟ་ནི་ཨིན་ན་ཟེར་མནོ་བ་ཅིན་ ཟླ་ཐོ་ནང་ལུ་ བརྩི་བྱ་ལོ་རང་རང་གི་ལོ་དང་སྐྱེ་སྨེ་ཟེར་བའི་རེའུ་མིག་དེ་ནང་ སྐྱེས་ལོ་༡ལས་༡༠༥ ཚུན་བྲིས་ཏེ་ཡོད། རེའུ་མིག་དེ་ཚུ་ནང་ རང་གི་ལོ་ཁམས་དང་ལོ་གྲངས་དང་འཁྲིལ་པའི་སྲོག་རྟེན། ལུས་རྟེན། དབང་རྟེན། ཀླུང་རྟེན། བླ་རྟེན་གྱི་རིས་མོ་ཀླད་ཀོར་དང་རྒྱ་གྲམ་ཚུ་བཀོད་དེ་ཡོད། དེ་གི་འོག་ལུ་གྲལ་གཅིག་བཞག་པའི་གཉིས་པ་ནང་ལུ་ ཕོ་མོའི་བབས་སྐར་དང་བབས་སྨེ་ཚུ་ ཐིག་ནང་བཙུགས་ཏེ་ཡོད། དེ་ཡང་ག་དེ་སྦེ་ཡོདཔ་སྨོ་ཟེར་བ་ཅིན་ དཔེར་ན་ དུས་ཅི་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ལོ་ལུ་སྐྱེས་མི་ ཨ་ལོ་དེ་གི་སྐར་ཁའི་ཕྱོགས་ངན་བལྟ་དགོ་པ་ཅིན་ཐིག་དེ་ན་ ལི་མི་ཟེར་མི་གཅིག་དང་ ཁམ་ཟེར་མིའི་ཡི་གུ་གཉིས་བྲིས་ཏེ་ཡོད། ལི་ཟེར་མི་འདི་ སྐར་ཁ་ལི་མི་ཨིན་ཟེར་བའི་དོན་ཨིན་པས། དེ་ལས་ཁམ་ཟེར་མི་འདི་ སྐར་ཁ་ ཁམ་ཆུ་ཨིན་ཟེར་བའི་དོན་ཨིན་པས། ཁམས་ལི་མི་དང་ཁམ་ཆུ་གཉིས་ལས་ག་ཅི་ཕོག་རུང་ ཚ་ཆུ་དང་སྨན་ཆུ་ཚུ་ སྣང་མ་བདུབ་སྦེ་བཤདཔ་ཨིན་པས། དེ་འབད་བ་ཅིན་བུ་དང་བུམོ་གི་སྐར་ཁའི་དབྱེ་བ་ག་དེ་སྦེ་ཕྱེ་ནི་ཨིན་ན་ཟེར་མནོ་བ་ཅིན་ བུ་འདི་ ཐིག་ནང་དང་པ་བཀོད་མི་འདི་ཨིན། བུམོ་འདི་ གཉིས་པ་ནང་བཀོད་མི་འདི་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་ དུས་ཅི་སྤྱི་ལོ་༢༠༡༨ ལུ་སྐྱེས་མི་ ཨ་ལོ་བུ་ཨིན་པ་ཅིན་ སྐར་ཁ་ལི་མི་དང་ བུམོ་ཨིན་པ་ཅིན་ སྐར་ཁ་ཁམ་ཆུ་ཨིན་པས།

སྨར་ཁའི་ཕྱོགས་ངན་ཚུ་ ག་དེ་སྦེ་འཚོལ་ནི་ཨིན་ན་ཟེར་མནོ་བ་ཅིན་ སྨར་ཁ་བརྒྱད་ཡོད་ཨིན། དེ་གི་གྲས་ལས་ དུས་ཅི་གི་ལོ་ན་ ཁྱོད་ཀྱི་སྨར་ཁ་ག་འདི་ཕོག་པ་ཨིན་ན་བལྟ་ཞིནམ་ལས་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མིའི་ སྨར་ཁའི་ཕྱོགས་གཙང་རེའུ་མིག་འདི་ནང་ལས་འཚོལ་དགོ། དེ་ཡང་རང་གི་སྨར་ཁ་འདི་ ཟླ་ཐོ་ནང་ལས་འཚོལ་ཞིནམ་ལས་ འོག་གི་རེའུ་མིག་ནང་བལྟ་སྟེ་ཕྱོགས་བཟང་ངན་བལྟ་ནི་ཨིན། དཔེར་ན་ཁྱོད་ཀྱི་སྨར་ཁ་འདི་ ཟོན་ཨིན་པ་ཅིན་ ནུབ་ལུ་ལུད་ཆད་ ཕོག་པ་ལས་ ཚ་ཆུ་འགྱོ་བ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་མིན་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི། མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་ཟོན་གྱི་ཕྱོགས་ངན་འདི་ ལྷོ་ནུབ་དང་ནུབ་ ནུབ་བྱང་དང་བྱང་ཤར་ཚུ་ཕོག་པ་ལས་ ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་ཨིན་རུང་འཛོམ་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་འོང་ཟེར་ཞུ་ནི་ལགས། དེ་ལས་ཟོན་གྱི་བཟང་ཤོ་འདི་ ཤར་ལྷོ་དང་ལྷོ། བྱང་དང་ཤར་ཚུ་ལུ་ཨིན་པས། དེ་ཚུ་ག་ར་ སྨར་ཁའི་ཕྱོགས་བཟང་ངན་གྱི་སྐོར་ལས་ཨིནམ་ལས་ ཚ་ཆུ་རྒྱངམ་ཅིག་གིས་མ་ཚད་པར་ རང་གི་བསམ་དོན་བསྒྲུབ་ནི་དང་སྨན་བཅོས་རིམ་གྲོའི་དོན་ལུ་ཨིན་པ་ཅིན་ ཕྱོགས་བཟང་བའི་ཁ་ཐུག་ལུ་འགྱོ་དགོཔ་འདི་ཨིན་པས།

སྤྱ་ལོན་ ཤར་ལྷོ་	དཔལ་ བསྐྱེད་ ལྷོ་	འདྲེ་ལྷ་ ལྷོ་ནུབ་	དཔལ་ བསྐྱེད་ ཤར་ལྷོ	སྤྱ་ལོན་ ལྷོ་	ལུས་ཆད་ ལྷོ་ནུབ་	འདྲེ་ལྷ་ ཤར་ལྷོ་	ལུས་ཆད་ ལྷོ	སྤྱ་ལོན་ ལྷོ་ནུབ་
གནམ་ སྨན་ ཤར་	ཟོན་	ལུས་ཆད་ ནུབ	སྲོག་འཚོ་ ཤར་	ལི་	འདྲེ་ལྷ་ ནུབ་	གནོད་པ་ ཤར་	ཁོན་	དཔལ་ བསྐྱེད་ ནུབ་
བདུད་ གཙོད་ བྱང་ཤར་	སྲོག་འཚོ་ བྱང་	གནོད་པ་ ནུབ་བྱང་	གནོད་པ་ བྱང་ཤར་	གནམ་ སྨན་བྱང་	བདུད་གཙོད་ ནུབ་བྱང་	སྲོག་འཚོ་ བྱང་ཤར་	བདུད་ གཙོད་བྱང་	གནམ་ སྨན ནུབ་བྱང་

<table>
<tr><td>གནམ་
སྨན་
ཤར་ལྷོ་</td><td>སྲོག་འཚོ་
ལྷོ་</td><td>གནོད་པ་
ལྷོ་ནུབ་</td><td colspan="3" rowspan="3">སྤར་ཁའི་ཕྱོགས་
གཙང་རེའུ་མིག་</td><td>ལུས་ཆད་
ཤར་ལྷོ་</td><td>འདྲེ་ལྡ་
ལྷོ་</td><td>དཔལ་
བསྐྱེད་
ལྷོ་ནུབ་</td></tr>
<tr><td>ཕྱུ་ལོན་
ཤར</td><td>ཟིན་</td><td>བདུད་གཙོད་
ནུབ</td><td>བདུད་
གཙོད་
ཤར་</td><td>ད</td><td>ཕྱུ་ལོན་
ནུབ་</td></tr>
<tr><td>ལུས་ཆད་
བྱང་ཤར་</td><td>དཔལ་
བསྐྱེད་
བྱང་</td><td>འདྲེ་ལྡ་
ནུབ་བྱང་</td><td>གནམ་སྨན་
བྱང་ཤར་</td><td>གནོད་པ་
བྱང་</td><td>སྲོག་འཚོ་
ནུབ་བྱང་</td></tr>
<tr><td>བདུད་
གཙོད་
ཤར་ལྷོ་</td><td>གནོད་པ་
ལྷོ་</td><td>སྲོག་འཚོ་ལྷོ་
ནུབ་</td><td>སྲོག་འཚོ་
ཤར་ལྷོ་</td><td>གནམ་
སྨན་ལྷོ་</td><td>བདུད་གཙོད་
ལྷོ་ནུབ་</td><td>གནོད་པ་
ཤར་ལྷོ་</td><td>བདུད་
གཙོད་
ལྷོ་</td><td>གནམ་
སྨན་
ལྷོ་ནུབ་</td></tr>
<tr><td>ལུས་ཆད་
ཤར་</td><td>གིན་</td><td>གནམ་སྨན་
ནུབ་</td><td>དཔལ་
བསྐྱེད་ཤར་</td><td>ཁམ་</td><td>གནོད་པ་
ནུབ་</td><td>འདྲེ་ལྡ་
ཤར་</td><td>ཁེན་</td><td>སྲོག་འཚོ་
ནུབ་</td></tr>
<tr><td>ཕྱུ་ལོན་
བྱང་ཤར་</td><td>འདྲེ་ལྡ་
བྱང་</td><td>དཔལ་བསྐྱེད་
ནུབ་བྱང་</td><td>འདྲེ་ལྡ་
བྱང་ཤར་</td><td>ཕྱུ་ལོན་
བྱང་</td><td>ལུས་ཆད་
ནུབ་བྱང་</td><td>དཔལ་
བསྐྱེད་
བྱང་ཤར་</td><td>ལུས་ཆད་
བྱང་</td><td>ཕྱུ་ལོན་
ནུབ་བྱང་</td></tr>
</table>

ཚ་ཚུའི་དོན་ལས་ཨིན་པ་ཅིན་ ཕྱོགས་བཟང་རུང་ ཁམས་ལི་མི་དང་ཁམ་ཆུ་གཉིས་ཕོག་པ་ཅིན་ གནོད་པ་ཡོདཔ་ལས་ ཆུ་ཚན་སྨང་མི་བཏུབ་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་གིས་སྤྱི་ཆུ་ཚན་སྨང་ནི་ལས་འཛེམ་དགོ་ཟེར་ཨིན་པས། སྤར་ཁ་ལི་མི་དང་ཁམ་ཆུ་གཉིས་ནམ་ཕོགཔ་སྨོ་ཟེར་བ་ཅིན་ དེ་གཉིས་ལོ་ངོག་དང་མཐུན་གསུམ་གྱི་སྐབས་ལུ་རང་ཕོགཔ་ཨིན་པས། སྤར་ཁ་དེ་གཉིས་ཕོག་པ་ཅིན་ ཆུ་དང་ཁམ་འཁྲོད་མེདཔ་སྤྱི་བཤདཔ་ཨིན་པས། ཆུ་དང་ཁམ་འཁྲོད་མེད་པ་ཅིན་ སྤར་ཁ་དེ་གཉིས་ཕོག་མི་དེ་གིས་ ཆུ་སྨང་ས་ཅི་རུང་ཕན་པ་མེད་པའི་ཁར་ གནོད་པ་

བྱུང་མིའི་ལོ་རྒྱུས་ཡང་དངོས་མཐོང་ལག་ཟུན་སྦེ་ལེ་ཤ་ར་བཤད་ནི་འདུག། དེ་གིས་སྦེ་ཁམ་དེ་གཉིས་ལས་ག་འབད་རུང་ཅིག་ཕོག་པ་ཅིན་ ཆུ་སྣང་ནི་ལས་འཛོམ་དགོ་ཟེར་བཤདཔ་ཨིན་པས། མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་ ལོ་དོག་དང་མཐུན་གསུམ་གྱི་སྐབས་སུ་ སྤྱིར་བཏང་གིས་རང་ཉེན་ཁག་ཅན་གྱི་ལྒ་འབད་ནི་ལས་འཛོམ་དགོཔ་འདི་ ག་ཅི་དེ་ཅིག་གལ་ཆེ་ ཟེར་གསུངས་ནུག་གོ།

ཕྱོགས་ངན་ཕོག་པའི་བཟློག་ཐབས།

ཕྱོགས་ངན་ཕོག་པ་ཅིན་ མ་པ་ལས་ ཚ་ཆུ་སྣང་པར་འགྱོ་མ་བཏུབ་ཨིན་ན? དེ་གི་བཟློག་ཐབས་རེ་ཡང་མེད་ག? ཚ་ཆུ་སྣང་མ་བཏུབ་མི་འདི་ ཕྱོགས་ངན་ཕོག་ནི་དེ་གིས་མིན་པར་སྦར་ཁའི་ཁམ་ལི་མི་དང་ཁམ་ཆུ་གཉིས་ཕོགཔ་ཅིན་ བང་མ་བཏུབ་མ་གཏོགས་ཕྱོགས་ངན་ཕོག་ནི་དེ་གིས་ཆུ་སྣང་མ་བཏུབ་མེན། དེ་འབདཝ་ད་ ཕྱོགས་ངན་པ་ཕོག་པ་ཅིན་ རང་ལུ་གཟའ་བའི་གནོད་པ་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁག་ཡོདཔ་ལས་ཚ་ཆུ་སྣང་མ་བཏུབ་བཟུམ་སྦེ་བཤདཔ་ཨིན་པས། དེ་འབདཝ་ལས་ ཕྱོགས་ངན་གྱི་བཟློག་ཐབས་ལུ་ རང་ལམ་འགྲུལ་འབད་བའི་བསྐྱང་ལས་ ཕྱོགས་བཟློག་འཁོར་ལོ་དེ་སྐེ་ལུ་བཏགས་ནི་དང་དཔྱང་ནི་ལ་སོགས་པའི་སྒོ་ལས་འབག་འགྱོ་ནི་དང་ ཕྱོགས་བཟློག་གི་ཐུགས་ཚུ་སྦྱང་སྟེ་འགྱོ་བ་ཅིན་ ཕྱོགས་ངན་གྱིས་གནོད་མི་ཚུགས་ཟེར་བཤདཔ་ཨིན་པས། སྦར་ཁ་ལི་མི་དང་ཁམ་ཆུ་གཉིས་ཀྱི་བཟློག་ཐབས་ལུ་ འགྲོན་བུ་ཟེར་ ཤོ་མིག་གི་དུང་དཀར་ཆུང་ཀུ་དེ་ལག་པ་དང་ཨོལ་སྐོག་ཚུ་གུ་བཏགས་ཏེ་འཛུལ་ནི་དང་། རང་ཆུ་ནང་མ་འཛུལ་བའི་ཧེ་མར་ སྔོང་དོ་ཆུ་ནང་བཙུགས་ཏེ་འཛུལ་ནི། མི་བཏེག་སྟེ་ཆུ་ནང་འཛུལ་ནི་ཚུ་ འབད་བ་ཅིན་སྦར་ཁའི་གནོད་པ་ལས་བཟློག་ཚུགས་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་དང་ཆ་འདྲཝ་སྦེ་ ཆུ་ནང་འཛུལ་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་གནམ་སྨན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་གདོང་འགོར་ཏེ་འཛུལ་དགོ་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་འབདཝ་ལས་ དེ་ཚུ་ག་ར་ཐུགས་ཁར་བསྣམ་སྟེ་མཛད་པ་ཅིན་ ཕན་པ་འདི་འོང་ར་འོང་ཟེར་ཞུ་ནི་ལགས།

མཁའ་མཉམ་འགྲོ་བའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །ཕན་པར་སྲིད་པའི་གོ་སྐབས་མ་མཆིས་ཀྱང་། །སྨན་ལྗོངས་འདི་ཡི་འགྲོ་བ་འགའ་ཞིག་གི།ནད་ཀྱི་དཔུང་ལས་གྲོལ་བར་བསམས་ནས་ནི།།གཞན་གྱི་ཞལ་ནས་གནས་ཚུལ་གང་མཚམས་ཞིག།བསྡུས་ནས་ཕྱོགས་འདིར་བཀོད་པའི་དགེ་བ་ཡིས། །བདག་དང་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་སེམས་ཅན་རྣམས། །རྣམ་མཁྱེན་རྒྱལ་བ་འཐོབ་པའི་རྒྱུ་རུ་བསྔོ།། ཞེས་རྒྱལ་གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་སློབ་སྡེའི་སློབ་དཔོན་གྱི་གྲས་ཁར་ཚུད་པའི་ངོམ་དགེ་འདུན་དཔལ་བཟང་གིས་ སྤྱི་ལོ་༢༠༡༧ སྤྱི་ཟླ་༤པའི་ཚེས་༧ ལུ་བྲིས་པར་དགེའོ།

གྲོགས་རམ་མཛད་མི་ཚུ་ལུ་བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་གྱི་ཞུ་བ།

ང་གིས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ང་ལུ་གྲོགས་རམ་གཙོ་བོ་མཛད་གནང་ མི་ཚུ་ལུ་སྐུ་དྲིན་གཏང་རག་གི་ ཡོན་ཅིག་ག་ག་ཅི་ཡང་ཕུལ་ནི་མེད་དེ་འབད་རུང་ ཚིག་སྐམ་གྱི་ཐོག་ལས་ངོས་ལེན་ཅིག་ཞུ་བ་ཅིན་ དེ་ཡང་ང་གིས་ཞིབ་འཚོལ་འགོ་དང་པ་བརྩམས་པའི་སྐབས་ ཚ་ཆུའི་སྐོར་ལས་ག་ཅི་ཡང་མ་ཤེསཔ་ལས་གནག་དུང་ནང་ སྡོད་ པའི་སྐབས་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ང་ལུ་ལམ་སྟོན་གཙོ་བོ་ མཛད་གནང་ མི་ཐེམ་ཕུག་ས་རིག་ས་གཏེར་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཞིབ་འཚོལ་ལྟེ་བའི་ ཆུ་དཔྱད་མཁས་མཆོག་ཨོ་རྒྱན་རྡོ་རྗེ་དང་ ཁོ་གི་ལས་རོགས་ཚུ་དང་ ས་ནམ་ལྷན་ཁག་གི་ཡན་ལག་སེམས་རྟོགས་ཁ་ ཞིབ་འཚོལ་རྒྱ་བསྐྱེད་ཆུ་གཡུར་སྡེ་ཚན་གྱི་འགོ་དཔོན་འཇམ་དབྱངས་དང་ ཁོ་གི་ལས་རོགསཔ་ གཙོ་བོ་ཚེ་རིང་རྡོ་རྗེ་དང་ གཞན་ཡང་ཁོ་གི་མཉམ་རོགས་ དེ་ལས་གསར་པའི་ཐང་ རྒྱལ་ཡོངས་ནད་ བཀག་སྡེ་ཚན་དང་ འབྲུང་ཆུ་ཞིབ་འཚོལ་སྡེ་ཚན་གྱིས་ རིན་མེད་སྟོང་པ་སྡེ་ ཚ་ཆུའི་ཆུ་ཚུ་ག་དེ་དྲག་དྲག་ཅིག་སྡེ་ བརྟག་དཔྱད་འབད་དེ་ ཆ་རོགས་མཛད་གནང་མི་ དེ་ལུ་རྒྱལ་གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་ སློབ་སྡེ་དང་ ལྷག་པར་དུ་ཞིབ་འཚོལ་པ་ ང་རའི་ཁ་ཐུག་ལས་ བཀའ་དྲིན་དགའ་ ཚོར་བསམ་ལས་འདས་པ་ཡོད་ཟེར་ཞུ་ནི། དེ་དང་ཆ་འདྲཝ་སྦེ་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྨན་ཁང་གི་ དྲུང་འཚོ་མཁས་མཆོག་ཨོ་རྒྱན་བསྟན་འཛིན་དང་ ལས་ལྟའི་འགོ་དཔོན་དྲུང་འཚོ་

ཀརྨ་ཨོ་རྒྱན། བྲུང་འཚོ་སྨན་ཁང་གི་དབུ་འཛིན་འོགམ་སངས་རྒྱས་དབང་འདུས། དེ་ལས་སྨན་མཛོད་འགོ་དཔོན་བསམ་གཏན་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གིས་ང་ལུ་ལམ་སྟོན་དང་ ནད་ཀྱི་གོ་བ་དང་འགྲེལ་བཤད་ གཞན་ཡང་ ཡིག་རིགས་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་ ཆ་རོགས་མཛད་གནང་མི་ལུ་སྙིང་ཁོང་ཊུས་པའི་ གཏིང་ལས་དགའ་ཚོར་ཡོད་ཟེར་ཞུ་ནི་དང་། དེ་དང་ཆ་འདྲཝ་སྦེ་ ཕྱ་རོ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་ལེགས་སྦྱར་བ་ རྩིས་སློབརིན་ཆེན་དབང་འདུས་ཀྱིས་ རྩིས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཕྱོགས་ཐོག་ཐངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ གོ་བ་ཁ་གསལ་སྦེ་སྦྱར་གནང་མི་ལུ་ཡང་ བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཟེར་ཞུ་ནི། མཇུག་ར་ ཨོ་ལོ་ཁ་ལུ་ཡོད་པའི་སྙེར་སྡེའི་ལས་སྡེ་ མ་འོངས་ལྷ་ཀྲར་སོ་ལུ་ཤན་ཟེར་མིའི་ སྦྱིན་བདག་དེ་གིས་ ཆུ་བཙུག་གི་འཕྲུལ་ཆས་རིན་མེད་སྟོང་པ་སྦེ་ བརྣའབྱིན་པའི་དགའ་ཚོར་དེ་ ངག་གི་སྒྲོད་ཡུལ་འདས་པ་ཡོད་ཟེར་ཞུ་ནི་ལགས།

རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ།

ཡོངས་འབྲེལ།

རྒྱལ་ཡོངས་ནང་སྨན་སྡེ་ཚན་གྱི་ཞིབ་འཚོལ་དེབ་ཆུང་།

རྒྱུད་བཞིའི་གསལ་བྱེད་བཻཌཱུར་ཡ་སྔོན་པོའི་ཕྲེང་བ།

ཆུ་ཚན་སྦང་མིའི་ངག་རྒྱུན།

Digging the Past: The State of Archaeological Study of Bhutan

Dorji Penjore[+]

This is only a preliminary note on the current state of archaeology and potential of archaeological study in understanding Bhutan and its past. The author prepared the paper as talking points for an international conference on "The Prehistoric Archaeology of the Tibetan Plateau" (Chengdu, Sichuan Province, 21-24 August 2011) organised by the Centre for Tibetan Studies of Sichuan University and the Institute of Vertebrate Palaeontology and Palaeoanthropology of the Chinese Academy of Science. Only a few points have been added.

Archaeology or archaeological study of Bhutan is literally non-existent. The country's rich archaeological sites await excavation and systematic study to shed much needed light on the history of early settlers. Wedged between the two great civilizations of Tibet and India, settlement of what is today Bhutan must have predated that of Tibetan plateau because of the former's fertile central valleys and favourable climates. In absence of any systematic archaeological study and findings, presence of stone tools and megaliths found across the country are the only existing evidence of pre-historic people in Bhutan. These stone artefacts and structures are found across the country, and stone tools (adzes) are ubiquitous in

[+] Dorji Penjore is a researcher at the Centre for Bhutan Studies, Thimphu. Corresponding email: dorpen71@gmail.com

Bhutanese homes. Records that could have provided information on early settlers had been lost to warfare, fires, earthquakes, floods, and other natural calamities. The entire historical documents of the Punakha dzong were lost when fire destroyed it in 1832 followed by an earthquake in 1897. Most places and sites with potential association to early or pre-historic people are being lost to time, natural forces, and human activities. Fragility of the Himalayan ecology does not help the situation.

The pre-historic period differs from one place to another. If it is defined as a period before the writing culture, the period up to the seventh century could be said to be Bhutan's prehistoric period. Bhutan is first mentioned in relation to building of Kyichu lhakhang in Paro and Jampa lhakhang in Bumthang by Songtsan Gampo (*srong btsan sgam po*, 569-650 or 617-650) in the seventh century. By the time of Guru Padmasambhava's second visit to Bhutan after building Samye in 779, the writing culture was flourishing in Bhutan. It was even supplying Tibet with *deysho* (traditional handmade paper). One of the reasons why Trisong Deutsen (*khri srong de'u btsan*, 790-844) sent Denmang Tsemang to accompaany Guru Padmasambhava to Bhutan was to thank Bhutan for supplying thousand of loads of *deysho* for writing Buddha's teachings and commentaries at the Samye. As Guru Padmasambhava scribe Denmang Tsemang wrote his teachings in *loyig* script, then used widely in Bhutan (Phuntsho Tashi, 2004, p. 194).

But the legendary account of the settlement of Bhutan goes far beyond that. Some hundreds of years before the birth of the Buddha, an Indian prince locally known as Drime Kunden (Skt. Vesantara) was exiled to Duri Hashang (Black Mountain) in central Bhutan, and a few places still bear the names named after the events of the exiled prince's journey through the valley (Ministry of Health & Education, 1999). In 433 A.D. when an Indian Buddhist scholar Buddharaksita went to Tibet following the Kurichu valley in eastern Bhutan, a Bhutanese, Losemtsho, was his interpreter and guide (Ministry of Health & Education, 1999).

At present, there is no interest in constructing Bhutan's history through archaeological research. There is no government policy or academic institution to study archaeology. Little existing archaeological work in the country is the results of accidental discovery of archaeological sites while ploughing fields or digging earth for house construction. Fortunately, things are changing. The first archaeological rescue excavation of Batpalathang in 1999-2000 was followed by the excavation of the ruins of Chokhor Dzong in 2008-2011, both in Bumthang, central Bhutan.

Prehistoric Remains

The central valleys of Bhutan may have been settled by humans much before the Tibetan plateau because of its fertile land and favourable climate. Unfortunately, no archaeological work has been done to study any remnants of pre-historic people. Any remnants of pre-historic people in Bhutan such as caves, stone structures, paintings, and rock art (must) have assumed new religious meanings and significance, be it animistic, shamanistic, Bon, and lastly Buddhism. Buddhism, more than any other major world religions, encourages practitioners to meditate in solitary mountain caves, coincidently the homes of pre-historic people. Whatever evidence pre-historic people had left in caves have been erased forever, or hide beneath new Buddhist images, or assumed new Buddhist meanings. Similarly, there are stone or rock features, stone megaliths, artefacts etc., which are today invested with Buddhist significance. One example is a series of open-air rock art of varied style, media and theme found along the riverbed in the upper reaches of Thimphu (Kuenga Wangmo, 2014a) labelled as 'prehistoric'. Among the assemblage are a mammal of the equid family; a four-legged animal with a pair of horns (see Figure 1), a horse-like mammal that is slightly engraved, and two animals in flight, all painted in red. Kuenga noted that the painting is from the historic period, but the historical layer is superseded by Buddhist

inscription written with charcoal, and *mani*-mantras written in synthetic paint had in turn erased the earlier layers.

Figure 1: Pre-historic rock painting discovered by Kuenga Wangmo at Gasa; Photography by Kuenga Wangmo, 2014.

The history of Bhutan mentions that the country was first settled around 2000-1500 BC. This date is based on the inspection of a Bhutanese adze by the British Museum. Bhutan is assumed to have been settled by 2000-1500 BC since the stone adzes were used during the same era (Aris, 1979).

Iron Axe From the Sky

According to the Buddhist cosmology, the gods (*lha*) and demi-gods (*lha ma yin*) are in a state of perpetual war over the fruits of a wish-granting tree (*dpag bsam gyi shing*). The gods throw down iron axes (*gnam lcag*: 'iron from the sky' or *gnam lcag sta re*: 'iron axe from the sky') while the demi-gods shoot up pressurised gases (*sa chu*) from the earth. Stone tools in the form of axes (adzes) which the Bhutanese farmers come across in farms are believed to be the weapons of the gods, and as such they are treasured as prosperity-bringing power objects. Because they are invested with sacred power, farmers preserve these stone objects. Most Bhutanese houses possess at least one of these stones. The National Museum of Bhutan in Paro has a collection of adzes of different shapes and sizes.

Figure 2: Iron from the sky (adze); National Museum of Bhutan, Paro.

The Oath Pillar

There are standing megaliths (*doring*, *rdo ring*) in the central Bhutan that might have served as boundary or ritual purpose. Megalith in Shaithangla, a pass between Ura and Tang valleys, was clearly used as border demarcation (Aris, 1979). In Konchogsum lhakhang there is a pillar inside a mortar, and pillar plinth and its fragment. Similarly, stone pillars are kept outside the Sombrang lhakhang in Bumthang.

Figure 3: Oath stone of Nabje; Photography by Dorji Gyeltshen.

The Rock Pillar of the Sky

There are two megaliths in Dagana district in south central Bhutan known by their quasi-mythical names: Do Namkhai Kaw (*rdo gnam kha'i ka wa*: The Rock Sky Pillar) and Do Kelpai Genthey (*rdo bskal pa'i gyen the*: The Rock Aeon Steps). The third one is a cliff fortress, Namkhai Dzong (*mtha gnam mkha'i rdzong*: The Frontier Sky Fortress). They are believed to be siblings, and found at different locations as part of a larger tripod.

Facing the Dagana Dzong across the river on a mountain slope, 20-meter-tall Do Namkhai Kaw stands above all the surrounding trees. Both its face and the top have flat surfaces. The circumference of the base sunken among dense undergrowth measures approximately 15 metres. It is said to have flown from India. When it arrived at its present site, all the trees and rocks were said to have bowed respectfully. Even today, all the stones, and rocks in the area bend towards this megalith. Do Kelpai Genthey measures as high as Do Namkhai Kaw from the base. Its face, however, is covered halfway by the paddy fields. As the name suggests, its unique feature is a flight of five steps that zig zags upward towards the pinnacle. One of the steps is not visible and supposedly sunken underground. The present aeon would end when all remaining four submerges. The local people consider Tha Namkhai Dzong as a sacred site (*gnas*) blessed by Guru Rinpoche. Zhabdrung Jigme Dorji is said to have recognized the place as sacred during his visit to Dagana. From below, the cliff is seen so high up, as if it were suspended in the sky, and hence its name, the Frontier Sky Fortress (Kinga, 2006).

The Stone Pillars at Wamling

In Wamling, a remote village in central district of Zhemgang, there are stone pillars (*gortalai kawa*) in the middle of forests. According to a village lore a plan to build Samchodrong (*rtsa mchog grong*) at Saipogpa in Wamling was abandoned after a devil (*dud*) called out in the manner of a rooster which was interpreted as inauspicious. Stacks of

stone pillars and planks meant for building Samchodrong can be found in the forests above the village (Figure 4) (Dorji Penjore, 2011).

Figure 4: One of stone pillars of Wamling, Zhemgang; Photography by the author, 2007.

Lewagang of Minjay

A ridge near Minjay village, Lhuntse, in eastern Bhutan is filled with stones and rocks with holes. The local people believe Khandro Yeshey Tshogyal had used these stones as utensils (*torzhong*) for making *tshog* offering. There is a seat of Guru Rimpoche imprinted on rock, water bowl, and a place where *tshog* was kneaded. However, this religious explanation does not conform to the root name, *lewa*, which means *tshom*. The local people call the place Lewagang, a hillock of *tshom*, a huge round wooden mortar used for pounding paddy into rice. Minjay and the village across the Kurichu known as Tangmachu can be considered the rice bowl of Lhuntse district. The nature of state taxation system in Bhutan followed the regional

specialisation in agriculture, arts, craft, and other skills. It could be possible that the local people might have used these stones to husk paddy into rice. It is believed there are 108 such stones.

Figure 5: One of the 68 bowls found scattered along slopes in Minjey, Lhuntse; Photography by Dorji Gyeltsen, 2011.

Chorten of Sha Raza Wog

When an ancient chorten, perhaps the oldest chorten in Bhutan known as 'Chorten of Sha Raza Wog' in Wangdi Phodrang was being renovated towards the end of the 19th century, workers found a relic and a document written in the Indian script (*lentsa*) by Arjun, a student of Nagarjuna. The document explained the story behind the chorten. It was built in the early part of the century by an Indian Prince who came to Bhutan with a tooth of Buddha Kashyapa (*'od srung*), the third of the six Buddha who appeared in the world before the Sakyamuni. There the prince built the chorten with the tooth as the main relic. Both the tooth relic and document fell in the hands of Desi Jigme Namgyal who passed them to his son Ugyen Wangchuck,

the first king of Bhutan. At present both the relics are with the central monastic body, and the treasure is revealed to the public on auspicious days (Dawa Lhamo, 2008).

Explored Sites

The Stone Dome of Batpalathang

In 1998 workers came across a dome-shaped underground stone structure (5.3 meters high) filled with sediments 1.5 meters below the surface while digging the foundation of an agronomy institute at Batpalathang in Bumthang. Further excavation resulted in three additional finds: structure of a partly exposed stone wall 1.2 metres in width and 26.5 metres in length which is believed to have been used as a fort wall; a platform-like structure surrounded by a peripheral stone wall, encompassing a trapezoid surface, believed to have been used for rituals; and a structure believed to be a tower foundation. Pottery remains were unearthed inside 2.8 x 2.5 metre square chamber of the platform structure. Carbon dating of charcoal and cinder (sample found inside the dome) in the laboratory in Miami (Bet Analytic, Inc Miami, Florida) revealed them to be 665-980 years AD Cal with 95% probability and 700-890 years AD with 68% probability (Swiss-Liechtenstein Foundation for Archaeological Research Abroad, 2000).

The Drapham Dzong

Excavation of Drapham Dzong is the first archaeological excavation of a large historic site in Bhutan done by the Swiss-Liechtenstein Foundation for Archaeological Research Abroad. It became an excavation cum excavation training for the Bhutanese. Located in the upper Chokor valley of Bumthang, Chokhor Deba, the ruler of the valley and a contemporary of Pema Lingpa (1450–1521), is believed to have built Drapham Dzong. With excavated area coverage of about 200m by 60m in width, it is believed to be the

largest structure in Asian Buddhist countries, and the largest Dzong predating the Zhabdrung era. It is believed that the Chokhor Deb himself blew up the dzong as he abandoned it to escape the Tibetan invasion.

Figure 6: Drapham Dzong after the excavation; Photography by Kuenga Wangmo, 2014.

Skeleton parts like skull and jaw fragments of sheep, pigs, and cattle; iron arrowheads and non-ferrous metal bangle; and ceramic fragments were excavated. According to radiocarbon dating result, it was built in the second half of the 16th century with its upper castle built between 1550 and 1700.

Potential Exploration Sites

Iron Castle Without Doors

It could be a Bhutanese equivalent of the city of Troy. Just like the German archaeologist Heinrich Schliemann (1822-1890) who

excavated the legendary city of Troy to establish links between Homer's legend and actual historical events, the legendary iron castle of Bumthang is a potential excavation site. Known as Chakhar Gomed (lcags mkhar sgo med: Dooless Iron Castle), it was built, according to the legend, by Chakhar King (King Sindhu), a refugee king from India. It had nine storeys without doors, and could be entered through an underground passage. It was he who invited Guru Padmasambhava to Bhutan in 737-8 CE. *Life of King Sindha [Chakhar Gyalpo] and the Clear Mirror of Prediction* describes the castle:

> In the centre of the royal compound is a castle without gates, which is entered by an underground passage. The passage has five levels, each of which is entered via a big gate built of the five precious metals (gold, silver, copper, tin and iron). Furthermore, this fortress has eight hundred embrasures, or loop holes, and thirty flag staffs, each having nine steps, one of these being of gold, its copper point embellished with gold and turquoise. On the banners, savages and cannibals are depicted [to frighten the enemies]. From the pinnacles hang copper chains with tinkling bells of gold and silver [3a]. One beam of roof is painted with gold, one with silver, one with copper, one with iron, one with turquoise. Another beam of the roof is decorated with [precious stone] Mu-men and another with the eye-stones (*gzi*). One beam of the roof is covered with shells, one with corals. Thus, if sun and moon are shinning [on the roof of this castle], the whole country begins to radiate like a rainbow in the sky.
>
> If one enters the castle from outside, [one sees] treasures all around. In a hundred treasuries, all the treasures of the world are hidden. The castle has two big outer gates. One of this strongly fortified castle faces the river, the other looks to the west (Yonten Dargay, 2009, pp. 20-21).

According to the legendary biography of King Sindha, Singgala of Kapalivastu banished one of his three sons, Kunjom, to a country called Sindhu near Bhutan. He later became the King of Sindhu. But a king called Nawoche (*sna bo che*, meaning a big nose) soon attacked him. Defeated, the King of Sindhu escaped to Bhutan accompanied by his followers, founded a new kingdom in Bumthang in the beginning of the 8th century and built a nine-storeys castle.

Some years later, Nawoche invaded his new kingdom. During war, King Sindhu desecrated his gods and temples for failing to protect his son Tala Mebar who was killed by Nawoche. The gods avenged the king for his sacrilegious acts by taking over his life force (*srog*) and he fell ill. Guru Padmasambhava was invited to cure him and make peace with Nawoche. The king was finally cured and the truce was finally signed at a place called Nabji (oath village) where both kings took oaths to keep the peace. Both the kings placed their hands a stone pillar (*sna do*) at Nabji village in central Bhutan and pledged their friendship.

Nine Storeys Underground Fortress of Bangsho

One important potential excavation site is the underground fortress of Bangsho in Lhuntse, eastern Bhutan. Bangsho, a descendant of Lhasay Tsangma, is believed have built this supposed nine-storeys underground fortress. The concrete flat stone roof of the fortress merges with a hillock containing the castle. The first floor (from the surface) was excavated by Lhuntse district administration in 1990s, and a clay pot, two metallic vessels, and stone vessel found during the excavation are now in the National Museum of Bhutan. According to Ugyen Pelgen, Bangsho's elder brother agreed to divide the property of their father who was the king of Khalingkhar in eastern Bhutan on the condition that he would migrate to other places. Bangsho came to Lhuntse with all the riches and built the underground fortress to protect himself and his wealth from the Tibetan marauders. He escaped the Tibetans many times until he was deceived by a local woman, after which he was killed and his underground fortress looted. A belief that Bangsho was reborn as a giant snake to guard his wealth inside the fortress has kept the people away, and it has not been touched until the top floor was excavated in the 1990s (Ugyen Pelgen, 2003, pp. 51-91).

Figure 7: Opening to the Bangtsho Underground Fortress; Photography by Kuenga Wangmo, 2014.

Figure 8: Inside the Bangtsho Underground Fortress; Photography by Kuenga Wangmo, 2014.

The Castle Ruins of Lhasay Tsangma

The story of Lhasay Tsamgma, the exiled Tibetan prince, is one of the early themes of the history of Bhutan. Tsangma was exiled to the south (Bhutan) by his younger brother Lang Darma (reigned: 838-841). He travelled across Bhutan and finally settled in Jamkhar in eastern Bhutan (Aris, 1984). Most of the noble families of eastern Bhutan trace their ancestry to him. He is believed to have lived in a castle of Tsenkhar (*btsan mkhar*) in Lhuntse, eastern Bhutan. However, the results of carbon dating of wood samples (using C14 methods) placed the date of the harvesting of the wood to the period 1420-1435 (with 1-sigma or 68% probability) or 1305-1460 (with 2-sigma or 95% probability) (Ardussi, 2007). The ruin of his other castle, Mizimpa at Jamkhar in Trashigang in eastern Bhutan is another site that could be excavated.

Figure 9: Ruins of Tsenkhar Castle, Photo by John Ardussi

Burial Graves of Mazang Daza

In August 2004, a farmer's plowshare in Masang Daza village in Lingmithang in eastern Bhutan hit a stone structure that happened to be a burial grave. Subsequently, 20 tombs were discovered. The land was formerly used as pastureland but settled only in early 1980s. The tomb measuring 5 feet by 18 inches by 14 inches is located on the left bank of Moiri River and near the ruins of the castle of Tongphu King (c.113-115) who was a descendant of Lhasay Tsangma. The ruins of the Zhongar Dzong are also near the site. The Bhutanese bury the dead only in exceptional case.

Figure 10: Burial Graves of Masang Daza, Mongar; Photo by Ugyen Pelgen.

Conclusion

What I have attempted in this short paper is to explain the state of archaeology in Bhutan and the prospect of archaeological research in the country. Archaeology has suddenly taken a big step with the government's decision to excavate Drapham dzong. The government is working to institutionalise archaeology within the bureaucracy and academic institutions with the assistance from the Swiss-Liechtenstein Foundation for Archaeological Research Abroad (SLSA, 2000). In 2016 the Royal Thimphu College will offer Bachelors in Anthropology in which study of archaeology will be an integral part of the course.

References

Ardusis, J. (2007). Preliminary investigation of Bhutanese castle ruins and caves associated with Lha sras gtsang ma. In J. Ardussi & F. Pommaret (Eds.), *Bhutan: Tradition and changes* (pp. 5-19). Leiden & Boston: Brill.

Aris, Michael (1979). *Bhutan: The early history of a Himalayan kingdom.* London: Aris & Phillips Central Asian Studies).

Aris, Michael (1984). *Sources for the history of Bhutan*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers.

Dawa Lhamo (2008). Chortens. In Frank Rennie & Robin Mason (Eds), *Bhutan: Ways of knowing* (pp. 183-204). Charlotte, NC: Information Age Publishing).

Dorji Penjore (2011). *Love, courtship and marriage in rural Bhutan: Preliminary ethnography of Wamling village, Zhemgang.* Thimphu: Galing Printers & Publishers.

Kinga Sonam (2006*). Speaking statues, flying rocks: Writings on Bhutanese history, myths and culture*. Thimphu: DSP Publication.

Kuenga Wangmo (2014a). Ancient rock art of Bhutan. *Kuensel*. 8 February.

Kuenga Wangmo (2014b). Archaeology in Bhutan: New Discoveries from the Prehistoric Era. Paper presented at the Association of Asian Studies 2014, Philadelphia.

Ministry of Education [MHE] (1999). *A history of Bhutan.* Thimphu: Royal Government of Bhutan.

Phuntsho Tashi (2004). Development of cursive Bhutanese eriting. In Karma Ura & Sonam Kinga (Eds), *The spider and the piglet* (pp. 194-208). Thimphu: Centre for Bhutan Studies.

Samten Yeshi (2010). Digging up a 'past age'. *Kuensel*, 30 May. http://www.kuenselonline.com/2010/modules.php?name=News&file=article&sid=15610

Singye Dorji (2001). Archaeological Excavation at Batpalathang. In *Proceedings of the third colloquium on history and culture of Bhutan* (pp. 339-358) Thimphu: National Museum of Bhutan.

Sonam Lhamo (2011). Of 16th century provenance. *Kuensel*, 2 January.
http://www.kuenselonline.com/2010/modules.php?name=News&file=article&sid=17936. Accessed 2 July 2011.

Sonam Pelden (2010). Archives of the earth, *Kuensel*, 28 March. http://www.kuenselonline.com/2010/modules.php?name=News&file=article&sid=18855. Accessed 2 July 2011.

Swiss-Liechtenstein Foundation for Archaeological Research Abroad (SLFA) (2000). Archaeological Investigations in the Kingdom of Bhutan. http://bhutan-project.tripod.com

Ugyen Pelgen (unpublished). Burial Tombs in Masang Daza Village in Lingmethang, Mongar in Eastern Bhutan.

Ugyen Pelgen & Tshering Gyeltshen (2003). The underground 'fortress' of Bang tsho ruler. In Karma Ura & Sonam Kinga (Eds). *The spider and the piglet* (pp. 51-59). Thimphu: Centre for Bhutan Studies.

Yonten Dargye (2009). *Life of king Sindha [Chakhar Gyalpo] and the clear mirror of predictions*. Thimphu: National Library and Archives of Bhutan.

Interpreting the GNH Determinants From Health Policy Perspective: A Guide for Health Policy Makers

Gyambo Sithey,[1] *Jayendra Sharma,*[2] *Tandi Dorji,*[3] *Anne-Marie,*[1] *& Mu Li*[1]

Introduction

Gross National Happiness (GNH) is a developmental philosophy which aims to strike a balance between material and non-material values, prioritizing the happiness and well-being of all sentient beings. The objective of GNH is to achieve a holistic, sustainable and balanced form of development by considering a range of domains each of which makes a vital contribution to happiness. The domains are living standard, good governance, education, health, ecology diversity, community resilience, time use & balance and psychological well-being.

The concept of GNH was introduced in 1972. Over the period of 45 years, two national GNH surveys (2010 and 2015) were conducted. GNH transitioned from developmental philosophy to policy formulation tool. The GNH Index, GNH domains, GNH indicators, GNH determinants and GNH Policy Screening Tool (GNH-PST) all assist in policy formulation and policy screening (Table 1).

In 2010, the GNH Policy Screening Tool that systematically reviews the effect of policies and projects on GNH was developed by the

---

[1]School of Public Health, University of Sydney, Australia. Corresponding author's email: gsithey@yahoo.com

[2] Policy & Planning Division, Ministry of Health, Thimphu Bhutan.

[3] Centre for Research Initiatives, Changangkha, Thimphu, Bhutan.

Centre for Bhutan Studies and Gross National Happiness (CBS & GNH) and implemented by Gross National Happiness Secretariat (GNHC). The purpose of GNH-PST is to screen the adverse effect of the policies on GNH determinants (Table 2) during the policy formulation.

Protocol for GNH Policy Formulation

All policies in Bhutan with exception of Royal commands or national exigencies should originate as a concept note which should be approved by the Gross National Happiness Commission (GNHC) and then by the Cabinet (Cabinet Secretariat, 2015). Upon approval of the concept note, the proponent commences with the policy formulation and submits the draft policy to the GNHC. The GNHC reviews the draft policy and circulates the draft to all relevant sectors and even publishes draft policies online, allowing the public to comment. After incorporation of the comments agreed on between the sectors and GNHC, the revised draft will be reviewed by an independent 15-member multi-sector committee constituted by the GNHC. This committee will use the GNH-PST to review the policy impact on GNH domains. As of June 2017, 22 policies have been approved by GNHC. The implementation process of GNH-PST is detailed below.

GNH Policy Screening Tool and the GNH Determinants

GNH policy screening tool is a mandatory step in policy formulation protocol (Cabinet Secretariat, 2015). The purpose is to assess the policy impact on GNH domains so that all possible mitigations by way of revisions and negotiations with relevant sectors are explored.

The GNH-PST constitutes a list of 22 GNH determinants (Table 1) against which specific policy questions are articulated to assess the broad effect of the policy on each of these determinants. The multi-sector committee members score each of the 22 determinants from 1

to 4. 1 denotes negative impact of the policy on the determinant, 2 uncertain, 3 neutral and 4 denotes positive impact. The minimum score for the policy to be approved is 66 point (3x22), below which the policy would require changes to acquire the minimum points to be considered, or it will be rejected. Those policies which attain the minimum required score will be submitted to the Cabinet for approval (GNH, 2015).

This approach mandates that all 9 domains of GNH are considered in the policy process and, consequently, supports an integrated approach to policy development. It also provides a platform for all stakeholders across all sectors to work a consensus about a policy impact. The tool primarily reviews the potential effect of the policy on the GNH of the population based on expected impacts on the key determinants of GNH. It facilitates policies that enhances GNH and reject policies that adversely affect the determinants of GNH.

GNH Determinants and Health Policy

There are 22 GNH determinants (Table 1) in the GNH-PST. An adverse policy effect on each of these determinants will impact the nine GNH domains, and health is one of the GNH domains. Any negative or adverse effect of the policy on health would also compromise on achieving the GNH because health and happiness are interdependent. Therefore, protecting the health domain would increase GNH.

There is compelling evidence showing that health is the single most important determinant of well-being and increasing happiness will only occur where health is protected and promoted. An adverse health conditions have negative effect on well-being (Easterlin, 2003; Gerdtham & Johannesson, 2001; Graham, 2008; Gyambo Sithey, Thow, & Li, 2015). Further, health and happiness share similar determinants which affect health and happiness in the same directions (Oshio & Kobayashi, 2010; Pierewan & Tampubolon,

2015). The GNH domain contributes the highest (14%) to Gross National Happiness (Ura, Alkire, Zangmo, & Wangdi, 2012).

Realising the role of health in GNH, health has been identified as a GNH domain with four indicators. They are self-reported health status, mental health (GHQ-12), healthy days and disability. These four indicators collectively assess the health domain.

Health domain can be promoted and protected by integrating health priorities in all policies and by mitigating the adverse effect of the policy on health domain. This can be achieved by articulating the GNH determinants during the GNH policy formulation. The process involves identifying the shared agenda between GNH and health and asking specific policy questions for each shared agenda. The detail analysis is given in a separate paper titled 'Strengthening non-communicable disease policy through shared agendas: lessons from Bhutan for linking happiness and health policy action".

For this, health sector requires a broad definition of the GNH determinants and how each GNH determinants affect the health. At present, there is no definition of GNH determinants.

Therefore, the objective of this paper is to define the 22 GNH determinants from health policy perspective and their implication on health sector. It intends to provide a reference point for planners and policymakers to understand GNH and its determinants from a health policy perspective.

Methodology

The GNH determinants were obtained from the 'Gross National Happiness Policy Screening Tool' available on the GNHC website (Gross National Happiness Commission, 2017)

A systematic search of the GNH determinant was conducted in Medline to identify relevant literature that explains the relevance of the determinants to health policy in context to Bhutan.

The key national documents, in particular, the 'protocol for policy formulating', 'An extensive analysis of GNH Index', 'National health policy 2011', "Eleventh five year plan volume 1 & 2', '2015 GNH survey report' and 'The experience of Gross National Happiness as development framework' were reviewed in conjunction with the specific policy questions outlined in the GNH policy screening tool with a focus to define the GNH determinants in relation to present health situation and policy priorities in Bhutan. Furthermore, a specific policy questions were cited drafted for every determinant to give a general idea of its application to health policy.

GNH Determinants From Health Policy Perspective

Equity

World Bank defined equity in terms of two basic principles. First is equal opportunity for life achievements based on his or her talents and efforts, rather than by pre-determined circumstances such as race, gender, social or family background. The second principle is the avoidance of deprivation in outcomes, particularly in health, education and consumption levels (World Bank, 2006). In GNH framework, equity is under the domain living standard or the material wellbeing (income, assets and housing) (Ura et al., 2012: 168).

Most frequently cited definition of health equity is 'differences in health that are unnecessary, avoidable, unfair and unjust' (Whitehead, 1992). WHO documents quote equity as the absence of avoidable or remediable differences among groups of people, whether those groups are defined socially, economically, demographically, or geographically (World Health Organization, 2017b).

Health sector can articulate this determinant to reduce the systematic disparities in health which primarily arise due to disparities in the social determinants of health between different

groups or communities (Braveman & Gruskin, 2003). Reducing health inequities is important because health is a fundamental human right enshrined in the constitution of the Kingdom of Bhutan and in the WHO constitution (Kingdom of Bhutan, 2008; World Health Organization, 1948) Empirical evidence report that difference in health status occurs by socioeconomic, political and cultural stratification within the country. For instant children born in the poorest section of household in India are three times more likely to die before their fifth birthday than children in the richest 20% of the households. Similarly, in Bhutan children of uneducated mothers (37%) and from the poorest family (41%) have the highest prevalence of malnutrition compared to educated mothers (23%) and from the richest family (21%). Antenatal attendance is 64% among poorest household compared to 92% among the richest household and literacy rate (among women 15-24) is higher in the urban area (78%) compared to rural areas (46% (National Statistics Bureau, 2011a, 2011b, 2011c).

The determinant ‘equity’ can identify priority determinants of health inequities and review the impact of the proposed policy on these inequities during the GNH policy screening tool.

Does the policy negatively affect the accessibility to health, education and safe drinking water?

Economic Security

Economic security is defined as the ability of individuals, households and communities to sustainably meet their essential needs particularly about health, education, dwelling, information and social protection (International Committee of the Red Cross, 2013). In GNH, economic security features under the domain of living standard. It covers income, financial and food security, housing and asset (table 1).

Economic security is critical to health because health and economic profiles are inherently intertwined as it affects the delivery of quality and timely health care services. One year improvement in life expectancy contributes to an increase of 4% in output indicating that increased expenditure in improving health contributes to productivity (Bloom, Canning, & Sevilla, 2004). In Bhutan, government predominantly finances health expenditure. The total health expenditure as percentage of GDP is 3.6% in 2014. In absolute figure, the budget allocation for the current five year plan (11FYP) is Nu. 13952 million and the out of pocket expenditure constitute only 12% in 2014 (Thinley et al., 2017). Existing policy initiatives like health contribution from salary and Bhutan Health Trust Fund to supply Essential Drugs supports the economic security for health.

The determinant 'economic security' can function to ensure continued government resources to provide access to basic public health services in both modern and traditional medicines.

Does the policy lead to increase in out-of-pocket expenditure for health? Does the policy impact health financing and the likely drain of financial resources?

Material Well-being

Material wellbeing refers to the fulfilment of basic material needs for comfortable living. In GNH framework three indicators are used to assess the material wellbeing. They are household income, assets and housing conditions (Ura et al., 2012). Household income includes income earned by all the individuals in a household from within or outside the country and are adjusted for in-kind payments. Assets include livestock, land and household appliance while housing conditions include room ratio, roofing type and sanitation facilities.

Material wellbeing closely relates to poverty. World Bank describes poverty as being hungry, lack of shelter, clothing, to be sick and

illiterate. In absolute terms, World Bank defines poverty as anyone living below US$1.90 a day (World Bank, 2016)

Material wellbeing or poverty is a major cause of ill health and a barrier to accessing health care. Poverty denies access to health services, medicines, routine vaccination and poverty creates illiteracy affecting their employability (Marmot, 2005; Organization, 2001, 2002). In Bhutan 12% of the population are under poverty (US$1.25) (Bhutan National Statistics Bureau; World Bank, 2014). Poverty creates ill-health because poverty forces people to live in environment that makes them sick, without decent shelter, clean water or adequate food and sanitation. Annual Health Bulletin 2016, reports diarrhoeal diseases and respiratory related infections as the top cause of morbidity. These diseases are related to poverty, hygiene, sanitation and literacy.

The determinant 'material well-being' can assess the policy impact on poverty. Health and poverty are inextricably linked and poverty is cause and consequence of poor health. These conditions make people vulnerable and susceptible to diseases.

Does the policy support poverty alleviation? Does the policy affect the local employment opportunities?

Engagement in Productive Activities

Engagement in productive activities reviews people capacity and opportunity to engage in productive activities along the life course. Despite the ambiguity over what constitutes a 'productive' role or a 'contribution' to society. Herein, productive activity is defined as that generates good and services and for which the individual may or may not be paid (Morrow-Howell, Hinterlong, & Sherraden, 2001).

Engagement in productive activities is a pathway to good health and well-being. However, 11% of the Bhutanese youth are unemployed according to 2015 labour force study (Ministry of Labour and Human Resources, 2015). Literatures report that prevalence of large

section of disengaged cohort is a risk factor for premature death and disability. This is because, unengaged or unemployed individuals or groups are more likely to indulge in unhealthy behaviours such as alcohol, tobacco consumption, diet and exercise which subsequently lead to increased risk for diseases, premature mortality and disabilities (Dooley, Fielding, & Levi, 1996). In addition, healthy workers lose less time from work due to ill health and are more productive when working (Bloom & Canning, 2000). An estimated US$ 23 billion was lost in India in 2004 from days spent ill and in care-giving efforts (World Health Organization, 2011).

Health sector can engage the determinant 'Engagement in productive activities' to review the impact of the policy on 'time and leisure' domain of GNH, employment opportunities, workplace health and safety and occupational health.

Does the policy consider provisions for productive engagement of people with special needs and the old age population (geriatric)?

Decision Making Opportunity

In the GNH Framework, this determinant relates to people's participation in decision making at local level (Zomdu) and participation in the electoral process (local government and Assembly election) (Ura et al., 2012).

Health participation in policy formulation and implementation is necessary as health problems are greatly influenced by social and economic determinants like income, education, environment, employment, gender, water, agriculture, urbanization etc. Also, health is a social determinant for both economic and spiritual well-being of the population (Howell, Kern, & Lyubomirsky, 2007; Koenig, 2009; Miret et al., 2014; Van Zon & Muysken, 2005).

Addressing the social determinants of health, economic growth and overall wellbeing of the population provides an opportunity for participatory alliance with government agencies (such as agriculture,

education, finance, media and information, urban planning, trade, transport), civil societies, academia, private sectors and development partners. Currently national level committees like Multisector Task Force for HIV/AIDS and National Committee for Disaster Management are few examples that considers health sector in policy implementation.

The determinant 'decision making opportunity' can review the role and level of health sector in the implementation of the policy.

Does the policy include health sector as a stakeholder in its policy implementation? Does the governance include all levels of society, including the poor themselves in formulation of the policy?

Anti-corruption

Corruption is defined by Transparency International as "the abuse of entrusted power for private gain" and is regarded as a major obstacle to any development. Anything that curbs and is against corruption is anti–corruption. The determinant anti-corruption falls under the domain good governance. GNH questionnaire 2015 has one question 'please rate the government performance in fighting corruption?'

Corruption hampers economic development, destabilise government systems and thereby negatively affects population health. The Royal Audit Authority of Bhutan report abuse of functions by public servants as the largest (43%) alleged corruptions. The same report also presents Nu. 524 million as unresolved irregularities in 2017 (Royal Audit Authority, 2016). Ministry of Health lost Nu.73 million to corruption in the procurement of medical equipment's which accounts for 22% of the total contract value in 2011 (Anti-Corruption Commission, 2011).

Establishment of Anti-corruption Commission with Anti-corruption Commissioner as constitutional post in 2008 is a step towards anticorruption. The determinant 'anti-corruption' can review the

transparency and openness in policy formulation, implementation, policy impact on social determinants, policy beneficiaries, regressive and distorting subsidies etc. The purpose of the determinant is to screen all such policies that could reduce corruption practice.

Does the policy reveal the financial information that's easy to understand by the public? Does the policy provide opportunity for public to give feedback on the policy outcomes? Will the policy adversely influence the procurement system negatively providing more room for corruption?

Legal Recourse

Legal recourse stipulates that the legal frameworks are adequately in place to guarantee entitlements, and enable the population to enjoy rights and protection. Laws guarantees access to justice, redress and reparations mechanisms for people whose entitlements and rights are violated. In GNH, legal recourse comes under good governance.

In health, the constitution, existing health related legislations and the national health policy 2011 provide guarantees and legal framework for health policies, programmes and services. The Constitution of the Kingdom of Bhutan mandates State to provide "free access to basic public health services in both modern and traditional medicines." Tobacco control regulations or the enforcement of warning signs on baby food or tobacco products are examples of societal level benefits of health promoting laws. Such provisions guarantee citizen rights and access to services. There are, however, instances where existing legal framework could also negatively impact health. For example, criminalising consensual sex and enforcing third party authorization for services could hinder access and utilisation of services by the affected groups. It is critical, therefore, to revisit legal frameworks that could potentially have detrimental impact on health.

The absence of a Health Act and other limited health related legislations have limited the number of legal cases reaching the court.

The provision of free health care may have contributed to patients feeling obliged not to report cases for legal action and to accept errors as part of this free health services.

Eventually, seeking legal recourse for health-related events will emerge. A few health-related legislations have been adopted of which the Bhutan Medical and Health Council Act (2002) is most relevant for legal recourse. Others such as The Medicine Act (2003), Tobacco Control Act (2010) and the Narcotic Drugs, Psychotropic Substances & Substance Abuse Act of Bhutan (2015) are intended more for safeguarding public health.

The determinant 'legal recourse' protects patients that may emerge from negligence and ensures that their rights are upheld during treatment. Further, this determinant also shields health providers and allows them to practice their profession without fear and anxiety when giving care. This determinant also ensures that citizen entitlements and rights are protected and that the proposed policies and programmes do not adversely impact these rights and entitlements. It also guarantees access to justice and that adequate legal mechanisms and support systems are available for people whose entitlements and rights have been violated or whose protection is hampered.

Does the policy contradict any legal provisions of the country? Is the policy aligned with international health regulations, covenants and agreements that health is signatory to? Does the policy provide legal mechanisms and support system in place for those adversely affected?

Rights

GNH framework includes 10 fundamental rights i.e. right to freedom of speech, right to vote, right to form *tshogpa* (political parties), right to equal access and opportunity to join public services, right to equal pay for equal work and free from discriminations

based on gender, religion, language and political affiliation (GNH 2015 Questionnaire). This is a summary of the fundamental rights as enshrined in Article 7 of the constitution of the Kingdom of Bhutan which guarantees every citizen with certain unalienable Rights.

In health, the right to health is defined as the 'the right to the enjoyment of the highest attainable standard of physical and mental health' (World Health Organization, 1948). Right to health ensure that health services are accessible, available, of a quality that is acceptable and equitably distributed for everyone irrespective of gender, religion, geographical location and political affiliation.

The determinant 'right' can review policies to provide health care as a public good that must be provided equitably including those conditions that are needed for good health such as a clean environment, sanitation, housing, adequate food and good working conditions.

Does the policy impact the rights of people to access health services? Are there pockets or groups of people that could be denied their fundamental rights including health because of this policy?

Gender

In GNH, gender address the difference in power and social relations between and among women and men in varied socio-cultural contexts and enable equitable access to resources, multiple roles, workloads, representation, voice, agency and status (Verma & Ura, 2015). Gender is one of the determinants of good governance and is considered an important component in the analysis for all other domains.

World Health Organization defines genders as 'socially constructed characteristics of women and men such as norms, roles and relationships of and between groups of women and men' (World Health Organization, 2015). The needs of women, men, girls, boys and all those in the spectrum of gender identities must be addressed

in policies to ensure there is equitable delivery of health programs. Gender differences in health are well known. In Bhutan tobacco use, alcohol consumption and blood pressure are higher in men. Obesity and physical inactivity are higher in women (Ministry of Health, 2014). 2015 GNH study report that men fair better in the domain of education and psychological happiness while there is no significant difference in health domain (Verma & Ura, 2015).

The determinant 'gender' mainstreams gender concerns of both men and women's as an integral part of policy formulation, implementation, monitoring and evaluation to achieve gender equality and equity. This determinant enables mitigation to gender imbalances and inequities be identified, assessed and overcome during the formulation of any development policy or project.

Will the policy negatively impact the health of women, men, boys, girls and those with diverse gender identities? To what extent does the policy lead to gender bias and possible discrimination? Are people with certain gender excluded by the policy?

Transparency

Transparency is defined as 'the legal, political, and institutional structures that make information about the internal characteristics of a government and society available to actors both inside and outside the domestic political system' (Finel & Lord, 1999). It is also summarised as a public value demanded by citizens to combat corruption, open decision making by organizations and as a tool for good governance by governments and non-government agencies (Ball, 2009). Transparency in decision making curbs corruption whether real or perceived, and restricts secrecy and collusion through more openness.

Formation of Bhutan Transparency Initiative as a Civil Society Organization is a positive step to improve transparency. However,

the 'right to information bill' which guarantee right to information is still not passed by the parliament.

Transparency in governance enhances accountability of decision makers for safer systems, engaging clinicians and care providers in improving services and garnering the trust of the patients. Recruitment, appointment and trainings and health supply and procurement needs to be done in a transparent manner. Abuse of functions by public servants constitutes the largest (43%) alleged corruption type according to Royal Audit report 2016.

At the patient level, health systems need to be more transparent on the provision of health information including costs, duration of treatment, risks and potential harm. Private health services are just beginning in the country and it is crucial that transparency in health care be promoted.

The determinant 'transparency' can assess the extent of transparency in health care including accountability and equity in services.

When reviewing any policy, the impact of the policy on the transparency of public services needs to be reviewed as it will impact on the quality of public service. Some specific questions to review are provided below.

Does the policy impair access to information by public? Does the policy make provision of health care more transparent or opaque?

Skills and Learning

Determinant 'Skills and learning' represents the 'education' domain in GNH Policy screening tool. GNH promotes holistic education which includes conventional modern education and building a foundation in traditional knowledge, common values and skills. The purpose is to nurture productive and employable citizen with high ethical values grounded on the principles of Buddhist values. The

domain has four indicators 1) literacy, 2) schooling, 3) knowledge and 4) value.

Education is a strong determinant of physical and mental health (CSHD, 2008; Ross & Wu, 1995). The association between education and health is reported by many countries. Educated people experience better health than the poorly educated and conversely low educational attainment is associated with higher rates of infectious and chronic diseases, poor self-reported health status and shorter life expectancy (Pincus, Callahan, & Burkhauser, 1987; Ross & Wu, 1995; Russ et al., 2012). Education level is also associated with healthy life style behaviour; well-educated are less likely to smoke, have higher physical activity and likely to drink moderately than the poorly educated (Ross & Wu, 1995). In Bhutan, more than half of the population (55%) have no education (National Statistics Bureau of Bhutan and Asian Development Bank, 2013). Further, the National Health Survey 2012 report that only 16.8% of the population have comprehensive knowledge of HIV/AIDS which is considered as a measure of health literacy in GNH study.

The determinant 'skills and learning' can assess the impact of the policies on early childhood care and development, education for all, basic minimum education, non-formal education programme, Educating for GNH, school health programme, religion and health, health literacy etc.

Does the policy recognize that health literacy improves physical and mental health of the population? Does the policy recognize that there are strong links between poor health and educational achievement?

Health

Health is one of the nine domains and it is gauged by four indicators i.e. 1) Self-reported-health status, 2) mental health (GHQ-12 item), 3) healthy days and 4) disability. GNH aspired to have over 26 healthy

days a month, have high self-reported health, and must not suffer from serious deprivations from disabilities (Ura, 2015).

World Health Organization (WHO) defined health as "a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity" (World Health Organization, 1948). The constitution of the kingdom of Bhutan reads that "The State shall provide free access to basic public health services in both modern and traditional medicines". Therefore, any policy that would negatively contravene the delivery of public health services needs to be mitigated.

Empirical evidence suggests that health is necessary for achievement of happiness and increasing the happiness will only occur where health is protected and promoted. At present NCDs account for 56% of all deaths in Bhutan and mental health affects about 30% of the population. Health is one of the single most important determinants of well-being and adverse health changes have lasting and negative affect on wellbeing (Easterlin, 2003; Graham, 2008). GNH 2010 study report that health is the single most important contributor to GNH.

In the GNH Policy Screening Tool, health domain is assessed by only one determinant i.e. 'health'. Therefore 'health' includes delivery of basic public health services in both modern and traditional medicine as enshrined in Article 9 clause 21 of the constitution of the Kingdom of Bhutan. The health services include primary health care services, medical services, supply of essential drugs, immunization etc. The determinants 'health' must capture the health impact of the policy. This determinant can serve as the scoping step of the Health Impact Assessment.

Does the policy impact the health (physical and mental health) of the population either during implementation or after the implementation?

Water and Air Pollution

This determinant encompasses two primary facets of environmental pollution. Air pollutants are classified as suspended particulate matter (dusts, fumes, mists, and smokes), gaseous pollutants (gases and vapours) and odours (Kjellstrom et al., 2006). Water pollution is the contamination of ground, surface and coastal water with chemicals, heavy metals, synthetic compounds and persistent organic pollutants attributed to discharge of untreated waste, industrial waste and run-off from agricultural lands.

Clean air (indoor and outdoor) and water are basic requirements of human health and well-being. However, air and water pollution causes 12.6 million deaths globally and of the 133 disease groups listed in the Global Health Observatory, 101 are linked to environmental health (A. J. Cohen et al., 2005; Prüss-Üstün & Neira, 2016). In Bhutan, Annual Health Bulletin reports high incidence of respiratory infections (pneumonia, bronchitis and bronchiolitis), diarrhoeal diseases, and skin infections which can be caused environmental risk factors. The most relevant environmental risk factor is exposure to indoor smoke pollution from traditional firewood stoves in Bhutan. Most of the rural households use traditional fire wood stoves as Liquid Petroleum Gas and Kerosene are expensive and short in supply (Tenzin Wangchuk, 2017; Wangchuk, He, Knibbs, Mazaheri, & Morawska, 2017).

The determinant water and air pollution can review the health impacts of water and air pollution. It screens policies that could cause adverse impact on the air and water quality.

Does the policy impact the prevention and control of water and airborne diseases? Does the policy increase stress and health hazards to residents and commuters due to noise, air and water pollution during the policy implementation (hydro project sites, road widenings and house construction)?

Land Degradation

Land degradation is "any form of deterioration of the natural potential of land that affects ecosystem integrity" (McDonagh, Lu, & Stocking, 2006). The issue is largely bound in the ecological concepts of ecosystem integrity, productivity, species richness and ecological resilience (Board, 2005)

Land degradation impacts directly and indirectly in many ways on people's livelihoods, food security and nutritional status. While long term good health relies on continued stability and functioning of ecosystem (Chivian & Bernstein, 2010). The possible impacts of land degradation on human health are indirect, contributed through its impacts on climate, biodiversity, agriculture and others.

The determinant 'land degradation' can articulate the policy impact on food security, availability, nutritional status as well as infectious diseases which are strongly associated with poverty, agricultural productivity and ecological health.

Does the policy promote agriculture productivity through better land management?

Bio-diversity Health

Biodiversity refers to all kinds of living organisms. It includes plants, animals, fungi and other living things. World Wild Life states 'when we say we want to save the planet, we use the word 'biodiversity' to encompass this entire concept'. There is no single indicator for biodiversity. The constitution of the Kingdom of Bhutan states the 'a minimum of 65% of Bhutan's total land shall be maintained under forest cover for all time'.

Human health depends upon availability of water, food and fuel. Disruption of ecosystem have major influence on the emergence, transmission, and spread of infectious diseases (Lewis, 2006). Policies

that degrade land, water, flora and fauna will impact health of the population directly and indirectly.

Determinant 'biodiversity health' emphasises the importance of maintaining a healthy bio-diversity to secure maximum population health gains. The determinant can be used to articulate the health impact associated with changes to the ecosystem, climate change, deforestation and loss of bio-diversity. It attempts to moderate human activity as a threat to bio-diversity.

Does the policy minimize human activity as a threat to bio-diversity? Are infectious diseases outbreaks more probable because of this policy?

Social Support

There is no consensual definition of social support and its measurements (Heitzmann & Kaplan, 1988; House, 1987). It is described as a social support accessible to an individual through social ties to other individuals, groups and larger community (Lin, Ensel, Simeone, & Kuo, 1979). The most commonly mentioned supports are emotional, informational, instrumental (House, Kahn, McLeod, & Williams, 1985). Emotional support includes love, care, encouragement; informational pertains to providing advice or relevant information that may help to solve the problem and instrumental support refers to material assistance like monetary help.

From GNH standpoint, social support depicts the civic contributions made, pertains to availability of social safety nets and measures people's perceived social support (Page 133, GNH 2015). Social support is a determinant of domain community vitality.

Social support affects mental and physical health through its influence on emotions, cognition and behaviour (Cohen 1988). Social support also plays role in the progression of, and recovery from physical illness. Hypothesis is that social relationships influence behaviour with implications for health such as diet, exercise,

smoking, alcohol, sleep etc. Social support is now recognized as a determinant of health (House, Landis, & Umberson, 1988; World Health Organization, 2018). Lack of social support is a risk factor for mortality and morbidity (House et al., 1988). Review by Fatih Ozbay et al report low levels of social support is associated with heighten stress, elevated heart rate and increased blood pressure, depression and mood disorder (Ozbay et al., 2007). Uchino cited evidences linking social support to cardiovascular, neuroendocrine and immune system (Uchino, 2006). Further, a large body of data suggests that social support may have impacts on physical and psychological health through its stress-mediating or stress buffering role and several pathways have been proposed (Sheldon Cohen, 2004; Sheldon Cohen, Underwood, & Gottlieb, 2000). Therefore, social supports have strong influence on NCD and well-being (Berkman, Glass, Brissette, & Seeman, 2000; S. Cohen & Wills, 1985).

The determinant 'social support' can assess and support the integration of social support components (social security, safety nets, old age and disability supports systems, social cohesions among family and neighbourhood) in the policies across sectors.

Does the policy consider community engagement, volunteer, counselling, domestic violence, shelter homes, geriatric care and community safety in the neighbourhood?

Family

From GNH standpoint, well-being of families is the cornerstone on which society rests. The quality of family relations is detrimental to mental wellbeing throughout a person's entire life cycle, from childhood to old age. Bhutanese social structure and religion deem that we take care of each other as if we are all related (Leaming, 2004). Family is one of the determinants of domain community vitality. GNH 2015 report that 96% of the respondents were satisfied with family relationship.

Family is a social determinant of health and greater support from families, friends and communities is linked to better health (McNeill, 2010; World Health Organization, 2017a). For health sector, family is an economic unit bound together by emotional ties. Hence, family has a pivotal role to care (emotional care, material care like housing and nutrition) for family members, and, in the case of children, readying them for healthy, happy and productive lives (McNeill, 2010). The socio-economic status of the family (income, education and occupation-family size, number of children) and the social support within the family have impact on the physical and mental health (Reyes et al., 2004; Ross, Mirowsky, & Goldsteen, 1990).

The determinant 'family' can assess the impact of the policy on family cohesion and Bhutanese family values.

Does the housing framework of the Draft Human Settlement Policy consider enough space for joint families to stay together?

Leisure

Determinant leisure broadly encompasses working hours, sleep duration and leisure. Working hours include both paid and unpaid work such as child care, labour contribution, voluntary work and informal help (Ura et al., 2012). Leisure is defined as amount of activities/time spent outside obligated work time and/or engagement in leisure as subjectively defined, preferred activities pursued during free time for their own sake, fun, entertainment, or self-improvement (Argyle, 1996), as time not occupied by paid or unpaid work personal chores and obligations (Sonnentag, 2001).

Overall the determinant leisure is intended to review the work-life balance in the population by administering time use diary of the last 24 hours from which one can estimate the number of hours an individual spends on paid work, unpaid work, sleep duration and other activities such as social cultural activity, sports and other leisure

activities (Galay, 2009; Ura et al., 2012). It attempts to analyse the importance of maintaining a harmonious work-life balance.

Empirical literatures report that prolonged working hours are associated numerous health risk, including hypertension, cardiovascular diseases, depression, anxiety, sleep lost, fatigue and occupation injuries (Shields, 1999; Sparks, Cooper, Fried, & Shirom, 1997; Virtanen et al., 2011). Meta-analysis found that working hours is detrimental to health and an increased health symptoms is reported with increasing hours (Sparks et al., 1997). Study report that those work 55 hours or more per week have 1-3 times higher risk of incident of stroke than those working standard hours (35-40 hours). In addition, there is a U-shaped association between sleep duration (Cappuccio, D'Elia, Strazzullo, & Miller, 2010) and increased health risk. Gyambo et.al found that both short (≤ 6 h) and long sleep duration (≥ 11 h) were independently associated with poor self-reported health status in a study among Bhutanese population (G Sithey, Wen, Kelly, & Li, 2017).

Further, leisure-time physical activity protects against the risk of chronic diseases such as cardiovascular disease, diabetes, cancer, obesity, hypertension and mental health, including death (Bauman, 2004; Paluska & Schwenk, 2000; Penedo & Dahn, 2005). Physical activity contributes to primary and secondary prevention of these diseases and there is a linear relationship between hours of physical activity and health status. The most physically active are at found to be at the lowers risk of premature death (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006; World Health Organization, 2013). Hence, participation in leisure activities has a therapeutic affect because it serves as a means for preventing risk, coping with stress and impact of negative life events and transcending illness and disability (Caldwell, 2005; Coleman & Iso-Ahola, 1993). Therefore, leisure has a restorative and beneficial effect on the health of an individual.

The determinant 'leisure' can assess the policy impact on life style related diseases such as hypertension, diabetes, obesity, cardiovascular diseases and mental health diseases which are strongly

associated with physical activity, working hours, work conditions, social engagements etc.

Does the policy consider public amenities (like sports facilities, parks, outdoor gyms, temples and monasteries etc) for children, disabled and old age to balance work-leisure relationship? Does the policy impact the working hours, working conditions and leisure time of the community?

Culture

GNH seeks to preserve and promote distinctive Bhutanese culture (language, dress, music, arts and crafts, festivals, events, ceremonies, etiquette etc.,) to protect the sovereignty in the face of evolving socio-cultural change. The preservation and promotion of culture is a domain in GNH.

Culture has a strong effect on health outcomes by way of its influence on attitudes, beliefs and practices. For example, a study conducted by Rinchen Pelzang found that 99% (105) of the respondents performed religious ceremonies when someone is sick (Pelzang, 2010). Culture is identified as one of the social determinants of health. World Health Organization recommends using the UNESCO definition of culture 'set of distinctive spiritual, material, intellectual and emotional features of society or a social group, and that it encompasses in addition to art and literature, ways of living together, value systems, traditions and belief' as it conceives cultures as a way of life (WHO Regional Office for Europe, 2015)

When culture works unchecked to hinder positive health outcomes, an effort should be made to address the cultural practise. For example, a study from the eastern Bhutan report that a breastfeeding mother would stop breastfeeding if her child gets diarrhoea for fear of causing it more harm (Bøhler & Ingstad, 1996). On the contrary, when culture creates favourable conditions to optimise health outcomes, endeavour should be made to understand and promote

those practices (Napier et al., 2014). For example, the long median duration of breastfeeding (23 months) due to cultural norm is a desired practise as breastmilk is an important source of nutrition and helps in optimal development of infant and young child (National Statistics Bureau, 2010). Neglect of culture in health and health care is considered single biggest barrier to the advancement of highest standard of health (lancet 2014).

The determinant 'culture' can enhance health services to achieve highest standard of health.

Will the policy negatively impact the health seeking practices due to promotion of certain Bhutanese culture?

Values

Bhutan is predominantly a Buddhist country that beliefs in the principles of peace, compassion and Karma (cause and affect). The core GNH values are the five Buddhist moral precepts. 1). Refraining from harming living a thing 2) taking what is not given (stealing) 3) sexual misconduct 4) lying and 5) taking intoxicating substances (creating disharmony) (Ura et al., 2012).

These GNH values have a strong influence on health outcomes. Study among health workers report that the belief in the law of cause and affect espouse loyalty and mindfulness in their work for fear of accumulating negative merit (Pelzang, Johnstone, & Hutchinson, 2017). These basic precepts support family and community coherence, healthy vegetarian diet, care for the vulnerable, refraining from multiple sexual partners and substance abuse.

Policies that promote these core GNH values can positively impact health outcomes and can enhance the quality of health care services. Determinant 'values' can assess the impact of the policy on culture, tradition and values.

Will the policy impact the Bhutanese culture, tradition and values?

Stress

Stress has been defined as 'a response characterised by physiological arousal and negative affect, especially anxiety' (Folkman, 2013). It is the physical, mental and emotional human response to a stimulus, often referred to as 'stressor' such as unemployment, hectic work schedule, family and relationship problems, financial stress, etc. In children and adolescent, the most common stressors are exposures to violence abuse (sexual, physical, emotional, neglect) and divorce (Cicchetti & Toth, 2005). Stressful life events are causal for the onset of depression and it often precedes anxiety disorders.

Over all 30% of the Bhutanese report mental distress with women, divorced, and illiterates reporting higher prevalence of mental distress (G Sithey, Li, Wen, Kelly, & Kelly, 2017). Population that live in stressful environment are at increased risk of anxiety, mood disorder, morbidity and mortality. Stress is also associated with unhealthy behaviours like smoking, substance abuse, higher consumption of alcohol, accidents, increased sleep problem and eating disorders (Cooper & Marshall, 2013; Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005; Vrijkotte, Van Doornen, & De Geus, 2000). Stress in work environment leads to peptic ulcer, cardiovascular disorders and high blood pressure (Schuler, 1980).

Stress in GNH Policy Screening Tool, represent the subjective wellbeing (Refer table). Subjective wellbeing is defined as person's cognitive and affective evaluation of his or her life (Diener, Oishi, & Lucas, 2009) and literatures report that health and wellbeing are interdependent (Howell et al., 2007; Gyambo Sithey et al., 2015). In short subjective well-being adds 4 to 10 years to life compared to low subjective wellbeing (Diener & Chan, 2011).

The determinant 'stress' supports and promotes population well-being. For which the policy should be supporting all the GNH determinants which includes health.

Has the policy considered the impact of long-term potential urban stressors? Does the policy consider the potential risk factors for mental health related to urbanisation and increase settlement?

Spiritual Pursuit

Religion connotes organised and institutional components of faiths, traditions or an organized system of beliefs, practices, rituals and worship of God (Koenig, McCullough, & Larson, 2001). Spirituality is more difficult to define as it is more personal and subjective. Pulchalski defined spirituality to find meaning and purpose in life by connecting to the moment, to nature, to others and to the scared (Puchalski, 2012). While Koenig define spirituality a personal quest for understanding life and about relationship with the sacred or transcendent (Koenig, 2009). In fact, there is a growing trend that people categorise as spiritual but not religious.

In GNH framework, spirituality is one of the indicator for psychological well-being and it constitutes 1) self-reported spirituality level, 2) belief in Karma, 3) praying and 4) meditation (Ura et al., 2012).

Bhutan is a Buddhist (83%) country with a significant Hindu population (14.5%). GNH 2015 study reports that 91% of the population are spiritual and on an average Bhutanese people spent 51 minutes per day on religious related activities. The average time spent on religious activities by those were engaged was 1 hour and 41 minutes (Centre for Bhutan Studies, 2016)

Spirituality and the religious involvement impacts physical and mental health, for example, frequent church attendance was associated with lower symptoms of depression, similarly person with greater religious involvement have lower rates of substance abuse (Koenig, 2009; Moreira-Almeida, Lotufo Neto, & Koenig, 2006; Smith, McCullough, & Poll, 2003). Gyambo Sithey et.al found that

spirituality and religious involvement are independent predictors of common mental disorders in Bhutan.

The determinant 'spirituality' can articulate the policy impact on Central Monastic Body (Dratshang Lhentshog), freedom and right of any individual to practise any faith base organization and to include the Central Monastic Body in all aspects of GNH policy formulation and implementation.

Does the policy consult Central Monastic Body in the formulation and implementation of the policy? Does the policy consider monasteries, temples and retreat facilities as a core component and/or as basic public amenities to balance material and spiritual development?

Discussion and Conclusion

The protocol for GNH policy formulation provides legitimate institutional arrangements allowing stakeholders to participate in the development and implementation of GNH friendly policies and project. Further, the GNH Policy Screening Tool evaluates the policy impact on the GNH domains by assessing the policy impact on the GNH determinants. A well-defined GNH determinant would improve detection and mitigation of adverse impacts of the policy on the GNH domains.

Health is one of the GNH domains and to effectively assess the policy impact on health domain. Health sector must articulate the relationship between health and each of the GNH determinants. The literature reviews and the analysis of the GNH determinants conducted in this paper indicate that GNH determinants partially represent the social determinants of health. In which case, any adverse effect on the GNH determinants would also impact the health of the population. This is because, many factors combine to affect the health of the population. Factors such as where we live, environment, genetics, income, education level, and our

relationships with friends and family etc. have bearings on health apart from factors such as health care and services.

The GNH-PST also provides an opportunity to integrate health in all sectors. Health sector can use GNH determinants (during GNH-PST) to select health enhancing polices because health is one of the nine domains for GNH. In other words, the GNH-PST and the GNH determinants can function as health impact assessment tool allowing health to administer the scooping step of the health impact assessment. GNH-PST helps decision-makers make choices about alternatives and improvements to prevent unwanted health outcomes and to promote health.

However, for an effective use of the GNH policy screening tool, health sector must articulate the relationship between health and each of the GNH determinants. For this, our paper provides a preliminary definition of each of the 22 GNH determinants from health policy perspective and articulates the impact of the determinants on health.

As evident from the write up, the interpretation of GNH determinants can vary by policy, sectors, institution and with time and policy priority. This paper, therefore, intends to clarify and standardise the definition and evidences surrounding GNH determinants and its implications to health. It is intended as a reference point for planners and policy makers during policy screening and health impact assessment.

Table 1. GNH domains, determinants and the indicators.

GNH Domain	GNH Determinants	GNH Indicators
Living Standard	Equity Economic security Material well-being Engagement in productive activities	Per capita income Assets Housing
Education	Skills & learning	Literacy Schooling Knowledge Value
Health	Public Health	SRH Healthy days Disability Mental Health
Cultural diversity & resilience	Culture Values	Zorig Chusum skills (artistic skills) Cultural participation Speak native language Driglam Namzha
Community vitality	Social support Family	Donations Safety

		Community relationship Family
Time use and balance	Leisure	Work Sleep
Psychological Well-being	Spiritual pursuits Stress	Life satisfaction +ve emotions –ve emotions Spirituality
Ecology diversity & resilience	Water and air pollution Land degradation Bio-diversity health	Wildlife damage Urban issues Responsibility towards environment Ecological issues
Good Governance	Decision making opportunity Anti-corruption Legal recourse Rights Gender Transparency	Political participation Services Governance performance Fundamental rights

Reference

Adeel, Z., U. Safriel, D. Niemeijer, R. White, G. de Kalbermatten, M. Glantz, B. Salem, R. Scholes, M. Niamir-Fuller, S. Ehui and V. Yapi-Gnaore, Eds., (2005). *Ecosystems and human well-being: Desertification synthesis*. Island Press, Washington, District of Columbia.

Anti-Corruption Commission. (2011). *Annual report 2011*. Retrieved from https://www.acc.org.bt

Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*. London: Penguin Books.

Ball, C. (2009). What is transparency? *Public Integrity*, 11(4), 293-308.

Bauman, A. E. (2004). Updating the evidence that physical activity is good for health: An epidemiological review 2000–2003. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(1), 6-19.

Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine* (1982), 51(6), 843-857. doi:10.1016/S0277-9536(00)00065-4

Bhutan National Statistics Bureau; World Bank. (2014). *Bhutan poverty assessment 2014*. Retrieved from http://www.nsb.gov.bt/publication/files/pub2yu10210bx.pdf.

Bloom, D. E., & Canning, D. (2000). The health and wealth of nations. *Science*, 287(5456), 1207-1209.

Bloom, D. E., Canning, D., & Sevilla, J. (2004). The effect of health on economic growth: A production function approach. *World Development*, 32(1), 1-13.

Bøhler, E., & Ingstad, B. (1996). The struggle of weaning: Factors determining breastfeeding duration in East Bhutan. *Social Science & Medicine*, 43(12), 1805-1815.

Braveman, P., & Gruskin, S. (2003). Defining Equity in Health. *Journal of Epidemiology and Community Health* (1979-), 57(4), 254-258. doi:10.1136/jech.57.4.254

Cabinet Secretariat. (2015). *Revised protocol for policy formulation of the Royal Government of Bhutan*. (C-3/67/688). Cabinet Secretariat,

Gyalyong Tshongkhang, Tashichhidzong, Thimphu. Retrieved from http://www.gnhc.gov.bt

Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling,* 33(1), 7-26.

Cappuccio, F. P., D'Elia, L., Strazzullo, P., & Miller, M. A. (2010). Sleep duration and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep*, 33(5), 585. doi:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144029

Centre for Bhutan Studies. (2016). *2015 GNH survey report: A Compass Towards a Just and Harmonious Society*. Centre for Bhutan Studies and GNH Research, Thimphu.

Chivian, E., & Bernstein, A. (2010). *How our health depends on biodiversity*. Center for Health and

Cicchetti, D., & Toth, S. L. (2005). Child maltreatment. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 409-438.

Cohen, A. J., Ross Anderson, H., Ostro, B., Pandey, K. D., Krzyzanowski, M., Künzli, N., . . . Smith, K. (2005). The global burden of disease due to outdoor air pollution. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part A,* 68(13-14), 1301-1307. doi:10.1080/15287390590936166

Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676. doi:10.1037/0003-066X.59.8.676

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. doi:10.1037//0033-2909.98.2.310

Cohen, S., Underwood, L. G., Gottlieb, B. H., & Fetzer, I. (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. New York; Oxford: Oxford University Press.

Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of leisure research*, 25(2), 111.

Cooper, C. L., & Marshall, J. (2013). *Occupational sources of stress: A review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health From Stress to Wellbeing, Volume 1* (pp. 3-23). Springer.

CSHD. (2008). *Closing the gap in a generation: Health equity through action on the social determinants of health.* Final Report of the Commission on Social Determinants of Health. Retrieved from

Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. doi:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Oxford handbook of positive psychology*, 2, 187-194.

Dooley, D., Fielding, J., & Levi, L. (1996). Health and unemployment. *Annual Review of Public Health*, 17(1), 449-465.

Easterlin, R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(19), 11176-11183.

Finel, B. I., & Lord, K. M. (1999). The surprising logic of transparency. *International Studies Quarterly*, 43(2), 315-339.

Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and coping. In *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1913-1915). New York: Springer.

Galay, K. (2009). *Time use and happiness. Gross national happiness: Practice and measurement*, 169-206.

Gerdtham, U.-G., & Johannesson, M. (2001). The relationship between happiness, health, and socio-economic factors: Results based on Swedish microdata. *Journal of Socio-Economics*, 30(6), 553-557. doi:10.1016/S1053-5357(01)00118-4

GNH. (2015). Gross National Happiness Policy Screening Tool. Thimphu Retrieved from http://www.gnhc.gov.bt/policy-formulation/.

Graham, C. (2008). Happiness and health: Lessons—and questions—for public policy. *Health Affairs*, 27(1), 72-87.

Gross National Happiness Commission. (2017). Gross National Happiness Policy Screening Tool. Policy Formulation. Retrieved from http://www.gnhc.gov.bt/en/?page_id=269

Heitzmann, C. A., & Kaplan, R. M. (1988). Assessment of methods for measuring social support. *Health Psychology*, 7(1), 75-109.

House, J. S. (1987). Social support and social structure. Paper presented at the Sociological forum.

House, J. S., Kahn, R. L., McLeod, J. D., & Williams, D. (1985). Measures and concepts of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 83-108). San Diego, CA: Academic Press.

House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540.

Howell, R. T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1(1), 83-136. doi:10.1080/17437190701492486

International Committee of the Red Cross. (2013). *Economic Security. Retrieved from Geneva Switzerland*: https://www.icrc.org/sites/default/files/topic/file_plus_list/economic-security-delegate.pdf

Kingdom of Bhutan. (2008). *The constitution of the kingdom of Bhutan*. Thimphu. Bhutan.

Kjellstrom, T., Lodh, M., McMichael, T., Ranmuthugala, G., Shrestha, R., & Kingsland, S. (2006). Air and water pollution: Burden and strategies for control. In Jamison DT, Breman JG, Measham AR, et al., eds. *Disease Control Priorities in Developing Countries*. 2nd edition. Washington (DC): The International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank; 2006. Chapter 43.

Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283-291.

Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford university press.

Leaming, L. (2004). One big happy family? Gross national happiness and the concept of family in Bhutan. In Ura, K. and Galay, K. (Eds), *Gross National Happiness and development: Proceedings of the first international conference on operationalization of Gross National Happiness* (pp. 660-79). Thimphu: Centre for Bhutan Studies.

Lewis, M. (2006). *Governance and corruption in public health care systems*. Center for Global Development Working Paper No. 78. doi: http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.984046

Lin, N., Ensel, W. M., Simeone, R. S., & Kuo, W. (1979). Social support, stressful life events, and illness: A model and an empirical test. *Journal of Health and Social Behavior*, 108-119.

Marmot, M. (2005). Social determinants of health inequalities. *The Lancet*, 365(9464), 1099-1104. doi:10.1016/S0140-6736(05)71146-6

McDonagh, J., Lu, Y., & Stocking, M. (2006). *Global impacts of land degradation.* Overseas Development Group, University of East Anglia Norwich, for the Scientific and Technical Panel of the Global Environment Facility, Washington, DC

McNeill, T. (2010). Family as a social determinant of health. *Healthcare Quarterly*, 14, 60-67.

Ministry of Health. (2014). *National survey for noncommunicable diseases risk factors and mental health using WHO STEPS approach in Bhutan-2014*. Ministry of Health, Royal Government of Bhutan.

Ministry of Labour and Human Resources. (2015). *Labour Force Survery Report 2015*. Thimphu Retrieved from http://www.molhr.gov.bt/molhr/wp-content/uploads/2016/05/LFS2015-Report-Final.pdf.

Miret, M., Caballero, F. F., Chatterji, S., Olaya, B., Tobiasz-Adamczyk, B., Koskinen, S., . . . Ayuso-Mateos, J. L. (2014). Health and happiness: Cross-sectional household surveys in Finland, Poland and Spain. *Bulletin of the World Health Organization*, 92(10), 716-725. doi:10.2471/BLT.13.129254

Moreira-Almeida, A., Lotufo Neto, F., & Koenig, H. G. (2006). Religiousness and mental health: A review. *Revista brasileira de psiquiatria*, 28(3), 242-250.

Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., & Sherraden, M. (2001). *Productive aging: Concepts and challenges.* Johns Hopkins University Press.

Napier, A. D., Ancarno, C., Butler, B., Calabrese, J., Chater, A., Chatterjee, H., . . . Jadhav, S. (2014). Culture and health. *The Lancet*, 384(9954), 1607-1639.

National Statistics Bureau of Bhutan and Asian Development Bank. (2013). *Bhutan living standards survey 2012*. Report. Retrieved from

https://www.adb.org/sites/default/files/publication/30221/bhutan-living-standards-survey-2012.pdf.

National Statistics Bureau. (2010). *Bhutan Multiple Indicator Survey 2010*. Thimphu: National Statistics Bureau, Royal Government of Bhutan.

National Statistics Bureau. (2011a). *Literacy and Education, Bhutan Multiple Indicator Survey Report*. Thimphu: National Statistics Bureau, Royal Government of Bhutan. http://www.nsb.gov.bt/publication/files/pub10dw9631iz.pdf

National Statistics Bureau. (2011b). *Nutrition, Bhutan Multiple Indicator Survey*. Thimphu: National Statistics Bureau, Royal Government of Bhutan.

National Statistics Bureau. (2011c). Reproductive health. In *Bhutan multiple indicator survey*. Thimphu: National Statistics Bureau, Royal Government of Bhutan. http://www.nsb.gov.bt/publication/files/pub4jz5395tk.pdf

Oshio, T., & Kobayashi, M. (2010). Income inequality, perceived happiness, and self-rated health: Evidence from nationwide surveys in Japan. *Social Science and Medicine*, 70(9), 1358-1366. doi:10.1016/j.socscimed.2010.01.010

Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan III, C., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice. *Psychiatry* (Edgmont), 4(5), 35.

Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports medicine*, 29(3), 167-180.

Pelzang, R. (2010). Religious Practice of the Patients and Families during Illness and Hospitalization in Bhutan *Journal of Bhutan Studies*, 22.

Pelzang, R., Johnstone, M.-J., & Hutchinson, A. M. (2017). Culture matters: Indigenizing patient safety in Bhutan. *Health policy and planning*, czx042.

Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.

Pierewan, A. C., & Tampubolon, G. (2015). Happiness and health in Europe: A multivariate multilevel model. *Applied Research in Quality of* Life, 10(2), 237-252. doi:10.1007/s11482-014-9309-3

Pincus, T., Callahan, L. F., & Burkhauser, R. V. (1987). Most chronic diseases are reported more frequently by individuals with fewer than 12 years of formal education in the age 18–64 United States population. *Journal of chronic diseases*, 40(9), 865-874.

Prüss-Üstün, A., & Neira, M. (2016). *Preventing disease through healthy environments: A global assessment of the burden of disease from environmental risks*. World Health Organization.

Puchalski, C. M. (2012). Spirituality in the cancer trajectory. *Annals of Oncology*, 23(suppl 3), 49-55.

Reyes, H., Pérez-Cuevas, R., Sandoval, A., Castillo, R., Santos, J. I., Doubova, S. V., & Gutiérrez, G. (2004). The family as a determinant of stunting in children living in conditions of extreme poverty: A case-control study. *BMC Public Health*, 4(1), 57.

Ross, C. E., & Wu, C.-l. (1995). The links between education and health. *American Sociological Review*, 60(5), 719-745. http://dx.doi.org/10.2307/2096319

Ross, C. E., Mirowsky, J., & Goldsteen, K. (1990). The impact of the family on health: The decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 52(4), 1059.

Royal Audit Authority. (2016). *Annual Audit Report 2016*. Thimphu: Royal Audit Authority, Royal Government of Bhutan.

Russ, T. C., Stamatakis, E., Hamer, M., Starr, J. M., Kivimäki, M., & Batty, G. D. (2012). Association between psychological distress and mortality: Individual participant pooled analysis of 10 prospective cohort studies. *British Medical Journal*, 345(7871), 14-14. doi:10.1136/bmj.e4933

Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 607-628.

Schuler, R. S. (1980). Definition and conceptualization of stress in organizations. *Organizational behavior and human performance*, 25(2), 184-215.

Shields, M. (1999). Long working hours and health [1994-1997 data]. *Health Reports*, 11(2), 33.

Sithey, G., Li, M., Wen, L., Kelly, P., & Kelly, C. (2017). *Socio-economic, religious, spiritual and health factors associated with symptoms of common mental disorders: A cross-sectional secondary analysis of data from Bhutan's Gross National Happiness Study, 2015*. Manuscript submitted for publication.

Sithey, G., Thow, A.-M., & Li, M. (2015). Gross national happiness and health: Lessons from Bhutan. *Bulletin of the World Health Organization*, 93(8), 514-514.

Sithey, G., Wen, L., Kelly, P., & Li, M. (2017). Association between sleep duration and self-reported health status: Findings from the Bhutan's Gross National Happiness study. *Journal of Clinical Sleep Medicine*: JCSM, an official publication of the American Academy of Sleep Medicine, 13(1), 33.

Smith, T. B., McCullough, M. E., & Poll, J. (2003). Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129(4), 614.

Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(3), 196.

Sparks, K., Cooper, C., Fried, Y., & Shirom, A. (1997). The effects of hours of work on health: A meta-analytic review. *Journal of Occupational Health Psychology*, 70(4), 391-408.

Tenzin Wangchuk. (2017). Household air pollution: A public health hazard in rural areas. *Kuensel*. Retrieved from http://www.kuenselonline.com/household-air-pollution-a-public-health-hazard-in-rural-areas/

Thinley, S., Tshering, P., Wangmo, K., Wangchuk, N., Dorji, T., Tobgay, T., & Sharma, J. (2017). *The kingdom of Bhutan: Health system review*. Retrieved from http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/255701/1/9789290225843-eng.pdf

Uchino, B. N. (2006). Social support and health: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 377-387.

Ura, K. (2015). *The Experience of Gross National Happiness as Development Framework*. (ADB South Asia Working Paper Series No. 42). Manila: Asian Development Bank.

Ura, K., Alkire, S., Zangmo, T., & Wangdi, K. (2012). *An extensive analysis of GNH index*. Thimphu: Centre for Bhutan Studies.

Van Zon, A., & Muysken, J. (2005). Health as Principal Determinant of Economic Growth. In *Health and economic growth: Findings and policy implications*, López i CasasnovasG, RiveraB, CurraisL (eds). The MIT Press: Massachusetts; 41–63.

Verma, R., & Ura, K. (2015). Gender differences in Gross National Happiness in Bhutan: Analysis of GNH surveys. Presented at the international conference on Gross National Happiness, Paro, Bhutan, November 2015.

Virtanen, M., Ferrie, J. E., Singh-Manoux, A., Shipley, M. J., Stansfeld, S. A., Marmot, M. G., . . . Kivimäki, M. (2011). Long working hours and symptoms of anxiety and depression: A 5-year follow-up of the Whitehall II study. *Psychological Medicine*, 41(12), 2485-2494.

Vrijkotte, T. G., Van Doornen, L. J., & De Geus, E. J. (2000). Effects of work stress on ambulatory blood pressure, heart rate, and heart rate variability. *Hypertension*, 35(4), 880-886.

Wangchuk, T., He, C., Knibbs, L. D., Mazaheri, M., & Morawska, L. (2017). A pilot study of traditional indoor biomass cooking and heating in rural Bhutan: Gas and particle concentrations and emission rates. *Indoor Air*, 27(1), 160-168.

Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.

Whitehead, M. (1992). The concepts and principles of equity and health. *International Journal of Health Services*, 22(3), 429-445.

WHO Regional Office for Europe. (2015). *Beyond bias: Exploring the cultural contexts of health and well-being measurement*. Retrieved from Copenhagen:
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/284903/Cultural-contexts-health.pdf

World Bank. (2006). *World development report 2006: Equity and development*. Retrieved from http://documents.worldbank.org/curated/en/435331468127174418/pdf/322040World0Development0Report02006.pdf

World Bank. (2016). *Poverty and shared prosperity 2016*. Retrieved from https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/25078/9781464809583.pdf

World Health Organization, (2001). *Dying for change: Poor people's experience of health and ill-health*. Washington, D.C.: World Health Organization and World Bank

World Health Organization, (2002). *The world health report 2002: Reducing risks, promoting healthy life.* World Health Organization.

World Health Organization. (1948). *Constitution of World Health Organization*. Retrieved from http://www.who.int/about/definition/en/print.html.

World Health Organization. (2011). *Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2010*. Retrieved from http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44579/1/9789240686458_eng.pdf

World Health Organization. (2013). *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020* (9241506237). Retrieved from http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236_eng.pdf

World Health Organization. (2015). *Gender. Media Centre*. Retrieved from http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs403/en/

World Health Organization. (2017a). The determinants of health. In *Health Impact Assessment*. Retrieved from http://www.who.int/hia/evidence/doh/en/

World Health Organization. (2017b). Equity. In *Health Systems*. Retrieved from http://www.who.int/healthsystems/topics/equity/en/

World Health Organization. (2018). The determinants of health. In *Health Impact Assessment*. Retrieved from http://www.who.int/hia/evidence/doh/en/

A Philosophical Exploration of Radical Forgiveness

William J. Long[*]

To be social is to be forgiving

- Robert Frost

Abstract

Forgiveness in its many forms is a remarkable individual and interpersonal achievement that can restore one's identity and reconstitute one's relationship with another. Forgiveness is important in rectifying social wrongs and can contribute to constructive inter-personal and inter-group relations. Existing decisional or emotional explanations for forgiveness do not fully account for the transformative experience of the most radical forms of forgiveness. Exploring personal identity from Buddhist and Western philosophical perspectives can help us locate a new understanding of this form of forgiveness. Some of those who forgive deeply do so by transitioning from one cognitive-emotional state to another radically different one. This reappraisal is mediated by the experience of the nonessential nature of the self and the other, and this realization, in turn, allows for a profound transformation in personal identity and interpersonal relations.

---

[*] William J. Long is a Professor of Global Studies and Political Science, Georgia State University.

Introduction: The Forgiveness Puzzle

Forgiveness is rare but its affects can be powerful and profound. Forgiveness can transform the meaning of past events and open the door to a new future. It can restore an individual's personal identity, repair an interpersonal relationship, and help rebuild entire nations.

Personal forgiveness, in its deepest sense, describes a process where one who suffers a grave and fundamental injury to her identity by another eventually stops holding negative thoughts and feelings, develops pro-social thoughts and positive emotions, and ultimately gives the other the gift of compassion and acceptance (Borris 2006; Worthington 2005). The term forgiveness can also be applied to lesser notions such as accepting an apology or relinquishing a right to further retribution.

Many believe that the term forgiveness should be limited to this latter form of attenuated logically modulated form of interpersonal forgiveness (Griswold 2007). In contrast, I am most interested in instances of forgiveness that transcend this narrow definition. Specifically, the focus here is on explaining those instances where an individual suddenly and without explicit preconditions forgoes wholly justifiable anger and resentment because of a felt connection with the perpetrator. One might call this "radical forgiveness."[1]

Forgiveness often occurs in loosely defined "stages: from recognizing the injury, feeling anger, and assigning blame; to questioning one's own contribution to the painful feelings and attempting to

[1] It is important not to misconstrue the meaning of forgiveness. To forgive is not to forget an action. Indeed, remembrance is essential to forgiveness. To forgive is not to renounce the moral judgment that an action is wrong or to excuse or condone such an action. In fact, forgiveness requires a judgment that an act is wrong or immoral; otherwise there is nothing to forgive. Forgiveness is not incompatible with punishment or the moral equivalent of impunity. Nor is forgiveness a sign of weakness or naivety.

understand the context, motives, and shared human qualities of the other; to releasing anger and the desire for revenge; and, finally, to recasting oneself, the other, and the world in a new way. Radical forgiveness following grievous injury to one's person involves a self-transformation wherein one undergoes a change of heart (replacing anger with empathy), and a "metanoia," a changed state of consciousness (Arendt 1989; Shriver 1995). This form of forgiveness reshapes personal identity. In the end, one comes to see oneself as something other than a victim, and achieves a more complete and balanced identity and recaptures one's sense of choice and future alternatives (Enright et al. 1992; Fitzgibbons 1986, 1998; Hope 1987; Casarjian 1992; Tavuchis 1991).

Forgiveness occurs at many levels. In addition to restoring the self, at an interpersonal level forgiveness enables a victim to view the wrongdoer in a new more favourable and more holistic light, thus renewing their relationship (Hampton 1998). In an even broader sense, forgiveness transcends the specific relationship and incident and opens up an individual to the world in new ways. This deeper form of forgiveness reveals a new world of future possibilities. This empowering aspect of forgiveness contributes to its potency as a social force.

How is deep forgiveness experienced? Phenomenologically, radical forgiveness is often discovered after the fact, as a realization that one's identity has changed. Forgivers describe a shift in their perception and their understanding of themselves and their relationship to the other person and to the world. They experience a restoration of wholeness and inner direction and an ability to see other people and situations in their own right–separate from an ordinary egocentric view. "The future–an immediate sense of being or the verge of new beginnings–is again available where before it was not; the past, while not forgotten nor rationalized away, no longer defines their future" (Halling et al. 2006, 259).

Because this shift in perception is so surprising, first-person accounts often describe forgiveness as a "gift" or a "revelation." As one

research team described it: "Forgiveness is not a superego phenomenon ... it occurs on a different plane than that of ordinary moral and psychological functioning, let alone a narcissistic level of self-preoccupation" (Rowe et al. 1989, 236). One subject of that research study aptly captured the paradigmatic shift and the fundamental perceptual change that characterizes the experience of forgiving another:

> [I saw] her this time as another human being who was struggling, and who did not basically mean me any harm. It is not accurate, [however], to suggest that I just thought that; it was more like an image that emerged for me, an image that was not so much seen as felt... Blame and anger vanished, and there was a larger dimension of this whole experience that I can only describe in religious language: a sense of transcendence, of the future opening up, of a sense of presence, not of personal being, but of being connected to something larger than oneself and yet still having an experience of myself as me (Rowe et al. 1989, 243).

Can we understand and explain this extraordinary experience in nonreligious terms? This article suggests that deep forgiveness is comprehensible as a phenomenon grounded in an individual's implicit, often ineffable, discovery of the shared ontological status of themselves and the other as ultimately "nonessential" and "unreal" in the philosophical meanings of those terms. For Buddhists, this experience is the realization of the no-self, and a powerful means of liberation from suffering of all kinds. This realization, whether registered consciously or not, mediates between two different personal identities and opens up the possibility of a redefinition of self and a recasting of one's relationship with the other and the wider social world. This experience enables some individuals to effect emotive and cognitive changes we associate with radical forgiveness.

The growing secular forgiveness literature does not reach to the source of this form of deep forgiveness. Prevailing approaches to forgiveness essentially offer two explanations for how individuals come to forgive: neither of which fully captures this change of perception, altered consciousness, and sense of interdependence with others. Psychologically, forgiveness is described as either as a "decisional" process whereby a person resolves that anger, hatred, and a desire for vengeance are harmful to themselves and that she should change her outlook and intention (DiBlasio 1998). Or forgiveness is described as fundamentally an emotional change (Worthington 2003). The emotive explanation suggests that we replace a set of emotional dispositions (anger, hatred, resentment, etc.) with another set of emotions (love, empathy, sympathetic understanding, etc.). In his encyclopedic work on forgiveness, Everett Worthington synthesizes the two approaches into one integrated understanding of the forgiveness process. He considers the question: "How is a victim's motivation transformed from righteous indignation and the desire for revenge to forgiveness?" For Worthington, "prosocial transformation comes about via changes in the victim's cognitive and emotional experiences: the victim essentially thinks through the causes and implications of the transgression, develops a more benevolent and less blameful understanding of the event, and concurrently develops increased compassion and caring for the perpetrator" (Worthington 2005, 195).

Although, both cognitive and emotive elements are at work during the various stages of the forgiveness process and this approach may explain some other forms of forgiveness, I suggest that the prevailing approaches fail to account fully for the realization of radical forgiveness. If decisional factors were the essence of forgiveness, then forgiveness would be a mundane and common matter of weighing costs and benefits of certain emotional states and behavioural options and rationally choosing forgiveness when it best satisfies our preferences. Clearly, radical forms of forgiveness are not impelled by reason alone. Likewise, the emotive explanation for forgiveness is

unsatisfactory. Emotions, understood as chemical and biological processes and experienced somatically as feelings, first require a "trigger," a change in perception or detection of something in our reality that is relevant to our emotional network, whether that perceptual precursor registers consciously or not (Damasio 1999; LeDoux 1998). The perceptual change may be something added to our perceptual stimuli or something absented from our prevailing perceptions. So, the emotive account only raises a deeper question: "if you hated a certain person in time period t, what changed in your perception of yourself, the other, or your environment such that you now feel love and empathy for the same person in time period t + 1?" "What have you perceived, that you did not perceive before, or what do you no longer see that you once saw, so as to trigger such a dramatic emotional transformation?"

At this point in the analysis of forgiveness, social and psychological explanations reach their limits and religious and spiritual accounts of forgiveness take over. In the aforementioned psychological study by Rowe and her colleagues, for example, they conclude, "because of the transforming nature of forgiveness, coupled with the experience that this involves more than one's own will, we are suggesting there is a spiritual dimension to forgiveness" (242). Similarly, psychologist Eileen Borris' treatment of the forgiveness process describes the emergence of "spiritual sight" at the moment of forgiveness (7-8, 95). Theological treatments, in turn, describe the experience of forgiveness as contact with God's grace, as being in the presence of God, or as spiritual communion with God and the other (Petersen 2002; Volf 1996; Degruchy 2003). Speaking from a Christian perspective, Jon Sobrino concludes that the only "explanation" for forgiveness that the New Testament gives, when we come right down to it, is God's love (Sobrino et al. 1994). Similar explanations for forgiveness can be found in many religious traditions.

Although a religious account might be a necessary and sufficient explanation for some, many people today are not persuaded by religious explanations. Further, there are ample possibilities that any

particular religious explanation would be acceptable to one set of believers while remaining unacceptable to those of a different religion. In view of these difficulties, it is worthwhile to search for a humanistic, philosophical explanation of forgiveness that parallels these religious insights.

A Philosophical Look at Radical Forgiveness and Identity Transformation

Can philosophy East and West help us understand radical forgiveness? Does it offer an explanation for what triggers the emotive changes and the subsequent cognitive and behavioural responses that are part of radical personal identity transformation and engagement with former adversaries through forgiveness? There are good reasons to ask. Philosophers, in contrast to social and psychological thinkers,[2] have explored more fundamentally the nature of personal identity—its construction, continuity, and change—and they offer a wider range of explanations for the self, including some that help us understand the experience of forgiveness.

The *social* self consists of social recognition; it is the person's position within a social structure. Extrinsically, what determines the self is how the self is related to everybody else, beyond how it appears to the individual psychically (James 1890, 291-292). Intrinsically, an individual's self-concept is derived from a person's perceived

---

[2] The *psychological* self focuses more on the intrinsic dimension of identity creation, continuity, and change. The psychological approach says that some psychological relationship is either necessary or sufficient (or both) for the self to exist. These psychological attributes or mental features that comprise the psychological self include things such as personality traits, beliefs, memories, emotions, and expectations. John Locke is perhaps the most recognized progenitor of the psychological approach to personal identity (Locke 1694/1979)

membership in social groups (Hogg and Vaughan 2002). Furthermore, individuals tailor their various social selves, consciously or unconsciously, to meet various social requirements through a "psychodynamic" process (Erikson 1960). Putting together the intrinsic and extrinsic dimension, we can say that different social contexts trigger an individual to think, feel, or act on the basis of his familial, professional, national, religious, or some other group-based sense of self depending on the degree to which the individual identifies with a particular social self and the role of that particular social self in her integrated personality (Turner and Tajfel 1986).

To appreciate what philosophy brings to the discussion, it will be necessary to fit my argument within a broad sweep of philosophical approaches to the self and self- transformation. Admittedly, this whirlwind tour of approaches to the self and personal identity cannot do justice to the many complexities and nuances of the various philosophical approaches. Rather, this brief exploration into the philosophy of the self is meant to serve as a foil to define what is unique in my explanation of forgiveness. So, with the reader's indulgence, I briefly consider the various philosophical perspectives on the ultimate nature of the self to locate those philosophical insights that give us a better understanding of radical forgiveness. After reviewing the array of philosophical approaches to identity and identify change, I will take another step to consider the philosophical distinction between realism and anti-realism, because understanding this distinction will shed additional light on the process of forgiveness. Finally, I will discuss how the view of the other correspondingly changes as one moves along this philosophical continuum of conceptions of self.

Philosophical Conceptions of Personal Identity and Identity Change

For philosophers, the self raises fundamental and enduring questions: "What is the ultimate nature of the self" and "What explains the persistence or change of one's identity over time:" the so-called

diachronic problem of personal identity or the search for the unity relations of persons. These questions have occupied many thinkers, East and West, for three millennia and their insights into identity and its transformation help us understand the process of deep forgiveness.

Philosophical approaches to identity can be viewed along a continuum beginning with "essentialist" approaches at one end of the philosophical continuum; to "reductionist" notions; to the doctrines of the self as illusory, non-existent, and lacking inherent existence at the other end of the spectrum. Some refer to these latter approaches as "eliminativism," but this term obscures the true meaning of the "no-self" approaches.

The Essentialist Self

One approach to the self, which has been variously labeled "essentialist," "non- reductionist," or "substantialist" suggests that we (persons) are separately existing entities, distinct from our brains and bodies and our experiences or, that we are wholly and solely our brain and our body. In the former case, the argument is that, in addition to the various parts that contribute to the psychophysical complex of the person, one extra part constitutes the core or essence of the system. Essentialists tend to refer to this special part as the "self": "whatever makes a person the 'unique individual' they are thought to be" (Siderits, 17-18). There are many candidates for what constitutes this non-reducible essence. For Plato, this essence was the immaterial and immortal soul. For Augustine, an immaterial soul and material body makes one self, and, for others, some brute physical continuity (usually the brain) constitutes the self. For an essentialist, this self has genuine autonomous causal and explanatory powers that cannot be reduced to the causal and explanatory powers of its constituent parts. The latter notion, that is, the self as the total person, accords with our commonsensical notion that we simply "are who we are," a physical and mental system that persists as a single entity from one time period to the next, ending perhaps at death.

The Reductionist Self

Moving away from the notion of fixed, essential self, reductionism argues that one's existence or continuity as a person can be understood as reducible to certain other facts about physical or psychological connectedness that are ontologically more basic than the individual. Contemporary philosopher Derek Parfit refers to these facts as the "R-relation." A person is not something ontological separable from the R-relation. Hence, the reductionist claim is: a person's existence consists of "the occurrence of a series of interrelated physical and mental events" (Parfit 1984, 211). We may continue to talk of "persons" on grounds of convenience, but such references are not required to give a full account of reality. Instead, we learn to identify with a collection of past and future elements (experiences, memories, and intentions, for instance) because this approach is efficacious in reducing our pain and contributing to our survival and flourishing. Some reductionist approaches emphasize the continuity of the physical components of brain and body, and others, like Parfit (following Locke) stress psychological continuity. Mark Siderits explains, "For the reductionist, diachronic personal identity is all in the numbers. My being the same person just consists in there being sufficiently many of the right kinds of causal connections between the present set of entities and the earlier set. . ." (Siderits 2003, 45).[3]

---

[3] This contemporary philosophical debate between essentialists and reductionists parallels the debate in classical Indian philosophy between Hindu philosophers who explained identity by reference to some form of enduring substantial self (*atmavadins*) and most Buddhist philosophers who denied the existence of such a self and took instead a modal view of reality (*anatmavadins*) (Perrett 2002). Matthew Kapstein summarizes this discourse: "On the Brahmanical side, leading philosophers argued that the psychological features of our existence inhere in some substance which they termed the 'self,' while the Buddhists for their part insisted that

The No Self

Toward the other end of the ontological continuum, there are a very few Western philosophers such as David Hume who reject the notion of self or personal identity. Like reductionists, "no-self" theorists like Hume do not posit a substantial self that exists beyond one's experiences. The difference between Hume and reductionists, however, is that while reductionists resurrect the self in terms of putative relations among psychological or physical events, no-self theorists are content to let the elements of the self lie where they have fallen. For Hume, the self is an illusion. Hume said that each of us is only "a bundle or collection of different perceptions, which succeed each other with an inconceivable rapidity and are in perpetual flux and movement." Hume argues that, although we are continuously aware of something we call the self, when we examine it more closely this belief is not substantiated in our experience. On examination, what we experience is not a fixed invariable impression that constitutes a self, but a continuous flow of perceptions that "pass, re-pass, glide away, and mingle in an infinite variety of postures and situations" (Hume quoted in Giles 1993, 175, 177).

How then do we account for the everyday perception of a self? Hume explains that we misconstrue this flow of diverse perceptions as an enduring identity because the many independent experiences resemble each other. When successive perceptions resemble each other, it is easy for us to imagine that the first simply persists. Our imaginative propensity to misconstrue an identity from diversity begins in infancy and continues unabated without our awareness of the misperception.

For Hume, discussions about the self are merely verbal exercises. The self then can be addressed at two levels: on ultimate or

---

psychological continuity does not presume any such bearer" (Kapstein 2001, 114).

metaphysical terms where we should recognize that there is no self; and on a conventional, verbal, or grammatical level of social convention, where it can be convenient or useful to designate a self (Hume 1739/2000).

This notion of the dual nature of the self (ultimately unreal, but conventionally acceptable) did not begin with Hume, of course. Its origins in the East appeared over 2000 years earlier in the Buddha's doctrines of the "no-self" and the "two truths." In Buddhism there is no self. The individual at any given moment is in fact made up of various physical and mental elements (aggregates) and the notion of an enduring self is illusory, albeit an illusion that is hard to dispel. The mind links together closely related mental and physical states to fabricate the notion of a self that continues across time. Dismantling this artifice of self requires sustained analysis and contemplation. In the end, the self dissolves into ontologically real "atoms" of existence or, under some schools of Buddhist thought, all elements of existence dissolve into emptiness. Either way, once an individual self is dissolved conceptually, one has reached the ultimate truth of the no self. Once the ultimate truth of no self is realized, one is free to use the notion of a "self" as a social and narrative convention, however. This conventional or grammatical existence of the self is the second truth of the self in the doctrine of the two truths.[4]

Is the Self Real?

As to whether the self has any ontological basis at all, the division between realism and anti-realism may help clarify the question of whether the dissolution under Hume and Buddha stops at elemental particles (atoms of existence) or extends "all the way down." Realism is our ordinary understanding of the world and of people whether defined reductively or essentially. Realism maintains that a person,

---

[4] The *conventional* truth of the self is the reason the term "eliminativism" is an inappropriate description for the no-self doctrine.

whether conceived of as an irreducible essential or as a collection of simpler elements, exists independently. A person or its parts have an inherent or intrinsic existence from their own side, independent of the minds that perceive them and independent of other entities. To say that an entity has an intrinsic nature means that some aspect of the entity is essential and qualitatively unchanging, that is, its intrinsic nature is real and enduring. "The realist understands the world as 'what is there anyway,' and this 'anyway' is meant to express a certain sort of mind- independence that is central to the realist conception of objectivity" (Siderits 2003, 114). For most purposes, this viewpoint helps us to navigate life's challenges.

Many ideas fall under the banner of anti-realism. For our purposes, anti-realism means that, however persons or their elements might appear, in truth they lack inherent existence. Instead, all entities are ultimately indeterminate: a product of their causes and conditions, their parts, and the minds that perceive them. This notion of causal dependence is incompatible with inherent existence. For the anti-realist, any seemingly intrinsic element is decomposable under analysis. In Eastern philosophy, this is the doctrine of emptiness (of inherent existence) espoused by the Madhyamika Prasangika school of Buddhism often associated with the writing of Nagarjuna. Thus, anti-realism argues that the only absolute truth is indeterminacy, i.e., everything lacks (or is empty of) an inherent, fixed existence. Although things lack a fixed or inherent nature, we can, using the two truths doctrine, still usefully make reference to them by names or designations as long as we recognize that these grammatical constructions are only conventionally, not ultimately, real or true.

Contending Views of the Other

The proposed relationship between the self and other also changes as we move along the identity continuum. The movement away from an essentialist self toward reductionism and no-self implies "a drift toward impartiality and impersonality, a lessening of the gap between persons since my relation to others is not so significantly

different from my relation to my own past and future" (Perrett 2002, 375). By focusing more on a collection of experiences and less on an immutable self, we are able to view others and ourselves with greater equanimity. Moving along the continuum toward reductionism and no-self, a person experiences reduced egoistic concern and recognizes that the pursuit of his own welfare is not fundamentally different from his regard for the well being of others. Under these non-essentialist approaches, our responsibility to our future self instead rests largely on a utilitarian rationale: we are well situated to affect the well being of ourselves (and our intimates), and therefore should act to promote the welfare of those we are in the best position to help. Moreover, failure to look after our "self" would make us of little value to "others." This pragmatic concern, however, does not detract from our obligation to promote the welfare of others more distant from ourselves to the extent we have the opportunity to do so.

A Philosophical Account Radical Forgiveness

Returning to the central questions: "How do we account for personal identity transformation and this form of radical forgiveness?" "What do we experience that intercedes between the self that feels estrangement and enmity toward another and the self that feels empathy and compassion toward that same other?" Without ignoring the emotive and cognitive dimensions of forgiveness, a philosophical perspective allows us to see down to the wellspring of radical forgiveness. Specifically, I am suggesting that philosophical reductionism, no-self, and anti-realist insights can help investigators demystify the otherwise numinous phenomena of personal identity transformation and recasting of the other that is at the heart of some forms of profound forgiveness.

A philosophical approach suggests that some individuals able to forgive severe transgressions made against them and to construct a new, workable identity of themselves and former enemies, do so at the deepest level on the basis of a fundamental shift in their perception and felt ontological understanding of themselves and the

other. Those who can forgive seemingly unforgivable wrongs “see” a radically different reality. I suggest that what these forgivers experience is a sense of the reductionist self or selflessness and the absence of a fixed reality. For those who have forgiven severe transgressions, the particular mediating experience is one that allows the forgiver to realize (not just intellectually but at a deeper level) his or her shared humanity with the other and to sense that the differences between them are merely conventional distinctions, not conditions that are true in any ultimate and unchangeable sense.

A reductionist or no-self view, while exceptional, can emerge in extreme or cathartic circumstances, revealing to forgivers in a direct way, the radical flexibility and reconstructive potential of themselves and the other. I maintain that for some, forgiving injuries to self that to many seem unforgivable and converting former enemies into partners in a new future begins with a felt realization of the “non-essentialist” self (and the non-essential other). Whether this experience is best characterized as a separate perception or merely the cessation of our habitual perceptions is a question I leave aside for now, but for Mahayana Buddhists, this experience would be considered an awakening to our true nature, one that had been obscured by the delusion of self and self grasping. This experience allows those who have suffered grievous wrongs to their personhood to reconstruct themselves and their former adversaries in a new more interdependent and valued way and to move toward social re-engagement and a new identity. Radical forgiveness is not just a reasoned decision or minor emotional adaptation. Nor is it reached through philosophical analysis! Rather, forgiveness is grounded in a profound wisdom that operates on a deep level that may not register in consciousness until after the fact that one has forgiven (if at all). The core of forgiving another is a felt understanding that there is no transcendent self that “owns” the past injuries and therefore, one is able to both acknowledge and to release an event, experience, memory, or intention and replace it with another that allows for a different view of self and other without destroying oneself. This uncanny realization opens up the possibility of reconciliation and

future engagement with a former adversary. A sense of the non-essentialist nature of the self permits some individuals to move from the narrow identity of victim or insurgent to a newer and fuller sense of self. Likewise, a non- essential view of the other permits the realization that one's own pain is not unique or uniquely important and reveals that others have suffered too, thus allowing one to transcend the constricted view of the other as mere perpetrator or repressor and see him in a new light.

In contrast, essentialism, with its notion of the immutable self and its ethic of self-interest, while our working conception of our self and the dominant model for understanding much social behaviour, cannot fully account for the extraordinary behaviour of self-transformation and forgiveness. Self-interested theories of social behaviour assume an essential self and therefore view radical reconstruction of the self and re-engagement with the other in a process of forgiveness as anomalous behaviour.

An anti-realist perspective can also help us understand the bridging of the divide between self and other that is characteristic of radical forgiveness. Under anti- realism, because the distinction between self and other is only conventionally, not ultimately valid, this perspective frees an injured party to transcend a pre-existing identity when to do so reduces overall suffering (your own and others). Indeed, from some anti-realist perspectives, all our pain can be traced back to our deluded grasping at an inherent self, other, and world that ultimately does not exist.

Forgivers discover a way out of the pain by sensing a reality that is radically interdependent and a self that is not immutable, thus creating the possibility of reconnecting with others. The sense of the provisional nature of one's self also allows the injured to question the fixity of the passions of hate and anger and the objects of those emotions.

As applied to the issue of identity transformation and overcoming injury to identity, the experience of the self, the other, and one's

world as lacking an inherent reality, frees one to make new interpretations; as all interpretation are necessarily provisional, contextual, and local.[5] The anti-realist perspective reinforces reductionist or no-self interpretations and helps to explain how individuals discover the power to forgive. A movement away from realism releases one from the limits of the past and allows for a reconstruction of one's reality that is what one chooses to make it. In some cases, experiencing this ontological shift opens the remarkable powers of empathy and mercy that some survivors have bestowed on former perpetrators. Although religious approaches possess a vocabulary for the transformative power of profound forgiveness, social scientific and psychological approaches to forgiveness, because of their underlying realist assumptions, cannot fully account for this remarkable behaviour.

One might argue that the redefinition of self that occurs in the process of forgiveness is, in fact, only a redefinition of the social self in response to changing environmental conditions, that the change is a limited one, part of the social adaptation or recalculation we perform regularly that does not reach the immutable self. Alternatively, one could suggest that forgiveness only involves a revision of memories, expectations, or emotions and is limited to these dimensions of personality. These explanations may indeed be sufficient for understanding how we overcome lesser slights and reach a level of tolerance or achieve forgiveness in the sense of the term of forgoing full retribution for harms received. But to forgive another for terrible wrongs to one's sense of personhood and to

---

[5] This is not to argue that our identity is constantly changing–only that it can change. Identities are both susceptible to change and, nonetheless, relatively stable over time. Identity is a construct for managing and organizing information about oneself and one's relationship to the environment. As such, it must be resistant to constant change to be internally cohesive and useful. At the same time, it must be susceptible to modification in reaction to its environment to be efficacious (Erikson, 1960).

overcome the most severe transgressions against self and reengage in a positive way with the other, personal transformations may involve a more fundamental alteration in ontological perspective of the self and the other as the foundation for deep psychological healing and social adaptation.

Conclusion

Philosophy, both East and West, offers us a framework for understanding the profound and profoundly important phenomenon of forgiveness. Where emotive and cognitive explanations of forgiveness reach their limits, philosophy takes us to a deeper level of understanding. The philosophical approaches of reductionism, no-self, and anti-realism offer a means for fashioning an explanation for the fundamental shift in worldview and perspective that occurs in some profound forms of forgiving another. This exceptional perception allows us to depart from the conventional belief in a relatively fixed, real, and essential self and to appreciate a self that is transformable and that perceives the other, and indeed all reality, as interdependent and unlimited in its possible manifestations.

Works Cited

Arendt, Hannah. (1989). *The human condition*. Chicago: University of Chicago Press.

Borris, Eileen R. (2006). *Finding forgiveness*. New York: McGraw Hill.

Casarjian, Robin. (1992). *Forgiveness: A bold choice for a peaceful heart*. New York: Bantam.

Damasio, Antonio. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness.* New York: Harcourt. Degruchy, John. (2003). *Reconciliation: Restoring Justice.* Augsburg: Fortress Publishers.

Derrida, Jacques. (2001). *On cosmopolitanism and forgiveness.* New York: Routledge.

DiBlasio, F. A. (1998). "The use of decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy." *Journal of Family Therapy*, 20: 77-94.

Enright, Robert D., D. L. Eastin, S. Golden, I. Sarinopoulos, and S. Freedman (1992). "Interpersonal forgiveness within the helping professions: An attempt to resolve differences of opinion." *Counseling and Values*, 36: 84-103.

Erikson, Eric. (1960). "The problem of ego identity," in Maurice R. Stein, Arthur J. Vidich, and David M. White, eds. *Identity and anxiety*. Glencoe, IL.: Free Press, pp. 37-87.

Fitzgibbons, R. P. (1986). "The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger." *Psychotherapy*, 23: 629-633.

Fitzgibbons, R. P. (1998). "Anger and the healing power of forgiveness: A psychiatrist's view," in Robert D. Enright and Joanna North, eds. *Exploring forgiveness*. Madison: University of Wisconsin Press, pp. 63-74

Giles, James. (1993). "The no-self theory: Hume, Buddhism, and personal identity." *Philosophy East and West*, 43:2, pp. 175-200.

Gobodo-Madikizela, Pumla. (2004). *A human being died that night*. New York: Houghton Mifflin Company.

Griswold, Charles L. (2007). *Forgiveness: A philosophical exploration*. Cambridge: Cambridge University Press, 2007.

Halling, Steen, Michael Leifer, and Jan Rowe. (2006). "Emergence of the dialogical approach: Forgiving another," in Constance Fischer, ed. *Qualitative research methods for psychologists*. London: Elsevier, pp. 247-278.

Hampton, Jean. (1998). "Forgiveness, resentment, and hatred," in Jeffrie G. Murphy and Jean Hampton, ed. *Forgiveness and mercy*. Cambridge: Cambridge University Press, pp. 35-87.

Hogg. M.A. and G.M. Vaughan. (2002). *Social Psychology*, 3rd ed. London: Prentice Hall.

Hope, D. (1987). "The healing paradox of forgiveness." *Psychotherapy*, 24: 240- 244.

Hume, David. (1739/2000). *An enquiry concerning human understanding.* New York: Oxford University Press.

James, William. (1890). *Principles of psychology, vol. 1.* New York: Henry Holt & Company.

Kapstein, Matthew T. (2000). *Reason's traces: Identity and interpretation in Indian and Tibetan Buddhist thought.* Somerville, MA: Wisdom Publications.

LeDoux, Joseph. (1998). *The emotional brain.* New York; Simon & Schuster.

Locke, John. (1694/1979). *An essay concerning human understanding.* New York: Oxford University Press.

North, Joanna. (1998). "The 'ideal' of forgiveness: A philosopher's exploration," in Robert D. Enright and Joanna North, eds. *Exploring forgiveness.* Madison: University of Wisconsin Press.

Parfit, Derek. (1984). *Reasons and persons.* Oxford: Oxford University Press.

Perrett, Roy W. (2002). "Personal identity, minimalism, and madhyamaka." *Philosophy East and West*, 52: 373-385.

Petersen, Rodney. (2002). "A theology of forgiveness," in *Forgiveness and reconciliation: Religion, public policy and conflict transformation.* Raymond Helmick and Rodney Petersen, eds. Philadelphia: Templeton Press

Rowe, Jan, Steen Halling, Emily Davies, Michael Leifer, Diane Powers, and Jeanne van Bronkhorts. (1989). "The psychology of forgiving another: A dialogical research approach," in Ronald Valle and Steen Halling, eds., *Existential-phenomenological perspectives in psychology: Exploring the breadth of human experience.* New York: Plenum Press.

Shriver, Donald. (1995). *An ethics for enemies: Forgiveness in politics.* New York: Oxford University Press.

Siderits, Mark. (2003). *Personal identity and buddhist philosophy: Empty persons.* Burlington, VT: Ashgate.

Sobrino, Jon, Paul Burns, and Francis McDanagh. (1994). *Jesus the liberator: A historical-theological reading of Jesus of Nazareth.* Maryknoll, NY: Orbis Books.

Tavuchis, Nicholas. (1991). *Mea culpa.* Stanford, CA: Stanford University Press. Turner, H.C. and H.

Tajfel. (1986). "The social identity theory of inter-group behavior," in S. Worchel and L.W. Austin, eds. *Psychology of intergroup relations*. Chicago: Nelson-Hall.

Volf, Miroslav. (1996). *Exclusion and embrace.* Nashville, TN: Abingdon.

Worthington, E. L., Jr. (2003). *Forgiveness and reconciling: Bridges to wholeness and hope.* Downers Grove, IL: InterVarsity Press.

Worthington, E. L., Jr. (2005). *Handbook of forgiveness.* New York: Routledge.

List of Articiles Published in *Journal of Bhutan Studies*, Vol 1 No1 to Vol 36 (1999-2017)

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 1, No 1, Autumn 1999**

1. Father Estevao Cacella's Report on Bhutan in 1627 by Luiza Maria Baille

2. Gyaltse Tenzin Rabgye and the Founding of Taktsang Lhakhang by John A. Ardussi

3. The Reapproachment between Bhutan and Tibet under the Enlightened Rule of rDe-srid XIII Shes-rab-dbangphyug (r.1774-63) by John A. Ardussi

4. Coinage in Bhutan by Nicholas Rhodes

5. Bhutan: Political Reform in Buddhist Monarchy by Theirry Mathou

Journal of Bhutan Studies, Vol 2, No 1, Summer 2000

6. The House of 'Obs-Mtsho – The History of Bhutanese Gentry Family from the 13th to the 20th Century by John A. Ardussi

7. Ancient Trade Partners: Bhutan, Cooch Bihar and Assam (17th – 19th Century) by Francoise Pommaret

8. Change in the Land Use System in Bhutan: Ecology, History, Culture and Power by Tashi Wangchuk

9. Economy of Yak Herders by Pema Gyamtsho

10. A Brief History of Tango Monastery by Tshenyid Lopen Kuenleg

11. Consecration Ceremony of Ka-Gong Phursum Lhakhang in Kurjey, Bumthang by His Holiness Dilgo Khentse Rinpoche by Anonymous

Journal of Bhutan Studies, Vol 2, No 2, Winter 2000

12. Dorji Lingpa and His Rediscovery of the "Golden Needle" in Bhutan by Samten G. Karmay

13. Population and Governance in the mid-18th Century, as Revealed in the Enthronement Record of Thugs-sprul Jigs med grags pa I (1725-61) by John Ardussi and Karma Ura

14. The Monetisation of Bhutan by Nicholas Rhodes

15. On the Two Ways of Learning in Bhutan by Karma Phuntsho

16. Recent Bhutanese Scholarship in History and Anthropology by Francoise Pommaret

17. From Living to Propelling Monuments: the Monastery-Fortress (rdzong) as Vehicle of Cultural Transfer in Contemporary Bhutan by Marc Dujardin

18. Signs of the Degenerating Age: The Desecration of Chorten and Lhakhang in Bhutan by Richard Whitecross

19. Continuing Customs of Negotiation and Contestation in Bhutan by Adam Pain & Deki Pema

20. The Politics of Bhutan: Change in Continuity by Thierry Mathou

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 3, No 1, Summer 2001**

21. Local Resource Management Institutions: A Case Study on Sokshing Management by Sangay Wangchuk

22. Sustaining Conservation Finance: Future Directions for The Bhutan Trust Fund for Environmental Conservation by Tobgay S. Namgyal

23. Sustainability of Tourism in Bhutan by Tandi Dorji

24. Ensuring Social Sustainability: Can Bhutan's Education System Ensure Intergenerational Transmission of Values by Tashi Wangyal

25. The Attributes and Values of Folk and Popular Songs by Sonam Kinga

26. Mass Media: Its Consumption and Impact on Residents of Thimphu and Rural Areas by Phuntsho Rapten

27. Bhutanese Context of Civil Society by Karma Galay

Journal of Bhutan Studies, Vol 5, Winter 2001

28. His Holiness the 13th Dalai Lama and Bhutan House in Kalimpong by Her Majesty the Queen Mother, Ashi Kesang Choeden Wangchuck

29. On Bhutanese and Tibetan Dzongs by Ingun Brunskeland Amundsen

30. Guide to Chari Monastery - A Brief History of Chari Vajraya Monastery by His Holiness Nawang Tenzin

31. History of Has (Ha) Valley by Pema Tshewang

32. Guide to Chang Gangkha Monastery by Pema Tshewang

33. The Hidden Valley – Langdraney by Lhundup

34. Publications in Bhutan since the Establishment of the ISBN Agency by Sonam Kinga

35. Patag-The Symbol of Heroes by Phuntsho Rapten

36. Perceptions of Security by Karma Ura

Journal of Bhutan Studies, Vol 6, Summer 2002

37. A Brief History of Rigsum Goenpo Lhakhang and Choeten Kora in Trashi Yangtse by Lam Kezang Chhophel

38. Folktale Narration: A Retreating Tradition by Tandin Dorji

39. Integral Development: Taking the Middle Path Towards Gross National Happiness by Sean Boyd Frye Hargens

40. Legal Status of the Internet: Are There Lessons to be Learnt from Domain Names and Trade Marks Disputes? by Lungten Dubgyur

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 7, Winter 2002**

41. The Herdsmen's Dilemma by Karma Ura

42. Grazing Management of Temperate Grasslands and Fallows by Walter Roder

43. Grazing Management in National Parks and Protected Areas: Science, Socio-economics and Legislation (Tenure) by Sangay Wangchuk

44. Condition and Potential for Improvement of High Altitude Rangelands by Pema Gyamtsho

45. Grazing Management in Broadleaf Forests by Lungten Norbu

Journal of Bhutan Studies, Vol 8, Summer 2003

46. The Founding of Dungsam Yongla Riwo Pelbar Dargye Chholing and the List of Successive Lamas by Contributed by Her Majesty the Queen Mother of Bhutan, Ashi Kesang Choden Wangchuck

47. The First Meeting of the King Ugyen Wangchuck with Raja Ugyen Dorji in Kurjey Lhakhang by Contributed by Her Majesty the Queen Mother of Bhutan, Ashi Kesang Choden Wangchuck

48. The Tradition of Betel and Areca in Bhutan by Francoise Pommaret

49. A Language for Rules, Another for Symbols: Linguistic Pluralism and Interpretation of Statutes in the Kingdom of Bhutan by Alessandro Simoni

50. A Provisional Physiographic Zonation of Bhutan by Chencho Norbu Ian Baillie, Tshering Dorji, Tsheten Dorj, H. B. Tamang, Kado Tshering & Austin Hutcheon.

51. Types of Land Degradation in Bhutan by Chencho Norbu Ian Baillie, Karma Dema, Jamyang, Yeshey Dema, Kado Tshering, H B Tamang & Sonam Norbu

52. An Analysis of Pegged Exchange Rate Between Bhutan and India by Karma Galey

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 9, Winter 2003**

53. Finding Happiness in Wisdom and Compassion − The Real Challenge for an Alternative Development Strategy by Dr. Ross McDonald

54. Trade, Development, and the Broken Promise of Interdependence: A Buddhist Reflection on the Possibility of Post-Market Economics by Peter D. Hershock

55. Cherry Picking in Bhutan by Michael Rowbotham

56. Putting Gross National Happiness in the Service of Good Development by Johannes Hirata

57. Bhutan's Quadrilemma: To Join or Not to Join the WTO, that is the Question by Marc Mancall

Journal of Bhutan Studies, Vol 10, Summer 2004

58. The Symbolic and Functional Significance of the Chhoetse Penlop: A Tribute to the Sixteenth Chhoetse Penlop by Sonam Kinga

59. A Historical Background of the Chhoetse Penlop by Dorji Wangdi

60. Demise of Tongphu Gyalpo by Karma Galay

61. Myth, Legend and History Surrounding Dungsam by Rinzin Wangchuk

62. The Myth and the Mystery of Aja Nye by Sonam Wangdi

63. Changing Soil Fertility Management in Bhutan: Effects on Practices, Nutrients Status and Sustainability by Chencho Norbu

64. Predator-Prey Dynamics: The Role of Predators in the Control of Problem Species by Tashi Wangchuk

65. International Politics of Bhutan by Karma Galay

66. Bhutan's Security: Walking Between the Giants by Dorji Penjore

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 11, Winter 2004**

67. The 17th Century Stone Inscription from Ura Village by John A. Ardussi

68. Formation of the State of Bhutan ('Brug gzhung) in the 17th Century and its Tibetan Antecedents by John Ardussi

69. Poverty Alleviation: A Buddhist Perspective by Peter D. Hershock

70. Television, Materialism and Culture: An Exploration of Imported Media and its Implications for GNH by Dr Ross McDonald

71. Bhutanese Public Policy in the 'Century of Interdependence' by Peter D. Hershock

72. Indo-Bhutan Relations Recent Trends by Tashi Choden

73. H.H. Khenpo Jigme Phuntsho: A Tribute and a Translation by Karma Phuntsho

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 12, Summer 2005**

74. How should Happiness guide policy? Why Gross National Happiness is not opposed to democracy by Johannes Hirata

75. Towards a New Conceptualization of Gross National Happiness and its Foundations by Dr. Ross McDonald

76. Folktales and Education: Role of Bhutanese Folktales in Value Transmission by Dorji Penjore

77. The Positive Impact of Gomchen Tradition on Achieving and Maintaining Gross National Happiness by Khenpo Phuntsok Tashi

78. The Buddhist Truth of Happiness: Spirituality and Development - the case of governance in Bhutan by Diederik Prakke

Journal of Bhutan Studies, Vol 13, Winter 2005

79. Reconstructing Nineteenth Century Trade Route between Bhutan and Assam: Evidences from British Political Missions by Indrajit Ray & Ratna Sarkar

80. The Historical Anecdote of Kheng Nobilities by Lham Dorji

81. Oral Construction of Exile Life and Times of Kunkhyen Longchen Rabjam in Bumthang by Dorji Penjore

82. Religious Life and History of the Emanated Heart-son Thukse Dawa Gyeltshen by Lham Dorji

83. Cattle Management Systems in Humid Subtropical Areas of Western Bhutan by NB Tamang and JM Perkins

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 14, Summer 2006**

84. Perspectives on Bhutanese Media by Kinley Dorji

85. Stone Inscriptions: An Early Written Medium in Bhutan and its Public Uses by John Ardussi

86. Dances in Bhutan: A Traditional Medium of Information by Françoise Pommaret

87. Roar of the Thunder Dragon: The Bhutanese Audio-visual Industry and the Shaping and Representation of Comtemporary Culture by Tshewang Dendup

88. Selling Desire and Dissatisfaction: Why Advertising should be banned From Bhutanese Television by Dr. Ross McDonald

89. Media, Markets and Meaning: Placing Sustainable Development and Environmental Conservation and Enrichment at Risk by Peter D. Hershock

90. Role of Kuensel in Fostering Democracy in Bhutan by Sanjeev Mehta

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 15, Winter 2006**

91. Post-Zhabdrung Era Migration of Kurmedkha Speaking People in Eastern Bhutan by Tshering Gyeltshen

92. A Cheerless Change: Bhutan Dooars to British Dooars by Dr. Sonam B. Wangyal

93. Two Nineteeth Century Trade Routes in the Eastern Himalaya: the Bhutanese trade with Tibet and Bengal by Ratna Sarkar and Indrajit Ray

94. An Analysis of “Meme Haylay Haylay and His Turquoise” using Joseph Campbell's Model of the Hero's Journey by A. Steven Evans

95. Echoes of Folksongs in Bhutanese Literature in English by Chandra Shekhar Sharma

96. Preserving the Consciousness of a Nation: Promoting "Gross National Happiness" in Bhutan Through Her Rich Oral Traditions by A. Steven Evans

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 16, Summer 2007**

97. The Making of a Bhutanese Buddha: Preliminary Remarks on the Biography of Tenzin Gyatso, a Bhutanese Scholar- Yogi by Amy Holmes

98. Inter-Regional Variations in the Inequality and Poverty in Bhutan by Sanjeev Mehta

99. Reflections on Conservation Education and Practice in Bhutan (160 by Stephen F. Siebert & Jill M. Belsky

100. Historical Roots, Spiritual Significance and the Health Benefits of mKhempa-lJong gNyes Tshachu (hot spring) in Lhuntshe by Phurpa Wangchuk & Yeshi Dorji

101. Effect of TRIPS on Pricing, Affordability and Access to Essential Medicines in Bhutan by Dr. Tandi Dorji

Journal of Bhutan Studies, Vol 17, Winter 2007

102. Political Scenario in Bhutan during 1774-1906: An Impact Analysis on Trade and Commerce by Ratna Sarkar & Indrajit Ray

103. Democracy from Above: Regime Transition in the Kingdom of Bhutan by Aim Sinpeng

104. A Unique Parallel by Sonam B. Wangyal

105. Khar: The Oral Tradition of Game of Riddles in Tshanglakha Speaking Community of Eastern Bhutan by Tshering Dorji

106. Bhutanese Folktales: Common Man's Media with Missions for Society by Chandra Shekhar Sharma

107. A Pre-budget Exercise as a Pro-Poor Development Tool by Phub W. Dorji

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 18, Summer 2008**

108. Multidimensional Poverty in Bhutan: Estimates and Policy Implications by Maria Emma Santos and Karma Ura

109. Socio-economic and Environmental Impact Analysis of Khothagpa Gypsum Mine by Karma Galay

110. Defamation Law in Bhutan: Some Reflections by Venkat Iyer

111. Bhutan National Values Assessment by Steve Evans

112. Health Impacts of Traditional Medicines and Bio-prospecting: A World Scenario Accentuating Bhutan's Perspective by Phurpa Wangchuk

113. A Study on Knowledge, Attitude and Practice about Malaria Awareness and Bed Net Use by Kado Zangpo, Dr. Nado Zangpo, and Dr. Kjeld Poulsen

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 19, Winter 2008**

114. Druk Gyalpo Ugyen Wangchuck's Twenty Points Proposal to the British India to Modernise Bhutan by Tshering Tashi

115. A Brief History of Bhutan House in Kalimpong by Khandu Om-Dorji

116. bum thang chos brag gnas dgon dang bab ron thar pa gling gi lo rgyus

117. The Accounts of Choje Drak and Babron Tharpaling, Bumthang by Thinley Jamtsho

118. Educating for Happiness: Some Practical Questions and Possible Answers by Dr. Ross MacDonald

119. Vulnerable Medicinal Plants and the Risk Factors for their Sustainable use in Bhutan by Phurpa Wangchuk, Ugyen, and Annette Olsen

Journal of Bhutan Studies, Vol 20, Summer 2009

120. Introduction by Journal editors

121. Keynote Address by Her Royal Highness Ashi Sonam Dechan Wangchuck

122. The Impact of Cultural Folklore on National Values: A Preliminary Study with a Focus on Bhutan by Steve Evans

123. Oral Traditions as Alternative Literature: Voices of Dissents in Bhutanese Folktales by Dorji Penjore

124. The Role of Folk Consciousness in the Modern State: Its Efficacy, Use and Abuse by Jim Brown

125. Ritualizing Story: A Way to Heal Malady by Tandin Dorji

126. Preserving Tradition and Enhancing Learning Through Youth Storytelling by Ann M. Scroggie

127. Preserving our Folktales, Myths and Legends in the Digital Era by Tshering Cigay Dorji

128. Oracy in the New Millennium: Storytelling Revival in America and Bhutan by Joseph Sobol

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 21 Winter 2009**

129. A Brief Account of Namkhai Nyingpo by Sangay Wangdi

130. *Dangphu*… *Dingphu*… The Origin of the Bhutanese Folktales by Dorji Penjore

131. Intellectual Property, Access to Medicines and Public Health Issues in Bhutan by Kencho Palden

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 23 Summer 2010**

132. Stock Market Finance and Gross National Happiness: An Institutional Fit? Evidence from Bhutan by Bruce Hearn & Michael Givel

133. Coinage in Bhutan During the 19th and 20th Centuries by Ratna Sarkar & Indrajit Ray

134. Attitude of Nurses Towards Mental Illness in Bhutan by Rinchen Pelzang

135. Religious Practice of the Patients and Families During Illness and Hospitalization in Bhutan by Rinchen Pelzang

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 23, Winter 2010**

136. Sounds of Sokshing: Revisiting the Contested Provisions of the Land Act 2007 by Sonam Kinga

137. The Use of Qualitative and Ethnographic Research to Enhance the Measurement and Operationalisation of Gross National Happiness by Nicole I.J. Hoellerer

138. To Join or Not to Join: A Study on Negative Impacts of World Trade Organisation Membership on Bhutan by Karma Wangdi

139. In with the Bad: Ambient Air Quality and Tranboundary Pollution in Bhutan by Linda Pannozzo

Journal of Bhutan Studies, Vol 24, Summer 2011

140. Rows of Auspicious Seats: The Role of *bzhugs gral phun sum tshogs pa'i rten 'brel* Ritual in the Founding of the First Bhutanese State in the 17th Century by Dorji Penjore

141. *Chibdral*: A Traditionl Bhutanese Welcome Ceremony by Karma Rigzin

142. The Sacred Dance of *Peling Ging Sum* by Khenpo Phuntsok Tashi

143. *Hen Kha*: A Dialect of Mangde Valley in Bhutan by Jagar Dorji

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 25, Winter 2011**

144. Zhabdrung Phunsum Tshogpa (zhabs drung phun sum tshogs pa) Thangka from the National Museum of Bhutan Collection by Ariana Maki

145. Meme Lama Sonam Zangpo's Kurseong Years: A Note on Factors in the Foundation of a Modern Bhutanese Religious Community outside of Bhutan by Amy Holmes-Tagchungdarpa

146. From Mount Tsari to the *tsechu*: Bhutan's Sacred Song and Lute Dance by Elaine Dobson

147. Invoking a Warrior Deity: A Preliminary Study of *Lo-ju* by Dendup Chophel

Journal of Bhutan Studies, Vol 26, Summer 2012

148. Ladakhi and Bhutanese Enclaves in Tibet b*y* John Bray

149. Population History and Identity in the Hidden Land of Pemakö b*y* Kerstin Grothmann

150. Under the Influence of Buddhism: The Psychological Wellbeing Indicators of GNH by Tashi Wangmo and John Valk

151. Culture, Public Policy and Happiness b*y* Sangay Chophel

152. Trend of Bhutan's Trade during 1907-26: Export b*y* Ratna Sarkar and Indrajit Ray

Journal of Bhutan Studies, Vol 27, Winter 2012

153. Massive Rice Offering in Wangdiphodrang in Zhabdrung Rinpoche's Time by Karma Ura

154. GNH, EI and the well-being of Nations: Lessons for public policy makers, with specific reference to the happiness dividend of tourism by Shaun Vorster

155. The ethics platform in tourism research: A Western Australian perspective of Bhutan's GNH Tourism Model by Simon Teoh

156. In-service Training: Key to Enhancing Competence and Building Confidence for Job Performance of Gewog-level Extension Agents in Bhutan by Samdrup Rigyal

Journal of Bhutan Studies, Vol 28, Summer 2013

157. The Role of English in Culture Preservation in Bhutan by Dr Dorji Thinley & Prof. T.W. Maxwell

158. Diversity in Food Ways of Bhutanese Communities Brought About by Ethnicity and Environment by Kunzang Dorji, Kesang Choden & Dr Walter Roder

159. Exploring Bhutan's 'Natural Democracy': In Search of an Alternative View of Democracy by Prof. Katsu Masaki

160. Wangdü Chöling Dzong: The Masterpiece of Gongsar Jigme Namgyel by Gengop Karchung

161. The old man 'Mitshering' at Nyima Lung Monastery by Tenzin Jamtsho

Journal of Bhutan Studies, Vol 29, Winter 2013

162. A Proposition "Bhutan is a Democracy": Beyond the Constricted, Popular Wisdom of "Democracy" by Katsu Masaki
163. Does Democracy promote Social Capital? Evidence from Bhutan by Sangay Chophel
164. Was Tobacco Described in Bhutanese Buddhist Texts Before the 16th Century? by Michael S. Givel & Rebecca A. Sherry
165. Examining Rupee Reserves in Bhutan: An SVAR Approach by Jigme Nidup
166. Factorial Validity and Reliability of 12 items General Health Questionnaire in a Bhutanese Population by Tshoki Zangmo

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 30, Summer 2014**

167. Traditional and Modern Understandings of Mental Illness in Bhutan: Preserving the Benefits of Each to Support Gross National Happiness by Joseph D. Calabrese & Dr Chencho Dorji

168. Suicide Trends in Bhutan from 2009 to 2013 by Kuenzang Lhadon

169. Ahom-Bhutan Relations with Specific Reference to Royal Bhutanese Embassy Visiting Ahom Capital in 1801 by J. N. Phukan

170. Estimating the Gender Gap of Adults' Education and Health in Bhutan by Chhimi Dem

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 31, Winter 2014**

171. Early Happiness Policy as a Government Mission of Bhutan: A Survey of the Bhutanese Unwritten Constitution from 1619 to 1729 by Michael Givel and Laura Figueroa

172. Visions, Prophecies and Leadership: Oral Accounts of the Life and Death of Terton Drukdra Dorji by Thinley Jamtsho, Dendup Chophel & Sangay Thinley

173. An Overview of Kurtöp Morphophonemics by Dr. Gwendolyn Hyslop

174. Masked Dance of Sumthrang Mountain Deity by Gengop Karchung

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 32, Winter 2015**

175. Export Price of Electricity in Bhutan: The Case of Mangdechhu Hydroelectric Project by Sangay Chophel

176. Enhancing Bhutanese Rice in the Domestic Market through increased Production and Favorable Pricing Regime by Ngawang Chhogyel, Mahesh Ghimiray, Kencho Wangdue & Yadunath Bajgai

177. The Role of Deliberative Mini-Publics in the Quest for Gross National Happiness in Bhutan by Gerard W. Horgan

178. Use of Social Media and Digital Technology from the Perspective of Citizen Engagement and Democratic Participation in the Works of Centre for Bhutan Studies & GNH Studies: A Positioning Paper by Dendup Chophel

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 33, Winter 2015**

179. Bhutan Notes Concerning the Political Role of Kidu by Brian C. Shaw

180. Trend of Bhutan's Trade during 1907-26: Import Introduction by Ratna Sarkar and Indrajit Ray

181. Trend of Bhutan's Trade during 1907-26: Import Introduction by Ratna Sarkar and Indrajit Ray

182. Assessment of Yam (Dioscorea spp.) Diversity at Community Level in Nangkor Gewog under Zhemgang Dzongkhag by Jambay Ugyen and Dr. Tulsi Gurung

183. Macroeconomic Trends and Policy Implications: Evidence from Bhutan by Mashrur Khan and Matthew Robson

Journal of Bhutan Studies, Vol 34, Summer 2016

184. Welcome Note at the South Asian Conference and Celebration on the Birth Anniversary of Guru Rinpoche, 14-15 June, 2016 in Paro by Dasho Karma Ura

185. Address by HE Prime Minister of Bhutan at conference and celebration on the Birth Anniversary of Guru Rinpoche in Paro Rinpung Dzong

186. Guru Padmasambhava and Jurisprudence in Bhutan: Golden Yoke and Silken Knot by Justice Sonam Tobgye

187. Guru Padmasambhava in Context: Archaeological and Historical Evidence from Swat/Uddiyana (c. 8th century CE) by Luca Maria Olivier

188. How the Sacred Teachings of Guru Rinpoche Relate to and Counteract Mental Dif culties by Dolpo Tulku Rinpoche

189. Guru Rinpoche and Buddhism in Tibet by Geshe Ngawang Samten

190. Guru Rinpoche's Exclusive Sacred Places in Bhutan by Kunzang Thinley; translated by Phuntsho Gyaltshen

191. Guru Padmasambhava of Odiyana (Odisha): The Founder of Lamaism in Tibet by Bimalendu Mohanty and Varish Panigrahi

192. Guru Padmasambhava: A Pro le and His Teachings by Arya Kumar Jnanendra

193. Guru Rinpoche in Sikkim: The Bayue Dremo Jong by Tenpa Gyatso

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 35, Winter 2016**

194. The First British Book about Bhutan: A Publishing History of Turner's Account of an Embassy by Trevor Lipscombe

195. College Youth and the Prevalence of Responsible Sexual Relationships: A Mixed Mode Study of the Development, Challenges and Prospects of Youth Sexual Behaviour in the Colleges of the Royal University of Bhutan by Amina Gurung, Ugyen Wangchuk, Dechen Tshomo and Tsering Y. Nidup

196. Factors Affecting Bhutanese Teachers' Attitude Towards Acceptance of Technology in Teaching by Sherab Tenzin & Rinzin Dorji

197. Socioeconomic Determinants of Fertility in Thimphu City: The Effect of Baby Sitter by Wangchuk

***Journal of Bhutan Studies*, Vol 36, Summer 2017**

198. འབྲུག་ལུ་ཡོད་པའི་ཚ་ཆུ་ལྷ་གི་སོ་སོའི་ཕན་ཐོགས། དགེ་འདུན་དཔལ་བཟང

199. The State and Scope of Archaeological Research of Bhutan by Dorji Penjore

200. Interpreting the GNH Determinants From Health Policy Perspective: A Guide for Health Policy Makers by Gyambo Sithey, Jayendra Sharma, Tandi Dorji, Anne-Marie & Mu Li

201. A Philosophical Exploration of Radical Forgiveness by William J. Long

202. Catalogue of Articiles Published in *Journal of Bhutan Studies* (Vol 1 No 1 to Vol 36), 1999-2017