

༥༥ དཔེ་བ་བཅུ་ཉལ་མོ་མའི་མི་ཚེའི་ནང་དངོས་སུ་ཉམས་ལེན་བྱས་པ་གཉིས་གར་ཡིན་ནམ། ཉམས་ལེན་རི་ལྟར་བྱས་པའི་སྐོར་ཡིག་སྒྲིང་རེ་
རེ་བྲིས།

༥༦ རྒྱ་གར་འབགས་པའི་ལུལ་གྱི་ནང་པའི་གནས་ཚུན་ཅ་ཚེ་པ་བཞི་གར་དང་གར་ཡིན།

༥༧ གཤམ་གསལ་སྦྱིང་བཏང་ཤེས་བྱའི་རྗེ་བ་ཁག་ལ་ལན་བྲིས། ༡༠

༡༧ བཀའ་ཤག་སྐབས་བཅུ་དྲུག་པའི་སྲིད་སྐོར་དང་བཀའ་སློབ་ཉམས་ཀྱི་མཚན་བྲིས།

༡༨ ཨ་རི་གཞུང་ནས་ཐོད་དོན་ཐོག་ཚད་མཚོའི་རྒྱ་པ་སྐོར་གནར་པའི་ཁྱིམ་ཡིག་དེའི་མིང་བྲིས།

༡༩ ཉེ་ཚར་ཐོད་ནང་དུ་མོ་སུལ་ཅུ་ཟེན་པའི་སྐོར་གྱི་ཞིག་སྐོར་བཅུ་དགོས་བྱུང་བ་དེའི་མིང་བྲིས།

༢༠ བཅོམ་བྱོལ་ཐོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཐོད་ཡིག་ཚགས་པར་གཉིས་ཀྱི་མིང་བྲིས།

༢༡ ཐོད་མའི་དབྱ་དབུལ་ལག་དེབ་བཅོ་རྒྱ་དེ་ཐོད་མའི་སྤྱི་ག་འཇུགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་གར་དང་འབྲེལ་བ་གཙོ་བོ་ཚགས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

༢༢ གསུམ་བཅུའི་དུས་རྒྱུ་གྱི་གཞུང་འབྲེལ་མཚན་སྲིད་སྐབས་སུ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་གྱི་ཚེད་དུ་ཡིག་འབྲུ་ ༥༠༠ ལས་མི་ཉུང་བའི་གཞུང་
འབྲེལ་གཏམ་བཤད་ཅིག་བྲིས། ༡༠

༢༣ ཉེན་མངས་སྤྱི་འགོ་བེད་ཟེན་སྐོར་ཞིག་མཇུག་བསྐྱིལ་པའི་ཐོག་ཡིག་སྒྲིང་བཅུ་ལས་མི་ཉུང་བའི་ལས་བསྡེམས་སྦྱིང་བསྐྱེད་ཤིག་བྲིས། ༡༠

༢༤ གཤམ་གསལ་བཅོམ་གཞི་གཉིས་ལས་གར་དུང་གཅིག་ལ་ཡིག་སྒྲིང་བཅུ་ལས་མི་ཉུང་བའི་ཚོམ་ཞིག་བྲིས། ༡༠

༡༧ མི་ལྷོ་བ་ཞིག་ལ་ཚང་དགོས་པའི་ཡོན་ཏན། ཡང་ན། ༡༨ བཅོམ་མའི་རིག་ཅལ་གྱི་པན་གོད།

༢༥ གཤམ་གསལ་ཞིན་ཡིག་ནང་ཡོད་པའི་བཅོམ་དོན་ཐོད་སྐྱུར་བྱོས། ༡༠

“I believe that at every level of society – familial, tribal, national, and international – the key to a happier and more successful world is the growth of compassion. We do not need to become religious, nor do we need to believe in an ideology. All that is necessary is for each of us to develop our good human qualities. I try to treat whomever I meet as an old friend. This gives me a genuine feeling of happiness. It is the practice of compassion.”