

ཐོ་མོ་དང་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ།



དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ།



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

ichcap

International Information and Networking Centre
for Intangible Cultural Heritage in the Asia-Pacific Region
under the auspices of UNESCO



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ལུ་སྲིལ་གྱི་མཚན་ཉིད།
**BHUTAN NATIONAL
COMMISSION FOR UNESCO**



འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་དཔེ་མཚན་དང་གསལ་མཛད་ཁང་།



ཕོ་མོ་དང་དངོས་མེད་ ལམ་སྟོན།



© Umemura Yutaka



© Said Azadi



© Fumiko Ohinata

Translator: **Yeshe Lendhup**
Proofreader: **Yonten Dargye**

བོ་མོ་དེ་རྒྱགས།

བོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་བརྒྱུ་མཐོང་། འགྲོ་ལགས་དང་སྤྲིག་ཁྲིམས་
 ཚུ་མི་སྤྲེད་གཡལས་སྒྲོ། དེ་ལས་སྤྲི་ཚྭ་གས་ཚུ་གི་ནང་ལ་མ་
 འདྲུལ་སྤྲེ་ཡོད་པ་ཡིན། དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་འདྲ་མིན་སོ་སོ་གིས་
 གཡལས་སྤྲེ་ནང་གི་བོ་མོ་དེ་མི་སྤྲེད་འཁོད་ལུ་མཉམ་འབྲེལ།
 འགན་ཁར་ལ་སོགས་པའི་ལགས་སྲོལ་གྱི་ཤེས་བྱ་སྤྲེལ་ན་སྲོལ་
 རྒྱན་གྱི་རྩམ་འགྱུར་སྤྲེ་ཚྭ་ཚུ་ཡོད་པ་ཡིན། ག་དེ་སྤྲེ་ཡིན་
 ན་ཟེར་བ་ཅིན་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གྱི་ནང་ལ་བོ་མོ་དེ་འགན་ཁྲི་
 དང་རྒྱགས། དེ་ལས་སྲོལ་རྒྱན་ཚུ་སྤྲེལ་ཏེ་བྱིན་ནི་དེ་དམིགས་
 བསལ་ཐོབ་དབང་ཚད་སྤྲེ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ལས་དངོས་མེད་ལམ་
 སྲོལ་དང་བོ་མོ་དེ་རྒྱགས་གཉིས་སོ་སོ་ལ་སྤྲེ་ཚྭ་གས་པ་ལཱ་ཁག་
 ཡིན།



© UNESCO / Danson Siminyu



© 2008 by Ministry of Culture – Photograph: Iris Biskupic Basic

རང་ལགས་གྱི་བཞེས་སྒྲིབ་སྤྲོད་ལམ་ཚུ་མི་སྤྲེད་སྤྲི་ཚྭ་གས་
 མང་ཤོས་ཅིག་གི་ནང་ལ་ཨམ་སྤྲེ་ཚྭ་གས་འགན་ཁར་
 འབག་དོ་ཡོད་པ་མཛོན་གསལ་ཅན་ཡིན། དེ་བཟམ་མའི་
 ལགས་སྲོལ་ལ་སྤྲོད་པ་ད་ཨའི་དང་བཙོ་ཚུ་ལ་བརྟེན་པའི་
 མི་སྤྲེད་མཉམ་འབྲེལ་ཡོད་ཚུ་ལ་ཨའི་ལོ་སྤྲེད་སྤྲི་ཚྭ་
 གྱི་ཁྲིམ་ལ་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ལ་བཙོ་ཚྭ་གས་ཨའི་
 ལ་ཚུ་ལོ་སྤྲེད་འབད་ནི་དང་ཨའི་ལ་འབད་ས་ལ་དབྱེ་བཟུ་
 རྒྱལ་ཡུལ་མཛོན་ལྷན་ལུ་ཨའི་ལ་འབད་མ་ཡིན། དེ་ལས་རིམ་
 པ་བཞེན་དུ་བཙོ་ཚྭ་གས་དེ་བཟམ་གྱི་ལ་ལོ་སྤྲེད་ལོ་སྤྲེད་
 རང་འབད་བའི་བསྐྱེད་ལས་ཉམས་སྤྲོད་དང་ཡོན་ཏན་ཐོབ་
 ཞིན་མ་ལས་ཨམ་སྤྲེ་ཚྭ་གི་དེ་རྒྱགས་མཛོན་གསལ་བྱུང་ས་
 ཡིན།



© 2008 by Ministry of Culture – Photograph: Iris Biskupic Basic

ཨོ་མཉེན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ བེ་དོ་ཡན་ གཡུལ་ཚན་ཚུ་གི་ནང་ རྩུ་མོང་ཚུ་ཡང་གཡུལ་སྟེ་འི་ལམ་ལགས་སྟོན་དང་ དུས་སྟོན་ཚུ་ལུ་ གོ་མས་གཤེས་ཚུན་དེ་འདྲག་
རྩུ་མོང་འཚོ་སྡོང་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་རྒྱལ་ཚུ་གི་ནང་ལུ་ པོ་མོ་དང་ཨོ་མཉེན་ལུ་ཚུ་གི་འགན་ཁར་སོ་སོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལག་ཆས་དང་མཐན་
ཆེན་ཚུ་ཡང་མ་འདྲུལ་ཡོད་པ་ཨིན། ཨོ་མཉེན་ལུ་ གྲོན་ཆས་བཟོ་སྐྱེད་གྱི་རིགས་ཚུ་བཟོ་མ་ཨིན་རུང་ པོ་མོ་མང་ཤོས་ཀྱིས་ཤིང་སྤར་བརྒྱུ་དེ་དང་ སྟོན་བརྒྱུ་དེ་
ལག་རྒྱལ་ལུ་བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་བཟུམ་སྟེ་ པོ་མོ་འི་ལ་སྟོ་སོ་སོ་སྟེ་ཡོད་ཚུ་ལུ་ ཀེ་རེ་ཤིལ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྩི་མཉེ་ཀོ་ རོ་གོ་རེ་ གི་
གཡུལ་སྟོན་ལུ་ཡང་ ཁོང་རའི་ལགས་སྟོན་ལྟར་ ཤིང་ཆས་ཀྱིས་བཟོ་བའི་ཨོ་མཉེན་ལུ་ཆེད་མོད་རིགས་ བཟོ་སྐྱེད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཤེས་རྟོགས་བྱུང་མ་
ཨིན་མི་འདི་ ཁོང་གི་འདས་པའི་པ་མེས་ཚུ་ལས་ རིམ་པར་བརྒྱུད་པའི་རིག་རྒྱལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། པོ་མོ་ཚུ་གིས་ ཅང་མ་ཤིང་དང་སི་སི་ཤིང་
། དེ་ལས་སྤྱ་ལམ་ཤིང་དང་འདྲ་བའི་ཤིང་རིགས་དང་ ལཱ་ཨོམ་ གི་ཤིང་རིགས་ཚུ་བསྐྱེད་སྐྱུ་བ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ སྐྱམ་ སྤྱ་ལམ་སྟེ་བརྟེན་ ཡང་ཅིན་ དུས་སྟེ་
བརྟེན་སྟེ་ ཨོ་མཉེན་ལུ་ཆེད་མོད་རིགས་ཚུ་ བཟོ་སྐྱེད་འབད་མ་ཨིན་མ་དུ་ ཨོ་མཉེན་ལུ་ཆེད་མོད་རིགས་ཚུ་གི་ ཁོང་རའི་རིག་པ་གིས་ མི་རྟག་ལ་སོགས་པའི་
རིས་མོ་བྱི་སྟེ་ ཚོན་སྐྱེད་ཆོག་གིས་མཛེས་ཁ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ བཟོ་རིགས་ཀྱི་འཐོན་བསྐྱེད་ཚུ་བརྟེན་མ་ཨིན་མས།

དངོས་མེད་ལམ་སྟོན་གྱི་བྱེད་གཞི་གཅིག་ལུ་ཡང་ བཅའ་མར་གཏོགས་
ནི་དང་ གོ་སྐབས་ཐོབ་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ པོ་མོ་མེད་ལུ་འགན་སོ་སོ་
ཡོད་པ་ཐག་ཚད་ཚུགས། དབྱེ་བཞག་པ་ཅིན་ རང་ལགས་ཀྱི་བཟོ་རིག་
ལག་རྒྱལ་ནང་ལུ་ པོ་མོ་འི་འགན་ཁར་སོ་སོ་འབག་དོ་ཡོད་པ་དང་ དེ་
གཉིས་ བན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བན་གྲོགས་ཡང་འབད་མ་
ཨིན།

མི་སྟེ་འི་ལམ་སྟོན་དང་དུས་སྟོན་བརྩི་སྒྲུབ་ རྒྱལ་གར་ཞབས་བོ་ཚུ་
ཕྱགས་ཅིག་ལས་བསྐྱེད་པ་ཅིན་ པོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཚད་འདྲ་
མཉམ་མེད་པ་དང་ འགན་ཁར་ལ་སོགས་པ། གཞན་ལང་ མི་སྟེ་འི་ཚུ་
གྲུང་དང་འབྲེལ་བའི་ རང་འཁོད་ཕྱགས་རིས་ཕྱེ་ནི་དང་ དཀའ་ལལ་ལ་
སོགས་པའི་གནད་དོན་སྟོན་ཆོག་ཚུ་ཡང་ གསལ་ལ་སྟོན་འབད་མ་ཨིན།
སྤར་སྟོན་གྱི་དུས་སྟོན་དང་དག་འཁོན་མང་ཤོས་ཅིག་གི་ནང་ལུ་ དཔེར་
ན་ པོ་མོ་འི་འགན་ཁར་བརྩི་སོར་འབད་སྟོན་དང་ གཤེས་སྟོན་ཚུ་ཡང་
ཅིག་འཐད་པ་སྟེ་ སྟོན་སྟོན་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ མི་སྟེ་ཚུ་གིས་ ཁོང་ཚུ་ལུ་
ཉམས་ཚུང་ཚད་དེ་ཡོད་པའི་ པོ་མོ་འི་འགན་ཁར་དང་འཐུལ་འཐུལ་
སྐབས་ པོ་མོ་འི་བྱ་སྟོན་སྟོན་ཆོག་ཚུ་ཡང་ གསལ་ལ་སྟོན་འབད་ནི་འོ་གོ་
སྐབས་བྱིན་དོ་ཡོད་པ་ཨིན།

པོ་མོ་འི་ལུ་འགན་དང་འབྲེལ་བ་ལུ་འགྱུར་བ།

འགྲོ་བ་མི་མང་ཤོས་ཀྱིས་ ཨོ་མཉེན་ལུ་སྟེ་སྟོན་པའི་སྐབས་ལས་རང་
པོ་མོ་འི་འགན་ཁར་ཚུ་མི་སྟེ་འི་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བ་བཞིན་གྱིས་
སྤང་བ་འགྲོ་མ་ཨིན་མ་ཚད་ དོན་ཚུ་ཡང་ཉ་གོ་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་
རུང་ པོ་མོ་འི་འགན་ཁར་ཚུ་ འགྱུར་བ་མེད་པ་སྟེ་གནས་མི་ཚུགས།
དཔེར་ན་ དངོས་མེད་ལམ་སྟོན་བཟུམ་སྟེ་ པོ་མོ་འི་འགན་ཁར་གྱི་རྒྱམ་
འགྱུར་ཚུ་ཡང་ དུས་རིམ་སྤྱར་གྱི་འགྲོས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྤྱར་ཏེ་འགྲོ་དོ་
བཟུམ་ཨིན། ལམ་ལུགས་སྟོན་ལུ་ལུ་ཅིག་གི་ནང་ལུ་ དང་པ་གི་
སྐབས་ལུ་པོ་མོ་གང་རང་གཅིག་གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟོན་ཡོད་མི་
སྟོན་ལུ་ཚུ་དེ་གི་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དཔེས་ནངས་
པའི་མི་སྟེ་འི་གི་ནང་ལུ་ པོ་མོ་གང་རང་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟོན་བཟོ་
ཡོད་པ་དང་ དེ་བཞིན་དུ་ པོ་མོ་འི་འགན་ཁར་དང་སྟོན་ལམ་ཚུ་གི་ གནད་
དོན་ཚུ་གི་ནང་ལུ་ཡང་ མི་སྟེ་ནང་འཁོད་བདེ་སྤྱོད་བཟོ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན།

དངོས་མེད་ལམ་སྟོན་དེ་གིས་ གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་པོ་མོ་འི་
འགྱུར་བ་དང་ སྤྱི་གཞི་སྟོན་ལམ། དེ་ལས་ བརྩི་མཐོང་བསྟེན་ནི་ཚུ་
མ་འཁྲུག་ན་གཞན་ཚུ་ལུ་བཤད་དེ་བྱིན་ནི་དང་ ལགས་སྟོན་ལགས་ར་
གཏོད་འབད་ནི་ལུ་ གལ་ཅན་གྱི་མཐུན་ཆེན་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ ཉམས་
ཉེན་ཡོད་པའི་ལམ་སྟོན་ལུ་ མི་ཉམས་མི་འཐབ་པ་ལམ་སྟོན་དོ་བཟུམ་
ཨིན་མ་ལས་ ལམ་སྟོན་ལུ་འགྱུར་བ་འོང་ནི་དོན་ལུ་ ཐབས་རིག་སྟོན་
ནི་ལུ་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་དགོ། ཡང་ཅིན་ པོ་མོ་འི་གོ་སྐབས་འདྲ་



© Umemura Yutaka

མེད་ཀྱིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཆའ་མཉམ་ ཆོས་ལགས་ཀྱི་རིམ་གྱི་སྐབས་ལ་
 སྔ་རྒྱུ་ཆ་གིས་ཞབས་བྲོ་འཐེན་སྒྲིལ་ཡོད་རུང་ ད་རེས་ནངས་པ་ ལམ་
 སྤྱུ་ཚུ་གིས་ལྷ་རྒྱལ་ཞུ་ཞིན་ལམ་ སྔ་རྒྱུ་གི་འགན་ཁུར་ གྱུན་ཆས། དེ་
 ལས་ གྲ་བ་སྤྱད་ལམ་ཚུ་ཡང་ལམ་སྤྱུ་ཚུ་གིས་འབག་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་
 བན་ཚུན་བརྩེ་སོར་སོར་སྟེ་ཡོད། དེ་བཟུམ་སྟེ་ ཀྱ་བ་ཀྱི་ ཟེར་མི་འདི་ ཇ་
 བན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རང་ལགས་ཀྱི་འབྲེལ་སྟེན་གྱི་སྒྲིལ་ཅིག་ཡིན་མི་
 ལས་ དེ་གི་སྐབས་ལ་ ཁབ་རྩེད་པ་སྔ་རྒྱུ་གིས་ ལམ་སྤྱུ་གི་འགན་ཁུར་
 འབག་ནི་ལུ་ཉམས་སྦྱོར་ཅན་ལ་ ཨོན་ལ་ཏ་ ཟེར་སྒྲིལ་ཡིན། དེ་ནང་ལ་
 ཁབ་རྩེད་པ་གལ་ཅན་གཉིས་ཡོད་པ་མི་ལས་ རྒྱལ་པའི་རྒྱལ་འགྲུར་དང་
 ལྷན་མི་ལ་ ལམ་ལོ་ཏོ་དང་ རྒྱལ་འགྲུར་འཇམ་ས་སྟེན་མི་ལ་ མ་གོ་ཏོ་
 ཟེར་སྒྲིལ་ཡིན། འབྲེལ་རྩེད་པའི་འགན་ཁུར་དང་ འོང་ཆ་གི་སོ་མོ་འོ་
 རྒྱལ་གསལ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་སྟེན་ནི་འདི་ རྒྱུ་ཚད་མ་ཚགས་པ་ཅིག་ཡིན་མི་
 དང་ ཅིག་འབདན་ སོ་མོ་འོ་འགན་ཁུར་ལས་ལྷག་སྟེ་ སོ་མོ་ཟུང་འབྲེལ་
 སྟེ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འདྲི་བཀོད་འབད་བའི་ལམ་ལགས་ལས་
 ཏུ་གོ་མ་ཡིན། ཀྱ་བ་ཀྱི་འོ་འབྲེལ་སྟེན་འདི་གིས་ འབྲུང་བསམ་དང་
 རང་གི་མཉམ་བསམ་དང་འབྲེལ་བའི་ སྤང་དོར་གྱི་གནས་ཚུ་ལས་རྒྱབ་
 འགལ་འགྲོ་བའི་ བསྐྱེད་སྟེན་གྱིན་ལམ་ ད་རེས་ནངས་པ་ ཇ་པན་གྱི་
 རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ རང་ལགས་ཀྱི་འབྲེལ་སྟེན་ཚུ་གི་གྲས་ལས་ ཀྱ་བ་ཀྱི་
 འདི་ ཡོངས་གྲགས་ཅན་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་ཡོད།



© Umemura Yutaka

མཉམ་སྦྲེལ་གྱི་འཕེལ་གསལ་གྱི་འགྲུལ་པ་ པོ་མོ་འི་སྤྱོད་ལམ་གྱིས་དོན་མེད་ལམ་སྤྲོད་ཀྱི་འགྲུལ་པ་ རྒྱུན་སྤྲོད་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་འབད་རུང་བརྟུང་ཨིན། དོན་མེད་ལམ་སྤྲོད་ཀྱིས་ པོ་མོ་འི་འགྲོ་ལམ་གྱི་དབང་ལ་ཐུམ་བཅགས་ཨིནམ་ལས་ སྤྲོད་ཀྱི་དང་ པོ་མོ་འི་འགྲོ་ལམ་གཉིས་ གྱི་བར་ན་ སྤྱི་མཐུན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡོདཔ་ཨིན།

དོ་རུང་ པོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཅིག་པོ་འདི་ པོ་གཉིས་གང་རུང་གིས་ འཆམ་འགྲིག་གི་བྱ་སྤྱོད་ཆེ་གི་ནང་ལ་ དོན་སྤྱོད་དང་ལྷན་སྤྱོད་ ག་གིས་བཅའ་མར་གཏོགས་དེ་ཡོདཔ་ཨིན་ན་དང་ ག་གི་ཕྱགས་དབང་ལ་ཐུམ་ཐུམ་ཨིན་ནའི་འགྲུལ་བ་ཡང་ཡོད། དོན་མེད་ལམ་སྤྲོད་ཀྱི་འགྲུལ་པ་སྤྱོད་ཀྱི་དང་ དེའི་རྒྱུན་སྤྲོད་ནི་དོན་ལུ་ གྲོས་ཐག་བཅད་ནི་འདི་ པོ་མོ་འི་དབང་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལམ་ལགས་ཆེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་བྱུངམ་ཨིན། དེ་བཟམ་མའི་ལམ་ལགས་དེ་གོས་ འཆམ་འགྲིག་གི་བྱ་སྤྱོད་ འབྲེལ་མཐུན། དེ་ལས་ བྱ་བ་སྤྱོད་ལམ་ཆེ་སྤྱོདཔ་ཨིནམ་ལས་ འབྲེལ་འབྲེལ་སྐྱབས་ར་ སྤྱི་ཆོགས་གྱི་མི་སྡེ་སོ་སོ་ལ་གོ་སྐྱབས་ལེགས་ཤོམ་དང་ དབང་ཆ་དང་ལྷན་མཉམ་གྱི་འབྲེལ་མཐུན་ཆུང་གི་སྐྱོར་ལས་ འདི་བཀོད་འབྱུངམ་ཨིན།



© 2003 Larnaca Municipality – Photograph: Andreas Larkos



© 2003 Larnaca Municipality – Photograph: Andreas Larkos

སའིཔ་རས་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལ་ གཉེན་སྦྲོག་གྱི་སྐྱབས་ ལ་འགོ་འདྲན་འཐབ་སྤོལ་ཡོད་པའི་ ཅི་ཡུལ་ཁྱིམ་ཁྱེད་ བའི་པོ་རྒྱ་གཉིས་གྱིས་ མི་དམངས་གི་གདོང་ཁར་ཐོན་ ཞེན་ལས་ སློ་རིག་ག་དྲག་བཟུ་ནི་དོན་ལ་ སློ་རིག་གིས་རྩོམ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་སྒྱུར་སྤོལ་ཡོད་མི་འདི་ གཡས་སློ་ནང་ལ་སློ་སྤྱོད་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་ ག་ཏེ་ཡོད་པ་ལ་ སྤྱོད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན། ཨིན་རུང་ སློ་སྤྱོད་གྱི་རྩོམ་སྒྱུར་སྤོལ་ ཡོད་མི་འདི་ གཉེན་སྦྲོག་དང་དུས་སྤྱོད་ གཞན་ཡང་ མི་དམངས་སྤངས་འཛོམས་འབད་སུ་ཆུང་གི་ནང་ལ་ མི་ཆུ་གིས་ སློ་རིག་ཅན་གྱི་མི་ཆུ་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱོད་བཅུག་ སྤྱི་རྩོམ་རྒྱུ་སྤྱོད་བཅུག་ཨིན། ལགས་སོ་ལ་དེ་ མ་གཞི་ཁོང་པོ་རྒྱུ་ཆུང་གིས་པོ་བརྒྱད་ཆུང་ཆུང་མ་ཅིག་ རྒྱུ་སྤོལ་སྤོལ་ཡོད་རུང་ འབྲེལ་སྐྱབས་ཅིག་ལས་ ཨམ་སྤུ་དག་པ་ཅིག་གིས་ཡང་ གདོང་ཁར་ཐོན་ཏེ་ རྩོམ་རྒྱུ་སྤྱོད་ཆུང་ཡོདཔ་ཨིན།



ཨི་རན་ གྲི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་སྲིད་གནས་ཤིང་གྲི་ནང་ལ་
ལཱ་གིས་སྲོལ་རྩིང་མ་ཅིག་དང་ གལ་གནད་ཅན་ཅིག་ཨིན་མི་
ནུ་ཀྱག་ལི་ ཟེར་བའི་ལཱ་བ་སྤང་བ་དེ་ཉིད་ལཱ་གས་སྲོལ་ནང་
ལ་ བོ་མོ་འགན་ཁུངས་ཀྱི་མི་སྲིད་ལྟེ་ཡོད། དེ་ལས་ནངས་པ་
ཨུ་མ་སུ་མོ་རྒྱུ་གིས་ མི་དམངས་གི་སྤྱུ་ལ་ཐོན་ཏེ་ རྒྱ་ཀྱག་
ལི་ གཏང་སྲོལ་དང་ཡོད་མི་འདི་ ཨི་རན་གྲི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལ་
སྲོན་མ་མེད་པའི་ལམ་སྲོལ་ཅིག་ཨིན་མས། ཨིན་རང་ དེ་ལས་
ཁམས་ཅིག་ལས་ རྒྱ་ཀྱག་ལ་ཚུ་ གཏང་རྒྱུ། མི་རིགས་ཀྱི་
དཔལ་ལྷན་དུ་ དེ་ལས་ ཨི་རན་གྲི་རྒྱལ་ཁབ་ལཱ་གས་སྲོལ་
ཚུ་ལ་ གཙོ་ཅན་ཅིག་སྤེལ་བཞག་དེ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་གིས་
ཨུ་མ་སུ་ཚུ་ལ་གོ་སྐབས་བྱིན་མི་དེ་གིས་ མི་སྲིད་གནས་ཤིང་
ནང་ལ་ བྱེད་ཀྱི་འཕགས་པ་ཅིག་ཨིན་མས།

བོ་མོ་འགན་ཁུངས་འདུལ་ཡོད་ཚུལ་

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་འདི་ མི་སྲིད་སྤྱི་ཚོགས་སོ་སོའི་ནང་ལ་ མ་
འདུལ་སྤྱི་འོང་དོ་བཟམ་སྤྱི་ བོ་མོ་འགན་ཁུངས་ཀྱི་གོ་ལགས་ཚུ་
ཡང་ འདྲ་མཉམ་སྤྱི་མ་འདུལ་འོང་མ་ཨིན་མ་ལས་ འཛེམ་སྤྱི་རྒྱལ་
སྤྱི་གིས་བོ་མོ་འགན་ཁུངས་ཀྱི་གོ་ལགས་སྤྱི་ གོ་ལགས་ཀྱི་ལཱ་འགྲོ་མི་
བཏུབ། དེ་མ་ཚད་ བོ་མོ་འགན་ཁུངས་དང་བརྩི་མཐོང་ཚུ་ མི་སྲིད་
ཁོ་ལོ་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དེ་བྱེད་ལཱ་འབད་དགོ་ཨིན། བྱང་
ཕྱགས་ཨུ་མི་རི་ཀའི་ལཱ་འགྲོ་གས་ཀྱི་ མི་རིགས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཅིག་
གིས་ བོ་མོ་འགན་ཁུངས་ཀྱི་ཚུ་ལ་སྤྱི་ལཱ་གས་
འཛེམ་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ནང་ལ་ བོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་
མི་རིགས་དང་ ལྷ་ཆགས་པའི་མི་རིགས་ཚུ་ཡང་ཚུད་པ་ཨིན་མས།

དེ་བཟམ་སྤྱི་ ཡོང་བ་དང་ཨི་ཤི་ཡའི་ལཱ་འགྲོ་གས་ཀྱི་ སྤྱི་ཚོགས་ལ་ལ་
ཅིག་གི་ནང་ལ་ མི་རིགས་དབྱེ་བ་གསུམ་དང་དེ་ལས་ལྷན་སྤྱི་ཡང་
ངོས་འཛེམ་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་རང་ མང་ཤོས་ཅིག་ འོ་ཚད་དང་པོ་
མི་རི་རྒྱལ་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་སྤྱི་ཡོད་པ་སྤྱི་ཨིན་མས། དབྱེ་
འབད་བཅིན་ ཨུ་མི་རི་བྱ་སྤྱི་དང་འབྲེལ་བའི་ འགྲོ་ལཱ་གས་དང་མི་
འདོད་ཚུ་དང་ མི་སྤྱི་ཚུ་གི་བྱ་སྤྱི་དུ་མོ་སྤྱི་ཡོད་པ་ཨིན། མི་སྲིད་
ནང་ལ་ བོ་མོ་འགན་ཁུངས་དང་བརྩི་མཐོང་ཚུ་ སྲོལ་བཏོད་ཡོད་པ་
བཞིན་དུ་ དེ་གི་འགྲུལ་བ་ཡང་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་དང་ དེ་ལཱ་ག་
ལེན་སྤྱི་ཚོགས་ཚུ་གི་ནང་ལ་ གོ་ལགས་གཤིས་ཚུ་བཅུག་པ་ཨིན།

པོ་མོ་འདྲ་མཉམ།

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གྱིས་གཡུས་སྒྲིའི་པོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་
 རྒྱལ་མིས་དང་ཉེ་རིང་ཕྱི་ནི་ཚུ་བཀག་ནིའི་དོན་ལྟར་དང་ པོ་མོ་འདྲ་
 མཉམ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལྟར་གྲོ་སྐབས་བཟོ་དེ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ པོ་མོའི་
 འབྲེལ་བ་ཆེ་ཡང་དུས་རྒྱུན་དུ་གསར་སྤྲོད་པའི་སྟེ་ཡོད། པོ་མོ་འདྲ་
 མཉམ་དང་ཉེ་རིང་ཕྱི་རྒྱུ་བར་གནས་ནི་འདྲི་ འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་དབང་
 གི་གཞི་རྒྱ་ཅིག་དང་ རྒྱ་ཅན་ཅིག་ཡང་ཡིན། པོ་མོ་འདྲ་མཉམ་དང་
 དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གཉིས་སྒྲིར་ བསམ་ཞིབ་གཏང་པ་ཅིན་ འགྲོ་
 བ་མིའི་དབང་ཆ་ལས་ ཐོབ་དབང་འདི་གིས་ པོ་དང་མོའི་བར་ན་སོ་
 སོ་སྟེ་ ཁ་ཕྱེ་ནི་ལྟ་གཅི་བོར་མ་བསྟེན་པར་ པོ་མོའི་བདེ་སྤྱོད་དང་
 བརྩེ་མཐོང་ཆེ་ ལས་མ་ལེན་པའི་གསལ་ཁར་གཏོགས་མི་ཆེ་ལ་ བར་
 རྒྱུན་རྒྱུ་ཡིན། ལམ་སྲོལ་ཆེ་ལ་ཉེ་རིང་བཀག་ནི་ ལ་ཚོགས་ཡོད་པའི་
 ལྷན་འཛུགས་ཆེད་ཡིག་གིས་ མི་སྡེའི་བསམ་སྤྱོད་དང་ ལམ་སྲོལ་
 ལག་ལེན་འཐབ་ནི། དེ་ལས་ པོ་དང་མོའི་ལ་འགན་སོ་སོ་སྟེ་བགོ་
 སྟེ་བྱིན་ཡོད་མི་ལ་ དཀའ་ངལ་ཟེར་མ་རྩིས་པར་ དམིགས་བསམ་ལ་
 གྱིས་དེ་ཆུ་ལས་བྱུང་པའི་ གཞན་དེ་ཉེན་ དཔེར་ན་ ལམ་སྲོལ་ཆེ་ལ་
 དབང་མེད་བཟོ་ནིའི་བསམ་སྤྱོད་བསྟེན་བཅུག་ནི་དང་ ཁོང་ཆུ་གོ་དག་
 སྤང་ཆུ་སྟེ་བ་ཞེན་བཅུག་ནིའི་ལ་ཆུ་ལྟ་ དམིགས་ཏེ་ཡིན་མས།

རྒྱལ་མིས་ལྷུང་དང་འབྲེལ་བའི་ལྟ་བུ་ལས་དབྱེད་པ་ཅིན་ དབང་ཆུང་བཟོ་
 མི་དང་ཉེ་རིང་རྒྱལ་མིས་ལྷུང་གི་ལྟ་བུ་ཆུ་ གོང་འཕེལ་གཏང་བའི་ལམ་
 ལགས་སྲོལ་ཆུ་ ཉམས་སྤང་འབད་དགོ་ཟེར་བའི་ བདེན་ཁུངས་
 མེད་པའི་ཐོབ་དབང་ལེན་མི་ཆེ་ལ་ འདྲི་བཀོད་འབད་དགོ་པ་ལས་ དེ་
 བཟམ་མའི་བདེན་བཤད་བཀོད་མི་ལས་ལགས་ཆེ་གིས་ དབང་ཆུང་
 དང་ཁོ་མེད་སྟེ་བཟོ་དེ་ཡོད་པ་ལས་ འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་དབང་ལས་
 ཕྱི་འགྲུར་ཡིན་པའི་དོས་ལེན་འབད་དགོ། འགྲོ་བ་མིའི་དབང་ཆའི་
 ལྟ་བུ་ལས་འགལ་ཡོད་པའི་ལྟ་གསལ་སྲོལ་ལ་ལུ་ཅིག་ མི་སྡེ་ཆུ་གིས་
 དོས་ལེན་འབད་མ་ཚགས་པ་གསལ་འི་རི་ཡིན་རུང་ ལམ་ལགས་
 སྲོལ་མང་ཤོས་ཅིག་གིས་ཡང་ སྤྱི་ཚོགས་ལ་མེན་པར་ རོར་རྒྱུད་ལ་
 གཞན་དེ་ཉེན་ཡོད་པ་དོས་འཛིན་འབད་ནི་འདྲི་ དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་
 ཡིན།

རྒྱལ་མིས་ལྷུང་དང་འབྲེལ་བའི་ལྟ་བུ་དེ་གིས་ཡང་ སྲོལ་རྒྱ་སྤངས་
 དགོ་པ་དང་བཟང་པོ་བསྟེན་དགོ་པའི་ སེམས་ཤགས་ག་གིས་བསྟེན་
 བཅུག་ནི་དང་ དུས་ནམ་བསྟེན་བཅུག་ནིའི་ལ་སྤྱོད་ཆུ་ཉེ་འདྲི་ བྱ་
 སྤྲོ་བས་མ་བདེ་མ་ཡིན་པ་ལས་ རྒྱལ་མིས་ལྷུང་དང་འབྲེལ་བའི་ལྟ་བུ་
 དང་གཞི་རྒྱ་ལྟ་གནས་ནི་དང་ སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཞི་བདེ་བཟོ་ཐབས་ལ་
 བལྟ་ཞིན་པ་ལས་ ཉེ་རིང་ཕྱི་ཡོད་པའི་པོ་མོའི་སྤྱོད་ཆུ་དང་ དབང་ཆུང་
 བཟོ་ཡོད་པའི་མི་སྡེ་ཆུ་ཉེ་ འགན་ཁུར་འབག་ཡོད་པའི་མི་སྡེའི་
 འཐུས་མི་ཆུ་ གལ་གཏོགས་འབད་བཅུག་དགོ། ལོ་གཅིག་ལས་
 དབྱེད་པ་ཅིན་ རྒྱལ་མིས་ལྷུང་དང་དབང་མེད་བཟོ་ཡོད་པའི་ སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་
 མི་སྡེ་ཁོང་ར་གིས་ ཉེ་རིང་ཕྱི་བའི་ལགས་སྲོལ་ཆུ་ ལག་ལེན་འཐབ་
 བའི་ལྟ་སྟེ་བ་དང་རྒྱུ་བསྟེན་ཡང་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། ཁོང་ཆུ་གིས་ དེ་
 སྟེ་འབད་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ལགས་སྲོལ་འདྲི་ འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་
 དབང་གི་གཞི་རྒྱ་ཆུ་ལ་ རྒྱུ་འགལ་འགྲོ་དེ་ཡོད་པ་ཤེས་རང་ ལགས་
 སྲོལ་འདྲི་གིས་ མི་སྡེའི་དུས་སྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ལྟ་གསལ་སྲོལ་ལྟ་
 གོགས་རམ་འབད་དེ་ཡོད་མི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡང་འོང་།



ཀེ་ནི་ཡ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ མེན་དེ་ལེ་ལི་འ་ ཡ་མ་ན་མ་ཀེ། ཡང་ཅིན་ ཉམས་མེད་ཁབ་ལ་ཨོ། ཟེར་བའི་ ཉམས་སྤྱི་ལམ་ཚོགས་དེ་གིས་ ཉམས་སྤྱི་གི་མཚན་མའི་ཇ་
 རྒྱུ་སྤྱི་ཏྲག་བཏྲག་ནི་དང་འབྲེལ་བའི་ གཡམས་སྤྱི་ལམ་སྲོལ་བརྩི་སྤྱད་འབད་ནི་འདི་ གཡམས་སྤྱི་རང་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ ཐབས་ལམ་སོ་སོ་ཅིག་གི་ཐོག་
 ལས་ལེགས་སྤྱི་གོང་འཕེལ་འབག་འོང་སྟེ་ མི་སྤྱི་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཉམས་སྤྱི་དེ་དངོས་ནངས་པ་ཡང་ བརྩི་སྤྱད་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། ལེགས་
 པའི་སྤྱི་རབ་འདི་ཡང་ ཉམས་སྤྱི་ལམ་ཚོགས་དེ་གིས་ ཨོ། ཨེ། དེ་ལས་ བཅོམ་དང་མཉམ་ཅིག་སྤྱི་དེ་ ལེགས་སྲོལ་འདི་ལཱ་སྤྱི་རབ་འོང་ནི་དོན་ལཱ་ཐབས་
 ལམ་གཅི་བཟུམ་སྤྱི་ན་པ་ཅིན་ ཟེར་བའི་གནད་དོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལ་ བསྐྱར་གྲོས་ལེགས་ཤོམ་སྤྱི་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཨིན་མས། དེ་སྤྱི་ གྲོས་བསྐྱར་འབད་བའི་ཤུལ་ལ་ ཉམས་
 སྤྱི་དེ་གི་སྤྱི་བས་ལ་ ཁོང་ར་ ཉམས་སྤྱི་རྒྱུ་མ་ཅིག་སྤྱི་རབ་འོང་སྟེ་ གྲོས་བསྐྱར་ཐོག་ལས་ ཉམས་སྤྱི་བརྩི་ཐངས་ཀྱི་ལེགས་སྲོལ་ སྤྱི་རབ་ཞིན་དུ་བཞག་
 ཞིན་མ་ལས་ མཚན་མ་བཏྲག་ནི་དེ་བཀོག་བཞག་དུག་ ཉམས་དེ་ལས་ཚར་ ཉམས་སྤྱི་དེ་གི་མིང་ལ་ ཨིན་ཏེ་ར་ རྒྱ་ མ་གཤམ་གྱི་ ཟེར་བཏགས་ཡོད་པ་ཨིན་རང་
 མཚན་མ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཅིག་ཨིན་མས། ཉམས་སྤྱི་དེ་ལཱ་ ལེགས་པའི་སྤྱི་རབ་འབག་འོང་ཞིན་མ་ལས་ ཀེ་ནི་ཡ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ མི་རའི་རྩོད་སྤྱོད་ལ་ རྒྱུ་
 གུང་པ་ ༡༢ ལས་ བུ་མོ་ ༣༠ དེ་ཅིག་མོ་རྒྱུ་འབད་དེ་ ཉམས་སྤྱི་བརྩི་སྤྱད་ཡོད་པ་ཨིན་མས། དེ་གི་སྤྱི་བས་ལ་ གཡམས་མི་མང་ཤོས་ཅིག་གི་སེམས་ཁར་
 སྤྱི་རབ་དེ་གིས་ལེགས་སྲོལ་དེ་ ཉམས་སྤྱི་ཨིན་མས་ཟེར་བའི་ རྒྱུ་རྒྱུ་ཆགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན་རང་ ཤུལ་ལས་ ལེགས་པའི་སྤྱི་རབ་དེ་ལཱ་ སྤྱི་ཚོགས་མང་ཤོས་
 ཅིག་གིས་ ཡིད་ཆེས་བྱུང་ཡོད་པ་ཨིན་མས། དེ་ལས་ཚར་ ཉམས་སྤྱི་ལམ་ཚོགས་དེ་ལཱ་ཡིད་ཆེས་བྱུང་སྟེ་ ཉམས་སྤྱི་རྩོད་དང་ སྤྱི་ཚོགས་གཞན་ཚུ་གིས་ཡང་སྤྱི་བ་
 ལེན་ཏེ་ འོ་རི་གཅིག་གི་ནང་འཁོད་ལཱ་ མི་རུ་རྩོད་སྤྱོད་ གཡམས་སྤྱི་ ༡༡ ནང་ལས་ རྒྱུ་གུང་པ་ ༢༠༠ ཅམ་གིས་ ཉམས་སྤྱི་ལེགས་སྤྱི་རབ་འབད་མི་ནང་ལཱ་ བཅའ་
 མར་གཏོགས་དུག།

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གྱི་ནང་ལ་ བོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱགས་རིས་
 ཕྱི་ནི་འོ་རྒྱུ་ལས་ སྤྱི་བོ་སྤྱི་བ་པའི་སྤྱི་བས་ལ་ མི་སྤྱི་ཅིག་ལཱ་གཞི་
 བཞག་པའི་ ལེགས་སྲོལ་ལཱ་ལཱ་ཅིག་ དགོས་མཁོ་མེད་པ་སྤྱི་རྩིས་
 ཞི་ཉེན་ལཱ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་བཟུམ་མི་འབྱུང་ནི་དོན་ལཱ་ དུན་པ་
 བཏྲན་དགོས་ཁག་ཆེ། དེ་སྤྱི་འབད་དགོ་མི་འདི་ཡང་ འཛམ་གླིང་
 ནང་གི་ སྤྱི་ཚོགས་མང་ཤོས་ཅིག་གི་ནང་ལ་ མི་སྤྱི་དང་ལམ་ལེགས་
 སྲོལ་དག་པ་ཅིག་གིས་ ལོ་ཚད་དང་མོ་མོ། དེ་ལས་ རྒྱུ་ཚད་གཞན་
 ཡང་ལྷན་དགོས་སྟེ་ བཅོམ་སྤྱི་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ ཉེ་རིང་དང་ཕྱགས་རིས་
 ཕྱི་ཕྱི་མ་གི་རྒྱགས་མཚན་ཨིན་རང་ དེ་རྩི་རྒྱུ་མ་ཅིག་ཨིན་ཟེར་མཚན་ནི་
 མི་འོང་། བོ་མོ་ལ་གཞི་བཞག་སྤྱི་ ཞིབ་འཇོལ་དབྱེ་དབྱེ་མཐེལ་ཕྱིན་
 འབད་མི་རྒྱུ་མ་ཅིག་གིས་ ཉམས་སྤྱི་དེ་མོ་གྲོ། དེ་ལས་ མི་སྤྱི་འགྲོ་
 སྤྱི་རབ་ལ་སོགས་པའི་སྲོལ་སྤྱི་དེ་གིས་ བོ་མོ་འེ་བར་ན་ཉེ་རིང་ཕྱི་དོ་
 ཡོད་པ་ཨིན་མེན་ན་ མི་སྤྱི་གིས་ཤོས་རྒྱགས་འབྱུང་འོང་།

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ ཉམས་སྤྱི་འབད་ནི་དོན་ལཱ་ ལྷན་འཛམ་ས་
 ཚོད་ཡིག་བཏྲན་ཡོད་མི་ནང་ལ་ འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་དབང་གི་སྤྱི་རབ་ལས་
 ཉིང་སངས་ས་སྤྱི་ཁེ་ལེན་འབད་དེ་ཡོད། འདི་ཡང་ ཚོད་ཡིག་གི་རྩ་
 དོན་ ༢་ཀ་ གི་ནང་གི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་
 འགྲོ་བ་མི་གི་ཐོབ་དབང་ཚོད་ལྷན་ཡོད་པའི་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ཚུ་
 རྒྱུ་མ་ཅིག་ ངོས་ལེན་འབད་དགོས་སྟེ་ཚུ་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།

1. Maendeleo Ya Wanawake Organization. 2002. Evaluating Efforts to Eliminate the Practice of Female Genital Mutilation. Raising Awareness and Changing Harmful Norms in Kenya, Washington DC: PATH.

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ཉམས་སྤང་འབད་ནི་དོན་ལུ་ པོ་མོ་འེལ་གཏོགས།

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ མི་སྡེ་ལུ་ཕན་ནུས་ཅན་སྤྱི་ཉམས་སྤང་འབད་
ནི་དོན་ལུ་ པོ་མོ་འེལ་གཏོགས་དང་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གཉིས་ཀྱི་
འབྲེལ་བ་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱི་ཉམས་སྤང་གོ་དགོ། ཨིན་རུང་ མི་སྡེ་གིས་ལམ་
སྲོལ་ཉམས་སྤང་འབད་ནི་དོན་ལུ་ འགན་ཁུངས་གནད་ཅན་འདི་
གོ་སྐབས་བྱིན་ནི་དང་ མི་སྡེ་དང་པོ་མོ་གཉིས་ རིགས་མ་མཐུན་མ་
ལས་ པོ་མོ་ལུ་དོས་ལཱ་འབད་ཐུག་ཐོབ་དུ་ དམིགས་བསལ་གྱིས་
དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ འགན་ཁུངས་དང་ལ་
འབད་མི་སྡེ་ཚོགས་ དོས་འཛིན་འབད་དགོཔ་འདི་གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་
ཨིན། གལ་སྲིད་ དེ་སྤྱི་མ་འབད་བཅིན་ ཉམས་སྤང་ཕན་ཐོག་ཅན་སྤྱི་
འབད་ནི་ཕར་བཞག་ ལམ་སྲོལ་དེ་མ་སྤྱོད་པར་ལས་ནི་དང་ དག་སྤང་
མེད་པ་སྤྱི་ལས་ནི་ཉེན་ཁ་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན།

པོ་མོ་འེལ་གཏོགས་དང་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གཉིས་ གཅིག་
གིས་གཅིག་ལུ་མཉམ་འབྲེལ་འབད་དོ་ཡོད་པ་ དུངས་གསལ་སྤྱི་
ཉམས་སྤང་གི་ཚུགས་ལྟེ་འདི་ ལ་ཁག་ཅིག་ཨིན་རུང་ དེ་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་
ཐོག་ལུ་ སྲོལ་རྒྱུ་ལག་ལེན་དང་རྒྱུ་སྤྱོད་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་
འབད་ཐུག་ལས་ མི་སྡེ་འེལ་སྤྱོད་ལམ་ག་དང་རྒྱུ་གི་ སྤྱི་ཚོགས་
དོས་འཛིན་འབད་ནི་ལུ་ སྤྱོད་པ་ཤུགས་ ཉམས་སྤང་ཉེན་ཉེན་ཁ་
ཡོད་པ་ལས་ ལམ་སྲོལ་གྱི་ཉམས་སྤང་ཐབས་ལམ་དེ་གིས་ པོ་
མོ་འེལ་འབྲེལ་བ་ལུ་ ཕན་གཏོགས་ཀྱི་འོས་འབབ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཨིན།

རྒྱལ་སྤྱི་ཚོད་ཡིག་འདི་གིས་ རྒྱལ་སྤྱི་དང་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གནས་
ཚད་ལུ་ ཉམས་སྤང་འབད་ནི་འབྲེལ་བའི་ གྲུངས་ཁ་དག་ལ་
ཅིག་སྤྱོད་ལས་ཉེ་གོ་སྤྱི་འདུག་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚད་ལུ་
ཨིན་པ་ཅིན་ ཤེས་རིག་མཉམ་འབྲེལ་དང་གོ་བརྟེན་སྤྱི་ལུ་ ཞིབ་
འཚོལ་འགོ་འདྲན་འཐབ་ནི་དང་ ཉམས་སྤང་གི་འཆར་གཞི་བཟོ་
ནི། ཁྲིམས་ཡིག་དང་སྤྱི་དབུས་རྒྱུ་ལུ་ གཅིག་སྤྱི་གཞི་བཅུགས་
འབད་ནི་དང་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི་དང་དོས་
འཛིན་འབད་ནི་ཆུ་རྒྱུ་ཉེ་འདུག་ དེ་ལས་ རྒྱལ་སྤྱི་འགན་ཚད་ལུ་
སྤྱི་བཅིན་ ལམ་སྲོལ་ལེགས་ཤོམ་སྤྱི་ཉམས་སྤང་འབད་དོ་ཡོད་མི་

ཚུ་ འཐུས་མི་རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི་དོན་ལུ་གྲོས་
འཆར་བཅུག་ནི་དང་ ཡང་ཅིན་ ཚོད་ཡིག་གི་ནང་ལུ་ཐོ་བཀོད་རྒྱུ་མི་
དོན་ལུ་ གནས་ཁུངས་གྲུ་ཁར་བཅུག་ནི་དང་ རྒྱལ་སྤྱི་འཐུས་མི་ཚུ་
ལས་ ལེགས་སྲོལ་ཉམས་སྤང་འབད་ནི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱི་འཆོལ་
ནི་འོ་སྐབས་བྱིན་མ་ཨིན།

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་དོན་གསུམ་གྱི་ནང་ལུ་པོ་མོ།

རྒྱལ་སྤྱི་འཐུས་འཛུལ་གྱི་ཚོད་ཡིག་ བསྟར་སྤྱོད་འབད་ནི་ལུ་དཀའ་
ངལ་གཅོད་བཅིག་པོ་འདི་ ཨམ་སྤྱི་ཚུ་གིས་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་
ཉམས་སྤང་འབད་ནི་དོན་ལུ་དང་ ལེགས་སྲོལ་གསུམ་གཏོད་དང་
ལེགས་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ གྲོགས་རམ་འབད་དོ་ཡོད་མི་ཚུ་ མཛན་
གསལ་མ་གྲུང་པར་ལས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ཨིན། དཀའ་ངལ་དེ་དང་ཅོག་
འཐད་པ་སྤྱི་ མཐའ་ཟུར་གི་མི་སྡེ་ཚོ་གིས་ གྲོགས་རམ་འབད་ཡོད་པ་
མི་ཚུ་ཡང་ འཛུལ་སྤྱོད་རྒྱལ་སྤྱི་འགན་ཚད་ནང་ལུ་ དོས་འཛིན་གྲུང་
མ་ཚོགས་པར་ལས་ཏེ་ཡོད།² འཐུལ་འཐུལ་སྐབས་ མཐའ་ཟུར་གྱི་
པོ་མོ་འེལ་སྤྱོད་ཀྱིས་ ཁོང་འདི་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ མི་སྡེ་གིས་
གོ་སྐབས་བྱིན་པའི་ས་གནས་ནང་ལུ་རྒྱུང་མ་ཅིག་ བརྟེན་སྤྱོད་འབད་དོ་
ཡོད་པ་ཨིན། གནད་དོན་དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གནས་
ཚད་ལུ་ པོ་མོ་ཉེ་འདུག་འབྲེལ་བའི་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་དེ་གིས་
པོ་མོ་འེལ་སྤྱོད་འབྲེལ་བའི་ལེགས་སྲོལ་ཚུ་ སྤང་མེད་སྤྱོད་བསྟར་
བཞག་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཨིན།

ཨམ་སྤྱི་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་རིགས་དོ་མ་ཨིན་མི་ ཨམ་སྤྱི་སྤྱོད་ཚོན་གྱིས་འགོ་བྱིན་
ཐོག་ གཞི་བཅུགས་འབད་དོ་ཡོད་པའི་ དག་རྒྱུན་འབྲུང་རབས་ཀྱི་ལས་འགལ་ ཨ་
ཡན་ཡི་ མི་མོན་ས་ ཉིས་ཀྱོ་ཅི་ པོ་མོ་འེལ་ ཟུར་མི་དེ་གིས་ པོ་མོ་འེལ་སྤྱོད་ལམ་སྲོལ་དོས་
འཛིན་འབད་ནི་དང་ པོ་མོ་འེལ་གཏོགས་ དེ་ལས་ ལེགས་སྲོལ་དོས་འཛིན་དང་འཛིན་
སྤྱོད་གི་ནང་ལུ་ ཉེ་འདུག་པའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་ མེད་ནི་ལུ་གཅོད་བཅུག་ཨིན་མས།
ཁོང་ཨམ་སྤྱི་ཚུ་གི་ཚུགས་འདི་ པོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་ལེགས་སྲོལ་ཚུ་ལུ་ ཚུལ་ལྷན་
གྱི་དག་སྤྱོད་མ་བསྟེན་མི་དང་ གཞུང་གིས་དེ་གི་འཆར་གཞི་ཚུ་ཁྲིམས་མཐུན་མེད་པ་
སྤྱོད་བཞག་བསྟེན་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཁོང་ཚོ་གིས་ ཁོང་འདི་སྤྱི་ལུ་བྱུན་དེ་མ་འོངས་རྒྱལ་
ཡོངས་ནང་ལུ་དོས་འཛིན་འབྲུང་ནི་ལུ་བདེ་སྤྱོད་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ཐབས་བྱས་ཚུ་རྒྱུ་དོ་
ཡོད་པ་ཨིན་མས།³

2. Document ITH/13/8COM/INF.5.c.

3. Smith, L., Morgan, A. and van der Meer, A. 2003. Community-driven Research in Cultural Heritage Management: The Waanyi Women's History Project. International Journal of Heritage Studies, Vol. 9, No. 1.



དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ཉམས་སྤང་གི་ལས་འཆར་ཚུ་རྒྱ་ཆེས་སྤྲུམ་
ནི་འདི་དམིགས་བསལ་གྱི་སྲོལ་རྒྱན་གྱི་རྣམ་འགྲུར་ཚུ་གི་དབང་ལུ་
ཐལ་བཅག་ནིའི་དུས་ཚོད་ཐག་བཏོགས་དགོས་ཡིན། འདི་ཡང་མི་
སྤེའི་སྲོལ་རྒྱན་གལ་གནད་ཅན་དང་དམིགས་བསལ་ལམ་སྲོལ་གྱི་
ཁངས་དང་དགོས་པ། ཉམས་ཉེན་དང་གནོད་པ་ག་སྟེ་ལས་བྱུངས་
ཡིན་ན། དེ་ཚེ་གཏོང་ལེན་འབད་ནིའི་དོན་ལ་འཆར་གཞི་དང་ཐབས་
ལམ་ཚུ་བཏོན་ནི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མི་སྟོབས་དང་མ་དད་ལ་གྱི་
འཐོན་ཁངས་ཚུ་ཐོབ་གོ་དནང་ལ་གསལ་སྟོན་འབད་དགོས་ཡིན། ཐོ་
བགོད་ཀྱི་བྱ་རིམ་དེ་གིས་མི་སྤེའི་འཐས་མི་ཆམ་ཉམས་ལ་ཕན་ཐོག་
འབྱུང་ནིའི་དོན་ལུ་མི་སྤེའི་ཐོ་མེའི་སྤེའི་ཚན་དང་ལོ་ཚད་འདྲ་མིན་སྟེ་
ཚོགས་གྱི་བསམ་འཆར་གནས་ཚུལ་ཚུ་ཡང་ཚད་དགོས་ཡིན། དེ་
གི་དོན་ལ་དང་པ་རང་མི་སྤེའི་ཐོ་མེའི་ཐོ་མེའི་འགན་ཁར་དང་ཐོ་
མེའི་རྣམ་པ་གཞག་གི་གོ་བ་ཚུ་སྲོལ་རྒྱན་དང་ག་དེ་སྤེའི་འབྲེལ་བ་
ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཁ་གསལ་སྟབས་དགོ།

དེ་ལས་ དབང་ཚད་དང་ལྷན་པའི་གཞུང་དང་ ཞི་བའི་མི་སྡེ་ལས་
 ཚོགས། གཙུག་སྡེ་དང་ཞིབ་འཇུག་ཚོགས་པ་ཚོ་གིས་ སྲོལ་རྒྱན་
 ཚུ་ཉམས་སྤྱད་འབད་ནི་དོན་ལཱ་ པོ་མོ་འི་མི་སྡེ་འོ་མཐོང་ཚུ་ཚུ་དང་
 འབྲེལ་མཐུན་ ག་དེ་སྡེ་བཟོ་ནི་ཨིན་ནའི་དོན་ལཱ་ ཐབས་ཤེས་རིག་པ་
 ཚུ་སྟོན་ཐོག་ལཱ་ ཕན་གྲོགས་འབད་འོང་། ཉམས་སྤྱད་གི་འཆར་གཞི་
 གྲུབ་འབྲས་ཅན་སྡེ་འབྲུང་ནི་དོན་ལཱ་ གནད་དོན་གཅི་བོ་རང་ མི་སྡེ་
 གིས་ངལ་རངས་བསྐྱེད་བཅུག་ནི་དང་ མི་སྡེ་འཐུས་མི་མེན་པའི་
 ལ་འགན་འབག་མི་གཞན་ཚུ་དང་ པོ་མོ་འི་འགན་ཁྲོ་དང་ པོ་མོ་དང་
 འབྲེལ་བའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ ཐབས་ལམ་སྲོལ་ཚོགས་བྲིན་ནི་ཚུ་
 ཨིན།

**དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ཉམས་སྤྱད་གི་ སྤྱིད་བྱས་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་
 ལཱ་ པོ་མོ་དགོས།**

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་དང་ པོ་མོ་གི་བར་ན་ལཱ་ ཕན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་
 བཞག་ཞིན་མ་ལས་ དེ་གོང་འཕེལ་གྱི་སྤྱིད་བྱས་ཚུ་རྒྱུ་འདྲུལ་ཅིག་
 འབད་བཅིན་ པོ་མོ་འི་སྡེ་ཚན་ཆ་མཉམ་གྱི་ཚུ་གྲུང་དང་འབྲེལ་བའི་
 བསམ་འཆར་འདྲ་མཉམ་སྲོལ་ཚོ་ སྤྱིད་ཐག་ཡང་པའི་ཐོག་ལས་
 བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་གལ་ཆེ། དེ་བཟུམ་གྱི་སྤྱིད་བྱས་རྒྱུ་པའི་
 སྐབས་ལ་ ལ་ཚོ་གཡུལ་སྤོ་ཆུང་ཀུ་ཅིག་གི་འཐུས་མི་ཚུ་དང་། ཡང་
 ཅིན་ ཕྱི་ཁའི་ཞིབ་འཇུག་མ་ཁས་མཆོག་ཚུ་དང་ གཞུང་དང་གཞུང་
 མིན་ལས་ཚོགས་ཚུ་ལྟ་སྟོ་གཏང་དེ་ སྤྱིད་བྱས་རྒྱུ་བཅུག་ནི་འདྲི་ཉེན་
 ལ་ཡོད་པའི་བྱ་སྟོ་ཨིན། སྤྱིད་བྱས་རྒྱུ་པའི་གནས་སྐབས་ལ་ འགྲོ་
 བ་མའི་དབང་ཆ་འཕེལ་ཐོབ་དབང་ པོ་མོ་འི་འདྲ་མཉམ་གྱི་གཞི་རྩ་ཚུ་
 རྒྱ་བརྟན་བཟོ་ནི་དང་ ལྷན་འཛུམས་ཀྱི་ཚད་ཡིག་ནང་གི་ རྩ་དོན་ 2་
 7 དང་འབྲེལ་བའི་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ ཡན་བརྟན་གོང་འཕེལ་
 དང་གུས་བཀུར་ཚུ་ཡང་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལཱ་དམིགས་གཏང་
 བསྐྱེད་དགོས་མ་ཚད་ ལག་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྲོལ་ གྱི་ དོན་
 ཚན་ 702 དང་འབྲེལ་ སྤྱིད་བྱས་རྒྱུ་མི་དེ་གིས་ སྲོལ་རྒྱན་དང་
 འབྲེལ་བའི་གོ་བརྟུ་སྡེལ་བའི་སྐབས་ལ་ པོ་མོ་ལ་གཞི་བཞག་པའི་
 ཉམས་རིང་ཕྱོགས་ལྷུང་དང་ ཡང་ཅིན་ སྤྱིད་ཡིག་དང་ཚོས་ལགས། མི་
 རིགས་དང་མི་སྡེ་ དེ་ལས་ སྤྱིད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་རིགས་ཚོ་བདེན་
 ལངས་བསྐྱལ་ནི་ཚུ་ལཱ་ ཕན་གྲོགས་འབད་བཅུག་ནི་མི་འོང་། སྲོལ་
 རྒྱན་གྱི་སྤྱིད་བྱས་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐབས་ལམ་ དཔེར་ན་



© 2013 Agency for Cultural Affairs



© 2012 by Firoz Mahmud – Photograph: Murshid Anwar

CEDAW དང་དེའི་ གནས་ཁ་ཅན་གྱི་མགོན་སྟོང་གི་ཡིག་ཆ་⁴དེ་
 གིས་ རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ་སྡེ་བཏུབ་མ་ཚད་ སྤྱིད་བྱས་དེ་ཕན་ཚུས་དང་
 ལྷན་སྡེ་བཟོ་ནི་དོན་ལཱ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་པོ་མོ་འི་མི་སྡེ་ འདྲ་མཉམ་
 སྲོལ་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ཚུད་དགོས་ཨིན།

4. Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women and its Optional Protocol, see: <http://www.ohchr.org/EN/HRBodies/CEDAW/Pages/CEDAWIndex.aspx>.

རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོ་བཀོད་ནང་ལུ་ བོ་མོ་དགོས།

འདས་པའི་ལོ་ངོ་བཅུ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གྱི་དོན་ལུ་ གཞུང་སྲོད་ནང་འཁོད་ཀྱི་འཐུས་མི་ཚོ་གིས་ བོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱལ་རྒྱུན་ཡིག་ཆ་དང་ ལམ་སྲོལ་ཐོ་བཀོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ གོས་བསྐྱར་དང་གོས་ཚད་ཚུ་ཡང་བྱུང་ཡོད་པ་ཨིན། བོ་མོ་འི་འགན་ཁུངས་ཚོ་གི་འབྲེལ་བཤད་ཚུ་ གནམ་ཁའི་ཐོ་བཀོད་ནང་ལུ་ཚད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་རུང་ བཀོད་ཚུགས་ཀྱི་འཐུས་མི་ཚོ་གིས་ གནམ་ཁའི་ཐོ་བཀོད་ནང་ལུ་ བོ་མོ་དབྱེ་བའི་མིང་རྒྱུང་མེ་ཅིག་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི་འདི་ གནམ་ཚུལ་ཆ་ཚང་མེད་པའི་ཚུ་གྲངས་ཚུ་ བཤད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་མས། དེ་མ་ཚད་ བཀོད་ཚུགས་ཀྱི་འཐུས་མི་ཚོ་གིས་ བོ་མོ་དབྱེ་བའི་རིགས་ཚུ་དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་དོ་ མི་སྡེ་འི་མིང་དང་བཅས་པ་སྟེ་ དམིགས་བསལ་ཁོང་འི་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ འགན་ཁུངས་འབག་མི་འཐུས་མི་སྡེ་ཚུགས་དང་ དེའི་ལ་འགན་ཚུ་གི་བཤད་པ་རྒྱལ་དགོས་སྟེ་ འཐུས་མི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ལུ་མཐོང་བསྐྱེད་འབད་ཡོད་པ་ཨིན།⁵

བོ་མོ་གཙོ་གཞུང་བཟོ་ནི།

ལྷན་འཛུམས་ཀྱི་ཚོད་ཡིག་དེ་གིས་ བོ་མོ་རྒྱུང་མེ་ཅིག་ལ་གཞི་བཞག་པ་མེན། གཞུང་གི་ལས་སྡེ་མང་ཤོས་ཀྱིས་ བོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་གུ་ལུ་ གསུང་གོས་འཐུས་འཐུས་རང་གནང་མ་མ་ཚད་ ཁོང་ཚོ་གིས་ འཐུས་མི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ལུ་ ལམ་ལུགས་སྲོལ་གྱི་བྱེ་བྲག་ཚུ་ཐོ་བཀོད་ཀྱི་གནམ་ཚུལ་⁶ སྟུང་ལུ་བའི་སྐབས་ བོ་མོ་འི་འགན་ཁུངས་ཚུ་ལུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་དྲན་པ་བཏོན་དགོས་སྟེ་ དྲན་བསྐྱེད་ཀྱི་ཞུ་བ་འབད་དེ་འདུག ཐོ་བཀོད་ཀྱི་ཞུ་བ་ འཐུས་མི་འི་ཡིག་ཚང་ནང་ལྟོད་ཞིན་པ་ལས་ འཐུས་མི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་གིས་ བོ་མོ་འི་གནས་སྐབས་ཚུལ་གཞི་བཅོལ་ཏེ་དུས་མཐུན་བཟོ་སྟེ་ཡོད་པའི་ལག་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྲོན་དང་ ལྷན་འཛུམས་ཚོད་ཡིག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ལག་ལེན་བསྐྱར་སྟེ་འབད་ཐངས་དང་ དུས་ཚོད་དང་བསྐྱེད་པའི་སྟུང་ལུ་ལཱ་ལྷན་པ་ལྟེ་ དེ་ལས་ རྒྱལ་སྤྱིའི་མཐུན་ལམ་གྱི་ཐབས་རྒྱུ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ སྟོབ་སྟོན་འདྲ་མཉམ་སྤྲོད་ཚུ་འབད་

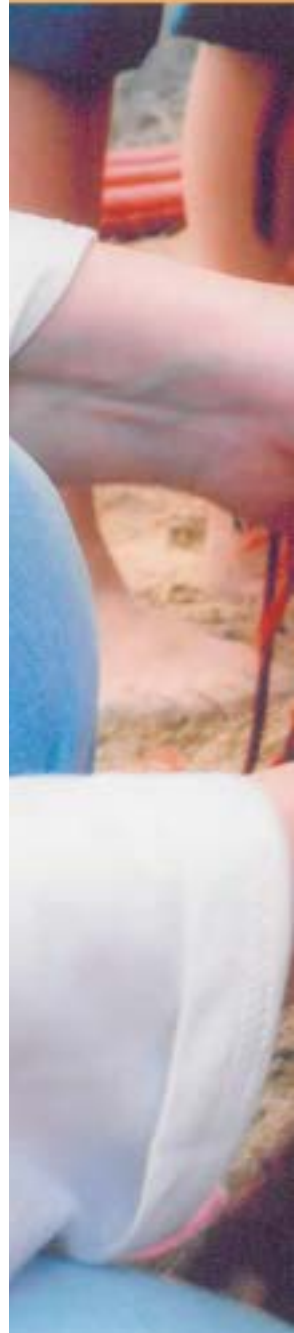
ནི་ཡོད། དེ་གིས་མ་ཚད་པར་ ཡ་ཞེས་ཀོ་ UNESCO གི་ ཚོད་ཡིག་བསྐྱར་སྟེ་དྲིན་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་སྟོགས་གྲུབ་གོང་འཕེལ་ལས་རིམ་ཚུ་ཡང་ སྲོལ་རྒྱུན་ཉམས་སྲུང་གི་ བོ་མོ་དངོས་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ སྤྱི་དབྱུས་ལམ་སྲོན་དང་ སྤྱི་བརྒྱུ་ཚུ་ཡང་བྱིན་པ་ཨིན།

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་དང་ བོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ ཉ་གོ་ནི་འདི་ ཉམས་སྲུང་མན་རྒྱས་ ཁག་གཉིས་དང་ལྷན་པ་སྟེ་འབྱུང་ནི་དོན་ལུ་ གལ་གནད་ཅན་ཅིག་ཨིན། ཉམས་སྲུང་གི་མན་རྒྱས་ཁག་གཉིས་འདི་ཡང་ གཅིག་པོ་འདི་ ཉམས་སྲུང་གི་དོན་ལུ་གོ་སྐབས་གསལ་བཟོ་མ་ཨིན་པ་དང་ དེ་ལས་གཞན་མི་འདི་ བོ་མོ་འི་འདྲ་མཉམ་སྤྱི་བརྒྱུ་ཚུ་ཡང་བཟོ་མ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ སྲོལ་རྒྱུན་ཉམས་སྲུང་གི་དོན་ལུ་ བོ་མོ་འི་གཙོ་གཞུང་འདི་གིས་གོ་སྐབས་གསལ་བྱིན་མ་མ་ཚད་ དེ་གལ་གནད་ཅན་གྱི་ཀྱན་སྟོད་ཡང་ཨིན།

རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྤྱིའི་ཚོགས་སྡེ་ གིས་ སྤར་གྱི་ལུགས་སྲོལ་གྱི་དོན་ལུ་ཨི་ཇིབ་ཤན་མི་སྟེ། ཟེར་མི་ གཞུང་མིན་ལས་ཚོགས་འདི་ལུ་ ཨི་ཇིབ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཐོ་སའི་ཨམ་སྤྱིའི་ཚོགས་སྡེ་འོང་རའི་གཞུང་སྤྱིའི་ལག་ཤེས་རིག་རྒྱལ་ ཁུལ་འི་ ཟེར་མི་ལམ་སྲོལ་འདི་ ཡིག་ཐོ་བཀོད་ནི་དོན་ལུ་དང་ ཉམས་སྲུང་འབད་ནི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་འབད་ཡོད་པ་མ་ཚད་ དེ་སྐབས་ལ་ ཨམ་སྤྱིའི་ 300 དེ་ཅིག་གིས་ སྤྱི་བརྒྱུ་ཚུ་དང་བཅས་པར་ གཏོགས་ཡོད་པ་ད་ དེ་གིས་ཤུལ་ལས་ སྤྱི་བརྒྱུ་ཚུ་མེད་པ་གཉིས་པ་ཡང་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་བྱིན་ཡོད་པ་ཨིན་མས། ཁོང་ཨམ་སྤྱིའི་ཚོགས་སྡེ་ ཉར་བརྒྱུན་གྱི་ཐོག་ལས་ བཅའ་མར་གཏོགས་པ་ལས་བརྒྱུན་ཏེ་ ཉན་ཁུན་སྟེ་ལས་ཏེ་ཡོད་པའི་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གལ་ཆེ་དུག་ཅིག་ཨིན་མི་དེ་ སྤར་ལོག་སྤྱི་བརྒྱུ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་པ་ཨིན།

5. Document ITH/13/8COM/7.

6. Decision 9.COM 13.a in Document ITH/14/9COM/Decisions.







དངོས་མེད་ལམ་
སྟོན།



The designations employed and the presentation of material throughout this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of UNESCO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or the delimitation of its frontiers or boundaries.

The authors are responsible for the choice and the presentation of the facts contained in this book and for the opinions expressed therein, which are not necessarily those of UNESCO and do not commit the Organization.

The present translation has been prepared under the responsibility of the International Information and Networking Centre for Intangible Cultural Heritage in the Asia-Pacific Region under the auspices of UNESCO (ICHCAP) and Bhutanese National Commission for UNESCO and National Library & Archives of Bhutan.



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

ichcap

International Information and Networking Centre
for Intangible Cultural Heritage in the Asia-Pacific Region
under the auspices of UNESCO



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ལུ་ཤེས་གླི་རྒྱ་ན་རྒྱུ་ལྟེ་
**BRUTAN NATIONAL
COMMISSION FOR UNESCO**



འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ལུ་ཤེས་གླི་རྒྱ་ན་རྒྱུ་ལྟེ་
འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ལུ་ཤེས་གླི་རྒྱ་ན་རྒྱུ་ལྟེ་

