

ENDING VIOLENCE AGAINST CHILDREN

A reference handbook for
community engagement



Published in 2022 by UNICEF Bhutan Country Office

Permission is required to reproduce any part of this publication. For more information on usage rights, please contact thimphu@unicef.org

© Text 2022 UNICEF

Illustrations by iBest Studios
All rights reserved

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་རྩལ་སྤྱོད་ཚ་མེད།

མི་སྡེ་འབྲེལ་རྟོགས་གྱི་དོན་ལུ་མཁོའི་རྒྱལ་རྟེན་ལག་དེབ།

རིག་ཤེས་ཀྱི་སྒོ་ལས་ཨ་ལོ་མཐའ་སྐྱོང་གི་དོན་
ལུ་མ་དངུལ་མ་གཏང་པར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་
དགའ་སྐྱིད་དང་ལྷན་མི་ མ་འོངས་མཉམ་
བསམ་གཏང་མི་ཚུགས།

འབྲུག་རྒྱལ་པོ། ཟ෍་ལོ་ ༢༠༠༩།

རྒྱུ་སྐྱོད་ལུ་སྐྱུ་སྐྱོད་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་སྟོན་པེ།

དེ་གི་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་རྒྱུ་སྐྱོད་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་སྟོན་པེ།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་རྒྱུ་སྐྱོད་ཟེར་མི་འདི་ འཛམ་གླིང་གསོ་བའི་ལས་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ རང་གིས་རང་ལུ་དང་ གཞན་ལུ་ དེ་ལས་ སྡེ་ཚན་དང་མི་སྡེ་ལུ་ གཞན་སྐྱོན་དང་གི་རྒྱུ་དེ་ལས་ སེམས་ཁམས་འབྲོང་བཞེན་ལུ་གཞན་པ་བྱུང་བཅུག་ནི་དེ་དོན་ལུ་ མཚོ་བཞིན་བསམ་བཞིན་སྟོབས་ལུགས་ཀྱིས་ཐོག་ལས་འབད་བའི་བྱ་བ་དང་ འཛིགས་སྐྱུ་ལུ་ རྒྱུ་སྐྱོད་ཟེར་གོ་ཨིན་མ་སྟེ་གསལ་བཀོད་འབད་ཅུག།

དེ་བཟུམ་སྟེ་ ལུ་ཨིན་མི་ཡུལ་སི་(འཛམ་གླིང་གླིང་གསོ་བའི་ལས་ཚོགས་ཨ་ལོ་འདི་དབང་ཆ་ལྟན་འཛུམས་) གི་ ཚ་ཚན་༡༩ པའི་ནང་ རྒྱུ་སྐྱོད་ཟེར་མི་འདི་ དབང་བཙུག་འདོད་སྟོན་བཅུམ་པའི་ གཞུགས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་སྐྱོད་ལུ་བརྟེན་པའི་ སྐྱུ་སྐྱོད་དང་ གཞན་པ་ལུ་གོ་ཨིན་མ་སྟེ་གསལ་བཀོད་འབད་ཅུག།

རྒྱུ་སྐྱོད་དེ་ འབྲེལ་གཉམ་མེད་པའི་དབང་ཆ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་འབྱུང་མ་ཨིན་མ་དེ་ དེ་ནང་ དཔལ་འབྱོར་དང་ མི་སྡེ་འགན་ཚུན་ གཞུགས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་གནས་སྤངས་ ཕོ་མོ་འདི་ ལུ་འགན་ དེ་ལས་ ཚོས་དང་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ཚུད་པ་ཨིན།

གོང་གསལ་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་ཚུ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་བྱུང་བ་ཅིན་དེ་ལུ་ ཨ་ལོ་འདི་ རྒྱུ་སྐྱོད་ཟེར་གོ་དགོ་མི་དེ་ཡང་ དེ་ཚུ་ ཨ་ལོ་འདི་དབང་ཆ་ལོག་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ འབད་མ་ལས་ཨིན། བདེན་ལུངས་ཅན་གྱི་ཐབས་བྱས་ ཨིན་སི་པ་ཡེར་(INSPIRE Strategy) ཟེར་མི་ནང་ གཞུགས་ཁམས་ལུ་ ཨ་ལོ་འདི་ལོ་ཚད་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་སྐྱོད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ ཚུ་གསལ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།



པར་རིས་༢ པ་: ལོ་ཚད་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་སྐྱོད་ཀྱི་དབྱེ་བ།

སྐྱེས་ལོ་ ༥ དང་མན་ཆད།	སྐྱེས་ལོ་ ༥ དང་༡༠ གྱི་བར་ན།	སྐྱེས་ལོ་ ༡༡ དང་༡༧ གྱི་བར་ན།	སྐྱེས་ལོ་ ༡༨ དང་ཡན་ཆད།
ཨ་ལོ་འདི་སྐྱུ་སྐྱོད།			
	དབང་བཙུག་འདོད་འབྱུང་།		
		ན་གཞན་རྒྱུ་སྐྱོད།	
			བཟའ་ལྗོངས་རྒྱུ་སྐྱོད།
		འདོད་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་སྐྱོད།	
			སེམས་ཚོར་ ཡང་ན་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་སྐྱོད་དང་རྒྱུ་སྐྱོད་འབད་སར་མཐོང་ནི།



ངི་བ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་རྩུབ་སྲོད་འབད་བའི་གཞོན་པ་ག་དེ་སྟེ་ར་ཡོད་པ་ ཨིན་ནེ་?

རྩུབ་སྲོད་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་འི་ཚེ་གང་ལུ་གཞོན་པ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་ཡང་
རྩུབ་སྲོད་འབད་མི་དེ་གིས་ ཨ་ལོ་འི་གཟུགས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་
གཉིས་ཚ་རའི་འཕྲོད་བསྟེན་མེད་པ་གཏང་སྟེ་ མི་ཚེ་དག་འོ་ག་ཏོ་དང་སྦྱིད་
ཏོ་ག་ཏོ་སྟེ་སྲོད་རྩུགས་པའི་ གོ་སྐབས་དེ་མེད་པ་གཏང་མ་ཨིན། རྩུབ་སྲོད་དེ་
ལུ་བརྟེན་ཤི་རྩེན་དང་གཞོན་སྦྱོན་ལས་ལྷག་པའི་གཞོན་པ་ཡོད་པ་ད་ དེ་ཡང་
དེ་གིས་ འབྲུ་ནད་དང་མ་འབྲུ་བའི་ནད་གཞི་ སེམས་ཁམས་ལུ་གཞོན་པ་
ཉེན་ཁ་ཚན་གྱི་བྱ་སྲོད་ ཤེས་ཡོན་དང་ལཱ་གཡོག་ནང་འབད་རུང་ལཱ་ལུ་གུ་
འབྲས་འཕྲོན་མ་ཚུགས་པའི་གནས་སྟངས་བྱུང་མ་མ་ཚད་ ཁྲིམས་འགལ་གྱི་
ལཱ་ནང་འབྲེལ་གཏོགས་འབད་ནི་ཚུ་ཚད་པ་ཨིན། ཨ་ལོ་འི་མི་ཚེ་ནང་ རྩུབ་
སྲོད་ཚར་གཅིག་འབྲུང་སྟེ་འབད་རུང་ དེ་གིས་ ཚེ་གང་ལུ་གཞོན་པ་ཡོད་པ་
ཨིན།

“

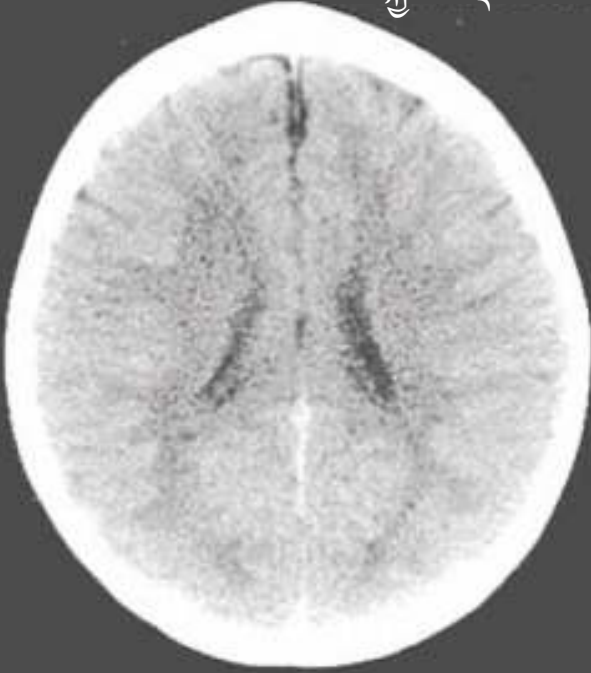
ཨ་ལོ་འི་གནས་སྐབས་ནང་གཞོན་པའི་ཉམས་སྲོད་ལེ་ག་བྱུང་པ་ཅིན་དེ་གིས་
སེམས་ཚེར་དང་སེམས་ཁམས་གོང་འཕེལ་འགྲོ་ནི་ལུ་དུས་ཚོད་འགོར་ནི་ཨིན་མ་
མ་ཚད་ ལུ་ལས་དོན་ཉིང་ནད་གཞི་དང་ གྲ་རམ་ནད་ དེ་ལས་ རྩུ་རྩུ་
ལོག་སྲོད་དང་ སེམས་ནད་ལ་སོགས་པའི་ འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་དགའ་
ངལ་ལེ་ག་འཕྲོན་མ་ཨིན།
ཞིབ་འཚོལ་ནང་ལས་ རྩུབ་སྲོད་དང་ རོས་ལེན་ཅན་གྱི་མཐུན་འབྲེལ་ཐོག་ ལ་
ལོན་དང་གཅིག་ཁར་ རྩུབ་སྲོད་སྦྱོད་རྩུགས་པ་ཅིན་ སེམས་སྦྱུག་དང་
འབྲེལ་བའི་ གནས་སྟངས་ཚུ་སྦྱོན་འགོག་འབད་རྩུགས་ཟེར་ཐོན་ལུག།
- ཨ་ལོ་འི་གོང་འཕེལ་ལྟེ་བ། ཉར་བའ་གཞུག་ལག་སྟོབ་སྟེ།



རྩུབ་སྲོད་དེ་གིས་ ཨ་ལོ་འི་ཀྲུང་པ་གི་གནས་ལུགས་མེད་པ་གཏང་མ་མ་ཚད་ གཟུགས་སྟོབས་རྩུབ་ནི་ལུ་གཞོན་པ་རྩུབ་པའི་ཁར་ ལྷབ་
སྦྱང་འབད་ནི་དང་ བསམ་སྲོད་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ཡང་གཞོན་པ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ མི་སྟེ་ནང་ཡང་ཕན་གོགས་འབད་མི་རྩུགས། ཨ་
ལོ་སྟེ་སྲོད་པའི་སྐབས་རྩུབ་སྲོད་དང་ ཉམས་སྲོད་ དེ་ལས་ སེམས་སྦྱུག་འབྲུང་པ་ཅིན་ མི་ཚེ་གཅིག་ནང་གཞོན་པ་ཡོད་པ་ད་ སེམས་
སྦྱུག་དེ་ཡང་ གཙོ་བོ་ ཨ་ལོ་སྟེ་སྲོད་པའི་སྐབས་ རྣམ་མེད་སྟེ་བཞག་པ་དང་ རྩུབ་སྲོད་དང་ཉམས་སྲོད་འབད་བ་ དེ་ལས་ དགའ་
སྦྱུག་མང་རབས་ཅིག་ཚོར་མི་ལུ་བརྟེན་འབྲུང་དོ་ཡོད་པ་བཞིན་ དེ་གིས་ ཀྲུང་པ་གོང་འཕེལ་འགྲོ་ནི་དང་ འཕྲོད་བསྟེན་ དེ་ལས་
ལྷབ་སྦྱང་དང་ བྱ་སྲོད་ལུ་ཡང་གཞོན་པ་ཡོད་པ་ཨིན།

སྤང་མེད་སླེབ་ཞག་མི་ལུ་བརྟེན་ཀླད་པ་གོང་འཕེལ་ལུ་གཞོན་པ།

སླེབ་ལོ་³ ལངས་མི་ཨ་ལོ།



སླེབ་བཏང་/རང་བཞིན།



སྤང་མེད་བཞག་པ།

©1997 Bruce D. Perry, MD., Ph.D., ChildTrauma Academy

(གཡོན་ཁ་ཐུག་གི་པར་རིས་འདི་ འཕྲོད་བསྟེན་
ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་སླེབ་ལོ་³ ལངས་མི་ཨ་ལོ་གི་
མགུ་ཉླག་དང་ གཡམས་ཁ་ཐུག་གི་པར་རིས་འདི་
ཚོར་ནད་(Severe sensory-deprivation
neglect) ཡོད་མི་སླེབ་ལོ་³ ལངས་མི་ཨ་ལོ་འི་

མགུ་ཉླག་ཡིན།
སྤང་མེད་བཞག་མི་ཨ་ལོ་འི་ཀླད་པ་དེ་སླེབ་བཏང་ཨ་
ལོ་འི་ཀླད་པ་ལས་རྒྱུང་པའི་ཁར་ཀླད་དར་ཡང་བཞན་
དང་མ་འདྲམ་སླེ་འདུག།

རྒྱུ་སློད་འབྲུང་སྟེ་ཡོད་མི་ཨ་ལོ་ལུ་ ཡུན་རིང་མི་གི་གནས་སྤངས་ནང་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལྟ་བུ་སྤང་གི་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཤོམ་འཕྲོན་
མི་རྒྱགས་ནི་དང་ ལ་ལུ་ཤུལ་ལས་སློམ་འགྲོ་ཚར་མ་དང་ འོང་འབབ་བཟོ་རྒྱགས་པའི་ལཱ་ཟེར་ག་ནི་ཡང་འབད་མ་རྒྱགས་པར་
དབུལ་ཕོངས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ནང་སློད་དགོ་ཡང་འབྲུང་འོང་།



རྒྱལ་སྤྱོད་ལུ་བརྟེན་པའི་ དཀའ་སྤྱུག་དེ་ མི་
 རབས་ལས་མི་རབས་བརྒྱུད་དེ་འབྱུང་གི་དཔ་
 ད་ དེ་ཡང་ རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འབྱུང་མི་
 ཨ་ལོ་དེ་ སློམ་འགྲོ་བའི་སྐབས་ལུ་ གཞོན་
 པ་ཕོག་མི་དང་ ཉེས་པ་འབད་མི་གང་རུང་
 ཐོག་ རྒྱལ་སྤྱོད་ཅན་གྱི་གནས་སྤངས་ནང་
 སྤྱོད་ནི་འཁྱེན་ཁ་ཡོད།



དེ་བརྒྱུམ་སྤེ་ རྒྱལ་སྤྱོད་འབྱུང་མི་ཨ་ལོ་དེ་གིས་ གཞུགས་ཁམས་དང་སེམས་
 ཁམས་གཉིས་ཆ་རའི་ཐོག་ལས་ ཁོང་རའི་འདྲ་མཉམ་དང་སྤྱོད་ཆ་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་
 སྤྱོད་འབད་ནི་འཁྱེན་ཁ་ཡོད།

ཨ་ལོ་ཚུ་མ་འོངས་པའི་ནང་ གཞོན་པ་ཕོག་མི་དང་ ཉེས་པ་འབད་མི་ཅིག་
 འབད་ ལུས་ནི་ཨིན་ན་དང་མེན་ན་འདི་ ད་སྟོ་ནང་འཁོད་རྒྱལ་སྤྱོད་ཡོད་པའི་
 བཟའ་ཚང་ནང་ མཐའ་སྤྱོད་འབད་མ་ཨིན་ན་དང་མེན་ན་ལུ་རག་ལས་པ་ཨིན།
 སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལུ་ ཨམ་སྤུང་དང་བུམོ་ཚུ་འི་རྒྱལ་སྤྱོད་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་
 བའི་སྐབས་ལུ་ ཨ་ལོ་འབད་སྤོད་པའི་སྐབས་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་མཐོང་རྒྱ་མཚོ་
 མི་དང་ འུལ་ལས་ན་ལོན་ལངས་པའི་སྐབས་རྒྱལ་སྤྱོད་བྱུང་མི་གཉིས་ཀྱི་བར་
 བ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་སྤེ་མངོན་གསལ་བྱུང་ལུག།

གཉེན་སྦྱོར་བསྐྱེད་ཡོད་མི་ ཨམ་སྤུང་དང་བུམོ་གཞུགས་ཁམས་/འདོད་སྤྱོད་
 རྒྱལ་སྤྱོད་འབྱུང་མི་ བརྒྱ་ཆ་ ༢༠.༤ གིས་ ཁོང་གི་ཨའི་ལུ་གཞུགས་ཁམས་
 རྒྱལ་སྤྱོད་བྱུང་ཡོད་པ་སྤེ་སྟོན་ལུ་འབད་ལུག། དེ་བརྒྱུམ་སྤེ་ བརྒྱ་ཆ་ ༥.༦ གིས་
 ཁོང་གི་མགས་/བཟའ་ཚེ་གི་ཨའི་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱོད་བྱུང་ཡོད་པ་སྤེ་བཀོད་ལུག།

ཨ་མ་སྲུང་དང་ བུ་མོ་བརྒྱ་ཚུ་ལྟ་ གིས་ ཨ་ལོ་སློང་སློང་པའི་བསྐྱབ་རྩུབ་སློང་བྱུང་ཡོད་པ་སླེ་བཀོད་ལུགས། ཨ་ལོ་ལུ་རྩུབ་སློང་འབད་ནི་
 འདི་གིས་ ཨ་ལོ་དང་ བཟའ་ཚང་ དེ་ལས་ མི་སླེ་ལུ་གཞོན་པ་ཡོད་པ་ཨིན། རྩུབ་སློང་དེ་གིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་འོ་དོན་ལུ་གཏང་ཡོད་
 པའི་རྩུབ་སློང་ཚུ་བརྟན་མེད་པ་བཟོ་ཨིན། རྩུབ་སློང་གི་དཀའ་ངལ་ཚུ་མ་བསལ་བ་ཅིན་ རྩུབ་སློང་དཀའ་སྤྱོད་དཔལ་འཛོམས་
 གི་དགོངས་དོན་དང་ ཡུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་གི་དམིགས་དོན་ཚུ་གྲུབ་ཐབས་ལུ་ ཤེས་རིག་དང་གསོ་བ་ དེ་ལས་ དཔལ་འབྱོར་
 གོང་འཕེལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་སྐྱུ་ཚུ་ནང་ རྩུབ་སློང་གི་འབད་བཟོན་བསྐྱེད་མི་ཚུ་གས།

ཨ་ལོ་ལུ་རྩུབ་སློང་འབད་བའི་གཞོན་པ་ལུ་བརྟན་པའི་དཔལ་འབྱོར་གི་ཁྱོད་གྲུང་དེ་ རྩུབ་སློང་སློན་འགོག་གི་དོན་ལུ་མཁོ་བའི་མ་ཚུ་
 ལས་ལྷག་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་དུ་ དེ་ལས་ སློན་འགོག་གི་འགྲོ་སོང་ལས་གཏོང་ལེན་འབད་ནི་འོ་འགྲོ་སོང་དེ་མངམ་སླེ་འཐོན་ཡོད་པ་ཨིན།



དེ་བཟུམ་སླེ་ ཨ་ལོ་སློང་སློང་པའི་སྐྱབས་རྩུབ་སློང་འབྱུང་སླེ་ཡོད་མི་ན་ལོན་ཚུ་བཙམ་ཁ་རྩུབ་ནི་འོ་འགྲོ་སོང་དེ་ སློན་འགོག་དང་
 བར་འཇུལ་གི་མ་དདུལ་ལས་ལྷག་སླེ་གནས་པ་ཨིན། དེ་འོ་ན་དོན་ཉིད་ལས་ རྩུབ་སློང་དེ་གིས་ ཨ་ལོ་དོ་རྩུང་དང་ བཟའ་ཚང་
 རང་འཁོད་རྩུང་གཅིག་ལུ་མེན་པར་ རྩུབ་སློང་གི་ཁབ་ཀྱི་གོང་འཕེལ་ལུ་ཡང་གཞོན་པ་ཡོད་པ་ཨིན།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༤ ལུ་ རྩུབ་སློང་ཨ་ལོ་འོ་མ་དདུལ་གི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་ནང་ ཤར་ཨེ་ཤི་ཡུ་དང་ པེ་སི་ཕིག་ནང་ ཨ་ལོ་འོ་སྤྱུག་སློང་
 ལུ་བརྟན་ཏེ་ ལོ་གཅིག་ནང་(སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༤) ཁྱོད་གྲུང་མ་དདུལ་ རོ་ལར་ཐེར་འབུམ་ ༡༥༠ དང་ ༡༦༠ གི་བར་གནས་ལུགས་
 ཟེར་ཨིན་མ་དུ་ དེ་ལས་ ལུང་སྤྱོད་ཀྱི་ནང་འཁོད་ཐོན་སྐྱེད་ཡོངས་འབོར་ལས་བརྒྱ་ཚུ་གཉིས་ཨིན་མ་སླེ་མངོན་གསལ་བྱུང་ལུགས།

མི་སླེ་དང་གསོ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་དང་སྤྱོད་པ་ད་ ཨ་ལོ་སྤྱུག་སློང་ལུ་བརྟན་པའི་དཀའ་ངལ་དེ་མངོན་
 གསལ་ཅན་ཅིག་ལུ་གྲུང་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་བཟུམ་སླེ་ ཡུ་ཨེས་ཨེ་ལུ་འབད་ འགོ་འཇུན་འཐབ་མི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་ནང་ ལོ་
 དོ་གཅིག་ནང་ སྤྱུག་སློང་ལུ་བརྟན་(གཞུགས་ཁམས་ཀྱི་རྩུབ་སློང་། འདོད་ལོག་ སེམས་ཁམས་རྩུབ་སློང་། སྤྱང་མེད་བཞག་པ་)
 རོ་ལར་ཐེར་འབུམ་ ༡༢༤ རེ་ གནས་དོ་ཡོད་པ་སླེ་ ཚོད་ཚིས་སློན་ལུགས།

དེ་འབད་ལས་ ཨ་ལོ་འོ་མི་ཚོ་དང་ བཟའ་ཚང་ དེ་ལས་ མི་སླེ་ནང་ གཞོན་པ་རྩུབ་མི་ རྩུབ་སློང་དེ་མེད་པ་བཟོ་དགོ་པ་དེ་
 གལ་ཆེ།

གནད་དོན།

ངི་བ། འབྲུག་ལུ་ཨ་ལོ་འི་རྩུབ་སྤྱོད་མེད་པ་བཟོ་ནི་འདི་བན་སྐུལ་བྱུང་གི་ཕྱི་ལོ་ལྷན་ཁྲིའི་འབད་དགོ་པ་སྟོ་

གནད་དོན་ཚུ་ཤེས་ཏོགས་ཀྱི་དོན་ལུ་རང་གིས་རང་ལུ་ངི་དཔུང་འབད་གོ་ལོ་

- འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་ཚོམ་དོ་མ་ར་ག་ཅི་ཨིན་ནེ་? ཡང་ན་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་བཟའ་ཚང་གི་སྤྱི་ཚོམ་དོ་མ་ར་ག་ཅི་ཨིན་ནེ?
- ཡང་ན་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཨ་ལོ་ལུ་ག་ཅི་གི་རེ་འདོད་བསྐྱེད་པ་སྟོ་?

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་ཚོམ་དོ་མ་ར་ མི་སྟོབས་འདི་ཨིན་མ་ལས་ བཟའ་ཚང་ག་ར་གིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ག་ཚུ་གསལ་ཁམས་བདེ་ཏོག་ཏོ་དང་ ལྷོགས་གྲུབ་དང་དགའ་སྐྱིད་དང་ཕན་ཕུན་སྡེ་བཞག་ནི་འདི་རེ་འདོད་བསྐྱེད་པ་ཨིན།
ཨ་ལོ་ཚུ་མ་འོངས་པ་ནང་ མི་སྟོབས་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་ཨིན་མ་ལས་ཁོང་གི་བདེ་སྐྱིད་དེ་གལ་ཆེ།

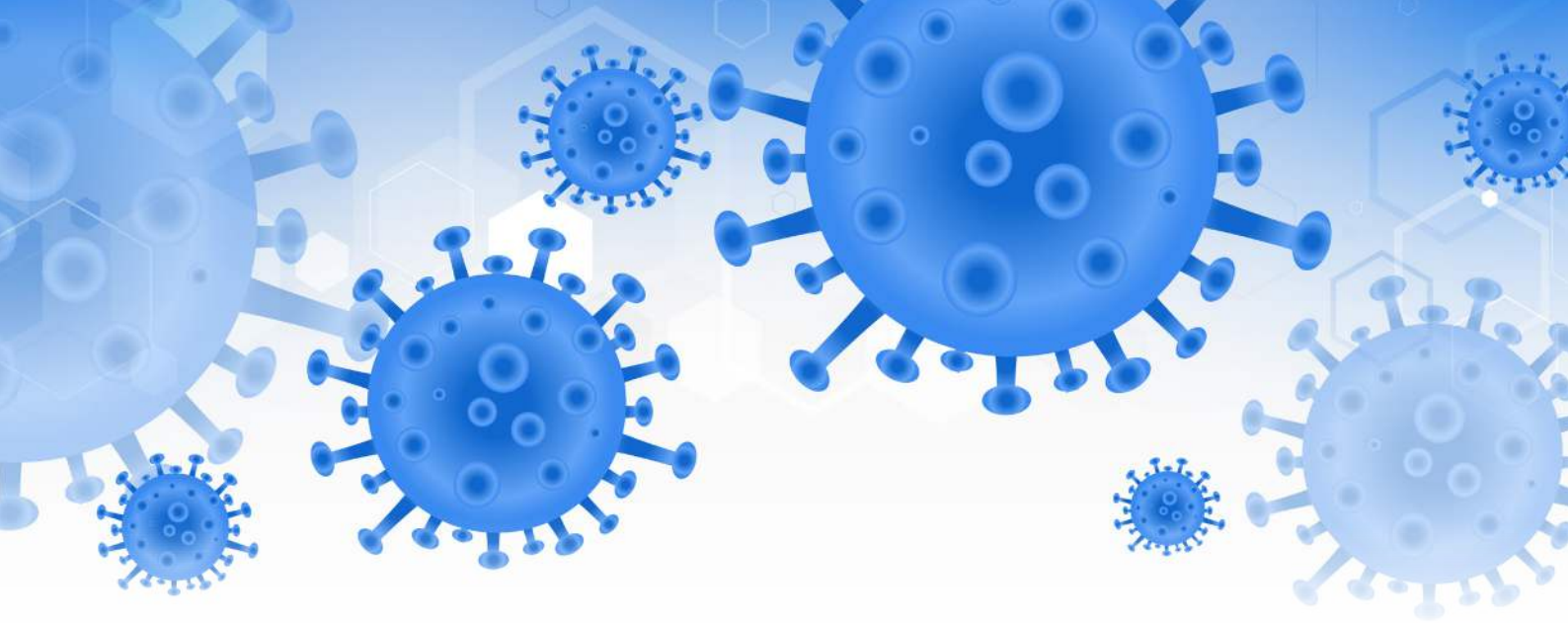


ངི་བ། དེ་འབད་བ་ཅིན་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཨ་ལོ་འི་རྩུབ་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན་ནེ?

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལོར་ ཨ་ལོ་འི་རྩུབ་སྤྱོད་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་འབད་བའི་སྐབས་གཤམ་གསལ་ལྟར་མངོན་གསལ་བྱུང་ལུག།

- སྤྱི་ལོ་ ༡༩-༡༧ བར་ན་འབད་མི་ཨ་ལོ་ ༡༠ ལས་ ༤ ལྷག་པ་ཅིག་ལུ་ ཁོང་གི་མི་ཚེ་ནང་ཉུང་མཐའ་ག་ཚུ་གསལ་ཁམས་རྩུབ་སྤྱོད་ཚར་ག་ཅིག་བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ་བཀོད་ལུག།
- ཨ་ལོ་ ༡༠ ལས་ ༡ ལྷག་པ་ཅིག་ལུ་ མི་ཚེ་ནང་འདོད་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་རྩུབ་སྤྱོད་བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ་སྟན་ལུ་བཀོད་ཡོད་པ་ད་ དེ་ཡང་ (བརྒྱ་ཚ་༡༢)། བུམོ་(བརྒྱ་ཚ་༡༣.༥) བུ་ཚོ་(༡༡.༧)།
- ཨ་ལོ་བརྒྱ་ཚ་༢༠ ལྷག་པ་ཅིག་ཁོང་རའི་ཁྱིམ་ནང་(བརྒྱ་ཚ་༡༠.༩) ཡང་ན་ མི་གཞན་གྱི་ཁྱིམ་ནང་སྟེ་ (བརྒྱ་ཚ་༡༡) འདོད་པའི་སྟོག་བརྟན་ཚུ་མཐོང་བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ་སྟན་ལུ་བཀོད་ལུག།
- ཨ་ལོ་ཕྱེད་ཀ་དེ་ཅིག་ལུ་ཁོང་རའི་མི་ཚེ་ནང་ སེམས་ཁམས་དང་འབྲེལ་བའི་རྩུབ་སྤྱོད་ཁག་ཅིག་(བརྒྱ་ཚ་༤༧.༤) བྱུང་ཡོད་པ་ད་ དེའི་ནང་ལས་བུམོ་ཚུ་ལུ་མང་མ་སྟེ་བྱུང་དོ་ཡོད་པའི་སྟན་ལུ་བཀོད་ལུག། དེ་ཡང་ བུམོ་(བརྒྱ་ཚ་༥༣.༩) དང་བུ་ཚོ་(བརྒྱ་ཚ་༤༠.༧) ཨིན་པས།





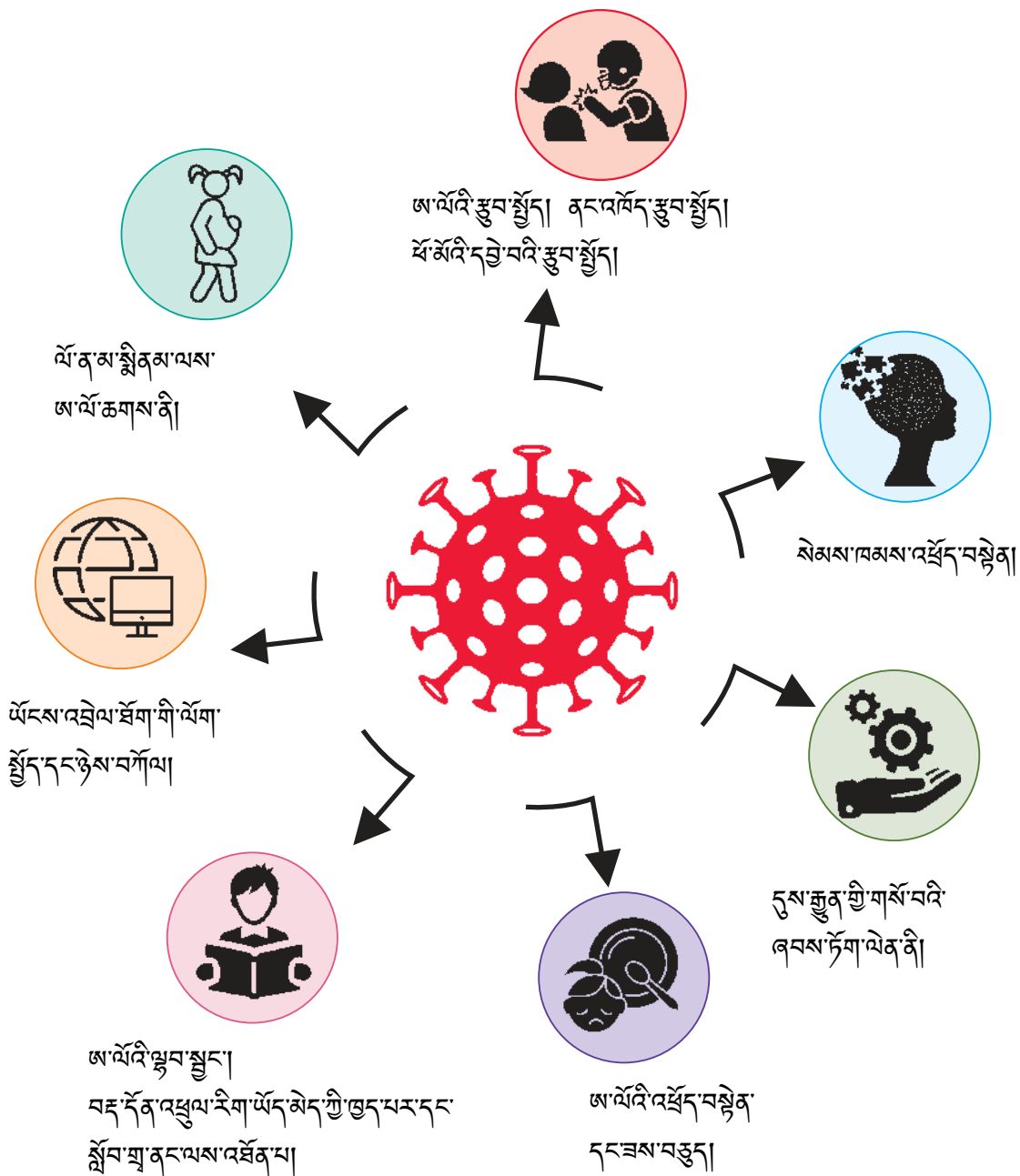
ཇི་བཤུན་ཞུ་ཡམས་ཀོ་མི་འི་-༡༩ དེ་གིས་ གནས་སྤངས་འདི་ཉེང་སྐལ་ར་སྦྱོ་སྤུ་བཟོ་ཡི་ག་?

སྤྱི་༢༠༡༡ ལོར་ ཀོ་མི་འི་-༡༩ ཐོག་ཞིབ་འཇུག་འབད་བའི་སྐབས་ནང་ཡམས་ཀྱིས་ གནོད་གཉེན་ཆེ་བའི་ཨམ་སྤུ་དང་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་
འབྲེམ་སྦྱོར་སྤེར་ཐོག་ལུ་ཟེར་ཨིན་པས། ཨམ་སྤུ་དང་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ སྐྱེ་ཆམ་ཐོབ་པའི་མཐའ་སྦྱོང་གི་ལུ་དང་ནང་འཁོད་ཀྱི་ལུ་འབད་
དགོཔ་མངམ་ཐོན་ལུག། གསོ་བའི་ཞབས་ཏོག་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་ཐོབ་ཡོད་ཅུང་ སྦྱོབ་སྤྱོད་བསྐྱེམས་བཞག་དགོཔ་ཐོན་མི་ལུ་བརྟེན་
གོང་གསེབ་དང་སྦྱོ་ཕྱོགས་ས་གནས་ཚུ་ནང་ད་ཀའ་ངལ་ཐོན་ལུག།



དེ་བཟུམ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་མཐུན་སྦྲེན་ཚད་ཅིག་ལས་མེད་མི་དང་ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་འཇུག་དང་འབྲེལ་བའི་འགྲོ་སོང་ དེ་ལས་ འགྲུལ་འཕྲིན་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་ལྷན་སྐྱེད་གི་རིམ་ལུགས་ལུ་ཐོ་ཕོག་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ཨ་ལོ་ མངམ་ར་སློབ་གྲྭ་ནང་ལས་ཐོན་སྡོད་དགོ་པ་བྱུང་ལུག།

རྩུབ་སྡོད་གྱི་གནད་དོན་ཡར་སེང་སོང་མི་ལུ་བརྟེན་ ཉེན་སྲུང་དང་སྲུང་སྡོད་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཡར་སེང་སོང་ལུག། ཨ་ལོ་ བརྒྱ་ཚུ་ དེ་ཅིག་ལུ་ རྩུབ་སྡོད་ཁག་གཅིག་དང་ གཅིག་ལས་ལྷག་བྱུང་ཡོད་པའི་སྐྱོན་ལུ་བཀོད་ཡོད་པ་ད་ མང་ཤོས་ལུ་སེམས་ ཁམས་ནང་འབྲེལ་བའི་རྩུབ་སྡོད་བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ་བཀོད་ལུག། དེ་ནང་ལས་མངམ་སུ་ཅིག་བྱམོ་ཚུ་ལུ་བྱུང་ལུག།



སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ སྤྱི་ཟླ་ ༤ ཚུན་ རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྲུ་དང་ཨ་ལོའི་ལྷན་ཚོགས་དང་ ཨམ་སྲུའི་ཆ་བཞག་དང་ལྷོགས་སྲུབ་ཡར་བསྐྱེད་ལས་སྡེ་ནང་ གཤམ་གསལ་ལྟར་ རྩལ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད་ཅུག།

- སྤྱི་ལོ་ ༠-༢༤ གི་བར་ན་འབད་མི་ ཨ་ལོ་དང་ན་གཞོན་ ༧༧༠ ལུ་ རྩལ་སྤྱོད་བྱུང་ཅུག།
- རྩལ་སྤྱོད་རྒྱུན་དུ་ལས་མ་གྱི་བར་སྤོད་མི་བརྒྱ་ཚ་ ༤༢ ཨམ་སྲུ་ཚུ་ཨིན་པས།
- ལྷང་མེད་སླེ་བཞག་པའི་གནད་དོན་བརྒྱ་ཚ་ ༩༤ ཨིན་མ་ད་ དེ་ཡང་ གནད་དོན་མཐོ་ཤོས་ ༩༩༤ ཨིན་པས།
- སེམས་ཁམས་རྩལ་སྤྱོད་དེ་ མཐོ་ཤོས་ཨང་གཉིས་པ་ཨིན་མ་ད་ དེ་ཡང་གནད་དོན་ ༢༥༥ (བརྒྱ་ཚ་ ༢༤)།
- སེམས་ཁམས་རྩལ་སྤྱོད་དེ་ བརྒྱ་ཚ་ ༢༤ ཨིན་མ་ད་ གནད་དོན་ཁག་ ༢༡༩ བྱུང་ཅུག།
- དབང་བཙོང་འདོད་ཀྱི་རྩལ་སྤྱོད་ བརྒྱ་ཚ་ ༡༤ ཨིན་མ་ད་ གནད་དོན་ཁག་ ༡༩༤ བྱུང་ཅུག།
- ཉེས་བཀོལ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཁག་ ༤༩ ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་པ་ད་ གནད་དོན་ཡོངས་བསྟོམས་ལས་བརྒྱ་ཚ་ ༤ ཨིན་པས།
- སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ལོར་ རྩལ་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་མཐོ་ཤོས་སྤན་ལུ་འབད་ཡོད་པ་ད་ གནད་དོན་ཁག་ ༧༧༠ ལས་ ལོ་དེ་ནང་ར་གནད་དོན་ཁག་ ༩༤༥ ཐོ་བཀོད་འབད་ཅུག།





“
 ལྷ་སྐྱོད་ལུ་བརྟེན་ལྷ་སྐྱོད་ར་བྱུང་མ་ཡིན། ལྷ་སྐྱོད་ཀྱི་ཉམས་
 རྩེད་བྱུང་མི་ཨ་ལོ་ཚུ་གི་སེམས་ཁར་ལྷ་སྐྱོད་འདི་རང་བཞིན་ཅིག་
 དང་ འབད་བརྟེན་པའི་ལུ་ཅིག་སྤོ་མོ་ཞི་ཡིན་མ་མ་ཚད་ མ་
 འོངས་པའི་ནང་ ཁོང་རའི་ཨ་ལོ་ལུ་ཡང་ལྷ་སྐྱོད་འབད་ནིའི་ཉེན་
 ཁ་ཡོད། མི་སྤེའི་ལྷ་སྐྱོད་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཨ་ལོའི་སེམས་ལུ་བྱུང་
 པའི་གཞོན་པ་/དཀའ་ངལ་ཚུ་སེལ་ཐབས་འབད་མ་ཚུགས་པ་
 ཅིན་ ང་བཅས་ཀྱིས་ ཚེ་གཅིག་སེལ་མ་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་
 ཚུ་སྤང་མེད་འཐོན་བཟུག་དོ་བཟུམ་ཅིག་དང་.....མི་རབས་ལས་
 མི་རབས་བཟུད་དེ་ སེམས་སྐྱོད་ངན་པ་འབྱུང་བཟུག་དོ་བཟུམ་
 ཅིག་ཡིན།
 - བཀོད་བྱུང་གཙོ་འཛིན་འགོ་དཔོན། ལྷ་སྐྱོད་ཨ་ལོའི་
 མ་དངུལ། ཡེན་ཐོ་ནི་ལེ།

ཇི་བཞུགས་ཡོད་ཀྱི་ཚུལ་སྤྱོད་འབྱུང་དགོ་པའི་གནད་དོན་ག་ཅི་ན?

ཚུལ་སྤྱོད་ལུ་མི་སྡེའི་བཟོད་བསྐྱེད་དང་རོལ་ལེན།

ཨ་ལོ་དང་གཞོན་སྐྱེས་ དེའི་ནང་དོན་ཉིད་ལས་བྱམ་ཚུ་ལུ་ ཚུལ་སྤྱོད་འབྱུང་ནིའི་གཞོན་ ཉེན་ཡོད་མི་དེ་ཡང་.....

རྒྱུ་རྒྱུ་བྱུང་མི་དང་ བྱུ་རྒྱུ་དང་མོ་སྐྱེས་ཀྱིས་ཉེས་སྤྱོད་འབད་མི་ལུ་བཟོད་བསྐྱེད་དང་རོལ་ ལེན་འབད་མི་ལུ་བརྟེན་ཨིན། དེ་ཡང་ ཚུལ་སྤྱོད་དང་ ཉེས་བཀོལ་གྱི་གནད་དོན་དེ་ སྤྱིར་བཏང་གི་གནས་སྤངས་བཟུམ་ཅིག་དང་ མི་སྡེའི་ཁ་བྱུག་ལས་བཀག་འཛུགས་འབད་མ་ ཚུགས་པའི་གནས་སྤངས་ཅིག་སྤེ་བཅི་འཛུགས་འབད་མི་ལུ་བརྟེན་ཨིན།

དེ་བཟུམ་སྤེ་ གཞོན་པ་ཕོ་ག་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་ཁ་བཀག་ཨིན། སྤྱིར་བཏང་མི་སྡེའི་ཚུལ་ སྤྱོད་ལུ་བཟོད་བསྐྱེད་དང་ དགའ་མཐུན་གྱི་གནད་དོན་ ལྷག་པར་དུ་ འདོད་སྤྱོད་ལོག་ སྤྱོད་གྱི་གནད་དོན་མང་ཤོས་ར་ གནས་རིམ་རྒྱུ་བའི་མི་སྡེ་ནང་ཡོད་པའི་ཨམ་སྐུ་དང་ཨ་ ལོ་ དེ་ལས་ ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་དང་ ཤུ་ཤུ་ཅན་གྱི་དབང་བའི་འགྲོ་ལུགས་ཡོད་པའི་མི་སྡེ་ ཚུ་ནང་ལས་འཛོལ་ཨིན་པས།

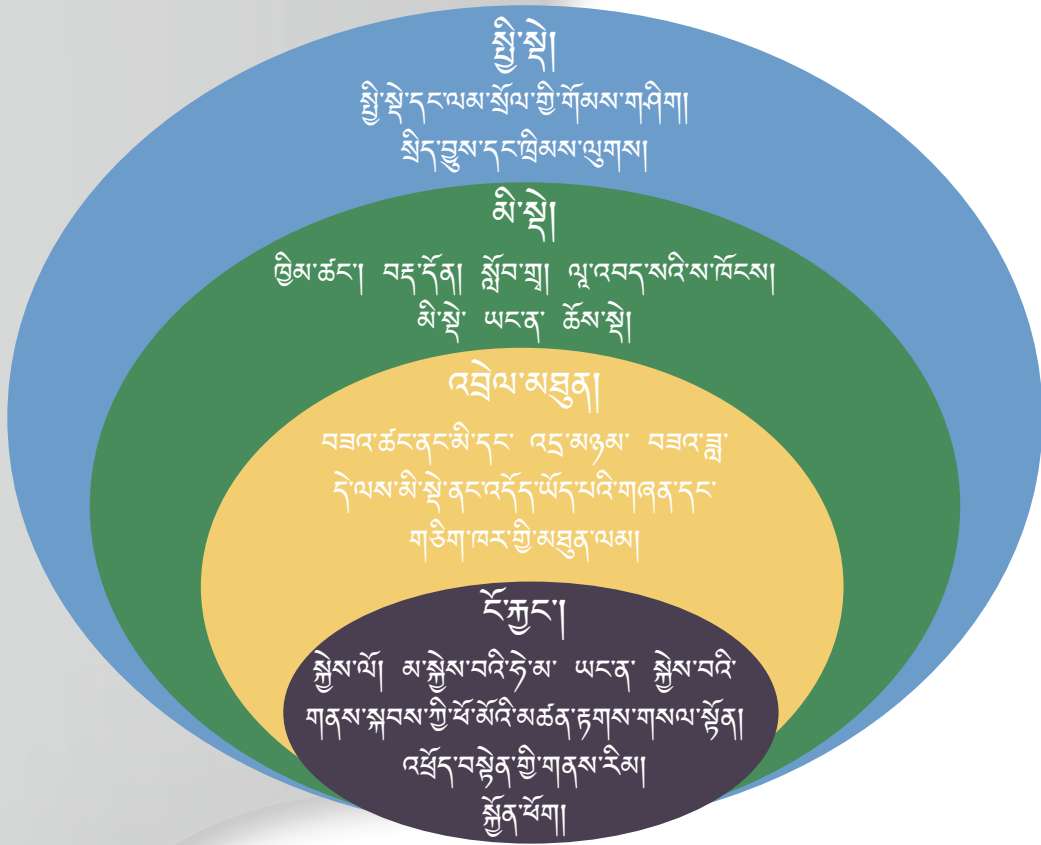
དེ་འབད་མ་ལས་ ཕོ་མོ་འབྲེལ་མཉམ་གྱི་དམིགས་ལུ་ལྷུ་ལྷུ་ཐབས་དང་ ཚུལ་སྤྱོད་མར་ཕབ་ འབད་ནི་ སྤོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་སྤོན་ནི་ དེ་ལས་ དམིགས་བསལ་གྱི་མཐའ་སྤྱོད་ དང་ རྒྱུ་སྤྱོད་ཕྱིན་ནི་ལུ་ ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་ལུ་བརྟེན་པའི་ཕོ་སྐྱེས་ཀྱི་ཐོབ་དབང་དང་ ཨམ་ སྐུའི་གཞུགས་ལུ་དབང་བའི་ ལུགས་སོལ་ཚུ་བསྐྱར་བཅོས་འབད་ནིའི་ཐབས་ལམ་སྤོན་ནི་ དེ་ གལ་གནད་ཅན་ཅིག་ཨིན།



ཚུལ་སྤྱོད་དེ་ མི་སྡེ་དང་ བཟུང་ཚང་ འབྲེལ་མཐུན་ དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཚུའི་ཉིན་བསྐྱར་ གྱི་མི་ཚེའི་ནང་ཕན་གཞོན་གང་རུང་ཡོད་པའི་ གཞན་མི་སྡེ་དང་ དཔལ་འབྱོར་ དེ་ལས་ ལམ་སོལ་ལ་སོགས་པའི་ཆ་རྒྱུ་ཚུ་ནང་ཡོད་པ་ཨིན།

མི་སྡེ་སྤྱོད་ལྷན་གནས་སྤངས་དཔེ་རིམ་གྱིས་ རྒྱུ་དང་ འབྲེལ་མཐུན་ མི་སྡེ་ དེ་ལས་ མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་རྒྱུ་ཚུ་གིས་ ཕན་ཚུན་ག་དེ་སྤེ་ཕན་གཞོན་འབྱུང་མ་ཨིན་ན་ གསལ་སྤོན་འབད་མ་ཨིན།

ཚུལ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ག་ཅིག་ར་ཨིན་རུང་ གལ་གནད་ཅན་ཅིག་ཨིན་ན་ སྤོན་འགོག་ གི་གནས་སྤངས་ནང་ ཆ་རྒྱུ་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་གྱི་དོན་ལུ་ བརྟེན་ཞིབ་འབད་མ་ཨིན། འཛུགས་སྤྱོད་གསོ་བའི་ལས་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ སྤོན་ལྷན་གནས་སྤངས་ཀྱི་ལྷུ་ལྷུ་ཐབས་ ལུ་ གནས་ཚད་བཞི་ཡོད་པ་ད་ གནས་ཚད་རེ་རེ་གི་ཐོག་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ལོག་སྤྱོད་དང་ ཚུལ་སྤྱོད་འབད་འོང་ཟེར་ གསལ་བཀོད་འབད་ཅུག།



མི་སྤྱེའི་སྦྱིས་ལུགས་སྦྱངས་ཀྱི་གནས་ཐངས།

མི་ངོ་རྒྱུད་གི་གནས་ཚད་ནང་།

སྦྱོན་སྦྱིས་ཀྱི་ལུང་རྣམས་དང་ སྦྱིས་ལོ་ ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་ འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་ཚད་ ཡན་ལག་སྦྱོན་ལུགས་ཀྱི་
 གནས་སྦྱངས་དང་ རིག་རྩལ།

- ཕོ་མའི་རྟགས་དང་ སྦྱིས་ལོ་ལ་སོགས་པའི་སྦྱིས་ལུགས་དང་སྦྱོར་དོན་གྱི་རྣམ་པ།
- ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཤིང་དམའ་བ།
- འོང་འབབ་རྒྱུད་བ།
- ཡན་ལག་སྦྱོན་ཅན་ ཡང་ན་ སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ།
- གཞོད་པ་ཡོད་པའི་ཚང་དང་སྦྱོ་རྩལ་ལག་ལེན།
- ལུང་སྦྱོད་བྱུང་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ།

འབྲེལ་མཐུན་གྱི་གནས་ཚད་ནང་།

མི་སྤྱེའི་གནས་ཚད་ནང་ བཟའ་ཚང་དང་ ཚེས་གསལ་ དེ་ལས་ མི་གཞན་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ།

- ཞལ་ལོ་དང་ཕམ་ དེ་ལས་ གཅེས་སྦྱོང་འབད་མའི་བར་ན་ འདུ་ཤེས་མེད་པ།
- ཕ་མའི་སྦྱོང་བཞག་མེད་པ།
- བཟའ་ཚང་མེད་པ་ཐལ་བ་དང་ཡ་བྲལ།
- ཕམ་གཉིས་ཀྱི་བར་ནའི་རྩལ་སྦྱོད་དང་གཅེས་སྦྱོང་འབད་མ་ཚུའི་བར་ནའི་རྩལ་སྦྱོད་ཚུ་མཐོང་བ།
- གཞོད་ལན་ཅན་གྱི་བྱ་སྦྱོད་ཡོད་པའི་འབྲ་མཉམ་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་རྒྱུད་པ།

མི་སྲིད་གནས་ཚད་ནང་།

མི་སྲིད་ཟེར་མི་འདི་ རང་གི་བཟའ་ཚང་དང་ མི་གཞན་ཡོད་པའི་གལ་གནད་ཅན་གྱི་སྲིད་ཚོགས་ཅིག་ཡིན། མི་སྲིད་འདི་ རིམ་སྒྲིག་དང་ རིམ་ལུགས་ ཞབས་ཏྲུག་ དེ་ལས་ སྤྱི་སྲིད་མཐུན་འབྲེལ་བཟོ་སའི་ས་ཁོངས་ སློབ་གྲྭ་དང་ ལཱ་འབད་སའི་ས་ཁོངས་ གསོ་བའི་ལྗེ་བ་ ཚོང་ཁྲོམ་ མི་སྲིད་ལྗེ་བ་དང་ ཕྱག་མཚོད་གསོལ་བ་བཏབ་སའི་ས་ཁོངས་ཚུ་གིས་བཟོ་བཟོལ་ཡིན།



- དབུལ་ཕོངས།
- མི་སློབ་ས་མངམ་ཡོད་པ།
- སྤྱི་སྲིད་མཐུན་འབྲེལ་ཉུང་བ་དང་གནས་སྐབས་ཅིག་གི་མི་འབོར།
- ཆང་དང་གོ་མཚོན་འཇམ་ཏྲོང་ཏྲོ་སྲིད་འཐོབ་པ།
- ཞལ་ལོའི་རྩུབ་སློབ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ལུ་འཛོན་ཐང་ཅན་གྱི་སློལ་ས་གདོང་ལན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ མི་སྲིད་གཞི་བཀོད་ ཡངན་ ལས་ཚོགས་སྤྱི་སྲིད་མེད་པ།
- མི་ངན་སྲིད་ཚན་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་དང་ ཁྲིམས་འགལ་སློལ་རྩལ་ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་པ།

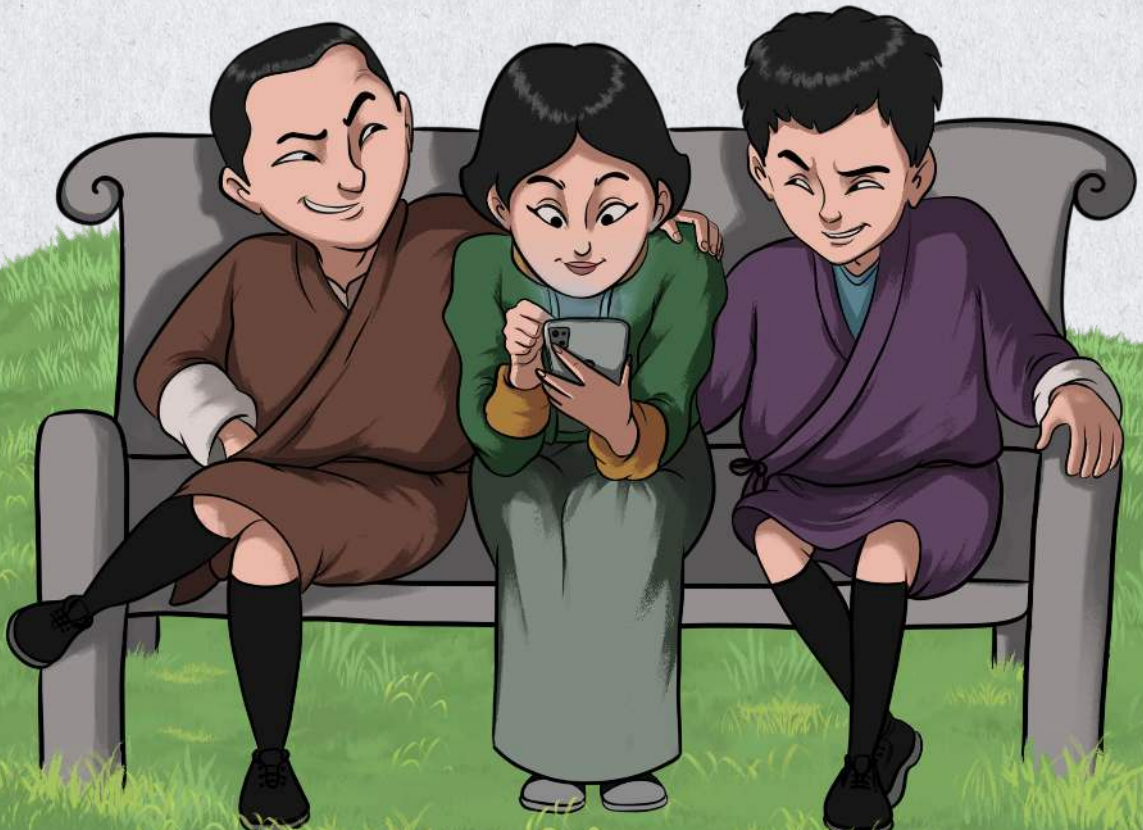


སྤྱི་སྤྱེའི་གནས་ཚད་ནང་།

ཁྲིམས་ལུགས་དང་ སྤྱི་བྱུས་ དེ་ལས་ སྤྱི་སྤྱེ་དང་ལམ་སྲོལ་གྱི་
གོམས་གཤེས།



- ཨ་ལོ་ཉེན་སྲུང་གི་ཁྲིམས་ལུགས་དང་སྤྱི་བྱུས་མེད་པ་ ཡང་ན་
སྤྱིང་སྤྱིང་མེད་པ།
- ཨ་ལོ་ཉེན་སྲུང་གི་ཁྲིམས་ལུགས་ག་ཅི་བརྩམ་གཞི་བཙུགས་འབད་
རུང་ བན་ལུས་ ཡང་ན་ སྤྱིང་སྤྱིང་མེད་པ།
- གཞུང་གི་ལས་སྡེ་ལག་གི་བར་ན་མཉམ་འབྲེལ་མེད་པ།
- ཚུབ་སྤྱོད་བྱུང་ཚར་བའི་ཤུལ་ལོག་ཨ་ཉག་ཉ་ལུགས་ཡར་སོང་ཡི་ཟེར་མཛོ་བའི་སྤྱི་སྤྱེ་དང་ཕོ་མོའི་ལམ་ལུགས་
དང་གོམས་གཤེས་(ལམ་སྲོལ་གྱི་ཡིད་ཆེས)།
- འབྲ་མཉམ་མེད་པའི་ དཔལ་འབྱོར་དང་ ཕོ་མོ་ དེ་ལས་ མི་སྤྱེའི་གནད་དོན་ཚུ་སེལ་ཚུགས་པའི་ དཔལ་
འབྱོར་དང་ །ཤེས་རིག་ དེ་ལས་ མི་སྤྱེའི་སྤྱི་བྱུས།
- སྤྱི་སྤྱེ་ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་ལམ་ལངས་སྡེ་མེད་པ་དང་ ཡང་ན་ མེད་པ།
- འཐབ་འཛིང་གི་ཤུལ་ལས་གྱི་གནས་སྐབས་ ཡང་ན་ རང་བཞིན་རྒྱུན་འགྲུབ།
- གཞུང་སྲོལ་དང་ ཁྲིམས་ལུགས་སྤྱིང་སྤྱིང་མེད་པ།



དི་ག་ རྩུབ་སྦྱོང་འདི་ག་ཏེ་ལུ་འབྱུང་མ་ཡིན་ནེ་ རྩུབ་སྦྱོང་འབྱུང་ནི་ཉེན་ཁ་ག་ལུ་ཡོད་པ་ཡིན་ནེ་དང་དེ་འདི་ག་ཞོད་
པ་ག་དེ་སླེ་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ནེ་

ཨ་ལོའི་རྩུབ་སྦྱོང་འདི་ ཉེན་བསྐྱར་བཞིན་དུ་ག་ཏེ་ལུ་ཡང་བྱུང་མ་ཡིན། རྩུབ་སྦྱོང་འདི་ བྱི་མ་ནང་དང་ སློལ་ཁང་ སློབ་གྲྭ་དང་སློབ་
གྲྭ་ནང་འགྲོ་སའི་ལམ་ཁར་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ ལཱ་འབད་སའི་ས་ཁོངས་དང་ ཁྲོམ་ཁར་ དེ་ལས་ མི་སྡེ་ཚུ་ནང་བྱུང་མ་ཡིན།
དེ་བཟུམ་སྟེ་ དཔལ་འབྱོར་གྱིས་ལྷན་པའི་ས་ཁོངས་དང་ དབུལ་ཕོངས་གྱི་ས་ཁོངས་གཉིས་ཚེ་འདི་ནང་འབྱུང་མ་ཚད་ དེ་དང་
འབྲམ་སྟེ་ འཐབ་འཛིང་དང་ འཛིང་འཁྲུག་གིས་གཞོད་སྟོན་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ལས་པར་ཡང་ ཨ་ལོའི་རྩུབ་སྦྱོང་བྱུང་མ་
ཡིན།





ལ་ལུ་ཅིག་ལུ་ སོ་མོ་འི་དབྱེ་བ་དང་ འང་སྡེ་ མི་རིགས་ བཟའ་ཚང་གི་གནས་རིམ་ དེ་ལས་ ཡན་ལག་སྐྱོན་ལུ་བརྟེན་ ལུ་སྤྱོད་འབྲུང་ནི་འགོ་དུ་ཉེན་ཡོད་པ་ཨིན།

དེ་འི་ནང་དོན་ཉིད་ལས་ རྩམ་ཡན་ལག་སྐྱོན་ཅན་དང་ ཡང་ན་ མི་རིགས་སྐྱོད་སའི་ས་ཁོངས་ ཉེན་སྲུང་མེད་པའི་ཁྲོམ་ ཚོགས་ འཛིང་འཁྲུག་ལངས་སའི་ས་ཁོངས་དང་ འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱོ་བུར་ཉེན་འཚུབས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དཔེར་ན་ ནད་ཡམས་ཀོ་ཨིག་-༡༩ ལ་སོགས་པའི་གནས་སྤངས་འབྲུང་པའི་སྐབས་ལུ་ ལུ་སྤྱོད་འབྲུང་ནི་ཉེན་ཁ་མང་སྲུང་ཡོད་པ་ཨིན།

དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་སྤངས་ལུ་ཁག་ཐོན་པའི་སྐབས་ལུ་ མི་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་བྱ་ཐབས་མེད་པར་ ལུ་སྤྱོད་དང་ ཉེས་བཀོལ་ ཨ་ལོ་བཀོལ་སྤྱོད་ལས་སོགས་པའི་ བྱ་རན་འབད་དགོ་པའི་གནས་སྤངས་ཡང་འབྲུང་མི།

དེ་སེམ་ནད་ཡམས་ཀོ་ཨིག་-༡༩ གི་གནས་སྤངས་ནང་ ཨ་ལོ་འི་ལུ་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་དེ་ ཉེན་སྲུང་སྐྱོ་སུ་སོང་ཡོད་པ་ད་ དེ་འི་ ནང་དོན་ཉིད་ལས་ ས་ཁོངས་སྤོ་སོར་འབད་དེ་སྤྱོད་དགོ་མི་ཨ་ལོ་ཚུ་ བཀོག་བཞག་དགོ་པ་ ཡང་ན་ སམ་དང་གཅིག་ཁར་ཁ་ བལ་ཉེ་དུ་སྤྱུག་སྡེ་སྤྱོད་དགོ་འཐོན་དོ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་ཚུ་ སྐྱོ་བོ་ནག་ཚོང་གི་བྱ་རན་ནང་ཚུད་དོ་ཡོད་པའི་ཁར་ འགྲུལ་སྤྱོད་བཀག་ དམ་ལུ་བརྟེན་ ཨ་ལོ་ཚུ་བཟའ་ཚང་དང་གཅིག་ཁར་ཁ་བལ་འབྱོར་དགོ་པ་འཐོན་དོ་ཡོད་མི་དེ་གིས་ སྤོ་བ་ལུ་ནང་འབྱོར་མ་ཚུགས་པར་ ལུ་སའ་མ་ཚད་ འཚོ་སྤོང་གི་དོན་ལུ་ སྤྱང་ལཱ་འབད་དགོ་པ་ཡང་འཐོན་ལུག།

དེ་བཟུམ་སྡེ་ སྤོ་བ་ལུ་ཁང་དང་ སྤོ་བ་ལུ་ནང་ལས་ཡར་སྤྱོད་དགོ་པ་ཐོན་མི་ཚུ་ ས་ཁོངས་ནང་བསྐྱམས་ཉེ་ལྗེ་མིག་རྒྱབ་བཞག་མི་ལུ་ བརྟེན་ ལུ་སྤྱོད་འབྲུང་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཨིན། ཤེས་ཡོན་དང་ དག་འཕྲོད་ལས་རིམ་ཚུ་མང་ཤོས་ཅིག་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལས་འོང་ནི་དེ་གིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་དབང་བཙོང་བཙོང་གི་གནས་དོན་ཚུ་འབྲུང་མི་ཨིན་མ་ཚད་ གཞན་ཉེན་ཆེ་བའི་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ནང་དོན་ཚུ་ཡང་མཐོང་རྒྱུ་ལོང་།



དང་ལེན།

ངྷི་བ། ང་བཅས་ཀྱིས་རྩུབ་སྦྱོང་འདི་སྤོན་འགོག་དང་ གདོང་ལེན་ག་དེ་སྤེ་འབད་ནི་སྟོ?

རྩུབ་སྦྱོང་སྤོན་འགོག་དང་གདོང་ལེན་འདི་ མཉམ་རུབ་ཀྱིས་ཐོག་ལས་འབད་དགོ། སྤྱི་ལཱ་གནས་སྤངས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའི་གནས་ ཚད་ལག་བཞི་ནང་ གསལ་བཀོད་འབད་མི་ལྟར་ ཨ་ལོའི་ཉེན་སྲུང་དང་བདེ་སྦྱིད་བཅོན་ཏོག་ཏོ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ མཉམ་རུབ་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་དེས་པར་དུ་དགོ།

མི་ངོ་རྒྱུད་གི་གནས་ཚད་ནང་།

➤ ཨ་ལོ་དང་གཞོན་སྤྱེས་ཚུ་གིས་གཤམ་གསལ་གནད་དོན་ཚུ་ཤེས་དགོ་པའི་ཁར་ སྤྱབ་ནི་དང་འབད་ནི་ལུ་ གཡང་ཟ་སྤྱེ་མ་སྦྱོང་པར་”

- རྩུབ་སྦྱོང་རྒྱབ་འགལ་འབད་དེ་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་བཤད་དགོ།
- མི་གཞན་ལུ་གཞོན་པ་བཀལ་ནི་མི་འོང་།
- རང་གི་སྤོ་གཏད་ཚུ་གསལ་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ཁ་སྤྱབ་དགོ།
- རྒོ་གསལ་རམ་གྱི་དོན་ལུ་ ཨམ་དང་ཨ་ལོའི་རྒོ་གསལ་རམ་རྒྱུ་ལམ་༡༠༧༥ དང་ འབྲུག་གི་འགག་སྤེའི་ འབྲེལ་ཨང་༡༡༩ ན་གཞོན་ལམ་སྤོན་གྱི་འབྲེལ་ཨང་༡༥༥༧ དེ་ལས་ འབྲུག་འཕྲིན་ཨང་༡༧༡༥༤༣༥༣ གྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྲུང་དང་ཨ་ལོའི་ལྷན་ཚོགས་ནང་འབྲེལ་བ་འབབ་དགོ།
- རྩུབ་སྦྱོང་གི་གནད་དོན་ལུ་སྤྲོ་ལུ་འབད་དགོ།



➤ བམ་དང་གཅེས་སྦྱང་པ་ཚུ་གིས་ གནད་དོན་ཚུ་ཤེས་དགོ་པའི་ ཁར་ སྤྱབ་ནི་དང་འབད་ནི་ལུ་གཡང་ཟ་སྤྱེ་མ་སྦྱོང་པར་”

- རང་གི་ཨ་ལོ་ལུ་ཉན་དགོ།
- ཨ་ལོ་དང་གཅིག་ཁར་རྩུབ་སྦྱོང་གི་སྟོར་ལས་ཁ་སྤྱབ་དགོ།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་མཐའ་སྦྱོང་དང་ལམ་སྤོན་འབད་དགོ།
- ཨ་ལོ་ཚུ་སྤང་མེད་འབད་ཁོང་རའི་དབང་ཚད་ནང་མ་བཞག།
- རྩུབ་སྦྱོང་དང་གོམས་ཤིག་དང་འབྲེལ་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ བཤད་དེ་གདོང་ལེན་འབད།
- བཟའ་ཚང་ནང་འོས་མཐུན་གྱི་གནས་སྤངས་བཟོ་དགོ།
- བརྩམ་རྒྱུ་དང་ཉེས་ཁྲིམས་བཀལ་ནི་སྤང་སྤེ་ བན་ལུ་ཚན་གྱི་ བ་མའི་སྦྱོང་བཞག་ལུ་བརྩོན།

མི་སྲིད་འཇུག་ཚད་ནང་།

➤ ཞབས་ཏྲིག་མཁོ་འབད་མི་ཅིག་ཨིནམ་ལས།

- ཨ་ལོ་དང་ གཞོན་སྐྱེས་ དེ་ལས་ སམ་ཚུ་ཚུ་གིས་ཁོང་གི་ཚ་གུང་ཡོད་ལུགས་ཀྱི་སྐོར་ ལས་སྐབ་པའི་སྐབས་ཉམ་དགོ་པའི་ཁར་ དཀའ་ངལ་སེལ་ནི་འདོད་ལུ་བར་འཇུག་གི་ལས་ ལྷ་ཚུ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་བཅུག་དགོ།
- ཨ་ལོ་དང་ སམ་ དེ་ལས་ གཅེས་སྐྱོང་པ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་སྲོད་དེ་ རྩུབ་སྦྱོང་གི་གཞོན་ པ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་དང་ རྩུབ་སྦྱོང་དོས་འཛིན་འབད་ཐངས་ དེ་ལས་ རྒོ་གས་རམ་རྒྱུན་ ལམ་དང་ རྒྱ་རིག་ཞབས་ཏྲིག་འཚོལ་ཐངས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ཤེས་ཡོན་ཚུ་སྲེལ་དགོ།
- ཨ་ལོ་དང་གཞོན་སྐྱེས་ དེ་ལས་ སམ་དང་གཅེས་སྐྱོང་པ་ཚུ་ལུ་ རྩུབ་སྦྱོང་དོས་ལེན་གི་ བསམ་སྦྱོང་དང་གོམས་གཤིས་ལུ་ རྩུབ་འགལ་འབད་དགོ་པའི་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ བཅུག་དགོ།
- ཉམ་སྲུང་དང་ལྷན་པའི་མི་སྲེ་བཟོ་ནི་ལུ་ ཐབས་རིག་གི་རྩུབ་སྐྱོར་མཁོ་སྦྱོང་འབད་དགོ།
- གཞོན་པ་བྱུང་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་དུས་ཐོག་གི་རྩུབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ།



➤ མི་སྲེ་ནང་དབང་ཚད་ཅན་གི་འཇུག་མི་ཅིག་ཨིནམ་ལས།

- རྩུབ་སྦྱོང་འཐོན་པའི་སྐབས་ལུ་ ལུ་སེམ་སེམ་སྲེ་སྲོད་པའི་སྲོལ་འདི་མེད་པ་བཟོ་ནི་འདོད་ ལུ་ རྩུབ་སྦྱོང་གི་བྱ་ངན་འབད་སར་མཐོང་པ་ཅིན་བར་འཇུག་འབད་དེ་ གནད་ འདོན་ཚུ་བཤད་ནི་འདོད་ལུ་བྱིད་འབད་དགོ། དེ་གིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་རྩུབ་སྦྱོང་གི་གནད་ འདོན་ཚུ་སྐྱེན་ལུ་འབད་ནི་འདོད་ལུ་གསལ་རམ་འབད་ཚུགས།
- རང་ལུ་ཡོད་པའི་དབང་ཚད་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་སྲེ་ རྩུབ་སྦྱོང་ལུ་ཕན་ལུ་གསལ་འབད་ བའི་བསམ་སྦྱོང་དང་བྱ་སྦྱོང་ཚུ་ལུ་ གདོང་ལེན་འབད་ཚུགས་པའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ བཤད་དགོ།
- རྩུབ་སྦྱོང་བྱུང་ཡོད་མི་ཨ་ལོ་དང་གཞོན་སྐྱེས་ཚུ་འི་ཚེ་བསྐྱར་གསོ་གི་དོན་ལུ་ རྩུབ་ སྐྱོར་གི་ཞབས་ཏྲིག་བྱིན་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་བཟོ་བྱིན་དགོ།
- ཨ་ལོ་དང་ཨམ་སྲུད་རྩུབ་སྦྱོང་ལུ་བཟོད་བསྐྱེད་སྲུ་ལས་ར་མེད་ཟེར་བའི་ཐོག་ ཉམ་ སྲུང་དང་ལྷན་པའི་མི་སྲེ་བཟོ་ནི་འདོད་ལུ་འདོད་ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ།
- ཚོས་ལུགས་/ལམ་སྲོལ་གི་རྩུབ་ཁུངས་ ཐོ་མོའི་དབྱེ་བ་ དེ་ལས་ མི་རིགས་ལ་ སོགས་པའི་ཁྱད་པར་ཡོད་རུང་ མི་སྲེད་འཇུག་མི་ཚུ་ཕན་ཚུན་གུས་ཞབས་ཀྱི་ཐོག་ མཐུན་ཏྲིག་ཏེ་སྲེ་སྲོད་ཚུགས་ནི་ལུ་གོགས་རམ་འབད་དགོ།

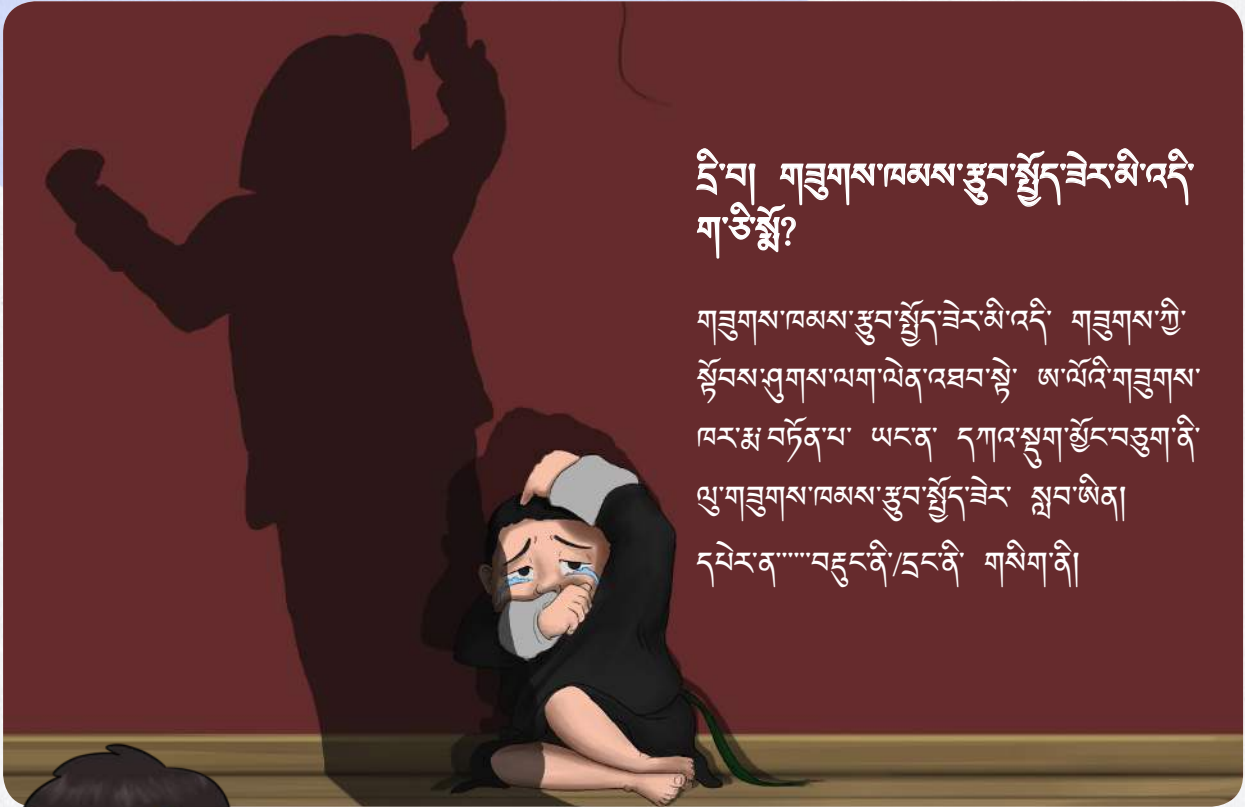


སྤྱི་སྡེའི་གནས་ཚད་ནང་།

- ཁྲིམས་ལུགས་ སྤྱི་བུས་ རེ་ལས་ སྤྱི་སྡེ་དང་ལམ་སྲོལ་གྱི་གོམས་གཤིས།
- གྲོས་ཐག་གཅད་མི་ཅིག་ཡིན་མ་ལས།
- ས་གནས་གྱི་གོང་འཕེལ་གྱི་འཆར་གཞི་ནང་ ཚུབ་སྤྱོད་སྡོན་འགོག་གི་གནད་དོན་འདི་གཙོ་རིམ་ཅན་ཅིག་སྟེ་བཙུགས་དགོ།
- མཐུན་རྐྱེན་སྤོང་ནི་དང་ གཞུང་སྐྱོང་གི་རིམ་སྒྲིག་དང་ འཛིན་སྐྱོང་གི་ལྗོངས་སྲུབ་གོང་འཕེལ་གཏང་དགོ།
- ཁྲིམས་ལུགས་དང་ སྤྱི་བུས་ རེ་ལས་ ལས་རིམ་ཚུ་གཞི་བཙུགས་འབད་དགོ།



ཕུབ་སྤྱོད་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་དབྱེ་བ།



ངོ་བོ། གཞུགས་ཁམས་ཕུབ་སྤྱོད་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་སྟོན་གྱི་

གཞུགས་ཁམས་ཕུབ་སྤྱོད་ཟེར་མི་འདི་ གཞུགས་ཀྱི་
སྟོབས་ལུགས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཨ་ལོའི་གཞུགས་
ཁམས་མ་བཏོན་པ་ ཡང་ན་ དཀའ་སྲུག་སྤོང་བཅུག་ནི་
ལུ་གཞུགས་ཁམས་ཕུབ་སྤྱོད་ཟེར་ སྐབ་ཨིན།
དཔེར་ན་.....བརྒྱུད་ནི་/བྱང་ནི་ གསལ་གཞི།



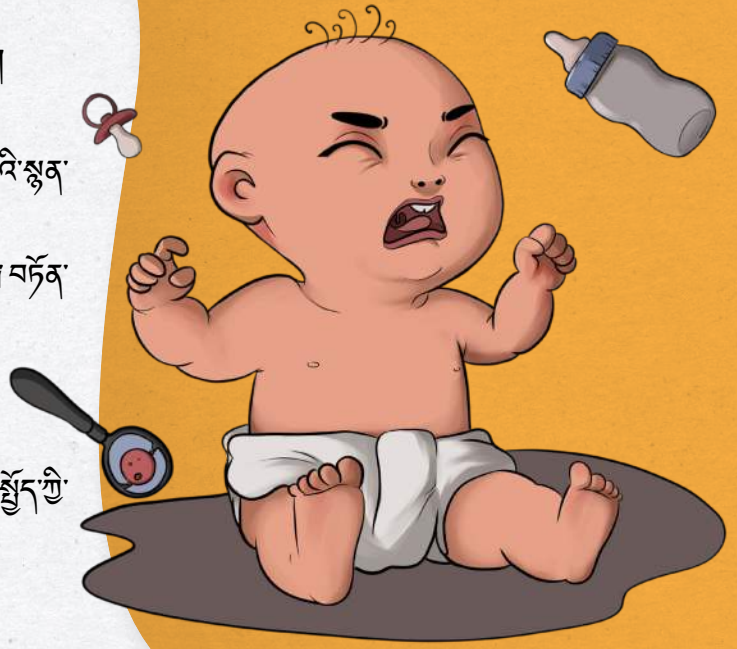
ངོ་བོ། གཞུགས་ཁམས་ཕུབ་སྤྱོད་འདི་ག་དེ་སྟེ་
ངོས་འཛིན་འབད་ནི་

གཞུགས་ཁམས་ཕུབ་སྤྱོད་ཀྱི་ཉམས་མཚན།

- སྟོབ་ཟུ་ནང་ལུ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ།
- སོ་བཟབ་བཟབ་པའི་ལུ་ལུགས་སྟེ་བཞེད་
བའི་ལུ།



- གཞན་གྱིས་བང་བཙོང་བ་དང་ ཨ་ལོ་གཞན་ལུ་བང་བཙོང་བ།
- དབང་རྒྱུ་བ་ ཡང་ན་ འགྲོ་ཆོལ།
- སམ་དང་གཅེས་སྦྱོང་པའི་ཁ་ཐུག་ལས་གཞོན་པ་བྱུང་ཡོད་པའི་སྟེན་ ལུ་འཕྲལ་འཕྲལ་ར་སྟོན་པ།
- གཟུགས་སྲིག་མ་ ཡང་ན་ ཅཆས་ཀྱི་དབྱིབས་ཡོད་པའི་མ་བཏོན་ ཡོད་པ།
- སེམས་ཅན་ལུ་གཞོན་པ་བཀལ་བ་དང་མ་བཏོན་པ།
- མི་སྡེ་དང་མ་མཐུན་པའི་བྱ་སྤྱོད་འབད་བ།
- ཨ་ལོ་དང་ ན་ལོན་ དེ་ལས་ ཨ་ལོ་ཆས་ཤོས་ཚུ་ལུ་ འདོད་སྤྱོད་ཀྱི་ བརྒྱུ་མཚན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ འབད་བ།
- གཟུགས་ཁར་བཏོག་བཏོག་པའི་ཤུལ་།
- ཨ་རྟག་དང་མ་འབྲ་བའི་མ་བཏོན་ཡོད་པ།
- གཟུགས་ཁར་རྒྱ་མཚན་མ་བཤད་པའི་སྲིག་མ་ ཡོད་པ།



དྲི་བ། ང་བཅས་གྱིས་གཟུགས་ཁམས་རྒྱུ་སྤྱོད་སྲོན་འགོག་ འབད་ནི་དང་ གཞོང་ལེན་འབད་ནི་ལུ་ག་ཅི་འབད་དགོ་ག་?

དོ་རྒྱུང་གི་གནས་ཚད་ནང་།



- རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྲུ་དང་ཨ་ལོའི་ལྷན་ཚོགས་དང་ ཨམ་སྲུའི་ཆ་བཞག་དང་སྲོལ་གས་ གྲུབ་ཡར་བསྐྱེད་ལས་སྡེ་ དེ་ལས་ ན་གཞོན་ལམ་སྟོན་ལ་སོགས་པའི་ འབྲེལ་ ཡོད་ལས་སྡེ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་བཞག་དགོ།
- ཨ་ལོའི་དོན་ལུ་ཡོད་པའི་ད་ལྟོའི་ འབྲེལ་ཡོད་སྲིད་བྱུས་དང་ ཐོབ་དབང་རྒྱ་གི་ རྐྱེན་ལས་ཤེས་དགོ།
- གོ་གས་རམ་གྱི་དོན་ལུ་ ཨམ་དང་ཨ་ལོའི་གོ་གས་རམ་རྒྱན་ལམ་༡༠༧༥ དང་ འབྲུག་གི་འགག་སྡེའི་འབྲེལ་ཨང་༡༡༩ ན་གཞོན་ལམ་སྟོན་གྱི་འབྲེལ་ཨང་༡༢༥༧ དེ་ལས་ འགྲུལ་འཕྲིན་ཨང་༡༧༡༢༤༣༥༩ གྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྲུ་ དང་ཨ་ལོའི་ལྷན་ཚོགས་ནང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་དགོ།



➤ བཅའ་དང་གཟུངས་སྐྱོད་པ་ཚུ་གིས་.....

- ཨ་ལོའི་སྲོད་ངན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ཞི་བའི་ཐོག་ལས་ཐབས་ལམ་སྟོན་དགོ།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་དུས་ཚོད་བྱིན་དགོ།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཁོང་རའི་ཐོབ་དབང་གི་སྐོར་ལས་སྟོན་བྱིན་དགོ།
- བཅའ་དང་འབད་རུང་ཨ་ལོ་ཚུ་བདག་མེད་སྟེ་བཞག་ནི་མི་འོང་།
- ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ཨ་ལོའི་ཐོབ་དབང་སྲིད་བྱུས་ཚུ་ཉ་གོ་དགོ།
- སློབ་ལྷན་དང་ བྱིས་ནང་ ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་པའི་གནས་སྤངས་བཟོ་དགོ།
- ཨ་ལོ་སློགས་བཅུགས་པའི་སྐབས་གཟུགས་ཁམས་རྩུབ་སྲོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་བཅུགས་ནི་མི་འོང་།



མི་སྲེའི་གནས་ཚད་ནང་།

➤ ཞབས་ཏྲོག་མཁོ་སྲོད་འབད་མི་ཨིནམ་ལས།

- ཨ་ལོ་དང་གཞོན་སྐྱེས་ཚུ་ལུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་པའི་ས་ཁོངས་མཁོ་སྲོད་འབད་དགོ།
- སློབ་གསལ་ས་ཁོངས་ དཔེར་ན་ སྤྱི་ག་དང་ ཟེད་ཐང་ དེ་ལས་ བུ་གཞོན་ལྟེ་བ་ཚུ་ ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་པའི་བཟོ་བཟོ་དགོ།
- ཨ་ལོ་ཚུ་དང་ལྷག་པར་དུ་ཉེན་ཁ་འབྱུང་མི་ཚུ་ལུ་ དུས་རྒྱུན་དགོས་མཁོའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་མཁོ་སྲོད་འབད་དགོ།
- ཨ་ལོ་དང་ གཟུངས་སྐྱོད་པ་ དེ་ལས་ མི་མང་ལུ་ ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཞབས་ཏྲོག་དང་ གྲོགས་རམ་རྒྱུན་ལམ་ཚུ་གི་ སྐོར་ལས་ བོ་བུ་སྲོད་དགོ།

➤ མི་སྲེ་ནང་དབང་ཚད་ཅན་གྱི་འཇུག་མི་ཅིག་ཨིནམ་ལས།

- ག་ར་གིས་དབྱེ་བཟུ་སའི་ཡུལ་ཅིག་སྟེ་སྲོད་དེ་ རྩུབ་སྲོད་དང་འབྲེལ་གནད་དོན་ཚུ་སྟོན་ལུ་འབད་དགོ།
- ལོག་སྲོད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ སྟོན་ལུ་འབད་དགོཔ་དང་ རྩུབ་སྲོད་ཚུ་མེད་གཏང་དགོཔ་ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་ བོ་བུ་བཟོ་སྲོད་འབད་དེ་ མི་ཚུ་ལུ་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།
- ཨ་ལོ་དང་ གཟུངས་སྐྱོད་པ་ དེ་ལས་ མི་མང་ལུ་ ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཞབས་ཏྲོག་དང་ གྲོགས་རམ་རྒྱུན་ལམ་ཚུ་གི་ སྐོར་ལས་ བོ་བུ་སྲོད་དགོ།
- ཚོས་ལུགས་/ལམ་སྟོན་གྱི་རྒྱབ་ཁུངས་ ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་ དེ་ལས་ མི་རིགས་ལ་སོགས་པའི་ཁྱད་པར་ཡོད་རུང་ མི་སྲེའི་འཇུག་མི་ཚུ་ཕན་ཚུན་གཉེན་ཞུས་ཞབས་ཏྲོག་ཏེ་སྟེ་སྲོད་ཚུ་གསལ་ནི་ལུ་གྲོགས་རམ་འབད་དགོ།

སློབ་སྲེའི་གནས་ཚད་ནང་།

ཞིམས་ལུགས་ སྲིད་བྱུས་ དེ་ལས་ སློབ་སྲེ་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་གོམས་གཤིས།

➤ གྲོས་ཐག་གཅད་མི་ཅིག་ཨིནམ་ལས།

- ཨ་ལོ་དང་གཟུངས་སྐྱོད་པ་ཚུ་ སྲིད་བྱུས་གོང་འཕེལ་དང་ གྲོས་ཐག་གཅད་ནིའི་གནས་ཚད་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་ལུ་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།
- ཨ་ལོའི་བདེ་སྲིད་དེ་གྲོས་ཚད་ནང་གཙོ་རིམ་ཅན་ཅི་སྟེ་བཅུགས་དགོ།
- འབྲེལ་ཡོད་དང་ དོན་དང་ལྷན་པའི་ཞིམས་ལུགས་དང་ སྲིད་བྱུས་ དེ་ལས་ ལས་རིམ་ཚུ་གཞི་བཅུགས་འབད་དགོ།





དྲི་བ། སེམས་ཁམས་རྩལ་སྤྱོད་ཟེར་མི་འདི་ག་ཡིན་ན?

སེམས་ཁམས་རྩལ་སྤྱོད། དམའ་ཕབ་དང་ བརྩེ་མཐོང་རྒྱུང་བའི་ཐོག་ལས་སྤྱོད་བཞག་འབད་མི་ཚུ་སེམས་ཁམས་རྩལ་སྤྱོད་ཟེར་སྐབ་
ཡིན།

དཔེར་ན་.....མིང་དན་པ་བཏག་ཞི་འབོ་ཞི། དུས་རྒྱུན་སྤྱོད་བཟོད་འབད་ཞི། ལྷ་རྒྱལ་ཐོག་ལས་ངོ་ཚ་བཟུག་ཞི།

དེ་བུ། སེམས་ཁམས་རྩལ་སྤྱོད་འདི་ག་དེ་སྟེ་ངོས་འཛིན་འབད་ནི?

གཞུགས་ཁམས་རྩལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཉམས་མཚན།

- ཉམས་མཚན་གསལ་ཏྲིག་ཏྲི་མེད་པ་ལས་ངོས་འཛིན་འབད་མ་ལུ་ཁག་ཡོད།
- གཞུགས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ དེ་ལས་ གློ་རིག་འགོ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྟེ་གོང་འཕེལ་འགྱུ་བ།
- མཐུན་ལམ་བཟོ་ནི་ལུ་ལཱ་གཏང་བ།
- རང་གིས་རི་ལུ་ཞེན་པ་ལོག་ནི།
- བ་རྩལ་/སེམས་སྤྱུག་ལུ་མི་འོས་པའི་ངོས་འཛིན་འབད་ནི།
- ཉལ་སར་རྒྱུ་ཤོར་བ།
- རོགས་ཀྱི་བྱ་བ་ལུ་གཞུག་ནིའི་བྱ་སྤྱོད་འབད་བ།
- སེམས་ནད།(withdrawal)
- གནམ་མེད་ས་མེད་ནི་བ་ ཡང་ན་ བྱ་གྲོལ་ཅན་སྟེ་སྤྱོད་པ།
- ལྷལ་སྤྱད་དང་ གློ་སྤྱོད་ནིའི་ལུ་དཀའ་ངལ།
- འཛོལ་བ་རྒྱུ་གཏོང་ལན་བྱ་པའི་འབད་ནི།
- བར་ཆད་ཅན་/རོགས་ཀྱི་བྱ་བ་ལུ་གཞུག་ནིའི་བྱ་སྤྱོད་འབད་བ།
- རང་གིས་རང་ལུ་བརྩེ་བཀྱར་རྒྱུ་བ།
- གནམ་སྤངས་གསར་པ་ལུ་འཛོག་ནི།



དྲི་བ། སེམས་ཁམས་རྩལ་སྤྱོད་སྟོན་འགོག་འབད་ནི་དང་ གདོང་ལེན་འབད་ནི་ལུ་ག་ཅི་འབད་དགོ་ག?

ངོ་རྒྱུད་གི་གནས་ཚད་ནང་།

➤ ཨ་ལོ་དང་གཞོན་སྐྱེས་ཚུ་གིས་.....

- རང་གི་སེམས་ཁམས་དང་ རན་རྒྱུན་/རྒྱུན་རྒྱུན་གྱི་སྐྱོར་ལས་ཤེས་དགོ།
- ཅམ་ར་འབད་རུང་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཕྱི་གཟུགས་སྒྲན་བཅོས་ལེན་དགོ།
- རང་གི་སློ་གཏང་རྒྱུགས་པའི་ཆ་རོགས་དང་ ཡང་ན་ བཟའ་ཚང་སྟོན་སར་འབྱོ་དགོ།

གྲོགས་རམ་གྱི་དོན་ལུ་ ཨམ་དང་ཨ་ལོའི་གྲོགས་རམ་རྒྱུན་ལམ་༡༠༧༥ དང་ འབྲུག་གི་འགག་སྡེའི་འབྲེལ་ཨང་༡༡༣ ན་གཞོན་ལམ་སྟོན་གྱི་འབྲེལ་ཨང་༡༥༥༧ དེ་ལས་ འབྲུག་འཕྲིན་ཨང་༡༣༡༥༤༥༤༣ གྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྲུང་དང་ཨ་ལོའི་སྟོན་ཚོགས་ནང་འབྲེལ་བ་འཐབ་དགོ།

- རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྲུང་དང་ཨ་ལོའི་སྟོན་ཚོགས་དང་ ཨམ་སྲུའི་ཆ་བཞག་དང་སྟོན་གས་གྲུབ་ཡར་བསྐྱེད་ལས་སྡེ་ དེ་ལས་ ན་གཞོན་ལམ་སྟོན་ལ་སོགས་པའི་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་བཞག་དགོ།
- ཨ་ལོའི་དོན་ལུ་ཡོད་པའི་ད་སྟོན་ འབྲེལ་ཡོད་སྲིད་བྱས་དང་ ཐོབ་དབང་རྒྱ་གོ་སྐྱོར་ལས་ཤེས་དགོ།

➤ བམ་དང་གཅེས་སྐྱོང་པ་ཚུ་གིས་.....

- རང་གི་ཨ་ལོ་གིས་འཛོལ་བ་འབད་འོང་ཟེར་མནོ་བསམ་གཏང་ཞིན་མ་ལས་ལོག་ཨ་ལོ་ཚུ་བྱང་པའི་ལམ་ལུ་ ལམ་སྟོན་འབད་དགོ།
- སེམས་ཚོར་དང་སེམས་ཁམས་ལུ་གཞོན་པའི་ཨ་ལོའི་བྱ་སྤྱོད་གྱི་སྐྱོར་ལས་ཤེས་དགོ།
- ཨ་ལོ་ལུ་གཅེས་སྐྱོང་དང་བྱམས་བཅེ་བསྐྱེད་དགོ།
- སློ་གཏང་རྒྱུགས་པ་དང་རེ་རྒྱུགས་པའི་ན་ལོན་ཅི་འབད་དགོ།
- ཨ་ལོ་ཚུའི་གཞན་གྱི་གདོང་ཁར་སློ་སྐྱབ་ཐངས་དང་སྤྱོད་པ་སྟོན་ཐངས་ཚུ་སེམས་ཁར་བཀལ་དགོ།
- ཨ་ལོ་ཚུའི་ མི་ཚེའི་གདོང་ལེན་དང་དཀའ་ངལ་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ཐབས་ལམ་ཚུ་སྟོན་དགོ།
- ཅམ་ར་འབད་རུང་ཨ་ལོ་ཚུ་བདག་མེད་སྤེལ་བཞག་ནི་མི་འོང་།
- ད་སྟོན་ཡོད་པའི་ཨ་ལོའི་ཐོབ་དབང་སྲིད་བྱས་ཚུ་ཉ་གོ་དགོ།
- སློབ་ལྟ་དང་ ཕྱི་ནང་ ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་པའི་གནས་སྐྱབས་བཟོ་དགོ།



- ཨ་ལོ་སྒྲིགས་བཅུགས་པའི་སྐབས་ཕན་ལུས་ཅན་དང་ ཐད་ཀར་བཀོད་བྱ་གི་ཐོག་ལས་བཅུགས་དགོ།
- རང་གིས་རང་ལུ་ཕན་ལུས་ཅན་གྱི་སྒོ་སྒྲབ་ནི་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།
- བྱ་སྤྱོད་རན་པ་ལུ་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་སྟོན་དགོ།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་སེམས་ཚེར་མཚམས་འཛིན་དང་ དཀའ་ངལ་སེལ་ནི་ དེལས་ རིག་ཅུལ་གྱི་སྐོར་སྟོན་ བྱིན་དགོ།



མི་སྡེའི་གནས་ཚད་ནང་།

➤ ཞབས་ཏྲོག་མཁོ་སྤྱོད་འབད་ཨིནམ་ལས།

- ཨ་ལོ་དང་གཞོན་སྐྱེས་ཚུ་ལུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་པའི་ས་ཁོངས་མཁོ་སྤྱོད་འབད་དགོ།
- གཙམ་སྤྱོད་པ་ཚུ་ལུ་ཕན་ལུས་ཅན་གྱི་ཕ་མའི་སྤྱོད་གཞག་ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་གོ་བ་བན་སྤྱོད་འབད་དགོ་(བསྐྱབ་བྱ་ བཀོད་བྱ་ སྒྲིགས་ཁྲིམས་)།
- ལོག་སྤྱོད་ལུ་བརྟེན་ཨ་ལོའི་ཡར་སྐྱེད་དང་གོང་འཕེལ་ལུ་གཞོན་པ་ག་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་ནའི་སྐོར་ལས་ རོ་སྤྱོད་འབད་དགོ།
- ཨ་ལོ་དང་ གཙམ་སྤྱོད་པ་ དེལས་ མི་མང་ལུ་ ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཞབས་ཏྲོག་དང་ རྟོགས་རམ་རྒྱུན་ལམ་ཚུ་གི་ སྐོར་ལས་ གོ་བན་སྤྱོད་དགོ།
- མི་སྡེ་ནང་དབང་ཚད་ཅན་གྱི་འཇུག་མི་ཅིག་ཨིནམ་ལས།
- ག་ར་གིས་དབྱེ་བཟུ་སའི་ལུལ་ཅིག་སྤྱོད་དེ་ རྒྱབ་སྤྱོད་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་སྟན་ལུ་འབད་དགོ།
- ལོག་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་ སྟན་ལུ་འབད་དགོཔ་དང་ རྒྱབ་སྤྱོད་ཅ་མེད་གཏང་དགོཔ་ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་ གོ་བན་སྤྱོད་ འབད་དེ་མི་ཚུ་ལུ་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།
- ཨ་ལོ་དང་ གཙམ་སྤྱོད་པ་ དེལས་ མི་མང་ལུ་ ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཞབས་ཏྲོག་དང་ རྟོགས་རམ་རྒྱུན་ལམ་ཚུ་གི་ སྐོར་ལས་ གོ་བན་སྤྱོད་དགོ།
- ཚོས་ལུགས་/ལམ་སྲོལ་གྱི་རྒྱབ་ཁུངས་ བོ་མོའི་དབྱེ་བ་ དེལས་ མི་རིགས་ལ་སོགས་པའི་ཁྱད་པར་ཡོད་ཅུང་ མི་སྡེའི་འཇུག་ མི་ཚུ་ཕན་ཚུན་གྲུས་ཞབས་གྱི་ཐོག་མཐུན་ཏྲོག་ཏྲོ་སྤྱོད་ཚུགས་ནི་ལུ་རྟོགས་རམ་འབད་དགོ།



སྤྱི་སྡེའི་གནས་ཚད་ནང་།

ཁྲིམས་ལུགས་ སྤྱི་བུས་ དེལས་ སྤྱི་སྡེ་དང་ལམ་སྲོལ་གྱི་ཐོམས་གཤིས།

➤ རྟོགས་ཐག་གཅད་མི་ཅིག་ཨིནམ་ལས།

- གཞོན་པ་ཡོད་པའི་སྤྱི་གཞི་ཁྲིམས་དང་བཀོད་བྱ་ལུ་བཟོད་བསྐྱར་མེད་པ་འབད་དགོ།
- སྒོ་བ་གྲ་དང་ཁྲིམ་ནང་ཕན་ལུས་ཅན་གྱི་སྤྱི་གཞི་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་སྟོན་དགོ།
- ཨ་ལོའི་བདེ་སྤྱོད་གཙོ་རིམ་བཟུང་བའི་ སྤྱི་བུས་དང་ཁྲིམས་ཀྱི་དོན་ཚན་ཚུ་བཅུམ་དགོ།
- ཨ་ལོ་དང་ གཙམ་སྤྱོད་པ་ཚུ་ རྟོགས་ཚད་བཟོ་ནི་དང་ སྤྱི་བུས་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་སྤྱོད་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་བཅུག་ནིའི་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།
- རྟོགས་ཚད་ག་རའི་ནང་ཨ་ལོའི་བདེ་སྤྱོད་དེ་གཙོ་རིམ་བཟུང་དགོ།
- ཁྲིམས་ལུགས་དང་ སྤྱི་བུས་ དེལས་ ལས་རིམ་ཚུ་གཞི་བཅུགས་འབད་དགོ།



ཇི་ལ། འདོད་སྲོད་ལོག་སྲོད་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་སྟོན་?

འདོད་སྲོད་ལོག་སྲོད། བ་ལོན་ ཡང་ན་ དབང་ཚད་ཅན་གྱི་མི་ངོམ་ཚུ་གིས་ ཨ་ལོ་འདོད་སྲོད་ཀྱི་བྱ་ངན་ནང་འབྲེལ་གཏོགས་ འབད་བཅུག་མི་ལུ་འདོད་སྲོད་ལོག་སྲོད་ཟེར་སྐབ་ཨིན། དཔེར་ན་ དབང་བཙུན་འདོད་སྲོད་དང་ ལོ་ན་མ་སྤྲིན་མི་དང་དབང་བཙུན་གཉེན་སྲུང་། འདོད་སྲོད་ཉེས་བཀོལ། ཚུལ་མིན་ཐོག་འདོགས་པ། ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ཁ་ཁམས་ལོག་སི་སི་སྐབ་ནི་ དེ་ལས་ འདོད་སྲོད་ཀྱི་སྲོག་བརྟན་སྟོན་ནི་ལ་སོགས་པ་ལུ་གོ་བྱ་ཨིན།

ཇི་ལ། འདོད་སྲོད་ལོག་སྲོད་དེ་ག་དེ་འབད་ངོས་འཛིན་འབད་ནི་སྟོན་?

འདོད་སྲོད་ལོག་སྲོད་ཀྱི་ཉེས་མཚན།

- ཚད་ལས་བརྒྱུ་ཉེ་བཅུ་གཏུང་བསྐྱེད་པ།
- ལོ་ཚད་དང་མ་བསྟུན་པའི་འདོད་སྲོད་སྐྱོར་ལས་ཤེས་པ།
- གསོ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་དཔེར་ན་ ཡུན་རིང་མོ་གི་གཡའ་ནད་དང་ན་ཟུག་ གཟུགས་ལས་ལུ་བ་ འཐོན་ནི་ མཚན་མ་ལས་ལྷག་འཐོན་ནི།
- སེམས་ནད།
- རང་སྲོག་གཅད་ནིའི་དཔའ་བཅམ་ནི།
- རྒྱུ་ལུ་བསྐྱེད་ཀྱི་སྲོད་ལོག་འབད་ནི། དཔེར་ན་ ཨམ་མཐེ་བོང་འཛིབ་ནི་ལ་སོགས་པ།
- སློ་བུར་དུ་ཟ་ཁམས་བཀག་ནི་ ཡང་ན་ བཞེས་སློལ་ཤེ་ཟ་ནི།
- རང་རྒྱུ་མ་གཅིག་སྤྲོ་སྤོད་ནི།
- སེམས་ཚེ་གཅིག་ལུ་གནས་མ་ཚུགས་པ།
- ལེགས་ཤོས་སྤོང་ཤོས་མི་ལུ་འདོད་ནི་ ཡང་ན་ སློ་གཏང་མ་ཚུགས་པ།
- འདོད་སྲོད་ལས་སྤེལ་བའི་ནད་གཞི་དང་ ཨ་ལུ་ཆགས་པ།

ཇི་ལ། འདོད་སྦྱོང་ལོག་སྦྱོང་སྦྱོར་འགོག་དང་གཏོང་ལེན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ག་ཅི་འབད་དགོ?

དོ་རྒྱུད་གི་གནས་ཚད་ནང་།

- ཨ་ལོ་དང་གཞོན་སྤྱི་སྤྱོད་ལྷོ་གིས་.....
 - སློ་གཏང་རྒྱུགས་པའི་མི་ལུ་སྤྱབ་དགོ།
 - བཅའ་འབད་རུང་ མི་བརྟུབ་ མི་འབད་ཟེར་སྤྱབ་པར་བྱུང་མེད། དཔེར་ན་རང་ལུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་མི་ལུ་སྤྱབ་རུང་།
 - རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྤུང་དང་ཨ་ལོའི་ལྷན་ཚོགས་དང་ ཨམ་སྤུང་ཆ་བཞག་དང་ཕྱོགས་གྲུབ་ཡར་བསྐྱེད་ལས་སྡེ་ དེ་ལས་ བཞུགས་ལམ་སྦྱོར་ལ་སོགས་པའི་ འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་རྒྱ་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་བཞག་དགོ།
 - ཨ་ལོའི་དོན་ལུ་ཡོད་པའི་ད་ལྟོའི་ འབྲེལ་ཡོད་སྲིད་བྱུས་དང་ ཐོབ་དབང་རྒྱ་གོ་སྐོར་ལས་ཤེས་དགོ།
 - གོགས་རམས་གི་དོན་ལུ་ ཨམ་དང་ཨ་ལོའི་གོགས་རམས་རྒྱུན་ལམ་༡༠༧༥ དང་ འབྲུག་གི་འགག་སྡེའི་འབྲེལ་ཨང་༡༡༩ བཞུགས་ལམ་སྦྱོར་གི་འབྲེལ་ཨང་༡༢༥༧ དེ་ལས་ འབྲུག་འཕྲིན་ཨང་༡༧༡༢༤༣༥༤ གི་ཐོག་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྤུང་དང་ཨ་ལོའི་ལྷན་ཚོགས་ནང་འབྲེལ་བ་འཐབ་དགོ།
- ཕམ་དང་གཅེས་སྦྱོང་པ་རྒྱ་གིས་...
 - རང་གི་ཨ་ལོ་རྒྱ་དང་གཅིག་ཁར་མཐུན་འབྲེལ་ལེགས་ཤོམ་བཞག་སྟེ་ ལོ་ན་རྒྱུད་ཀྱི་བསྐྱེད་ལས་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྡེ་སྦྱོང་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་གོ་བཅུ་སྦྱོང་དགོ།
 - ཉེན་བསྐྱར་བཞེན་ཏུ་ ཏུས་ཚོང་ཏུམ་ཟེ་སྦྱོར་ཏེ་ རང་གི་ཨ་ལོ་རྒྱ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་ག་དང་ ཁོང་གི་སེམས་ཁར་ག་ཅི་རམ་མེད་དོ་ག་ དེ་ལས་ ཁོང་གི་ཁ་བྱུག་ལས་ ག་ཅི་སྤྱབ་ནི་ཡོད་ག་རྒྱ་གིས་སྐོར་ལས་ ཇི་དབྱེད་འབད་བ་ཅིན་ དེ་གིས་ ཨ་ལོ་དང་བཞུགས་ལུ་ཁོང་རའི་མཚན་མི་རྒྱ་སྤྱོད་གསང་མེད་པར་སྤྱབ་རྒྱུགས་ནི་ལུ་ཕན་གོགས་འབད་འོང་།
 - བཞུགས་རྒྱ་གི་བར་ནའི་མཐུན་ལམ་ལུ་ ཞི་བའི་སྐོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་གནས་རྒྱུགས་པའི་གནས་སྤངས་བཟོ་བ་ཅིན་ དེ་གིས་ ཨ་ལོ་དང་བཞུགས་ལུ་གཞན་ལུ་ གུས་ཞབས་འབད་ནི་སྦྱོར་ནི་ལུ་གོགས་རམས་འབད་འོང་།
 - ཨ་ལོ་རྒྱ་ལུ་ ཨ་ལོའི་འདོད་སྦྱོང་ལོག་སྦྱོང་གི་ཉེན་ཁ་དང་ གཞོན་ཉེན་ཆེ་བའི་འདོད་སྦྱོང་དང་ འབྲེལ་བའི་བྱ་སྦྱོང་གི་སྐོར་ལས་ ཤེས་ཡོན་བྱིན་དགོ།
 - ཨ་ལོའི་ཐོབ་དབང་གི་སྐོར་ལས་སྦྱོར་དགོ།
 - བཅའ་འབད་རུང་ཨ་ལོ་རྒྱ་བདག་མེད་སྟེ་བཞག་ནི་མི་འོང་།
 - ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ཨ་ལོའི་ཐོབ་དབང་སྲིད་བྱུས་རྒྱ་ཉ་གོ་དགོ།
 - སློབ་ཟུང་དང་ བྱིས་ནང་ ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྡེའི་གནས་སྤངས་བཟོ་དགོ།
 - ཨ་ལོ་སྤྱི་གས་བཅུགས་པའི་སྐབས་ གཞུགས་ཁམས་རྒྱུ་སྦྱོང་འབྲེལ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཐོག་བཅུགས་ནི་མི་འོང་།



མི་སྲིད་ཀྱི་ཚད་ཅེས་ཚད་ནང་།

ཞབས་ཏྲིག་མཁོ་སྲོད་འབད་ཨིན་མ་ལས།

- ཨ་ལོ་དང་གཞོན་སྐྱེས་ཚུ་ལུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་པའི་ས་ཁོངས་མཁོ་སྲོད་འབད་དགོ།
- གཞོན་པ་བྱུང་མི་ཚུ་ལུ་འོས་འབབ་ཅན་གྱི་ཞབས་ཏྲིག་ཚུ་དུས་ཚོད་ཁར་བྱིན་དགོ།
- ཨ་ལོ་ག་ར་དང་ལྷན་པར་དུ་ གཞོན་པ་བྱུང་ཡོད་པའི་མི་ཚུ་ལུ་དུས་རྒྱུན་དགོས་མཁོའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་བྱིན་དགོ།
- ཨ་ལོ་དང་ གཅེས་སྐྱོང་པ་ དེ་ལས་ མི་མང་ལུ་ ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཞབས་ཏྲིག་དང་ རྒྱུགས་རམ་རྒྱུན་ལམ་ཚུ་གི་ སྐྱོར་ལས་ གོ་བཟླ་སྲོད་དགོ།
- མི་སྲིད་ཚད་ཅེས་ཚད་ཅན་གྱི་འཇུག་མི་ཅིག་ཨིན་མ་ལས།
- ག་ར་གིས་དབྱེ་བལྟ་སའི་ཡུལ་ཅིག་སྤེལ་སྲོད་དེ་ རྒྱབ་སྲོད་དང་འབྲེལ་གཞན་དོན་ཚུ་སྤྲོད་ལུ་འབད་དགོ།
- ཡོག་སྲོད་དང་འབྲེལ་བའི་གཞན་དོན་ཚུ་ སྤྲོད་ལུ་འབད་དགོཔ་དང་ རྒྱབ་སྲོད་ཚུ་མེད་གཏང་དགོཔ་ཁ་ཆེ་བའི་སྐྱོར་ལས་ གོ་བ་ བཟླ་དོན་འབད་དེ་མི་ཚུ་ལུ་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཟུག་དགོ།
- ཨ་ལོ་དང་ གཅེས་སྐྱོང་པ་ དེ་ལས་ མི་མང་ལུ་ ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཞབས་ཏྲིག་དང་ རྒྱུགས་རམ་རྒྱུན་ལམ་ཚུ་གི་ སྐྱོར་ལས་ གོ་བཟླ་སྲོད་དགོ།
- ཚོས་ལུགས་/ལམ་སྲོལ་གྱི་རྒྱབ་ཁུངས་ མོ་མེད་དབྱེ་བ་ དེ་ལས་ མི་རིགས་ལ་སོགས་པའི་ཁྱད་པར་ཡོད་རུང་ མི་སྲིད་འཇུག་ མི་ཚུ་སྤྲོད་ལུ་གུས་ཞབས་ཀྱི་ཐོག་མཐུན་ཏྲིག་ཏྲི་སྲོད་ཚུ་གསལ་ཞེ་ལུ་གོགས་རམ་འབད་དགོ།

སྤྱི་སྲིད་ཀྱི་ཚད་ཅེས་ཚད་ནང་།

ཁྲིམས་ལུགས་ སྤྱི་བུས་ དེ་ལས་ སྤྱི་སྲིད་ལམ་སྲོལ་གྱི་གོམས་གཤིས།

གོས་ཐག་གཅད་མི་ཅིག་ཨིན་མ་ལས།

- སྲོབ་ཟླ་དང་ ཁྲིམ་ནང་ དེ་རས་ སྲོ་གསེང་གི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ འདོད་སྲོད་ཡོག་སྲོད་དང་འབྲེལ་གཞན་དོན་འཕྲོད་པ་ཅིན་ བཟོད་བསྐྱོན་མེད་པ་འབད་དགོ།
- སྲོབ་ཟླ་འཁྲུག་ལས་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་རྒྱབ་སྲོད་/ཡོག་སྲོད་ཀྱི་དབྱེ་བ་དོས་འཛིན་འབད་ནིའི་སྐྱོར་ལས་ཤེས་ཡོན་བྱིན་བཟུག་དགོ།
- ཨ་ལོའི་བདེ་སྲོད་གཙོ་རིམ་བརྒྱུད་བའི་ སྤྱི་བུས་དང་ཁྲིམས་ཀྱི་དོན་ཚན་ཚུ་བཟུམ་དགོ།
- ཨ་ལོ་དང་ གཅེས་སྐྱོང་པ་ཚུ་ གོས་ཚོད་བཟོ་ནི་དང་ སྤྱི་བུས་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་སྤྲོད་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་བཟུག་ནིའི་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཟུག་དགོ།
- གོས་ཚོད་ག་རའི་ནང་ཨ་ལོའི་བདེ་སྲོད་དེ་གཙོ་རིམ་བརྒྱུད་དགོ།
- ཁྲིམས་ལུགས་དང་ སྤྱི་བུས་ དེ་ལས་ ལས་རིམ་ཚུ་གཞི་བཟུགས་འབད་དགོ།



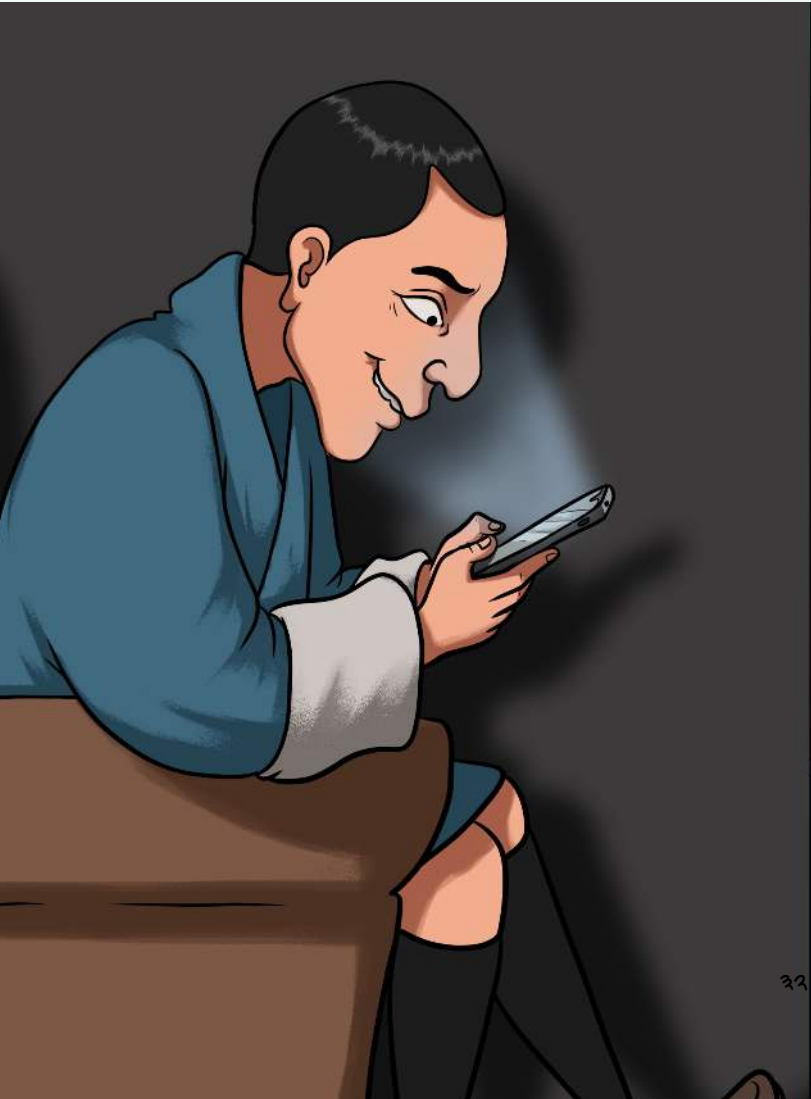


དྲི་བ། ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་རྩུབ་སྦྱོང་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་སྟོན་?

ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་རྩུབ་སྦྱོང་ཟེར་མི་འདི་ བ་ལོན་(དོ་ཤེས་མི་དང་མ་ཤེས་མི)དང་ འབྲེལ་མཉམ་ཚུ་གིས་ འདོད་སྦྱོང་ཉེས་བཀོལ་དང་ཨ་ལོ་རྩུབ་སྦྱོང་འབད་ནི་དོན་ལུ་ མི་སྡེ་བརྗེ་བརྒྱུད་དང་ གཞན་ཇི་ཇི་ལཱ་གི་ཐབས་རིག་/ཐབས་རིག་གཞན་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ལུ་སྤྲོད་ཨིན། ཐབས་རིག་དེ་ཚུ་ལུ་བརྗེ་བརྒྱུད་དག་འཕུལ་གི་འབྲེལ་བ་དང་ ཕོ་མོ་འདྲེ་བ་འཚོལ་ཞིབ་བརྗེས་པའི་ལོ་ཚད་དང་བསྐྱར་པའི་ནང་དོན་ལེ་ཤ་ཅིག་མཐོང་རྒྱུ་ཚུ་བ་བརྒྱུག་ཨིན། ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་ཨ་ལོ་རྩུབ་སྦྱོང་ལུ་ཁྲིམས་འགལ་དང་ལུ་ཁྲིམས་འགལ་མེན་ ཨིན་རུང་ ག་ར་གཞོན་ཅན་ཨིན། ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་རྩུབ་སྦྱོང་གི་གྲངས་སུ་ རྩུབ་སྦྱོང་ཅན་གི་ནང་དོན་མཐོང་རྒྱུ་ཚུ་ཞི་དང་ མི་རིགས་དང་ཚོས་ལུགས་ ཕོ་མོ་འདྲེ་བ་ལ་སོགས་པའི་མ་དག་འབད་ཡི་གཏམ་བཤད་པ་ ཕྱི་མི་ལུ་སྤང་བའི་འཕྲིན་ཡིག་གཏང་ནི་ དེ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་བང་བཅོང་དབང་བཅོང་གི་དན་བསྐྱུལ་འབད་ནི་ཚུ་ཚུད་པ་ཨིན།

- ཉན་བསྐྱར་བཞིན་དུ་ འགོ་ཐོག་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་སྦྱོང་མི་ ཨ་ལོ་ ༡༧༥,༠༠༠ ལྷག་པ་ཅིག་འདུག།
- ལྷན་ཚུམ་ཅན་ ཨ་ལོ་རེ་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་སྦྱོང་པ་ཨིན་པས།
- ཨ་ལོ་ས་ཡ་ ༢༠༠ གིས་ མི་སྡེ་བརྗེ་བརྒྱུད་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན་པས།
- འཛམ་གླིང་ནང་གློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་དཔྱ་ ༣ ལས་ ༡ ཨ་ལོ་ཨིན་པས།
- འབྲུག་བརྗེ་བརྒྱུད་གཞི་ཚོགས་གི་ ལྷན་ཁུ་ ༢༠༢༠ ནང་ འབྲུག་ལུ་ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་མངམ་ར་ སྤྱི་ལོ་ ༤-༢༤ གི་བར་ན་འབད་མི་ཚུ་ཨིན་མ་སྤྱོད་བཀོད་ལུགས། དེ་ཡང་ དཔྱ་སྟོམས་ཚད་གཞི་ནང་འབད་བ་ཅིན་ འབྲུག་མི་ཚུ་གིས་ ཉན་བསྐྱར་བཞིན་དུ་ དུས་ལུན་ ལྷན་མ་ ༡༤༩ རེ་ མི་སྡེ་བརྗེ་བརྒྱུད་ལག་ལེན་འཐབ་སྡེ་རྒྱུ་ལས་མས་ཟེར་ཨིན་པས། སམ་གསུམ་ལས་གཅིག་རྒྱུང་གཅིག་གིས་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལྷ་རྟོག་འབད་དོ་ཡོད་པ་ད་ སམ་ ༡༩༤༤ ལས་ བརྒྱ་ཚུ་ ༤༤ གིས་ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ མི་སྡེ་བརྗེ་བརྒྱུད་འདོད་མེད་སྤྲོད་ཅན་གི་ལུ་གི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན་མ་སྤྱོད་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་པ་ཨིན་པས།

- འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྡེ་(བདེ་དོན་དང་བརྒྱན་འབྲེལ་ལྷན་ཁག། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག། རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྲུ་དང་ཨ་ལུའི་ལྷན་ཚོགས།) (༢༠༡༧) “རྒྱལ་ཡོངས་ཨ་ལའི་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་ཉེན་སྲུང་དང་སྲུང་སྐྱོབ་” གི་ཉེན་ལུ་ནང་ སྐྱེས་ལོ་༡༩-༡༧ གྱི་བར་ན་འབད་མི་སློབ་ཕྲུག་༢༩༤༡ ལས་ བརྒྱ་ཚ་༤༡.༡ ལུ་ འགྲུལ་འཕྲིན་(སློག་རིག་བཟུམ་སྡེ་ལག་ལེན་རིམ་ལུགས་དང་མཉེན་ཆས་ཡོད་པའི་བརྒྱན་འཕྲིན) ཡོད་པ་ད་ ཉེན་བསྟར་བཞེན་དུ་ ཅུས་ལུན་ཚུ་ཚོ་ད་༡-༩ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་སྡོད་དེ་ ཅུས་ཚོ་ད་ཚོགས་པ་མས་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག།
- སྐྱེས་ལོ་༡༩-༡༧ གྱི་བར་ན་འབད་མི་ སློབ་ཕྲུག་བུ་མོ་༢༩༤༡ ལས་ བརྒྱ་ཚ་༥༧ གྱིས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་རོ་མ་ཤེས་མི་དང་འཕྱུད་དེ་ འབྲེལ་བ་བཟོ་ལུག།
- སློབ་ཕྲུག་བརྒྱ་ཚ་༣༤ གྱིས་ ཁོང་གི་ཁྱིམ་ནང་ སློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་/ཁྱི་ཚི་ཁལ་གྱི་ཐབས་རིག་ལག་ལེན་ནི་ལུ་བཀག་ཆ་མེད་ཟེར་བཀོད་ལུག།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་འཛིགས་སྐྱུལ་ཚུ་གི་གྲལ་ལས་ མཐོ་ཤོས་ར་(བརྒྱ་ཚ་༥༠) མི་གཞན་གྱིས་སྐྱེར་གྱི་བདེ་དོན་ཚུ་ལ་མིན་ཐོག་ལག་ལེན་འབབ་མི་དེ་ཡིན་པས།





ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་རྒྱབ་སྐྱོད་ཀྱི་དབྱེ་བ།

འགྲུལ་འཕྲིན་གྱི་ཐོག་ལས་འདོད་སྐྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་པར་བརྟན་དང་འཕྲིན་ཡིག་གཏང་བ།

རང་དང་གཞན་གྱི་འདོད་སྐྱོད་དང་འབྲེལ་བར་དང་གྲོག་བརྟན་ལ་སོགས་པ་གཏང་སྟེ་གཞན་ལུ་བྱ་སྤྲུལ་མ་བདེས་བཟོ་བ། གལ་སྲིད་ཨ་ལོ་ན་ལོན་ཚུ་ལུ་དབང་བཙུང་གི་ཐོག་ལས་འདོད་སྐྱོད་ཀྱི་པར་བརྟན་དང་འཕྲིན་ཡིག་ཚུ་གཏང་བཟུག་པ་ཅིན་དེ་ལུ་ལོག་སྐྱོད་ཟེར་སྐབ་ཨིན།

ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་དབང་བཙུང་།

གྲོག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་བང་བཙུང་དབང་བཙུང་འབད་མི་ལུ་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་དབང་བཙུང་ཟེར་སྐབ་ཨིན། དེའི་གངས་སུ་འཇིགས་སྐྱུལ་དང་མ་གུས་པའི་བསམ་འཆར་བཟུགས་ནི་དོན་གསལ་བཟུམ་གྱི་གནས་ཚུལ་རྒྱུས་མ་ཁྱབ་སྤེལ་འབད་ནི་ཡང་ན་མི་གཞན་གྱི་སྲོད་གནས་འཚོལ་ནི་ཚུ་ཚུད་པ་ཨིན།

སེམས་ཚེར་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོད།

སེམས་ཚེར་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོད་ཟེར་མི་འདི་དུས་རྒྱུན་སྐྱོན་བཟོ་དང་ཉེས་བཟུགས་དེ་ལས་གཡོ་བཙུང་གི་ཐོག་ལས་སེམས་ཚེར་ལུ་ལེགས་ཤོམ་མ་འབད་ནི་ལུ་སྐབ་ཨིན།

ཨ་ལོའི་རྒྱབ་སྐྱོད་ཀྱི་འབྲེལ་མཐུན།

ཨ་ལོའི་རྒྱབ་སྐྱོད་ཀྱི་འབྲེལ་མཐུན་ཟེར་མི་འདི་འདོད་སྐྱོད་ལོག་སྐྱོད་དང་ཉེས་བཟོ་བཟོལ་དེ་ལས་ནག་ཚོང་གི་དོན་ལུ་ཨ་ལོ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་མཐུན་ལམ་བཟོ་མི་ལུ་གོས་ཨིན།



འདོད་སྐྱོད་ལོག་སྐྱོད་དང་ཉེས་བཟོལ།

འདོད་སྐྱོད་ལོག་སྐྱོད་དང་ཉེས་བཟོལ་ཟེར་མི་འདི་གཡོ་སྐྱའི་ཐོག་ལས་དབང་བཙུང་སྟེ་འདོད་པའི་འཕྲིན་ཡིག་དང་པར་དེ་ལས་གྲོག་བརྟན་ཚུ་གཏང་བཟུག་ནི་དང་ཡང་ན་འདོད་སྐྱོད་ཀྱི་སྐྱོ་སྐབ་བཟུག་ནི་ལུ་གོས་ཨིན།

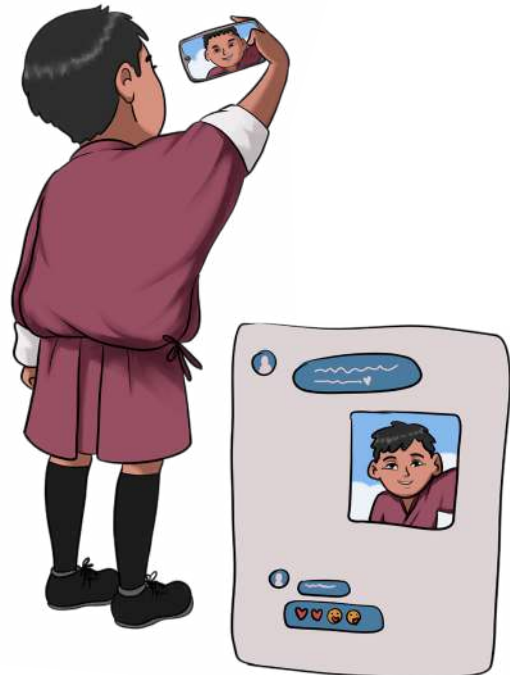


དྲི་བ། ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་རྩུབ་སྦྱོང་སྡོམ་འགོག་དང་གདོང་ལེན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ག་ཅི་འབད་དགོ་?
འབད་བརྟུབ།

- 🕒 བཅ་ར་འབད་རུང་ཁྱོད་ཀྱི་སློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བརྩམས་མི་ཚུ་གཏན་འཇགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ཨིན་མ་མ་ཚང་ག་ཏེ་ལུ་ཡང་ལུ་བའི་ཁར་གཏན་རྒྱུ་གི་དོན་བཏོན་གཏང་ནི་མེད་ལཱ་ཁག་ཏུ་གསུམ་ཅིག་ཟེར་སེམས་ཁར་ངེས་དགོ།
- 🕒 རང་དང་གཅིག་ཁར་ག་གིས་བཤད་ཐོ་གཏང་བརྟུབ་ག་དང་རང་གི་པར་དང་སྐར་གྱི་བརྟུང་དོན་ཚུ་བརྗེ་སོར་འབད་བརྟུབ་ག་ཚང་འཛིན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་རང་གི་མི་སྡེ་བརྟུང་དང་གཏམ་ཁང་གི་ཁ་བྱང་ཚུ་དུས་རྒྱུན་ཞིབ་དཔྱད་འབད་དགོ།
- 🕒 སློག་མཉམ་ལག་ལེན་འབྲེལ་ཐོག་ལས་དུས་རྒྱུན་དུ་སློག་རིག་དང་འགྲུལ་འཕྲིན་ཚུ་དུས་མཐུན་བཟོ་དགོ།
- 🕒 བཅ་ར་འབད་རུང་ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ཐོབ་པའི་ལཱ་གཡོག་དང་སློག་མཉམ་རམ་ཚུ་ལུ་བརྟུང་དགོ། ཁྱོད་ཀྱིས་ལཱ་གཡོག་གི་དོན་ལུ་ལྷན་ལུ་ཡིག་བརྩམས་ཅིག་ཡང་ན་སློག་མཉམ་རམ་ཐོབ་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་ག་ཅི་ཡོད་ག་དེ་བཟུང་དགོ་པ་དག་གི་ལཱ་སྲིད་རྒྱུ་མཚན་ག་ཅི་མེད་པ་ཅིན་དེ་གཡོ་འཕྲུལ་ཨིན་མ་ལས་བརྟུང་དགོ། སློག་མཉམ་བྱིན་མི་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་དེའི་སྐོར་ལས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དགོ།
- 🕒 གལ་སྲིད་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་རྩུབ་སྦྱོང་འབྲུང་པ་ཅིན་རང་གི་ཕམ་དང་བདག་འཛིན་པ་ཡང་ན་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་སློབ་དགོ། འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་ཁྱིམ་སྲུང་འགག་པ་ལུ་སློབ་ལུ་འབད་དགོ། དེ་ཁྱོད་ཀྱི་འཛོལ་བ་མེན་མ་ལས་རོ་ཚ་དགོ་པ་མེད།
- 🕒 སློ་གཏང་ཚུགས་པའི་ཀླུ་མཁུ་ལུ་མ་སྐྱབ་པར་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་འཕུད་མི་དང་གཅིག་ཁར་མི་མེད་ལུང་སྦྱོང་གི་ས་ཁོངས་ནང་འཕུད་ནི་ལས་འཛོམ་དགོ།
- 🕒 ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ག་དེ་སླེ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་མ་སླེ་སྦྱོང་དགོ་པ་ཨིན་ནིའི་སྐོར་ལས་བསམ་འཆར་བརྗེ་སོར་འབད་དེ་གཅིག་གིས་ཅིག་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ་པ་མ་ཚང་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་རྩུབ་སྦྱོང་ལུ་རྒྱབ་འགལ་འབད་དགོ།
- 🕒 ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ག་དེ་སླེ་ཉེན་དང་ལྷན་མ་སླེ་སྦྱོང་དགོ་ག་གི་སྐོར་ལས་བརྟུང་དགོ་པ་མེད་དེ་གཅིག་གིས་ཅིག་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ།
- 🕒 ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་རྩུབ་སྦྱོང་དང་ཡོངས་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ག་ཅི་འཐོན་རུང་སློག་མཉམ་རམ་གྱི་དོན་ལུ་ཨམ་དང་ཨ་ལོའི་སློག་མཉམ་རམ་རྒྱུ་ལས་༡༠༧༥ དང་འགྲུག་གི་འགག་སྡེའི་ཡོངས་འཇུག་༡༡༩ ན་གཞེན་ལམ་སྟོན་གྱི་ཡོངས་འཇུག་༡༩༩༣ དེ་ལས་འགྲུལ་འཕྲིན་ཨང་༡༧༡༢༤༣༥༣ གྱི་ཐོག་ལས་རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྲུང་དང་ཨ་ལོའི་སློབ་ཚུགས་ནང་ཡོངས་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་དགོ།

འབད་མ་བཏུབ།

- ☞ ང་གིས་ངོ་ཤེས་མི་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་འཕྲད་མི་ དེ་ལས་ ཉམ་ཡང་མ་ འཕྲད་མི་ལུ་ རང་གི་པར་དང་སྐྱེར་གྱི་བརྟེན་ དཔེར་ན་ བརྒྱད་འཕྲིན་གྱི་ཨང་ དང་ སློབ་གྲྭ་ ཡང་ན་ རྒྱུ་གྱི་ཁ་བྱང་ཚུ་བྱིན་ནི་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ བརྗེ་སོར་འབད་ནི་ལས་འཛུམ་དགོ།
- ☞ ཡོངས་འབྲེལ་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སློབ་ནང་ཡོད་པའི་ སེམས་དགུགས་པའི་ བརྟེན་ཚུ་ལུ་བཟུ་ནི་མི་འོང། དེ་བཟུམ་མའི་ པར་དང་སྐྱོག་བརྟེན་ དེ་ལས་ ཡི་གུ་ཚུ་གིས་ བྱུ་ལས་རང་ལུ་གཞོན་པ་རྒྱབ་འོང།
- ☞ ཉམ་གཞོན་ཚུ་གི་གྲོས་གནས་དང་གཏམ་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་བརྟེན་དང་སློབ་ཚུ་ ཨ་ལོ་ ཚུ་ལུ་འོས་འབབ་མེད་པ་ལས་ བཟུ་ནི་མི་འོང། གལ་སྲིད་ལ་ལུ་གིས་ རྩོད་ལུ་མ་ བདེ་ལག་ཁ་དང་ ཚ་གུང་ལངས་ནིའི་ སློབ་སློབ་པ་དང་ ཡི་གུ་རེ་བྲིས་བ་ཅིན་ དེ་ ཚུ་ངོས་ལེན་མ་འབད་བར་གཏམ་ཁང་ནང་ལས་ ཐོན་འགྱོད་གོ།
- ☞ སློབ་ཤིག་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ཡོད་པའི་ བརྟེན་ཚུ་ལུ་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ནི་མི་འོང། བརྟེན་ དོན་ཚུ་རང་གི་སློབ་གཏང་ཚུ་གསལ་མི་ཆས་ཤོས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འབབ་སྟེ་བདེན་ དཔྱད་འབད་དགོ།



- ☞ ལེབ་ཁོ་བ་དང་སྐྱོག་འཕྲིན་ཁ་བྱང་ མི་སྡེ་བརྟེན་ དེ་ལས་ འགྲུལ་ འཕྲིན་ཚུ་གི་ གསང་ཨང་ཚུ་གཞན་ལུ་སྤྲོབ་ནི་མི་འོང།
- ☞ མི་ངོ་ཤེས་མི་ལས་ཆ་རོགས་གྱི་མགྲོན་བརྟེན་འོང་མ་དུ་ ངོས་ལེན་ འབད་ནི་ལུ་ཚེར་སྤྲོད་བསྐྱེད་ནི་མི་འོང། ཆ་རོགས་གསལ་པ་བཟོ་ནི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཨིན་རུང་ ངོས་ལེན་མ་འབད་བའི་ཉེ་མར་ ཁོང་གི་གནས་ སྤྱད་དེ་བཟུ་ཞིབ་འབད་དགོ། ཆ་རོགས་བཟོ་ནིའི་མགྲོན་བརྟེན་སྤྱི་ལོ་མིའི་ ཆ་རོགས་གྱི་ཆ་རོགས་དང་རྩོད་གྱི་ཆ་རོགས་གཅིག་ཨིན་སྟེ་ག་? རྩོད་ར་ གཉིས་སྲོད་སའི་ས་གནས་གཅིག་ལས་ཨིན་ན་? མི་འདི་གིས་རྩོད་གྱི་ བརྟེན་ཚུ་མཐོང་མ་བཟུག་པར་བཞག་ནིའི་དོན་ལུ་ རང་གི་སྐྱེར་གྱི་ ཐབས་རིག་བརྟེན་ཞིབ་འབད་དགོ། མི་ལ་ལུ་གིས་རྒྱུ་མ་བཟོ་མ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ཁོང་གིས་བྲིས་མི་དང་ སྤྲོབ་མི་ཚུ་བདེན་པ་ ཨིན་ན་ཤེས་ཚུ་གསལ་པར་ལཱ་ཁག་ཡོད་ཟེར་མི་འདི་སེམས་ཁར་ངེས་དགོ།
- ☞ གལ་སྲིད་རྩོད་རའི་ཉེན་སྲུང་གི་སྐྱོར་ལས་ ཚ་གུང་ཡོད་པ་འདྲམ་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལུ་ རྩོད་ལུ་བྱ་སྤྲོབས་མ་བདེམ་ཐོན་པ་ ཅིན་ འདྲོག་བྱེལ་འབབ་སྟེ་མ་སྲོད་པར་ དེ་འཕྲོའཕྲོའལས་ རང་གིས་ སློབ་གཏང་ཚུ་གསལ་པའི་ན་ལོན་ལུ་སྤྲོབ་དགོ།ལས་ རང་གིས་སློབ་གཏང་ ཚུ་གསལ་པའི་ན་ལོན་ལུ་སྤྲོབ་དགོ།

➤ **ཕམ་དང་གཅེས་སྤྱོད་པ་འབད་མ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་སྤྱོད་ལུ་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཤེས་དགོ།**

འབད་བཏུབ།

- 👉 རང་གི་ཨ་ལོ་ལུ་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་ལོག་སྤྱོད་དང་གཞོན་པ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཁ་སླབ་ནི་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་ནང་དོན་ ལུ་ཉེན་སྲུང་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ་པའི་བརྟེན་ཚུ་བརྗེས་འབད་དགོ།
- 👉 རྒྱུད་ཀྱི་ཨ་ལོ་གིས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་བྱུང་པའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་འབག་འོང་པའི་སྐབས་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཅན་དང་ རོས་ལེན་ ཅན་ཅིག་འབད་དེ་ གོ་གསལ་རམ་འབད་དགོ། གལ་སྲིད་ཚུད་ལུ་ ཨ་ལོ་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཚུགས་པའི་བརྟེན་དང་ ཡང་ན་ ཉམས་སྲོང་མེད་པ་ཅིན་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཚུགས་མི་ཚུ་ལས་གོ་གསལ་རམ་ལེན་ནི་ལུ་ཚེར་སྤྱང་བསྐྱེད་ནི་མི་འོང་།
- 👉 ཨ་ལོ་ལུ་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཉེན་ཁ་འབྱུང་མི་དང་ སློབ་སྦྱང་གི་གོ་སྐབས་ཚུ་གིས་སྐོར་ལས་ ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་ ད་རིས་ རངས་པ་ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ ལག་ལེན་འབབ་མི་ མི་སྡེའི་ཐབས་རིག་དང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་སློབ་ལུགས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོ།
- 👉 ཨ་ལོའི་སློབ་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ལག་ལེན་འབབ་ཐངས་དང་ བཀག་དགོ་པའི་ནང་དོན་བཀག་ནི་ ཡང་ན་ ལེན་ནིའི་ཉེན་ བརྟེན་ཚུ་བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་པའི་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་རིམ་ལུགས་ཚུ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དགོ།
- 👉 རྒྱུད་རའི་ཨ་ལོ་ལུ་འོས་འབབ་ལྷན་གྱི་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་བྱ་སྤྱོད་སྟོན་དང་ ལྷབ་སྦྱང་གི་དོན་ལུ་ སློབ་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ ལག་ལེན་འབབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གཅིག་ཁར་སླེ་དུས་ཚོད་སྟོན་དགོ།



འབད་མ་བཏུབ།

- ❶ ལྷོ་རྟོག་མ་འབད་བར་ཨ་ལོ་ཚུ་ འཕྲུལ་རིག་དང་ སློག་རིག་ འགྲུལ་འཕྲིན་ དེ་ལས་ ལག་སློག་རིག་རྒྱ་ཚུ་ཚད་ལས་ བཀལ་ཉེ་ལག་ལེན་འཐབ་བཅུག་ནི་མི་འོང།
- ❷ རྒྱབ་སྤྱོད་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ལུ་བརྟེན་ རྒྱུ་ལྷིས་ཨ་ལོ་འདི་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ལཱ་འབད་ནི་ལུ་ཚད་འཛིན་བཟོ་ནི་ ཡང་ན་ ལཱ་འབད་མ་ བཅུག་པར་བཞག་ནི་མི་འོང། འཕྲུལ་རིག་གིས་གོ་སྐབས་གསལ་པ་ཚུ་བྱིན་མ་ཡིན། ཡིན་རུང་ དེ་ག་དེ་སྤེལ་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ ག་ སེམས་ཁར་བཀལ་ཉེ་ལྷོ་རྟོག་འབད་དགོ།
- ❸ ཨ་ལོ་གིས་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་འབྲུང་པའི་ རྒྱུ་རྒྱ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་སྤྲོད་དེ་ཚིག་པ་བཟོ་ནི་ ཡང་ན་ སེམས་ཕམ་ནི་མི་འོང། ཨ་ལོ་ལུ་རྒྱུ་ཁ་བཀལ་ནི་མེན་པར་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ཉེན་སྲུང་དང་ལཱ་མ་སྤེལ་སྤོང་དགོ་པའི་ བསྐྱབ་སྤོན་དང་ བན་དོན་ཚུ་ བྱིན་དགོ། གལ་སྲིད་ རྒྱབ་སྤྱོད་དགོ་པ་ཅིན་ ཐོབ་ཚོག་ཚོག་ཡོད་པའི་ཞབས་ཉེན་ཚུ་ལས་ལེན་དགོ།
- ❹ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་ལཱ་ཚུ་ལྷོ་རྟོག་འབད་ནི་དོན་ལུ་ མི་སྤེལ་བཅུ་ཀྱི་ཁ་བྱང་ནང་ གསལ་འཇུལ་འབད་དེ་ རང་གི་ཨ་ ལོ་སྤེལ་དབང་མེད་པ་གཏང་ནི་མི་འོང།
- ❺ སྤྱོན་མོ་སྤེལ་ཡོད་པའི་རང་ཨ་ལོ་འདི་པར་ ཡང་ན་ རོ་ཚ་སི་སི་པར་དང་ སློག་བརྟན་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་བཅུག་ས་ནི་མི་འོང། རྒྱུ་ལྷིས་ དེ་བཟུམ་མའི་པར་བརྟན་བཅུག་ས་ནི་འདི་ ཉིང་ཚ་སི་སི་ཅིག་སྤེལ་མནོ་འོང་ ཡིན་རུང་ འདོད་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཡོངས་ འབྲེལ་ཐོག་ལས་གཡིབ་སྤེལ་ཨ་ལོ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་མི་ཡོད་ཟེར་མནོ་དགོ།
- ❻ བམ་ར་འབད་རུང་ རང་གི་ལཱ་གི་སྐོར་ལས་དང་ སྤོང་སའི་ས་གནས་ དེ་ལས་ འཆར་གཞི་འོ་སྐོར་ལས་ ཁ་གསལ་ཚོ་གཞན་ ལུ་སྤྲོད་ནི་མི་འོང། གལ་སྲིད་སྤྲོད་པ་ཅིན་ དེ་གིས་རང་གི་བཟུང་ཚང་གི་ཉེན་སྲུང་དང་སྤྱོད་ལུ་གཞོད་པ་འབྱུང་འོང།



ལོ་ཚད་འདྲ་མཉམ་གྱི་རྒྱུ་ལྟོས།

འཛམ་གླིང་ནང་གི་ན་གཞོན་ཕྱད་ཀ་ཅིག་ལུ་ སློབ་ལྷན་ཚུ་ནང་དང་ སློབ་ལྷན་མཐའ་འཁོར་ལས་པར་ རྒྱུ་ལྟོས་བྱུང་དོན་ཡོད་པ་ཡིན། ཨ་ལོ་ཚུ་འདྲི་དོན་ལུ་ སློབ་ལྷན་འདི་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྐྱོང་གི་མ་བཟོ་བ་ཅིན་ ཨ་ལོ་སློང་ཕྱག་ལས་བཅད་མི་ལུ་ ཡར་སྐྱེད་དང་ ལྷབ་སྐྱེད་གི་གོ་སྐབས་མ་མཐོབ་པར་ར་ལུས་འོང་། འཛམ་གླིང་ནང་ ཨ་ལོ་ཚུ་རྒྱུ་ལྟོས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་དང་ དབང་བཅོང་བང་བཅོང་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་བརྟེན་པའི་ འདོད་སྦྱོང་ཉེས་བཀོལ་ གོ་མཚན་ དེ་ལས་ གཞན་ལོག་སྦྱོང་ཚུ་ལས་ མཛེས་སྦྱོང་མི་དོན་ལུ་ སློབ་ལྷན་ནང་ལས་འཐོན་ཏེ་ཁྱིམ་ནང་སྤོང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱུ་ལྟོས་ཀྱིས་ ཨ་ལོ་འདི་བདེ་སྐྱིད་ལུ་ གནོད་པ་མ་ཚད་ ལྷབ་སྐྱེད་ལུ་བར་ཚད་ཀྱབ་ཡིན། རྒྱུ་ལྟོས་ལུ་བརྟེན་ རང་ཡིད་རང་མཁུ་དང་ ཡོད་ཚོ་ལུ་གནོད་པ་མ་ཚད་ སློབ་སྦྱོང་གི་གནས་རིམ་ལུ་ གནོད་པ་ལས་ དེ་གིས་ ཨ་ལོ་མང་ཤོས་ཅིག་ སློབ་ལྷན་ནང་ལས་འཐོན་སྦྱོང་དགོ་པ་པའི་ཁར་ འཕྲོ་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ ཐོན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱུ་ལྟོས་བྱུང་མི་ཨ་ལོ་ཚུ་ ཁོང་ར་དང་འདྲ་མཉམ་ཚུ་གིས་སྤང་རྒྱུ་བཟུང་ལས་ ཚར་གསལ་མེད་པའི་སྦྱོང་སྤང་ བྱེད་སྦྱོང་དགོ་འབྱུང་མི་ཉེན་ཁ་ཡོད། དེ་བཟུམ་སྟེ་ མི་རིགས་ཚུང་བ་དང་ ཡན་ལག་སྦྱོན་ཅན་ དེ་ལས་ མཚན་མ་དང་འབྲེལ་བའི་ དཀའ་ངལ་ཡོད་མི་(LGBTQI) ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་ལྟོས་ཀྱི་གནད་དོན་འབྱུང་མི་ཉེན་ཁ་མངམ་ཡོད་པ་ཡིན།

འཛམ་གླིང་ནང་ སློབ་ཕྲུག་ ༩ ལས་ ༡ གིས་ (སྤྱི་ལོ་ ༡༩-༡༥ བར་ན་འབད་མི་) འཐབ་འཛིང་ནང་འབྲེལ་གཏོགས་འབད་མ་ཡིན་པས། དེ་འདྲི་ནང་ཉིད་ལས་ བུ་ཚུ་འདྲི་ནང་འཁོད་ལུ་དྲག་ཚོལ་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་མངམ་ཐོན་མ་ཡིན་པས། དེ་བཟུམ་སྟེ་ དབྱུལ་ཕོངས་ཀྱི་ དཀའ་ངལ་ཡོད་མ་དང་ མི་སྡེ་ལས་ཕྱིར་བཏོན་འབད་དེ་ཡོད་པའི་སྟེ་ཚན་ མི་བཅོན་པའི་ཉེ་འདབས་ས་ཁོངས་ དེ་ལས་ ལཱ་གཡོག་ དང་ གོ་སྐབས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་མི་སྡེ་ཚུ་ནང་ སྟེ་ཚན་བཟོ་སྟེ་རྒྱུ་ལྟོས་འབད་མི་འཐོན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་བཟུམ་མའི་མི་སྡེ་ བྱེད་ མི་སྡེ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དངོས་གནས་དང་ ལམ་སྲོལ་གྱི་གོམས་གཤིས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འདྲ་མཉམ་གྱི་རྒྱུ་ལྟོས་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་ འཐོན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

འཛམ་གླིང་ནང་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩-༡༥ གི་བར་ན་འབད་མི་ སློབ་ཕྲུག་ས་ཡ་ ༡༩༠ ལུ་ རྒྱུ་ལྟོས་བྱུང་དེ་འདྲུག། སྤྱི་ལོ་ ༡༩-༡༥ གི་ བར་ན་འབད་མི་ སློབ་ཕྲུག་ ༩ ལས་ ༡ གི་ འཐབ་འཛིང་ནང་འབྲེལ་གཏོགས་འབད་མ་ཡིན་པས། དབང་བཅོང་སྦྱོན་ཅན་གྱི་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ གཞུགས་ཁམས་དང་ འདོད་སྦྱོང་ དེ་ལས་ སེམས་ཚེར་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་ལྟོས་བྱུང་མི་ཉེན་ཁ་མངམ་ཡོད།

འབྲུག་ལུ་ བུ་ཚུ་(༢༤-༢) དང་བུ་མོ་(༢༡-༢) ལུ་ འདྲ་མཉམ་པའི་རྒྱུ་ལྟོས་བྱུང་ལུག་(ཨ་ལོ་འདི་རྒྱུ་ལྟོས་ཞིབ་འཇུག་ ༢༠༡༤)། དབང་ བཅོང་བང་བཅོང་དང་ འཐབ་འཛིན་ དེ་ལས་ འདྲ་མཉམ་པའི་རྒྱུ་ལྟོས་དེ་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཅིག་ཡིན་པས།

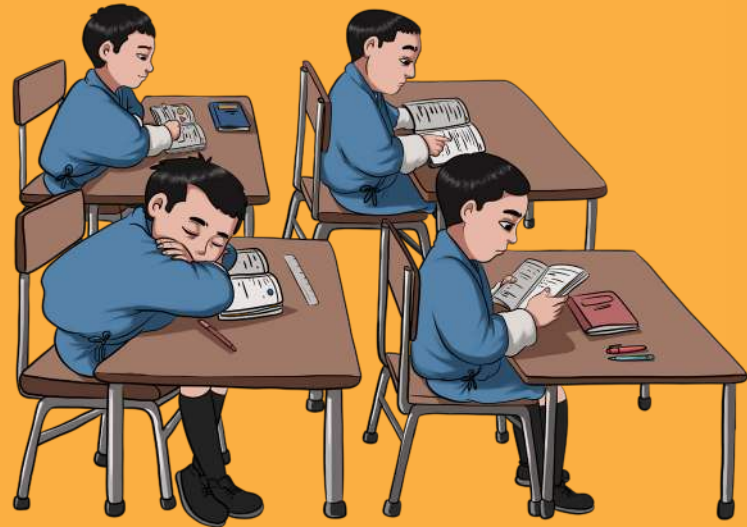
འཛམ་གླིང་སློབ་ལྷན་གྱི་སློབ་ཕྲུག་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞིབ་འཇུག་ནང་འཁྲིལ་མ་ད་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩-༡༥ བར་ན་འབད་མི་ བརྒྱ་ཚ་ ༩༠ ལུ་ ཉིན་ གངས་ ༩༠ བྱེད་རྒྱུ་ལྟོས་ཚར་གཅིག་ལས་ལངམ་བྱུངམ་མས་ཟེར་བཀོད་ལུག།

འདྲ་མཉམ་པའི་རྒྱུ་ལྟོས་བྱུང་དགོ་པའི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ར་ གཉེན་བྲལ་དང་ མཚམས་འཛིན་མེད་པར་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་སྦྱོང་མི་ ཚང་ རྒྱ་རྒྱས་ དབྱུལ་ཕོངས་ དགའ་མཚན་ ཕོ་མོ་འདི་དབྱེ་བ་ དེ་ལས་ སྤང་མེད་བཞག་པ་དང་ དབང་བཅོང་སྦྱོན་ཅན་གྱི་གནད་དོན་ལུ་ བརྟེན་ཏེ་ བྱུངམ་ཡིན་པས།



འདྲ་མཉམ་གྱི་རྩལ་སྤྱོད་ཀྱི་རྟགས་མཚན།

- སློབ་ལྟ་ནང་ཆད་སྟེ་ལུས་པ། སློབ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ནང་འབྲེལ་གཏོགས་མི་འབད་བར་སྤོང་ནི།
- གཟུགས་ཁར་མ་སྤྱོད་ཡོད་པ།
- སེམས་ཁམས་དང་སེམས་ཚོར་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན།
- ཕྱིར་བཏོན་པ་དང་རང་ཡིད་རང་མགུ་མེད་པ།
- གཉིད་མེད་པ།
- ཆང་དང་རྩལ་ལོག་སྤྱོད།
- བྱ་སྤྱོད་ལུ་འགྱུར་བ།
- ལོ་ཚད་དང་མ་བསྟུན་པའི་བྱ་སྤྱོད།
- མི་གཞན་ལུ་གཞོན་པ་ཆེ་བ།



དང་ལེན།

གཞུང་། སློབ་ལྟུང་དང་སློབ་ལྟུང་མཐའ་འཁོར་ དེ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་གི་ཅི་གི་ཐང་ལས་འབད་ རུང་ སློབ་ལྟུང་ཚུ་ཉེན་སྲུང་ལཱ་མཁུ་བཞག་ནི་དེ་ ཁྱིམ་ས་ལུགས་དང་ སྲིད་བྱུས་ཚུ་བཅུམ་དགོ། ཉེན་ སྲུང་གི་མཐུན་ཉེན་མེད་མི་ ཡང་ན་ ཚངམ་སྲེ་མེད་མི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་འབད་བ་ཅིན་ ལུས་ཐོག་ཉེན་ ཁྱིམ་ས་བཞག་དམ་འབད་དགོ།

འཛོན་ཐང་ཅན་གྱི་གདོང་ལེན་དང་ སྲིད་གཞུགས་རིམ་ལུགས་ཚུ་གཞི་བཙུགས་འབད་དགོ། སློབ་ལྟུང་ ལས་བྱེད་ཚུ་གི་ ཤེས་བྱ་དང་ ལྷོགས་གྲུབ་ དེ་ལས་ ཉམས་སྲོང་ཚུ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་དོན་ལུ་ མཐུན་ཉེན་ཚུ་མཁོ་སློད་འབད་དགོ།

སློབ་ལྟུང་དང་ སློབ་ལྟུང་མཐའ་འཁོར་ ལུ་སློད་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་མེད་པ་བཟོ་དགོ་པ་ཅིན་ མི་སྲེའི་ མཐུས་མི་ཚུ་གིས་ ཨ་ལོའི་ལུ་སློད་ལུ་བརྟེན་པའི་གནད་པ་ཚུ་དོ་ ས་འཛོན་འབད་དགོ་པ་མཚན་ ལུ་ སློད་སྲོལ་འགོག་འབད་ཚུགས་ཟེར་བའི་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དགོ་པའི་ཁར་ སློབ་ལྟུང་སྲུང་དང་ལཱ་མཁུ་ བཞག་ནི་དོན་ལུ་ རང་སོའི་ལ་ཐུག་ལས་ལཱ་ཚུ་འབད་ཆོག་ཆོག་སྲེ་སློད་དགོ། ར་བཅས་ཀྱི་ལ་ཐུག་ ལས་ མང་སྲེ་དང་ སློབ་ལྟུང་འགོ་ཁྲིད་པ་ཚུ་ལུ་ ཨ་ལོའི་ཐོབ་དབང་དང་ཕོ་མོ་དབྱེ་བའི་ཤེས་ཚོར་ཡར་ རྒྱས་གཏང་ནི་ནང་ འཛིགས་སྤང་དང་ལན་ལོག་མེད་པའི་གསལ་སྟོན་དལ་དབང་གི་གོང་འཕེལ་གཏང་དགོ་ སྲེ་སློབ་ཨིན། དེ་བཟུམ་སྲེ་ མི་སྲེའི་འཐུས་མི་དང་ བཅའ་ དེ་ལས་ སློབ་ལྟུང་གིས་ སློབ་ལྟུང་དང་ སློབ་ལྟུང་མཐའ་འཁོར་ལུ་ འབྲུང་པའི་ལུ་སློད་ཀྱི་སློབ་ལས་བཤད་དེ་ ཐབས་ལམ་ཚུ་སྟོན་དགོ།

དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་དེ་ཡོད་པའི་ མ་དངུལ་གྱིས་ སློབ་ལྟུང་དང་ སློབ་ལྟུང་མཐའ་འཁོར་འབྲུང་པའི་ ལུ་སློད་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་མེད་པ་བཟོ་ཚུགས་པར་ལཱ་ཁག་ཡོད། དེ་འབད་མ་ལས་ གཞུང་དང་ རྒྱ་གསལ་ རམ་བྱིན་མི་སྲེལ་ཁང་དང་ སློབ་ཀྱི་ལས་སྲེ་ཚུ་ལས་ མ་དངུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ འཕུལ་རིག་དང་རྒྱ་ དངོས་དང་འབྲེལ་བའི་མཐུན་ཉེན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་པའི་ལུ་བ་འབད་མ་ཨིན།

- ཁོང་གི་བྱ་སློད་ཀྱི་སློབ་ལས་རང་ཚོར་གྱི་སློབ་ལས་ཤེས་དགོ།
- ལུ་སློད་ལུ་ཕན་གོགས་འབད་ནི་ལས་འཛོན་དགོ།
- སློབ་ལྟུང་ཚུགས་པའི་ཆ་རོགས་དང་ ཡང་ན་ བཟའ་ཚང་འབད་སར་འགྱོད་དགོ།
- རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྲུང་དང་ཨ་ལོའི་ལྷན་ཚོགས་དང་ ཨམ་སྲེའི་ཆ་བཞག་དང་ ལྷོགས་གྲུབ་ཡར་བསྐྱེད་ལས་སྲེ་ དེ་ལས་ ར་གཞོན་ལས་སྟོན་ལ་སོགས་པའི་ ལས་སྲེ་ཚུ་ལུ་སྟོན་ ལུ་འབད།
- ཁོང་གི་འབྲེལ་སྲེ་ཚུ་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ།
- མཛོན་མཐུན་ཅན་གྱི་སློབ་ལས་དགོགས་ཨིན་ན་དང་ དབང་བཙོང་འབད་མ་ཨིན་ན་གཉིས་ཀྱི་བར་ རྒྱད་པར་ཤེས་དགོ།
- ཡོག་སློད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ག་ར་སྟོན་ལུ་འབད་དགོ།



➤ ཕམ་དང་གཅེས་སྐྱོང་པ་ཚུ་གིས་.....

- སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཐོན་སྐྱོད་ཅན་གྱི་ལུ་ཚུ་ནང་འབྲེལ་གཏོགས་འབད་བཟུག་དགོ།
- ཚུབ་སྤྱོད་སྲོན་འགོག་གནད་དོན་ཐོག་ཞལ་འཛོམས་འཚོག་དགོ།
- ཆ་རོགས་ནང་འཁོད་ལུ་ཁ་གཏང་ནི་དང་སྐྱོན་བརྗོད་ཚུ་འབད་བཟུག་ནི་མི་འོང་།
- འདྲ་མཉམ་ནང་འཁོད་ལྷབ་སྐྱུང་འབད་ནི་འཕྲུག་སྐྱུང་བཟུག་དགོ།
- ཨ་ལོ་འོ་སྐྱོར་ལས་ཤེས་དགོ་པའི་ཁར་ ཉེན་བརྗོད་སྐྱོར་ལས་ཡང་ཤེས་དགོ།
- དོགས་པ་ཅན་གྱི་ཚུབ་སྤྱོད་ཚུ་སྟན་ལུ་འབད་དགོ།
- ཨ་ལོ་ཚུ་ཕན་ལུ་ཅན་གྱི་ཐོག་ལས་སྐྱིག་སྐྱུང་བཟུགས་དགོ།
- ག་ཅི་བཟང་ལས་འབད་རུང་མཚམས་ཚོད་དང་གོམས་གཤིས་བཟུགས་དགོ།
- ཨ་ལོ་འོ་སྐྱོབ་གྲུ་གི་གནད་དོན་ནང་འབྲེལ་གཏོགས་འབད་དགོ།



མི་སྲིད་གནས་ཚད་ནང་།

➤ ཞབས་ཏྲིག་མཁོ་སྤྱོད་འབད་མི་ཨིནམ་ལས།

- ཨ་ལོ་དང་ན་ལོན་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་པའི་ས་ཁོངས་མཁོ་སྤྱོད་འབད་དགོ།
- ཨ་ལོ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཚུབ་སྤྱོད་མེད་པའི་ས་ཁོངས་བཟོ་དགོ།
- གཅེས་སྐྱོང་པ་ཚུ་ལུ་ཕན་ལུ་ཅན་གྱི་ཕ་མའི་སྐྱོང་གཞག་གལ་ཆེ་བའི་སྐྱོར་ལས་གོ་བ་བརྗོད་འབད་དགོ། (བསྐྱབ་བྱ། བཀོད་བྱ། སྐྱིག་སྐྱུང་ལེམས།)།
- ཨ་ལོ་དང་ གཅེས་སྐྱོང་པ་ དེ་ལས་ མི་མང་ལུ་ ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ ཚུབ་སྤྱོད་གི་ཞབས་ཏྲིག་དང་ བྱོགས་རམ་ཚུན་ ལམ་ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས་ གོ་བརྗོད་དགོ།



- མི་སྲེའི་ནང་དབང་ཚད་ཅན་གྱི་འཇུག་མི་ཅིག་ཡིན་མཁེས།
- ག་ར་གིས་དབྱེ་བལྟ་སའི་ཡུལ་ཅིག་སྲེ་སྲོད་དེ་ རྩུབ་སྲོད་དང་འབྲེལ་གཞན་དོན་ཚུ་སྟུན་ལུ་འབད་དགོ།
- ཡོག་སྲོད་དང་འབྲེལ་བའི་གཞན་དོན་ཚུ་ སྟུན་ལུ་འབད་དགོཔ་དང་ རྩུབ་སྲོད་ཅ་མེད་གཏང་དགོཔ་ཁ་ཆེ་བའི་སྐྱོར་ལས་ གོ་བ་བརྟེན་དོན་འབད་དེ་མི་ཚུ་ལུ་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།
- ཨ་ལོ་དང་ གཅེས་སྐྱོང་པ་ དེ་ལས་ མི་མང་ལུ་ ད་སྟོན་ཡོད་པའི་ རྩུབ་སྲོད་གྱི་ཞབས་རྟོག་དང་ རྒྱུགས་རམ་རྒྱུན་ལམ་ཚུ་གི་སྐྱོར་ལས་ གོ་བརྟེན་སྲོད་དགོ།
- ཚེས་ལུགས་/ལམ་སྲོལ་གྱི་རྒྱབ་ཁུངས་ བོ་མོའི་དབྱེ་བ་ དེ་ལས་ མི་རིགས་ལ་སོགས་པའི་ཁྱད་པར་ཡོད་རུང་ མི་སྲེའི་འཇུག་མི་ཚུ་ལུ་མཚན་གྱིས་ཞབས་ཀྱི་ཐོག་མཐུན་རྟོག་རྟོ་སྲེ་སྲོད་ཚུགས་ནི་ལུ་རྒྱུགས་རམ་འབད་དགོ།

སྲི་སྲེའི་གནས་ཚད་ནང་།

ཁྲིམས་ལུགས་ སྲིད་བྱས་ དེ་ལས་ སྲི་སྲེ་དང་ལམ་སྲོལ་གྱི་གོམས་གཤིས།

➤ རྒྱུགས་རམ་གཅད་མི་ཅིག་ཡིན་མཁེས།

- གཞན་པ་ཡོད་པའི་སྲིག་ཁྲིམས་དང་བཀོད་བྱ་ལུ་བཟོད་བསྐྱེད་མེད་པ་འབད་དགོ།
- སྲོལ་གྲ་དང་སྲོལ་གསལ་གི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་རྩུབ་སྲོད་མེད་པའི་སྲིད་བྱས་དམ་དམ་གཞི་བཅུགས་འབད་དགོ།
- གཅེས་སྐྱོང་པ་ཚུ་གིས་ ཨ་ལོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་སྲིད་ཀྱི་དོན་ལུ་ རུས་རྒྱུན་ལྷ་རྟོག་འབད་དགོ།
- སྲོལ་གྲ་ནང་སྲོལ་དཔོན་དང་ གཅེས་སྐྱོང་པ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་བཅུགས་དགོ།
- ཨ་ལོའི་བདེ་སྲིད་འདི་གཙོ་རིམ་ཅན་ཅིག་ཡིན་མཁེས་སྲེ་བཞག་ཚུགས་པའི་ཁྲིམས་དང་སྲིད་བྱས་ཀྱི་དོན་ཚན་བཅུམ་དགོ།
- ཨ་ལོ་དང་ གཅེས་སྐྱོང་པ་ཚུ་ རྒྱུགས་ཚོད་བཟོ་ནི་དང་ སྲིད་བྱས་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་སྤྱོད་བཅའ་མར་གཏོགས་བཅུག་ནིའི་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག་དགོ།
- རྒྱུགས་ཚོད་ག་རའི་ནང་ཨ་ལོའི་བདེ་སྲིད་དེ་གཙོ་རིམ་བབྱུང་དགོ།
- ཁྲིམས་ལུགས་དང་ སྲིད་བྱས་ དེ་ལས་ ལས་རིམ་ཚུ་གཞི་བཅུགས་འབད་དགོ།

ཨ་ལོ་ཉེན་སྲོལ་གྱི་ཁྲིམས་ལུགས།

༡) འབྲུག་གི་ཙུ་ཁྲིམས་ཆེན་མོ་༢༠༠༢།

མི་ངོ་ཆ་མཉམ་ལུ་ ཆོ་སྲོག་དང་འདོད་དབང་ རང་སོའི་བདེ་སྲུང་ ལ་སྐྱབ་དང་བསམ་འཆར་གསལ་སྟོན་ འགོ་འགྲུལ་དང་སྟོན་ གནས་ མནོ་བསམ་དང་བསམ་དཔུང་ ཆོས་ལུགས་ དེ་ལས་ ཞི་བའི་འཛུམས་འདུའི་དལ་དབང་ཡོད། ཁྲིམས་གྱི་འོག་ལུ་ ཨ་ལོ་གར་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པ་དང་ དེ་ཚུ་ལུ་ གནད་དུ་སླིབ་པའི་ཁྲིམས་གྱི་ཉེན་སྲོལ་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོབ་ཤིང་ཡོད་པ་ལས་ རིགས་རུས་ ཡང་ན་ སོ་མོ་ སྐད་ཡིག་ ཆོས་ལུགས་ སྲིད་དོན་ ཡང་ན་ གནས་འབབ་གཞན་ལུ་བརྟེན་ ཕྱོགས་རིས་ཕྱེ་ བྱི་མེད།

རྒྱལ་ཁམས་གྱིས་ སྲོལ་གྲུར་འཇུག་རན་པའི་ལོ་ཚད་ལོན་མི་ ཨ་ལོ་ཆ་མཉམ་ལུ་ སྲོལ་རིམ་བཅུ་པ་ཚུན་ཤེས་ཡོན་སྟོང་པར་ ཕྱིན་ནི་དང་ བཟོ་རིག་དང་བྱུང་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་འདི་ སྲིར་བཏང་གིས་ཡོད་པ་ལས་གཏན་བཟོ་ནི་དང་ མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་དེ་ གཞེངས་ཐོན་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ཆ་མཉམ་ལུ་འདྲ་མཉམ་ཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

རྒྱལ་ཁམས་གྱིས་ གཞོན་སྐྱེས་ཚུ་ ཕྱོགས་རིས་དང་ ཉེས་བཀོལ་ལས་ ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྟེ་གཞག་ནིའི་ཐབས་ལམ་གྱི་ དོན་ལུ་ འོས་ལྷན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་སྟོན་དགོ།

༢) འཇམ་གླིང་སྤྱི་ཚོགས་ཨ་ལོའི་ཐོབ་དབང་ལྷན་འཛུམས་(UNCRC) ༡༩༨༧།

ཨ་ལོ་གར་ལུ་ཐོབ་དབང་ཡོད། ཐོབ་དབང་དེ་ ཨ་ལོ་གི་འབད་ཚུགས་མི་དང་ཐོབ་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་གོ་མ་ཡིན། ཐོབ་ དབང་ཚུ་ འཇམ་གླིང་སྤྱི་ཚོགས་ཨ་ལོའི་ཐོབ་དབང་ཞལ་འཛུམས་ཟེར་མིའི་ནང་གསལ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱལ་ ཁབ་མང་ཤོས་ཅིག་གིས་ཐོབ་དབང་དེ་ཚུ་ལུ་ཁ་འཆམ་ཡོད་པ་ཡིན། ཐོབ་དབང་ཚུ་གཅིག་གི་ཅིག་ལུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ འདྲན་འདྲ་ར་གལ་ཆེ། ཨ་ལོ་ཚུ་སྲོལ་ལངས་པའི་བསྐྱང་ལས་ ཁོ་ ཡང་ན་ མོ་ལུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཐོབ་དབང་སྟོན་ནིའི་ འགན་ཁུར་མངམ་ཡོད།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་.....

- རྒྱལ་སྟོན་དང་ འོག་སྟོན་ དེ་ལས་ བདག་མེད་བཞག་ནི་ལས་ སྐབ་སྲོལ་གྱི་ཐོབ་དབང་ཡོད།
- རང་གི་ལྷོགས་གྲུབ་སྟོན་ཚུགས་པ་བཟོ་ནིའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཐོབ་དབང་ཡོད།
- སམ་གྱི་མཐའ་སྟོང་དང་འབྲེལ་མཐུན་གྱི་ཐོབ་དབང་ཡོད།
- རང་གི་བསམ་འཆར་བཤད་ནི་གཞན་ལུ་ཉན་ནིའི་ཐོབ་དབང་ཡོད།

འཇམ་གླིང་སྤྱི་ཚོགས་ཨ་ལོའི་ཐོབ་དབང་ལྷན་འཛུམས་འདི་ མི་རིགས་དང་ ཆོས་ལུགས་ དེ་ལས་ ལྷོགས་གྲུབ་གྱི་གནད་དོན་ ཚུ་ལུ་མ་བཅུ་བར་ ཁྲིམས་མཐུན་ཐོག་ཨ་ལོ་ཚུའི་ཐོབ་དབང་བཟོ་མི་ཅིག་ཡིན།

- འབྲུག་གཞུང་གིས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༠ ལུ་འཆང་ཡིག་གུ་མཚན་ཉམས་བཀོད་ཡོད་པ་ད་ དེའི་ཤུལ་ལས་ ཨ་ལོ་ཉོ་བཙོང་དང་ ཨ་ལོའི་སྐད་ཚོར་ དེ་ལས་ ཨ་ལོའི་འདོད་སྟོན་ དེ་ལས་ ཨ་ལོའི་དམག་སྟེ་འཛིང་འབྲུག་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱིག་གཞི་ དང་འབྲེལ་བའི་ལག་ལེན་ལམ་ལུགས་ཚུ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༠༩ དང་༢༠༡༠ ལུ་དག་བཙོས་འབད་ཡི།

3) འབྲུག་གི་ཨ་ལོ་གཅེས་སྐྱོད་དང་ཉེན་སྐྱོབ་བཅའ་ཁྲིམས་ ༢༠༡༡ ཚན་མ།

ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་ཨ་ལོ་ཚུ་དབྱེ་བ་ལག་གཉིས་སྟེ་བྱེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

- དཀའ་ངལ་གྱི་གནས་སྟངས་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་ཨ་ལོ། གཞིས་བཅགས་ཀྱི་གནས་ཁང་ རྒྱུ་གང་རུང་མེད་པ་/ཨ་ལོ་གཅེས་སྐྱོད་འཐབ་ནི་ ཡང་ན་ དམ་འཛིན་འབད་ནི་ལུ་འོས་འབབ་མེད་པའི་ཕམ་ཡོད་མི། ཁྲིམས་འགལ་གྱི་ལཱ་གཡོག་གི་དོན་ལུ་ཉེས་བཏོག་ ཡང་ན་ འོག་པར་སྤྱོད་པ་འབྱུང་སྲིད་པའི་རིགས།
- ཁྲིམས་དང་རྒྱབ་འགལ་བྱུང་བའི་ཨ་ལོ། སྐྱེས་ལོ་ ༡༢ ཡན་ཆད་ཀྱི་ཨ་ལོ་ཅིག་གི་གནོད་འགོལ་ཅིག་འབད་དེ་ལུ་གོམ་ཡིན།

འབྲུག་གི་ཨ་ལོ་གཅེས་སྐྱོད་དང་ཉེན་སྐྱོབ་བཅའ་ཁྲིམས་ ༢༠༡༡ ཚན་མའི་ནང་”

- ཨ་ལོ་ཉེན་སྐྱོབ་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གཞི་ཟ།
- ཨ་ལོའི་ཉེས་སྤོད་སྟོན་འགོག། བཅའ་ཁྲིམས་འདི་གིས་ གཞུང་ལྗེ་བ་དང་ ས་གནས་གཞུང་ ཤེས་རིག་སླེལ་ཁང་ ལྷ་མང་བན་བརྒྱུད་ དེ་ལས་ མི་སྡེ་དང་བཟའ་ཚང་ཚུ་གིས་ ཨ་ལོ་ཉེན་སྐྱོབ་ཀྱི་འགན་ཁུར་ག་དེ་སྟེ་འབག་དགོས་ཡིན་ནའི་སྐོར་ལས་ གསལ་སྟོན་འབད་མ་ཡིན།
- དཀའ་ངལ་གྱི་གནས་སྟངས་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་ཨ་ལོའི་འགྲེལ་བཤད།
- ཁྲིམས་དང་རྒྱབ་འགལ་བྱུང་བའི་ཨ་ལོའི་འགྲེལ་བཤད།

འབྲུག་གི་ཨ་ལོ་གཅེས་སྐྱོད་དང་ཉེན་སྐྱོབ་ཀྱི་བཅའ་ཡིག་དང་སྒྲིག་གཞི་ ༢༠༡༥ ཚན་མའི་ནང་”

- ཨ་ལོའི་ཉེན་སྐྱོབ་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གཞི་ཟ།
- ཨ་ལོའི་ཉེན་སྐྱོབ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ནང་ གཞུང་གི་དབང་འཛིན་ག་ར་དང་སླེལ་ཁང་ཚུ་གིས་འགན་ཁུར་དང་ལཱ་འགན།
- ཨ་ལོའི་ཉེན་སྐྱོབ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ནང་ ཞི་བའི་མི་སྡེ་ལས་ཚོགས་ཀྱི་འགན་ཁུར་དང་ལཱ་འགན།
- དཀའ་ངལ་གྱི་གནས་སྟངས་ཐོག་ལུ་ཨ་ལོ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་ཀྱི་གནད་དོན།
- ཁྲིམས་དང་རྒྱབ་འགལ་བྱུང་བའི་ཨ་ལོ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་ཀྱི་གནད་དོན།
- འགན་ཁུར་བསྐྱམས་མི། ཁྲིམས་སྲུང་འགག་སྟེ། ཡམ་སྲུང་དང་ཨ་ལོའི་གོགས་རམ་འབྲེལ་སྟེགས་སྟེ་ཕན། ཨ་ལོའི་བདེ་སྐྱོད་ཡིག་ཚང་། ཡམ་སྲུང་དང་ཨ་ལོའི་བདེ་སྐྱོད་ཚོགས་རྒྱུང་། རྒྱལ་ཡོངས་ཡམ་སྲུང་དང་ཨ་ལོའི་ལྷན་ཚོགས།



ལ) འབྲུག་གི་ལས་མི་དང་ལཱ་གཡོག་བཅའ་ཁྲིམས་༢༠༠༧ ཅན་མ།

ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱིས་ལཱ་གཡོག་གི་དོན་ལུ་ ཉུང་མཐའ་ལོ་ཚད་གསལ་སྟོན་འབད་མ་ཨིན།

- ལཱ་གཡོག་གི་དོན་ལུ་ལོ་ཚད་དམའ་ཤོས་ རྒྱུ་ལོ་༡༢ ཨིན། ཨིན་རུང་.....
- རྒྱུ་ལོ་༡༩ ལས་ བཅའ་ཁྲིམས་འདིའི་ བཅའ་ཡིག་དང་སྤྱི་གཞི་ནང་ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཉེ་ལཱ་འབད་ ཚོགས། ག་གིས་ཡང་ ཨ་ལོ་ཚུ་ནག་ཚོང་དང་ དབང་བཅོང་ལས་གཡོག་ སྤང་ཚོང་ འདོད་པའི་སློབ་བརྟན་ལ་སོགས་ པའི་ ཨ་ལོའི་ གཟུགས་ཁམས་དང་ ཉེན་སྲུང་ལཱ་གཞན་པའི་ལཱ་ཚུ་ (ཉེན་ཁ་ཅན་གྱི་མཐོ་ཚད། ས་ཁོངས་དོག་ཁག་ ལ། ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་འབྲུལ་ཆས། གཞན་ཉེན་ཅན་གྱི་རྒྱ་རྩལ་ལ་སོགས་པ་) འབད་བཅུག་ནི་མི་འོང།
- འགན་ཁུར་བསྐྱམས་མི། ལས་གཡོག་ལྷ་རྟོག་པ། ལས་གཡོག་བདག་སྐྱོང་པ། ལཱ་གཡོག་བདག་སྐྱོང་གཙོ་འཛིན་པ།

ལ) འབྲུག་གི་ནང་འཁོད་རྩལ་སྤྱོད་བཀག་སྡོམ་འཚའ་ཁྲིམས་༢༠༡༡ ཅན་མ།

- ཨ་ལོ་འདི་བཟའ་ཚང་གི་འབྲུས་མི་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ ནང་འཁོད་རྩལ་སྤྱོད་ཀྱིས་གཞན་པ་ཨིན། གཞན་དང་འདི་ངོས་ འཛིན་འབད་ཡོད་པ་བཞིན་ ནང་འཁོད་རྩལ་སྤྱོད་བཀག་སྡོམ་བཅའ་ཁྲིམས་ནང་ ཨ་ལོའི་ཉེན་སྲུང་གི་སྐོར་དོན་ཚན་ཚུ་ ཡོད་པ་ཨིན། ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་ལམ་ནང་.....ཉེས་འཛུགས་ཅན་གྱིས་ དངུལ་འབྲེལ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་གསལ་ལཱ་ དངུལ་སྤྱོད་དགོ་པ་དང་ གནས་སྐབས་ཅིག་གི་དོན་ལུ་ཨ་ལོ་ཚུ་བདག་འཛིན་འཐབ་དགོ་པ་སྤོལ་ཡོད་པ་ཨིན།
- འགན་ཁུར་བསྐྱམས་མི། རྒྱལ་གཞུང་ཁྲིམས་སྲུང་འགག་སྟེ། ཉེན་སྐྱོབ་འགོ་དཔོན་(ཨ་ལོའི་ཕན་བདེའི་འགོ་དཔོན།) མི་སྡེའི་ཕན་བདེའི་འགོ་དཔོན།

ལ) འབྲུག་གི་གཉེན་སྦྱོར་བཅའ་ཁྲིམས་༡༩༩༠ དང་ (འབྲུག་གི་འཕྲི་སྟོན་གཉེན་སྦྱོར་བཅའ་ཁྲིམས་ ༡༩༩༤ ཅན་མ།)

- ཨམ་སྲུའི་གཉེན་སྦྱོར་ལོ་ཚད་ཉུང་མཐའ་དེ་༡༤ དང་ཕོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་ཚད་དེ་༡༥ ཨིན། གོང་གསལ་ལོ་ཚད་ལས་དམའ་ བའི་ཨ་ལོ་གཉེན་སྦྱོར་འབད་བ་དང་ ཡང་ན་ གཉེན་སྦྱོར་བསྐྱིགས་བྱིན་མི་ལུ་ ཉེས་ཁྲིམས་ཕོག།
- བདག་དབང་། ༡) རྒྱུ་ལོ་༩ དང་ཡན་ཚད་ལངས་མི་ཨ་ལོ་ སམ་ཡ་བྲལ་འགྲོ་བ་ཅིན་ ཨ་ལོ་འདི་ལུ་ ཨ་པ་དང་ གཅིག་ཁར་སྤོད་ནི་ཨིན་ན་དང་ ཨའི་དང་གཅིག་ཁར་སྤོད་ནི་ཨིན་ན་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནིའི་ཐོབ་དབང་ཡོད། ༢) ཨ་ལོ་ འདི་རྒྱུ་ལོ་༩ མན་ཚད་ཨིན་པ་ཅིན་ཨའི་བདག་དབང་གི་ཐོབ་དབང་ཡོད།
- བདག་འཛིན། ༡) སམ་གཉེས་ཀྱི་བར་ན་ཕན་ཚུན་མཐུན་འབྲེལ་ཐོག་གི་གན་ཡིག་མེད་པར་ ཉེས་འཛུགས་ཁྲིམས་ སར་བཀལ་བ་དང་ ཨའི་ལོ་གཉེན་མ་རྒྱབ་པ་ཅིན་ ཨ་པ་འདི་གིས་ཨ་ལོ་ལུ་ལོ་གཅིག་ཉི་ཅུ་ཚར་གཅིག་སྤྱོད་དགོ། ༢) ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ཨ་པ་དང་གཅིག་ཁར་སྤོད་ནིའི་གདམ་ཁ་རྒྱབ་པ་ཅིན་ཨའི་གི་ཁ་ཐུག་ལས་འབྲུས་སྤྱོད་མི་དགོ། ༣) ཨ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་༩ མ་ལངས་ལས་ཨའི་ཤི་སོང་པ་ཅིན་ཨ་ལོའི་བདག་དབང་འདི་ཨ་པ་གིས་ལེན་དགོ། གལ་སྲིད་ཨ་པ་ གིས་ཨ་ལོའི་བདག་དབང་ལེན་མ་བརྟུབ་པ་ཅིན་ཨ་ལུ་བདག་འཛིན་འབད་མི་ལུ་ལྷན་རིམ་འབྲུས་སྤྱོད་དགོ།

ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་རྩུབ་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་སློན་འགོག་འབད་ཚུ་གསལ།


ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་རྩུབ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་བཀག་འཛུགས་དང་སློན་འགོག་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་
གནད་དོན་ཚུ་གདོང་ལར་བཏོན་ཏེ་ད་ཀའ་ངལ་ཚུ་སེལ་ནི་དེ་ཨིན།

གོགས་རམ་རྒྱན་ལམ།

 ཉམ་མཁའ་ལྷན་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་བཅའ་ལྟུང་གི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུ་ 1022	 ROYAL BRUNAI POLICE འཕྲིན་ལུ་ 113	 མཚོན་ལཱ་ལྟུང་གི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་བཅའ་ལྟུང་གི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུ་ Nazhoen Lamtoen 1252	 RENEW འཕྲིན་ལུ་ 12126343
---	--	--	---

ENDING VIOLENCE AGAINST CHILDREN

A reference handbook for community engagement



A NATION CANNOT
FOOL HERSELF
INTO THINKING OF
A BRIGHT FUTURE
WHEN SHE HAS NOT
INVESTED WISELY IN
HER CHILDREN.

- His Majesty the King, 2009



BACKGROUND

Q. What is Violence Against Children (VAC)?

According to World Health Organization, violence is “the intentional use of physical force or power, threatened or actual, against oneself, another person, or against a group or community, which either results in or has a high likelihood of resulting in injury, death, psychological harm, maldevelopment, or deprivation.”

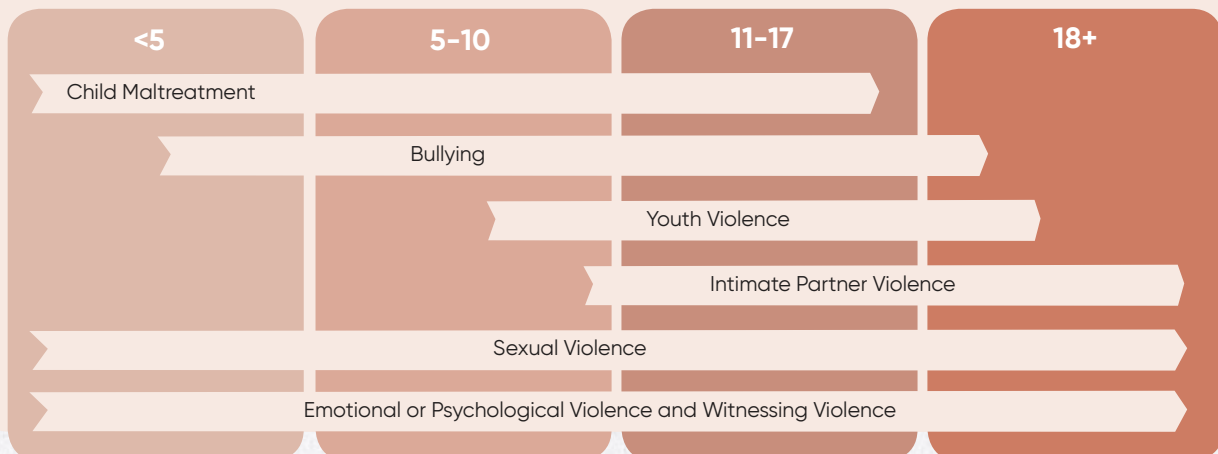
According to United Nation Convention on the Rights of the Child, Article 19, it is defined as all forms of physical or mental violence, injury or abuse, neglect or negligent treatment, maltreatment or exploitation including sexual abuse

It is linked with unequal power relationships that takes various forms and involves economic and social status, physical and mental state, gender roles and cultural and religious traditions

Any such acts against children are violence against children (VAC). And it is a violation of child rights.



Figure 2: Type of violence by age group affected.





Q. What are the burdens or consequences of violence against children?

Violence can lead to severe, lifelong health consequences in children. It damages children's physical and psychological health and can destroy a child's chance to live a happy, healthy and prosperous life. It has far more consequences than deaths and injuries and can include communicable and non-communicable disease, psychological harm, risky behaviours, educational and occupational underachievement and involvement in crime. Every single incidence of violence against a child is a tragedy with lifelong consequences.



"The more adverse experiences in childhood, the greater the likelihood of developmental delays and later health problems, including heart disease, diabetes, substance abuse, and depression. Research also indicates that supportive, responsive relationships with caring adults as early in life as possible can prevent or reverse the damaging effects of toxic stress response."

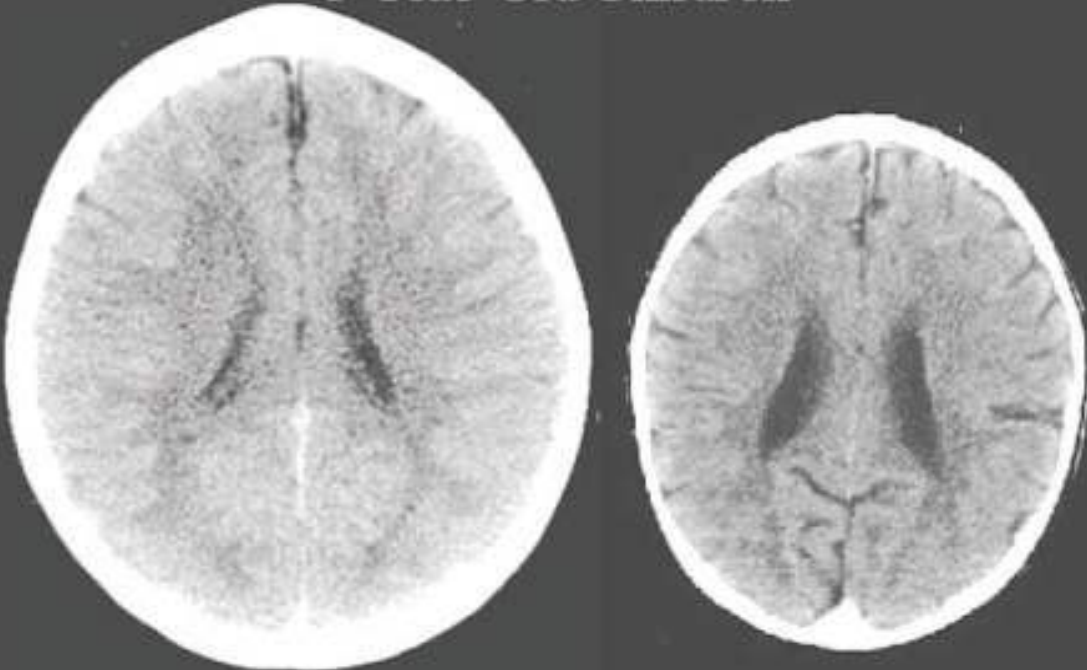
- Center on the Developing Child, Harvard University.



Violence affects the chemistry of a child's brain, inhibiting physical growth and decreasing children's ability to learn, thrive and contribute to society. Toxic stress and exposure to violence and abuse during early childhood have a lifelong impact. Toxic stress is operationalized when an infant or young child experiences violence, abuse, chronic neglect and multiple adversities that disrupts the process of brain development, damaging health, learning and behaviour.

THE IMPACT OF EXTREME NEGLECT ON THE BRAIN

3-Year-Old Children



Normal

Extreme Neglect

©1997 Bruce D. Perry, MD., Ph.D., ChildTrauma Academy

These images illustrate the negative impact of neglect on the developing brain. The Computed Tomography (CT) scan on the image from a healthy 3-year old with an average head size. The image below is from a 3 year old suffering from severe sensory-deprivation neglect.

The neglected child's brain is significantly smaller than average and has abnormal development of the cortex. These images are from studies conducted by a team of researchers from the Child Trauma Academy led by Bruce D. Perry, M.D., Ph.D. (Reprinted with permission).

In the long term, children who have suffered from violence may do poorly in schools and may have fewer earning opportunities as adults, locking them into a cycle of poverty.



The burden of violence can be passed from one generation to the next. Children who face or witness violence grow up to have a greater risk of living in violent relationships themselves, whether as survivors or as perpetrators.



Children who have suffered abuse are at risk of using physical and psychological violence against their peers or siblings. The single best predictor of children becoming either perpetrators or survivors of domestic violence later in life is whether or not they grow up in a home where domestic violence is present. The Study on Violence against Women and Girls in Bhutan 2017 supports that there is a link between childhood exposure to violence and adult experiences of partner violence. Of ever-partnered women and girls who experienced physical and/or sexual violence, 20.4% reported that her mother experienced physical partner violence, while 5.6 per cent stated that her partner's mother experienced physical violence.

Similarly, 45% of the women and girls reported that they experienced physical violence as children. These proportions were lower among women without partner violence.

Violence against children has devastating impacts on the lives of children, families and societies. It undermines every other investment in children. Without addressing violence, we will never capitalize on national efforts around education, health, and economic development in achieving GNH and the Sustainable Development Goals.



The economic costs resulting from the consequences of violence against children is much higher than the investment required to prevent that violence. Prevention costs less than responding to violence. It would cost more to fix a “broken” adult who has experienced violence during childhood, than early intervention/prevention. Further, VAC does not just affect an individual child or family, but its long-term consequences can hold a nation back from fully developing.

A 2004 UNICEF study in East Asia and the Pacific found that the economic burden of child maltreatment in one year (2004) may have totaled \$150 billion to \$160 billion, or about two per cent of the region’s GDP. Compared to other social and health problems, the burden of child maltreatment is thus significant. Further, a study conducted in the United States found that the total lifetime estimated financial costs associated with just one year of confirmed child maltreatment cases (physical abuse, sexual abuse, psychological abuse and neglect) is approximately \$124 billion.

Interrupting this cycle is a critical part of ending the violence that can damage children’s lives, destroy families and harm our communities.

ISSUE

Q. Why the Campaign on Ending Violence Against Children in Bhutan?

To set the context let us ask ourselves...

- What is Bhutan's biggest asset? What is the biggest asset of a family in Bhutan?
- Or what are your aspirations for your child?

Bhutan's biggest asset is our human capital and every family aspires for our children to be healthy, capable and happy.

If so, then children's wellbeing is important because they are the foundation for our human capital. They are the future.

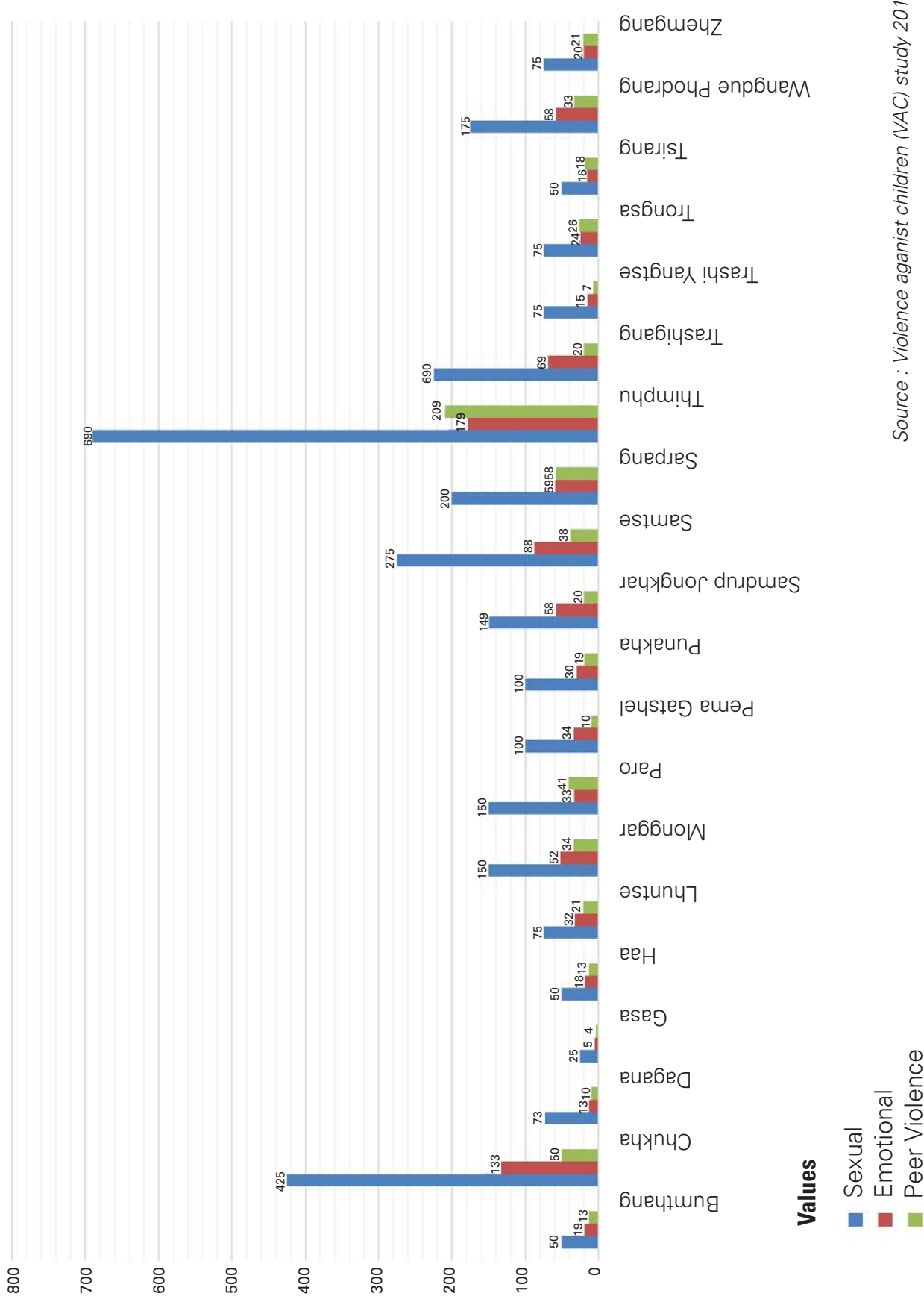


Q. What is the situation on violence against children in Bhutan?

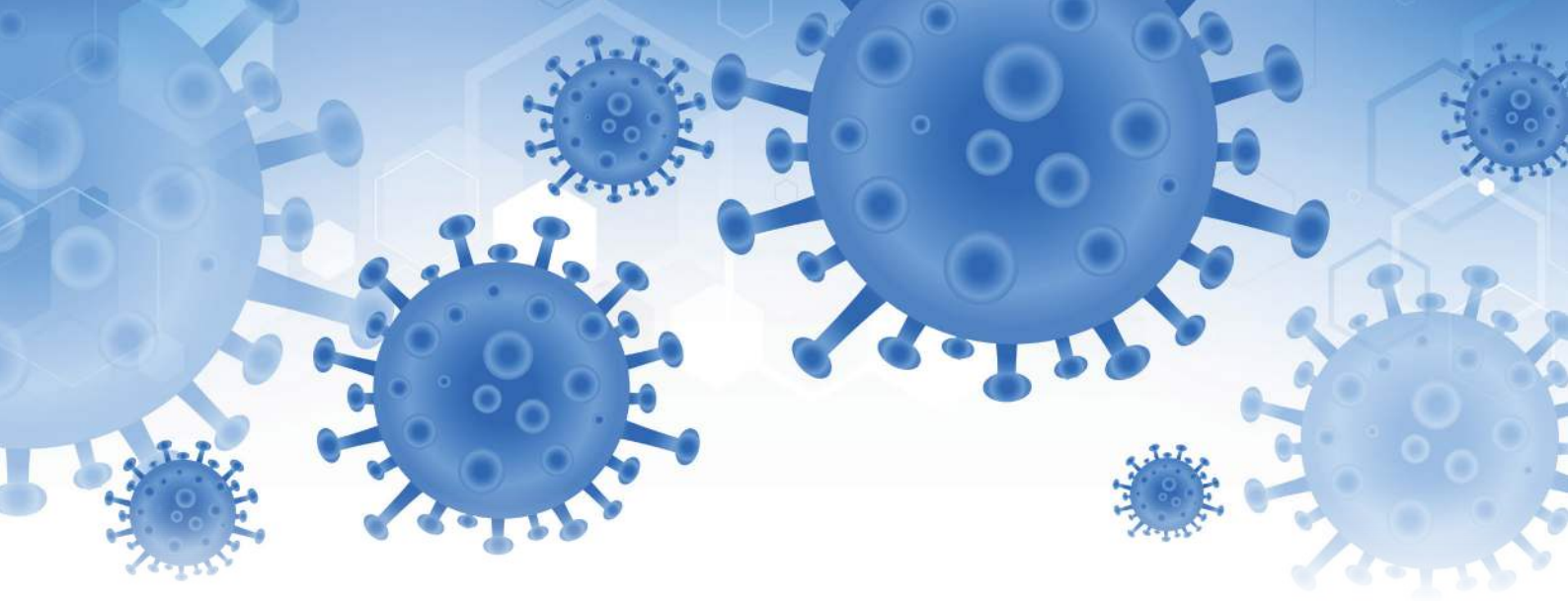
According to the study on Violence against Children in Bhutan 2017:

- More than 6 out of 10 children (64%) aged 13–17 years have experienced at least one incident of physical violence in their lifetime
- More than 1 in 10 children reported experiencing at least one incident of sexual violence in their lifetime (12.8%), girls (13.5%) boys (11.9%)
- More than 20 % of children reported exposure to pornography either in their home (10.3%) or in someone else's home (11%)
- Nearly half of all children reported experiencing at least one form of emotional violence in their lifetime (47.4%), with prevalence rates higher for girls (52.3%) than for boys (40.9%)





Source : Violence against children (VAC) study 2016



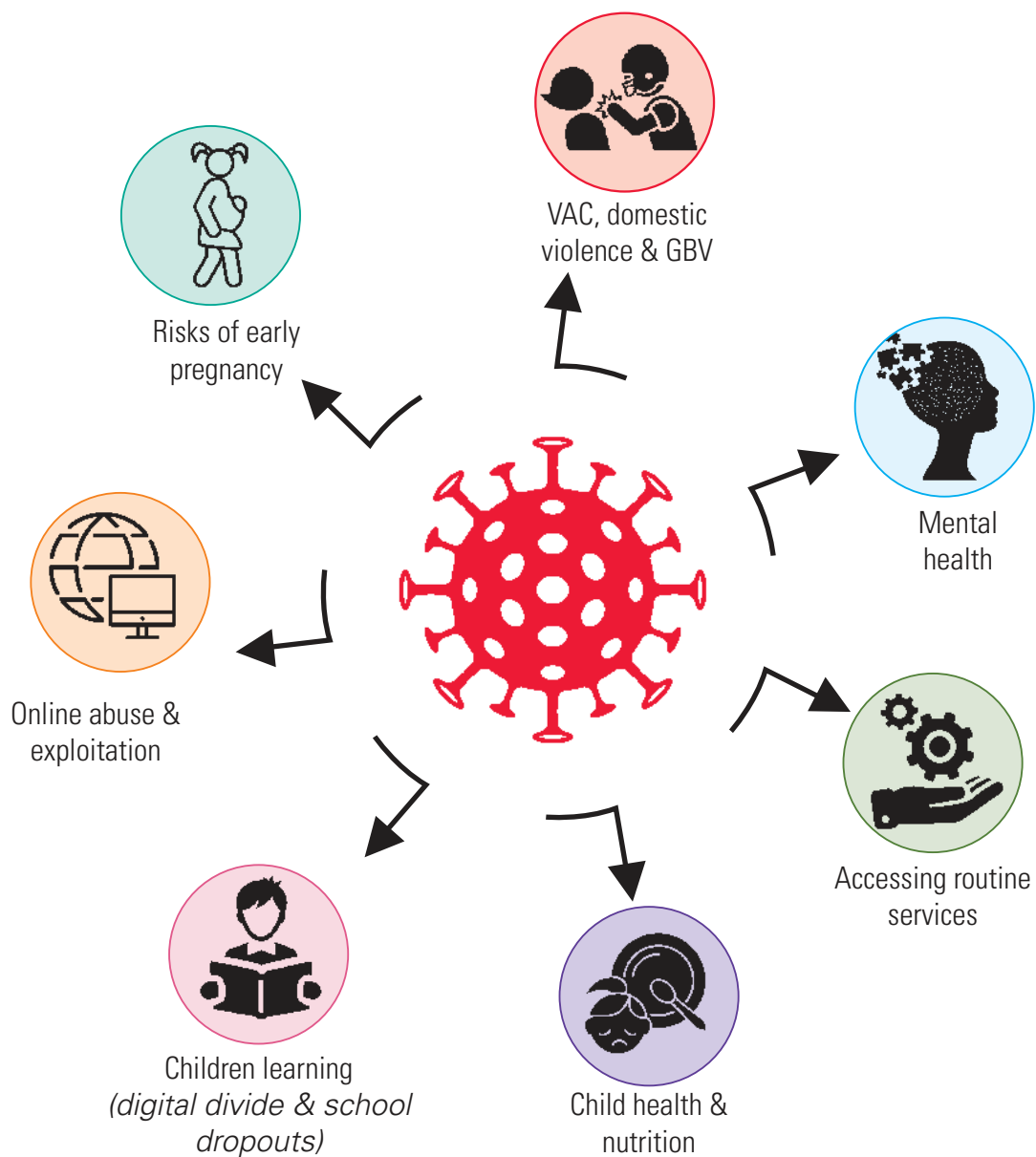
Q. Has COVID-19 pandemic exacerbated the situation?

The 2021 study on COVID-19 impact on women and children found that the pandemic severely impacted the vulnerable groups particularly women and children. The number of hours devoted to unpaid care and domestic activities increased with a slightly higher proportion for women and girls. While access to health services was good, difficulties were faced due to school closure, particularly in rural areas and southern Bhutan.



There were challenges with online learning and self-study method due to limited access to the internet and affordability of data packages as well as relevant devices such as smartphones.

The cases of violence increased leading to the protection and safety issues. Around 5% of children reported experiencing one or more forms of violence with the majority of them experiencing emotional violence. A slightly higher proportion of girls reported experiencing violence as compared to boys.



As per administrative data maintained with NCWC, RENEW & Nazhoen Lamtoen on reported cases between 2018 – June 2022,

- 970 children and young persons between 0-24 years experienced violence
- 68 per cent of survivors are female
- Neglect constitutes 34% of cases, the highest at 326 cases
- Emotional violence ranks second at 26% with 255 cases
- Physical violence constitutes 22% of total cases at 213 cases
- Sexual violence makes 14% of reported cases at 134 cases
- 42 cases of exploitation reported and constitutes 4% of total cases
- 2021 saw the highest reported cases for all types of violence; 345 cases of 970 were reported last year alone.

Given the situation in contrast to our national vision and goal, this multisectoral social behaviour campaign is rolled out.





“

Violence begets violence. We know that a child experiencing abuse is more likely to see violence as normal, even acceptable...and more likely to perpetuate violence against his or her own children in the future. If the trauma for children of societal violence is not addressed, we open the door to problems that can last a lifetime... and spawn negative attitudes that can reverberate across a generation.”

**-Former UNICEF Executive Director
Anthony Lake**

Q. What are the potential causes of violence against children?

Social tolerance and acceptance of violence

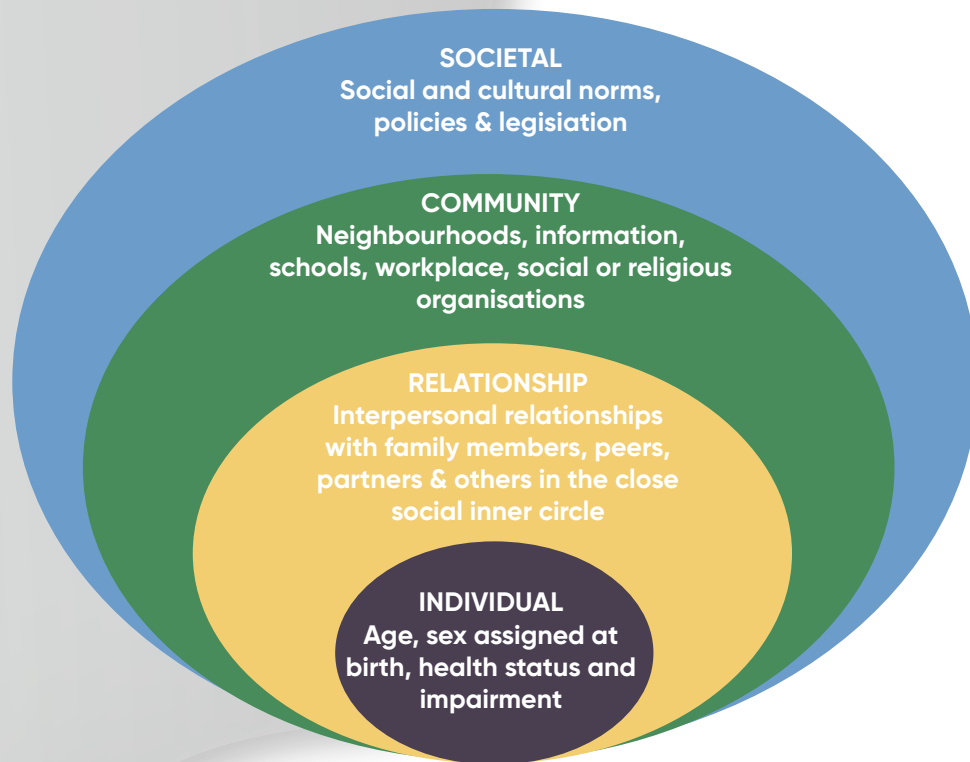
A key factor that makes children and adolescents, particularly girls, vulnerable to violence (and increases the likelihood that boys and men perpetrate such violence) is social tolerance of both victimization of girls and perpetration by boys and men. Often this abuse or exploitation is perceived as normal and beyond the control of communities which, alongside shame, fear and the belief that no one can help, results in low levels of reporting to authorities.

In addition, survivors are often blamed for the violence they experience. This social tolerance of violence in general, and intimate partner and sexual violence in particular, stems from the low status of women and children in many societies, and cultural norms surrounding gender and masculinity. Therefore, changing gender norms relating to male entitlement over girls' and women's bodies and control over their behaviour is a critical strategy to achieve gender equality, reduce violence aimed at girls, shape prevention activities and address specific care and support needs.



Violence is also rooted in a number of other social, economic and cultural factors that impact communities, families, relationships, and the manner in which children experience their daily lives. The social ecological model depicts this interplay of individual, relationship, community, and societal factors. This model illuminates the multidimensional causes of violence and shows its dynamic face.

Each causative agent is of real importance and is assessed for other factors in protection situations. According to the WHO, the theory of Ecology has four levels, and each level can cause abuse and violence against children either solely or unanimously.



Socio-ecological model

Individual level:

Innate characteristics of a child, their age, gender, health status, disability status and skills. Biological and personal aspects such as sex and age

- Lower levels of education
- Low income
- Having a disability or mental health problem
- Harmful use of alcohol and drugs
- A history of exposure to violence.

Relationship level:

Interpersonal relationships with family, peers and others in their social circle.

- Lack of emotional bonding between children and parents or caregivers
- Poor parenting practices
- Family dysfunction and separation
- Witnessing violence between parents or caregivers
- Being associated with peers whose behaviour is challenging.

Community level:

The community is an important layer that surrounds people and families. This is made up of structures, systems, services, and spaces such as schools, workplaces, health centers, markets, community centers and places of worship where social relationships take place.



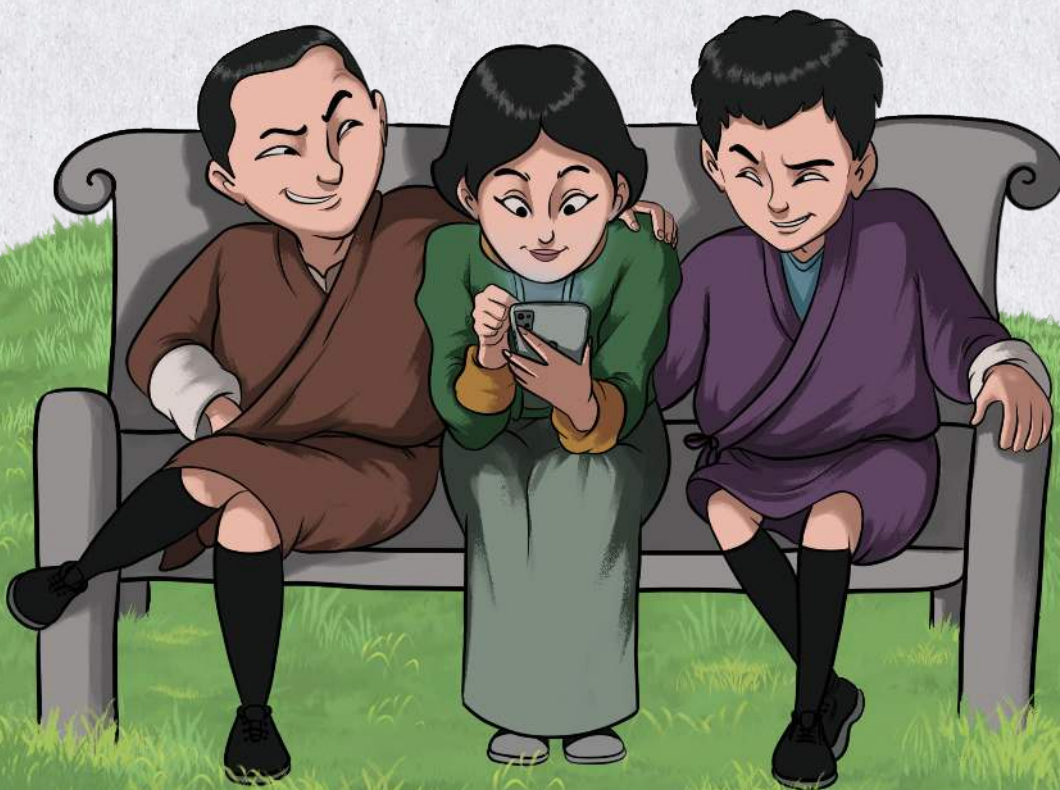
- Poverty
- High population density
- Low social cohesion and transient populations
- Easy access to alcohol and firearms
- Lack of or ineffective community structures/ organizations to deal with violence against children effectively
- High concentrations of gangs and illicit drug dealing.



Society level:

Legislation, policies and social and cultural norms.

- Poor or non-existing laws and policies for the protection of children
- Poor or ineffective implementation of any laws to protect children
- Lack of coordination amongst different government sectors
- Social and gender norms that create a climate in which violence is normalized (cultural beliefs)
- Health, economic, educational and social policies that maintain economic, gender and social inequalities
- Absent or inadequate social protection
- Post-conflict situations or natural disaster
- Settings with weak governance and poor law enforcement.



Q. Where does violence happen? And who are more vulnerable to violence and its impacts?

Violence against children happens every day and everywhere. Violence happens at home, in institutions, at school and on the way to school, online, at the workplace, on the street and in the community. It happens in both socio economically well off and poor areas. Children also face violence in conflict ridden and civil strife affected areas.





Some groups are more vulnerable to violence owing to their gender, class, caste, familial status and disability. Harmful gender norms, inequalities and poverty can increase vulnerability to violence among certain groups such as children particularly girls with disabilities, or from low class/caste; and children in unsafe urban settings, conflict ridden areas or during public health emergencies such as the COVID-19 pandemic.

Under economic compulsion, vulnerable families are likely to resort to negative coping mechanisms, including violence, exploitation, child labour and abuse.

In the current situation of the COVID-19 pandemic, violence against children gets exacerbated. This is especially severe for children who are on the move, are abandoned/lost or orphaned, and are easy prey to trafficking, separated from their families due to movement restrictions, put to labour due to livelihood stress, and when they undergo long periods of no schooling. Children in institutions and residential schools locked indoors are vulnerable to violence. Children are also at increased risk of violence happening in online environment. Many activities of children, including entertainment and education, happen online where children may be exposed to harmful content, cyber-bullying, grooming, etc.



ACTION

Q. How can we prevent and respond to violence effectively?

Preventing and responding to violence is a collective effort. As illustrated in the socio-ecological model, a child-centered collective approach is necessary to secure the safety and wellbeing of a child.

Individual level:

- Children and adolescents should know and have the confidence to:
 - Speak up against any acts of violence
 - Not harm or hurt others
 - Talk to a trusted person
 - Call **Women and Child helpline at 1098; Royal Bhutan Police on 113; Nazhoen Lamtoen 1257; and RENEW 17126353** for support
 - Reach out to organizations like **NCWC, RENEW and Nazhoen Lamtoen** for support services
 - Report violence.



- Parents and caregivers should have the knowledge and confidence to
 - Listen to children
 - Involve and discuss violence with children
 - Monitor and guide children
 - Do not leave the child on their own
 - Speak up and stand against norms and violence
 - Create a conducive caring family environment
 - Abandon corporal disciplining approaches and resort to positive parenting approaches.

Community level:

- As service providers
 - Listen to children, young people, and parents about their concerns; and involve them in designing interventions
 - Reach out to children, parents and caregivers and educate them on the impacts of violence and how to identify violence, call helplines and seek professional support services
 - Encourage children, young people, parents and caregivers to speak up against norms and attitudes accepting violence
 - Provide technical support in creating an enabling safe community
 - Provide timely coordinated support service to affected population.



- As an influential community member
 - Lead the way to break the culture of silence around violence by speaking up and intervene when you witness or know of violence against children. This will help children to report violence
 - Use your position to speak against harmful practices and attitudes and social norms encouraging violence
 - Support children and young people facing violence by linking them to support services to recover and rebuild their lives
 - Rally to in creation of safer communities with zero tolerance to all forms of violence against children and women
 - Help build a community where all members are living in mutual respect and harmony, despite differences in terms of religious/cultural background, gender, ethnicity, etc.



Society level:

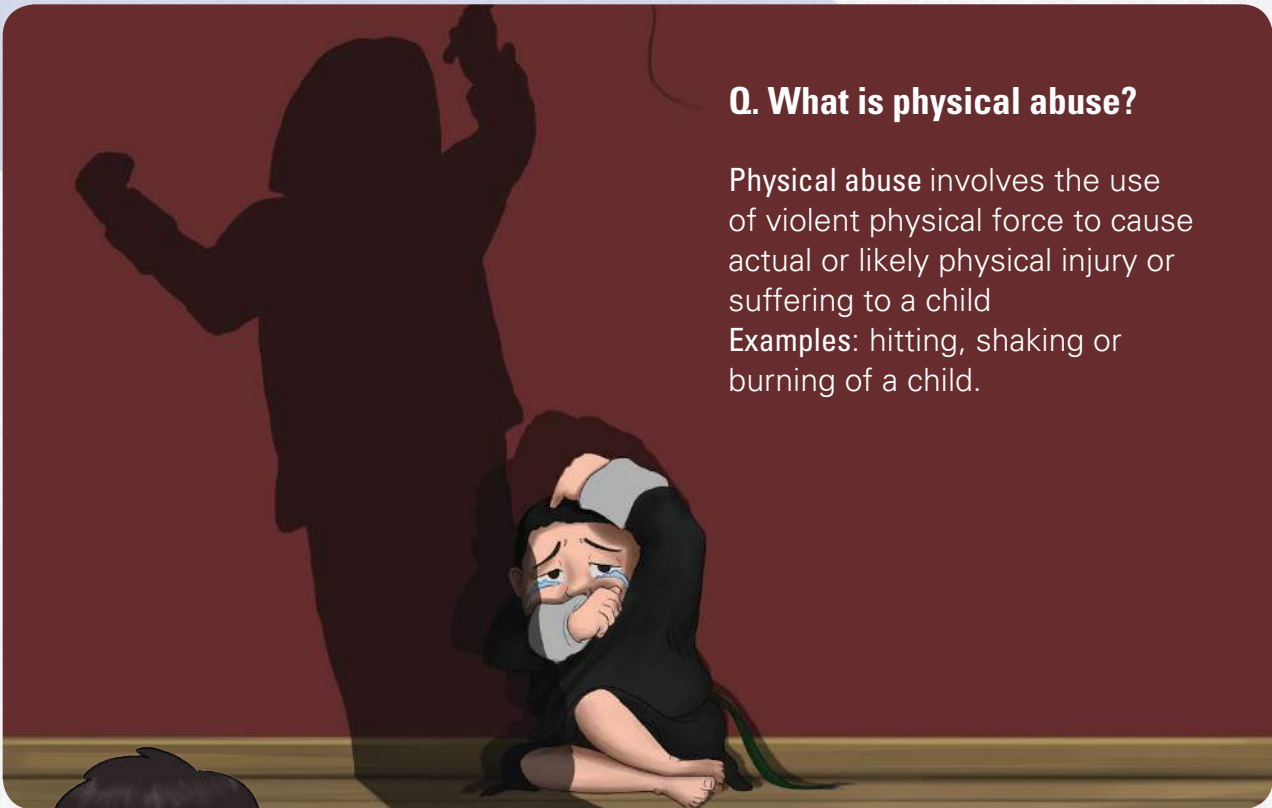
Legislation, policies and social and cultural norms.

➤ As decision makers

- Position violence prevention as a priority, not an afterthought in local development plans
- Allocate resources, improve governance structure and management capacity
- Implement laws, policies and programmes.



TYPES & FORMS OF VIOLENCE



Q. What is physical abuse?

Physical abuse involves the use of violent physical force to cause actual or likely physical injury or suffering to a child
Examples: hitting, shaking or burning of a child.



Q. How can we identify physical abuse?

Possible signs of physical abuse

- Problems in school
- Bite marks: grasp or grab marks



- Is bullied, bullies other children
- Timidity or excessive aggression
- Frequent reports injury by a parent or other caregiver
- Bruises or marks on the skin in the shape of an object
- Hurting or injuring animals
- Anti-social behavior
- Engaging in sexually suggestive behavior towards children adults or older children
- Cuts
- Unusual injuries
- Unexplained bruises.



Q. What can be done to prevent and respond to physical abuse?

Individual level:

- Children and adolescents should:
 - Be familiar with relevant agencies like **NCWC, RENEW and Nazhoen Lamtoen** to call for help
 - Be aware of the existence of rights and relevant policies in place for children
 - Call **Women and Child helpline at 1098; Royal Bhutan Police on 113; Nazhoen Lamtoen 1257; and RENEW 17126353** for support.- Report violence.



- Parents and caregivers should
 - Use positive discipline techniques to teach consequences for misbehavior
 - Spend time with children
 - Teach children their rights
 - Not leave their children unattended
 - Be familiar with children's rights and policies in place
 - Provide a safe and healthy environment at home and at school
 - Not resort to physical abuse in disciplining the children.

Community level:

- As service providers
 - Provide safe spaces for children and adolescents
 - Ensure safe recreation spaces such as playgrounds, parks or youth centers
 - Provide constant necessary support to all children and especially to the vulnerable population
 - Advocate children, caregivers and all sections of population on the existing support services and helplines.
- As an influential community member
 - Lead by example and report all cases of abuse
 - Inspire all people by advocating the importance of reporting abuse as well as eliminating violence
 - Advocate children, caregivers and all sections of population on the existing support services and helpline
 - Help in building an accepting community where all members are living in mutual respect and harmony, despite differences in terms of religious/cultural background, gender, ethnicity, etc.



Society level:

Legislation, policies and social and cultural norms.

- As decision makers
 - Encourage participation of children and caregivers in decision-making and policy development
 - Prioritize the well-being of children in all decisions
 - And implement relevant and realistic laws, policies and programs.





Q. What is EMOTIONAL ABUSE?

Emotional Abuse: Any humiliating or degrading treatment against a child.
Examples: bad name calling, constant criticism, persistent shaming or isolation.

Q. How can we identify emotional abuse?

Possible Signs of Emotional Abuse

- Slow physical, intellectual or emotional development
- Difficulties in forming relationships, withdrawal
- Self-loathing
- Inappropriate response to pain
- Bedwetting (in a child that is able to control himself/herself, suddenly they regress to bedwetting)
- Attention seeking behavior
- Withdrawal
- Extremes of passivity or aggression
- Learning problems or sudden speech disorders
- Overreaction to mistakes
- Disruptive/ attention-seeking behavior
- Poor self-esteem
- Fear of new situations.



Q. What can be done to prevent and respond to emotional abuse?

- Children and adolescents should:
 - Be self-aware of their emotions and the trigger factors
 - Get therapy and help as and when required
 - Reach out to trusted friends and/or family.
- Call **Women and Child helpline at 1098; Royal Bhutan Police on 113; Nazhoen Lamtoen 1257; and RENEW 17126353** for support.
 - Be familiar with relevant agencies like **NCWC, RENEW and Nazhoen Lamtoen** to call for help
 - Be aware of the existence of rights and relevant policies in place for the children.
- Parents and caregivers should
 - Expect that children will make mistakes and guide them back on the right path
 - Be aware of their actions that could affect the child's emotions and mental well-being
 - Provide adequate love and care to children
 - Be a trustworthy and dependable adult
 - Be mindful of the way they speak and behave with or in front of the children
 - Learn the child's challenges, issues and difficulties in life and suggest coping mechanisms.
 - Not leave their children unattended
 - Be familiar with children's rights and policies in place
 - Provide a safe and healthy environment at home and at school



- Resort to a healthy manner of disciplining through positive and direct commands
- Encourage positive self-talk
- Apply non-violent consequences for misbehavior
- Teach emotional regulation, problem-solving and social skills to children.



Community level:

- As service providers
 - Provide safe spaces for children and adolescents
 - Advocate care givers on the importance of positive parenting (advice, command and discipline)
 - Present the ill-effects of abuse on children's growth and development
 - Advocate children, caregivers and all sections of population on the existing support services and helpline.



- As an influential community member
 - Lead by example and report all cases of abuse
 - Inspire all people by advocating the importance of reporting abuse as well as eliminating violence
 - Advocate children, caregivers and all sections of population on the existing support services and helpline
- Help in building an accepting community where all members are living in mutual respect and harmony, despite differences in terms of religious/cultural background, gender, ethnicity, etc.

Society level:

Legislation, policies and social and cultural norms.

- As decision makers
 - Zero tolerance to negative discipline and command
 - Ensure positive discipline strategies in schools and at home
 - Frame legal and policy provisions that define child wellbeing as a priority area
 - Encourage participation of children and caregivers in decision-making and policy development
 - Prioritize the well-being of children in all decisions
 - And implement relevant laws, policies and programs.



Q. What is sexual abuse?

Sexual Abuse - Any involvement of a child in sexual activity by an adult or person of power, including all forms of sexual violence. Examples: rape, early and forced marriage, sexual exploitation, indecent touching and exposure, using sexually explicit language towards a child or showing children pornographic material.

Q. How can we identify sexual abuse?

Possible signs of sexual abuse

- Being overly affectionate
- Knowledge of sexual acts and details that are age inappropriate
- Medical problems such as chronic itching, pain, discharge, bleeding from the genitals
- Depression
- Suicide attempts
- Regressing to younger behavior patterns such as thumb sucking
- Sudden loss of appetite or compulsive eating
- Being isolated or withdrawn
- Inability to concentrate
- Lack of trust or fear of someone they know well
- Sexually transmitted diseases, pregnancy.

Q. What can be done to prevent and respond to sexual abuse?

Individual level:

- Children and adolescents should:
 - Speak out and talk to a trusted adult
 - Say NO! It is okay to say No and move away. It's OK even if the person has been nice to you
 - Be familiar with relevant agencies like **NCWC, RBP, RENEW and Nazhoen Lamtoen** to call for help
 - Be aware of the existence of rights and relevant policies in place for the children
 - Call **Women and Child helpline at 1098; Royal Bhutan Police on 113; Nazhoen Lamtoen 1257; and RENEW 17126353** for support
 - Report violence.

- Parents and caregivers should
 - Communicating openly with your children about a wide range of topics, including healthy relationships and staying safe can start from a young age
 - Taking some time each day to ask how your children are, whether there is anything on their mind, or anything they would like to talk about, can help children and young people to open up and communicate better
 - Creating a home environment that is calm, where adult relationships are modelled in a healthy, loving way will help teach children and young people to respect others
 - Educate themselves on understanding the dangers and risks related to child sexual abuse and harmful sexual behavior
 - Teach children their rights
 - Not leave their children unattended
 - Be familiar with children's rights and policies in place
 - Provide a safe and healthy environment at home
 - Not resort to physical abuse for disciplining the children.



Community level:

- As service providers
 - Provide safe spaces for children and adolescents
 - Appropriate and timely services for survivors
 - Provide constant necessary support to all children and especially to vulnerable population
 - Advocate children, caregivers and all sections of population on the existing support services and helpline.

- As an influential community member
 - Lead by example and report all cases of abuse
 - Inspire all people by advocating the importance of reporting abuse as well as eliminating violence
 - Advocate children, caregivers and all sections of population on the existing support services and helpline
 - Help in building an accepting community where all members are living in mutual respect and harmony, despite differences in terms of religious/cultural background, gender, ethnicity, etc.

Society level:

Legislation, policies and social and cultural norms.

- As decision makers
 - Zero tolerance to sexual abuse at schools, homes and other recreation spaces
 - Encourage schools to teach children to identify the type of violence/abuse they may be facing and witnessing
 - Encourage participation of children and caregivers in decision-making and policy development
 - Prioritize the well-being of children in all decisions
 - And implement laws, policies and programs.





Q. What is online violence?

Online violence is the use of internet, social media and other digital apps/platforms to facilitate the sexual exploitation and abuse of children both by adults (known and unknown) and by peers and enable access to age-inappropriate content, exposure to violent content, incitement to self-harm, hate speech and racist or xenophobic messaging, and incitement to commit acts of cyberbullying.

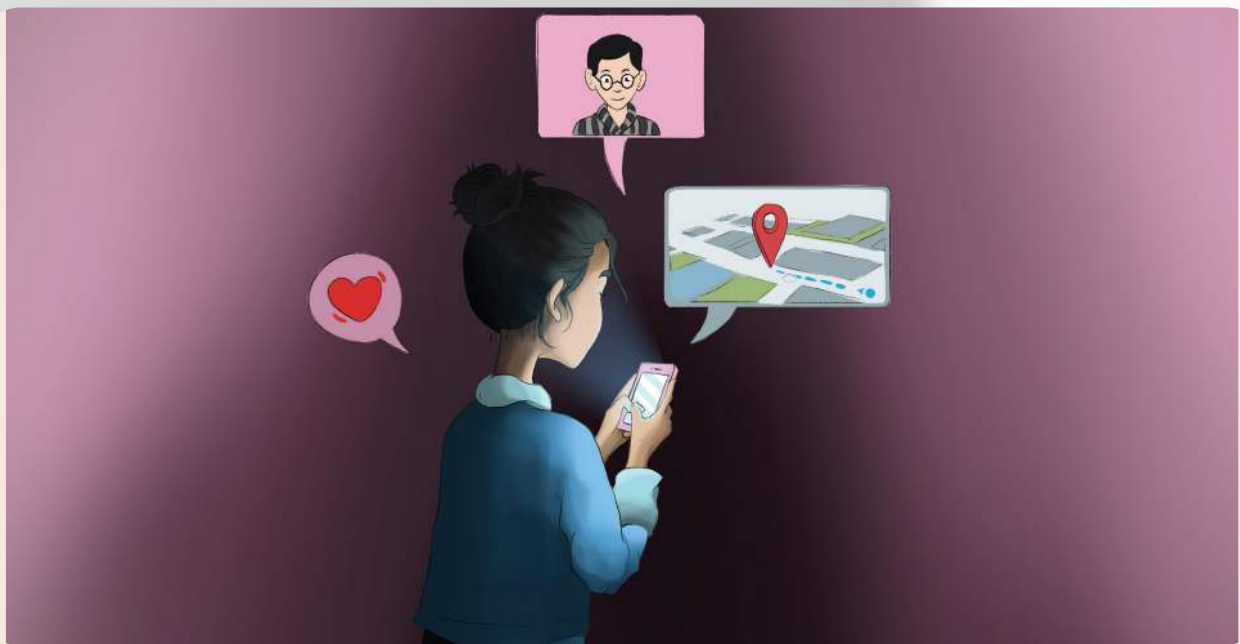
Online violence against children can take many forms, some illegal and some not, but all of them invariably harmful.

- More than 175,000 children go online for the first time every day.
- Every half second, a child goes online for the first time.
- 800 million children use social media
- One in three Internet users worldwide is a child
- According to Bhutan Media Foundation, 2020 report, in Bhutan, Generation Z are heavy online users (age 6 –24yrs); the average Bhutanese person spends an average of 163 minutes on social media daily. (12% higher than global average); Only one in three parents regularly monitor their children; 66% of 1244 parents believe their children use social media at the expense of other healthy activities.

- Multi-stakeholder (MoIC, MoE, NSB, REC, NCWC) (2019), "National Child Online Safety and Protection" shows that 81.3% out of 2381 students aged 12-17 have access to smartphones and spend an average 1-2 hours online daily
- 57% of girls out of 2381 students aged 12-17 met strangers online and established contact
- 38% of students mentioned they have no restriction on digital/use of internet at home
- Among cyber threats, the highest (50%) involves 'Others misusing their personal information'.

Children and young people may be the survivors of online grooming, sexual abuse, sexual exploitation, or emotional abuse. They also may be exposed to sexting, online misrepresentation, and cyberbullying.





Types of online abuse include

Sexting - a form of online abuse when someone shares sexual messages, explicit images or videos of themselves or others, causing discomfort to the ones who have received it. It can also be considered as abuse if a child/adolescent is pressurized into sending texts of sexual nature or images of themselves.

Cyberbullying - any kind of bullying that happens online, is Cyberbullying. It includes threatening, posting derogatory remarks, stealing identity, circulating false information, or tracking someone's location.

Emotional abuse - any type of abuse that involves emotional mistreatment like constant criticisms, accusations, manipulation, etc.

Grooming - is when someone builds a relationship with a child so they can sexually abuse, exploit or traffic them.

Sexual abuse and exploitation - happens when a person is tricked into sexual activities like sending sexual texts, images, videos, or having sexual conversations





Q. What can be done to prevent and respond to online violence?

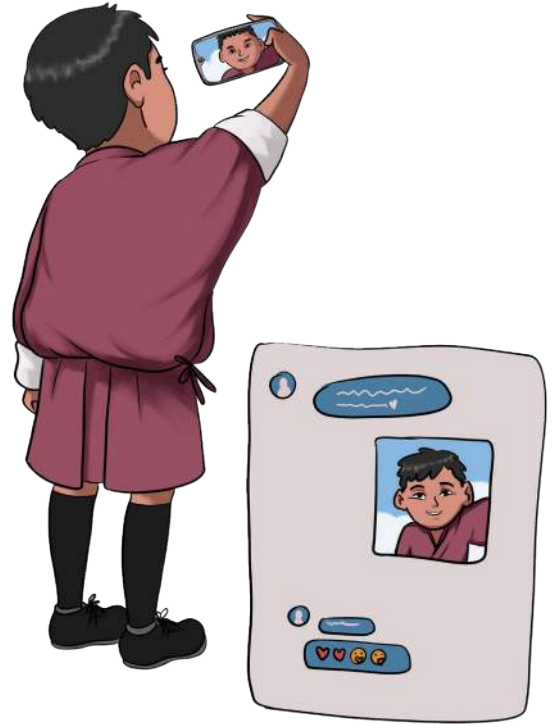
DO

- 👉 Remember that what you post or upload on the internet is permanent, widespread and nearly impossible to delete forever
- 👉 Regularly check privacy settings on your social media and chat room accounts to control who can chat with you or share your pictures and other personal information
- 👉 Update computers and mobile phones regularly with anti-virus software
- 👉 Be careful about job or other offers that you receive online. Did you apply for a job or do you have reasons to receive those offers? If you did not, this could be a scam and you need to be very careful. Do some research about the offer or the sender that has made the offer
- 👉 Speak to your parents, guardians or teachers if you are experiencing online abuse. Report to the Police if possible. It is not your fault and there is nothing to feel ashamed about it
- 👉 Avoid potentially harmful situations like meeting someone you 'met' online alone and in a desolate place and without telling a trusted adult
- 👉 Support one another by sharing information on how to be safe online and speaking out against online violence

Report any cases of online violence to Women and Child helpline at 1098; Royal Bhutan Police on 113; Nazhoen Lamtoen 1257; and RENEW 17126353 for support.

DON'T

- Do not share your photos and personal information like phone number, school or home address in online platforms or to people you don't know or someone whom you have met online
- Do not look at websites or materials available online that are disturbing, or you are not comfortable with. These images, videos and texts can have long-term negative impact on you
- Do not visit forums and chat rooms for adults as information and conversation shared in these platforms might not be appropriate for children. If someone says or writes something which makes you feel uncomfortable or worried, say "No" and leave the chat room
- Do not believe all the information available in internet. Check and verify the information with adults that you trust



- Do not share passwords for laptop, email, social media accounts and mobile phones to anyone
- Do not feel pressured to accept friend requests from strangers. Making new friends is great but before you accept a friend request you should check their profile. Do you have friends in common? Are you from the same town? Check your privacy settings so that this person does not see any information that sometimes people pretend to be someone they are not and it's hard to know if they are telling the truth about who they are online
- Do not keep your fears to yourself. If you are worried about your safety or something that has happened to you online, urgently speak to an adult you trust.

As parents and caregivers, know the online safety tips

DO

- 👉 Talk to your child about harms and abuses in the online world and share information to use online content safely. Do not wait for some incidents to happen before talking to them
- 👉 Be supportive and positive when your child comes to you with any issues he or she might be facing online. If you think you do not have right information or skills to support your child, do not hesitate to seek help from others who can
- 👉 Learn about the social tools and online platforms children are using these days to better understand the risks children face online and learning opportunities
- 👉 Explore online tools that will help you monitor your child's internet usage and block or receive alert of objectionable contents
- 👉 Spend time online together to teach your child appropriate online behaviour and to use the internet for positive learning.



DON'T

- ✎ Do not let your child use technologies such as computers, mobile phones and tablets excessively without your supervision. Technologies shouldn't replace your care and company
- ✎ Do not try to limit your child's online activity or completely get them off the Internet because of risks of online abuse. Technology provides new opportunities, so be mindful of how your child is using it
- ✎ Do not get angry or upset when your child shares about any incidents online. Instead of blaming your child, provide him or her with counselling and information to be safe online. If needed, seek support from available services
- ✎ Do not violate your child's privacy by hacking into their social media accounts to monitor their online activity
- ✎ Do not post nude or compromising photos and videos of your child online. You might think they are cute but remember there are paedophiles lurking online looking for their next survivors
- ✎ Do not mention the details of your activities such as your whereabouts and plans. Such information may compromise the safety and security of your family.



Peer Violence

Half of the world's teens experience peer violence in and around school. Without making schools safer for children, hundreds of thousands will continue missing out on opportunities to grow, learn and thrive. Across the globe, children are staying home or dropping out of school to avoid violence, including bullying, sexual exploitation by other students or teachers, and armed attacks on school grounds, among other forms of violence. Violence impedes learning and is detrimental to children's well-being. It decreases self-esteem, reduces attendance, lowers grades, leads many children to drop out of school altogether and can result in serious health issues. Children who are bullied are often marginalized by their peers and exhibit risk factors such as loneliness. Children who identify with certain groups – such as ethnic minorities, children with disabilities and LGBTIQ+ children– are also more likely to be singled out for bullying.

In addition to bullying, peer violence in schools can manifest in other forms. Globally, about one in three students aged 13–15 are involved in physical fights. Physical attacks by fellow students are most common among boys. Gangs play a violent role in communities around the world, especially communities where poverty, social exclusion, neighborhood instability, unemployment and a lack of learning opportunities exist. In these communities, socio-economic realities and cultural norms compound universal peer pressures, making young people vulnerable both as recruits and as survivors of gang culture – with deadly consequences.

Worldwide, close to 130 million (more than one in three) students from age 13-15 experience bullying. One in three students from age 13-15 are involved in physical fights. Children with disabilities are at an increased risk of experiencing physical, sexual and emotional violence.

In Bhutan, 24.2% (boys) and 21.8% (girls) experienced physical violence amongst peers (VAC study 2016). Bullying, physical fights and peer-pressure are some of the main issues.

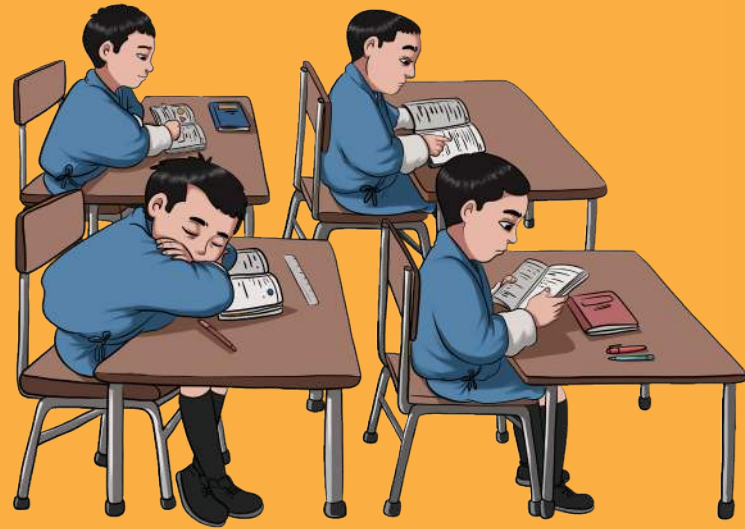
As per the Global School-based Student Health Survey 2016, 30% of children between the ages of 13-15 years reported being bullied one or more days in the past 30 days

Some of the underlying causes for peer violence include divorce, unregulated online exposure, alcohol and substance abuse, poverty, relationships, gender, neglect and disability



Possible Signs

- Absence from school or disengagement from school activities
- Physical injuries
- Mental or emotional health issues
- Becoming withdrawn – lack of self esteem
- Lack of sleep
- Alcohol or substance misuse
- Changes in behaviour
- Inappropriate behaviour for age
- Harmful towards others.



CALL FOR ACTION

Governments: Develop and enforce laws and policies to keep students safe in and around school, including online. This means fully prohibiting corporal punishment in those countries and settings where protections are absent or incomplete; establishing effective and accessible response and referral systems; and providing resources to increase the knowledge, capacity and skills of school staff.

Education personnel and local authorities are critical to ending violence in and around schools. **We are calling on them and other members of the school community, including parents and caregivers, to play an active role in preventing and responding to violence.**

In order to end violence in and around schools, all members of the community must recognize the devastating impact of violence against children, believe that preventing it is possible and be willing to do their part to make schools safe. **We are calling on community and school leaders to foster an environment that promotes child rights and gender sensitivity and allows for freedom of expression without fear of reprisal. We are also calling on community members, parents and students to speak up about violence in and around schools and work together to develop solutions.**

Targeted investments to end violence in and around schools will be critical. **We are calling on national governments, institutional donors and the private sector to dedicate funding, support and technical and in-kind resources to keep children safe.**

➤ As students, they should

- Be self-aware of their behaviors
- Refrain from contributing to the violence
- Reach out to trusted friends and/or family
- Be familiar with relevant agencies like NCWC, RENEW and Nazhoen Lamtoen to call for help
- Be more supportive to their peers
- Try to always understand the line between friendly teasing and bullying
- Report all forms of abuse.



- Parents and caregivers should
 - Engage students in productive activities
 - Integrated sessions on violence prevention
 - Discourage passing judgments and insults among friends
 - Encourage peer learning (among the children)
 - Know the child and the warning signs
 - Report suspected abuse or neglect
 - Discipline the child positively
 - Set limits and norms
 - Be actively involved in child's school.



Community level:

- As service providers
 - Provide safe spaces for children and adolescents
 - Ensure violence-free spaces for children
 - Provide counseling and guidance to survivors as well as the bully.
 - Advocate care givers on the importance of positive parenting (advice, command and discipline)
 - Advocate children, caregivers and all sections of population on the existing support services and helpline.



- As an influential community member
 - Lead by example and report all cases of abuse
 - Inspire all people by advocating the importance of reporting abuse as well as eliminating violence
 - Advocate children, caregivers and all sections of population on the existing support services and helpline
 - Help in building an accepting community where all members are living in mutual respect and harmony, despite differences in terms of religious/cultural background, gender, ethnicity, etc.

Society level: Legislation, policies and social and cultural norms.

- As decision makers
 - Zero tolerance to negative discipline and command
 - Implement strong no violence policy in schools and recreational spaces
 - Ensure constant monitoring of child's mental health and wellbeing by caregivers
 - Ensure good set of teachers and caregivers at school
 - Frame legal and policy provisions that define child wellbeing as a priority area
 - Encourage participation of children and caregivers in decision-making and policy development
 - Prioritize the well-being of children in all decisions
 - And implement relevant laws, policies and programs.

LAWS ON CHILD PROTECTION

1. Constitution of the Kingdom of Bhutan 2008

Children have the right to life, liberty, security, freedom to express yourself; movement; thought, conscience and religion; of peaceful assembly. Children are equal before the law and are entitled to equal and effective protection of the law and shall not be discriminated against on the grounds of race, sex, language, religion, politics or other status

The State shall provide free education to all children of school going age up to tenth standard and ensure that technical and professional education is made generally available and that higher education is equally accessible to all on the basis of merit.

The State shall endeavor to take appropriate measures to ensure that young people are protected against all forms of discrimination and exploitation.

2. United Nations Convention on the Rights of the Child (UNCRC) 1989

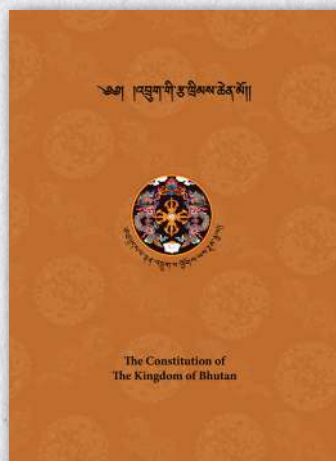
Every child has rights. "Rights" are things every child should have or be able to do. These rights are listed in the UN Convention on the Rights of the Child. Almost every country has agreed to these rights. All the rights are connected to each other, and all are equally important. As a child grows, he or she has more responsibilities to make choices and exercise rights.

- Children have the right to
 - Protection from violence, abuse or neglect
 - An education that enables fulfillment of potential
 - Be raised by or have a relationship, with parents
 - To express opinions and be listened to.

- The UNCRC is a legally-binding international agreement setting out the rights of every child, regardless of their race, religion or abilities
 - The Government of Bhutan signed this agreement in 1990 and subsequently ratified the Optional Protocols on the Sale of Children, Child Prostitution and Child Pornography and on the Involvement of Children in Armed Conflict in 2009 and 2010, respectively.

3. Child Care and Protection Act 2011

- This law defines children under two categories
 - Child in difficult circumstances (CIDC) is a child having no home; has unfit parent/guardian; is at risk of being abused or exploited for immoral or illegal purposes
 - Child in conflict with the law (CICL) is a child who is above 12 years of age and found to have committed an offence.
- The Child Care and Protection Act of Bhutan 2011 (CCPA) includes:
 - Guiding Principles for child protection
 - Prevention of child offences; the Act addressed the role of Central and local government, education institutions, mass media, community and family with regards to child protection
 - Description of children in difficult circumstances
 - Description of children in conflict with the law.
- The Child Care and Protection Rules and Regulations of Bhutan 2015 includes:
 - Guiding Principles for child protection
 - Roles and responsibilities of all governmental authorities and institutions with regards to child protection
 - Roles and responsibilities of civil society organizations with regards to child protection
 - Procedural matter that relates to children in difficult circumstances
 - Procedural matter that relates to children in conflict with the law
 - Duty bearers - Police, women and child help desk unit, child welfare office, women and child welfare committee, NCWC (competent authority).



4. Labour and Employment Act 2007

- This law specifies the minimum age for employment.
 - Minimum age of employment shall be 18 years, however children from the age of 13 years can undertake work under certain categories listed in the rules and regulation to this Act. No person shall subject a child to – sale & trafficking, forced labour, prostitution, pornography, any work that is likely to harm the health, safety of the child (dangerous heights, confined spaces, dangerous machinery, hazardous substances etc)
 - Duty bearers - Labour Inspector, Labour Administrator, Chief Labour Administrator.

5. Domestic Violence Prevention Act 2011

- A child being a member of the family is also impacted by domestic violence. Recognizing this impact the Act has provisions which would ensure the safety of the child. These safety measures could include – defendant being directed to pay monetary relief/ having regulated or being denied access altogether to the child/ being denied temporary custody of the child
- Duty bearers - Royal Bhutan Police, Protection officer (as Child Welfare Officer) , Social Welfare Officer, Competent Authority.

6. Marriage Act of Bhutan 1980 (& Amended Marriage Act of Bhutan, 1996)

- The minimum age for marriage is 16 years for women and 18 years for men. Marriage of children below the age specified above and those persons responsible for arranging such marriages are liable for penalty
- Custody (i) Children aged nine years and upwards, subsequent to parents getting divorced, shall have the rights to choose whether they wish to live with the father or the mother (ii) the mother has the right to custody of children below nine years
- Maintenance – (i) In the absence of any mutual agreement between the parents, and where a suit has been filed in a Court of law, & the mother hasn't remarried, the father shall have to pay a sum in cash to each of his children once a year or at one time (ii) Where the children have chosen to live with the father, then they shall not be entitled to any allowances from the mother (iii) Where the mother expires prior to the children attaining nine years, the father shall have to take custody of such children. And if he refuses to do so, then their monthly allowances shall have to be paid to the person who will look after them.

VIOLENCE CAN BE PREVENTED

The first step in curbing all forms of violence against children is to bring the issue to light.

CALL

  1098	  113	 ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ Nazhoen Lamtoen  1257	  17126353
--	---	---	--

The partner agencies engaged in the Campaign are:



Nazhoen Lamteen
Togzhom, 1981 - 8 years through integration



DRAKTSHO
Draktsho Vocational Training Center
for Special Children and Youth



KUENSEL
That the People Shall be Informed



Trashigang District
(Women and Child
committee)

Thimphu District
(Women and Child
committee)

Samtse District
(Women and Child
committee)