



ཨམ་སྐྱ་དང་ཨ་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ལྗོངས་འབད་
ཐངས་ཀྱི་བད་བརྒྱུད་ལམ་སྟོན།

འབྲུག་གི་གནས་ཚུལ་ཚཱོམ་སློལ་པ་ཚུ་གིས་ཆ་འཛོག་འབད་ཡོད།
པར་ཐངས་དང་པ།

ཆེད་བརྗོད།

བདེ་བརྒྱུད་ཚུ་ འཛམ་གླིང་ནང་ག་ཉེ་ར་འབད་རུང་ དང་པོའི་བདེ་དོན་དང་བདེན་པའི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ སྲེལ་ཞིའི་ནང་ལུ་འགན་ཁུར་གཙོ་བོ་ཅིག་འབག་སྟེ་ཡོད། དེ་བརྩམ་སྡེ་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ཡང་ བདེ་བརྒྱུད་ཚུ་གིས་ གལ་གནད་ཆེ་བའི་འགན་ཁུར་འབག་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན། བདེ་བརྒྱུད་འདི་སྤྱིར་བཏང་མི་སེར་ མང་ཤོས་ཅིག་ལུ་བདེ་དོན་འབྲུང་ས་གཙོ་བོ་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ གནས་ཚུལ་ཚོམ་སློག་པ་ཚུ་གིས་ཡང་འདི་ལུ་བརྟེན་ཉེ་བདེ་དོན་སྲེལ་ཞི་ཐབས་ལམ་སློག་དོ་ཡོད་པ་ཨིན།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་བདེ་བརྒྱུད་ཚུ་ གོང་འཕེལ་འགྱུར་དང་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་མི་དང་བརྩམ་སྡེ་ ལྷན་ལུ་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཡང་ལེ་ཤ་འཐོན་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། སྤྱིར་བཏང་འབྲུག་པའི་བདེ་བརྒྱུད་ཚུ་གིས་ དང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་ མི་སེར་ཚུ་ལུ་གོ་བདེ་སྟོན་ཞིའི་ནང་ བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ་ཡོད་རུང་ གདོང་ལེན་འབད་དགོ་པ་ཡང་འཐོན་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་ཡང་བདེ་བརྒྱུད་ནང་ འཁོད་དེ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་བདེན་པ་དང་ངེས་བདེན། དེ་ལས་ཕོ་སྤྱིས་དང་ཨམ་སྲུ། བུ་ཚ་དང་བུ་མོ་ཚུ་ལུ་སེམས་ཁར་ཕོག་མ་ཕོག་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་ག་ངེས་བརྟན་བཟོ་དགོ་པ་ཡོད། དེ་མ་ཚད་གཞན་ཡང་དམངས་གཙོའི་རྩ་ཁྲིམས་དང་འཁྲིལ་འཛོལ་གནས་དང་བརྩི་མཐོང་། རོ་རྒྱུང་ག་ར་གི་རིན་ཐང་ཚུ་ལུ་གུས་ཞབས་འབད་དགོ་པ་ཚུ་ཡང་ངེས་བརྟན་བཟོ་དགོ་པ་ཡོད།

གནས་སྤངས་དེ་ཚུ་ལས་བརྟེན་ རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྲུ་དང་ཨ་ལུའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་འབྲུག་བདེ་བརྒྱུད་གཞི་ཚོགས་དང་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ ལམ་སྟོན་འདི་བཟོ་སྟེ་བྱིན་ཞིའི་ནང་བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་ཡོད། ཚུལ་མཐུན་གྱི་གོ་བ་དང་ལམ་སྟོན་འདི་ལག་

ལེན་འཐབ་མི་ལས་བརྟེན་ ལྷན་ཁྲུ་གི་སྤྲུལ་ཚད་དང་རིན་ཐང་ཚུ་ ཡར་སྐྱེད་འཕྲོ་འོང་
མནོ་བའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ འབྲུག་གི་བརྟེན་བརྐྱེད་དང་ཨམ་སྲུ། ཨ་ལུ་ཚུ་འི་
དོན་ལུ་ གནས་བཞིན་ཡོད་པའི་ཁྲིམས་དང་སྲིད་བྱུས་ཀྱི་གཞི་བཀོད་ཚུ་ལུ་ལྷན་
ཐབས་འབད་མ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་ ལམ་སྟོན་འདི་གིས་ད་སྟོ་ཡོད་པའི་
གནས་སྟངས་ཚུ་འངམ་ཉོང་ཉོང་དང་ལག་ལེན་སྲིད་སྲི་སྲེ་འཐབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་ལུ་
དཔའ་བཅམ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན།

ལམ་སྟོན་འདི་ཚུལ་མཐུན་སྲེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་འབད་བ་ཅིན་ དེ་གིས་ ཨམ་སྲུ་
དང་ཨ་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་ཚུལ་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་འཐོབ་ནི་དང་ ཚུབ་སྦྱོང་འབད་
ཡོད་མི་ཚུ་ལས་མི་ལེན་ནི་དང་། དེ་ལས་ ལྷན་མེད་ཐོག་ལས་ལྷན་ཁྲུ་འབད་དོ་ཡོད་
མི་ཚུ་ ཅུ་མེད་གཏང་ནི་ལུ་ཁེ་ཕན་ཡོད་པ་ལས་ དེ་གིས་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་
དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ལྷ་བ་འགྲུབ་ནི་ལུ་ ཕན་ཐོགས་འབད་ཚུགས།

རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྲུ་དང་ཨ་ལུ་འི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ ད་རིས་བཟུམ་སྲེ་ར་ བརྟེན་བརྐྱེད་
ཚུ་དང་མཉམ་ཁུབ་འབད་དེ་ དེས་པར་དུ་མཁོ་བའི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ མཉམ་འབྲེལ་ཚུ་
འཕྲོ་མཐུད་དེ་ར་སྤུལ་ནི་ཨིན།

། ཀྱན་བཟང་ལྷ་མོ།

མདོ་ཆེན།

རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྲུ་དང་ཨ་ལུ་འི་ལྷན་ཚོགས།

Contents

ལེའུ་དང་པ།.....	1
ཟུངས་ལྷན།	1
དགོས་དོན་དང་དམིགས་དོན།.....	5
ཟུབ་ཚད་དང་ལག་ལེན།.....	6
ལེའུ་གཉིས་པ།.....	7
ཨ་ལུའི་སྟན་ལུའི་ལམ་སྟོན།.....	7
ལེའུ་གསུམ་པ།	10
ཨམ་སྐུའི་སྟོར་སྟན་ལུའི་ལམ་སྟོན།	10
ལེའུ་བཞི་པ།	18
ངེས་ཚིག།.....	18
Chapter 1	25
Rationale	25
Purpose/Objectives	28
Scope and Application	29
Chapter 2	30
Guidelines on Reporting on Children	30
Chapter 3	33
Guidelines on Reporting on Women.....	33
Chapter 4	40
Definition	40

ལེའུ་དང་པ།

ལུངས་ལྗན།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ ཡམ་སྲུ་དང་ཨ་ལུའི་དབང་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཡམ་སྲུ་ལུ་ཉེ་
 རིང་ཕྱེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རིགས་ཅུ་མེད་གཏང་ནི་དང་ ཨ་ལུའི་དབང་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་
 རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚིངས་ཡིག་ཚུ་བརྩིས་ཏེ་ གཞན་རྒྱལ་སྤྱི་དང་ལུང་ཕྱོགས་ཀྱི་ ཚིངས་ཡིག་
 མང་རབས་ཅིག་ཆ་འཛོག་གྲུབ་ཡོད། དེ་བཞིན་ འབྲུག་གི་ཅུ་ཁྲིམས་ཚེན་མོའི་ ཅུ་
 ཚན་འཕའི་ཅུ་དོན་༡༧ དང་༡༨ པའི་ནང་ཡང་ རྒྱལ་ཁབས་ཀྱིས་ཨ་ལུ་དང་ཡམ་སྲུ་
 ཚུ་ཕྱོགས་རིས་དང་ལོག་སྤྱོད་ཚུ་ལས་ཉེན་སྲོལ་འབད་དགོཔ་སྟེ་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་
 འབྲུག་གི་ཨ་ལུ་གཅེས་སྲོང་དང་ཉེན་སྲོལ་བཅའ་ཁྲིམས་༢༠༡༡ དང་། འབྲུག་གི་བྱ་
 ཚུལ་བཅའ་ཁྲིམས་༢༠༡༢ ཅན་ལ། དེ་ལས་ནང་འཁོད་ཚུ་བ་སྤྱོད་བཀག་སྡོམ་བཅའ་
 ཁྲིམས་༢༠༡༣ ཅན་ལ་ཚུའི་བཅའ་ཡིག་དང་སློག་གཞི་ཚུ་གིས་ཡང་ ཡམ་སྲུ་དང་ཨ་
 ལུའི་དབང་ཆ་སྲུང་སྲོལ་འབད་མ་ཡིན་པའི་སྐོར་གཏང་བཟོ་མ་ཡིན།

འབྲུག་གི་ཅུ་ཁྲིམས་ཚེན་མོ་གིས་ཡང་ གསལ་ཤོག་དང་གཞན་བརྒྱུད་ཚུ་ནང་
 གསལ་སྟོན་འབད་ནིའི་དལ་དབང་དང་གནས་ཚུལ་ཐོབ་དབང་ཚུ་གནང་སྟེ་ཡོད། དེ་
 བརྒྱུ་མའི་ཐོབ་དབང་དང་མཉམ་ ཐོབ་དབང་གཞན་ཚུ་སྲུང་སྲོལ་འབད་དགོ་པའི་
 ཁར་ དམིགས་བསལ་དུ་ཡམ་སྲུ་དང་ཨ་ལུ་སྲུང་སྲོལ་འབད་དགོ་པའི་འགན་ཁུར་
 ཡང་འཁོད་དེ་ཡོད། ཡམ་སྲུ་དང་ཨ་ལུ་གཞོན་པ་བྱུང་བའི་སྐོར་ལས་མི་དམངས་
 ཀྱིས་ཤེས་དགོ་པའི་ཐོབ་དབང་དང་ ཡམ་སྲུ་དང་ཨ་ལུའི་སྐོར་དབང་དང་བརྩི་མ་ཐོབ་
 ལུ་ཡང་གུས་བཀུར་འབད་དེ་ཚད་མཉམ་སྟེ་འབད་དགོ།

འབྲུག་བརྟམ་དོན་བརྒྱུད་འབྲེལ་དང་བརྟམ་བརྒྱུད་དབང་འཛིན་གྱིས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༦ ལུ་
 གསལ་ཤོག་ཚཱ་སྒྲིག་པའི་ཀུན་སྤྱོད་རྣམ་གཞག་བཀའ་སྤྲེལ་འབད་ཡོད་མི་འདི་དང་
 འབྲུག་བརྟམ་བརྒྱུད་མཐུན་ཚཱ་གས་གྱིས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ལུ་གསལ་ཤོག་ཚཱ་སྒྲིག་པའི་
 ཀུན་སྤྱོད་རྣམ་གཞག་བཟོ་ཡོད་མི་འདི་ཚཱ་གིས་ བརྟམ་བརྒྱུད་ཡིག་ཚང་ཚཱ་ལུ་ རྩད་རིག་
 ལཱ་པའི་གནས་ཚད་དང་དྲང་བདེན་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་མིའི་གཞི་རྟེན་འགན་ཁུར་ཡང་
 གནང་སྟེ་ཡོད། ཡིན་རུང་ ཡམ་སྤུ་དང་ཨ་ལུའི་གནད་དོན་ཚཱ་ རྒྱ་ཆེས་དང་དཔངས་
 མཐོམ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ དེང་སང་གི་ཁྲིམས་དཔེར་ན་ འབྲུག་གི་ཨ་ལུ་གཅེས་སྐྱོང་དང་
 ཉེན་སྐྱོབ་བཅའ་ཁྲིམས་ ༢༠༡༡ དང་། འབྲུག་གི་བྱ་ཚབ་བཅའ་ཁྲིམས་ ༢༠༡༢ ། ཅན་
 འཁོད་བཀག་སྡོམ་བཅའ་ཁྲིམས་ ༢༠༡༣ ཅན་མ་ཚཱ་ནང་ བརྟམ་བརྒྱུད་པ་ཚཱ་གིས་ཨམ་
 སྤུ་དང་ཨ་ལུའི་ཐོབ་དབང་ཡར་དྲག་གཏང་ནི་དང་ སྤུང་སྐྱོབ་འབད་དགོ་པའི་འགན་
 རྒྱར་ཚཱ་གསལ་ཉོག་ཉོ་སྟེ་འཁོད་དེ་ཡོད། དེ་སྟེ་འཁོད་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ཡམ་སྤུ་དང་
 ཨ་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚཱ་ཡར་སང་འགྱུ་དོ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ བརྟམ་
 བརྒྱུད་པ་ཚཱ་གིས་ ཁོང་གི་ཐོབ་དབང་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ སྤུང་སྐྱོབ་འབད་མིའི་ནང་
 གལ་གནད་ཆེ་བའི་འགན་ཁུར་འབག་མིའི་ནང་ རོས་ལེན་འབད་ཐབས་ལུ་ཡིན།
 འབྲུག་གི་ཨ་ལུ་གཅེས་སྐྱོང་དང་ཉེན་སྐྱོབ་བཅའ་ཁྲིམས་ ༢༠༡༡ པའི་དོན་ཚཱ་ ༢༡ པ་
 ལུ་ བརྟམ་བརྒྱུད་ཚཱ་གི་ཨ་ལུ་ཚཱ་གིས་འབད་བའི་གཞོན་འགོལ་ཚཱ་སྡོན་འགོག་དང་
 ཨ་ལུའི་ཐོབ་དབང་དང་འགན་ཁུར་ཚཱ་ཡར་དྲག་གཏང་ནི་ལུ་ ཚཱ་ལ་མཐུན་གྱི་ཁྱབ་
 བསྐྱུགས་ཐོག་ལས་གྲོགས་རབ་འབད་དགོ། ཟེར་འཁོད་ཡོད་མི་དང་ ལྷག་པར་དུ་
 བཅའ་ཁྲིམས་འདིའི་ དོན་ཚཱ་ ༢༢ པ་ལས་ ༣༠ པ་ཚཱ་ན་ བརྟམ་བརྒྱུད་པ་ཚཱ་གིས་
 དཀའ་ངལ་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་ཨ་ལུ་དང་ ཁྲིམས་དང་རྒྱབ་འགལ་བྱུང་བའི་ཨ་ལུའི་
 ལྷན་ཁུ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ གསལ་བ་བཞག་དགོས་དང་ རྩད་རིག་གི་གནས་ཚད་

ཐོག་ལུ་ ཁོང་གིས་མཐའ་དོན་རྒྱུ་མ་གཅིག་བརྗེ་འཛོག་འབད་དགོ། དེ་བརྩམ་སྡེ་ར་
 འབྲུག་གི་ནང་འཁོད་རྩུབ་སྦྱོང་བཀའ་སྡེ་བཅའ་ཁྲིམས་ ༢༠༡༣ ཚན་མའི་དོན་ཚན་
 ༤༥ པ་དང་ ༤༦ པ་གིས་ནང་འཁོད་རྩུབ་སྦྱོང་གི་གནས་ཚུལ་སྟན་ལུ་འབད་བའི་
 སྐབས་ བན་བརྒྱུད་པ་ཚུ་གིས་ རྒྱུད་རིག་གི་གནས་ཚད་དང་ གསང་བའི་ཐོག་ལུ་
 རྩུབ་སྦྱོང་འཐབ་དགོ་པའི་འགན་དབང་ཡོད། དེའི་ཐོག་ཁར་བཅའ་ཁྲིམས་དེ་གི་དོན་
 ཚན་ ༤༧ པའི་ཐོག་ལས་ཡང་ བན་བརྒྱུད་པ་ཚུ་ལུ་ནང་འཁོད་རྩུབ་སྦྱོང་བཀའ་ཐབས་
 གྱི་གོ་བ་བན་སྦྱོང་འབད་ནི་དང་ སན་ཐོགས་ཚན་གྱི་དོན་ཚན་འཁོད་ཡོད་པའི་དཔེ་
 རྩུབ་ཐོག་ལས་གོགས་རམ་འབད་དགོ་པའི་འགན་ཁུར་ཚུད་དེ་ཡོད།

འབྲུག་པའི་བན་བརྒྱུད་པ་ཚུ་གིས་ གཞུང་། རན་ལྷན། མིན་དང་མི་སྡེ་ཚུ་དང་འབྲེལ་
 བའི་ཚབས་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་སྟན་ལུ་མང་སུ་འབད་དོ་ཡོད་རུང་
 ཨམ་སུ་དང་ཨ་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་སྐོར་ལས་རྒྱུང་མཐོང་དང་གསར་ཤོག་
 རང་ལུ་ སྟན་ལུ་མང་ཤོས་ར་ཚུ་གསར་ཤིས་ཚན་དང་འཛོལ་འཛོལ་ལ། སྤང་མེད་ཐོག་
 ལས་འབད་མ་ཡིན་མས། དེ་བརྩམ་མའི་རྒྱུད་རིག་དང་མ་ལུན་པའི་སྟན་ལུ་འབད་
 རྩུབ་ཁ་མང་ཤོས་ར་དུས་ཚོད་དང་མ་དདུལ་ལང་མ་མེད་མི། དེ་ལས་བན་དོན་ཚུ་
 འཐོབ་མ་ཚུ་གསའི་ལུ་ཉེད་འཕུལ་ཏེ་བཞག་པ་ཡིན་མས། ཨིན་རུང་ དེ་བརྩམ་མའི་
 རྩུགས་རིས་ཚན་དང་ སྤང་མེད་གྱི་ཐོག་ལས་སྟན་ལུ་འབད་མི་དེ་ཚུ་ གཙོ་བོ་ར་བན་
 བརྒྱུད་ལས་ཁང་ཚུ་ནང་ རྒྱུད་རིག་གི་མེད་མི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་པས། ལྷག་པར་དུ་
 རྒྱུལ་ཁབ་ནང་ཨམ་སུ་དང་ཨ་ལུ་འབྲེལ་བའི་ཐོབ་དབང་ལུ་ རྩུབ་སྦྱོང་དང་སྦྱོབ་འབད་མའི་
 ལས་སྡེ་ཚུ་གིས་ཡང་ ད་རིས་ཚུན་ ཚོད་བན་བརྒྱུད་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ རྒྱུད་རིག་
 གྱི་སྐོར་ལས་ མཉམ་འབྲེལ་དམ་ཟབ་འབད་མ་ཚུ་གསའ་པས།

ཨམ་སྲུ་དང་ཨ་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་གྱི་སྐོར་ལས་ བརྟེན་བརྟེན་ནང་ལུ་སྟོན་
ལུ་འབད་མི་འདི་གིས་ ཁོང་གི་གཞུགས་ཁམས་དང་། སེམས་ཁམས་། མི་སྡེའི་དང་
དཔལ་འབྱོར་དང་འབྲེལ་བའི་མི་ཚོ་དང་ བརྟེན་མཐོང་བསྐྱེད་ཅི་ལུ་ཡུན་རིང་གི་ཕན་
གོད་སྐོར་ཤེས་རྟོག་བྱུང་ཡོད། དེ་འབད་མ་ལས་ཁོང་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བརྟེན་བརྟེན་
དང་སྐྱེད་དག་མེད་པའི་སྟོན་ལུ་འབད་མི་འདི་གིས་ ཨམ་སྲུ་དང་ཨ་ལུ་ཚུ་ལུ་ གོད་
པ་འབྱུང་ནི། དམའ་ཕབ་རྒྱབ་ནི། ཞན་མདོག་བཟུ་ནི། མི་སྡེའི་གངས་སུ་མ་བཅུགས་
པར་བཞག་ནི། རང་གི་ལས་སློན་སྲུ་བརྟེན་ཅི་ཉེན་ལ་ཡོད་པ་ལས་ ཨམ་སྲུ་དང་ཨ་ལུ་
དང་འབྲེལ་བའི་རང་དབང་དང་བརྟེན་མཐོང་། གཞུགས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ཡར་
བྱུག་འདི་གལ་ཆེན་ལས་ རྒྱང་མཐོང་དང་གསར་ཤོག་ཚུ་ནང་ གནས་ཚུལ་དང་ལས་
རིམ་སྲུ་སྟོན་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ ཉེན་སྲུང་དང་སྲུང་སྐྱོབ་འབད་དགོཔ་འདི་གལ་ཆེ།
ཨིན་རུང་ དེ་བཟུམ་མའི་གནད་དོན་མང་ཤོས་ཅིག་ར་ རེས་དོན་དང་བྲང་བདེན་གྱི་
ཐོག་ལས་མ་འབད་མ་སྲུ་ཐོན་ཏེ་ཡོད་མི་ལུ་ ཚད་ལྡན་ཅན་གྱི་ཀུན་སྲོད་གནས་ཚད་
ཡར་བྱུག་གཏང་ནི་དང་ ཚུལ་མིན་གྱི་སྐྱེད་བ་ཚུ་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡར་
ཚད་ཅིག་ལས་བརྒྱལ་མ་བཏོན་པས། དེ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་དང་བརྟེན་བརྟེན་པ་
ཚུ་གིས་ གནས་ཚུལ་སྟོན་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ གནས་ཚུལ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ བར་
འཇུལ་འབད་དེ་ འབྲེལ་ཡོད་ཚུ་ལུ་གོད་ཉེན་རྒྱུང་བའི་ཐོག་ལས་ གོ་བ་བརྟེན་
འབད་ཚུགས་པ་སྲུ་འབད་དགོ།

འདི་ བརྟེན་བརྟེན་པ་ཚུ་གིས་ ཨམ་སྲུ་དང་ཨ་ལུ་འི་གནད་དོན་ཚུ་ སྟོན་ལུ་འབད་བའི་
སྐབས་ལུ་ གོད་ཉེན་ཆེ་བ་དང་ཚུལ་མིན་གྱི་སྐྱེད་བ་ཚུ་བཀག་སྲུ་ཞིབ་རྟོག་དང་རེས་
བདེན། བྲང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་སྲུ་ཚུགས་པའི་འབད་མ་ཨིན། གལ་སྲིད་བརྟེན་

བརྒྱད་པ་ཚུ་གིས་ མི་སྤེའི་ནང་ལུ་ཨམ་སྲུ་གིས་འགན་ཁུར་འབག་ཡོད་མི་ཚུ་ གསལ་
 ལྟོན་འབད་བ་ཅིན་ དྲང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་ བོ་མོ་འདྲ་མཉམ་གྱི་སྐོར་ལས་སྟོན་ནི་
 ལུ་གཙོ་རིམ་གཟུངས་ཨིན། དུས་ཐོག་འདི་གིས་ འབྲུག་ནང་འཁོད་གྱི་ཨམ་སྲུ་དང་
 ཨ་ལུའི་ཐོབ་དབང་ཡར་དྲག་དང་ཉེན་སྲུང་གི་དོན་ལུ་རྒྱལ་ཁམས་གྱི་འགན་ཁག་དང་
 འགན་ཁུར་འཁོད་ཡོད་མི་དང་ གནས་བཞིན་ཡོད་པའི་ཀུན་སྲོད་རྣམ་གཞག་ཚུ་
 རྐྱིད་སྤྱི་བཟོ་ནི་ལུ་ལྷན་ཐབས་འབད་ཚུགས་པ་ཨིན།

དགོས་དོན་དང་དམིགས་དོན།

ལམ་སྟོན་འདི་གི་དམིགས་དོན་ཚུ་ཡང་།

- བད་བརྒྱད་ག་རའི་ནང་ ཨམ་སྲུ་དང་ཨ་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ།
 ཡངན་ལས་རིམ། ཡངན་དངོས་གསལ་སློག་བརྟན་ལ་སོགས་པའི་ཐོག་
 ལས་སྟོན་ལུ་དང་རྒྱུ་བསྐྱབས་འབད་ནི་ ཡངན་པར་སྐྱབ་འབད་ནི་གི་
 འགན་ཁག་གི་ཉུང་མཐའི་ཚད་གཞི་བཟོ་དགོ།
- ལྷ་ལག་མང་བའི་གནད་དོན་སྟོན་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ མགུ་རྟོག་ཅན་གྱི་
 ཀུན་སྲོད་རྣམ་གཞག་ཚུ་ཐོན་ཚེ་དངོས་བསྟར་ལག་ལེན་གྱི་བྱིན་མ་ཨིན།
- ཨམ་སྲུ་དང་ཨ་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་གོ་བ་བད་སྲོད་གྱི་ཐོག་
 ལས་གཞི་སྟོན་མར་ཕབ་རྒྱབ་ནིའི་ནང་བད་བརྒྱད་ཚུ་གལ་ཆེ་བའི་ལག་ཆ་
 བརྩམ་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ དེའི་འགན་ཁག་ཚུ་རྐྱིད་སྤྱི་བཟོ་དགོ།

- ཨམ་སྲུ་དང་ཨ་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བད་
བརྒྱད་པ་དང་། ཆེ་བསྟོད་ཅན་གྱི་འབྲུག་མི། སྲིད་དོན་ཚོགས་པ། འབྲུག་
གཞུང་། དེ་ལས་ ཞི་བའི་མི་སྡེ་ལས་ཚོགས་ཚུ་ལུ་ གོ་བདེ་སྟོན་དགོ།
- བད་བརྒྱད་ཚུ་ནང་ ཨམ་སྲུ་དང་ཨ་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚུམ་བྲིས་དང་ལོ་
རྒྱུས་བཟང་པོ་བྲི་ནི་ལུ་ རོགས་རམ་འབད་ནི།
- གནས་བཞིན་ཡོད་པའི་ ཁྲིམས་དང་སྲིད་བྱུས་ཀྱི་གཞི་བཞོན་ཚུ་ བསྟར་
སྟོན་ཚུ་སྲིད་སྲི་བཟོ་ནི།

ལྷན་ཚད་དང་ལག་ལེན།

ལམ་སྟོན་འདི་ བད་བརྒྱད་ལྷན་རིག་གི་ལཱ་འབད་མི་དང་བད་བརྒྱད་ཚོ་བདག་ དཔེ་
རྒྱུན་པ། དེ་ལས་འབྲུག་པའི་བད་བརྒྱད་གཙུག་སྡེ་ཚུ་ལུ་ ཨམ་སྲུ་དང་ཨ་ལུ་དང་
འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་གི་ནང་ བྱ་སྟོན་དང་ལག་ལེན་གྱི་སྐོར་ལས་བད་སྟོན་
འབད་ནིའི་གཞི་བཞོན་ཅིག་ཨིན།

ལེའུ་གཉིས་པ།

ཨ་ལུའི་སྐྱོན་ལུ་ལམ་སྟོན།

- ༡༽ བད་བརྒྱད་དང་བད་བརྒྱད་པ་རྩ་གིས་ གནས་སྤངས་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ནང་ཨིན་
རུང་ རང་མེད་སྐྱོན་ལུ་དང་ལམ་རིམ་ག་རེ་ནང་ ཨ་ལུའི་མཐའ་དོན་ལུ་བརྩི་
འཛིག་འབད་དགོ།
- ༢༽ བད་བརྒྱད་རྩ་གིས་ ད་སྟོའི་བྲང་བདེན་གནས་ཚུལ་བསྟུ་ལེན་འབད་ནི་རྒྱུའམ་
གཅིག་མེན་པར་ སྟོན་འགོག་ལུ་ ཨ་ལུའི་གནད་དོན་རྩ་གོས་གཞི་སྟེ་
བརྩུགས་ཚུགས་པའི་དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་དགོ།
- ༣༽ མི་མང་ལུ་ ཐོ་ཐོག་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ དེ་མེན་ བད་བརྒྱད་ཀྱིས་ ཨ་ལུའི་
རང་དབང་གི་མི་ཚེད་སྐོར་ལས་ བད་དོན་རྩ་བུ་མི་ཚོག
- ༤༽ ཉེས་འགོལ་གྱི་ལཱ་ནང་འབྲེལ་གཏོགས་ཡོད་པ་ ཡང་ན་ ཁྲིམས་དོན་གྱི་བྱ་
རིམ་འགོ་འབྲེན་འཐབ་བཞིན་ཡོད་པའི་ཨ་ལུའའི་ བད་བརྒྱད་ཀྱིས་ཐད་ཀར་
ཡང་ན་འབྲེལ་ཡོད་བརྒྱད་དེ་ རོས་འཛིན་འབད་མི་ཚོག
- ༥༽ བད་བརྒྱད་ཀྱིས་ ལོག་སྟོན་འབད་ཡོད་པའི་ཨ་ལུའི་ བམ་དང་སྐྱོན་ཆ་རྩ་
རོས་འཛིན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དམམ་བཏོན་དགོ། དེ་ཡང་ བམ་འའི་རོས་
འཛིན་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཨ་ལུ་རོས་འཛིན་འཇམ་ཏོག་ཏེ་སྟེ་ འབད་ཚུགས་ནི་འདི་
གིས་ཨིན།

༤། བད་བརྟུན་པ་རྩུ་གིས་ སམ། འཚོ་འཛིན་པ། ཡང་ན་ ཉང་མི་བཟའ་ཚང་རྩུ་འི་
འགན་ཁུར་རྩུ་ མོ་ཚོད་ཁར་བཀལ་ནི་མི་འོང་། དེ་བརྩམ་སྟེ་ སམ་ ཡང་ན་
འཚོ་འཛིན་པ་དངོས་སུ་མེད་པ་ ཡང་ན་ ཁོང་ལས་གནང་བ་མེད་པར་ ཨ་ལུ་
འཛི་དཔུད་འབད་ནི་དང་ པར་བཏབ་ནི་རྩུ་འབད་མི་ཚོག

༥། བད་བརྟུན་པ་རྩུ་གིས་ དཀའ་ངལ་གྱི་གནས་སྤངས་ཐོག་ལུ་ཡོད་མི་དང་
ཁྲིམས་ལས་འགལ་ཏེ་ཡོད་པའི་ ཨ་ལུ་འི་སྐོར་ལས་སྟན་ལུ་རྩུ་འབད་བའི་
སྐབས་ དན་ཤེས་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོ།

༦། བད་བརྟུན་པ་རྩུ་གིས་ ཨ་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་བད་དོན་རྩུ་ གསར་ཤོག་ནང་
པར་སྐྱབ་དང་རྒྱུ་བསྐྱགས་ནང་མ་བཏང་བའི་ཉེ་མ་ གཞུང་འབྲེལ་གྱི་བད་དོན་
དང་ གནས་རྩུ་ལ་ཐོབ་ཡོད་མི་རྩུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་དབྱེ་དཔུད་འབད་དེ་གཏང་
དགོ།

༧། བད་བརྟུན་པ་དང་ལྷན་དག་པ་རྩུ་གིས་ ཨ་ལུ་དང་ཨ་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་
དོན་ཐོག་ལས་ མི་ངོམ་དང་། རྒྱལ་ཁམས་གྱི་ལས་སྟེ། ཚོང་སྟེ། ཡང་ན་
ཚོང་ལུ་འབབ་མི་རྩུ་ རྒྱབ་སྟེལ་འབད་ནི་ལས་འཛེམ་དགོ།

༨། བད་བརྟུན་པ་རྩུ་གིས་ ཨ་ལུ་འི་སྟན་ལུ་རྩུ་སྤང་མེད་གྱི་ཐོག་ལས་མེན་པར་
ལེགས་པའི་ཆ་དང་ལྷན་པའི་དཔེ་སྐྱབ་དང་རྒྱུ་བསྐྱགས། སྟན་ལུ་རྩུ་འབད་ནི་
མ་བཏོགས་ དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་ཨ་ལུ་ཨིན་མ་སྟེ། སྟན་ལུ་འབད་ནི་ལས་
འཛེམ་དགོ།

༡༡ ། ཨ་ལུ་ག་ར་ལུ་ གུས་ཞབས་བསྐྱེད་དགོ་པའི་བསམ་འཆར་རེ་ཡོད་པ་ལས་
བད་བརླུད་ཚུ་གིས་ཨ་ལུ་ལུ་ ཁོང་རའི་གནད་དོན་རྒྱུ་མ་གཅིག་ལུ་མེན་པར་
གནད་དོན་ག་ཅི་བརྩམ་ཅིག་ཨིན་རུང་ ཁོང་རའི་བསམ་འཆར་བཤད་ནིའི་གོ་
སྐབས་བྱིན་ཐོག་ལས་ངོས་ལེན་འབད་དགོ།

༡༢ ། བད་བརླུད་ཚུ་གིས་ ཨ་ལུའི་སྐྱོར་ལས་སྟན་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ ཨ་ལུ་ལུ་
སྐྱོན་བརྗོད་དང་དམའ་ཕབ་རྒྱབ་ནི་མེད་པ་ དེས་བརྟན་བཟོ་དགོ།

༡༣ ། བད་བརླུད་ཚུ་གིས་ རང་སའི་སྐྱེལ་མའི་ཐོག་ལས་ ཨ་ལུའི་གནད་དོན་ཚུ་
གིས་སྐྱོར་ལས་གཞུང་གི་ལས་འཛིན་དང་། སྐྱེར་གྱི་ཚོང་ལྗེ། ཞི་བའི་མི་ལྗེ་
ལས་ཚོགས་ ཚུ་ལུ་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ལུ་ སེམས་ལྷུགས་བྱིན་ཚུགས་
པའི་གོ་བད་སྒྲིབ་དགོ།

༡༤ ། བད་བརླུད་ཚུ་གིས་ ཨ་ལུ་ལོག་སྐྱོད་ཀྱི་སྟན་ལུ་ཚུ་ བདེན་པའི་སྐབས་དོན་
ཐོག་ལས་སུལ་དགོ། དཔེར་ན། ཨ་ལུ་སྐྱེད་འཚོང་པ་ཟེར་མེན་པར་ ཨ་ལུ་
ཉམས་རྒྱུད་པ་ཟེར་སྐབས་དགོ། དེ་ཡང་ ཁྲིམས་དང་འཁྲིལ་མ་ད་ ཨ་ལུ་ཚུ་
འདོད་སྐྱོད་ཀྱི་ལོ་ན་མ་སྤྲིན་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

ལེའུ་གསུམ་པ།

ཨམ་སྲུའི་སྐོར་སྟོན་ལུ་ལམ་སྟོན།

- ༡༽ ཨམ་སྲུ་ཚུ་ གནས་ཚུལ་དང་བརྟེན་ལྱི་འབྱུང་གནས་ཅིག་སྟེ་བརྟེན་པ།
- ༡༽ སྟོན་ལུ་འབད་བའི་སྐབས་ ཨ་ཏྲག་ར་ ཨམ་སྲུ་ཚུ་གནས་ཚུལ་ ཡང་ན་ བསམ་འཆར་གྱི་འབྱུང་ས་ཅིག་སྟེ་ཆ་བཞག་དགོ། གནད་དོན་མང་རབས་ནང་ལུ་ ཨམ་སྲུའི་བསམ་བཞུན་བཀོད་ནི་ཡོད་པ་ངེས་བརྟེན་བཟོ་དགོས་རྒྱུ་མ་གཅིག་ མེན་པར་ ཨམ་སྲུ་ཚུ་རྒྱ་ཆེ་བའི་གནད་དོན་འབྱུང་ས་ གལ་ཅན་ཅིག་སྟེ་བརྟེན་དགོ། ཨམ་སྲུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་ཚུལ་དང་མཐོང་ཚུལ་ཚུ་བཀོད་པ་ཅིན་ རྒྱ་ཆེམ་དང་གལ་ཆེ་བའི་གནས་ཚུལ་ཅིག་སྟེ་གནས་ཚུགས། དེ་འབདཝ་ལས་ དེ་བཟུམ་བཅུགས་ནི་ལུ་བཙོན་ལྷགས་བསྐྱེད་དགོ།
- ༢༽ ཨམ་སྲུ་ཚུ་སྤྱིར་བཏང་གི་མི་རིགས་དང་མ་འདྲཝ་ཅིག་མེན་མ་ལས་ མི་སྤྱིའི་ གནས་རིམ་དང་། མི་རིགས། སྤྱིན་དོན་ལ་སོགས་པ་ནང་འབྲེལ་གཏོགས་ཡོད་ མེད་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་བཤད་ནི། དེ་བཟུམ་སྟེ་བཤད་དེ་བྱིན་པ་ཅིན་ ཁོང་ གིས་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ གཏོང་བཟུང་གསལ་དང་སྟོན་བཟོ་སྟེ་བཤད་ཚུགས།
- ༣༽ ཨམ་སྲུ་ལུ་ཕན་གོད་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ འགོ་ཁྲིད་པ་མོ་མོ་གཉིས་ཆ་ ར་གིས་ བསམ་འཆར་ཚུ་ལེན་ཐོག་ལས་ མོའི་འགོ་ཁྲིད་པ་ཚུ་ཡང་ གནད་དོན་ འདི་ཚུ་ནང་ མོས་ཐག་གཅད་ནི་དང་གྲིམས་བཟུམ་ནི་ནང་ འགན་ཁུར་ཡོད་པ་ སྟེ་བཤད་དགོ།

༤༽ འབྲེལ་བ་འཐབ་དགོ་པའི་ཁྱད་རིག་མཁས་མཚོག་ ཡང་ན་ རྩོམ་བསྟུན་པའི་
 ལྷ་མང་གི་ཐོ་ཅིག་བཟོ་བཞག་དགོ། དེ་ཡང་ མོ་སྐྱེས་ལས་ལེན་ཡོད་པའི་
 མཁས་མཚོག་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ རྩོགས་གཅིག་ཡིན་པའི་སྐྱབ་བྱེད་བྱུང་སྟེ་
 ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན། ཡམ་སྐྱུ་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཚུའི་སྐྱོར་ལས་
 ཡམ་སྐྱུ་ཁོང་ར་ལས་ལེན་པ་ཅིན་ ཡམ་སྐྱུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྱད་རིག་ལྡན་པའི་
 ཡོན་ཏན་དང་ བརྟེན་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས། དེ་འབད་མ་ལས་ རྩོ་གཏང་གི་ཐོག་
 ལས་ ཡམ་སྐྱུའི་ཚུ་ལས་བསམ་འཆར་འཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

ཁ༽ ཡམ་སྐྱུ་ཚུ་གནས་ཚུལ་དང་བརྟེན་གྱི་གཞི་སྟེ་བརྩི་ནི།

༥༽ འོས་འབབ་ཅན་གྱི་ཚིག་ འོས་འབབ་ཅན་གྱི་སྐྱེན་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
 དཔེར་ན། བཅོན་གཡོམ་འདི་འདོད་སྟོན་གྱི་གངས་སུ་མ་ཚུད་པའི་ཁར་ ཏན་
 ཏན་མེད་པའི་འབྲེལ་བ་ཅིག་ཡིན། དེ་ཁྲིམས་སར་གཏུགས་དགོ་པའི་རྩལ་སྟོན་
 ཅིག་ཡིན། ལུས་འབྲེལ་དང་འབྲེལ་བའི་རྩལ་སྟོན་བརྩིས་པའི་ ཡམ་སྐྱུ་ལུ་
 འབད་བའི་རྩལ་སྟོན་ཚུ་ འགོ་བ་མིའི་དབང་ཆ་ལོག་སྟོན་འབད་ཡོད་པ་སྟེ་
 རྒྱུང་མ་གཅིག་མེན་པར་ མི་སྡེ་ལུ་གཞོན་པའི་ ཁྲིམས་འགལ་གྱི་ལྷ་ཅིག་སྟེ་
 བརྩིས་ཡིན། ཉེས་ལས་གྱི་ཁྲིམས་གྱི་གཞི་བཞོན་ཚུ་ ཏ་ཤོ་དགོཔ་དང་། དེ་
 བཞིན་ བཅོས་གཏམ་དང་རྩལ་སྟོན་མར་པབ་རྒྱབ་ཚུགས་པའི་ འོས་འབབ་
 ལྡན་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

༦༽ རྩོར་དབང་དང་གུས་བཀུར་གནད་དོན། ཉམས་རྒྱུད་པ་མང་ཤོས་ཅིག་ལུ་ར་ ཉེ་
 མ་བྱུང་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ ལོག་ཅི་ར་སྐྱབ་པ་ཅིན་ དེ་གིས་ ཁོང་ཆ་ལྱབ་
 རོ་ཚ་ནི་དང་། གཡང་ཟེ་ནི། དེ་ལས་ མེམས་སྐྱུག་ཐོག་བཅུག་པ་ཡིན། དེ་

འབདམ་ལས་ ཁྱོད་ར་བད་བརྒྱད་པ་ཅིག་ཡིན་མ་སྟེ་ རོ་སྤྱོད་འབད་ཐོག་ལས་
 ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་ཚན་ཚུ་བཤད་བྱིན་ཏེ་ རང་ལུ་གྲོ་གཏང་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ་པ་
 གལ་མེད་མིང་བཏོན་ནི་ལས་འཛུགས་དགོ། དེ་ཡང་ ཉམས་སྲུང་པའི་ཉེན་སྲུང་
 དང་སྐྱེར་དབང་གི་ཐོབ་དབང་འདི་ལུ་ སློག་ཆ་བཟོ་ནི་དང་ཨི་བ་བཀོད་ནི་ཚུ་
 འབད་མ་ཚོགས་ཡིན། བད་བརྒྱད་པ་ཚུ་གིས་ ཏུས་ནམ་ར་འབད་རུང་ རོས་
 འཛུགས་འབད་ཚུགས་པའི་མིང་དང་ སྐྱེར་གྱི་བད་དོན་ ཡང་ན་པར་རིགས་ཚུ་
 ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མི་འོང་། གལ་སྲིད་ མི་ངོམ་འདིའི་མིང་བཏོན་མ་བརྟུབ་མི་
 ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་ དེའི་མིང་རྒྱན་མ་ ཡང་ན་ མིང་རྟགས་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་
 དགོ། ཉམས་སྲུང་པ་གིས་ ཨི་བ་བཀོད་མི་ལུ་ ལན་མི་རྒྱབ་ནིའི་དལ་དབང་
 ཡོད་པ་མ་ཚད་ མོ་ར་དང་གཅིག་ཁར་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་མི་ཁྱིད་དེ་འོང་ཚོག་
 རབ་བྱུང་པ་ཅིན་ འདི་བཀོད་འབད་མི་འདི་ ཞམས་སྲུ་ཅིག་ར་དགོ། དཔེར་ན་
 འཁྲིག་སྤྱོད་ཉམས་སྲུང་པ་ཅིག་གིས་ མོ་ར་ལུ་བྱུང་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་
 བཅས་ཁར་དྲན་མ་ཚུགས་པ་ ཡང་ན་ ཚོར་བ་ལྷགས་སྟེ་ཕོག་མི་ལུ་བརྟེན་
 བཅས་ཁར་དྲན་མ་ཚུགས་པའི་གནས་སྤངས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཚུད་པ་ཡིན།
 གལ་སྲིད་ མིང་འདི་གསང་བ་རྒྱ་སྟེ་བཞག་དགོ་པ་སྟེ་སྤྲོད་པ་ཅིན་ འདི་ལུ་གུས་
 ཞབས་བསྐྱེད་དགོ་པ་དང་ རོས་འཛུགས་འབད་ཚུགས་པའི་ཆ་ཤས་ དཔེར་ན་ ལུ་
 གཡོག་དང་ས་གནས་ཚུ་ལེན་ནིའི་ཐབས་ལམ་སློག་དགོ།

༡༽ འབྲེལ་བའི་ཉེན་སྲུང་། གནད་དོན་ལ་ལུ་ཅིག་གི་ཐང་ཁར་ བད་བརྒྱད་པ་ཚུ་
 ལུ་བཤད་མི་འདི་གིས་ ཉེང་སྐལ་ར་ ཉེན་ལ་ཅན་ཅིག་ལུ་བཟོ་ཐོན་ཡིན། མོ་གི་
 རྐྱེར་ལས་ དེ་བཟུམ་མའི་ ལྷན་ལུ་འབད་མི་འདི་གིས་ ཉེང་སྐལ་མོ་ཉེན་ལ་

བྱང་བརྩུགས་པ་ཡིན་མ་ཤེས་དགོ། དེ་བ་དེས་ལན་འབད་ནིའི་ ཏུས་ཚོད་དང་
 ས་གནས་གང་མ་ཁ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ མི་སྡེ་དང་ དེའི་ལམ་སྲོལ་གནས་སྤངས་
 ཚུ་ སེམས་ཁར་ངེས་དགོ། མི་སྡེའི་ནང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་རྒྱ་ཆེ་བྲགས་སྡེ་སྡེའ་
 ཡོད་པའི་གནད་དོན་གྱི་སྐོར་ལས་ ས་གནས་ནང་གི་ཨམ་སྲུའི་ལས་ཚོགས།
 གཞུང་མིན་ལས་ཚོགས། དེ་ལས་ ས་གནས་ཀྱི་བདེ་བརྒྱུད་ལས་ཚོགས་ཚུ་གིས་
 གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་བདེ་དོན་དང་ དེའི་སྐོར་ལས་ མི་མང་གི་གདོང་
 ཁར་སློབ་པ་ཅིན་ དེའི་ཉེན་ཁའི་སྐོར་ལས་གནས་ཚུལ་ཚུ་བྱིན་ཚུགས། དེ་མ་
 ཚད་ རྒྱབ་སྲོལ་འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བཟའ་ཚང་ནང་མི་དང་མི་སྡེ། དེ་ལས་
 འཛོམས་དཔང་བཞག་ཚུ་ལུ་ ཉེན་ཁ་རྒྱ་ཆེ་སུ་འབྱུང་ནི་ཡིན་མ་སེམས་ཁར་
 བཞག་དགོ།

ག༽ ལོ་རྒྱུས་བཤད་ནི།

༡༽ གསལ་སྟེ་ཡོད་མེད་དང་ ཡང་ན་ སྤྲོ་གསལ་མེད་མི་ཚུ་འཚོལ་དགོ། སྐབས་
 ཐོབ་དང་འབྲེལ་བའི་བདེ་དོན་སྲོལ་དགོ།

༢༽ ལོ་རྒྱུས་ཆ་ཚང་བཤད་ནི། དེ་འབདམ་ད་ བྱངས་མེད་མི་དང་སྲོལ་བཏགས་
 བཏགས་པ་ཚུ་བཤད་ནི་མི་འོང་།

༣༽ ཉེས་ཅན་གསལ་སྟོན། མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ར་ ཉེས་ཅན་འདི་ མ་སྟོན་པར་
 བཞག་པ་མ་ཚད་ གསལ་ཏེ་གཏེ་སྡེ་སྟོན་ནི་མེད་པ་སྡེ་བཞག་པ་མས། དཔེར་
 བ་ བདེ་བརྒྱུད་གཙོ་བོ་ཚུ་གིས་ བཅོན་གཡོམ་འབད་མི་ཚུ་ ཡང་ན་ རྒྱབ་
 སྲོལ་ཚུ་ འདྲེ་བཟུམ་ ཡང་ན་ ལྷས་ངན་ཟེར་བརྗོད་དེ་ མི་གཞན་དང་མ་
 འདྲམ་ཡིན་མ་སྡེ་ བསམ་ཚུལ་བརྗོད་པ་ཡིན་ཅུང་ དེ་ཚུ་མི་བདེན། གནད་

དོན་གཞན་མི་གཅིག་པོ་འདི་ཡང་ བང་འཁོད་རྩུབ་སྟོན་གནད་དོན་སྐབས་ལུ་
ཉེས་ཅན་འདི་ཉེས་པ་ལས་དགོངས་ཡངས་བཏང་ཡོད་མི་དང་ ཡང་ན་ ཉེས་
ཅན་འདི་ གཞོད་ཚད་མར་ཕབ་རྒྱབ་མི་འདི་ཡིན།

༡༡ ་། གཞུང་མིན་ལས་ཚོགས་ལས་ བོ་མོ་སོ་སོར་བྱེས་ཡོད་པའི་གཞུང་འབྲེལ་རྩིས་
དཔུང་ ཡང་ན་གནས་སྡུད་ལེན་དགོ། གཞན་ཡང་ ལྷག་པར་དུ་ དཔལ་
འབྱོར་གནས་སྡངས་དང་མི་སྡེའི་གནས་སྡངས་ནང་དབྱེ་བ་སོ་སོ་སྡེ་བྱེས་ཡོད་
པའི་ གངས་ཚད་དང་སྤྲུལ་ཚད་ཀྱི་གནས་སྡུད་ཚུ་ལེན་དགོ།

༡༢ ་། གནས་སྡུད་རྒྱུང་མ་གཅིག་བརྟོན་ཏེ་མ་བཞག་པར་ ཡམས་སྤྱི་མི་ཚེའི་གནས་
སྡངས་ལུ་ཕན་གཞོད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཤེས་རྟོགས་ཡར་སེང་རྒྱབ་རྒྱུགས་པའི་ ལོ་
རྒྱུས་ཚུ་བཤད་དགོ།

༡༣ ་། ཞིབ་འཚོལ་འབད། གོ་ལོག་བད་དོན་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་ཞུན་དག་སྡེ་མ་འབད་
མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཡིན། དཔེར་ན་ ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་བད་བརྒྱད་ཚུ་ནང་ རོ་ཤེས་
འདྲིས་ཤེས་མེད་མི་ཚུ་ལས་བྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ལུ་ གཙོ་བོར་བརྟོན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།
དེ་འབདམ་ད་ །དམག་གི་སྐབས་ལུ་མེན་པའི་། དབང་བཙུང་རྩུབ་སྟོན་འདི་
མང་ཤོས་ར་ ཉམས་རྒྱུད་པ་འདི་ར་དང་ རོ་ཤེས་འདྲིས་ཤེས་ཡོད་མི་ལས་
འབྱུང་མ་ཡིན། བང་འཁོད་རྩུབ་སྟོན་འདི་ གོང་འཁོད་དང་འཕྲད་པ་ད་ ཐ་དང་
སྡེ་བརྩི་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་མས། ལོ་རྒྱུས་ཚུའི་སྐོར་ལས་ མི་མང་ལུ་ རེས་
བདེན་ག་ཡིན་མི་འདི་ ཤེས་རྒྱུགས་པ་བཟོ་ཞིའི་དོན་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་
བཙུག་གཏམ་ཚུ་བདེན་པ་མེན་པ་སྟོན་ཐོག་ལས་ གོ་བད་སྟོན་དགོ།

༡༤ ་། འདོད་སྤྱོད་པའི་ལྷ་བ་ལུ་ཕན་ཐོགས་མ་འབད། ག་དེ་སྤེ་ཨིན་རུང་ ཉམས་
 རྐྱུན་པ་འདི་ལུ་ རྒྱུན་ཡོད་པའི་བསམ་འཆར་བཀོད་ནི་མི་འོང་། ཡང་ན་ ཨམ་
 སྤུ་མོ་འདི་ ལཱ་དང་འབད་གཞག་ ཡང་ན་ རྒྱུན་ཆས་ལུ་བརྟེན་པའི་ཁ་བཀོད་
 འབད་ནི་མི་འོང་། ཨམ་སྤུ་ ཡང་ན་ བུམོ་གང་རུང་གི་སྐོར་ལས་བཤད་པ་རྒྱབ་
 པའི་སྐབས་ མོ་གི་འབད་གཞག་གི་སྐོར་ལས་བཤད་ནི་དང་། སྤྱང་མེད་ཀྱི་ཐོག་
 ལས་བཤད་ནི། ཡང་ན་ ཉེས་འཇུགས་བཀལ་བའི་གཏམ་ཚུ་མི་སྲུབ་ནི་འདི་དོན་
 ལུ་སེམས་བྱུང་བའི་བཀོད་དགོ། སྤྱོད་བཏགས་པའི་ཚིག་ དཔེར་ན་ ཨམ་སྤུ་ལུ་
 སྤྱང་མེད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱུད་ཀྱིས་ག་ཅི་ཡང་འབད་མི་ཚུགས་ཟེར་བའི་ འདྲོག་
 འཇིགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚིག་དང་། སེམས་ལྷུ་བའི་ཚིག་ དེ་ལས་ རང་གི་ལས་
 ར་ཨིན་ཟེར་བའི་ཚིག་སྲུབ་ནི་ཚུ་སྤྱང་དགོ། དེ་བརྒྱུམ་སྤེར་ ཨམ་སྤུ་ལུ་སྤྱང་
 མེད་བསྐྱར་བའི་ལུང་ཚིག་ དཔེར་ན་ རྒྱུ་གཟུགས། འདོད་འཚོལ་ཅན། འཚོལ་
 ལོང་ལ། བདུད་ལོ། ཨང་རྒྱུ་ལ། ཨམ་སྤུ་ས་མེན་དོ་མེན། འཇམ་ཅུག་ཅུ། སྤྱིང་
 སྤྱི། སོ་གཟུགས་ལ་སོགས་པའི་ཚིག་ཚུ་སྲུབ་ནི་སྤྱང་དགོ།

༡༥ ་། ཨམ་སྤུ་འདི་ཉེན་སྐྱོབ་ལུ་དམིགས་ཏེ་བཟོ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་མ་འདྲམ་ཚུ་ལུ་
 ལག་ལེན་འཐབ་པའི་ བྱང་འཁོད་དང་ལུང་ཕྱོགས། དེ་ལས་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྲིམས་
 ཀྱི་གཞི་བཀོད་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་རྟེན་འབད་དགོ། དེའི་དཔེ་ཚུ་ཡང་ ཨམ་སྤུ་ཚུ་ལུ་
 ཉེ་རིང་ཕྱེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རིགས་ཚུ་མེད་གཏང་ནི་འདི་རྒྱལ་སྤྱི་ཆིངས་ཡིག་དང་
 བྱང་འཁོད་ཚུ་བསྤྱོད་བཀལ་སྤོམ་བཅའ་ཁྲིམས་ཚུ་ཨིན།

༡༦ ་། བམ་ར་འབད་རུང་ ཉམས་རྐྱུན་པའི་དོན་ལུ་ཡོད་པའི་ ཞབས་ཏོག་ཚུ་འདི་སྐོར་
 ལས་ བད་དོན་སྤྱོད་དགོ། མི་མང་གིས་ དཀའ་ངལ་བསལ་ནི་ཡོད་པའི་

གནད་དོན་ཚུའི་སྐོར་ལས་ བད་དོན་འཕྲོ་ཞིའི་དོན་ལུ་ བཅུགས་ཡོད་པའི་ས་
གནས་གྱི་ཁ་གསལ་དང་དམིགས་བསལ་བརྒྱད་འཕྲིན་ཨང་ཚུ་བྱིན་དགོ།

༨༽ ཉམས་སྲུང་བྱུང་ཡོད་པའི་ཨམ་སྤྱ།

༡༧༽ ཉམས་སྲུང་པ་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱལ་དན་ཕོག་མི་ཟེར་སྤྱབ་པའི་ངེས་ཚིག་འདི་གིས་
གསོན་པོ་སྤྲོད་མིའི་ཨམ་སྤྱ་ཚུ་ལུ་ བྱམ་ཤུགས་ཕོག་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ སྤྲོན་
འགོག་འབད་ནིའི་སྒོ་སྤྲོབས་མེད་པ་བཟོ་སྟེ་ སེམས་ཕམ་འབྱུང་མ་ཨིན། ཚིག་
འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འབད་ཚུགས་མིའི་ཨམ་སྤྱ་ཚུ་གིས་ཡང་ འབད་མ་རུས་
འབྲེལ་ལས་ དུས་རྒྱུན་གྱི་རྒྱབ་སྤྲོད་འདི་འབྱུང་མ་ད་ མ་གཉི་བར་སྤྲོད་ནི་ལུ་
རོགས་རམ་འཚོལ་ནི་དང་། མོ་རའི་མ་འོངས་པའི་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནིའི་སྐོར་ལས་
ཨམ་སྤྱའི་ངོ་ཚབ་ལས་སྟེ་ཚུ་གིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཕོག་ལས་ རྒྱལ་དན་བྱུང་བའི་
ཤུལ་མའི་ མི་ཚེ་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་དང་ ཨམ་སྤྱའི་ལས་སྟེ་ཚུ་
གིས་ མོ་རའི་མ་འོངས་མི་ཚེ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་ནང་ སན་གོགས་འབད་མི་ཚུ་
གཙོ་བོར་གཟུང་དགོ།

༡༨༽ བམ་ར་འབད་རུང་ ཨམ་སྤྱ་ཅིག་ མོ་རའི་བཟའ་ཚང་ ཡང་ན་ ཞི་བའི་གནས་
རིམ་གྱི་ཕོག་ལས་ གསལ་སྟོན་འབད་ནི་མི་འོང་། དེ་ཡང་ འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་
མོ་གིས་མོ་ར་མི་སེར་ཅིག་དང་ རང་དབང་ཅན་ཅིག་ཨིན་པའི་ སེམས་ཤུགས་
ཕོག་ལས་ མོ་རའི་མི་སྡེ་དང་བཟའ་ཚང་གི་འགན་ཁུར་འབག་ནིའི་ནང་ འཇུག་
ཤོར་མ་ཨིན།

༡༩ ་ མི་མང་ཡིག་ཚང་ནང་ལཱ་འབད་མིའི་ཨམ་སྲུ་ཚུ་ལཱ་ ཁོང་རའི་འགན་ཁུར་དང་
ལས་སྒྲུ་ཚུ་ལཱ་གྲུས་ཞབས་འབད་དགོཔ་མ་གཏོགས་ ཁོང་གི་གོ་ལ་གྲོན་ཐངས་
དང་ བཟོ་བཟོ་ཐངས་ཚུ་ ཁོང་རའི་འགན་ཁུར་དང་ཁྱད་རིག་གི་ལཱ་གཡོག་དང་
འབྲེལ་བ་མེད་པ་ལས་ དེ་ཚུ་གསལ་སྟོན་འབད་ནི་མི་འོང་།

༢༠ ་ ཚུབ་སྟོན་འདོག་སི་སི་ཚུ་ ཨམ་སྲུ་ལཱ་ཕྱིང་བའི་ཚུབ་སྟོན་གྱི་ཁ་གསལ་ནང་ལཱ་
རང་བཞིན་གྱིས་བརྩམས་དགོཔ་སྟེ་མཐོང་མ་ཨིན། དེ་འབདམ་ད་ དེ་བརྩམ་
མའི་གནད་དོན་ཚུ་གིས་ གནས་ཚུལ་ལྷག་མི་ལཱ་ མོ་གི་སྐོར་ལས་ཉ་གོ་ནི་ལཱ་
ཕན་གོགས་མེན་པར་ ཉམས་རྒྱུད་ལཱ་གཞོན་པའི་གནས་ཚུལ་བྱིན་ཏེ་ ཉེང་
སྐལ་ཉེས་ཅན་སྟེ་བཟོ་བའི་ཁར་ སྤྲད་པ་རྒྱབ་བརྩམས་ལས་ ཨམ་སྲུ་འདི་
གིས་མི་སྟེའི་གངས་སུ་འཇུག་ནི་སྟེ་དཔའ་བཅམས་རུང་ མེམས་ཁམས་ལཱ་
གཞོན་པ་འདི་འབྱུང་མ་ཨིན།།

༢༡ ་ ཉེས་ཅན་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ཁྲིམས་དབྱེད་འབད་ཡོད་མི་དང་ གཞོན་པ་ལས་འགོ་
ཏེ་ རང་སོའི་མི་ཚེ་བསྐྱར་གསོ་འབད་ཚུ་གསལ་ཏེ་ཡོད་པའི་ ཨམ་སྲུ་ཚུ་གི་སྐོར་
ལས་ ལྷན་ཁུ་འབད་ནི་ཚུ་དོས་ལེན་འབད་དགོ།

ལེའུ་བཞི་པ།

ངེས་ཚིག་

ཨ་ལུ། འཛམ་གླིང་གླིང་ཚོགས་ཨ་ལུའི་ཐོབ་དབང་གི་ལྷན་འཛོམས་དང་འབྲེལ་ ཨ་ལུ་
 ཟེར་མི་འདི་ མི་ངོམ་སྐྱེས་ལོ་༡༥ མན་ཆད་འབད་མི་ལུ་གོམ་ཨིན། ཨིན་
 རུང་ རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་ཁྲིམས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཨ་ལུའི་ལོ་ཚད་ཚུ་བཟོམ་
 ཨིན། ལྷག་པར་དུ་ འབྲུག་གི་ཨ་ལུ་གཅེས་སྐྱོང་དང་ཉེན་སྐྱོབ་བཅའ་
 ཁྲིམས་༢༠༡༡ ཅན་མ་ལྟར་འབད་རུང་ སྐྱེས་ལོ་བཙུག་ཏེ་ལྷག་སྐྱུའི་མི་ངོ་
 ཅིག་ཨ་ལུ་སྤྲེ་བཟོམ་ཨིན།

དཀའ་ངལ་གྱི་གནས་སྤངས་ཐོག་ལུ་ཡོད་པའི་ཨ་ལུ་ཟེར་མི་འདི

༡༽ གཞིས་བཅགས་གྱི་གནས་ཁང་ ཁྲིམ་གང་རུང་ཅིག་མེད་པའི་ཁར་ བདེན་
 རུངས་ སྐྱེལ་བའི་འཚོ་བའི་ཆ་རྒྱུན་གྱི་ཐབས་ལམ་གང་ཡང་མེད་པ་དང་
 དབུལ་ཕོངས་ཨིན་མ་སྤྲེ་འཐོན་མི་འདི་ ཡང་ན།

༢༽ ཨ་ལོ་ལུ་གཅེས་སྐྱོང་འབབ་ནི་ ཡང་ན་ དམ་འཛིན་འབད་ནི་ལུ་ འོས་འབབ་
 མེད་པ་ཡང་ན་ ལྷོགས་གྲུབ་མེད་པའི་ཕམ་ ཡང་ན་འཚོ་འཛིན་ཅིག་ཡོད་མི།

༣༽ མ་རབས་ ཡང་ན་ ཆང་ཟེ་ སྤྱོད་ངན་གྱི་མི་ཚེ་སྐྱོང་བའི་མི་ངོ་གང་ཞིག་དང་
 འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་སྤྲེ་འཐོན་པ།

༤༽ མ་རབས་ ཡང་ན་ ཁྲིམས་འགལ་གྱི་ལཱ་གཡོག་དོན་ལུ་ བཀོལ་ཉེས་ ཡང་
 ཅན་ ལོག་པར་སྤྱོད་པ་ འབྲུང་སྤིང་པའི་རིགས།

ཅ ། འཕྲལ་འཕྲལ་སྒྲེ་རང་རྒྱུང་མི་ངོ་དང་ནང་མི་ ཡང་ན་ མི་སྒྲིའི་ལག་པ་ལས་
ཉམས་རྒྱུད་པོག་ཡོད་པའི་ཨ་ལོ།

དཀའ་ངལ་གནས་སྤངས་ནང་གི་ཨམ་སྤྱ། ལམ་སྟོན་འདི་གི་དོན་ལུ་ དཀའ་ངལ་གྱི་
གནས་སྤངས་ནང་གི་ཨམ་སྤྱ་ཟེར་མི་འདི་ གཤམ་གསལ་གནད་དོན་གང་རུང་བྱུང་
ཡོད་པའི་ ཨམ་སྤྱ་ལུ་གོ།

ཀ ། རྩལ་སྦྱོད་གང་རུང་བྱུང་ཡོད་པའི་ཉམས་རྒྱུད་པ།

ཁ ། མི་སྒྲེ་དང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱལ་སྦྱོར་གང་ཡང་མེད་པར་ ལོགས་སུ་སྒྲེ་བཏོན་ཏེ་
སྤང་མེད་བཞག་ཡོད་པ།

ག ། རྩལ་སྦྱོད་དང་བཅོན་གཡེམ་ཉམས་རྒྱུད་པ།

ང ། ལཱ་འབད་སའི་ས་ཁོངས་ནང་ སྤྱལ་སྦྱོང་དང་ཕོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉེ་རིང་ཕྱེ་བའི་
ཉམས་རྒྱུད་པ།

ཅ ། བཅོན་གཡེམ་ ཡང་ན་ སྤྱང་སྦྱོབ་འབད་ཡོད་པ་ ཡང་ན་ ལོགས་སྦྱོད་བྱུང་བའི་
ས་གོ་ལས་བྱོག་ཐལ་ཡོད་པ།

ཆ ། བད་གཞི་ ཨེཆ་ཨའི་མི/ཨའི་མི་ཐོབ་ཡོད་མི།

བན་བརྒྱུད་ཟེར་མི་འདི་ ཐུགས་སྦྱོའི་ལས་རིམ། ་ཤེས་ཡོན། གནས་སྤྱད། ཡང་ན་
གནས་རྒྱལ་གསར་ཤོག་དང་། ཏུས་དེབ། རྒྱུང་མཐོང་། རྒྱུང་འཕྲིན། སློག་
རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་བན་སྦྱོད་བྱེད་འབད་མི་ལུ་གོ།

ཕྱོགས་རིས་ཟེར་མི་འདི་ གངས་སུ་མ་བཅུགས་པར་བཞག་མི། དབྱེ་བ་ཕྱེ་མི་ ཡང་
ན་ མི་མང་གང་རུང་ལུ་ དེ་རའི་མཚན་རྟགས། རིགས་རུས། བྱ་མཆེད་མ་གི་
གནས་སྤངས། ལོ་ཚད། དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན། མི་ཁུངས་དང་ ཡང་ན་ གཉེན་
འབྲེལ་གནས་སྤངས་ ཡང་ན་ དེ་འདྲའི་གནས་སྤངས་ཕྱེ་མི་ལུ་གོ།

ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་ལུ་སྤང་མེད་ཟེར་མི་འདི་ བད་བརྒྱད་ནང་ལས་ མི་ངོམ་ཅིག་ལོག་སྡོད་
འབད་མི། མིའི་འདུ་ཤེས་མ་བརྩེ་མི་ ཡང་ན་ སྤང་ཚུང་སླེ་བཏོན་མི་ལུ་གོ།

ཕོ་མོའི་གསལ་སྟོན་ལོག་པ་ཟེར་མི་འདི་ ཁ་སྐད། བསམ་སྡོད་ ཡང་ན་ མི་ངོའི་
དམིགས་བསལ་གྱི་འགན་ཁག བྱ་སྡོད་ ཡང་ན་ འབད་གཞག་བཅའ་གཞག་
ཚུ་ ཕོ་མོའི་རྟགས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ མི་སྡེ་དང་ ཡང་ན་ མི་སྡེའི་ཡན་ལག་
གང་རུང་ཅིག་ནང་ བཀག་ནི་དང་བཅུགས་ནི་ཚུ་ལུ་གོ།

འཆལ་གཏམ་ཟེར་མི་འདི་ དོན་མིན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཕོ་མོ་གང་རུང་ཅིག་སོ་སོ་སླེ་འབྱེ་
ནི་ ཡང་ན་ ཕོ་དང་མོ་ལུ་འདྲ་མཉམ་སླེ་མ་བརྩེ་མི་ལུ་གོ།

རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྤྱོད་ཨ་ལཱ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་སྐོར་།

རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྤྱོད་ཨ་ལཱ་ལྷན་ཚོགས་འདི་ སྤྱི་ལོ་༢༠༠༧ ལུ་ དམིགས་བསལ་དུ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆིངས་ཡིག་ ཨམ་སྤྱོད་ལུ་ཉེ་རིང་ཕྱེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རིགས་རྩ་མེད་གཏང་ནི་དང་། ཨ་ལཱ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཆིངས་ཡིག་ཆ་འཛོག་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ འབྲུག་ཐབས་ལུ་གཞི་གཙུགས་སྤོམ་ཡོད། ལྷན་རྒྱུ་གཞུང་ཚོགས་ཀྱི་བཀོད་ཁབ་བཀའ་རྒྱ་དང་འབྲེལ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྤྱོད་ཨ་ལཱ་ལྷན་ཚོགས་འདི་གསོ་བའི་ལྷན་ཁག་གི་མངའ་འོག་ལུ་གཞི་གཙུགས་འབད་བུག་ ཨིན་རུང་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༥ ལས་ཚུར་ ཨམ་སྤྱོད་ཨ་ལཱ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ཡར་སེང་འགྲོམ་མི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འགན་འབྲི་ཡང་ཡར་སེང་འགྲོ་དོ་ཡོད་པ་ལས་ འབྲུག་གཞུང་གི་མངའ་འོག་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྤྱོད་ཨ་ལཱ་ལྷན་ཚོགས་འདི་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གཞུང་དང་། མི་སྡེ་ལས་ཚོགས། སྐྱེ་སྤྱི་ཚུ་ནང་ལས་འབྲུག་མི་ཚུ་ཡོད་པའི་ རང་སྐྱོང་ལས་སྡེ་ཅིག་སྡེ་ ལྷན་རྒྱུ་སྐོར་པོ་གཅིག་གི་འགོ་ཁྲིད་ཐོག་ལུ་ ལོ་རེ་ནང་ཐངས་གཉིས་རེ་འཛོག་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྤྱོད་ཨ་ལཱ་ལྷན་ཚོགས་ཡིག་ཚང་འདི་ མདོ་ཆེན་གྱིས་འགོ་ཁྲིད་ཐོག་ལུ་ སྤེ་ཚན་ཁག་གསུམ་། ཨམ་སྤྱིའི་སྤེ་ཚན། ཨ་ལཱ་ལྷན་ཚོགས། བདག་སྐྱོང་དང་དབུལ་འབྲེལ་སྤེ་ཚན། ། ཡོད། དེ་ཁར་ ཁྲིམས་ལྡན་ལས་ཚན་ཅིག་ཡོད་མི་འདི་གིས་ ལྷན་ཚོགས་ལུ་ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོད་མིའི་ཉེག་བཤད་ཚུ་ལྷ་རྟོག་འབད་དོ་ཡོད་པ་དང་ མཁོ་འདོད་ཡོད་པའི་ཁྲིམས་ལྡན་བསྐྱབ་སྐྱོན་ཚུ་ཡང་སྤུལ་ཕ་ཨིན།

འབྲུག་བད་བརྒྱད་གཞི་ཚོགས་ཀྱི་སྐོར་པ།

འབྲུག་བད་བརྒྱད་གཞི་ཚོགས་འདི་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ ལྷ ༡ པའི་ཚེས་ ༢༡ ལུ་ མི་དབང་
 མངའ་བདག་ཅེན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་ རྒྱལ་པོའི་བཀའ་བྲིམས་གནང་ཐོག་ལས་ མི་སྡེ་
 དང་། དཔལ་འབྱོར། སྲིད་ཚོགས་ཚུ་ནང་ ལྷོགས་གྲུབ་ཡོད་པའི་བད་བརྒྱད་ཚུ་ སྤྱིང་
 སྤྱི་བཟོ་ཞི་དང་མཐའ་སྤྱོད་ཐབས་ཞིའི་ནང་ གཤམ་ཆེ་བའི་འགན་འཁུལ་ཚུ་འབག་
 ཚུགས་པ་བཟོ་དགོས་ཨིན། མི་སྡེའི་བད་བརྒྱད་ཚུ་ཡང་ གཅིག་མཚུངས་སྡེ་སྤྱིང་སྤྱི་
 བཟོ་ཞིའི་འགན་ཁག་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་གིས་ དམངས་གཙོའི་གཞུང་གི་མཐའ་དོན་
 ལུ་ འགན་ཁག་འབག་ཚུགས་པ་བཟོ་མ་ཨིན།

གཞི་ཚོགས་འདི་གིས་ བད་བརྒྱད་ཚུ་ལུ་ སློབ་གཉེན་གྲོགས་རམ་དང་། གོམས་
 གཡོག་ སྤྱོད་བདེ་པ། བཀོད་བྱུང་འཛིན་སྤྱོད་། འགོ་བྱེད་པའི་ལྷོགས་གྲུབ་ཀྱི་སྤྱོད་
 བདེ་ཚུ་བྱིན་མ་ཨིན། དེ་ལས་ གསར་ཤོག་དང་། རྒྱང་མཐོང་། བད་བརྒྱད་པ་ལས་
 ཚོགས། གནས་ཚུལ་ལས་ཁང་ཚུ་ ཡུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་སྡེ་གནས་ཐབས་ལུ་ རྒྱབ་
 སྐྱོར་འབད་མ་ཨིན།



Media Guidelines for Reporting on Women and Children

**Adopted by the journalists of Bhutan
First Edition**

Foreword

Media, everywhere in the world is seen to play a very important role in relaying the right information and correct understanding on every issue that it covers. In Bhutan too, the media has been playing this very important role. People at large depend on media as the primary source of information, and the newsmakers too depend on the media to disseminate information.

Media in Bhutan has been growing, and with growth and development, there are many issues that demand reporting. While the Bhutanese media in general has been making efforts to ensure that people in Bhutan are being informed in the correct manner, there are challenges that remain. The challenge in ensuring that what is presented in the media is correct, accurate and sensitive to men, women, boys and girls. The challenge is also in ensuring that the existence, dignity and value of all individuals are respected in a Constitution based democracy.

Under such circumstances, the National Commission for Women and Children (NCWC) in partnership with the Bhutan Media Foundation has made this effort to provide this Guideline. We believe that with proper understanding and use of such a guideline, the quality and value of the reports in the media will be enhanced. The guidelines supplement the existing legal and policy framework for the media, women and children in Bhutan. It therefore is an attempt to simplify the existing environment for stronger implementation.

Eliminating stereotypes, covering positive stories about women and children, condemning violence against women and children are few impacts we can foresee through proper utilization of the guidelines. This will contribute meaningfully to the overall pursuit of Gross National Happiness.

The NCWC will continue this discourse and collaboration and provide all necessary cooperation and support to the media.



(Kunzang Lhamu)

Director

National Commission for Women and Children

Chapter 1

Rationale

Bhutan has ratified a number of international and regional treaties, including the Convention on the Elimination of all Forms of Discrimination Against Women (CEDAW) and Convention on the Rights of the Child (CRC), that address the rights of women and children. The Constitution of the Kingdom of Bhutan, via article 9 (17) and 9 (18), provides state protection to children and women from all forms of discrimination and exploitation. Further, the Child Care and Protection Act of Bhutan (CCPA) 2011, Child Adoption Act of Bhutan (CAA) 2012, the Domestic Violence Prevention Act of Bhutan (DVPA) 2013, and the Rules and Regulations for these Acts ensure the protection of rights of women and children.

The Constitution of the Kingdom of Bhutan guarantees freedom of expression, freedom of the press and other media, and access to information. These rights come with the responsibility to protect other rights, including the specific rights protecting women and children. Catering to the public's right to hear stories about and affecting women and children while respecting women's and children's rights to privacy and dignity is a delicate balancing act.

Code of Ethics for Journalists issued by the Bhutan InfoComm and Media Authority in 2006 and *Code of Ethics for Journalists* developed by the Journalists' Association of Bhutan in 2014 provide a basis for responsible reporting and charge media houses and journalists to pursue professional standards and uphold integrity. However, given the different dimensions of issues related to women and children, recent laws like the CCPA 2011, CAA 2012 and DVPA 2013 clearly define the roles and responsibilities of the media in relation to protection and promotion of the rights of women and children. This is mainly in recognition of the increasing number of issues related to women and children and the significant role that media play in protecting and promoting their rights. Section 27 of the CCPA states that, "The mass media shall assist in the promotion of child rights and responsibilities and prevention of offences committed by children through positive publication. Further, section 28-30 of the CCPA requires the media to maintain professional standards including privacy and confidentiality and take into consideration the best interest of the child while reporting on issues related to Children in Difficult Circumstances (CIDC) and Childre in Conflict with the Law (CICL). Similarly, section 45 &46 of the DVPA 2013 mandates the media to maintain professional standards and confidentiality while reporting on and covering cases of domestic violence. In

addition, the Act, through section 47, puts responsibility on the media to assist in the prevention of domestic violence through awareness and positive publication.

The Bhutanese media increasingly report on critical issues related to the government, corruption, politics and society, however one often sees biases, misreporting and insensitive reporting in newspapers and on television when it concerns issues related to women and children. Many a time, the blame on such unprofessional reporting is shifted to limited time, budgetary constraints and lack of access to information. However, a major cause of such biases and insensitive reporting is the absence of professional guidelines within the media houses. Further, the agencies working for the protection and promotion of the rights of women and children in the country have so far not worked in close collaboration with the media to provide professional guidelines.

Media coverage on matters relating to women and children are known to have long-term consequences on their overall development (physical, mental, psychological, emotional, moral, social, economic etc.), life and dignity. Therefore, insensitive reporting on them will entail real risk of women and children facing harm, stigma, disqualification, and retribution. The privacy, dignity, physical and emotional development of women and children are crucial and they need to be preserved

and protected while reporting and publishing or broadcasting of news and programmes. However, numerous cases reveal a failure to portray these issues fairly and accurately, and few initiatives have been taken to develop ethical standards and avoid unfair and outdated stereotypes. Therefore, it is important to enable the media and journalists to portray their cases in a manner that will advocate for interventions and increase awareness and understanding by causing minimal negative impact on the parties concerned.

This guideline is developed to mitigate sensationalism and stereotyping in reporting, and to help journalists deal with issues related to women and children with sensitivity, accuracy and fairness. Fair gender portrayal is an issue that merits priority if the media hopes to fully reflect the role women play in society. This timely guideline will supplement the state's role and responsibility and strengthen the existing codes of ethics in promoting and protecting the rights of women and children in Bhutan.

Purpose/Objectives

The objectives of this guideline are to:

- Set minimum parameters of responsibility for all forms of media in relation to reporting/broadcasting/publication of

news/programmes/documentaries etc. on and for women and children.

- Provide practical guidance for ethical reporting when confronted with ethical dilemmas of complex and diverse nature.
- Strengthen the role of the media as an important tool to enhance awareness on issues related to the rights of women and children by causing minimal harm to the parties concerned.
- Sensitize journalists and newsmakers (MPs, political parties, RGoB and civil society) on issues related to women and children.
- Help increase the number of positive articles and stories in the media on women and children.
- Strengthen implementation of the existing legal and policy framework.

Scope and Application

This guideline is a framework to inform the conduct and practice of all media practitioners, media owners, publishers and media houses in Bhutan when covering issues related to women and children.

Chapter 2

Guidelines on Reporting on Children

- (i) The media and journalists shall, under any circumstance, consider the best interest of the child in all their reporting and programming.
- (ii) The media shall aim to be proactive and put children's issues on the agenda, and not limit itself to only covering current news and factual reporting.
- (iii) The media shall not disclose information about a child's private life and health unless there is an overriding public interest.
- (iv) The media shall not identify, directly or by association, children involved in a crime or a legal proceeding.
- (v) The media shall be careful about identifying parents, siblings and family members of an abused child as their identification may make it easy to identify the child.
- (vi) Journalists shall not assume the role of parents, guardians or tutors while reporting. They shall not interview or photograph a child in the absence of, or without the consent of, a parent or guardian who is responsible for the child.

- (vii) The media shall report with sensitivity the cases of children in difficult circumstances and children in conflict with the law.
- (viii) The media shall, before publishing or broadcasting any information related to children, carefully identify and take into account official information/press releases in question.
- (ix) Journalists and editors shall be cautious about reporting on issues that seek to promote individuals, state agencies, companies or businesses through children and their issues.
- (x) The media shall avoid publishing or broadcasting stereotypical information and try to present children in a positive – not a problematic – context.
- (xi) Every child has a view that needs to be respected. The media shall provide children opportunities to express their opinion on any issue, not least issues concerning themselves.
- (xii) The media shall ensure that information about a child is not presented in an insulting or degrading manner.
- (xiii) The media shall use its own leverage and influence to raise awareness on children's issues and encourage

relevant government agencies, private companies and Non-Governmental Organizations (NGOs) to address the issues.

- (xiv) The media shall report child abuse in the correct context. For example, rather than using demeaning labels such as child prostitutes, children should be regarded as victims because, by law, they are incapable of giving consent to sexual liaisons.

Chapter 3

Guidelines on Reporting on Women

a) Women as source of news and information:

1. While reporting, always consider women as source of information and/or opinion. It is not only important to ensure that women's voices are heard on a wide range of topics, but also to recognize that women can be an invaluable resource to gain a holistic understanding on any subject. Stories incorporating different experiences and perspectives are invariably more inclusive, useful and likely to stand out. Make efforts to seek them out.
2. Women are not a homogeneous group. Speak to women from different social classes, ethnicities, political affiliation etc. They will add depth and interest to the story.
3. Seek out the opinions of both female and male leaders on topics that impact women, considering that male leaders also hold the responsibility of deciding and legislating on women's issues.
4. Prepare a diverse contact list of resource persons or consultants. There is an evident journalistic bias towards men as providers of expert opinion. Female interviewees

can provide valuable knowledge and information on issues of greater concern to women. Build trust to find the women's voices.

b) Women as subject of news and information:

5. **Accurate language:** Frame violence using accurate language. For example, rape is never sex nor is it a volatile 'relationship'. It is a violent crime with judicial consequences. Violence against women, including sexual violence, has been defined not only as a human rights abuse but also as a crime against humanity. Be aware of the legal framework of the crime and use appropriate terminology to challenge myths and minimize violence.

6. **Privacy and respect issues:** Many survivors may feel shame or guilt, or be distressed by the retelling of events. Identify yourself clearly as a journalist and explain the content of the story. It is important to build trust. Be cautious about naming. The survivor's right to security and privacy is non-negotiable and unquestionable. Journalist shall always avoid using real names, personal information and/or images that could lead to identification. Where an individual cannot be named, use a pseudonym or initials. Be mindful that a

victim has the right to refuse to answer a question and that she may bring someone to support her. If possible, the interviewer should be a female. For example, some survivors of sexual violence remember things in a disjointed way, or may not remember certain events if too severe for them to cope. If you have offered anonymity, respect it, and think about obscuring identifiable elements, such as job or location.

7. **Safety concerns:** In some cases, speaking to a journalist can further endanger a woman's life. Recognize that you may be putting someone in further danger by reporting on her. Be aware of and thoughtful about the socio-cultural context of a particular community when choosing the time and location of an interview. Local women's organizations, NGOs working in the area, and local press organizations can provide information on the context and dangers posed by "going public". Further, be aware that violence can have a wider impact on family members, communities and witnesses.

c) Telling the Story:

8. Look for what is hidden or not overtly visible. Provide a context for information.

9. Tell the whole story, but do not be gratuitous: Do not glorify the gory details.
10. Make the perpetrator visible: Too often the perpetrator is absent or relatively invisible. For example, the mainstream media refers to rapists or attackers as “monsters” or “maniacs”, which suggests that they are different from other men, which is untrue. Another area where the perpetrator is often excused, or the attack minimized, is in cases of domestic abuse.
11. Provide sex-disaggregated official statistics or data from NGOs. Seek qualitative and quantitative data, further disaggregated by economic status and social class.
12. Instead of providing only bare statistics, tell stories that will raise awareness about a topic and its effects on women’s lives.
13. Do your research: Misinformation is perpetuated through poor research. For example, the western media often focuses on “stranger danger”, when in fact most sexual violence (outside of war) is often perpetrated by persons known to the survivor, or treating domestic violence as an isolated event. Challenge these myths by doing research to give the story a factual base and

context necessary in order to educate the audience on the reality.

14. Do not contribute to sexist views: Do not suggest, in any way, that the survivor was to blame, or give advice that curtails a woman's activities, dress or behavior. When describing a woman or girl, be careful of characterization; avoid stereotyping or victimizing her. Avoid the use of dramatic language, such as "defenseless", "lured" and "subjected to a fate worse than death", as these pander to stereotypes about women as, for instance, gullible. Eliminate qualifying adjectives or words with stereotypical connotations such as bipolar, hysterical, crazy, witch, hag, iron lady, soft, strong, and butch, among others.
15. Make reference to local, regional and international legal frameworks aimed at protecting women and their application in different cases. Examples are the Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women and Domestic Violence Prevention Act.
16. Whenever possible, provide information on available services for the survivors. Provide details on places or

hotlines where the public can receive information about the topics addressed.

d) Women as victim/survivor:

17. “Survivor” or “victim”? Use of the word “victim” presumes knowledge of the impact of the survived trauma, and presupposes that the woman is, and was, powerless. The word itself removes the possibilities that a woman can resist, not accept that violence is normal and expected, seek help and survive. The use of the word “survivor” supports life after the attack, does not define her by that one event in her life, and helps to highlight the woman’s agency to take control, and make choices about her future.
18. Never present a woman based on her family or civil status since this delegitimizes her role as a citizen and as an independent participant of her society beyond her family roles.
19. The images of women in public offices should reflect their public activities and respect their role, steering clear of revealing unrelated matters such as their dress style, wardrobe, makeup and other details that have nothing to do with their responsibilities or professional performance.

20. It may seem natural to incorporate lurid details of violence against women. Rather than help readers understand the crime, such information tends to rebound upon the survivors, generating greater victimization and stigma, not to mention psychological repercussions, when the women seek to reintegrate themselves into society.
21. Consider reporting on successes such as successful prosecution of abusers, women who were successful in recovering and rebuilding their lives

Chapter 4

Definition

Child: The UN Convention on the Rights of the Child defines a child as a person below the age of 18, unless the laws of a particular country set the legal age for adulthood younger. Further, the CCPA 2011 states that, “any person below the age of 18 years shall be treated as a child”

Child in Difficult Circumstances (CIDC): The CCPA 2011 defines children in difficult circumstances as a child who:

- a) Is found without having any home or settled place of abode and without any ostensible means of subsistence and is a destitute;
- b) Has a parent or guardian who is unfit or incapacitated to take care or exercise control over a child
- c) Is found to associate with any person who leads an immoral, drunken or depraved life;
- d) Is being or likely to be abused or exploited for immoral or illegal purposes; or
- e) Is a frequent victim at the hands of individuals, families or the community.

Woman in Difficult Circumstances (WIDC): For the purpose of this guideline Woman in Difficult Circumstances is a woman who is:

- a) A victim of any form of violence;
- b) Deserted, neglected without any social and economic support;
- c) Victim of abuse, rape;
- d) Victim of harassment and gender-based discrimination at the workplace;
- e) Trafficked / rescued or runaway from places where she faces exploitation; or
- f) Affected by HIV/AIDS

Media: Refers to communication channels through which news, entertainment, education, data, or promotional messages are disseminated such as newspapers, magazines, TV, radio, and the Internet.

Discrimination : Refers to any act, omission, distinction, exclusion or any differential treatment which disadvantages or compromises any person either directly or indirectly based on sex, race, pregnancy, sexual orientation, age, disability, nationality, and/or marital status or other analogous ground.

Gender stereotyping: Means media that portrays a person of a certain gender in a manner that exploits, objectifies or demeans.

Negative gender portrayal: Refers to language, attitudes or representations (either explicit or implied) which tend to associate particular roles, modes of behaviour or characteristics to people on the basis of gender in a manner that restricts and entrenches the role of persons of such gender in society or sections of society.

Sexist language: Is language that unnecessarily excludes one sex or gives unequal treatment to women and men.

About the National Commission for Women and Children (NCWC)

The NCWC was established in 2004 mainly to fulfill the obligations of the Royal Government of Bhutan (RGoB) towards the Convention on Elimination of All Forms of Discrimination Against Women (CEDAW) and Convention on Rights of Child (CRC). The NCWC was established as part of the Ministry of Health through an Executive Order from the Cabinet, which also outlines its mandate. In 2008, given the rising number of issues and the NCWC's increasing responsibilities, it was upgraded as a fully autonomous agency under the Royal Government. Commission governs the NCWC with representatives from relevant government, Non-government and private sectors; they meet twice a year under the leadership of a cabinet Minister who serves as the Chairperson. The NCWC Secretariat is headed by the Director, under whom, three main divisions, the Women Division, Children Division and Administrative and Finance Division function. There is a Legal Unit, which takes care of the cases that are reported to the NCWC and for providing legal guidance and general support if required.

About Bhutan Media Foundation

The Bhutan Media Foundation was established through a Royal Charter issued by His Majesty the King on 21st February, 2010, to foster the growth of a strong, responsible media capable of playing an important role in the social, economic and political growth of the nation. It is mandated to support the wholesome development of mass media so that it can carry out its roles and responsibilities in the interest of the democracy.

The Foundation provides support to the media in enhancing skills through scholarships, internships and training, strengthening media executive management and leadership skills. It also supports the sustainability and growth of newspapers and broadcast stations, journalists associations and press clubs.