



དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ།



ichcap

United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

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



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ལུ་རྒྱུ་སྒྲོལ་ལྟེ་གཞི།  
BHUTAN NATIONAL  
COMMISSION FOR UNESCO



འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ལུ་རྒྱུ་སྒྲོལ་ལྟེ་གཞི།



# ཕོ་མོ་དང་དངོས་མེད་ ལམ་སྲོལ།



© Umemura Yutaka



© Said Azadi



© Fumiko Ohinata

## བོ་མོ་འི་དོ་རྒྱལ་གས།

བོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་བརྒྱུ་མཐོང་། འགྲོ་ལགས་དང་སྤྲིག་ཁྲིམས་  
 ཚུ་མི་སྲིད་དང་གཡུས་སྒོ། དེ་ལས་སྤྲི་ཚོགས་ཚོ་གི་ནང་ལ་མ་  
 འདྲམ་སྤྲི་ཡོད་པ་ཡིན། དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་འདྲ་མིན་སོ་སོ་གིས་  
 གཡུས་སྤྲི་ནང་གི་བོ་མོ་འི་སྲིད་ནང་འཁོད་ལུ་མཉམ་འབྲེལ།  
 འགན་ཁར་ལ་སོགས་པའི་ལགས་སྲོལ་གྱི་ཤེས་བྱ་སྲེལ་ན་སྲོལ་  
 རྒྱན་གྱི་རྣམ་འགྲུར་སྤྲི་ཚོགས་ཚང་སྤྲི་ཡོད་པ་ཡིན། ག་དེ་སྤྲི་ཡིན་  
 ན་ཟེར་བ་ཅིན་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གྱི་ནང་ལ་བོ་མོ་འི་འགན་ཁྲི་  
 དང་དོ་རྒྱལ་གས། དེ་ལས་སྲོལ་རྒྱན་ཚུ་སྲེལ་ཉེ་བྱིན་ནི་དེ་དམིགས་  
 བསལ་ཐོབ་དབང་ཚད་སྤྲི་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ལས་དངོས་མེད་ལམ་  
 སྲོལ་དང་བོ་མོ་འི་དོ་རྒྱལ་གསེས་སོ་སོ་ལ་སྤྲི་ཚོགས་པ་ལུ་ཁག་  
 ཡིན།



© UNESCO / Danson Siminyu



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

རང་ལགས་གྱི་བཞེས་སྤྲི་སྤྲི་ལམ་ཚུ་མི་སྲིད་སྤྲི་ཚོགས་  
 མང་ཤོས་ཅིག་གི་ནང་ལ་ཨམ་སྤྲི་ཚོ་གིས་འགན་ཁར་  
 འབག་དོ་ཡོད་པ་མཚན་གསལ་ཅན་ཡིན། དེ་བཟམ་མའི་  
 ལགས་སྲོལ་ལ་སྤྲི་དཔ་ད་ཨེ་དང་བམོ་ཚུ་ལ་བརྟེན་པའི་  
 མི་སྲིད་མཉམ་འབྲེལ་ཡོད་ཚུ་ལ་ཡང་ཨེ་ལོ་སྤྲི་དུས་རྒྱན་  
 གྱི་ཁྲིམ་ལ་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ལ་བམོ་ཚུ་གིས་ཨེ་  
 ལ་ཚུ་གིས་འབད་ནི་དང་ཨེ་ལུ་འབད་ས་ལ་དབྱེ་བལྟ་  
 རྒྱལ་ཡོད་པ་མཚན་ལྷུ་བ་སྤྲི་ཡང་འབད་མ་ཡིན། དེ་ལས་རིམ་  
 པ་བཞེན་དུ་བམོ་ཚུ་གིས་དེ་བཟམ་གྱི་ལ་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་  
 རང་འབད་བའི་བསྐྱེད་ལས་ཉམས་སྲིད་དང་ཡོན་ཏན་ཐོབ་  
 ཞེན་མལས་ཨམ་སྤྲི་ཚུ་གི་དོ་རྒྱལ་གསེས་མཚན་གསལ་བྱུང་ས་  
 ཡིན།



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

ཨོ་མཉེ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ བེ་དོ་ཡན་ གཡམ་ཚེན་ཚོ་གི་ནང་ རྩེ་མོང་ཚོ་ཡང་གཡམ་སྲིའི་ལམ་ལགས་སྲོལ་དང་ དུས་སྟོན་ཚོ་ལུ་ གོ་མས་གཤེས་ཚུད་དེ་འདུག། རྩེ་མོང་འཚོ་སྲོང་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་རྒྱལ་ཚོ་གི་ནང་ལ་ པོ་རྩེ་དང་ཨོམ་སྤུ་ཚོ་གི་འགན་ཁར་སོ་སོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལག་ཚམ་དང་མཐུན་ རྩེ་རྒྱུ་ཡང་མ་འདྲུ་ཡོད་པ་ཨོན། ཨོམ་སྤུ་ཚོ་གིས་ གྲོན་ཚམ་བཟོ་སྐྱེན་གྱི་རིགས་ཚོ་བཟོ་མ་ཨོན་དང་ པོ་རྩེ་མང་ཤོས་ཀྱིས་ཤིང་སྤྲེད་བརྗོད་ཉི་དང་ སྲོལ་བརྗོད་ཉི་ ལག་རྒྱལ་ལ་བརྗོད་ཤུགས་བསྐྱེད་དོ་ཡོད་པ་ཨོན། དེ་བཟམ་སྲི་ པོ་མོའི་ལ་སྤོ་སོ་སོ་སྲི་ཡོད་ཚེ་ཡང་ ཀེ་རེ་ཤིལ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱུ་སྲི་ཀོ་ རོ་གོ་རེ་ གི་ གཡམ་སྤོ་ནང་ལ་ཡང་ འོང་རའི་ལགས་སྲོལ་ལྟར་ ཤིང་ཚས་ཀྱིས་བཟོ་བའི་ཨོ་ལའི་རྩེད་མོའི་རིགས་ བཟོ་སྐྱེན་འབད་བའི་སྐབས་ལ་ ཤེས་རྟོགས་བྱུང་མ་ ཨོན་མི་འདི་ འོང་གི་འདས་པའི་པ་མེས་ཚོ་ལས་ རིམ་པར་བརྒྱུད་པའི་རིག་རྒྱལ་ཚོ་ ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོད་པ་ཨོན། པོ་རྩེ་ཚོ་གིས་ ཅང་མ་ཤིང་དང་སི་སི་ཤིང་ ། དེ་ལས་སྤུ་ལམ་ཤིང་དང་འདྲ་བའི་ཤིང་རིགས་དང་ ལུམ་ཨོམ་ གི་ཤིང་རིགས་ཚོ་བསྐྱེད་སྐྱབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ རྐྱུ་ལ། སྤུ་ལམ་སྲི་བཏོག་ ཡང་ཅིན་ དུམ་སྲི་ བཏོག་སྲི་ ཨོ་ལའི་རྩེད་མོའི་རིགས་ཚོ་ བཟོ་སྐྱེན་འབད་མ་ཨོན་མ་ད་ ཨོམ་སྤུ་ཚོ་གིས་རྩེད་མོའི་རིགས་ཚོ་གི་ འོང་རའི་རིག་པ་གིས་ མི་ཏོག་ལ་སོགས་པའི་ རིས་མོ་བྱི་སྲི་ ཚོན་སྐྱོན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛོས་ལ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ བཟོ་རིགས་ཀྱི་འཐོན་བསྐྱེད་ཚུ་བཏོན་མ་ཨོན་མས།

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གྱི་བྱེ་བྲག་གཅིག་ལུ་ཡང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ ཉི་དང་ གོ་སྐབས་ཐོབ་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ པོ་དང་མོའི་ལ་འགན་སོ་སོ་ ཡོད་པ་ཐག་ཚད་ཚུགས། དེ་བཞུག་པ་ཅིན་ རང་ལགས་ཀྱི་བཟོ་རིག་ ལག་རྒྱལ་ནང་ལུ་ པོ་མོའི་འགན་ཁར་སོ་སོ་འབག་དོ་ཡོད་པ་དང་ དེ་ གཉིས་ བན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བན་གྲོགས་ཡང་འབད་མ་ ཨོན།

མི་སྲིའི་ལམ་སྲོལ་དང་དུས་སྟོན་བརྗོད་སྐྱེད་སྤུ་ རྩེ་སྤུ་གར་ཞབས་བོ་ཚོ་ རྩེ་གསུམ་ཅིག་ལས་བསྐྱེད་བཅིན་ པོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཚད་འདྲ་ མཉམ་མེད་པ་དང་ འགན་ཁར་ལ་སོགས་པ། གཞན་ཡང་ མི་སྲིའི་ཚོ་ གྲུང་དང་འབྲེལ་བའི་ ཉན་འཁོད་རྩེ་གསུམ་རིས་བྱེད་དང་ དཀའ་འཕལ་ལ་ སོགས་པའི་གནད་དོན་སྐྱོན་ཚོགས་ཚོ་ཡང་ གསལ་སྟོན་འབད་མ་ཨོན། སྤུ་སྲོལ་གྱི་དུས་སྟོན་དང་དགའ་སྟོན་མང་ཤོས་ཅིག་གི་ནང་ལུ་ དཔེར་ ན་ པོ་མོའི་འགན་ཁར་བརྗོད་སོར་འབད་སྲོལ་དང་ གཤེས་སྟོན་ཚོ་ཡང་ ཅོག་འཐད་པ་སྲི་ སྟོན་སྲོལ་ཡོད་པ་བཞེད་དུ་ མི་སྲིའི་ཚོགས་ འོང་ཚུ་ལུ་ ཉམས་ཚུང་ཚོད་དོ་ཡོད་པའི་ པོ་མོའི་འགན་ཁར་དང་འཐུལ་འཐུལ་ རྐྱུ་ལས་ པོ་མོའི་བྱ་སྟོན་སྐྱོན་ཚོགས་ཚོ་ཡང་ གསལ་སྟོན་འབད་ཉིའི་གོ་ རྐྱུ་ལས་བྱིན་དོ་ཡོད་པ་ཨོན།

### པོ་མོའི་ལ་འགན་དང་འབྲེལ་བ་ལུ་འགྲུར་བ།

འབྲོ་བ་མི་མང་ཤོས་ཀྱིས་ ཨོ་ལུ་ཚུད་ཀུ་སྲི་སྟོན་པའི་སྐབས་ལས་རང་ པོ་མོའི་འགན་ཁར་ཚུ་མི་སྲིའི་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་རང་བཞིན་གྱིས་ སྤངས་བའི་ཕྱོག་ཨོན་མ་ཚད་ དོན་ཚུ་ཡང་ཉ་གོ་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་ཨོན་ རང་ པོ་མོའི་འགན་ཁར་ཚོ་ འགྲུར་བ་མེད་པ་སྲི་གནས་མི་ཚུགས། དཔེར་ན་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་བཟམ་སྲི་ པོ་མོའི་འགན་ཁར་གྱི་རྩུམ་ འགྲུར་ཚོ་ཡང་ དུས་རིམ་སྤུ་གྱི་འགོས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྤུ་ཏེ་འགྲོ་དོ་ བཟམ་ཨོན། ལམ་ལགས་སྲོལ་ལ་ལ་ཅིག་གི་ནང་ལུ་ དང་པ་གི་ རྐྱུ་ལས་ལ་པོ་མོ་གང་རང་གཅིག་གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་མི་ སྲོལ་ལུ་ཚུ་ དུས་ཚོད་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དཔེས་ནངས་ པའི་མི་སྲིའི་གི་ནང་ལུ་ པོ་མོ་གང་རང་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་བཟོ་ ཡོད་པ་དང་ དེ་བཞིན་དུ་ པོ་མོའི་འགན་ཁར་དང་སྟོན་ལམ་ཚོ་གི་ གནད་ དོན་ཚུ་གི་ནང་ལུ་ཡང་ མི་སྲིའི་ནང་འཁོད་བའི་སྤྱི་གཞི་བཟོ་དོ་ཡོད་པ་ཨོན།

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་དེ་གིས་ གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་པོ་མོའི་ འགྲུར་བ་དང་ སྤྱི་གཞི་གཞི་སྟོན་ལམ། དེ་ལས་ བརྗོད་མཐོང་བསྐྱེད་ཉི་ཚུ་ མ་འོངས་ན་གཞིན་ཚུ་ལུ་བཤད་དེ་བྱིན་ཉི་དང་ ལགས་སྲོལ་གསལ་ གཏོད་འབད་ཉི་ལུ་ གཡམ་ཅན་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཅིག་ཨོན་མ་ལས་ ཉམས་ ཉེན་ཡོད་པའི་ལམ་སྲོལ་ལ་ མི་ཉམས་མེད་ཐབས་ལམ་སྟོན་དོ་བཟམ་ ཨོན་མ་ལས་ ལམ་སྲོལ་ལུ་འགྲུར་བ་འོང་ཉིའི་དོན་ལུ་ ཐབས་རིག་སྟོན་ ཉི་ལུ་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་དགོ། ཡང་ཅིན་ པོ་མོའི་གོ་སྐབས་འདྲ་



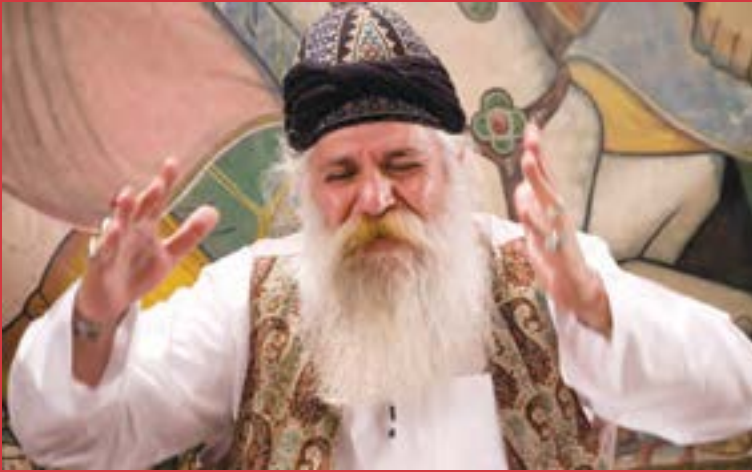
© Umemura Yutaka

མེཏ་རྒྱུ་ རྒྱལ་ལབ་གྱི་ ཚལ་མཉམ་ ཚོས་ལགས་གྱི་རིམ་གྱི་སྐབས་ལ་  
 སོ་རྒྱུ་ཚ་གིས་ཞབས་སྲོ་འཐོན་སྲིལ་ཡོད་རུང་ ད་རེས་ནངས་པ་ ལམ་  
 སུ་ཚུ་གིས་ལྷ་རྒྱལ་ཞུ་ཞིན་ལས་ སོ་རྒྱུ་གི་འགན་ཁུར་ གྱུན་ཚབ། དེ་  
 ལས་ བྱ་བ་སྤྲོད་ལམ་ཚུ་ཡང་ལམ་སུ་ཚུ་གིས་འབག་སྤྱོད་ཡོད་པ་ལས་  
 བན་ཚུན་བརྗེ་སོར་སོར་སྤྱོད་ཡོད། དེ་བཟུམ་སྟེ་ ཀ་བ་ཀི་ ཟེར་མི་འདི་ ཇ་  
 བན་རྒྱལ་ལབ་གྱི་ རང་ལགས་གྱི་འཁྲབ་སྟོན་གྱི་སྟེ་ལས་ཅིག་ཡིན་མི་  
 ལས་ དེ་གི་སྐབས་ལ་ ཁབ་རྩེད་པ་སོ་རྒྱུ་གིས་ ལམ་སུ་གི་འགན་ཁུར་  
 འབག་ནི་ལུ་ཉམས་སྲོལ་ཅན་ལ་ ཨོ་ན་ག་ཏ་ ཟེར་སྐབ་ཡིན། དེ་ནང་ལུ་  
 ཁབ་རྩེད་པ་གལ་ཅན་གཉིས་ཡོད་པ་མི་ལས་ རྒྱལ་པའི་རྒྱལ་འགྲུར་དང་  
 ལྷན་མི་ལུ་ ཨ་ར་གོ་ཏོ་དང་ རྒྱལ་འགྲུར་འཇམ་ས་སྟོན་མི་ལ་ མ་གོ་ཏོ་  
 ཟེར་སྐབ་ཡིན། འཁྲབ་རྩེད་པའི་འགན་ཁུར་དང་ འོང་ཚ་གི་སོ་མེའི་རོ་  
 རྟགས་གསལ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་སྟོན་ནི་འདི་ རྒྱ་ཚོད་མ་ཚགས་པ་ཅིག་ཡིན་མི་  
 དང་ ཅིག་འབདན་ སོ་མེའི་འགན་ཁུར་ལས་ལྷག་སྟེ་ སོ་མེ་ཟུང་འབྲེལ་  
 སྟེ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འདྲི་བཀོད་འབད་བའི་ལམ་ལགས་ལས་  
 ཉ་གོ་མ་ཡིན། ཀ་བ་ཀི་འོ་འཁྲབ་སྟོན་འདི་གིས་ འབྲུང་བསམ་དང་  
 རང་གི་མཉམ་བསམ་དང་འབྲེལ་བའི་ སྲུང་དོར་གྱི་གནས་ཚུ་ལས་རྒྱབ་  
 འགལ་འགྲོ་བའི་ བསྐྱེད་སྟོན་གྱིན་ལས་ ད་རེས་ནངས་པ་ ཇ་པན་གྱི་  
 རྒྱལ་ལབ་ནང་ལུ་ རང་ལགས་གྱི་འཁྲབ་སྟོན་ཚུ་གི་གྲས་ལས་ ཀ་བ་ཀི་  
 འདི་ ཡོངས་གྲགས་ཅན་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་ཡོད།



© Umemura Yutaka





ཨི་རན་ གྲི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་སྲིད་གནས་རིམ་གྱི་ནང་ལ་  
ལུགས་སྲོལ་རྩིང་མ་ཅིག་དང་ གལ་གནད་ཅན་ཅིག་ཨིན་མི་  
རྣམས་ལེ་ ཟེར་བའི་ལའབ་སྲུང་བཏང་ནིའི་ལུགས་སྲོལ་ནང་  
ལ་ བོ་མོའི་འགན་ཁར་གྲུར་བ་སོང་སྟེ་ཡོད། དེའི་ནངས་པ་  
ཨམ་སུ་མོ་རྩེད་གིས་ མི་དམངས་གི་སྲུག་ལ་ཐོན་ཏེ་ རྣམས་  
ལེ་ གཏང་སྲོལ་དར་ཡོད་མི་འདི་ ཨི་རན་གྲི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལ་  
སྲོན་མ་མེད་པའི་ལམ་སྲོལ་ཅིག་ཨིན་མས། ཨིན་རང་ དེའི་  
ལམས་ཅིག་ལས་ རྣམས་ལ་ཚུ་ གཏང་རྒྱུ། མི་རིགས་ཀྱི་  
དཔལ་ལྷན། དེ་ལས་ ཨི་རན་གྲི་རྒྱལ་ཁབ་ལུགས་སྲོལ་  
ཚུ་ལ་ གཙོ་ཅན་ཅིག་སློ་ཚུ་བཞག་དེ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་གིས་  
ཨམ་སུ་རྩེད་ལ་གོ་སྐབས་བྱིན་མི་དེ་གིས་ མི་སྲིད་གནས་རིམ་  
ནང་ལ་ བྱེད་དུ་འཕགས་པ་ཅིག་ཨིན་མས།

**བོ་མོའི་གོ་དོན་མ་འདུལ་ཡོད་ཚུལ།**

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་འདི་ མི་སྲིད་སློ་ཚུགས་སོ་སོའི་ནང་ལ་ མ་  
འདུལ་སློ་འོང་དོ་བཟམ་སློ་ བོ་མོའི་འགན་ཁར་གྲི་གོ་ལུགས་ཚུ་  
ཡང་ འདྲ་མཉམ་སློ་མ་འདུལ་འོང་མ་ཨིན་མ་ལས་ འཛེམ་སློ་རྒྱལ་  
སློ་གིས་བོ་མོའི་གོ་བ་ལེན་དོ་བཟམ་སློ་ གོ་བ་གཅིག་ལ་འགྲོ་མི་  
བཏུབ། དེ་མ་ཚད་ བོ་མོའི་འགན་ཁར་དང་བརྩི་མཐོང་ཚུ་ མི་སྲིད་  
ལའི་གནས་སྐབས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ་ཨིན། བྱང་  
ཕྱོགས་ཨམ་མི་རི་ཀའི་ལུང་ཕྱོགས་ཀྱི་ མི་རིགས་སློ་ཚུ་ལ་ལ་ཅིག་  
གིས་ བོ་མོའི་རྣམ་གཞག་དབྱེ་ཚུ་ལ་ སླུ་ལག་བདུན་དེ་ཅིག་རོས་  
འཛེན་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ནང་ལ་ བོ་མོ་མོ་མེན་ནམ་མ་ཉིང་གི་མི་  
རིགས་དང་ ལྷ་ཚགས་པའི་མི་རིགས་ཚུ་ཡང་ཚུད་པ་ཨིན་མས།

དེ་བཟམ་སློ་ ཡོང་བ་དང་ཨི་ཤི་ཡའི་ལུང་ཕྱོགས་ཀྱི་ སློ་ཚུགས་ལ་ལ་  
ཅིག་གི་ནང་ལ་ མི་རིགས་དབྱེ་བ་གསལ་དང་དེ་ལས་ལྷག་སྟེ་ཡང་  
རོས་འཛེན་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་རང་ མང་ཤོས་ཅིག་ ལོ་ཚད་དང་བོ་  
མོའི་རོ་རྒྱགས་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་སློ་མ་ཡོད་པ་སློ་ཨིན་མས། དབྱེ་  
འབད་བཅིན་ ཨུ་ལའི་བྱ་སློད་དང་འབྲེལ་བའི་ འགོ་ལུགས་དང་རི་  
འོད་ཚུ་དང་ མི་སློ་ཚུ་གི་བྱ་སློད་ཚུ་སོ་སོ་སློ་ཡོད་པ་ཨིན། མི་སྲིད་  
ནང་ལ་ བོ་མོའི་འགན་ཁར་དང་བརྩི་མཐོང་ཚུ་ སྲོལ་བཏོད་ཡོད་པ་  
བཞིན་དུ་ དེ་གི་འགྲུར་བ་ཡང་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་དང་ དེའི་ལག་  
ལེན་སློ་ཚུགས་ཚུ་གི་ནང་ལ་ གོ་མས་གཤིས་ཚུ་དབུགས་ཨིན།



### ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ཤ།

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གྱིས་གཡུས་སྐྱེའི་ཕོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་  
 ཕྱོགས་རིས་དང་ཉེ་རིང་ཕྱེ་ནི་ཚུ་བཀག་ནིའི་དོན་ལ་དང་ ཕོ་མོ་འདྲ་  
 མཉམ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལ་གོ་སྐབས་བཟོ་དེ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ཕོ་མོའི་  
 འབྲེལ་བ་ཚུ་ཡང་དུས་རྒྱུན་དུ་གསར་སྐྱར་སོང་སྟེ་ཡོད། ཕོ་མོ་འདྲ་  
 མཉམ་དང་ཉེ་རིང་ཕྱེ་བར་གནས་ནི་འདྲི་ འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་དབང་  
 གི་གཞི་རྒྱ་ཅིག་དང་ རྒྱ་ཅན་ཅིག་ཡང་ཞེ་ན། ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་དང་  
 དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གཉིས་སྐོར་ བསམ་ཞིབ་གཏང་བ་ཅིན་ འགྲོ་  
 བ་མིའི་དབང་ཚུ་ལ་ ཐོབ་དབང་འདྲི་གིས་ ཕོ་དང་མོའི་བར་ན་སོ་  
 སོ་སྟེ་ ལ་ཕྱེ་ནི་ལ་གཅོད་བར་མ་བསྐྱེན་པར་ ཕོ་མོའི་བདེ་སྤྱིད་དང་  
 བརྩི་མཐོང་ཚུ་ ལས་མ་ལེན་པའི་གསལ་ཁར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལ་ བར་  
 རྒྱན་རྒྱབ་ཞེ་ན། ཇམ་སྟེ་ཚུ་ལ་ཉེ་རིང་བཀག་ནི་ ལ་ཚོགས་ཡོད་པའི་  
 ལྷན་འཛུལ་ཚོད་ཡིག་གིས་ མི་སྡེའི་བསམ་སྦྱོར་དང་ ལམ་སྲོལ་  
 ལག་ལེན་འཐབ་ནི། དེ་ལས་ ཕོ་དང་མོའི་ལ་འགན་སོ་སོ་སྟེ་བགོ་  
 སྟེ་བྱིན་ཡོད་མི་ལ་ དཀའ་ངལ་ཟེར་མ་རྩིས་པར་ དམིགས་བསམ་ལ་  
 གྱིས་དེ་ཚུ་ལས་བྱུང་པའི་ གནོད་ཉེན་ དཔེར་ན་ ཇམ་སྟེ་ཚུ་ལ་  
 དབང་མེད་བཟོ་ནིའི་བསམ་སྦྱོར་བསྐྱེད་བཅུག་ནི་དང་ ཁོང་ཚུ་གི་དག་  
 ལྷང་ཚུ་སྟེ་བ་ཞེན་བཅུག་ནིའི་ལ་ཚུ་ལ་ དམིགས་ཏེ་ཞིན་མས།

ཕྱོགས་ལྷུང་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷ་བ་ལས་དབྱུད་པ་ཅིན་ དབང་ཚུང་བཟོ་  
 མི་དང་ཉེ་རིང་ཕྱོགས་ལྷུང་གི་ལྷ་བ་ཚུ་ གོང་འཕེལ་གཏང་བའི་ལམ་  
 ལགས་སྲོལ་ཚུ་ ཉམས་སྲུང་འབད་དགོ་ཟེར་བའི་ བདེན་ཁངས་  
 མེད་པའི་ཐོབ་དབང་ལེན་མི་ཚུ་ལ་ འདྲི་བཀོད་འབད་དགོ་པ་ལས་ དེ་  
 བཟམ་མའི་བདེན་བཤད་བཀོད་མི་ལམ་ལགས་ཚུ་གིས་ དབང་ཚོད་  
 དང་ལེ་མེད་སྟེ་བཟོ་དེ་ཡོད་པ་ལས་ འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་དབང་ལས་  
 ཕྱི་འགྲུར་ཞིན་མ་པའི་དོས་ལེན་འབད་དགོ། འགྲོ་བ་མིའི་དབང་ཚུའི་  
 ལྷ་བ་ལས་འགལ་ཡོད་པའི་ལྷགས་སྲོལ་ལ་ལུ་ཅིག་ མི་སྡེ་ཚུ་གིས་  
 དོས་ལེན་འབད་ཚུགས་པ་གསལ་རིའི་ཞིན་རུང་ ལམ་ལགས་  
 སྲོལ་མང་ཤོས་ཅིག་གིས་ཡང་ སྤྱི་ཚོགས་ལ་མེན་པར་ རོར་བུ་ལ་  
 གནོད་ཉེན་ཡོད་པ་དོས་འཛིན་འབད་ནི་འདྲི་ དཀའ་ངལ་ཚུ་ཤོས་ཅིག་  
 ཞེ་ན།

ཕྱོགས་ལྷུང་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷ་བ་དེ་གིས་ཡང་ སྲོལ་རན་སྐྱེད་པ་  
 དགོ་དང་བཟང་པོ་བསྐྱེན་དགོ་པའི་ སེམས་ཤགས་ག་གིས་བསྐྱེད་  
 བཅུག་ནི་དང་ དུས་ནམ་བསྐྱེད་བཅུག་ནིའི་ལ་སྐྱོ་རྩམ་ནི་འདྲི་ བྱ་  
 ལྷགས་མ་བདེ་མ་ཞེ་ན་ཞིན་མ་ལས་ ཕྱོགས་ལྷུང་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷ་བ་  
 དང་གཞི་རྒྱ་ལུ་གནས་ནི་དང་ སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཞི་བདེ་བཟོ་ཐབས་ལ་  
 བལྟ་ཞིན་མ་ལས་ ཉེ་རིང་ཕྱེ་ཡོད་པའི་ཕོ་མོའི་སྟེ་ཚོན་དང་ དབང་ཚུང་  
 བཟོ་ཡོད་པའི་མི་སྡེ་ཚུ་ལ་ ཉེ་ འགན་ཁར་འབག་ཡོད་པའི་མི་སྡེའི་  
 འཐུས་མི་ཚུ་ གཤམ་གཏོགས་འབད་བཅུག་དགོ། ལོ་གཅིག་ལས་  
 དབྱུད་པ་ཅིན་ ཕྱོགས་ལྷུང་དང་དབང་མེད་བཟོ་ཡོད་པའི་ སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་  
 མི་སྡེ་ཁོང་ར་གིས་ ཉེ་རིང་ཕྱེ་བའི་ལགས་སྲོལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་  
 བའི་ལྷ་སྟེ་བ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡང་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཞེ་ན། ཁོང་ཚུ་གིས་ དེ་  
 སྟེ་འབད་དགོ་མི་འདྲི་ཡང་ ལགས་སྲོལ་འདྲི་ འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་  
 དབང་གི་གཞི་རྒྱ་ཚུ་ལ་ རྒྱབ་འགལ་འགྲོ་དེ་ཡོད་པ་ཤེས་རུང་ ལགས་  
 སྲོལ་འདྲི་གིས་ མི་སྡེའི་དུས་སྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷགས་སྲོལ་ལུ་  
 གོགས་རམ་འབད་དེ་ཡོད་མི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡང་འོང།



© 2013 Cultural Heritage Administration

ཀེ་ཏི་ཡ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ མིན་དེ་ལོ་ལི་འ་ ཡ་མ་ན་མ་ཀུ། ཡང་ཅིན་ ཞེས་མཉམ་འབྲེལ་ལོ་མོ། ཟེར་བའི་ ཞེས་སྲུང་ལམ་ཚོགས་དེ་གིས་ ཞེས་སྲུང་གི་མཚན་མཉམ་འབྲེལ་  
 ཚིག་སྲི་ཏྲག་བཏྲག་ནི་དང་འབྲེལ་བའི་ གཡམས་སྲིའི་ལགས་སྲོལ་བརྩི་སྲུང་འབད་ནི་འདི་ གཡམས་སྲིའི་རང་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ ཐབས་ལམ་སོ་སོ་ཅིག་གི་ཐོག་  
 ལས་ལེགས་སྲུང་གི་གོང་འཕེལ་འབག་འོང་སྟེ་ མི་སྲིའི་ལགས་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཉམས་སྲོན་དེ་དེས་ནངས་པ་ཡང་ བརྩི་སྲུང་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། ལེགས་  
 པའི་སྲུང་བའ་འདི་ཡང་ ཞེས་སྲུང་ལམ་ཚོགས་དེ་གིས་ ཞེས་ ཞེས་ དེ་ལས་ བམོ་ཚོ་དང་མཉམ་ཅིག་སྲིང་དེ་ ལེགས་སྲོལ་འདི་ལྟ་སྲུང་བའ་འོང་ནི་དོན་ལུ་ཐབས་  
 ལམ་གཅི་བཟམས་སྲོན་པ་ཅིན་ ཟེར་བའི་གནད་དོན་ཚུ་གི་ཐོག་ལ་ བསྐྱུན་གྲོས་ལེགས་ཤོས་སྲི་རྩལ་ཡོད་པ་ཨིན་མས། དེ་སྟེ་ གྲོས་བསྐྱུན་འབད་བའི་ཤུལ་ལ་ ཉམས་  
 སྲོན་དེ་གི་སྐབས་ལ་ འོང་ར་ ཞེས་སྲུང་མ་ཅིག་སྲུང་མ་འཛུམས་འབད་དེ་ གྲོས་བསྐྱུན་ཐོག་ལས་ ཉམས་སྲོན་བརྩི་ཐངས་ཀྱི་ལེགས་སྲོལ་ སྲུང་བཞེན་དུ་བཞག་  
 ཞིན་མ་ལས་ མཚན་མ་བཏྲག་ནི་དེ་བཀོག་བཞག་དུ་གཞུག་ ཉམས་དེ་ལས་ཚུར་ ཉམས་སྲོན་དེ་གི་མིང་ལ་ ཞེས་ཏེ་ར་ རྩ་ མ་གཟུ་བོ། ཟེར་བཏྲགས་ཡོད་པ་ཨིན་རང་  
 མཚན་མ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཅིག་ཨིན་མས། ཉམས་སྲོན་དེ་ལུ་ ལེགས་པའི་སྲུང་བའ་འབག་འོང་ཞིན་མ་ལས་ ཀེ་ཏི་ཡ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ མི་རའི་རྩོད་སྲི་ནང་ལ་ གྲིམ་  
 གུང་པ་ ༡༢ ལས་ བམོ་ ༣༠ དེ་ཅིག་མོ་རྩལ་འབད་དེ་ ཉམས་སྲོན་བརྩི་སྲུང་འབད་ཡོད་པ་ཨིན་མས། དེ་གི་སྐབས་ལ་ གཡམས་མི་མང་ཤོས་ཅིག་གི་སེམས་ཁར་  
 སྲུང་བའ་དེ་གིས་ལགས་སྲོལ་དེ་ ཉམས་སྲོན་ཨིན་མས་ཟེར་བའི་ རྩམ་རྩོག་ཚགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན་རང་ ཤུལ་ལས་ ལེགས་པའི་སྲུང་བའ་དེ་ལྟ་ སྲི་ཚོགས་མང་ཤོས་  
 ཅིག་གིས་ ཡིད་ཚེས་བྱུང་ཡོད་པ་ཨིན་མས། དེ་ལས་ཚུར་ ཞེས་སྲུང་ལམ་ཚོགས་དེ་ལ་ཡིད་ཚེས་བྱུང་སྟེ་ ཞེས་སྲུང་རྩོད་དང་ སྲི་ཚོགས་གཞན་ཚུ་གིས་ཡང་སྲོལ་  
 ལེན་ཏེ་ འོ་ངོ་གཅིག་གི་ནང་འཁོད་ལུ་ མི་རའི་རྩོད་སྲི་གོ་ གཡམས་སྲོ་ ༡༡ ནང་ལས་ གྲིམ་གུང་པ་ ༢༠༠ ཅམ་གིས་ ཉམས་སྲོན་ལེགས་སྲུང་འབད་མི་ནང་ལུ་ བཅའ་  
 མར་གཏྲགས་ལུག།

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གྱི་ནང་ལ་ མོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱོགས་རིས་  
 ཕྱེ་ནིའི་སྐོར་ལས་ གྲོ་བོ་སྐབས་པའི་སྐབས་ས་ མི་སྲི་ཅིག་ལ་གཞི་  
 བཞག་པའི་ ལེགས་སྲོལ་ལ་ལུ་ཅིག་ དགོས་མཁོ་མེད་པ་སྟེ་རྩིས་  
 ཞིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་བཟམས་མི་འབྱུང་ནིའི་དོན་ལུ་ དུན་པ་  
 བཏྲན་དགོས་ཁག་ཆེ། དེ་སྟེ་འབད་དགོ་མི་འདི་ཡང་ འཛུམས་སྲིང་  
 ནང་གི་ སྲི་ཚོགས་མང་ཤོས་ཅིག་གི་ནང་ལ་ མི་སྲེ་དང་ལམ་ལེགས་  
 སྲོལ་དག་པ་ཅིག་གིས་ འོ་ཚོད་དང་མོ་མོ། དེ་ལས་ གྲུང་ཚོད་གཞན་  
 ཡང་ལྷན་དགོས་སྟེ་ བཟོ་སྟེ་ཡོད་མི་ཚོ་གིས་ ཉེ་རིང་དང་ཕྱོགས་རིས་  
 ཕྱེ་ཕྱེས་གི་རྩལ་མཚན་ཨིན་རང་ དེ་ཚུ་རྩལ་ཅིག་ཨིན་ཟེར་མཚན་ནི་  
 མི་འོང་། མོ་མོ་ལ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་དབྱེ་དབྱེད་མཐེལ་ཕྱིན་  
 འབད་མི་རྩལ་ཅིག་གིས་ ཉམས་སྲོན་རིམ་གྲོ། དེ་ལས་ མི་སྲེའི་འགྲོ་  
 སྲུངས་ལ་སོགས་པའི་སྲོལ་ལྷན་དེ་གིས་ མོ་མོའི་བར་ན་ཉེ་རིང་ཕྱི་དོ་  
 ཡོད་པ་ཨིན་ན་མེན་ན་ མི་སྲེ་གིས་ཤོས་རྩོགས་འབྱུང་འོང་།

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ ཉམས་སྲུང་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷན་འཛུམས་  
 ཚོད་ཡིག་བཏྲན་ཡོད་མི་ནང་ལ་ འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་དབང་གི་སྐོར་ལས་  
 ཉིང་སངས་ས་སྟེ་ཁེ་ལེན་འབད་དེ་ཡོད། འདི་ཡང་ ཚོད་ཡིག་གི་རྩེ་  
 དོན་ ༢་༡་ གི་ནང་གི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འཛུམས་སྲིང་རྒྱལ་སྲིའི་  
 འགྲོ་བ་མི་གི་ཐོབ་དབང་ཚོད་ལྷན་ཡོད་པའི་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་རྩེ་  
 རྩལ་ཅིག་ རོས་ལེན་འབད་དགོས་སྟེ་ཚུ་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།

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

### དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ཉམས་སྲུང་འབད་ནི་དོན་ལུ་ པོ་མོ་འེལ་བཞུགས།

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ མི་སྲུལ་ཕན་ལུ་ཅན་སྲུང་ཉམས་སྲུང་འབད་  
ནི་དོན་ལུ་ པོ་མོ་འེལ་བཞུགས་གཞག་དང་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གཉེས་གྱི་  
འབྲེལ་བ་ ལེགས་ཤོམ་སྲུང་གོ་དགོ། ཨིན་རུང་ མི་སྲུལ་གིས་ལམ་  
སྲོལ་ཉམས་སྲུང་འབད་ནི་དོན་ལུ་ འགན་ཁུགས་གནད་ཅན་འདི་  
གོ་སྐབས་བྱིན་ནི་དང་ མི་སྲུལ་དང་པོ་མོ་གཉེས་ རིགས་མ་མཐུན་མ་  
ལས་ པོ་མོ་འེལ་བཞུགས་འབད་མ་བཞུགས་ དེ་ལྟོས་བསམ་ལུ་གྲིས་  
དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ འགན་ཁུགས་དང་ལ་  
འབད་མི་སྲུང་ཚོགས་ རོས་འཛིན་འབད་དགོཔ་འདི་གལ་ཚུ་ཤོས་ཅིག་  
ཨིན། གལ་སྲིད་ དེ་སྲུལ་འབད་བཅིན་ ཉམས་སྲུང་ཕན་ཐོག་ཅན་སྲུལ་  
འབད་ནི་ཕར་བཞག་ ལམ་སྲོལ་དེ་མ་སྲུང་ཕར་ལས་ནི་དང་ དག་སྲུང་  
མེད་པ་སྲུལ་མི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཨིན།

པོ་མོ་འེལ་བཞུགས་དང་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གཉེས་ གཅིག་  
གིས་གཅིག་ལ་མཉམ་འབྲེལ་འབད་དོ་ཡོད་པ་ དུང་གསལ་སྲུལ་  
ཉེན་ཚུ་གསལ་ནི་འདི་ ལ་ཁག་ཅིག་ཨིན་རུང་ དེ་གཉེས་ཟུང་འབྲེལ་  
ཐོག་ལུ་ སྲོལ་རྒྱན་ལག་ལེན་དང་རྒྱན་སྲུལ་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་  
འབད་མ་ལས་ མི་སྲུལ་སྲུང་ཚུ་ཡན་ལག་དང་རྒྱུད་གི་ སྲུང་ཚོགས་  
རོས་འཛིན་འབད་ནི་ལུ་ སྲུང་སྐབས་ ཉམས་སྲུང་ཉེན་ཉེན་ཁ་  
ཡོད་པ་ལས་ ལམ་སྲོལ་གྱི་ཉམས་སྲུང་ཐབས་ལམ་དེ་གིས་ པོ་  
མོ་འེལ་བཞུགས་ ཕན་ཐོན་གྱི་འོས་འབབ་སྲུང་ཡོད་པ་ཨིན།

རྒྱལ་སྲིད་ཚོད་ཡིག་འདི་གིས་ རྒྱལ་སྲིད་རྒྱལ་ཡོངས་གྱི་གནས་  
ཚུན་ལུ་ ཉམས་སྲུང་འབད་ནི་འེལ་བཞུགས་ གྲུང་ཁ་དག་ལ་  
ཅིག་སྲུང་གོང་ལས་ཉེ་སྲུལ་འདུག་ རྒྱལ་ཡོངས་གྱི་གནས་ཚུན་ལུ་  
ཨིན་པ་ཅིན་ ཤེས་རིག་མཉམ་འབྲེལ་དང་གོ་བརྒྱུ་སྲུལ་ནི། ཞིབ་  
འཚོལ་འགོ་འདྲན་འབབ་ནི་དང་ ཉམས་སྲུང་གི་འཆར་གཞི་བཟོ་  
ནི། ཁྲིམས་ཡིག་དང་སྲིད་བྱུས་རྒྱུ་ནི། གཞུགས་སྲུང་གཞི་བཟོ་གས་  
འབད་ནི་དང་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི་དང་རོས་  
འཛིན་འབད་ནི་ཚུ་རྒྱུ་ཉེ་འདུག་ དེ་ལས་ རྒྱལ་སྲིད་གནས་ཚུན་ལུ་  
སྲུང་བཅིན་ ལམ་སྲོལ་ལེགས་ཤོམ་སྲུང་ཉམས་སྲུང་འབད་དོ་ཡོད་མི་

ཚུ་ འབྲེལ་མི་རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི་དོན་ལུ་གྲོས་  
འཆར་བཟོ་ག་ནི་དང་ ཡང་ཅིན་ ཚོད་ཡིག་གི་ནང་ལུ་ཐོ་བཀོད་རྒྱུ་མི་  
དོན་ལུ་ གནས་ཁུགས་ལེགས་ཤོམ་གཞི་དང་ རྒྱལ་སྲིད་འབྲེལ་མི་  
ལས་ ལེགས་སྲོལ་ཉམས་སྲུང་འབད་ནི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་སྲིད་འཚོལ་  
ནི་འགོ་སྐབས་བྱིན་མ་ཨིན།

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

རྒྱལ་སྲིད་ལྷན་འཛུགས་གྱི་ཚོད་ཡིག་ བསྟར་སྲོད་འབད་ནི་ལུ་དཀའ་  
ངལ་གཅོད་བཅིག་པོ་འདི་ ཞུམ་སྲུང་གིས་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་  
ཉམས་སྲུང་འབད་ནི་དོན་ལུ་དང་ ལེགས་སྲོལ་གསལ་བཞུགས་དང་  
ལེགས་སྲུང་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ གྲོགས་རམ་འབད་དོ་ཡོད་མི་ཚུ་ མཛུགས་  
གསལ་མ་གྲུང་ཕར་ལས་ཉེ་ཡོད་མི་འདི་ཨིན། དཀའ་ངལ་དོ་དང་ཅོག་  
འབད་པ་སྲུལ་ མཐའ་ཟུར་གི་མི་སྲུང་ཚོགས་ གྲོགས་རམ་འབད་ཡོད་པ་  
མི་ཚུ་ཡང་ འཛུགས་སྲིད་རྒྱལ་སྲིད་གནས་ཚུན་ནང་ལུ་ རོས་འཛིན་གྲུང་  
མ་ཚོགས་ཕར་ལས་ཉེ་ཡོད།<sup>2</sup> འབྲེལ་འབྲེལ་སྐབས་ མཐའ་ཟུར་གྱི་  
པོ་མོ་འེལ་བཞུགས་ ཁོང་འདི་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ མི་སྲུལ་གིས་  
གོ་སྐབས་བྱིན་པའི་ས་གནས་ནང་ལུ་རྒྱུང་མ་ཅིག་ བརྒྱུད་འབད་དོ་  
ཡོད་པ་ཨིན། གནད་དོན་དེ་ལས་བརྒྱུན་ཉེ་ རྒྱལ་ཡོངས་གྱི་གནས་  
ཚུན་ལུ་ པོ་མོ་ཉེ་དང་འབྲེལ་བའི་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་དེ་གིས་  
པོ་མོ་འེལ་བཞུགས་འབད་པའི་ལེགས་སྲོལ་ཚུ་ སྲུང་མེད་སྲུང་  
བཞག་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཨིན།

ཞུམ་སྲུང་གི་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་མི་རིགས་དོ་མ་ཨིན་མི་ ཞུམ་སྲུང་སྲུང་ཚོན་གྲིས་འགོ་སྲིད་  
ཐོག་ གཞི་བཟོ་གསལ་འབད་དོ་ཡོད་པའི་ དག་རྒྱན་འབྲུང་བསམ་གྱི་ལས་འགལ་ ལ་  
ཡན་ཡི་ ལེ་མོན་ས་ ཉེས་ཀྱོ་མི་ པོ་མོ་འེལ་བཞུགས་ ཐེང་མི་དེ་གིས་ པོ་མོ་འེལ་བཞུགས་སྲོལ་དོས་  
འཛིན་འབད་ནི་དང་ པོ་མོ་འེལ་བཞུགས་ དེ་ལས་ ལེགས་སྲོལ་དོས་འཛིན་དང་འཛིན་  
སྲོད་གི་ནང་ ཉེ་དང་ཕྱི་བའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་ མེད་ནི་ལུ་གཅོད་བཅིག་སྲུང་ཨིན་མས།  
ཁོང་ཞུམ་སྲུང་ཚུ་གི་ཚུ་གུང་འདི་ པོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་ལེགས་སྲོལ་ཚུ་ལུ་ ཚུམ་ལྷན་  
གྱི་དག་སྲུང་མ་བསྐྱེད་མི་དང་ གཞུང་གིས་དེ་གི་འཆར་གཞི་ཚུ་ཁྲིམས་མཐུན་མེད་པ་  
སྲུང་བཞག་བསྐྱེད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཁོང་ཚོ་གིས་ ཁོང་འདི་སྲོལ་ལྷན་དེ་མ་འོངས་རྒྱལ་  
ཡོངས་ནང་ལུ་ རོས་འཛིན་འབྲུང་ནི་ལུ་བདེ་སྲིག་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ཐབས་བྱས་ཚུ་རྒྱུ་དོ་  
ཡོད་པ་ཨིན་མས།<sup>3</sup>

2. Document ITH/13/8COM/INF.5.c.  
3. Smith, L., Morgan, A. and van der Meer, A. 2003. Community-driven Research in Cultural Heritage Management: The Waanyi Women's History Project. International Journal of Heritage Studies, Vol. 9, No. 1.



© UNESCO - Photograph: Fumiko Ohmura

**སྲོལ་ལྷན་ཐོ་བཀོད་རྩལ་ཞིའི་དོན་ལུ་ ཐོ་མོ་དགོ་པ།**

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ཐོ་བཀོད་འབད་ནི་དང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་ཚུ་གིས་ སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ནང་ལུ་ཚུད་དེ་ཡོད་པའི་ མཐའ་ཟར་གྱི་མི་སྲུའི་སྲུ་ཚོ་ན་དང་ ཞམ་སྲུ་ཚུ་གིས་མན་གྲོགས་འབད་དེ་ ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ རོས་འཛུག་དང་མདོན་གསལ་མ་བྱུང་པར་ལས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ ལྷགས་འབད་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ ལྷན་འཛུགས་ཀྱི་ཚུད་ཡིག་དེ་གིས་ དངོས་མེད་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་རིགས་ཚུ་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མི་སྲུ་ཚུ་འབྲེལ་བ་གཏོགས་འབད་བཅུག་སྟེ་ ཡིག་ཐོག་བཀོད་དགོ་པ་སྲུ་ཚུ་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་འབད་མཐའ་ལས་བརྟེན་ ཐོ་མོའི་གནད་དོན་ནང་ མི་སྲུ་གི་དོ་ཚབ་བྱིལ་བ་བཏོན་ནི་ལུ་ མི་སྲུའི་འབྲེལ་བ་གཏོགས་ག་འདི། ཐབས་ཤེས་ག་དེ་སྟེ་འབད་ཞིན་ན་ མི་སྲུ་ཚུ་འབྲེལ་བ་གཏོགས་འབད་བཅུག་ནི་དང་ ཡིག་ཐོ་བཀོད་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་དང་སྐྱོར་བརྐྱར་ཚུ་བྱིན་དགོ། བྱ་རིམ་དེ་གི་ཐོག་ལས་ལམ་སྲོལ་ཉམས་སྲུང་ རྒྱུན་སྦྱོང་བཞག་མ་ཚུགས་པ་དང་ བྲལ་ཆེ་མ་སྟེ་ དར་བྲལ་མ་འགྱུ་བར་ལས་སྟེ་ཡོད་པའི་ ཐོ་མོའི་རྩལ་གཞག་གི་སྲོལ་རྒྱུན་ཚུ་ རོས་འཛུག་འབད་ནི་ལུ་ མན་གྲོགས་འབྱུང་འོང།

**སྲོལ་ལྷན་ཉམས་སྲུང་གི་འཆར་གཞི་རྩལ་ཞིའི་དོན་ལུ་ ཐོ་མོ་དགོ་པ།**

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ཉམས་སྲུང་གི་ལས་འཆར་ཚུ་ རྒྱ་ཆེ་མ་སྟེ་རྩལ་ཞིའི་དོན་ དམིགས་བསལ་གྱི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་རྩལ་འགྱུར་ཚུ་གི་ དབང་ལུ་ཐལ་བཅུག་ནིའི་དུས་ཚོད་ཐག་བཏོགས་དགོ་པ་ཨིན། འདི་ཡང་ མི་སྲུའི་སྲོལ་རྒྱུན་གལ་གནད་ཅན་དང་ དམིགས་བསལ་ལམ་སྲོལ་གྱི་ཁངས་དང་དགོས་པ། ཉམས་སྲུང་དང་གཞི་དཔ་ག་སྟེ་ལས་བྱུང་མ་ཨིན་ན། དེ་ཚུ་གཞི་དཔ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་འཆར་གཞི་དང་ ཐབས་ལམ་ཚུ་བཏོན་ནི། འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མི་སྲུ་བས་དང་ མ་དངུལ་གྱི་འཐོན་ཁངས་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་ནང་ལ་གསལ་སྟེན་འབད་དགོ་པ་ཨིན། ཐོ་བཀོད་གྱི་བྱ་རིམ་དེ་གིས་ མི་སྲུའི་འཐབས་མི་ཆམ་ཉམས་ལ་ མན་གྲོགས་འབྱུང་ནིའི་དོན་ལུ་ མི་སྲུའི་ཐོ་མོའི་སྲུ་ཚོ་ན་དང་ ལོ་ཚད་འབྲེལ་བ་ཚུ་གས་ཀྱི་བསམ་འཆར་གནས་ཚུ་ལང་ ཚུད་དགོ་པ་ཨིན། དེ་གི་དོན་ལུ་དང་པ་རང་ མི་སྲུ་ཁོང་ར་གིས་ཐོ་མོའི་འགན་ཁར་དང་ ཐོ་མོའི་རྩལ་གཞག་གི་གོ་བ་ཚུ་ སྲོལ་རྒྱུན་དང་ག་དེ་སྟེ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ ལ་གསལ་སྟེན་དགོ།

དེ་ལས་ དབང་ཚད་དང་ལྷན་པའི་གཞུང་དང་ ཞི་བའི་མི་སྲུང་ལས་  
ཚོགས། གཙུག་སྲུང་དང་ཞིབ་འཇུག་ཚོགས་པ་ཚོ་གིས་ སྲོལ་རྒྱན་  
ཚུ་ཉམས་སྲུང་འབད་ནི་དོན་ལཱ་ ཕོ་མོ་འི་མི་སྲུང་མཐོང་ཚུ་ཚུ་དང་  
འབྲེལ་མཐུན་ ག་དེ་སྲུང་བཟོ་ནི་ཨིན་ནའི་དོན་ལཱ་ ཐབས་ཤེས་རིག་པ་  
ཚུ་སྲོན་ཐོག་ལཱ་ བཅུ་སྲོག་ལས་འབད་འོང། ཉམས་སྲུང་གི་འཆར་གཞི་  
གྲུབ་འབྲས་ཅན་སྲུང་འབྲུང་ནི་དོན་ལཱ་ གནད་དོན་གཙོ་བོ་རང་ མི་སྲུང་  
གིས་ངལ་རངས་བསྐྱེད་བཅུག་ནི་དང་ མི་སྲུང་འབྲས་མི་མེན་པའི་  
ལ་འགན་འབག་མི་གཞན་ཚུ་དང་ ཕོ་མོ་འི་འགན་ཁྲོ་དང་ ཕོ་མོ་དང་  
འབྲེལ་བའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ ཐབས་ལམ་སྲུང་ཚོགས་བྱིན་ནི་ཚུ་  
ཨིན།

**དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ཉམས་སྲུང་གི་ སྲིད་བྱས་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་  
ལཱ་ ཕོ་མོ་དགོས།**

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་དང་ ཕོ་མོ་གི་བར་ན་ལཱ་ བཅུ་ཚུ་གྱི་འབྲེལ་བ་  
བཞག་ཞིན་མ་ལས་ དེ་གོང་འཕེལ་གྱི་སྲིད་བྱས་ཚུ་རྒྱུ་འདུལ་ཅིག་  
འབད་བཅིན་ ཕོ་མོ་འི་སྲུང་ཚན་ཚུ་ཉམས་སྲུང་གི་ཚུ་གྲུང་དང་འབྲེལ་བའི་  
བསམ་འཆར་འདུ་མིན་སྲུང་ཚོགས་ཚུ་ སྲིད་ཐག་ཡང་པའི་ཐོག་ལས་  
བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་གཤམ་ཚུ། དེ་བཟུམ་གྱི་སྲིད་བྱས་རྒྱུ་པའི་  
སྐབས་ལཱ་ ལ་ཚོ་གཡུལ་སྲོ་ཚུ་དུ་ཅིག་གི་འབྲས་མི་ཚུ་དང་། ཡང་  
ཅིན་ སྲིད་ཐག་འཇུག་ལཱ་ལས་མཚོགས་ཚུ་དང་ གཞུང་དང་གཞུང་  
མིན་ལས་ཚོགས་ཚུ་ལཱ་སྲོ་གཏང་དེ་ སྲིད་བྱས་རྒྱུ་བཅུག་ནི་འདོམ་  
ལ་ཡོད་པའི་བྱ་སྲོལ་ཨིན། སྲིད་བྱས་རྒྱུ་པའི་གནས་སྐབས་ལཱ་ འགོ་  
བཟུང་དབང་ཚད་ཐོབ་དབང་ ཕོ་མོ་འི་འདུ་མཉམ་གྱི་གཞི་རྒྱ་ཚུ་  
རྒྱ་བརྒྱན་བཟོ་ནི་དང་ ལྷན་འཛུལ་གྱི་ཚོད་ཡིག་ནང་གི་ རྩ་དོན་ 2-  
7 དང་འབྲེལ་བའི་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ ཡན་བརྒྱན་གོང་འཕེལ་  
དང་གསུམ་བུ་ཚུ་ཡང་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལཱ་དམིགས་གཏང་  
བསྐྱེད་དགོས་མཚན་ ལག་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྲོལ་ གྱི་ དོན་  
ཚན་ 702 དང་འབྲེལ་ སྲིད་བྱས་རྒྱུ་མི་དེ་གིས་ སྲོལ་རྒྱན་དང་  
འབྲེལ་བའི་ཕོ་བུ་སྲུང་བའི་སྐབས་ལཱ་ ཕོ་མོ་ལ་གཞི་བཞག་པའི་  
ཉམས་རིང་སྲོག་ལཱ་ལྷུང་དང་ ཡང་ཅིན་ སྐད་ཡིག་དང་ཚོས་ལགས། མི་  
རིགས་དང་མི་སྲུང་ སྲིད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་རིགས་ཚོ་བཟོན་  
ལངས་བསྐྱེད་ནི་ཚུ་ལཱ་ བཅུ་སྲོག་ལས་འབད་བཅུག་ནི་མི་འོང། སྲོལ་  
རྒྱན་གྱི་སྲིད་བྱས་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱལ་སྲིད་ཐབས་ལམ་ དཔེར་ན་



© 2013 Agency for Cultural Affairs



© 2012 by Firoz Mahmud – Photograph: Murshid Anwar

CEDAW དང་དེའི་ གནས་ཁ་ཅན་གྱི་མགོ་སློང་གི་ཡིག་ཚུ་  
གིས་ རྒྱབ་རྐྱེན་ཡིག་ཚུ་བཏུབ་མ་ཚན་ སྲིད་བྱས་དེ་མན་རྒྱས་དང་  
ལྷན་སྲུང་བཟོ་ནི་དོན་ལཱ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་ཕོ་མོ་འི་མི་སྲུང་ འདུ་མིན་  
སྲུང་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ཚུད་དགོས་ཨིན།

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

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

འདས་པའི་ལོ་ངོ་བཅུ་ལྔ་པའི་གི་ནང་ལུ་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གྱི་དོན་ལུ་ གཞུང་སྲོལ་ལྷན་ཁང་འཁོད་ཀྱི་འཐུས་མི་ཚོ་གིས་ བོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱལ་རྒྱུན་ཡིག་ཚུ་དང་ ལམ་སྲོལ་ཐོ་བཀོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་ལུ་ གྲོས་བསྟུན་དང་གྲོས་ཚད་ཚུ་ཡང་བྱུང་ཡོད་པ་ཨིན། བོ་མོ་འི་འགན་ཁར་ཚོ་གི་འབྲེལ་བཤད་ཚུ་ གནམ་ཁའི་ཐོ་བཀོད་ནང་ལུ་ཚད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་རུང་ བཀོད་ཚུགས་ཀྱི་འཐུས་མི་ཚོ་གིས་ གནམ་ཁའི་ཐོ་བཀོད་ནང་ལུ་ བོ་མོ་དབྱེ་བའི་མིང་རྒྱུང་མེད་ཅིག་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི་འདི་ གནམ་ཚུལ་ཚུ་ཚུམ་མེད་པའི་ཚོ་གྲུང་ཚོ་ བཤད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་མས། དེ་མ་ཚད་ བཀོད་ཚུགས་ཀྱི་འཐུས་མི་ཚོ་གིས་ བོ་མོ་དབྱེ་བའི་རིགས་ཚུ་དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་དོ་ མི་སྲིད་མིང་དང་བཅས་པ་སྟེ་ དམིགས་བསལ་ཁོང་འདི་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ འགན་ཁར་འབག་མི་འཐུས་མི་སྣ་ཚོ་གསལ་དང་ དེའི་ལཱ་འགན་ཚུ་གི་བཤད་པ་རྒྱུ་དགོས་སྟེ་ འཐུས་མི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ལུ་སེམས་བསྐྱུལ་འབད་ཡོད་པ་ཨིན།

### བོ་མོ་གཙོ་གཞུང་བཟོ་ནི།

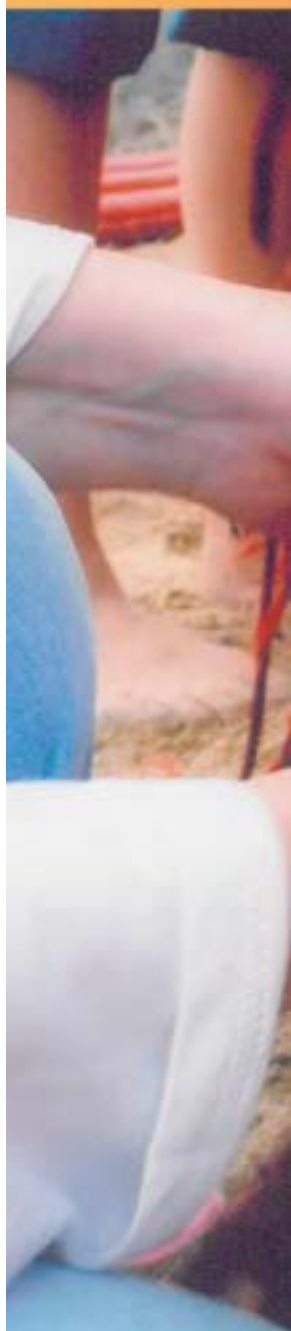
ལྷན་འཛུམས་ཀྱི་ཚོད་ཡིག་དེ་གིས་ བོ་མོ་རྒྱུང་མེད་ཅིག་ལཱ་གཞི་བཞག་པ་མེན། གཞུང་གི་ལས་སྡེ་མང་ཤོས་ཀྱིས་ བོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་གུ་ལུ་ གསུང་གྲོས་འཐུས་འཐུས་རང་གནང་མ་མ་ཚད་ ཁོང་ཚོ་གིས་ འཐུས་མི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ལུ་ ལམ་སྲོལ་སྲོལ་གྱི་བྱེ་བྲག་ཚུ་ཐོ་བཀོད་ཀྱི་གནམ་ཚུལ་<sup>6</sup> སྟུང་ལུ་བའི་སྐབས་ བོ་མོ་འི་འགན་ཁར་ཚུ་ལུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་དྲན་པ་བཏོན་དགོས་སྟེ་ དྲན་བསྐྱུལ་གྱི་ཞུ་བ་འབད་དེ་འདྲག་ ཐོ་བཀོད་ཀྱི་ཞུ་བ་ འཐུས་མིའི་ཡིག་ཚང་ནང་ལྷོད་ཞིན་པ་ལས་ འཐུས་མི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་གིས་ བོ་མོ་འི་གནམ་སྐངས་ཚུ་ལུ་གཞི་བཅོལ་ཏེ་དུས་མཐུན་བཟོ་སྟེ་ཡོད་པའི་ལག་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྲོལ་དང་ ལྷན་འཛུམས་ཚོད་ཡིག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ལག་ལེན་བསྟར་སྟེ་འབད་ཐངས་དང་ དུས་ཚོད་དང་བསྟུན་པའི་སྟུང་ལུ་ལཱ་ལྷན་པ་ལུ་ དེ་ལས་ རྒྱལ་སྤྱིའི་མཐུན་ལམ་གྱི་ཐབས་རྒྱུ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ སྲོལ་སྟེན་འདྲེ་མིན་སྟེ་ཚོགས་ཚུ་འབད་

ནི་ཡོད། དེ་གིས་མ་ཚད་བར་ ཡུ་ཞེས་ཀོ་ UNESCO གི་ ཚོད་ཡིག་བསྟར་སྟེ་དྲུག་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་སྲོག་སྲུབ་གྲུབ་གོང་འཕེལ་ལས་རིམ་ཚོ་ཡང་ སྲོལ་རྒྱུན་ཉམས་སྲུབ་གི་ བོ་མོ་དངོས་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ སྲིད་བྱུས་ལམ་སྲོལ་དང་ སྲོལ་བརྒྱུ་ཚུ་ཡང་བྱིན་པ་ཨིན།

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་དང་ བོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ ཉ་གོ་ནི་འདི་ ཉམས་སྲུབ་མན་རྟུས་ ལག་གཉིས་དང་ལྷན་སྟེ་འབྲེལ་ཞིན་དོན་ལུ་ གལ་གནད་ཅན་ཅིག་ཨིན། ཉམས་སྲུབ་གི་མན་རྟུས་ལག་གཉིས་པོ་འདི་ཡང་ གཅིག་པོ་འདི་ ཉམས་སྲུབ་གི་དོན་ལུ་གོ་སྐབས་གསལ་བཟོ་བཟོ་ཨིན་པ་དང་ དེ་ལས་གཞན་མི་འདི་ བོ་མོ་འི་འདྲེ་མཉམ་སྦྲིད་སྦྲིད་ཡང་བཟོ་མ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ སྲོལ་རྒྱུན་ཉམས་སྲུབ་གི་དོན་ལུ་ བོ་མོ་འི་གཙོ་གཞུང་འདི་གིས་གོ་སྐབས་གསལ་བཟོ་མ་མ་ཚད་ དེ་གལ་གནད་ཅན་གྱི་ཀུན་སྦྱོང་ཡང་ཨིན།

རྒྱལ་ཡོངས་ཨམ་སྲུའི་ཚོགས་སྡེ་ གིས་ སྲུང་གྱི་ལུགས་སྲོལ་གྱི་དོན་ལུ་ཨི་ཇིབ་ཤན་མི་སྟེ། ཟེར་མི་ གཞུང་མིན་ལས་ཚོགས་འདི་ལུ་ ཨི་ཇིབ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ཁ་མཐོ་མའི་ཨམ་སྲུའི་ཚོགས་ཁོང་འདི་གཡམས་སྤྱིའི་ལག་ཤེས་རིག་རྒྱལ་ ཀའ་ལི་ ཟེར་མི་ལམ་སྲོལ་འདི་ ཡིག་ཐོ་བཀོད་ནིའི་དོན་ལུ་དང་ ཉམས་སྲུབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་སྲོལ་འབད་ཡོད་པ་མ་ཚད་ དེ་སྐབས་ལུ་ ཨམ་སྲུ་ 300 དེ་ཅིག་གིས་ སྦྱོང་བརྒྱུན་དང་བཅས་མང་གཏོགས་ཡོད་པ་ད་ དེ་གིས་ཤུལ་ལས་ སྦྱོང་བརྒྱུན་ཐངས་གཉིས་པ་ཡང་ འཕྲོ་མཐུན་དེ་བྱིན་ཡོད་པ་ཨིན་མས། ཁོང་ཨམ་སྲུའི་ཚོགས་ ཉམས་སྲུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བཅའ་མར་གཏོགས་པ་ལས་བརྒྱུན་ཏེ་ ཉན་ཁ་ཅན་སྟེ་ལས་ཏེ་ཡོད་པའི་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གལ་ཚེ་དྲག་ཅིག་ཨིན་མི་དེ་ སྲུང་ལོག་སྦྱིང་སྦྱིང་སྟེ་བཟོ་ཡོད་པ་ཨིན།

5. Document ITH/13/8COM/7.  
6. Decision 9.COM 13.a in Document ITH/14/9COM/Decisions.







དངོས་མེད་ལམ་  
སྲོལ།



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

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

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



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**ichcap**

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



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



འབྲུག་རྒྱལ་ཡོད་ལས་འགུ་རྒྱུ་སྒྲིག་འཛུགས།  
**BRUTAN NATIONAL  
COMMISSION FOR UNESCO**



འབྲུག་རྒྱལ་ཡོད་ལས་འགུ་ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་དཔལ་འབྱོར་ལྷན་ཁང་།