

ཨ་ཁེ་མེད་ཞི་བའི་ལྷ་སྤྱུང་སྤྱོད་བཅར་བསྟེ་གནས་ཁང་།

ACTIVE NONVIOLENCE EDUCATION CENTER

Registered under the Societies Registration Act of 2006

འཆེ་བ་སྤངས་པའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཁག་ ༡༩༨ རྩོད།

198 METHODS OF NONVIOLENT ACTION

མཁས་དབང་རྒྱུན། འཤ་ཡིས་བརྩམས།

By: GENE SHARP

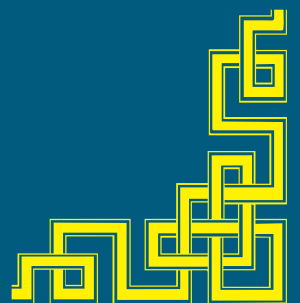
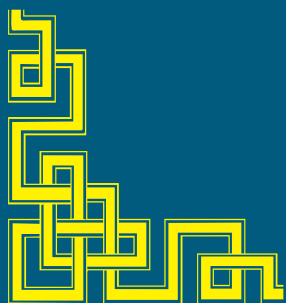
House No.262, 1st Floor
Khajanchi Mohalla, Khanyara Road
Dharamshala –176215, Distt. Kangra (H.P.) INDAI

Email: executivedirectorofanec@gmail.com

Website: www.anec-india.net

Phone No: 01892-228121/ +91-98820-77708

www.facebook.com/anecpeace





འཛེ་བ་སྤངས་པའི་རོ་ཞོལ་དང་རྒྱུད་སྤྱུལ་གྱི་ཐབས་ལམ།

ལུགས་མཐུན་གྱི་བསྐྱུགས་གཏམ།

༡། རྒྱུབ་གཏམ་བཤད་གྱི་རིགས།

༡། རྒྱུབ་སྦྱོར་རམ་དགག་བྱའི་ཡིག་འབྲེལ་ཁག

༡། སྒྲིག་འཇུགས་དང་ཚོགས་པའི་གསལ་བསྐྱུགས་ཁག

༤། མིང་ཉགས་འཁོད་པའི་ཡོངས་བྱུང་བསྐྱུགས་གཏམ་ཁག

༥། བསམ་འདུན་དང་ལྷ་གཏུག་གི་གསལ་བསྐྱུགས་ཁག

༦། རྩེ་ཚན་ནམ་ཡང་ན་མང་ཚོགས་གྱི་སྒྲན་ཞུ།

མི་མང་པོན་ཆེན་པོར་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པ།

༨། འཕོད་ཆོག་དང་རྒྱར་ཟའི་རི་མོ། མཚོན་ཉགས།

༡། འཕྲིད་དར་དང་། སྤྱར་ཡིག་ འབྲེལ་སྦྱོན་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་
ཁག

༩། དེབ་དང་། ཤོག་ཆེ། དེབ་ཆུང་གི་རིགས།

༡༠། ཚགས་ཤོག་དང་དུས་དེབ་ཁག

༡༡། སྤྱི་འཛིན་འཁོར་ཐག་དང་། ཆུང་འཕྲིན། གཞུགས་མཐོང་ཆུང་
འཕྲིན།

༡༢། གནམ་དང་ས་ཐོག་ཏུ་བྲིས་པའི་ཡི་གེ།

སྤྱི་ཚན་མཉམ་ཐུབ་གྱི་ཞུ་འབུལ།

༡༣། འཐུས་མིའམ་སྤྱི་ཚབ་ཆེད་གཏོང་།

༡༤། འཕྱ་སྒྲོང་གྱི་གཞིངས་ཉགས།

༡༥། རྩེ་ཚན་རྒྱར་མཇུག་གྱི་བྱེད་སྒྲོལ་བ།

༡༦། རོ་ཞོལ་རམ་སྦྱོན་བྱེད་མྱིར་གཅིག་ལུར་ལངས་སྦྱོང་པ།

༡༧། འཕྱ་སྒྲོང་འོས་འདེམས་བྱེད་པ།

མང་ཚོགས་གྱི་མཚོན་ཉགས་ལས་འགུལ།

༡༨། དར་ཆ་དང་མཚོན་ཉགས་གྱི་ཚོན་མདོག་འཕྱར་བ།

༡༩། མཚོན་ཉགས་གྱི་རིགས་བྱོན་པ།

༢༠། ཁ་འདོན་དང་དགེ་སྦྱོར།

༢༡། མཚོན་ཉགས་གྱི་དངོས་པོ་འབྲེལ་སྦྱོང་།

༢༢། རོ་ཞོལ་གྱིས་གོས་བཤུ་བ།

༢༣། རང་ཉིད་གྱི་མཁར་དབང་གཏོར་བཞིག

༢༤། སྤང་བའི་མཚོན་ཉགས།

༢༥། འདྲ་པར་གྱི་འབྲེལ་སྦྱོན།

༢༦། རོ་ཞོལ་མཚོན་བྱེད་གྱི་ཚོན་ཅི་བྱུག་པ།

༢༧། མིང་དང་ཉགས་གསར་པ་ཁག

༢༨། མཚོན་ཉགས་གྱི་སྒྲ།

༢༩། མཚོན་ཉགས་གྱི་ས་ཁང་ཕྱིར་བསྐྱུ།

༣༠། ཅིང་སྦྱོང་གྱི་ནམ་འགྱུར།

སྒྲིར་ཐོག་གཏོན་བྱུགས།

༣༡། མཐོ་རིམ་ལས་བྱེད་པར་རྒྱན་དུ་བསྐྱུན་འཁོར་བྱེད་པ།

༣༢། མཐོ་རིམ་ལས་བྱེད་པར་རྒྱར་ཟའི་འཕྱ་སྒྲོང་བྱེད་པ།

༣༣། མཇུག་གོགས་འཆམ་མཐུན་བཅོ་བ།

༣༤། བྱར་བྱེད་པ།

སྒྲོས་གར་དང་རོལ་དབྱངས།

༣༥། དགོད་བྲོ་བའི་གཏོས་བཞེད་དང་ཁྲེལ་ཅེད།

༣༦། སྒྲོས་གར་འཁྲུབ་སྦྱོན་དང་རོལ་དབྱངས་གཏོང་བ།

༣༧། སྤྱི་གཞུས་གཏོང་བ།

ཐུ་སྒྲིག་ཁྲོམ་སྒོར།

༣༨། གོམ་བཟོད།

༣༩། ཐུ་སྒྲིག

༤༠། ཚས་ཕྱོགས་གྱི་ཐུ་སྒྲིག་ཁྲོམ་སྒོར།

༤༡། གནས་བསྐྱོར།

༤༢། མོ་ཁའི་ཐུ་སྒྲིག

འདས་པོར་གྲུས་བཅུ།

༤༣། བྱིད་དོན་གྱི་བྱུང་ན།

༤༤། འཕྱ་སྒྲོང་ཞུགས་འབུལ།

༤༥། རམ་སྦྱོན་གྱི་ཞུགས་འབུལ།

༤༦། དུར་ཁྲོད་ཁག་ཏུ་གྲུས་བཏུང་ཞུ་བ།

མི་མང་འདུ་འཛོམས།

༤༧། རོ་ཞོལ་ལམ་ཡང་ན་རྒྱབ་སྦྱོར་གྱི་སྒྲན་འཛོམས།

༤༨། རོ་ཞོལ་ཚོགས་འདུ།

༤༩། སྒྲིབ་གཡོགས་བྱས་པའི་རོ་ཞོལ་གྱི་ཚོགས་འདུ།

༥༠། སྒྲོབ་གསེའི་སྦྱོང་བཤུར།

ཕྱིར་འཐེན་དང་དཀྱར་འཛོག

༥༡། ཚོགས་འདུ་དང་སྒྲན་འཛོམས་སོགས་ནས་རོ་ཞོལ་གྱིས་ཕྱིར་ཐོན།

༥༢། དག་བཅད།

༥༣། ཆེ་མཐོང་སྒྲོས་བཏང་།

༥༤། རྒྱབ་གཏོང་བྱེད་པ།

སྤྱི་ཚོགས་གྱི་མཐུན་ལམ་མི་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཁག

གང་ཟག་སྒྲིར་སྤྱིད་སྤྱིག་ནས་ཕྱིར་འབུད་རྒྱར་འདོན་བྱེད་པ།

༥༥། སྤྱི་ཚོགས་གྱི་ཕྱིར་ཕྱོག

༥༦། གང་ཟག་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་གྱི་ཕྱིར་ཕྱོག

༥༧། འདོད་པའི་ལས་མི་བྱེད་པ།

༥༨། སྤྱིད་སྤྱིག་ནས་ཕྱིར་འབུད་གཏོང་བ།

༥༩། ཚས་ཕྱོགས་གྱི་བྱ་བར་འགོག་ཞོལ་དང་མཚམས་འཛོག

སྤྱི་ཚོགས་གྱི་ཡུལ་སྦོལ་དང་། སྤྱིག་འཇུགས། བྱེད་སྒྲོ་ཁག

བཅས་ལ་མཐུན་ལམ་མི་བྱེད་པ།

༦༠། སྤྱི་ཚོགས་དང་ཅིང་སྦྱོང་བྱེད་ལས་མཚམས་འཛོག

༦༡། སྤྱི་ཚོགས་ལས་དོན་གྱི་ཕྱིར་ཕྱོག

༦༢། སྒྲོབ་ཕྱག་གི་ལས་མཚམས་འཛོག་པ།

༦༣། སྤྱི་ཚོགས་གྱི་ཅི་གསུང་བཀའ་སྒྲུབ་མི་ཞུ་བ།

༦༤། སྤྱི་ཚོགས་གྱི་སྤྱིག་འཇུགས་ཁག་ནས་ཕྱིར་འཐེན།

སྤྱི་ཚོགས་གྱི་ལམ་ལུགས་ནས་ཕྱིར་འཐེན།

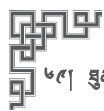
༦༥། རང་ཁྲིམ་དུ་སྦྱོང་པ།

༦༦། སྒྲིར་གྱི་མཐུན་ལམ་གང་ཡང་མི་བྱེད་པ།

༦༧། ལས་མིའི་ཕྱོག་ཕྱོག

༦༨། དཔེན་གནས་བསྐྱེད་པ།





༤༩། ལུང་མོང་སྤང་ཡལ།

༥༠། མི་འཕོར་སྒོ་བཞུད་གྱི་ངོ་ཚྭ་ལ། ཉིང་རྩ་ད།

དཔལ་འབྱོར་གྱི་མཐུན་ལམ་མི་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཁག

༡ དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཕྱིར་ཐོག

འཛད་པུས་ཡོངས་སྒྲིབ་མཁུན་གྱི་བྱེད་ལམ།

༥༡། འཛད་པུས་ཡོངས་སྒྲིབ་མཁུན་གྱི་ཕྱིར་ཐོག

༥༢། སྤངས་ཟེན་པའི་དངོས་ཟོག་ཡོངས་སུ་མི་སྒྲིབ་པ།

༥༣། འདོད་ཚུང་ཆོག་ཤེས་གྱི་སྤྱིད་བྱས།

༥༤། ཁང་ཁྱ་བཀར་ཉར་བྱེད་པ།

༥༥། ཁང་པ་མི་གཡོར་བ།

༥༦། རྒྱལ་ཡོངས་མི་མང་གིས་དངོས་ཟོག་སྒྲིབ་བ།

༥༧། རྒྱལ་སྤྱིའི་མི་མང་གིས་དངོས་ཟོག་སྒྲིབ་བ།

ལས་མི་དང་ཐོན་སྐྱེད་ཅུ་ཁག་གི་བྱེད་ལམ།

༥༨། ལས་མིའི་ཕྱིར་ཐོག

༥༩། ཐོན་སྐྱེད་པའི་ཕྱིར་ཐོག

བར་ཁེ་བའི་བྱེད་ལམ།

༦༠། བཞོ་སྒྲིབ་དང་འགྲུབ་ལྟར་འབྲེལ་སྤྱོད་པའི་ཕྱིར་ཐོག

བདག་པོ་དང་འཛིན་སྐྱོང་པའི་བྱེད་ལམ།

༦༡། ཆོང་པའི་ཕྱིར་ཐོག

༦༢། བཀར་དབང་ཉི་ཆོང་དང་ཁྱ་གཏོང་མི་བྱེད་པ།

༦༣། བཟོ་བྱ་སྒོ་རྒྱག་པ།

༦༤། བཟོ་ལས་གྱི་རོགས་རམ་མི་སྒྲིབ་པ།

༦༥། ཆོང་པ་ཆོས་ལས་མཆོངས་འཛིན་པ།

དཔལ་འབྱོར་གྱི་མ་དངུལ་བདག་པོ་ཆོའི་བྱེད་ལམ།

༦༦། དངུལ་ཁང་ནས་མ་དངུལ་གསོག་འཛིན་ཕྱིར་འཛིན་བྱེད་པ།

༦༧། ཁྱལ་དང་། ཐོབ་ཁ། ཡོན་མོགས་མི་སྒྲིབ་པ།

༦༨། སྤྱིད་ཀ་དང་བྱ་ཡོན་མི་སྒྲིབ་པ།

༦༩། མ་དངུལ་དང་བྱ་ཡོན་མཆོངས་འཛིན་པ།

༧༠། དབྱུག་ལམ་བསྟུ་བ།

༧༡། གཞུང་གི་དངུལ་མི་ལེན་པ།

སྤྱིད་གཞུང་གི་བྱེད་ལམ།

༧༢། རྒྱལ་ནང་གི་དངོས་ཟོག་དཔོར་འཛིན་བཀག་འདོམས།

༧༣། ཆོང་པ་ཆོ་མིང་ཐོ་ནག་པོར་འགོད་པ།

༧༤། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོང་འབྲེལ་པས་དངོས་ཟོག་དཔོར་འཛིན་བཀག་

འདོམས།

༧༥། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་སྤྱོད་ཆོས་དངོས་ཟོག་དཔོར་འཛིན་བཀག་

འདོམས།

༧༦། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོང་འབྲེལ་གྱི་དངོས་ཟོག་དཔོར་འཛིན་བཀག་འདོམས།

དཔལ་འབྱོར་གྱི་མཐུན་ལམ་མི་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཁག

༧ ལས་པའོལ་ངོ་ཚྭ་ལ།

མཆོན་ཉགས་གྱི་ལས་མཆོངས་འཛིན་པ།

༧༨། ངོ་ཚྭ་ལ་གྱི་ལས་མཆོངས་འཛིན་པ།

༧༩། ལྷུང་པའི་ཕྱིར་ཐོག། དུས་ཆོད་ལྷུང་པོ་དང་ལྷུང་པའི་ཆེད་དུ་སྒྲོ་

བུར་ལས་མཆོངས་འཛིན་པ།

སོ་ནམ་གྱི་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚྭ་ལ།

༨༠། ཞིང་པས་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚྭ་ལ།

༨༠༠། ལྷུགས་གསོ་འབྱོག་ལས་པས་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚྭ་ལ།

དམིགས་བསལ་གྱི་ཆོན་ཁག་གི་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་

ཚྭ་ལ།

༨༠༡། བག་ཆགས་འཛིན་པའི་ངལ་ཚུལ་མི་བྱེད་པ།

༨༠༢། བཅོན་པའི་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚྭ་ལ།

༨༠༣། ལག་ཤེས་པའི་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚྭ་ལ།

༨༠༤། ཆེད་ལས་པའི་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚྭ་ལ།

བཟོ་ལས་གྱི་ངོ་ཚྭ་ལ་དུས་མ།

༨༠༥། འཕྲུགས་སྤྱོད་ཐེ་ཆོན་གྱིས་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚྭ་ལ།

༨༠༦། བཟོ་བྱ་ཆེ་ཁག་གིས་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚྭ་ལ།

༨༠༧། གཏུང་ལེམས་མཉམ་སྦྲེད་གྱིས་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་

ཚྭ་ལ།

ཆོད་གཞི་ངེས་ཅན་གྱི་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚྭ་ལ།

༨༠༨། ཞིབ་ཐུབ་རྒྱས་བཅད་གྱི་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚྭ་ལ།

༨༠༩། ཡོ་ལེགས་གྱི་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚྭ་ལ།

༨༡༠། ལས་ཀ་དལ་དུ་གཏོང་བའི་ལས་མཆོངས་འཛིན་པ།

༨༡༡། ཁྲིམས་ལུགས་དབང་སྒྱུར་གྱི་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚྭ་ལ།

༨༡༢། ནད་དགོངས་ལྷ་ལེན་གྱི་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚྭ་ལ།

༨༡༣། ཅ་དགོངས་ལྷ་པའི་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚྭ་ལ།

༨༡༤། མཆོངས་ཅན་གྱི་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚྭ་ལ།

༨༡༥། གདངས་ཁ་ཅན་གྱི་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚྭ་ལ།

བཟོ་བྱ་རྣམ་མང་གིས་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚྭ་ལ།

༨༡༦། སྤྱི་ཡོངས་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚྭ་ལ།

༨༡༧། སྤྱིར་བཏང་ལས་མཆོངས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚྭ་ལ།

དཔལ་འབྱོར་སྒོ་རྒྱག་དང་ངོ་ཚྭ་ལ་བྱུང་འབྲེལ་གྱིས་ལས་

མཆོངས་འཛིན་པ་ཁག

༨༡༨། ཉར་ཏུ་ལ།

༨༡༩། དཔལ་འབྱོར་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་གཞི་སྒོ་རྒྱག

སྤྱིད་དོན་གྱི་མཐུན་ལམ་མི་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཁག

དབང་ཆར་མི་བཅི་བ།

༨༢༠། ལུས་བཅི་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་པའམ། ལུས་བཅི་མི་བྱེད་པ།

༨༢༡། མང་ཆོགས་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་མི་བྱེད་པ།

༨༢༢། འགོག་ཚུལ་སྤྱོད་པའི་གཏམ་བཤད་དམ་ཡིག་ཆ།

ཆབ་འབངས་གྱིས་གཞུང་དང་མཐུན་ལམ་མི་བྱེད་པ།

༨༢༣། ཁྲིམས་བཟོ་ལྷན་ཆོགས་གྱི་སྤྱི་ཁག་ཆོགས་མིའི་ཕྱིར་ཐོག

༨༢༤། འོས་བསྐྱེད་ཕྱིར་ཐོག

༨༢༥། གཞུང་གི་ལས་ཀ་དང་གོ་གནས་གྱི་ཕྱིར་ཐོག

༨༢༦། གཞུང་གི་ལྷན་ཁང་དང་། སྤྱི་ཆོན། ལས་ཆབ་ཁང་བཅས་གྱི་

ཕྱིར་ཐོག

༨༢༧། གཞུང་གི་ཤེས་རིག་བརྒྱུ་གནས་ཁག་ནས་ཕྱིར་འཐེན།

༨༢༨། གཞུང་གིས་རོགས་སྐྱོར་བྱས་པའི་སྤྱི་གཞུགས་ཁག་གི་ཕྱིར་





ཕྱིན

༡༣༩། གཞུང་གི་ལག་བསྟར་ལས་ཆབ་པ་ཚོར་རམ་འདེགས་མི་བྱེད་པ།

༡༣༠། རང་རྟགས་དང་ས་ཆའི་རྟགས་ཕྱིར་བསྟར།

༡༣༡། གཞུང་བསྐྱོས་དཔོན་རིགས་ངོས་ལེན་མི་བྱེད་པ།

༡༣༢། དཔོན་སྤྱི་གཙུག་ཁག་མེད་པར་བཞོ་རྒྱར་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་

པ།

ཆབ་འབངས་ཀྱིས་ཅི་གསུང་བཀའ་སྒྲུབ་ལྟ་བུའི་ཆབ་དུ་བྱེད་པའི་

ཐབས་ལམ་ཁག་

༡༣༣། ཉན་འཛིན་གྱིས་པར་འདོད་ཆོ་མེད་པ་དང་སྟོང་དལ།

༡༣༤། དངོས་སུ་ལྟོག་མེད་སྐབས་ཅི་གསུང་བཀའ་སྒྲུབ་མི་ལྟ་བ།

༡༣༥། སྤྱི་དམངས་ཀྱིས་ཅི་གསུང་བཀའ་སྒྲུབ་མི་ལྟ་བ།

༡༣༦། རྣམ་པ་བཟུང་བའི་ཅི་གསུང་བཀའ་སྒྲུབ་མི་ལྟ་བ།

༡༣༧། ལྷན་འཛོམས་མི་བྱེད་པའམ། ཡང་ན་ཚོགས་འདུ་མི་གྲེས་པ།

༡༣༨། ཅོག་ཐོན་བྱེད་པ།

༡༣༩། རྒྱལ་ཁབ་ནས་ཕྱིར་འབྱུང་དང་དམག་སྐྱལ་ལ་མཐུན་ལམ་མི་བྱེད་

པ།

༡༤༠། བོས་བྱོལ་དུ་འགྲོ་བ་དང་། གསང་ཡིབ་བྱེད་པ། ཆས་བྱ་བྱེད་པ།

༡༤༡། ཁྲིམས་མཐུན་མ་ཡིན་པའི་ཁྲིམས་ལུགས་ལ་མི་མང་གིས་བརྩི་

སྤང་མི་ལྟ་བ།

གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པའི་བྱེད་ལས།

༡༤༢། གཞུང་གི་ལས་རིགས་པ་ཚོས་དམིགས་བཀའ་གྱི་གནད་དོན་

འགར་རིགས་སྦྱོར་མི་བྱེད་པ།

༡༤༣། བཀོད་འདོམས་དང་གནས་ཚུལ་གྱི་རྒྱན་འགོག་པ།

༡༤༤། ལས་ཀར་གཡོལ་བ་དང་འགོག་གྱིན་བཞོ་བ།

༡༤༥། སྤྱིར་བཏང་འཛིན་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་མཐུན་ལམ་མི་བྱེད་པ།

༡༤༦། ཁྲིམས་དང་འབྲེལ་བའི་མཐུན་ལམ་མི་བྱེད་པ།

༡༤༧། ལག་བསྟར་ལས་ཆབ་ཚོས་དམིགས་བཀའ་གྱིས་ལས་དོན་འགར་

མཐུན་ལམ་མི་བྱེད་པ་དང་།

ཆེད་མངགས་ལས་ཀའི་རྣམ་ཚད་རྒྱུ་གཏོང་བ།

༡༤༨། དམག་མིའི་ངོ་ལོག་



རྒྱལ་ནང་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་བྱེད་ལས།

༡༤༩། བྱེད་ཁྲིམས་མཐུན་གྱི་གཟུར་བྱོལ་དང་ནར་འགྲུངས།

༡༥༠། གཞུང་གི་བྱུང་ཆའི་ཐེ་ཚན་གྱིས་མཐུན་ལམ་མི་བྱེད་པ།

རྒྱལ་སྤྱིའི་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་བྱེད་ལས།

༡༥༡། རྒྱལ་འབྲེལ་ཐབས་བྱས་དང་ངོ་ཚབ་གཞན་དག་གི་འགྱུར་བ།

༡༥༢། རྒྱལ་འབྲེལ་ཐབས་བྱས་གྱི་བྱེད་སྒོ་ཁག་ཕྱིར་བཤོལ་དང་ནར་

འགྲུངས།

༡༥༣། རྒྱལ་འབྲེལ་ཐབས་བྱས་གྱི་ངོས་ལེན་མི་སྦྱོང་བ།

༡༥༤། རྒྱལ་འབྲེལ་ཐབས་བྱས་གྱི་འབྲེལ་ལམ་གཅོད་པ།

༡༥༥། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་གཙུག་ཁག་ནས་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་པ།

༡༥༦། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚོགས་ཐེ་ཁག་ནང་ཚོགས་མིར་མི་ལྟགས་པ།

༡༥༧། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་གཙུག་ཁག་ནས་ཕྱིར་འབྱུང་གཏོང་བ།

འཆོ་བ་སྤངས་པའི་ཐེ་གཏོགས་གྱི་ཐབས་ལམ་ཁག་

མེས་ཁ་ཁམས་གྱི་ཐེ་གཏོགས།

༡༥༨། རང་བྱུང་ཁམས་གྱི་སྒྲོ་བས་ཤུགས་ལ་དམར་འདོན་བྱེད་པ།

༡༥༩། རས་བཅད།

ཀ། བཟང་སྦྱོང་གནོད་ཤུགས་གྱི་རས་བཅད།

ཁ། རས་བཅད་ངོ་ཚོལ།

ང། བདེན་པའི་ལུ་ཚུགས་གྱི་རས་བཅད།

༡༦༠། གོ་སྒྲིག་ཞིབ་དཔྱད།

༡༦༡། འཆོ་བ་སྤངས་པའི་བསུན་འཛུར།

སྤྱི་གཟུགས་གྱི་ཐེ་གཏོགས།

༡༦༢། རང་དུ་སྦྱོང་བ།

༡༦༣། ལངས་ཏེ་སྦྱོང་བ།

༡༦༤། འཕུལ་འཁོར་ལ་བཞེན་ཏེ་གནས་པ།

༡༦༥། ལུ་ནང་དུ་འཕྱུལ་བ།

༡༦༦། འདུ་འཛོམས་བྱེད་པ།

༡༦༧། ཁ་འདོན་དགེ་སྦྱོར་ལ་གཞེལ་བ།

༡༦༨། འཆོ་བ་སྤངས་པའི་སྒྲིག་པའི་ལུ་

༡༦༩། འཆོ་བ་སྤངས་པའི་མཁའ་དབྱིངས་སྒོལ་དུང་།

༡༧༠། འཆོ་བ་སྤངས་པའི་བཅོན་འཕྱུལ།

༡༧༡། འཆོ་བ་སྤངས་པའི་བར་གཅོད།

༡༧༢། འཆོ་བ་སྤངས་པའི་འགོག་གྱིན།

༡༧༣། འཆོ་བ་སྤངས་པའི་བདག་བབུང་།

སྤྱི་ཚོགས་གྱི་ཐེ་གཏོགས།

༡༧༤། སྤྱི་ཚོགས་གྱི་འགྲོ་ལུགས་གསར་གཏོད།

༡༧༥། མཐུན་ཁྲིན་གྱི་ཁུར་ཕྱི་རུ་གཏོང་བ།

༡༧༦། ལས་ཀ་མོས་དལ་དུ་གཏོང་བ།

༡༧༧། སྐད་ཆ་ཤོད་པ།

༡༧༨། འཐུབ་དམག་འཁལ་སྒྱོན།

༡༧༩། སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་གཙུག་ཁག་གི་གདམ་ཁ་གཞན།

༡༨༠། གནས་ཚུལ་བྱུང་སྤེལ་ལམ་ལུགས་གྱི་གདམ་ཁ་གཞན།

དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཐེ་གཏོགས།

༡༨༡། གོ་སྒྲིག་ལས་མཚམས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚོལ།

༡༨༢། ལས་གུར་སྦྱོང་བའི་ལས་མཚམས་འཛིན་པའི་ངོ་ཚོལ།

༡༨༣། འཆོ་བ་སྤངས་པའི་ས་ཆའི་བདག་བབུང་།

༡༨༤། བཀག་འགོག་ལ་བརྩི་མེད།

༡༨༥། ཆབ་སྤྱིའི་ཀྱན་ནས་ཐུངས་པའི་བཅོས་བྱ།

༡༨༦། ཉི་མི་ཚོགས་པའི་དངོས་པོ་ཉི་མ།

༡༨༧། ལྷ་དངོས་བདག་བབུང་།

༡༨༨། ཆེད་མངགས་པམ་ཚོར་རྒྱག་པ།

༡༨༩། གདམ་ཁ་བྱས་པའི་འགོ་འདོན་འཆོ་སྦྱོང་།

༡༩༠། ཁྲིམ་རའི་གདམ་ཁ་གཞན།

༡༩༡། འབྲེལ་འབྲེལ་སྤྱི་གཙུག་ཁག་གི་གདམ་ཁ་གཞན།

༡༩༢། དཔལ་འབྱོར་སྤྱི་གཙུག་ཁག་གི་གདམ་ཁ་གཞན།

སྤྱི་དོན་གྱི་ཐེ་གཏོགས།

༡༩༣། འཛིན་སྦྱོང་གི་འགྲོ་སྤངས་ལས་འཁོར་ཕྱི་རུ་གཏོང་བ།

༡༩༤། གསང་བའི་ལས་ཆབ་ཀྱི་ངོ་པོ་གསང་བཏོལ་བྱེད་པ།

༡༩༥། བཅོན་འཕྱུག་ཡོང་བར་འབད་པ།

༡༩༦། སྤྱི་སྒོམས་གྱི་ཁྲིམས་ལུགས་ལ་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཅི་གསུང་

བཀའ་སྒྲུབ་མི་ལྟ་བ།

༡༩༧། ལག་འབྲེལ་མ་ཡིན་པར་ལས་དོན་ལུ་མཐུད་བྱེད་པ།





THE METHODS OF NONVIOLENT PROTEST AND PERSUASION

Formal Statements

1. Public Speeches
2. Letters of opposition or support
3. Declarations by organizations and institutions
4. Signed public statements
5. Declarations of indictment and intention
6. Group or mass petitions

Communications with a Wider Audience

7. Slogans, caricatures, and symbols
8. Banners, posters, and displayed communications
9. Leaflets, pamphlets, and books
10. Newspapers and journals
11. Records, radio, and television
12. Skywriting and earthwriting

Group Representations

13. Deputations
14. Mock awards
15. Group lobbying
16. Picketing
17. Mock elections

Symbolic Public Acts

18. Displays of flags and symbolic colors
19. Wearing of symbols
20. Prayer and worship
21. Delivering symbolic objects
22. Protest disrobings
23. Destruction of own property
24. Symbolic lights
25. Displays of portraits
26. Paint as protest
27. New signs and names
28. Symbolic sounds
29. Symbolic reclamations
30. Rude gestures

Pressures on Individuals

31. "Haunting" officials
32. Taunting officials
33. Fraternization
34. Vigils

Drama and Music

35. Humorous skits and pranks
36. Performances of plays and music
37. Singing

Processions

38. Marches
39. Parades
40. Religious processions
41. Pilgrimages
42. Motorcades

Honoring the Dead

43. Political mourning
44. Mock funerals
45. Demonstrative funerals
46. Homage at burial places

Public Assemblies

47. Assemblies of protest or support
48. Protest meetings
49. Camouflaged meetings of protest
50. Teach-ins

Withdrawal and Renunciation

51. Walk-outs
52. Silence
53. Renouncing honors
54. Turning one's back

THE METHODS OF SOCIAL NONCOOPERATION

Ostracism of Persons

55. Social boycott
56. Selective social boycott
57. Lysistratic nonaction
58. Excommunication
59. Interdict

Noncooperation with Social Events, Customs and Institutions

60. Suspension of social and sports activities
61. Boycott of social affairs
62. Student strike
63. Social disobedience
64. Withdrawal from social institutions

Withdrawal from the Social System

65. Stay-at-home
66. Total personal noncooperation
67. "Flight" of workers
68. Sanctuary
69. Collective disappearance
70. Protest emigration (hijrat)

THE METHODS OF ECONOMIC NONCOOPERATION: ECONOMIC BOYCOTTS

Actions by Consumers

71. Consumers' boycott
72. Nonconsumption of boycotted goods
73. Policy of austerity
74. Rent withholding
75. Refusal to rent
76. National consumers' boycott
77. International consumers' boycott

Action by Workers and Producers

78. Workmen's boycott
79. Producers' boycott

Action by Middlemen

80. Suppliers' and handlers' boycott

Action by Owners and Management

81. Traders' boycott
82. Refusal to let or sell property
83. Lockout
84. Refusal of industrial assistance
85. Merchants' "general strike"

Action by Holders of Financial Resources

86. Withdrawal of bank deposits
87. Refusal to pay fees, dues, and assessments
88. Refusal to pay debts or interest
89. Severance of funds and credit
90. Revenue refusal
91. Refusal of a government's money

Action by Government

92. Domestic embargo
93. Blacklisting of traders
94. International sellers' embargo
95. International buyers' embargo
96. International trade embargo

THE METHODS OF ECONOMIC NONCOOPERATION: THE STRIKE

Symbolic Strikes

97. Protest strike
98. Quickie walkout (lightning strike)

Agricultural Strikes

99. Peasant strike
100. Farm Workers' strike

Strikes by Special Groups

101. Refusal of impressed labor
102. Prisoners' strike
103. Craft strike
104. Professional strike



Ordinary Industrial Strikes

- 105. Establishment strike
- 106. Industry strike
- 107. Sympathetic strike

Restricted Strikes

- 108. Detailed strike
- 109. Bumper strike
- 110. Slowdown strike
- 111. Working-to-rule strike
- 112. Reporting "sick" (sick-in)
- 113. Strike by resignation
- 114. Limited strike
- 115. Selective strike

Multi-Industry Strikes

- 116. Generalized strike
- 117. General strike

Combination of Strikes and Economic Closures

- 118. Hartal
- 119. Economic shutdown

THE METHODS OF POLITICAL NONCOOPERATION

Rejection of Authority

- 120. Withholding or withdrawal of allegiance
- 121. Refusal of public support
- 122. Literature and speeches advocating resistance

Citizens' Noncooperation with Government

- 123. Boycott of legislative bodies
- 124. Boycott of elections
- 125. Boycott of government employment and positions
- 126. Boycott of government depts., agencies, and other bodies
- 127. Withdrawal from government educational institutions
- 128. Boycott of government-supported organization
- 129. Refusal of assistance to enforcement agents
- 130. Removal of own signs and place marks
- 131. Refusal to accept appointed officials
- 132. Refusal to dissolve existing institutions

Citizens' Alternatives to Obedience

- 133. Reluctant and slow compliance
- 134. Nonobedience in absence of direct supervision
- 135. Popular nonobedience
- 136. Disguised disobedience
- 137. Refusal of an assemblage or meeting to disperse
- 138. Sitdown
- 139. Noncooperation with conscription and deportation
- 140. Hiding, escape, and false identities
- 141. Civil disobedience of "illegitimate" laws

Action by Government Personnel

- 142. Selective refusal of assistance by government aides
- 143. Blocking of lines of command and information
- 144. Stalling and obstruction
- 145. General administrative noncooperation
- 146. Judicial noncooperation
- 147. Deliberate inefficiency and selective noncooperation by enforcement agents
- 148. Mutiny

Domestic Governmental Action

- 149. Quasi-legal evasions and delays
- 150. Noncooperation by constituent governmental units

International Governmental Action

- 151. Changes in diplomatic and other representations
- 152. Delay and cancellation of diplomatic events
- 153. Withholding of diplomatic recognition
- 154. Severance of diplomatic relations
- 155. Withdrawal from international organizations
- 156. Refusal of membership in international bodies
- 157. Expulsion from international organizations

THE METHODS OF NONVIOLENT INTERVENTION

Psychological Intervention

- 158. Self-exposure to the elements
- 159. The fast
 - a) Fast of moral pressure
 - b) Hunger strike

c) Satyagrahic fast

- 160. Reverse trial
- 161. Nonviolent harassment

Physical Intervention

- 162. Sit-in
- 163. Stand-in
- 164. Ride-in
- 165. Wade-in
- 166. Mill-in
- 167. Pray-in
- 168. Nonviolent raids
- 169. Nonviolent air raids
- 170. Nonviolent invasion
- 171. Nonviolent interjection
- 172. Nonviolent obstruction
- 173. Nonviolent occupation

Social Intervention

- 174. Establishing new social patterns
- 175. Overloading of facilities
- 176. Stall-in
- 177. Speak-in
- 178. Guerrilla theater
- 179. Alternative social institutions
- 180. Alternative communication system

Economic Intervention

- 181. Reverse strike
- 182. Stay-in strike
- 183. Nonviolent land seizure
- 184. Defiance of blockades
- 185. Politically motivated counterfeiting
- 186. Preclusive purchasing
- 187. Seizure of assets
- 188. Dumping
- 189. Selective patronage
- 190. Alternative markets
- 191. Alternative transportation systems
- 192. Alternative economic institutions

Political Intervention

- 193. Overloading of administrative systems
- 194. Disclosing identities of secret agents
- 195. Seeking imprisonment
- 196. Civil disobedience of "neutral" laws
- 197. Work-on without collaboration
- 198. Dual sovereignty and parallel government