

བཀོད་དགོ་པའི་མངོན་གསལ་བྱུང་ཡི། ཡིན་རུང་ རྫོང་ཁའི་ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔུང་གི་ གྲུབ་འབྲས་དང་འབྲིལ་
བ་ཅིན་ འབྲི་ཚུལ་ནང་ལུ་ རོ་སློང། བར་གྱི་གནད་དོན། མཚུག་བསྐྱུ་གསུམ་ཚང་དགོ་ཟེར་ བཀོད་དེ་ཡོད་
རུང་ འབྲི་ཐངས་ལམ་སྟོན་ ཁ་གསལ་སྟེ་བཀོད་དེ་མེད་པ་ ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡི། ཞིབ་འཇོལ་དེ་ལུ་བརྟེན་
ཏེ་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུལ་འབྲི་ཐངས་གི་རྣམ་གཞག་ ལེགས་བཅོས་དང་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་ ཆ་གནས་
ཅན་བཟོ་ཚུགས་ནི་དང་ སྤྲུལ་ཚད་དང་ཁྱད་ལྡན་གི་ འབྲི་ཚུལ་གི་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་འབད་དེ་ རྫོང་ཁའི་
སྐད་ཡིག་དང་ཚུལ་རིག་ ལྷག་པར་དུ་ འབྲི་ཚུལ་འབྲི་ཐངས་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་པའི་ ཁེ་སྲན་ཡོད།

གཙོ་བོ་ཚེགས། འབྲི་ཚུལ། ཡིང་སྐད། རྫོང་ཁ། འབྲི་ཐངས། ཁྱད་རྣམ། སློག་བཀོད། རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུལ་
འབྲི་ཐངས།

རོ་སློང།

འབྲི་ཚུལ་ཟེར་མི་འདི་ བརྫོད་འདོད་གི་གནད་དོན་གང་རུང་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ བརྫོད་འབད་པའི་
རྣམ་གཞག་ཅིག་ལུ་ གོ་ཤེ་ཨིན་མས། འབྲི་ཚུལ་འདི་ ཚུལ་རིག་གི་ནང་གསེས་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ རྫོང་ཁའི་
ཚུལ་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ འཐོབ་ནི་དོན་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ལྷབ་སྐྱུང་འབད་ནི་དང་ འབྲི་ཚུལ་གི་
ནི་འདི་རིག་ཚུལ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ མི་གི་རྒྱུད་ལུ་ཡོད་པའི་ ཡོན་ཏན་གི་ཚད་འཇལ་ཚུགས་པ་ཨིན་མས། དེ་
བཟུམ་སྟེ་ བེ་ཨིས་ (west et al, 2019) གིས་ཡང་ འབྲི་ཚུལ་གི་ནི་འདི་ སློབ་རིམ་གི་གནས་ཚད་གོང་
འཕེལ་གི་དོན་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་ལག་ཆ་ཨིན་མ་དང་ རྐྱད་ཡིག་གི་རིག་ཚུལ་ནང་ལས་ འབྲི་ཚུལ་གི་
ནི་འདི་ དེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས་སྟེ་ བཀོད་དེ་འདུག། ལྷག་པར་དུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཤེས་རིག་ཚུ་གཞུང་གིས་
དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས་དང་འབྲིལ་རུང་ འབྲི་ཚུལ་གི་ནི་འདི་ ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་གཉིས་པ་ལས་ འགོ་
བཙུགས་ཏེ་ ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་ལྡན་པ་ཚུན་ཡོད་པའི་ཁར་ མཐོ་རིམ་གོང་མའི་ཤེས་ཡོན་དང་ ཞིག་ཤོག་
ཚོས་རྒྱགས་གི་སྐབས་ལུ་ཡང་ ཨ་ལེའི་ཤེས་ཡོན་གི་སྤྲུལ་ཚད་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་འདི་ལག་ཆ་གལ་ཅན་སྟེ་
ཚུད་དེ་འདུག།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་བརྗོད་དོན་དང་འབྲིལ་ཏེ་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ལུ་ དབྱེ་བ་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ཁར་ དབྱེ་བ་རེ་རེ་ ལུ་ རྒྱ་རྒྱུ་མ་འབྲས་འདུག། ཨིན་རུང་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ སྤྱོད་མོང་དུ་བྱུ་ཚུགས་པའི་ དམིགས་ བསལ་གྱི་ རྒྱུ་གཞུག་ཅིག་ཡོད་རུང་ རྒྱུ་གཞུག་འདི་མ་ཤེས་པར་མགྲུ་ཚོངས་ཏེ་ སྤྱི་ཚད་ཡོད་པའི་ རྒྱ་ལྷན་གྱི་འབྲི་ཚུམ་ བྲི་མ་ཚུགས་པར་འདུག། དེ་བརྒྱུ་སྤྱོད་ ལྷ་བ་འབྲུག་པ་ (༢༠༡༧ ཤོག་གྲངས། ༤) གིས་ཡང་ འབྲུག་གི་རྒྱུ་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚད་ནང་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ སློབ་ཡུག་མང་ཤོས་ཀྱིས་ར་ རྒྱ་རྒྱུ་ཚང་བའི་ཁར་ སྤྱི་ཚད་ཅན་གྱི་འབྲི་ཚུམ་ཅིག་ གནད་དོན་འགོ་མཇུག་གི་ རོར་འབྲུལ་མེད་པ་ སྤྱོད་མེད་ཀྱི་དེ་བ་ མང་ཤོས་ནང་ལུ་ཡང་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་ སྤྱི་གཞུག་དེ་ལས་གོ་རིམ་ ཚུ་ ག་དེ་སྤྱོད་འོང་དགོས་ཨིན་ན་ ལ་གསལ་ག་ནི་ཡང་མིན་འདུག།

དེ་འབད་མ་ལས་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ རོར་འབྲུལ་ལེ་ཤ་ལུགས་པའི་རྒྱེད་གྱིས་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ ལུགས་དང་རྒྱུ་གཞུག་ལུ་ དོ་སྤང་དང་ གཙོ་བོར་གཟུང་མི་ མེད་པར་ལུས་ཡོད་པ་ལས་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ ཐངས་ཀྱི་ རྒྱ་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་གཞུག་གཞུག་ཚུ་ཡང་ གསལ་སྤྱོད་འབད་དེ་ གོང་གི་གདོང་ལེན་ཚུ་ དབྱུང་ ཞིབ་འབད་ནི་ལུ་ དམིགས་པ་བསྐྱེད་དེ་ཡོད། ཞིབ་འཚོལ་འདི་གཙོ་བོ་ རྒྱུ་ཐངས་བཙམ་ཞིབ་འཚོལ་གཞིར་ གཟུང་ཐོག་ལུ་ རྗོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་ཤེས་ཐབས་ལུ་ རྗོང་ཁ་དང་ ཨིང་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་ཐངས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ མཐིལ་ཕྱིན་སྤྱོད་ དབྱེ་དབྱུང་འབད་དེ་ཡོད། ལྷག་པར་ ཏུ་ ཞིབ་འཚོལ་གྱུ་བ་འབྲས་ གསལ་སྤྱོད་གྱི་དོན་ལུ་ བཟུང་དོན་དང་སྐད་ཡིག་ཚུ་ དབྱེ་དབྱུང་འབད་ཡོད་ པའི་ཁར་ གནད་དོན་འོས་འབབ་གྱི་དོན་ལུ་ རྒྱ་ལུ་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ ག་བསྐྱར་འབད་དེ་ཡོད། དེ་ འབད་མ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་ཚུམ་ཤོག་འདི་གིས་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚང་དགོ་པའི་ རྒྱ་རྒྱུ་དང་ རྒྱུ་གཞུག་ཚུ་ གསལ་སྤྱོད་ཚུགས་པའི་ལེ་མན་ཡོད།

འཕྲིལ་རུང་ རོན་ཚམ། སྤྱིར་བཏང་མགོ་རྒྱལ། རོ་སྤོད། བར་གྱི་གནད་དོན། མཚུག་བསྐྱུ་ཚུ་ སྤྱིར་བཏང་
 འབྲི་ཚུམ་ལུ་ཚང་དགོ་པའི་ཁྱད་རྣམ་ཨིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། ལྷག་པར་དུ་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ རོ་སྤོད་
 བར་གྱི་གནད་དོན་ དེ་ལས་ མཚུག་བསྐྱུ་གི་ རོན་མཚམས་བཅད་དེ་ བྲི་དགོ་པའི་ཁར་ རོན་མཚམས་
 རེ་ནང་གནད་དོན་རེ་ བཅུགས་ཏེ་བྲི་ཞི་དང་ ཚིག་མཚམས་བཅད་དེ་ བྲི་དགོ་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། (ཀུན་
 ལེགས་རྣམ་རྒྱལ། ༢༠༡༧)། དེ་བརྩམ་སྤེར་ རོ་ལི་ (Holly, 2016) དང་ ཨེས་ཤིའམ་ (Steve,
 2018) གིས་ ཨིང་སྐད་ཀྱི་འབྲི་ཚུམ་ནང་ལུ་ཡང་ ཁྱད་རྣམ་མ་འདྲམ་ རོན་ཚམ་བྲི་དགོ་ཞི་དང་ རོ་སྤོད།
 བར་གྱི་གནད་དོན། མཚུག་བསྐྱུ་ཚུ་ རོན་མཚམས་བཅད་དེ་བྲི་དགོ་པ་སྤེར་འདུག། ཨིན་རུང་ ཨིང་སྐད་ཀྱི་
 རྒྱབས་ལུ་ མགོ་རྒྱལ་བྲི་ཞིའི་སྤོལ་མིན་འདུག།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་རོ་སྤོད་འབྲི་ཐངས།

སློབ་གྲུའི་ཚ་གཞུང་ལས་ཚན་ (༢༠༢༣) སློབ་རིམ་དགུ་པའི་ ལྷག་རིག་དང་ ཚུམ་རིག་གི་ཀུ་དེ་བ་ནང་ལུ་
 འབྲི་ཚུམ་གྱི་རོ་སྤོད་བྲི་བའི་རྒྱབས་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ཨིན་ན་ ག་ཅི་སྤེ་བྲིས་ཡི་ག་ ཤེས་ཞིའི་
 རོན་ལུ་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྤེ་ བྲི་དགོ་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཀུན་ལེགས་རྣམ་རྒྱལ་ (༢༠༡༧ ཤོག་
 གྲངས། ༤) གྱིས་ཡང་ རོ་སྤོད་དེ་གིས་ རོན་ཚམ་གྱི་རོ་སྤོད་དང་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ཁྲུངས་དོན་ དེ་ལས་གནད་
 རོན་ཚུ་བཅུད་བསྐྱུ་སྤེ་ ལྷོན་མ་ཨིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། རྫོང་ཁའི་ཡིག་རྒྱུགས་ ག་ཅི་བྲི་རུང་ སྤྱིར་
 བཏང་མགོ་རྒྱལ་ འབྲི་སྤོལ་ཡོད་དོ་བརྩམ་སྤེར་ རོ་སྤོད་ཀྱི་རོན་མཚམས་ འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཏེ་མ་ སྤྱིར་
 བཏང་མགོ་རྒྱལ་ (༢) ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། (རོ་རྩེ་ཕུན་ཚོགས། ༢༠༡༩ ཤོག་
 གྲངས། ༩)། དེ་མ་ཚད་ རོ་སྤོད་ཀྱི་རྒྱབས་ལུ་ གཞན་སེམས་བཀུག་ཚུགས་པའི་ སློབ་འི་རྫོང་ཚིག་ རྒྱབ་
 ཁྲུངས་རྫོང་ཚིག་ དེ་ལས་ ཚུམ་ཡིག་རྫོང་ཚིག་ཟེར་ འབྲི་ཚུམ་ནང་སྤེ་བ་ཞི་ཨིན་མི་ གནད་དོན་རོ་མ་ཚུ་
 བཀོད་དགོ་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། (ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས་ ༢༠༠༥ ཤོག་གྲངས། ༡༢༢ དང་ རྒྱ་བ་འབྲུག་
 པ། ༢༠༡༧ ཤོག་གྲངས། ༤༠)། འབྲི་ཚུམ་གྱི་ རོ་སྤོད་ནང་ལུ་ ཚུམ་ཡིག་རྫོང་ཚིག་ ཡིད་ངེས་ཐིང་ངེས་
 བྲི་རྒྱུགས་པ་ཅིན་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་གནད་དོན་ཚང་མ་སྤེ་ བྲི་རྒྱུགས་པའི་ ལམ་སྟོན་ས་བྲུ་ཨིན་ཟེར་ བཀོད་

འབྲི་ཚུམ་གྱི་མཚུག་བསྟུ་འབྲི་ཐངས།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་མཚུག་བསྟུ་དོན་མཚམས་འདི་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ སྐབ་ཚར་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ ལོག་བསྟུར་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐབ་མི་ལུ་ཨིན་མས་ ཏུར་མུ་ཏི་ (Turmudi, 2019)། མཚུག་བསྟུ་བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚུམ་ཡིག་ཚུ་ཚོག་འདི་ ཚོག་སྐྱུར་འབད་དེ་ ཚོད་ཚོག་གཅིག་དང་ དོན་མཚམས་གསུམ་གྱི་ དོན་ཚོན་ཚོད་ཚོག་གསུམ་མར་ ཚོག་སྐྱུར་འབད་དེ་ ཚོད་ཚོག་རེ་རེ་བཟོ་སྟེ་ བྱི་དགོ་ཞི་དང་ མཐའ་དཔྱད་མཚུག་བསྟུ་འབྲི་ཚོག་ཟེར་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོན་ཚོན་དེ་གི་ཐོག་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་མི་གི་ འདོད་པ་འདི་བཀོད་ཞིན་མ་ལས་ མཐའ་བསྟོམས་རྒྱབ་སྟེ་ མཚུག་བསྟུ་ཚོད་ཚོག་གཅིག་གི་དགོ་ཟེར་ ཚུམ་ (John, 2024) གྱིས་བཀོད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ར་ བར་གྱི་གནད་དོན་ནང་ལུ་ འབྲི་མི་འདི་ བཅུད་བསྟུས་ཏེ་ བྱི་དགོ་པ་ཨིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། (ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས། ༢༠༠༥ ཤོག་གྲངས། ༡༢༣) དང་ ཀུལ་ཕིལ་ཕིལ་ (Caulfield, 2023)།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྐྱིག་བཀོད།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྐྱིག་བཀོད་ཟེར་མི་འདི་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་གྱི་ འཆར་གཞི་བཞུག་བྱིས་ཅིག་ལུ་ གོམ་ཨིན་མས། སློབ་ལྟེ་རྩ་གཞུང་ཚུམ་རིག་སྟེ་བ་ (༢༠༢༤) སློབ་རིམ་དགུ་པའི་ སྐད་ཡིག་དང་ཚུམ་རིག་ལྟག་དེབ་ནང་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་འཆར་གཞི་ནང་ལུ་ དོན་ཚོན་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཞི་དང་ རོ་སྟོད། བར་གྱི་གནད་དོན་དང་ མཚུག་བསྟུ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ བྱི་ཞི་ཨིན་ན། དེ་བཟུམ་སྟེ་ བར་གྱི་གནད་དོན་ནང་ ག་ཅི་ར་བཅུགས་ཏེ་ བྱི་ཞི་ཨིན་ན་ འཆར་གཞི་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཟོ་སྟེ་ ལམ་སྟོན་བཟོ་མི་ལུ་ སྐབ་ཨིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། ལྟག་པར་དུ་ ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས་ (༢༠༠༥) གྱིས་ཡང་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ སྐྱིག་བཀོད་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ བྱི་དགོ་པ་དང་། ཚོག་དོན་ཚུ་ཡང་ སེམས་ཁར་རྒྱུད་ཏེ་གཏོ་དང་སྟོ་བ་ཅན་ དེ་མ་ཚད་ དོན་མཚམས་རེ་རེ་ནང་ གནད་དོན་རེ་བཅུགས་ཏེ་ བྱི་དགོ་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། འབྲི་ཚུམ་ བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚོན་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཞི། གནས་ཚུལ་བསྟུ་ལེན་དང་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཞི། གནད་དོན་གོ་རིམ་སྐྱིག་ཞི། ཟིན་བྱིས་དང་པ་བྱི་ཞི། ལུན་དག་རྒྱབ་ཞི་ཞི་ སྐྱིག་བཀོད་ཚུ་ གོ་རིམ་སྟེ་འོང་དགོ་པ་ལས་ དེ་ལུ་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ སྐྱིག་བཀོད་ཨིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། (དར་སྟོ་ལ། ༢༠༡༠ ཤོག་གྲངས།༢)། དེ་འབད་མ་ལས་ སློབ་རིམ་

ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ རྫོང་ཁད་དང་ཡིང་སྐད་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ ལེ་ག་ཅིག་ལུ་ཁྲུངས་གཏུགས་
འབད་དེ་ དབྱེ་དཔུད་འབད་དགོ་པ་ཡོད་པ་ལས་ ཁྲུངས་བཙན་ཐབས་ཤེས་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཅི།

གནས་སྤྱད་བསྐྱེད་ལེན་འདི་ཡང་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་དང་འབྲེལ་བའི་ ཁྲུངས་གཏུགས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་
དང་ ཡིང་སྐད་ཀྱི་ཚུམ་ཤོག་ཚུ་ལུ་ གཞི་རྟེན་འབད་དེ་ གནས་སྤྱད་བསྐྱེད་ལེན་འབད་ཡི། གནས་སྤྱད་དབྱེ་
དཔུད་དེ་ཡང་ འབྲེལ་བ་མེད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཕྱི་སེལ་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ འབྲི་ཚུམ་
ཀྱི་ སླིག་བཀོད། དོན་ཚན། རོ་སྟོད། བར་ཀྱི་གནད་དོན། དེ་ལས་ མཇུག་བསྐྱེད་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ བརྗོད་
དོན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡོད་པའི་ཁར་ གནས་སྤྱད་ཚུ་གི་བར་
ན་ འགལ་བ་དང་མཐུན་པ་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་བལྟ་སྟེ་ གནས་སྤྱད་ཚུ་ དབྱེ་དཔུད་འབད་ཡི། ལྷག་པར་
དུ་ཁྲུངས་གཏུགས་ཀྱི་ ཡིག་ཆའི་རིགས་ཚུ་ འབྲུང་ཁྲུངས་དང་གནད་དོན་འོས་འབབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱ་ཁྲུངས་
ཞིབ་དཔུད་དང་ ག་བསྐྱར་འབད་དེ་ རེས་བདེན་བཟོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ གནད་དོན་དང་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ སྟོས་
བསྐྱར་དང་ལྷག་འབྲས་ཚུ་ཡང་ འབྲུང་རིམ་གྱི་སླིག་བཀོད་ རྒྱུང་མ་གཅིག་གིས་མ་ཚད་པར་ གནད་དོན་ཚུ་
འབྲེལ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ ཚུམ་ཤོག་འདི་ རང་གིས་འབད་བའི་ ལཱ་
ལུ་ རོ་མ་ཡིན་པའི་ དང་ལེན་འབད་མ་ཡིན།

ལྷག་འབྲས་དང་ཐོས་བསྐྱར་

༡. འབྲི་ཚུམ་གྱི་སླིག་བཀོད།

༡.༡ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་སླིག་བཀོད།

འབྲི་ཚུམ་ ག་ཅི་བྱི་རུང་ སླིག་བཀོད་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བྱི་དགོ་པ་ཡིན་མས། རྫོང་ཁའི་སྐབས་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་
གྱི་སླིག་བཀོད་ཟེར་མི་འདི་ འབྲི་ཚུམ་བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ འབྲི་ཤོག་གི་ ཕྱིའི་བཀོད་པ་ཅིག་ལུ་ གོ་མ་ཡིན་
མས་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག (ཟླ་བ་འབྲུག་པ། ༢༠༡༡)། དེ་བཟུམ་སྟེ་ སློབ་གྲུའི་ཙ་གཞུང་ཚུམ་རིག་ལྟེ་བ་
(༢༠༢༤) སློབ་རིམ་བཅུ་གཅིག་པའི་ རྐྱད་ཡིག་དང་ཚུམ་རིག་ ལྷག་དེ་བ་ནང་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་སླིག་བཀོད་

རྟིང་སངས་ས་ཡོད་པ་ཅིན་ རྣམ་རྒྱལ་པའི་སྐབས་ལུ་ སཔ་ལྷ་དེགས་ རྣམ་རྒྱལ་ནི་ འཇམ་དོ་བརྩམ་སྡེ་
 འབྲི་ཚུམ་འདི་ སླིག་བཀོད་ལམ་སྟོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འཇམ་ཏྲང་ཏྲོ་སྡེ་ བི་ཚུགས་ཟེར་བཀོད་ལུག། ལྷག་
 པར་དུ་ དེ་ཉིད་ཀྱིས། རོན་མཚམས་གཅད་ནི། གྲུལ་ཕྱང་སྟེ་བི་ནི། ཡིག་འབྲུ་སྟོམས་ཏྲོག་ཏྲོ་བི་ནི། གཙང་
 སྡུ་དང་ལྷན་སྡེ་བི་ནི། རོན་མཚམས་ནང་འབྲེན་འབད་ནི། ཚོག་མཚམས་གཅད་ནི་ཚུ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ སླིག་
 བཀོད་ཨིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། དེ་འབད་ཕྱ་ལས་ ཀུན་ལེགས་རྣམ་རྒྱལ་ (༢༠༢༤) གྱིས་ འབྲི་ཚུམ་
 འདི་ ལྷག་ཏོ་བདེ་མི་བདེ་དང་ མིག་ཁར་མཛེས་མི་མཛེས་འདི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་སླིག་བཀོད་ལུ་ རག་ལས་པ་
 ལས་ཨིན་ཟེར་བཀོད་ལུག།

ལཱ་གི་སྐབས་འབྲས་འདི་ འཆར་གཞི་བཟུམ་ཐངས་ལུ་ རག་ལས་པ་ཨིན་མ་ལས་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་སླིག་བཀོད་
 དེ་སྡེ་ བཟོ་ནི་དེ་ འཆར་གཞི་ལམ་སྟོན་འདི་ཡང་ སླིག་བཀོད་དེ་ལས་ སོ་སོ་མེད་པ་སྡེ་བཀོད་དེ་འདུག།
 (སློབ་གྲུང་ཚུམ་རིག་སྟེ་བ། ༢༠༢༤)། ལྷག་པར་དུ་ དབང་འདུས་དོ་རྗེ་ (༢༠༡༦) གིས་ འཆར་
 གཞི་ནང་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ རོན་ཚན། ཚུམ་ཡིག་རྫོང་ཚོག། རོ་སྟོད། བར་གྱི་གནད་དོན། དེ་ལས་ མཇུག་
 བསྟུ་ ག་དེ་སྡེ་བི་ནི་ཨིན་ན་ འཆར་གཞི་བཟོ་སྟེ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་སླིག་བཀོད་བཟོ་སྟེ་ བི་དགོ་ཟེར་ བཀོད་
 དེ་འདུག། ཀུན་ལེགས་རྣམ་རྒྱལ་ (༢༠༡༩) གྱིས་ཡང་ རྫོང་མཚམས་གཅད་ནི། རོན་མཚམས་རེ་ནང་
 བརྫོད་དོན་རེ་བི་ནི་དང་ གྲུལ་ཐིག་གི་ཚད་གཞི་འབྲན་འབྲན་བི་སྟེ་ གཞན་གྱིས་བལྟམ་ད་ འཇམ་ཚི་ཚི་དང་
 ལེགས་ཤོམ་འབད་མཐོང་མ་ བཟོ་མི་འདི་ སླིག་བཀོད་ཨིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། དེ་མ་ཚད་ (སློབ་གྲུང་
 ཚུམ་རིག་སྟེ་བ། ༢༠༢༤ ཤོག་གྲངས། ༤༠) དང་འཁྲིལ་རུང་ འབྲི་ཚུམ་ནང་ལུ་ རོ་སྟོད། བར་
 གྱི་གནད་དོན། མཇུག་བསྟུ་ ཟེར་དོན་མཚམས་ ལག་གསུམ་ལུ་བཅད་དེ་ འབྲི་མི་འདི་ སླིག་བཀོད་ཨིན་
 ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་འབད་ཕྱ་ལས་ འབྲི་ཚུམ་བི་བའི་སྐབས་ལུ་ སླིག་བཀོད་འདི་གི་ འབྲི་ཚུམ་འདི་
 འཇམ་ཏྲང་ཏྲོ་འབད་ བི་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ལྷན་ཐབས་འབད་ཕྱ་ཨིན་མས། རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་སླིག་བཀོད་
 བཟོ་སྟེ་ རོན་མཚམས་གཅད་ནི། གྲུལ་ཕྱང་སྟེ་བི་ནི། ཡིག་འབྲུ་སྟོམས་ཏྲོག་ཏྲོ་བི་ནི། གཙང་སྡུ་དང་ལྷན་སྡེ་

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༧ ལོའི་མཚམས་ནང་འབྲེན་འབད་མི་ཚོ་ ཚོགས་མཚམས་གཅད་ནི་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་དེ་ འབྲི་ཚུམ་ གྱི་ རོ་སྤྱོད། བར་གྱི་གནད་དོན། མཇུག་བསྟུ་ཚུ་ བྲི་དགོཔ་སྤེ་ གསལ་སྤོན་བྱུང་ཡི།

༡.༡ ཡིང་སྐད་གྱི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྤྱི་གཞི།

ཡིང་སྐད་ནང་ལུ་ཡང་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྤྱི་གཞི་ཟེར་མི་འདི་ ཡེས་ཤིའཔ་ (Steve, 2018) དང་ ཡེས་ ཏར་གེ་ (Starkey, 2004) གིས་ འབྲི་ཚུམ་ ག་དེ་སྤེ་ བྲི་ནི་ཡིན་ན་ འཆར་གཞི་བཟོ་སྤེ་ བྲི་བ་ཅིན་ སྤྱི་གཞི་དེ་གིས་ འབྲི་ཚུམ་ ག་ཅི་བཟུམ་ བྲི་དགོཔ་རུང་ བྲི་ཚུགས་པའི་ བཅ་རྒྱལ་ལུ་འབྱུང་འོང་ཟེར་ བཞུགས་དེ་འདུག། དེ་མ་ཚད་ ཡེས་ཏར་གེ་ (Starkey, 2004) གིས་ འབྲི་ཚུམ་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ དང་པ་ར་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་དྲི་བ་ཡང་ན་ རོན་ཚན་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་ ཉ་གོ་བའི་ཁར་ རོན་ཚན་དེའི་ཐོག་ལུ་ མཛོ་ལུགས་གོ་རིམ་བསྐྱོགས་ཏེ་ གནད་དོན་ཚུ་ཁ་གསལ་སྤེ་ བྲི་དགོཔ་ཟེར་ཡིན་མ་མས། དེའི་དོན་ལུ་ ཟེ་ མེསེར་དང་ རུ་མི་སིག་ (Zemach & Rumisek, 2005) གིས་ རྒྱུ་ལྷན་གྱི་འབྲི་ཚུམ་བྲི་ནིའི་དོན་ལུ་ ཚུམ་སྤྱི་གཞི་ཚུ་ལུ་ སྤྱི་གཞི་གོ་རིམ་རྒྱུག་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ་ ཟེར་བཤད་དེ་འདུག། དེ་ཡང་ རོན་ ཚན་ཉ་གོ་མི། གནས་སྤྱད་བསྟུ་ལེན་འབད་མི། འཆར་གཞི་བཟོ་མི། འབྲི་ཚུམ་གྱི་ཟེན་བྲིས་དང་པ་བྲི་མི། བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐྱར་བཅོས་འབད་མི། ལུགས་ལུགས་འབད་ནི་ཚུ་ ཡིན་ཟེར་བཞུགས་དེ་འདུག། ལྷག་པར་ རུ་ ཤིལ་ཏེས་ (Shields, 2010) གིས་ འབྲི་ཚུམ་ནང་ གོང་གི་གོ་རིམ་རྒྱུག་ཚང་དགོ་པའི་ཁར་ སྤོན་ འབྲི་འབད་དེ་ བྲི་དགོཔ་ཟེར་བཞུགས་དེ་ཡོད་རུང་ སྤོན་འབྲི་ཟེར་མི་འདི་ར་ ལེགས་ཤོམ་སྤེ་དབྱེད་པ་ཅིན་ གོང་གི་གོ་རིམ་རྒྱུག་གི་ བྲི་མི་ཅིག་ལུ་བསྟུ་ལེན་ཡིན་མས།

དང་པ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོན་ཚན་ ལེགས་ཤོམ་སྤེ་ དབྱེད་བྱེད་འབད་དེ་ ཉ་གོ་དགོཔ་ཡིན། དེ་ཡང་ རུའི་ གུ་ (Duigu, 2003) དང་ ཟེ་མེསེར་དང་ རུ་མི་སིག་ (Zemach & Rumisek, 2005) གིས་ འབྲི་ཚུམ་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ གོ་རིམ་དང་པ་འདི་ར་ བྲི་ནི་ཡིན་པའི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ རོན་ཚན་ཉ་གོ་མི་དང་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་བཞུགས་ཚུ་ ཡང་ན་ དྲི་བ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ གོ་བ་ལེན་ཏེ་ དྲི་བའི་ལན་ ཐང་ཀར་རུ་རྒྱུ་

དགོས་འདི་ གལ་ཆེ་བེད་ བཀོད་དེ་འདུག། དེ་མ་ཚད་ ཞེས་གི་འཕ་ (Steve, 2018) གིས་ རོན་ ཚོན་གྱི་སྐོར་ལས་ ལ་གསལ་ལྗེ་བཞེ་ ག་ཅི་བྱི་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ ག་ཅི་ར་ མ་བྲིས་བར་ བཞག་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ ཉིང་སངས་ས་བཟོ་དགོས་ ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ དེ་འབད་མ་ལས་ དང་པ་ར་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ནང་ རོན་ ཚོན་ག་ཅི་ཞི་ཞི་ཞི་ བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲི་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་སྐོར་ལས་ གོ་བ་ལེན་དགོས་ ཞི་ཞི་ མས།

གཉིས་པ་ རོན་ཚོན་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ གནས་སྤྱད་བསྐྱེད་ལེན་འབད་དགོས་ཞིན་མས། ཉོ་ལི་ (Holly, 2016) དང་ ཞེས་ཀྱི་འཕ་ (Steve, 2018) གིས་ རོན་ཚོན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ རང་གི་ཤེས་མི་གནས་ ཚུལ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཞི་དང་ དེའི་ལ་སྐོར་སྐྱེ་ གཞན་རོན་ཚོན་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ གནས་ཚུལ་དང་ལྗེ་ ལུངས་ དེ་ལས་དཔེ་ཚུ་ བསྐྱེད་ལེན་འབད་དེ་ ག་བསྐྱེད་དང་དབྱེ་དབྱེད་འབད་དེ་ བྲི་དགོ་བེད་ཞིན་མས། ལྷག་པར་དུ་ ཀཱེན་ (Kane, 2000) གྱིས་ཡང་ རོན་ཚོན་དེའི་སྐོར་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དགོ་པའི་ ལར་ རང་དང་གཞན་གྱི་ བསམ་སྲོལ་གཉིས་ ག་བསྐྱེད་འབད་ཚུགས་ཟེར་བཀོད་ཅུག། དེ་ལུ་ ཕིརུཊ (Perutz, 2010) དེ་སྐྱེ་ གནས་སྤྱད་བསྐྱེད་ལེན་འབད་བ་ཅིན་ འབྲི་ཚོམ་འདི་ ལུངས་དང་ལྷན་ཉལ་ཉོ་ འགྲོ་འོང་བེད་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ གནས་སྤྱད་བསྐྱེད་ལེན་འབད་དགོས་འདི་ གལ་ཅན་ཅིག་ཞིན་མས། སྤྱི་གཤམ་གྱི་ བྱ་རིམ་གསུམ་པ་འདི་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་འཆར་གཞི་བཟོ་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ ལུ་གི་གྲུབ་འབྲས་འདི་ འཆར་གཞི་བཟོ་མ་ཐངས་ལུ་ རག་ལས་པ་ཞིན་མ་ལས་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་ འཆར་གཞི་འདི་ ལམ་སྟོན་བྱིན་ཞི་ཞི་ རོན་ལུ་ བཟོ་དགོ་བེད་ བཀོད་དེ་འདུག (སྟོན་གྲུབ་ཚུ་གཞུང་ཚོམ་རིག་ལྟེ་བུ། ༢༠༢༤)། དེ་བཟུམ་སྐྱེ་ ཀཱེན་ (Kane, 2000) གྱིས་ འཆར་གཞི་ནང་ལུ་ འབྲི་ཚོམ་གྱི་ རོན་ཚོན་ ཚོམ་ཡིག་རྫོང་ཚིག། རོ་སྟོན། བར་གྱི་གནད་དོན། དེ་ལས་ མཚུགས་སུ་ ག་དེ་སྐྱེ་བྱི་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ འཆར་གཞི་ བཟོ་དགོ་བེད་ བཀོད་ དེ་འདུག། དེ་འབད་མ་ལས་ འབྲི་ཚོམ་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ འཆར་གཞི་སྤྱི་གཤམ་གྱི་ཡོད་པ་ཅིན་ འབྲི་ཚོམ་ འདི་ འཇམ་ཉོང་ཉོ་སྐྱེ་ བྲི་ཚུགས།

བཞི་པ་ ཟིན་བྲིས་དང་པ་བཟོ་ནི་འདི་ཡིན། དེ་ཡང་ འཆར་གཞི་ནང་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་བཅུགས་ ཏེ་ འབྲི་ཚུམ་འགོ་ཐོག་བྲི་ནི་ འགོ་བཅུགས་མི་ལུ་ སྐབ་ཡིན། ཀཱེན་ (Kane, 2000) གྲིས་ ཟིན་བྲིས་ དང་པའི་སྐབས་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ དོན་ཚན། རོ་སྟོན། བར་གྱི་གནད་དོན། མཚུག་བསྟུ་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ བྲིས་ཡིན་ཟེར་ཡིན་མས། དེ་བསྐྱར་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ རོ་སྟོན་གྱི་སྐབས་ལུ་ སྟོ་བའི་རྫོང་ཚིག། རྒྱབ་ཁྲུངས་ རྫོང་ཚིག། དེ་ལས་ ཚུམ་ཡིག་རྫོང་ཚིག་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ འབྲི་ཚུམ་ རོ་སྟོན་འབད་དགོ་དང་ དེ་ལས་ བར་གྱི་གནད་དོན་གྱི་སྐབས་ལུ་ གནད་དོན་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ དོན་ཚན་རྫོང་ཚིག། རྒྱབ་ཁྲུངས་རྫོང་ཚིག། དོན་མཚམས་མཚུག་བསྟུ་བྲིས་ཏེ་ བརྫོང་དོན་རོ་མ་ མངོན་གསལ་སྟེ་སྟོན་དགོ་ ཟེར་བཀོད་ལུག་ སྤྲུང་ (Perutz, 2010)། མཚུག་ར་ ཏོ་ལི་ (Holly, 2016) གིས་ འབྲི་ཚུམ་ནང་ལུ་ སྐབ་ཚར་བའི་ བརྫོང་དོན་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ཟིན་འབྲི་ དང་པ་བཟོ་དགོ་ ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག།

ལྷ་པ་ ཟིན་བྲིས་དང་པ་འདི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐྱར་བཅོས་འབད་ནི་ཡིན། དེ་ཡང་ ཀཱེན་ (Kane, 2000) གྲིས་འབད་བ་ཅིན་ འབྲི་ཚུམ་འདི་གིས་ ཇི་བའི་ལན་ བད་ཀར་དུ་རྒྱབ་ལུག་ག་? དོན་མཚམས་ རེ་གིས་ བརྫོང་དོན་རེ། དོན་མཚམས་གོང་འོག་འབྲེལ་བ། དོན་མཚམས་གྱི་བརྫོང་དོན་འདི་ ཚུམ་ཡིག་ རྫོང་ཚིག་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐྱར་བཅོས་འབད་དགོ་ ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་ མ་ཚད་ ཨེས་ཤེའམ་ (Steve, 2018) གིས་ ཚིག་དང་རྫོང་ཚིག་གི་བསྐྱར་བ། སྤང་ནམ་དབྱེ་ ཡིག་སྟེབ་ འཛོལ་བ་ཚུ་ སྐྱར་བཅོས་འབད་དགོ་ ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་གིས་ འབྲི་ཚུམ་ནང་ལུ་ འོར་འཕྲུལ་ ཆད་ ལྷག་ཚུ་ བདེ་ཞིབ་འབད་དེ་ རྒྱབ་གཞོན་འབད་ཚུགས་ ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག (ཤིལ་ཏེས། Shields, 2010)། དེ་འབད་མ་ལས་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐྱར་བཅོས་འབད་བ་ཅིན་ སྐྱུས་ཚད་ ཅན་གྱི་ འབྲི་ཚུམ་ལུ་ འགྲུར་ནི་ཡིན་མས། མཚུག་ར་ ལུན་ལྷག་འབད་དེ་ མཐའ་དབྱུད་ བྲི་ནི་འདི་ ཡིན། ཨེས་ཀི་ (Starkey, 2004) གིས་ཡང་ ཡིག་སྟེབ་དང་ སྤང་ནམ་དབྱེ་གྱི་འཛོལ་བ་ དག་བཅོས་ འབད་ནི་དང་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་རོ་སྟོན་འདི་ ཁ་གསལ་དང་ མཚུག་བསྟུ་དེ་ བཅོན་ཏོག་ཏོ་ཡོད་མེད་ལུན་དག་ འབད་དགོ་ཟེར་ བཀོད་ལུག། ཨིང་སྐད་གྱི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྐྱིག་འདི་ཡང་ རོ་སྟོན། བར་གྱི་གནད་དོན།

མཚུག་བསྐྱེ་བའི་སྐབས་ལུ་ བོད་གི་བོ་རིམ་དུག་གི་ བཞོད་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱི་དགོཔ་སྐྱེ་ཤེས་རྟོགས་
བྱུང་ཡི།

རྫོང་ཁ་དང་ཡིང་སྐད་ཀྱི་ འབྲི་རྩོམ་ གཉེས་ཆ་ར་ནང་ འོན་མཚམས་གཅད་ཐངས། རོ་སྟོད། བར་གྱི་
གནད་དོན། དེ་ལས་ མཚུག་བསྐྱེ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ སྐྱིག་བཞོད་རྩེ་ དེས་པར་དུ་འོང་དགོཔ་སྐྱེ་ བཞོད་དེ་
ཡོདཔ་ མཛོད་གསལ་བྱུང་ཡོད། ཡིན་རུང་ ཡིང་སྐད་ཀྱི་སྐྱིག་བཞོད་ནང་ལུ་ ཚོག་མཚམས་གཅད་ནི།
གྲུལ་སྤང་སྟེ་བྱི་ནི། ཡིག་འབྲུ་སྟོམས་རྟོག་རྟོ་བྱི་ནི། འོན་མཚམས་ནང་འབྲེན་འབད་ མི་འབད་ཀྱི་རྣམ་
གཞག་རྩེ་ བཤད་དེ་མེད་རུང་ རྫོང་ཁ་འཛི་སྐབས་ལུ་ ཚོག་མཚམས་གཅད་དེ་ མ་བྱི་བ་ཅིན་ རྫོང་པའི་རྣམ་
གཞག་དང་འགལ་སྲིད་ནི་ཡིན་མས། དེ་མ་ཚད་ རྫོང་ཁ་འཛི་སྐབས་ལུ་ སྐྱིག་བཞོད་ཀྱི་ བོ་རིམ་དུག་པོ་འདི་
ཁ་གསལ་སྐྱེ་བཤད་དེ་མེད་རུང་ ཡིང་སྐད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ལུ་ གཞི་རྟེན་འབད་དེ་ བྱི་བ་ཅིན་ སྐྱུས་ཚད་
ཅན་གྱི་ འབྲི་རྩོམ་བྱི་ནི་ལུ་ བན་རྒྱབས་འབྱུང་ནི་ཡིན་མས།

༡ འབྲི་རྩོམ་གྱི་དོན་ཚན་འབྲི་ཐངས།

༡.༡ རྫོང་ཁ་འཛི་འབྲི་རྩོམ་ནང་དོན་ཚན་འབྲི་ཐངས།

འབྲི་རྩོམ་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ རང་གི་ཉམས་ལུང་དང་ ཡོན་ཏན་གྱི་ཐོག་ལས་ བྱི་རྒྱལ་སའ་ཅིག་དང་། གནད་
དོན་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གོ་སྐབས་ཡོདཔ། རྒྱབ་རྟེན་གྱི་རིགས་རྩེ་འཕྲོག་རྒྱལ་སའ་ གནས་སྤངས་དང་
འཁྲིལ་བའི་ དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་ཐོག་ལུ་ བྱི་དགོ་ཟེར་ སྟོབ་རིམ་བརྒྱ་གཅིག་པའི་ སྟོབ་དེབ་
ནང་བཞོད་དེ་འདུག (སྟོབ་གྲུའི་ཙ་གཞུང་རྩོམ་རིག་ལྟེ་བ། ༢༠༢༤)། དེ་མ་ཚད་ འབྲི་རྩོམ་གྱི་ དོན་ཚན་
འདི་གིས་ བབ་རྫོང་དོན་དང་བརྒྱད་དོན་རྩེ་ མ་འཚོལ་བར་བྱི་ནི་ ལམ་སྟོན་འབད་རྒྱལ་སའ་སྐྱེ་ བྱི་དགོཔ་
དང་ (ཀུན་ལེགས་རྣམ་རྒྱལ། ༢༠༡༩) འབྲི་རྩོམ་འདི་ ག་ཅིའི་སྟོར་ལས་ཡིན་ན་ ཏ་གོ་ཞིའི་དོན་ལུ་
འབྲི་རྩོམ་ལུ་ མིང་བཏགས་ཏེ་ བྱི་དགོཔ་ཡིན་ཟེར་ བཞོད་དེ་འདུག (ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས། ༢༠༠༥)།
རྫོང་ཁ་འཛི་ཡིག་ཆ་མང་ཤོས་ནང་ལུ་ར་ འབྲི་རྩོམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ བྱ་རིམ་ཁ་གསལ་སྐྱེ་ ལམ་སྟོན་འབད་དེ་

ལ་གསལ་བཀོད་དེ་མེད་རུང་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་དཔེ་ནང་ལུ་ རོན་ཚན་གྱིས་ཡོད་མི་ལུ་དབྱེད་པ་ཅིན་ རོན་ཚན་ འདི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་འཆར་སྤང་དང་བབ་ཚེད་དོན་ཚུ་ གསལ་སྟོན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ བྲི་དགོཔ་ཨིན་མ་ གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡི།

༡.༡ ཨིང་སྐད་གྱི་འབྲི་ཚུམ་ནང་དོན་ཚན་འབྲི་བཅངས།

ཨེས་ཀི་ (Starkey, 2004) གིས་ འབྲི་ཚུམ་ག་ཅིར་བྲི་རུང་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་བཅེད་དོན་དང་འཆར་སྤང་ཚུ་ གོ་བཅུ་སྟོན་ཚུ་གསལ་པའི་ རོན་ཚན་གྱི་དགོ་ ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། ཉོ་ལི་ (Holly, 2016) དང་ ཨེས་ གིའམ་ (Steve, 2018) གིས་འབད་རུང་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ ལྷག་མི་ཚུ་གིས་མཐོང་མ་ཅིག་ བཅེད་དོན་ཚེད་དཔག་ཚུ་གསལ་སྟེ་ གསལ་ཉོག་ཉོ་དང་ བྲངས་ལཱ་སྟེ་ བྲི་དགོཔ་ཨིན་པའི་ཁར་ བཅུ་ཀར་ གྱི་ བཅེད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ རོན་ཚན་གྱི་དགོ་ཟེར་ཨིན་མ་མས། ལྷག་པར་དུ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོན་ཚན་ བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ དང་པ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་དགོ་པའི་ བྲངས་དོན་དང་ གོ་སྐབས་ག་ཅི་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ རོས་ འཛིན་འབད་དགོ་ ཟེར་བཤད་པ་ཨིན་མས། སུའི་ལེ་ (Bailey, 2018) གཉིས་པ་ གྲིསི་ཤེལ་ (Creswell, 2014) གྱིས་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ གནད་དོན་དང་བསྟུན་ཏེ་ མཆེད་མངག་འཛིན་ སྟོང་འབད་དེ་བྲི་ཚུ་གསལ་པ་དང་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཚུ་གསལ་སྟེ་ བཀོད་དགོ་ཟེར་ཨིན་མས། དེ་གིས་སྟེ་ གོ་ ཡངས་པའི་དོན་དག་གང་རུང་ཅིག་ དམིགས་པ་གཏད་པའི་དོན་ཚན་ ཚུང་ཀུ་ཅིག་ལུ་བཟོ་སྟེ་ བྲི་ཚུ་གསལ་ བྲི་ཨིན་མས། མཇུག་ར་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་བཏུབ་པའི་ ཚེད་ཚིག་གསལ་འི་རི་སྟེ་ བཀོད་དགོ་ཟེར་ཨིན་ མས། (ལྷོལ་ས་དང་སྟེ་ག། Wales and Feak, 2012)།

དེ་འབད་ལས་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ བཅེད་དོན་དང་འཆར་སྤང་ཚུ་ གོ་བཅུ་སྟོན་ཚུ་གསལ་པའི་ རོན་ ཚན་ཅིག་གྱི་དགོཔ་སྟེ་ གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡི། ཚེད་ཁའི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ནང་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ རོན་ཚན་འབྲི་བཅངས་ གྱི་སྐོར་ལས་ བཤད་དེ་མེད་རུང་ ཨིང་སྐད་གྱི་ འབྲི་བཅངས་ལུ་ གཞི་རྟེན་འབད་དེ་ བྲི་བ་ཅིན་ འབྲི་ཚུམ་ གྱི་ བཅེད་དོན་དང་འཆར་སྤང་བཏོན་ཚུ་གསལ་པའི་ རོན་ཚན་བྲི་ཚུ་གསལ་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་འབད་ནི་མ་

གཏོགས་ འགལ་བ་ག་ནི་ཡང་མེད་པ་ལས་ རོན་ཚན་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་ འོག་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ ཀྱི་དཔེ་བཤད་པའི་སྐབས་ལུ་ གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད། ཨིན་རུང་ ཨིང་སྐད་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ གོ་རིམ་ ཀྱི་བྱ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལྷག་པར་དུ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ རོན་ཚན་མེད་པའི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ནི་ འདི་ དམིགས་བསལ་གྱི་ དགོས་པ་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ དེ་མེན་པ་ཅིན་ རོན་ཚན་བཤོད་དེ་ བྲི་དགོས་ ཨིན་མས།

༣. འབྲི་ཚུམ་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲི་ཐངས།

༣.༡ རྒྱུ་ལའི་འབྲི་ཚུམ་ནང་རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲི་ཐངས།

རྒྱུ་ལའི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ནང་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་མགོ་རྒྱུན་ཟེར་ (༣) འདི་ བྲིས་ཏེ་ རྒྱུ་རྒྱུ་ཀྱི་རོན་ མཚམས་བྲི་ནི་ འགོ་བཙུགས་དགོས་ཨིན་མས། སྤྱིར་བཏང་ མགོ་རྒྱུན་འདི་ དྲན་གསེའི་མ་ཡིག་ལ་སོགས་ པའི་ ཡིག་རིགས་སྤྱིར་བཏང་དང་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་ཟེར་ བཤོད་དེ་ འདུག (ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས། ༢༠༠༤)། དེ་མ་ཚད་ རྒྱུ་ལའི་ཡིག་རིགས་ ག་ཅིར་བྲི་རུང་ སྤྱིར་བཏང་ མགོ་རྒྱུན་འདི་ མགོ་རྒྱུན་གཞན་ཐོབ་སྲོལ་མེད་པའི་ ཡིག་རིགས་ག་ར་ནང་ལུ་ འདི་བྲི་དགོ་ཟེར་བཤོད་དེ་ འདུག (བཀྲ་ཤིས་ཚེ་དབང་ ༢༠༡༣ དང་ རྒྱུ་ལའི་ཡིག་རིགས་ལྷན་ཚོགས། ༢༠༠༠)། དེ་འབད་མ་ལས་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་མགོ་རྒྱུན་འདི་ བྲི་དགོ། འབྲི་ཚུམ་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་འདི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ འཕྲུལ་སྐྱོ་ཨིན་མ་ལས་ སྐྱོ་ཕྱེས་ཏེ་ བྲང་ན་ འཕྲུལ་དགོ་མཚོ་སི་སི་ བྲི་དགོ་ཟེར་ སྐྱོབ་རིམ་བཙུག་ཅིག་ པའི་ ལྷག་དེབ་ནང་འདུག (སྐོབ་ལྷའི་ཚུ་གཞུང་ཚུམ་རིག་ལྷེ་བ། ༢༠༢༤)། དེ་མ་ཚད་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ག་ ཅིའི་སྐྱོར་ལས་ཨིན་ན་ འབྲི་ཚུམ་ལྷག་མི་ལུ་ རྒྱུ་རྒྱུ་འབད་མ་ཨིན་པའི་ དབང་འདུས་དོ་ཟེ་ (༢༠༡༤) གིས་ བར་གྱི་གཞན་དོན་ནང་ལུ་ ག་ཅིའི་སྐྱོར་ལས་ བྲི་ནི་ཨིན་ན་ བཙུན་བསྐྱུས་ཏེ་ སྐྱབ་མི་ལུ་ གོ་མ་ ཨིན་ ཟེར་བཤོད་དེ་འདུག།

ལྷག་པར་དུ་ དར་སྐྱོད་ལ་ (༢༠༡༤) གིས་ འབྲི་ཚུམ་སྐྱོད་བཞེད་གཏུག་ཏུ་བཟོ་ནི་འདི་ རོ་སྐྱོད་འབད་ཐངས་ལུ་
 རག་ལས་པ་ཨིན་པའི་ཁར་ རོ་སྐྱོད་ཀྱིས་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ བར་གྱི་གནད་དོན་ ལྷག་དགོ་མཐོ་སི་སི་བཟོ་
 དགོས་དང་ ལེགས་བཤད་དང་དཔེ་གཏམ་ཚུ་གིས་བརྒྱན་ཏེ་ རོ་སྐྱོད་ཏུ་བཟོ་གས་ཏེ་ བྲི་དགོ་ཟེར་
 བཀོད་དེ་འདུག (ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས་ ༢༠༠༥)། རོ་སྐྱོད་ཀྱི་དོན་མཚམས་འདི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་རྒྱུ་འབྲིང་
 དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དོན་མཚམས་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱི་ མང་ཉུང་ ག་དེ་སྐྱེ་ཡང་ འབྲི་སྐྱོད་ཡོད་རུང་ (སྐྱོབ་
 གྲུ་ཚ་གཞུང་ཚུམ་རིག་ལྟེ་བ་ ༢༠༢༤) ཚུམ་རྒྱུགས་དང་ ཤེས་ཡོན་དང་འབྲེལ་བའི་ འབྲི་ཚུམ་ནང་ལུ་
 མང་ཤོས་ར་ དོན་མཚམས་གཅིག་ བྲི་ཨིན་ཟེར་ བཀོད་རུག། དེ་འབད་ལས་ལས་ རྫོང་ཁའི་ འབྲི་ཚུམ་
 གྱི་རོ་སྐྱོད་འདི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་འཕྲུལ་སྐྱོད་བཟུམ་སྟེ་ དཔེ་གཏམ་དང་ལེགས་བཤད་ཚུ་བཟོ་གས་ཏེ་ འབྲི་ཚུམ་
 གྱི་ བར་དོན་ལྷག་ཏུ་མཐོ་སི་སི་སྟེ་ བར་དོན་རྒྱ་ཚུ་ཉིང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རོ་སྐྱོད་དོན་མཚམས་ གཅིག་དང་
 གཉིས་ནང་འབྲི་སྐྱོད་ཡོད་པ་ གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡི།

༣.༢ ཨིང་སྐད་ཀྱི་འབྲི་ཚུམ་ནང་རོ་སྐྱོད་འབྲི་ཐངས།

ཨིང་སྐད་ཀྱི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་རོ་སྐྱོད་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཉོ་ལི་ (Holly, 2016) དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ འབྲི་
 ཚུམ་གྱི་རོ་སྐྱོད་ དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་བྲི་དགོས་དང་ དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་ལུ་ རོ་སྐྱོད་ཚུ་ཚོགས་
 རྒྱུ་ལུངས་རྫོང་ཚོགས། དེ་ལས་ ཚུམ་ཡིག་རྫོང་ཚོགས་བཅས་ གསུམ་ཚུང་དེ་འོང་དགོ་ཟེར་བཀོད་རུག།
 དང་པ་ ཤེས་པས་ (Shields, 2010) ཀྱིས་ དོན་མཚམས་དང་པའི་ རྫོང་ཚོགས་དང་པ་འདི་ འབྲི་ཚུམ་
 གྱི་ རོ་སྐྱོད་ཚུ་ཚོགས་བྲི་དགོ་ཟེར་ཨིན་མས། རྫོང་ཚོགས་འདི་གིས་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ལྷག་ཞི་ལུ་ རོ་སྐྱོད་བསྐྱེད་
 བཟུག་པའི་ཁར་ རོ་སྐྱོད་ཚུ་ཚོགས་ལྷག་པ་ཅིག་ ལྷག་མི་གི་སེམས་ཁར་ རོ་སྐྱོད་འབྲེལ་ཚུགས་པ་སྟེ་ བྲི་དགོ་
 ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། རྫོན་ (John, 2024)། རོ་སྐྱོད་ཚུ་ཚོགས་འདི་ ཡོངས་ཁག་ལུ་ འབྲི་ཐངས་
 ལྷམ་པ་ལྟ་ཡོད་པ་སྟེ་ བཤད་སྐྱོལ་འདུག། དེ་ཡང་ ཉོ་ལི་ Holly (2016) དང་ རུའི་གུ (Duigu,
 2003) གིས་ དོན་ཚན་གྱི་ གནས་སྐབས་དོ་མའི་ རྫོང་ཚོགས། གལ་ཆེ་བའི་བྲི་བའི་ རྫོང་ཚོགས། ལུང་དང་
 དཔེ་གཏམ་གྱི་ རྫོང་ཚོགས། དགས་པ་རྒྱུ་བའི་རྫོང་ཚོགས། དོན་ཚན་ལག་ཆེ་ཚུལ་བཤད་པའི་ རྫོང་ཚོགས་ལྟ་

གི་ཐོག་ལུ་ སློ་བའི་ཚོད་ཚིག་གི་དགོས་དང་ ཚོད་ཚིག་དེ་ཚུ་གིས་ ལྷག་མི་ཚུ་མཐོ་བསམ་ རྒྱ་ཆེས་འབད་
བཏང་སྟེ་ འབྲི་ཚུམ་ལྷག་མི་ལུ་ སློ་བ་བསྐྱེད་འོང་ཟེར་ བཀོད་རུག། སློ་བའི་ཚོད་ཚིག་ འབྲི་ཐངས་ལྷམ་
པ་ལུ་ ཡོད་པའི་ནང་ལས་ གནད་དོན་དང་འབྲེལ་མཉམ་ད་ འོས་འབབ་ག་ཡོད་ག་ ཚོད་ཚིག་ག་ཅིག་ ལག་
ལེན་འབབ་སྟེ་ བྲི་བ་ཅིན་ ལྷག་མི་གི་རྒྱུད་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་ལྷག་མི་འདི་དོན་ལུ་ སློ་བ་དང་སེམས་ལྷགས་ཀྱི་
ཕན་ཐབས་སློད་ཚུགས་ནི་ཨིན་མས།

གཉིས་པ་ སློ་བའི་ཚོད་ཚིག་གི་ལུ་ལས་ རྒྱུ་ལུངས་ཚོད་ཚིག་འདི་ བྲི་དགོས་ཨིན་མ་མས། རྒྱུ་ལུངས་
ཚོད་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ ཉོ་ལི་ (Holly, 2016) གིས་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཨིན་ནེ་ ག་
ཅི་འབད་བྲིས་ཨིན་ནེ་ རོ་སློད་ཁ་གསལ་འབད་ འབྲི་མི་ལུ་ ཤོས་ཨིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། དེ་བཟུམ་
སྟེ་ ཚོད་ཚིག་འདི་གིས་ འབྲི་ཚུམ་གི་གནད་དོན་གི་སྐོར་ལས་ ཤོ་བད་སློད་ནི་དང་ སློ་བའི་ཚོད་ཚིག་
དང་ ཚུམ་ཡིག་ཚོད་ཚིག་གི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་བཟོ་བའི་ ཟམ་ཅིག་ཨིན་ཟེར་བཀོད་རུག། རྫོན་ (John,
2024)། དེ་མ་ཚད་ རུའི་གུ (Duigu, 2003) གིས་ཡང་ རྒྱུ་ལུངས་ཚོད་ཚིག་གི་བའི་སྐབས་ལུ་
གནད་དོན་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ གནས་ཚུལ་དོམ། རྒྱུངས་ལ། མཐོ་ལུགས། དེའི་བྱུང་ལུངས་ཚུ་བཟུགས་
ཏེ་ བྲི་དགོས་པའི་ཁར་ རྒྱུ་ལུངས་དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འབྲི་ཚུམ་ནང་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་གི་བཟོད་དོན་ཚུ་
གསལ་བཤད་འབད་ཚུགས་དགོ་ ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། འབྲི་ཚུམ་གི་རྒྱུ་ལུངས་འབྲི་ལུགས་ལུ་དབྱེད་པ་
ཅིན་

ཉོ་ལི་ Holly, (2016) གིས་ གནད་དོན་གི་སྐོར་ལས་ གནས་སྐབས་དང་གནས་སྐབས་དོམ་
བཤད་པའི་ རྒྱུ་ལུངས་ཚོད་ཚིག་། ཤོ་དོན་བཤད་པའི་རྒྱུ་ལུངས་ཚོད་ཚིག་། ལེགས་ཉེས་བཤད་
པའི་ རྒྱུ་ལུངས་ཚོད་ཚིག་། དགག་སྐབས་བཤད་པའི་ རྒྱུ་ལུངས་ཚོད་ཚིག་། འབྱུང་ལུངས་བཤད་
པའི་ རྒྱུ་ལུངས་ཚོད་ཚིག་། འགྲོས་དང་འགྱུར་བ་བཤད་པའི་ རྒྱུ་ལུངས་ཚོད་ཚིག་། ལྷམ་པ་
རྒྱག་དེ་ཅིག་ཡོད་པ་ལས་ འབྲི་ཚུམ་གི་བའི་སྐབས་ལུ་ རང་གི་དོན་ཚན་གི་འོས་འབབ་དང་འབྲེལ་
ཏེ་ ཚོད་ཚིག་གསུམ་དང་ བཞི་གི་བར་ན་ བྲི་དགོས་ཨིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག།

མཇུག་ར་ རོ་སྤོད་བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚུམ་ཡིག་ཚོད་ཚིག་གི་དགོས་ཡིན། ད་རུང་ རཱི་གུ (Duigu, 2003) གིས་ ཚུམ་ཡིག་ཚོད་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ འབྲི་ཚུམ་ནང་ལུ་ སྐབ་ནི་ཨིན་པའི་ དོན་དག་རོ་མ་དང་ ཡང་ན་ སྐབ་དགོ་པའི་ཁྲུངས་ རོ་ས་འཛིན་འབད་དེ་ ཚོད་ཚིག་གཅིག་ནང་ གསལ་ཉོག་ཉོ་འབད་ བཀོད་ མི་ལུ་ གོམ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་མས། ཚུམ་ཡིག་ཚོད་ཚིག་འདི་ པཱེ་ཅུ་ (Perutz, 2010) གིས་ འབྲི་ཚུམ་ གྱི་གཞི་རྟེན་འབད་མའི་ བཟོད་དོན་རོ་མ་ཨིན་པའི་ཁར། བར་གྱི་གནད་དོན་གྱི་ དོན་མཚམས་འདི་ གཙོ་ བོ་ ཚུམ་ཡིག་ཚོད་ཚིག་གི་ གནད་དོན་དང་འབྲེལ་ཉེ་ འོང་དགོ་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། དེ་མ་ཚད་ ཨེས་ ཀི་ (Starkey, 2004) གིས་ ཚུམ་ཡིག་ཚོད་ཚིག་འབྲི་ཐངས་འདི་ཡང་ འབྲི་ཚུམ་མ་བྱི་བའི་རྟེ་མ་ བཀོད་ཆུ་ ཡང་ན་ འདྲི་བ་འདི་ ཉ་མ་གོ་ཚུན་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ རྱི་བའི་ལན་རོ་མ་དང་ དེའི་ཁྲུངས་ ཡང་ན་ གནད་དོན་གསུམ་ རོ་ས་འཛིན་འབད་དེ་ ཚོད་ཚིག་གཅིག་ནང་ལུ་བཅུགས་ཉེ་ ཚུམ་ཡིག་ཚོད་ ཚིག་ བྱི་དགོ་ཟེར་ཨིན་མས། ལྷག་པར་དུ་ ཟེ་མེ་ཤེད་དང་ རུ་མི་མིག་ (Zemach & Rumisek, 2005) གིས་ཡང་ རོ་སྤོད་བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚུམ་ཡིག་ཚོད་ཚིག་གཅིག་ རྒྱབ་ཁྲུངས་ཚོད་ཚིག་ གསུམ་ དང་བཞི་གང་རུང་། ཚུམ་ཡིག་ཚོད་ཚིག་གཅིག་ རེས་པར་དུ་ཚང་དགོ་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། དེ་འབད་མ་ ལས་ ཨིང་སྐད་གྱི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་རོ་སྤོད་ དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་ སྤོ་བའི་ཚོད་ཚིག་ རྒྱབ་ཁྲུངས་ཚོད་ ཚིག་དང་། ཚུམ་ཡིག་ཚོད་ཚིག་གསུམ་ བྱི་དགོས་སྤེ་ གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡོད་པའི་ཁར་ སྤོ་བའི་ཚོད་ཚིག་ དང་ རྒྱབ་ཁྲུངས་ཚོད་ཚིག་ འབྲི་ཐངས་མ་འདྲམ་ཡོད་པའི་གསལ་ལས་ སྐབས་འཕྲོབ་གྱི་འོས་འབབ་དང་ བསྟན་ཉེ་ བྱི་དགོས་མཛོན་གསལ་བྱུང་ཡོད།

ཨིན་རུང་ ཚོད་ཚིག་རོ་སྤོད་གྱི་སྐབས་ལུ་ མགོ་རྒྱུ་འབྲི་སྟོན་ཡོད་མི་འདི་ ཨིང་སྐད་ནང་མེད་པའི་ ཐུན་ མོང་མ་ཡིན་པའི་ རྒྱུ་ཚེས་སྤེ་ དམིགས་སུ་བཀར་ཉེ་ བྱི་དགོས་ཨིན་མས། ཚོད་ཚིག་འབྲི་ཚུམ་གྱི་རོ་སྤོད་ བཟོ་ལུ་ སྤོ་བའི་ཚོད་ཚིག་ རྒྱབ་ཁྲུངས་ཚོད་ཚིག་དང་ ཚུམ་ཡིག་ཚོད་ཚིག་ཚུ་ལུ་ བཟོ་ཉེ་དང་ དམིགས་ སུ་བཀར་ཉེ་ འབྲི་ཐངས་གྱི་ལམ་སྟོན་ཚུ་ གསལ་བཀོད་འབད་དེ་ བྲིས་བྲིས་མེད་པ་ལས་ རོ་སྤོད་འབྲི་ ཐངས་གྱི་རྒྱལ་གཞི་ དེ་ཅིག་ཨིན་ཟེར་ ཁྲུངས་གཞུགས་འབད་དེ་མིན་འདུག། དེ་འབད་མ་ལས་ ཨིང་

སྐད་གྱི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོ་སྤོང་འབྲི་ཐངས་གྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ རྫོང་ཁའི་དོ་སྤོང་གི་བའི་སྐབས་ལུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་པ་ཅིན་ རྒྱལ་སྤྱིའི་འབྲི་ཐངས་གྱི་གནས་ཚད་དང་མཐུན་པའི་ཁར་ འབྲི་ཐངས་གྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་ཡང་ བྱེད་པ་ཅིན་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ཚུགས་ནི་ཨིན་མས། ལྷག་པར་དུ་ འབྲི་ཚུམ་ནང་ལུ་ དོ་སྤོང་འབད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ སྐད་གསལ་གསུམ་སྟེ་ དོ་སྤོང་འབད་ཚུགས་པའི་ བན་སྐབས་འབྱུང་ནི་དང་ དོ་སྤོང་ འབྲི་ཐངས་གྱི་དགོངས་པ་དང་ མཐུན་ཚུགས་པའི་ དགོས་པ་འདུག། རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོ་སྤོང་འབྲི་ ཐངས་གྱི་དཔེ་འདི་ འོག་ལུ་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་གྱི་ དཔེ་བཤད་པའི་སྐབས་ལུ་ གསལ་ལྟོན་འབད་དེ་ཡོད།

༤. བར་གྱི་གནད་དོན་གྱི་འབྲི་ཐངས།

༤.༡ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་ནང་བར་གྱི་གནད་དོན་འབྲི་ཐངས།

བར་གྱི་གནད་དོན་ཟེར་མི་འདི་ འབྲི་ཚུམ་ནང་ལུ་ སྐབ་ནི་ཨིན་པའི་ གནད་དོན་རོ་མ་ཅིག་སྐབ་ཨིན། རྫོང་ རྫོང་ཚུགས་ (༢༠༡༣) གིས་ བར་གྱི་གནད་དོན་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་གནད་དོན་རོ་མ་འདི་ བཀོད་དེ་འོང་ དགོ་ཟེར་ཨིན་པས། རྫོང་དབང་ལྷུག་(༢༠༡༤) གིས་འབད་བ་ཅིན་ བར་གྱི་གནད་དོན་འདི་ གཙོ་བོ་ ཚུམ་ ཡིག་རྫོང་ཚིག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དོན་མཚམས་རེ་རེ་ནང་ལུ་ བརྫོང་དོན་རེ་རེ་སྐབ་སྟེ་ བྱི་དགོ་ཟེར་ བཀོད་ དེ་འདུག། སློབ་གྲུའི་ཚ་གཞུང་ཚུམ་སྤྱི་ལཱ་བྱེ་བ་ (༢༠༢༤) སློབ་རིམ་བཅུ་གཅིག་པའི་ སྐད་ཡིག་དང་ཚུམ་ རིག་སློབ་དེབ་དང་འཁྲིལ་རུང་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་རང་བཞིན་དང་བསྐྱུན་ བཤད་པ་རྒྱབ་ནི་དང་། བྱེད་པ་དོན་ སྐབ་ལྷི། སྐབ་བྱེད་བཀོད་ལྷི། ཚུང་བསྐྱུར་འབད་དེ་ བྱི་དགོ་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་མཚན་ རང་གསལ་ དོན་ཚན་རེ་གིས་ ཉུང་ཤོས་ དོན་མཚམས་རེ་བྱི་ནི་དང་ (ཀུན་ལེགས་རྣམ་རྒྱལ། ༢༠༡༩)། སློབ་གྲུའི་ཚ་ གཞུང་ཚུམ་སྤྱི་ལཱ་བྱེ་བ་ (༢༠༢༤) གིས་ ཚིག་མཚམས་དང་ དོན་མཚམས་བཅད་དེ་ བྱི་ནི་དང་། དོན་ ཚན་གོང་འོག་གི་བར་ན་འབྲེལ་བ་བཟོ་ནི། དོན་ཚན་གྱི་རྒྱབ་རྟེན་འབད་ ལུང་འབྲེན་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ དགོས་དང་ དོན་མཚམས་གྱི་གྲུངས་ཁ་འདི་ འབྲི་མི་རང་གི་ བརྫོང་དོན་སྐབ་ཚར་མ་ཚར་དང་འཁྲིལ་ དགོ་རུང་ ཤེས་ཡོན་དང་འབྲེལ་བའི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ མང་ཤོས་ར་ དོན་མཚམས་གཉིས་དང་ གསུམ་ནང་ བྱི་དགོས་ཨིན་ཟེར་བཀོད་ལུག། བར་གྱི་གནད་དོན་གྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཐོག་མའི་རྫོང་ཚིག།

མཇུག་བསྟུ་ཚོད་ཚོག་ གཅིག་ བྲི་དགོ་པའི་ཁར་ རོན་མཚམས་རེ་རེ་ནང་ལུ་ བཛོད་དོན་རེ་རེ་ སྲབ་ དགོཔ་སྟེ་ གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡི།

ཚོང་ཁའི་སྐབས་ལུ་ ཚུམ་ཡིག་ཚོད་ཚོག་གི་ གནད་དོན་དང་མ་འཁྲིལ་བའི་ བར་གྱི་གནད་དོན་གྱི་དོན་ མཚམས་ཚུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཚོང་ཁའི་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་བཤད་པའི་ ཐོག་མའི་ཚོད་ཚོག་ འདི་ ཡིང་སྐད་གྱི་སྐབས་ལུ་བཤད་པའི་ དོན་ཚན་ཚོད་ཚོག་དང་དོན་དག་གཅིག་ཡིན་མས། ཡིན་རུང་ ཚོང་ཁའི་སྐབས་ལུ་ བར་གྱི་གནད་དོན་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་རྣམ་གཞག་འདི་ ཡིང་སྐད་ནང་ལུ་བཟུམ་སྟེ་ གསལ་བཀོད་འབད་དེ་ འབྲི་བའི་རྣམ་གཞག་སྦྲིང་སྦྲི་མེད་པ་ལས་ ཚོང་ཁའི་བར་གྱི་གནད་དོན་འདི་ ཡིང་སྐད་གྱི་རྣམ་གཞག་གི་ གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྲི་བ་ཅིན་ དང་པ་ གོ་རིམ་དང་སྦྲིག་བཀོད་ལེགས་པ། གཉིས་པ་ ཚོག་དོན་བསྐྱར་བ་མེད་པ། གསུམ་པ་ བཛོད་དོན་སྟེ་མེད་པར་ བྲི་ཚུགས་པའི་ དགོས་པ་ འདུག། ཚོང་ཁའི་བར་གྱི་གནད་དོན་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་དཔེ་འདི་ འོག་ལུ་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ དཔེ་བཤད་ པའི་སྐབས་ལུ་ གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད།

༤. མཇུག་བསྟུ་འབྲི་བའི་སྐབས།

༤.༡ ཚོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་ནང་མཇུག་བསྟུ་འབྲི་བའི་སྐབས།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་མཇུག་ལུ་ དོན་མཚམས་གཅིག་ཡོད་མི་འདི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ མཇུག་བསྟུ་དོན་མཚམས་ཡིན། ཚོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་ནང་ མཇུག་བསྟུ་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་མཇུག་བསྟུ་འདི་ འཕྲོད་སྟོན་བཟུམ་ ཅིག་ཡིན་པ་ལས་ སྟོན་དེ་ནང་ལས་འཕྲོད་པའི་སྐབས་ གནད་དོན་དོ་མའི་སྟོན་པ་ལས་ བཟུང་དོན་དོག་དོག་ རིལ་རི་ཅིག་ ལེན་ཚུགས་པ་སྟེ་ བཀོད་དེ་འདུག། (སྟོན་གྱི་ཙ་གཞུང་ཚུམ་སྦྲིག་ལྟེ་བ། ༢༠༢༤) ཀུན་ ལེགས་རྒྱལ་མཚན་ (༢༠༡༩) གིས་ཡང་ གནད་དོན་གསར་པ་སོགས་ག་ནི་ཡང་ རོ་སྟོན་མ་འབད་བར་ གོང་ལུ་འབྲི་ཚུམ་ནང་བཤད་པའི་ བཟུང་དོན་ཚུ་བསྟུས་ཏེ་ འབྲི་མི་ལུ་ སྲབ་ཡིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས་ (༢༠༠༤) ཀྱིས་ བར་གྱི་གནད་དོན་ནང་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་བཟུང་བསྟུས་ཏེ་

དོན་མཚམས་གཅིག་འབྲི་མི་ལུ་ སྐབ་ཡིན་མ་མས། དེ་མ་ཚད་ གནད་དོན་དེ་ལུ་ སྐྱོན་དང་ལེགས་བཅོས་
ཀྱི་བསམ་འཆར་བཀོད་དགོ་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། དེ་བརྒྱུ་སྐྱེ་ར་ རྫོང་ཆེ་ཕུན་ཚོགས་ (༢༠༡༣) ཀྱིས་
ཡང་ དོན་ཚན་འདི་གི་སྐོར་ བརྒྱད་བསྐྱུས་ཏེ་ བྲི་ཞི་དང་ གནད་དོན་ལག་ཆེ་མི་འདི་ཚུ་ གནམ་ལ་རྒྱབ་
སྟེ་ མཇུག་བསྐྱུ་དགོ་ཟེར་བཀོད་ལུག། དེ་མ་ཚད་ མཇུག་བསྐྱུ་གི་སྐབས་ལུ་ མཇུག་རྩེ་ལ། བཟོད་གསོལ།
བསྐྱོ་སྐྱོན། མཛེད་བྱང་། དེ་ལས་ བྲིས་བཟོད་ཀྱི་ཚིག་ཚུ་ བརྒྱུས་ཏེ་བྲི་དགོ་པའི་ལར་ གནད་དོན་ལུ་
ཞིབ་འཚོལ་གྲོས་སྐྱུར་ བསམ་དཔུད་འབད་དགོ་པའི་ ཚིག་བཀོད་དེ་འབྲི་དགོ་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག།
(སྐོབ་གྲུ་རྩེ་གཞུང་ཚོམ་སྤྲིག་ལྟེ་བ། ༢༠༡༤)།

༤.༢ ཡིང་སྐད་ཀྱི་འབྲི་རྩེ་ནང་མཇུག་བསྐྱུ་འབྲི་ཐངས།

འབྲི་རྩེ་མ་གྱི་མཇུག་བསྐྱུ་ཟེར་མི་འདི་ འབྲི་རྩེ་མ་གྱི་དོ་སྤྱོད་དང་ བར་གྱི་གནད་དོན་སྐབས་ལུ་ ག་ཅི་ར་སྐབ་
ཅི་ག་ ལོག་ བསྐྱུར་རྫོང་འབད་དེ་ སྐབ་མི་ལུ་གོ་མ་ཡིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། ཏུར་མུ་ཏི་ (Turmudi,
2017) དང་ ཏུའི་གུ (Duigu, 2003)། དེ་མ་ཚད་ མཇུག་བསྐྱུ་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚོམ་ཡིག་རྫོང་ཚིག་
འདི་ ཚིག་སྐྱུར་འབད་དེ་ རྫོང་ཚིག་གཅིག་དང་ བར་གྱི་གནད་དོན་ དོན་མཚམས་གསུམ་གྱི་ དོན་ཚན་
རྫོང་ཚིག་གསུམ་ཆར་ ཚིག་སྐྱུར་འབད་དེ་ རྫོང་ཚིག་རེ་རེ་བཟོ་སྟེ་ བྲི་དགོ་ཞི་དང་ མཐའ་དཔུད་ མཇུག་
བསྐྱུ་རྫོང་ཚིག་གཅིག་ བྲི་དགོ་ཟེར་བཀོད་ལུག། ཀའུ་ལུ་ཕི་ལཾ་ (Caulfield, 2023)། རྫོ་ལི་
Holly (2016) གིས་ཡང་ གོང་གི་ རྒྱ་ཚོས་ཚིག་གཅིག་པའོང་དགོ་པ་སྟེ་སྐབ་རུང་ གོང་གི་རྫོང་
ཚིག་ཚུ་ ཚིག་སྐྱུར་འབད་དེ་ བསྐྱུར་རྫོང་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་དག་ལུ་འགྱུར་བ་མེད་པར་ ཚིག་
རྒྱུང་གཅིག་སོ་སོ་སྟེ་ བྲི་དགོ་པ་ཡིན་ཟེར་ཡིན་མས།

དང་པ་རྩེ་མ་ཡིག་རྫོང་ཚིག་ ཚིག་སྐྱུར་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོ་སྤྱོད་ཀྱི་སྐབས་ལུ་འབྲི་མི་ ཚོམ་ཡིག་རྫོང་
ཚིག་འདི་ མཇུག་བསྐྱུ་གི་རྫོང་ཚིག་དང་པ་སྟེ་ རྫོང་ཚིག་གཅིག་ནང་ལུ་ ཚིག་སྐྱུར་འབད་དེ་ དོན་དག་ལུ་
སྐྱོན་ལུགས་པར་ འབྲི་མི་ལུ་གོ་ཞི་ཡིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། ཞེས་ཏེ་འཕམ་ (Steve, 2018)། གཉིས་པ་

དོན་ཚན་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟར་ལྟར་། བར་གྱི་གནད་དོན་རེ་རེ་གི་ དོན་ཚན་རྒྱུ་རྒྱུ་ རེ་རེ་བཞེན་ཏུ་ དོན་ དག་ལུ་ ལྷུ་བཅོས་ག་ཞི་ཡང་མེད་པར་ ཚིག་གཞན་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ རྒྱུ་རྒྱུ་གསར་པ་བཟོ་སྟེ་ བྱི་དགོས་ ཡིན་མས། གསུམ་པ་ མཐའ་དཔུང་མཚུགས་ལྷུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོན་ཚན་གྱི་སྐྱོར་ ལས་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་མི་གི་ རྒྱུ་སྟོན་དོ་སྟོན་རྒྱུ་རྒྱུ་ གཅིག་ མཐའ་དཔུང་འབད་ བཀོད་དེ་འབྲི་མི་ལུ་ ལྷུ་ཡིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འབྲུག་ རྫོན་ (John, 2024) དང་ རོ་ལི་ (Holly, 2016)། ལྷུ་པར་ཏུ་ མཚུགས་ལྷུ་དོན་མཚམས་བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ མཚུགས་ལྷུ་རྒྱུ་ དཔེར་ན་ ད་མཚུགས་། མཐའ་མཚུགས་ལུ་ མཚུགས་ལུ་ ཟེར་བའི་ཚིག་བཅུགས་ཏེ་ བྱི་དགོས་པའི་ཁར་ དོན་མཚམས་འདི་ནང་ རྒྱུ་རྒྱུ་གོང་འོག་ འབྲེལ་ཆགས་པ་བཟོ་སྟེ་ བྱི་དགོས་ཡིན་མས།

དེ་འབད་ལས་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ མཚུགས་ལྷུ་ དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་ལུ་ ཚུམ་ཡིག་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ འབད་དེ་ རྒྱུ་རྒྱུ་གཅིག། དོན་མཚམས་གསུམ་གྱི་ དོན་ཚན་རྒྱུ་རྒྱུ་ ཚིག་སྐྱུར་འབད་དེ་ རྒྱུ་རྒྱུ་ གསུམ། མཐའ་དཔུང་མཚུགས་ལྷུ་རྒྱུ་ གཅིག་ དེས་པར་ཏུ་ བྱི་དགོས་པའི་ཁར་ མཚུགས་ལྷུ་གི་ཚིག་ འོང་དགོས་འབད་ གསུམ་སྟོན་བྱུང་ཡི། ཡིན་ཏུ་ རྫོང་ཁའི་ འབྲི་ཚུམ་མང་ཤོས་ནང་ མཚུགས་ལྷུ་གི་ སྐབས་ལུ་ གནད་དོན་གསར་པ་དོ་སྟོན་འབད་དེ་ འབྲི་མི་འདི་ འབྲི་ཐངས་རྣམས་གཞག་དང་ མི་མཐུན་ པའི་ཁར་ ཡིང་སྐད་གྱི་རྣམས་གཞག་དང་འབྲེལ་ཏེ་བྱི་བཅོན་ རྒྱུ་སྐྱུ་ལྷུ་ལྷུ་འབྲི་ཐངས་གྱི་ གནས་ ཚད་དང་མཐུན་པའི་ཁར་ བཅུད་བསྐྱུ་བའི་བར་ སྟོན་ཚུགས་ཞི་ཡིན་མས། རྫོང་ཁའི་མཚུགས་ལྷུ་འབྲི་ ཐངས་གྱི་དཔེ་འདི་ འོག་ལུ་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་གྱི་ དཔེ་བཤད་པའི་སྐབས་ལུ་ གསུམ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད།

༤ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་གྱི་དཔེ་བཤད་པ།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་དཔེ་དེ་ ཤ་ཟེ་མ་བུལ་པའི་གནད་དོན་ཐོག་ལུ་ དོན་ཚན་། དོ་སྟོན་། བར་གྱི་གནད་དོན་། དེ་ ལས་ མཚུགས་ལྷུ་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ ལྷུ་ལས་ཡོད་པའི་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཐངས་རྣམས་གཞག་གུར་ ཡིང་སྐད་གྱི་

འབྲི་ཐངས་རྣམ་གཞག་གིས་ ཟུར་བརྒྱན་ཏེ་བྲིས་ཡོད་པ་ལས་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་དཔེ་དེ་གིས་ འབྲི་ཚུམ་
བྲི་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་དང་རྒྱབ་རྟེན་འབད་ཚུགས།

༤.༡ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོན་ཚན་འབྲི་ཐངས་གྱི་དཔེ།

ཤ་ཟ་ནི་སྤང་དགོ་པ་གཤམ་ཆེ་བའི་སྟོན། ཟེར་དོ་བཟུམ་བྲི་དགོ།

༤.༢ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོ་སྟོན་འབྲི་ཐངས་གྱི་དཔེ།

༩ ད་བཅས་ར་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ བྱང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ ཚོས་གྱི་བརྟན་པ་དར་ཏེ་
ཡོད་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་འབད་མ་ལས་འདི་ནང་སྤྱེས་མི་ མི་སེར་པོ་མོ་གར་ དམ་པའི་ཚོས་ལུ་ དད་པ་དང་
མོས་གུས་ བྱམས་པ་དང་སྤྲིང་རྗེ་ཡོད་པའི་ ཚོས་སེམས་ཅན་ཅང་ཅ་ཡིན། ཡིན་རུང་ རྩོམ་ཁར་ལས་པར་
ཤ་ཁང་གི་གྲངས་ཁ་ ཡར་སེང་སོང་སྟེ་ཡོད་པའི་ཁར་ མི་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུང་གསུམ་མེད་པར་ ཤ་ཁང་ནང་ལས་
པར་ ཤ་ག་ཐོབ་རྒྱབ་སྟེ་ ཤ་ཉེ་ས་མཐོང་མས། འབྲུག་པའི་མི་འདི་ཚུ་ ལས་རྒྱ་འབྲས་ལུ་ ཡིད་ཆེས་ཡོད་
པའི་ཁར་ ཤ་ཟ་བའི་ཉེས་དམིགས་ཡང་ གར་གིས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་ཉ་དགོ། ལྷག་པར་རུ་ ཤ་ཟ་ནི་འདི་
གཞན་ལུ་གཞོན་པའི་ལུ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ག་དེ་དག་དག་ འཛེམ་དགོ་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ཤ་ཟ་ནི་
འདི་ ཚན་རིག་དང་ བྱང་པའི་ཚོས་གཉིས་ཆར་ལས་ མ་བརྟབ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཤ་ཟ་ནི་འདི་སྤང་པ་ཅིན་
དེའི་ཐན་པ་སྟོམ་སྟེ་ཡོད་ཟེར་ཡིན་མས། ཟེར་དོ་བཟུམ་ བྲི་དགོ་པ་ཡིན།

༤.༣ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་བར་གྱི་གནད་དོན་འབྲི་ཐངས་གྱི་དཔེ།

དང་པ་ཚན་རིག་གི་ལ་ཐུག་ལས་ཤ་ཟ་ནི་འདི་ གཟུགས་ལམས་ལུ་གཞོན་ནི་དང་ ཚུལ་མིན་གྱི་བྱ་སྟོན་ཅིག་
ཡང་ཡིན་མ་ལས་ དགོས་མཁོ་ཅན་ཅིག་ མེན་ཟེར་ཡིན་མས། ཤ་ཟ་མི་ལུ་བརྟེན་ ཀེན་སར་གྱི་ནད་ ཐོབ་
ནིའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་སུ་ཅིག་ཡོད་པ་དང་ དེ་ཡང་ ཤ་རིགས་མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འགྲོ་འོང་ཟེར་ཡིན་
མས། ཤ་དམར་པོ་ཡོངས་སྟོན་མི་ལུ་བརྟེན་ མཁལ་དོག་དང་ཨོམ་ དེ་ལས་རྒྱུ་མའི་ཀེན་སར་ཐོབ་ནིའི་ ཉེན་

ལ་ཚེ་སུ་ཅིག་ཡིན་ཟེར་བཀོད་རྒྱལ་ དེའི་ནང་ལས་ཡང་ ཀྲོ་ལྷོ་ཀེན་སར་ཟེར་མི་འདི་ འད་མར་པོ་ལས་
 བརྟེན་ཏེ་ མང་སུ་ཅིག་ཐོབ་ཟེར་ཡིན་མས། སྤྱི་ལོ་༢༠༡༠ ལུ་མི་གྲངས་ས་ཡ་༡.༢ དེམ་ཅིག་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་
 འབད་མ་ད་ འུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཉོན་ཉིད་གི་ཚ་ཐོབ་ནིའི་ ཉེན་ལ་བརྒྱ་ཚེད་ ཡོད་པ་སྤེལ་འཕྲོ་རིམ་རྒྱལ་ དེ་བཟུམ་
 སྤེལ་ འུ་ལས་བརྟེན་ གྲུ་རམ་གྱི་ནད་དང་ ཚད་ལས་བརྒྱལ་བའི་ ཉམས་རྒྱལ་གི་ཉེན་ལ་ཡང་ ཡོད་པ་
 ལས་འདི་ཟེར་བ་བརྟེན་སྤེལ་འཕྲོ་རིམ་ དེ་འབད་མ་ལས་འུ་ཟེར་ནི་འདི་ རང་གི་གཞུགས་ལམས་ལུ་ གཞོད་པ་
 ཡོད་པ་ལས་སྤེལ་དགོ་པ་སྤེལ་ཡིན་མས།

ནང་པའི་ཚོས་གྱི་ལ་སྤྱུག་ལས་ འབད་རུང་འུ་ཟེར་ནི་འདི་ ཉེས་པ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་སྤེལ་ གསུངས་ཏེ་འདུག། མི་མང་
 ཤོས་ཀྱིས་ར་ འུ་ཟེར་དགོ་མཚོ་སྤེལ་ གཞུགས་ལུ་ འུ་མའོ་མངགས་འབད་མི་དེ་ལུ་ འུ་ཟེར་བའི་ཉེས་དམིགས་མ་
 གཏོགས་ གསུངས་པའི་རྣམ་སྤྲིན་ མི་ཚུང་ཟེར་མཚོ་མ་ཡིན་པས། ཉོན་ཉིད་ལུ་ དེ་སྤེལ་རྒྱུ་བསྐྱུལ་འབད་མི་
 འདི་ལུ་ སྤོག་གཅོད་གྱི་རྣམ་སྤྲིན་ཚུང་དགོ་ནི་དང་ གཞུགས་གྱིས་སྤོག་གཅོད་པའི་རྣམ་སྤྲིན་ཡང་ བཤོ་བཤུའ་
 རྒྱལ་སྤེལ་ཚུང་དགོ་པ་ཡིན་མས། ལུང་ལས། གསོད་པོ་ཚོར་ལ་སྤེལ་པ་དག །བསྐྱུལ་པ་འབྲུམ་རྒྱ་འཚོད་པར་
 འགྱུར། །བཤོ་པོ་འུ་སྤེལ་པོ་དག །བསྐྱུལ་པ་བྱེ་བར་འཚོད་པར་འགྱུར། །ཟེར་གསུངས་ཏེ་འདུག། ར་བཅས་
 ག་ར་ འའོར་བའི་གནས་འདི་ནང་ སྤེལ་ཡི་རང་ཤི་སྤེལ་ སྤེལ་གྲངས་ལ་མ་ཚོད་པ་ཅིག་ ལེན་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་
 རང་གི་ཕ་མར་མ་གྱུར་པའི་ སེམས་ཅན་གཅིག་ཡང་མིན་འདུག། དེ་ཡང་འཕགས་པ་ཀ་ཉ་ནས། ཕ་འུ་ཟེར་
 ཞིང་མ་ལ་དེག། གསོད་པའི་དག་པོ་པང་རྒྱ་ལེན། །རྒྱུང་མས་ཚུ་ཡི་རུས་པ་འཚའ། །འའིག་རྟེན་ཚོས་ལ་གད་
 མོ་འགོ།ཟེར་གསུངས་མི་ལུ་མཇལ་རུང་ ཕ་མའི་འུ་ལས་ལུ་ འོངས་སྤོད་པ་ཡིན་མ་སྤེལ་ ཏེ་གོ་རྒྱལ་པས།
 དེ་བཟུམ་སྤེལ་ རྒྱབས་རྗེ་ཡིད་བཞིན་ཚོར་བུ་ འའིགས་མེད་ཚོས་གྱི་གྲགས་པས། ཉེས་མེད་རྒྱུད་འགོ་བསད་
 བས། །ཕ་མའི་འུ་ཟེར་མཇལ། །སྤོན་པོ་ལས་ཀྱང་སྤོན་བས། །ཕ་མའི་སྤོན་སྤོན་མཇལ་གནང་ །འུ་ཟེར་སྤོན་
 པོ་ཡིན་ཀྱང་ །རང་གི་ཕ་མ་མི་ཟ། །གཅན་གཅན་གཏུམ་པོ་ཡིན་ཀྱང་ །རང་གི་སྤྱུག་གུ་མི་ཟ། །ཟེར་གསུངས་
 རྒྱལ། དེ་འབད་མ་ལས་ བཤོ་ཚོས་ལས་འབད་རུང་ འུ་ཟེར་ནི་འདི་ ཉེས་པ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་འབད་མ་ལས་ མ་པ་
 ལས་ཟེ་མི་རུང་ནི་ཡིན་མས།

གཤམ་སྲིད་ཤ་ཟ་ཞི་སྲིད་བ་ཅིན་ དེ་གིས་ཕན་པ་སྐྱོམ་སྐྱེ་ར་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ རང་གི་ཤ་ཟ་ཞི་སྲིད་བ་ཅིན་
 གསལ་དམི་ཡང་མི་འཕྲོ་ལྗོངས་ལས་ སྲོག་གཞོན་གྱི་ལྷ་འབད་མི་ མ་པ་ལས་མེད་པ་འགྱུ་འོང། དེ་ལྟེ་བཞུགས་ རང་
 ཚོ་རིང་མོ་སྐྱེ་སྲོད་ཞི་དང་ གཟུགས་ལུ་ཞུ་ཚ་ཡང་མི་འཕྲོང། ད་རེས་ནངས་པ་ འཛམ་གྱིང་རྒྱལ་ལབ་གཞན་
 ལ་ལས་ཕར་ འབྲུང་བ་བཞི་འདྲེ་འདྲེ་འཕྲུ་འཕྲོན། ཚ་སྲོད་ཡར་འཕར་འགྱུ་མི་འདི་ཡང་ ཤ་ཟ་སྲོད་འབད་
 མི་ལྟེ་བཞུགས་ཡིན་མ་སྐྱེ་ ཚན་རིག་པ་ཚུ་གིས་ གསལ་སྲོན་འབད་ཅུག། དེ་འབད་མ་ལས་ ཤ་ཟ་ཞི་སྲིད་བ་
 ཅིན་ འབྲུང་བཞི་འདྲེ་གཞོན་པ་ཡང་ ཞི་ཞི་ཡིན་མས། དེ་མ་ཚད་ ཤ་ཟ་ཞི་སྲིད་བ་ཅིན་ སྲོམ་པ་དང་དམ་ཚིག་
 ཡོད་པ་ཡིན་ཟེར་ སྲོད་འཇུག་ནང་ལས་གསུངས་ཏེ་འདྲེ་གཟུགས་ སེམས་ཅན་ལྟེ་གཞོན་པ་སྲིད་བ་ཅིན་ མཐར་ཐུག་
 སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་འཕྲོ་བ་ཞི་ཡིན་པའི་ལར་ ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་བྱང་རྒྱལ་གྱི་ལམ་སྐྱེ་ཡང་ ཟིན་
 ཚུ་གསལ་སྐྱེ་ རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་གིས། ཤ་ཟུག་ཟས་སུ་མ་ཟན། ཁམ་ཐོ་རིས་ཐར་པ་ཐོབ་པ་ཡིན། འགྲོ་
 ལ་འཚོ་བ་སྲིད་པ་ན། ཁྱེད་རྒྱལ་ལམ་སྐྱེ་ལྷུང་དུ་ཟིན། ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ ཤ་ཟ་ཞི་སྲིད་ ཉེས་
 དམིགས་དང་ མ་ཟ་བ་ཅིན་ ཕན་པ་ལྟེ་དགོངས་ཏེ་ སྲིད་དགོཔ་གཤམ་ཆེ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ཕྱི་ལོག་ཚོད་
 ཚིག་གི་ གནད་དོན་དང་འཇུག་ཏེ་ དོན་མཚམས་བཅད་དེ་བྱི་དགོ།

༤.༥ རྗེ་ལའི་འབྲི་ཕྱི་མཇུག་བསྐྱེ་འབྲི་ཐངས་གྱི་དཔེ།

མཇུག་ར་ ཤ་ཟ་ཞི་འདི་ བྱང་པའི་ཚོས་དང་འགལ་བའི་ལར་ ཚན་རིག་པ་ཐོག་ལས་ཡང་ མ་བཏུབ་འབད་
 བཏོད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ ཤ་ཟ་ཞི་འདི་སྲིད་བ་ཅིན་ རང་ལྟེ་ཕན་པ་སྐྱོམ་སྐྱེ་ར་ཡོད་པ་ལས་ ཤ་ཟ་ཞི་འདི་
 འཛམ་མ་གནང། དེ་མ་ཚད་ ཤ་ཟ་ཞི་ གཟུགས་ལྟེ་ཞུ་སར་ལ་སོགས་པའི་ བ་ཚའི་འབྲུང་གཞི་ཅིག་ཡིན་མ་
 ད་ ང་བཅས་ཀྱིས་ ཤ་ཟུ་ཆགས་ཏེ་ ཟམ་མ་གཏོགས་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་བཟུ་བ་ཅིན་ དགོས་མཁོ་ག་ཞི་ཡང་
 མེད་པ་སྐྱེ་ ཚན་རིག་པ་ཐོག་ལས་ བཏོད་དེ་འདྲེ་གཟུགས་ ལྷག་པར་དུ་ བྱང་པའི་ཚོས་གྱི་ལ་ཐུག་ལས་འབད་རུང་
 ཤ་ཟུག་ཡོངས་སྲོད་ཞི་དང་ སེམས་ཅན་གྱི་སྲོག་འཕྲོག་གི་འདི་ མི་བཏུབ་ཟེར་ འཕྲོ་ལྗོངས་དོ་བཟུམ་སྐྱེ་ ཤ་
 འདི་མ་ཟ་བ་ཅིན་ རང་ཡང་ཚོ་རིང་ བྱང་ལྷུང་བའི་ལེ་ཕན་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ཤ་ཟ་ཞི་འདི་
 ག་དེ་ཐུག་ཐུག་ འཛམ་དགོཔ་ཡིན་ནོ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ བྱི་དགོཔ་ཡིན།

དེ་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དེ་ཕན་ཐོགས་ཅན་
 ཅིག་སྟེ་ བཟོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ རོ་སྟོད། བར་གྱི་གནད་དོན། དེ་ལས་ མཚུག་བསྟུ་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ ཞིབ་ཞིབ་
 སྟེ་ར་ རྒྱུ་ལུངས་དང་སྟུགས་ཏེ་ གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་
 ཀྱི་ རྣམ་གཞག་མང་ཤོས་ར་ གསལ་ཏྲོག་ཏྲོ་སྟེ་མེད་པ་ལས་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བ་ཅིན་
 འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ གཏིང་ཟབ་སྟེ་ཏ་གོ་ནི་ལུ་ ཕན་འདེབས་འབད་ཚུགས། དེ་
 འབད་མ་ལས་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་འདི་ ཕྱིའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལམ་
 ལུགས་དང་ མ་འདྲམ་ཅིག་ག་ནི་ཡང་མེད་པ་ལས་ སྤར་ལས་ཡོད་པའི་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ལུ་
 གཞི་བཟུང་ ཡིང་སྐད་ནང་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱིས་ཟུར་བརྒྱུན་ཏེ་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་འདི་ ཡར་རྒྱས་
 གཏང་དགོཔ་འདུག།

རྒྱུ་རྒྱུ་དཔེ་དེབ།

- ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས། (༢༠༠༥) རྫོང་ཁའི་ཡིག་བསྟར་རྣམ་གཞག། ཀེ་ཨེམ་གྱི་ལས་སྟེ།
- ཀུན་ལེགས་རྣམ་རྒྱུ། (༢༠༡༧) ལམ་སྟོན་རབ་གསལ། སྟོབ་རིམ་༧ པ་དང་༡༠ པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ སྟོ་
 གཏིང་དཔེ་སྟུན་ལས་སྟེ།
- ཀམ་དོ་ཇེ། (༢༠༢༢) ཚུམ་རིག་ལྟ་སྟུང་། ཚུམ་པ་པོ།
- བཟླ་ཤེས་ཚོ་དབང་། (༢༠༡༣) རྫོང་ཁའི་བརྟ་གཞུང་སྤང་བའི་སྟོན་མེ། རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྟན་ཚོགས།
- དོ་རྗེ་དབང་ལྷུག། (༢༠༡༤) གལ་ཅན་ཡིག་རིགས་འབྲི་ལུགས། སུ་ཏུ་ཏེ་ནེ་ལི་ལྷ་སི་བུ་ཏུ་ན།
- དོ་རྗེ་ལུན་ཚོགས། (༢༠༡༣) ཚུམ་རིག་ལམ་སྟོན་གསལ་བའི་འོད་ཟེར། ཀེ་ཨེམ་དཔེ་དེབ་ཁང་།

- Bernard, H. R. (1988). *Research methods in cultural anthropology*. Sage Publications.
- Bulqiyah, S., Mahbub, M. A., & Nugraheni, D. A. (2021). Investigating writing difficulties in essay writing: Tertiary students' perspectives. *English Language Teaching Educational Journal*, 4(1), 61–73. <https://doi.org/10.12928/eltej.v4i1.2371>
- Caulfield, J. (2023, July 23). *The four main types of essay: Quick guide with examples*. Scribbr. <https://www.scribbr.com/academic-essay/essay-types/>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson Education.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Duigu, G. (2003). *Essay writing for English tests*. Academic English Press.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Holly. (2016). *How to write an essay*. English Units. <https://www.englishunits.com/essay-writing/>
- John, S. (2024). *Academic essay: From basics to practical tips*. EssayPro. <https://essaypro.com/blog/academic-essay>
- Kane, T. S. (2000). *The Oxford essential guide to writing*. Berkley Publishing Group.
- Lopres, J., Placencia, M., Jr., Lopres, G., Tidalgo, G., Aguirre, M., Masongsong, J., & Sombrio, R. (2023). Strategies in teaching academic essay writing, level of effectiveness, and instructional barriers: The case of Filipino learners. *World Journal of English Language*, 13(6), 42–54. <https://doi.org/10.5430/wjel.v13n6p42>

-
- Perutz, V. (2010). *A helpful guide to essay writing*. Anglia Ruskin University. <https://www.hope.ac.uk/media/gateway/library/documents/helpful-guide-to-essay-writing.pdf>
- Shields, M. (2010). *Essay writing: A student's guide*. SAGE Publications.
- Starkey, L. (2004). *How to write great essays*. LearningExpress.
- Steve, T. (2016). *Mastering the essay writing process step by step* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=hRg1IXTE9x8>
- Swales, J. M., & Feak, C. B. (2012). *Academic writing for graduate students* (3rd ed.). University of Michigan Press.
- Turmudi, D. (2019). Rethinking academic essay writing: Selected genres in comparison. *Journal of English Education and Applied Linguistics*, 6(2), 119–138. <https://doi.org/10.24127/pj.v6i2.1052>
- West, H., Malcolm, G., Keywood, S., & Hill, J. (2019). Writing a successful essay. *Journal of Geography in Higher Education*, 43(4), 609–617. <https://doi.org/10.1080/03098265.2019.1655720>
- Zemach, D. E., & Rumisek, L. A. (2005). *Academic writing: From paragraph to essay*. Macmillan Education.