JEAR: The CERD Educational Journal

ISSN 2957-8019(Online)|ISSN 2077-4966(Print)|8(1) 46-70
Journal homepage: Journal.pce.edu.bt

ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་ : གཙུག་ལག་གཞི་རིམ་གཞི་འཛུགས་རྫོང་ཁའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ མགྱོགས་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་འཚོལ་ཞིབ་དང་ ལག་ལེན།

Author**:** Samten Tharchen
Paro College of Education, Bhutan
Corresponding author: samtentharchen.pce@rub.edu.bt

http//doi.org/10.17102/jear.25.07.13589| Accepted March 2025 | Published November 2025

བསྡུས་དོན། Abstract

རྫོང་ཁ་གཙུག་ལག་གཞི་རིམ་གཞི་འཛུགས་ཤེས་ཡོན་གྱི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ མགྱོགས་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་འཚོལ་ཞིབ་ཟེར་བའི་དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ལུ་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་དགོ་མི་དེ་ཡང་ སློབ་གྲྭ་ཁག་ལས་སློབ་རིམ་ ༡༢ པ་ཚང་སྟེ་ ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ནང་ རྫོང་ཁ་གཙུག་ལག་གཞི་རིམ་གཞི་འཛུགས་ཤེས་ཡོན་ནང་ལུ་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ རྫོང་ཁའི་མགྱོགས་ཡིག་འདི་ བཀལ་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབྲི་མ་ཚུགསཔ་ལས་བརྟེན་ སྦྱོང་བརྡར་རྫོགས་ཏེ་ སློབ་གྲྭ་ཁག་ལུ་སློབ་དཔོན་སྦྲི་འགྱོ་བའི་སྐབས་ མགྱོགས་ཡིག་གི་ཡིག་བཟོ་སྟོན་མ་ཚུགས་པའི་དཀའ་འབྱུང་ནི་ཨིན་མས། དེར་མ་ཚད་ ངགིས་ཧེ་མར་སློབ་སྟོན་འབདཔ་ད་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་ཡིག་བཟོ་ལུ་ལེགས་འགྱུར་སྦྲོམ་ཅིག་འཐོན་མ་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་དེ་ སེལ་ཐབས་ལུ་ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་འདི་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཅི། བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ གཞི་འཛུགས་སློབ་དཔོན་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་འབད་མི་ སློབ་ཕྲུག་ ༧༠ ལུ་ མཁས་པ་ཚུ་གིས་རྩོམ་བྲིས་ཚུ་ནང་བཤད་དེ་ཡོད་པའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་དེ་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་མགྱོགས་ཡིག་གི་ཡིག་བཟོ་ལུ་ ལེགས་འགྱུར་སྦྲོམ་སྦྲི་བྱུང་སྟེ་ཡོད་པའི་ཁར་ སློབ་སྟོན་པ་རང་ལུ་ཡང་ཡིག་བཟོ་སྟོན་ཐངས་ལུ་ ཧེ་མ་ལས་ལྷག་པའི་ཕྱོགས་གྲུབ་ཐོབ་ཅི།

གཙོ་ཚིག ： མགྱོགས་ཡིག། འབྲུག་ཡིག། ཡིག་བཟོ། བཀའ་ཐངས། སྔོན་ཐངས།

ངོ་སྤྲོད། Introduction

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མགྱོགས་ཡིག་དེ་ སྔོན་དུས་རབས་ ༧ པ་དང་ སྤྱི་ལོ་ ༧༠༠ ནང་ལུ་ བུམ་ཐང་ལྷུགས་མཁར་ལུ་ལོ་ཙྪ་བ་ལྡན་མ་རྩེ་མངས་ཀྱིས་ བརྩམས་ཏེ་གནང་གནངམ་ཨིན་ཟེར་ བཤད་སྲོལ་འདུག། དེ་ཡང་ དུས་རབས་ ༧ པ་ནང་ལུ་ ཀུན་པདྨ་སམྦྷ་བ་བུམ་ཐང་ལྷུགས་མཁར་རྒྱལ་པོའི་བླ་མཆོད་སྦེ་ བྱོན་པའི་སྐབས་ལུ་ ཕྱག་ཞུ་སྟེ་སློབ་དཔོན་རང་གི་སློབ་མ་ ལོ་ཙྪ་བ་ལྡན་མ་རྩེ་མངས་ཟེར་ ཡི་རིགས་ལུ་མཁས་པ་ཅིག་ བྱོན་ཡོདཔ་ལས་ ལོ་ཙྪ་བ་དེ་གིས་མཛད་མཛདཔ་ཨིན་ཟེར་ སློབ་དཔོན་གནག་མདོག་ (༡༨༢༥) དང་ Dorji (1995) པདྨ་ཚེ་དབང་ (༡༨༨༩) ཀུན་རྡོ་རྗེ་ (ལོ་མེད་) ཚུ་གིས་བཤད་དེ་ཡོདཔའི་ཁར་ ཡིག་བཟོ་ཡང་བོད་ཡིག་དང་མི་འདྲ་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། ཨིན་རུང་ ཀརྨ་ཕུན་ཚོགས་ (༢༠༡༣) དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ མགྱོགས་ཡིག་དེ་ འབྲུག་པའི་ཁྱད་ཆོས་མཐུན་མོངམ་ཡིན་པ་ཅིག་ཨིན་སྦེ་ ཆབཞགཔ་ཨིན་རུང་ དུས་རབས་ ༢༠ གི་ཏེ་མར་ མགྱོགས་ཡིག་དེ་འབྲུག་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྒྲུབ་བྱེད་ མེདཔ་སྦེ་ཨིན་མས། ཁོ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ དུས་རབས་ ༡༡ གི་ཏེ་མར་ འབྲུགཔ་ཚུ་གིས་ བོད་པའི་དབུ་མེད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོདཔ་སྦེ་ གཞི་རྒྱ་ནག་དུང་ཧྲང་གི་བྲག་ཕུག་ (Dunhuang caves in Gansu) ནང་ལས་ཐོབ་པའི་ཡིག་ཆ་རྙིངམ་ཚུ་ལུ་ བཞག་སྟེ་བཤདཔ་ཨིན་མས། ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས་ (༢༠༠༩) གིས་འབད་བ་ཅིན་ ལོ་ཙྪ་བ་ལྡན་མ་རྩེ་མངས་མ་བྱོན་པའི་ཧེ་མ་ལས་ འབྲུག་ལུ་ཡི་གུ་ཡོད་པའི་ཚོད་དཔག་འབད་དེ་འདུག། གོང་ལུ་རྩོམ་བྲིསཔ་སོ་སོ་གིས་ ག་དེ་སྦེ་བཀོད་དེ་ཡོད་རུང་ མགྱོགས་ཡིག་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཡི་གུ་ཨིནམ་ གཏན་གཏན་ཨིན་མས།

འབྲུག་པའི་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་མགྱོགས་ཡིག་དེ་ རིམ་པ་བཞིན་ལུ་ལག་ལེན་དང་དར་ཁྱབ་སྤྲོམ་སོང་སྟེ་ སྤྱི་ལོ་ ༡༧༠༠ ལས་ཚུར་ འབྲུག་པའི་མགྱོགས་ཡིག་གི་ཡིག་བཟོ་དེ་ ཧེ་མ་ལས་བཟོ་བཀོད་ལེགས་པ་དང་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་སྦེ་

ཐུང་ཡིག་ཏུ་མཁྱེན་དབང་རྒྱལ་དང་ སྒྲ་པའི་སློབ་དཔོན་བུམ་ཐང་ཆོས་རྗེ་ ངག་དབང་བསོད་ནམས། དེའི་སློབ་མ་ འབྲུག་པ་ལོ་ཙཱ་བ་ ངག་དབང་དཔལ་བཟང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གིས་ སྤུངས་ཐང་རྫོང་ནང་སྒྲ་པའི་སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་སྲོལ་བཙུགས་ཏེ་རྒྱུན་སྐྱོང་དང་ དར་ཁྱབ་མཛད་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ གནག་མདོག་ (༡༩༢༨) ནང་ལུ་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་སྦེ་ དར་ཁྱབ་བྱུང་སྟེ་ཡོད་པའི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཡིག་བཟོ་འདི་ ལེགས་འགྱུར་དང་གོང་འཕེལ་གཏང་དགོས་པ་འདི་ འབྲུག་མི་གེ་ར་གི་འགན་ཁུར་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་ སྒྲ་རོ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་རྫོང་ཁ་གཞི་རིམ་གཞི་འཛུགས་སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུའི་ ཡིག་བཟོ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་འདི་འབད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན།

གནས་སྟངས་དབྱེ་དཔྱད། Situational Analysis

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༦༡ སྤྱི་ཟླ་ ༩ པའི་སྤྱི་ཚེས་ ༢༢ ལས་ཚུར་ མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་གསུམ་པ་ འཇིགས་མེད་རྡོ་རྗེ་དབང་ཕྱུག་མཆོག་གིས་ སེམས་རྟོགས་ཁར་ རིག་གཞུང་སློབ་གྲྭ་གཞི་བཙུགས་མཛད་ཞིནམ་ལས་ཚུར་ ཚུགས་ཡིག་དང་མགྱོགས་ཡིག་སྦྱང་བ་འབད་ནི་འདི་ ངེས་པར་དུ་ལྷབ་དགོ་པའི་ཡན་ལག་ཆོས་ཚན་ཅིག་སྦེ་བཙུགས་ཏེ་ ལྷབ་སྦྱང་འབདཝ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སློབ་གྲྭ་དེ་ཁ་ལས་མཐར་འཁྱོལ་མི་ ལས་ཁུངས་ཁག་གི་དྲུང་ཡིག་དང་ སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ མགྱོགས་ཡིག་གི་ཡིག་བཟོ་རྒྱུན་སྐྱོང་དང་དར་ཁྱབ་མཛད་དང་མཛད་བཞིན་ཡོདཔ་ཨིན་མས་ (བསམ་གཏན་མཐར་ཕྱིན་ ༢༠༢༡)། ཨིན་རུང་ སེམས་རྟོགས་ཁ་རིག་གཞུང་སློབ་གྲྭ་མ་གཏོགས་པའི་ འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་གཞན་ཚུ་ནང་ལུ་ དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྟུན་ འབྲུག་པའི་ཡིག་བཟོ་དང་རིག་གཞུང་རྒྱངམ་ཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྐད་ཡིག་དང་ རིག་རྩལ་གཞན་ཡང་ལེ་ཤ་ར་ ལྷབ་དགོ་པའི་ལམ་ལུགས་བཙུགས་ཏེ་ ལྷབ་དགོཔ་མང་དྲག་པའི་དབང་གིས་ སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ མགྱོགས་ཡིག་གི་ཡིག་བཟོ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ འབྲི་མ་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་འབྱུང་དོ་ཡོདཔ་སྦེ་མཐོངམ་ཡི།

ཧེ་མར་ སེམས་རྟོགས་ཁ་ལུ་ དང་པར་སློབ་ཕྲུག་ དེ་ལས་སློབ་དཔོན་སྦེ་བཞུགས་མི་ ངག་དབང་རྒྱ་མཚོ་གིས་ བཤད་དོ་བཟུམ་སྦེ་བ་ཅིན་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལས་ཚུར་ སེམས་རྟོགས་ཁ་ལུ་ཡང་ དུས་དང་བསྟུན་ཆོས་ཚན་དང་ ལྷབ་སྟོན་ལམ་ལུགས་ཚུ་འགྱུར་བཅོས་སོང་སྟེ་ ཡིག་བཟོ་སྦྱང་བ་འབད་ནི་དེ་ ཧེ་མར་བཟུམ་སྦེ་ ངེས་པར་དུ་ལྷབ་དགོ་པའི་ཡན་ལག་ཆོས་ཚན་སྦེ་མ་བཞག་པར་ བཏོགས་བཏང་ཡོདཔ་སྦེ་ཨིན་མས་(Personal Communication, March 2, 2023) དེ་བཟུམ་སྦེ་ སྟག་རྩེ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་རིག་གཞུང་སློབ་གྲྭའི་སློབ་དཔོན་ བཀྲ་ཤིས་ ཀྱིས་ཡང་ ད་རེས་ནངས་པར་ སྟག་རྩེ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་རིག་གཞུང་སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ཡང་

ཇོང་ཁའི་ཡིག་བཟོ་སློན་དགོཔ་སྦེ་ ཆོས་ཚན་རྩ་གཞུང་ནང་ལུ་མེད་ཟེར་ ཞུདཔ་ཨིན་མས་ (Personal Communication, March 2, 2023(། གནད་དོན་དེ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་བལྟཝ་ད་ ད་རེས་ནངས་པར་སློབ་རིམ་ ༡༣ པ་མཐར་འཁྱོལ་ཏེ་ ཇོང་ཁ་སློབ་དཔོན་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་ནང་ལུ་ འཛུལ་ཞུགས་འབད་དེ་ཡོད་པའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ཡིག་བཟོ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་འཐོན་དོ་ཡོད་མི་དེ་ཡང་ རྒྱུ་མཚན་དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་འོང་ནི་ཨིན་མས། དེར་མ་ཚད་ དེང་སང་གློག་རིག་ཀམ་པུའུ་ཊར་ དར་ཁྱབ་སོང་སྟེ་ཡོད་མི་དེ་གིས་ཡང་ རང་ལུགས་འབྲུག་པའི་ངོ་རྟགས་བཟང་པོ་མགྱོགས་ཡིག་ལག་པ་གིས་བྲི་ནིའི་རིག་རྩལ་དེ་ མར་ཉམས་འགྱོ་ནི་ལུ་ ལྟོད་དེ་ཡོདཔ་སྦེ་ཨིན་མས་ (ཟླ་བ་འབྲུག་པ་ ༢༠༢༠)། དེ་འབདཝ་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་འབད་མི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ འབྲུག་པའི་མགྱོགས་ཡིག་གི་ཡིག་བཟོ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་འབྲི་ཚུགས་ནིའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ བཏོན་དགོཔ་འདི་ གལ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་གྱུར་ལྟོད་དེ་འདུག།

ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་ རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོ་ཚུ་ནང་ལས་ཕར་ ཨིང་སྐད་ནང་ལུ་ ཡིག་བཟོ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་ཞིབ་འཚོལ་དང་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་ཚུ་ ལེ་ཤ་ར་འབད་དེ་ཡོད་རུང་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ ཇོང་ཁའི་ཐོག་མགྱོགས་ཡིག་གི་ཡིག་བཟོ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་ཕྲུད་དཔྱད་གཅིག་མ་གཏོགས་འབད་འབདཝ་མ་མཐོང་། དེ་ཡང་ ཟླ་བ་འབྲུག་པ་ (༢༠༢༠) གིས་ ཡིག་བཟོ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ལུ་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་ཅིག་འབད་དེ་ཡོད་རུང་ དམིགས་གཏད་ ཁོ་རང་གི་ཡིག་བཟོ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན་པའི་ཁར་ དཔེ་ཚད་ཡང་ ཁོ་རང་གཅིག་མ་གཏོགས་མི་འདུག། ངགིས་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ལག་ལེན་"ཞིབ་འཚོལ་དེའི་དམིགས་གཏད་གཙོ་བོ་ར་ སློབ་ཕྲུག་གི་ཡིག་བཟོ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་དང་ ཡིག་བཟོ་སློན་ཐངས་ལུ་ དམིགས་གཏད་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ཁར་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་དཔེ་ཚད་ལས་འབད་རུང་ སློབ་ཕྲུག་ ཕོ་༤༡ དང་ མོ་ ༢༩ མི་འབོར་ཡོངས་བསྡོམས་ ༧༠ གི་ར་དཔེ་ཚད་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོདཔ་ལས་ ཟླ་བ་འབྲུག་པ་གིས་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ཞིབ་འཚོལ་དེ་དང་ མ་འདྲཝ་སྦེ་ཡོད། རྒྱུ་མཚན་དེ་གིས་སྦེ་ ངེའི་ཞིབ་འཚོལ་དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མ་འོངས་པའི་སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ཡིག་བཟོ་སློན་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དང་ རིག་རྩལ་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས་པའི་ཁར་ མ་འོངས་ཞིབ་འཚོལ་པ་ཚུ་ལུ་ཡང་ ལམ་སྟོན་འབད་ཚུགས་པའི་རེ་བ་བསྐྱེདཔ་ཨིན།

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་ལས་དོན།

ཞིབ་འཚོལ་དེའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ར་ ཞིབ་འཚོལ་པ་རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ མགྱོགས་སློན་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གོང་འཕེལ་གཏང་ཚུགས་ནི་དང་ ཇོང་ཁའི་གཙུག་ལག་གཞི་རིམ་གཞི་འཛུགས་སློབ་སྦྱོངཔ་ཚུའི་རྒྱུད་ལུ་ མགྱོགས་ཡིག་གི་ཡིག་བཟོ་ སྔར་ལས་ལྷག་སྟེ་ ཡར་དྲག་གཏང་ནི་ལུ་

དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་པ་ཨིན། དམིགས་ཡུལ་དེ་འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལས་ ལས་དོན་ཁག་གསུམ་བསྒྲུབ་དགོཔ་ཨིན། དང་པ་ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ མགྱོགས་ཡིག་གི་གོ་དོན་དང་འབྱུང་རབས་འཚོལ་ནི། གཉིས་པ་མགྱོགས་ཡིག་ལྷབ་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི། གསུམ་པ་མགྱོགས་ཡིག་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་འཚོལ་ཞིནམ་ལས་ འཆར་གཞི་དང་འཁྲིལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུའི་རྒྱུད་ལུ་ མགྱོགས་ཡིག་གི་ཡིག་བཟོ་ཚུལ་མཐུན་དང་འཇམ་ཆི་ཆི་སྦེ་འབྲི་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི་དེ་ཨིན།

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དྲི་བ་གཙོ་བོ།

ངགིས་ རྫོང་ཁ་གཙུག་ལག་གཞི་རིམ་ གཞི་འཛུགས་སློབ་དཔོན་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་འབད་མི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུའི་རྒྱུད་ལུ་མགྱོགས་ཡིག་གི་ཡིག་བཟོ་ ག་དེ་སྦེ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་སྨོ?

ཡན་ལག་དྲི་བ།

༡) མགྱོགས་ཡིག་ཟེར་མི་དེ་ ག་ཅི་ལུ་ཆ་བཞག་ནི་སྨོ?

༢) ཡིག་བཟོ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཤེས་དགོཔ་འདི་ ག་ཅི་སྦེ་ཁག་ཆེཝ་སྨོ?

༣) ཡིག་བཟོ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནིའི་ཐབས་ལམ་ ག་ཅི་ར་འདུག་གོ?

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཁེ་ཕན།

རྫོང་ཁ་གཙུག་ལག་གཞི་རིམ་གཞི་འཛུགས་སློབ་དཔོན་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་འབད་མི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུའི་རྒྱུད་ལུ་མགྱོགས་ཡིག་གི་ཡིག་བཟོ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས་ཟེར་བའི་དོན་ཚན་གུར་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ཡོད་མི་དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཁེ་ཕན་ལེ་ཤ་ར་འབྱུང་ཚུགས། དེ་ཚུ་ཡང་ གཞི་འཛུགས་སློབ་དཔོན་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་འབད་མི་ སློབ་ཕྲུག་ ༧༠ གི་རྒྱུད་ལུ་མགྱོགས་ཡིག་གི་ཡིག་བཟོ་ ཡར་རྒྱས་བཏང་སྟེ་ གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་སློབ་དཔོན་ཚུའི་ ལྕོགས་གྲུབ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས། དེ་ལས་ མ་འོངས་ན་གཞོན་ཚུའི་རྒྱུད་ལུ་ རྫོང་ཁའི་མགྱོགས་ཡིག་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི་ལུ་ཡང་ ཕན་ཐབས་འབྱུང་འོང་། སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་རྫོང་ཁ་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ཡང་ ཡིག་བཟོ་སྟོན་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྤྱོད་ཚུགས་པའི་ཁར་མ་འོངས་རྫོང་ཁའི་ཐོག་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་ ལམ་སྟོན་འབད་ཚུགས་ནིའི་ཁེ་ཕན་ཡོདཔ་ཨིན།

རྩོམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ།

རྩོམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་ཟེར་མི་དེ་ རྩོམ་བྲིས་པ་དང་ ཞིབ་འཚོལ་པ་གཞན་གྱིས་ རང་གིས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་ཨིན་པའི་དོན་ཚན་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་ཚུའི་ཐོག་ལུ་ དཔེ་དེབ་དང་ཞིབ་འཚོལ་སྙན་ཞུ་པར་བསྐྲུན་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཞིནམ་ལས་ བཅུད་དོན་བཀོད་ནི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན་ (Creswell, 2003)། རྩོམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་དེ་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ལཱ་ནང་ལུ་ གལ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ཁ་གསལ་དང་གོ་རིམ་སྒྲི་བཀོད་ནི་ཨིན། དེ་ཡང་ ཡན་ལག་དོན་ཚན་ དང་པར་མགྱོགས་ཡིག་གི་གོ་དོན། གཉིས་པར་ཡིག་བཟོ་ཤེས་དགོ་པའི་ཁུངས། གསུམ་པར་མགྱོགས་ཡིག་ལྷབ་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྒྲི་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན།

༡) མགྱོགས་ཡིག་གི་གོ་དོན།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ལུ་ མགྱོགས་ཡིག་ཟེར་མི་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ཡིག་བཟོ་དང་མ་འདྲ་བའི་ཁར་ བོད་པའི་ཡི་གུ་དང་ཡང་ ཡིག་བཟོ་མ་འདྲཝ་ཅིག་ཡོད། དེ་ཡང་ གནག་མདོག་ (༡༩༥༨) དང་ པདྨ་ལགས་ (༡༩༩༦) Dorji (1995) རྫོང་ཁའི་བརྡ་གཞུང་གསར་པ་སྒྲ་སྦྱོར་སྣང་བའི་སྒྲོན་མེ" (༢༠༠༣) ཚུ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ མགྱོགས་ཡིག་དེ་ དུས་རབས་ ༤ པ་སྤྱི་ལོ་ ༤༠༠ དེ་ཅིག་ནང་ལུ་ ལྷོན་པདྨ་སམྦྷ་བ་འབྲུག་ལུ་བྱོན་ཐེངས་ ༢ པ་ བུམ་ཐང་ལྕགས་མཁར་རྒྱལ་པོའི་བླ་མཆོད་དུ་འབྱོན་པའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་རང་གི་སློབ་མ་ཡི་གུ་བྲི་ནི་ལུ་ མགྱོགས་དྲགས་ཡོད་མི་ ལོ་ཙྪ་བ་ལྡན་མ་རྩེ་མངས་ཀྱིས་ བརྩམས་ཏེ་གནང་ཡོདཔ་སྒྲ་ཨིན་མས། དེ་ལས་ ཡེ་ཤེས་བློ་གྲོས་ (༢༠༡༥) དང་ ལྷུན་རྡོ་རྗེ་ (ལོ་མེད་) གཉིས་ཀྱིས་ ལོ་རྩ་བ་ལྡན་མ་རྩེ་མངས་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གི་ཕྱག་ཞུ་སྟེ་ གདང་དགོ་མི་དེ་ རྒྱལ་པོ་ཁྲི་སྲོང་ལྡེའུ་བཙན་ལུ་ བཀའ་འགྱུར་དང་བསྟན་འགྱུར་ བྲི་ནིའི་འདལ་ཤོག་ག་ར་ལྟོ་མོན་ལས་ཕྱུལ་ཡོདཔ་ལས་ འདི་གི་དྲིན་གསོའི་ཆེད་དུ་ མགྱོགས་ཡིག་དེ་བརྩམས་ཏེ་ གནང་ནིའི་དོན་ལུ་བཏང་བཏངམ་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག།

གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་རྩོམ་བྲིས་ཚུ་ལུ་དབྱེ་འབད་དེ་ལྟཔ་ད་ མགྱོགས་ཡིག་ལྡན་མ་རྩེ་མངས་ཀྱིས་ བརྩམས་བརྩམསཔ་ཨིནམ་སྒྲ་འདོད་མི་དེ་ལུ་ཡང་ གཏན་གཏན་ལྡན་མ་རྩེ་མངས་ཀྱིས་བརྩམས་ཡོད་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་མི་འདུག། དེ་ཡང་ ལུང་བསྟན་གསལ་བའི་སྒྲོན་མེ་ནང་ལུ་ ལོ་ཙྪ་བ་ལྡན་མ་རྩེ་མངས་ཀྱིས་ གུ་རུའི་བཀའ་ཆོས་དང་རྒྱལ་པོ་སིན་དྷུ་ར་ཛའི་ཕྱག་དཔེ་ཚུ་བྲིས་ནུག་ ཟེར་བ་མ་གཏོགས་ མགྱོགས་ཡིག་གསར་རྩོམ་འབད་བའི་ལོ་རྒྱུས་མི་འདུག། དེ་བཟུམ་སྦེ་ འབྲུག་ལས་བོད་ལུ་ཤོག་གུ་ཕུལ་བའི་ལན་ལུ་ ལོ་ཙྪ་བ་ལྡན་མ་རྩེ་མངས་ཀྱིས་མགྱོགས་ཡིག་བརྩམས་ཡི་ཟེར་མི་ལུ་ཡང་ བརྩམས་ཡོད་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་མི་འདུག། དེ་ཡང་ གཞི་བཅོལ་སའི་རྒྱབ་ལུང་ གུ་རུའི་རྣམ་ཐར་རྒྱས་པ་ གསེར་གྱི་ཕྲེང་བ་ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ ཤོག་གྲངས་ ༢༨༥

པའི་རྒྱབ་ཤོག་ནང་ ལེའུ་༢༠ པ་སྒྲ་བསྒྱུར་གླིང་དུ་སྒྲ་བསྒྱུར་བའི་ལེའུ་ནང་ལུ་ ཆོས་རྒྱལ་ཁྲི་སྲོང་ལྡེ་བཙན་གྱིས་ བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་ཚུ་རྒྱ་སྐད་ལས་བོད་སྐད་ནང་ལུ་སྒྱུར་སྐབས་ ཤོག་གུ་མ་ལངཔར་ འབངས་མི་ལ་ལུ་མོན་ལུ་ཤོག་གུ་འཚོལ་བར་བཏང་ནུག་ ཟེར་བ་ཙམ་ལས་ འབྲུག་ལས་ཤོག་གུ་ཕུལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ དེའི་ལན་ལུ་ཡིག་བཟོ་གསར་རྩོམ་འབད་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་མེདཔ་ཨིན་མས་ (ཕྱོན་བསྟན་འཛིན་ ལོ་མེད་)། ལོ་ཙཱ་བ་ལྷུན་མ་རྩེ་མངས་ཀྱིས་ འབྲུག་ལུ་བྲིས་ཡོད་པའི་ཕྱག་ཡིག་ཅིག་ རྒྱལ་ཡུམ་ཕུན་ཚོགས་ཆོས་སྒྲོན་གྱི་ཕྱག་ལུ་ ཡོད་ཟེར་བའི་གནས་ཚུལ་ཙམ་ལས་ དངོས་སུ་མཇལ་ནིའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་མི་ཚུགས་པས། དེ་འབདཝ་ལས་ མགྱོགས་ཡིག་ལོ་ཙཱ་བ་ལྷུན་མ་རྩེ་མངས་ཀྱིས་ བརྩམས་བརྩམསཔ་ཨིན་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་ གསལ་རིལ་རི་ཅིག་མི་འདུག།

ཀརྨ་ཕུན་ཚོགས་ (༢༠༡༣) གྱིས་ མགྱོགས་ཡིག་དེ་ འབྲུག་པའི་ཁྱད་ཆོས་མཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཅིག་ཨིནམ་སྦེ་ ཆ་བཞགཔ་ཨིན་རུང་ དུས་རབས་ ༡༠ གི་ཧེ་མར་ མགྱོགས་ཡིག་དེ་འབྲུག་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྒྲུབ་བྱེད་ མེདཔ་སྦེ་བཀོད་དེ་འདུག། ཁོ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ དུས་རབས་ ༡༡ གི་ཧེ་མར་ འབྲུགཔ་ཚུ་གིས་ བོད་པའི་དབུ་མེད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོདཔ་སྦེ་ གཞི་རྒྱ་ནག་དུང་ཧྭང་གི་བྲག་ཕུག་ (Dunhuang caves in Gansu) ནང་ལས་ཐོབ་པའི་ཡིག་ཆ་རྙིངམ་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཅོལ་ཏེ་ བཀོད་ནུག།

དེ་བཟུམ་སྦེ་ ན་ག་སངས་རྒྱས་བསྟན་དར་ (༢༠༡༧) དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ ཧེ་མར་དུས་རབས་ བརྒྱད་པ་ནང་ལུ་ བོད་ཀྱི་དབུ་མེད་འབྲི་ཐངས་ལུ་ ལི་ལུགས་དང་ལྷུན་ལུགས་ཟེར་ཁག་གཉིས་ དར་ཏེ་ཡོད་མི་ལས་ ལྷུན་ལུགས་ཟེར་མི་དེ་ ལོ་ཙཱ་བ་ལྷུན་མ་རྩེ་མངས་ཀྱིས་ བརྩམས་ཡོདཔ་སྦེ་བཀོད་དེ་འདུག། ལི་ལུགས་དེ་ ཉམས་སོང་རུང་ ལྷུན་ལུགས་དེ་ དུས་རབས་ ༡༩ པའི་སྨད་ལུ་འབྱུངས་མི་ རྒྱལ་རྩེ་བརྟན་རབ་ཀུན་བཟང་འཕགས་ཟེར་མི་དེ་གིས་ བསྟོན་ཤུགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དར་ཁྱབ་བཏང་བའི་ཤུལ་ལུ་ མཁས་དབང་དཔལ་ལྷུན་ཕུན་ཚོགས་དང་ སྡེ་སྲིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ་ལ་སོགས་པས་ དཔེ་དེབ་བརྩམས་ཏེ་ དར་ཁྱབ་སོང་ཡོདཔ་སྦེ་ཨིན་མས། རྩོམ་རིག་ཚུའི་བཅུད་དོན་ལུ་ དཔྱད་དེ་བལྟཝ་ད་ ལྷུན་མ་རྩེ་མངས་ཀྱིས་གུ་རུའི་བཀའ་ཆོས་དང་རྒྱལ་པོའི་ཐུན་དཔེ་ཚུ་ བོད་སྐད་ནང་ལུ་ར་ བྲིས་བྲིསཔ་འོང་ནི་བཟུམ་འདུག།

དེ་འབདཝ་ལས་ འབྲུག་པའི་མགྱོགས་ཡིག་དེ་ ཡིག་བཟོ་ཧེ་མར་དུས་རབས་བརྒྱད་པ་ནང་ལུ་ ལོ་ཙཱ་བ་ལྷུན་མ་རྩེ་མངས་ཀྱིས་བྲིས་ཡོད་པའི་གུ་རུའི་བཀའ་ཆོས་དང་ རྒྱལ་པོ་སིན་དྷུ་ར་ཛཱའི་ཕྱག་དཔེ་གི་ཡིག་བཟོ་དང་ གཏན་ནས་མི་འདྲ་བའི་ འབྲུག་མིའི་ལག་རྩལ་ལས་བྱུང་བའི་ཡིག་བཟོ་ཅིག་འོང་ནི་ཨིན་མས། རྒྱུ་མཚན་དེ་གིས་འབད་ མགྱོགས་ཡིག་དེ་ འབྲུག་ཡིག་ངོ་མ་སྦེ་ར་བཞག་དགོ་ནི་ཨིན་མས།

༢) ཡིག་བཟོ་ལྷབ་དགོཔ་ཁག་ཆེ་བའི་ཁུངས།

ཡིག་བཟོ་ལྷབ་དགོཔ་འདི་ གལ་ཆེ་དྲགས་ཏོ་ཨིན། ཡིག་བཟོ་ཡོདཔ་ཟེར་མི་དེ་ཡང་ གངས་ལྗོངས་ཉི་གཞོན་ལས།

“སྙོམ་གཙང་འཁྲིག་གསུམ་ལྡན་པ་དང་། །ལེགས་མགྱོགས་དག་གསུམ་དྲུག་ཚང་བ། །” ཞེར་ (p. 4)
ནང་ལུ་གསུངས་ཏེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ གཡུལ་ཐང་བ་ ས་སྙོང་སྙོམ་པ་ འབྲི་སྦུབ་མེད་པ་ སྲོམ་ཆུང་འཁྲིག་པ་
ཡིག་བཟོ་ལེགས་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ཚངམ་སྦེ་ འབྲི་ཚུགས་མི་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན་མས། ཡིག་བཟོ་ལུ་སྦྱོང་དགོ་པའི་ཁུངས་ཡང་
སུམ་ཅུ་པའི་རྩ་བ་ (༡༩༩༣) ལས། “བསླབ་ལ་བརྩོན་པའི་གང་ཟག་གིས། །དང་པོ་ང་རོ་རྣམས་ལ་སྦྱངས་། །”ཞེར་ཤོག་གྲངས་ ༧
པ་ནང་ལུ་ དང་པར་ ཡི་གུ་ལུ་སྦྱང་དགོཔ་གལ་ཆེཔ་སྦེ་གསུངས་སྟེ་འདུག། ཛ་བ་འབའ་ཡོན་ཏན་ (༢༠༢༠) གིས་ཡང་
སྔོན་བྱོན་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་གིས་མཛད་པའི་ ཡིག་གཟུགས་ལུ་
དག་སྣང་དང་བརྩོན་འགྲུས་བསྐྱེད་དེ་ལྷབ་དགོཔ་གལ་ཆེཔ་སྦེ་གསུངས་ཏེ་ཡོད་པའི་ཁར་ མདོ་ལུང་ དགེ་འདུན་རིན་ཆེན་ (༡༩༩༡)
དང་ ཛ་བ་འབའ་ཡོན་ཏན་ (༢༠༢༠) ནང་དྲངས་ཏེ་ཡོད་མི་ལས།
“ལྷ་བརྒྱ་ཐ་མར་གྱུར་པ་ནང་། །ང་ཉིད་ཡི་གེའི་གཟུགས་སུ་གནས། །ང་ཡིན་མཉམ་དུ་ཤེས་བྱོས་ལ། །དེ་ཚེ་དེ་ལ་གུས་པར་གྱིས། །”
ཤོག་གྲངས ༧ པ་དང་ ༢ པ་ནང་ལུ་ ནང་པའི་ཡི་གུ་ཚུ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྤྲུལ་པ་ཨིནམ་སྦེ་ཡང་ གསུངས་འདུག།
དེ་འབདཔ་ལས་ ཡི་གུ་ལུ་གུས་ཞབས་བསྐྱེད་དེ་ལྷབ་དགོཔ་གལ་ཆེ་བས།

དེར་མ་ཚད་ མཁས་དབང་ཨ་ལག་དོར་ཞིའི་གསུང་ ཛ་བ་འབའ་ཡོན་ཏན་ (༢༠༢༠) ནང་ལུང་དྲངས་ཏེ་ཡོད་མི་ལས།
“རྩོམ་ལ་མཁས་ཀྱང་ཡིག་གཟུགས་མ་ཡག་ན། །ཁ་འཁྱོག་སྣ་སྦུབས་བུ་མོ་ན་ཆུང་བཞིན། །དེ་བཞིན་རྩོམ་དང་ཡི་གེ་གཉིས་པོ་ལ། །
ཡན་ལག་ཚང་བ་སྦྱོང་བར་གནད་དུ་ཆེ། །”ཞེར་ ཤོག་གྲངས་ ༢ པ་ནང་ལུ་ རྩོམ་ནི་ལུ་མཁས་རུང་ ཡིག་བཟོ་མེད་པ་ཅིན་
སྐྱོན་ཨིནམ་སྦེ་གསུངས་ཏེ་འདུག། དེ་བཟུམ་སྦེ་ སྙན་གཞུང་ཚངས་སྲས་བཞེད་པའི་སྒྲ་དབྱངས་ (༡༩༩༥) ནང་ལུ་
འཆད་རྩོད་རྩོམ་གསུམ་ལས་ རྩོམ་པ་དེ་མཆོག་ཨིན་སྦེ་གསུངས་ཏེ་ཡོདཔ་ལས་ རྩོམ་དགོ་པ་ཅིན་ཡིག་བཟོ་གལ་ཆེཔ་ཨིན།
བློ་བ་འབྲུག་པ་ (༢༠༢༠) གིས་ ཡིག་བཟོ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཇོང་ཁ་ལྷབ་སྦྱང་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡང་
ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགསཔ་སྦེ་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ Simpson et al. (2016) ཚུ་གིས་ཡང་
ཡིག་བཟོ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལྕོགས་གྲུབ་དང་བློ་སྤོབས་ དེ་ལས་གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་རྩལ་ཚུ་
ཐོབ་ཚུགས་པའི་ཁེ་ཕན་ཚུ་ཡོད་ཞེར་བཤད་དེ་འདུག། དེ་བཟུམ་སྦེ་ Bennett (2015) གིས་འབད་བ་ཅིན་
ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ལུ་ སྐུགས་མཐོ་སུ་སྦེ་འཐོབ་ནི། སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ར་གིས་ འཛམ་ཏོང་ཏོ་སྦེ་ལྷག་ཚུགསཔ་ལས་
ལྷག་ནི་ལུ་དུས་ཚོད་མང་མི་འགོར་ནི། བྲི་ནི་དང་རྩོམ་ནི་ལུ་བློ་སྤོབས་འཐོབ་ཚུགས་ནི་
ལ་སོགས་པའི་ཁེ་ཕན་ཚུ་ཡོདཔ་སྦེ་བཤད་པའི་གུར་ Briggs (1970) (as cited in Selin, 2003) གིས་ཡང་
ཡིག་བཟོ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་དཔོན་ཚུའི་སེམས་ཁམས་འགྱུར་བཏང་སྟེ་ སློབ་ཕྲུག་ལུ་
སྐུགས་མཐོ་ལུ་སྦེ་འབྱིན་ནི་ལུ་རྒྱུད་སྐུལ་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ ཡིག་བཟོ་མེད་པ་ཅིན་

སྐུགས་དམའ་སུ་སྲེ་འབྱིན་ནི་ལུ་རྒྱུད་སྐུལ་འབད་འོང་ཟེར་བཤད་དེ་འདུག། ཨིན་རུང་ Sweedler-Brown (1992) (as cited in Selin, 2003) གིས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཡིག་བཟོ་ལུ་བལྟ་སྟེ་སྐུགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་བཟོ་ནི་དེ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྐྱོན་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། ག་དེ་སྦེ་ར་ཨིན་རུང་ བཟོ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཁེ་ཕན་ལེ་ཤ་ར་ཡོདཔ་སྦེ་ཨིན་མས། དེ་འབདཝ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་ཡིག་བཟོ་ ཡར་དྲག་གཏང་དགོཔ་འདི་ ཁག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཨིན་མས།

༣) མགྱོགས་ཡིག་ལྷབ་སྟོན་གྱི་ཐབས་ཤེས།

༣.༡ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ཐབས།

སློབ་ཕྲུག་ལུ་ཡིག་བཟོ་མ་སྟོན་པའི་ཧེ་མར་ ཡིག་བཟོ་སློབ་སྟོན་པའི་ཧོངས་ལས་སློབ་ཕྲུག་གི་ཡིག་བཟོ་སྦྱང་ནིའི་སེམས་ཤུགས་ ཡར་རྒྱར་གཏང་དགོཔ་དེ་གལ་ཆེ་བས། ཡིག་བཟོ་ལྷབ་མི་འདི་ཡང་ལོ་ན་གཞོནམ་ཨིན་པ་ཅིན་ བྱངཔ་མགྱོགས་ཟེར་ཨིན་མས། དེའི་ཁུངས་ཡང་ ས་སྐྱ་ལེགས་བཤད་ (༡༩༩༥) ལས། "རིག་པ་གཞོན་པའི་དུས་ན་སློབ། །ཁ་ནི་དཀུན་གྱི་དུས་སུ་གསོ། །ཞིང་ནི་དྲོད་གཤེར་ལྡན་ཆེ་རྨོ། །དེ་གསུམ་འབྲས་བུ་སྨིན་པའི་རྒྱུ། །" ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་དང་ དེ་ལས་ བཀྲ་ཤིས་ (༢༠༡༦) གིས་ཡང་ ལོ་ན་གཞོན་དུས་ལྷབ་དགོཔ་སྦེ་གསུངས་འདུག། དེ་དང་གཅིག་ཁར་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ཡིག་བཟོ་ལྷབ་ནི་ལུ་སྤྲོ་བ་དང་དང་འདོད་ཡོདཔ་བཟོ་དགོཔ་ཨིན་མས། མི་ལུ་སྤྲོ་བ་འདི་ཡོདཔ་ཅིན་ འབད་མ་ཚུགསཔ་མེདཔ་མ་ཚད་ སེམས་ཤུགས་ལས་བརྟེན་ཏེ་ གྲུབ་འབྲས་འཐོན་ནི་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཡོདཔ་སྦེ་བཤད་དེ་འདུག། དེ་ཡང་ བཀྲ་ཤིས་ (༢༠༡༦) གིས་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ལུ་བསྔགས་བྱ་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་བྱིན་ཏེ་ ཡིག་བཟོ་ལྷབ་ནི་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡོདཔ་བཟོ་དགོ་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པའི་ཁར་ གསེར་ཁབ་ (༢༠༡༦) གིས་ སློབ་ཕྲུག་གིས་ ཡི་གུ་ལྷབ་ཚུལ་དེ་ གཡག་ལྷོགསཔ་གིས་རྩ་ཟ་དོ་བཟུམ་དགོཔ་སྦེ་ བཀོད་དེ་འདུག། དེ་འབདཝ་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ འཕྲལ་འཕྲལ་ར་ ཡིག་བཟོ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ལྷབ་དགོཔ་གལ་ཆེ་བའི་སྐུལ་མ་འབད་དེ་ལྷབ་མིའི་སེམས་ཤུགས་དང་སྤྲོ་བ་ ཡར་དྲག་གཏང་དགོཔ་ཨིན་མས།

༣.༢ ཡིག་བཟོ་ལྷབ་སའི་ས་གོ་དང་མཐའ་འཁོར།

ཡིག་བཟོ་ལྷབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྡོད་སའི་ས་གོ་དང་མཐའ་འཁོར་ཡང་ འོས་འབབ་ལྡན་ཏོག་ཏོ་ཅིག་དགོཔ་ཨིན་མས། དེ་ཡང་ ཡིག་བཤད་གླུ་དབང་དགོངས་ཀྱི་ལུང་ཚིག་ ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས་ (༢༠༠༥) གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་མི་ནང་ལུ་ ཡི་གུ་འབྲི་སའི་ས་གོ་འདི་ མི་ལ་སོགས་པའི་སྐད་དང་བར་ཆད་མེད་པར་ཁུ་སིམ་སི་དང་ སྐྱ་སེང་སེ་སྦེ་མཐོང་ཚུགསཔ། གྱང་བ་མེད་པ་དང་རླུང་མ་ཤུགས་སྦེ་མ་འཕྱུར་བའི་ས་གོ་འཁོད་སྟོམས་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ནང་ལུ་ལྷབ་དགོཔ་སྦེ་འདུག། དེ་ཡང་

"ཡི་གེ་འབྲི་བའི་སྤྱོད་ལམ་ནི། །སྙིང་གཏམ་ཡིན་པས་གསན་པར་མཛོད་དང་། །སྤྱོད་གནས་དབེན་ཞིང་མཐོངས་གསལ་བ། །བསིལ་ངོད་སྙོམས་པ་རིག་པ་དྭངས། །ཉུང་ཞིག་གྲང་ནས་མི་འཁྱུག་ངེས། །བསེར་བུའི་གནོད་འཚེ་རྟག་ཏུ་སྤང་།" ཞེར་ཤོག་གྲངས་ ༨༨ ནང་ལུ་བྲིས་འདུག། དེ་ཡང་འཁྲིལ་ཏེ་འབྲི་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཡིག་བཟོ་ལེགས་ཤོམ་འཐོན་ནི་ལུ་ཁེ་ཕན་འོང་ནི་མས།

༣.༣ སྨྱུག་གུ་དང་པི་སི་བཤེད་ཐབས།

ཡི་གུ་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ སྨྱུག་གུ་དང་པི་སི་བཟུང་ཐངས་གལ་ཆེཝ་ཨིན་མས། དེ་ཡང་ ཨིང་ཡིག་ལྷབ་སྦྱོང་གི་ཐོག་ལུ་ ཨིང་སྐད་ནང་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ ཡིག་བཟོ་ལེགས་ཤོམ་དང་ མགྱོགས་སུ་སྦྲི་འབྲི་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལས་ དངམ་སྨྱུག་གུ་བཟུང་ཐངས་ ལེགས་ཤོམ་སྦྲི་ཤེས་དགོཔ་གལ་ཆེཝ་སྦྲི་ཨིན་མས། དེ་ཡང་ Roux (2009-2017) དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ སྨྱུག་གུ་དང་པི་སི་བཟུང་ཐངས་ལུ་ ཁྱད་པར་ཁག་ལྔ་ཡོདཔ་སྦྲི་ཨིན་མས། དེ་ཚུ་ཡང་ Dynamic Tripod grip, Dynamic quadrupod grip, Adropted Tripod/D'Nealian Pencil Grasp, Lateral Tripod grip, Lateral quadrupod ཞེར་ཡོད་ས་ལས་ སྨྱུག་གུ་དང་པི་སི་སྦྲིང་སྦྲིང་སྦྲི་བཟུང་ཚུགས་ནི་དང་ མགྱོགས་སུ་སྦྲི་འབྲི་ཚུགས་ནི་ལུ་ Dynamic Tripod grip ཞེར་བའི་བཟུང་ཐངས་དེ་དྲག་ཞེར་བཤད་དེ་འདུག། Selin (2003); Temur (2011) གཉིས་ཀྱིས་ཡང་ ཞིབ་འཚོལ་ཁག་འདྲཝ་ཚུ་ནང་ལས་ཕར་ སྨྱུག་གུ་དང་པི་སི་བཟུང་ཐངས་ཁག་མ་འདྲཝ་ལེ་ཤ་ར་བཤད་དེ་ཡོད་རུང་ Dynamic Tripod grip འདི་དྲགཔ་སྦྲི་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ དཔེ་སྟོན་འབད་དགོཔ་ཡང་ གལ་ཆེ་ཞེར་ཨིན་མས།

༣.༤ ཡི་གུ་འབྲི་བའི་སྐབས་ཀྱི་མན་ངག།

ཡིག་གུ་འབྲི་ཐངས་ཡང་ ཀོའུ་ཤི་ཀའི་གཤགས་མདོ་ལུང་ ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས་ ༢༠༠༤ གིས་ ལག་ལེན་ཡོད་མི་ལྟར་དུ་འབད་བ་ཅིན་ ཡིག་འབྲུ་སྦྲོམ་སུ་དང་ ཚུགས་དང་ཟུར་ཆ་ཚུ་དོད་ཀག་ཀ་སྦྲི་བྲི་ནི། ཡིག་འབྲུ་ཚུ་གཅིག་ཁར་མ་འབྲེལ་བ་བྲི་ནི། ཡི་གུའི་ཁ་མདོག་དང་ཡི་གུའི་མིག་ཏོ་ཚུ་གསལ་ཏོག་ཏོ་སྦྲི་བྲི་དགོཔ་མ་ཚད་ ཡི་གུ་ལྷག་པའི་སྐྱོན་དང་ཆད་པའི་སྐྱོན་ཚུ་ཡང་ སྤང་དགོཔ་གལ་སྦྲི་ཨིན་མས། དེ་ཡང་ ཀོའུ་ཤི་ཀའི་གཤགས་མདོ་ལས།

> ཡིག་འབྲུ་ཆེ་ལ་ཡན་ལག་དོད། །བསྟན་པ་སྤེལ་དང་བསོད་ནམས་མཉམ། །ཡིག་འབྲུ་འབྲེལ་དང་འདྲེས་བསལ་བས། །ཡ་ན་ལག་སྐྱོན་དང་ནད་མེད་འགྱུར། །ཡི་གེ་མདོག་དང་སྤྱན་གསལ་བས། །མིག་གི་དབང་པོ་སྐྱོན་མེད་འགྱུར། །ཞེས་དང་། ཆེ་བ་བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་དང་། །ཆུང་བ་འབྲེལ་ཡིག་མཆམས་ཡིག་དང་། །འཕྲིན་ཡིག་ལ་སོགས་གང་འབྲི་ཡང་། །ལྷག་ཆད་གཉིས་ལ་གཟབ་པར་འཚལ། ། ཞེར་ཤོག་གྲངས་ ༨༤ ནང་ལུ་བཀོད་དེ་འདུག།

དེ་བཟུམ་སྦེ་ ཡིག་བཟོ་སློབ་སྟོན་པ་ སྐལ་བཟང་ཉིམ་ (༢༠༢༡) གིས་ ཡིག་བཟོ་སྦྱང་བ་འབད་བའི་སྐབས་ཀྱི་ ཐབས་ལམ་མ་འདྲཝ་ ཁག་དྲུག་གསུངས་ཏེ་འདུག། དེ་ཚུ་ཡང་

དང་པར་ མཐུན་རྐྱེན་ཚང་དགོཔ། ཡི་གུ་ལྷབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྡོད་སའི་ས་གོ་ཡང་ཧིང་སངས་ ཀང་ཁྲི་དང་འབྲི་ཁྲི་ཚུ་ཡང་ ཁོད་ཡངས་པ ངོས་སྙོམ་པ་ བདེ་ཧོག་ཧོ་སྒྲིང་སྒྲིང་དགོ། གཟུགས་ཀྱི་སྡོད་ཐངས་ཡང་ འབྲི་ཁྲི་ཕྲང་སྟེ་ མར་གནམ་མེད་ས་མེད་མ་སྐྱུརཝ་སྦེ་སྡོད་ནི། དེ་ལས་ སྨྱུ་གུ་ཡང་ ཁ་མ་སྒྲིམ་ མ་ཕྱེཝ་ འཁྱིལ་ཏ་མ་རྐྱབ་ཅིག་གིས་ བྲི་དགོ་པའི་ཁར་ མ་དཔེ། ཡིག་སྐྲད། ཐིག་ཤིང་ཚུ་ ཚ་ཚངམ་སྦེ་ དགོཔ་ཨིན་མས།

གཉིས་པར་ གཞན་གྱིས་ཡི་གུ་འབྲིཝ་ད་ སློབ་ཕྲུག་གིས་ དཔེ་སྟོན་དང་ མ་དཔེ་ལུ་ལྟ་རྟོག་འབད་དགོཔ། མ་བྲི་བའི་ཧེ་མར་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ བཀལ་ཐངས་དཔེ་སྟོན་འབད་ནི་དང་ སློབ་ཕྲུག་གིས་ ལྟ་རྟོག་འབད་ནི་འདི་ གལ་ཆེཝ་སྦེ་ཨིན་མས། དེ་ཡང་སློབ་སྟོན་པ་གིས་དཔེ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ བཀུག་པ་དང་ཕྲང་བ་ སྒྱུར་བ་དང་མ་སྒྱུར་བ་ འཐེན་པ་དང་བཅད་པ་ ཕྱེ་བ་དང་མ་ཕྱེ་བ་ རིང་བ་དང་ཐུང་བ་ ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ ལྟ་རྟོག་མ་འབད་བ་ཅིན་ གྲུབ་འབྲས་ཐོན་ཚུགས་པར་ལཱ་ཁག་ཡོདཔ་སྦེ་ ཨིན་མས། ཨིན་རུང་ འཕྲལ་འཕྲལ་དཔེ་བལྟ་ནི་ལུ་ སྲུན་ཚོར་བྱུང་སྟེ་ མིག་ཏོ་དཔེ་ལུ་ལྟ་བ་ཙམ་ལས་ ཡི་གུ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཚུགས་དང་ ས་སྟོང་ཚུ་ གོ་ལེ་སྦེ་སྦྱང་བ་མ་འབད་བའི་སྐྱོན་ཡང་ འབྱུང་དོ་ཡོདཔ་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ དྲན་གསོ་ཡང་ཡང་འབད་དགོཔ་སྦེ་ཨིན་མས།

གསུམ་པར་ ལྷབ་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་སྒྲིམ་ཆུང་། སྤྱིར་བཏང་སློབ་ཕྲུག་མང་ཤོས་ཀྱིས་ ཡིག་གཟུགས་ཆུང་ཀུ་སྦེ་འབྲི་དོ་ཡོདཔ་ཨིན་མས། དེ་ཡང་ དཔེ་གཏམ་ལུ། “ལྷ་ཆེ་དཀའ། ། ཡི་གེ་ཆུང་དཀའ།” ཟེར་སྲོལ་ལྟར། ཡིག་གཟུགས་ཆུང་ཀུ་སྦེ་འབྲི་ནི་དེ་གིས་ འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཡི་གུའི་ཚུགས་དང་གཉེན་ཁྲུག་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་བརྟེན་མ་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་གུར་ གཞན་གྱིས་ཡང་ ཡི་གུ་རེ་བཞིན་གྱི་གུག་ཕྲང་དང་ མཚམས་ཀྱི་ས་སྟོང་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་མི་མཐོངམ་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་ལས་ ལམ་སྟོན་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་འཐོབ་མི་ཚུགས། དེ་འབདཝ་ལས་ ལྷབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཡིག་གཟུགས་སྒྲིམ་སུ་སྦེ་ སྦྱང་བ་འབད་བཅུག་དགོཔ་ཨིན་མས།

བཞི་པར་ དུས་ཐོག་བསམ་ལེན་བྱིན་ནི། སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ཉིན་བསྟར་བཞིན་དུ་ སློབ་ཕྲུག་གི་ཡིག་བཟོ་ལུ་བལྟ་ཞིནམ་ལས་ བཏུབ་མ་བཏུབ་པའི་ལམ་སྟོན་ཚུ་ དུས་ཚོད་ཁར་བྱིན་དགོ་ཟེར་ཨིན་མས། ལམ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ མང་ཤོས་ར་ ཁོང་རང་གིས་བྲིས་ཡོད་པའི་

ལེགས་འགྱུར་དང་ཡར་རྒྱས་ལུ་དམིགས་གཏད་འབད་དེ་ ངོ་བསྟོད་རྐྱབ་ཚུགས་པ་ཅིན་ སློབ་ཕྲུག་གི་སེམས་ཤུགས་ཡར་རྒྱས་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ཡོདཔ་སྦེ་ཨིན་མས།

ལྔ་པར་ ཚརོགས་ཀྱི་ཡི་གུའི་ལེགས་ཆ་དང་ འབྲི་ཐངས་ལུ་ལྟ་རྟོག། ཡིག་བཟོ་ལྷབ་མི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ དུས་དང་དུས་སུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚརོགས་ཀྱི་ཡིག་བཟོ་ལུ་བལྟ་ཞིནམ་ལས་ ཡིག་བཟོ་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ངོས་འཛིན་དང་ འབྲི་ཐངས་ལུ་བལྟ་རྟོག་འབད་དགོཔ་ཨིན་མས། དེ་ལས་རང་གི་ཡིག་བཟོ་དེ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དགོཔ་ཨིན་མས།

དྲུག་པར་ ཡི་གུ་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ སེམས་རྩེ་གཅིག་ལུ་བཞག་སྟེ་ དྲན་ཤེས་བརྟོན་ཞིནམ་ལས་གོ་ལེ་སྦེ་བྲི་དགོཔ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ཡིག་གུ་ལྷབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གཞན་དང་གློ་སླབ་ནི་ འགྱུལ་འཕྱིན་དཀྲོགས་ནི་ བཞེས་སྒོ་ཟ་ནི་ རྩེདམོ་རྩེ་ནི་ མནོ་བསམ་གཞན་གཏང་ནི་ཚུ་སྤངས་ཏེ་ གོ་ལེ་སྦེ་བྲི་དགོཔ་ཨིན་མས།

ཡི་གུ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཤེས་པའི་ཚད་ཨིན་པ་ཅིན་ གསེར་ཁབ་ (༢༠༡༨) དང་ སྐལ་བཟང་ཉིམ་ (༢༠༢༡) གིས་ "སྙོམ་གཙང་སྒྲིག་གསུམ་ལྡན་པ་དང་། །ལེགས་མགྱོགས་དག་གསུམ་དྲུག་ཚང་ན། །ཡི་གེ་འབྲི་ལ་མཁས།" ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ ཡི་གུ་སྦོམ་ཆུང་སྙོམ་པ། ཡི་གུ་ལུ་ ཐིས་བསུབ་མེདཔ། ཐིག་དངས་སྙོང་སྒྲིག་པ། ཡིག་བཟོ་ལེགས་པ། མགྱོགས་པ། སྡེབ་དག་པ་ དྲུག་ཚང་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཡི་གུ་མཁས་པའི་གྲངས་སུ་ཚུདཔ་ཨིན་མས།

དེ་འབད་ལས་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་འབད་བའི་སྐབས་ ལྟག་ལུ་ཕྱི་ནང་མཁས་པའི་རྩོམ་བྲིས་ཚུ་ནང་ བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གྲུབ་འབྲས་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཡོདཔ་ཨིན།

ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ།

ཞིབ་འཚོལ་འདིའི་ལྟ་ལུགས་འབད་བ་ཅིན་ Creswel (2009) ནང་ལུ་ ལྟ་ལུགས་(Paradigm Theory) ཁག་བཞི་ལས་ འོས་འབབ་ལག་ལེན་གྱི་ལྟ་བ་ནང་ལུ་ཚུདཔ་ཨིན། འོས་འབབ་ལག་ལེན་གྱི་ལྟ་བ་འདི་ནང་ལུ་ གཙོ་བོ་རང་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་ཨིན་པའི་ དོན་ཚན་གྱི་ དཀའ་ངལ་ངོས་འཛིན་འབད་ནི། དཀའ་ངལ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཧ་གོ་ནི། དེ་ལས་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་འབད་ནི་དེ་ཨིནམ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལས་ཡང་ དཀའ་ངལ་ཧ་གོ་ནི་དེ་ཁག་ཆེཝ་ཨིན། དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ འོས་འབབ་ཡོད་པའི་ཐབས་ལམ་ ག་ཅི་འབད་རུང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་འབད་དགོཔ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

རྫོང་ཁ་གཙུག་ལག་གཞི་རིམ་ གཞི་འཛུགས་སློབ་དཔོན་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་འབད་མི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུའི་རྒྱུད་ལུ་ མགྱོགས་ཡིག་གི་ཡིག་བཟོ་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ནིའི་ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་དེ་ ཁྱུངས་བཙན་(Qualitative)

ཐབས་ལམ་ཐོག་ལས་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ཁར་ མཁོ་ཆས་ཡང་ བལྟ་རྟོག་དང་ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་Observation & Document analysis གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ འབད་ཡི། དེ་སྦེ་འབད་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ཁོང་གི་ཡིག་བཟོའི་ལྕོགས་གྲུབ་དངོས་སུ་ མིག་མཐོང་ ལག་ཐུན་སྦེ་ བལྟ་དགོ་པའི་ཁར་ ཁོང་རང་གིས་བྲིས་ཏེ་ཡོད་པའི་ཡིག་བཟོ་ཚུ་ལུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་བལྟ་བ་ཅིན་ གཏིང་ཟབ་སྦེ་ཏ་གོ་ཚུགསཔ་ལས་བརྟེན་ཨིན།

དཔེ་ཚད། Sample

དཔེ་ཚད་ (Sample) འདི་ དམིགས་གཏད་དཔེ་ཚད་Purposeful sampling (Creswel, 2009) གི་ཐོག་ལས་འབད་ཡི། རྫོང་ཁ་གཙུག་ལག་གཞི་རིམ་གཞི་འཛུགས་ ལོ་ངོ་གཉིས་པའི་སློབ་སྦྱོངཔ་གེ་ར་བསྡོམས་ སློབ་ཕྲུག་བུ་ཚུ་ ༤༡ དང་ བུམོ་ ༢༩ མི་འབོར་ཡོངས་བསྡོམས་ ༧༠ གེ་ར་ དཔེ་ཚད་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཅི། དེ་སྦེ་གདམ་འཐུ་འབད་དགོ་མི་དེ་ཡང་ ཁོང་སློབ་སྦྱོངཔ་ ༧༠ གེ་ར་ གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་ སློབ་རིམ་བློ་གསར་ལས་ ཐུགཔ་ཚུན་ལུ་ རྫོང་ཁའི་ཡིག་བཟོ་སྟོན་མི་སློབ་སྟོན་པ་འབད་ནིའི་འོས་འབབ་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

ཀུན་སྤྱོད་རྣམ་གཞག།

ཞིབ་འཚོལ་འདི་ འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ འགོ་ལས་མཇུག་ཚུན་ སྲུང་བཏང་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཀུན་སྤྱོད་རྣམ་གཞག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབད་ཡི། དེ་ཡང་ དང་པར་ མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་ཞིབ་འཚོལ་ཚོགས་ཆུང་ལས་ ཆོགས་མེད་ཀྱི་གནང་བ་ལེན་ཡི། གཉིས་པ་ གཙུག་ལག་སྒྲིག་འཛིན་དང་ ལས་རིམ་འགོ་ཁྲིདཔ་ཚུ་ལས་གནང་བ་ལེན་ཡི། གསུམ་པར་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་བཞིན་ལས་ གནས་སྟུད་བསྟུ་ལེན་གྱི་དོན་ལུ་གནང་བ་ལེན་ཡི། བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ དཔེ་ཚད་ནང་ལས་ ཕྱིར་འཐོན་བློ་འདོད་བཞག་པ་ཅིན་ ཀུན་སྤྱོད་རྣམ་གཞག་གི་ལམ་ལུགས་ལྟར་ ཕྱིར་འཐོན་འབད་བཙུག་ནི་ཡོ་སྐབས་ཡང་བྱིན་ཡི། བཅའ་མར་གཏོགས་མིའི་མིང་དང་ གནད་སྟུད་པར་རིས་སྦེ་བཙུགས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ གསང་བའི་ཐོག་ལུ་ གསང་མིང་ཨང་རྟགས་བཟོ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཅི། བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ལས་ཐོབ་པའི་གནད་སྟུད་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་པ་རང་གིས་ བཟོ་བཅོས་མ་འབད་བར་ དྲང་བདེན་སྦེ་བཀོད་ཡི། གནས་སྟུད་ཚུ་ མ་འོངས་ ལོ་ལྔ་ཚུན་བདག་འཛིན་འཐབ་སྟེ་བཞག་ནི་ཨིན།

ལག་ལེན་འཆར་གཞི། Action Plan

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ སྤྱི་ཟླ་ ༨ པའི་སྤྱི་ཚེས་ ༡ ལས་ སྤྱི་ཟླ་ ༡༠ པའི་སྤྱི་ཚེས་ ༣༠ ཚུན་ ཟླ་ངོ་གསུམ་གྱི་རིང་ལུ་ མགྱོགས་ཡིག་གི་ཡིག་བཟོ་སློབ་སྟོན་འབད་ཡི། དེ་ཡང་ རྫོང་ཁ་གཙུག་ལག་གཞི་རིམ་གཞི་འཛུགས་ཤེས་ཡོན་ ལོ་ངོ་གཉིས་པ་ ཀ་སྡེ་ནང་ལུ་སློབ་ཕྲུག་ ༣༥ དང་ཁ་སྡེ་ནང་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ ༣༥ ཡོངས་བསྡོམས་སློབ་ཕྲུག་ ༧༠ ལུ་ སྤྱི་ཟླ་ ༨ པའི་བདུན་ཕྲག་དང་དང་ གཉིས་པ་ནང་ལུ་ ཁུངས་བཙན་ཐབས་ལམ་ ཀྱི་མཁོ་ཆས་ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་Document

Analysis གི་ ཐོག་ལས་ སློབ་ཕྲུག་གི་ར་ལུ་ གསལ་བྱེད་ ༣༠ དབྱངས་བཞི་དང་བཅས་པ། འདོགས་ཅན་དང་མགོ་ཅན། ཨ་ཡིག་དཀར་མཛེས་ཚུ་འབྲི་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད་Baseline data བསྡུ་ལེན་དང་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ དཀའ་ངལ་གྱི་དམིགས་གཏད་ གཏན་གཏན་བཟོ་ཡི།

དེ་ལས་ སྤྱི་ཟླ་ ༨ པའི་བདུན་ཕྲག་ གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་ནང་ལུ་ ལག་ལེན་ཐབས་ལམ་Intervention Strategies དང་མཁོ་ཆས་ཚུ་ བཅའ་སྒྲིག་རྐྱབ་ཞིནམ་ལས་ སྤྱི་ཟླ་ ༩ པའི་སྤྱི་ཚེས་ ༡ ལས་ སྤྱི་ཟླ་ ༡༠ པའི་སྤྱི་ཚེས་ ༣༠ ཚུན་ ཟླ་ངོ་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལུ་ ལག་ལེན་ཐབས་ལམ་Intervention Strategies ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཅི། དང་པར་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ཡིག་བཟོ་ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་ བསླབ་བྱ་དང་ལམ་སྟོན་ཚུ་ བྱིན་ཞིནམ་ལས་ ཁོང་གི་སྤྲོ་བ་གོང་འཕེལ་བཏང་བའི་ཁར་ སྨྱུག་གུ་དང་པེ་སི་བཟུང་ཐངས་དཔེ་སྟོན་འབད་ཡི། དེ་ལས་ ཁོང་རང་ལུ་གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུ་ཆ་ཚང་རེ་ འབྲི་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ མ་བཏུབ་མི་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག་ཡི། དེའི་ཤུལ་ལས་ སློབ་དཔོན་རང་གིས་ ཨ་ལོ་རེ་ལུ་དཔེ་རེ་རང་གིས་བྲིས་ཏེ་ སྤྲོད་ཞིནམ་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྦྲི་ག་བསྐྱར་རྐྱབ་བལྟ་བཅུག། སློབ་སྟོན་པ་རང་གིས་ བྱང་ཤིང་གུར་སློབ་ཕྲུག་གི་རང་གིས་མཐོང་སར་ ཡིག་བཟོ་རེ་རེ་བཞིན་བཀལ་ཐངས་ དཔེ་སྟོན་འབད་དེ་བྲི་བཅུག་ཡི། དེ་ལས་ཁོང་གིས་བྲིས་ཡོད་པའི་ཡིག་བཟོ་ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་ ལེགས་བཅོས་ཀྱི་གྲོས་འཆར་ཚུ་ ཐུན་ཚན་རེ་ནང་ལུ་སྐར་མ་ ༣༠ གི་རིང་བྱིན་ཡི།

ལག་ལེན་Intervention བདུན་ཕྲག་ ༨ ལས་ བདུན་ཕྲག་ ༡ པ་ལས་ ༢ པ་ཚུན་ གསལ་བྱེད་ ༣༠ སྦྱོང་བ་འབད་བཅུག་ཡི། བདུན་ཕྲག་ ༣ པ་ནང་ལུ་ གསལ་བྱེད་ལུ་དབྱངས་སྦྱར་ཏེ་འབྲི་ཐངས་དང་ བདུན་ཕྲག་ ༤ པ་ནང་ལུ་ འདོགས་ཅན་གསུམ་ཚུན། བདུན་ཕྲག་ ༥ པ་ནང་ལུ་ མགོ་ཅན་གསུམ་ཚུན། བདུན་ཕྲག་ ༦ པ་ལས་ ༨ པ་ཚུན་ གསལ་བྱེད་༣༠ ལས་ ཨ་ཡིག་དཀར་མཛེས་ཚུན་སྦྱོང་བ་འབད་བཅུག་ཡི། སློབ་སྟོན་པ་གིས་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ཐབས་དང་ བཀལ་ཐངས་ འཛོལ་བ་ངོས་འཛིན་དང་ལེགས་བཅོས་ཚུ་ བདུན་ཕྲག་དང་པ་ལས་ ༨ པ་ཚུན་ མ་ཆད་པར་འབད་ཡི།

སྤྱི་ཟླ་ ༡༡ པའི་བདུན་ཕྲག་དང་པ་ནང་ལུ་ རྗེས་མའི་གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་དང་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཞིནམ་ལས་ འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་གཅིག་ཁར་ ག་བསྡུར་རྐྱབ་སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་སྟོན་ཞུ་བྲིས་ཡི།

འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་དང་དབྱེ་དཔྱད། Baseline data analysis

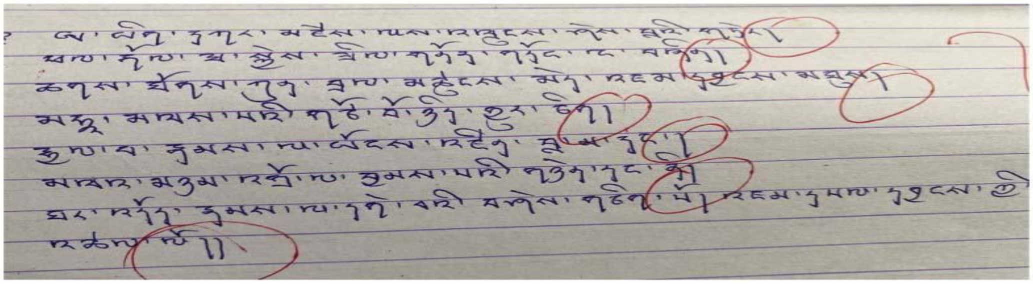
༡) ཤད་ལམ་ལུགས་འཁྲིལ་ཏེ་རྐྱབ་མ་ཤེསཔ་དང་ ས་སྟོང་ཚུལ་མཐུན་སྦྲེ་བཞག་མ་ཤེས་པའི་སྐྱོན།

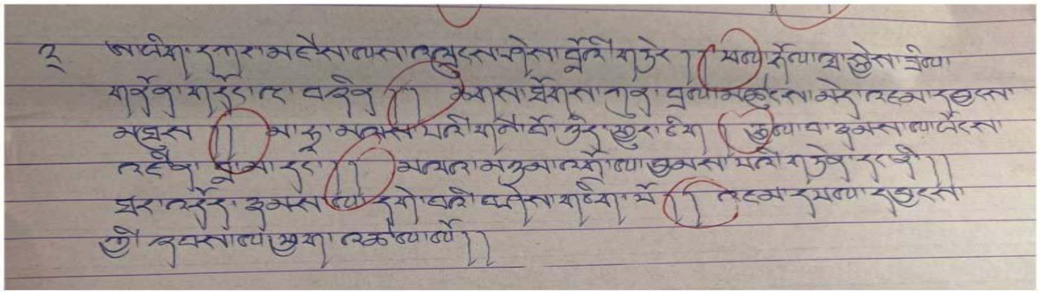
འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད་འདི་ ཇོང་ཁ་གཙུག་ལག་གཞི་རིམ་གཞི་འཛུགས་ སློབ་སྦྱོང་པ་སྡེ་ཚན་ཀ་དང་ཁ་གཉིས་བསྡོམས་ཏེ་ སློབ་ཕྲུག་གྲངས་ཁ་ ༧༠ ལུ་ གསལ་བྱེད་དང་དབྱངས། མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན། ཨ་ཡིག་དཀར་མཛེས་ཚུ་འབྲི་བཅུག་སྟེ་ གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་ཡི།

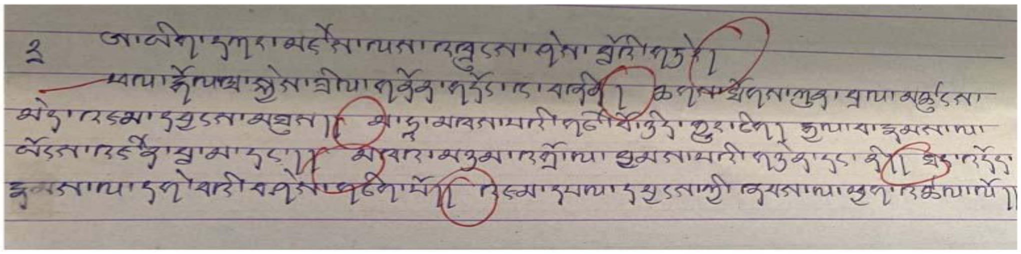
དེ་ལས་ གནས་སྟངས་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ **སློབ་ཕྲུག་ཨང་ ༡ | སློབ་ཕྲུག་ཨང་ ༠༣** ཟེར་ གསང་བའི་ཨང་རྟགས་བཀོད་ཞིནམ་ལས་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཡི། འགོ་ཐོག་གནས་སྟངས་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་འབྲེལཔ་ད་ སློབ་ཕྲུག་ ༧༠ ལས་ ༥༧ བརྒྱ་ཆ་ལས་སྦྱི་བ་ཅིན་ ༧༢.༢༥% ལུ་ ཤད་དང་ཡི་གུའི་བར་ནས་སྟོང་ཚུལ་མཐུན་སྦྲི་བཞག་མ་ཤེས་པའི་སྐྱོན་ཡོདཔ་སྦྲི་མཐོང་ཡི། **དཔེ་ པར་རིས་ ༡ པ་ནང་ལུ་གཟིགས།**

པར་རིས་ ༡

ཡིག་བཟོ་དངས་སྟོང་ཚུལ་མཐུན་མེད་པའི་དཔེ།







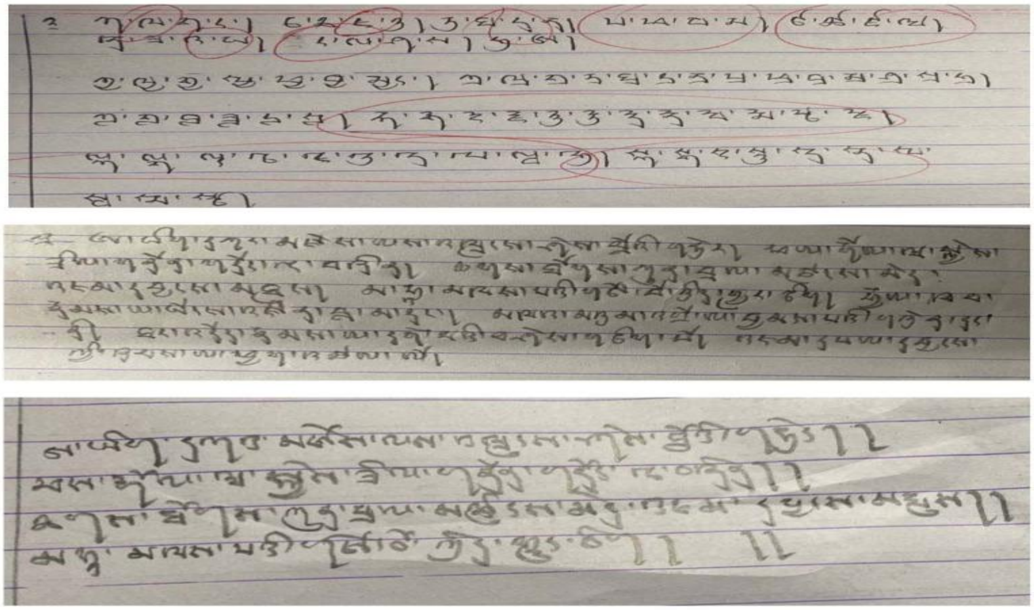
ཐྲན་གསོ། པར་རིས་དེ་ནང་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཡི་གུ་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཡིག་བཟོ་དང་ ས་སྟོང་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་སྦྲེ་"བཞག་པ་ཚུགས་པའི་དཔེ་སྦྲེ་ སློབ་ཕྲུག་གསང་ཨང་ ༡ ༥༣ ༦༥ པ་གསུམ་གྱིས་ ་བྲིས་ཡོད་མི་ཚུ་བཀོད་ཡོད།

༣) ཡིག་བཟོ་བཀལ་ཐངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་འབྲི་མ་ཚུགས་པའི་སྐྱོན།

སློབ་ཕྲུག་ ༨༩ བརྒྱ་ཆ་ལས་སླེ་བ་ཅིག་ ༦༡.༩༢% ལུ་ ཡིག་བཟོ་བཀལ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཚུལ་མཐུན་སྦེ་འབྲི་མ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ཡི་གུ་སྦྲོམ་ཆུང་གེ་ར་འདྲན་འདྲ་སྦེ་ འབྲི་མ་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོདཔ་སྦེ་མཐོང་ཡི། Graham, et al. (2008) གིས་ ཡིག་བཟོ་བཀལ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབྲི་མ་ཚུགས་པ་བརྟེན་ ཡིག་བཟོ་ལུ་གནོདཔ་སྦེ་ བཤད་མི་དང་རྟགས་མཐུནམ་སྦེ་མཐོང་ཡི། **དཔེ་ པར་རིས་ ༢ པ་ ནང་ལུ་གཟིགས།**

པར་རིས་ ༢

ཡིག་བཟོ་བཀལ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྲིས་མ་ཚུགསཔ།

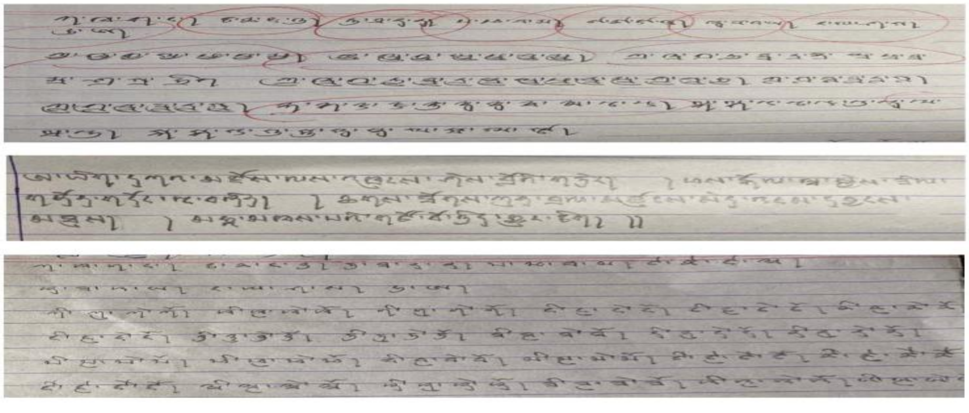


དྲན་གསོ། པར་རིས་དེ་ནང་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཡི་གུ་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཡིག་བཟོ་བཀལ་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཚུལ་མཐུན་སྦེ་བྲིས་མ་ཚུགས་པའི་དཔེ་སྦེ་ སློབ་ཕྲུག་གསང་ཨང་ ༢ ༣༨ ༨༧ པ་གསུམ་གྱིས་ བྲིས་ཡོད་མི་ཚུ་བཀོད་ཡོད།

༣) **ཡིག་བཟོ་ཆུང་ཀུ་སྦེ་འབྲི་བའི་སྐྱོན།** སློབ་ཕྲུག་ ༩༣ བརྒྱ་ཆ་ལས་སླེ་བ་ཅིག་ ༨༡.༩༢% ལུ་ ཡིག་བཟོ་ཆུང་ཀུ་སྦེ་འབྲི་བའི་དཀའ་ངལ་ཡོདཔ་སྦེ་མཐོང་ཡི། **དཔེ་ པར་རིས་ ༣ པ་ ནང་ལུ་གཟིགས།**

པར་རིས་ ༣

ཡིག་བཟོ་ཆུང་ཀུ་སྦེ་འབྲི་ནི་ཡོདཔ།



ཉན་གསོ། པར་རིས་དེ་ནང་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཡིག་བཟོ་ཆུང་ཀུ་སྦེ་ འབྲི་དོ་ཡོད་པའི་དཔེ་སྦེ་ སློབ་ཕྲུག་གསང་ཨང་ ༡༨ ༣༠ ༡༥ པ་གསུམ་གྱིས་ བྲིས་ཡོད་མི་ཚུ་བཀོད་ཡོད།

ལག་ལེན་ཐབས་ལམ། **Intervention Strategies**

ཟླཔ་ ༣ གསུམ་གྱི་རིང་ལུ་ འགོ་ཐོག་གནས་སྟུད་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་ གྲུབ་འབྲས་ནང་ལས་ཐོབ་ཡོད་པའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་ སེལ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལས་ ལྷག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ལག་ལེན་འཆར་གཞི་དང་འབྲེལ་ རྩོམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་ནང་ལས་ཐོབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཞིནམ་ལས་ ཡིག་བཟོ་སློབ་སྟོན་འབད་ཡི།

༡) ཡིག་བཟོ་ལྷབ་ནི་ལུ་གྲ་སྒྲིག།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ཡིག་བཟོ་ལྷབ་དགོཔ་གལ་ཆེའི་སྐོར་དང་ ཁེ་ཕན་ཚུ་ བཤད་བྱིན་ཏེ་ ཡིག་བཟོ་ལྷབ་ནི་ལུ་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་བཅུག། དེ་ལས་ འབྲི་དེབ་དང་པི་སི་/སྨྱུག་གུ་ཚུ་ གདམ་ཁ་རྐྱབ་སྟེ་ཉོ་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ སྨྱུག་གུ་དང་པི་སི་བཟུང་ཐངས་ཡང་ Roux (2009-2017) གྱིས་བཤད་པའི་ཐབས་ལམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་དཔེ་སྟོན་འབད་ཡི། དེ་ལས་ ཡི་གུ་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ སྒུར་དགོཔ་དང་ བླངས་དགོ་པའི་རིགས་ཚུ་ སློབ་སྟོན་འབད་དེ་ ཧ་གོཔ་བཟོ་ཡི།

༢) སྟོན་ཐངས་གོ་རིམ།

གོ་རིམ་དང་པར་ ཁོང་རང་ལུ་གསལ་བྱེད་ཆ་ཚང་རེ་འབྲི་བཅུག། དེ་ལས་ སློབ་ཕྲུག་རེ་ལུ་ སློབ་སྟོན་པ་རང་གི་ལག་པ་གིས་ར་ གསལ་བྱེད་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་མ་དཔེ་རེ་བྲིས་སྤྲོད་དེ་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ག་བསྟུར་རྐྱབ་བལྟ་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ ལེགས་བཅོས་འབད་དགོཔ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་བཅུག། དེ་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་གིས་ གསལ་བྱེད་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་བཀལ་ཐངས་ བྱང་ཤིང་ཁར་དཔེ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ལྟ་རྟོག་འབད་བཅུག་ཡི།

གོ་རིམ་གཉིས་པར་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ མ་དཔེ་བལྟ་ཡི་ར་ བཀལ་ཐངས་དཔེ་སྟོན་འབད་མི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གསལ་བྱེད་སྦྱོང་བ་འབད་བཅུག་ཞིནམ་ལས་ སློབ་སྟོན་པ་རང་གིས་དབྱེ་ཞིབ་དང་ བསམ་ལེན་གྲོས་འཆར་ཚུ་ སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་སྦེ་བྱིན་ཡི། དེ་བཟུམ་སྦེ་ གསལ་བྱེད་ དབྱངས་ འདོགས་ཅན་ མགོ་ཅན་ ཨ་ཡིག་དཀར་མཛེས་ཚུ་ཡང་ རིམ་པ་དེ་སྦེ་ར་ ཉིན་བསྟར་བཞིན་སྦྱོང་འབད་བཅུག་ཡི།

༣) བཀོད་རིས་ལེགས་བཅོས།

ཡིག་བཟོ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མེད་ལུ་ ས་སྟོང་བཞག་ཐངས་ ཤད་རྐྱབ་ཐངས་ ཡི་གུའི་སྦྲོམ་ཆུང་ཚུ་གིས་ཡང་ ཁྱད་པར་བཟོ་དོ་ཡོདཔ་ལས་ བདུན་ཕྲག་རེ་རེ་བཞིན་ ཡིག་བཟོ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ས་སྟོང་དང་ཤད་ ཡི་གུའི་སྦྲོམ་ཆུང་ ཚུལ་མཐུན་མེད་མི་ཚུ་ཡང་ ལེགས་བཅོས་འབད་ཡི།

གྲུབ་འབྲས་གསལ་བཤད་དང་གྲོས་བསྡུར། Finding & Discussion of Post Intervention data

རྗེས་མའི་གནས་སྡུད་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་འཁྲིལཝ་ད་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་སློབ་ཕྲུག་ ༦༥ བརྒྱ་ཆ་ལུ་ཕབ་པ་ཅིན་ ༨༣.༤༥% གིས་ ས་སྟོང་དང་ཚག་ཤད་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་སྦེ་ རྐྱབ་ཚུགས་ནུག། འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དངག་བསྡུར་འབད་དེ་ལྟཝ་ད་ བརྒྱ་ཆ་ ༦༥.༧༡% གིས་ ཡར་དྲག་སོང་ཡོདཔ་སྦེ་མཐོང་ཡི། ཨིན་རུང་ སློབ་ཕྲུག་ ༥ དེ་ཅིག་ལུ་ ཡར་དྲག་མེདཔ་སྦེ་ གསལ་འཐོན་བྱུང་ཡི།

བཅའ་མར་གཏོགས་མི་སློབ་ཕྲུག་ ༦༧ བརྒྱ་ཆའབད་བ་ཅིན་ ༨༥.༧༡% གིས་ ཡིག་བཟོ་ཚུ་ བཀལ་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་འཁྲིལ་ཏེ་ཚུལ་མཐུན་སྦེ་འབྲི་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ ཡིག་བཟོ་ལུ་ཡང་ ལེགས་འགྱུར་ཡོདཔ་སྦེ་མཐོང་ཡི། འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དངག་བསྡུར་འབད་དེ་ལྟཝ་ད་ བརྒྱ་ཆ་ ༢༧.༡༩% གིས་ ཡར་དྲག་སོང་ནུག། སློབ་ཕྲུག་ ༣ ལུ་ ཡིག་བཟོ་ ལེགས་འགྱུར་འགྱོ་མ་ཚུགསཔ་སྦེ་མཐོང་ཡི།

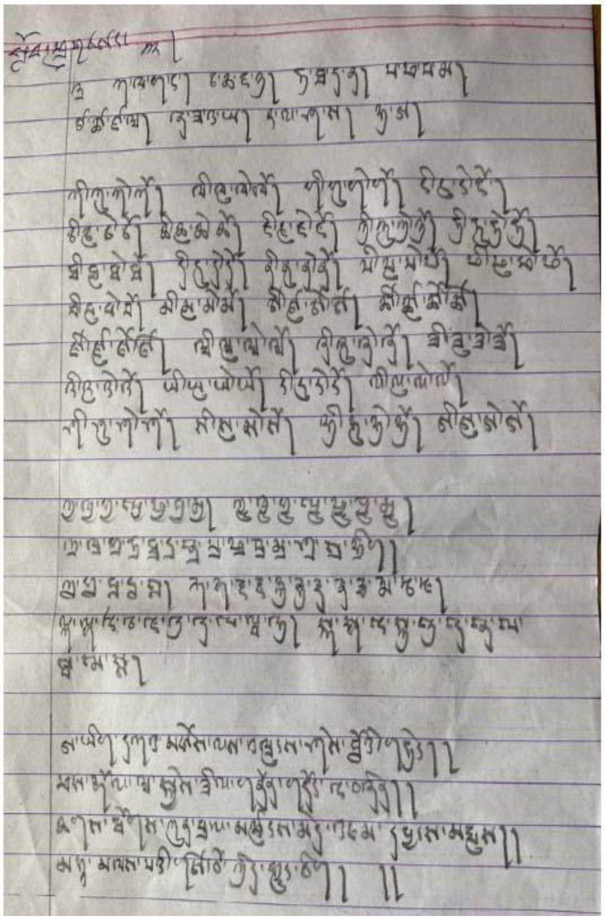
བཅའ་མར་གཏོགས་མི་སློབ་ཕྲུག་ ༦༨ བརྒྱ་ཆའབད་བ་ཅིན་ ༨༩.༣༢% གིས་ ཡིག་བཟོ་ཚུ་ སྦྲོམ་ཆུང་རན་ཏོག་ཏོ་སྦེ་ འབྲི་དོ་ཡོདཔ་སྦེ་གསལ་འཐོན་བྱུང་ཡི། འགོ་ཐོག་གནས་སྡུད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དངག་བསྡུར་འབད་དེ་ལྟཝ་ད་ བརྒྱ་ཆ་ ༥༥.༧༡% གིས་ ཡར་དྲག་སོང་ནུག། སློབ་ཕྲུག་ ༩ ལུ་ ཡར་དྲག་མེདཔ་སྦེ་གསལ་འཐོན་བྱུང་ཡི།ཨིན་རུང་ སློབ་ཕྲུག་ བརྒྱ་ཆ་ ༥.༧༡ དེ་ཅིག་ལུ་ ཡར་དྲག་མི་འདུག། དེ་ཡང་ གཟུགས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྟབས་མ་བདེཝ་དང་ བཀོད་བྱ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་མ་ཉན་མི། བརྩོན་འགྲུས་དང་སྦྱོ་བ་ཞན་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འོང་ནི་ཨིནམ་བཟུམ་འདུག། དེ་སྦེ་ཆ་བཞག་དགོ་མི་དེ་ཡང་ ཡིག་བཟོ་འདི་ ལག་རྩ་ཚོར་བ་ རིག་ཁམས་ཚུ་དང་འབྲེལཝ་བ་ཡོདཔ་སྦེ་ (Maeland, 1992). གིས་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཁར་ Simpson et al. (2016) ཚུ་གིས་ ལག་རྩ་དང་ཚོར་བ་ རིག་ཁམས་ཚུ་ལུ་ཉམས་ཆག་དང་སྐྱོན་བྱུང་པ་ཅིན་ཡིག་བཟོ་ལུ་ཡང་ གནོདཔ་སྦེ་བཤད་དེ་འདུག། དེ་བཟུམ་སྦེ་ གསེར་ཁབ་ ༢༠༡༨ དང་ སྐལ་བཟང་ཉིམ་ ༢༠༢༡ ཚུ་གིས་ཡང་ ཡི་གུ་ལྷབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྦྱོ་བ་དང་བརྩོན་འགྲུས། དྲན་ཤེས་ཚུ་དགོཔ་གལ་ཆེཝ་སྦེ་གསུངས་ཏེ་འདུག། **ལེགས་འགྱུར་ག་དེ་སྦེ་ར་སོང་སྟེ་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ འོག་ལུ་ པར་རིས་ ༩ པ་དང་ ༥ པ་ ༦ པ་ཚུ་ནང་ལུ་གཟིགས།**

པར་རིས་ ༩

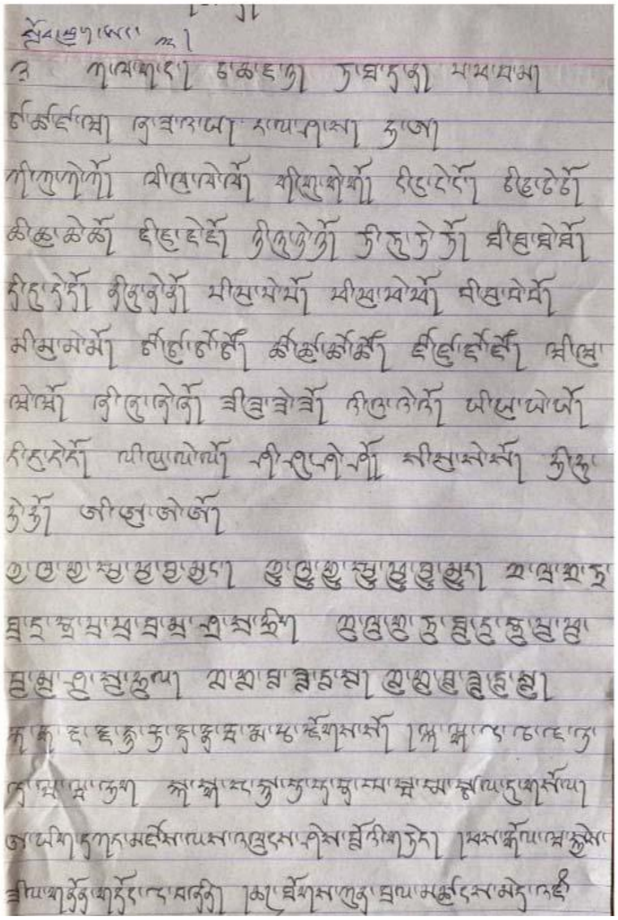
འགོ་ཐོག་གནས་སྟུད་དང་ རྗེས་མའི་གནས་སྟུད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ཡིག་བཟོ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཁྱད་པར།

དྲན་གསོ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་མ་འཐབ་པའི་ཧེ་མར་དང་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ འཆར་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་

འགོ་ཐོག་གནས་སྟུད་སྐབས་ཀྱི་ཡིག་བཟོ།



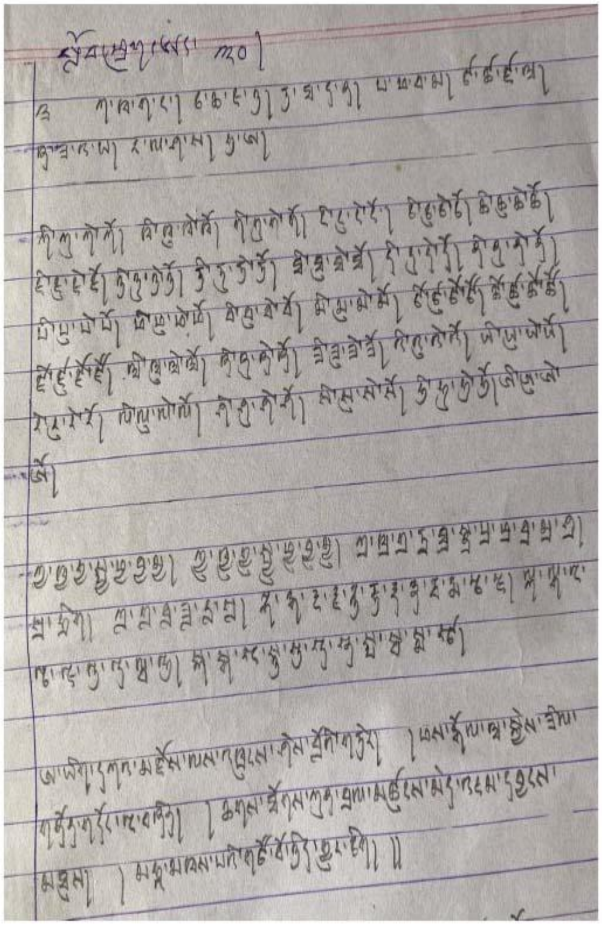
རྗེས་མའི་གནས་སྟུད་སྐབས་ཀྱི་ཡིག་བཟོ།



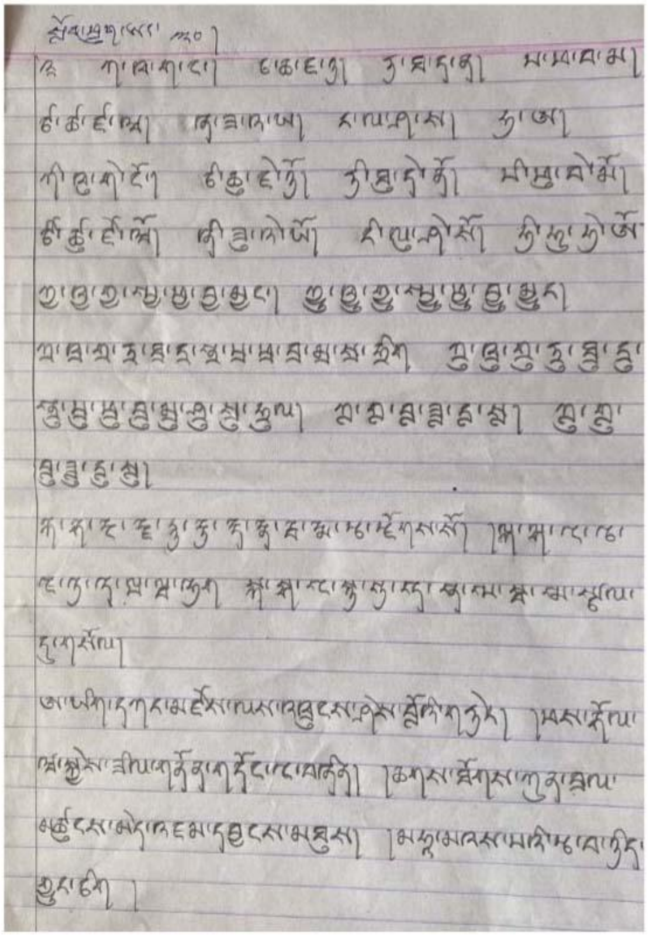
ཡིག་བཟོ་ཡར་རྒྱས་ག་དེ་སྦེ་ར་སོང་སྟེ་འདུག་ག་ སློབ་ཕྲུག་གསང་ཨང་ ༣ པ་གིས་ འགོ་ཐོག་གནས་སྟུད་ཀྱི་སྐབས་ལུ་བྲིས་ཡོད་པའི་ཡིག་བཟོ་དང་ རྗེས་མའི་གནས་སྟུད་སྐབས་ལུ་བྲིས་ཡོད་པའི་ཡིག་བཟོ་གཉིས་ གཅིག་ཁར་སྦྲེ་ ག་བསྡུར་རྒྱབ་རྒྱབ་ཨིན།

པར་རིས་ ༥ *འགོ་ཐོག་གནས་སྟུད་དང་ རྗེས་མའི་གནས་སྟུད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ཡིག་བཟོ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཁྱད་པར།*

འགོ་ཐོག་གནས་སྟུད་སྐབས་ཀྱི་ཡིག་བཟོ།



རྗེས་མའི་གནས་སྟུད་སྐབས་ཀྱི་ཡིག་བཟོ།



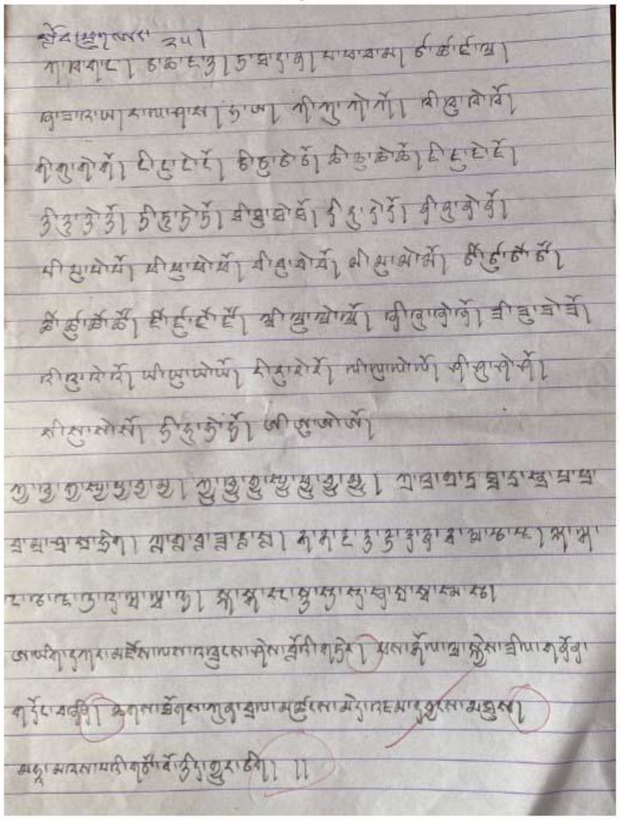
དྲན་གསོ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་མ་འཐབ་པའི་ཧེ་མར་དང་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ འཆར་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ཡིག་བཟོ་ཡར་རྒྱས་ག་དེ་སྦེ་ར་སོང་སྟེ་འདུག་ག་ སློབ་ཕྲུག་གསར་ཨང་ ༣༠ པ་གིས་ འགོ་ཐོག་གནས་སྟུད་ཀྱི་སྐབས་ལུ་བྲིས་ཡོད་པའི་ཡིག་བཟོ་དང་ རྗེས་མའི་གནས་སྟུད་སྐབས་ལུ་བྲིས་ཡོད་པའི་ཡིག་བཟོ་གཉིས་ གཅིག་ཁར་སྦེ་ ག་བསྡུར་རྐྱབ་རྐྱབ་ཨིན།

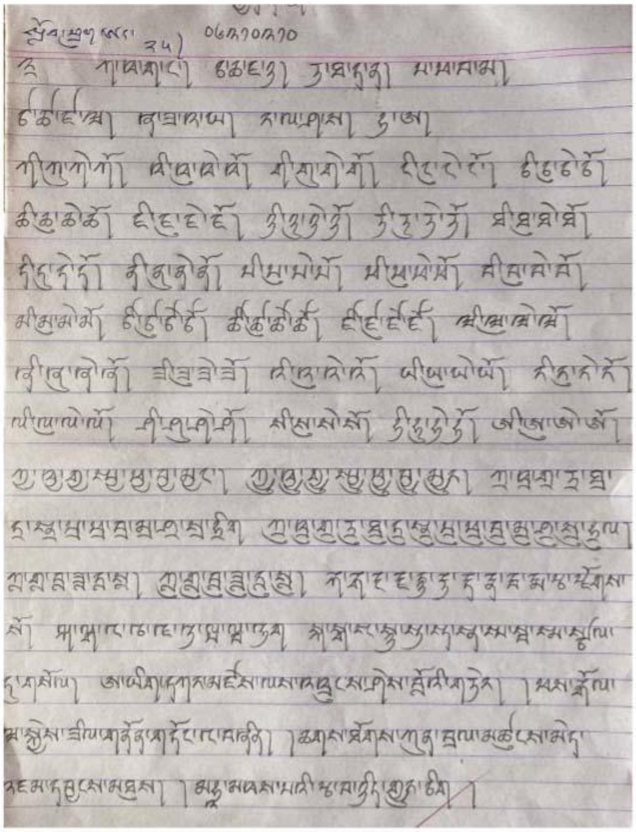
པར་རིས་ ༨

འགོ་ཐོག་གནད་སྟུད་དང་ རྗེས་མའི་གནས་སྟུད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ཡིག་བཟོ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཁྱད་པར།

དྲན་གསོ། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་མ་འཐབ་པའི་ཧེ་མར་དང་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ འཆར་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་

འགོ་ཐོག་གནས་སྟུད་སྐབས་ཀྱི་ཡིག་བཟོ།	རྗེས་མའི་གནས་སྟུད་སྐབས་ཀྱི་ཡིག་བཟོ།





ཡིག་བཟོ་ཡར་རྒྱས་ག་དེ་སྦེ་ར་སོང་སྟེ་འདུག་ག་ སློབ་ཕྲུག་གསང་ཨང་ ༢༥ པ་གིས་ འགོ་ཐོག་གནས་སྟུད་ཀྱི་སྐབས་ལུ་བྲིས་ཡོད་པའི་ཡིག་བཟོ་དང་ རྗེས་མའི་གནས་སྟུད་སྐབས་ལུ་བྲིས་ཡོད་པའི་ཡིག་བཟོ་གཉིས་ གཅིག་ཁར་སྦེ་ ག་བསྡུར་རྒྱབ་རྒྱབ་ཨིན།

མཇུག་བསྡུ། Conclusion

ལྷག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ ངག་དབང་རྒྱ་མཚོ་དང་བཀྲ་ཤིས་གཉིས་དང་གཅིག་ཁར་ ༠༣/༠༢/༢༠༢༣ ལུ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་མི་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ ཧེ་མར་ སེམས་རྟོགས་ཁ་ལུ་ ཡིག་བཟོ་ལྷབ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ཐུན་ཚན་ལོགས་སུ་སྦེ་བྱིན་ཏེ་ སློབ་སྟོན་འབད་སྲོལ་ཡོད་རུང་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལས་ཚུར་ སློབ་གྲྭའི་རྩ་གཞུང་ནང་ལུ་ ཡིག་བཟོ་སློབ་སྟོན་འབད་ནི་དེ་ ཞར་དང་ཞོར་ལུ་སྦྱོང་ལྷ་བཟུམ་ཅིག་གུར་ལྷོད་དེ་ཡོདཔ་སྦེ་ཨིན་མས།

དེ་བཟུམ་སྦེ་ སྟག་རྩེ་རིག་གཞུང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ་དང་ སྤྱིར་བཏང་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལུ་ཡང་ གནས་རིམ་དང་སློབ་རིམ་རེ་རེ་བཞིན་ནང་ལུ་ ལྷབ་དགོ་པའི་ནང་དོན་དང་རིག་རྩལ་ལེ་ཤ་ར་སྟོན་དགོཔ་ཡོདཔ་ལས་ མགྱོགས་ཡིག་གི་ཡིག་བཟོ་ལོགས་སུ་སྦེ་ སྟོན་ནིའི་དུས་ཚོད་བྱིན་ཏེ་མེད་མི་དང་། ཡིག་བཟོ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་མ་བྱུངམ་ལས་ མགྱོགས་དྲག་སྦེ་བྲི་ནི་ལུ་ གོམས་སྦྱངས་ཚུད་མི། དེ་ལས་ གློག་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་མཇུབ་སྣོན་འབད་དེ་ བྲི་ནིའི་སྲོལ་དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ སློབ་རིམ་བཅུ་གཉིས་པ་རྫོགས་ཏེ་ མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ལྷོད་རུང་ མགྱོགས་ཡིག་གི་ཡིག་བཟོ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ འབྲི་མ་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་ བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་འདུག།

གོང་གི་དཀའ་ངལ་དེ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལས་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལུ་ སྤ་རོ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ནང་ ཟླ་ངོ་དྲུག་གི་རིང་ གཞི་རིམ་གཞི་འཛུགས་རྫོང་ཁའི་སློབ་ཕྲུག་ ༧༠ ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རྫོང་ཁའི་ཡིག་བཟོ་ལྷབ་སྟོན་ནང་ལུ་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་ཅིག་འབད་ཡི། ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཡང་ བརྒྱ་ཆ་ ༩༢.༤༥% ལས་ ༩༥.༧༡% ཚུན་ ཡར་དྲག་དང་ཕན་ཐོགས་ཡོདཔ་སྦེ་ གསལ་འཐོན་བྱུང་ཡི།

གྲུབ་འབྲས་དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཞིབ་འཚོལ་པ་རང་ལུ་ ཡིག་བཟོ་སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་དང་ཐབས་ལམ་ཚུ་ སྔར་ལས་ལྷག་སྟེ་ ཡར་དྲག་སོང་ཡོདཔ་ལས་ རྫོང་ཁའི་མགྱོགས་ཡིག་སྟོན་ནི་ལུ་བློ་སྤོབས་སྤྲོམ་ར་ཐོབ་ཅི། དེ་བཟུམ་སྦེ་ ཁོང་སློབ་ཕྲུག་ ༧༠ ལུ་ཡང་ མགྱོགས་ཡིག་གི་ཡིག་བཟོ་ ཡར་དྲག་སྤྲོམ་ར་སོང་ཡོདཔ་ལས་ མ་འོངས་ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ མགྱོགས་ཡིག་སྟོན་ཐངས་ཀྱི་ལྟོགས་གྲུབ་ཡར་སེང་འབད་ཚུགས་ཅི། གཞན་ཡང་ མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་གཞན་ཁའི་ལེགས་བཤད་པ་ཚུ་དང་ སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ཡང་ མགྱོགས་ཡིག་གི་ཡིག་བཟོ་སྟོན་ཐངས་དང་ མ་འོངས་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ལམ་སྟོན་ཡང་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་སྐབ་ཞུ་དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འབད་ཚུགས་པའི་རེ་བ་བསྐྱེདཔ་ཨིན།

རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་ཐོ།

ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན། (༡༩༩༤) *ས་སྐྱ་ལེགས་བཤད།* བོད་གཞུང་ཤེས་ཡིག་པར་ཁང་།

ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས། (༢༠༠༤) ཡི་གུའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་གཅེས་སྲུང་བསྐྱེ་བཀུར་འབད་དགོ་པའི་བསྐུལ་འདེབས།

འདས་པའི་དུས་རབས་ཀྱི་མི་ཡོང་དང་མ་འོངས་པའི་འབྲེལ་ཐམ། ཤོག་གྲངས་ ༨༥ - ༤༠། རྒྱལ་ཡོངས་དཔེ་མཛོད།

སྐལ་བཟང་ཉིམ། (༢༠༢༡) *ཡིག་གཟུགས་སློབ་སྦྱོང་གི་བློང་བྱ་བཞི་བསྡུས་བརྗོད།* https://rb.gy/wz4arl

བཀྲ་ཤིས་ (༢༠༡༨ ལོའི་ཟླ་ ༩ པའི་ཚེས་ ༢༧ ཉིན།) *སློབ་ཆུང་སློབ་མར་བོད་ཡིག་ཇི་ལྟར་བསླབ་ཚུལ་གྱི་བསམ་གཞིག།* *https://rb.gy/tv49py*

དགེ་འདུན་རིན་ཆེན། (༡༩༩༡) *སྐྱབས་འགྲོ་དང་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་རྣམ་གཞག།* གཞུང་གྲྭ་ཚང་།

ཇ་བ་འབབ་ཡོན་ཏན། (༢༠༢༠) *བོད་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པར་བཤད་པ།* http://m.zgzzsfw.com/h-nd-1041.html ནང་ལས་ཐོབ་ཡོད།

ཐོན་མི་སམྦྷོ་ཊ་ (༡༩༩༣) *སུམ་ཅུ་པའི་རྩ་བ།* བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་དཔེ་ཁང་།

ན་ག་སངས་རྒྱས་བསྟན་དར། (༢༠༡༧) བོད་ཀྱི་བརྡ་སྤྲོད་ནག་ཏིག༔ བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལག་བཅངས། *སྐད་ཡིག་དེབ་ཕྲེང་ ༨ པ།* Library of Tibetan work and Archives

པདྨ་ཚེ་དབང་། (1994) *འབྲུག་གི་རྒྱལ་རབས།* ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག

ཟླ་བ་འབྲུག་པ། (༢༠༢༠) ཡིག་བཟོ་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཐབས། *Journal of EDUCATIONAL ACTION RESEARCH Vol. 1* No. (4), p. 69-97.

ཡེ་ཤེས་བློ་གྲོས། (༢༠༡༥) *འབྲུག་པའི་སྐད་ཡིག་འབྱུང་ཚུལ།* http://dzongkhalopten.blogspot.com/2015/08/ ནང་ལས་ཐོབ་ཡོད།

བསམ་གཏན་མཐར་ཕྱིན་དང་བསོད་ནམས་རྡོ་རྗེ། (༢༠༢༡) *རྒྱལ་དབང་ཉི་མ་མཆོག་གིས་ འབྲུག་པའི་ཤེས་རིག་དང་ལམ་སྲོལ་ཡར་རྒྱས་ལུ་ ཕན་ཐོགས་པའི་མཛད་རྣམ་འཚོལ་ཞིབ།* སྤ་རོ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

གསེར་ཁབ། (༢༠༡༨) *གངས་ཅན་མེས་པོའི་ཡིག་གཟུགས་འབྲི་བའི་ཐབས་ལམ་དང་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཤད་འདོད་པའི་སྐད་ཆ་འགག*

https://bangchen.net/2009-10-05-02-19-46/ ནང་ལས་ཐོབ་ཡོད།

སློབ་དཔོན་གནག་མདོག (༡༩༥༨) *འབྲུག་དཀར་པོ།* རྩོམ་པ་པོ།

ཕྱོན་བསྟན་འཛིན། (ལོ་མེད) འབྲུག་གི་མགྱོགས་ཡིག་གི་རྣམ་བཤད། རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

Bennett, J. (2015). *Handwriting Pocketbook*. Management Pocketbooks.

Creswell J. W. (2009). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. (3rd edit.) Sage Publications

Dorji C. T. (1995). *History of Bhutan*. PROMINENT PUBLISHERS

Graham, S., Harris, K.R., Mason, L., Fink-Chorzempa, B. Moran, S., & Saddle, B. (2008). How do primary grade teachers teach handwriting? A national survey. Read Writ, 21, 49-69.

Maeland, A. F. (1992). Handwriting and perceptual motor skills in clumsy, dysgraphic and 'normal' children. *Perceptual and Motor Skills, 75*, 1207-1217. https://doi.org/10.2466/pms.75.8.1207-1217

Phuntsho K. (2013). *The history of Bhutan.* Random House Group Limited

Roux, T. L. (2009-2017). *Correct pencil grasp.* https://www.ot-mom-learning-activities.com/correct-pencil-grasp.html

Selin, A. S. (2003). *Pencil grip: a descriptive model and four empirical studies*. Åbo Akademi University Press

Simpson, B. A., McCluskey, A., Lannin, N., & Cordier, R. (2016). Feasibility of a home-based program to improve handwriting after stroke: a pilot study. *Disability and rehabilitation, 38*(7), 673-682. https://doi.org/10.3109/09638288.2015.1059495

Temur, T. (2011). Description of primary education 1st grade participants: Forms of holding a pencil as well as their grip and compression strengths. *ContentServer.asp* , 1-8.