



RABSEL: The CERD Educational Journal



ISSN 2957-8019(Online) | ISSN 2077-4966(Print) |26(2) 96-121

Journal homepage: Journal.pce.edu.bt

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ སློབ་ཆ་ སློབ་ཤེས་ཡོན་གྱི་སློལ་རྒྱུན་ཞིབ་འཇུག།

Tshering Dorji & Tashi Tobgay

Paro College of Education

Corresponding email: tsheringdorji.pce@rub.edu.bt

<http://doi.org/10.17102/rabsel.25.07.8937590/> Accepted March 2026 | Published June 2026

༡. གནད་དོན་བརྗེད་བསྟུན། (Executive Summary)

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ རང་ལུགས་གྱི་སློབ་ཆ་མ་འདྲམ་ སློབ་ཤེས་ བྱི་མང་། སྤྱི་མང་། སྤྱི་མང་། དབྱེ་མཉམ་ཚན་ལ་སོགས་པ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ཡོངས་གྲགས་ཚན་གྱི་སློབ་ཆ་ སློབ་ཤེས་ཡོན་གྱི་སློབ་ཤེས་ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་མིན་འདུག།

འདི་འབདམ་ལས་ སློབ་ཤེས་བཟོ་བཅས་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། སློབ་ཤེས་གྱི་ཤོ་དོན་དང་མིང་གི་རྣམ་གྲངས། འབྲུང་ལུངས་ དང་དགོས་པ། རྒྱ་ཆས་དང་བརྗེད་དོན་རྟགས་གསུམ། དམིགས་གསལ་གྱི་ སློབ་ཤེས་ལྟ་བུ་ལྟོན་འབད་བཅས་གྱི་ཤོ་རིམ་ཚུ་ ལ་ གསལ་སྤེལ་ཐེགས་ཚུ་ཞི་དོན་ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་སློབ་ཆ་ སློབ་ཤེས་ཡོན་དང་ལྷན་ཁྲིམ་གྱི་ཤོ་རིམ་ལོ་ག་བརྟག་དཔྱད་ ཟེར་བའི་དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ སློབ་ཤེས་ལས་མཚོག་དང་ སློབ་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཇོལ་ནང་

ཉམས་ཐོང་ཡོད་མི། སྙན་ཆའི་སློབ་དཔོན་དང་སྙན་ཆ་བཅོམ་བཅས་ དབྱེ་ལག་མ་འདུལ་བཞི་ལས་ མོ་མེད་པའི་ མོ་ མི་གངས་
༥ ལས་ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ ལྷངས་བཅོན་ཐབས་ཤེས་གྱི་ནང་ལས་ གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐོག་ལས་ དམིགས་
གཏང་གྱི་བྱི་བ་བྱིས་ལན་དང། ཡིག་ཆ་དབྱེ་དབྱད། ལྷ་རྟོག་གསུམ་མཁོ་ཆས་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་ཡི།
དེའི་སྐབས་ལུ་ འབྲུང་རབ་དང་ལག་ལེན། བཅོ་ཐངས་དང་བཅོ་བཀོད། སློག་ཐངས་གྱི་ཐབས་ཤེས་དང་རིག་ཚུལ་ལྷན་ཚུལ་
བཅས་ དབྱེ་ལག་གསུམ་སྟེ་ཐོན་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ བཤམ་གསལ་གྲུབ་འབྲས་གསལ་སྟོན་ནང་འཁོད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།

གཙོ་ཚིག། འབྲུག་པའི་སླ་སྟན། སླ་སྟན་བསྐྱོག་ཐངས། སླ་སྟོགས་ཐངས། སླ་སྟན་འབྲུང་ལྷངས།

༡ དཀའ་ངལ་གསལ་བཤད།

སྤོ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་ལྟ་ནང་ རང་ལུགས་སྙན་ཆའི་དོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་ཚན་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སླ་སྟན་གྱི་འབྲུང་
ལྷངས་དང་དགོས་པ་ བརྟེན་ཏེ་གསུམ་དང་དེའི་རྒྱ་ཆས་ག་ཅི་གིས་བཅོ་དགོས་ཨིན་ན་ཚུ་ སློབ་སློབ་པ་ཚུ་གིས་ ཤེས་དགོས་
ལག་ཆེ་བས། ཨིན་རུང་ སློབ་ཚན་འདི་སློབ་སྟོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སླ་སྟན་གྱི་སློབ་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་མ་རྒྱུགས་པའི་ཁར་
སློབ་སྟོན་འབད་ཐངས་གྱི་གོ་རིམ་ཚུ་ཡང་ ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་མ་རྒྱུགས་པའི་དཀའ་ངལ་བྱུང་ཡི།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ སྙན་ཆ་གི་སློབ་ལས་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་བའི་གི་དེབ་ལེ་ཤུ་ཅིག་ཡོད་རུང་ སླ་སྟན་གྱི་སློབ་ལས་ ཁ་
གསལ་སྟེ་འཁོད་དེ་མེད་ནི་འདི་གིས་ འབྲེལ་ཡོད་སློབ་ལྟ་དང་སྟེལ་ཁང་གི་སྙན་ཆའི་སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་སྟོན་སྙན་ཆའི་སླུ་དབྱངས་
ཚུ་ནང་ སྙན་ཆ་ལུ་ཉམས་ཐོང་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ འབྲི་དབྱེད་འབད་ལྷ་རུང་ ཁ་གསལ་ཅིག་བཤད་མི་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ འབྲུག་རྒྱལ་
ཁབ་ནང་ རང་ལུགས་སྙན་ཆ་ སླ་སྟན་དང་འབྲེལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་གྱི་སློབ་རྒྱུན་གོང་འཕེལ་གཏང་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ རབ་ཅས་

གྱིས་ རོན་ཚན་འདི་གུ་ཞིབ་འཚོལ་འདི་འབད་ནི་སྡེ་ཐག་བཅད་ཅི།

༣ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དྲི་བ། (Research Question)

༣.༡. དྲི་བ་གཙོ་བོ།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ལྷན་ཆ་ སྐྱ་སྐྱོན་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྐོར་ལྷན་དར་བྱེད་ཀྱི་སྡེ་ར་འདུག་གོ?

༣.༢. ཡན་ལག་གི་དྲི་བ།

༡.སྐྱ་སྐྱོན་སྐྱབ་སྐྱོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་གོ་རིམ་ག་དེ་སྡེ་ (ར་འདུག་གོ?)

༢.སྐྱ་སྐྱོན་གྱི་གོ་དོན་དང་མིང་གི་རྣམ་གངས་ (མ་འདྲམ་ག་དེ་སྡེ་འདུག་གོ?)

༣.སྐྱ་སྐྱོན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ག་དེ་སྡེ་ (ར་བཤད་པ་སྡོམ་?)

༤.སྐྱ་སྐྱོན་ (བཟོ་ནི་ལུ་ཆས་ལུ་ ཤིང་གི་དབྱེ་བ་ག་དེ་སྡེ་ཡོད་པ་ཨིན་ན?)

༥.སྐྱ་སྐྱོན་ (ལུ་བད་དོན་ཉུག་གསུམ་གྱི་བཤད་པ་ག་ཅི་བཟུམ་ཡོད་པ་སྡོམ་?)

༤ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཁེ་ཕན།

འབྲུག་པའི་རང་ལུགས་སྐྱ་སྐྱོན་ཆའི་འབྱུང་ཁུངས་དང་དགོས་པའི་སྐོར་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་མང་རབ་ཅིག་འབད་དེ་འདུག་ ཨིན་རུང་ ང་
བཅས་གྱིས་ ལྷན་ཆ་སྐྱ་སྐྱོན་རྒྱུ་རྒྱུ་གཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ དེ་གི་ཤེས་ཡོན་དར་བྱེད་ཀྱི་སྡེ་ཡོད་གའི་སྐོར་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་མི་
འདི་ འགོ་དང་པ་ཨིན་མ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སྐྱ་སྐྱོན་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྐོར་ལས་ ལ་གསལ་སྡེ་ཉ་གོ་ཚུགས། འདི་
མ་ཚད་ སྐྱ་སྐྱོན་ཤེས་ཡོན་མཐོ་རིམ་སྐོབ་ལཱ་ནང་ སྐོབ་དཔོན་སྐོབ་སྐྱོང་པ་ཚུ་ལུ་ རང་ལུགས་སྐྱ་སྐྱོན་ཆའི་སྐོར་ཚན་ནང་ ལྷན་ཆ་སྐྱབ་
སྐྱུང་གི་གོ་རིམ་ དེ་ལུ་རྒྱ་ཆས་ངོས་འཛིན་འབད་ནི་དང་ སྐྱ་སྐྱོན་སྐྱོག་ཐངས་ཀྱི་ལམ་སྐོབ་ཚུ་འཐོབ་ཚུགས། ཞིབ་འཚོལ་འདི་གིས་
ཅུ་གཞུང་དང་བྱེད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་གྱིས་ སྐོབ་ལཱ་འདི་དོན་ལུ་ ལྷན་ཆའི་ཚོས་ཚན་བཟོ་ནི་ལུ་ སྐོས་འཆར་བཏོན་ཚུགས།

པའི་དགོས་པ་ཡོད་པ་ཡིན།

༥ ཚུམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ། (Literature Review)

ཚུམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་ནང་ལུ་ རང་ལུགས་སྟན་ཆ་ སྐྱ་སྟན་གྱི་འབྲུང་ཁྱད་སྤངས་དང་དགོས་པ། ལྷབ་སྐྱུང་གི་གོ་རིམ་དང་རྒྱ་ཆས་ཀྱི་
དབྱེ་བ། བཟོ་ཐངས་དང་བཟོ་བཀོད་མ་འདྲམ། བད་དོན་རྟགས་གསུམ་དང་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ཚུ་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།
འདི་ཡང་ འབྲུང་ཁྱད་སྤངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཤེས་དགོས་གལ་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་དང་ ལྷབ་སྐྱུང་གི་གོ་རིམ་དེས་ཚུ་ལ་གསལ་འབད་
བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ལར་ སྐྱ་སྟན་འདི་ སྟན་ཆ་གཞན་ལས་ཁྱད་དུ་འཕགས་ཚུ་ལ་དང་ བད་དོན་རྟགས་གསུམ་བཤད་ཚུ་ལ་ མིང་གི་
རྣམ་གྲངས་བཞག་སྲོལ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ལ་གསལ་སྤྲེ་ཚུ་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

དུས་ཀྱི་འབྲུང་བ་དང་བསྐྱུན་ སློབ་སྦྱོང་ག་གཞོན་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ རང་ལུགས་སྟན་ཆའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་རིག་ཅུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་
སྲོལ་ལུ་ ཚུམ་མཐོང་དང་དག་སྐྱུང་བསྐྱེད་ཐབས་ལུ་ རང་ལུགས་སྟན་ཆ་གཙོ་བོ་ཅིན་ཡིན་པའི་སྐྱ་སྟན་གྱི་སྐོར་ལས་ ཚོར་བ་དང་
ཐོས་རྒྱ་ཚུ་ལྷོང་བཅུག་དགོས་གལ་ཆེ་བས། རང་ལུགས་སྟན་ཆའི་ཤེས་ཡོན། (༢༠༡༡ འོག་གྲངས་ ༣) ནང་ལས་ རང་ལུགས་
སྟན་ཆའི་ཤེས་ཡོན་འདི་ ལམ་སྲོལ་གྱི་ནང་ལས་གཙོ་བོ་ཅིག་ཡིན་མ་ཚད་ སྐྱ་སྟན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་བཟང་པོ་ཅིག་ཡང་ཡིན། ཟེར་
བཤད་པ་མ་ཚད་ ཁོང་འཁོད་ (འོག་གྲངས་ ༤) གིས་ཡང་ “ཞིབ་འཚོལ་པ་མང་ཤོས་ཅིག་གིས་བཤད་མི་ནང་ སློབ་སྦྱོང་ཨ་ལོ་
ཚུ་ སྟན་ཆའི་ཤེས་ཡོན་ནང་ལུ་ གལ་གཏོགས་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ སློབ་སྦྱིལ་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྐྱེགས་ཚད་འདི་ སློབ་སྦྱོང་ཨ་ལོ་
སྟན་ཆའི་ཤེས་ཡོན་ནང་ལུ་ གལ་གཏོགས་མེད་མི་ཚུ་ལས་ མཐོ་ཤོས་འབད་ཐོབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།” ཟེར་བཀོད་ཅུག (N. K.
Krupskaya (ལོ་མེད) འོག་གྲངས་ ༡༢) གིས་ སྟན་ཆ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སེམས་ཁར་རྟོང་སངས་ས་སྟེ་བཟུགས་ནི་དང་
གཏོང་བཟུང་བ་སྟེ་མཐོ་བསམ་བཏང་ཚུགས་ ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག།

སྐྱ་སྟན་ཚུ་ལ་མཐུན་འབད་ལྷབ་སྐྱུང་འབད་ནི་དེ་དོན་ལུ་གོ་རིམ་དེ་ཡང་ དེས་པར་དུ་གལ་ཆེན་ཡིན་པས། Brown, M. (2016)

གིས་ ལྷན་ཆ་ལྟ་བུ་སྤྱད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དངུལ་ར་ དབྱུངས་ཏྟགས་ ཚུ་ཚིག་འདི་སློབ་བཟུང་འབད་བཅུག་ཞིན་མ་ལས་ དེ་
དང་འབྲེལ་ ལྷན་ཆ་སློབ་བཟུག་དགོཔ་ཨིན་ ཟེར་ཨིན་པས།

ལྷན་ཆ་བསློག་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ གཞུགས་ལྟོད་དེ་ གཞོང་གི་འཇུག་མདངས་དང་བཅས་པ་སྟེ་ བསློག་དགོཔ་ཨིན། དེ་ཡང་
དངོས་མེད་ལམ་སྟོལ་གྱི་མཛད་ཤུལ་ཐོ་བཀོད། (ཤོག་གཏངས་ ༡༡) ཅན་བཀོད་མི་ནང་ལུ་ "ལྷན་ཆའི་དབྱུངས་འདི་ལུ་ ལག་ལེན་
འབབ་ད་ གཞུགས་ཀྱི་འགུལ་བསྐྱོད་ལྟོད། གཞོང་གི་དགའ་འཇུག་རན། མིག་གི་བསྟ་བཅས་དམའ། ཀང་པའི་བྲོ། ལག་པའི་གར་
དང་སྐད་གྱི་སྒྲ་གསུམ་ཆ་རང་ ལྟོད་ལྟོད་ ཞིབ་ཞིབ་འབད་" དགོ། ཟེར་ཨིན་པས།

སྐྱ་སྟན་ལུ་ ཕྱིས་མཐོང་དང་དག་སྤང་གི་ཐོག་ལས་ ལག་ལེན་འབབ་ནིའི་དོན་ལུ་ རྒྱ་སྤྱོད་དང་ བཟང་སྐད་དེ་གལ་ཆེན་ལས་
དེའི་རྒྱ་ཆས་ ཤིང་དེ་ སྤྱི་ཚད་ཡོད་མི་འདི་ར་དགོཔ་ཨིན་པས། Rossing et al., (2002) དང་ Gindin, (2003),

གིས་ དུས་རབས་སློབ་མ་ལས་ར་ ལྷན་ཆ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཤིང་རིགས་རྒྱ་ལག་ལེན་འབབ་ནིའི་ ཡོངས་གཟགས་སྟེ་ཡོད་པ་མ་
ཚད་ སྐད་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འཐོན་ནིའི་དོན་ལུ་ ཤིང་སྐྱ་ཀྱག་དང་ལྷིད་ཡང་བ་ སྐབ་ལྷོལ་ལྷོལ་སྟེ་བཟོ་དགོ། ཟེར་ཨིན་པས།

Herman, H. and Kheng S. Dorji (2013) གིས་ རྐྱ་སྟན་འདི་ ཅན་དན་ཤིང་གིས་བཟོམ་ཨིན་ ཟེར་ཨིན་མ་
དང་ གཞན་གསལ་བུ་མོའི་སློབ་གར་ (༢༠༠༢ ཤོག་གཏངས་ ༥༠) གིས་རྐྱ་སྟན་དེ་ རབ་བྱུང་པ་ཅིན་ མང་ལྗང་ཤིང་གིས་བཟོ་
དགོ། ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག།

འབྲུག་པའི་ལྷན་ཆ་སྐྱ་སྟན་འདི་ ལྷན་ཆ་གཞན་ལས་ལྷད་དུ་འཕགས་པ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ རྐྱ་ཐག་གི་གྱུངས་ཁ་དང་ མགུ་ཉེ་གི་
འཐོབ་ལམ་རྒྱ་ རྒྱ་མཚན་དང་བད་དོན་རྒྱ་ཡོད་པའི་ཁར་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡང་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན་པས། ཀུན་བཟང་

འཕྲིན་ལས་ (༢༠༠༣ ཤོག་གཏངས་ ༢༢༤ གིས་ ("སྐྱ་སྟན་གྱི་མགུ་ལུ་རྒྱ་སྐྱོན་གྱི་མགོ་བརྟན་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ ལྷ་མོ་དབྱུངས་ཅན་
མའི་ཕྱག་མཚན་ཨིན་པའི་ཁར་ ལྷ་མ་སྐྱོན་སྟེ་བརྒྱུད་ལས་ གཞོད་པ་བསྐྱོག་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ཨིན་མ་དང་ རྐྱ་ཐག་བདུན་ཡོད་མི་

འདི་ མཁའ་འགོ་སྐྱེན་བདུན་གྱི་བདམ་མཚན་ཡིན།” ཟེར་བཀོད་རུག། འདི་མ་ཚད་ སྐྱ་སྐྱེན་མཁའ་མཚོག་ ཡལ་རྫོང་དཔལ་གྱིས་ཡང་
སྐྱ་སྐྱེན་གྱི་བློ་ཆེ་རྒྱུ་སྤོང་མི་དེ་ ལྷ་མོ་དབྱངས་ཅན་མའི་ཕོ་བྲང་གི་རྒྱུ་ལ་དང་ མགུ་ལུ་རྒྱ་སྐྱེན་ཡོད་མི་དེ་ མི་མ་ཡིན་གྱི་གནོད་པ་
བསྐྱོག་ཞིའི་དོན་ལུ་ཡིན་ ཟེར་ཡིན་པས། (རྫོང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༢/༢/༢༠༢༢) སྐྱ་སྐྱེན་ ཟེར་མི་འདི་ ལེགས་སྦྱར་སྐད་
ལས་ ཤུག་ཟེར་ཡིན་པ་དང་ Herman, J. and Kheng S. Dorji (2013) བད་ལུ་ སྐྱ་ ཟེར་མི་འདི་སྐྱེན་
གདངས་དང་ སྐྱེན་ ཟེར་མི་འདི་ ཉན་ཉན་པའི་དོན་ཡིན། ཟེར་འཁོད་རུག། མིང་གི་རྣམ་གངས་ལུ་ སྐྱ་དེ་བསྐྱོགས་ལ་ལམ་སྟོན་
(༢༠༠༩ འོག་གངས་ ༢༢༡) ལས་ “སྐྱ་སྐྱེན་འདི་ ལྷ་རིན་པོ་ཆེ་ལོ་སྤྱི་ལུ་ལས་སྦྱབ་པའི་ བཟོ་རྣམ་གྱི་བཀོད་པ་ག་ནི་བ་
མཛེས་པའི་ཉམ་བུ་ར་ ཟེར་སྐྱ་སྐྱེན་འདི་ མིང་གཞན་ རིན་ཆེན་རྒྱུད་མངས་ ཟེར་ཡང་སྐྱབ་སྟོལ་ཡོད།” ཟེར་བཀོད་རུག།

མཁོ་ཆས་དང་ཐབས་ལམ། (Material and Method)

༡. ཐབས་ལམ།

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ལུ་ བྱངས་བཅའ་ཐབས་ཤེས། གངས་འབྲེལ་ཐབས་ཤེས། ཐབས་ཤེས་སྟེལ་མ་གསུམ་ཡོད་ས་ལས་
ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དཀའ་ངལ་དང་འཁྲུལ་ཕ་ད་ ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་དང་། ཅི་བ་ཅིས་ལན། ལྷ་རྟོག་གསུམ་ལུ་གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་ ཞིབ་
འཚོལ་འབད་དགོ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ བྱངས་བཅའ་གྱི་ཐབས་ཤེས་འདི་ལག་ལེན་འཁྲུག་སྟེ་ཡོད། བྱངས་བཅའ་ཐབས་ཤེས་
གྱི་ནང་ལས་གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐོག་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དཔེ་ཚད་དང་མཁོ་ཆས་ གནས་སྤྱད་བསྐྱེད་ལེན་འབད་ཐངས་དང་
གནས་སྤྱད་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐངས་ དེ་ལས་ གུན་སྦྱོང་རྣམ་གཞག་དང་སྐྱོ་གཏང་ཆ་གནས་རྒྱ་གོ་སྐྱོར་ལས་རྒྱུད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

༢. ཞིབ་འཚོལ་མཁོ་ཆས།

ཞིབ་འཚོལ་མཁོ་ཆས་ཟེར་མི་འདི་ ཕུར་པ་ (༢༠༡༡) གིས་འབད་བ་ཅིན་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བའི་སྐབས་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་
རྒྱུ་ལས་ གནད་སྤྱད་བསྐྱེད་ལེན་འབད་ཞིའི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ལག་ཆ་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཡིན། ཟེར་བཀོད་རུག། ཞིབ་འཚོལ་

གྱི་མཁོ་ཆས་འདི་ ལྷངས་བཙན་ཐབས་ཤེས་གྱི་མཁོ་ཆས་ དམིགས་གཏང་གྱི་དྲི་བ་དྲིས་ལན་དང་། ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད། ལྟོག་གསུམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་གནས་སྤྱད་བསྟུ་ལེན་འབད་ཡི།

3. ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དཔེ་ཚད།

ཕུར་པ་ (2017) གིས་འབད་བ་ཅིན་ དཔེ་ཚད་ཟེར་མི་འདི་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་རྒྱ་མཚན་དང་བཅས་ཉ་གོ་ཞེན་མ་ ལས་ ཞིབ་དཔྱད་འབད་ནིའི་དོན་ལས་ གནས་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་སྟེ་ཚན་ལུ་སྤྱོད་ཡིན་ ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། འདི་འབད་མ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ རང་ལུགས་སྤྱད་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཚོལ་ནང་ཉམས་སྦྱོར་ ཡོད་མི་ 3 དང་ སྤྱན་ཚའི་མཁས་མཚོག་ 3 སློབ་དཔོན་ 3 བཅས་ ཡོངས་བསྟོན་མཁས་མི་གངས་ 1 ལས་ གནས་སྤྱད་ བསྟུ་ལེན་འབད་དེ་ཡོད།

4. སློབ་གཏང་དང་ཆ་གནས།

ཞིབ་འཚོལ་འདི་ ཆ་གནས་དང་སློབ་གཏང་ཡོད་པ་བཟོ་ཐབས་ལུ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན། ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད། ལྟོག་གསུམ་ ལྷོགས་ གསུམ་ག་བསྟུར་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་ཡོད་པ་མ་ཚད་ བཙའ་མར་གཏོགས་མི་ལུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་བཅུག་སྟེ་ ཆ་གནས་དང་པེས་ བདེན་བཟོ་སྟེ་ཡོད། བདེན་ལྷངས་ཅན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ཁ་གསལ་བཀོད་དེ་ གནས་སྤྱད་ཐབས་ལམ་ཚུ་ གཅིག་མཚུངས་སྟེ་ལག་ འཐབ་སྟེ་ སློབ་གཏང་ཡོད་པ་བཟོ་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ བཙའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གི་ རྫོང་ཚོག་དང་ བཤད་པ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་སྟེ་ གཏན་འཁེལ་ཚུ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་གཏང་དང་ཆ་གནས་ཡོད་པ་བཟོ་སྟེ་ཡོད།

5. ཀྱན་སྦྱོང་རྣམ་གཞག།

སྤྱིར་བཏང་གི་ལཱ་དང་བྱ་བ་ག་ཅིར་འབད་རུང་ ལྷོགས་སྤྱད་བཀག་ཐབས་ལུ་ རང་སོའི་སྤྱིག་གཞི་ལམ་ལུགས་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཀྱན་སྦྱོང་རྣམ་གཞག་འདི་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཡིན་པས། འདི་འབད་མ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཀྱན་སྦྱོང་རྣམ་

གཞག་ལུ་ ༡ ལྷོ་གཏང་ཟེར་དབྱེ་བ་ཕྱེ་སྟེ་ཡོད་ ། གསང་བ། ༢ སློག་གཞི་དང་གནང་བ། ༣ མི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དབཅས་ཀྱི་ཞིབ་
འཚོལ་ནང་ཡང་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་སློག་འཛིན་དང་ མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུབ་ཞིབ་འཚོལ་ཚོགས་ཚུང་ལུ་ མོས་འཆར་ སྤྱན་ལུ་འབད་དེ་
གནང་བ་ལུ་ཡི། གནས་སྤྱད་བསྟུ་ལེན་ མ་འབད་བའི་རྟེ་མ་ མི་ངོམ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་ཚོགས་པའི་གནང་བ་ཚུ་ལུ་སྟེ་ བཅའ་
མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལས་ གནང་ལེན་འབྲི་ཤོག་ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ གནས་སྤྱད་བསྟུ་ལེན་གྱི་གནང་བ་ལེན་ཏེ་ གནས་སྤྱད་ཚུ་
བསྟུ་ལེན་འབད་ཡི། གནས་སྤྱད་ནང་ལུ་ མིང་ཚུ་བཙུགས་ནིའི་གནང་བ་གནང་ཡོད་པ་ལས་ གསང་བ་འབད་བཞག་དགོས་ག་ནི་
ཡང་མ་ཐོན། དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཀུན་སྡོད་རྣམ་གཞག་གི་འབྲི་ཤོག་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་སྟེ་ཡོད།

གྲུབ་འབྲས་དང་གྲོས་བསྟུན། (Result and Discussion)

༡. འབྲུང་རབས་དང་ལག་ལེན།

༡.༡ སློ་སྟན་གྱི་འབྲུང་རབས་ལོ་རྒྱུས།

ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས་ (༢༠༠༣) དང་ ཚེ་རིང་ཚེས་སྐྱིད་དང་དགེ་ལེགས་དབང་ལྷུག་ (༢༠༡༥) ལྟར་དུ་འབད་བའི་ན་ སློ་སྟན་
འདི་ འཛམ་གླིང་ནང་ འགོ་ཐོག་སྟེང་ཕྱོགས་མཁའ་འགོའི་གླིང་ལས་ མི་ཡུལ་ལུ་དར་ཡོད་པ་དང་ འབྲུག་ལུ་ ཅུས་རབས་ ༥
པའི་ནང་ ལུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་བྱོན་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་ དར་ཡོད་པ་སྟེ་བཀོད་ལུག། ཨིན་རུང་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་སྐྱོ་བོ་གར་གསུམ་
(ལོ་མེད) ནང་ལས་ འཛམ་གླིང་ནང་ རྒྱ་ཐག་གི་སྟན་ཆ་འདི་ སྤྱི་ལོའི་ཅུས་རབས་ནང་ ཨི་ཀྲ་ཡི་ (Italy) དང་ ཨི་ཇིབ་
(Egypt) གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ལས་ དར་ཡོད་པ་དང་ ཅུས་རབས་ ༧ པ་དང་ ༩ པའི་ནང་ བོད་དང་ དབུས་ཕྱོགས་ཨེ་ཤྷི་ཡའི་
རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ ཚོང་དང་ལམ་སྲོལ་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱུང་བའི་སྐབས་ དར་ལམ་ (Silk Road) བརྒྱུད་དེ་ སུར་ཤི་ཡེན་གྱི་
(Persian) ཏུན་བུར། (Tanbur) དང་། རྒྱ་གར་གྱི་ (Indian) ལྷོ་ན (Veena) ཚུ་ལས་རྟ་ངངས་ཏེ་ བཟོ་བཀོད་གྱི་
རིག་རྩལ་ཚུ་ དར་ཡོད་པ་བཤད་པ་ཨིན་པས། སློ་སྟན་མཁའ་མཚོག་ འཛིག་མེད་འབྲུག་པ་གིས་ སྟོན་མར་བོད་ལུ་ སྟན་ཆ་འདི་

སྒྲིབ་མངའ་རིས་ལས་ དར་ཡོད་པ་དང་ དེ་བསྐྱེད་མིང་ལུ་ རྒྱུ་ལོ་ཟེར་ སྐབས་སྐོལ་ཡོད་མི་འདི་ སྤྱི་ལོ་ ༡༥༥༥ ལས་ གཙང་གི་
 རྩེ་སྤྱིད་ ཆེ་རྟེན་རྟོ་རྩེ་གི་སྐབས་ལས་ སྐྱ་སྟོན་ཟེར་བའི་ཐ་སྟོན་དེ་དར་ཡོད་པ་སྟེ་ བཤད་པ་ཨོན་པས། (རྫོང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་
 ༢/༣/༢༠༢༥) འབྲུག་ལུ་ ཏུས་རབས་ ༢ པའི་ནང་ བྱ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་ཕྱོན་ཏེ་ གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་བསྟན་པ་གཞི་བཙུགས་གནང་
 ཞིན་མ་ལས་ མི་མང་གི་རྒྱུད་ལུ་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་དང་བསྟན་སྟོན་ཆ་ཡང་དར་ཡོད་པ་སྟེ་ གྲུབ་བཟང་འཕྲིན་ལས། (༢༠༠༣ ཤོག་
 གངས་ ༢༡༢) (ནང་བཀོད་རུག། དེའི་ཤུལ་ལས་ བཀའ་རྒྱུད་གི་སྐྱེས་མངའ་རབ་ཅིག་ཕྱོན་ཞིན་མ་ལས་ ཚེས་དབྱེད་དང་འབྲེལ་ཏེ་
 དར་བྱུང་བྱུང་མི་དེ་ཡང་ འབྲུག་པ་གྲུབ་ལེགས་ཀྱི་རྣམ་ཐར་ (༡༩༥༥-༡༩༩༨) གི་ མཐོང་ཐོས་འཇུག་ཤོར་དད་པས་གོལ་བ་
 (༢༠༡༤ ཤོག་གངས་ ༤༢) ནང་ལུ་ འབྲུག་པ་གྲུབ་ལེགས་ལུ་ བུ་མོ་ལོ་ལེགས་བྱ་ལྷིད་ཀྱིས་ “མིང་ཉན་ཏོང་ཏོ་ཅིག་ལུ་གོ་ཟེར་
 ལུ་ཕ་ད། སྐུ་གིས་ དི་ཕང་གི་བྱ་སྐྱ་སྟོན་སྐོལ་མ་འབད་ད་ཟེར་གསུངས་རུག།” ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ཞབས་བྱུང་མཚོག་
 (༡༩༨༩-༡༩༩༡) སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༤ ལུ་ ཆིབས་ཁ་སྟོ་ལུ་བསྐྱུར་གནང་བའི་སྐབས་ ཞབས་བསུ་བཙུང་མི་ཚུ་གིས་འཕྲེན་མི་ དཤོན་
 གཞན་ “གསུང་ཉན་རང་ཉན་ཆེ་དི་ཕང་སྐྱ་སྟོན་གྱི་བྱ་གསུམ། །” ཟེར་ འབྲུག་གི་གཞན་རབས། (༢༠༠༩ ཤོག་གངས་ ༥༧)
 ནང་ ཐོན་མི་ལུ་བཟོ་བ་ཅིན་ སྐྱ་སྟོན་ཀྱི་མིང་གི་ཐ་སྟོན་དེ་ དེ་བསྐྱེད་ལས་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ཏུས་རབས་ ༡༧ པའི་ནང་ལུ་ ཞབས་
 བྱུང་དག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་ དཔལ་ལཱ་ལུ་འབྲུག་པའི་གཞུང་ དབུ་བཙུགས་གནང་སྟེ་ སྐྱ་སྟོན་ཚེས་གཞན་ཀྱི་སྐོལ་བཙུགས་པའི་
 སྐབས་ལས་ དར་བྱུང་སྐོལ་སྟེ་འགྲོ་མིའི་ལུངས་ཡང་ ནག་འཕེལ་ (ལོ་མེད་ ཤོག་གངས་ ༢༠) གིས་ “བྱུགས་ཉམས་སྐོལ་བའི་
 ངང་ནས་སྐྱ་སྟོན་གྱི་འཆམ་འདི་བསྐྱེད་སྤྲུངས་གནང་བ་ཡིན་ནོ། །” ཟེར་ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་གིས་ ཉ་གོ་རྒྱུགས་པས། ཏུས་ཀྱི་འགྱུར་
 བ་དང་བསྟན་ སྐྱ་སྟོན་གྱི་བཟོ་བཀོད་དང་རྒྱ་ཆས། བཟོ་ཐངས་ཀྱི་རིག་རྩལ་ལ་སོགས་པའི་ ཚད་གཞི་རྒྱ་ལུ་ཡང་ འགྱུར་བ་སོང་
 ཡོད་པ་མ་ཚད་ སྐྱ་ཐག་དང་པ་ཉ། ཚོན་ལྷ་དང་སྐྱ་སྤྱིག་ཐངས་རྒྱ་ཡང་ འགྱུར་བ་འགྲོ་སྟེ་ཡོད་ ཟེར་སྐྱ་སྟོན་བསྐྱོགས་མི་དང་ བཟོ་
 མི་མཁས་མཚོག་རྟོ་རྩེ་གིས་བཤད་པ་ཨོན་པས། རྫོང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༢/༣/༢༠༢༥)

༡.༡ སྐྱ་སྟན་ལག་ལེན།

སྐྱ་སྟན་འདི་ སྟན་ཆ་རྒྱུ་མ་གཅིག་འབད་སྐྱོག་བརྟུབ་མ་ཚད་ སྟན་ཆ་གཞན་ གླིང་མ་དང་ཕྱི་ཕྱང་ལ་སོགས་པ་ ག་ར་དང་གཅིག་ ཁར་བསྐྱེགས་ཏེ་བསྐྱོག་བརྟུབ་པའི་ཁར་ འབོད་སྐྱ་དང་གཞུང་སྐྱ་ རིག་གསར་ལ་སོགས་པའི་ ཞབས་བྲོ་ཚུ་གིས་མ་ཚད་ སྐྱ་ སྐྱོལ་གྱི་ཞབས་བྲོ་ གཞན་དང་གཞན་མོ་ལ་སོགས་པའི་ ལུང་ཕྱོགས་ཁག་གི་སྐྱ་གཞན་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ཡང་ བསྐྱེགས་ཏེ་ བསྐྱོགས་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་པས། འདི་མ་ཚད་ ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ལས་རིམ་ནང་ལུ་ ཚོས་གཞན་དང་། མགུར་མ། ཚོགས་སྐྱ་དང་། སྐྱ་འདྲེན་ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་ སྐྱ་སྟན་ལག་ལེན་འབབ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་ ཟེར་ སྟན་ཆའི་སྐོབ་དཔོན་ བཀྲིས་དབང་ཕུག་གིས་ བཤད་པ་ཨིན་པས། (རྫོང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༡༤/༠༢/༢༠༢༥) འདི་ལུ་ པརྒྱ་བསམ་གྲུབ་ཀྱིས་ སྐྱ་སྟན་ལྟ་བུ་ནི་འདི་ འགོ་ ཐོག་ སྐྱ་ཐག་རོས་འཛིན་འབད་ནི་དང་སྐྱ་གི་རྩ་ཚིག་ལྟ་བུ་ནི། དེའི་ཤུལ་ལས་འབོད་སྐྱ་གདངས་འཇམ་ཤོས་ དེ་ལས་ གཞུང་སྐྱ་ གདངས་དབྱངས་འཇམ་ཤོས་གུར་ སྐྱ་བ་འབད་ཕྱ་ཨིན། ཟེར་ ཨིན་པས། རྫོང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༡༥ ༢༠༢༥/༤/འདི་ལུ་ སྟན་ཆ་སྐོབ་སྐོབ་པ་ སངས་རྒྱུ་ཏ་ལ་གིས་ སྐྱ་སྟན་འདི་ ཞབས་བྲོའི་གདངས་ལུ་གཞི་བཞག་སྐོབ་སྐོབ་འབད་དོ་ ཟེར་ཨིན་ པས། (རྫོང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༢༠/༤/༢༠༢༤) སྐྱ་སྟན་འདི་ རྒྱ་ཐག་དང་སྟན་འགྱུར་གྱི་སྟན་ཆ་གཉིས་ལས་ རྒྱ་ཐག་གི་ རང་ཚུད་པའི་སྐྱ་ཐག་བརྟུན་ཡོད་མི་འདི་ རྒྱ་དང་བོད་ཀྱི་སྟན་ཆ་ཚུ་ལས་ མ་འདྲ་བའི་རང་ལུགས་ཀྱི་རྫོགས་དང་ རྒྱ་ཚོས་ཅིག་ ཨིན་མ་མ་ཚད་ བཟོ་བཀོད་དང་རྒྱ་སྐྱུས་ བསྐྱོག་ཐངས་ཚུ་གཞན་ལས་ལྷན་པར་དུ་འཕགས་ནི་འདི་གིས་ དང་ཕུག་ སྤྱིར་བཏང་མི་ སེར་སྐྱ་མ་ཚུ་གིས་ མཁོ་གྲུབ་འབད་མི་ཚུ་གས་དོ་ཡོད་པ་ལས་ གཙོ་བོ་སྐྱུ་མ་མཁན་མ་དང་དཔོན་ཁག་ མི་འགྲུ་འགོ་ཚུ་གིས་ རྒྱུང་མ་གཅིག་འཆང་སྤྱོད་འབད་ཚུ་གས་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་ ཟེར་ཨེཔ་བྲོན་གོ་གིས་ བཤད་པ་ཨིན་པས། (རྫོང་རྒྱུན་འབྲེལ་) སྤྱི་ཚེས་ ༢༠༢༠༢༥/༤/ ལྷ་རྟོག་གི་སྐབས་ལུ་ཡང་ དང་ཕུག་གི་སྐྱ་སྟན་ཚུ་ སྤྱི་རྩོམ་སྤྱི་རྩོམ་ སྤྱི་ལ་རྟོག་དགོན་པ། དབང་འདུས་ རྒྱུང་གཞན་དགོན་པ་ཚུ་ནང་ མཚན་ཆས་དང་མཛེས་རྒྱུ་སྤྱི་བཞག་མི་ཚུ་ ད་རེས་ཡང་མཛེས་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ ད་རེས་

ནངས་པར་ རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་འགྲོལ་ལས་ མི་མང་ག་ར་གིས་ མཁོ་སྐྱབ་འབད་ཚུགས་དོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ལྷན་ཚུ་སྐྱེ་ལུ་
སློབ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ བསྐྱོག་ཐངས་དང་བཟོ་ཐངས་ཚུ་ ལྷབ་སྐྱོན་འབད་དེ་ དར་བྱབ་འགྲོ་བའི་བསྐྱང་འདུག།

༡. བཟོ་བཀོད་དང་བཟོ་ཐངས།

༡.༡ ལྷན་ལྷན་བཟོ་མི་འི་རྒྱ་ཆས།

༡.༡.༡ ཤིང་གི་དབྱེ་བ།

ལྷན་ལྷན་བཟོ་མི་འི་དོན་ལུ་ ཤིང་ རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་སྡེ་ཡོད་ས་ལས་ རབ་འདི་ ཚན་དན་ཤིང་(སེང་ལྗེང་) (Cutch Tree)

[*Acacia catechu*] ཤིང་ར་དགོ་མི་དེ་ཡང་ སྤ་ཤིང་འབདཱ་ལས་ ལོ་མངས་འགྲོ་ཡི་ར་ བཟང་སྐྱད་ཐོན་དོ་ཡོད་པ་ལས་

ས་ཁ་དམའ་ས་ལས་ཐོན་མི་ ཚན་དན་ཤིང་དེ་ར་དྲག་པས་ཟེར་ ལྷན་ལྷན་གྱི་མཁའས་དབང་ འཛིགས་མེད་འབྲུག་པ་གིས་བཤད་པ་

ཨིན་པས། (རོ་རྒྱུང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༡༥/༠༣/༢༠༡༡) འདི་བཟུམ་སྡེ་ ཚེ་རིང་བསམ་གྲུབ། (༢༠༠༢ ལོ་ག་ ༥༠) གྱིས་

ལྷན་ལྷན་བཟོ་མི་ཤིང་དེ་ རབ་བྱུང་མ་[པ]ཅིན་ སེང་ལྗེང་ཤིང་གིས་བཟོ་དགོ། ཟེར་འཁོད་རྒྱུག།

ཤིང་འབྲིང་འདི་ ས་ཁ་དམའ་ས་ལས་ཐོབ་པའི་ ལྷན་ཤིང་ (Walnut tree) [Juglans] དང་ ལྷག་པ་ཤིང་ (Birch)

[Betula] དེ་ཨིན་མ་ལས་ དེ་གིས་ དཔེ་ཆའི་པར་ཚུ་ཡང་བསྐྱོན་བཏུབ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

ཤིང་ཐ་མ་འདི་ ས་ཁ་དམའ་ས་རྒྱེ་བའི་ ཐང་ཤིང་ (ལྷན་ཤིང། ཡ་ཤིང། རབ་ཤིང།) (red cedar) [Juniperus

virginiana] ཚུ་ཨིན་མ་དང་ རབ་ཤིང་ཟེར་མི་དེ་གིས་ ར་ཚུ་ཡང་བཟོ་མ་ཨིན་པས། ཟེར་ལྷན་ལྷན་བཟོ་མི་ ལྷན་དོ་རྗེ་གིས་

བཤད་པ་ཨིན་པས། (རོ་རྒྱུང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༣/༤/༢༠༡༥) ཤིང་ཚུ་གི་གསལ་ལས་ ཡང་ཐ་དང་ཉེ་ཤོས་ཅིག་སྡེ་བཅི་མི་འདི་

དགར་ཤིང་ (poplar) [Populus] འདི་ཨིན་མ་དང་ ཤིང་འདི་ མཐའ་སྡེང་ག་ཏེ་ཡང་སྐྱེས་བཏུབ་པའི་ཤིང་ ཡང་འཕྲོས་

འཕྲོས་དང་ འཇམ་གིང་འབདཱ་ལས་ བཟཱོ་ད་ཡང་འཇམ་གྱིང་དང་བསྐྱུན་ ད་རེས་ནངས་པར་ གིང་དང་བཟོ་བངས་ཀྱི་སྐྱུས་
ཚད་ རབ་འབྲིང་བ་གསུམ་དང་འབྲིལ་ གོང་ཚད་ཡང་ སྐྱ་སྐྱུན་རེ་ལུ་ དངུལ་ཀྱམ་སྟོང་ཕྱག་ ༡༢ ལས་ ༤༠ གི་བར་ན་
གནས་པ་ཨིན། (རྡོ་རྗེ། རྩ་རྒྱུ་ལྟུང་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༣/༣/༢༠༢༥) དེ་ནང་ ལྷ་རྟོག་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སྐྱ་སྐྱུན་བཟོ་མི་མང་
ཤོས་ཅིག་གིས་ སྤྱ་གིས་བཟོ་ནི་ལུ་ མཁོ་འདོད་བསྐྱེད་པ་ཨིན་པས།

༡.༡.༢ སྐྱ་བག།

སྐྱ་སྐྱུན་གྱི་སྐྱ་བག་འདི་ཡང་ མིག་དམར་རྒྱལ་པོ་ (༢༠༡༡ ཤོག་ ༤) གིས་ དང་ཕུག་འབད་བ་ཅིན་ སེ་ཤུང་སྐྱུད་པ་ (Silk)
གིས་འཁལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འབབ་མ་ཚད་ བོད་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ གཡལ་གི་སྐྱུ། དར་སྐྱུད་དང་ལྷགས་སྐྱུད་ཡང་ ལག་ལེན་འབབ་
ཨིན་ ཟེར་བཀོད་རུག། ཨིན་རུང་ ད་རེས་ནངས་པར་ དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་འབྲིལ་ གྲིབ་ཀྱིས་བཟོ་མི་ཉ་སྐྱུད་ (Fishing
line) དང་ བར་སྐབས་ཅིག་ལས་ རྒྱ་ལེགས་ཉེས་དང་ གསུང་སྐད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལུ་ལྷ་སྟེ་ སྐྱོ་ཅེད་ (Badminton) ཀྱི་བྲ་
གཡོག་ (Racket) གི་བག་པ་དང་ ཕྱི་རྒྱལ་ལས་འབྲེན་མི་ ལྷ་པན་གྱི་སྐྱུན་ཚ་ (Shamisen) གི་སྐྱ་བག་ཚུ་ཡང་ ལག་ལེན་
འབབ་སྲོལ་ཡོད་པ་ཨིན། (རྡོ་རྗེ། རྩ་རྒྱུ་ལྟུང་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༣/༣/༢༠༢༥) དེ་མ་ཚད་ ལྷ་རྟོག་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སྐྱོ་ཅེད་
(Badminton) ཀྱི་བྲ་གཡོག་ (Racket) གི་བག་པ་དེ་ལག་ལེན་འབབ་ཨིན་པས།

༡.༡.༣ མགྲུ་རྟོ།

སྐྱ་སྐྱུན་གྱི་མགྲུ་རྟོ་ལུ་ རྒྱ་སྐྱུན་བཀལ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ སེམས་ཅན་གཞན་ཚུ་ལས་ དབང་ཤུགས་ཆཱེ་ལས་བརྟེན་ རྒྱ་སྐྱུན་
(Makara) ཀྱི་ མགོ་བརྟན་འདི་དགོ་པ་ཨིན་པས་ ཟེར་ སྐྱ་སྐྱུན་མཁལ་མཚོག་ རྡོ་དཔལ་གྱིས་བཤད་པ་ཨིན་པས། (རྩ་རྒྱུ་
ལྟུང་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༣/༣/༢༠༢༥) འདི་བཟུམ་སྟེ་ ཀུན་བཟང་ཕྱིན་ལས། (༢༠༠༣ ཤོག་གངས་ ༢༢༤) ཀྱིས་ “འབྲུག་པའི་
སྐྱ་སྐྱུན་གྱི་མགྲུ་རྟོ་གྲོ། རྒྱ་སྐྱུན་ཡོད་དགོ་མི་དེ་ཡང་ ལྷ་མ་སྐྱུན་སྟེ་བརྒྱུད་ཀྱི་གཞོན་ལ་སྐྱོག་ཚུགས་པའི་བབས་ཁྱད་པར་ཅན་ཨིན།”

བཀོད་དེ་འདུག། ཡིན་རུང་ སྐྱ་སྟན་བཟོ་མི་ཚུ་གིས་ མཛེས་ཚོས་ལུ་བཟླ་སྟེ་ སྟག་ སེང་ ལྷུང་ འབྲུག་ལ་སོགས་པའི་ སེམས་
ཅན་གྱི་མགོ་བརྟན་རེ་ཡང་ བཟོ་སྒོལ་འདུག། ཟེར་ རོ་རྩེ་གིས་བཤད་པ་ཡིན་པས། (རོ་རྩེ་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༣/༣/༢༠༢༥)
ལྷ་རྟོག་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ བརྒྱ་ཆ་དགུ་བཅུ་གིས་ རྒྱ་སྟན་གྱི་མགོ་བརྟན་བཟོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཡིན་པས།

༡.༡.༤ ཀོམ་

མིག་དམར་རྒྱལ་པོ་ (༢༠༡༡ རོག་ ༡) གིས་ སྐྱ་སྟན་གྱི་དོན་ལུ་ ར་ཕྱགས་དང་། ཉ་ཕྱགས། སྤུལ་གྱི་ཕགས་ཀོ་ཚུ་ཡང་ ལག་
ལེན་འབྲེལ་སྒོལ་ཡོད་ ཟེར་བཀོད་ལུག། ཡིན་རུང་ སྐྱ་སྟན་བཟོ་མི་ རོ་རྩེ་གིས་ སྐྱ་སྟན་གྱི་སྐད་སྟན་ཉིང་འདི་ རྒྱ་ ཤིང་དང་བྲེ་གི་
རྒྱ་ཚད། སྐྱ་ཐག་གི་སྤྱི་ཚད་ཚུ་ལས་བརྟེན་ འཕྲོ་དོ་ཡོད་པ་དང་ དེའི་ནང་ལས་ གཙོ་བོ་འདི་ ཀོམ་གི་སྤྱི་ཚད་འདི་ཡིན་མ་ལས་
ར་ མོ་གི་ཕགས་ཀོ་འདི་དགོ་པ་ཡིན། ཟེར་བཤད་པ་ཡིན་པས། (རོ་རྩེ་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༣/༣/༢༠༢༥)

ལྷ་རྟོག་དང་འབྲེལ་མ་ད་ སྐྱ་སྟན་གྱི་ཀོམ་འདི་ སྤུལ་ཕགས་ལག་ལེན་འབྲེལ་མི་ བརྒྱ་ཆ་གཅིག་ མ་གཏོགས་ བརྒྱ་ཆ་ དགུ་བཅུ་
གོ་དགུ་གིས་ ཕྱི་འུལ་ལབ་ རྒྱ་གར་ལས་ནང་འབྲེན་འབད་མི་ ར་ཕགས་དེ་ར་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཡིན་པས།

༡.༡.༥ གཟན་སྐྱུ།

སྐྱ་སྟན་བསྐྱོག་ནིའི་དོན་ལས་ ལག་ལེན་འབྲེལ་མི་ལུ་ གཟན་སྐྱུ་ཟེར་སྐབས་ཡིན་པས། དེ་ཡང་ རབ་ སྤང་མོ་ཆེ་མཆེ་ལ། དེལ་
དང་། ཟངས། ཕགས་གི་མཆེ་ལ་དང་ རུའོ་གི་རིགས་ཚུ་གིས་བཟོ་སྒོལ་ཡོད་པ་དང་ དེ་ཚུ་མེད་རུང་ སྤྱི་ཤིང་དང་ སྐྱ་ཚུ་གིས་
བཟོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཡིན་པས།

༡.༡.༦ སྤྱི་ཤིང་།

སྐྱ་སྟན་གྱི་སྐྱ་ཐག་བཀལ་ནིའི་ཤིང་འདི་ལུ་ སྤྱི་ཤིང་ཟེར་ཡིན་པ་དང་ དེ་གི་བཟོ་དབྱིབས་དེ་ཡང་ སྐྱ་སྐྱིག་གི་ཚུལ་སྟེ་བཟོ་སྒོལ་
ཡོད་པ་ཡིན་པས། དེ་ཡང་ རབ་འདི་ སེམས་ཅན་གྱི་རུའོ་དང་ བཟུ་གི་རུམ་ཚུ་ཡིན་པ་དང་ འབྲིང་འདི་ སྤྱི་ཤིང་གིས་

བཟོ་སྐྱེ་ཚོན་བཏང་སྐྱེ་བཟོས་ཡིན་པས། དེ་ཚུ་མེད་རུང་ སྲ་ཤིང་དང་ སྲ་ཚུ་གིས་བཟོ་སྐྱེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན་པས།

༡.༡.༤ སྲ་ཤིང། (སྦྱིམ་ཤིང)

སྲ་སྟན་གྱི་སྲ་ཐག་གཟུང་མི་ སྲ་ཤིང་དེ་ཡང་ ཚན་དན་ཤིང་དང་ ལྟར་ཤིང། ལུང་ཤིང་དང་ ལྟོང་ལུང་ཤིང་ མེ་ཕྱེ་ཤིང་ཚུ་གིས་བཟོ་
སྲོལ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། སྲ་མི་འལུར་ནིའི་དོན་ལུ་ སྲ་སྟན་གྱི་ཤིང་འདི་ ཚན་དན་ཤིང་ ལྟག་པ་ཤིང་ཚུ་བཟུམ་ སྲ་ཤིང་
གིས་བཟོ་བ་ཅིན་ སྲ་ཤིང་འདི་ འཇམ་ཤིང་ ལྟོང་ལུ་སོགས་ཀྱིས་བཟོ་དགོ་པ་དང་ དེ་བཟུམ་སྟེ་ སྲ་སྟན་འདི་ འཇམ་ཤིང་གིས་
བཟོ་བ་ཅིན་ སྲ་ཤིང་འདི་ སྲ་ཤིང་གིས་བཟོ་དགོ་པ་ཡིན། (དོ་རྗེ། རོ་རྒྱུང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༡༤/༠༡/༢༠༢༥)

༡.༡.༥ སྐྱེ་ཐག།

སྲ་སྟན་ ལྟག་ཀོ་གུར་ དཔུངས་ནིའི་ཐག་པ་འདི་ལུ་ སྐྱེ་ཐག་ཟེར་སྐབ་ཡིན་པས། སྐྱེ་ཐག་འདི་ རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་སྟེ་ བཟོ་
སྲོལ་ཡོད་པ་དང་ དེ་ཡང་ རབ་འདི་ ཚེས་ལྷུང་འབྲུ་སྟེ་དང་ མགོན་འབྲུ་(ཀར་ཤ་པ་ནི) གིས་བརྒྱན་ཏེ་བཟོ་སྲོལ་དང།
འབྲིང་འདི་ དར་དང་གོས་ཚེན་གྱིས་བཟོ་མི། ཐམ་འདི་ ལ་ཤ་གིས་བཙེམས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་ ཟེར་སྟན་ཚེ་སྲོལ་
སྟོན་པ་ པདྨ་བསམ་གྲུབ་ཀྱིས་བཤད་པ་ཡིན་པས། (རོ་རྒྱུང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༡༤/༠༡/༢༠༢༥)

༡.༢ སྲ་སྟན་བཟོ་ཐངས།

༡.༢.༡ སྲ་སྟན་གྱི་རིང་ཐུང་དང་རྒྱ་ཚད།

འབྲུག་ལུ་སྲ་སྟན་བཟོ་མི་ཚུ་གིས་ རང་སོའི་སྲོ་བ་དང་འབྲིལ་ སྲ་སྟན་རྩིང་མ་ཚུ་ལས་དཔེ་ལེན་ཏེ་ བཟོ་སྲོལ་ཡོད་པ་ལས་
ལོགས་སུ་སྐྱེ་སྐྱེ་བ་འབད་འབད་མ་མེད་ ཟེར་ཡིན་པ་དང་ རིང་ཐུང་གི་ཚད་གཞི་འདི་ལུ་ སྲ་སྟན་བརྒྱུག་མི་རང་སོའི་མཐོ་བཞི་དང་
སྤྱོད་གང་། རྒྱ་ཚད་ མཐོ་གང་དང་སོར་གཉིས་ དགོ་པ་ཡིན་རུང་ སྤྱིར་བཏང་རིང་ཐུང་གི་ཚད་གཞི་ ཡིན་ཚེ་ ༣༤ དང་ རྒྱ་ཚད་
ཡིན་ཚེ་ ༥ ཟེར་བཟོས་ཡིན་ ཟེར་དོ་རྗེ་གིས་བཤད་པ་ཡིན་པས། (རོ་རྒྱུང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༡༤/༠༡/༢༠༢༥)

१.१.१ ཕྱི་བཟོ་བཀོད།

སྐྱ་སྟན་གྱི་ཕྱི་བཟོ་བཀོད་ རབ་ཚུ་ པ་ཏ་དང་བཅས་པ་སྟེ་ དེ་གྲུར་ ལྷ་མོ་དབྱངས་ཅན་མའི་སྐྱ་འདྲ་བཅུགས་སྟོལ་དང་ ཡང་ན་
སྐྱ་འདྲ་ པ་ཏ་བཀོ་སྟེ་བཟོ་མ་ཡིན་པ་སྟེ། སྐྱ་སྟན་འབྲིང་འདི་ དབྱངས་ཅན་མའི་སྐྱ་འདྲ་ཚོན་བཏང་སྟོལ་ཡོད་མི་དེ་ཡང་ འབྲུག་པའི་
སྐྱ་སྟན་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་བྱད་ཚོས་ཅིག་ཡིན་པ་སྟེ། ཡིན་རུང་ ད་རེས་ནངས་པར་ ཤིང་དཀར་རྒྱུད་གྲུར་ འོད་ཚི་
(Polish) ཡང་ བཏང་སྟོལ་ཡོད་པ་ཡིན་ ཟེར་དོ་རྗེ་གིས་བཤད་པ་ཡིན་པ་སྟེ། (རྫོང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ १८/०१/१०१५)

१.१.२ སྐྱ་སྟན་གྱི་ནང་གཟུངས།

སྟོན་མ་ སྐྱ་སྟན་གྱི་ནང་གཟུངས་བཅུགས་སྟོལ་མེད་རུང་ ད་རེས་ནངས་པར་ བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བཅུ་གིས་ བཅུགས་པ་ཡིན་པ་སྟེ། འདི་
ཡང་ དབྱངས་ཅན་མའི་སྐྱ་འདྲ་དང་ གཟུངས་སྟེགས། ཡིག་བརྒྱ་གི་གཟུངས་སྟེགས་ལ་སོགས་པ་ རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་འབད་
བཅུགས་པ་ཡིན་པ་སྟེ། སྐྱ་སྟན་ཚུ་ ལྷ་མོ་དང་སྟོན་དཔོན་ཚུ་ལས་ རབ་གནས་ཚུ་ལྷ་དོ་ཡོད་པ་ལས་ སྟན་ཆ་གཞན་ཚུ་བཟུམ་སྟེ་མེན་
པར་ སྐྱ་མཚོད་གྱི་ཆས་ཅིག་ཡིན་མཁེ་ གྲུས་བཀུར་འབད་དགོཔ་གལ་ཆེ་ ཟེར་ཡིན་པ་སྟེ། (པདྨ་བསམ་གྲུབ། རྫོང་རྒྱུན་
འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ १८/०१/१०१५)

३. སྟོན་ཐངས་གྱི་ཐབས་ཤེས་དང་རིག་ཕུལ་ བྱད་ཚོས།

३.१ སྐྱ་རྟགས་རོས་འཛིན། (རྩ་ཚིག་གི་རོས་འཛིན།)

སྐྱ་སྟན་གྱི་སྐྱ་འདི་ སྤྱིར་བཏང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྟན་ཆ་ (Guitar) ཚུ་བཟུམ་སྟེ་ རྒྱུད་དབྱངས་ (Chord) གྱི་ཐོག་ལས་ མེན་
པར་ སྐྱ་རྟགས་(Notation) གྱི་ཐོག་ལས་ ལེན་མ་ཡིན་པ་སྟེ། རང་ལྷགས་སྟན་ཆ་འདི་ རྒྱུད་དབྱངས་ (Chord) གྱི་ཐོག་
ལས་མེན་པར་ སྐྱ་རྟགས་ (Notation) གྱི་ཐོག་ལས་ལེན་འཐབ་བཏུབ་མི་འདི་ གཞན་གྱི་ལྷགས་དང་འཕྲད་པ་ད་ འབྲུག་པའི་
སྤྱི་གཞན་ཚུ་གི་གདངས་དབྱངས་ཚུ་ མ་འདྲམ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཡིན་ཟེར་ སྐྱ་སྟན་མཁེས་མཚོག་ འཛིགས་མེད་འབྲུག་པ་

- གཡོན་གྱི་སློམ་ཤིང་གསུམ་པ་ལུ་ གཡོན་གྱི་ མོ་རྒྱུང་བའི་ཐགས་འདི་དཀྱི་དགོས་དང་ དེ་ཡང་ སྐྱ་སྟན་མགུ་རྟོའི་གཡམ་གྱི་
ཐགས་གསུམ་ གཡམ་གྱི་སློམ་ཤིང་ལུ་དང་། གཡོན་གྱི་ཐགས་གསུམ་ གཡོན་གྱི་སློམ་ཤིང་གསུམ་ལུ་དཀྱི་དགོས་ཨིན་པས།

ཚེ་རིང་བསམ་གྲུབ། (༢༠༠༢ རོག་ ༥༠)

༣.༢.༢ གཞུང་སྐྱའི་སྐྱ་ཐག་བཏགས་ཐངས།

- སྐྱ་སྟན་མགུ་རྟོའི་གཡམ་གྱི་སྐྱ་ཤིང་དང་པ་ལུ་ གཡམ་གྱི་ མི་རྒྱུང་ གི་ཐགས་འདི་དཀྱི་དགོ།
- སྐྱ་སྟན་མགུ་རྟོའི་གཡོན་གྱི་སྐྱ་ཤིང་དང་པ་ལུ་ གཡོན་གྱི་ མི་ཆེ་བ་ གི་ཐགས་འདི་དཀྱི་དགོ།
- གཡམ་གྱི་སྐྱ་ཤིང་གཉིས་པ་ལུ་ གཡམ་གྱི་ ལ་ཆེ་བ་ གི་ཐགས་འདི་དཀྱི་དགོ།
- གཡོན་གྱི་སྐྱ་ཤིང་གཉིས་པ་ལུ་ གཡོན་གྱི་ ལ་ཆེ་བ་ གི་ཐགས་འདི་དཀྱི་དགོ།
- གཡམ་གྱི་སྐྱ་ཤིང་གསུམ་པ་ལུ་ གཡམ་གྱི་ རེ་ གི་ཐགས་འདི་དཀྱི་དགོ།
- གཡོན་གྱི་སྐྱ་ཤིང་གསུམ་པ་ལུ་ གཡོན་གྱི་ རེ་ གི་ཐགས་འདི་དཀྱི་དགོ།
- སྐྱ་སྟན་སྐོད་པའི་གཡམ་གྱི་སྐྱ་ཤིང་ གིང་གིང་འདི་ལུ་ སྐྱ་སྟན་སྐྱག་གི་ ལ་རྒྱུང་གི་ ཐགས་འདི་དཀྱི་དགོས་དང་ དེ་ཡང་

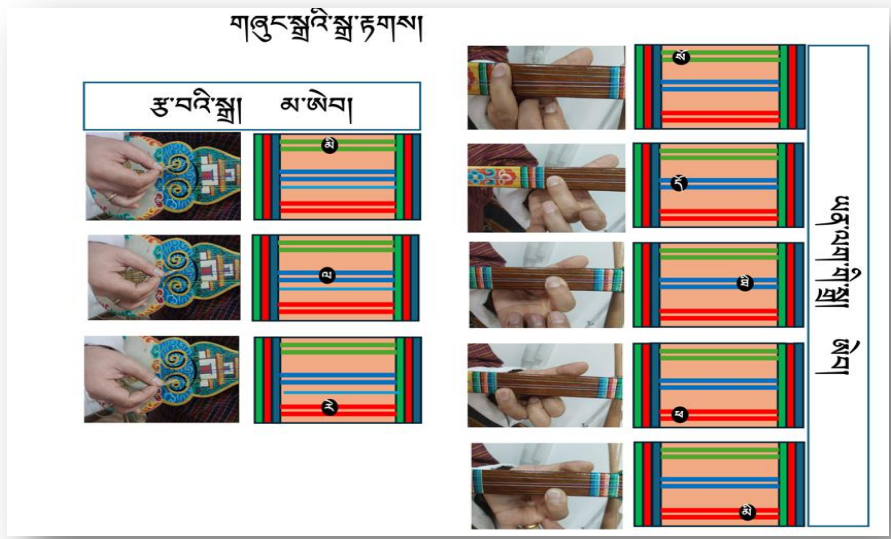
སྐྱ་སྟན་མགུ་རྟོའི་གཡམ་གྱི་ཐགས་གསུམ་ གཡམ་གྱི་སློམ་ཤིང་ལུ་དང་ གཡོན་གྱི་ཐགས་གསུམ་ གཡོན་གྱི་སློམ་ཤིང་

གསུམ་ལུ་དཀྱི་དགོས་ཨིན་པས། (ཨ་རྟ་ཡེ་ཤེས། རྒྱུང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༤/༣/༢༠༢༥)

༣.༣ སྐྱ་སྐྱིག་ཐངས།

སྐྱ་སྟན་ སྐྱ་སྐྱིག་པ་དལུ་ གཞུང་སྐྱའི་སྐྱ་ཨིན་པ་ཅིན་ སྐྱ་རྟགས་ མི་ལ་རེ་ དང་ འབོད་སྐྱའི་སྐྱ་ཨིན་པ་ཅིན་ སྐྱ་རྟགས་ ལ་རེ་
མོ་ འཚོ་ལ་རྟེ་སྐྱིག་པ་ཨིན་པས། སྐྱོན་མར་ སྐྱ་སྐྱིག་ཐངས་མ་འདྲཱ་ལས་བརྟེན་ གཞུང་སྐྱ་དང་འབོད་སྐྱའི་དོན་ལུ་ སྐྱ་སྟན་མོ་མོ་

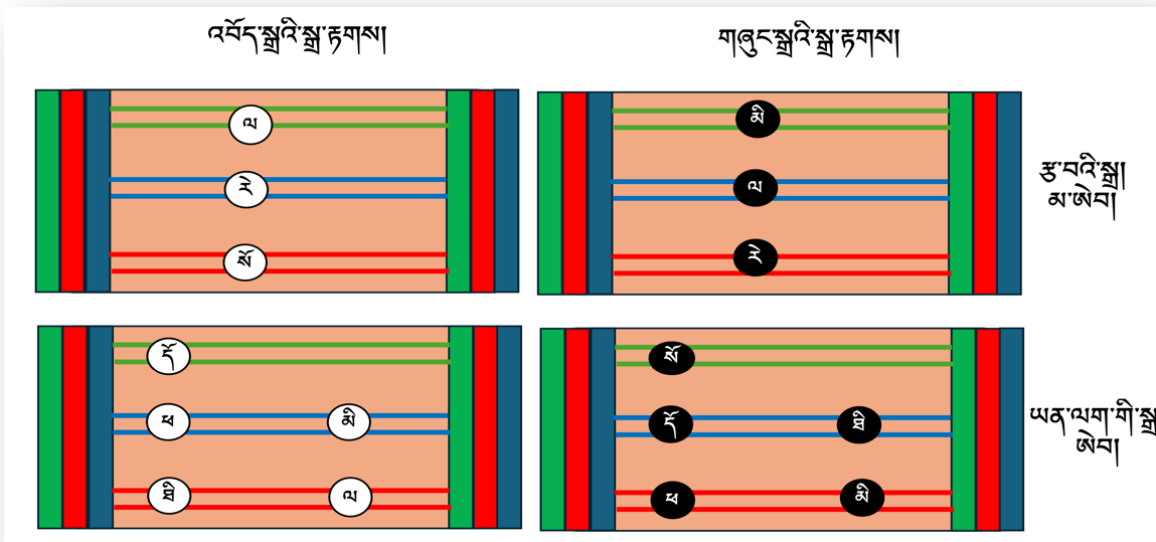
འབད་ལག་ལེན་འཐབ་སློལ་ཡོད་རུང་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལས་ སྐྱ་སྟོན་གྱི་མཁམ་མཚོག་ ཨ་ཏ་ཡེ་ཤེས་གིས་ གཞུང་སྐྱེའི་སྐྱ་རྟགས་
 གྱུར་འབོད་སྐྱ་ཡང་ བསྐྱོག་སློལ་གསར་གཏོད་འབད་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་ དར་བྱབ་བཏང་སྟེ་ ད་ཤེས་ནངས་པ་ཡང་ དེ་འབད་ལག་
 ལེན་འཐབ་ཨིན་པས། (ཨ་ཏ་ ཡེ་ཤེས། རོ་རྒྱུང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༧/༠༣/༢༠༢༥) འདི་འབད་མཉམ་ལས་ རང་ལུགས་སྟོན་ཚ་
 སྐྱ་སྟོན་ལག་ལེན་གྱི་ནང་ལུ་ སྐྱ་བཟོ་ཐངས་དང་སྐྱོག་ཐངས་གྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ པར་རིས་དང་བཅས་པ་སྟེ་ བཤམ་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།
 ༣༡ པར་རིས་དང་པ། ༡. གཞུང་སྐྱེའི་སྐྱ་རྟགས་གཅིག་མཚུངས།



3.2 སྐྱོན་སྐྱོད་ལྟེང་གི་གཞི་རྒྱུ་ཐབས་ཤེས།

སྐྱོན་སྐྱོད་སྐྱོད་ལྟེང་གི་སྐབས་ལུ་ གཞུགས་ཀྱི་སྐོད་ཐབས་དང་ སྐྱོན་སྐྱོད་ལྟེང་ཐབས་ལས་འགོ་བརྩམས་ཏེ་ ལྟོ་དགོལ་ཨིན་པས། འདི་ཡང་ ཀངས་གཉིས་ཞིབས་ཏེ་ ལུས་གུས་པའི་ཚུལ་འབད་ ལག་པ་གི་ཀི་ལི་གཉིས་ བྱ་ཚོད་གཤེགས་སྐོ་ལྷིང་བ་བརྩམ་སྟེ་ བཞག་དགོལ་ཨིན། ཟེར་ཨིན་པས། (འཇིགས་མེད་འབྲུག་པ། རྫོང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ 1/3/2024) སྐྱོན་སྐྱོད་དཔོན་ པདྨ་བསམ་གྲུབ་ཀྱིས་ སྐྱོན་སྐྱོད་འདི་ འགོ་བོག་ སྐྱོན་སྐྱོད་འཇིགས་འབད་དེ་ཚུ་ཚོགས་ལྟེན་ལུ་ དེའི་ལུལ་ལས་འབོད་སྐྱོ་ དཔེར་ན། ཚེས་ཚེན་བཅོམ་ལྷོ་ལྷོ་བ། ལལ་སོགས་པ་འཇམ་ཤོས་ཚུ་དང་ དེལས་ གཞུང་སྐྱོད་འཇམ་ཤོས་ དཔེར་ན། མཚན་ལྷན་ཚོགས་པའི་ ཚོགས་སྐྱོ། ཟེར་མི་འཇམ་ཤོས་གྲུབ་སྐྱོད་བ་འབད་དགོ་ ཟེར་ཨིན་པས། (རྫོང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ 28/02/2024)

3.3 པར་རིས་གཉིས་པ།.2. འབོད་སྐྱོད་དང་གཞུང་སྐྱོད་ལྟེན་གསལ་སོ་སོ།



3.3 སློབ་ཐངས།

སླ་སྟན་སློབ་ཐངས་ཡང་ ལྷམ་པ་ལྗེ་ཡོད་པ་དང་ དེ་ཡང་ རྒྱ་སློབ་མ། གཉིས་སློབ་མ། གསུམ་སློབ་མ། བཅད་མཚམས།
བརྟམ་ལོགས་ (གཞུང་སྐྱ) སློབ་ཐངས། ཟེར་ལྗེ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

3.1 རྒྱ་སློབ་མ།.3.

རྒྱ་སློབ་མ་འདི་ གཞི་རྟེན་གྱི་སློབ་ཐངས་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ སླ་སྟན་འགོ་དང་པ་ ལྷམ་སྐྱབ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སླ་ངོ་ཤེས་ནི་འི་
དོན་ལུ་ སློབ་པ་ཡིན་པ་དང་ དེ་ཡང་ འབོད་སྐྱའི་གདངས་དབྱངས་ནང་ལུ་སློབ་པ་ཡིན་པས།

3.2 གཉིས་སློབ་མ།.3.

གཉིས་སློབ་མ་འདི་ སྤྱིར་བཏང་འབོད་སྐྱ་དང་ རིག་གསར་རྒྱ་ནང་ སློབ་པ་ཡིན་པས།

3.3 གསུམ་སློབ་མ། .3.3.

གསུམ་སློབ་མ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ སྤྱ་ན་རྟ་ལོག་གཡུས་གོའི་ནང་ལས་ དར་བྱབ་སོང་ཡོད་པ་དང་ དེ་ཡང་ སྤྱི་ལོ་ 1960
གོ་ཟངས་ལུ་ རྟ་ལོག་པ་སངས་དང་ ཚོས་འདས་ ཨམ་ རླམ་དཔལ་དང་ པ་ལགས་རྒྱ་གིས་ དར་བྱབ་བཏང་ཡོད་པ་ཡིན་
པས། དེ་ཡང་ རྟ་ལོག་པའི་གཞས་ རྒྱང་ཅེ་གཞུང་ལ། ཟེར་བའི་འབོད་སྐྱ་རྒྱ་ལུ་ འབྲུག་རྒྱང་བསྐྱགས་ནང་ སླ་གཞུང་འབད་ཞིན་མ་
ལས་རྒྱ་དར་བྱབ་སོང་ཡོད་པ་ཡིན་པས། (རྟ་ལོག་པ་སངས། རྒྱ་རྒྱུན་འབྲེལ། 19/03/2024)

3.4 བཅད་མཚམས།.3.

བཅད་མཚམས་སློབ་ཐངས་འདི་ འབོད་སྐྱ་དང་རིག་གསར་གཉིས་ནང་ལུ་ སློབ་པ་ཡིན་པས། དེ་ཡང་ ཞབས་བྲོ་གི་ བར་ན་
བཅད་མཚམས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སློབ་མི་དེ་ལུ་སྐབ་ཡིན་པས།

3.5 བརྟམ་ལོགས།.3.

བདེ་ལོགས་འདི་ གཞུང་སྐྱོ་གི་སྐབས་ལུ་ སྐྱོག་པ་ཨིན་པས། འདི་ཡང་ ལ་དོ་ ལ་དོ་ལ་ ཟེར་སྐྱོག་དགོས་དང་བདེ་ལོགས་འདི་ གཞུང་སྐྱོ་གི་ཐངས་ཀྱི་བྱུང་ཚོས་ཅིག་ཨིན་ ཟེར་ ཨལ་ ལྷ་དཔལ་གྱིས་གསུངས་ཡི་ ཟེར་ཨིན་མ་དང་ དེ་ཡང་ ལམ་འབྲེན། (ལམ་སྐྱོན། ལམ་འགོས་) ཟེར་མི་འདི་ གཞུང་སྐྱོ་ མ་འབྲེན་པའི་སྐྱོན་མར་ སྐྱོན་འབྲེན་གྱི་ཚུལ་དང་ སྐད་འབྲེན་མི་ལུ་ སྐད་ ཀྱི་ཚད་གཞི་བདེ་སྐྱོད་པའི་ཚུལ་འབད་ཡང་ཨིན་པས། ལམ་འབྲེན་སྐྱོག་པའི་སྐབས་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་གི་སྐོར་ཐངས་དུག་ཡོད་པ་ཨིན་ རུང་ རུས་ཚོད་དང་འབྲེན་ཏེ་ སྐོར་ཐངས་གཅིག་དང་གཉིས་གང་རུང་བསྐྱོགས་ཏེ་ཡང་ གཞུང་སྐྱོ་འགོ་བཙུགས་པ་ཨིན་པས། (བཟང་ལེས་དབང་ལྷུག། རོ་རྒྱུང་རྒྱན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༢༤/༠༤/༢༠༢༥) དེ་ལས་ མཇུག་བསྐྱུ་བའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ བསྐྱུ་ཐངས་ ལྷམ་པ་གཉིས་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་ གཞུང་སྐྱོ་གི་གདངས་དབྱངས་དང་གཅིག་ཁར་ མཇུག་བསྐྱུ་མི་གཅིག་དང་། མཇུག་བསྐྱུ་འི་ གདང་དབྱངས་ (Lock) ཀྱི་ཚུལ་ལུ་ སྐྱོག་སྐོལ་གཅིག་ཡོད་པ་ཨིན་པས། (རོ་རྗེ། རོ་རྒྱུང་རྒྱན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༢༤/༠༢/༢༠༢༥)

༣༦ པར་རིས་གསུམ་པ། ༣. སྐྱོ་སྐྱོག་བསྐྱོག་ཐངས་ལྷམ་པ་ལྷ།



༤ སྐྱོ་སྐྱོག་སྐྱོན་དང་ དར་བྱལ།

༤.༡ སྐྱོ་སྐྱོག་སྐྱོན་

དྲིས་ལན་ནང་ བཅད་མར་གཏོགས་མི་གར་ སྐྱོན་མ་ རོགས་གཞན་གྱིས་སྐྱོ་སྐྱོག་བསྐྱོག་ས་བཟུང་ སྐྱོ་བ་བསྐྱེད་དེ་ ལྷལ་ སྐྱུངས་འབད་འབད་མ་གཏོགས་ ལྷལ་སྐྱུང་འབད་ནིའི་ཚུ་གཞུང་དང་ལྷུག་དེ་བ་ སྐྱོ་བ་སྐྱོན་འབད་མི་ སྐྱོ་བ་དཔོན་ཚུ་ག་ཡང་མིན་

འདུག། འདི་ཡང་ ལེགས་བཤད་ལས། “སློབ་དཔོན་མེད་པའི་རིག་པ་འདི། །ཡོད་ཀྱང་གཞན་གྱིས་བརྩི་བ་མེད། །” ཟེར་ རོ་
 བརྩམ་སྤེ་ རྒྱལ་ལས་ ལུན་དག་ཚུ་ སློབ་དཔོན་གཞན་བརྟེན་ཏེ་འབད་ཅུག། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ ལཱ་གངས་ལུ་ སློབ་གྲྭ་ལག་ལས་
 སུ་ ལམ་སྲོལ་སྡེ་ཚན་ཟེར་བཅུགས་ཏེ་ དེ་ནང་ ཞབས་བོ་གི་རིགས་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་རུང་ ལྷན་ཚག་རིགས་ཚུ་
 དགོན་པ་སྡེ་སྤོད་ཅུག། ཨིན་རུང་ ༡༩༩༣ ལུ་ སྤོ་སློབ་དཔོན་སློབ་སྦྱོང་སྡེ་བ་ནང་ ལྷན་ཚག་སྡེ་ཚན་ (Music Club)
 བཅུགས་ཏེ་ རྒྱལ་གཞུང་སློབ་གསལ་ལུ་ མཐར་འཁྲུལ་མི་ ཚེ་དབང་བཟུ་ཤིས་ཀྱིས་ སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་ལུ་ ལྷན་ཚག་སློབ་སྦྱོན་
 འབད་ནི་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ སློབ་གྲྭ་ལག་ལས་སུ་ཡང་ ལྷན་ཚག་སྡེ་ཚན་ཟེར་ བཅུགས་ནི་ཡང་དར་ཁྱབ་སོང་ཅུག། (ཚེ་དབང་
 བཟུ་ཤིས། རོ་རྒྱུད་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༡༡/༠༣/༢༠༢༥) ལྷན་ཚག་ ཅུ་གཞུང་སྡེ་བཅུགས་ཏེ་ ལྷབ་སྤྱང་འབད་ནི་འོ་སྲོལ་འགོ་
 ཐོག་ར་ སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ ལུ་ སེམས་རྟོགས་ལ་རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ནང་ གདམ་ཁའི་ཚོས་ཚན་སྡེ་གཞི་བཅུགས་འབད་
 དེ་ ལྷ་ལྷན་ཡང་ སློབ་སྦྱོན་འབད་ནི་ཡོད་པ་ཨིན་པས། (རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཅུ་གཞུང་། ༡༩༩༥ ཤོག་གངས་ ༤༤)
 སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལས་ སྤོ་སློབ་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ གཞུག་ལག་གཞི་རིམ་གཞི་འཛུགས་ཤེས་ཡོན་ནང་ལུ་ཡང་
 རང་ལུགས་ལྷན་ཚག་འོ་སྦྱོང་ ཟེར་མི་ ལྷན་ཚག་སྦྱོང་ཚན་བཟོ་སྡེ་ འདི་ནང་ ལྷ་ལྷན་སྤྱང་སྤྱང་དང་སློབ་སྦྱོན་འབད་ནི་འོ་ ལས་
 རིམ་ཡང་འགོ་བཅུགས་ཅུག། སྤོ་སློབ་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ (༢༠༢༠ ཤོག་གངས་ ༤༥) ནང་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ལུ་ སྤོ་
 ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་དང་། ལཱ་གཞུག་སྡེ་ལག་གི་ ལཱ་འགན་གནས་ཚད་ལས་ཁུངས་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་
 འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ ལྷན་ཚག་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་གནས་ཚད་ལག་ཁྱེར་བྱིན་ཡོད་པ་དང་ དེ་ནང་ མི་གངས་ ༡༤ ལོ་སྤྱི་ལོ་
 ཡོངས་གནས་ཚད་ གཉིས་པའི་ལག་ཁྱེར་དང་། མི་གངས་ ༡༣ ལོ་སྤྱི་ལོ་ རྒྱལ་ཡོངས་གནས་ཚད་གསུམ་པའི་ལག་ཁྱེར་ཐོབ་ཅུག།
 དེ་ལུ་ སྦྱོང་བཅུ་འགོ་འདྲེན་པ་ རོ་རྩེ་ལས་འཕྲོ་གིས་ “འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ལྷན་ཚག་ལེ་ལཱ་ཡོད་རུང་ རྒྱལ་ཡོངས་གནས་ཚད་
 ལག་ཁྱེར་ཐོབ་མི་ཅིག་མེད་པ་ལས་ ལས་རིམ་དེ་གིས་འབྲུག་གི་ལྷན་ཚག་དར་ཁྱབ་གཏང་ནི་ལུ་ སུ་ཐོགས་སྤོམ་སྤོམ་འབྱུང་འོང།”

ཟེར་ཨིན་པས། (རྫོང་རྒྱལ་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༡༡/༠༣/༢༠༢༥) འདི་བཟུམ་སྟེ་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ལུ་ སློབ་ཚུ་སློབ་ལྟེ་བའི་
སློབ་ཚུ་ཚུ་གཞུང་ཡང་ ལུན་དག་འབད་ཡོད་པ་དང་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལུ་ སློབ་ཚུ་ཚུ་གཞུང་ལས་ཁུངས་དང་། སྤྲོད་པའི་ས།
འབྲུག་རྒྱལ་པོ་འུ་གཟུགས། སྤྲོད་པའི་འུ་གཟུགས་ མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ མཛེས་ཆ་འུ་གཟུགས་
(Aesthetic Curriculum) བཟོ་བའི་སྐབས་ལུ་ སློབ་ཚུ་འོ་ཚུ་གཟུགས་ བཟུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་ནང་ སློབ་ཚུ་
ལྷན་སྦྲུང་འབད་ནི་འོ་ཚུ་ཚུ་ཡང་ ཚུད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་པས། (བདེ་ཚེན་མཚོ་མོ། རྫོང་རྒྱལ་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༢/༠༣/༢༠༢༥)

མཇུག་བསྟུན་དང་ གྲོས་འབྲུལ། Conclusion and Recommendation

མཇུག་བསྟུན།

སྤྲོད་པའི་འབྲུག་པའི་སློབ་ཚུ་སློབ་ཚུ་འདི་ མཚོད་པའི་ཡན་ལག་བཟུང་གྱི་ནང་གསེས་ རོལ་དབྱངས་གྱི་མཚོད་པ་ ལེགས་སྦྲུང་
སྐད་ལས་ བཟུང་ཟེར་རོལ་མོའི་ནང་གསེས་ཅིག་ཨིན་པས། དེ་འབད་མ་ལས་ ལྷ་ཁང་དགོན་སྡེ་ཚུ་ནང་ མཚོད་པའི་ཆས་འབད་
ཡང་ ལག་ལེན་འབབ་པའི་ཁར་ སྤྲོད་པའི་འུ་གཟུགས་ཚུ་མཉམ་འབྲེལ་ལས་ཁུངས་ལས་ སློབ་ཚུ་ལས་བཞེན་
ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་རྫོང་གསེས་དང་རང་ལུགས་བཟོ་བའི་གི་སྤྱི་ཚུ་ལུ་འདི་ འཛེས་སྤྲོད་གཟུགས་འབྲུང་གྱི་དུས་རབས་ནང་ལུ་ ཡུན་བཟུན་
སྟེ་བཞག་ནི་ལུ་ བན་པ་སྟོན་བྱུང་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

གྲོས་འབྲུལ།

- ༡ སློབ་ཚུ་སློབ་ཚུ་འབད་ནི་འདི་ རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་ཚུ་ཚུ་གཞུང་བཟུགས་དགོ་པའི་ལུ་བ།
འུ་གཟུགས་དང་འུ་གཟུགས་ལས་ཁུངས་ལས་ཁུངས་ལུ་ སློབ་ཚུ་ཚུ་གཞུང་བཟུགས་དང་ སློབ་ཚུ་སློབ་
ཚུ་འདི་གང་མ་ཁོམ་ཚུ་འབད་བཟུགས་ཚུ་གསེབ་པ་ཅིན་ བན་ཐོག་ནི་ཨིན་པས།

- ༡ སྐྱོན་བཟོ་མི་ཚུ་ལུ་ གཞུང་ལས་ཁྲུང་རིག་དང་མ་དདུལ་གྱི་ཐོགས་རམ་གྱི་ལུ་བ།

སྐྱོན་བཟོ་མི་ཡང་ བྱངས་ཁ་ཚོད་པ་ཅིག་ལས་ མེད་པ་མ་ཚད་ དེ་ཚུ་ལུ་ བྱང་རིག་དང་མ་དདུལ་གྱི་གདོང་ལེན་བྱང་སྟེ་

ཡོད་པ་ལས་ ཚོང་དང་བཟོ་གྲུ་ལས་ཁྲུང་སྐྱོན་གིས་ དདུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་བ་ཅིན་ཕན་ཐོགས་བྱུང་ནི་ཨིན་པས།
- ༢ སྐྱོན་སློབ་སློན་དང་འཕུལ་རིག་འབྲེལ་བ་བཟོ་ནི་ལུ་བ།

དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ བད་དོན་འཕུལ་རིག་གོང་འཕེལ་གྱི་གྱུར་བ་དང་བསྐྱེད་ སྤར་སྤོལ་གྱི་སྐྱོན་བཟོ་ནི་དང་། སྐྱོན་

སྐྱོན་ཐངས་ཚུ་ འཕུལ་རིག་དང་མཉམ་བསྐྱེད་ལས་འབད་བ་ཅིན་ བ་གཞོན་ཚུ་གིས་ སློབ་བསྐྱེད་ནི་ཨིན་པས།
- ༣ སྐྱོན་སློབ་སློན་གྱི་ཅུ་གཞུང་དང་ལམ་སྟོན་ལག་དེབ་བཟོ་དགོ་པའི་ལུ་བ།

སློབ་གྲུ་ཅུ་གཞུང་ལས་ཁྲུང་སྐྱོན་དང་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་སྟེ་ སྐྱོན་སློབ་སློན་གྱི་ཅུ་གཞུང་དང་ ལག་དེབ་ ལམ་སྟོན་ལག་

དེབ་ཚུ་ གསར་བཟོ་བ་ཅིན་ སྐྱོན་ དང་བྱུང་དང་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ ཕན་ཐོགས་འོང་ནི་ཨིན་པས།
- ༤ སྐྱོན་གྱི་མཁས་མཚོག་དང་ བཟོ་མི་ཚུ་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་དགོ་པའི་ལུ་བ།

འབྲུག་པའི་སྤོལ་རྒྱུ་གྱི་སྐྱོན་འདི་ སྤར་སྤོལ་དང་དང་བྱུང་གཏང་ནི་འོ་དོན་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཤེས་རིག་གི་སྤྱིད་བྱས་ཚུ་

ནང་བཅུགས་ཏེ་ རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲུ་ཅུ་གཞུང་ནང་བཅུགས་དགོ་པ་དང་། སྐྱོན་མཁས་མཚོག་ཚུ་ སྐྱོན་སློབ་སློན་

འབད་ཐངས་གྱི་སྤོང་བདར་གནང་སྟེ་ སློབ་སློན་པ་སྟེ་གཏང་གནང་དགོ་པའི་ཁར་ སྐྱོན་བཟོ་མི་ཚུ་ལུ་ གཞུང་ལས་ཁྲུང་

རིག་དང་མ་དདུལ་གྱི་ཐོགས་རམ་གནང་དགོ་པའི་སློབ་འདེབས་ཚུ་ལུ་ཨིན།

རྒྱུ་རྐྱེན་དཔེ་ཐོ། (Reference)

ཀུམ་བཟང་འཕྲིན་ལས། (༢༠༠༣) ལྷ་དེབ་སློབ་གསུང་ལམ་སྟོན། ཀེ་ཨེམ་གྱི་དཔེ་སྐྱུབ་ལས་སྡེ། ཐིམ་ཕུ།

རྒྱལ་གཞུང་སློབ་གར་སློབ་སྦྱོང་ལྟེ་བ། (༢༠༠༤) འབྲུག་གི་གཞུང་རབས། རྒྱལ་གཞུང་སློབ་གར་སློབ་སྦྱོང་ལྟེ་བ། ཐིམ་ཕུ།

ཚེ་རིང་བསམ་གྲུབ། (༢༠༠༢) གཞན་གསལ་བྱ་མཁོ་སློབ་གར། ཀེ་ཨེམ་གྱེ། ཐིམ་ཕུ།

རྩོད་ཀར། མིག་དམར་རྒྱལ་པོ། (༢༠༡༤) བོད་ཀྱི་སྐྱ་སྐྱེད་ཀྱི་ལྷན་ཚུལ་དང་དྲེད་ལོ་ཐབས། དཀར་མཛེས་ལུལ་དར་མདོ་རྫོང་
 འོད་གསལ་ལམ་ཁམས་པའི་བོད་ཡིག་ཚགས་པར་ཁང།

ནག་འཕེལ། (མེད) འཆམ་གྱི་འབྲུང་ལུངས་དང་གར་འཆམ་གྱི་ཚ་ཚིག། རྒྱལ་གཞུང་འཆམ་དང་སློབ་གར་སློབ་སྦྱོང་ལྟེ་བ།
 འབྲུག། ཐིམ་ཕུ།

སྤོ་རྒྱལ་ཡོངས་དཔེ་མཛོད་དང་ཡིག་རིགས་གཏན་འཛེག་ཁང། (༢༠༡༥) འབྲུག་གི་དངོས་མེད་ལམ་སྟོན། འབྲུག། ཐིམ་ཕུ།

སྤོ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། (༢༠༢༠) རང་ལུགས་སྐྱེད་ཚུལ་སྟོན། སྤོ་རྒྱལ་སྤོ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

ཕུར་བ། (༢༠༡༡) ཞིབ་འཇོལ་གྱི་ཐབས་ལམ། ཏཱ་དབྱངས་ཤེས་རིག་གོས་བསྐྱེད། སྤོ་རྒྱལ།

རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། (༡༩༩༤) རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་ཚ་ཚིགས། ཐིམ་ཕུ། རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

ཨོ་རྒྱལ་བསྐྱེད་འཛིན། (༢༠༡༦) ཚོས་རྗེ་འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས་ཀྱི་རྣམ་ཐར་མཐོང་ཐོས་འཇུག་ཤོར་དང་པས་གྲོལ་བ།
 རྒྱལ་ཡོངས་དཔེ་མཛོད་དང་ཡིག་རིགས་གཏན་འཛེན། ཐིམ་ཕུ།

Fletcher, N. H., & Rossing, T. D. (1998). *The physics of musical instruments* (Vol. 2). Springer Science & Business Media.

Henderson, J., & O'Brien, J. (2010). *The use of plastics in musical instruments*.
Polymer, 51(15), 3321-3329.

Rossing, T. D., Fletcher, N. H., & Goldman, J. P. (2002). *The science of sound*.
Addison-Wesley.

Gindin, R. (2003). *The construction of the violin explained: a craftsman's guide to wood selection, tools and techniques*. The Crowood Press.

Pankaj Publication, (2028) *Handbook of Guitar* New Delhi.

Dobson, Elaine. (2011) From Mount Tsari to the Tsechu: Bhutan's Sacred Song and Lute Dance. *Journal of Bhutan Studies*, 25 (Winter), pp 66