



Royal University of Bhutan

ལྷུང་འབྲེན་དང་ རྒྱལ་ཏེན་འབད་ཐངས།

གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ་འོ་སློབ་སློང་ལྷེ་བ།
འབྲུག་རྒྱལ་འཛིན་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ།
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཕྱི་ཟླ་ ༡ པ།

ལྷུང་འབྲེན་དང་ རྒྱལ་ཁྲིམ་འབད་ཐངས།

ལྷོ་ལོ་ ༢༠༡༩ |

དཔེ་སྐྱོན་ཐེངས་དང་པ། ༢༠༡༥

དཔེ་སྐྱོན་ཐེངས་གཉིས་པ། ༢༠༡༩

དཔེ་སྐྱོན་འབད་མི། འབྲུག་རྒྱལ་འཛིན་གཞུག་ལག་སློབ་དེ།

ཕྱོགས་སྒྲིག་དང་འབྲི་མི། དེ་ལྟོ་རྒྱ་མཚོ།

ཞུག་དག་དང་པ། ལྷོ་ལོ་ ༢༠༡༥ |

- ༡ སམ་རོ་ཤེས་འཛིན་མཐོ་སློབ་ལྷན་ཁྲིམས་འཛུགས་ལུ་ཞུག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ལྟུང་།
- ༢ རྩོམ་སྐྱོན་ལུ་ཤེས་འཛིན་སྒྲིག་འཛུགས་ལྷན་ཁྲིམས་ལྟར་ལྟུང་། སམ་རོ་ཤེས་འཛིན་མཐོ་སློབ་ལྷན་ཁྲིམས་ལྟར་ལྟུང་།
- ༣ རྩོམ་སྐྱོན་ལུ་ཤེས་འཛིན་སྒྲིག་འཛུགས་ལྷན་ཁྲིམས་ལྟར་ལྟུང་། ལྷན་ཁྲིམས་ལྟར་ལྟུང་། སམ་རོ་ཤེས་འཛིན་མཐོ་སློབ་ལྷན་ཁྲིམས་ལྟར་ལྟུང་།
- ༤ དེ་ལྟོ་རྒྱ་མཚོ། སམ་རོ་ཤེས་འཛིན་མཐོ་སློབ་ལྷན་ཁྲིམས་ལྟར་ལྟུང་།

ཞུག་དག་ཐེངས་ ༢ པ། ལྷོ་ལོ་ ༢༠༡༩ |

- ༡ དགོངས་འཛུགས་ལྟར་ལྟུང་།
- ༢ དེ་ལྟོ་རྒྱ་མཚོ།

དཀར་ཚན

ངོ་ལོ་དོན།.....	༧
ཐུབ་རྟེན་ཟེར་མི་ག་ཅི་ལོ་ ?	༧
ཐུབ་རྟེན་ འབད་དགོ་པའི་དགོས་པ་ག་ཅི་ལོ་ ?	༧
ཐུབ་རྟེན་འདི་ག་གིས་ལུག་ལཱ་ཁེ་འབྲས་དགོ་པ་ལོ།.....	༧
ཐུབ་རྟེན་འབད་ཐངས།.....	༧
རང་ལུགས་ཀྱི་ཐུབ་རྟེན་འབད་ཐངས།.....	༧
ཐུབ་རྟེན་གྱི་འབྲེལ།.....	༧
ལུང་ལྟེན། (In-Text Citations).....	༧
ལུང་ལྟེན་གྱི་འབྲེལ།.....	༧
ཐད་ཀར་གྱི་ལུང་ལྟེན། (Direct Quotations).....	༧
ཐད་ཀར་ལུང་ལྟེན་གྱི་འབྲེལ།	༧
༧ ཚིག་འཕྲུལ་ལུང་ལྟེན།.....	༧
༨ ཚིག་མང་ལུང་ལྟེན།	༧
ཐད་ཀར་མེད་པའི་ལུང་ལྟེན། (ཚིག་སྒྲུབ་ལུང་ལྟེན།) (Paraphrase/Summary)	༧
ངོ་རྒྱུང་རྒྱུན་འབྲེལ། (Personal Communication)	༧
ངོ་ལོ་དོན། ལོ་རྒྱུང་དོན། ཚེས་ལོ་དོན། མཇུག་བསྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ ལུང་ལྟེན།	༧
བརྒྱུད་པའི་ལུང་ལྟེན། (Indirect sources/secondary citation)	༧
དཔེ་ཚུལ་མིང་དང་ཚོམ་པ་ལོ། ལ་གསལ་ལ་མེད་མི།.....	༧
དཔེ་སྤྱད་འབད་དེ་མེད་མི།.....	༧

ཕྱུན་ཚོམ།.....	༡༧
འཕྲུལ་ལྷུང་།.....	༡༧
ཡིག་རྒྱུད་གི་རིགས།.....	༡༧
ཚིག་མཛེན་གྱི་རིགས།	༡༩
པར་རིམ་གྱི་རིགས།	༡༩
བསྐྱར་ཁོབ་དང་ལྷན་དག	༡༩
ཀོད་རྒྱུ་།.....	༢༠
ལ་རབས་རིག་གཞུང་།.....	༢༠
འཛིག་རྩེ་པའི་དཔྱེག་ཏུམ།	༢༠
བརྟམ་བརྟམ་དང་འབྲེལ་བའི་ལུང་འདྲེ།	༢༡
ལུང་འདྲེ་ལག་ལེན་འབྲེལ་མི་ཚུ་ དག་བཅོས་འབད་བཅའ།.....	༢༣
རྒྱལ་རྩེ་གྱི་ཚོ། (End Text/Reference).....	༢༤
རྒྱལ་རྩེ་གྱི་ཚོ་བཀོད་འབད་བཅའ།	༢༤
དུས་ཚོན་མེད་པའི་རིགས།.....	༢༦
ཚོམ་པ་པོ་འབྲེལ་བའི་ཚོ་བཀོད།.....	༢༩
ལྷན་དག་འབད་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ།	༣༣
མཁས་དབང་དང་གཞུག་ལག་མཚོ་རིམ་གྱི་ཚོམ་ཡིག	༣༣
ཚིག་མཛེན་དང་ལས་ཚོམ་བཀོད་འབད་བཅའ།	༣༣
ཕྱུན་ཚོམ་ཚོ་བཀོད།.....	༣༤
དཔེ་སྐྱུན་གྱི་སྤྱི་ལོ་ཚུ་མེད་པའི་རིགས་ཚོ་བཀོད་འབད་བཅའ།.....	༣༤

ལ་རབས་རིག་གཞུང་།	༣༦
པར་རིས་ཀྱི་རིག་ས་ཚོ་བཞེད།	༣༦
ཕོ་མ་པ་པོ་གཞན་ཅིག་གིས་ ལྷང་འདྲེ་འབད་མི་ཚོ་བཞེད།	༣༨
ཡིག་རྒྱུ་གི་རིག་ས་ཚོ་བཞེད།	༣༨
དུས་ཚོན་དཔེ་དེ་བཞེད།	༣༩
ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་ རོ་བ་མིའི་ཕོ་མ་འབྲི་ཚུ་གི་བཞེད།	༤༢
གྲོག་བརྒྱན་ནང་ལས་བཞེད།	༤༣
རྒྱུང་མཚོང་ཚུ་ནང་ལས་བཞེད།	༤༤
དཔེ་སྐྱུ་འབད་དེ་མེད་མི་ཚུ་ནང་ལས་ བཞེད།	༤༥
མཐའ་དོན།	༤༦
རྒྱུ་རྩེ་དཔེ་བོ།	༤༧

པར་ལྟོན།

ལུང་འདྲེན་དང་རྒྱལ་རྒྱུ་འབད་ཐངས་འདྲི་ ཤེས་ཡོན་འབྲི་ཕུལ་གྱི་ལམ་ལུགས་ནང་ལུ་ མདེ་ཐབས་མདེ་པ་ཅིག་ཡིན། ཡིན་ཏུང་
 དུ་ཚུན་ རྫོང་ལའི་ནང་ལུ་ དེ་བཟུམ་གྱི་ལམ་ལུགས་ ཚུལ་མཐུན་མདེ་པ་ མང་ཤོས་ཅིག་གིས་ས་ དཔེ་དེ་དང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་
 རིགས་ གཅི་ས་བྲིས་ཏུང་ ལུང་འདྲེན་བཀོད་ཐངས་དང་ རྒྱལ་རྒྱུ་གྱི་ཐོ་བཀོད་འབད་ཐངས་ཚུ་ གཅིག་མཚུངས་བཀོད་ཀྱི་འི་
 ལམ་ལུགས་ ལ་གསལ་ཅིག་མེན་འདུག རྒྱ་མཚན་དེ་ལམ་བརྟེན་ ཞིབ་འཚུལ་འབད་མི་ཚུ་གིས་ སློབ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་
 དཔེ་དེ་དང་ལམ་ལུགས་ལྟུགས་ལྟུགས་ གཅི་ས་བྲིས་ཀྱི་ཐོ་བཀོད་ཏུང་ ལུང་འདྲེན་དང་རྒྱལ་རྒྱུ་གྱི་ཐོ་བཀོད་འབད་ཐངས་ཚུ་ གཅིག་མཚུངས་
 ཐོ་བཀོད་ ཀྱི་འི་དོན་ལུ་ ལུང་འདྲེན་དང་རྒྱལ་རྒྱུ་འབད་ཐངས་ལྟུགས་ལྟུགས་འདྲི་ བྲིས་བྲིས་ཡིན།

ལུང་འདྲེན་དང་རྒྱལ་རྒྱུ་འབད་ཐངས་འདྲི་ཡང་ རང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱལ་རྒྱུ་འབད་ཐངས་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་ལུ་ དཔེ་ལུ་ཡོད་པའི་
 ལམ་ལུགས་ལུ་གཞི་བཞག་ཏེ་ རྩོགས་སྒྲིགས་འབད་འབད་མ་ཡིན། དེ་ཡང་ རང་ལུགས་ཀྱི་ནང་ལུ་ རོ་ན་གོང་ལམ་ ལཱ་ལཱ་
 འབབ་སྤོལ་ཡོད་པའི་ལམ་ལུགས་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་ལུ་ གཞུག་ལཱ་སློབ་ཏེ་ མང་ཤོས་ཅིག་དང་ འབྲུག་རྒྱལ་འཛིན་ གཞུག་
 ལཱ་སློབ་ཏེ་གིས་ཡང་ལཱ་ལཱ་འབབ་ཞིན་ཡོད་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་རྒྱལ་རྒྱུ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཡོ་མི་ཡོ་

APA

(American Psychological Association, 6thed.) གི་ལམ་ལུགས་ནང་ལམ་ ལ་སློང་བཀལ་ཏེ་
 རྩོགས་སྒྲིགས་འབད་དེ་ཡོད།

ཏུ་བྱེད་ཟེ་མི་གཅིག་གི་མོ་མོ་མོ་

ཏུ་བྱེད་ཟེ་མི་གཅིག་གི་མོ་མོ་མོ་ རང་གི་ལམ་ལུགས་དང་ཞིབ་འཚོལ་ལ་སོགས་པའི་སློབ་སྦྱོར་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོམ་འབྲིའི་ལུ་ནང་ལུ་ གཞན་གྱི་རྒྱ་ཚུལ་ཚུ་ནང་ལམ་ལུགས་ལྟེ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་མཉམ་སྐྱེལ་ཚུ་ འོས་ལེན་འབྲེལ་བའི་ལུགས་ཚུ་དེ་མཉམ་སྐྱེལ་ལུ་ ལྷན་པུ་ཡིན།

ཏུ་བྱེད་ འབྲེལ་བའི་དགོས་པ་གཅིག་གི་མོ་མོ་མོ་

ཏུ་བྱེད་འབྲེལ་བའི་དགོས་པ་དོན་ གཅི་མོ་མོ་ སློབ་སྦྱོར་དང་འབྲེལ་བའི་ལུ་ཚུ་ བདེ་ལུ་འབྲེལ་བའི་གྲོ་ ཏུ་བྱེད་ཏུ་ཚུ་ ལུ་ལྷན་པུ་ ཏུ་ཚུལ་ཚུ་ལུ་འོས་ལེན་འབྲེལ་བའི་དང་ ལྷན་པུ་ཚུ་ལུ་ ལམ་ལུ་འབྲེལ་བའི་དོན་ལུ་ ཏུ་བྱེད་འབྲེལ་བའི་ཡིན།

ཏུ་བྱེད་འདི་གཅིག་གི་ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་དགོས་པ་ལོ།

ཏུ་བྱེད་འདི་ གཞན་གྱི་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོམ་འབྲིའི་སློབ་སྦྱོར་འདི་མི་ཚུ་གཞན་གྱི་ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་དགོས་པ་ལོ།
ཚོམ་འབྲིའི་སློབ་སྦྱོར་ དཔེ་མོ་

- མི་སྡེ་འོ་ཚུ་སློབ་སྦྱོར་ དཔེ་མོ་ ལམ་ལུ་འབྲེལ་བའི་དགོས་པ། ལྷན་པུ་འབྲེལ་བའི་དགོས་པ། མི་སྡེ་འོ་སློབ་སྦྱོར་ ལམ་ལུ་འབྲེལ་བའི་དགོས་པ། དཔེ་མོ་འབྲེལ་བའི་དགོས་པ། འབྲེལ་བའི་དགོས་པ། ལམ་ལུ་འབྲེལ་བའི་དགོས་པ།
- ཚོམ་འབྲིའི་དགོས་པ།
- ལམ་ལུ་འབྲེལ་བའི་དགོས་པ།

ཡུང་འདྲེན། (In-Text Citations)

ཚོམ་ཐོའི་ནང་ཡུ་ ཡུང་ས་གཏུགས་འབད་ཡོད་པའི་ཡུང་འདྲེན་ཚུ་ ངོས་ལཱ་འབད་དེ་ བཀོད་པའི་རིགས་ཅིག་ཡུ་སྤུལ་ཨིན།

ཡུང་འདྲེན་གྱི་རྒྱུ་བ།

ཡུང་འདྲེན་བཀོད་ཐངས་ཡུ་ ཟད་ཀམ་གྱི་ཡུང་འདྲེན་དང་ ཟད་ཀམ་མེད་པའི་ཡུང་འདྲེན་(ཚིག་སྐྱུར་ཡུང་འདྲེན་) ཟེ་བཀོད་ཐངས་འག་གཉིས་ཡོད།

ཟད་ཀམ་གྱི་ཡུང་འདྲེན། (Direct Quotations)

ཟད་ཀམ་གྱི་ཡུང་འདྲེན་ཟེ་མི་འདི་ དམེ་དེ་བ་ ཡང་ཅིན་ ཚོམ་པ་མོ་གིས་ གསུང་མི་ ག་ཨིན་མ་སྤོ་བསྐྱུར་བཅོས་མེད་པར་ བཀོད་མི་འདི་ཡུ་སྤུལ་ཨིན།

ཟད་ཀམ་ཡུང་འདྲེན་གྱི་རྒྱུ་བ།

ཟད་ཀམ་གྱི་ཡུང་འདྲེན་ནང་ཡུ་ ཚིག་མང་བ་དང་རུང་བའི་ཡུང་འདྲེན་བཀོད་ཐངས་འག་གཉིས་ཡོད། ཚིག་འབྲུ་ 60 འི་ནང་ འཁོད་འབད་མི་ཡུ་ ཚིག་རུང་བའི་ཡུང་འདྲེན་དང་ ཚིག་འབྲུ་ 60 ལས་ ཉུག་མི་ཡུ་ ཚིག་མང་བའི་ཡུང་འདྲེན་ཟེ་སྤུལ་ཨིན།

၅ ဆီချာဒူငါဇာယာဒူ

ဆီချာဒူငါဇာယာဒူ ဖဲဇာယာဒူ / သဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ သဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ
ဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ " " ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ သဲဇာယာဒူ

၆ ဖဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ

ဇာယာဒူ (၂၀၁၂ ဝဲဇာယာဒူ ၂၅) ဝဲဇာယာဒူ " ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ
ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ "

ဝဲဇာယာဒူ

ဇာယာဒူ (၂၀၁၂) ဝဲဇာယာဒူ " ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ
ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ " (ဝဲဇာယာဒူ ၂၅) |

၇ သဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ

ဝဲဇာယာဒူ (၂၀၁၂ ဝဲဇာယာဒူ ၂၅) ဝဲဇာယာဒူ " ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ
ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ "

ဝဲဇာယာဒူ

ဝဲဇာယာဒူ (၂၀၁၂) ဝဲဇာယာဒူ " ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ
ဝဲဇာယာဒူ ဝဲဇာယာဒူ " (ဝဲဇာယာဒူ ၂၅) |

၈ သဲဇာယာဒူ

- ၂ ဖွဲ့စည်းပုံ / ပုံစံ / အမျိုးအမည် / အမျိုးအမည် (space) စာပေနှင့် ပုံစံအမျိုးအမည်
- အမျိုးအမည် (space) စာပေ၏အမျိုးအမည်နှင့် ပုံစံအမျိုးအမည်
- ၃ စာပေ၏အမျိုးအမည် () အမျိုးအမည်အမျိုးအမည်
- ၄ စာပေ၏အမျိုးအမည်နှင့် ပုံစံအမျိုးအမည် အမျိုးအမည်အမျိုးအမည် အမျိုးအမည်အမျိုးအမည်

၃ ဖွဲ့စည်းပုံစံအမျိုးအမည်နှင့် ပုံစံအမျိုးအမည်အမျိုးအမည်

ပုံစံအမျိုးအမည်အမျိုးအမည်နှင့် ပုံစံအမျိုးအမည်အမျိုးအမည် အမျိုးအမည်အမျိုးအမည် အမျိုးအမည်အမျိုးအမည် အမျိုးအမည်အမျိုးအမည် အမျိုးအမည်အမျိုးအမည်

အမျိုးအမည်

၇ ပုံစံအမျိုးအမည်အမျိုးအမည် အမျိုးအမည်နှင့် ပုံစံအမျိုးအမည်

အမျိုးအမည်အမျိုးအမည် (၂၀၂၀ ပုံစံအမျိုးအမည် ၂၀) အမျိုးအမည် "အမျိုးအမည်အမျိုးအမည် အမျိုးအမည်အမျိုးအမည် အမျိုးအမည်အမျိုးအမည် အမျိုးအမည်အမျိုးအမည် အမျိုးအမည်အမျိုးအမည်"

အမျိုးအမည် အမျိုးအမည်နှင့် ပုံစံအမျိုးအမည်အမျိုးအမည် အမျိုးအမည်အမျိုးအမည် အမျိုးအမည်အမျိုးအမည် အမျိုးအမည်အမျိုးအမည် အမျိုးအမည်အမျိုးအမည်

၈ ပုံစံအမျိုးအမည်အမျိုးအမည် အမျိုးအမည်နှင့် ပုံစံအမျိုးအမည်

དཔེ་ན

Dorji Wangchuk (2006) བཀོད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་

དྲན་གསོ།

- ༡ མིང་དང་ལོ་ཡིང་ལོ་ཤི་ནང་གིས་རུང་ ལུང་འདྲེ་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་རྟུན་སྐྱུར་འབད་དེ་འབྲི་དགོ་པ་ཡིན།
- ༢ ལུང་འདྲེ་བཀོད་ཐངས་འདི་ ལག་ཐོག་ (manually) མེ་པར་ གྲོག་རིག་གི་རིམ་ལུགས་ནང་ལཱ་ཡོད་པའི་
 references ལག་ལེན་འབྲེ་བཀོད་པ་ཅིན་ ཡིང་རྟུན་ནང་ཡོད་པའི་ཚད་ཤུག་གི་རིགས་ (punctuation
 marks) ཚུ་ མེད་པ་བཟོ་དགོ་ (དེ་སློེ་ལག་ལེན་འབྲེ་བཟོ་མི་ཚུ་ རང་གིས་ ལེགས་བཅོས་འབད་དགོ་པ་གཞུ་ཞེ།)

ལ ཚིག་མང་ལུང་འདྲེ།

ཚིག་མང་ལུང་འདྲེ་བཟོ་མི་འདི་ ཚིག་འབྲུ་ ༤༠ ལས་ཉུག་ཉེ་ ལུང་འདྲེ་འབད་མི་ལུ་སྤྲོད་ཡིན།

༡ ཚིག་མང་ལུང་འདྲེ་ལག་ལེན་འབྲེ་བཟོ་ཐངས།

ཚིག་འབྲུ་ ༤༠ ལས་ཉུག་པ་ཅིན་ དེ་ན་མཚམས་ཀྱི་ནང་ན་མེ་པར་ གུ་ལ་པ་བྱེ་ལོར་གང་གི་ཅིས་ ནང་འབྲེ་འབད་དེ་
 འབྲི་དགོ། ལུང་འདྲེ་གི་རྒྱགས་བཀོད་མི་དགོ་ རྩོམ་པ་ལོ་/དཔེ་དེ་བ་དང་ སྤྱི་ལོ་ཤོག་གངས་ཚུ་གུག་ཤད་ནང་ལུང་
 འདྲེ་གི་མཚུག་ལཱ་བཀོད་དགོ། ཤད་ཡང་ ལུང་འདྲེ་གི་མཚུག་ལཱ་མ་གཏོགས་ གུག་ཤད་ཀྱི་མཚུག་ལཱ་བཀོད་ནི་མི་འོང།
 གོང་གི་ཚིག་རུང་ལུང་འདྲེ་དང་ཅོག་འབྲེ་པ་སློེ་ རྩོམ་པ་ལོ་/དཔེ་དེ་བ་ཀྱི་མིང་དང་སྤྱི་ལོ་ ལུང་འདྲེ་གི་ཉེ་མར་ བཀོད་དེ་
 ཤོག་གངས་ ལུང་འདྲེ་གི་ལུ་ལ་མར་བཀོད་ཐངས་ལག་གཉིས་ཡོད།

၂၃. ဂဏ်

ဣဿိယုဒတို့၏အဿိယုဒ ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒတို့၏အဿိယုဒ ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ
 ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ
 ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ

ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ

ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ

၁. ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ

ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ

ဣဿိယုဒ

ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ (၂၀၁၃) ခုနှစ်

ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ (၂၀၁၄) ခုနှစ်

၂. ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ

ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ ဣဿိယုဒ၏အဿိယုဒ

ဣဿိယုဒ

བཀྲ་ཤིས་དབང་ཕུག་དང་ ཡུན་ཚིགས་འཕྲིན་ལས། ཀམ་ཚེ་འིང་། ཡུག་དོ་ཚེ་འིང་། བདེ་སྲིད་ཡོན་ཏེན། (2006)

ཚུ་གིས་འབད་བའི་ཅེ་

ཚོམ་པ་པོ་ གསུམ་ལས་ ལ་ཚུན་ཡོད་མི་ཚུ་ ད་ཅུང་ ལོག་ཏུ་ ལག་ལཱ་འབྲེལ་བའི་ཚོམ་པ་པོ་དང་པ་གི་མིང་

ཐོས་ཞེ་མེད་ལས་ ཚུ་གིས་ ཟེ་འབྲི་དགོ་པ་ཡིན།

དཔེ་ན།

བཀྲ་ཤིས་དབང་ཕུག་ཚུ་ (2006) གིས་ འབད་བའི་ཅེ་

3 ཚོམ་པ་པོ་དུག་ལས་མང་བ།

ཚོམ་པ་པོ་དུག་ལས་ལྷག་ཏུ་ཡོད་པ་ཅེ་ ཚོམ་པ་པོ་དང་པ་གི་ མིང་ཐོས་ཞེ་མེད་ལས་ ཚུ་གིས་ཟེ་ འབྲི་དགོ་

དཔེ་ན།

ཀམ་ཡེ་ཤེས་ཚུ་ (2004) གིས་ ཟེ་ འབྲི་དགོ་པ་ཡིན།

4 ལས་ལུངས་དང་ལས་ལུ་ཚོམ་པ་པོ་ཡིན་པ་ཅེ་

ལས་ལུངས་དང་ལས་ལུ་ཚུ་གིས་ ཚོམ་པ་པོ་འབད་ཡོད་པའི་དཔེ་དེ་ཚུ་ ཡིན་པ་ཅེ་ ལས་ལུ་གི་མིང་ འབྲི་དགོ་པ་ཡིན།

དཔེ་ན།

ཡོང་ལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚིགས་ (2012) ཏུ་དུ་འབད་བའི་ཅེ་ ཡིག་རིགས་འབྲི་བཅའ་ཚུ་ཡང་ རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་

ཀྱི་འཕུས་བའུ་བརྟེན་ རང་སྲོལ་དང་ད་སྲོལ་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་ལམ་ལོན་དགོ་པ་གཞུང་གི་

སའོ་ཤེས་མཐོ་རིམ་སྲོལ་གྱི་ (2010)

འབྲུག་གི་བཅའ་འབྲུག་ལྷན་ཚིགས་ (2006)

4 **ཚོམ་པ་པོ་མེད་པ་འི་རིགས།**

ཚོམ་པ་པོ་གཞི་ལྟོ་ན་མ་ཤེས་པ་འི་གནས་ཚུལ་ ལུང་འདྲེ་འབད་བའི་སྐབས་ དཔེ་དེ་བ་གྱི་མིང་ཚུང་ ཡང་ཅིན་ མིང་
ཚིག་དང་པ་ཅིག་ ལཱ་ལཱ་ལྟེ་འབད་བའི་ལྷན་འདུག་ལྟེ་ ལྷན་འདུག་ལྟེ་ལྷན་འདུག་ལྟེ་ དཔེ་དེ་བ་དང་ལྷན་འདུག་ལྟེ་མིང་ལྟོ་ལྟོ་ གཞི་ལྟོ་ལྟོ་དང་
ཡང་ན་ འོག་ཐོག་བཀལ་དགོ། དེ་ལས་ ཚོམ་པ་པོ་དང་དོན་ཚན་གྱི་མིང་ དེ་བཟུམ་སྟེ་ ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྐྱོའི་མིང་
ལྟོ་ལྟོ་ ལུང་འདྲེ་གྱི་རྩ་གསལ་བཀོད་དགོ། དཔེ་དེ་བ་

ཚོམ་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་ལྷན་འདུག་གཞི་ལྟོ་ལྟོ་ བསམ་པ་ལེ་མས་བསྐྱེད་ལུ་རྩ་གསལ་ (ནོར་བུ་ལྷན་འདུག་གྱི་བཟུམ་སྟེ་)

2014) ཟེ་བཀོད་དེ་འདུག།

ཡང་ན།

ཚིག་གི་སྐབས་ རྟེ་བཟུམ་མེད་པའི་འདྲེ་བའི་སྐོར་ ལཱ་བཞི་བཤད་པ་རྒྱ་བཟུ་ལྟེ་འདུག། (ཁ་ལས་པ་འི་རྩ་
གྱི་"2014)།

དཔེ་གསལ། དམིགས་བསལ་གྱིས་ ཚོམ་པ་པོ་མེད་མི་ལུ་ "ཚོམ་པ་པོ་མེད།" ཟེ་ ལཱ་ལཱ་ལྟེ་འབད་ཅུང་བརྟུག།
རྒྱ་བཟུ་གྱི་དཔེ་བཀོད་པ་འི་སྐབས་ ཚོམ་པ་པོ་མིང་གི་ཚུང་ལུ་ ཚོམ་པ་པོ་མེད་ ཟེ་བཀོད།

6 **ཚོམ་པ་པོ་ཡང་ཅིན་དཔེ་དེ་བ་གཞི་ལྟོ་ལྟོ་ལུང་འདྲེ་ལོག་ལོག་ལཱ་ལཱ་ལྟེ་འབད་པ་ཅིན།**

ཚོམ་པ་པོ་གཞི་གི་ ཡང་ཅིན་ དཔེ་དེ་བ་གཞི་ལྟོ་ལྟོ་ ལུང་འདྲེ་ལོག་ལོག་ལཱ་ལཱ་ལྟེ་འབད་པ་ ཅིན་ མོང་ལུ་བཀོད་
དོ་བཟུམ་ ཚོམ་པ་པོ་གཞི་གིས་གསལ་མི་ ཡང་ཅིན་ དཔེ་དེ་བ་གཞི་ རྩ་གསལ་ལུང་འདྲེ་སྟེ་ལཱ་ལཱ་ འབད་
ཚུང་བའི་ཤུལ་མས་ ཚོམ་པ་པོ་གཞི་གྱི་ལུང་འདྲེ་གཞི་ལྟོ་ལྟོ་ ལཱ་ལཱ་ལྟེ་འབད་པས་ ཚོམ་པ་པོ་དང་ དཔེ་དེ་བ་དེ་ནང་
ལས་ས་ ལུང་འདྲེ་གཞི་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ཚོམ་པ་པོ་ ཡང་ཅིན་ དཔེ་ཚུང་མིང་ ལཱ་གསལ་སྟེ་འབྲི་
མ་དགོ་པས་ ལུང་འདྲེ་བཀོད་པ་འི་སྐབས་ **ལཱ་ལཱ་ དེ་ལྟེ་ལྟེ། ལྟེ་ལྟེ། དེ་ལྟེ་ལྟེ། ལྟེ་ལྟེ།** ཟེ་འབྲི་

རུང་བརྒྱུ་ དེ་གི་སྐབས་ལུ་ ཟད་ཀ་ས་གྱི་ལུང་འདྲེ་ཡིན་པ་ཅིན་ ལྷག་ཤད་ནང་ ཤོག་གུང་ས་ཚུ་བཀོད་ནི་ ལུང་འདྲེ་གི་
རྟལ་ས་ལག་ལེན་འབྲེ་ནི་དང་ ཟད་ཀ་ས་གྱི་ལུང་འདྲེ་མེན་པ་ཅིན་ བཀོད་མི་དགོ།

དྲན་གསོ། དཔེ་དེ་གི་མིང་བཀོད་པ་ཅིན་ ཅོམ་པ་པོ་ མང་ཉུང་སེམས་ཁམས་བཞག་མི་དགོ།

ངོ་རྒྱུང་རྒྱུ་འབྲེལ། (Personal Communication)

གསལ་བཤད་གྱི་ཚིག་དོན་དང་ རྩོམ་པ་ལེ་སྐབས་གྱི་ཚིག་(གསལ་བཤད། རྩོམ་པ་ལེ་དང་ལུ་རྩོམ་པ་ལེ་གྱི་སྐབས། ཞུ་ལུ་འཛུམས་
ཚིག་ས་ལེ་སྐབས། བརྒྱུ་འཕྲིན་དང་འགྲུལ་འཕྲིན། ལྷག་འཕྲིན། ཡིག་འགྲུལ། དྲི་བ་དྲིས་ལུ། ཚེས་ལུ་དང་གཅིག་ཁམས་ལུ་
སྐབས་མི་ལ་སོགས་པ་) ཚུ་ནང་ལས་ ལུང་འདྲེ་སློབ་ཤོད་དགོ་པ་འབྲེ་པ་ཅིན་ མི་དེ་གི་མིང་ཚེས་གུང་ས་བཀོད་མི་དགོ།
བཤད་གྱི་དཔེ་ ཞག་མ་འདྲེ་ལྟེས་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་བཟུམ་ཡིན།

དཔེ་ན།

(རྩོམ་པ་ལེ་ཚེ་རིང་རྩོམས་རྒྱུ་ ངོ་རྒྱུང་རྒྱུ་འབྲེལ། ལྷོ་ཚེས་ 02/12/2013) ལུ་

ཡང་ན་

རྩོམ་པ་ལེ་ཚེ་རིང་རྩོམས་རྒྱུ་གྱིས་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་གཞི་གཞི་གི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ལེ་སྐོར་གསུངས་ལུ་ག་ (ངོ་རྒྱུང་རྒྱུ་
འབྲེལ། ལྷོ་ཚེས་ 02/12/2013)།

(ལྷོ་ཚེས་ 24/11/2013 ལུ་ རྩོམ་པ་ལེ་སྐབས་) ཟེས་བཀོད་དགོ་པ་ཡིན།

དེ་དང་འདྲམ་ སློབ་ལྟོན་གྱི་སྐབས་ བྱང་ཤིང་གྲུ་བྲིས་མིའི་ཐོད་དང་ སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ གོ་གཤམ་ལུ་ལྟོན་ཆས་

(power point) ནང་ལུ་ ལག་ལཱེ་འབྲམ་མི་ཚུ་དང་ ཅོག་ས་འབྲམ་དེ་ཚུ་ རྒྱལ་རྒྱུ་གྱི་ཐོ་བཀོད་དེ་དང་ ལུ་

ལོགས་ལུ་སློབ་ལྟོན་མི་དགོ

ངོ་ལྟོན། ལོན་བཟོན། ཆེན་བཟོན། མཚུགས་ལུ་ཚུ་ནང་ལས་ ལུང་འདྲེ།

ཅོམ་བྲིའི་ནང་གོང་གི་གཞན་དོན་ཚུ་ལས་ ལུང་འདྲེ་ལག་ལཱེ་འབྲམ་དགོ་པ་ཅིན་ ཅོམ་པ་མོ་དང་ལོ་གྲངས་བཀོད་ཐངས་ གོང་ལུ་
བཀོད་དེ་ཡོད་མི་དང་ ཅོག་འབྲམ་པ་ཡིན།

བརྒྱན་པའི་ལུང་འདྲེ། (Indirect sources/secondary citation)

བརྒྱན་པའི་ལུང་འདྲེ་ཟེའམ་འདི་ ཅོམ་པ་མོ་གཞན་ཅིག་གིས་ ལུང་འདྲེ་སློབ་ ལག་ལཱེ་འབྲམ་ཡོད་མི་འདི་ འདུག་གིས་ ལུང་
འདྲེ་སློབ་ལག་ལཱེ་འབྲམ་མི་ལུ་ འབྲམ་མི་ལུ་སྤྲོད་ཡིན། སྤྱི་འབྲམ་དང་ ལུང་འདྲེ་ཚུ་ གཞན་དེ་དག་དུག་ལུ་ལངས་ངོ་མ་ནང་ལས་
ས་ ལག་ལཱེ་འབྲམ་དེ་ལུ་བཟོན་དགོ། གཞན་ཅིག་སློབ་ ཅོམ་པ་མོ་གཞན་གྱིས་ ལུང་འདྲེ་འབྲམ་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ འདུག་གིས་
ལག་ལཱེ་ འབྲམ་དགོ་པ་འབྲམ་པ་ཅིན་ འབྲི་ཐངས་ ལག་གཉིས་ཡོད།

- ༡ ཅོམ་པ་མོ་དེ་གི་མིང་དང་སྤྱི་ལོ་གྲགས་ཤུག་དང་བྲིས་ཏེ་ ལུང་འདྲེ་ལག་ལཱེ་འབྲམ་མིའི་དཔེ་ཆའི་མིང་བྲིས་
ཞིན་མ་ལས་ ལུང་འདྲེ་འདི་ འབྲི་དགོ་པ་ཡིན།
དཔེ་དེ་

“ལེགས་པ་བས་ཀྱང་མཚོགས་པ་གཅི། །མཚོགས་པ་བས་ཀྱང་སྟོམས་པ་གཅི། །སྟོམས་པ་བས་ཀྱང་དག་པ་
གཅི། །དེས་ན་དག་པ་གཅི་ཐོ་ཡིན། །” (བརྟན་དཔལ་ལག་ཤ་གིས་ ༡༩༤༩ ཤོག་གྲངས་ ༩ པར་ མ་བཟང་
མ་ཉི་པ་ཆ་ཆེ་གྱི་གསུང་ལས་ ལྷང་འདྲེ་ལག་ལེན་ལག་ལེན་འབྲེ་འབྲེ་མི་ནང་)

༢ ལྷང་འདྲེ་ཐོབ་སའི་རྒྱ་ཁྲུངས་ཀྱི་མིང་གིས་ཞེ་མ་ལས་ ལྷག་ཤད་ནང་ རྩོམ་པ་པོའི་མིང་དང་དཔེ་སྐྱུ་ལོ་
ཤོག་གྲངས་ཚུ་ གིས་ཉེ་ལྷང་འདྲེ་ལག་ལེན་འབྲེ་འབྲེ་དགོ་པ་ཡིན།
དཔེ་ན།
དེ་ཆེ་ཡོང་བ། (བསམ་གཏུན་མཐུན་ལྷན་ ༢༠༡༡ ཤོག་གྲངས་ ༤) ལས་ “ཆང་གིས་འཇིག་རྟེན་
བརྒྱས་འབྲུང་ཞིང་། །དོན་ཉམས་ནོར་ཡང་ཟད་པར་འབྲུང་། །མོངས་པས་དོན་མ་ཡིན་པ་བྱེད། །དེ་བས་
རྟུ་རྟུ་ཆང་འདི་སོང་། །”

དཔེ་ཆའི་མིང་དང་རྩོམ་པ་པོ་ ལ་གསལ་མེད་མོ།

གོང་ལྷ་སང་ལྷགས་ནང་ལྷ་ བཀོད་དོ་བཟུམ་ **ཇི་ལྟ་དུ།** དམ་པ་ལགས། མཐུ་གིས་ ཟེ་མི་དང་ འདུལ་བ་
ལས། མདོ་ལས། ལེགས་བཤད་ལས། ཟེ་བཀོད་དེ་སྟེ་ ཅུང་ དེ་ཚུ་མང་ཤོས་ར་ གནས་ཚུལ་ ལ་གསལ་མེད་པ་
ལས་ དེ་བཟུམ་གྱི་ལྷང་འདྲེ་ལག་ལེན་འབྲེ་འབྲེ་ནི་འདི་ ཤེས་ཡོན་འབྲི་རྩལ་ནང་ལྷ་ སང་དགོ་པ་ཡིན།

དཔེ་སྐྱུ་འབྲེ་མེད་མོ།

༧ དཔེ་དེ་བ་སྟེ་ དཔེ་སྐྱུ་འབྲེ་མེད་མོ་འབྲེ་འབྲེ་དུང་ ཡིག་ཐོག་ ཟེ་གིས་ རང་ལྷ་ཡོད་མི་ཚུ་ ལྷང་
འདྲེ་ནང་ལག་ལེན་འབྲེ་འབྲེ་པ་ལྟ་བུས་ རྩོམ་པ་པོའི་མིང་གིས་ཉེ་ ལག་ལེན་འབྲེ་འབྲེ་དགོ་པ་ཡིན།

ནང་ལས་ ལུང་འདྲེ་བཀོད་ཟངས་འདི་ གོང་ལུ་ དཔེ་དེ་བ་ནང་ལས་ལུང་འདྲེ་བཀོད་མི་དང་ ཅོག་འཐད། ཤོག་གུངས་འབྲི་ནི་
མེད།

ཚིག་མཚན་གྱི་རིག་ལ།

ཚིག་མཚན་དང་ ཉམ་ཚང་ཚིག་མཚན་ (encyclopedia) ཚུ་ནང་ལས་ ལུང་འདྲེ་ལག་ལུ་འཐབ་ཟངས་འདི་ གོང་ལུ་
དཔེ་དེ་བ་ནང་ལས་ལུང་འདྲེ་བཀོད་མི་དང་ ཅོག་འཐད།

པར་རིས་གྱི་རིག་ལ།

པར་རིས་གྱི་རིག་ལ་ དཔེ་རྒྱ་ པར། སབ་ལྷ། རི་མོ། ཟིག་ལྷམ། བཟོ་ནམ་ཚུ་ ལུང་འདྲེ་འབད་ལག་ལུ་འཐབ་པ་ཅིན་ པར་
རིས་གྱི་འོག་ལུ་ རྒྱ་ལུངས་ག་ཉེ་ལས་ཟོབ་ཅིག་འབྲི་དགོ་པ་ཡིན། ཤོག་གུངས་དང་ ཡང་ཅིན་ དོན་མཚམས་ ཡང་ཚུ་བཀོད་དགོ།
པར་རིས་ཚུ་ ཤོག་གུངས་སོ་སོ་དང་ ཤོག་ལེབ་ཉེ་ཉེ་སྐྱེ་མེད་པར་ ལག་ལུ་འཐབ་དགོ་པ་ཡིན། རྒྱ་བཟོ་བཀོད་ནང་ལུ་
གནས་ཚུ་ལ་ཚེང་བཀོད་དགོ། དཔེ་རྒྱ།



(ཡོང་ལ་གོང་འཕེལ་ཉམ་ཚང་གི་ལྷན་སྐྱེལ་ ༢༠༡༢ ཤོག་གུངས་ ༡)

ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལས་སྐྱེ་བ་ཅིན།



(བཀྲ་ཤིས་ལུན་ཚོགས། ༢༠༡༦)

དཔལ་སྐྱོན་འབད་དེ་མེད་མི་ནང་ལས་ཡིན་པ་ཅིན་ པར་གྱི་མིང་ རྒྱལ་ཁབ་ སྤྱི་ལོ། ལྷག་ཤད་ནང་ རྗེ་ ཟེེ་འབྲི་དགོ རྒྱལ་
རྩེ་གྱི་ཟེེ་འབྲི་དགོ་དགོ། དཔལ་སྐྱོན་



འབྲུམ་བྲག་ འབྲུག་ ༢༠༡༦ (རྗེ་)

བསྐྱུ་འཁོར་དང་ལྷན་དག

བསྐྱུ་འཁོར་དང་ལྷན་དག་འབད་ཡོད་པའི་དཔལ་སྐྱོན་ནང་ལས་ ལྷང་འདྲེ་ལག་ལུ་འབྲུམ་བྲག་པའི་སྐྱུ་འཁོར་ གོང་གི་དཔལ་སྐྱོན་
ལས་ ལག་ལུ་འབྲུམ་བྲག་མི་དང་ཅོག་ས་འབྲུམ་ ལྷན་དག་པ་གཅིག་ལས་ཉུག་ཏུ་ ཡོད་པ་ཅིན་ ལྷན་དག་པ་ཚུ་ཟེེ་འབྲི་དགོ།

ཀླད་རྒྱུ་

ཀླད་རྒྱུ་འབད་ཡོད་པའི་དཔེ་དེ་བཟུ་ནཱ་ལས་ ལུང་འདྲེ་ལཱ་ལཱེ་འབབ་པ་ཅེ་ནེ་ གོང་གི་དཔེ་དེ་བཟུ་ནཱ་ལས་ ལཱ་ལཱེ་འབབ་
མི་དང་ཚོགས་འབབ་།

ཨ་རབས་རིག་གཞུང་།

ཨ་རབས་རིག་གཞུང་། དཔེ་ནེ། བཀའ་འབྲུག་། བསྟན་འབྲུག་། ལྷོ་དེ་འབྲུག་ བཤེས་ལྷོང་། རྒྱལ་སྤྱོད་ལཱ་ལཱེ། དུམ་མ་
འབྲུག་པ། ལཱེས་འབད་། གཞུང་འབྲུམ་ལ་སོགས་པའི་དཔེ་བཟུ་ནཱ་ལས་ ལུང་འདྲེ་ལཱ་ལཱེ་འབབ་པ་ཅེ་ནེ་ ཅེ་མ་པ་པའི་
མིང་ཡང་ཅེ་ནེ་ དཔེ་ཚའི་མིང་གིས་ཏེ་ པར་ལོག་རྒྱུ་མི་མིང་དང་སྤྱི་ལོ་ཚུ་གུ་ཤད་ནཱ་ འབྲི་དགོ་པ་ལོ་ནེ། ཟད་ཀྱང་དང་ཟད་
ཀྱང་མེད་པའི་རིགས་ཚུ་ གོང་ལུ་བཀོད་མི་དང་ཚོགས་འབབ་། དཔེ་ནེ།

ཞི་བ་ཡ། (ཀེ་ལེ་མ་གྲི་སེ་མ་ ༢༠༠༣) ཡང་ཅེ་ནེ་

ལྷོ་དེ་འབྲུག་ (ཀེ་ལེ་མ་གྲི་སེ་མ་ ༢༠༠༣)

འཛིག་རྩེ་པའི་དཔེ་གྲུམ་།

ལུང་འདྲེ་ནེ་གྲི་སྐྱབས་ལུ་ འཛིག་རྩེ་པའི་དཔེ་གྲུམ་ལས། ལྷོ་དེ་ལས་ ཟེེ་ དཔེ་དེ་བཟུ་ནཱ་ལས་མེད་པར་ ཡོངས་གྲགས་
ཡོད་པའི་དཔེ་གྲུམ་གྲི་རིགས་ ལཱ་ལཱེ་འབབ་པ་ཅེ་ནེ་ ལུང་འདྲེ་མ་གཏོགས་ རྒྱུ་རྩེ་གྲི་ཚོ་ནཱ་བཀོད་མི་དགོ། ལུང་འདྲེ་
ནཱ་ལུ་ལཱ་ལཱེ་འབབ་མི་དེ་ཡང་ འོས་འབབ་མེད་པའི་གུངས་ལུ་བཅེ་ལོ་ལོ་ལས་ ཤེས་ཡོན་ འབྲི་ཕུ་ལུ་གྲི་སྐྱབས་ལུ་ ཆ་
གཞུས་ མི་བཞག་

ཐད་བརྒྱུད་དང་འབྲེལ་བའི་ལུང་འདྲེན།

༡ གསལ་ཤོག་དང་ གནས་དེབ་ རྣམ་དེབ།

གསལ་ཤོག་དང་ གནས་དེབ་ རྣམ་དེབ་ཚུ་ནང་ལས་ཡིན་པ་ཅིན་ རྩོམ་པ་པོ་འི་མིང་ འབྲི་བཅའ་གོང་ལུ་བཤམ་མི་དང་ཅོག་
ར་འབམ་ད། དེ་འབམ་ལྟ་ཅི་ དམེ་དེབ་འབྲི་མི་མེད་པར་ རྩོམ་ཡིག་འབྲི་མི་འདྲི་གི་མིང་ འབྲི་དགོ་པ་ཡིན།

༢ གསལ་ཤོག་དང་ གནས་དེབ་ རྣམ་དེབ་ནང་ཚུ་མ་པ་པོ་མེད་པ་ཅིན།

རྩོམ་པ་པོ་འི་མིང་མེད་པར་ དམེ་དེབ་གྲི་མིང་འབྲི་བ་ཅིན། དམེ་དེབ་ད།

- གྲུག་གསལ་ལུ་འབྲེན་རིམ་ ༢༣༠ པའི་ནང་།
- རབ་གསལ་ལུ་འབྲེན་རིམ་ ༡༥ པའི་ནང་།
- འབྲུག་མཐའ་འགྲུལ་གྱི་རྣམ་དེབ་ འབྲེན་རིམ་ ༡༥ པའི་ནང་།
- ཀེ་བའི་གནས་ཚུ་ལུ་འབྲེན་རིམ་ ༣༥ པའི་ནང་ཟེ་བཀོད་དགོ་པ་ཡིན།

༣ ཡོངས་འབྲེལ།

གོང་ལུ་ དམེ་དེབ་ནང་ལས་ ལུང་འདྲེན་བཀོད་ཐངས་དང་ ཅོག་ར་འབམ་ད། རྩོམ་པ་པོ་འི་མིང་མེད་པ་ཅིན་
དེ་ཚུ་གྲི་མིང་འབྲི་དགོ།

༤ གྲོག་བརྒྱུན་ རྒྱུ་མཚོང་ རྒྱུ་འཕྲིན།

གྲོག་བརྒྱུན་དང་ རྒྱུ་མཚོང་ རྒྱུ་འཕྲིན་ཚུ་ནང་ལས་ཡང་རྒྱུ་རྩེ་འབམ་ཐངས།
གྲོག་བརྒྱུན་ནང་ལས་ཡིན་པ་ཅིན་ ལུང་འདྲེན་ནང་ལུ་ གྲོག་བརྒྱུན་གྱི་མིང་གྲིས་ཏེ་ ལག་ལེན་ འབམ་དགོ།
ཡང་ཅིན་ བཟོ་སྐྱུ་ལའབམ་མི་འི་མིང་དང་ བཀོད་ལུ་བཟོ་མེད་ཚུ་གྱི་མིང་འབྲི་དགོ།

དཔེ་ན

གཅེས་པའི་བྱའི་གྲོག་བརྟན་ནང་ལས།

རྒྱུ་མཐོང་ཡིན་པ་ཅི་ཞེས་འཇམ་མཁའ་མེད་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ (ཚེས་/ཟླ་/ལོ།) ནང་ ལས་འཇམ་གྱི་མེད་
ལ་གསལ་བཞག་དེ་ ལྟར་ འདྲེ་ནི།

དཔེ་ན

བསོད་ནམས་དབང་མོ། (༢༤/༠༧/༢༠༡༦) འཇམ་མཁའ་མེད་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་
ཚུལ་ལྟར་ལུ་

རྒྱུ་མཐོང་ཡིན་པ་ཅི་ཞེས་འཇམ་མཁའ་མེད་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ (ཚེས་/ཟླ་/ལོ།) ནང་
ལས་འཇམ་གྱི་མེད་ ལ་གསལ་བཞག་དེ་ ལྟར་འདྲེ་འབད་ནི།

དཔེ་ན།

དམ་ཚེས་བཟང་མོ། (༢༤/༠༧/༢༠༡༦) རྒྱུ་མཐོང་ཡིན་པ་ཅི་ཞེས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་
ནང་ བཞག་དེ་མཐོང་མཁའ་མེད་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་

༥ ལྷན་ཁུངས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་

ལྷན་ཁུངས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་
ལྟར་འདྲེ་བཞག་དེ་མཐོང་མཁའ་མེད་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་

༦ ལྷན་ཁུངས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་

ལྷན་ཁུངས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་
ལྷན་ཁུངས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་

དཔེ་ན།

ལུང་འདྲེན་ལུག་ལེན་འབྲེལ་མི་ཚུ་ དུག་བཅོས་འབད་བཟང་ལ།

༡ མིང་ཚིག་དུག་བཅོས་འབད་བཟང་ལ།

ལུང་འདྲེན་འབད་ལུག་ལེན་འབྲེལ་མེད་མི་ནང་ལུ་ མིང་ཚིག་གི་འཛེལ་བ་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་ དུག་བཅོས་འབད་དེ་འབྲི་ནི་མི་
འོང། འཛེལ་བ་ཡོད་པ་འི་མིང་ཚིག་གི་ཅུ་བར་ གྲག་ཤད་གྲུ་བཞི་ནང་ལུ་ རྟོན་བ་ ཟེང་ ཡི་གུ་གཡོ་བྱེ་འབྲི་དགོ།
བད་ཀར་ལུང་འདྲེན་རྒྱུ་མེད་ཅིག་ནང་ལུག་ལེན་འབྲེལ་དགོ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།
“བཟང་ལེ་ཉེ་ [རྟོན་བ་] གཞན་གྱིས་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དེ་ ཆ་གནས་བཞག་ཚུ་གས་ནི།” (རིན་ཆེན་རྣམ་རྒྱུ་
2074 ཤོག་གྲངས་ 2)

2 ལ་གནས་གྱི་མིང་ དེམ་གྱུ་ལྷོ་ལོ་འཛེལ་འབད་ནི།

ཅེ་མོ་པ་པའི་དུམ་དེ་བཟང་ལུ་ ལ་གནས་གྱི་མིང་བཞག་དེ་ཡོད་ཅུང་ གསལ་ལཱ་རྟོག་རྟོ་མེད་པར་ ལ་གནས་གཞན་དང་
འཛེལ་ནིའི་ཉེ་ལ་ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་ཚུ་ཡང་ གྲག་ཤད་གྲུ་བཞི་ནང་ལུ་དེམ་གྱུ་ལྷོ་ བཞག་དགོ། བད་ཀར་ལུང་
འདྲེན་ནང་རྒྱུ་མེད་ཅིག་ལུག་ལེན་འབྲེལ་དགོ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།
“དཀར་སྒྲིལ་ས་ [ཟེམ་ཡུ] ལུ་མི་རྣོ་བས་ཡར་སེང་སོང་ཡོད་པ་ལས་མཐུན་རྒྱེ་གྱིས་མ་ལང་པའི་དཀར་ལུ་བྱུང་
ཞུག” (པད་མ་རྣམ་རྒྱལ། ཤོག་གྲངས་ 20)

3 མིག་དོན་ལ་རྟོང་བཀལ་ནི།

ཅོམ་པ་པའི་དཔེ་དབུ་ནང་ལུ་ ཡོད་པའི་ཚིག་དོན་གུ་ རང་གིས་ལ་སྐོང་བཀའ་དགོ་པ་ཅིན་ གྲག་ཤད་གྲུ་བཞི་ལག་ལཱ་ནེ་
འབྲེ་ལྟེ་ འབྲི་དགོ། ཉམ་མི་ཚུ་གིས་ ལ་གསལ་སྒྲེ་ཏུ་གོ་ ལྷོ་དོན་ལུ་ཡིན།

དཔེ་ན།

རྫོང་དབང་ལུག་གིས་ (༢༠༡༤ རྟོག་གཤམ་ ༤) བཀོད་དོ་བཟུམ་སྒྲེ་བ་ཅིན་ འད་རེས་ རྣངས་པའི་ལའོ་
ཚུ་གི་བསམ་སྲོད་ [ཡམ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་ལུ་] ལཱ་གསལ་བཅོས་འབད་ དགོ་པས།

༤ ལུང་འདྲེ་ནང་ལུས་ དམིགས་བསལ་གཏོ་བརྟོན་འབད་ཟངས།

ལུང་འདྲེ་ལག་ལཱ་ནེ་འབྲེ་ཡོད་མི་ནང་གི་མིང་ དམིགས་བསལ་སྒྲེ་གཏོ་བརྟོན་འབད་བ་ཅིན་ དེ་གི་རྩུགས་ལུ་
ལུང་འདྲེ་ནང་གི་མིང་ཚིག་གཏོ་བརྟོན་འབད་མི་འདི་ གཞོ་ལོག་ བཟོ་ནི་དང་ དེ་གི་ མཇུག་ལུ་ གྲག་ཤད་གྲུ་བཞི་
ནང་ལུ་ གཞོ་ལོག་བཟོ་ཡི་ ཟེའ་འབྲི་དགོ། དཔེ་ན།

ཆར་པ་མ་ཆད་པར་རྒྱབ་ལྷོ་འདི་གིས་ རྒྱ་ཅུ་ཐོན་པའི་དཀའ་ངལ་ལས་བརྟེ་ ཡར་ཚུར་འགོ་འགྲུལ་འབད་ནི་ལུ་ དཀའ་
ངལ་འབྱུང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། འཇའ་ཕྱི་པར་ གནས་སྐབས་ཅིག་ གི་དོན་ལུ་ ལྷོ་མ་འཁོར་འགོ་འགྲུལ་འབད་ནི་ཚུ་ཡང་
བཀག་ཚུ་འབད་དེ་ བཀག་ཡོད་པ་ [གཞོ་ལོག་བཟོ་ཡི་] ཡིན་ཅུང་ ལྷོ་མ་འཁོར་འགོ་འགྲུལ་འབད་ཡོད་པ་
ཡིན་པས། (ཡེ་ཤེས་སྒྲོ་ལཱ་མ། ༢༡/༠༧/༢༠༡༤)

༥ མིང་ཚིག་དགོ་མཁོ་མདེ་མི་ཚུ་བརྟོན་ཟངས།

ལུང་འདྲེ་སྒྲེ་ལག་ལཱ་ནེ་འབྲེ་ལྟེ་མི་ནང་ལུས་ མིང་ཚིག་ལུ་ལུ་ཅིག་ དགོས་མཁོ་མདེ་པ་ཅིན་ དགོས་མཁོ་མདེ་
པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་མ་འབྲི་བར་ དེ་གི་ཚབ་ལུ་ ཚུག་ ༣ བར་ན་ ས་ཅོད་ (space) དེ་བཀག་ལྟེ་ ལག་ལཱ་ནེ་འབྲེ་
འབྲི་དགོ། དེ་ཡང་ ཚིག་གི་མགུ་དང་ མཇུག་གི་ཚིག་ཚུ་མ་གཏོགས་ བར་ནའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བཀོད་ནི་མདེ། མིང་

དུས་ཚོད་མེད་པའི་རིགས།

དུས་ཚོད་མེད་པའི་རིགས་ རྒྱལ་རྒྱུན་ཚོ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ འོག་གི་གོ་རིམ་ཚུ་ཚང་མ་སློབ་ཞུ་དགོ།
གོ་རིམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ ག་གིས། ནམ། ག་ཅི། ག་ཏུ། ཟེའ་མི་འི་དྲི་བ་ཚུ་ལག་ལུ་ཉེ་འབྲེལ་དགོ་པ་ཡིན། དེ་ཚུ་གི་དཔེ་ གོ་རིམ་
བཞིན་འོག་ལུ་བཞུགས་དེ་ཡོད།

༡) རྩམ་པ་ལོ་འཁོར་གྱི་ (ག་གིས)

མིང་འབྲི་བའི་སྐབས་ བསྐྱེད་པའི་དང་བསྐྱེད་ཚུ་ལག་ལུ་ཉེ་མ་འབྲེལ་པའི་ མིང་ག་ཡིན་མ་སློབ་ ཚུ་ཚང་འབྲི་དགོ། དེ
ཡང་ དཔེ་ཚུ་འཁོར་ལུ་ བཞུགས་དེ་ཡོད་མི་འཁོར་ ག་ཡིན་མ་སློབ་ འབྲི་དགོ།
དཔེ་མེད།

ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལུས།

༢) དཔེ་སྐྱུ་ལོ་ (ནམ)

དཔེ་དེ་བའི་དེ་ དཔེ་སྐྱུ་ལའང་ཡོད་པའི་རང་ལུགས་འབྲུག་པའི་གནམ་ལོ་དང་ ལྷོ་ལོ་གང་ཅུང་ བཞུགས་དགོ། དེ་ཡང་
དཔེ་དེ་བའི་རང་ལུ་བཞུགས་དེ་ཡོད་མི་ ག་ཡིན་མ་སློབ་བཞུགས་དགོ། ལྷོ་ལོ་ / གནམ་ལོ་འཁོར་ ལྷོ་ལོ་དང་སློབ་ཞུ་
དགོ།

དཔེ་མེད། ལྷོ་ལོ་ བཞུགས་ཅངས།

ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལུས། (2007)

རང་ལུགས་འབྲུག་པའི་གནམ་ལོ་བཀོད་ཟངས།

དཔེ་དུ། གྲུ་བཟང་འཕྲིན་ལས། (འཇགས་སྤྱུལ།)

3) དཔེ་ཆའི་མིང་། (གཅི)

དཔེ་ཆའི་མིང་ལ་གསལ་ལྟ་བུ་བཀོད་དགོ། དཔེ་དེ་བཞུགས་ཡོད་པའི་དཔེ་ཆའི་མིང་ག་ ཡིན་མི་འདི་ལ་

གསལ་ལྟ་བུ་བཀོད་དགོ། དཔེ་དེ་བཞུགས་ཡོད་མེད་ཀྱི་མིང་ཡིན་མེད་ ལྟ་བུ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ཡི་གུ་ གཞི་ལྟོ་ལྟོ་དགོ།

དཔེ་དུ།

གྲུ་བཟང་འཕྲིན་ལས། (2007) ཡིག་བསྐྱར་རྣམ་གཞག་གི་དཔེ།

ག་དེ་མ་ཅིག་སློབ་གྲོགས་དེ་མེད་པར་ལག་པ་གསལ་ལྟོ་དགོ་པ་འཛོལ་པ་ཅིན་དཔེ་ཆའི་མིང་འདི་འོག་ཟིག་འབྲེན་དགོ།

དཔེ་དུ། གྲུ་བཟང་འཕྲིན་ལས། (2007) ཡིག་བསྐྱར་རྣམ་གཞག་གི་དཔེ།

4) དཔེ་སྐྱུན་འབད་མིའི་སྐྱུན་ལ། (ག་ཏུ)

དཔེ་སྐྱུན་ག་ཏུ་ལྟ་འབད་ཡི་གུ་ ས་གནས་ཀྱི་མིང་དང་ རྒྱལ་ལས་ཀྱི་མིང་ ལཱ་དགོ།

དཔེ་དུ།

གྲུ་བཟང་འཕྲིན་ལས། (2007) ཡིག་བསྐྱར་རྣམ་གཞག་གི་དཔེ། འབྲུག་ ཟིམ་ཡུ།

5) དཔེ་སྐྱུན་འབད་མིའི་མིང་།

དཔེ་དེ་བཞུགས་དཔེ་སྐྱུན་འབད་མིའི་མིང་ཚང་ཚང་བཀོད་དགོ། དེ་འབད་ལྟ་པ་ པར་བརྟམ་མི་དང་དཔེ་སྐྱུན་འབད་མི་གཅིག་ཡིན་

པ་ཅིན་ མ་གཏོགས་པར་བརྟམ་ས་འདི་ དཔེ་སྐྱུན་འབད་མིའི་ གྲངས་སུ་ བཅི་ནི་མི་འོང་། རྩོམ་པ་ལོ་དང་དཔེ་སྐྱུན་

འབད་མི་གཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་ དཔེ་སྐྱུན་འབད་མིའི་མིང་ལོགས་སུ་སློབ་མ་ལཱ་བཟུང་ རྩོམ་པ་ལོ་ ཟེ་ལཱ་དགོ།

དཔེ་ན།

ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས། (2007) ཡིག་བསྐྱར་ནམ་གཞག་གི་དཔེ། འབྲུག་ ཟིམ་ཕུ། **ཀེ་ལམ་གྱི།**

གྲུ་གོང་འོག་གི་གོ་རིམ།

༡ རྩོམ་གྲོན་འབད་བའི་སྐབས་ རྩོམ་པ་པོའི་མིང་གི་ ཀུན་གས་ཀྱི་གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་བཞག་དགོས་ཡིན། དེ་ལང་
ཚེང་ལའི་ཚིག་མཚན་གྱི་ཀུན་གས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལག་ལཱེ་འབྲེལ་དགོ

དཔེ་ན།

ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས། (2007) ཡིག་བསྐྱར་ནམ་གཞག་གི་དཔེ། འབྲུག་ ཟིམ་ཕུ། **ཀེ་ལམ་གྱི།**

འཇམ་པ་ཚོས་རྒྱལ། (1999) ལུ་མ་ཅུ་པའི་ནམ་བཤད། འབྲུག་ ཟིམ་ཕུ། ཚེང་ལ་གོང་འཕེལ་ལྟུན་ཚིགས།

རྫོང་དབང་ཕུག་ (1999) ལྷོ་བ་ཕྱོད་གསལ་པའི་མེ་ཡོང་། འབྲུག་ ཟིམ་ཕུ། **ཀེ་ལམ་གྱི།**

ཡམ་ཕྱོད་རྒྱལ། (2010) ཕྱུན་དག་སློག་སའ་མིག་འབྲེད། འབྲུག་ ཟིམ་ཕུ། སློག་ཏེ་དཔེ་སྐྱུན་ལས་དེ།

༢ གྲུ་གྱི་ས་ལྟོང་།

རྩོམ་གྲོན་གོང་འོག་གཉིས་ཀྱི་གྲུ་གྱི་བར་ན་ ས་ལྟོང་བཞག་ཏེ་འབྲི་དགོ།

༣ རྒྱལ་ཏུ་ཚེ་རྩོམ་གྲོན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ གྲུ་གཅིག་ནང་གོང་མ་པར་ ཡབ་དགོ་པ་ཅིན་གྲུ་གཉིས་པ་ལས་ ས་ལྟོང་
སོར་གང་གི་ཕེས་ ནང་འབྲེལ་འབད་དེ་ འབྲི་དགོ

དཔེ་ན།

དུ་ལ་རྒྱ་ཐོགས་མེད། (1998) བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་ལྷོད་པ་ལ་འབྲུག་པའི་འགྲེལ་པ་ ལེགས་པར་བཤད་པ་

རྒྱ་མཚོ་ཞེས་བྱ་བ་བཞག་སོ།། རྒྱ་གར། ལྷ་ས་རྒྱ་ཟ། བོད་ཀྱི་མཚོ་རིམ་སློབ་ཁང་།

‘‘ပထမဆုံးအကြိမ်အားဖြင့် (၂၀၀၂) ခုနှစ်ကတည်းက လူမှုရေးဝန်ထမ်းများသည် နေပြည်တော်မြို့ရှိ မြို့ဖွံ့ဖြိုးရေးကော်မရှင်အဖွဲ့ဝင်များ နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

ပုံနှိပ်ရေးစနစ်များ

၁ ပုံနှိပ်ရေးစနစ်

ပုံနှိပ်ရေးစနစ် ၂ခု ရှိပြီး ဝယ်ယူမှုစာချုပ်အောက်တွင်

‘‘ပုံနှိပ်ရေးစနစ် (၂၀၀၃) ခုနှစ်ကတည်းက လူမှုရေးဝန်ထမ်းများသည် နေပြည်တော်မြို့ရှိ မြို့ဖွံ့ဖြိုးရေးကော်မရှင်အဖွဲ့ဝင်များ နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

၂ ပုံနှိပ်ရေးစနစ်

ပုံနှိပ်ရေးစနစ် ၂ခု ရှိပြီး ဝယ်ယူမှုစာချုပ်အောက်တွင်

‘‘ပုံနှိပ်ရေးစနစ် (၂၀၀၆) ခုနှစ်ကတည်းက လူမှုရေးဝန်ထမ်းများသည် နေပြည်တော်မြို့ရှိ မြို့ဖွံ့ဖြိုးရေးကော်မရှင်အဖွဲ့ဝင်များ နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

၃ ပုံနှိပ်ရေးစနစ်

ပုံနှိပ်ရေးစနစ် ၂ခု ရှိပြီး ဝယ်ယူမှုစာချုပ်အောက်တွင်

‘‘ပုံနှိပ်ရေးစနစ် (၂၀၀၆) ခုနှစ်ကတည်းက လူမှုရေးဝန်ထမ်းများသည် နေပြည်တော်မြို့ရှိ မြို့ဖွံ့ဖြိုးရေးကော်မရှင်အဖွဲ့ဝင်များ နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

ပုံနှိပ်ရေးစနစ်

3

ཚུམ་པ་པོ་ བདུན་ལས་ཉུག་པ།

ཚུམ་པ་པོ་ བདུན་ལས་ཉུག་པ་ལྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཚུམ་པ་པོ་ མིང་གོ་རིམ་བཞིན་ རུག་པ་ཚུན་བཀོད་ ཞེན་མ་ལས་
ཚུག་ 3 རྒྱུ་ལྟེ་ ས་ལྟོང་བཞག་ཞེན་མ་ལས་ ཚུམ་པ་པོ་ མཚུག་གི་མིང་འབྲི་དགོ།
དཔེ་ན།

རིན་ཆེན་རྒྱ་མཚོ་དང་ རིན་ཆེན་ཆོད་བཟང་། བསམ་གཏུན་མཐུན་ལྷོ། དཔལ་འབྱོར། རྩ་མགོན་དཔལ་འབྱོར།
འཆི་མེད་རིག་འཛིན། " བདེ་ཆེན་དབང་མོ། (2011) རྩམ་ཞེན་ལས་ལྷགས། འབྲུག་ སམ་རྟོ།
སམ་རྟོ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

4

ཚུམ་པ་པོ་ལས་ཁུངས་དང་ལས་ལྟེ།

ལས་ཁུངས་དང་ལས་ལྟེ་གིས་ ཚུམ་པ་པོ་འབྲི་འབྲུག་ཡོད་པ་འདི་དཔེ་དཔེ་ཚུ་ ཡིན་པ་ཅིན་ ལས་ལྟེ་གི་མིང་འབྲི་དགོ་པ་ཡིན།
དཔེ་ན།

ཡོང་ལ་གོང་འཕེལ་ཉུན་ཚིགས། (1999) གཞུང་འབྲེལ་དུས་ཚད་དལ་གསོའི་རྣམ་བཤད། འབྲུག་ ཟིམ་ཕུ།
ཚུམ་པ་པོ།

5

ཚུམ་པ་པོ་ལགས་ལ་མེད་པ།

ཚུམ་པ་པོ་འདི་མིང་བཀོད་དེ་མེད་པ་ཅིན་ དེ་གི་ཚབ་ལུ་ དཔེ་དཔེ་གྱི་མིང་ འབྲི་དགོ་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ དཔེ་དཔེ་གྱི་མིང་
རིང་མོ་སླེ་ཡོད་པ་ཅིན་ བསྟུ་ལྟེ་འབྲི་དགོ་པ་ཡིན།
དཔེ་ན།

སྟོན་འཇུག་ཙུམ་གྱིས་ (༡༩༧༩) བྱང་རྒྱ་བཀའ་ཚུགས་མཁའ་འགྲོ་དེ་ལྟར་ལུ་འཇུག་པའི་ཙུམ་འགྲོལ་ལུ་འགྲེལ་པར་ བཤད་
པའི་རྒྱ་མཚོ་ཞེས་བྲི་བ་བཞུགས་སོ། རྒྱ་གསུལ། ལྷ་ས་རྒྱ་བཞུགས། རོ་བོ་འཁོར་འཁོར་ལཱ་ལངས།

ཡང་ན་ རྩོམ་པ་པོ་མེད་ཟེ་ཟེ་བཞུགས་སོ།

རྩོམ་པ་པོ་མེད། (༡༩༧༩) བྱང་རྒྱ་བཀའ་ཚུགས་མཁའ་འགྲོ་དེ་ལྟར་ལུ་འཇུག་པའི་ཙུམ་འགྲོལ་ལུ་འགྲེལ་པར་བཤད་
པའི་རྒྱ་མཚོ་ཞེས་བྲི་བ་བཞུགས་སོ། རྒྱ་གསུལ། ལྷ་ས་རྒྱ་བཞུགས། རོ་བོ་འཁོར་འཁོར་ལཱ་ལངས།

༥ **རྩོམ་པ་པོ་གཅིག་གི་དཔེ་དེབ་གྲིམ་ལུ་འཇུག་པ།**

རྩོམ་པ་པོ་གཅིག་གིས་ དཔེ་དེབ་གཅིག་ལུ་འཇུག་པ་སྐོར་བྱིས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཅིའདྲུ་ དཔེ་དེབ་རྩེ་མའ་ ལྷོ་བོད་མི་འདྲེ་
རྩེ་མའ་བཞུགས་སོ། དཔེ་དེབ་

རྫོང་། (༢༠༡༥)

རྫོང་། (༢༠༡༧)

༦ **རྩོམ་པ་པོ་གཅིག་གིས་ལོ་གཅིག་ལུ་ དཔེ་དེབ་གྲིམ་ལུ་འཇུག་པ།**

རྩོམ་པ་པོ་གཅིག་གིས་ ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལེ་དཔེ་དེབ་ གཅིག་ལུ་འཇུག་ཀྱི་ ལྷོ་བོད་མི་ནང་ལུ་ས་ རྒྱ་རྩེ་ རོ་
བཞུགས་ལས་ལེ་ཅིའདྲུ་ ལྷོ་བོད་མི་འདྲེ་ལཱ་སྦྱོར་གྱི་ཡོད་པ་ཅིའདྲུ་ ལུང་ལེ་དཔེ་དེབ་ལུ་ཡང་ དེ་སྐོར་ལུ་
ལེ་དཔེ་དེབ་

དཔེ་དེབ་

རྫོང་། (༢༠༡༥༧)

རྫོང་། (༢༠༡༥༨)

ལྷན་དགུ་འབད་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ།

དཔེ་དེབ་ཀྱི་གདོང་ཤོག་གུ། ལྷན་དགུ་པའི་མིང་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ཅིན། ལྷན་དགུ་པའི་མིང་འབྲི་དགོ་མིང་གི་ཀླུ་མའ་གུག་ཤད་ཀྱི་
ནང་ན། ལྷན་དགུ་ཟེའ་འབྲི་དགོ་དེ་མཚན་དེ་དཔེ་དེབ་ཀྱི་མིང་གི་ཀླུ་མའ་གུག་ཤད་ནང་ ལྷན་དགུ་ཡང་བཅུགས་དགོ་ (ལྷན་
དགུ་པ་གཅིག་ལས་ལྷག་ཏུ་ཡོད་པ་ཅིན། ལྷན་དགུ་པ་ཚུ་ ཟེའ་འབྲི་དགོ།)

དཔེ་དེབ།

བདེ་ཆེན་དབང་མོ། (ལྷན་དགུ་པ) (2019) *སློབ་ཉེན་ཐབས་ལམ།* (ལྷན་དགུ་ 2 པ།) འབྲུག་ སུ་རྟེན། ཤེས་རིག་དཔེ་

སྐྱུན་ལང་།

མཁའ་དབང་དང་གཞུག་ལག་མཐོ་རིམ་གྱི་ཚུམ་ཡིག

དཔེ་སྐྱུན་འབད་ཡོད་པའི་མཁའ་དབང་དང་གཞུག་ལག་མཐོ་རིམ་གྱི་ཚུམ་ཡིག་ཚུ་ནང་ལས་ལུང་འདྲེན་འབྲེལ་མི་ཚུ་གི་
ཐོ་བཀོད་འབད་ཐངས།

- ཚུམ་པོ་འི་མིང་།
- ལྷི་ལོ་ གུག་ཤད་ནང་།
- དཔེ་དེབ་ཀྱི་མིང་། གཡོ་ཡིག་ནང་།
- གུག་ཤད་ནང་ (མཁའ་དབང་/གཞུག་ལག་མཐོ་རིམ་གྱི་ཚུམ་ཡིག) ཟེའ་འབྲི་དགོ།
- གཞུག་ལག་སློབ་ཡུལ་མིང་།
- ལས་ཡུལ་མིང་།
- ས་གནས་དང་རྒྱལ་ལབ་ཀྱི་མིང་།

དཔེ་དེབ།

ཡེ་ཤེས་དངོས་གྲུབ། (༢༠༡༧) ལྷོ་བོ་རྒྱ་རྒྱུ་འཕེལ་བའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ རྫོང་ལ་ཉལ་གྱི་ནང་དཀའ་ལ་དལ། (གཞུག་ལུག་
མཚོ་རིམ་གྱི་ཚེ་མ་ཡིག) འཇུག་སམ་རོ། སམ་རོ་ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་ཕྲུག་

ཚེ་མ་ཡིག་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུས་ཡིན་པ་ཅི་ནི།

- ཚེ་མ་ཡོ་འི་མིང་།
- སྤྱི་ལོ་ གྲག་ཤད་ནང་།
- དཔེ་དེབ་གྱི་མིང་། གཞུག་ཡིག་ནང་།
- གྲག་ཤད་ནང་ (མཁས་དབང་/གཞུག་ལུག་མཚོ་རིམ་གྱི་ཚེ་མ་ཡིག་ གཞུག་ལུག་སློབ་ཡེ་རི་མིང་། ལུས་ཡེ་རི་མིང་།
ས་གནས་དང་རྒྱལ་ལའ་གྱི་མིང་ ཆ་མཉམ་ར་འབྲི་དགོ)
- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱུང་དང་ཚོབ་ཚིག་འབྲི་དགོ།
དཔེ་རྟོ།

ཡེ་ཤེས་དངོས་གྲུབ། (༢༠༡༧) ལྷོ་བོ་རྒྱ་རྒྱུ་འཕེལ་བའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ རྫོང་ལ་ཉལ་གྱི་ནང་དཀའ་ལ་དལ། (གཞུག་ལུག་
མཚོ་རིམ་གྱི་ཚེ་མ་ཡིག) www.pce.edu.bt ལུས་ ཚོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཚིག་མཚན་ནང་ལུས་ཚོབ་བཀོད་འཇུག་ལུ་

- ༡ དཔེ་རྟོ་ནུ་འཇུག་ཡོད་པའི་ཚིག་མཚན་ཡིན་པ་ཅི་ནི་
 - ཚེ་མ་ཡོ་ཡོད་པ་ཅི་ནི་མིང་འབྲི་དགོ། ཚིག་མཚན་མང་ཤོས་ནང་ལྷན་དགའ་ཚུ་གི་མིང་བཀོད་པ་ཡིན་མ་ལུས་ ལྷན་དག་
པའི་མིང་བྲིས་ཏེ་ གྲག་ཤད་ནང་ ལྷན་དགའ་ཟེ་འབྲི་དགོ།
 - སྤྱི་ལོ་ གྲག་ཤད་ནང་།

- ཚིག་མཛད་ཀྱི་མིང་། གཞི་ལོག་ནང་།
- གྲག་ཤད་ནང་ལུ་ རྒྱན་དག་ཡང་འབྲི་དགོ
- ས་གནས་ རྒྱལ་ཁབ།
- དཔེ་སྐྱུ་འབད་མི།

དཔེ་ན།

དུག་པ་ཤེས་བསྟན་འཛིན་དབང་ཕྱུག (རྒྱན་དག་པ) (2070) ཡིང་ལོ་ཤི་ཚེང་ལ་ཤུན་སྐྱུ་དེ་བ་ཚུང་ཚིག་མཛད། འབྲུག་
 ཟིམ་ཕུ། ཚེང་ལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

2 རྒྱན་ཚང་ཚིག་མཛད་ལོ་ཤི་ཚེང་ལ་ཤུན་སྐྱུ་འབད་མངའ།

- འབྲི་མི་འི་མིང་། / རྒྱན་དག་པ་འི་མིང་ཡོད་པ་ཅིན། (གྲག་ཤད་ནང་རྒྱན་དག་པ་ཟེང་འབྲི་དགོ)
- དཔེ་སྐྱུ་ལོ།
- དཔེ་དེ་བ་ཀྱི་མིང་། (གཞི་ལོག་ནང་)
- གྲག་ཤད་ནང་ ཐུགས་བམ་ཡང་། ཤོག་གངས་ག་ཉེ་ལས་ ག་ཉེ་ཚུན་ཡིན་ན་འབྲི་དགོ།
- ས་གནས། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མིང་།
- དཔེ་སྐྱུ་འབད་མི་འི་མིང་།

དཔེ་ན།

Robinson, A. (1994). The principles of genetics and heredity. In *The new encyclopedia Britannica* (Vol.19, pp. 699–740). Chicago, IL: Encyclopedia Britannica.

3 ཚིག་མཛད་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ཡོད་མི་སྐུ་ལོ་ཤི་ཚེང་ལ་ཤུན་སྐྱུ་འབད་མངའ།

ཚིག་མཛད་ཀྱི་མིང་གྲིས་ཞེས་མཁའ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱུང་འབྲི་དགོ

དཔེ་ན།

ཡིང་ལུ་ཤི་ཚོང་ལ་ཤུ་སྤྱད་ཚིག་མཛད། <https://www.dzongkha.gov.bt>

ཕྱན་ཚུམ་ཚོ་བཀོད།

ཕྱན་ཚུམ་གྱི་དུགས་ཚུ་བཀོད་འབད་བཅའ་ལ།

- ཚུམ་པ་པའི་མིང།
- ལྷོ་ལོ། གུག་ཤུད་ནང།
- ཚུམ་གྱི་མིང། ལུང་འདྲེ་གྱི་རྩ་གས་ཀྱི་བཀའ་ལ་ཏེ་ ནང་ལས་ཟེར་འབྲི་དགོ
- དཔེ་དེ་བ་ཀྱི་མིང། གཞོ་ཡིག་ནང།
- ཤོག་གུངས་ ག་ཏེ་ལས་ག་ཏེ་ཚུན་ཡིན་ན་ གུག་ཤུད་ནང་འབྲི་དགོ
- ས་གནས་ རྒྱལ་ལབ།
- དཔེ་སྤྱན།

དཔེ་ན།

མི་ལ་རས་པ། (2004) "ཚུམ་བོ་རྩི་དང་མཇལ་བའི་རྣོ་ས།" ཇི་བཅུ་ཉ་མི་ལའི་མགུར་འབྲུམ་ ནང་ལས། (ཤོག་གུངས་
༡༥༧-༡༧༠) ལུ་ཡས་ལེ། ལོ་དེ་ལྟུ་ན། ཚུམ་དཔེ་སྤྱན།

དཔེ་སྤྱན་གྱི་ལོ་ཚུ་མེད་པའི་དུགས་ཚོ་བཀོད་འབད་བཅའ་ལ།

དཔེ་སྐྱོན་གྱི་ལོ་མཉེན་པའི་རྩ་གསལ་མཚན་ལུ་ གྲག་ཤད་ནང་ (ལོ་མཉེན) ཟེར་འབྲི་དགོས་ཡིན།

དཔེ་རྟེན་

རྒྱལ་དབང་ཉི་མ། (ལོ་མཉེན) གྱི་བོ་ལྷ་གསལ་གྱི་བཟུན་བཅོས། འབྲུག་ ཟིམ་ཕུ། སེམས་རྩོགས་ལ་རིག་གཞུང་སློབ་གྲྭ།

དེ་བཟུམ་ དཔེ་སྐྱོན་འབད་མི་ ལ་གསལ་ལ་མཉེན་པ་ཅིན་ རྩོམ་པ་ལོ་ནང་ དཔེ་ཚའི་མིང་ལག་ལཱ་ལཱ་འབྲེལ་བའི་ དཔེ་སྐྱོན་འབད་མི་

ཚབ་ལུ་ གྲག་ཤད་ནང་ལུ་ དཔེ་སྐྱོན་མཉེན་ཟེར་ འབྲི་དགོས་ཡིན།

དཔེ་རྟེན་

ཟླ་བ་གསལ་པ། (ལོ་མཉེན) དུམ་མ་ལ་འཇུག་པ། (དཔེ་སྐྱོན་མཉེན)

ས་རབས་རིག་གཞུང་།

ས་རབས་གྱི་རིག་གཞུང་པར་ལོག་རྒྱབ་ཡོད་མི་རིགས་ཚུ་ རྩོ་བཀོད་འབད་བཟང་ས་ དཔེ་དེ་བའི་གཞུང་མི་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་

ཅུང་ ལྟུ་ལོ་འུ་ཉེ་མར་ སཔར་མ་ཟེར་ གྲག་ཤད་ནང་གཅིག་ལམ་ འབྲི་དགོས་ཡིན།

དཔེ་རྟེན་།

ཞི་བ་ཉ། (ཀེ་ཨེ་མེ་གྱི་སཔར་མ་ ༢༠༠༣) ལྷོ་དེ་འཇུག་ཅ་བ། འབྲུག་ ཟིམ་ཕུ། ཀེ་ཨེ་མེ་གྱི་དཔེ་སྐྱོན་ལང་།

པར་རིས་གྱི་རིགས་རྩོ་བཀོད།

པར་རིས་གྱི་རིགས་རྩོ་བཀོད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་

- ປາກົດວຽກ/ລາຍຮັບຂາດ
- ສົ່ງເສີມ ຫຼື ຫຼຸດລົງ
- ດຸນເຊິງເງິນຂາດ ຫຼື ຫຼຸດລົງ
- ນາຍກຸ້ນ/ລາຍຮັບ

ຮຽນ

ດຸນເຊິງເງິນຂາດ/ລາຍຮັບຂາດ

ຂໍ້ຕົກລົງ/ລາຍຮັບ/ລາຍຮັບ (2012) ສົ່ງເສີມ/ລາຍຮັບ/ລາຍຮັບ ລາຍຮັບ ສົ່ງເສີມ/ລາຍຮັບ

ເພີ່ມລາຍຮັບ/ລາຍຮັບ

- ລາຍຮັບຂາດ
- ສົ່ງເສີມ ຫຼື ຫຼຸດລົງ
- ດຸນເຊິງເງິນຂາດ
- ຫຼຸດລົງ/ລາຍຮັບຂາດ ຫຼື ຫຼຸດລົງ
- ດຸນເຊິງເງິນຂາດ ຫຼື ຫຼຸດລົງ
- ເພີ່ມລາຍຮັບ/ລາຍຮັບ ຫຼື ຫຼຸດລົງ/ລາຍຮັບ

ຮຽນ

ລາຍຮັບ/ລາຍຮັບ (2016) ລາຍຮັບ/ລາຍຮັບ [ປາກົດ] ລາຍຮັບ

<http://www.dzkuensel.bt/?p=25161#.V5G3VPI97IU> ລາຍຮັບ/ລາຍຮັບ

ཚུམ་པ་པོ་གསུམ་ཅིག་གིས་ ལུང་འདྲེན་འབད་མི་ལོ་ཚོ་བཞོན།

དཔེ་དེབ་ཚུམ་པ་པོ་འདྲི་གི་མིང་དང་དཔེ་ཆ་གི་མིང་ ལག་ལེན་འབྲེན་མཁའ་ཤེས་གཞི་གསུམ་ ལུང་འདྲེན་གསུང་མི་དང་ ལུང་འདྲེན་འབད་
དེ་ ཡོད་པ་ལི་དཔེ་ཆ་ལི་མིང་ཚུ་ འབྲི་མི་དགོ་ དཔེ་རེ་ན།

བསམ་གཏུན་མཐུན་ལྟོན། (2011) བ.ཤེས་ལྷིང་ས་ཀྱི་ཅ་བ་དང་དོན་འགྲེལ་བཞུགས་སོ།
སུ་རོ། ཚུམ་པ་པོ།

ཡིག་ཚུང་གི་རིགས་ཚོ་བཞོན།

གནས་ཤོག་ (brochure) དེབ་ཚུང་ (pamphlet) བདེན་ཤོག་ (fact sheet)
དཔེ་ཤོག་ (template) ཚུ་ནང་ལུས་ ལུང་འདྲེན་ལག་ལེན་འབྲེན་མཁའ་ཤེས་ཚུ་གི་ཚོ་བཞོན་འབད་ཐངས།

- འབྲི་མི་ལི་མིང་།
- ལྷི་ལོ། ལྷག་ཤད་ནང་།
- གནས་ཤོག་གི་མིང་། གཡོ་ཡིག་ནང་།
- ལྷག་ཤད་ལྷ་བཞི་ལི་ནང་ལུ་ གནས་ཤོག་/དེབ་ཚུང་/བདེན་ཤོག་/དཔེ་ཤོག་ ཟེར་འབྲི་དགོ་
- ས་གནས། རྒྱལ་ཁབ།
- དཔེ་སྐྱུན་འབད་མི།

དཔེ་རེ་ན།

སུ་རོ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། (2016) སུ་རོ་ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ལྟོན། [གནས་ཤོག]
འབྲུག་སུ་རོ། ཚུམ་པ་པོ།

དུས་ཚོད་དཔེ་དེ་བཞི་པ་

དུས་མཚམས་ལྷ་དོན་པའི་དཔེ་དེ་བཞི་པ་ གནས་དེ་བཞི་པ་ དུས་དེ་བཞི་པ་ གསར་ཤོག་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་ཚོམ་ཐོག་ཚུ་ ཚོམ་པ་པོ་སོ་སོ་གིས་ ཐོག་ཡོད་པའི་ལེ་ལུ་ཚོད་དོན་ཚོད་ གང་ཅུང་གཅིག་གི་ནང་ལས་ ལུང་འདྲེན་ལག་ལེན་འབྲེལ་པ་ཅིན་ དེ་གི་ཚོ་བཞི་པ་འབྲེལ་ རང་སྟེང་

༡ གནས་དེ་བཞི་པ་

གནས་དེ་བཞི་པ་ དཔེ་སྐྱོན་འབྲེལ་དེ་ཡོད་མི་ནང་ལས་ཡིན་པ་ཅིན་

- འབྲི་མི་འི་མིང་།
- ལྷ་ལོ། (གྲགས་ཤད་ནང་)
- ཚོམ་ཡིག་གི་མིང་།
- གནས་དེ་བཞི་པ་གྲི་མིང་། (གཡོ་ཡིག་ནང་།)
- ལྷ་གསལ་བམ་ཡང་།
- འབྲི་མི་མིང་ཡང་། (གྲགས་ཤད་ནང་འབྲི་དགོ)
- ཤོག་གངས་ཚུ་བཞི་པ་དགོ
- འབྲི་མི་ གཅིག་ལས་ལྷ་གཉེ་ཡོད་པ་ཅིན་ མོང་ལུ་ དཔེ་དེ་བཞི་པ་ཚོམ་པ་པོ་འི་མིང་འབྲི་བའི་དང་ཚོགས་པ་འབྲེལ་

དཔེ་སྐྱོན་

བསམ་གཏུན་མཐུན་ལྷ་ལོ། (༢༠༡༤) ཡོང་ལས་ལྷ་ལོ་དང་འབྲི་མི་འི་ལྷ་ལོ་པར་ལུ་ ལུང་ཚོམ་པ་ལྷ་ལོ།

རང་གསལ་ལྷ་ལོ། ༡༥ (མེད) ༡༠༥-༡༡༦།

གནས་དེ་བཞི་པ་ ཡོང་ལས་ལྷ་ལོ་དང་ལས་ཡིན་པ་ཅིན་

- འབྲི་མི་འི་མིང་།

- ལྷོ་ལོ། (ཀུག་ཤད་ནང་)
- རྩོམ་ཡིག་གི་མིང་།
- གནས་དེ་བ་གྱི་མིང་། གསར་ཤོག་གི་མིང་། (གཞི་ཡིག་ནང་།)
- ལྷོ་གསལ་བམ་ཡང་།
- འཕྲོད་འཕྲུལ་ཡང་། (ཀུག་ཤད་ནང་འབྲི་དགོ།)
- ཤོག་གུང་ས་ཚུ་བཀོད་དེ་ཤད་རྒྱ་བ་དགོ།
- རོ་རྩལ་ལའ་ (DOI) ཡོད་པ་ཅིན་ བཀོད་དགོ། རོ་རྩལ་ལའ་མེད་པ་ཅིན་ཡོངས་འབྲེལ་ལ་
བྱང་ ལ་གསལ་བཀོད་ནི་ཞུ་ལས་ དེ་ནང་ལས་ཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན་ཟེ་ འབྲི་དགོ། ཡོངས་འབྲེལ་
ལ་བྱང་ འོག་ཐོག་ལག་ལཱ་འབྲེལ་འབྲེལ་གྱི་མི་འོང་།
- འབྲི་མི་ གཞི་གསལ་ལས་ལྷན་ཁྲུང་ཡོད་པ་ཅིན་ བོད་ལུ་ དཔེ་དེ་བ་གྱི་རྩོམ་པ་པོ་མིང་འབྲི་བྱངས་དང་
ཅོག་ས་འབྲེལ།

དཔེ་དེ་བ་

བསམ་གཏུན་མཐུན་ལྷོ་ལོ། (2012) རྩོམ་ལས་པོ་དང་འབྲི་དགོ་ལྷན་པས་ལུ་བྱུང་ཅོམ་དཔུན་པ། ནང་
གསལ། 24 (མེད) 204-226། [http://www.pce.edu.
bt/sites/default/files/Rabsel%20Volume% 20- %20%
20XV.pdf](http://www.pce.edu.bt/sites/default/files/Rabsel%20Volume%20-%20%20XV.pdf) རྩོམ་པོ་ཡིན།

2 རྩོམ་དེ་བ་

རྩོམ་དེ་བ་ཚུ་ནང་ལས་ཡིན་པ་ཅིན་

- འབྲི་མི་མིང་།

- ལྷིལོ་དང་ཟླ་ལྷན། (གྲགས་ཤད་ནང་)
- རྩོམ་ཡིག་གི་མིང་།
- དུས་དེ་བ་ཀྱི་མིང་། (གཞི་ཡིག་ནང་།)
- ལྷོ་གསལ་བམ་ལུང་།
- འཕྲོད་འཇུག་ལུང་། (གྲགས་ཤད་ནང་)
- རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ལུང་། (གྲགས་ཤད་ནང་)

དཔེ་དཔྱད།

འཇུག་ལུང་གི་ལུང་། (2017 ལོ་འཇུག་) ཡི་གེ་རྩོམ་ལུང་དཔྱད་པ་ལྷོ་གསལ་བམ་ལུང་གི་ལུང་། དཔྱད་ཀྱི་ལོ་
3/ 42-43

དཔྱད་ཀྱི་ལོ།

ཡོངས་འབྲེལ་དཔྱད་ལུང་། རྩོམ་མི་ཡི་ལོ་ལྷན་ལྷན་ རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ལུང་ལུང་། ཡོངས་འབྲེལ་ལུང་གི་ལུང་གི་
གཞི་ལྷན་དཔྱད་ལུང་ལུང་།

3 ལུང་གི་ལོ།

ལུང་གི་ལོ་ལྷན་ལྷན་ལུང་།

- འཇུག་ལུང་གི་མིང་།
- ལྷིལོ་ ལྷིལྷན་ ལྷིལྷོ། (གྲགས་ཤད་ནང་)
- རྩོམ་ཡིག་གི་མིང་།
- ལུང་གི་ལོ་ལྷན་ལྷན་ལུང་། (གཞི་ཡིག་ནང་།)

■ **ཤོག་གྲངས་བཀོད་དེ་ཤད་རྒྱུ་ལྟོས་པའི་**

དཔེ་ན།

ཟླ་བ་རྒྱུལ་མོ། (22/02/2024) དབྱེ་ཅི་དགུན་འབྲུལ་གྱི་ཐོན་ལུགས་དང་གོང་ཚད་མཐའ་བཟང་གི་ཚུགས་ཀྱི་ཚུགས་ཀྱི་

ཀྱན་གསལ། ཤོག་གྲངས་ 21

ཡོངས་འབྲེལ་ནད་ལས་ལོ་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ཤོག་གྲངས་བཀོད་མི་དགོ། གསར་ཤོག་གི་མིང་གི་ཤུལ་མར་ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱུང་

ལ་གསལ་བཀོད་དགོ།

དཔེ་ན།

བསྟན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ། (20/02/2024) རྣམ་ཅི་དབྱེ་ཅི་དགུན་འབྲུལ་གྱི་གོང་ཚད་ལེ་ཤ་གིས་

མར་བཟང་སོང་ཡོད་པ། ཀྱན་གསལ། <http://www.dzkuensel.bt/?p=16722#>.

VblSsrOqqko ནད་ལས་ཐོབ་ཡོད་པ་ལོ།

ཡོངས་འབྲེལ་ནད་ལས་ ཐོབ་མིའི་ཕྱི་མ་འབྲི་ཚུ་གི་ཐོབ་ཀོད།

■ ཕྱི་མ་པ་མེ་འེ་མིང་།

■ ལྷི་ལོ། (གྲག་ཤད་ནད་)

■ ཕྱི་མ་ལོ་ག་གི་མིང་། (གཡོ་ལོ་ག་ནད་)

■ ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱུང་། ག་འདི་ནད་ལས་ཐོབ་ཅི་ག་ ལ་གསལ་འབྲི་དགོ་པ་ལོ། ལ་གསལ་དང་ དཔེ་སྐྱུན་གྱི་

མིང་འབྲི་མི་དགོ།

དཔེ་ན།

རྫོག་བརྒྱན་ལྟུང་ལུ་ལོ་མེད། ལྷ་ལ་གདམས་དཔེ་རྒྱན་གསལ་ལ་བ་བཞུགས། <http://tibet.nbyzwhzx.com>

ནང་ལུས་ རྩོམ་ཡོད་པ་ཡིན།
com

དཔེ་མཉམ་པ་ དཔེ་རྒྱན་པ་ཚུ་གིས་ དཔེ་དེ་བུ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་ བཅུགས་པའི་སྐབས་ རྩོག་བརྒྱན་ཡང་

(DOI digital object identifier) ཟེེ་ཡང་མེ་ བཞོན་དོ་ཡོད་པ་ལུས་ རྩོག་བརྒྱན་ཡང་ཡོད་མི་འི་རིགས་

ཡིན་པ་ཅིན་ རྩོག་བརྒྱན་ཡང་ (DOI) འདི་ འབྲི་ཞི་མ་གཏོགས་ ཡོངས་འབྲེལ་ལ་ཐུང་འབྲི་མི་དགོ་ དཔེ་མཉམ་

University of Houston Downtown. (2014). *Research guide*.
doi:10.1037/0278-6133.24.2.225.

རྩོག་བརྒྱན་ནང་ལུས་ཚོ་བཞོན།

- རྩོག་བརྒྱན་བཟོ་མི་ / བཞོན་ལུ་འབད་མི་འི་མིང་།
- ལྷོ་ལོ།
- རྩོག་བརྒྱན་གྱི་མིང་། གཞེ་ཡིག་ནང་འབྲི་དགོ་ [གུག་ཤད་གྲུ་བཞི་ནང་ལུ་རྩོག་བརྒྱན་] ཟེེ་ འབྲི་དགོ།
- ས་གནས། རྒྱལ་ཁབ།
- བཟོ་སྐྱེན་འབད་མི་འི་མིང་།

དཔེ་མཉམ་

པ་སངས་ཚེ་རིང་། (2007) གཞེ་ཡིག་ལུ་ [རྩོག་བརྒྱན་] རྩོམ་ལུ། འབྲུག་ ལྷོ་ལོ་ལང་མཚོང་ཚོས་

བརྒྱན་འཁོར།

རྩོག་བརྒྱན་ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུས་ཚོ་བཟོ་མི་ཡིན་པ་ཅིན་

- གྲོག་བརྒྱན་བཟོ་མིའི་མིང་། གྲག་ཤད་ནང་ བཟོ་སྐྱེན་པ་ཟེར་འབྲི་དགོ།
- ཡུལ་ཚོམ་ ཡུལ་རྩ་ ཡུལ་ལོ།
- གྲོག་བརྒྱན་གྱི་མིང་། གཡོ་ཡིག་ནང་འབྲི་དགོ། [གྲག་ཤད་གྲུ་བཞི་ཉི་ཤུ་ལ་གྲོག་བརྒྱན་] ཟེར་ འབྲི་དགོ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱང་གི་ཤུལ་མའ་ ཟོང་ཚིག་འབྲི་དགོ།

དཔེ་ན།

འབྲུག་རྒྱུ་བསྐྱེད་ལས། (བཟོ་སྐྱེན་པ) (22/6/2016) གྲོང་གསར་ལུ་ཇ་བཟོ་མི། [གྲོག་བརྒྱན]

<http://www.bbs.bt/dzongkha/?p=44088> ལས་ཟོང་ཡོད་པ་ཡིན།

རྒྱུ་བསྐྱེད་ལས་ལྟ་སྟོན་ལས་ཟོང་ཡོད་པ་ལྟོན།

རྒྱུ་བསྐྱེད་ལས་ལྟ་སྟོན་ལས་ཟོང་ཡོད་པ་ལྟོན། འདི་ནང་ཚུངས་དགོ་པ།

- འབྲི་མི / བཞོན་ལྷན། (ཤེས་པ་ཅིན་ གཉེས་ཆ་ར་འབྲི་དགོ)
- ཡུལ་ལོ།
- ལས་རིམ་གྱི་མིང་། གྲག་ཤད་གྲུ་བཞི་ཉི་ཤུ་ རྒྱུ་བསྐྱེད་ལས་རིམ།
- ལས་རིམ་གསལ་བཤད་འབྲི་མིའི་མིང་། (གྲག་ཤད་ནང་ གསལ་བཤད་པ་ཟེར་འབྲི་དགོ)
- གནས་ཚུལ་གྱི་ལས་རིམ།
- ས་གནས།
- རྒྱུ་བསྐྱེད་ལས་ལྟ་སྟོན་གྱི་མིང་།

དཔེ་ན'

ལུང་ལྷན་པུང་། (འབྲི་མི) (2016) གྲོང་གསར་ལུང་མཐོ་མི [རྒྱུ་མཐོང་ལས་རིམ] འཕྲིན་ལས། (གསལ་
བཤད་པ) འབྲུག་རྒྱུ་མཐོང་གྲི་གཞུང་ཚུ་ལ། ཟིམ་ཕུ། འབྲུག་ རྒྱུ་མཐོང་གསར་པ།

དཔེ་རྒྱན་འབད་དེ་མེད་མི་ཚུ་ནང་ལས་ རྩོམ་གོ་དོ།

དཔེ་རྒྱན་འབད་དེ་མེད་པའི་དཔེ་ཚང་དང་ འབྲི་ཚོམ་ ག་ཅི་ས་སྐྱེ་ཅུང་ ཡིག་ཐོག་ ཟིན་བྲིས་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྒྱུ་མཐོང་གྲི་ཐོན་དང་
ལུ་བཀོད་ཐངས།

- ཚོམ་པ་པའི་མིང་།
- ལྷོ་ལོ། ལྷག་ཤད་ནང་།
- དཔེ་དེ་བཀོད་མིང་། ཟིན་བྲིས་ཟེར་འབྲི་དགོ།
- ཚོམ་པ་པའི་ལ་བུང་ཚུ་བཀོད་དགོ།

དཔེ་ན'

བསམ་གཏོན། (2009) ཚོམ་རིག་ ཟིན་བྲིས། འབྲུག་ སུ་རོ། ཞེས་རིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

དྲན་གསོ།

ཨིང་ལི་ཤི་ནང་ཡོད་པའི་རིགས་ཚུ་ རྒྱུ་མཐོང་གྲི་ཐོན་འབད་བའི་སྐབས་ རྒྱན་བརྒྱུ་མཐོང་མ་འབད་བའ་ ཨིང་ལི་ཤི་ནང་ APA གི་
ལམ་ལུགས་ཉུར་དུ་ ཚུང་ལའི་འོག་ལས་ འབྲི་དགོ།

མཐུན་ཤིན།

ང་ཅག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ནང་ལུ་ ལུང་འདྲེ་འབད་ཐངས་ཚུ་ ཡོན་ཐོན་རྒྱལ་བཞོན་མུ་ཚུ་གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཏུ་
ཡོད་ཅུང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ལ་གསལ་ཅིག་སྟེ་ སྤྱི་ཚུ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ ལོགས་ལུ་སྟེ་མིན་འདུག
དཔེ་དེབ་འདི་ ང་ཅག་གི་ནང་པའི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ APA གི་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ ཟུང་བརྒྱན་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ སློབ་འཇགས་
དང་འབྲེལ་བའི་དཔེ་དེབ་དང་ལས་འགུལ་འབྲི་ནི་ ཞིབ་འཚོལ་ཚུ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལུང་འདྲེ་དང་རྒྱུ་རྩེ་ ལག་ལེན་འཐབ་
ངོ་བོ་ཏོག་ཏོག་སྟེ་ བཟོ་ཏུ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཉུག་པར་དུ་ དཔེ་དེབ་འདི་ དེ་སང་ཤེས་འཇགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་ཡང་མཐུན་མུ་སྟེ་ དང་པ་ སློབ་འཇགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུ་
ཡིག་ནང་ལུ་ ལུང་འདྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ གཉིས་པ་ རྒྱུ་རྩེ་གི་ཐོ་བཞོན་འབད་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ གསལ་ཏོག་ཏོ་
སྟེ་ ཏུ་གོ་ནི་འདོད་ལུ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ སྤྱི་ཚུ་ལུ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ན་གཞོན་ཡོངས་དང་ ཉུག་པར་དུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་ལུ་
མཁས་མཚན་གྱི་སྤྱི་ཚུ་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་ལུ་གཅི་པོ་བཏོན་ཏེ་ སློབ་སྦྱོང་གནང་མི་ག་ས་གིས་ ལུང་འདྲེ་དང་རྒྱུ་རྩེ་ ཚུལ་དང་མཐུན་
ཏོག་ཏོག་སྟེ་ འབད་ཚུགས་ནི་ལུ་ ཡན་ཚེགས་འབྱུང་ཚུགས་ནི་ཡིན་མཁའ་ལས་ ག་ས་གིས་ ལག་ལེན་ཚུལ་བཞོན་དུ་འཐབ་ཏུ་ དཔེ་
དེབ་འདྲ་བའུ་ཀྱི་རྒྱུ་ཚུ་ སུངས་གནང་ནི་དང་ རང་གིས་སྤྱི་ཚུ་ལུ་ལུངས་དང་འདྲམ་ཅིག་སྟེ་བཟོ་ནི་ལུ་ ཡན་ཚེགས་ཚུགས་
པའི་མེ་བུ་དང་མོན་ལམ་ཡོད། 11

རྒྱུ་རྩུ་འཕེ་བོ།

དགོ་འདུལ་རིམ་ཚེ། (ལོ་མེད) ལྷོ་བས་འགོ་དང་ལམས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱི་དོན་བཅུ་ལྔ་པ་བཀུགས་ལོ། ཟིམ་ཕུ། འབྲུག་རྩེ་མགོ་དང་
པའི་མཚོ་རིམ་སློབ་ཐུ།

དགོ་འདུལ་རིམ་ཚེ། (༡༩༤༠) བཤེས་སྤྱིང་འགྲེལ་པ། ཟིམ་ཕུ། འབྲུག་ལམས་རྩོགས་ལ་རིག་གནས་སློབ་ཐུ།

དུལ་ལྗེ་བོགས་མེད། (༡༩༧༧) བྱང་ལྷོ་ལམས་དཔལ་འཕྱིར་པ་ལ་འབྲུག་པའི་འགྲེལ་པ་ལའགས་པར་བཤད་པ་རྒྱ་མཚོ་ཞེས་
བྱ་བ་བཀུགས་ལོ། ལ་ར་ན་ལོ། ལྷོ་ར་རྒྱ་མཚོ་དེ་ཀྱི་མཚོ་རིམ་སློབ་ཐུ།

འཇམ་པ་ཚེས་རྒྱལ། (༡༩༩༩) ལྷོ་ལྗེ་པའི་རྒྱམ་བཤད། ཟིམ་ཕུ། འབྲུག་ཕྱིང་ལ་ཤོང་འཕེལ་ལྟན་ཚིགས།

པམ་དོན་གྲུ། (༢༠༡༠) ལྷོ་དག་སློགས་ས་མིག་འགྲེ། ཟིམ་ཕུ། འབྲུག་སློག་ཤེད་པེ་རྒྱན་ལས་ཤོ།

བློ་མེད་ལྷོ་ཤུ་ཤུ་ལུ་རྒྱ་རྩ། (༡༩༧༢) ལའགས་པར་བཤད་པ་རིམ་པོ་ཚེ་རིག་རྩེ་ཀྱི་དོན་འགྲེལ་སློགས་ས་བྱ་བའི་བསྐྱིག་གནས།
རྩེ་མཚོ་ལྷོ་ལྷོ། ལ་རྒྱའི་དགོན་པ་མདོ་ལགས་ལོ་སྤེལ་བྱེད་ཐུ།

བསམ་གཏུལ་མཐར་ཕྱིན། (༢༠༡༡) བཤེས་སྤྱིང་ཀྱི་ཅ་བ་དང་དོན་འགྲེལ་བཀུགས་ལོ། ལམ་ཤོ། འབྲུག་ཕྱིང་པ་ཤོ།

རྒྱལ་ལྟ་བུ་ལའི་སློབ་མོ། (༢༠༠༢) ལྷོ་མ་བྱེད་འཇམ་དབྱངས་བཀུར་པའི་པར་ལྷོ་ཀྱི་ལིག་ཚའི་མཚན་འགྲེལ་གསེར་གྱི་
དེ་མིག་ལེས་བྱ་བ་བཀུགས་ལོ། ཟིམ་ཕུ། ལྷོ་པའི་ཤེས་ལོན་བེད་ཅ་ལྟན་ཚིགས།

ལྷོ་ཤར་གྱི་མཚོ་སྐོར་གྱི་དབང་པོ། (ལོ་མཚེ) གྲུ་བ་བཟང་སྤྲ་མའི་ཉལ་ལུང་།

<http://www.itibetan.org/kunsangintro.htm> རྒྱ་ལམ་ རྩོམ་ཡིན་པ་ལོན།

American Psychological Association. (2010). *Publication manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington, DC: Author.

Curtin University (2015). *APA 6th referencing*. Retrieved from [http://pezzottaitejournals.net/pezzottaite/images/images/APA\(6th_edition\)_REFERENCING_MAY_2011.pdf](http://pezzottaitejournals.net/pezzottaite/images/images/APA(6th_edition)_REFERENCING_MAY_2011.pdf)

Edith Cowan University (2014). *Referencing guide* (19th Rev. ed.). Joondalup, Australia: Author.

NAIT (2013). *APA style guidelines and examples (sixth edition)* NAIT Library. Retrieved from www.nait.cal/library

Universal College of Learning (2015). *A guide to the APA 6th ed. Referencing style*. Retrieved from http://student.ucol.ac.nz/library/onlineresources/Documents/APA_guide_2015.pdf