འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཆོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ།

གླུ་དབྱངས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་འཆར་བཀོད།

གནས་རིམ་ ༥ པ། སློབ་རིམ་ ༡༡ པ་དང་ ༡༢ པ།

༢༠༢༦ – ༢༠༣༠

Contact Us

Bhutan Council for School Examinations and Assessment
Kawajangsa, Thimphu
Post Box No. 156

Email: bcsea@bcsea.bt

དཀར་ཆ།

༡. ཆོས་ཚན་འདི་ ག་ཅི་སྦེ་ གདམ་ཁ་རྐྱབ་དགོཔ་སྨོ? ༡

༢. དགེ་ཞིབ་རྩ་གཞུང་གི་བརྗོད་སྡུད། ༣

དམིགས་གཏད། ༣

ནང་དོན་བརྗོད་སྡུད། ༤

དགེ་ཞིབ་བརྗོད་སྡུད། ༤

དགེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན། ༥

དགེ་ཞི་ཀྱི་ལས་དོན་དང་མཐུན་པའི་སྐུགས་ཀྱི་ཇི་ཏི་ཚད། ༦

དྲི་ཤོག་གི་ཆ་ཤས་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་བརྒྱ་ཆའི་ཐོག་ལས་ སྐུགས་ཀྱི་བགོ་བཀྲམ། ༦

གནས་རིམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད། ༦

༣. ཆོས་ཚན་གྱི་ནང་དོན་ཁ་གསལ། ༨

སྨོན་ལམ་ ༡༡ པའི་ ནང་དོན། ༨

༢. སྨོན་ལམ་ ༡༢ པའི་ ནང་དོན། ༩

༤. དགེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཁ་གསལ། ༡༠

དགེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་གསུམ་པ། ཁྱུས་སྦྱོང་། ༡༣

ཁྱུས་སྦྱོང་འགོ་འདྲེན། ༡༤

བཀོད་རྒྱའི་ཚིག། ༡༦

༥. ཤེས་དགོཔ་གཞན། ༡༨

འགོ་མ་བཙུགས་པའི་ཧེ་མ། ༡༨

ཆོས་རྒྱུགས་ཐོ་བཀོད། ༡༩

ཆོས་རྒྱུགས་བསྐྱར་ལོག། ༡༩

གོ་སྐབས་དང་འདྲ་མཉམ། ༡༩

གོ་སྐབས་དང་བདེ་སྒྲིག། ༡༩

ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་བཤུལ་ལ་ཁྱུ། ༢༠

གནས་རིམ་དང་སྟན་ཁྲུ། ༢༠

༡. ཆོས་ཚན་འདི་ ག་ཅི་སྦེ་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་དགོཔ་སྨོ?

རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྐྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ ཀ་ཆེན་བཞི་འདི་ནང་གསེས་ ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་གྱི་ཡ་གཡལ་ རང་ལུགས་འབྲུག་པའི་སྒྲུ་གཞས་དང་ སྐད་ཆ་འདི་ ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཁར་ འབྲུག་པའི་ངོ་རྟགས་ཅིག་ཡང་ཨིན། དེ་བཟུམ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་བཟང་པོ་ཚུ་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ ཉམས་པ་གསོར་ཆུད་འབད་ནིའི་ལས་འགན་ འབྲུག་མི་ག་ར་ལུ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལྟར་ལས་དར་ཡོད་མི་ རང་ལུགས་འབྲུག་པའི་སྒྲུ་གཞས་དང་ སྐད་ཆ་ཚུ་ དར་ཁྱབ་བཏང་སྟེ་ རྩ་བ་གསུམ་ལུ་ཕྱག་ཕྱིད་འགྱུར་ནི་དང་ མི་ཚོ་རང་འགོ་རང་འདྲོངས་སྦེ་ སྡོད་ནིའི་གོ་སྐབས་ ལེན་འདོད་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ ཁེ་ཕན་ཉེ་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ བདག་གཞན་གཉིས་ཕན་གྱི་ ཆོས་ཚན་ཅིག་ཡང་ཨིན།

ཁེ་ཕན་གཙོ་བོ།

- ❖ རང་ལུགས་སྒྲུ་གཞས་དང་ སྐད་ཆ་ཚུ་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ ཉམས་པ་གསོར་ཆུད་འབད་ཚུགས།
- ❖ སྒྲུ་གཞས་དང་སྐད་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་རིག་རྩལ་གྱི་གཞི་འཇམ་གཏིང་ཚུགས།
- ❖ རིག་རྩལ་ཚུ་གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ རང་གི་མི་ཚེ་ རང་འགོ་རང་འདྲོངས་བཟོ་ཚུགས།

དགོངས་དོན་གཙོ་བོ།

དགོངས་དོན་གཙོ་བོ་ཟེར་མི་འདི་ ཆོས་ཚན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ ཕྱིར་ཡོངས་སྦེ་བཀོད་ཡོད་མི་ཅིག་ཨིན། འདི་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ཤེས་བྱའི་གནས་ཚུ་ལས་འཐོན་ནི་ཨིན་པའི་དོན་ཚན་ཚུ་དང་ འབྲེལ་མཐུད་འབད་ནི་དང་ བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཤེས་ཡོན་ཚུ་ གནས་སྐངས་ངོ་མ་ནང་གཡོག་བཀོལ་ནི་ལུ་ ཁེ་ཕན་འབྱུང་ཚུགསཔ་ཨིན།

༡. སྒྲུ་གཞས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་ གོ་དོན་ དབྱེ་བ་ དགོས་པ་ཚུ་གི་ཤེས་ཡོན་འཐོབ་ནི།

༢. སྒྲུ་གཞས་འཆེན་ནི་དང་ ལེའུ་འགྱུར་ནི། སྐད་ཆ་བསྒྲིག་ནིའི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ནི།

༣. དབྱངས་ཀྱི་ཉམས་པ་མ་འདྲཝ་ཚུ་ ཧ་གོ་སྟེ་ གདངས་དབྱངས་ བཟོ་ཚུགས་ནི།

རྩིས་ལེན་དང་རྒྱབ་སྐྱོར།

རྒྱལ་ཡོངས་ནང་རྩིས་ལེན།

འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཆོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གི་ཤེས་ཚད་འདི་ རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་ཚད་དང་མཐུནམ་སྦེ་ བཟོ་བཀོད་འབད་ཡོདཔ་ལས་ ཤེས་ཡོན་ཚུ་གནས་ཚད་དང་སྤུན་ཚད་ཅན་སྦེ་ འཛོམ་ཚུགསཔ་བཟོཝ་མ་ཚད་ ཤེས་ཚད་འདི་མཐར་འཁྱོལ་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ནང་རྩིས་ལེན་ཡོད་པའི་ཤེས་ཚད་ལག་ཁྱེར་སྤྲོད་པ་ཨིན།

སློབ་དཔོན་གྱིས་ འཛོམ་ཚུགས་པའི་མཐུན་རྐྱེན།

ཤེས་ཡོན་ཕན་ནུས་ཅན་འདི་ ཛ་གཞུང་དང་ སློབ་སྟོན་ ཕྱབ་སྒྲུང་ དེ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་ རིམ་སྒྲིག་འབད་ནི་ལུ་ རག་ལསཔ་ཨིན། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཆོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་ཚུ་ སྐད་ཡིག་དང་ལམ་སྲོལ་སློབ་སྦྱོང་ཚོས་ཚན་གྱི་ དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་མི་ ཕྱབ་སྒྲུང་གི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་དང་ མཐུན་སྒྲིག་ཡོདཔ་ངེས་གཏན་བཟོཝ་ཨིན། འདི་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གསལ་ཏོག་ཏོ་དང་ དཔེ་སྟོན་མཐོ་ཚམ་ དེ་ལས་ ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་གྱི་གོ་སྐབས་ཚུ་ བྱིན་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་ ཆ་གནས་དང་ བློ་གཏད་ཅན། དེ་ལས་ དྲང་བདེན་གྱི་ དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་ བཟོ་བཀོད་དང་ འཛིན་སྐྱོང་འབད་ནི་ལུ་ ཕན་ཐོགས་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། རིམ་སྒྲིག་འདི་གིས་ ཕྱབ་སྒྲུང་གི་སྤུས་ཚད་ སྒྲིང་སྒྲིང་བཟོཝ་མ་ཚད་ ཆོས་རྒྱུགས་ཕུལ་མི་ཚུ་ ཤེས་ཡོན་དང་རིག་རྩལ་ཐོག་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་ནི་དང་ ཛ་གཞུང་བཟོ་དགོ་པའི་ དམིགས་ཡུལ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཧ་གོ་ཚུགསཔ་སྦེ་ ངེས་གཏན་བཟོཝ་ཨིན།

- **འཆར་གཞི་དང་ མཐུན་རྐྱེན་གྱི་གྲ་སྒྲིག།** ཛ་གཞུང་བཀོད་རིམ། ལས་འཆར། དྲི་བའི་དཔེ་ཚན་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།
- **ཕྱབ་སྒྲུང་དང་ བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་མཐོ་ཚམ།** དཔེ་སྟོན་ལན་ཤོག་དང་ འདྲས་པའི་དྲི་བ། སློབ་ཕྲུག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་ ཚོགས་གྲུབ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྟོན།
- **གྲུབ་འབྲས་དབྱེ་དཔྱད་དང་ སྙན་ཞུ།** སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་གྱི་ བརྡ་དོན་སྤྲོད་ནི་དང་ སློབ་ཕྲུག་གི་གྲུབ་འབྲས་ཡར་དྲག་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་ལས་ ཤེས་རྟོགས།

©BCSEA 2026

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བཀོད་ཚོགས་ཅིག་འབད་ཝ་ལས་ འབྲུག་སློབ་གྲྭའི་ཆོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་ གཙོ་བོ་དབྱེ་ཞིབ་དང་འབྲེལ་བའི་མཁས་རིག་གོང་འཕེལ་ཚུ་ བྱིན་ནི་ལུ་དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་པ་ཨིན། འདི་གིས་ སློབ་དཔོན་དང་ ཆོས་རྒྱུགས་ལཱ་མི་ཚུ་ལུ་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས་པ་ངེས་གཏན་བཟོ་ཝ་ཨིན།

- དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་ ཚད་གཞི་ཚུ་ ཧ་གོ་ནི།
- དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ཚུ་ འགྲེལ་བཤད་ནོར་འཁྲུལ་མེད་པར་རྐྱབ་ཚུགས་ནི་དང་ གཡོག་བཀོལ་ཚུགས་ནི།
- ཞིབ་སྦྱང་འབད་ཡོད་པའི་ཤེས་ཡོན་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ བསམ་ལན་བཀོད་ནིའི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས་ནི།
- དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ བྱ་རིམ་གྱི་འགྱུར་བ་ཚུ་ དུས་མཐུན་སྦེ་ བཞག་ནི།

ཐབས་ལམ་འདི་གི་ཐོག་ལས་ འབྲུག་སློབ་གྲྭའི་ཆོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་ སྤྱིར་ཚད་ཅན་གྱི་ དབྱེ་ཞིབ་དང་ དྲང་བདེན། དེ་ལས་ བློ་གཏད་ཅན་ཚུ་ ངེས་གཏན་བཟོ་སྟེ སློབ་ཕྲུག་དང་ ཤེས་ཡོན་ཁྲིད་མི་གཉིས་ཆ་རང་ལུ་ ཁྱད་འཕགས་ཅན་གྱི་ གྲུབ་འབྲས་འཐོན་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཝ་ཨིན།

༢. དབྱེ་ཞིབ་རྩ་གཞུང་གི་བཅུད་དོན།

དམིགས་གཏད།

སློབ་ཚན་འདི་གི་དམིགས་ཡུལ་ཚུ་ཡང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ གཤམ་འཁོད་བཀྲམ་སྦེ་ འབད་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་འདི་ཨིན།

- རང་ལུགས་ཀྱི་སྒྲ་གཞུང་དང་ སྐད་ཆ་ལུ་ སྤྲོ་བ་བསྐྱེད་དེ ངོས་ལེན་འབད་ནི།
- ཆོས་ཚན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ནང་དོན་ལུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ བློ་རིག་གསར་པ་འཐོབ་ནི།
- སྒྲ་གཞུང་དང་སྐད་ཆ་གི་གཞི་རྟེན་ཐོབ་སྟེ མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ གོ་སྐབས་འཐོབ་ནི།
- སྒྲ་གཞུང་དང་ སྐད་ཆ་ཚུ་ རང་གི་ངོ་རྟགས་ཨིན་པའི་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དེ ཁྱབ་སྤེལ་འབད་ནི།

ནང་དོན་བཅུད་སྡུད།

ཤེས་བྱའི་གནས།	སློབ་རིམ་ ༡༡ པའི་དོན་ཚན།	སློབ་རིམ་ ༡༢ པའི་དོན་ཚན།
༡. རང་ལུགས་གླུ་གཞས།	༡. གླུ་གཞས་འབྱུང་ཚུལ་དང་གོ་དོན། ༢. གླུ་གཞས་རྩོམ་འབྱུང་ཚུལ། ༣. གླུ་རིགས་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་དར་ཚུལ། ༤. གླུ་གཞས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སོ་སོར་འགྲེམས་ཚུལ། ༥. ཕྱོགས་སོ་སོའི་རང་ལུགས་གླུ་གཞས།	༡. གླུ་གཞས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་གོ་དོན། ༢. རྒྱལ་གླུ། ༣. མཛའ་གླུ་དང་སྐྱོ་གླུ། ༤. ལས་གཞས་དང་ རྩེད་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི་གླུ་གཞས། ༥. གཞས་དང་གཞས་མོ། སྒྲུང་གླུ། ༦. མགུར་མ་དང་ཚོགས་གླུ། ༧. བཀྲ་ཤིས་ལེགས་དཔལ།
༢. རང་ལུགས་ཀྱི་སྟུན་ཆ།	༡. སྟུན་ཆ་འབྱུང་ཚུལ། ༢. དབྱངས་ཅན་གྱི་སྒྱུར། ༣. སྒྲ་སྙན་གྱི་སྒྱུར།	༡. གླིང་བུ་གི་སྒྱུར། ༢. གླིང་མ་གི་སྒྱུར།

དབྱེ་ཞིབ་བཅུད་སྡུད།

ཚོས་རྒྱུགས།

ཆ་ཤས་ ༡ པ།	ཆ་ཤས་ ༢ པ།
དྲི་ཤོག་ ༡ པ། དུས་ཡུན་ཆུ་ཚོད་ ༡.༤༥ ། སྐུགས་ ༦༠ ། བརྒྱ་ཆ་ ༩༠ ། དྲི་བའི་དབྱེ་ཁག། ལན་གདམ་ཁ་ཅན་དང་ ལན་ཐུང་། ལན་ཚད་ཅན། ལན་རིང་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དགོཔ་ཨིན། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཚོས་རྒྱུགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།	དྲི་ཤོག་ ༢ པ། དུས་ཡུན་ཆུ་ཚོད་ ༡.༤༥ ། སྐུགས་ ༦༠ ། བརྒྱ་ཆ་ ༩༠ ། དྲི་བའི་དབྱེ་ཁག། ལན་གདམ་ཁ་ཅན་དང་ ལན་ཐུང་། ལན་ཚད་ཅན། ལན་རིང་གི་དྲི་བ་ཚུ་བཀོད་དགོཔ་ཨིན། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཚོས་རྒྱུགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

ཆ་ཤས་ ༣ པ། ངང་སྦྱོང་སློབ་ཚན།
སྐུགས་ ༣༠ །
ནང་འཁོད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཚོམ་རྒྱུགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་བདེན་དཔྱད་འབད་ནི།
སྐུགས་ཀྱི་ཐིད་ཚད་ བརྒྱ་ཆ་ ༣༠% །

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན།

༡. ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས།

❖ གླུ་གཞས་དང་སྙན་ཆ་སྤྱི་དང་ བྱེ་བྲག་སོ་སོ་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་ དགོས་པ། གོ་དོན། དབྱེ་བ་ ལེའུ་དང་འབྲེལ་བའི་བརྗོད་དོན་ཚུ་ ནན་ཏོ་ གཏིང་ཟབ་ཀྱི་གོ་བ་ལེན་ཏེ་ ཤེད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་པའི་རྣམ་པ་ འབྲི་སྣབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གསལ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་སྟོན་ཚུགས་དགོ།

༢. ལག་ལེན།

❖ གླུ་གཞས་འཐེན་ནི་དང་ ལེའུ་བསྒྱུར་ནི། སྙན་ཆ་བསྒྲིག་ནི་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ ཡུལ་ དུས་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ཏེ་ དོན་སྨིན་ཅན་སྦེ་ གཡོག་བཀོལ་ཚུགས་པའི་ དཔེ་སྟོན་འབད་ཚུགས་དགོ།

༣. དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ།

❖ གླུ་གཞས་དང་ སྙན་ཆ་སྤྱི་དང་ བྱེ་བྲག་སོ་སོ་གི་འབྱུང་ཁུངས། དགོས་པ། དབྱེ་བ། ཐ་སྙད་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སྒྲུབ་བྱེད་དང་ རྒྱུ་མཚན་ཡོད་མེད་ དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ་མཐིལ་ཕྱིན་འབད་ཚུགས་དགོ།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་དང་མཐུན་པའི་སྐུགས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད།

ལས་དོན་རེ་རེ་ལུ་ བགོ་བཀྲམ་འབད་ཡོད་པའི་ སྐུགས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་ཀྱི་ བཅུད་བསྡུས་ཚུ་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཨིན།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན།	སྐུགས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད།
༡ ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས།	༢༤%
༢ ལག་ལེན།	༤༤%
༣ དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ།	༣༢%
ཡོངས་བསྡོམས།	༡༠༠%

དྲི་ཤོག་གི་ཆ་ཤས་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་བརྒྱ་ཆའི་ཐོག་ལས་ སྐུགས་ཀྱི་བགོ་བཀྲམ།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན།	ཆ་ཤས་ཀྱི་སྐུགས། བརྒྱ་ཆ་% །		
	དྲི་ཤོག་ ༡ པ།	དྲི་ཤོག་ ༢ པ།	རང་སྦྱོང་སློབ་ཚན།
༡. ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས།	༣༠	༣༠	–
༢. ལག་ལེན།	༣༠	༣༠	༡༠༠
༣. དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ།	༤༠	༤༠	–
ཡོངས་བསྡོམས།	༡༠༠	༡༠༠	༡༠༠

གནས་རིམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད།

གནས་རིམ་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་རིམ་འཐོབ་མི་ ངོ་རྒྱུང་ཚུ་ལུ་ རིབ་བསྐྱེད་པའི་ གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་གནས་ཚད་ཚུ་ གསལ་བཀོད་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན། དེ་ཚུ་གིས་ གནས་རིམ་ ཀ་དང་ ག་ དེ་ལས་ ཅ་ཚུ་ནང་ འཐོབ་དགོ་པའི་ སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས་ སྤྱིར་བཏང་གི་བརྡ་སྟོན་བྱིན་མ་ཨིན། འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ སྐུགས་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ལྟ་མེན་པར་ སློབ་ཚན་འདི་གི་ནང་དོན་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ དམིགས་ཡུལ་ དེ་ལས་ སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ གནས་སྟངས་ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ བསྒྲིགས་ཡོད་པ་ཨིན་ནའི་ སྐབས་དོན་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གོ་བ་ལེན་དགོ། དེ་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་དང་ ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་མི་ཚུ་གིས་ སློབ་རིམ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་ཚུ་ ཧ་གོ་ ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དང་ ལཱ་གི་ཚད་གཞི་བཟོ་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ བཟོ་བཀོད་འབད་ཡོད་པ་ཨིན།

གནས་རིམ།	ཀ	ཁ	ག
ཤེས་ཡོན་གོ་རྟོགས།	གླུ་གཞས་དང་ སྙན་ཚ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་བརྡ་དོན་ཚུ་ ཆ་ཚང་བ་དང་ འཛོལ་བ་མེད་པར་དྲན་ཚུགས་པའི་ཁར་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ གོ་བ་གནམ་མེད་ས་མེད་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཡིན་ཏེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་པའི་ དཔེ་སྟོན་འབད་ཚུགས།	གླུ་གཞས་དང་ སྙན་ཚ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་བརྡ་དོན་ཚུ་ ཏ་ལམ་ འཛོལ་བ་མེད་པར་དྲན་ཚུགས་པའི་ཁར་ གོ་བ་སྤྱིར་བཏང་སྦེ་ཡིན་ཏེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།	གླུ་གཞས་དང་ སྙན་ཚ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་བརྡ་དོན་ཚུ་ དག་པ་རེ་ ཉུང་ཤི་དང་ གོ་བ་ཨ་ཙི་རེ་ཡིན་ཏེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།
དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ།	• གླུ་གཞས་དང་ སྙན་ཚ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་བརྡ་དོན་གྱི་གནད་འགག་ཚུ་ གཏིང་ཟབ་པ་དང་ རྒྱ་ཆེ་བའི་སྒོ་ལས་ དབྱེ་དཔྱད་དང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚུགས་པའི་དཔེ་སྟོན་འབད་ཡོདཔ། • ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན། སྒྲུབ་བྱེད་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ཅིས་ འཐབ་ཡོད་པ་དང་ ཆ་བཞག་དང་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ དབྱེ་དཔྱད་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་རྩལ་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་ བདེན་རྟགས་སྟོན་ཚུགས།	• གླུ་གཞས་དང་ སྙན་ཚ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་བརྡ་དོན་གྱི་ གནད་འགག་ཚུ་ གཏིང་རྒྱ་ཏ་ལམ་ཅིག་ཡོད་པའི་ཐོག་ལས་ དབྱེ་དཔྱད་དང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡོདཔ། • ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན། སྒྲུབ་བྱེད་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ ཏ་ལམ་ཅིས་ འཐབ་ཡོད་པ་དང་ ཡིད་ཆེས་ བསྐྱེད་ཚུགས་པར་ཨ་ཙི་ལྷ་ཁག་ ཡོད་པའི་ དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡོདཔ།	• གླུ་གཞས་དང་ སྙན་ཚ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་བརྡ་དོན་གྱི་ གནད་འགག་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་དང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཉམས་ཚད་གཏིང་རྒྱ་ཆུང་བ། • ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན། སྒྲུབ་བྱེད་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐད་ཀར་དུ་ སྒྲུབ་བྱེད་སྦེ་ འགྲོ་མ་བཏུབ་སྦེ་ བཀོད་ཡོདཔ།
ལག་ལེན་དང་གསར་རྩོམ།	• གླུ་གཞས་དང་ སྙན་ཚ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་བརྡ་དོན་ཚུ་ ཡུལ་ དུས་ གནས་སྐབས་དང་བསྟུན་ཏེ་ དོན་སྨིན་ཅན་སྦེ་ གཡོག་བཀོལ་ཚུགས་པའི་ཁར་ གསར་གཏོད་འབད་ཚུགས་པའི་བདེན་དཔང་སྟོན་ཚུགས།	གླུ་གཞས་དང་ སྙན་ཚ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་བརྡ་དོན་ཚུ་ ཡུལ་ དུས་ གནས་སྐབས་དང་བསྟུན་ཏེ་ མང་ཆེ་བ་ དོན་སྨིན་ཅན་སྦེ་ གཡོག་བཀོལ་ཚུགས། (ལ་ལུ་ཅིག་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ འབད་མི་ཚུགས།)	གླུ་གཞས་དང་ སྙན་ཚ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་བརྡ་དོན་ཚུ་ ཡུལ་ དུས་ གནས་སྐབས་དང་བསྟུན་ཏེ་ ཨ་ཙི་རེ་ དོན་སྨིན་ཅན་སྦེ་ གཡོག་བཀོལ་ཚུགས། (མང་ཆེ་བ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ འབད་མི་ཚུགས)

༣. ཆོས་ཚན་གྱི་ནང་དོན་ཁ་གསལ།

སློབ་རིམ་ ༡༡ པའི་ ནང་དོན།

༡. གླུ་གཞས།

སློབ་རིམ་ ༡༡ པའི་ གླུ་གཞས་ཀྱི་ནང་དོན་ཚུ་ ཁྱབ་སྒྲུང་འབད་དེ་ གླུ་གཞས་སྤྱི་དང་ བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་འབྱུང་ཁུངས་དང་ གོ་དོན། ལེའུ་ དང་ གདངས་དབྱངས་ཀྱི་ ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས། དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ། ལག་ལེན་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

- གླུ་གཞས་དར་ཚུལ་ལས་ དཔེ་དེབ་ནང་ཡོད་པའི་རང་ལུགས་གླུ་གཞས་ ལུང་ཕྱོགས་སོ་སོ་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་ དང་ རིག་རྩལ་འཐོབ་དགོཔ་ཚུ་ གཙོ་བོ་རྩ་གཞུང་བཀོད་རིམ་ དཔེ་སྐྲུན་ལོ་ ༢༠༢༣ དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཁྱབ་སྒྲུང་འབད་དགོ་པའི་ ཁར་ སློབ་དེབ་ཚུ་ རྒྱབ་རྟེན་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

༢. རང་ལུགས་སྙན་ཆ།

སློབ་རིམ་ ༡༡ པའི་ སྙན་ཆ་དབྱངས་ཅན་དང་ སྒྲ་སྙན་གྱི་སྐོར་ལས་ ཁྱབ་སྒྲུང་འབད་དེ་ སྙན་ཆའི་འབྱུང་ཁུངས་དང་ དགོས་པ། སྒྲ་བསྒྲིག་ནི། སྒྲ་རྟགས་ངོས་འཛིན་འབད་ནི། གླུ་གཞས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བསྒྲིག་ནི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས། དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ། ལག་ལེན་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

- སྙན་ཆའི་གོ་དོན་དང་འབྱུང་ཁུངས།
- འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྙན་ཆ་གཙོ་བོ།
- དབྱངས་ཀྱི་གོ་དོན། དབྱངས་ཀྱི་རིམ་པ་བདུན་ དོ་རེ་མི་ཕ་དང་སྦྱར་ནི། རང་ལུགས་མཐུན་མིན་གྱི་དབྱངས་ཀྱི་དབྱེ་བ།
- སྙན་ཆ་བསྒྲིགས་ཏེ་ ཞབས་བྲོ་འཐེན་ནི།
- སྙན་ཆ་དབྱངས་ཅན་གྱི་ཁུངས་དང་ ཆ་ཤས། དབྱངས་ཅན་བསྒྲིག་ཐངས། སྒྲ་དབྱངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ནི།
- དབྱངས་ཅན་བསྒྲིགས་ཏེ་ ཞབས་བྲོ་དག་པ་ཅིག་ གདངས་དབྱངས་བསམ་ཏེ་ འཐེན་ནི།
- སྙན་ཆ་སྒྲ་གྱི་ ངོ་སྤྲོད་དང་འབྱུང་ཁུངས། དགོས་པ། དབྱེ་བ། བཟོ་རྣམ། རྒྱུ་ཆ། ཐག་པ་བཏགས་ཐངས་དང་ གྱུངས་ཁ།

- སྒྲ་སྐྱུན་སྒྲ་བསྒྲིགས་ཏེ་ བསྒྲིག་ཐངས། སྒྲ་སྐྱུན་བསྒྲིགས་ཏེ་ ཞུབས་བྲ་འཐེན་ནི།

༣. སློབ་རིམ་ ༡༣ པའི་ ནང་དོན།

༡. གླུ་གཞས་ཀྱི་སྐོར།

སློབ་རིམ་ ༡༣ པའི་ གླུ་གཞས་ཀྱི་ནང་དོན་ཚུ་ ལྟབ་སྦྱུང་འབད་དེ་ གླུ་གཞས་སྤྱི་དང་ བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་འབྱུང་ཁུངས་དང་ གོ་དོན། ལེའུ་ དང་ གདངས་དབྱངས་ཀྱི་ ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས། དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ། ལག་ལེན་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

- སྤྱིར་གླུ་གཞས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་འབྱུང་ཁུངས། རྒྱལ་གླུ། མཛའ་གླུ། ལས་གཞས་དང་རྩོད་རིགས་ཀྱི་གླུ། གཞས་དང་གཞས་མོ། མགུར་མ་དང་ཚིགས་གླུ། སྒྲུང་གླུ། བཀྲ་ཤིས་ལེགས་དཔལ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་འཐོབ་དགོཔ་ཚུ་ གཙོ་བོ་རྩ་གཞུང་ བཀོད་རིམ་ དཔེ་སྐྲུན་པ་ ༢༠༢༣ དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྟབ་སྦྱུང་འབད་དགོ་པའི་ཁར་ སློབ་དེབ་ཚུ་ རྒྱབ་རྟེན་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

༢. རང་ལུགས་སྐྱུན་ཆའི་ཤེས་ཡོན།

སློབ་རིམ་ ༡༣ པའི་ སྐྱུན་ཆ་ཀྱི་ཁྱང་དང་ གཏམ་གི་སྐོར་ལས་ ལྟབ་སྦྱུང་འབད་དེ་ སྐྱུན་ཆའི་འབྱུང་ཁུངས་དང་ དགོས་པ། སྒྲ་བསྒྲིག་གི་ སྒྲ་རྟགས་ངོས་འཛིན་འབད་ནི། གླུ་གཞས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བསྒྲིག་ནི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས། དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ། ལག་ལེན་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

- སྐྱུན་ཆ་ཀྱི་ཁྱང་གི་འབྱུང་ཁུངས། དགོས་པ། སྒྲ་སྒྲིག་ཐངས་དང་བསྒྲིག་ཐངས། ཞུབས་བྲ་དང་གཅིག་ཁར་འཐེན་ནི།
- སྐྱུན་ཆ་གཏམ་གི་འབྱུང་ཁུངས། དགོས་པ། ཚིས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཚུལ། ལོ་རྒྱུས། རྒྱུ་ཆ། དབྱེ་བ། སྒྲ་རྟགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འཐུ་ཐངས།

༩. དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཁ་གསལ།

འོག་གི་ཐིག་ཁྲམ་འདི་ དྲི་ཤོག་གཉིས་ཆ་རའི་དོན་ལུ་ཨིན།

ཆོས་རྒྱུགས། ཆུ་ཚོད་ ༡.༩༥ །				
དྲི་བའི་སྡེ་ཚན།	དྲི་བའི་གྱངས་ཁ།	ནང་གསེས་སྐུགས།	ཡོངས་བསྡོམས།	ལས་དོན།
ཀ–གནམ་ཁ་ཅན།	༥	༥×༡=༥	༥	ཉན་ཤེས་དང་གོ་བ།
ཁ–ལན་ཐུང་།	༥	༥×༢=༡༠	༡༠	ཉན་ཤེས་དང་གོ་བ།
ག–ལན་ཚད་ཅན།	༣	༣×༥=༡༥	༡༥	ལག་ལེན།
ང–ལན་རིང་།	༣	༣×༡༠=༣༠	༣༠	དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ།
བསྡོམས།	༡༦		**༦༠**	
ནང་དོན་ལས་ ཉུང་མཐའ་བཅུ་ཆ་ ༣༥ ལས་ ༣༠ ཚུན་ སློབ་རིམ་ ༡༡ པ་ལས་བཀོད་དགོ།				
དབྱེ་ཞིབ་འབད་མི་ འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཆོས་རྒྱུགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ།				
སྐུགས་ཀྱི་འཇིད་ཚད། བཅུ་ཆ་ ༨༠ །				

དྲི་ཤོག་དང་པའི་ཁ་གསལ།

སྐུགས་ ༦༠ །

དུས་ཡུན་ཆུ་ཚོད་ ༡.༩༥ །

དྲི་ཤོག་འདི་ནང་ དྲི་བ་སྡེ་ཚན་བཞི་སྦེ་བཀོད་ནི་དང་ སྡེ་ཚན་**ཀ**་ ལན་གནམ་ཁ་ཅན། སྡེ་ཚན་**ཁ**་ ལན་ཐུང་གི་དྲི་བ། སྡེ་ཚན་**ག**་ ལན་ཚད་ཅན། སྡེ་ཚན་**ང**་ ལན་རིང་གི་དྲི་བ་སྦེ་བཀོད་ནི་ཨིན།

ཀ) གནམ་ཁའི་དྲི་བ་ ༥ ། སྐུགས་ ༡ ། ཡོངས་བསྡོམས་ སྐུགས་ ༥ ། ལས་དོན། ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

ཁ) ལན་ཐུང་གི་དྲི་བ། དྲི་བའི་གྱངས་ཁ་ ༥ ། སྐུགས་ ༢ ། ཡོངས་བསྡོམས་ སྐུགས་ ༡༠ ། ལས་དོན་ ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས།

ག) ལན་ཚད་ཅན་གྱི་དྲི་བ། དྲི་བའི་གྱངས་ཁ་ ༣ ། སྐུགས་ ༥ ། ཡོངས་བསྡོམས་ སྐུགས་ ༡༥ ། ལས་དོན་ ལག་ལེན།

ང) ལན་རིང་གི་ཐིག་ ༣ ། སྐུགས་ ༡༠ ། ཡོངས་བསྡོམས་ སྐུགས་ ༣༠ ། ལས་དོན་ དབྱེ་དཔྱད་དང་ དབྱེ་ཞིབ་གཉིས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན།

ལན་གནམ་ཁ་དང་ ལན་ཐུང་གི་ཐིག། ལན་ཚད་ཆེ་གྱི་ཐིག་ཚུ་ གནམ་ཁ་མེད་པར་ ག་ར་གི་ལན་བྲི་དགོ། ལན་རིང་གི་ ཐིག་ ༣ ལས་ ༢ གནམ་ཁ་རྐྱབ་སྟེ་ སྐུགས་ ༣༠ གི་ལན་ བྲི་དགོ།

ཐིག་ཤོག་འདི་གི་སྐུགས་ཀྱི་ཡོངས་བསྡོམས་འདི་ བརྒྱ་ཆ་ ༨༠ ནང་ཐབ་སྟེ་ མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་སྐུགས་གྲངས་སུ་ བརྩེགས་དགོ།

སློབ་རིམ་ ༡༣ པའི་ཐིག་ཤོག་འདི་ནང་ ཐིག་འཕྲུལ་མཐའ་བརྒྱ་ཆ་ ༢༥-༣༠ སློབ་རིམ་ ༡༡ པའི་ནང་དོན་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ བཀོད་དགོཔ་ཨིན།

ཐིག་ཤོག་གཉིས་པའི་ཁ་གསལ།

སྐུགས་ ༦༠ །

དུས་ཡུན་ཆུ་ཚོད་ ༡.༥ །

ཐིག་ཤོག་འདི་ནང་ ཐིག་སྡེ་ཚན་བཞི་སྦེ་བཀོད་ཡོད་དེ། སྡེ་ཚན་ཀ་ ལན་གནམ་ཁ་ཅན། སྡེ་ཚན་ཁ་ ལན་ཐུང་གི་ཐིག། སྡེ་ཚན་ག་ ལན་ཚད་ཆེ། སྡེ་ཚན་ང་ ལན་རིང་གི་ཐིག་སྦེ་བཀོད་ནི་ཨིན།

ཀ) གནམ་ཁའི་ཐིག་ ༥ ། སྐུགས་ ༡ ། ཡོངས་བསྡོམས་ སྐུགས་ ༥ ། ལས་དོན། ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།

ཁ) ལན་ཐུང་གི་ཐིག། ཐིག་འགྲུངས་ཁ་ ༥ ། སྐུགས་ ༢ ། ཡོངས་བསྡོམས་ སྐུགས་ ༡༠ ། ལས་དོན་ ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས།

ག) ལན་ཚད་ཆེ་གྱི་ཐིག། ཐིག་འགྲུངས་ཁ་ ༣ ། སྐུགས་ ༥ ། ཡོངས་བསྡོམས་ སྐུགས་ ༡༥ ། ལས་དོན་ ལག་ལེན།

ང) ལན་རིང་གི་ཐིག་ ༣ ། སྐུགས་ ༡༠ ། ཡོངས་བསྡོམས་ སྐུགས་ ༣༠ ། ལས་དོན་ དབྱེ་དཔྱད་དང་ དབྱེ་ཞིབ་གཉིས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན།

ལན་གནམ་ཁ་དང་ ལན་ཐུང་གི་ཐིག། ལན་ཚད་ཆེ་གྱི་ཐིག་ཚུ་ གནམ་ཁ་མེད་པར་ ག་ར་གི་ལན་བྲི་དགོ།

ལན་རིང་གི་ ཐིག་ ༣ ལས་ ༢ གནམ་ཁ་རྐྱབ་སྟེ་ སྐུགས་ ༣༠ གི་ལན་ བྲི་དགོ།

ཐིག་ཤོག་འདི་གི་སྐུགས་ཀྱི་ཡོངས་བསྡོམས་འདི་ བརྒྱ་ཆ་ ༨༠ ནང་ཐབ་སྟེ་ མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་སྐུགས་གྲངས་སུ་ བརྩེགས་དགོ།

སློབ་རིམ་ ༡༢ པའི་དྲི་ཤོག་འདི་ནང་ དྲི་བ་ཉུང་མཐའ་བརྒྱ་ཆ་ ༢༥-༣༠ སློབ་རིམ་ ༡༡ པའི་ནང་དོན་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ བཀོད་དགོས་ཨིན།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་གསུམ་པ། ཁྱུས་སྦྱོང་།

སྐུགས་ ༣༠ །

དུས་ཡུན། མི་རེ་ལུ་ སྐར་མ་ ༡༥ རེ།

མཁོ་ཆས། སྒྲ་སྙན། དབྱངས་ཅན། གླིངམ། པྱི་ཝང་། རྒྱན་ཆས།

འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཚོས་རྒྱུགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྟེ་ ཁྱུས་སྦྱོང་གི་ཚོས་རྒྱུགས་ལེན་ནི་ཨིན།

ཁྱུས་སྦྱོང་གི་ཚོས་རྒྱུགས་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་ ལག་ལེན་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འཐབ་དགོཔ་ཨིན། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ལེའུ་བསྒྱུར་གྱི་དང་ སྙན་ཆ་བསྒྲིག་གི་གཉིས་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ དྲི་བ་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ ཟློ་གཞུང་གི་དམིགས་ཡུལ་དང་བསྟུན་པའི་ ཤེས་ཡོན་དང་རིག་རྩལ་ག་དེ་སྦེ་ཐོབ་ཡོད་ག་ གསལ་སྟོན་འཐབ་བཅུག་འོང་།

ཁྱུས་སྦྱོང་འདི་ལུ་ བགོ་བཀྲམ་འབད་ཡོད་པའི་ཡོངས་བསྡོམས་ཀྱི་སྐུགས་ལས་ བརྒྱ་ཆ་ ༣༠ ལུ་ཐབ་སྟེ་ མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་སྐུགས་ཀྱི་གྲངས་སུ་བཙུག་དགོཔ་ཨིན།

ཁྱུས་སྦྱོང་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ག་ར་ལུ་ངོ་རྐྱང་གཅིག་པ་སྦེ་ཡོད་པའི་ཁར་ དབྱེ་ཞིབ་འཐབ་ཐངས་ཡང་ གཅིག་མཚུངས་སྦེ་ དགོ།

ཁྱུས་སྦྱོང་གི་ཚོས་རྒྱུགས་འདི་ གཏན་འཁེལ་བཟོ་ཡོད་པའི་ ཚད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་དོན་གྱི་སྤྱོད་ཚད་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འཐབ་ནི་ཨིན། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སློབ་ཚན་སྦྱོང་ལྟ་གི་ དུས་ཚོད་ཚུ་ཡང་ ཡོངས་བསྡོམས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆའི་ཐིག་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གཏན་འབེབས་བཟོ་དགོ། (བརྒྱ་ཆ་ ༣༠ །)

སློབ་ཚན་གྱི་ལས་འགུལ་གྱིས་ གཞུམ་གསལ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི་གི་ཆ་ཤས་ཚུ་ལུ་ ཁྱབ་ཚུགས་པ་སྦེ་ བཟོ་དགོ།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི།	སྐུགས་ཀྱི་བགོ་བཤད།
༡. ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས།	-
༢. ལག་ལེན།	༣༠
༣. དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ།	-

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི།

- སླུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་དང་ཚད་གཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ། སླུགས་ཟིན་ནི་མ་གཏོགས། འབྲེལ་མེད་ཀྱི་སླུགས་བརྟོག་ནི་མི་འོང་།
- སློབ་ཕྲུག་ཚོ་གི་ སློབ་ཚན་སྦྱོང་ལུ་འདི་ འབྲུག་ཚོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་ཚད་ཁྲ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་ནི་ཨིན། དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་དང་ བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་ལུགས་འདི་ ལོ་བསྐོར་བཞིན་དུ་ གཅིག་མཚུངས་སྦེ་ར་ བཞག་དགོཔ་ཨིན།

ལེའུ་བསྐྱར་ནི།

གནས་རིམ།	སླུགས།	འགྲེལ་བཤད།
༥	༡༣-༡༥	❖ གདོང་གི་འགྱུར་བ། ཁ་མཆུའི་ཕྱར་ཐངས། ལག་པའི་ཕྱག་རྒྱ། རྐང་པའི་བྲོ་ཚུ། ཞབས་བྲོའི་ཚིག་དོན་གྱི་གནས་སྟངས་མཐུན་པ་ སྐུན་ཆ་དང་འགྲིག་ཚུགས་པའི་རིག་རྩལ་མཆོག་འགྱུར་བརྟོན་ཡོདཔ། (ནོར་འཁྲུལ་གཅིག་ཡང་མེད་པ།)
༤	༡༠-༡༢	❖ གདོང་གི་འགྱུར་བ། ཁ་མཆུའི་ཕྱར་ཐངས། ལག་པའི་ཕྱག་རྒྱ། རྐང་པའི་བྲོ་ཚུ། ཞབས་བྲོའི་ཚིག་དང་མཐུན་པ་ སྐུན་ཆ་དང་འགྲིག་ཚུགས་པའི་རིག་རྩལ་རབ་བརྟོན་ཡོདཔ། (ནོར་འཁྲུལ་ཨ་ཙི་རེ་ཡོདཔ།)
༣	༧-༩	❖ གདོང་གི་དགའ་འཛུམ། ཁ་མཆུའི་ཕྱར་ཐངས། ལག་པའི་ཕྱག་རྒྱ། རྐང་པའི་བྲོ་ཚུ། ཞབས་བྲོའི་ཚིག་དང་མཐུན་པ་ སྐུན་ཆ་དང་འགྲིག་ཚུགས་པའི་རིག་རྩལ་འབྲིང་ཙམ་བརྟོན་ཡོདཔ། (ནོར་འཁྲུལ་དག་པ་རེ་ཡོདཔ།)
༢	༤-༦	❖ གདོང་གི་དགའ་འཛུམ། ཁ་མཆུའི་ཕྱར་ཐངས། ལག་པའི་ཕྱག་རྒྱ། རྐང་པའི་བྲོ་ཚུ། ཞབས་བྲོའི་ཚིག་དང་མཐུན་པ་ སྐུན་ཆ་དང་འགྲིག་ཚུགས་པའི་རིག་རྩལ་མཐའ་ཙམ་བརྟོན་ཡོདཔ། (ནོར་འཁྲུལ་ཧ་ལམ་ཡོདཔ།)
༡	༡-༣	❖ གདོང་གི་དགའ་འཛུམ། ཁ་མཆུའི་ཕྱར་ཐངས། ལག་པའི་ཕྱག་རྒྱ། རྐང་པའི་བྲོ་ཚུ། ཞབས་བྲོའི་ཚིག་དང་མཐུན་པ་ སྐུན་ཆ་དང་འགྲིག་ཚུགས་པའི་རིག་རྩལ་ཡང་མཐའ་ཙམ་བརྟོན་ཡོདཔ། (ནོར་འཁྲུལ་ལེ་ཤ་ཡོདཔ།)

སྐན་ཆ་བསྒྲིག་ནི།

ཚད་གཞི།	སྐུགས།	འགྲེལ་བཤད།
༥	༡༣-༡༥	❖ སྐན་ཆའི་རིགས་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ ཞབས་ཁྲའི་གདངས་དབྱངས་འཁྲིལ་ཏེ་སྒྲ་འགྲིག་ཏོག་ཏོ་དང་ བྱ་རིམ་གཅིག་ ཡང་འཛོལ་བ་མེད་པར་ བསྒྲུག་ཚུགས་པའི་ རིག་རྩལ་མཆོག་འགྱུར་བརྟན་ཡོདཔ།
༤	༡༠-༡༢	❖ སྐན་ཆའི་རིགས་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ ཞབས་ཁྲའི་གདངས་དབྱངས་འཁྲིལ་ཏེ་སྒྲ་འགྲིག་ཏོག་ཏོ་དང་ བྱ་རིམ་ གཅིག་ཡང་འཛོལ་བ་མེད་པར་ བསྒྲུག་ཚུགས་པའི་ རིག་རྩལ་རབ་བརྟན་ཡོདཔ།
༣	༧-༩	❖ སྐན་ཆའི་རིགས་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ ཞབས་ཁྲའི་གདངས་དབྱངས་འཁྲིལ་ཏེ་སྒྲ་འགྲིག་ཏོག་ཏོ་དང་ བྱ་རིམ་ གཅིག་ཡང་འཛོལ་བ་མེད་པར་ བསྒྲུག་ཚུགས་པའི་ རིག་རྩལ་འབྲིང་ཙམ་བརྟན་ཡོདཔ།
༢	༤-༦	❖ སྐན་ཆའི་རིགས་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ ཞབས་ཁྲའི་གདངས་དབྱངས་འཁྲིལ་ཏེ་སྒྲ་འགྲིག་ཏོག་ཏོ་དང་ བྱ་རིམ་ གཅིག་ཡང་འཛོལ་བ་མེད་པར་ བསྒྲུག་ཚུགས་པའི་ རིག་རྩལ་མཐའ་མ་ཙམ་བརྟན་ཡོདཔ།
༡	༡-༣	❖ སྐན་ཆའི་རིགས་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ ཞབས་ཁྲའི་གདངས་དབྱངས་འཁྲིལ་ཏེ་སྒྲ་འགྲིག་ཏོག་ཏོ་དང་ བྱ་རིམ་ གཅིག་ཡང་འཛོལ་བ་མེད་པར་ བསྒྲུག་ཚུགས་པའི་ རིག་རྩལ་ཡང་མཐའ་ཙམ་བརྟན་ཡོདཔ།

དྲན་གསོ། སྐུགས་ ༣༠ འདི་ བརྒྱ་ཆ་ ༢༠ ལུ་ ཕབ་དགོ། དཔེར་ན་ ག་དེམ་ཅིག་སྦེ་ སློབ་ཕྲུག་ཅིག་གིས་ སྐུགས་ ༣༠ ལས་ ༢༠ ཐོབ་ཡོད་པ་ཅིན་ (20÷30) × 20 = 13.33 དེ་བཟུམ་སྦེ་ ཕབ་དགོཔ་ཨིན།

སྐུགས་ཕྱེད་ཀ་སྦེ་ (༠.༥) སྦེ་ཡོད་མི་ཚུ་ སྒྱུར་ཚུལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཧྲིལ་བུམ་ལུ་བསྒྱུར་དགོཔ་ཨིན།

ལས་སྦྱོང་འགོ་འདྲེན།

འབྲེལ་ཡོད་ཚུ་གི་ལས་འགན།

- འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་ཆོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་ ཆོས་ཚན་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་རྩ་གཞུང་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དྲི་བ་བཟོ་ནི་དང་ ཆོས་རྒྱུགས་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི།
- སློབ་གྲྭ་གིས་ ཞབ་སྟོན་དང་ ལས་སྦྱོང་གི་དོན་ལུ་ དགོ་མཁོའི་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ ག་ར་ཚངམ་སྦེ་ མགོ་སྐྲུན་འཐབ་དགོ།

- སློབ་སྟོན་པ་གིས་ ཀླུ་གཞུང་དང་སྐུན་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཆོས་ཚན་དང་ དབྱེ་ཞིབ་རྩ་གཞུང་གི་ལས་དོན་དང་མཐུན་པའི་ ཤེས་ཡོན་ དང་ རིག་རྩལ་ཚུ་ སློབ་ཕྲུག་གིས་ འཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

ཆོས་རྒྱུགས་ཕུལ་མི་ལས་འགན།

- དགོས་མཐོ་དང་རེ་འདོད་ཁ་གསལ་ལས་ཐོ་ ཧ་གོ་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་བཀོད་རྒྱ་དང་ ལམ་སྟོན་ ཚད་དབྱེ་ཚུ་ དྲན་ཤེས་དང་ ལྡན་པའི་ཐོག་ལས་ ལྟག་དགོ།
- ལཱ་ཚུ་ དུས་ཚོད་ཁར་ཚུད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ འཆར་གཞི་བཟོམ་ནི་དང་ དུས་ཚོད་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོཔ་ཁག་ཆེ།
- ཆོས་རྒྱུགས་ཕུལ་མི་ཚུ་གིས་ སློབ་ཚན་གྱི་ལཱ་འདི་ རང་གིས་ར་འབད་ཡོད་པའི་བདེན་དཔང་སྟོན་དགོ། གཞན་གྱིས་འབད་ཡོད་པའི་ ལཱ་ཚུ་ རང་གི་ཨིནམ་བཟོ་སྟེ་སྟོན་ནི་མི་འོང་།

ནང་འཁོད་བསྐྱར་ཞིབ། སློབ་རིམ་ ༡༡ པ།

ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་བའི་ནང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་མི་ སློབ་དཔོན་གཅིག་ལས་ལྷག་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ བདག་སྐྱོང་གིས་ བསྐྱར་ཞིབ་ ཡང་ན་ གནས་ཚད་དང་ལྡནམ་སྦེ་བཟོ་ནིའི་ ཙ་སྒྲིག་ཀྲབ་སྟེ་ ཆོས་རྒྱུགས་ཕུལ་མི་ཚ་མཉམ་ ཕྱིར་བཏང་གི་གནས་ཚད་ནང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚུགསཔ་བཟོ་དགོ།

དབྱེ་ཞིབ་འབད་མི་ སློབ་དཔོན་གཅིག་ལས་བརྒལ་མེད་པ་ཅིན་ ནང་འཁོད་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དགོཔ་མེད།

ནང་འཁོད་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་བྱ་རིམ་གྱི་སྐོར་ལས་ བརྡ་དོན་ཁ་གསལ་ཚུ་ ལག་ལེན་ལམ་སྟོན་གྱི་ ནང་འཁོད་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་ལེའུ་ནང་ལས་ (OGEA) ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་ www.bcsea.bt ཐོག་ལས་ འཐོབ་ཚུགས།

བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་བསྐྱར་ཞིབ།

སློབ་ཚན་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་དང་ཆོས་རྒྱུགས་བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན། དེ་གིས་ ནང་འཁོད་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ ཡོད་མི་དང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ རྒྱལ་ཡོངས་གནས་ཚད་དང་ རེ་འདོད་བསྐྱེད་མི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འབད་ཡོདཔ་ངེས་བདེན་བཟོ་ནི་ཨིན། སློབ་ཕྲུག་གིས་འབད་ཡོད་པའི་སྦྱོང་ལཱ་གི་དཔེ་ཚད་དང་གཅིག་ཁར་ སློབ་གྲྭ་གིས་བྱིན་ཡོད་པའི་སྐུགས་ཚུ་ བརྟན་བརྟན་ཨིན་མིན་དང་ སློབ་གྲྭ་

ག་ར་ནང་ གཅིག་མཚུངས་དང་ ནང་བདེན་ཡོད་པ་ངེས་བདེན་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ དགོས་མཁོ་ཡོད་སར་ སླུགས་ཚུ་ བདེ་སྒྲིག་བཟོ་ཡོད་མེད་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཐ་ཨིན། བྱ་རིམ་འདི་གིས་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚད་ནང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ བློ་གཏད་དང་ ཆ་གནས་ བརྩི་མཐོང་ཚེ་ཡོད་པ་ ངེས་བདེན་བཟོཝ་ཨིན།

སྐྱུད་ཚད་ཀྱི་རྟོག་ཐབས་ལམ།

- སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ དབྱེ་ཞིབ་འཁོར་རིམ་རེ་རེ་གི་ཧེ་མར་ སློབ་ཚན་སྦྱོང་ལུ་གི་དབྱེ་ཞིབ་གནས་ཚད་དང་ བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ གོམས་འདྲིས་དང་སྦྱོང་བརྡར་ཚུ་ འཐོབ་དགོ།
- འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཚོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་ དུས་མཚམས་ལུ་ བརྟག་ཞིབ་དང་ སློབ་ཚན་སྦྱོང་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་དང་ བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་ལག་ལེན་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན།
- སློབ་གྲྭ་ཚུ་གིས་ ནུས་གསལ་དང་ སྒྲུབ་བྱེད་འཛོལ་ཞིབ་འབད་ཚུགས་པ་བཟོ་ཐབས་ལུ་ ཡིག་ཆ་དང་ གྲོས་ཐག་བཅད་ཡོད་པའི་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྒྲུབ་བྱེད་ཚུ་ བདག་འཛིན་འཐབ་དགོ།
- བསྐྱར་ཞིབ་དང་འགྲེལ་བའིབསམ་ལན་ཚུ་ སྐྱུད་ཚད་ཚེ་དང་ ནང་བདེན་ཡང་དག་གཏང་འདི། ལེགས་བཅོས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སློབ་གྲྭ་དང་བརྗེ་སོར་འབད་འོང་།

བཀོད་རྒྱའི་ཚིག།

བཀོད་རྒྱའི་ཚིག།	འགྲེལ་བཤད།
ཐོ་བཀོད།	ཅ་དངོས་ཀྱི་མིང་དང་ ཁ་ཐན་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ ཨང་གྲངས་བཀོད་དེ་ གོ་རིམ་བཞིན་བྲི་ནི།
གོ་དོན།	མིང་ཚིག་འདི་གི་ དོན་དག་ག་ཅི་ཧྲོནམ་ཨིན་ན་བཤད་མི་ལུ་གོཝ་ཨིན།
འགྲེལ་བཤད།	མིང་དང་ཚིག་ལ་སོགས་པའི་ བཤད་པ་ཁ་གསལ་སྦེ་ རྐྱབ་པའི་དོན།
བཤད་པ།	འགྲེལ་བཤད་དང་ ཅོག་ར་གཅིག།
དཔེ།	དོན་ཁ་གསལ་ ཡང་ན་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ ཧ་གོ་ནིའི་དོན་ལུ་བཀོད་པའི་ ཆ་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པའི་རིགས།
སྤྱི་དོན།	གཞུང་ལུགས་གནད་འགག་བཅུད་བསྡུས་ཏེ་ བཤད་པ།

བཙན་དོན།	སྒྲི་དོན་དང་འདྲ།
གཡོག་བཀོལ།	ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
ལག་ལེན།	གཡོག་བཀོལ་དང་འདྲ།
བེད་སྤྱོད།	གཡོག་བཀོལ་དང་འདྲ།
ག་ཅི་སྦེ།	རྒྱུ་མཚན་བཀོད་པའི་དོན།
ག་དེ་སྦེ།	འབད་ཐངས་ཚུ་སྟོན་པའི་དོན།
གནད་འགག།	གལ་ཆེ་བ། ཁག་ཆེ་བའི་དོན།
དཀའ་གནད།	གོ་བ་ལྷ་ཁག་ཡོད་པའི་ཚིག་དང་ གནད་དོན་གལ་ཆེ།
གྱི་སོཔ།	སོ་སོ་སྦེ་བརྗོན་ནི། ཨང་ན་ སླ་སྒྲ་སྦེ་ཡོད་མི་ཚུ་ སོ་སོ་སྦེ་གྱི་ནི།
སྟེ་ཚན།	ལེ་ཤ་གཅིག་ཁར་བསྡུས་ཏེ་ཡོད་པའི་དོན། དཔེར་ན་ སློབ་ཕྲུག་སྡེ་ཚན་གཅིག། ཕྱོགས་ཁག་བསྒྲིག་ནི།
མཐུན་སྒྲིག།	མིང་དང་དོན། དཔེ་དང་དོན་ལ་སོགས་པ་ཚོ་ར་གཅིག་མི་གཉིས་ གཅིག་ཁར་བསྒྲིག་ནི།
ཀ་རྟགས།	གོ་རིམ་མི་འཛོལ་ནིའི་དོན་ལུ་ གསལ་བྱེད་ ཀ་ཁའི་གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྟགས་བཀལ་ནི།
སྐོར་ཐིག།	ཐིག་སྐོར་སྐོརམ་སྦེ་བཀལ་ཡོད་མི་ལུ་གོ་ནི། དཔེར་ན། (○)
གནམ་ཁ།	
དབྱེ་བ་དཔྱད།/དབྱེ་དཔྱད།	རྒྱུ་མཚན་བཀོད་ནིའི་དོན་ལུ་ བརྟགས་ཞིབ་དཔྱད་ནི། ཆ་ཤས་དོས་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲེལ་བ་བཀོད་ནི།
དབྱེ་ཞིབ།	ཐག་དཔྱད་ནི་དང་ བསམ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གྲུབ་འབྲེངས་བཀོད་ནི།
ག་བསྡུར།	ཚོ་ར་གཅིག་པ་དང་ མ་འདྲཝ་ཚུ་ བཟང་ངན་ཚུ་ ཁྱད་པར་བཀྱ་བའི་དོན།
ཁྱད་པར།	ཚོ་ར་གཅིག་པ་དང་ མ་འདྲཝ། ཨང་ན་ བཟང་ངན་ཚུ་ག་བསྡུར་འབད་དེ་ རྒྱུ་མཚན་བཀོད་ནི།
དོས་འཛིན།	ངོ་བཀྱ་ནི། ངོ་སྤྲོ་ནི།
བདེན་འབྲེངས།	འབྲེངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཧ་གུ་པའི་ སྒྲུབ་བྱེད་བཀོད་ནི།
གྲོས་འཆར་བཀོད།	བསྟུན་གྲོས་ཀྱི་དོན་ལུ་ བཀོད་པའི་བསམ་འཆར། ཨང་ན་ འཆར་གཞི་དང་ཐབ་སྟོན་བཀོད་ནི།
སྒྲུབ་བྱེད།	རང་བསམ་འཆར་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཆ་བཞག་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དོན་ལུ་བཀོད་པའི་ འབྲེངས་དང་ རྒྱུ་མཚན།

©BCSEA 2026

དགག་སྒྲུབ།	གཞན་གྱི་འདོད་པ་མི་འཐད་ཟེར་བཀག་ཞིང་དང་ རང་གི་འདོད་པ་ཚུ་ ཁུངས་བཀལ་ཏེ་ བསྒྲུབ་ནི།
ལུང་འདྲེན།	གཞན་གྱིས་སླབ་མི་དང་ བྲིས་ཡོད་མི་ཚུ་ རང་གི་བསམ་འཆར་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་སྦེ་བཀོད་པའི་དོན།
རང་ཚིག།	གོ་བ་ལེན་ཞིནམ་ལས་ འབྲི་བའི་སྐབས་ གཞན་གྱིས་ག་བཀོད་མི་ཚིག་འདི་མེན་པར་ ཚིག་རང་གིས་བཟོ་སྟེ་ བྲི་ནི་ལུ་གོ་ཝ་ཨིན།
རང་སྟོབས་ཀྱིས།	མིང་ཚིག་གི་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་ལྟོས་མ་དགོ་པར་དང་ འདྲ་བཤུས་མེན་པར་ རང་གིས་སྦེ་ར་ བྲི་དགོ་པའི་དོན།

༥. ཤེས་དགོས་པ་གཞན།

ཚན་པ་འདི་གིས་ རྩ་གཞུང་དང་ བདག་སྐྱོང་གི་བྱ་རིམ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བརྡ་དོན་གཙོ་བོ་ཚུ་ བྱིནམ་ཨིན། སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྲུག། ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱེ་བ་ཚུ་གིས་ ཐོག་བཀོད་དང་ དབྱེ་ཞིབ། དེ་ལས་ གྲ་སྒྲིག་འབད་ཐངས་ཚུ་ཧ་གོ་ནི་ལུ་ ཕན་ཐོགས་འབྱུང་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན། བརྡ་དོན་ཁ་གསལ་ཚུ་ འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཆོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གི་ཡོངས་འབྲེལ་ (www.bcsea.bt) དང་ ལག་ལེན་ལམ་སྟོན་ཡིག་ཆ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ འཐོབ་ཚུགས།

འགོ་མ་བརྩམས་པའི་ཧེ་མ།

ཧེ་མའི་ཤེས་ཡོན།

སློབ་ཚན་འདི་འགོ་བརྩམས་མི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ འབྲིང་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལག་ཁྱེར་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ རིམ་པའི་སྒྱུ་རྩལ་དང་ ཚན་སྦྱོར་གྱི་རིག་རྩལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ ཧེ་མ་ལས་ ཧབ་སྦྱོང་འབད་དགོ་པ་སྦེ་ གྲོས་འཆར་བཀོད་པ་ཨིན།

སློབ་ཁང་ཧབ་སྦྱོང་གི་ཆུ་ཚོད།

སློབ་ཚན་འདི་ཡང་ སློབ་རིམ་ ༡༡ པ་དང་ ༡༢ པ་གཉིས་ཆ་རའི་ནང་ ལོ་བསྟར་བཞིན་ དུས་མཐུན་འབད་ཡོད་པའི་ ཆོས་ཚན་རྩ་གཞུང་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འཐོབ་དགོ་པ་ཨིན།

སློབ་ཚན་གཞན་དང་མཉམ་སྦྲེལ་འབད་ནི།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སློབ་ཚན་འདི་ བཀོད་ཚོགས་ཀྱི་སློབ་ཚན་གཞན་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ སློབ་ཚན་གྱི་མིང་དང་གནས་རིམ་གཅིག་མཚུངས་ཡོད་མི་རྐྱངམ་གཅིག་དང་མཉམ་ ལེན་ཚོག།

ཚོས་རྒྱུགས་ཐོ་བཀོད།

ཚོས་རྒྱུགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་གི་ཐོ་བཀོད་འབད་ནི་འདི་ སློབ་གྲྭ་རང་སོའི་འགན་ཁུར་ཨིན། དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་རྩ་གཞུང་གི་ཆ་ཤས་ཚུ་ འཇོལ་བར་མེད་པར་ རྩིས་གཏན་བཟོ་སྟེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཐོ་བཀོད་ལམ་སྟོན་ཚུ་ www.bcsea.bt ནང་ཡོད་པའི་ ཚོས་རྒྱུགས་དང་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལག་ལེན་ལམ་སྟོན་ནང་ལས་ འཐོབ་ཚུགས།

ཚོས་རྒྱུགས་བསྐྱར་ལོག།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ མཐོ་དགོ་དང་འཕྲོད་ཏེ་ གནས་རིམ་ ༥ པའི་ དྲི་ཤོག་གི་ནང་དོན་ཆ་ཤས་ཚུ་ ལོག་སྟེ་ཚོས་རྒྱུགས་རྒྱབ་ཚོག།

སྐད་ཡིག།

རྩ་གཞུང་འདི་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བརྡ་དོན་དང་གནས་ཚུལ་གཞན་མི་ཚུ་ རྫོང་ཁ་སྐད་ཡིག་ཐོག་ལུ་རྐྱངམ་གཅིག་འཐོབ་ཚུགས།

གོ་སྐབས་དང་འདྲ་མཉམ།

རྩ་གཞུང་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བཟོ་བཀོད།

- འབྲུག་གི་ཚོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་ དམིགས་བསལ་ཤེས་ཡོན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ཚུ་བརྩིས་ཏེ་ སློབ་ཕྲུག་ག་ར་ལུ་ ཚགས་སྲུང་ཁྱིམས་རིམ་བཀག་ཐབས་འབད་ནི་དང་ ཚོས་ལུགས་ ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་ ཡང་ན་ གཞན་མི་ཉམས་སྦྱང་འབད་ཡོད་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཚུ་ བཙོགས་ནིའི་དོན་ལུ་ དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་པ་ཨིན།
- མཐོ་ཚམས་ཚུ་ གོ་བ་ཁ་གསལ་ཅན་གྱི་སྐད་ཡིག་དང་ བཟོ་བཀོད་ཀྱི་གཞི་རྩ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ག་ར་ལུ་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་སྦེ་ བཟོ་བཀོད་འབད་ཡོདཔ་ཨིན།

གོ་སྐབས་དང་བདེ་སྒྲིག།

- འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཚོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་ དམིགས་གསལ་ཤེས་ཡོན་དགོས་མཁོ་ཡོད་མི་ (SEN) དང་ དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ ན་ཚ་ཡོད་མི་ ཡང་ན་ ཟླ་སྐྱོན་བྱུང་ཡོད་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཡང་ དགོས་མཁོ་དང་འཕྲོད་ཏེ་ ཚོས་རྒྱུགས་རྒྱབ་ཚུགས་པའི་བདེ་སྒྲིག་བཟོཝ་ཨིན།

- ཀ་སྒྲིག་ཚུ་ ཆོས་རྒྱུགས་ཡུལ་མིའི་དུས་རྒྱུན་ལྟབ་སྦྱུང་འབད་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བདེ་སྒྲིག་འབད་དགོ། བདེ་སྒྲིག་ཚུ་ ཨ་ལུའི་དགོས་མཁོ་རྐྱངམ་གཅིག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྟག་ཆད་མེད་པ་མ་ཚད་ ཟད་འགྲོ་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཅན་ དེ་ལས་ དགེ་འཛིན་གྱི་དྲང་བདེན་ལུ་ གནོད་སྐྱོན་མེད་པ་ ངེས་གཏན་བཟོ་དགོ།
- སློབ་ཕྲུག་གི་དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་པའི་བདེ་སྒྲིག་ཚུ་ ལྟབ་སྦྱུང་འགོ་བཙུགས་པའི་སྐབས་ལས་ར་ འཐོབ་ཚུགསཔ་ ངེས་གཏན་བཟོ་དགོ། དམིགས་གསལ་བདེ་སྒྲིག་ཚུ་ ཆོས་རྒྱུགས་དང་དགེ་འཛིན་གྱི་ལམ་སྟོན་ནང་མ་ཚུད་མི་ཚུ་ འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཆོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་དང་ གཞུང་འབྲེལ་དུ་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ གནང་བ་ལེན་དགོ།
- དགེ་འཛིན་གྱི་ཆ་ཤས་ག་ར་ནང་ གོ་སྐབས་ལེན་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ དགེ་འཛིན་འབད་ཚར་ཡོད་མི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སྐུགས་ཚུ་བྱིན་ནི་ཨིན།

ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་བཤུལ་ལུ།

གནས་རིམ་དང་སྙན་ཞུ།

- གནས་རིམ་གྱི་གནས་ཚད་ ཀ་ ལས་ ཅ་ ཚུན་ཨིནམ་དང་ ཀ་འདི་ གནས་རིམ་མཐོ་ཤོས་དང་ ཅ་འདི་ གནས་རིམ་དམའ་ཤོས་ཨིན།
- མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་ གནས་རིམ་འདི་ ཆོས་རྒྱུགས་དང་ ནང་འཁོད་དགེ་འཛིན་གྱི་ཆ་ཤས་ཚུ་ གཅིག་བསྡོམས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ གཏན་འཁེལ་བཟོ་འོང་།
- ཆོས་རྒྱུགས་དང་ ལུས་སྦྱོང་དགེ་འཛིན་གཉིས་ སྔོ་རིམ་སོ་སོ་སྦེ་བྱིན་ནི་མེད་པ་ཨིན། ཆོས་ཚན་རང་སོའི་དགེ་འཛིན་གྱི་བཟོ་བཀོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཆ་ཤས་གཉིས་སྤྱིར་བསྡོམས་དང་ སྐུགས་ཀྱི་ཚིད་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཡོངས་བསྡོམས་ཀྱི་གནས་རིམ་གཅིག་བཏོན་ནི་ཨིན།
- དམའ་མཐའ་ སྔོ་རིམ་ཅ་གི་གནས་ཚད་ནང་ཚུད་ཚུགས་པ་ཅིན་ སློབ་ཕྲུག་འདི་ མཐར་འཁྱོལ་གྱི་གནས་ཚད་ ཉུང་མཐའ་ཐོབ་ཡོདཔ་སྦེ་ བརྩི་འཇོག་འབད་ནི་ཨིན།
- གནས་རིམ་མེད་མི། སྔོ་རིམ་དམའ་ཤོས་ཀྱི་གནས་ཚད་མ་ཚང་མི་ གནས་རིམ་མ་ཐོབ་མི་ (U) ཟེར་སྟོན་ཞུ་འབདཝ་ཨིན།
- གནས་རིམ་ཚུ་ ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་ལོ་དུས་ག་ར་ནང་ གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་གནས་ཚད་གཅིག་མཚུངས་ རྒྱུན་སྐྱོང་འབད་དེ་བཞག་ཐབས་ལུ་ ལོ་བསྐྱར་བཞིན་དུ་ སྔོ་རིམ་གྱི་ཚད་གཞི་གཏན་འབེབས་བཟོ་ཡོད་མི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ བྱིནམ་ཨིན།

- སྟེ་རིམ་གྱི་ཚད་གཞི་ཚུ་གིས་ གནས་རིམ་རེ་རེ་ལུ་དགོ་པའི་ གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་གནས་ཚད་དམའ་ཤོས་ཀྱི་ ངོ་རྟགས་བཏོན་མ་ཨིན། སྟེ་རིམ་ཚད་གཞི་ཚུ་ ལོ་བཀྲར་བཞིན་ ཆོས་རྒྱུགས་རེ་རེ་གི་ཤུལ་ལས་ གནས་སྡུད་དབྱེ་དཔྱད་དང་ མཁས་མཆོག་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་བྱ་རིམ་བརྒྱུད་དེ་ ཐག་གཅད་པ་ཨིན།
- ཆོས་རྒྱུགས་ཤུལ་མ་རེ་ལུ་ འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཆོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་ བཏོན་ཡོད་པའི་ གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱུས་ཐོ་རེ་འཐོབ་ཨིན།
- རྒྱུས་ཐོ་འདི་གིས་ སློབ་ཚན་གྱི་ལཱ་དང་ ཡིག་ཐོག་ཆོས་རྒྱུགས་གཉིས་མཉམ་སྡེབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལས་ཐོབ་ཡོད་པའི་ སྤྱིར་བསྡོམས་ཀྱི་སྟེ་རིམ་ (༡–༦) ཀྱང་པ་ཅིག་ སྟན་ཏུ་འབདཔ་ཨིན།

©BCSEA 2026