སྐད་ཡིག་དང་ལམ་སྲོལ་སློབ་སྦྱོང་གི་ལག་ཁྱེར།

རིག་ལམ་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. དབྱེ་ཞིབ་རྩོ་གཞུང་གི་བཅུད་སྡུད། ༣
དམིགས་གཏད། ༣
ནང་དོན་བཅུད་སྡུད། ༣
དབྱེ་ཞིབ་བཅུད་སྡུད། ༤
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་དོན། ༤
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་དོན་དང་མཐུན་པའི་སྐུགས་ཀྱི་རྫིད་ཚད། ༥
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་དང་མཐུན་པའི་ སྐུགས་ཀྱི་བགོ་བཀྲམ་འབབ་ཡོད་མི། ༥
གནས་རིམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད། ༦
༣. ཆོས་ཚན་གྱི་ནང་དོན་ཁ་གསལ། ༧
སློབ་རིམ་ ༡༡ པའི་ ནང་དོན། ༧
སློབ་རིམ་ ༡༢ པའི་ ནང་དོན། ༧
༤. དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཁ་གསལ། ཚོག་གི་ཐིག་ཁྲམ་འདི་ ཐྲི་ཤོག་གཉིས་ཆ་རའི་དོན་ལུ་ཨིན། ༧
ཐྲི་ཤོག་དང་པའི་ཁ་གསལ། ༨
ཐྲི་ཤོག་གཉིས་པའི་ཁ་གསལ། ༩
ཆ་ཤས་གསུམ་པ། རང་སྤྱོད་སློབ་ཚན། ༡༠
རང་སྤྱོད་སློབ་ཚན་གྱི་ལམ་སྟོན། ༡༡
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི། ༡༣
བཀོད་རྒྱའི་ཚིག། ༡༨
༥. ཤེས་དགོས་གནད། ༡༩
འགོ་མ་བཙུགས་པའི་ཧེ་མ། ༢༠
ཆོས་རྒྱུགས་ཐོ་བཀོད། ༢༠
ཆོས་རྒྱུགས་བསྐྱར་ལོག། ༢༠
སྐད་ཡིག། ༢༠
གོ་སྐབས་དང་འདྲ་མཉམ། ༢༠
ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་བཤུལ་ལུ། ༢༡
གནས་རིམ་དང་སྣན་ཁྲ། ༢༡

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

རིག་ལམ་འདི་ དོན་གྱི་འཁྲུལ་པ་ཚར་གཅོད་པ་ཚད་མ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ནང་དོན་རྟོགས་ནི་དང་ དེང་དུས་ཀྱི་ གཏིང་ཚུད་པའི་བསམ་ཞིབ་དང་ དབྱེ་དཔྱད་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་རྩལ་འཐོབ་ནི་ལུ་ ཕན་ཐབས་འབདཝ་ཨིན།

ཁེ་ཕན་གཙོ་བོ།

- ཚད་མའི་གཞུང་དོན་ལུ་ འཛམ་རྟེང་རྟེ་སྦེ་ ཧ་གོ་ཚུགས།
- བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་ནང་དོན་ལུ་ གཏིང་ཟབ་པ་དང་ རྒྱ་ཆེ་བའི་བློ་ལས་ རྟོགས་ཚུགས།
- ཕྱི་ནང་གི་བདེ་དོན་དང་ གནས་ཚུལ་ལུ་ གཏིང་ཟབ་ཀྱི་བློ་ལས་ བསམ་ཞིབ་འབད་ཚུགས།

དགོངས་དོན་གཙོ་བོ།

རིག་ལམ་འདི་ལུ་ ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་ ༥ པའི་དོན་ལུ་ ཚད་མའི་གཞུང་ཆེན་མོ་ལུ་འཇུག་པའི་སྒོ་དང་འདྲ་བའི་དོན་ཚན་ བསྡུས་གྲྭ་དང་ བློ་རིག། རྟགས་རིགས་ཚུ་ ཧབ་སྦྱུང་འབད་དེ་ ཚད་མའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་ དབྱེ་བ་དཔྱད་ནིའི་རིག་རྩལ་ རྩོད་འགྲན་གྱི་རིག་རྩལ་ ཚུ་ འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

རྒྱལ་ཡོངས་ནང་རྩིས་ལྡན།

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

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

ཤེས་ཡོན་ཕན་ནུས་ཅན་འདི་ རྩ་གཞུང་དང་ སློབ་སྟོན་ ཧབ་སྦྱུང་ 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་ཆོས་ཚན་གྱི་ དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་ནི་ ཧབ་སྦྱུང་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་མཁོ་ཆས་ 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་ ལྷབ་སྦྱང་གི་སྤུས་ཚད་ སྒྲིང་སྒྲིང་བཟོཝ་མ་ཚད་ ཆོས་རྒྱུགས་ཕྱུལ་མི་ཚུ་ ཤེས་ཡོན་དང་རིག་རྩལ་ཐོག་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་ནི་དང་ རྩ་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།** རྩ་གཞུང་བཀོད་རིམ། ལས་འཆར། དྲི་བའི་དཔེ་ཚན་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།
- **ལྷབ་སྦྱང་དང་ བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་མཁོ་ཆས།** དཔེ་སྟོན་ལན་ཤོག་དང་ འདས་པའི་དྲི་བ། སློབ་ཕྲུག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་ ཚོགས་གྲུབ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་དོན་ལུ་ དཔེ་སྟོན།
- **གྲུབ་འབྲས་དབྱེ་དཔྱད་དང་ སྙན་ཞུ།** སློབ་སྟོན་ཐབས་ལམ་གྱི་ བརྡ་དོན་སྤྱོད་ནི་དང་ སློབ་ཕྲུག་གི་གྲུབ་འབྲས་ཡར་དྲག་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ དབྱེ་ཞིབ་ལས་ ཤེས་རྟོགས།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བཀོད་ཚོགས་ཅིག་འབད་ཐལ་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་བསྐྱེདཔ་ཨིན། འདི་གིས་ སློབ་དཔོན་དང་ ཆོས་རྒྱུགས་ལེན་མི་ཚུ་ལུ་ གཞམ་འཁོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་འཐོབ་ཚུགསཔ་ངེས་གཏན་བཟོཝ་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་རྒྱབ་ཚུགས་ནི་དང་ གསོག་བཀོལ་ཚུགས་ནི།
- ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཡོད་པའི་ཤེས་ཡོན་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཐབས་ལམ་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་ སྤུད་ཚད་ཅན་གྱི་ དབྱེ་ཞིབ་དང་ དྲང་བདེན། དེ་ལས་ བློ་གཏད་ཅན་ཚུ་ ངེས་གཏན་བཟོ་སྟེ་ སློབ་ཕྲུག་དང་ ཤེས་ཡོན་བྱིན་མི་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ ཁྱད་འཕགས་ཅན་གྱི་ གྲུབ་འབྲས་འཐོན་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབདཝ་ཨིན།

©BCSEA 2026

༢. དབྱེ་ཞིབ་རྩ་གཞུང་གི་བཅུད་བསྡུས།

དམིགས་གཏད།

སློབ་ཚན་འདི་གི་དམིགས་ཡུལ་ཚུ་ཡང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ གཤམས་འཁོད་བཟུམ་སྦེ་ འབད་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི་འདི་ཨིན།

- རིག་ལམ་བརྒྱུད་དེ་ ཚད་མའི་གཞུང་ལུགས་ལུ་སྤྲོ་བ་བསྐྱེད་དེ་ རྩོལ་ལེན་འབད་ནི།
- ཆོས་ཚན་འདི་ནང་ གསལ་བཀོད་འབད་མི་ ཚད་མའི་ནང་དོན་ཚུ་གི་ ཤེས་ཡོན་དང་རིག་རྩལ་ཐོབ་སྟེ་ ཚད་མའི་གཞུང་ལུགས་ཆེན་མོའི་དོན་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་སྦེ་ ཧ་གོ་ཚུགས་ནི།
- གནད་དོན་ག་ཅི་ལུ་ཡང་ ཁྲེངས་དང་ རྒྱུ་མཚན་ལྡན་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིབ་འབད་དེ་ གནས་ཚུལ་བདེན་པ་ཧ་གོ་ནི་ འགོ་ཁྲིད་ཚུགས་ནི།

ནང་དོན་བཅུད་བསྡུས།

ཤེས་བྱའི་གནས།	སློབ་རིམ་ ༡༡ པའི་དོན་ཚན།	སློབ་རིམ་ ༡༢ པའི་དོན་ཚན།
༡. ཤེས་བྱའི་རབ་དབྱེ།	༡. འགལ་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཆ་ཚང་། ༢. མཚན་མཚོན་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་དབྱེ་བ་མཚན་གཞི། ༣. རྒྱུ་འབྲས་ཆེ་བའི་རྣམ་གཞག་ཆ་ཚང་། ༤. དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཆ་ཚང་།	༡. དགག་སྒྲུབ། ༢. ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན། ༣. བློ་རིག་གི་སྤྱི་དོན། ༤. རྟགས་སྤྱིའི་རྣམ་གཞག།
༢. རྩོད་སྦྱོང་།	༡. ཁྱབ་མ་ཁྱབ་རྩོད་ནི། ༢. མུ་བསྒྲིག་ཀྱི་ རྩོད་ནི། ༣. ཚིག་དང་འཁོར་གསུམ་གྱི་སྐོར།	༡. མུ་བསྒྲིག་ནི་དང་ ཁྱབ་མཐའ་གཏང་ནི། ༢. མུ་བསྒྲིག་ནི་དང་ ཁྱབ་མཐའ་གཏང་ནི།
༣. གྲུབ་མཐའ།	༡. མཚན་ཉིད་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག། ༢. བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། ༣. ལྟ་སྒོམ་སྤྱོད་གསུམ།	༡. ཐལ་རང་གི་རྣམ་གཞག། ༢. བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག། ༣. ལྟ་སྒོམ་སྤྱོད་གསུམ།

©BCSEA 2026

དབྱེ་ཞིབ་བཅུད་སྡུད།

སློབ་ཕྲུག་ག་ར་གིས་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་གསུམ་ཆ་ར་ རིམ་པར་དུ་ ལེན་དགོཔ་ཨིན།

ཚོས་རྒྱུགས།

ཆ་ཤས་དང་པ།	ཆ་ཤས་གཉིས་པ།
དྲི་ཤོག་ ༡ པ། དུས་ཡུན་ཆུ་ཚོད་ ༡.༤༥ ། སྐུགས་ ༦༠ ། བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ ། 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་ ༤༠ ། 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།

རང་སྦྱོང་སློབ་ཚན།
སྐུགས་ ༣༠ ། ནང་འཁོད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཚོས་རྒྱུགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་བརྟེན་དཔྱད་འབད་ནི། སྐུགས་ཀྱི་ཐིག་ཚད་ བརྒྱ་ཆ་ ༣༠% །

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་སྟོན།

༡. ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས།

- བརྗོད་བྱ་དང་ བློ་རིག་རྟགས་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི་ ངོ་བོ་ རིམ་ཚིག་ དབྱེ་བ་ ཕྱེད་རྣམ་དང་ ནང་དོན་ཚུ་དྲན་ཏེ་ གོ་བ་གཉིང་ཟབ་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་ འབྲི་སྟབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གསལ་བར་སྟོན་ཚུགས་དགོ།

༢. དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ།

- ཚད་མ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚིག་དང་དོན་གྱི་ཆ་ཕྱེ་ གཉིང་ཚུད་པའི་བསམ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ ཁུངས་དང་སྒྲུབ་བྱེད་ཡང་དག་བཀོད་དེ་ དབྱེ་དཔྱད་དང་ དབྱེ་ཞིབ་མཐིལ་ཕྱིན་འབད་ཚུགས་དགོ།

©BCSEA 2026

༣. ལག་ལེན།

- བརྩམས་བྲི་དང་ བློ་རིག་རྟགས་རིགས་ཀྱི་ནང་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ། ལན་རྣམ་བཞི་དང་ ཁྱབ་མཐའ་གཏང་ནི། སྨྲ་བསྒྲིག་ནི། རིགས་པ་གཏང་ནི། རྩོད་འགྲན་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཐོགས་ལས་ འབད་ཚུགས་དགོ།
- རིག་ལམ་གྱི་རིག་པ་ཚུ་ ཡུལ་ དུས་ གནས་སྐབས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བསམ་ཞིབ་འབད་བའི་གཡོག་བཀོལ་ཚུགས་དགོཔ་མ་ཚད་ རིག་བསྒྲེ་དང་ མགོ་མཚུངས་ཀྱི་རིག་པ་ བཏང་སྟེ་གནས་ཚུལ་བདེན་པ་ གཏན་ལ་ཕབ་ཚུགས་དགོ།

དབྱེ་ཞི་ཀྱི་ལས་དོན་དང་མཐུན་པའི་སྐུགས་ཀྱི་ཐིག་ཚད།

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

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན།	སྐུར་ཀྱི་ཐིག་ཚད།
༡ ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས།	༣༠%
༢ ལག་ལེན།	༣༣%
༣ དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ།	༣༥%
ཡོངས་བསྡོམས།	༡༠༠%

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་དང་མཐུན་པའི་ སྐུགས་ཀྱི་བགོ་བཀྲམ་འབད་ཡོད་མི།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན།	ཆ་ཤས་ཀྱི་སྐུགས། བཅུ་ཆ% །		
	དྲི་ཤོག་ ༡ པ།	དྲི་ཤོག་ ༢ པ།	རང་སྦྱོང་སློབ་ཚན།
༡. ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས།	༣༠	༣༠	༡༠
༢. དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ།	༣༠	༣༠	༥༠
༣. ལག་ལེན་དང་གསར་རྩོམ།	༤༠	༤༠	༡༠
ཡོངས་བསྡོམས།	༡༠༠	༡༠༠	༡༠༠

©BCSEA 2026

གནས་རིམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད།

གནས་རིམ་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་རིམ་འཐོབ་མི་ ངོ་རྐྱང་ཚུ་ལུ་ རེ་བ་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་ ངཚུ་ནང་ འཐོབ་དགོ་པའི་ སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས་ སྤྱིར་བཏང་གི་བརྡ་སྟོན་བྱིན་མ་ཨིན། འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ སླུགས་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་སྦེ་མེན་པར་ སློབ་ཚན་འདི་གི་ནང་དོན་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ དེ་ལས་ སྦྱོང་ལུགས་ཚུ་ གནས་སྟངས་ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ བསྒྲིགས་ཡོདཔ་ཨིན་ནའི་ སྐབས་དོན་ཚུ་དང་འབྲེལ་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་ ནུ་གོ་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི་དང་ ལཱ་གི་ཚད་གཞི་བཟོ་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ བཟོ་བཀོད་འབད་ཡོདཔ་ཨིན།

ཚད་གཞི།	ཀ	ག	ང།
ཤེས་ཡོན་གོ་རྟོགས།	རིག་ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་ནང་དོན་ཚུ་གི་ ངོ་བོ་ ངེས་ཚིག་ དབྱེ་བ་དང་ ནང་དོན་ཚུ་ ཆ་ཚང་བ་དང་ འཛོལ་བ་མེད་པར་ ཐུན་ཅིག་དང་ གོ་བ་གཏིང་ཟབ་པ་སྦེ་ལེན་ཏེ་ འགྲེལ་བཤད་དོན་དང་ལྡནམ་སྦེ་ རྒྱབ་ཚུགས།	རིག་ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་ནང་དོན་ཚུ་གི་ ངོ་བོ་ ངེས་ཚིག་ དབྱེ་བ་དང་ ནང་དོན་ཚུ་ ཉ་ལམ་ཐུན་ཅིག་ནང་ གོ་བ་སྤྱིར་བཏང་སྦེ་ལེན་ཏེ་ འགྲེལ་བཤད་ ཚོས་འཚམས་ལྡན་པ་སྦེ་ རྒྱབ་ཚུགས།	རིག་ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་ནང་དོན་ཚུ་གི་ ངོ་བོ་ ངེས་ཚིག་ དབྱེ་བ་དང་ ནང་དོན་ཚུ་ ཨ་ཙི་རེ་ཐུན་ཅིག་དང་ གོ་བ་རག་ཙམ་ལེན་ཏེ་ འགྲེལ་བཤད་ཚུལ་མ་རེ་རྒྱབ་ རྒྱབ་ཚུགས།
དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ།	• རིག་ལམ་གྱི་རྣམ་གཞག་གི་སྐོར་ལས་ གཏིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྒོ་ལས་ དབྱེ་དཔྱད་དང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚུགས་པའིདཔེ་སྟོན་འབད་ཡོདཔ། • ཁྱེངས་དང་རྒྱུ་མཚན། སྒྲུབ་བྱེད་ཚུ་གནམ་མེད་ས་མེད་འོས་འབབ་ཡོད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚུགས་པའི་ བདེན་རྟགས་སྟོན་ཚུགས།	• རིག་ལམ་གྱི་རྣམ་གཞག་གི་སྐོར་ལས་ གཏིང་རྒྱ་ཉ་ལམ་ཡོད་པ་སྦེ་ དབྱེ་དཔྱད་དང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡོདཔ། • ཁྱེངས་དང་རྒྱུ་མཚན། སྒྲུབ་བྱེད་ཚུ་ ཉ་ལམ་འོས་འབབ་ཡོད་པ་སྦེ་ བཀོད་ཚུགས།	• རིག་ལམ་གྱི་རྣམ་གཞག་གི་སྐོར་ལས་ དབྱེ་དཔྱད་དང་ དབྱེ་ཞིབ་རག་ཙམ་རེ་འབད་ཚུགས། • ཁྱེངས་དང་རྒྱུ་མཚན། སྒྲུབ་བྱེད་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐད་ཀར་དུ་སྒྲུབ་བྱེད་སྦེ་ འགྲོ་མ་བཏུབ་སྦེ་བཀོད་ཡོདཔ།
ལག་ལེན།	• རྩོད་འགྲན་འབད་བའི་སྐབས་ ལན་རྣམ་བཞི་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ ཚུལ་མཐུན་སྦེ་ བཀོད་ཚུགས།	• རྩོད་འགྲན་འབད་བའི་སྐབས་ ཨ་ཙི་རེ་འཛོལ་ཏེ་ ལན་རྒྱབ་ཚུགས་ཚད་ནང་།	• རྩོད་འགྲན་འབད་བའི་སྐབས་ མང་ཅི་བ་འཛོལ་ཏེ་ ལན་རྒྱབ་ཚད་ནང་།

©BCSEA 2026

	• སྐོ་མཚུངས་དང་ རིགས་བསྡོ་གི་རིག་པ་རྩལ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ལེགས་ཉམས་སྦེ་ གཏང་ཚུགས།	• སྐོ་མཚུངས་དང་ རིག་བསྒྲུས་ཀྱི་ རིག་པ་རྩལ་ མང་ཚེ་བ་ལེགས་ཉམས་སྦེ་ གཏང་ཚུགས།	• སྐོ་མཚུངས་དང་ རིག་བསྒྲུས་ཀྱི་ རིག་པ་རྩལ་ ཨ་ཙི་རེ་ལེགས་ཉམས་སྦེ་ གཏང་ཚུགས།

༣. ཚོས་ཚན་གྱི་ནང་དོན་ཁ་གསལ།

སློབ་རིམ་ ༡༡ པའི་ ནང་དོན།

ཛོ་གཞུང་གི་གནས་སྟུད་གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ ཁ་གསལ་ཚུ་ ཛོ་གཞུང་སྐོ་ཚན་གྱིས་བཟོ་ཡོད་པའི་ ཛོ་གཞུང་གི་བཀོད་རིམ་ནང་གཟིགས་དགོ།

སློབ་རིམ་ ༡༢ པའི་ ནང་དོན།

ཛོ་གཞུང་གི་གནས་སྟུད་གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ ཁ་གསལ་ཚུ་ ཛོ་གཞུང་སྐོ་ཚན་གྱིས་བཟོ་ཡོད་པའི་ ཛོ་གཞུང་གི་བཀོད་རིམ་ནང་གཟིགས་དགོ།

༤. དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཁ་གསལ། ཚོག་གི་ཐིག་ཁྲམ་འདི་ དྲི་ཤོག་གཉིས་ཆ་རའི་ནང་དོན་ལུ་ཨིན།

ཚོས་རྒྱུགས། དུས་ཡུན་ ཆུ་ཚོད་ ༡.༤༥ །				
དྲི་བའི་སྡེ་ཚན།	དྲི་བའི་གྲངས་ཁ།	སྐུགས།	ཡོངས་བསྡོམས།	ལས་དོན།
ཀ-གདམ་ཁ་ཅན།	༥	༥×༡=༥	༥	ཤེས་ཡོན་དང་ གོ་རྟོགས།
ཁ-ལན་ཐུང་།	༥	༥×༢=༡༠	༡༠	ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས།
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་བརྒྱ་ཆ་ ༣༠ སློབ་རིམ་ ༡༡ པ་ལས་བཀོད་དགོ།				
དབྱེ་ཞིབ་འབད་མི་ འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཚོས་རྒྱུགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ།				
སྐུགས་ཀྱི་འཇིད་ཚད། བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ །				

དྲི་ཤོག་དང་པའི་ཁ་གསལ།

སྐུགས་ ༦༠ །

དུས་ཡུན། ཆུ་ཚོད་ ༡.༩༥ །

དྲི་ཤོག་འདི་ནང་ ཚིག་ལུ་ཁ་གསལ་བཀོད་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ། དྲི་བ་སྡེ་ཚན་བཞི་སྦེ་བཀོད་དགོཔ་ཨིན།

སྡེ་ཚན་ཀ་ནང་ ལན་གནམ་ཁ་ཉེ་ཀྱི་དྲི་བ་ ༥ བཀོད་ཡི་དང་ དྲི་བ་རེ་རེ་ལུ་ སྐུགས་ ༡ རེ་དང་ ཡོངས་བསྡོམས་སྐུགས་ ༥ ། དེ་གིས་ གཙོ་བོ་ཚིག་ཚན་རང་སོའི་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་ ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

སྡེ་ཚན་ཁ་ནང་ ལན་ཐུང་གི་དྲི་བ་ ༥ བཀོད་ཡི། དྲི་བ་རེ་རེ་ལུ་ སྐུགས་ ༢ རེ་བྱིན་ཀྱི་ཨིན། ཡོངས་བསྡོམས་ སྐུགས་ ༡༠ ཨིན། ལས་དོན་ ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

སྡེ་ཚན་ག་ནང་ ལན་ཚད་ཉེ་ཀྱི་དྲི་བ་ ༣ བཀོད་ཡི། དྲི་བ་རེ་ལུ་ སྐུགས་ ༥ ། ཡོངས་བསྡོམས་སྐུགས་ ༡༥ ། དེ་གིས་གཙོ་བོ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་ ལག་ལེན་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

སྡེ་ཚན་ང་ནང་ ལན་རིང་གི་དྲི་བ་ ༣ བཀོད་ཡི། དྲི་བ་ རེ་རེ་ལུ་ སྐུགས་ ༡༠ ཡོངས་བསྡོམས་ སྐུགས་ ༣༠ ། དེ་གིས་ གཙོ་བོར་ དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

ལན་གནམ་ཁ་དང་ ལན་ཐུང་གི་དྲི་བ། ལན་ཚད་ཉེ་ཀྱི་དྲི་བ་ཚུ་ལུ་ གནམ་ཁ་མེད་པར་ ག་ར་གི་ལན་བྲི་དགོ། ལན་རིང་གི་ དྲི་བ་ ༣ ལས་ ༢ གནམ་ཁ་རྐྱབ་སྟེ་ སྐུགས་ ༣༠ གི་ལན་ བྲི་དགོ།

དྲི་ཤོག་དང་པའི་ཡོངས་བསྡོམས་ཀྱི་ སྐུགས་ ༦༠ འདི་ བརྒྱ་ཆ་ ༨༠ ནང་ ཐབ་དགོ།

སློབ་རིམ་ ༡༣ པའི་ཚོས་རྒྱུགས་ནང་ དྲི་བ་ཚུང་མཐའ་བརྒྱ་ཆ་ ༢༥-༣༠ གི་བར་ན་ སློབ་རིམ་ ༡༡ པའི་ནང་དོན་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ བཀོད་དགོཔ་ཨིན།

དྲི་ཤོག་གཉིས་པའི་ཁ་གསལ།

སྐུགས་ ༦༠ །

དུས་ཡུན། ཆུ་ཚོད་ ༡.༩༥ །

དྲི་ཤོག་འདི་ནང་ ཤོག་ལྷུ་ཁ་གསལ་བཀོད་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ དྲི་བ་སྡེ་ཚན་བཞི་སྦེ་བཀོད་དགོཔ་ཨིན།

སྡེ་ཚན་ཀ་ནང་ ལན་གནམ་ཁ་ཚེ་གྱི་དྲི་བ་ ༥ བཀོད་ཞིང་ དྲི་བ་རེ་རེ་ལུ་ སྐུགས་ ༡ རེ་དང་ ཡོངས་བསྡོམས་སྐུགས་ ༥ ། དེ་གིས་ གཙོ་བོ་ཚིག་ཚན་རང་སོའི་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་ ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

སྡེ་ཚན་ཁ་ནང་ ལན་ཐུང་གི་དྲི་བ་ ༥ བཀོད་གེ། དྲི་བ་རེ་རེ་ལུ་ སྐུགས་ ༢ རེ་ཐིན་གེ་ཨིན། ཡོངས་བསྡོམས་ སྐུགས་ ༡༠ ཨིན། ལས་དོན་ ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས་དབྱེ་ཞིབ་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

སྡེ་ཚན་ག་ནང་ ལན་ཚད་ཚེ་གྱི་དྲི་བ་ ༣ བཀོད་གེ། དྲི་བ་རེ་ལུ་ སྐུགས་ ༥ ། ཡོངས་བསྡོམས་སྐུགས་ ༡༥ ། དེ་གིས་གཙོ་བོ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་ ལག་ལེན་དབྱེ་ཞིབ་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

སྡེ་ཚན་ང་ནང་ ལན་རིང་གི་དྲི་བ་ ༣ བཀོད་གེ། དྲི་བ་ རེ་རེ་ལུ་ སྐུགས་ ༡༠ ཡོངས་བསྡོམས་ སྐུགས་ ༣༠ ། དེ་གིས་ གཙོ་བོར་ དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

ལན་གནམ་ཁ་དང་ ལན་ཐུང་གི་དྲི་བ། ལན་ཚད་ཚེ་གྱི་དྲི་བ་ཚུ་ལུ་ གནམ་ཁ་མེད་པར་ ག་ར་གི་ལན་བྲི་དགོ། ལན་རིང་གི་ དྲི་བ་ ༣ ལས་ ༢ གདམ་ཁ་རྐྱབ་སྦེ་ སྐུགས་ ༣༠ གི་ལན་ བྲི་དགོ།

དྲི་ཤོག་དང་པའི་ཡོངས་བསྡོམས་ཀྱི་ སྐུགས་ ༦༠ འདི་ བརྒྱ་ཆ་ ༩༠ ནང་ ཐབ་དགོ།

སློབ་རིམ་ ༡༣ པའི་ཚོས་རྒྱུགས་ནང་ དྲི་བ་ཅུང་མཐའ་བརྒྱ་ཆ་ ༣༥-༣༠ གི་བར་ན་ སློབ་རིམ་ ༡༡ པའི་ནང་དོན་ལུ་ གཞི་བཞག་སྦེ་ བཀོད་དགོཔ་ཨིན།

©BCSEA 2026

ཆ་ཤས་གསུམ་པ། རང་སྦྱོང་སློབ་ཚན།

ལས་འགུལ་དང་ ཐོད་རྒྱུགས།

སྐུགས་ ༣༠ །

སློབ་གྲྭ་ནང་འཁོད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་དང་ འབྲུག་གི་ཚོས་རྒྱུགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ མཐའ་དཔྱད་སྐུགས་ཀྱི་ གྲངས་སུ་བརྩིགས་ནི་ཨིན།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་ ༢ པ་ ནང་འཁོད་དབྱེ་ཞིབ་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་ལས་ ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས། དབྱེ་ཞིབ་དང་དབྱེ་དཔྱད། ལག་ལེན་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྦྱོང་ལུ་བཟོ་དགོ། དེ་ཡང་ དང་པ་ ཐོད་རྒྱུགས་ལེན་ཏེ་ གཞུང་གིས་གནད་འགག་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་ ལས་འགུལ་གཅིག་འབད་དགོཔ་ཨིན། གཉིས་པ་ ལས་འགུལ་གཅིག་འབད་བཅུག་དགོ། འདི་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ཐ་གཞུང་གི་དམིགས་ཡུལ་དང་བསྟུན་པའི་ ཤེས་ཡོན་དང་རིག་རྩལ་ག་དེ་སྦེ་ཐོབ་ཡོད་ག་ གསལ་སྟོན་འབད་བཅུག་དགོཔ་མ་ཚད་ གཞུང་དོན་ལུ་ ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས། ལག་ལེན། དབྱེ་དཔྱད་ དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་ནིའི་ལྷ་ཚུ་ཡང་ ཚད་དགོཔ་ཨིན།

ལས་འགུལ་འདི་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ བདུན་ཕྲག་ ༢ ལས་ ༣ ཚུན་གྱི་དུས་ཡུན་བྱིན་དགོཔ་དང་ དེ་ཡང་ ཚུ་ཚོད་ ༡༠ ལས་ ༡༥ གྱི་རིང་ཐུབ་དགོཔ་ཨིན། དུས་ཡུན་འདི་གི་རིང་ལུ་ སློབ་སྟོན་པའི་ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ རང་ལུ་ཐོབ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ལུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ དབྱེ་བ་དཔྱད་ནི་ ཟིན་བྲིས་བཏབ་ནི། མཐའ་དཔྱད་བྲི་དགོཔ་ཨིན། ལས་འགུལ་འདི་ལུ་བཀོ་བཀྲམ་འབད་ཡོད་པའི་ཡོངས་བསྡོམས་ཀྱི་སྐུགས་ལས་ བརྒྱ་ཆ་ ༣༠ མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་སྐུགས་ཀྱི་ གྲངས་སུ་བརྩིགཔ་ཨིན།

ལས་འགུལ་འདི་ སློབ་ཕྲུག་ག་ར་ལུ་ངོ་མ་ར་གཅིགཔ་སྦེ་ཡོད་པའི་ཁར་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་ཡང་ གཅིག་མཚུངས་སྦེ་ དགོ།

གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་གནས་རིམ་ག་རའི་ནང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གྲུབ་ཐབས་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་གི་ཁམས་དབང་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྦྱོང་ལྷའི་སྣ་ཁ་ལངམ་སྦེ་དགོཔ་མ་ཚད་ ལས་འགུལ་ག་རའི་ནང་ གནམ་ཁ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འབད་ཐོའི་གོ་སྐབས་བཟོ་དགོ།

སློབ་ཚན་གྱི་ལས་འགུལ་འདི་ གཏན་འཁེལ་བཟོ་ཡོད་པའི་ ཚད་གཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་དོན་གྱི་སྤྱོད་ཚད་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན། སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ སློབ་ཚན་སྦྱོང་ལྷ་གི་ དུས་ཚོད་ཚུ་ཡང་ ཡོངས་བསྡོམས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆའི་ཐིག་ཚད་དང་འབྲེལ་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་བཤའ།
༡. ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས།	༤
༢. ལག་ལེན།	༡༢
༣. དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ།	༤

རང་སྦྱོང་སློབ་ཚན་གྱི་ལམ་སྟོན།

སྦྱོང་ལྷ་གི་རང་བཞིན།

རང་སྦྱོང་སློབ་ཚན་ནང་ སྦྱོང་ལྷ་གཉིས་འབད་དགོཔ་ཨིན།

དང་པ་སྐུགས་ ༣༠ འབད་མི་ ལས་འགུལ་གཅིག་འབད་དགོཔ་ཨིན། སྦྱོང་ལྷ་འདི་གིས་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ རིག་ལམ་གྱི་ནང་དོན་དང་ འབྲེལ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས་ དབྱེ་དཔྱད་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་འཛིན་ཐངས་སྟོན་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་བྱིན་དགོ།

གཉིས་པ་སྐུགས་ ༡༠ འབད་མི་ ཐོད་རྒྱུགས་ལེན་དགོཔ་ཨིན། དེ་གིས་ གཙོ་བོ་ལས་དོན་ ལག་ལེན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན། ཐོད་རྒྱུགས་ཀྱི་སྐབས་ སྐར་མ་ ༥ རེ་སྦེ་ རྟགས་གསལ་གཏང་ནི་དང་ དམ་བཅའ་བཟུང་ནི། དེ་བསྒང་ རིག་ལམ་ལུ་ རྒྱུས་ཆ་ཡོད་པའི་ ཛངས་དཔོན་བཀོད་ཞིནམ་ལས་ ཚད་གཞི་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཐོད་རྒྱུགས་ལེན་ཞིནམ་ལས་ སྐུགས་དང་ གནས་ཚུལ་གཞན་ཚུ་ ཨ་ལུ་ རང་སོའི་རྒྱུས་བྲོ་ནང་བཀོད་དེ་ རྗེས་སུ་ བརྟེན་དཔྱད་འབད་བའི་སྐབས་ སྟོན་དགོཔ་ཨིན།

ཚིས་འབབ་ཡོད་པའི་གྲོས་འཆར་གྱི་ལས་འགུལ།

༡. འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གྱི་ཐོག་ལུ་ ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས་ དབྱེ་དཔྱད་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་ནང་ འབྲེལ་མཐུད་འབད་དེ་ ལས་འགུལ་འབད་དགོ།

དྲན་གསོ། འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་དོན་ཚན་ལུ་ར་གཞི་བཞག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་མེདཔ་ཨིན། གཙོ་བོ་ར་ ལེའུ་ ༡༠ ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ ལས་དོན་འགྲུབ་མ་འགྲུབ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

©BCSEA 2026

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཚད་གཞི།

- སྐུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་དང་ཚད་གཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ། སྐུགས་ཕྱིན་ནི་མ་གཏོགས། སྐུགས་བརྟག་ནི་མི་འོང་།
- སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་ སློབ་ཚན་སྦྱོང་ལྷ་འདི་ སློབ་གྲྭ་ནང་འབོད་ཁྱུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ འབྲུག་ཚོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེ་ཚད་ཁུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ བསྐྱར་ཞིབ་ནི་ཨིན། དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐངས་དང་ བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་ལུགས་འདི་ ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་ གཅིག་མཚུངས་སྦེ་ར་ བཞག་དགོཔ་ཨིན།

ལས་དོན་དང་པ། ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས། (སྐུགས་ ༩ །)

ལས་དོན་འདི་གིས་ རིག་ལམ་གྱི་ ཚིག་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་ཚུ་ འཛོལ་བར་མེད་པར་ སེམས་ཁར་དྲན་ནི་དང་ གོ་བ་ལེན་ནི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཐབ་ཨིན།

སྐུགས།	འགྲེལ་བཤད།
༨-༩	རིག་ལམ་གྱི་ནང་དོན་ལས་ ཡོངས་གྲགས་ཅན་གྱི་ཐ་སྙད་དང་ མིང་ཚིག། སྤྱི་དོན་ བཙུན་དོན། དོན་གྱི་གནད་འགག་ཚུ་ འཛོལ་བར་ཆུང་ཀུ་ཅིག་ཡང་མེད་པར་དྲན་ཚུགས་ནི་དང་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་སྦེ་ལེན་ཚུགས་པའི་ དཔེ་སྟོན་དང་ སྒྲུབ་བྱེད་མངོན་གསལ་ཅན་སྦེ་ཡོདཔ།
༦-༧	རིག་ལམ་གྱི་ནང་དོན་ལས་ ཡོངས་གྲགས་ཅན་གྱི་ཐ་སྙད་དང་ མིང་ཚིག། སྤྱི་དོན། བཙུན་དོན། དོན་གྱི་གནད་འགག་ཚུ་མང་ཆེ་བ་འཛོལ་བར་མེད་པར་དྲན་ནི་དང་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་གོ་བ་འོས་འཚམས་ཅན་པ་སྦེ་ལེན་ཚུགས་པའི་དཔེ་སྟོན་དང་ སྒྲུབ་བྱེད་མངོན་གསལ་ཅན་སྦེ་ཡོདཔ།
༤-༥	རིག་ལམ་གྱི་ནང་དོན་ལས་ ཡོངས་གྲགས་ཅན་གྱི་ཐ་སྙད་དང་ མིང་ཚིག། སྤྱི་དོན། བཙུན་དོན། དོན་གྱི་གནད་འགག་ཚུ་ཉ་ལམ་འཛོལ་བར་མེད་པར་དྲན་ཚུགས་ནི་དང་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་གོ་བ་སྤྱིར་བཏང་ཅིག་ལེན་ཚུགས་པའི་དཔེ་སྟོན་དང་ སྒྲུབ་བྱེད་མངོན་གསལ་ཅན་སྦེ་ཡོདཔ།
༢-༣	རིག་ལམ་གྱི་ནང་དོན་ལས་ ཡོངས་གྲགས་ཅན་གྱི་ཐ་སྙད་དང་ མིང་ཚིག། སྤྱི་དོན། བཙུན་དོན། དོན་གྱི་གནད་འགག་ཚུ་དཀའ་པ་རེ་འཛོལ་བར་མེད་པར་དྲན་ཚུགས་ནི་དང་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་གོ་བ་རགས་ཙམ་ལེན་ཚུགས་པའི་དཔེ་སྟོན་དང་ སྒྲུབ་བྱེད་མངོན་གསལ་ཅན་སྦེ་ཡོདཔ།
༡	རིག་ལམ་གྱི་ནང་དོན་ལས་ ཡོངས་གྲགས་ཅན་གྱི་ཐ་སྙད་དང་ མིང་ཚིག། སྤྱི་དོན། བཙུན་དོན། དོན་གྱི་གནད་འགག་ཚུ་ཨ་ཙི་རེ་འཛོལ་བར་མེད་པར་དྲན་ཚུགས་ནི་དང་ གོ་བ་ཆ་འདྲ་ཙམ་ལེན་ཚུགས་པའི་དཔེ་སྟོན་དང་ སྒྲུབ་བྱེད་མངོན་གསལ་ཅན་སྦེ་ཡོདཔ།
༠	འབྲེལ་བ་མེད་པ་དང་ ཧ་གོ་ཡོད་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་མངོན་གསལ་ཅན་མེད་པ།

ལས་དོན་གཉིས་པ། ལག་ལེན་དངོས་འཐབ། (སྐུགས་ ༡༢ །)

ལས་དོན་འདི་གིས་ རིག་ལམ་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ ཡུལ་དུས་གནས་སྟངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ། མི་ཚེའི་གནས་སྟངས་ངོ་མ་ནང་ གསོག་བཀོལ་ནི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ལྟ་ཡིན།

སྐུགས།	འགྲེལ་བཤད།
༨-༩	རྗོད་པའི་རྣམ་འགྱུར་དང་ རྟགས་གསལ་གཏང་ཐངས། ལན་རྣམ་བཞི། ལྷ་བསྒྲིགས་ཏེ། ཁྱབ་མཐའ་གཏང་ནི་ཚུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ གསོག་བཀོལ་ཚུགས་པའི་དཔེ་སྟོན་འབད་ཚུགས།
༦-༧	རྗོད་པའི་རྣམ་འགྱུར་དང་ རྟགས་གསལ་གཏང་ཐངས། ལན་རྣམ་བཞི། ལྷ་བསྒྲིགས་ཏེ། ཁྱབ་མཐའ་གཏང་ནི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ གསོག་བཀོལ་ཚུགས་པའི་དཔེ་སྟོན་འབད་ཚུགས།
༤-༥	རྗོད་པའི་རྣམ་འགྱུར་དང་ རྟགས་གསལ་གཏང་ཐངས། ལན་རྣམ་བཞི། ལྷ་བསྒྲིགས་ཏེ། ཁྱབ་མཐའ་གཏང་ནི་ཚུ་ མང་ཤེ་བ་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ གསོག་བཀོལ་ཚུགས་པའི་དཔེ་སྟོན་འབད་ཚུགས།
༢-༣	རྗོད་པའི་རྣམ་འགྱུར་དང་ རྟགས་གསལ་གཏང་ཐངས། ལན་རྣམ་བཞི། ལྷ་བསྒྲིགས་ཏེ། ཁྱབ་མཐའ་གཏང་ནི་ཚུ་ ཉ་ལམ་ གསོག་བཀོལ་ཚུགས་པའི་དཔེ་སྟོན་འབད་ཚུགས།
༡	རྗོད་པའི་རྣམ་འགྱུར་དང་ རྟགས་གསལ་གཏང་ཐངས། ལན་རྣམ་བཞི། ལྷ་བསྒྲིགས་ཏེ། ཁྱབ་མཐའ་གཏང་ནི་ཚུ་ ཨ་ཙི་རེ་ གསོག་བཀོལ་ཚུགས་པའི་དཔེ་སྟོན་འབད་ཚུགས།
༠	གསོག་བཀོལ་ཚུལ་མ་པ་ལས་ ཉམ་གོ་བ།

©BCSEA 2026

ལས་དོན་གསུམ་པ། དབྱེ་དཔྱད་དང་ དབྱེ་ཞིབ། (སྐུགས་ ༡༢ །)

ལས་དོན་འདི་གིས་ རིག་ལམ་གྱི་གཞུང་དོན་དང་དཀའ་གནད་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ གཏིང་ཟབ་དང་ རྒྱ་ཚེ་ལྷ་ལྡེ་དབྱེ་བ་དཔྱད་གི་དང་ ཐབས་ལམ་ཞིབ་འབད་གི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ལྷ་ཨིན།

སྐུགས།	འགྲེལ་བཤད།
༨-༩	ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན། སྒྲུབ་བྱེད་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ གཏིང་ཟབ་པ་དང་ རྒྱ་ཚེ་ལྷ་ལྡེ་ཡོད་པའི་ཁར་ གནམ་མེད་ས་མེད་ཚོམ་འབབ་ཡོད་པ་དང་ ཁ་གསལ་བ་ གོ་རིམ་ཅན་པ་ལྷ་བཀོད་ཡོདཔ། དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་རྩལ་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་ བདེན་རྟགས་ སྟོན་ཚུགསཔ་ལྷ་ཡོདཔ། ཚ་ཤགས་ཕྱིས་ཏེ་ འགྲེལ་བ་བཀོད་དྲི་ལ་སོགས་པའི་དབྱེ་བ་དཔྱད་གི་དང་ ཚད་གཞི་ལ་སོགས་པ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཚོམ་འབབ་ཅན་པའི་རྒྱབ་ཁུངས་བཀོད་དེ་ གྲོས་ཐག་དཔྱད་གི་ལ་སོགས་པའི་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་རྩལ་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་ བདེན་རྟགས་སྟོན་ཚུགསཔ་ལྷ་ཡོདཔ།
༦-༧	ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན། སྒྲུབ་བྱེད་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ མང་ཆེ་བ་ཚོམ་འབབ་ཡོད་པ་དང་ ཁ་གསལ་བ་ གོ་རིམ་ཅན་པ་ལྷ་བཀོད་ཡོདཔ། ཚ་ཤགས་ཕྱིས་ཏེ་ འགྲེལ་བ་བཀོད་དྲི་ལ་སོགས་པའི་དབྱེ་བ་དཔྱད་གི་དང་ ཚད་གཞི་ལ་སོགས་པ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཚོམ་འབབ་ཅན་པའི་རྒྱབ་ཁུངས་བཀོད་དེ་ གྲོས་ཐག་དཔྱད་གི་ལ་སོགས་པའི་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་རྩལ་ ཉ་ལམ་ཅིག་ཡོད་པའི་ བདེན་རྟགས་སྟོན་ཚུགསཔ་ལྷ་ཡོདཔ།
༤-༥	ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན། སྒྲུབ་བྱེད་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚོམ་འབབ་ཉ་ལམ་ཅིག་ཡོད་པ་དང་ མང་ཆེ་བ་ཁ་གསལ་བ་དང་ གོ་རིམ་ཅན་པ་ལྷ་བཀོད་ཡོདཔ། ཚ་ཤགས་ཕྱིས་ཏེ་ འགྲེལ་བ་བཀོད་དྲི་ལ་སོགས་པའི་དབྱེ་བ་དཔྱད་གི་དང་ ཚད་གཞི་ལ་སོགས་པ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཚོམ་འབབ་ཅན་པའི་རྒྱབ་ཁུངས་བཀོད་དེ་ གྲོས་ཐག་དཔྱད་གི་ལ་སོགས་པའི་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་རྩལ་གྱི་གཞི་རྟེན་ ཡོད་པའི་ བདེན་རྟགས་སྟོན་ཚུགསཔ་ལྷ་ཡོདཔ།
༡-༣	ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན། སྒྲུབ་བྱེད་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚོམ་འབབ་ཨ་ཙི་རེ་ཡོད་པ་དང་ གོ་རིམ་ཨ་ཙི་རེ་དཀྲུགས་ཏེ་བཀོད་ཡོདཔ། ཚ་ཤགས་ཕྱིས་ཏེ་ འགྲེལ་བ་བཀོད་དྲི་ལ་སོགས་པའི་དབྱེ་བ་དཔྱད་གི་དང་ ཚད་གཞི་ལ་སོགས་པ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཚོམ་འབབ་ཅན་པའི་རྒྱབ་ཁུངས་བཀོད་དེ་ གྲོས་ཐག་དཔྱད་གི་ལ་སོགས་པའི་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་རྩལ་རག་ཙམ་ ཡོད་པའི་ བདེན་རྟགས་སྟོན་ཚུགསཔ་ལྷ་ཡོདཔ།
༠	དབྱེ་དཔྱད་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་རྩལ་མ་པ་ལས་མེདཔ་ལྷ་ བཀོད་ཡོདན།

©BCSEA 2026

དྲན་གསོ། སྐུགས་ ༣༠ འདི་ བརྒྱ་ཆ་ ༢༠ ལུ་ ཐབ་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་ ཐབ་དགོཔ་ཨིན།

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

སློབ་ཚན་སྦྱོང་ལཱ་འགོ་འདྲེན།

སློབ་སྟོན་པའི་ལས་འགན།

- སློབ་སྟོན་པ་གིས་ སློབ་ཚན་གྱི་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ སློབ་ཚན་གྱི་ནང་དོན་ནང་འཁོད་ལས་ བཀོད་དགོཔ་མ་ཚད་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ ག་ར་ལུ་ ཁྱབ་ཚུགསཔ་སྦེ་ བཟོ་དགོ།
- སློབ་ཚན་སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཚོགས་གྲུབ་སྣ་ཚོགས་ཅན་གྱི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གི་བར་ན་ ཁྱད་པར་ཕྱེ་ཚུགས་པའི་ དགོས་མཁོའི་གནས་རིམ་དང་ མཐུན་སྦེ་འོང་དགོ།
- སློབ་དཔོན་གྱིས་ ལས་འགུལ་དོན་ལས་ དགོས་མཁོའི་སྐོར་ལས་ ལམ་སྟོན་འབད་ཚོག་ཏུང་ སྦྱོང་ལཱ་ཚུ་ ཟིན་བྲིས་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་ བསམ་ལན་ཁ་གསལ་སྦེ་བཀོད་དེ་ སྐུགས་མཐོ་དྲགས་འཐོབ་ཐབས་ཀྱི་ བརྡ་སྟོན་མི་ཚོག།
- འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་ དབྱེ་ཚད་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་མ་ཚད་ སྐུགས་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གྲོས་ཐག་བཅད་ ཡོད་པའི་ སྒྲུབ་བྱེད་ཚུ་གིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ།
- སློབ་ཚན་གྱི་སྦྱོང་ལཱ་འདི་ སློབ་གྲྭ་ནང་འཁོད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཞིནམ་ལས་ འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཚོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་ ཁ་རྟོག་འབད་སྟ་ཨིན། སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ཚོགས་སྡེ་གི་དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྐུགས་དང་དཔེ་ཚད་ཚུ་ བསྡུ་ལེན་འབད་དེ་ སྤྲོད་དགོ།

ཚེས་རྒྱུགས་ཞལ་མིའི་ལས་འགན།

- དགོས་མཁོ་དང་རེ་འདོད་ཁ་གསལ་སྦེ་ ཏ་གོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ལས་འགུལ་གྱི་བཀོད་རྒྱ་དང་ ལམ་སྟོན་ ཚད་དབྱེ་ཚུ་ དྲན་ཤེས་དང་ ཕན་པའི་གྲོགས་ལས་ ཕག་དགོ།
- ལཱ་ཚུ་ དུས་ཚོད་ཁར་ཚུད་ནིའི་དོན་ལུ་ འཆར་གཞི་བཟོ་མ་ནི་དང་ དུས་ཚོད་འཛིན་སྐྱོང་འཐབ་དགོཔ་ཁག་ཆེ།

- ཚོས་རྒྱུགས་ཡུལ་མི་ཚུ་གིས་ སློབ་ཚན་གྱི་ལཱ་འདི་ རང་གིས་ར་འབད་ཡོད་པའི་བདེན་དཔང་སྟོན་དགོ། ཛོམ་ཡིག་ཀྲུ་བཤུས་དང་ ཡང་ན་ ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་འདྲ་བཤུས་ཚུ་ ངོས་ལེན་མི་འབད།
- ཚོས་རྒྱུགས་ཡུལ་མི་ཚུ་གིས་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ གསལ་ཏོག་ཏོ་དང་ ཁྱེངས་ཕུན་ ཕྱུད་རིག་ཅན་སྦེ་ གསལ་བཀོད་འབད་དགོཔ་མ་ཚད་ ཚོས་འབབ་ཡོད་སར་ ཐིག་ཁྲམ་དང་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
- གཞན་གྱི་བརྡ་དོན་དང་གནས་ཚུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པ་ཅིན་ གནས་ཚད་དང་ལྡན་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལག་ལེན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ངོས་ལེན་འབད་དགོ།

ནང་འཁོད་བསྐྱར་ཞིབ།

ཚོས་རྒྱུགས་ཀྱི་བཞི་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་ ཚ་སྙོག་ཀྲབ་སྟེ་ ཚོས་རྒྱུགས་ཡུལ་མི་ཆ་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་སྒྲིགས་ཀྱི་བསྐྱར་ཞིབ།

སློབ་ཚན་སྤྱིར་ལཱ་ཚུ་ འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭ་དང་ཚོས་རྒྱུགས་བཀོད་སྒྲིགས་ཀྱིས་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན། དེ་གིས་ ནང་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཡོད་མི་དང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ རྒྱལ་ཡོངས་གནས་ཚད་དང་ རེ་འདོད་བསྐྱེད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འབད་ཡོདཔ་ངེས་བདེན་བཟོཝ་ཨིན། སློབ་ཕྲུག་གིས་འབད་ཡོད་པའི་སྤྱིར་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་ དྲང་བདེན་ཡོདཔ་ངེས་བདེན་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ དགོས་མཁོ་ཡོད་སར་ སྐུགས་ཚུ་ བདེ་སྒྲིག་བཟོ་ཡོད་མེད་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབདཝ་ཨིན། བྱ་རིམ་འདི་གིས་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚད་ནང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ བློ་གཏད་དང་ ཆ་གནས་ བསྟི་མཐོང་ཅན་ཡོདཔ་ ངེས་བདེན་བཟོཝ་ཨིན།

©BCSEA 2026

བདེན་ཁུངས་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་དྲང་བདེན་/རྩོམ་ཡིག་ཀྲ་བཤུས་འབད་ནི་ལས་འཛེམ་ནི།

འབྲེལ་ཡོད་ལུ་ ཕུལ་ཡོད་པའི་ སློབ་ཚན་ལས་འགུལ་ཚུ་ ཆོས་རྒྱུགས་ཕུལ་མི་རང་སོའི་ལཱ་ངོ་མ་ཨིནམ་ངེས་གཏན་བཟོ་ནི་འདི་ སློབ་གྲྭ་གི་ འགན་ཁུར་ཅིག་ཨིན། ཆོས་རྒྱུགས་ཕུལ་མི་ཚུ་གིས་ གཞན་གྱི་ལཱ་ཚུ་ རང་སོའི་ལཱ་ཨིནམ་སྦེ་ གསལ་སྟོན་འབད་ནི་དང་ ཡང་ན་ གཞན་གྱི་བདག་དབང་ཅན་གྱི་ བློ་རིག་རྒྱུ་དངོས་ཚུ་ ཁུངས་གཏུག་ཚུལ་མཐུན་སྦེ་མ་བཀོད་པར་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚོག། སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཆོས་རྒྱུགས་ཕུལ་མི་ཚུ་ལུ་ ངོས་ལེན་ཅན་གྱི་ རྒྱབ་རྟེན་བཀོད་ཐངས་དང་ ལུང་འདྲེན་དང་ ཁུངས་གཏུག་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་དགོཔ་མ་ཚད་ དེ་ཚུ་ ནོར་འཁྲུལ་མེད་པར་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་ ལམ་སྟོན་བྱིན་དགོ།

མི་གཞན་གྱི་ལཱ་དང་གནས་སྐབས་ཚུ་ རང་གི་ཨིནམ་བཟོ་སྟེ་ སྤྱོད་མི་འདི་ རྩོམ་རིག་ཀྲ་བཤུས་ཀྱི་གྲངས་སུ་ཚུད་པ་ཨིན། སློབ་སྟོན་ཚུ་གིས་ རྩོམ་ཡིག་ཀྲ་བཤུས་ལས་ བཀག་ཐབས་འབད་ནི་དང་ གནས་སྟངས་ག་ཅི་བཟུམ་བྱུང་རུང་ བརྟག་དཔྱད་འབད་ནིའི་འགན་ཁུར་བསྣམ་དགོཔ་ཨིན།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ལས་འགུལ་སྤྱོད་པའི་སྐབས་ རང་གི་ལཱ་ངོ་མ་ཨིན་པའི་ཁས་ལེན་གྱི་བཀང་ཤོག་འདི་བཀང་ཞིནམ་ལས་ གསལ་བསྒྲགས་འབད་དགོ། སློབ་ཕྲུག་རེ་རེ་གིས་ ཕུལ་ཡོད་པའི་ལས་འགུལ་ཚུ་ རང་གི་ངོ་མ་ཨིན་ཟེར་ ངེས་གཏན་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ མཚན་རྟགས་བཀོད་དགོཔ་མ་ཚད་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ཡང་ ལཱ་དེ་ ངོ་མ་ཨིནམ་སྦེ་ ཡིད་ཆེས་ཡོད་པའི་ གསལ་བསྒྲགས་འབྲི་ཤོག་ བཀང་དགོཔ་ཨིན།

སྤྱུད་ཚད་ཀྱི་རྟོག་ཐབས་ལམ།

- སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་ དབྱེ་ཞིབ་འཁོར་རིམ་རེ་རེ་གི་ཧེ་མར་ སློབ་ཚན་སྦྱོང་ལཱ་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་ཆོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་ དུས་མཚམས་ལུ་ རྩིས་ཞིབ་དང་ སློབ་ཚན་སྦྱོང་ལཱ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་དང་ བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་ལག་ལེན་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ཨིན།
- སློབ་གྲྭ་ཚུ་གིས་ ཉེན་གསལ་དང་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་ཚུགསཔ་བཟོ་ཐབས་ལུ་ ཡིག་ཆ་དང་ གྲོས་ཐག་བཅད་ཡོད་པའི་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སྒྲུབ་བྱེད་ཚུ་ བདག་འཛིན་འཐབ་དགོ།

©BCSEA 2026

- བསྐྱར་ཞིབ་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་ལན་ཚུ་ སྐད་ཚད་དང་ ནང་བཞིན་ཡང་དག་དང་ལེགས་བཅོས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སློབ་གྲྭ་དང་བརྗེ་སོར་འབད་ཚུགས།

བཀོད་རྒྱའི་ཚིག།

བཀོད་རྒྱའི་ཚིག།	འགྲེལ་བཤད།
ཐོ་བཀོད།	ཚད་ངེས་ཀྱི་མིང་དང་ ཁ་ཐན་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ རིམ་བཞིན་ ཨང་གྲངས་བཀོད་དེ་ གོ་རིམ་བཞིན་བྲི་ནི།
གོ་དོན།	མིང་ཚིག་འདི་གི་ དོན་དག་ག་ཅི་སྟོནམ་ཨིན་ན་བཤད་མི་ལུ་གོ་སྐྱ་ཨིན།
འགྲེལ་བཤད།	མིང་དང་ཚིག་ལ་སོགས་པའི་ བཤད་པ་ཁ་གསལ་སྦེ་ རྒྱབ་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་ ཚ་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པའི་རྟེ།
སྤྱི་དོན།	གཞུང་ལུགས་གནད་འགག་བཅུད་བསྡུས་ཏེ་ བཤད་པ།
བཅུད་དོན།	སྤྱི་དོན་དང་འདྲ།
གསོག་བཀོལ།	ལག་ལེན་འཐབ་ནི།
ལག་ལེན།	གསོག་བཀོལ་དང་འདྲ།
བེད་སྤྱོད།	གསོག་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་ཅན།
ཁྱེ་སོ་ལ།	སོ་སོ་སྦེ་བརྗོད་ནི། ཡང་ན་ སླ་སླ་སྦེ་ཡོད་མི་ཚུ་ སོ་སོ་སྦེ་ཁྱི་ནི།
སྡེ་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་ཅོག་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།

©BCSEA 2026

སྙོར་ཐིག།	ཐིག་སྙོར་སྙོརམ་ལྷེབ་བཀལ་ཡོད་མི་ལུ་གོ་ནི། དཔེར་ན། (○)
དབྱེ་བ་དཔྱད།/དབྱེ་དཔྱད།	རྒྱུ་མཚན་བཀོད་ནིའི་དོན་ལུ་ བརྟགས་ཞིང་དཔྱད་ནི། ཆ་ཤས་དོན་འཛིན་འབད་དེ་ འབྲེལ་བ་བཀོད་ནི།
དབྱེ་ཞིབ།	ཐག་དཔྱད་ནི་དང་ བསམ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱབ་ཁྱེངས་བཀོད་ནི།
ག་བསྡུར།	ཆོག་ར་གཅིག་པ་དང་ མ་འདྲཝ་ཚུ་ བཟང་ངན་ཚུ་ ཁྱད་པར་བཀྲ་བའི་དོན།
ཁྱད་པར།	ཆོག་ར་གཅིག་པ་དང་ མ་འདྲཝ། ཡང་ན་ བཟང་ངན་ཚུ་ག་བསྡུར་འབད་དེ་ རྒྱུ་མཚན་བཀོད་ནི།
དོན་འཛིན།	དོ་བཀྲ་ནི། དོ་སྦྱི་ནི།
བདེན་ཁུངས།	ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ལྡན་པའི་ སྒྲུབ་བྱེད་བཀོད་ནི།
གྲོས་འཆར་བཀོད།	བསྟུན་གྲོས་ཀྱི་དོན་ལུ་ བཀོད་པའི་བསམ་འཆར། ཡང་ན་ འཆར་གཞི་དང་རྒྱབ་སྣོན་བཀོད་ནི།
སྒྲུབ་བྱེད།	རང་བསམ་འཆར་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཆ་བཞག་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དོན་ལུ་བཀོད་པའི་ ཁུངས་དང་ རྒྱུ་མཚན།
དགག་སྒྲུབ།	གཞན་གྱི་འདོད་པ་མི་འཐད་ཟེར་བཀག་ནི་དང་ རང་གི་འདོད་པ་ཚུ་ ཁུངས་བཀལ་ཏེ་ བསྒྲུབ་ནི།
ཁུང་འདྲེན།	གཞན་གྱིས་སླབ་མི་དང་ བྲིས་ཡོད་མི་ཚུ་ རང་གི་བསམ་འཆར་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ལྷེབ་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་སླ་ཨིན།
རང་སྟོབས་ཀྱིས།	མིང་ཚིག་གི་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་རྟེན་མ་དགོ་པར་དང་ འདྲ་བཤུས་མེན་པར་ རང་གིས་ལྷེ་ར་ བྲི་དགོ་པའི་དོན།

༥. ཤེས་དགོས་གནད།

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་ དེ་ལས་ ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱེ་བ་ཚུ་གིས་ ཐོག་བཀོད་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ དེ་ལས་ གྲ་སྒྲིག་འབད་ཐངས་ཚུ་ ཧ་གོ་ཐབས་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་བཙུགས་པའི་ཧེ་མ།

ཧེ་མའི་ཤེས་ཡོན།

སློབ་ཚན་འདི་འགོ་བཙུགས་མི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ འབྲིང་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལག་ཁྱེར་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བསླབ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ ཧེ་མ་ལས་ ལྷབ་སྦྱང་འབད་དགོཔ་སྦེ་ གྲོས་འཆར་བཀོད་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་ རྒྱངས་གཅིག་དང་མཉམ་ ལེན་ཚོག།

ཆོས་རྒྱུགས་ཐོ་བཀོད།

ཆོས་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་ འཛོལ་བར་མེད་པར་ ངེས་གཏན་བཟོ་སྟེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དགོ། ཐོ་བཀོད་ལམ་སྟོན་ཚུ་ www.bcsea.bt ནང་ཡོད་པའི་ ཆོས་རྒྱུགས་དང་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལག་ལེན་ལམ་སྟོན་ནང་ལས་ འཐོབ་ཚུགས།

ཆོས་རྒྱུགས་བསྐྱར་ལོག།

སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ མཁོ་དགོ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གནས་རིམ་ ༥ པའི་ དྲི་ཤོག་གི་ནང་དོན་ཆ་ཤས་ཚུ་ ལོག་སྟེ་ཆོས་རྒྱུགས་རྐྱབ་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་ཆོས་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་ ཆགས་སྡང་ཕྱོགས་རིས་བཀག་ཐབས་འབད་ནི་དང་ ཆོས་ལུགས་ ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་ ཡང་ན་ གཞན་མི་ཉམས་སྨུང་འབད་ཡོད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ བརྩིས་ནིའི་དོན་ལུ་ དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་པ་ཨིན།

- མཐོ་ཚམས་ཚུ་ གོ་བ་ཁ་གསལ་ཅན་གྱི་སྐད་ཡིག་དང་ བཟོ་བཀོད་ཀྱི་གཞི་རྟ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གཱ་ར་ལུ་གོ་སླབས་ཡོད་པ་སྦེ་ བཟོ་བཀོད་འབད་ཡོད་པ་ཨིན།

གོ་སླབས་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་ རྨ་སྐྱོན་བྱུང་ཡོད་མི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཡང་ དགོས་མཁོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཚོས་རྒྱུགས་རྒྱབ་ཚུགས་པའི་བདེ་སྒྲིག་བཟོཝ་ཨིན།
- གྲ་སྒྲིག་ཚུ་ ཚོས་རྒྱུགས་ཞུགས་མིའི་དུས་རྒྱུན་ཀྱབ་སྦྱུང་འབད་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བདེ་སྒྲིག་འབད་དགོ། བདེ་སྒྲིག་ཚུ་ ཨ་ལུའི་དགོས་མཁོ་རྒྱངམ་གཅིག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཀྱག་ཚད་མེད་པ་མ་ཚད་ ཐད་འགྲོ་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཅན་ དེ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དྲང་བདེན་ལུ་ གནོད་སྐྱོན་མེད་པ་ ངེས་གཏན་བཟོ་དགོ།
- སློབ་ཕྲུག་གི་དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་པའི་བདེ་སྒྲིག་ཚུ་ ཀྱབ་སྦྱུང་འགོ་བཙུགས་པའི་སྐབས་ལས་ར་ འཐོབ་ཚུགསཔ་ ངེས་གཏན་བཟོ་དགོ། དམིགས་གསལ་བདེ་སྒྲིག་ཚུ་ ཚོས་རྒྱུགས་དང་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ནང་མ་ཚུད་མི་ཚུ་ འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཚོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་དང་ གཞུང་འབྲེལ་དུ་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ གནང་བ་ལེན་དགོ།
- དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་ག་ར་ནང་ གོ་སླབས་ལེན་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚར་ཡོད་མི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སྐུགས་ཚུ་བྱིན་ནི་ཨིན།

ཚོས་རྒྱུགས་ཀྱི་བཀོལ་ལུ།

གནས་རིམ་དང་སྐུན་ཁྱུ།

- གནས་རིམ་གྱི་གནས་ཚད་ ཀ་ ལས་ ༦ ཚུན་ཨིནམ་དང་ ཀ་འདི་ གནས་རིམ་མཐོ་ཤོས་དང་ ༦་འདི་ གནས་རིམ་དམའ་ཤོས་ཨིན།
- མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་ གནས་རིམ་འདི་ ཚོས་རྒྱུགས་དང་ ནང་འཁོད་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཚུ་ གཅིག་བསྡོམས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ གཏན་འཁེལ་བཟོ་འོང་།

- ཆོས་རྒྱུགས་དང་ ནང་འཁོད་དབྱེ་ཞིབ་གཉིས་ སོ་སོ་སྦེ་སྟེ་རིམ་བྱིན་ནི་མེད་པ་ཨིན། ཆོས་ཚན་རང་སོའི་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བཟོ་བཀོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཆ་ཤས་གཉིས་སྤྱིར་བསྡོམས་དང་ སླུགས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཡོངས་བསྡོམས་ཀྱི་གནས་རིམ་གཅིག་བཏོན་ནི་ཨིན།
- དམའ་མཐའ་ སྟེ་རིམ་ཅ་གི་གནས་ཚད་ནང་ཚུད་ཚུགས་པ་ཅིག་ སློབ་ཕྲུག་འདི་ མཐར་འཁྱོལ་གྱི་གནས་ཚད་ ཉུང་མཐའ་ཐོབ་ཡོད་པ་སྦེ་ བརྩི་འཇོག་འབད་ནི་ཨིན།
- གནས་རིམ་མེད་མི། སྟེ་རིམ་དམའ་ཤོས་ཀྱི་གནས་ཚད་མ་ཚང་མི་ གནས་རིམ་མ་ཐོབ་མི་ (U) ཟེར་སྙན་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་བསྟར་བཞིན་དུ་ སྟེ་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་བཏོནམ་ཨིན། སྟེ་རིམ་ཚད་གཞི་ཚུ་ ལོ་བསྟར་བཞིན་ ཆོས་རྒྱུགས་རེ་རེ་གི་ཤུལ་ལས་ གནས་སྡུད་དབྱེ་དཔྱད་དང་ མཁས་མཆོག་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་བྱ་རིམ་བརྒྱུད་དེ་ ཐག་གཅདཔ་ཨིན།
- ཆོས་རྒྱུགས་ཡུལ་མི་རེ་ལུ་ འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཆོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་ བཏོན་ཡོད་པའི་ གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱུགས་ཐོ་རེ་ འཐོབ་ཨིན།
- རྒྱུགས་ཐོ་འདི་གིས་ སློབ་ཚན་གྱི་ལྔ་དང་ ཡིག་ཐོག་ཆོས་རྒྱུགས་གཉིས་མཉམ་སྡེབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལས་ཐོབ་ཡོད་པའི་ སྤྱིར་བསྡོམས་ཀྱི་སྟེ་རིམ་ (ཀ–ཅ) ཀྱང་པ་ཅིག་ སྙན་ཞུ་འབདཝ་ཨིན།

©BCSEA 2026