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

གསོ་སྦྱོང་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ་འཆར་བཀོད།

གནས་རིམ་ ༥ པ། (སློབ་རིམ་ ༡༡ 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་རྩ་གཞུང་གི་བཅུད་བསྡུས། ༣

དམིགས་གཏད། ༣

ནང་དོན་བཅུད་བསྡུས། ༤

དབྱེ་ཞིབ་བཅུད་བསྡུས། ༥

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན། ༥

དབྱེ་ཞི་ཀྱི་ལས་དོན་དང་མཐུན་པའི་སྐུགས་ཀྱི་རྫིན་ཚད། ༧

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་སྐུགས་ཀྱི་ བགོ་བཀྲམ། ༧

༣. ཆོས་ཚན་གྱི་ནང་དོན་ཁ་གསལ། ༨

གནས་རིམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད། ༨

༤. དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཁ་གསལ། ༩

ཆ་ཤས་གསུམ་པ། རང་སྤྱོད་སློབ་ཚན། ༡༡

༥. ཤེས་དགོས་གཞན། ༡༤

འགོ་མ་བཙུགས་པའི་ཧེ་མ། ༡༤

ཆོས་རྒྱུགས་ཐོ་བཀོད། ༡༥

ཆོས་རྒྱུགས་བསྐྱར་ལོག། ༡༥

གོ་སྐབས་དང་འདྲ་མཉམ། ༡༥

གོ་སྐབས་དང་བདེ་སྒྲིག། ༡༦

ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་བཤུལ་ལུ། ༡༦

གནས་རིམ་དང་སྣན་ཁྲ། ༡༦

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

དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པའི་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ལུ་ཤ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ གསོ་བ་དང་རྩིས་ཀྱི་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལུ་ དང་འདོད་བསྐྱེད་དེ་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ ཉམས་པ་སོར་ཆུད་འབད་འདོད་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ ངོ་གི་ཁེ་ཕན་ཚུ་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན།

ཁེ་ཕན་གཙོ་བོ།

- ནང་པའི་གསོ་བ་དང་ རྩིས་ཀྱི་རིག་པ་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ ཉམས་པ་གསོར་ཆུད་འབད་ཚུགས།
- གསོ་བ་དང་རྩིས་རིག་ནང་ མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་སྦྱང་ནིའི་གཞི་འགྲམ་གཏིང་ཚུགས།
- རིག་རྩལ་ཚུ་གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ རང་གི་མི་ཚེ་ རང་འགོ་རང་འཛིན་བཟོ་ཚུགསཔ་མ་ཚད་གཞན་ལུ་ཡང་ ཕན་བཏགས་ཚུགས།

དགོངས་དོན་གཙོ་བོ།

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

༡. གསོ་བ་ནང་རྩིས་ཀྱི་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་ བྱུང་རབས་དང་ ལོ་རྒྱུས་ཧ་གོ་སྟེ་ བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་ནི།

༢. ལུས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་ དེ་ལུ་ཕན་གནོད་ཀྱི་རྐྱེན་ ནད་དང་སྨན་བཅོས་དང་ སྔོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི།

༣. སྐར་ནག་དབྱངས་གསུམ་གྱི་རྩིས་རིག་གི་ནང་དོན་ཚུ་ ཧབ་སྦྱང་འབད་དེ་ འབྲུག་པའི་ལམ་སྲོལ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་ཡོད་པའི་ རྩིས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་སྦེ་ གཡོག་བཀོལ་ཚུགས་ནི།

རྩིས་ལེན་དང་རྒྱབ་སྐོར།

རྒྱལ་ཡོངས་ནང་རྩིས་ལེན།

འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཚོམ་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། 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་ རྩ་གཞུང་དང་ སློབ་སྟོན་ ལྷབ་སྦྱང་ དེ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་ཚུ་ རིམ་སྒྲིག་འབད་ནི་ལུ་ རག་ལསཔ་ཨིན། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཚོམ་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་ ལྷབ་སྦྱང་གི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་དང་ མཐུན་སྒྲིག་ཡོདཔ་ངེས་གཏན་བཟོཝ་ཨིན། འདི་ལུ་རྒྱབ་སྐོར་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་བཟོ་ནི་མ་ཚད་ ཚོམ་རྒྱུགས་ཁུལ་མི་ཚུ་ ཤེས་ཡོན་དང་རིག་རྩལ་ཐོག་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་ཅི་དང་ རྩ་གཞུང་བཟོ་དགོ་པའི་ དམིགས་ཡུལ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སྒོར་ལས་ ཧ་གོ་ཚུགསཔ་སྦེ་ ངེས་གཏན་བཟོཝ་ཨིན།

- **འཆར་གཞི་དང་ མཐུན་རྐྱེན་གྱི་གྲ་སྒྲིག།** རྩ་གཞུང་བཀོད་རིས། ལས་འཆར། དྲི་བའི་དཔེ་ཚན་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན།
- **ལྷབ་སྦྱང་དང་ བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱི་མཁོ་ཆས།** དཔེ་སྟོན་ལན་ཤོག་དང་ འདྲས་པའི་དྲི་བ། སློབ་ཕྲུག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་ ལྕོགས་གྲུབ་ལུ་རྒྱབ་སྐོར་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།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བཀོད་ཚོགས་ཅིག་འབདཝ་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་ ག་ཉམས་འཁོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་ རིག་རྩལ་འཕྲོད་ཚུགས་པ་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་རྐྱབ་ཚུགས་ནི་དང་ གཡོག་བཀོལ་ཚུགས་ནི།
- ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཡོད་པའི་ཤེས་ཡོན་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཐབས་ལམ་ལག་བཀོད་ནིའི་རིག་རྩལ་འཕྲོད་ཚུགས་ནི།
- དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་ བྱ་རིམ་གྱི་འགྱུར་བ་ཚུ་ དུས་མཐུན་སྦེ བཤུག་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་ ཐུང་བརྡེན། 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།

༢. དབྱེ་ཞིབ་རྩ་གཞུང་གི་བཅུད་སྡུད།

དམིགས་གཏད།

- སློབ་ཚན་འདི་གི་དམིགས་ཡུལ་ཚུ་ཡང་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ག་ཉམས་འཁོད་བཟུམ་སྦེ འབད་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི་འདི་ཨིན།
- ནང་པའི་གསོ་དང་ རྩིས་ཀྱི་བའི་བྱུང་རབས་དང་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཧ་གོ་སྟེ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཚུགས་ནི།
- གསོ་བ་སྨན་དང་ནད་ཀྱི་བརྡ་དོན་ཚུ་ ཧ་གོ་སྟེ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ རང་གཞན་གཉིས་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ཚུགས་ནི།
- སྐར་ནག་དབྱངས་གསུམ་གྱི་རྩིས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་སྦེ གཡོག་བཀོལ་ཏེ འབྲུག་པའི་ལམ་སྲོལ་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་ལུ་ཕན་འདེབས་འབད་ཚུགས་ནི།
- གསོ་རྩིས་ཀྱི་གཞི་རྟེན་ཐོབ་སྟེ མཐོ་རིམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ གོ་སྐབས་འཐོབ་ཏེ རང་གཞན་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ཚུགས་ནི།

- གསོ་བ་དང་རྩིས་ཀྱི་རིག་པ་འདི་ རང་གི་ངོ་རྒྱགས་ཡིན་པའི་བརྗི་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. **གསོ་རིག་སྤྱི་དོན།**	༡. གསོ་རིག་འབྲུག་ལུ་དར་ཚུལ།	༡. ཕོ་བྲང་། ༢. འབྱུང་བ་ལྔ།
༢. **མིའི་ལུས་ཁམས།**	༡. གནོད་བྱ་ཁམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད། ༢. གནོད་བྱེད་ཉེས་པའི་མཚན་ཉིད།	༡. ལུས་དང་དབྱེ་བ། ༢. རྩི་ལམ་བརྟག་པ། ༣. ལུས་ཀྱི་འཇིག་ཀྱུས།
༣. **ནད་ཀྱི་རྣམ་གཞག།**	༡. ཉེས་པ་སློང་བའི་རྐྱེན་བཞི།	༡. རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་གྱི་བཅོས་ཐབས། ༢. ཁྱད་པར་གྱི་སློང་རྐྱེན།
༤. **ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ།**	༡. ཟས་ཀྱི་ཚུལ་བཤད་པ།	༡. ཟས་ཚོད་རན་པར་ཟ་བ།
༥. **སྐར་རྩིས་དང་ནག་རྩིས།**	༡. རྩིས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས། ༢. གཟའ་སྐར་འཁོད་སྦྱོར། ༣. དུས་ཚིགས་དང་ ས་བདག་གི་སྐོར། ༤. ཉི་འཁོར་སྤང་བླང་། ༥. སྐར་རྩིས་སྟོན་འགྲོ་དཀྲུ་ཐབས། ༦. བསྡུ་ཡིག་འབྲི་ཐངས།	༡. ལོ་རྟགས་དང་ སྲོག་ལུས་དབང་རླུང་། ༢. ཉི་འཁོར་སྤང་བླང་། ༣. ཀེག་རྩིས་ལོ་མོ། ༤. སྐྱེ་རྩིས་དང་མཐུན་སྦྱོར་གཉེན་རྩིས།

དབྱེ་ཞིབ་བཅུད་བསྡུས།

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

ཆ་ཤས་དང་པ། (རྩོམ་རྒྱུགས།)	ཆ་ཤས་གཉིས་པ། (རྩོམ་རྒྱུགས)
དྲི་ཤོག་ ༡ པ་**གསོ་བ**། དུས་ཡུན་ཆུ་ཚོད་ ༡.༤༥ ། སྐུགས་ ༦༠ ། བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ ། དྲི་བའི་དབྱེ་ཁག། ལན་གནམ་ཁ་ཞེ་དང་ ལན་ཐུང་། ལན་ཚད་ཞེ། ལན་རིང་གི་དྲི་བ་ཆུ་བཀོད་དགོཔ་ཨིན། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་རྩོམ་རྒྱུགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།	དྲི་ཤོག་ ༢ པ་**རྩོམ**། དུས་ཡུན་ཆུ་ཚོད་ ༡.༤༥ ། སྐུགས་ ༦༠ ། བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ ། དྲི་བའི་དབྱེ་ཁག། ལན་གནམ་ཁ་ཞེ་དང་ ལན་ཐུང་། ལན་ཚད་ཞེ། ལན་རིང་གི་དྲི་བ་ཆུ་བཀོད་དགོཔ་ཨིན། འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་རྩོམ་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་རྩོམ་རྒྱུགས་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་བདེན་དཔྱད་འབད་ནི། སྐུགས་ཀྱི་ཐིག་ཚད་ བརྒྱ་ཆ་ ༣༠% །

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན།

༡. ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས།

༡.༡ གསོ་བ་རིག་པ།

- གསོ་བ་རིག་པ་དར་རྒྱལ་དང་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཀྱི་བརྡ་དོན་ཚུ་དྲན་ཏེ་ རང་སྟོབས་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་སྦེ་ལེན་ཏེ་ ཤེད་ཚུགས་པའི་རྣམ་པ་ འབྲི་སྣབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གསལ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་སྟོན་ཚུགས་དགོ།
- ལུས་ཀྱི་ལས་སྦྱོར་དང་བྱེ་བྲག། གནོད་བྱ་གནོད་བྱེད་ ཉེས་པའི་ཁྱད་གཞི་ཁྱད་ཆོས། ནད་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་སྨན་གྱི་ཡོན་ཏན། ནད་སྔོན་འགོག་གི་དོན་ལུ་ ཟས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད་པའི་ དཔེ་སྟོན་འབད་ཚུགས་དགོ།

༡.༣ རྩིས་ཀྱི་རིག་པ།

- སྐར་ནག་རྩིས་ཀྱི་འབྱུང་རབས་དང་ རྒྱ་བོད་འབྲུག་གསུམ་ལུ་དར་ཚུལ་ཚུ་གི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ ཟན་ཏེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་གོ་བ་ལེན་ཚུགས་པའི་ རྣམ་པ་འབྲི་སླབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་སྟོན་ཚུགས་དགོ།
- གཟའ་དང་སྐར་མའི་མིང་དང་ཁམས་ དེ་ལས་འཕྲོད་ཆེན་འཕྲོད་ཆུང་གཟའ་དང་སྐར་མའི་ཡིག་མཚམས་ཚུ་གི་བརྡ་དོན་དྲན་ཚུགས་ནི་དང་ གོ་བ་ལེན་ཏེ་བཤད་ཚུགས་དགོ།
- ལོ་དང་ཟླ་བའི་འགོ་བཙུགས་ཐངས་ཚུ་བཤད་ཚུགས་པའི་ཁར་ ལོ་མོའི་རྟེའུ་དཀར་ནག་གི་འཁྱིལ་བཤད་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་སྦེ་ ཀྱབ་ཚུགས་པའི་བརྟེན་དཔང་སྟོན་ཚུགས་དགོ།

༢. ལག་ལེན།

༢.༡ གསོ་བ་རིག་པ།

- ནད་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་ སྨན་གྱི་ཡོན་ཏན། ནད་སྔོན་འགོག་གི་དོན་ལུ་ཟས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ། རྨི་ལམ་བརྟག་པ་དང་ ལུས་ཀྱི་འཇིག་ཏུས། མཁྲིས་པ་འཁྲུགས་པའི་རྟགས། ནད་ཀྱི་གཉེན་པོ་བསྟེན་ཚུལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ ཡུལ་ དུས་ གནས་སྐབས་དང་བསྟུན་ཏེ་ གཡོག་བཀོལ་ཚུགས་པའི་ དཔེ་སྟོན་འབད་ཚུགས་དགོ།

༢.༢ རྩིས་ཀྱི་རིག་པ།

- ས་བདག་ཚུ་གི་སྒྲིབ་བཅོས་དང་ རྟེན་འབྲེལ་བཅུ་གཉིས། དེ་ལས་དྲང་སྲོང་ཡན་ཀྱང་གི་སྐོར་ལས་ཧ་གོ་སྟེ་ རང་གཞན་ལུ་ སྤང་བླང་གི་གནས་ཚུ་ ལམ་སྟོན་འབད་དེ་ ཚུལ་མཐུན་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- གནམ་སྟོང་བཅུ་དང་ རྟ་ཤེའི་སྣ་ཚག་ ཐུམ་པ་གང་སྟོང་ ཟླ་གཟའ་སྒྲིག་གཟའ། དེ་ལས་བདུད་རྩིའི་མཐུན་མཚམས་དང་ རྒྱ་རྩིས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ཚུ་བཏུ་ཐངས་ཀྱི་ ཤེས་ཡོན་ཚུ་ གཡོག་བཀོལ་ཚུགས་དགོ།
- བསྡུ་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་ མ་བུ་དགྲ་གྲོགས་དང་སྤར་ཁ་སྨེ་བ་རྩིས་ཐངས་ཚུ་ གནས་སྐབས་དོ་མ་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
- མཐུན་གསུམ་དང་བདུན་ཟུར་ཡོག་ཐངས་དང་ ཟླ་གཟའ་སྒྲིག་གཟའ་བཙི་ཐངས་ཚུ་གི་གནས་ཚུལ་ལུ་ གནས་སྐབས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གཡོག་བཀོལ་ཚུགས་དགོ།

©BCSEA 2026

❖ ཕོ་མོ་མཐོང་བསྐྱུས་ཅིག་དང་། སྐྱེས་ཚོས་དང་མཐུན་སྦྱོར་གཉེན་ཚོས་བརྟེན་ཐངས་ཉེ་གོ་ཐོག་ལས། ཟློག་ཐབས་དང་། རིམ་གྲོ་འབད་དགོས་པ་ ཚུ་གི་ལམ་སྟོན་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ ཡུལ་དུས་གནས་སྟངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།

༣. དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ།

❖ གསོ་བ་ཚོས་ཀྱི་རིག་པའི་ནང་དོན་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་ལུ་ གཏིང་ཚད་པའི་བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྐྲབ་བྱེད་དང་ རྒྱུ་མཚན་ཡོད་མེད་ དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

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

ལས་དོན་རེ་རེ་ལུ་ བགོ་བཀྲམ་འབད་ཡོད་པའི་ སྐུགས་ཀྱི་ཚིད་ཚད་ཀྱི་ བརྡ་བསྐྱུས་ཚུ་གཤམ་གསལ་ཀྱར་ཨིན།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན།	སྐུགས་ཀྱི་ཚིད་ཚད།
༡ ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས།	༢༩%
༢ ལག་ལེན།	༣༨%
༣ དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ།	༣༣%
ཡོངས་བསྡོམས།	༡༠༠%

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་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	༣༥
༢. ལག་ལེན།	༣༠	༣༠	༥༠
༣. དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ།	༤༠	༤༠	༣༥
ཡོངས་བསྡོམས།	༡༠༠	༡༠༠	༡༠༠

༣. ཆོས་ཚན་གྱི་ནང་དོན་ཁ་གསལ།

༡. སློབ་རིམ་ ༡༡ པ་དང་ ༡༢ པ་གཉིས་ཆ་རའི་ནང་དོན་གནད་སྨུད་གོང་ལུ་བཀོད་ཡོདཔ་བཞིན་ཨིན། ནང་དོན་ཁ་གསལ་དང་ དུས་མཐུན་ཚུ་ ཛ་གཞུང་སྡེ་ཚན་གྱིས་རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་ སློབ་གྲྭའི་ཛ་གཞུང་གི་བཀོད་རིས་ནང་གཟིགས་དགོ།

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་ ཅ་ཚུ་ནང་ འཐོབ་དགོ་པའི་ སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་འབྲས་ སྤྱིར་བཏང་གི་བརྡ་སྟོན་བྱེདམ་ཨིན། འགྲེལ་བཤད་ཚུ་ སླབས་བྱིན་ཐངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་སྦེ་མེན་པར་ སློབ་ཚན་འདི་གི་ནང་དོན་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ དེ་ལས་ སྦྱོང་ལྷུ་ཚུ་ གནས་སྐབས་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་ ཧ་གོ་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི་དང་ ལྷུ་གི་ཚད་གཞི་བཟོ་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ བཟོ་བཀོད་འབད་ཡོདཔ་ཨིན།

ཚད་གཞི/གནས་རིམ།	ཀ།	ག།	ཅ།
ཤེས་ཡོན་གོ་རྟོགས།	གསོ་བ་དང་སྡོམས་ཀྱི་རིག་པ་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་**གཏིང་ཟབ་རྣགས་**སྦེ་ལེན་ཏེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་པའི་ དཔེ་སྟོན་འབད་ཚུགས།	གསོ་བ་དང་སྡོམས་ཀྱི་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་བརྡ་དོན་ཚུ་ **ཧ་ལམ་འཛོལ་བ་མེད་པར་**དྲན་ཚུགས་པའི་ཁར་ གོ་བ་སྤྱིར་བཏང་སྦེ་ལེན་ཏེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།	གསོ་བ་དང་སྡོམས་ཀྱི་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་བརྡ་དོན་ཚུ་ **ཨ་ཙི་རེ་**དྲན་ཚུགས་དང་ གོ་བ་རག་ཙམ་ལེན་ཏེ་ འབྲི་སླབ་འབད་ཚུགས།
དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ།	• གསོ་བ་དང་སྡོམས་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།	• གསོ་བ་དང་སྡོམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་བརྡ་དོན་གྱི་གནད་འགག་ཚུ་ སྤྱིར་བཏང་སྦེ་ དབྱེ་དཔྱད་དང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡོདཔ།	• གསོ་བ་དང་སྡོམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་བརྡ་དོན་གྱི་གནད་འགག་ཚུ་ རག་ཙམ་དབྱེ་དཔྱད་དང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚུགས། • ཁྱེངས་དང་རྒྱུ་མཚན། སྒྲུབ་བྱེད་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐད་ཀར་དུ་

	• ཁྱེངས་དང་རྒྱུ་མཚན། སྒྲུབ་བྱེད་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་འོས་འབབ་ཡོད་པ་དང་ ཡིད་ཚིམ་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་རིག་རྩལ་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་སྟོན་ཡོད་པ།	• ཁྱེངས་དང་རྒྱུ་མཚན། སྒྲུབ་བྱེད་བཀོད་ཡོད་མི་ཚུ་ འོས་འབབ་ཧ་ལམ་ཡོད་པ་དང་ ཡིད་ཚིམ་ཧ་ལམ་བསྐྱེད་ཚུགས་པའི་ དབྱེ་དཔྱད་དང་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡོད་པ།	སྒྲུབ་བྱེད་སྦེ་ འགྲོ་མ་བཏུབ་སྦེ་ བཀོད་ཡོད་པ།
ལག་ལེན།	གསོ་བ་དང་སྦྱིས་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་བརྡ་དོན་ག་ར་ ཡུལ་ དུས་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ཏེ་ དོན་སྨིན་ཅ་སྦེ་ གསོག་བཀོལ་ཚུགས།	གསོ་བ་དང་སྦྱིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་བརྡ་དོན་མང་ཆེ་བ་ ཆ་འདྲ་བའི་གནས་སྟངས་ནང་གསོག་བཀོལ་ཚུགས།	གསོ་བ་དང་སྦྱིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་བརྡ་དོན་རེ་གཉིས་རེ་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་གསོག་བཀོལ་ཚུགས་པའི་དཔེ་སྟོན་འབད་ཚུགས།

༩. དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཁ་གསལ།

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

ཚོས་རྒྱུགས། དུས་ཡུན་ ཆུ་ཚོད་ ༡.༩༥ །				
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་ཛིད་ཚད། བརྒྱ་ཆ་ ༩༠ །				

དྲི་ཤོག་དང་པ། (གསོ་བ་རིག་པ།)

སྐུགས་ ༦༠ །

དུས་ཡུན། ཆུ་ཚོད་ ༡.༤༥ །

དྲི་ཤོག་འདི་ནང་ ཚག་ལྷུ་ཁ་གསལ་བཀོད་ཡོད་པ་བཟུམ་ དྲི་བ་སྡེ་ཚན་བཞི་ཐོ་བཀོད་ནི།

སྡེ་ཚན་ཀ་ནང་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དྲི་བ་ ༥ བཀོད་ནི་དང་ དྲི་བ་རེ་རེ་ལུ་ སྐུགས་ ༡ རེ་དང་ ཡོངས་བསྡོམས་སྐུགས་ ༥ ། དེ་གིས་ གཙོ་བོ་ཆོས་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་ནི། དྲི་བ་རེ་རེ་ལུ་ སྐུགས་ ༢ རེ་བྱིན་ནི་ཨིན། ཡོངས་བསྡོམས་ སྐུགས་ ༡༠ ཨིན། དེ་གིས་ ལས་དོན་ ཤེས་ཡོན་དང་གོ་རྟོགས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

སྡེ་ཚན་ག་ནང་ ལན་ཚད་ཅན་ཀྱི་དྲི་བ་ ༣ བཀོད་ནི། 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་ནི། 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་གདམ་ཁ་དང་ ལན་ཐུང་གི་དྲི་བ། ལན་ཚད་ཅན་ཀྱི་དྲི་བ་ཚུ་ལུ་ གདམ་ཁ་མེད་པར་ ག་ར་གི་ལན་བྲི་དགོ། ལན་རིང་གི་ དྲི་བ་ ༣ ལས་ ༢ གདམ་ཁ་རྐྱབ་སྟེ་ སྐུགས་ ༢༠ གི་ལན་ བྲི་དགོ།

དྲི་ཤོག་དང་པའི་ཡོངས་བསྡོམས་ཀྱི་ སྐུགས་ ༦༠ འདི་ བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ ནང་ ཕབ་དགོ།

སློབ་རིམ་ ༡༢ པའི་ཆོས་རྒྱུགས་ནང་ དྲི་བ་ཉུང་མཐའ་བརྒྱ་ཆ་ ༣༥-༣༠ གི་བར་ན་ སློབ་རིམ་ ༡༡ པའི་ནང་དོན་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ བཀོད་དགོཔ་ཨིན།

དྲི་ཤོག་གཉིས་པ། (རྩོམ་གྱི་རིག་པ།)

སྐུགས་ ༦༠ །

དུས་ཡུན། ཆུ་ཚོད་ ༡.༤༥ །

དྲི་ཤོག་འདི་ནང་ ཚིག་ལུ་ཁ་གསལ་བཀོད་ཡོད་པ་བཟུམ་ དྲི་བ་སྡེ་ཚན་བཞི་སྦེ་བཀོད་ནི།

སྡེ་ཚན་ཀ་ནང་ ལན་གདམ་ཁ་ཅན་གྱི་དྲི་བ་ ༥ བཀོད་ནི་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་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

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

སྡེ་ཚན་ག་ནང་ ལན་ཚད་ཅན་གྱི་དྲི་བ་ ༣ བཀོད་ནི། 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་ནི། 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་གདམ་ཁ་དང་ ལན་ཐུང་གི་དྲི་བ། ལན་ཚད་ཅན་གྱི་དྲི་བ་ཚུ་ལུ་ གདམ་ཁ་མེད་པར་ ག་ར་གི་ལན་བྲི་དགོ། ལན་རིང་གི་ དྲི་བ་ ༣ ལས་ ༢ གདམ་ཁ་རྐྱབ་སྟེ་ སྐུགས་ ༢༠ གི་ལན་ བྲི་དགོ།

དྲི་ཤོག་དང་པའི་ཡོངས་བསྡོམས་ཀྱི་ སྐུགས་ ༦༠ འདི་ བརྒྱ་ཆ་ ༤༠ ནང་ ཕབ་དགོ།

སློབ་རིམ་ ༡༢ པའི་ཚོས་རྒྱུགས་ནང་ དྲི་བ་ཉུང་མཐའ་བརྒྱ་ཆ་ ༢༥-༣༠ གི་བར་ན་ སློབ་རིམ་ ༡༡ པའི་ནང་དོན་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ བཀོད་དགོཔ་ཨིན།

ཆ་ཤས་གསུམ་པ། (རང་སྦྱོང་སློབ་ཚན།)

སྐུགས་ ༣༠ །

ནང་འཁོད་དབྱེ་ཞིབ་དང་ བདེན་དཔྱད་འབད་ནི་དང་ བཀོད་ཚོགས་ཀྱིས་ མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་བདེན་དཔྱད་འབད་འོང་།
དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལས་དོན་ གསུམ་ཆ་ར་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ བརྟག་དཔྱད་འབད་དགོ།
རང་སྦྱོང་སློབ་ཚན་འདི་ མཇུག་བསྡུ་ཤིའི་དོན་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ བདུན་ཕྲག་ ༨ དེམ་ཅིག་གི་དུས་ཚོད་གཏང་དགོཔ་སྦེ་ བཟོ་དགོ།
སྦྱོང་ཚན་འདི་གི་ སྐུགས་ བརྒྱ་ཆ་ ༣༠ ནང་ བསྡུར་ཞིནམ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་སྐུགས་ནང་བཙུག་དགོ།
རང་སྦྱོང་སློབ་ཚན་འདི་གི་ དོན་ཚན་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཐངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཁ་གསལ་ཚུ་ བཀྲལ་ལས་གོ་རིམ་བཞིན་ བཏོན་འོང་།

བཀོད་རྒྱའི་ཚིག།

བཀོད་རྒྱའི་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ ཆོས་རྒྱུགས་དང་ རང་སྦྱོང་སློབ་ཚན་གྱི་འདྲི་ཤོག་ཚུ་ནང་ ག་ཅི་འབད་དགོཔ་ཨིན་ན་གི་སྐོར་ལས་བཤད་མི་ཅིག་ཨིན།

འདྲི་བའི་ལན་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་བྲི་དགོཔ་ཨིན་ན་ཚུ་ ཧ་གོ་ཚུགསཔ་ལས་བརྟེན་ བཀོད་རྒྱའི་ཚིག་ཚུ་ ཧ་གོ་དགོཔ་གལ་ཆེ་དྲགས་ཨིན། ཨིན།

འབྲུག་གི་སློབ་གྲྭའི་ཆོས་རྒྱུགས་དང་བརྟག་ཞིབ་ཚོགས་སྡེ་གི་རྩ་གཞུང་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་འདྲི་བ་ཚུ་ནང་ དུས་རྒྱུན་དུ་ འོག་ལུ་བཀོད་པའི་ཚིག་ཚུ་ ཁ་གསལ་དང་ ཧང་བདེན་གྱི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

བཀོད་རྒྱའི་ཚིག།	འགྲེལ་བཤད།
ཟོ་བཀོད།	ཅ་དངོས་ཀྱི་མིང་དང་ ཁ་ཐན་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་ ཨང་གྲངས་བཀོད་དེ་ གོ་རིམ་བཞིན་བྲི་ནི།
རྣམ་གྲངས།	མིང་སོ་སོ་ཨིན་རུང་ དོན་དག་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག། དཔེར་ན་ ཨ་ཙི་ཅིག། ཉུང་ཤུ་ཅིག།
འགལ་མིང་།	མིང་ཚིག་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ དོན་དག་མི་མཐུན་པ་ ཡང་ན་ དོན་དག་གྱི་འགྱུར་ཚུ། དཔེར་ན་ ནག། སྐྱ།
གོ་དོན།	མིང་ཚིག་འདི་གི་ དོན་དག་ག་ཅི་སྟོན་མ་ཨིན་ན་བཤད་མི་ལུ་གོཝ་ཨིན།

©BCSEA 2026

འགྲེལ་བཤད།	མིང་དང་ཚིག་ལ་སོགས་པའི་ བཤད་པ་ཁ་གསལ་སྦེ་ རྐྱབ་པའི་དོན།
བཤད་པ།	འགྲེལ་བཤད་དང་ ངོ་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་རིཊ།
སྤྱི་དོན།	གཞུང་ལུགས་གནད་འགག་བཙུད་བསྡུས་ཏེ་ བཤད་པ།
བཙུད་དོན།	སྤྱི་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།
ཕྱི་སེལ།	སོ་སོ་སྦེ་བརྗོན་ནི། ཡང་ན་ ལྷ་གྲོ་སྦེ་ཡོད་མི་ཚུ་ སོ་སོ་སྦེ་ཕྱེ་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་ངོ་ར་གཅིག་མི་གཉིས་ གཅིག་ཁར་བསྒྲིག་ནི།
ཀ་རྟགས།	གོ་རིམ་མི་འཇོལ་ནིའི་དོན་ལུ་ གསལ་བྱེད་ ཀ་ཁའི་གོ་རིམ་དང་འབྲེལ་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་ཤིང་དཔྱད་ནི། ཆ་ཤས་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ འགྲེལ་བ་བཀོད་ནི།
དབྱེ་ཞིབ།	ཐག་དཔྱད་ནི་དང་ བསམ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱབ་ཁུངས་བཀོད་ནི།
ག་བསྡུར།	ངོ་ར་གཅིག་པ་དང་ མ་འདྲཝ་ཚུ་ བཟང་ངན་ཚུ་ ཁྱད་པར་བཏུ་བའི་དོན།
ཁྱད་པར།	ངོ་ར་གཅིག་པ་དང་ མ་འདྲཝ། ཡང་ན་ བཟང་ངན་ཚུ་ག་བསྡུར་འབད་དེ་ རྒྱུ་མཚན་བཀོད་ནི།

རྩོམ་འཛིན།	རྩོ་བཀྲ་ནི། རྩོ་སྒྲི་ནི།
བདེན་ཁུངས།	ཁུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཉན་པའི་ སྒྲུབ་བྱེད་བཀོད་ནི།
གྲོས་འཆར་བཀོད།	བརྟན་གྲོས་ཀྱི་དོན་ལུ་ བཀོད་པའི་ཐབས་འཆར། ཡང་ན་ འཆར་གཞི་དང་རྒྱབ་སྣོན་བཀོད་ནི།
སྒྲུབ་བྱེད།	རང་ཐབས་འཆར་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཆ་བཞག་ཡིད་ཚེས་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།
ལུང་འདྲེན།	གཞན་གྱིས་སླབ་མི་དང་ བྲིས་ཡོད་མི་ཚུ་ རང་གི་ཐབས་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་སླ་ཨིན།
རང་སྟོབས་ཀྱིས།	མིང་ཚིག་གི་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་རྩིས་མ་དགོ་པར་དང་ འདྲ་བཤུས་མེན་པར་ རང་གིས་སྦེ་ར་ བྲི་དགོ་པའི་དོན།

༥. ཤེས་དགོ་པ་གཞན།

ཚན་པ་འདི་གིས་ ཧ་གཞུང་དང་ བདག་སྐྱོང་གི་བྱ་རིམ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ བརྡ་དོན་གཙོ་བོ་ཚུ་ བྱིན་མ་ཨིན། སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཕྲུག། ཚོས་ 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་ཚོས་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་མ་མི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ འབྲིང་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལག་ཁྱེར་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ རི་མོའི་སྒྱུ་རྩལ་དང་ ཚོན་སྦྱོར་གྱི་རིག་རྩལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ ཧེ་མ་ལས་ ཧབ་སྦྱང་འབད་དགོ་པ་སྦེ་ གྲོས་འཆར་བཀོད་པ་ཨིན།

སློབ་ཁང་ཀྱབ་སྦྱུང་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་དགོཔ་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་ ཀྲུངམ་གཅིག་དང་མཉམ་ ལེན་ཚོག།

ཆོས་རྒྱུགས་སྒོ་བཀོད།

ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སློབ་ཕྲུག་གི་སྒོ་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་ སྒོ་བཀོད་འབད་དགོ། སྒོ་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་འཁྲིལ་ཏེ་ གནས་རིམ་ ༥ པའི་ དྲི་ཤོག་གི་ནང་དོན་ཆ་ཤས་ཚུ་ ལོག་སྟེ་ཆོས་རྒྱུགས་རྐྱབ་ཚོག།

སྐར་ཡིག།

རྩ་གཞུང་འདི་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བརྡ་དོན་དང་གནས་ཚུལ་གཞན་མི་ཚུ་ རྫོང་ཁ་སྐར་ཡིག་ཐོག་ལུ་ཀྲུངམ་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་སྐྱུང་འབད་ཡོད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ བཙོགས་ནིའི་དོན་ལུ་ དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་པ་ཨིན།

©BCSEA 2026

- མཁོ་ཆས་ཚུ་ གོ་བ་ཁ་གསལ་ཅན་གྱི་སྐད་ཡིག་དང་ བཟོ་བཀོད་ཀྱི་གཞི་རྫ་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་ཆོས་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་ ཆོས་རྒྱུགས་རྒྱབ་ཚུགས་པའི་བདེ་སྒྲིག་བཟོཝ་ཨིན།
- གྲ་སྒྲིག་ཚུ་ ཆོས་རྒྱུགས་ཞུགས་མིའི་དུས་རྒྱུན་ལྷབ་སྦྱང་འབད་ཐངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བདེ་སྒྲིག་འབད་དགོ། བདེ་སྒྲིག་ཚུ་ ཨ་ལུའི་དགོས་མཁོ་རྐྱངམ་གཅིག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལྷག་ཆད་མེད་པ་མ་ཚད་ ཟད་འགྲོ་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཅན་ དེ་ལས་ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དྲང་བདེན་ལུ་ གནོད་སྐྱོན་མེདཔ་ ངེས་གཏན་བཟོ་དགོ།
- སློབ་ཕྲུག་གི་དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་པའི་བདེ་སྒྲིག་ཚུ་ ལྷབ་སྦྱང་འགོ་བཙུགས་པའི་སྐབས་ལས་ར་ འཐོབ་ཚུགསཔ་ ངེས་གཏན་བཟོ་དགོ། དམིགས་གསལ་བདེ་སྒྲིག་ཚུ་ ཆོས་རྒྱུགས་དང་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་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།
- དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་ག་ར་ནང་ གོ་སྐབས་ལེན་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚར་ཡོད་མི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སྐུགས་ཚུ་བྱིན་ནི་ཨིན།

ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་ཞུལ་ལུ།

གནས་རིམ་དང་སྐུན་ཁྲ།

- 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་ ཆོས་རྒྱུགས་དང་ ནང་འཁོད་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཚུ་ གཅིག་བསྡོམས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ གཏན་འཁེལ་བཟོ་འོང་།

- ཆོས་རྒྱུགས་དང་ ལུས་སྦྱོང་དབྱེ་ཞིབ་གཉིས་ སྡེ་རིམ་སོ་སོ་སྦེ་བྱིན་ནི་མེད་པ་ཨིན། ཆོས་ཚན་རང་སོའི་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་བཟོ་བཀོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཆ་ཤས་གཉིས་སྤྱིར་བསྡོམས་དང་ སྐབས་ཀྱི་ཐིག་ཚད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཡོངས་བསྡོམས་ཀྱི་གནས་རིམ་གཅིག་བཏོན་ནི་ཨིན།
- དམའ་མཐའ་ སྡེ་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། སྡེ་རིམ་དམའ་ཤོས་ཀྱི་གནས་ཚད་མ་ཚང་མི་ གནས་རིམ་མ་ཐོབ་མི་ (U) ཟེར་སྟན་ཞུ་འབདཝ་ཨིན།
- གནས་རིམ་ཚུ་ ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་ཡོངས་བསྡོམས་ཀ་ར་ནང་ གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་གནས་ཚད་གཅིག་མཚུངས་ རྒྱུན་སྐྱོང་འབད་དེ་བཞག་ཐབས་ལུ་ ལོ་བསྐྱར་བཞིན་དུ་ སྡེ་རིམ་གྱི་ཚད་གཞི་གཏན་འབེབས་བཟོ་ཡོད་མི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ བྱིནམ་ཨིན།
- སྡེ་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། སྡེ་རིམ་ ཚད་གཞི་ཚུ་ ལོ་བསྐྱར་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་ཞུལ་མི་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་ལྔ་དང་ ཡིག་ཐོག་ཆོས་རྒྱུགས་གཉིས་མཉམ་སྦེ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལས་ཐོབ་ཡོད་པའི་ སྤྱིར་བསྡོམས་ཀྱི་སྡེ་རིམ་ (༡–༦) ཁྲུང་པ་ཅིག་ སྟན་ཞུ་འབདཝ་ཨིན།