



བོད་ཡིག་ལྟུང་ལྟུང་
འབྲེལ་རིག

སྟོལ་རྒྱན་གསར་པའི་ཚུ་གཞུང་།

སྟོབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

སྟོབ་རིམ་ ༧-༡༢ པ།



འབྲེལ་བྱའི་གནས། ལྷ་རིག་པ། ངག་སྟོན།

དུ་ཤེས་ཀྱི་ཞུ།

རྒྱལ་འཛིན་ཞེས་འབྲི་ཚེགས་ལྟོ།

བརྒྱ་དུ་འཛིན་ལུང་ ༧༧༥-༩-༢༧༢༢༤

པར་འཛིན་ལུང་ ༧༧༥-༩-༢༧༧༧༧

ཡོངས་འབྲེལ་ལ་ལྟར་ www.rec.gov.bt

སུ་ཤེས་ཀྱི་ཞུ་ © ༢༠༢༣ རྒྱལ་འཛིན་ཞེས་འབྲི་ཚེགས་ལྟོ།

དུ་ཤེས་ཀྱི་ཞུ་ འབྲེལ་རྒྱལ་ལ་ལྟར་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་ལུ་འཛིན་ལུ་ རྩོམ་སྒྲིག་དང་ དུ་ཤེས་ཀྱི་ཞུ་འབྲེལ་ལུ་ལས་ རྒྱལ་འཛིན་ཞེས་འབྲི་ཚེགས་ལྟོ་ལས་ གནུང་བ་མེད་པར་ དུ་ཤེས་ཀྱི་ཞུ་ རྩོམ་སྒྲིག་ལུ་འབྲེལ་ལུ་ལས་འཛིན་གནུང་།

ISBN:

བཀྲིན་དྲག་འཚོར།

དུས་ཅི་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢ ལུ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་དུས་ཀྱི་འཕྲོ་འཇུར་དྲུང་འབྲིལ་ཏེ་ རྟམ་ཚེ་དེག་གཞུང་གི་ སློལ་རྒྱུ་གསུམ་པ་པའི་
སློབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན་ གཅིག་མཚུངས་བཟེ་ནི་དོན་ལུ་ ཚེ་གཞུང་འགོ་དཔོན་དྲུང་ ཚེ་གཞུང་མཐུན་མཚམས་མཚོག་ གཅིག་
མཐུན་ཐོག་ལུས་ ཚོམ་སྐྱིག་གི་ལཱ་ལྟར་ རྒྱ་དེག་ཡན་འབྲས་ཆེ་བའི་གོ་གསུམ་འཕེལ་འཇུག་མི་ གཤམ་གསལ་ སློབ་དཔོན་
ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་ཤིག་ཚོགས་སྟེ་དེ་ རྟེན་ལུས་བཀྲིན་དྲག་འཚོར་ཡོད།

གོས་སྟོན་ལ།

༡. རྒྱ་དྲག་འཚོར་ལ། ཡོངས་ཁྲབ་མདོ་ཆེན། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་ཤིག་ཚོགས་སྟེ།
༢. དབང་པོ་བསྟན་འཛིན། གཞུག་ལག་སྐྱིག་འཛིན། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་ཤིག་ཚོགས་སྟེ།
༣. བདེ་ཆེན་དབང་འཇུས། དེག་གཞུང་གི་ཚེ་གཞུང་ ཚོམ་སྐྱིག་འགོ་དཔོན། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་ཤིག་ཚོགས་སྟེ།

ཞིབ་འཚོལ་དཔེ་ཚོམ་སྐྱིག་ལ།

༡. བསྟན་འཛིན་དྲུང་རྒྱལ། ལེགས་སྦྱར་བ། རྟམ་ཚེ་ དེག་གཞུང་མཐོ་ཤིམ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ།
༢. རྒྱ་ལེགས། སློབ་དཔོན། རྟམ་ཚེ་ དེག་གཞུང་འབྲིང་ཤིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།
༣. བཀའ་གིས་སློབ་དཔོན། རྟམ་ཚེ་ དེག་གཞུང་འབྲིང་ཤིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།
༤. བསྟན་འཛིན་ཚོས་འཕེལ། རྟམ་ཚེ་ དེག་གཞུང་འབྲིང་ཤིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།
༥. མའུ་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། སློབ་དཔོན། ལུང་བསྟན་ཟམ་པ་འབྲིང་ཤིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ།

ཚེ་བཅོམ་།

པ་བསེས་པའི་ལྷ་གཞོན་ཚུ་ མ་འོངས་ཀྱི་ལ་ལབ་ལུ་ཡུག་གི་ལུ་མི་ གཙོ་ཅན་ཅིག་ཡིན་མ་ལུས་བརྟེན་ ལྷ་གཞོན་ཚུ་གི་ཀྱང་
 ལུ་ དྲག་འཁྱིད་དུ་པ་ལ་འཛོམས་ཀྱི་ཀ་ཚེད་དཔ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ དེག་གཞུང་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དཔ་ ཉམས་པ་སོང་
 ཚུད་འབད་མི་དེ་ཐབས་ལམ། ལུས་པ་ལོ་ལྷ་གསུམ་གྱི་ སྐྱ་ཚུལ་ལུས་ཀྱི་བ་པའི་སྐྱ་དེག་པའི་ ཡིག་སྐྱོད་པའི་ལྷ་གཞུང་
 དཔ་ སྐྱ་ལུ་ལུས་ཡོད་པའི་ ཐབས་ཤེས་དེག་ཚུ་ལུ་ཞེས་ཡོན་ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ལུས་ སྐྱ་དེག་པའི་ ཡི་
 ག་སྐྱོད་པའི་ལྷ་གཞུང་ལུ་ རུས་པའི་ཉེ་གཅིག་པའི་ རྒྱ་དེག་ཐོག་ལུས་ ལྷ་བ་ལྷ་དཔ་ ཡུག་ལུ་ལུས་བཅོམ་
 འབད་བ་ཅིན་ འབྲུག་པའི་བསོད་ནམས་སྐྱི་མཐུན་ལུས་ཀྱི་བ་པའི་ མི་དབང་ཡབ་སྐུ་སྐུ་གཉེས་ཀྱི་ ཐུགས་ཀྱི་དཔོན་པ་
 ཚུ་འབྲུག་མི་དཔ་ རྒྱ་ལུ་ལབ་ལུ་ བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ཉེ་གཅིག་པའི་ ཞེས་དེག་གི་དམིགས་ལུ་ལུ་ཚུ་ དེ་བའི་ལུས་ལྷ་ག་ཉེ་
 འབྲུག་ཚུགས།

སོན་འབྲོན་ཀྱི་ལུ་བ་གོང་མ་ཚུ་གི་ མཚན་ལུ་བཟུང་པོ་དཔ་ ཡེ་སྐྱོད་ཀྱི་ལུ་ལུ་གསུམ་འདི་ གྱི་དེ་བཞག་གོ་ལུ་ལུ་བརྟེན་
 ལྷ་ ཀྱི་ ཀྱང་མ་ཅིག་མེད་པར་ འབྲུག་པའི་ཞེས་ཡོན་པོ་རྟེན་གསུམ་འདི་ འཚན་མོན་མོམ་གསུམ་ཚུ་ལུ་ ལྷ་བ་ལྷ་དཔ་ལུ་ ཡེ་
 གྱི་ལུ་ལུ་བཟུང་པོ་ཚུ་ ཡ་ལུས་ལུ་བརྟེན་དེ་ མི་སྐྱོད་འབད་དུ་གོ་བ་ཅིན་ མེ་ཞེས་ལུས། ཐུགས་ལུ་ལྷ་གི་མ་བརྟེན་
 པར། དཔ་པའི་དོན་ལྷ་གི་རྟེན་གསུམ་མི་འགྲུ་ ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ ཡེ་སྐྱོད་ལུས་དཔ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་ཚུམ་བཟུང་པོ་
 ཚུ་ སྐྱ་དེག་པའི་སྐྱོད་ལུས་ མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དཔ་ ཉམས་པ་སོང་ཚུད་འབད་མི་དེ་ལུ་ དཔ་དཔ་གཙོ་མེད་མེད་གི་
 ལུས་ ལུས་བཅོམ་འབད་དེ་ འབྲུག་གི་ཚུ་བ་གསུམ་ལུ་ཡུག་གི་ལུ་ཚུགས་པའི་ རྟོགས་ཀྱི་མི་དོམ་ཅིག་ལུ་
 འགྲུ་ཚུགས་ལྷ་གི་དོན་ལུ་ སྐྱ་བ་སྐྱོད་ཀྱི་ལུ་ལུ་སྐྱོན་ མོམ་སྐྱིག་འབད་ཡོད་པ་ཡིན།

ཀྱི་དཔ་ལུ་ལུ་
 ཡོངས་ཀྱི་བཟུང་པོ་ཚུ་

རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་ཚུན་ཀྱི་འཕེལ་འགྲུབ་ལྷན་འབྲེལ་དེ་ཡིད་དུ། འདི་བཟུམ་མེ་ མི་སྡེ་དང་ མི་སྡེ་འཕམ་མཚན་ཚུ་གྲུ་
 གཏོགས་འབད་ནི་དང་ ས་གནས་གཞི་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན་འདི་ལས་བརྟེན་ སྤོབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ཉམས་སྲུང་འབད་ནི་འོག་
 ལྷན་བས་ རྒྱ་མེད་གས་མེ་བུལ་ཡིན། འདི་ཚུ་ག་ར་ལྷན་བས་བདེ་རྒྱ་རྒྱ་བཟོ་མི་ བདེ་རྒྱ་འཕུལ་འགྲུབ་འདི་ཡིན་མ་ལས་
 དུས་རབས་ཉེ་བུ་ཚུ་གཞི་པའི་ ཉམས་སྲུང་གི་བྱ་འཇུག་དང་ལུ་ བདེ་རྒྱ་འཕུལ་འགྲུབ་འདི་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཡིན།

སྤོབ་རྒྱལ་གསུམ་པའི་ཚུ་གཞུང་འདི་དེ་ དམིགས་ཡུལ་གཞི་ཅན་ འོགས་གྲུབ་གཞི་བཞག་གི་ཤེས་ཡོན་ཡིན་མ་ལས་ སྤོབ་
 ཉམས་ལམ་ལྟེན་འདི་ལས་བརྟེན། སྤོབ་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ཐོབ་དཔོན་པའི་མེད་ཤིང་ཡིན་པའི་འོགས་གྲུབ་ཚུ་ འོག་འཕུལ་མེད་པར་
 ཐོབ་ཉེ་ ལྷན་ཞེན་ཚུ་འོགས་གྲུབ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་ཚུན་ཀྱི་འཕེལ་འགྲུབ་ཚུ་གས་ནི་དང་། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཤེས་
 འགྲུབ་ཉམས་སྲུང་གནས་ལུ་ ལཱ་ལས་ཉམས་སྲུང་ སྤོབ་ཚུ་གསུམ་པ་ཡིན་ནོ།།

ရည်ရွယ်ချက်

ရည်ရွယ်ချက်

ရည်ရွယ်ချက်

ပထမအပိုင်း ၉ ပ။

ပထမအပိုင်း ၉ ပ။

- ပထမအပိုင်း ၉ ပ။ ဝိသုဒ္ဓိသင်္ဂဟစံစားပုံစံအကျဉ်းချုပ်..... ၅၂
- ရည်ရွယ်ချက် ဝိသုဒ္ဓိသင်္ဂဟစံစားပုံစံအကျဉ်းချုပ်..... ၅၂
- ရည်ရွယ်ချက် ဝိသုဒ္ဓိသင်္ဂဟစံစားပုံစံအကျဉ်းချုပ်..... ၅၄
- ရည်ရွယ်ချက် ဝိသုဒ္ဓိသင်္ဂဟစံစားပုံစံအကျဉ်းချုပ်..... ၅၆
- ပထမအပိုင်း ၉ ပ။ ၁..... ၅၇
- ရည်ရွယ်ချက် ၁..... ၅၇
- ရည်ရွယ်ချက် ၁..... ၆၀
- ရည်ရွယ်ချက် ၁..... ၆၃
- ရည်ရွယ်ချက် ၁..... ၆၆
- ရည်ရွယ်ချက် ၁..... ၆၉
- ရည်ရွယ်ချက် ၁..... ၇၂
- ရည်ရွယ်ချက် ၁..... ၇၅
- ပထမအပိုင်း ၉ ပ။ ၂..... ၇၆
- ရည်ရွယ်ချက် ၂..... ၇၆
- ရည်ရွယ်ချက် ၂..... ၇၉
- ရည်ရွယ်ချက် ၂..... ၈၂
- ရည်ရွယ်ချက် ၂..... ၈၅
- ရည်ရွယ်ချက် ၂..... ၈၈
- ရည်ရွယ်ချက် ၂..... ၉၁
- ပထမအပိုင်း ၉ ပ။ ၃..... ၉၂
- ရည်ရွယ်ချက် ၃..... ၉၂
- ရည်ရွယ်ချက် ၃..... ၉၅
- ရည်ရွယ်ချက် ၃..... ၉၈
- ရည်ရွယ်ချက် ၃..... ၁၀၁

དོན་ཚན། ཚེ་མས་འཕུལ་ཅན་གྱི་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ། ༣༣༠

དོན་ཚན། ཚེ་འས་འཕུལ་ཅན་གྱི་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ། ༣༣༣

ལེའུ་ཚན་དགུ་པ་ ཇེ་སྟེ། ༣༣༤

དོན་ཚན། ཇེ་རྒྱུ་པ་འེ་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ། ༣༣༤

དོན་ཚན། ཇེ་མས་འཕུལ་ཅན་གྱི་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ། ༣༣༦

དོན་ཚན། ཇེ་འས་འཕུལ་ཅན་གྱི་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ། ༣༣༧

དོན་ཚན། ཇེ་ས་མགོ་ཅན་གྱི་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ། ༣༤༠

དོན་ཚན། ཇེ་བས་འཕུལ་ས་མགོ་ཅན་གྱི་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ། ༣༤༣

ལེའུ་ཚན་བཅུ་པ་ ཏེ་སྟེ། ༣༤༤

དོན་ཚན། ཏེ་རྒྱུ་པ་འེ་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ། ༣༤༤

ལེའུ་ཚན་བཅུ་གཞིག་པ་ ཉེ་སྟེ། ༣༤༦

དོན་ཚན། ཉེ་རྒྱུ་པ་འེ་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ། ༣༤༦

དོན་ཚན། ཉེ་གས་འཕུལ་ཅན་གྱི་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ། ༣༤༧

དོན་ཚན། ཉེ་བས་འཕུལ་ཅན་གྱི་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ། ༣༥༠

ལེའུ་ཚན་བཅུ་གཉིས་པ་ ཐེ་སྟེ། ༣༥༣

དོན་ཚན། ཐེ་རྒྱུ་པ་འེ་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ། ༣༥༣

དོན་ཚན། ཐེ་གས་འཕུལ་ཅན་གྱི་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ། ༣༥༤

དོན་ཚན། ཐེ་བས་འཕུལ་ཅན་གྱི་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ། ༣༥༦

ལེའུ་ཚན་བཅུ་གསུམ་པ་ ཙེ་སྟེ། ༣༥༧

དོན་ཚན། ཙེ་རྒྱུ་པ་འེ་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ། ༣༥༧

དོན་ཚན། ཙེ་གས་འཕུལ་ཅན་གྱི་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ། ༣༦༠

ལེའུ་ཚན་བཅུ་བཞི་པ་ ནེ་སྟེ། ༣༦༣

དོན་ཚན། ནེ་རྒྱུ་པ་འེ་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ། ༣༦༣

དོན་ཚན། ནེ་བས་འཕུལ་ཅན་གྱི་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ། ༣༦༤



བོད་ཡིག་ལྟུང་ལྟུང་
ཤེས་རིག

སྐོལ་རྒྱན་གསར་པའི་ཚ་གཞུང་།

སྐོབ་སྐོན་གྱི་ལམ་སྐོན།

ངག་སྐོན།

སྐོབ་རིམ་ ༧ པ་དང་ ༡༡ པ།



ཤེས་བྱའི་གནས། སྐོར་རིག་པ།

බලාපොරොත්තු වන ව්‍යුහගතවීමේ පිළිබඳව

දිනාතලා දිනාතලා ව්‍යුහගතවීමේ පිළිබඳව

විද්‍යාත්මකව පවතින

- ව්‍යුහගතවීමේ පිළිබඳව පවතින ක්‍රියාකාරීත්වය ව්‍යුහගතවීමේ පිළිබඳව දිනාතලා ව්‍යුහගතවීමේ පිළිබඳව

විද්‍යාත්මකව

- දිනාතලා ව්‍යුහගතවීමේ පිළිබඳව පවතින ක්‍රියාකාරීත්වය
- ව්‍යුහගතවීමේ පිළිබඳව පවතින ක්‍රියාකාරීත්වය
- ව්‍යුහගතවීමේ පිළිබඳව පවතින ක්‍රියාකාරීත්වය

විද්‍යාත්මකව

1. දිනාතලා ව්‍යුහගතවීමේ පිළිබඳව පවතින ක්‍රියාකාරීත්වය ව්‍යුහගතවීමේ පිළිබඳව පවතින ක්‍රියාකාරීත්වය ව්‍යුහගතවීමේ පිළිබඳව පවතින ක්‍රියාකාරීත්වය
2. ව්‍යුහගතවීමේ පිළිබඳව පවතින ක්‍රියාකාරීත්වය ව්‍යුහගතවීමේ පිළිබඳව පවතින ක්‍රියාකාරීත්වය ව්‍යුහගතවීමේ පිළිබඳව පවතින ක්‍රියාකාරීත්වය

විද්‍යාත්මකව

- ව්‍යුහගතවීමේ පිළිබඳව පවතින ක්‍රියාකාරීත්වය
- ව්‍යුහගතවීමේ පිළිබඳව පවතින ක්‍රියාකාරීත්වය
- ව්‍යුහගතවීමේ පිළිබඳව පවතින ක්‍රියාකාරීත්වය
- ව්‍යුහගතවීමේ පිළිබඳව පවතින ක්‍රියාකාරීත්වය

- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུག་ཞིབ།

- རྒྱལ་ཁྲུའི་དུག་ཚད་དྲུང་འབྲིལ་ཏེ་ ལྷོ་ཚན་ཉུང་ལམས་ རྒྱལ་ཁྲུ་འབད་མི་འདི་ དུག་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱིན་གྱི།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཉུང་མི་ དུག་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དྲུང་འབྲིལ་ཏེ་ དུག་ཞིབ་འབད་གྱི།
- གྲིམ་ལཱ་དང་ རྒྱུ་ལཱ་འི་དུག་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དྲུང་འབྲིལ་ འབྲི་དེ་བ་དུག་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱིན་ཐོག་ སློབ་ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྒྱུ་ལ་འབད་གྱི་ ཡང་ཉུ་ ཨ་ལཱ་འི་རྒྱུ་ལཱ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཉུ་ དུག་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱིན་གྱི།

དོན་ཚན། མཚན་པར་བཅོམ་པ་བཞུགས་པ།

ལོ་གསུམ་གྲུབ་གཞི་བཞུགས།

- མཚན་བཅོམ་གྱི་ཡུལ་དང་ དུག་སེལ་པ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།

- མཚན་བཅོམ་གྱི་ཡུལ་ རྣམས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
- མཚན་པ་ལུ་འབད་དགོ་པའི་ དུག་སེལ་པ་ཚུ་བྲི་ཚུགས་དགོ།

སློབ་འཁོར་ཐབས་ལམ།

༡ ལྷོ་ལྷོ་དུག་སྐྱུམ་གྱི་གོ་དོན་བཞུགས་པ་རྒྱུ་ལུ་ ལག་ཤོག་བཀའ་ཞུ་མི་ཉུང་ལམས་ ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་ཉུང་ མཚན་བཅོམ་གྱི་ཡུལ་ རྣམས་འཛིན་གྱི་དང་ ལྷོ་ལྷོ་དུག་སྐྱུམ་ལམས་ གང་གི་ཁོ་ལོ་སྤྱོད་གྲོགས་པ་ཨིན་ཉུ་ འཕྲི་སྐབ་འབད་གྱི་ ཡང་ཉུ་ ལྷོ་ལྷོ་དུག་སྐྱུམ་གྱི་གོ་དོན་བཞུགས་པ་ རྒྱ་བཟུང་འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལམས་ བསྐྱུལ་བཟང་མི་འདི་ བཟུ་ཞིན་ཉུ་ མཚན་བཅོམ་གྱི་ཡུལ་འཛིན་གྱི་དང་ ལྷོ་ལྷོ་དུག་སྐྱུམ་ལམས་ གང་གི་ ཁོ་ལོ་སྤྱོད་གྲོགས་པ་ཨིན་ཉུ་ འཕྲི་སྐབ་འབད་གྱི།

ཁ སློབ་ཡུལ་ཚུ་སྟེ་ཚན་བཟོ་ཞེན་མ་ལུས་ མཚན་པར་བཅོམ་དུ་གོ་པའི་ རྩེས་དཔེ་དགོས་པ་ཚུ་ མོ་བསྐྱར་
 འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་སྟེ་ཚན་བཟོ་ཞེན་མ་ལུས་ མཚན་པར་བཅོམ་དུ་གོ་པའི་
 རྩེས་དཔེ་དགོས་པ་ཚུ་ མོ་བསྐྱར་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

ཀླུ་འཇུག་མཐུན་ཀློང་།

- ཡིག་ཚུགས།
- ཡུལ་སྐོར་འགྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞེས།

- རང་སོའི་འབྲི་དཔེ་འཇུག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ སྟེ་ཚན་འཇུག་ལུས་མི་འོ་མ་འེ་ དམའས་ཁར་སྐྱུལ་ལུ་འབད་ བཟུག་ཉེ་
 སྐྱུལ་ལུ་གི་དེ་བུ་ཚན་དཔེ་འབྲི་ལུ་ དེ་བུ་ཞེས་འབད་ནི།
- གྲིམ་ལཱ་དཔེ་ རྩེས་ལཱ་འཇུག་ཚན་བཟོ་ཞེན་མ་ལུས་ འབྲི་དཔེ་དེ་བུ་ཞེས་འབད་དེ་ བསམ་ལུག་གི་ཐོག་ སློབ་ཡུལ་
 གིས་ མ་ཤེས་ཚུ་གི་ རྩེས་ལཱ་འབད་བཟུག་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལཱ་འཇུག་ལུ་ བསྐྱུལ་བཟུག་
 ཞེན་ལུ་ དེ་བུ་ཞེས་འབད་དེ་ བསམ་ལུག་གི་ཞེས་ལོ།

དེ་བུ་ཚན་ བཟོ་མ་པར་དམ་བཅའ་བ།

འོག་ས་གྲུབ་གཞི་བཞག་།

- བཟོ་མ་པར་དམ་བཅའ་ འབད་དུ་གོ་པའི་དགོས་པ་ཤེས་ཚུགས།

ལུས་དོན།

- དམ་བཅའ་འབད་དུ་གོ་པའི་ལུས་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
- དམ་བཅའ་བའི་ཚུ་གི་ མོ་དོན་འགྲེལ་པ་ཀློབ་ཚུགས་དགོ།

အိတ်ဆက်ခတ် အခြေခံအုတ်မြစ်

- ၈ နှစ်ပတ်သားကလေးများ ပညာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ် အဖြစ် အသုံးပြုရန် အရည်အသွေး ပြည့်စုံရန်အတွက် ပညာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ်
- ၉ နှစ်ပတ်သားကလေးများ ပညာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ် အဖြစ် အသုံးပြုရန် အရည်အသွေး ပြည့်စုံရန်အတွက် ပညာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ်
- ၁၀ နှစ်ပတ်သားကလေးများ ပညာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ် အဖြစ် အသုံးပြုရန် အရည်အသွေး ပြည့်စုံရန်အတွက် ပညာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ်
- ၁၁ နှစ်ပတ်သားကလေးများ ပညာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ် အဖြစ် အသုံးပြုရန် အရည်အသွေး ပြည့်စုံရန်အတွက် ပညာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ်
- ၁၂ နှစ်ပတ်သားကလေးများ ပညာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ် အဖြစ် အသုံးပြုရန် အရည်အသွေး ပြည့်စုံရန်အတွက် ပညာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ်

အိတ်ဆက်ခတ် အခြေခံအုတ်မြစ်

- ပညာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ်
- အခြေခံအုတ်မြစ်

အိတ်ဆက်ခတ်

- ပညာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ် အဖြစ် အသုံးပြုရန် အရည်အသွေး ပြည့်စုံရန်အတွက် ပညာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ်
- အခြေခံအုတ်မြစ် အဖြစ် အသုံးပြုရန် အရည်အသွေး ပြည့်စုံရန်အတွက် ပညာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ်

- ག) ཀུན་སའ་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ རྒྱལ་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ མ་གཟུང་འབད་དེ་ རྩོམ་གོ་དྲ་འབད་དེ་གོ། ཡང་ན་ ཀུན་སའ་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ རྒྱལ་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྩོམ་གོ་དྲ་འབད་དེ་ ཡོད་སའ་འབྲེལ་ལུ་ བསྐྱུལ་དེ་གོ།
- ང) འཕམ་མ་གཟུགས་སྟོན་འཕུལ་བྲོག་ལམ་ མིའི་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ རྒྱ་ཚོགས་ཚུ་སྤྲོ་བསྟོན་ཞེ་སྟོན་ རྩོམ་འཛུགས་འབད་དེ་གོ། ཡང་ན་ ཡོད་སའ་འབྲེལ་བྲོག་ལམ་ མིའི་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ རྒྱ་ཚོགས་ཚུ་སྤྲོ་བསྟོན་ རྩོམ་འཛུགས་འབད་དེ་གོ།
- ཆ) འཕམ་མ་གཟུགས་སྟོན་འཕུལ་བྲོག་ལམ་ རྩོད་རྒྱ་གཞིག་པའི་མིའི་ཚོགས་ཚུ་ སྟོན་ཞེ་སྟོན་ སྤྲོ་བསྟོན་ཞེ་སྟོན་ལུ་ འབད་ མིའི་ཚོགས་གཞན་ འཚོ་ལའི་འབད་དེ་གོ། ཡང་ན་ ཡོད་སའ་འབྲེལ་བྲོག་ལམ་ རྩོད་རྒྱ་གཞིག་པའི་མིའི་ཚོགས་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞེ་སྟོན་ མིའི་ཚོགས་གཞན་ འཚོ་ལའི་འབད་དེ་གོ།
- ཅ) སྤྲོ་བསྟོན་ཞེ་སྟོན་ལུ་ རྒྱ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མིའི་ཚོགས་མ་འདྲམ་འཛུགས་སྟོན་ཞེ་སྟོན་ལམ་ རྒྱ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མིའི་ཚོགས་འདི་སྤྲོ་བསྟོན་ མིའི་ལེ་གཤམ་བཟོ་དེ་གོ། ཡང་ན་ ཡོད་སའ་འབྲེལ་བྲོག་ རྒྱ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མིའི་ཚོགས་མ་འདྲམ་འཛུགས་སྟོན་ཞེ་སྟོན་ལམ་ རྒྱ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མིའི་ཚོགས་འདི་སྤྲོ་བསྟོན་ མིའི་ལེ་གཤམ་བཟོ་དེ་གོ། (དཔེ་མཉམ་ རྒྱ་ཚོགས་སྤྲོ་བསྟོན་ལུ་ མི་ཚོ་མཉམ་ བྱིམ་ཚོ་མཉམ་ གོ་སའ་ཚོ་མཉམ་ཟེ་དོ་བཟུམ་ཨོན།)

རྒྱལ་འདུན་མཐུན་ཀྱི་ལྟུང་།

- འགྲོ་ལྟུང་འབྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་འོད་།
- འགྲོ་ལྟུང་གི་རྩི་བ།
- ཡོད་སའ་འབྲེལ་ལའ་བྱུང་།
- རྩོད་འཛུགས་མཛུགས་ཚུ་ལོ།
- རྒྱ་བོད་ཚོགས་མཛུགས་ཚུ་ལོ།
- བདེ་ཡིག་གསལ་སྤྲོ་བསྟོན་།
- སྟོན་ལམ་ཚོགས་མཛུགས་ཚུ་ལོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

- བརྟེན་འགྲུབ་སྒྲིག་པ།
- མེ་ལྷ་ལམ་ཚོགས་མཛེན་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུ་བྱེད་ལུ་

- ལྷོ་ལུ་དང་། ལྷོ་ལུ་འདྲེན་ཆེན་བཟོ་ཡོད་མི་དང་། འཕྲིད་པ་དུ་བྱེད་ལུ་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱེད་པ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལུ་ལུ་ལྷོ་ལུ་ཚུ་བསྐྱེད་པ་བཟུགས་ལུ་དུ་བྱེད་ལུ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།
- སྐྱེད་ལུ་གི་དུ་བྱེད་ཆེན་བཟོ་ལུ་དུ་བྱེད་ལུ་འབད་དེ་ སྐྱེད་ལུ་འབད་དེ་ དུ་བྱེད་ལུ་འབད་ནི།
- ལུ་བསམ་ལུ་ལྷོ་ལུ་འབད་དེ་ སློབ་འཇུག་ལུ་བྱིན་ལུ་ བསམ་ལུ་བྱིན་ནི་ ཡང་ན་ དི་བཟུ་ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་འབད་དེ་དུ་བྱེད་ལུ་ དེ་ལུ་བྱིན་ལུ་འབད་དེ་ དུ་བྱེད་ལུ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། ལུ་མཐོ་ལྷོ་ལུ་ཡིག་སྐད་ལུ་འབད་པ།

ལོགས་གྲུབ་གཞི་བཟུགས།

- ལུ་མཐོ་ལྷོ་ལུ་ཡིག་སྐད་ མ་འདྲེན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ལུ་མཐོ་ལྷོ་ལུ་ཡིག་སྐད་ འཕྲིད་པ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལུ་མཐོ་ལྷོ་ལུ་ཡིག་སྐད་ འཕྲིད་པ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལུ་མཐོ་ལྷོ་ལུ་ཡིག་སྐད་ འཕྲིད་པ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལུ་མཐོ་ལྷོ་ལུ་ཡིག་སྐད་ འཕྲིད་པ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལུ་མཐོ་ལྷོ་ལུ་ ཡིག་སྐད་ འཕྲིད་པ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལུ་མཐོ་ལྷོ་ལུ་ ཡིག་སྐད་ འཕྲིད་པ་འབད་ཚུགས་དགོ།

- ཕྱི་ལོ་གྲུ་ལྡན་གྱི་ཚུ་བུ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལམ་གྲུ་ལྡན།
- རྩོམ་འཇམ་གྱི་མཛེན་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛེན་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ཡིག་གསུམ་རྒྱ་གསུམ།
- ལོ་ལྟ་ལམ་ཚིག་མཛེན་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུ་བྱེད་ཞེས།

- རྩོམ་འཇམ་ལྟར་ རྩོམ་འཇམ་དུ་བྱེད་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲེལ་དེ་བྱེད་ཞེས་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུ་ན་ རྩོམ་འཇམ་ལྟར་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལུ་ལུ་འབྲེལ་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུགས་ཞེས་ན་ དུ་བྱེད་ཞེས་འབད་དེ་བསམ་ལུན་བྱིན་ནི།
- ལྷན་ལུ་གི་དུ་བྱེད་ཚུ་བཟོ་ཞེས་ན་ ལྷན་ལུ་འབད་བཟུགས་ཉེ་ དུ་བྱེད་ཞེས་འབད་དེ།
- ལྷན་ལུ་གི་དུ་བྱེད་ཚུ་བཟོ་ཞེས་ཉེ་ སློབ་འཇམ་ཚུ་གསུམ་ལུ་ཞེས་ན་ བསམ་ལུན་བྱིན་ནི་ ཡང་ན་ སློབ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ལྟར་བརྟེན་ལྟར་ དེ་ལུ་ལྷན་ལུ་བྱེད་ཚུ་ དུ་བྱེད་ཞེས་འབད་དེ་བསམ་ལུན་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། ལྷན་ལུ་གི་དུ་བྱེད་ཚུ་བཟོ་ཞེས་ལྟར་ལྟར་ལ།

ལོ་གསུམ་གྱི་བཟོ་ཞེས་ལྟར་ལ།

- ལྷན་ལུ་གི་དུ་བྱེད་ཚུ་བཟོ་ཞེས་ མ་འདྲེན་ཚུ་ཤེས་ཚུ་གསུམ།

ལས་དོན།

- ལྷན་ལུ་གི་དུ་བྱེད་ཚུ་བཟོ་ཞེས་ འབྲེལ་བཟོ་ཚུ་གསུམ་དགོ།
- ལྷན་ལུ་གི་དུ་བྱེད་ཚུ་བཟོ་ཞེས་ འབྲེལ་བཟོ་ཚུ་གསུམ་དགོ།

ཚིག་མ་འདུལ་ལེ་སྟོན་འགྲུབ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱད་ཏེ་ མིང་ལེ་ག་བཟོ་དགོ།
(དཔེར་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱད་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། བྱིས་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེར་དོ་བཟུམ་ཡིན།)

ཀློང་ཏེ་མཐུན་ཀློང་།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུལ་།
- ཡོངས་འགྲུབ་འབྲུང་།
- རྗེས་འཇུག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- ཀློང་ཏེ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ཡིག་གསལ་སྐྱོན་།
- མེ་ཏེ་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུབ་འགྲུབ་།

- བྱིས་ལུ་དང་ རྒྱུ་ལུ་འདྲེ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེ་འདྲེ་འགྲུབ་འབྲུང་དེ་ བསམ་ལུ་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུ་ག་ རྒྱུ་བ་འབྲུང་གི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འགྲུབ་ཐོག་ ཨུ་ལུ་འདྲེ་ལུ་ཚུ་བརྒྱུ་ལུ་བཞུག་འགྲུབ་ དུབ་འགྲུབ་འབྲུང་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་གི།
- རྒྱུ་ལུ་གི་དུབ་ཚུ་བཟོ་འགྲུབ་ རྒྱུ་ལུ་འབྲུང་བཞུག་ཏེ་ དུབ་འགྲུབ་འབྲུང་གི།
- ཀུ་ལུ་མཚོ་ཤེས་གྱི་དེ་བཟོ་ཏེ་ སློབ་འཇུག་ཚུ་གསལ་ལེ་འགྲུབ་འགྲུབ་ བསམ་ལུ་བྱིན་གི་ ཡང་ན་ དེ་བཟོ་ཡོངས་ འགྲུབ་འབྲུང་བཟོ་འགྲུབ་ དེ་འགྲུབ་ཀློང་ཏེ་ཚུ་ དུབ་འགྲུབ་འབྲུང་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་གི།

- བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- 6 འཕམ་ཁ་བྱུགས་ལོན་འཇུལ་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞིན་ཀྱི་ ལུ་ལོན་ཀྱི་ལྟེ་ལུ་ འཕམ་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ལྟ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱ་ གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལུ་ལོན་ཀྱི་ལྟེ་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ལྟ་ མིང་ཚིག་མ་འདྲུལ་ཏེ་སྤྲོད་ཞིན་ཀྱི་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ལྟ་ མིང་ཚིག་འདྲི་བྱུང་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ལྟ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ལྟ་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲུལ་ཏེ་སྤྲོད་ཞིན་ཀྱི་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ལྟ་ མིང་ཚིག་འདྲི་བྱུང་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ལྟ་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱམ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཨོན།)

ཀྱབ་རྟེན་མཐུན་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་།
- རྫོང་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེགས།
- ལོན་ཀྱི་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞིབ།

- རྒྱམ་ལཱ་དང་ རྫོང་ལཱ་འདྲི་བྱེད་པའི་ལོ་རྒྱུ་ལཱ་འབྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱེད་པ་འབད་ནི་ ཡང་ལྟ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨཱ་ལཱ་འབྲི་བུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- སྐྱུལ་ལཱ་གི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ཀྱི་ སྐྱུལ་ལཱ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ལས་མཁོ་ཞུ་གྱི་དེ་བུ་ཚུ་ཏེ་ སློབ་འཕེལ་ཚུགས་ལེན་ཞིན་ཀྱི་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ལྟ་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ལྟེ་ལུ་ལཱ་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བུ་ལུ་ཀྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

ပုံစံကျ ဂုဏ်သတ္တိများအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။

လိင်ဆက်ဆံရေး

- ဂုဏ်သတ္တိများအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။

ပုံစံကျ

- ဂုဏ်သတ္တိများအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။
- ဂုဏ်သတ္တိများအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။
- ဂုဏ်သတ္တိများအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။
- ဂုဏ်သတ္တိများအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။
- ဂုဏ်သတ္တိများအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။
- ဂုဏ်သတ္တိများအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။
- ဂုဏ်သတ္တိများအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။
- ဂုဏ်သတ္တိများအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။

အိမ်ထောင်ရေး

- ၇ နှစ်အရွယ်ကစ၍ ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။ အိမ်ထောင်ရေးအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။
- ၈ ဂုဏ်သတ္တိများအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။ အိမ်ထောင်ရေးအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။
- ၉ ဂုဏ်သတ္တိများအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။ အိမ်ထောင်ရေးအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။
- ၁၀ အိမ်ထောင်ရေးအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။ အိမ်ထောင်ရေးအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးရမည်။

၎င်းတို့၏ ဂုဏ်သတ္တဝါများ၏အကျိုးအမြတ်အကျိုးအမြတ်

ဂုဏ်သတ္တဝါများ၏အကျိုးအမြတ်အကျိုးအမြတ်

- ဂုဏ်သတ္တဝါများ၏အကျိုးအမြတ်အကျိုးအမြတ်

ပညာရှိ

- ဂုဏ်သတ္တဝါများ၏အကျိုးအမြတ်အကျိုးအမြတ်
- ဂုဏ်သတ္တဝါများ၏အကျိုးအမြတ်အကျိုးအမြတ်
- ဂုဏ်သတ္တဝါများ၏အကျိုးအမြတ်အကျိုးအမြတ်
- ဂုဏ်သတ္တဝါများ၏အကျိုးအမြတ်အကျိုးအမြတ်
- ဂုဏ်သတ္တဝါများ၏အကျိုးအမြတ်အကျိုးအမြတ်
- ဂုဏ်သတ္တဝါများ၏အကျိုးအမြတ်အကျိုးအမြတ်
- ဂုဏ်သတ္တဝါများ၏အကျိုးအမြတ်အကျိုးအမြတ်

ရွှေဘိုတို့၏အကျိုးအမြတ်အကျိုးအမြတ်

- ၇ နှစ်ကျော်အတွက် ဂုဏ်သတ္တဝါများ၏အကျိုးအမြတ်အကျိုးအမြတ်
- ၈ ဂုဏ်သတ္တဝါများ၏အကျိုးအမြတ်အကျိုးအမြတ်
- ၉ ဂုဏ်သတ္တဝါများ၏အကျိုးအမြတ်အကျိုးအမြတ်
- ၁၀ ဂုဏ်သတ္တဝါများ၏အကျိုးအမြတ်အကျိုးအမြတ်

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་མཁུགས་མཉམ་འཇུག་ལས་ རྩིས་མཁུགས་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ མཉམ་ཞིན་ཀྱང་ རྩིས་མཁུགས་ཀྱང་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩིས་མཁུགས་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཁ རྩིས་མཁུགས་ཀྱང་ལུ་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཛོལ་ཞིན་མཁུགས་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཛོལ་ཞིན་མཁུགས་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། (དཔེར་ན་ རྩིས་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེར་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྩིས་མཁུགས་ཀྱི་གྲི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་འབྲུང་།
- རྩིས་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྩིས་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་འགྲུལ་གསར་སྐྱེས།
- མཉམ་ཞིབ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དབྱེ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྩིས་ལུ་འདྲི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྱིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་ལྟ་བུ་ཐོག་ རྩིས་ལུ་གསལ་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩིས་པ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨུ་ལུ་འཛོལ་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུགས་ཞིན་ཀྱང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་ལྟ་བུ་ཐོག་ནི།
- རྩིས་ལུ་གྲི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཀྱང་ རྩིས་ལུ་འབད་བཟུགས་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ལཱ་བསམ་འཇུག་མཁོ་ཚུ་གྲི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཏེ་ རྩིས་པ་འཛོལ་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུགས་ཞིན་ཀྱང་ བསམ་ལུ་ལྟ་བུ་ཐོག་ ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཀྱང་བརྟེན་ཞིན་ཀྱང་ དེ་ལུ་ལྟ་བུ་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་ལྟ་བུ་ཐོག་ནི།

လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အကျိုး

အကျိုးရှိစေရန် အကျိုးရှိစေရန်

အကျိုးရှိစေရန်

- အကျိုးရှိစေရန် အကျိုးရှိစေရန်

အကျိုးရှိစေရန်

- အကျိုးရှိစေရန် အကျိုးရှိစေရန်
- အကျိုးရှိစေရန် အကျိုးရှိစေရန်
- အကျိုးရှိစေရန် အကျိုးရှိစေရန်
- အကျိုးရှိစေရန် အကျိုးရှိစေရန်
- အကျိုးရှိစေရန် အကျိုးရှိစေရန်
- အကျိုးရှိစေရန် အကျိုးရှိစေရန်
- အကျိုးရှိစေရန် အကျိုးရှိစေရန်
- အကျိုးရှိစေရန် အကျိုးရှိစေရန်

အကျိုးရှိစေရန်

၇. အကျိုးရှိစေရန် အကျိုးရှိစေရန်
၈. အကျိုးရှိစေရန် အကျိုးရှိစေရန်
၉. အကျိုးရှိစေရန် အကျိုးရှိစေရန်

- ང འཕམས་ཀྱི་ཐུགས་སྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་སྤྲོ་བསྐྱོན་ཉིན་ཉིན་ དེས་ འཛོན་འབད་དེ་བྱི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་སྤྲོ་བསྐྱོན་ བསྐུལ་ཉིན་ཉིན་ དེས་འཛོན་འབད་དེ་བྱི་དགོ།
- ཆ འཕམས་ཀྱི་ཐུགས་སྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱུ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྟོན་ཉིན་ཉིན་ ལྷོ་གྲུ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཛོན་ཉིན་ཉིན་འབད་དེ་བྱི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱུ་ གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐུལ་ཉིན་ཉིན་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཛོན་ཉིན་ཉིན་འབད་དེ་བྱི་དགོ།
- ཇ ལྷོ་གྲུ་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འབྲེལ་འབྲེལ་ཉིན་ཉིན་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འབྲེལ་འབྲེལ་ཉིན་ཉིན་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། (དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། བྱི་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེ་དོ་བཟུམ་ཡིན།)

རྒྱ་བ་རྟེན་མཐུན་ཀྱི་ཉིན།

- ཡག་སྐྱོན་འབྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱུང་།
- རྫོང་ལ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱིགས།
- སྟོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཉིན།

- བྱི་སྐྱུ་ལུ་ རྫོང་ལུ་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཉིན་ཉིན་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱུར་བའམ་འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨུ་ལུ་འབྲེལ་ཚུ་བསྐུལ་བཞུག་ཉིན་ཉིན་ དེ་བུ་ཉིན་ཉིན་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ཉིན།
- སྐྱུ་ལུ་གི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཉིན་ཉིན་ སྐྱུ་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དེ་བུ་ཉིན་ཉིན་འབད་ནི།

- ག) ལ་མས་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ རྒྱལ་གསུམ་གྱི་ཡིག་ལྟེ་བ་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ མ་གཟུང་འབད་ རྩོམ་གྲོ་ འབད་དུ་གོ། ཡང་ན་ ལ་མས་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ རྒྱལ་གསུམ་གྱི་ཡིག་ལྟེ་བ་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྩོམ་གྲོ་ འབད་དེ་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ལུ་ བསྐྱུལ་དུ་གོ།
- ང) འཕམ་མཁུགས་སྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ རྒྱ་ཚོགས་ཚུ་སླ་བསྐྱེ་སྟོན་ཞིན་ཞུ་ རྩོམ་འདོན་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ རྒྱ་ཚོགས་ཚུ་སླ་བསྐྱེ་བྱི་དུ་གོ། རྩོམ་འདོན་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ།
- ཆ) འཕམ་མཁུགས་སྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོ་གཞིག་པའི་མིང་ཚོགས་ཚུ་ སྟོན་ཞིན་ཞུ་ ལྟེ་གོགས་ལུ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚོགས་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོ་གཞིག་པའི་མིང་ཚོགས་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཞུ་ མིང་ཚོགས་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ།
- ཅ) ལྟེ་གོགས་ལུ་ལུ་ རྒྱ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མིང་ཚོགས་མ་འདྲམ་འེ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མིང་ཚོགས་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ག་བཟོ་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མིང་ཚོགས་མ་འདྲམ་འེ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མིང་ཚོགས་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ག་བཟོ་དུ་གོ། (དཔེ་ལུ་ རྒྱ་ཚོགས་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྡེ་ལ། རྒྱ་མ་སྡེ་ལ། མོ་ས་སྡེ་ལ། ཟེ་དོ་བཟུམ་ཡིན།)

ཀྱང་ཏེ་མ་བུ་ཀྱི་ལྟེ་བ།

- འགྲོ་བའི་འབྲེལ་ལུ་ གསལ་བའི་མེ་འོང་།
- འགྲོ་བའི་ལྟེ་བ།
- ཡོད་ས་འབྲེལ་ལུ་ལུ་ལུ་།
- རྩོད་སྐྱོ་གཞིག་མཚོན་ཚེ་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚོགས་མཚོན་ཚེ་མོ།
- བཟུང་ཡིག་གསལ་སྐྱོགས།
- སྟོན་ལམ་ཚོགས་མཚོན་ཚེ་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

- ང འཕམ་མཁུན་གསུམ་སྟོན་འཕུལ་བོལ་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་སྤྲོ་བསྐྱོན་འཁོར་ལྟོ་ འཛོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བོལ་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་སྤྲོ་བསྐྱོན་ བསྐུལ་འཁོར་ འཛོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཆ འཕམ་མཁུན་གསུམ་སྟོན་འཕུལ་བོལ་ལས་ རྫོན་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྟོན་འཁོར་ ལྟོ་གསུམ་ཉམ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཛོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བོལ་ལས་ རྫོན་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐུལ་འཁོར་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཛོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལྟོ་གསུམ་ཉམ་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འབྲེལ་འཛོན་འཁོར་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བོལ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འབྲེལ་འཛོན་འཁོར་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། (དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་ལྷན་ཡོད་པ། མི་ཚོ་མ། བྱི་ཚོ་མ། ལོ་མ་ཚོ་མ་ཟེ་དོ་བཟུམ་ཡིན།)

རྒྱ་བ་རྟོན་མཐུན་ཀྱི་ལྟོ་

- འགྲོ་སྐྱོད་འབྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲོ་སྐྱོད་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བཟུང་།
- རྫོན་གཞིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བར་ཡིག་གསལ་སྐྱོག་ས།
- སྟོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དྲུག་འཁོར་བ།

- བྱི་ལུ་དཔེ་ རྫོན་ལུ་དྲུག་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དཔེ་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བའི་དྲུག་འཁོར་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཚུ་བོལ་ སློབ་ ཡུག་གི་སེམས་ལེན་ཚུ་ ལྷན་པ་འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བོལ་ ལུ་ལུ་འབྲེལ་ཚུ་བསྐུལ་བཟུལ་འཁོར་ དྲུག་འཁོར་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ལྟོ་
- ལྷན་ལུ་གི་དྲུག་ཚུ་བཟོ་འཁོར་ ལྷན་ལུ་འབད་བཟུལ་ཏེ་ དྲུག་འཁོར་འབད་ནི།

- ག) གནས་འཕྲུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ རྒྱལ་གསུམ་གྱི་ཡིག་ལྟེ་བ་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ མ་གཟུང་འབད་ རྩོ་བཀོད་ འབད་དེ་གོ། ཡང་ན་ གནས་འཕྲུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ རྒྱལ་གསུམ་གྱི་ཡིག་ལྟེ་བ་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྩོ་བཀོད་འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་ བསྐྱུལ་དེ་གོ།
- ང) འཕམ་མཁུན་གསུམ་ལྟེ་ལྟེ་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ རྒྱ་ཚོགས་ཚུ་སླ་བསྐྱེ་སྐྱེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ རྩོ་བཀོད་འབད་དེ་གོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ རྒྱ་ཚོགས་ཚུ་སླ་བསྐྱེ་ལྟེ་ བསྐྱུལ་ལྟེ་ལྟེ་ རྩོ་བཀོད་འབད་དེ་གོ།
- ཆ) འཕམ་མཁུན་གསུམ་ལྟེ་ལྟེ་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ རྩོ་སྐྱེ་གཞིག་པའི་མིང་ཚོགས་ཚུ་ ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ ལྟེ་གོ་གསུམ་ལྟེ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚོགས་གཞིག་ འཚོ་ལུ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་གོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོ་སྐྱེ་ གཞིག་པའི་མིང་ཚོགས་ཚུ་ བསྐྱུལ་ལྟེ་ལྟེ་ མིང་ཚོགས་གཞིག་ འཚོ་ལུ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་གོ།
- ཅ) ལྟེ་གོ་གསུམ་ལྟེ་ལུ་ རྒྱ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མིང་ཚོགས་མ་འདྲམ་འེ་སྐྱེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ རྒྱ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མིང་ཚོགས་འདྲི་སྐྱུང་ཏེ་ མིང་ལེ་ལྟེ་བཟོ་དེ་གོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མིང་ཚོགས་མ་འདྲམ་འེ་སྐྱེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ རྒྱ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མིང་ཚོགས་འདྲི་སྐྱུང་ཏེ་ མིང་ལེ་ལྟེ་བཟོ་དེ་གོ། (དཔེ་ལྟེ་ རྒྱ་ཚོགས་སྐྱུང་ཡོད་པ། མི་སྐྱེ་ལ། ལྷི་མ་སྐྱེ་ལ། ལོ་ས་སྐྱེ་ལ། ལེ་ལོ་ལྟེ་བཟོ་ལྟེ་ལྟེ་)

ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་

- འགྲུལ་ལྟུང་ལུ་ གསུམ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲུལ་ལྟུང་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་བཟུང་།
- རྩོ་བཀོད་ཚོགས་མཚོན་ཚུ་ལོ།
- ལྟེ་བཟོ་ཚོགས་མཚོན་ཚུ་ལོ།
- བཟུང་ཡིག་གསུམ་སྐྱེ་གསུམ།
- ལྟེ་ལྟེ་ལུ་ཚོགས་མཚོན་ཚུ་ལོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

- ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་
- རྩོམ་ལམ་ཚོགས་མཐོང་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚོགས་མཐོང་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ཡིག་གསལ་སྤྲོད་གསལ།
- ལོ་རྒྱུ་ལམ་ཚོགས་མཐོང་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུ་བྱེད་ཞེས་པ།

- རྒྱུ་ལུ་དུ་བྱེད་ རྒྱུ་ལུ་འདི་དུ་བྱེད་ཆེད་ལོ་རྒྱུ་ལུ་འཕྲིལ་ འབྲི་དེ་བྱེད་ཞེས་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་བྱེད་ཐོག་ སྤྱི་བུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་མ་ཤེས་ཚུ་གྱི་ རྒྱུ་ལུ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལུ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་བརྒྱུ་ལུ་བཟུགས་ཞེས་པ་ དུ་བྱེད་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱེད་ནི།
- ལྷན་ལུ་གི་དུ་བྱེད་ཆེད་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ ལྷན་ལུ་འབད་བཟུགས་ལྟེ་ དུ་བྱེད་འབད་ནི།
- གཤམ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་དུ་བྱེད་ཆེད་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ སྤྱི་བུ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་ བསམ་ལུ་བྱེད་ནི་ ཡང་ན་ དུ་བྱེད་ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་ དེ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་ དུ་བྱེད་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱེད་ནི།

དོན་ཚན་གཤམ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་ཡིག་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་

ལོ་རྒྱུ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་

- གཤམ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་ཡིག་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་ མ་འདྲེན་ཚུ་ཤེས་ཚུ་གསལ།

ལམ་དོན་ལྟོ་ལྟོ་

- གཤམ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ འབྲི་སྤྱི་བུ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་དུ་གོ།
- གཤམ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་མི་ལྟོ་ལྟོ་ འབྲི་སྤྱི་བུ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་དུ་གོ།
- གཤམ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ འབྲི་སྤྱི་བུ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་དུ་གོ།
- གཤམ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་དུ་བྱེད་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་མི་ལྟོ་ལྟོ་ འབྲི་སྤྱི་བུ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལུ་དུ་གོ།

ཀློང་འཕྲིམ་ལྟོགས་ཀྱི་ལྟུང་།

- ཡག་སྐྱོན་འབྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུལ་།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱུང་།
- རྗེས་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- ཀློང་འཕྲིམ་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལུགས་ལ་སྐྱོད་ལས།
- ལྷོ་ལྷོ་ལུགས་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུ་བྱེད་ལྟུང་།

- ལྷོ་ལྷོ་ལུགས་ལ་ རྗེས་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ་ཡོད་མི་དཔེ་ལ་འགྲུབ་ འབྲེལ་དུ་བྱེད་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ བསམ་ལུགས་ལྟུང་ལྟུང་ སྲིབ་ ཡུལ་གྱི་སྐུ་མ་ཤེས་ཚུན་ རྗེས་འཛིན་ལྟུང་ ཡེ་ལྟུང་ ཡོངས་འབྲེལ་ལྟུང་ ལུ་ལུ་ལྷོ་ལྷོ་ལུ་ཚུ་བསྐྱུ་བཞུགས་ལྟུང་ དུ་བྱེད་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ བསམ་ལུགས་ལྟུང་ལྟུང་།
- ལྷོ་ལྷོ་ལུ་གྱི་དུ་བྱེད་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ ལྷོ་ལྷོ་ལུ་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ དུ་བྱེད་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་།
- གསལ་ལུགས་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ སྲིབ་འཕྲིམ་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ བསམ་ལུགས་ལྟུང་ལྟུང་ ཡེ་ལྟུང་ དུ་བྱེད་ལྟུང་ ཡོངས་འབྲེལ་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ དུ་བྱེད་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ དུ་བྱེད་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ བསམ་ལུགས་ལྟུང་ལྟུང་།

དོན་ཚན། ག་འཇམ་འཕུལ་གྱི་ཡིག་ལྟེ་བའལ་ལ།

འོག་སྤྱི་ལོ་ལྟེ་བའལ་ལ།

- ག་འཇམ་འཕུལ་གྱི་ཡིག་ལྟེ་བའལ་ལ་ མ་འདྲམ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ག་འཇམ་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ འབྲི་སྤྱི་ལོ་ལྟེ་བའལ་ལ་དུ་གོ།
- ག་འཇམ་འཕུལ་གྱི་མིང་ཚོགས་ འབྲི་སྤྱི་ལོ་ལྟེ་བའལ་ལ་དུ་གོ།
- ག་འཇམ་འཕུལ་གྱི་འབྲུག་ཚོགས་ འབྲི་སྤྱི་ལོ་ལྟེ་བའལ་ལ་དུ་གོ།
- ག་འཇམ་འཕུལ་གྱི་བརྟེན་དུ་བཟུང་གསལ་གྱི་མིང་ཚོགས་ འབྲི་སྤྱི་ལོ་ལྟེ་བའལ་ལ་དུ་གོ།
- ག་འཇམ་འཕུལ་གྱི་མལ་སྐད་དུ་ ཞེས་འཇམ་ཚོགས་ འབྲི་སྤྱི་ལོ་ལྟེ་བའལ་ལ་དུ་གོ།
- ག་འཇམ་འཕུལ་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གཤམ་ཚུ་ འབྲི་སྤྱི་ལོ་ལྟེ་བའལ་ལ་དུ་གོ།
- ག་འཇམ་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ རུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་ལྟེ་བའལ་ འབྲི་སྤྱི་ལོ་ལྟེ་བའལ་ལ་དུ་གོ།

སྤྱི་ལོ་ལྟེ་བའལ་ལས་ལ།

- ༡ ལྷོ་གོ་གསལ་ལུ་ མིང་ཚོགས་མ་འདྲམ་ཚུ་ འཚོ་ལུ་ཞེས་འབད་དེ་ སྤྱི་སྤྱི་ལོ་ལྟེ་བའལ་ལ་བཀོད་འབད་དུ་གོ།
ཡང་ན་ དག་སྤྱོད་འབྲུག་ལུ་ལས་ལུ་བའི་མེ་ལོང་ བཏུ་ཞེ་ན་ མིང་ཚོགས་མ་འདྲམ་ཚུ་ དབྱེ་བའལ་ལྟེ་
བྲིས་ཞེ་ན་ལས་ ཡོངས་འབྲུག་ལྟེ་བའལ་ལ་དུ་གོ།
- ༢ ག་འཇམ་འཕུལ་གྱི་ལས་ལུ་འབྲོག་མི་ བརྟེན་དུ་བཟུང་གསལ་ མལ་སྐད་དུ་ཞེས་འཇམ་ཚོགས་ཚུ་ དུལ་
ཆ་འབད་དེ་ རྩོ་བཀོད་འབད་དུ་གོ། ཡང་ན་ དག་སྤྱོད་འབྲུག་ལུ་ལས་ལུ་བའི་མེ་ལོང་ བཏུ་ཞེ་ན་
བརྟེན་དུ་བཟུང་གསལ་ མལ་སྐད་དུ་ཞེས་འཇམ་ཚོགས་ཚུ་ རྩོ་བཀོད་འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲུག་ལྟེ་
བའལ་ལ་དུ་གོ།
- ༣ ག་འཇམ་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ རུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་ལྟེ་བའལ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ཆ་གཟུང་འབད་ རྩོ་བཀོད་
འབད་དུ་གོ། ཡང་ན་ ག་འཇམ་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ རུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་ལྟེ་བའལ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྩོ་
བཀོད་འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲུག་ལྟེ་ བའལ་ལ་དུ་གོ།
- ༤ འཇམ་གཟུགས་ལྟེ་བའལ་ལྟེ་བའལ་ལས་ མིང་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ འབྲུག་ཚུ་སྤྱི་ལོ་ལྟེ་བའལ་ལྟེ་བའལ་ རོས་
འཇོག་འབད་དེ་བྲི་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲུག་ལྟེ་བའལ་ལས་ མིང་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ འབྲུག་ཚུ་སྤྱི་ལོ་ལྟེ་
བའལ་ལ་དུ་གོ།

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་འདོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་ཁ་འབྲུག་སེཾ་ཉེ་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱེ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉེ་ཉེ་ཞིན་ཀྱི་ རྩོད་ཐོག་སེཾ་ཉེ་འཕུལ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱེ་ གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ རྩོད་ཐོག་སེཾ་ཉེ་འཕུལ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་སེཾ་སྐོམ་ཟེཾ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྩོམ་མཐུན་ཀྱི་

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་པ་ལ་བྱུང་།
- རྩོད་འཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- ཀྱབ་ཐོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེ་གས།
- མོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བྱེ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྩོད་ལུ་འདྲི་དེ་བྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲིལ་ འབྲི་དེ་བྱེ་དེ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་ཉེ་ཉེ་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩོད་པ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨུ་ལུ་འདྲི་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུག་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་ཉེ་ཉེ་ནི།
- རྩོད་ལུ་ཉེ་ཉེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཀྱི་ རྩོད་ལུ་འབད་བཟུག་ཏེ་ དེ་བྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ག་འཕམ་འབྲུག་གྱི་དེ་བྱེ་ཐོག་ཏེ་ སློབ་པའི་ཚུ་ཀྱབ་ལེན་ཞིན་ཀྱི་ བསམ་ལུ་ཉེ་ཉེ་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བྱེ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ལུ་འབད་བརྟ་དེ་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་ཉེ་ཉེ་ནི།

၎င်းကဲ့သို့ ဘုန်းတော်ကြီး၏အားကိုးမှုများ

၎င်းကဲ့သို့ ဘုန်းတော်ကြီး၏အားကိုးမှုများ

- ဘုန်းတော်ကြီး၏အားကိုးမှုများ များပြားစွာရှိပါသည်။

၎င်းကဲ့သို့

- ဘုန်းတော်ကြီး၏အားကိုးမှုများ များပြားစွာရှိပါသည်။
- ဘုန်းတော်ကြီး၏အားကိုးမှုများ များပြားစွာရှိပါသည်။
- ဘုန်းတော်ကြီး၏အားကိုးမှုများ များပြားစွာရှိပါသည်။
- ဘုန်းတော်ကြီး၏အားကိုးမှုများ များပြားစွာရှိပါသည်။
- ဘုန်းတော်ကြီး၏အားကိုးမှုများ များပြားစွာရှိပါသည်။
- ဘုန်းတော်ကြီး၏အားကိုးမှုများ များပြားစွာရှိပါသည်။
- ဘုန်းတော်ကြီး၏အားကိုးမှုများ များပြားစွာရှိပါသည်။

၎င်းကဲ့သို့ ဘုန်းတော်ကြီး၏အားကိုးမှုများ

- ၇ နှစ်တိုင်တိုင် ဘုန်းတော်ကြီး၏အားကိုးမှုများ များပြားစွာရှိပါသည်။
- ၈ ဘုန်းတော်ကြီး၏အားကိုးမှုများ များပြားစွာရှိပါသည်။
- ၉ ဘုန်းတော်ကြီး၏အားကိုးမှုများ များပြားစွာရှိပါသည်။
- ၁၀ ဘုန်းတော်ကြီး၏အားကိုးမှုများ များပြားစွာရှိပါသည်။

- བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་འདོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- 6 འཕམ་ལཱ་བྱུགས་ལོན་འཇུག་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོད་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞིན་ཀྱི་ ལཱ་ལྟེ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོད་ གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལཱ་ལྟེ་ལུ་ རྩོད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ལོན་མཁུ་ལས་ རྩོད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་བྱུང་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྩོད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ལོན་མཁུ་ལས་ རྩོད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་བྱུང་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྩོད་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེལ་དོ་བཟུམ་ཨོན།)

ཀྱབ་རྩོན་མཐུན་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱུང་།
- རྩོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྩོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱུགས།
- ལོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྩོད་ལུ་འདྲི་བྱེད་ཐོག་ཡོད་མི་དང་འབྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ རྩོད་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩོད་པ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨུ་ལུ་འདྲི་བྱེད་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྩོད་ལུ་གི་དེ་བུ་ཚུ་ད་ཐོག་ཞིན་ཀྱི་ རྩོད་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་ནི།
- གན་མགོ་ཚུ་གྱི་དེ་བུ་ཐོག་ཏེ་ རྩོད་པ་འབད་ཚུ་ལུ་ཞིན་ཀྱི་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ལུ་འབད་བརྟ་དེ་བུ་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བུ་ལུ་ཀྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་འདོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་མཁུག་ལྷན་པུ་ལྷན་ལུ་ཐོག་ལས་ རྩིས་སྐྱུ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷན་ཞིན་ཀྱི་ ལྷན་ལྷན་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩིས་སྐྱུ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལྷན་ལྷན་ལུ་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འདྲམ་ལྷན་ལྷན་ལུ་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འདྲམ་ལྷན་ལྷན་ལུ་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། (དཔེ་ལྷན་ རྩིས་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྩིས་མཐུན་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་འབྲུང་།
- རྩིས་ཚིག་མཚོན་ཆེ་མོ།
- ཀྱབ་ལྷན་ཚིག་མཚོན་ཆེ་མོ།
- བརྟེན་ལུ་གསར་སྐྱེ་གས།
- ལྷན་ལུ་མཚོན་ཆེ་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དབྱེ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྩིས་ལུ་འདྲི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ རྩིས་སྐྱུ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ རྩིས་ལུ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལུ་ལུ་འབྲེལ་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྩིས་ལུ་འདྲི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- གུ་ལུ་མཚོན་ཆེ་གྱི་དེ་བཟོ་ཏེ་ རྩིས་ལུ་འབད་ཚུ་གསལ་ལུ་ཞིན་ཀྱི་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི། ཡང་ན་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་འབད་བརྟེན་ལུ་ དེ་བུ་ལུ་ཀྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

དོན་ཚིག་ གནས་མགོ་ཉེ་གྱི་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ།

འོག་སྐྱོད་ཀྱི་འགྲུབ་ལུགས་

- གནས་མགོ་ཉེ་གྱི་ཡིག་སྟེང་ མ་འདྲམ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།

- གནས་མགོ་ཉེ་གྱི་བྱ་ཚིག་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- གནས་མགོ་ཉེ་གྱི་མིང་ཚིག་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- གནས་མགོ་ཉེ་གྱི་ཕྱད་ཚིག་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- གནས་མགོ་ཉེ་གྱི་བརྟེན་དཔེ་བཟུམ་གསུམ་གྱི་མིང་ཚིག་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- གནས་མགོ་ཉེ་གྱི་མལ་སྐད་དཔེ་ ཞེས་འཁོམ་ཚིག་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- གནས་མགོ་ཉེ་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གཞུང་ཚུ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- གནས་མགོ་ཉེ་གྱི་བྱ་ཚིག་ལུ་ རྒྱུ་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སྤྱི་ལོ་ལྷན་སྐྱོད་འགྲུབ་ལུགས་

- ༡ རྟེན་གསུམ་ལུ་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྤྱི་སྤྱི་མ་བསམ་བཞོན་འབད་དགོ།
ཡང་ན་ དཔེ་སྤྱོད་འགྲུབ་ལུ་གསུམ་ལུ་བའི་མེ་ལོང་ བཏུ་ཞིན་ལྷན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་ཚུ་ དབྱེ་བ་ལྷན་ཏེ་
བྲིས་ཞིན་མ་ལས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱུལ་དགོ།
- ༢ གནས་མགོ་ཉེ་གྱི་ལས་ལུ་འབྲོལ་མི་ བརྟེན་དཔེ་བཟུམ་གསུམ་ མལ་སྐད་དཔེ་ཞེས་འཁོམ་ཚིག་ཚུ་ དུམ་
ཆ་འབད་དེ་ རྩོ་བཞོན་འབད་དགོ། ཡང་ན་ དཔེ་སྤྱོད་འགྲུབ་ལུ་གསུམ་ལུ་བའི་མེ་ལོང་ བཏུ་ཞིན་
བརྟེན་དཔེ་བཟུམ་གསུམ་ མལ་སྐད་དཔེ་ཞེས་འཁོམ་ཚིག་ཚུ་ རྩོ་བཞོན་འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་
བསྐྱུལ་དགོ།
- ༣ གནས་མགོ་ཉེ་གྱི་བྱ་ཚིག་ལུ་ རྒྱུ་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཆ་གཟུང་འབད་ རྩོ་བཞོན་
འབད་དགོ། ཡང་ན་ གནས་མགོ་ཉེ་གྱི་བྱ་ཚིག་ལུ་ རྒྱུ་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྩོ་
བཞོན་འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་ བསྐྱུལ་དགོ།
- ༤ འཕམ་གཟུགས་སྤྱོད་ལུ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ ཕྱད་ཚིག་ཚུ་སྤྱི་བསྐྱོད་ཞིན་ལྷན་ རྩོ་
འཚོལ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ ཕྱད་ཚིག་ཚུ་སྤྱི་བསྐྱོད་

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་འདོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་མཁུག་ལྷན་པའི་འཕུལ་བློ་ལས་ རྩིས་སྐྱུ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ རྩིས་ཞིན་ཀྱི་ རྩེ་གྲོ་གསལ་ཉམ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བློ་ལས་ རྩིས་སྐྱུ་ གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ རྩེ་གྲོ་གསལ་ཉམ་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བློ་ག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྩེ་མཐུན་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་།
- རྩིས་འདོན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེགས།
- རྩིས་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དབྱེ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྩིས་ལུ་འདྲི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ རྩིས་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩིས་པ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བློ་ག་ ཨ་ལུ་འཕྲི་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུག་ཞིན་ཀྱི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྩིས་ལུ་འདྲི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་ལུ་འབད་བཟུག་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- གསལ་མཐོ་ཆེན་གྱི་དེ་བཟོ་ཏེ་ རྩིས་པ་འདོན་ལུ་ཞིན་ཀྱི་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བཟུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ཉམ་ལུ་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བཟུ་ལུ་ཀྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

- བསྐྱུ་ལྡན་པ་ རྣམ་འཛིན་འབད་དེ་བྱི་དགོ།
- 6 འཕམ་ཁུལ་ལྷན་པ་ཉོན་འཕུལ་བློ་ལམ་ རྩོད་སྐྱེ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉོན་འགྲུ་ལྡན་པ་ རྩོད་གསལ་ལྟེ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བློ་ལམ་ རྩོད་སྐྱེ་ གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུ་ལྡན་པ་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱི་དགོ།
- 6 རྩོད་གསལ་ལྟེ་ལུ་ རྩོད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲུ་ལཱ་འཕྲོད་འགྲུ་ལྡན་པ་ རྩོད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལཱ་ཁྱེ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བློ་ལམ་ རྩོད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲུ་ལཱ་འཕྲོད་འགྲུ་ལྡན་པ་ རྩོད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལཱ་ཁྱེ་བཟོ་དགོ། (དམུ་ལྟ་ རྩོད་ཚིག་ལྷན་ཡོད་པ། མི་ཚོ་མ། ལྷོ་མ་ཚོ་མ། མོ་ལོ་མཚམ་ཟེར་དོ་བཟུམ་ཨོན།)

ཁྱེ་བཟོ་བྱུ་བྱུ་ལྟོ་ལྟོ།

- འགྲུ་ལྡན་པ་གྲུ་ལམ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲུ་ལྡན་པ་གྲུ་ལམ་
- ཡོངས་འབྲེལ་ལམ་ལྟེ་ལུ།
- རྩོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྩོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- འཕམ་ཁུལ་གསལ་བྱུ་གསལ།
- ཉོན་འགྲུ་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://shering.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བྱེད་ལྟོ་ལྟོ།

- ལྷོ་ལཱ་དང་ རྩོད་ལཱ་འདྲི་བྱེད་པའི་ཡོད་མི་དང་འཕྲིལ་ འབྲི་དེ་བྱེད་དེ་བྱེད་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ བསམ་ལུ་བྱེད་པའི་ རྩོད་ ལྷན་གསལ་མ་འགྲུ་ལམ་ཚུ་ རྩོད་པ་འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བློ་ལམ་ ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ རྩོད་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ བསམ་ལུ་བྱེད་པའི་ རྩོད་ལྟོ་ལྟོ་
- ལྷན་ལཱ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ ལྷན་ལཱ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ རྩོད་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་
- གསལ་འབྲུལ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ རྩོད་ལཱ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ བསམ་ལུ་བྱེད་པའི་ རྩོད་ལྟོ་ལྟོ་ རྩོད་ ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལྟེ་ལུ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ དེ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ རྩོད་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་

- བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- 6 འཕམ་ཁ་ལྟུགས་ལོན་འཇུལ་བྲོག་ལམ་ རྩིས་སྐྱུ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞིན་ཀྱི་ ལྷོ་གསལ་ཉམ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ལམ་ རྩིས་སྐྱུ་ གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལྷོ་གསལ་ཉམ་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་ཏེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་ཏེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྟེན་མཐུན་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་།
- རྩིས་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེགས།
- ལོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བྲེ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྩིས་ལུ་འདྲི་དྲུ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་ལྟ་བྱིན་བྲོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩིས་བའབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ ཨུ་ལུ་འདྲི་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུགས་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་ལྟ་བྱིན་ནི།
- རྩིས་ལུ་ལྟ་བུ་དེ་བྲེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་ལུ་འབད་བཟུགས་ཏེ་ དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ག་བསམ་འཇུལ་མ་མགོ་ཅན་གྱི་དྲི་བཟོ་བུ་ སློབ་འཇུག་ཚུ་གསལ་ལུ་ཞིན་ཀྱི་ བསམ་ལུ་ལྟ་བྱིན་ནི་ ཡང་ན་ དྲི་བ་ ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཉམ་ལུ་འབད་དེ་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་ལྟ་བྱིན་ནི།

- ག) ར་མས་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ རུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ར་གཞུང་འབད་ རྩོ་བཀོད་ འབད་དུ་གོ། ཡང་ན་ ར་མས་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ རུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་ སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྩོ་བཀོད་འབད་དེ་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ལུ་ བསྐྱུལ་དུ་གོ།
- ང) འཕམ་གཞུགས་སྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ མི་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ རྒྱ་ཚོགས་ཚུ་སྤྱི་ལོ་སྟོན་ཞེ་ན་ རོས་འཛུགས་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མི་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ རྒྱ་ཚོགས་ཚུ་སྤྱི་ལོ་སྟོན་ བསྐྱུལ་ཞེ་ན་ རོས་འཛུགས་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ།
- ཅ) འཕམ་གཞུགས་སྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱུ་གཞིག་པའི་མི་ཚོགས་ཚུ་ སྟོན་ཞེ་ན་ སྤེལ་གསུམ་ལུ་ འབད་ མི་ཚོགས་གཞུགས་ འཛོལ་ཞེ་ན་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱུ་གཞིག་པའི་མི་ཚོགས་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞེ་ན་ མི་ཚོགས་གཞུགས་ འཛོལ་ཞེ་ན་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ།
- ཆ) སྤེལ་གསུམ་ལུ་ རྒྱ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མི་ཚོགས་མ་འདྲམ་འཛུགས་ལས་ རྒྱ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མི་ཚོགས་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མི་ལེ་གཞུགས་ཐོག་ལུ་ ཡང་ན་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མི་ཚོགས་མ་འདྲམ་འཛུགས་ལས་ རྒྱ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མི་ཚོགས་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མི་ལེ་གཞུགས་ཐོག་ལུ་ (དཔེ་ལུ་ རྒྱ་ཚོགས་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྡེ་གྲུ་ལུ་ མོ་སྡེ་གྲུ་ལུ་ མོ་སྡེ་གྲུ་ལུ་ མོ་སྡེ་གྲུ་ལུ་ མོ་སྡེ་གྲུ་ལུ་)

ཀྱི་ལོ་སྟོན་ལུ་འབྲེལ་བའི་ལུ་

- ར་གཞུང་འབྲེལ་ལུ་ གསལ་བའི་མེ་ལོ་ལུ་
- ར་གཞུང་གྱི་ཚོ་བུ་
- ཡོད་ས་འབྲེལ་ལུ་འབྲེལ་བའི་
- རྫོང་སྐྱུ་གཞིག་ལུ་འབྲེལ་བའི་
- རྒྱ་ཚོགས་ལུ་འབྲེལ་བའི་
- བཟུང་ཡིག་གསུམ་སྐྱུ་གསུམ་
- སྟོན་ལུ་འབྲེལ་བའི་ལུ་འབྲེལ་བའི་
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

བ་ལྟུང་འཕྲུལ་གྱི་འགྲུབ་ལྗོངས་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱུལ་དུ་གོ།

ལ ངའ་མགོ་འགྲུབ་ལྗོངས་འབྲེལ་མི བརྟེན་དཔེ་བཟང་གསལ་ སུམ་ལྷན་དང་ཞེས་པའི་ མིའཛོག་ཚུ་ རྟུལ་ཆ་
འབད་དེ་ རྩོམ་གྲོག་འབད་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཡུལ་སྐོར་འགྲུབ་ལྗོངས་ལ་གསལ་བའི་མེ་ལོང་ བཟང་གྱི་ལྷན་ བརྟེན་
དཔེ་བཟང་གསལ་ སུམ་ལྷན་དང་ཞེས་པའི་མིའཛོག་ཚུ་ རྩོམ་གྲོག་འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་བསྐྱུལ་
དུ་གོ།

ག ངའ་མགོ་འགྲུབ་ལྗོངས་ལྷན་ རུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེབ་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཆ་གཟུང་འབད་ རྩོམ་གྲོག་
འབད་དུ་གོ། ཡང་ན་ ངའ་མགོ་འགྲུབ་ལྗོངས་ལྷན་ རུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེབ་ སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྩོམ་
གྲོག་འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལྷན་ བསྐྱུལ་དུ་གོ།

ང འཕྲུལ་གྲུབ་ལྗོངས་ལྷན་འབྲུལ་ཐོག་ལྗོངས་ མིའཛོག་ རྩོམ་གྲོག་ རྩོམ་གྲོག་ཚུ་སློབ་སྟོན་གྱི་ལྷན་ རོས་
འཛོག་འབད་དེ་བྲིད་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལྗོངས་ མིའཛོག་ རྩོམ་གྲོག་ རྩོམ་གྲོག་ཚུ་སློབ་སྟོན་གྱི་
བསྐྱུལ་གྱི་ལྷན་ རོས་འཛོག་འབད་དེ་བྲིད་དུ་གོ།

ཅ འཕྲུལ་གྲུབ་ལྷན་ལྷན་འབྲུལ་ཐོག་ལྗོངས་ རྩོམ་གྲོག་གཞི་པའི་མིའཛོག་ཚུ་ ལྷན་གྱི་ལྷན་ ལྷན་གྲོགས་ལྷན་ལུ་
འབད་ མིའཛོག་གཞན་ འཛོག་གི་འབད་དེ་བྲིད་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལྗོངས་ རྩོམ་
གཞི་པའི་མིའཛོག་ཚུ་ བསྐྱུལ་གྱི་ལྷན་ མིའཛོག་གཞན་ འཛོག་གི་འབད་དེ་བྲིད་དུ་གོ།

ཆ ལྷན་གྲོགས་ལྷན་ལུ་ རྩོམ་གྲོག་ ཡང་ན་ མིའཛོག་མ་འདྲེལ་འབྲེལ་གྱི་ལྷན་ལྗོངས་ རྩོམ་གྲོག་ ཡང་ན་
མིའཛོག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིའཛོག་གཞན་ལྷན་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྩོམ་གྲོག་ ཡང་ན་ མིའཛོག་
ཚུ་མ་འདྲེལ་འབྲེལ་གྱི་ལྷན་ལྗོངས་ རྩོམ་གྲོག་ ཡང་ན་ མིའཛོག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིའཛོག་གཞན་ལྷན་
(དཔེ་བཟང་གྱི་ རྩོམ་གྲོག་ལྷན་ཡོད་པ། མི་སྐོར་གྱི་ རྩོམ་སྐོར་གྱི་ མོ་སྐོར་མཐོང་དོ་བཟུམ་ཡིན།)

རྒྱལ་འབྲེལ་ལྷན་གྱི་

- ཡུལ་སྐོར་འགྲུབ་ལྗོངས་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡུལ་སྐོར་གྱི་ལྷན་གྲོག་
- ཡོངས་འབྲེལ་ལྷན་གྲོག་
- རྩོམ་འཛོག་མཛེད་ཆེན་མོ།
- རྩོམ་གྲོག་མཛེད་ཆེན་མོ།

- བརྟེན་འགྲུབ་ལྟར་སྒྲིག་སྤེལ།
- མེ་མེད་ལམ་ཚོལ་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དཔྱད་ཞིབ་པ།

- ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་སྤྱི་ཚུན་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཕྲིལ་ འཕྲིད་པ་དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུག་གྲིན་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གི་མ་ཤེས་ཚུན་ རྒྱུ་ལཱ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལེ་ལཱ་ལེ་སྤྱོད་ལཱ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུགས་ཞིན་ན་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུག་གྲིན་ནི།
- ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་སྤྱི་ཚུན་གྲིན་ལྷོ་ཕྱོད་འབད་བཟུགས་ཀྱི་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་ནི།
- དར་མཁོ་འཕྲིན་གྲིན་ལྷོ་ཕྱོད་ཚོས་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ བསམ་ལུག་གྲིན་ནི་ ཡང་ན་ སྤྱི་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ནུང་བརྟེན་ལྷོ་ཕྱོད་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུག་གྲིན་ནི།

၎င်း၏ သနားခံရခြင်း၏ ဘေးအန္တရာယ်

လူမှုရေးဆိုင်ရာ အန္တရာယ်

- သနားခံရခြင်း၏ ဘေးအန္တရာယ် အန္တရာယ်ရှိသည်။

ပညာရေး

- သနားခံရခြင်း၏ ဘေးအန္တရာယ် အန္တရာယ်ရှိသည်။
- သနားခံရခြင်း၏ ဘေးအန္တရာယ် အန္တရာယ်ရှိသည်။
- သနားခံရခြင်း၏ ဘေးအန္တရာယ် အန္တရာယ်ရှိသည်။
- သနားခံရခြင်း၏ ဘေးအန္တရာယ် အန္တရာယ်ရှိသည်။
- သနားခံရခြင်း၏ ဘေးအန္တရာယ် အန္တရာယ်ရှိသည်။
- သနားခံရခြင်း၏ ဘေးအန္တရာယ် အန္တရာယ်ရှိသည်။
- သနားခံရခြင်း၏ ဘေးအန္တရာယ် အန္တရာယ်ရှိသည်။

ရွှေဘို အန္တရာယ်

- ၇ မြို့တော်များနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိ၏အားကိုးအားခံအဖြစ် အင်အားရှိသော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် နှိုင်းနှိုင်းယှဉ်းခြင်းများကို ဝေဖန်ဆန်းစစ်ပြီး ဝေဖန်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ဝေဖန်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။
- ၈ သနားခံရခြင်း၏ ဘေးအန္တရာယ် အန္တရာယ်ရှိသည်။ သို့သော်လည်း ဝေဖန်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။
- ၉ သနားခံရခြင်း၏ ဘေးအန္တရာယ် အန္တရာယ်ရှိသည်။ သို့သော်လည်း ဝေဖန်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။
- ၁၀ သနားခံရခြင်း၏ ဘေးအန္တရာယ် အန္တရာယ်ရှိသည်။ သို့သော်လည်း ဝေဖန်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။

- བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རྩོམ་འདུན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- 6 འཕམ་མཁུན་གསུམ་ལོན་འཇུག་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོད་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞིན་ཀྱི་ ལྷོ་གསུམ་ལྟར་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོད་ གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལྷོ་གསུམ་ལྟར་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མཁུལ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མཁུལ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྟེན་མཐུན་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་པ་ལུ་ལྟར་།
- རྩོད་འཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེགས།
- ལོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྩོད་ལུ་འདྲི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ རྩོད་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩོད་པ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨུ་ལུ་འབྲི་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུག་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྩོད་ལུ་གི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ཀྱི་ རྩོད་ལུ་འབད་བཟུག་ཏེ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་ནི།
- རས་མགོ་ཆེན་གྱི་དེ་བུ་ཚུ་ཏེ་ རྩོད་པ་ཚུ་རྒྱུགས་ལུ་ཞིན་ཀྱི་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ལྟར་འབད་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བུ་ལུ་རྒྱུགས་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့

အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း

အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း

- အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း

အဖွဲ့အစည်း

- အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း
- အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း
- အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း
- အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း
- အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း
- အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း
- အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း

အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း

- ၇ အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း
- ၈ အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း
- ၉ အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း

၃. ဤကိစ္စအတွက် အထောက်အကူပြုပေးရန်

- မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီးနှင့် မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီး
- မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီးနှင့် မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီး ယင်းကဲ့သို့ အခြားမည်သည့်

၃. ဤကိစ္စအတွက် အထောက်အကူပြုပေးရန်

၃. ဤကိစ္စအတွက် အထောက်အကူပြုပေးရန်

- မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီးနှင့် မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီး

၃. ဤကိစ္စအတွက် အထောက်အကူပြုပေးရန်

- မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီးနှင့် မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီး
- မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီးနှင့် မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီး
- မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီးနှင့် မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီး
- မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီးနှင့် မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီး
- မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီးနှင့် မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီး
- မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီးနှင့် မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီး
- မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီးနှင့် မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီး

၃. ဤကိစ္စအတွက် အထောက်အကူပြုပေးရန်

၇. မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီးနှင့် မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီး
၈. မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီးနှင့် မြန်မာ့အလင်းတိုင်းဒေသကြီး

- མོན་ཀུམ་ཚོགས་མཛད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུབྱེ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལྡུང་དང་། རྒྱུ་ལྡུང་དུབྱེ་ཆོད་པའོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་། འབྲེལ་དུབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ སྤོ་བ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྒྱུ་ལྡུང་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལུ་ལཱ་འཛུལ་ལྡུང་བསྐྱུལ་བཟུགས་ཞིན་ན་ དུབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྒྱུ་ལྡུང་གི་དུབྱེ་ཆོད་པའོ་ཞིན་ན་ རྒྱུ་ལྡུང་འབད་བཟུགས་ཏེ་ དུབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- བསམ་ལུན་ལུ་གྱི་དུབྱེ་ཆོད་པའོ་ཏེ་ སྤོ་བ་ལང་ཚོས་རྒྱུ་ལྡུང་ཞིན་ན་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དུབྱེ་ཆོད་པའོ་ འབྲེལ་ལུ་འབད་བཟུགས་ དེ་ལུ་རྒྱུ་ལྡུང་ཡོད་མི་ཚུ་ དུབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

དོན་ཚན། ལུ་ལཱ་འཛུལ་ལྡུང་གི་ཡིག་སྟེང་བཞག་པ།

ལོ་གསུམ་གྱི་བཞག་པའུགས།

- ལུ་ལཱ་འཛུལ་ལྡུང་གི་ཡིག་སྟེང་ མ་འདྲམ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ལུ་ལཱ་འཛུལ་ལྡུང་གི་བྱ་ཚོགས་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལུ་ལཱ་འཛུལ་ལྡུང་གི་མི་དེ་ཚོགས་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལུ་ལཱ་འཛུལ་ལྡུང་གི་འུ་ཚོགས་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལུ་ལཱ་འཛུལ་ལྡུང་གི་རྒྱུ་ལྡུང་དང་འབད་བཟུགས་པའི་མི་དེ་ཚོགས་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལུ་ལཱ་འཛུལ་ལྡུང་གི་ལུ་ལཱ་སྐད་དང་། ཞེས་འུ་མི་དེ་ཚོགས་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལུ་ལཱ་འཛུལ་ལྡུང་གི་ཡིག་སྟེང་གི་རྒྱུ་ལྡུང་ཚུ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལུ་ལཱ་འཛུལ་ལྡུང་གི་བྱ་ཚོགས་ཀྱི་ དུས་གསུམ་ལྷན་ཡིག་སྟེང་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བརྟུན།
- རྗེས་འཇུག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཆོས་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལུགས་ལ་སྒྲིག་ས།
- ལོ་རྒྱུས་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུབ་ཞེས།

- རྒྱུ་ལྡུ་དང་། རྒྱུ་ལྡུ་འདྲ་ཆེད་པའོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་། འབྲེལ་དུ་བུ་ཞེས་འབད་དེ་ བསམ་ལུགས་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྒྱུ་ལ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལུ་ལྷའི་རྒྱུ་ལྡུ་ཚུ་བསྐྱུ་བཟུགས་ཞེས་ན་ དུབ་ཞེས་འབད་དེ་བསམ་ལུགས་བྱིན་ནི།
- རྒྱུ་ལྡུ་ལྷའི་དུབ་ཆེད་པའོ་ཞེས་ན་ རྒྱུ་ལྡུ་འབད་བཟུགས་ཏེ་ དུབ་ཞེས་འབད་ནི།
- ཅུ་ལུ་མགོ་འཇུག་གི་དུབ་ཐོ་ཏེ་ སློབ་འཇུག་ཚུ་གསུམ་ལུ་ཞེས་ན་ བསམ་ལུགས་བྱིན་ནི་ ཡང་ན་ སློབ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ལུ་བརྟུན་ཞེས་ན་ དེ་ལུ་ལྷའི་ལྷུ་ཡོད་མི་ཚུ་ དུབ་ཞེས་འབད་དེ་བསམ་ལུགས་བྱིན་ནི།

အင်္ဂါအသေပေးခဲ့ပြီးနောက် ယင်းကဲ့သို့ ယုံကြည်စိတ်ချရသော အင်္ဂါအသေပေးခြင်းကို အင်္ဂါအသေပေးခြင်းအဖြစ် ခြုံငုံစုစည်းပေးခြင်း

- ၆. အစွမ်းထက်စွာ အင်္ဂါအသေပေးခြင်းအဖြစ် နှစ်ပတ်လည်စာအုပ်အဖြစ် အင်္ဂါအသေပေးခြင်းအဖြစ် ခြုံငုံစုစည်းပေးခြင်း
- ၈. အင်္ဂါအသေပေးခြင်းအဖြစ် ယင်းကဲ့သို့ အင်္ဂါအသေပေးခြင်းအဖြစ် ခြုံငုံစုစည်းပေးခြင်း

အင်္ဂါအသေပေးခြင်း

- အင်္ဂါအသေပေးခြင်း အင်္ဂါအသေပေးခြင်း
- အင်္ဂါအသေပေးခြင်း
- အင်္ဂါအသေပေးခြင်း
- အင်္ဂါအသေပေးခြင်း
- အင်္ဂါအသေပေးခြင်း
- အင်္ဂါအသေပေးခြင်း
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

အင်္ဂါအသေပေးခြင်း

- အင်္ဂါအသေပေးခြင်းအဖြစ် အင်္ဂါအသေပေးခြင်းအဖြစ် အင်္ဂါအသေပေးခြင်းအဖြစ် အင်္ဂါအသေပေးခြင်းအဖြစ် အင်္ဂါအသေပေးခြင်းအဖြစ်
- အင်္ဂါအသေပေးခြင်းအဖြစ် အင်္ဂါအသေပေးခြင်းအဖြစ် အင်္ဂါအသေပေးခြင်းအဖြစ် အင်္ဂါအသေပေးခြင်းအဖြစ် အင်္ဂါအသေပေးခြင်းအဖြစ်

- နေ့စဉ်ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းပေးရန်အတွက် ဝန်ထမ်းများ၏ ဝန်ထမ်းချိတ်ဆက်မှုများကို ဖွဲ့စည်းပေးရန်၊ ဝန်ထမ်းများ၏ ဝန်ထမ်းချိတ်ဆက်မှုများကို ဖွဲ့စည်းပေးရန်၊ ဝန်ထမ်းများ၏ ဝန်ထမ်းချိတ်ဆက်မှုများကို ဖွဲ့စည်းပေးရန်

ဝန်ထမ်းများ၏ ဝန်ထမ်းချိတ်ဆက်မှုများ

ဝန်ထမ်းချိတ်ဆက်မှုများ

- ဝန်ထမ်းချိတ်ဆက်မှုများကို ဖွဲ့စည်းပေးရန်

ဝန်ထမ်းချိတ်ဆက်မှုများ

- ဝန်ထမ်းချိတ်ဆက်မှုများကို ဖွဲ့စည်းပေးရန်
- ဝန်ထမ်းချိတ်ဆက်မှုများကို ဖွဲ့စည်းပေးရန်
- ဝန်ထမ်းချိတ်ဆက်မှုများကို ဖွဲ့စည်းပေးရန်
- ဝန်ထမ်းချိတ်ဆက်မှုများကို ဖွဲ့စည်းပေးရန်
- ဝန်ထမ်းချိတ်ဆက်မှုများကို ဖွဲ့စည်းပေးရန်
- ဝန်ထမ်းချိတ်ဆက်မှုများကို ဖွဲ့စည်းပေးရန်
- ဝန်ထမ်းချိတ်ဆက်မှုများကို ဖွဲ့စည်းပေးရန်
- ဝန်ထမ်းချိတ်ဆက်မှုများကို ဖွဲ့စည်းပေးရန်

ဝန်ထမ်းချိတ်ဆက်မှုများ

၇. ဝန်ထမ်းချိတ်ဆက်မှုများကို ဖွဲ့စည်းပေးရန်
၈. ဝန်ထမ်းချိတ်ဆက်မှုများကို ဖွဲ့စည်းပေးရန်

- ག) ལྷན་འགན་ལུ་འགྲུབ་ཀྱི་བྱ་ཚིག་ལུ་ རུས་གསུམ་མ་གྱི་ཡིག་སྟེང་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ལ་གཟུང་འབད་ རྩོམ་འབད་པ་ འབད་དེ་གོ། ཡང་ན་ ལྷན་འགན་ལུ་འགྲུབ་ཀྱི་བྱ་ཚིག་ལུ་ རུས་གསུམ་མ་གྱི་ཡིག་སྟེང་ སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྩོམ་འབད་པ་ འབད་དེ་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ལུ་ བསྐྱུལ་དགོ།
- ང) འཕམ་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་སྤྲོམ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཉན་ཉན་ རོས་འཛོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་སྤྲོམ་བསྐྱེད་ཀྱི་བསྐྱུལ་ཉན་ཉན་ རོས་འཛོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཆ) འཕམ་གཟུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ རྩོམ་སྐྱོད་གཞི་ཡི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉན་ཉན་ཉན་ ལྟོགས་ལུ་འཕྲུལ་འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཛོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོམ་སྐྱོད་གཞི་ཡི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཉན་ཉན་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཛོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ) ལྟོགས་ལུ་འཕྲུལ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲེམ་ཏེ་སྟོན་ཉན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྟུང་ཏེ་ མིང་ལེ་ལེ་ལེ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲེམ་ཏེ་སྟོན་ཉན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྟུང་ཏེ་ མིང་ལེ་ལེ་ལེ་བཟོ་དགོ། (དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་ལྟུང་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། ལྷི་མ་སྐོམ། མོ་ས་སྐོམ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཨོན།)

ཀྱོག་རྩོམ་ལུ་བྱ་ཚིག་ཀྱི་ལྷན་འགན།

- དག་སྐྱོན་འབྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེམ་ལོང་།
- དག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོད་ས་འབྲེལ་ལུ་བྱ་ཚིག་།
- རྩོམ་ལུ་ཚིག་མཛོན་ཚུ་ལོ།
- རྩོམ་ལུ་ཚིག་མཛོན་ཚུ་ལོ།
- བདེ་ཡིག་གསུམ་སྐྱོགས།
- རྩོམ་ལུ་ཚིག་མཛོན་ཚུ་ལོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

- སློབ་ཤེས་ལམ་ལོག་མཛད་ཆེད་ལོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དྲུག་ཉིད།

- རྒྱུ་ལྡུང་དང་ རྒྱུ་ལྡུང་དྲུག་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དྲུག་ཉིད་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གི་ས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྒྱུ་ལྡུང་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལཱ་འཛུགས་ལྷན་ཁག་གི་ཉན་ དྲུག་ཉིད་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྒྱུ་ལྡུང་གི་དྲུག་ཚད་བཟོ་ཉན་ རྒྱུ་ལྡུང་འབད་བཟུགས་ཏེ་ དྲུག་ཉིད་འབད་ནི།
- ཇའ་ས་འཛུགས་ཀྱི་དེབ་བཟོ་ཏེ་ སློབ་འཁོར་རྒྱུ་ལྡུང་ཉན་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ཉན་འབད་བཟུགས་ དེ་ཉི་ལུན་ཀྱི་ཡོད་མི་ཚུ་ དྲུག་ཉིད་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

ඛනිකයන්ගේ දාන

දිනාතලය දාන පිළිබඳව දැනුවත් වීම

දිනාතලය දාන පිළිබඳව

- දාන පිළිබඳව දැනුවත් වීම සඳහා

දාන පිළිබඳව

- දාන පිළිබඳව දැනුවත් වීම සඳහා
- දාන පිළිබඳව දැනුවත් වීම සඳහා
- දාන පිළිබඳව දැනුවත් වීම සඳහා
- දාන පිළිබඳව දැනුවත් වීම සඳහා
- දාන පිළිබඳව දැනුවත් වීම සඳහා
- දාන පිළිබඳව දැනුවත් වීම සඳහා
- දාන පිළිබඳව දැනුවත් වීම සඳහා

දාන පිළිබඳව

1. දාන පිළිබඳව දැනුවත් වීම සඳහා
2. දාන පිළිබඳව දැනුවත් වීම සඳහා
3. දාන පිළිබඳව දැනුවත් වීම සඳහා
4. දාන පිළිබඳව දැනුවත් වීම සඳහා

- ག) ངམས་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ རྒྱལ་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་སོ་སོ་ཡོད་མིའི་ཚུ་ མ་གཟུང་འབད་ རྩོ་བཀོད་ འབད་དུ་གོ། ཡང་ན་ ངམས་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ རྒྱལ་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་ སོ་སོ་ཡོད་མིའི་ཚུ་ རྩོ་བཀོད་འབད་དེ་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ལུ་ བསྐྱུལ་དུ་གོ།
- ང) འཕམ་མཁུགས་སྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ རྒྱུ་ཚོགས་ཚུ་སྤྲོ་བུ་འོ་སྟོན་འོ་སྟོན་ རྩོ་བཀོད་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ རྒྱུ་ཚོགས་ཚུ་སྤྲོ་བུ་འོ་སྟོན་ རྩོ་བཀོད་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ།
- ཅ) འཕམ་མཁུགས་སྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྩོ་བུ་གཞིག་པའི་མིང་ཚོགས་ཚུ་ འོ་སྟོན་འོ་སྟོན་ རྩོ་བུ་གསུམ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚོགས་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོ་བུ་གཞིག་པའི་མིང་ཚོགས་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ལུ་ མིང་ཚོགས་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ།
- ཆ) རྩོ་བུ་གསུམ་ལུ་ རྒྱུ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མིང་ཚོགས་མ་འདྲམ་འེ་སྟོན་འོ་སྟོན་ལས་ རྒྱུ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མིང་ཚོགས་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱུ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མིང་ཚོགས་མ་འདྲམ་འེ་སྟོན་འོ་སྟོན་ལས་ རྒྱུ་ཚོགས་ ཡང་ན་ མིང་ཚོགས་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དུ་གོ། (དཔེ་ལུ་ རྒྱུ་ཚོགས་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་ཚོ་ལ། རྒྱུ་ཚོགས་ མོ་ས་ཚོ་མ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཡིན།)

ཀྱང་ཏེ་མཐུན་ཀྱིན།

- འགྲུབ་ལུགས་འབྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲུབ་ལུགས་ཀྱི་ཚུ་བ།
- ཡོད་ས་འབྲེལ་ལུ་བཟུང་།
- རྩོ་བུ་གཞིག་མཚན་ཚུ་མོ།
- རྩོ་བུ་གཞིག་མཚན་ཚུ་མོ།
- བཟུང་ཡིག་གསུམ་སྐྱོགས།
- རྩོ་བུ་གསུམ་མཚན་ཚུ་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་ཐུང་།
- རྗེས་ལ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསལ་རྒྱགས།
- ལོ་ན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུ་བྱེ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལྡེ་དང་། རྒྱུ་ལྡེ་དུ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་། འཕྱི་དེ་བུ་དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྒྱུ་བ་འབད་ནི་ ཡེན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨེ་ལཱ་འི་རྒྱུ་ལྡེ་བརྒྱུ་བཟུགས་ཞིན་ན་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།
- རྒྱུ་ལྡེ་གི་དུ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ རྒྱུ་ལྡེ་འབད་བཟུགས་ཀྱི་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ངེ་འགོ་ཤེས་བྱེ་དུ་བཟོ་ཀྱི་ སློབ་འཇུག་ཚུགས་ལེན་ཞིན་ན་ བསམ་ལུ་བྱིན་ནི་ ཡེན་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ནང་བརྟ་བུ་ཞིན་ན་ དེ་ལེ་ལུ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་ཚུ་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།

တရားရရှိရေး အထောက်အကူပြုမည့်အကြံပြုချက်များ

တရားရရှိရေးအတွက် အကြံပြုချက်များ

- အထောက်အကူပြုမည့်အကြံပြုချက်များ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရန်

အကြံပြုချက်များ

- အထောက်အကူပြုမည့်အကြံပြုချက်များ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရန်
- အထောက်အကူပြုမည့်အကြံပြုချက်များ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရန်
- အထောက်အကူပြုမည့်အကြံပြုချက်များ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရန်
- အထောက်အကူပြုမည့်အကြံပြုချက်များ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရန်
- အထောက်အကူပြုမည့်အကြံပြုချက်များ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရန်
- အထောက်အကူပြုမည့်အကြံပြုချက်များ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရန်
- အထောက်အကူပြုမည့်အကြံပြုချက်များ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရန်

အထောက်အကူပြုမည့်အကြံပြုချက်များ

- ၇ နှစ်စဉ်အခွန်ရရှိရေး အတွက် အထောက်အကူပြုမည့် အကြံပြုချက်များ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရန်
- ၈ အထောက်အကူပြုမည့်အကြံပြုချက်များ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရန်
- ၉ အထောက်အကူပြုမည့်အကြံပြုချက်များ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရန်
- ၁၀ အထောက်အကူပြုမည့်အကြံပြုချက်များ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရန်

བསྐྱུལ་ཞིན་ཅུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་སེཾ་ཉེ་འཇུལ་བྲོག་ལམ་ རྫོང་སྐྱ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉེ་ཞིན་ཅུ་ ལྷོ་གྲོགས་ཉེ་འཇུལ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ལམ་ རྫོང་སྐྱ་ གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཅུ་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལྷོ་གྲོགས་ཉེ་འཇུལ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་ཏེ་སྤྲོད་ཞིན་ཅུ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་ཏེ་སྤྲོད་ཞིན་ཅུ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། ཅོ་སེ་སྐོམ་ཟེ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྩེ་མཐུན་ཀྱི།

- དག་སྐྱོན་འགྲུལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- དག་སྐྱོན་གྱི་ཚེ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང་།
- རྫོང་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- ཀྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱིག་ས།
- མོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བྲེ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལཱ་དང་ རྫོང་ལཱ་འདྲི་དེ་བྲེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེ་བྲེ་དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་བྲོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྫོང་བ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ ཨཱ་ལཱ་འཛིན་ལཱ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཅུ་ དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྫོང་ལཱ་འདྲི་དེ་བྲེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཅུ་ རྫོང་ལཱ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ང་བས་འཇུལ་འཕམ་ལོ་ཞེ་གྱི་འབྲེ་བཟོ་ཏེ་ སློབ་འཇུག་ཚུ་ལུན་ཞིན་ཅུ་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དི་བཟུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཉེ་འཇུལ་ཞིན་ཅུ་ དེ་ལུན་ཀྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

ပုံနှိပ်ရေး အဖွဲ့အစည်းများ

ပုံနှိပ်ရေး အဖွဲ့အစည်းများ

- အဖွဲ့အစည်းများ၏ အဖွဲ့ဝင်များ

ပုံနှိပ်ရေး

- အဖွဲ့အစည်းများ၏ အဖွဲ့ဝင်များ
- အဖွဲ့အစည်းများ၏ အဖွဲ့ဝင်များ
- အဖွဲ့အစည်းများ၏ အဖွဲ့ဝင်များ
- အဖွဲ့အစည်းများ၏ အဖွဲ့ဝင်များ
- အဖွဲ့အစည်းများ၏ အဖွဲ့ဝင်များ
- အဖွဲ့အစည်းများ၏ အဖွဲ့ဝင်များ
- အဖွဲ့အစည်းများ၏ အဖွဲ့ဝင်များ

ရွှေဘို ပုံနှိပ်ရေး

- ၇ နှစ်အရွယ်ကစ၍ အဖွဲ့အစည်းများကို ဖွဲ့စည်းပေးရန်နှင့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ အဖွဲ့ဝင်များကို ဖွဲ့စည်းပေးရန် ဖြစ်သည်။
- ၈ အဖွဲ့အစည်းများ၏ အဖွဲ့ဝင်များကို ဖွဲ့စည်းပေးရန်နှင့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ အဖွဲ့ဝင်များကို ဖွဲ့စည်းပေးရန် ဖြစ်သည်။
- ၉ အဖွဲ့အစည်းများ၏ အဖွဲ့ဝင်များကို ဖွဲ့စည်းပေးရန်နှင့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ အဖွဲ့ဝင်များကို ဖွဲ့စည်းပေးရန် ဖြစ်သည်။
- ၁၀ အဖွဲ့အစည်းများ၏ အဖွဲ့ဝင်များကို ဖွဲ့စည်းပေးရန်နှင့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ အဖွဲ့ဝင်များကို ဖွဲ့စည်းပေးရန် ဖြစ်သည်။

ඛනික ද්‍රව්‍යයේ ඉතිහාසය

ඛනික ද්‍රව්‍යයේ ඉතිහාසයේ වැදගත්කම

ඛනික ද්‍රව්‍යයේ ඉතිහාසය

- ඉතිහාසයේ ඉතිහාසයේ වැදගත්කම

ඛනික ද්‍රව්‍යයේ

- ඉතිහාසයේ ඉතිහාසයේ වැදගත්කම
- ඉතිහාසයේ ඉතිහාසයේ වැදගත්කම
- ඉතිහාසයේ ඉතිහාසයේ වැදගත්කම
- ඉතිහාසයේ ඉතිහාසයේ වැදගත්කම
- ඉතිහාසයේ ඉතිහාසයේ වැදගත්කම
- ඉතිහාසයේ ඉතිහාසයේ වැදගත්කම
- ඉතිහාසයේ ඉතිහාසයේ වැදගත්කම

ඛනික ද්‍රව්‍යයේ වැදගත්කම

1. ඉතිහාසයේ ඉතිහාසයේ වැදගත්කම
2. ඉතිහාසයේ ඉතිහාසයේ වැදගත්කම
3. ඉතිහාසයේ ඉතිහාසයේ වැදගත්කම

- နှစ်လုံးလုံးပတ်လည်အားဖြင့် နှစ်လုံးလုံးပတ်လည်အားဖြင့်
- ဤကဲ့သို့ပင်ပိုင်ဆိုင်မှုအားဖြင့် နှစ်လုံးလုံးပတ်လည်အားဖြင့် နှစ်လုံးလုံးပတ်လည်အားဖြင့် နှစ်လုံးလုံးပတ်လည်အားဖြင့် နှစ်လုံးလုံးပတ်လည်အားဖြင့်

ပုံစံအရ ဤကဲ့သို့ပင်ပိုင်ဆိုင်မှုအားဖြင့်

ပုံစံအရ ဤကဲ့သို့ပင်ပိုင်ဆိုင်မှုအားဖြင့်

- ဤကဲ့သို့ပင်ပိုင်ဆိုင်မှုအားဖြင့်

ပုံစံအရ

- ဤကဲ့သို့ပင်ပိုင်ဆိုင်မှုအားဖြင့်
- ဤကဲ့သို့ပင်ပိုင်ဆိုင်မှုအားဖြင့်
- ဤကဲ့သို့ပင်ပိုင်ဆိုင်မှုအားဖြင့်
- ဤကဲ့သို့ပင်ပိုင်ဆိုင်မှုအားဖြင့်
- ဤကဲ့သို့ပင်ပိုင်ဆိုင်မှုအားဖြင့်
- ဤကဲ့သို့ပင်ပိုင်ဆိုင်မှုအားဖြင့်
- ဤကဲ့သို့ပင်ပိုင်ဆိုင်မှုအားဖြင့်

ပုံစံအရ

- ၇ ဤကဲ့သို့ပင်ပိုင်ဆိုင်မှုအားဖြင့်
- ၈ ဤကဲ့သို့ပင်ပိုင်ဆိုင်မှုအားဖြင့်

- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བརྟུང་།
- རྗེས་ལ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ཡིག་གསལ་རྒྱ་གསལ།
- རྗོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུ་བྱེ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལྡེ་དང་། རྒྱུ་ལྡེ་དུ་བྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཕྱི་ལ་ འབྲི་དེ་བུ་དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཤོག་ སྤོབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྒྱུ་ལྡེ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཤོག་ ཨ་ལཱ་འི་རྒྱུ་ལྡེ་ཚུ་བརྒྱུ་ལ་བཟུག་ཞིན་ན་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ཤོག་
- རྒྱུ་ལྡེ་ལྷན་དུ་བྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ རྒྱུ་ལྡེ་འབད་བཟུག་ཉེ་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་
- ཉམ་མགོ་ཆེན་གྱི་དེ་བཟོ་ཉེ་ སྤོབ་འབད་ཚེས་རྒྱུག་ས་ལུ་ཞིན་ན་ བསམ་ལུན་གྱི་ཤོག་ ཡང་ན་ དེ་བཟུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ལྟར་བརྟེན་ཞིན་ན་ དེ་ལུ་རྒྱུ་ལྡེ་ཡོད་མི་ཚུ་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ཤོག་

དོན་ཚན། ཉམ་མགོ་ཆེན་གྱི་ཡིག་སྤེལ་བཞུག་ཡ།

ལོགས་རྒྱབ་གཞི་བཞུག་ཡ།

- ཉམ་མགོ་ཆེན་གྱི་ཡིག་སྤེལ་ མ་འདྲེས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ཉམ་མགོ་ཆེན་གྱི་བྱེ་ཚིག་ འབྲི་སྤོབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཉམ་མགོ་ཆེན་གྱི་མིང་ཚིག་ འབྲི་སྤོབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཉམ་མགོ་ཆེན་གྱི་ལྷན་ཚིག་ འབྲི་སྤོབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཉམ་མགོ་ཆེན་གྱི་བརྟེན་ཉིད་དང་བརྟེན་གསལ་གྱི་མིང་ཚིག་ འབྲི་སྤོབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

རྒྱལ་ཁྲིམས་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་།

- ཕག་སྒྲིག་འགྲུལ་ལ་པ་ གསལ་པའི་མེ་ལོང་།
- ཕག་སྒྲིག་གྲིའོ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་འབྲུང་།
- རྗེས་ལ་ཚོགས་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚོགས་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ཡིག་གསལ་སྒྲིག་ས།
- ལྷོ་ལྷ་ལམ་ཚོགས་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུ་བྱེད་ཀྱི་ལུགས་།

- རྒྱུ་ལྷ་ལྷ་དང་། རྒྱུ་ལྷ་ལྷ་དུ་བྱེད་པ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེ་བ་དུ་བྱེད་ཀྱི་ལུགས་འབྲས་དེ་ བསམ་ལུན་བྱེད་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྒྱུ་ལྷ་ལྷ་དུ་བྱེད་ཀྱི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལེ་ལུ་འི་རྒྱུ་ལྷ་ལྷ་ཚུ་བསྐྱུ་བ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ དུ་བྱེད་ཀྱི་ལུགས་འབྲས་དེ་བསམ་ལུན་བྱེད་ཀྱི་
- རྒྱུ་ལྷ་ལྷ་གི་དུ་བྱེད་པ་བཟོ་ལེན་ན་ རྒྱུ་ལྷ་ལྷ་འབྲས་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ དུ་བྱེད་ཀྱི་ལུགས་འབྲས་དེ་
- ཏཱ་ལ་མགོ་ཤེས་གྲི་དེ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་པ་འཇོན་རྒྱལ་ལེན་ལེན་ན་ བསམ་ལུན་བྱེད་ཀྱི་ ཡང་ན་ དེ་བཟུང་ཡོངས་ འབྲེལ་ལུན་པ་བྱེད་ཀྱི་དེ་ དེ་ལེ་ལུན་རྒྱལ་ཡོད་མི་ཚུ་ དུ་བྱེད་ཀྱི་ལུགས་འབྲས་དེ་བསམ་ལུན་བྱེད་ཀྱི་

དོན་ཚན་། ཏཱ་ལ་མགོ་ཤེས་གྲི་དེ་བཟོ་སྟེ་གྲི་ཡིག་སྟེ་བཟོ་བཞུགས་པ།

ལོ་གསལ་གྲུབ་ཀྱི་ལུགས་ལྷན་ཚོགས་།

- ཏཱ་ལ་མགོ་ཤེས་གྲི་དེ་བཟོ་སྟེ་ མ་འདྲམ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་།

ལས་དོན་།

- ཏཱ་ལ་མགོ་ཤེས་གྲི་དེ་བཟོ་སྟེ་ འབྲི་སླབ་འབྲས་ཚུགས་དུ་གོ།

མ རྟོག་མཁུ་ལྟ་བུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་འགྲུབ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་
 མིང་ཚིག་འདྲི་ལྟར་ཉེ མིང་ལེགས་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་
 ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་འགྲུབ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྟར་ཉེ མིང་ལེགས་བཟོ་དགོ།
 (དཔེར་ན་ རྒྱ་ཚིག་ལྟར་ཡོད་པ། མི་ཚོ་མ། རྒྱ་མི་ཚོ་མ། མོ་མ་ཚོ་མ་ཟེར་དོ་བཟུམ་ཨོན།)

རྒྱ་ཚིག་ལྟར་བྲུག་བྲི་བ།

- རྒྱ་ཚིག་འབྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- རྒྱ་ཚིག་གྲི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་།
- རྒྱ་ཚིག་མཚན་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་ཚིག་མཚན་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་གསུམ་རྒྱ་ཚིག་ས།
- མོ་ན་ལམ་ཚིག་མཚན་ཆེན་མོ།

དྲི་བ་ཞིབ།

- རྒྱ་ཚིག་ལྟར་ རྒྱ་ཚིག་ལྟར་བྲུག་ཐོག་མི་དཔེ་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བུ་དྲི་བ་ལྟར་ཉེ བསམ་ལུགས་ལྟར་བྲི་བ་ རྒྱ་ཚིག་
 རྒྱ་ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ལྟར་ རྒྱ་ཚིག་ལྟར་ཉེ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཡོངས་འབྲེལ་ལྟར་བྲུག་ལྟར་བྲི་བ་
 དྲི་བ་ལྟར་ཉེ བསམ་ལུགས་ལྟར་བྲི་བ་།
- རྒྱ་ཚིག་ལྟར་བྲུག་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ལྟར་བྲུག་ལྟར་ དྲི་བ་ལྟར་ཉེ བསམ་ལུགས་ལྟར་བྲི་བ་།
- རྒྱ་ཚིག་ལྟར་བྲུག་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ལྟར་བྲུག་ལྟར་ རྒྱ་ཚིག་ལྟར་བྲུག་ལྟར་ རྒྱ་ཚིག་ལྟར་བྲི་བ་ རྒྱ་ཚིག་
 ཡོངས་འབྲེལ་ལྟར་བྲུག་ལྟར་ དེ་ལྟར་བྲུག་ལྟར་ དྲི་བ་ལྟར་ཉེ བསམ་ལུགས་ལྟར་བྲི་བ་།

ပုံနှိပ်ရန် ဝန်ဆောင်မှုပေးရန်အတွက် အချက်အလက်များ

ပုံနှိပ်ရန်အတွက် အချက်အလက်များ

- ဝန်ဆောင်မှုပေးရန်အတွက် အချက်အလက်များ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း
- ပုံနှိပ်ရန်**
- ဝန်ဆောင်မှုပေးရန်အတွက် အချက်အလက်များ ပုံနှိပ်ရန်
 - ဝန်ဆောင်မှုပေးရန်အတွက် အချက်အလက်များ ပုံနှိပ်ရန်
 - ဝန်ဆောင်မှုပေးရန်အတွက် အချက်အလက်များ ပုံနှိပ်ရန်
 - ဝန်ဆောင်မှုပေးရန်အတွက် အချက်အလက်များ ပုံနှိပ်ရန်
 - ဝန်ဆောင်မှုပေးရန်အတွက် အချက်အလက်များ ပုံနှိပ်ရန်
 - ဝန်ဆောင်မှုပေးရန်အတွက် အချက်အလက်များ ပုံနှိပ်ရန်
 - ဝန်ဆောင်မှုပေးရန်အတွက် အချက်အလက်များ ပုံနှိပ်ရန်

ရွှေမိုးမိုး ပုံနှိပ်ရန်

- ၇ ရွှေမိုးမိုးပုံနှိပ်ရန် အချက်အလက်များ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း အချက်အလက်များ ပုံနှိပ်ရန်
- ၈ ဝန်ဆောင်မှုပေးရန်အတွက် အချက်အလက်များ ပုံနှိပ်ရန်
- ၉ ဝန်ဆောင်မှုပေးရန်အတွက် အချက်အလက်များ ပုံနှိပ်ရန်
- ၁၀ ဝန်ဆောင်မှုပေးရန်အတွက် အချက်အလက်များ ပုံနှိပ်ရန်

བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྱིན་ཏོ།

- 6 འཕམ་མཁུགས་ལྷན་འགྲུལ་ཐོག་ལས་ རྩིས་ལྷན་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷན་ཞིན་ཏེ། ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱིན་ཏོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩིས་ལྷན་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། མིང་ཚིག་གཞན་ འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱིན་ཏོ།
- ཇ ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ རྩིས་ལྷན་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཛོལ་ཞིན་ཏེ། རྩིས་ལྷན་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ། མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དེ་ཏོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྩིས་ལྷན་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཛོལ་ཞིན་ཏེ། རྩིས་ལྷན་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ། མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དེ་ཏོ།
(དཔེ་ན་ རྩིས་ལྷན་ལྷན་ཡོད་པ། མི་ཚོ་མ། རྩིས་ཚོ་མ། གོ་ས་ཚོ་མ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྩིས་མཐུན་ཀྱིན།

- ཡུལ་སྐོར་འགྲུལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡུལ་སྐོར་གྱི་ཚེ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་འགྲུང་།
- རྩིས་ལྷན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྩིས་ལྷན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་འགྲུབ་ལྷན་ལས།
- ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་ལྟེ་ཞིབ།

- རྩིས་ལྷན་དང་ རྩིས་ལྷན་དེ་ལྟེ་ཞིབ་ཐོག་ལས་མི་དཔེ་འགྲུབ་ འབྲེལ་དེ་ལྟེ་ཞིབ་དེ་ལྟེ་ཞིབ་འབད་དེ། བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ རྩིས་ལྷན་གྱི་སྐོར་མ་འདྲམ་ཚུ་ རྩིས་ལྷན་འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལུ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ དེ་ལྟེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྩིས་ལྷན་དེ་ལྟེ་ཞིབ་ཐོག་ལས་ རྩིས་ལྷན་འབད་བཟུགས་ཏེ། དེ་ལྟེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ཏཱ་བས་འགྲུལ་མ་འགོ་ཆེན་གྱི་དེ་ལྟེ་ཞིབ་ཐོག་ རྩིས་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི། ཡང་ན་ དེ་ལྟེ་ཞིབ་ ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་འབད་བརྟེན་ལྷན་ དེ་ལྟེ་ཞིབ་ལྷན་ལྷན་ དེ་ལྟེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

ရဲဘဲ

ရဲဘဲ

ရဲဘဲ

- ရဲဘဲ

ရဲဘဲ

- ရဲဘဲ
- ရဲဘဲ
- ရဲဘဲ
- ရဲဘဲ
- ရဲဘဲ
- ရဲဘဲ
- ရဲဘဲ
- ရဲဘဲ

ရဲဘဲ

- ၇ ရဲဘဲ
- ၈ ရဲဘဲ
- ၉ ရဲဘဲ

- ང འཕམ་མཁུགས་ལྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ བྱུ་ཚིག་ཚུ་སྤྲོ་བསྐྱོན་ལྟོན་ འཛོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡེ་ལཱ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ བྱུ་ཚིག་ཚུ་སྤྲོ་བསྐྱོན་ བསྐུལ་ལྟོན་ འཛོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཆ འཕམ་མཁུགས་ལྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱུ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཛོན་ལྟོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡེ་ལཱ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱུ་ གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐུལ་ལྟོན་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཛོན་ལྟོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ བྱུ་ཚིག་ ཡེ་ལཱ་ མིང་ཚིག་མ་འབྲེལ་འབྲེལ་ལྟོན་ལྟོན་ བྱུ་ཚིག་ ཡེ་ལཱ་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྟོན་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡེ་ལཱ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བྱུ་ཚིག་ ཡེ་ལཱ་ མིང་ ཚིག་མ་འབྲེལ་འབྲེལ་ལྟོན་ལྟོན་ བྱུ་ཚིག་ ཡེ་ལཱ་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྟོན་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། (དཔེ་ལྟར་ བྱུ་ཚིག་ལྟོན་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། བྱིས་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེ་དོ་བཟུམ་ལོན།)

རྒྱུ་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་

- ཡག་སྐྱོན་འབྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱུང་།
- རྫོང་ལ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱིགས།
- ལྟོན་ལྟོན་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ལྟོན་

- བྱིས་ལཱ་དང་ རྫོང་ལཱ་འདྲི་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ལྟོན་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ཡེ་ལཱ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལཱ་ལཱ་ལྟོན་ལྟོན་ཚུ་བསྐུལ་བཞུགས་ལྟོན་ དེ་བུ་ལྟོན་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ལྟོན་
- ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ དེ་བུ་ལྟོན་འབད་དེ་

- བཀོད་འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལཱ་དང་ བསྐྱུལ་དུ་གོ།
- ༥ འཕམ་ཁ་བྱུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་སྤྲོ་བསྐྱེད་ལྟོན་ལྟོན་ རྩོམ་འབད་དེ་བྲི་དུ་གོ། ཡང་ལཱ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་སྤྲོ་བསྐྱེད་ བསྐྱུལ་ལྟོན་ རྩོམ་འབད་དེ་བྲི་དུ་གོ།
- ༦ འཕམ་ཁ་བྱུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱེད་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་གསལ་ལཱ་ལཱ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ལྟོན་འབད་དེ་བྲི་དུ་གོ། ཡང་ལཱ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱེད་ གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ལྟོན་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ལྟོན་འབད་དེ་བྲི་དུ་གོ།
- ༧ ལྟོན་གསལ་ལཱ་ལཱ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ལཱ་ མིང་ཚིག་མ་འབྲས་ལཱ་ལཱ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ལཱ་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱེད་ཏེ་ མིང་ལཱ་ལཱ་བཟོ་དུ་གོ། ཡང་ལཱ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ལཱ་ མིང་ ཚིག་མ་འབྲས་ལཱ་ལཱ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ལཱ་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱེད་ཏེ་ མིང་ལཱ་ལཱ་བཟོ་དུ་གོ།
(དཔེ་ལཱ་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱེད་ཡོད་པ། མི་སྡེ་མ། བྱི་སྡེ་མ། ལོ་སྡེ་མ། ཟླ་སྡེ་མ། ལོ་སྡེ་མ།)

ཀློང་ལྟོན་མ་བུ་ལྟོན།

- ཡག་སྐྱོན་འབྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལཱ་བྱེད་པ།
- རྩོད་ལཱ་ཚིག་མཛེད་ཆེན་མོ།
- ཀློང་ལྟོན་མཛེད་ཆེན་མོ།
- བརྒྱུ་ལཱ་གསལ་སྐྱོན་ལས།
- ལྟོན་ལཱ་མཛེད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་གྱི་ལོ་བ།

- བྱི་སྡེ་ལཱ་དང་ རྩོད་སྐྱེད་དུ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་གྱི་ལོ་བ་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་གྱི་ལྟོན་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུ་གྱི་ རྩོད་ལཱ་འབད་ནི་ ཡང་ལཱ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ དེ་གྱི་ལོ་བ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་གྱི་ལྟོན་།

- နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးများတွင် နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးများကို
- နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးများတွင် နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးများကို ယင်းကဲ့သို့ အစည်းအဝေးများကို

နိဂုံးချုပ် နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးများ

အစည်းအဝေးများကို

- နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးများ အကျဉ်းချုပ်အစည်းအဝေးများ

ပေးအပ်ခြင်း

- နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးများ အကျဉ်းချုပ်အစည်းအဝေးများ
- နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးများ အကျဉ်းချုပ်အစည်းအဝေးများ
- နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးများ အကျဉ်းချုပ်အစည်းအဝေးများ
- နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးများ အကျဉ်းချုပ်အစည်းအဝေးများ
- နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးများ အကျဉ်းချုပ်အစည်းအဝေးများ
- နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးများ အကျဉ်းချုပ်အစည်းအဝေးများ
- နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးများ အကျဉ်းချုပ်အစည်းအဝေးများ

အကျဉ်းချုပ်အစည်းအဝေးများ

- ၇ နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးများ အကျဉ်းချုပ်အစည်းအဝေးများ အကျဉ်းချုပ်အစည်းအဝေးများ
- ၈ နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးများ အကျဉ်းချုပ်အစည်းအဝေးများ အကျဉ်းချုပ်အစည်းအဝေးများ

- ག) ཏུ་བས་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ ཏུ་ས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ མ་གཟུང་འབད་ རྩོ་བཀོད་ འབད་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཏུ་བས་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ ཏུ་ས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་ སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ རྩོ་བཀོད་འབད་དེ་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ཉམ་ བསྐྱུལ་དུ་གོ།
- ང) འཕམ་གཟུགས་སྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚོག་ བྱ་ཚོག་ རྒྱ་ཚོག་ཚུ་སླ་བསྐྱེ་སྟོན་ཉེ་ཉེ་ འོས་འཛིན་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚོག་ བྱ་ཚོག་ རྒྱ་ཚོག་ཚུ་སླ་བསྐྱེ་བསྐྱུལ་ཉེ་ཉེ་ འོས་འཛིན་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ།
- ཆ) འཕམ་གཟུགས་སྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྫོན་སྐྱ་གཞིག་པའི་མིང་ཚོག་ཚུ་ སྟོན་ཉེ་ཉེ་ ལཱ་ལྗོགས་ཉམ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚོག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྫོན་སྐྱ་གཞིག་པའི་མིང་ཚོག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཉེ་ཉེ་ མིང་ཚོག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ།
- ཇ) ལཱ་ལྗོགས་ཉམ་ལུ་ རྒྱ་ཚོག་ ཡང་ན་ མིང་ཚོག་མ་འདྲམ་འཛིན་ཉེ་ཉེ་མ་ལས་ རྒྱ་ཚོག་ ཡང་ན་ མིང་ཚོག་འདི་སྐྱུང་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཡོད་ས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚོག་ ཡང་ན་ མིང་ཚོག་མ་འདྲམ་འཛིན་ཉེ་ཉེ་མ་ལས་ རྒྱ་ཚོག་ ཡང་ན་ མིང་ཚོག་འདི་སྐྱུང་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དུ་གོ། (དཔེ་ཉེ་ རྒྱ་ཚོག་སྐྱུང་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། མོ་ས་སྐོམ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཨོན།)

རྒྱ་བཟོན་མཐུན་ཀྱི་ཉེ།

- ཡུ་མཐོན་འབྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་འོང་།
- ཡུ་མཐོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོད་ས་འབྲེལ་པ་བཟུང་།
- རྫོན་མཚོག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚོག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེ་གས།
- སྟོན་ལམ་ཚོག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

- བརྒྱུད་ལམ་གྱི་གཞུང་ལྟོན་
- མོ་རྩ་ལམ་ཚོགས་པའི་ཚན་མོང་
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དཔྱད་གཞི་

- གྲོ་ལུ་དང་ རྒྱུ་ལུ་དཔྱད་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དཔེ་འཁྲུག་ འབྲི་དེ་དཔྱད་འབྲས་ལུ་ བསམ་ལུ་ཤི་རྩི་ཐོག་ སྤོང་ ཡུ་མི་གཉིས་མ་ཉམས་ཚུན་ རྒྱུ་ལུ་འབྲས་ལྡན་ ཡང་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལུ་ལུ་རྒྱུ་ལུ་བཟོ་བསྟུལ་བཅུག་ཞིན་ལུ་ དཔྱད་འབྲས་ལུ་ལུ་ལུ་ལྷན་ལྷན་གྱི་
- རྒྱུ་ལུ་གི་དཔྱད་ཚད་བཟོ་ཞིན་ལུ་ རྒྱུ་ལུ་འབྲས་བཅུག་ལུ་ དཔྱད་འབྲས་ལུ་
- ཏཱ་ལའ་མགོ་ཉམས་ལུ་དཔྱད་ཚད་བཟོ་ལུ་ སྤོང་ལུ་ཚུ་ལུ་ལྷན་ལྷན་གྱི་ བསམ་ལུ་ཤི་རྩི་གི་ ཡང་ལུ་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ལུ་འབྲས་ལྡན་ལུ་ དེ་ལུ་ལྷན་ལྷན་ཡོད་མི་ཚུ་ དཔྱད་འབྲས་ལུ་ལུ་ལུ་ལྷན་ལྷན་གྱི་

དོན་ཚན། ཏཱ་ལའ་མགོ་ཉམས་ལུ་ཡིག་ཟེལ་བཞག་པ།

འོ་ལུ་ལྷན་ལྷན་གྱི་བཞག་པ།

- ཏཱ་ལའ་མགོ་ཉམས་ལུ་ཡིག་ཟེལ་ མཁའ་མཁའ་ཚུ་ཉམས་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ཏཱ་ལའ་མགོ་ཉམས་ལུ་ཟེལ་ འབྲི་སྤོང་འབྲས་ཚུགས་དགོ།
- ཏཱ་ལའ་མགོ་ཉམས་ལུ་མི་ཚུ་ འབྲི་སྤོང་འབྲས་ཚུགས་དགོ།
- ཏཱ་ལའ་མགོ་ཉམས་ལུ་འབྲས་ཚུ་ འབྲི་སྤོང་འབྲས་ཚུགས་དགོ།
- ཏཱ་ལའ་མགོ་ཉམས་ལུ་རྒྱུ་དང་ལྷན་ལྷན་གྱི་མི་ཚུ་ འབྲི་སྤོང་འབྲས་ཚུགས་དགོ།
- ཏཱ་ལའ་མགོ་ཉམས་ལུ་ལུ་ལུ་དཔེ་འཁྲུག་ འབྲི་སྤོང་འབྲས་ཚུགས་དགོ།
- ཏཱ་ལའ་མགོ་ཉམས་ལུ་མི་ཚུ་གྲངས་ཚུ་ འབྲི་སྤོང་འབྲས་ཚུགས་དགོ།
- ཏཱ་ལའ་མགོ་ཉམས་ལུ་ལུ་ དུས་ལྡན་ཡིག་ཟེལ་ འབྲི་སྤོང་འབྲས་ཚུགས་དགོ།

- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་འབྲུང།
- རྗེ་ལ་ཚོགས་མཛེན་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚོགས་མཛེན་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསལ་སྤྲོད་སྒྲིག་སྒྲུབ།
- ལོ་རྒྱུ་ལ་ཚོགས་མཛེན་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དྲུག་ཉིད།

- རྒྱུ་ལྷན་པོ་དང་ རྒྱུ་ལྷན་པོ་དྲུག་ཚོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲེལ་དེ་བཞིན་དྲུག་ཉིད་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་མཚན་ སྤྱི་བ་ ཡུལ་གྱི་སྐུ་མཁུ་ལྷན་པོ་ རྒྱུ་ལྷན་པོ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ ལཱ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ དྲུག་ཉིད་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་མཚན་
- རྒྱུ་ལྷན་པོ་དྲུག་ཚོ་ལྷན་པོ་ རྒྱུ་ལྷན་པོ་འབད་བཟུལ་ལྷན་པོ་ དྲུག་ཉིད་འབད་ནི་
- རྒྱུ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་དྲུག་ཚོ་ལྷན་པོ་ སྤྱི་བ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ བསམ་ལུན་གྱི་མཚན་ ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ དེ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ དྲུག་ཉིད་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་མཚན་

དྲི་བ་ཚུ་ རྒྱུ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་

ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་

- རྒྱུ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་

ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་

- རྒྱུ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་
- རྒྱུ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་
- རྒྱུ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་

- ශ්‍රී ලංකාවේ ඉතිහාසයේදීද පුද්ගලිකව මරණයට පත්වීම් සිදුවී ඇත.
- ශ්‍රී ලංකාවේ ඉතිහාසයේදීද විවිධ ජනතා මරණයන් සිදුවී ඇත.
- ශ්‍රී ලංකාවේ ඉතිහාසයේදීද විවිධ ජනතා මරණයන් සිදුවී ඇත.
- ශ්‍රී ලංකාවේ ඉතිහාසයේදීද විවිධ ජනතා මරණයන් සිදුවී ඇත.

විවාහයේ අවස්ථාව

1. සෑම අවස්ථාවකදීම මරණයට පත්වීම් සිදුවීමට පෙළඹවීමට විවිධ ජනතා මරණයන් සිදුවී ඇත.
2. ශ්‍රී ලංකාවේ ඉතිහාසයේදීද විවිධ ජනතා මරණයන් සිදුවී ඇත.
3. ශ්‍රී ලංකාවේ ඉතිහාසයේදීද විවිධ ජනතා මරණයන් සිදුවී ඇත.
4. විවිධ ජනතා මරණයන් සිදුවීමට පෙළඹවීමට විවිධ ජනතා මරණයන් සිදුවී ඇත.
5. විවිධ ජනතා මරණයන් සිදුවීමට පෙළඹවීමට විවිධ ජනතා මරණයන් සිදුවී ඇත.
6. විවිධ ජනතා මරණයන් සිදුවීමට පෙළඹවීමට විවිධ ජනතා මරණයන් සිදුවී ඇත.

འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་གཤམ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བྱུང་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་ལ་
 འབྲེལ་བའི་སྔོན་ཤོན་ལེན་མ་ལམ་ བྱུང་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་གཤམ་བཟོ་དགོ།
 (དཔེར་ན་ བྱུང་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐྱོད། བྱིས་སྐྱོད། གོ་ས་སྐྱོད་ཟེར་དོ་བཟུམ་ཞིན།)

རྒྱལ་ཏེན་མཐུན་ཀྱིན།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚེ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བུང་།
- རྗེ་ལ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱིག་ས།
- མོ་ན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དབྱེ་ཞིབ།

- བྱིས་ལཱ་དང་ རྒྱུ་ལཱ་འདི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བའི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱིན་ཐོག་ སློབ་
 ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྒྱུ་བ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལཱ་འདི་རྒྱུ་ལཱ་ཚུ་བརྒྱུ་ལ་བཟུག་ཞིན་ན་
 དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱིན་ནི།
- རྒྱུ་ལཱ་ལྷན་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ རྒྱུ་ལཱ་འབད་བཟུག་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ཏཱ་མ་མགོ་ཚུ་གྱི་དེ་བཟོ་ཏེ་ སློབ་འཇུག་ཚུ་གསལ་བའི་ཞིན་ན་ བསམ་ལུན་གྱིན་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བཟུ་ཡོངས་
 འབྲེལ་བའི་བརྟ་བའི་ཞིན་ན་ དེ་འདྲི་ལུ་རྒྱུ་ལཱ་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱིན་ནི།

၎င်းကဲ့သို့ ဥပမာအဖြစ်အပျက်များကို ဖော်ပြပါ

လိမ္မော်သစ်ပင်များ

- ဥပမာအဖြစ်အပျက်များကို ဖော်ပြပါ

ပေးပို့ပါ

- ဥပမာအဖြစ်အပျက်များကို ဖော်ပြပါ
- ဥပမာအဖြစ်အပျက်များကို ဖော်ပြပါ
- ဥပမာအဖြစ်အပျက်များကို ဖော်ပြပါ
- ဥပမာအဖြစ်အပျက်များကို ဖော်ပြပါ
- ဥပမာအဖြစ်အပျက်များကို ဖော်ပြပါ
- ဥပမာအဖြစ်အပျက်များကို ဖော်ပြပါ
- ဥပမာအဖြစ်အပျက်များကို ဖော်ပြပါ

ရွှေဘို ခြေရာခံပါ

- ၇ နှစ်အရွယ်ကတည်းက ခြေရာခံပါ အဖြစ်အပျက်များကို ဖော်ပြပါ
- ၈ ဥပမာအဖြစ်အပျက်များကို ဖော်ပြပါ
- ၉ ဥပမာအဖြစ်အပျက်များကို ဖော်ပြပါ
- ၁၀ ဥပမာအဖြစ်အပျက်များကို ဖော်ပြပါ

- བསྐྱུལ་ཞིན་ཅུ་ རྩིས་འདོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- 6 འཕམ་མཁུན་གསལ་སྟོན་འཕུལ་བློག་ལམ་ རྩིས་མཁུན་གསལ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྟོན་ཞིན་ཅུ་ རྩིས་མཁུན་འབད་པུ་ འཕམ་མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བློག་ལམ་ རྩིས་མཁུན་གསལ་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཅུ་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ རྩིས་མཁུན་འབད་པུ་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འདྲམ་འདྲམ་འདྲམ་འདྲམ་འདྲམ་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱད་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བློག་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འདྲམ་འདྲམ་འདྲམ་འདྲམ་འདྲམ་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱད་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ཅུ་ རྩིས་ཚིག་སྐྱད་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྩིས་སྐོམ། མོ་སྐོམ་ཟེ་དོ་བཟུམ་ཨོན།)

ཐུབ་ཏུ་མཐུན་ཀྱི་ཞུ།

- འགྲུབ་ལྗོན་འགྲུལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲུབ་ལྗོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་འགྲུང་།
- རྩིས་ཚིག་མཚོན་ཆེན་མོ།
- རྩིས་ཚིག་མཚོན་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་འགྲུབ་མཁུན་སྐྱོན་ས།
- སྟོན་ལམ་ཚིག་མཚོན་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞིབ།

- རྩིས་ལུ་དང་ རྩིས་ལུ་འདྲི་དེ་བུ་འབད་པུ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ སློབ་ཡུལ་གསལ་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩིས་པ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བློག་ ལུ་འབྲི་དེ་བུ་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུགས་ཞིན་ཅུ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྩིས་ལུ་འབྲི་དེ་བུ་འབད་པུ་ རྩིས་ལུ་འབད་བཟུགས་ཏེ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ཏེ་བསམ་འཕུལ་ལུ་མགོ་ཚུ་བཟོ་དགོ་ཏེ་ སློབ་པ་འདོན་ཐུགས་ལུ་ཞིན་ཅུ་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བུ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་འབད་པུ་ཞིན་ཅུ་ དེ་བུ་ལུ་ཐུབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

- བསྐྱུལ་ཞུགས་ཀྱི་ རྩིས་འཇུག་འབད་དེ་བྱིན་གོ།
- 6 འཕམ་མཁུན་གསལ་སྟོན་འཕུལ་བློ་ལས་ རྩིས་ཀྱི་གཞི་ལཱ་མེད་ཚེ་ཚུ་ སྟོན་ཞུགས་ ལྷན་ལུ་ འབད་ མེད་ཚེ་གཞི་གཞུ་ འཇོལ་ཞུགས་འབད་དེ་བྱིན་གོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བློ་ལས་ རྩིས་ཀྱི་ གཞི་ལཱ་མེད་ཚེ་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞུགས་ མེད་ཚེ་གཞི་གཞུ་ འཇོལ་ཞུགས་འབད་དེ་བྱིན་གོ།
- ཇ ལྷན་ལུ་ལྷན་ལུ་ རྒྱ་ཚེ་གཞི་ ཡང་ན་ མེད་ཚེ་གཞི་མ་འདྲམ་འཇུག་ཞུགས་ལས་ རྒྱ་ཚེ་གཞི་ ཡང་ན་ མེད་ཚེ་གཞི་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མེད་ལེ་གཞི་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བློ་ལས་ རྒྱ་ཚེ་གཞི་ ཡང་ན་ མེད་ཚེ་གཞི་མ་འདྲམ་འཇུག་ཞུགས་ལས་ རྒྱ་ཚེ་གཞི་ ཡང་ན་ མེད་ཚེ་གཞི་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མེད་ལེ་གཞི་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ལུ་ རྒྱ་ཚེ་གཞི་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱ་མི་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱུ་བ་རྩིས་ལུ་ལྷན་ལུ་

- འགྲུབ་ལུ་འགྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲུབ་ལུ་གྱི་ཚེ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་བཟུང་།
- རྩིས་ཀྱི་ཚེ་གཞི་མེད་ཚེ་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚེ་གཞི་མེད་ཚེ་མོ།
- བརྟེན་ལུ་གསལ་སྟོན་གསལ།
- སྟོན་ལུ་མེད་ཚེ་གཞི་མེད་ཚེ་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞུགས་

- རྒྱ་མེད་ལུ་ རྩིས་ལུ་འདྲི་སྐྱུར་བཟོ་ཡོད་མི་དཔེ་ལུ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞུགས་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་གྱི་བློ་གཞི་ སློབ་ ཡུལ་གསལ་མ་ཤེས་ཚུ་ རྩིས་ལུ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བློ་ལས་ ཡུལ་ལུ་འབྲེལ་བློ་ལས་ བསྐྱུལ་ཞུགས་ དེ་བུ་ཞུགས་འབད་དེ་བསམ་ལུ་གྱི་བློ་གཞི་
- རྩིས་ལུ་འདྲི་སྐྱུར་བཟོ་ཡོད་མི་དཔེ་ལུ་ རྩིས་ལུ་འབད་བཟུམ་ཏེ་ དེ་བུ་ཞུགས་འབད་ནི་
- ཏེ་བསམ་འཕུལ་མ་ལོ་ཞུགས་ལུ་འབྲེལ་བཟོ་ཏེ་ སློབ་འཇུག་ཀྱི་གཞི་གཞུ་ བསམ་ལུ་གྱི་བློ་གཞི་ ཡང་ན་ དེ་བུ་ ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་འབད་བཟུམ་ཏེ་ དེ་བུ་ཞུགས་འབད་དེ་བསམ་ལུ་གྱི་བློ་གཞི་

ලාංචනවලදී ආණ්ඩු

දිනාතලය ආණ්ඩුවේ නිලධාරීන්ගේ වගකීම්

ලාංචනවලදී නිලධාරීන්ගේ

- ආණ්ඩුවේ නිලධාරීන්ගේ වගකීම් සඳහා වන

ලාංචන

- ආණ්ඩුවේ නිලධාරීන්ගේ වගකීම් සඳහා වන
- ආණ්ඩුවේ නිලධාරීන්ගේ වගකීම් සඳහා වන
- ආණ්ඩුවේ නිලධාරීන්ගේ වගකීම් සඳහා වන
- ආණ්ඩුවේ නිලධාරීන්ගේ වගකීම් සඳහා වන
- ආණ්ඩුවේ නිලධාරීන්ගේ වගකීම් සඳහා වන
- ආණ්ඩුවේ නිලධාරීන්ගේ වගකීම් සඳහා වන
- ආණ්ඩුවේ නිලධාරීන්ගේ වගකීම් සඳහා වන

ලාංචනවලදී නිලධාරීන්ගේ

1. නිලධාරීන්ගේ වගකීම් සඳහා වන
2. ආණ්ඩුවේ නිලධාරීන්ගේ වගකීම් සඳහා වන
3. ආණ්ඩුවේ නිලධාරීන්ගේ වගකීම් සඳහා වන

- ༤ འཕམ་མཁུགས་མོན་ལྷུ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ཚུ་སྤྱི་བསྟེན་མོན་ལྷུ་ འཛོན་འབད་དེ་བྱི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ཚུ་སྤྱི་བསྟེན་ བསྟུ་ལཱ་ཞིན་ན་ འཛོན་འབད་དེ་བྱི་དགོ།
- ༥ འཕམ་མཁུགས་མོན་ལྷུ་ཐོག་ལས་ རྫོན་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ མོན་ལྷུ་ཞིན་ན་ ལྷོ་གསལ་ཉེ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཛོན་ལཱ་འབད་དེ་བྱི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྫོན་གསལ་ གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྟུ་ལཱ་ཞིན་ན་ མིང་ཚིག་གཞན་ འཛོན་ལཱ་འབད་དེ་བྱི་དགོ།
- ༦ ལྷོ་གསལ་ཉེ་ལུ་ བྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འབྲམ་འཛོན་ལཱ་ལས་ བྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ བྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འབྲམ་འཛོན་ལཱ་ལས་ བྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། (དཔེ་ན་ བྱ་ཚིག་ལྷན་ཡོད་པ། མི་ཚོ་མ། བྱི་ཚོ་མ། གོ་ས་ཚོ་མ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཡིན།)

རྒྱུ་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་།

- འགྲུལ་ལྟུང་ལུ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲུལ་ལྟུང་གི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་བྱེད་ལ།
- རྫོན་གཞིག་མཛོན་ལཱ་ལོ།
- རྫོན་ལྷུ་ཚིག་མཛོན་ལཱ་ལོ།
- བཟུ་ལཱ་གསལ་ལྷོ་གསལ་།
- མོན་ལྷུ་ཚིག་མཛོན་ལཱ་ལོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དྲུག་ལྟུང་།

- བྱི་ལྷུ་དུང་ རྫོན་ལྷུ་འདི་དྲུག་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དུང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེ་བཟུ་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ རྫོན་ ལྷུ་གསལ་མ་ཤེས་ཚུ་ རྫོན་ལྷུ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལུ་ལྷུ་འདི་རྫོན་ལྷུ་ཚུ་བསྟུ་ལཱ་བཟུ་ལྷོ་གསལ་ དྲུག་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་།

- နှစ်လုံးလုံးပတ်ပတ်ဆီလုံးလုံး နှစ်လုံးလုံးပတ်ပတ်ဆီလုံးလုံး ပတ်ပတ်ဆီလုံးလုံး
- နှစ်လုံးလုံးပတ်ပတ်ဆီလုံးလုံး နှစ်လုံးလုံးပတ်ပတ်ဆီလုံးလုံး ပတ်ပတ်ဆီလုံးလုံး

ပုံစံကျ ပြောဆိုခြင်း၏အကျိုးအမြတ်

ပုံစံကျပြောဆိုခြင်း၏အကျိုးအမြတ်

- ပြောဆိုခြင်း၏အကျိုးအမြတ် အကျိုးအမြတ်

ပုံစံကျ

- ပြောဆိုခြင်း၏အကျိုးအမြတ် အကျိုးအမြတ်
- ပြောဆိုခြင်း၏အကျိုးအမြတ် အကျိုးအမြတ်
- ပြောဆိုခြင်း၏အကျိုးအမြတ် အကျိုးအမြတ်
- ပြောဆိုခြင်း၏အကျိုးအမြတ် အကျိုးအမြတ်
- ပြောဆိုခြင်း၏အကျိုးအမြတ် အကျိုးအမြတ်
- ပြောဆိုခြင်း၏အကျိုးအမြတ် အကျိုးအမြတ်
- ပြောဆိုခြင်း၏အကျိုးအမြတ် အကျိုးအမြတ်

ရွှေဘိုပြောဆိုခြင်း၏အကျိုးအမြတ်

- ၇ ပြောဆိုခြင်း၏အကျိုးအမြတ် အကျိုးအမြတ်
- ၈ ပြောဆိုခြင်း၏အကျိုးအမြတ် အကျိုးအမြတ်

བཟང་སྤྱི་དཔལ་གྱི་མཐུན་འཇུག་ལྟར་ སུས་ལྟུང་དཔལ་གྱི་ཡིག་སྟེང་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ མཐོ་བོ་དཔལ་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་
བསྐྱེད་དགོ།

ག ར་མས་འཕྲུལ་གྱི་ཕྱོག་ལྷན་ རྒྱལ་གྲུལ་གྱི་ཡིག་སྟེང་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ལ་གཟུང་འབད་ མཐོ་བོ་དཔལ་
འབད་དགོ། ཡང་ན་ ར་མས་འཕྲུལ་གྱི་ཕྱོག་ལྷན་ རྒྱལ་གྲུལ་གྱི་ཡིག་སྟེང་ སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ མཐོ་
བོ་དཔལ་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཉམ་ བསྐྱེད་དགོ།

ང འཕམ་ལཱ་བྱེད་སྤྱི་དཔལ་གྱི་ཕྱོག་ལྷན་ མིང་ཚིག་ བྱེད་ཚིག་ ལྷན་ཚིག་ཚུ་སྤྱི་དཔལ་གྱི་ཉམ་ རྒྱལ་
འཛུགས་འབད་དེ་བྱིན་གོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱེད་ཚིག་ ལྷན་ཚིག་ཚུ་སྤྱི་དཔལ་གྱི་
བསྐྱེད་ཉམ་ རྒྱལ་འཛུགས་འབད་དེ་བྱིན་གོ།

ཅ འཕམ་ལཱ་བྱེད་སྤྱི་དཔལ་གྱི་ཕྱོག་ལྷན་ རྒྱལ་གྲུལ་གྱི་ཡིག་སྟེང་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ མཐོ་བོ་དཔལ་དེ་
འབད་ མིང་ཚིག་གཞུག་ འཛུགས་འབད་དེ་བྱིན་གོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྒྱལ་
གྲུལ་གྱི་ཡིག་སྟེང་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ བསྐྱེད་ཉམ་ མིང་ཚིག་གཞུག་ འཛུགས་འབད་དེ་བྱིན་གོ།

ཆ ལྷན་ཚིག་གཞུག་ ལྷན་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲེ་ལྷན་ཚིག་གཞུག་ ལྷན་ཚིག་ ཡང་ན་
མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཉམ་ མིང་ལེ་ལྟ་བུ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལྷན་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་
ཚིག་མ་འདྲེ་ལྷན་ཚིག་གཞུག་ ལྷན་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཉམ་ མིང་ལེ་ལྟ་བུ་དགོ།
(དཔེ་དེ་ ལྷན་ཚིག་ལྷན་ཚིག་ མི་སྡེ་ ལྷན་ཚིག་ མི་སྡེ་ལྟར་དེ་བྱེད་ལོ།)

ཐབས་ཉམ་མཐུན་ཉམ་

- འགྲུལ་གྲུབ་འགྲུལ་ལ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲུལ་གྲུབ་ཉམ་ལ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱུང་།
- རྒྱལ་ཁྲིམས་ལ་འཛུགས་ལ།
- ལྷན་ཚིག་ལ་འཛུགས་ལ།
- བཟང་ཡིག་གསལ་སྐྱོད་ལ།
- ལྷན་ཚིག་ལ་འཛུགས་ལ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

၃၅၅

- ဤအလုပ်သည် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးခြင်းနှင့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးခြင်းကို အားပေးခြင်းဖြစ်သည်။
- အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးခြင်းနှင့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးခြင်းကို အားပေးခြင်းဖြစ်သည်။
- အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးခြင်းနှင့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးခြင်းကို အားပေးခြင်းဖြစ်သည်။

၃၅၆ ခြေလှမ်းကြီးကြီးကြီးကြီး

ဝိမာနကဏ္ဍ

- ခြေလှမ်းကြီးကြီးကြီးကြီး အားပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ပေးအိမ်

- ခြေလှမ်းကြီးကြီးကြီးကြီး အားပေးခြင်းဖြစ်သည်။
- ခြေလှမ်းကြီးကြီးကြီးကြီး အားပေးခြင်းဖြစ်သည်။
- ခြေလှမ်းကြီးကြီးကြီးကြီး အားပေးခြင်းဖြစ်သည်။
- ခြေလှမ်းကြီးကြီးကြီးကြီး အားပေးခြင်းဖြစ်သည်။
- ခြေလှမ်းကြီးကြီးကြီးကြီး အားပေးခြင်းဖြစ်သည်။
- ခြေလှမ်းကြီးကြီးကြီးကြီး အားပေးခြင်းဖြစ်သည်။
- ခြေလှမ်းကြီးကြီးကြီးကြီး အားပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ရွှေဘိုအိမ်ခြေရာ

၇ နှစ်အထိအားပေးခြင်းနှင့် အားပေးခြင်းကို အားပေးခြင်းဖြစ်သည်။
 ယင်းကဲ့သို့ ခြေလှမ်းကြီးကြီးကြီးကြီး အားပေးခြင်းဖြစ်သည်။

- བརྟ་ཡིག་གསར་སྒྲིག་ས།
- སློབ་ལམ་ཚོག་མཛེན་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུབྱེ་ཞིབ།

- བྱིམ་ལུ་དང་། སྐྱུང་ལུ་འདྲེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་། འཕྱི་དེབ་དུབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་འགྲུ་ལྟུང་གི་སློབ་ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་། སྐྱུང་བ་འབད་ནི་ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་གྲོག་ ཨ་ལུ་འདྲེ་ཚད་ལུ་བརྒྱུ་ལ་བཟུག་ཞིན་ན་ དུབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་འགྲུ་ལྟུང་གི།
- སྐྱུན་ལུ་གི་དུབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ སྐྱུན་ལུ་འབད་བཟུག་སྟེ་ དུབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ར་འས་འཕུལ་གྱི་དྲི་བ་བཟོ་སྟེ་ སློབ་འབྲེལ་ཚུགས་ལེན་ཞིན་ན་ བསམ་ལུ་འགྲུ་ལྟུང་གི་ ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་འབད་བཟུག་ཞིན་ན་ དེ་འདྲེ་ལུ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་ཚུ་ དུབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་འགྲུ་ལྟུང་གི།



འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་
འགྲུལ་ལྷན་ཁག་

སྐྱོལ་རྒྱུན་གསར་པའི་ཚ་གཞུང་།

སྐྱོབ་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན།

ངག་སྟོན།

སྐྱོབ་རིམ་ ༡༠ པ་དང་ ༡༡ པ།



འགྲུལ་ལྷན་ཁག་གི་སྐྱོབ་རིམ་

လူ့အဖွဲ့အစည်းများ

အဖွဲ့အစည်းများ

အဖွဲ့အစည်းများ

- အဖွဲ့အစည်းများ

အဖွဲ့အစည်းများ

- အဖွဲ့အစည်းများ
- အဖွဲ့အစည်းများ
- အဖွဲ့အစည်းများ
- အဖွဲ့အစည်းများ
- အဖွဲ့အစည်းများ
- အဖွဲ့အစည်းများ
- အဖွဲ့အစည်းများ

အဖွဲ့အစည်းများ

- ၇ အဖွဲ့အစည်းများ
- ၈ အဖွဲ့အစည်းများ
- ၉ အဖွဲ့အစည်းများ

- ཨ འཕམས་གཞུགས་ལོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་སྤྱི་བསྟེན་ལྟ་ རྣམ་ཐུག་ལས་ འཛིན་འབད་དེ་བྱིན་ནོ། ཡེ་ལྟ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་སྤྱི་བསྟེན་ བསྟུ་ལུ་ཞུ་ནུ་ རྣམ་ཐུག་ལས་ འཛིན་འབད་དེ་བྱིན་ནོ།
- ཨ འཕམས་གཞུགས་ལོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྣམ་ཐུག་མཁོ་ལ་ལོ་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ལྟ་ནུ་ ལུ་ལྟོ་གསལ་ལྟངས་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞུག་འཛོལ་ལྟིང་འབད་དེ་བྱིན་ནོ། ཡེ་ལྟ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྣམ་ཐུག་མཁོ་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྟུ་ལུ་ཞུ་ནུ་ མིང་ཚིག་གཞུག་འཛོལ་ལྟིང་འབད་དེ་བྱིན་ནོ།
- ཨ ལུ་ལྟོ་གསལ་ལྟངས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ལྟ་ མིང་ཚིག་མ་འབྲམ་ལུ་ལྟུང་ལྟུང་ལུ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ལྟ་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྟུང་ མིང་ལེ་ག་བཟོ་དེ་ནོ། ཡེ་ལྟ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ལྟ་ མིང་ ཚིག་མ་འབྲམ་ལུ་ལྟུང་ལྟུང་ལུ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ལྟ་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྟུང་ མིང་ལེ་ག་བཟོ་དེ་ནོ། རྟེ་ལུ་ལྟ་ རྒྱ་ཚིག་ལྟུང་ཡོད་པ། མི་ཚོ་མ། བྲི་མེ་མ། ཁོ་ས་ཚོ་མ་ཟེལ་ལོ་ལྟུང་ལུ་འགྲུག་ལུ་ལོན།

རྒྱ་ལྟུང་ལུ་སྤྱི་བསྟེན་ལྟ་

- ཡག་རྫོགས་འབྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་རྫོགས་སྤྱི་ཚིག་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་འབྲུང་།
- རྣམ་ཐུག་ཚིག་མཛུན་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་ལྟུང་ཚིག་མཛུན་ཆེན་མོ།
- བད་ཡིག་གསལ་སྤྲོད་ལུ་སྤྱོད་པ།
- ལོན་ལུ་ལས་ཚིག་མཛུན་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ལྟུང་།

- བྲི་མེ་ལུ་དཔེ་ རྒྱ་ལུ་ལྟུང་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དཔེ་འབྲི་ལུ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ལྟུང་ལྟུང་ལུ་ བསམ་ལུ་གྲི་ལྟུང་ ལོ་ ལུ་གསལ་ལུ་མ་ཤེས་ཚུ་ རྒྱ་ལུ་ལྟུང་ལྟུང་ ཡེ་ལྟ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལུ་ལོ་ལྟུང་ལུ་ཚུ་བསྟུ་ལུ་བཞུག་ལྟུང་ དེ་བུ་ལྟུང་ལྟུང་དེ་བུ་བསམ་ལུ་གྲི་ལྟུང་།

- ག) དུས་ཀྱི་ལྷན་འཇུག་གི་བྱ་ཚིག་ལུ་ དུས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་ཡིག་སྟེང་མོ་མོ་ཡོད་མི་ཚུ་ མ་གཞུང་འབད་དེ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ ཡང་ཉ་ དུས་ཀྱི་ལྷན་འཇུག་གི་བྱ་ཚིག་ལུ་ དུས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་ཡིག་སྟེང་མོ་མོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐོ་བཀོད་འབད་དེ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཉལ་ བསྐྱུལ་དེ་གོ།
- ང) འཕམ་མ་ལྟེན་གསུམ་མོ་ཉལ་ལྷན་འཇུག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ ལྟ་ཚིག་ཚུ་སྤྱི་ལོ་ཉལ་ལྷན་འཇུག་ འཛིན་འབད་དེ་བྲིད་མོ། ཡང་ཉ་ ཡོངས་འབྲེལ་མོ་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ ལྟ་ཚིག་ཚུ་སྤྱི་ལོ་ཉལ་ལྷན་འཇུག་ འཛིན་འབད་དེ་བྲིད་མོ།
- ཆ) འཕམ་མ་ལྟེན་གསུམ་མོ་ཉལ་ལྷན་འཇུག་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉལ་ལྷན་འཇུག་ ལྟ་ཚིག་ཚུ་ འབད་དེ་ མིང་ཚིག་གཞུང་འཛོལ་ལྷན་འཇུག་འབད་དེ་བྲིད་མོ། ཡང་ཉ་ ཡོངས་འབྲེལ་མོ་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ལྷན་འཇུག་ མིང་ཚིག་གཞུང་འཛོལ་ལྷན་འཇུག་འབད་དེ་བྲིད་མོ།
- ཅ) ལྟ་ཚིག་ལྷན་འཇུག་ ཡང་ཉ་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཛོད་ལྷན་འཇུག་ལས་ ལྟ་ཚིག་ ཡང་ཉ་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུང་ཏེ་ མིང་ལེ་གཟུང་དེ་གོ། ཡང་ཉ་ ཡོངས་འབྲེལ་མོ་ལས་ ལྟ་ཚིག་ ཡང་ཉ་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཛོད་ལྷན་འཇུག་ལས་ ལྟ་ཚིག་ ཡང་ཉ་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུང་ཏེ་ མིང་ལེ་གཟུང་དེ་གོ། (དཔེ་ལྟར་ ལྟ་ཚིག་སྐྱུང་ཡོད་པ། མི་ཚོ་ལ། ལྷོ་མོ་ལ། མོ་ལས་མོ་ལ། ཟེ་དོ་བཟུམ་ཡིན།)

ཀྱང་ཉལ་ལྷན་འཇུག་གི་ལྷན་འཇུག་

- དག་སྐྱོད་འབྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- དག་སྐྱོད་ཀྱི་ཚུལ་།
- ཡོངས་འབྲེལ་པ་བཟུང་།
- རྩོད་སྐྱོན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- ཀྱང་ཉལ་ལྷན་འཇུག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ཡིག་གསལ་རྒྱ་གསལ་།
- མོ་ལས་མོ་ལ་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

- བརྟེན་ཡིག་གསུང་སྒྲིག་ས།
- མེད་ཀྱི་ལམ་ཚོགས་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུབྱེ་ཞིབ།

- གྲིམ་ལུ་དང་། རྒྱུ་ལུ་འདྲ་བའི་དུབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་། འབྲི་དེ་བའི་དུབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཡུག་གི་མ་ཤེས་ཚུན་ རྒྱུ་ལུ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལཱ་ལོ་འཛུལ་ལུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ན་ དུབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།
- རྒྱུ་ལུ་གི་དུབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ན་ རྒྱུ་ལུ་འབད་བཞུག་ཏུ་ དུབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- དུ་བསམ་འཕུལ་གྱི་དེ་བཟོ་ཏུ་ སློབ་འཇུག་ཚོས་རྒྱུག་ས་ལེན་ཞིན་ན་ བསམ་ལུ་བྱིན་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བཟོ་ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་འབད་བཞུག་དེ་བཟོ་ཏུ་ དུབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། དུ་བསམ་འཕུལ་ཞེ་གྱི་ཡིག་སྟེང་བཤད་པ།

ལོགས་རྒྱབ་གཞི་བཞག་།

- དུ་བསམ་འཕུལ་ཞེ་གྱི་ཡིག་སྟེང་ མ་འདྲམ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།

- དུ་བསམ་འཕུལ་ཞེ་གྱི་བློ་ཚིག་ འབྲི་སྲབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- དུ་བསམ་འཕུལ་ཞེ་གྱི་མིང་ཚིག་ འབྲི་སྲབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- དུ་བསམ་འཕུལ་ཞེ་གྱི་ཁྱད་ཚིག་ འབྲི་སྲབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- དུ་བསམ་འཕུལ་ཞེ་གྱི་བརྟེན་སྟེ་དང་། བརྟེན་གསུང་གི་མིང་ཚིག་ འབྲི་སྲབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- དུ་བསམ་འཕུལ་ཞེ་གྱི་ སྐུ་དང་། ལཱ་ལོ་འཛུལ་ལུ་མིང་ཚིག་ འབྲི་སྲབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- དུ་བསམ་འཕུལ་ཞེ་གྱི་ མིང་གི་རྣམ་གཟངས་ཚུ་ འབྲི་སྲབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- དུ་བསམ་འཕུལ་ཞེ་གྱི་བློ་ཚིག་ལུ་ དུས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་ འབྲི་སྲབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བརྟུང་།
- རྗེས་ལ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ཡིག་གསལ་རྒྱགས།
- ལོ་རྒྱུ་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུ་བྱེ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་། རྒྱུ་ལུ་འདྲ་བའི་དུ་བྱེ་ཆེད་ལོ་རྒྱུ་ལུ་འཕྲིལ་། འབྲི་དེ་བའི་དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་བྱིན་ཐོག་། སློབ་ཡུག་གིས་མ་གཤིས་ཚུན་། སྐད་ལ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་། ལཱ་ལོ་འདྲེ་ལུ་ཚུ་བསྐྱེལ་བཟུགས་ཞིན་ན་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་བྱིན་ནི།
- སྐྱུ་ལུ་ལྷན་དུ་བྱེ་ཆེད་ལོ་རྒྱུ་ལུ་སྐྱུ་ལུ་འབད་བཟུགས་ཀྱི་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་བྱིན་ནི་ སློབ་ལཱ་ཚུ་བསྐྱེལ་བཟུགས་ལུ་ཞིན་ན་ བསམ་ལུན་བྱིན་ནི་ ཡང་ན་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་བྱིན་ནི་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་བྱིན་ནི་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། དུ་འཕྲུལ་ལྟེ་བྱི་ཡིག་སྟེ་བའ་བཅུ་དཔ།

ལོགས་ཀྱི་བའ་ལུ་བཞག་།

- དུ་འཕྲུལ་ལྟེ་བྱི་ཡིག་སྟེ་བའ་ མ་འདྲེ་ཚུ་གཤིས་ཚུགས།

ལས་དོན།

- དུ་འཕྲུལ་ལྟེ་བྱི་བྱེ་ཚིག་། འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- དུ་འཕྲུལ་ལྟེ་བྱི་མིང་ཚིག་། འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- དུ་འཕྲུལ་ལྟེ་བྱི་བྱེ་ཚིག་། འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- དུ་འཕྲུལ་ལྟེ་བྱི་བརྟེན་དུ་དང་། བརྟེན་གསལ་བྱི་མིང་ཚིག་། འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

རྒྱལ་ཁྲིའི་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི།

- ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་གྲྲིའི་ ལྗང་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་
- ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་ལྗང་
- ཡེ་ལྗང་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་
- ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་
- ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་
- ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུས་ཚིག་གྲྲིའི།

- ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་
- ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་
- ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་ལྗང་ལྗང་གྲྲིའི་

- བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རྣམ་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་ས་ལོན་འཕུལ་བྲོག་ལམ་ རྫོང་སྐྱ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞིན་ཀྱི་ རྟོག་ས་ལྟར་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ལམ་ རྫོང་སྐྱ་གཞིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ རྟོག་ས་ལྟར་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ལོན་མ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ལོན་མ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེའུ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྟོན་མཐུན་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་།
- རྫོང་ལ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱུག་ས།
- ལོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དབྱེ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྫོང་ལུ་འདྲི་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྱིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་བྲོག་ སློབ་ ཡུག་གི་ས་མེ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱུར་བ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ ཨ་ལེ་འི་རྫོང་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- སྐྱུན་ལུ་གི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཀྱི་ སྐྱུན་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- དཔེ་མགོ་ཚུ་གྱི་དེ་བུ་བཟོ་ཏེ་ སློབ་ཁང་ཚོས་རྒྱག་ས་ལུ་ལོན་ཀྱི་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ལྟར་ལྟར་ལོན་ཀྱི་ དེ་འདྲི་ལུ་རྒྱ་བོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

အိမ်ထောင် နှင့် လူ့ဘဝတို့ကို ထိခိုက်စေရာသို့

အခန်းအစဉ်တို့

- နှင့် လူ့ဘဝတို့ကို ထိခိုက်စေရာသို့ အခြားထူးခြားစွာ

အခြားအချက်

- နှင့် လူ့ဘဝတို့ကို ထိခိုက်စေရာသို့ အခြားထူးခြားစွာ
- နှင့် လူ့ဘဝတို့ကို ထိခိုက်စေရာသို့ အခြားထူးခြားစွာ
- နှင့် လူ့ဘဝတို့ကို ထိခိုက်စေရာသို့ အခြားထူးခြားစွာ
- နှင့် လူ့ဘဝတို့ကို ထိခိုက်စေရာသို့ အခြားထူးခြားစွာ
- နှင့် လူ့ဘဝတို့ကို ထိခိုက်စေရာသို့ အခြားထူးခြားစွာ
- နှင့် လူ့ဘဝတို့ကို ထိခိုက်စေရာသို့ အခြားထူးခြားစွာ
- နှင့် လူ့ဘဝတို့ကို ထိခိုက်စေရာသို့ အခြားထူးခြားစွာ

အခြားအချက်

- ၇ နှင့် လူ့ဘဝတို့ကို ထိခိုက်စေရာသို့ အခြားထူးခြားစွာ
- ၈ နှင့် လူ့ဘဝတို့ကို ထိခိုက်စေရာသို့ အခြားထူးခြားစွာ
- ၉ နှင့် လူ့ဘဝတို့ကို ထိခိုက်စေရာသို့ အခြားထူးခြားစွာ
- ၁၀ နှင့် လူ့ဘဝတို့ကို ထိခိုက်စေရာသို့ အခြားထူးခြားစွာ

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་གཞུགས་ལྷོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷོན་ཞིན་ཀྱང་ ལྷོ་གྲོགས་ཀྱང་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞུགས་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ མིང་ཚིག་གཞུགས་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལྷོ་གྲོགས་ཀྱང་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མཁུ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མཁུ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

རྒྱ་བཟོ་ལུགས་ཀྱི་ཀྱི།

- ཡག་སྒྲིག་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྒྲིག་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་འགྲུང་།
- རྩོད་འཛིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེགས།
- ལྷོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྒྱུ་ལུ་འདི་དེ་བུ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་གྲིན་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྒྱུ་བ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལེ་འི་རྒྱུ་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུགས་ཞིན་ཀྱང་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་གྲིན་ནི།
- རྒྱུ་ལུ་གི་དེ་བུ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཀྱང་ རྒྱུ་ལུ་འབད་བཞུགས་ཏེ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་ནི།

- သူ့ကိုယ်တိုင်ကျင့်သောအားဖြင့် သူ့ကိုယ်တိုင်ပြောဆိုခြင်းကြောင့် သူ့ကိုယ်တိုင်အားဖြင့် အရေးကြီးပြီး နိုင်ငံခြားသို့ ပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွာခြင်း

ပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော ရှေ့ပြောင်းခြင်း

ပြောဆိုခြင်းအမျိုးအစားများ

- သူ့ကိုယ်တိုင်ပြောဆိုခြင်းကိုယ်တိုင် ပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် ပြောဆိုခြင်း

ထည့်သွင်းခြင်း

- သူ့ကိုယ်တိုင်ပြောဆိုခြင်းကိုယ်တိုင် ပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် ပြောဆိုခြင်း
- သူ့ကိုယ်တိုင်ပြောဆိုခြင်းကိုယ်တိုင် ပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် ပြောဆိုခြင်း
- သူ့ကိုယ်တိုင်ပြောဆိုခြင်းကိုယ်တိုင် ပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် ပြောဆိုခြင်း
- သူ့ကိုယ်တိုင်ပြောဆိုခြင်းကိုယ်တိုင် ပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် ပြောဆိုခြင်း
- သူ့ကိုယ်တိုင်ပြောဆိုခြင်းကိုယ်တိုင် ပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် ပြောဆိုခြင်း
- သူ့ကိုယ်တိုင်ပြောဆိုခြင်းကိုယ်တိုင် ပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် ပြောဆိုခြင်း
- သူ့ကိုယ်တိုင်ပြောဆိုခြင်းကိုယ်တိုင် ပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် ပြောဆိုခြင်း

ပြောဆိုခြင်းအမျိုးအစားများ

- ၇ နိုင်ငံခြားသို့ ပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွာခြင်း အားဖြင့် ပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွာခြင်း
- ၈ သူ့ကိုယ်တိုင်ပြောဆိုခြင်းကိုယ်တိုင် ပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် ပြောဆိုခြင်း

- ག) རྣམ་མཁོ་ཚུལ་གྱི་བྱ་ཚིག་ལུ་ རྣམ་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་སོ་སོ་ཡོད་མིའི་ཚུ་ རྣམ་གསུམ་ལྟེ་ རྣམ་མཁོ་ཚུལ་གྱི་བྱ་ཚིག་ལུ་ རྣམ་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་ སོ་སོ་ཡོད་ མིའི་ཚུ་ རྣམ་གསུམ་ལྟེ་ ཡོད་སའ་འབྲེལ་ལྟེ་ བསྐྱུལ་དུ་གོ།
- ང) འཕམ་གཞུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་སྤྲོད་ཞུ་ཞིན་ལྟེ་ འཕམ་ འཛིན་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ། ཡེ་ལྟེ་ ཡོད་སའ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་སྤྲོད་ཞུ་ཞིན་ལྟེ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ལྟེ་ འཕམ་འཛིན་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ།
- ཅ) འཕམ་གཞུགས་སྟོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱེ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྟོན་ཞིན་ལྟེ་ ལྟོ་གོ་གསའ་ལྟེ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞུགས་འཛོལ་ཞིན་ལྟེ་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ། ཡེ་ལྟེ་ ཡོད་སའ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱེ་གཞིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ལྟེ་ མིང་ཚིག་གཞུགས་འཛོལ་ཞིན་ལྟེ་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ།
- ཆ) ལྟོ་གོ་གསའ་ལྟེ་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ལྟེ་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཛོལ་ཞིན་ལྟེ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ལྟེ་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ག་བཟོ་དུ་གོ། ཡེ་ལྟེ་ ཡོད་སའ་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ལྟེ་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འཛོལ་ཞིན་ལྟེ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ལྟེ་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ག་བཟོ་དུ་གོ། (དཔེ་ལྟེ་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་ཚོ་ལ། རྒྱ་མི་ཚོ་ལ། མོ་སའ་ཚོ་ལ། མཚེ་ལོ་ལྟེ་ལུ་གོ།)

རྒྱ་ཚིག་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་

- རྣམ་གསུམ་འབྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- རྣམ་གསུམ་གྱི་ཚིག་པ།
- ཡོད་སའ་འབྲེལ་པ་བྱུང་།
- རྫོང་སྐྱེ་གཞིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ཡིག་གསལ་རྒྱ་གསལ།
- སྟོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

- ဘုရားကျမ်းစာအုပ်များ
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

ရည်ရွယ်ချက်

- ဤအဖွဲ့သည် နိုင်ငံတော်နှင့်အညီအမျိုးမျိုး ဝင်ရောက်ရန်အတွက် နိုင်ငံတော်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ရွေးချယ်ခံရနိုင်စွမ်းရှိစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။
- နိုင်ငံတော်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ရွေးချယ်ခံရနိုင်စွမ်းရှိစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။
- နိုင်ငံတော်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ရွေးချယ်ခံရနိုင်စွမ်းရှိစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက် နှင့် နိုင်ငံတော်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ရွေးချယ်ခံရနိုင်စွမ်းရှိစေရန်

နိုင်ငံတော်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ရွေးချယ်ခံရနိုင်စွမ်းရှိစေရန်

- နိုင်ငံတော်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ရွေးချယ်ခံရနိုင်စွမ်းရှိစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။

ပေးပို့ရန်

- နိုင်ငံတော်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ရွေးချယ်ခံရနိုင်စွမ်းရှိစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။
- နိုင်ငံတော်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ရွေးချယ်ခံရနိုင်စွမ်းရှိစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။
- နိုင်ငံတော်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ရွေးချယ်ခံရနိုင်စွမ်းရှိစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။
- နိုင်ငံတော်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ရွေးချယ်ခံရနိုင်စွမ်းရှိစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။
- နိုင်ငံတော်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ရွေးချယ်ခံရနိုင်စွမ်းရှိစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။
- နိုင်ငံတော်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ရွေးချယ်ခံရနိုင်စွမ်းရှိစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။

ཀློང་ཁྱེད་ལྟུང་གྱི་

- ཡུལ་སྐོར་གྱི་འགྲུབ་ལྗོན་པུ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡུལ་སྐོར་གྱི་ཚུལ་ལ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱུང་།
- རྗེས་ལ་ཚོགས་མཛུགས་ལྟུང་།
- ཀློང་ཁྱེད་ལྟུང་གྱི་ཚུལ་ལ།
- བརྟེན་ལུགས་ལ་སྐྱོད་ལ།
- མེ་ལོང་ལ་ཚོགས་མཛུགས་ལྟུང་།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུས་ཚིག་ལ།

- རྒྱུ་ལྡན་དུ་ རྒྱུ་ལྡན་དུ་ཚོད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འཁྲི་དེ་དུས་ཚིག་ལྟུང་འབད་དེ་ བསམ་ལུགས་ལྟུང་གི་ སློབ་ ཡུག་གི་ས་མ་གཤིས་ཚུན་ རྒྱུ་ལྡན་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་ ལུ་ལོ་ལྟུང་ལྟུང་བསྐྱུ་བཟུགས་ལྟུང་གི་ དུས་ཚིག་ལྟུང་འབད་དེ་བསམ་ལུགས་ལྟུང་གི་
- རྒྱུ་ལྡན་གྱི་དུས་ཚིག་ལྟུང་གི་ རྒྱུ་ལྡན་འབད་བཟུགས་ལྟུང་ དུས་ཚིག་ལྟུང་འབད་ནི་
- དུ་བསམ་ལུགས་ལྟུང་མཚོན་ལྟུང་གི་དུས་ཚིག་ལྟུང་ སློབ་ལུ་ཚོས་ཀྱི་གསལ་བའི་ལྟུང་གི་ བསམ་ལུགས་ལྟུང་གི་ ཡང་ན་ དུས་ ཚིག་ ཡོངས་འབྲེལ་ལྟུང་གི་དུས་ཚིག་ལྟུང་ དེ་ལྟུང་ལྟུང་གི་དུས་ཚིག་ དུས་ཚིག་ལྟུང་འབད་དེ་བསམ་ལུགས་ལྟུང་གི་

လူမှုကွန်ပျူတာများ ရှိ

ဝိသေသနည်း ကွန်ပျူတာများ၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ

ဝိသေသနည်းကွန်ပျူတာများ

- ကွန်ပျူတာများ၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ

လူမှုကွန်ပျူတာများ

- ကွန်ပျူတာများ၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ
- ကွန်ပျူတာများ၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ
- ကွန်ပျူတာများ၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ
- ကွန်ပျူတာများ၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ
- ကွန်ပျူတာများ၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ
- ကွန်ပျူတာများ၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ
- ကွန်ပျူတာများ၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ
- ကွန်ပျူတာများ၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ

ရွှေဘိုကွန်ပျူတာများ

- ၇ အခြေခံအုတ်မြစ်များ၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ သို့မဟုတ် အခြေခံအုတ်မြစ်များ၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ
- ၈ ကွန်ပျူတာများ၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ သို့မဟုတ် အခြေခံအုတ်မြစ်များ၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ
- ၉ ကွန်ပျူတာများ၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ သို့မဟုတ် အခြေခံအုတ်မြစ်များ၏အခြေခံအုတ်မြစ်များ

- ང འཕམ་ཤར་གྲུ་གས་སྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་སྤྲ་བས་སྟོན་ཞིན་ན་ རྒྱ་ཚིག་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡཔ་ན་ ཡེངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་སྤྲ་བས་སྟེ་ བསྐུལ་ཞིན་ན་ རྒྱ་ཚིག་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཆ འཕམ་ཤར་གྲུ་གས་སྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྫོན་མཁའ་གྲི་པ་འི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྟོན་ཞིན་ན་ སྟེ་གས་ནང་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་ག་ཞུ་འཛོལ་ཞིག་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡཔ་ན་ ཡེངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྫོན་མཁའ་གྲི་ པ་འི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐུལ་ཞིན་ན་ མིང་ཚིག་ག་ཞུ་འཛོལ་ཞིག་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ སྟེ་གས་ནང་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡཔ་ན་ མིང་ཚིག་མ་འབྲེལ་འབྲེལ་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡཔ་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྦྲུང་ཏེ་ མིང་ལེ་ལྟ་བཙམ་དགོ། ཡཔ་ན་ ཡེངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡཔ་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འབྲེལ་འབྲེལ་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡཔ་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྦྲུང་ཏེ་ མིང་ལེ་ལྟ་བཙམ་དགོ། (དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྦྲུང་ཡོད་པ། མི་ལོ་ལ། ལྷི་ལོ་ལ། གོ་ལ་ལོ་ལ་ཟེ་དོ་བཟུམ་ལོན།)

རྒྱ་བ་ཏེ་མ་བུ་ཁྱོད་ཀྱི་ཀྱི་

- འགྲོ་ལོ་འབྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲོ་ལོ་གྱི་ཚེ་བ།
- ཡེངས་འབྲེལ་འཕུལ་།
- རྫོན་མཁའ་གྲི་མཚོ་ལོ།
- རྒྱ་ལོ་ལོ་ཚིག་མཚོ་ལོ།
- བད་ཡིག་གསར་སྐྱེགས།
- སྟོན་ལམ་ཚིག་མཚོ་ལོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དྲུ་ཞིག་

- ལྷི་ལུ་དང་ རྫོན་ལུ་འདྲེ་ཚད་བཙམ་ཡོད་མི་དང་འཕྲིལ་ འདྲི་དེ་དྲུ་ཞིག་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་གྲིན་ཐོག་ སྤྱི་ ཡུག་གི་མ་ཤེས་ཚུ་ག་ སྦྲུང་པ་འབད་ནི། ཡཔ་ན་ ཡེངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལའུ་འི་ལྷོ་ལུ་ཚུ་བསྐུལ་བཟུལ་ཞིན་ན་ དྲུ་ཞིག་འབད་དེ་བསམ་ལུ་གྲིན་ནི།
- སྦྲུལ་ལུ་གི་དྲེ་ཚད་བཙམ་ཞིན་ན་ སྦྲུལ་ལུ་འབད་བཟུལ་སྟེ་ དྲུ་ཞིག་འབད་ནི།

- ག) ཉམས་འཇུག་ཆེད་བྱེད་ཀྱི་བྱ་ཚིག་ལུ་ རྣམས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་མོ་མོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚ་གཞུང་འབད་ཐོ་བཏོད་འབད་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཉམས་འཇུག་ཆེད་བྱེད་ཀྱི་བྱ་ཚིག་ལུ་ རྣམས་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་མོ་མོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐོ་བཏོད་འབད་དེ་ ཡོད་སའ་འབྲེལ་ཐོག་ བསྐྱུལ་དུ་གོ།
- ང) འམམ་ཅུག་གསུམ་ཉོན་འཇུག་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྩད་ཚིག་ཚུ་སྤོབ་ཤིམ་ཉོན་ཉམ་ཉམ་ རྣམས་འདྲི་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཡོད་སའ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྩད་ཚིག་ཚུ་སྤོབ་ཤིམ་ཉམ་ཉམ་ རྣམས་འདྲི་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ།
- ཅ) འམམ་ཅུག་གསུམ་ཉོན་འཇུག་ཐོག་ལས་ རྩད་ཚིག་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉོན་ཉམ་ཉམ་ ལུ་གྲོ་སྤོབ་ཤིམ་ཉམ་ཉམ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞུགས་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཡོད་སའ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩད་ཚིག་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞུགས་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞུགས་འབད་དེ་བྱི་དུ་གོ།
- ཆ) ལུ་གྲོ་སྤོབ་ཤིམ་ཉམ་ཉམ་ རྩད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲེམ་ཏེ་ཉོན་ཉམ་ལས་ རྩད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལཱ་ཏེ་ མིང་ལུ་ཞུགས་འབད་དུ་གོ། ཡང་ན་ ཡོད་སའ་འབྲེལ་ཐོག་ རྩད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲེམ་ཏེ་ཉོན་ཉམ་ལས་ རྩད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལཱ་ཏེ་ མིང་ལུ་ཞུགས་འབད་དུ་གོ། (དཔེ་ན་ རྩད་ཚིག་ལཱ་ཡོད་པ། མི་མོ་ལ། རྩོམ་མོ་ལ། མོ་སའ་མོ་ལ། ལཱ་ལཱ་ལ།)

རྒྱལ་ཉམ་ཉམ་ལཱ་བྱེད་ཀྱི་བྱ་

- དག་རྒྱུ་འབྲེལ་ལུ་ གསལ་བའི་མེ་འོང་།
- དག་རྒྱུ་གྱི་ཚུལ།
- ཡོད་སའ་འབྲེལ་ལུ་ལཱ་བྱེད།
- རྩད་ཚིག་མཚོན་ཚུ་མོ།
- རྩད་ཚིག་མཚོན་ཚུ་མོ།
- བདེ་ཡིག་གསུམ་སྤོབ་ཤིམ།
- ཉོན་ཉམ་ལུ་མཚོན་ཚུ་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

- བརྟེན་ཡིག་གསུང་སྒྲིག་ས།
- མེད་ཀྱི་ལམ་ཚོགས་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུབྱེ་ཞེས།

- གྲིམ་ལུ་དང་། རྒྱུ་ལུ་འདྲ་བའི་དུབྱེ་ཆེད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་། འཕྲིལ་ འཕྲི་དེབ་དུབྱེ་ཞེས་འབད་དེ། བསམ་ལུ་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྒྱུ་ལ་འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལཱ་ལོ་འཛུལ་ལུ་བསྐྱུལ་བཟུགས་ཞེན་ན་ དུབྱེ་ཞེས་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།
- རྒྱུ་ལུ་ལོ་དུབྱེ་ཆེད་བཟོ་ཞེན་ན་ རྒྱུ་ལུ་འབད་བཟུགས་ཏེ། དུབྱེ་ཞེས་འབད་ནི།
- ལྷ་ལ་མགོ་ལྟེ་བྱི་དེབ་བཟོ་ཏེ། སློབ་འཇུག་ལུ་བྱིན་ན་ བསམ་ལུ་བྱིན་ནི། ཡང་ན་ སློབ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་དང་། གཏུང་ཞེན་ན་ དེ་ལུ་ལུ་ལྷ་ལ་ཡོད་མི་ཚུ་ དུབྱེ་ཞེས་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།

དོན་ཚན། ལྷ་ལ་མགོ་ལྟེ་བྱི་ཡིག་སྟེབ་བཟུང་པ།

ལོ་གསུམ་གྱི་བཟུང་བཞག་ག།

- ལྷ་ལ་མགོ་ལྟེ་བྱི་ཡིག་སྟེབ་ མ་འདྲམ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལམ་དོན།

- ལྷ་ལ་མགོ་ལྟེ་བྱི་བྱ་ཚོགས་ འཕྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལྷ་ལ་མགོ་ལྟེ་བྱི་མིང་ཚོགས་ འཕྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལྷ་ལ་མགོ་ལྟེ་བྱི་ལྷན་ཚོགས་ འཕྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལྷ་ལ་མགོ་ལྟེ་བྱི་བརྟེན་རྫིང་དང་། བརྟེན་གསུང་གི་མིང་ཚོགས་ འཕྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལྷ་ལ་མགོ་ལྟེ་བྱི་ སལ་སྐད་དང་། ལེ་སའི་མིང་ཚོགས་ འཕྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལྷ་ལ་མགོ་ལྟེ་བྱི་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ འཕྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ལྷ་ལ་མགོ་ལྟེ་བྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ དུས་གསུམ་ཡིག་སྟེབ་ འཕྲི་སླབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བརྒྱུད།
- རྩོད་ལ་ཚོག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚོག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསལ་རྒྱུགས།
- ལོ་ན་ལམ་ཚོག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུབ་ཞེས།

- རྒྱུ་ལུང་དང་། རྒྱུ་ལུང་དུབ་ཆོད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲེལ་དུབ་ཞེས་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་བྱེད་ཐོག་ སྲོབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྒྱུ་ལུང་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལཱ་ལོ་ལྷུང་ལུ་ཚུ་བསྐྱེད་བཟུགས་ཞེས་ན་ དུབ་ཞེས་འབད་དེ་བསམ་ལུན་བྱེད་ནི།
- རྒྱུ་ལུ་གི་དུབ་ཆོད་བཟོ་ཞེས་ན་ རྒྱུ་ལུ་འབད་བཟུགས་ཀྱི་ དུབ་ཞེས་འབད་ནི།
- ལྷན་མགོ་འགྲུ་བྱི་དུབ་བཟོ་ཀྱི་ སྲོབ་འབད་ཚེས་རྒྱུགས་ལུ་ཞེས་ན་ བསམ་ལུན་བྱེད་ནི་ ཡང་ན་ དེ་ལྟེ་ཡོངས་ འབྲེལ་ནང་ གྲུ་ལུ་ཞེས་ན་ དེ་ལྟེ་ལུ་བྱེད་ཡོད་མི་ཚུ་ དུབ་ཞེས་འབད་དེ་བསམ་ལུན་བྱེད་ནི།

དོན་ཚན། ལྷན་མགོ་འགྲུ་བྱི་ཡིག་སྲེལ་བཤད་པ།

ལོགས་གྲུབ་གཞི་བཟུགས།

- ལྷན་མགོ་འགྲུ་བྱི་ཡིག་སྲེལ་ མ་འདྲེལ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ལྷན་མགོ་འགྲུ་བྱི་ཡིག་སྲེལ་ འབྲེལ་བཤད་ཚུགས་དགོ།
- ལྷན་མགོ་འགྲུ་བྱི་ཡིག་སྲེལ་ འབྲེལ་བཤད་ཚུགས་དགོ།
- ལྷན་མགོ་འགྲུ་བྱི་ཡིག་སྲེལ་ འབྲེལ་བཤད་ཚུགས་དགོ།
- ལྷན་མགོ་འགྲུ་བྱི་ཡིག་སྲེལ་དང་། བརྟ་གསལ་གྱི་ཡིག་སྲེལ་ འབྲེལ་བཤད་ཚུགས་དགོ།

ཀྱའ་རྟོན་ལ་བྱུང་བའི་ཀྱེ་ལྡན།

- ཡག་སྐྱོན་འབྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚེ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་འབྱུང་།
- རྗེ་ལ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- ཀྱའ་རྟོན་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལུགས་ལ་སྐྱེས།
- ལོ་རྒྱུ་ལ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུ་བྱེ་ཞིབ།

- གྲིམ་ལུ་དང་ རྗེ་ལུ་འདྲེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བའི་དུ་བྱེ་ཞིབ་འབྲེལ་དེ་ བསམ་ལུ་བྱེ་བྱེ་ཐོག་ སྲིབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུ་གྱི་ རྗེ་ལུ་འབྲེལ་གྱི་ ཡེ་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལེ་ལོ་འདྲེ་ལུ་ཚུ་བསྐྱེལ་བཞུགས་ཞིན་ཞི་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབྲེལ་དེ་བསམ་ལུ་བྱེ་བྱེ་གྱི།
- རྗེ་ལུ་གི་དུ་བྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཞི་ རྗེ་ལུ་འབྲེལ་བཞུགས་ལྟེ་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབྲེལ་གྱི།
- ལྟེ་བསམ་འབྲེལ་ལུ་མགོ་ཚུ་གྱི་དུ་བྱེ་ཚད་བཟོ་ལྟེ་ སྲིབ་འབྲེལ་ཚུ་གསལ་ལུ་ཞིན་ཞི་ བསམ་ལུ་བྱེ་བྱེ་གྱི་ ཡེ་ལུ་ དུ་བྱེ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་འགྲུ་ལུ་ཞིན་ཞི་ དེ་ལུ་ལུ་ཀྱའ་རྟོན་མི་ཚུ་ དུ་བྱེ་ཞིབ་འབྲེལ་དེ་བསམ་ལུ་བྱེ་བྱེ་གྱི།

ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု

ဝိညာဉ်စွမ်းရည်

- ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု

ဝိညာဉ်စွမ်းရည်

- ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု
- ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု
- ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု
- ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု
- ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု
- ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု
- ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု

ဝိညာဉ်စွမ်းရည်

- ၇ နှစ်အရွယ်မှစ၍ ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု
- ၈ ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု
- ၉ ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု
- ၁၀ ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု ဂွမ်းပြု

- བསྐྱུལ་ཞེན་ཀྱི་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- 6 འཕམ་ལཱ་བྱུགས་ལོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞེན་ཀྱི་ ལུང་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞེན་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞེན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞེན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལུང་ལུ་ལུང་ལུ་ རྩུལ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཛོལ་ཞེན་ཀྱི་ལས་ རྩུལ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་ལྟར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྩུལ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འཛོལ་ཞེན་ཀྱི་ལས་ རྩུལ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་ལྟར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྩུལ་ཚིག་ལྟར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྩིས་སྐོམ། ཅོ་ས་སྐོམ་ཟེའུ་དོ་བཟུམ་ཨོན།)

ཀྱི་ལུང་ལུ་ལུང་ལུ་ལྟུགས་ཀྱི་ལྟུགས་།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་ལྟུགས་།
- རྩོད་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྩུལ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལུ་གསལ་བྱེད་ལྟུགས་།
- ལོན་ལུ་མཛོད་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞེན་ཀྱི་ལྟུགས་།

- རྩིས་ལུ་དང་ རྩོད་ལུ་འདི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཕྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞེན་ཀྱི་ལུང་ལུ་ བསམ་ལུ་ལྟུགས་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱེད་པ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨེ་ལེ་འུ་ལྟུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུགས་ཞེན་ཀྱི་ དེ་བུ་ཞེན་ཀྱི་ལུང་ལུ་ལུང་ལུ་ལྟུགས་ཀྱི་ལྟུགས་།
- སྐྱུལ་ལུ་གི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཞེན་ཀྱི་ སྐྱུལ་ལུ་འབད་བཟུགས་ཏེ་ དེ་བུ་ཞེན་ཀྱི་ལུང་ལུ་ལྟུགས་།
- ལུ་བསམ་འཕུལ་མ་མཐོ་ཆེན་གྱི་དེ་བུ་ཚུ་ཏེ་ སློབ་འཕེལ་ཚུ་བསྐྱུལ་ལུ་ལྟུགས་ཀྱི་ བསམ་ལུ་ལྟུགས་ཀྱི་ ཡང་ན་ དེ་བུ་ ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་ལྟུགས་ཀྱི་དེ་བུ་ཞེན་ཀྱི་ དེ་བུ་ལུ་ལྟུགས་ཀྱི་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བུ་ཞེན་ཀྱི་ལུང་ལུ་ལུང་ལུ་ལྟུགས་ཀྱི་ལྟུགས་།

- ང འཕམ་མཁུན་གསལ་སྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་སླ་བསེ་སྟོན་ཞེན་ཉེ་ འོས་འདོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་སླ་བསེ་སྟེ་བསྐྱུལ་ཞེན་ཉེ་ འོས་འདོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཆ འཕམ་མཁུན་གསལ་སྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྫོན་ལྷ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྟོན་ཞེན་ཉེ་ ལུ་སྟོན་གསལ་ཉེ་ལུ་འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞེན་ཉེ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྫོན་ལྷ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞེན་ཉེ་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞེན་ཉེ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལུ་སྟོན་གསལ་ཉེ་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྟོན་ཞེན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེལ་ལ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྟོན་ཞེན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེལ་ལ་བཟོ་དགོ། (དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སོ་མ། བྱི་སོ་མ། གོ་ས་སོ་མ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཡིན།)

རྒྱ་བ་ཉེ་ལུ་མཐུན་ཉེ་ལུ་

- འགྲུབ་ལུགས་འབྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲུབ་ལུགས་ལྷོ་ལ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བཟུང་།
- རྫོན་ལྷ་གཅིག་མཚོན་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཚོན་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསལ་སྐྱོགས།
- སྟོན་ལམ་ཚིག་མཚོན་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞེན་ཉེ་ལུ་

- བྱི་ས་ལུ་དཔེ་ རྫོན་ལུ་འདི་དེ་བུ་ཚོ་ཡོད་མི་དཔེ་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞེན་ཉེ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ཡུལ་གསལ་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱུར་བའ་འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུགས་ཞེན་ཉེ་ དེ་བུ་ཞེན་ཉེ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་བྱིན་ནི།
- སྐྱུར་ལུ་གི་དེ་བུ་ཚོ་བཟོ་ཞེན་ཉེ་ སྐྱུར་ལུ་འབད་བཞུགས་ཏེ་ དེ་བུ་ཞེན་ཉེ་འབད་ནི།

- မကြာမီပင်ပန်းစေရန်နှင့် ရွှေဘိုတိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ နယ်လုံးပတ်လည်ရှိ ယင်းကဲ့သို့ နည်းစနစ်အမျိုးမျိုးဖြင့် နည်းစနစ်အမျိုးမျိုးဖြင့် နည်းစနစ်အမျိုးမျိုးဖြင့်

ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအဖွဲ့အစည်း

အဖွဲ့အစည်း

- မကြာမီပင်ပန်းစေရန်နှင့် ရွှေဘိုတိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ နယ်လုံးပတ်လည်ရှိ

အဖွဲ့အစည်း

- မကြာမီပင်ပန်းစေရန်နှင့် ရွှေဘိုတိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ နယ်လုံးပတ်လည်ရှိ
- မကြာမီပင်ပန်းစေရန်နှင့် ရွှေဘိုတိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ နယ်လုံးပတ်လည်ရှိ
- မကြာမီပင်ပန်းစေရန်နှင့် ရွှေဘိုတိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ နယ်လုံးပတ်လည်ရှိ
- မကြာမီပင်ပန်းစေရန်နှင့် ရွှေဘိုတိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ နယ်လုံးပတ်လည်ရှိ
- မကြာမီပင်ပန်းစေရန်နှင့် ရွှေဘိုတိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ နယ်လုံးပတ်လည်ရှိ
- မကြာမီပင်ပန်းစေရန်နှင့် ရွှေဘိုတိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ နယ်လုံးပတ်လည်ရှိ
- မကြာမီပင်ပန်းစေရန်နှင့် ရွှေဘိုတိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ နယ်လုံးပတ်လည်ရှိ

ရွှေဘိုတိုင်းဒေသကြီး

- ၇ နည်းစနစ်အမျိုးမျိုးဖြင့် နည်းစနစ်အမျိုးမျိုးဖြင့် နည်းစနစ်အမျိုးမျိုးဖြင့်
- ၈ မကြာမီပင်ပန်းစေရန်နှင့် ရွှေဘိုတိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ နယ်လုံးပတ်လည်ရှိ

- ག) ཡུལ་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ རྒྱལ་གསུམ་གྱི་ཡིག་ལྟོས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ མ་གཞུང་འབད་ རྩོམ་འབད་ འབད་དེ་གོ། ཡུལ་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ རྒྱལ་གསུམ་གྱི་ཡིག་ལྟོས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྩོམ་འབད་དེ་གོ། ཡུལ་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ རྒྱལ་གསུམ་གྱི་ཡིག་ལྟོས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྩོམ་འབད་དེ་གོ།
- ང) འཕམ་ལཱ་བྱུགས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ མིང་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ རྒྱལ་ཚོགས་ཚུ་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྩོམ་འབད་དེ་གོ། ཡུལ་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ མིང་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ རྒྱལ་ཚོགས་ཚུ་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྩོམ་འབད་དེ་གོ། ཡུལ་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ མིང་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ རྒྱལ་ཚོགས་ཚུ་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྩོམ་འབད་དེ་གོ།
- ཆ) འཕམ་ལཱ་བྱུགས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྩོམ་འབད་དེ་གོ། ཡུལ་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ མིང་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ རྒྱལ་ཚོགས་ཚུ་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྩོམ་འབད་དེ་གོ། ཡུལ་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ མིང་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ རྒྱལ་ཚོགས་ཚུ་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྩོམ་འབད་དེ་གོ།
- ཇ) རྩོམ་འབད་དེ་གོ། ཡུལ་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ མིང་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ རྒྱལ་ཚོགས་ཚུ་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྩོམ་འབད་དེ་གོ། ཡུལ་འཕུལ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལུ་ མིང་ཚོགས་ བྱ་ཚོགས་ རྒྱལ་ཚོགས་ཚུ་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྩོམ་འབད་དེ་གོ།

ཀྱུ་བ་རྩོམ་འབད་ཀྱི་ལུ་

- འགྲུབ་ལྗོན་ལུ་གསུམ་ལུ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲུབ་ལྗོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡུལ་འཕུལ་གྱི་ལུ་བ།
- རྩོམ་འབད་ལུ་མེ་ལོང་ལོ།
- རྩོམ་འབད་ལུ་མེ་ལོང་ལོ།
- རྩོམ་འབད་ལུ་མེ་ལོང་ལོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

ရည်ရွယ်ချက်

- ပြည်ထောင်စု အဖွဲ့အစည်းများက ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းရှိ မြို့များကို ဆွေးနွေးဆောင်ရွက်ရန် ဖွဲ့စည်းပေးပါမည့် ယနေ့ ဝယ်ယူမှုများနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များ ဖော်ပြချက်များ ဖြစ်ပေါ်နေပါသည့် အခက်အခဲများကို ဖော်ပြရန်
- မြို့များကို ဖွဲ့စည်းပေးရန် မြို့များကို မြို့များအဖြစ် ဖွဲ့စည်းပေးရန်
- မြို့များအဖြစ် ဖွဲ့စည်းပေးရန် မြို့များကို မြို့များအဖြစ် ဖွဲ့စည်းပေးရန် ဖွဲ့စည်းပေးရန် ဖွဲ့စည်းပေးရန် ဖွဲ့စည်းပေးရန် ဖွဲ့စည်းပေးရန်

ရည်ရွယ်ချက် မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါမည်

မေးခွန်းများ

- မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါမည့် အချက်အလက်များ

အဖြေများ

- မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါမည့် အချက်အလက်များ
- မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါမည့် အချက်အလက်များ
- မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါမည့် အချက်အလက်များ
- မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါမည့် အချက်အလက်များ
- မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါမည့် အချက်အလက်များ
- မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါမည့် အချက်အလက်များ
- မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါမည့် အချက်အလက်များ
- မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါမည့် အချက်အလက်များ

အဖြေများ ပြောဆိုပါမည်

၇ မြို့များကို ဖွဲ့စည်းပေးရန် ဆွေးနွေးပါမည့် အချက်အလက်များ ဖော်ပြချက်များ ဖြစ်ပေါ်နေပါသည့် အခက်အခဲများကို ဖော်ပြရန် ဖွဲ့စည်းပေးပါမည့် ယနေ့ ဝယ်ယူမှုများနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များ ဖော်ပြချက်များ ဖြစ်ပေါ်နေပါသည့် အခက်အခဲများကို ဖော်ပြရန်

- མོན་ཀུམ་ཚིག་མཛོད་ཚེལ་།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུབ་ཞིབ་།

- རྒྱུ་ལུ་དཔལ་ རྒྱུ་ལུ་འདྲ་བའི་དུབ་ཚོ་ཡོད་མི་དཔལ་འཁྲིལ་ འབྲི་དེབ་དུབ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་བྱིན་ཐོག་ སྲིབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྒྱུ་ལུ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལེ་འི་རྒྱུ་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུལ་ཞིན་ན་ དུབ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི་
- རྒྱུ་ལུ་གི་དུབ་ཚོ་ཡོད་ཞིན་ན་ རྒྱུ་ལུ་འབད་བཟུལ་ལྟེ་ དུབ་ཞིབ་འབད་ནི་
- ཡང་མ་མོ་ཞེ་གྲི་རྒྱ་བའོ་ལྟེ་ སྲིབ་འབྲེལ་ཚུགས་ལེན་ཞིན་ན་ བསམ་ལུ་བྱིན་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བཟུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ནང་ གྲུ་ལུ་ཞིན་ན་ དེ་ལེ་ལུ་ལྷན་ལོད་མི་ཚུ་ དུབ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི་

དོན་ཚན། ཡང་མ་མོ་ཞེ་གྲི་ཡིག་སྟེབ་བཞུག་ཡུ།

འོགས་གྲུབ་གཞི་བཞུག་།

- ཡང་མ་མོ་ཞེ་གྲི་ཡིག་སྟེབ་ མ་འབྲས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ཡང་མ་མོ་ཞེ་གྲི་བྲམ་ཚིག་ འབྲི་སྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཡང་མ་མོ་ཞེ་གྲི་མི་ཚིག་ འབྲི་སྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཡང་མ་མོ་ཞེ་གྲི་ཁྱད་ཚིག་ འབྲི་སྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཡང་མ་མོ་ཞེ་གྲི་མཉམ་སྦྲེ་དཔལ་ བརྟ་གསར་གྲི་མི་ཚིག་ འབྲི་སྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཡང་མ་མོ་ཞེ་གྲི་ཡལ་སྐད་དཔལ་ ཞེ་མཉམ་མི་ཚིག་ འབྲི་སྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཡང་མ་མོ་ཞེ་གྲི་མི་ཚིག་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ འབྲི་སྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཡང་མ་མོ་ཞེ་གྲི་བྲམ་ཚིག་ལུ་ དུས་གསུམ་གྲི་ཡིག་སྟེབ་ འབྲི་སྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བརྟུན།
- རྗེས་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཆོས་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ཡིག་གསལ་རྒྱ་གསལ།
- རྩོད་ལམ་ཆོས་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དུབ་ཞེས།

- རྩིམ་ལུ་དང་། རྩོད་ལུ་འདི་དུ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་། འཁྲིལ་ འབྲི་དེ་དུ་བུ་ཞེས་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུ་ག་ རྩུལ་བ་འབད་ནི་ ཡང་ག་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལོ་འདི་རྩོད་ལུ་ཚུ་བརྒྱུ་ལ་བཟུག་ཞེན་ག་ དུབ་ཞེས་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།
- རྩུག་ལུ་གི་དུ་ཚད་བཟོ་ཞེན་ག་ རྩུག་ལུ་འབད་བཟུག་ཏེ་ དུབ་ཞེས་འབད་ནི།
- པ་ལ་མགོ་ཚུ་གི་དུ་ཚད་བཟོ་ཏེ་ སློབ་འབད་ཚེས་རྒྱ་གསལ་ལེན་ཞེན་ག་ བསམ་ལུ་བྱིན་ནི་ ཡང་ག་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ནང་ གཏུང་ཞེན་ག་ དེ་འདི་ལུ་རྒྱ་བོད་མི་ཚུ་ དུབ་ཞེས་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།

လိဒုဇာတ်ကဏ္ဍာန်

ဝိဒုဇာတ်ကဏ္ဍာန်

ဝိဒုဇာတ်ကဏ္ဍာန်

- ဘိက္ခုနီကဏ္ဍာန်

ပုဒ်

- ဘိက္ခုနီကဏ္ဍာန်
- ဘိက္ခုနီကဏ္ဍာန်
- ဘိက္ခုနီကဏ္ဍာန်
- ဘိက္ခုနီကဏ္ဍာန်
- ဘိက္ခုနီကဏ္ဍာန်
- ဘိက္ခုနီကဏ္ဍာန်
- ဘိက္ခုနီကဏ္ဍာန်

ရွှေဘိုကဏ္ဍာန်

- ၇ ဘိက္ခုနီကဏ္ဍာန်
- ၈ ဘိက္ခုနီကဏ္ဍာန်
- ၉ ဘိက္ခုနီကဏ္ဍာန်

- ང འཕམ་ཤ་རྒྱུགས་ལྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་སྤྲོ་བས་ལྟོན་ཞུ་ནི་དུ་ རྩིས་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ རྒྱ་ཚིག་ཚུ་སྤྲོ་བས་ལྟོ་བསྐྱུལ་ཞུ་ནི་དུ་ རྩིས་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཆ འཕམ་ཤ་རྒྱུགས་ལྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྫོན་ལྷ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྟོན་ཞུ་ནི་དུ་ ལྟོ་བསྐྱུལ་ལྟེ་འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞུ་ནི་དུ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྫོན་ལྷ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞུ་ནི་དུ་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞུ་ནི་དུ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལྟོ་བསྐྱུལ་ལྟེ་འབད་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲེལ་འབྲེལ་ཞུ་ནི་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲེལ་འབྲེལ་ཞུ་ནི་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། (དཔེ་དེ་ རྒྱ་ཚིག་ལྷན་ཡོད་པ། མི་ཚོ་མ། བྱི་ཚོ་མ། གོ་ས་ཚོ་མ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཡིན།)

རྒྱ་བ་རྟེན་མ་བྱུག་ཀྱི་ལྟེ་

- ཡག་སྐྱོན་འབྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱུང་།
- རྫོན་ལྷ་གཅིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱིག་ས།
- ལྟོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བྱེད་ལྟེ་

- བྱི་ལཱ་དུང་ རྫོན་ལཱ་འདྲི་ལྷན་ཏེ་འབད་ཡོད་མི་དུང་འབྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བྱེད་ལྟེ་འབད་དེ་ བསམ་ལུག་གྱི་རྩིས་ སློབ་ལྷན་གསལ་མ་ཤེས་ཚུ་གྱི་ ལྷན་ལྷན་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལཱ་ལོ་འབྲེལ་ལཱ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞུ་ནི་དུ་ དེ་བྱེད་ལྟེ་འབད་དེ་བསམ་ལུག་གྱི་ལྟེ་
- ལྷན་ལཱ་གི་དེ་བྱེད་ལྟེ་འབད་ནི་དུ་ ལྷན་ལཱ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དེ་བྱེད་ལྟེ་འབད་ནི་

ပထမအပိုင်း

ပထမအပိုင်း

ပထမအပိုင်း

- ပထမအပိုင်း

ပထမအပိုင်း

- ပထမအပိုင်း
- ပထမအပိုင်း
- ပထမအပိုင်း
- ပထမအပိုင်း
- ပထမအပိုင်း
- ပထမအပိုင်း
- ပထမအပိုင်း

ပထမအပိုင်း

- ၇ နှစ်အရွယ်ကစ၍ နေထိုင်ရာဒေသနှင့် အခြားဒေသသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ အခြေအနေအထားကို စိစစ်ရမည်။
- ၈ ပထမအပိုင်း
- ၉ ပထမအပိုင်း
- ၁၀ ပထမအပိုင်း

- བསྐྱུལ་ཞེན་ཀྱི་ རྣམ་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- 6 འཕམ་ལཱ་བྱུགས་ལོན་འཇུག་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞེན་ཀྱི་ རྣམ་འཛིན་ཀྱི་ རབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞེན་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱ་གཞིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞེན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞེན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ རྣམ་འཛིན་ཀྱི་ རྣམ་འཛིན་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཛོལ་ཞེན་ཀྱི་ རྣམ་འཛིན་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྣམ་འཛིན་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འཛོལ་ཞེན་ཀྱི་ རྣམ་འཛིན་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྣམ་འཛིན་ལྷན་ཡོད་པ། མི་ཚོ་ལ། རྣམ་འཛིན་ གོ་ལས་ཚོ་མ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱི་འགྲུབ་ལྗོངས་ཀྱི་ལྷན་ཁག་

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་འགྲུབ་།
- རྫོང་མིང་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྣམ་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལཱ་གསལ་སྐྱོགས།
- ལོན་ཞེན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་ལྟར་ཞེན་ཀྱི་

- རྣམ་འཛིན་ལྷན་ རྫོང་ལུ་འདྲི་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ འབྲི་དེ་ལྟར་དེ་ལྟར་ཞེན་ཀྱི་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་ལྷན་གྱི་ཐོག་ རྫོང་ ལྷན་གསལ་མ་ཤེས་ཚུན་ རྣམ་འཛིན་ཀྱི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལུ་ལེ་ཤ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ དེ་ལྟར་ཞེན་ཀྱི་འབད་དེ་བསམ་ལུ་ལྷན་གྱི་ནི།
- ལྷན་ལྷན་ལྷན་དེ་ལྟར་ལྷན་ཀྱི་ ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ དེ་ལྟར་ཞེན་ཀྱི་འབད་དེ།
- བརྟེན་ལཱ་འདྲི་ལྷན་ལྷན་ རྫོང་ལུ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ བསམ་ལུ་ལྷན་གྱི་ནི། ཡང་ན་ དེ་ལྟར་ལྷན་ལྷན་ ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ དེ་ལྟར་ཞེན་ཀྱི་ དེ་ལྟར་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ དེ་ལྟར་ཞེན་ཀྱི་འབད་དེ་བསམ་ལུ་ལྷན་གྱི་ནི།

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་མ་ཉོན་འཕུལ་ཐོག་ལམ་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉོན་ཞིན་ཀྱི་ རྩོད་གསལ་ཉེ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལམ་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ རྩོད་གསལ་ཉེ་ལུ་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲུལ་ཏེ་སྤོང་ཞིན་མ་ལམ་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲུལ་ཏེ་སྤོང་ཞིན་མ་ལམ་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྩུད་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཨོན།)

ཀྱབ་རྩོན་མཐུན་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུལ་།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བུང་།
- རྩོད་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྩོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལཱ་གསར་སྐྱོན་ལ།
- མོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྩོད་ལུ་འདྲི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩུད་པ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལེ་འི་རྩོད་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།
- རྩུན་ལུ་གི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ཀྱི་ རྩུན་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་ནི།
- བུ་སའ་འཕུལ་གྱི་དེ་བུ་ཚུ་ཏེ་ སློབ་པ་མང་ཚོས་རྒྱགས་ལེན་ཞིན་ཀྱི་ བསམ་ལུ་བྱིན་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ ཉེ་ལུ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།

ငြိမ်းသော ဘဝအဖွဲ့အစည်းများအတွက်

ဝိကရာဇုသံ

- ဘဝအဖွဲ့အစည်းများ အဖွဲ့ဝင်များအား

လမ်းညွှန်

- ဘဝအဖွဲ့အစည်းများ အဖွဲ့ဝင်များအား
- ဘဝအဖွဲ့အစည်းများ အဖွဲ့ဝင်များအား
- ဘဝအဖွဲ့အစည်းများ အဖွဲ့ဝင်များအား
- ဘဝအဖွဲ့အစည်းများ အဖွဲ့ဝင်များအား
- ဘဝအဖွဲ့အစည်းများ အဖွဲ့ဝင်များအား
- ဘဝအဖွဲ့အစည်းများ အဖွဲ့ဝင်များအား
- ဘဝအဖွဲ့အစည်းများ အဖွဲ့ဝင်များအား
- ဘဝအဖွဲ့အစည်းများ အဖွဲ့ဝင်များအား

ရွှေဘိုလမ်းစာတမ်းများ

- ၇ နေရာအဖွဲ့အစည်းများ အဖွဲ့ဝင်များအား အဖွဲ့ဝင်များအား ရွှေဘိုလမ်းစာတမ်းများအား
- ၈ ဘဝအဖွဲ့အစည်းများ အဖွဲ့ဝင်များအား ရွှေဘိုလမ်းစာတမ်းများအား
- ၉ ဘဝအဖွဲ့အစည်းများ အဖွဲ့ဝင်များအား ရွှေဘိုလမ်းစာတမ်းများအား
- ၁၀ ဘဝအဖွဲ့အစည်းများ အဖွဲ့ဝင်များအား ရွှေဘိုလမ်းစာတမ်းများအား

- བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་ས་ལོན་འཕུལ་བྲོག་ལམ་ རྩོད་སྐྱེ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞིན་ཀྱི་ ལཱ་ལྷན་ལཱ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ལམ་ རྩོད་སྐྱེ་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལཱ་ལྷན་ལཱ་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲུལ་འབྲེལ་ཞིན་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲུལ་འབྲེལ་ཞིན་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེའུ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྩོམ་མཐུན་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱུང་།
- རྩོད་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལཱ་གསར་སྐྱེ་གས།
- ལོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞིབ།

- རྒྱ་ལཱ་དང་ རྩོད་ལཱ་འདི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་བྱིན་བྲོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱུར་བ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ ལཱ་ལེ་ཤ་ལཱ་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།
- སྐྱུར་ལཱ་གི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ཀྱི་ སྐྱུར་ལཱ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་ནི།
- བ་འཕམ་འཕུལ་གྱི་དེ་བུ་བཟོ་ཏེ་ སློབ་འབྲེལ་ཚུ་གསལ་ལེན་ཞིན་ཀྱི་ བསམ་ལུ་བྱིན་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ ལཱ་ལྷན་ལཱ་ལུ་ དེ་བུ་ལཱ་ལྷན་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་ས་ལོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞིན་ཀྱང་ ལུང་གསལ་ལྟར་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལུང་གསལ་ལྟར་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲུལ་འབྲེལ་ལོན་མཁུ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲུལ་འབྲེལ་ལོན་མཁུ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་ཚོ་མ། རྒྱ་མི་ཚོ་མ། གོ་ས་ཚོ་མ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀློང་ལྟེ་མཐུན་ཀློང་།

- འགྲུབ་ལྗོན་འགྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲུབ་ལྗོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལཱ་བྱུང་།
- རྩོད་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལཱ་གསལ་སྐྱོན་ས།
- ལོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞིབ་པ།

- རྒྱ་ལཱ་དང་ རྩོད་ལཱ་འདྲི་བྲེལ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིབ་པ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ སློབ་ ཡུལ་གསལ་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱུར་བ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལཱ་ལེ་ཤེ་རྩོད་ལཱ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱང་ དེ་བུ་ཞིབ་པ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- སྐྱུར་ལཱ་གི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ཀྱང་ སྐྱུར་ལཱ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དེ་བུ་ཞིབ་པ་འབད་ནི།
- བའ་མགོ་ཚུ་གྱི་དེ་བུ་ཚུ་ཏེ་ སློབ་འཕེལ་ཚུ་བསྐྱུལ་ལུ་ཞིན་ཀྱང་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ ལྟར་གྱུར་ཞིན་ཀྱང་ དེ་བུ་ལཱ་ཀློང་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བུ་ཞིབ་པ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

၃၅၅ ဝိမာနဂန္ထ

ဝိမာနဂန္ထ

- ဝိမာနဂန္ထ

ဝိမာနဂန္ထ

- ဝိမာနဂန္ထ
- ဝိမာနဂန္ထ
- ဝိမာနဂန္ထ
- ဝိမာနဂန္ထ
- ဝိမာနဂန္ထ
- ဝိမာနဂန္ထ
- ဝိမာနဂန္ထ

ဝိမာနဂန္ထ

- ၇ ဝိမာနဂန္ထ
- ၈ ဝိမာနဂန္ထ
- ၉ ဝိမာနဂန္ထ
- ၁၀ ဝိမာနဂန္ထ

བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྱིན་ཏོ།

- 6 འཕམ་ལཱ་བྱུགས་ལོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞིན་ཏེ། ལྷོ་གྲོ་ལས་ཉམ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱིན་ཏོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱིན་ཏོ།
- ཇ ལྷོ་གྲོ་ལས་ཉམ་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྤྲོད་ཏེ། མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དེ་ཏོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྤྲོད་ཏེ། མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དེ་ཏོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྤྲོད་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེའེ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀློང་ཁྱེད་མཐུན་ཀློང་།

- འགྲུབ་ལྗོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲུབ་ལྗོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་འགྲུབ་པ།
- རྩོད་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- ཀློང་ཁྱེད་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལཱ་གསལ་སྐྱོན་ལ།
- ལོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞིབ་པ།

- རྒྱ་ལུ་དཔེ་ རྩོད་ལུ་འདི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དཔེ་འབྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིབ་པའུ་ལྷན་གྱི་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྤྲོད་པ་འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལུ་ལེ་ཤ་སྤྲོད་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུགས་ཞིན་ཏེ། དེ་བུ་ཞིབ་པའུ་ལྷན་གྱི་ཐོག་
- སྤྲོད་ལུ་ལུ་ལུ་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ཏེ། སྤྲོད་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ དེ་བུ་ཞིབ་པའུ་ལྷན་གྱི་ཐོག་
- བུ་ལུ་མགོ་ཚུ་གྱི་དེ་བུ་ཚུ་སྤྲོད་ཏེ། སློབ་མཁུ་ཚུ་སྤྲོད་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ བསམ་ལུ་ལྷན་གྱི་ཐོག་ ཡང་ན་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ ཉམ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ དེ་བུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ དེ་བུ་ཞིབ་པའུ་ལྷན་གྱི་ཐོག་

တိရစ္ဆာန်များ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ရေး

ကျန်းမာရေးနှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ရေး

- ကျန်းမာရေးနှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ရေး

ကျန်းမာရေး

- ကျန်းမာရေးနှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ရေး
- ကျန်းမာရေးနှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ရေး
- ကျန်းမာရေးနှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ရေး
- ကျန်းမာရေးနှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ရေး
- ကျန်းမာရေးနှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ရေး
- ကျန်းမာရေးနှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ရေး

ကျန်းမာရေးနှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ရေး

၇. ကျန်းမာရေးနှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ရေး ဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် သက်တမ်းကြာရှည်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ရေးတို့အတွက် အလေးအနက်ထား၍ ဆောင်ရွက်ရမည်။
၈. ကျန်းမာရေးနှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ရေး ဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် သက်တမ်းကြာရှည်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ရေးတို့အတွက် အလေးအနက်ထား၍ ဆောင်ရွက်ရမည်။
၉. ကျန်းမာရေးနှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ရေး ဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် သက်တမ်းကြာရှည်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ရေးတို့အတွက် အလေးအနက်ထား၍ ဆောင်ရွက်ရမည်။
၁၀. ကျန်းမာရေးနှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ရေး ဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် သက်တမ်းကြာရှည်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် သက်တမ်းကြာရှည်ရေးတို့အတွက် အလေးအနက်ထား၍ ဆောင်ရွက်ရမည်။

བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་མ་ཉོན་འཕུལ་ཐོག་ལམ་ རྩིས་སྐྱུ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉོན་ཞིན་ཏེ། རྩིས་མཁོ་ལྟར་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལམ་ རྩིས་སྐྱུ་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ རྩིས་མཁོ་ལྟར་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲུལ་ཏེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ། མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲུལ་ཏེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ། མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེའུ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀློང་ཁྱེ་མཐུན་ཀློང་།

- དག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- དག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་།
- རྩིས་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- ཀློང་ཁྱེ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལཱ་གསར་སྐྱེ་བ།
- མོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དྲུག་ཞིབ།

- རྒྱ་ལུ་དང་ རྩིས་ལུ་དྲུག་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་དྲུག་ཞིབ་འབད་དེ། བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ སློབ་ ཡུལ་གསེལ་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩིས་པ་འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨེ་ལེ་འི་རྩིས་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཏེ། དྲུག་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྩིས་ལུ་དྲུག་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཏེ། རྩིས་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ། དྲུག་ཞིབ་འབད་ནི།
- བསམ་ལུ་འབྲེལ་གྱི་དྲི་བཟོ་ཏེ། སློབ་པ་འཛོམས་ཀྱི་གསལ་ལེན་ཞིན་ཏེ། བསམ་ལུན་གྱི་ནི། ཡང་ན་ དྲི་བཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ ལྟར་གྱུར་ཞིན་ཏེ། དེ་ལུ་ཀློང་ཁྱེ་ཡོད་མི་ཚུ་ དྲུག་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ རྩིས་འདོན་འབད་དེ་བྱིད་གོ།

- 6 འཕམ་ལཱ་བྱུགས་མོན་འཇུག་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱེ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ མོན་ཞིན་ཀྱང་ རྩོད་གསུང་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱིད་གོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱེ་གཞིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱིད་གོ།
- ཇ རྩོད་གསུང་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འདྲེས་ཀྱི་ཞུམ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འདྲེས་ཀྱི་ཞུམ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། (དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། ཅོ་ས་སྐོམ་ཟེའུ་བཟུམ་ཨོན།)

ཀྱབ་རྩོད་མཐུན་ཀྱི།

- དག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- དག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བུང་།
- རྩོད་འཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེགས།
- མོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྩོད་ལུ་འདི་དེ་བུ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱེད་པ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཡུ་ལེ་འུ་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱང་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- སྐྱུན་ལུ་གི་དེ་བུ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཀྱང་ སྐྱུན་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་ནི།
- མ་རྒྱུད་པའི་དེ་བུ་ཚད་བཟོ་ཏེ་ སློབ་འཇུག་ཚུ་གསལ་ལེན་ཞིན་ཀྱང་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ རྩོད་གསུང་ཞིན་ཀྱང་ དེ་བུ་ལུ་རྒྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྱིན་གོ།

- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་མ་ཉོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉོན་ཞིན་ཏེ། རྩོད་གསལ་ཉེ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱིན་གོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱིན་གོ།
- ཇ རྩོད་གསལ་ཉེ་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་ཏེ་སྤོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྤྱད་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་ཏེ་སྤོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྤྱད་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྤྱད་ཡོད་པ། མི་སྐོར། རྒྱ་སྐོར། གོ་ས་སྐོར་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀློང་ཉེ་མཐུན་ཀློང་།

- དག་སྐོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- དག་སྐོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་།
- རྩོད་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- ཀློང་ཉེ་མཐུན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལཱ་གསར་སྐྱོན་ལ།
- མོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དྲུག་ཉེ་བ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྒྱུ་ལུ་དྲུག་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དྲུག་ཉེ་བ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ རྩོད་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྒྱུ་བ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལེ་འི་རྒྱུ་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཏེ། དྲུག་ཉེ་བ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྒྱུ་ལུ་གི་དྲུག་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཏེ། རྒྱུ་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ། དྲུག་ཉེ་བ་འབད་ནི།
- མ་དུས་འཕུལ་ཞེན་གྱི་དེ་བུ་བཟོ་ཏེ། རྩོད་འཛིན་ཀློང་ལུ་ཞིན་ཏེ། བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ཉེ་ལུ་དང་ཞིན་ཏེ། དེ་ལེ་ལུ་ཀློང་ཉེ་བ་ཡོད་མི་ཚུ་ དྲུག་ཉེ་བ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

དོན་ཚན། མ་ར་མགོ་འདྲ་གྱི་ཡིག་སྟེང་བཞག་པ།

འོག་ས་གྲུབ་གཞི་རྒྱུ་བཞག་།

- མ་ར་མགོ་འདྲ་གྱི་ཡིག་སྟེང་ མ་འདྲ་མཚུངས་འདྲ་བཞག་།

ལས་དོན།

- མ་ར་མགོ་འདྲ་གྱི་བྱ་ཚིག་ འབྲི་སྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- མ་ར་མགོ་འདྲ་གྱི་མིང་ཚིག་ འབྲི་སྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- མ་ར་མགོ་འདྲ་གྱི་འབྲེག་ཚིག་ འབྲི་སྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- མ་ར་མགོ་འདྲ་གྱི་བརྟེན་རྟེན་དང་ བརྟེན་གསལ་གྱི་མིང་ཚིག་ འབྲི་སྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- མ་ར་མགོ་འདྲ་གྱི་ཡལ་སྐད་དང་ ཞེས་ཏེ་མིང་ཚིག་ འབྲི་སྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- མ་ར་མགོ་འདྲ་གྱི་མིང་གི་རྩ་མ་གཞུང་ཚུ་ འབྲི་སྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- མ་ར་མགོ་འདྲ་གྱི་བྱ་ཚིག་གི་ རྒྱུ་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་ འབྲི་སྲིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སྤྱི་བོད་ལྟ་བུ་ལས་ལམ།

- ༡ རྟེན་གསལ་ལྟ་བུ་ མིང་ཚིག་མ་འདྲ་མཚུངས་ འཚོ་བཞག་འབད་དེ་ སྤྱི་སྤྱི་རྒྱུ་གསལ་བཞག་དེ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་འབད་དགོ། ཡང་ན་ དག་སྒྲིག་འགྲུབ་པ་ལས་ལམ་བཞག་ལོ་ལོ་ ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ མིང་ཚིག་མ་འདྲ་མཚུངས་ རྟེན་གསལ་གྱི་རྩ་མ་གཞུང་ཚུ་ ཡོད་པའི་འགྲུབ་ཐོག་བསྟུ་ལུ་དགོ།
- ༢ མ་ར་མགོ་འདྲ་ལས་འབྲེག་མི་ བརྟེན་རྟེན་དང་བརྟེན་གསལ་ ཡལ་སྐད་དང་ཞེས་ཏེ་ མིང་ཚིག་ཚུ་ རྟེན་རྟེན་དང་ བརྟེན་གསལ་ ཡལ་སྐད་དང་ཞེས་ཏེ་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཐོ་བཞག་དེ་ ཡོད་པའི་འགྲུབ་ཐོག་ བསྟུ་ལུ་དགོ།
- ༣ མ་ར་མགོ་འདྲ་གྱི་བྱ་ཚིག་ལུ་ རྒྱུ་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཆ་གཞུང་འབད་ ཐོ་བཞག་ འབད་དགོ། ཡང་ན་ མ་ར་མགོ་འདྲ་གྱི་བྱ་ཚིག་ལུ་ རྒྱུ་གསུམ་གྱི་ཡིག་སྟེང་ སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐོ་བཞག་དེ་འབད་དེ་ ཡོད་པའི་འགྲུབ་ལུ་ བསྟུ་ལུ་དགོ།
- ༤ འཕམ་ཆ་ལྟ་བུ་སྤྱི་བོད་ལྟ་བུ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ འབྲེག་ཚིག་ཚུ་སྤྱི་བོད་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ འོ་ས་ འཚོ་བཞག་འབད་དེ་བྱི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོད་པའི་འགྲུབ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ འབྲེག་ཚིག་ཚུ་སྤྱི་བོད་ལྟ་བུ་

- བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་མ་ཉོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉོན་ཞིན་ཀྱི་ རྩོད་གསལ་ཉེ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ རྩོད་གསལ་ཉེ་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ཉོན་མཁུལ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ཉོན་མཁུལ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེའུ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྩོན་མཐུན་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་།
- རྩོད་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱུག་ས།
- མོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དབྱེ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྩོད་ལུ་འདྲི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩོད་པ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨུ་ལོའི་རྩོད་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྩོད་ལུ་གི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཀྱི་ རྩོད་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- མ་ར་མགོ་ཆེན་གྱི་དྲི་བ་བཟོ་ཏེ་ སློབ་པ་འཛོམས་རྒྱུག་ས་ལུ་ཞིན་ཀྱི་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ཉེ་ལུ་དང་ཞིན་ཀྱི་ དེ་འདྲི་ལུ་རྒྱ་བོད་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် အရေးကြီးစွာ ဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးကြီးရာများ

နိုင်ငံရေးအဖွဲ့အစည်းများ

- အရေးကြီးစွာ ဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးကြီးရာများ

လူမှုရေး

- အရေးကြီးစွာ ဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးကြီးရာများ
- အရေးကြီးစွာ ဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးကြီးရာများ
- အရေးကြီးစွာ ဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးကြီးရာများ
- အရေးကြီးစွာ ဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးကြီးရာများ
- အရေးကြီးစွာ ဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးကြီးရာများ
- အရေးကြီးစွာ ဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးကြီးရာများ
- အရေးကြီးစွာ ဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးကြီးရာများ

အရေးကြီးစွာ ဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးကြီးရာများ

- ၇ နိုင်ငံရေးအဖွဲ့အစည်းများ ဆက်ဆံရေးများ ဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးကြီးရာများ ဖွဲ့စည်းပေးရမည့် အရေးကြီးရာများ ဖွဲ့စည်းပေးရမည့် အရေးကြီးရာများ
- ၈ အရေးကြီးစွာ ဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးကြီးရာများ ဖွဲ့စည်းပေးရမည့် အရေးကြီးရာများ ဖွဲ့စည်းပေးရမည့် အရေးကြီးရာများ
- ၉ အရေးကြီးစွာ ဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးကြီးရာများ ဖွဲ့စည်းပေးရမည့် အရေးကြီးရာများ ဖွဲ့စည်းပေးရမည့် အရေးကြီးရာများ
- ၁၀ အရေးကြီးစွာ ဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးကြီးရာများ ဖွဲ့စည်းပေးရမည့် အရေးကြီးရာများ ဖွဲ့စည်းပေးရမည့် အရေးကြီးရာများ

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་ས་ལོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞིན་ཀྱི་ ལུང་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལུང་ལུ་ ལུང་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ལོན་མ་ལས་ ལུང་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལུང་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ལོན་མ་ལས་ ལུང་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ ལུང་ཚིག་ལྷན་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། ལྷིམ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེའུ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྟེན་མཐུན་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་།
- རྩོད་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེགས།
- ལོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞིབ།

- ལྷིམ་ལུ་དང་ རྩོད་ལུ་འདྲི་དེ་བུ་ཚུ་ལོན་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གི་ས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱེད་པ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལེ་འུ་རྩོད་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- སྐྱུན་ལུ་གི་དེ་བུ་ཚུ་ལོན་ཀྱི་ སྐྱུན་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་ནི།
- མ་ས་མགོ་ཞུ་གི་དེ་བུ་ལོན་ཏེ་ སློབ་འཕེལ་རྒྱ་གསལ་ལུ་ལོན་ཀྱི་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ལུ་འགྲུབ་ཀྱི་དེ་བུ་ཞིབ་ཀྱི་ དེ་བུ་ལུ་རྒྱ་བོད་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

ပုဂံပြည်တော်၏ အကျဉ်းချုပ်

ပုဂံပြည်တော်၏ အကျဉ်းချုပ်

ပုဂံပြည်တော်၏ အကျဉ်းချုပ်

- ပုဂံပြည်တော်၏ အကျဉ်းချုပ်

ပုဂံပြည်တော်၏ အကျဉ်းချုပ်

- ပုဂံပြည်တော်၏ အကျဉ်းချုပ်
- ပုဂံပြည်တော်၏ အကျဉ်းချုပ်
- ပုဂံပြည်တော်၏ အကျဉ်းချုပ်
- ပုဂံပြည်တော်၏ အကျဉ်းချုပ်
- ပုဂံပြည်တော်၏ အကျဉ်းချုပ်
- ပုဂံပြည်တော်၏ အကျဉ်းချုပ်
- ပုဂံပြည်တော်၏ အကျဉ်းချုပ်

ပုဂံပြည်တော်၏ အကျဉ်းချုပ်

- ၇ နေပြည်တော်၏ အကျဉ်းချုပ်
- ၈ ပုဂံပြည်တော်၏ အကျဉ်းချုပ်
- ၉ ပုဂံပြည်တော်၏ အကျဉ်းချုပ်
- ၁၀ ပုဂံပြည်တော်၏ အကျဉ်းချုပ်

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་མ་ཉོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལམ་ རྩོད་སྐྱེ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉོན་ཞིན་ཀྱི་ རྩོད་གསལ་ཉེ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལམ་ རྩོད་སྐྱེ་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ རྩོད་གསལ་ཉེ་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྤྲུང་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྤྲུང་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྤྲུང་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། བྱིས་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྩོད་མཐུན་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་པ་བྱུང་།
- རྩོད་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- ཀྱབ་ཐོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེ་གས།
- མོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དབྱེ་ཞིབ།

- བྱིས་ལཱ་དང་ རྩོད་ལཱ་འདི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩོད་པ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལེ་འི་རྩོད་ལཱ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྩོད་ལཱ་གི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཀྱི་ རྩོད་ལཱ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- འུ་ཀྱང་པའི་དྲི་བཟོ་ཏེ་ སློབ་པ་འཛོམས་ཀྱི་གསལ་ལེན་ཞིན་ཀྱི་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དྲི་བཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ཉེ་ གཏང་ཞིན་ཀྱི་ དེ་ལེ་ལུ་ཀྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

၎င်း၏ ဝိစာရဇာယ၏ အဓိကအချက်များ

ဝိစာရဇာယ၏ အဓိကအချက်များ

- ဝိစာရဇာယ၏ အဓိကအချက်များ များစွာရှိပါသည်။

ပထမအချက်

- ဝိစာရဇာယ၏ အဓိကအချက်များ များစွာရှိပါသည်။
- ဝိစာရဇာယ၏ အဓိကအချက်များ များစွာရှိပါသည်။
- ဝိစာရဇာယ၏ အဓိကအချက်များ များစွာရှိပါသည်။
- ဝိစာရဇာယ၏ အဓိကအချက်များ များစွာရှိပါသည်။
- ဝိစာရဇာယ၏ အဓိကအချက်များ များစွာရှိပါသည်။
- ဝိစာရဇာယ၏ အဓိကအချက်များ များစွာရှိပါသည်။
- ဝိစာရဇာယ၏ အဓိကအချက်များ များစွာရှိပါသည်။

ရွှေဘို အဓိကအချက်များ

- ၇ နှစ်ခန့်အထိ ဝိစာရဇာယ၏ အဓိကအချက်များ များစွာရှိပါသည်။
- ၈ ဝိစာရဇာယ၏ အဓိကအချက်များ များစွာရှိပါသည်။
- ၉ ဝိစာရဇာယ၏ အဓိကအချက်များ များစွာရှိပါသည်။
- ၁၀ ဝိစာရဇာယ၏ အဓိကအချက်များ များစွာရှိပါသည်။

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་མཁུན་གསུམ་ཉོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉོན་ཞིན་ཀྱང་ རྩོད་གསུམ་ཉེ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ རྩོད་གསུམ་ཉེ་ལུ་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲུལ་ཏེ་སྤོད་ཞིན་མ་ལས་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲུལ་ཏེ་སྤོད་ཞིན་མ་ལས་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྩུད་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེའེ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྩོན་མཐུན་ཀྱིན།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བུང་།
- རྩོད་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྩོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ཡིག་གསུམ་སྐྱོན་ས།
- མོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྩོད་ལུ་འདྲི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ སློབ་ ཡུལ་གསུམ་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩུད་པ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨེ་ལེ་འི་རྩོད་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱང་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྩུན་ལུ་གྲི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ཀྱང་ རྩུན་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་ནི།
- འགས་འཕུལ་ཞུག་གྱི་དེ་བུ་ཚུ་ཏེ་ སློབ་པ་འཛོམས་རྒྱལ་ལུ་ཞིན་ཀྱང་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོད་ས་ འབྲེལ་ཉེ་ གཏུང་ཞིན་ཀྱང་ དེ་བུ་ལུ་རྒྱུ་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

၂၃ ရက်နေ့ ဝမ်းသာအလှူပေးတဲ့အကြောင်းအရာများအကြောင်း

ဝမ်းသာအလှူပေးတဲ့နေ့များ

- ဝမ်းသာအလှူပေးတဲ့အကြောင်းအရာများ အားလုံးအားဖြည့်ဆည်းပေးရန်

ပေးတဲ့နေ့

- ဝမ်းသာအလှူပေးတဲ့နေ့အားဖြည့်ဆည်းပေးရန်
- ဝမ်းသာအလှူပေးတဲ့နေ့အားဖြည့်ဆည်းပေးရန်
- ဝမ်းသာအလှူပေးတဲ့နေ့အားဖြည့်ဆည်းပေးရန်
- ဝမ်းသာအလှူပေးတဲ့နေ့အားဖြည့်ဆည်းပေးရန်
- ဝမ်းသာအလှူပေးတဲ့နေ့အားဖြည့်ဆည်းပေးရန်
- ဝမ်းသာအလှူပေးတဲ့နေ့အားဖြည့်ဆည်းပေးရန်
- ဝမ်းသာအလှူပေးတဲ့နေ့အားဖြည့်ဆည်းပေးရန်

ရွှေဘိုမြို့နယ်အစိုးရအဖွဲ့

၇. ရွှေဘိုမြို့နယ်အစိုးရအဖွဲ့ အဖွဲ့ဝင်များအားဖြည့်ဆည်းပေးရန် ရွှေဘိုမြို့နယ်အစိုးရအဖွဲ့အဖွဲ့ဝင်များအားဖြည့်ဆည်းပေးရန် ဝမ်းသာအလှူပေးရန်
၈. ဝမ်းသာအလှူပေးတဲ့နေ့အားဖြည့်ဆည်းပေးရန် ဝမ်းသာအလှူပေးရန် ဝမ်းသာအလှူပေးရန်
၉. ဝမ်းသာအလှူပေးတဲ့နေ့အားဖြည့်ဆည်းပေးရန် ဝမ်းသာအလှူပေးရန် ဝမ်းသာအလှူပေးရန်
၁၀. ဝမ်းသာအလှူပေးတဲ့နေ့အားဖြည့်ဆည်းပေးရန် ဝမ်းသာအလှူပေးရန် ဝမ်းသာအလှူပေးရန်

བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྱིན་གོ།

6 འཕམ་ལཱ་བྱུགས་ལྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྩིན་སྐྱ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྟོན་ཞིན་ཏེ། ལྟོན་ལས་ལྟར་ལུ་
འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱིན་གོ། ཡང་ཏེ། ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩིན་སྐྱ་གཞིག་
པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱིན་གོ།

ཇ ལྟོན་ལས་ལྟར་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ཏེ། མིང་ཚིག་མ་འདྲུལ་ཏེ་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ཏེ།
མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ། མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ཏེ། ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ཏེ། མིང་
ཚིག་མ་འདྲུལ་ཏེ་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ཏེ། མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ། མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ལྟར་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྲིད་ལ། རྒྱ་མི་སྲིད་ལ། གོ་ས་སྲིད་ལ། ཟེ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀློང་ལྟོན་ལྟུགས་ཀྱི་ལྟུགས་

- དག་སྐྱོན་འགྲུལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- དག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་པ་བྱུང་།
- རྩིན་ལེ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱུགས།
- ལྟོན་ལས་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དྲུག་ཞིབ་

- རྒྱ་ལུ་དང་ རྩིན་ལུ་དྲུག་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་དྲུག་ཞིབ་འབད་དེ། བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ རྩིན་
ལུ་གསལ་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩིན་པ་འབད་ནི། ཡང་ཏེ། ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལུ་ལོ་ལོ་སྤྱོད་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཏེ།
དྲུག་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ལྟུགས་
- རྩིན་ལུ་གསལ་དྲུག་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཏེ། རྩིན་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ། དྲུག་ཞིབ་འབད་ནི།
- འཕམ་འཕུལ་ཐོག་གྱི་དྲི་བཟོ་ཏེ། རྩིན་ལེ་ཚིག་ཚུ་གསལ་ལུ་ཞིན་ཏེ། བསམ་ལུན་གྱི་ལྟུགས་ ཡང་ཏེ། དྲི་བཟོ་ཡོངས་
འབྲེལ་ལྟར་ གྲུང་ཞིན་ཏེ། དེ་ལུ་ལྟུགས་ཡོད་མི་ཚུ་ དྲུག་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ལྟུགས་

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ རྩིས་འདོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་ས་ལོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞིན་ཀྱང་ ལུ་ལོན་ས་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ཀྱང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱ་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལུ་ལོན་ས་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ཀྱང་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ཀྱང་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ཀྱང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ཀྱང་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ཀྱང་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ཀྱང་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱ་མི་སྐོམ། ཅོ་ས་སྐོམ་ཟེ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྟེན་མཐུན་ཀྱིན།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་།
- རྫོང་འཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱིག་ས།
- ལོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བྱེད་ཀྱི་བ།

- རྒྱ་མ་ལུ་དང་ རྫོང་ལུ་འདྲི་བྲེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲིལ་ འབྲི་དེ་བྲེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གི་ས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱུར་བ་འབད་ནི་ ཡང་ཀྱང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལེ་འི་རྫོང་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱང་ དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- སྐྱུན་ལུ་གི་དེ་བྲེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཀྱང་ སྐྱུན་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ཅོ་ས་མཚོ་ཆེན་གྱི་དེ་བྲེ་ཚད་བཟོ་ཏེ་ སློབ་ཁང་ཚོས་རྒྱ་གསལ་ལུན་ཞིན་ཀྱང་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ཀྱང་ དེ་བྲེ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ལུ་ གཏུང་ཞིན་ཀྱང་ དེ་ལེ་ལུ་རྒྱ་བོད་མི་ཚུ་ དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། རྣམ་འཛིན་འབད་དེ་བྱི་དགོ།

6 འཕམ་མཁུགས་ལྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྟོན་ཞིན་ཏེ། ལྟོན་ལྟེང་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱ་གཞིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱི་དགོ།

ཇ ལྟོན་ལྟེང་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་ཏེ་སྤྲོད་ཞིན་ཏེ། རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་ལྟར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་ཏེ་སྤྲོད་ཞིན་ཏེ། རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་ལྟར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེར་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱ་སྐོམ། གོ་སྐོམ་ཟེར་དོ་བཟུམ་ཡིན།)

ཀློང་ལྟེང་ལུ་བྱི་དགོ།

- དག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- དག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་པ་བྱུང་།
- རྫོང་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལུ་གསལ་བྱི་གསལ།
- ལྟོན་ལུ་མཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།

དེ་བྱི་ཞིབ།

- རྒྱ་སྐད་ལུ་ རྫོང་ལུ་དེ་བྱི་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེ་བྱི་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་བྱི་ཐོག་ རྫོང་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུ་གྱི་ རྫོང་ལུ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལེ་ལོ་འཛིན་ལུ་བསྐྱུལ་བཟུགས་ཞིན་ཏེ། དེ་བྱི་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱི་ནི།
- ལྟོན་ལུ་དེ་བྱི་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ཏེ། ལྟོན་ལུ་འབད་བཟུགས་ཏེ། དེ་བྱི་ཞིབ་འབད་ནི།
- ཅའ་མ་གོ་ཆེན་གྱི་དེ་བྱི་ཚུ་སྤོ་ རྫོང་ལུ་འཛིན་ལུ་བྱི་ཞིན་ཏེ། བསམ་ལུ་བྱི་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བྱི་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ལུ་ གཏུང་ཞིན་ཏེ། དེ་བྱི་ལུ་ཀློང་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བྱི་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱི་ནི།

- བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- 6 འཕམ་ལཱ་བྱུགས་ལོན་འཕུལ་བྲོག་ལམ་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞིན་ཀྱི་ ལཱ་ལྟེ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིག་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ལམ་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིག་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལཱ་ལྟེ་ལུ་ རྩོད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ལོན་མཁུ་ལམ་ རྩོད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ རྩོད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ལོན་མཁུ་ལམ་ རྩོད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྩོད་ཚིག་ལྷན་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེ་དོ་བཟུམ་ཨོན།)

ཀློང་འགྲུབ་ལྗོངས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལཱ་བྱུང་།
- རྩོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྩོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལཱ་གསར་སྐྱོན་ལ།
- ལོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་ལྟེ་ལྟེ་

- རྒྱུ་ལཱ་དང་ རྩོད་ལཱ་འདྲི་བྲོ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ བསམ་ལུ་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩོད་པ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ ལཱ་ལེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ བསྐྱུལ་བྲོག་ལྟེ་ལྟེ་ དེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།
- རྩོད་ཚིག་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ རྩོད་ཚིག་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ རྩོད་ཚིག་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་
- འཕམ་ལཱ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ སློབ་མཁུ་ཚོས་རྒྱུགས་ལུ་བྱིན་ལྟེ་ བསམ་ལུ་བྱིན་ནི་ ཡང་ན་ དི་བཟུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ལྟེ་ གྲུང་ལྟེ་ལྟེ་ དེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ དེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ རྩོད་ཚིག་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་

- བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཅ འཕམ་ལཱ་བྲུགས་མོན་འཕུལ་བྲོག་ལམ་ རྩོད་སྐྱེ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ མོན་ཞིན་ཀྱི་ རྩོད་གསལ་ཉེ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡེ་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ལམ་ རྩོད་སྐྱེ་གཞིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཆ རྩོད་གསལ་ཉེ་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ལུ་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ཞིན་མ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ལུ་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡེ་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ལུ་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ཞིན་མ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ལུ་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། ཅོ་ས་སྐོམ་ཟེ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྩོན་མཐུན་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་རྩི་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བུང་།
- རྩོད་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེགས།
- མོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བྲེ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལཱ་དང་ རྩོད་ལཱ་འདྲེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་བྲོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩོད་བའབད་ནི་ ཡེ་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ ཨཱ་ལེ་འཕྲོད་ལཱ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུགས་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྩོད་ལཱ་གི་དེ་བྲེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཀྱི་ རྩོད་ལཱ་འབད་བཟུགས་ཏེ་ དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ཚུ་རྒྱུ་པའི་དྲི་བ་བཟོ་ཏེ་ སློབ་འབད་ཚེས་རྒྱགས་ལེན་ཞིན་ཀྱི་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡེ་ལུ་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ ལུ་ གྲངས་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བྲེ་ཞིབ་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

- བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་ལམ་ལོན་འཕུལ་བྲོག་ལམ་ རྩིས་སྐྱུ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་ལམ་ལོན་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ལམ་ རྩིས་སྐྱུ་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ རྩིས་ལམ་ལོན་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲུལ་འབྲེལ་ཞིན་ལམ་ལོན་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲུལ་འབྲེལ་ཞིན་ལམ་ལོན་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱ་མི་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྩིས་ལཱ་བྲུག་ཀྱི་ལྟེན།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལཱ་བྲུག་།
- རྩིས་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེགས།
- ལོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞིབ།

- རྒྱ་ལཱ་དང་ རྩིས་ལམ་ལོན་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་བྲོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱུར་བ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ ལཱ་ལོའི་རྩིས་ལམ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- སྐྱུ་ལཱ་གི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ཀྱི་ སྐྱུ་ལཱ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ཚུ་མས་འཕུལ་ཞེན་གྱི་དེ་བུ་བཟོ་ཏེ་ སློབ་པའི་ཚུ་ལུ་ཞིན་ཀྱི་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ལུ་ གཏུང་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བུ་ལུ་ཀྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

၎င်း၏ နိဂမ္မိကဗျာကို ဖတ်ရှုရန်

ဝိစာရဇာယ

- နိဂမ္မိကဗျာကို ဖတ်ရှုရန်

ဝိစာရဇာယ

- နိဂမ္မိကဗျာကို ဖတ်ရှုရန်
- နိဂမ္မိကဗျာကို ဖတ်ရှုရန်
- နိဂမ္မိကဗျာကို ဖတ်ရှုရန်
- နိဂမ္မိကဗျာကို ဖတ်ရှုရန်
- နိဂမ္မိကဗျာကို ဖတ်ရှုရန်
- နိဂမ္မိကဗျာကို ဖတ်ရှုရန်
- နိဂမ္မိကဗျာကို ဖတ်ရှုရန်

ရွှေဘို ဝိစာရဇာယ

- ၇ နိဂမ္မိကဗျာကို ဖတ်ရှုရန်
- ၈ နိဂမ္မိကဗျာကို ဖတ်ရှုရန်
- ၉ နိဂမ္မိကဗျာကို ဖတ်ရှုရန်
- ၁၀ နိဂမ္မိကဗျာကို ဖတ်ရှုရန်

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་མཁུགས་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩིས་སྐྱུ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ མཉམ་ཞིན་ཀྱང་ རྩིས་མཉམ་ཀྱང་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩིས་སྐྱུ་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ རྩིས་མཉམ་ཀྱང་ལུ་ རྩུ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ཞིན་མཉམ་ལས་ རྩུ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྩུ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ཞིན་མཉམ་ལས་ རྩུ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྩུ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེལ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྩིས་མཉམ་ཀྱི་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་འགྲུབ།
- རྩིས་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྩུ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལུ་གསལ་སྐྱོགས།
- མཉམ་ཞིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་ལྟེ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྩུ་ལུ་འདྲེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲིབ་ འབྲི་དེ་བཟུ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་གྱིན་ཐོག་ སློབ་ ཡུལ་གསལ་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩུ་བ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལེ་འཛོལ་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུགས་ཞིན་ཀྱང་ དེ་ལྟེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་གྱིན་ནི།
- རྩུ་ལུ་གྱི་དེ་ལྟེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཀྱང་ རྩུ་ལུ་འབད་བཟུགས་ཏེ་ དེ་ལྟེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ཚུ་ལས་འབྲེལ་ཞེ་གྱི་དེ་བཟོ་ཏེ་ སློབ་འཕེལ་ཚུ་ལུ་ཞིན་ཀྱང་ བསམ་ལུ་གྱིན་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བཟུ་ཡོད་མཉམ་ འབྲེལ་ཀྱང་ གཏུ་ཞིན་ཀྱང་ དེ་ལེ་ལུ་ཀྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་ལྟེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་གྱིན་ནི།

လိမ္မော်သီးသီး နေရာ

လိမ္မော်သီးသီး နေရာ

လိမ္မော်သီးသီး နေရာ

- လိမ္မော်သီးသီး နေရာ

လိမ္မော်သီး

- လိမ္မော်သီးသီး နေရာ
- လိမ္မော်သီးသီး နေရာ
- လိမ္မော်သီးသီး နေရာ
- လိမ္မော်သီးသီး နေရာ
- လိမ္မော်သီးသီး နေရာ
- လိမ္မော်သီးသီး နေရာ
- လိမ္မော်သီးသီး နေရာ
- လိမ္မော်သီးသီး နေရာ

လိမ္မော်သီး

- ၇ နေရာ
- ၈ လိမ္မော်သီး
- ၉ လိမ္မော်သီး
- ၁၀ လိမ္မော်သီး

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་མཁུ་ལྟུགས་ལྟོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྩིས་སྐྱ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྟོན་ཞིན་ཀྱི་ ལྷོ་གྲགས་ཀྱང་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིག་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩིས་སྐྱ་གཞིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིག་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལྷོ་གྲགས་ཀྱང་ལུ་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲུལ་འཛོལ་ཞིན་མཁུ་ལས་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲུལ་འཛོལ་ཞིན་མཁུ་ལས་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྩིས་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེའེ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྩིན་མཐུན་ཀྱི།

- འགྲུབ་ལུགས་ལུ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲུབ་ལུགས་ཀྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་ལུ་ལུ་།
- རྩིས་ཚིག་མཛོད་ཚུ་མོ།
- རྩིས་ཚིག་མཛོད་ཚུ་མོ།
- བརྒྱུ་ལུགས་ལུ་ལུ་ལུ་།
- ལྟོན་ལུ་མཛོད་ཚུ་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞིག་།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྩིས་ལུ་འདི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིག་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་བྱིན་ཐོག་ རྩིས་ ལུགས་ལུ་མཛོད་ཚུ་ལུ་ རྩིས་ལུ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ དེ་བུ་ཞིག་འབད་དེ་བསམ་ལུན་བྱིན་ནི།
- ལྷོ་གྲགས་ཀྱི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ཀྱི་ ལྷོ་གྲགས་ལུ་ལུ་ལུ་ དེ་བུ་ཞིག་འབད་ནི།
- རྩིས་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ རྩིས་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ བསམ་ལུན་བྱིན་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ཀྱང་ གྲུ་ལུ་ལུ་ལུ་ དེ་བུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ དེ་བུ་ཞིག་འབད་དེ་བསམ་ལུན་བྱིན་ནི།

၎င်း၏ အဓိကအချက်အလက်များ

အဓိကအချက်အလက်များ

- အဓိကအချက်အလက်များ၏ အဓိကအချက်အလက်များ

အချက်အလက်များ

- အဓိကအချက်အလက်များ၏ အဓိကအချက်အလက်များ
- အဓိကအချက်အလက်များ၏ အဓိကအချက်အလက်များ
- အဓိကအချက်အလက်များ၏ အဓိကအချက်အလက်များ
- အဓိကအချက်အလက်များ၏ အဓိကအချက်အလက်များ
- အဓိကအချက်အလက်များ၏ အဓိကအချက်အလက်များ
- အဓိကအချက်အလက်များ၏ အဓိကအချက်အလက်များ
- အဓိကအချက်အလက်များ၏ အဓိကအချက်အလက်များ

အချက်အလက်များ

၇. အဓိကအချက်အလက်များ၏ အဓိကအချက်အလက်များ
၈. အဓိကအချက်အလက်များ၏ အဓိကအချက်အလက်များ
၉. အဓိကအချက်အလက်များ၏ အဓိကအချက်အလက်များ
၁၀. အဓိကအချက်အလက်များ၏ အဓိကအချက်အလက်များ

ပုံမှန်ပြုစုမှု အစီအစဉ်အရ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးရမည်

ဖွဲ့စည်းပုံအရ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးရမည်

- မြန်မာ့အသံဖြန့်ချိရေး အဖွဲ့အစည်းများ စီစဉ်ပေးရမည်

အချက်အလက်

- မြန်မာ့အသံဖြန့်ချိရေး အဖွဲ့အစည်းများ
- မြန်မာ့အသံဖြန့်ချိရေး အဖွဲ့အစည်းများ
- မြန်မာ့အသံဖြန့်ချိရေး အဖွဲ့အစည်းများ
- မြန်မာ့အသံဖြန့်ချိရေး အဖွဲ့အစည်းများ
- မြန်မာ့အသံဖြန့်ချိရေး အဖွဲ့အစည်းများ
- မြန်မာ့အသံဖြန့်ချိရေး အဖွဲ့အစည်းများ
- မြန်မာ့အသံဖြန့်ချိရေး အဖွဲ့အစည်းများ
- မြန်မာ့အသံဖြန့်ချိရေး အဖွဲ့အစည်းများ

အထောက်အကူပြုပေးရမည်

- ၇ မြန်မာ့အသံဖြန့်ချိရေး အဖွဲ့အစည်းများ စီစဉ်ပေးရမည့် အစီအစဉ်အရ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးရမည်။
- ၈ မြန်မာ့အသံဖြန့်ချိရေး အဖွဲ့အစည်းများ စီစဉ်ပေးရမည့် အစီအစဉ်အရ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးရမည်။
- ၉ မြန်မာ့အသံဖြန့်ချိရေး အဖွဲ့အစည်းများ စီစဉ်ပေးရမည့် အစီအစဉ်အရ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးရမည်။
- ၁၀ မြန်မာ့အသံဖြန့်ချိရေး အဖွဲ့အစည်းများ စီစဉ်ပေးရမည့် အစီအစဉ်အရ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးရမည်။

བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྱིན་གོ།

6 འཕམ་ལཱ་བྱུགས་ལྟོན་འཕུལ་བློག་ལམས་ རྩིན་སྐྱེ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྟོན་ཞིན་ཏེ། ལྷོ་གྲོ་གསལ་ཉེ་ལུ་
འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱིན་གོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བློག་ལམས་ རྩིན་སྐྱེ་གཅིག་
པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱིན་གོ།

ཇ ལྷོ་གྲོ་གསལ་ཉེ་ལུ་ རྒྱུ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ལྟོན་ལམས་ རྒྱུ་ཚིག་ ཡང་ན་
མིང་ཚིག་འདི་ལྷན་ཏེ། མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བློག་ རྒྱུ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་
ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ལྟོན་ལམས་ རྒྱུ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་ལྷན་ཏེ། མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱུ་ཚིག་ལྷན་ཡོད་པ། མི་ཚོ་མ། རྒྱུ་ཚིག་མ། མོ་མ་ཚོ་མ་ཟེ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྟེན་མཐུན་ཀྱིན།

- འགྲུབ་ལྗོངས་ལམ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲུབ་ལྗོངས་ཀྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལམ་བུ་།
- རྩིན་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལམ་གསལ་སྐྱོན་ལ།
- ལྷོ་གྲོ་གསལ་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དྲུ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ཚིག་ལུ་དང་ རྩིན་ལུ་འདི་དྲུ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲེལ་དྲུ་ཞིབ་འབད་དེ། བསམ་ལུན་བྱིན་གོ། རྩིན་
ལྷོ་གྲོ་གསལ་མ་ཉེ་མཚུན་ རྩིན་ལུ་འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བློག་ ལམ་ལུ་ལྷོ་གྲོ་གསལ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུགས་ཞིན་ཏེ།
དྲུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་བྱིན་གོ།
- ལྷོ་གྲོ་གསལ་དྲུ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ཏེ། ལྷོ་གྲོ་གསལ་ལུ་བཟུགས་ཏེ། དྲུ་ཞིབ་འབད་ནི།
- རྩིན་ལུ་འཕུལ་བློག་ཀྱི་དྲུ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ཏེ། རྩིན་ལུ་འཕུལ་བློག་ཀྱི་དྲུ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ཏེ། རྩིན་ལུ་འཕུལ་བློག་ཀྱི་
འབྲེལ་ཉེ་ལུ་དྲུ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ཏེ། དེ་ལུ་ལྷན་ཀྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དྲུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་བྱིན་གོ།

၃၆. ကျေးဇူးတင်စာများကို ရေးသားပေးရမည့်ပုံ

ကျေးဇူးတင်စာများကို ရေးသားပေးရမည့်ပုံ

- ကျေးဇူးတင်စာများကို ရေးသားပေးရမည့်ပုံ

ပုံစံ

- ကျေးဇူးတင်စာများကို ရေးသားပေးရမည့်ပုံ
- ကျေးဇူးတင်စာများကို ရေးသားပေးရမည့်ပုံ
- ကျေးဇူးတင်စာများကို ရေးသားပေးရမည့်ပုံ
- ကျေးဇူးတင်စာများကို ရေးသားပေးရမည့်ပုံ
- ကျေးဇူးတင်စာများကို ရေးသားပေးရမည့်ပုံ
- ကျေးဇူးတင်စာများကို ရေးသားပေးရမည့်ပုံ
- ကျေးဇူးတင်စာများကို ရေးသားပေးရမည့်ပုံ

အောက်ဖော်ပြပါပုံများကို

- ၇ နှစ်ကျော်အရွယ်က ဖခင်၏အားထုတ်မှုကြောင့် အောင်မြင်စွာ အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။ ဤသို့ ဖခင်၏အားထုတ်မှုကြောင့် အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။ ဤသို့ ဖခင်၏အားထုတ်မှုကြောင့် အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။ ဤသို့ ဖခင်၏အားထုတ်မှုကြောင့် အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။
- ၈ ကျေးဇူးတင်စာများကို ရေးသားပေးရမည့်ပုံ
- ၉ ကျေးဇူးတင်စာများကို ရေးသားပေးရမည့်ပုံ
- ၁၀ ကျေးဇူးတင်စာများကို ရေးသားပေးရမည့်ပုံ

- བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་ས་ལོན་འཕུལ་བྲོག་ལམ་ རྩོད་སྐྱ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞིན་ཀྱི་ རྩོད་གསུང་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ལམ་ རྩོད་སྐྱ་གཞིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ རྩོད་གསུང་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲུལ་འབྲེལ་ཞིན་མ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲུལ་འབྲེལ་ཞིན་མ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱ་མི་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེའུ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྩོན་མཐུན་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་།
- རྩོད་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེགས།
- ལོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བྲེ་ཞིབ།

- རྒྱ་ལཱ་དང་ རྩོད་ལཱ་འདྲེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་བྲོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩོད་བུ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ ལཱ་ལེ་ལོ་རྩོད་ལཱ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྩོད་ལཱ་གི་དེ་བྲེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཀྱི་ རྩོད་ལཱ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- རྩོད་ལཱ་ལོ་ལྷན་གྱི་དེ་བྲེ་ཞིབ་ཏེ་ སློབ་ཁང་ཚོས་རྒྱ་གསུལ་ལུན་ཞིན་ཀྱི་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ལུ་འགྲུང་ཞིན་ཀྱི་ དེ་བྲེ་ལུ་རྒྱ་བོད་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

བསྐྱུལ་ཞེས་ཀྱི་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་སེལ་འཕུལ་བྲོག་ལམ་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྟོན་ཞེས་ཀྱི་ རྩོད་གསལ་ཉམ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞེས་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ལམ་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞེས་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞེས་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ རྩོད་གསལ་ཉམ་ལུ་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྟོན་ཞེས་ཀྱི་ལམ་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྟོན་ཞེས་ཀྱི་ལམ་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྩུད་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྩིས་སྐོམ། གོ་སའ་སྐོམ་ཟེའེ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྩོམ་མཐུན་ཀྱི་

- དག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- དག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་།
- རྩོད་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྩོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལཱ་གསལ་སྐྱོན་ས།
- སྟོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དྲུག་ཞེས་

- རྩིས་ལུ་དང་ རྩོད་ལུ་འདྲི་དྲུག་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྱིལ་ འབྲི་དེ་བའི་དྲུག་ཞེས་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩུད་པ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ ཨེ་ལེ་འི་རྩོད་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུག་ཞེས་ཀྱི་ དྲུག་ཞེས་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།
- རྩུག་ལུ་གི་དྲུག་ཚད་བཟོ་ཞེས་ཀྱི་ རྩུག་ལུ་འབད་བཟུག་ཏེ་ དྲུག་ཞེས་འབད་ནི།
- རྩོད་འཕུལ་པ་མགོ་འཛུགས་གྱི་དེ་བཟོ་ཏེ་ སློབ་འཕེལ་རྩིས་ཀྱི་ལུ་ཞེས་ཀྱི་ བསམ་ལུ་བྱིན་ནི་ ཡང་ན་ དི་བཟུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཉམ་ལུ་དེ་བཟུ་ཞེས་ཀྱི་ དེ་འཁྱུར་ཀྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དྲུག་ཞེས་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།

ཡུལ་སྐོར་བཅུ་པ་ བྲི་སྤྱོད།

དོན་ཚིག་ བྲི་སྤྱོད་པའི་ཡིག་སྐོར་བཅུ་པ་ལ།

འོག་སྐོར་གྱི་འགྲུབ་ལུགས།

- བྲི་སྤྱོད་པའི་ཡིག་སྐོར་ མ་འདྲེས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།

- བྲི་སྤྱོད་པའི་བྲི་སྤྱོད་ འབྲི་སྤྱོད་འབྲི་སྤྱོད་ཚུགས་དགོ།
- བྲི་སྤྱོད་པའི་མིང་ཚིག་ འབྲི་སྤྱོད་འབྲི་སྤྱོད་ཚུགས་དགོ།
- བྲི་སྤྱོད་པའི་ཕྱད་ཚིག་ འབྲི་སྤྱོད་འབྲི་སྤྱོད་ཚུགས་དགོ།
- བྲི་སྤྱོད་པའི་བརྟེན་རྟེན་དང་ བརྟེན་གསལ་གྱི་མིང་ཚིག་ འབྲི་སྤྱོད་འབྲི་སྤྱོད་ཚུགས་དགོ།
- བྲི་སྤྱོད་པའི་མལ་སྐད་དང་ ཞེས་པའི་མིང་ཚིག་ འབྲི་སྤྱོད་འབྲི་སྤྱོད་ཚུགས་དགོ།
- བྲི་སྤྱོད་པའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ འབྲི་སྤྱོད་འབྲི་སྤྱོད་ཚུགས་དགོ།
- བྲི་སྤྱོད་པའི་བྲི་སྤྱོད་གི་ རྣམ་གསལ་གྱི་ཡིག་སྐོར་ འབྲི་སྤྱོད་འབྲི་སྤྱོད་ཚུགས་དགོ།

སྤྱི་ལོ་སྤྱོད་ཐབས་ལམ།

- ༡ རྟེན་གསལ་ཉམས་ལུ་ མིང་ཚིག་མ་འདྲེས་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབྲད་ཏེ་ སྤྱི་སྤྱོད་ཐབས་མ་བཞུགས་ཏེ་གྲོ་ཐོག་ལམ་ ཉམས་ལུ་འབྲད་དགོ། ཡང་ན་ དག་སྤྱོད་འགྲུབ་པ་ལ་བའི་མེ་ལོང་ ཉམས་ལུ་ མིང་ཚིག་མ་འདྲེས་ ཚུ་ དེ་བཞུགས་ཏེ་གྲོ་ཐོག་ལམ་ ཡོད་མེད་འགྲུབ་ཐོག་བསྐྱུལ་དགོ།
- ༢ བྲི་སྤྱོད་པའི་ཉམས་ལུ་འབྲོག་མི་ བརྟེན་རྟེན་དང་བརྟེན་གསལ་ མལ་སྐད་དང་ཞེས་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ དེ་ལྟར་ འབྲད་ཏེ་ ཐོ་བཞུགས་འབྲད་དགོ། ཡང་ན་ དག་སྤྱོད་འགྲུབ་པ་ལ་བའི་མེ་ལོང་ ཉམས་ལུ་ བརྟེན་ དང་བརྟེན་གསལ་ མལ་སྐད་དང་ཞེས་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཐོ་བཞུགས་འབྲད་ཏེ་ ཡོད་མེད་འགྲུབ་ཐོག་བསྐྱུལ་དགོ།
- ༣ བྲི་སྤྱོད་པའི་བྲི་སྤྱོད་ལུ་ རྣམ་གསལ་གྱི་ཡིག་སྐོར་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ལ་གཟུང་འབྲད་ ཐོ་བཞུགས་འབྲད་ དགོ། ཡང་ན་ བྲི་སྤྱོད་པའི་བྲི་སྤྱོད་ལུ་ རྣམ་གསལ་གྱི་ཡིག་སྐོར་ སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐོ་བཞུགས་འབྲད་ ཏེ་ ཡོད་མེད་འགྲུབ་ཏེ་ བསྐྱུལ་དགོ།
- ༤ འམར་གཟུགས་སྤྱོད་འགྲུབ་ཐོག་ལམ་ མིང་ཚིག་ བྲི་སྤྱོད་ བྲི་སྤྱོད་ཚུ་སྤྱོད་ཏེ་གྲོ་ཐོག་ དོས་ འཚོག་འབྲད་ཏེ་གྲོ་ཐོག་ ཡང་ན་ ཡོད་མེད་འགྲུབ་ཐོག་ལམ་ མིང་ཚིག་ བྲི་སྤྱོད་ བྲི་སྤྱོད་ཚུ་སྤྱོད་ཏེ་

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་ས་ལོན་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱེ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞིན་ཀྱང་ ལུང་གསལ་ཉམ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱེ་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལུང་གསལ་ཉམ་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་ལྷན་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེའུ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀློང་ཉམ་ལུ་བྲུག་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་པ་བྱུང་།
- རྩོད་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- ཀློང་ཉམ་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལཱ་གསལ་སྐྱོག་ས།
- ལོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྩོད་ལུ་འདྲི་བྲུ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་བྲུ་བྲི་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱེ་བ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱང་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྲུ་བྲི་ནི།
- སྐྱུ་ལུ་གི་དེ་བུ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཀྱང་ སྐྱུ་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་ནི།
- བཟུང་པའི་དེ་བུ་བཟོ་ཏེ་ སློབ་འཕེལ་ཚུ་ལུ་བྲུ་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་ལུ་བྲུ་བྲི་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ ལུ་ གྲུང་ཞིན་ཀྱང་ དེ་བུ་ལུ་ཀློང་ཉམ་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྲུ་བྲི་ནི།

လိင်ဒေသနာစီရင်စာ ဂျော

ဂျောစီရင်စာ ဂျောပရိသတ်အသုံးစရိတ်

ဂျောစီရင်စာအသုံးစရိတ်

- ဂျောပရိသတ်အသုံးစရိတ် ဝယ်ယူမှုအစီရင်ခံစာ

ဂျောစီရင်စာ

- ဂျောပရိသတ်အသုံးစရိတ် အစီရင်ခံစာ
- ဂျောပရိသတ်အသုံးစရိတ် အစီရင်ခံစာ
- ဂျောပရိသတ်အသုံးစရိတ် အစီရင်ခံစာ
- ဂျောပရိသတ်အသုံးစရိတ် အစီရင်ခံစာ
- ဂျောပရိသတ်အသုံးစရိတ် အစီရင်ခံစာ
- ဂျောပရိသတ်အသုံးစရိတ် အစီရင်ခံစာ
- ဂျောပရိသတ်အသုံးစရိတ် အစီရင်ခံစာ

ရွှေဘိုစီရင်စာအသုံးစရိတ်

- ၇ နှစ်စီရင်စာအသုံးစရိတ် အစီရင်ခံစာအသုံးစရိတ် ရွှေဘိုစီရင်စာအသုံးစရိတ် အစီရင်ခံစာအသုံးစရိတ်
- ၈ ဂျောပရိသတ်အသုံးစရိတ် အစီရင်ခံစာ အစီရင်ခံစာ အစီရင်ခံစာ အစီရင်ခံစာ အစီရင်ခံစာ အစီရင်ခံစာ
- ၉ ဂျောပရိသတ်အသုံးစရိတ် အစီရင်ခံစာ အစီရင်ခံစာ အစီရင်ခံစာ အစီရင်ခံစာ အစီရင်ခံစာ အစီရင်ခံစာ
- ၁၀ အစီရင်ခံစာအသုံးစရိတ် အစီရင်ခံစာ အစီရင်ခံစာ အစီရင်ခံစာ အစီရင်ခံစာ အစီရင်ခံစာ အစီရင်ခံစာ

- བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་མ་ཉོན་འཕུལ་ཐོག་ལམ་ རྩོད་སྐྱེ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉོན་ཞིན་ཀྱི་ རྩོད་གསུང་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལམ་ རྩོད་སྐྱེ་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ རྩོད་གསུང་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ཞིན་མ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འཕྲོད་ཞིན་མ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་ལྷན་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེའུ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྩོན་མཐུན་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་།
- རྩོད་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེགས།
- མོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དབྱེ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྩོད་ལུ་འདྲི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ རྩོད་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩོད་པ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལེའི་རྩོད་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྩོད་ལུ་གི་དབྱེ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཀྱི་ རྩོད་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ལྷ་ཀྱུང་པའི་དེ་བཟོ་ཏེ་ རྩོད་པ་འཛོམས་ཀྱི་གསལ་ལུན་ཞིན་ཀྱི་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ ལུ་ གྲུང་ཞིན་ཀྱི་ དེའི་ལུ་ཀྱུང་ཡོད་མི་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

བསྐྱུལ་ཞེས་ཀྱི་དོན་ལོ་ལྟར་འབད་དེ་བྱིན་ཤོ།

6 འཕམ་ལཱ་བྱུགས་ལྟོན་འཕུལ་བློག་ལམ་ ཇོན་སྐྱེ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྟོན་ཞེས་ཀྱི་དོན་ ལྟོན་ལྟེང་ལུ་
འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞེས་འབད་དེ་བྱིན་ཤོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བློག་ལམ་ ཇོན་སྐྱེ་གཅིག་
པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞེས་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞེས་འབད་དེ་བྱིན་ཤོ།

ཇ ལྟོན་ལྟེང་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྱོད་ཞེས་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་
མིང་ཚིག་འདི་སྤྱད་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བློག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་
ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྱོད་ཞེས་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྤྱད་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྤྱད་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཨོན།)

ཀྱབ་རྟེན་མཐུན་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་།
- ཇོན་ལེ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེགས།
- ལྟོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དྲུ་ཞེས།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྒྱུ་ལུ་དྲུ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲེལ་དེ་བཟོ་དྲུ་ཞེས་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ སློབ་
ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྒྱུ་བ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བློག་ ལམ་ལུ་ལྟོན་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུགས་ཞེས་ཀྱི་
དྲུ་ཞེས་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྒྱུ་ལུ་གི་དྲུ་ཚད་བཟོ་ཞེས་ཀྱི་ རྒྱུ་ལུ་འབད་བཟུགས་ཏེ་ དྲུ་ཞེས་འབད་ནི།
- ལྟོན་ལམ་འཕུལ་བློག་གྱི་དེ་བཟོ་ཏེ་ སློབ་འཇུག་ཀྱི་ལྟོན་ཀྱི་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དེ་བཟུ་
ཡོངས་འབྲེལ་ལྟེང་ལུ་ལྟོན་ཀྱི་ དེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ དྲུ་ཞེས་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

བསྐྱུལ་ཞིན་ན། དེས་འཇོན་འབད་དེ་བྱི་དགོ།

- 6 འཕམ་མཁུག་སྐྱོན་འཕུལ་བློག་ལམ་ ཇོན་སྐྱ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ མྱོན་ཞིན་ན། ལྷོ་གསལ་ཉལ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱི་དགོ། ཡེ་ཙམ་ ཡོངས་འབྲེལ་བློག་ལམ་ ཇོན་སྐྱ་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ན། མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱི་དགོ།
- ཇ ལྷོ་གསལ་ཉལ་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ཙམ་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ཙམ་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡེ་ཙམ་ ཡོངས་འབྲེལ་བློག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ཙམ་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ཙམ་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་མཁན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱ་མི་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྟེན་མཐུན་ཀྱིན།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་།
- ཇོང་འཇོག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- ཀྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱིག་ས།
- མོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞིབ།

- རྒྱ་ལུ་དཔེ་ རྒྱུ་ལུ་འདི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དཔེ་འཁྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱུར་བ་འབད་ནི་ ཡེ་ཙམ་ ཡོངས་འབྲེལ་བློག་ ལམ་ལུ་སྤྱོད་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུག་ཞིན་ན། དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།
- སྐྱུན་ལུ་གི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ན། སྐྱུན་ལུ་འབད་བཟུག་ཏེ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ལྷོ་གསལ་འཕུལ་ཞུ་གི་དེ་བུ་བཟོ་ཏེ་ སློབ་ཁང་ཚོས་རྒྱགས་ལུ་ཞིན་ན། བསམ་ལུ་བྱིན་ནི་ ཡེ་ཙམ་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ཉལ་ཉལ་ཞིན་ན། དེ་བུ་ལུ་རྒྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།

လိင်ပွားဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ အကျဉ်းချုပ်

ဝိသုဒ္ဓိသင်္ဂဟ အကျဉ်းချုပ်

ဝိသုဒ္ဓိသင်္ဂဟ

- ဝိသုဒ္ဓိသင်္ဂဟ ဆိုင်ရာ အကျဉ်းချုပ်

လိင်ပွား

- ဝိသုဒ္ဓိသင်္ဂဟ ဆိုင်ရာ အကျဉ်းချုပ်
- ဝိသုဒ္ဓိသင်္ဂဟ ဆိုင်ရာ အကျဉ်းချုပ်
- ဝိသုဒ္ဓိသင်္ဂဟ ဆိုင်ရာ အကျဉ်းချုပ်
- ဝိသုဒ္ဓိသင်္ဂဟ ဆိုင်ရာ အကျဉ်းချုပ်
- ဝိသုဒ္ဓိသင်္ဂဟ ဆိုင်ရာ အကျဉ်းချုပ်
- ဝိသုဒ္ဓိသင်္ဂဟ ဆိုင်ရာ အကျဉ်းချုပ်
- ဝိသုဒ္ဓိသင်္ဂဟ ဆိုင်ရာ အကျဉ်းချုပ်

လိင်ပွားဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ

- ၇ ဆိုင်ရာ အကျဉ်းချုပ် ဆိုင်ရာ အကျဉ်းချုပ် ဆိုင်ရာ အကျဉ်းချုပ်
- ၈ ဝိသုဒ္ဓိသင်္ဂဟ ဆိုင်ရာ အကျဉ်းချုပ် ဆိုင်ရာ အကျဉ်းချုပ်
- ၉ ဝိသုဒ္ဓိသင်္ဂဟ ဆိုင်ရာ အကျဉ်းချုပ် ဆိုင်ရာ အကျဉ်းချုပ်
- ၁၀ ဝိသုဒ္ဓိသင်္ဂဟ ဆိုင်ရာ အကျဉ်းချုပ် ဆိုင်ရာ အကျဉ်းချုပ်

བསྐྱུལ་ཞེན་ལྡན་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྱིན་གོ།

6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་ས་ལོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞེན་ལྡན་ ལྷོ་གྲོགས་ལྟར་ལུ་
འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞེན་འབད་དེ་བྱིན་གོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱོན་གཅིག་
པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞེན་ལྡན་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞེན་འབད་དེ་བྱིན་གོ།

ཇ ལྷོ་གྲོགས་ལྟར་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྱོད་ཞེན་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་
མིང་ཚིག་འདི་སྤྱད་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་
ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྱོད་ཞེན་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྤྱད་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྤྱད་ཡོད་པ། མི་སྲིད་ལ། རྒྱ་སྲིད་ལ། གོ་ས་སྲིད་ལ། ཟེ་དོ་བཟུམ་ཨོན།)

ཀྱབ་རྩོམ་མཐུན་ཀྱིན།

- འགྲུབ་ལྗོན་འགྲུལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲུབ་ལྗོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་པ་ལུ་ལུ་ལུ་།
- རྩོད་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེགས།
- ལོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དྲུག་ཞེན་ལྡན་

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྩོད་ལུ་འདི་དྲུག་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ འབྲི་དེ་བཟུ་ཞེན་ལྡན་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ རྩོབ་
ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩོད་པ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལུ་ལེ་ཤ་ལྷོད་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུག་ཞེན་ལྡན་
དྲུག་ཞེན་ལྡན་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྩོད་ལུ་གི་དྲུག་ཚད་བཟོ་ཞེན་ལྡན་ རྩོད་ལུ་འབད་བཟུག་ཏེ་ དྲུག་ཞེན་ལྡན་ལྡན་ནི།
- ཟེ་ཀྱང་པའི་དྲི་བཟོ་ཏེ་ རྩོབ་པའི་ཚུ་བསྐྱུལ་ལེན་ཞེན་ལྡན་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དྲི་བཟུ་ཡོངས་འབྲེལ་
ནང་ གྲུང་ཞེན་ལྡན་ དེ་ལེ་ལུ་ཀྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དྲུག་ཞེན་ལྡན་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

དོན་ཚན། ཟ་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་ཡིག་སྟེང་བཞུགས་པ།

འོགས་ཀྱི་འགྲུབ་ལུགས་ལྟར་བཞུགས།

- ཟ་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་ཡིག་སྟེང་ མ་འདྲེན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ཟ་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་བྱ་ཚིག་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཟ་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་མིང་ཚིག་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཟ་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱད་ཚིག་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཟ་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་བརྟེན་སྡེ་དང་ བརྟེན་གསལ་ཀྱི་མིང་ཚིག་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཟ་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་ཡལ་སྐོར་དང་ ཞེས་པའི་མིང་ཚིག་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཟ་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་མིང་གི་རྣམ་གཞུང་ཚུ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ཟ་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་བྱ་ཚིག་གི་ རྒྱུ་ལྡན་ཀྱི་ཡིག་སྟེང་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སྤྱི་བོད་ལྟ་བུ་ལས་ལམ།

- ༡ རྟེན་གསལ་ལུ་ མིང་ཚིག་མ་འདྲེན་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྤྱི་སྤྱི་མ་བསམ་བཞོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལྟ་བུ་འབད་དགོ། ཡང་ན་ དག་སྤྱོད་འགྲུལ་ལམ་གསལ་བའི་མེ་ལོང་ ལྟ་ཞིབ་ལུ་ མིང་ཚིག་མ་འདྲེན་ ཚུ་ དེ་བཞེད་ཀྱི་ལམ་ལས་ ཡོངས་འགྲུལ་ཐོག་བསྐྱུལ་དགོ།
- ༢ ཟ་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ལུ་འབྲེན་མི་ བརྟེན་སྡེ་དང་བརྟེན་གསལ་ ཡལ་སྐོར་དང་ཞེས་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ དུམ་ཚུ་འབད་དེ་ ཐོ་བཞོད་འབད་དགོ། ཡང་ན་ དག་སྤྱོད་འགྲུལ་ལམ་གསལ་བའི་མེ་ལོང་ ལྟ་ཞིབ་ལུ་ བརྟེན་སྡེ་ བརྟེན་གསལ་ ཡལ་སྐོར་དང་ཞེས་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཐོ་བཞོད་འབད་དེ་ ཡོངས་འགྲུལ་ཐོག་ བསྐྱུལ་དགོ།
- ༣ ཟ་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་བྱ་ཚིག་ལུ་ རྒྱུ་ལྡན་ཀྱི་ཡིག་སྟེང་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ མ་གཞུང་འབད་ ཐོ་བཞོད་ འབད་དགོ། ཡང་ན་ ཟ་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་བྱ་ཚིག་ལུ་ རྒྱུ་ལྡན་ཀྱི་ཡིག་སྟེང་ སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐོ་བཞོད་འབད་དེ་ ཡོངས་འགྲུལ་ལུ་ བསྐྱུལ་དགོ།
- ༤ འཕམ་གཞུགས་ལྟར་འཕུལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ ཕྱད་ཚིག་ཚུ་སྤྱི་བོད་ལྟ་ལུ་ རྒྱུ་ འཚོན་འབད་དེ་བྱི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འགྲུལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ ཕྱད་ཚིག་ཚུ་སྤྱི་བོད་ལྟ་

བསྐྱུ་ལུ་ཞི་ཉེ་ན་ འོས་འདོད་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་ལས་ལོ་ན་འཕུལ་བྲོག་ལམས་ རྫོན་སྐྱ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོ་ན་ཞི་ཉེ་ན་ ལུ་གྲོགས་ལུ་འབད་མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ལམས་ རྫོན་སྐྱ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུ་ལུ་ཞི་ཉེ་ན་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལུ་གྲོགས་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྱོད་ཞི་ཉེ་མ་ལམས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྱོད་ཞི་ཉེ་མ་ལམས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། (དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྲིད་ལ། རྒྱ་མི་སྲིད་ལ། གོ་ལས་སྲིད་ལ། ཟེ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱུ་ཉེ་མ་བྲུག་ཀྱི་ལྗོངས་

- འགྲུབ་ལྗོངས་འགྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲུབ་ལྗོངས་ཀྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལཱ་བྱུང་།
- རྫོན་ལཱ་ཚིག་མཛོད་ཚུ་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཚུ་མོ།
- བརྟེན་ལཱ་གསར་སྐྱེ་གས།
- ལོ་ན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཚུ་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་ལྟེ་ཞིབ་ལྗོངས་

- རྒྱ་ལཱ་དང་ རྫོན་ལཱ་འདི་དྲུ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཕྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་ལྟེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་བྲུག་བྲོག་ སྤྱི་ལོ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུ་ སྐྱུར་བའ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ ཨ་ལེ་འེ་སྤྱོད་ལཱ་ཚུ་བསྐྱུ་ལུ་བཟུག་ཞི་ཉེ་ན་ དེ་ལྟེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྲུག་བྲོག་ནི།
- སྐྱུ་ལུ་གི་དེ་ལྟེ་ཚད་བཟོ་ཞི་ཉེ་ན་ སྐྱུ་ལུ་འབད་བཟུག་ཏེ་ དེ་ལྟེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ཟེ་གསལ་འཕུལ་བྲུག་ཀྱི་དེ་ལྟེ་བཟོ་ཏེ་ སྤྱི་ལོ་འཚོམ་རྒྱ་གསལ་ལེ་ཉེ་ཞི་ཉེ་ན་ བསམ་ལུ་བྲུག་བྲོག་ནི་ ཡང་ན་ དེ་ལྟེ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་ གཏུང་ཞི་ཉེ་ན་ དེ་ལེ་ལུ་ཀྱུ་བའོ་མི་ཚུ་ དེ་ལྟེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྲུག་བྲོག་ནི།

၃. အကျဉ်းချုပ် ခြုံငုံရေးရာ

၃.၁ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ

- အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ၏ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ၏ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ

၃.၂ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ

- အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ၏ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ
- အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ၏ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ
- အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ၏ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ
- အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ၏ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ
- အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ၏ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ
- အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ၏ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ
- အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ၏ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ
- အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ၏ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ

၃.၃ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ

- ၇ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ၏ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ၏ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ
- ၈ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ၏ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ၏ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ
- ၉ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ၏ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ၏ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ
- ၁၀ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ၏ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ၏ အကျဉ်းချုပ်ရေးရာ

བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། དེ་སྔ་ལོ་འདྲིལ་བུ་ཤིང་ལྷོ་གྲོ་

- 6 འཕམ་ལུགས་ལྷན་འགྲུལ་ཐོག་ལས་ ཇོ་སྐྱེ་གཞི་པའི་མེ་ཚོན་ཚུ། ལྷན་ཞིན་ཏེ། ལྷོ་གྲོ་སྤྲེལ་བུ་ལྷོ་གྲོ་འཕམ་ མེ་ཚོན་གྲུབ་འཕམ་ལོག་ཏེ་འཕམ་བུ་ཤིང་ལྷོ་གྲོ། ཡང་ཏེ། ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ ཇོ་སྐྱེ་གཞི་ པའི་མེ་ཚོན་ཚུ། བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། མེ་ཚོན་གྲུབ་འཕམ་ལོག་ཏེ་འཕམ་བུ་ཤིང་ལྷོ་གྲོ།
- ཇ ལྷོ་གྲོ་སྤྲེལ་བུ་ རྒྱུ་ཚོན་ ཡང་ཏེ། མེ་ཚོན་མ་འདྲེལ་འཕམ་ལོག་ཏེ་ལོག་ཏེ་ལོག་ཏེ། རྒྱུ་ཚོན་ ཡང་ཏེ། མེ་ཚོན་འདྲི་སྐྱེ་བུ་ མེ་ཚོན་འཕམ་བུ་ཤིང་ལྷོ་གྲོ། ཡང་ཏེ། ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱུ་ཚོན་ ཡང་ཏེ། མེ་ ཚོན་མ་འདྲེལ་འཕམ་ལོག་ཏེ་ལོག་ཏེ་ལོག་ཏེ། རྒྱུ་ཚོན་ ཡང་ཏེ། མེ་ཚོན་འདྲི་སྐྱེ་བུ་ མེ་ཚོན་འཕམ་བུ་ཤིང་ལྷོ་གྲོ།
(དཔེ་ལྟར་ རྒྱུ་ཚོན་སྐྱེ་བུ་ཡོད་པ། མི་ཚོས། རྒྱ་མཚོ་མ། གོ་ས་ཚོས་ཟེ་དོ་བཟུམ་ཡིན།)

ཀྱི་བུ་ལྷོ་གྲོ་སྐོར་གྱི་ལྟོ་སྐོར་

- དག་སྐོར་འགྲུལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- དག་སྐོར་གྱི་ཚོང་ལ།
- ཡོངས་འབྲེལ་འགྲུབ།
- ཇོ་སྐྱེ་མེ་ཚོན་ཚུ་ལོ།
- རྒྱ་བོད་ཚོན་མེ་ཚོན་ཚུ་ལོ།
- བརྟེན་གསལ་ལྷོ་གྲོ་སྐོར་།
- ལྷོ་གྲོ་སྐོར་མེ་ཚོན་ཚུ་ལོ།
- <https://shering.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དྲུག་ལོ་

- རྒྱ་ལུ་དེ། ལྷོ་གྲོ་སྐོར་ཚུ་ལོང་མེ་ཚོན་ལོང་ལོང་ལོང་ལོང་ འཕྲི་དེ་དྲུག་ལོ་འཕམ་ཏེ། བསམ་ལུགས་ལྷོ་གྲོ་སྐོར་ རྒྱ་གཞི་མ་འདྲེལ་ཚུ་ སྤྲེལ་བུ་འཕམ་ཏེ། ཡང་ཏེ། ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལོང་ལོང་ལྷོ་གྲོ་སྐོར་ལྷོ་གྲོ་སྐོར་ དྲུག་ལོ་འཕམ་ཏེ། བསམ་ལུགས་ལྷོ་གྲོ་སྐོར་།
- ལྷོ་གྲོ་སྐོར་དྲུག་ལོ་འཕམ་ཏེ། ལྷོ་གྲོ་སྐོར་འཕམ་བུ་སྤྲེལ་བུ་ དྲུག་ལོ་འཕམ་ཏེ།
- ཟ་བས་འགྲུལ་ལྷོ་གྲོ་སྐོར་ལོང་ལོང་ལོང་ལོང་ ལྷོ་གྲོ་སྐོར་ལྷོ་གྲོ་སྐོར་ བསམ་ལུགས་ལྷོ་གྲོ་སྐོར་ ཡང་ཏེ། དྲེལ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་བུ་ ལྷོ་གྲོ་སྐོར་ དེ་ལྷོ་གྲོ་སྐོར་ལོང་ལོང་ལོང་ དྲུག་ལོ་འཕམ་ཏེ། བསམ་ལུགས་ལྷོ་གྲོ་སྐོར་།

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་སེམས་ལྷན་འགྲུལ་ཐོག་ལམ་ རྩོད་སྐྱོད་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྷན་ཞིན་ཀྱང་ ལྷོ་གྲོགས་ཀྱང་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལམ་ རྩོད་སྐྱོད་གཞིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལྷོ་གྲོགས་ཀྱང་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མཁུ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མཁུ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱ་སྐོམ། གོ་སེ་སྐོམ་ཟེའེ་དོ་བཟུམ་ཨོན།)

ཀྱབ་རྟེན་མཐུན་ཀྱིན།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་པ་བུང་།
- རྩོད་འཛིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེགས།
- ལྷོ་གྲོགས་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དྲུ་ཞིབ།

- རྒྱམ་ལཱ་དང་ རྩོད་ལཱ་འདི་དྲུ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བུ་དྲུ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱུར་བའུ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨཱ་ལེ་འི་རྩོད་ལཱ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱང་ དྲུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- སྐྱུན་ལཱ་གི་དྲུ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཀྱང་ སྐྱུན་ལཱ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དྲུ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ཡ་ཀྱང་པའི་དྲི་བཟོ་ཏེ་ སློབ་འཇུག་ཚུ་གསལ་ལུན་ཞིན་ཀྱང་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དྲི་བུ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ ཀྱང་ གྲང་ཞིན་ཀྱང་ དེ་འི་ལུན་ཀྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དྲུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་སེཾ་ཉེ་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱེ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉེ་ཉེ་ཞིན་ཀྱང་ རྩོད་སྐྱེ་གཅིག་ཀྱང་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞུག་འཛོཾ་ལཱ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ཀྱང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྩོད་སྐྱེ་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ མིང་ཚིག་གཞུག་འཛོཾ་ལཱ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ རྩོད་སྐྱེ་གཅིག་ཀྱང་ལུ་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ཀྱང་ མིང་ཚིག་མ་འདྲུལ་འེ་སྤྱོད་ཞིན་མཁུ་ལས་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ཀྱང་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ཀྱང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ཀྱང་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲུལ་འེ་སྤྱོད་ཞིན་མཁུ་ལས་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ཀྱང་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ཀྱང་ རྩུད་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྩིམ་སྐོམ། ཅོ་སེ་སྐོམ་ཟེ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྩོད་མཐུན་ཀྱིན།

- དག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- དག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བུང་།
- རྩོད་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྩོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེ་གས།
- མོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞིབ།

- རྩིམ་ལུ་དང་ རྩོད་ལུ་འདྲི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩུད་པ་འབད་ནི་ ཡང་ཀྱང་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨེ་ལེ་འི་རྩོད་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱང་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྩུན་ལུ་གི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ཀྱང་ རྩུན་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ཡ་གསལ་འཕུལ་ཚུ་གྱི་དེ་བུ་བཟོ་ཏེ་ སློབ་འཕེལ་ཚུ་རྒྱག་སེཾ་ལུ་ཞིན་ཀྱང་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ཀྱང་ དི་བུ་ཚུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཀྱང་ལུ་ཞིན་ཀྱང་ དེ་འི་ལུ་རྒྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း

အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း

အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း

- အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း

အဖွဲ့အစည်း

- အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း
- အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း
- အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း
- အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း
- အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း
- အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း
- အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း

အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း

- ၇ အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း
- ၈ အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း
- ၉ အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း
- ၁၀ အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့အစည်း

රිකුණේ ස්වයංප්‍රකාශයේ ක්‍රියාදාමය

මෙහි අර්ථය කෙසේ වෙතත්

- ස්වයංප්‍රකාශයේ ක්‍රියාදාමය මානසිකව මනිනු ලබයි.

ආකාරය

- ස්වයංප්‍රකාශයේ ක්‍රියාදාමය ස්වයංප්‍රකාශයේ පිටතට
- ස්වයංප්‍රකාශයේ ක්‍රියාදාමය ස්වයංප්‍රකාශයේ මධ්‍යයට
- ස්වයංප්‍රකාශයේ ක්‍රියාදාමය ස්වයංප්‍රකාශයේ උඩට
- ස්වයංප්‍රකාශයේ ක්‍රියාදාමය ස්වයංප්‍රකාශයේ වටේට
- ස්වයංප්‍රකාශයේ ක්‍රියාදාමය ස්වයංප්‍රකාශයේ දිගට
- ස්වයංප්‍රකාශයේ ක්‍රියාදාමය ස්වයංප්‍රකාශයේ පළලට
- ස්වයංප්‍රකාශයේ ක්‍රියාදාමය ස්වයංප්‍රකාශයේ උසට

මුද්‍රිතයේ ප්‍රකාශනය

1. දැනට පවතින ආකාරයට මිනිසුන්ගේ ආත්මයේ අත්‍යන්තරයෙන්ම මුද්‍රිතයක් පවතී. එහි මුද්‍රිතය මානසිකව මනිනු ලබයි. එහි මුද්‍රිතය මානසිකව මනිනු ලබයි. එහි මුද්‍රිතය මානසිකව මනිනු ලබයි.
2. ස්වයංප්‍රකාශයේ ක්‍රියාදාමය ස්වයංප්‍රකාශයේ පිටතට වැටී යයි. එහි මුද්‍රිතය මානසිකව මනිනු ලබයි. එහි මුද්‍රිතය මානසිකව මනිනු ලබයි. එහි මුද්‍රිතය මානසිකව මනිනු ලබයි.
3. ස්වයංප්‍රකාශයේ ක්‍රියාදාමය ස්වයංප්‍රකාශයේ මධ්‍යයට වැටී යයි. එහි මුද්‍රිතය මානසිකව මනිනු ලබයි. එහි මුද්‍රිතය මානසිකව මනිනු ලබයි. එහි මුද්‍රිතය මානසිකව මනිනු ලබයි.
4. ස්වයංප්‍රකාශයේ ක්‍රියාදාමය ස්වයංප්‍රකාශයේ උඩට වැටී යයි. එහි මුද්‍රිතය මානසිකව මනිනු ලබයි. එහි මුද්‍රිතය මානසිකව මනිනු ලබයි. එහි මුද්‍රිතය මානසිකව මනිනු ලබයි.

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་མཁུགས་མེད་ཀྱི་འཕྲུལ་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ མེད་ཀྱི་ཞིན་ཀྱི་ རྟོན་གསུམ་ཉམ་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡེར་ཀྱི་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱ་གཞིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ རྟོན་གསུམ་ཉམ་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེར་ཀྱི་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེར་ཀྱི་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡེར་ཀྱི་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེར་ཀྱི་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེར་ཀྱི་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེར་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱ་མི་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེའེ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱི་བཟོ་མཁུགས་ཀྱི་ཀྱི།

- དག་སྐྱོན་འགྲེལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- དག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་པ་ལུ་ལྟེ་ད།
- རྫོང་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལུ་གསུམ་སྐྱིག་ས།
- མོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བཟོ་ཞིབ།

- རྒྱ་མེད་ལུ་དཔེ་ རྫོང་ལུ་འདྲི་བཟོ་མེད་ལོང་མི་དཔེ་འབྲིལ་ འབྲི་དེ་བཟོ་དེ་བཟོ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་
- སྲིབ་ལུ་གསུམ་མེ་ཞེས་ཚུ་གྱི་ རྫོང་ལུ་འབད་ནི་ ཡེར་ཀྱི་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལེ་ལོང་སྤྱོད་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུགས་ཀྱི་ ཀྱི་ དེ་བཟོ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ཀྱི་
- རྫོང་ལུ་གཞི་དེ་བཟོ་མེད་ཀྱི་ རྫོང་ལུ་འབད་བཟུགས་ཀྱི་ དེ་བཟོ་ཞིབ་འབད་ནི་
- དཔེ་ལུ་འཕྲུལ་བཟོ་གྱི་དེ་བཟོ་མེད་ཀྱི་ སྲིབ་ལུ་འཛོམས་ཚུ་གསུམ་ལུ་ཞིབ་ཀྱི་ བསམ་ལུན་གྱི་ ཡེར་ཀྱི་ དེ་བཟོ་ཞིབ་འབད་ འབྲེལ་ལུ་ གཏུང་ཀྱི་དེ་ དེ་ལུ་ལུ་ཀྱི་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བཟོ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་

བསྐྱུལ་ཞིན་ཉ་ འོས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་ཁག་བྱུགས་སོན་འཕྲུལ་བྲོག་ལས་ འོས་སྐྱེ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སོན་ཞིན་ཉ་ ལྷོ་གྲུ་མ་ཉེ་པུ་ འབད་ མིང་ཚིག་ག་ཞུན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡེ་ན་ ཡོ་འཕམ་འབྲུལ་བྲོག་ལས་ འོས་སྐྱེ་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཉ་ མིང་ཚིག་ག་ཞུན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཁ ལྷོ་གྲུ་མ་ཉེ་པུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ན་ མིང་ཚིག་མ་འབྲམ་འེ་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྤྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡེ་ན་ ཡོ་འཕམ་འབྲུལ་བྲོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འབྲམ་འེ་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡེ་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྤྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། (དཔེ་ཉ་ རྒྱ་ཚིག་སྤྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོ་མ། རྒྱ་མ་སྐོ་མ། ཅོ་ས་སྐོ་མ་ཟེ་དོ་བཟུམ་ཨོན།)

ཀྱུ་ཉེ་མ་བུ་ཉ་ཀྱེ།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོ་འཕམ་འབྲུལ་ཁ་བུང་།
- འོ་འཕམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- ཀྱུ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེ་གས།
- སོན་ཉ་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བྲེ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ འོ་འཕམ་ལུ་དེ་བྲེ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲུལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་བྲོག་ སྲོབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྤྱད་པ་འབད་ནི་ ཡེ་ན་ ཡོ་འཕམ་འབྲུལ་བྲོག་ ཨེ་ལེ་འོ་འོ་འོ་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུགས་ཞིན་ཉ་ དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ཉི།
- སྤྱུ་ལུ་གི་དེ་བྲེ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ཉ་ སྤྱུ་ལུ་འབད་བཟུགས་ཏེ་ དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་ནི།
- པ་ཀྱུང་པའི་དེ་བཟོ་ཏེ་ སྲོབ་འཕམ་ཚིག་ཀྱུགས་ལེན་ཞིན་ཉ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཉི། ཡེ་ན་ དེ་བཟུ་ཡོ་འཕམ་འབྲུལ་ ཉེ་ གྲང་ཞིན་ཉ་ དེ་ཉི་ལུ་ཀྱུ་བུ་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བྲེ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ཉི།

ပထမပုဒ်အကျဉ်းချုပ်

ဝိမာန်ဇာတ် အကျဉ်းချုပ်

ဝိမာန်ဇာတ်အကျဉ်းချုပ်

- ဝိမာန်ဇာတ်အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်

ပထမပုဒ်

- ဝိမာန်ဇာတ်အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်
- ဝိမာန်ဇာတ်အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်
- ဝိမာန်ဇာတ်အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်
- ဝိမာန်ဇာတ်အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်
- ဝိမာန်ဇာတ်အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်
- ဝိမာန်ဇာတ်အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်
- ဝိမာန်ဇာတ်အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်

ရွှေဘိုဇာတ်အကျဉ်းချုပ်

- ၇ နတ်တို့အားရှင်ဗုဒ္ဓကဲ့သို့ ဝိမာန်ဇာတ်အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်
- ၈ ဝိမာန်ဇာတ်အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်
- ၉ ဝိမာန်ဇာတ်အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်
- ၁၀ ဝိမာန်ဇာတ်အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

6 འཕམ་མཁུགས་མཉམ་འབྲེལ་མཉམ་འབྲེལ་ རྩིས་ལྷན་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ མཉམ་ཞིན་ཀྱང་ རྩིས་ལྷན་པའི་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་མཉམ་འབྲེལ་ རྩིས་ལྷན་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

ཇ རྩིས་ལྷན་པའི་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འཛོལ་ཞིན་མཁུགས་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་ལྟར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་མཉམ་འབྲེལ་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འཛོལ་ཞིན་མཁུགས་ རྩིས་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་ལྟར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྩིས་ཚིག་ལྟར་ཡོད་པ། མི་ཚོ་མ། རྩིས་ཚོ་མ། མོ་མ་ཚོ་མ་ཟེ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀློང་ཁྱེད་མཐུན་ཀློང་།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་འགྲུབ་།
- རྩིས་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- ཀློང་ཁྱེད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལཱ་གསར་སྐྱོན་པ།
- མོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དྲུག་ཞིབ།

- རྩིས་ལྷན་པ་ རྩིས་ལྷན་པའི་དྲུག་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བཟོ་དྲུག་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ རྩིས་ ཡུལ་གསལ་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩིས་པའི་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་མཉམ་འབྲེལ་ ཨེ་ལེ་འཛོལ་ལྷན་པའི་བསྐྱུལ་བཟུམ་ཞིན་ཀྱང་ དྲུག་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- རྩིས་ལྷན་པའི་དྲུག་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ཀྱང་ རྩིས་ལྷན་པའི་བཟུམ་ཏེ་ དྲུག་ཞིབ་འབད་ནི།
- ཤུལ་པའི་དྲི་བཟོ་ཏེ་ རྩིས་ལྷན་པའི་བཟུམ་ཏེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དྲི་བཟོ་ཡོངས་འབྲེལ་ ལྷན་ གྲུབ་ཞིན་ཀྱང་ དེ་ལྟར་ཀློང་ཁྱེད་ཡོད་མི་ཚུ་ དྲུག་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

བསྐྱུལ་ཞིན་པ་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྱིན་གོ།

- 6 འཕམ་ཁག་ལྷན་པ་ལྟེ་འཕུལ་བཅོམ་ལས་ རྩིན་སྐྱེ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལྟེ་ཞིན་པ་ ལྷོ་གྲོ་ལས་ལྷན་པ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱིན་གོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བཅོམ་ལས་ རྩིན་སྐྱེ་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་པ་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱིན་གོ།
- ཇ ལྷོ་གྲོ་ལས་ལྷན་པ་ རྩིན་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལས་ རྩིན་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྤྱད་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཅོམ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བཅོམ་ རྩིན་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལས་ རྩིན་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྤྱད་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཅོམ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྩིན་ཚིག་སྤྱད་ཡོད་པ། མི་སྲིད་ལ། རྩིས་སྲིད་ལ། གོ་ས་སྲིད་ལ། ཟེ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀླུ་འགྲུབ་ལྗོན་པ་

- འགྲུབ་ལྗོན་པ་ལྟེ་གཞུང་གི་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲུབ་ལྗོན་པ་གྲི་ཚོ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལེ་བུ།
- རྩིན་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྩིན་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བཟུང་ཡིག་གསལ་སྐྱོ་གས།
- ལྷོ་གྲོ་ལས་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དྲུག་ཞིབ་པ།

- རྩིས་ལཱ་དང་ རྩིན་ལཱ་དྲུག་ཚད་བཅོམ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲེལ་དྲུག་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུག་བྱིན་ཐོག་ རྩིན་ ཡུལ་གསལ་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩིན་པ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བཅོམ་ ལཱ་ལཱ་ལྟེ་རྩིན་ལཱ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུམ་ཞིན་པ་ དྲུག་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུག་བྱིན་ནི།
- རྩིན་ལཱ་གི་དྲུག་ཚད་བཅོམ་ཞིན་པ་ རྩིན་ལཱ་འབད་བཟུམ་ཏེ་ དྲུག་ཞིབ་འབད་ནི།
- ཤུལ་ལས་འཕུལ་བཅོམ་གྲི་ཚོ་བ་ལྟེ་ རྩིན་པ་འབད་ཚོས་རྩིན་ལཱ་ལཱ་ལྟེ་ཞིན་པ་ བསམ་ལུག་བྱིན་ནི་ ཡང་ན་ དྲི་བུ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ལྷན་ གྲུང་ཞིན་པ་ དེ་ལཱ་ལྟེ་རྩིན་ལཱ་ལྟེ་ལོད་མི་ཚུ་ དྲུག་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུག་བྱིན་ནི།

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ རྣམ་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

- 6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་ས་ལོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྫོན་སྐྱ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞིན་ཀྱང་ ལུ་ལོན་ས་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྫོན་སྐྱ་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱང་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལུ་ལོན་ས་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ལུ་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ལུ་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ལུ་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ལུ་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱ་མི་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྟེན་མཐུན་ཀྱིན།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱུང་།
- རྫོང་ལ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱེགས།
- ལོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བྱེད་ཀྱི་བ།

- རྒྱ་ལུ་དང་ རྫོང་ལུ་འདྲི་བྲེལ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲིལ་ འབྲི་དེ་བྲེལ་དེ་བྲེད་ཀྱི་བའི་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གི་ས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱུར་བའི་འབད་ནི་ ཡང་ལུ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨ་ལེ་འི་རྫོང་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱང་ དེ་བྲེད་ཀྱི་བའི་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- སྐྱུན་ལུ་གི་དེ་བྲེལ་བཟོ་ཞིན་ཀྱང་ སྐྱུན་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དེ་བྲེད་ཀྱི་བའི་འབད་ནི།
- ཤུལ་སྐྱུར་འཕུལ་བྲེད་ཀྱི་བའི་འབད་དེ་ སློབ་མཁོ་ཚུ་གསལ་ལུན་ཞིན་ཀྱང་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ལུ་ དེ་བྲེད་ཀྱི་བའི་འབད་ འབྲེལ་ལུ་ གཏུ་ཞིན་ཀྱང་ དེ་ལེ་ལུ་ཀྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བྲེད་ཀྱི་བའི་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྱིན་གོ།

6 འཕམ་ལཱ་བྲུག་མ་ཉོན་འཕུལ་བྲོག་ལམ་ རྩིན་སྐྱ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཉོན་ཞིན་ཏེ། རྩིན་གསལ་ཉེ་ལུ་
འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱིན་གོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ལམ་ རྩིན་སྐྱ་གཅིག་
པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱིན་གོ།

ཇ རྩིན་གསལ་ཉེ་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་
མིང་ཚིག་འདི་སྤྱད་ཏེ། མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་
ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྱོད་ཞིན་མ་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྤྱད་ཏེ། མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྤྱད་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱ་མི་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀློང་ཉེ་མ་བྲུག་ཀློང་།

- འགྲུབ་ལྗོན་འགྲུལ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲུབ་ལྗོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་པ་བྲུང་།
- རྩིན་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- ཀློང་ཉེ་མ་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལཱ་གསལ་སྐྱོན་ལ།
- མོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞིབ་པ།

- རྒྱ་ལུ་དང་ རྩིན་ལུ་འདི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིབ་པ་འབད་དེ། བསམ་ལུན་གྱི་བྲོག་ རྩིན་
ལྷན་གསལ་མ་ཤེས་ཚུན་ རྩིན་པ་འབད་ནི། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ ལུ་འདི་ཚུ་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཏེ།
དེ་བུ་ཞིབ་པ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ཉེ་ལུ།
- རྩིན་ལུ་གི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ཏེ། རྩིན་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ། དེ་བུ་ཞིབ་པ་འབད་ནི།
- མ་ཀྱང་པའི་དེ་བུ་ཚུ་ཏེ། རྩིན་པ་འཛོལ་བྲུག་ལུ་ཞིན་ཏེ། བསམ་ལུན་གྱི་ཉེ་ལུ། ཡང་ན་ དེ་བུ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་
ཉེ་ལུ་ གྲུང་ཞིན་ཏེ། དེ་བུ་ལུ་ཀློང་ཉེ་མ་ཚུ་ དེ་བུ་ཞིབ་པ་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ཉེ་ལུ།

དོན་ཚན། ས་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་ཡིག་ལྟེང་བཞུགས་པ།

འོག་ས་གྲུབ་གཞི་རྒྱ་བཞུགས།

- ས་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་ཡིག་ལྟེང་ མ་འདྲེན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ལས་དོན།

- ས་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་བྱ་ཚིག་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ས་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་མིང་ཚིག་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ས་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱད་ཚིག་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ས་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་བརྟེན་ཉེ་དང་ བརྟེན་གསལ་ཀྱི་མིང་ཚིག་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ས་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་མཁུ་སྐད་དང་ ཞེས་ཏེ་མིང་ཚིག་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ས་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་ མིང་གི་རྟེན་མ་གྲུབ་ཚུ་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
- ས་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་བྱ་ཚིག་གི་ རྒྱ་སྐད་ཀྱི་ཡིག་ལྟེང་ འབྲི་སྐབ་འབད་ཚུགས་དགོ།

སྤྱི་བོད་ལྟ་བུ་ལས་ལམ།

- ༡ རྟེན་གསལ་ཉེ་དུ་ མིང་ཚིག་མ་འདྲེན་ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྤྱི་སྤྱི་རྒྱ་རྒྱ་བཞུགས་ལས་ལམ་ ལྟ་བུ་འབད་དགོ། ཡང་ན་ དག་སྤྱོད་འགྲུབ་ལམ་གསལ་བའི་མེ་ལོང་ ལྟ་ཞིབ་ལྟ་ མིང་ཚིག་མ་འདྲེན་ ཚུ་ དེ་བཞུགས་ལྟ་བུ་ཞིབ་ལས་ ཡོད་མེད་འགྲུབ་ཐོག་བསྟུལ་དགོ།
- ༢ ས་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཉེ་དུ་ལས་ལམ་འབྲེན་མི་ བརྟེན་ཉེ་དང་བརྟེན་གསལ་ མཁུ་སྐད་དང་ཞེས་ཏེ་ མིང་ཚིག་ ཚུ་ དུ་མུ་མུ་འབད་དེ་ ཐོ་བཞུགས་འབད་དགོ། ཡང་ན་ དག་སྤྱོད་འགྲུབ་ལམ་གསལ་བའི་མེ་ལོང་ ལྟ་ཞིབ་ལྟ་ བརྟེན་ཉེ་དང་བརྟེན་གསལ་ མཁུ་སྐད་དང་ཞེས་ཏེ་མིང་ཚིག་ཚུ་ ཐོ་བཞུགས་འབད་དེ་ ཡོད་མེད་འགྲུབ་ཐོག་ བསྟུལ་དགོ།
- ༣ ས་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་བྱ་ཚིག་ལུ་ རྒྱ་སྐད་ཀྱི་ཡིག་ལྟེང་སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ མ་གཞུང་འབད་ ཐོ་བཞུགས་ འབད་དགོ། ཡང་ན་ ས་གསལ་འཕུལ་ཤེས་ཀྱི་བྱ་ཚིག་ལུ་ རྒྱ་སྐད་ཀྱི་ཡིག་ལྟེང་ སོ་སོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཐོ་བཞུགས་འབད་དེ་ ཡོད་མེད་འགྲུབ་ལྟ་ བསྟུལ་དགོ།
- ༤ འཕམ་གཞུགས་ལྟ་བུ་འཕུལ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ ཕྱད་ཚིག་ཚུ་སྤྱི་བོད་ལྟ་ཞིབ་ རོ་སོ་ འཚོལ་ཞིབ་དེ་བྱི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོད་མེད་འགྲུབ་ཐོག་ལས་ མིང་ཚིག་ བྱ་ཚིག་ ཕྱད་ཚིག་ཚུ་སྤྱི་བོད་ལྟ་

བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྱིན་གོ།

- 6 འཕམ་ལཱ་བྱུགས་མོན་འཇུལ་ཐོག་ལས་ རྫོན་སྐྱ་གཅིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ མོན་ཞིན་ཀྱི་ རྩོམ་གསུང་ལུ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱིན་གོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྫོན་སྐྱ་གཅིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཀྱི་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྱིན་གོ།
- ཇ རྩོམ་གསུང་ལུ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། (དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེའདྲོ་བཟུམ་ཨོན།)

ཀྱབ་རྩོམ་མཐུན་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་པ་བཟུང་།
- རྫོང་ལ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱིགས།
- མོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དྲུ་ཞིབ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྫོང་ལུ་འདྲུ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲིབ་ འབྲི་དེ་བུ་དྲུ་ཞིབ་འབད་དེ་ བསམ་ལུ་བྱིན་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱུར་བ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ཨུ་ལེ་འི་རྫོང་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཀྱི་ དྲུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།
- སྐྱུ་ལུ་གི་དྲུ་ཚད་བཟོ་ཞིན་ཀྱི་ སྐྱུ་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ་ དྲུ་ཞིབ་འབད་ནི།
- ས་གསུམ་འཇུལ་ཚུ་གྱི་དྲི་བ་བཟོ་ཏེ་ སློབ་འཇུག་ཚུ་གསུམ་ལེན་ཞིན་ཀྱི་ བསམ་ལུ་བྱིན་ནི་ ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ནང་ གྲུ་ཞིན་ཀྱི་ དེ་ལེ་ལུ་ཀྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དྲུ་ཞིབ་འབད་དེ་བསམ་ལུ་བྱིན་ནི།

- བསྐྱུལ་ཞེན་ལྟ་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- 6 འཕམ་ལཱ་བྱུགས་ལོན་འཕུལ་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞེན་ལྟ་ ལུ་གཞི་ལྟ་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞེན་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ལྟ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ རྫོང་སྐྱ་གཞིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞེན་ལྟ་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞེན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལུ་གཞི་ལྟ་ ལྷན་ཚིག་ ཡང་ལྟ་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞེན་ལས་ ལྷན་ཚིག་ ཡང་ལྟ་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ལྟ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལྷན་ཚིག་ ཡང་ལྟ་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞེན་ལས་ ལྷན་ཚིག་ ཡང་ལྟ་ མིང་ཚིག་འདྲི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ལྟ་ ལྷན་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། ལྷིམ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཨོན།)

ཀྱབ་རྟེན་མཐུན་ཀྱིན།

- འགྲུབ་ལྗོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- འགྲུབ་ལྗོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་པ་བྱུང་།
- རྫོང་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- ཀྱབ་ལོན་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལོན་གསར་སྐྱུགས།
- ལོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དྲུ་ཞེན།

- ལྷིམ་ལུ་དང་ ལྷོང་ལུ་འདྲུ་ཚད་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དྲུ་ཞེན་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་ཐོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱུར་བའམ་འབད་ནི་ ཡང་ལྟ་ ཡོངས་འབྲེལ་ཐོག་ ལུ་ལེ་ཤེ་སྤྲོད་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུགས་ཞེན་ལྟ་ དྲུ་ཞེན་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- སྐྱུན་ལུ་གི་དྲུ་ཚད་བཟོ་ཞེན་ལྟ་ སྐྱུན་ལུ་འབད་བཟུགས་ཏེ་ དྲུ་ཞེན་འབད་ནི།
- ས་བསམ་འཕུལ་ཅན་གྱི་དེ་བཟོ་ཞེན་ལྟ་ སློབ་མཁུ་ཚུ་སྐྱུགས་ལེན་ཞེན་ལྟ་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ལྟ་ དྲི་བཟུ་ཡོངས་ འབྲེལ་ལྟར་ གཏུང་ཞེན་ལྟ་ དེ་ལེ་ལུ་ཀྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དྲུ་ཞེན་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

- བསྐྱུལ་ཞེན་ཉེན་ རྩིས་འཛིན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- 6 འཕམ་ལཱ་བྱུགས་ལོན་འཕུལ་བྲོག་ལམ་ རྫོང་སྐྱ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞེན་ཉེན་ ལུ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞེན་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ལམ་ རྫོང་སྐྱ་གཞིག་ པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞེན་ཉེན་ མིང་ཚིག་གཞན་འཛོལ་ཞེན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།
- ཇ ལུ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞེན་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞེན་ལམ་ རྒྱ་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདྲི་ལྷན་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ན་ རྒྱ་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེང་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀྱབ་རྩེ་མཐུན་ཀྱི།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བྱུང་།
- རྫོང་འཛིན་མཛོད་ཆེན་མོ།
- རྒྱ་བོད་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟ་ཡིག་གསར་སྐྱུགས།
- ལོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞེན་ཉེན་

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྫོང་ལུ་འདྲི་བྲེལ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འཁྱིལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞེན་ཉེན་འབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་བྲོག་ སློབ་ ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱུར་བ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བྲོག་ ལུ་ལོ་ལོ་སྤྲོད་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཟུགས་ཞེན་ཉེན་ དེ་བུ་ཞེན་ཉེན་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- སྐྱུན་ལུ་གི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཞེན་ཉེན་ སྐྱུན་ལུ་འབད་བཟུགས་ཏེ་ དེ་བུ་ཞེན་ཉེན་འབད་ནི།
- ཏུ་ཀྱང་པའི་དྲི་བ་བཟོ་ཏེ་ སློབ་འཕེལ་ཚུ་གསལ་ལེན་ཞེན་ཉེན་ བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དྲི་བ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་ལུ་ གཏང་ཞེན་ཉེན་ དེ་ལུ་ལུ་ཀྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བུ་ཞེན་ཉེན་འབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།

ပထမဆုံးပတ်သက်သည့် အကျဉ်းချုပ်

ရီရားရား အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ်

ရီရားရားအကျဉ်းချုပ်

- အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်

ပထမဆုံး

- အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်
- အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်
- အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်
- အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်
- အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်
- အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်
- အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်

ရီရားရားအကျဉ်းချုပ်

- ၇ ရီရားရားအကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်
- ၈ အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်
- ၉ အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်
- ၁၀ အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ် အကျဉ်းချုပ်

བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། རྩིས་འདོན་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

6 འཕམ་ལཱ་བྲུགས་ལོན་འཕུལ་བོལ་ལས་ རྩོད་སྐྱ་གཞིག་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ ལོན་ཞིན་ཏེ། ལུང་གསལ་ལྟར་ལུ་
འབད་ མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བོལ་ལས་ རྩོད་སྐྱ་གཞིག་
པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ བསྐྱུལ་ཞིན་ཏེ། མིང་ཚིག་གཞན་འཚོལ་ཞིབ་འབད་དེ་བྲི་དགོ།

ཇ ལུང་གསལ་ལྟར་ལུ་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ན་
མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ། ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བོལ་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་
ཚིག་མ་འདྲམ་འེ་སྤྲོད་ཞིན་མ་ལས་ རྩུད་ཚིག་ ཡང་ན་ མིང་ཚིག་འདི་སྐྱུར་ཏེ་ མིང་ལེ་ཤ་བཟོ་དགོ།
(དཔེ་ལུ་ རྩུད་ཚིག་སྐྱུར་ཡོད་པ། མི་སྐོམ། རྒྱུ་སྐོམ། གོ་ས་སྐོམ་ཟེ་དོ་བཟུམ་ཨིན།)

ཀློང་རྩིས་ལྟུགས་ཀྱི་ལོན་པ།

- ཡག་སྐྱོན་འགྲུབ་པ་ གསལ་བའི་མེ་ལོང་།
- ཡག་སྐྱོན་གྱི་ཚུ་བ།
- ཡོངས་འབྲེལ་ལ་བུར་།
- རྩོད་འཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- ཀློང་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- བརྟེན་ལུ་གསལ་བྲིས་།
- ལོན་པའི་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- <https://sherig.org/tb/>
- <https://bo.wikipedia.org/wiki/>

དེ་བུ་ཞིབ་པ།

- རྒྱུ་ལུ་དང་ རྩོད་ལུ་འདི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ འབྲི་དེ་བུ་དེ་བུ་ཞིབ་པའབད་དེ་ བསམ་ལུན་གྱི་བོལ་ སློབ་
ཡུག་གིས་མ་ཤེས་ཚུན་ སྐྱུར་བ་འབད་ནི་ ཡང་ན་ ཡོངས་འབྲེལ་བོལ་ ཨ་ལེ་འི་རྩོད་ལུ་ཚུ་བསྐྱུལ་བཞུག་ཞིན་ཏེ།
དེ་བུ་ཞིབ་པའབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།
- སྐྱུར་ལུ་གི་དེ་བུ་ཚུ་བཟོ་ཞིན་ཏེ། སྐྱུར་ལུ་འབད་བཞུག་ཏེ། དེ་བུ་ཞིབ་པའབད་ནི།
- ཨ་ལུ་དཔེ་བུ་བཟོ་ཏེ། སློབ་འཇུག་ཚུ་གསལ་བཞུག་ཞིན་ཏེ། བསམ་ལུན་གྱི་ནི་ ཡང་ན་ དི་བུ་ཚུ་ཡོངས་འབྲེལ་
ལུ་ གྲུང་ཞིན་ཏེ། དེ་བུ་ལུ་ཀློང་ཡོད་མི་ཚུ་ དེ་བུ་ཞིབ་པའབད་དེ་བསམ་ལུན་གྱི་ནི།