

ཕྱིས་ཀྱི་སློབ་དེབ།

སློབ་རིམ་ ༧ པ་དང་ ༡༠ པའི་སློབ་དེབ།



བོད་སྐད་ཀྱི་སློབ་དེབ་

ཤེས་རིག་

སློབ་གྲའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།

ཤེས་རིག་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

༥. ཚེ་འཛིན་རྟོ་ཤིན་གྱི་སློབ་དཔྱད་ཀྱི་ལུས་སྐད་ལུགས་ལུགས་འཛུགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་སློབ་ཐོན་གྱི་འབྲས་བུ་

གཤམ་འཛུགས་ཀྱི་ལུགས་འཛུགས་

༡. བཟུམ་འཛུགས་རྟོ་ཤིན་གྱི་སློབ་ཐོན་གྱི་ལུགས་འཛུགས་ལྟར་ལུགས་འཛུགས་ཀྱི་ལུགས་འཛུགས་

༢. རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ལུགས་འཛུགས་ལྟར་ལུགས་འཛུགས་ཀྱི་ལུགས་འཛུགས་ཀྱི་སློབ་ཐོན་གྱི་སློབ་ཐོན་

༣. ལུགས་འཛུགས་ཀྱི་ལུགས་འཛུགས་ལྟར་ལུགས་འཛུགས་ཀྱི་ལུགས་འཛུགས་ཀྱི་སློབ་ཐོན་གྱི་སློབ་ཐོན་

ISBN: 978-99-09-04443-7

དུས་སྐབས་ཀྱི་ 2022

ཆེད་བཅོམ་

སློབ་མོས་ཟིལ་དང་ར་རབ་རྒྱས་པའི། །མཁའ་རབ་དབང་ཕྱག་པར་འཛིང་།
བདག་སློབ་བྱུང་བའི་རྒྱལ་ཉིད་དུ། །དུས་དང་ནམ་གུན་རྒྱས་པར་མཛོད་།
ཉི་ཟླའི་འོད་ཟེར་གསལ་ན་ཡང། །དུས་གུན་བརྟན་པར་མི་བཞུགས་ཤིང།
བྱང་བསྟན་བྲག་ལ་མི་འཕོག་ཕྱིར། །ཀུན་གསལ་སློབ་མེ་སློབ་པར་བྱ།

ཟེར་བའི་མཚོན་བཅོམ་དུ། །བཅོམ་པས་དམ་བཅའ་བའི་ །ཚིག་གི་མེ་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་ལས། །སློབ་སྤྲོད་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ །ཚིག་གི་
སློབ་ཚན་མེད་པ་ལས་ལྷོ་ །བཞོན་སྐྱེས་འབད་ནི་ལོན་མི་འདི་ཡང།
དུག་སྐྱེས་དུག་སྐྱེས་ལས་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ལག་ཆེ་གོས་ལྷོ་ལྷོ་ལས།
དིག་གུ་ལུ་ཚོས་ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །སློབ་སྤྲོད་འབད་ནི་ལོན་སྐྱེས་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །དིག་གུ་ལུ་ཚོ་
མི་ཉམས་གོ་དུ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་
ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །སློབ་སྤྲོད་འབད་ནི་ལོན་སྐྱེས་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་
ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་
ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་
ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་ཚོན་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་ །ཚོས་

བཞོན་སྐྱེས་རྒྱུ།
མེད་ཆེན།



དཀར་ཆག

སྲོབ་ཚན་དཔལ། ༡

སྲོབ་ཚན་གཉིས་པ། ༤

སྲོབ་ཚན་གསུམ་པ། ༧

སྲོབ་ཚན་བཞི་པ། ༡༩

སྲོབ་ཚན་ལྔ་པ། ༡༧

སྲོབ་ཚན་དཔལ། ༢༣

སྲོབ་ཚན་གཉིས་པ། ༢༥

སྲོབ་ཚན་གསུམ་པ། ༣༠

སྲོབ་ཚན་བཞི་པ། ༣༤

མཚུགས་སུ ༣༩

ಸ್ವಾಮಿಗಳಾದ ಶ್ರೀಮದ್ವಿಷ್ಣುಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಮ್ಯ

རང་སྐྱོད།

༡. སྐད་མོས་ཀྱིས་དབྱེད་སྤྲུལ་འཚམ་ཟེེས་སྐབ་དགོ་པའི་འབྲུག་གིས།
༢. འབྲུག་ལྗང་མོས་འབྲུག་ཚུལ་མདོ་འབྲུག་པམས་ཅིག་གིས།

နွေရာသီကလေးများ

၃. နွေရာသီကလေးများ၏ နားထောင်ရေး

ရေပူကန်များအဖြစ် (၅) နားထောင်ရေးကို အစီအစဉ်ပြုလုပ်

နွေရာသီကလေးများအတွက် အစီအစဉ်ပြုလုပ် နွေရာသီကလေးများ(Andhara Pradesh)

၏ အစီအစဉ်ကန် (Amar Vati) အစီအစဉ်ပြုလုပ် နွေရာသီကလေးများ၏ အစီအစဉ်

ရေပူကန်အစီအစဉ်ပြုလုပ်ရေး အစီအစဉ်ကန်အစီအစဉ်ပြုလုပ်ရေးအစီအစဉ်



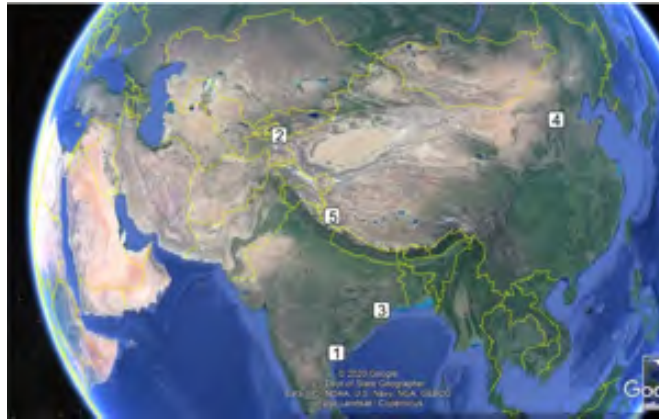
၃.၅ ရေပူကန် (၃.၃)

နားထောင်ရေး၏ အစီအစဉ်ကန် နွေရာသီကလေးများ အစီအစဉ်ကန်(Tajakistan) ၏ အစီအစဉ်

ရေပူကန် အစီအစဉ်ကန်အစီအစဉ်ကန် အစီအစဉ်ကန် အစီအစဉ်ကန် အစီအစဉ်ကန်

အစီအစဉ်ကန် (Odisha) အစီအစဉ်ကန်အစီအစဉ်ကန် အစီအစဉ်ကန် အစီအစဉ်ကန်

ရေပူကန် အစီအစဉ်ကန် အစီအစဉ်ကန်

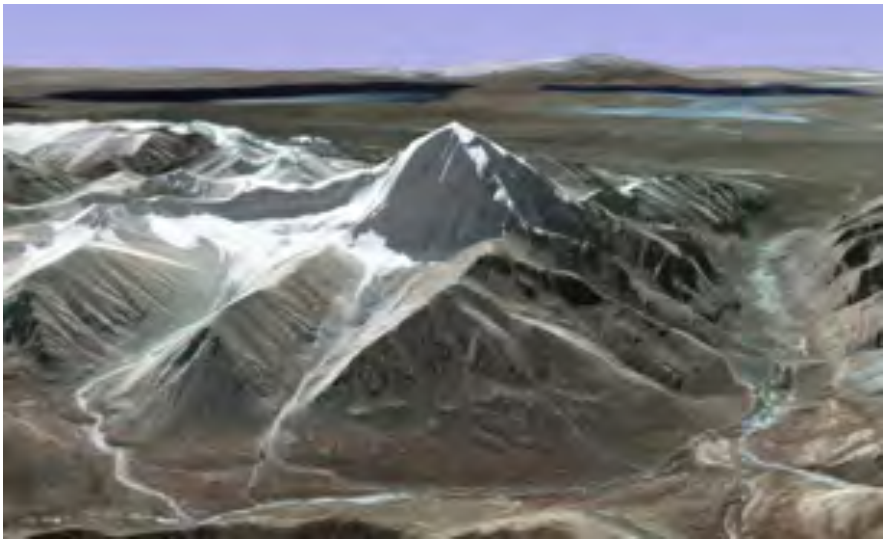


၃.၃ ဤကျေးရွာ၏အမည် (၂)

နာယုဒသမိုင်းတွင် ဤကျေးရွာ၏အမည်မှာ ပီကျင်း (beijing) ဟု ခေါ်တွင်ပြီး (Shanxi) မြောက်ပိုင်းဒေသတွင် ဤကျေးရွာ၏အမည်မှာ ဝူတိုင်ရှီရှီယွမ် (Wu Tai Shan) ဟု ခေါ်တွင်သည်။ <https://www.youtube.com/watch?v=wTetXGcoyWw>

၃.၃ ဤကျေးရွာ၏အမည် (၃)

နာယုဒသမိုင်းတွင် ဤကျေးရွာ၏အမည်မှာ ဝူတိုင်ရှီရှီယွမ် (Wu Tai Shan) ဟု ခေါ်တွင်ပြီး ဤကျေးရွာ၏အမည်မှာ ဝူတိုင်ရှီရှီယွမ် (Wu Tai Shan) ဟု ခေါ်တွင်သည်။ ဤကျေးရွာ၏အမည်မှာ ဝူတိုင်ရှီရှီယွမ် (Wu Tai Shan) ဟု ခေါ်တွင်သည်။



ကဏ္ဍ

၁. နွေရာသီခရီးစဉ်အတွက် နေရာချထားပေးပါ။
၂. နွေရာသီခရီးစဉ် အတွက် နေရာချထားပေးပါ။

သမီးတို့ကိုပေးအပ် နေရာပေးကြပါအံ့။

၃.၅ သေချာသောအချိန်ကိုခန့်မှန်းနိုင်ရန်အတွက်

ပုံမှန်အသုံးပြုစေရန်အတွက် ၃၆၄ ဖြစ်လာပါက သေချာသောအချိန်ကို ခန့်မှန်းနိုင်ရန်အတွက် အသုံးပြုပါ။

၀-၅၀ ပုံမှန်အသုံးပြုမှု၊ ၅၀-၇၅ ပုံမှန်အသုံးပြုမှု၊ ၇၅-၉၀ ပုံမှန်အသုံးပြုမှု၊ ၉၀-၉၅ ပုံမှန်အသုံးပြုမှု၊ ၉၅-၁၀၀ ပုံမှန်အသုံးပြုမှု ဖြစ်လာပါက သေချာသောအချိန်ကို ခန့်မှန်းနိုင်ရန်အတွက် အသုံးပြုပါ။

၅၀-၇၅ ပုံမှန်အသုံးပြုမှု ဖြစ်လာပါက သေချာသောအချိန်ကို ခန့်မှန်းနိုင်ရန်အတွက် အသုံးပြုပါ။

၇၅-၉၀ ပုံမှန်အသုံးပြုမှု ဖြစ်လာပါက သေချာသောအချိန်ကို ခန့်မှန်းနိုင်ရန်အတွက် အသုံးပြုပါ။

၉၀-၉၅ ပုံမှန်အသုံးပြုမှု ဖြစ်လာပါက သေချာသောအချိန်ကို ခန့်မှန်းနိုင်ရန်အတွက် အသုံးပြုပါ။

အသုံးပြုမှု	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
၅၀-၇၅	၉	၀	၀	၃	၄	၅	၆	၇	၈	၉	၀	၁
၇၅-၉၀	၄	၅	၆	၇	၈	၉	၀	၁	၂	၃	၄	၅

ခန့်မှန်းချက်ကို အသုံးပြုပါက သေချာသောအချိန်ကို ခန့်မှန်းနိုင်ရန်အတွက် အသုံးပြုပါ။

သေချာသောအချိန်ကို ခန့်မှန်းနိုင်ရန်အတွက် အသုံးပြုပါ။

၅၀-၇၅ ပုံမှန်အသုံးပြုမှု ဖြစ်လာပါက သေချာသောအချိန်ကို ခန့်မှန်းနိုင်ရန်အတွက် အသုံးပြုပါ။

ལས། འདུས་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་ས་ ལུངས་བཅའ་ནི་ཡིན་མས།

3.2 ལྷ་ས་མའི་མི་དཔལ་ལམས། (ཉིན་བྱེད་སྣེ་ལས།)

སློབ་བྱུག་རྒྱལ་དང་མཚུངས་ལ། །ས་ག་ལུམས་སྣོད་བྲ་ཉེ་མ།།
སྣང་མ་ལྷ་མཚམས་སློབ་རྒྱ་སྣང། །ཤོ་བཞིན་བྱི་བཞིན་མོན་གྲུ་ས།།
ལག་སླག་སྣུབས་དང་རྒྱ་སྣོད་དང། །མོན་གྱི་ལུམས་སྣོད་ནམ་གྲུ་རྒྱ།།
མགོ་དང་ནབས་སོ་དཔོ་མེ་བཞི། །ནག་པ་ས་རི་ཐ་སྐར་རྒྱང།།

ལྷ་ས་པ་ཉལ་ཡིན། ལྷ་ས་མ་ཉེས་བརྒྱུད་བཅི་བའི་ཚེ་ བྱི་བཞིན་གྲོ་བཞིན་ གཉིས་ལོགས་སུ་བཅི་དགོ་པ་ཡིན།
ལུང་། ཉེས་བཟུལ་འབད་བཅི་བའི་སྣུབས་ལུ་ དེ་གཉིས་བསྟོན་མས་ཉེ་ གཞིག་འབད་བཅི་དགོ།

3.4 གཟུངས་ལྷ་ས་གཉིས་ཀྱི་འཕྲོད་སྐྱེད།

གཟུངས་ལམས་དུང་ ལྷ་ས་མའི་ལམས་གཉིས་ གཞིག་ལམས་འཛོམས་མི་འདི་ལུ་ འཕྲོད་སྐྱེད་ ཟེས་སྣེ་ཡིན།
དུམ་འབད་བའི་ ལྷ་ས་མའི་གསལ་ལས། མི་ཉེ་དུག། རྒྱལ། མཚུ། གཤེ། ས་ག། ལུམས་སྣོད། བྲ་
ཉེ་བསེ་བཟུལ་འདི་ ལམས་མེ་ཡིན་མ་ལས། ལྷ་ས་མ་འདི་ཚུ་ གཤེ་དུང་དུང་མིག་ལམས་ དེས་གཟུངས་ཉེ་
གཤེ་བའི་ མེ་གཉིས་ལུ་འཕྲད།
འདི་དུང་མིག་ལམས་ དེས་གཟུངས་ལུ་བའི་གཤེ་བའི་ འཕྲོད་སྐྱེད་མེ་ཚུ་ ཟེས་འཕྲོད་ཉེ་ཡིན།

3.6 བཟུངས་ལྷ་ས་འཕྲོད་སྐྱེད་བཅུ་བཟུངས། (ཉིན་བྱེད་སྣེ་ལས།)

ལྷ་ས་གཉིས་ལུ་འཕྲད་དེས་གྲུབ་སྐྱེད། །དེས་གྲུབ་སྐྱེད་བསེ་ཅི་བསེ་མ་འགྲུབ། །རྟེན་བཞེད་སེ་མའམ་ལམས་
མིག་ལྷིང་ཉེ་བ། །རྒྱས་པའི་ལས་རྣམས་བྲུབ་དུང། །མཐུན་མ་བྱེད་མོགས་བརྟན་ལས་བཟུངས།།

🌀 **རྒྱ་གཉིས་ལུ་འཕྲད་བཟུངས་སྐྱེད།** །བཟུངས་སྐྱེད་བསེ་ཚེ་སྟོབས་འཕེལ། །སྣེ་སྐྱེད་ལུས་བྱེད་བག་མ་
ལེན། །ཚོ་དཔེ་ཚོ་སྣེ་བཞེད་དུང། །གཉེན་དུང་ཚོ་སྣེ་འཕེལ་ལས་བཟུངས།།

🌀 **ས་རྒྱ་འཕྲད་པ་ལུ་ཚོ་སྣེ་སྐྱེད།** །ལུང་ཚོ་སྣེ་སྐྱེད་བསེ་གཉིན་ལྷིན། །དག་འཕྲོད་བྲུ་ལྷིང་ཆེས་འདོན། །ཤོས་
རྒྱན་རྒྱན་འདོགས་རོལ་མོད་བཟུངས།།

🌀 **མེ་གཉིས་ལུ་འཕྲད་འཕེལ་ལྷུང་སྐྱེད།** །འཕེལ་ལྷུང་སྐྱེད་བསེ་ཟས་ཤོས་རྟེན། །ཚོ་དུང་སྐྱེད་གཉིན་
ས་བོན་འདེབས། །ཤོས་རྒྱན་མ་སྣེ་བཞེད་ལྷིན་ལྷིན། །ཤོས་ལྷ་མཚོན་མིང་དེས་གྲུབ་ལུ།།

🌀 **དུང་གཉིས་ལུ་འཕྲད་ཡུན་ཚོགས་སྐྱེད།** །ཡུན་ཚོགས་སྐྱེད་བསེ་བསེ་ལྷུང་འགྲུབ། །འགྲུབ་བྲུ་དོན་
གཉེས་ལམ་མཚུ་བཟུངས། །གཤེ་དུག་ལྷུང་བའི་ལས་རྣམས་བཟུངས།།

ပေးလျှင် မြန်မာ့အလင်းစာပေအဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့ဝင်များအား အားပေးရမည်။

အဖြေ

၁. အခြေခံအုတ်မြစ်အား ဖော်ပြပါ။
၂. အခြေခံအုတ်မြစ်အား ဖော်ပြပါ။ အခြေခံအုတ်မြစ်အား ဖော်ပြပါ။

སློབ་ཚན་བཞི་པ།

༤.༡ བརྟན་འཚམ་ཚུལ།

སྟག་རྩ་ཉི་གསུམ་སྐྱུལ་གྱི་སྟེང་། །ཕག་ལུག་ཡོས་གསུམ་སྐྱུལ་གྱི་སྟེང་།
 བྱི་འབྲུག་སྐྱུལ་གསུམ་ཕག་གི་སྟེང་། །བྱ་སྐང་སྐྱུལ་གསུམ་སྟག་གི་སྟེང་།
 ཟེར་མི་འདྲི་ ས་བདུག་བ་དྲུག་ཚེས་ལུ་འཚམ་ཚུལ་ལོན། །དེ་གི་སྐབས་ལུ། །དུ་འཕྲུལ་མི་བུ་བ། །ཟེར་
 བཞད་པ་ལོན་མས།

མཐུན་གསུམ།	སྟག་རྩ་ཉི་	ཕག་ལུག་ཡོས།	བྱི་འབྲུག་སྐྱུལ།	བྱ་སྐང་སྐྱུལ།
བྱི་བ།	༡༡ ༩ ༦	༤ ༥ ༡༣	༧ ༡ ༥	༦ ༡༠ ༩
ཚེས་གྲངས།	༥ ༡༦ ༢༤	༡ ༡༩ ༢༥	༡༠ ༢༣	༦ ༡༧

༤.༢ ཚེས་ཉི་མའ་བྲུ་གཞུ་སྐོ་བུ།

གཅིག་གསུམ་མཐོན་སྐོ་གཉིས་གསུམ་ཚོང་། །གསུམ་གསུམ་འུ་སྐོ་བཞི་གསུམ་དམག།
 །ཕ་གསུམ་གཉེན་སྐོ་དུག་གསུམ་མཁམ། །བདུག་གསུམ་བག་སྐོ་བརྒྱུད་གསུམ་དུ།
 །དྲུག་གསུམ་འདྲི་སྐོ་བུ་གསུམ་སྤྱི་དེ། །གཞུ་སྐོ་ཡིན་ཏེ་ཕྱད་པར་བུ།
 །ས་བ་བཞི་གསུམ་འབྲི་བཞི་གཉིས། །ཐུང་བཞི་དཔ་གཅིག་གསུམ་གཉེན།

༤.༣ ཚེས་གྲངས་བཟེལ་ལམ་ལུ་གསུམ་བཟེལ་ལུ། །རྩ་ལོ་སྐོ་ཚག་།

རྩ་ལོ་སྐོ་ཚག་ཚེས་གྲངས་འདྲི། །ལག་པ་འེམ་བེལ་ལོ་ལྷག་ལུ། །བཞི་སྐོ། །དེ་ལས་མཚུ་བ་མོ་འེའེའེ་བའེ་འེ་འེ་
 །ཚུན་དུ། །དེ་ལས། །དེ་དུ་འེམ་བེལ་ལས་འུ་བུ་གསུམ་ཏེ། །ཚེས་ལུ་ལོ་ག་ལྟེ་བཞི་ལྷག་དུ། །ཚེས་

བདུད་རྩི་མཐུན་མཚམས་འདི། དུས་ཚོད་བཟླ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན། བཟླ་བའི་སྐབས་ལུ། དང་པ་རེས་གཟའ་ལོ་ས་
འཛིན་འབད། དེ་ལས་རེས་གཟའ་འདི་གི་ཐད་ཀར་ཡོད་པའི་གོང་གི་རྒྱུ་ཚོད་འདི་ནང་ ཡང་གྲངས་ག་ཅི་ཡོད་ག་
བཟླ་དགོ།

ཡང་གྲངས་པ་ འདི་རེས་གཟའ་ལྷུང་པ་ཡིན་པ་དང་། དེ་བདུད་རྩི་མཐུན་མཚམས་ཡིན་པ་ལས། ལུ་འགོ་བརྩམ་
དགོ་པ་རྒྱུ་ འདི་ལར་བརྩམ་དགོ་པ་ཡིན། དེ་ལས་ཡང་གྲངས་ཀླད་སྐོར་འདི་ སྲེན་པ་ཡིན་པ་དང་། འདི་སྲེན་པ་
རིགས་ལྟེན། ཟེར་བཟླ་པ་འབད་ བརྩམ་ཡིན།

དཔེར་ན། རེས་གཟའ་ཉི་མའི་རྩོ་པ་རྒྱུ་ཚོད་ ལུ་སྲེན་པ་རིགས་ལྟེན་ཤར་ཡོད་པ་ལས་ རྩོ་པ་རྒྱུ་ཚོད་ ༥ ལས་
༧ མ་འགྲོ་རྒྱུ་ མ་བཏུབ་དང་། རྒྱུ་ཚོད་ ༡༠ ལུ་སྲེན་པ་བདུད་རྩི་ མཐུན་མཚམས་ཤར་ཡོད་པ་ལས་ ༧ ལས་
༡༠ རྒྱུ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། དུས་ཚོད་བསྐྱིག་མ་རྒྱུགས་པ་ཅིན། ཡང་གྲངས་ ༥ ལ་
གསུམ་འདི་ཡང་ གཟའ་ལྷོ་བ་ལྷག་པ་པ་སངས་ཡིན་པ་ལས། དུས་ཚོད་དེ་རྒྱུ་ནང་ འབད་རུང་བཏུབ།

མཇུག་པུ།

༡. ས་བདུག་པ་དུན་གྱི་སྐབས་ལུ་སྐད་དུ་གོ་པ་ག་ཅི་འདུག་?
༢. བདུད་རྩི་མཐུན་མཚམས་འདི་ གཟའ་ག་ཅི་ཡིན་པ་དུ་ བརྩམ་སྐོར་?

ဖိတ်ပေး၍ နှုတ်ဆိုရာ၌ နာဂါယကအား ခေါ်၍ ခေါ်ဆိုအပ်၍ နိဗ္ဗာန်သင်္ဂဟသုတ်စာအုပ်အတွက် ခေါ်ဆိုအပ်၍ ခေါ်ဆိုအပ်၍

ရုံဝယ်၍ နှုတ်ဆိုရာ၌ နာဂါယကအား ခေါ်၍ ခေါ်ဆိုအပ်၍ နိဗ္ဗာန်သင်္ဂဟသုတ်စာအုပ်အတွက် ခေါ်ဆိုအပ်၍ ခေါ်ဆိုအပ်၍

နိဗ္ဗာန်သင်္ဂဟသုတ်စာအုပ်အတွက် ခေါ်ဆိုအပ်၍ ခေါ်ဆိုအပ်၍ နိဗ္ဗာန်သင်္ဂဟသုတ်စာအုပ်အတွက် ခေါ်ဆိုအပ်၍ ခေါ်ဆိုအပ်၍

၄.၉ နိဗ္ဗာန်သင်္ဂဟသုတ်စာအုပ်

၄.၉.၁ နိဗ္ဗာန်သင်္ဂဟသုတ်စာအုပ်

ရုံဝယ်၍ နှုတ်ဆိုရာ၌ နာဂါယကအား ခေါ်၍ ခေါ်ဆိုအပ်၍ နိဗ္ဗာန်သင်္ဂဟသုတ်စာအုပ်အတွက် ခေါ်ဆိုအပ်၍ ခေါ်ဆိုအပ်၍

၄.၉.၂ နိဗ္ဗာန်သင်္ဂဟသုတ်စာအုပ်

နိဗ္ဗာန်သင်္ဂဟသုတ်စာအုပ်အတွက် ခေါ်ဆိုအပ်၍ ခေါ်ဆိုအပ်၍ နိဗ္ဗာန်သင်္ဂဟသုတ်စာအုပ်အတွက် ခေါ်ဆိုအပ်၍ ခေါ်ဆိုအပ်၍

རྟོག་འབྲེལ།	མ་དེག།	འདུ་བྱེད།	རྣམ་ཤེས།	མིའག་བྱུགས།	རྒྱ་མཚོ།	ག་གི།	ཚོས་བ།
བསྐྱེད་ཡིག།	ཐོག།	འདྲེ།	རྟོག།	ལྷིང་།	རྒྱེ།	གི།	ཚོས།

འདུ་བྱེད།

1. རྟོག་འཕྲིན་གྱི་སྐྱོད་ལས་འགྲུབ་ལ་རྒྱུ།
2. རྒྱས་འབབ་བཟུང་སྲིབ་དགོ་པའི་སྐྱོད་ལས་གྲིས།

སྐབ་ལྷི་མ་༡༠་པའི་ལྷི་མ་ཀྱི་སྐབ་ཚན།

སློབ་ཚན་དང་པ།

༡.༡ རྒྱལ་ལུ་རྣམ་པ་ལའི་འགྲེལ་བཤད།

གནས་ཆགས་སྲིད་སྲུལ་བཤད་པ་ཡི། རྒྱལ་སྲུལ་རྣམ་པ་ལྷོ་ལོ་ལས།
 ཚོས་དབྱིངས་འགྲུང་བ་མེད་པ་འདི། གནས་པའི་རྒྱལ་སྲུལ་ཞེས་སུ་གྲགས།
 དེ་ལས་འཇིག་རྟེན་ཆགས་པ་དེ། ཆགས་པའི་རྒྱལ་སྲུལ་ཞེས་སུ་བཏགས།
 ཆགས་ནས་ཡུན་རིང་གནས་པ་དེ། སྲིད་པའི་རྒྱལ་སྲུལ་བྱ་བ་ཡིན།
 དེ་གསུམ་རྒྱལ་སྲུལ་དངོས་མིན་པར། དབྱིངས་དང་ཆགས་གནས་གསུམ་དེ་ཡིན།
 ལོ་དང་སྤར་སླེ་མཚོན་བྱེད་ཀྱི། རྒྱལ་སྲུལ་གཞུགས་དེ་སྲུལ་པ་ཡིན།
 དེ་ཉིད་མཚུབ་མོའི་སྲིད་སྲུལ་ནས། འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པ་བཤད་པ་ཡིན།

ཇི་བཅུན་འཇམ་དཔལ་དབྱུངས་ཀྱིས་ འབྲུལ་མིས་གསུངས་པའི་སྐབས་ལྟ། ལོ་དཔ་སླེ་པ་སྤར་ལའི་འདྲི་ཚུ་
 རྒྱལ་སྲུལ་གྱི་གཞུགས་ལུ་སྤྱད་ཏེ། གསུངས་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ རྒྱལ་སྲུལ་གྱི་ དབྱེ་བ་ལེ་གཤམ་འཇོན་མེད་
 མས། དེ་ལས་ འཇིག་རྟེན་མ་ཆགས་པས་སྲོད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ རྣམ་མཁའ་སྲོད་པའི་འཇམ་འདྲི་ གནས་
 པའི་རྒྱལ་སྲུལ་དཔ། དེ་གི་ལྟལ་ལས། ས་མུ་མེ་རྒྱུ་འདུས་ཞིན་མཁའ་ལས། འཇིག་རྟེན་ཆགས་མི་འདྲི་ལུ་
 ཆགས་པའི་རྒྱལ་སྲུལ། ཆགས་ཚུ་བའི་ལྟལ་ལུ་གནས་ཏེ་ཡོད་མི་འདྲི་ སྲིད་པའི་རྒྱལ་སྲུལ། ཟེད་བཞག་
 ཡོད་པའི་ལྟལ་དཔ། དེ་ཚུ་རྒྱལ་སྲུལ་པོ་མ་མེད་པས་ སྲོད་པ། ཆགས་པ། གནས་པ་གསུམ་ལུ་གོ་ནི་ལོན་
 མས།

དེ་ལས། ཇི་བཅུན་འཇམ་དཔལ་དབྱུངས་ཀྱིས་ འབྲུལ་མིས་གསུངས་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་སྲུལ་གྱི་གཞུགས་
 གཤིན། སྤྱལ་ཏེ་ཡོད་མི་འདྲི་ལུ་ སྤྱལ་པའི་རྒྱལ་སྲུལ་དཔ། དེ་ལུ་སྤྱད་ཏེ་གསུངས་པའི་ ལོ་དཔ་སྤར་
 མེ་ཚུ་གས་ ལགས་གཡོན་མཚུབ་མོ་ལུ་ སྤྱད་ཏེ། བཤད་པ་ཀྱི་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ལགས་གཡོན་པའི་
 མཚུབ་མོ་ལུ་ བཤད་པའི་རྒྱལ་སྲུལ། ཟེད་སྤར་ལོན་མས།

༡.༢ རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་སྐད་ཀྱི་གནས་སྤངས།

དེ་ཕྱིར་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་སྐད་དེ། །གན་རྒྱལ་དག་ཏུ་གནས་པ་ཡི།།

མགོ་བོ་རྩོད་བསྟན་མེ་ཡི་ཁམས། །མཇུག་མ་བུང་བསྟན་ཚུ་ཡི་ཁམས།།

སློ་གཡས་ཤར་བསྟན་ཤིང་གི་ཁམས། །སློ་གཡོན་ལུབ་བསྟན་ལྷགས་ཀྱི་ཁམས།།

ཡན་ལག་མཚམས་བཞི་ས་ཡི་ཁམས།།

རྒྱལ་སྐད་བསད་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདི། དོ་མ་མེད་ཏུ་ དོན་དུག་སྲོལ་བཞག་གི་ལུ་ ལེ་ལེ་ལོ་དཔལ་ལོ་ འདི་ ཡེ་ འཇམ་དཔལ་དཔལ་ལྷན་གྱིས་ རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་སྐད་འདི་གི་ མཚན་འོག་གསལ་ལས་པ་ལས་ རལ་གྱི་ གསོ་བ་དུ། རལ་གྱི་གི་སྤྱི་རྒྱ་མཚན་འོག་གསལ་ གཡོན་པ་ལས་ཐོན་ཏེ། རྒྱལ་སྐད་འདི་ རྩོ་ལ་བུག་ གན་རྒྱལ་འབད་ བཀྲལ་སོ་པ་ལོ་མེད་མེད། དེ་སྐད་ རྒྱལ་སྐད་འདི་གི་གནས་སྤངས་འདི། མཇུག་རྩོ་ མཇུག་མ་བུང་། རྩོ་གཡས་ཤར། རྩོ་གཡོན་ལུབ་ལུ་བསྟན་ཏེ་ཡོད་པ་དཔལ། མཚན་འོག་གསལ་ལས་པ་ལུ་ རལ་གྱི་གཡལ་པ་ ཤིང་ཡོད་ཀྱི་དེ་གིས་ རྩོ་གཡས་ཤར་བསྟན་གིང་ཁམས། མཚན་འོག་གསལ་གཡོན་ལས་ རལ་གྱི་འཇགས་ཐོན་ཏེ་ཡོད་ཀྱི་དེ་གིས་ རྩོ་གཡོན་ལུབ་བསྟན་འཇགས་ཁམས། ལ་ལས་མེ་འབད་ཀྱི་དེ་གིས་ མགོ་བོ་རྩོད་བསྟན་མེ་ཁམས། ལུ་བ་ལས་ལྷན་གི་དེ་གིས་ མཇུག་མ་བུང་བསྟན་ལམས། ཀླུ་ལག་ བཞི་གིས་ ས་ལས་ཀྱི་གི་དེ་གིས་ ཡན་ལག་མཚམས་བཞི་ས་ལམས། ཟེ་བཞག་ཡོད་པ་ ལོན་ མས།

༡.༣ བཞུགས་པའི་རྒྱལ་སྐད་ལྷན་ལུ།

དེ་ཉིད་བཞུགས་པའི་རྒྱལ་སྐད་དང། །སྐད་ནས་བཅོ་ཅ་འདི་ལྷ་སྟེ།།

མཇུག་མོ་ལྷ་པོ་རིམ་པ་བཞིན། །ཤིང་མེ་ས་ལྷགས་ཚུ་བཞག།

དེ་དག་ལྷ་པོ་གང་ཡང་ཚུང། །གཅིག་ལ་དོས་འཛིན་བྱེད་དེ་རང།།

གཡས་བསྐྱོར་བུ་དང་གཅིག་བཞག་གོགས།།

གཡོན་བསྐྱོར་མ་དང་གཅིག་བཞག་དག།།

མ་བུ་དུག་གོགས་མིས་བཟངས།

- མ། ཤིང་མེ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་གས། །ལྷགས་མ་ས་ལ་ས་མ་མེ། །མེ་ཡི་མ་གྱི་ཤིང་ཡི་ཉེན། །
- བུ། ཤིང་བུ་མེ་ལ་མེ་བུ་ས། །ས་བུ་ལྷགས་ལ་ལྷགས་བུ་ལྷ། །ལྷ་ཡི་བུ་གྱི་ཤིང་ཡི་ཉེན། །
- དུག། ཤིང་དུག་ལྷགས་ལ་ལྷགས་དུག་མེ། །མེ་དུག་ལྷ་ལྷ་དུག་ས། །ས་ཡི་དུག་གི་ཤིང་ཡི་ཉེན། །

སློབ་ཚན་གསུམ་པ།

3.1 སློན་པོ་ལུ་དབང་ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ།

3.1.1 སློན་པོ་དབང་ལཱ་ལཱ་ལཱ།

ལོ་དེ་ལོ་སློན་པོ་ལུ་དབང་ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ། སློན་པོ་ལུ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ།

སློན་པོ་ལུ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ། ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ།

ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ། སློན་པོ་ལུ་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ།

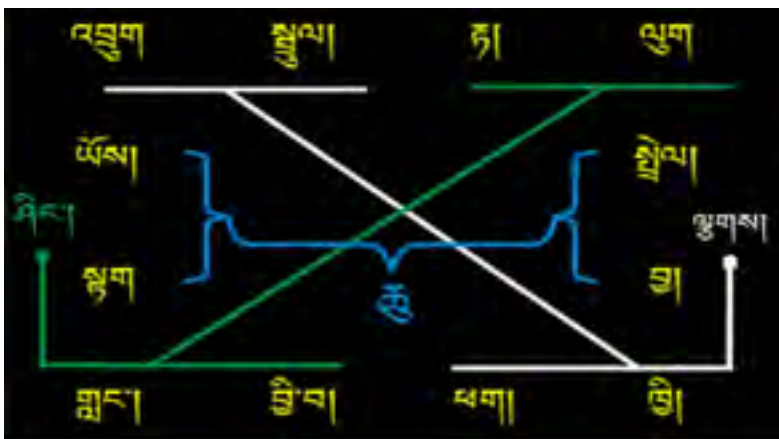
ལོ་དེ་ལོ་སློན་པོ་ལུ་དབང་ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ། ལོ་དེ་ལོ་སློན་པོ་ལུ་དབང་ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ། ལོ་དེ་ལོ་སློན་པོ་ལུ་དབང་ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ། ལོ་དེ་ལོ་སློན་པོ་ལུ་དབང་ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ། ལོ་དེ་ལོ་སློན་པོ་ལུ་དབང་ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ།

3.1.2 ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ།

དེ་ལོ་ལུ་ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ། ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ། ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ།

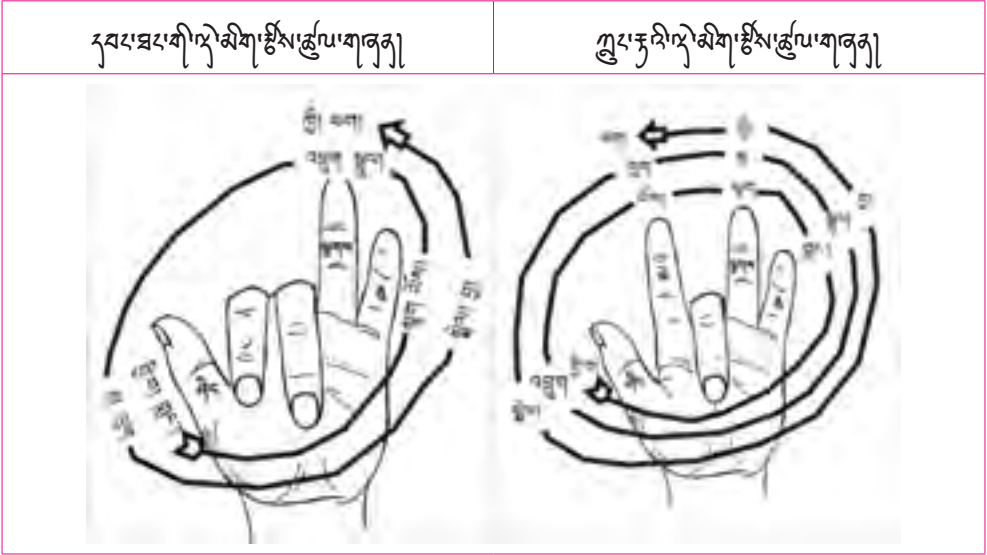
ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ། ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ། ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ།

ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ། ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ། ལྷན་ལཱ་ལཱ་ལཱ་ལཱ།



ལྟོ་མིག་གི་ཁམས་ ག་ཨིན་པའི་མཛུབ་མོ་དེ་གྲུ་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཞིན་མཁུ་ལས། དབང་ཐང་ཁམས་ ག་ ཧི་ཨིན་པའི་ཁམས་ཀྱི་ མཛུབ་མོ་འདྲི་གྲུ་རྒྱ་རྒྱ་ཚོད་དུ་བཀལ་ཉི་དཔ། གྲུ་པ་ལ་རྒྱ་བུ་པའི་སྐྱབས། མཛུབ་མོ་དེ་ དེ་བཞིན་དུ་འབད་ དཔ་གི་ཁམས། །ལགས། རྒྱ་ མེ ས། སྤི་ཟེ་ལྷ་བུ་ཉེ་བཀལ་བའི་ཚོ་ དབང་ ཐང་གི་མཛུབ་མོ་གྲུ་ཉེ་དཔ། །ཁམས་ག་ཧི་འབྲོན་མི་འདྲི་ ལུས་ཁམས་ཨིན། དཔ་ལྟ་ མོ་དཔ་གི་ལོ་ གྲུ་པ་ལ། འདྲི་ལུ་བཞི་བའི་ཚོ། །ལོ་རྒྱ་གསུ་ལག་གི་ ལྟོ་མིག་ལཱ་གསུ་ཨིན་མཁུ་ལས། མཛུབ་མོ་ལཱ་གསུ་ ལས་འགོ་བཅུགས། དབང་ཐང་མོ་ཨིན་མཁུ་ལས། མཛུབ་མོ་ མེ་རྒྱ་རྒྱ་ཚོད་དུ་བཀལ་ཉི་དཔ། །ལཱ་གསུ་ལས་མོ་ རྒྱ་ ག་ལས་སྐྱོ་རྒྱ་བུ་དུ་ མཛུབ་མོ་བཞི་དེ་དེ་བཞིན་དུ། །ལཱ་གསུ་ རྒྱ་ མེ ས། སྤི་ཟེ་ལྷ་བུ་ རྒྱ་གསུ་དེ་ ཡོད་པ་ལས། །ལོ་གྲུ་པ་ལ། འདྲི་གི་ ལུས་ཁམས་སུ་ཨིན་མས།

དབང་ཐང་གི་ལྟོ་མིག་ལུ་ མེ་དཔ་སུ་གཉིས་མེ་དཔ་ལས། །ལག་པ་པ་བཞི་བའི་སྐྱབས། མེ་དཔ་སུ་མཛུབ་མོ་ བཀལ། སྤི་རྒྱ་ལཱ་གསུ་ཀྱི་མཛུབ་མོ་བཀལ་དེ་ བཞུག་ཞིན་མཁུ་ལས། མཛུབ་མོ་སྤི་ལས་འགོ་བཅུགས་ མཛུབ་མོ་དེ་ལུ་ །ལོ་རྒྱ་གསུ་གཉིས་གཉིས་འབད། ག་ལོ་སྐྱོ་རྒྱ་བུ་ཉེ་བཞི་བའི་ ལུས་ཀྱི་ལྟོ་མིག་ འབྲོབ་རྒྱ་གསུ།



༣.༡.༣ དབང་ཐང་གི་ཁམས།

མོ་ལོ་གཞམ་ལོ་འར་བའི་ཚོ། །གཅིག་བརྩུ་རང་ལ་གཉིས་གསུམ་མ།།
 བཞི་ལྷ་དག་ལ་རྩལ་བདུན་གྲོགས། །བརྒྱད་དག་ལྷ་རུ་ཤེས་པར་བྱ།།

མོ་ལོ་གནམ་ལོ་ཤར་བའི་ཚོ། །གཅིག་གཅིས་རང་ལ་གསུམ་བཞི་མ།།

ཕྱ་རྒྱལ་དགའ་ལ་བདུན་བརྒྱད་མོགས། །དགུ་དང་བརྒྱའི་བྱ་ཡིན་ནོ།།

དཔལ་ཐལ་བཤི་བའི་སྐབས་ལྟ། སེམས་ལམ་ བཞག་དཔོན་པ་འདྲི། དཔལ་ལ། རྣམ་ཅི་གི་གནམ་ལོ་མོ་མོ་གཏེ་
ཡིན། གཏེས་པ། མོ་མོ་མོ་མོ་གཏེ་ གསུམ་པ། སེམས་ལོ་གྲངས་ཀྱི་གྲངས་ལ་ ལྷུ་ལ་མམ། བཞི་པ།
གནམ་ལོ་འཁམས་འདྲི་ཡིན། དཔལ་ལ། རྣམ་ཅི་ གནམ་ལོ་ལེགས་གྲུང་འདྲི་ལྟ། ལོ་གྲངས་༡༥ ཡག་
ལོ་འབད་མི་ཅིག་གི། དཔལ་ཐལ་བཤི་བའི་ཚོ། གནམ་ལོ་གྲངས་འདྲི། མོ་ལོ་ཡིན་མཁམ། མོ་ལོ་གནམ་
ལོ་ཤར་བའི་ཚོ།། ཟེ་མི་མོ་མོ་འདྲི་འཚོ་དཔོན་པ་དཔ། ལོ་གྲངས་༡༥ གི་གྲངས་ལ་ལྷུ་ལ་མམ་འདྲི་༥
ཡིན་མཁམ། ལ་དུག་དྲག་ ཟེ་མི་འདྲི་གྲུ་བཞག། ག་ཅི་གི། དྲག་ཡིན་ནེ་ ཟེ་མི་ཚོ། གནམ་
ལོ་འཁམས་ཀྱི་དྲག་ཡིན། ཟེ་མི་ཡིན་མམས། གནམ་ལོ་འཁམས་ ལེགས་ཡིན་མཁམ། ལེགས་དྲག་
མོ་ཟེ་མེ་དཔ། ལོ་གྲངས་༡༥ འདྲི་གི་དཔལ་ཐལ་ མོ་ཟེ་མི་ཚོ་ནི་ཡིན།

3.1.2 ལྷུ་རྒྱུ་འཁམས།

སྐྱལ་ཏེ་ཕྱི་གསུམ་ལྷུ་སྐྱེལ་ལྷུ་གས། །བྱི་འབྲུག་སྐྱེལ་གསུམ་ལྷུ་སྐྱེལ་འོང།།

བྱ་སྐྱེལ་གསུམ་ལྷུ་ཡག་ཚུ། །ཡག་ལྷུ་ག་ཡོས་གསུམ་ལྷུ་སྐྱེལ་མོ།།

འདྲི་གི་སྐབས་ལྟ། ལྷུ་རྒྱུ་ལྷི་གསུམ་ལྷུ་རྒྱུ་ལེགས།། ཟེ་མི་ཚོ་པར་ ལྷུ་སྐྱེལ་ལེགས་ཟེ་ ལྷུ་
སྐྱེལ་ཡག་སྐྱེལ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཞི་འཚོན་དཔོན་མི་འདྲི། ལྷུ་བའི་སྐབས་ལྟ། དེ་གི་ལྷུ་ཅིག་ཡོད་ནི་དེ་གིས་
ཡིན་མཁམ།
འབྲུལ་བས་འདྲི་ལྷུ་རྒྱུ་མེད་ནི་དེ་གིས་ ལག་པར་བཤི་བའི་སྐབས། མཚུབ་མོ་སའ་འདྲི་བཀྲ་ག་བཞག་འདྲི་མ་
ལས་ མཚུབ་མོ་ཤིང་ལས་འཚོ་བཞགས་ མཚུབ་མོ་འེ་འེ་ལོ་རྒྱུས་འེ་འབད་ ག་ཡོན་སྐྱེལ་ལྷུ་སྐྱེལ་བཤི་བ་
ཅིན། ལྷུ་རྒྱུ་ག་ཅི་ཡིན་ནེ་ འཚོ་ལ་འཚོ་བའི་ཡིན།

3.3 ལོ་གཅིག་གི་བཟུང་ལྷུ་མེད་པའི་སྐབས་ལྟ།

རང་གི་སྐྱོག་སྐྱོག་ལྷུ་པོ་ཡིས། །གནམ་ལོ་འཚོ་སྐྱོག་སྐྱོག་ལྷུ་ལ་འབབ། །

བཟང་དན་རྗེ་ལྷུ་བཀམ་པ་ན། །ལོ་འཚོ་གཅིག་གི་ལོ་མོ་ཡིན། །

བཅོམ་གྱི་མེ་མག་ལོ་གྲངས་༡༥ གནམ་ལོ་ལེགས་གྲངས། ༣༠༢༡

བཅོམ་གྱི།		འབྲེལ་བ།	གནམ་ལོ།	རྟེན་དུ་འགྲུབ་པའི་གྲུ་ལ།
སྲིབ་	ལྷོ་	དུག་	ས།	xx
ལུས།	ས།	ནུ་	ས།	o
དབང་།	མེ།	གྲོགས།	ལེགས།	oo
ཀླུ་པ།	མེ།	དུག་	ལྷོ་	xx
ཐོང་།	ལེགས།	དུག་	མེ།	xx

ལོ་མོའི་སྐབས་ མ་གྲུ་དུག་གྲོགས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ལུ་

མ་དང་འཕྲད་ན་དཀར་པོ་གསུམ། རྩོགས་དང་འཕྲད་ན་དཀར་པོ་གཉིས།

བྱ་དང་འཕྲད་ན་དཀར་བློང་། །དམ་དང་འཕྲད་ན་འག་པོ་གཉིས།

ས་ལྗང་དང་འཕྲད་དཀར་པོ་གཅིག །མེ་ལྗང་དང་འཕྲད་ན་འག་པོ་ལྷོ་

ས་ལྗང་དུ་ཡུལ་བེ་མི་འདྲི། ས་དཔ་ས་ལྗང་ཡུལ་དུ། ལྗང་དུ་ལྗང་ཡུལ་ཡིན་པ་འཇིག། རྟེན་དུ་འགྲུབ་པའི་གྲུ་ལུ་
མེ་དུ་མེ། ལེགས་དུ་ལེགས། འདི་དུ་འདི། ལྗང་ཡུལ་ལྗང་ཡུལ་འཇིག། གནམ་ལོ་འདི་ བཞོན་དུ་གྲོགས་ལེགས་
མས།

མ་གྲུ་དུག་གྲོགས་བཅོམ་གྱི་སྐབས་ལུ། རེ་གི་སྲིབ་ལུས་དབང་ཀླུ་པ་གིས་ གནམ་ལོའི་སྲིབ་ལུས་དབང་ཀླུ་པ་ལུ་
བཅོམ་གྱི་འབྲེལ་བཞོ། དཔེ་ན། རེ་གི་སྲིབ་ལུས་ གནམ་ལོའི་སྲིབ་ལུས་འབྲེལ་བཞོ། ལྗང་ལུ་
ཟེ་དུག་ཡུལ་གྱི་རྟེན་གནམ་གྱིས་བཞོན་ལེགས།

རེ་སྲོད་།

1. རེ་གི་ཚེས་ལེགས་གྲིང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྲིབ་ལུས་འཇོལ།
2. ལོ་རྒྱུས་གྲིང་གི་ལུས་ལུས་དབང་ཀླུ་པ་ལུས་འཇོལ།

4.2 សហគមន៍

សហគមន៍គឺជាក្រុមមនុស្សម្នាក់ៗ ដែលរួមគ្នាប្រើប្រាស់ធនធាន និងប្រយោជន៍ ដើម្បីសម្រេចបាននូវគោលដៅរួមគ្នា។

3.2.1 គោលការណ៍សហគមន៍

សហគមន៍គឺជាក្រុមមនុស្សម្នាក់ៗ ដែលរួមគ្នាប្រើប្រាស់ធនធាន និងប្រយោជន៍ ដើម្បីសម្រេចបាននូវគោលដៅរួមគ្នា។

3.2.2 គោលការណ៍សហគមន៍

គោលការណ៍សហគមន៍គឺជាក្រុមមនុស្សម្នាក់ៗ ដែលរួមគ្នាប្រើប្រាស់ធនធាន និងប្រយោជន៍ ដើម្បីសម្រេចបាននូវគោលដៅរួមគ្នា។

គោលការណ៍សហគមន៍គឺជាក្រុមមនុស្សម្នាក់ៗ ដែលរួមគ្នាប្រើប្រាស់ធនធាន និងប្រយោជន៍ ដើម្បីសម្រេចបាននូវគោលដៅរួមគ្នា។

គោលការណ៍សហគមន៍គឺជាក្រុមមនុស្សម្នាក់ៗ ដែលរួមគ្នាប្រើប្រាស់ធនធាន និងប្រយោជន៍ ដើម្បីសម្រេចបាននូវគោលដៅរួមគ្នា។

គោលការណ៍សហគមន៍គឺជាក្រុមមនុស្សម្នាក់ៗ ដែលរួមគ្នាប្រើប្រាស់ធនធាន និងប្រយោជន៍ ដើម្បីសម្រេចបាននូវគោលដៅរួមគ្នា។

ཅ.ན.ན སྐད་འདི་ལྷོགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤུན།

ཕྱ་ལོན	དཔལ་བཟུང	འདྲེ་ཇ	དཔལ་བཟུང	ཕྱ་ལོན	ལྷ་མཚན	འདྲེ་ཇ	ལྷ་མཚན	ཕྱ་ལོན
གནས་སྐབས	མོན	ལྷ་མཚན	མོག་འཚོ	མི	འདྲེ་ཇ	གནོད་པ	མོན	དཔལ་བཟུང
བདུད་གཙོང	མོག་འཚོ	གནོད་པ	གནོད་པ	གནས་སྐབས	བདུད་གཙོང	མོག་འཚོ	བདུད་གཙོང	གནས་སྐབས
གནས་སྐབས	མོག་འཚོ	གནོད་པ	སྐད་འདི་ལྷོགས་གཙང་རཱི་མིག			ལྷ་མཚན	འདྲེ་ཇ	དཔལ་བཟུང
ཕྱ་ལོན	མིན	བདུད་གཙོང				བདུད་གཙོང	ད	ཕྱ་ལོན
ལྷ་མཚན	དཔལ་བཟུང	འདྲེ་ཇ				གནས་སྐབས	གནོད་པ	མོག་འཚོ
བདུད་གཙོང	གནོད་པ	མོག་འཚོ				མོག་འཚོ	གནས་སྐབས	བདུད་གཙོང
ལྷ་མཚན	མིན	གནས་སྐབས	དཔལ་བཟུང	ལས	གནོད་པ	འདྲེ་ཇ	མིན	མོག་འཚོ
ཕྱ་ལོན	འདྲེ་ཇ	དཔལ་བཟུང	འདྲེ་ཇ	ཕྱ་ལོན	ལྷ་མཚན	དཔལ་བཟུང	ལྷ་མཚན	ཕྱ་ལོན

ཟླ་ནི་ལུས་ཚད་སྟེང་ཉམས་བསྐྱུ། །སྐྱེ་ལ་གནམ་སྐྱེ་ཉམས་ལྷགས། །སྐྱེ་ལ་འདྲེ་ལ་ལྷོགས་སུ་ཐོངས། །
 །ཐོངས་ནི་བདུན་གོེ་ལྷོགས་སུ་ཆོེ་བ། །གཡེ་ལ་ནི་དཔལ་བཟུང་སྟེང་ཉམས་ལྷགས། །བཟོག་པ་གནོད་ལོད་སྟེང་
 །དུག་སྐྱེ། །སྐྱེ་ལ་འདྲེ་ལ་སྐྱེ་ལ་གཏོད་ཏེ་ལ། །ལྷ་ལོན་ལྷོགས་སུ་ལ་ལྷ་ལ་དགོ། །དེ་བཞིན་ལྷ་ལ་ལྷོགས་
 །འཚོས་བཟུང།

ཅ.ན སྐྱེ་བ་དྲན།

སྐྱེ་བའི་དྲོས་པ་འདྲི། །དཔལ་ཚོ་དྲོམ་ག་ཅི་ཡིན་ཅེ་? །དཔ། །ཚོ་དྲོམ་གི་བསོད་ནམས་ག་དེ་སེ་ཡོད་ཅེ་?
 །དེ་ལས། །ཚོ་ལྷུ་ལ་མ་ །ག་དྲོས་ཏེ་འདྲེ་ག་? །ཚོ་གི་སྐྱོད་ལས་ །སྟོན་མ་ཡིན།

གཅིག་དཀར་གཉིས་ནག་གསུམ་མཐིང་དང། །བཞི་ལྷང་ལྷ་སེར་ལྷུག་དཀར་དང།

བདུན་དམར་བརྒྱད་དཀར་དགུ་དམར་སྟེ། །དཀར་གསུམ་ལྷགས་ལ་ནག་མཐིང་ལྷ།

བཞི་ལྷང་གི་ལུ་ལུ་སེར་སྟེ། །དྲན་དམར་བདུན་དམར་མེ་ཡིན་ཅོ།

ཅ.ན.ཉ སྐྱེ་བ་བཏོད་ཐངས།

དབྱུང་ནས་གནམ་ལྷགས་འཕོ་དང། །མེ་ཆུ་ས་འིང་རྒྱང་ནས་དབྱུང།

སྐྱེ་བ་བཏོད་པའི་སྐབས། །སྐྱེ་ལ་ལྷ་ །གནམ་ལོའི་སྐྱེ་བ་བཏོད་འཁོར་ལས། །དེ་གི་ལྷུ་ལས། །གནམ་
 །དཔ། །ལྷགས་ལ་སོགས་པ་འདྲི། །སྐད་འདི་སྐབས་ཀྱི་ལྷོགས་ཀྱི་མིང་ཚུ་ཡིན་མ་ལས། །དེ་དཔལ་ལྷུ་ལ་འབད་
 །བཏོད།



༥.༣.༣ སང་གི་སྐྱེ་སྲིལ་འཛོལ་བཟང་ས།

གནམ་ལོའི་སྐྱེ་བ་དབུས་བཞག་ནས། | བྱ་འཕུར་ལོ་ནས་སྐྱེ་བ་རེད།
 བཅུ་ཚན་རེ་རེ་བཟང་བྱ་ཞིང། | བཅུ་ལ་མ་ལོངས་རེ་རེ་བཅི།
 གཅིག་བཅུ་བཅུ་དག་ཉེར་བརྒྱད་དང། | ལོ་བདུན་ཞེ་དྲུག་དམ་དང།
 རེ་བཞི་དོན་གསུམ་གྱ་གཉིས་དང། | ལོ་གཅིག་བརྒྱ་ལ་དབུས་སུ་ཚོགས།

ལོ་བཅུ་མ་བཞི་ཉེ་གྱི་སྐྱེ་བ་འཛོལ་བཟང་ས་འདྲི། རྒྱ་བཟུང་ལྷན་སྲེ་འཁྱོལ་ཡིན། དཔེ་འབད་བའི་ཉེ། ལྷ་ཉི་
 ལོ་རྒྱ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བ་༥ དམ་དུ། དུས་ཅི་གྲུ་མ་གྱི་སྐྱེ་བ་༦ དུ་ལྷ་དུ། སང་ལོ་དུ་ལྷ་གྱི་སྐྱེ་བ་༥ སེར་
 འབད་ མས་བཟང་ཉེ་འཁྱོལ་ཡིན། དེ་འབད་ལྷ་ལས། སང་གི་ སྐྱེ་བ་འཛོལ་དུ་ལོ་ལ་ཡིན། དུས་ཅི་གྱི་
 གནམ་ལོའི་སྐྱེ་བ་འདྲི། མི་སྐྱེ་འབད་ བཞག་གི་ལས། དེ་ལས་ ཡས་འཕམ་ཉེ་འཁྱོལ་
 ཡིན།

གཞིག་བཅུ་བཅུ་དག་ལ་ལོ་གསུམ་ལ་ཡིན་ལ་ཡིན། རྒྱ་གཞུང་ལས་བཞག། དེ་གི་ལྷ་གྱི་ལས་ཚུ། མོ་དུ་གྱི་ལས་དུ་
 མཐུན་ལ་འབད་ རེ་རེ་བཞི་ཉེ་དུ་བཞི་ཉེ་ཡིན། དཔེ་ཉེ། ལོ་གྲངས་༣༣ གྱི་ཡིན་ལ་ཡིན། ༣༣ རྒྱ་གཞུང་
 བཞག། དེ་གི་ལྷ་གྱི་ལས་བཞི་ལོ་འདྲི་བཞི་ལྷ་དུ། མི་འདྲི་གི་སྐྱེ་བ་༡ དུ་ལྷ་འཛོལ་ཡིན་ལ་མས།

སང་སྐྱེ་དུ།

༡. སང་གི་མོ་ལོ་སྐྱེ་བའི་ལྷ་དུ་ལྷ་གྱི་ལས་ལས་ལས་འཛོལ།
༢. སང་གི་སྐྱེ་བའི་ལས་འཛོལ།

སྤྱུ་ལ་པའི་རུས་སྤྱུ་ལ་ལག་པའི་རི་མོ་ལས།
སྐར་ནག་ཚེས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལེགས་མཐོང་སྟེ།
མི་ཚོ་གཅིག་གི་བྱ་བ་བཟང་ངན་རྣམས།
ལག་མཐེལ་སྤྱུ་རུ་བཞུ་མཐོང་བར་ཤོག།

ལྷ་བ་ཏུ་སཐ་མཁྲེལ།