



ပုဂ္ဂိုလ်တို့

ကိုယ်တိုင် ပြုမိမိ
ပြုစေရမည်



အားလုံးတို့၏ အကျိုးအမြတ်ကို ထိန်းသိမ်းရန်

မဂ္ဂဇာတိ
ဂန္ထဝင်ကျမ်းဂါထာတို့အား
အခြေအရာ



အထွေထွေအချက်အလက်



འཕེལ་རིག་ལས་ཁུངས་

DEPARTMENT OF EDUCATION
CENTRAL TIBETAN ADMINISTRATION

Phone: +91-1892-222572, 222721
E-mail: education@tibet.net
Website: www.sherig.org

Gangchen Kyishong,
Dharamsala-176215
Distt Kangra, H.P.
India

སྒྲིག་སྐྱོད།

༡༡། །འཕེལ་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་བོད་པའི་མ་འོངས་སོན་ཅ་རྒྱལ་སྐྱེ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་བདེ་ཐང་ངང་འཆར་ལོངས་ཡོང་
ཐབས་སུ་བརྟན་དེབ་དང་། འགྲུལ་བརྟན། སྤྱང་དེབ། སྤྱོད་དེབ་སོགས་གང་ལུག་ཅི་ལུག་གིས་ཚོམ་སྒྲིག་དང་འགྲེམས་སྤེལ་ཞུས་དང་ཞུ་
བཞིན་པ་མ་ཟད། དུས་གི་དགོས་མཁོ་ལ་དབག་པའི་གསར་གཏོད་གང་ཡོང་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

ད་ལན་པར་སྤྱན་ཞུས་པའི་བྱིས་སྤྱང་དང་བརྟན་དེབ་ཁག་བཞི་ཡང་དམིགས་ལུལ་ངེས་ཅན་རེ་བཟུང་ནས་གསར་ཚོམ་ཞུས་པ་
ཡིན། དེ་ཡང་<<བརྟན་འཛིན་གྱི་སྤྱེས་སྐྱར།>> ཞེས་པའི་བྱིས་སྤྱང་གིས་བོད་པའི་བྱིས་པ་རྒྱལ་སྐྱེ་གནས་དེང་རྒྱང་འགྲེལ་གྱི་སྤོ་ནས་
སྤྱེས་སྐྱར་གཏོང་སྤངས་ཤེས་ཐབས་སུ་དམིགས་པ་དང་། <<སྤོ་བ་སྤྲུག་ཚོ། འཛིན་བྱ་ཚོགས་རྒྱུར་གྲ་སྒྲིག་ཡིན་ནམ།>> ཞེས་པས་དགེ་
ཆན་རྒྱལ་པས་སྤོ་བ་ཚོན་མ་འབྲིད་པའི་སྤོ་བ་སྤྲུག་གི་སེམས་ཁམས་རྒྱུས་ལོན་གནང་སྟེ། སྤོ་བ་སྤྲུག་གི་སེམས་སྟོན་ལ་འབེབས་རྒྱ་
གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ཤེས་ཐབས་སུ་དམིགས་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་<<ཁྱེད་ལ་གཞན་གྱིས་བཅེ་བ་སྤྱད་ན་དགའ་བོ་ཡོང་གི་འདུག་གམ།>>
ཞེས་པས་ང་ཚོ་ཚང་མ་འགོ་བ་མི་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་སྤེལ་སྤྱོད་ཐབས་སུ་དམིགས་པ་བྱིས་པ་ཡིན། བཞི་པ་<<གནམ་ལ་
འཕུར། ས་ལ་འཇུག།>> ཞེས་པས་སྤོ་བ་ཆགས་ཁྲོད་ནས་གནམ་ལ་འཕུར་མཁན་དང་། ས་ལ་འཇུག་མཁན་རིགས་རོ་སྤོད་ཆེད་དུ་
དམིགས་པ་བྱིས་པ་ཡིན།

སྐྱེར་བཏང་ནས་གོང་གི་བྱིས་པའི་དཔེ་དེབ་དེ་དག་བརྒྱུད་ནས་པོད་པའི་དམའ་རིམ་སློབ་སྦྱོང་ཚུལ་པོད་པའི་ཚིག་སྦྱོང་པོ་བཟོ་
ཐབས་དང་། ཡ་རབས་བཟང་སློབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཀའ་མོལ་གནང་སྟངས། བཀའ་མོལ་གནང་སྐབས་ཞེ་ས་བསྐྱོན་པའི་གོམས་གཤིས་
འདྲགས་ཐབས། སེམས་རྒྱུད་ཞི་བདེ་བག་ལེབས་ཡོང་ཐབས། རང་གཞན་ཚང་མ་བདེ་སྐྱིད་འདོད་མཁན་དང་སྦྱོང་བསྐྱེད་མི་འདོད་
མཁན་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་ཤེས་ཚོར་ཡོང་ཐབས་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་བྲིས་བ་ཡིན།

མཐའ་དོན་པོད་སྦྱོང་ཚུལ་བྱིས་པའི་དཔེ་དེབ་དེ་དག་ངེས་པར་དུ་སྦྱོང་སློབ་གནང་དགོས་པའི་སྐུལ་སྐྱོད་ལྟུ་ཡི་ཡོད་ལ། བྱིས་
རྒྱུད་དེ་དག་གིས་བྱིད་རྣམས་ཀྱི་སྦྱོང་བཀའ་ཡིད་གསུམ་དང་། རྒྱུད་ཡིག་གི་ཉན་ཅུལ་དང་། བཤད་ཅུལ། རྒྱུད་ཅུལ། འཇི་ཅུལ་བཅས་ཡར་
རྒྱས་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བར་ཕན་པའི་རེ་བ་ཡོད། དེ་བཞིན་པ་མ་རྣམས་སོ་སོའི་སྦྱོང་བཀའ་ལྟར་མང་ཤེས་ཉོགས་ཡོང་ཐབས་དང་།
པོད་ཚིག་སྦྱོང་པོ་ཡོང་ཐབས། མི་ཆེ་ཉིལ་སོ་སློབ་པ་སོ་ཆགས་ཐབས་ཆེད་དུ་ཉིན་ཉུར་སྦྱོང་བཀའ་དུ་སྦྱོང་བཀའ་ཆེན་པོས་དཔེ་སློབ་
གནང་རྒྱ་དང་། བཅས་རྒྱུན་དུ་སྦྱོང་བཀའ་དུ་དཔེ་སློབ་གནང་རྒྱ་དང་པོད་སྦྱོང་གཙང་མ་བསྐྱོན་དགོས་པའི་རེ་སྐུལ་དང་བཅས། ཤེས་རིག་
ལས་ཁུངས་ནས། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༥ ཉིན།



ရန်ကင်း

မြို့တော် ရန်ကင်းမြို့တော် နှစ်ပတ်ပတ်



နိရုဏတပ
ပထမတ

နိရုဏတပ
ပထမတ



ႁၢ်လၢတၢ်
 ႁၢ်လၢတၢ်
 ႁၢ်လၢတၢ်
 ႁၢ်လၢတၢ်
 ႁၢ်လၢတၢ်
 ႁၢ်လၢတၢ်



ရန်သူများ ပြင်ပကလေးငယ်များကို ချစ်ခင်နှစ်ခြိုက်စွာ ကြည့်ရှုပြီး နားထောင်ပေးရန်၊
 နားထောင်ပေးရန်၊ နားထောင်ပေးရန်၊ နားထောင်ပေးရန်၊ နားထောင်ပေးရန်။



Երևոյս Երևանի շրջանային վարչարար Երևանի քաղաքի միջնակարգ դպրոցի
մանկավարժ Երևանի մարզի մանկավարժական կոմիտեի



Ահա լսումս անցնում էր զլսահիշարս ասլլզլլուսուսասլխլսահ զլսուցլսս յզլսուցլսուս
զլսուցլսուցլսուսս սլխլսուսլսուսսլսուցլսուսս



Ինչո՞ւ
Լուսնահալածութիւններու ժամհաճախ
Լուսնահալածութիւններու լսելի
ճանաչողներն



ճշմարտեղ
սուրբություն

Երեսուցիների արարածները
հի... հի...



၂၀၁၅

နိဂါးတရား၊ ဂါထာ၊ နိဂါးတရား၊ နိဂါးတရား

အဘိဓမ္မာ

ဗြဟ္မစရိယံ ဗြဟ္မစရိယံ ဗြဟ္မစရိယံ ဗြဟ္မစရိယံ ဗြဟ္မစရိယံ

အဘိဓမ္မာ

ဗြဟ္မစရိယံ ဗြဟ္မစရိယံ ဗြဟ္မစရိယံ ဗြဟ္မစရိယံ ဗြဟ္မစရိယံ

အဘိဓမ္မာ

ဗြဟ္မစရိယံ ဗြဟ္မစရိယံ ဗြဟ္မစရိယံ ဗြဟ္မစရိယံ ဗြဟ္မစရိယံ

ဗြဟ္မစရိယံ ဗြဟ္မစရိယံ ဗြဟ္မစရိယံ



ཉན་ཚུལ། བཤད་ཚུལ། རྒྱུག་ཚུལ། བཞི་ཚུལ།
 ཉན་ཚུལ། བཤད་ཚུལ། རྒྱུག་ཚུལ། བཞི་ཚུལ།



နှစ်လစာ၊ နှစ်လစာ၊ နှစ်လစာ၊ နှစ်လစာ၊ နှစ်လစာ၊ နှစ်လစာ၊ နှစ်လစာ၊ နှစ်လစာ၊ နှစ်လစာ၊ နှစ်လစာ၊
 နှစ်လစာ၊ နှစ်လစာ၊ နှစ်လစာ၊ နှစ်လစာ၊ နှစ်လစာ၊ နှစ်လစာ၊ နှစ်လစာ၊ နှစ်လစာ၊ နှစ်လစာ၊ နှစ်လစာ၊

