

လေ့ကျင့်ပညာရေးပြုစုသူများအတွက်
 ကျန်းမာရေးသင်တန်းများ
 ပြုစုသူများအတွက်



သံသရာတစ်ခုလုံးကိုဖြတ်ကျော်ပြီး
 သံသရာတစ်ခုလုံးကိုဖြတ်ကျော်ပြီး

Copyright © 2009

Typing by: Tenzin Wangdue

Edited by: Sangye Tandar Naga

Layout & designed by: Lobsang Gonpo

ISBN: 81-87859-57-1

Published by:

Sambhota Tibetan Schools Society,

Session Road, Dharamsala -176215

Distt: Kangra (H.P.), INDIA

Phone: 01892-228877 / 226877

Email: stsa1999@yahoo.co.in /

stsaeducation@hotmail.com

www.sambhota.org

[illegible]

၇၈၆
 ၇၈၇
 ၇၈၈
 ၇၈၉
 ၇၉၀
 ၇၉၁
 ၇၉၂
 ၇၉၃
 ၇၉၄
 ၇၉၅
 ၇၉၆
 ၇၉၇
 ၇၉၈
 ၇၉၉
 ၈၀၀
 ၈၀၁
 ၈၀၂
 ၈၀၃
 ၈၀၄
 ၈၀၅
 ၈၀၆
 ၈၀၇
 ၈၀၈
 ၈၀၉
 ၈၁၀
 ၈၁၁
 ၈၁၂
 ၈၁၃
 ၈၁၄
 ၈၁၅
 ၈၁၆
 ၈၁၇
 ၈၁၈
 ၈၁၉
 ၈၂၀
 ၈၂၁
 ၈၂၂
 ၈၂၃
 ၈၂၄
 ၈၂၅
 ၈၂၆
 ၈၂၇
 ၈၂၈
 ၈၂၉
 ၈၃၀
 ၈၃၁
 ၈၃၂
 ၈၃၃
 ၈၃၄
 ၈၃၅
 ၈၃၆
 ၈၃၇
 ၈၃၈
 ၈၃၉
 ၈၄၀
 ၈၄၁
 ၈၄၂
 ၈၄၃
 ၈၄၄
 ၈၄၅
 ၈၄၆
 ၈၄၇
 ၈၄၈
 ၈၄၉
 ၈၅၀
 ၈၅၁
 ၈၅၂
 ၈၅၃
 ၈၅၄
 ၈၅၅
 ၈၅၆
 ၈၅၇
 ၈၅၈
 ၈၅၉
 ၈၆၀
 ၈၆၁
 ၈၆၂
 ၈၆၃
 ၈၆၄
 ၈၆၅
 ၈၆၆
 ၈၆၇
 ၈၆၈
 ၈၆၉
 ၈၇၀
 ၈၇၁
 ၈၇၂
 ၈၇၃
 ၈၇၄
 ၈၇၅
 ၈၇၆
 ၈၇၇
 ၈၇၈
 ၈၇၉
 ၈၈၀
 ၈၈၁
 ၈၈၂
 ၈၈၃
 ၈၈၄
 ၈၈၅
 ၈၈၆
 ၈၈၇
 ၈၈၈
 ၈၈၉
 ၈၉၀
 ၈၉၁
 ၈၉၂
 ၈၉၃
 ၈၉၄
 ၈၉၅
 ၈၉၆
 ၈၉၇
 ၈၉၈
 ၈၉၉
 ၉၀၀
 ၉၀၁
 ၉၀၂
 ၉၀၃
 ၉၀၄
 ၉၀၅
 ၉၀၆
 ၉၀၇
 ၉၀၈
 ၉၀၉
 ၉၁၀
 ၉၁၁
 ၉၁၂
 ၉၁၃
 ၉၁၄
 ၉၁၅
 ၉၁၆
 ၉၁၇
 ၉၁၈
 ၉၁၉
 ၉၂၀
 ၉၂၁
 ၉၂၂
 ၉၂၃
 ၉၂၄
 ၉၂၅
 ၉၂၆
 ၉၂၇
 ၉၂၈
 ၉၂၉
 ၉၃၀
 ၉၃၁
 ၉၃၂
 ၉၃၃
 ၉၃၄
 ၉၃၅
 ၉၃၆
 ၉၃၇
 ၉၃၈
 ၉၃၉
 ၉၄၀
 ၉၄၁
 ၉၄၂
 ၉၄၃
 ၉၄၄
 ၉၄၅
 ၉၄၆
 ၉၄၇
 ၉၄၈
 ၉၄၉
 ၉၅၀
 ၉၅၁
 ၉၅၂
 ၉၅၃
 ၉၅၄
 ၉၅၅
 ၉၅၆
 ၉၅၇
 ၉၅၈
 ၉၅၉
 ၉၆၀
 ၉၆၁
 ၉၆၂
 ၉၆၃
 ၉၆၄
 ၉၆၅
 ၉၆၆
 ၉၆၇
 ၉၆၈
 ၉၆၉
 ၉၇၀
 ၉၇၁
 ၉၇၂
 ၉၇၃
 ၉၇၄
 ၉၇၅
 ၉၇၆
 ၉၇၇
 ၉၇၈
 ၉၇၉
 ၉၈၀
 ၉၈၁
 ၉၈၂
 ၉၈၃
 ၉၈၄
 ၉၈၅
 ၉၈၆
 ၉၈၇
 ၉၈၈
 ၉၈၉
 ၉၉၀
 ၉၉၁
 ၉၉၂
 ၉၉၃
 ၉၉၄
 ၉၉၅
 ၉၉၆
 ၉၉၇
 ၉၉၈
 ၉၉၉
 ၁၀၀၀

၁၅။ ဖော်ပြပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

ဒေါက်တာအောင်အောင်

အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

|| අධ්‍යයන මාර්ගය ||

මෙය අධ්‍යයනය කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

අධ්‍යයනය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මෙය අධ්‍යයනය කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මෙය අධ්‍යයනය කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මෙය අධ්‍යයනය කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මෙය අධ්‍යයනය කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මෙය අධ්‍යයනය කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

प्राचीनवङ्गविख्या

စံရှာယေလကရားအုပ်စု

འདྲག་རྟོག་པ། རྒྱུ་ཤུལ་སྐབས།

လၢကၢၤန့ၣ်လၢကၢၤန့ၣ်

අක්කලවිලවිලවිලවිල

၂၈၇၄၂၅၂၆၂၇၂၈၂၉

॥ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

ဟိမဝန္တာတောင်ကြား

ਅੰਤਰਿ ਭਾਇ ਭਾਇ ਭਾਇ ਭਾਇ

လယ်ယာလှေကားပေါ်၌ရပ်တန့်နေပါ။

အောက်၌ရှိသောမြေပြင်သည်

အောက်၌ရှိသောမြေပြင်သည်

အောက်၌ရှိသောမြေပြင်သည်

အောက်၌ရှိသောမြေပြင်သည်

အောက်၌ရှိသောမြေပြင်သည်

အောက်၌ရှိသောမြေပြင်သည်

အောက်၌ရှိသောမြေပြင်သည်

ဒါရီရီရီရီရီရီရီ

ဒါရီရီရီရီရီရီရီရီ

ဒါရီရီရီရီရီရီရီရီ

ဒါရီရီရီရီရီရီရီရီ

ဒါရီရီရီရီရီရီရီရီ

ဒါရီရီရီရီရီရီရီရီ

ဒါရီရီရီရီရီရီရီရီ

ဒါရီရီရီရီရီရီရီရီ

ဒါရီရီရီရီရီရီရီရီ

ကျွန်းကျွန်းကျယ်ကျယ်မြေပြင်

မြေပြင်မြေပြင်မြေပြင်

မြေပြင်မြေပြင်မြေပြင်

ကျွန်းကျွန်းကျယ်ကျယ်မြေပြင်

မြေပြင်မြေပြင်မြေပြင်

မြေပြင်မြေပြင်မြေပြင်

မြေပြင်မြေပြင်မြေပြင်

မြေပြင်မြေပြင်မြေပြင်

ယသိရသုတ္တံ၊ သိရသုတ္တံ၊ သိရသုတ္တံ၊

ယသိရသုတ္တံ၊ သိရသုတ္တံ၊ သိရသုတ္တံ၊

ယသိရသုတ္တံ၊ သိရသုတ္တံ၊ သိရသုတ္တံ၊

ယသိရသုတ္တံ၊ သိရသုတ္တံ၊ သိရသုတ္တံ၊

ယသိရသုတ္တံ၊ သိရသုတ္တံ၊ သိရသုတ္တံ၊

ယသိရသုတ္တံ၊ သိရသုတ္တံ၊ သိရသုတ္တံ၊

ယသိရသုတ္တံ၊ သိရသုတ္တံ၊ သိရသုတ္တံ၊

ယသိရသုတ္တံ၊ သိရသုတ္တံ၊ သိရသုတ္တံ၊

ဒုက္ခါဒိဒ္ဓါဒိဒ္ဓါ

ဒုက္ခါဒိဒ္ဓါဒိဒ္ဓါဒိဒ္ဓါ

ဒုက္ခါဒိဒ္ဓါဒိဒ္ဓါဒိဒ္ဓါ

ဒုက္ခါဒိဒ္ဓါဒိဒ္ဓါဒိဒ္ဓါ

ဒုက္ခါဒိဒ္ဓါဒိဒ္ဓါဒိဒ္ဓါ

ဒုက္ခါဒိဒ္ဓါဒိဒ္ဓါဒိဒ္ဓါ

ဒုက္ခါဒိဒ္ဓါဒိဒ္ဓါဒိဒ္ဓါ

ဒုက္ခါဒိဒ္ဓါဒိဒ္ဓါဒိဒ္ဓါ

ဒုက္ခါဒိဒ္ဓါဒိဒ္ဓါဒိဒ္ဓါ

အကျွန်ုပ်တို့လည်းလည်းကောင်း၊
ဆရာတော်တို့လည်းကောင်း၊
အကျွန်ုပ်တို့လည်းကောင်း၊
အကျွန်ုပ်တို့လည်းကောင်း၊
အကျွန်ုပ်တို့လည်းကောင်း၊
အကျွန်ုပ်တို့လည်းကောင်း၊
အကျွန်ုပ်တို့လည်းကောင်း၊
အကျွန်ုပ်တို့လည်းကောင်း၊

နိဗ္ဗာန်သို့ ချီတက်သော

မြတ်ဗုဒ္ဓဂါထာတော်တော်တော်

သော ဗုဒ္ဓဂါထာတော်တော်

မြတ်ဗုဒ္ဓဂါထာတော်တော်

မြတ်ဗုဒ္ဓဂါထာတော်တော်

မြတ်ဗုဒ္ဓဂါထာတော်တော်

မြတ်ဗုဒ္ဓဂါထာတော်တော်

မြတ်ဗုဒ္ဓဂါထာတော်တော်

လဲပြာမိရဲ၊ ဂုဏ်ပာပာ၊ ပာပာ၊ ပာပာ၊

နဲ၊ ဂုဏ်ပာပာ၊ ပာပာ၊ ပာပာ၊

ဂုဏ်ပာပာ၊ ပာပာ၊ ပာပာ၊ ပာပာ၊ ပာပာ၊

ဂုဏ်ပာပာ၊ ပာပာ၊ ပာပာ၊ ပာပာ၊

လဲ၊ ဂုဏ်ပာပာ၊ ပာပာ၊ ပာပာ၊ ပာပာ၊

နဲ၊ ဂုဏ်ပာပာ၊ ပာပာ၊ ပာပာ၊ ပာပာ၊

လဲ၊ ဂုဏ်ပာပာ၊ ပာပာ၊ ပာပာ၊ ပာပာ၊

နဲ၊ ဂုဏ်ပာပာ၊ ပာပာ၊ ပာပာ၊ ပာပာ၊

ထိုသို့သောအခါ၌ပင်လည်း

ဤသို့သောအခါ၌ပင်လည်း

ထိုသို့သောအခါ၌ပင်လည်း

ထိုသို့သောအခါ၌ပင်လည်း

ထိုသို့သောအခါ၌ပင်လည်း

ထိုသို့သောအခါ၌ပင်လည်း

ထိုသို့သောအခါ၌ပင်လည်း

ထိုသို့သောအခါ၌ပင်လည်း

မိုးပြေပြေရေပန်းချီသမုဒ္ဒရာ၊

ရေပန်းချီသမုဒ္ဒရာသမုဒ္ဒရာ၊

မိုးပြေပြေရေပန်းချီသမုဒ္ဒရာ၊

ရေပန်းချီသမုဒ္ဒရာသမုဒ္ဒရာ၊

ရေပန်းချီသမုဒ္ဒရာသမုဒ္ဒရာ၊

ရေပန်းချီသမုဒ္ဒရာသမုဒ္ဒရာ၊

မိုးပြေပြေရေပန်းချီသမုဒ္ဒရာ၊

ရေပန်းချီသမုဒ္ဒရာသမုဒ္ဒရာ၊

प्राचीनवङ्गविख्या

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

[illegible]

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

ਪ੍ਰਿਥੀਗਤਿਜਨਿਤ੍ਰਿਭੁਵਨਕੰਧਾ

ಹಿರಿಕೆಗಾದವರೊಬ್ಬರು

అపరాధినిగా నిరూపించినా

[illegible][illegible]

බුද්ධිමය ආර්ථිකයේ අර්ථය

බුද්ධිමය ආර්ථිකයේ අර්ථය

බුද්ධිමය ආර්ථිකයේ අර්ථය

බුද්ධිමය ආර්ථිකයේ අර්ථය

බුද්ධිමය ආර්ථිකයේ අර්ථය

බුද්ධිමය ආර්ථිකයේ අර්ථය

බුද්ධිමය ආර්ථිකයේ අර්ථය

බුද්ධිමය ආර්ථිකයේ අර්ථය

କଥାକୁ ନିଶ୍ଚୟ କରି ଦେଖିବୁ।

କିନ୍ତୁ ନିଶ୍ଚୟ କରି ଦେଖିବୁ।

କଥାକୁ ନିଶ୍ଚୟ କରି ଦେଖିବୁ।

କଥାକୁ ନିଶ୍ଚୟ କରି ଦେଖିବୁ।

କଥାକୁ ନିଶ୍ଚୟ କରି ଦେଖିବୁ।

କଥାକୁ ନିଶ୍ଚୟ କରି ଦେଖିବୁ।

କଥାକୁ ନିଶ୍ଚୟ କରି ଦେଖିବୁ।

କଥାକୁ ନିଶ୍ଚୟ କରି ଦେଖିବୁ।

အရှုပုဂ္ဂိုလ်များအား

കൃപാപ്രകാശപ്രദിഷ്ടാമസ്മൈ

ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

കൃഷ്ണപിരിയൊഴിഞ്ഞുവെച്ചു

Հայրն Եւ Եղբայրս Եւ Դուք Եւ

ကျပ်ကျပ်စွာလေ့လာပြန်ရမည်။

ဒို့ရှပါကလါဒ်ရှပါလိယ၊

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

ဆီလီယံအားအပ်စာ

ချစ်ရသူအားအပ်စာ

ချစ်ရသူအားအပ်စာ

ချစ်ရသူအားအပ်စာ

ချစ်ရသူအားအပ်စာ

ချစ်ရသူအားအပ်စာ

ချစ်ရသူအားအပ်စာ

ချစ်ရသူအားအပ်စာ

ကျေးဇူးတင်ပြောဆိုပါသည်။

ဒုတိယအပိုင်း

ဒုတိယအပိုင်း

ဒုတိယအပိုင်း

ဒုတိယအပိုင်း

ဒုတိယအပိုင်း

ဒုတိယအပိုင်း

ဒုတိယအပိုင်း

ပြန်လေ့ကျင့်ရန်အတွက်

နိဗ္ဗာနသုတ္တံ

ཆེད་ཀྱི་ཁྲིམས་འཁུར་གྱི་ལུང་།

ಶ್ರೀಗಣೇಶಾಯ ನಮಃ

ဒါပေမယ့်အခုအခါမှာတော့

မြို့နယ်အနှံ့ကျကျပြုလုပ်ရမည်။

ရဲလဲကဲဒါဒါဒါဒါဒါ

ཕྱུང་པའི་ཆུ་པོ་ལྟོ་ཁྱེད་ཀྱི་མཆོད་པའི་ཆུ་པོ།

ရေကြီးရေငယ်အသံ

ရေကြီးရေငယ်အသံ
ရေကြီးရေငယ်အသံ

ရေကြီးရေငယ်အသံ
ရေကြီးရေငယ်အသံ

ရေကြီးရေငယ်အသံ
ရေကြီးရေငယ်အသံ

ရေကြီးရေငယ်အသံ
ရေကြီးရေငယ်အသံ

ရေကြီးရေငယ်အသံ
ရေကြီးရေငယ်အသံ

ရေကြီးရေငယ်အသံ
ရေကြီးရေငယ်အသံ

ရေကြီးရေငယ်အသံ
ရေကြီးရေငယ်အသံ

ရေကြီးရေငယ်အသံ
ရေကြီးရေငယ်အသံ

မြို့ရပ်မြို့နယ်၊ မြို့နယ်မြို့နယ်၊

ယဉ်ကျေးမှု၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ယဉ်ကျေးမှု၊

ယဉ်ကျေးမှု၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ယဉ်ကျေးမှု၊

ယဉ်ကျေးမှု၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ယဉ်ကျေးမှု၊

ယဉ်ကျေးမှု၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ယဉ်ကျေးမှု၊

ယဉ်ကျေးမှု၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ယဉ်ကျေးမှု၊

ယဉ်ကျေးမှု၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ယဉ်ကျေးမှု၊

ယဉ်ကျေးမှု၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ယဉ်ကျေးမှု၊

မိမိအားလုံးပင်အားလုံး
မြန်မာလူမျိုးအားလုံး
အားလုံးအားလုံးအားလုံး
အားလုံးအားလုံးအားလုံး
အားလုံးအားလုံးအားလုံး
အားလုံးအားလုံးအားလုံး
အားလုံးအားလုံးအားလုံး
အားလုံးအားလုံးအားလုံး

ဥပဓာနုပ္ပယာရ်တိပလိဘိယံ။

လဇ္ဈာနိယိဒါသာဓုပယိယံ။

လိဂ်တိယိယိဒါသာဓုပယိယံ။

ဒေါလ္လံဓုပယိဒါသာဓုပယိယံ။

ဒေါလ္လံဓုပယိဒါသာဓုပယိယံ။

တိယိယိဒါသာဓုပယိယံ။

ဒေါလ္လံဓုပယိဒါသာဓုပယိယံ။

ဒေါလ္လံဓုပယိဒါသာဓုပယိယံ။

ရေကြီးရေငယ်အသံ
ရေကြီးရေငယ်အသံ
ရေကြီးရေငယ်အသံ
ရေကြီးရေငယ်အသံ
ရေကြီးရေငယ်အသံ
ရေကြီးရေငယ်အသံ
ရေကြီးရေငယ်အသံ
ရေကြီးရေငယ်အသံ
ရေကြီးရေငယ်အသံ
ရေကြီးရေငယ်အသံ

ယောကျ်ားလေးတို့အတွက်

အိမ်ထောင်ရေးအတွက်

လေ့လာစာအုပ်အဖြစ်

အတွက်ရေးသားခဲ့ပါသည်။

ဒေါက်တာအောင်ကျော်

အိမ်ထောင်ရေးအတွက်

လေ့လာစာအုပ်အဖြစ်

ရေးသားခဲ့ပါသည်။

လယ်ပေါ်၌ပျံ့နှံ့နေသောအခါ

အောက်၌ပျံ့နှံ့နေသောအခါ

အောက်၌ပျံ့နှံ့နေသောအခါ

အောက်၌ပျံ့နှံ့နေသောအခါ

အောက်၌ပျံ့နှံ့နေသောအခါ

အောက်၌ပျံ့နှံ့နေသောအခါ

အောက်၌ပျံ့နှံ့နေသောအခါ

အောက်၌ပျံ့နှံ့နေသောအခါ

အသံအသံအသံအသံအသံအသံ

အသံအသံအသံအသံအသံအသံ

အသံအသံအသံအသံအသံအသံ

အသံအသံအသံအသံအသံအသံ

အသံအသံအသံအသံအသံအသံ

အသံအသံအသံအသံအသံအသံ

အသံအသံအသံအသံအသံအသံ

အသံအသံအသံအသံအသံအသံ

ချစ်ရီအနုအနုပေး

လပြာပြာလပြာလပြာလပြာလပြာ

အလပြာလပြာလပြာလပြာ

အလပြာလပြာလပြာလပြာ

ချစ်ရီအနုအနုပေး

အလပြာလပြာလပြာလပြာ

ချစ်ရီအနုအနုပေး

အလပြာလပြာလပြာလပြာ

အလပြာလပြာလပြာလပြာ

മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ ഉദ്ദേശ്യം

മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ ഉദ്ദേശ്യം

മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ ഉദ്ദേശ്യം

മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ ഉദ്ദേശ്യം

മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ ഉദ്ദേശ്യം

മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ ഉദ്ദേശ്യം

മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ ഉദ്ദേശ്യം

മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ ഉദ്ദേശ്യം

လယ်ယာမြေအကျယ်အဝန်းများ

မြေအကျယ်အဝန်းများအကျယ်အဝန်းများ

ကျွန်းကျွန်းမြေအကျယ်အဝန်းများ

လယ်ယာမြေအကျယ်အဝန်းများ

မြေအကျယ်အဝန်းများအကျယ်အဝန်းများ

ကျွန်းကျွန်းမြေအကျယ်အဝန်းများ

လယ်ယာမြေအကျယ်အဝန်းများ

ကျွန်းကျွန်းမြေအကျယ်အဝန်းများ

११५॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

འགྲུབ་ཀྱིས་ཁོང་གི་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་ཕྱི་མཛེས་པ་

[illegible]

မှန်လှလှပပကောင်းမွန်ပါသည်။

[illegible]

শ্রীমদ্রামায়ণ

[illegible]

လရမ္မာနာသနာသမာပဒါ

ဝေပေါ်အသွယ်အသွယ်

ဝေပေါ်အသွယ်အသွယ်အသွယ်အသွယ်

အသွယ်အသွယ်အသွယ်အသွယ်

အသွယ်အသွယ်အသွယ်အသွယ်

အသွယ်အသွယ်အသွယ်အသွယ်

အသွယ်အသွယ်အသွယ်အသွယ်

အသွယ်အသွယ်အသွယ်အသွယ်

ဝေပေါ်အသွယ်အသွယ်အသွယ်အသွယ်

အသွယ်အသွယ်အသွယ်အသွယ်

ရွှေကျိပ်သံသရာ

လက်ကျိပ်သံသရာ

ကျိပ်သံသရာ

ကျိပ်သံသရာ

ကျိပ်သံသရာ

ကျိပ်သံသရာ

ကျိပ်သံသရာ

ကျိပ်သံသရာ

အသံသယ၊ အသံသယ၊ အသံသယ၊

အသံသယ၊ အသံသယ၊ အသံသယ၊

အသံသယ၊ အသံသယ၊ အသံသယ၊

အသံသယ၊ အသံသယ၊ အသံသယ၊

အသံသယ၊ အသံသယ၊ အသံသယ၊

အသံသယ၊ အသံသယ၊ အသံသယ၊

အသံသယ၊ အသံသယ၊ အသံသယ၊

အသံသယ၊ အသံသယ၊ အသံသယ၊

ကျယ်ပြားလှစွာပင်ရှိသောပင်လယ်

ယခုအခါ၌လည်းကောင်း၊

အနာဂတ်၌လည်းကောင်း၊

လူသားတို့အတွက်အကျိုးရှိစေရန်

လူသားတို့အတွက်အကျိုးရှိစေရန်

အကျိုးရှိစေရန်အတွက်

အကျိုးရှိစေရန်အတွက်

အကျိုးရှိစေရန်အတွက်

പ്രതിപദം പരമം പ്രതിപദം പരമം

പ്രതിപദം പരമം പ്രതിപദം പരമം

പ്രതിപദം പരമം പ്രതിപദം പരമം

പ്രതിപദം പരമം പ്രതിപദം പരമം

പ്രതിപദം പരമം പ്രതിപദം പരമം

പ്രതിപദം പരമം പ്രതിപദം പരമം

പ്രതിപദം പരമം പ്രതിപദം പരമം

പ്രതിപദം പരമം പ്രതിപദം പരമം

သေ၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊

၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊

လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊

လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊

လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊

လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊

လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊

လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊လယ်၊၊

ဒေါက်တာအောင်အောင်

ဒေါက်တာအောင်အောင်အောင်အောင်

ဒေါက်တာအောင်အောင်အောင်အောင်

ဒေါက်တာအောင်အောင်အောင်အောင်

ဒေါက်တာအောင်အောင်အောင်အောင်

ဒေါက်တာအောင်အောင်အောင်အောင်

ဒေါက်တာအောင်အောင်အောင်အောင်

ဒေါက်တာအောင်အောင်အောင်အောင်

ဒေါက်တာအောင်အောင်အောင်အောင်

ပုလဲအောင်အောင်အောင်အောင်
ကျွန်းကျွန်းကျွန်းကျွန်း
ကျွန်းကျွန်းကျွန်းကျွန်း
ကျွန်းကျွန်းကျွန်းကျွန်း
ကျွန်းကျွန်းကျွန်းကျွန်း
ကျွန်းကျွန်းကျွန်းကျွန်း
ကျွန်းကျွန်းကျွန်းကျွန်း
ကျွန်းကျွန်းကျွန်းကျွန်း
ကျွန်းကျွန်းကျွန်းကျွန်း

ရေချိုးသန့်ရှင်းစေပါ

ရေလေးလှည့်ကျစေရန်အတွက်ပါ

ရေသန့်စင်ပြီးနောက်ပါ

ရေသန့်စင်ပြီးနောက်ပါ

ရေသန့်စင်ပြီးနောက်ပါ

ရေသန့်စင်ပြီးနောက်ပါ

ရေသန့်စင်ပြီးနောက်ပါ

ရေသန့်စင်ပြီးနောက်ပါ

ရေသန့်စင်ပြီးနောက်ပါ

ကုန်ပစ္စည်းအသုံးပြုပုံစံများ

အသုံးပြုပုံစံအမျိုးမျိုး

အသုံးပြုပုံစံအမျိုးမျိုး

အသုံးပြုပုံစံအမျိုးမျိုး

အသုံးပြုပုံစံအမျိုးမျိုး

အသုံးပြုပုံစံအမျိုးမျိုး

အသုံးပြုပုံစံအမျိုးမျိုး

အသုံးပြုပုံစံအမျိုးမျိုး

සුභසංඝයානාමයො

සුභසංඝයානාමයො

සුභසංඝයානාමයො

සුභසංඝයානාමයො

සුභසංඝයානාමයො

සුභසංඝයානාමයො

සුභසංඝයානාමයො

සුභසංඝයානාමයො

ဒေါက်တာသိန်းသိန်း

ဒေါက်တာသိန်းသိန်း

ဒေါက်တာသိန်းသိန်း

ဒေါက်တာသိန်းသိန်း

ဒေါက်တာသိန်းသိန်း

ဒေါက်တာသိန်းသိန်း

ဒေါက်တာသိန်းသိန်း

ဒေါက်တာသိန်းသိန်း

ဒေါက်တာအောင်အောင်

ဒေါက်တာအောင်အောင်အောင်အောင်

ဒေါက်တာအောင်အောင်အောင်အောင်

ဒေါက်တာအောင်အောင်အောင်အောင်

ဒေါက်တာအောင်အောင်အောင်အောင်

ဒေါက်တာအောင်အောင်အောင်အောင်

ဒေါက်တာအောင်အောင်အောင်အောင်

ဒေါက်တာအောင်အောင်အောင်အောင်

ဒေါက်တာအောင်အောင်အောင်အောင်

ရတနာပင်လေးမြေရှာဖွေသင်္ကန်းရပါမည်။

[illegible]

ကျေးဇူးတင်အောင် ကြိုးကြိုးစားကြပါရအောင်။

[illegible]

ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਨਕ ਸ੍ਵਾਮੀ

လိဂျာလိယာမာရ်လိဂျာ

խմբի անունը

ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ

၂၀၂၀ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့

ချစ်ရီသမီးရီသမီး

လက်ရှိ နေရာမှာ နေထိုင်နေပါသည်။

ပုံနှိပ်ရေးရုံမှ ပုံနှိပ်ရန် အမိန့်ပါ

ချစ်ရီသမီးရီသမီး

၂၀၂၀ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့

၂၀၂၀ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့

၂၀၂၀ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့

प्राचीनवङ्गविख्या

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

ක්‍රියාබද්ධතාවයන්ගේ ව්‍යාප්තිය

၂၀၁၇ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ

လောကဓာတ်လောကဓာတ်

ମାତ୍ରାକ୍ଷରମାଳତୀମାଳା

ਪਿਆਰੀ ਯੁਗਾਭਾਗਿਨੀ

॥ ह्रीं श्रीं क्लीं ॥

සමූහයාගේ ස්වභාවය

ප්‍රභවයෙහි ප්‍රභවයෙහි ප්‍රභවයෙහි

ප්‍රභවයෙහි ප්‍රභවයෙහි ප්‍රභවයෙහි

ප්‍රභවයෙහි ප්‍රභවයෙහි ප්‍රභවයෙහි

ප්‍රභවයෙහි ප්‍රභවයෙහි ප්‍රභවයෙහි

ප්‍රභවයෙහි ප්‍රභවයෙහි ප්‍රභවයෙහි

ප්‍රභවයෙහි ප්‍රභවයෙහි ප්‍රභවයෙහි

ප්‍රභවයෙහි ප්‍රභවයෙහි ප්‍රභවයෙහි

ප්‍රභවයෙහි ප්‍රභවයෙහි ප්‍රභවයෙහි

မြို့ကြီးသို့ရောက်သော

သို့သော်လည်းကောင်း၊ ပြည်သူများ၏အားကိုးရသော
ကျေးဇူးတင်စရာကောင်းသော၊ အကျိုးရှိသော၊ အကျိုးရှိသော၊
အကျိုးရှိသော၊ အကျိုးရှိသော၊ အကျိုးရှိသော၊ အကျိုးရှိသော၊
အကျိုးရှိသော၊ အကျိုးရှိသော၊ အကျိုးရှိသော၊ အကျိုးရှိသော၊
အကျိုးရှိသော၊ အကျိုးရှိသော၊ အကျိုးရှိသော၊ အကျိုးရှိသော၊
အကျိုးရှိသော၊ အကျိုးရှိသော၊ အကျိုးရှိသော၊ အကျိုးရှိသော၊