



## ཞོགས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་བརྟག་དཔྱད།

ཐེངས་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་2026 ཟླ་བ་བདུན་པའི་ཆེས་23

བསྟེན་དོན། མཐོ་ཆད་དང་ལྗིད་ཆད་ཞིབ་བཞུགས། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དོགས་པ་ཆུང་ཅུ་ནམས་དྲིས། སྤྱི་ཆེས་རིང་དུ་སྦྱོས་པ་ལ་བསྐྱར་བ་ཡང་བྱུང་།  
སྤྱི་ཆོགས་ལ་ལྟ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ནི་ཕལ་ཆེར་འདི་འདྲའི་སྐབས་ཞི་ཞིང་ཐ་མལ་བ་ནམས་ཡིན།

Tags:

DAILY RHYTHMS

MONASTERY

ཚོམ་ཡིག་དངོས་མ་འདྲིར་གྲོགས། <https://dzongplum.netlify.app/bo/living-monastery/daily-rhythms/02-a-morning-health-check>



གྲ་རྒྱ་རྒྱ་མཚན་ལ་མཚན་ན། དགོན་པའི་འཚོ་བའི་ནང་སློབ་སྦྱོང་དང་ཞལ་འདོན་ལས་གཞན་པའི་བྱ་བ་མང་པོ་ཡོད།

ཉེ་ཆར། ཁོང་ཚོ་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱིའི་བརྟག་དཔྱད་ཅིག་ལ་འཛུལ། མཐོ་ཚད་དང་ལྡན་ཚད་ཞིབ་བཞེད་བྱས། བརྟག་དཔྱད་གཞི་རྩ་ཅན་རྒྱ་མཚན་  
བྱས། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དོགས་པ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་མཚན་གྱི་བའི་དུས་ཚོད་ཀྱང་བྱུང་།

དགོན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་འཚར་ལོངས་བྱེད་བཞིན་པའི་བྱིས་པ་རྒྱ་མཚན་ལ་མཚན་ན། འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་ཐང་ལ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་མཚན་གྱི་དུས་ཚོད་པ་ཞི་  
ཉིན་རེའི་ལྷ་སྦྱོང་གི་ཆ་ཤས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

གྲ་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ལྷ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་པས། དགོན་པས་སྒྲོན་འགོག་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད། དོན་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་མཚན་སྒྲོན་མོ་ནས་མཐོང་། བརྟག་  
དཔྱད་དུས་ཐོག་ཏུ་བྱེད། རྒྱ་སྤྱ་དཀར་ལ་ཆེན་པོར་འགྱུར་དུ་མི་འཇུག

གནས་སྐབས་སྒྲོན་སྒྲོན་ཡིན། ཡོ་བྱད་ལ་ཤེས་འདོད་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་མཚན་གྱི་ལུང་ལ་ལྷ་སྦྱོང་པ་ཡང་བྱུང་། དེས་པར་དུ་སྤྱི་ཚོགས་འཛུལ་བ་ལ་བསྐྱར་  
བའང་བྱུང་།

སྤྱི་ཚོགས་ལ་ལྷ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ནི་ཕལ་ཆེར་འདི་འདྲའི་དོ་སྣང་ཞི་ཞིང་ཐ་མལ་བ་རྒྱ་མཚན་ཡིན། དེ་དག་གིས་གྲ་རྒྱ་རྒྱ་མཚན་བདེ་ཐང་དང་སློབ་སྦྱོང་  
དང་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་འཚར་ལོངས་འབྱུང་བར་རོགས་བྱེད།

## པར་མཛོད།





འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དོགས་པ་ཆུང་ཅུ་ནམས་ཀྱི་བའི་དུས་ཚོད།