



ཁྱམས་རའི་ནང་གི་ཕྱི་ངོ་ཞིག

ཟླ་ལ་དུས། སྤུ་ལ་2026 ཟླ་བ་བརྒྱད་པའི་ཆེས་12

བསྐྱས་དོན། འཛིན་གྲ་གོལ་མེས། སྤོ་ལོ་ཞིག་བྱང་སྤེ་གཏམ་སྤེང་ཆབས་ཆེན་ཞིག་གད་མོར་འགྱུར། དགོན་པ་ནི་མི་རྣམས་འཆར་ལོངས་འབྱུང་སའི་སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན།

Tags:

DAILY RHYTHMS

MONASTERY

ཚུམ་ཡིག་དངོས་མ་འདྲིར་གྲོག <https://dzongplum.netlify.app/bo/living-monastery/daily-rhythms/05-an-afternoon-in-the-courtyard>



རྫོང་མཁར་ཆོས་སྒྲེའི་ཆུ་ཚོད་ཐམས་ཅད་སློབ་སྦྱོང་ངམ་ཆོགས་གང་བ་མིན།

འཛིན་གྲུ་གོལ་རྩེས། དགོན་པའི་བྱམས་ར་ནི་ས་ཆ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་སྟེ། གྲུ་ཆུང་ནམས་མཉམ་དུ་གཏམ་སྒྲིང་བྱེད། བྱ་བ་ཆུང་དུ་ནམས་
མཐར་སྐྱེལ། བསྐྱབས་པ་ནམས་ཉམས་ལེན་བྱེད། དུས་ཚོད་ཡོད་ཆེ་ཅིང་མོ་ཙམ་ཡང་ཅི།

སློ་ལོ་ཞིག་བྱུང་། སུ་ཞིག་རྒྱུག་འགོ་ཚུགས། གཏམ་སྒྲིང་ཆབས་ཆེན་ཞིག་གད་མོའི་ནང་དུ་ཡལ།

དགོན་པའི་འཆོ་བའི་སྐོར་བསམ་སློ་གཏོང་སྐབས། འདི་འདྲའི་གནས་ཚུལ་ནམས་བརྗེད་སྟེ། ང་ཚོས་ཡང་སེ་ཆོགས་ཁང་དང་། གསུང་རབ། ཆོ་ག་
བཅས་སེམས་ལ་འཆར། དེ་དག་ཐམས་ཅད་གལ་ཆེན་ཡིན། འོན་ཀྱང་དགོན་པ་ནི་མི་ནམས་འཆར་ལོངས་འབྱུང་བ་དང་། ལས་ཀ་བྱེད་པ། སློབ་
སྦྱོང་བྱེད་པ། གོགས་པོ་འགོགས་པ། ཐ་མལ་གྱི་སྐབས་མཉམ་སྦྱོད་བྱེད་སའི་སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན།

རྫོང་མཁར་ཆོས་སྒྲེའི་ཉིན་མོའི་ཆུ་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་ཚོད་པ་དང་འདོན་པའི་སྐྱས་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྟེ།

འོན་ཀྱང་སྐབས་རེར། བྱམས་རའི་ནང་བྱབ་པའི་སྒྲ་ནི་གད་མོ་ཙམ་ཡིན།