

ལ བཤད་གྲུབ་དབྱིང་དབྱུང་དུས་ཀྱི་ཚོགས་སློབ་སླུག་དུས་བསྟན་འཁོར་ལོ།

| དུས་ཚོད། | འཛིན་གྲྭ་ | དང་ཚེ། | གཉིས་པ། | གསུམ་པ། | བཞི་པ། | ལྔ་པ། | དྲུག་པ། | བརྒྱད་པ། |
|-------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|
| 6:30=7:00 | མལ་ལས་བཞེངས་ཏེ་སློབ་འཛིན་བསྟན་ལྷོད། | | | | | | | |
| 7:00=8:00 | ཞལ་འདོན་དང་ཞེགས་ར་བཞེས། | | | | | | | |
| 8:00=9:00 | ཚོད་པ་ | ཚོད་པ་ | ཚོད་པ་ | ཚོད་པ་ | ཚོད་པ་ | ཚོད་པ་ | ཚོད་པ་ | ཚོད་པ་ |
| 9:00=10:00 | ཚོད་པ་ | ཚོད་པ་ | ཚོད་པ་ | ཚོད་པ་ | ཚོད་པ་ | ཚོད་པ་ | ཚོད་པ་ | དཔེ་བྲིད་ |
| 10:00=11:00 | དཔེ་བྲིད་ | དཔེ་བྲིད་ | དཔེ་བྲིད་ | དཔེ་བྲིད་ | དཔེ་བྲིད་ | དཔེ་བྲིད་ | དཔེ་བྲིད་ | ནང་སློབ་ |
| 11:00=12:00 | དཔེ་བྲིད་ | དཔེ་བྲིད་ | དཔེ་བྲིད་ | དཔེ་བྲིད་ | དཔེ་བྲིད་ | དཔེ་བྲིད་ | དཔེ་བྲིད་ | འོག་མཚའ་བྲིད་ |
| 12:00=2:00 | གྲུང་ཚོགས་བཞེས་ལ་སློབ་སྟངས། | | | | | | | |
| 2:00=3:30 | ཞབས་བཅན་འདོན་བསྟན། | | | | | | | |
| 3:30=4:00 | རིག་གནས་དཔེ་བྲིད། | | | | | | | |
| 4:00=4:30 | རིག་གནས་དབྱེད་སློབ། | | | | | | | |
| 4:30=5:00 | ཕྱི་ར་བཞེས། | | | | | | | |
| 5:00=6:30 | འཆད་རར་ཚོད་སློབ། | | | | | | | |
| 6:30=7:00 | བསྟན་ཀླུ་སློབ་ལམ་དང་སྟོན་གསུམ་སློབ་ལམ་སོགས་དཔོང་འདོན་ཚར་བ་དང་ཚོགས་གྲོལ། | | | | | | | |
| 7:00=8:30 | བཀའ་ལྷང་བྲུ། | | | | | | | |
| 8:30=9:00 | དཔོང་ལྷན་བཞེས། | | | | | | | |
| 9:00=11:00 | དཔེ་ལྷ་དང་སློབ་འཛིན། | | | | | | | |
| 11:00=6:30 | མལ་དུ་གཟིམ་དཔོན་པ་བཅས་སོ། | | | | | | | |

ལ བཤད་ལཱ་འི་རྫོན་དཔྱད་ཏུ་ས་ཕྱི་ཚོགས་རྒྱིགས་ཏུ་ས་བཞུག་འཁོར་ལོ།

| རྣམ་ཚཱ། | དང་ལྗོངས་། | གཉིས་ལྗོངས་། | གསུམ་ལྗོངས་། | བཞི་ལྗོངས་། | ལྔ་ལྗོངས་། | དྲུག་ལྗོངས་། | བདུན་ལྗོངས་། | བརྒྱུད་ལྗོངས་། |
|-------------|---|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|----------------|
| 7:30=8:00 | མལ་ལས་བཞེངས་ཏེ་སྐོ་འདྲིན་བཞུག་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་། | | | | | | | |
| 8:00=9:00 | ཞལ་འདྲིན་དང་ཞོགས་ར་བཞེས། | | | | | | | |
| 9:00=10:00 | དཔེ་ཁྲིད་། | དཔེ་ཁྲིད་། | དཔེ་ཁྲིད་། | དཔེ་ཁྲིད་། | དཔེ་ཁྲིད་། | དཔེ་ཁྲིད་། | དཔེ་ཁྲིད་། | ནང་རྒྱུ་རྒྱུ་། |
| 10:00=11:00 | དཔེ་ཁྲིད་། | དཔེ་ཁྲིད་། | དཔེ་ཁྲིད་། | དཔེ་ཁྲིད་། | དཔེ་ཁྲིད་། | དཔེ་ཁྲིད་། | དཔེ་ཁྲིད་། | ལོག་མཐའ་རྒྱུ་། |
| 11:00=12:00 | ཚོད་པ་། | ཚོད་པ་། | ཚོད་པ་། | ཚོད་པ་། | ཚོད་པ་། | ཚོད་པ་། | ཚོད་པ་། | དཔེ་ཁྲིད་། |
| 12:00=2:00 | ལྷན་སྐྱོད་ཚོགས་བཞེས་ལ་རྒྱུ་སངས། | | | | | | | |
| 2:00=3:00 | འཆད་རར་ཚོད་རྒྱུ་རྒྱུ་། | | | | | | | |
| 3:00=3:30 | རིག་གནས་དཔེ་ཁྲིད། | | | | | | | |
| 3:30=4:00 | རིག་གནས་དཔྱད་རྒྱུ་རྒྱུ་། | | | | | | | |
| 4:00=4:30 | ཕྱི་ར་བཞེས། | | | | | | | |
| 4:30=6:00 | འཆད་རར་ཚོད་རྒྱུ་རྒྱུ་། | | | | | | | |
| 6:00=6:30 | བརྟན་ལྷན་རྒྱུ་ལམ་དང་སྐོ་ལས་གསུམ་རྒྱུ་ལམ་སོགས་དགོང་འདྲིན་ཚར་བ་དང་ཚོགས་སྐོ་ལ། | | | | | | | |
| 6:30=7:30 | བཀའ་ལྷན་ལྷན། | | | | | | | |
| 7:30=8:00 | དགོང་ལྷན་བཞེས། | | | | | | | |
| 8:00=11:00 | དཔེ་ཁྲིད་དང་སྐོ་འདྲིན། | | | | | | | |
| 11:00=7:30 | མལ་ཏུ་གཟིམ་དགོས་པ་བཅས་སོ། | | | | | | | |