* **Driglam Namzha**

ད་ལྟོ་གནས་སྐབས་ནང་འོག་ལུ་ཐོ་བཀོད་འབད་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་གུ་སྦྱོང་བརྡར་བྱིནམ་ཨིན།

ཉིན་དང་པའི་ལས་རིམ།

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| དུས་ཚོད། | ལས་རིམ། | དྲན་གསོ། |
| ༩-༡༠.༣༠ | ངོ་སྤྲོད། |  |
| ༡༠.༣༠-༡༡ | གསོལ་ཇ་གི་བམ། |  |
| ༡༡-༡༢.༣༠ | * བཀབ་ནེ་མེད་པའི་ཕྱག་དབང་བཅར་ཐངས།
* བཀབ་ནེ་བཏབ་ཐངས་དང་འབག་ཐངས།
 |  |
| ༡༢.༣༠-༡.༣༠ | གསོལཝ་གི་བམ། |  |
| ༡.༣༠-༣.༠༠ | * བཀབ་ནེ་དང་གཅིག་ཁར་ཕྱག་དབང་བཅར་ཐངས།
* བཀབ་ནེ་ཕྱག་རྐྱབ་ཐངས།
 |  |
| ༣.༠༠-༣.༣༠ | གསོལ་ཇ་གི་བམ། |  |
| ༣.༣༠-༥.༠༠ | * ཁ་དར་དང་མཇལ་དར་ཕུལ་ཐངས།
* ཡིག་ཆ་ཕུལ་ཐངས།
* འགོ་འབྱེད་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཁ་དར་བཟོ་ཐངས།
 |  |

ཉིན་གཉིས་པ།

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| དུས་ཚོད། |  |  |
| ༩-༡༠.༣༠ | བཞུགས་གྲལ་གྲོ་མ་དང་དྲི་བཟང་ཨམ་ཇི་བཅད་ཐངས། |  |
| ༡༠.༣༠-༡༡ | གསོལ་ཇའི་བམ། |  |
| ༡༡-༡༢.༣༠ | གསོལ་ཇ་དང་བཞེས་བརྩམ་ཨམ་ཇི་བཅད་ཐངས། |  |
| ༡༢.༣༠-༡.༣༠ | གསོལཝ་གི་བམ། |  |
| ༡.༣༠-༣.༠༠ | མར་ཆང་འཕུད་གཏོར་ཐངས། |  |
| ༣.༠༠-༣.༣༠ | གསོལ་ཇའི་བམ། |  |
| ༣.༣༠-༥.༠༠ | བསྔོ་བོ་ཞུ་ཐངས། |  |