

Day	Practice	Day	Practice	Day	Practice	Day	Practice
1	ཞི་གནས། SHINAY (calm abiding) 止	32		62		93	
2		33		63		94	
4		34		64		95	
5		35		65		96	
6		36		66		97	
7		37		67		98	
8		དལ་འབྱོར་མི་ལུས་རིན་ ཆེན། DHALJOR MILU RINCHEN (Precious Human life) 暇滿人身難得		38		འཁོར་བའི་སྐྱུག་ བསྐྱལ། KHORWE DHUG NGAL (suffering of samsara) 輪迴是苦	
9	39		69	100			
10	40		70	101			
11	41		71	102			
12	42		72	103			
13	43		73	104			
14	44		74	105			
15	45		75	106			
16	46		76	107			
17	47		77	108			
18	འཆི་བ་མི་རྟག་པ། CHIWA MITAG PA (impermanence of death) 死亡無常	48	ཕྱག་སྐྱབས་ འགྲོ། CHAG CHABDRO (Prostration Refuge Practice) 皈依大禮拜	78	ཕྱག་སྐྱབས་ འགྲོ། CHAG CHABDRO (Prostration Refuge Practice) 皈依大禮拜	109	ཕྱག་སྐྱབས་ འགྲོ། CHAG CHABDRO (Prostration Refuge Practice) 皈依大禮拜
19		49		79		110	
20		50		80		111	
21		51		81		112	
22		52		82		113	
23		53		83		114	
24		54		84		115	
25		55		85		116	
26		56		86		117	
27		57		87		118	
28	ལས་རྒྱ་འབྲས། LE GYU DRE (the relation of cause and effect of actions) "Karma" 業力因果	58	ཕྱག་སྐྱབས་ འགྲོ། CHAG CHABDRO (Prostration Refuge Practice) 皈依大禮拜	88	ཕྱག་སྐྱབས་ འགྲོ། CHAG CHABDRO (Prostration Refuge Practice) 皈依大禮拜	119	ཕྱག་སྐྱབས་ འགྲོ། CHAG CHABDRO (Prostration Refuge Practice) 皈依大禮拜
29		59		89		120	
30		60		90		121	
31		61		91		122	

Day	Practice	Day	Practice	Day	Practice	Day	Practice	Day	Practice
123		175		228		282		334	
124		176		229		283		335	
125		177		230		284		336	
126		178		231		285		337	
127		179		232		286		338	
128		180		234		287		339	
129		181		235		288		340	
130		182		236		289		342	
131		183		237		290		343	
132		184		238		291		344	
133		185		239		292		345	ཕྱག་སྐྱབས་
134		186		240		293		346	ལྷོ།
135		187		241		294		347	CHAG
136		189		242		295		348	CHABDRO
137		190		243		296		349	(Prostration
138		191		245		297		350	Refuge
139		192		246		298		351	Practice)
140		193		247		299		352	
141		194		248		300		353	
142		195		249		301		354	皈依大禮拜
143		196		250		302		355	
144	ཕྱག་སྐྱབས་	197	ཕྱག་སྐྱབས་	251	ཕྱག་སྐྱབས་	303	ཕྱག་སྐྱབས་	356	
145	ལྷོ།	198	ལྷོ།	252	ལྷོ།	304	ལྷོ།	357	
146	CHAG	199	CHAG	253	CHAG	305	CHAG	358	
147	CHABDRO	200	CHABDRO	254	CHABDRO	306	CHABDRO	359	
148	(Prostration	201	(Prostration	255	(Prostration	307	(Prostration	360	
149	Refuge	202	Refuge	256	Refuge	308	Refuge	361	
150	Practice)	203	Practice)	257	Practice)	309	Practice)	362	
151		204		258		310		363	
152	皈依大禮拜	205	皈依大禮拜	259	皈依大禮拜	311	皈依大禮拜	364	
153		206		260		312		365	
154		207		261		313			
155		208		262		314			
156		209		263		315			
157		210		264		316			
158		211		265		317			
159		212		266		318			
160		213		267		319			
161		214		268		320			
162		215		269		321			
163		216		270		322			
164		217		271		323			
165		218		272		324			
166		219		273		325			
167		220		274		326			
168		221		275		327			
169		222		276		328			
170		223		277		329			
171		224		278		330			
172		225		279		331			
173		226		280		332			
174		227		281		333			