



།། །དགོ་རྒྱན་ལུགས་པ་བཟང་གཞུག་ལག་སྒྲོབ་གཉེས་ཁང་ཚེན་པོ་ལི་རྒྱལ་སྐྱོད་ཀྱི་བྱུང་འབྲས་།།

པོ་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༩༩

རྒྱ་རྒྱལ་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་གཉེས་པ།

ལོ་ལོ་ 2019

				གཞུག་ཚེན་པོ་ལི་རྒྱལ་སྐྱོད་ཀྱི་བྱུང་འབྲས་					བརྒྱུ་ལུགས་		ལྷན་འབྲེལ་།	
གཞུག་ཚེན་པོ་ལི་རྒྱལ་སྐྱོད་ཀྱི་བྱུང་འབྲས་				འདུལ་བ།	མཛོད།	དབྱུ་ལ།	པར་ཕྱིན།	རྒྱུ་ལྷན་འབྲེལ།	བརྒྱུ་ལུགས།	སྐྱོད་པོ་ལི་བརྒྱུ་ལུགས།	ཁྱོན་བརྒྱུ་ལུགས།	གནས་ལུགས་
ལུགས་།	རྒྱ་མཚན།	གྲྭ་ཚང་།	མཚན།	40	40	40	40	40	200	200	400	
1	2231	ཤར་ཚེ།	རྩོད་རྒྱུལ་བསྐྱོད་འཛིན་དབང་ལྷན་འབྲེལ་།	38.00	39.03	37.26	39.99	38.80	193.08	193.12	386.20	དང་ལོ།
2	2106	བྱང་ཚེ།	བསྐྱོད་འཛིན་འཛིན་ལས་ལ།	37.23	37.48	36.90	38.21	36.93	186.75	188.02	374.77	དང་ལོ།
3	2260	རྫོ་སྒྲིང་།	ཤེས་རབ་དབང་རྒྱལ་།	37.83	37.06	36.83	36.53	37.86	186.11	183.51	369.62	དང་ལོ།
4	2167	ཤེར་བྱེས།	དག་དབང་རྒྱལ་མཚན།	36.65	37.05	34.76	36.38	37.63	182.47	186.05	368.52	དང་ལོ།
5	2168	ཤེར་བྱེས།	རྒྱལ་བསྐྱོད་དགོ་ལེགས།	36.83	37.70	32.23	37.99	38.16	182.91	183.14	366.05	དང་ལོ།
6	2178	ཤེར་བྱེས།	ལུན་ཚོགས་དབང་རྒྱལ་།	36.80	35.30	37.10	38.06	37.46	184.72	180.71	365.43	དང་ལོ།
7	2162	ཤེར་བྱེས།	ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན།	37.16	35.98	35.96	36.76	35.96	181.82	183.45	365.27	དང་ལོ།
8	2254	རྫོ་སྒྲིང་།	བསྐྱོད་འཛིན་རྒྱུད་ལྷན་འབྲེལ་།	36.56	33.83	35.33	36.91	37.13	179.76	182.83	362.59	དང་ལོ།
9	2221	ཤེར་སྐྱོད།	རྫོ་བཟང་རྫོ་རྒྱ།	36.20	36.60	35.90	38.42	35.13	182.25	179.86	362.11	དང་ལོ།
10	2240	ཤར་ཚེ།	དགོན་མཚོག་དབང་ལྷན་འབྲེལ་།	37.03	36.00	34.40	36.95	36.53	180.91	180.82	361.73	དང་ལོ།
11	2222	ཤེར་སྐྱོད།	བསོད་ནམས་བསྐྱོད་འཛིན།	37.00	35.71	33.40	37.09	36.23	179.43	181.80	361.23	དང་ལོ།
12	2166	ཤེར་བྱེས།	འཛམ་དབྲངས་ཚེ་དབང་།	36.50	34.71	34.10	38.23	37.53	181.07	179.27	360.34	དང་ལོ།
13	2294	བྱང་ཚེ།	ལུན་ཚོགས་རྫོ་བཟང་།	38.06	37.23	37.20	36.31	35.43	184.23	175.87	360.10	དང་ལོ།

14	1911	མོ་མིང།	མེ་མིང་བཟ་གིས།	35.23	36.63	34.20	37.18	37.16	180.40	178.76	359.16	དང་ཤོ།
15	2182	མོ་མང།	ལྷགས་རྩེ་རྒྱ་མཚོ།	38.66	36.50	35.00	37.98	33.46	181.60	177.54	359.14	དང་ཤོ།
16	1944	མོ་མང།	མངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ།	37.15	35.16	35.63	38.73	35.50	182.17	176.69	358.86	དང་ཤོ།
17	2165	མེར་བྲེས།	བྱམས་པ་ཚོས་ལྷན།	34.56	37.10	34.50	36.40	36.73	179.29	179.25	358.54	དང་ཤོ།
18	2188	མེར་བྲེས།	མོ་བཟང་ཉི་མ།	34.50	37.26	33.69	38.28	35.83	179.56	177.94	357.50	དང་ཤོ།
19	2249	མོ་མིང།	དག་དབང་རྣམ་གྲོལ།	36.86	37.16	36.96	34.56	33.56	179.10	178.15	357.25	དང་ཤོ།
20	2157	མེར་བྲེས།	དགེ་འདུན་བཟོད་པ།	36.90	37.05	36.30	36.91	37.93	185.09	171.83	356.92	དང་ཤོ།
21	2228	བཟ་ལྷན།	ལྷལ་ལྷལ་བསྟན་འཛིན་རྣོ་རྩེ།	35.53	36.76	32.98	37.98	35.16	178.41	178.39	356.80	དང་ཤོ།
22	2262	མོ་མིང།	ལྷལ་བསྟན་དབང་གྲགས།	36.36	35.56	34.86	36.99	35.86	179.63	176.89	356.52	དང་ཤོ།
23	2161	མེར་བྲེས།	ཉི་མ།	37.50	33.56	35.76	37.47	34.90	179.19	176.31	355.50	དང་ཤོ།
24	2164	མེར་བྲེས།	ལྷན་བྱུང་སྤྱིན་པ།	35.66	36.23	35.66	37.06	34.96	179.57	175.92	355.49	དང་ཤོ།
25	2258	མོ་མིང།	ལྷན་ཚོགས་བསྟན་འཛིན།	37.46	35.51	34.43	36.40	35.43	179.23	175.24	354.47	དང་ཤོ།
26	2264	མོ་མིང།	བྱམས་པ་དབང་ལྷན།	37.63	34.26	34.76	34.04	35.50	176.19	177.33	353.52	དང་ཤོ།
27	2102	ཤར་ཅེ།	དགོན་མཚོག་རྒྱལ་ཁྲིམས།	32.33	36.63	33.76	36.15	35.03	173.90	179.48	353.38	དང་ཤོ།
28	2223	མེར་སྐྱོད།	མོ་བཟང་ལྷགས་རྩེ།	37.81	32.83	32.70	35.70	36.50	175.54	177.60	353.14	དང་ཤོ།
29	2199	མོ་མང།	མོ་བཟང་བྱང་རྒྱལ།	32.50	36.10	35.03	34.46	35.56	173.65	179.07	352.72	དང་ཤོ།
30	2251	མོ་མིང།	མོ་བཟང་དཔལ་ལྷན།	35.60	35.86	34.30	35.12	35.43	176.31	176.37	352.68	དང་ཤོ།
31	2226	མེར་སྐྱོད།	མོ་བཟང་ལྷན་ཚོགས།	36.23	37.58	34.93	38.23	34.46	181.43	171.04	352.47	དང་ཤོ།
32	2158	མེར་བྲེས།	མོ་བཟང་རྩེ་ལ་ཁྲིམས།	35.81	35.23	33.46	34.00	37.20	175.70	175.85	351.55	དང་ཤོ།
33	1971	ཤར་ཅེ།	དགོན་མཚོག་ཉི་མ།	37.60	35.36	34.46	34.96	34.66	177.04	174.39	351.43	དང་ཤོ།
34	2272	བྱང་ཅེ།	མོ་བཟང་བསྟན་འཛིན།	37.58	37.00	32.83	37.89	35.60	180.90	170.48	351.38	དང་ཤོ།
35	2057	མོ་མིང།	དཔག་བསམ་དོན་གྲུབ།	36.50	33.55	33.00	33.54	37.10	173.69	176.71	350.40	དང་ཤོ།
36	2248	མོ་མིང།	པར་ཚེ་དབང།	36.03	37.23	32.83	35.63	35.13	176.85	173.27	350.12	དང་ཤོ།

37	2253	མོ་མིང།	ཚེ་དབང་རྫོ་རྗེ།	36.90	33.75	34.30	34.29	36.36	175.60	174.29	349.89	དང་ཕོ།
38	2196	མོ་མང།	མོ་བཟང་རྒྱལ་མཚན།	35.86	36.23	33.20	36.73	36.00	178.02	171.85	349.87	དང་ཕོ།
39	2156	མེར་བྱེས།	བྱམས་པ་རིག་འཛིན།	33.15	37.15	31.16	36.57	35.30	173.33	176.39	349.72	དང་ཕོ།
40	2224	མེར་སྐྱད།	ཕུན་ཚོགས་འཕྲིན་ལས།	35.73	35.10	35.46	35.51	34.60	176.40	173.16	349.56	དང་ཕོ།
41	2256	མོ་མིང།	མོ་བཟང་ལུང་རྟོགས།	36.16	34.63	33.60	33.80	35.73	173.92	175.12	349.04	དང་ཕོ།
42	2274	བྱང་ཅེ།	བསོད་ནམས་རྒྱ་བ།	36.53	34.23	33.36	32.01	35.86	171.99	176.30	348.29	དང་ཕོ།
43	2130	མེར་སྐྱད།	མོ་བཟང་དཔལ་ལྗན།	35.06	34.76	34.43	37.11	36.16	177.52	170.28	347.80	དང་ཕོ།
44	2257	མོ་མིང།	བསོད་ནམས་དོན་འགྲུབ།	37.83	33.00	33.43	34.26	35.43	173.95	173.39	347.34	དང་ཕོ།
45	2245	མོ་མིང།	ཚེ་རིང་དོན་འགྲུབ།	32.33	33.90	31.93	36.33	34.33	168.82	178.24	347.06	དང་ཕོ།
46	2218	མེར་སྐྱད།	མོ་བཟང་ཕུན་ཚོགས།	37.43	35.76	34.03	33.19	35.60	176.01	170.64	346.65	དང་ཕོ།
47	2159	མེར་བྱེས།	བྱམས་པ་ཚོས་དབང།	35.80	33.48	33.00	37.37	34.90	174.55	171.86	346.41	དང་ཕོ།
48	2155	མེར་བྱེས།	བསྐྱན་འཛིན་འབགས་མཚོག	35.55	34.13	32.83	35.38	35.40	173.29	173.08	346.37	དང་ཕོ།
49	2243	ཤར་ཅེ།	དགོན་མཚོག་ཀུན་དགལ།	34.83	34.16	32.93	34.23	34.30	170.45	174.08	344.53	དང་ཕོ།
50	2197	མོ་མང།	མོ་བཟང་རྒྱ་བ།	36.70	35.16	32.66	36.81	35.13	176.46	168.04	344.50	དང་ཕོ།
51	2187	མོ་མང།	བསྐྱན་པ་ཡར་འཕེལ།	35.53	34.23	29.83	35.48	35.66	170.73	173.60	344.33	དང་ཕོ།
52	2239	ཤར་ཅེ།	དགོན་མཚོག་མཐར་ཕྱིན།	34.40	37.23	31.40	34.18	35.63	172.84	171.43	344.27	དང་ཕོ།
53	2265	མོ་མིང།	ཚེ་རིང་འབྲུག་གྲགས།	31.86	35.58	32.73	33.70	35.66	169.53	174.08	343.61	དང་ཕོ།
54	2270	བྱང་ཅེ།	རྣམ་རྒྱལ་ཚེ་རིང།	35.16	34.78	34.66	32.25	35.36	172.21	170.36	342.57	དང་ཕོ།
55	2120	བྱང་ཅེ།	མོ་བཟང་བསྐྱན་འཛིན།	36.00	34.80	31.63	34.77	35.10	172.30	170.10	342.40	དང་ཕོ།
56	2115	བྱང་ཅེ།	དགོ་ལེགས་དཔལ་བཟང།	33.75	37.33	31.60	33.68	35.00	171.36	170.67	342.03	དང་ཕོ།
57	2252	མོ་མིང།	བགྲའཤིས་ལྷ་རྒྱལ།	34.62	35.53	30.30	33.65	35.00	169.10	171.63	340.73	དང་ཕོ།
58	2204	མོ་མང།	མོ་བཟང་རྒྱལ་བ།	35.83	32.23	31.43	33.75	35.13	168.37	172.32	340.69	དང་ཕོ།
59	2160	མེར་བྱེས།	མགོན་པོ་འཕྲིན་ལས།	34.70	33.03	34.13	34.89	35.50	172.25	168.12	340.37	དང་ཕོ།

60	1848	མོ་མིང།	ཐུབ་བསྟན་ཚེ་རིང།	35.63	34.33	33.26	34.40	35.90	173.52	166.45	339.97	དང་ཤོ།
61	2255	མོ་མིང།	མོ་བཟང་སྤྱིན་པ།	36.20	35.73	30.93	31.13	34.40	168.39	171.27	339.66	དང་ཤོ།
62	2250	མོ་མིང།	འཕྲིན་ལས་ཟླ་བ།	33.23	36.83	32.86	34.96	33.43	171.31	167.93	339.24	དང་ཤོ།
63	2247	མོ་མིང།	མོ་བཟང་རྒྱ་མཚོ།	32.66	36.25	33.93	29.50	36.30	168.64	170.38	339.02	དང་ཤོ།
64	2065	མོ་མིང།	ཡེ་ཤེས་ཐབས་མཁས།	34.86	34.10	32.16	33.11	34.23	168.46	170.26	338.72	དང་ཤོ།
65	2078	སེར་བྱེས།	མོ་བཟང་ཚོས་ཉིད།	31.16	33.06	31.96	35.65	35.90	167.73	170.94	338.67	དང་ཤོ།
66	2269	རྩ་ལྗོད།	མོ་བཟང་བསྟན་འཛིན།	35.83	34.50	33.63	31.70	35.73	171.39	167.26	338.65	དང་ཤོ།
67	2173	སེར་བྱེས།	བསྟན་འཛིན་བྱང་ཚུབ།	35.26	34.30	31.06	33.85	34.73	169.20	169.43	338.63	དང་ཤོ།
68	2190	མོ་མང།	དག་དབང་བསྟན་འཛིན།	39.33	33.33	32.96	34.51	33.43	173.56	164.91	338.47	དང་ཤོ།
69	2277	བྱང་ཅེ།	དགེ་འདུན་སྐལ་བཟང།	34.76	32.20	32.16	34.24	34.06	167.42	170.68	338.10	དང་ཤོ།
70	1949	མོ་མང།	བཀའ་ཤིས་དབང་འདུས།	36.00	35.53	30.16	35.56	35.10	172.35	165.20	337.55	དང་ཤོ།
71	2177	སེར་བྱེས།	བྱམས་པ་ཐོགས་མེད།	36.10	31.63	32.13	31.40	35.83	167.09	168.77	335.86	དང་ཤོ།
72	2287	བྱང་ཅེ།	བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཚན།	33.53	35.80	31.66	35.13	34.10	170.22	164.11	334.33	དང་ཤོ།
73	2170	སེར་བྱེས།	མོ་བཟང་ཡོན་ཏན།	33.83	34.93	31.33	35.41	34.76	170.26	162.86	333.12	དང་ཤོ།
74	2140	སེར་སྒྲིང།	མོ་བཟང།	33.23	32.13	34.00	33.15	31.70	164.21	167.72	331.93	དང་ཤོ།
75	2175	སེར་བྱེས།	ཐེན་པ་ཟླ་བ།	31.86	32.61	32.60	35.52	35.53	168.12	163.58	331.70	དང་ཤོ།
76	2096	སེར་བྱེས།	མཁས་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ།	34.50	33.53	31.00	34.36	34.56	167.95	161.52	329.47	དང་ཤོ།
77	2261	མོ་མིང།	མོ་བཟང་ཚེ་རིང།	35.16	34.33	31.01	32.03	33.63	166.16	162.30	328.46	དང་ཤོ།
78	2296	རྩ་ལྗོད།	ཤེས་རབ།	34.50	33.58	30.50	32.74	34.16	165.48	162.31	327.79	དང་ཤོ།
79	2242	ཤར་ཅེ།	རྒྱལ་སྤྱི་བསྟན་འཛིན་ལེགས་བཤད།	33.83	31.53	29.13	35.51	34.93	164.93	161.97	326.90	དང་ཤོ།
80	2148	སེར་སྒྲིང།	མོ་བཟང་ཕྱོད་ཚོགས།	33.86	32.33	32.10	33.49	33.40	165.18	161.28	326.46	དང་ཤོ།
81	2236	ཤར་ཅེ།	མང་ཐོས་རྒྱ་མཚོ།	31.33	33.76	32.56	32.30	33.26	163.21	163.16	326.37	དང་ཤོ།
82	2031	མོ་མང།	རྒྱལ་སྤྱི་བསྟན་འཛིན་ཤེས་རབ།	32.66	34.16	30.13	31.31	32.56	160.82	165.20	326.02	དང་ཤོ།

83	2286	བྱང་ཅེ	དག་དབང་སྤྱིན་པ།	29.83	34.36	32.46	30.33	33.66	160.64	164.42	325.06	དང་ཤོ།
84	1898	མོ་མྱིང།	ལུབ་བསྟན་ཉི་མ།	33.56	34.50	31.98	35.67	29.83	165.54	158.09	323.63	དང་ཤོ།
85	2163	མེད་བྱེས།	ལྷག་བསམ།	31.03	31.60	30.93	34.43	32.60	160.59	162.49	323.08	དང་ཤོ།
86	1975	བཏུ་ལྷན།	མོ་བཟང་བསྟན་པ།	31.83	33.43	31.33	30.56	33.96	161.11	161.44	322.55	དང་ཤོ།
87	2278	བྱང་ཅེ	བསྟན་འཛིན་མཐར་ཕྱིན།	32.83	33.83	32.10	28.65	31.46	158.87	163.65	322.52	དང་ཤོ།
88	2013	བྱང་ཅེ	དེན་ཆེན་རྫོང་།	34.03	28.93	30.16	33.40	33.60	160.12	162.24	322.36	དང་ཤོ།
89	2284	བྱང་ཅེ	མོ་བཟང་བསྟན་འཛིན།	34.66	34.13	33.33	29.56	33.93	165.61	156.42	322.03	དང་ཤོ།
90	2263	མོ་མྱིང།	དཔལ་ཆེན་རྫོང་།	31.18	33.33	31.60	30.91	32.80	159.82	161.91	321.73	དང་ཤོ།
91	1999	བྱང་ཅེ	བཏུ་ཤེས་ཚོས་འབེལ།	35.50	34.03	31.00	30.43	32.90	163.86	157.86	321.72	དང་ཤོ།
92	2198	མོ་མྱིང།	བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ།	33.56	30.73	31.43	33.75	34.66	164.13	157.57	321.70	དང་ཤོ།
93	2061	མོ་མྱིང།	དབང་ལྷག་རབ་བསྟན།	34.36	33.16	31.93	30.41	33.00	162.86	156.77	319.63	དང་ཤོ།
94	2293	བྱང་ཅེ	མོ་བཟང་རྒྱ་བ།	31.20	32.06	31.60	31.75	31.20	157.81	160.19	318.00	དང་ཤོ།
95	2044	མོ་མྱིང།	ཡེ་ཤེས་བསྐྱེ།	31.86	32.31	30.33	31.33	33.30	159.13	156.67	315.80	དང་ཤོ།
96	2192	མོ་མྱིང།	མོ་བཟང་རྫོང་།	35.00	31.33	29.13	30.55	28.66	154.67	159.13	313.80	དང་ཤོ།
97	2169	མེད་བྱེས།	དབང་ལྷག་ཚོས་བཟང།	32.83	28.21	30.83	33.37	33.23	158.47	150.05	308.52	དང་ཤོ།
98	2062	མོ་མྱིང།	ལུབ་བསྟན་རྒྱ་བ།	30.33	32.83	30.28	28.85	32.50	154.79	152.19	306.98	དང་ཤོ།
99	2174	མེད་བྱེས།	བྱམས་བ་བསྟན་འཛིན།	27.03	32.90	31.66	31.43	29.43	152.45	154.10	306.55	དང་ཤོ།
100	2035	མོ་མྱིང།	མོ་བཟང་དམ་ཚོས།	31.60	28.90	31.76	29.90	32.76	154.92	151.21	306.13	དང་ཤོ།
101	2276	བྱང་ཅེ	མོ་བཟང་དར་རྒྱས།	30.16	29.63	30.23	30.70	32.13	152.85	152.77	305.62	དང་ཤོ།
102	2075	མེད་བྱེས།	མོ་བཟང་དགོ་ལེགས།	29.56	31.43	27.83	30.38	33.33	152.53	151.05	303.58	དང་ཤོ།
103	2029	མོ་མྱིང།	མོ་བཟང་རྒྱ་མཚོ།	28.66	33.43	27.00	31.90	34.06	155.05	146.86	301.91	དང་ཤོ།
104	2203	མོ་མྱིང།	བསྟན་པ་ཚོས་གྲགས།	33.06	30.50	25.83	29.63	32.63	151.65	144.65	296.30	དང་ཤོ།

105	2275	བྱང་ཅི།	དག་དབང་བསྐྱབ་གསུམ།	31.03	28.60	31.43	29.50	29.23	149.79	145.59	295.38	དང་པོ།
-----	------	---------	--------------------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------

ལྷ་རམས་ཉམས་ཞིབ་པའི་བརྒྱ་ཚ། ། དབུ་མ། །

ཨང་།	ཚ་མཚན།	གྲ་ཚང་།	མཚན།	འདུལ་བ།	མཛོད།	དབུ་མ།	པར་སྒྲིག།	རྣམ་འགྲེལ།	བསྐྱོམས།	སྤྲོད་པའི་བསྐྱོམས།	ཁྲོན་བསྐྱོམས།	གནས་ཤིང་།
1	2219	ཤེར་སྐད།	ཐུབ་བསྐྱེད་ཚུལ་གྲིམས།	36.20	34.66	69.33	33.50	39.00	212.69	143.36	356.05	དང་པོ།