



སྒྲོབ་དཔོན་ལ་རིམ་གཉིས་པ།

གཞུང་ཚན་སོ་སོའི་རྩ་བའི་ཐོབ་ཆ།				གཞུང་ཚན་སོ་སོའི་ཚྭ་རྒྱགས་བརྒྱ་ཆ།					གཞུང་ཚན་སོ་སོའི་བྲིས་རྒྱགས་བརྒྱ་ཆ།								
				འདུལ་བ།	མཛོད།	དབུ་མ།	པར་ཕྱིན།	ཆད་མ།	འདུལ་བ།	མཛོད།	དབུ་མ།	པར་ཕྱིན། ¹	པར་ཕྱིན། ²	ཆད་མ།	བསྡོམས།	ཟླ་ལོའི་བསྡོམས།	ཁྱོན་བསྡོམས།
ཨང་།	རྩ་མཚན།	གྲུ་ཆེད་།	མཚན།	60	60	60	60	60	30	30	30	15	15	30	150	450	900
1	1277	མྱོ་མྱིང་།	བསྟན་འཛིན་དཔལ་མཆོག	50.10	49.07	49.20	51.65	55.35	26.99	28.00	25.75	14.50	14.00	29.00	393.61	378.11	771.72
2	1336	དགའ་བྱུང་།	མཉམ་པར་སྤྱོད་ཀྱི་དཔལ་མཆོག	51.80	49.28	49.20	52.00	55.30	27.25	28.00	25.50	13.50	12.50	25.50	389.83	375.71	765.54
3	1265	མྱོ་མྱིང་།	ངག་དབང་སྒྲལ་བཟང་།	50.90	53.62	53.50	53.25	50.95	26.25	24.00	25.50	12.30	11.00	21.00	382.27	371.97	754.24
4	1270	མྱོ་མྱིང་།	བསྟན་འཛིན་བསམ་འཕེལ།	43.80	52.60	49.90	54.27	50.45	24.50	21.00	24.75	13.75	11.50	26.00	372.52	370.22	742.74
5	1328	མྱོ་མང་།	དགོན་མཆོག་གྲུ་མཆོ།	46.00	53.08	46.15	52.05	54.15	23.00	18.00	21.00	14.00	11.00	26.00	364.43	373.65	738.08
6	1281	མེད་བྲེས།	ཡེ་ཤེས་བྱུང་ཆོགས།	47.50	53.02	50.70	54.65	53.40	23.50	21.00	25.75	14.50	13.25	19.00	376.27	361.41	737.68
7	1269	མྱོ་མྱིང་།	བསྟན་འཛིན་བསོད་ནམས།	46.30	52.67	49.00	53.25	51.85	18.50	25.00	24.50	12.50	13.25	26.00	372.82	350.52	723.34
8	1278	མྱོ་མྱིང་།	བསྟན་བ་འོད་ཟེང་།	46.10	46.15	44.00	53.32	56.85	22.00	19.00	24.00	14.50	14.00	19.00	358.92	361.85	720.77
9	1103	མྱོ་མང་།	རྒྱལ་སྤྱོད་དབང་སྟན་གྲགས།	42.65	48.88	48.25	52.43	46.70	25.50	19.00	23.00	10.25	11.25	20.50	348.41	369.42	717.83
10	1268	མྱོ་མྱིང་།	བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས།	46.20	49.87	47.70	53.70	49.85	21.50	18.00	25.25	11.00	8.50	26.50	358.07	359.30	717.37
11	1197	མེད་སྦྲད།	བསྟན་འཛིན་བསམ་མཆོག	40.10	50.85	48.10	54.05	52.65	22.00	19.00	20.00	9.50	12.00	15.00	343.25	373.60	716.85
12	1285	མེད་བྲེས།	མྱོ་བཟང་འཛིག་མེད།	49.05	45.30	47.00	46.25	47.20	24.50	20.00	25.25	14.00	13.75	21.00	353.30	362.53	715.83
13	1301	མེད་བྲེས།	ཆེ་རིང་བཟུ་ཤིས།	38.03	51.58	52.00	48.29	49.25	23.50	19.00	22.25	12.50	11.75	26.00	354.15	360.22	714.37
14	1298	མེད་བྲེས།	བཟུ་ཤིས་བཟང་པོ།	50.10	48.35	49.65	49.25	53.30	21.00	17.00	25.75	11.25	12.50	25.00	363.15	349.37	712.52
15	1346	དགའ་བྱུང་།	ཡེ་ཤེས་དར་རྒྱས།	45.65	50.90	50.10	51.88	53.10	21.50	22.50	23.50	10.30	10.25	17.00	356.68	355.42	712.10
16	1260	མྱོ་མྱིང་།	མྱོ་བཟང་མཐའ་ཡས།	47.05	53.55	45.85	52.05	55.25	23.00	18.50	22.00	10.25	11.00	19.00	357.50	351.45	708.95
17	1274	མྱོ་མྱིང་།	དགོན་མཆོག་རྣམ་དག	43.10	44.27	48.85	47.80	47.90	23.00	28.00	22.00	12.50	11.50	26.00	354.92	353.10	708.02

18	1262	སྒོ་མིང་།	བསོད་ནམས་ཚེས་རྒྱལ།	47.75	52.20	48.20	50.95	52.20	24.45	22.00	24.50	10.50	10.75	16.00	359.50	345.55	705.05
19	1252	དགའ་ཤར།	ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱལ་བ།	42.10	52.25	48.20	53.70	51.05	20.00	20.00	22.75	12.00	11.50	23.00	356.55	348.45	705.00
20	1165	དགའ་ཤར།	བྱང་རྩལ་འོད་ཟེར།	43.70	46.18	46.83	48.90	47.00	23.50	24.00	21.75	9.00	10.25	19.00	340.11	363.16	703.27
21	1358	སེར་སྒྲད།	འཇམ་དབྱངས་ཤེས་རབ།	45.75	50.60	48.00	53.35	52.60	23.00	21.00	22.25	12.50	12.00	19.00	360.05	340.05	700.10
22	1256	སྒོ་མིང་།	སྤྱལ་སྤྱ་བསྟན་འཛིན་བཟོད་པ།	44.05	53.00	49.00	53.00	53.10	21.00	25.50	23.00	12.25	14.50	22.00	370.40	326.55	696.95
23	1258	སེར་བྲེས།	གྲ་སྒྲད་སྤྱལ་སྤྱ།	37.50	52.75	47.90	53.30	52.50	19.50	26.00	16.00	11.00	11.75	22.00	350.20	345.95	696.15
24	1236	རྩ་སྟོད།	བསོད་ནམས་འགྱུར་མེད།	44.55	52.07	47.50	49.60	48.80	17.00	16.00	19.00	11.75	10.75	20.00	337.02	358.77	695.79
25	1356	སེར་སྒྲད།	སྒོ་བཟང་རྒྱལ་མཚན།	45.00	51.17	42.00	54.27	50.70	23.00	21.00	24.00	13.50	14.00	18.00	356.64	337.31	693.95
26	1279	སྒོ་མིང་།	བསྟན་འཛིན་མཁྱེན་པ།	46.20	49.07	48.70	52.10	47.05	21.50	17.00	26.50	11.25	11.25	19.00	349.62	342.82	692.44
27	1212	དགའ་བྱང་།	སྒོ་བཟང་ཡེ་ཤེས།	33.53	48.90	43.90	47.25	52.23	22.50	26.00	25.75	12.75	10.00	20.50	343.31	347.89	691.20
28	1299	སེར་བྲེས།	བསོད་ནམས་ཚེས་གྲགས།	45.80	47.00	46.20	51.85	51.90	22.00	17.50	24.00	14.00	12.50	21.00	353.75	336.30	690.05
29	1232	སྒོ་མིང་།	སྒོ་བཟང་བསོད་ནམས།	41.00	51.57	48.20	50.65	49.35	21.00	16.50	16.00	12.75	10.75	23.00	340.77	348.05	688.82
30	1276	སྒོ་མིང་།	བསྟན་འཛིན་རྫོ་རྩེ།	45.00	49.73	47.70	54.50	52.25	21.50	16.00	25.00	11.25	9.25	23.50	355.68	332.34	688.02
31	1229	སྒོ་མིང་།	ངག་དབང་ཚེས་འབྱོར།	41.50	45.20	46.00	42.75	46.30	19.00	15.00	25.75	13.00	12.00	19.00	325.50	362.13	687.63
32	1342	དགའ་བྱང་།	མགོན་པོ་རྫོ་རྩེ།	42.30	46.95	47.45	50.65	50.35	19.50	16.00	23.25	12.25	10.50	19.50	338.70	341.15	679.85
33	1302	སེར་བྲེས།	བྱམས་པ་ལེགས་ལྷན།	42.75	44.85	49.10	47.50	50.30	25.00	15.00	25.50	10.00	11.25	15.50	336.75	342.48	679.23
34	1326	སྒོ་མང་།	སྒོ་བཟང་ཚུལ་ཁྲིམས།	47.70	46.50	45.90	42.40	48.25	20.50	20.00	25.50	11.50	12.00	22.00	342.25	329.93	672.18
35	1381	དགའ་བྱང་།	སྒོ་བཟང་ཁྲ་བ།	44.70	47.61	47.70	49.75	48.80	18.00	22.00	22.25	10.00	10.50	16.50	337.81	332.07	669.88
36	1263	སྒོ་མིང་།	སྒོ་བཟང་འགྱུར་མེད།	43.90	49.00	39.30	47.95	48.80	23.00	18.00	22.75	12.00	11.75	23.00	339.45	328.95	668.40
37	1364	སེར་སྒྲད།	དགེ་ལེགས་ནམས་མཁའ།	48.40	48.12	47.00	46.00	46.10	22.00	16.00	22.25	12.75	11.25	18.00	337.87	327.75	665.62
38	1192	སེར་སྒྲད།	ངག་དབང་རྟོན་བྱལ།	40.50	47.30	50.60	50.25	52.45	19.00	16.50	22.25	11.25	12.25	17.00	339.35	325.66	665.01
39	1162	སྒོ་མང་།	སྒོ་རྩོས་ཉི་མ།	39.70	50.67	41.50	50.90	43.70	18.00	15.00	25.00	10.25	10.50	19.00	324.22	340.78	665.00
40	1344	དགའ་བྱང་།	འཆི་མེད་བསྟན་འཛིན།	34.35	47.85	44.40	45.25	52.35	20.00	20.00	26.50	11.50	10.50	22.00	334.70	328.62	663.32
41	1152	སྒོ་མང་།	སྒོ་བཟང་དར་རྒྱས།	48.80	46.75	38.20	45.20	48.35	17.50	15.00	22.50	13.50	8.50	19.00	323.30	338.75	662.05
42	1300	སེར་བྲེས།	ཐུབ་བསྟན་ཡང་རྒྱས།	41.45	45.90	45.20	42.40	44.70	22.50	26.00	25.00	12.75	12.25	24.00	342.15	317.80	659.95

43	1287	མེར་བྱེས།	ཐུབ་བསྟན་རྣམ་དག།	38.95	49.52	44.30	50.70	44.70	22.00	24.00	24.75	11.75	10.25	18.00	338.92	320.65	659.57
44	1305	མེར་བྱེས།	ཐུབ་བསྟན་ཀུན་མཁྱེན།	39.15	43.10	46.20	48.60	44.85	23.00	22.00	22.00	12.50	12.00	21.50	334.90	323.20	658.10
45	1245	དགའ་ཤར།	བྱམས་པ་སྒོ་བཟང་།	44.10	48.39	31.00	49.80	51.00	21.00	18.50	19.00	10.50	11.50	16.50	321.29	336.21	657.50
46	1335	དགའ་བྱང་།	ཆེ་རིང་བསམ་གཏན།	39.83	45.80	45.70	51.05	49.50	22.00	16.00	21.50	12.75	9.50	17.00	330.63	326.35	656.98
47	1354	དགའ་བྱང་།	བསྟན་འཛིན་འོད་ཟེར།	35.10	45.02	44.20	47.20	49.05	19.50	17.00	23.50	13.25	8.75	25.00	327.57	324.29	651.86
48	1311	སྒོ་མང་།	བཟོད་པ་རྒྱ་མཚོ།	38.48	48.58	45.00	45.05	46.40	18.00	17.00	25.25	11.50	11.50	20.00	326.76	318.18	644.94
49	1243	དགའ་ཤར།	སྒོ་བཟང་ཆོས་དར།	38.40	42.70	40.70	50.30	51.75	18.50	16.00	24.25	11.00	9.25	15.00	317.85	325.62	643.47
50	1244	དགའ་ཤར།	སྒོ་བཟང་སྤྱིན་པ།	41.30	45.27	45.20	43.35	44.00	22.00	15.00	23.50	11.00	11.50	18.00	320.12	320.24	640.36
51	1297	མེར་བྱེས།	འགྱུར་མེད་འཕྱིན་ལས།	34.33	48.80	43.70	45.65	44.25	20.75	21.00	25.00	13.25	9.75	20.00	326.48	313.35	639.83
52	1324	སྒོ་མང་།	ཐུབ་བསྟན་དོན་བྱ་བ།	41.40	49.97	39.00	46.55	43.05	24.50	15.00	21.50	11.75	10.00	19.00	321.72	315.65	637.37
53	1291	མེར་བྱེས།	ཆེ་རིང་བསྟན་འཛིན།	39.10	40.92	46.30	42.50	41.70	17.00	25.00	19.00	12.50	9.75	19.50	313.27	322.85	636.12
54	1307	སྒོ་མང་།	བསྟན་འཛིན་མཁས་མཚོག།	43.15	43.47	44.15	41.75	41.15	22.50	18.00	23.25	13.25	11.75	18.50	320.92	315.07	635.99
55	1250	དགའ་ཤར།	བསྟན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ།	39.50	45.75	42.90	43.95	50.10	18.00	20.00	20.00	11.50	9.75	22.00	323.45	311.64	635.09
56	1296	མེར་བྱེས།	ཐུབ་བསྟན་ཆོས་བཟང་།	44.85	48.85	41.20	51.65	48.65	21.00	21.50	18.00	13.25	8.25	19.00	336.20	298.21	634.41
57	1290	མེར་བྱེས།	སྒོ་བཟང་ཉི་མ།	39.40	44.50	45.00	47.15	46.05	19.50	15.00	18.00	11.50	8.00	17.00	311.10	322.36	633.46
58	1014	དགའ་བྱང་།	རྒྱལ་མཚན་སྒོན་ལས།	38.00	43.10	42.10	42.65	48.40	19.00	17.00	19.00	12.00	9.75	16.00	307.00	324.68	631.68
59	1370	མེར་སྤད།	དག་དབང་ཆོས་རྒྱལ།	37.20	43.97	49.78	39.55	52.30	21.00	17.00	23.75	12.50	10.00	16.00	323.05	303.13	626.18
60	1233	སྒོ་མིང་།	རྒྱལ་ཁྱིམས་བཀའ་ཤིས།	31.65	43.85	42.33	47.00	39.30	22.50	15.50	21.75	12.00	9.50	19.50	304.88	319.55	624.43
61	1188	མེར་བྱེས།	སྒོ་བཟང་རབ་བརྟན།	38.60	46.07	38.50	45.30	35.57	21.00	18.00	25.25	10.75	10.75	21.50	311.29	311.85	623.14
62	1378	རུ་ལྟོད།	རྒྱལ་མཚན་ཐར་འདོད།	37.80	46.20	42.70	39.40	45.15	20.50	16.00	19.00	11.25	8.75	19.50	306.25	309.55	615.80
63	1178	མེར་བྱེས།	སྒོ་བཟང་རྒྱལ་མཚན།	30.90	39.90	41.33	42.50	47.30	21.50	19.00	22.00	11.25	10.00	18.00	303.68	310.55	614.23
64	1267	སྒོ་མིང་།	བསྟན་འཛིན་འོད་ཟེར།	45.70	53.05	50.90	52.88	54.15	22.00	18.00	22.00	12.50	8.00	24.00	363.18	245.10	608.28
65	1257	སྒོ་མིང་།	ཡ་ཁ་སྤྱལ་སྤྱ།	38.90	46.01	38.50	45.30	44.35	23.00	17.00	25.00	12.25	8.00	18.00	316.31	290.22	606.53
66	1360	མེར་སྤད།	དགེ་ལེགས་སྐལ་བཟང་།	31.36	43.65	39.90	44.45	48.75	23.00	19.00	20.00	12.25	11.75	16.00	310.11	294.29	604.40
67	1343	དགའ་བྱང་།	སྒོ་བཟང་རིན་ཆེན།	32.93	42.45	38.50	38.70	48.15	19.00	16.00	25.00	11.00	10.25	16.00	297.98	295.68	593.66

68	1373	མེར་སྒྲུབ།	བསྟན་བསམ།	30.83	45.22	35.60	43.75	45.35	19.00	19.00	17.00	9.00	9.50	17.00	291.25	300.06	591.31
69	1337	དགའ་བྱང་།	ཡུན་ཚེགས་དབང་འདུས།	30.18	42.18	42.10	42.05	43.80	17.50	15.00	22.50	10.50	9.00	15.50	290.31	275.66	565.97