

ཕལ་སྐད་དང་ཞེ་སའི་མིང་ཚིག་ཐ་སྟད།



སྐྱིག་ལམ་སྟེ་ཚན།
ནང་སྲིད་དང་སྲོལ་འཛིན་ལྟན་ལག།

༢༠༢༠

པར་དབང་ @ ༢༠༢༠ སློལ་འཛིན་ལས་ཁུངས་སྐྱིག་ལམ་སླེ་ཚན་ བློ་སྦྱོང་
དང་སློལ་འཛིན་ལྟན་ལག།

ལྷན་དག་ དྲེལ་སྤེལ་སྐྱོད་ཚོ་རྒྱུ།

བསྐྱུ་སྐྱིག་ལམ་རོགས་ སྐྱིག་ལམ་གཙོ་འཛིན་ འཛིགས་མེད་འོད་ཟེང་།
སྐྱིག་ལམ་འགོ་དཔོན་གཙོ་བོ་ ཚོ་རིང་།
སྐྱིག་ལམ་འགོ་དཔོན་གོང་མ་ ཚོ་རིང་དཔལ་འབྱོར།

སྐྱིག་བཞེད་ ལྷན་བཟང་ལྷ་མོ། ལྷན་གསལ་རང་སྐྱོང་ལས་འཛིན།

དཔེ་བསྐྱུན་ སློལ་འཛིན་ལས་ཁུངས་སྐྱིག་ལམ་སླེ་ཚན། བློ་སྦྱོང་དང་སློལ་
འཛིན་ལྟན་ལག།
ཐིམ་ཕུག།
བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་ ༩༩༩༩༩༩/༡༡༡༩༩༩༩༩༩༩

ISBN 978-99980-42-01-8



ནང་སྲིད་དང་སྲོལ་འཛིན་ལྷན་ཁག།

སྲོལ་འཛིན་ལས་ཁུངས།

MINISTRY OF HOME AND CULTURAL AFFAIRS
DEPARTMENT OF CULTURE

ཆེད་བརྗོད།

༤ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ རང་གི་གོང་མ་དང་རྒྱལ་རབས་ཚུལ་ ལྷན་ཚིག་དང་ལྷན་པའི་ ཞེ་སའི་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་ འཐབ་ནི་འདི་ དག་གི་སློག་ལམ་རྣམས་གཞན་གྱི་ ལག་ལེན་ལོ་མ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ད་རེས་ སྲོལ་འཛིན་ལས་ཁུངས་ སློག་ལམ་སྡེ་ཚན་གྱིས་ སལ་རྒྱན་དང་ཞེ་སའི་མིང་ཚིག་གི་རྩ་སྣང་ ཟེར་མི་ དཔེ་དཔེ་ཅིག་གསར་བཏོན་ འབད་མི་འདི་གིས་ འབྲུག་མི་ཡོངས་དང་ ལྷག་པར་དུ་ སློབ་གྲུའི་བུ་ཚུ་དང་བུ་ཚོ་ཚུ་གིས་ རང་ལུགས་ཀྱི་ དག་གི་སློག་ལམ་རྒྱལ་མཐུན་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་ སུན་ཐབས་སྲོལ་ཡོད་པ་ ལས་བརྗོད་ སྲོལ་འཛིན་དང་ནང་སྲིད་ལྷན་ཁག་ལས་ གཞེངས་བསྐྱོད་ཀྱི་ལེགས་སེ་དང་ བཅས་པའི་བཀྲིས་བདེ་ལེགས་ཡོད།

དཔེ་དཔེ་འདི་ནང་ དུས་རྒྱུན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ཞེ་སའ་དང་ བང་མི་དང་ཉེ་ཆེ་ཚུ་གྱི་ཞེ་ས་ རྒྱུ་ཚའི་ཞེ་ས་ བཟའ་བཏུང་གི་རིགས་ཀྱི་ཞེ་ས་ ལ་སོགས་པའི་ རོན་ཚན་མང་རབས་ཅིག་ཚུ་དེ་ཡོད་པའི་ ཞེ་སའི་དཔེ་དཔེ་འདི་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལམ་ སྲོལ་ཉམས་སྲུང་དང་ གོང་འཕེལ་གྱི་ཞབས་ཏོག་ལུ་ སུན་ཐབས་སྲོལ་རང་འབྱུང་ཚུགས་ནི་ཡིན་མས།

དེ་འབད་ལྷ་ལས་བརྗོད་ དཔེ་དཔེ་ཞིབ་འཚོལ་དང་ཚོམ་སློག་འབད་མི་ དཔོན་མངས་རྣམས་རྗོ་རྗོ་གིས་གཙོ་སྲོལ་ལམ་སྡེ་ཚན་ལུ་ ཇེས་སུ་ ཡི་རང་དང་བཅས་པའི་བཀྲིན་དག་འཚོར་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲུག་མི་ཡོངས་ལུ་ རང་ལུགས་ཞེ་སའི་ལག་ལེན་ ཚུལ་མཐུན་རྒྱུ་སྲོང་འབད་ བེ་ལུ་ བརྗོད་པ་སྣང་མེད་འབད་དགོ་པའི་རེ་བསྐྱུལ་དང་བཅས་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལྷ་ ༢ པའི་ཚེས་ ༢། ལུ།

ཀམ་འདྲ་བཟུ་

སྲོལ་འཛིན་ཡོངས་ཁབ་མདོ་ཚོགས།



ནང་མིང་དང་སྲོལ་འཛིན་ལྷན་ཁག།

སྲོལ་འཛིན་ལས་ཁུངས།

MINISTRY OF HOME AND CULTURAL AFFAIRS
DEPARTMENT OF CULTURE

སྟོན་བཅོང།

༩ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་གི་ཁྱད་ཚེས་དོན་ཅེག་ སངས་རྒྱལ་བཙེམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་དམ་པའི་ཚེས་ཀྱི་དགོངས་པ་
དང་ བསྟན་ཏེ་ འབྲུག་མི་ཚུ་གི་ཁ་ལས་བཅོང་པའི་ཚིག་ཚུ་ མི་དགོང་བ་བཅུའི་ནང་གསེས་ ཚིག་རྒྱབ་སྤངས་ཏེ་ དགོང་བ་བཅུའི་ནང་
གསེས་ ལྷན་པར་སྤྲི་བའི་དགའ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞེ་འདི་ ཁག་ཆེ་ཤོས་ཅེག་སླེ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན།


དེ་མ་ཚད་ དཔལ་ལྷན་འཕགས་པ་ལྷན་སྐྱེ་གིས་ཡང་། སྤང་ཕྱི་མེ་དོག་མི་གཙང་ལྟ་བུའི་ཚིག་། ལྷན་གསུམ་བཀའ་བསྟུལ་དེ་ལས་
མཐའ་མ་སྤང་།། ཟེར་གསུངས་ཡོད་པའི་ཁར་ ལྷན་གསུམ་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་ལས་ཡང་། མ་འཐུང་ཁོང་དུ་སོང་བའི་སྤྲོན།། མ་བཟང་བས་གནད་
དུ་བྱུག་པའི་མཚོན།། མ་སྤོང་ཡིད་འཕྲོག་སྤང་ཕྱི་འདོ།། ཚིག་གི་ཁྱད་པར་རྣམས་ལ་ཡོད།། ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་ལས་ དེ་བཟུམ་
མའི་ཁྱད་ཚེས་ཅན་གྱི་དག་གི་སྤྱོད་པའི་ ལག་ལེན་ལུ་ འབྲུག་གི་སྤྱི་གཤམ་རྣམ་གཞག་དང་འཁྲིལ་ཤང་ ཞེ་སའི་ཚིག་དང་ དག་
འཇམ་གྱི་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་དགོངས་སླེ་ ཁག་གཉིས་ལུ་དབྱེ་བ་ལྟེས་ཏེ་ཡོད།

ཞེ་སའི་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ གོང་མ་དང་རྒྱན་རབས་ ཆེ་བསྟོད་ རབ་ཐོབ་མི་ཚུ་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པ་དང་ དག་འཇམ་
གྱི་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ མི་གར་འབད་རུང་ ཞེ་ས་དོན་མ་ཐོབ་རུང་ ལུ་བ་མོའི་ཚིག་མེན་པའི་ འཇམ་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ལུ་
སྤང་ཡིན་པ་ལས་ དེ་གི་སྤོང་ལས་ འབྲུག་གི་སྤྱི་གཤམ་རྣམ་གཞག་ དག་གི་སྤྱི་གཤམ་ནང་ལུ་ ཁག་སལ་བ་གོང་དེ་ཡོད།
ཞེ་སའི་ཚིག་ལུ་ཡང་ སྤྲོན་མེད་པའི་ཞེ་ས་དང་ ཞེ་ས་ཟེར་ཁག་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་ སྤྲོན་མེད་པའི་ཞེ་ས་འདི་ དཔེར་ན་ སྟོན་ལྷིམ་
གྱི་ཞེ་ས་ གཞིམ་རུང་ཟེར་ཡིན་རུང་ སྤྲོན་མེད་པའི་ཞེ་ས་ལུ་ ཤོ་བྲང་ཟེར་ཞུ་དོ་བཟུམ་ཡིན་པ་ལས་ དེ་བཟུམ་མའི་ཞེ་ས་འདི་
འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་འབད་བ་ཅིན་ འབྲུག་དབང་ལུ་གཞུག་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ རིམ་བྱོན་ཚུ་ལུ་ཐོབ་ཡིན།

དཔེ་དེབ་འདི་ནང་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་ཞེས་ལུ་གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་ བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ དང་པ་གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་ ཉེང་
ལག་དང་འབྲེལ་བའི་ཞེས། གཉེས་པ་ དག་དང་འབྲེལ་བའི་ཞེས། གསུམ་པ་ མེམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཞེས། བཞི་པ་ གཉེན་ཏེ་
ཚན་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་ཞེས། ལྷ་པ་ རྒྱུ་ཚས་དང་རྒྱུ་ཚའི་རྣམ་ཐངས་ཀྱི་ཞེས། རྟུག་པ་ ཅཆས་སྤྲོ་ཚོགས་རྣམ་ཐངས་ཀྱི་ཞེས།
བདུན་པ་ བཟའ་འབྲུང་རྣམ་ཐངས་ཀྱི་ཞེས། བརྒྱུད་པ་ མིང་ཚམས་ལུ་ཡོད་པའི་ཞེས། དགུ་པ་ བྱ་ཚིག་ལུ་ཡོད་པའི་ཞེས་འཇགས་
དང་འབད་མཉམ་ ཞེས་འཇགས་སྤྱི་བརྒྱུ་ལྷག་ཚམ་ཅིག་ སལ་ཁ་དང་ཞེས་ཤུན་སྤྱི་བཀོད་དེ་ཡོད།

དེ་ཡང་ སལ་ཁ་ལུ་ཅིག་ལུ་ ཞེས་འཇགས་སྤྱི་བརྒྱུ་ལྷག་སྤྱོད་མི་དང་ སལ་ཁ་ལུ་ཅིག་ གཉེས་ལས་ལྷག་མི་ལུ་ ཞེ་
ས་འཇགས་སྤྱི་བརྒྱུ་ལྷག་འབད་མི་ཚུ་ འོག་གི་ཞེས་འཇགས་སྤྱི་བརྒྱུ་ རིམ་པ་བཞིན་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། ཨིན་རུང་ ཞེས་འཇགས་
མེད་མི་ སལ་ཁ་མང་རབས་ཅིག་ཡོད་མི་ཚུ་ འུལ་ལས་ཞིབ་འཚོལ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་འབད་དེ་ བཀོད་ཞིའི་ལས་འཆར་ཡོད་པ་ལས་
དེ་ལུ་མཁས་པའི་དབང་པོ་ཚུ་གིས་ རོགས་རམ་མཛེད་གནང་བའི་རེ་བ་ཡོད།

སལ་སྤྱད་དང་ ཞེས་འཇགས་སྤྱི་བརྒྱུ་ལྷག་འབད་མི་ འབྲུག་གི་སྤྱི་གཞི་ལམ་རྣམ་གཞག་ ལག་ལེན་འཐབ་ཞེ་ནང་ལུ་ གཉེ་ལས་མཁོ་ཆེ་
ལས་བཞེན་ཏེ་ ད་རེས་ སྤྱི་གཞི་ལམ་རྣམ་གཞག་ དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཡན་ལག་བརྒྱུ་ཅིག་སྤྱོད་ དཔེ་སྤྱོད་འབད་མི་འདི་གིས་ སྤྱི་གཞི་ལམ་
ལག་ལེན་ལུ་ སུན་ཐོགས་སྤྱོད་འབྲུང་རྒྱུ་གསུམ་པའི་རེ་བ་དང་གཅིག་ཁར་ མི་མང་ཡོངས་ལུ་ འབྲུག་གི་ཁྱད་ཚོས་ཞེས་འཇགས་སྤྱི་བརྒྱུ་ལག་
ལེན་ དར་ཁྱབ་ལུན་གནས་ཐོག་ལས་ འབྲུག་གི་དངོས་མེད་ལམ་སྤོལ་ ཉམས་སྤྱད་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་སྤྱད་ཡིག་གི་དོ་རྟལ་ ལུན་
བརྟན་གྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་དབང་དང་ཞི་བདེ་ གཅིག་མཐུན་དང་དགའ་སྤྱིད་ འཇུག་མེད་བརྟམས་བརྒྱུར་བརྟན་པའི་རེ་
སྤོལ་ཞུམ་ཨིན། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ཟླ་ ༢ པའི་ཚེས་ ༢། ལུ།


འཇིགས་མེད་འོད་ཟེར།
སྤྱི་གཞི་ལམ་སྤྱོད་ཚོན།

ཕལ་སྐད་དང་ཞེ་སའི་མིང་ཚིག་ཐ་སྟད།

༡ གཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་ ཉིང་ལག་དང་འབྲེལ་བའི་ཞེ་སའི་ཐ་སྟད།

ཨང་	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
༡	གཞུགས།	སྐྱ་གཞུགས།
༢	གཞུགས་ཁམས།	སྐྱ་ཁམས།
༣	མགུ་རྟོ།	དབྱ།
༤	གདོང།	ཞལ།
༥	དོང་མ། བཞིན་ རས།	ཞལ་རས།
༦	ཐོད་པ།	དབྱ་ཐོད།
༧	མྱོན་མཚམས་སྒྲ།	མཚོད་སྒྲ།
༨	མིག་རྟོ།	སྤྱོད།
༩	མིག་རྩི།	སྤྱོད་རྩི།
༡༠	མིག་ཚ།	སྤྱོད་ཚ།
༡༡	མིག་རྒྱ།	སྤྱོད་རྒྱ།
༡༢	ཨུལ་ལྷ་ལྷ།	སྤྱོད་ཨུལ།
༡༣	ལྷ་པ།	ཤངས།
༡༤	ལྷ་བས།	ཤངས་ཚེལ།
༡༥	ལྷ་ཚོ།	སྤྱོད།

ཨང་	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
༡༦	ལ།	ཞལ།
༡༧	ལ་རྒྱ།	ལྷགས་ཆབ།
༡༨	ལྷ།	ལྷགས།
༡༩	ལོལ་ཀོ།	མགྲིན་པ།
༢༠	ལག་པ།	ཕྱག།
༢༡	ལག་མཐེལ།	ཕྱག་མཐེལ།
༢༢	ཕྱག་ལྷག།	ཕྱག་དཔྱད། ཕྱག་ཤོང།
༢༣	མུལ་མོ།	ཕྱག་མོར། ཕྱག་ མུལ།
༢༤	མེན་མོ།	ཕྱག་མེན།
༢༥	མོལ།	སྐྱ་མོལ།
༢༦	ལོད་རྩོད།	སྐྱ་རྩོད།
༢༧	ལོད་སྐྱད།	སྐྱ་སྐྱད།
༢༨	སྐྱད་པ།	སྐྱ་སྐྱད།
༢༩	ཨ་ཕྱག།	སྐྱ་འཕོངས།
༣༠	ཀངས།	ཞལས།

ཨང་	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
༣༢	མུམ་མོ།	ཞབས་མུམ།
༣༣	བྱིན་མ་ཐག།	བྱིན་པ།
༣༤	ཀང་མའི་ཚིག་ས་ རྟོ།	ཞབས་ཀྱི་ལོང་བ།
༣༥	ཀང་སེན།	ཞབས་སེན།
༣༦	ཀང་པའི་རྟིང་མ།	ཞབས་རྟིང།
༣༧	ཀང་མའི་འབྲུམ།	ཞབས་མཐེལ།
༣༨	ཀང་རྗེས།	ཞབས་རྗེས།
༣༩	གཟུགས་ཚད། ལུས་ཚད།	སྐྱ་ཚད།
༤༠	གཟུགས་བརྟན།	སྐྱ་བརྟན།
༤༡	ཉམས།	སྐྱ་ཉམས།
༤༢	ཐག།	སྐྱ་ཐག། སྐྱ་ མཚལ།
༤༣	ཤ།	སྐྱ་ཤ།
༤༤	རུས།	སྐྱ་རུས།
༤༥	མི་ཚོ།	སྐྱ་ཚོ།
༤༦	མདོག།	སྐྱ་མདོག།
༤༧	མི་ཚོའི་རིང།	སྐྱ་ཚོའི་རིང།
༤༨	མཚམས།	སྐྱ་མཚམས།

ཨང་	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
༤༩	ཚྱོངས།	གཤགས།
༥༠	རྩོ།	སྐྱ་མུར། མུར།
༥༡	རྩོ་ཁང།	མུར་ཁང། གཟུང་ཁང།
༥༢	མུང་མ།	སྐྱ་མུང་མ། སྐྱ་གཟུང།
༥༣	རྩོ།	སྐྱ་རྩོ།
༥༤	ལྷ།	དབུ་ལྷ།
༥༥	ཀང་མ་སྟོང་མ།	ཞབས་རྗེན།
༥༦	ཀང་ལག།	ཕྱག་ཞབས།
༥༧	སྐ།	མགུལ།
༥༨	སྐ།	དབུ་སྐ།
༥༩	སྐོ།	མགུལ་སྐོ།
༦༠	སྐ་ཐག།	ཤངས་ཐག།
༦༡	ཕོ་མཚན།	རྩོ་རྗེ།
༦༢	ཕོ་མཚན།	པལ། ལྷ་ག།
༦༣	མཁུར་ཚོས།	ཞལ་ཚོས།
༦༤	མཁུས་པ།	སྐྱ་མཁུས།
༦༥	མགོ་དཀར།	དབུ་དཀར།
༦༦	རྐུ་པོ།	ཞལ་རྐུ།

ཨང་	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
༤༧	རྒྱལ།	སྐྱ་རྒྱལ།
༤༨	ངར་གདོང།	ཞབས་ངར།
༤༩	སྤྱི་གཙུག།	དབུ་གཙུག།
༥༠	མིག་ལྷགས།	སྤྱོད་ལྷགས།
༥༡	མིག་སྤྱ།	སྤྱོད་སྤྱ།
༥༢	ཚེལ་མ།	ལྷགས་ཚེལ།
༥༣	གཟུགས་སྤྱོདས།	སྤྱོད་སྤྱོདས།
༥༤	གཟུགས་ དབྱིབས།	སྤྱོད་དབྱིབས།

ཨང་	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
༥༥	ལག་ངར།	ཕྱག་ངར།
༥༦	ལག་ཟ།	ཕྱག་ཟ།
༥༧	ལུས།	སྐྱ་ལུས།
༥༨	ཤ་མདོག།	སྐྱ་མདོག།
༥༩	མོ།	ཚེམས།
༦༠	མོ་ཚབ།	ཚེམས་ཚབ།
༦༡	ལྷག་སྒོ།	སྤྱོད་ལྷག་སྒོ།

१ རག་དང་འབྲེལ་བའི་ཞེ་སའི་བ་སྟུང།

ཨང་	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
༡	ལྷོ་ལོ།	གསུང་ལྷོ་ས།
༢	སྐད།	གསུང་སྐད།
༣	བཤད་པ། གསལ་བཤད།	གསུང་བཤད།
༤	སྐད་གདངས།	གསུང་དབྱངས།
༥	ལ་ཐུན།	ཞལ་འདོན། ཞལ་ཐུན། ཐུགས་དམ།
༦	གདམས་ངག།	ཞལ་གདམས།
༧	ལ་བཟེད།	ཞལ་བཞེས།
༨	ལ་ཆེམས།	ཞལ་ཆེམས།
༩	ཤོབ།	ཞལ་ལྷུན།
༡༠	རག།	གསུང།
༡༡	རག་རྒྱུན།	གསུང་རྒྱུན།
༡༢	རག་ཚབ།	གསུང་ཚབ། མཚན་ཚབ།
༡༣	ལན།	གསུང་ལན། བཀའ་ལན།
༡༤	ལ་བཀོད།	ཞལ་བཀོད།
༡༥	ལ་རྒྱུན།	ཞལ་རྒྱུན།

ཨང་	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
༡༦	ལ་འཇམ།	ཞལ་འཇམ།
༡༧	ལ་ཉུང།	ཞལ་ཉུང།
༡༨	ལ་སྟོང་མ།	ཞལ་སྟོང་མ།
༡༩	ལ་འབྲེན།	གསུང་འཕྲིན།
༢༠	ལ་བདེ།	ཞལ་བདེ།
༢༡	ལ་མང།	ཞལ་མང།
༢༢	ལ་གསངས།	ཞལ་གསངས།
	ལ་སྐྱགས།	ཞལ་སྐྱགས།
༢༣	མིད།	བཀའ་མིད།
༢༤	འཕྲིན་ཡིག	བཀའ་འཕྲིན། གསུང་འཕྲིན།
༢༥	བསྐྱུན་ལྷོས།	བཀའ་ལོལ། གསུང་ལྷོས།
༢༦	བསྟོད་པ།	སྐྱ་བསྟོད།
༢༧	ལུང།	ལྷགས་ལུང།
༢༨	ཚོུམ།	གསུང་ཚོུམ། ལྷགས་ཚོུམ།
༢༩	ལེགས་སྦྱང།	ལེགས་བཤད།

ལའང་	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
30	བསྐྱབ་སྟོན།	བཀའ་སྟོན།
31	སྲིབ།	གཟུང།
32	སྲིབ་ཐངས།	གཟུང་ཐངས།
33	སྲིབ་འཕྲོ།	གཟུང་འཕྲོ།
34	སྲིབ་ལྷགས།	གཟུང་ལྷགས།

ལའང་	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
35	སྟོག།	ལྷགས་སྟོག།
36	བགའ་ནི།	ཞལ་བགད།
37	མངགས་ནི།	བཀའ་མངགས།
38	བཀོད་རྒྱ།	ཞལ་བཀོད།

3 སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཞེ་སའི་བ་སྟུང།

ལའང་	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
1	སེམས། ཡིད།	སྟགས།
2	སེམས་རྒྱུད།	སྟགས་རྒྱུད།
3	སེམས་བསྐྱེད།	སྟགས་བསྐྱེད།
4	སྦྱིང་རུས།	སྟགས་རུས།
5	འདོད་པ། རེ་འདོད། ལྟོ་འདོད།	སྟགས་འདོད།
6	བསམ་པ།	སྟགས་བསམ། སྟགས་བཞེད།
7	མཚོ་བསམ།	སྟགས་དཔོངས། སྟགས་བསམ། དཔོངས་བཞེད།
8	བསམ་གྲོ།	སྟགས་བསམ།

ལའང་	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
9	སེམས་ཁྲེལ།	སྟགས་ཁྲེལ།
10	སྦྱིང་ཇེ།	སྟགས་ཇེ།
11	བཟེ་བ།	སྟགས་བཟེ།
12	ཡིད་སྟག།	སྟགས་སྟག།
13	སེམས་སྟོ།	སྟགས་སྟོ།
14	སེམས་རྒྱུད།	སྟགས་རྒྱུད།
15	སེམས་དགའ།	སྟགས་དབྱེས། སྟགས་མཉེས།
16	སྟོག།	སྟུ་སྟོག།
17	བསོད་ནམས། ལབ་བསོད།	སྟུ་བསོད།

ཡང་	ཕལ་སྐད།	ཞེས།
༡༥	འགན་ལུང་། འགན་ལག ལཱ་འགན།	ལྷགས་འགན། ལྷག་འགན།
༡༧	སློན་ལམ།	ལྷགས་སློན།
༡༠	རེ་དོན། མཚོ་ དོན།	ལྷགས་དོན།
༡༡	དགའ་ཤོས།	མཉེས་ཤོས།
༡༢	འཕྲོད་པ། ལྷོ་འཕྲོད།	ལྷགས་འཕྲོད།
༡༣	དར་རྒྱལ།	ལྷགས་རྒྱལ།
༡༤	དོགས་པ།	ལྷགས་དོགས།
༡༥	འིན།	པགྱིན། ལྷ་འིན།
༡༦	རིག་པ།	ལྷགས་རིག
༡༧	རེ་འདུན།	ལྷགས་འདུན།
༡༨	རེ་བ།	ལྷགས་རེ། ལྷགས་འདོད།
༡༩	ཤེས་རྒྱ།	མཁྲེན་རྒྱ།
༢༠	ཤེས་ལྡན།	མཁྲེན་ལྡན།
༢༡	ཤེས་གསལ།	མཁྲེན་གསལ།
༢༢	ཤེས་རྟོགས།	མཁྲེན་རྟོགས།
༢༣	གཤིས་རྒྱུད།	ལྷགས་རྒྱུད།

ཡང་	ཕལ་སྐད།	ཞེས།
༢༤	སེམས་དཀར།	ལྷགས་དཀར།
༢༥	སེམས་དཀྲུགས།	ལྷགས་དཀྲུགས།
༢༦	སེམས་སྐྱོ།	ཡིད་སྐྱོ། ལྷགས་སྐྱོ།
༢༧	ཐེ་ཚོམ།	ལྷགས་གཉིས་སྟུ།
༢༨	སེམས་བསྐྱེད་ བཟང་པོ།	ལྷགས་བསྐྱེད་ བཟང་པོ།
༢༩	སེམས་ཁར་ འབབ།	ལྷགས་ཁར་ འབབ།
༣༠	སེམས་འཁྲུལ།	ལྷགས་འཁྲུལ།
༣༡	སེམས་རྒྱ།	ལྷགས་རྒྱ།
༣༢	སེམས་དཔ།	ལྷགས་དཔ།
༣༣	སེམས་ཐག་ཅད།	ལྷགས་ཐག་ བཅད།
༣༤	སེམས་ཐག་ཚོད།	ལྷགས་ཐག་ཚོད།
༣༥	སེམས་མཐུན།	ལྷགས་མཐུན།
༣༦	སེམས་བདེ།	ལྷགས་བདེ།
༣༧	སེམས་སྦྱག	ལྷགས་སྦྱག
༣༨	སེམས་གཞག	ལྷགས་གཞག
༣༩	སེམས་ཕམ།	ལྷགས་ཕམ།
༤༠	སེམས་འཚོར།	ལྷགས་འཚོར།

ལའང་	ཕལ་སྐད།	ཞེས།
༥༡	སེམས་ལེགས།	སྤྲུགས་ལེགས།
༥༢	སེམས་བསྐྱེད།	སྤྲུགས་བསྐྱེད།
༥༣	སེམས་གསོ།	སྤྲུགས་གསོ།
༥༤	སེམས་བསད།	སྤྲུགས་བསད།

ལའང་	ཕལ་སྐད།	ཞེས།
༥༥	བསམ་འཆར།	དགོངས་འཆར། སྤྲུགས་འཆར།
༥༦	བསམ་བཟང།	སྤྲུགས་བཟང།
༥༧	སེམས་ཁར་ངེས།	དགོངས་ འཇགས། སྤྲུགས་ཁར་ངེས།

༤ བྱང་མི་ཉེ་ཚེ་བ་བྱི་ཞེས་འེ་བ་སྟུང།

ལའང་	ཕལ་སྐད།	ཞེས།
༡	ཨ་པ།	ཡཔ།
༢	ཨ་ཡི།	ཡུམ། ལ་ཡུམ།
༣	བྲ།	ཐམ།
༤	བྲམོ།	ཐམམོ།
༥	ཨམ་སྐྱ།	གསང་ཡུམ། ལུམ།
༦	སྐྱེན་ཆ།	སྐྱ་མཚེད། སྐྱ་ སྐྱོ།
༧	ཨ་ཞང།	སྐྱ་ཞང།
༨	ཚ་ཤོ།	སྐྱ་ཚ་ཤོ།

ལའང་	ཕལ་སྐད།	ཞེས།
༩	བྱང་མི་ ཉེ་མ། ཉེ་ཚེ།	སྐྱ་འཁོར། སྐྱ་ ཉ།
༡༠	གཡོག་ཤོ།	ལུག་གཡོག།
༡༡	གཉེན་ལྷ། གཉེན་ལྷོགས།	སྐྱ་ལྷ། བཟང་ལྷ།
༡༢	ཕ་བྲ།	ཡཔ་ཐམ།
༡༣	ཕ་མ།	ཡཔ་ཡུམ།
༡༤	བྲ་དང་བྲམོ།	ཐམ་དང་ཐམམོ།
༡༥	ལ་བྲ། ལ་སྐྱད།	ཡུམ་ཐམ།
༡༦	ཚ་མོ།	སྐྱ་ཚ་མོ།

༥ རྩོམ་ཆས་དང་ རྩོམ་ཆའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཞེ་སའི་ཐ་སྟོན།

ཨང་	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
༡	མགོ་རྒྱུ།	མགུལ་རྒྱུ། དབུ་རྒྱུ།
༢	ལྷོ།	དབུ་ལྷ།
༣	མིག་ཤེལ།	སྤྱུ་ཤེལ།
༤	སིན་ཅུ།	སྤྱུ་རྒྱུ། སྤྱུ་ཤེལ།
༥	གདོད་ཅུ།	ཕྱག་གཏུབ།
༦	སྐྱེ་ཆ།	སྐྱེ་རྒྱུ། མགུལ་རྒྱུ།
༧	གོ་ལ།	ན་བཟའ།
༨	ཚོས་གོས།	སྤྱུ་ཚོས།
༩	སྤོད་གོ།	སྤྱུ་སྤོད།
༡༠	སྐྱེ་རྣམས།	སྤྱུ་བཅེད།
༡༡	ཉང།	སྤྱུ་ཉང།
༡༢	མལ་ཆ།	གཟིམ་ཆ།
༡༣	གདན།	བཞུགས་གདན།
༡༤	ལྷུ།	ཞབས་ལྷུ།

ཨང་	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
༡༥	ལྷུ་སྤྱོད། ལྷུ་བཅེད།	ཞབས་བཅེདས།
༡༦	བཀའ་ལྟེ། རས་གཟན།	ན་བཟའ། སྤྱུ་གཟན།
༡༧	དོད་ཅ།	སྤྱུ་དོད་ཅ།
༡༨	ལྷུ་བས་ཕྱིས།	ཤངས་ཕྱིས།
༡༩	ཀང་གཏུབ།	ཞབས་གཏུབ།
༢༠	མགོ་རས།	དབུ་རས།
༢༡	ཀང་གདན།	ཞབས་གདན།
༢༢	གདོད་ཞབས།	ཞལ་ཞབས།
༢༣	ལ་རས།	ཞལ་རས།
༢༤	བེད།	སྤྱུ་བེད།
༢༥	ལག་གཏུབ། གཏུབ་ཅུ།	ཕྱག་གཏུབ།
༢༦	ལག་ཤུབས།	ཕྱག་ཤུབས།
༢༧	ཨོམ་སྟོ།	ཞབས་སྟོ།

༤ ཅམས་སྐྱོལ་ཚོགས་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཞེ་སའི་བ་སྟད།

ལང་	ཕལ་སྟད།	ཞེ་ས།
༡	དོ་བར།	སྐྱ་བར།
༢	དཔེ་ཆ།	ཕྱག་དཔེ།
༣	ལྷོ་ལྷ།	ཕྱག་ལྷོག།
༤	ཐོ་ལྷ།	ཕྱག་ཐམ།
༥	ཕྱོང་ལ།	ཕྱག་འཕྱོང།
༦	མོ་བར།	བཞེས་ཆ།
༧	ཐུང་ལ།	བཞེས་ཐུང།
༨	མདའ།	ཕྱག་མདའ།
༩	ཤོ་བ་མདའ།	ཕྱག་མདའ།
༡༠	གཞུ།	ཕྱག་གཞུ།
༡༡	འབག་པ།	ཞལ་འབག་པ།
༡༢	ཉི་ལྷ་གཏུགས།	གཏུགས། དབུ་གཏུགས།
༡༣	ཅན་སྟེགས།	གསོལ་ཅོག།
༡༤	ཤུལ་བཞག	གནང་ཆ།
༡༥	ཕྱི་ལྷ་འཕྱོང་ལ།	གསོལ་ར།
༡༦	ལམ་མཇུག	ལམ་མཇུག
༡༧	སྟེང་ལ།	གསོལ་སྟེང།

ལང་	ཕལ་སྟད།	ཞེ་ས།
༡༨	རྒྱ་ལྷ།	བཞེས་ལྷ།
༡༩	འཇམ་ལ།	ཕྱག་འཇམ།
༢༠	ཤུང་	དབུ་ཤུང།
༢༡	ཕྱི་ཕྱོང།	ཕྱག་ཕྱི།
༢༢	ཅལ།	སྐྱ་ཅལ། སྐྱ་ཆ།
༢༣	སྟོང་ས།	བཞེས་རས།
༢༤	བང་ཕྱོང།	བཞེས་བང།
༢༥	སྐྱ།	ཆི་བས་སྐྱ།
༢༦	ཉ་ཆས།	ཆི་བས་ཆས།
༢༧	ཉ་མཐུང།	ཆི་བས་མཐུང།
༢༨	དཔའ་རྟགས།	ཕྱག་ཤོན།
༢༩	ལྷ་ཆ།	ཕྱག་ལྷས།
༣༠	ལྷ་ཉོག	ཆབ་ཉོག
༣༡	མོ་བལྷ།	ཆོམས་བལྷ།
༣༢	རྒྱ་འཕྱོང།	ཞལས་འཕྱོང།
༣༣	ཤོག་ལྷ།	ཕྱག་ཤོག
༣༤	སྐྱལ།	ཕྱག་སྐྱལ།

ལྷ་བཟུང་གི་ནུས་གངས་ཞེས་འཛིན་སྟེང་།

ལའང་	ཕལ་སྐད།	ཞེས།
༡	བཟའ་ཆས།	གསོལ་ཆས།
༢	ལྷོ།	གསོལ་ལྷ། ཚོགས།
༣	ཇ།	གསོལ་ཇ།
༤	ཕུགལ།	བཞེས་ཕུགལ།
༥	ཚང།	ཚབ་ཚུ། བཞེས་སྟོ།
༦	མར།	གསོལ་མར།
༧	ཤ།	གསོལ་ཤ།
༨	དར་ལ།	བཞེས་དར།
༩	ཕོགས།	གསོལ་ཕོགས།
༡༠	སྦྱོ།	གསོལ་སྦྱོ།
༡༡	ང་ཚུ།	བཞེས་ཚུ།
༡༢	ཉལ་ཆང།	གཟིམ་ཆང།
༡༣	ཞེ་རྒྱ།	བཞེས་རྒྱ།

ལའང་	ཕལ་སྐད།	ཞེས།
༡༤	ཚུ།	གསོལ་ཚུ།
༡༥	ཉི་མའི་རྩོ།	གསོལ་ལྷ།
༡༦	ཕྱི་རུའི་རྩོ།	ཚོགས།
༡༧	ལྷོ་རྒྱགས།	གསོལ་ཕོགས།
༡༨	སྦྱུ།	བཞེས་སྦྱུ། གསོལ་སྦྱུ།
༡༩	སྦྱགས།	གསོལ་སྦྱགས།
༢༠	ཕྱེ།	གསོལ་ཕྱེ།
༢༡	ཚོད་ལ།	གསོལ་སྦྱེས།
༢༢	འཛར་ལ།	གསོལ་འཛར།
༢༣	ཞོ།	གསོལ་ཞོ།
༢༤	བཞེས་སྟོ།	གསོལ་ཚོགས།
༢༥	བཟའ་ལྷོ།	བཞེས་འཛོ།
༢༦	ལོང་ཇ།	བཞེས་ཇ།

༤ མིང་ཚམ་ལུ་ཡོད་པའི་ཞེ་སའི་བ་སྟོད།

མང	ཕལ་སྟོད།	ཞེ་ས།
༡	མིང།	མཚོན།
༢	ལོ།	དབྱུང་ལོ།
༣	ཚུད་མོ།	སྐྱུ་ཚུད།
༤	ཡི་གྲ།	ཕྱག་ཡིག། ཕྱག་ཡིག།
༥	གཞོན་ཁར།	སྐྱུ་མཚུན།
༦	བྱེལ་ཕ།	ཕྱག་ཕ་བྱེལ།
༧	རོ་ཚབ།	སྐྱུ་ཚོབ།
༨	བ།	གཞོན་ལ་བམ།
༩	འི་མ་གྲོ།	སྐྱུ་འི་མ།
༡༠	ཐབ་ཚང།	གཞོན་ལ་ཐབ།
༡༡	ཐབ་དཔོན།	གཞོན་ལ་དཔོན།
༡༢	ཐབ་གཡོག།	གཞོན་ལ་གཡོག།
༡༣	ཉེན་སྲུང།	སྐྱུ་སྲུང།
༡༤	གཡུམ། རྒྱེ་ ཡུལ། ཕ་ཡུལ།	འབྲུངས་ཡུལ།
༡༥	དཀར་མེ།	མཚོད་མེ།
༡༦	ནད།	སྐྱུ་ནད།

མང	ཕལ་སྟོད།	ཞེ་ས།
༡༧	ནད་གཞི།	བསྐྱུང་གཞི།
༡༨	ཀང་སྟེགས།	ཞབས་སྟེགས།
༡༩	ཀང་སྟོང།	ཞབས་སྟོང།
༢༠	ཀང་ཐང།	ཞབས་ཐང།
༢༡	མནལ།	དབྱུ་མནལ།
༢༢	སྟོད་ལགས། མིང་གཏམ།	སྟོན་ལགས། མཚོན་གྱི་སྟོན་ ལགས།
༢༣	སྐལ་ཕ།	སྐྱུ་སྐལ།
༢༤	སྐོར་ད།	ཞབས་སྐོར།
༢༥	བྱུ་སྐྱུ་ད། བྱུ་པའི་ཉིན་མ།	འབྲུངས་སྐྱུ་ད།
༢༦	བྱུ་པ།	སྐྱུ་བྱུ་ པར་ལྷིད།
༢༧	བྱུ་ཚོ་ས།	འབྲུངས་ཚོ་ས།
༢༨	བྱུ་དཔ།	མགུལ་དཔ།
༢༩	བྱུ་པོ།	འབྲུངས་པོ།
༣༠	ལོ་རྟོགས། ལོ་བདག།	དབྱུང་རྟོགས། དབྱུང་སྟོང།
༣༡	སྐྱུ་འཁོར།	ཆིབས་འཁོར།

ཡང་	ཕལ་སྐད།	ཞེས།
༣༢	བྱ་སྒྲོ།	མཛད་སྒྲོ།
༣༣	བྱ་རྩོགས།	ཞབས་བྱིད།
༣༤	བྱང་བྱད།	སྐྱེད་གྲ།
༣༥	ལ་དིགཔ།	ཞལ་དིགཔ།
༣༦	ལ་ཕྱོགས།	ཞལ་ཕྱོགས།
༣༧	ལྷོ་གཏང་ཉིང་གཏང།	སྲུགས་གཏང་དམོངས་གཏང།
༣༨	དབང།	སྐྱེད་བང།
༣༩	འབངས།	མངའ་འབངས།
༤༠	ཁྲིམ། སྒྲོད་ས།	གཟིམ་རྩུང། གཟིམ་ཤག བཞུགས་ས།
༤༡	ཁྲོད།	བྱ།
༤༢	ཁྲོད།	ཁྲོད་ཆ་ལྷབ། བྱ་ བྱ།
༤༣	ཁྲོས་མ།	ཕྱག་མཇལ།
༤༤	ཕྱོད།	སྐྱེ་ཕྱོད།
༤༥	ཕྱིབ།	སྐྱེ་ཕྱིབ།
༤༦	ཕྱ་ཆ། ཕྱ་རྩ།	སྐྱེ་ཕོམ། ཕྱ་ཕོམ།
༤༧	འབད་ཐངས།	མཛད་ཐངས།

ཡང་	ཕལ་སྐད།	ཞེས།
༤༨	ལྷུད།	སྐྱེ་ལྷུད།
༤༩	ལྷོ་ཚེལ།	ལྷུགས་ཚེལ།
༥༠	འབད་འཕྱོ།	མཛད་འཕྱོ།
༥༡	འབད་མི།	མཛད་མི།
༥༢	འབད་གཞག།	མཛད་བྱ།
༥༣	གལ།	བཞུགས་གལ།
༥༤	འབད་ལྷུལ།	མཛད་ལྷུལ།
༥༥	འཇུམ། རོ་འཇུམ།	ཞལ་འཇུམ།
༥༦	མི་གངས། རོ་གངས།	ཞལ་གངས།
༥༧	དམོས་མཐོ།	སྲུགས་མཐོ།
༥༨	མཁྱེསྐྱོད།	དབྱ་སྐྱོད།
༥༩	མཁྱེནད།	དབྱ་ནད།
༦༠	མགོ་ཡིག།	དབྱ་ཡིག།
༦༡	མཁྱོན་མ།	སྐྱེ་མཁྱོན།
༦༢	མཁྱོན་མ་གཙོ་བོ།	སྐྱེ་མཁྱོན་གཙོ་བོ།
༦༣	མི་སྒྲོམ།	སྐྱེ་ཚེན་མོ།
༦༤	འགོ་ཁྲིད་པ།	དབྱ་ཁྲིད་པ།

ཡང་	ཕལ་སྐད།	ཞེས།
༤༥	འགོ་མིང་ཞལ་ འཛོམས།	དབུ་མིང་ ཞལ་ འཛོམས།
༤༦	འགོ་འཛིན།	དབུ་འཛིན།
༤༧	མི་ཚོ།	སྤྱི་ཚོ།
༤༨	འགྲུལ་བསྐྱོད།	འཕྱོལ་བཞུད། ཆིབས་བསྐྱོད།
༤༩	གན་གཞོན།	བཞེས་གཞོན།
༥༠	སྒྲེར།	སྤྱི་སྒྲེར།
༥༡	ངལ་གསོ།	སྤྱི་ངལ།
༥༢	དོ་བསྐྱད།	སྤྱི་ཐོག
༥༣	དངུལ་ ཉི་ཟླ	ཕུག་དངུལ།
༥༤	དོ་ཤོ།	སྤྱི་དོ་ཤོ།
༥༥	མངལ།	སྤྱི་མས།
༥༦	སྤྲགས།	ཞལ་སྤྲགས།
༥༧	མི་རབས།	གཏུང་རབས།
༥༨	མི་སྲིད།	ཆབ་འབངས། མངའ་འབངས།
༥༩	ཆ་རོགས།	སྤྱི་ཐོགས། སྤྱི་རོགས།
༦༠	ཆབ་གསང།	གསང་སྐྱོད།
༦༡	མིག་རྟོ་ལ།	སྤྱི་ལམ་ལྷ།

ཡང་	ཕལ་སྐད།	ཞེས།
༦༢	ཚོགས།	གསུང་ཚོགས།
༦༣	འཆམ།	སྤྱི་འཆམ།
༦༤	མིང་རྟགས།	མཚན་རྟགས།
༦༥	ཉལ་ཁང།	གཟིམ་ཁང།
༦༦	ཉལ་མི།	གཟིམ་མི།
༦༧	མིང་ཐོ།	མཚན་ཐོ།
༦༨	མིང་དོན།	མཚན་དོན།
༦༩	ཉལ་ས།	གཟིམ་ས།
༧༠	མིང་གནས།	མཚན་གནས།
༧༡	ཞག	དབུང་ཞག
༧༢	མིང་བྱང། ལ་ བྱང།	མཚན་བྱང།
༧༣	ཉེས་ཆད།	བཀའ་ཆད།
༧༤	གཉིད་ལམ།	མནལ་ལམ།
༧༥	མིང་འཛིན།	མཚན་འཛིན།
༧༦	མེ་སྐྱུད།	སུར་སྐྱུད།
༧༧	རྟ། ཞོན་རྟ།	ཆིབས། ཆིབས་རྟ།
༧༨	མོ། མོ་བཏབ།	ཕུག་མོ། མུགས་ བཏབ།
༧༩	སྤྲ།	གསོལ་སྤྲ།

ཡང་	ཕལ་སྐད།	ཞེས།
༡༠༠	རྟ་དཔོན།	ཚིབས་དཔོན།
༡༠༡	ཤིང་རྒྱུག།	ཕྱག་རྒྱུག།
༡༠༢	ལྷ་སྐོང།	ག་ཟིགས་སྐོང། ཞབས་སྐོང།
༡༠༣	ལྷ་ཞིབ།	ག་ཟིགས་ཞིབ།
༡༠༤	ཚུམ་བྱང།	མཛོད་བྱང།
༡༠༥	ལྷ་དམོ་བལྟ་ས།	ག་ཟིགས་གནང་ས། ག་ཟིགས་ར། ལྷ་དམོ་ག་ཟིགས་ ས།
༡༠༦	ཐབ་ཤིང།	ག་མོལ་ཤིང།
༡༠༧	ཚོགས་བད།	བཀའ་བརྒྱུན།
༡༠༨	འཛོམས་ཁང།	ཞལ་འཛོམས་ ཁང།
༡༠༩	ཐོ།	ཕྱག་ཐོ།
༡༡༠	མཐོང་སྣང།	ག་ཟིགས་སྣང།
༡༡༡	མཐོང་ས།	ག་ཟིགས་ས།
༡༡༢	རུག།	ག་མོལ་རུག།
༡༡༣	རུས་འཕོས།	སྐྱ་མཚོད།
༡༡༤	མཚམས།	སྐྱ་མཚམས།
༡༡༥	ཅག་ཅགས།	སྐྱ་ཅག

ཡང་	ཕལ་སྐད།	ཞེས།
༡༡༦	མཛོད་ཁང།	ཕྱག་མཛོད།
༡༡༧	འིལ་བྱ།	ཕྱག་འིལ།
༡༡༨	གདོད་བསྟ།	ཐེབས་བསྟ། ཞབས་བསྟ།
༡༡༩	བརྟམ་ཚིགས།	སྐྱ་ཚིགས།
༡༢༠	སྣོད་ཚུམ།	ག་ཟིམ་ཚུང།
༡༢༡	སྣོད་མི།	བཞུགས་མི།
༡༢༢	སྣོད་ཐངས།	བཞུགས་ཐངས།
༡༢༣	སྣོད་གནས།	བཞུགས་གནས།
༡༢༤	སྣོད་ས།	བཞུགས་ས།
༡༢༥	འཛོམས་འདུ།	ཞལ་འཛོམས།
༡༢༦	གཞིས།	མཚོད་གཞིས།
༡༢༧	གཞོན་མ།	སྐྱ་གཞོན།
༡༢༨	ཟེ་མི།	བཞེས་མི།
༡༢༩	ཡོན་ཏུ།	སྐྱ་ཡོན།
༡༣༠	གཡོག་པོ།	ཕྱག་གཡོག།
༡༣༡	རོ་རྒྱང།	སྐྱ་རྒྱང།
༡༣༢	རིགས་རྒྱང།	གཏུང་རྒྱང།
༡༣༣	རིགས་རུས།	སྐྱ་རུས། གཏུང་རུས།

ལའང་	ཕལ་སྐད།	ཞེས།
༡༣༤	རོ་གྲི།	གཟིམ་གྲི།
༡༣༥	རོ་སྒྲོམ།	ཕུར་སྒྲོམ།
༡༣༦	རོ་ལམོ།	ཕུག་རོ་ལ།
༡༣༧	ལྷ།	ཕུག་ལྷ།
༡༣༨	ལྷ་བྱལ།	མཛད་བྱལ། ཕུག་བྱལ། མཛད་རྗེས།
༡༣༩	ལག་འབྱེད་པ།	ཕུག་འབྱེད་པ།
༡༤༠	ལག་རྒྱུན།	ཕུག་རྒྱུན།
༡༤༡	ལ་རྒྱུན།	ཞལ་རྒྱུན།
	ལག་རྗེས།	ཕུག་རྗེས།
༡༤༢	ལག་རྟགས།	ཕུག་རྟགས།
༡༤༣	ལག་བད།	ཕུག་བད།
༡༤༤	ལག་ཕྱིས།	ཕུག་ཕྱིས།
༡༤༥	ལག་གཡུག།	ཕུག་གཡུག།
༡༤༦	སྐྱེད།	སྐྱེ་སྐྱེད།
༡༤༧	ལག་རིས།	ཕུག་རིས།
༡༤༨	ལག་ལེན།	ཕུག་ལེན།

ལའང་	ཕལ་སྐད།	ཞེས།
༡༤༩	ལམ།	ཐེབས་ལམ། འབྱོན་ལམ།
༡༥༠	འབད་སྲོལ།	ཕུག་སྲོལ།
༡༥༡	ལོ་སྐག།	དགྲུང་སྐག།
༡༥༢	ལོ་གངས།	དགྲུང་གངས།
༡༥༣	ལོ་ན་རྒྱུང།	སྐྱ་ན་ལ།
༡༥༤	ལོ་ན།	སྐྱ་ན།
༡༥༥	ལོ་ན་གཞོན།	སྐྱ་ན་གཞོན།
༡༥༦	ཤོ།	ཕུག་ཤོ།
༡༥༧	སོ་ཤིང།	ཚོམས་ཤིང།
༡༥༨	སློབ་དཔོན།	ཕོངས་འཛིན།
༡༥༩	གསང་མིང།	གསང་མཚན།
༡༦༠	བསྐྱེད།	ཐེབས་བསྐྱེད།
༡༦༡	མགྲིན་ཚབ།	གསུང་ཚབ།
༡༦༢	གཉེར་པ།	ཕུག་མཛོད།
༡༦༣	སྐད་རྒྱུར་པ།	གསུང་རྒྱུར་པ།

༧ བྱའི་གཤམ་ལྷོད་པའི་ཞེ་སའི་བླ་སྒྲུབ།

ཨང་	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
༡	ལྷ།	ལགས།
༢	ཨིན།	ཨིན་ལགས།
༣	མེན།	མེན་པས་ལགས།
༤	འེད།	ལགས་སོ།
༥	འབད་ནི།	ཕྱག་ལུ་ནི། མཛད་ནི།
༦	འབད་དོ།	ཕྱག་ལུ་དོ། མཛད་དོ།
༧	འཕྱོ་གོ།	འཕྱོན་གོ།
༨	ཕྱོད་གོ།	བཞུགས་གོ།
༩	གོ་ཡི།	གསལ་ཡི།
༡༠	མི་དགོ།	མི་ལུ།
༡༡	ཕྱོད།	བཞུགས།
༡༢	ཕྱོད་ལུག།	བཞུགས་ལུག།
༡༣	འོང་ཆེ་ཡི།	བཞེངས་ཆེ་ཡི།
༡༤	ཉལ།	གཟིམ།
༡༥	མཐོང་ལུག།	གཟིགས་ལུག།
༡༦	སྐབ་དེས།	གསུང་དེས།
༡༧	ཟ་དེས།	བཞེས་དེས།

ཨང་	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
༡༨	ལྷ་དེས།	གཟིགས་དེས།
༡༩	བྱིན་དེས།	གནང་དེས།
༢༠	བྱིན་ཡི།	གནང་ཡི།
༢༡	བྱིན་ནི།	གནང་ནི།
༢༢	གོ་ཕྱོན་དེས།	ན་བཟའ་བཞེས་ དེས།
༢༣	འཕྱོ་དེས།	འཕྱོན་དེས།
༢༤	འབད་མི་ཚུགས།	མཛད་མི་ཚུགས།
༢༥	ཙམ་མ་ཟ།	དགོངས་མ་མ་ ལྷེལ།
༢༦	ཨིན་པས།	ཐུགས་བདེན།
༢༧	བརྟུབ་པས།	བརྟུབ་པས་ ལགས།
༢༨	ཡར་སོང་ཡི།	ཕྱོན་སོང་ཡི།
༢༩	ཕྱོད་ཅི།	ཕེབས་ཅི།
༣༠	བསྐྱལ་ནི།	ཞབས་བསྐྱལ།
༣༡	སྐབ་ཅི།	གསུངས་ཡི། བཀའ་གནང་ཡི།
༣༢	ཀ་ར་གཏང།	སྐྱ་དཀར་གསོལ།
༣༣	ཀངས་བརྐང།	ཞབས་བརྐང།

ཨང་	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
༣༤	ཀངས་བསྐྱམ།	ཞབས་བསྐྱམ།
༣༥	ཀངས་འབྲུ།	ཞབས་བམིལ།
༣༦	སྐད་ཉམས།	གསུང་འགྲིབ།
༣༧	སྐད་ཉམ།	གསུང་ཉམ།
༣༨	སྐྱ་བཏོག	དབུ་སྐྱ་བམིལ།
༣༩	སྐྱེ།	འབྱུངས།
༤༠	སྐྱེ་བ་ལེན།	སྐྱ་སྐྱེ་བཞེས།
༤༡	ལ་ངལ།	ཞལ་ངལ།
༤༢	ལ་ངོམས།	ཞལ་ངོམས།
༤༣	ངོ་ཚ།	ཞལ་སྐྱེམས། ཞལ་སྐྱེངས།
༤༤	ལ་སྐོམ།	ཞལ་སྐོམ།
༤༥	ལ་བསྐྱམ།	ཞལ་བསྐྱམ།
༤༦	ལ་བརྐྱང།	ཞལ་བརྐྱང།
༤༧	ལ་འཆམ།	ཞལ་འཆམ།
༤༨	ལ་མཐུན།	ཞལ་མཐུན།
༤༩	ལ་དམ།	ཞལ་དམ།
༥༠	ལ་ཕྱེ།	ཞལ་ཕྱེ།
༥༡	ལ་བརྩམ།	ཞལ་བརྩམ།
༥༢	ལམ་ལོག	ཞལ་བཅོག

ཨང་	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
༥༣	ལ་ཚ།	ཞལ་ཚ།
༥༤	ལ་བཟེད།	ཞལ་གྱིས་ བཞེས།
༥༥	ལ་ལན་འཇལ།	ཞལ་ལོག་ལྷ།
༥༦	ལ་སྐྱང།	ཞལ་སྐྱང།
༥༧	ལས་བྱངས།	ཞལ་བཞེས་ གནང།
༥༨	དགའ།	མཉེས། དབྱེས།
༥༩	གོ།	གསན།
༦༠	གྱང།	སྐྱ་བམིལ།
༦༡	མགུ་འབྲུ།	དབུ་བམིལ།
༦༢	མགུ་ཡུ་འཁོར།	དབུ་འཁོར།
༦༣	འགོ་འདྲེན།	དབུ་འདྲེན།
༦༤	འགོ་བརྩུགས།	དབུ་བརྩུགས།
༦༥	ངོ་ཞེས། ངོ་ མཉེན།	ཞལ་འཚོ། ཞལ་འདྲིས་ལོད།
༦༦	སྐྱ།	བཤུམ།
༦༧	གཞུགས་འབྲུ། རྒྱ་བཤུམ་རྒྱབ།	སྐྱ་ལྷུས་གནང།

ཨང	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
༤༥	བརྗེད།	བྱུགས་བསྐྱེལ། བྱུགས་བརྗེད། བྱུགས་ལས་ ཡོལ།
༤༧	གཉིད་དྲོགས།	མནལ་དྲོགས།
༥༠	གཉིད་ཚོར།	མནལ་ཚོར།
༥༡	གཉིད་ལོག	མནལ་གཟི།
༥༢	མཉམ་འཇོམས།	རྩལ་འཇོམས།
༥༣	སྒོ་བྲང།	གསོལམ་བྲང།
༥༤	སྒོ་མ་བཞེས།	གསོལམ་བསྐྱེད།
༥༥	ལགཔ་དོག	ཕྱག་དོག
༥༦	གདོང་འཇུ།	ཞལ་བསིལ།
༥༧	གདོང་བསྐྱོར།	ཞལ་བསྐྱོར།
༥༨	ན།	བསྐྱེད།
༥༩	ནང་དོག	བྱུགས་དོག
༦༠	ནང་བྲག	བསྐྱེད་གཞི་ དྲུངས།
༦༡	གནང་བ་གྲོལ།	བཀའ་གྲོལ།
༦༢	རྣ་བར་བཀའ།	སྐྱུ་འབྲུལ་ཕུལ།
༦༣	རྣ་མ་ཚོ་སྐྱེད།	སྐྱུ་བསྐྱེད།
༦༤	སྒོ་དྲ།	ཕུལ།

ཨང	ཕལ་སྐད།	ཞེ་ས།
༦༥	ཕྱག་ཕུལ།	སྐྱུ་ཕྱག་གནང།
༦༦	ཕྱད།	མཇལ།
༦༧	གྲོ་གཏད།	བྱུགས་གཏད།
༦༨	བཞེན།	ཚིབས།
༦༩	འུ་སྐྱུག	སྐྱུ་འོ་བརྒྱལ།
༧༠	འོང་ནི། འགྲོ་ནི།	འཕྱོར་ནི།
༧༡	ཡིད་ཚེས།	བྱུགས་ཡིད་ཚེས།
༧༢	ཡིད་བསྐྱེད།	བྱུགས་བསྐྱེད།
༧༣	ལགཔ་འཇུ།	ཕྱག་བསིལ།
༧༤	རྣང་མ་འགོར།	ཞབས་འགོར།
༧༥	ལེན།	བཞེས།
༧༦	ལོ་རྒྱུས།	སྐྱུ་བཞེས།
༧༧	རྣང་འབྲེན།	ཞབས་འབྲེན།
༧༨	ལོ་ན་རྒྱུས།	སྐྱུ་ན་བཞེས།
༧༩	ལོང།	བཞེངས།
༡༠༠	ཤི།	ཞིང་ཕེབས། སྐྱུ་གཤེགས། དགོངས་རྗེས། གཤེགས།
༡༠༡	ཤེས།	མཇེན།
༡༠༢	ཉོ་ནི།	བཞེས་ནི།

ཨང	པལ་སྐད།	ཞེ་ས།
༡༠༩	འགྲངམ་སྡེ་ བཞེས།	སྐྱུ་ལྗེམ་སྡེ་ བཞེས། འོམ་སྡེ་བཞེས།
༡༠༧	ཆང་གིས་ར་བཟི་ ལྷི།	ཆབ་རྒྱུ་བེར་ལྷི། ཆབ་རྒྱུ་ལྷི།
༡༠༥	བསད།	བཤོང།
༡༠༤	འབག།	བསྐྱམ།
༡༠༣	ཅཔ་རིལ།	སྐྱུ་ཅཔ་ཤོར།
༡༠༢	མིག་འགྲིབ།	སྤྱུ་འགྲིབ།
༡༠༡	མིག་རྒྱུ་ཤོར།	སྤྱུ་ཆབ་ཤོར།

ཨང	པལ་སྐད།	ཞེ་ས།
༡༡༠	མིང་བཏགས།	མཚན་གསལ།
༡༡༡	ཙྰགས་ཟ།	དགོངསམ་ལུལ།
༡༡༩	ཙྰས་ལེན།	ཙྰས་བཞེས།
༡༡༩	རྒྱར་ཤོག།	རྒྱར་འབྱེན།
༡༡༧	རྒྱ་རྒྱུང།	རྒྱ་རྒྱ་རྒྱུང།
༡༡༥	རྒྱ་རྒྱུངས།	རྒྱ་རྒྱ་རྒྱུངས།
༡༡༤	རྒྱ་རྒྱུང།	རྒྱ་རྒྱ་རྒྱུང།
༡༡༣	རྒྱ་རྒྱུངས་ལེགས།	ཞལ་མཚར།