

རབ་བྱུང་བརྒྱ་བདུན་པའི་ས་བྱི་ལོའི་ལོ་བོ།

藏历土鼠年日历

ལྷོ་ལ་2008ལ།

二〇〇八年

ཀྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་བོད་སྐད་
 རིབ་འཇུག་ཁང་གིས་བརྒྱུ་མཐུག།

མི་ཁྲོན་དཔེ་སྐྱུར་ཚོགས་པ། མི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུར་ཁང་།

རབ་བྱུང་བརྒྱ་བདུན་པའི་ས་བྱི་ལོའི་ལོ་བོ།

藏历土鼠年日历

བྱི་ལོ་2008ལོ།

二〇〇八年

ཡུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་བོད་སྐད་

ཞིབ་འཇུག་ཁང་གིས་བརྒྱུ་མཁས།

མི་ཁྲོན་དཔེ་སྐྱུར་ཚོགས་པ།

མི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུར་ཁང་།

图书在版编目 (CIP) 数据

藏历土鼠年日历 / 土登彭措编著. — 成都:
四川民族出版社; 2007. 12
ISBN 978-7-5409-3599-3

I. 藏... II. 土... III. 藏历—2008—藏文 IV.
P194.9

中国版本图书馆 C I P 数据核字 (2007) 第 175487 号

藏历土鼠年日历 二〇〇八年

中央民族大学藏医研究所编

责任编辑: 白玛次成

封面设计: 扎西

技术设计: 白玛次成

出版发行: 四川出版集团 四川民族出版社

地 址: 成都市三洞桥路 12 号

印 刷: 四川嘉创印务有限责任公司

成品尺寸: 100mm × 180mm

印 张: 3.5

字 数: 60 千

版 次: 2007 年 12 月第一版

印 次: 2007 年 12 月第一次印刷

印 数: 1~ 3000 册

书 号: ISBN 978-7-5409-3599-3

定 价: 5.00 元

དཔེ་སྐྱོན་འགན་ལུར་བ། བསྐྱེད་ལྗོངས་བེད་ཀྱི་མཁའ་མཁུ་
མདུན་ཤོག་འཆར་འགོད་པ། བཀྲ་ཤིས།

རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་པའི་ས་བྱི་ལོའི་ལོ་བོ།

སྐྱེ་ལོ་2008ལོ།

ཀྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་བོད་སྐྱོན་
ཞིབ་འཇུག་ཁང་གིས་བཅུ་མས།

སི་ཁྲོན་དཔེ་སྐྱོན་ཚོགས་པ་དང་།

སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གིས་པར་དུ་བསྐྱོན་ནས་བཀྲ་ཤིས།

སི་ཁྲོན་ཅ་ཁྲོང་པར་འདེབས་འགན་ལུགས་ལྟེ་ཚད་ཡོད་ཀྲུང་མིས་དཔར།

༢༠༠༧ལོའི་ཟླ་བ་༡ ཉམས་པར་གཞི་དང་ཕོ་བོ་བསྐྱོན་གས།

༢༠༠༧ལོའི་ཟླ་བ་༡ ཉམས་པར་ཐེངས་དང་ཕོ་བོ་དཔར།

པར་གྲངས། ༡~༢༠༠༠

དཔེ་དྲགས། ISBN 978-7-5409-3599-3

དཔེ་རིན་སྒོར། ༥.༠༠

དཔེ་སྒྲིག་འགན་ལུར་བ། བསྐྱེད་ཚུལ་བྲིམ་ས།
མདུན་ཤོག་འཆར་འགོད་བ། བཀྲ་ཤིས།

རབ་བྱུང་བརྒྱ་བདུན་པའི་ས་བྱི་ལོའི་ལོ་ཐོ།

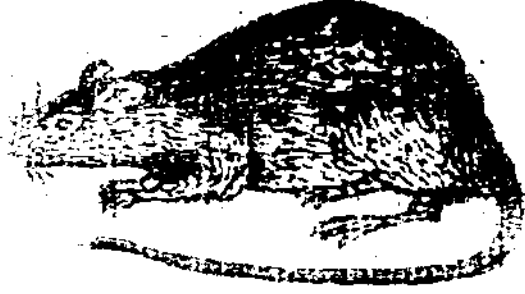
སྟེ་ལོ་2008ལོ།

ཀྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་བོད་སྐད་
ཞིབ་འཇུག་ཁང་གིས་བཅུ་མས།

མི་ཁྱོན་དཔེ་སྐྱུན་ཚོགས་པ་དང་།
མི་ཁྱོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་པར་དུ་བསྐྱུན་ནས་བཀྲ་མ།
མི་ཁྱོན་ཅ་ཁྲོད་པར་འདེབས་འགན་ལུ་ཚོད་ཡོད་ཀྲུང་མིས་དཔར།
༢༠༠༧ལོའི་ཟླ་བ་༡ ཉམར་པར་གཞི་དང་ཕོ་བསྐྱིགས།
༢༠༠༧ལོའི་ཟླ་བ་༡ ཉམར་པར་ཐེངས་དང་ཕོ་དཔར།
པར་གྲངས། ༡~༣༠༠༠

དཔེ་ཏྲགས། ISBN 978-7-5409-3599-3

དཔེ་རིན་སྒོར། ༥.༠༠

<p>རྩོམ་མེད།</p>	<p>རྣམ་ཐོ། + ཐོན་ལུང་།</p>	<p>ལྷོ།</p>	<p>མེད།</p>	<p>མེ་མེད། ཅོང་ལུང་། ལྷོ་མོ།</p>																
<p>སྐུ་ལྷན་པ།</p>				<p>རང་རྒྱ། + པི་ལིང་།</p>																
<p>ཤིང་།</p>				<p>ལྷོ་པོ།</p>																
<p>ལྷན་པོ། མེད་པོ།</p>				<table border="1"> <tr> <td>☰</td> <td>☷</td> <td>☱</td> <td>༧</td> <td>༥</td> <td>༡</td> </tr> <tr> <td>☲</td> <td></td> <td>☳</td> <td>༨</td> <td>༩</td> <td>༣</td> </tr> <tr> <td>☴</td> <td>☶</td> <td>☴</td> <td>༩</td> <td>༦</td> <td>༤</td> </tr> </table>	☰	☷	☱	༧	༥	༡	☲		☳	༨	༩	༣	☴	☶	☴	༩
☰	☷	☱	༧	༥	༡															
☲		☳	༨	༩	༣															
☴	☶	☴	༩	༦	༤															
	<p>མེ་མེ་རྒྱུ་ལ། + སྐུ་རྒྱུ་ལ། ལྷོ་པོ་ལ།</p>	<p>ལྷོ་པོ།</p>	<p>རྣམ་ ལོ་ལ།</p>	<p>མེ་ལྷོ་ལ། མེ་ལྷོ། དམག་དཔོན་ལ། མེ་ལ།</p>																

ལོ་ཐོ་བལྟ་སྤངས།

- 1 ལྷི་ཤོག་གི་ནང་དོས་ཀྱི་རེ་ལུ་མིག་ནི། དཔུས་སུ་གནམ་ལོ་
གང་ཡིན་མཚོན་ཕྱེད་ཀྱི་གཟུགས་བརྒྱན་དང་། ལྷི་གསལ་སོ་སོའི་
རེ་ལུ་མིག་ནང་དུ་ལོའི་ས་བདག་རྣམས་གང་གནས་བཞགོད་ཡོད།
ལྷི་གསལ་དུ་ཞིང་འབྲོག་མི་དམངས་ལ་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ལྷི་གསལ་
གཙང་དང་། ཉམ་ལྷི་གང་གནས་བཞགོད་ཡོད།
- 2 ཉི་མ་རེ་རེའི་གཟུང་སྐར་བཟང་ངན་དང་། ལྷི་བ་གང་ཞིག་
བསྐྱབ་ལོས་མིན་བཅས་ཚེས་ཁོངས་སུ་བཞགོད་ཅིང་། གཟུང་
སྐར་ངན་པ་དང་། ལྷི་གསལ་དུ་དམིགས་གསལ་ལྷི་ལྷི་བ་གང་
ཞིག་བསྐྱབ་ལུང་མིན་ཀྱི་བཟང་ཉམས་ཉམས་འདི་དང་། ངན་
ཉམས་འདི་ Xབཞགོད་ཡོད།
- 3 ལྷི་བ་རེའི་ནང་དུ་སངས་རྒྱལ་པའི་དུས་ཚོད་མཚོན་ཕྱེད་དུ་ཚེས་ ༥
ལ་སྐར་སྟེན་སྟེན་དང་། ཚེས་ ༡༠ ལ་སྟེན་དཔོན་པོ། ཚེས་
༡༥ དང་ ༢༠ ལ་སྟེན་པའི་སྐྱ་གཟུགས། ཚེས་ ༢༥ ལ་མཁའ་འགྲོའི་
ལྷི་མཚོན། ཚེས་ ༢༧ ལ་མཚོན་པའི་བསྐྱབ་རྗེས་བཅས་ཀྱི་རི་མོ་
བཞགོད་ཡོད།
- 4 ལོ་ཐོའི་འགོ་ནས་རིམ་བཞིན་རྒྱ་ནག་གྲུང་ཅིས་དང་། གཟུང་
སྐར་འབྲོད་སྟེན་ཀྱི་འབྲས་བུ་བཞགོད་བཞགོད་ཐབས། འབྲུང་
ཁམས་འབྲོད་སྟེན། རྒྱ་ཅིས་འབྲོད་སྟེན། ལྷི་ལྷི་དུས་ཚོད་
ཁག་གི་ལྷི་སྟེན་ཚེས་གངས་། ~~ལྷི་གསལ་སོ་སོའི་སྐྱ་~~
གཟུང་དང་། ལྷི་གཟུང་། གཟུང་གཟུང་། ~~ལྷི་གསལ་སོ་སོའི་སྐྱ་~~
བཞགོད་ཡོད།



རབ་བྱུང་བདུན་པའི་ཤིང་གྱི་ལོའི་ཉིན་
འཛིན་དང་ཟླ་འཛིན་སྐོར།

ཉིན་འཛིན། རབ་བྱུང་བདུན་པའི་ཤིང་གྱི་ལོའི་ཟླ་བ་ལྔ་པའི་ཚེས་
༣༠ཉིན་རེས་གཟའ་པ་སངས་དང་། ཉིན་རྒྱུ་ལྔ་པའི་ཉིན་ཉི་མ་
ཉིལ་འཛིན། ལྷོ་དྲོ་ཉི་ལྷུང་གྱི་ཉིན་ཚུ་ཚོད་༡དང་ལྔ་ལྔ་༤༥ཐོག་ཉི་ལོད་
སྐྱེ་བ་འགོ་ཚུགས། དགོང་མོ་ཁྲིའི་སྔ་ཚུ་ཚོད་༡དང་ལྔ་ལྔ་༣༥ཐོག་ཉི་ལོད་
སྐྱེ་བ་བཞིན་པ་ལྷུང་རིམ་བཞུགས།

ལྷོ་ལོ་ ༡༠༠༥ལོའི་ཟླ་བ་༥པའི་ཚེས་༡ལྷོ་དྲོ་པེ་ཅིང་ཚུ་ཚོད་༡༥དང་རྒྱུ་མ་
༤༥ཐོག་ཉི་མ་འཛིན་འགོ་ཚུགས། ཉི་ལོད་སྐྱེ་བ་བཞིན་ལྷུང་རིམ་བཞུགས་བར་མཐོང་།

ཟླ་འཛིན། ཤིང་གྱི་ལོའི་ཟླ་བ་དྲུག་པའི་ཚེས་བཅུ་ལྔ་ཉིན་རེས་གཟའ་སྐྱེན་
པ་དང་། རེས་འགོགས་ཟླ་རྒྱུ་ཚུ་སྐད་ཐོ་རེས་སྐྱེ་གི་སྔ་ཚུ་ཚོད་
༡ལྔ་ལྔ་༣༠ཐོག་ཟླ་ལོད་སྐྱེ་བ་འགོ་བཅུ་མས། ལྔ་མ་ལངས་ཡོས་ཀྱི་སྔ་ཚུ་
ཚོད་༠ལྔ་ལྔ་༣༥ཐོག་ཟླ་བའི་དགྱིལ་ལོ་མོར་གྱི་ཚ་གཅིག་སྐྱེ་བ། ཡོས་ཀྱི་ལྷོ་
ཚུ་ཚོད་༡༥དང་ལྔ་ལྔ་༥༥ཐོག་ཟླ་ལོད་སྐྱེ་བ་བཞིན་ཚུགས།

ལྷོ་ལོ་ ༡༠༠༥ལོའི་ཟླ་བ་༥པའི་ཚེས་༡ལྷོ་ཉིན་ཞོག་པ་ཚུ་ཚོད་༠༣དང་རྒྱུ་མ་
༣༥ཐོག་ཟླ་ལོད་སྐྱེ་བ་འགོ་ཚུགས། ཚུ་ཚོད་༠༥དང་རྒྱུ་མ་༡༠ཐོག་ཟླ་
བའི་དགྱིལ་ལོ་མོར་གྱི་ཚ་གཅིག་སྐྱེ་བ། ཚུ་ཚོད་༠༦དང་རྒྱུ་མ་༤༥ཐོག་ཟླ་
བ་སྐྱེ་བ་བཞིན་ཚུགས།

	
<p>ལོད་ཟླ་ལྔ་པའི་ཚེས་ ༣༠ཉིན་ཉི་མ་ཉིལ་འཛིན།</p>	<p>ལོད་ཟླ་དྲུག་པའི་ཚེས་ ༡༥ཉིན་ཟླ་བ་ཚ་འཛིན།</p>

མུ་མུ་ག་གྲང་ཕྱི་ས།

དེ་ཡང་གྲང་གི་མགོ་བོ་སེར། །ས་མཐོའི་ཕྱོགས་དང་བྱང་འབྲོག་
ཡུལ། །སོས་བྱང་སྤེལ་ཞིང་དཀར་ལོ་ལེགས། །མི་ཚེན་རིགས་དང་ཡ་
རབ་ཀྱི། །ཡུལ་གྲོང་བདེ་ཞིང་འབྲོམ་པ་རྒྱས། །ཁ་ལུང་ཞིང་ལ་ལོ་
སྤེད་དང་། །ལོ་ཡི་སྤོད་དང་ར་བཞིའི་རྒྱུར། །ལོ་ལེགས་ཕྱི་གིང་མེ་ཉལ་
རྒྱས། །འབྲུ་འཕེལ་སྤྱི་བོ་དགའ་བྱེད་ལྷོ་ས། །སྐྱོན་དང་གོང་མ་རྣམས་
ལ་ཡང་། །འདུས་པའི་ནད་རྒྱིས་ཕྱང་ལོག་འཚོར། །ཁ་མཚུལ་དམར་
བོས་ཁ་ལུང་གི། །ཡུལ་གྲོང་འགའ་ལ་མེ་དྲག་དང་། །ཐོན་པ་
བཅོམ་དང་ཚོད་ནད་དོ། །ཡུས་བྱིངས་སྤོན་བོས་བར་
ཁམས་ཕྱོགས། །དབྱར་དུས་སྤྱིན་དང་ཆར་ཚུ་མོད། །སྤོ་ལུམ་
མེ་ཉལ་བཀྲགས་མདངས་ཚེ། །ལོ་བ་སེར་བོས་སྤྱད་ཕྱོགས་
ཞིང་། །ལོ་སྤྱིད་བཟང་ལ་དེ་ཕྱོགས་བདེ། །དེ་བཞིན་རོང་པའི་ཁ་འབྲོག་
ལ། །བཞོན་དང་དཀར་ལོ་ལེགས་པར་འབྱུང་། །སྤྱུག་བཞི་སེར་བོས་རོང་
ཚེན་ཕྱོགས། །སྤྱི་བོ་བདེ་ཞིང་ལོ་ལེགས་འབྱུར། །བྱི་བྲག་ར་རྣ་མཚུག་
གསུམ་ལྡང་། །ཡུལ་ཁམས་སྤྱི་ལ་རྒྱང་ཚེན་ལྡང་། །ར་མ་གཡོན་དུ་གཡོབ་
པ་ཡིས། །མི་ལ་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་ལྷགས་ལ་བཟང་། །ཁ་གདངས་
བཞོན་དང་སྤྱུ་གྲུ་ལྷེལ། །

གྲང་རྗེ་དམ་མས་དམ་མ་བདེ། །ཁྱིམ་རྒྱ་རྒྱ་མོར་ལྷག་པར་རྒྱབ། །
ལྷག་སྤོན་བའི་རྒྱུ་འབྱུང་བཟང་། །ལྷག་ཚོན་ལུ་བ་རྒྱ་ལྡང་ལ། །
ལྷག་འབྲས་དར་གྱི་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་ལྷན། །འབྲངས་ཀྱིས་རྒྱལ་ལ་རྒྱལ་དུ་
ལྡང་། །ལྷམ་མི་གྱོན་པས་སྤྱི་རྒྱ་དལ། །སེམས་ཁམས་ཡངས་ལ་ཆར་ཚུ་
མོད། །གོས་ལྡང་རྒྱལ་རོན་སྤྱིད་སྤྱིད་དང་། །བོང་དང་མི་ཡི་འབྲོམ་པ་
ཚུང་། །སྤྱིད་རགས་དཀར་པོ་དགའ་ཡིས་འཚོར། །གྲང་རྗེ་གྲང་གི་གཡོན་
སྤྱིལ་བས། །མི་སྤྱུགས་དག་ལ་གོད་རྒྱུན་དང་། །རྒྱལ་ཁམས་ནང་འབྲུག་
སྤོ་གཟར་ལང་། །གྲང་གྲངས་གཅིག་དང་འབྲུག་གྲངས་བཞི། །ས་
བཅུད་དམན་ལ་འབྲུ་གྲངས་ལྡང་། །འབྲུག་རྒྱ་རྒྱང་ཞིང་ཐོག་སེར་དགོན། །དགོའོ།།

ལོ་ཐོ་འེ་ནང་གི་གཟུང་སྐར་འཕྲོད་སྒྲུབ་

བལྟ་སྒྲུབ་སྐབས་ལ་བཤད།

བོད་ཀྱི་ལོ་ཐོ་རྒྱུ་པའི་ནང་དུ་གཟུང་སྐར་འཕྲོད་སྒྲུབ་ཀྱི་འབྲས་ཚུལ་
ལུགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནེང་དམངས་
ཁྲོད་དུ་དར་སྒོལ་ཆེ་ཤོས་དེ་གཟུང་སྐར་གཉིས་ཀྱི་འབྲུང་ཁམས་འཕྲོད་
སྒྲུབ་བརྟག་པའི་འཕྲོད་ཆེན་དང་། གཟུང་སྐར་གཉིས་ཀྱི་རང་བཞིན་
ཁམས་བརྟག་པའི་འགྲུབ་སྒྲུབ། རུས་ཀྱིས་ཙམ་ན་དར་བའི་རྒྱ་
ཚིས་འཕྲོད་སྒྲུབ་ཀྱི་ཁང་ཞེས་པ་འདི་གསུམ་ཡིན། འདིར་གཟུང་སྐར་
བཟང་ངན་བརྟག་སྐབས་བོད་རྒྱ་གཉིས་ཀྱི་ལུགས་གཉིས་ཀ་མཐུན་
པར་འདུག་ན་དེའི་བཟང་ངན་གྱི་འབྲས་བུ་གང་ཡིན་པ་དེ་སྟོབས་ཆེན་
ཡིན་པ་སྟོས་མ་དགོས། འོན་ཀྱང་སྐབས་འགར་འཕྲོད་ཆེན་ལུགས་དང་།
རྒྱ་ཚིས་ལུགས་གཉིས་བཟང་ངན་འབྲས་བུ་མི་མཐུན་པ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་
རུས་དེའི་བཟང་ངན་གྱི་འབྲས་བུ་ལ་རུས་སྟོབས་ཆེན་པོ་མེད་པས་སོ་སོའི་
གང་འདོད་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་ན་ཆོག

རྒྱ་ཚིས་ཀྱི་ཁང་གི་ཚིས་འབྲས་ལ། འདིར་གཟུང་རེ་ལ་འཕྲོད་སྒྲུབ་
མི་འདྲ་བ་བཞི་རེ་ཡོད་པར་བསྟོམས་པས་འཕྲོད་སྒྲུབ་མི་འདྲ་བ་ཉེར་
བརྒྱད་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ལ་འཕྲོད་སྒྲུབ་བཟང་པོ་ཁོ་ན་ཡིན་པའི་
འཕྲོད་སྒྲུབ་བརྟུ་གཅིག་དང་། ངན་པ་ཁོ་ན་ཡིན་པའི་འཕྲོད་སྒྲུབ་
བརྟུ་ཐམ་པ། བཟང་ངན་འདྲེས་མའི་འཕྲོད་སྒྲུབ་བརྟུ་ཡོད་པ་རེད།
སྒྲུབ་བརྟུ་འཕྲོད་སྒྲུབ་འདི་དག་གི་བཟང་ངན་གྱི་འབྲས་ཚུལ་གསལ་གྱི་
རེ་ལུ་མིག་ནང་དུ་གསལ་པ་ལྟར་རེད། འོན་ཀྱང་འདི་ལ་དམིགས་གསལ་
ཀྱི་འཕྲོད་སྒྲུབ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་འཕྲོད་སྒྲུབ་འདི་རྣམས་དང་། ཉེན་སོ་སོའི་
སོ་བྲང་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་བརྟག་དགོས་པ་དེ་རེད།

རེ་ལུ་མིག་ནང་དུ་བརྟན་པའི་ཉི་མ་སོ་སོའི་སོ་བྲང་དང་འཕྲོད་སྒྲུབ་
གཉིས་གཅིག་མཐུན་བྱུང་ཡོད་ན་བཟང་ངན་གང་ཡང་རུས་སྟོབས་ཆེན་

རོ་ཡོད། དཔེར་ན། ལྷ་ཉི་མ་ལྷ་ལུ་ཞིག་ལ་སྐྱོན་ཅན་འདི་ནི་འཕྲོད་ཕྱོད་ཅ
 ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་རེད། ལྷ་པ་རེའི་ནང་ལྷ་ཉི་མ་ཐེངས་རེ་དང་།
 ལྷ་བས་འགར་ཐེངས་གཉིས་རེ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལའང་ལྷི་བཏང་
 ལི་ལྷ་ཉི་མ་ཞིག་དང་། དམིགས་གསལ་གྱི་ལྷ་ཉི་མ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་
 དམིགས་གསལ་གྱི་ལྷ་ཉི་མ་ནི། ལུའི་ཉི་མ་ལ་གཟུང་སྐར་ལྷ་ཉི་མ་དང་
 འཕྲད་ན་དེ་ལ་ལྷ་ཉི་མ་ལུ་ཉིའི་ཕོ་བྲང་དུ་འཕྱོར་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། དེ་ལ་
 གཤམ་གསལ་གྱི་ཁང་རེའུ་མིག་ནང་དུ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་རི་བཞིན་
 ལྷི་འབྲས་ཐོན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྷ་ལུའི་འཕྲོད་ཕྱོད་དེ་ལོ་རེ་
 ལ་ཐེངས་ལྷ་འམ་དུག་ལས་ཡོང་བ་མ་རེད།

གཟུང་སྐར་འབྲོད་སྒྲོམ།

ས་ས། ས་ནང་འབྲོད་པས་དངོས་གྲུབ་སྒྲོམ། །དངོས་གྲུབ་སྒྲོམ་
བས་བསམ་པ་འགྲུབ། །

ཚུ་ཚུ། ཚུ་ནང་འབྲོད་པས་བདུད་ཚི་སྒྲོམ། །བདུད་ཚི་སྒྲོམ་བས་
ཚོ་སྒྲོབས་འཕེལ། །

མེ་མེ། མེ་ནང་འབྲུད་པས་འཕེལ་འགྲུབ་སྒྲོམ། །འཕེལ་འགྲུབ་སྒྲོམ་
བས་ཟས་ལོར་རྟེན། །

ལུང་ལུང། ལུང་ནང་འབྲུད་པས་ལུང་ཚོགས་སྒྲོམ། །ལུང་ཚོགས་སྒྲོམ་བས་
ལུང་དུ་འགྲུབ། །

ས་ཚུ། ས་ཚུ་ནང་འབྲུད་ལང་ཚོ་སྒྲོམ། །ལང་ཚོ་སྒྲོམ་བས་རྟག་ཏུ་
སྒྲིང། །

མེ་ལུང། མེ་ལུང་འབྲུད་པས་སྒྲོབས་ལུང་སྒྲོམ། །སྒྲོབས་ལུང་སྒྲོམ་བས་
བཀྲ་ཤིས་བྱེད། །

ས་ལུང། ས་ལུང་འབྲུད་པས་མི་འབྲུད་སྒྲོམ། །མི་འབྲུད་སྒྲོམ་བས་ཟས་
ལོར་འཛད། །

ཚུ་ལུང། ཚུ་ལུང་འབྲུད་པས་མི་མཐུན་སྒྲོམ། །མི་མཐུན་སྒྲོམ་བས་གཉེན་
བཤེས་འབྱེད། །

ས་མེ། ས་མེ་འབྲུད་པས་ལྷོག་པའི་སྒྲོམ། །ལྷོག་པའི་སྒྲོམ་བས་ལྷག་
བཟུལ་བྱེད། །

མེ་ཚུ། མེ་ཚུ་འབྲུད་པས་འཚི་བའི་སྒྲོམ། །འཚི་བའི་སྒྲོམ་བས་ལྷོག་
འཛོམས་བྱེད། །

10	གཉེས། Nu	སྒྲིབ་པ། ཕྱི་བཞིན།	ལག་ཉེར་ལ་བྱང་དུ་འབྱུང། ལང་ལས་ བྱས་ན་བུ་མོ་ལ་གཞོན། བུ་སྐུན་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་ གཅིག་ལ་བྱང་ནས་སྐྱུག་ རིམ་འཕམ་བ་འདྲ་བ་འོང། དུར་སྐྱེན་སྐྱེན་ངན་འབྱུང། འདྲེ་དང་འབྱུང། བྱ་བ་ བྱས་ཚད་དཔོན་པོ་ལ་གཏུགས་ནས་མོ་ར་རྒྱལ་བ་རྒྱག་པ་འོང། སྒྲིབ་དེང་། སྐྱེ་བྱེ་ཚུ་ཡུར་དྲངས་ན་ཁྱིམ་བརྒྱུག་ ལུལ་ གཞན་དུ་དོན་དགོས་པ་འོང། X
11	ལུ་མི། Xu	ཉེ་མ། མོན་གྱི།	ཕྱི་ཉེར་ལ་བྱང་དུ་འབྱུང། ལང་ལས་བྱས་ན་ སྐྱེན་ངན་དང་། མོ་མོ་མོ་མོར་ཉལ་དགོས་པ་འོང། ལུ་དང་ཚ་ བོ་རྒྱལ་སར་ཚ་མེད་པ་འོང། སྐྱེ་བྱེ་ཚུ་ཡུར་དྲངས་ན་གོད་ ཀ་ཡང་། ལྷག་དང་སྐྱུ་ལ་ཁྱིམ་གཞོད་པ་དང་། ལོ་རེ་བཞིན་ དུ་ནད་རིམས་ཁྱིམ་འཚོ་སྐྱོན་འོང། X
12	ལྷ། Wei	སྐྱུ་བ། མོན་གྱི།	བྱང་ཉེར་ལ་བྱང་དུ་འབྱུང། ལང་ལ་མཐོན་ མོར་བཞོན་ན་ཁྱུག་བབས་པ་སྐྱེགས་ཁྱི་གོད་ཀ་འོང། ལོ་ གཞུག་ཕྱི་ཁྱིམ་ལ་འདྲ་ཚུ་འཛིན་དུ་གི་བ་འོང། ཕྱི་ནས་ཐག་ འེང་འགོ་མི་ཡོད་ན་རང་ལུ་ལ་ལོར། དུར་སྐྱེན་ལོ་ཉལ་ དགོས་པ་འོང། སྐྱེ་བྱེ་ཚུ་ཡུར་དྲངས་ན་གོད་ཀ་འོང། ལོ་གཞུག་འེང་ལ་མེམས་སྐྱུག་ལན་ལ་འོང། X
13	ལྷི། Shi	མིག་དམར། ཕྱི་མས་སྐྱོད།	དུ་ཉེར་ལ་བྱང་དུ་འབྱུང། ལང་ལས་བྱས་ན་ ཞིང་དང་གྲུང་འབྲོམ། མི་རབས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་བུ་རྩ་ རྒྱལ་དཔོན་རིགས་དང་ཉེ་བར་འབྱུང། ལྷག་བཅོམ་དང་ རྒྱལ་འཕེལ་མ། ཚ་རིང་བ་འོང། སྐྱེ་བྱེ་ཚུ་ཡུར་དྲངས་ན་ མོར་རྒྱལ་སྐྱོད། བག་མ་རང་ན་བུ་ལ་རབས་བཅོས། དུར་ སྐྱེན་ལང་སྐྱོད་ལ་ཞིང་ལུ་བརྒྱན་རྒྱལ། ✓
14	ལེ། Bi	ལྷག་པ། ཕྱི་མས་སྐྱོད།	ལག་ཉེར་ལ་བྱང་དུ་འབྱུང། ལང་ལས་བྱས་ན་ ཞིང་དང་གཞིས་ཀ་འབྲོམ། གོས་དང་འཕེལ་ལ་བཞོད་ ནས་ས་ནམ་ལམ་འདྲུང། བྱང་དང་མི་གྲངས་འཕེལ། སྐྱེ་ བྱེ་ཚུ་ཡུར་དྲངས་ནས་མི་རབས་ལྷན་འཕགས་ཚོར། དུར་ སྐྱེན་མོར་རྒྱལ་འབྲོར་ཞིང་ལས་ཚོན་ཐོབ། ཁྱིམ་དུ་བྱ་བ་ཅི་ ཕྱིད་བདེ་སྐྱིད་ལྷན། བག་མ་རང་ན་བུ་མཚོག་པ་ཅོས། ལ་ མོར་ནས་གྲགས་པ་ཐོབ་ཅིང་མེས་པོའི་ལ་རྒྱ་འཛིན། ✓