



॥ श्रीगणेशाय नमः ॥
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

༄། ལྷར་རྩིས་ཀྱི་བདུག་ཐབས་ལག་ལེན་ཅུ་
བསྐྱེས་བསྐྱེས་བའི་ལེགས་ཉེས་གསལ་བའི་ང་
མཚར་དེ་མོ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

དམེ་ཚང་པདྨ་ཆེ་དེང་གིས་རྩེ་མ་རྒྱུག་བྱས།

མི་ཕྱི་གས་དཔེ་རྒྱུག་ལང་།

图书在版编目(CIP)数据

简明藏历手册:藏文/迈苍·班玛才仁编著. - 北京:
民族出版社, 2004. 11(2007. 4 重印)

ISBN 978 - 7 - 105 - 06693 - 3

I. 简… II. 迈… III. 藏历 - 2003 ~ 2020 - 藏语

IV. P194. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 122280 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.mzchs.com>

西宁邦金印务

北京市迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

2004 年 11 月第 1 版 2007 年 4 月北京第 2 次印刷

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/32 印张: 6.25

印数: 4001 - 8000 册 定价: 20.00 元

ISBN 978 - 7 - 105 - 06693 - 3/P·17(藏 17)

(藏编室电话: 64275311 藏文发行科电话: 64227665)

གདན་ཐོས་ཚུལ་གྱི་གཤིས།
特 邀 编 辑:
ཚུལ་གྱི་གཤིས་འགན་འཁུར་པ།
黄 任 编 辑:
རིག་ཁམས་འགན་འཁུར་པ།
装 帧 设 计:

དུང་གཅིས། གསང་བ་དག་ཆེ་རྒྱུད།
东 杰 桑 德 才 让
ཏ་མ་གྱི་ཉ་ཆ་རྒྱུད།
丹 真 多 杰
དམི་ཚང་པ་དག་ཆེ་རྒྱུད།
迈 苍 · 班 玛 才 仁

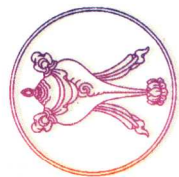
མག་ཐོག་འཁུར་བའི་དུང་གཅིས་གནས་ཤིག་གི་བཟུང་ཉི་གནས་ཀྱི་(ཐིག་གནས་ལོ་རྒྱུས་དཔེ་ཆོག་སེ།)
ཐུག་ཅིང་ཐོས་ཀྱི་བཟུང་ཉི་གནས་ཐོག་གསལ་བཟུང་གསལ་སྟོན།

ཚུམ་བུ།	དམི་ཚང་པ་དག་ཆེ་རྒྱུད།
དཔེ་ཆོག་གྲུ་ལེན།	ཐིག་གསལ་དཔེ་ཆོག་ལང་།
འཕྲིམས་ཐོག་མ་ལེན།	ཐིག་གསལ་དཔེ་ཆོག་ལང་གི་དོད་ཡིག་ཚུལ་གྱི་གཤིས་ལང་།
གནས་ཁུལ།	པེ་ཅིན་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་ཐིག་ལུང་ལམ་མཁའ་14པ།
རྒྱག་མཁའ།	100013
ཁ་བཟང་མཁའ་གསལ།	010 - 64227665
བཟུང་ཉི་ཚང་ལེན།	རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་གནས་སྤེལ་ཁྱིམ་གྱི་དཔེ་ཆོག་ལང་།
བཟུང་ཉི་གསལ་ལེན།	ཐིག་ལང་གྲོང་ཁྱིམ་པར་ལས་ལང་།
བཟུང་ཉི་གསལ་ལེན།	པེ་ཅིན་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་ཐིག་ལུང་ལམ་མཁའ་དཔེ་ཆོག་ལང་།
རིམ་ཚང་།	787mm × 1092mm 1/32
བར་མེད།	6.25
བཟུང་ཉི་ཐིག་ཐོག་ཐོག་ལང་།	2004མེད་ཟླ11པར་པར་གཞི་དང་མོ་བཟུང་གསལ།
བཟུང་ཉི་གསལ།	2007མེད་ཟླ4པར་པེ་ཅིན་དུ་པར་ཐངས་2པ་བཟུང་གསལ།
བཟུང་ཉི་གསལ།	4001 - 8000
ཐིག་གཤིས་ལེན།	20.00



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

年
周
五
十
五
政
建
州
自
藏
族
洛
果
给
献



[illegible]

[illegible]

ਪ੍ਰਿਥਵੀ

ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ
ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ
ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ
ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ

ਪ੍ਰਿਥਵੀ, ਪ੍ਰਿਥਵੀ, ਪ੍ਰਿਥਵੀ, ਪ੍ਰਿਥਵੀ

ਪ੍ਰਿਥਵੀ

༡༡། ཐོག་མའི་སྒྲིང་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཤིས་ཆིག

ཉེ་ལམ་མཆོ་སྡོན་ཞིང་ཆེན་མགོ་ལོག་ཁུལ་ཤོད་སྡོན་ཞིབ་འཇུག་ཉེ་གནས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་གཞོན་པ་
 ལྷ་ལས་དཔེ་ཆ་དང་པད་མ་ཆེ་རིང་མཆོག་གིས་རྩོམ་སྒྲིག་གནང་བའི་《སྐར་ཕྱིས་ཀྱི་བརྟག་ཐབས་ལག་ལེན་ཀྱང་
 བརྟག་བརྟག་པའི་ལེགས་ཤེས་གསལ་བའི་ངོ་མཆར་རིམ་》ཞེས་པ་འདི་ནི་རང་རེའི་ཁང་རི་བའི་ཕྱིས་རིག་གི་
 གཞུང་ལུགས་ཟབ་མོ་དེའི་རྟོགས་སྤྲུལ་མེད་གསར་བཤད་དང་། ཉམས་པ་སོར་ཚུད། གནས་པ་གོང་འཕེལ་
 ཏུ་འགྲོ་བར་དགོ་མཆོན་སྤྲུག་གིས་མཐོ་བཞིག་ཡིན་ལ་དེའི་ཁང་དང་སང་གི་སྤྱི་མེར་སྐར་ཕྱིས་པ་ཆོར་མཆོན་ན།
 ཕྱིས་རིག་གི་སྒོ་སྐྱོ་གསར་བཞིག་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཉེ་མིག་ཉུ་ལྟུང་འདུག་པར་བརྟེན། སྤྱི་མ་དང་གྲུ་བ།
 དགོ་མེན་དང་སྤྱོད་མ། ཞིང་བ་དང་འབྲོག་པ་སོགས་ཀྱི་རང་རང་སོ་སོའི་བྱ་བའི་བབ་དང་འཆོམ་པའི་ལེགས་
 ཉེས་སྤང་དོར་རྩོན་བྱེད་ཀྱི་མེ་ལོང་ལྷ་བྱ་ཡིན་པས། དགོན་རྩེ་དང་ས་ཁུལ་རིས་མེད་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་པ་དང་།
 རིག་གཞན་པ། ལོ་རྒྱུས་པ། རྩོམ་རིག་པ། འཆོ་བྱེད་སྤྲུག་པ་སོགས་ལ་རང་རང་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་བྱར་རྒྱུན་བྱེད་
 ཀྱི་ཡན་ལག་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་འདར་གྱུར་འདུག་སྤྲུབས། གངས་རིའི་ཁྲིད་ཀྱི་གཞན་མ་རིག་སྐར་ཕྱིས་སྤྱི་བའི་མ་ཁས་

པའི་དབང་པོ་རྒྱུ་བསམ་འབྱུང་གྱི་མཆོ་མཆོག་གི་ཞལ་ནས། མཆོ་སྤྲོན་ཕྱགས་ནས་ཆོགས་དང་སྤྱོད་ལ་ལ་མ་
 འཛེམས་པར་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཆེད་དུ་《སྐར་ཆིས་ཀྱི་བརྟག་ཐབས་》ཆིས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་ཀུན་འདུས་
 ཉམ་ཕྱགས་བསྒྲིགས་མཛད་ཡོད་པ་འདི་ཁྲུངས་དག་ཅིང་ཆིས་གཞུང་དང་ཤིན་ཏུ་མཐུན་ལ་ལེགས་ཆ་མང་
 བས། ། འདིས་མཁོངས་པར་བོད་ཀྱི་སྐར་ཆིས་སྒྲུབ་ཆོར་པ་ནས་ཐོག་ཆེན་པོ་འབྱུང་བ་གདོན་མི་ཟེའོས་བཟླས་
 བཟོད་ཆད་མེད་གནང་ཞིང་གདོང་འཛོག་ཆད་ཏུ་ཅང་མཐོན་པོ་མཛད་དོ། །

མདོར་ན་《སྐར་ཆིས་ཀྱི་བརྟག་ཐབས་》ཞེས་པའི་ཆིས་དཔེ་འདི་དཔར་སྤྲོན་བྱས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་བོད་
 ཀྱི་རིག་གནས་སྤྱི་དང་། ཡང་སྒོས་སུ་སྐར་ཆིས་རིག་པའི་ནང་དོན་འདི་ཟབ་དང་འབྲས་སྒོའི་ཆེད་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན་
 པར་མ་ཟད། མི་རིང་བར་རྒྱ་ཆེ་བའི་རིས་མེད་དགོན་སྡེ་ཁག་དང་། སློབ་གྲྭ་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་གསུམ། ཞིང་
 འབྲོགས་ཁྱུ་ལ་སྤྱོད་བཞུགས་སུ་སྤྲོན་བཞུགས་ཀྱི་ཉེར་མཁོའི་ཡིག་ཆ་ཅུ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བར་བྱེ་ཆོས་མེད་པས་འདིར་
 ཤིས་བཟོད་ཅམ་ཞིག་བཏོད་ན།

བསེལ་སྤྱོད་ས་རིག་གནས་གསེར་གྱི་རིམ་ལས།

ཉེར་འབྲུང་ས་སྐར་ཆིས་ཉིན་མོ་སྤྱང་བའི་མགོན།

ལེགས་ཉེས་གོ་སྤྱོད་ལམ་བུར་འབྲུམ་པའི་འགྲོ།

ལམ་བཟང་སྟོན་པའི་འོད་སྤང་འདི་མད་བྱང་།

འདི་ལས་བྱང་བའི་དགེ་མཚན་དཀར་བོ་ཡིས།

རྩོམ་པའི་ཤེས་རིག་སྤྱི་དང་ཉུང་པར་དུ།

གནམ་རིག་སྐར་ཕྱིས་ངོ་མཚར་སྟོན་མཆོ།

སྟོལ་མེད་ཅིག་ཆར་ཕྱི་དང་ཆབས་ཅིག་དུ།

འཛམ་གླིང་མཐའ་དབྱས་མེད་པའི་སྤྱི་འགྲོ་ཀུན།

འཕྲུལ་ཡུལ་ལེགས་ཤེས་བྱ་བར་མི་སྤྲོད་སའང།

ཀུན་ཀྱང་བདད་སྤྱི་དང་ལ་རྟག་འཆོ་བའི།

རྣམ་དཀར་བྱ་བ་ཕྱི་ཕྱིར་འཕེལ་བར་ཤོག།

མདོར་ན་ཁེ་གྲགས་འདོད་པས་མ་སྦྲགས་ལ།

རང་དོན་གཤེར་བའི་ཐབས་ཀྱང་མ་ཡིན་ཏིང་།

གངས་ལྗོངས་མི་རིགས་ཁོན་དར་ཅིང་པའི།
ལྷག་བསམ་འོད་སྔ་དུག་སྒྲིག་བྱ་བ་ལྟར་ཅིག །

ཅིས་ཐོད་ཅ་འི་སྒོང་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཤིས་ཚུག་འདི་ཡང་རང་རེའི་ཁ་བ་དེ་བའི་རིག་གནས་གསར་ཆེང་
ལྷ་འཕྲེལ་འབྱེབ་ལ་གཅིག་ཏུ་སེམས་ངལ་བྱས་འཆོ་བ་ཇ་ཡ་བརྗེ་དཔེ་ཆེན་ཆོས་ཇེ་རྒྱལ་བའི་འབྲིན་ལས་པའི་སྤྱི་
མོང་བརྒྱད་པ་ཇོག་རྒྱུད་འཇམ་དབྱངས་འབྲིན་ལས་བྱིས་བྱིས་པ་འགྲོ་དོན་འཕེལ། །

ཐུན་འགྲོའི་གངམ།

རྟེ་བའི་ལོ་ལའི་རང་ལ་ཏང་གི་ཡང་དག་པའི་མི་རིགས་སྤྱི་དབང་གི་རྩམ་གྱི་འོད་སྤྲོད་འབར་བའི་མཛུབ་སྟོན་
 འོག་ཏུ། ས་གནས་སོ་སོ་དང་མི་རིགས་སོ་སོས་རང་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་རིག་གནས་ཉམས་པ་སོར་རྒྱུད་དང་མ་ཉམས་
 དར་སྤེལ་བྱས་ཏེ་དངོས་གནས་“མཁའ་མཚོ་འབྲུག་སྤྱི་དང་མེ་ཏྲ་ག་མཉམ་བཞུགས་” གྱི་རྩ་མ་པ་གསར་བ་ཞིག་
 རྟོགས་ཡོངས་སུ་བསྐྱངས་འདུག དེ་བཞིན་དུ་རང་རྟེའི་མགོ་འོག་ཁྲུལ་བོད་ལྷགས་གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་རྟེ་
 གནས་གྱིས་ཀྱང་ཏང་དང་སྤྱི་དབང་གི་སྤེལ་བར་དང་དུ་སྤྲོད་ས་ནས་གཙོ་འགན་པ་སྤྱི་ཐབས་དུང་གཅིས་ལགས་
 གྱི་གཅིག་ཏུ་ར་འགོ་བྱིད་འོག་དུ་བོད་ཀྱི་ཐུན་མེས་རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས་དང་ལག་ལེན་ཐོགས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཆ་ཆ་
 ཏེ་ཁ་མས་གཙང་འབྲུག་རྒྱལ་མཆོག་གི་《གསོ་རིག་མན་དག་ཏུ་དང་ཐོགས་བསྐྱེད་ཀྱིས་པ་དང་། རྟག་ཁྲུ་
 རྟོར་བུ་མཆོག་གི་《གསོ་བྱེད་མན་དག་གཅིས་བསྐྱེད་ཀྱིས་གཞན་པ་ན་ཁྲུ་མེལ་རྟོར་བུའི་སྤྱི་མེ་མེ་མེ་མེ་མེ་
 དེ་ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པའི་《མེས་རིག་ཐུན་མཁོ་ཞེས་བཟུངས་ཀྱིན་པ་ན་རྟོར་བུའི་ཐོང་བ》 སྤགས་དཔེ་རྩིང་ཆ་ཆ་
 མང་པོ་ཞིག་འཆོས་བསྟུང་། ལེགས་སྤྱིག་བྱས་ཏེ་པར་སྤྱན་བྱས་ཡོད་ལ། རང་གིས་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་ཞིབ་འཇུག་
 ལག་ལེན་བཅས་ཀྱི་ཁོད་དུ་སྟོབ་པའི་ཉམས་ཏུང་སྟོར་གྱི་ཆེད་རྩམ་དང་དཔྱད་རྩམ་ལའང་སྤྲན་པ་དུང་གཅིས་

ཡགས་ཀྱིས་བཅུ་མས་པའི་《ཅ་མདོའི་འབྲེལ་བ་བདུན་ཅིའི་ཟེགས་མ》ཞེས་པ་དང་། སྟན་པ་གསང་བ་དག་
ཡགས་ཀྱིས་བཅུ་མས་པའི་《སྟན་པའི་བསྐབ་བུ་སྟོང་པོར་རྒྱལ་བ་དང་སྤོང་གྲུབ་པའི་ཞལ་ལུང་》ཞེས་པ། སྟན་པ་
པར་ཆེ་རིང་དང་འཇམ་དབྱངས་རྒྱ་མཆོག་གིས་ཀྱི་《མིག་བརྟག་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་》སྟགས་གསར་ཙྰམ་མེ་ལུང་བ་
ཞིག་པར་བསྟུན་འབྲེལ་བྱས་པ་ལ་རྒྱལ་ཁབ་བྱིན་དང་ཀྱན་ནས་དགའ་བསྟུང་བསྟུང་བསྟུགས་སྟོབ། དལ་ན
《སྐར་ཅིས་གྱི་བརྟག་ཐབས་ལག་ལེན་ལུང་བསྟུས་བསྐྱལ་བའི་ལེགས་ཤེས་གསལ་བའི་ངོ་མཆར་རིམ་》ཞེས་བྱ་བ་
འདི་ལང་རང་རེའི་མགོ་འོག་དོད་སྟན་ཁང་གི་སྟན་པ་རབ་འབྱམས་པ་དཔེ་ཆ་དང་པར་ཆེ་རིང་ལགས་གྱིས་ཙྰམ་
སྟགས་གནང་བའི་དོད་ལུགས་སྐར་ཅིས་རིག་པའི་ཆེད་ཙྰམ་ཞིག་ཡིན། དེ་བའདི་སྟངས་ལྟར་གཉིས་སུ་དབྱེ་ནས་
བསྟོགས་ཡོད་པས། སྟངས་ཆལ་ལོ་ནན་བྱ་བ་ཅུ་ལྟ་རྟེན་དང་། མཉེངས་བག་དབྱེ་གྱི་ཤུའི་ལོ་ཐོ་ཐོ་དག་ལུས་འཁོར་
ལུག་ལུགས་དང་། འཇམ་མྱིང་སྟེ་ཅིས། རྒྱ་ནག་ཞིང་ཅིས་ལུས་གཟེར་དང་བཅས་པ། ལྷ་ལྷ་ས་བདག་ཤེ་
བརྒྱད་སྟགས་ཀྱི་ཐེབས་བསྟོག་གཟུང་སྐར་འཕྲོད་སྟུང་། རྒྱ་གནས་ལུས་སྐྱུར་སྟགས། རེ་བྱ་མིག་དང་ཅ་གཉི་
ཚུལ་ལུ་བཞོད་ཡོད་པ་དང་། སྟངས་ཆལ། དེ་དག་ས་སའི་ལེགས་ཤེས་སྤྱང་དོར་གྱི་འབྲས་བཤད་དང་། བཅོས་
ཐབས་ངོ་མན་དང་བཅས་བཞོད་ཡོད་པས། བཟོད་བྱེད་ཆོག་གི་ཁགས་ལ་ཞིང་གོ་སྟོབ། བཟོད་བྱེད་ནང་དོན་
རྒྱ་ཆེ་ཞིང་འབྱུར་འདི་བས་རྒྱ་ཆེའི་སྐར་ཅིས་ལ་བརྟག་པར་དགའ་བའི་གང་ཟག་རྣམས་ལ་མགོ་གསལ་ཆེའོ་སྟེ།

