

1990

འཕྲུག་ས་རྟིང་ཕྲུག་ས་རྟིང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

འཇམ་མེད་མི་ཤེས་པའི་བྱུང་ཁུང་།



ལྷགས་རྟིང་ལྷགས་རྟིང་ལོ་ལོ་

1990

མཚོ་ལྷོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

1989 ལོ་ལོ་ལོ་

[illegible]

1990

ཏ་མགོན་ཐུབ་པ་ལྷན་སྒྲིག་རྒྱུ་ར་ཐུབ་པ།

མཚེ་མུན་མི་རིགས་དཔེ་མུན་ཁང་གིས་པར་དུ་བསྐྱུན།

མཚོ་རྩོད་ཁྱིའ་ཆེན་ཁྱིའ་རྩ་དཔེ་ཁྱེད་གིས་བཀྲམ།

མཚོ་རྩོད་མི་རིགས་པར་ཁང་གིས་དཔར།

1989ལའི་ཟླ 8 བར་པར་གནི་དང་ཕ་བསྐྱེགས།

1989ལཱ་ཁྲི་མུ་ 8 བར་བར་ཐེངས་དང་པོ་དཔར་

དེ་བ་རེ་རྒྱུ་ནི། 0.75

责任编辑：旦正嘉

封面设计：星 亮

封面题字：智 华

一九九〇年历书

（藏文）

旦正嘉编译

青海民族出版社出版

（西宁市西关大街96号）

青海省新华书店发行 青海民族印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：3

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数：1—10,000

ISBN 7-5420-0218-X/G·178

定 价：0.75元

1990ལོའི་ཟླ་དང་པོ་ཨ།

ལྷགས་ཉིང་ས་ཤུལ་མོའི་ཟླ་བཅུ་གཉིས་པ་ཨ།
 ལྷགས་ཉིང་ལྷགས་རྩ་མོའི་ཟླ་དང་པོ་རྒྱུད་།

ལྷགས་ཉིང་ས་ཤུལ་མོའི་ཟླ་བཅུ་གཉིས་པ་ཨ།	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
གཟུང་པ་	དང་པོ་	གཉིས་པ་	གཉིས་པ་	གཉིས་པ་	གཉིས་པ་	ལྷག་པ་	ཉི་མ་	དང་པོ་	གཉིས་པ་	གཉིས་པ་	གཉིས་པ་	ལྷག་པ་	ཉི་མ་	དང་པོ་	
ལྷགས་ཉིང་ས་ཤུལ་མོའི་ཟླ་བཅུ་གཉིས་པ་ཨ།	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ལྷགས་ཉིང་ས་ཤུལ་མོའི་ཟླ་བཅུ་གཉིས་པ་ཨ།					ལྷག་པ་				དྲུག་པ་						

བོད་ཀྱི་སྐར་ཅིས་འཕེལ་བའི་ལ་ རྒྱས་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ།

སྐར་རང་འཕེལ་བོད་ཀྱི་མེས་པོ་ནས་བཟུང་ད་ལྟའི་བར་གནས་རིག་སྐར་ཅིས་བེད་སྤྱོད་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་ལ་རྒྱས་ནི་ཉ་ཅང་རིང་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། ད་ལྟའི་སྐར་ཅིས་རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས་འདི་ནམས་མ་དར་བའི་ལ་དོ་མང་ཙམ་ཞིག་གི་ལྷན་ནས་ལས་ལ་བཙོན་ཞིང་ཤེས་རབ་ལྡན་པའི་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱིས་གནས་ཀྱི་སྐར་མ་ལ་བརྟག་པའི་……

འཇུག་མཚན་	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
གཟུང་	གཉིས་ པ	གཟུང་ པ	བཞི་ པ	ལྔ་ པ	རྒྱུག་ པ	ཉི་ མ	དྲུག་ པ	གཉིས་ པ	གཟུང་ པ	བཞི་ པ	ལྔ་ པ	རྒྱུག་ པ	ཉི་ མ	དྲུག་ པ	གཉིས་ པ	གཟུང་ པ
འཇུག་མཚན་	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	ལྔ་ མ	2	3	4	5
འཇུག་མཚན་ དྲུག་པ་ འཇུག་མཚན་			དྲུག་ བཞི་ པ		ལྔ་ པ་ མ							དྲུག་ ལྔ་ པ				

ཅིས། མཚ་དང་ཆབ་རིམ་ལ་བརྟག་པའི་ཅིས། བར་ལྷང་གི་སྤྱོད་དང་
 རྒྱང་ལ་བརྟག་པའི་ཅིས། རྒྱ་དང་མིང་ལ་བརྟག་པའི་ཅིས་སྐད་ཀྱིས་
 བརྟགས་ཀྱི་ཅིས་རིག་ལྟ་ཆགས་ཉམས་སྤྱོད་གི་སྒྲིབ་པ་འཆོལ་ལྟར་བྱས་་་་
 པ་དང་། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་འཕེལ་རྒྱུ་ཉི་ལྔ་སྐར་གསུམ་འཁོར་བཤོད་ཀྱི་
 ཆོས་ཉིད་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ནང་ཉི་མའི་འགྲོ་ཕྱགས། ལྔ་བའི་འཕེལ་
 འགྲིབ། ལྔ་ལྔ་ཞག་གསུམ་བཅུ་སྒྲིབ་ཀྱི་ལྷགས་ཆགས། དེ་རྗེས་ཆོས་
 རྒྱལ་སྤྱོད་བཅུ་གཉིས་པ་དང་། ཁྱི་ལྟ་བུ་གཞུག་བརྟག་ཀྱི་རྣམས་སྤྱོད་ཀྱི་
 བསྐྱེད་པ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
 ཅིས་ཀྱི་གཞུང་འགྲུལ་ཞིག་བོད་ལ་དང་། ཆོས་རྒྱལ་ཁྱི་སྤྱོད་ལྟ་བུ་བཅུ་
 ཀྱི་རྣམས་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
 དཀར་པོས་ཡོངས་སུ་བསྐྱོར་བའི་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་

འཇུག་མཁུ་སྐྱོད་	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
གཞུང་ལོ་	ལྷ་པ་	ཏུག་པ་	ཉི་མ་	དང་པོ་	གཉིས་པ་	གསུམ་པ་	བཞི་པ་	ལྷ་པ་	ཏུག་པ་	ཉི་མ་	དང་པོ་	གཉིས་པ་	གསུམ་པ་
འཇུག་མཁུ་སྐྱོད་	21	22	23	24	25	26	27	28	29	ཆུ་ཉིས་པ་	2	3	4
ཏུག་མཁུ་སྐྱོད་				ཆར་པ་				དགུ་བརྒྱད་པ་					

གྱིས་དར་བྱལ་ལྷ་ལས་ཆེ་བར་བྱང་། དེ་བྱིན་ཆད་པོད་ཀྱི་མཁས་པ་
 རྣམས་གྱིས་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལྷན་འབྲེལ་དེ་དག་ཙམ་བར་བཟུང་ཉེ།
 གྲངས་དང་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་སྦྱང་བ་ལ་མངོན་པར་བཙོན་ཏེ་སྐར་ཅིས་ཀྱི་
 གཞི་བརྟན་པོར་ཚུགས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ལག་ལེན་ཡང་མཛད་ཏུ་བྱང་.....
 བར་བྱས་ཏེ་གནམ་ལ་ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་ཀྱི་འགོ་ས་དང་། ས་ལ་དུས་
 བཞིའི་འཁྱར་ལྷོག་རི་ལྟར་གསལ་བར་སྟོན་བྱལ་པའི་ལོ་ཐོ་ཚུལ་སྟོན་.....
 བྱེད་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐར་ཡོད་ཀྱི་སྐར་ཅིས་རིག་པ་དེ་ཆན་རིག་
 གི་རང་བཞིན་དང་། ཚུགས་ཡོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྟར་པའི་སྟོན་གྲུལ་
 ཆགས་པའི་རིག་གནས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་པ་ཡིན་ནོ། །རྗེས་སུ་གྲངས་ཅན་
 མཁས་པའི་དབང་པོ་བྱ་སྟོན་རིན་ཆེན་གྱལ་གྱིས་ཅིས་གཞུང་མཁས་པ་.....
 དགའ་བྱེད་བྱ་བ་བཙུགས་པ་དང་། མཁས་གྲུབ་དགོ་ལེགས་དཔལ་

1990 ལོའི་ལྷན་འཇུག་པ་ཆེ།

ཡུགས་རྒྱུ་ལྷན་པ་ཆེ།
ལྷན་འཇུག་པ་ཆུང་།

ཡུགས་ ལྷན་པ་ ཆེ་པ་	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
གཞུང་ པ་	འཁྱིལ་ པ་	འཁྱིལ་ པ་	འཁྱིལ་ པ་	འཁྱིལ་ པ་	འཁྱིལ་ པ་	འཁྱིལ་ པ་	འཁྱིལ་ པ་	འཁྱིལ་ པ་	འཁྱིལ་ པ་	འཁྱིལ་ པ་	འཁྱིལ་ པ་	འཁྱིལ་ པ་	འཁྱིལ་ པ་	འཁྱིལ་ པ་	འཁྱིལ་ པ་
ཡུགས་ ལྷན་པ་	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ཡུགས་ ལྷན་པ་ ཆུང་པ་				འཁྱིལ་ པ་		འཁྱིལ་ པ་		འཁྱིལ་ པ་		འཁྱིལ་ པ་					

བཟང་པོས་ལྷན་ཆེན་དེ་ཉིད་སྤང་བ་མཛད་པ། གཞན་ཡང་པོད་གྱི་
མཁས་པ་རིམ་བྱོན་གྱིས་སྐར་ཅིས་རིག་པར་བརྟག་དབྱང་མང་ཏུ་གནང་
ཏེ་པོད་གྱི་སྐར་ཅིས་རིག་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་བྱས་ཆེས་སྤྱི་ལོ་ལྷན་འཇུག་པ་
རེད།

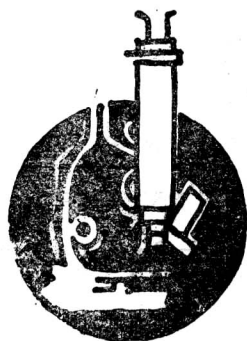
པོད་གྱི་སྐར་ཅིས་རིག་པ་ལ་ཆེས་མཚན་ཏུ་མཁས་ཤིང་སྟན་པའི་
བ་དན་ས་ཉིད་ཏུ་གཡོ་བའི་མཁས་ཆེན་རྒྱ་མཚོ་ཞམ་གསུམ་ལས། སྤྱི་
བ་ལྷན་འཇུག་པ་རྒྱ་མཚོས་ད་ལྟ་པོ་ཐོ་སྐྱོན་འབྱི་བ་དང་སྐར་ཅིས་ལ་ཞིབ་
གཞིག་གནང་བར་བྱངས་བསྟན་སའི་གཞི་གཙོ་པོ་པོད་དཀར་ཞལ་ལུང་

ཡུལ་གྱི་མཚན་པ་	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
གཞི་ལྟར་	དང་པོ་	གཉིས་པ་	གསུམ་པ་	བཞི་པ་	ལྔ་པ་	རྒྱུ་པ་	ཉི་མ་	དང་པོ་	གཉིས་པ་	གསུམ་པ་	བཞི་པ་	ལྔ་པ་	རྒྱུ་པ་	ཉི་མ་	དང་པོ་
ཡུལ་གྱི་མཚན་པ་	21	22	23	24	25	26	27	28	29	ཟླ་བཞི་པ་	2	3	4	5	6
ཡུལ་གྱི་མཚན་པ་					འབྲུ་ཆར་										

གཞུང་རིག་ལུན་མཆོད་པའི་འོད་ལྷན་ཞེས་པ་བཙམས་ནས་མདོ་ཁམས་
 རྩོད་མཛད་ཏུ་ཡོ་མོ་སྦྱར་འབྲེལ་གྱི་ཚུལ་སྟགས་གྱི་བརྟེན་སའི་གཞི་གཙུག་.....
 བར་གྱུར་ཏེ། སྐར་ཅིས་གྱི་ལག་ལེན་རྒྱན་མ་ཆད་པར་གོང་ཏུ་འབྲེལ་
 པའི་འཕྲིན་ལས་གྱི་འོད་ལྷན་ད་ལྟའང་གསལ་བཞིན་གདའ། རྟེན་གྱི་
 རབ་རྒྱལ་མེ་ཡོས་ལོར་རྒྱལ་དབང་སྦྱེང་བརྒྱ་གསུམ་པ་ཆེན་པོ་བྱུང་.....
 བརྟེན་རྒྱ་མཆོའི་བླ་མུན་གཞོན་པའི་གོ་གནས་ཐོབ་པའི་མུན་ཅིས་སྦྱགས་
 ལ་མཁྱེན་ཚལ་ཡངས་པའི་ལྷ་སར་མུན་ཅིས་ཁང་གསར་འཛུགས་མཁན་
 སྦྱོང་དཔོན་མཁྱེན་རབ་ལོར་བྱ་མཆོག་གིས་ཅིས་གཞུང་རིགས་ལུན་སྟོང་
 ཐིག་ཅིས་པའི་ཅིས་འགོ་སྟེལ་བ་ལས་སྐར་ཅིས་རིག་པ་དར་བ་ལ་ཕན་པ་
 ཆེན་པོ་ཐོབ། རབ་འདོད་ཚུ་ལྷག་ལོར་ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་དབྱངས་
 བཞད་པའི་རྣམས་མདོ་མཛད་བླ་མང་བཟ་གིས་འབྲིལ་ཏུ་ཏུས་འཁོར་གྱི་

འཁྱུག་པ་ ལྟོ་མཇུག་	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
གཟུགས་ ལྟོ་མཇུག་	གཟུགས་ ལྟོ་མཇུག་	གཟུགས་ ལྟོ་མཇུག་	གཟུགས་ ལྟོ་མཇུག་	གཟུགས་ ལྟོ་མཇུག་	གཟུགས་ ལྟོ་མཇུག་	གཟུགས་ ལྟོ་མཇུག་	གཟུགས་ ལྟོ་མཇུག་	གཟུགས་ ལྟོ་མཇུག་	གཟུགས་ ལྟོ་མཇུག་	གཟུགས་ ལྟོ་མཇུག་	གཟུགས་ ལྟོ་མཇུག་	གཟུགས་ ལྟོ་མཇུག་	གཟུགས་ ལྟོ་མཇུག་	གཟུགས་ ལྟོ་མཇུག་	གཟུགས་ ལྟོ་མཇུག་	གཟུགས་ ལྟོ་མཇུག་
འཁྱུག་པ་ ལྟོ་མཇུག་	22	23	24	25	26	27	28	29	འཁྱུག་པ་ ལྟོ་མཇུག་	2	3	4	5	6	7	8
འཁྱུག་པ་ ལྟོ་མཇུག་						འཁྱུག་པ་ ལྟོ་མཇུག་										

འཁྱུག་པ་ལྟོ་མཇུག་། རྒྱ་རིམ་མི་
 བཅོས་པ་དང་རྒྱུག་ཆགས་སྤྱད་ཐལ་ཆེ་
 བ་དང་བརྒྱན། སྤྱོད་པ་ལྟོ་མཇུག་
 བ་དང་བརྒྱན། སྤྱོད་པ་ལྟོ་མཇུག་
 དང་དབྱ། སྤྱོད་པ་ལྟོ་མཇུག་
 བརྒྱ་བཅས་ཡིན་ནོ།



ཅི་ཞིག་ལ་དཔལ་འབྱོར་སྤྱོད་པ་ལྟོ་མཇུག་།

དཔལ་འབྱོར་སྤྱོད་པ་ལྟོ་མཇུག་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལྟོ་མཇུག་
 སྤྱོད་པ་ལྟོ་མཇུག་ལྟོ་མཇུག་ལྟོ་མཇུག་ལྟོ་མཇུག་ལྟོ་མཇུག་

1990ལོའི་ཆུག་པ་རྒྱུད།

ལྷགས་རྒྱུད་ལྷགས་རྒྱུད་ལོ་ལྷ་ལོ་ལོ།

ཆུག་ལོ་ལོ་ལོ།

ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་	ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་	ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་	ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་	ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་	ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་	ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་	ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་	ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་	ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་	ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་	ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་	ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་	ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་	ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་	ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་
ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་	ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་					ལྷགས་ ལོ་ལོ་ལོ་									

མོང་འཕེལ་རྒྱ་གཞི་བའི་རྒྱ་ལམ་ལ་ཟེར། དེར་གཙ་མ་
 དཔལ་འབྱུང་འཁོར་སྤྱད་ཀྱི་རྒྱ་ལམ་དང་ཆོང་རའི་རྒྱ་ལམ། རྒྱ་
 ཁབ་ཀྱིས་དཔལ་འབྱུང་མོང་འཕེལ་རྒྱ་གཞི་བའི་རྒྱ་ལམ་ལོ་ལོ་ལོ་
 དང་བསྟན་ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་རྒྱ་ལམ་ལོ་ལོ་ལོ་
 བཅས་འདྲེས་ཡོད། སྐབས་བཅུ་གསུམ་པའི་ཤུང་ཤུང་ཆོང་འཕེལ་གྱིས་
 ཆོགས་ཐེངས་གསུམ་པས་བཏོན་པའི་དཔལ་འབྱུང་རྒྱ་ལམ་དག་ཐེར་
 ཟེར་བ་ནི་རྒྱ་ལམ་གསར་རྒྱུར་རིང་ཤུང་བའི་རྒྱ་ལམ་དང་།
 རྒྱ་ལམ་ཐེར་བའི་ནམ་པ་ལྷ་ཆོགས་དང་། རྒྱ་ལམ་རྒྱ་ལམ་ལོ་ལོ་ལོ་

1990ལོའི་ཟླ་བ་5ན་པ་ཚེ། འུགས་ཉིང་ལྷགས་རྟ་མའི་ཟླ་ལྷག་ལུ་བ་ཆུང་། ཟླ་བ་ཆུང་།														
འུགས་ ལྷགས་ ཟླ་བ་	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14 15
ལྷགས་ ཟླ་བ་	ཉི མ	དང མ	གཉིས་ པ	གཉིས་ པ	བཞི་ པ	ལྔ་ པ	དྲུག་ པ	ཉི མ	དང མ	གཉིས་ པ	གཉིས་ པ	བཞི་ པ	ལྔ་ པ	དྲུག་ པ
འུགས་ ལྷགས་ ཟླ་བ་	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22 23
འུགས་ ལྷགས་ དང་ལྷགས་ ཟླ་བ་	ནང་ པུན་གསལ་ པར་དྲན་ གསལ་ ལྷགས་ ཟླ་བ་							ཆ པ ཆུང་						

ཚད་ཀྱི་དབྱེ་མཚམས། རོ་དམ་ལས་ཁུངས་བཞོད་མྱིག་བྱེད་ལྷངས་
 མོགས་ཡོད། དེ་ནི་གྲུང་དབྱང་དང་ས་གནས། ཁི་ལས། དལ་ཚལ་
 པ་བཅས་ཚུགས་བཞི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་། འཆར་ལྷན་སྟེ་མྱིག་
 དང་ཚང་ར་སྟེ་མྱིག་གི་འབྲེལ་བ། དཔལ་འབྱར་གྱི་བྱེད་ཐབས་དང་
 མིང་འཛིན་གྱི་བྱེད་ཐབས་གྱི་འབྲེལ་བ་བཅས་དང་སྒྲེལ་ཡོད་པ་རེད།

བྱིས་མཚེས་མཐུན་ཐབས་བཅུ།

སན་ཚུན་འཕད་དུས་ལྷག་བསམ་ནམ་དག་གིས། །མི་ལ་གུས་