

འོ་ཁའི་རོ་སའི་འཛིན་ལག་དེབ།
野外识别手册

༣༣ །། ཀན་ལྷོ་རྩ་བ་གི་རྒྱན་མཐོང་རི་རྩ་དང་མེ་ཏོག

甘南草原常见野花野草

GANNAN GRASSLAND COMMON WILD FLOWERS AND GRASS

王树茂 编著
加杨东知 译



甘肃科学技术出版社
甘肃民族出版社

འོ་ལའི་ངོས་འཛིན་ལག་དེབ།
野外识别手册

༄༅། ཀའན་ལྗོངས་རྩྭ་ཐང་གི་རྒྱན་མཐོང་རི་རྩྭ་དང་མེ་ཏྲོག

甘南草原常见野花野草

GANNAN GRASSLAND COMMON WILD FLOWERS AND GRASS

编 著 王树茂

副主编 唐忠民 梁海红 加杨东知

翻 译 加杨东知



甘肃科学技术出版社
甘肃民族出版社

前 言

丰腴的草原留给我们最深的印象是一种广阔粗犷的美，几千条河流像不断更新的血液，注入了甘南高原雄浑健美的肌体中，哺育了山川秀美的大草原。这里的草原绿野天成，广袤无垠。一花一草，为青藏高原东北部的这片疆土渲染出了勃勃生机，在枯荣交变中见证着藏民族生存、繁衍和发展的历史，并成为其不可或缺的组分和元素。置身于藏民族灿烂文化之中，像自己家的孩子一样，每一棵草都有着它们自己的名字。

走进甘南，可以观赏辉煌的寺庙，体验淳朴内秀的民族风情，在纯净的蓝天白云下欣赏巍峨群山呵护下的秀美草原。但千万别忽略了生活中许多有意义的，也许成为终身的快乐和充实的点滴。当你徜徉在如潮的花海中，在惊叹于它的美艳时，应该存在一缕的疑问：这是什么花？这是什么草？

热衷就会研究，热爱就会关注。甘南草原有千余种植物，从春暖时节一直绵延开放到霜冻的来临，我们无法繁琐地把每一种花草都一一作以介绍，在实践和积累中精心遴选了甘南草原最为常见的 100 余种花草并附以精美的图片，很直观地向每一位涉足甘南的旅游者作以简洁的陈述。就让这份小册子让您开始和这儿的花草亲密地沟通吧。

甘南藏族自治州草原工作站

2013 年 7 月 3 日

目录 དཀར་ཆག

1. 全缘叶绿绒蒿 ལྲུལ་མེད་པོ། ... (8)	19. 小花草玉梅 སྤུང་ལྷ་བ། (26)
2. 红花绿绒蒿 ལྲུལ་དམར་པོ། ... (8)	20. 狼毒 ར་མ་རེ་ལྷག (26)
3. 五脉绿绒蒿 ལྲུལ་ཕྱོན་པོ། ... (10)	21. 甘青老鹳草 ཀ་དར་སྐྱུག་པོ། ... (28)
4. 多刺绿绒蒿 ཨ་བྱག་ཚེར་སྐྱོན། ... (10)	22. 甘松 སྤང་ཕྱོལ། (28)
5. 水母雪莲 ཕྱ་གོད་སུག་པ། (12)	23. 星状凤毛菊 ཕྱོགོང་དམར་པོ།... (30)
6. 花葶驴蹄草 ཏྲིམིག་ཚེབ། (12)	24. 额河千里光 ལུང་མོང་མེད་པོ།... (30)
7. 格桑花 སྐལ་བཟང་མེ་ཏྲིག་..... (14)	25. 甘肃棘豆 ཅུག་སྐན་མེད་པོ། ... (32)
8. 羊羔花 ལྷ་གཱིའི་མེ་ཏྲིག་ (14)	26. 多枝黄芪 སྤང་མེར་འདབ་མད། (32)
9. 金露梅·银露梅 སྤེན་ནག་དང་སྤེན་དཀར། (16)	27. 披针叶黄华 ཅུག་སྤང། (34)
10. 头花杜鹃 སུ་རུ་མེ་ཏྲིག་ (16)	28. 花苜蓿 འབྲུ་སུ་ཏྲང། (34)
11. 青藏龙胆 སྤང་རྒྱུན། (18)	29. 藏锦鸡儿 བྲ་མ་ཡག་མོ།..... (36)
12. 甘肃马先蒿 ཀན་སུའུ་ལུག་རྩ། (18)	30. 短叶锦鸡儿 བྲ་མ་འདབ་པ། ... (36)
13. 管花马先蒿 ལུག་རུད་མར་སྐྱུག་ (20)	31. 湿生扁蕾 ལུག་ས་ཏྲིག་དཀར་པོ། (38)
14. 半扭转马先蒿 ལུག་རུ་མེད་པོ། (20)	32. 达乌里秦艽 གྱི་ཕྱེ་ནག་པོ། ... (38)
15. 扭旋马先蒿 ལུག་རུ་མེར་སྐྱུག་... (22)	33. 大花肋柱花 དུལ་ཏྲིག་ (40)
16. 长管马先蒿 ལུག་རུ་སྐྱུག་རིང། (22)	34. 喉毛花 ཟངས་ཏྲིག་..... (40)
17. 展毛翠雀花 ས་གོང་པ། (24)	35. 黄帚橐吾 རི་ཕོ་མེད་པོ། (42)
18. 露蕊乌头 ཟླི་ར་ནག་པོ་དམར་པ། (24)	36. 侧茎橐吾 བཞོ། (42)
	37. 条叶垂头菊 སྐམ་ཕུའི་མེ་ཏྲིག་... (44)

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 38. 川藏蒲公英 ལུར་མོང་། (44) | 61. 麻花苳 གྱི་ལྷུང་ཀར་པོ། (68) |
| 39. 缘毛紫菀 རྩ་མགོའི་ལུག་མེག་... (46) | 62. 椭圆叶花锚 ལུག་མ་ཉིག་ར་མགོ་མ། (68) |
| 40. 中亚紫菀木 བག་སྒོམ། (46) | 63. 麦瓶草 བྱ་ཕོ་ཅི་ཅི་དམན་པ། ... (70) |
| 41. 甘西鼠尾草 ལྷིམ་ཐིག་ལེ། ... (48) | 64. 鹅绒委陵菜 སྒོ་མ། (70) |
| 42. 裂叶独活 གོ་སྒྲོད་དབང། (48) | 65. 二裂委陵菜 སྒོ་ལོ་ཚེབ་གསལ་མ། (72) |
| 43. 藏茴香 གོ་སྒྲོད།..... (50) | 66. 莲座蓟 སྤྱང་ཚེད། (72) |
| 44. 党参 ལྷ་བདུད་དོ་རྩེ། (50) | 67. 狭叶红景天 ཀ་དུར་དམར་པོ།... (74) |
| 45. 匍匐柃子 བག་འབྲུམ། (52) | 68. 白苞筋骨草 ཟིན་ཉིག་ (74) |
| 46. 东方草莓 འབྲུ་ཏ་ས་འཛིན།..... (52) | 69. 独一味 ཏྲ་ཐུག་མ། (76) |
| 47. 悬钩子 ཀ་ན་ཏ་ཀ་རི། (54) | 70. 垂穗披碱草 ཅི་ནག་སྒྲེ་དབྱང། (76) |
| 48. 西藏杓兰 ལུ་བྱུག་པ།..... (54) | 71. 高山嵩草 ན་ཅུ་ཀར་ཐུང། (78) |
| 49. 红门兰 རྩ་མགོའི་དབང་ལག་... (56) | 72. 宝盖草 བག་ཤིས་དགུ་བཟེགས། (78) |
| 50. 马箭 ཐེས་མ། (56) | 73. 丝叶毛茛 ལྷེ་ཚ་ལོ་ཤ། (80) |
| 51. 野黄韭 སྒྲོག་མེད། (58) | 74. 钉柱萎陵菜 སྒོ་ལོ་སེལ་དམར་ལོ་མ།(80) |
| 52. 兰花韭 རི་སྒྲོག་ (58) | 75. 芨芨草 ཅི་གོད།..... (82) |
| 53. 多脉报春 འད་རྩིལ་མེ་ཉོག་ བག་ཕྱུམ།
..... (60) | 76. 醉马草 ལུ་དུག་ (82) |
| 54. 繖草 ལྷ་སྒོམ་དཀར་པོ། (60) | 77. 白花地丁 མེ་ཉོག་དཀར་ཐུག་... (84) |
| 55. 甘肃贝母 སྒྲི་བ། (62) | 78. 蒙古绣线菊 སྒྲིག་འདུ། (84) |
| 56. 兰石草 བ་ཡག་ཅུ་བ།..... (62) | 79. 歪头菜 སྒོ་དུམ་མོ།..... (86) |
| 57. 密花角蒿 ལུག་ཚོས་དམར་པོ།... (64) | 80. 细叶百合 ལ་རྩི་ཤ། (86) |
| 58. 青海黄芪 མཚོ་སྒོན་མདུད་མེད།... (64) | 81. 鲜卑花 ཉེ་རིག་མེ་ཉོག་..... (88) |
| 59. 曲花紫堇 བྱ་ཕོ་ཅི་ཅི།..... (66) | 82. 火绒草 སྤྱ་ཐོག་པ།..... (88) |
| 60. 西藏点地梅 སྒྲི་ཉིག་སྤྲུག་པོ། (66) | 83. 山萹苳 བང་སྒོམ་ནག་པོ།..... (90) |
| | 84. 柳兰 དུག་ཉུང་དམར་པོ། (90) |

85. 乳白香青 བ་ལུ་བྱང་མགོ་ (92)	108. 地榆 ས་འབོག་..... (114)
86. 细叶亚菊 མཁན་པ་གསེར་མགོ་ (92)	109. 黄芩 འཛིབ་ཕྱི་ (116)
87. 沙参 ལྷ་བདུད་རྫོང་ཇིང་མན་པ། ... (94)	110. 红花岩黄芩 བཅའ་མ།..... (116)
88. 野豌豆 བྲག་སྒྲུག། (94)	111. 锡金岩黄芩 སྒྲིང་པ། ... (118)
89. 麻花头 ཨ་དགའ་དུམ་རྟོག། ... (96)	112. 密花香薷 ཕྱི་རྒྱལ་ནག་པོ། ... (118)
90. 甘青铁线莲 མདོ་སྐད་དབྱི་མོང་དཀར་པོ། (96)	113. 发草 ཕྱི་ལྷ། (120)
91. 短穗兔儿草 རྟོང་ལེན། (98)	114. 针茅 ལུག་ལྷ། (120)
92. 矮金莲花 མེ་རྟོག་སེར་ཆེན། ... (98)	115. 早熟禾 ལྷ་ལྷུག། (122)
93. 银莲花 ལྷེ་ཚང་དཀར་པོ། ... (100)	116. 鹅观草 ཕྱི་དམར། (122)
94. 微孔草 ལྷོ་སེར་མ།..... (100)	117. 羊茅 ལྷ་ལྷ། (124)
95. 异叶青兰 ལྷོ་སྐ། (102)	118. 垫状卷柏 ལྷོ་ལྷ་སྐྱེན་སྐྱེར་མོ། (124)
96. 甘青青兰 ལྷམ་བུ་དོམ་མཁྲིས། (102)	119. 问荆 ལྷམ་ཚོ། ལུ་བྲུག་རྩ་ལུང། (126)
97. 圆穗蓼 སྐང་རམ། (104)	120. 草问荆 སྐང་ཚོར། (126)
98. 山苦荬 ལུ་མཁྲིས་དམན་པ།... (104)	121. 瓦韦 བྲག་སྐོས།..... (128)
99. 野芍药 ལུ་པད་མ། (106)	122. 猪毛菜 ལུག་ཚོར།..... (128)
100. 长柄唐松草 ལྷུང་དཀར་དམན་པ། (106)	123. 扫帚菜 ལུ་ཕྱག་ས་མ། (130)
101. 骆驼蓬 ཨ་ག་རྒྱལ་ལེ། (108)	124. 瞿麦 ར་སྐྱག་ གཡའ་རྒྱུ་མ།... (130)
102. 峨眉蔷薇 སེ་ཚོང། (108)	125. 甘肃雪灵芝 ཀན་སུའུ་ཨ་ཁྲོང་དཀར་པོ། (132)
103. 西北小檗 ལུ་བྱང་སྐྱེར་བ། (110)	126. 繁缕 བར་མ།..... (132)
104. 日本续断 ལྷུང་ཚོར། (110)	127. 毛茛状金莲花 བོང་སེར། ... (134)
105. 小米草 འབྲས་རྫོག་རྩ་སྒྲུག། (112)	128. 升麻 ལྷ་ཕྱི་དུག་ལོ། (134)
106. 车前 བ་རམ། (112)	129. 铁棒槌 ལྷུན་ཚོར། (136)
107. 冬葵 མ་ཞིང་ལྷམ་པ། (114)	130. 飞燕草 ལྷོ་གོང་ལྷོ་དཀར། ... (136)

131. 耧斗菜 ཡུ་མོ་མདེའུ་འབྲིན།... (138)	143. 珍珠梅 ལུ་ཉིག་མེ་བ།..... (150)
132. 黄堇 རྒྱལ་པ་དོང་བདག ་..... (138)	144. 水柏枝 འོ་མ་བུ། (150)
133. 川北钩距黄堇 མེང་གེ་བློ་བ། (140)	145. 杉叶藻 འདམ་བུ་ཀ་ར། (152)
134. 遏蓝菜 བྲེ་ག་བ། (140)	146. 柴胡 ཟིང་མེང་པོ། (152)
135. 喜冷红景天 བོད་ཡུལ་ཚན་དམར།(142)	147. 匙叶龙胆 རྩོ་ལྗོ་མོ། (154)
136. 宽果红景天 ཚན་དམར་ཆེ་བ། (142)	148. 苞叶雪莲 གཟའ་དུག་མགོ་དགུ། (154)
137. 小丛红景天 རྩོ་ལོ་སྣུག་པོ། (144)	149. 旱雀麦 ར་སྐམ། (156)
138. 禾叶风毛菊 ལྷ་མཁྲིས་བ་མོ་ལ། (144)	150. 白草 ཏུར་བ། ལྷ་རམ་པ། ... (156)
139. 天门冬 ཉེ་ཤིང།..... (146)	花序的类型 མེ་ཉོག་བང་རིམ་གྱི་རིགས། (158)
140. 黑穗苔 ལྷ་ལྷེ་ནག ་..... (146)	花型与叶型 མེ་ཉོག་དང་ལོ་མའི་དབྱིབས།
141. 甘肃蒿草 ཀམ་སྤུ་འཇག་ལྷ། (148) (160)
142. 唐古特虎耳草 བོད་ཡུལ་སུམ་ཉིག་ (148)	



1

2



9



3. 五脉绿绒蒿 (额白汶波)

罂粟科，绿绒蒿属。

多年生草本，高 30 ~ 50 厘米，密被淡黄色或棕褐色硬毛。叶均基生，呈莲座状；花下垂，单生于花葶上；花瓣 4 ~ 6，淡蓝色或紫色，蒴果椭圆形或长圆状椭圆形，分布于海拔 2300 ~ 4600 米的高山草地或阴坡灌丛中。

3 ལུངྭལ་ཚོན་པོ།

རྒྱ་མཚན་སྡེ་ཡི་ལུངྭལ་གྱི་འོངས་སུ་གཏོགས།

ལུངྭལ་ཚོན་པོ་ལ་ལུལ་སྐད་དུ་བྱེད་ཤིང་ཚོན་སྐྱུས་ཚོན་ཤིང་། ལོ་མང་སྐྱེ་བའི་རྩ་རིགས་ཅི་ཤིང་སྐྱེ་རིང་ཚད་ལ་ལི་སྟེ་༤༠ནས་༥༠དང་། ཐེའུ་མེར་སྐྱེའམ་མེར་ནག་གི་སྐྱེ་མཁའ་གསལ་པོས་ཁབས་པ། ལོ་མ་རྒྱང་ནས་སྐྱེ་ཤིང་། སང་འདབ་གྱི་གཟུགས་སུ་གྱུབ། མེ་རྟོག་སྐྱེ་བུ་དུ་དབྱེ་བ་དང་ཁེར་སྐྱེས་ཡིན། འདབ་མ་༤ནས་༦ཡོད་ཅིང་ཁ་དོག་ཚོ་སྐྱེའམ་སྐྱེ་པོ་ཡིན། གང་དུ་འཛོང་དབྱིབས་སམ་སྐྱོང་ནར་གཟུགས་ཀྱི་འཛོང་དབྱིབས་ཡིན། མཚོ་ངོས་ལས་མཐོ་ཚད་མིད་༣༣༠༠ནས་༤༦༠༠ཡི་ས་མཐོའི་རྩ་སའམ་སྲིབས་རྒྱབས་སུ་སྐྱེས་ཡོད།

4. 多刺绿绒蒿 (阿夏才尔额)

罂粟科，绿绒蒿属。

一年生草本，高 20 ~ 50 厘米，全体被黄褐色或淡黄色坚硬而平展的硬刺。花瓣 5 ~ 8，天蓝色或蓝紫色，蒴果卵形或长卵形，密被刺毛，花期 7 月。生于海拔 3300 ~ 5300 米的草坡、路边或岩坡上。

4 ལ་བྱུག་ཚེར་ཚོན།

རྒྱ་མཚན་སྡེ་ཡི་ལུངྭལ་གྱི་འོངས་སུ་གཏོགས།

ལོ་གཅིག་ལ་སྐྱེ་བའི་རྩ་རིགས་ཏེ། རིང་ཚད་ལ་ལི་སྟེ་༢༠ནས་༥༠དང་། མེ་རྟོག་རྩི་བོ་མེར་སྐྱེའམ་མེར་ནག་གི་ཚེར་མ་མཁའ་གསལ་པོས་ཁབས་ཡོད། འདབ་མ་༤ནས་༥ཡོད་ཅིང་ཁ་དོག་ཚོན་པོ་ལ་ལུངྭལ་ཡིན། གང་དུ་སྐྱོང་དབྱིབས་སམ་སྐྱོང་རིང་དབྱིབས་ཡིན་པ་དང་ཐེའུ་སྐྱེ་ཚེར་གྱིས་ཁབས་ཡོད། ཟླ་༧པར་མེ་རྟོག་བཞུགས་ཡིན། མཚོ་ངོས་ལས་མཐོ་ཚད་མིད་༣༣༠༠ནས་༥༣༠༠ཡི་སྐང་རིང་དང་ལམ་འགྲམ། བྱག་རིན་སྐྱེས་ཡོད།



3

4



11



5. 水母雪莲 (岗拉梅朵)

令人神往的名字，然而真正的雪莲花其实没有艳丽的色彩，她生长的环境在海拔 4000 米以上的雪线砾石堆中，常见种为菊科凤毛菊属植物水母雪莲花，全株可入药为治疗风湿和妇科疾病良药。

ལ། བྱ་ཚོད་སྐྱུག་པ།

ཡུལ་སྐད་དུ་ཀྲ་གངས་ལྷ་མེ་རྟོག་ཤེས་ཞིང། མི་སྲུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཡིད་སློབ་འཚོར་སའི་མིང་ཞིག་ཡིན་མོད། དོན་དངོས་ཀྱི་གངས་ལྷ་མེ་རྟོག་ལ་མངོས་སྐྱུག་ལྷ་ན་སྐྱུག་པའི་ཁ་དོག་ཅིག་མ་ཡོད་དེ། དེ་སྐྱེ་བའི་འཁོར་ཡུག་ནི་མཚོ་ངོས་ལས་མཐོ་ཚད་མིང་། ༤༠༠༠ཡན་གྱི་གངས་ཐིག་གི་དོ་རྒྱུག་སྐྱུང་བའི་ཁོད་ཡིན་པ་དང། རྒྱན་དུ་མཐོང་བའི་རིགས་ནི་ཡུག་མིག་སྡེ་ཡི་རྩ་མཁྲིས་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་གངས་ལྷ་མེ་རྟོག་ཡིན། དེ་སྐྱེན་དུ་སྲབ་ན་སྐྱུ་དང་མོ་ནད་བཙོས་པའི་སྐྱེན་ལེགས་ཤོས་ཤིག་ཡིན།

6. 花葶驴蹄草 (达米切瓦)

毛茛科，驴蹄草属。生于湿地，溪畔，初夏的草原满目金黄，常成片分布于海拔 3000 ~ 3500 米的河滩草地。花瓣 5 片，亮黄色，微有毒。

༤། ཏ་མིག་ཆེ་བ།

ལྷེ་ཚའི་སྡེ་ཡི་རྩ་མིག་གི་ཁོངས་སྐྱུ་གཏོགས། དེ་ནི་བརྒྱན་ས་དང་རྒྱམ་གྱི་འགམ་རོགས་ནས་སྐྱེ་ལ། དབྱར་མགོའི་རྩ་ཐང་ནི་གསེར་མདོག་གིས་ཁོངས་ཤིང། རྒྱན་དུ་མཚོ་ངོས་ལས་མཐོ་ཚད་མིང་། ༣༠༠༠ནས་༣༥༠༠ཡི་རྒྱ་འགམ་གྱི་རྩ་ཐང་དུ་ཚོམ་དང་ཚོམ་བྱས་ནས་ཡོད། དེར་འདབ་མ་ལྷ་དང་གསེར་འོད་འཕྲོ་ཞིང། ཏུག་ཉུང་ཚམ་ཡོད།



5

6



13





7. 格桑花 (格桑梅朵)

美丽吉祥的花，是一种泛指，从植物学上没有特指的物种。它泛指草原上盛开的金黄色的花；如毛茛、驴蹄草等。它是藏族人民对美的追求和向往，是一种寄托和对草原的热爱，在明媚的阳光下，盛开着金黄色的海洋，骑马游荡其中，令人眩目，投入花海，使人心醉。令人愉悦，心驰神往。它是吉祥美好的象征。

༧། གླུ་ལུ་བཟང་མེ་རྟོག།

མཛེས་སྤྲུག་དང་བཟང་གིས་ཤིང་གླུ་ལུ་བཟང་བའི་མཚོན་ཉགས་ཏེ། ཅི་ཤིང་རིག་པའི་ཁྲོད་དུ་
དམིགས་སྤུ་བཀར་མེད། དེ་ནི་རྩ་བ་ལྷོད་དུ་བཞུགས་པའི་གསེར་མདོག་གི་མེ་རྟོག་གྱིངས་ཏེ། དེའི་མེ་
ཚོ་དང་རྩ་བོ་ལྷོད་སྤུ་སྟེ་མེ་རྟོག་སེར་ཚེན་སོགས་ཡིན། དེ་ནི་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱིས་མཛེས་སྤྲུག་དང་གླུ་
ལུ་བཟང་བའི་འཚོལ་སྟེག་དང་ཡིད་སྟོན་ཡིན་ལ། རེ་བཙོལ་དང་རྩ་བ་ལྷོད་ཀྱི་དགའ་ཞེན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ལྷ་ན་
སྤྲུག་པའི་ཉི་འོད་འོག་ནས་གསེར་མདོག་གི་རྒྱ་མཚོ་འཁྲུལ་འདྲའི་མེ་རྟོག་བཞུགས་འདུག་ལ། དེའི་ཁྲོད་དུ་
བོར་ཞོན་ནས་འཁྲུལ་སྤུལ་བྱས་ཚེ་མིག་དབང་ཅིག་ཅར་འཕྲོག་ཅིང། མེ་རྟོག་གི་རྒྱ་མཚོ་སུ་ལུགས་ཚེ་ཡིད་
སེམས་དགའ་མགུམ་བཟེ་བ་དང་བློ་མོས་ཡིད་སྟོན་འཚོང་།

8. 羊羔花 (勒格梅朵)

羊羔花大都指草原上的蓼属植物。它们大多是优良的牧草，甘南常见的有两种，一种叫圆穗蓼或球花蓼，另一种叫珠芽蓼。对小羊羔尤其重要。开花的时候刚好是小羊羔开始在草原上吃草的时候，所以藏族人亲切地叫这种花为羊羔花。也有一种说法，相传母羊生小羊之后，所遗胎盘落在草地上，就变成了如羊毛般白色的花，因而被称为羊羔花。珠芽蓼的果实富含淀粉，糖粉，可以食用或酿酒，茎秆略带酸味，生津止渴。

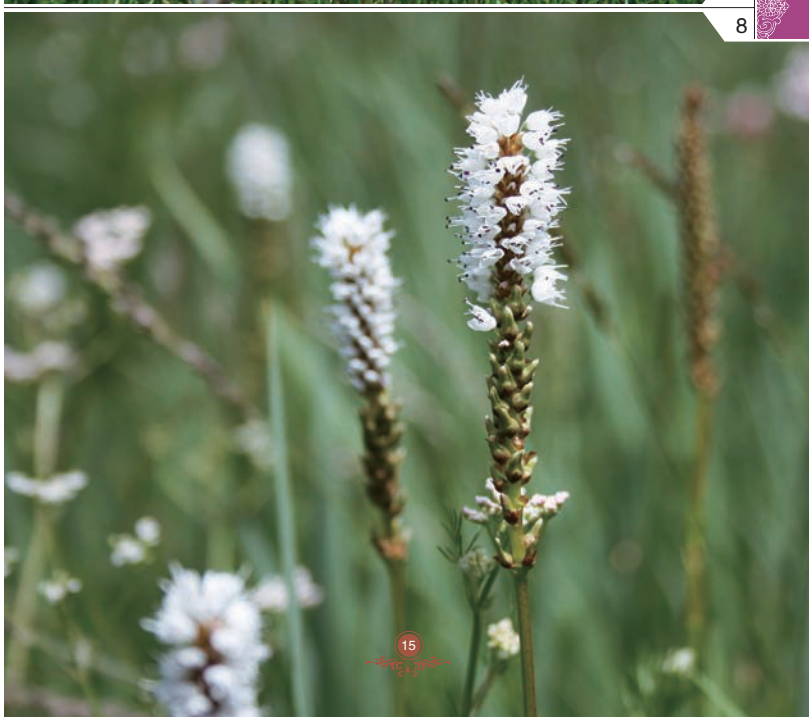
༨། ལུ་གུའི་མེ་རྟོག།

ལུ་གུའི་མེ་རྟོག་མང་ཆེ་བ་ནི་རྩ་བ་ལྷོད་གི་རྒྱར་བྱུར་གཏོགས་པའི་མེ་རྟོག་ཡིན། དེ་ཚོ་མང་ཆེ་བ་ནི་ལྷུགས་རྩ་ལེགས་
ཤོས་ཡིན་ཞིང། ཀུན་སྙེད་རྩ་བ་ལྷོད་མཚོང་བར་རིགས་གཉིས་ཡོད་དེ། གཅིག་ལ་སྤང་རམ་ཟེར་བ་དང་གཞན་པ་དེར་རམ་ཕུ་
ཟེར། ལུ་གུ་རྒྱང་རྒྱུང་ལ་ལྷག་དུ་གལ་ཆེ། དེ་ཚོར་མེ་རྟོག་བཞུགས་པའི་དུས་ནི་ལུ་གུའི་རྩ་བ་ལྷོད་དུ་རྩ་བའི་དུས་སྐབས་ཡིན་
པས། བོད་པ་ཚོས་ཉ་ཅང་བཟེ་བ་ཡོད་པའི་སྟོན་མེ་རྟོག་འདི་དེ་རིགས་ལ་ལུ་གུའི་མེ་རྟོག་ཟེར། དག་རྒྱན་གཞན་ཞིག་ཀྱང་
ཡོད་དེ། མ་ཚོས་ལུ་གུ་བཙམ་བའི་ཇེས་སུ་རྩ་བ་སུ་གང་སར་འཕངས་བའི་ཤ་མ་དེ་ལྷག་བས་ལྷ་བུའི་མེ་རྟོག་དཀར་པོར་གྱུར་
བས་མིང་དེ་ལྷར་ཐོགས་པ་ཡིན། རམ་ཕུའི་འབྲས་བུ་རུ་ཉེན་ཕྱེ་དང་མངར་ཕྱེ་ལྷན་སྤུམ་ཚོགས་པ་འདུས་ཡོད་པས་ཆང་སྐལ་
བར་བེད་སྟོད་ཕྱེད་ཚོག་ གཞུང་རྒྱར་སྤུལ་བའི་ཕོ་བ་ལྷན་པས་ཟ་ཚོག་ལ་སྟོམ་པ་སེལ་བར་ཕྱེད།



7

8



15