GLOBAL ENVIRONMENT FACILITY
INVESTING IN OUR PLANET

SGP The GEF Small Grants Programme

UNDP
Empowered lives. Resilient nations.

富群
FUQUN

秘密的

朵觉悟神山

ཀོ་ལ་ཁོར་ཡུག་ཐེབས་རྩའི་མ་དངུལ་ཆུ་བའི་འཆར་གཞི།
联合国开发计划署

མཉམ་་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཐོན་འབྱེད་འཆར་གཞིའི་གཞུང་ཚབ་ཁང་།
全球环境基金小额赠款计划

ཧྲོའུ་ཆུན་ཁོར་ཡུག་ཞིབ་འཇུག་གླིང་གིས་བསྒྲུགས།
富群环境研究院

པེ་ཅིང་གི་ཧྲོའུ་ཆུན་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་ལྟེ་གནས།
北京富群社会服务中心

མགོ་བརྗོད།
前 言

ས་ཕྱོགས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་། ཡུལ་དེ་དང་འཚམས་པའི་ས་ཆའི་ཡིག་ཚགས་སམ་ས་ཆའི་ཆོས་བཤད་རེ་ཡོད་ལ། 《གནས་མཆོག་སྒྲ་སྟོང་ཇོ་བོའི་གསང་བ། 》ཞེས་པའི་དེབ་ཚུང་འདི་ནི་གནས་ཆེན་འདིའི་མཐའ་སྐོར་བུ་འཚོ་ཞིང་གནས་པའི་ས་གནས་ཀྱི་དམངས་ཚོགས་ཆོས་ཏིས་པ་ཡིན་ལ། གནས་མཆོག་སྒྲ་སྟོང་ཇོ་བོའི་རི་ཆུའི་མཇོས་སྤུག་མཇལ་བ་དང་ངོ་མཚར་བའི་གཏམ་རྒྱུད་དག་ཐོས་མ་ཐག་དང་པའི་ཨ་ལོང་གཅིག་ཅར་དུ་འདྲེན་པ་དང་། མཚོན་མདངས་ཆོས་པ་བཀྲ་བའི་མེ་ཏོག་དང་ཙི་ཤིང་། བག་ལེབས་ལྟོད་འཇམ་ཀྱིས་འཚོ་བའི་རི་སྒྲོས་སྲོག་ཆགས་སོགས་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་མོའི་གཟི་ཞམས་དེ་ཇི་འདྲ་བླ་ན་མེད་པ་ཞིག་རེད་ཡང་།

每一寸乡土，都有属于它的档案。这本《尕多觉悟神山的秘密》由生活在神山脚下的人们撰写，是属于尕多觉悟神山的乡土档案”。

翻开这本档案，您将看到藏族人民眼中的尕朵觉悟神山和关于它的美丽传说，看到生活在神山的野生动植物，感受到蓬勃奋发的生命气息和大自然的美好。

ས་ཆའི་ཡིག་ཚགས་ཀྱིས་ས་གནས་གནས་ཚུལ་དངོས་བཤད་ཀྱི་ནུས་པ་ཐོན་ཐུབ་པ་མ་ཟད། མི་རྣམས་ལ་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་ས་ཆ་འདི་ངོ་སྤྲོད་གཏོང་བའི་སྒྲན་སྒྲོར་གྱི་ལག་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་རེད། 《གནས་རི་སྒྲ་སྟོང་ཇོ་བོའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡིག་ཚགས།》ཞེས་པའི་དེབ་འདི་ལེགས་སྒྲིག་དང་ཆོས་འཕྲི་བྱ་རྒྱུའི་གོས་འགོ་འདོན་མཁན་ནི་ས་གནས་དེ་གའི་ན་གཞོན་ཁ་ཤས་ཡིན། ཁོང་ཚོས་ཕ་ཡུལ་ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་ཅང་ཙམ་རེ་འབྱུལ་ཐུབ་ན་སྙམ་པའི་རེ་བ་བཅིངས་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ཚོའི་ཁོད་ནས་ཁག་གཅིག་གིས་ས་གནས་ཀྱི་བོད་ལུགས་སྨན་པ་ལ་བཅར་འདྲི་བྱེད་པ་དང་། འགའ་ཞིག་གིས་གནས་རིའི་གཏམ་རྒྱུད་འཚོལ་བསྡུ་བྱེད་པ། གའ་ཞིག་གིས་པར་སྒྲིག་དང་ཞུ་དག་སོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་གྱི་ཡོད།

བརྒྱུད་རིམ་དེའི་ནང་ཚང་མས་ལས་འགན་གཅིག་སྟོགས་འཕྲུར་ནས་ལས་ཀ་དེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། སྒོག་ཆགས་དང་ཅོ་ཤིང་གི་ཆེད་ལས་ཤེས་བྱ་མི་འདང་ནས་། མི་ཚང་མས་ཕ་ཡུལ་འདིའི་ཡིག་ཚགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་འབད་བརྩོན་ལྟོད་མེད་བྱས་པའི་ཉམས་ཐོང་ཁྱེན་མཐར་དེབ་འདི་གྲུབ་པ་དང་། ས་གནས་འདི་གཤི་ན་གཞོན་འདི་དག་དང་གྲོགས་པོ་ཀྱུར་བ་མ་ཟད་གནས་རི་སྒ་སྟོད་ཇོ་བོ་ལ་ལྷར་ལས་ལྟག་པའི་རྒྱུས་ལོན་ཟབ་མོ་ཞིག་ཐོབ་བྱུང་།

乡土档案不仅能够起到记录的作用，也是一个向人们介绍这片神奇土地、增加交流的重要媒介！提出整理和攥写这本乡土档案是当地的几个年青人，他们希望能为家乡的美好贡献出自己的力量。他们中有的人去采访著名藏医，有的去搜集尕朵觉悟神山的信息，还有的负责排版和校对等。在这个过程中，尽管大家都是兼职在做这件事，尽管缺少动植物的专业知识，但是每个人都为了乡土档案而不懈努力，最终收获了相关经验，结交了当地的朋友，对尕朵觉悟神山有了更清晰的认识。

ཡིག་ཚགས་འདིའི་ནང་གི་པར་རིས་མང་ཆེ་བ་ནི་ཆུ་དམར་ལེབ་ཐོན་རྒྱུད་ལྡེ་བའི་ལྡེ་མི་དག་གིས་འདོན་སྒྲོང་བྱས་པ་དང་། ས་གནས་ཀྱི་དམངས་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་ཐོང་དང་ལྟ་ཚུལ་གཞིར་བཟུང་ནས་རི་དྭགས་དང་ཅོ་ཤིང་། གངས་རི་དང་གཙང་བོ་སོགས་བརྟན་དུ་ཕབས་པ་དང་དུས་དང་རྣམ་ཀུན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་འདི་ལ་སྦྱང་རྒྱུང་གནས་ཤིང་མི་ཚེ་ཡི་ཉམས་ཐོང་མང་པོ་ཞིག་རང་བྱུང་ཁམས་དང་འཕྲེལ་འདྲེས་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།

本档案绝大多数图片由神山脚下曲麻莱县巴干乡团结村村民提供，当地村民以当地人的视角去观察家乡的动物、植物、雪山和河流，用手中的相机去记录，文稿经过他们反复琢磨和推敲，蕴含了丰富的情感并体现着当地社区的获得感、自豪感和幸福感。真诚期待您在翻阅时，能够慢慢品味，用心领会其深意与奥妙。

དཀར་ཆག
目　录

ལེའུ་དང་པོ། སྒ་སྟོད་ཇོ་བོ་གནས་རིའི་ངོ་སྤྲོད། ····· 1
第一部分 尕朵觉悟神山概况 ····· 1
རང་བྱུང་ས་ཁམས་ངོ་སྤྲོད། ····· 1
自然地理概况 ····· 1
མི་ཆོས་རགས་བཤད། ····· 6
人文概况 ····· 6

ལེའུ་གཉིས་པ། གནས་རིའི་རི་དྭགས་སྐོར། ····· 10
第二部分　神山的动物 ····· 10

ལེའུ་གསུམ་པ། གནས་རིའི་རྩི་ཤིང་སྐོར། ····· 13
第三部分 神山的植物 ····· 13

ལེའུ་དང་པོ། སྒོ་སྟོད་ཇོ་བོ་གནས་རིའི་ངོ་སྤྲོད།

第一部分　尕朵觉悟神山概况

རང་བྱུང་ས་ཁམས་ངོ་སྤྲོད།

自 然 地 理 概 况

གནས་མཆོག་སྒོ་སྟོད་ཇོ་བོ་ནི་ཡུལ་ཤྲལ་ཁུལ་ཁྲི་འདུ་ཚྭངས་དང་ཆུ་དམར་ལེབ་ཚྭངས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་མཚམས་སུ་ཡོད་ལ། བོད་བཀྲུད་ནང་བསྟན་གྱི་གནས་ཆེན་པོ་བཞི་སྟེ་བོད་ལྷོངས་ཀྱི་གངས་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཡུན་ནན་གྱི་ཁ་བ་དཀར་པོ། མཆོ་སྟོན་གྱི་ཕ་ཀྲེ་ཟ་ཆེན་དང་སྒོ་སྟོད་ཇོ་བོ་སྟེ་གནས་ཆེན་བཞི་ཡི་ཡ་ཀྱལ་ཡིན། དེ་ཡང་མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་གནས་བཞི་ན། གཉིན་ཆེན་སྟེ་བཞི་བཞུགས་པ་ལ། འཕྲི་ཆེན་གངོང་རྒྱ་ཁྱས་སུ་གྲགས། དེ་ལྟར་ཀུན་ལ་གྲགས་པ་ནི། ཇོ་བོ་སྒྲོགས་ཆེན་གངོང་ར་སྟེགས་བདག་སྲིད་སློང་ཇོ་ཇེ་ཀུན་གསལ་ལགས། ཁྱས་གསུང་ཡོད། སྒོ་སྟོད་ཇོ་བོ་ནི་རི་རྒྱུད་མང་པོ་ལྟན་གཅིག་ཏུ་ཚགས་ཡོད་ལ། ཆེས་མཐོ་བོ་ལ་མཆོ་ངོས་ལས་སྒྲོ།།ཡ།།ཡོད་ལ། གཞན་དག་གི་རི་རྒྱུད་ལ་ཆ་སྟོམས་སྒྲོ་ཅ།།ཡོད།གནས་རི་འདི་རྒྱང་མཇལ་བྱེད་མ་ཐག་ཏུ་དད་པའི་མཇལ་འདོད་ཀྱི་ས་ཁམས་པ་དབང་དུ་སྐྱེས་འོང་།

尕朵觉悟位于青海省玉树州曲麻莱县与称多县交界处，是被玉树人视为守护神的千古名山。它和西藏的冈仁波齐、云南梅里雪山、青海阿尼玛卿山并称藏传佛教四大名山。其山势巍峨、险峻，具有

一种粗旷的雄性美。整个尕朵觉悟是由一系列千姿百态的山峰组成的群山体，主峰海拔5470米，其他各峰平均海拔4900米，形态各异，如大自然的鬼斧神工一般屹立在巴干乡的核心区域。尕朵觉悟神山流传着一个美丽的传说。尕朵觉悟主峰海拔只有5470米，在高峰云集的青藏高原原本并不出众，但其尖峭挺拔的山峰却使任何一个想接近它的人望而却步，心生畏念。

ཡུལ་ཤུལ་ཁུལ་ཐོག་ནས་ལམ་དུ་ཞུགས་ཏེ་གཞུང་ལམ་༢༠༤བརྒྱད་ནས་ཁྲི་འདུ་རྩོང་སྟོམ་བརྩོང་བརྡལ་བཞི་མདོ་ནས་ཆུ་དམར་ལེབ་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ལེ་བར་༥༠ཙམ་སོང་ཙ་ན་ངོ་མཚར་ལྟ་ན་སྤུག་པའི་གནས་རི་འདིའི་བཀོད་པ་དང་གཟི་མདངས་ཁྱ་ཆུང་མིག་གི་དཔལ་དུ་མཐལ་སྲིད།

从玉树州结古镇到神山脚下的巴干乡团结村二组有近300公里的路程。从结古镇往东沿214国道到清水河乡，然后从岔路口往北向曲麻莱县方向行进50公里左右，就能远远地望见一个如凌空出世般的山尖，那就是尕朵觉悟神山的主峰了。以前，公路只通到团结村，要目睹神山的雄姿只能从团结村租马前往，现在公路直通到山脚下，并且已经有一个观景台，到达观景台后便可目睹尕朵觉悟神山的风采。

བླུགས་པ་སྤུན་བདུན།护法铸造师七兄弟

བཟོ་བ་སྤུན་བདུན།护法裁缝七兄弟

རྗེ་བའི་ར་གྱི།觉悟神剑

མགར་བ་སྦུན་བདུན།护法铁匠七兄弟

གཡའ་མའི་སྐྱེ་ལམ།亚木盖朗

བདེ་རེ་སྦར་སྟོབས།抓福洞

བསྟན་མོ་འདོད་དམར། 妃子吾玛

རྗེ་བའི་དབུ་ཞྭ 觉悟神法帽

རྗེ་བདེ་ལྷ་ཁང་། 觉吾经堂

རྗེ་བདེ་ཐབ་ཀ། 觉吾灶

ལྕགས་ཀྱི་བྱ་ཁྱ། 觉悟之铁鸟

སྒོ་སྲུང་སེང་གེ 守门狮

རྗེ་བོ་སྐྱབས་སྲུལ་པ་ཡིན་པར་གྲགས།སྐ་ཡ་ཉིན་དམ་པའི་ཡང་སྲིད་དྲུང་ཆོས།།
ཀུན་དགའ་རིན་ཆེན་གྱི་རྗེ་བོའི་བསང་ཡིག་ནང་དུ་རྗེ་བོའི་སྐུ་ཡི་སྲུལ་པ་འགྱེད།།
ཙམ་ན།ལྕགས་ཀྱི་བྱ་ཁྱས་ནམ་མཁའ་གང་དེ་ནི་འཕུར་ལྡིང་ཀྱི་ལི་ལི།ཞེས་གསུངས་སོ།།

觉悟之铁鸟：嘎阿尼旦巴转世活佛忠秋吉更尕仁青的《觉悟祭祀佛典》中记载，会发光的觉悟铁鸟是觉悟之神的化身。

མ་དེན་ལན་མཛལ་ཡོད་མེད་ལྟ་ས

“试问吉凶台”

—通过扔石头是否扔中判断是否报答母亲恩情

གོ་ཏུ་ཆུ་མགོ

果日水源

གཏིར་གནས་ཐང་ལྷུགས་རྫོང་ཡག

代乃通加宗亚

མི་ཚོས་རིགས་བཤད།

人 文 概 况

སྒོ་སྟོང་ཇོ་བོ་གནས་རི་བཞུགས་པའི་ཆུ་དམར་ལེབ་ཐོང་གི་མངའ་ཁོངས་ཀུ་བོད་རིགས། རྒྱ་རིགས། ཧུ་རིགས། ཧོར་རིགས། མན་རིགས། ཁ་ཚེའི་རིགས་བཅས་མི་རིགས་མང་དུ་གནས་པ་དང། ༢༠༡༢བར་དུ་བོད་རིགས་ཀྱིས་བརྒྱ་ཆ97.6%ཟིན་ཡོད།

བོད་རིགས་ནི་མི་རིགས་རང་དང་མཐུན་
པའི་སྐད་ཆ་དང་ཡི་གེ་ཡོད་པ་མ་རྙེད། ཁོང་ཚོས་ཟོང་ཁ་མཚར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཁྱོད་དུ་བྱ་ན་མེད་པའི་མི་རིགས་རིག་གནས་སྐྱེན་ཡོད་ལ། རྩོམ་རིག ཁྲུ་གཞས། ཞབས་ཏོག ཨ་མོ། འབྲུང་ཆོས། བཟོ་སྐྱེན་སོགས་སྣ་མང་ཞིང་རིན་ཐང་གཞལ་དུ་མེད་པའི་ཕྱིར་བཞག་གི་རིག་གནས་འདི་དག་
འཛིན་གྲོང་ཡོངས་ཀྱི་གཏུག་ནོར་དུ་ཀྱུར་ཡོད།

尕朵觉悟神山所处的曲麻莱县，境内有藏族、汉族、回族、土族、满族、蒙古族、撒拉族等民族，截止到2012年，藏族人口占曲麻莱县总人口的97.6%。

藏族有自己的语言和文字，普遍信仰藏传佛教。藏族人民创造了灿烂的民族文化，在文学、音乐、舞蹈、绘画、雕塑、建筑艺术等方面，留下了极为丰富的文化遗产。藏族雕刻技艺高超。此外藏戏独具特色，藏医药学也是人类重要遗产。

在这里，人们的日常主食有糌粑、大饼、面片汤、汤粉、牦牛肉等；夏天住帐篷，冬天住在屋子里。过去，依靠骑马、骑牦牛走较远的路，现代则多用汽车、摩托车等交通工具。

རྡོ་རིང་།

རྡོ་རིང་འདི་ནི་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཉིང་མའི་ལུགས་ཀྱི་དགེ་འདུན་པ་པད་མ་དབང་འདུས་ཀྱི་སྒ་སྟོད་ཇོ་བོ་གནས་མཇལ་དུ་ཕེབས་སྐབས་སྒ་སྟོད་ཇོ་བོའི་ངོ་མཚར་གྱི་བཀོད་པ་དང་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱི་མཐུ་སྟོབས་སོགས་ཕྱག་བྲིས་སུ་བཏབ་པ་ལགས།

碑文

藏传佛教宁玛派高僧白玛都德在朝拜尕朵觉悟神山时曾将亲眼目睹的奇观异象和朝拜尕朵觉悟神山的无量功德，以石刻碑文作记。其主要内容为高僧所目睹的尕朵觉悟九层佛坛灵现的盛况。图中石碑就是尕朵觉悟神山玛尼堆中的碑文。

རྫོ་བོའི་དཀར་ཆག་དང་སྐོར་ཚད།

དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། ཕྱི་རྡོ་རྗེ་བྲག་གི་རྣམ་པ་ལ།

ནང་དུ་ཡི་དམ་ལྷ་ཡི་དཀྱིལ་འཁོར།ལས་དག་པ་རྣམས་ཀྱིས་མངོན་སུམ་དུ་མཇལ་རྒྱུ་ཡོད་པ།དབུ་རྩེའི་བང་རིམ་དང་པོ་ལ་རྡོ་རྗེ་འཆང་ལ་གྲུབ་ཆེན་བརྒྱད་ཅུས་བསྐོར་བ།བང་རིམ་གཉིས་པ་ལ་ཡི་དམ་རྒྱུད་སྡེ་བཞིའི་ལྷ་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐོར་བ། བང་རིམ་གསུམ་པ་ལ་སངས་རྒྱས་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པའི་ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་བསྐོར་བ། བང་རིམ་བཞི་པ་ལ་རྗེ་བཙུན་བྱམས་པ་ལ་སྐལ་བཟང་སངས་རྒྱས་སྟོང་གིས་བསྐོར་བ། བང་རིམ་ལྔ་པ་ལ་འཕགས་པ་གནས་བརྟན་བཅུ་དྲུག་ལ་བྱང་སེམས་ཉེ་རིང་རྣམས་ཀྱིས་བསྐོར་བ། བང་རིམ་དྲུག་པ་ལ་རྡོ་རྗེ་ཕག་མོ་ལ་མཁའ་འགྲོ་སེང་གདོང་མ་དང་ཨེ་ཀ་ཛ་ཊི་ལ་སོགས་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་སྲུང་མའི་བསྐོར་བ།བང་རིམ་བདུན་པ་ལ་རིན་ཆེན་སྣ་ལྔའི་བང་མཛོད་དང་།

འདོད་ཡོན་ལྔ་དང་རྒྱ་སྲིད་སྣ་བདུན་བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད།མ་རྫོས་ལོ་ཏོག་འདོད་འཇོའི་བ་ལ་སོགས་ཀྱིས་བསྐོར་བ།བང་རིམ་བརྒྱད་པ་ལ་ཡུལ་ཉེ་ཤུ་རྩ་བཞི་དང་གནས་སུམ་ཅུ་རྩ་གཉིས་ཀྱི་དཔལ་བོ་མཁའ་འགྲོ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐོར་བ།བང་རིམ་དགུ་བ་ལ་བསྲིལ་བ་ཚལ་ལ་སོགས་པའི་དུད་ཁྲོད་ཆེན་པོའི་བརྒྱད་ཀྱིས་བསྐོར་བ།

觉悟志及转标

顶礼三宝！ 虽外相只是金刚石山，但内相却为本尊天佛之道场，有缘正业者可现实瞻仰。顶端第一层尊住金刚持，环绕八十大

圣；第二层尊住本尊四部诸佛；第三层尊住我佛释迦牟尼，外绕十方诸佛；第四层尊住弥勒佛，外绕贤劫千佛；第五层环住十六大圣尊者和诸菩萨；第六层尊住金刚亥母、狮面母、嗳噶扎啫等空行母和护发诸神；第七层有五宝宝藏、五妙欲、轮王七宝、吉祥八宝、天生稻和如意牛等至宝；第八层环绕二十四域和三十二天之佛与佛母；第九层环绕尸多婆那等八大尸林。

ལེའུ་གཉིས་པ།　གནས་རིའི་རི་དྭགས་སྐོར།

第二部分　神山的动物

ཚུ་ཁྱེའུ། 灰椋鸟

གཟི་ཁྱེའུ། 藏鸦

ཛོ་རོགས།

འུག་པ། 雕鸮

ཁྲ 隼

གོ་པོ། 胡兀鹫

ཤྭ་བ། 白唇鹿

གླ་བ། 麝

གནའ་བ། 岩羊

དགོ་བ། 藏原羚

གཉན། 盘羊

རི་བོང་། 兔

དྲེད་མོང་། 棕　熊

གས། 雪　豹

གཡི། 猞　猁

སྦྲང་གི། 狼

སྦྲེ། 赤　狐

རི་ཕག 野　猪

ལེའུ་གསུམ་པ། གནས་རིའི་ཚེ་ཤིང་སྐོར།

第三部分 神山的植物

སིས་སིས་ནག་ཉིག 大刺茶薦子

ནག་ཉིག་སྒྲུག་པོ། 瘤糖茶薦子

ཤུག་པ་ཐོག་ཆན།大果圆柏觉

ཇོ་བོ་མར་མེ་སྤོང་ཐུར།悟酥油灯芯

ཤུག་པ། 柏木

རྐོ་རུས་སྦལ། 龟石

སྦང་རམ་ཁབ་ལོ་མ། 狭叶圆穗蓼

སྔོ་སྤྱི་བཞུར། 长毛风毛菊

སྤྲ་ཐོག་སེར་དཀར། 黄白火绒草

སྦྱང་ཚེར་ནག་པོ། 葵花大蓟

ཐང་ཕྲོམ་ནག་པོ། 山莨宕

རེ་ལྕག་པ། 瑞香狼毒

ལུག་མིག་ཚོམ་སྐྱེས། 萎软紫菀

ཏག་སྦད་དམར་པོ། 锡金岩黄簪

ཁྱང་སྡེར་སྨུག་པོ། 星状风毛菊

སྦང་རྒྱན་སྔོ་ནག蓝玉簪龙胆

སྣ་ཏིག་ལེབ་སྐྱེས། 垫状点地梅

ཞ་ཀྱོང་སུག་ལོ། 藓状雪灵芝

ལུག་རུ་རིས་མེད། 凸额马先蒿

སྤེན་ནག། 金露梅

ཧི་མ་ཀོ་ཉེ། 喜马拉雅沙参

ཕ་བ་དགོ་དགོ། 马勃（紫颓马勃）

སྨག་ཤད་ཆུང་བ། 高山绣线菊

སྦང་རྒྱན་དཀར་པོ། 大花龙胆

ཤང་དྲིལ་སེར་པོ། 钟花报春

ཚེར་སྔོན་ཀང་མང་། 多刺绿绒蒿

ལྕུམ་ནག 鸡爪大黄

ཟིལ་བ་དཀར་པོ། 白穗紫堇

དར་མདོའི་ཁྱུང་སྲད། 康定黄芪

ཁུ་བྱུག་གྲེས་མ། 锐果鸢尾

དཀྱི་ཚོང་སེར་པོ། 甘青铁线莲

ཟངས་རིག་ཕུང་སྐྱེས། 青藏虎耳草

སྐྱ་བཟང་ཟིལ་བ། 草黄堇

ཡི་ཡང་ཀི甘青青兰

གྲེས་ལེབ་སེར་པོ། 卷鞘鸢尾

ལྷག་ཏིག་སྤོ་ཆེན། 大花扁雷

འཇིབ་ཙི་ཡུ་རིང་། 矽镁马先蒿

མཇོ་མོ་ཤིང་། 鬼箭锦鸡儿

གསེར་མེ་བྱག་སྐྱེས། 天山千里光

ཀུང་སྡད་སེར་ཆུང་། 甘肃棘豆

ལྷེ་ཚ་མོ། 高原毛茛

སྒེན་ནག 金露梅

དབྱར་ཚྭ་དགུན་འབྲུ། 冬虫夏草

ཕུཏྲལ་དམར་པོ། 红花绿绒蒿

ཁྱི་མིག青藏狗娃花

གདང་ལའི་བྱ་ཆང་། 唐古拉翠雀花

ཕུག་ཆོས་ཆོད་པ། 密生波罗花

ཟླ་སྟོད་ཟིལ་བ། 杂多紫堇

སྙོ་དུག་ཤུང་ཆུང་བ།　网脉柳兰

ཡུ་མོ་མདེའུ་འབྱིན།　拟耧斗菜

གངས་སྣ་ཥོ喜马拉雅垂头菊

གླ་ཏིག་མཐིང་ནག川西獐牙菜

ཞུདྲལ་སེར་པོ།　全缘叶绿荣蒿

༢༠༡༩ལོའི་ཟླ་༡ཚེས་༨ཉིན། རྩོམ་འབྲི་ཚོགས་པ་སྒ་སྡོད་རྗེ་བོའི་རི་འདབས་ཀྱི་སྨན་རྩ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཐད་འབའ་དགོན་ཡུལ་ཚོ་མཐུན་སྒྲིལ་སྡེ་བའི་སྨན་པ་གྲགས་ཅན་བློ་བཟང་ཐུབ་བསྟན་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་པ་ཡིན།

2019年1月8日，编写团队就尕朵觉悟山下的药用植物相关的问题采访了巴干乡团结村著名的罗松土丁大夫。

༢༠༡༩ལོའི་ཟླ་༡པོར། རྩོམ་སྒྲིག་ཚོགས་པས་འབའ་དགོན་ཡུལ་ཚོ་མཐུན་སྒྲིལ་གྲོང་ཚོའི་སྡེ་བ་གཉིས་པའི་དགེ་རྒན་ཉམ་བསྟན་ཉི་མ་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་ཏེ། སྒ་སྡོད་རྗེ་བོ་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱས།

2019年1月，编写团队访谈了巴干乡团结村二社的耐丁尼玛老师，了解了有关尕朵觉悟神山的情况。

མཇུག་བྱང།
后 记

འཁོར་ལོའི་ནས་བཟུང།　འཛམ་གླིང་ཁོར་ཡུག་མ་རྒྱ་ཆེན་པའི་མ་དབྱལ་ཆུང་བའི་རོགས་དབྱལ་འཚར་གཞི་དང། ཆུ་དམར་ལེབ་ཇོང་སྒྲེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་དང་རང་ཐུང་ཐོན་ཁྲུངས་དོ་དམ་ཅུའུ། འབའ་དགོན་ཡུལ་ཚོའི་ཐིད་གཞུང། ཐང་སྒྲིང་ལྷ་དམངས་ཚུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་བཅས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་འོག ཕ་ཅིན་ཐྲོ་ཆེན་གྱིས་འབའ་དགོན་ཐང་སྒྲིང་ལྷ་བ་ཅུ་ལྷ་ཁྲལ་སྒྲེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྡུང་སྐྱོང་དང་འཚོ་བ་རྒྱུན་བསྲོང་རང་བཞིན་ལས་གཞི་སྲོལ་བཞིན་པ་རེད་ལ། འདིའི་རྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དུ་ཐང་སྒྲིང་བ་གཙོ་བྱས་ཏེ་གནས་རི་སྣ་ལྟོད་ཇོ་བའི་ཐུགས་ཀྱི་ཡིག་ཚགས།དཔར་དུ་སྒྲན་པ་ལགས།

2018年起开始，在全球环境基金小额赠款计划、曲麻莱县生态环境和自然资源管理局、巴干乡政府、团结村两委等有关单位的支持下，北京富群社会服务中心在曲麻莱县巴干乡团结村开展了参与式社区生态环境保护和可持续生计项目，在此过程中，以团结村村民为主体的团队编写了该尕朵觉悟神山乡土档案。

ཡིག་ཚགས་འདི་ཆོས་སྒྲིག་གི་རྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དུ་སྒྲེས་དངོས་དང་རི་དྭགས་ཞེན་འཛུག་གྲོང་གི་ཆེད་མཁས་པ་དང།

ཆུ་དམར་ཆུ་དམར་ལེབ་རྒྱང་ལྡ་ན་གཞོན་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ས་གཞས་ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་མེད་གནང་བས་བཀའ་དྲིན་ཞུ

本书在编写过程中，得到了有关野生动植物研究专家、曲麻莱县峻达青年志愿者协会有关人员等修改和指导，在此一并表示感谢！

ཡིག་ཚགས་འདི་ས་གནས་དམངས་ཚོགས་ཀྱིས་ཐབས་ཤེས་འདི་འདྲ་རྟེན་ནས་ཟིན་བྲིས་སུ་བཏབ་པ་ཡིན་ལ། རྒྱ་ཆེ་བའི་བློ་ཕ་པོ་ཆགས་ཀྱིས་མཇུག་སྟོན་དང་དགོངས་འཚར་དྲང་མོ་གསུངས་རོགས།

这本乡土档案，是当地百姓第一次以这样的形式来记录和表达尕朵觉悟神山丰富的野生动植物资源、独特的自然景观和传统文化，未尽之处，希望广大读者批评指正。

ཞེས་ཆོས་སྒྲིག་པས།　　编　　者

ཟླ་ཤས　2019年7月23日

འདྲ་པར་འདོན་སྒྲོད་མཁན།
照 片 来 源

བཀྲ་ཤིས་རིན་ཆེན། 扎西仁青

ཡོན་ཏན་ཚུལ་ཁྲིམས། 永丁次成

ཚེ་རིང་ཆོས་འཕེལ། 才仁求培

རྟ་མཐྲིན་ཚེ་རིང་། 旦振才仁

བསམ་གཏན་སེང་གེ 桑丁生格

ཀ་ཕ་བཟང་རྒྱམ། 尕巴松加

འཇམ་ཚེ་རིང་། 江才仁

བཟང་ཡག松样

བསོད་ནམས་དར་རྒྱས། 索南达杰

ཉི་མ་དགྲ་འདུལ། 尼玛站斗

བཀྲ་བསམ། 扎桑

ཚེ་རིང་བསམ་འཕེལ། 才仁桑培

འམ་ཅོང་ཡན། 王军燕

བྱམས་བློ། 藏洛

མར་བཀྲ་ཤིས་རྡོ་རྗེ། 玛扎西多杰

བསོད་སྟབས། 索达

ཚུལ་ཁྲིམས་ལུང་རྟོགས། 次成龙多

联合国开发计划署同社会各阶层的人们建立伙伴关系，帮助各国克服危机，推动和维持能够改善每个人生活品质的发展类型。在全球170多个国家和地区，联合国开发计划署提供全球视点和深入本土的见解，帮助建立民强国盛的国家。

三十多年来，作为联合国从事发展的全球网络，联合国开发计划署充分利用其全球发展经验，支持中国制定应对发展挑战的解决之道，并为中国开展南南合作和参与全球发展提供协助。联合国开发计划署目前在中国的重点工作领域为：减少贫困、善治、危机预防与恢复及能源与环境。

UNDP partners with people at all levels of society to help build nations that can withstand crisis, and drive and sustain the kind of growth that improves the quality of life for everyone. On the ground in more than 170 countries and territories, UNDP offer global perspective and local insight to help empower lives and build resilient nations.

UNDP has drawn on world-wide experience for over three decades to assist China both in developing solutions to its own ongoing development challenges, and in its south-south cooperation and engagement in global development. Domestically, our work focuses on Good Governance, Energy & Environment, Poverty Reduction and Disaster Management.

全球环境基金小额赠款计划

小额赠款计划成立于1992年，是全球环境基金的共同项目，由联合国开发计划署负责实施。小额赠款计划在全球125个国家，向当地民间组织，特别是原住民、妇女、青年实施的可持续发展项目提供资金，以促进基于社区的创新、能力建设和赋能。小额赠款计划在全球已经支持了20000多个社区项目，工作领域包括保护生物多样性、减缓和适应气候变化、防止土地退化、保护国际水域、以及减少化学品的影响，同时发展可持续的生计。

The Small Grants Programme (SGP) is a corporate programme of the Global Environment Facility (GEF) implemented by the United Nations Development Programme (UNDP) since 1992. SGP grant-making in over 125 countries promotes community-based innovation, capacity development, and empowerment through sustainable development projects of local civil society organizations with special consideration for indigenous peoples, women, and youth. SGP has supported over 20,000 community-based projects in biodiversity conservation, climate change mitigation and adaptation, prevention of land degradation, protection of international waters, and reduction of the impact of chemicals, while generating sustainable livelihoods.

རྩོམ་འབྲི།

编写：

ཐང་སྐྱིད་སྡེ་བའི་སྒ་སྟོད་ཇོ་བོའི་ས་ཆའི་ཡིག་ཚགས་རྩོམ་སྒྲིག་ཚན་ཆུང་།

团结村尕朵觉悟乡土档案编写小组

ཆུ་དམར་ལེབ་རྫོང་རྒྱང་ལྟ་ན་གཞོན་རང་འདུན་མཐུན་ཚོགས།

曲麻莱峻达青年志愿者协会

རྩོམ་འབྲི། ཚེ་རིང་བཟང་པོ། འཇམ་དབྱངས་ཚེ་རིང་།

撰文：才仁松保、江永才仁

རྩོམ་སྒྲིག ཀརྨ་དབང་ཕྱུག བཀྲ་ཤིས་རིན་ཆེན། ཡོན་ཏན་ཚུལ་ཁྲིམས།

排版：尕玛旺索 、扎西仁青、永丁次成

ཞུ་དག

校对

རྩི་ཤིང་རིགས། ཀྲུང་གོ་ཚན་རིག་གླིང་མཚོ་བོད་མཐོ་སྒང་ཞིབ་འཇུག་ཚན་ཁག ཀྲོ་ཤན་ཤན།

植物部分 中国科学院青藏高原研究所 周欣欣

རི་དྭགས་རིགས། པེ་ཅིན་དགེ་ལས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ། ཟོན་ཞོ

动物部分 北京师范大学 孙霄

ཡིག་ཆ། པེ་ཅིན་ཧྲོ་ཆིན་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་ལྟེ་གནས།

文字部分 北京富群社会服务中心

ཧྲོའུ་ཆུན་ཁོར་ཡུག་ཞིབ་འཇུག་གླིང་གིས་བསྒྲུགས།

富群环境研究院