

དགའ་བདེ་རྫོང་པདྨ་རི་མཚོ་རང་བྱུང་གནས་མཚོགས་སྐྱེ་དངོས་ལག་དེབ།

甘德县班玛仁拓自然圣境生态文化多样性画册

མ་ཚུལ་འགོ་ཁྲུངས་པདྨ་རི་མཚོ་རང་བྱུང་གནས་མཚོགས་སྐྱེ་དངོས་ GEF ཞལ་འདེབས་ལས་གཞི།

黄河源头班玛仁拓自然圣境地保护 - GEF 小额赠款项目

ཚོ་སྐོབ།

དགའ་བདེ་རྫོང་པདྨ་རི་མཚོ་རི་སྐྱེས་སྐྱེ་དངོས་སྐྱེ་དངོས་མཐུན་ཚོགས།

甘德县班玛仁拓野生动植物保护协会



སྤྱི་ཁྲབ་གཙོ་སྤྱི་ག་པ། འངམ་དབྱུངས་དོན་ཡོད།
སྤྱི་ག་སྤྱོད་པ། ཉ་དགའི་སྤྱི་ན་པ་འོད་ཟེལ། ལྷན་ཉམ། གང་གཡུ་ཉམ། སྤྱིང་མོ་སྤྱིད།
ཡིག་བརྒྱུར་པ། དཔལ་ལྷན། ཚེ་རིང་འབྲུམ། ལྷན་ཉམ། ཚེ་དབང་སློལ་མ།
ལྷུ་དག་པ། སྤྱི་ན་པ་རྒྱ་མཚོ། གཤམ་པ་རྒྱལ་མཚོ། ཀམ་འཕྲིན་ལས། སྤྱི་ན་གྱི་མེ་དོག
བར་ལེན་པ། བསྐྱར་རི་མཚོ་རི་སྤྱོད་སྤྱོད་དངོས་སྤྱོད་སྤྱོད་མཁུན་ཚོགས།
ས་ཁ་བཟོ་མཁུན། ཀུན་དགའ་དབང་མོ།
བར་སྤྱོད། མཚོ་སྤྱོད་སྤོང་བཅན་རིག་གནས་ཁང།

主编：加阳东云

编辑：雅格金巴俄赛 胡珺涵 张瑜珊 娘毛吉

翻译：华旦、才让本、才杭卓玛

校对：金巴嘉措 智华尖参 嘎玛成立 真吉梅朵

图片：甘德县班玛仁拓野生动植物保护协会

地图提供：更噶旺姆（雪境）

出版：青海松赞民族文化公司

སྤྱི་ཁྱབ་རྒྱུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ལིན་གྱིས་གསུང་རྒྱུར། སྤྱོད་ལྡན་གི་རི་ཚུ་ནི་གསེར་རི་དངུལ་རི་ཡིན། ཞེས་དང་། དེས་པར་དུ་སྤྱོད་ཁམས་
 སྤྱང་སྤྱོད་གཅིགས་སུ་བཟུང་ནས་སྤོན་ལ་ཏན་ཏན་ཏིག་ཏིག་གིས་སྤྱོད་ཁམས་ཁོར་ལུག་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་པ་དེ་མིག་ལ་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་
 པ་ལྟར་སྤྱོད་ཁམས་ཁོར་ལུག་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་། ཚོ་སློག་ལ་གཅེས་པ་ལྟར་སྤྱོད་ཁམས་ཁོར་ལུག་སྤྱང་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། ལྡང་མདོག་
 འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་སྤངས་དང་འཚོ་བ་སྤྱོད་སྤངས་ཆགས་པར་སྐྱུལ་འདེད་གཏོང་དགོས་ཞེས་ནན་བཤད་གནང་ཡོད།

习近平总书记强调，绿水青山就是金山银山。一定要生态保护优先，扎扎实实推进生态环境保护，像保护眼睛一样保护生态环境，像对待生命一样对待生态环境，推动形成绿色发展方式和生活方式。



དཀར་ཆག་

●	སྔོན་འགོ་འཛིན་གཏམ།	1
●	ཡུལ་ལོ་མཐོ་དང་ལའོར་གྱི་སློན་པ།	12
●	ལྷོ་ལྷུང་དང་རྗེ་མ་ལུ་གྱི་སློན་པ།	22
●	རྒྱུ་དངོས་གྱི་སློན་པ།	30
●	དམངས་སློན་པ།	98
●	མཇུག་གི་གཏམ།	116

སྐྱེན་འབྱོལ་གྲུག་ལམ

དེ་ཡང་སྐྱོག་ལྡན་དང་སྐོག་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་མཐའ་དག་ས་གཞི་ཆེན་པོ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འཚོ་བཞིན་ཡོད་ལ། མཚོ་བོད་མཚོ་སྐང་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ཡང་ཆེ་ཞེས་གྲེང་བཞིན་ཡོད་པར་མ་ཟད་གཙང་པོ་དང་། བཟུང་ས། བུའུ་རྒྱུག། སྐྱེ་དངོས་མང་པོ་ཞིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་། ཡ་གླིང་ཤར་མའི་འབྲོ་བ་མང་པོའི་སྐོག་དབུགས་དང་འབྲེལ་བ་ཐབ་མོ་ཡོད་ཕྱིར་ཁོང་ཕྱག་ལ་འབག་བཅོག་དང་། གནོད་པ། གཏོར་སྐྱོན་སོགས་པོ་གཞི་ཆེ་སྐོག་ལྡན་ཀྱི་འཚོ་གནས་དང་། སའི་བུའུ་རྒྱུག་ཀྱི་གཡང་སོགས་ཉམས་པ་དངོས་པོའི་ཚོས་ཉེད་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་དེ་ཚོས་འགལ་རྩེན་རི་རྒྱར་བཞོས་ན་འབྱུང་བཞིན་པ་དེ་ཚོར་དེ་ལྟར་བྱ་གནོད་པ་བྱེད་པ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱིས་བྲུབ་པ་མ་ཟད་ལོ་འདི་འགར་ཉེན་བརྟུན་མང་ཞིག་བཏང་བེན་པས། དེ་ཚོས་ཀྱང་དོས་ཟེན་ཡོད་པའི་སྤྲེང་ནས་ཁོང་ཕྱག་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཚོར་མའི་འགན་འཁུར་ཡིན་པ་དེས་པར་ཤེས་དགོས། རང་དེའི་ས་ཕྱུལ་ལ་མཚོན་ན། དེ་བོ་དེ་བཞིན་ཀྱང་མཚོ་རྒྱ་ཐང་ནི་ཡངས་ཤིང་མཛེས། ལུ་ལོ་དག་དྲུངས་ཤིང་གསལ། ཅི་ཤིང་ལ་ལོ་འདྲའ་རྒྱས། འདྲའ་ཆགས་རྣམས་སྐད་སླུང་ཞིང་འདྲེབས། དེ་དྲུགས་ཀྱིས་ཅི་མོ་འབྲས་པ་སོགས་མདོར་ན་འཛམ་གླིང་གི་སྐོག་ལྡན་ཡོད་དོ་ཅོག་ས་གཞི་འདིའི་བདག་པོ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ས་གཞི་འདི་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་ནི་དེ་ཚོ་འབྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཡིན་པས་ཁོང་ཕྱག་ལ་འབག་བཅོག་དང་གཏོར་བཟུགས་ཐེབས་ན་ཕྱིར་བྱུང་དེ་སྲས་ཀྱང་ཁ་གསལ་བཅི་བྱས། དེར་བརྟེན་དེ་ཚོས་དོག་རྩ་གཅིག་སྤྲིལ་དང་ལྷས་འཁྱུགས་ཡོད་དུས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་དགོས། དེ་བཞིན་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་སྐོག་ཆགས་ཆེད་མཁས་པ་ཁག་ས་ཅན་རྣམས་ལོ་འདྲའ་གསལ་གྱིས་“དེ་ཚོས་སྐྱོན་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་དགོས། དེ་ནས་དོ་སྲུང་བྱེད་ལ། དོ་སྲུང་བྲས་རྒྱས། ད་གནོད་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་ཐུབ། “ཅེས་གསུངས་སྟོང་། དེར་བརྟེན་ས་གནས་གང་ཞིག་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་དགོས་ན་ས་གནས་དེ་གའི་རང་བྱུང་ཁོང་ཕྱག་དང་ས་གནས་དེའི་རིག་གནས་ལ་གསལ་ཆ་ཡོད་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས་དང་དོས་ཟེན་ལ་བརྟེན་ནས་པར་རྒྱ་ཡི་མཚོའི་ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་གྱི་མཛེས་སྟོངས་དང་། སྐྱེ་དངོས་སྤྲེང་མང་གི་རིན་ཐང་འཚོལ་སྲུང་བྲས་ཉེ་ལག་དེབ་རྒྱུང་རྒྱུང་འདི་སྐྱེས་སུ་སྤུལ་བ་ཡིན་པར་མ་ཟད། འདིས་ཀྱང་ཁོང་ཕྱག་འདི་དང་ས་གནས་འདིའི་ཁོང་ཕྱག་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་སྟོགས་ལ་སུ་ཐོགས་དང་། ཞིབ་འཇུག་དང་སྐོག་འདོན་གྱིས་རྣམས་པ་སྐྱོབ་བྱེད་ཐུབ་པར་སྟོན།

འཛམ་དབུངས་དོན་ཡོད་ནས།



前言

“万物生灵本来依存于大地，而青藏高原被誉为‘世界屋脊’，以众多江河哺育东方大地，如果这些江河遭到污染，则必然是涂炭生灵。

如果黄河源头的生灵栖息地遭到破坏，我们人类的生存也将受到威胁。保护环境，须从现在做起。果洛美如仙境，石峰峻峭、草山幽幽、湖泊如镜、溪水潺潺，飞禽走兽、花草树木都是这片土地的主人。

如果我们的环境遭到污染破坏，损失将无法弥补。因此，我们需要齐心协力，尽心尽责保护宝贵优美的环境。”

英国动物学家珍古道尔博士曾说：“要先了解，才能关心；要关心了，才会保护”。

因此，保护黄河源班玛仁拓，首先应对当地自然环境和地域文化有所了解。牧人、神山、圣湖、动物、植物，所有这些珍贵且极具价值的财富都应该展现在大家面前。

- 加阳东云







ལཱ་ལོང་དགོན་པ། 夏日乎寺



ལཱ་འདྲ་དགོན་པ།

མ་ཕུལ་གཡང་ཆགས་ས་ཡི་སྟེ་གནད་ལ། །འཕགས་པ་རིགས་གསུམ་མགོན་གྱི་གནས་རི་ཞེས། །བརྒྱའི་མིང་ཅན་རི་
 བོ་ཞོར་འབར་ཚུ་ལ། །ཞུ་སེར་བསྟན་པའི་རྒྱལ་བརྒྱན་གྱིས་འགོངས་ཤིང། །རིས་མེད་བསྟན་པའི་མངའ་བདག་མང་ཕྱོན་
 ཉན། །རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཆོན་དགུང་ལ་རེག་ཅེས་དང། །ཞེས་ཨོ་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་ལུང་དུ་འཕོང་བ་ལྟར་སྐྱེས་ཆེན་
 གནས་གྱིས་ས་བཀའ་པ་ལྟ་བུ་མང་པོ་ཞིག་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུང་དུ་ཕྱོན་ནས་ཞབས་གྱིས་བཅགས་ཤིང་ཕྱོན་གྱིས་
 བརྒྱབས་པར་མ་ཟད། རིམ་གཉིས་རྣལ་འབྱོར་ཟབ་ལོའི་སློབ་སྦྱོང་དང། ཉམས་དང་རྟོགས་པ་འཕེལ་བའི་གནས་མཆོག་
 འདི་ལ་ལོ་རོ་བརྒྱ་ལྷག་ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་ལ། རྒྱ་བར་དུ་བཞ་ཆེན་སྐྱ་སྤོང་དགུ་བ་སྟོ་བཟང་སྦྱབ་བསྟན་ཆོས་གྱི་ཉི་མ་
 མཆོག་གི་སྤྱགས་དགོངས་བཞེན། ༡ རྒྱལ་ས་རྗེ་སྐུ་མ་དམ་པ་ཚུ་ལ་ཁྲིམས་རྣམས་རྒྱལ་དབལ་བཟང་པོ་མཆོག་གིས་སྤྱི་ལོ་
 ༡༩༩༠ ལོར་ལཱ་འདྲ་དགོན་མི་འགྲུང་བའི་ཆེན་སྲིད་དངོས་སུ་བྱུག་འདེབས་མངོན་ལ། གཙུག་ལག་ཁང་དང། འི་གཙུང་
 ཁང། ལྷ་ཁང། གཟིམ་ཤག་རུང་ཁང་སོགས་བཞེངས་ཤིང། བཤད་དང་རྒྱལ་བའི་འཆད་ཉན་བཙུགས་པ་དང། དམར་ཟས་
 སྦངས་པ། ལམ་རྒྱལ་སྦྱང་གནས་ལ་རོལ་བ་སོགས་སྟོ་སྦྱོལ་སུལ་གྱི་སྟོན་པ་བསྟན་དང་འགྲོ་ལ་སྟོན་པའི་བྱ་གཞག་ལ་
 རོལ་བའི་དབེན་གནས་ཀྱང་བར་བ་ཞིག་ཡིན། ཡང་དར་བསྟན་པའི་ཉི་ཟེར་སྟོགས་བཅུར་འསྟོས་པ་དང་སྟོན་དུ་སྦྱང་ཡོད་
 གྱི་ཐོས་བསམ་སྟོབ་གཉེར་དང། ཆོ་ག་བྱུག་ལེན་རྣམས་གྲ་མ་ཉམས་ཤིང་བྱ་མ་ཆགས་པར་དཀར་ཟས་ལ་རོལ་བ། རྒྱུང་
 གནས་ལ་བཞུགས་པ་སོགས་གྱི་སྟོན་པ་གཞུང་བཀའ་པོད་སྤེའི་འཆད་ཉན་རྒྱ་ཆེན་པོ་བཙུགས་ནས་བཤད་རྒྱལ་ཆོས་གྱི་
 དགའ་རྟོན་ལ་རོལ་བཞེན་ཡོད་དོ། །

1. 一座寺院

夏日乎慈南寺不变大乐洲

“祥瑞玛域中央，三大怙主所居，班玛珠宝圣山，黄帽法脉盛传，弘法之主至此，高举修习胜幢。” - 《大乌仗那教言》莲花生

据记载，历史上诸多高僧大德和史诗人物多在班玛仁拓神山中修行并留下了种种珍贵的印迹和传说故事。

而近代，神山和夏日乎慈南寺不变大乐洲（简称夏日乎寺）同样保持着固有的密切联系。

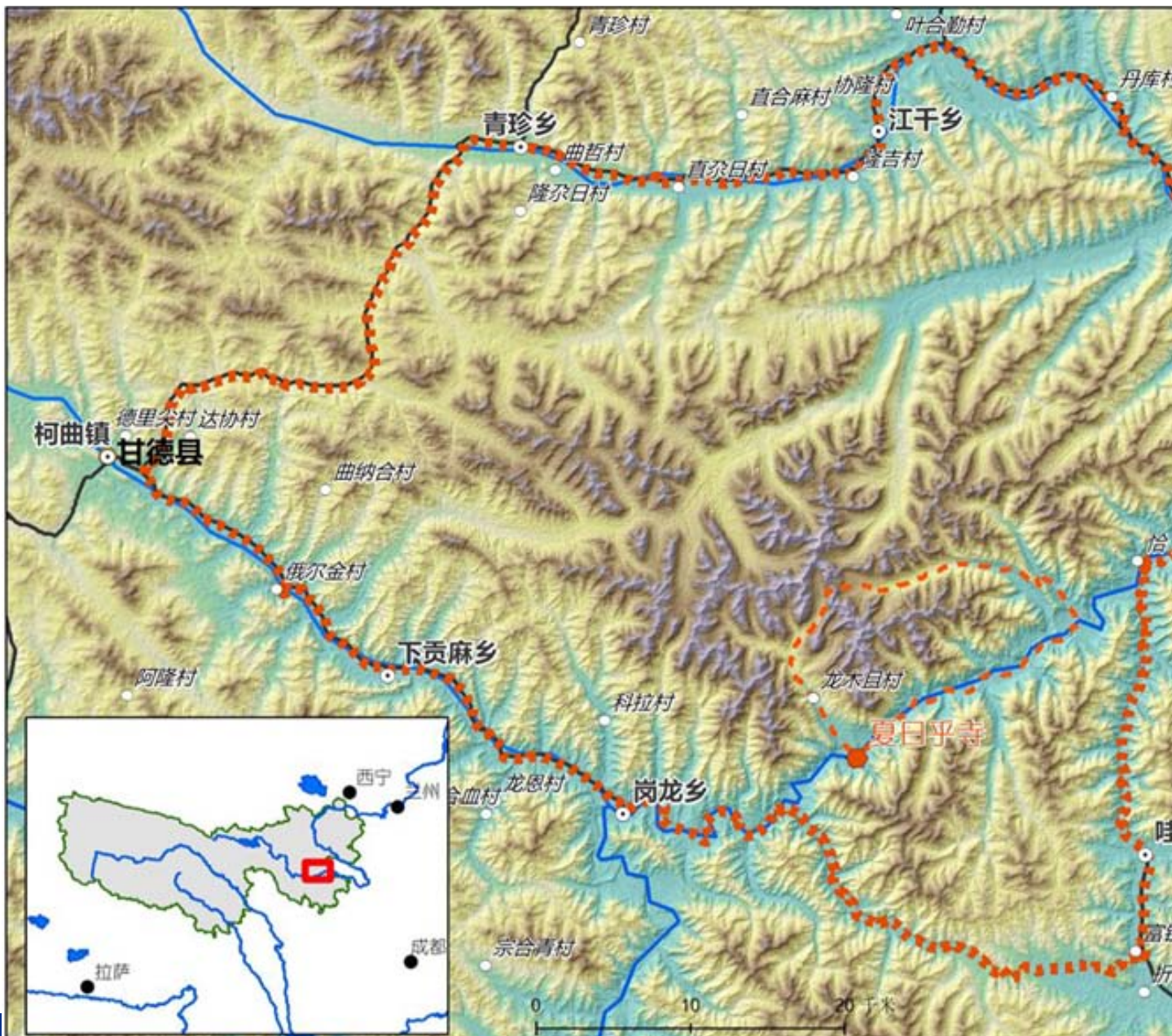
夏日乎寺创立者慈诚南杰活佛从1935年开始在班玛仁拓的山洞中修行，修行期间留下了手印、脚印等诸多珍贵印迹，并依据九世班禅罗桑图丹确吉尼玛的旨意，于1940年在原有寺庙的基础上建造了大经堂、护法殿、僧舍等，并命名为“夏日乎寺不变大乐洲”。

之后有很多僧侣慕名而来，瞻仰活佛并在此修行，随着时间的推移逐渐形成了寺院，即如今的夏日乎寺。





དབྱར་གཞུང་གི་མཛེས་སྡེ་



བརྒྱ་རི་མཐོའི་སྐབས། 班玛仁拓地图

གནས་ཆེན་བརྒྱ་རི་མཐོའི་མཐོ་ཚད་ལ་མཚོ་ངོས་ལས་སྤྱི་༤༩༩༢ཡོད། ལོ་རྒྱུས་ཡིག་
 ཚགས་སོགས་སུ་བྲིས་པ་ལྟར་ན་རིགས་གསུམ་མགོན་པོའི་བླ་རི་ཡིན་པར་གསུངས། གནས་
 རི་འདི་ནི་མགོ་ལོག་ཕྱོགས་ཀྱི་གནས་རི་དག་ལས་ཆེས་ཆེ་བའི་གས་སུ་ཡོད་ལ། དཔེར་ན།
 སྲིད་པའི་གངས་གན་མ་རྒྱལ་སྤོམ་ར་དང་། ཤར་གྱི་གཉན་པོ་གཡུ་ཅེ་གཉིས་དང་མཚན་སྟོན་
 འང་མཚུངས་སུ་བཞག་ན་མི་ཚོགས་པ་མེད་པར་སྟེ།

班玛仁拓神山主峰海拔 4992 米。

据经典记载，神山三座峰头分别代表慈悲观世音菩萨、智慧文殊菩萨和力量金刚手菩萨，由于班玛仁拓极为殊胜的地位，在果洛，它具有果洛地区其他著名神山一样至高无上的神威。





གནས་མཚོན་པ་དུ་རི་མཐོ།

མགོ་ལོག་ཐོད་རིགས་རང་སྐྱོད་ཁུལ་དགའ་བདེ་ཚོང་གངས་ལུང་ཡུལ་ཚོའི་མངའ་སྲོལ་སུ་ཡོད། དེ་ནི་གཙང་གསུམ་
 འབྲུང་ཡུལ་གྱི་རང་བྱུང་སྐྱེ་བ་ས་ཁུལ་དང་། མ་ཁུགས་ཆེན་མོའི་ནང་རོལ། མ་རྒྱལ་སྤོམ་རའི་རི་རྒྱུད་ཏུ་གཏོགས་
 ལ། མ་བཙུག་སྤྱོད་གྱིས་ལྷུང་བའི་རི་བོ་བརྗེད་ཅིང་མཐོ་བ། ལྷོགས་བཞིར་གྱི་ནང་གསང་གསུམ་གྱི་སྤོན་པོ་དང་བཅུན་མོ་
 ལྷུང་སྤོན་མོ་རི་དང་རི་མཐོ་ཆུ་པོ་དང་ཆུ་མེག་སོགས་མཚོན་ཡོན་དང་ཉམས་བརྒྱད་རྗེས་བརྒྱད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་རི་ཆུ་མང་པོས་
 བསྐོར་བ། རི་ཆེའི་མཐོ་ཚད་ལ་སྤྱི་ ༤༢༤༦ ཟེན་ཡོད་པ་དང་། བྱང་གི་འཕྲོད་ཐིག་ ༣༣ ° ༥༤ ' ༣༤ " ༣༣ °
 ༤༧ ' ༣༥ " དང་། འཕྲུལ་གྱི་གཞུང་ཐིག་ ༡༠༠ ° ༣༣ ' ༣༣ " ༡༠༠ ° ༣༣ ' ༣༧ " བར་གནས་ཡོད།

གནས་མཚོན་འདི་ནི་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་གནས་རི་འགངས་ཆེན་ཞིག་དང་། ས་གནས་མང་ཚོགས་གྱིས་མི་རབས་
 ཉན་མི་རབས་བར་མཚོན་བསྟོད་བྱེད་པའི་གནས་རི་ཞིག་སྟེ་དཀར་ཕྱོགས་སྐྱོད་བའི་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་མང་པོའི་བསྟོ་
 གནས་ཁྱུང་པར་བ་ཞིག་ཡིན། གནས་དེའི་འདབས་རོལ་ཏུ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༤༠ ལོར་རྒྱ་བས་རྗེ་ལྷ་མ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་
 ལྷུང་འདེབས་མཚན་པའི་འདབ་པོ་དགོན་མི་འབྲུང་བདེ་ཆེན་སྤྱིང་ཆགས་ཡོད་ལ། རི་རོལ་སུ་སྤྱོད་ཆེན་དམ་བ་མང་པོའི་
 ཞབས་རྗེས་དང་། ལྷུང་རྒྱུ་རྒྱུ་གེ་སར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་རིག་གནས་ཀྱི་རིན་ཐང་དམིགས་བསལ་བ་ཏེ་
 ཅང་མང་པོ་ཡོད། དེ་མིན་ས་གནས་ཀྱི་ཁྱུང་ཚོས་ལྷན་པའི་སྤྱོད་དོས་སྤྱོད་མང་དང་དེ་གར་འཚོ་སྡོད་བྱེད་པའི་གསལ་དང་།
 ལུ་བ། གནའ་བ། ལ་ལ། དམོ་བ། ལྷ་བ། དེད་མོང་། ལྷོ། གཡི། ལྷ་སོགས་ཡོད་པར་མ་ཟད་ཁྱུང་ཁྱུང་དང་། དང་མེད། དང་
 བ་ལྷུག་ལྷ། ལྷ་ལྷ། ལྷ་དཀར། ལོང་ལོ། ལོང་ཐང་དཀར། ལོང་ཐང་ནག གཟི་ལྷུ། ལོ་ལོ། ལེ་ལེ་སོགས་འདབ་ཆགས་སྤྱོ་
 ཚོགས་བག་ཡངས་སུ་ཆེན་ཞིང་ས་མཐོ་ཆུ་གཙང་གི་ཁོར་ཡུག་ཉམས་དགའ་བ་ཞིག་གོ། །

班玛仁拓神山

位于三江源自然保护区黄河源区境内的果洛藏族自治州甘德县岗龙乡，坐落于黄河源头，与阿尼玛卿神山相望。主峰为 4996 米，位于北纬 $33^{\circ}54'24''$ - $33^{\circ}47'25''$ ，东经 $100^{\circ}22'33''$ - $100^{\circ}33'37''$ 之间。

班玛仁拓不仅是甘德极负盛名的“神山”，也是地方民众世代祭祀和朝奉的藏传佛教文化圣地。

神山脚下的夏日乎寺因神山的威望而于 1940 年修建，距今已有 200 多年历史，山脚下有近百米长的壁画岩刻、高僧的脚印以及僧人闭关修法的修行洞，至今仍有僧人在此修行。

除了其特殊的历史文化价值外，班玛仁拓特殊的地理位置培育了极具地方特色的生物多样性，为栖息于此的野生动植物提供了一片安宁祥和的家园。

当地有国家一级保护动物雪豹和白唇鹿，还有岩羊、马鹿、狍子、藏原羚、马麝、棕熊、藏狐、猓獾、赤狐等，每年，黑颈鹤、赤麻鸭、斑头雁、鸬鹚、普通鸥等候鸟成群结队到神山境内的湿地栖息，成为区域内诸多候鸟繁殖的重要地域。



གནས་རི་པ་རྒྱ་རི་མཐོ་དང་དེའི་འདབས་ཀྱི་ཤར་འོང་དགོན་པ།



眺望班玛仁拓神山与神山脚下的寺院



ལུ་བདུ་ཁ་རག་ 勒德卡拉



སྣབས་ཀྱི་རི་བྱོར། 达布格热西



བུང་ལྷ་རྩེ་རྫོང་། 冬格日拉日宗



འོ་ལུང་འོ་མ་སྐྱུ་ཚེ། 沃姆隆沃玛达则



གསང་ཡུམ་སྤྱོ་མོ་འོད་འབར། 班玛仁拓神山 明妃龙女



སྤྱོ་གཞོག་སྤྱོ་མོ་འོད་འབར། 金格同拉没巴日



ར་ལུང་ལོ་མཚོ་ཕུག་མོ།

扎隆俄措



བསྐྱེ་མཐོའི་བསྐྱེ་ས། 班玛仁拓湿地



ཆུ་ནི་ཆེ་སློག་གི་འབྲུང་ཁུངས་ཡིན། དཔེར་ན། མིའི་ལུས་ཀྱི་གྲུབ་ཆའི་བརྒྱ་ཆའི་བདུན་ཡང་ཆུ་ཡིན་ལ། མི་དང་སློག་ཆགས། ཅི་ཤིང་གི་འཚོ་བ་ཡང་ཆུ་དང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པས། ཆུའི་ཐོན་ཁུངས་སྲུང་སྐྱོང་གུ་ཆུ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན། བརྒྱ་རི་མཐོའི་སློགས་སོ་སོ་ནས་འབབ་པའི་བཟུང་རྒྱུན་དག་མ་ཆུར་འབྲེལ་ཡོད་ཅིང་། གནས་འདིར་རང་བྱུང་དྲངས་གཙང་གི་ཆུ་སྐྱ་མང་བོ་ཡོད། གནས་མཚོག་སྤྱིའི་རྒྱ་ཁྲིན་ལ་སྤྱི་ཅིང་ ༣༡༣༢.༡༥ དང་དེའི་ནང་དུ་བརྒྱན་སའི་རྒྱ་ཁྲིན་ནི་སྤྱི་ཅིང་ ༡༠༠༤.༣༣ རྟེ་དེ་དག་ནི་མ་ཆུའི་སྟོད་རྒྱུད་ཀྱི་ཆུའི་འགོ་ཁུངས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། ཁོར་སྲུང་མ་སྐྱབ་ཚོགས་ཀྱིས་ཐངས་མང་བོའི་རྟོག་ཞིབ་ལས་ཤེས་གསལ་ལྟར་ན། བརྒྱ་རི་མཐོའི་སློགས་བཞི་མཚམས་བརྒྱད་དུ་འབབ་བཞིན་པའི་ཆུ་བོ་དག་གིས་མ་ཆུ་ལ་ཆེ་སློག་གི་གསོན་ཤུགས་བསྐྱབ་ཡོད། ཆུ་བོ་༢༤ རྟེ་རྒྱུད་ཀྱི་ལུང་མོ་ཆེ་ཆུ་བོར་འབྲེལ་བ་དང་། ལུབ་རྒྱུད་དུ་ཆུ་བོ་༥ འབྲེལ་བའི་ཆུ་བོའི་ནང་བཟུང་ནས་གནས་རིའི་བྱང་རྒྱུད་ཀྱི་ཆུ་བོ་༢༤ མཉམ་དུ་ཁོ་ཆུའི་ནང་དུ་འབྲེལ་ཡོད། ཤར་རྒྱུད་དུ་ཆུ་བོ་༡༤ ཡོད་པ་དག་ཚང་མ་མ་ཆུའི་ནང་དུ་འབབ་བཞིན་ཡོད་ལ། ས་ཁུལ་ཡོངས་སུ་ཆུ་བོ་༡༠༠ ལྷག་ཡོད་པས་མ་ཆུའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་ཐོན་ཁུངས་མཁོ་སྤོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པར་མ་ཟད། སྤྱི་ཁམས་བདེ་འཇགས་ལ་འང་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ལུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་ཡོད།

水是生命之源，人身体里 70% 都是水，人和动植物的生活也离不开水，保护水源极为重要。

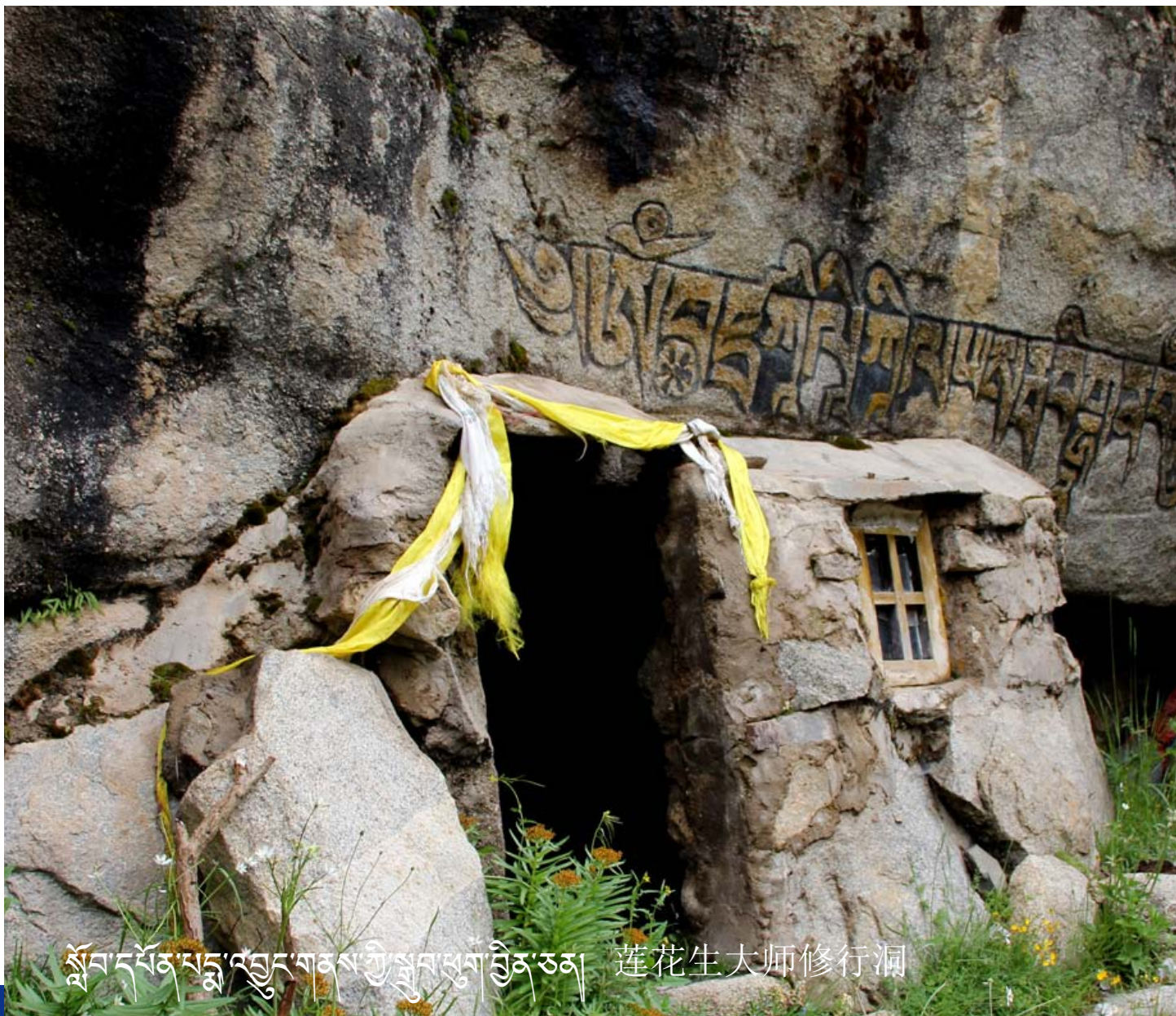
班玛仁拓西南侧紧邻黄河，自然圣境内大小河流众多，由班玛仁拓神山及周边河谷共同组成圣境总面积 3136.15 公顷，其中湿地面积 1008.23 公顷，占 32.15%，包含河流湿地、湖泊湿地、沼泽湿地三大类，是黄河上游重要的水源地。

经协会多次生物多样性考察得知，班玛仁拓神山南面有 6 条河流流入龙目且河；西面有 7 条河流流入智合日玛尔干河，北面的 6 条河流一起汇入柯曲河；东面有 19 条河流，这些神山之水最终全部汇入黄河，整个区域内有 1000 多条大小河流为黄河补充水源。

同时，由于黄河上游内流河较多，对黄河水源调节作用较弱，而黄河流经班玛仁拓神山脚下，神山上的河流多为外流河，并且直接注入黄河，对黄河水源的调节作用较强。

因此，班玛仁拓自然圣境在保护黄河上游的生态安全方面有重要作用。神山境内还有一处莲花生大师伏藏的长寿泉水。

据说该泉水具有神奇的医疗效果，在当地人心中地位极为殊胜。



སྒོབ་དཔོན་པདྨ་ལབྲུང་གནས་ཀྱི་སྐྱེས་ལུག་གྱི་ཅན། 莲花生大师修行洞



རྗེ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་ཕུག་རྗེས།
至尊慈诚南杰之手印



སེང་ལུལ་སྐུལ་སྐུའི་ཞབས་རྗེས།
桑西活佛之足迹



格萨尔王煨桑台



གེ་སར་གྱི་རྟ་རྒྱུང་དུའི་རྗེས། 格萨尔王坐骑脚印

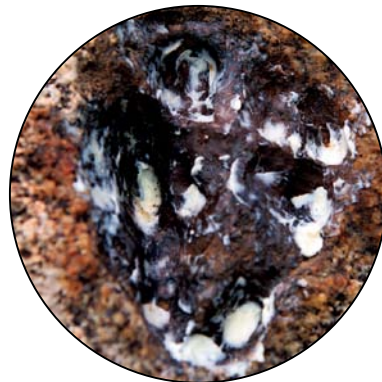


འདི་ནི་གེ་སར་རྒྱལ་པོའི་སྐྱབ་ཕྱག་སང་ལུང་སྒོ་མ་ཁང་ཁ་མེ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན་ལ། འདིའི་ནང་ནས་ལོ་གསུམ་ལ་སྐྱབ་བ་ཉམས་ལེན་གུས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད། དེར་མ་ཟད་ཐག་ཕྱག་གི་ནང་དུ་ཨ་ཡིག་རང་བྱོན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་གནས་སྒོ་ཡིན་པར་བཤད།

在格萨尔王修行洞里，有个只能一人勉强钻过的小洞，洞顶上天然显现一个“阿”字。据说，那里就是神山真正的大门，其内有洞天，山神和他的宫殿都在里面，还有数不尽的奇珍异兽。但是，这个秘境一般人无法看见，只有达到一定修为的高僧大德才能认出。这样美丽的传说也为班玛仁拓神山和山上的动植物增添了几分神秘的色彩。



གེ་སར་གྱི་མདའ་རྒྱུལ། 格萨尔王箭印



བྱི་ཉིང་ལུའི་རྗེས། 犬走印



ས་གནས་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་དུ་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་བུ་ལོང་སློལ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་དེ་ཉིད་གེ་སར་རྒྱལ་བོས་བསང་བའི་བདུད་གཡལ་གྱི་ནང་ཁྲོལ་ཡིན་ཟེད།

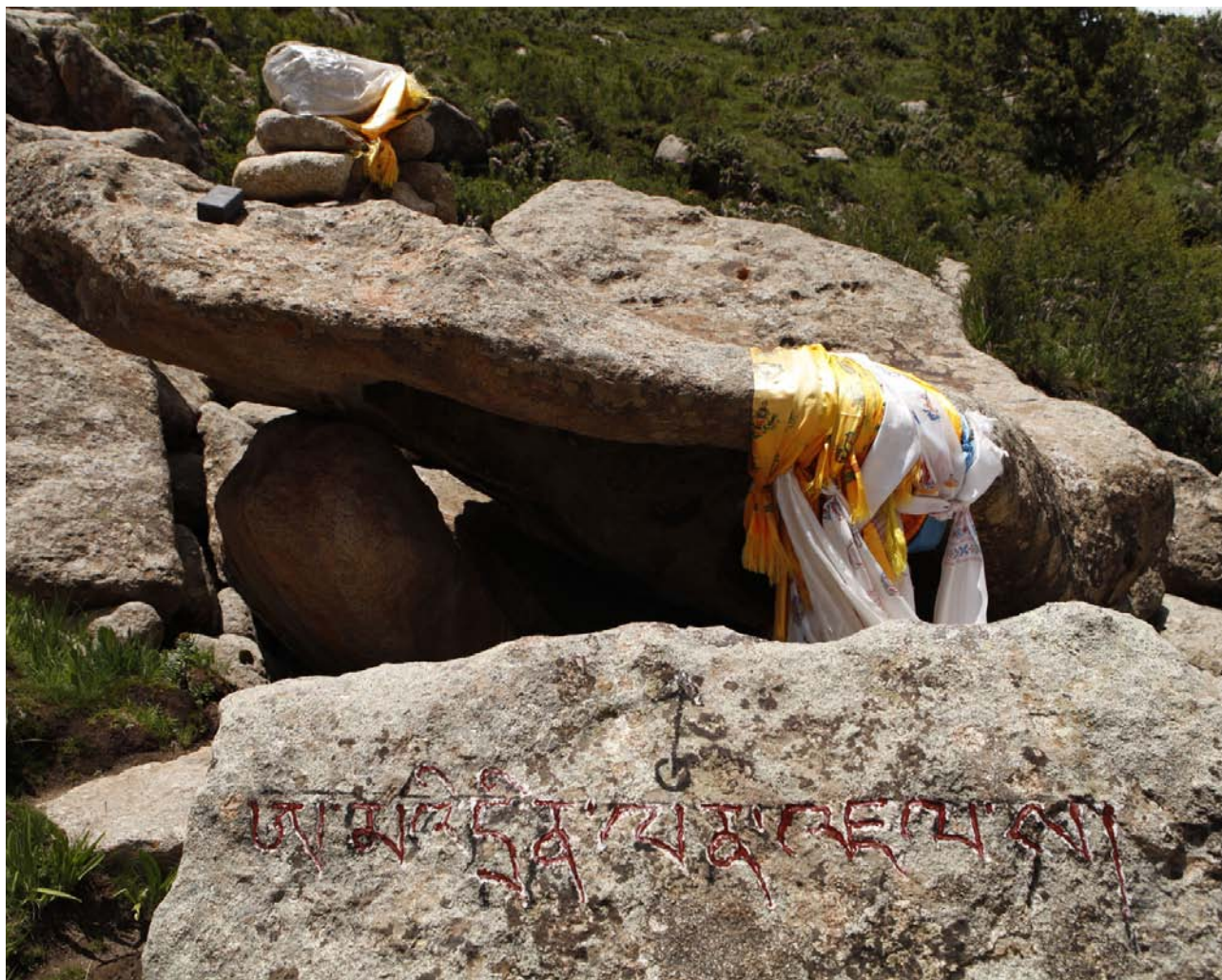
枣红魔牛的内脏



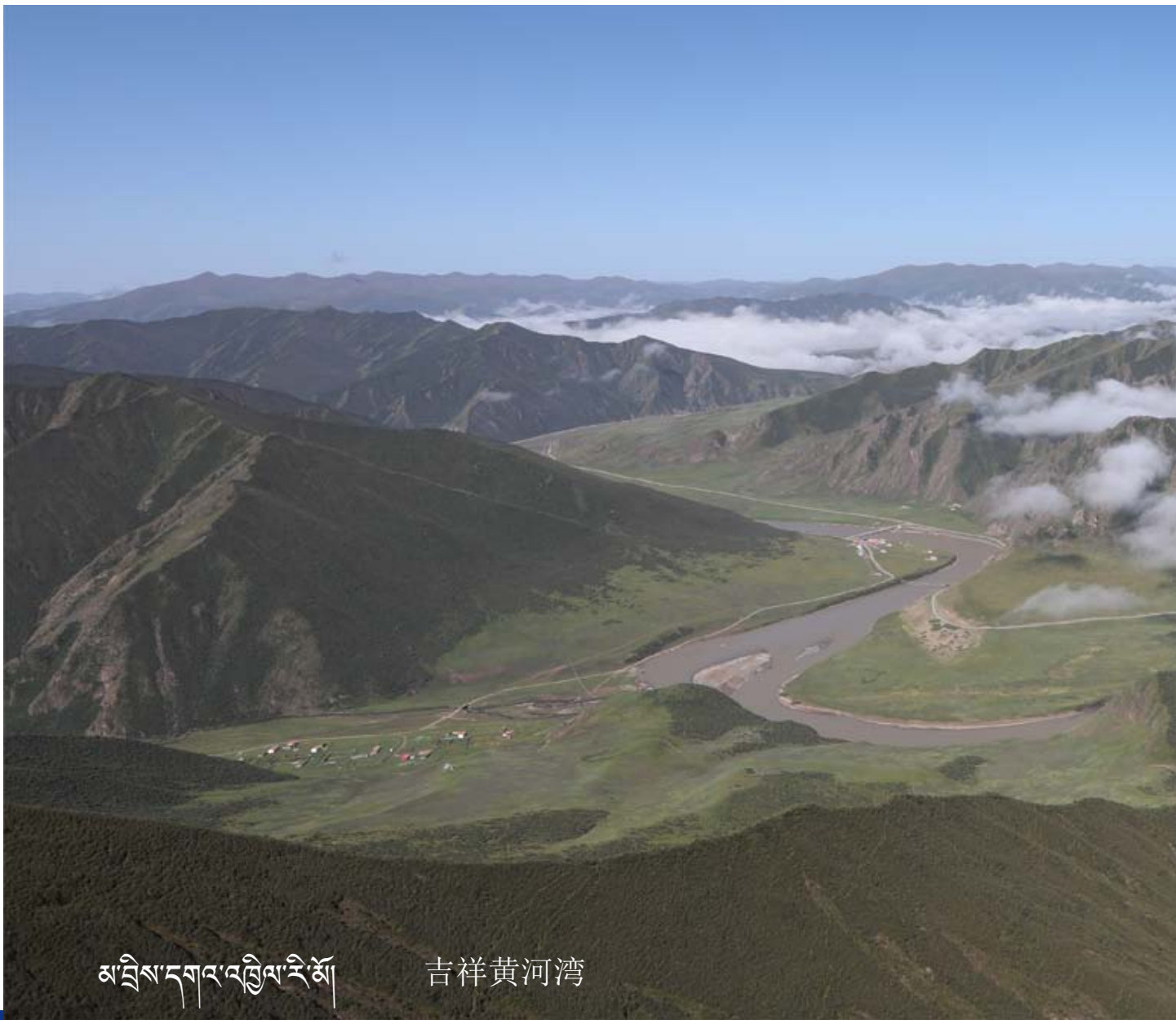
གནས་ཆེན་བརྗེ་རི་མཚོའི་དཀར་ཆག་ཏུ། སློབ་དཔོན་བརྗེ་འབྲུང་གནས་མཚོག་གི་སློབ་མ་མང་བོའི་ཁོད། ཆེས་མིང་དུ་
གྲགས་པའི་གྲུབ་ཆེན་དཔལ་འཁོར་མཚོག་གིས། བྲག་ཕྱག་རྩ་ག་འབྲ་བའི་ནང་རོལ་ལ། །མཁའ་འགོ་སྡེ་ལྷའི་ས་བོན་
དངོས་སུ་གསལ། །བདུད་ལོ་འགྲོང་གཡག་བསྐྱལ་བའི་ཁྲག་གིས་ནི། །དཔལ་འཁོར་མཚོག་གིས་བྲིས་པའོ། །

班玛仁拓西南侧紧邻黄河，相传，莲花生大师的众多弟子中，最出名的一位成就者展巴南卡见到枣红魔牛在班玛仁拓兴风作浪、做尽坏事，把人们的生活和当地环境破坏得面目全非。于是，大师用大神通将枣红魔牛降伏，并用手指蘸着魔牛的血在山上写下殊胜的五方空行种子字以护佑这里的生灵，从此班玛仁拓神山周围风调雨顺，人们也过上了和平美满的生活。

关于如右图，当地民众中还有一种广为流行的说法，据说这是魔牛被格萨尔王斩杀时掉落的内脏。



ཨ་མའི་བྱིན་ལན་འཇམ་པ་ས། 报母恩之地



མ་གྲིས་དགའ་འབྲུལ་རི་མོ།

吉祥黄河湾







གསལ། 猫科豹属 雪豹 *Panthera uncia*



འྲི་ལེ། 猫科兔狲属兔狲 *Otocolobus manul*



རྩུ་གཡི། 猫科猫属 荒漠猫 *Felis bieti*



ལྷོ། 犬科狐属 藏狐 *Vulpes ferrilata*



ལྷ། 犬科狐属 赤狐 *Vulpes Vulpes*



ལྷོ་ལོ། 犬科狼属 藏狼 *Canis lupus chanco*



ལྷོ་ལོ། 鼬科鼬属 香鼬 *Mustela altaica*



ལྷོ་ལོ། 松鼠科旱獭属 喜马拉雅旱獭 *Marmota himalayana*



ལྷ་བ། ལྷ་ཁྱེད་ལྷ་ཁྱེད་ ལྷ་ཁྱེད་ Moschus chrysogaster var. sifanicus



ལྷ་ཁྱེད་ ལྷ་ཁྱེད་ལྷ་ཁྱེད་ ལྷ་ཁྱེད་ Rusa unicolor



ལྷ་ཁྱེད་ ལྷ་ཁྱེད་ ལྷ་ཁྱེད་ Capreolus pygargus



ལྷ་ཁྱེད་ ལྷ་ཁྱེད་ ལྷ་ཁྱེད་ Cervus canadensis



གནའ་བ། 牛科岩羊属 岩羊 *Pseudois nayaur*



ཨ་བྲ། 高原鼠兔
Ochotona curzonlae



ཕག་ལོ་ད། 猪科猪属 野猪
Sus scrofa



དགོས། 牛科原羚属 藏原羚 *Procopra picticaudata*



འོ་སོ་སོ། 兔科兔属 高原兔 *Lepus oiostolus*









སྐྱུ་ལྷན་ལྷན་དཀར་མོ། 鹤科鹤属 黑颈鹤
Grus nigricollis



དྲུ་བ། 鸭科麻鸭属 赤麻鸭 *Tadorna ferruginea*



ངང་བ་མགོ་ལྷ། 鸭科雁属 斑头雁 *Anser indicus*



ཐྲེག་བ། 雉科山鹧属 高原山鹧 *Perdix hodgsoniae*



བོད་མོ། 雉科雪鸡属 藏雪鸡 *Tetraogallus tibetanus*



གཤམ་ལྷོ་མ། 鸭科鸭属 琵嘴鸭 *Anas clypeata*



ཨིང་མོ། 秋沙鸭属 普通秋沙鸭
Mergus merganser



ཕུ་ལྷན། 戴胜科戴胜属 戴胜 *Upupa epops*



ལུག་པ། 鸱鸺科雕鸺属 雕鸺 *Bubo bubo*



ལུ་བྱུག། 杜鹃科杜鹃属 四声杜鹃 *Cuculus micropterus*



སྤྲུང་ཀ། 鸦科山鸦属 红嘴山鸦 *Pyrrhocorax pyrrhocorax*



མཐིང་རིལ་གྲོ་མོ། 鸻科鸻嘴鹬属 鸻嘴鹬 *Ibidorhyncha struthersii*



ཐིང་རིལ་ཉ་དམར། 丘鹬科鹬属 红脚鹬 *Tringa totanus*



གྲུ་དམར། 鸠鸽科斑鸠属 火斑鸠
Streptopelia tranquebarica



གོ་པོ། ལྷ་ཁོལ་ཁུ་ལྷ་ཁོལ་གྱི་ཁུ་ལྷ་ Gypaetus barbatus



ཅ་སྤྲུག་ ལྷ་ཁོལ་སྤོལ་གྱི་ ཅ་སྤོལ་ Aquila nipalensis



སྐོད་ཐང་ཅན། ལྷ་ཁོལ་ཁུ་ལྷ་ཁོལ་གྱི་ ཐོ་ལྷ་ Aegypius monachus



སྐོད་ཐང་དཀར། ལྷ་ཁོལ་ཁུ་ལྷ་ཁོལ་གྱི་ མཐོ་མཐོ་ལྷ་ཁོལ་ Gyps himalayensis



འཕུལ་ལྷོ། 鷹科鵟属 大鵟 *Buteo hemilasius*



ཇོན་ལྷོ། 隼科隼属 猎隼 *Falco cherrug*



གཞེན་ལྷོ། 鷹科雕属 金雕 *Aquila chrysaetos*





ལུག་ལྷུང་ལྷུང་ཤྱ 鸱鸃科小鸱属 纵纹腹小鸱 *Athene noctua*



སྤྱ་རྩེ་པོ། 鸬鹚科鸬鹚属 普通鸬 Phalacrocorax carbo



བཞད་ནག་ 鹳科鹳属 黑鹳 Ciconia nigra



鹭科池鹭属 སྤྱར་མོ་གཤེག་དཀར། 池鹭 Ardeola bacchus



ཉི་ཉི། 鸦科拟地鸦属 地山雀 Pseudopodoces humilis



གངས་སྐྱུང་། 黄嘴山鸦 *Pyrrhocorax graculus*



ཕོ་རོ་ག། 鸦科鸦属 渡鸦 *Corvus corax*



ཐུའི་ལུ་ཨོག་དཀར། 河乌科河乌属 河乌 *Cinclus cinclus*



བྱ་ལྷག་སྐྱོ་མོ། 鸦科卷尾属 灰卷尾 *Dicrurus leucophaeus*



ལ་ལ་རྒྱབ་དཀར། 鸫科鸫属 棕背黑头鸫 *Turdus kessleri*



བག་བྱིའི་སོག་དཀར། 鸫科红尾鸫属北红尾 *Phoenicurus aureus*



མཚེལ་བ་རྒྱལ་བོ། 树麻雀 *Eurasian Tree Sparrow passer montanus*



ལྷ་བྱིའུ་ཐོང་ནག་ 黑胸歌鸲 White-tailed Rubythroat *Luscinia pectoralis*



བག་བྱིའུ་རྩེ་ལེའི་ག 鸲科红尾鸲属 赭红尾 *Phoenicurus ochruros*



བག་བྱིའུ་ལྷོ་ག་དཀར་ 鸲科红尾鸲属 白喉红尾
Phoenicurus schisticeps



བག་བྱིའུ་ལྷོ་ག་དཀར་ 鸲科红尾鸲属 红腹红尾鸲
Phoenicurus erythrogastrus



མཐིང་རྒྱལ་མོ། 鶺鴒科大翅鶺鴒属 蓝大翅鶺鴒 *Grandala coelicolor*



ལྷོ་རྩོག་ལལ། 百灵科角百灵属 角百灵 *Eremophila alpestris*



བུང་མ་ཉི་ལྷོ་ཉི་དཀར། 山雀科山雀属 白眉山雀
Parus superciliosus



བག་བྱི་ལྷོ་རྒྱ་ལེན། 褐赭红尾鹟
Black Redstart *Phoenicurus ochruros*



ལྷོ་ལྷོ་གྲོ་ལྷོ་གྲོ་ལྷོ་གྲོ། 燕科沙燕属 崖沙燕
Riparia riparia



ཉི་ལི་ཇི་དཀར། 褐岩鹟
Brown Accentor *prunella fulvescens*



莺科柳莺属 ལྷང་བྱིའུ་ལྷང་ནག ངམ་ལྷང་ལྷང་
Phylloscopus trochiloides



ན་ཚོག་ བལ་ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་ ལྷང་ལྷང་ལྷང་
Melannocorypha maxima



བལ་ལྷང་ ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་ ལྷང་ལྷང་ལྷང་
Pyrgilauda taczanowskii



བལ་ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་ ལྷང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་ ལྷང་ལྷང་ལྷང་
Pyrgilauda davidiana



བཀག་ལྷོ་བ། 麻雀科雪雀属 褐翅雪雀
Montifringilla adamsi



བ་བྱི་ལྷོ་ལྷོ་བ། 麻雀科雪雀属 棕颈雪雀
Pyrgilauda ruficollis



ལྷོ་ལྷོ་བ། 麻雀科鸚属 水鸚 *Anthus spinoletta*



རྟི་ལི་དང་དམམ་བ། 麻雀科岩鸚属 鹁岩鸚
Prunella rubeculoides



གངས་ཉི་མོ། 麻雀科岩鹀属 领岩鹀 *Prunella collaris*



ཇ་བྱིལ། 麻雀科鹡鸰属 白鹡鸰 *Motacilla alba*



བྱིལ་ལྷོ་དམར་ཆུང་། 曙红朱雀 *Carpodacus eos*



ཇུ་ལྷན། 燕雀科朱雀属 红胸朱雀
Carpodacus puniceus



བྱིས་ལྷན་དམར་སྐྱ། 燕雀科朱雀属 红眉朱雀
Beautiful Rosefinch carpodacus pulcherrimus



ལྷུ་ཀ། 喜鹊 Eurasian Magpie



གཟི་བྱིས་ལྷན། 燕雀科鹀属 藏鹀
Emberiza koslowi



བྱིལ་བླ་དམར་ཆེན། 燕雀科朱雀属 拟大朱雀
Carpodacus rubicilloides

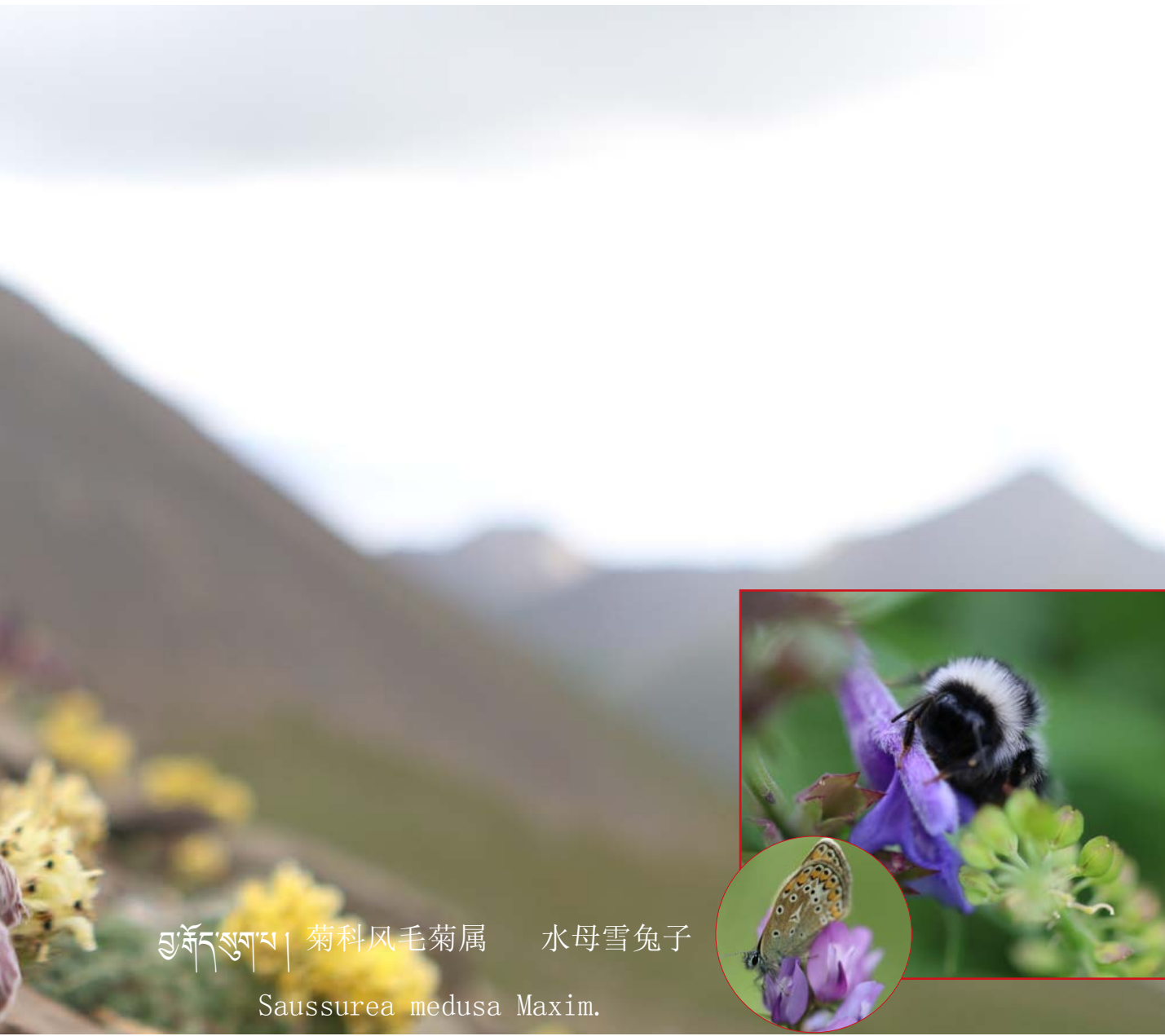


རང་ཕུག། 红眉朱雀
rdza phug Hill pigeon *Columba rupestris*



ཤུག་བྱིལ་སྒོད་ནག། 白斑翅拟蜡嘴雀
White-Winged Grosbeak *Mycerobas camipes*





བྱ་སྐོད་ལྷུག་པ། 菊科风毛菊属 水母雪兔子

Saussurea medusa Maxim.





རམ་ཚོད། 蓼科蓼属 珠芽蓼
Polygonum viviparum



མོན་ཅུ། 蓼科蓼属 椭圆叶蓼
Polygonum ellipticum



ལུ་མ་རྩི། 蓼科大黄属 小大黄
Rheum pumilum Maxim.



ལུ་མ་ཅན། 蓼科大黄属 鸡爪大黄
Rheum tanguticum



བྱིའི་ཤངས་དཀར་མོ། 石竹科卷耳属 山卷耳
Cerastium pusillum



ལྷག་པ། 石竹科蝇子草属 蔓茎蝇子草
Silene repens



ཨ་ཤྲོང་དཀར་བོ། 甘肃雪莲芝
Ajania purpurea shih



དབྱི་མོང་མེར་བོ། 石毛茛科铁线莲属 甘青铁线莲
Clematis tangutica



ལྷུབ་དགའ། 毛茛科银莲花属 草玉梅
Anemone rivularis



རྩྏམིག་སེར་ཚེན། 毛茛科驴蹄草属 花葶驴蹄草
Caltha scaposa Hook. fil. & Thomson



དེ་སྣོན་རྒྱུ་མང། 豆科野豌豆属 多茎野豌豆
Vicia multicaulis



ལྷུང་སྦྱེས་རྩྏ་ལྷགས། 美花筋骨草
Ajuga ovalifolia Bur.



འཛིན་སྐྱོན་གྱི་ལྷོ་ཕྱོད་ 毛茛科乌头属 露蕊乌头

Aconitum gymrandrum



བྱ་ཀློང་གྱི་ལྷོ་ཕྱོད་ 毛茛科翠雀属 蓝翠雀花

Delphinium caeruleum



ཡུམ་མདེལ་ལྗིན། 毛茛科拟耧斗菜属 拟耧斗菜
Paraquilegia microphylla (Royle) J.Drumm. & Hutch.



སྤང་ལེར་ཆེན། 毛茛科金莲花属 毛茛状金莲花
Trollius ranunculoides



སྤྱུག་ཚུང་ཟིལ་བ། 罂粟科紫堇属 暗绿紫堇
Corydalis melanochlora Maxim.



སྤྱང་རི་ཟིལ་བ། 罂粟科紫堇属 斑花黄堇
Corydalis conspersa



གཡུ་འབྲུག་རིལ་བ། ཨྲལ་ལོ་ཕུ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ ལྷོ་ལོ་ཕུ་ལོ་ལྷོ་ལོ་
Corydalis curviflora Maxim.



ལྷོ་ལོ་ཕུ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ ཨྲལ་ལོ་ཕུ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ ལྷོ་ལོ་ཕུ་ལོ་ལྷོ་ལོ་
Corydalis conspersa



ལྷོ་ལོ་ཕུ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ ཨྲལ་ལོ་ཕུ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ ལྷོ་ལོ་ཕུ་ལོ་ལྷོ་ལོ་
Meconopsis punicea Maxim.



ལྷོ་ལོ་ཕུ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ ཨྲལ་ལོ་ཕུ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ ལྷོ་ལོ་ཕུ་ལོ་ལྷོ་ལོ་
Meconopsis integrifolia (Maxim. Franch.



ཚོར་སྒྲོན། 罂粟科绿绒蒿属 多刺绿绒蒿
Meconopsis horridula Hook.f.



རྒྱ་སྒྲོན་དམར་བོ། 十字花科桂竹香属 红紫桂竹香
Erysimum roseum (Maxim.) Polatschek



ཚན་ལེན། 景天科红景天属 德钦红景天
Rhodiola atuntsuensis



སྒྲིབ་ཚུང། 蔷薇科委陵菜属 金露梅
Potentilla fruticosa



ཚུ་རླུག་པ། 十字花科碎米荠属
大叶碎米荠 *Cardamine macrophylla* Willd.



འོ་རྩུ་ཕུན་ཕུན། 灯心草科灯心草属 展苞灯心草
Juncus thomsonii



ལྷ་མཁོའི་མཚོག 蔷薇科委陵菜属 钉柱委陵菜

Potentilla saundersiana



བྱུང་མདུན་སྐྱུག་ཁུང་། མདུན་དམར། 豆科黄耆属 藏豆

Stracheya tibetica Benth.



ཟངས་ཏིག་རྒྱན་སྐྱེས།

虎耳草科虎耳草属 唐古特虎耳草

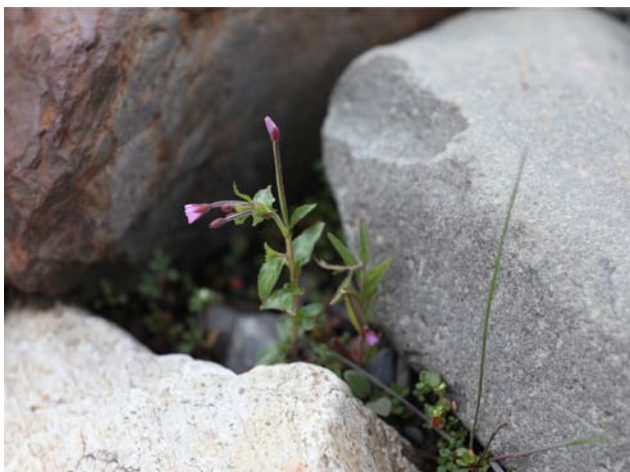
Saxifraga tangutica Engl.



བྱུང་མདུན་ཚིག་སྐྱེས།

豆科棘豆属 秦岭棘豆

Oxytropis chinglingensis



ཤམ་ལེ་ལྷན་སྟེང་། 柳叶菜科柳叶菜属 沼生柳叶菜
Epilobium palustre



ན་ཤང་རྒྱ་སྟེང་། 报春花属 紫罗兰报春
Primula purdomii Craib



སྤང་རྒྱན་མེར་བོ་ཡུ་རིང་། 龙胆科龙胆属 云雾龙胆
Gentiana nubigena Edgew.



ཟིན་ཏིག་དཀར་བོ། 唇形科筋骨草属 白苞筋骨草
Ajuga lupulina Maxim



ཏྲ་ལྷག་ལ། 唇形科独一味属 独一味 *Phlomis*
rotata (Benth. ex Hook. f.) Mathiesen



ལ་ཡག་ལ། 肉果草
Lancea tibetica Hook f. et Hsuan



ལུག་རྒྱུག་ལོ། 玄参科马先蒿属 普氏马先蒿
Pedicularis przewalskii Maxim.



མཐིང་ཨ་ལྷོ་ལ། 玄参科婆婆纳属 长果婆婆纳
Veronica ciliata



ན་ཤང་སེར་པོ།

报春花科报春花属 na shang ser po



སྐ་ཉིག་དགར་ཚུང་། 报春花科点地梅属

玉门点地梅 *Gentiana nubigena* Edgew.



མཁིག་དཀར་པོ། 报春花科点地梅属 白花点地梅 *Androsace incana*



འཛིབ་དཀར། 白花枝子花
Dracocephalum heterophyllum B.



ལུག་མེར་རུས་མེད། 玄参科马先蒿属 凸额马先蒿
Pedicularis cranolopha Maxim.



ནད་མ་གཡུ་ལོ། 紫草科微孔草属
微孔草 *Microula sikkimensis*



ཞིམ་ཏིག་ལྗོ་སྐྱ། 唇形科荆芥属 蓝花荆芥
Nepeta coerulescens



ལྷ་སྐྱོད་བ། 牻牛儿苗科甘青老鹳草属
甘青老鹳草 *Geranium pylzowianum* M.



ཞིམ་ཐིག་དམར་བོ། 唇形科鼠尾草属 粘毛鼠尾草
Salvia roborowskii



ལྷགས་ཉིག་སྒྲོན་པོ། 龙胆科扁蕾属 湿生扁蕾
Gentianopsis paludosa



སྒོད་མཚུ་དམར་པོ། 玄参科马先蒿属 具冠马先蒿
Pedicularis cristatella



འཛིབ་མེད་སྤྱུག་ལོ། 玄参科马先蒿属 多齿马先蒿
Pedicularis polyodonta



འཛིབ་ཅི་ལྷོ་ལོ། 玄参科马先蒿属 欧式马先蒿
*Pedicularis oederi*Vahl



ཡུག་ཚོས་གཡུང་བ། 紫葳科角蒿属 藏波罗花
Incarvillea younghusbandii Sprague



ཡུག་ཚོས་ཚོང་བ། 紫葳科角蒿属 密生波罗花
Incarvillea compacta



བྱི་ཤང་། 忍冬科忍冬属 岩生忍冬
Lonicera rupicola



སྤྲིན་ཤིང་མེར་ཚུང་། 瑞香科瑞香属 乌饭瑞香
Daphne myrtilloides Nitsche



གངས་སྒྲོལ། 矮垂头菊
gangs sga *Cremanthodium humile*



བཅུན་མོ་སྤུང་ལྷོལ། 菊科风毛菊属 红叶雪兔子
Saussurea paxiana



ལུག་མིག་མཚོ་སྤྲེལ། 菊科紫菀属 萎软紫菀 *Aster flaccidus*



ལྷུང་ཕྱེར་སྐྱུག་པོ། ཅ་བཀག་ 星状雪兔子 *Saussurea stella*



བྱི་ཚོར་དཀར་པོ། 川续断科川续断属 白花刺续断
Acanthocalyx alba



ཅེ་ལོན་དཀར་པོ། སྐུན་པ།གཞུ་ཟླ་བ། 菊科香青属
青海二色香青 *Anaphalis bicolor* (Franch.) Diels



ཅེ་ལོན་ཟངས་དཀར། སྐུན། གཞུ་ཟླ་བ། 菊科香青属
乳白香青 *Anaphalis lactea* Maxim.



ཨ་བྲུག་ཞུག་ལག་ 菊科狗舌草属
橙舌狗舌草 *Tephroseris rufa*
(Hand.-Mazz.) B.Nord.



སྐ་ཤོ་ནག་ཚུང་། ལྷན། ལྷན་ཚུང་འདེན་ཡོན།
菊科垂头菊属 盘花垂头菊
Cremanthodium discoideum Maxim.



ཤོན་པ་སྤྱི་བཞུར།
菊科风毛菊属 美丽风毛菊
Saussurea pulchra



ལོ་མང་ཉ་མ། 菊科橐吾属 黄帚橐吾
Ligularia virgaurea



སྲོལ་གོང་དཀར་ལོ། 菊科绢毛苣属 绢毛苣
Soroseris glomerata (DC.) Stebbins



ཁུར་མོང་དཀར་ལོ། 菊科蒲公英属 白花蒲公英
Taraxacum albiflos



ཕོ་གྲེས། རྩེ་ཤམ། 鸢尾科鸢尾属 准噶尔鸢尾
Iris songarica



རུག་པ་སྐྱུག་པོ།
百合科葱属 太白韭
Allium prattii



ཨ་ཁྱིལ་མཚོ་བ། 百合科贝母属
梭砂贝母
Fritillaria delavayi Franch.



གུམ་ཉིག་དམར་བོ།
虎耳草科虎耳草属 红花虎耳草
Saxifraga sanguinea Franch.



ལའུ་ཚུ་སྐྱུག་ལྗ། 百合科贝母属 川贝母
Fritillaria cirrhosa



གྲོ་སྐྱ་གསེར་ཐིག། 水龙骨科瓦韦属 天山瓦韦
Lepisorus albertii (E.Regel) Ching



མེང་གེ་ཐིམ་བ། 罂粟科紫堇属 粗糙黄堇
Corydalis scaberula Maxim



ཞིང་ཐིམ་དཀར་བོ། 圆瓣黄花报春
Primula orbicularis



སྟི་བ། Snyi ba 钻裂风铃草
Campanula aristata



སྟག་ཤང་རྩུང་བ། 蔷薇科绣线菊属 高山绣线菊
Spiraea alpine



ལྷུང་སྒང་མེར་མངོས། ལྷུང་། འུག་སྒང། 黄花棘豆

Klungsg srad ser mdzes Oxytropis ochrocephala





གཟེང་བདུད་ནག་པོ། 苞叶雪莲

Saussurea obvallata



ལུག་མིག་ཆེན་མོ། 菊科紫菀属 星舌紫菀 Aster
asteroids



འཐིབ་ཅི་སྐྱུག་པོ། 玄参科马先蒿属 甘肃马先蒿
Pedicularis kansuensis



ཉ་ལྷུག་གསེར་འཁོ། 蔷薇科鲜卑花属 窄叶鲜卑花 Sibiraea angustata



གཞན་བདུད་ལྷ་རྒྱུ། 膜苞雪莲 *Saussurea bracteata*







ཐོ་སྤུལ་སྒོང་དབྱིབས་མ།

鬼伞科斑褶菇属 半卵形斑褶菇

Anellaria semiovata (Sow.:Fr.) Pers et Denn.



གཏུན་ལྗེ་སྒོ་རྩུམ།

珊瑚菌科棒瑚菊属 肉色平截棒瑚菌

Clavariadelphus pallido-incarnatus Methven, 1989



སྤྱི་ལྗེ་ཁམ་སྤུང་།

丝膜菌科丝膜菌属 半被毛丝膜菌

Cortinarius hemitrichus (Pers.) Fr., 1838



གསེར་ཤ

黄绿蜜环菌（皇菇）

Armillaria luteo-virens S.



ཁྲིམ་ལྷུབ་དངུལ་དགའ།

白蘑科离褶伞属 银白离褶伞

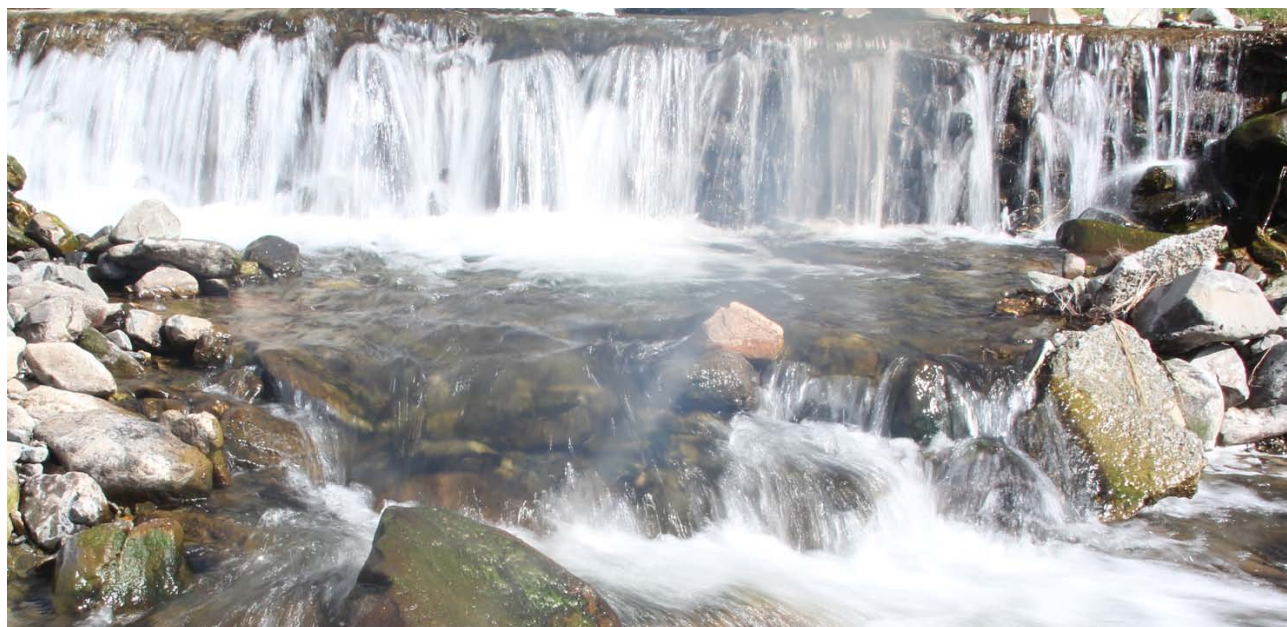
Lyophyllum connatum(Schum.: Fr.) Sing



པ་ལྷུང་སྒོ་རྒྱ།

灰马勃属 白刺马勃

Lasiosphaera fenzii Reich





ལབ་ཚེ། 插箭台







སྐྱིད་བསང་གཏོང་བའམ་མཚོད་བསྟོད་བྱེད་པ་ནི་སོ་སོ་ལ་ཁ་ལས་རྒྱུ་ཏྟ་དར་བ་དར་ཚེ་བསོད་སྟོབས་འབྱོར་མངའ་
 བར་ལོངས་སྟོད་སོགས་རྒྱས་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། གནས་རི་བསྟོད་སྐབས་བསང་འཕོད་དང་ལྷ་འཕོད་སྐྱེ་འཕོད་བྱས་ཏེ་རང་
 གི་འདོད་དོན་གང་ཡིན་པ་འགྲུབ་དགོས་ཤེས་སྲིབ་ལས་བཅོལ་ཏེ་རི་བ་སྐྱིད་ནས་བཅོལ་ན་འུ་ཚོ་ལ་མ་ཐུན་རྒྱུན་འདོད་དོན་
 སྐྱབ་ན་ང་ཚོས་ཀྱང་དེ་དང་མ་ཐུན་བར་གནས་རི་དང་རི་རྒྱ། འོག་ཆགས་བཅས་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་ཅི་འདྲི་སྲིད་མི་དགོས། ཚུལ་
 དེ་སེམས་ལ་ནན་གྱིས་བཅངས་ནས་སྲུང་སྐྱོབ་ལག་བསྟར་དང་རྒྱུན་སྐྱོད་བྱས་ན་ལུས་པ་གཤམ་ཆེན་འདོན་ཐུབ་པ་མངོན་
 གསལ་ཡིན། འདིར་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་གནས་རིར་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པ་དེས་གནས་རིའི་སྤྲེད་གི་རི་སྐྱེས་སོག་ཆགས་
 དང་། སྐྱེ་དངོས་སྣ་མང་། ལྷ་དང་པར་དུ་ཚུ་མིག་དང་ཚུ་ཕན་སོགས་ཚུ་འགོ་མང་བོར་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་ཐུབ་བར་མ་ཟང་ཚུ་འགོ་
 དེ་དག་བདེ་སྐྱབ་ངང་མ་ཚུར་འབྲེས་ཏེ། མ་ཚུའི་ཚུ་འགོ་དང་དེའི་སྤྲེད་རྒྱུད་ཀྱི་ས་ཁོངས་མང་བོར་བན་ལུས་གཤམ་ཆེན་ཐོན་
 གྱིན་ཡོད། དེའི་སྐྱིད་གནས་རི་བན་རྒྱན་འབྲེལ་ཡོད་བས་གནས་རི་གཅིག་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པ་དེས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་གནས་
 རི་གཞན་དག་ལ་ཡང་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་ལུས་པ་དེས་བར་ཐོན་ཐུབ།

在藏区，煨桑仪式旨在为了获得个人时运亨通、心愿达成之目的。在祭祀山神时，藏人通过吟诵煨桑词和召唤天、天地诸神来为自己所祈愿之事获得加持与回报。这种通过煨桑和吟诵煨桑词来获得山神加持的习俗，恰恰体现了人与山神相互依靠的紧密联系。

所以，我们需要山神为我们带来福运，那么保护山神护佑之下的山、草、树林和栖息于此的野生动植物便是理所当然。尤其是对于班玛仁拓圣境而言，很多由此衍生的水源均汇入黄河并源远流长。因此，保护这片水源地，关系到中下游数以万计人口的饮水及灌溉问题。此外，由于藏区神山关系的错综复杂和系统的庞大，对于一座神山的守护，可以延伸到这座神山乃至与其相联系神



ཀུན་ལྷོ་ཀུན་ལྷོ་ཀུན་ལྷོ་
ཀུན་ལྷོ་
格念多杰扎秀



སྤྱིར་གནས་བདག་གམ་གཞི་བདག་ཅེས་པ་ནི་མར་ངོས་ན་གསལ་བའི་དེ་ལོ་ཅམ་ལ་ངོས་འཛིན་རྒྱ་མ་ཡིན་པར་ནང་དུ་གནས་པའི་ཡུལ་སྤྱོད་དང་སྤེལ་བརྒྱུད་དག་ལ་ངོས་འཛིན་དགོས་པ་རེད། གནས་དེ་འདྲིའི་གནས་བདག་ཡང་དེ་ནང་བཞིན་དུ་མཚན་ལ་དགེ་བསྐྱེད་དོ་རྗེ་དག་འཛོམས་ཞེས་ཟེར། སྤོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ཁོང་ནང་གཞི་བདག་གྲང་མིའི་རིགས་དང་འབྲེ་བར་དགའ་སྤོལ་ཆགས་སྤང་ཡོད་ལ། གཉེན་ཉེ་དང་སྤོལ་ལོ་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཟས་དང་ཕྱི་ལ་བཞེན་ནས་འཚོ་བཞིན་ཡོད། ཁོང་ཚོར་རྒྱ་འབྲུལ་དང་མཐུ་སྤོབས་སྤོལ་ཆོགས་ཡོད་ལ། མཚོད་བསྟོད་དང་བསང་གཏོང་བ་སོགས་ལ་རེ་བ་འཆའ་བ་ཞིག་གྲང་ཡིན། ས་གནས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་ལོ་རེར་གནས་རིར་སྤོལ་བསང་གཏོང་བ། ལབ་ཅེ་བསྟོད་ལ། དེ་བསྐོར་བྱས་ནས་གཞི་བདག་ལ་མཚོད་བསྟོད་དང་འདོད་དོན་ལྷན་བའི་སྤོལ་རྒྱུན་ཟབ་ལོ་ཡོད། མི་རྣམས་ཀྱིས་གནས་རི་ལ་དགའ་ཞེན་མི་བྱེད་པའི་བྱ་སྤོལ་སྤེལ་མི་སྤིད་པར་མ་ཟད། གནས་རིར་སྤོལ་བྱས་པས་རང་གཞན་ཀུན་གྱིས་ས་གནས་སུ་དེ་དྲགས་རྩོལ་བ་སོགས་ཀྱི་བྱ་སྤོལ་ལ་སྤོལ་འགོག་བྱེད་ཐུབ། ང་ཚོས་གནས་རི་དང་སྤོལ་ཆོད་ལོ་སྤོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་རྒྱང་གཞི་བྱས་ནས་ཁོར་སྤོལ་གི་བྱེད་སྤོལ་སྤེལ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་དེ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེང་སྐབས་མི་དང་གནས་རི་སྤོལ་ཆོད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ཅུང་ཅམ་ཐག་རེ་དེ་དུ་འགོ་བཞིན་པ་མཐོང་། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ཁོར་སྤོལ་གི་སྤོབས་འབྲུགས་ཉམས་ཞེན་དུ་འགོ་བཞིན་ཡོད། དེས་ན་ང་ཚོ་ཚང་མས་སྤེལ་ཁམས་སྤོལ་བྱེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྤོལ་མཐོང་འདེགས་སུ་གཏོང་རྒྱ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

山神依神山而居，神山也因山神的存在而格外殊甚。依班玛仁拓而居的山神名为‘居士金刚制敌’，藏语为‘格念多杰扎秀’。在藏传佛教中，山神和人类既相同又不同，相同之处在于他们都有喜怒哀乐、亲戚朋友，也都需要进食以生存；不同之处在于，山神非人肉眼可睹之实体，但他们掌握各种神通，包括通过吸食桑烟等特殊气味。对当地民众来说，想求得健康平安、财运亨通、名利双收，就得取悦山神，而神通广大的山神最有能力去满足人们的这些愿望。神山信仰和对其神通的畏惧致使人们不敢对神山不敬。而这种神山圣湖传统文化成为了班玛仁拓开展保护的基础。在过去上百年的历史中，这个基础对保护班玛仁拓当地的生态、文化都起到了有效的作用。

然而，随着社会、自然、政治等环境的变化和不确定性，导致这种弥足珍贵的保护力量趋于弱化。因此，重新认识和应用这种以圣境（神山和圣湖）信仰为核心的保护模式则显得格外的重要，尤其是在诸多不确定因素影响的当下，这种保护模式将对修复人与自然和谐关系起到决定性的影响。

正如，当地民众每年都会去给山神煨桑、供奉神箭并通过转山以取悦山神，获得护佑。



དགའ་བདེ་རྫོང་པདྨ་འཛོལ་སྤྱོད་དོན་སྤྱོད་མཚུན་ཚོགས།

甘德县班玛仁拓野生动植物保护协会

དགའ་བདེ་རྫོང་པར་རི་མཐོ་རི་སྐྱེས་སྐྱེ་དངོས་སྤྱང་སྐྱོབ་མཚུན་ཚོགས།

པར་རི་མཐོ་རི་སྐྱེས་སྐྱེ་དངོས་སྤྱང་སྐྱོབ་མཚུན་ཚོགས་ནི་༢༠༡༣ ལོའི་ཟླ་༡༠ ཚེས་༡༥ ཉིན་བཅུགས་ལ། མིག་སྤར་ས་གནས་མང་ཚོགས་དང་། དགོན་སྡེའི་གྲ་བཅུན། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཞུང་ཞབས་པ་བཅས་ཚོགས་མི་༡༧༦ ཡོད། མཚུན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་ཤར་ལོད་དགོན་པའི་འཇམ་དབྱངས་དོན་ཡོད་ལགས་ཡིན། འདས་ཟེན་པའི་ལོ་བུན་ནང་མཚུན་ཚོགས་ཀྱིས་སྤྲེལ་སྤྲུལ་ཚུའི་འགོ་ཁྲུངས་ཀྱི་གད་སྤྱིགས་གཙང་ལེལ་དང་། དོ་དམ། པར་རི་མཐོ་རི་ས་ཁུལ་གྱི་ཁྲི་ལྗོན་བདག་གཉེས། གནའ་བ་གསོ་སྦྱོང་། སྐྱེ་དངོས་སྤྱང་ལ་རྟོག་ཞིབ་དང་སྤྱང་སྐྱོབ་སོགས་ཀྱི་ལས་ཀ་གང་མང་སྤེལ་སྦྱོང་བར་མ་ཟད། སྐྱེ་ཚོགས་སྦྱོབ་གསོ་དང་མི་རིགས་མཚུན་སྦྲིལ་གྱི་བྱ་བ་ཞབས་མང་ལོ་བསྐྱབས་དང་སྐྱབ་བཞིན་ཡོད།

ལས་དོན་འདིས་རང་བྱུང་གནས་རི་དང་རྒྱ་མཚོ་སོགས་ཀྱི་རིག་གནས་སམ་མཛོད་དབྱས་མཐོ་སྤང་གི་སྐྱེ་དངོས་སྤྱང་སྤྱང་སྐྱོབ་ཐད་ལུགས་རྒྱུན་གང་མང་ཐེབས་ཡོད་པར་མ་ཟད། སྐྱོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ལ་བརྟེན་ནས་ས་གནས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་སྤྱང་སྤྱང་སྐྱོང་ལ་སྐྱུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱ་སེམས་ལ་ཉར་ཉེ་ལས་དོན་ལག་བསྟར་དང་རྒྱུན་འབྲེངས་བྱས་ན་དངོས་ཡོད་ཀྱི་དོན་སྦྱིང་གལ་ཆེན་ལྡན་པར་འདོད་དེ། དཔེར་ན། མི་དམངས་ཀྱི་སེམས་ན་གནས་རི་ལ་གཞོན་སྐྱོན་མི་གཏོང་བའི་བསམ་སྒོ་གཙང་མ་ཞིག་དང་། འཇོམ་བྱ་ཡང་དག་ཅིག་ཡོད་པས། སྐྱོལ་རྒྱུན་གྱི་གོམས་སྐྱོལ་འདིས་ཁོར་ལུག་ལ་གཏོར་བའི་གཞུང་གཏོང་བར་ཚོད་འཛིན་གྱི་ལུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་པར་མ་ཟད། མཐོ་སྤང་གི་སྐྱེ་ཁམས་སྤྱང་སྐྱོབ་ལའང་ལུས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྐྱོལ་རྒྱུན་གྱི་སྤྱང་སྐྱོབ་བྱེད་ཐབས་ལ་ཡང་རྒྱང་འབྲེལ་བྱེད་དགོས་པ་ཡོད་མིན་དེ། དཔེར་ན། དེར་རབས་ཚན་རིག་ལྟར་གྱི་སྐྱེ་དངོས་སྤྱང་སྤྱང་སྐྱོབ་ཚུལ་དང་། གངས་ཚད། རིགས། ཁྲུངས། ཚན། སྤེ་སོགས་ཡོད་པ་ལྟ་བུ། དེར་བརྟེན་དགའ་བདེ་རྫོང་པར་རི་མཐོ་རི་སྐྱེས་སྐྱེ་དངོས་སྤྱང་སྐྱོབ་མཚུན་ཚོགས་ཀྱིས་ལུལ་དངོས་རྟོག་ཞིབ་བྱས་པ་བརྒྱུད་ (༢༠༡༤ལོ་ནས་༢༠༢༠ ལོའི་བར) དེར་རབས་སྐྱེ་ཁམས་ཚན་རིག་དང་སྐྱོལ་རྒྱུན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་དངོས་འཛིན་དང་



རིགས་དབྱེ་ཐབས་ལམ་བུ་འབྲེལ་བྱས་ཏེ། གནས་མཚོགས་བརྒྱ་རི་མཐོ་རི་སྤྱི་དངོས་ཀྱི་བྱ་བ་ཚུ་ལ་དང་དེ་བཞིན་སྤྱི་དངོས་
དེ་དག་གི་གནས་བབས་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱས་པ་ཡིན། རི་སྤྱི་སྤྱི་དངོས་དོས་འཛིན་དང་། འཛིག་ལ་ཉེ་བའི་སྤྱི་དངོས་ཀྱི་
རིགས་འཚོལ་ཞིབ་དང་ཐོ་འགོད་བྱས།

༢༠༡༤ ལོ་ནས་༢༠༢༠ ལོའི་བར་མ་གུན་ཚོགས་ཀྱིས་སྤྱི་དངོས་སྤྲོ་མང་རྟོག་ཞིབ་ཐེངས་མང་སྤེལ་ཏེ། ཅ་ཆེན་སྤྱི་དངོས་
ཀྱི་རིགས་ཁག་གཅིག་མ་དབེ་ལྟར་ཉར་ཚོགས་བྱས་པ་དང་། མ་འོངས་བར་བརྒྱ་རི་མཐོ་སྤྱི་ཁམས་རིག་གནས་བཙལ་མས་
སྟོན་གླིང་དུ་ཕྱལ་བཞག་རིག་གནས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་བསྟུ་འཆར་ཡོད། དེ་བའདི་སུ་སྤྱི་དངོས་ཀྱི་རིགས་ཉིས་བརྒྱ་ལྷག་
བདམས་ནས། ཐོད་རྒྱ་ལ་ཉེན་ཉེ་ཡིག་རིགས་གསུམ་གྱིས་མིང་སོགས་བཀོད་ཡོད་དོ། །

甘德县班玛仁拓野生动植物保护协会

班玛仁拓野生动植物保护协会成立于 2013 年 10 月 15 日。

目前有包括地方群众、寺院僧尼和国家公务员等共计 176 名成员。

协会会长由夏日乎寺加阳东云活佛担任。在过去 7 年中，协会先后开展了黄河源头垃圾分类处理、班玛仁拓区域流浪狗领养、班玛仁拓岩羊救助、自然圣境生物多样性调查等保护行动。

神山圣湖文化保护项目可以有效提高对于高原生物多样的认识和持续保护。

因此，以神山圣湖传统文化为基础的地方生物多样性保护和实践对于构建基于地方情境的可持续保护机制的建立具有很大的参考价值。

比如，区域内民众对于神山的神圣性具有良好的认知，而这种认知直接决定他们日常的保护理念和行为。

因此，可以说，这种神山圣湖文化，有效并成功的起到了防止人们肆意破坏生物及文化多样性的目的。

但是，传统文化的实践同时也需要科学观念及技术的支持。

比如通过基于科学性的样线调查对区域内动植物进行统计、分类、命名等。甘德县班玛仁拓野生动植物保护协会自 2018 年始开展了多次的圣境内生物多样性调查活动。除了调查统计区域内生物多样性数量、分布、及种类外，还挑选了关键物种并制作了植物标本。

这些数据和图片，后期将会在生态文化博览园中进行展出。

而此次的画册中，我们精心挑选了 200 多张动植物图片，并分类命名以分享给大家。



བར་སེམས་ཀྱི་གཞན་ཡང་མི་ཞིག་ཡིན་ཆེ་ངེས་པར་དུ་ཆེ་སྲོག་གཞན་ལ་བཙེ་འཛོག་གྱེད་དགོས་པ་སྟེ། ཁོ་ཆོའི་ཆེ་སྲོག་ནི་
 ང་ཆོ་དང་འབྲེལ་བར་ཚ་ཆེན་ཡིན། ཁོ་ཆོས་སྐད་ཆ་བཤད་མི་ཤེས་མོད་ལོན་གྱང་ཁོ་ཆོས་གྱང་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་བྲལ་ནས་
 བདེ་བ་དང་སྦྱིད་སྣང་འདོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། མི་ལ་ལས་དུས་ཆེ་གས་འཇུག་ལྟོག་གིས་གནའ་བ་ཤི་བ་ནས་གནའ་
 བའི་གྲངས་ཚད་མར་ཆགས་པ་ནི་རང་བྱུང་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་ལ་བཀག་འགོག་གྱེད་ཐབས་མེད་ཟེར་
 མོད། ལོན་གྱང་ངའི་བསམ་བར་མི་ཡང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་རེད། གལ་སྲིད་ང་ཆོ་དཀའ་ངལ་དང་འབྲེལ་སྐྱབས་
 མི་སུ་ཚུན་བར་རོགས་རམ་གྱེད་སྲིད་ན། ང་ཆོས་གྱང་དཀའ་ངལ་ཆེ་བའི་ཆེ་སྲོག་གཞན་ལ་རོགས་རམ་གྱེད་ལོས། དེ་
 ལས་གྱང་གནའ་བ་དེ་དག་རང་འགྲུལ་རང་དགོན་བའི་ཉེ་འདབས་སུ་ཡོང་སྟེ་རང་གི་ཆེ་སྲོག་ལ་འགོ་བས་སྐྱང་གྱེད་བསམ་
 པ་རེད། ང་ཆོས་དེ་ལ་ཟུར་ནས་ལྷན་མོ་ལྷ་བ་ལས་དོ་སྣང་དང་འབྲེལ་མཉམ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་བཟུང་ནས་ཞི་བདེ་དང་སྦྱིང་འཇགས་
 ཀྱི་འཚོ་བ་ཞིག་རོལ་ཏུ་འཇུག་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་པོ་རེད་གསུངས།

班玛仁拓的岩羊与人

夏日乎寺和岩羊的关系，可以说在整个青海是独一无二的。一些岩羊种群就居住在寺院的后山上，它们不怕人，当地僧人对它们也很友善，人与自然的和谐共生在这里体现的淋漓尽致。

这种和谐的关系历来存在，据加阳活佛回忆，在他小时候，来班玛仁拓打猎岩羊的人很多，但在寺院附近的岩羊受到寺院的保护，被猎杀的相对较少，因此，很多岩羊会跑到寺院这边。

从十年前开始，活佛和协会开始劝导并阻止对岩羊的猎杀行为。六年前，



协会发现冬天雪灾后岩羊吃不到草，从而导致很多岩羊饥寒交迫而死。

于是协会开始出资购买干草，每年冬天驮运至半山腰补饲。

虽然补饲野生动物这种行为目前仍存在争议，但对于协会为什么选择一如既往的补饲，会长给出了以下理由，

“首先，作为一个出家人，最重要的就是慈悲心，你有慈悲心，不伤害动物，它们就会觉得安全，并选择信任你和靠近你。

人和人之间看面相有时也能分辨出善恶，动物也能感觉到，这颗让动物喜欢的慈悲心是一个出家人应该具有的。

其次，做人必须要尊重其他生命，他者的生命和我们的一样珍贵。

动物虽然不会说话，但是它们也想离苦得乐，也想有安全舒适的生活，不受苦难折磨，这和我们是一样的。有些人觉得季节变化导致岩羊死亡、种群数量下降是自然法则的一部分，理所当然，不应该干扰。

但我觉得，人也是自然界的一份子，如果我们遇到有困难的人时会伸出去援助之手，那我们也应该帮助有困难的其他生命，更何况这些岩羊是主动靠近寺院以寻求庇护，那我们就更没有理由袖手旁观。”





རི་སྐྱེས་སྐྱེ་དངོས་ཉོག་ཞིབ་དང་འཆར་གཞི།

བརྒྱ་རི་མཐོ་རི་ས་ཁོངས་ཀྱི་གནས་རི་རིག་གནས་དང་སྐྱེ་ཁམས་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་མིག་སྒྲིལ་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་
བརྒྱ་རི་མཐོ་རི་སྐྱེས་སྐྱེ་དངོས་སྲུང་སྐྱོབ་མ་ཐུན་ཚོགས་ཀྱི་ས་ཕྱོགས་བརྒྱུད་གནས་རིའི་ས་ཁོངས་ཀྱི་སྐོག་ཆགས་
དང་ཅི་ཤིང་ལ་བརྟུན་དབྱུང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་དང་། མ་ཁོངས་པའི་ལོ་གསུམ་ཀྱི་འཆར་གཞི་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར།

༡ ས་གནས་ཀྱི་རི་སྐྱེས་སྐོག་ཆགས་དང་ཅི་ཤིང་སྣ་མང་གི་གྲངས་ཚད་དང་ཁྲུབ་ཁོངས་ལ་སྐོལ་རྒྱུན་དང་འབྲེལ་ཞིང་
ཚོན་རིག་དང་མ་ཐུན་པའི་བརྟུན་དབྱུང་དང་དོས་འཛིན་བྱ་རྒྱ།

༢ འཕྲོག་པ་མང་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོར་ཁོར་སྲུང་གི་འདུ་ཤེས་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཤེས་བྲ། ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱི་གཤམ་
ཚོན། སྐོལ་རྒྱུན་གྱི་དགོ་མཚན་སོགས་བརྟུན་པོར་ཆགས་སུ་འཇུག་རྒྱ་གཙོ་བོར་བརྒྱུད་ནས་རང་ས་རང་ཕྱུལ་རང་གིས་
སྲུང་ཞིང་རང་ཉིད་རང་གིས་བདག་བོ་ཡིན་པའི་དེས་ཤེས་སྐྱེ་ཏུ་འཇུག་རྒྱ།

༣ བརྒྱ་རི་མཐོ་ས་མཚོན་པའི་མཐོ་སྐང་གི་སྐྱེ་དངོས་རིག་གནས་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོགས་བསྐྱེས་ཀྱི་ཆེད་དེབ་བཞེས་
ནས་འབྲེལ་སྐྱེལ་བྱ་རྒྱ།

༤ བརྒྱ་རི་མཐོ་སྐྱེ་ཁམས་རིག་གནས་བཤམས་སྟོན་གླིང་འཇུགས་སྐྱུན་ལེགས་འགྲུབ་བྱ་རྒྱ་དང་། ཉན་དུ་རི་སྐྱེས་
སྐོག་ཆགས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་གསུགས་བརྟུན་དང་། མདོ་དབྱུས་མཐོ་སྐང་གི་རི་རྩ་གསལ་ཚན་གྱི་པར། ཁོར་སྲུང་ཆེད་མཁས་
མི་སྣའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཁོར་སྲུང་གི་ཆེད་དེབ་སྣ་ཚོགས། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་སྣ་མང་གི་པར་སོགས་བཤམས་ཏེ།
ས་གནས་མང་ཚོགས་ལ་ཁོར་ཕྱག་སྐོབ་གསོའི་རུས་པ་འདོན་སྲུབ་པ་བྱ་རྒྱ་བཅས་ཡིན།



野生动植物调查计划和目标

基于圣境班玛仁拓区域独特的神山文化和生态保护现状，班玛仁拓野生动植物保护协会自 2018 年起开展了圣境区域的动植物物种调查研究。

我们想通过为期三年的调查，以在未来实现以下几个目标：

1. 对圣境班玛仁拓区域野生动植物的种群数量、分布范围以及它们面临的威胁和问题作系统的科学认识。
2. 提高地方民众的保护意识、法律意识和基础卫生意识，并通过能力的培养和提升以做到力所能及的保护。
3. 将调查数据通过科学分类方法汇总整理，辑成《圣境班玛仁拓区域动植物百科全书》，对本土和外界的生态科普工作做出应有的贡献。
4. 建成班玛仁拓生态文化博览园，将调查结果以植物标本、动物绘画、图片、影像、讲座等方式展示，对当地民众发挥环境教育的作用。





འཇུག་གི་གཏམ།

། དགའ་བདེ་རྫོང་བརྒྱ་རི་མཚོ་རང་ལུང་གནས་མཚོག་གི་སྤྱི་ཁམས་སྐྱ་མང་པར་དེབ་ ་མི་GEFགངས་ཉུང་ཞལ་
 འདེབས་ཀྱི་ཚམ་གངས་“མ་ཚུའི་འགོ་ཁྲུངས་བརྒྱ་རི་མཚོ་རང་ལུང་གནས་མཚོག་སྤྱང་སྤྱོད་ཚམ་གངས་”ཀྱི་བྱ་བ་འབྲས་
 ཡིན་པས། ཚམ་གངས་ཀྱི་རྒྱ་བ་སྤྱོད་ལ་བཀའ་འདེན་དང་། མཚོ་སྤོན་ཞིང་ཆེན་ཚམས་ལས་ཚུས། མགོ་ལོག་ལོད་རིགས་
 རང་སྤྱོད་ཁྲུལ་ལྷ་དང་ཁྲུལ་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་། དགའ་བདེ་རྫོང་རྫོང་ལྷ་དང་རྫོང་སྲིད་གཞུང་། གངས་ལུང་ཡུལ་ཚོའི་
 སྲིད་གཞུང་བཅས་ཀྱིས་མ་ཚུན་ཚོགས་ལ་རྒྱ་བ་སྤྱོད་བྲལ་མེད་གནང་བ་དང་། ད་དུང་ལོ་བཅུ་ལྷག་གི་རིང་ལ་རྒྱ་བ་སྤྱོད་
 རྒྱུད་མཁན་གྱི་ས་གནས་མང་ཚོགས། དམངས་ཁྲིད་ཀྱི་ཅ་འཇུག་ཚོགས་པ། ལུང་པར་དུ་ཁོར་སྤང་བ་མགོ་ལོག་འབྲུག་
 རྒྱུ་བས། དགོན་དག་དབང་། ཚོས་དཔྱིད་ས་རྒྱ་མཚོ། དེ་བཞིན་མིང་དངོས་སྤྱ་བཀོད་མེད་པའི་རྒྱ་བ་སྤྱོད་རྒྱུད་མཁན་གྱི་
 རྟོགས་ལོ་རྒྱུས་ལ་སེམས་བསམ་བའི་གཉེད་དང་སྡིད་ཀྱིས་བའི་ཁོང་ནས་སྤྱགས་རྗེ་ཆེ་ལུས་པ་ཡིན།

ལག་དེབ་འདི་སྤྱི་ག་སྤྱོད་རྒྱུད་པའི་དུས་ཡུན་སྤང་བ་དང་། ཉམས་སྤོང་མེད་པ། ཡོན་ཚད་ཞན་པ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་
 འོར་འཁྲུལ་གང་མང་ཞིག་ཡོད་སྲིད་ལ། ལྷག་པར་དུ་ཅི་ཤིང་དང་སྤོག་ཆགས་སོགས་སྤྱི་དངོས་རིགས་ཀྱི་པར་རིས་དག་
 ལ་གསལ་བཤད་རྒྱས་ཅམ་ཞིག་འབྲི་བཅིས་ཡོད་མོད་རྒྱུན་གང་མང་ཞིག་གིས་འབྲི་མ་སྤུབ་པས་གཟིགས་པ་ལོ་ཡོངས་ལ་
 དགོངས་འགའ་མེད་པར་ལྷ།

【后记】

这本《甘德县班玛仁拓自然圣境生态文化多样性画册》为 GEF 小额赠款项目 - “黄河源头班玛仁拓自然圣境地保护项目” 的成果之一，再次感谢项目的支持。此外，我们还要感谢青海省林草局、果洛藏族自治州州政府、甘德县委县政府、岗龙乡政府对于协会的大力支持。

在此还要对十多年来予以支持的、地方民众、草根组织、保护者果洛周杰、原上草阿旺、切羊嘉措及未提名的诸位朋友说一声谢谢！

