



阳光灿烂的雪域高原

ཉེ་འོད་འཕྲོ་བའི་གངས་ལྗོངས་མཐོ་སྒང་།

The Sunny Plateau

主 编

韩方明

诺杰·洛桑嘉措

The cover features a repeating pattern of stylized yellow flowers in a grid. At the top center is a decorative emblem with a cloud-like base and a central floral motif. Below this, two horizontal lines separate the title from the subtitle.

阳光灿烂的雪域高原

ཉི་འོད་འཕྲོ་བའི་གངས་ལྗོངས་མཐོ་སྒང་།

The Sunny Plateau

主 编

韩方明

诺杰·洛桑嘉措

中国藏学出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳光灿烂的雪域高原 / 韩方明, 诺杰·洛桑嘉措主编.
-- 北京: 中国藏学出版社, 2012.6
ISBN 978-7-80253-526-8

I. ①阳… II. ①韩… ②诺… III. ①青藏高原—概
况 IV. ①K927

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 124907 号

书中所用诗歌均选自《六世达赖喇嘛仓央嘉措诗选三百年》,
中国藏学出版社, 2011。

书中的摄影作品来源于察哈尔学会和西藏摄影家协会。

阳光灿烂的雪域高原

主 编: 韩方明 诺杰·洛桑嘉措

出版策划: 薛 江

出版统筹: 方 堃

编 辑: 贺建林 郝 丽

翻 译: 徐明强 南加才让 肖 杰

设 计: 贺建林 赵雷勇

责任编辑: 杜冰梅 徐华兰

出版发行: 中国藏学出版社

地 址: 北京市北四环东路 131 号

邮政编码: 100101

印 刷: 北京永诚印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 9.75

印 次: 2012 年 7 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80253-526-8 / K·323

定 价: 128.00 元

版权所有, 请勿翻译、转载

本图书如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。

陈诗汇 010-84784156



内文纸张由康戴里贸易(上海)有限公司北京分公司提供
印制于美感丽质 150 克

阳光灿烂的雪域高原

——今日西藏自治区及四省藏区的影像解读

这是一组关于雪域高原的影像。

这是当代中国国家记忆的一部分。

你看，巍峨的贡嘎神山住在天上，碧绿的甘南草原流淌着浪漫，美丽的青海湖洋溢着清香，飘渺的香格里拉诉说着神秘，一路奔腾的雅鲁藏布江仿佛带着浓浓的思绪，流向远方……

这些年来，因着西藏自治区及四省藏区的神奇变迁，因着喜马拉雅的召唤，也因着对藏文化的热爱，这些摄影家们行遍雪域高原，用他们的镜头记录下那里的变化，在这些变化中，自然与人文交融，古老与现代交汇，阳光洒在雪山神湖之间，映在人们的心中。

历史，是需要记录的。

记不得是第几次行走在雪域了，只记得那一回，我站在唐古拉山口，迎着刚烈的太阳，却见火车踏着青藏铁路翻越而过，为这苍天辽阔平添了盎然生机。那一瞬间，我忽然领悟，在这壮丽无比的大自然面前，人虽渺小，却又伟大。

感怀于影像里的魅力山河，感怀于藏文化的千年沉淀，却更感怀于藏族同胞们一双双真诚的眼。那些眼睛里洋溢着的清澈和幸福，才是雪域高原真正镌刻的灵魂。

西藏自治区及四省藏区的当代变迁史，或许再多的影像也无法囊括。但许多时候，我们需要的不是白描，而是思考。这些影像，有的是自然风光的迤迳，有的是人文风光的温润，更有的是穿透繁复细节、直抵内心的思考。

感谢这些才华横溢的摄影家们将雪域高原的影像记录和留存，使它成为我们伟大国家记忆不可分割的一部分。

天盛开着祝福，飘逸无痕。阳光灿烂的高原，我们都住在厚重的哲学中。

韩方明

2012年夏

ཉེ་འོད་འཕྲོ་བའི་གངས་རྒྱུངས་མཐོ་སྐང་།

— ད་ལྟའི་བོད་རྒྱུངས་དང་ཁིང་ཆེན་བཞིའི་བོད་ལུལ་གྱི་ལྷན་བརྒྱན་གསལ་འགྲེལ།

འདི་ནི་མཐོ་སྐང་གི་མཛེས་ལྷན་མཚོན་པའི་བརྒྱན་རིས་སྐོར་ཞིག་ཡིན།
 འདི་ནི་དེང་རབས་ཀྱང་གོ་རྒྱལ་འབྲེལ་གྱི་དྲན་ཤེས་འག་ཅིག་ཡིན།
 རྒྱུང་གྲིས་གཟིགས་དང་། གངས་དཀར་རི་བོ་ལྷ་ཡུལ་བྲག་པ་འདྲ། ཀན་རྫོང་རྩ་ཐང་མ་མཐའ་མེད་ལ་སྟོན། བྱི་
 བོར་རྒྱལ་མོ་དངས་གསལ་མེ་ལོང་འདྲ། སེམས་གྱི་ཉེ་ལྷའི་གསང་བ་སྟུག་པས་བཏུམས། དེ་བས་ཀྱང་ལྷ་བ་དཀར་པོའི་
 རྒྱབས་སྤོང་འཕྲོ་བའི་ཡར་ལྷང་གཙང་བོས་བསམ་གཞིགས་མོད་པོ་རྒྱབས་ཏུ་ཅེན་བཞིན་རྒྱུང་ནས་རྒྱུང་དུ་བཞུར།
 ལོ་ཤས་འདྲིའི་རིང་། བོད་རྒྱུངས་དང་ཁིང་ཆེན་བཞིའི་བོད་ལུལ་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་དང་ཉེ་མ་ལ་ཡའི་རེ་འབོད།
 བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་དགའ་ཞེན་བཅས་ཀྱིས་སྐུལ་ནས་པར་བསྐྱེན་མཁས་པ་འདི་དག་གིས་ཁོང་ཚོས་རྣམ་དཔྱད་དང་
 ལག་རྒྱལ་ལ་བསྐྱེན་ནས་མཐོ་སྐང་གི་མཚོར་སྟུག་དང་འཕེལ་འགྱུར། རང་བྱུང་དང་སྦྱོ་ཚོགས་གྱི་འགྲེལ་བ། གནའ་བོ་
 དང་དེང་རབས་ཀྱི་སྟེལ་མཚམས་སོགས་བརྒྱན་པར་དུ་གསལ་བོར་བཞོད་ཡོད། དེ་ཡང་། ཉེ་འོད་གངས་རི་དང་ལྷ་
 མཚོ་ཏུ་སོགས་ཀྱང་དྲོད་ཁོལ་སྟེ་འགྲོ་ཀུན་གྱི་སེམས་སུ་འབྱེལ་བ་ལྟར།

ལོ་རྒྱུས་ནི་ཐེན་ཐོར་གནང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།
 གངས་རྒྱུངས་འདིར་ཐེངས་གཙོ་ཚོད་བཞོད་སྲོང་པ་ད་ལྟ་མི་དྲན་ཅུང་། འོན་ཀྱང་ཐེངས་ཤིག་ལ་ང་རང་གདང་
 ལའི་ལ་མགོར་ཉེ་འོད་ཀྱི་ཚ་སྟུག་རབ་ཏུ་ཆེ་བའི་འོག་གོང་དེར་འགྲེང་བའི་རྒྱབས་སུ་མཚོ་བོད་སྟུགས་ལས་ཐོག་ཏུ་ཤར་
 མར་རྒྱགས་ཡོང་བའི་མེ་འཁོར་དེས་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་གནམ་ས་འདི་གསོན་ཉམས་དོད་པོ་ཏུ་བཞུག་པ་ད་དུང་
 གསལ་བོར་དྲན་གྱིན་འདུག། རྒྱང་ཅིག་མ་དེར། ང་ལ་ཐོལ་བྱུང་གི་སྲོང་རྟོགས་ཤིག་སྟེམས་པ་ནི་འདི་ལྟ་བུའི་མཚོར་སྟུག་
 ལྷན་པའི་རང་བྱུང་མཛེས་རྒྱུངས་འདྲིའི་མདུན་དུ་མི་ནི་ཅི་འདྲའི་ཉམ་རྒྱུང་བ་ཞིག་རེད་ལ་ཡང་ཅི་འདྲའི་རྒྱབས་ཆེན་
 ཞིག་རེད་ཨང་བསམ་བྱུང་།

བརྒྱན་པར་སྲོད་ཀྱི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་རི་སྐང་ལ་རོ་སྲོང་དང་། ལོ་ངོ་སྟོང་ལྷན་ལྷན་གི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་རོ་
 མུང་། དེ་བས་ཀྱང་མཐོ་སྐང་འབྲེལ་བྱ་བུ་ཡུག་གི་ལོ་རྒྱུ་མངོན་པའི་བཞིན་རས་རེ་རེར་ལྷང་མེད་ཀྱི་འཇུག་མདངས་ཀྱིས་
 ཁོངས་པ་ལ་རོ་སྲོང་བྱེད་དུས། ཁོང་ཚོའི་དངས་ཤིང་གསལ་བའི་མིག་རྒྱང་ལས་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཉམས་མདངས་འཕྲོ་བ་ནི་
 མཐོ་སྐང་གི་ཉམས་སྤང་ངོ་མ་དེ་ཡིན་པ་གཞི་ནས་ཤེས།

བོད་རྒྱུངས་དང་ཁིང་ཆེན་བཞིའི་བོད་ལུལ་གྱི་དེང་རབས་འཕོ་འགྱུར་ལོ་རྒྱུས་ནི་བརྒྱན་པར་ཅི་འདྲ་མང་བོ་
 ཞིག་ཡོད་ཅུང་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་མཚོན་དཀར་སྟེན། རྒྱབས་མང་བོ་ཞིག་ལ་ང་ཚོར་མཁོ་བ་ནི་བསམ་གཞིགས་ལས་སྦུ་འགྲི་
 བྱི་མིན། བརྒྱན་པར་འདི་དག་གི་སྲོད་དུ་ལ་ལས་རང་བྱུང་ཡུལ་རྒྱུངས་ཀྱི་མཛེས་ལྷན་དང་། ལ་ལས་སྦྱོ་ཚོགས་སྟོང་གི་
 དྲོད་ཁོལ། དེ་བས་ཀྱང་ལ་ལས་ཀྱི་རྒྱལ་གྱི་རྟོག་འཛིང་བརྟོལ་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་མཚོན་འདུག།

རྣམ་དཔྱད་ལྷན་པའི་པར་བསྐྱེན་མཁས་པ་འདི་དག་གིས་མཚོ་བོད་མཐོ་སྐང་གི་མཛེས་ལྷན་མཚོན་པའི་བརྒྱན་
 པར་འདི་དག་བསྐྱེན་པ་དང་ཉར་ཚོགས་བགྲིས་ཏེ་རང་རེའི་རྒྱབས་ཆེ་བའི་སེས་རྒྱལ་གྱི་དྲན་ཤེས་འག་ཅིག་ཏུ་གྱུར་པ་
 ལ་སྟོང་ཐག་པ་ནས་སྟུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་བ་ཡིན།

སྟོན་འདུན་གྱི་མེ་རྟོག་མཁའ་ནས་སྟོད་ཀྱིས་བབས་བྱུང་། ཉེ་འོད་རྣམ་པར་བཟླ་བའི་མཐོ་སྐང་འདིར་ང་ཚོ་ཁོའི་
 གནས་ལྷན་ལྷན་ལུན་དུ་འཚོ་བཞུགས་གནང་།

ཏན་རྒྱང་མིང་།
 ཟ࿳་ལོ་༢༠༡༢ལོའི་དབྱར་ཁ།

The Sunny Plateau

Images of TAR and Other Tibetan Areas

This is a group of images of the snowy plateau.

This is an indivisible part of our nation's contemporary memories.

Those images are dispersed in mountains and rivers of the Qinghai-Tibet Plateau, just like in the nimbus of Gangkar Sacred Mountain, in the romance of Gannan Grassland, in the quietness of Qinghai Lake, in the mystery of Shangri-la, and in the torrents of Yarlung Tsangpo River.

These years, encouraged by the tremendous changes in TAR and other Tibetan areas and attracted by the snowy plateau's mysterious culture, many photographers travelled across the whole Tibetan areas, recording miracles of the plateau through their lenses, to show the harmony of nature and humanity and the integration of tradition and modernity. The sun shines on snowy mountains and holy lakes, as well as in the hearts of the people.

History should be recorded.

I can't remember how many times I have been to the snowy plateau, but will never forget the moment when I was standing at Tanggula Mountain Pass under heated sunshine and watching a train whistling by along the Qinghai-Tibet railway, a scene which added much vitality to the grand landscape around. At that moment, I suddenly realized how small human beings are but how great they can also be.

I am deeply impressed by the beautiful mountains and rivers, the splendid Tibetan culture of thousands of years, and the honest eyes on the smiling faces of my Tibetan friends which reflect purity, happiness, and the true souls of the snowy plateau.

Even more photos are not enough to depict the changes in TAR and other Tibetan areas, but what we need is not just depiction but consideration. Of these photos, some depict natural landscapes, some reflect people's lifestyles, and more are the reflection of our thinking.

Thanks to the efforts of our photographers, the images they have captured are indivisible part of our national memories. May god bless the snowy plateau under bright sunshine and embeds a solid philosophy into our lives!

Han Fangming, Ph.D



~ 韩方明 ~

1966 年出生，河北尚义县人氏。第十届和第十一届全国政协委员，现任全国政协外事委员会副主任兼公共外交小组召集人、《公共外交季刊》副总编辑兼编辑部主任。毕业于北京大学，获博士学位，并曾在哈佛大学从事博士后研究。现任北京大学国际战略研究中心理事、外交与国际关系智库察哈尔学会主席、西藏大学客座教授、中国印度友好协会常务理事。

韩博士是知名的国际关系及东南亚研究学者，为部分国际重要报纸和杂志撰写专栏文章，拥有广泛的国际媒体影响力。目前有多部学术专著出版，内容涉及海外华人和藏学研究。

~ ཉན་རྒྱང་མིང་། ~

ཉན་རྒྱང་མིང་ནི་སྤྱི་ལོ་༡༩༦༦ལོར་རྟོ་པོ་རྒྱང་དབྱི་རྫོང་དུ་སྐྱེས་པ་དང་། རྒྱ་བས་བཅུ་པ་དང་རྒྱ་བས་བཅུ་གཅིག་
པའི་རྒྱལ་ཡོངས་སྲིད་གྲོས་ཀྱི་ཨུ་ལྷན་ཡིན་ལ། ད་ལྟ་རྒྱལ་ཡོངས་སྲིད་གྲོས་ལྟེང་ན་ཨུ་ལྷན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཀྲུའུ་འིན་
གཞིན་པ་དང་སྤྱི་པའི་ཕྱི་འབྲེལ་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་འདུ་བསྐྱེ་མཁན་གཅིག་ལྷོགས་བཞེས་ཡོད་པ་མ་ཟད། རྒྱ་སྤྱི་པའི་
ཕྱི་འབྲེལ་དུས་དེབ་ཀྱི་སྤྱི་ཁུབ་ཚོམ་སྒྲིག་པ་གཞིན་པ་དང་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གི་ཀྲུའུ་འིན་གྱི་འགན་ལང་འཁུར་ཡོད། ཁོང་
གིས་པོ་ཅིན་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་དུ་འབྲུམ་རམས་པའི་ཐོབ་ཐང་ལླངས་ནས་སློབ་མཁུར་བྱིན་པ་དང་། དེ་རྗེས་ཨ་རིའི་ཉ་
རླུ་སློབ་ཆེན་དུ་འབྲུམ་རམས་པ་ཐོབ་རྗེས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་གཞིལ། ད་ལྟ་པོ་ཅིན་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་རྒྱལ་སྤྱི་འཐབ་
རྒྱུ་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་གནས་ཀྱི་ལས་འཛིན་པ་དང་། ཕྱི་འབྲེལ་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་འབྲེལ་བ་རྒྱུ་མཛོད་ཁྲ་ཉམ་རྒྱུ་རྒྱ་
གཞུང་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཀྲུའུ་འི་བོད་རྫོངས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་གདན་ཞུའི་ཅའོ་རྟོན། ཀྲུ་གོ་འི་རྒྱ་གར་མཛའ་བཤེས་
མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱན་ཨུ་ལས་འཛིན་པ་བཅས་ལས་གནས་ཁག་གི་འགན་འཁུར་ཡོད།

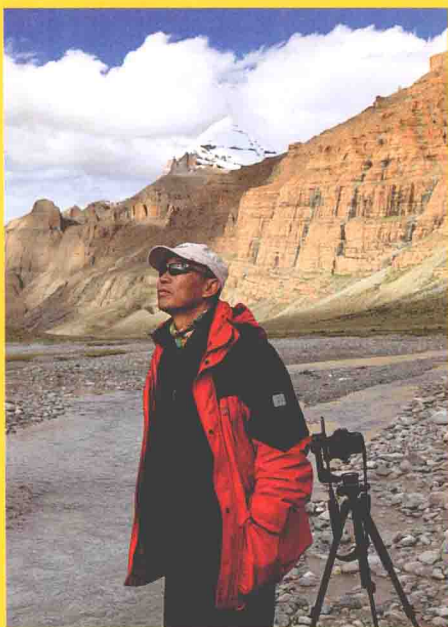
འབྲུམ་རམས་པ་ཉན་རྒྱང་མིང་ནི་རྒྱལ་སྤྱིའི་འབྲེལ་བ་དང་ཨེ་ཤ་ཡའི་ཤར་སྡོམ་ཁུལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་པའི་...
རྒྱལ་སྤྱིའི་ཞིབ་འཇུག་པ་རྒྱན་གསལ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ལ། རྒྱལ་སྤྱིའི་དུས་དེབ་དང་ཚོགས་པར་གྱི་ལེ་ཚན་དུ་མར་ཆེད་ཚོམ་
སྒྲིག་པ་མ་ཟད། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྐྱེན་སྦྱོར་ཐོག་ཤུགས་རྒྱུན་རྒྱ་ཆེ་ལྡན། མིག་སྤར་རྒྱུ་གཞུང་བརྒྱུ་མཛའ་ཆས་མང་པོ་ཡོད་པ་
དག་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་དུ་འཛོལ་བའི་ཀྲུ་གོ་འི་མེ་དང་བོད་རྒྱུ་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱུ་ཡིན།

~ Dr. Han Fangming ~

Dr. Han Fangming, born in 1966 in Shangyi County of Hebei Province, has been member of the CPPCC National Committee since 2003, and is now vice-chairman of the Foreign Affairs Committee of the CPPCC National Committee, chief of its Public Diplomacy Sub-committee, and also deputy editor-in-chief of the *Public Diplomacy Quarterly*.

Dr. Han graduated from Peking University with Ph.D degree and did post-doctorial research at Harvard University. He is currently council member of the Center for International and Strategic Studies of Peking University, chairman of the Charhar Institute, a leading think tank of the studies on diplomatic and international relations in China, visiting professor of Tibet University, and executive council member of the China-India Friendship Association.

Dr. Han is a well-known scholar on international relations and Southeast Asian studies. He writes frequently for some major international newspapers and magazines, and is a man with wide influences among international media. He has published many academic books on the studies of overseas Chinese and Tibetology.



~ 诺杰·洛桑嘉措 ~

西藏文联委员、西藏作家协会副主席、中国期刊协会理事、中国戏剧文学学会理事。资深媒体、影视文化策划人。先后任西藏《雪域文化》杂志主编，北京《民族团结》杂志西藏记者站负责人、《西藏文学》副主编、《西藏人文地理》主编。

1989 创办《雪域文化》杂志。1991 年入选西藏自治区党委宣传部《西藏当代文化名人》。西藏旅游文化纪录片《天上西藏》策划人，电影《岗拉梅朵》、《西藏往事》等多部西藏题材影视作品西藏文化顾问。大型史诗歌舞剧《喜马拉雅》策划人、西藏文化顾问。2011 年第 24 届东京电影节最佳艺术贡献奖、2011 年“十大华语电影”奖电影《转山》策划人。

目 录

019 跨越拉萨河的彩虹桥 / 车刚

ལྷ་ས་ལྷིང་རྒྱུ་ལྷིང་གི་འཇའ་ཚོན་ཟམ་པ། / ལྷ་གང།

A rainbow bridge over Lhasa River / Che Gang

021 纳木错边的牧人 / 扎西次登

གནམ་མཚོའི་འགམ་བྱི་འཕྲོག་མོ། / བཟ་ཤིས་ཚོ་བརྟན།

Herdswomen by Namtso / Tashi tseden

022 牧羊人 / 林强

ལྷགས་ཇེ། / ལིན་ཅང།

A Shepherd / Lin Qiang

024 尼洋河风光 / 车刚

ཉང་རྒྱུ་མཚོས་རྗོངས། / ལྷ་གང།

Scenes of Nyangchu River / Che Gang

026 拉萨雪顿节瞻佛 / 车刚

ལྷ་སའི་ཞོ་ལྷོན་དུས་ཚེན་ཚོག་གོས་སྐྱ་བཤམས་པ། / ལྷ་གང།

Buddha display on Shodon Festival in Lhasa / Che Gang

027 如画的山村 / 林强

རི་ཚོ་ལྷིས་འདྲའི་རི་གོང། / ལིན་ཅང།

A picturesque mountain village / Lin Qiang

028 飞翔的雁 / 马琦

མཁའ་ལ་འཕུར་བའི་ལྷུང་ལྷུང། / མ་ཅི།

Flying wild geese / Ma Qi

029 出牧 / 吴雨初

ལྷགས་འཚོ་བའི་ལོ། / ལུང་ལུང་ལྷུང།

Herding / Wu Yuchu

031 大昭寺 / 车刚

ལྷ་ལྷན་གཞུག་ལག་ཁང། / ལྷ་གང།

Jokhang Temple / Che Gang

032 山南雍布拉康 / 扎西次登

ལྷ་ལའི་ཡུམ་བུ་རྒྱ་ཁང། / བཟ་ཤིས་ཚོ་བརྟན།

Yumbulagang in Lhoka / Tashi Tsetan

033 布达拉宫展佛 / 诺杰·洛桑嘉措

པོ་ཏ་ལར་གོས་སྐྱ་བཤམས་པ། / རོན་རྒྱས་སློབ་བཟང་རྒྱ་མཚོ།

Buddha display at Potala Palace / Norgyal Lobsang Gyalto

034 金色的家园 / 芦晓峰

གསེར་མདོག་གི་ཁྱིམ་གཞི། / ལུང་ཞོ་རྒྱན།

Our golden homes / Lu Xiaofeng

038 雪中放牧 / 马健

ཁ་བའི་ཁྲིང་དུ་ལྷགས་འཚོ་བ། / མ་ཅི།

Herding in the snow / Ma Jian

040 晨曦布达拉宫 / 车刚

པོ་ཏ་ལའི་ཞོགས་པ། / ལྷ་གང།

Potala Palace in morning light / Che Gang

041 祥云珠峰 / 张洪军

ཚོ་མ་རྒྱང་མའི་རྗེན་བཟང། / ཟུང་དུང་ཚོན།

Auspicious clouds over Mount Qomolangma / Zhang Hongjun

042 古格遗址 / 米玛次仁

གུ་གའི་གནའ་ལུལ། / མིག་དམར་ཚོ་རིང།

Guge ruins / Mima Tsering

044 攀登 / 小扎西次仁

གངས་རིར་འཛོགས་པ། / བཟ་ཤིས་ཚེ་རིང་རྒྱལ་པ།

Climbing / Tashi Tsering

045 山野 / 马琦

རི་ལུང་། / མ་ཚེ།

Wildness / Ma Qi

046 瞻佛节 / 王牧

གོས་སྐྱ་བཤམས་སྟོན། / ལང་ལུག།

Buddha Reverence Festival / Wang Mu

049 玛尼石 / 叶慧凯

མ་ཎི་རྩོམ་པ། / ཡེ་ལུའེ་ལའེ།

Mani stones / Ye Huikai

051 噶妥寺的秋天 / 林强

ཀུ་ཚོག་དགོན་པའི་སྟོན་ལ། / ལིན་ཆང་།

Kathok Monastery in autumn / Lin Qiang

055 拉萨拉鲁湿地 / 胡子豪

ལྷ་སའི་ལྷ་ལྷ་འདས་པ། / རུ་འུ་ཚོ་ཉལོ།

Lhalu Wetland in Lhasa / Hu Zihao

056 拉萨河 / 张洪军

ལྷིང་ཆུ། / གང་རུང་ཚོན།

Lhasa River / Zhang Hongjun

057 林芝秀美山村 / 麦正伟

ཉིང་ཁྲིའི་མཚོས་ལྷག་ལཱ་ལཱ་པའི་རི་གོང་། / མའེ་ཀྲིན་ལེ།

A mountain village in Nyingchi / Mai Zhengwei

059 南迦巴瓦峰 / 李健

གནམ་ལྷགས་འབར་བའི་རི་རྩེ། / ལི་ཅན།

Mount Namjagbarwa / Li Jian

060 望果节 / 张超音

འོང་སྐར་དུས་ཚེན། / གང་གའོ་དབྱིན།

Ongkor Festival / Zhang Chaoyin

061 墨脱多雄拉 / 次仁尼玛

མེ་རྟོག་རྫོག་ཞོང་ལ། / ཚེ་རིང་ཉེ་མ།

Metok Doshong La / Tsering Nyima

063 梨花环抱的藏寨 / 林强

ལམ་བུའི་མེ་རྟོག་གིས་བསྐོར་བའི་གྲོང་ལྗོངས། / ལིན་ཆང་།

A Tibetan village surrounded by pear flowers

/ Lin Qiang

064 珠峰绒布冰川 / 高登义

ཚོ་མོ་སྐང་མའི་རིང་བའི་འབྲུགས་རོམ། / ཀའོ་དྲེང་དབྱི།

Qomolangma glaciers / Gao Dengyi

065 雀儿山 / 何晓春

ལྷོ་ལ། / ཉལོ་ལའོ་ལུན།

Chola Mountain / He Xiaochun

067 帕里错木拉日 / 扎顿

ཕག་རིའི་མཚོ་མ་ལྷ་རི། / བཟ་དོན།

Phari Tsono Lhari / Tadon

071 藏北当惹雍错 / 唐召明

བྱང་ཐང་གི་དངས་ར་གཡུ་མཚོ། / ཐང་གའོ་མིང་།

Tangra Yumco in northern Tibet / Tang Zhaoming

073 贡嘎山下的康定机场 / 韩方明
གངས་དཀར་རི་མོའི་འདབས་ཀྱི་གནམ་གྲུ་འབབ་ཐང་། / ཉན་རྒྱུ་མིང་།
Kangting Airport at the foot of Mount Gangkar
/ Han Fangming

074 神山冈仁波齐 / 肖蜀成
གངས་རིན་པོ་ཆེ། / ཞོ་ལྷུ་མིང་།
Holy Mount Kailash / Xiao Shucheng

075 英雄江孜古城 / 车刚
རྒྱལ་ཆེའི་གནའ་མཁར། / རྗེ་གང་།
Gyantse Castle / Che Gang

076 高原秋色 / 吴雨初
མཚོ་སྐང་གི་སྨན་ལ། / ལུ་ལུ་ལུ་ལུ།
Autumn on the plateau / Wu Yuchu

077 青藏铁路鸟瞰 / 田捷砚
མཁའ་ནས་མཚོ་བོད་ལྗགས་ལམ་གཟིགས་པ། / ཐེན་ཅེ་ཡན།
A bird's-eye view of Qinghai-Tibet Railway
/ Tian Jieyan

078 多瀑沟之夏 / 何晓春
བཟང་ཆུ་ལུང་པའི་དབྱར་ལ། / ཉན་ཞོ་ལུ་ལུ།
Summer in Duopu Valley / He Xiaochun

079 藏南鲁朗风光 / 车刚
ལྷ་ལུང་མཚོ་སྐང་ལ། / རྗེ་གང་།
Scenes in southern Tibet / Che Gang

079 藏南鲁朗林海 / 车刚
ལྷ་ལུང་ནགས་ཚལ། / རྗེ་གང་།
Forests in southern Tibet / Che Gang

081 朝圣纳木错 / 张鹰
གནམ་མཚོར་མཇལ་བསྐོར་བྱེད་པ། / གྲང་ཡན།
Pilgrims to Namtso / Zhang Ying

083 纳木错 / 觉果
གནམ་མཚོ། / རོ་ཁོག
Namtso Lake / Jokog

086 纳木错边的牧人 / 高晓涛
གནམ་མཚོའི་འགྲམ་གྱི་འབྲོག་མོ། / ཀའོ་ཞོ་མོ།
A herdsman by Namtso Lake / Gao Xiaotao

087 格桑玉珠和弟弟妹妹合影 / 薛华克
སྐལ་བཟང་གལ་སྦྲུན་དང་རྒྱ་བོ་རྒྱ་མོ། / ལུའེ་ལུ་ཁོ།
Kelsang Yudron with her brother and sister
/ Xue Huake

089 法会上的老僧 / 旺久多吉
ཚོས་ཚོགས་ལྗེང་གི་གྲུ་པ་རྒན་པ། / དབང་ལུག་རོ་རྗེ།
Old Lamas at a prayer meeting / Wangchug Dorje

090 藏医天文历算 / 扎堆
བོད་ཀྱི་སྨན་རིམ། / བྲལ་རོ་རྗེ།
Tibetan medicine, astronomy and calendar / Tadon

091 牧人新居 / 刘雪
འབྲོག་གྲིམ་གསར་པ། / ལུ་ལུ་ལུ།
New home of a herdsman's family / Liu Xue

092 牧民挤羊奶 / 薛华克
ལུག་གི་འོ་མ་བཞོ་བ། / ལུའེ་ལུ་ཁོ།
Milking sheep / Xue Huake

093 赛马夺冠 / 石晶
རྟ་རྒྱུགས་བྱ་དགའ་དང་པོ་ཐངས་པ། / ཉི་ཅིན།
Champion in a horse race / Shi Jing

094 辩经 / 王鹏
རྟགས་གསལ་གཏོང་བ། / ལང་ཕུན།
Sutra debate / Wang Peng

095 古籍整理 / 李卫
གནའ་དཔེ་ལེགས་སྒྲིག། / ལི་ལེ།
Ancient books cataloguing / Li Wei

096 青藏铁路到我家 / 觉果
མཚོ་བོད་ལྷགས་ལམ་བདག་བྱིམ་སློབ་རྩེ་བལ། / ཇོ་ལོག།
Welcoming a train on Qinghai-Tibet railway
/ Jokog

098 改则县牧民 / 旺久多吉
ཐེང་རྩེ་རྫོང་གི་འཕྲོག་པ། / དབང་ལྷུག་རྩོ་ཇེ།
A herdsman in Gertse County / Wangchug Dorje

099 安详 / 诺杰·洛桑嘉措
ཐྱིང་འཇགས། / རྣོ་རྒྱལ་སློབ་ཐང་རྒྱ་མཚོ།
A serene look / Norgyal Lobsang Gyalto

103 盛装牧民 / 张鹰
གཟུང་ཆས་ཐྱུན་པའི་འཕྲོག་པ། / གང་ཡན།
Herdsmen in festival dresses / Zhang Ying

104 宗教神舞 / 王牧
འཆས་རྩེད་པ། / ལང་ཕུན།
Religious dance / Wang Mu

105 藏戏 / 扎堆
བོད་ཀྱི་རྒྱལ་གར། / བཟ་དོན།
Tibetan Opera / Tadon

106 藏历新年 / 阿旺洛桑
བོད་ཀྱི་ལོ་གསར། / དགའ་དབང་སློབ་ཐང་།
Celebrating Tibetan New Year / Ngawang Lobsang

107 传统铸造佛像手工艺 / 林强
ཕྱི་ལ་རྒྱན་རྟོན་རྒྱ་བརྒྱུད་པའི་ལག་ཤེས་བཟོ་རྩལ། / ལེན་རྒྱུང་།
Traditional handicraft of casting a Buddha statue
/ Lin Qiang

108 欢腾的藏北 / 车刚
སློབ་དགས་ཁུལ་པའི་བྱང་ཐང་། / ཇེ་ཀང་།
Jubilation in northern Tibet / Che Gang

110 梳妆的新娘 / 诺杰·洛桑嘉措
མཚོམ་ཆས་སྒྲུབ་པའི་བག་གསར། / རྣོ་རྒྱལ་སློབ་ཐང་རྒྱ་མཚོ།
A bride dressing up / Norgyal Lobsang Gyalto

111 盛装的藏族姑娘 / 陈虎长
གོས་ཀྱིས་བརྒྱན་པའི་བོད་ཀྱི་བུ་མོ། / ཇེན་འུའུ་གང་།
A Tibetan girl in festival dress / Chen Huchang

112 幸福的西藏农民生活 / 姚海全
བདེ་སྲིད་ཡུན་པའི་བོད་རྫོངས་ཀྱི་ཞིང་འཕྲོག་འཚོ་བ། / ཡའོ་དཔེ་ཚེན།
Tibetan farmers' happy life / Yao Haiquan

114 藏北牧女 / 诺杰·洛桑嘉措
བྱང་ཐང་གི་འཕྲོག་མོ། / རྣོ་རྒྱལ་སློབ་ཐང་རྒྱ་མཚོ།
Herdswomen of northern Tibet
/ Norgyal Lobsang Gyalto

115 盛装的藏北姑娘 / 扎西次登
གཟབ་ཆས་ཉྱེན་པའི་བྱང་ཐང་གི་བུ་མོ། / བཟ་ཤིས་ཚོ་བཏུན།
A beautifully-dressed girl in northern Tibet
/ Tashi Tsetan

118 相濡以沫 / 车刚
བརྗེ་མེམས་འོ་རྒྱ་འདྲེས་མ། / ལྷོ་ཀང་།
Loving each other / Che Gang

119 阿里普兰妇女古典盛装 / 张超音
མངའ་རིས་ལྷ་རྟེང་བྱང་མེད་ཀྱི་གནའ་བོའི་གོས་རྒྱན། / གང་ཀའོ་དབྱིན།
A woman in traditional dress
in Ngari's Purang County / Zhang Chaoyin

120 阿里妇女 / 嘎尔玛次仁
མངའ་རིས་ཀྱི་བྱང་མེད། / ཀར་མ་ཚོ་འིང།
A woman of Ngari / Karma Tsering

121 姐妹 / 薛华克
གཞེན་མོ་དང་གཞུང་མོ། / ལུའེ་ལྷོ།
Sisters / Xue Huake

122 大雪 / 常清明
ཁངས་ཆེན། / ལྷང་ཆེན་མེད།
A big snow / Chang Qingming

124 转经老人 / 吴雨初
སྐོར་ལམ་དུ་མ་ཉེ་སྐོར་བཞིན་པའི་ཚན་མོ། / ལུའེ་ལུས་ལུའེ།
A praying old man / Wu Yuchu

125 打阿嘎 / 晓东
མར་ཀ་རྒྱག་པ། / འཁོ་ལུང།
Dancing with Agar / Xiao Dong

126 放牧的索南巴姆 / 薛华克
ཕྱགས་འཚོ་བཞིན་པའི་བསོད་ནམས་དཔལ་མོ། / ལུའེ་ལྷོ།
Sonam Palmo during herding / Xue Huake

127 阿里普兰科加寺古装武士舞 / 诺杰·洛桑嘉措
མངའ་རིས་ལྷ་རྟེང་འཁོར་ཆགས་དགོན་གྱི་གནའ་བོའི་དཀ་ཆས་པའི་
ཞབས་རྒྱ། / རྣོར་རྒྱས་རྣོ་བཟང་རྒྱ་མཚོ།
Warrior dancing at Khorchak Monastery of Ngari's Purang
County / Norgyal Lobsang Gyalto

129 歌舞的海洋 / 刘斌
ལྷ་གར་གྱི་རྒྱ་མཚོ། / ལུའེ་བིན།
Sea of dance / Liu Bin

130 格桑美朵 / 丹多
སྐལ་བཟང་མེ་ཉེག / བཟུན་རྫོ།
Kelsang Metog / Ten Dor

131 藏族金银制作传统手工艺 / 扎堆
བོད་ཀྱི་གསེར་དངུལ་བཟོ་ཐབས་ཀྱི་སྐལ་རྒྱན་ལག་ཤེས་བཟོ་རྩལ། / བཟླ་དོན།
A Tibetan goldsmith with traditional handicraft skill
/ Tadon

135 喜悦 / 石晶
དགའ་རྫོ། / ཉི་ཅིན།
Happiness / Shi Jing

137 牧归 / 何晓春
ཕྱགས་ཇི་རང་བྱིས་ལོག་པ། / ཉའོ་ཞོ་ལུན།
Returning home from herding / He Xiaochun

138 春耕仪式 / 车刚
དབྱིང་ཚའི་སྐ་གོན། / ཟེ་ཀང།
Spring ploughing ceremony / Che Gang

139 我们的生活充满阳光 / 邱兴儒
ང་ཚོའི་འཚོ་བར་ཉེ་མའི་འོད་གྱིས་ཁེངས། / ཚེའུ་ཞིང་རྩུ།
Our happy life / Qiu Xingru

141 珠峰岩羊 / 吕宇理
ཚོ་སྐང་གནའ་བ། / ལའི་ཡུས་ལེ།
Blue sheep on Qomolangma / Lv Yuli

142 羚羊 / 董磊
གཚོང། / རྟོང་ལེ།
Antelope / Dong Lei

143 黄鼬 / 吴秀山
སྒོ་ཚང། / ལུང་ཞིའུ་ཅན།
Yellow weasel / Wu Xiushan

145 野驴 / 程华德
ཤུང་། / ཟིན་ཏུ་ཉེ།
Wild donkey / Cheng Huade

146 藏羚羊 / 王守明
གཚོང། / མང་རྟོའུ་མིང།
Tibetan antelope / Wang Shouming

147 秋沙鸭 / 郭亮
མུ་བྱ་མཚུངས་མ། / ཀའོ་ལེ་འང།
Mergus squamatus / Guo Liang

148 喜马拉雅大黑蜜蜂 / 董磊
ཉི་མ་ལ་ཡའི་ཐུང་ནག་ཚེན་པོ། / རྟོང་ལེ།
Himalayan black bee / Dong Lei

149 黄腰响蜜 / 吴秀山
རི་བྱེའུ་ / ལུང་ཞིའུ་ཅན།
Yellow-haunch bee / Wu Xiushan

149 白眉朱雀 / 彭建生
རི་བྱེའུ་མིན་དཀར། / ཐུན་ཅན་ཉིན།
White-browed red sparrow / Peng Jiansheng

150 高山兀鹫 / 郭亮
རི་མཚོའི་བྱ་ཚོད། / ཀའོ་ལེ་འང།
Himalayan vulture / Guo Liang

151 胡兀鹫 / 董磊
གོ་བོ། / རྟོང་ལེ།
Lammergyer / Dong Lei

152 棕尾虹雉 / 董磊
རི་བྱ་མདོག་དགུ། / རྟོང་ལེ།
Impeyan / Dong Lei

153 蓝大翅鹎 / 董磊
བྱེའུ་མོ། / རྟོང་ལེ།
Mynah / Dong Lei

155 翩翩起舞的黑颈鹤 / 胡子豪
གར་ལ་རོལ་བཞིན་པའི་ཁྱུང་ཁྱུང་སྐེ་ནག། / རུའུ་ཚོ་ཉལོ།
Black-necked crane / Hu Zihao



阳光灿烂的雪域高原

ཉི་འོད་འཕྲོ་བའི་གངས་ལྗོངས་མཐོ་སྒང་།

The Sunny Plateau

主 编

韩方明

诺杰·洛桑嘉措

中国藏学出版社