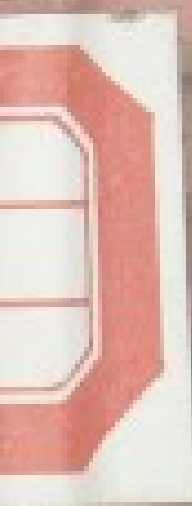


བོད་ཀྱི་ལྷོ་ཁའི་ས་བྲལ་ཡར་ཁུང་།

西藏山南·雅砻

YARLUNG, SHANNAN, TIBET チベット シャンナンのヤロン



ཡུལ་གྱི་ཕྱོད་ཁྲིམ་པའི་ས་ཁུལ་ཡར་བྱེད་ཀྱི་

西藏山南·雅砻



YARLUNG, SHANNAN, TIBET チベット・シャンナンのヤロン

J034/15



0072333

西藏自治区山南地区行政公署 编 中国旅游出版社 出版
EDITED BY SHANNAN PREFECTURE ADMINISTRATION BUREAU, TIBETAN AUTONOMOUS REGION
PUBLISHED BY CHINA TRAVEL & TOURISM PRESS

(京)新登字 031 号

顾问:鲍友德 向巴平措

编委主任:德吉卓嘎

编委委员:金书波 张承红 单增曲扎 达瓦卓玛 拉巴
土登朗嘎

主编:马宜刚

副主编:董瑞成 龚威健

责任编辑:龚威健

撰文:段胜前 王玉龙

译文:单增多杰 拉巴 安古 王冬梅 扎西仓决 孔向农

藏文审校:孔宪岳

装帧设计:龚威健 王玉龙 路红

地图绘制:孙素菊 傅马利

摄影:龚威健 马宜刚 王达军 金书波 陈立坚 刘小诗
周远钊 杜东波 王玉龙 胡斌 李亮 吴雨初
阳京卓嘎 丹真旺久 强巴次仁 谢新发 孙家明

图书在版编目 (CIP) 数据

西藏山南·雅砻:汉、藏、英、日文对照/马宜刚等主
编. — 北京:中国旅游出版社, 1995. 8
ISBN 7-5032-1187-3

I. 西… II. 马… III. 摄影集-西藏-藏南地区-对照读
物, 汉藏英日 IV. ①J426.752②K927.52

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 13099 号

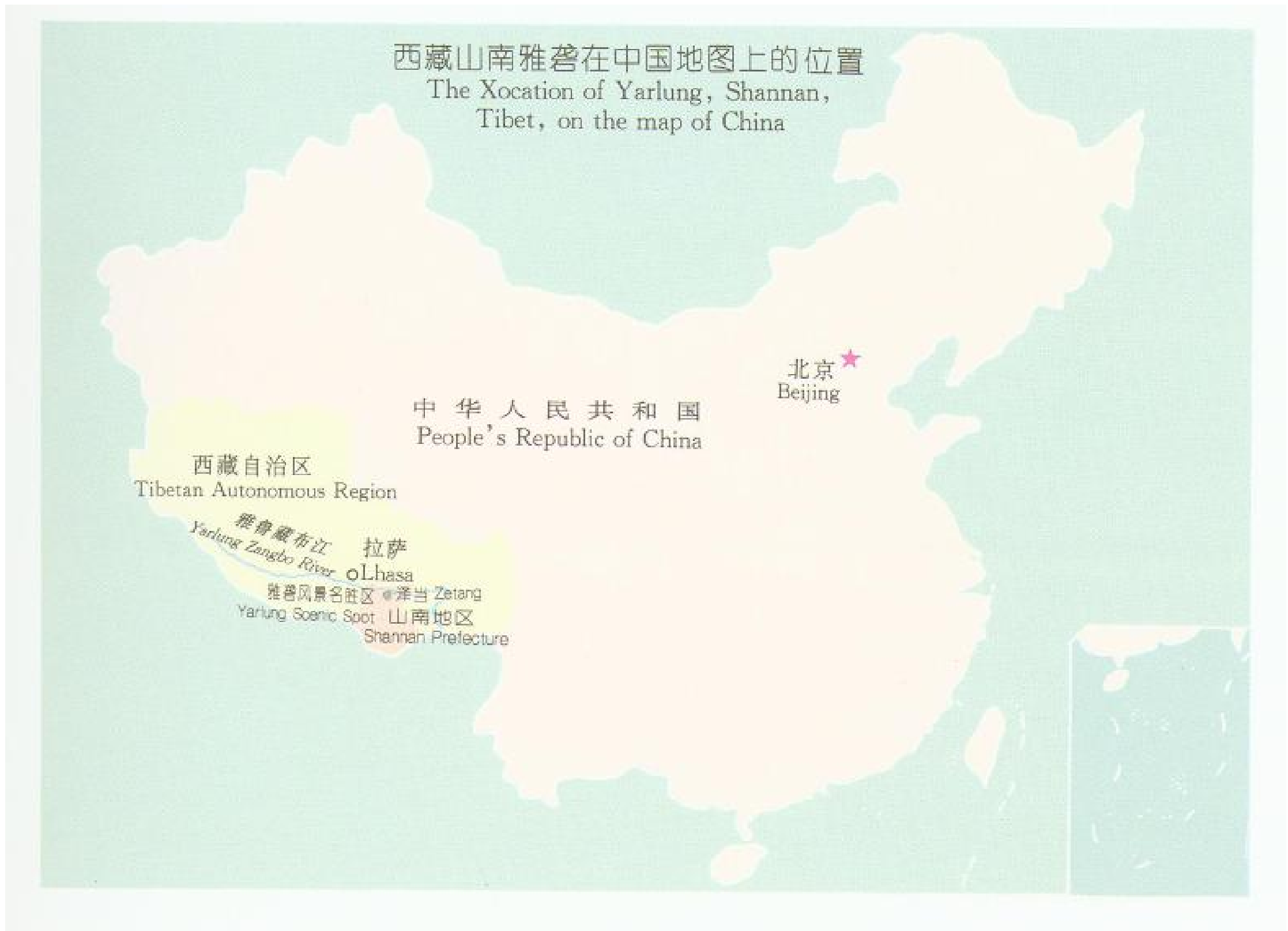
中国旅游出版社出版
(北京建国门内大街甲九号)
深圳彩视电分制版有限公司制版
利丰雅高印刷(深圳)有限公司印刷
1998年4月第一版 第二次印刷
开本: 787 × 1092毫米 1/12 印张10
009800

目 录

དཀར་ཆག།

CONTENTS

目 次



序 言	4
壮丽的河山	16
悠久的历史, 灿烂的文化	50
民俗风情	94
今日雅砻	110
雅砻欢迎您	115

ཐོག་གཞི།.....	4
བརྗེད་ཆགས་ཡིད་རྟེན་འོང་བའི་རི་རྒྱ།	16
མི་རྒྱུས་ལྷན་རིང་ལྡན་ཞིང་། འོད་སྟོང་འཕྲོ་བའི་རིག་གནས།	50
དམངས་སྲོལ་གོམས་གཤིས།	94
དེ་རིང་གི་ཡར་ལྗང་།	110
ཡར་ལྗང་གིས་བྱེད་ལ་དགའ་བསུ་ཞུ།	115

FORWARD	4
MAJESTIC MOUNTAINS AND RIVERS	16
LONG HISTORY, BRILLIANT CULTURE	50
FOLK CULTURE	94
YARLUNG TODAY	110
WELCOME TO YARLUNG	115

まえがき	4
麗しい山河	16
悠久な歴史けんらんたる文化	50
民族風情	94
今日のヤロン	110
ヤロンにいらっしやい	115

西藏山南·雅砻旅游示意图
བོད་ལྗང་བ་སྐོ་ཁའི་ཡུལ་སྐོར་སྒྲོ་འཆམ་བྱེད་བ་མཚོན་པའི་བ་ཁྱ།
A Tourist Map of Yarlung, Shannan, Tibet
チベット山南・雅砻観光示意图





雅鲁藏布江的晚霞

ཡར་ལུང་ཙང་པོ་རྒྱུ་མཚན་གྱི་མཁའ་ལྗོངས་

The Yarlung Zangbo River in the sunset glow.

ヤルツァンボ江の夕焼

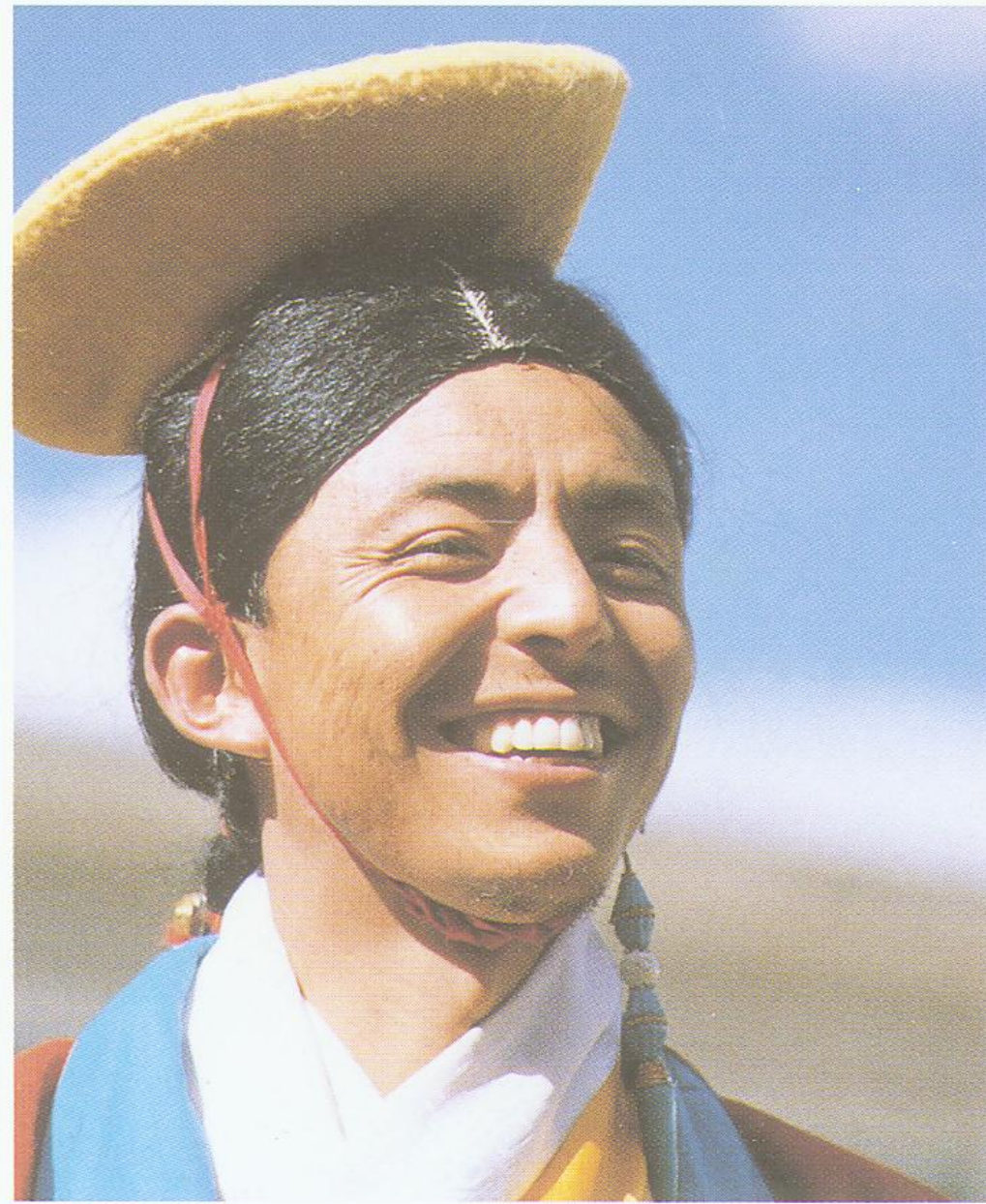
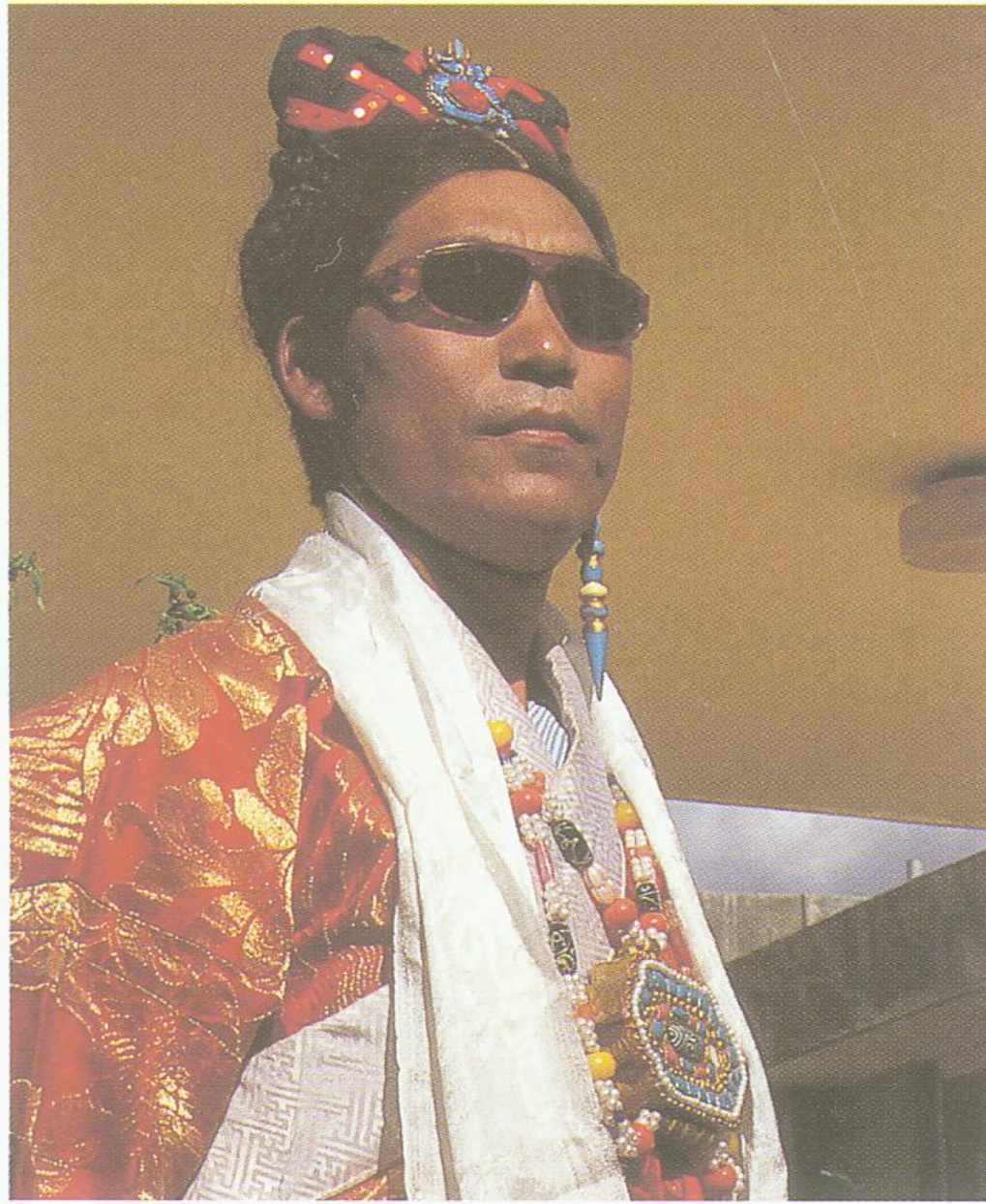
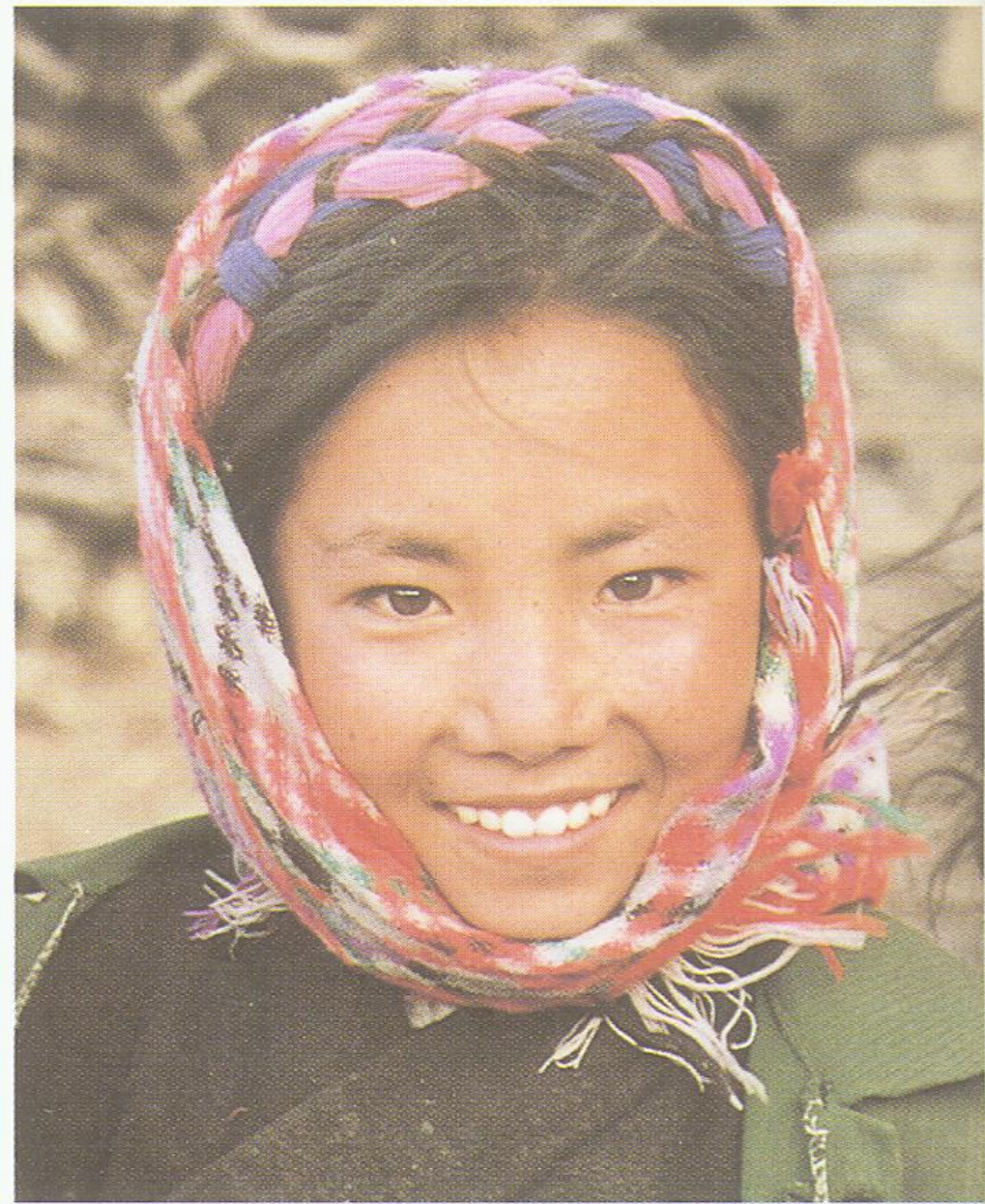
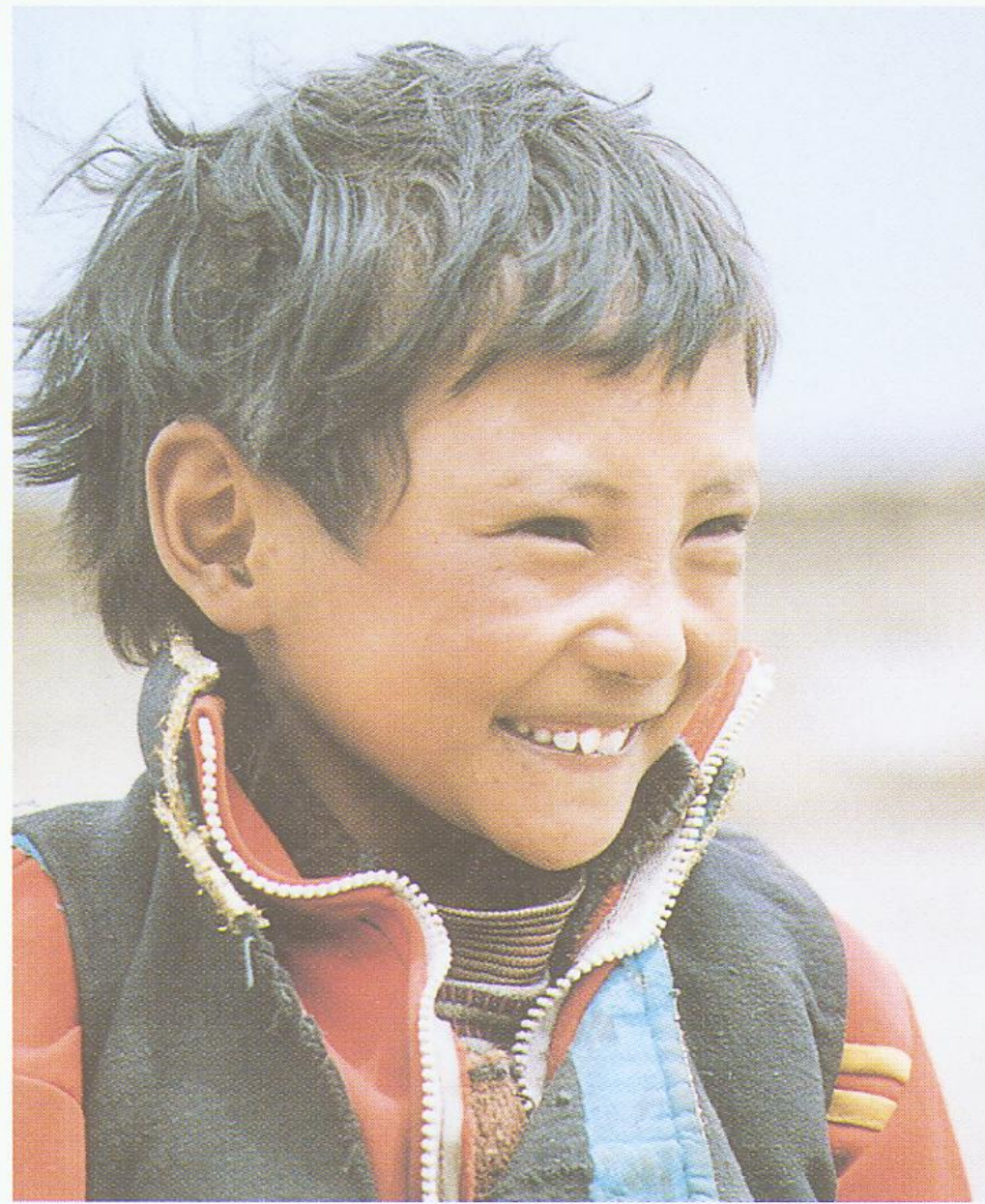


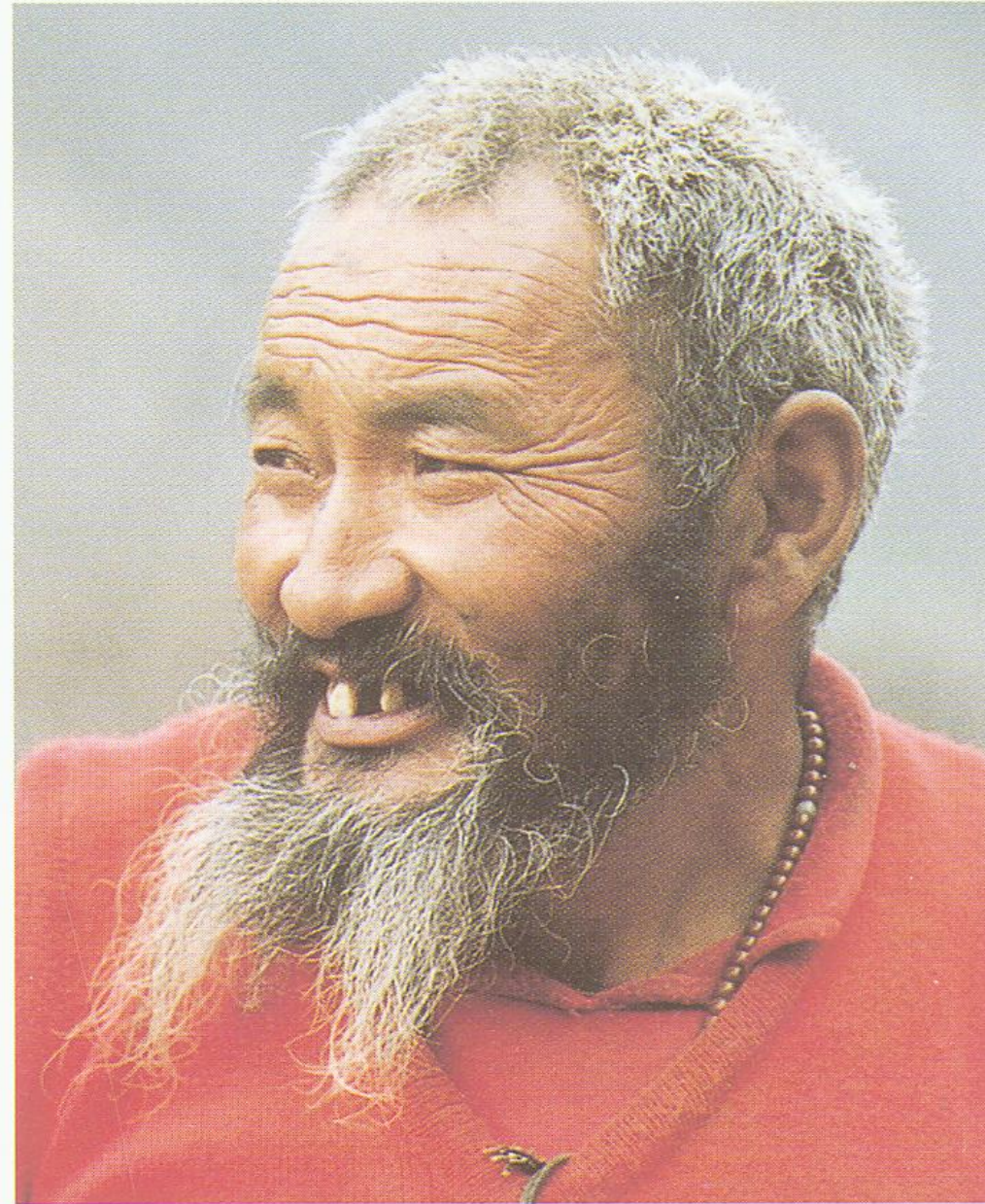
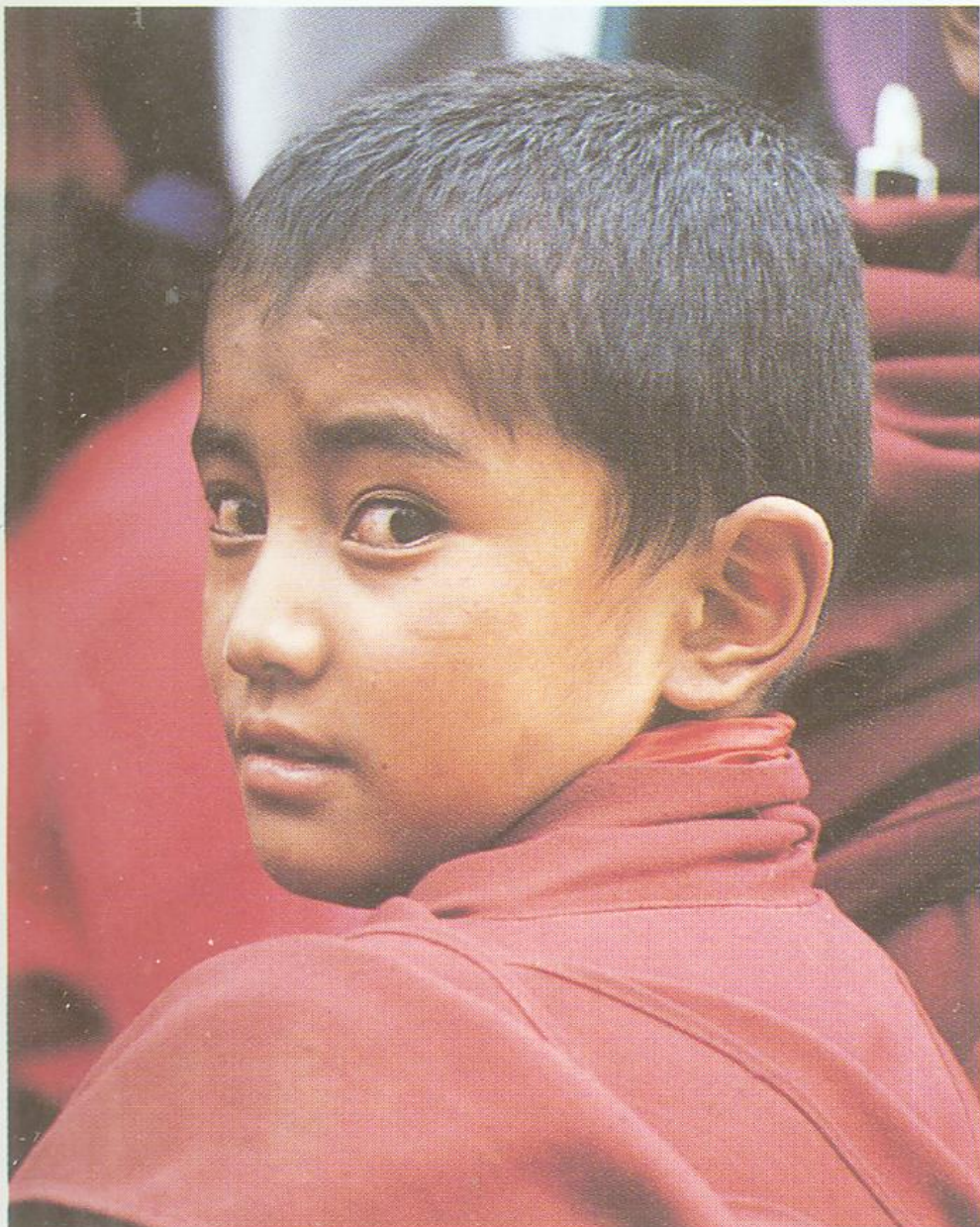
圣湖——羊卓雍措

ཏཱ་མཆོད་ཆེན་པོའི་ཡར་འབྲོག་གསལ་མཁའ་མཚོ།

Yamzho Yumco, the largest freshwater lake in Tibet.

ヤンツウヨン湖







桑耶寺主殿

བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་ཁང་གི་འདུ་ཁང་།

The main building of the Samye Monastery.

サンヤ寺の拝殿

壮丽的河山

བཞེད་ཆགས་ཡིད་ཏུ་འོང་བའི་མི་ཚུ།

MAJESTIC MOUNTAINS AND RIVERS

麗しい山河

走进雅奢——

就如同走进了多彩的风景画廊。

绮丽的风光,膏腴的土地,温和的气候,富饶的物产,“西藏的江南”、“西藏的粮仓”的美誉,无一不在昭示着这块土地独具特色和魅力的高原景观。在这块五色土地上,既有白雪皑皑、高耸入云的大雪山,又有牧草肥美、碧绿如茵的茫茫草原;既有奔腾湍急、喷珠吐玉的山间溪流,又有碧如蓝天、水波不兴的高原湖泊……

六百平方公里的羊卓雍湖绰约多姿,妙景无穷,美丽绝伦,“天上的仙境”难比拟;

秀丽如锦的雅砻河谷一马平川,阡陌交通,
河汉纵横,麦浪泛金……

山蕴玉而含辉,水汇珠而扬波。

这是一片滋生激情与柔意的土地；

这是一片孕育坚韧和刚勇的土地。

沐浴着雅砻河谷染翠之工,徜徉在雅砻山峦设色之妙,谁能忘却这片五色泼彩、胜景辉煌的高天厚土?

ཡར་ཡུང་ས་ལྷམ་དུ་འབྱེད་པའི་ཆོ་རིམ་བཀོད་པ་ལྟར་ཀྱི་མཛོལ་ཡུང་ས་ལྷ
 རྩེ་པས་དང་མཚུངས། མཛོལ་ལུག་ལྷན་པའི་ལྷམ་ཡུང་ས། ས་རྒྱ་གཤིན་པའི་
 ཞིང་པཐང་། རྩེ་ལྷན་རྩྭ་མས་པའི་གནས་གཤིས། ལུན་ལུམ་ཚོགས་པའི་
 ཐོན་རྩལ་ “ཤོད་ཀྱི་སྟོན།” “ཤོད་ཀྱི་འབྲུ་མཛོང་” ལས་རྩན་པའི་མཚོན་
 ལ་འཛིག་པ་དེ་དག་ཚང་མས་ལུམ་ལུང་འདྲི་དམིགས་པས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་།
 ཡིད་དཔབ་འཕྲོག་པའི་ས་མཛའི་མཛོལ་ཡུང་ས་མཛོན། ཚོན་རིས་རྩ་ལྗེའི་ས་མ
 དེར། གང་ས་དཀར་སྒུ་ཤིང་མིང་དུ་གནས་ཤིང་ནམ་མཁའ་སྟེ་གསལ་འདྲའི་
 གང་ས་རི་ཡོད་ལ། རྩ་བཅུད་ཆེ་ཞིང་གསལ་གསལ་རྩར་མཛོལ་པའི་ན་གཤིང་རྩ་
 བང་ཡོད་ལ། ལང་ཤོང་གནས་ན་མཚོངས་འདྲ་དང་། གསལ་དང་ལྷ་ཉིག
 འལུལ་འདྲའི་རྩ་བཅུད་ཡོད་པ་གསལ་ཡིག་ཞིང་པ་འདྲ་པའི་མཐོ་སྒང་གི་མཚོ་དུ་སྟགས་
 ཡུང་ཡོད། སྤུལ་ལྷུ་བཞི་མ་དུ་གཙ་བུ་ཡོད་པའི་ཡར་འཕྲོག་གསལ་མཛོལ་ཡ་མཚོན་
 ཆེ་བའི་མཛོལ་ཡུང་ས་འབྲུག་རྒྱ་ལམ་ཞིང་། །དེའི་མཛོལ་ཉལ་མ་ “རྩ་ལུམ་གྱི་མེ་
 མོང་” ནང་ནས་ཀྱང་མཛོང་བ་དག་ལ། མཛོལ་ལུག་ལྷན་པའི་ཡུང་ཡུང་ལུང་གཤིང་
 རྩ། རྩ་བཅུད་ས་ཞིང་དེ་རྩམིག་གིས་འདྲའི་ཐོག་ལོ་ཤེས་སྟེ་མས་གསེར་གྱི་
 རྩལ་མཛོང་འལྲུར། །རི་ལོག་ཡང་གི་དང་འདྲ་འདྲོ་མདངས་འཛོད། ཆ་མན་ལུ་
 ཉིག་ལས་མཛོལ་རྩལ་མཛོང་འལྲུར། ལུམ་ཡུང་འདི་གི་སྒྲོ་བ་རབ་འཕེལ་གྱིས་
 ཆ་ཞིག་ཡིན། ལུམ་ཡུང་འདི་གི་སྒྲོ་བ་རྩན་ལུམ་མེད་དང་། དཔལ་མཛོངས་
 ལྷམ་མོད་མཁའ་གསོལ་འཕེལ་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན། ཡར་ཡུང་ལུང་ལྷར་འདི་ཉིད་

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

Yarlung is like an art gallery with fantastic scenery, fertile land, mild climate and rich natural resources. It enjoys fame as a “granary”. The area is part of the “Jiangnan,” a term for the lower reaches of the Changjiang River. Its unique plateau landscape, snow – capped mountains reaching into the sky, vast grasslands, galloping streams and quiet lakes are especially charming.

The 600 - square - kilometer Yamzho Yumco is a fairy land on earth.

The picturesque Yarlung River valley is a stretch of open country criss-crossed by rivers and paths in the fields where wheat ripples in the wind.

It is a land kindling passion and tenderness.

It is a land giving birth to tenacity and boldness.

A visit to the natural beauty of the Yarlung River valley and its majestic mountains is unforgettable.

ヤロンに踏み入れると、まるで美しい絵の世界に入ったかのような気がする。

麗しい景色、肥沃な土地、温暖な気候、豊富な物産、「チベットの江南地帯」「チベットの穀倉地帯」などの賛詞には、高原の景観をもつヤロンの特色と魅力を示さないものがない。ここには高く聳え立つ大きな雪山、みずみずしい牧草、青々とした草原もあるれば、急な溪流、水が満々として、静かな高原湖泊もある。

面積600平方キロに及んだヤンツォン湖は壮大で美しく、「天国」「仙境」に喩えてもその美しさを説明することができない。

広びろとしたヤロン川流域は水路が網の目のように走り、交通が便利で、ムギが波を打つ……。

ヤロンは詩の世界で絵の世界である。ここに来れば、きっと忘れ難い印象が残る。

雅鲁藏布江之晨

ཡར་ཤུང་གཙང་པོའི་ཞོགས་པའི་མཛེས་ཉམས་

Morning in the Yarlung Zangbo River.

ヤルツァンポ江の早朝

