

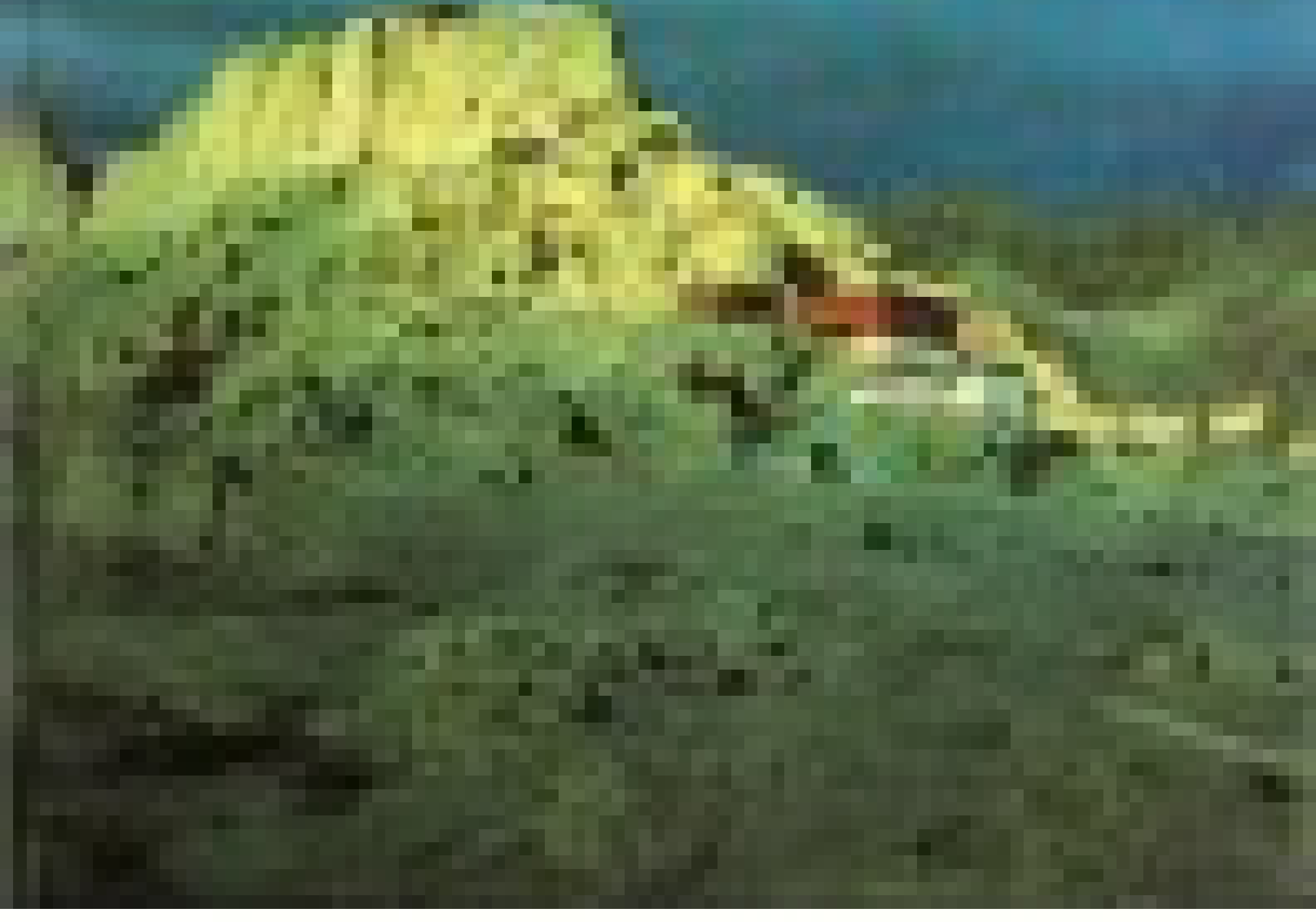
གྲང་གི་ཐང་གི་མངའ་ཁོངས། 中国西藏
NGARI, TIBET, CHINA
中国チベット・アリ
NGARI TIBET CHINA

阿里



阿盟

阿盟





中国西藏·阿里

ཁྱང་གྲི་བོད་ཁྱིམ་ཁང་རིས།

NGARI , TIBET , CHINA

中国チベット・アリ

NGARI TIBET CHINA

西藏阿里地区旅游局·中国旅游出版社 编

COMPILED BY TOURISM ADMINISTRATION OF NGARI PREFECTURE
TIBET AND CHINA TRAVEL & TOURISM PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

中国西藏·阿里: 汉、英、藏、日、德文对照/王伟民, 董
瑞成主编。—北京: 中国旅游出版社, 1993. 10 (1997. 10 重印)
ISBN 7-5032-1482-1

I. 中… II. ①王… ②董… III. 旅游指南—西藏—阿里
IV. K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 20595 号

中国西藏·阿里

(汉·藏·英·日·德五种文字对照)

西藏阿里地区旅游局 编
中国旅游出版社
中国旅游出版社出版发行
(北京建国门内大街甲九号)
深圳彩视电分有限公司制版
利丰雅高印刷(深圳)有限公司承印
1997年10月 第一版第二次印刷
开本: 787×1092 1/12
印张: 10 印数: 5000—10040
ISBN 7—5032—1482—1/K·282
009800



中国西藏·阿里

ཁྱང་གི་ཐོག་གྱི་མངའ་རིས།

NGARI , TIBET , CHINA

中国チベット・アリ

NGARI TIBET CHINA

西藏阿里地区旅游局·中国旅游出版社 编

COMPILED BY TOURISM ADMINISTRATION OF NGARI PREFECTURE
TIBET AND CHINA TRAVEL & TOURISM PRESS

顾 问:洛桑旦达 汤正琪

编委主任:孔繁森 李泽儒

编委委员:洛桑平措 王伟民 阿穷 旺堆

董瑞成 赤来 晋美 格巨坚赞

龚威健 次仁多吉 仓珍 扎西

嘎玛仁青 贡觉旦增 嘎尔琼

赵新 韩兴刚 罗野

主 编:王伟民 董瑞成

副 主 编:嘎尔琼 赵新 韩兴刚 罗野

责任编辑:龚威健

中文编辑:范云兴

撰 文:益西加措 吴雨初

翻 译:欧效梅 宋端成 陈月霞

孔宪岳 贺雪鸿

装帧设计:龚威健 路红

地图绘制:孙素菊

摄 影:龚威健 韩兴刚 谷维恒 车钢

任国恩 于云天 袁学军 王达军

李小可 于宁 徐震时 祁云

袁冬平 王玉龙 谢润 刘明

新宇 刘颀 西藏登山队



目 录 CONTENTS 目 録 INHALTSVERZEICHNIS

阿里:信仰之乡	4
神山之王:冈仁布钦	20
世界江河之母:玛旁雍措	36
昔日王宫:古格遗址	52
万鸟齐鸣班公湖	74
野生动物的乐园	86
阿里欢迎您	100
ཆས་ལུགས་པའི་དང་པ་བྱེད་ས་མངའ་རིག	4
གནས་འདི་མཆོག་གྱུར་གངས་རིན་པོ་ཆེ།	20
འཛམ་གླིང་རྒྱུ་ལུག་གྱི་འབྱུང་གནས་མ་ལམ་གཡུ་མཚོ།	36
གནའ་པོའི་གླ་གྱུ་ལུག་པོའི་མེ་བྱང་གི་རྒྱུ་ལྷན།	52
འདྲེ་ཆགས་འབྲུམ་ཐག་གི་གནས་ལུག་སྤང་གིང་མཚོ།	74
རི་རྒྱུས་ཐོག་ཆགས་གླིང་ག།	86
མངའ་རིག་གྱུ་ལེབས་པར་དགའ་བསྟོན།	100
NGARI, LAND OF RELIGIOUS BELIEFS	4
KING OF HOLY MOUNTAINS, MT. KANGRINBOQE	20
MOTHER OF WORLD'S RIVERS, MAPAM YUMCO LAKE	36
FORMER PALACE, RUINS OF GUGE KINGDOM	52
BANGGONG CO LAKE, HOME OF BIRDS	74
PARADISE FOR WILD LIVES	86
WELCOME TO NGARI	100
信仰の故郷——アリ	4
神山の王——ガレンブチン	20
世界の河川の母——マバンヨンツォ	36
昔日の王宮——古格遺跡	52
班公湖に万鳥がさえずる	74
野生動物の楽園	86
アリへどうぞ	100
NGARI-ATTRAKTIV UND GEHEIMNISVOLL	4
DER HEILIGE BERG GANGRENBUQIN	20
DER SEE MAPANGYONGCUO, DIE „MUTTER ALLER FLÜSSE DER WELT“	36
DIE RUINEN DES EHEMALIGEN GUGE-REICHES	52
DER MALERISCHE BANGONG-SEE; EIN PARADIES DER ZUGVÖGEL	74
DIE GRASSTEPPE IM NORDOSTEN NGARIS, EIN „WILDPARK“	86
WILLKOMMEN IN NGARI	100

阿里：信仰之乡

ཆོས་ཁྲིག་མ་པའི་དད་པ་ལྗེད་མ་མངའ་ཏིང་།

NGARI, LAND OF RELIGIOUS BELIEFS

信仰の故郷——アリ

NGARI—ATTRAKTIV UND GEHEIMNISVOLL

如果说,抽象的信仰应当有一片现实的土地作为其故乡的话,那么,阿里或许就是最为适宜的地方了。空旷寂静的原野,纯净如洗的蓝天,高峻肃穆的雪山,幽深浩淼的湖泊,的确是人类庄严情愫升华的理想所在。事实上,阿里这片土地,从远古的时候起,就被拥有亿万之众信奉者的印度教、耆那教、西藏本教、佛教尊为“圣灵之所在”的“世界中心”了。

阿里，位于中国西藏自治区的西部，与印度、尼泊尔、克什米尔地区接壤，全地区面积约 30 余万平方公里，平均海拔 4500 米，共辖七个县，人口仅 6 万，是世界上人口密度最小的地区。阿里是喜马拉雅山脉、冈底斯山脉、喀喇昆仑山脉和昆仑山脉相汇聚的地方，又是境内外几条著名江河的发源地，故而，阿里又被人称为“万山之祖”、“百川之源”。这里，山峦连绵起伏，湖泊星罗棋布，原野辽远无际。因此，阿里的地貌以冰雪、山岩和湖泊为其特征，历史上曾经把这种特征概括为冰雪围绕的“普兰”、岩石围绕的“古格”、湖泊围绕的“玛宇”，总称为“阿里三围”。

这是一片像信仰一般神秘的土地。人们将西藏喻为世界屋脊，阿里则是世界屋脊的屋脊；人们视西藏为文化之谜，阿里则是谜中之谜了。追随朝圣者的足迹，可以去朝拜“信仰之山”冈仁布钦和“江河之母”玛旁雍措，从皑皑冰雪和冥冥波光的暗示中，从山湖之间的庙宇传出喃喃诵经声中，去领悟山神水灵和哲人智者的启迪，即使你是一个无神论者；在雄浑古朴的古格王朝遗址前，逝去的时间之流似乎在缓缓回流，让人惊叹于前人的业迹和伟大的艺术创造，从而发思古之幽情，即使你并不是一个历史学家；当你在碧波荡漾的班公湖和万鸟竞飞的鸟岛，看那些飞舞的精灵扇动洁白的翅羽，把大地的灵感带往蓝天，又把蓝天的气息带到大地，你当会在自然的和谐

中感受真正的美,即使你不是一个自然主义者;而当你草在草原的帐篷里品着酥油茶,听着牧民的歌唱和传奇,随着那粗犷的旋律跳起奔放的舞蹈,会油然而生发出一种对古朴民风的仰慕,即使你并不是一位民俗学家……在这些历史之谜、文化之谜、宗教之谜背后,隐藏着一个更为神秘的自然之谜,在各种神灵之后,活动着一位更加伟大的自然之神。在这里,人们更能理解为什么在如今的世界,自然与环境会成为一种现代信仰。

阿里,因其路途艰辛而为勇敢者所向往,因其湖光山色而为观光者所梦想,因其丰厚遗迹而为学者所追寻,因其神灵所在而成为朝圣者的极致。阿里之旅,乃是一种精神之旅,信仰之旅。

[illegible]

བྱང་གཁི་ཤོད་ཀྱི་མངའ་འཛིན་པ་ལྷུ་དེ་ལྟ་གནད་དང་། རྟེན་ལཱ་ ཁཛའི་ཡུལ་བཅས་དང་
 ས་འབྲེལ་ཡོད་ཅིང་། ཆ་སྒྲུབ་ཀྱི་མངའ་ཁོང་གི་ལ.ཕ.འ.ད.འ. ལྟ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡུལ་བཞི་ལྟ་འ.ལྟ་གན.
 མེས་ཡོད། ས་ལྷུ་དེར་རྩོད་དང་མི་གྲས་ཀྱི་ཤ་གཤེགས་མེད་པ་མངའ་མྱིང་མོག་མི་གྲས་
 ལྟ་སྒྲུབ་ཀྱི་ས་ལྷུ་མཆགས་ཡོད། མངའ་འཛིན་གི་འོ་ཤོ་རྟེན་པ་ལ་ཡད་དང་། གང་ས་ཏེ་ལེ་ ལྟ་ལ
 བཅས་འོ་རྟེན་ཆེན་ལྟ་ལྟ་ཀྱི་འཛེམ་ས་ཡིན་ལ། མེད་གེ་ཁ་བཅའ་བཅས་ལྟ་ཏེ་ཆེ་བཞིན་འབྱུང་
 ལྟས་ལྟ་ཡིན་ལྟ་ལས་ “ འོ་ཤོ་རྟེན་ཀྱི་རྟེན་པ་ ” དང་ “ ལྟ་ཏེ་རྟེན་ཀྱི་འབྱུང་ལྟས་ ” ཞེས་ལྟ་
 གཤགས་ ཡུལ་དེའི་ས་ཁམས་ལྟ་རྩོམ་གི་དཔེ་མངས་ཤོད་ཀྱི་གསུག་ལྟ་བུ་བཟང་པ་ལྟར་གསུང་འཛིན་ལྟ་
 ཏེ་བཟོས་། རྩོད་པ་གེ་བཟོས་། མཛའོ་རྩོད་གི་མངས་པ་ལྟ་མཛའོ་བཟོས་ཞེས་པ་ཞིག་ཏེ།

[illegible]

སྐྱེལ་གྱི་དུས་ལུ་སྤྱི་ནི་མི་མེད་ཆུ་མཁའ་ཡིག་ཡིན་ནའང་ལྟ་ལ་དབང་མེད་དུ་པམི་འགྲུ་ཞུ་པེ་
 ཡིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྤྱི་ལྷན་གནད་བཅོྃ་དྲ་པ་དང་མཛེས་ཤིང་བཞིན་ཆགས་པའི་གུག་ཆུ་པ་
 དེ་ལོ་མེད་གི་ཆེས་ལུ་དུ་གནད་དེ་ལོ་མེས་པོ་ཚོས་གཙང་གཏོད་ཀྱང་དབང་པེ་ལུ་ལྷན་སྤྱི་ལྷན་གནད་
 གི་ཆེས་ལུ་མཛོད་པེ་སྤྱི་ནི་མི་རྒྱུས་མཁས་པ་བཞི་མིན་ནའང་མི་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱོད་གསོ་ཐོབ་ན་མེར་
 སོང་མི་རྒྱུས་དབང་མེད་དུ་དྲན་པེ་ཡིན་པ། དང་སྤྱི་ལྷན་གཞུང་ལ་ཐོབ་པེ་མཁའ་བྲལ་པའི་
 མཚོ་མིང་དང་ལྟ་ལ་མིང་མིང་དང་། འདབ་ཆགས་ཤིང་ཕན་སྤྱོད་བར་ཕྱིན་ནས་དེ་གའི་ཆུ་ཕྱི་སྤྱོད་དུ་
 མས་འཛིགས་བྲལ་གུག་ཐོབ་པེ་དང་མ་ཆོན་པེ་མས་པོར་ཕྱིང་སྤྱོད་ཆུ་པ་དང་། མཚོ་མི་ཆོན་པོར་ཆུ་
 ལྷུ་ཕྱིན་པ། ཕྱི་མའི་གུམ་ཐང་དུ་བལ་པ་གསོ་བ་སྐོག་མཛོད་དུ་སྤྱི་ནི་རང་བྱུང་འོང་ཁྱེགས་པ་
 ཞིག་མིན་ནའང་རང་བྱུང་ཁལ་གྱི་རབ་བཞིན་ལྷན་གྱུ་པའི་འཆས་མཐུན་དང་བཅོས་མཁ་
 ཡིན་པའི་མཛེས་ཆོས་ལ་བསྟོད་པའི་མོ་ཉེ་གཏོད་པེ་ཡིན་པ་དང་། སྤྱི་ལྷན་དེ་གའི་ཆུ་ཐང་གི་
 འཕྱོག་པའི་ཆུ་གུར་དུ་ཁྲིམ་པའི་བསྐུལ་ར་འཕྲུང་བ་དང་། ལྷན་པེ་ཕྱི་ཁྱེགས་ཉན་པ། ལྷན་པའི་
 སྤོ་ལ་རྟལ་བ་སྐོག་གྱི་དུས་ལུ་སྤྱི་ནི་མི་རྒྱལ་གྱི་མས་ལུ་ཞིབ་འཇུག་མཁས་པ་བཞི་མིན་ནའང་མི་
 རྒྱལ་གྱི་ཁྱེད་ཆོས་ཀྱང་པེ་པོ་མས་པའི་གཤིས་ཁྱེགས་པ་ཡིན་ཆོན་ཕྱིད་པེ་པེ་དེ།

གོང་གསལ་མཛེས་སྤྱི་གསལ་པ་དང་། རིག་གནས་ཀྱི་གསལ་པ་ ཚས་ལུགས་ཀྱི་གསལ་པ་
 མཛེས་སྤྱི་ལྷན་དུ་དེ་བས་ཀྱང་གསལ་པ་ཆེ་པའི་རང་བྱུང་གི་གསལ་པ་ཞིག་གནས་ཡོད་པ་དང་། དེ་
 བཟོན་ལྷ་སྤྱི་ལྷན་ཀྱི་ཁྱབ་ཏུ་ཚས་ལུགས་དང་མཐུ་ལྷན་དེ་བས་ཀྱང་ཆེ་པའི་རང་བྱུང་གི་ལྷ་ཆེན་
 ཞིག་གནས་ཡོད་པའི་དེ། དེའི་དབང་གིས་དེར་སྐབས་མི་ཉེན་བཟོན་མང་པ་ཞིག་བཙོབ་མིན་གྱི་
 རང་བྱུང་ཁམས་ལ་བཟོ་བཀྲའ་དང་དཔ་བཟེད་མཁུ་དུ་སྒྲུབ་པ་དེ།

[illegible]

If an abstract belief should have a piece of real land as its hometown, Ngari would be the most appropriate place. The quiet and open country, the blue sky, the snow-clad high mountains make up an ideal spot for the distillation of sovereign sentiments of the mankind. In fact, since the ancient times, Ngari has been reputed as the "center of the world" where Buddha lives by millions of believers of Hinduism, Jainaim, Tibetan Bongboism and Buddhism.

Ngari is situated in the west of the Tibet Autonomous Region, bordering India, Nepal, Kashmir. Averaging 4500 meters above sea level, it totals some 300000 square kilometers with 60000 people scattered in seven counties, an area with the least density of population in the world. It is at Ngari that the Himalayas,

Gangdise Range and Kunlun Mountain of the Karakorum Mountains meet and some well-known rivers in the world originate. So, Ngari is also known as the origin of mountains and source of rivers. Ice and snow, rocks and lakes are the geological features of Ngari.

The land is as mysterious as beliefs. Following the pilgrims' steps to pay homage to the "mountain of belief" Mt Kangrinboqe and "mother of world's rivers" Lake Mapam Yumco, you will get inspirations by gods of mountains and waters from the sutra chanting in the temples even if you are an atheist. In front of the ruins of Guge Kingdom, you will meditate on the past marveling at the accomplishments and art creation by the predecessors, even if you are not a historian. Seeing thousands of birds fly freely at Banggong Co Lake and the Island of Birds, you will feel the beauty of nature even if you are not a naturalist. Listening to the songs and legends of the herdsmen over a cup of butter tea in the tent or dancing untrammelledly in the unconstrained melody, you can't help admiring the primitive simplicity of the folk customs even if you are not a folklorist. Behind the mysteries of history, culture and religion, there hides an even more profound mystery of nature. Behind all gods, there is the even greater god of nature. Here people will get to have a better understanding why nature and environment have become a modern belief in the world today.

Ngari is the destination of brave people for the hardship on the journey, a dreamland of tourists for the beautiful landscape of mountains and lakes, pursuit of scholars for the abundant cultural relics and the extreme of pilgrims for the existence of gods here.

もしも抽象的な信仰に現実的な故郷が存在するなら、アリは最も適していよう。広々とした野原、透き通る青空、高く聳える雪山、深い湖、ここは人類の気持ちを昇華させる理想の地である。事実、アリは昔から数億・数万というインド教、チベット教、仏教徒から「聖霊の宿る」、「世界の中心」と言われてきた。

アリは中国チベット自治区の西部にあり、インド、ネパール、カシミール地区と連なり、面積は約30余万平方キロ、平均海拔は4500メートル。七つの県を管轄しており、人口は6万、世界でも人口密度の最も低い地区である。ここにはヒマラヤ山脈、ガンディス山脈、カラコルム山脈のコンロン山脈が集まり、しかもいくつもの有名な川発祥地でもある。それで、「万山の祖」、「百川の源」といわれる。ここでは山がつらなり、湖が星のように散らばっている。特徴は氷雪、岩山と湖である。歴史上、氷雪に囲まれる「普蘭」、岩山に囲まれる「古格」、湖に囲まれる「瑪宇」を、総称「アリ三囲」と呼んだ。

ここは信仰を代表する神秘的な土地である。人々はチベットを世界の屋根という。アリはその屋根のまた屋根といえる。人々はチベットを文化の謎というが、アリはその謎のまた謎といえる。聖地に詣でる人々の足跡を辿ると、信仰の山——ガレンブチンと河川の母——マバンヨンツォに着く。ここでは読経の声と聖人の教えを耳にすることができる。無神論者でさえも、ここに身を置くと先人の偉業、芸術的創意性に感嘆し、時間が逆行しているように感じる。たとえ歴史学者でなくとも、白鳥や湖、青い空、大地に接すると自然のハーモニーを感じるであろう。たとえ自然主義者でなくとも、テントのなかで、酥油茶を飲み、遊牧民の歌をきき、踊りを見ると、信仰心が起こるであろう。たとえ民俗学者でなくとも、……これら歴史の謎、文化の謎、宗教の謎の背後には自然の謎が潜んでいる。

アリにたどりつくのは大変なので、勇者のあこがれの地となっている。観光客の夢の

寝床となり、学者の追求する地となついる。アリへの旅は精神の旅であり、信仰の旅といえる。

Für Gläubige ist das Gebiet Ngari im Westen Tibets ein heiliges Land. Eine weite und ruhige Ebene dehnt sich hier bis zum emporragenden Schneegebirge aus, der unter dem klaren Himmel glänzt. Die Seen hier sind tief und spiegelglatt. Von alters her betrachten Gläubige des Hinduismus, des Jainismus, der tibetischen Naturreligion und des Buddhismus die Region Ngari als Heiligtum und idealen Zukunftsstaat.

Die Region Ngari grenzt an Indien, Nepal und Kaschmir. In einer Höhe von 4500 Metern über dem Meeresspiegel gelegen, erstreckt sich Ngari über mehr als 300 000 Quadratkilometer und ist in sieben Kreise gegliedert. Mit einer Bevölkerung von nur 60 000 Menschen ist Ngari die am dünnsten besiedelte Region der Welt. Hier stoßen das Himalaya-, das Gangdis-, das Karakunlun- und das Kunlun-Gebirge aneinander. Und hier haben mehrere große Flüsse ihren Ursprung. Ngari heißt deshalb auch „Heimat von zehntausend Bergen“ und „Quelle von hundert Flüssen“. Typisch für die Beschaffenheit der Region Ngari sind ihr ewiger Schnee, ihre Felswände und ihre zahlreichen Seen.

Wenn Tibet als das „Dach der Welt“ bezeichnet wird, so ist Ngari sein First. Es gibt hier mehrere sogenannte heilige Stätten, wie etwa den schneebedeckten Berg Gangrenbuqin und den ruhigen Mapangyongcuo-See. Zwischen ihnen befinden sich Klöster, aus denen häufig das Rezitieren der Mönche zu vernehmen ist. Die Ruinen des alten Guge-Reiches in Ngari sind für die historischen und archäologischen Forschungen besonders wertvoll. Erwähnenswert sind auch der Banggong-See mit seiner Vogelinsel, wo unzählige Zugvögel für einige Monate Quartier nehmen. Am Banggong-See stehen über die Grassteppe verstreut Jurten tibetischer Nomaden. Die Menschen sind hier sehr gastfreundlich, laden Besucher zum Buttertee ein und unterhalten sie mit Gesang und Tanz.

In Ngari lebt ein altes Nomadenvolk, dessen Geschichte, Kultur und Religion in anderen Teilen der Welt weitgehend noch unbekannt sind. Es lohnt sich also, diese Region zu besuchen. Heute ist Ngari nicht nur ein Ziel von Abenteurern, sondern immer mehr Touristen und Wissenschaftler zieht es in diese faszinierende Gegend mit ihrer langen kulturellen Tradition.

阿里地区旅游图 TOUR MAP OF NGARI PREFECTURE



飘扬的经幡

ལྷ་མོ་རྒྱ་མཚོ་པའི་དར་མཚོ།

Sutra streamers flying in the wind

ひるがえる色とりどりの旗

Die flatternden Banner







神山圣湖

གནམ་རི་དང་ལྷ་མཚོ།

Holy Mountain & Sacred Lake

神山聖湖

Der Heilige See auf dem Heiligen Berg

暮色神山

ཉི་མ་བཟང་ལ་མཐོང་བའི་གངས་རིན་པོ་ཆེ།

Holy Mountain shrouded in the evening glow

夕日に映える神山

Der Heilige Berg in der Abenddämmerung



象泉河

མང་ཆེན་ཁ་འཕགས།

Xiangquan River (Langqên Zangbo)

象泉河

Der Xianquan-Fluß



阿里荒原

མངའ་སྤྱི་མི་མེད་སྤྱང་ཆེན་པོ།

Ngari Wilderness

アリの荒野

Der "Wildpark" auf der Grassteppe Ngari



冬天的太阳

དུག་ཁའི་ཉི་མོ།

Winter sun

冬の太陽

Die Sonne im Winter

