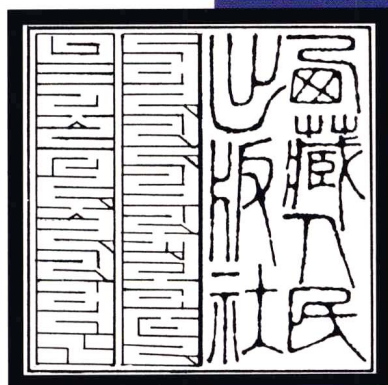




འཇམ་དཔལ་འཕེལ་བའི་བོད་ཡུལ་གྱི་ལྷ་མོ་

A SURVEY OF TIBET





TIBET PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

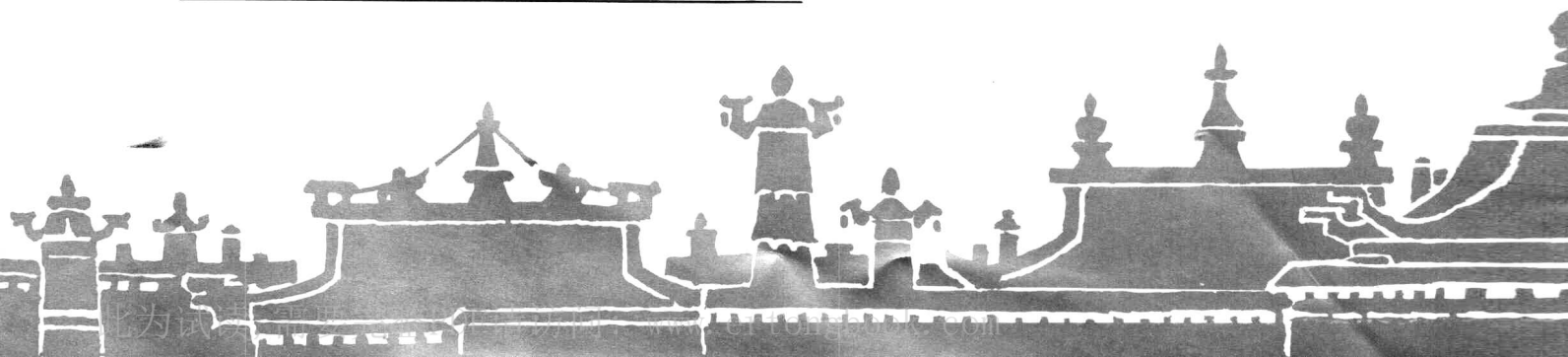


《བོད་ཁྲུངས་གནས་བརྒྱུས་》

བརྒྱན་དེབ་ ཚུམ་ཐྱིག་ལུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་།

《西藏概况》畫集編輯委員會

The Compiling Committee of the Photo
Collection of A SURVEY OF TIBET

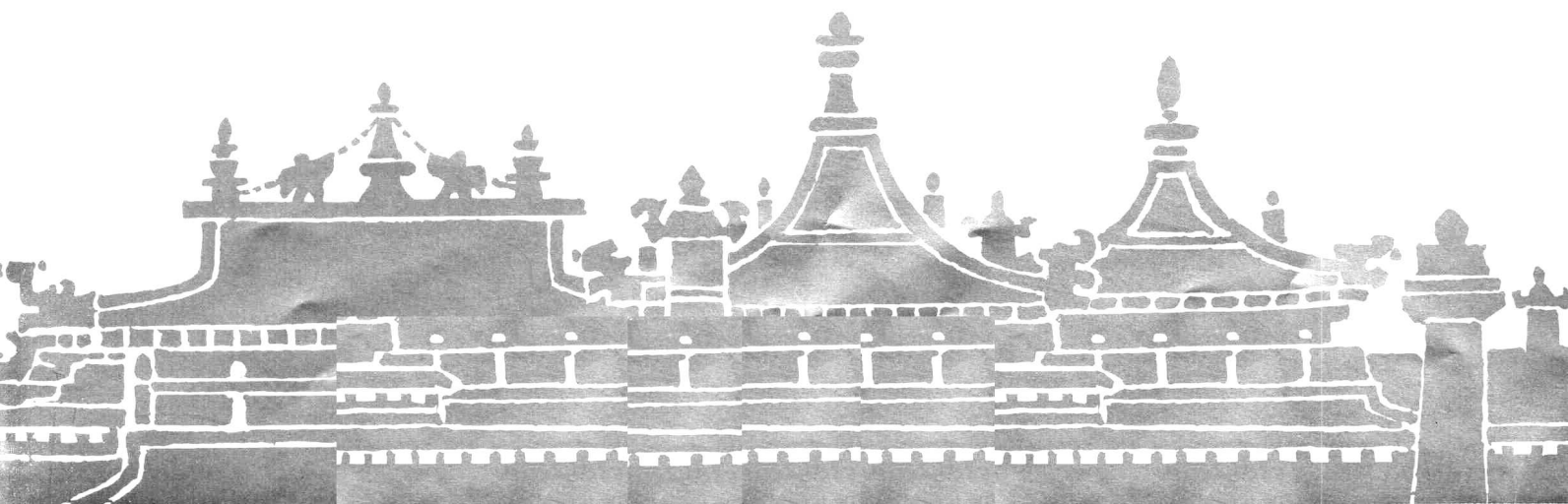


བོད་ཡུལ་གྲས་ལུང་པུ་

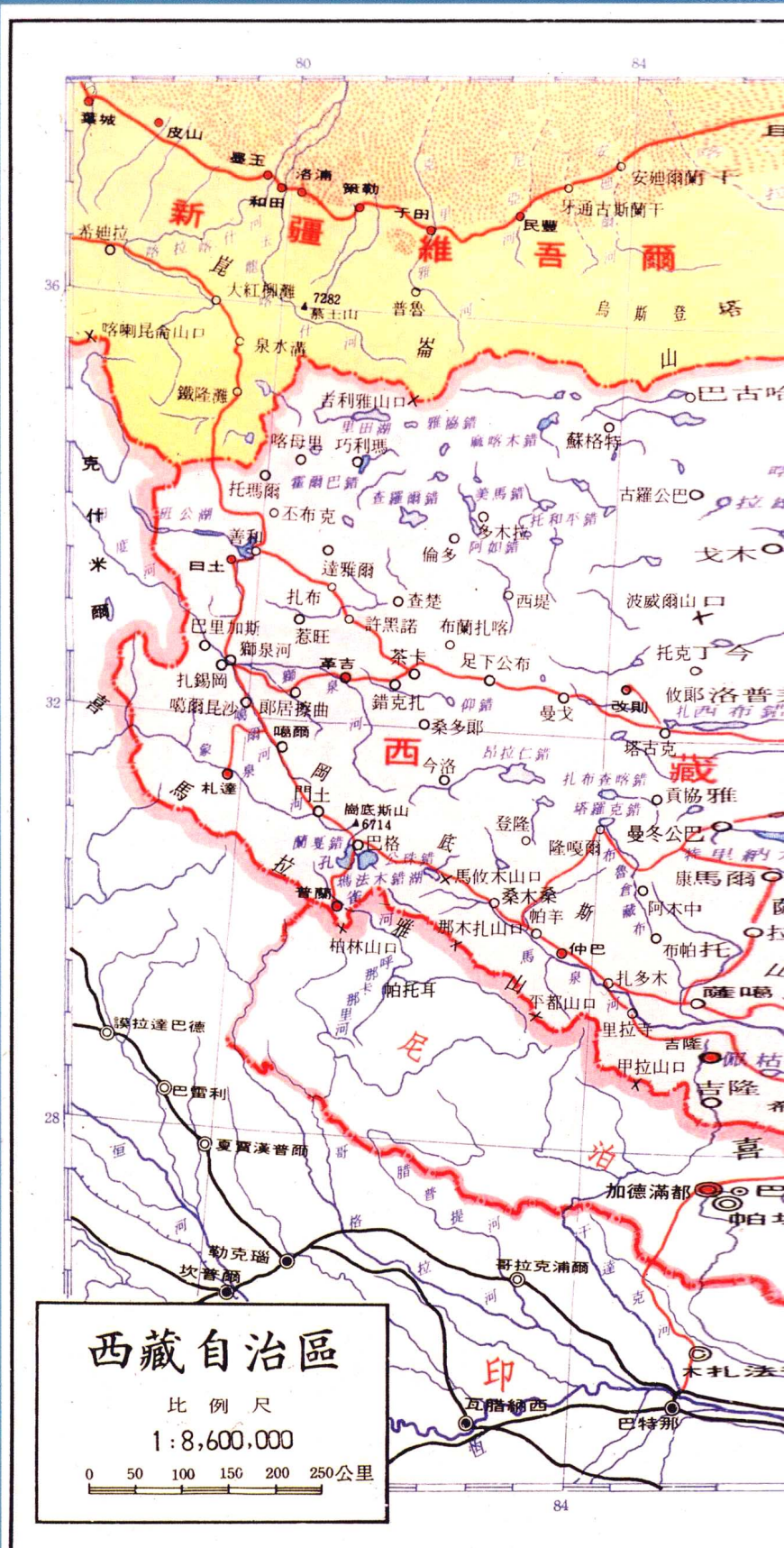
ཡུལ་འཕེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

西藏概况

A SURVEY OF TIBET



西藏自治區地圖







前言

འདིར་སྐྱེ་ཉིད་ཀྱི་བྱང་དུ་འབྱུང་ལམ་སངས་པ་ནི་དཔར་རིས་ཆེད་སྒྲིག་བོད་ཚོངས་གནས་བསྐྱུས་ཞེས་བྱ་བ་འདིའོ། །

བོད་ཚོངས་ནི་གྲང་ཏུ་མི་རིགས་ཀྱི་ལྷོ་རྒྱལ་མཐའ་མཆམས་ཀྱི་མངའ་ཁོངས་ཡིན་ཅིང་། ཁྲ་ན་མེད་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཚོན་པ་དེ་འབྱུང་བའི་གནས་གཞི་ཡང་ཡིན་པས་བཞིན་ཆགས་ཤིང་ས་ཁྱོན་ཡངས་པ་དང་། མངོས་སྒྲིག་ལྡན་ལ་ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་གྲགས་པ་འཛིན་མའི་ཁྱོན་ལ་བྱལ། གནའ་བོའི་དུས་ནས་ཡུལ་གྱུ་འདིར་སྤོང་གི་མི་ཚོས་ལུན་ཆོགས་འོད་སྤང་འབར་བའི་མི་རིག་ཀྱི་རིགས་གནས་བསྐྱུན། འདིར་ཤིན་དུ་རིང་བའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། བཞིན་ཉམས་ལྡན་པའི་རི་རྒྱ། རོ་མཚར་སྒྱུ་འོས་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཡུལ་སྤྱོད་གོམས་གཤིས། འཆི་མེད་ལྷ་ཡི་ཡུལ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས་ལྷན་གྱིས་བྱལ་བའི་མངོས་ཚོངས། འཛད་དུ་མེད་པའི་རང་བྱུང་གི་ཐོན་ཁུངས་བཅས་ཡོད་ཁར། དུར་སྒྲིག་ཀྱུལ་མཚན་འཆང་བའི་དགེ་འདུན་ནི་ས་ཕྱོགས་འདི་གང་སར་མཇུག་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་སྐྱེ་ཉིད་དངོས་སུ་ཕྱོགས་འདིར་ཤེབས་ཏེ་གནའ་རབས་དང་ད་ལྟའི་བོད་ཀྱི་ནུས་པར་གཞིགས་སྒྲུབ་སྒྲགས་འདོད་ཆེས་པ་ཞིག་གནང་བྱ་བྱང་ཆེ་སྒྲོ་བས་རབ་དུ་ཚྭ་ནས་ཞེ་མ་རྟ་ཞེས་རོ་མཚར་བའི་ཆོག་དབང་མེད་ངང་ནས་འདོན་པར་ངེས་སོ། །

འོན་ཏེ་ལོ་མང་གི་རིང་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་ལས་རིགས་རིམ་པ་ཁག་གི་མི་སྣས་གནས་འདིར་རྒྱུས་མངའ་རྒྱང་བའམ་ཕྱན་ཅམ་རྒྱུས་མངའ་བྱུང་ན་ཡང་རྟག་དུ་ཁྱོན་པའི་ནང་གི་སྤུལ་པས་ནམ་མཁའི་རྒྱ་ཁྱོན་བཞིན་པ་ལྟ་བུའི་རྩ་རྟ་རྒྱལ་ནི་ཡོད་མིན་ན། ཉིན་བཞིན་འཕྱར་ཁྲུག་འཕྲོ་བའི་འཛིག་རྟེན་འདིར་ལྷ་ཕྱོགས་འབྲེ་མེད་ལ་བྱ་བྱེད་ཆོགས་ཀྱིས་ཡང་དག་ཅིང་། ཆ་ཆང་བའི་སྒྲོ་ནས་བོད་ཚོངས་འདི་ཉིད་མཆམས་སྒྲིབ་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱ་ནི་དགོས་གལ་ཤིན་དུ་ཆེ། དེར་བརྟེན་བོད་ཚོངས་གནས་བསྐྱུས་ཞེས་བྱ་བའི་དེབ་འདི་ཙམ་སྒྲིག་དཔར་སྐྱུན་ལྷན་པ་ལགས། །

བོད་ཚོངས་གནས་བསྐྱུས་ཞེས་བྱ་བ་འདིས་རང་ཉིད་ལ་ལྡན་པའི་བྱང་འཕགས་ཀྱི་ནུས་པའི་ཐོག་ནས་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་འགྱུར་དང་། རིག་གནས་སྒྱུ་རྩལ། མི་རིགས་ཀྱི་ཡུལ་སྤྱོད་གོམས་གཤིས། རང་བྱུང་ཐོན་ཁུངས་ལ་སྤྲོད་པའི་འབྲེལ་ཡོད་དབྱེད་གཞིའི་དཔར་རིས་འབོར་ཆེན་ཞིག་བསྐྱུ་བྱེད་ཐོག་དངོས་དོན་ཡིན་ལ་ཡིད་རྟོན་བྱུང་ཞིང་གསོན་ཉམས་ལྡན་པ་དང་། སྒྲོ་སྤང་འཕེལ་བའི་རྒྱས་པ་མི་ཉམས་པ་གཙོ་དོན་གྱིས་སྒྲི་མང་ཕྱན་སུམ་ཆོགས་པའི་བོད་ཀྱི་རགས་དབྱིབས་ཆ་ཆང་ཞིག་བཏོད་ཡོད་ན། སྒྲིག་པ་པོས་རི་མའི་དེབ་འདིས་མཁོ་འདོན་ལྷན་པའི་དབྱེད་གཞིའི་དཔར་རིས་ཀྱི་ལམ་བུ་བརྒྱད་རིང་བར་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། ཆ་རྒྱས་མེད་ལ་རོ་མཚར་ལྡན་པའི་ཡུལ་གྱུར་ཤེབས་བྱལ་བྱ་དང་། མཚན་མཇུག་མཁའ་གྱི་ལུལ་ལམ་བརྒྱད་གསེར་འོད་ལྷན་མེར་འཕྲོ་བའི་དགོན་རྟིང་གྲགས་ཅན་ཁག་ལ་གཞིགས་བསྒྲུབ་དུ་ཤེབས་ཏེ། རིག་གནས་སྒྱུ་རྩལ་ཁག་ནམས་འབྲེན་བྱེད་དབང་པོས་རོ་རྒྱང་བྱལ་བྱ། ཡུལ་སྤྱོད་མི་གཅིག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ཉམས་འགྱུར་དག་ཉམས་སུ་ཚུང་བྱལ་བྱ། གངས་དཀར་གྱིས་བརྒྱན་པའི་རི་བོ་དག་ལ་བསྒྲུབ་སྒྲིབ་གནང་བྱལ་བྱ་སྤྲོད་པ་བཅངས་ནས་ཡོད། དེ་དག་ནི་ང་ཚོས་དཔར་རིས་ཀྱི་དེབ་འདི་ཙམ་སྒྲིག་ཀྱི་དགོས་པའི་ཐོག་མའི་ལྷག་བསམ་དེའོ། །

དེབ་འདིས་བྱིད་དང་ལྷན་དུ་བསྒྱུར་དེ། བྱིད་ཉིད་ལ་བོད་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ཤེས་ཡོན་འཕེལ་བ་དང་། སྒྲོ་སྤང་ལྡན་པའི་ཚུང་བ་ཆོར་བྱལ་བར་སྒྲོན་པ་དང་ཆབས་ཅིག་དུ་དེབ་འདིས་ང་ཚོ་དེ་རིང་གི་བོད་མི་དང་། འབྱུང་འགྱུར་གྱི་བོད་མིས་བཙན་པ་ལྡལ་སྒྱུད་ཀྱིས་རིན་ཆེན་ནོར་བུའི་སྤིང་འདིར་འཕྲགས་སྐྱུན་ལགས་པོ་བྱེད་ཆེད་བསྐྱུལ་མ་གཏོང་བར་སྒྲོན། །

這裏，奉獻給您的是圖片專輯《西藏概況》。

西藏，中華民族的西南疆土，以其雄偉壯闊、神奇瑰麗稱著環宇，因為她是一片養育偉大民族之樹的沃土。自古以來，在這片土地上的人們創造了豐富燦爛的民族文化。她有着悠久的歷史、壯麗的河山、奇特的民族風情、仙境般的自然景觀、取之不盡的自然資源，在這裏隨處可見茜衣黃帽的蕃僧。如果您身臨其境，飽覽西藏的風采，定會使您如癡如醉，不由自主地嘖嘖稱奇。

然而，多少年來，國內外各界人士對她的了解甚少，即使有所了解，也常常不免帶有以蠡測海之成份。面對日新月異的世界，從不同的角度，以不同的方式正確地、全面地介紹西藏就成為必要。正是基於此，《西藏概況》編輯出版了。

《西藏概況》以其特有的形式，薈萃了有關西藏的歷史沿革、文化藝術、民族風情、自然資源等等大量圖片資料，本着真實可靠而又不失生動有趣地勾勒了多姿多采的西藏的整體輪廓，試圖使讀者循着畫冊提供的圖片資料綫索，走向那古老而遙遠的年代，踏上那陌生而新奇的土地，沿着朝拜者的足跡，遊覽那一座座金碧輝煌的名剎古寺，欣賞那一個個文化藝術，領略那一處處風俗不同的異國情調，遨遊那一座座冰山雪峯……。這就是我們編輯這本畫冊的初衷。

願她伴隨着您增長有關西藏的知識，得到美的欣賞，也願她激勵我們今天的西藏人和明天的西藏人加倍努力地建設好這塊寶地。

དཀར་ཆག ི ི



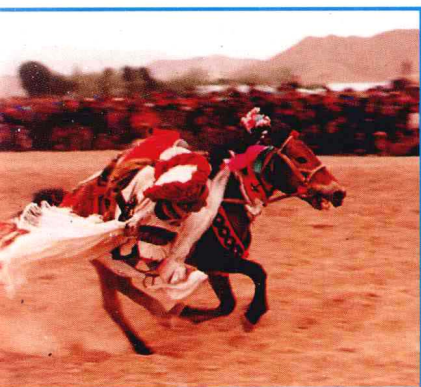
མཛེས་སྒྲུབ་ནོར་གྱིས་ཕྱག་པའི་པོད་ཐོངས། — ི་པ། ིང་ས། མཚོ་དང་མཚོ་ལ། གཙང་
པོ་དང་ཐུ་པོ། ལྷ་ཐང་། ི་ཕྱིས་སྒྲུབ་ཆགས། ནགས་ཆལ། ི་ཕྱིས་ཙི་ཤིང་། ལུས་པའི་
འབྲུང་ཁྲུངས། ཐོན་ཁྲུངས། P:12–P:37

པོད་ཐོངས་གནས་བལྟས། — གདོད་མའི་སྤྱི་ཚགས། སྤྱི་ཁྱལ་དུས་རབས། པོད་སེལ་བའི་དུས་སྐབས།
ས་སྤྱི་པས་སྤྱི་དབང་བཟུང་བའི་དུས་སྐབས། བཀ་བྱ་བས་སྤྱི་དབང་བཟུང་བའི་དུས་སྐབས། དགའ་ལྷན་
པོ་བྲང་པས་སྤྱི་དབང་བཟུང་བའི་དུས་སྐབས། རྒྱལ་ཆེན་གྱི་སྤྱི་ཚགས་འཕྲོ་འབྱར། P:38–P:79

པོད་ཀྱི་ཆན་རིག་དང་རིག་གནས། — ལྷ་རིག ལྷ་གར། པོད་ཀྱི་ལྷ་མ། གཞུས་མ་གཏས།
ལུས་ཙལ། པོད་ལུགས་གསེར་རིག་གནས་རིག་ཟམ་པ། ཚས་ལུགས་སྤྱི་ཙལ། P:80–P:127

པོད་ཀྱི་དམངས་སྤྱལ། — མི་རིགས། ཐོན་སྤྱོད་ངལ་ཙལ། མི་རིགས་ཀྱི་ལག་ཤེས་བཟོ་ལས། དུས་
སྤྱོད་རྣམས་ཙལ། མན་པ་རིགས། ལྷ་པ་རིགས། དུའི་རིགས། P:128–P:178

མདུན་དུ་སྤྱོད་བཞེན་པའི་པོད་ཐོངས། — སྤྱི་གས། ལུལ་སྐར་སྤྱི་འཆམ། བཟོ་ལས་དང་། ཞིང་
ལས། འབྲོག་ལས་བཅས། པོད་ཀྱི་འཇུགས་སྤྱོད། P:179–P:189



美麗富饒的西藏——山峯、峽谷、湖泊、江河、草原、
野生動物、森林、野生植物、能源、物產。 P12－P37

西藏歷史概況——遠古社會、吐蕃時期、西藏分裂割
據時期、薩迦政權時期、帕竹政權時期、噶丹頗章政權時
期、偉大的社會變革。 P38－P79

西藏的科學文化——文學、歌舞、藏戲、曲藝、體育、
藏醫、天文、橋梁、宗教藝術。 P80－P127

西藏民俗——藏族：生產勞動、民族手工業、節日娛
樂。門巴族。珞巴族。回族。 P128－P178

前進中的西藏——教育。旅遊。工、農、牧業。西藏
的建設。 P179－P189

འདྲེན་པ་ཚུགས་ཤིང་། འདྲེན་པ་ཚུགས་ཤིང་། འདྲེན་པ་ཚུགས་ཤིང་།

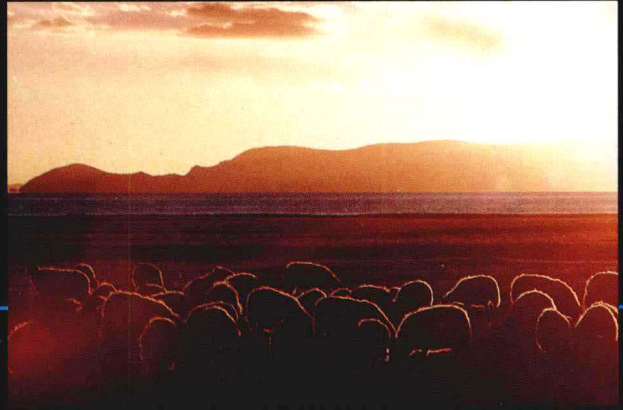
美麗富饒的西藏

0

ཐོད་སྡེང་ས་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ཡང་ཆེར་གནས་ཤིང་། མེས་ཀྱི་ལྷ་ལྟ་བུ་མཐའ་ཁུལ་དང་མཚོ་
ཐོད་ས་མཐོའི་ལྷ་ལྟ་བུ་གནས། རྒྱ་རྒྱུ་ལ་སྤྱི་ལོ་གྲུ་བཞི་མ་ཁྲི་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་སྐར་ཡོད་པ་དེས། རྒྱལ་
ཡོངས་ས་ཆའི་རྒྱ་ལྷོ་བརྒྱད་ཆ་གཅིག་ཟིན། ཆ་སྟོ་མས་ཀྱི་ས་ཁྲད་མཐོ་ཆད་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ལས་སྤྱི་ཁྲི་བཞི་
སྟངས་ཡན་ཟིན། ཐོད་ཀྱི་བྱང་ཤར་ཁུལ་ནི་ཡུན་ནན་དང་། ཟི་ཁྲོན། མཚོ་སྔན། ཤིན་ཅང་སྐོར་ཁྲིའི་ཆེན་
དང་། རང་སྟོང་སྡེང་ས་དབར་ས་མཚམས་འབྲེལ་ཞིང་། ལྷ་ལྟ་བུ་ལྷ་ལྟ་བུ་གནས་དང་། བལ་ཡུལ།
འབྲས་སྡེང་ས། འབྲུག་ཡུལ་སྐོར་སྐོར་རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱུ་མཚེས་སུ་གནས། །

ཐོད་སྡེང་ས་ནི་ས་རྒྱ་ལངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་། ས་དབྱིབས་བརྒྱུད་ཆགས་ཡིད་དྲུང་བ་ཞིག་
ཡིན། ཐོད་བྱང་ཐང་མཐའ་ཡས་ལྷ་ལྟ་བུ་མཐའ་མི་མཛོན་པའི་གཡུ་ཡི་མེ་ལོང་གཅང་མའི་ངོས་སུ། རྒྱ་སྟངས་
དང་མཚོ་དྲུང་མས་སྤྱོད་ས་དང་སྤྱོད་ས་མཚམས་ཀྱན་དྲུང་ཁྲུ་ལྷ་ལྟ་བུ་བཟང་བ་ནི་རང་རེའི་མེས་་་
རྒྱལ་གྱི་འབྲོག་ཁུལ་ཆེ་ཤོས་ལྷོ་ཡ་གྲུལ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་ལྟ་བུ་རྒྱ་ལྷོ་ས་ནི་གནས་གཤིས་ཆ་གྲང་སྟོ་མས་ཤིང་།
ཆར་རྒྱ་འཛུལ་པ། བྱས་སྟངས་ཤིན་དྲུང་སྟུག་པ། ཐོན་ཁུངས་ལུན་སྟུམ་ཆོགས་པ་བཅས་སྐད་ཡིགས་ཆད་པའི་
ཐོད་ཀྱི་འབྲུ་མཛོད་དྲུ་མཛོད། ཐོད་ཤར་རྒྱུད་ནི་རི་མཐོ་སྒྲོག་རྒྱ་ལྷོ་བཟང་ལངས་སུ་བསྐྱར་ཅིང་།
རི་རབ་ཀྱི་དབྱ་ཆེ་དག་དྲུས་དང་ནམ་པ་ཀྱན་དྲུ་ཁ་བའི་ལ་ཐོད་ཀྱིས་སྟུད་པ། རི་འདབས་སུ་སྤྱོད་ལྷོ་བཟང་སྐོར་
སྟངས་གཡུ་ཆོམ་བཏབ་པའི་སྤྱོད་འཛིང་གིས་བརྒྱན་པ། བྱས་ཆལ་རྒྱ་གཏོར་གྱི་སྤོང་ལྷ་བྱ་དེ་ཀྱན་དྲུས་
བཞིར་དབྱེར་མེད་སྤྱོད་ལྷོ་བཟང་གི་བཟུང་གིས་ཟད་མེད་བདེ་བ་རབ་དྲུ་སྤྱོད་པ་བཅས་རང་་་རྒྱལ་བྱས་ཁུལ་ཆེ་་་་
ཤོས་ཁག་གཉིས་ཀྱི་ཡ་གྲུལ་ཞིག་ཡིན། །

ཁྲད་ཡོན་དྲུ་མས་འབགས་པའི་ས་ཁམས་ས་དབྱིབས་ཀྱི་འབྲུབ་རྒྱལ་དང་མཐུན་པར་ཐོད་དྲུ་སྟུག་་་་་
ཆགས་དང་། སྤྱི་དངོས། རིན་ཆེན་གཏོར་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་བཅས་ལུན་ཆོགས་བྱར་བྱར་གཏམས་ཤིང་།
རྩ་ཆའི་སྟུག་ཆར་རིགས་འདྲ་མཉན་མཐའ་ཁུལ་བཟང་གིས་མི་ལང་བ་ཡོད་པ་ཤི། དཔེར་ན་སྟངས་སྟངས་སྤྱོད་ནག
སྐོར་བྱ་རིགས་དང་། འབྲོང་། རྒྱང་། ལྷ་བ་ཡོག་དཀར། བ་མེན་སྐོར་ཡོད་ལ་དྲུང་སྤྱོད་
དང་། ཁག་ར། རོམ་མཁྲིས། དབྱར་རྩ་དབྱར་འབྲ། ཨ་ལྷོ་ཁ་སྐོར་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་སྤྱོད་རྒྱ་
ཐོད་ཀྱི་ཡུལ་གྱུ་ཀྱན་ནས་ཐོན་གྱི་ཡོད། ད་པན་བཅལ་རྩྱུད་བཅུད་བའི་གཏོར་རིགས་ནམ་གངས་
བཞི་བཅུར་ཉི་བ་ཡོད་པ་དེ་ཆའི་ཁྲོད་ཀྱི་ལོ་ལོ་གཏོར་དང་། ཟངས་གཏོར། ཡུ་གཏོར། ལའི་
གཏོར། ཆ་ལ་བཅས་ཀྱི་འཁོར་ཆད་རྒྱལ་ཁབ་ལྷོ་ནང་གི་ཨང་གི་དང་གས་སུ་སྤྱོད་གྱི་ཡོད། ལོ་དབར་
ཁྲི་ཡི་ས་མཐོའི་སྤོང་གི་ཉི་འོད་ཆ་རུས་དང་། རྒྱ་གས་འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་རུས་པ། ས་ལོག་ཆ་རུས།

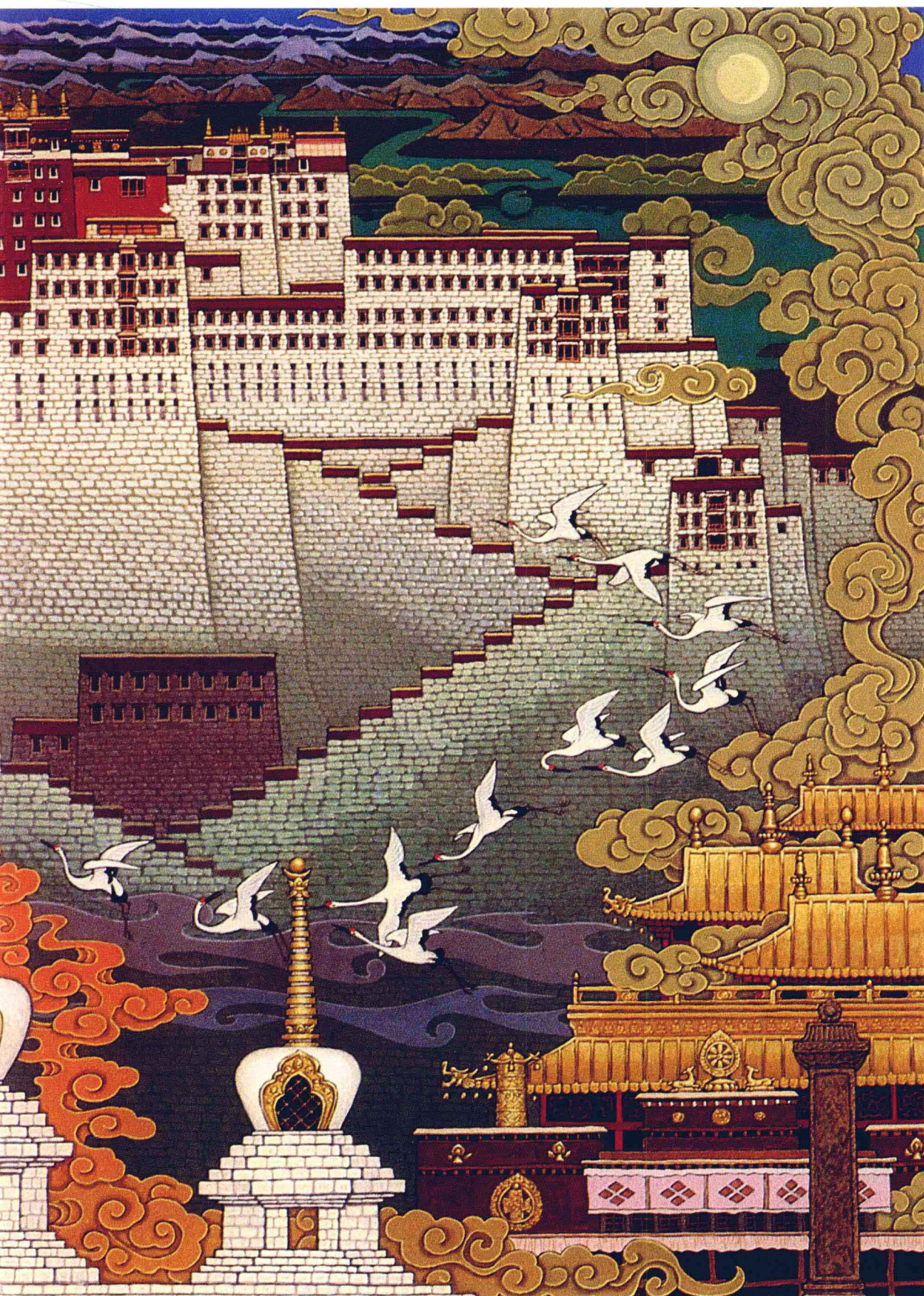


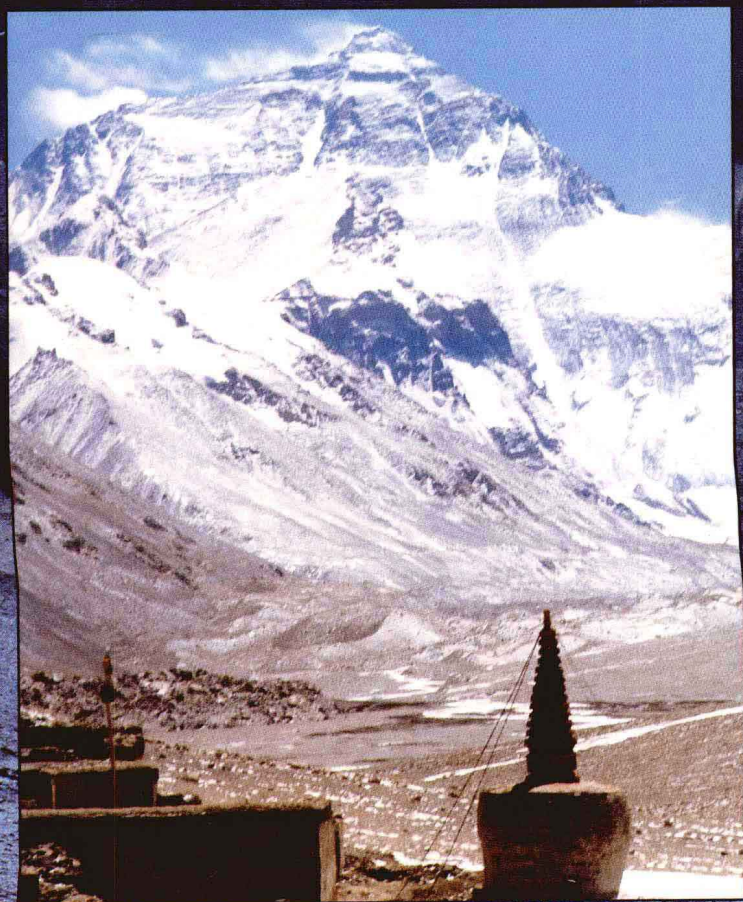
རྒྱུ་ལྷན་གྱི་རྩ་པ་བཅས་གཞན་ལ་མེད་པའི་ཁྱད་ཆས་ལྡན་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་རང་ལྗོངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་
གོང་འཕེལ་གཏོང་བྱེད་པུན་སུམ་ཆོག་པའི་རྩ་པའི་འབྲུང་ཁྱད་ཆས་ལྡན་གྱི་དཔལ་འབྱོར་མཛད་ན། ས་
ཁྱོན་ཡངས་ལ་ཐོན་ཁྱད་ཆས་ལྡན་སུམ་ཆོག་པ། མངོས་ལྷན་གྱི་རྩ་པའི་ཁྱད་ཆས་ཀྱི་ས་གཞི་འདི་
རང་དེའི་མེས་ཀྱི་ས་མཆོག་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ཡིན། །

西藏地處世界屋脊，位於祖國的西南邊疆，青藏高原的西南部，面積一百二十多萬平方公里，約佔全國面積的八分之一。平均海拔四千米以上。西藏東北同雲南、四川、青海、新疆等省區接壤，西南與印度、尼泊爾、錫金和不丹等國毗鄰。

西藏地域遼闊，地貌壯觀，藏北草原，蒼茫空闊，河湖縱橫，水草肥美，是我國五大牧區之一。藏南河谷，氣候溫和，雨水充沛，森林茂盛，物產豐富，是有名的西藏糧倉；藏東則高山峽谷，山頂終年積雪，山腰蒼松翠柏，森林密布，四季常青，是我國第二大林區之一。

和奇特的地理地貌相適應，西藏的動物、植物和礦藏也十分豐富。各種稀有動物品種繁多，如黑頸鶴、野牦牛、野驢、白唇鹿、羚羊等。麝香、鹿茸、熊胆、冬蟲夏草、貝母等名貴藥材產於各地。已發現的可利用礦藏有四十餘種，其中，鉻、銅、鈾、鋰、硼砂的蘊藏量在國內外名列前茅。萬里高原的太陽能、水能、地熱和風能得天獨厚，為發展我區經濟提供了豐富的資源。美麗富饒的西藏，地大物博，是我們祖國的一塊寶地。





ཀུན་མཁུན་མཁའ་མཁའ་མཁའ་ 珠樓朗瑪拿



གསུམ་གྱི་ཆང་ལ་55ལྗ 希夏邦馬峯