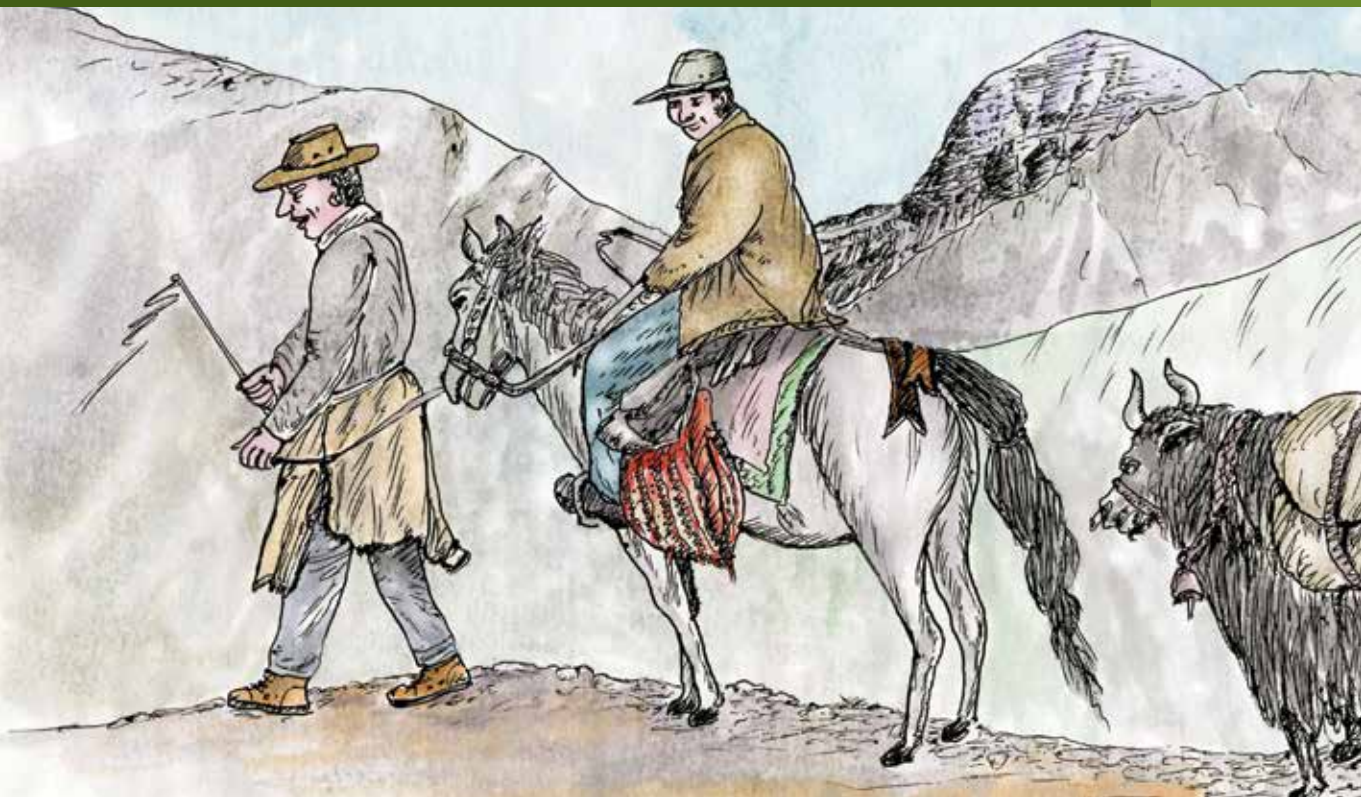


Communication Booklet for Yak and Horse Transportation Team in the Kailash Sacred Landscape

ICIMOD

FOR MOUNTAINS AND PEOPLE



ICIMOD (2015) *Guidelines for travelling responsibly in the Kailash Sacred Landscape*. Kathmandu: ICIMOD

冈仁波齐圣域牦牛与马匹运输队与游客交流手册

ཨ་མྲ་གནས་མཆོག་གངས་ཅིན་པོ་ཆེའི་རྟ་གཡག་སྐྱེལ་འདྲན་རུ་ཁག་གི་
གཞི་རྩའི་ཞབས་ཞུའི་ཕྱགས་སྟོན།

Communication Booklet for
Yak and Horse Transportation Team
in the Kailash Sacred Landscape



序

冈底斯圣域横跨中国西藏自治区普兰县，印度乌它拉卡汗的匹思拉嘎区以及尼泊尔的百它地、巴将哥、达初拉和猴姆拉地区。她是世界重要的自然、历史和文化遗产，其历史文化的厚重性，物种的多样性和独特性以及自然环境的脆弱性在世界独树一帜。她是苯教、佛教、印度教和耆那教等诸多宗教共同的圣域和信教民众向往的圣地。千百年来，无数的朝圣者经历千难万险来到圣域，对这里的神山和圣湖加以朝拜。今天，圣域已成为当地发展遗产旅游，改善当地民众生计的重要资源。

为促进当地遗产旅游发展，推动普兰县冈仁波齐国际旅游合作区的开发建设，提升当地牦牛与马匹运输队参与旅游、特别是与旅游者的有效交流能力。国际山地中心与四川大学合作编撰并出版了这本手册。仅以本书献给神山、圣湖以及为保护和发展圣域的人们。

借此感谢德国国家援助署和英国国际发展署的支持，感谢为这本册子的出版给予付出、支持和关心的所有人们。

国际山地综合发展中心（ICIMOD）总干事
大卫·莫顿（David Molden） 博士

སྒྲིབ་པ་

གནས་མཆོག་གངས་རིན་པོ་ཆེ་ནི་འཛམ་གླིང་སྤྱི་བོ་གནས་དང་རང་བྱུང་གི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་གནས་ཤིག་ དང་། ལྷ་མང་
རང་བཞིན་དང་སྤྱུས་ཞན་རང་བཞིན་གྱི་རི་ཡུང་གས་ཀྱི་གཅིག་ཡིན། གནས་དེ་ཀྱང་གོའི་བོད་ལྗོངས་ གྱི་སྤྱི་ཉུང་རྫོང་དང་། རྒྱ་
གར་གྱི་ཕོ་ཐོ་ལ་ཁྲ་ཡི་ཕེ་བེ་ལ་སྤྱ་ས་ཁུལ། ད་དུང་བལ་ཡུལ་གྱི་རྩེ་ཐ་དེ། སྤྱ་ཅང་གི། ཇུ་ཁོ་ སྤྱ་དང་ཉི་མོ་ལ་ས་ཁུལ་སོགས་སུ་འཕྲེང་
ཀྱིས་བཅད་ཡོད། གནས་དེ་ནི་ནང་ཆོས་དང་བོན་ཆོས། རྒྱ་གར་དང་གཅེར་ སུ་བའི་ཆོས་ལུགས་བཅས་ལ་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་གལ་
ཆེར་ཡོད་ལ། དེར་ལོ་ངོ་རྩོད་ཕྱག་ལྷག་གི་གནས་མངལ་གྱི་ལོ་ རྒྱས་ལྡན། རྒྱལ་བཞག་ཡུལ་སྐོར་ནི་གནས་མཆོག་གི་རང་བྱུང་སྤྱང་
སྐྱོབ་དང་རིག་གནས་གནའ་རྒྱལ་ལ་ཕན་པའི་བྱ་ གཞག་ལྡབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ལ། དེས་ས་གནས་ཀྱི་མང་ཆོགས་ཀྱི་འཛོ་བར་ཡར་
ཐོན་གྱི་རྒྱས་རྒྱགས་བསྐྱེད་པའོ། རྒྱལ་སྤྱིའི་རི་ཡུང་ཞིབ་འཇུག་ཆོགས་པ་དང་སི་ཁྲོན་མི་རིགས་སྤྱོད་ཆེན་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་སྐོས་
དེབ་ཆུང་འདི་ དཔར་སྐྱོན་བྱས་པ་ཡིན། དེབ་འདིས་ཁལ་མ་ཅུ་ཁག་དང་ཡུལ་སྐོར་བ་དག་གི་བར་ལ་འབྲེལ་ལམ་ཡག་པོ་འཇུགས་
སྤྱབ་པར་རེ་བ་ཡོད་པ་དང་། སྤྱི་ཉུང་རྫོང་གི་གངས་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཡུལ་སྐོར་མཉམ་འབྲེལ་ཁུལ་གྱི་རྒྱས་བར་ མཐོར་
འདེགས་ཐོབ་པའོ། གཞན་ཡང་དེབ་ཆུང་འདིའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཡུལ་སྐོར་བར་ལམ་སྟེ་ གསར་བ་ཞིག་འདྲན་
པ་དང་དེ་མཚུངས་སུ་ས་གནས་དེའི་ཡུལ་མི་རྣམས་ཡུལ་སྐོར་གྱི་བྱ་འགུལ་དུ་ཞུགས་ནས་འཛོ་བ་མཐོར་འདེགས་ སྤྱབ་རྒྱ་དེ་ཡིན།

ཉེ་མེ་མོའོ་དུང་། འབུམ་རམས་པ།

སྤྱི་ཁྱབ་ལས་འཛོན་པ། རྒྱལ་སྤྱིའི་རི་ཡུང་སྤྱི་འཛོམས་འཕེལ་རྒྱས་ལྟེ་གནས།

Foreword

The Kailash Sacred Landscape (KSL) is one of the most culturally and naturally significant, diverse, and fragile mountain areas in the world. It spans three territories – Pulan County, Tibet Autonomous Region, China; Pithoragarh District, Uttarakhand, India; and Baitadi, Bajhang, Darchula, and Humla districts in Nepal. The landscape is considered sacred by four religions: Bön, Buddhism, Hinduism, and Jainism, and pilgrims have been travelling to the landscape for centuries. Heritage tourism is a means to protect and enhance the value of the landscape's natural and cultural heritage and improve the livelihoods of communities in the landscape.

ICIMOD, in collaboration with Sichuan University, has prepared this booklet, which is a practical tool to promote mutual understanding of the Kailash International Tourism Cooperation Zone of Pulan County through improved communication of yak and horse herders with tourists. The publication is also intended to enhance visitor experience in the landscape and further encourage participation of local communities in tourism for their livelihoods.

Thanks to the support of the German Development Cooperation (GIZ) and the Department of International Development (DFID), United Kingdom, ICIMOD and Sichuan University are happy to present this to all interested parties, especially to governments, tourism businesses, local communities, and visitors.

David Molden, PhD
Director General, ICIMOD

前言

中国西藏自治区普兰县冈仁波齐圣域牦牛与马匹运输队是当地旅游发展重要的参与者，正在为来自世界各地的旅游者提供了非常有价值和重要的服务。基于多方的国际合作，旨在提升当地牦牛与马匹运输队参与旅游、特别是与旅游者的有效交流能力的这本卡通手册终于得以呈现。衷心希望这个手册能够成为当地牦牛运输队与旅游者和朝圣者提供更便利和有效的交流工具。

本手册包括33幅带有中文、藏文和英文三种语言注释的插画，总共分为4个部分：基本规则、安全措施、健康措施和基本交流。

ཨོཾ་འཕྲི་གཏམ་

གྲུང་གི་བོད་རྒྱུ་ལྷོ་གང་ལ་རིན་པོ་
ཆེའི་གནས་མཆོག་གི་ཁལ་མ་ཅུ་ལག་གིས་ཡུལ་སྐོར་
བར་རིན་ཐང་ཐོན་པའི་ཞབས་ཞུ་སྤྲོད་པ་དང་
། གྲུང་གི་མཉམ་འབྲེལ་རམ་འདེགས་འོག་གནས་
མཆོག་གངས་རིན་པོ་ཆེའི་རྣམ་གངས་དེས་ས་གནས་
དེ་གི་མང་ཚོགས་ལ་བདེ་སྤྱད་ཐབས་ལམ་དང་།
འགན་སྲུང་ཡུལ་སྐོར་ཐད་ཀྱི་ཟབ་སྦྱོང་སྤྲོད་པ་
དེའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་མང་ཚོགས་རྣམས་ལ་ཕན་ཚུན་
སློབ་སྦྱང་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་ནས་ཡུལ་སྐོར་
ཞབས་ཞུའི་རུས་པ་མཐོ་ཅུ་ཕྱིན་ཡོད། དེ་བའི་དུས་
ཁལ་མ་ཅུ་ལག་དང་ཡུལ་སྐོར་བ། གནས་མཇལ་བ་
བཅས་ལ་སྤྲོད་པའི་བདེ་སྤྱད་ཐབས་ལམ་

དེ་བཅུ་འདིར་ཤོག་གངས་33ཁྱིམ་གྲུབ་ཡོད་ལ། རྒྱ་
བོད་དབྱིན་གསུམ་གྱི་སྐད་གསུམ་ལོ་སྒྲོ་དང་པར་
རིས་ལྷན་དུ་སྤྲོད་ཡོད། ཁྱོད་བསྐྱེད་ཆོན་པ་བཞི་
ཡོད་དེ། སྤྱིར་བཏང་གི་སྒྲིག་སྒྲུབ་བདེ་སྤྱད་གི་ཐབས་
ལམ། བདེ་ཐང་གི་ཐབས་ལམ། རྒྱན་ཐོན་གྱི་ཁ་བརྒྱུ་
བཅས་སོ།།

Introduction

Yak and horse herders of the Kailash Sacred Landscape (KSL) in Pulan County (TAR, China) provide valuable services to visitors. The KSL initiative, through its Chinese partners, organized training for local herders on safety measures and some key aspects of responsible tourism. In this process, herders have practised ways to improve their communication skills as a priority to enhance visitor experience. This booklet has been developed as a tool to provide comfortable and convenient communication between local yak and horse herders and tourists, in particular pilgrims.

The book comprises of 33 sketches with captions in three languages: Chinese, Tibetan, and English. It is divided in four subjects:

- General rules (GR)
- Safety measures (SM)
- Health measures (HM)
- Basic communication (BC)

一般規則

ཕྱིར་བཏང་གི་སྒྲིག་སྒྲུབ།

General rules



请勿触摸经幡

དར་མཛེན་ལ་ལག་བསམ་མ་རག

Do not touch the prayer flags.



请勿走在牦牛前面

གཡག་གི་མདུན་ལ་མ་འགྲོ།

Do not walk in front of the yak.



不要紧跟在马后面

ཏི་ཇེས་སུ་བཅར་ནས་མ་འགྲོ།

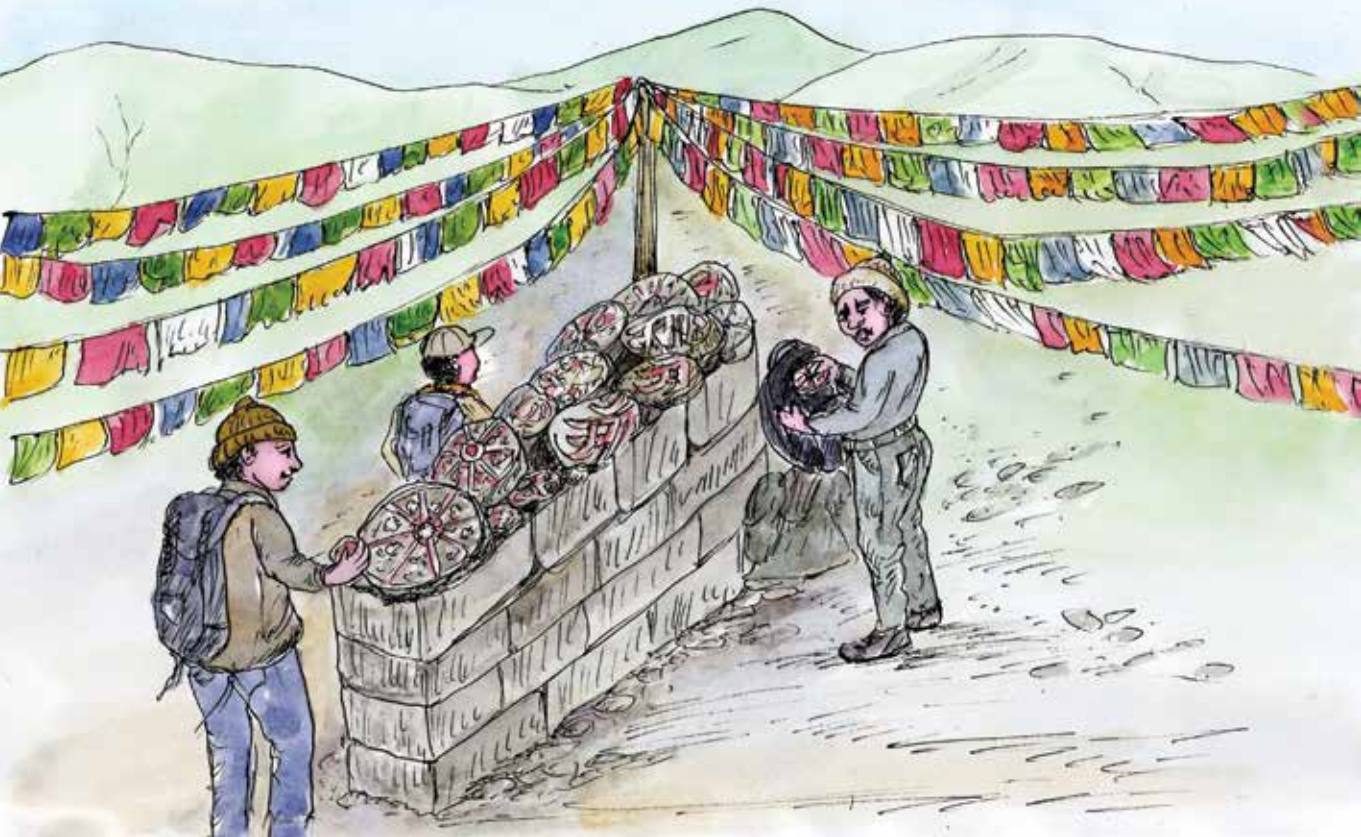
Do not walk closely behind the horse.



请勿乱扔垃圾

གང་སྟོན་གང་སར་མ་གཞུག

Do not litter.



请勿私自拿走圣物

གང་ཐུང་དུ་དངོས་པོ་བྱིར་མི་ཚག

Do not take offerings.



请勿在湖里洗澡、游泳

མཚོ་ནང་དུ་བྱས་བྱེད་པ་དང་ཁྱུ་ཀླུ་མི་ཚོག

Do not bathe or swim in the lake.



一人一骑

རྟ་གཅིག་ལ་མི་གཅིག་མ་གཏོགས་ཞོན་མི་ཆོག

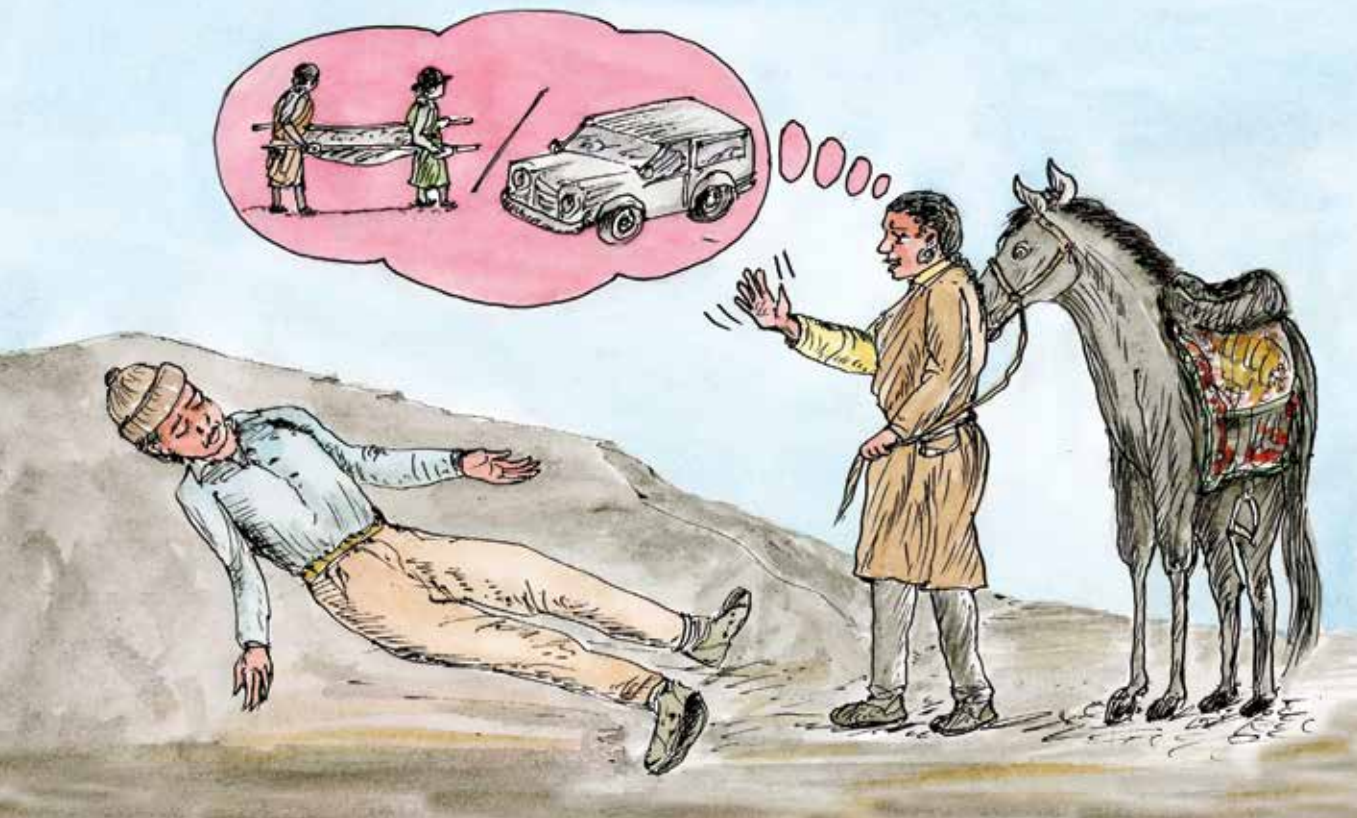
One horse per person.



不要背着背包骑马

ཏྲ་ལ་ཞོན་སྐབས་རྟོག་བྲིས་སོགས་ཁྱུང་ནས་ཞོན་མི་ཚོག

Don't carry a bag with you when riding the horse.



遇到生命危險，呼叫救護車

ཆོ་སྤྱོད་ཉེན་ཁར་ཐུག་རྒྱུ་སྤྱོད་གྱི་འབོད་བརྒྱུ་གཏོང་རྒྱུ་།

In case of emergency, call for porters or an ambulance.

安全措施

བདེ་སྤྱད་གི་ཐབས་ལམ།

Safety measures



握紧缰绳

ཏྲི་ཐོག་ནས་སྤྲུབ་མཁའ་ལ་དམ་པོར་འཐམ་དགོས།

Hold the reins tightly.



坐直

ཏྲི་ཐོག་ནས་ལུས་པོ་དང་མོ་བྱེད་དགོས།

Sit up straight.



略微前倾

ཏི་ཐོག་ནས་ལུས་པོ་ཐུང་སྒྲོན་ལ་སྐྱར་སྐྱར་ཅན་གནང་དགོས།

Lean forward.



下山时请下马

ལ་ཐུར་དུ་འབབ་སྐབས་རྟ་ལས་མར་འབབ་དགོས།

Get off the horse when going downhill.



危险地段，小心！

ས་འདིར་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས་གཟབ་དགོས།

Dangerous trail. Be careful!



不要在马上睡觉

ཏི་ཐོག་ནས་གཉིད་ཁུག་མི་ཚོག

Do not sleep on the horse.



不要长时间呆在高海拔处

ས་མཐོ་ས་ནས་ཡུན་རིང་བོར་མ་འདུག

Be careful. Do not stay too long at high altitudes.

健康措施

བདེ་ཐང་གི་ཐབས་ལམ།

Health measures



你还好吗？

ཁྱེད་བདེ་པོ་ཡིན་ནམ།

Are you ok?



腹泻

གྲོད་ཁོག་བཤལ་བ།

Diarrhoea



呕吐

སྒྲུག་བ།

Vomiting



头痛

མགོ་ན་བ།

Headache

你怎么了

གྲོད་ལ་ག་རེ་བྱས་སོང་།

What happened to you?



你需要休息吗？

བྱེད་རང་ངལ་གསོ་རྒྱུ་དགོས་སམ།

Do you need to rest?



请多喝水，多吃水果

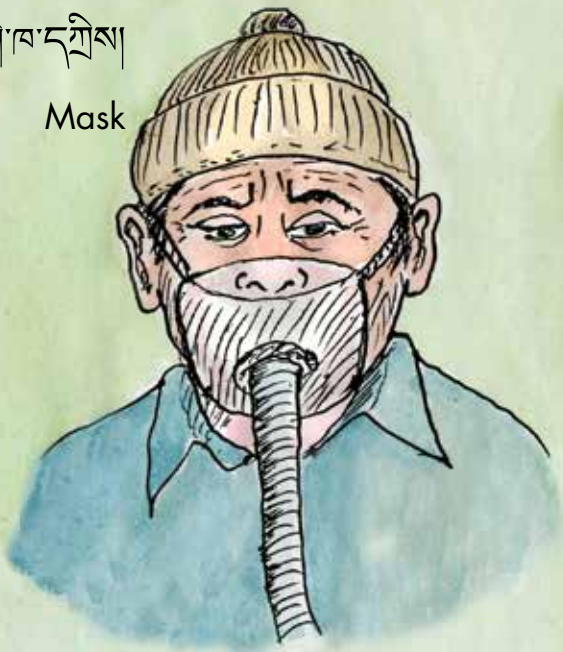
ཐུ་དང་ཤིང་རྟོག་མང་ཙམ་མཆོད་རྟགས།

Please drink water and eat fruit.

氧气罩

དབྱང་བྱག་གི་ཁ་དྲིལ།

Mask



氧气瓶

དབྱང་བྱག་གི་བྱག་དམ།

Cylinder



你需要氧气罩和氧气瓶吗？

ཁྱེད་རང་ལ་དབྱང་བྱག་གི་ཁ་དྲིལ་དང་དབྱང་བྱག་བྱག་དམ་དགོས་སམ།

Do you need oxygen?



往下走

མར་འགྲོ།

Let's go down.



去旅馆

མགོན་ཁང་དུ་འགོ།

Let's go to the hotel.

基本对话

རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཁ་བདུ།

Basic communication



我听不懂

ངས་ཏ་གོ་གི་མི་འདུག

I do not understand.



停下

འདིར་ཅུང་ཙམ་འདུག་རོགས།

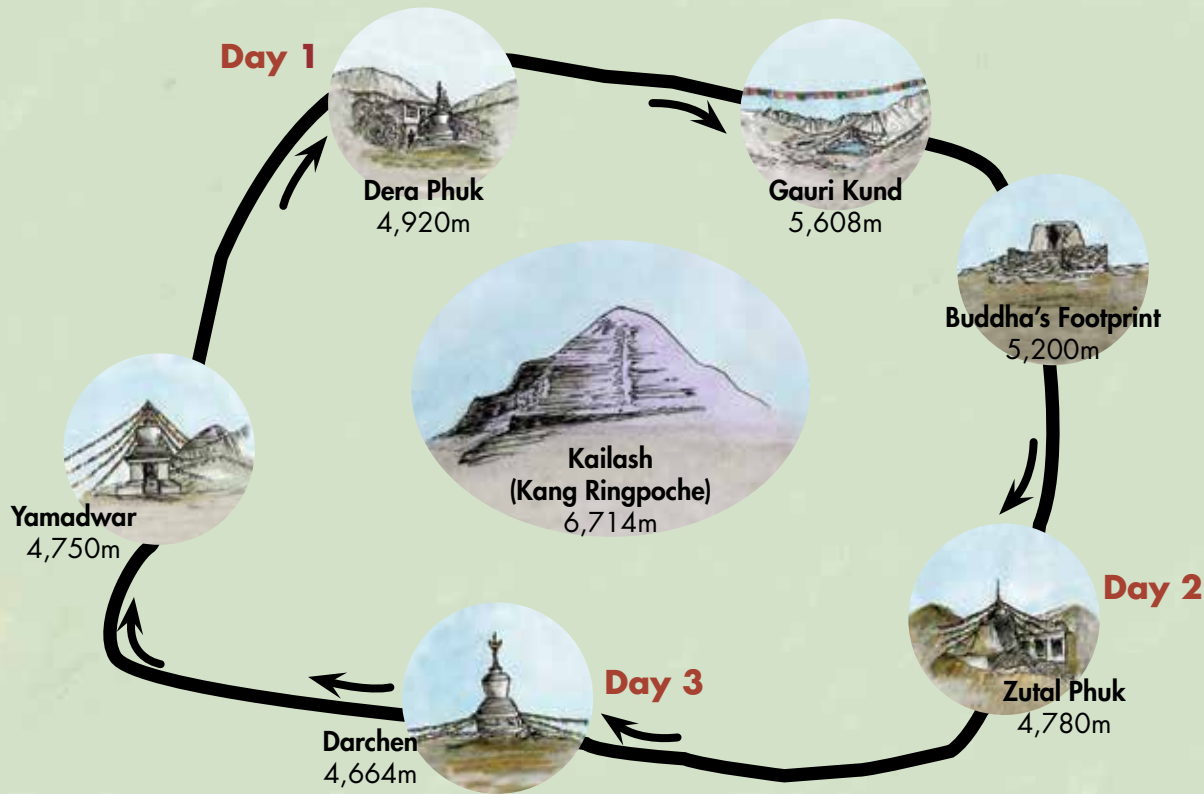
Stop.



所有牧民都是朋友

འབྲོག་པ་ཚང་མ་ཕན་ཚུན་གྲོགས་པོ་རེད།

All herders are friends.



冈仁波齐转山路线（全长52公里，大约需3天） གངས་རིན་པོ་ཆེའི་སྐར་ལམ་གྱི་ལམ་ཐོག་སྐར་
ཆོད་གཅིག་ལ་སྐྱུ་ལེལ་འདང་ཉིན་གསུམ་གྱིས་ Kailash Parikrama Kora Route (52 km = 3 days)



厕所

གསང་སྤྱོད།

Toilet



水瓶

ཁུ་འཐུང་བྱེད།

Bottle



照相机

པར་ཆས།

Camera



背包

དྲིག་ཁྱིམ།

Backpack

寺庙

དགོན་པ།

Monastery



旅馆

མགོན་ཁང་།

Guesthouse



帐篷

སྒྲུབ།

Tent



哪里可以住宿

ང་མཚན་མོ་གང་དུ་ཞག་སྡོད་བྱེད་དགོས།

Where to stay?



茶馆

ཇུ་ཁང་།

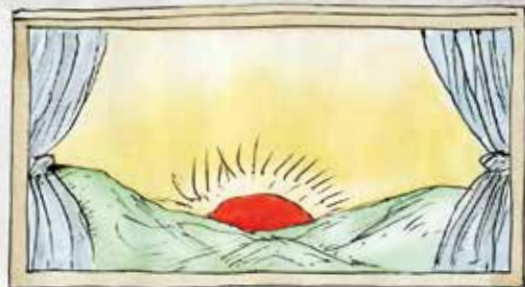
Tea house



夜晚 མཚན་མོ། Night



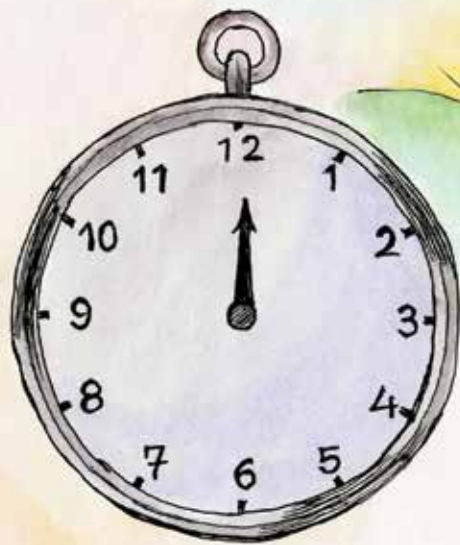
睡觉 གཉིད་ཉལ་བ། Sleep



早晨 རོགས་པ། Morning



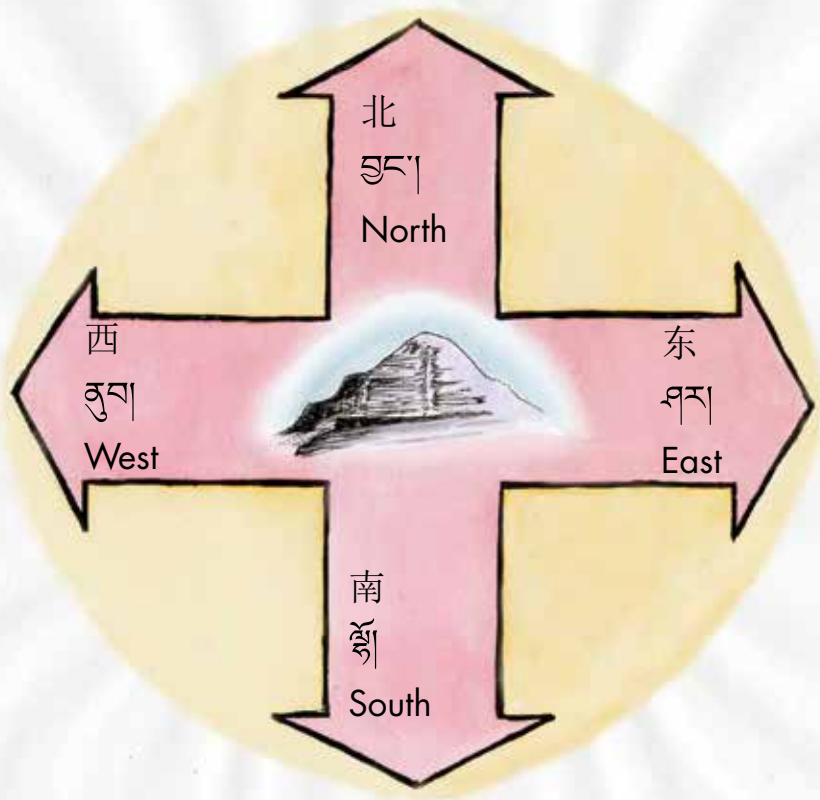
起床 ཡར་ལོངས། Wake up



时间

ཏུས་ཚད།

Time



方位

ཁ་ཕྱོགས།

Direction

Notes: _

About ICIMOD

The International Centre for Integrated Mountain Development, ICIMOD, is a regional knowledge development and learning centre serving the eight regional member countries of the Hindu Kush Himalayas – Afghanistan, Bangladesh, Bhutan, China, India, Myanmar, Nepal, and Pakistan – and based in Kathmandu, Nepal. Globalization and climate change have an increasing influence on the stability of fragile mountain ecosystems and the livelihoods of mountain people. ICIMOD aims to assist mountain people to understand these changes, adapt to them, and make the most of new opportunities, while addressing upstream-downstream issues. We support regional transboundary programmes through partnership with regional partner institutions, facilitate the exchange of experience, and serve as a regional knowledge hub. We strengthen networking among regional and global centres of excellence. Overall, we are working to develop an economically and environmentally sound mountain ecosystem to improve the living standards of mountain populations and to sustain vital ecosystem services for the billions of people living downstream – now, and for the future.



ICIMOD gratefully acknowledges the support of its core donors: The Governments of Afghanistan, Australia, Austria, Bangladesh, Bhutan, China, India, Myanmar, Nepal, Norway, Pakistan, Switzerland, and the United Kingdom.

KSLCDI Supporting Partners



Country Focal University





© ICIMOD 2016

International Centre for Integrated Mountain Development

GPO Box 3226, Kathmandu, Nepal

Tel +977 1 5003222 **Fax** +977 1 5003299

Email info@icimod.org **Web** www.icimod.org

ISBN 978 92 9115 367 1