パキスタン
インダス河
チョゴリ(K2)
8611
バルティスタン
ホータン
ムズターグ
6638
新疆ウイグル自治区
スラムターグ
6295
ユスパリクターグ
6163
アヤククム湖
ムズターグ
6973
崑崙山脈
アルトゥン山
5798
敦煌
嘉峪関
酒泉
祁連峰
5547
内モンゴル自治区
甘粛省
黄河
銀川
寧夏回族自治区
カシミール
ラダック
アクサイチン
レー
ザンスカル
ダラムサラ
ラホール
スピティ
キナウル
ルトク
センゲツァンポ
ガルツァンポ
ンガリ地区
カンダリ
6305
ナクチュ地区
チベット自治区
ンガリ
サトレジ河
シムラ
トディン
ランチェンツァンポ
カイラス山
6656
マパムユム湖
ナムナニ山
7694
ラクシャスタル湖
プラン
タンラユム湖
タリナム湖
ルンポカンリ
7095
ツァンポ
セリン湖
ナム湖
ニェンチェンタンラ
7162
ダムシュン
ドルポ
ムスタン
ネパール
インド
シガツェ地区
ツァン
ラサ地区
ウ
ラツェ
シガツェ
シシャパンマ
8027
ラツチ
7367
ティンリ
サキャ
ギャンツェ
ニャラム
ティンキェ
チョモランマ
8848
カトマンズ
ヤムドク湖
ツェタン
チョンギェ
カンチェンジュンガ
8586
ソルクンブ
シッキム
ガントク
ドモ
カリンポン
ダージリン
ティンプ
ブータン
ロカ地区
ロカ
ルンツェ
ツェリ
5722
ツォナ
ロユル
アルナーチャル・プラディーシュ
モンユル
ブラフマプトラ河
アッサム
バングラディシュ
ミャンマー
ナクチュ
ニンティ地区
コンポ
コンポ ギャムダ
ニンティ
ポンリ
7782
ナムチャバルワ
ツォゴン
チャムド地区
チャムド
カム
ツァユル
ツァチュ
ジェクンド
セルシュ
ンガバ
ンガバ
阿壩チベット族チアン族自治州
セルタ
デルゲ
ギャロン
カンツェ
鮮水河
バルカム
タウ
甘孜チベット族自治州
ダルツェンド(康定)
リタン
バタン
マルカム
雅礱江
大渡河
ミニャク
ミニャコンカ
7556
峨眉山
3079
雅安
成都
岷江
沱江
涪江
嘉陵江
四川省
重慶
長江
宜賓
瀘州
西昌
金沙江
貴州省
雲南省
昆明
瀾滄江
怒江
麗江
攀枝花
カワカブ(梅里雪山)
6740
デチェン
迪慶チベット族自治州
ミリ
木里チベット族自治県
シャングリラ
玉龍雪山
5596
ヤルクツェ
5214
キャリン湖
オリン湖
アムネマチン
6860
マチェン
バエンカラ
5266
ゴロク
果洛チベット族自治州
マチュ
ニエンポユツェ
5369
ツォルゲ
ユシュ
玉樹チベット族自治州
通天河
マルチュ
コラタルドン
6621
タンラ
6205
タンラ峠
5231
ツァチュ
ジェクンド
海西モンゴル族チベット族自治州
ブカダバン
6860
ゴルム
チュマル
青海省
アムド
青海湖
西寧[市]
西寧
海東地区
チャプチャ
海南チベット族自治州
海北チベット族自治州
天祝チベット族自治県
蘭州
臨洮
レプコン
黄南チベット族自治州
サンチュ
甘南チベット族自治州
チョネ
テウォ
4811
海西モンゴル族チベット族自治州
ヤルタクツェ
5214
キャリン湖
オリン湖
マルチュ
コラタルドン
6621
タンラ
6205
タンラ峠
5231
玉樹チベット族自治州
通天河
ユシュ
ツァチュ
ジェクンド
セルシュ
ンガバ
ソンチュ
ツォルゲ
ギャロン
カム
ンガバ
阿壩チベット族チアン族自治州
デルゲ
カンツェ
鮮水河
バルカム
チャムド
チャムド地区
タウ
甘孜チベット族自治州
ダルツェンド(康定)
リタン
バタン
マルカム
ツォゴン
ンゴル チュ
ニンティ
ポンリ
7782
ナムチャバルワ
コンポ
コンポ ギャムダ
ニンティ地区
ツェタン
チョンギェ
ヤムドク湖
ギャンツェ
ラツェ
シガツェ
シシャパンマ
8027
ラツチ
7367
ティンリ
サキャ
ニャラム
ティンキェ
チョモランマ
8848
カトマンズ
カンチェンジュンガ
8586
ソルクンブ
ルンツェ
ツェリ
5722
ツォナ
ロユル
ロカ
ロカ地区
ガントク
ドモ
カリンポン
ダージリン
ティンプ
ブータン
モンユル
アルナーチャル・プラディーシュ
ツァユル
アッサム
ブラフマプトラ河
バングラディシュ
ミャンマー
ツァンポ
ツァキャ
タンラユム湖
セリン湖
タリナム湖
ルンポカンリ
7095
ナム湖
ニェンチェンタンラ
7162
ダムシュン
ナクチュ
ナクチュ
シガツェ地区
ツァン
ラサ地区
ウ
ラツェ
シガツェ
シシャパンマ
8027
ラツチ
7367
ティンリ
サキャ
ニャラム
ティンキェ
チョモランマ
8848
カトマンズ
ヤムドク湖
ツェタン
チョンギェ
ギャンツェ
カンチェンジュンガ
8586
ソルクンブ
シッキム
ガントク
ドモ
カリンポン
ダージリン
ティンプ
ブータン
ロカ
ロカ地区
ルンツェ
ツェリ
5722
ツォナ
ロユル
アルナーチャル・プラディーシュ
モンユル
ツァユル
ブラフマプトラ河
アッサム
バングラディシュ
ミャンマー
ラダック
ザンスカル
ラホール
スピティ
キナウル
ンガリ
ンガリ地区
ドルポ
ムスタン
ネパール
インド
ラサ
ラサ地区
ウ
ツァン
シガツェ地区
ナクチュ地区
ニンティ地区
コンポ
ロカ地区
ロカ
ロユル
モンユル
アルナーチャル・プラディーシュ
アクサイチン
ソルクンブ
シッキム
ブータン
アッサム
バングラディシュ
ミャンマー
ンガバ
ギャロン
カム
アムド
甘粛省
内モンゴル自治区
寧夏回族自治区
四川省
貴州省
雲南省
青海省
チベット自治区
新疆ウイグル自治区
崑崙山脈
ツァンポ
ツァキャ ツァンポ
ナクチュ
ナクチュ
ツァチュ
ツァユル
ツァチュ
ンゴル チュ
通天河
ユシュ
玉樹チベット族自治州
ゴロク
果洛チベット族自治州
ミリ
木里チベット族自治県
デチェン
迪慶チベット族自治州
ミニャク
ミニャコンカ
7556
峨眉山
3079
雅礱江
大渡河
金沙江
瀾滄江
怒江
麗江
攀枝花
昆明
重慶
宜賓
瀘州
西昌
嘉陵江
涪江
沱江
岷江
長江
黄河
寧夏回族自治区
青海湖
チュマル
ゴルム
海西モンゴル族チベット族自治州
海北チベット族自治州
天祝チベット族自治県
海東地区
海南チベット族自治州
黄南チベット族自治州
甘南チベット族自治州
チョネ
テウォ
4811
レプコン
サンチュ
臨洮
蘭州
西寧
西寧[市]
ヤルタクツェ
5214
キャリン湖
オリン湖
アムネマチン
6860
マチェン
バエンカラ
5266
マチュ
ニエンポユツェ
5369
ツォルゲ
ソンチュ
ンガバ
阿壩チベット族チアン族自治州
セルタ
デルゲ
カンツェ
鮮水河
バルカム
タウ
甘孜チベット族自治州
ダルツェンド(康定)
リタン
バタン
マルカム
ツォゴン
ンゴル チュ
ニンティ
ポンリ
7782
ナムチャバルワ
コンポ
コンポ ギャムダ
ニンティ地区
ツェタン
チョンギェ
ヤムドク湖
ギャンツェ
ラツェ
シガツェ
シシャパンマ
8027
ラツチ
7367
ティンリ
サキャ
ニャラム
ティンキェ
チョモランマ
8848
カトマンズ
カンチェンジュンガ
8586
ソルクンブ
ルンツェ
ツェリ
5722
ツォナ
ロユル
ロカ
ロカ地区
ガントク
ドモ
カリンポン
ダージリン
ティンプ
ブータン
モンユル
アルナーチャル・プラディーシュ
ツァユル
アッサム
ブラフマプトラ河
バングラディシュ
ミャンマー
ラダック
ザンスカル
ラホール
スピティ
キナウル
ンガリ
ンガリ地区
ドルポ
ムスタン
ネパール
インド
ラサ
ラサ地区
ウ
ツァン
シガツェ地区
ナクチュ地区
ニンティ地区
コンポ
ロカ地区
ロカ
ロユル
モンユル
アルナーチャル・プラディーシュ
アクサイチン
ソルクンブ
シッキム
ブータン
アッサム
バングラディシュ
ミャンマー
ンガバ
ギャロン
カム
アムド
甘粛省
内モンゴル自治区
寧夏回族自治区
四川省
貴州省
雲南省
青海省
チベット自治区
新疆ウイグル自治区
崑崙山脈
ツァンポ
ツァキャ ツァンポ
ナクチュ
ナクチュ
ツァチュ
ツァユル
ツァチュ
ンゴル チュ
通天河
ユシュ
玉樹チベット族自治州
ゴロク
果洛チベット族自治州
ミリ
木里チベット族自治県
デチェン
迪慶チベット族自治州
ミニャク
ミニャコンカ
7556
峨眉山
3079
雅礱江
大渡河
金沙江
瀾滄江
怒江
麗江
攀枝花
昆明
重慶
宜賓
瀘州
西昌
嘉陵江
涪江
沱江
岷江
長江
黄河
寧夏回族自治区
青海湖
チュマル
ゴルム
海西モンゴル族チベット族自治州
海北チベット族自治州
天祝チベット族自治県
海東地区
海南チベット族自治州
黄南チベット族自治州
甘南チベット族自治州
チョネ
テウォ
4811
レプコン
サンチュ
臨洮
蘭州
西寧
西寧[市]

❶〜㉛：仏教寺院

藏族自治州（青海省）

藏族自治州／自治県（甘粛省）

藏族自治州／自治県（四川省）

藏族自治州（雲南省）

ポン教の故地

主要な巡礼地

国境未確定地域