

图说
天下

NATIONAL GEOGRAPHY COLLECTIONS

国家地理系列

离天最近的土地 涤荡灵魂的旅程



中国最美的地方

精华特辑

《国家地理系列》编委会 编

39处西藏最美的地方，

33个了解西藏必读的关键词，

仰起头，

享受“世界屋脊”最纯净的阳光……

西藏



尘世之外的神游

吉林出版集团有限责任公司

中国最美的地方 精华特辑

西藏

《国家地理系列》编委会 编





中国最美的地方精华特辑

xizang

西藏

图书在版编目(CIP)数据

中国最美的地方精华特辑. 西藏 / 《国家地理系列》编委会
编. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.4
(图说天下·国家地理系列)
ISBN 978-7-80762-511-7

I. 中... II. 国... III. 西藏—概况 IV. K92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 040093 号

出版策划: 孙亚飞

责任编辑: 张岩峰

责任校对: 王文奇

特邀审校: 刘仁军

文图编辑: 高霁月

文稿撰写: 鄢山宇 彭娟 郭莹莹 哈琳 荣高悦

美术编辑: 罗小玲

装帧设计: 夏鹏 孙阳阳

图片提供: 华盖创意图像技术有限公司 FOTOE.COM

北京全景视拓图片有限公司 IMAGINECHINA

出版: 吉林出版集团有限责任公司

(长春市人民大街 4646 号, 邮政编码 130021)

发行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (www.jlpg.cn)

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

开本: 787 × 1092mm 1/16

印张: 12

字数: 160 千字

版次: 2008 年 5 月第 1 版

印次: 2008 年 5 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

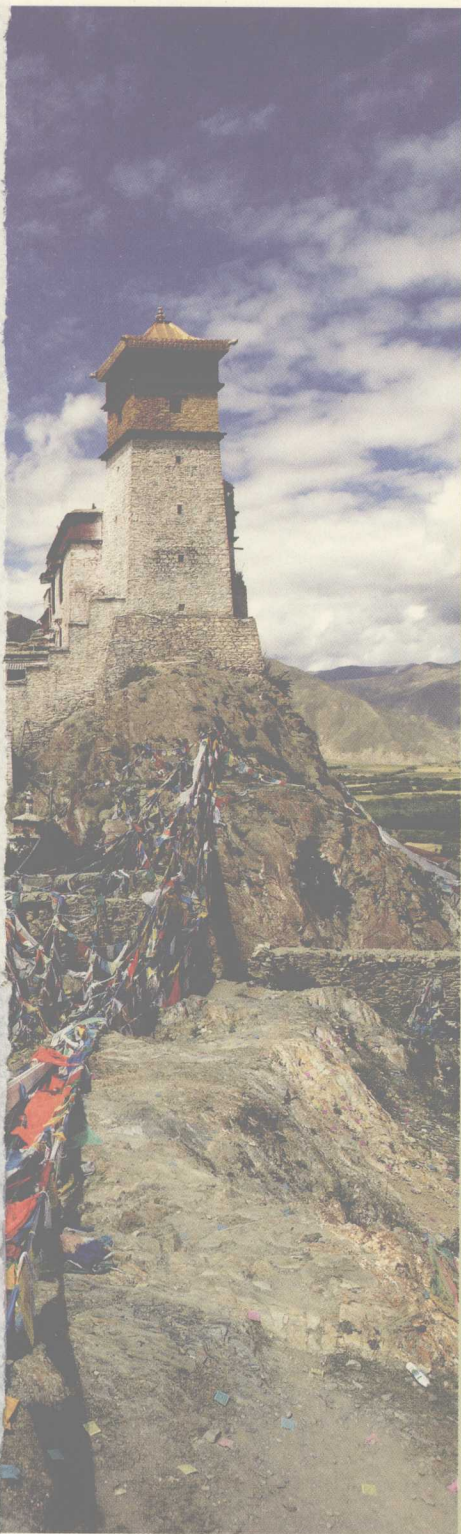


前言

有人说,走进西藏有数不尽的理由,每一条都足以让世上任何一个热衷梦想的人怦然心动;也有人说,走进西藏根本不需要理由,仅仅是这个名字本身,就足以让人梦绕魂牵。

或许是由于离天太近了,连承载的希冀也更高远,铺展的风景也更绝色,仿佛上天创造了这片土地以及活在上面的一切一切,就是要给我们生活在这世上的人一个可以被诱惑的理由。于是这个连呼吸间都散发着神秘香氛的名字,与其说是一方净土,倒更像一个升华了的象征,变成每个怀有憧憬的人心中最虔诚的朝向,让无数远方的心灵为之躁动不已,直等到触摸到它的那一天,才回归于平静。

《图说天下·国家地理系列》此次推出了《中国最美的地方精华特辑》,很大程度上其实也是想要满足一种用我们自己的方式来描画这些地方的冲动——它们太美了,令人无法忽视。而对于读者,我们则希望能用这种全新的讲述方式,带给大家一种与以往阅读不同的满足感。这册《西藏》特辑为此打破陈规,收录了业内人士精心遴选的39处西藏最美的风景及33个了解西藏最有效的关键词,为你勾画出一个至美的、又绝不夸张的西藏。无论从青藏高原返回的旅人也好,仍未涉足这片阳光雪域的梦想者也好,都尽可以藉着它去呼吸,去聆听,去触摸,去遐思,去追忆。至于看到、听到、想到继而又领悟到了什么,则又各个不同,不过你一定不会否认:那是一种收获。



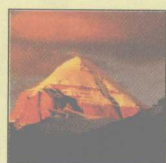
目录



典藏：360° 全景西藏

IMPRESS

- 8 · 西藏的天与地
- 12 · 藏族的源起
- 14 · 藏地历史
- 17 · 宗教与社会生活



聚焦：西藏最美的39个地方

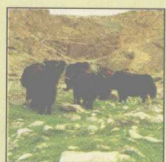
FOCUS

22 仰望永恒的荣耀

- 22 · 珠穆朗玛峰
- 26 · 南迦巴瓦峰
- 28 · 加拉白垒雪山
- 30 · 各拉丹东雪山
- 33 · 洛子峰

34 雪域最后的秘境

- 34 · 雅鲁藏布大峡谷
- 38 · 念青唐古拉山
- 40 · 札达土林
- 44 · 杰马央宗冰川
- 46 · 绒布冰川



>>>

47 召唤，祈祷，守望

- 47 · 冈仁波齐
- 52 · 纳木错
- 56 · 羊卓雍错
- 60 · 玛旁雍错
- 63 · 错那湖
- 64 · 狮泉河
- 66 · 巴松错

>>>

69 用来呼吸的纯净阳光

- 69 · 那曲草原
- 72 · 察隅
- 74 · 墨脱
- 76 · 拉萨河
- 80 · 羊八井
- 82 · 樟木
- 84 · 然乌湖
- 88 · 尼洋河
- 90 · 班公湖

>>>

92 凝注最美的细节

- 92 · 布达拉宫
- 97 · 大昭寺
- 101 · 雍布拉克
- 104 · 药王山
- 106 · 宗山城堡
- 108 · 罗布林卡
- 112 · 桑耶寺
- 116 · 白居寺

120 · 哲蚌寺

123 · 扎什伦布寺

126 · 八廊街

127 · 秀巴古村

128 · 帕拉庄园

透视：解读西藏的33个关键词

TOUCH

130 · 藏服

134 · 藏饰

135 · 糌粑与酥油

136 · 牧帐与碉房

138 · 藏药

139 · 藏香

140 · 珞巴族

142 · 门巴族

144 · 康巴人

147 · 藏刀





- 148 · 藏獒
- 151 · 唐卡
- 154 · 酥油花
- 155 · 哈达
- 157 · 藏戏
- 160 · 锅庄舞
- 163 · 神山与圣湖
- 165 · 格萨尔王
- 167 · 莲花生大师
- 169 · 吐蕃王朝
- 171 · 松赞干布与文成公主
- 174 · 古格王国
- 176 · 藏历新年
- 177 · 晒佛节
- 178 · 沐浴节
- 180 · 雪顿节
- 180 · 赛马会
- 182 · 喇嘛
- 183 · 宗喀巴大师
- 185 · 活佛转世
- 187 · 玛尼石
- 189 · 六字真言
- 190 · 转经





典藏：

360° 全景 西藏



离天最近的地方——

西藏的天与地

我知道这里是沧海变成高原的地方，
我知道这里是雪山朝拜太阳的地方，
我知道这里是格萨尔王的天马踏过的地方，
我知道这里是有信仰和永恒的地方……

正式走入藏地之前，我们来简单认识一下西藏。

西藏，位于中国西南边陲，总面积 120 多万平方千米，占据了国土面积的 1/8，中国的国境线在这里蜿蜒曲折 4000 多千米，与尼泊尔、不丹、印度、缅甸等国接壤。自古以来，青藏高原都是行者们望而却步的绕行之地，但如今，却渐渐成为了沟通南亚的门户之一。自南至北，西藏被新疆、青海、四川、云南合拱，与青海并称青藏高原，高山环拱，大河云集，平均海拔在 4000 米以上，是当之无愧的“世界屋脊”，也是名副其实的离天最近的地方。

冈底斯山脉绵延 1100 多千米，横亘在西藏的西南部，念青唐古拉山脉 700 多千米，在西藏的中部耸然而立，冈底斯山和念青唐古拉山东西相接，成为藏北和藏南的分割线。西北的昆仑巍峨，东北的可可西里神秘莫测，冈底斯—念青唐古拉山乃是天神造化，这片土地东西长约 1200 千米，南北宽约 700 千米，平均海拔在 4500 米

以上，它是青藏高原的核心地带，也就是藏北高原。

唐古拉山以南，就是赫赫有名的雅鲁藏布江。这条世界上最高的大河





以及它的子民们掌辖的区域，就是温和多雨的藏南谷地。

藏南谷地的东方是藏东的高山峡谷区，这一带交给横断山脉把持，和四川、云南毗邻而居。

藏南谷底的西部就是喜马拉雅山地区，也就是珠穆朗玛峰的所在地。

这就是多姿多彩，广袤无垠的西藏，它不是风光旖旎的水墨风景，不是供人驻足观赏的流水人家，不是千里辽阔的汪洋大海，也不是只用一种调子就可以唱尽的大漠黄沙。西藏的魅力在于丰富和壮阔，过了一山还有一山，过了一湖还有一湖，既有无人区里极目苍茫的感慨，也有蓝天白云圣湖草原令人灵魂出窍的朝圣，还有怒

▲ 冈底斯山脉在藏语中意为“众山之主”，西段的主峰冈仁波齐，是藏传佛教最著名的圣山。

西藏

涛奔流冲进大峡谷的震撼。藏南和藏北性情迥异也就罢了，山那边和山这边也往往截然不同，风光无限和别有洞天携起手来，一而再、再而三地冲击着人们的眼球，不管初来乍到还是旅居多年，看不完的西藏，总会给人由衷的惊喜。

这片土地分为一市六区，一市是拉萨市，6个地区分别是昌都地区、林芝地区、山南地区、日喀则地区、那曲地区和阿里地区。

拉萨是西藏自治区的首府，是全区政治、经济、文化的中心，是西藏人民心中的“惹萨”圣地，也是一座拥有1300多年历史的文化名城。大昭寺和八廓街是拉萨古城的精魂所在，而布达拉宫则是朝圣的终点。

在西藏人民心目中，林芝是太阳的宝座，是雪山、森林和峡谷共同构成的人间天堂。

山南地区在雅鲁藏布江的中游、冈底斯山以南，是传说中神猴和罗刹魔女奉观音旨意结合之地，也是藏族文化的滥觞之地。这里有高山大湖，有西藏的第一宫、第一寺、第一本经书和第一位赞普，瑰丽神秘的雅砻文化诞生于此，西藏的魂魄也诞生于此。





▲（左图）藏野驴是藏地著名的珍稀动物。

▲（右图）比之藏北的雄浑、藏南的辽阔，藏西地区的最大特色还在于充满了神秘气息。

顺雅鲁藏布江逆流而上，是日喀则。日喀则地区是历代班禅的驻锡之地，是西藏的粮仓、歌舞的天堂。在藏语中，日喀则的意思是“最好的庄园”，也是三大圣湖之一——羊卓雍错的所在地。日喀则的象征扎什伦布寺，被誉为“西藏塔王”的白居寺和文化宝库萨迦寺共同促成了日喀则宗教中心的地位。从日喀则继续往南走，便是高山仰止的珠穆朗玛峰。

顺雅鲁藏布江而下，则进入到了林芝地区，西方人称它为“西藏的瑞士”，内陆人称它为“西藏的江南”。林芝亦是中国第三大林区，从南到北，可以看见从赤道到北极的全部植被，“隐秘的莲花”——墨脱，就在此地。

藏东的昌都和青海交界，是西藏的东大门，在藏语中是“两河汇聚之处”；昌都的西北和那曲相连，怒江自北向东穿过。

阿里地区位于西藏的西部，大部分地区海拔4600~5100米，被称为“世界屋脊的屋脊”。这里土地辽阔，人口稀少，边境线长达1116千米。阿里是一片充满了神圣与神秘氛围的土地，神山冈仁波齐、圣湖玛旁雍错

风光无限和别有洞天携起手来，一而再、再而三地冲击着人们的眼球……

都坐落于此；神秘的古格王朝遗址就在这里，同时这里也是古象雄文化的发祥地，甚至比雅砻文化的历史更加悠久。从阿里向西走，便是中亚大陆和欧洲，千年跋涉，走出了一条“第二丝绸之路”。

各具神采的板块共同拼成了西藏，学者、牧人、旅人口中的传说共同描绘出了西藏。西藏是一本书，我们从传说开始……



从猕猴变人的神话开始——

藏族的源起



一则神话，
一段历史，
一个民族，
一个永恒的传奇。

恐怕没有哪一个民族的起源像西藏一样神奇。

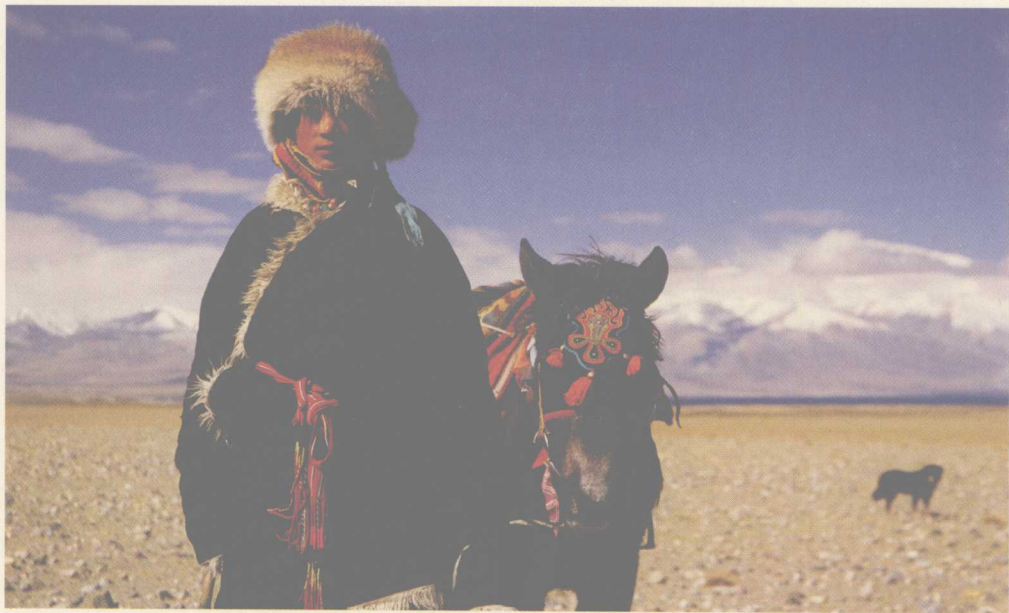
传说中有一只猕猴得道，观世音菩萨命它到雪域高原刻苦修行，这只猕猴踏过千山万水，来到雅砻河谷的山洞中，一住就是许多年。一天，一个美丽的罗刹魔女来到山洞，施展浑身解数勾引神猴破戒，但神猴知道这是外魔，不为所动。于是魔女威胁他说：“你不和我在一起，我只好去找魔鬼结为夫妻，到时候我们子孙千万，这片土地都将是魔子魔孙的领地。”猕猴心存不忍，但又不愿破坏了自己的戒行，于是只好万里迢迢返回普陀山，请观音菩萨指点迷津。菩萨笑着语道破天机：“快快去吧，这是上天的旨意，你和魔女结为夫妻，将为这片土地带来吉祥和好运。”得了旨意的猕猴心中有了定数，于是就回来和魔女成亲。他们生下6只小猴，在藏南的森林里快乐嬉戏。很快，小猴们长大了，又生下子孙，已经有了500只之多。森林中的果实即将耗尽，猕猴无奈，只得再次求助观音。观音又大发慈悲普渡众生，神猴前往须弥山取出天生的五谷种

五色风马旗，寄托着藏族人
对神灵的敬仰以及
美好生活的无限渴望。



子，撒向大地，不用耕作就长出了累累果实，猴子猴孙们生活美满幸福，于是奔走劳作，渐渐学会说话和行走，变成了人，也就是雪域高原上的先民。

很多年后，当这个传说被现代学者得知，他们大吃一惊，藏民族的起源神话竟然奇迹般地进化论吻合——猿猴走出丛林，进化为人，并开始了农业劳



作，这是一种什么样的巧合呢？

或许是天意，或许是先民的智慧，他们仰望苍穹，回观自我，发现了人的秘密——人，来自自然，身上兼具魔性和神性，而文明与文化则在后天的劳作和进化中慢慢诞生。藏民族对于过去有着准确的直觉。相传，这片高原是沧海变成的桑田，是5位仙女体谅重生之苦，降服恶龙，喝退大海的产物。

传说当然只是传说，然而信仰却让人平静，敬畏让人有所皈依。

信仰是内心所坚定信任的事物，它让我们找到自身和这个无边世界的联系，崇拜强大的力量，本来就是一种赤诚纯洁的情怀。西藏人民歌颂天神，崇拜雪山和圣湖，供奉瑰丽的想象，收获虔诚和今生。西藏人民也崇拜英雄，第一任赞普被称为“天神之子”，是十三代光明之神下凡，被族人们驮在颈上，请回雅隆河谷，统一了雅砻部落。

卡若遗址的发掘为藏民族的起源勾下了大致的轮廓，自古以来就有原始人类在这片高原活动生息，渐渐地，又有外部的羌人融合进来。自然、交流和自身的发展这3只手共同协力，将这片神奇的土地堆积成今天的样子。

把灵魂交给天神，把今生交给自己，微笑再微笑，佛祖也会保佑那些拥有清澈目光的人。

● 牧民搬家，或到外地采购日用品，需要长途运输、跋山涉水，马匹便成为他们最得力的助手之一。

● 高高悬挂的牛头骨是西藏最常见的一道风景





光阴的故事——

藏地历史

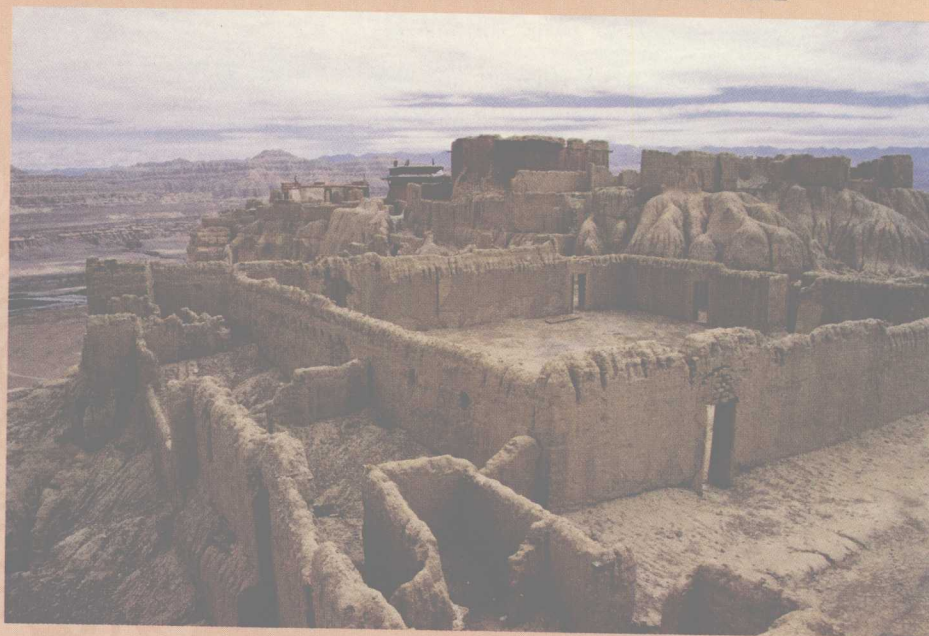


我的魂灵在雪域翱翔，
俯瞰一段过往。
流逝的光阴即使没有声音，
却留下抹不去的足迹，等我追寻。

关于藏族在现实中的起源众说纷纭，而目前可以确定的说法是，数万年前的旧石器时代，这一地区就有原始人类活动，他们和来自南亚以及来自中国西部的羌人共同融合，在吐蕃时期形成了今日的藏族。

新石器时代晚期，西藏各地形成了许多部落，活动于雅鲁藏布江中游的雅砻河谷地区。公元前4世纪，青藏高原上出现了3个较大的部落联盟：吐蕃、苏毗、象雄。象雄起初分布最广，西藏北部到黄河河源都是其势力范围，后来因为吐蕃、苏毗部落联盟的崛起

► 古格王国因古格遗址的发现而充满了神秘色彩。历史上的古格王国是由吐蕃王室后裔建立的地方政权，始建于10世纪，有过一段历史，然而却不知因何原因倏然湮灭，给后人留下一段千古之谜。



而势力仅限于阿里地区和克什米尔东部。他们拥有自己独特的文化和文字，并诞生了西藏本土的原始宗教——苯教。

苏毗，是羌人的一支，最初活动于青海和四川，进入西藏

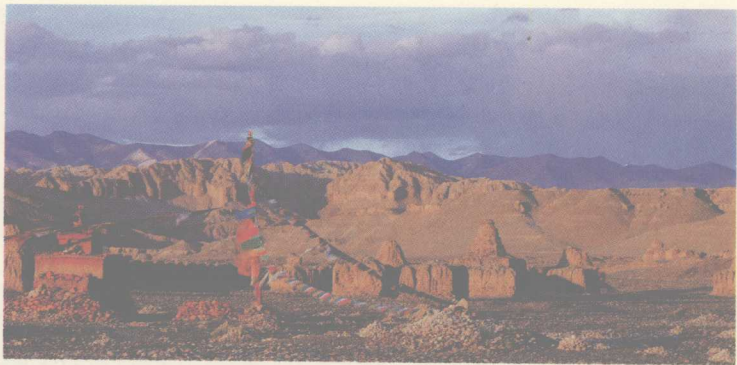
地区后逐渐发展成一个东到昌都、西接象雄、南邻吐蕃的强大部落。

吐蕃，也就是著名的雅砻部落，诞生于藏南谷底，主要由6个部落组成，所以又叫“六牦牛部”。公元前3世纪左右，聂赤赞普作为雅砻部落的第一个王出现在西藏历史上，他建立了部落奴隶制王国。7世纪初，松赞干布继任赞普，迁都逻些（今拉萨），征服了苏毗和象雄，逐步统一了青藏高原，宣告了吐蕃王朝的到来。松赞干布一心和唐王朝结好，学习先进技术和文化。641年，唐朝的文成公主入藏，一段佳话就此诞生。822年，唐与吐蕃结盟于拉萨东郊，也就是历史上的“长庆会盟”。

842年，吐蕃王朝因内讧而进入了长达400年的分裂时期，古格王朝也就是在这个时期建立的。

9世纪后期，佛教在西藏再次兴起，在蒙元的支持下，萨迦政权达到了鼎盛，这段时期被称之为“萨迦时期”。13世纪，元朝统一中国，西藏成为元朝中央政府直接治理下的一个行政区域。1260年，忽必烈封八思巴为国师，1270年进封为帝师，将整个西藏封为他的领地。中央政府对西藏的管辖自13世纪中叶开始，从此并无中断。1347年，萨迦政权分裂，1349年，新兴的帕竹政权得到了元朝中央政府的承认。1354年帕竹军队占领萨迦，建立了帕竹王朝。1372年明太祖封帕竹首领为“灌顶国师”，承认了帕竹政权对西藏的统治。15世纪中叶，帕竹因内讧而衰弱。15世纪末，仁蚌家族控制了帕竹的实际权力，成为帕竹政权首席执行官。

后来仁蚌家族势力逐渐衰弱，1611年，辛厦

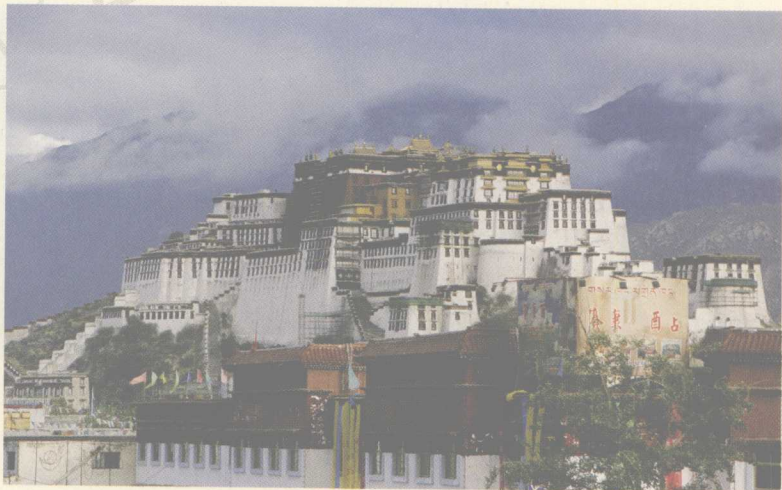


● 西藏阿里地区古格遗址的托林寺，是11世纪古格王益西沃下令修建的。

● 吐蕃王国第五代赞普赤松德赞于754年亲政后，开始大兴佛法，从印度迎请了高僧寂护大师，入藏建寺传法。图为寂护大师铜像。



● 拉萨的标志——
布达拉宫，最初就
是松赞干布为了迎
接文成公主进藏而
下令修建的。



巴家族（明王朝的典籍中记载为“藏巴汗”）掌握后藏地区。1618年，藏巴汗进攻拉萨，取代帕竹政权，建立了第悉藏巴政权。1642年，蒙古和硕特部顾始汗率兵入藏，消灭了第悉藏巴政权，信奉格鲁派，并尊达赖喇嘛为宗教领袖，建立了由蒙藏联合政权——甘丹颇章政权。1653年，清朝顺治皇帝分别册封达赖和顾始汗，进一步确立清朝对西藏的宗主关系。1717年，准噶尔部进军西藏，攻入拉萨，消灭了和硕特部。1720年清军入藏，驱逐准噶尔部。1721年，正式废除蒙藏联合执政的制度。

● 位于扎囊县的桑耶寺建于8世纪中叶，被称为西藏的“第一座寺庙”。



清朝在中原地区确立统治地位后，对西藏的治理更加严密。1653年，顺治皇帝敕封五世达赖，正式确定了“达赖喇嘛”的封号。1713年，康熙皇帝册封五世班禅为“班禅额尔德尼”，正式确定了班禅喇嘛的名号。1721年，清朝政府在西藏建立噶伦制度，规定了驻藏大臣与达赖喇嘛共同掌握西藏事务的体制。1727年，清朝设立驻藏大臣。1793年，清朝政府就驻藏大臣的职权、达赖与班禅及其他大活佛转世、边界军事防务、对外交涉、财政税收、货币铸造与管理以及寺院的供养和管理等，颁布了著名的《钦定藏内善后章程》，共29条。此后100余年，29条章程确定的基本原则一直是西藏地方行政体制和法规的规范。

1911年，辛亥革命爆发，中华民国政府继续实行对西藏地方的治理。1949年，中华人民共和国成立。1951年西藏和平解放，1965年9月正式成立了西藏自治区人民政府。