



བོད་ལྗོངས། མི་ཆེ་ལེགས་བསྐྱེད་གྱི་འགྲུལ་བཞུད།

西藏



改变一生的旅行

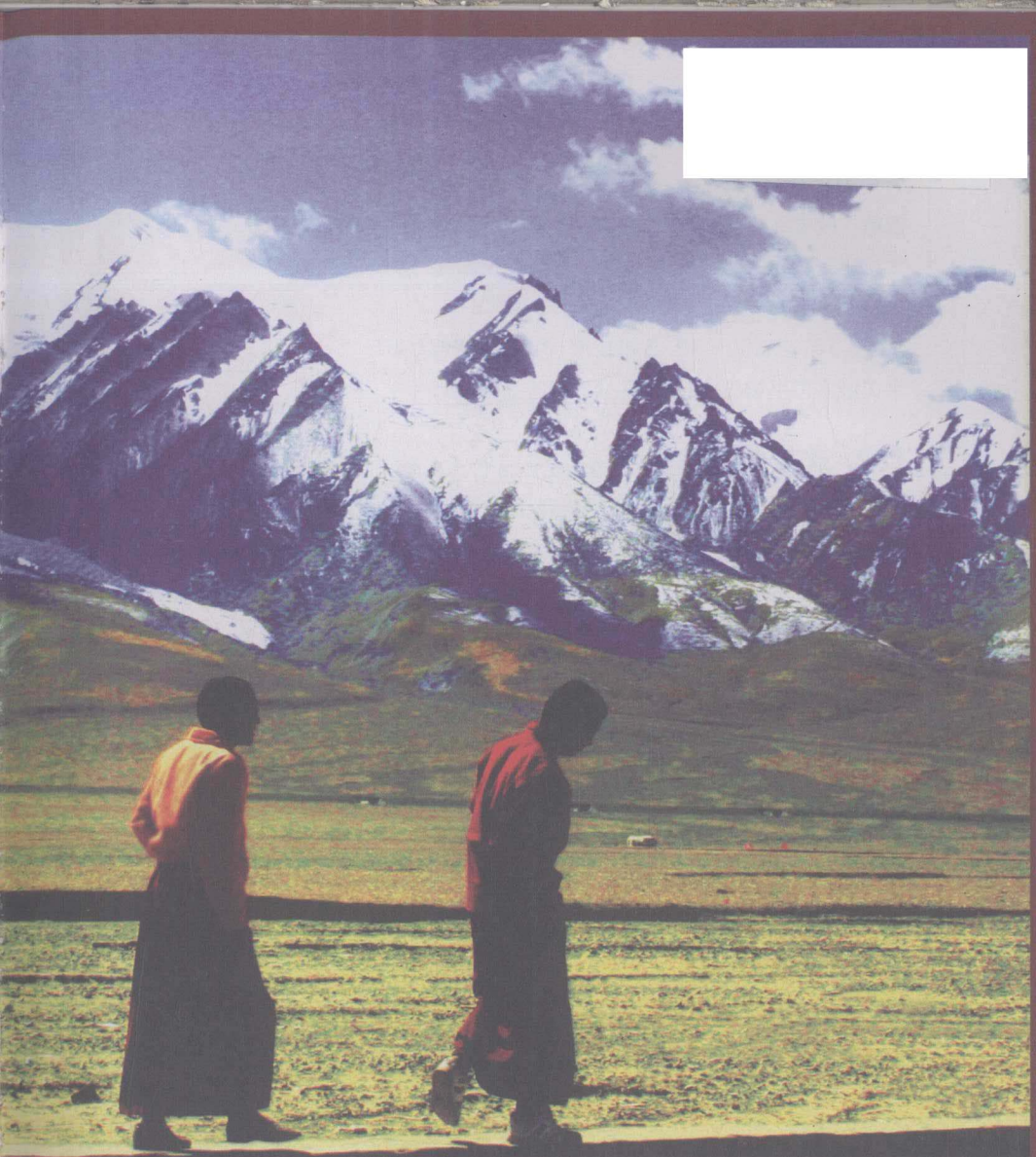
世上人分两种，去过西藏的，未去过的。

TRAVEL TO TIBET, CHANGE YOUR LIFE

西藏旅游全身心攻略

尼玛达娃 著

汕头大学出版社



西藏不仅仅是想象起来神奇，而是神奇得超乎所有想象。

བོད་ལྗོངས་མི་ལོ་སྐོར་གྱི་ལམ་གྱི་འགྲོ་ལུང་།
西藏，改变一生的旅行
西藏旅游全身心攻略

尼玛达娃 著 汕头大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

西藏, 改变一生的旅行: 西藏旅游全身心攻略/尼玛达娃著. —汕头: 汕头大学出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-81120-485-8

I. 西… II. 尼… III. 旅游指南-西藏 IV. K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第147319号

西藏, 改变一生的旅行

作 者 / 尼玛达娃

策 划 / 刘志松(liuzhisong1@hotmail.com) 金成学(ykim0604@msn.com)

责任编辑 / 钱 丹

特约编辑 / 金成学

封面设计 / 冼志良

视觉设计 / 母发明

责任校对 / 叶 慧

责任技编 / 姚健燕

摄 影 / 阿吉拉姆、阿觉娃、布加、陈志伟、顿珠、贺卫华、江岛、李建、桑德和五之、沈瑞城、王成刚、王晓斌、薛林、羊羽、张韬、张雪绯及李婉、曹凤英、尼玛达娃等

出 版 / 汕头大学出版社 地 址 / 广东省汕头市汕头大学内

电 话 / 0754-2903126 邮 编 / 515063

印 刷 / 北京富生印刷厂

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/32

印 张 / 11.5 字 数 / 200 千字

印 次 / 2009年第1版第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-81120-485-8

定 价 / 38.00元

发 行 / 广州发行中心

通讯地址 / 广州市越秀区水荫路56号3栋9A 邮编: 510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

(如有印装错误, 请寄印刷厂调换或致电出版社)



编辑絮语

1 这是为即将开始西藏之行或向往西藏之行、西藏文化的人设计的西藏指引书。除了例行的示意图和交通情况、旅行提示等（大多经作者实地考察或对资讯进行核对更新）之外，还特别筛选提供了适当的背景和词汇解释，以使旅行更加丰满和深入。因为我们知道真正好的旅游绝不只是感官的旅游。

2 多方收集了精美照片和资料图片，以展现西藏之旅中的特色风景和文化景观。编辑过程中感受到的震撼与感动，我们努力通过这些图片及文字传达。而我们深知，真正的西藏却唯有在你经过长途跋涉抵达雪域，开始与西藏亲密接触时才能有所体悟。而本书，只是引玉之砖，引发你行动的触媒。

3 拉萨、喜马拉雅、雅鲁藏布、冈底斯……这些深具魔力的词汇，仿佛都闪现着某种奇异的光芒。如大家所知，西藏在它被“发现”的过程中也成了一个思想的造物。某种程度上，本书也是一本“去魅”的书，对一些常见的误解和道听途说进行了澄清。在对一些神圣、神秘的东西保有敬畏的同时，我们也在努力寻求着西藏的真相，这两种倾向在本书中并行不悖。

4 所涉及的不少具体人物及墨脱部分文字为作者在墨脱3年、在藏10年亲身体验之结晶。其中墨脱作为相对独立的内容作了详细的介绍，有精华景点、徒步路线、徒步须知，更有亲历者的切身体会、不常见的久居墨脱者拍的墨脱风景图片。更多的就交给读者自己去体会了。

5 附录里收入全方位攻略，证件要求、航班情况、列车时刻表、旅行禁忌、经典路线等一应俱全，尽量全面，读者有需要时可随时查阅。

总而言之，我们努力将这本书做成了进藏旅行的全身心的攻略。希望对你的旅行有所裨益，有所增值。这就是我们全部的希望。



西藏行政区域示意图

西藏旅游交通示意图



拉萨

布达拉宫：永远的宫殿，圣城象征。

大昭寺：觉卧佛所在，心愿成真。

八廓街：信徒汇集地，商品繁多。

罗布林卡：雪顿观藏戏，达赖夏宫。

哲蚌寺：雪顿节晒佛，场面壮观。

那曲 羌塘草原：自然保护区，盛大美丽。纳木错：世界最高湖，转湖圣地。

达木骷髅墙：骷髅成墙，生死之所。

林芝 雅鲁藏布大峡谷：最后的秘境。墨脱：背包客圣地，隐秘莲花。

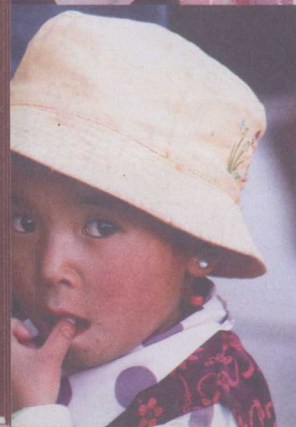
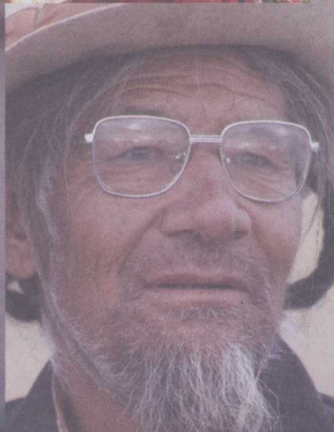
察隅：西藏的江南，世外桃源。

昌都 然乌湖：冰川下惊艳，人间仙境。

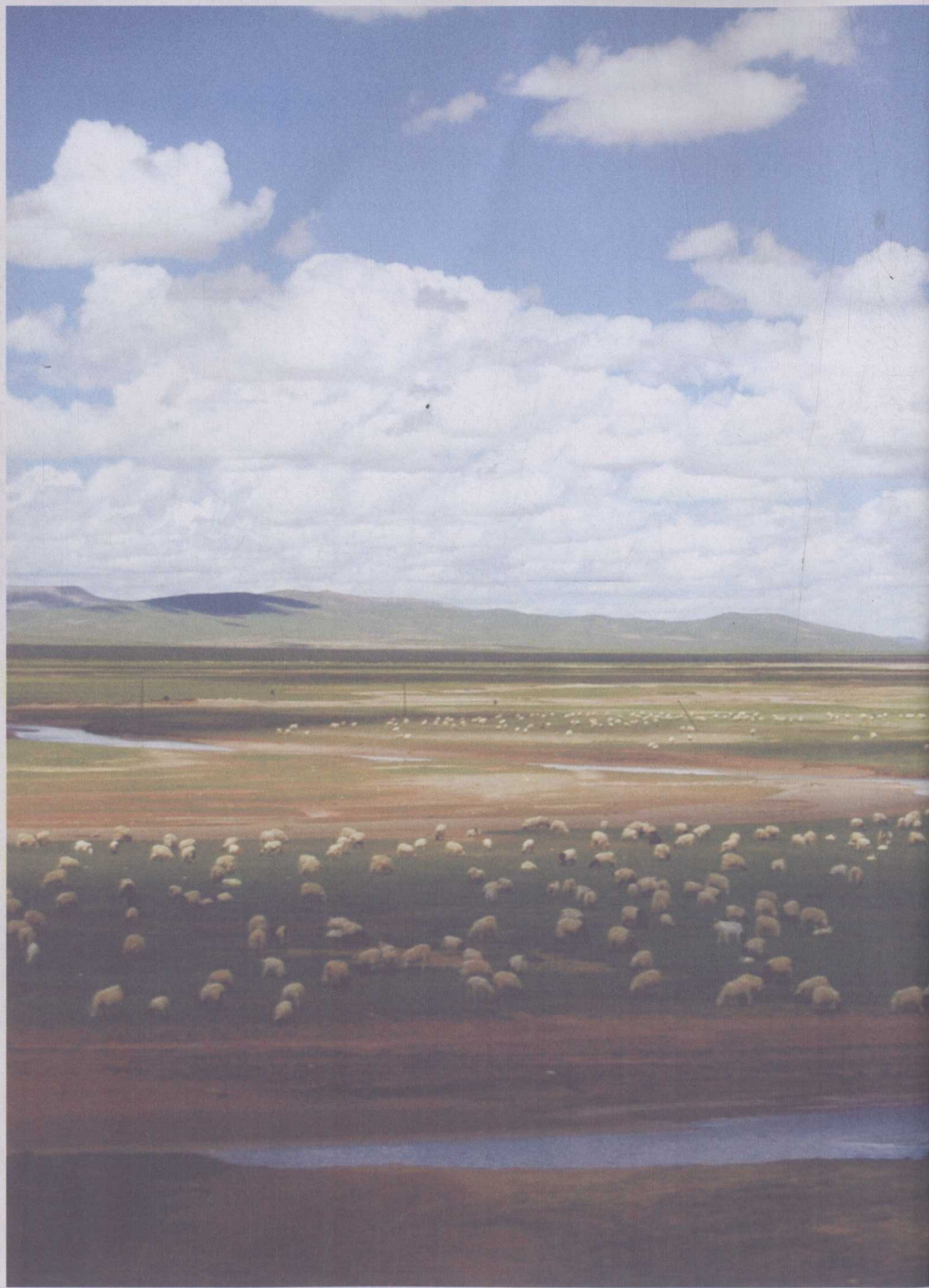
山南 青朴修行地：穴居修行者，密宗名所。拉姆拉错：测前世来生，观相之湖。

日喀则 珠穆朗玛峰：地球最高点，永恒诱惑。

阿里 冈仁波齐：四宗教推崇，著名神山。古格王朝遗址：赫赫荒城。



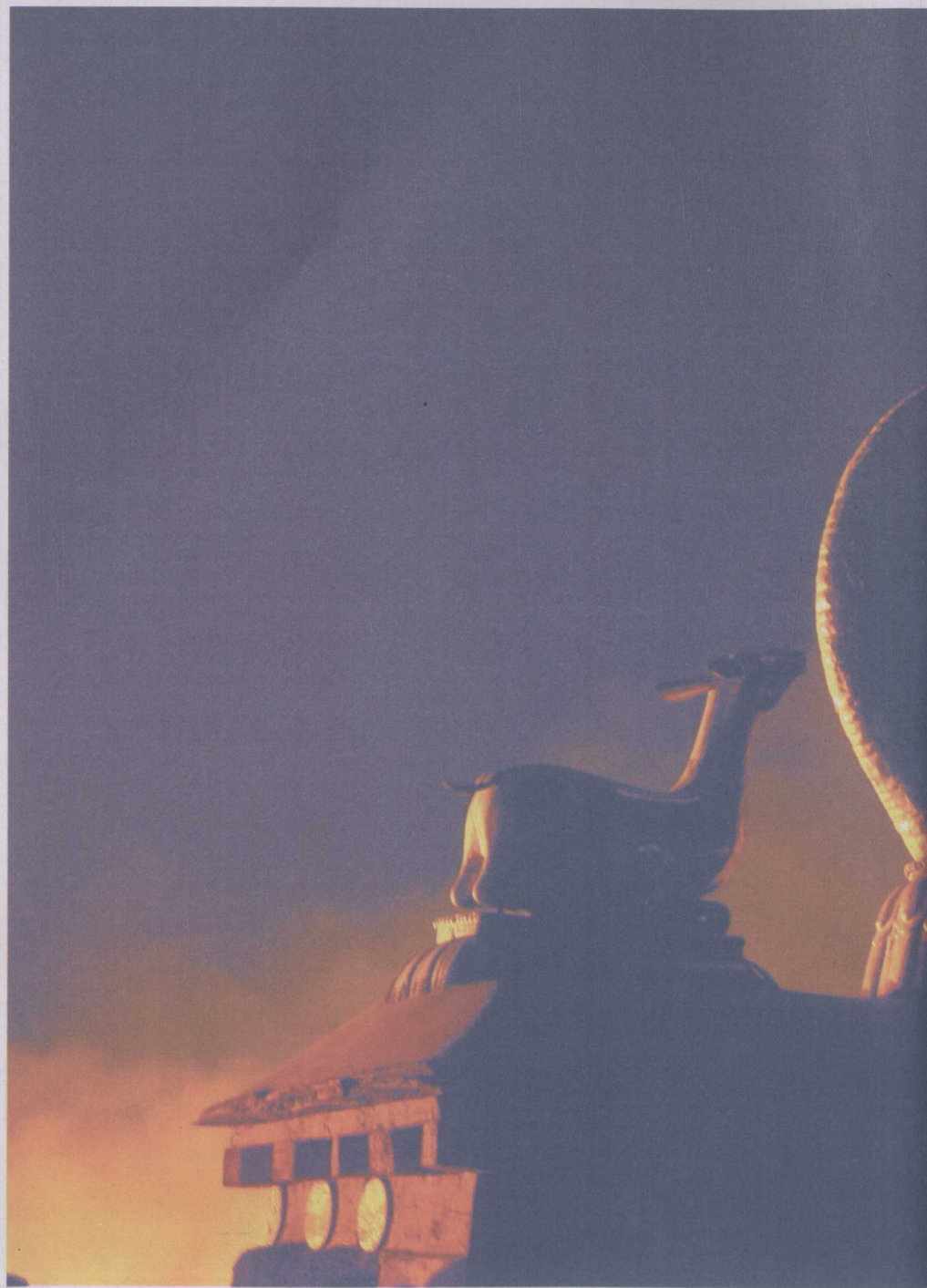




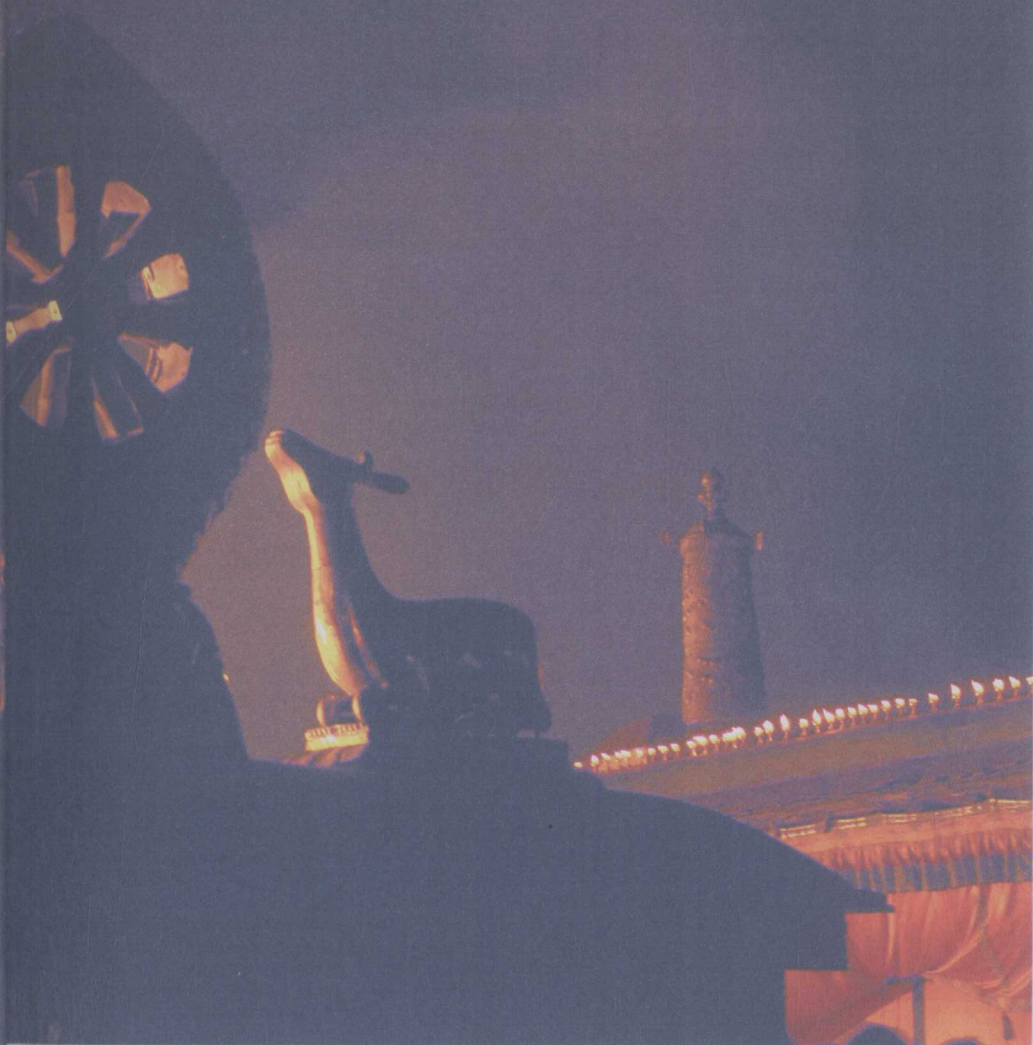
坐着火车进西藏，一路饱览别处难得一见的高原
绝色风光，心灵的触动由此开始。



🔥羊群遍布的青藏线风光。



了解西藏文化，绕不开宗教这个厚重的人文关口，
感动与震撼接替交缠。



🔥 大昭寺吉祥双鹿法轮。



高原罕见的丰饶地，世界第一大峡谷在此屹立着
劈开雪冻，造出的“江南”胜景叠出不穷。



📍 林芝国道旁一处油菜田。



西藏随处可见五色风马旗和雪山。



前言

怀一颗朝圣的心上路

那一月……不为超度/只为触摸你的指尖
那一年……不为觐见/只为贴着你的温暖
那一世……不为修来生/只为途中与你相见

——《信徒》

西藏平均海拔4000米以上，海拔1545米的泰山和海拔3099米的峨眉山，与之相比均相形见绌。也正因为如此，那里空气稀薄，极度缺氧。那么，究竟是何原因使那么多人不顾危险持续不断地飞蛾扑火般奔赴西藏呢？

到高处呼吸

罗曼·罗兰曾经写过这样一段话：“我不说普通的人类都能在高峰上生存，但一年一度他们应上去顶礼。在那里，他们可以变化一下肺中的呼吸与脉管中的血流。在那里，他们将感到更迫近永恒。以后，他们再回到人生的平原，心中充满了日常战斗的勇气。”虽然他指的高峰是精神和思想的高峰，但在此处借用也不算离谱。因为西藏独特的宗教和民风，使它成为了一座精神的海拔高峰，那些都市里精神缺氧的人们把它视为灵魂的“氧吧”，而纷纷前去吸“氧”了。

除此之外，西藏的高度之魅惑人心，还在于那里很容易达到高峰体验。马斯洛认为：“高峰体验是一种自我实现的瞬间，是人类最美好时刻的一种体验，是人生体验之极致……感受到一种发自心灵深处的颤栗、欣快、满足、超然的情绪体验。”此种高峰体验能够愈合心灵创伤，使人振奋向上，进而获得心灵自由、人性解放。

那些去过西藏的人，口口声声所谈的无非天堂境界、精神家园、灵魂震撼，其实，这都是对高峰体验的描述。寻求高峰体验而绝无落空者，西藏无疑是一个最适宜的地方。



不远千里虔诚磕着长头的人们，是西藏之旅中的一道风景。🙏

生活在别处

作家三毛曾经说过，她自第一眼在地图上看见撒哈拉，就无法自拔地爱上了它。撒哈拉，黄沙漫漫，天地辽阔。不知有多少人，也是这样第一眼在地图上看见西藏就义无反顾地喜欢上了它。西藏，雪峰皑皑，牧场无边，高原上的居民们纯朴善良、乐天知命。对三毛式的人物来讲，它是另一处可以寄托爱情和理想的撒哈拉。

西藏在某种程度上是一个想象的产物。但是当你到了西藏就会发现，西藏本身远远超乎想象。如此辽阔的天地，如此恢宏的建筑，如此坚韧的民族，如同一切伟大的事物，它几乎超出了人类想象力的边界。

有人谓“人定胜天”，但西藏那些频发的山洪、地震、风雪、冰雹、雪崩、泥石流及野兽的侵害，却是古时的雪域居民无力战胜的。自然的严酷和生活的艰辛，使藏族的先民们内心充满挫折、失败和恐惧之感。于是，他们把目光投向了宗教，投向了来世。他们把大量的时间、精力和财富，都奉献给了宗教和神灵。他们尽全力娱悦神灵，反过来又依赖于神灵的护佑。结果，整个西藏变成了一个大寺院，雪域大地被僧侣的袈裟染成了绛红色。

于是，原本一个勇武善战、怀有帝国野心的民族，1000年来竟以载歌载舞、静坐祈祷的形象出现在了世人的面前。玛尼石堆无所不在；随处可见的风马旗一遍遍向天空传送着经文；无数手摇玛尼轮、口诵真言的信徒们走在雪域各处的转经道上。西藏，已成为远方的代名词，代表着一种完全不同的生活，是真正的别处。

旅行也是朝圣

“我喜欢上路，因为我还年轻。”与《在路上》的作者杰克·凯鲁亚克一样，多数青年人都喜欢旅行。他们渴望那些陌生的风景、陌生的人们和陌生的文化能够刺激