

XIZANG ZIZHU YOU



975 **西藏自助游**

郑燕玲 张和越 王晓晖 编著

广东省地图出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

西藏自助游 / 郑燕玲等编著. 广州: 广东省地图出版社, 2002.7

ISBN 7-80522-748-9

I. 西… II. 郑… III. 旅游指南—西藏 IV. K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 007062 号

责任编辑: 袁 宜

美术设计: 王 玲

地图编辑: 胡 捷

撰文、摄影: 郑燕玲 张和越 王晓晖 刘文敏

西 藏 自 助 游

出版、发行: 广东省地图出版社

印刷: 广东省地图出版社彩印厂

开本: 850 × 1168 1/32

印张: 2.5

版次: 2002 年 9 月第 1 版

印次: 2002 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-8000 册

书号: ISBN 7-80522-748-9/K·986

定价: 13.80 元

西藏以其雄伟辽阔、神奇瑰丽著称于世。她有着悠久的历史、壮丽的河山、奇特的民族风情、仙境般的自然景观和独特的宗教信仰、文化艺术，这一切对世人都有着无法摆脱的诱惑。当你踏上这片神奇而又陌生的土地，沿着朝拜者的足迹追寻那古老而遥远的年代，游览那金碧辉煌的名刹古寺，欣赏那灿烂的文化艺术，饱览那壮观的冰山雪峰，领略那雪域高原的民风民俗……定会如醉如痴。

西藏自治区位于中国的西南边陲，地处北纬 $26^{\circ} 50' \sim 36^{\circ} 53'$ ，东经 $78^{\circ} 25' \sim 99^{\circ} 6'$ 之间的青藏高原，平均海拔在 4000 米以上；现辖拉萨市和日喀则、那曲、昌都、阿里、林芝、山南六个地区。她的旅游资源十分丰富，拉萨、日喀则、江孜被列为国家级历史文化名城，全区有 17 个全国重点文物保护单位，布达拉宫已列入世界文化遗产名录。此外还有一个国家级重点风景名胜区和两个国家级自然保护区。境内海拔 7000 米以上的高峰有 50 多座，其中 8000 米以上的有 11 座，被誉为“世界屋脊”和“地球第三极”。

西藏是藏族的发源地。早在旧石器时代晚期，西藏高原就有了人类活动的踪迹，到了新石器时代，西藏高原上的人类分布更加广泛。公元 7 世纪，藏王松赞干布统一西藏，建立了吐蕃王朝，通过与唐朝联姻，密切了藏汉民族的关系。13 世纪中叶，西藏地区成为元朝的一个行政区域，西藏从此正式纳入中国版图。明朝通过分封若干政教首领以实施对西藏的管理。

西藏自助游

XIZANG ZIZHUYOU

达赖喇嘛、班禅额尔德尼两大活佛转世的地位即是由于清朝册封而得以确立和延续。如今，西藏面积达 120 余万平方公里，是一个以藏族为主的有 230 多万人口的民族自治区。

西藏一直是旅行家心目中一片令人向往的神秘之地和梦寐以求的探险乐园，而对于一般的旅游爱好者来说，圆一个西藏梦恐怕是一生的愿望。近年来，西藏自助游越来越受到人们的欢迎，那充满浪漫色彩的神秘感、那些关于高原反应的种种说法，还有那些令人向往的神山圣湖，都让想去西藏的人有种挥之不去的兴奋和畏惧。有些人欣然前行，满载而归；有些人浮想联翩，跃跃欲试。

我们根据自己游西藏的体会，编了这本小册子，就是希望能给想去西藏的朋友一点帮助。它更侧重于向自助游西藏的朋友介绍一些切实可行的旅游线路，并对西藏的交通、饮食、住宿、风土人情等做了较详细的介绍。如果本书能对进藏的旅游者有些帮助，就达到了我们的目的。

编者
2002 年 1 月

西藏自治区交通旅游图

拉萨市城区图

一、概说神秘西藏

西藏的传说

西藏的历史

西藏的宗教

藏传佛教的主要教派

藏传佛教的习俗

西藏的民族

二、进藏线路推荐

1. 川藏线

北线

南线

2. 滇藏线

3. 新藏线

4. 青藏线

5. 唐蕃古道线

三、西藏之旅——雪域高原四大旅游地区

北部

东部

西部

日光城——拉萨

四、西藏自助游小锦囊

西藏的节日

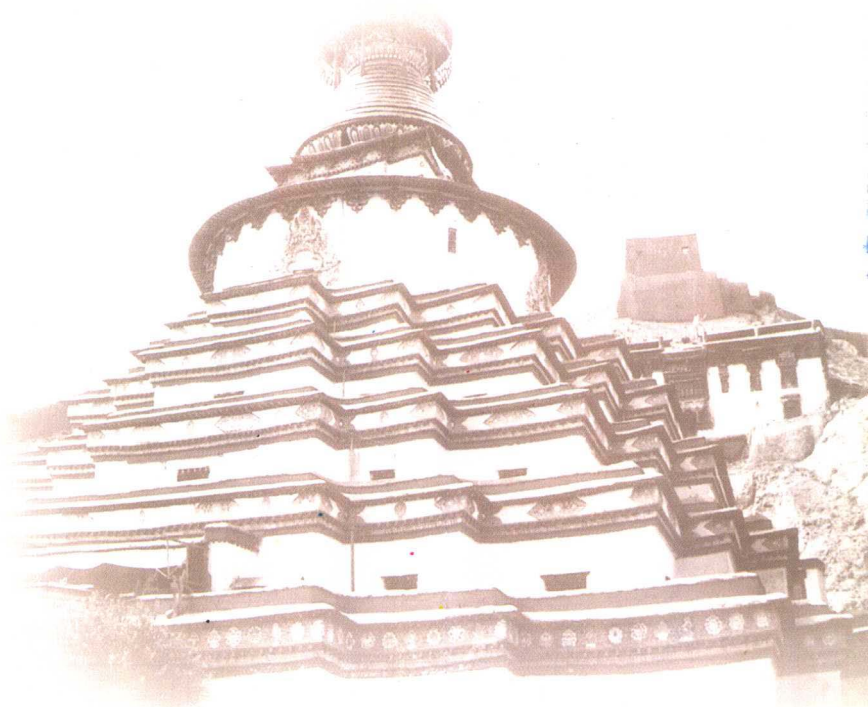
入藏必备常识

常用电话

藏式美食

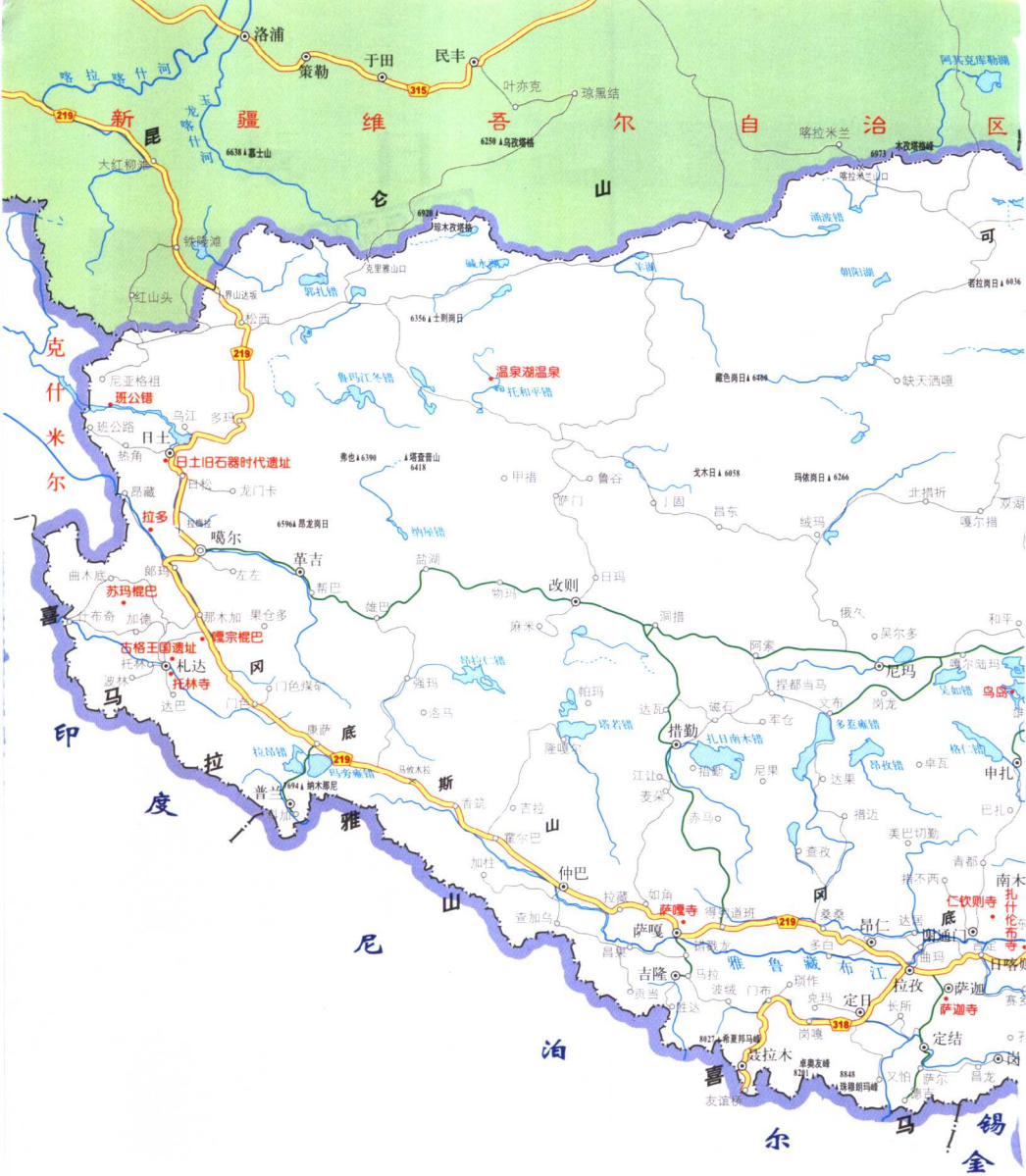
土特产品





西藏自助游

广东省地图出版社



西藏自治区交通旅游图



拉萨市城区图





一、概说神秘西藏

西藏的传说

相传观音菩萨给一只神变来的猕猴授了戒律，并派它去西藏高原修行。在雅砻河谷的山洞中，这只猕猴遇到了一个女魔。女魔千方百计要与猕猴结合，可都没有成功，于是女魔威胁说：“你不与我结合，日后我必定成为恶魔之妻，并生下无数魔子魔孙，到那时，整个高原将是魔鬼的世界。你如果不想生灵涂炭，就应与我结为夫妻。”既不愿破戒又不忍见生灵涂炭的猕猴带着无法排解的矛盾去拜见观音菩萨，菩萨允准了猕猴与女魔的结合。



寺庙门装饰

猕猴与女魔成为伴侣后，生育了6只小猴，它们在果林中自由自在地生活着。三年后，猕猴爸爸去探望自己的子女时，发现它们已经繁衍为数百只，而林中的果实也已耗尽，老猕猴只得再次向观音菩萨求救。菩萨把须弥山的天生五谷种子交猕猴带回。猕猴将种子撒向大地，大地不用耕作便长出各种谷物。猴子猴孙们得到了充足的食物，逐渐发展进化，演变成了人。这就是在藏族民间广为流传的雪域高原先民传说。



彩绘佛像

其实科学考察证明早在两万多年以前，西藏高原就已经有人类生活栖息，而且与生活在中原的汉族有着联系。经过漫长的岁月，西藏高原上分散的众多部落逐渐统一，成为现在的藏族。

西藏的历史

公元7世纪初,中国历史进入了一个新的阶段。唐朝(公元618~907年)建立起强大的统一政权,结束了中原地区300多年的混乱分裂局面。与此同时,藏族的民族英雄松赞干布兼并十余个部落和部族,在西藏高原也实现了统一,正式建立了吐蕃王朝,定都逻娑(今拉萨)。



松赞干布锐意修好唐朝廷,于公元641年迎娶了唐太宗之女文成公主。松赞干布被封为“附马都尉”、“西海郡王”,后又晋封为“宾王”。松赞干布奠定了吐蕃与唐朝200多年频繁往来的“甥舅亲谊”。公元710年,唐金城公主携带绣花锦缎数万匹、工技书籍多种和一应使用器物入藏,嫁给吐蕃王赤德祖赞。公元821年,吐蕃王赤热巴巾三次派员到长安请求会盟。唐穆宗命宰相等官员与吐蕃会盟官员在长安西郊举行了隆重的会盟仪式。次年,唐朝派刘元鼎等人到吐蕃寻盟,与吐蕃僧相钵阐布和大相尚绮心儿等人结盟于拉萨东郊。这次会盟的时间是唐长庆元年(公元822年)和二年(公元823年),史称“长庆会盟”。会盟双方重申了历史上“同为一体”的甥舅亲谊,商议今后“社稷如一”。记载这次会盟内容的石刻“唐蕃会盟碑”共有三块,其中一块立于拉萨大昭寺前。



以后的十几个世纪,西藏都一直经历着分与合的洗礼。1949年,中华人民共和国成立后,中央人民政府根据西藏的历史和现实情况,决定采取和平解放的方式,从此,西藏历史翻开了新的一页,1965年9月正式成立了西藏自治区。

西藏的宗教

在雪域高原，佛教的影响无处不在。寺庙一定是最美丽的宏伟建筑，而最珍贵的艺术品、文物也一定收藏在寺庙里。

公元7世纪，佛教从唐朝和印度等地传入西藏。经过长期的发展，形成了既保持佛教的基本教义，又具有浓郁藏族特色的“藏传佛教”，俗称“喇嘛教”。藏传佛教传入藏族社会后，逐渐渗入其历史、政治、经济、文化、教育和风俗习惯中，成为中国藏族广泛信仰的宗教。

解放后，西藏维修、开放了寺庙和其他宗教活动场所1000多处。今天，有近四万住寺僧人在寺院研习佛经教义，开展各种宗教活动，广大信教群众则在家里设置佛龛、佛堂和诵经祈祷，并前往各地进行朝拜。



藏传佛教的主要教派

藏传佛教是我国佛教的一个流派，俗称喇嘛教。藏传佛教有其自己的特点，如活佛转世制度，就是国内外的其他佛教所没有的。藏传佛教在漫长的发展过程中，形成了许多教派。

宁玛派

俗称“红教”，以传承弘扬旧密法为主。“宁玛”藏语意为“古旧”的意思，故宁玛教即旧教派。因该派僧人戴红色帽子而称“红教”。该教派创立于11~12世纪，它是传入西藏的密宗吸收了当地本教内容而形成的最早教派，崇信旧密咒，与当时奉行“新法”的教派相对立。尊莲花生为祖师。



萨迦派

俗称“花教”。“萨迦”藏语意为“灰白土”，又以此派寺庙围墙涂有象征文殊、观音和金剛手菩萨的红、白、黑三色花条，俗称“花教”。萨迦派始创于11世纪，创始人是西藏昆氏家族的后代昆贡觉杰布。

噶举派

俗称“白教”，因此派僧人身穿白衣而得名。最重视口授密法的传承，“噶举”藏语意为教谕或教传，故称噶举派。噶举派是公元11世纪中形成的教派，该教派支系众多，其中有些支系的上层曾先后受元、明两代王朝敕封，在西藏地区执掌过政权。清代，格鲁派（黄教）得势后，白教的势力日益缩小。

噶当派

噶当派，“噶”藏语意为“佛语”，“当”意为教授，“噶当”意即“佛语教授”。噶当派是阿底峡尊者首创，仲敦巴建立，及其后继者弘扬光大而发展起来的一个宗派。到了15世纪，宗喀巴以该派教义为基础，创立格鲁派，格鲁派兴起，将噶当派并入其中。

格鲁派

俗称“黄教”，是藏传佛教各个宗派中最后形成的一个重要宗派。“格鲁”藏语为“格鲁班”，其意为善规派，这是从该派倡导严守戒律而得来的。因以黄帽作为重振戒律的象征，又叫黄帽教，俗称黄教。15世纪初由宗喀巴创建。该派喇嘛禁止娶妻，宗教首领采取转世相承办法，出现了达赖、班禅两大活佛系统。后来，格鲁派成为西藏地方的执政教派。格鲁派兼具西藏各教派教义之长，还兼习五明学（声明、因明、医方明、工巧明、内明），以及文法、历算等知识。



喇嘛

藏传佛教的习俗

活佛转世

活佛的由来，有其政治、经济、宗教等方面的原因，需要从多方面来加以剖析，它也是藏传佛教文化的重要特色之一。简而言之，活佛转世是藏族高僧大德



木雕彩绘

将佛教“三种佛身”学说结合藏传密宗的实际修炼而创立起来的一种独特的神秘文化现象。基于佛教中的“三种佛身”学说，1193年藏传佛教噶举派的创始人松钦巴临终前口嘱他要转世，因而开创了藏传佛教史上活佛转世之先河。之后，活佛转世这一新生事物相继被各教派所普遍采纳，并在长期发展过程中，逐步形成了对活佛转世灵童的预示、确定寻访目标（包括垂仲降神、观察神湖、占卜、夺舍等宗教活动）、寻找、认定、教育、供养，以及信奉等一整套制度。目前，凡是奉为活佛或喇嘛的高僧，究其根源或来历皆为诸佛菩萨的化身。显而易见，活佛的职责也要同菩萨一样，利乐世间众生。于是每一位活佛的最高理想是解脱自己，然后为了众生的利益，抛弃这种解脱而又重返人世，故这种活佛转世制度是不可中断的。总之，活佛转世是藏传佛教在佛教界乃至世界宗教领域中的一大创举，也是世人所瞩目的一种特异的宗教文化现象。

磕长头

磕长头是藏传佛教礼仪中普及面最广的一种十分有益的“礼仪”。藏族佛教信徒以磕拜长头（简称“磕长头”）所著称，在藏族地区，无论男女信徒每天都要在

百忙中抽出一定时间作磕长头的礼拜。由于做这种礼拜会给人们带来身心安康，在社会上不但经久不衰，而且越来越盛行。它没有时间、地点、对象等条件的限制，深受藏族广大信徒的青睐。行者站立后将双手合十并置于头顶，紧接着将手印置于喉际，再置于心际，然后散印，俯身双手着地，向前平伸推出，即五体均着地，又再合掌于顶，后起身立正，如此循环，多多益善。作此礼拜时，可以默念或出声诵六字真言等圣咒或赞颂词。这种礼拜既有信仰的一面，又有健身的一面，可谓一举两得。



磕长头

由于磕长头随时随地人人可做，所以，在藏族地区，只要留心，随处可看到磕长头的各种情景。进入拉萨市区，老远就看见寺庙的主顶光芒四射。走近寺庙便可听到喇嘛的诵经声，各寺门口和佛像前都有虔诚的信徒在“磕长头”，有的三步一匍匐，有的在身旁放上一堆石子，磕一个头拨过一个石子（用以计数）。寺庙的石砌地面被香客们磨得锃光透亮。

转 经

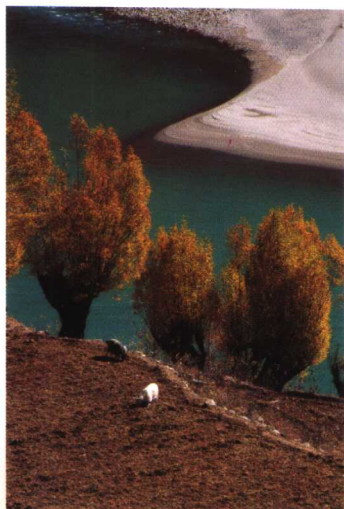
藏传佛教提倡广大信徒开展“转经”活动。据《佛学大辞典》解释：“转经”（仪式）有二义，一谓诵经也，即寻常之读经，每行阅过，谓之真读。……转读与读经有别，真读名读经，……转读者，唯读每卷之初中后数行，而转翻经也。……西域之俗，以木规圆为二



转经

轮象，一用梵篆牝书，一用梵篆牡书，牝书自内而外，牡书自外而内，牝轮在下，牡轮在上，以机而圆转之。西藏的“转经”即是文中所指的“西域之俗”。藏传佛教对“转经”赋予了特殊的功能或含义，使“转经”不仅简便易行，人人能够做到，而且功德无量，深受广大信徒的喜爱，为此，转经在藏传佛教中已十分普及。藏传佛教的每座寺院都有特定的转经路，不少寺院在转经路配备经轮也称转经筒，信徒沿此路线行走即代表转经活动。转经筒是藏佛教徒祈祷用的法物。形如桶，中贯以轴，其中装有纸印经文，上下两

端固以轴承，周围刻六字真言，大小不一，有风动、水动、手推、脚踏式等数种，近年国外有电动转经筒。转动一周表示念诵六字真言一遍。目前，在藏族地区规模最大、路程最远、人数最多的转经路形成于西藏的圣城拉萨。这一转经路是从大昭寺外围作为起点，最后又在大昭寺门前结束，将拉萨药王山、布达拉宫、小昭寺、下密院、尼姑庵等许多圣迹都纳入转经路之内，徒步转经一圈需要两三个小时，但每天都有络绎不绝的转经信徒。一般早晚人最多，每遇藏传佛教的大小宗教节日，转经人数更是猛增，甚至发生许多路口被转经信徒堵塞的现象。



江孜古堡