

解读西藏·深度行走

TIBET TRAVELLING HANDBOOK

西藏全攻略

李松涛 编著

BOOK

TIBET
TRAVELLING HANDBOOK

西藏全攻略

李松涛 编著

阅读—行走—自助
为读者量身打造的旅游全攻略图书



BOOK
廣東旅遊出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

图书在版编目(CIP)数据

西藏全攻略 / 李松涛编著. — 广州: 广东旅游出版社,
2008. 3

ISBN 978-7-80653-916-3

I. 西 … II. 李 … III. 旅游指南—西藏

IV. K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 116399 号

摄影作者: 李松涛、李 婉、郭 立、王 军、曹凤英

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

深圳市普加彩印务有限公司印刷

(深圳市创艺路亿康工业园 B 座)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

965 毫米×1160 毫米 32 开 8.25 印张 170 千字

2008 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-6500 册

定价: 32.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

CONTENTS



1 引言：走进西藏

3 西藏 20 个经典之地

- 3 圣城中的圣城——布达拉宫
- 4 世界之巅——珠穆朗玛峰
- 4 天湖女神——纳木错
- 6 神秘消失的王朝——古格遗址
- 7 龙女的化身——羊卓雍错
- 7 藏人心中的拉萨——大昭寺
- 8 世界屋脊上的神秘无人带——藏北草原
- 9 西藏第一座三宝俱全的寺庙——桑耶寺
- 9 雪峰之镜——巴松错
- 10 至尊王后——玛旁雍错
- 11 众神居所——冈仁波齐
- 12 十万佛塔——白居寺
- 12 文成公主修建的寺庙——小昭寺
- 13 静谧的边陲小镇——亚东
- 15 第二个敦煌——萨迦寺

- 15 宗喀巴大师的居所——甘丹寺
- 17 光辉历程的见证——宗山城堡抗英遗址
- 17 黄教圣地——哲蚌寺
- 18 班禅驻锡地——扎什伦布寺
- 18 世界上最深的峡谷——雅鲁藏布江大峡谷

西藏旅游线路推荐

- 20 进藏旅行线路
- 20 青藏线
- 22 川藏线
- 24 滇藏线
- 25 新藏线
- 28 拉萨及其周边旅游线路
- 29 西藏九大圣湖自助游线路
- 30 西藏徒步线路
- 31 西藏徒步指南
- 35 冈仁波齐转山
- 37 玛旁雍错转湖

- 38 徒步墨脱雅江大峡谷
- 39 徒步珠峰大本营
- 40 纳木错转湖
- 42 徒步甘丹寺—桑耶寺
- 44 徒步楚布寺—羊八井
- 45 徒步聂拉木—樟木

西藏行走攻略

- 48 解读西藏
- 48 西藏的风俗与禁忌
- 50 西藏节庆
- 53 西藏饮食
- 54 西藏气候
- 58 西藏历史
- 61 西藏原始宗教——苯教
- 62 藏传佛教
- 64 藏传佛教的主要派系
- 67 西藏的寺庙建筑文化
- 70 西藏佛教艺术
- 74 出行西藏
- 74 进藏准备
- 76 进藏时间与费用

拉萨及周边地区

- 78 拉萨：西藏圣地
- 78 拉萨历史
- 79 拉萨印象
- 80 到达与离开
- 83 行走拉萨
- 87 拉萨景点
- 87 布达拉宫
- 96 宗角禄康
- 96 大昭寺
- 101 木如寺

- 101 八廓街
- 105 小昭寺
- 107 哲蚌寺
- 110 乃琼寺
- 110 色拉寺
- 114 罗布林卡
- 116 药王山
- 117 关帝庙
- 117 功德林寺
- 118 蔡公堂寺
- 118 拉萨清真大寺
- 120 西藏博物馆
- 120 拉萨河风光
- 121 拉萨周边景点
- 121 堆龙德庆县
- 122 楚布寺
- 123 当雄县
- 124 纳木错
- 126 曲水县
- 126 卓玛拉康
- 127 江寺庙
- 128 聂唐石刻释迦佛像
- 128 雄色寺
- 129 墨竹工卡县
- 129 直贡梯寺
- 131 林周县
- 131 热振寺
- 132 达孜县
- 132 甘丹寺

山南地区

- 138 山南：西藏粮仓
- 138 山南历史
- 138 山南印象

- 140 到达与离开
- 141 行走山南
- 143 山南特产
- 145 山南景点
- 145 雍布拉康
- 148 昌珠寺
- 149 贡布日神山
- 150 藏王墓
- 152 桑耶寺
- 158 青朴修行地
- 159 敏珠林寺
- 160 囊色林庄园
- 160 羊卓雍错
- 162 桑丁寺
- 163 拉姆纳错
- 164 拉加里王宫遗址
- 165 达拉岗布寺
- 166 琼果杰寺

日喀则地区

- 168 日喀则：如意庄园
- 168 日喀则历史
- 170 日喀则印象
- 170 到达与离开
- 171 行走日喀则
- 172 日喀则景点
- 172 扎什伦布寺
- 176 德庆格桑颇章
- 177 日喀则宗堡遗址
- 177 夏鲁寺
- 179 纳唐寺
- 180 定日县
- 181 珠峰自然保护区
- 186 江孜

- 188 白居寺
- 190 宗山城堡抗英遗址
- 191 帕拉庄园
- 192 萨迦寺
- 198 超浦寺
- 198 热拉雍仲林寺
- 199 色吾寺
- 199 亚东
- 200 多庆错、卓姆拉日峰
- 201 董嘎寺
- 201 嘎居寺
- 201 康布温泉
- 202 希夏邦马峰
- 202 拉布吉康山
- 203 樟木口岸

林芝地区

- 208 林芝：太阳的宝座
- 208 林芝历史
- 209 林芝印象
- 210 到达与离开
- 210 行走林芝
- 213 林芝特产
- 213 林芝景点
- 213 南迦巴瓦峰
- 215 雅鲁藏布江大峡谷
- 216 巴松错
- 217 苯日神山
- 218 波密
- 218 古乡噶朗村
- 218 古乡湖
- 219 波密岗自然保护区
- 219 多东寺
- 219 噶瓦弄巴和噶弄天池

- 219 龙牙喊泉
- 220 宋东巴热神山
- 220 盍甲山
- 220 墨脱

阿里地区

- 224 阿里：屋脊上的屋脊
- 224 阿里印象
- 225 到达与离开
- 226 行走阿里
- 227 阿里景点
- 227 普兰
- 228 尼泊尔大厦
- 228 国际贸易市场
- 228 科加寺
- 229 冈仁波齐
- 230 纳木那尼峰
- 231 玛旁雍错
- 233 拉昂错
- 234 扎达县
- 235 古格王朝遗址
- 238 托林寺
- 239 札达土林
- 240 班公错
- 240 日土壁画

昌都地区

- 242 昌都：两水汇合处
- 242 昌都历史
- 242 昌都印象
- 243 到达与离开
- 244 行走昌都
- 246 昌都景点
- 246 强巴林寺
- 247 然乌湖
- 248 孜珠寺

那曲地区

- 250 那曲：无人高原
- 250 那曲历史
- 250 那曲印象
- 251 到达与离开
- 252 行走那曲
- 253 那曲景点
- 253 当惹雍错与象雄遗址
- 254 双湖特别行政区
- 254 色林错

附录

- 256 西藏对外开放山峰一览表



引言：走进西藏

香格里拉，雪域高原，世界屋脊，若干个世纪以来，深锁在喜马拉雅与横断山脉之后的神秘之地——青藏高原。随着近年来国内经济的发展、交通状况的改善以及旅行的普及，人们越来越多地在谈论西藏，去西藏旅游已然成为一种时尚。

西藏是个美丽的地方，从峡谷到悬崖，从树林到草原，从雪峰到冰湖，从一碧如洗的万里苍穹到四野茫茫不见天日的浓雾，这里有的是惊心动魄的苍茫和旷世的沉寂。那种苍凉而又充满柔情、严酷又不失生机的美可以把你带入灵魂出窍的冥想之中，沉醉而不思归路。

西藏是个神圣的地方，那遍及山间湖畔的寺庙金碧辉煌，给雪域高原披上一圈神圣光环，也给西藏大地笼罩上了一层神秘的色彩。在这浓郁的宗教氛围下，在酥油灯火棋布的寺庙殿堂里，如来佛的高深莫测、观音佛的宁静慈祥、护法神的恐怖狰狞，伴随着香火的闪烁，越发透出各自非凡的神韵，善男信女们摩肩接踵，虔诚恭顺地膜拜。在这块土地上，随处可见人对佛十足的真诚。

西藏是个安详的地方，经由佛光透彻灵魂的照耀，西藏人在知天达命、乐观外向的表情下，还隐含着来自佛教的空、虚、无。那是广大而散漫的“无”——无我的、无他的、无意的、无为的、无所谓的、无所用心的、无所想见的、无所事事的、无所作为的、无可如何的无可无不可。



在这块土地上，

随处可见人对佛十足的真诚。

西藏也是个世俗的地方，八廓街紧挨着寺院，却坦然地洋溢着世俗的快乐，似乎每天都一样从未有过中断。转经的转经，游荡的游荡，买卖的买卖。磕长头的信徒饱受风霜的身体扑倒在大地的沉重声音令人怦然心动，却并不妨碍一队又一队花枝招展的旅行者嬉笑而过；尽管雄伟壮丽的布达拉宫是如此显赫华丽，玛吉阿米那土黄的墙壁与床铺却也一样值得怀念。

所有的一切都注定了西藏成为旅行者向往的天堂。本书的目的，是为了帮助旅行者能够更方便地投入这种体会，踏上从未涉足过的土地，见识从未想象过的生活，结识与你生活完全不一样的人，从而触摸那神秘的文化，体味佛禅的境界。

对于一个自助旅行爱好者而言，本书提供的充足资讯可以帮助你自行设计路线，自主安排旅途中的一切，自由、主动、深刻，充满艰辛和诗意，进行一次充分利用现代文明带来的便捷，却又不受商业的蒙蔽和束缚的旅行。真正的自助旅行还意味着：深入地融入目的地的种种生活，体味原汁原味的当地文化和社会生活。它能让你在一次的人生中体会到多种多样的人生，在有限的时空之中享受不同时空的体验。



西藏 20 个经典之地

↓ 圣城中的圣城——布达拉宫

距今有 1300 多年历史的布达拉宫，是当今世界上海拔最高的宫殿式建筑群，它金碧辉煌，气势恢宏。五世达赖到十四世达赖，都把布达拉宫作为行使统治权力的中心，从 7 世纪起，先后共有 9 个赞普（藏王）和 10 个达赖在这里居住过。

P.87





↑ 世界之巅——珠穆朗玛峰

P.182

珠穆朗玛峰为世界最高峰，在它周围 20 公里的范围内群峰林立，山峦叠嶂。仅海拔 7000 米以上的高峰就有 40 多座，8000 米以上的高峰 4 座，形成了群峰来朝、峰头汹涌的壮阔场面。

→ 天湖女神——纳木错

P.124

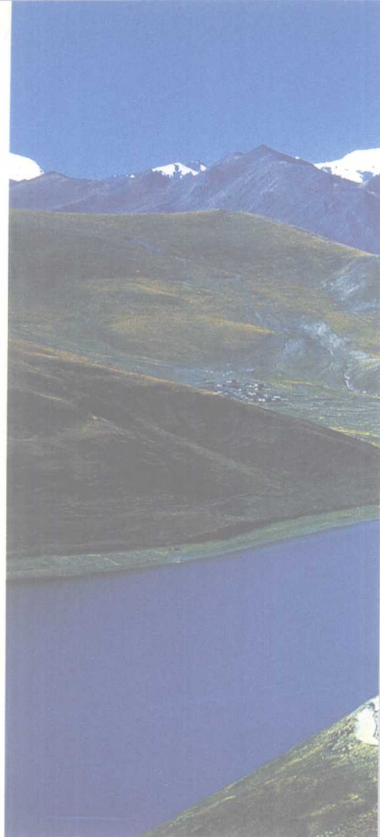
世界海拔最高的咸水湖，与玛旁雍错、羊卓雍错并称“西藏三大圣湖”。“拉姆纳木错”是“天湖女神”之意，蒙语称之为“腾格里海”。该湖素以海拔高、面积大、景色秀丽而著称，也是藏传佛教著名的圣地之一。

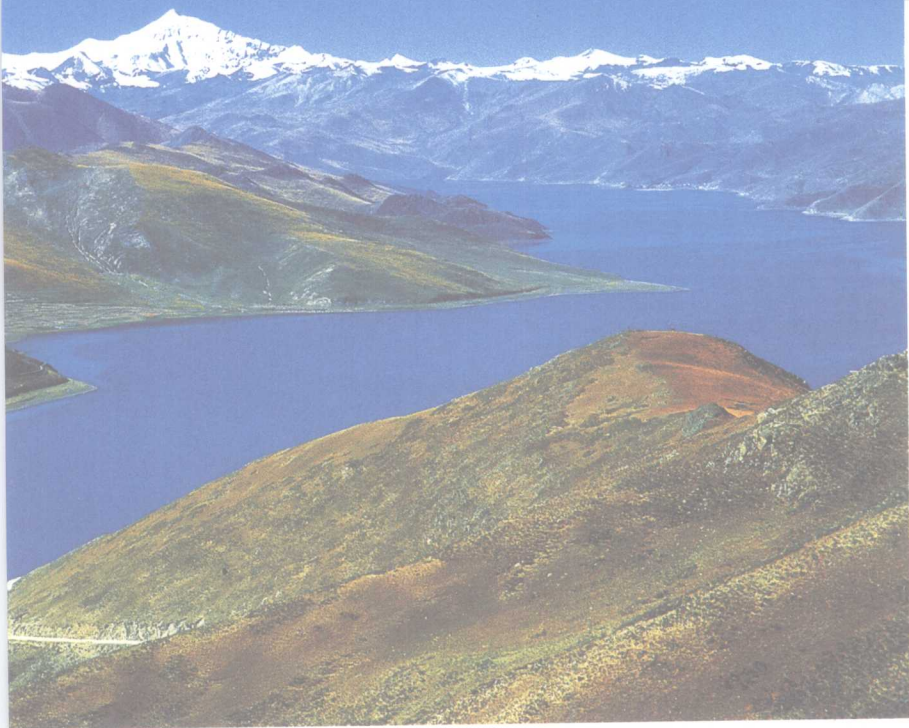


↓ 神秘消失的王朝——古格遗址

神秘的古格王朝
300年前一夜之间在
历史上消失，留给我们的
只有那记录了古格灿烂
辉煌的文化艺术成就的
遗址。红庙、白庙及轮
回庙中的雕刻造像和壁
画不乏精品，围绕在古
格都城周围的东嘎、达
巴、皮央、香孜等重要
遗址，都有大量文物遗
存……

P.235





↑ 龙女的化身——羊卓雍错

羊卓雍错是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，绚丽多姿。藏族民歌赞美她是“天上的仙境，人间的羊卓”。羊卓雍错既是龙女的化身，又是女护法神的驻锡地，兼具多重功能和神力。

P.160

P.96

↓ 藏人心中的拉萨——大昭寺

没有大昭寺就没有拉萨。直到今天，西藏人还认为，严格意义上的“拉萨”应是指大昭寺和围绕大昭寺而建立起来的八廓街，只有到了大昭寺和八廓街，才算到了真正的拉萨。



→ 世界屋脊
上的神秘无人带
——藏北草原

藏北草原，世界屋脊之屋脊，它是目前世界上高寒生态系统保存最完好地区。这里有数不尽的神山圣湖和奔流四方的大江大河，有浩瀚的草原和冰川，温泉、地热不胜枚举。



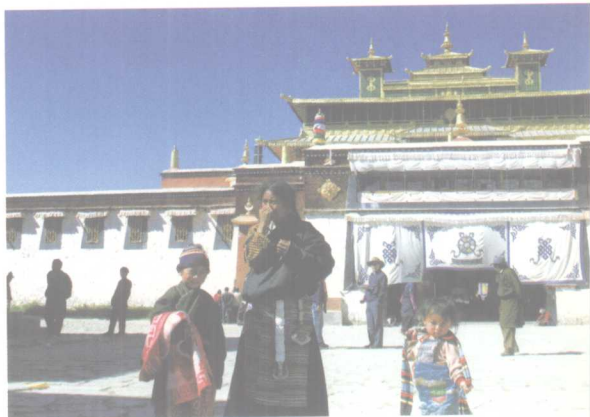
P.250



↓ 西藏第一座三宝俱全的寺庙——桑耶寺

素有“西藏第一座寺庙”美称的桑耶寺，是藏传佛教史上第一座佛、法、僧三宝俱全的寺庙。该寺由莲花生大师主持建造，据说整体结构是仿照古印度婆罗王朝位于摩竭陀的欧丹达菩黎寺建造，依照佛经中的大千世界布局。

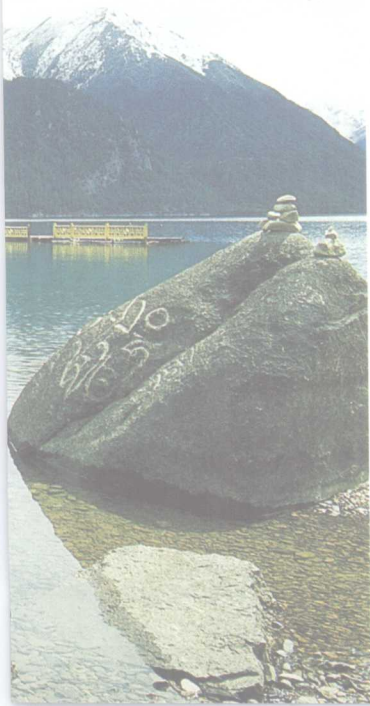
P.152



P.216

← 雪峰之镜——巴松错

巴松错又名“错高湖”，湖水清澈见底，四周环绕的雪山倒映其中，是佛教的著名神湖和圣地。黄鸭、沙鸥、白鹤等飞禽悄然浮游在水面，湖中则是游鱼如织，更显出一派佛界宁静。





→ 至尊王后
——玛旁雍错

玛旁雍错位于冈仁波齐山脚下，是世界上海拔最高的淡水湖之一，被尊为众湖之国中至高至尊的“王后”。藏族民间称它为“母亲怀抱中的碧玉湖”，意即是“女性”或“母亲”。

P.231

