



一本改变你旅行方式的
创意图书

一册可以反复使用传承一生的
笔记本

雕刻你的旅行时光，从此开始
西藏旅本

番外编辑部 / 编
妮可娃娃 / 著



清华大学出版社
Tsinghua University Press



番外编辑部 编
妮可娃娃 著

广东旅游出版社
中国·广州



图书在版编目 (C I P) 数据

西藏旅本：平装版 / 妮可娃娃著；番外编辑部编. — 广州：广东旅游出版社，2017.8

ISBN 978-7-5570-0999-1

I. ①西… II. ①妮… ②番… III. ①旅游指南—西藏 IV. ①K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 116707 号

番外 · 旅本

总策划：刘志松

执行策划：张晶晶 陈晓芬 殷如筠

责任编辑：殷如筠

摄影：全景图片网 夏欢

手绘插画：Hayako 林彦 王铭熙

装帧设计：何汝清

责任技编：刘振华

责任校对：李瑞苑

* 本书地图仅用于景点示意

西藏旅本（平装版）XiZang LüBen (PingZhuangBan)

广东旅游出版社发行

（广州市越秀区环市东路 338 号银政大厦西楼 12 楼）

邮购电话：020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

佛山市华禹彩印有限公司印刷

（地址：佛山市南海区罗村联合工业区西二区三路 1-1 号）

787 毫米 × 1092 毫米 32 开 6 印张 180 千字

2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数：1-4000 册

定价：35.00 元

版权所有 侵权必究

本书如果有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书



番外·小引

雕刻旅行时光

人生是一部大书，日常生活则是正文。

仅仅沉溺于执着于生活正文的进退兴废，跌宕起伏，生活职业化，算不上丰盛人生。

正文之外，还有番外。

旅行，算是人生番外的一种，生活的他方。

因此，圣·奥古斯丁在其蜚声于世的人生总结《忏悔录》中说：

“世界这本书，不旅行的人只看到其中的一页。”

的确，仰观宇宙之大，俯察品类之盛，乐山乐水，游目骋怀，旅行，穿越人山人海，跨越高山大海，翻阅世界很多面，足以拓宽人生的宽度。

但是，并非理所当然地就能延展生命的长度和提升生命的纯度。

旅行有如读书，虽万卷阅遍然不知“破”，亦囫圇吞下仙人果，不解其味，二师兄是也。



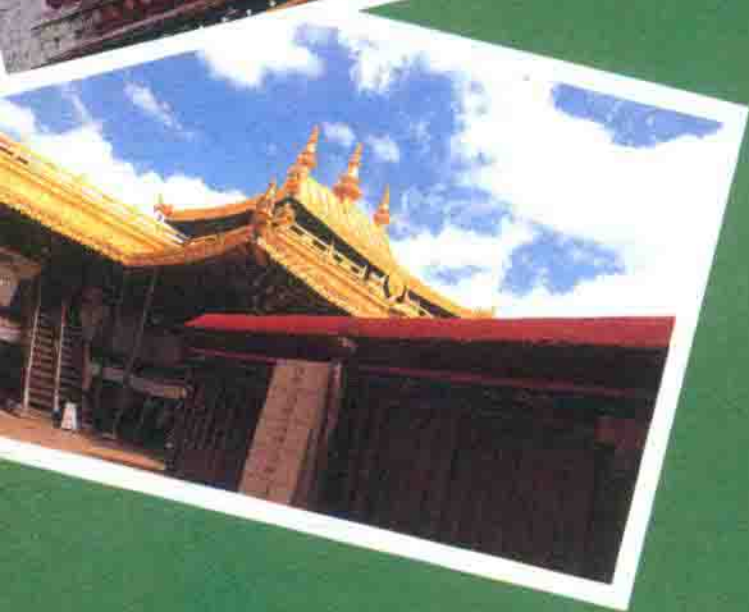
旅行不二，不能走马观花，浮光掠影，换个地方吃饭，换个城市走路，上车睡觉，停车撒尿，下车拍照，回来啥也不知道。

今天，国人已经告别了赶鸭子上架的打卡时代，旅行升级到了3.0，目的地从省内到国内再到国外；装备从walkman到iPad，从数码相机到单反；方式从跟团游、半自助到全自助……越来越多的人在追求有价值的旅行。

但生活正文之外，要真正写好旅行番外这篇文章，做好罗杰斯所说的人生最有价值的投资，如卡尔维诺所说“为了回到你的过去或找寻你的未来而旅行”，升级还远远不够，还需要改变更多。

因为，说到底，所有人的旅行，从本质上说，都是想通过空间的位移来赋予时间新的意思，把时间活成更好的时光，让时间散发出日常生活之外诗意的光芒和别处的智慧。

他不可辜负。



他需要优游，需要深入其里，反复求索和玩味，方得其中三昧和味外之旨，从悦目、悦心到悦神。“星河尽涵泳，俯仰迷下上”，真正的旅行者都是涵泳者。

他需要踏着下雪的北京，品尝夜的巴黎，拥抱热情的塔希提，湄公河上有邂逅……

他需要搜集地图上的风和日丽，用心挑选和寄出纪念品，路过纽约地铁里湿漉漉的表情，错过布拉格广场上最后一道班车，见证世界上最危险的厕所和最美丽的天空……

他需要一段午后的时光、雨中的跫声，一次森林的迷失、青草更青处的漫溯……

他需要一本书、一支笔、一页纸、一杯摩卡，他需要揣摩、吟咏、记录、描绘……

没错，他需要路上有谦卑，“keep hungry, keep foolish”。

而这，就是我们所提倡的，所致求的，就是我们的“番外”精神。



番外，是我们致力打造的一个旅行品牌，只为最有价值的旅行而生。今天，当你读到这段话时，事实上，已经进入了我们的番外·旅本。番外·旅本，是一种图书和笔记本融合的跨界产品，既是一种精雕细刻的价值读物，也是一种用以记绘可以反复使用的环保记事本，总之，它是一种可以改变旅行态度和旅行方式的文创产品，提倡从脚下旅行、眼睛旅行、相机旅行到笔下旅行、走心旅行、创新旅行（“试图用能给世界一些新意的眼光来看世界”——凯鲁亚克），打造属于自己旅游传承的博物馆。

番外·旅本，雕刻旅行时光，不辜负每段旅程。

时间因雕刻而精致，岁月因记录而传承。

番外·旅本，欲承载人生更多的热爱和梦想。

这，真需要你我一同来完成。

刘志松



目

录



西藏·博物馆

极简藏传佛教史 / 002

这里是西藏 / 008

身体下地狱，眼睛上天堂 / 009

高海拔初体验 / 011

所有的错都美丽，所有的雪山都是神山 / 014

冬天，在林芝遇见秋天 / 018

拉萨的窗台开满格桑梅朵 / 020

世界上最美的情郎 / 022

手摇玛尼轮，路上有神灵 / 026

扎西德勒！熟悉的陌生人 / 028

西藏旅行 TOP19 / 032

TOP1 在药王山找好角度拍布达拉宫 / 033

TOP2 到大昭寺晒太阳静待爱情 / 036

TOP3 逛八廓街享受购物砍价的快乐 / 039

TOP4 缘遇哲蚌寺晒佛 / 041

TOP5 去色拉寺感受辩经的大场面 / 044



- TOP6 夜逛朗玛厅，体验拉萨夜生活 / 047
TOP7 到拉鲁湿地骑单车，沿途邂逅成群的牛羊 / 050
TOP8 在羊八井望着雪山泡温泉 / 052
TOP9 从纳木错开始“错” / 058
TOP10 用双脚丈量雅鲁藏布大峡谷 / 060
TOP11 秋天与南迦巴瓦峰有个约会 / 062
TOP12 在然乌湖和察隅林场的乡间小路上漫步 / 065
TOP13 在苦修者的圣地，遇见调皮的阿尼们 / 070



- TOP14 从措美到洛扎，穿行在遍布碉楼的峡谷 / 072
TOP15 米堆冰川，高原冰山中的奇景 / 074
TOP16 天上的仙境羊卓雍错 / 077
TOP17 在最高的邮筒给最思念的人去封信 / 079
TOP18 走进心灵高地冈仁波齐转山 / 082
TOP19 到比远方还要远的藏北，
只为了看一眼飞奔的藏羚羊 / 085

艺术的西藏 / 088

建筑 / 089

绘画 / 092

歌舞 / 096



资讯·微焦镜

西藏美食时光 / 102

遇见西藏美食 / 103

喝甜茶享受慢生活 / 104

西藏传统菜肴 TOP10 / 108

拉萨美食地图 / 112



西藏游玩路线 / 116

西藏全景线 / 117

西藏游玩路线 / 118

出行实用资讯 / 122

城市·丈量指南

拉萨：圣城的诱惑 / 130

日喀则：湛蓝天空下的宁静驻足 / 139

昌都：写满神性的桑烟 / 144

林芝：西藏也有江南 / 150

山南：一路向前，不走回头路 / 158

那曲：终将成为高原的传说 / 164

阿里：在云中的路上行走 / 170



西藏

。

博物馆





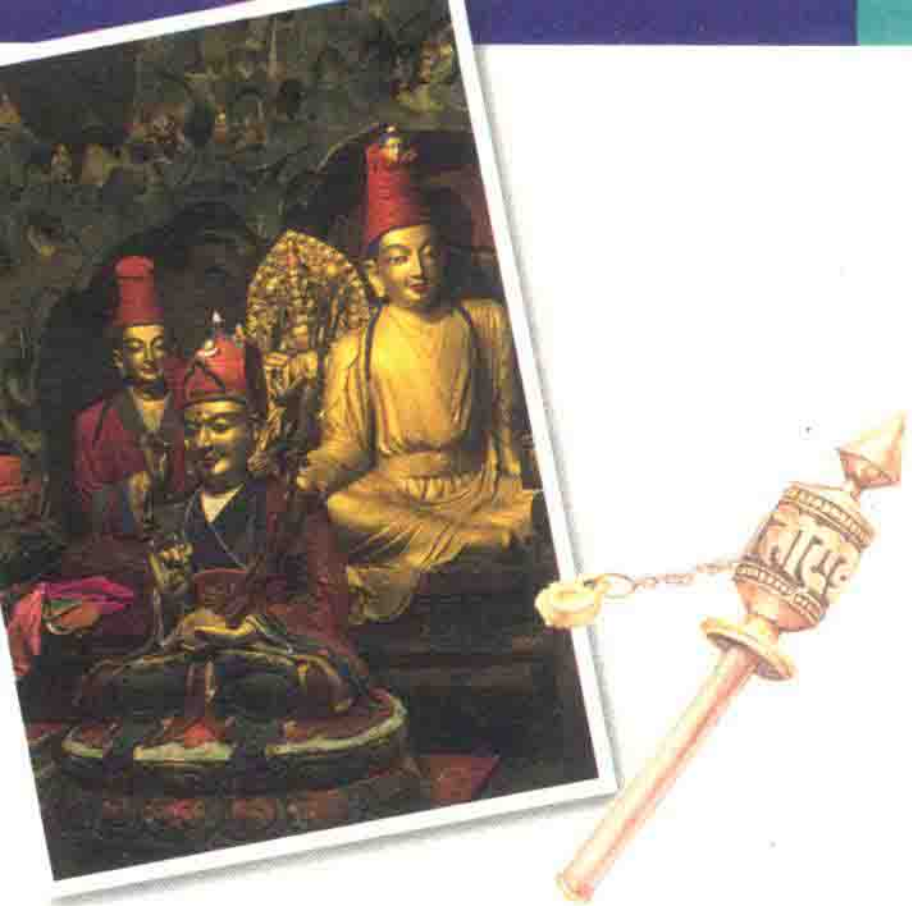
极简藏传佛教史

作为外来宗教的佛教在西藏最初的发展并不顺遂，与王室信奉的原始宗教苯教长期斗争。从吐蕃的第一任赞普到第二十六代赞普时期，苯教非常盛行。到第二十七代赞普拉托托日年赞时吐蕃开始有了佛教，到第三十三代赞普松赞干布时期，建立起统一的吐蕃王朝政权，为了消除几千年来吐蕃信奉的原始宗教所流传下来的不同凶神，防止部落之间再发生战争残杀，于是从尼泊尔召工匠，用药泥建造观音像，这是西藏有佛像之肇源。为了发展大乘佛教，松赞干布登基后，唐蕃建立友好关系，由于文成公主、尺尊公主均是佛教徒，佛像在吐蕃宫廷流行开来。中国佛教传入西藏的历史早于印度佛教的浸透。

8 世纪中叶，信奉佛教的吐蕃赞普赤松德赞在各地扶植佛教发展的活动。他先是迎接了后来与他并称为“师君三尊”的印度僧人寂护和莲花生入藏，又决策请寂护和莲花生帮助修建西藏第一寺桑耶寺。桑耶寺建成后，藏传佛教史上还发生了一件大事，那就是第一批藏族僧侣诞生了，赤松德赞特地派人到印度请来 12 位僧人，为 7 位吐蕃贵族青年剃度受戒，史称

雪域高原上无处不在的“六字箴言”和玛尼堆
迎风飘扬的经幡
神秘的寺庙
雄伟的佛塔
都是藏传佛教史的外部写照





“七觉士”。赤松德赞还对佛教在政策上实行倾斜：出家僧人不仅免除差税兵役，而且生活费用由王室府库供给。到赤松德赞统治后期，僧人领袖堪布被封大金告身、位列人臣之首，僧人阶层正式成为西藏社会的特权阶层。赤松德赞如此大力发展佛教遭到了信奉苯教的大臣、贵族们和地方势力的反对。为此，他想到了一个对策，让佛教与苯教进行公开辩经，以决胜负，结果佛教大获全胜。可以说，赤松德赞的努力使佛教在吐蕃取得正统地位。

但当佛教在吐蕃迈向发展之际，其内部产生了宗派之争，最后演变为历史上有名的“顿门、渐门之争”。汉族和尚与印度僧人因佛学观点及修持立场不同而进行辩论。根据藏文史料，这场辩论会规模之大、规格之高、时间持续之久都是空前的，最后顿门派不敌渐门派败下阵来。尽管如此，顿门派的禅宗思想对藏传佛教的影响延及后期形成的宁玛、噶举等派。

由于赤松德赞为佛教立足于吐蕃做出突出的贡献，藏传佛教徒颂扬他是圣文殊菩萨的化身，是祖孙三大法王之一。赤松德赞之子赤德松赞继承父辈尊佛礼僧的衣钵，先将历代赞普修建的寺院与佛殿进行维修和扩建，然后组织校勘佛经，统一佛经翻译规则，厘定藏文词语。他还创建了一座名为噶琼金刚界的寺院，树立了兴佛盟誓碑，同时在大昭寺和桑耶寺等寺院建立十二处讲经院，在叶尔巴和青浦等圣地建立了十二处修行院。

经过几代赞普的努力，藏传佛教有了很大的发展，不过将它发展到登峰造极的地步是赤祖德赞。这位极度崇佛和侍奉佛僧的赞普，为了翻译佛经，他极力推行藏文规范化运动，虽然



初衷在弘法，但对藏族文化的影响极大，使藏文规范化。可惜赤祖德赞的个人爱好加重了人民的负担，引起了社会的不满。反佛的贵族伺机发动政变，赤祖德赞被谋害致死后，他的哥哥朗达玛继位，全面禁佛。朗达玛的行为，使自己遭遇被杀的命运，最终使吐蕃王朝开始分裂成若干个小邦，即现在许多著述中所说的藏族地方割据势力时代。虽然吐蕃王朝集权统治一去不返，但藏传佛教迎来了它的又一个时代，于是藏传佛教走完它的“前弘期”，开启了与民众紧密结合的“后弘期”。

进入“后弘期”，藏传佛教再度从原西康地区和卫藏地区回传，并走上了复兴之路。这一时期寺庙大量涌现，僧人猛增，香火兴旺。不过，当时传入西藏地区的佛教，显密均有，流派很多，各有教理和修持方法。1270年，被元朝忽必烈尊之为“帝师”的萨迦法王八思巴结束了西藏长期分裂的局面，并开始了西藏地方政教合一的进程。直到1959年，西藏地方政教合一的制度在雪域高原写下了休止符，藏传佛教真正成为人民自由信仰的宗教。

藏传佛教逐渐在历史中发展成既有深奥佛教哲学思想，又独具西藏特色的地方性佛教。如今，雪域高原上无处不在的“六字箴言”和玛尼堆、迎风飘扬的经幡、神秘的寺庙、雄伟的佛塔都是藏传佛教史的外部写照。当然，藏传佛教的内涵远远不止这些，它独树一帜的活佛转世制度，显、密兼容的修行次第，浩如烟海的经典文书以及壁画、造像、唐卡等佛教艺术，都深深地吸引着人们。

