

lonely planet

IN

全彩设计 · 实地调研 · 精彩体验 · 当地人推荐

西藏

中国地图出版社

lonely planet

西藏

本书作者

何望若 丁海笑 董驰迪
范佳奥 尼佬 王郢

 中国地图出版社

西藏

中文第一版

© Lonely Planet 2016

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片由图片提供者持有版权, 2016

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目(CIP)数据

西藏 / 澳大利亚LonelyPlanet公司编. -- 北京: 中国地图出版社, 2016.8
(IN)

ISBN 978-7-5031-9416-0

I. ①西… II. ①澳… III. ①旅游指南-西藏 IV.

①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第204459号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街3号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm×128mm
印 张	13.25
字 数	661千字
版 次	2016年8月第1版
印 次	2016年8月北京第1次印刷
定 价	89.00元
书 号	ISBN 978-7-5031-9416-0
审 图 号	GS (2016) 1233号
图 字	01-2016-5418

*如有印装质量问题, 请与我社发行部(010-83543956)联系

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和储备过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做出任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。

不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知; lonelyplanet.com/ip。

目录

计划你的行程

你好, 西藏.....	4
17顶级旅行体验.....	6
最佳行程.....	24
每月热门.....	34
新线报.....	38
获得灵感.....	40
省钱妙计.....	42
如果你喜欢.....	44
行前参考.....	48
初次到访.....	50
负责任的旅行.....	52
户外活动.....	55
摄影之旅.....	60
自驾游.....	66

拉萨及周边..... 70

拉萨市.....	82
拉萨周边.....124	
甘丹寺.....	124
扎叶巴寺.....	125
楚布寺.....	126
雄色寺.....	127
直贡梯寺沿线.....	128
松赞干布出生地.....	130
机场老路沿途.....	130
热振寺.....	132
达隆寺.....	133
纳木错.....	133
羊八井.....	137

318国道..... 148

工布江达.....	160
八一镇(林芝).....	162
苯日神山.....	169
雅鲁藏布大峡谷.....	170
鲁朗.....	176
波密.....	177
墨脱.....	180
然乌.....	184
察隅.....	187
芒康.....	190

山南.....200

泽当镇.....	212
桑耶寺.....	221
拉姆拉错.....	224
错那.....	230
麻玛乡.....	231
勒乡.....	231
洛扎.....	234

日喀则及周边.....244

日喀则市.....	256
日喀则周边.....263	
夏鲁寺.....	263
纳塘寺.....	265
热拉雍仲林寺.....	265
刚坚寺.....	266
雍则绿错.....	266
拉萨到江孜..... 267	
羊卓雍错.....	267
卡若拉冰川.....	270
热龙寺.....	270
满拉水库.....	270

江孜.....	271
亚东..... 276	
亚东县.....	276
萨迦.....280	
萨迦县.....	280
拉孜.....284	
拉孜县.....	284
彭措林.....	286
珠穆朗玛峰及周边.. 287	
白坝.....	287
定日.....	288
岗嘎.....	289
珠穆朗玛峰.....	289
吉隆..... 292	
宗嘎镇.....	293
宗嘎镇到吉隆镇.....	296
吉隆镇.....	298
吉隆周边..... 303	
乃村.....	303
扎村.....	304
热索.....	304
萨嘎.....	305
萨嘎到巴嘎.....	305

阿里及周边.....312

普兰..... 324	
普兰县.....	324
塔尔钦.....	329
冈仁波齐.....	330
玛旁雍错.....	330
玛旁雍错到噶尔.....334	
门士乡.....	334
直达布日寺和温泉..	335



古如江寺 335

札达 336

托林镇 337

古格 342

达巴寺和玛朗寺 344

香孜古堡遗址和

侠义沟五彩土林 344

皮央东嘎 345

噶尔 346

狮泉河镇 346

班公错 350

阿里大北线 351

狮泉河到措勤 351

措勤 352

扎日南木错 353

当惹雍错 354

申扎 356

色林错 358

班戈 361

317国道 362

德格到昌都 372

昌都 372

昌都到类乌齐 378

类乌齐 378

类乌齐到丁青 381

丁青 383

丁青到索县 384

巴青 385

索县 386

索县到那曲 388

那曲 388

生存指南

出行指南 399

交通指南 407

健康指南 410

幕后 415

索引 416

如何使用本书 421

我们的作者 422

特别策划

修旧如旧与历久弥新——拉萨老城的未来 84

“雪域佛国”：佛教与西藏的结合 104

衣襟上的藏地 172

飞旋的“仙女大姐”——藏戏 222

藏传佛教的重要形象 224

西部曾经的辉煌——古格王国 340

藏族人的自然观和生死观 356

羌塘：不再寂静的荒野 358

lonely planet

西藏

本书作者

何望若 丁海笑 董驰迪
范佳奥 尼佬 王郢

 中国地图出版社

目录

计划你的行程

你好, 西藏.....	4
17顶级旅行体验.....	6
最佳行程.....	24
每月热门.....	34
新线报.....	38
获得灵感.....	40
省钱妙计.....	42
如果你喜欢.....	44
行前参考.....	48
初次到访.....	50
负责任的旅行.....	52
户外活动.....	55
摄影之旅.....	60
自驾游.....	66

拉萨及周边..... 70

拉萨市.....	82
拉萨周边.....124	
甘丹寺.....	124
扎叶巴寺.....	125
楚布寺.....	126
雄色寺.....	127
直贡梯寺沿线.....	128
松赞干布出生地.....	130
机场老路沿途.....	130
热振寺.....	132
达隆寺.....	133
纳木错.....	133
羊八井.....	137

318国道..... 148

工布江达.....	160
八一镇(林芝).....	162
苯日神山.....	169
雅鲁藏布大峡谷.....	170
鲁朗.....	176
波密.....	177
墨脱.....	180
然乌.....	184
察隅.....	187
芒康.....	190

山南.....200

泽当镇.....	212
桑耶寺.....	221
拉姆拉错.....	224
错那.....	230
麻玛乡.....	231
勒乡.....	231
洛扎.....	234

日喀则及周边.....244

日喀则市.....	256
日喀则周边.....263	
夏鲁寺.....	263
纳塘寺.....	265
热拉雍仲林寺.....	265
刚坚寺.....	266
雍则绿错.....	266
拉萨到江孜..... 267	
羊卓雍错.....	267
卡若拉冰川.....	270
热龙寺.....	270
满拉水库.....	270

江孜.....	271
亚东..... 276	
亚东县.....	276
萨迦.....280	
萨迦县.....	280
拉孜.....284	
拉孜县.....	284
彭措林.....	286
珠穆朗玛峰及周边.. 287	
白坝.....	287
定日.....	288
岗嘎.....	289
珠穆朗玛峰.....	289
吉隆..... 292	
宗嘎镇.....	293
宗嘎镇到吉隆镇.....	296
吉隆镇.....	298
吉隆周边..... 303	
乃村.....	303
扎村.....	304
热索.....	304
萨嘎.....	305
萨嘎到巴嘎.....	305

阿里及周边.....312

普兰..... 324	
普兰县.....	324
塔尔钦.....	329
冈仁波齐.....	330
玛旁雍错.....	330
玛旁雍错到噶尔.....334	
门士乡.....	334
直达布日寺和温泉..	335



古如江寺 335

札达 **336**

托林镇 337

古格 342

达巴寺和玛朗寺 344

香孜古堡遗址和
侠义沟五彩土林 344

皮央东嘎 345

噶尔 **346**

狮泉河镇 346

班公错 350

阿里大北线 **351**

狮泉河到措勤 351

措勤 352

扎日南木错 353

当惹雍错 354

申扎 356

色林错 358

班戈 361

317国道 **362**

德格到昌都 372

昌都 372

昌都到类乌齐 378

类乌齐 378

类乌齐到丁青 381

丁青 383

丁青到索县 384

巴青 385

索县 386

索县到那曲 388

那曲 388

生存指南

出行指南 399

交通指南 407

健康指南 410

幕后 415

索引 416

如何使用本书 421

我们的作者 422

特别策划

修旧如旧与历久弥新——拉萨老城的未来 84

“雪域佛国”：佛教与西藏的结合 104

衣襟上的藏地 172

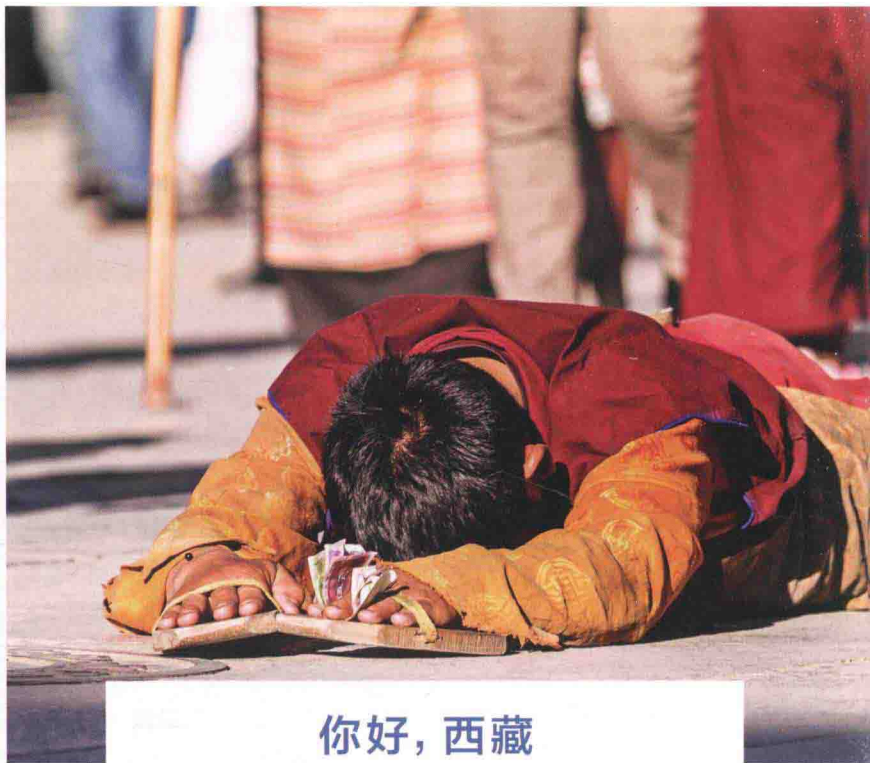
飞旋的“仙女大姐”——藏戏 222

藏传佛教的重要形象 224

西部曾经的辉煌——古格王国 340

藏族人的自然观和生死观 356

羌塘：不再寂静的荒野 358



你好，西藏

西藏从来不是天堂，却很可能是一种接近外星球的特殊存在，否则难以解释，这里的风景为何会和世界其他地方都不一样，甚至当我们和亲爱的西藏朋友互换居所时，彼此都会出现莫名其妙的心悸。西藏是特别的，唯一的。

屋脊与天梯

从表面来看，西藏与这个世界的其他部分有着巨大的鸿沟，甚至可以说格格不入，究其原因，还是在它先天的“高人一等”。雪域之外的人类，辛辛苦苦建筑了突破天空的迪拜塔，倘若它被平移到西藏，也不过是土地里深深的幽魂。这种先天高度的巨大差异，完全不对等或是鸡同鸭讲般的对话，却是旅行终极的致命吸引力所在。无论你多么热爱和推崇现代文明的成就，一旦到了珠穆朗玛和南迦巴瓦的面前，那种岿然不动、镇服天地自然的力量就能让你叹息敬服。平均海拔2930米的林芝已经是低海拔的西藏。或许西藏不是离天堂最近的地方，却一定是离天最近的地方。一个人想要认识和敬畏自然，如果没有来过西藏，就不能说是受过正确和完整的教育。

千山复万水

南极的冰川下面还是冰，西藏的冰川下面却开出了桃花。西藏之所以被称为雪域，正是因为有了无数雪山冰川的滋养，才有了青稞与牦牛、骏马与美人、经幡与哈达。因缘相报，藏民族亦奉雪山

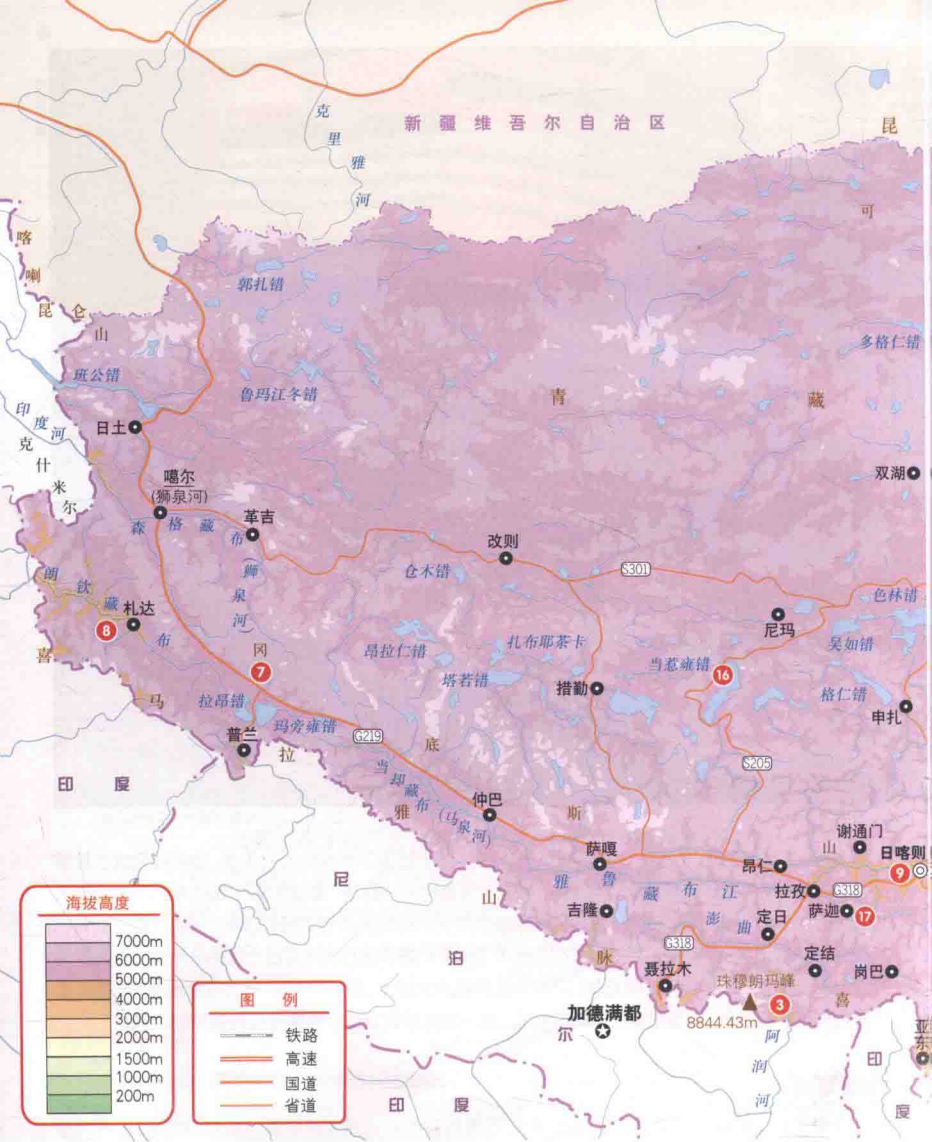


八廓街磕长头的朝圣者。

为神，年年岁岁来看望，于是在冰雪之外，一圈圈转，终于转遍了藏地的山山水水。他们成为这个星球上，如此频繁地用徒步来表达信仰与感激、敬畏与爱慕的唯一民族，更成为吸引我们来到西藏的原因之一：在西藏，几乎每个人都是伟大的旅行家，既能在一天内转完神圣的冈仁波齐，也能在整个秋天，从贡嘎山开始一步一叩首，八千里路雪和霜地来到拉萨，在千山万水间完成自己的一个又一个人生任务。而他们的人生任务似乎无穷无尽，只因为在西藏的大地上，不可方物的仙山与丽水浩瀚无际。我们这些外来的旅行者，只要跟着他们的脚步走，就一定能看到这个世界绝无仅有的华丽风景。

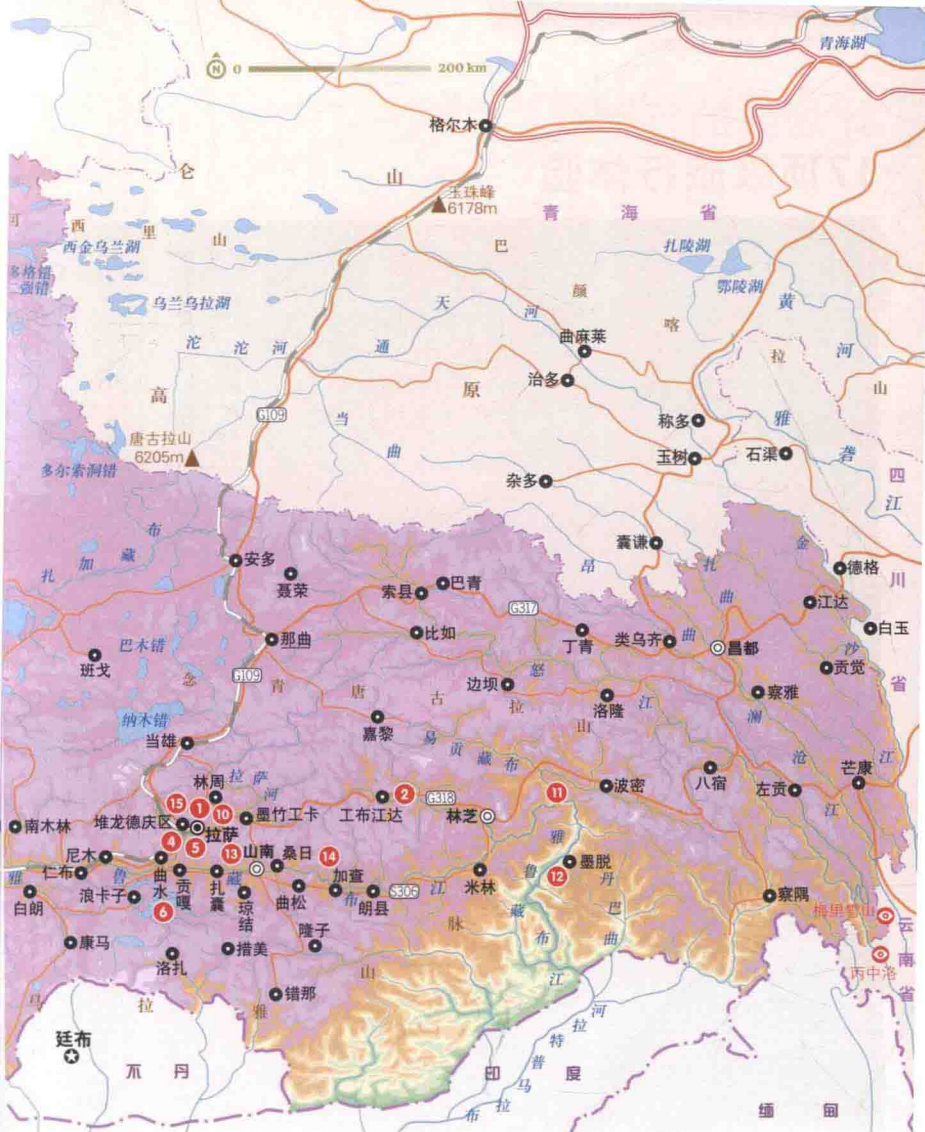
功德与传承

西藏不仅是地理地质上的世界屋脊，同时也堪称宗教领域的世界屋脊。你已经很难在世界范围内找到这样全民重视心灵安定的民族了。即使他们用着iPhone上的电商应用，却仍然尊崇着也许是800年前传下来的生活仪轨，所以直到今天，大昭寺朝圣人潮的拥挤程度几乎与1300年前没什么两样；人们在各个庙堂和圣地游走时，也愿意相信，那是莲花生或者松赞干布圣迹的种种传说。也只有在藏地，修行者和得道者会受到如此广泛的敬重和喜爱，西藏大地最美、最清幽的地方往往都被他们用作修行对话的场所，他们本身也就成为我们眼中神秘而充满魅力的风景，代表着似乎永远虔诚的西藏。



17 顶级旅行体验

- ① 布达拉宫
- ⑤ 拉萨看寺庙
- ② 318景观大道
- ⑥ 羊卓雍错
- ③ 珠穆朗玛峰
- ⑦ 冈仁波齐转山
- ④ 八廓街
- ⑧ 古格王国探秘



- 9 扎什伦布寺
- 10 泡甜茶馆
- 11 雅鲁藏布大峡谷

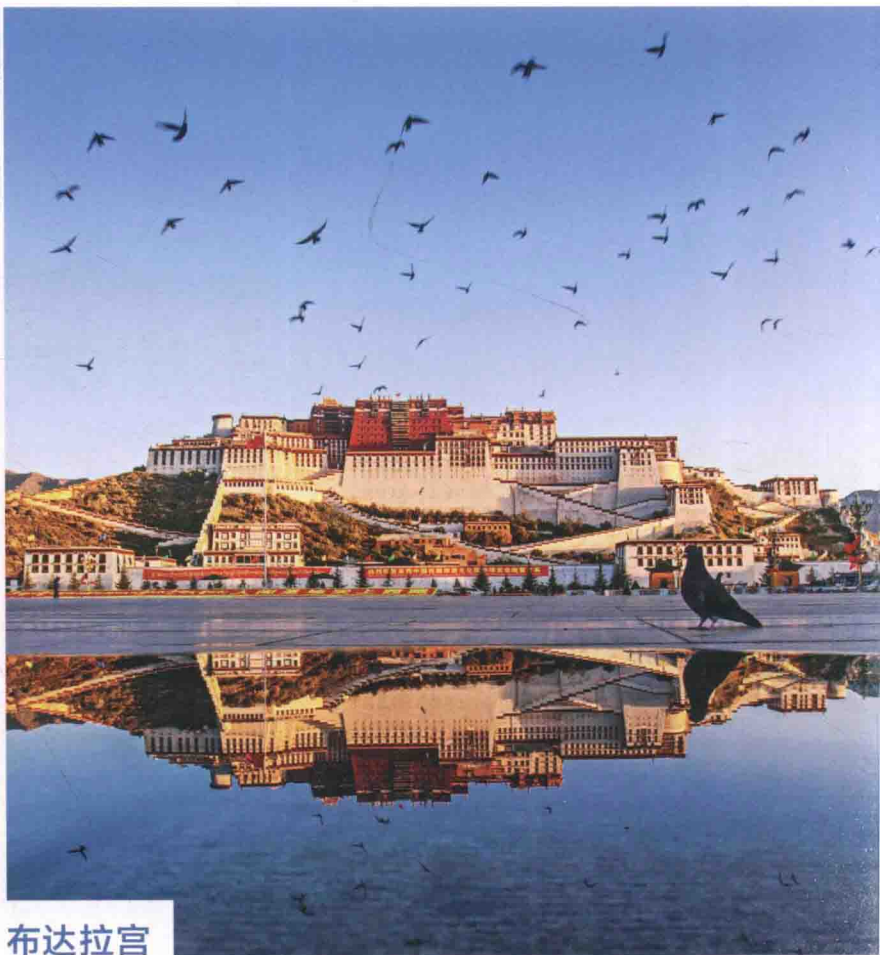
- 12 墨脱徒步
- 13 桑耶寺
- 14 拉姆拉错

- 15 跟着藏人过节
- 16 当惹雍错
- 17 萨迦寺

计划你的行程

17顶级旅行体验

图虫创意



布达拉宫

尽管布达拉宫(见80页)不太可能是你与西藏第一次见面的地点,但是,“我终于到西藏了”这种想法还是会蹦出来。没人会否认,雪山、圣湖的美景更令人倾倒和难忘,大昭寺才是藏族人的精神中心,可布达拉宫早已化为一个符号,代表着雪域,代表着外来人心中难以名状的旅行信仰。它高踞红山之巅,布达拉宫广场、龙王潭、八廓街里的客栈屋顶等地,可以让你欣赏到360°无遮挡的全景,但还是建议你买张票挤进去,看看它内部的瑰丽景象。(左图)清晨的布达拉宫;(右图)朝圣者。



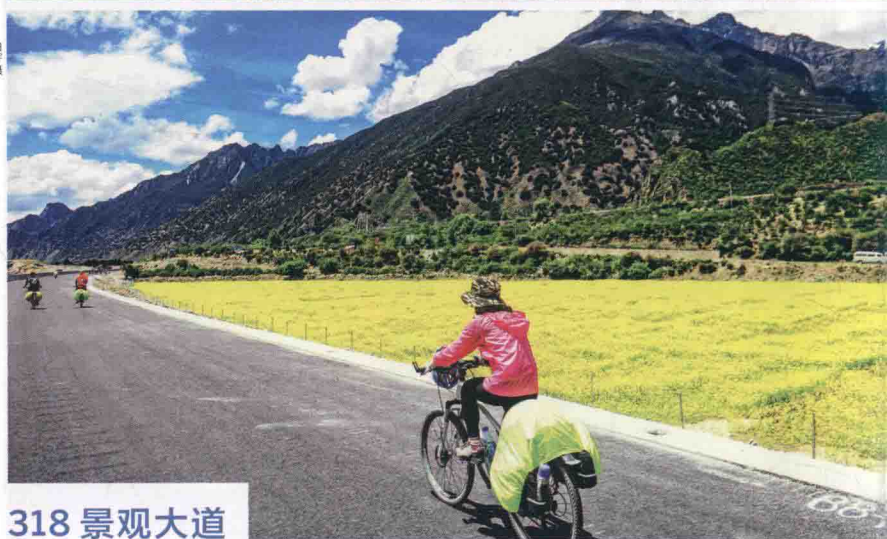
GETTY IMAGES/BEI

1

GETTY IMAGES 摄影



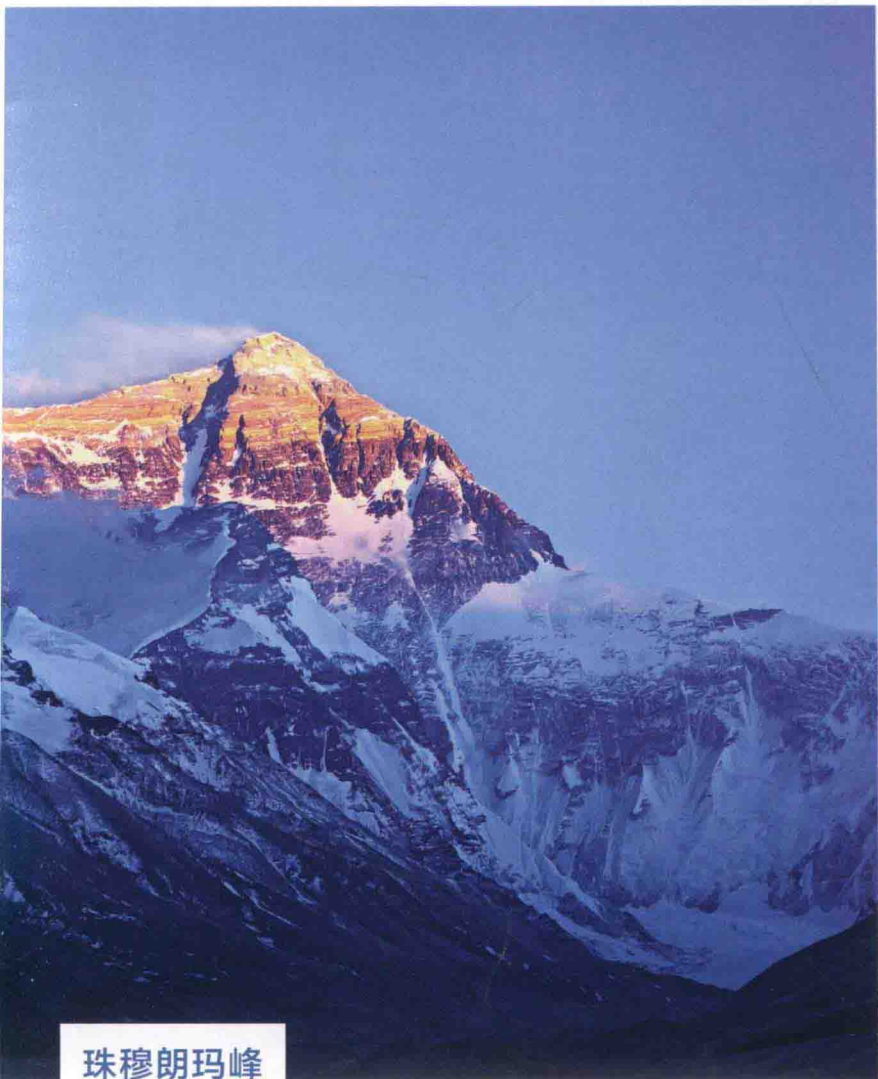
图片来自



318 景观大道

你可以用任何方式体验这条世界级的公路，无论是步行、骑自行车、骑摩托、开吉普车或是骑马，没有人会对你有太多疑问，因为人人都兴高采烈地沉醉于此生难忘的画廊中，所有大惊小怪的赞美都会被视为理所当然。尽管在一个峡谷内盘旋上升99圈会让你抓狂，但当你看到每个转角的桃花与麦田时，看到顶上广阔无垠的草原和皑皑雪山时，总会感叹自然的神奇和藏地的恩赐，更不用说在晶莹冰川下的萧萧丛林间，那一步一长头的朝圣者带给你的感动了。（上图）林芝春耕时节；（下图）318国道的骑行者。

2



珠穆朗玛峰

只有亲眼见到它才能明白这个“地球至高点”所散发的魄力，尽管对于大多数人来说，无法花大量的金钱和时间来一尝登临世界巅峰的滋味，但除了在空气稀薄的珠峰大本营（见289页）与它正面交“峰”之外，你还能挑战一场珠峰东坡的徒步之旅。在这条艰险的路上，相伴左右的是这个世界上最出类拔萃的雪山，每一天都刷新着你对“顶级体验”的定义。一位领队告诉我们，当他清晨掀开帐篷时，兴奋得连裤子都没穿就冲了出去！珠穆朗玛峰日落。

3



5

拉萨看寺庙

说拉萨城里“百步一寺庙”并不夸张，除了名头很大的大昭寺（见82页）、小昭寺（见86页），还有贴着“四大林”“三大寺”“摄政官邸”等各种标签的寺庙。有的寺庙大过村庄，有的藏在市场或民居里难以找寻，昔日风光无限的如今可能已萧条冷清。有人痴迷于哲蚌寺（见94页）的雪顿节晒唐卡，或偏爱去色拉寺（见98页）围观一场辩经；也有人喜欢一头扎进那些不知名的小寺庙，听僧人讲讲听起来不真实却又有迹可循的传说；更资深的玩家总往北郊的山上跑，从那些漂亮的小寺庙里俯瞰拉萨城。甘丹寺。

