

图说
天下
国家地理

走遍西藏

王连文 著

BOARDING PASS

AIR TRAVEL

序号
BD NO.

075

到达站
DEST

拉萨
LHASA

10:30

登机时间
BD TIME

3

登机口
GATE

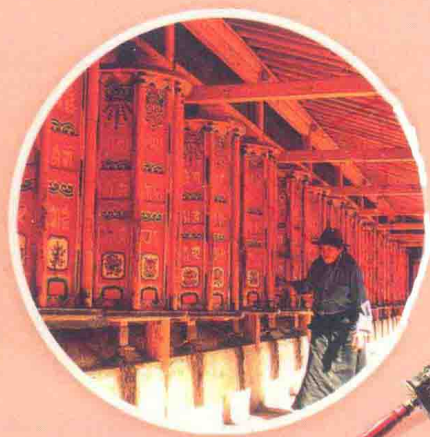
四川人民出版社



图说天下·国家地理系列

走遍西藏

王连文 著



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走遍西藏 / 王连文著. -- 成都: 四川人民出版社,

2019.1

(图说天下·国家地理系列)

ISBN 978-7-220-10922-5

I. ①走… II. ①王… III. ①旅游指南—西藏 IV.

① K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 181324 号

ZOU BIAN XIZANG

走遍西藏

王连文 著

责任编辑	章 涛
实习编辑	曹 娜
封面设计	何 琳
版式设计	刘晓东
责任印制	李 剑

出版发行	四川人民出版社 (成都市槐树街 2 号)
网 址	http://www.scpph.com
E-mail	scrmcbs@sina.com
新浪微博	@四川人民出版社
微信公众号	四川人民出版社
发行部业务电话	(028) 86259624 86259453
防盗版举报电话	(028) 86259624
照 排	
印 刷	艺堂印刷 (天津) 有限公司
成品尺寸	170mm × 240mm
印 张	12
字 数	202 千字
版 次	2019 年 1 月第 1 版
印 次	2019 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-220-10922-5
定 价	29.90 元

版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社联系调换

电话: (010) 82021443

漫步西藏，开始一场诗意的旅行

每一部电影、每一本书、每一首歌里，都有一个与现实不同的幻想世界，在那里，有许多我们无法参与却又无比向往的故事。

西藏，就是这样一个神奇的世界。这个坐落在雪域高原上的地方，蕴藏着绚丽的自然风光，生活着能歌善舞的人们，传承着圣洁神秘的文化。

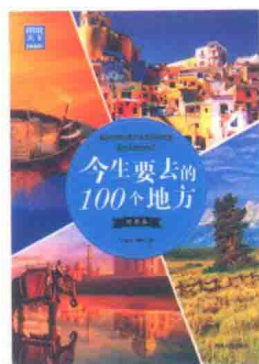
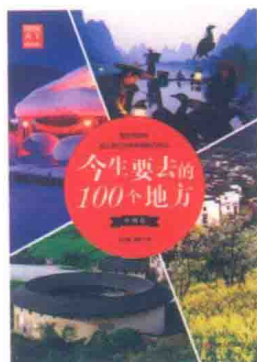
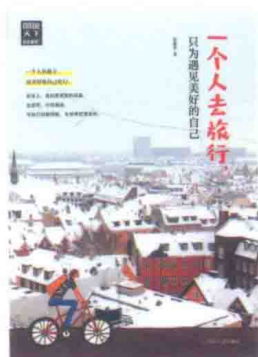
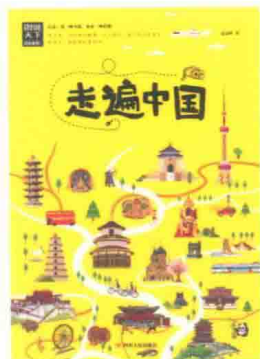
或许，你会认为这里是难以企及的苦寒之地，但当你真正走进这片圣洁的土地，你会发现，这里和天堂是如此接近。

走遍千山，踏遍万水，心之所向，便是天堂。

从拉萨到林芝，从阿里到日喀则，从山南到昌都，每一条河流，每一座寺院，每一个湖泊都是如此富有灵性。《走遍西藏》为你讲述西藏的传奇，带你领略西藏的神秘，让你在去西藏的旅途中不再寂寞，在天堂之上放飞心灵！

同期推荐

图说天下·国家地理系列





图说
天下
国家地理系列

走遍西藏

选题策划：国家地理

文字编辑：王心斋

美术编辑：刘晓东

图片提供：视觉中国

北京全景视觉图片有限公司

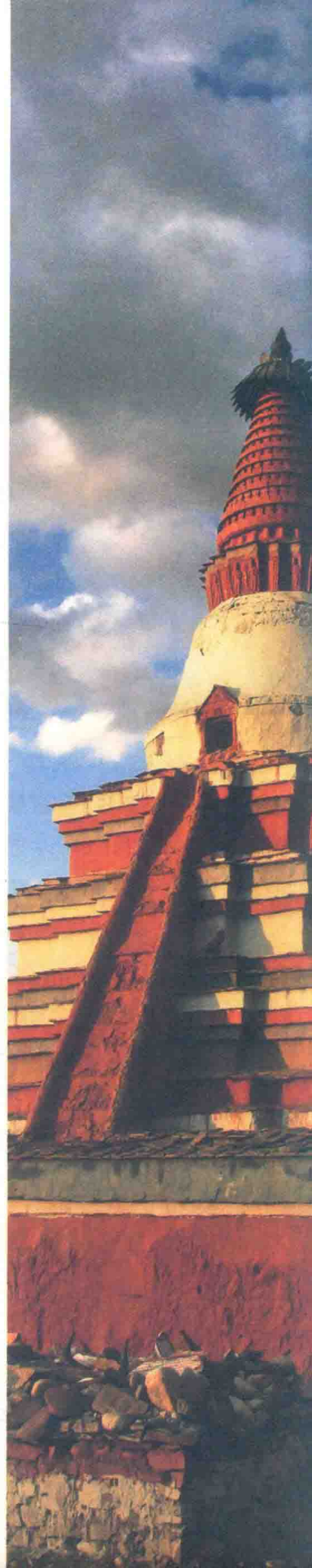


Chapter 01 **拉萨**——雪域高原日光城

“世界屋脊”上的明珠——布达拉宫	6
龙王潭	7
藏传佛教的百科全书——大昭寺	8
时光悠然的圣路——八廓街	10
文成公主的殿堂——小昭寺	11
色拉寺	12
米聚之寺——哲蚌寺	13
乃琼寺 / 药王山	15
关帝庙 / 麦如寺	17
雪域高原上的园林——罗布林卡	18
帕邦喀宫	20
西藏黄教首寺——甘丹寺	21
上密院与下密院	22
西藏博物馆	23
拉萨清真寺	25
楚布寺	26
杰堆寺	27
羊八井地热温泉	28
镶嵌在高原上的宝镜——纳木错	29
热振寺	31
直贡梯寺	32
拉萨的母亲河——拉萨河	33

Chapter 02 **日喀则**——如意美好的后藏圣地

历代班禅的驻锡地——扎什伦布寺	34
纳塘寺	35
汉藏结合的建筑典范——夏鲁寺	36
白居寺	38
帕拉庄园	40





格布希庄园与紫金寺	42
江孜宗山抗英遗址	43
神山下的“藏地莫高窟”——萨迦寺	44
佩枯错	48
樟木镇	49
乃宁寺	51
卓木拉日雪山与多庆错	52
强钦寺	53
协格尔曲德寺	55
“世界之巅”——珠穆朗玛峰	56
绒布寺	58
门隆则峰 / 洛子峰	61
马卡鲁峰	63
拉布吉康峰	64
希夏邦马峰	65
卓奥友峰	66

Chapter 03 山南——西藏古文明的发祥地

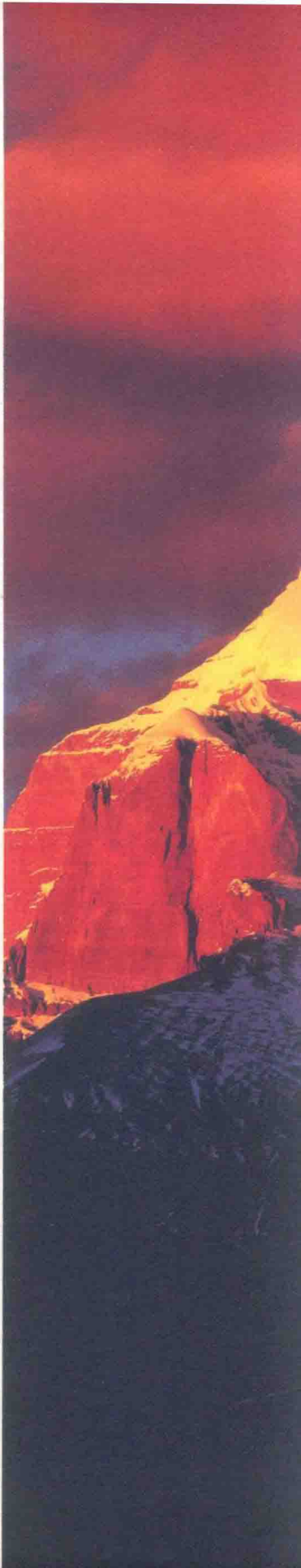
西藏第一宫——雍布拉康	68
昌珠寺	69
贡布日神山	71
藏王墓 / 赞塘寺	72
青瓦六王宫遗址 / 三宝俱全桑耶寺	74
朗赛岭庄园	76
青朴修行地	78
敏竹林寺	79
圣湖拉姆拉错	81
康格多山	82
羊卓雍错	83
桑顶寺	86
宁金抗沙峰	88

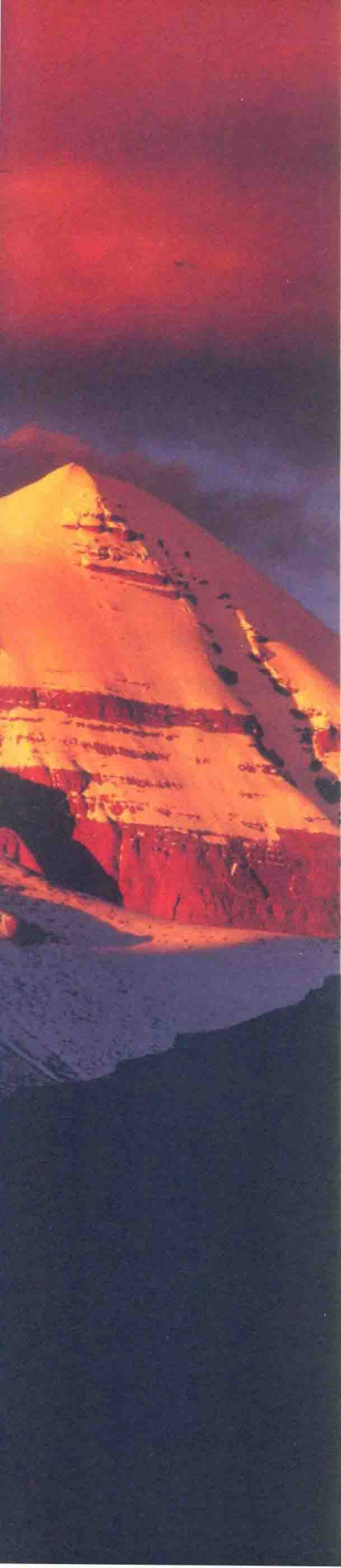
Chapter 04 **阿里**——万山之祖，百川之源

“神灵之山”——冈仁波齐	90
虔诚的转山路	91
“圣母之山”——纳木那尼峰	94
永恒不败的碧玉湖——玛旁雍错	96
碧玉湖畔八大寺	98
科加寺	99
贡不日寺	100
“鬼湖”——拉昂错	101
高原上的地质奇观——札达土林	102
托林寺	103
古格王国遗址	105
东嘎皮央石窟	106
狮泉河	108
古如甲寺	112
扎西岗寺	113
日土岩画	114
明媚而狭长的班公错	115

Chapter 05 **林芝**——太阳宝座，藏地江南

尼洋河	116
太昭古城	117
巴松错	120
布如温泉群	121
巨柏林	122
秀巴千年古堡	123
喇嘛岭寺	124
古乡湖	125
米堆冰川	128
卡钦冰川	130
岗乡自然保护区	131
直刺天空的长矛——南迦巴瓦峰	132





加拉白垒峰	136
鲁朗林海	138
世界上最深的大峡谷——雅鲁藏布大峡谷	140
藏布巴东瀑布群	143
苯日神山	144
米拉山口	145
背崩瀑布与汗密瀑布 / 扎西绕登寺	146

Chapter 06 昌都——康巴腹地，藏东明珠

强巴林寺	148
卡若遗址	149
噶玛寺	150
谷布神山 / 果普白宗神山	152
通夏寺	153
类乌齐寺	154
孜珠寺	155
同卡寺	156

Chapter 07 藏地风情——雪域高原的文化景观

高原霓裳	158
卡垫	161
雪域高原上的狂欢	162
连臂踏歌舞锅庄	165
藏戏	168
格萨尔王传	171
舌尖上的西藏	173
藏医	176
哈达	178
风马旗	181
玛尼石	183
擦擦	185
唐卡	187
藏刀	189

前言 Foreword

如果来过西藏，这片土地会令你魂牵梦绕；如果没有来过西藏，这片土地会令你一心向往；如果正行走在西藏，那么你便行走在天堂之旁。

神秘而辽远的西藏从古至今流传着许多传说与梦想。这里有绵延千年的唐蕃古道，有世界屋脊青藏高原，有屋脊之巅珠穆朗玛，有晶莹澄澈的美丽湖泊，有独具



韵味的西藏风情……她就像一处散发着无限魅力的神圣殿堂，每年都吸引着大批海内外游客不辞辛苦地远道而来，只为进行一场虔诚的观礼与膜拜。

如果用一个词来形容西藏与整片青藏高原的地理风貌，最贴切的可能是“世界屋脊”四个字。这片全世界最高的高原于3000万年前由印度洋板块与亚欧板块相撞时诞生，至今仍以每年几厘米的速度继续生长。这里有高峻雄伟的山峰，有源远流长的江河，有广袤无垠的草原，有繁盛茂密的林木，有陡峭险峻的峡谷，有静谧幽深的湖泊，有晶莹剔透的冰川……也许神山与圣水便是通向天堂的必经之路？也许天堂之旁便是这般模样？

西藏之美说不尽道不完，这片美丽而高贵的土地牵挂着无数世人的心，很多人将其视作抚慰灵魂、净化心灵的栖息地。在他们眼里，位于世界屋脊之上的西藏最接近天堂，它所拥有的山山水水已是天堂的后花园。只要心怀虔诚，只要心无杂念——无论是谁，行走在这片土地，便如同行走在天堂之旁。

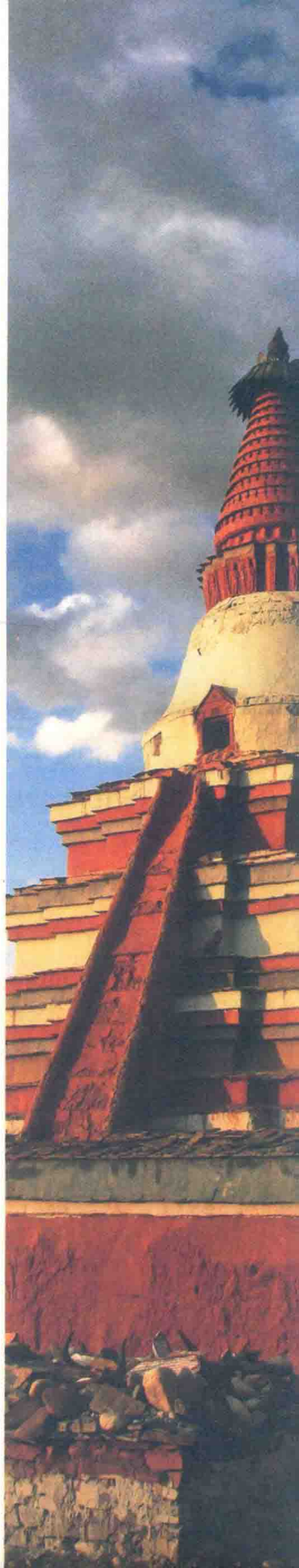
《走遍西藏》，这是一部带着你行走西藏的读物，是一部让你能够完成自己心愿的旅行笔记。文字很简练，但是关注你的体验；图片很精美，带你进入别样的时空。简单、简洁、简练，让你去慢慢体验，这就是本书要告诉你的西藏。

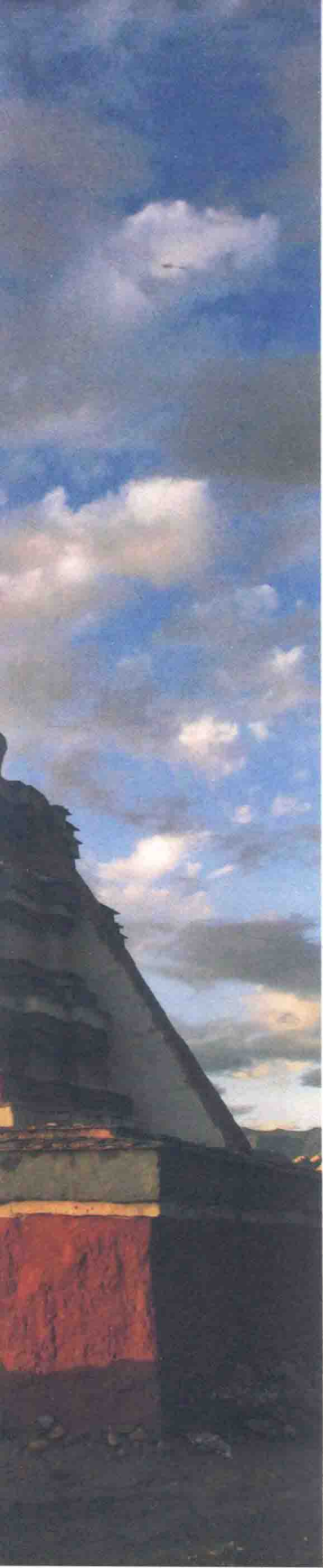
Chapter 01 **拉萨**——雪域高原日光城

“世界屋脊”上的明珠——布达拉宫	6
龙王潭	7
藏传佛教的百科全书——大昭寺	8
时光悠然的圣路——八廓街	10
文成公主的殿堂——小昭寺	11
色拉寺	12
米聚之寺——哲蚌寺	13
乃琼寺 / 药王山	15
关帝庙 / 麦如寺	17
雪域高原上的园林——罗布林卡	18
帕邦喀宫	20
西藏黄教首寺——甘丹寺	21
上密院与下密院	22
西藏博物馆	23
拉萨清真寺	25
楚布寺	26
杰堆寺	27
羊八井地热温泉	28
镶嵌在高原上的宝镜——纳木错	29
热振寺	31
直贡梯寺	32
拉萨的母亲河——拉萨河	33

Chapter 02 **日喀则**——如意美好的后藏圣地

历代班禅的驻锡地——扎什伦布寺	34
纳塘寺	35
汉藏结合的建筑典范——夏鲁寺	36
白居寺	38
帕拉庄园	40





格布希庄园与紫金寺	42
江孜宗山抗英遗址	43
神山下的“藏地莫高窟”——萨迦寺	44
佩枯错	48
樟木镇	49
乃宁寺	51
卓木拉日雪山与多庆错	52
强钦寺	53
协格尔曲德寺	55
“世界之巅”——珠穆朗玛峰	56
绒布寺	58
门隆则峰 / 洛子峰	61
马卡鲁峰	63
拉布吉康峰	64
希夏邦马峰	65
卓奥友峰	66

Chapter 03 山南——西藏古文明的发祥地

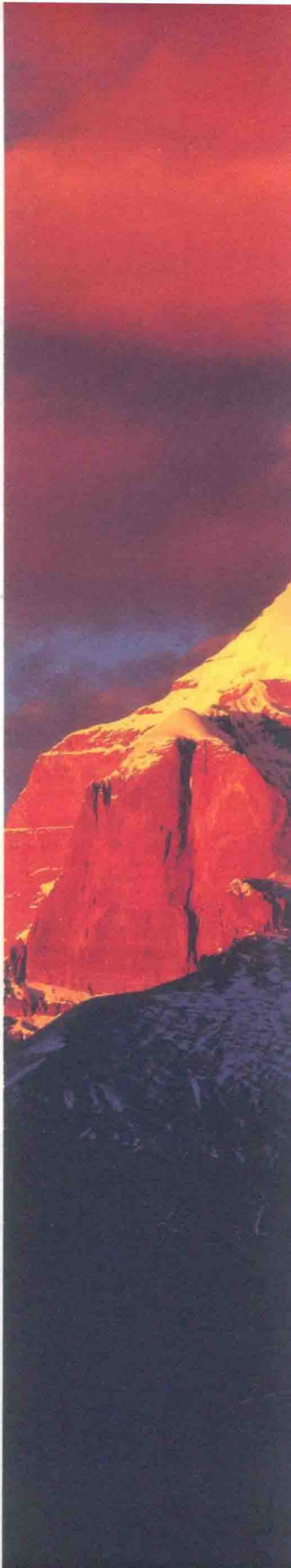
西藏第一宫——雍布拉康	68
昌珠寺	69
贡布日神山	71
藏王墓 / 赞塘寺	72
青瓦六王宫遗址 / 三宝俱全桑耶寺	74
朗赛岭庄园	76
青朴修行地	78
敏竹林寺	79
圣湖拉姆拉错	81
康格多山	82
羊卓雍错	83
桑顶寺	86
宁金抗沙峰	88

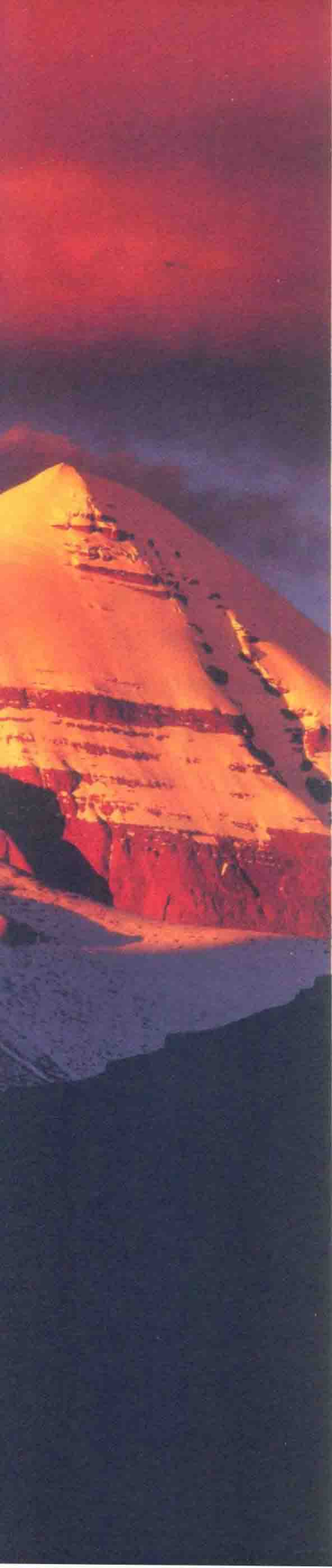
Chapter 04 **阿里——万山之祖，百川之源**

“神灵之山”——冈仁波齐	90
虔诚的转山路	91
“圣母之山”——纳木那尼峰	94
永恒不败的碧玉湖——玛旁雍错	96
碧玉湖畔八大寺	98
科加寺	99
贡不日寺	100
“鬼湖”——拉昂错	101
高原上的地质奇观——札达土林	102
托林寺	103
古格王国遗址	105
东嘎皮央石窟	106
狮泉河	108
古如甲寺	112
扎西岗寺	113
日土岩画	114
明媚而狭长的班公错	115

Chapter 05 **林芝——太阳宝座，藏地江南**

尼洋河	116
太昭古城	117
巴松错	120
布如温泉群	121
巨柏林	122
秀巴千年古堡	123
喇嘛岭寺	124
古乡湖	125
米堆冰川	128
卡钦冰川	130
岗乡自然保护区	131
直刺天空的长矛——南迦巴瓦峰	132





加拉白垒峰	136
鲁朗林海	138
世界上最深的大峡谷——雅鲁藏布大峡谷	140
藏布巴东瀑布群	143
苯日神山	144
米拉山口	145
背崩瀑布与汗密瀑布 / 扎西绕登寺	146

Chapter 06 昌都——康巴腹地，藏东明珠

强巴林寺	148
卡若遗址	149
噶玛寺	150
谷布神山 / 果普白宗神山	152
通夏寺	153
类乌齐寺	154
孜珠寺	155
同卡寺	156

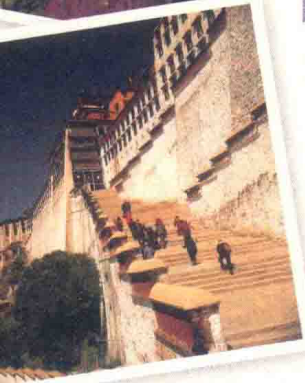
Chapter 07 藏地风情——雪域高原的文化景观

高原霓裳	158
卡垫	161
雪域高原上的狂欢	162
连臂踏歌舞锅庄	165
藏戏	168
格萨尔王传	171
舌尖上的西藏	173
藏医	176
哈达	178
风马旗	181
玛尼石	183
擦擦	185
唐卡	187
藏刀	189

On the Road

拉萨

——雪域高原日光城



拉萨旅游区是许多旅游者心目中的圣地，它东邻林芝市，西连日喀则市，北接那曲地区，南与山南地区交界，是西藏最具魅力的旅游地区。该区中心城市拉萨为西藏自治区首府，既是西藏的政治、经济、文化、宗教、交通中心，也是一座具有1300多年历史的高原古城。据说，当年文成公主刚刚进藏时，拉萨城区还是一片荒草沙滩，后来随着大昭寺、小昭寺的兴建，许多旅店、民居纷纷出现，加之布达拉宫的日渐盛起，这座古城与周边地区方才声名鹊起。现在，以拉萨为中心的旅游区因为风光秀美景色奇绝，再加上气候温和，已成为中外游客进入西藏旅游的首选之地。



“世界屋脊”上的明珠——布达拉宫

“布达拉”为梵语，常译作“普陀罗”，本意是指观世

布达拉宫

“世界屋脊”上的明珠，拉萨的圣地，朝圣者的心路归宿。那斑驳的大门，峻拔的石阶，留下的是历史的沧桑，岁月的烙印。

音菩萨的居住之岛，后来引申为佛教圣地。布达拉宫俗称“第二普陀山”，坐落于西藏自治区拉萨市中心的红山上，占地总面积为41万平方米，建筑总面积为13万多平方米。其主楼高约117.2米，容纳了宫殿、灵塔殿、佛殿、经堂、僧舍、庭院等多个小型建筑，是当今世界上海拔最高、规模最大的宫殿式建筑群，被誉为“世界屋脊上的一颗明珠”。

这座宏伟的宫殿始建于公元7世纪。当时，松赞干布为娶大唐的文成公主，在红山上修筑王宫，称为红山宫。吐蕃王朝解体后，红山宫逐渐废弃。到了公元1645年，五世达赖喇嘛阿旺洛桑嘉措在红山宫原址上又修筑了布达拉宫。布达拉宫的主要建筑分为红宫与白宫，红宫





居中，白宫横贯两翼，红宫有历代达赖喇嘛的灵塔和各类佛堂、经堂，白宫是历代达赖喇嘛处理政务和生活居住的地方。白宫主殿为东大殿，宽25.8米，长27.8米，坐北朝南，如有重大庆典活动通常都在这里举行。

布达拉宫的绘画艺术非常出色，最有名的当属西大殿壁画。这里共有壁画698幅，题材涉及历史人物、宗教神话、佛经故事等，还有民俗、体育、建筑等各方面，有的以单幅表现，有的以横卷形式将画面连缀起来。其中，最富有藏族特色的就是画在绢布或纸上，再用绸缎缝制装裱的唐卡，其绘画内容主要为宗教人物、宗教历史事件、教义，也涉及西藏天文历算、藏医藏药等题材。



龙王潭

龙王潭也称龙王塘，在藏语中称为“鲁康”，这座著名的园林建筑位于布达拉宫山后。据史料记载，五世达赖喇嘛时期，在修建布达拉宫白宫和第巴·桑结嘉措所筑布达拉宫红宫与经房僧舍时，因从山脚下大量取土而在此地形成了一处大水潭。后来，六世达赖喇嘛仓央嘉措从墨竹工卡迎请墨竹赛钦和八龙，并在水中修建了三层八角琉璃亭，故而得名龙王潭。1791年以后，八世达赖喇嘛强白嘉措对龙王

✦ 小贴士

· 唐卡 ·

唐卡也叫唐嘎、唐喀，是在松赞干布时期兴起的一种古老的绘画艺术，即用彩缎装裱而成的卷轴画。这种卷轴画先绘于布或纸上，而后用绸缎缝制装裱，上端横轴系有细绳便于悬挂，下轴两端饰有精美轴头，画面上覆有薄丝绸及双条彩带。唐卡的绘画题材与内容非常广泛，涉及藏族的历史、政治、宗教、文化和社会生活等各方面。唐卡用料亦极为考究，选用颜料全为天然的矿植物原料，色泽非常艳丽，经久不退。而且，除了布料与纸质唐卡外，还有许多刺绣、织锦、缂丝和贴花等织物唐卡，甚至有用金丝穿缀珠玉宝石而成的罕世宝物。