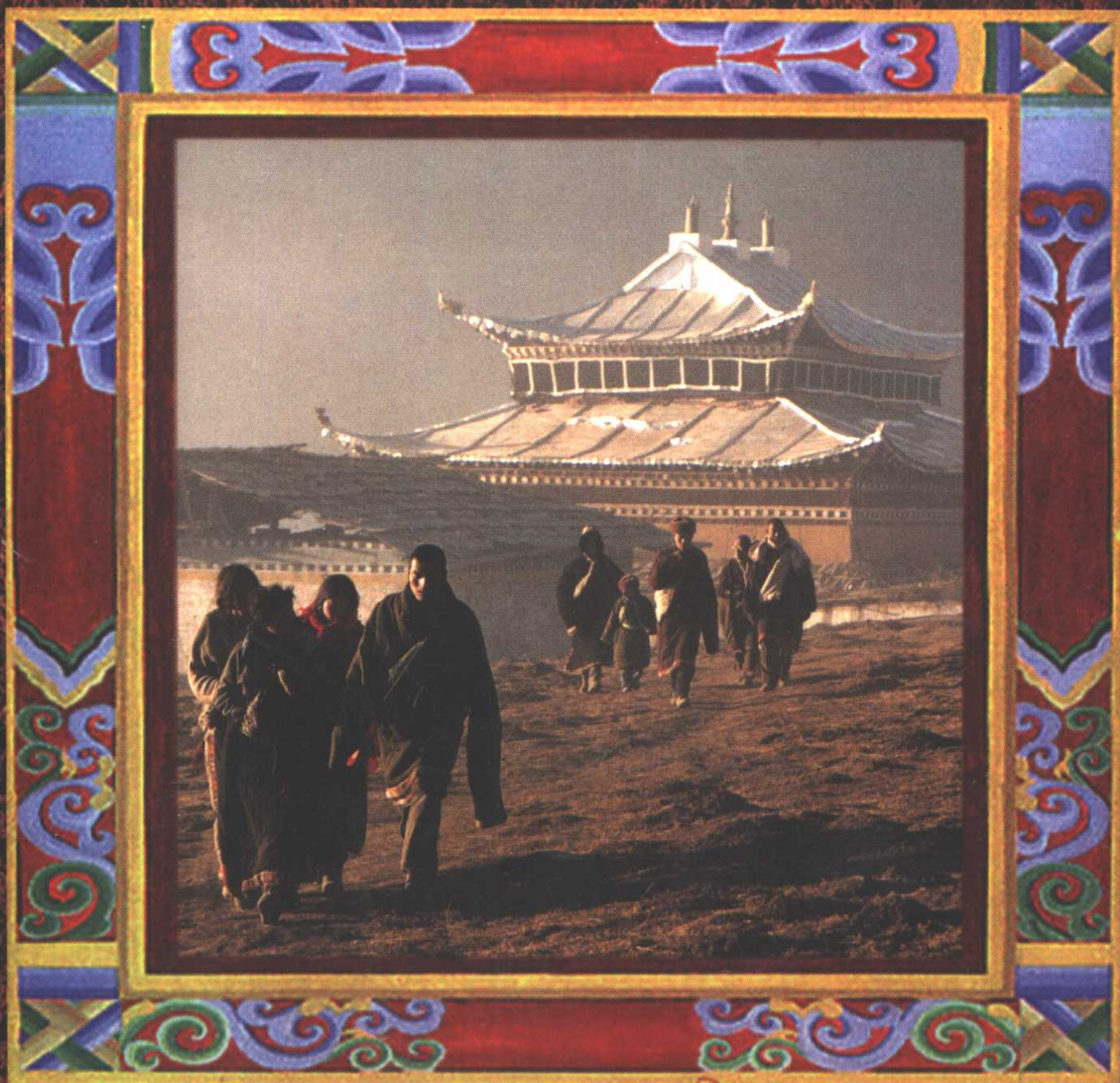


ཏིབཌ་ཁྲིམས་ཀྱི་ལྷན་ཁྲིམས་

TIBET TOUR, EXPLORATION AND PILGRIMAGE HANDBOOK

西藏旅行完全手册

贺中 庄严 编著



作家出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏旅行完全手册/贺中, 庄严著. - 北京: 作家出版社,
2001. 4

ISBN 7 - 5063 - 2096 - 7

I. 西… II. ①贺… ②庄… III. 旅游指南 - 西藏
IV. K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 13756 号

西藏旅行完全手册

作者: 贺中 庄严

责任编辑: 懿 翎

技术编辑: 罗 波

装帧设计: 贺中 庄严

封面摄影: 顾晓军

封面藏文题字: 阿沛·仁青

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮编: 100026

电话传真: 86 - 10 - 65930756(出版发行部)

86 - 10 - 65004079(总编室)

E-mail: wrtpub@public.bta.net.cn

http://www.zuojiachubanshe.com

印刷: 河北新华印刷一厂

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 345 千

印张: 15.5

插页: 2

印数: 001 - 6000

版次: 2001 年 7 月第 1 版

印次: 2001 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5063 - 2096 - 7/I · 2080

定价: 100.00 元



作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。



西藏旅行完全手冊

编著 贺中 庄严

作家出版社



特约顾问(排名不分先后)

汤正琪	巨建华	旺久
李尔亮	瞿向东	央金
张万生	李洪埏	何向东
布旺堆	晋美	廖礼生
周蓉	格旺	安多尼玛
陈晓宇	白永禄	江措
刘清平	周丽霞	李海平
贺鹏	韩辉	梁天健
杨仑	李志勇	白冰
罗浩	苏平	土文勤
祈文学	多布吉	严翠英
庄作胜	王勇	张如珍
才旺贡嘎	肖志刚	孟晓林

封面设计: 贺中庄严

封面摄影: 顾晓军

封面藏文题字: 阿沛·仁青



图片提供(排名不分先后)

朱林	葛加林	王达军	李洁	周礼国	罗浩
曾承东	董尧尧	于晓冬	庄严	普布	霍巍
祈云	阿克布	王建军	冉玉杰	觉果	唯色
黄健中	宋新刚	白玛欧珠	老汉	杨诗云	
杨春蕾	余友心	韩新钢	阿旺扎巴		

●版权所有。未经编著者许可，不得以任何形式(出版物、音像制品、网络等)摘录、转载本书所辑文字、图片、地图等，违者必究!

●虽然编著者和出版者已尽可能地使本手册所收录信息趋于精确，但他们不对任何使用本手册的人士在藏期间可能遇到的问题(如遗失、伤害或任何不便)负责。

The whole copyright of this book belongs to the writers and is subject to "Law of Copyright of Peoples Republic of China". The book published in the simplified Chinese character edition has licensed limited within the mainland of China. The copyright in the edition of the original complex form of the simplified Chinese character and the editions of other languages are reserved by the writers. For more information of the overseas copyright, please contact us.

E-mail: tibetair@public.cd.sc.cn hezhong@public.ls.xz.cn

MAJPO/01



贺中：著名青年诗人，又名克列·萨尔丁诺夫、贺忠、老汉、河中等，有裕固、藏、蒙、汉等民族血统，六十年代生于甘肃肃南皇城，毕业于北京第二外国语学院。著有诗集《群山之中》、《西藏之书》等，与人合编、合著、合拍有若干有关西藏的摄影画册、图书及电视片。其诗歌作品曾被译为多种文字，见诸海内外书刊。现服务于西藏两家画刊社，具体做策划、设计、编辑等工作。

庄严：知名编辑和翻译家，1971年生于广东汕头，毕业于成都科技大学。参与了若干画册、图书及音像制品的编辑工作，翻译论文和摄影作品曾多次获奖。现为西藏两家画刊社的高级编辑和美术总监。



致读者

第一次接触老庄文化的主创人员，就发觉这是一个充满活力的团体。他们当中有资深西藏旅游文化工作者、职业摄影师、编辑、美工和技术人员，其中许多成员长年行走并深入藏区各地，探索并记录着西藏的方方面面。作为两位编著者的朋友，我有机会看到老庄文化惊人的工作成就——数百万字的专题文字资料和近万张各种精美图片！

《西藏旅行完全手册》只是他们奉献给旅游探险爱好者及西藏迷们的一本普及性读物。确实，西藏的旅游资源和文化底蕴太丰富了，绝非一本手册可以包含。问及老庄文化的打算，得知他们将系统完整地将西藏的方方面面展现给世人，以手册指南、记实、专题记录、散文随笔和画册的形式。相信这对于广大读者来说也是一个好消息。

最后，希望读者朋友们能关心支持老庄文化，多为他们提一些建议，共同为西藏文化及旅游事业的发展献力献策。

目 录

前言	15
世界屋脊旅行浏览	22

西藏概况	55
------------	----

地理	55	气候	56	行政区划	57
人口	58	宗教信仰	58	其他民族	59
文字	60	创世神话	60	史前时期青藏高原的	
西藏历史述要	62	吐蕃时期的古道	70	人类活动	62
从远古到吐蕃时期的		藏学	74	文学	74
文化交流	73	建筑	76	工艺品	78
绘画	81	雕塑	82	藏医学	83
藏历	86	体育	86	藏戏与藏族歌舞	92
曲艺	93	藏密气功	94	藏币收藏	94
邮票收藏	95	野生动物	96	野生植物	100
土特产品	100				

主要城镇	103
------------	-----

拉萨	103	日喀则	104	达孜县	104
林周县	104	尼木县	106	当雄县	106
曲水县	106	墨竹工卡县	106	堆龙德庆县	106
那曲县	107	嘉黎县	107	申扎县	107
巴青县	107	聂荣县	108	尼玛县	108
比如县	108	索县	108	班戈县	110
安多县	110	双湖特别区	110	昌都县	110
芒康县	111	贡觉县	111	八宿县	111



左贡县.....	112	边坝县.....	112	洛隆县.....	112
江达县.....	112	类乌齐县.....	112	丁青县.....	114
察雅县.....	114	乃东县.....	114	琼结县.....	115
措美县.....	115	加查县.....	115	贡嘎县.....	115
洛扎县.....	116	曲松县.....	116	桑日县.....	116
扎囊县.....	116	错那县.....	118	隆子县.....	118
浪卡子县.....	118	定结县.....	119	萨迦县.....	119
江孜县.....	119	拉孜县.....	120	定日县.....	120
康乃县.....	120	聂拉木县.....	120	吉隆县.....	121
亚东县.....	121	谢通门县.....	121	昂仁县.....	121
岗巴县.....	122	仲巴县.....	122	萨嘎县.....	122
仁布县.....	122	白朗县.....	122	南林木县.....	122
噶尔县.....	127	措勤县.....	127	普兰县.....	127
革吉县.....	127	日土县.....	128	扎达县.....	128
改则县.....	128	林芝县.....	128	墨脱县.....	130
朗县.....	130	米林县.....	130	察隅县.....	130
波密县.....	131	工布江达县.....	131		

西藏自治区主要山峰、河流、湖泊、冰川、温泉 133

著名山脉和山峰

喜马拉雅山.....	133	冈底斯——念青唐古拉山.....	133
喀喇昆仑山.....	134	唐古拉山.....	134
横断山.....	134	珠穆朗玛峰.....	135
马卡鲁山.....	135	卓奥友峰.....	136
拉布吉康峰.....	137	门隆则峰.....	137
加拉白垒峰.....	137	纳木那尼峰.....	139
库拉岗日峰.....	139	宁金抗沙峰.....	140
泡罕里山.....	140		

湖泊、河流

纳木错.....	140	羊卓雍错.....	140	玛旁雍错.....	141
----------	-----	-----------	-----	-----------	-----



佩枯错.....	141	班公错.....	141	巴松错.....	141
色林错.....	141	拥则全错.....	142	拉姆拉错.....	142
雅鲁藏布江.....	142	拉萨河.....	142	尼洋河.....	142
狮泉河.....	142				

温泉

羊八井温泉.....	143	拉孜温泉.....	143	比比龙温泉.....	143
甲嘎喷泉.....	143				

冰川

卡钦冰川.....	143	阿扎冰川.....	143	拉古冰川.....	143
则普冰川.....	143	若果冰川.....	143	杰马央宗冰川.....	144
卡惹拉冰川.....	144	绒布冰川.....	144		

风俗习惯 145

礼俗.....	145	婚姻.....	146	生育.....	146
名字.....	147	成丁礼.....	147	丧葬.....	147
禁忌.....	150	巫术和占卜.....	151	服饰.....	152
饮食.....	154	居住.....	156	娱乐.....	157

重要节日庆典 158

藏历除夕和新年.....	158	雪顿节.....	163	莫朗钦波节.....	163
望果节.....	163	燃灯节.....	164	萨嘎达瓦节.....	164
沐浴节.....	165	春播节.....	166	那曲赛马节.....	166
江孜达玛节.....	166	日喀则新年.....	167	当雄赛马节.....	167
林芝工布节.....	168	林卡节.....	168		

西藏原始自然宗教——苯教 170



藏传佛教 172

佛教传入西藏和藏传佛教的形成

前弘期 172 后弘期 173

藏传佛教的主要派系

宁玛派 174	萨迦派 175	噶举派 175
觉朗派 177	噶当派 177	格鲁派 178

藏传佛教的组织制度

寺庙的组织制度 178	僧人入寺和学经修习 制度 178	活佛转世制度 179
-------------------	---------------------------	------------------

藏传佛教的主要人物

松赞干布 180	五世达赖喇嘛 180	八思巴 181
宗喀巴 182	莲花生 182	阿底峡 182

常见的佛像与法器 189

佛像

欢喜佛 189	释迦牟尼 190	三世佛 191
三方佛 191	长寿佛 192	弥勒佛 193
千手千眼观音 194	观世音菩萨 194	白度母和绿度母 194
威德金刚 200	马头金刚 201	不动明王 201
吉祥天母 202	白拉母 203	大白伞盖佛母 203
黄财神 203	黑财神 203	白财神 204
摩利支天 204	金翅鸟 204	莲花生 204
宗喀巴 205	米拉日巴 205	那罗巴 205
战神 206	时轮金刚 207	



法器

六大类器物.....	208	经幢.....	208	法轮.....	208
金刚杵.....	208	金刚槌.....	208	金刚铃.....	208
骷髅碗.....	208	人骨笛.....	209	噶乌.....	209
装藏.....	209	曼达.....	209		

寺庙与景点 210

拉萨市

布达拉宫.....	210	大昭寺.....	215	八角街.....	218
小昭寺.....	222	下密院.....	222	哲蚌寺.....	224
色拉寺.....	226	罗布林卡.....	223	楚布寺.....	230
药王山.....	231	甘丹寺.....	228	龙王潭.....	231
甲玛王宫.....	232	药王山摩崖造像.....	231	帕邦寺.....	232
热振寺.....	232	止贡寺.....	232	曲贡文化遗址.....	233
达普寺.....	233	麦如寺.....	233	扎吉拉姆寺.....	234
邦萨寺.....	234	聂塘寺.....	233	墨竹工卡吐蕃墓.....	233

日喀则地区

扎什伦布寺.....	234	夏鲁寺.....	237	萨迦寺.....	238
白居寺.....	240	绒布寺.....	242	德庆格桑颇章.....	242
嘎东寺.....	242	日布寺.....	243	贡觉林卡.....	242
依玛寺.....	243	曲典尼玛尼姑庵.....	243	南尼寺.....	243
协格尔曲德寺.....	244	平措林寺.....	244	曲典尼玛观相湖.....	244
刚钦寺.....	245	色吾寺.....	245	觉囊寺.....	244
强钦寺.....	245	江孜宗山遗址.....	245	格登曲廓林寺.....	245
帕拉庄园.....	246	热拉雍仲林寺.....	247	宗山“小布达拉”.....	246
色吾沟.....	247	金嘎溶洞.....	247	孜布日神山.....	247
颇罗乃·索朗多吉遗址.....	248			纳塘寺.....	247
岗巴古堡.....	248				



阿里地区

阿里古格王国遗址	248	东嘎遗址	251	皮央遗址	251
夏格巴林寺	251	托林寺	250	科加寺	250
日土冰川	251	日土岩画	251	扎达土林	251
咋达布热寺	250				

那曲地区

象雄王国遗址	252	当雄古代洞穴岩壁画	252
藏北草原八塔	252	申扎自然保护区	252
双湖无人区	254	格拉丹东冰塔林	254
比如骷髅墙	254	冲钦卡多草原	253
当惹雍错	253	洛波错	254
		绒玛岩画和温泉	252
		梅木溶洞	254
		可可西里无人区	253

山南地区

雍布拉克	254	桑耶寺	255	昌珠寺	257
藏王墓	257	桑丁寺	258	敏珠林寺	258
青朴修行地	259	昌果沟文化遗址	259	达拉岗布寺	260
囊色林庄园	260	琼果杰寺	259	拉加里王宫	259
卡玛当寺	260				

昌都地区

卡若遗址	260	八宿嘎学岩画	260	丁青孜珠寺	261
噶玛寺	261	强巴林寺	262	同卡寺	262
查杰玛大殿	295	生钦朗扎山	295	德青波章神山	296
谷布神山	296	多拉神山	296	白宗山	297
伊日温泉	297	仁措湖	297	然乌湖	298
布托湖	298	长毛岭养鹿场	298	朱角山唐代柏树	
卡玛多塔林	299	波罗吉荣谷	299	及作辑卡	299
波罗古泽	299	盐井	297		

林芝地区



雅鲁藏布大峡谷.....	300	帕嘎寺.....	300	列山古墓群.....	301
喇嘛岭寺.....	300	错高湖.....	302	南迦巴瓦峰.....	301
仁钦崩寺.....	301	苯日神山.....	303	加兴沟水帘瀑布.....	303
桃花沟.....	301	易贡茶场.....	304	苯日神山摩崖造像	
布加沟温泉群.....	303	林芝巨柏林.....	304	及雕刻.....	304
汉妃梳妆台.....	304	墨脱的藤桥与溜索.....	306	扎西绕登寺.....	306
墨脱的瀑布.....	305	朗堆庄园.....	306	德阳沟羚牛保护区.....	306
布裙湖风景区.....	306	羌纳寺.....	306	古桑树王.....	306
日及木错.....	307	多吉扎森岩.....	307	鲁朗林海.....	307

在西藏旅行中最容易遇到有关文化、宗教和习俗的常识..... 310

文化

哈达.....	310	藏刀.....	310	银币装饰.....	311
财神牵象.....	311	六长寿图.....	311	蒙人驭虎.....	311
佛足图.....	311	十象图.....	312	敬长图.....	312
面具.....	313	甜茶馆.....	313	酒壶与松只尼达.....	314
英雄结与康巴人.....	314	古堡.....	314	贡觉切.....	314
门窗装饰.....	315	唐卡.....	315	堆绣.....	315
白面具与蓝面具.....	315				

宗教

龙.....	315	啦索.....	316	雍仲.....	316
达.....	316	索.....	316		316
	318		318	七种供养.....	318
八宝吉.....	318	七种.....	318	朝山转湖.....	319
祥.....	319	宝.....	319	玛尼石刻.....	319
煨.....	320		320	贝叶经.....	320
桑.....	320	玛尼石.....	320	火供.....	320
	320	堆.....	321	天梯.....	321
转经.....	321	磕长头.....	322	擦擦.....	322
玛尼经筒.....	322	喇嘛.....	323	措钦.....	324
苯教六字真言.....	324	阿尼.....	324	手印.....	324
曼陀罗.....	324	放生牛羊.....	324	开光.....	325
天葬.....	325				



习俗

生殖崇拜.....	325	牛头羊头.....	326	白石.....	326
锅庄.....	326	献供.....	326	护身符.....	326
护身结.....	326				

西藏旅游备忘档案.....327

到西藏旅游的时节.....	327	如何办理接待	银行金融
邮政、通讯.....	329	和进藏手续.....	和货币兑换.....
电信服务.....	329	旅游探险必备物品.....	购物指南.....
上网指南.....	329	摄影须知.....	高原卫生保健常识.....
新闻媒体机构.....	355	医院.....	旅游投诉机构.....
时差.....	328	交通.....	书店.....
住宿.....	331	购物.....	邮市.....
餐饮.....	341	画廊.....	股市.....
小吃.....	343	娱乐休闲.....	IC电话分布.....
茶馆.....	344	机构.....	实用秘笈.....

出入藏主要路线.....359

航空.....	359	川藏公路.....	361	青藏公路.....	366
滇藏公路.....	370	新藏公路.....	371		

西藏神秘现象.....378

红雪之谜.....	378	奇特的水火山.....	378	珠峰旗云.....	378
野人之谜.....	378	然炯现象.....	378	香巴拉之谜.....	378
象雄之谜.....	379	托架现象.....	379	巫师之谜.....	380
伏藏之谜.....	379	说唱艺人.....	380	古格之谜.....	382
岩画之谜.....	379	虹化之谜.....	380	羚羊产仔.....	382
鼠鸟同穴.....	382	墨脱垂直自然分带.....	383		

旅游者在藏旅行需要特别注意的事项.....308



旅游者常用的基本藏语	384
------------------	-----

野外生存绝招	388
--------------	-----

人体与水	388	野外水源的寻找	389	宿营地的选择	389
安营扎寨	390	和获得	389	简易厕所的搭建	390
宿营	390	营地卫生	390	睡个好觉	391
野营装备的保养	391	防雨	392	中暑的防治	392
水泡的防治	391	雪盲	392	冻伤及其处理	393
冻伤的预防	393	失温	394	如何对付蛇	394
怎样对付蚂蚁	394	怎样对付蚂蟥	395	怎样对付蜂蛰	395
山地行进	395	丛林跋涉	395		

西藏商务旅游	400
--------------	-----

投资环境	400	资源概览	400	投资方式	401
优惠政策	401				

西藏的中国及世界之最	402
------------------	-----

给你提供的几条建议和最佳旅游线路	405
------------------------	-----

如何选择旅行社	405	如何选择住宿地	405	坐车	405
健康	406	餐饮	406	与人相处	407
旅行费用	407	最佳旅游线路	407		

参考及建议阅读书目	478
-----------------	-----

综合索引	482
------------	-----

旅行者手札	491
-------------	-----

后记	494
----------	-----

其它目录

地图、寺庙平面图、导游图目录

18	地图图例	241	吉祥多门塔一层佛殿方位图
18	西藏自治区行政区划示意图	241	吉祥多门塔五层佛殿方位图
18	中国政区图	249	古格王国遗址平面图
18	西藏自治区地形示意图	255	桑耶寺平面图
18	拉萨市各街区分布示意图	360	出入藏及西藏境内主要路线示意图
18	西藏自治区山峰、河流、湖泊、冰川示意图	362	川藏公路示意图
105	日喀则地区政区示意图	363	川藏北路海拔图
109	那曲地区政区示意图	364	川藏南路海拔图
113	昌都地区政区示意图	371	青藏公路示意图
117	山南地区政区示意图	373	青藏公路海拔图
117	阿里地区政区示意图	374	滇藏公路示意图
129	林芝地区政区示意图	376	新藏公路海拔图
138	珠峰北坡攀登路线图	377	新藏公路示意图
211	布达拉宫平面图	409	泽当镇区图
217	大昭寺平面图	410	拉萨—林芝—山南旅游环线
222	罗布林卡平面图	411	雅鲁河谷古迹分布图
225	哲蚌寺平面图	413	日喀则市区图
227	色拉寺平面图	414	纳木错八日旅游线路图
229	甘丹寺平面图	415	日喀则八日旅游线路图
235	扎什伦布寺平面图		
239	萨迦寺平面图		
240	白居寺扎仓分布图		

表格目录

57	高度、气压、空气密度、含氧量、水沸点对照表
58	西藏各地年均温



- | | | | |
|-----|------------------------------------|-----|----------------|
| 183 | 历世达赖喇嘛世系表 | 471 | 拉萨市餐饮、娱乐、购物一览表 |
| 184 | 历世班禅额尔德尼世系表 | 473 | 西藏自治区自然保护区一览表 |
| 185 | 历世噶玛巴世系表 | 474 | 各地旅游管理机构一览表 |
| 186 | 全国主要喇嘛庙一览 | 475 | 西藏自治区对外开放的山峰 |
| 359 | 拉萨进出港航班时刻表 | 476 | 国际长途及主要城市长途区号 |
| 361 | 川藏公路沿线里程表 | 477 | 常用电话 |
| 372 | 青藏公路沿线里程表 | | |
| 376 | 新藏公路沿线里程表 | | |
| 379 | 拉萨客运站运行资料 | | |
| 416 | 西藏历史大事记 | | |
| 441 | 吐蕃王朝赞普世系表 | | |
| 442 | 清代历任驻藏大臣 | | |
| 452 | 清代西藏地方历任第司与摄政表 | | |
| 454 | 民国中央政府驻藏职官 | | |
| 455 | 民国中央政府遣藏代表 | | |
| 456 | 西藏自治区党政机关、区、市
主要企事业单位驻拉萨一
览表 | | |
| 458 | 学校、展览馆、图书馆、体育
馆一览表 | | |
| 459 | 医疗系统一览表 | | |
| 460 | 金融保险机构一览表 | | |
| 461 | 拉萨市商场一览表 | | |
| 463 | 服务网点一览表 | | |
| 464 | 西藏自治区旅游涉外星级饭店
名录 | | |
| 465 | 西藏自治区旅游涉外饭店名录 | | |
| 468 | 西藏自治区旅游涉外定点餐馆
名录 | | |
| 469 | 西藏自治区国际旅行社名录 | | |
| 470 | 西藏自治区国内旅行社名录 | | |

序 言

羁恋于一城一乡，终老一生，世事不闻，那已是古老的生活方式。如今，越来越多的人都在不同程度地实现着“旅足天下”的梦想。相较而言，早期纯粹声色享娱似的旅游方式在品质上已属一般，更深层次上的旅游则倾向于个体生命的感悟与回归。这和现世人们的生存环境以及流行的理念有着密切的关系。所谓“行走大地，慰藉心灵”，出游这种身体力行的举动带有几个明显的特征：对生之压力的缓释与对抗，对自然的亲近与融和，对生命本质的体尝与强化。然而，要在这种程度上实现出游的目的并非易事。千篇一律、粗制滥造的人为景观，环境污染的日益加剧，逸乐无趣的全程服务等等，大量的物质付出不说，精神上得到的还只是低劣的回报。于是，更多的人选择远游，以自助的方式，到那些无名的、偏远的甚至艰辛卓著的地方，通过自身在旅程中的不断努力探寻，力图精神层面上有所收获。在这些众多的选择中，西藏无疑是很多人的梦想。

在世界第三极的西藏，众多的美妙和神奇都趋向于极致。巍然傲立的雪峰，浩瀚如镜的明湖，七彩眩目的阳光，绵延不绝的草场，辉煌玄妙的寺庙以及质朴淳善的人们，等等，任择一二便可成就为撼人心魄的华美篇章。然而，单有这些是不足以诱人前往的。在这里，你任何艰辛的跋涉与痛楚，都会在闪烁着冷冽清辉的神山圣湖无言的包容与见证中，在焕发着金色微笑的诸神诸佛慈爱的祝祷与唱颂中，在洋溢着勃勃生机的众生心无旁骛的注目与放歌中得到回报，这种来自青藏的回报足可影响一生。对于游者来说，西藏的魅力还在于她给予了游人与自然深切体肤、亲密无间的接触途径。无论你选择哪一条道路进入高原，你都会感受到生命历经重铸时的道道印记。西藏令人震撼的美无疑又是统一而谐和的，那些试图以一两次旅游观光便想尽揽西藏美的想法，只可能是一种美好的奢望。从某种程度而言，西藏注定成为魂牵梦