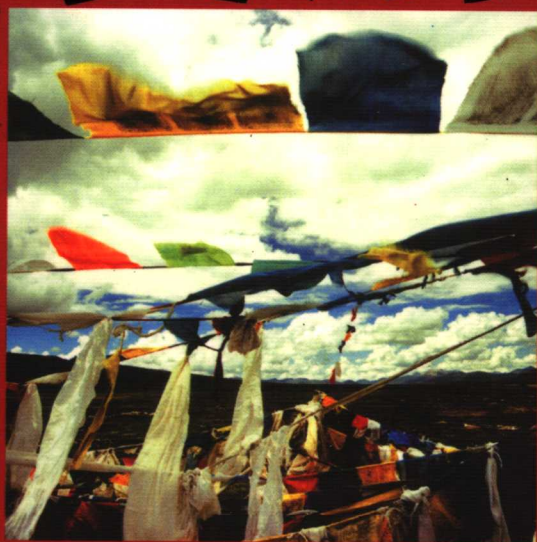


漫游



西藏

廖东凡 耿军 卢小飞 著 西藏人民出版社

漫 游 西 藏

The background of the cover features a traditional Tibetan building with a tiled roof and several stupas in the background, all rendered in a golden-yellow color scheme. The building has a prominent gabled roof and a small stupa on top. The overall style is reminiscent of a vintage travel poster.

西藏人民出版社

图书出版编目(CIP)数据

漫游西藏 / 廖东凡, 耿军, 卢小飞著. —3版. —拉萨: 西藏人民出版社, 2006. 8

ISBN 7-223-00943-8

I. 漫... II. ①廖... ②耿... ③卢... III. 旅游指南-西藏 IV. K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第070055号

漫游西藏

- 编 著 廖东凡 耿军 卢小飞
责任编辑 晋美旺扎 陈 萍
封面设计 翟跃飞
版式设计 成都风马旗文化传播有限公司
出版发行 西藏人民出版社(拉萨市林廓北路20号)
印 刷 四川大自然印务有限公司
开 本 656×965 1/16
印 张 23
插 图 400幅
字 数 270千
版 次 2006年8月第3版
印 次 2006年8月第3次印刷
印 数 15, 001-25, 000
书 号 ISBN 7-223-00943-8/Z·61
定 价 36.00元
-

版权所有 翻印必究

序 言

很久以来，西藏一直是旅行家们心目中一片令人向往的神秘之地和梦寐以求的探险乐园。在人们心目中，这块地球表面上海拔最高的雪域不但是迷人的处女地，而且也是世界上最富于浪漫和神秘色彩的最后堡垒。多少金发碧眼的西方探险家、传教士和人类学家，被西藏独特的地理环境和古老文化吸引，而竞相进入这片神秘之地。

在他们蜻蜓点水、浮光掠影的笔下，西藏变成了一个令世人难以理解，并只能引起人们种种虚幻猜想和奇思异想的神秘之地。因此，多少年来，“神秘的西藏”几乎成了人们对西藏的通称。

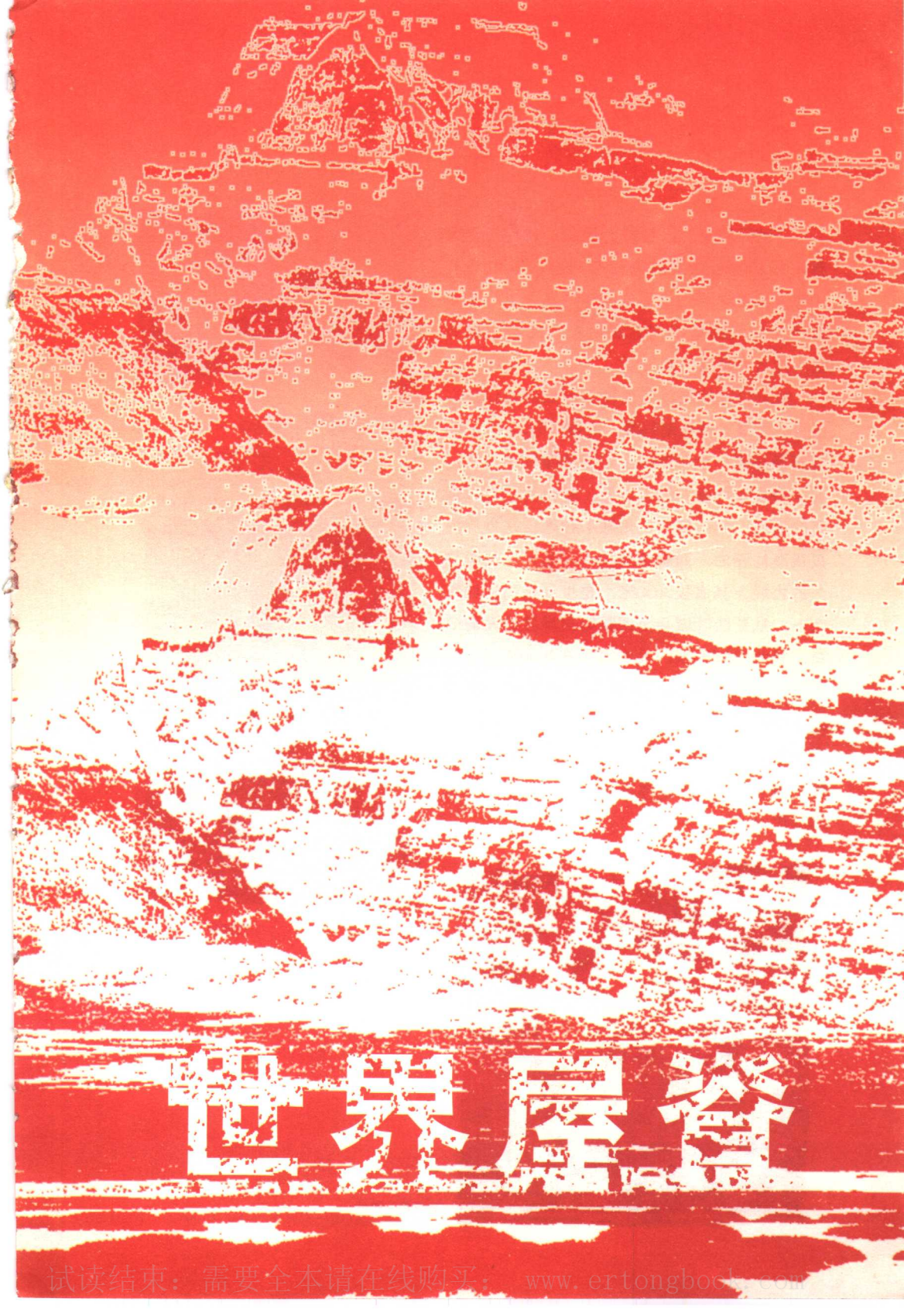
迄今为止，我们对西藏的传统风俗和现代生活都知之甚少。独具特色的西藏风俗人情、价值观念、宗教信仰、文化艺术等领域，仍有不少不明的空白。加上色彩斑斓的自然景观，西藏对世人仍然有一股挡不住的神秘诱惑。正因为如此，西藏对外开放以后，海外游客就源源不断地涌入西藏，成群结队地登上世界屋脊，甚至在零下10℃的寒冷冬季，人们也没有因高寒缺氧而却步。正是这些千千万万渴望了解西藏而又对她知之甚少的游客激发着我们努力向世人介绍一个真实的西藏。

令人欣慰的是，近年来随着国内外藏学研究的发展，一些长期生活在西藏并与藏族人民结下深厚友谊的汉族作家和学者，已经写下了一些令人耳目一新的作品，为我们描绘了一个清晰可知的西藏。作者之一廖东凡先生曾在西藏乡下与农牧民一起吃糌粑，喝酥油茶，用藏语谈天说地。本书有很大一部分就是他在西藏长达二十余年的生活和工作中累积起来的所见所闻。他笔下的西藏是真实可信的，兼具人文深度及现况资讯的传达，与那些匆匆过客手下的浮光掠影之作不同。另一位作者卢小飞女士同样有着多年的西藏经历，她的青春年华和人生情绪已与雅鲁藏布江两岸的人民和土地紧紧相连。她的作品如高山流出的雪水，清醇流畅，沁人心脾。

当今全球高度发达的交通和信息网络，正急剧地缩短着各个国家和各个民族之间的距离，工业化、城市化、商品化和市场化的兴起正在冲击着各民族古老的传统文化，加速其变迁。但西藏高原毕竟太高，路途也确实遥远。自然的阻碍和人为的封闭，使世人对西藏的过去、现在都了解不多。文化的差异、历史的隔阂和种族的偏见，使人们对西藏还有某些曲解和误会。本书即是从各种不同的方面以及不同的角度为未曾有缘亲自步履西藏的人和渴望到西藏看一看的人，架设了一座重新认识和了解西藏的桥梁。

藏学专家 格勒

1994年初于北京



世界屋脊

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

再版说明

再版的《漫游西藏》终于要和读者见面了。编者在这期间的辛勤付出终因此书的付梓而画了一个圆满的句号。

由于本书的再版与初版时隔已久，我们和本书的部分作者无法联系，希望本书的作者见书后与我们及时联系，以商谈稿酬事宜。

在此，感谢张鹰老师为本书提供的大量图片，胡勇先生为本书提供的精美插图及成都风马旗文化有限公司为本书所做的整体版式设计。

编者

2006年7月

新书介绍

西藏人民出版社是西藏自治区唯一的综合性图书出版社。承担着政治、经济、历史、哲学、少儿美术、文化教育、医药卫生、文学艺术、自然科学、藏学研究、古籍整理、期刊等各类藏汉文图书和全区中小学教材以及全国性教辅教材的出版任务。

已出版各类藏汉文图书6600多种，累积印数达7890多万册，先后有150多种图书在国内各种评奖中获奖。

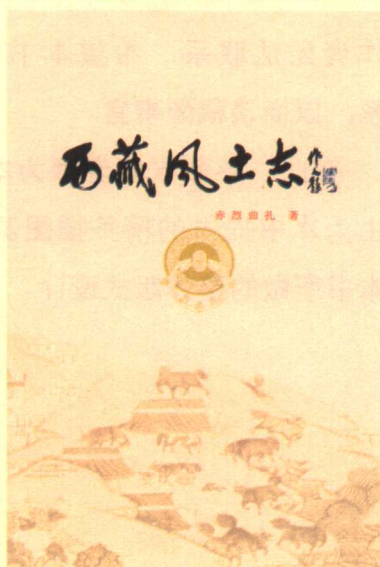
为了走向世界，近几年还出版多本英文版或藏、汉、英对照文版书籍；对国内、国外读者急需的图书，出版社还开展邮购服务，方便读者，扩大影响。



西藏百科全书

该书是一部全面系统介绍西藏历史与现状的地域性百科全书。书中共有1000多幅精美彩色图片和200万文字，内容涵盖历史、地理、政治、经济、文化等各个方面，以丰富翔实的资料反映当代西藏各个方面的建设成就。

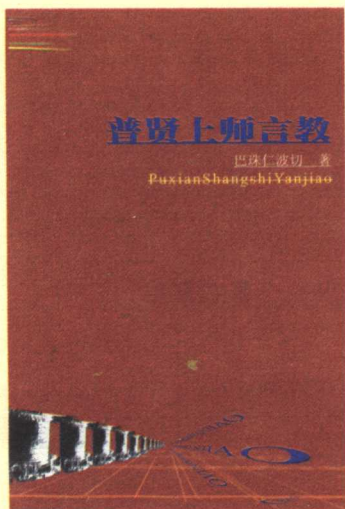
精装16开596页 620.00元



西藏风土志

该书作者赤烈曲扎曾任西藏人民出版社社长、总编辑、西藏博物馆馆长等职。本书详细介绍了西藏古老的文化及丰富多彩的风土人情。书中共有近300幅彩色图片及25万多文字让更多的人了解西藏，热爱西藏。

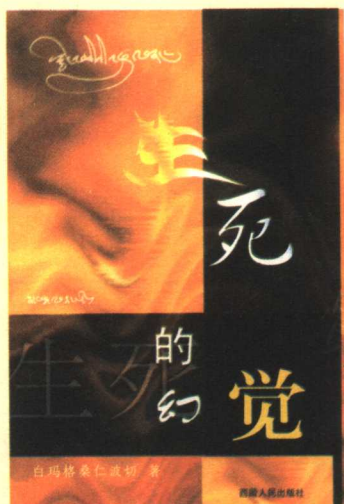
16开282页 35.00元



普贤上师言教

本书是19世纪西藏著名的学者和大成就者佐钦巴珠仁波切的著作。该书不仅仅阐述了最基础的佛法知识，而且讲述了人间的道义，告诫人们要弃恶从善、互相帮助、和平友爱相处，共建幸福快乐乐园。行文间有西藏的风土人情和民俗文化。

16开252页 25.00元



生死的幻觉

本书作者白玛格桑仁波切是当今不可多得的大成就者、大学者和精神导师。该书的出现让我们看到了藏传佛教对于人类的基本眼光和深切慈悲，无论您处于崇信、抑或审视，亦或浏览，甚或了解，在书中您都可以看到来自藏传佛教著作史上的大师们在今天的展示。

16开276页 35.00元

联系方式

户名全称：西藏人民出版社

开户行：建行娘热路支行

帐号：54001033936059966666

地址：拉萨市林廓北路20号

法人代表：刘立强

电话：0891—6833595

发行负责人：益西

电话：0891—6826115

联系业务员：郑会花 东智

财务电话：0891—6824033

目录



世界屋脊

全球瞩目的“第三极”

世界上地壳最厚的地方

世界上最年轻的高原

山的海洋

冰川奇景

西藏的天空格外蓝

“日光城”拉萨

一天度四季

西藏多夜雨

世界上最大的高山植物宝库

高原野生动物乐园

飞花碎玉的江河

星罗棋布的湖泊

国际湖——班公湖

已非遥远的梦境

西藏的历史

圣城拉萨

从机场到拉萨的路上

八廓街，拉萨的足迹

大昭寺和小昭寺

布达拉宫，浩瀚的博物馆

达赖夏宫罗布林卡

拉萨三大寺

(甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺)

药王山



2	猕猴变人——西藏人种起源的神话	29
3	第一座宫殿与第一位王	32
6	吐蕃王朝的建立	34
8	吐蕃王朝的兴盛与没落	37
10	萨迦王朝与十三万户	39
11	帕莫竹巴时代与格鲁派的兴起	42
12	五世达赖喇嘛	44
14	“政教合一”制度的确立	47
16	20世纪的西藏政治	50
17	西藏的宗教	53
19	西藏的原始宗教——本教	55
22	藏传佛教前弘期的兴盛与寂灭	58
24	佛法复燃	60
25	后弘期四大教派	63
26	宗喀巴的宗教改革	70
29	达赖、班禅活佛系统的建立与转世制	72
79	摩崖石刻	105
80	日喀则	106
81	宗山“小布达拉”	107
88	扎什伦布寺	108
92	夏鲁寺	111
97	萨迦寺，第二敦煌	113
	从定日到珠峰的登山探险	
99	(绒布寺、协嘎尔)	116
103	珠穆朗玛峰自然保护区	120

樟木沟谷里的森林奇观 (青藏布沟)	121	米林珞巴族	
江孜/日喀则的一条支线	126	(南部珞巴/雅鲁藏布江大峡谷/珞巴族的图腾崇拜)	163
白居寺 (十万佛塔)	127	两千岁的林芝巨柏	166
宗山城堡 (帕拉庄园)	129	林芝首府八一镇	167
亚东与康马		甲玛王宫	168
(曲米新古/“世界高城”帕里)	130	止贡寺	169
宁静的亚东沟 (下司马镇)	133	川藏线风光	
羊卓雍湖 (羊湖电站/桑顶寺)	135	(通麦/扎木镇/然乌/邦达/昌都镇/德格印经院/巴塘/盐井)	170
山南——藏族古代文化的 发祥之地	137	那曲——黑河滋润的羌塘高地	173
沿雅鲁藏布江东去		到纳木湖去	174
(杰德秀/扎囊县/敏珠林寺/囊色林庄园/猴子玩耍的坝子)	138	那曲赛马和物资交流会	176
雍布拉康	141	野生动物的乐园	178
昌珠寺	143	文部、双湖和西部无人区	179
乃东的其他古迹		密集的高山湖群	180
(贡布日山景/古木桥/日马曲林寺/金城公主的颇章/“曲丁加泽杰”佛塔/曲德贡寺/曲德沃寺/雅桑寺/娘果竹卡桥/吉如拉康/哲西多嘎寺)	145	遥远的阿里	181
琼结		措桑路上有奇观	
(青瓦达孜宫/摩崖石刻/金城公主墓/日乌德钦寺)	148	(拉孜/昂仁/角陀罗兵站和22道班/甲嘎喷泉/措勤/改则/革吉)	182
藏王墓群 (琼结雪)	149	札达土林	185
桑耶寺	152	古格故城	
“一江两河”环线之旅	155	(札布让/古格壁画/古城的军备防御/兵器/古格的灭亡)	186
曲松		托林寺与托林村	
(甘丹拉孜宫/曲松/夏洛与夏江/消失的拉加里)	156	(托林寺/阿底峡/托林寺壁画/托林村)	189
翻越布丹拉山	161	孔雀河畔的普兰	
古朴的冲康村	161	(夏格巴林寺/桥头市场/塘嘎市场/王室洞窟/宫浦和诺桑/科加)	191
		阿里的神山圣湖	
		(冈仁波齐/玛旁雍错/札达布热)	194
		麝香路上的日土	
		(宗政府/日土岩画/第四纪冰川/班公湖)	196



目录



民俗与艺术

西藏人的传统生活	200	寺庙里的生涯	
雪山下的房屋 (草原牧帐/拉萨碉房/园林别墅/森林木屋/寺庙建筑)	200	(僧人的剃度/通向佛学博士的道路/寺庙的日常生活)	220
高原上的餐饮 (酷爱饮茶的民族/酥油和糌粑/生肉和风干肉/雪域酒宴)	205	普通人的宗教生活	223
色彩鲜艳的服饰 (农人的装束/藏北牧人的色彩/往日贵族的服饰/喇嘛和尼姑的穿着/会打扮的西藏妇)	210	人生礼俗	227
充满宗教色彩的人生	216	雪域居民的婚礼 (怀揣青稞酒去求婚/新娘骑着怀驹的母马/对幸福生活的祈求)	231
人生的最初阶段 (婴儿的洗礼/第一次出门/给孩子命名/儿童游戏)	217	死,并非生命的终结 (居丧时的禁忌/为了顺利的投生转世/寺庙里的肉身灵塔/悼念七七49天)	233
		西藏人的各种丧葬方式 (西藏最早盛行土葬/天葬,把遗体献给鹰/水葬/火葬)	236

热闹瑰奇的传统节日	239	迦寺秋季法会和冬季法会/止贡梯寺秀绒河畔节日群/扎什伦布宗教艺术大表演)	253
隆重热烈的藏历新年 (家家都吃面疙瘩/高原处处赶鬼声/第一桶水里有雪狮奶/神胜利了!/家家扶得醉人归/插旗挂幡招好运)	239	望果节,对丰收的祈求 (向巫师巫女卜问丰歉/全村男男女女转庄稼地/跑马射箭,彻夜歌舞)	258
拉萨传召大法会 (每天6次诵经会/公开辩论考格西/十五之夜的酥油灯彩节/强巴佛巡行八廓街)	243	骑射竞技的盛会 (藏北赛马会/江孜达玛节/工布过新年)	261
多彩多姿的林卡节 (人人都要一片阴凉/林卡里的欢愉/到龙王潭划牛皮船/五月十五世界烟祭节/六月初四转山会/雪顿节,罗布林卡看藏戏)	246	雅鲁藏布江的妙音	264
美妙的沐浴节之夜	252	英雄史诗《格萨尔》	266
寺庙里的跳神节 (桑耶寺金剛神舞大会/热振寺转神魂磐石/萨		世界上最长的史诗	267
		唱歌的民族 (劳动中的歌舞/对歌/喝酒要有酒歌相伴)	268
		圈舞,围绕篝火旋转	



(来吧! 来吧! 来跳圆圈吧! /弦子和锅庄/堆谐, 拉萨流行的歌舞/谐钦, 大型团体歌舞)

271

震撼雪山的鼓舞

(关于鼓舞的传说/男子打鼓, 女子歌唱/日喀则人插动巨鼓/金铃银鼓舞热巴)

276

藏戏, 戴面具的广场剧

(藏戏有两个流派/传统藏戏剧目/藏戏面具, 丰富多彩)

280

美, 装饰着高原雪域

284

传统的绘画

(藏画的流派/画师的组织/壁画长廊/唐卡卷轴佛画)

285

栩栩如生的雕刻

(千姿百态的神/岩石上的造型/奇妙的“擦擦”泥佛/各式各样的木雕)

289

多彩的编织

(白云般的氍毹/彩虹似的邦典/著名的江孜卡垫)

295



旅游资讯

认识环境

(地理/气候/经济/时区与作息时间/各级政府组织/行政区划/主要城镇/人口与民族/服饰/礼俗/历算/节日、假日/常见宗教词语/主要佛尊/语言)

300

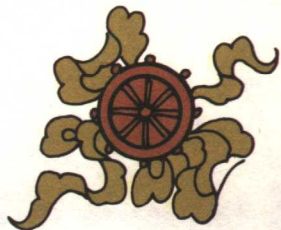
技术指南

(办理签证/交通/海关/兑换货币/预防高山不适症/食宿/医院/新闻媒体/邮政、电讯/购物/观光咨询/夜生活/旅游路线)

320

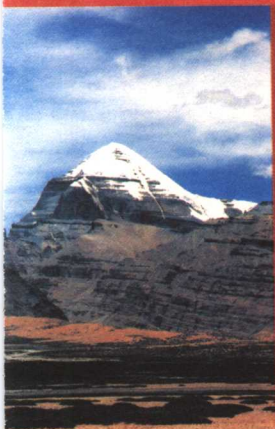
作者简介

351



第一章

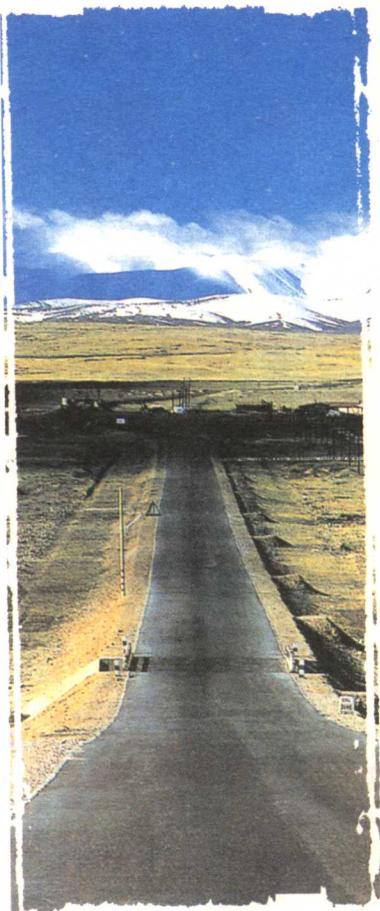
世界屋脊



全球瞩目的“第三极”

“世界屋脊”已经成为西藏的代称。全世界海拔8000米以上的高峰有14座，其中竟有10座聚集在这平均海拔4000米的高原上。许多地理学家和探险家把它和南极、北极相提并论，称为地球的“第三极”。

绝无仅有的海拔高度使青藏高原出现了许多世界之最。珠穆朗玛峰，海拔8844.43米，为世界最高峰；全长2900多千米的雅鲁藏布江，河床海拔平均在3000米以上，是世界上海拔最高的大河；纳木错湖，海拔4718米，是世界海拔最高的湖泊；西藏首府拉萨市是一座历史悠久的古城，其海拔3650米，是世界最高的城市之一；从新疆叶城县至西藏阿里地区的新藏公路，长约1180千米，其中海拔在4000米以上的地段占1000余千米，是世界上最高的一条公路；西藏定日县的绒布寺，建于海拔5100余米的山峰上，是世界海拔最高的寺庙；马查拉煤矿，建在海拔5200多米的雪山上，为世界最高的煤矿……



西藏定日公路



高原包叶雪莲

世界上地壳最厚的地方

青藏高原被视为“世界屋脊”和地球“第三极”的另一原因，是它的地壳厚度比世界其他地方大得多。

西藏高原地壳厚度达50~70千米，是地球地壳平均厚度的3倍多，是大陆地壳平均厚度的两倍多。其中，喜马拉雅山脉南坡(亚东以南)地壳厚度为56千米左右，喜马拉雅山北坡(定结)——冈底斯山南缘，地壳厚度为70千米。冈底斯——念青唐古拉地区，地壳厚度为78千米。班公湖——怒江断裂以北地区，地壳厚约75千米。西藏高原的地壳厚度如此之大，是地球上独一无二的。

西藏地区的地壳为什么如此之厚?板块构造学说认为，地球的外壳是由太平洋板块、亚欧板块、印度洋板块、非洲板块、美洲板块和南极板块等六大板块构成的，这些板块在海底扩张驱使下，处于不停的相对运动之中。在距今8000万年以前的白垩纪时期，包括喜马拉雅地区在内的印度洋板块离开亚洲大陆还有2000~3000千米，其间隔着一个古地中海。印度洋的海底扩张驮着印度洋板块以每年5.5厘米的平均速度向北漂移，推动着古地中海地壳沿雅鲁藏布江——印度河一线古海沟向亚洲大陆俯冲。到距今2000万年的第三纪渐新世，印度洋板块与亚洲板块相撞。在印度洋板块向北漂移与亚欧板块碰撞的过程中，北部受到刚性的塔里木和柴达木地块的阻挡导致青藏地区地壳大规模缩短，印度洋板块地壳俯冲插入亚洲大陆之下，使地壳重叠，厚度增大。

青藏公路中的昆仑山口纪念碑



青藏公路 昆仑山路段

西藏自治区旅游交通图



图例

- | | |
|--------------|------------|
| ● 省级行政中心 | ⊕ 国家级自然保护区 |
| ◎ 地级市行政中心 | * 国家地质公园 |
| — 地区、自治州行政中心 | ♣ 国家森林公园 |
| ○ 县级行政中心 | ● 旅游点 |
| ■ 世界遗产 | ☆ 寺庙 |
| ● 国家历史文化名城 | ♨ 温泉、地热区 |
| ★ 国家重点风景名胜区 | ▲ 对外开放山峰 |



世界遗产	布达拉宫(含大昭寺和罗布林卡)
国家重点风景名胜区	雅砻河
国家级自然保护区	羌塘(3个) 慈巴沟 芒康滇金丝猴 色林错 珠穆朗玛峰 墨脱 雅鲁藏布大峡谷 雅鲁藏布江中游河谷黑颈鹤
国家森林公园	色季拉 巴松错 玛旁雍错 热振 班公湖 然乌湖 姐德秀
国家历史文化名城	日喀则市 江孜 拉萨市
国家地质公园	易贡

