

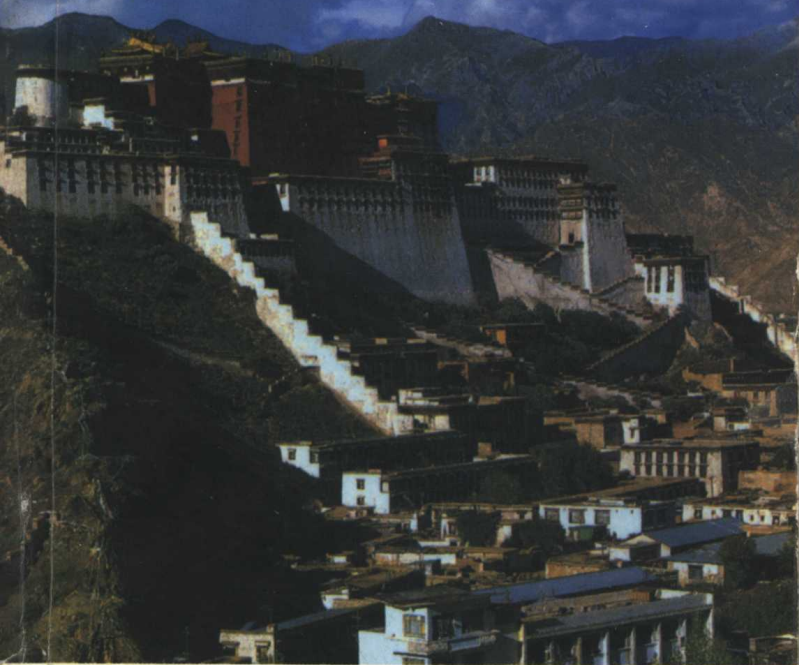
中国 旅游指南

CHINESE TOURISM GUIDE



西藏

XIZANG



ZHONGHUA BOOK COMPANY

中国旅游指南

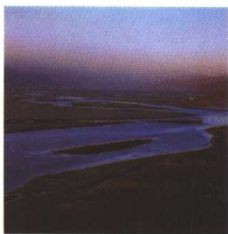
中国旅游指南 编委会

西藏



中華書局





责任编辑：李 森

美术编辑：王铭基 牛茜茜

平面制作：许丽娟

图书在版编目(CIP)数据

西藏 / 《中国旅游指南》编委会编. —北京: 中华书局, 2000.12

(中国旅游指南)

ISBN 7-101-02758-X

I. 西… II. 中… III. 旅游指南 - 西藏

IV. K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 58171 号

中国旅游指南

西藏

《中国旅游指南》编委会编

中华书局出版发行

(北京丰台区太平桥西里 38 号 100073)

北京新华印刷厂印刷

2000 年 12 月第 1 版 2000 年 12 月北京第 1 次印刷

印数 1 - 20000 册 定价: 10.00 元

ISBN 7 - 101 - 02758 - X/K.1133

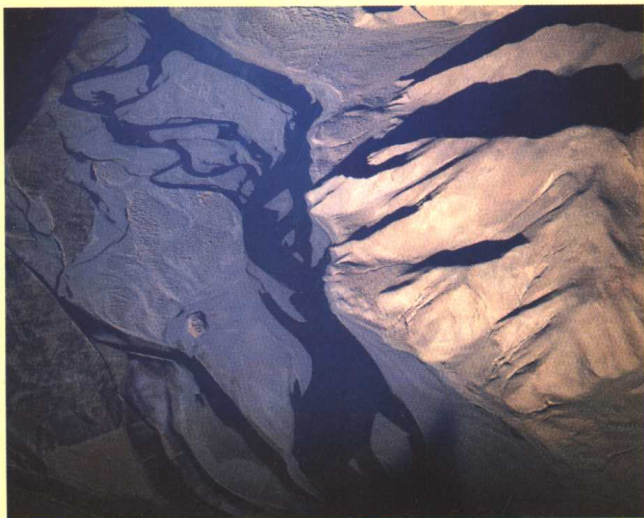
目 录

一、西藏概览	5-16	桑耶寺
1. 相关数据		扎什伦布寺
2. 大事记		萨迦寺
3. 历史名人		2. 神山
二、行程安排	17-46	珠穆朗玛峰
1. 行程指南		冈仁波钦
2. 推荐线路		希夏邦玛峰
三、民风民俗	47-64	3. 圣湖
1. 饮食习惯		纳木错
2. 西藏文化		玛旁雍错
3. 西藏的佛教		羊卓雍错
4. 节庆·活动		4. 其他名胜
四、风景名胜	65-76	西藏博物馆
1. 著名寺院		唐蕃会盟碑
布达拉宫		洛扎摩崖石刻
大昭寺		中尼友谊桥
小昭寺		古格王朝遗址
色拉寺		江孜宗山炮台
哲蚌寺		卡若遗址
热振寺		羊八井地热田
甘丹寺		五、西藏之最
聂塘寺		77-78
楚布寺		六、旅游服务
绛巴林寺		79-90
昌珠寺		1. 餐饮
		风味食品
		餐馆

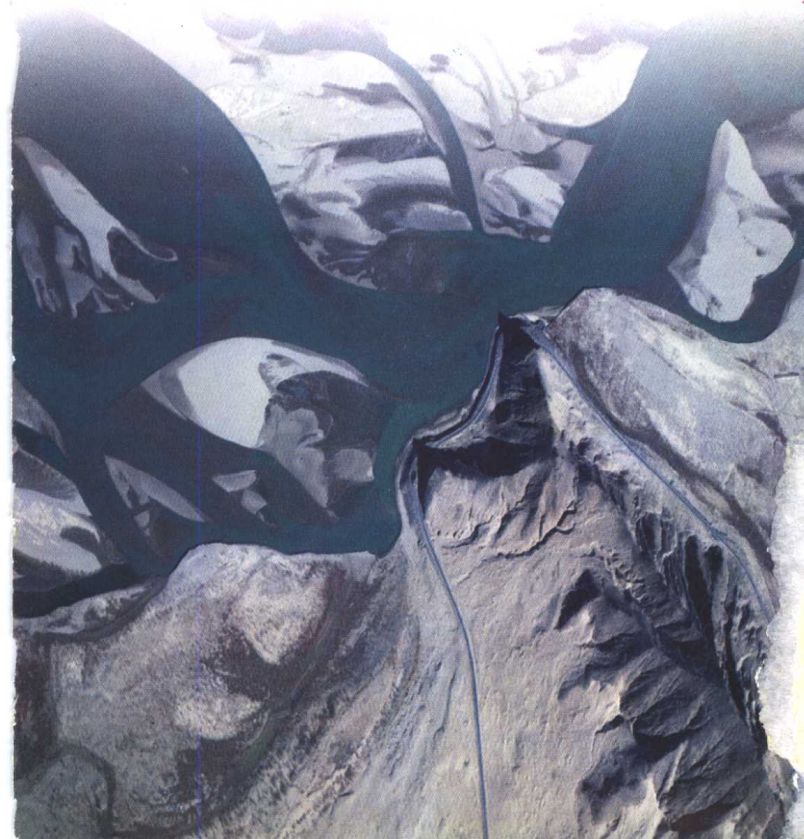
7A152/07



2. 购物	七、旅游须知 91-96
民族工艺品	
购物场所	
3. 住宿	
4. 旅行社及旅游办事处	
旅行社	1. 注意事项
西藏旅游局驻各地办事处	2. 应急服务
	3. 交通
	4. 海关
	5. 媒体与通讯
	6. 西藏旅游价格估算
	7. 游客投诉电话



西藏概览





藏族主要聚居在西藏自治区以及青海的海北、海南、黄南、果洛、玉树等藏族自治州以及海西蒙古族藏族自治州和天祝藏族自治州，四川省阿坝藏族羌族自治州、甘孜藏族自治州、木里自治县，云南省迪庆藏族自治州。

喜马拉雅山



西藏位于我国西南边陲，地处青藏高原南部。东接四川，东北毗连青海，并以唐古拉山同青海交界，东南与云南和缅甸接壤，南邻印度、不丹、尼泊尔，西与克什米尔地区相连，西北连接新疆，并以昆仑山为界。

青藏高原素有“世界屋脊”之称，是世界上最高最年轻的高原。它的平均海拔高度为4500米，面积120万平方公里，约占全国总面积的1/8。这里有壮丽的河山、气象万千的林海雪原，也有春意盎然的草地风光和如画的高原景色。

西藏历史悠久，藏族的先民最早聚居于西藏雅鲁藏布江中游两岸。公元6世纪时，西藏山南地区的雅隆部落首领成为当地部落联盟的领袖，号称“赞普”(王)，已进入奴隶社会，并与汉族和西北地区诸族有直接往来。公元7世纪初期，雅隆部落赞普松赞干布统辖了整个西藏地区，定都

拉萨，设官授职，建成自称“博”的奴隶制王朝。元朝把藏族地区置于中央王朝统一治理下，正式设官建制。明朝设置了行都指挥使司等地方行政机构。清朝正式册封达赖喇嘛和班禅额尔德尼，设立西藏地方政府“噶厦”，并任命驻藏大臣。1959年民主改革前，西藏仍保持着“政教合一”的封建农奴制度。

西藏地区草原辽阔、水草肥美，生产以牧业为主，藏系绵羊、山羊和牦牛、犏牛是青藏高原的特产。农业以青稞为主，间有小麦、豌豆、荞麦、蚕豆等农作物。

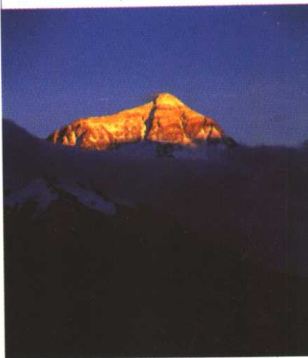
藏族主食是糌粑，喜喝酥油茶和奶茶，随着西藏经济的发展，饮食起居方面与内地无多大差别。

藏传佛教对西藏文化和风俗习惯有着深远的影响，占主导地位的黄教实行活佛转世制度，达赖喇嘛和班禅额尔德尼就是这一教派的两大活佛转世体系。

西藏的灿烂文化丰富了祖国的文化宝库，藏医藏药、天文历算、文学、戏剧、歌舞、藏画等都有独特的风格。

西藏的名胜古迹蜚声中外，自然风光秀丽独特，旅游资源得天独厚，并具有鲜明的青藏高原特色。

西藏，壮丽富饶、巍峨多姿，有“雪域圣地”的美誉。它的北部是喀喇昆仑山—唐古拉山及昆仑山；南部是喜马拉雅山，举世闻名的珠穆朗玛峰就坐落在此；冈底斯山—念青唐古拉山横亘东西，为藏北和藏南的分水岭。冈底斯山—念青唐古拉山以北的内流区就是著名的羌塘高原，平均海拔4500米—5000米，是青藏高原的主体。青藏高原上分布着高大雄峻的山峰，世界上8000米以上的山峰西藏就独占2/3之多，超过7000米的高峰有50



珠穆朗玛峰



布达拉



高原湖泊

座以上。众多的山峰形成了众多的河流、湖泊，雅鲁藏布江、年楚河、拉萨河以优越的地理环境构成了西藏的“一江两河”开发区的地理位置。这里高原田园风光优美，是江河漂流、探险猎奇、民俗风情考察、民舍建筑考察、领略民风民俗的最佳去处。羊卓雍湖、泊莫湖、哲古湖、莫特里湖、错高湖等，它们都在海

拔4200米以上，在这些湖泊的周围，是野生动物栖息的地方。草原风光和草甸绿洲及成群的牦牛、羊群是一幅美丽动人的水彩画。雅鲁藏布江中下游的墨脱、察隅等地气候湿润，海拔降至1000米左右，称之为“西藏的江南”。这里地形奇特，有世界著名的雅鲁藏布江大峡谷，从山顶到沟谷，气候迥异，由寒带过渡到暖温带，是典型的“一山有四季，十里不同天”的气候特征。西藏各类自然保护区在自然景观上和保护内容上都有其鲜明的地域和高原特色。许多坡面高低差达3000米，形成山形地貌、

拉萨河经幡



气候的多样性。各种珍禽异兽，奇树异草集于一山一谷之中，是科研、旅游的宝贵资源。

西藏人文风光资源丰富多彩，包括历史文物、文化遗迹、工程建筑、文化艺术、风土民俗、工艺特产等。西藏文化和寺院文化紧密地联系在一起，了解西藏文化，首先得从寺院宗教文化开始，布达拉宫、大昭寺、罗布林卡、甘丹寺、扎什伦布寺、昌珠寺等众多寺院都是西藏历史文化的缩影。纳木错、羊八井地热、珠穆朗玛峰、卓奥友峰、羊卓雍湖、玛旁雍湖、冈仁波钦峰、古格王朝旧址等无一不是镶嵌在青藏高原上的明珠。

西藏自治区共划分为6个地区，1个地级市，1个县级市和76个县，1个市辖区，1个县级口岸，2个县级办事处。其中首府拉萨市辖7个县和一个县级城关区；昌都地区辖15个县，行署设在昌都县；山南地区辖12个县，行署设在泽当镇；日喀则地区辖17个县和一个县级市，行署设在日喀则市；那曲地区辖10个县和一个特别行政区，行署设在那曲县；阿里地区辖8个县，行署设在狮泉河镇；林芝地区辖7个县，行署设在八一镇。自治区首府拉萨市，是西藏政治、经济、文化的中心。



药王山壁画

江孜古堡





拉萨市区



布达拉宫

1. 相关数据

■经纬度

西藏自治区在东经 $78^{\circ} 25'$ - $99^{\circ} 07'$ 、北纬 $26^{\circ} 51'$ - $36^{\circ} 26'$ 之间。

■人口

按1998年统计，西藏自治区总人口为240多万人。

■民族

西藏自治区藏族占全区人口的96.3%，除藏族外还有门巴、珞巴、汉、回、蒙古、怒、纳西等民族及未识别民族。其中珞巴族、门巴族和未识别的夏尔巴人、僜人是藏族以外的土著民族。现有41个民族成份的人在西藏生活和工作。

■语言

藏语属汉藏语系藏缅语族藏语支，在我国分布在西藏自治区和青海、四川、甘肃、云南等省；国外，分布在印度、尼泊尔、不丹的部分地区。藏族有自己的语言文字，文字始创于公元7世纪初期，由吐米·桑布扎参照梵文而创的拼音文字。藏语分卫藏、康、安多三个方言区，但文字都统一使用藏文。

■经济

西藏自治区以农牧业为主要经济支柱，辅以林、渔、水电、旅游等产业。随着“一江两河”开发区的发展，素有“西藏粮仓”之称的雅鲁藏布江中游干、支流河谷地带的进一步开发，农、林、牧、副等经济有了迅猛的发

展。位于喜马拉雅山脉与冈底斯山—念青唐古拉山脉之间，西起拉孜，东至桑日，东西长约500公里，南北宽处达200公里，包括拉萨、山南、日喀则三个地市的22个县和5个国营农场，是西藏最重要的河谷农业区和商品粮基地。

2. 大事记

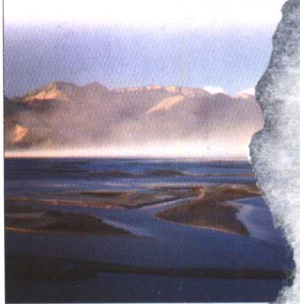
西藏历史悠久。远在2万年前，这里就有人类生活栖息。西藏古为羌、戎地。公元前2世纪中叶，西藏历史上出现了第一个王——聂赤赞普，随后历代赞普逐渐统一了雅隆河谷各部落。传至第32代赞普松赞干布时，他机智地依靠新臣和中小贵族的力量，战胜内外强敌，兼并了邻近诸部落，完成了统一吐蕃的大业，建立了西藏历史上第一个王朝——吐蕃王朝。使吐蕃的疆域扩展到北到吐谷浑，南至尼泊尔、印度，东与唐朝相邻，形成了吐蕃有史以来疆域最大的时期。

公元641年，吐蕃使者到唐朝求婚，文成公主远嫁吐蕃，开了藏汉文化交流的先河。公元710年，德祖赞普又与唐金城公主联姻，对藏汉文化的发展起了积极的作用。元朝时，吐蕃正式置于中央王朝的统治之下，设官建制，成为我国行政区划的一部分。明朝设置地方行政机构，管理西藏政事。



圣湖

雅鲁藏布江





达赖和班禅是传承、光大藏传佛教格鲁派(黄教)创始人宗喀巴事业的两大传派弟子。五世达赖喇嘛是西藏历史上的重要人物,他的生活年代跨越明清两代。公元1641年,五世达赖与四世班禅商议后,派人至青海密召信奉黄教的固始汗率兵入藏,灭掉了嫉恶黄教的噶玛政权,并下令前、后藏十三万户的赋税供养达赖,作为黄教的宗教活动经费,黄教在藏族社会的优势地位才告确立。

西藏佛界认为,达赖是观世音菩萨的化身,班禅是无量寿佛的化身。“达赖”是蒙语大海之意,“喇嘛”是藏语上师之意。经清顺治皇帝于1653年册封,达赖喇嘛的封号就成了达赖系统的专用名称。“班”为梵文学者之意,“禅”为藏语“大”的意思,“额尔德尼”是满语“珍宝”之意。1713年,清康熙皇帝册封班禅时的正式封号为“班禅额尔德尼”。从此,班禅这一封号就成了班禅系统的专用名称。

西藏现有较大的教派有宁玛派、萨迦派、噶举派、噶当派、格鲁派等。妙音降福,人们生活在幸福的生活之中。

1951年5月,西藏和平解放。1965年9月1日,西藏自治区成立。

3. 历史名人

■松赞干布(?—650) 松赞干布是西藏历史上第32代赞普。公元7世纪初,他依靠新臣和中小贵族的力量,战胜内外强敌,兼并了邻近诸部落,完成了统一吐蕃的大业,建立了西藏历史上的第一个王朝——吐蕃王朝。

■吞米·桑布扎(松赞干布时期) 松

赞干布派遣吞米·桑布扎等人去印度学习文字及修辞学、天成体梵文和乌尔都文两派书法，并参照印度和西域诸国文字，创造出30个字母和4个韵母，编出文法三十颂和语言学。这种吐蕃文字，后来便发展为通行的藏族文字。

■文成公主(?—680) 公元640年，松赞干布派使团赴长安请婚。公元641年，唐太宗把宗室女文成公主嫁给松赞干布。文成公主进藏时，带有大量的经典书籍、营造与工技著作、医书及医疗器械、农作物蔬菜种子等，文成公主还教会藏民翻耕土地、种植谷物、建筑等先进技术。文成公主受到藏民族的尊敬，称她为“汉后”，认为是尊胜度母的化身，为汉藏人民友好关系的加强，作出了重要贡献。

■八思巴(1235—1280) 藏传佛教萨迦派领袖，元代第一任帝师，本名罗追坚参。幼从伯父萨班归顺蒙古，住西凉。1253年忽必烈受佛戒。1260年封八思巴为国师，1264年任总制院事，管理全国佛教事宜和西藏地方行政事务，协助元朝在卫朝建立地方行政机构。置“十三万户”，调查户口，规定赋税，增设驿站。又奉命创制蒙古新文字(即八思巴文)于1269年下诏颁行。1270年升至“帝师”、“大宝法王”。

■宗喀巴(1357—1419) 西藏藏传佛教格鲁(黄教)的创始人，本名罗桑扎巴。青海湟中人，幼出家，成年后进入西藏，遍访名师学习各教派显密教法。著有《菩提道次第广论》等著作。针对藏传佛教当时的腐败状况进行了改革，提出了僧人严守戒律，规定学经次第，严密寺院组织。于





1409年创办并主持了大祈愿会，并修建甘丹寺，从而形成了格鲁派。格鲁派后来在西藏逐渐成为执政教派，并在蒙藏等地区广为流传。

■五世达赖喇嘛罗桑嘉措(1617—1682) 五世达赖喇嘛是西藏历史上的重要人物，他生活的年代跨越明、清两朝。公元1617年，他出生在山南一个世袭贵族家庭，次年噶玛政权推翻了帕莫珠巴王朝，但执政的藏王藏巴汗嫉恶黄教，对黄教采取压迫和摧残的政策。公元1641年，五世达赖与四世班禅商议后，派人赴青海密召信奉黄教的固始汗率兵入藏。1642年，固始汗由青海率大军入藏，灭掉了噶玛政权，并下令前、后藏十三万户的赋税供养达赖，作为黄教的活动费用，黄教在西藏社会的优势地位遂告确定。1652年，五世达赖喇嘛率3000人赴京，在北京西黄寺居住了2个月，随后，在返藏途中，顺治皇帝派大臣追赠五世达赖一行，册封五世达赖金印“西天大善自在佛所领天下释教普通瓦赤喇怛喇达赖喇嘛之印”。从此，“达赖喇嘛”这个封号和达赖在西藏的地位，由中央政府正式确定下来，以后历代达赖都必须经过中央政府的册封，遂成定制。

■历世达赖喇嘛

- 一世达赖喇嘛根敦珠巴(1391—1474)
- 二世达赖喇嘛根敦嘉措(1475—1542)
- 三世达赖喇嘛索南嘉措(1543—1588)
- 四世达赖喇嘛云登嘉措(1589—1616)
- 五世达赖喇嘛罗桑嘉措(1617—1682)

清朝册封为“西天大善自在佛所领天下释教普通瓦赤喇怛喇达赖喇嘛”，赐金册金

印。从此，达赖喇嘛的封号就确定下来了。

●六世达赖喇嘛仓央嘉措(1683-1706)

●七世达赖喇嘛格桑嘉措(1708-1757)

清朝加封为“宏法觉众六世达赖喇嘛”(应为七世)。1751年，清朝政府正式委派七世达赖喇嘛管理西藏政教事务。

●八世达赖喇嘛强白嘉措(1758-1804)

1781年，清朝皇帝令八世达赖喇嘛正式亲政。

●九世达赖喇嘛隆朵嘉措(1805-1815)

1808年，清朝批准九世达赖喇嘛免于金瓶掣签，启用前世达赖之印，并派楞郡王亲临九世达赖坐床。

●十世达赖喇嘛楚臣嘉措(1816-1837)

清朝皇帝准灵童三人金瓶掣签。楚臣嘉措为十世达赖。

●十一世达赖喇嘛克珠嘉措(1838-

1855) 经金瓶掣签，克珠嘉措为十一世达赖，清朝派章嘉呼图克图看视坐床。1855年，十一世达赖喇嘛亲政。

●十二世达赖喇嘛成烈嘉措(1856-

1875) 1858年由驻藏大臣满庆主持金瓶掣签，成烈嘉措为十二世达赖。

●十三世达赖喇嘛土登嘉措(1876-

1933) 清朝皇帝册封十三世达赖“诚顺赞化西天大善自在佛”。国民党政府追封为“护国弘化普慈圆觉大师”。

●十四世达赖喇嘛丹增嘉措(1935-)

1940年2月5日，国民党政府发布命令：“青海灵童拉木登珠慧情湛深，灵异特著，查系第十三世达赖喇嘛转世，应即免于抽签，特准继任为十四世达赖喇嘛，此令。”国民党政府蒙藏委员会委员长吴忠信主持了十





四世达赖喇嘛的坐床典礼。

■历世班禅额尔德尼

●一世班禅额尔德尼克珠杰·格里白桑(1385-1438)

●二世班禅额尔德尼索朗木曲朗(1439-1504)

●三世班禅额尔德尼罗桑顿珠(1505-1566)

●四世班禅额尔德尼罗桑曲结(1570-1662)

●五世班禅额尔德尼罗桑益西(1663-1737) 清朝册封为“班禅额尔德尼”，赐册印。“班禅额尔德尼”的封号从此开始。

●六世班禅额尔德尼班丹益西(1738-1780)

●七世班禅额尔德尼丹巴尼玛(1782-1853) 清道光二十四年(1844)奉旨商上事务着照议准令班禅额尔德尼暂行兼管。

●八世班禅额尔德尼丹白旺修(1855-1882)

●九世班禅额尔德尼曲吉尼玛(1883-1937) 1931年7月1日国民党政府正式册封班禅为护国宣化广慧圆觉大师。

●十世班禅额尔德尼却吉坚赞(1938-1989) 1949年6月3日，国民党政府颁布命令：“青海灵童官保慈丹，慧性澄圆，灵异夙著……应即免掣签，特准继任为第十世班禅额尔德尼。”并派人主持了班禅坐床典礼。

●1995年12月8日，十世班禅转世灵童坚赞诺布在扎什伦布寺坐床，继任为第十一世班禅额尔德尼。