

广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS



西藏行知书

文图 曹凤葵

不走寻常路，只爱陌生人



XIZANG 行知书
xingzhishu

西藏行知书



将

酷

驴

进

行

到

底

图书在版编目(CIP)数据

西藏行知书 / 曹凤英著.

——广州: 广东旅游出版社, 2004.1

(酷驴系列丛书)

ISBN 7-80653-446-6

I. 西... II. 曹... III. 旅游指南-西藏

IV. K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 066089 号

西藏行知书



总策划: 李默

执行策划: 酷驴一派

协调统筹: 刘志松

视觉设计: 邓传志 杜妍

封面设计: 张红霞

责任编辑: 刘志松

组稿编辑: 刘志松 陈宾杰 黄小彤 姚芸 黄柏莉

温隽 臧琴 蔡安 陈川 等

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

印刷: 深圳市普加彩印务有限公司

(深圳市振华路 55 号)

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

电话: 020-87348887 邮编: 510600

开本: 960X1240 毫米 32 开

印张: 10

字数: 200 千字

版次: 2005 年第 1 版第 4 次印刷

印数: 18001-21000 册

定价: 35.00 元

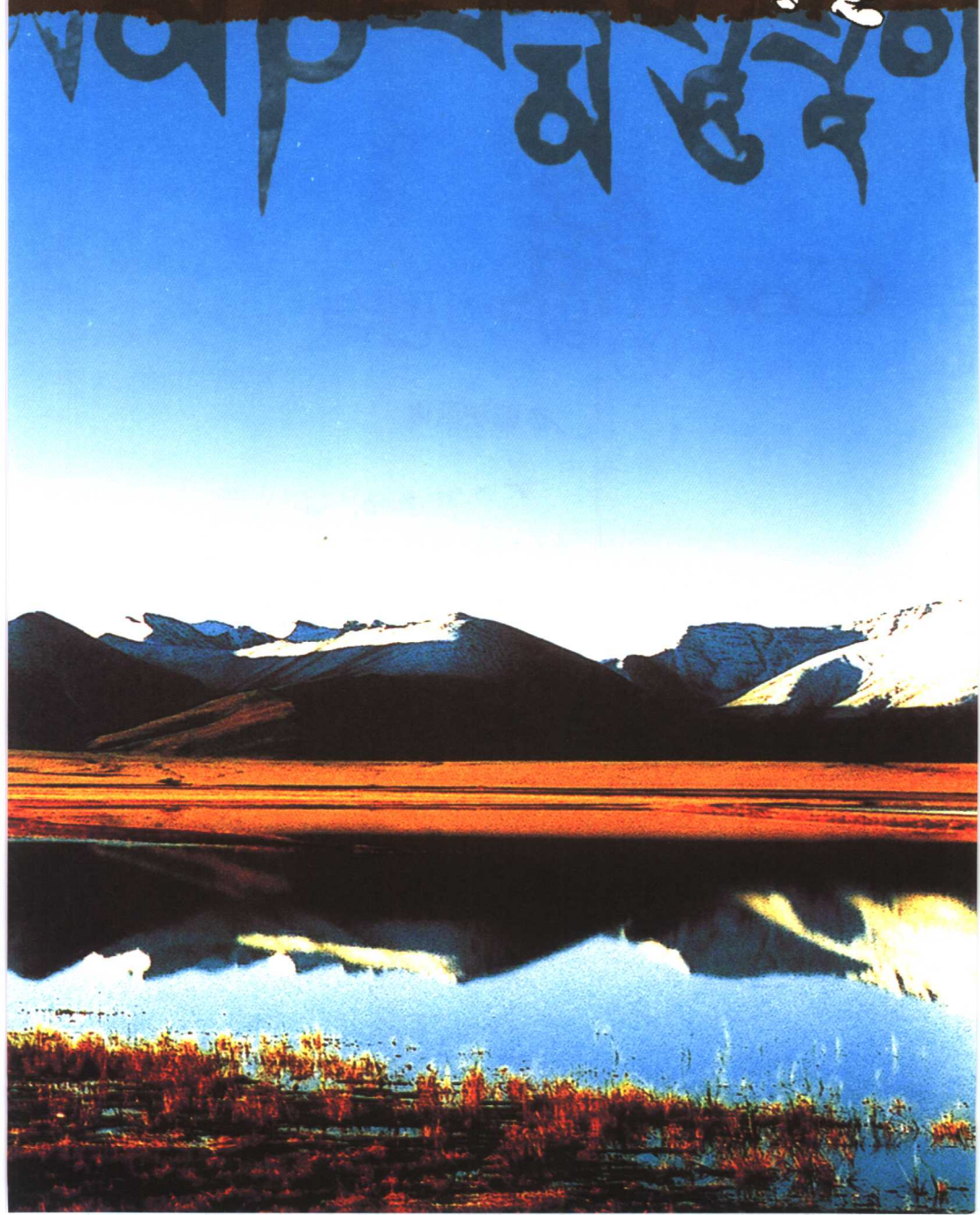
【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

本书所提供的地图仅为旅游示意图, 不作区分界线之用。

Xizang xingzhishu

广东旅游出版社



➤ 酷驴理念

以什么样的方式面对行走，意味着本套丛书资讯的向度、内容的特质以及丛书的风格。

那种走马观花型旅游(奢侈豪华的炫耀性旅游)、暴殄山水型旅游(没有环保意识的野蛮旅游)、木然参观型旅游(没有探索欲只追求到此一游)、随波逐流型旅游(对旅游没有独特感动，跟着人多的地方走)，都不是真正意义上的旅游，都是我们自觉地加以拒绝的。

我们所认同和提倡的自助旅游理念是：真实、朴素、简单并且寻求一定意境的行走。我们的目的是希望本套丛书能够传达一种更为朴素的方式——贴近大地行走而非来回飞机、进出打的，更为新锐的旅游观念——旅游求自由。行四方，知风物；探幽深，会人文；踏艰险，悟精神……

我们的追求是：比远方更远，比高处更高。



酷驴的口号是：不走寻常路，只爱陌生人

➤ 酷驴一派

假如你喜欢行走，将要行走，已经在行走，还将继续行走，并且喜欢背着背囊自由自在而非跟着红旗赶鸭子上阵，你将都是我们一派的人。欢迎光临我们的磨坊：

www.gdtravel.com或者

e-mail:songlau@21cn.com





曹凤英

曹凤英，生于20世纪70年代的大龄青年，网名纳木错。1996年开始了第一次长途旅行生涯，自此后一发不可收拾。

在雨雪中走过喜马拉雅的延绵山脉，在风沙中走过历史深厚的丝绸之路，在最低温度达零下40℃的冬季作为环保志愿者在可可西里荒原上呆了一个多月，在把西藏作为自己的第二故土的思绪下走过了它的春夏秋冬。

对西藏的感情总是又爱又恨，爱它怎么可以无时无刻都能表现出来的惊心动魄的美丽，爱它有如钢铁般锻造有着强韧意志的高原人们；恨自己怎么如此的肤浅，耗尽心力也不能把他们读懂，恨自己感情的太脆弱，总是割舍不下对西藏无尽的牵挂。西藏，那

一月我摇动所有经筒，不为超度，只为触摸你的指尖；那一年磕长头在山路，不为觐见，只为贴着你的温暖；那一世转山，不为来生，只为途中与你相见。

感激生命如此多情，总觉人生最幸福的事情是在路上做回了本色的自己，在有限的生命里去感受无限的世界。所以就这样一站一站地走，不知疲倦地走，把感动在自己的思绪里无尽的累积再累积，压缩再压缩，留待某个清凉的夜，留待一群知心的朋友，留待某本发黄的日记簿里不经意地翻起。但何以如此自虐？！这个问题总也弄不明白，随便一点点的感动又会激发起上路的欲望，也许上辈子里在世界的每个角落里都丢了马，所以这辈子我总在不断地寻找，直到生命的尽头。

西藏这本书写得好累，才发现原来要表述一件自己喜欢的东西并不是简单的事情。总觉得欠缺的太多太多，总也写不完，西藏这么博大，凭我这么点浅薄的能力又怎能尽述！所以文中的遗漏和偏颇请大家多多的包涵和不吝的指正（E-mail 地址：namucuo_gz@163.com）。

本书在写作过程中得到多方面的支持才得以按期完成，特别感谢以下论坛和身边的朋友：广州旅游论坛、新浪旅游论坛、绿野广州论坛、车迷网、网易自行车论坛、深圳磨坊、绿色江河论坛及可可西里论坛。

感谢刘毓华、李文亮（小楼一夜闻春雨）帮助校稿。提供部分照片支持的王心阳大哥、肖伟谊大哥、蔡宇江（天行者）、自由感觉（谭祎波）、余坚大哥、何宇光及七七小妹。感谢李健宁帮我写了一份旅行简述，虽没被我采纳。特别感谢背包客酒吧的陆非小弟、成都的王劲和自由感觉提供的信息。

获取本书的最新资讯请登陆 www.huaxia5000.com 网站。

因为西藏在那里，因为我们始终在行走。

代序

行走西藏的n个理由

西藏之美绝对不是我的一己之见。

去过和未去过西藏的人心中都有或多或少的理由去或者再去。我想说的是：

去大昭寺的顶楼看拉萨的落日，去药王山拍摄布达拉宫，去八廊街转经道，

去哲蚌寺见识晒佛、去色拉寺感受辩经的大场面。

拉萨河边的牛皮筏。拉萨河边寂静之声寂静的美。

拉鲁湿地骑单车去会是个不赖的选择，很快你就可以看到有着牛羊的草地和湿地。

罗布林卡恰逢大节日，民风鼎盛。

到最大的止贡提天葬台看天葬，凌晨三点就要爬起来。

羊八井洗地热温泉，恰好最美丽的圣湖纳木错也同在此线上，

湖边住一晚，一定要住。晚霞与幻想齐飞。

去山南地区的桑耶寺，从雅鲁藏布江到海布日神山，住进寺庙，

清早从桑耶寺坐卡车到青朴修行地，探访一个苦行僧的世界。

林芝的错高湖、鲁朗林场以及路边诸多的杜鹃花、

派乡的南迦巴瓦峰、雅鲁藏布江的大拐弯，再往里跋涉就走进了墨脱了。

墨脱，隐秘的莲花，不说你也知道，但你真的还没去过。

日喀则的扎什伦布寺、珠峰大本营、樟木口岸，还有路上风景，走者自知，

许多人还自此从樟木出境，走向尼泊尔。

再走昌都，三江三山，“江山如画”；然乌湖和察隅的林场，还有乡间路。

通往阿里的路是云中的路，上天的路，神山、圣湖、鬼湖、普兰，还有古格王国辉煌的忧伤。

藏北无人区的抵达，虽然比远方还要远，但藏野驴和藏羚羊飞奔，就像双湖头顶的云彩。

雪山。青草。美丽的喇嘛庙。

青稞酒。酥油茶。玛尼堆上的五色隆达。

康巴男人走四方。匍匐在地的信徒上天堂。

.....

诸如此类，如此种种。谛听、感悟、赞叹、寻访、发现，还有N个隐秘之地。

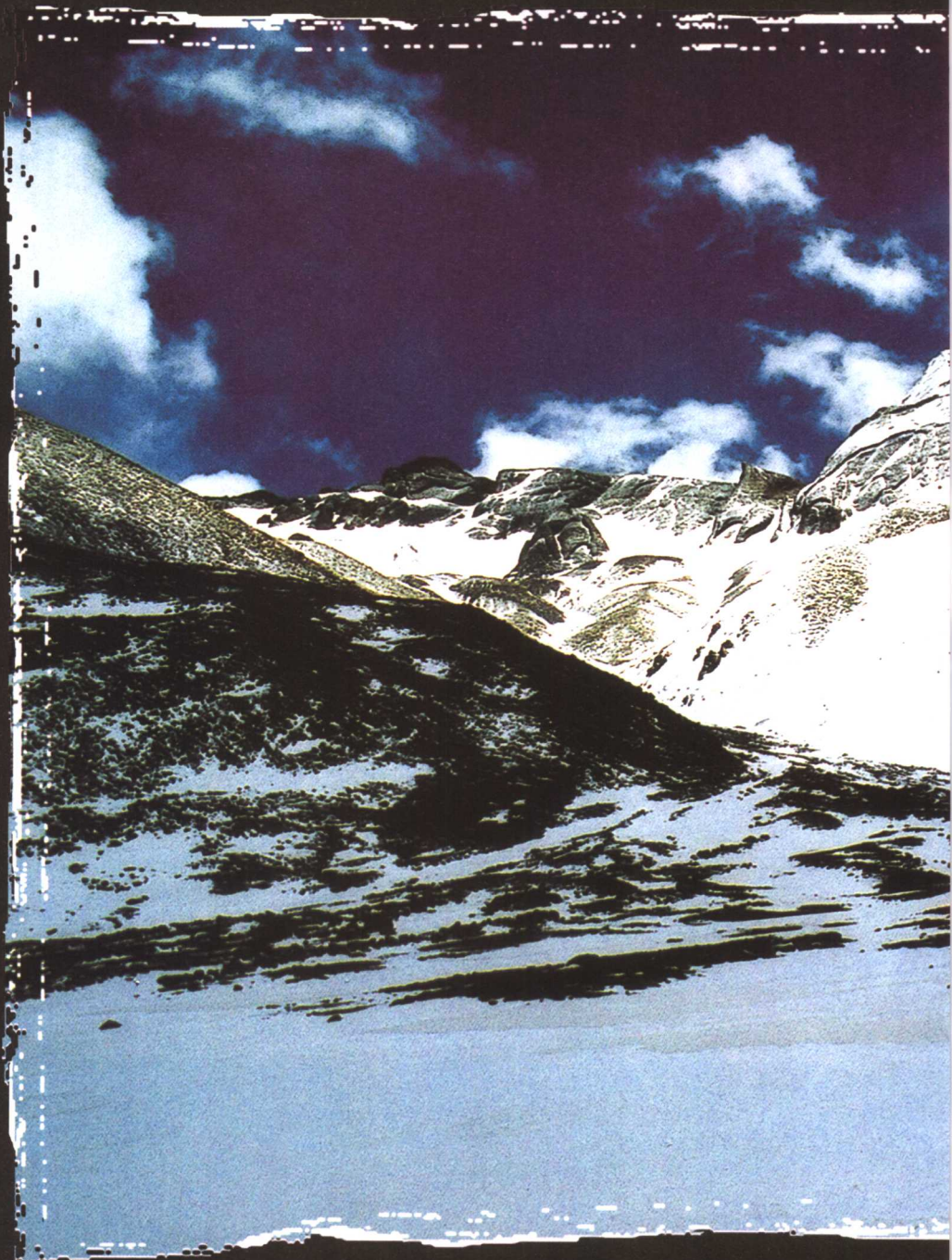
一句话：别怕身体下地狱，因为眼睛要上天堂。





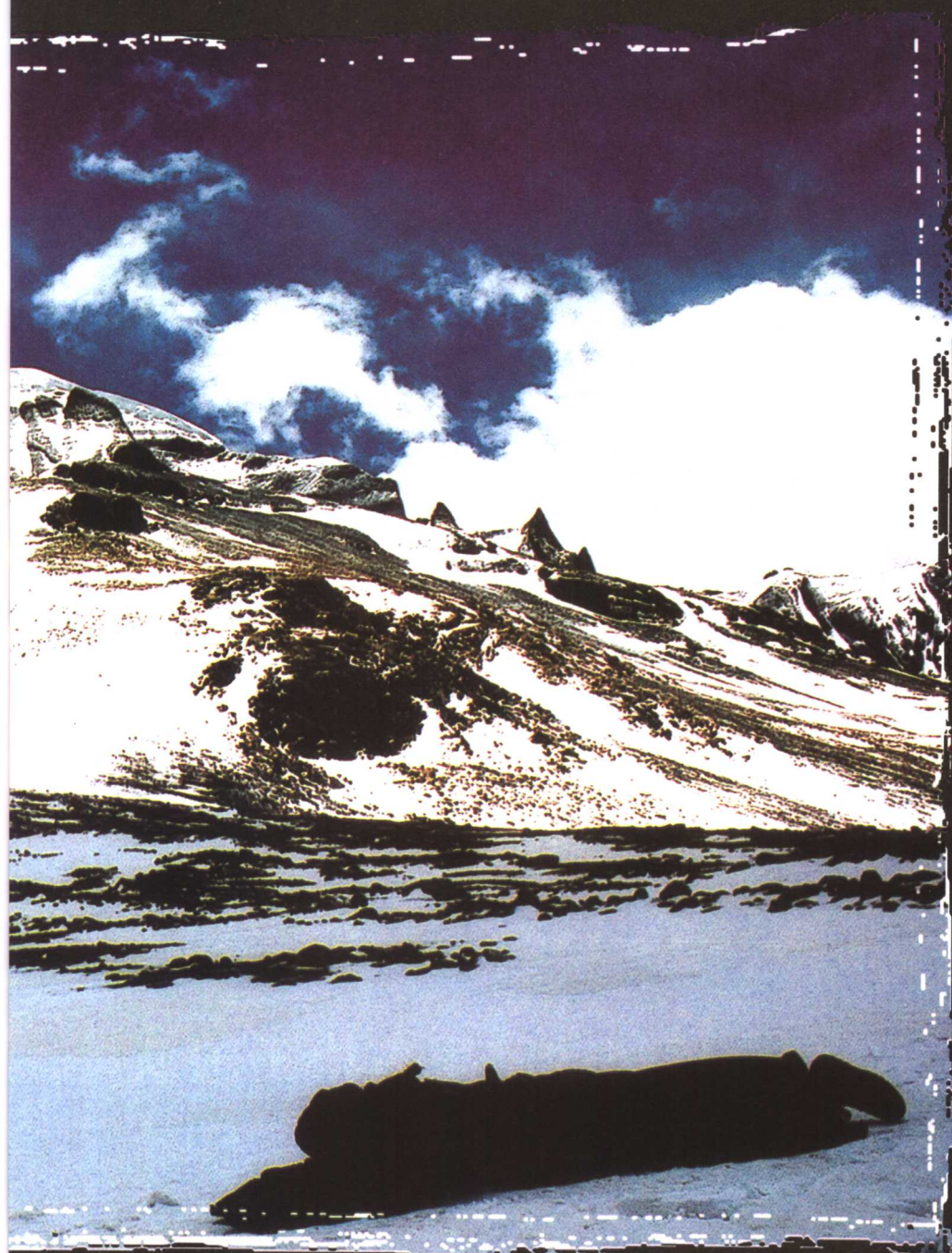


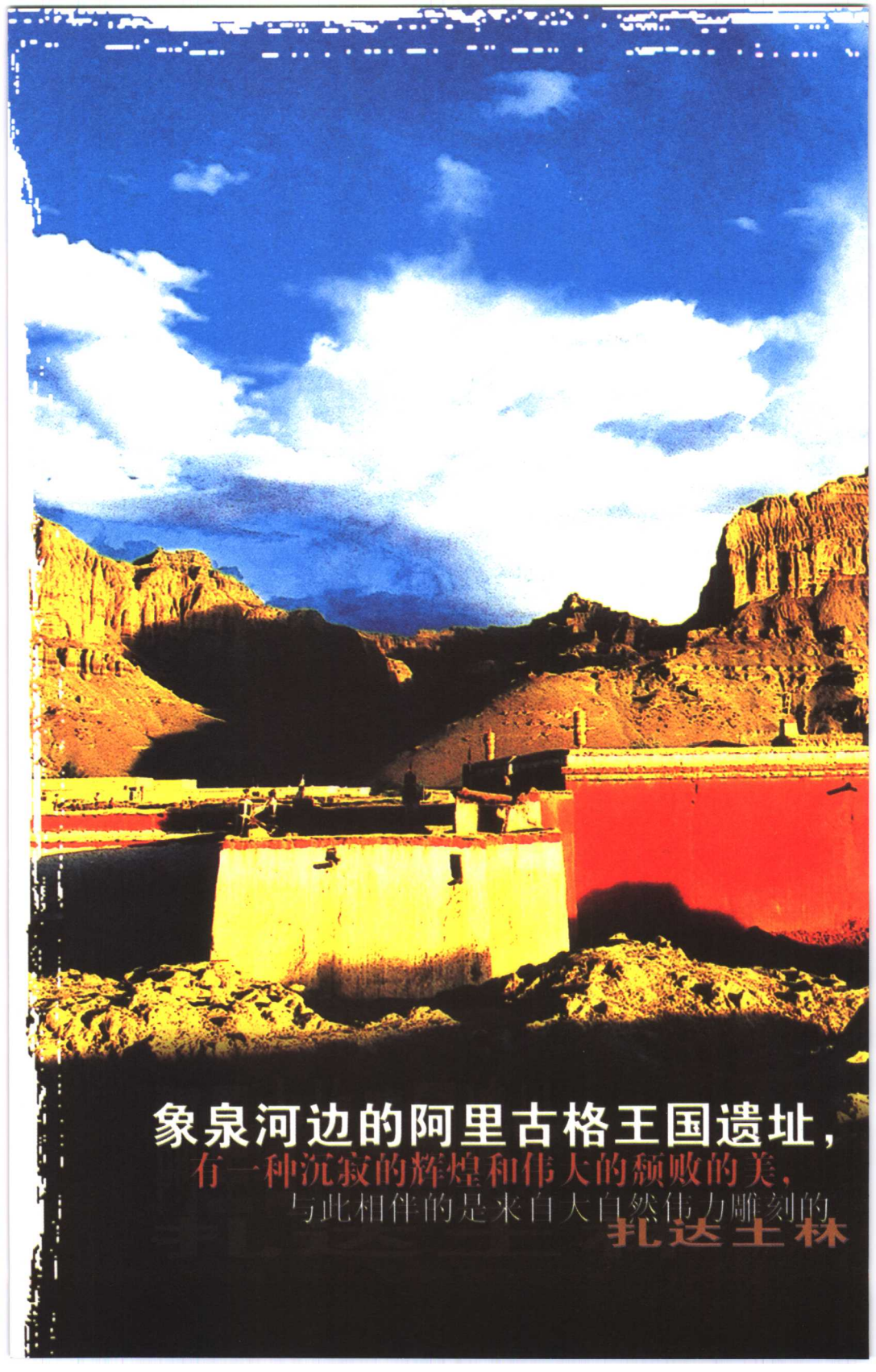
神山岗仁波齐下的信徒



→ 海子《西藏》

西藏，一块孤独的石头坐满整个天空
没有任何夜晚能使我沉睡
没有任何黎明能使我醒来



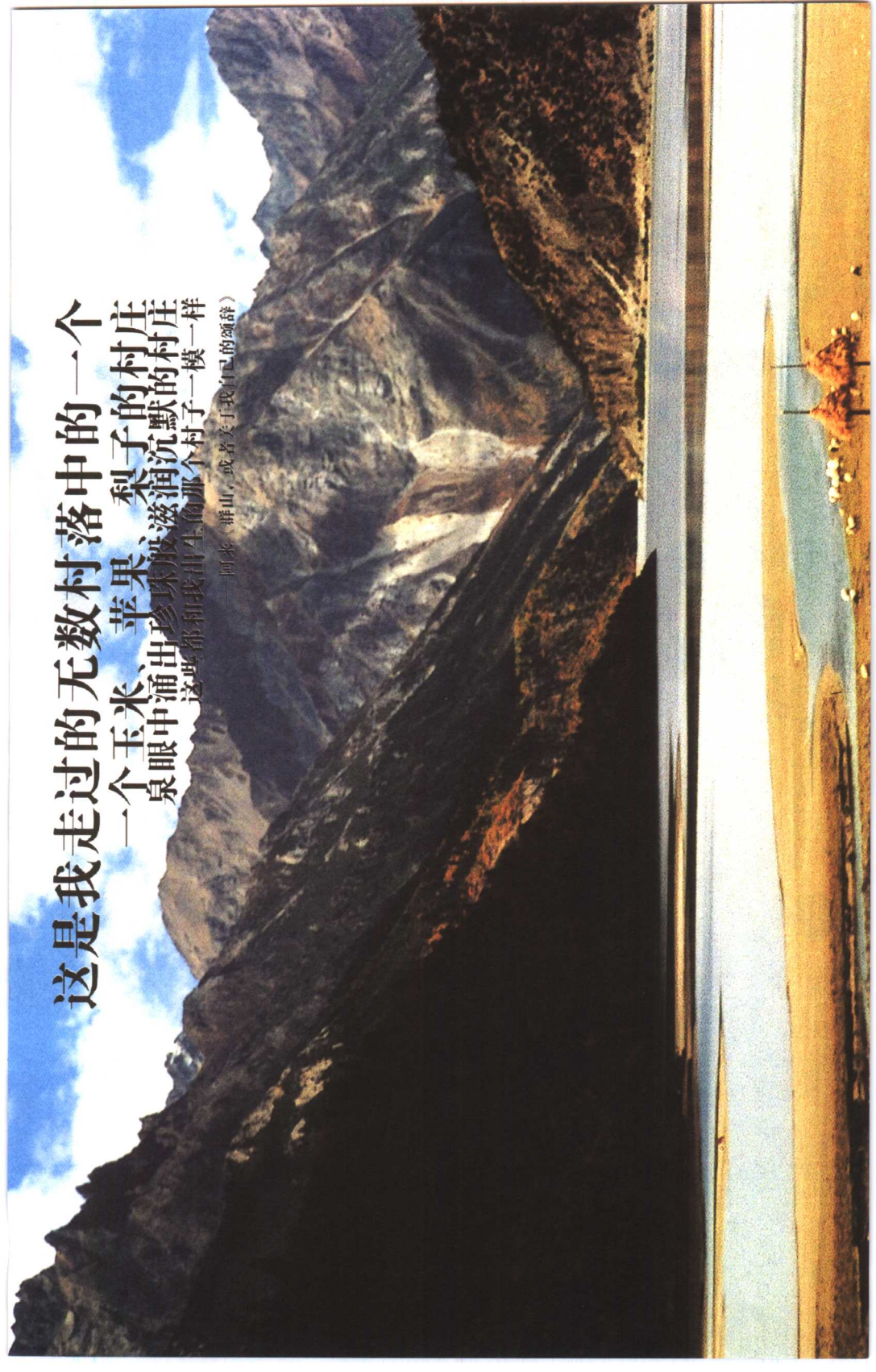


象泉河边的阿里古格王国遗址，
有一种沉寂的辉煌和伟大的颓败的美，
与此相伴的是来自大自然伟力雕刻的
扎达土林

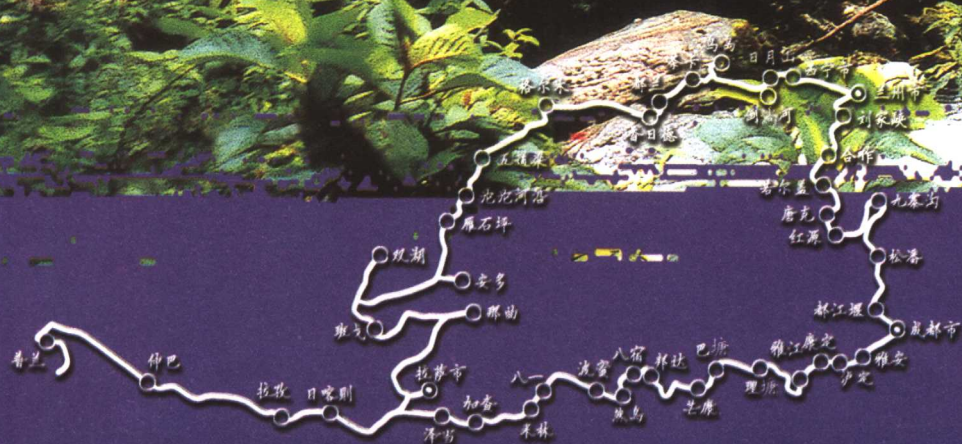
这是我走过的无数村落中的一个 一个玉米、苹果、梨子的村庄 泉眼中涌出珍珠般滋润沉默的村庄

——阿来

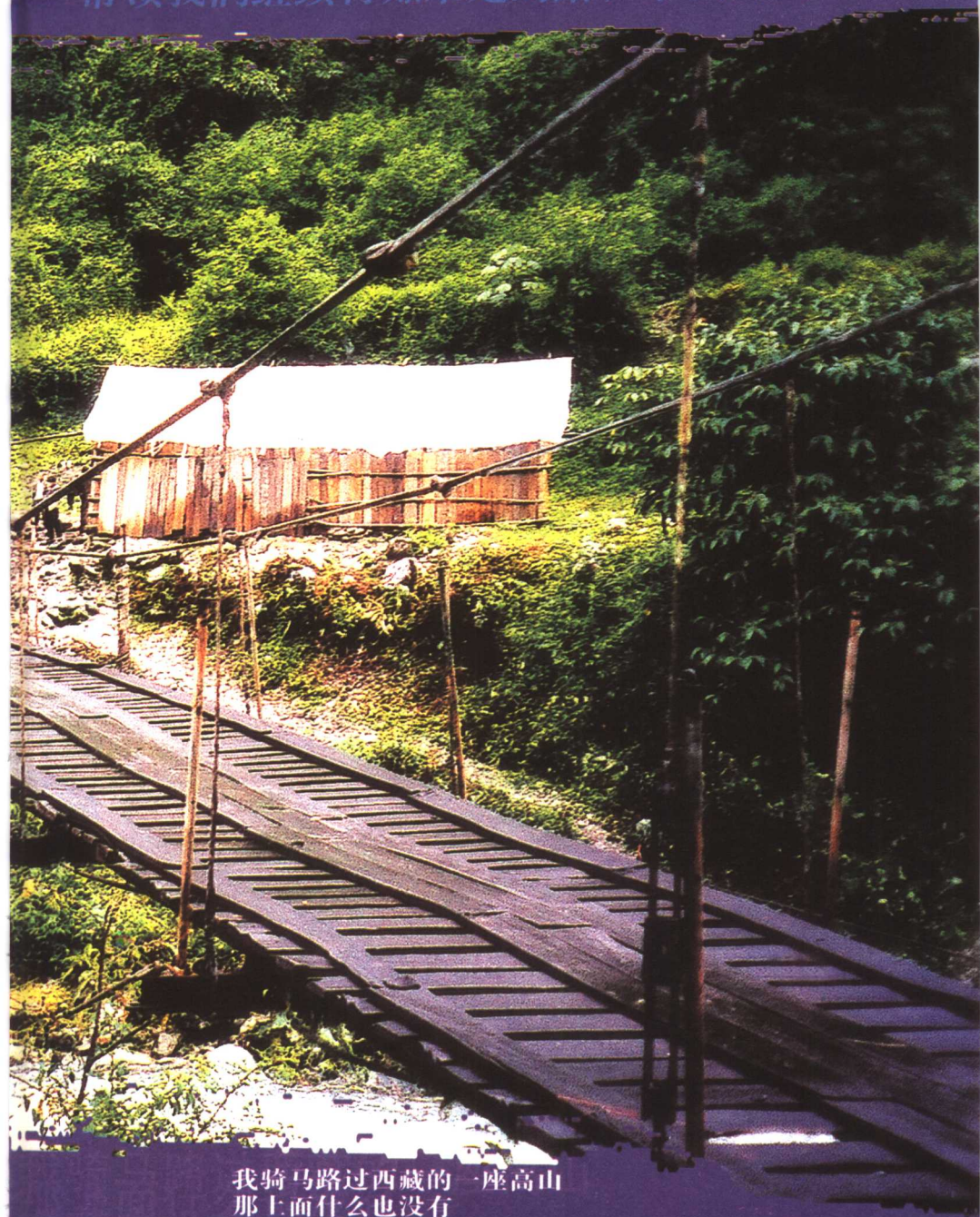
——阿来：群山，或者关于我们的颂辞



墨脱沿路的吊桥，



带领我们继续行知未走的路，未识的人



我骑马路过西藏的一座高山
那上面什么也没有
连草也没有
去年没有人到过这里
明年也不会再有人来
这一点我清楚得很
我似乎下不去山了
用不着喊叫
没有人也不可能有人向山顶张望



酷驴观点

作者介绍

序：行走西藏的N个理由

第一部分 全景西藏

- 西藏天地 4
- 西藏故事 5
- 藏传佛教 7
- 西藏原始宗教——苯教 24
- 西藏服饰 24
- 西藏藏历 26
- 西藏节庆 26
- 西藏礼仪 30
- 西藏禁忌 30
- 西藏藏医 31
- 藏戏、跳神 32
- 西藏丧葬 33
- 西藏语言 35
- 西藏偶记 37

第二部分 出行西藏

- 西藏最佳旅游季节 46
- 西藏高原反应 49
- 进藏费用 50
- 进藏路线 51
- 西藏交通 51
- 西藏饮食 58
- 西藏住宿 60
- 西藏安全 60
- 进藏证件 61
- 西藏需办理边防证的地区 61
- 进藏装备 62
- 西藏摄影 64
- 西藏登山 66
- 西藏其他资讯 67
- 做个绿色行者——环保地旅行 68

目录

CONTENTS

第三部分 拉萨及周边地区

- 全景拉萨 70
- 出行拉萨 74
- 景色拉萨 82
- 布达拉宫 82
- 大昭寺 85
- 小昭寺 89
- 八廓街 89
- 宗角禄康 91
- 罗布林卡 91
- 甘丹寺 92
- 甘丹寺到桑耶寺的徒步路线 95
- 哲蚌寺 96
- 色拉寺 98
- 药王山 100
- 关帝庙、功德林寺 101
- 蔡公堂寺 101
- 拉萨河风光 102
- 卓玛拉康寺、江寺庙 103
- 热振寺 104
- 楚布寺 105
- 止贡提寺 106

第四部分 山南地区

- 全景山南 108
- 出行山南 110
- 景色山南 112
- 雍布拉克 113
- 贡布日山 114
- 昌珠寺 114
- 藏王陵 115
- 青瓦六王宫遗址 116
- 敏珠林寺 116
- 桑耶寺 117
- 青朴修行地 119
- 加查山口、加查县城 120
- 拉姆拉错 121
- 羊卓雍错、桑丁寺 122



第六部分 新藏线、阿里南北线

全景阿里 162

出行阿里 166

景色阿里 169

拉孜县 169

萨嘎县 170

仲巴县 170

帕羊县 171

霍尔县 172

巴噶县 172

普兰县 173

夏格巴林寺 174

国际贸易市场 174

尼泊尔大厦 174

悬空寺 175

科加寺 175

神山岗仁波齐 176

塔钦县 177

玛旁雍错 182

鬼湖拉昂错 186

纳木那尼峰 186

扎达县 186

古格王国遗址 188

千尸洞 190

托林寺 190

东嘎及皮央石窟 192

桑桑镇 193

措勤镇 194

改则镇 194

革吉镇 194

狮泉河镇 195

班公错 196

日土县岩画 197

景色新藏线 200

多玛 200

界山大坂 200

泉水沟 200

红柳滩 200

三十里营房 200

库地大坂 201

叶城镇 201

第五部分 中尼公路、日喀则地区

全景日喀则 126

出行日喀则 129

景色日喀则 132

宗山“小布达拉” 132

扎什伦布寺 132

班禅新宫 136

夏鲁寺 136

纳塘寺 138

热拉雍仲林寺 138

萨迦寺 139

江孜县 142

江孜白居寺 144

宗山城堡抗英遗址 145

帕拉庄园 146

定日县 147

珠穆朗玛峰 148

绒布寺、珠峰大本营 149

定日到珠峰徒步路线 150

悬湖 152

拉木 152

希夏邦马峰 154

樟木县 155

亚东县 159

多庆错、卓姆拉日峰 160

曲米欣古 160

噶举寺 161

康布温泉 161