



最新鲜详尽的
西藏尼泊尔攻略

我将心丢在 喜马拉雅

| 孙佳 著·摄

——从拉萨到加德满都



浪漫如歌的
喜马拉雅自助游记



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

我将心丢在 喜马拉雅

| 孙佳 著·摄

从拉萨到加德满都

重庆大学出版社

内容简介

这是一个年轻女孩的旅行手记，她在一个月里，转遍了西藏和尼泊尔最美的地方。生动优美的文字和图片让你有身临其境之感，详尽新鲜的旅行资讯使你拥有了超棒的行走攻略。游记、导游手册、摄影展，也许我们无法给它一个最恰当的名称，但读完它后，你一定希望生命中能拥有一段在西藏和尼泊尔自由如风的旅行时光。

图书在版编目(CIP)数据

我将心丢在喜马拉雅：从拉萨到加德满都/孙佳著、
摄. —重庆：重庆大学出版社，2010.1
ISBN 978-7-5624-4834-1

I. 我… II. 孙… III. ①游记—作品集—中国—当代
②风光摄影—中国—现代—摄影集 ③西藏—摄影集 ④
尼泊尔—摄影集 IV. I267.4 J424

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第046315号

我将心丢在喜马拉雅

Wo Jiangxin Diuzai Ximalaya

——从拉萨到加德满都

孙佳 著·摄

责任编辑：余筱瑶 版式设计：舒 攀

责任校对：任卓惠 责任印制：赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人：张鸽盛

社址：重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编：400030

电话：(023) 65102378 65105781

传真：(023) 65103686 65105565

网址：<http://www.cqup.com.cn>

邮箱：fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本：889×1194 1/24 印张：8.5 字数：239千

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-4834-1 定价：35.00元

本书如有印刷、装订等质量问题，本社负责调换

版权所有，请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书，违者必究



自序

将旅行进行到底

忘了想去西藏的念头何时萌生，2007年的盛夏，当我在西行列车上思索远行的原因时，发现每一个细胞在很久以前就已跃跃欲试，不能自己。

就像有股风儿在身后用力吹动，半个月内，我和旅伴马不停蹄地从藏北高原那曲来到拉萨，在圣城拉萨探秘后，又从日喀则出发，走向白雪皑皑的珠穆朗玛。

在喜马拉雅的北方留下足迹后，我们又来到了喜马拉雅的南面——佛国尼泊尔。光明之城加德满都、雪山下的博卡拉、佛陀诞生地蓝毗尼……我们一路欢歌，在尼泊尔充满神秘气息的美景中度过了同样难忘的半个月。

我的心，直到现在都丢在喜马拉雅，也许永远也拿不回来，我也不想拿回它。

漫长旅程中，不同风景、不同人物带给我深至灵魂的欢悦、感动和思索，也使我更坚定了将旅行进行到底的决心。

世界这么的大和美，我不能只看到一点点。

感谢在旅途中和我相伴的朋友，他们是伶俐的湘妹子李依

纯、一路上都在想念山东煎饼的乐游阿姨、可爱的新疆姑娘孙玲、来自义乌的阿丹阿天姐弟、背着超大单反相机的大连姐姐张戟、因戴着三千块的藏式项链而被叫做三千姐姐的李文、我们都把他当小孩欺负的太原男孩张翼、先生叫鱼太太名猫的广州冯姓夫妇、眼镜片非常之厚的广州女士Tracy。

感谢重庆大学出版社的余筱瑶编辑促成此书的出版，她的细心工作使该书能更完善地呈现给读者，也使我在修改文稿中重温了旅行。

书中涉及的旅游信息，也经过了我和编辑的重新查证，力争向读者献上最新最全的资讯。

最后，请见谅我文字和摄影能力的拙劣，我厚着脸皮记载下它们的唯一愿望就是——我想和你们，每一个阅读和购买这本书的朋友，分享我心醉的旅程。

朋友们，祝愿你们的西藏尼泊尔之旅快快到来。☺

孙佳

2009年12月3日

目 录

1 走进西藏

西藏概述·····	2
西藏节日·····	4
西藏礼仪·····	6
西藏禁忌·····	7
西藏旅游线路推荐·····	8
西藏交通·····	11
西藏住宿·····	13
西藏饮食·····	18
西藏特产·····	19
藏族文化相关词汇解释·····	21
关于边防证·····	24
进藏必备品·····	25
金融·····	26
通信·····	26

2 亲历西藏



那曲——西藏第一站·····	28
藏北歌舞——绚烂在羌塘草原上·····	34
孝登寺——藏北草原上的贡巴·····	37
恰青节——“人之翼”的飞腾·····	42
拉萨——日光城印象·····	44
哲蚌寺——迷宫重重·····	49
小昭寺——天朝公主的千年悲欢·····	53
罗布林卡——藏戏声嘹亮·····	55
西藏博物馆——千年雪域的再现·····	58
大昭寺——酥油灯长明·····	62
仓姑寺——红色僧衣下的女尼生活·····	67
色拉寺——闪耀着智慧火花的辩经声·····	70
尼木“三绝”——藏香、藏纸、雕版刻经·····	72
龙王庙——寻找三百年前的爱情·····	75
药王山——千山万壁都是佛·····	78
布达拉宫——最接近天堂的地方·····	80
八廓街——世俗拉萨的风情画·····	85
纳木措——雪山环抱的蓝宝石·····	87
当雄赛马节——穿着盛装找对象·····	91

羊卓雍措——神女散落的绿松石耳坠·····	94
扎什伦布寺——历代班禅之驻锡圣地·····	96
珠穆朗玛——万山之尊下的心灵洗礼·····	102
绒布寺——在你的窗口看珠峰·····	107
樟木——依山而建的小镇·····	109

3 走进尼泊尔

尼泊尔概述·····	116
尼泊尔节日·····	118
尼泊尔礼仪·····	120
尼泊尔禁忌·····	121
尼泊尔旅游线路推荐·····	123
尼泊尔旅行机构·····	125
尼泊尔交通·····	126
尼泊尔住宿·····	128
尼泊尔饮食·····	131
尼泊尔特产·····	132
关于徒步和登山·····	134
关于漂流·····	136
关于攀岩·····	136

关于蹦极跳·····	136
关于热气球飞行·····	137
关于超轻型飞机·····	137
关于高山飞行·····	137
进尼泊尔必备品·····	137
治安·····	138
医疗·····	138
金融·····	139
通信·····	140
时差·····	140
电压·····	140
怎样办理签证·····	141
尼泊尔海关规定·····	141
遇到危险时的联系方式·····	142

4 亲历尼泊尔

初到加德满都——闹哄哄的首都·····	144
杜巴广场——在神圣与尘嚣中穿行·····	148
斯瓦扬布佛塔——诞生在莲花中·····	154
巴德岗——穿越时空的漫步·····	156

奇特旺——骑着大象去探险·····	161
蓝毗尼——佛祖在此降生·····	166
博卡拉——想在这里“烂”一辈子·····	170
泰美尔——醇酒还是鸦片·····	175
帕坦——见证着马拉王朝的鼎盛·····	180
帕苏帕提那烧尸庙——站在河岸上看生与死·····	184
博大塔——佛眼望四方·····	187
夜飞加德满都——再见，神之城·····	190

走进西藏

1





西藏概述

西藏自治区位于青藏高原西南部，北与新疆维吾尔自治区和青海省毗邻，东连四川省，东南与云南省相连，南部和西部与缅甸、印度、不丹和尼泊尔等国家和地区接壤。陆地国界线近4 000千米。全区土地面积约为122万平方千米，约占全国面积的1/8。西藏自治区平均海拔在4 000米以上，是青藏高原的主体部分，有“世界屋脊”之称。这里地形复杂，大体可分为四个不同的自然区：西部是藏北高原，位于昆仑山、唐古拉山和冈底斯—念青唐古拉山之间，占自治区总面积的2/3；南部是藏南谷地，位于冈底斯山和喜马拉雅山之间；藏东为高山峡谷区，分布着一系列由东西走向逐渐转为南北走向的高山深谷，系著名的横断山脉的一部分；藏南，喜马拉雅高山区由几条大致东西走向的山脉组成，平均海拔6 000米左右。地貌基本上可分为极高山、高山、中山、低山、丘陵和平原等六种地型，还有冰缘地貌、岩溶地貌、风沙地、火山地貌等。

蜿蜒于青藏高原南侧的喜马拉雅山，由一系列东西向的平行山脉组成，其主要部分在中国与印度、尼泊尔的交界线上，平均海拔在6 000米以上。海拔8 844.43米（国家公布的最新高度）的世界第一高峰——珠穆朗玛峰，耸立在喜马拉雅山的中段。

在西藏自治区境内，流域面积大于1万平方千米的河流有20多条，流域面积大于2 000平方千米的河流有100条以上。

雅鲁藏布江为西藏第一大河，发源于喜马拉雅山北麓阿里仲巴县境内的杰巴央宗冰川，是世界上海拔最高的大河。雅鲁藏布江流入印度后被称为布拉马普特拉河。青藏高原共有大小湖泊1 500多个，其中面积超过1 000平方千米的有纳木措、色林措和扎西南木措。湖泊总面积约占中国湖泊总面积的1/3。青藏高原不仅是中国最大的湖泊密集区，也是世界上湖面最高、范围最大、数量最多的高原湖区。这里的湖泊咸水湖多，淡水湖少，湖面海拔超过5 000米的有17个。

西藏自治区人口约287万，是我国人口最少、密度最小的省区。藏族占全区人口的九成多，其他还有回族、门巴族、珞巴族、夏尔巴人和澄人。西藏人口分布不平衡，主要集中在东南部、昌都、林芝、山南、日喀则和拉萨四地一市。

西藏分为六地一市，分别为——

拉萨市：西藏自治区首府，为历代达赖喇嘛驻锡地。黄教六大寺庙其中三大寺位于拉萨，文物古迹众多，有圣地之称。

山南地区：以泽当镇为地区的中心，此地是藏民族文明的发源地，有吐蕃王朝时期留下的藏王陵墓群，及西藏第一座寺庙——桑耶寺。

日喀则地区：是西藏主要农业区，以日喀则市为地区中心，乃历代班禅驻锡地，有著名的扎什伦布寺，世界最高峰——珠穆朗玛峰距该市200多千米。

林芝地区：以八一镇为地区中心，此地高山峡谷、森林覆盖、果树飘香，有与瑞士风光相媲美的巴松湖（措高湖）。

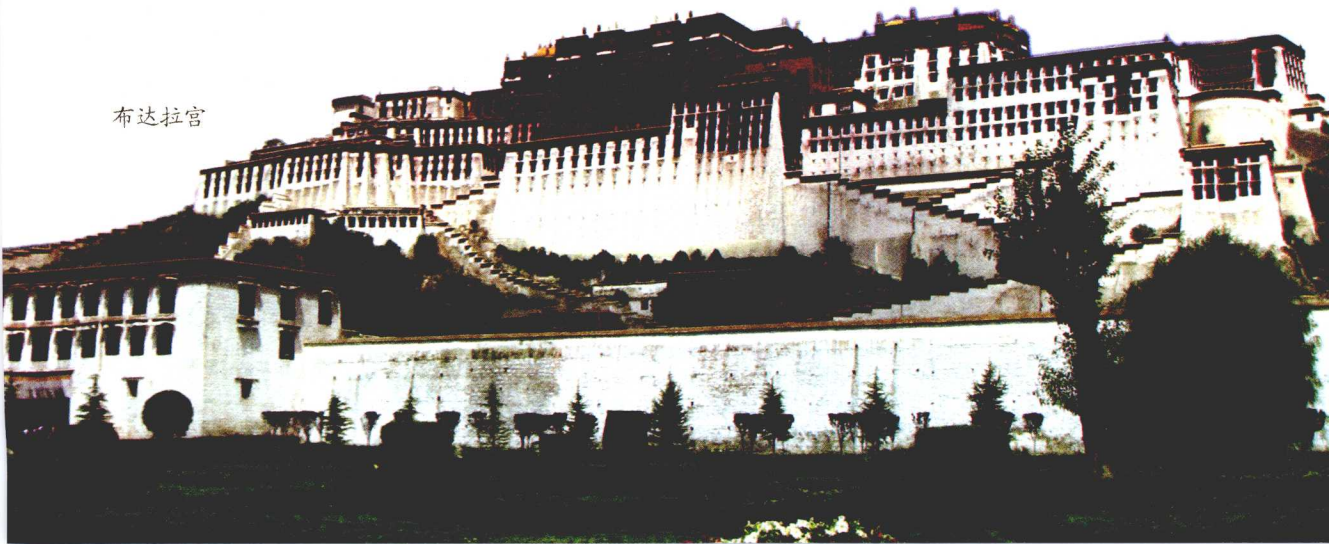
那曲地区：此区为西藏主要牧业区，有羌塘草原美称。美丽的纳木措和念青唐古拉山位于该区当雄县。

阿里地区：以猴泉河为地区中心，该地生存条件恶劣，辉煌一时的古象雄文明发源于此。另有古格王朝遗址及神山、圣湖。

昌都地区：紧临四川省以昌都镇为地区中心，建有邦达机场。有著名的新石器时代遗址——卡若遗址。

西藏高原因地势高亢，地形复杂以及高空大气环流和太阳辐射等因素，形成了以低温、干燥、多风、缺氧，区域差异和垂直变化十分显著的高原气候。西藏旅游淡季为11月至次年3月，旺季为4月至10月。雨季主要集中在6、7、8月份。西藏气候最明显的特点便是日夜温差大。一天之内最高温度可达20℃以上，最低温度可降至10℃(以8月份为例)，由于其日照时间长，冬季并不像人们所想象的寒冷，不过，强烈的紫外线照射也是西藏旅游的一大挑战。

布达拉宫



西藏年度平均气温表（参考）

月份	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高℃	6.8	9.2	12	13.7	19.7	22.5	21.7	20.7	19.6	16.4	11.6	7.7
最低℃	-10.2	-6.9	-3.2	0.9	5.1	9.2	9.9	9.4	7.6	1.4	-5	-9.1



藏历新年 是西藏最隆重的节日，也是送旧迎新的日子。藏历除夕夜晚，人们举行驱鬼仪式，全家食用象征圆满的新年面块。藏历初一清晨，人们互敬青稞酒，互献“切玛”（酥油糌粑），互祝在新的一年里吉祥如意，人人都说：“扎西德勒！”藏历新年的庆祝活动从初一持续到初十左右。主要的活动如朝佛、传昭法会等都集中在大昭寺。但藏历新年也是西藏旅游的淡季，按照传统，藏历初一到初五的时候飞机会停航，商店也多不会开门。

酥油花灯节 它开始于明永乐七年，由格鲁派祖师宗喀巴于藏历正月十五日，在拉萨创办传昭法会时陈列各种供品，隆重纪念释迦牟尼降伏邪魔日。从此以后，人们便沿袭他们的做法，每年藏历正月十五每家每户都要摆酥油花灯。节日晚上，拉萨八廓街四周摆满五彩酥油塑成的花卉图案和人物鸟兽。万千观众在花灯之下狂欢起舞，彻夜不眠。

萨嘎达瓦节 相传佛祖释迦牟尼降生、成道、圆寂都是在四月十五日，因此这个月要举行各种活动加以纪念。在萨嘎达瓦节那天，拉萨的老百姓几乎全部围绕大昭寺、布达拉宫的外墙转经。这一天，整个拉萨都充斥着焚烧香料的烟气，三条主要的转经路上满是信徒。萨嘎达瓦节是春季拉萨最有特色的节日。

林卡节 就是富有藏族特色的逛林卡，“林卡”在藏语里是园林的意思。过去有人称之为“郊宴”，外地人喜欢把这种活动称为“林卡节”。其实，藏族是没有所谓林卡节，拉萨等地区称之为“赞林吉桑”。以前，藏历五月一日到五月十五日的半个月里，人们走出庭院，来到浓荫密布的林卡搭起帐篷，边吃边喝边歌舞，尽情享受大自然。到十五日，逛林卡进入高潮，这一天还进行一些宗教活动。

那曲赛马会 每年藏历六月举行的赛马会，是藏北草原规模盛大的传统节日，又称“草原盛

会”，为期5~15天不等。其中以那曲赛马会规模最大。节日期间，藏北各地的牧民穿着色彩鲜艳的节日盛装，带着丰盛的食物，支起漂亮的帐篷，骑着骏马从四面八方涌向赛场。赛马会期间，除赛马、射箭、各种马术表演等传统项目外，还有抱石、拔河、摔跤等项目，并组织文艺演出、放映电影，还有各地的《格萨尔》说唱艺人前来演唱，听者如潮，盛况空前。节日期间同时伴有大型的物资交流活动。赛马节也是一个恋爱的季节，牧区的年轻男女会在这次集会上寻找心仪的对象。除那曲赛马会以外，至藏历七月初，不定期有当雄赛马会，规模也比较大。

雪顿节 是拉萨也是西藏最大的节日之一，于藏历七月初一到初五举行，意为“酸奶宴”。僧侣经苦行修炼后，家人携酸奶相迎并伴歌舞。从公元17世纪开始，雪顿节就举行藏戏表演，各地各流派的藏戏艺术家汇聚在拉萨的罗布林卡进行持续数天的表演比赛。同时，哲蚌寺举行一年一度展佛仪式。

望果节 “望”即“翁卡”，意为“田野”“田地”；“果”意为“转圈”“巡游”；“望果”意为巡游田野。这是西藏农业区的节日。望果节没有固定的日期，一般在七月青稞和小麦成熟即将开镰收割之时，人们选择一个良辰吉日，穿起盛装，带上美酒食品，集拢成群，在举着佛像、背着经书、打着旗幡的喇嘛导引下，浩浩荡荡绕行在即将收割的田地之间，祈祷神佛保佑能顺利收割、获得丰收。

吉祥天女节 “班丹拉姆”是藏语的音译，意译为吉祥天母。班丹拉姆是密宗妙音天母的忿怒像，是一尊女护法神。据说，公元7世纪修建大昭寺时，请其做大昭寺的护法神。因她护法有功，拉萨地区还形成了专门纪念这位护法神的节日。这就是每年藏历十月十五日的吉祥天女节(白拉日珠)。

燃灯节 藏历十月二十五日是燃灯节。藏传佛教格鲁派祖师宗喀巴在这天圆寂。这天晚上，寺院和俗家屋顶均要点亮无数盏灯，转经队伍川流不息。信徒们纷纷将手持的桑枝投入大昭寺前的香炉，祈祝神佛为自己带来好运，来年风调雨顺。

驱鬼节 每年藏历十二月二十九日，布达拉宫就举行一次盛大的跳神活动，各寺庙也举行类似的活动，认为新的一年到来前得驱鬼消灾。

西藏礼仪

献哈达 献哈达是藏族最普遍的一种礼节。献哈达是对人表示纯洁、诚心、忠诚的意思。藏族认为白色象征纯洁、吉利，所以哈达一般是白色的。当然也有五彩哈达，蓝色表示蓝天，白色是白云，绿色是江河水，红色是空间护法神，黄色象征大地。五彩哈达是献给菩萨和近亲时做彩箭用的，是最隆重的礼物。佛教教义解释五彩哈达是菩萨的服装，所以五彩哈达只在特定的时候用。

磕头 磕头也是西藏常见的礼节，一般是朝觐佛像、佛塔和活佛时磕头，也有对长者磕头的。磕头可分磕长头、磕短头和磕响头三种。在大昭寺、布达拉宫及其他有宗教活动的寺庙中，常常可见磕长头的人群，磕时两手合掌高举过头，自顶、到额、至胸，拱揖三次再匍匐在地，双手直伸，平放在地上，划地为号，然后再起立如前所做。大昭寺前的粗石板，也被磕长头的人磨光。在寺庙里，也有一种磕响头的磕头方法。不论男女老少，先合掌连拱三揖，然后拱腰到佛像脚下，用头轻轻一顶、表示诚心忏悔之意。

鞠躬 过去遇见长官、头人和受尊敬的人，要脱帽、弯腰四十五度，帽子拿在手上低放近地。对尊敬者合掌得过头，弯腰得点头。对于一般人或平辈，鞠躬只表示礼貌，帽子放在胸前，头略低，回礼动作也相同。行礼时，也有合掌与鞠躬并用的。

敬酒茶 藏族在迎接客人时除用手蘸酒弹三下外，还要在五谷斗里抓一点青稞，向空中抛撒三次。酒席上，主人端起酒杯先饮一口，然后一饮而尽，主人饮完头杯酒后，大家才能自由饮用。西藏几乎男女老少都能喝青稞酒。敬献客人时，客人必先喝三口再一满杯喝干，这是约定俗成的规矩，不然主人就不高兴。喝茶则是日常的礼节，客人进屋坐定，主妇或子女必来倒酥油茶，但客人不必自行端喝，得等主人捧到你面前才接过去喝，这样才算是懂得礼遇。