

# 漫游西藏

MANYOUXIZANG



西藏人民出版社

# THE SIX SIN SIN

THE  
SIN  
SIN

# 漫游西藏

MANYOUXIZANG

西藏人民出版社

# 漫游西藏

---

作者：廖东凡 耿军 卢小飞

责任编辑：旺久

责任校对：洛桑次仁 杨芳萍

装帧设计：金泽 小诸葛设计室

出版发行：西藏人民出版社

社址：拉萨市林廓北路20号

经销：新华书店发行

印刷：广州市天盛印刷有限公司

开本：889 × 1194 1/32

字数：270千字

插图：400幅

印张：10

印数：1-10000册

版次：2001年7月第二版 2001年8月第一次印刷

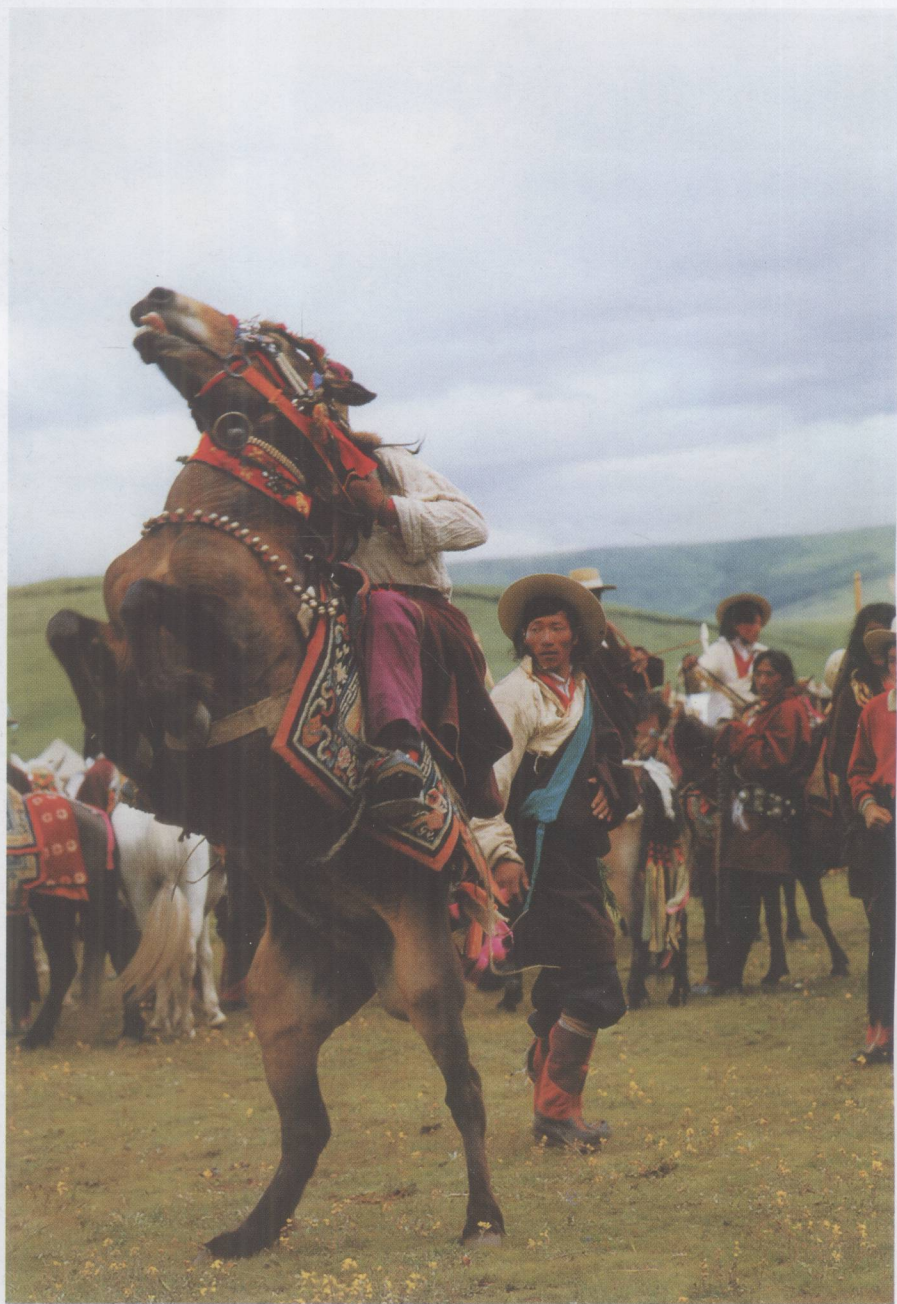
ISBN7—223—00943—8/Z.61

定价：32.00元

---

本书如有印装质量问题 可向承印厂调换

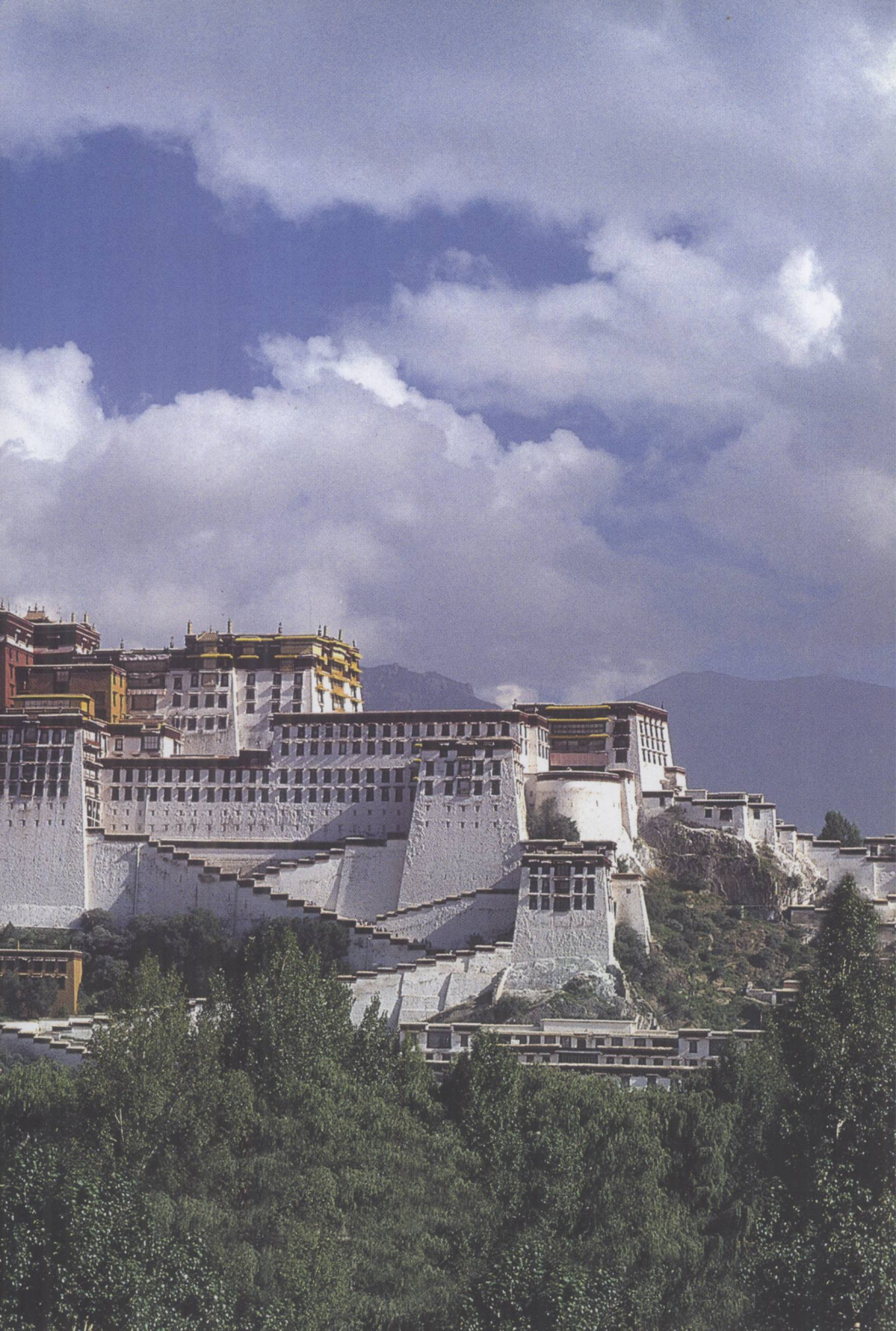














# 序言


长久以来，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最迷人的处女地，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，正在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。但青藏高原毕竟太高，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 and 了解西藏的桥梁。

藏学专家 格勒

1994年初于北京

# 目录

## 世界屋脊

### 2 全球瞩目的“第三极”

- 3 世界上地壳最厚的地方
- 6 世界上最年轻的高原
- 7 山的海洋
- 9 冰川奇景
- 10 西藏的天空格外蓝
- 11 “日光城”拉萨
- 12 一天度四季
- 13 西藏多夜雨
- 14 世界上最大的高山植物宝库
- 16 高原野生动物乐园
- 18 飞花碎玉的江河
- 20 星罗棋布的湖泊
- 22 已非遥远的梦境

### 24 西藏的历史

- 24 猕猴变人——西藏人种起源的神话
- 26 第一座宫殿与第一位王
- 28 吐蕃王朝的建立
- 30 吐蕃王朝的兴盛与没落
- 32 萨迦王朝与十三万户
- 33 帕莫竹巴时代与格鲁派的兴起
- 35 五世达赖喇嘛



38 “政教合一”制度的确立

40 20 世纪的西藏政治

### 43 西藏的宗教

45 西藏的原始宗教——苯教

48 藏传佛教前弘期的兴盛与寂灭

50 佛法复燃

53 后弘期四大教派

59 宗喀巴的宗教改革

61 达赖、班禅活佛系统的建立与转世制

## 雪域游踪

### 67 圣城拉萨

68 机场到拉萨的路上

69 八廓街，拉萨的足迹

76 大昭寺和小昭寺

80 布达拉宫，浩瀚的博物馆

85 达赖夏宫罗布林卡

87 拉萨三大寺(甘丹寺/哲蚌寺/色拉寺)

91 药王山

92 摩崖石刻

### 93 日喀则

94 宗山“小布达拉”

95 扎什伦布寺

- 98 夏鲁寺
- 99 萨迦寺，第二敦煌
- 101 从定日到珠峰的登山探险(绒布寺/协嘎尔)
- 105 喜马拉雅自然保护区
- 106 樟木沟谷里的森林奇观(青藏布沟)
- 110 江孜/日喀则的一条支线
- 111 白居寺(十万佛塔)
- 113 宗山城堡(帕拉庄园)
- 114 亚东与康马(曲米欣古/“世界高城”帕里)
- 116 宁静的亚东沟(下司马镇)
- 118 羊卓雍湖(羊湖电站/桑顶寺)


## 120 山南——藏族古代文化的发祥之地

- 121 沿雅鲁藏布江东去(吉德秀/扎囊县/敏珠林寺/囊色林庄园/猴子玩耍的坝子)
- 124 雍布拉康
- 125 昌珠寺
- 127 乃东的其他古迹(贡布日山景/古木桥/日马曲林寺/金城公主的额章/“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)
- 129 琼结(青瓦达孜宫/摩崖石刻/金城公主墓/日马德钦寺)
- 130 藏王墓群(琼结雪)
- 133 桑耶寺

## 136 “一江二河”环线之旅

- 137 曲松(甘丹拉孜宫/曲松/夏洛与夏江)
- 141 翻越加查山
- 141 古朴的冲康村



- 
- 143 米林珞巴族(南部珞巴/雅鲁藏布江大峡谷)
- 145 两千岁的林芝巨柏
- 146 林芝首府八一镇
- 147 甲玛王宫
- 148 止贡寺
- 149 川藏线风光(通麦/扎木镇/然乌/邦达/昌都镇/德格印经院/巴塘/盐井)

## 152 那曲——黑河滋润的羌塘高地

- 153 到纳木湖去
- 155 那曲赛马和物资交流会
- 156 野生动物的乐园
- 157 文布、双湖和西部无人区
- 158 密集的高山湖群

## 160 遥远的阿里

- 161 措桑路上有奇观(拉孜/昂仁/角陀罗兵站和22道班/甲嘎喷泉/措勤/改则/革吉)
- 163 札达土林
- 164 古格故城(札布让/古格壁画/故城的军备防御/兵器/古格的灭亡)
- 166 托林寺与托林村(托林寺/阿底峡/托林寺壁画/托林村)
- 168 孔雀河畔的普兰(夏格巴林寺/桥头市场/塘嘎市场/王室洞窟/宫浦和诺桑/科加)
- 170 阿里的神山圣湖(冈仁布钦/玛旁雍错/札达布松)
- 172 麝香路上的日土(宗政府/日土岩画/第四纪冰川/班公湖)

## 民俗与艺术

### 174 西藏人的传统生活

- 174 雪山下的房屋(拉萨碉房/园林别墅/森林木屋/寺库建筑)
- 178 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)

- 182 色彩鲜艳的服饰(农人的装束/藏北牧人的色彩/喇嘛和尼姑的穿着/会打扮的西藏妇女)

## 187 充满宗教色彩的人生

- 188 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/僧人的剃度/通向佛学博士的道路/寺庙的日常生活/清晨到屋顶焚香/围绕宗教圣地转经/寺庙朝佛/神山圣湖大朝拜/磕等身头/献哈达/敬语和称谓/见喇嘛的礼节/藏族人的誓言/生活中的禁忌)
- 191 寺庙里的生涯
- 193 普通人的宗教生活
- 197 人生礼俗
- 200 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)
- 202 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/西藏最早盛行土葬/天葬,把遗体献给鹰/水葬/火葬)
- 204 西藏人的各种丧葬方式

## 206 热闹瑰奇的传统节日

- 206 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)
- 209 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/强巴佛巡行八廓街)
- 212 多彩多姿的林卡节(人人都要一片荫凉/林卡里的欢愉/到龙王潭划牛皮船/五月十五世界焚香节/六月四转山会/雪顿节,罗布林卡看藏戏)
- 218 美妙的沐浴节之夜
- 219 寺庙里的跳神节(桑耶寺金剛神舞大会/热振寺转神魂磐石/萨迦寺秋季法会和冬季法会/止贡梯寺秀线河畔节日群/扎什伦布宗教艺术大表演)
- 226 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)
- 228 骑射竞技的盛会(藏北赛马会/江孜达玛节/工布过新年)



## 230 雅鲁藏布江的妙音

- 232 英雄史诗《格萨尔》
- 233 世界上最长的史诗
- 234 唱歌的民族
- 236 圈舞，围绕篝火旋转
- 240 震撼雪山的鼓舞
- 243 藏戏，戴面具的广场剧

## 246 美，装饰着高原雪域

- 247 传统的绘画
- 250 栩栩如生的雕刻
- 255 多彩的编织

# 旅游资讯

## 258 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)

## 274 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/邮政/电讯/新闻媒体/购物/夜生活/观光咨询/旅游路线)





# 世界屋脊

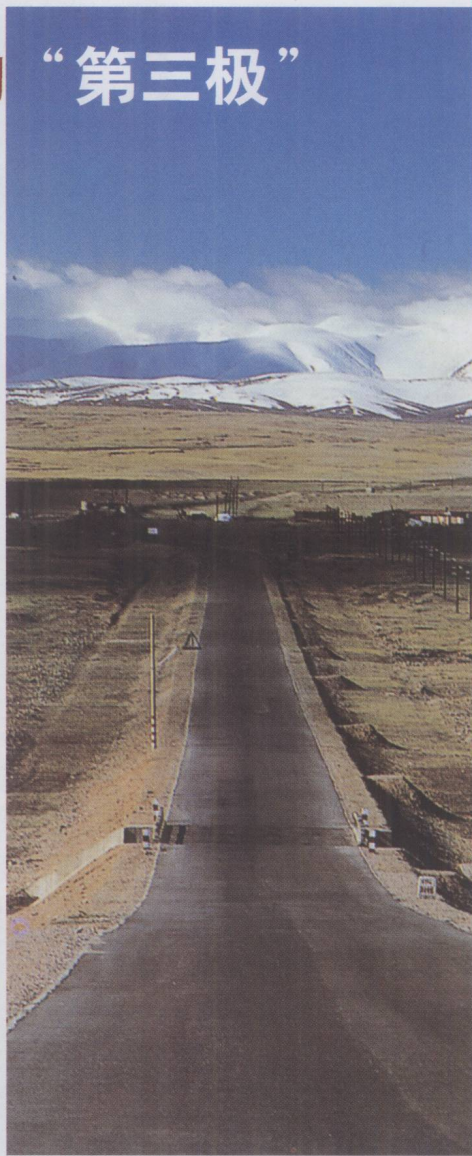
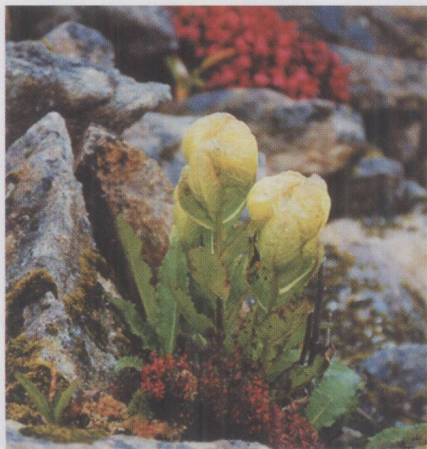
*PART 1*



## 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西藏高原出现了许多世界之最。珠穆朗玛峰，海拔8848.13米，为世界最高峰；全长2900多公里的雅鲁藏布江，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；从新疆叶城县至西藏阿里地区的新藏公路，长约1180公里，其中海拔在4000米以上的地段占1000余公里，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