

最美西藏

中国最美旅游线路

经绝美川藏线到荒原阿里的旅行

《旅游圣经》编辑部 ◎ 梅梅王衡 著

在西藏要做的52件事

资深背包客的十年西藏情怀◎在山水和宗教之外◎发现更令人心动之处



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

最美西藏

中国最美旅游线路

经绝美川藏线到荒原阿里的旅行

《旅游圣经》编辑部◎梅梅王衡 著

在西藏要做的52件事

资深背包客的十年西藏情怀◎在山水和宗教之外◎发现更令人心动之处



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书是一本经川藏线到新藏线的旅游指南。路线设计为目前西藏类图书中仅有,范围包括川藏线、西藏林芝、拉萨、日喀则、阿里等地区,涵盖了旅行者最向往的藏区。在体例方面,删繁就简,采取全新的“在某地要做的多少件事”的体例,并以“傻瓜”手册的编写方式,提供最权威、最详细、最全面、最深入、最新的旅游信息。

图书在版编目(CIP)数据

最美西藏/《旅游圣经》编辑部著.--北京:
北京航空航天大学出版社,2014.6

ISBN 978-7-5124-1375-7

I. ①最... II. 《旅... III. ①旅游指南-西藏 IV.

① K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第002391号

版权所有,侵权必究。

中国最美旅游线路:最美西藏——经绝美川藏线到荒原阿里的旅行

《旅游圣经》编辑部·梅梅 王衡 著

策划编辑:谭莉

责任编辑:幼章

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路37号(100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话:(010) 82317024 传真:(010) 82328026

读者信箱:bhpress@263.net 邮购电话:(010) 82316524

北京尚唐印刷包装有限公司印装各地书店经销

*

开本:700×1000 1/16 印张:23.5 字数:443千字

2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5124-1375-7 定价:49.80元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题,请与本社发行部联系调换。联系电话:(010) 82317024

八种不可错过的特别体验

拜访五明佛学院 (47页)

远望对面山坡，巍峨的坛城在密密麻麻的红色小木屋簇拥之下，更加显得金碧辉煌。据说，如果身患疾病，只要在这里转上一百圈就能痊愈。黄昏的天色有些阴沉，一位身着红色僧袍的年轻喇嘛默默伫立在荒凉的山坡，他在想什么？是否也曾思念家乡？

走一次甘孜白玉之路 (67页)

天空很高，蓝得深邃竟至发黑，云朵很低，仿佛伸手就能摘到。裸露的白色巨石孤零零地落在公路两边，恰好驶来一辆中巴，背后扬起的尘土让人感觉极不真实。霎那间，广袤、壮阔、荒芜、苍凉、瑰丽、奇幻、豪气、冒险……这些词句不着边际地一股脑涌上心头，感觉自己的血液也几乎凝固。

徒步十大路线之墨脱 (109页)

关于徒步路上的艰辛很难忘却，积雪的多雄拉山垭口，如影随行的泥石流和塌方，咆哮奔腾的雅鲁藏布江水，江面上摇摇欲坠的独木桥，嗜血成性的蚂蝗，变化多端的气候，物资匮乏缺吃少喝，这些都深深烙入记忆深处，也是中国最后一个通公路的县城。

搭车318国道 (123页)

这一次我在米堆搭上一辆大货车，好心的藏族司机沿途“捡”了五个人，我们上车的时候驾驶室已经坐满，只能站在敞篷的卡车后斗。虽然风沙吹得人睁不开眼睛，抓住栏杆的双手几近麻木，但沿途秀美的帕隆藏布江支流风景尽收眼底，我兴奋得一路惊呼不已。

在玛吉阿米发呆（160页）

每一次坐在拉萨的玛吉阿米，自然都会想起这位狂放多情的六世达赖喇嘛，他那般短暂的生命和他如此炽热的情怀，他那流传于世的《仓央嘉措情歌》66首，有邂逅初识的惊喜，有两情相悦的欢愉，有山盟海誓的坚贞，有失之交臂的惋惜，也有负心背离的怨尤。关于这世俗人间的情爱，万般述说也还不够。

泡在拉萨的甜茶馆（165页）

甜茶馆是拉萨信息集散地，倘若想了解当地乃至整个西藏的最新动态，比如哪里的天气大雨不停，哪里的路况又出了问题，哪里有什么热闹的盛会，或者各色经久不衰以及新鲜出炉的“八卦”，肯定能从茶馆里的热心人那里得到答案。

探寻青朴修行地（217页）

寂护、莲花生、赤松德赞等吐蕃时期著名历史名人和众多高僧活佛曾在这里修行过。目前这里的苦修者以年长者居多，并且多数为女性，她们常年在山上过着异常简朴的生活，但身心满足。

黄昏时分途经札达士林（321页）

眼前奇峰林立，怪石嶙峋，纵横交错，层层叠叠，无边无际，大气磅礴；更远的远方，白雪皑皑的山峰若隐若现。站在高高的垭口，宛如置身魔幻迷宫。路上的所有艰难和困苦，在这般美景之前，全部变得烟消云散。

最美推荐

三座最美的雪山

南迦巴瓦峰 (82页)

车过色齐拉山口，无意中看到窗外的月亮正圆，再一扭头，顿时惊呆了，暮色中南迦巴瓦峰光芒四射地呈现在眼前，传说中的女神安静地仰卧于辽阔天地之间，线条清晰而柔和，她的身下是曲折绵延的山岭，她的身躯之上还有一束绚丽的云彩，她的身边，挂着一轮皎洁的明月。

珠穆朗玛峰 (269页)

当那座在云层中隐匿了整整一天的山峰终于完全呈现在我们眼前时，所有人都欢呼起来，精诚所至，金石为开的感觉啊。既然已经掀开面纱，珠穆朗玛索性让所有的云彩走开，异常清晰地屹立于蔚蓝的天空之中，只有一朵轮廓鲜明的白云斜斜倚靠在右侧山腰，好似发际的一朵簪花。

冈仁波齐峰 (286页)

她是佛教和印度教共同尊崇的世界中心。我们在第一天清晨伴着霞光上路，夜看神山顶上的月色星光，晨观日照金山的终极之美，最后十公里的山路则让人崩溃到哭，如今却都成为甘美的回忆。

七个最美的湖泊

新路海 (73页)

新路海，这个名字并未予人绝美的想象，可是当你念出玉隆拉错，玉—隆—拉—错，一片纯净晶莹的湖水立即出现在你的脑海。蓝天，白云，雪山，碧水，正如同它美丽的藏文名字——玉隆拉错，新路海以这样的绝美容颜突然出现在我的眼前，难怪英雄格萨尔的爱妃会对它一见倾心。

然乌湖 (76页)

湖面泛着灿灿金光，让人几乎无法逼视。尽管水色并不如之前想象那般碧蓝清澈，然而，在环绕湖边的雪山倒映下，在斑斓灿烂的彩林映衬下，然乌湖依然明艳不可想象。

巴松错 (92页)

我们沿着村庄的水稻田朝湖边走，许多座雪山，把湖和村庄包裹其中，映衬着湛蓝的湖水，大片成熟的庄稼，田园美景美不胜收。夕阳把雪山顶峰变成了红色，底部仍然是浓重的青黛，近湖的树林剪影浮动在水面，湖水悠蓝。当时我以为这就是人间天堂。

纳木错 (190页)

夕阳西沉，地平线上湖水的表面闪动着星星点点的光泽，天边的铅色云朵，尽情舒展身体，周围镀上一圈金色，沿着湖水顺时针慢慢飘动，仿佛转湖的虔诚信徒。远处的雪山，线条流畅的起伏山峰，绵延在湖的另一侧。几匹吃草的马，几只欢跳的犬，几个面湖的背影，当时的光线把整个场景勾勒如一幅画卷，心里只有一个字：美！

拉姆拉错 (230页)

俯瞰峻峰环峙的圣湖拉姆拉错，湖面宛如一面小巧别致的镜子镶嵌在山谷之中。一开始湖面干净得没有一丝杂影，后来周围山峰的阴影投射上去，渐渐有了斑驳的光影。纯净的没有一丝云彩的蓝天底下，绵延起伏的山峰有的地方覆盖着皑皑白雪，有的地方裸露出岩石本身的粗犷，在我眼前展开了一幅壮美的山湖画卷。

羊卓雍错 (244页)

那一瞬间呈现在眼前的羊卓雍错绝对是我见过最美丽的湖泊，碧玉似的一面湖水秀美恬静地卧于绵延不断的山峦之间，天际之上乌云密布，阳光透过厚重的云层洒到湖水之上，将湖边山峰的影子投射到水面，碧玉般的湖水因此有了深浅不一的梦幻光泽。

玛旁雍错 (305页)

一路走来，看过壮阔的纳木错，秀丽的羊卓雍错，以及美艳的拉昂错，阿里沿途满眼都是美丽之“错”，不过，最爱还是“圣湖之王”玛旁雍错。

八座最神圣的寺庙

大昭寺 (140页)

再上三楼，大昭寺的金顶近在咫尺，在正午的阳光中熠熠生辉，散发出庄严神秘的力量。远处清晰可见布达拉宫的身影，雄伟地伫立在红山之巅。俯瞰所见，是大昭寺广场经年不断行着大礼拜的信徒们，顶着烈日积累着功德。

哲蚌寺 (151页)

那样的场景我曾在图片中见识，但身历其境还是头一回。庄严穆肃的大殿里数百名僧人正在诵经，他们身着绛红色僧服盘腿而坐，殿内烟雾缭绕，浑厚的诵经声不绝于耳。

甘丹寺 (201页)

格鲁派祖寺，与哲蚌寺、色拉寺合称拉萨“三大寺”，由佛教格鲁派的创始人宗喀巴于1409年亲自筹建，寺庙中保留了大量与他有关的遗迹。

色拉寺 (201页)

同为格鲁派六大寺庙、拉萨三大寺之一的色拉寺位于拉萨北面的色拉乌孜山脚，由宗喀巴的弟子绛钦却杰兴建。色拉寺最有特色的活动是辩经，每天下午4点到6点之间的辩经场吸引了大量游人前往。

桑耶寺 (212页)

藏传佛教史上第一座佛、法、僧三宝俱全的寺庙，由寂护大师设计，莲花生大师主持建设，赤松德赞亲自主持奠基，全寺的建筑完全按照佛经中的大千世界而布局。

白居寺 (248页)

5月西藏的天空纯净高远，寺庙里高大的树木发出的新叶在阳光下那么鲜绿，两根高大的经幡伫立在白塔前面的空地上，绕拜的老人摇着转经筒从塔前走过。我就那样仰望着那座被称为十万佛塔的白塔，惊叹和幸福的感觉无法言说。

扎什伦布寺 (259页)

站在院子中央仰望四周高大的庙宇，有年轻的僧人坐在二楼的走廊上打坐，有虔诚的女子立于外墙的度母像前祈福，高耸直入蓝天的经幡迎风飘扬，那一刻，我的内心升起无尽的感恩。

萨迦寺 (264页)

眼见一位年长的僧人走到释迦牟尼佛像前，那里有一座金碧辉煌的塔，僧人打开塔门，从里面取出一只用黄布包裹着的白海螺，然后坐到了塔前高处的坐垫上。不知什么时候，一支长长的队伍已经在他身后顺序排开，从殿内一直排到门外。僧人捧起白海螺放到嘴边，一下一下吹响。

五处最有特色的建筑

道孚民居 (42页)

黄色土墙，红色木壁，白色屋顶，加上花式窗户，其间配以红、蓝图案，在蓝天白云的映衬下，整体色彩妙不可言。民居外观的朴素大方、庄重典雅，和内里华丽繁复的装饰形成鲜明对比。

布达拉宫 (146页)

在星光灿烂的夜晚安静地坐在布达拉宫广场边的石阶上，看着世界上海拔最高的宫殿矗立于湛蓝天空，夜色中更显气势磅礴，情不自禁地生出崇敬和膜拜之心。

雍布拉康 (222页)

碉楼和殿堂的主体建筑同为白色，上半部逐渐过渡到黄色，然后是绛红色，加上顶部的金顶，整个建筑群舒展着身躯冲入湛蓝天际，散发出无与伦比的威严与宽广，尤其是高耸入云的碉楼，不禁令人生出无限的膜拜之心。

宗山古堡 (253页)

远远见到傲踞山巅的城堡威严的身影，那样一座寸草不生的石头山，那样一座顺着山势而建的城堡，巍然屹立在广阔的蓝天之下，让人肃然起敬。

古格王朝遗址 (346页)

王宫被深深包围在远远近近的土林当中，山体巍峨，鬼斧神工，千沟万壑，气势磅礴；曾经的河道已然干涸，烈风吹过，风声呜呜作响，仿佛听见三百多年前那场铁马金戈。

六家特色旅馆

巴青农庄 (85页)

晚上7点左右回到巴青农庄，当我们在餐厅等菜时，外面突然出现了短暂的日照金山。夜幕来临之前，南迦巴瓦笼罩着一层紫蓝色的光晕，显得更加神秘莫测。我们在餐厅刚刚点完菜就遇停电，等了很久，电和菜都没有等来，从而成就一顿特别的烛光晚餐。

赤江拉让藏式宾馆 (159页)

这是一个鲜花盛开的院落，三层楼房环绕着中心天井，红色房柱和蓝色的房檐色彩绚丽，经幡和香布点缀其中，身着传统藏装的姑娘在走廊上露出身影。

林仓 (159页)

这所本命“林仓”的院落现在又被称为“岭苍大院”，是某经师林仓活佛林仁波切的旧居。典型的四合院式的古建筑已有三百多年历史，雕梁画栋和精美装饰显示着它有着不同凡响的历史和故事。

梵行院落客栈 (159页)

从露台上望出去，穿过周边其余建筑的屋顶，不远处是大昭寺的金顶，在远方灰色山峦的背景之下异常耀眼，如果不是亲临其境，我真的很难想象能够在距离大昭寺如此近的地方有这样一栋华美的客栈。

格桑花香居家酒店（183页）

一进门竟然是个鲜花盛开的院子。黄昏的阳光洒在遮阳伞下的木桌木椅上，蓦然觉得灿烂又安静。在格桑花香的日子过得很惬意，每天早晨睡到自然醒，拉开落地双层窗帘，房间的东向和南向都是大窗户，朝阳的光芒照射到屋子里来让人满身温暖，一天的好心情就这样开始。

平错康桑国际青年旅馆（183页）

晚上跟一个男生聊天，惊奇地发现我们都去了同样的两个地方，竟然在两地住的都是同一旅馆的同一房间和同一床位！在住满了各种各样背包客的平错，这可能又是最平常的事情吧。这里多人房的好处是每个房间都有各自的卫生间，并且卫浴和厕所以及洗手池都有独立空间。

中国最美旅游线路：
最美西藏——经绝美川藏线到
荒原阿里的旅行

目录

第一章

西藏

2

旅行总攻略



4 旅行指南

5 缤纷四季

7 行程推荐

12 区内预算

12 收拾行囊

14 边境通行证

14 高原反应

15 如何进藏

18 区内交通

19 住宿指南

19 藏地饮食

20 进入寺庙

22 安全提示

第二章

川藏线 24

——那些路上的美好和感动



28 行程推荐

31 预算

32 在川藏线上要做的 11 件事

- 32 1. 迷失于新都桥的梦幻光影
- 35 2. 醉在丹巴梨花雨
- 42 3. 从道孚民居坠入绚烂梦境
- 47 4. 到色达探访世界上最大的藏传佛学院
- 54 5. 踏上甘白之路，感受那一番苍凉壮阔
- 59 6. 神秘白玉，让我回头再看你一眼
- 64 7. 静默穿行在酥油飘香的德格印经院
- 67 8. 屏住呼吸和心跳，翻越雀儿山天险
- 73 9. 在空寂美好的新路海，静静聆听自己的心跳
- 76 10. 走入雪峰冰川下的梦境然乌
- 82 11. 看南迦巴瓦长矛直刺苍穹

第三章

林芝 88

——雪域最丰美之地



90 行程推荐

91 预算

92 在林芝要做的 9 件事

- 92 1. 清晨走进红教圣地巴松错
- 97 2. 走在去往新措湖的原始森林中
- 100 3. 在藏族村落体验最地道的工布风情
- 105 4. 在尼洋河畔高歌一曲
- 109 5. 徒步墨脱体验当地生活
- 115 6. 在苯日神山走一回逆时针的转经路
- 119 7. 在色齐拉山等待雪山和森林的奇迹
- 123 8. 在米堆村遥望中国最美丽的冰川
- 127 9. 用美食让舌尖上的林芝更加鲜活

132 信息补给站

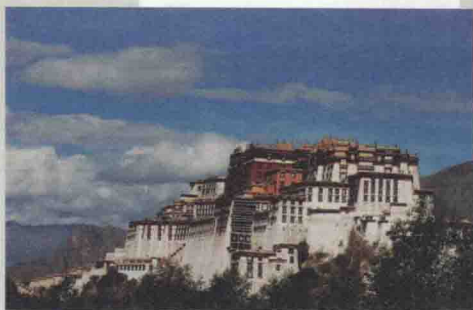
132 交通

132 住宿

第四章

拉萨 134

——告诉你一个不一样的圣城



138 行程推荐

139 预算

140 在拉萨要做的 12 件事

- 140 1. 清晨在大昭寺做一个虔诚的朝拜者
- 146 2. 膜拜世界上最高的宫殿——布达拉宫
- 151 3. 静听哲蚌寺的诵经
- 156 4. 徜徉于古建筑院落里的优美时光
- 160 5. 在玛吉阿米追忆情歌王子仓央嘉措
- 165 6. 甜茶馆里体味最市井的拉萨生活
- 170 7. 享受八廓街购物的惊喜和乐趣
- 174 8. 拉萨河边等待长河落日的浪漫
- 178 9. 特色旅馆里感受另一种旅行
- 184 10. 风情酒吧里的恣意人生
- 190 11. 拥抱高山上的纳木错
- 196 12. 在那曲观看一场华丽的草原赛马节

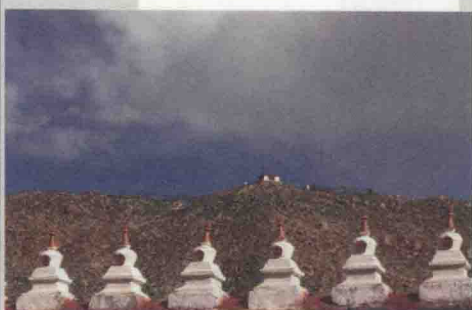
200 信息补给站

- 200 交通
- 201 景点
- 203 转经路线
- 203 住宿

第五章

山南 208

——历史与神话的长河



210 行程推荐

211 预算

212 在山南要做的 5 件事

- 212 1. 在桑耶寺看一场精彩的辩经
- 217 2. 去青朴探寻神秘的苦修者
- 222 3. 仰望西藏第一座宫殿雍布拉康
- 227 4. 沉醉于昌珠寺里美丽的珍珠唐卡
- 230 5. 看一眼前世今生的拉姆拉错

238 信息补给站

- 238 交通
- 238 景点
- 239 住宿

第六章

日喀则 240

——那里不只有条美丽的河



242 行程推荐

243 预算

244 在日喀则要做的7件事

- 244 1. 陶醉在羊卓雍错的梦幻湖光之中
- 248 2. 惊艳白居寺里的十万佛塔
- 253 3. 在宗山古堡缅怀中英战争中的藏族儿女
- 257 4. 重温帕拉庄园昔日藏族贵族的奢靡
- 259 5. 顶礼扎什伦布寺历代班禅灵塔
- 264 6. 聆听萨迦寺的白海螺法号
- 269 7. 等待珠峰大本营瑰丽的日照金山

274 信息补给站

- 274 交通
- 274 景点
- 275 住宿

第七章

阿里 278

——走向“世界的中心”



282 行程推荐

285 预算

286 在阿里要做的8件事

- 286 1. 冈仁波齐转山，一生总有一回
- 298 2. 住在圣湖边的世外桃源基乌村
- 305 3. 亲近玛旁雍错，难忘你的绝美容颜
- 312 4. 黄昏在普兰听孔雀河水静静流淌
- 321 5. 一路曲折到札达，深入魔幻世界
- 336 6. 月光洒满札不让村
- 341 7. 托林寺，遇见并惊喜
- 346 8. 伫立古格之巅

后记

352