

XiZang 2012全新攻略版

西藏

一本就GO!

完全自游

征途工作室 编著

雪域秘境
大美西藏

深度解读西藏仙境般的自然景观和独特的民族风情

举世瞩目的雪山圣湖、宏伟壮观的寺院、璀璨的藏传佛教文化等

人气热荐
HOT 38

珠穆朗玛峰、布达拉宫、纳木错、羌塘草原、大昭寺、扎什伦布寺、古格王朝遗址、墨脱、巴松错、羊卓雍错、可可西里……

攻略详尽

专业编辑和记者
实地考证

交通、食宿、必看
景点推荐

龍門書局

中国国家旅游 CHINA NATIONAL TRAVEL 杂志 总策划

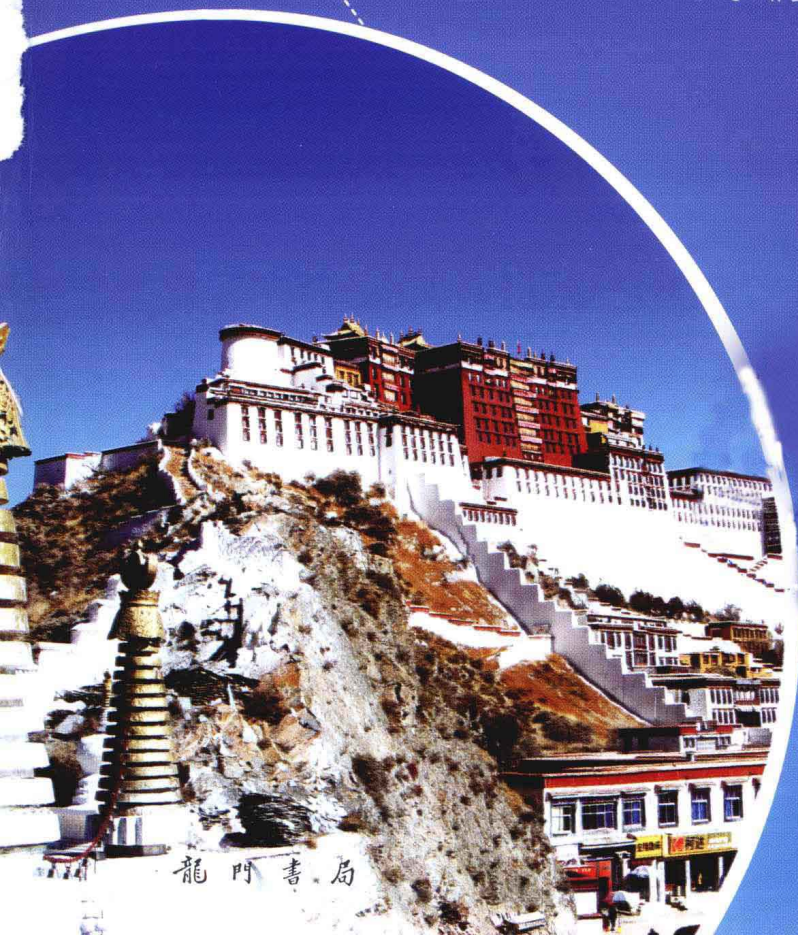
XiZang 2012全新攻略版

完全自游

西藏

一本就GO!

征途工作室 编著



龍門書局

图书在版编目 (CIP) 数据

完全自游西藏一本就 GO/征途工作室编著. —北京:
龙门书局, 2011. 10

(走遍中国)

ISBN 978-7-5088-3308-8

I. ①完… II. ①征… III. ①旅游指南—西藏
IV. ①K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 198003 号

责任编辑: 赵东升 刘志燕 / 责任校对: 杨慧芳

责任印刷: 新世纪书局 / 封面设计: 张世杰

龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京瑞禾彩色印刷有限公司

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2012 年 1 月第一版

2012 年 1 月第一次印刷

开本: 32 开

印张: 7

字数: 340 000

定价: 35.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前言

西藏地处世界上最大、最高的青藏高原，平均海拔4000米以上，南隔喜马拉雅山脉与印度、尼泊尔、锡金、不丹、缅甸等国接壤，北部和东部与新疆、青海、四川、云南等省区为邻。

“西藏”以清正式定名得名。唐宋为吐蕃；元属宣政院；明称乌思藏，设都司等；清初称卫藏，卫即前藏，藏即后藏；后正式定名为西藏，为西藏得名的开始；清设西藏办事大臣；民国初西藏地方；建国后仍之，后改西藏自治区，区名至今未变。

本书是《走遍中国系列》之《完全自由西藏一本就GO》。西藏既有独特的高原雪域风光，又有妩媚的南国风采，而与这种大自然风光相融合的人文景观，也使西藏在旅行者眼中具有了独特的魅力。至今，一些藏族群众的生活习俗与高原之外的人仍有距离，正是由于这种距离的存在，才使西藏的一切具有了观赏价值。

为了使读者对西藏的旅游景点分布有一个清晰的框架，本书按照地域划分出了7个部分。第一部分拉萨地区，介绍了拉萨包括市区和近郊的多处著名景点，以及美食和购物信息；第二部分山南地区，这片土地可谓是藏族文化的发源地，西藏的第一座宫殿、第一座佛法僧三宝俱全的寺庙都在此地，是一块值得深度探访的宝地；第三部分日喀则地区，这里不仅拥有“世界第一高峰”珠穆朗玛峰、气候严酷的希夏邦马峰，还有扎什伦布寺、白居寺和夏鲁寺这样的佛教圣地，另外，日喀则还是历代班禅的驻锡之地；第四部分阿里地区，西藏鼎鼎大名的神山圣湖——冈仁波齐和玛旁雍错就位于这里。此外，阿里还拥有沧桑的古格王朝遗址和“中国最长的国际湖泊”班公错；第五部分那曲地区，这里有让众多旅行者魂牵梦萦的纳木错、触动人心的可可西里，以及很多探险家梦想穿越的藏北无人区；第六部分昌都地区，这扇西藏的东大门通过川藏线打通了雪域圣地与外界的联系，展现藏东佛教最高艺术水平的强巴林寺、三十九族地区的苯教寺院——孜珠寺，以及拉贡教堂这座西藏唯一的天主教堂，在昌都和谐共存；第七部分林芝地区，这里被称为“中国的瑞士”、“西藏的江南”，气候温和，风景如画，既有南伊沟、卡定沟这样休闲的风景区，又有徒步爱好者热衷的“莲花秘境”墨脱，以及雅鲁藏布江大峡谷和南迦巴瓦峰。

本书的最大特点是，针对以上所述七个部分的划分，每个部分的篇前页都会有对应区域的地图标红，以及该地区展开后的旅游景点分布图和具体的景点介绍，让读者可以从宏观到微观对西藏的景点有一个清晰的印象。正文部分每个小景点的最后一页，都用作西藏人文或地理知识的扩展，包括藏传佛教的历史、各个宗教派别的划分、重要历史人物的介绍，以及一些地理科普类的小知识，希望能使读者在阅读时更了解风景背后的文化和信息。

其实，每一个试图写西藏的人，都会觉得只展现出了这片圣地的冰山一角。要想真正领略西藏之美，还得亲自去走走。还是那句话，去西藏旅行，不要担心身体会下地狱，因为眼睛会上天堂，心灵也会回故乡。



完全自游

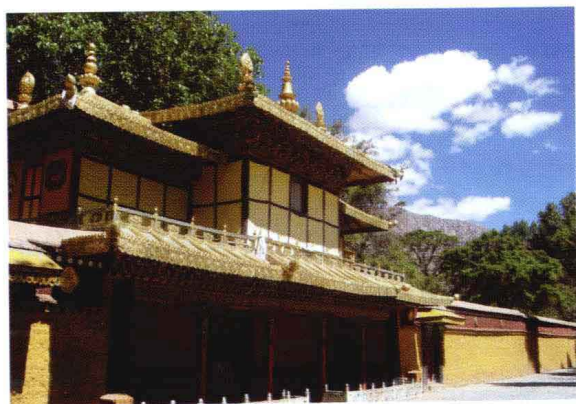
西藏一本就GO



目录

第一部分

拉萨地区 ——雪域高原上的圣城



8

12 拉萨——雪域高原上的圣城



CONTENTS

第二部分

山南地区

——藏族文化的发祥地



26

- 30 羊卓雍错——天鹅之湖
- 36 拉姆拉错——“吉祥天母”的灵魂湖
- 42 雍布拉康——西藏第一座宫殿
- 48 桑耶寺——“超乎想象”的寺庙
- 54 昌珠寺——文成公主的冬宫
- 60 敏珠林寺——宁玛派六大寺之一

第三部分

日喀则地区

——历代班禅的驻锡之地



66

- 70 珠穆朗玛峰——世界第一高峰
- 76 扎什伦布寺——后藏地区最大的格鲁派寺院
- 82 白居寺——三教共存之地
- 88 夏鲁寺——夏鲁派的主寺
- 94 希夏邦马峰——气候严酷的高峰



CONTENTS

第四部分

阿里地区

——世界屋脊的屋脊



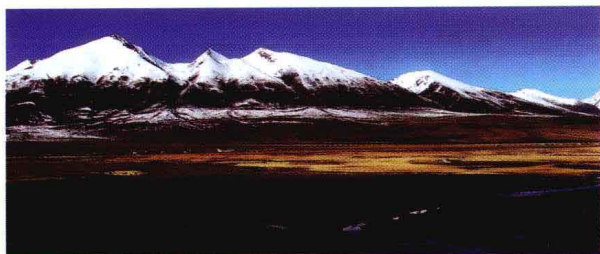
100

- 104 冈仁波齐——世界的中心
- 110 玛旁雍错——不可战胜之湖
- 116 古格王朝遗址——昔日的荣耀
- 122 托林寺——阿里最古老的寺院
- 128 班公错——中国最长的湖泊

第五部分

那曲地区

——藏北地区的政教中心



134

- 138 纳木错——无与伦比的天湖
- 144 念青唐古拉山——雅鲁藏布江和怒江的分水岭
- 150 羌塘草原——藏北地区的高地
- 156 双湖——野生动物的天堂



CONTENTS

第六部分

昌都地区 ——西藏的东大门



162

- 166 强巴林寺——藏东最高艺术水平的展现
- 172 孜珠寺——三十九族地区的苯教寺院
- 178 然乌湖——川藏线必经之地
- 184 盐井拉贡教堂——西藏唯一的天主教堂

第七部分

林芝地区 ——太阳的宝库，西藏的江南



190

- 194 墨脱——莲花秘境
- 200 巴松错——高山峡谷中的碧玉
- 206 南迦巴瓦峰——云中天堂
- 212 南伊沟——藏地药王谷
- 218 卡定沟——天上人间

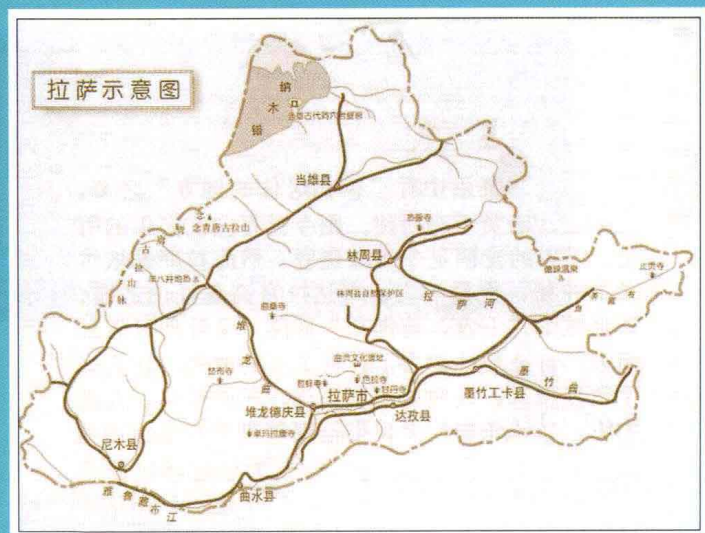
第一部分

拉萨地区——雪域高原上的圣城

拉萨位于西藏自治区东南部，雅鲁藏布江支流拉萨河的北岸。东邻林芝地区，西连日喀则地区，北接那曲地区，南与山南地区交界。



↑ 拉萨区位示意图



↑ 拉萨地区示意图



拉萨简介

拉萨是西藏自治区的首府，人口在 40 万左右，是西藏自治区的政治、经济和文化中心。公元 7 世纪，松赞干布统一西藏，将政治中心从山南转移到拉萨，建立起强大的吐蕃王朝，并修筑了众多寺庙宫殿。随着佛教的传入和兴盛，前来朝佛的信徒日益增加。“拉萨”的意思是“圣地”或“佛地”，而藏族人民也的确一直把这座城市视为圣城。

毫无疑问，拉萨是世界上最具特色的旅游城市之一，这不仅是因为这里的高海拔，常常会让初来乍到的旅行者产生不同程度的高原反应，更因为这座城市在上千年的历史长河中，保留下的无数文化遗产和浓重的宗教氛围。拉萨可谓是“旅行者的天堂”，不管是市内还是郊区，都有许多名胜古迹，比如布达拉宫、大昭寺、哲蚌寺和色拉寺等，都是藏传佛教的圣地。而在拉萨的周边，还有羊卓雍湖、纳木错、羊八井温泉等风景胜地。如果想真切感受一个完整的拉萨，可以在老城找一间旅馆住下，慢慢品味这个独特的雪域圣城。



交通

如今想要到达拉萨，交通已经十分便捷了。航空方面，拉萨拥有坐落在雅鲁藏布江南岸的贡嘎国际机场，它是世界上海拔最高的民用机场之一。贡嘎机场已经开通了北京、成都、上海、广州、重庆、西安、昆明、香港等地的航班。铁路方面，被誉为“天路”的青藏铁路全长 1956 公里，沿途景色蔚为壮观。目前，青藏铁路开通了北京、成都、重庆、西宁、广州等地通往拉萨的线路。公路方面，拉萨拥有三条十分出名的道路，分别是：川藏线、滇藏线和青藏线。游客可以从不同的方向奔赴拉萨，其中最艰险同时也是最美丽的，应该被称为“中国人景观大道”的川藏线，即人们熟知的“国道 318”。

抵达拉萨以后，如果是在拉萨城里游览，推荐坐出租车，拉萨城区面积不大，通常情况下 10 元就能跑遍全城。拉萨的东郊车站，主要是发往拉萨近郊的班车，比如羊八井、热振寺等地。而西郊车站则主要是发区外外的长途客车，由拉萨到扎囊、八一、浪卡子等地，都要在此乘车。



住宿

在拉萨住宿很方便，从各级的招待所到宾馆、青年旅社，再到豪华的星级酒店都有。通常情况下，自助旅游者都愿意选择有西藏民族特色的招待所或者青年旅社，一方面是价格更便宜，价格大约是每晚 30 ~ 40 元 / 人；另一方面，在这里往往可以找到驴友寻人结伴同游的启事，大家都随意串门聊天、互通旅游计划和心得。类似于这样的青年旅馆一般位于八廓街附近。



饮食

在拉萨可以吃到地道的藏餐和川菜，甚至还有尼泊尔菜和印度菜。藏餐以牛羊肉为主，但是在拉萨藏餐的花样很多，有名的藏菜有：牛舌、烤羊排、夏不清、灌肠和手抓牦牛肉等。

八廓街有不少充满小资情调的藏餐馆，比如因仓央嘉措而名声大噪的玛吉阿米餐厅，这里一般消费都较高。但是难得来一趟，藏餐总是应该尝一次的，那些著名的藏餐馆也该去去，相信具有民族特色的拉萨食物，是不会令你失望的。



1 玛吉阿米餐厅招牌



拉萨必去景点简介

1. 布达拉宫

布达拉宫是当今世界上海拔最高、规模最大的宫殿式建筑群，最早是公元7世纪初，松赞干布为迎娶文成公主而修建的古代宫殿。早期的布达拉宫已毁于战火，仅剩佛堂两处，我们现在所看到的布达拉宫是五世达赖重修的。

2. 大昭寺

大昭寺是拉萨最早的建筑，全部为木石结构。释迦牟尼佛堂是大昭寺的核心。此佛堂供奉的释迦牟尼像是文成公主进藏时所带的佛像。大昭寺不仅仅是一座供奉众多佛像、圣物的殿堂，它还是佛教中关于宇宙的理想模式——坛城，这一密宗义理立体而真实的再现。在大昭寺的门口常常可以看到磕长头的朝圣者，场面非常感人。

3. 八廓街

围绕着大昭寺有一条古老的街道，这便是著名的八廓街。两旁是老式藏房，街心的巨型香炉烟火弥漫，虔诚的藏族人磕等身头到此转经。也许在游人眼中八廓街是商品街，而在藏族人眼里却是藏族传统的转经之路。

4. 哲蚌寺

哲蚌寺位于拉萨西部，是藏传佛教格鲁派三大寺之一，也是西藏最大的寺庙之一，历代达赖均视哲蚌寺为母寺。该寺是由宗喀巴的四弟子绛央却杰修建的，主要建筑有措钦大殿、四大扎仓及康村等。哲蚌寺规模宏大，鳞次栉比的白色建筑群铺满山坡，远远望去好像是巨大的米堆，故名“哲蚌”，藏语译为“米聚”，象征着“繁荣”的美好意境。

5. 色拉寺

色拉寺坐落在拉萨的北郊山下，色拉寺在藏语中的意思为“野花园寺”。色拉寺建有1个大殿、3个扎仓和29个康村，僧人最多时达到了5500多人。寺内保存着上万个金刚佛像，大多为西藏本地制作，还有许多是从内地或印度带来的铜佛像。大殿和各扎仓经堂四壁都保存着大量彩色壁画原作，具有很高的艺术价值，而精彩的喇嘛辩经也是色拉寺必看的特色之一。



推荐行程安排

D1. 大昭寺—八廓街

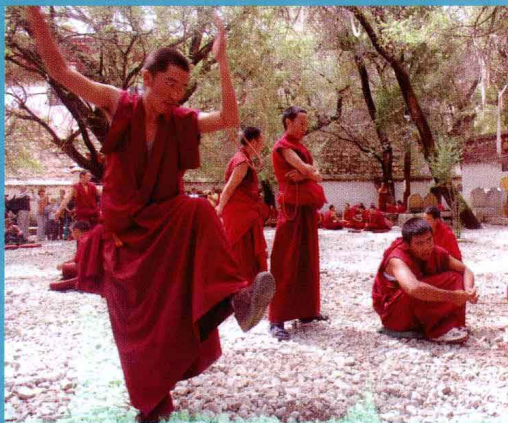
第一天身体需要慢慢适应高原，先去参观庄严神圣的大昭寺，然后顺时针游览八廓街，还可以购买一些有特色的藏族饰品。

D2. 布达拉宫—罗布林卡

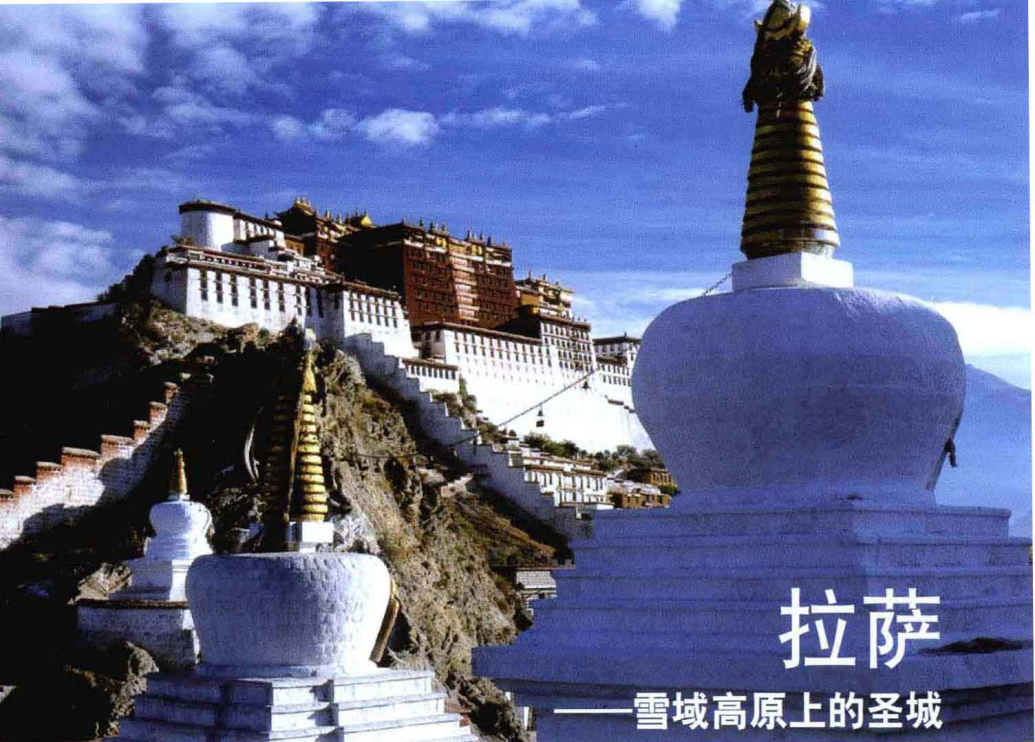
游览布达拉宫需要提前订票，并按时换门票，接着可步行到罗布林卡参观，这里曾是达赖喇嘛的夏宫，如今是一个漂亮的公园。

D3. 色拉寺—哲蚌寺

一大早出发，包车开始拉萨郊区之旅。在色拉寺可以欣赏到精美的壁画，还能看到僧侣们激烈的辩经。而西藏最大的寺庙——哲蚌寺也是法事颇多，每逢大型佛教纪念日都要举行浓重的法事。



↑ 色拉寺喇嘛们的精彩辩经场面



拉萨

——雪域高原上的圣城

概况

拉萨是西藏自治区的首府，是一座具有上千年历史的古城。“拉萨”一词在藏语中为“圣地”或“佛地”的意思，而拉萨长期以来也正是西藏的政治、经济、文化和宗教中心，具有十分重要的意义。

印象

拉萨这座高原上的圣城是许多旅行者梦中的天堂。似乎只要身在拉萨，无论做什么事情，都多了一份自由与洒脱。

宏伟的布达拉宫，手中摇动的转经轮，虔诚地磕着长头的藏民，人声鼎沸的甜茶馆，络绎不绝的背包客……这些都早已成为了拉萨独有的文化符号。

气候

拉萨属高原温带半干旱季风气候区。年日照时数 3000 小时以上，故有“日光城”的美称。年降水量为 200 ~ 510 毫米，集中在 6 ~ 9 月份。最高气温 28℃，最低气温零下 14℃。空气稀薄，气温较低，日温差大，冬春干燥，多大风。年无霜期 100 ~ 120 天。

市区

拉萨的市区面积不大，但是却拥有众多的寺院和老街道，宗教味道比较浓厚，特别是在古城区内。在市区可以参观著名的布达拉宫、大小昭寺等佛教寺院，也可以去逛八廓街，游览罗布林卡。

如今的拉萨市区已经很现代化了，大城市里的商场或连锁店，在拉萨市区也能找到。

郊区

与狭窄而拥挤的拉萨市区迥然不同，拉萨的市郊十分开阔。如果时间充裕，旅行者一定要租一辆吉普车，到郊区去感受一下高原的无限美景。

除了有雪山、湖泊这样的自然风光以外，以色拉寺、哲蚌寺为代表的寺院都非常值得一去。

拉萨市区游

——五大城市名片

布达拉宫

布达拉宫屹立于拉萨市区西北的红山之上，是一座规模宏大的宫殿式建筑群。整座宫殿具有鲜明的藏式风格，依山而建，气势雄伟，如今在人们眼里成为了拉萨乃至西藏的地标性建筑。

布达拉宫最初是松赞干布为迎娶文成公主而兴建的，17世纪重建后，布达拉宫就成为历代达赖喇嘛的冬宫居所，也是西藏政教合一的统治中心。此外，布达拉宫中还收藏了西藏所特有的、在棉布绸缎上彩绘的唐卡，以及历代文物等无数珍宝，堪称是一座艺术的殿堂。

布达拉宫作为藏传佛教的圣地，每年到此的朝圣者以及旅游观光客总是不计其数。他们一般由山脚无字石碑起，经过曲折石铺斜坡路，直至绘有四大金刚巨幅壁画的东大门，并由此通过厚达4米的宫墙隧道进入大殿。



地址

拉萨市区西北方向的
玛布日山（红山）上

交通方式

在拉萨市区内乘坐出租车前往布达拉宫是最佳选择，车费大约是10元

门票

100元/人（11月1日至次年4月30日）；
200元/人（5月1日至同年10月30日）

大昭寺

大昭寺又名“祖拉康”、“觉康”，始建于唐贞观二十一年（即647年），是藏王松赞干布为纪念尺尊公主入藏而建的，后经历代修缮、增建，形成了庞大的建筑群。

大昭寺是西藏现存最辉煌的吐蕃时期的建筑，也是西藏现存最古老的土木结构建筑，开创了藏式平川式的寺庙布局规式。大昭寺融合了藏、唐、尼泊尔、印度的建筑风格，成为藏式宗教建筑的千古典范。

大昭寺在藏传佛教中拥有至高无上的地位。藏族人民有一个“先有大昭寺，后有拉萨城”的说法，大昭寺在拉萨市具有中心地位，不仅是地理位置上的，也是社会生活层面的。“去拉萨而没有到大昭寺，就等于没去过拉萨”，这是大昭寺里著名的喇嘛尼玛次仁的话，也是几乎每一个旅行者都同意的观点。



📍 **地址**
位于拉萨市中心

🚶 **交通方式**
由于大昭寺地理位置优越，在拉萨市区可以步行前往，也可乘中巴在藏医院下车即可

💰 **门票**
85元/人（藏人免费）



八廓街

八廓街，又名“八角街”，是拉萨著名的转经道和商业中心，较完整地保存了古城的传统面貌和居住方式。八廓街原街道只是单一围绕大昭寺的转经道，藏族人称为“圣路”。现在逐渐扩展为围绕大昭寺周围的大片旧式老街区。八廓街是由八廓东街、八廓西街、八廓南街和八廓北街组成的多边形街道环，周长约 1000 米，街内岔道较多，有街巷 35 个。



地址

位于拉萨旧城区

交通方式

八廓街就位于大昭寺附近，游客可以顺道一并游览

门票

无门票，自由参观

TIPS 为了尊重地方传统，请以大昭寺为中心顺时针游览八廓街。

小昭寺

小昭寺通常与大昭寺连称为“拉萨二昭”，也是拉萨的名胜之一。小昭寺始建于唐代，是与大昭寺同期建成的，公元 7 世纪中叶由文成公主督建而成。

寺内供奉的释迦牟尼佛像为佛陀 12 岁时的等身像，是文成公主由长安携带进藏，成为西藏最珍贵的历史文物，后移至大昭寺，又将公主携带的另一个尊佛移至小昭寺。



地址

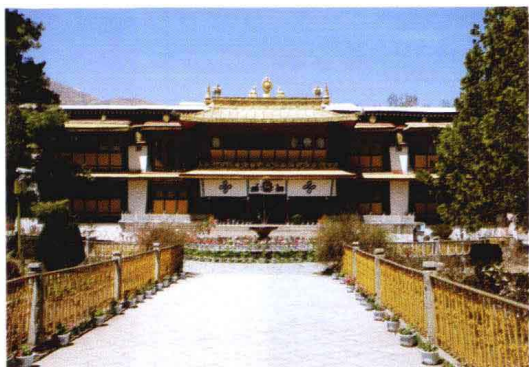
位于拉萨城的东北部，八廓街北约 500 米处

交通方式

拉萨市区面积不大，可直接坐计程车前往，价格在 10 元左右

门票

20 元 / 人



📍 地址
拉萨市西面

🚌 交通方式
从拉萨市中心步行前往，或乘人力三轮车，价格在6元左右

💰 门票
60元/人，公园门票每张10元

罗布林卡

罗布林卡，俗称为“拉萨的颐和园”，它在藏语中的意思为“宝贝公园”，这里为历代达赖喇嘛的夏宫，其建筑以格桑颇章、金色颇章、达登明久颇章为主体，是西藏人造园林中规模最大、风景最佳、古迹最多的园林。

罗布林卡现在已经被辟为人民公园，环境优美，建筑维修得也很漂亮，但是收藏的文物远没有布达拉宫和大昭寺那么丰富。尽管如此，每年的雪顿节表演的藏戏，却是罗布林卡最吸引人的地方。

罗布林卡四面都有门，东面是正门。康松思轮是正面最醒目的一座阁楼，它原来是一座汉式小木亭，后改修为观戏楼，东边又加修了一片便于演出的开阔场地，专供达赖喇嘛看戏用。

康松思轮的旁边就是夏布甸拉康，它是进行宗教礼仪的场所。北侧则设有噶厦的办公室和会议室。在过去，每到夏日，布达拉宫内的许多政府机构，都要随着达赖喇嘛转移到罗布林卡来办公。

