

陈超文 著

# 我的拉萨

围着拉萨绕两圈

图书在版编目(CIP)数据

我的拉萨：围着拉萨绕两圈 / 陈志文著. - 南京：  
江苏美术出版社, 2012.4  
ISBN 978-7-5344-4385-5

I. ①我… II. ①陈… III. ①游记-西藏 IV.  
①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第053273号

出品人 周海歌  
策 划 周海歌 毛晓剑 魏申申  
责任编辑 魏申申  
书籍设计 瀚清堂  
责任监印 贲 炜 朱晓燕

书 名 我的拉萨：围着拉萨绕两圈  
作 者 陈志文  
出版发行 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼 邮编 210009)  
凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编 210009)

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 16.25

版 次 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-4385-5

定 价 58.00元



---

我的拉萨 ང་ཡི་ལྷ་ས།

陈志文 著



द. वि. सु. भा. ।

— 序

不负拉萨不负卿



ལྷོང་པོ།

我出生在西北，专业学习在北京，工作后去过南、北两极，青藏高原，南美雨林、中亚沙漠……世界各地的典型地貌几乎都亲身到达、亲眼见到过。但是我始终钟情于青藏高原的雄伟壮阔，就如同性格中始终带着风沙与原野的味道。


志文与我在户外相识，之后加盟我供职的《中国国家地理》杂志社，共事三年后，他返回南京。他是江南郎，却与我这个西北汉分外投缘。个人以为，此位江南郎豪爽大气，志发于四野。不久前拿到本书书稿，又发现了他不愧于江南的细腻与柔情。

青藏高原隆升为世界屋脊，改变了东亚乃至世界的自然格局。而拉萨，则是这座屋脊之正厅。年轻时做科研，经常驻留青藏高原，双脚在拉萨不知踱过多少步子。进入传媒界后，几度兜转，依然不断地与拉萨重逢。

迫于种种原因，现在的我常常直飞拉萨，但最回味的，仍是年轻时用各种方式、渐渐接近拉萨的感受。或者翻越米拉山，强烈体会山南的温润与山北的干热；或者经由冈底斯，擦身而过一列列冰川后，霎时来到华丽人间；或者纵贯念青唐古拉南下，脚下平缓的大地已经高出故乡几千米……每每因为抵达时的心境不同，见到的拉萨就会有不同的模样。

有故事的拉萨，适合有故事的人慢慢品读。志文用那些文字与图片，勾勒了一个城市的轮廓，还有线条之下的沧桑。我很明白，这些潇潇洒洒的图文也同样记录了一个人的心灵。志文笔下的这座日光城、这个发呆圣地，让我心生亲切。诚如他筹划此书时我的祝愿，现在终成一句感言：

不负拉萨不负卿。



李栓科：《中国国家地理》杂志社 社长、总编

二 写在前面的话

ཨོཾ་ཨཱི་ཨཱུ་ཤཱཾ་





1997年7月16日，是个很平常的日子，不过据我的日记记载，那天是我第一次朝着西藏出发的日子。所以，这日子对我来说，是不平凡的一天。从那天起，我开始了与世界上最伟大的土地神奇交往。

这个交往，是15年。

自从那天之后，我便不断地来西藏，15年里，去了21次。我到现在也不能准确说出为什么那么喜欢西藏，为什么要去那么多次。只是觉得应该去，只是觉得还没把西藏看个够，我希望与她近一些，再近些。

我还专门想过我为什么那样的喜爱拉萨。不过却没能想出一个了不起的答案，套用一句话，喜欢，需要理由吗？

初上高原的时候，有一位去过西藏的“高人”指点我说：西藏最没有意思的地方就是拉萨，在拉萨休息几天，然后你就应该立即去某某山、某某湖……不过我到了拉萨后，感觉与他的教导发生了偏差。我发现呈现在面前的这座城市是那么美好的一个地方，请注意是“美好”，不仅仅是“美丽”，美丽只是让人赞叹，但是有距离，与自己关系不大。但拉萨的美好，让人感觉很亲切，很近。近到你能触及到她的脉搏，她的呼吸。她展示给你的，尽是你愿望里的东西。

我一直希望自己的生活，节奏比较慢，没有那么多压力与想法，有点卤菜有点小酒，有点夕阳有点朋友。对了，再加一个“睡觉睡到自然醒”，足矣。一到拉萨才发现，我见到了心里的梦想之城，在拉萨，每天演绎的是生活，与拉萨相比，很多地方，只是在重复谋生。

我还是一个特爱与朋友分享的人。在20多年的旅行生涯里，我觉得最值得与朋友分享的，是西藏，是拉萨。拉萨包含了你梦想里几乎所有的美好，她能激活起几乎所有有梦想的人最心底的，那块最温柔的地方。是的，拉萨是我生活中的宝，拉萨让我一而再再而三地看清了生活的美好。



与我们同住的是两个法国人。据说是从朝鲜化步过来的。我在那期间  
会谈。一场手劈藏语。英语得法和国际会议。我们也就了  
这条危险之路的状况。和阳。同金。加。分。歧。自。然。更。大。了。

② 和藏布江。如高原。也。亲。和。孔。才。浮。藏。的。岸。那。西。岸。的。孩。子。们。被。高。原。  
叫。种。着。那。样。幸。福。即。样。益。所。

③ 有一点不想。这山没厕所。~~连~~平地都没有。而且坡度很陡。人只有一脚  
高一脚低半蹲着才稳。加之高原缺氧。方便之后大汗淋漓。尤其是刚下山  
比扎马步还累。我相信。在这里住久了。我也可能成为一个杂技或武术家。

④ 还从人民武部的干部们竟坚信不相信。因为这条路十分危险。据说所有人为此  
而丧生。而且所有涉足此路的人中都要求要有极好的装备才行。而我  
袋而已。难怪人家不相信。

22:20分 在暮钟我们走进拉菲！我们心到家了！

7月23日

都是一个亲热而到共同目的。经过4小时的高层传达  
 之后。我们的队伍在太成8个人。其中2白一入广东人香港人  
 西一人菲使一人以曾建设阳与我。预计今夜的几天我们将共同  
 游览拉萨。下午及我们3人去大昭寺。八廓街。那寺前的金  
 顶与八廓街商品同时令人瞩目。早就知道八廓街的旅游物品是  
 让人一败千倍而不惜的。也知道这宝里的价比水价很水。康康西镇  
 有这便宜而功的。于是本着不打无准备之仗的原则。我生词  
 术家今之切取商品。摸清价格低细再动手。这又附不标是个英  
 明之举也。意料这八廓街的魅力。把人弄得眼花缭乱。某明与  
 何标。除了能而特明的上海同伴以外。包括我自己在内。尽把  
 钱与危险都花地。疯狂采购。终于合算家。总教福字  
 福福福不。50元买下一付浮屠骨器。其实又进是小烧饼

目录

དགའ་ཚལ་མ་

1  
2  
3



— 序 2



二 写在前面的话 4



三 拉萨的名片 19

1 布达拉宫——西藏最早的大房子 23

2 大昭寺——万心归宿 39

3 罗布林卡——拉萨的宝贝 59

4 拉萨三大寺 63

5 西藏自治区博物馆——绚烂宝库的窗口 77

4



四 和拉萨打个招呼 81

1 高原梦想与高原反应 83

2 名字的秘密 89

3 藏式与藏饰 99

4 最惬意的茶生活 105

5 藏式食物 111

6 八廓街的故事——最后的藏式乐园 117

7 玛吉阿米到底是谁 123

8 神仙姐姐与神仙玩法 135

4



五 做回拉萨人 147

1 东西南北三佑寺——让我们看清拉萨的脸庞 149

2 画的史书与颂歌——唐卡 157

3 纸上和心里的印记——藏经与藏纸 165

4 天下藏文出拉萨 171

5 密而不密——上下密院的故事 181

6 礼佛六件套——外三件：风马旗、玛尼石、擦擦 187

7 礼佛六件套——内三件：藏香、酥油灯、酥油花 195

8 关圣庙与汉人坟 203

9 改行做财神——扎基寺与扎基拉姆 213

6



六 行者式的朝圣——围着拉萨转两圈 219

1 感受拉萨的第一圈 223

小昭寺→次巴拉康→北方三佑寺→下密院→

木如寺→嘎玛夏→仓姑寺→南方三佑怙殿→大昭寺

2 膜拜拉萨的第二圈 239

山南敏珠林寺嘛呢拉康→强巴拉康→木如宁巴→

绕赛参康→墨竹工卡羊日岗寺驻拉分寺奴日桑宫→丹杰林寺→策门林寺→大昭寺

2



七 后记 250





