

陈志文著

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 དུས་拉萨

陈志文 著



一
五
十
五
四

一序

不负拉萨不负卿

司馬遷

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……全球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。

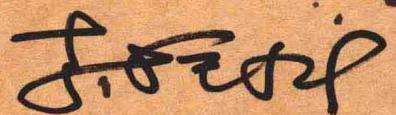
志文与我在户外相识，之后加盟我供职的《中国国家地理》杂志社，共事三年后，他返回南京。他是江南郎，却与我这个西北汉分外投缘。个人以为，此位江南郎豪爽大气，志发于四野。不久前拿到本书书稿，又发现了他不愧于江南的细腻与柔情。

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

藏文



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。近到你能触碰到她的脉搏，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。

与我们同住的老师傅们，作过从珊瑚岛到大陆的长途跋涉，经过国际会议之后，我们开始会谈。一场于易筋洗髓，谈话内容丰富，经验之谈，深得体会。那两岸的孩子们很可爱，那群藏布江水如高原母亲一样滋养着他们。

- (3) 一直不干燥，这儿没厕所，连平地都沒有，而且地层很陡，一脚踩高一脚踩低，半蹲着休息，加之高原缺氧，方便之后大汗淋漓，尤其走下山去，更是如此，步步艰辛，我相信，在这里住了，我也可能成为一个杂坡或比扎马步运动员，因为我过去从来没有这样过。
- (4) 这段人民武装干部们竟坚决不相信，因为这条路险峻万分，危险重重，而且所布设的陷阱很多，要戒慎，唯恐人“家”不相信。

22:20分

在暮钟我们渐进拉萨，我们心到家了！

7月23日

都是一个亲戚，住在藏区，其时有十人。我们随同他们一起去了八廓街。那寺廟的很漂亮，很雄伟，很有历史感。八廓街的小商店很多，琳琅满目，品种繁多。我们逛了一圈，买了一些纪念品，还吃了点东西。晚上住在八廓街附近的一家旅馆里，条件还可以，价格也合理。第二天一早，我们就出发了。这次的目的地是尼泊尔，所以我们选择的是尼泊尔的路线。尼泊尔的路况不太好，但风景很美。我们在尼泊尔呆了三天，然后返回拉萨。这次旅行虽然辛苦，但收获很大，我们学到了很多东西。

目录

དྲାରକଶା

1 2 3



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

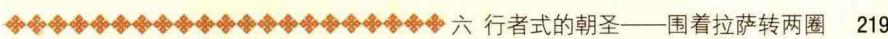
5



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
------------	-----

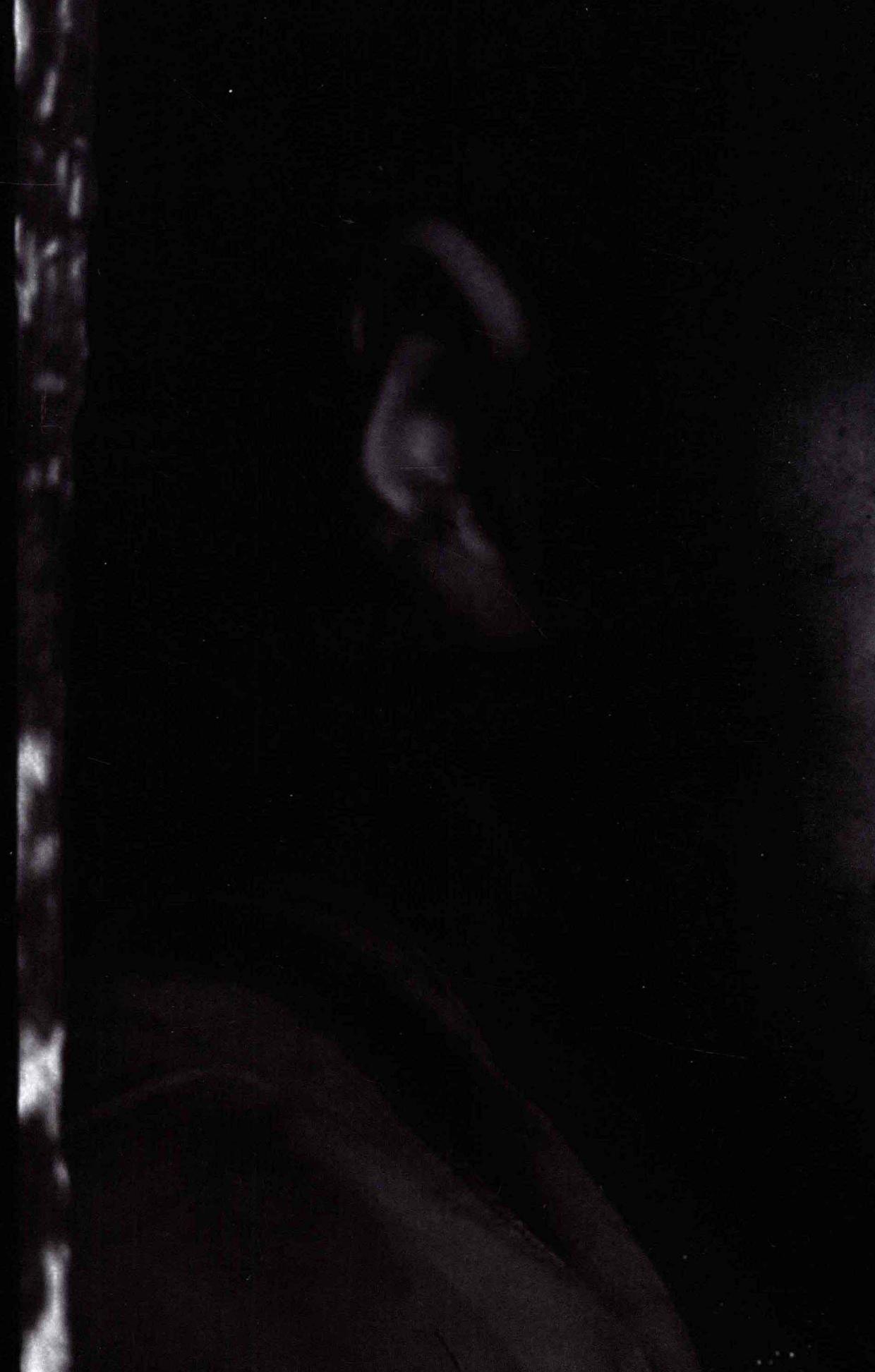
小昭寺→次巴拉康→北方三佑寺→下密院→木如寺→嘎玛夏→仓姑寺→南方三佑怙殿→大昭寺	239
2 膜拜拉萨的第二圈	
山南敏珠林寺嘛呢拉康→强巴拉康→木如宁巴→绕赛参康→墨竹工卡羊日岗寺驻拉分寺奴日桑宫→丹杰林寺→策门林寺→大昭寺	

7











试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com