



西藏圣境

冯伟 著

中国旅游出版社



西藏圣境

中国摄影出版社



西藏圣境

冯伟 著

中国旅游出版社

责任编辑：张 锋 (fengzh6688@sina.com)

责任印制：冯冬青

图书在版编目 (C I P) 数据

西藏圣境 / 冯伟著. — 北京：中国旅游出版社，
2014.9

ISBN 978-7-5032-5035-4

I. ①西… II. ①冯… III. ①西藏—概况 IV.
① K927.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 191173 号

书 名：西藏圣境

作 者：冯伟

出版发行：中国旅游出版社

地 址：北京建国门大街甲九号

http: //www.cttp.net.cn

邮 编：100005

电 话：010-85166738

印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司

设计制作：北京鼎鑫艺彩设计图文有限公司

版 次：2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

开 本：720 毫米 × 970 毫米 1/16

印 张：23

印 数：1-6000

定 价：69.80 元

I S B N 978-7-5032-5035-4

(版权所有 翻版必究)



第一章 出发

启程	34
天梯石窟	35
百塔寺	36
马蹄寺	39
塔尔寺	40
青海湖畔	41



第二章 进藏

羊八井	49
前往拉萨市	49
拔河	49
赛马节	49
那曲赛马节	49
神秘的圣湖	49
晨拍纳木错	61
夜宿纳木错	62
纳木错的玛尼堆	62
羊年转湖	57
扎西半岛岩画	56
翻越纳根山	55
纳木错	54
藏族服装表演	51
抱石头比赛	50
当雄赛马节	48
那曲地区安多县	46

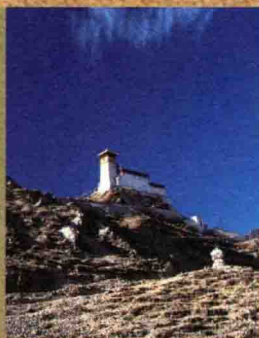


第三章 拉萨市区

藏历年	106
甘丹寺	104
楚布寺	102
查拉鲁普石窟寺	101
药王山的石刻经文	100
药王山	98
擦擦	97
帕邦卡	96
石刻岩画	95
色拉寺辩经	95
色拉崩钦	94
色拉寺	94
小昭寺	92
游客留言	91
温馨浪漫玛吉阿米	90
八廓街	88
酥油花	84
大昭寺涂金	82
新年换新幅	109
热振寺	110
帐篷集市	111
帕邦塘廊节	112
赛丁	113
赛牦牛	114
抢措	115
喇嘛舞《热振嘎强》	116
跳羌姆	117
晒佛	118
哲蚌寺的雪顿节	120
晒大佛	125
哲蚌寺	126
龙王潭	127
藏戏	128
罗布林卡	129
拉萨河畔的沐浴节	132
聂塘大佛与聂塘寺	136
布达拉宫	74
大昭寺	75
大昭寺涂金	78
酥油花	82
八廓街	88
温馨浪漫玛吉阿米	90
游客留言	91
小昭寺	92
色拉寺	94
色拉崩钦	94
色拉寺辩经	95
石刻岩画	95
帕邦卡	96
擦擦	97
药王山	98
药王山的石刻经文	100
查拉鲁普石窟寺	101
楚布寺	102
甘丹寺	104
藏历年	106
藏历除夕	107
大年初一	108
糌粑的制作过程	109
新年换新幅	109
热振寺	110
帐篷集市	111
帕邦塘廊节	112
赛丁	113
赛牦牛	114
抢措	115
喇嘛舞《热振嘎强》	116
跳羌姆	117
晒佛	118
哲蚌寺的雪顿节	120
晒大佛	125
哲蚌寺	126
龙王潭	127
藏戏	128
罗布林卡	129
拉萨河畔的沐浴节	132
聂塘大佛与聂塘寺	136

第四章 山南地区

曲水	140
俊巴渔村	141
贡嘎曲德寺	142
贡嘎机场	143
杰德秀镇	144
扎塘寺	145
敏珠林寺	146
桑耶寺	147
桑耶寺	150
青朴修行地	152
朗色林庄园	154
泽当镇	156
猴王洞	157
昌珠寺	160
雍布拉康	162
藏王墓	164
曲松拉加里王宫	166
驱鬼节	168
加查县	169
琼果杰寺	172
拉姆拉错	173



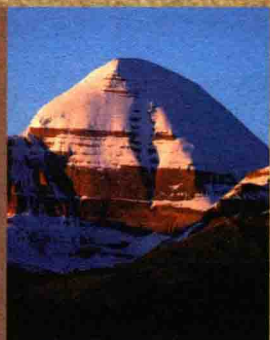
第五章 日喀则地区

翻越岗巴拉山	176	前进珠峰	211
桑丁寺	178	加乌拉山口	214
卡惹拉冰川	178	「搓板」路	215
江孜	179	绒布寺	216
白居寺	180	珠穆朗玛峰	217
吉祥多门塔	181	珠峰大本营	218
帕拉庄园	184	岗嘎村	220
多庆错	186	聂汝雄拉山口	221
帕里	187	密林幽谷樟木奇观	224
亚东	188	藏东的百花园	225
嘎举寺	189	樟木口岸	226
乃堆拉山口	192	仙境传说	229
东嘎寺	193	聂拉木	230
萨迦寺	194	从聂拉木出发	230
萨迦寺的壁画	196	夜宿佩枯错	231
日喀则	198	迷惑的岔路口	236
扎什伦布寺	200	萨嘎渡口	237
扎什伦布寺的壁画	202	萨嘎县城	237
竖塔钦盛典	203	老仲巴	238
夏鲁寺	206	沙化的帕羊	239
纳唐寺	207	壮丽的帕羊高原	239
向珠峰进发	207	情寄帕羊	242
拉孜县	208	新校图	242
嘉错拉山口	210	马攸木拉山	243
定日镇	210		



第六章 阿里地区

玛旁雍错	246
神灵赐福的圣湖	247
圣湖旁野餐	247
能歌善舞的天性	248
转湖的藏族同胞	249
楚果寺	249
「鬼湖」拉昂错	250
普兰	251
引入胜的普兰小村	252
普兰服饰	253
神山历险	254
神山之旅	258
神山脚下的圣湖宾馆	259
转神山	260
告别神山	262
门士乡	262
阿伊拉居山	263
远在天边的土林	266
札达县城	270
托林寺	271
东嘎·皮央遗址	272
古格王朝	273
扎布让村的野鸽子	274
古格壁画	276



千尸洞	278
露宿古格	278
告别札达县	282
日土之行	284
班公错	286
日土岩画	286
狮泉河镇	287
阿里小北线之行	287
革吉县	288
雄巴乡	288
野生动物的天堂	289
盐湖	289
生与死	290
改则	290
洞措	291
达雄乡小学	291
措勤	292
高原上从容的豺狼	293
打加措	294
塔格架间歇泉群	294
进入日喀则地区境内	294
22道班	295
多雄藏布江峡谷	295
桑桑	298
昂仁县	298
彭措林寺	299
热拉雍仲林寺	302
尼木县	304
卓瓦曲碘寺	304
藏香	305
拉萨我回来了	305

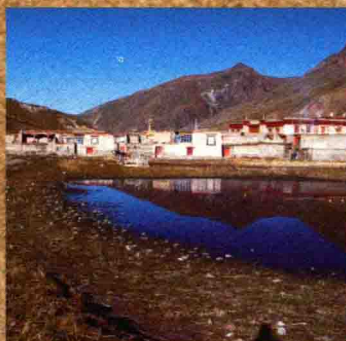
第七章 西藏小江南·林芝地区

墨竹工卡	308
巴松错	309
秀巴千年古堡	312
卡定天佛瀑布	313
八一镇	314
布久喇嘛岭寺	314
桃花节过「林卡」	316
巴结山柏林	318
邦纳村的千年古寨	319
南迦巴瓦峰	322
鲁朗林海	323
排龙	326
波密风光	328
多东寺院	332
昌都地区的然乌湖	333



第八章 那曲地区

告别拉萨	336
再回那曲镇	338
夜闯怒江河谷	339
达尔木寺	340



第九章 昌都地区

丁青路段	352
卡玛多塔林	353
桑多镇	353
类乌齐寺	354
昌都	355
强巴林寺	355
卡诺遗址	356
左贡	356
告别西藏	358
特别推荐	360





西藏圣境

冯伟 著

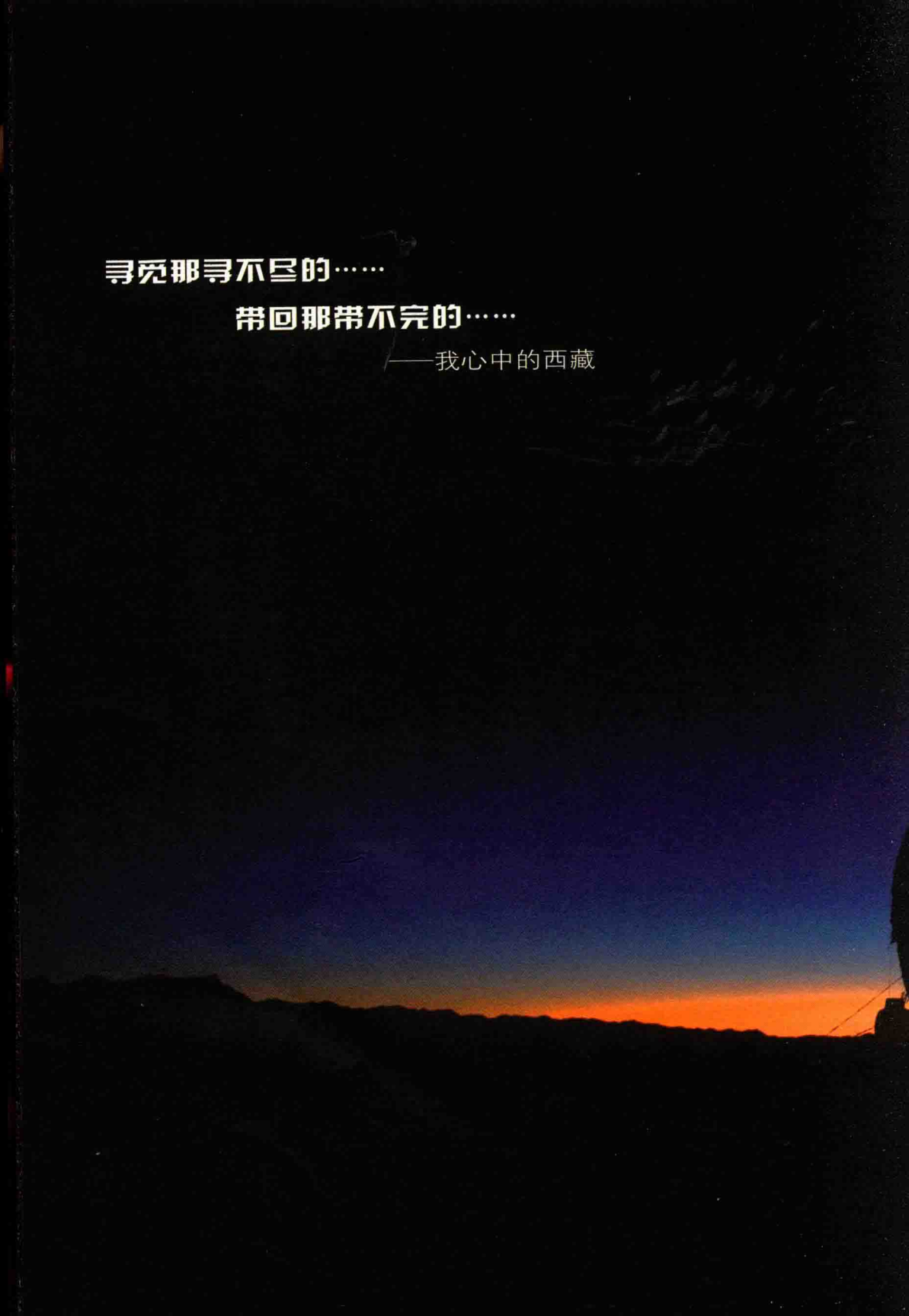


中国旅游出版社

寻觅那寻不尽的……

带回那带不完的……

——我心中的西藏





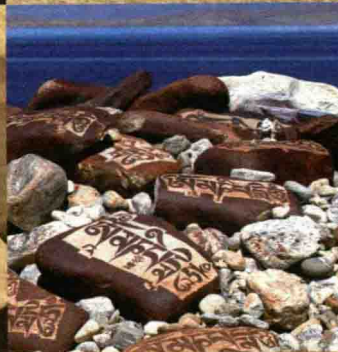
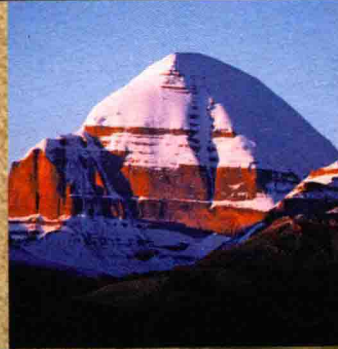
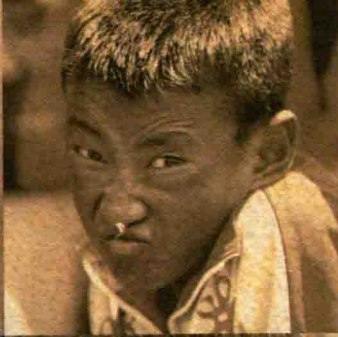


前言

寻找是人生中最美好的事情之一。因为只有在寻找中才能把梦变为现实。这是一本寻梦的书。记载着一位心怀梦想而执着的摄影人在寻梦路上种种闻所未闻的故事。既美丽瑰奇，又给人以启示。他现在把它写出来，编出来，让我们分享。

（冯骥才，中国当代作家和画家。现任中国文学艺术界联合会副主席，）





序

从小，我心目中的西藏是遥远而神奇的地方，可是一旦踏进了那里，它便转化为一份感觉，一种向往。它为我带来启发，二十多年来我一直争取到那里去的机会。

2006年，当我准备去向往已久的阿里时，一位刚去过那里的朋友，借给我一本他在西藏买到的《情缘西藏》。通过其中的照片和描述，那份难以形容的感觉，变得更为浓厚，我和作者冯伟似乎有了神会。

旅美华人摄影家 李元

2007年4月30日



冯伟在藏族聚居区深入生活采集民风民俗

观冯伟作品，犹如观其人。自身的丰富经历，无论酸甜苦辣都融化在画面之中。

多次进藏的耳闻目睹，无论高原辽阔壮美的风光还是宗教的神圣空灵精神，都在浸浊着他的内心世界，而后者对其艺术创作更起到决定性作用。

深厚的绘画功底给予他更多营养，但他又不沉醉于画理之中，更极限地发挥了摄影的纪实与瞬间功能，使其作品倍感真实而富于动感。

祝冯伟的艺术之路走得更加精彩。

北京摄影家协会副主席 李英杰

2007年5月21日

艺术是一种感动，一种召唤。它是能把我们生命内中最难言的企慕与情感表达出来的大用。艺术精神与生命精神是等同的，它是生命通往至善的劲力，是与天地同其明、同其德的大美。

一往情深，浓情蜜意，这是冯伟，也是冯伟摄影作品透出的“光”。

谢谢冯伟！谢谢他给我带来这些能使我升起感动之情与向往之情的作品，好久没这种感觉了！

王林海于香山怀真居

2006年仲冬



第一章 出发

启程	34
天梯石窟	35
百塔寺	36
马蹄寺	39
塔尔寺	40
青海湖畔	41



第二章 进藏

那曲地区安多县	46
当雄赛马节	48
抱石头比赛	50
藏族服装表演	51
纳木错	54
翻越纳根山	55
扎西半岛岩画	56
羊年转湖	57
纳木错的玛尼堆	58
夜宿纳木错	60
晨拍纳木错	61
神秘的圣湖	62
那曲赛马节	64
赛马节	65
拔河	65
前往拉萨市	66
羊八井	68



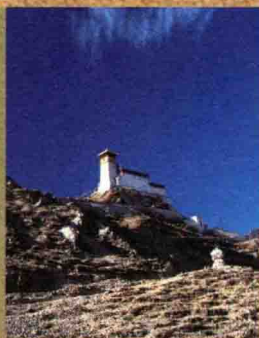
第三章 拉萨市区

拉萨市	74
布达拉宫	75
大昭寺	78
大昭寺涂金	82
酥油花	84
八廓街	88
温馨浪漫玛吉阿米	90
游客留言	91
小昭寺	92
色拉寺	94
色拉崩钦	94
色拉寺辩经	95
石刻岩画	95
帕邦卡	96
擦擦	97
药王山	98
药王山的石刻经文	100
查拉鲁普石窟寺	101
楚布寺	102
甘丹寺	104
藏历年	106
藏历除夕	107
大年初一	108
糌粑的制作过程	109
新年换新幅	109
热振寺	110
帐篷集市	111
帕邦塘庙会	112
赛牦牛	113
赛马	114
抢措	115
喇嘛舞《热振嘎强》	116
跳羌姆	117
晒佛	118
哲蚌寺的雪顿节	120
晒大佛	125
哲蚌寺	126
龙王潭	127
藏戏	128
罗布林卡	129
拉萨河畔的沐浴节	132
聂塘大佛与聂塘寺	136



第四章 山南地区

曲水	140
俊巴渔村	141
贡嘎曲德寺	142
贡嘎机场	143
杰德秀镇	144
扎塘寺	145
敏珠林寺	146
桑耶寺	147
桑耶寺	150
青朴修行地	152
朗色林庄园	154
泽当镇	156
猴王洞	157
昌珠寺	160
雍布拉康	162
藏王墓	164
曲松拉加里王宫	166
驱鬼节	168
加查县	169
琼果杰寺	172
拉姆拉错	173



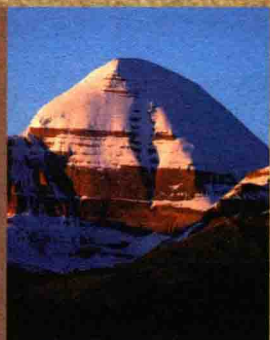
第五章 日喀则地区

翻越岗巴拉山	176	前进珠峰	211
桑丁寺	178	加乌拉山口	214
卡惹拉冰川	178	「搓板」路	215
江孜	179	绒布寺	216
白居寺	180	珠穆朗玛峰	217
吉祥多门塔	181	珠峰大本营	218
帕拉庄园	184	岗嘎村	220
多庆错	186	聂汝雄拉山口	221
帕里	187	密林幽谷樟木奇观	224
亚东	188	藏东的百花园	225
嘎举寺	189	樟木口岸	226
乃堆拉山口	192	仙境传说	229
东嘎寺	193	聂拉木	230
萨迦寺	194	从聂拉木出发	230
萨迦寺的壁画	196	夜宿佩枯错	231
日喀则	198	迷惑的岔路口	236
扎什伦布寺	200	萨嘎渡口	237
扎什伦布寺的壁画	202	萨嘎县城	237
竖塔钦盛典	203	老仲巴	238
夏鲁寺	206	沙化的帕羊	239
纳唐寺	207	壮丽的帕羊高原	239
向珠峰进发	207	情寄帕羊	242
拉孜县	208	新校图	242
嘉错拉山口	210	马攸木拉山	243
定日镇	210		



第六章 阿里地区

玛旁雍错	246
神灵赐福的圣湖	247
圣湖旁野餐	247
能歌善舞的天性	248
转湖的藏族同胞	249
楚果寺	249
「鬼湖」拉昂错	250
普兰	251
引入胜的普兰小村	252
普兰服饰	253
神山历险	254
神山之缘	258
神山脚下的圣湖宾馆	259
转神山	260
告别神山	262
门士乡	262
阿伊拉日居山	263
远在天边的土林	266
札达县城	270
托林寺	271
东嘎·皮央遗址	272
古格王朝	273
扎布让村的野鸽子	274
古格壁画	276



千尸洞	278
露宿古格	278
告别札达县	282
日土之行	284
班公错	286
日土岩画	286
狮泉河镇	287
阿里小北线之行	287
革吉县	288
雄巴乡	288
野生动物的天堂	289
盐湖	289
生与死	290
改则	290
洞措	291
达雄乡小学	291
措勤	292
高原上从容的豺狼	293
打加措	294
塔格架间歇泉群	294
进入日喀则地区境内	294
22道班	295
多雄藏布江峡谷	295
桑桑	298
昂仁县	298
彭措林寺	299
热拉雍仲林寺	302
尼木县	304
卓瓦曲碘寺	304
藏香	305
拉萨我回来了	305

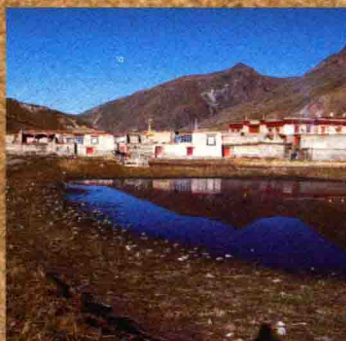
第七章 西藏小江南·林芝地区

墨竹工卡	308
巴松错	309
秀巴千年古堡	312
卡定天佛瀑布	313
八一镇	314
布久喇嘛岭寺	314
桃花节过「林卡」	316
巴结山柏林	318
邦纳村的千年古桑	319
南迦巴瓦峰	322
鲁朗林海	323
排龙	326
波密风光	328
多东寺院	332
昌都地区的然乌湖	333



第八章 那曲地区

告别拉萨	336
再回那曲镇	338
夜闯怒江河谷	339
达尔木寺	340



第九章 昌都地区

丁青路段	352
卡玛多塔林	353
桑多镇	353
类乌齐寺	354
昌都	355
强巴林寺	355
卡诺遗址	356
左贡	356
告别西藏	358
特别推荐	360

