

# 西藏秘境

Tibet, the Mysterious land

# Tibet, the Mysterious land

中国摄影出版社

图书在版编目 ( C I P ) 数据

西藏秘境/冯伟著. —北京: 中国摄影出版社,  
2010

ISBN 978-7-80236-424-0

I. ①西… II. ①冯… III. ①旅游指南—西藏 IV.  
①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第047127号

书 名: 西藏秘境

作 者: 冯 伟

责任编辑: 何 星

出 版: 中国摄影出版社

地 址: 北京东单红星胡同61号 邮编: 100005

发 行 部: 010-65136125 65280977

网 址: [www.cp-phbook.com](http://www.cp-phbook.com)

邮 箱: [office@cp-phbook.com](mailto:office@cp-phbook.com)

印 制: 北京今日新雅彩印制版技术有限公司

开 本: 16

印 张: 27

纸张规格: 787mm × 1092mm

字 数: 320千字

版 次: 2010年6月第1版

印 次: 2010年6月第1次印刷

印 数: 1—8000册

I S B N 978-7-80236-424-0

定 价: 79元

版权所有 侵权必究



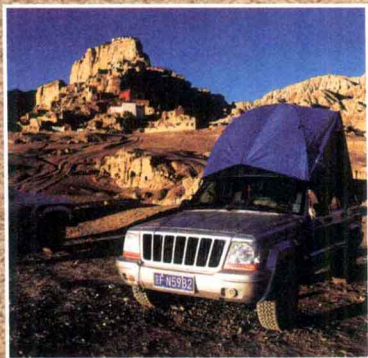


寻觅那寻不尽的……

带回那带不完的……

——我心中的西藏





夜宿阿里地区的古格王朝

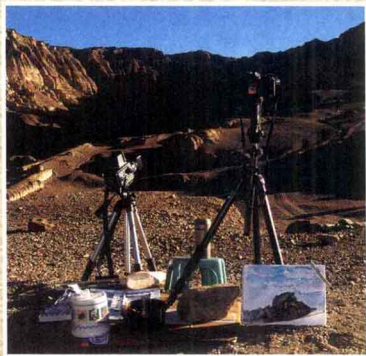
## 编者的话

一次偶然的机会，我认识了冯伟先生，很快便发现他有一个特点，就是喜欢跟朋友们聊西藏，只要聊起西藏，他便激情四射，眼中闪烁着光芒。后来我才知道，他对西藏有极特殊的感情。他一直向往西藏，向往那蓝天白云、向往那圣洁的雪山、向往那洁白的哈达，还有那浓浓的酥油茶……为此，他放弃了公司，放弃了北京优越的生活，把自己完全交给了他热爱的这片天地。他一人驾车“丈量”着西藏的土地，随身还携带着另外两件“利器”：照相机和电脑，记录了大量珍贵的资料。

2005年他出版了一本《情缘西藏》。这本图文并茂的图册，曾引起我无限的情思，在那充满色彩的土地上，摄影家用情、用艺去感受她的神奇、美丽与发展。如今，五年时序，西藏发生了巨大的变化，冯伟又是一个见证者：见证了青藏铁路的建设，见证了林芝机场的开通……所以，为《情缘西藏》修葺新版的情结便一直萦绕着我，加之原书是一半彩色一半黑白，视觉效果没能充分地表现，于是，我一直在等着机会。

当我得知《情缘西藏》的版权到期，非常兴奋，当即推荐给赵迎新社长，于是，这本修订版的《西藏秘境》便由我社出版。

《西藏秘境》改为全彩色印刷，同时紧跟西藏变化的脚步，书中增添了大量最新的图文资讯。并且整理出了在西藏地区



在古格王朝拍摄与写生

最佳的自驾路线，还专门为摄影爱好者准备了拍摄秘籍……

我是这本《西藏秘境》的见证者。见证了冯伟对西藏的热爱，以及他对读者负责的态度。他对这本书的修订高度重视，曾召集相关的专家不断地讨论、辩证，又邀请朋友们作为第一读者试读、再试读，不断地调整、完善这本书稿。他太想把最好的东西奉献给读者了。现在这本书终于可以付梓了，作为责任编辑的我也松了一口气。

这本书在编辑的过程当中，有幸得到中国当代著名作家、中国文联副主席冯骥才先生于百忙之中抽空题跋，在此深表感谢！

同时感谢民族出版社的专家——达多老师为本书认真审读。

还要与作者一起感谢雍和宫研究室主任、北京市佛教协会理事李立祥先生提供的藏传佛教方面的相关支持。感谢李宗泽先生在繁忙的工作之余不计辛苦地精细修正版面。李锋、戚戈平、李晓武、王九龙、王玉龙、林阳、杨会来等多位好友，为了使本书更加丰富精彩，他们认真阅读，提出自己宝贵的意见。最后要感谢所有关注和喜爱本书的朋友们！

我相信，随着时间的推移，这本展示西藏魅力、探索西藏文化、记录西藏变迁的书会越发显现出独特的价值。让我们拭目以待吧！

# 第一章 出发

- 034 启程
- 036 百塔寺
- 039 马蹄寺
- 040 塔尔寺
- 041 青海湖畔



# 第二章 进藏

- 048 那曲地区安多县
- 051 当雄赛马节
- 053 赛马
- 054 赛马节人物抓拍
- 056 抱石头比赛
- 057 藏族服装表演
- 058 纳木错
- 059 翻越纳根山
- 060 纹羊毛
- 061 扎西半岛岩画
- 064 神秘的圣湖
- 066 夜宿纳木错
- 067 晨拍纳木错
- 068 羊年转湖
- 070 那曲赛马节
- 073 孝登寺
- 074 前往拉萨市
- 077 羊八井



# 第三章 拉萨市区

- 082 拉萨市
- 084 布达拉宫
- 088 大昭寺
- 094 大昭寺涂金
- 096 酥油花
- 100 八廓街
- 104 温馨浪漫的玛吉阿米
- 106 小昭寺
- 108 色拉寺
- 108 色拉崩钦
- 109 色拉寺辩经
- 109 石刻岩画
- 110 帕邦卡寺院
- 111 擦擦
- 112 药王山
- 116 药王山的石刻经文
- 117 查拉鲁普石窟寺
- 118 楚布寺
- 120 甘丹寺
- 122 藏历年
- 130 热振寺
- 132 帐篷集市
- 134 帕邦塘廓节
- 135 赛马
- 136 赛牦牛
- 138 抢措
- 140 喇嘛舞「热振嘎强」
- 142 跳美姆
- 144 晒佛
- 146 哲蚌寺的雪顿节
- 152 哲蚌寺
- 154 龙王潭
- 155 藏戏
- 156 罗布林卡
- 160 拉萨河畔的沐浴节
- 164 聂塘大佛与聂塘寺



## 第四章 山南地区



|     |           |
|-----|-----------|
| 168 | 曲水        |
| 169 | 俊巴渔村      |
| 170 | 贡嘎曲德寺     |
| 172 | 贡嘎机场      |
| 174 | 杰德秀镇      |
| 175 | 扎塘寺       |
| 176 | 敏珠林寺      |
| 177 | 桑耶寺       |
| 182 | 青朴修行地     |
| 183 | 到桑耶寺朝拜的藏民 |
| 184 | 朗色林庄园     |
| 186 | 泽当镇       |
| 187 | 猴子洞       |
| 190 | 昌珠寺       |
| 192 | 雍布拉克      |
| 194 | 藏王墓       |
| 198 | 曲松拉加里王宫   |
| 200 | 驱鬼节       |
| 202 | 加查县       |
| 206 | 琼果杰寺      |
| 207 | 拉姆拉错      |

## 第五章 日喀则地区

|     |          |
|-----|----------|
| 212 | 翻越岗巴拉山   |
| 214 | 羊卓雍错     |
| 216 | 桑丁寺      |
| 217 | 江孜       |
| 218 | 白居寺      |
| 219 | 吉祥多门塔    |
| 222 | 帕拉庄园     |
| 222 | 东嘎拉村     |
| 224 | 多庆错      |
| 225 | 帕里       |
| 226 | 亚东       |
| 227 | 嘎举寺      |
| 230 | 乃堆拉山口    |
| 231 | 东嘎寺      |
| 232 | 岗巴县      |
| 234 | 岗巴陷车     |
| 236 | 曲登尼玛寺    |
| 238 | 定结       |
| 240 | 萨迦寺      |
| 246 | 日喀则      |
| 248 | 扎什伦布寺    |
| 251 | 坚塔钦盛典    |
| 256 | 夏鲁寺      |
| 258 | 纳唐寺      |
| 259 | 向珠峰进发    |
| 260 | 拉孜县      |
| 264 | 嘉错拉山垭口   |
| 264 | 定日镇      |
| 265 | 挺进珠峰     |
| 266 | 加乌拉山垭口   |
| 268 | 绒布寺      |
| 269 | 珠穆朗玛峰    |
| 270 | 珠峰大本营    |
| 272 | 岗嘎村      |
| 276 | 聂雄拉山口    |
| 278 | 夜赶聂拉木    |
| 280 | 密林幽谷樟木奇观 |
| 281 | 藏南的百花园   |
| 282 | 樟木口岸     |
| 285 | 仙境传说     |
| 286 | 聂拉木      |
| 288 | 夜宿佩枯错    |
| 292 | 迷惑的岔路口   |
| 294 | 萨嘎渡口     |
| 294 | 萨嘎县城     |
| 295 | 老仲巴      |
| 296 | 沙化的帕羊    |
| 296 | 壮丽的帕羊高原  |
| 300 | 情寄帕羊     |
| 301 | 马攸木拉山    |

## 第六章 阿里地区

|     |           |
|-----|-----------|
| 304 | 玛旁雍错      |
| 305 | 神灵赐福的圣湖   |
| 306 | 能歌善舞的天性   |
| 307 | 楚果寺       |
| 308 | 圣湖边上的基乌寺  |
| 310 | 「鬼湖」拉昂错   |
| 311 | 普兰        |
| 313 | 普兰服饰      |
| 316 | 神山历险      |
| 320 | 神山之缘      |
| 321 | 神山脚下的圣湖宾馆 |
| 322 | 转神山       |
| 324 | 告别神山      |
| 324 | 门士乡       |
| 325 | 阿伊拉日居山    |
| 330 | 远在天边的土林   |
| 334 | 托林县城      |
| 336 | 东嘎·皮央遗址   |
| 337 | 古格王朝      |
| 338 | 扎布让村的野鸽子  |
| 340 | 古格壁画      |
| 342 | 千尸洞       |
| 342 | 露宿古格      |
| 346 | 告别扎达县     |
| 348 | 日土之行      |
| 350 | 班公错       |
| 351 | 狮泉河镇      |

- 352 革吉县  
352 雄巴乡  
353 野生动物的天堂  
353 盐湖  
354 改则  
355 洞措  
356 措勤  
357 从容的狐狸  
358 打加措  
359 22道班  
359 多雄藏布江峡谷  
362 桑桑  
362 昂仁县  
363 彭措林寺  
366 热拉雍仲林寺  
368 尼木县



## 第七章 林芝地区

- 372 墨竹工卡  
373 巴松措  
376 秀巴千年古堡  
377 卡定天佛瀑布  
378 八一镇  
378 布久喇嘛岭寺  
380 桃花节  
382 尼洋阁  
383 邦纳村的千年古桑  
386 南迦巴瓦峰  
387 鲁朗林海  
390 排龙  
392 波密风光  
396 多东寺院  
397 单身徒步进墨脱的女孩  
400 然乌湖(昌都地区)



## 第八章 那曲地区

- 404 告别拉萨  
406 再回那曲镇  
407 夜闯怒江河谷  
408 达尔木寺  
410 摩卡的「情断西藏」  
415 比如县城



## 第九章 昌都地区

- 420 丁青路段  
421 类乌齐  
422 查杰玛大殿  
424 昌都  
425 强巴林寺  
426 卡若遗址  
426 「大脚印」奇观  
427 卓玛温泉  
427 左贡  
430 告别西藏



# 旅游拍摄线路

提供几条西藏旅游拍摄线路（每条线路的具体内容与特点请阅读本书）

1. 拉萨—羊卓雍措湖—日喀则—萨迦寺—拉孜—珠峰—樟木（行程约需7-14天）
2. 拉萨—羊卓雍措湖—日喀则—萨迦寺—拉孜—珠峰—樟木—岗仁波齐神山、玛旁雍措圣湖—普兰—札达土林—古格王朝—狮泉河—日土—班公湖（行程约需3周以上）
3. 拉萨—扎塘寺—敏林竹寺—桑耶寺—朗色林庄园—昌珠寺—雍布拉康—藏王墓—曲松的拉加里王宫—加查的拉姆纳错（行程约需3-4天）
4. 拉萨—巴松错—古堡—天佛瀑布—八一镇—巴结村—鲁朗—波密—墨脱—回来走山南泽当线再回拉萨，目前也可从重庆坐飞机到林芝再旅游。（行程约7-10天）
5. 拉萨—当雄—纳木错—那曲—昌都—林芝—拉萨（行程约需15天）

地图中红色路线是我走过的地方



目录后还有以下内容：出发前的准备、摄影准备、进藏路线、青藏铁路、坐火车拍「高原美景」与藏传佛教。仅供参考！

# 出发前的准备！

离出发的日子越近，心情就越激动，马不停蹄地办理证件，准备车辆，整理行装，计划出行路线，忙得不亦乐乎。心呢，早就飞到辽阔的高原，想着悠哉地躺在大草原上，眯着眼睛欣赏蓝天里流动的白云的感觉。心里琢磨着要带个便携式塑料桶，装水就能利用太阳能洗热水澡；还有太阳镜和牛仔帽，遮阳的同时还可以“扮酷”。吃的方面就比较简单了，上海人喜欢泡饭，多带些咸菜、酱豆腐就OK了。累得好不容易松口气，看着被塞得满满的一大车厢行李，心中窃笑，这个夏天我要逃离闷热啦。

## ◎ 边境证：

如计划到西藏边境地区旅行，都需要办理边境证。最好出发前在户籍所在地办好，进藏后办理手续较繁琐，一旦遇到节假日或其他情况还会耽误时间。

（在户籍所在地办理边境通行证时，最好先电话咨询当地派出所，了解办证地点、时间和相关手续，可以免跑冤枉路。）

## ◎ 西藏自治区内需要办理边境通行证的地区如下：

- 日喀则地区：仲巴县、萨嘎县、聂拉木县（樟木）、定日县、康马县、亚东县、岗巴县、定结县、吉隆县
- 林芝地区：墨脱县、朗县、米林县、察隅县
- 山南地区：浪卡子县、错那县、洛扎县、隆子县
- 阿里地区：普兰县、扎达县、日土县、噶尔县



## ◎ 信用卡：

西藏地区已有中国银行、农业银行、建设银行及邮政储蓄。推荐一个安全又节约的办法，委托朋友在拉萨当地的农行办张“借记卡”，然后在你所在地的农行办个网上银行支付，或者通过支付宝也行，这样可免异地汇款手续费。

## ◎ 驾驶证：

注意年审日期，别过期了。

# Are you ready ?

- ◎ **遮阳帽**：最好选择宽边帽沿系带式的遮阳帽。宽边帽沿可防止耳朵、鼻尖等部位被晒伤，系带式的帽子避免在风大时被刮走。
- ◎ **太阳镜**：避免高原强烈日光或雪地反射光刺激眼睛。如果自驾车旅行，最好购买兼有夜视功能的太阳镜，避免开夜车时被对面来车的车灯晃着。
- ◎ **唇膏、防晒霜**：唇膏可以防止嘴唇开裂；防晒霜要选择防晒倍数(SPF)至少为30以上的类型。
- ◎ **纯棉内衣**：以质地柔软、易排汗的纯棉制品为佳，可多准备几套替换。
- ◎ **防水外衣、裤**：西藏地区经常会突然下起阵雨或冰雹，在野外旅行时，外衣裤有防水功能就方便多了。
- ◎ **羽绒服**：到珠峰、阿里等地旅行，即使夏天也会用得上，其他季节就更不用说了。
- ◎ **鞋**：最好是防水的硬底高帮登山鞋，不要过于沉重，否则会增加负担。如果登山不多，轻便耐用的旅游鞋也够用了。
- ◎ **袜子**：选择舒适的棉袜为宜，可多带些备用。
- ◎ **拖鞋**：多数价钱便宜的旅馆不会提供拖鞋，随身带一双，休息时可以解放双脚，另外到公共浴室淋浴也用得上。
- ◎ **手套**：长途开车或拍照片时可以保护双手和照相机。
- ◎ **背包**：根据旅行计划选择大小适合的背包，最好容量大、耐磨损、口袋多并且具有防雨功能，可以分类放置物品，便于查找。



# 出发前的准备！

◎ 旅游交通地图：越详细越好，最好细分到县级的地图。

◎ 记事本、笔：记录旅游及个人信息。

◎ 手机、充电器：如长时间没有信号用不上，一定要妥善保管，我认识的好几位朋友都是在去过阿里地区旅行后，找不到手机了。



◎ 卫生纸、消毒湿纸巾：使用后注意环保，不要随意乱丢。

◎ 工具刀：选择功能较多的类型。

◎ 暖水瓶：自驾车旅行最好在车里准备暖水瓶，长途开车能喝到热水，或洗个脸，都能很好地缓解疲劳。

◎ 保温杯：保温效果和密闭好的杯子。

◎ 高热量方便食品：在西藏旅行特别是一些边远地区，很难保证按时吃饭，带一些高热量方便食品，如巧克力、牛肉干等可保持体力。带些西洋参口含片效果也不错。还可以准备提神的饮料，如“红牛”就很有效。

◎ 垃圾袋：在欣赏美丽风光的同时也要注意环保。

◎ 洗漱用具：依各人情况自备。

◎ 床单：住旅馆或帐篷时都用得上，至少不用担心床的卫生问题了。

◎ 接线板：如果电子设备多，旅馆的插座通常不够用，带个接线板就方便多了。

◎ 灯头插座：在没有插座的旅馆住宿，只要有灯座就可以解决充电的问题。

◎ 胶布：最好是绝缘胶布，接电线时用得上。

◎ 帐篷：选择防风、防雨效果好的双层帐篷。

# Are you ready ?

- ◎ 睡袋：夏季进藏选择稍厚的防寒睡袋即可，冬季进藏或到高寒地带旅行应选择羽绒睡袋。
- ◎ 防潮气垫：选择可自动充气的类型，在高原用嘴吹气可不是件容易的事。
- ◎ 手电筒及备用电池：夜晚在野外宿营很有用，参观寺院的壁画也用得上。
- ◎ 营地灯：选择照明时间长的营地灯，充电方式也要注意。
- ◎ 头灯：和手电筒比，可以解放双手。
- ◎ 雨伞：除了防雨，在野外做饭时还可以给灶具挡风。
- ◎ 驱虫剂：避免蚊虫叮咬。
- ◎ 高压锅、餐具：在高原地区想把饭做熟，高压锅是必备的。
- ◎ 煤气罐：便携式的小型煤气罐即可，旅行时一定要拧紧阀门并固定好。
- ◎ 燃气灶：选择结构简单、牢固的燃气灶，颠簸的道路很容易损坏零件。
- ◎ 指南针：迷路或确定线路时使用。
- ◎ 海拔表：高限数值越大越好。

## 整理物品提示：

1. 为便于查找物品，最好在储物箱上标注所放物品的名称。常用物品放在容易取放的地方，尽量不要携带玻璃制品。
2. 住宿用品应集中放在便携包里，不必翻找且携带方便。
3. 注意贵重物品的保管，住宿时应随身携带或寄存。

# 出发前的准备！

## 药品准备：

**红景天：**预防高原反应的藏药，可在进藏前一星期服用。**红糖：**可减轻高原反应。  
**速效伤风胶囊、清热感冒冲剂、银翘解毒丸、复方阿司匹林：**感冒或轻微发烧时服用。  
**黄连素：**在一些偏远地区，卫生条件很难保证，吃些黄连素片可预防痢疾。  
**金施尔康：**补充因蔬菜、水果摄取不足造成的维生素缺乏。  
**其他常用药：**牛黄上清丸、晕海宁、仁丹、风油精、伤湿止痛膏、眼药水、创可贴、安眠药等。



## 电子设备：

**笔记本电脑：**最好有刻录功能，文件可随时刻录保存，不占空间。并带一些常用软件的安装盘，以免出现故障重新装机。  
**刻录盘：**注意保存，不然刻录的内容被划伤或损坏会很遗憾。  
**外接硬盘：**用于备份、保存电子文件。  
(我的装备：苹果笔记本电脑、sony刻录机、20G外接硬盘、佳能i70打印机、打印墨盒及专用打印纸。特别感谢尼康公司和《摄影世界》杂志社赞助部分服装及日常物品；佳能公司赞助i70喷墨打印机及专用墨盒和高光相纸。)

## 语言准备：

西藏很多地区的藏族人听不懂汉语，进藏前最好了解一些藏族日常用语，旅行时也许会派上用场，还能增加旅途的乐趣。

## 心理准备：

到高原旅游，主要是克服对高原反应的恐惧心理。其实，高原反应并不可怕，大部分人都可以很快适应，我自驾车翻越约5000m的唐古拉山口时，也没有什么不适。当然也不能轻视高原反应，毕竟也有些人因此而危及生命。一般身高体胖的人反应较大，如有高血压等慢性病的人，最好事先做全身检查，询问医生后再做决定。

## 其他提示：

旅游当然不是单纯地看风景，出行前最好阅读一些关于西藏历史文化、宗教风俗等方面的书籍。因西藏旅游区比较分散，路途相距较远，计划好旅行费用、安排出行路线十分重要。如果行程中要到较危险的地区旅行或有登山计划，出行前最好办理保险。最后一项任务就是要买些铅笔、水果糖、香烟一类的小礼品赠送给旅行途中结识的藏族人，特别是一些藏族小孩，不仅可以活跃气氛，还能增进与藏族人之间的友情。

★ **保护措施：**车身封釉、底盘封塑，车窗贴防紫外线膜。

★ **车载电源转换器：**可将车内12V电源转换为220V，应选择功率大的转换器。

★ **备用30升油箱：**大部分行程不会使用备用油箱，但要到阿里地区旅行肯定用得到。

★ **备胎：**最好带两个备胎，在西藏爆胎的情况较多，而且在当地购买会比内地贵得多，有些特殊型号的轮胎如买不到，可能还要从内地运输进藏，花钱不说，也耽误时间。补胎用具：在野外爆胎可做应急处理。

★ **防滑链：**可用麻绳代替。在雪地开车时，不用拆下来，磨损后自然脱落。

★ **牵引绳：**长度不要太短，最好选用坚固耐用的钢丝牵引绳。

★ **燃油添加剂：**西藏偏远地区汽油的标号较低，质量也不能保证，加入燃油添加剂可保护车辆。

★ **方便铁锹：**陷车时用得上。

★ **顶架：**当然是进口顶架最好，如安装质量一般的顶架，还不如像我一样在车顶上焊个铁床，虽然样子不好看，可挺实用。

★ **丝袜：**在边远地区加油时过滤杂质。

★ **其他注意事项：**交齐养路费，最好上全险并另加挡风玻璃险。

车辆准备最让人费心，出行前，我购买了一辆2003年5月底推出的北京Jeep2500四驱越野车。一想到可以自驾车，从北京历经七个省市直至青藏高原的那种自由、毫无羁绊的感觉，我就兴奋不已。提到新车时，离出发只有不到两个星期的时间了。因没有开车进藏的经验，我先向一些开过青藏线的朋友进行咨询，他们给了我很多建议，如改装空气滤清器、更换减震器、购买备用油箱和备胎等，有的人甚至担心新车从西藏开回来会报废。最后我在一位曾开着金杯车往返西藏的朋友的建议下，基本没做什么改动，只是给车做了简单的防护措施，车身封釉、底盘封塑之后，又跑了几次汽配城，和那里的商家讨价还价，搞得头晕脑胀，最后给车贴了膜，配了车用电源转换器，购买了备用30升油箱和简单维修、补胎的工具后就准备上路了。与老款切诺基相比，我的车在外形设计上更加时尚，车头的前散热器采用七竖孔造型，前后保险杠和轮罩的颜色与车身一致，增强了整体感。轮胎加宽为16英寸，内饰的仪表板、门内板、装饰材料也都提高了档次。车内还增加了CD音响和电动窗（在实际驾驶中，我发现电动配件不如手动配件耐用，进灰尘后会影晌正常使用）。油耗也节省了（我只在阿里地区的行程中使用过备用油箱）。