

World
in Pictures
图行世界

TIBET

西藏

最接近天堂的地方

Next Door to Heaven

《图行世界》编辑部 编著

Wonderful
Guidebook

全彩攻略
增强版

中国旅游出版社

西藏 最接近 天堂的地方

Tibet Next Door to Heaven

《图行世界》编辑部 编著

中国旅游出版社

责任编辑：王颖 梁媛

文字作者：《图行世界》编辑部 张瑶

图片作者：于怀 滕卫华 赵宇 全景 汉华易美 达志影像/shutterstock

装帧设计：何睦

责任印制：闫立中

图书在版编目(CIP)数据

西藏：最接近天堂的地方 /《图行世界》编辑部编
著. —北京：中国旅游出版社，2014.1
(图行世界)
ISBN 978-7-5032-4861-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 287789 号

书 名：西藏 最接近天堂的地方

编 著：《图行世界》编辑部

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话 010-85166503

经 销：全国各地新华书店

排 版：北京红方众文科技咨询有限公司

印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司

版 次：2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张：16

字 数：230 千字

印 数：8000 册

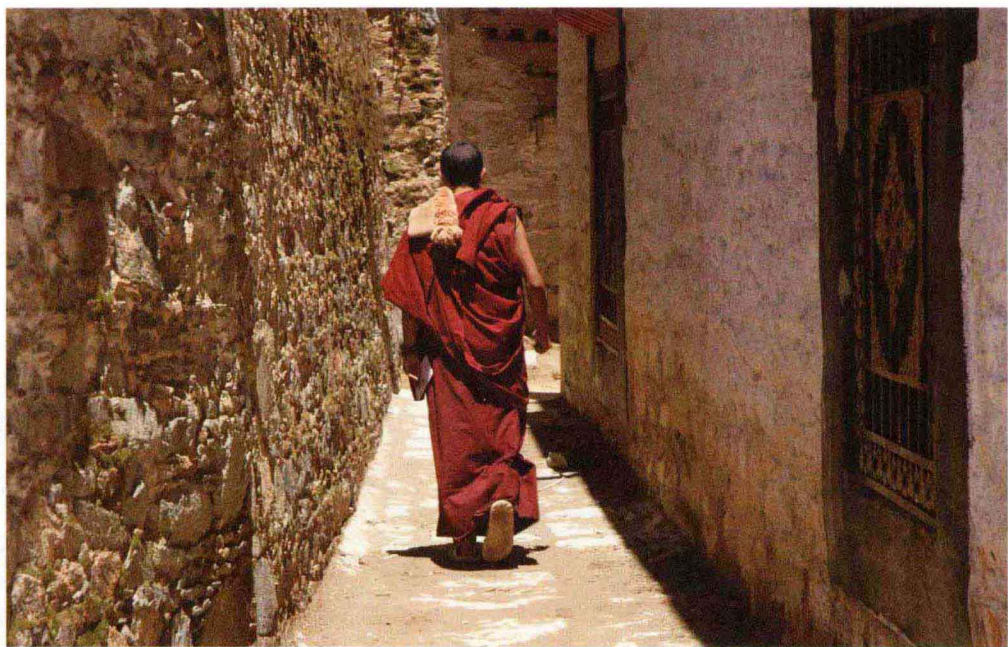
定 价：49.8 元

I S B N：978-7-5032-4861-0

版权所有 翻印必究
如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

序

每个人心里都有一个西藏梦



每个向往西藏的人都有一个自己的理由

几乎每个人心里都有一个西藏梦，或许是因为那里是世界的“屋脊”，想去挑战人类身体的承受极限；或许是因为渴望湛蓝的天空下那种空灵的体悟；或许是因为这片生长传奇与神话的土地；或许是因为高原上因空气稀薄而特有的那份慵懒。总之，每个向往西藏的人都有一个自己的理由，且很难用一个词或者几个词去概括它们，就像你很难用这种方法试图说明西藏的魅力一样。

作为地理的西藏，这里有世界最高的珠穆朗玛峰。全世界海拔超过 8000 米的高山

14 座，其中 9 座在西藏，它们是世界上无数条大河的源头。与高山相伴的湖泊散落其间，让冷峻的高原闪烁着柔软清冽的光芒。高山构成了西藏高原的骨架，也孕育了峡谷、冰川、河流、谷地、草原，让珍稀的动物、植物与人类在其间和睦相处。

作为人文的西藏，这里以信仰构建了精神的家园，围绕着“曼陀罗”展开着世俗的生活，对外部世界的人们来说，这里丰富、充实、陌生、神秘，同时也充满着无限的魅力。

目录 Contents

序 | 每个人心里都有一个西藏梦

情报快递

001 | 地理 / 002

002 | 历史 / 003

003 | 气候 / 005

004 | 区划 / 006

005 | 民族 / 007

006 | 交通 / 008



西藏，你一定要去的地方 TOP15

TOP1 | 布达拉宫 / 012

TOP2 | 大、小昭寺 / 013

TOP3 | 八廓街 / 013

TOP4 | 纳木错 / 014

TOP5 | 扎什伦布寺 / 014

TOP6 | 珠穆朗玛峰 / 015

TOP7 | 羊卓雍错 / 015

TOP8 | 雅鲁藏布大峡谷 / 016

TOP9 | 鲁朗林海 / 016

TOP10 | 墨脱 / 017

TOP11 | 桑耶寺 / 017

TOP12 | 冈仁波齐 / 018

TOP13 | 昌珠寺 / 018

TOP14 | 白居寺 / 019

TOP15 | 玛旁雍错 / 019

西藏，你一定要做的事情 TOP10

TOP1 | 在八廓街喝甜茶 / 022

TOP2 | 找个地方发呆 / 022

TOP3 | 梦想爬上珠峰 / 023

TOP4 | 去色拉寺看辩经 / 023

TOP5 | 在玛吉阿米吃藏餐 / 024

TOP6 | 到药王山看刻经 / 024

TOP7 | 纳木错看日出日落 / 025

TOP8 | 去卓番林买工艺品 / 026

TOP9 | 去冈仁波齐转山 / 026

TOP10 | 在藏族同胞家做一次客 / 027

西藏符号

001 | 唐卡 / 030

002 | 仓央嘉措 / 031

003 | 格萨尔王 / 032

004 | 西藏四部 / 034

005 | 象雄文明 / 036

006 | 苯教 / 038

007 | 古格王朝 / 040

008 | 达赖和班禅 / 042

009 | 西藏众神 / 044

010 | 藏传佛教流派 / 046

011 | 嘛呢石 / 048

012 | 风马旗 / 049

013 | 藏医 / 050

014 | 神山圣湖 / 052

趣赏西藏生活

001 | 藏式民居 / 058

002 | 西藏美食 / 060

003 | 西藏节日 / 061

004 | 藏式家具 / 064

005 | 西藏手工艺 / 066

006 | 西藏寺庙 / 068

007 | 藏戏 / 072

008 | 藏族服饰 / 073

拉萨地区

001 | 布达拉宫 / 076

002 | 药王山 / 081

003 | 大昭寺 / 083

004 | 八廓街 / 088

005 | 小昭寺 / 091

006 | 色拉寺 / 093

007 | 甘丹寺 / 095

008 | 哲蚌寺 / 098

009 | 罗布林卡 / 100

010 | 羊八井 / 102

011 | 纳木错 / 103

日喀则地区



012 | 扎什伦布寺 / 110

013 | 夏鲁寺 / 114

014 | 宗山城堡遗址 / 116

015 | 白居寺 / 119

016 | 珠穆朗玛峰 / 122

017 | 萨迦寺 / 127

018 | 樟木 / 130

林芝地区

019 | 巨柏林 / 134

020 | 巴松错 / 135

021 | 秀巴古堡 / 138

022 | 尼洋河 / 140

023 | 古乡湖 / 141

024 | 岗乡自然保护区 / 143

025 | 米堆冰川 / 144

026 | 易贡国家地质公园 / 146

027 | 察隅 / 147

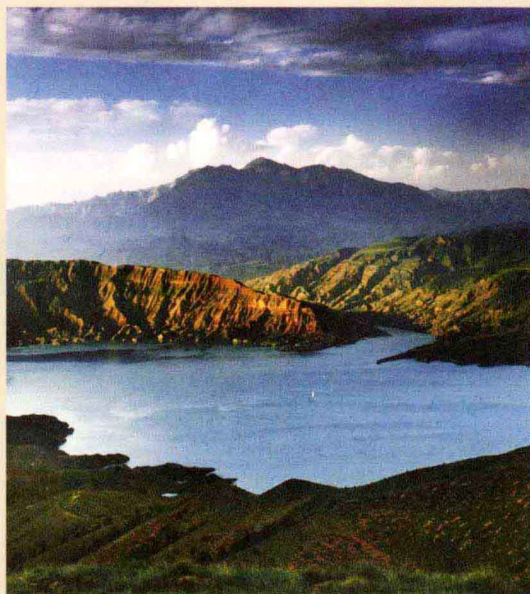
028 | 南迦巴瓦峰 / 148

029 | 鲁朗林海 / 151

030 | 色季拉山 / 153

031 | 雅鲁藏布大峡谷 / 154

032 | 墨脱 / 157



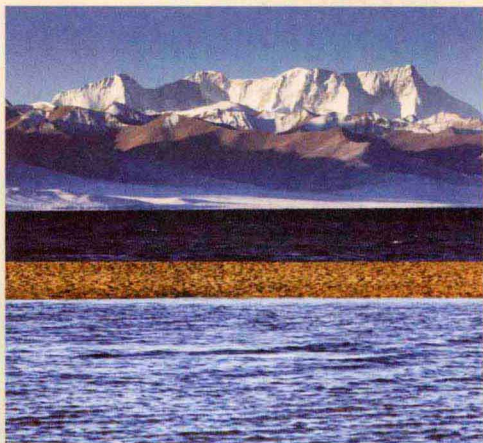
山南地区



- 033 | 雍布拉克 / 162
- 034 | 昌珠寺 / 164
- 035 | 桑耶寺 / 166
- 036 | 青朴修行地 / 168
- 037 | 敏竹林寺 / 170
- 038 | 拉姆拉错 / 172
- 039 | 羊卓雍错 / 174
- 040 | 桑丁寺 / 177

那曲地区

- 041 | 唐古拉山 / 180
- 042 | 羌塘草原 / 182
- 043 | 错那湖 / 185
- 044 | 沱沱河 / 186
- 045 | 孝登寺 / 187
- 046 | 达摩寺和骷髅墙 / 189
- 047 | 当惹雍错 / 190
- 048 | 象雄王国遗址 / 192



阿里地区

049 | 冈仁波齐 / 196

050 | 玛旁雍错 / 202

051 | 拉昂错 / 206

052 | 纳木那尼峰 / 207

053 | 科加寺 / 208

054 | 尼泊尔大厦 / 210

055 | 贡不日寺 / 211

056 | 札达土林 / 212

057 | 托林寺 / 214

058 | 古格王国遗址 / 216

059 | 日土岩画 / 224

060 | 班公错 / 226

昌都地区

061 | 强巴林寺 / 230

062 | 卡若遗址 / 233

063 | 噶玛 / 234

064 | 噶玛寺 / 235

065 | 果普白宗神山 / 237

066 | 波罗古泽 / 238

067 | 盐井 / 239

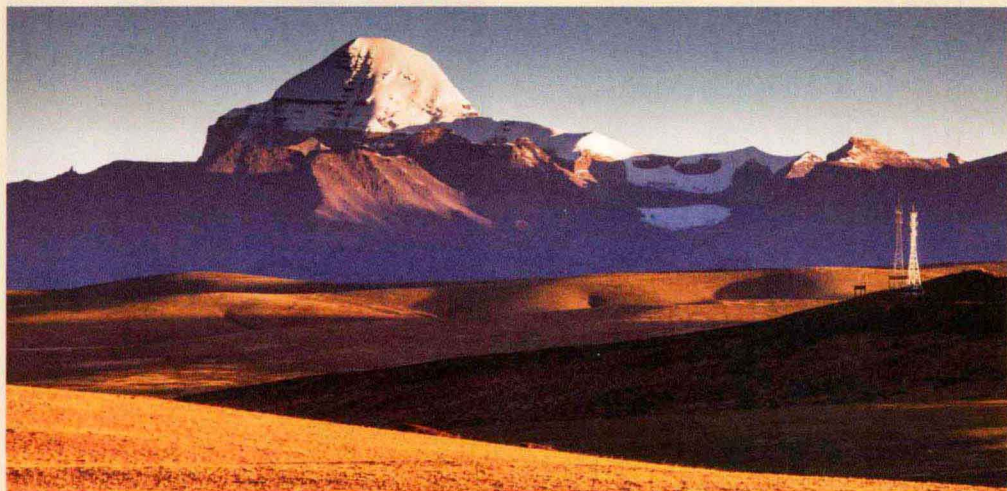
068 | 业拉山怒江沟 72 拐 / 240

069 | 类乌齐寺 / 241

070 | 三色湖 / 244

071 | 然乌湖 / 245

072 | 邦达草原 / 247



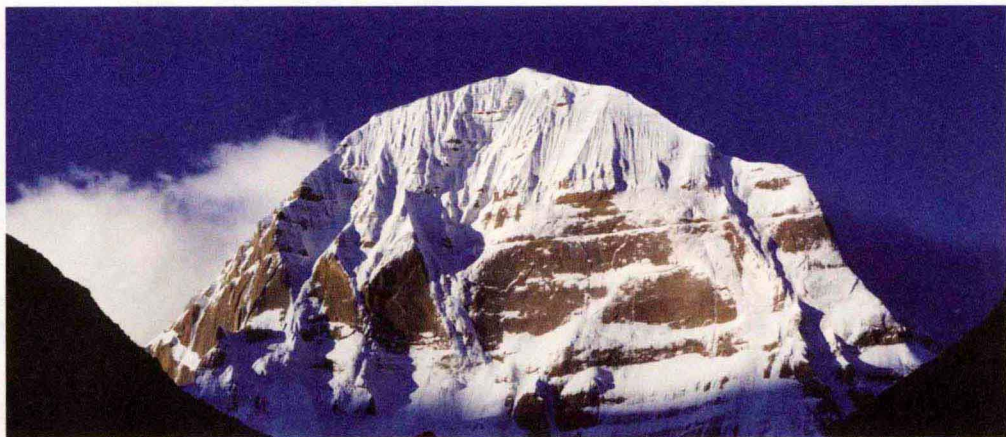


情报快递

朝圣者来了，神山圣湖是他们一生中必定要到达的地方；探险者来了，以登上世界的最高峰作为生命的追求；旅行者来了，他们惊呼“身体在地狱，眼睛在天堂”。更有人说，“西藏，在天堂的隔壁”，对于一生被世俗欲念所困扰的人类来说，还有什么比天堂更有吸引力呢？

地理

001



高原上的大山终年积雪，形成冰川，最后演变成大江大河的源头

“世界屋脊”无疑是对青藏高原最形象也是最准确的概括，青藏高原是世界上面积最大、海拔最高的高原，它构成了西藏 120 万平方公里的轮廓，由南向北以近东西向的喜马拉雅山脉、冈底斯山脉、念青唐古拉山脉、喀喇昆仑山脉、唐古拉山脉、昆仑山脉。

唐古拉山脉和念青唐古拉山脉往东延伸发生转折变向，形成了藏东南近于南北向排列的横断山脉。这些气势磅礴的大山终年积雪，因而形成了冰川，这些地球上质地最纯净的水体在峡谷间融成潺潺溪流，最终汇成大江大河：长江、雅鲁藏布江、怒江、澜沧江，它们最终汇入大海。

就是在这片高原之上，高山、谷地、峡谷、草原是人类与动植物共同的家园。这里既有冰雪的冷峻、杏花春雨的柔美，也有骏马秋风的肃杀，天地悠悠间是山高水长的大美与

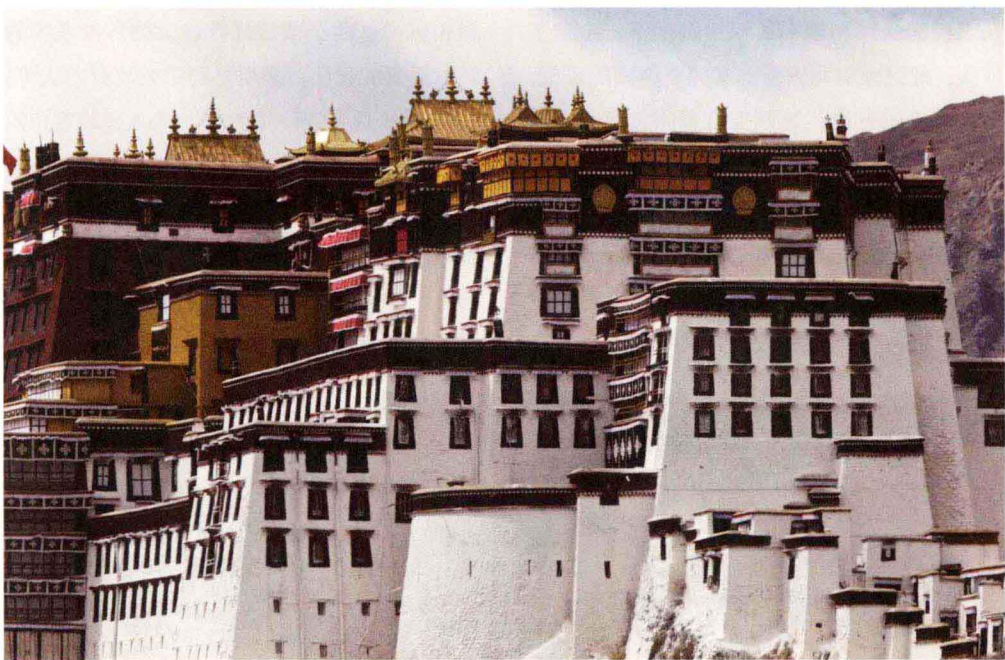
变幻莫测的富饶和壮丽。

湖泊是这片高原上不能错过的美丽，纳木错、羊卓雍错、巴松错、玛旁雍错、拉姆拉错……它们既是自然的，也是宗教的，它们与神山守望，它们有着自然的大美，又被赋予了神祇的力量。

当地球在后工业文明的过度开发中，痛失了大量珍稀动植物种时，高寒偏远的西藏却成了它们的“诺亚方舟”。在这里，高等植物有 5800 余种，居全国第 3 位；野生动物约 723 种，其中 40 余种属青藏高原和喜马拉雅山区特有的物种。例如，柏树、桑树、长叶云杉、西藏长叶松、铁杉、高山栎、乔松、云南松林、滇楠、澜沧黄杉林、喜马拉雅红杉、桫欏等。桫欏俗称树蕨，是国家一类重点保护植物，被科学家称为“植物活化石”；藏羚羊、藏野驴、野生牦牛最为珍稀。

历史

002



641年，西藏迎来了来自长安的文成公主，同时也开始了对中原先进文化的学习

在藏族的传说中，人的起源始于一只猴子。这只被观世音菩萨点化的猴子在一座山洞修行时，遇到了罗刹女，被威逼成亲并生下了五百只小猴。后来在观世音的点化下，他们成为高原上最早的居民。这个巨大的山洞就在山南泽当镇的贡布山上，至今藏族同胞仍然到那里祭祀。

之后的漫长的西藏历史都没有文字记载，直到松赞干布征服了这片高原上的其他王朝和部族，并创造了西藏文字，西藏的正史才从公元7世纪开始有了文字记载。吐蕃是西藏地区出现的第一个统一政权，而此时的中

原是李唐王朝的时代，审时度势的松赞干布为了与李唐王朝保持一种和平的状态，同时也出于对中原文明心向往之，决定向唐朝提出和亲。641年，在迎娶了尼泊尔的尺尊公主后，西藏迎来了来自长安的文成公主，同时也开始了对中原先进文化的学习。

13世纪初，蒙元势力横扫中国，甚至跨越了欧亚大陆，也就是这一时期，西藏转化成中原版图的一部分。萨迦派领袖八思巴在忽必烈继承元帝位之后，被封为国师，迁都北京的元朝版图中出现了西藏，且由中央政府在此设立了十三个万户，萨迦为万户之首。

当元走向衰落之时，萨迦政权也随之没落，取而代之的是噶举派的帕竹政权，绛曲坚赞的帕竹政权存续了87年。1640年，明王朝在农民起义军和清军的双重围困下，走到了尽头，此时蒙古和硕特部掌握着西藏的政权，而格鲁派的五世达赖则拥有着宗教权，在清朝政府的支持下，西藏形成了蒙满藏的联盟，西藏正式进入了政教合一的局面。

1652年，已是顺治时期的清政府邀请达赖入京，这次觐见开了历史的先河，达赖首次得到了中央政府的册封。此后，班禅的册封也

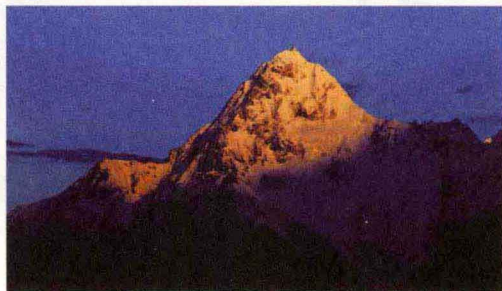
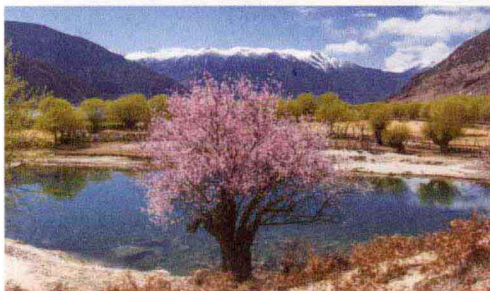
必须经过中央政府，成为一个重要的仪轨，也代表中央政府对西藏的管理日益加强。1793年，传承至今的金瓶掣签制度创建，标志着达赖和班禅这两个藏传佛教最大的转世系统的转世灵童的确认，必须得到中央政府的认可。1951年5月23日，新中国中央人民政府和西藏地方政府签订了《中央人民政府和西藏地方政府关于和平解放西藏办法的协议》，1959年，西藏废除了农奴制度，1965年9月西藏自治区第一届人民代表大会在拉萨召开，西藏历史进入了一个崭新的阶段。



记载、传承着佛理的贝叶书同时也是西藏历史的传承者

气候

003



上图 连绵雪山，无垠草原，高远而辽阔
左下图 这里也有春如江南，桃之夭夭
右下图 雪峰傲立，遗世孤立

西藏是高原气候，天气多变，昼夜温差大。全年平均温度，藏北高原在 -2°C ，藏南在 8°C ，藏东南地区在 10°C 。

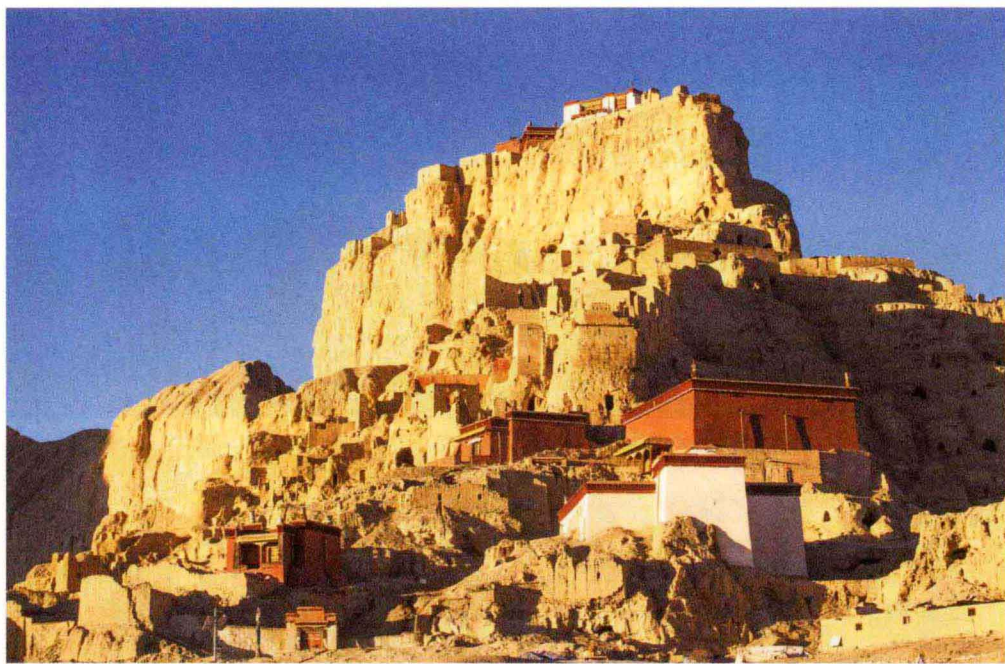
空气稀薄，含氧量少，气压低，辐射强是西藏气候最明显的特征，即便是雨季，也很少有乌云密布的景象。所以，去高原之前，需要提前做的准备就是对自身体质情况的了解，例如高血压、心脏病、糖尿病患者是不宜到达的。另外，西藏地处高原，所以平均

气温明显低于同纬度的平原地区，尤其是冬季，山区会因大雪而有长短不一的封山期。降水量少而导致气候干燥，如果冬春季前往，还伴有大风、风沙天气，会加重干燥程度。

10月以后，风速明显增大，风沙天气也显著增多，这一时期建议不要前往阿里地区。在西藏，降水总是以雷暴、冰雹和霜冻的形式出现，但下雨通常是夜里，这一点倒是让旅行者颇感欣慰，因为不至于对白天的出行

区划

004



神秘的古格王国遗址是阿里的名片

造成影响。

西藏包括拉萨、日喀则、林芝、山南、那曲、昌都、阿里 7 个地级行政区。

拉萨是西藏的政治宗教中心，以八廓街为核心，寺院和宫殿是这一地区的主要看点；作为后藏政治经济文化中心的日喀则，则有着扎什伦布寺、白居寺、江孜宗山遗址这一类重要的人文景观，但世界最高峰——珠穆朗玛峰，以及羊卓雍错这样的自然景观同样不能错过；林芝以其秀美温婉而著称，“西

藏的江南”、“西藏的瑞士”是对这里自然风光的盛赞，巴松错便是代表，但风光绝美、道路艰险的墨脱是林芝的另一面，在这里可以一睹雅鲁藏布大峡谷的壮美；山南作为西藏的发祥地，有着许多“西藏第一”；昌都则是川藏线和滇藏线必经之地，与那曲一样，有着许多神秘而又令人向往的景观与人文景点，对于阿里来说，神秘的古格王国、朝圣者的神山圣湖，似乎更具有吸引力。

民族

005



藏族服饰

西藏有很多民族，其中藏族是居住在青藏高原上的主体民族，藏族主要聚居于青藏高原一带。其他民族还有汉族、门巴族、珞巴族、蒙古族、回族、怒族、纳西族、独龙族等民族。其中藏族占人口总数的95%。藏族自称“博巴”，是一个以农牧业为主的民族，他们有自己的语言和文字，藏语分别有卫藏、康巴、安多三种方言。此外，藏历是至今仍在使用的古老历法，现在藏族人民的节日都

以藏历为准。藏传佛教为主要的宗教信仰，也有极少数地区和人群信仰传统的苯教。藏传佛教有严格的仪轨，而这些仪轨已融入藏族人的日常生活中，比如煨桑、点酥油灯、转经、转山等，以表达对神的崇敬，以这种方式达到与神的沟通和对来世美好人生的修行。藏族还是一个能歌善舞的民族，藏戏、藏医药、藏族服饰、藏式民居建筑等都有着十分明显的民族特色。

交通

006



进藏途中，或在西藏旅行，沿路不断有高山峡谷，壮美与艰险并存

在青藏铁路还未开通前，飞机和公路是进藏的交通工具。对于大部分人来说，飞机虽然快捷，但依然承受突降高原，身体产生的各种不适。反倒是公路和铁路，既能欣赏沿途美景，也能让身体慢慢适应海拔的不断攀升。

进藏公路有青藏线、川藏线、滇藏线和新藏线。格尔木是青藏线上重要的中转站，穿越藏北地区，最后到达拉萨，在其他线路因雨季或冬季来临无法正常通行时，这条线路成为进藏的保障；川藏线又被分为南线和北线，两条线路到达拉萨的距离相差不多，南线从藏南的林芝地区入藏，走的是著名的景观大道——318国道，而北线走的是317国道，从川北进入那曲地区，最终到达拉萨；滇藏线即是从云南省府出发，穿越云南省风

光民俗最为炫目和多彩的滇西北，然后，到达连接川藏线的芒康，转道西行，到达昌都或经八一到达拉萨；新藏线是进藏线路中较为容易的一条线路。

五条进藏线路中，不得不提的是川藏线。这是进藏线路中难度较大的一条，要经过有“川藏公路第一险”之称的二郎山，沿路不断有高山峡谷，壮美与艰险并存。二郎山隧道通行以后不再有“天险”之称，但越山后，泸定至康定间的瓦斯河一段，雨季时柏油路面常被漫涨的河水淹没和冲毁，并时有泥石流。沿川藏线进出西藏，每年的最佳时节是5月和8月中旬至10月。

在西藏旅行的话，公路是最主要的交通方式。这里地广人稀，景区之间相隔甚远，包车出游，不失为一种绝佳的方式。