



玩全攻略



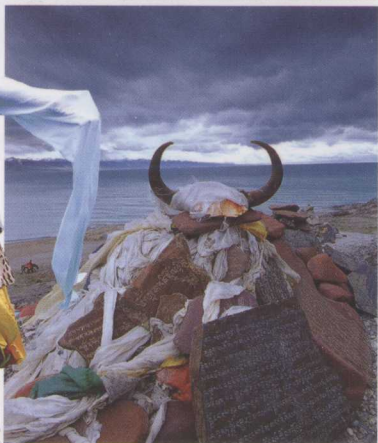
青藏高原玩全攻略

墨刻编辑部 编著

第2版



- 一分钟读懂青藏高原
 - 探索天路上的必游景点
 - 雪域高原的风云变迁
 - 人文与自然兼备的世界遗产
 - 醇厚原生态高原美食
- 行前准备不可少
 - 办理随身证件
 - 青藏高原交通概览
 - 收集酒店信息
 - 必知的必备常识
 - 一定要了解的注意事项
- 宛如天堂的人间净土
 - 佛寺云集的圣地拉萨
 - 世界屋脊上的明珠青海湖
 - 五光十色梦幻九寨沟黄龙
 - 世外桃源香格里拉
- 不朽的伟大建筑
 - 布达拉宫
 - 罗布林卡
 - 扎什伦布寺
 - 藏王宫遗址
 - 独特的藏族风情
 - 盛装欢庆的锅庄舞
 - 繁复精美的藏族服饰
 - 虔敬神佛的宗教节会
 - 高低错落的碉楼群落



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

C13069432



玩全攻略

K928.97
05-2

青藏高原 玩全攻略

墨刻编辑部 编著



qingzanggaoyuan



第2版



北航

C1676960

人民邮电出版社
北京

K928.97
05-2

554P00512

图书在版编目(CIP)数据

青藏高原玩全攻略 / 墨刻编辑部编著. -- 2版. --
北京: 人民邮电出版社, 2013. 8
(玩全攻略)
ISBN 978-7-115-32328-6

I. ①青… II. ①墨… III. ①青藏高原—旅游指南
IV. ①K928.97

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第139318号

版 权 声 明

Copyright©2013 by Mook Publishing Ltd.

All rights reserved.

本书经城邦文化事业股份有限公司墨刻出版事业部独家授权, 同意经由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

本书中所附插图为引进版图书原书插图。

内 容 提 要

本书详细介绍了青藏高原的自然人文景观, 并以专题的形式介绍了青藏高原的历史、文化、美食等, 同时分区介绍了青藏高原各地的景点, 尤其是拉萨和青海湖, 并附上交通、住宿等实用信息, 图文并茂, 是读者了解青藏高原、畅游青藏高原的最佳指南读物。

◆ 编 著 墨刻编辑部

责任编辑 谢元琨

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本: 889×1194 1/32

印张: 9

2013年8月第2版

字数: 288千字

2013年8月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2009-4802号

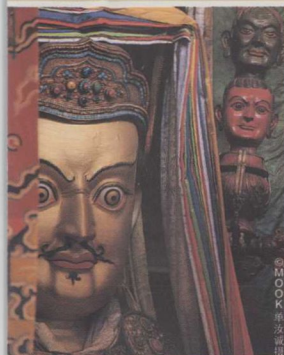
定价: 49.80元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

青藏高原玩全攻略



© MOOK 视觉中国

从喜马拉雅到可可西里

8

旅行资讯

14

随身证件

14

交通指南

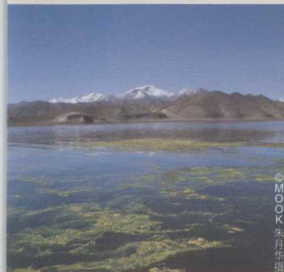
17

常用电话

40

注意事项

41



© MOOK 视觉中国

认识青藏高原

42

基本信息

42

青藏高原历史

44

必游景点

46

世界遗产

49



© MOOK 视觉中国

青藏高原 8 大风情

51

巍峨神秘——高山地貌

54

壮阔悠远——江河美景

56

风情万千——高山湖泊

58

无边无际——草原风光

60

气势慑人——冰川奇景

61

罕见奇幻——特殊地貌

62

珍贵稀有——野生动物

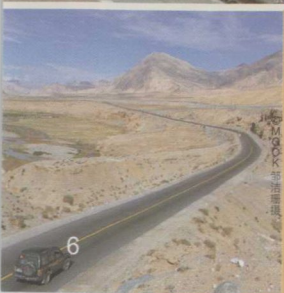
63

藏族风情

64



© MOOK 视觉中国



© MOOK 视觉中国

分区导览

西藏

79

拉萨

80

日喀则

102

藏北
后藏

青海

格尔木

都兰

青海湖

唐蕃古道

黄河、湟水谷地

四川

九寨沟

黄龙

贡嘎山·海螺沟及周边

四姑娘山及周边

亚丁三神山及周边

阿坝及周边

甘孜及周边

云南

香格里拉(中甸)

德钦

索引

景点

美食

购物

住宿

游客服务中心



© MOKK 廖佑建摄



© MOKK 廖佑建摄

109

131

145

146

152

155

160

168

175

176

197

210

220

233

247

256

271

272

279

283

285

285

285

287

地图索引

必游景点分布简图	P.48
青藏高原地区世界遗产分布简图	P.49
八大进藏路线示意图	P.17
青藏铁路	P.18、21、23
青藏公路	P.24~25
川藏公路北线	P.26~29
川藏公路南线	P.30~31
滇藏公路	P.33
新藏公路	P.34~35
唐蕃古道	P.37
中尼公路	P.38~39
本书涉及藏族人口聚居地示意图	P.51
拉萨市街区图	P.80~81
布达拉宫	P.84
大昭寺	P.89
罗布林卡	P.93
哲蚌寺	P.95
色拉寺	P.99
甘丹寺	P.101
日喀则	P.102
扎什伦布寺	P.105
藏北	P.110
纳木错·扎西半岛	P.113
改则	P.120
革吉	P.120
噶尔	P.121
后藏	P.131
江孜	P.133
萨迦	P.136
萨迦寺	P.137
拉孜	P.138
白坝	P.139
青海地图	P.145
格尔木	P.146
都兰	P.152
青海湖	P.155
唐蕃古道	P.160
玉树	P.162
玛多	P.166
黄河、湟水谷地	P.168
贵德	P.169
尖扎	P.170
同仁	P.172
四川地图	P.175
九寨沟	P.177
黄龙	P.201
磨西镇	P.211
康定	P.214
贡嘎山·海螺沟景区	P.216
泸定县泸桥镇	P.218
日隆镇	P.221
四姑娘山	P.223
丹巴	P.227
丹巴县章谷镇	P.227
马尔康	P.230
马尔康/汶川	P.230
稻城县金珠镇	P.235
亚丁自然保护区	P.238
乡城县	P.242
理塘县高城镇	P.244
阿坝及周边	P.248
甘孜及周边	P.256

C13069432



玩全攻略

K928.97
05-2

青藏高原 玩全攻略

墨刻编辑部 编著



qingzanggaoyuan



第2版



北航

C1676960

人民邮电出版社
北京

K928.97
05-2

图书在版编目 (C I P) 数据

青藏高原玩全攻略 / 墨刻编辑部编著. -- 2版. --
北京: 人民邮电出版社, 2013. 8
(玩全攻略)
ISBN 978-7-115-32328-6

I. ①青… II. ①墨… III. ①青藏高原—旅游指南
IV. ①K928.97

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第139318号

版 权 声 明

Copyright©2013 by Mook Publishing Ltd.

All rights reserved.

本书经城邦文化事业股份有限公司墨刻出版事业部独家授权, 同意经由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

本书中所附插图为引进版图书原书插图。

内 容 提 要

本书详细介绍了青藏高原的自然人文景观, 并以专题的形式介绍了青藏高原的历史、文化、美食等, 同时分区介绍了青藏高原各地的景点, 尤其是拉萨和青海湖, 并附上交通、住宿等实用信息, 图文并茂, 是读者了解青藏高原、畅游青藏高原的最佳指南读物。

◆ 编 著 墨刻编辑部

责任编辑 谢元琨

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本: 889 × 1194 1/32

印张: 9

2013年8月第2版

字数: 288千字

2013年8月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2009-4802号

定价: 49.80元

读者服务热线: (010) 67172489 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号



导 引

Preface

中国 有540多万藏族人口，他们大部分聚居在西藏自治区，其他则分布在青海、甘肃、四川、云南等地。藏族人口聚居的地方，尤其是青藏高原地区，因其特殊的高原地理环境和极具特色的藏传佛教传统，向来是旅游玩家梦想亲临的乐土。2006年夏季青藏铁路的通车为赴青藏高原地区旅游提供了更加便捷舒适的交通方式，掀起了新一轮观光热潮。

本书将带领读者尽览这一地区无比壮丽的自然风光和人文景观。为了便于阅读，本书对游览区域做了如下划分：把西藏的拉萨、日喀则各自独立为单元，藏北和后藏则分开介绍；青海部分包括格尔木、都兰、青海湖、唐蕃古道、黄河及湟水谷地；四川部分涵盖九寨沟、黄龙、贡嘎山、四姑娘山、亚丁三神山、阿坝、甘孜；云南部分则分为香格里拉和德钦。各地的景点介绍都搭配有照片、地图、旅游信息，让旅游者一书在手即可通行无阻。此外，本书还对西藏的历史、世界遗产、地理及人文风情做了深入浅出的介绍。

书中所提供的各项变动性资料，如交通、费用、开放时间、地址、电话系以本书出版前所收集到的资料为准，仅供读者参考。同时，我们也欢迎读者与我们联系，将变动情况告知我们，我们的联系方式是：shp@ptpress.com.cn。

如何使用本书

每一地的分区旅游攻略索引，以色带分隔，置于左页边上。

分区名称中文对照

清楚列出景点相关实用信息

景点名称中文对照

景点简介

景区、建筑示意图，找路不求人

西藏 拉萨

大昭寺

● P6103

● 拉萨市八廓街

● 上午 7:00 ~ 12:00, 下午 15:00 ~ 18:30

● 门票：旺季（4月21日—10月19日）70元，淡季（10月20日—次年4月20日）35元，摄影另交90元

大昭寺坐落于拉萨市区最热闹的大街上，是西藏现存最具代表性的吐蕃时期建筑。建于7世纪的大昭寺，藏语为“觉康”，意为“佛祖的房子”，由松赞干布兴建，并经后代多次扩建而成。大昭寺因兼容藏传佛教格鲁、噶举、萨迦、宁玛派教，并供奉佛、菩萨、各派祖师的法像，所以深受各地藏族人民的敬仰。

关于大昭寺内的主供佛与最初的选址修建有多种民间传说。据《西藏王臣记》、《西藏王统记》所载，熟知汉历观测法的文成公主入藏后，推算出藏区的地形就像是一个仰躺的罗刹女（女鬼），卧榻错就是罗刹女的心脏所在，为了避免

其造次，便以白山羊驮土填湖造寺来镇压。

大昭寺是一座融合了汉藏建筑风格的寺院。神殿是整座寺院的主要建筑。神殿南北宽约80多米、东西长近百米，四面封闭、中间留有宽敞的天井。

大昭寺落成后，供奉尺尊公主从尼泊尔恭迎而来的释迦牟尼佛8岁等身像，而小昭寺供奉着文成公主从中原迎来的释迦牟尼佛12岁等身像。后来唐蕃失和，大唐派兵攻藏，吐蕃王担心小昭寺内的释迦牟尼佛12岁等身像被唐朝夺回，于是将两尊佛像互调位置，自此一直供奉至今。

卧鹿法轮

在藏传佛教寺院的屋顶都修有鎏金的铜制卧鹿法轮。法轮源自佛经所载的释迦牟尼在鹿野苑“初转四谛法轮”。法轮象征佛法，而两侧的卧鹿象征听法，表达了佛法无边、普度众生之意。

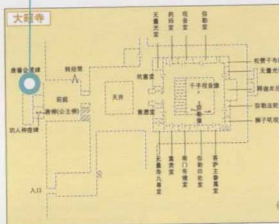
唐柳

唐柳又称为公主柳，相传是文成公主从长安灞桥携带柳树幼枝至大昭寺种植的，至今已经有1300多年的历史。

唐蕃会盟碑 劝人种痘碑

唐蕃会盟碑（又称甥舅会盟碑）坐落于大昭寺大门的入口处，石碑高3.42米、宽0.82米、厚0.35米，是吐蕃王在823年为纪念唐蕃和会盟所建。碑文记载着“甥舅二主，商议社稷如一，结立大和盟约，永无渝替，神人俱以证知，世世代代，使其称赞”。

在唐蕃会盟碑旁边的劝人种痘碑是1794年由清朝驻藏大臣设立的，碑文是劝人种牛痘、预防天花疾病的科学宣传。



释迦牟尼佛12岁等身像

大昭寺供奉着文成公主、洛阳白马寺带来的释迦牟尼佛12岁等身像。

根据藏文史书描述，这像是释迦牟尼在世时显灵并由世尊自己开光。释迦牟尼佛一手作结印、一手作压印的庄严法像，让朝拜者心信仰与慈悲的善念。



天井

1409年，格鲁派创始人宗喀巴大师为了纪念释迦牟尼以神变之法击退外道而创立传昭大法会（藏历一月初一至二十四）。法会期间拉萨主要寺院的僧侣齐聚大昭寺的天井一同诵经，并参与辩经的格西大会考。

重要看点

★符号说明

- | | |
|------|-------|
| 地图 | 营业时间 |
| 注意事项 | 休息时间 |
| 地址 | 传真电话 |
| 电话 | 可用信用卡 |
| 最低消费 | 火车、地铁 |
| 网址 | 交通方式 |
| 电子信箱 | |

◎ 转经道

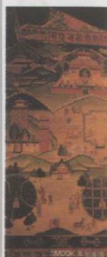
拉萨有林廓路（外经道）、八廓街（中经道）、大昭寺内回廊（内经道）3条主要的转经道。每逢藏历的初一、十五，众多的朝拜者都会到这里来朝拜。他们嘴里默念着经文，沿顺时针方向绕着转经道祈福。大昭寺内的回廊里绘有大量壁画，内容有释迦牟尼佛、格鲁派创始人宗喀巴以及各教派创始人的生平事迹。



©MOOK 8.2 拉萨

◎ 千手千眼观音菩萨像

慈悲的观音为普度众生而化成千手千眼，以期救度更多的善男信女。



◎ 拉萨建城壁画

大昭寺的壁画面积有4400平方米，内容涵盖宗教故事、历史传记与民间故事等。左图中的壁画描述了7世纪松赞干布与文成公主建拉萨城的过程。

89

西藏 拉萨

小昭寺

- P81D3
- 北京东路的中鑫康市场对面有一条铺石板路
- 的街道，从这里一直往北走约300米可达
- 拉萨市罗布林卡路19号
- 9:00 - 17:30，周一闭馆
- 门票30元



小昭寺是藏传佛教格鲁派密宗的最高学府之一，又有“上密院”的别称。寺院由大唐文成公主主持兴建，原来供奉着释迦牟尼佛12岁等身像。落成后不久，大昭寺和小昭寺所供奉的佛像互换，小昭寺改为供奉释迦牟尼佛8岁等身像。

原来的小昭寺是文成公主命随从工匠按照中原大唐的建筑风格修建的。遗憾的是，几场无名大火毁损了原本金碧辉煌的小昭寺，现在所见的是后来重建的仿唐藏式风格的建筑。

小昭寺占地4000平方米，由门楼、庭院、转经回廊、大经堂和佛殿组成。进入寺院后，首先映入眼帘的是以10根16立面红木柱支撑的门楼，柱身不仅雕有繁复的花草图案、回字

纹与六字真言，而且还束上雕刻精美的铜箍作固定之用。通过门楼与庭院便抵达转经回廊。藏人流传着这样的说法，朝拜者只要顺时针转动回廊里面的玛尼经桶，就能够获得神的庇护。

大经堂与佛殿是一座高3层的建筑，底层除了留有雕着花、草、云等具有吐蕃遗风的30根古木柱外，佛殿里还供奉着尼泊尔尺尊公主从尼泊尔带来的释迦牟尼佛8岁等身金像。

二楼是僧房、经堂与佛殿，佛殿中供有桑杰鲁王甲布、十六尊者、药师佛、度母及《甘珠尔》等神像、宝物。顶层过去曾是达赖喇嘛休息的厢房与金顶殿。寺方基于保护古建筑的原则，目前只开放一楼供香客朝拜。



90

青藏高原玩全攻略

从喜马拉雅到可可西里 8

旅行资讯 14

随身证件 14

交通指南 17

常用电话 40

注意事项 41

认识青藏高原 42

基本信息 42

青藏高原历史 44

必游景点 46

世界遗产 49

青藏高原 8 大风情 51

巍峨神秘——高山地貌 54

壮阔悠远——江河美景 56

风情万千——高山湖泊 58

无边无际——草原风光 60

气势慑人——冰川奇景 61

罕见奇幻——特殊地貌 62

珍贵稀有——野生动物 63

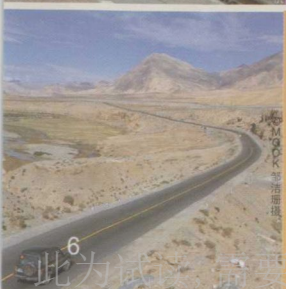
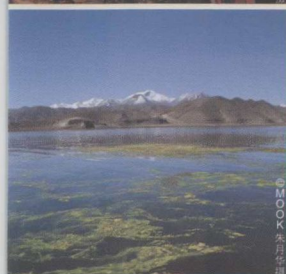
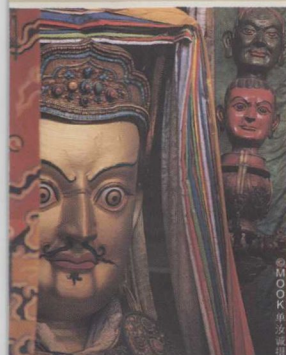
藏族风情 64

分区导览

西藏 79

拉萨 80

日喀则 102



藏北 后藏

青海

格尔木

都兰

青海湖

唐蕃古道

黄河、湟水谷地

四川

九寨沟

黄龙

贡嘎山·海螺沟及周边

四姑娘山及周边

亚丁三神山及周边

阿坝及周边

甘孜及周边

云南

香格里拉（中甸）

德钦

索引

景点

美食

购物

住宿

游客服务中心



© MOOK 廖佑雄摄



© MOOK 廖佑雄摄

地图索引

必游景点分布简图	P.48
青藏高原地区世界遗产分布简图	P.49
八大进藏路线示意图	P.17
青藏铁路	P.18、21、23
青藏公路	P.24~25
川藏公路北线	P.26~29
川藏公路南线	P.30~31
滇藏公路	P.33
新藏公路	P.34~35
唐蕃古道	P.37
中尼公路	P.38~39
本书涉及藏族人口聚居地示意图	P.51
拉萨市街区图	P.80~81
布达拉宫	P.84
大昭寺	P.89
罗布林卡	P.93
哲蚌寺	P.95
色拉寺	P.99
甘丹寺	P.101
日喀则	P.102
扎什伦布寺	P.105
藏北	P.110
纳木错·扎西半岛	P.113
改则	P.120
革吉	P.120
噶尔	P.121
后藏	P.131
江孜	P.133
萨迦	P.136
萨迦寺	P.137
拉孜	P.138
白坝	P.139
青海地图	P.145
格尔木	P.146
都兰	P.152
青海湖	P.155
唐蕃古道	P.160
玉树	P.162
玛多	P.166
黄河、湟水谷地	P.168
贵德	P.169
尖扎	P.170
同仁	P.172
四川地图	P.175
九寨沟	P.177
黄龙	P.201
磨西镇	P.211
康定	P.214
贡嘎山·海螺沟景区	P.216
泸定县泸桥镇	P.218
日隆镇	P.221
四姑娘山	P.223
丹巴	P.227
丹巴县章谷镇	P.227
马尔康	P.230
马尔康 / 汶川	P.230
稻城县金珠镇	P.235
亚丁自然保护区	P.238
乡城县	P.242
理塘县高城镇	P.244
阿坝及周边	P.248
甘孜及周边	P.256



从喜马拉雅 到可可西里

Yak

在中国西部、昆仑山以南、喜马拉雅山以北、祁连山西南，一片广袤的高原已经矗立了数千万年，那就是有着“世界屋脊”之称的青藏高原。而当我们站在这片高原上的时候，伴随着自己粗重的喘息声，大概很难让自己相信脚下的这片土地是在过去近三亿年间随着地壳运动自北向南渐次从海中升起，并最终成为了世界上最高的高原的。如今，我国的青海省与西藏自治区不仅是这片雪域高原的名称来源，二者的地域范围也包括了高原最广大的地域。

当我们翻开地图的时候，一定会发现位于昆仑山以南、冈底斯山一念青唐古拉山以北的那片广大的区域里，除了大大小小的湖泊之外，只有极少的城镇。这，就是羌塘。“羌塘”在藏语中为“北方的高地”之意，这里是整个青藏高原的腹地，平均海拔在 5000 米以上。特殊的自然环境使得这里自古只有极少的游

牧部落逐水草而居，极少有人定居于此。如今，星罗棋布的湖泊和生活在这儿的野生动物成了吸引人们前往羌塘旅行的原因。其中，圣湖纳木错自不必多说，而位于尼玛县文布乡的当惹雍错作为苯教最大的圣湖也吸引着越来越多的人。

在羌塘的南边，即冈底斯山一念青唐古拉山以南、喜马拉雅山以北的则是雅鲁藏布江谷地，是藏文化的发祥地。据历史记载，位于乃东县的雍布拉克就是第一代赞普聂赤赞普（大约公元前 350 年）的宫殿，也是藏族历史上的第一座宫殿。聂赤赞普据传是神的儿子，有一天从天梯下降到人间，遇到了当地的民众，于是当地人推选他做了赞普，并用石头为其垒建了宫殿，即雍布拉克。当时的人广泛信仰苯教，据苯教典籍记载，聂赤赞普时代在乃东县这一带还建造了第一座苯教寺院“拥宗拉孜寺”。

从聂赤赞普开始，以其所在的雅隆

悉补野部落为代表的藏族进入了有序的发展阶段。至公元7世纪的松赞干布时，该地区的政治经济中心已经转移到了如今的拉萨周边。松赞干布继位不久就在拉萨的红山上修建布达拉宫作为自己的王宫，并继续向外扩张，最终建立了吐蕃王朝。

如今我们提到青藏高原，往往都在这里看作一个佛教圣地，但直到松赞干布时期，佛教在这里尚未像后来那样普及，也仍然没有取代苯教占据优势地位。松赞干布力推佛教，迎娶尼泊尔尺尊公主和唐朝文成公主，建立大昭寺、小昭寺，分别供奉二位公主带来的释迦牟尼八岁等身像和十二岁等身像。在如今的拉萨城，大昭寺仍然居于最为核心的地位。文成公主带来的释迦牟尼十二岁等

身像在大昭寺中接受着无数人的朝拜，而从内至外的囊廓、帕廓、林廓三个转经道也曾经是拉萨最重要的城市格局。

在松赞干布的强力推动下，经过近百年的发展，至赤松德赞时期，佛教在西藏已经有了更多的信众。此时，藏传佛教历史上的开创性人物莲花生大师入藏，并在赤松德赞的支持下主持修建了西藏历史上第一座“佛法僧”三宝俱全的寺庙——桑耶寺。莲花生至今仍被宁玛派看作本派的传承祖师。他在西藏对于佛教密宗的推广使得密宗成为藏传佛教特点最为鲜明的一部分。萨迦派以萨迦寺为中心，通过与元朝中央政府合作而成为盛极一时的教派。继萨迦派兴起的是门派众多的噶举派，通过与明朝政府以及蒙古地方势力的合作，噶举派在



Qing Zang Gao Yuan

很长时间里都是藏传佛教中最为重要的力量。其中尤其值得一提的是以楚布寺为中心的噶玛噶举派，作为历史上开创活佛转世制度的教派，其最重要的活佛世系——大宝法王世系至今已经传承到第十七世。

继噶举派兴起的是格鲁派，该派创始人宗喀巴元朝末年生于现在的青海省湟中。他在认真学习了佛教经典并在当时各教派中经历了长时间的修行后，建立了甘丹寺，创立了格鲁派。相对其他教派，格鲁派更加强调戒律，明晰了修行过程中显宗与密宗之间的关系。宗喀巴的后人在其基础上不断努力，先后在拉萨和日喀则建立了哲蚌寺、色拉寺、扎什伦布寺，并以这些寺庙为基础弘扬格鲁派教义。

格鲁派最为重要的两个活佛世系就是达赖喇嘛和班禅额尔德尼，第一世达赖和第一世班禅都是宗喀巴的弟子。五世达赖喇嘛之前，格鲁派尚未在西藏获得绝对的优势地位。五世达赖喇嘛在蒙古地方势力和新建立的清朝政府之间宣传本派教义，一举让格鲁派成为了西藏最有实力的教派，创立了以达赖喇嘛为核心的“噶丹颇章”地方政权。五世达

赖喇嘛对布达拉宫进行了翻修，将其作为自己的居所。他圆寂后，肉身布达拉宫内进行了塔葬，这也成了之后达赖喇嘛的传统。如今，我们在布达拉宫中仍然能看到那些金碧辉煌的灵塔。

现在，更加广为人知的必然是那位以情诗出名的六世达赖喇嘛仓央嘉措。游人们来到拉萨，除了要去各处知名的景点，也必然要到那坐落在大昭寺西南角的玛吉阿米小憩片刻，喝一杯奶茶，追溯下这位诗人往日的情怀。如果想要更贴近当地人的生活，八廓街周围随处可见的甜茶馆必然是最好的去处。一碗藏面，一杯甜茶，一声声扎西德勒，就是拉萨人最日常的生活。

从拉萨向西，除了作为班禅主寺的扎什伦布寺，不得不说的就是冈仁波齐了。冈仁波齐是冈底斯山的主峰，同时被佛教、印度教、苯教、古耆那教认为是世界中心。在佛教中，冈仁波齐是“须弥山”所在，是宇宙中心的象征；在印度教中，它被称为 Kailash，是印度教三大主神之一——湿婆的住所。每年，都有来自世界各地的各教信徒们为了心中的信仰在此转山朝拜。在冈仁波齐南侧，与之遥遥相对的就是圣湖玛旁雍错。到



神山朝拜的人们往往也会到圣湖来祈福，更有人会在湖水中沐浴，以此来净化自己的身心。而在圣湖边还有一个“鬼湖”拉昂错，咫尺之遥却有巨大差别。自此再向西，神秘的古格遗址坐落在札达县城外不远的一座土山上。相传古格王朝是吐蕃赞普朗达玛的后人所建，历经长久辉煌之后，几乎是突然之间就消失了，这成了困扰众多研究者的一个谜，但也为古格遗址平添了一份神秘的色彩，吸引了众多的游人。

从拉萨向东，经过陈渠珍笔下专情女子西原的故乡工布，那隐秘在雪山深处的“白马岗”墨脱和世界上最深的峡

谷雅鲁藏布大峡谷就在前方了。作为中国曾经唯一不通公路的县，不知从何时起，徒步墨脱成了喜欢户外运动的人们共同目标之一。人们纷纷走在喜马拉雅山间的小路上，翻过雪山，穿过密林，跨过溪流，来到那充满奇幻梦想的世外桃源，大概唯一会成为梦魇的就是防不胜防的蚂蟥了。雅鲁藏布大峡谷大部分地区都是无人区，故而对大部分徒步爱好者来说也就仅仅是一个梦想了。而聚居于雅鲁藏布大峡谷周边的珞巴人、门巴人，如今也逐渐脱离了他们曾经刀耕火种的生活，越来越多的年轻一代走出了峡谷，开始了城镇生活。



Qing Zang Gao Yuan

自此再向东，就进入了昌都地区，川藏公路南北两线经此跨过金沙江进入四川。昌都地区是传统意义上的康区，相比拉萨人，康巴人更加勇武，擅长经商。位于昌都城边的强巴林寺为藏东第一大格鲁派寺庙，同样为宗喀巴大师的弟子所创建。如今，强巴林寺最重要的活佛世系帕巴拉活佛依然在当地各事务中起着重要的作用。昌都地区南部邻近云南的盐井，自古就是康区重要的盐产地。人们把卤水从澜沧江边的盐井中背上来，倒在岸边的盐田里晾晒多日便可收盐了。曾经马帮将一袋袋盐从这里运出，卖往青藏高原大部分地区。在盐井城边不远，还有西藏唯一的一座天主教

教堂，虽然不大，但却明丽而温暖。

从昌都经类乌齐向北，可进入青海玉树；向西经丁青、巴青、索县可到那曲。历史上，多个民族在此生活，建立地方政权。吐蕃强盛时，几乎整个青海都在吐蕃的管辖之下；明朝时，青海大部已纳入明朝政府的管辖；明末清初时，青海大部都在和硕特蒙古部落的管辖之下；清朝雍正时期，再次将青海纳入清朝政府的管辖内，并定青藏界限为唐古拉山。如今的青海是一个多民族聚居区。其中，聚居于互助的土族、聚居于循化的撒拉族是青海最有特色的两个少数民族。相传土族是成吉思汗部下的后裔，他们也信仰藏传佛教，但生活习惯方面

