

<<西藏全攻略>>

图书基本信息

书名：<<西藏全攻略>>

13位ISBN编号：9787806539163

10位ISBN编号：7806539166

出版时间：1970-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：李松涛

页数：257

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<西藏全攻略>>

### 内容概要

西藏是个美丽的地方，从峡谷到悬崖，从树林到草原，从雪峰到冰湖，从一碧如洗的万里苍穹到四野茫茫不见天日的浓雾，这里有的是惊心动魄的苍茫和旷世的沉寂。

西藏是个神圣的地方，那遍及山间湖畔的寺庙金碧辉煌，给雪域高原披上一圈神圣光环，也给西藏大地笼罩上了一层神秘的色彩。

西藏是个安详的地方，经由佛光透彻灵魂的照耀，西藏人在知天达命、乐观外向的表情下，还隐含着来自佛教的空、虚、无。

西藏也是个世俗的地方，八廓街紧挨着寺院，却坦然地洋溢着世俗的快乐，似乎每天都一样从未有过中断。

所有的一切都注定了西藏成为旅行者向往的天堂。

《西藏全攻略》的目的，是为了帮助旅行者能够更方便地投入这种体会，踏上从未涉足过的土地，见识从未想象过的生活，结识与你生活完全不一样的人，从而触摸那神秘的文化，体味佛禅的境界。

## <<西藏全攻略>>

### 作者简介

李松涛，网名：老虎，男，32岁，深圳市登山户外运动协会副秘书长，自由撰稿人，摄影师。

不得不说，本书的作者是个幸运的人：第一次户外经历就是攀登攀山，第一次长途跋涉是从成都骑单车到深圳，第一次做背包客就独行了六个月，除了新疆、西藏，他还深入到喜马拉雅腹地的玛朗（Manang）地区，以及喀拉昆仑深处的罕萨（Hunza）等地。

在印度，一位法国背包客的话提醒他思考旅行的真正意味：“做一个旅行者，不是观光客，也不是流浪汉。

”基于做一名合格旅行者的愿望，他开始认真探寻每一种文化之间的差异，学习如何深入当地人的生活，并努力使这一切成为拓展生命广度和挖掘心灵深度的工具。

## &lt;&lt;西藏全攻略&gt;&gt;

## 书籍目录

引言：走进西藏西藏20个经典之地圣城中的圣城——布达拉宫世界之巅——珠穆朗玛峰天湖女神——纳木错神秘消失的王朝——古格遗址龙女的化身——羊卓雍错藏人心中的拉萨——大昭寺世界屋脊上的神秘无人带——藏北草原西藏第一座三宝俱全的寺庙——桑耶寺雪峰之镜——巴松错至尊王后——玛旁雍错众神居所——冈仁波齐十万佛塔——自居寺文成公主修建的寺庙——小昭寺静谧的边陲小镇——亚东第二个敦煌——萨迦寺宗喀巴大师的居所——甘丹寺光辉历程的见证——宗山城堡抗英遗址黄教圣地——哲蚌寺班禅驻锡地——扎什伦布寺世界上最深的峡谷——雅鲁藏布江大峡谷西藏旅游线路推荐进藏旅行线路青藏线川藏线滇藏线新藏线拉萨及其周边旅游线路西藏九大圣湖自助游线路西藏徒步线路西藏徒步指南冈仁波齐转山玛旁雍错转湖徒步墨脱雅江大峡谷徒步珠峰大本营纳木错转湖徒步甘丹寺—桑耶寺徒步楚布寺—羊八井徒步聂拉木—樟木西藏行走攻略解读西藏西藏的风俗与禁忌西藏节庆西藏饮食西藏气候西藏历史西藏原始宗教——苯教藏传佛教藏传佛教的主要派系西藏的寺庙建筑文化西藏佛教艺术出行西藏进藏准备进藏时间与费用拉萨及周边地区拉萨：西藏圣地拉萨历史拉萨印象到达与离开行走拉萨拉萨景点布达拉宫宗角禄康大昭寺木如寺八廓街小昭寺哲蚌寺乃琼寺色拉寺罗布林卡药王山关帝庙功德林寺蔡公堂寺拉萨清真大寺西藏博物馆拉萨河风光拉萨周边景点堆龙德庆县楚布寺当雄县纳木错曲水县卓玛拉康江寺庙聂唐石刻释迦佛像雄色寺墨竹工卡县直贡梯寺林周县热振寺达孜县甘丹寺山南地区山南：西藏粮仓山南历史山南印象……日喀则地区林芝地区阿里地区昌都地区那曲地区附录

## &lt;&lt;西藏全攻略&gt;&gt;

## 章节摘录

在这块土地上，随处可见人对佛十足的真诚。

西藏也是个世俗的地方，八廓街紧挨着寺院，却坦然地洋溢着世俗的快乐，似乎每天都一样从未有过中断。

转经的转经，游荡的游荡，买卖的买卖。

磕长头的信徒饱受风霜的身体扑倒在大地的沉重声音令人怦然心动，却并不妨碍一队又一队花枝招展的旅行者嬉笑而过；尽管雄伟壮丽的布达拉宫是如此显赫华丽，玛吉阿米那土黄的墙壁与床铺却也一样值得怀念。

所有的...一切都注定了西藏成为旅行者向往的天堂。

本书的目的，是为了帮助旅行者能够更方便地投入这种体会，踏上从未涉足过的土地，见识从未想象过的生活，结识与你生活完全不一样的人，从而触摸那神秘的文化，体味佛禅的境界。

对于一个自助旅行爱好者而言，本书提供的充足资讯可以帮助你自行设计路线，自主安排旅途中的一切，自由、主动、深刻，充满艰辛和诗意，进行一次充分利用现代文明带来的便捷，却又不受商业的蒙蔽和束缚的旅行。

真正的自助旅行还意味着：深入地融入目的地的种种生活，体味原汁原味的当地文化和社会生活。

它能让你在一次的人生中体会到多种多样的人生，在有限的时空之中享受不同时空的体验。

壁画 白居寺壁画也是非常有名的，所表现的题材十分广泛，主要包括 显密二宗、佛传故事和本生故事等，尤其是在绘画方法上较之西藏其他很多寺庙更具特色。

大殿一层经堂、回廊、吉祥多门塔一层东西净土殿和兜率宫等殿 所绘的主要是显宗题材的佛传故事、经变故事和佛本生故事。

但自居 寺壁画表现的主要题材还是密宗，如果你是对藏密佛教感兴趣的游客，可以在大殿一层东西法王殿、金刚界殿、三层无量宫殿和吉祥多门塔 一至五层佛殿中找找看。

背光是自居寺壁画装饰内容中的一大重要特征，由头光和身光两部分组成。

自居寺壁画中常见的背光有舟形、龕形、椭圆形和马蹄形 几种，特点是造型精细、纹样丰富、讲究对称，色彩对比强烈而又和谐，色彩的运用也很丰富，感觉精美庄重，但又不至于显得晦暗。

资料链接 萨噶达瓦节 十万佛塔的落成纪念日，正是释迦牟尼诞生、圆寂、涅槃日的 “萨噶达瓦”节。

因此，每年藏历四月十五日，自居寺都将有500喇嘛 诵经纪念，上千信众云集于此，是该寺最为重大的节日之一。

.....

<<西藏全攻略>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>