

<<西藏，改变一生的旅行>>

图书基本信息

书名：<<西藏，改变一生的旅行>>

13位ISBN编号：9787811204858

10位ISBN编号：7811204851

出版时间：2011-1

出版时间：汕头大学出版社

作者：尼玛达娃

页数：340

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，改变一生的旅行>>

前言

怀一颗朝圣的心上路 那一月……不为超度 / 只为触摸你的指尖 那一年……不为觐见 / 只为贴着你的温暖 那一世……不为修来生 / 只为途中与你相见 《信徒》 西藏平均海拔4000米以上，海拔1545米的泰山和海拔3099米的峨嵋山，与之相比均相形见绌。

也正因为如此，那里空气稀薄，极度缺氧。

那么，究竟是何原因使那么多人不顾危险持续不断地飞蛾扑火般奔赴西藏呢？

到高处呼吸 罗曼·罗兰曾经写过这样一段话：“我不说普通的人类都能在高峰上生存，但一年一度他们应上去顶礼。

在那里，他们可以变化一下肺中的呼吸与脉管中的血流。

在那里，他们将感到更迫近永恒。

以后，他们再回到人生的平原，心中充满了日常战斗的勇气。

”虽然他指的高峰是精神和思想的高峰，但在此处借用也不算离谱。

因为西藏独特的宗教和民风，使它成为了一座精神的海拔高峰，那些都市里精神缺氧的人们把它视为灵魂的“氧吧”，而纷纷前去吸“氧”了。

除此之外，西藏的高度之魅惑人心，还在于那里很容易达到高峰体验。

马斯洛认为：“高峰体验是一种自我实现的瞬间，是人类最美好时刻的一种体验，是人生体验之极致……感受到一种发自心灵深处的颤栗、欣快、满足、超然的情绪体验。

”此种高峰体验能够愈合心灵创伤，使人振奋向上，进而获得心灵自由、人性解放。

那些去过西藏的人，口口声声所谈的无非天堂境界、精神家园、灵魂震撼，其实，这都是对高峰体验的描述。

寻求高峰体验而绝无落空者，西藏无疑是一个最适宜的地方。

<<西藏，改变一生的旅行>>

内容概要

这是为即将开始西藏之行或向往西藏之行、西藏文化的人设计的西藏指引书。除了例行的示意图和交通情况、旅行提示等(大多经作者实地考察或对资讯进行核对更新)之外，还特别筛选提供了适当的背景和词汇解释，以使旅行更加丰满和深入。因为我们知道真正好的旅游绝不只是感官的旅游。

书中多方收集了精关照片和资料图片，以展现西藏之旅中的特色风景和文化景观。希望这本进藏旅行的全身心的攻略相信会对你的旅行有所裨益，有所增值！

<<西藏，改变一生的旅行>>

作者简介

尼玛达娃，藏名，本名邢环中——一个被西藏改变了人生道路的人。

10多年前，走出大学校门，他遁去了西藏。
再遁逸，拉萨也有霓虹灯，于是他去了墨脱。
墨脱当年与世隔绝，至今仍不通公路。

“八年援藏”，在西藏呆了八年之久后，曾在全国最小的县城墨脱呆了三年的他，选择了返回全国最大的城市上海。

在上海读研，兼职做律师，五年后出人意料但又意料之中地重返两藏至冷。
他的命运充满波折，他的灵魂不肯安歇，他的脚步从未停止。

“直到高寒最处犹不肯结冰的一滴水”。
他喜欢。

“三十年愤世嫉俗，三十年悲天悯人”，他印证。

“如果你要选择一条路去走，那么就选最难的一条”，他一直践行。

<<西藏，改变一生的旅行>>

书籍目录

前言 怀一颗朝圣的心上路

第一篇 不可不知的西藏

意象九九

西藏简史

第二篇 深入西藏的四种方式

他者的目光

西方人眼里的西藏

内地人眼里的西藏

禁地的传说

乘愿再来的圣者活佛

神王诗人风流情种

乐空双运欢喜佛

光荣随鹰背苍茫远去

暮色里的贵族世家

雪域奇葩藏医藏药

高原精灵藏羚羊

喜马拉雅雪人之谜

藏獒的前世今生

聆听唐卡的秘密

惊艳唐卡

唐卡知识

常见唐卡人物

香巴拉演义

藏传佛教中的香巴拉

希尔顿笔下的香格里拉

现实世界的香巴拉或香格里拉

有关墨脱的香巴拉传说

第三篇 通向西藏的道路

藏地三域

卫藏：雪域境中的唯一庄严

康巴：孕育狮子的横断山区

安多：党项和鲜卑族的故地

沿着古道去圣城

唐蕃古道

茶马古道

泥婆罗道

麝香之路

条条大路通拉萨

青藏线

川藏线

滇藏线

新藏线

中尼线

第四篇 颠倒众生的圣城拉萨

圣城的诱惑

<<西藏，改变一生的旅行>>

心中圣殿布达拉

药王山上千佛崖

朝觐大昭寺

八廓街传奇

园林至尊罗布林卡

第一大寺哲

色拉寺·辩经

格鲁祖寺时丹寺

热振寺·帕邦塘廓节

直贡提寺天葬台

印度飞来的楚布寺

萨嘎达瓦·转经·穷人节

雪顿节·藏戏·晒佛

拉萨情人节·仙女节

俗世的快乐

拉萨原乡人

拉萨的啤酒主义

午后的阳光甜茶

谁是谁的玛吉阿米

艳遇之城

拉萨私人地图

客栈：日光城下屋檐

酒吧：愈夜愈浮沉

知味：拉萨嘴巴风暴

搜店：发现购物快乐

最后的拉萨

拉萨的格桑幸福时光

拉萨是一席流动的盛宴

第五篇 从拉萨出发走遍西藏

拉萨向北——那曲

蓝宝石天湖纳木错

草原之神念青唐古拉

天葬台上骷髅墙

山神的肠子冬虫夏草

那曲恰青赛马节

拉萨向东——林芝

雅鲁藏布大峡谷

名山之首南迦巴瓦峰

雪域明珠巴松错

“西藏江南”边城察隅

下毒·被误解与妖魔化的人们

拉萨向东——昌都

康区第一寺强巴林

苯教丁青孜珠寺

岭格萨尔的传奇

绝世风光然乌湖

拉萨向南——山南

<<西藏，改变一生的旅行>>

猕猴变人的卉老神话
第一座宫殿雍布拉康
去昌珠寺看珍珠唐卡
叶落归根藏王墓
超出意想桑耶寺
不走回头路·青朴修行地
桑丁寺·西藏唯一女活佛
天上仙境羊卓雍错
观相湖拉姆拉错
拉萨向西——日喀则
班禅驻锡地扎什伦布寺
第二敦煌萨迦寺
英雄城宗山遗址
十万佛塔白居寺
藏戏之神汤东杰布
夕阳斜照帕拉庄园
仰望珠穆朗玛峰
兵家必争之地亚东
通向尼泊尔的樟木口岸
拉萨向西——阿里
众山之王冈仁波齐
永恒不败之湖玛旁雍错
札达土林奇观
古格银眼东嘎和皮央石窟
神秘消失的古格王朝
不败的莲花——墨脱
墨脱景点细数
徒步墨脱须知
徒步墨脱路线
我的墨脱(寻找香巴拉之私人体验)
走进神秘墨脱
女神的肚脐
少年活佛西绕
遇见上师晋美
朝圣贡堆颇章
附录1 西藏旅游全攻略
附录2 行走西藏的100个理由
后记 逃跑的孩子去西藏
致谢辞

<<西藏，改变一生的旅行>>

章节摘录

版权页：插图：20世纪中后期，喜马拉雅雪人与尼斯湖水怪、百慕魔鬼大三角、UFO（飞碟）并列为四大世界之谜，曾引起世界范围内的广泛关注。

几十年过去了，四大世界之谜的说法几乎已被人们遗忘，为什么喜马拉雅雪人至今仍然被视为一个未解的世界之谜呢？

原因或许有很多，但其中很重要的一点是它的西藏背景。

与世界其他地方的野人不同，喜马拉雅雪人的发现史，从一开始就成了“发现西藏”链条中的一环。大约1000年前，西藏伟大的修行者米拉日巴，曾在一首道歌里提到.他有三个游戏伙伴，其中一只是长尾猴，一只是猴子，还有一只是一种似猿又像熊的野人“mi-dre(d)”。

这可能是西藏关于野人的最早文字记录。

在雪山下生活的夏尔巴人中间，流传着这样的说法：雪人力大无穷，它若想杀死一头公牦牛，就抓其角、扭其头，宛若卸螺丝般轻而易举。

在人们的印象里，雪人时而仁慈、温柔，时而凶猛、剽悍。

18世纪，美国和英国的探险家，在喜马拉雅山区最早“发现”了雪人。

19世纪50年代，沙皇俄国已出版了相关的研究专著《雪人》。

上世纪50年代，随着尼泊尔对外国人的开放，以美国艾拔尼斯登山队1951年在喜马拉雅山区发现雪人奇特脚印的事件为发端，西方世界一度掀起了寻找喜马拉雅雪人的热潮。

<<西藏，改变一生的旅行>>

编辑推荐

“《西藏,改变一生的旅行:西藏旅游全身心攻略(全新修订版)》是我十年西藏岁月的一个总结,”作者尼玛达娃曾说,“多年的体验和感悟都融在里面了。”

这也是《西藏,改变一生的旅行:西藏旅游全身心攻略(全新修订版)》的缘起和终结处。

没有过多的玄妙,没有铺展的想象,回忆中的人向你娓娓道来,有关西藏的一切。

言语朴实,却时常让人有恍然大悟之感,也让人思索。

与那些浮光掠影的观花者不同,尼玛达娃生命中最好的岁月都是在西藏度过的。

从最早的逃逸之地圣城拉萨,到印象深刻的“西藏江南”察隅,再到离开后总是出现在梦中的“莲花”墨脱——西藏于他而言,并不是缥缈遥远的圣地,而是切切实实的信仰之地和生活之所,在西藏的岁月切实地改变了他的一生。

他对西藏这片土地是熟稔而又充满感情的。

十年岁月,他看到西藏点点滴滴的改变,对这些变化有着惊喜和忧虑参半的矛盾心情。

在心里,他似乎已成为西藏的一员。

如今他又身返上海,在中国最大的都市里过着繁忙的律师工作,他说时常有种时光交错之感,但西藏的岁月始终在他的内心深处轻轻召唤着他,让他难以割舍,让他忍不住再次抽出时间踏上雪山圣湖之旅。

所以,这是一个被西藏改变了人生道路的人写给后来者的指引书。

因为其私人纪念性,也因为其间的真情流转,不可能再有更好的了。

<<西藏，改变一生的旅行>>

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>