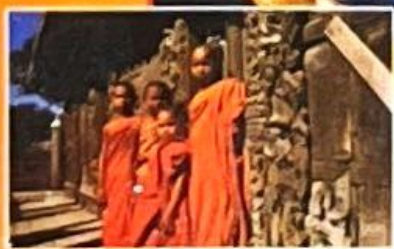
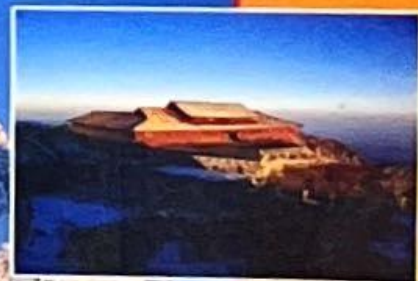
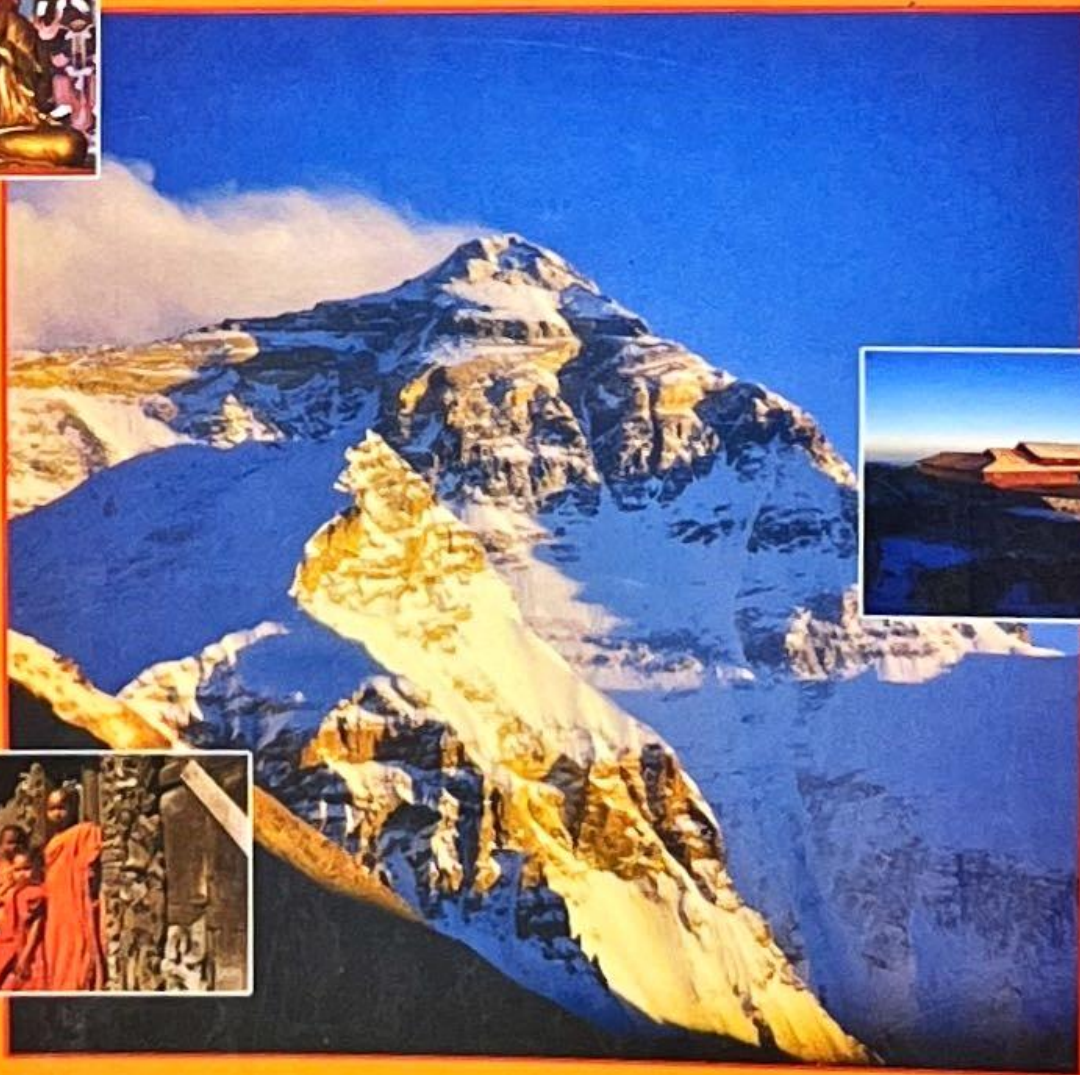


NGUYỄN THỊ HẠNH QUỲNH  
(BIÊN SOẠN)

Văn hoá du lịch châu Á

# TÂY TẠNG

*Đất Phật huyền bí*



Nhà xuất bản Thế giới



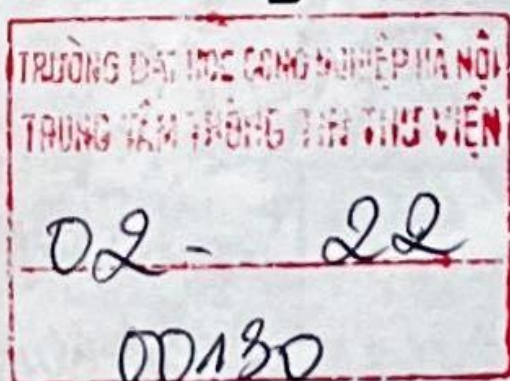
NGUYỄN THỊ HẠNH QUỲNH  
Biên soạn

BẢN ĐỒ TÂY TẠNG

VĂN HÓA & DU LỊCH CHÂU Á

Tây Tạng

Đất Phật huyền bí



*Du lịch Tây Tạng*  
NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI



# Mục lục

---

## TỔNG QUAN VỀ TÂY TẠNG

Tên gọi	6
Điều kiện tự nhiên	7
Đơn vị hành chính	10
Ngôn ngữ và Tộc người	12
Dân số	13
Xu hướng phát triển du lịch sinh thái	14

## LỊCH SỬ VÀ VĂN HÓA TÂY TẠNG

Lịch sử	18
Văn hóa Tây Tạng	25
Đạo Phật - quốc giáo của Tây Tạng	25
Điêu khắc	33
Kiến trúc	50
Hội họa	65

## DU LỊCH MIỀN ĐẤT PHẬT HUYỀN BÍ

Thắng cảnh Tây Tạng	75
Tây Tạng - nóc nhà thế giới	75
Thủ đô Lhasa	80
Chùa Đại Chiêu	85
Cung điện Potala	87
Đỉnh Everet	104
Thiên đường Cửu Trại Câu	118
Hồ Namtso	120
Great Polungtsangpo - hẻm núi lớn thứ ba thế giới	122





Khám phá theo dòng sông Mêkông . . . . .	123
Mùa xuân trên đỉnh Tuyết Sơn . . . . .	124
Hồ Yamdrok . . . . .	130
Đô thị Gyantse . . . . .	130
Quán "Con trâu điên" - Hương vị ẩm thực Tây Tạng . . . . .	136
Sông Yarling Tsangpo . . . . .	137
Đến thăm đền Jokhang . . . . .	137
Tu viện Tushilumpo - Một kiến trúc tuyệt tác . . . . .	141
Tu viện Drepung . . . . .	144
Tháp Nhĩ tự . . . . .	148
Đền Kumbum, Man Đa La vĩ đại . . . . .	151
Thành phố Shigatse . . . . .	157

## **TÂY TẠNG - NHỮNG ĐIỀU CHƯA KHÁM PHÁ**

"Mái nhà thế giới" đang di chuyển . . . . .	161
Tòa tháp hiện đại . . . . .	162
Phát hiện xác ướp hơn 1000 năm tuổi . . . . .	163
Mảnh đất của những điều huyền bí . . . . .	164
Tuyến Đường Sắt Thanh Hải - Tây Tạng . . . . .	168
Trời xanh Tây Tạng . . . . .	170

## **MỘT SỐ TOUR DU LỊCH TÂY TẠNG**

