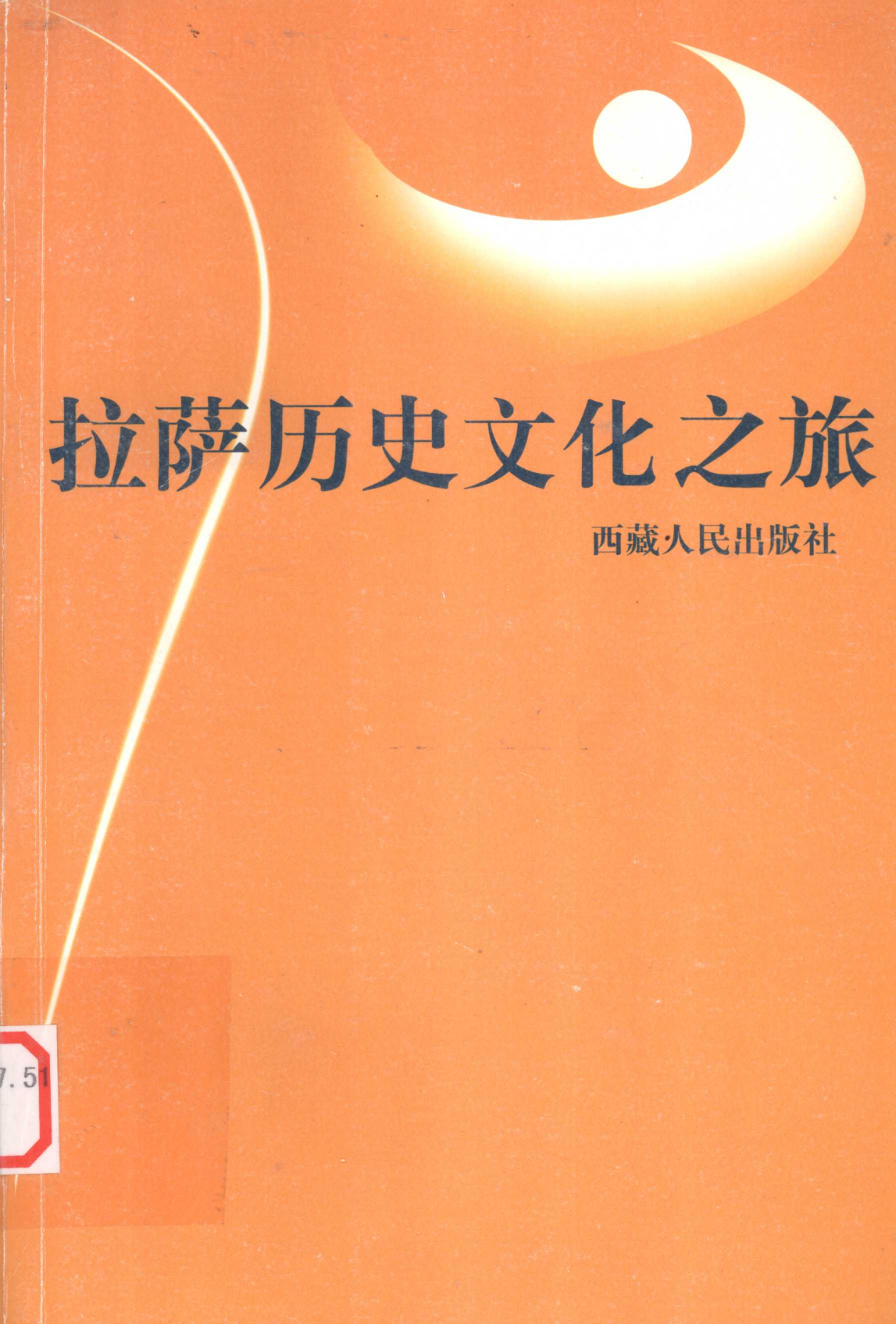




拉萨历史文化之旅

西藏人民出版社

7.51

西藏军区总医院

K928.707.5

1

拉萨历史文化之旅

张世文 著

西藏人民出版社

K928.707.51

西藏自治区

藏医院

人民医院

110 拉萨市公安局

禄康 (龙王潭公园)

民航服务中心

邮局

电信、移动

拉萨市人民医院

山、广场绿地

金融

购物中心

街民族工艺品

图书在版编目(CIP)数据

拉萨历史文化之旅/张世文编著. —拉萨: 西藏人民出版社,
2007.3

ISBN 978-7-223-02132-6

I.拉… II.张… III.名胜古迹—研究—拉萨市 IV.

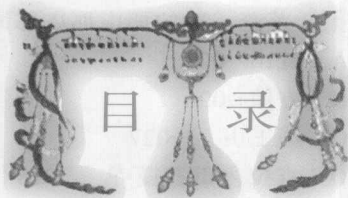
K928.707.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第016985号

拉萨历史文化之旅

编 著	张世文
策 划	刘立强 李海平
责任编辑	李海平
装帧设计	张世文
摄 影	李海平 张世文
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路20号)
印 刷	四川大自然印刷有限公司
开 本	87x960 1/16
印 张	15.75
字 数	280千
版 次	2007年5月第1版
印 次	2007年5月第1次印刷
印 数	01—5000
书 号	ISBN 978-7-223-02132-6
定 价	28.00

版权所有 翻印必究



目录

I 呵护你自己 001



II 人文地理历史常态 005



III 在拉萨的栖居选择 09



IV 拉萨可以提供的经典收藏 012



- i 藏药 012
- ii 唐嘎 012
- iii 藏刀 015
- iv 牛羊头骨 016
- v 九眼石 017
- vi 经版 017

V 在时光中同拉萨散步 019



VI 身边的布达拉宫 023



- i 莲蕊一般的那山那塔那潭 023
- A 红山 023
- B 方城 026
- C 药王山 027
- D 查拉鲁甫石窟寺 028
- E 龙王潭 029
- ii 以某种高度进入布达拉宫 031
- iii 关帝庙 042
- iv 四大林 043

VII 罗布林卡 046



VIII 大昭寺 051

i 大昭寺 051



- ii 八角街 056
- iii 小昭寺 058
- iv 木如寺 060
- v 仓官庵 061
- vi 金瓶掣签 062

IX 拉鲁湿地 064



X 色拉寺 067



- i 色拉寺 067
- ii 辩经 071
- iii 帕崩喀 072
- iv 查吉拉姆拉康 073
- v 曲贡遗址 074

XI 哲蚌寺 076

- i 哲蚌寺 076
- ii 乃琼寺 079
- iii 五世达赖喇嘛 080
- iv 雪顿节 081
- v 展佛 082
- vi 藏戏 084



XII 经典节日 088



- i 藏历新年 088
- ii 春播节 095
- iii 青苗节 096
- iv 望果节 097
- v 萨嘎达瓦 098
- vi 贝拉姆节 099
- vii 沐浴节 102
- viii 灯节 104

XIII 迷人的扎耶巴 106

XIV 佛学巅峰甘丹寺 113



- i 甘丹寺 113
- ii 宗喀巴 116
- iii 甘丹赤巴 120
- iv 珠确节·晾佛 121
- v 拉莫神庙 122
- A 拉萨神庙 122
- B 拉莫巫统 123
- vi 蔡贡塘 124

XV 墨竹工卡 125

- i 甲玛赤康 125
- ii 陶乡甲玛沟 127
- iii 女魔右肩上的噶泽寺 129
- iv 止贡寺 130
- A 止贡寺 130
- B 止贡天葬台 131
- v 达普寺 133
- vi 夏拉康 134
- vii 德仲温泉 135



XVI 秀丽江河 136



金翅鸟

- I 曲水县 136
- i 聂唐寺 137
- ii 聂当大佛 137
- iii 阿底峡 138
- iv 雄色寺 140
- V 俊巴渔村 140
- vi 牛皮船 141
- II 尼木县 142
- i 文字之乡 143
- ii 藏香 145
- iii 藏纸 147
- iv 雕版 148
- V 白若杂纳 149

XVII 上谷极乐 150

- i 医圣故乡 150
- ii 堆龙河口 151
- A 雄巴拉曲 151
- B 觉莫隆寺 152
- C 丘桑温泉 152
- iii 桑浦寺 153
- iv 楚布寺 154
- V 羌姆 158
- vi 乃朗寺 159



XVIII 挑选出的草场 160



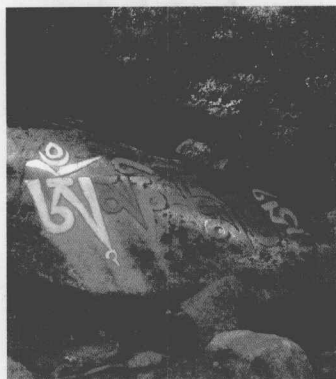
- i 当雄八塔 162
- ii 草原方式 164
- iii 当雄赛马会 166
- iv 锅庄 168
- V 牧民婚情 171
- vi 草原上作人 176

XIX 念青唐拉 181

- i 念青唐拉 181
- ii 纳木错 184
- iii 风马 186
- iv 拉卜则 187



v	吗呢堆	189
vi	康玛寺	191
vii	羊八井地热田	192
viii	羊八井寺	193
ix	草原上和市中心的岩画艺术	195
XX	理性圣地	195



i	林周县	196
ii	热振寺	197
A	热振寺	197
B	热振呼图克图	200
C	热振事件	201
iii	仲敦巴	201
iv	噶当派	204
v	达隆寺	205
vi	杰堆寺	205
vii	藏传佛教的泥塑艺术	206



XXI 拉萨碑刻和古木 208

i	唐蕃会盟碑	209
ii	康熙碑和乾隆碑	210
iii	达扎陆贡记功碑	213
iv	夏拉康碑	214
v	公主柳 左旋柳	215



XXII 藏传佛教寺院艺术及组织简列 216



i	建筑艺术	217
ii	造像艺术	217
iii	雕塑艺术	219
iv	绘画艺术	219
v	寺院组织	220

XXIII 藏人的衣食文化 222

i	饮食文化	222
ii	服饰文化	227



XXIV 与拉萨相关文化概念简列 231

i	石雕	231
ii	木雕	231
iii	油塑	231
iv	冬虫夏草	232



v	法器	232
vi	放生	232
vii	佛像	233
viii	伏藏	233
ix	活佛	233
x	活佛转世制度	233
xi	金刚杵和金刚铃	234
xii	经师	235
xiii	磕头	235
xiv	喇嘛	235
xv	灵塔	235
xvi	琉璃桥	235
xvii	六字真言	236
xviii	轮回图	236
xix	青稞	236
xx	人参果	237
xxi	坛城	237
xxii	藏传佛教	238
xxiii	藏历	239
xxiv	藏密	240
xxv	藏式佛塔	240
xxvi	转经筒	241
	后记	242



I 呵护你自己

与拉萨照面，每一款旅游或者文化的心灵，首先遇到的事是呵护自己。因为著名的高原反应已经声名遐迩了，于是怎么让自己在拉萨开心健康地度过所期之旅，以及可能的工作和生活时光，就显得非常突出了。让高原人的生存智慧和高原医学来告诉我们这一切，显得有必要。

拉萨人对于高原反应的习惯处理态度：

1. 保证睡眠，多喝水。
2. 三天之内尽量减少强体力活动。

3. 准备氧气，但最好不要使用它 — 人们认为不必要的使用它会产生依赖性。

拉萨人就是这么简单地对付高原反应的。其实对于许多拉萨人来说是没有办法明确地感知到高原反应的存在。

在没有来到高原之前，可能所有的人都已经听说过，“可怕的”高原反应了，于是来到拉萨之前，可能就已经有点有些儿企盼，有些儿怕了吧？对于这种实质上是对自我的本能关怀没有什么可多说的，是生命觉悟；重要的是，在我们听说青藏高原的高原反应的时候，想想看，就会得到许多可爱的生命品位来支持我们自己的所想之旅的。

想想看，我们的青藏民生是怎么在青藏高原上度过其并不是太短的一生的？而且是一代又一代的？他们没有高原反应吗？他们是特异人种吗？他们是怎么克服高原反应的呢？

他们不但有，而且在几百年以前就成功地克服了并且精准地定义了我们正在谈论的这个高原反应。在青藏民生那儿，不叫高原反应，而是叫

高山反应,甚至不叫高山反应,而简单地叫烟瘴。认为那是一种看不见的如烟的气在遮障我们的呼吸,让我们胸闷心悸的。烟瘴就是这么简单的一回事儿。

解决它的办法,非常简单:嘴里含一点儿经咀嚼的干韧的食物,或者是味重的食物,如干肉,蒜瓣什么的。拿今天的话来说,就是通过食物可以持续地给我们的体内补充点儿氧气的食物,或者是高含氧量的食物。如果是夏天,刚好碰巧你随手抽到的一茎草不是毒草的话,那么它对于解决人们的烟瘴来说同样有着积极的意义。即便是在今天,青藏古人的这种认知,对于我们这些生活在青藏高原上的人来说,同样有着非常直接的帮助意义。

我国对高原反应的认识,很早的时光就开始了。汉代已经有了大头痛山、小头痛山的记载,而在不同的书籍里,或者在不同的方言区中听到这样的词汇——“瘴”、“瘴气”、“药瘴”、“瘴疔”、水土不服——时,实际上已经在接触中国人对高原反应的一些朴素认识了。

《三国演义》中孔明先生收南人的故事中的那种瘴气实质上就是海拔高程引起的烟瘴了,不过作家们往往都喜欢把事物写得玄乎点儿,好让人敬畏地读他们的书,就把科学写得有点儿小说化了,不过梗概还是没有怎么错的。



对于很多人来说,那个盛名在外的高原反应,其实连感觉到它都是很困难的,因为他们有着非常棒的身体。

现在让科学来告诉我们高原反应是怎么一回事儿。

在了解一系列的身体综合反应前,首先明白一个概念是非常重要的,那就是氧分压,氧分压相关人在拉萨的生活旅游时,涉及两个方面,一个是大气氧分压,一个是人体肺泡氧分压及动脉血氧分压。大气氧分压的变化会引起人体器官及循环系统所涉及的氧分压的变化。由于我们的生命环境中的大气是各种气体组成的,人们为了科学研究,而拥有了气体分压的概念,是指在同一温度下,种种气体单独占据混合气体的体积而产生的压力。种种气体的分压会随着海拔高程的变化而变化。这里我们主要关心的是最直接的影响我们在拉萨实现自己愿望的大气氧分压。通俗地说,大气氧分压,就是空中的含氧量的科学化归结。

当大气氧分压呈现为某种变化时,人体肺泡内的氧分压及弥散入肺毛细血管血液中的血氧饱和度也会发生相应的变化,进而引起各器官组织的供氧状况的变化,从而产生人体功能性和器质性的变化,产生诸种相关大气氧分压的症状。

如果对数据敏感,下列提供的数据可以帮助人们对于自己和拉萨的照面有个科学的准备。

拉萨:海拔 3 658.0m, 大气压:65.1KPa, 大气氧分压:13.4 KPa, 肺泡气中氧分压:8.0KPa (许), 动脉血氧饱和度:90%-85%。年平均气温 7.5℃,最低气温-16.5℃,12-1 月为 0℃以下月份,水沸点:80℃左右。参考值:海拔 0m 时的相应数据是:大气压:103.3KPa,大气氧分压:21.2KPa,肺泡气中氧分压:14.0KPa,动脉血氧饱和度:95%。这样对人体的体重系数会有个大概的认识了。面对数据可以估量一下的。

对于许多搭乘航班入藏的人来说,他们的反应可能要比使用陆地交通工具的入藏者要更多的小心,因为使用陆地交通工具的人的身体在到达拉萨的整个旅途中进行不断的适应和调整。当安全地到达拉萨时,说明已经成功地适应了高原反应。

常见的急性高原反应症状有:

1. 呼吸难继,呼吸急促;
2. 胸闷气短,昏迷;
3. 四肢乏力,吸冷,心慌,浮肿;

如果出现这样的症状,无论是在拉萨还是在通往拉萨的路上,就应该明白自己对高原的适应不是很有机的,如果是在陆地交通工具上,并且是在冬季的一些档次不够高的供暖设备切近处的话,应该及时调整自己的位置,因为在人昏迷的情形下这样的供暖设施会伤害人的肌肤。接下来应

该吸氧、寻求医疗帮助。

大部分高原反应症状在自身机体的自我调适及吸氧的帮助下可以轻松过渡充分适应高原反应气候。即便是个别人有高原反应加重的情况，拉萨的医疗水平，已经有足够的能力来帮助人们克服这样的不适。

因为今天的高原保健学、医学、病理学除了能够克服上述常规的不适，甚至已经发展向了微循环、微结构变化等的深度方向了。它将为诸种体质状况的人来拉萨提供科学的保障。

最后，在获得了上述自我调适信心、高原医学信心之后，还应该准确地掌握人类生存史的数据信心：

人类生存在高原上的历史有 10 500—20 000 年的时光，而且创造过异常辉煌的文明，今天还有约 500 000 000 人生活在海拔 3000m 以上的高原上。

有了这些鼓励，我想可以获得对自己拉萨之行的基本信心了。

II 人文地理历史常态

进入拉萨时,或者之前,对于拉萨有个梗概的了解是文化的和旅游的心灵们期望的,在此简单地勾勒一下拉萨的人文地理分布状态。

拉萨,神居住的地方,日光格外明媚灿烂的所在,孕育了古吐蕃时代的金戈铁马,君王和公主的爱情故事,藏传佛教法号悠扬的高原古城,在现代继续谱写着她的美丽,她的传奇,她的迷人,她的善美。今天,拉萨是人民的金色城市。迎接着世界各地的热切关注和承载着文化心灵的魂牵梦绕,呈现着藏家儿女的热情细腻。

在现实中,拉萨为中国西藏自治区首府,是西藏自治区的政治、经济、文化和交通中心。拉萨位于西藏高原的中部,海拔 3650 米,位于东经 $91^{\circ}06'$,北纬 $29^{\circ}36'$ 。市区在山间小盆地式的平原上,跨雅鲁藏布江支流拉萨河两岸,地形地貌有高山、平原、湖泊、河流、森林、湿地和草原。气候温和,属高原温带半干旱气候区,冬无严寒,夏无酷暑,平均气温摄氏 7.5°C ,全年日照时数约 3000 小时,有“日光城”美称。年降雨量约 500mm,降水量集数为 3021 小时左右,集中在 7、8、9 三个月,夏秋季节,有着夜雨昼霁的独特气象,极为湿润。

拉萨所辖总面积 29539 万平方公里,市区面积 51 平方公里,人口 40 万,城市人口 14 万多,有藏、汉、回等民族,藏族人口占 87%。下辖堆龙德庆县、当雄县、尼木县、曲水县、林周县、达孜县、墨竹工卡县和城关区等七县一区,共 48 个乡,9 个镇。

自然风光主要有念青唐拉山主峰(海拔 7162 米)、穷母习日峰(海拔 7048 米)、谭门千峰(海拔 6373 米)、各斗峰(海拔 6121 米)等雪峰冰川风

光,纳木湖(面积 1940 平方公里,平均水深 30 米)高原湖泊风光,当雄草原风光,羊八井地热田风光等;历史宗教景观主要有布达拉宫、大昭寺、小昭寺、哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺、楚布寺、罗布林卡、曲贡古文化遗址、墨竹工卡古墓群、查拉路浦石窟、药王山摩崖造像、唐蕃会盟碑等主要名胜古迹。

对于拉萨来说由农耕文明支持着的农业人文景观分布在拉萨河谷,林周盆地,在那儿可以领略藏家农人的生老病息;由畜牧文明支持着的畜牧人文景观核心地分布在拉萨市西北部的当雄草原上,在那儿可以异常清晰地放眼草原儿女的歌舞人生,人会变得异常真诚而珍贵。

“拉萨”在藏文中为“圣地”或“佛地”之意,古称“惹萨”,汉文古籍中写作“逻些”。相关“惹萨”,藏语“山羊”称“惹”,“土”称“萨”,相传公元 7 世纪唐朝文成公主嫁到吐蕃时,这里还是一片荒草水塘,称“卧塘”,后为建造大昭寺和小昭寺用山羊背土填卧塘,寺庙建好后,传教僧人和前来朝佛的人增多,围绕大昭寺周围便先后建起了不少旅店和居民房屋,形成了以大昭寺为中心的拉萨雏形。严格意义上“拉萨”应是指大昭寺和围绕大昭寺而建立起来的八角街,只有到了大昭寺和八角街,才算到了真正的拉萨。如今拉萨城东一带尚保持着古城拉萨的精髓。如此看来,连布达拉宫都不在文化拉萨之中;如果有幸目睹一下 20 世纪 40 年代以前的拉萨全景老照片,就可以看到布达拉宫、“拉萨”是相互独立的两块,其间有树木和马



道相连。在今天的公共汽车上,一些藏族售票员有时仿佛在开玩笑般地在拉萨唱出“到拉萨,到拉萨”的明示语,也是因为有了这层文化因缘的关系。

相关拉萨的历史时拉萨显得格外地丰满又厚重。

公元7世纪,松赞干布建立吐蕃王朝后迁都逻些,即今拉萨。15世纪,被称为二世佛陀的格鲁派祖师宗喀巴于今拉萨市达孜县始建格鲁派祖寺甘丹寺,之后由其弟子建哲蚌寺、色拉寺,于是拉萨成为藏传佛教的宗教中心。人称:“天上有太阳,月亮,星星;地上有甘丹,哲蚌,色拉。”17世纪五世达赖于哲蚌寺建立甘丹颇章地方政权,后移锡布达拉宫,成政教合一政权制式,当时的拉萨似于中世纪的寺院城市。从那时,拉萨作为西藏的政治、经济和文化中心的首府地位一致保持到现在。20世纪中叶,拉萨成为自治区首府,拉萨也进入人民民主政权的新时代,成为青藏民生进入现代生活的核心驱动力,强烈地影响着高原人民的全新生活。

在岁时时间中,拉萨显现着迷人的另一面,那是风俗中的拉萨。

拉萨民俗沉酣于藏文化数千年,同时地具有宗教精神性和世俗风情的二重特征。以时令性的节庆为拉萨民俗的显著特点。节假以沐浴节、雪顿节、藏历新年为其佼佼者,新近著名的班典拉姆节,在青年人心中期待指数直线上升,正在成为着西藏的情人节。这是拉萨民俗文化的成与变。林卡,是家庭娱乐为主的踏青活动,为拉萨人所热衷。晨昏间的步祷



(俗称转经),是晨昏练身的美丽体育,又是虔诚心灵的纯洁功课,有宗教渊源性,更为人文景观。

在空间意义上,现代拉萨城之内,布达拉宫为绝对地标性建筑,是市中心,为旅游、购物、信息、金融服务的核心区块。原来的“惹萨”意义上的“拉萨”作为以八角街为中心的老城区在寺刹、民居、茶馆、酒馆、宗教用品、手工艺品等古典温馨的含义上诠释着拉萨的古老岁月,它处在拉萨的偏东南方位。东区是正在兴建着的文化教育区。拉萨的西郊是现代商业区块,餐饮、娱乐等相对成熟的市场均主要地,在西郊;在西郊,从酒廊、夜市到夜生活服务的各类行头一应俱全,已成规模。布达拉宫西南方向,隔拉萨河是拉萨火车站,及作为开发区的柳梧新区,是拉萨的科学和发展的未来。拉萨的西北区是著名的拉鲁湿地,是拉萨的肺,是自然生态保护区。拉萨北面以居民区为主。其实空间的拉萨不是大得没边没沿,体力好一点,步行着把拉萨倘佯个来回,显得非常可爱。

拉萨以其古老和人性继续谱写着独属于拉萨的美丽传奇。

1982 年将拉萨定为国家首批公布的 24 座历史文化名城之一。

2000 年拉萨市荣获“中国优秀旅游城市”。