

拉萨城市演变与城市规划

主编 李佩桢



西藏人民出版社

拉萨城市演变与城市规划



主编 李侃桢

西藏人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

拉萨城市演变与城市规划/李侃桢. — 拉萨:

西藏人民出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-223-02904-9

I. ①拉... II. ①李... III. ①城市建设—拉萨市②城市规划—拉萨市 IV. ①F299.277.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第087216号

拉萨城市演变与城市规划

编 著 李侃桢

责任编辑 格藏才让

装帧设计 格次

出版发行 西藏人民出版社

印 刷 四川大自然印刷有限公司

开 本 850*1168 1/16

印 张 11.5

字 数 116千

版 次 2010年7月第1版

印 次 2010年7月第1次印刷

印 数 01—2,000

书 号 ISBN978-7-223-02904-9

定 价 60.00

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与出版社发行部联系调换)

发行部联系电话(传真): 0891-6826115



《拉萨城市演变与城市规划》编著人员

主编：李侃桢

参编执笔人员（按姓氏笔画）：

王国荣、江白、李嵘、宋玉璋、张伟、
张刚强、贾志杰、黄建春、龚建彰



拉萨市区位图





前言

拉萨是西藏自治区首府，首批中国历史文化名城之一，是具有高原和民族特色的国际旅游城市，是世界屋脊上的一颗璀璨明珠。拉萨建城1300余年来，印下了许多城市建设的脉络和轨迹。特别是西藏民主改革以后，在党中央的亲切关怀和全国人民的无私援助下，在自治区党委、政府的正确领导下，拉萨的城市规划与建设取得了巨大的进步和辉煌的成就。《拉萨城市演变与城市规划》的出版，记录历史，启迪未来，是对拉萨城市规划建设的一个贡献。

目前，拉萨的城市建设和城市规划都处于历史上最好的时期，但同时也面临着新的历史挑战。拉萨的城市规划与建设必须要坚持科学发展观，从实际出发，立足长远，统筹兼顾。坚持高起点、高水平。坚持城乡统筹发展，为创建国家生态园林城市，为做大做强拉萨中心城市，为实现拉萨快速、健康、协调发展服务。

要以科学发展观统领拉萨的城市规划与建设。科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本，基本要求是全面协调可持续，根本方法是统筹兼顾。城市规划与建设的根本任务就是以提高城乡居民的生产生活条件、促进人的全面发展为根本目的。我们正在围绕自治区提出的“城市建设争创一流”的宏伟目标和市委、市政府提出的争创国家级生态园林城市的建设任务，引导区域和城市实现社会、经济、环境的全面、协调、可持续发展。推动城市发展模式从粗放型向集约型转变，正确认识和科学把握城镇化的基本内涵和发展规律，着重提高城市发展的质量，完善和优化城市功能。坚持以人为本，体现对人的关怀，满足人的全面需求。注重城市文化建设，在继承历史文化遗产的基础上，营造具有时代特色的城市文化。从区域经济一体化和统筹城乡发展的角度，进行城市发展目标和功能定位。通过对影响城市发展的重大问题进行深入系统的研究，提出切实可行的解决方案与办法，保证城市规划建设的科学性。

立足长远、谋划全局，切实加强对资源环境的保护。古人云：不谋万事者不足以谋一事，不谋全局者不足以谋一域。拉萨的城市规划与建设既要谋全局，也要谋一域。一个智慧的经济首先来源于一个智慧的规划。城市规划的目的是合理和节约利用各类资源，保护人类赖以生存的生态环境，实现可持续发展。要坚持经济建设与生态环境相协调的要求，对城市生态环境承载能力进行分析，提出加强生态建



设、改进城市生态环境的具体措施，全面构建资源节约型、环境友好型城市。注重前瞻性，科学确定城市长远发展的空间布局，增强城市规划的弹性和适应性。

积极探索中心城市带动新路子，实现城乡统筹发展。要统筹考虑城乡的基础设施系统、社会设施系统、生态环境系统的协调发展。走“以城带乡、以乡促城、城乡结合、优势互补、共同发展”的城乡一体化道路，是全面建设小康社会，实现城乡和谐发展的有效途径，是落实科学发展观的具体体现，是建设社会主义新农村追求的目标。自治区明确提出要走城乡互动、区域协调、体系合理、发展集约、以人为本理念得到充分体现的新型城镇化路子。城市规划与建设也必须树立城乡一体的全局观念，强化统筹城乡产业布局、基础设施建设、生态环境保护等方面的措施。

目前拉萨市正处于全面落实“十一五规划”、稳步推进小康拉萨建设、积极创建国家生态园林城市的关键时期。在党的十七大精神的正确指引下，高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻落实科学发展观，认真做好城市规划、建设、管理各项工作，逐步把拉萨建设成为经济繁荣、社会和谐、生态良好，富有鲜明历史文化特色和浓郁民族风貌的现代化城市！

西藏自治区党委会常委、拉萨市委书记

秦宜智

2010年元月

序

高原之都拉萨，藏语意为“圣地”，是藏族人民心目中的“神圣之地”。位于西藏自治区中部稍偏东南的雅鲁藏布江支流拉萨河中游，城区海拔3650米，全年日照3000小时以上，素有“日光城”美誉。拉萨以风光秀丽、历史悠久、文化灿烂、风俗民情独特、名胜古迹众多而闻名于世。

史籍上第一次出现“拉萨”二字，见于公元806年藏王赤德松赞时所立《噶迥寺碑》，其上言：“圣神赞普先祖松赞之世，始行圆觉正法，建拉萨大昭寺。”由此可见，拉萨的城名出现已经1200年了。

圣城拉萨的历史，最早可追溯到新石器时代，经历了吐蕃奴隶制政权时期，分裂割据时期，萨迦、帕竹地方政权时期，甘丹颇章地方政权时期。1951年5月，中国人民解放军和平解放拉萨，1959年，实行了民主改革，1960年正式设立拉萨市。

和平解放以后，尤其是民主改革以后，西藏社会进入了社会主义的新时代，揭开了拉萨历史的新篇章。高原古城以深厚的历史文化底蕴而魅力四射，雪域明珠经历沧桑巨变后迎来新的曙光而熠熠生辉。半个世纪以来，拉萨人民在党中央的亲切关怀和全国人民的大力支持下，艰苦奋斗，拼搏进取，开拓创新，使全市面貌发生了翻天覆地的变化。城市规划水平显著提升，城乡建设日新月异。

2009年，拉萨地区生产总值实现163亿元，比上年增长13%；固定资产投资136亿元，增长25%；社会消费品零售总额73亿元，增长17%；城镇居民人均可支配收入达到15056元，农村居民人均纯收入达到4300元，分别增长8%和15%。旅游业再现“井喷式”发展势头，接待游客319万人次，比2007年增长16%；实现收入32.76亿元，比2007年增长15%。人均公共绿地面积提高到9.82平方米，城市景观水平有了进一步提升。

我们坚持以“六城同创”为纽带，全力推进城市规划、建设与管理，大力改善城市环境，努力向具有高原和民族特色的国际旅游城市迈进。2009年《拉萨市城市总体规划（2009—2020）》获得国务院批复。拉萨出台了组织实施好拉萨市城市总体规划的意见，明确了城市规划建设的基本原则、工作任务、具体措施和保障机制，积极推进城镇化建设，加快提升城镇化质量。

展望拉萨的未来，我们信心百倍。在城市规划建设管理方面，深入宣传、全面



贯彻、认真执行《拉萨市城市总体规划（2009—2020）》，不断加强城乡规划编制、执行和监管力度，严格用规划指导城乡建设。一是坚持建新城与保老城有机结合，按照“一城两岸三区、一疏散两引导三集中”的城市空间发展战略，保护好历史文化名城，全面推进城市建设步伐。二是高质量推进城市重点基础设施建设。三是切实加快新区开发建设的速度。四是继续完善城市综合交通体系建设。五是完善市民生产生活配套设施。六是大力改善人居环境。在家共同努力把拉萨建设成为具有高原和民族特色的国际旅游城市！

《拉萨城市演变与城市规划》这本书，立足当代，纵论千年，系统地记述和总结了拉萨城市的演变和城市规划的历程，填补了该领域的空白。

今欣然作序，以表达对本书所取得的硕果之欣慰，并向本书的编写人员和关心支持本书出版的同志们表示由衷的感谢！

拉萨市委副书记、市长

多吉次珠

2010年元月

目 录

第一章 拉萨城市起源	1
一、公元7世纪初, 拉萨的社会历史背景	1
二、公元633年, 松赞干布定都拉萨	2
三、拉萨城市的雏形	2
第二章 拉萨城市的兴起 (公元633年—1951年)	4
一、拉萨城市的第一次规模建设 (公元633年—公元842年)	4
二、拉萨城市建设随政局动荡而发展缓慢 (公元842年—公元1642年) …	5
三、拉萨城市建设稳步发展 (公元17世纪中叶—1950年)	7
第三章 拉萨城市的建设和发展 (1951年—2008年)	15
一、公共、基础设施启动兴建时期	15
二、公共、基础设施和住宅大规模兴建时期	17
(一) 市政设施建设	18
(二) 道路交通建设	19
(三) 工业设施建设	20
(四) 居民住宅建设	20
(五) 寺庙和古建筑保护	20
三、城市建设的健康快速发展时期	22
(一) 九省、市援建的重点项目	23
(二) 国家援建的重点项目	24
(三) 北京、江苏省援建的重点项目	27
(四) 城市建设进入健康快速发展时期	30
第四章 拉萨市城市规划的萌芽和起步阶段	35
一、城市规划的发端和萌芽时期 (公元633年—1959年)	35
(一) 吐蕃政权阶段	35
(二) 元朝到西藏民主改革时期	38
二、起步阶段 (1959年—1978年)	39
(一) 民主改革后至西藏自治区政府成立阶段	39
(二) 西藏自治区政府成立到改革开放阶段	40



第五章 拉萨城市规划的正式启动阶段（1979年—1992年）	41
一、背景与评价	41
（一）时代背景	41
（二）现状及存在的问题	41
二、城市规划开展情况	44
（一）城市规划工作历程	44
（二）城市规划管理工作	44
三、城市总体规划（1980—2000）的主要内容	45
（一）城市性质、人口及用地规模	45
（二）规划原则和总体布局	45
（三）对外交通和市内道路系统	47
（四）旧城改造和居住建筑	48
（五）文教卫生、科研宣传	48
（六）市中心及商业服务网点	49
（七）给排水及河道治理	49
（八）能源、供电、电信	49
（九）园林绿地、名胜古迹和风景点	49
（十）农牧业生产基地	50
（十一）人防、抗震、消防	50
（十二）实施步骤	50
四、专项规划的主要内容	51
（一）拉萨市区人口规划设想	51
（二）拉萨城市道路交通规划	52
（三）拉萨城市给水规划	54
（四）拉萨城市排水规划	55
（五）拉萨城市供电网规划	56
（六）拉萨城市电信规划	58
五、该阶段城市规划工作的特征和意义	59
第六章 拉萨城市规划稳步提升阶段（1993年—2005年）	60
一、背景与评价	60
二、城市规划工作推进情况	61
三、城市规划的主要内容	62
（一）拉萨市城市总体规划（1995—2015）	62
（二）拉萨市城市各专项规划重点内容	67
（三）分区规划及控制性详细规划	74
（四）拉萨市市域县城总体规划	81
四、该阶段城市规划工作的特征和意义	84



第七章 拉萨城市规划的跨越发展阶段（2006年—）	86
一、背景与评价	86
（一）时代背景	86
（一）城市建设现状及存在问题	87
（三）对上轮总规实施情况的评价	88
二、规划工作进展	90
（一）全面推进城市规划编制工作	90
（二）规划管理工作取得新进展	95
（三）规划法制建设日趋完善	97
（四）进一步加强城乡规划监督制度建设	98
（五）规划管理工作中有待改进的问题	98
（六）改进和提高规划管理工作的建议	99
三、规划内容	100
（一）城市总体规划	100
（二）控制性详细规划	111
（三）重要的专项规划	124
（四）县城规划	132
（五）城市设计	134
四、该阶段城市规划工作的特征和意义	140
（一）总体规划修编工作的主要特征	140
（二）城市规划工作的重要意义	143
（三）城市规划实施有了重要的明确方向	144
附件：拉萨市城乡规划条例	147
参考文献	164
后 记	167



第一章 拉萨城市起源

公元前200年至公元6世纪期间,经过历代赞普的苦心经营,形成了雅隆悉补野部并发展到拉萨河谷。为实现统一吐蕃全境的鸿图伟业,松赞干布于公元633年将吐蕃政权都城从今山南雅隆迁至拉萨河谷,并修筑布达拉宫、建造大小昭寺等,形成了拉萨城市的雏形。

一、公元7世纪初,拉萨的社会历史背景

从拉萨市北郊曲贡遗址的发掘中已经证明,早在四五千年前,西藏中部一带就已经有人类居住并开始了初期的农业生产。在吉曲河(今拉萨河)谷平原一带,祖先们采用原始的石质工具,开拓了肥沃的土地,使农业、畜牧业等渐渐获得发展,谷物的种植和食用也已存在于藏族的先民中。而在吐蕃第一代赞普到第三十代赞普时期的公元前300年到公元6世纪期间的800年左右,是西藏社会从游牧经济向农业经济转变的时期,特别是在雅鲁藏布江流域的雅砻、拉萨、日喀则一带已开始形成一定规模的农业生产,农耕文化的出现必定带来物资的交流,而物资交流市场的出现则自然会带动城市的形成。

根据一些资料记载,位于现山南地区雅砻河谷的雍布拉康是西藏的第一座宫殿建筑,而这以后至少在第三十代赞普达布年赛(又称达日宁西、达布宁赛等)之前,吐蕃已在现山南琼结地方修建了青瓦达孜宫,并已在宫城下形成了雪城这一当时西藏最大的城市,据说当时的雪城是按苯教的雍仲符号“卍”字形规划修建的,从历史的角度讲,这应当是西藏最早的一座城市了。

早期人们在征服和改造自然的活动中,产生了对自然的崇拜,这就是原始崇拜。苯教——这一发源于西藏西部的原始宗教——成了吐蕃前期精神生活支柱之一。由于苯教信仰的根深蒂固,使后来佛教在西藏传播时不断与之斗争和妥协方能得以弘扬。

公元7世纪初,经过历代赞普的经营,形成于雅隆一带的吐蕃部落得到了很大的发展,特别是到了朗日松赞赞普(松赞干布的父王)时期,已将其势力有效地发展到了拉萨河谷。但当时位于彭波(现林周县)一带的以赤邦松为首的一支部落打败了位于止贡一带的达甲沃部落,占据整个拉萨河谷。到了公元6世纪末至7世纪初,朗日松赞赞普在娘、韦、嫩氏等家族的策应下,一举攻破了赤邦松的堡垒,占领了拉萨。朗日松赞成为了吐蕃政权的奠基者。



二、公元633年，松赞干布定都拉萨

随着领土的不断扩大，朗日松赞把军政权力中心逐步从雅隆移至吉曲河（今拉萨河）畔墨竹工卡一带。在墨竹工卡境内建有众多王宫。如赤萨兑嘎之王宫（松赞干布生母之宫）、强巴米久林王宫（松赞干布出生地）等。朗日松赞被毒死后，王子松赞干布继承和实现了父辈的理想，统一了吐蕃全境。建立了强大的吐蕃王朝。

关于松赞干布迁都的具体时间，汉藏学者普遍认为是公元633年，由吉曲河上游甲马米久林迁往吉曲河中游的吉雪（今拉萨）。根据史料记载，松赞干布对吐蕃中部地区的地形地貌进行了考察，经考察发现卫茹下（今达孜至曲水一带）部的中心卧塘湖沿岸景致优雅，地势宽广，中部有左右分离的小山，仿佛狮子跃空。恰白·次旦平措等所著的《西藏通史》中说：“也就是说今天的布达拉宫所在地红山的地势优越，立足山顶，周围的景色尽收眼底，附近地方平如掌心，而且显现出制服外敌的善相。”已生迁都之念。

松赞干布迁都拉萨的原因，据旺堆次仁主编的《拉萨》中研究，主要有六个方面：第一，拉萨四面环水，一水中流，形成天然屏障，正所谓“万岭回环，宛如城郭”；第二，地处雅鲁藏布江中游，平原广阔，土地肥沃，气候温和，雨水充足，宜农宜牧，自然资源十分丰富；第三，交通方便，有水路和陆路，有利于对地方的控制和经济交流；第四，是战略要地；第五，有良好的社会基础，该地原是苏毗的主要根据地，包括吐蕃在内的各部都曾向它称臣，实际是西藏高原的政治中心；第六，宗教因素，传说松赞干布的先祖拉妥妥日年赞是普贤菩萨之化身，早先在拉萨建宫、隐居修行，被后裔视之为造福之祥地。

迁都拉萨还有一个重要的政治原因是远离雅隆，摆脱雅隆一带守旧的吐蕃大臣对他大展鸿图的束缚。于是，公元633年左右，松赞干布迁都拉萨。

三、拉萨城市的雏形

拉萨，意为“圣地”或“佛土”，古称“惹萨”，唐代汉文典籍中称之为“逻些”、“逻娑”等。清代汉文文献称为“拉撒”等。拉萨兴建于公元7世纪初藏王松赞干布时期，历史上最早出现“拉萨”名称的文字记载，可追溯到在公元806年立于拉萨河南岸噶迥寺的石碑。该碑记载：“赞神赞普（国王之意）先祖松赞之世，始行圆觉正法，建拉萨大昭寺。”公元823年松赞干布的后代赤祖德赞热巴巾时，唐蕃在拉萨大昭寺前所立甥舅和盟碑文记有：“十月十日，又盟于吐蕃拉萨（藏文面）东哲堆园。”松赞干布迁都逻娑(拉萨)后，首先开始在红山上修建庄严宫殿布达拉宫，将君臣、将士迁居此地，确



图1-1 罗刹女仰卧图

立统治全吐蕃政权的中心。之后扩建城堡，修筑河道，平整土地，并先后从尼泊尔和唐朝迎娶赤尊和文成两位公主。公元641年，文成公主进藏，红山（即布达拉）上即建有宫室。文成公主根据汉历观测法，发现雪域西藏的地形如一罗刹女仰卧（图1-1），卧塘湖（今大昭寺位置）是女魔的心脏，为恶趣之门。若要镇之，须得修建佛殿。其他十二处关节也必须建佛殿镇压。松赞干布高兴赞许，在文成公主到逻娑后第三年，下令“吐蕃庶民作修建我的拉康（佛殿）之助手”，征调吐蕃庶民，召进唐朝和尼泊尔的工匠，修建大昭寺和小昭寺。这一时期佛教随之兴盛，逻娑也因修建大昭寺时用山羊背土而得名“惹萨”，后来人们把以大昭寺为中心形成的城市视为圣地，称之为“拉萨”，拉萨随之兴起并取代了原来这一地区的名称，并开始造堤阻水、填湖造地，修河道、筑宫堡、建寺院，从此拉开了拉萨城市建设史上第一个高潮，奠定了拉萨城市的雏形。

第二章 拉萨城市的兴起（公元633年—1951年）

松赞干布迁都拉萨河谷，确立了拉萨为吐蕃政权都城地位，揭开了拉萨城区建设历史发展的新篇章。公元8世纪以后，吐蕃政权在各种矛盾的冲击下，由极盛转向衰落，拉萨城市建设随政局动荡而发展缓慢。公元1652年，达赖喇嘛的地位得到了中央政权的正式认可，拉萨作为西藏地方的首府从此延续下来，直到1951年西藏和平解放，拉萨城市建设稳步发展并形成了拉萨城市的最初格局。

一、拉萨城市的第一次规模建设（公元633年—公元842年）

公元633年至842年间的200余年，史称吐蕃奴隶制政权时期。

公元7世纪初，在松赞干布定都拉萨后，拉萨以吐蕃政权都城地位，揭开了它历史发展和城市建设的新开端。这时除了不断扩建布达拉宫外，同时随着佛教在西藏的兴盛，还建造了几十座佛寺。其中查拉鲁普的扎西谢也拉康、北郊的帕邦喀、大昭寺和小昭寺等名胜也开始兴建并完工，它们既是当时物质文化和精神文化的结晶，也成为拉萨城市的标志性建筑。这些建筑代表了当时吐蕃建筑技术和艺术的最高成就，也反映出当时吐蕃的政治开明、社会稳定、经济繁荣。多部古籍文献中都记载了当时的布达拉宫规模、气度之宏大。据松赞干布著《玛尼全集》中所云：“红山以三道城墙围绕，红山中心筑九层宫室，共九百九十九间屋子，连宫顶的一间共一千间，宫顶竖立长矛和旗帜……王宫南面为文成公主筑九层宫室，两宫之间，架银铜合制的桥一座以通往来……王宫护城各有四道城门，各门筑有门楼设岗，王宫扩城东门外筑有国王跑马场，跑道用砖铺，砖上铺木板。跑道两侧装有彩色木栏杆，木栏杆上装饰珠宝串成的半满璎珞，一马驰道上，犹如百马奔腾之响声。”《西藏王统记》也有大致相同的记载：“当即召集大论等内外诸臣，咸来聚议。尔时琉璃钵中，盛满诸种食品，置宝台上，发愿祈祷，则所欲酒食皆自然涌出，普施藏民。定于阳木羊年为新城堡奠基。墙高约三十版土墙重叠之度，高而且阔，每侧长约一由旬余。大门向南。红宫九百(九十九)所，合顶上赞普寝宫共计宫室千所。飞檐女墙，走廊栏杆，以宝严饰，铃声震动，声音明亮，建造堂皇壮丽。论其精美，则等同于大自在天之胜妙宫殿，视无厌足，诸宝严饰，并以各种丝绸，作为采帷璎珞，美妙如意；论其威严，则等同于罗刹城邑，楞伽布山。诸宫室顶，竖立刀枪剑矛，每十长矛，悬挂红旗，而以采绦连系之；论其坚固，设有强邻寇境，仅



以五人则可守护。又南方城垣，掘有城壕，深约十排，上铺木板，再上铺以火砖，砖上仅纵一马，即有十马奔腾之声。其南方仿霍尔人城堡之式，建扎拉扎喜宫，作为墀尊王妃之寝宫，高达九层，宽敞雄伟，建造布局，极尽精美之能事。王宫及后妃宫二者之间，通以铁桥，桥下幔拂炫目，铃声铿锵，王与王妃往来其间。如是王宫妙丽庄严，世绝其伦。修造完竣，大作庆会云。”

为了进一步开拓吐蕃疆域，吐蕃大力发展农牧业生产，同时随着农牧业的发展，商品经济也得到发展，于是开始统一度量衡，制定“三十六制”法规和六大法典，同时除军队外的大量吐蕃居民，从王公贵族到普通百姓定居拉萨，拉萨城市发展进入了第一个规模建设阶段。由松赞干布和文成公主开辟的藏汉友好事业，符合藏汉民族的根本利益，也得到了不断的发展。唐朝官员的来访，民族间的不断交往和唐蕃之间订立的“和同为一家”的盟约，使得西藏在很长一个时期内与唐朝之间“社稷如一”，边疆“烟尘不扬”、“乡土俱安”。拉萨城市也在这样一个相对稳定的社会条件下，得到了很大的发展。

公元8世纪以后，吐蕃的社会矛盾不断加剧，佛教和苯教势力明争暗斗，社会局势十分紧张，作为缓和解决这种社会矛盾的产物，吐蕃末代赞普朗达玛采取了灭佛这样一种极端的政策，公元838年他下令封闭吐蕃境内的所有佛寺，强迫僧人还俗，焚烧佛经。这些作法激起了已在吐蕃传播了近200多年的佛教势力的强烈反对，朗达玛本人于公元842年被弑，他的两个儿子维松和云丹为争夺赞普位而刀兵相见，爆发了内战。从此，吐蕃政权的统治体系开始解体，曾盛极一时的奴隶制政权走向了分裂。内乱于869年引发了涤荡吐蕃全境的“平民和奴隶大暴动”，使得吐蕃政权分崩离析，西藏境内四分五裂，进入了持续数百年的割据时代。

二、拉萨城市建设随政局动荡而发展缓慢（公元842年—公元1642年）

公元842年至1642年间的800余年，称之分裂割据（公元8世纪中叶至公元13世纪初）及萨迦、帕竹地方政权时期（公元13世纪至公元17世纪初）。

这个时期，吐蕃各部属本就依靠盟誓而形成的统治关系开始解体，全盛一时的吐蕃奴隶制政权瓦解，以拉萨为中心的卫茹地区两大奴隶主没卢氏和巴氏开展了旷日持久的战争，拉萨以及整个西藏陷入了长达近四百年的战争与分裂割据时代。直到公元1160年割据时代的后期，鲁梅、巴、惹、征四个集团仍旧互相攻打，战争中，大昭寺和小昭寺的一部分也被烧毁，许多宫堡、城寨毁于兵燹，拉萨城市建设随政局的动荡而停滞。此后不久蔡巴噶举于拉萨一带崛起，逐步取代了其他地方势力在拉萨的地位。

公元10世纪后期，藏传佛教后宏期开始，在元朝时期，以噶氏家族为首领的蔡巴万户成为一个实力极强的地方势力，称雄于拉萨一带，蔡巴万户时期请来汉族能工巧匠不