

圣土 边坝

——走进西藏东部深处的秘地

摄影◎于君伦 阿春 晓伟

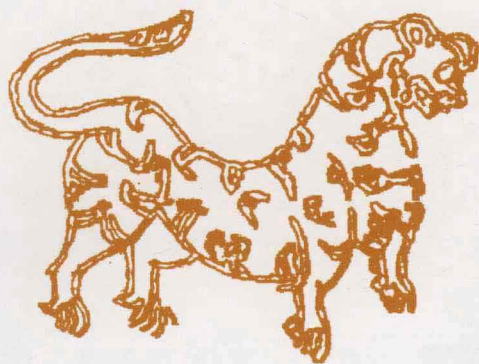
གནས་མཆོག་དཔལ་འབར།



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

圣土边坝

——走进西藏东部深处的秘地



图书在版编目 (CIP) 数据

圣土边坝：走进西藏东部深处的秘地 / 于君伦 阿春 晓伟摄影. —北京：中央编译出版社，

2010.10

ISBN 978-7-5117-0545-7

I. ①圣… II. ①于… ②阿… ③晓… III. ①边坝县—概况—摄影集 IV. ①K927.54-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第184044号

圣土边坝——走进西藏东部深处的秘地 于君伦 阿春 晓伟◎摄影

出版人：和 龔

责任编辑：王 可

责任印制：尹 珺

出版发行：中央编译出版社

地 址：北京西单西斜街36号（邮编：100032）

电 话：（010）66509360（总编室）（010）66509112（编辑部）

（010）66509364（发行部）（010）66509618（读者服务部）

（010）66161011（团购部）（010）66130345（网络销售）

网 址：www.cctpbook.com

印 刷：北京国邦印刷有限责任公司

成品尺寸：250毫米×260毫米 1/12

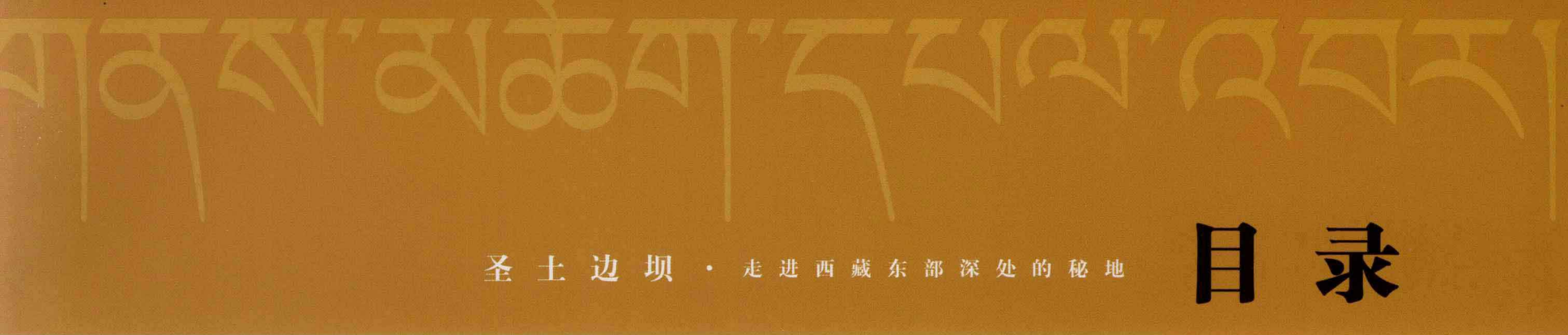
印 张：16

版 次：2010年10月1日北京第1版

印 次：2010年10月1日第1次印刷

定 价：490.00元

本社常年法律顾问：北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达



圣土边坝 · 走进西藏东部深处的秘地

目录

前言：感悟边坝.....	004
雪域光芒.....	012
地理位置.....	022
吉祥火焰.....	034
物华天宝.....	048
多姿圣土.....	064
人杰地灵.....	124
古风遗韵.....	160
希望之光.....	170
边坝县旅游路线图.....	186

前言

感悟边坝

Ganwu Bianba

圣土边坝



走进西藏东部深处的秘地



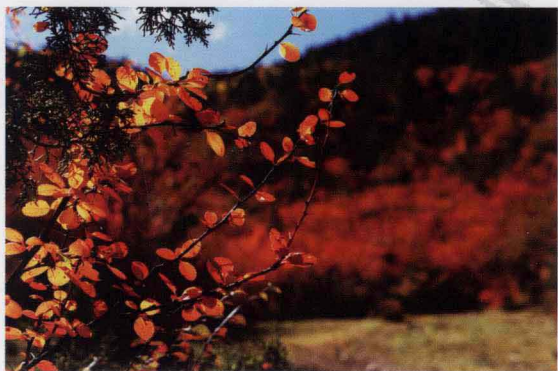
雪域西藏对很多人来说是一个美丽的神话，能够亲身去一趟西藏可以说也是很多人终身的梦想，然而，真正到过西藏的人却会说现实的西藏比梦境还美丽、比神话还神奇。西藏是一个多姿多彩的大美世界，她的每一个角落都有独一无二的自然风光和人文景观。位于西藏自治区昌都地区的边坝县就是这样一个虽然偏远但美丽得无与伦比的“角落”，她是一片尚未开垦的“处女地”，是一个传说人间天堂。

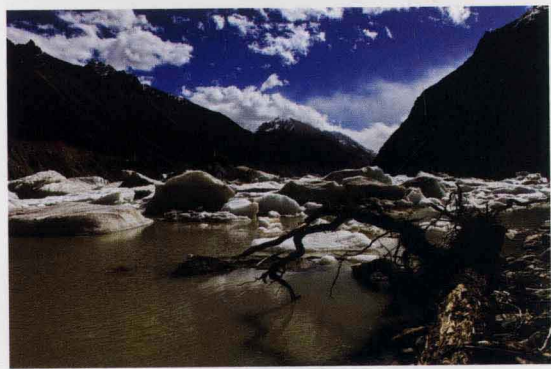
边坝的美体现在山水美。边坝地处念青唐古拉山南麓，藏东南怒江、雅鲁藏布江、麦曲三江流域峡谷地带，造就了边坝境内沟壑纵横，山峦叠嶂。东北部的山多是山峰陡峭，山势笔直，蔚为壮观；南部的山则多是植被茂

盛，山形蜿蜒，秀色可餐。边坝的水更是既有秀美和灵气，又有大气和磅礴。滔滔怒江穿境而过，奔腾咆哮，一泻千里；秀丽的三色湖色彩缤纷，堪称绝色天香。

边坝的美还体现在人美。边坝人民不仅继承了康巴人英俊、美丽的外貌，千百年来勤劳善良的边坝人民还传承了康巴人固有的豪爽和淳朴性格。身处大山的边坝，受交通条件的制约，客观上也成就了边坝人的原生态之美，这种美是天人合一的自然之美。

边坝的美还体现在文化之美。边坝可追溯的历史长达1300多年，在这一千多年的历史长河中，边坝的文化既得到了传承，又得到了不断地发扬。在边坝既诞生了著名的《格萨儿王传》说唱艺人扎巴·阿旺洛桑，又发现了藏区最年轻的《格萨儿王传》说唱传承人斯它多吉；边坝锅庄舞优雅明快，在藏区独树一帜；无尽的神话传说也为边坝增添了几分神秘色彩……总之，边坝文化为边坝的发展注入了新的生命力。





作为一个热爱西藏风光和文化的“藏迷”，能与西藏边坝亲密接触可以说是天大的荣幸，能够把西藏边坝介绍给世界，为她的发展做一点贡献，又是荣幸中的荣幸，今生不枉爱她那么执着，就如同这首著名的情诗——

那一日

闭目在经殿的香雾里

蓦然听见你颂经的真言

那一月

我转动所有的经桶

不为超度，只为触摸你的指尖

那一年

我磕长头匍匐在山路

不为觐见，只为贴着你的温暖

那一世

一次又一次的转山转水转佛塔呀

不为修来世，只为途中能与你相遇

那一瞬

我飞升成仙

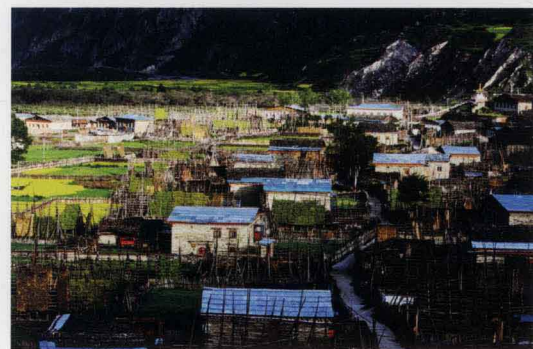
不为长生，只为佑你平安喜乐！

跟西藏其他地方一样，边坝是美丽、神奇、质朴的。

爱边坝，因她美丽的外表、神奇的内涵和质朴的个性。

让我深深地祝福她——边坝明天更美好！

2010年8月于西藏边坝

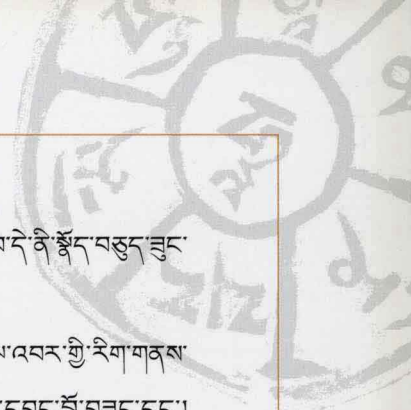


དཔལ་འབར་གྱི་ཆོར་ལྗང་།

སྐྱེ་བོ་བགང་ལས་འདས་པའི་ཡིད་ངོར་གངས་ཅན་བོད་མྱོངས་ནི་ལྟ་ན་སྤྱག་པའི་ལྷ་སྤྱང་ལྷ་བུ་ཞིག་འཆར་བ་དང་། བོད་དུ་སྤྱོད་རྒྱ་ནི་སྐྱེ་བོ་མང་བོའི་མི་ཆོ་གཅིག་གི་སྤྱགས་རེ་ཡིན་མོད། བོད་དུ་དངོས་སུ་སྤྱོད་མྱོང་བའི་སྐྱེ་བོས་བོད་མྱོངས་ནི་ཡ་མཚན་ཆོ་བའི་མི་ལས་དང་ལྷ་སྤྱང་ལས་ཀྱང་ངོ་མཚར་ཆོ་བ་ཞིག་དུ་སྤྱང་། བོད་མྱོངས་ནི་ནམ་པར་བཟ་ལ་ལྟ་ན་སྤྱག་པའི་འཛིག་ཉན་ཞིག་སྟེ། ས་སྤྱགས་གང་སར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རང་བྱུང་མཛེས་མྱོངས་དང་རིག་སྤྱན་གནས་བཟང་དུ་མ་མཆིས། དེ་ཡང་བོད་རང་སྤྱོད་མྱོངས་ཆབ་མདོ་ས་གནས་ཁོངས་ཀྱི་དཔལ་འབར་རྫོང་ནི་མ་གཞི་ལུང་གྲིག་དུ་གནས་ཀྱང་དེའི་མཛེས་པར་སྤྱི་ཀྱང་དོ་སྒྲུབ་པ་བཞིག་དང་། གསར་སྤེལ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པའི་ས་གཙང་ཞིག ངག་རྒྱན་དུ་བརྒྱུད་པའི་མི་ཡུལ་གྱི་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཁིང་ཁམས་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་བཅས་གདོན་མི་བླ།

དཔལ་འབར་གྱི་མཛེས་པ་རི་བོ་དང་རྒྱ་ཁྱུང་ལས་ཡོངས་སུ་མདོན་ཁིང་། དེ་ནི་ངོ་མཚར་འབྲུམ་གྱིས་བྱུག་པའི་མི་ཡུལ་གྱི་མཛེས་མྱོངས་ལྟ་ན་སྤྱག་པ་བཞིག་རེད། དཔལ་འབར་ནི་རི་བོ་གཉན་ཆེན་ཐང་ལྷའི་རྫོང་སྤྱོད་དང་། བོད་ཤར་རྫོང་མཚམས་ཏེ་རྒྱ་མོ་རྩལ་རྒྱ་དང་། ཡར་ཁྱུང་གཙང་པོ། དཔེ་རྒྱ་བཅས་བཞུར་རྒྱུ་དུ་ཆགས་ཤིང་། ནང་ཁོངས་སུ་རྩོད་ཆེན་ལྷ་འབྲུང་དང་རི་རབ་བགང་ལས་འདས་པ་མ་ལའ་དབྱིངས་སུ་འབྱོར་ངེར་གནས། དེ་ཡང་བྱང་ཤར་ངོས་ཀྱི་རི་བོ་མང་ཆོ་བ་གཟར་ལ་ཆེ་མོ་གནམ་གྱི་ཀ་བ་དང་མཚུངས་ཤིང་འབྱོར་ཉམས་དེ་བས་དོད་པ་དང་། ལྷ་ངོས་ཀྱི་རི་བོ་མང་ཆོ་བ་ནི་ཆོང་ཆོང་ཆེ་ཤིང་གིས་ཡོངས་སུ་བསྐྱབས་ཤིང་གཡུ་འབྲུག་འབྲུགས་པ་ལྟར་དུ་སྤྱང་གཤོངས་འབྲུར་དུ་མདོན་པས་ལྷ་བས་མི་ངོམས་པ་བཞིག་མཆིས། དེ་བཞིན་དཔལ་འབར་གྱི་གཙང་རྒྱ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ཡན་ལག་བརྒྱུད་ལྷན་གྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ཤིང་ངོ་མཚར་ཆོ་བ་དང་། ལྷ་བས་གཉེར་དགྲུང་དུ་འབྲུར་ལ་བརྒྱུད་ཉམས་དཔལ་གྱིས་བརྒྱན་ཅིང་། ཡང་སྤོས་སུ་རྫོང་གཞུང་ནས་ལང་མོང་དུ་རྒྱགས་པའི་རྒྱ་མོ་རྩལ་རྒྱའི་ལྷ་བས་སྤོང་ནི་གདོང་ལྷ་པ་གནམ་མཚོ་ལྷ་བུའི་གྲོན་དུ་འབྲུར་ཁིང་། མདོག་གསུམ་མཚོ་ལྷ་མོ་ངོ་མཚར་མཛེས་པས་སུམ་ཆེན་ཡུལ་ལ་འབྲུན་ཁིང་ཡིད་ཀྱི་བརྟན་པ་རབ་དུ་འཕྱོག།

དཔལ་འབར་གྱི་མཛེས་པ་སྐྱེ་རྒྱའི་ཆོགས་ལས་འབྲུར་དུ་མདོན་ཁིང་། དཔལ་འབར་མི་དམངས་ཀྱིས་ཁམས་སྤྱོགས་སྤྱི་དཔལ་མཛུངས་རྒྱལ་མོད་དང་ཡིད་དབང་འཕྱོག་པའི་ཉམས་བཟང་སྤྱོད་སྤེལ་བྱས་ཡོད། མི་ལོ་སྟོང་གི་རིང་ལས་ལ་བརྟེན་ཁིང་སྟོང་དཀར་སེམས་བཟང་གི་དཔལ་འབར་མི་དམངས་ཀྱིས་ད་དུང་ཁམས་པའི་བག་ཐེབས་ཁོང་ཡངས་དང་གཞུང་དྲང་བབ་ཆགས་ཀྱི་གཤིས་བཟང་རྒྱན་འཛིན་བྱས་ཡོད། རི་རབ་ཁོད་དུ་ཆགས་པའི་དཔལ་འབར་རྫོང་ལ་མ་གཞི་འབྲུལ་ཆ་རྒྱུན་དེ་



ཅམ་ལེགས་པོ་མེད་ཀྱང་གདོད་མའི་ལྷན་དུ་གྲུབ་པའི་གནས་སྒྲུབ་དང་མདུན་དུ་བྱང་བའི་གནས་ཉམས་མ་ལུས་འདྲེན་ཕྱིན་ཀྱི་དགའ་སྟོན་དུ་སྟེར་བ་དེ་ནི་སྟོན་བཅུད་ཟུང་
དུ་སྒྲེལ་བའི་རང་བྱུང་གི་ངོ་མཆར་མཛེས་པ་ཉག་ཅིག་རེད།

དཔལ་འབར་གྱི་མཛེས་པ་རིག་གནས་ལས་རྣམ་པར་མངོན་ཞིང་། མི་ལོ་1300ལྷག་ཙམ་ལྷན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཚུ་རྒྱུ་རིང་པོའི་ནང་དཔལ་འབར་གྱི་རིག་གནས་
འཛིན་སྐྱོང་སྒྲེལ་གསུམ་རྒྱུ་ཆད་མེད་པ་བྱུང་ཞིང་། དེ་ཡང་དཔལ་འབར་དུ་《མིང་ཆེ་གེ་སར་སྒྲུང་》 གོད་མཁན་སྒྲུང་པ་གྲགས་ཅན་དག་དབང་སྒྲོ་བཟང་དང་།
དེའི་ཤུལ་འཛིན་པ་ན་རྒྱུང་སྤྱི་ཐར་དོ་ཆེ་ཡང་ཐོན། དེ་བཞིན་དཔལ་འབར་གྱི་སྐོར་བྱོའི་དབྱངས་ཏྲ་སྟན་འཛེབས་ལྷན་ལ་སྒྲུངས་སྟབས་འབྲུགས་ཤིང་བོད་རིགས་ཁྲུལ་དུ་
ཐུན་མེན་གྱི་རང་ལུགས་ཁྱད་ཆོས་མངོན་པར་འཕགས། དེ་བཞིན་བོད་ཀྱིས་མི་ལངས་བའི་སྐྱ་སྒྲུང་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱིས་ཀྱང་དཔལ་འབར་ལ་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་ངོ་མཆར་
གྱི་མཆོན་ལྷས་དུ་མ་ལྷན་པ་བཅས་ཐུན་སུམ་ཆོགས་པའི་རིག་གནས་ཉིན་ཕྱིན་ཀྱིས་དཔལ་འབར་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་ལྷང་གཞོན་ལོ་འདུག་རྒྱས་རྒྱས་གསལ་པ་
ལྟོན།

བོད་ཀྱི་མཛེས་སྒྲུབ་དང་རིག་གནས་ལ་བརྟེན་ཆེ་བའི་སྟེ་པོ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་དཔལ་འབར་དང་མཉམ་འཛར་མཉམ་གནས་བྱུང་ན་དེ་ནི་གཟི་བོས་དཔྲལ་བའི་
ཆེ་ཞིག་ཡིན་པ་སྒྲིམ་མི་དགོས་ལ། འཛེམ་སྤྱིང་ཁྱོན་ལ་དཔལ་འབར་ངོ་སྟོན་བྱས་ནས་དེ་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་ཡོང་བར་ལེགས་སྟེས་ཚུ་ཐེགས་ཅམ་འབུལ་ཐུབ་ན་དེ་བས་
ཀྱང་གཟི་བོས་དཔྲལ་བའི་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་གཤིས། དཔལ་འབར་ལ་དང་བས་བརྟེན་ཆེ་བའི་སྟེ་བའི་ཆེ་འདིར་འགྱུར་པའི་དགོས་པ་ཅི་ལ་ཡོད། དེ་ནི་བརྟེན་དུང་གིས་བཅིངས་པའི་གྲགས་
ཅན་སྟན་ཚུ་མ་ཞིག་དུ་གསལ་བའི་བཞིན་ཏེ།

ཉིན་དར་ཁོ་བོ་དབེན་གནས་བསངས་སྤྱིན་ཁོད་དུ་སྟོན་པའི་ཆོ།
ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་མེད་གསུང་སྟན་ཐོས་འཛིན་དུ་གར་ལྷང་གྲགས།
ཟླ་དར་ཁོ་བོས་སྟོན་གསུམ་དང་པས་མ་ནི་བརྒྱ་ཆར་བསྐྱར་བ་ནི།
ཁྱེད་ཀྱི་བྱ་ལྱུང་རེག་འདྲིང་ལས་ནི་སྤྱི་བསྐྱོངས་ཆེད་དུ་མིན།
མོ་དར་ཁོ་བོས་རི་ལམ་འགྲིམས་ནས་བྱ་ལ་ཆོས་སྐྱོར་སྐྱོངས་ཕྱིན་པ་དེ།
ཁྱེད་ཀྱི་དྲོ་སྦྱིང་འཆར་འདྲིང་ལས་ནི་གནས་མཇལ་ཆེད་དུ་མིན།
ཆོ་འདིར་ཁོ་བོས་གནས་རི་ལྷ་མཆོ་མཆོད་རྟེན་ལན་མང་བསྐྱར་བ་ནི།
ཁྱེད་དང་མཇལ་བའི་འདུན་པ་ལས་ནི་ཁོ་བོའི་ཡར་འདྲེན་ཆེད་དུ་མིན།
མཆོམས་འདིར་ཁོ་བོས་བདེ་ལྷན་ཞིང་དུ་འཕོས་པའི་སྟོན་ལམ་བཏབ་པ་དེ།
ཁྱེད་ཉིད་བདེ་སྦྱིང་ལོངས་སྦྱོང་འཛོམས་འདྲིང་ལས་ནི་ཁོ་བོ་ཆེ་རིང་ཡོང་ཆེད་མིན།

བོད་ཀྱི་ས་ཡུལ་གཞན་དང་འདྲ་བར་དཔལ་འབར་ལ་མཛེས་སྟུགས་ལྷན་པའི་ཕྱིའི་བཀོད་པ་དང་། ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་སྦྱིང་བཅུད། བབ་ཆགས་པའི་རང་གཤིས་དེ་ལྷ་བུ་
འཛོམས་པ་ལས་དཔལ་འབར་ལ་དབང་མེད་དུ་བརྟེན་ཆེན་སྟེས་པ་གོར་མ་ཆག

ཁོ་བོས་ཡིད་སྐྱོང་ནས་དཔལ་འབར་གྱི་འབྱུང་འབྱུར་དེ་བས་མཛེས་སྟུགས་ལྷན་པ་ཞིག་ཡོང་བའི་སྟོན་བཟང་འདེབས་རྒྱ་ལགས།

༢༠༡༠ལོའི་ཟླ་དཔར་དཔལ་འབར་དུ་བྲིས།

金色山岗 >>>

圣土边坝



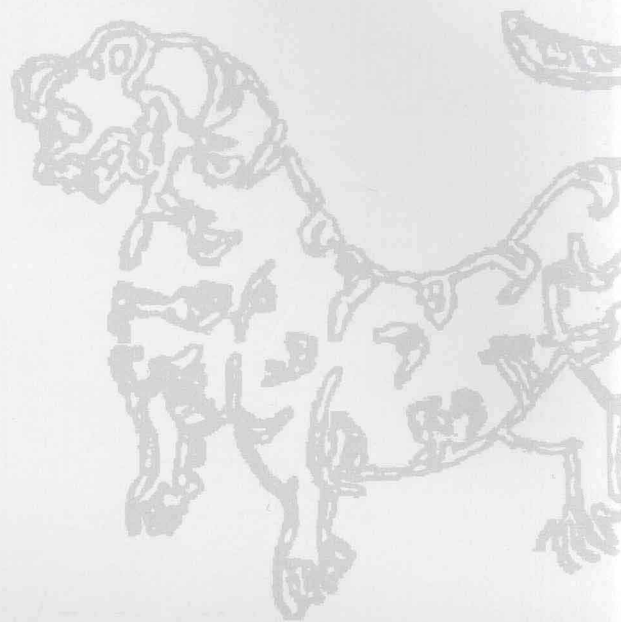
走进西藏东部深处的秘地



雪域光芒

Xueyu Guangmang

——走进神秘的边坝



没有成群结队的马帮身影，没有悠扬悦耳的马蹄声脆，没有微风吹拂的茶草飘香，只有茶马古道旁不朽的碑文和先人通向远方的足迹深深地镌刻着古往今来的历史，踏着依然弯弯曲曲的茶马古道，带着对远古时代的丝丝记忆和深深的敬意，您就走进了一个阒处大山深处的神秘地方——边坝县。

千百年来，她就像一颗镶嵌在深山中的璀璨明珠，茶马古道从边坝多彩的土地上穿境而过，迎来送往谱写英雄般的史诗；滔滔怒江在深不见底的山谷间奔流不息，延续着生命的奇迹；仰望巍峨壮丽的念青唐古拉山横亘的脊梁，雪域光芒照耀着边坝这片神奇的土地。走近边坝，您就走进了一部辉煌灿烂的康巴文化历史；走近边坝，您就走进了一个绚丽多姿的五彩世界；走近边坝，您就走进了一方气势磅礴的壮丽山河。

圣土边坝



走进西藏东部深处的秘地





གངས་ལྗོངས་འོད་ཟླ་དང་།

—སུམ་ཚེན་ཡུལ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས་པའི་དཔལ་འབར་དུ་བསྐྱེད་པ།

རྩ་དེལ་ཁྱུ་དང་ཁྱུ་ཡི་གི་བ་བཟོ་འདྲེན་བྱེད་ལམ་དུ་མཐོང་རྒྱ་མེད་ཅིང་། སྟན་ཞིང་འཛེབས་པའི་སྒྲིག་བཞིའི་སྐད་སྒྲ་མཐོན་པུ་གར་ཐོས་རྒྱ་མེད་ལ། བསེལ་ཟེར་
ཆུང་བུས་འཁྱེར་བའི་ར་ལོའི་དྲི་ཞིམ་སྒྲ་བར་སྦྱང་མི་ཐུབ། ར་འདྲེན་གནའ་ལམ་གྱི་འགྲམ་དུ་རི་མིན་བར་གནས་པའི་རྩི་ཡི་གེ་དང་སྟོན་འཁྱོན་མེས་པོའི་ཞབས་རྒྱུ་
ཀྱིས་གནའ་དེང་ལོ་རྒྱུས་པ་ལྟ་མེར་གསལ་ཞིང་། ཀྱག་ཀྱོག་གི་རྒྱུ་ལམ་པ་མོའི་སྤྱིང་སྒར་ལུས་བཞིན་བསྐྱེད་དེ་གནའ་རབས་ཀྱི་འདས་དོན་རྣམས་དྲན་འཆར་ཡིད་ཀྱི་མེ་
ལོང་དོས་སུ་འཆར་བ་དེ་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་དོས་སུ་བྱུང་བའི་སྦྱང་གཏམ་ཞིག་ལགས།

གནམ་འདེགས་ཀ་བ་ལྟ་བུའི་རི་བོ་གཅིག་ལ་གཅིག་འགྲེལ་དུ་གནས་པའི་སུམ་ཚེན་ཡུལ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས་པའི་ཞིང་ཁམས་ཏེ། སྐྱ་ཉིད་དཔལ་འབར་དུ་མེབས་
པར་དགའ་བསུ་ཞུ། མི་ལོ་སྟོང་ཕྱག་རིང་། ཡུལ་འདི་ནི་གཟི་འོད་རྣམ་པར་བཀྲ་བའི་ཕུ་ཉིག་ལ་རྩོད་ཤལ་ཞིག་མཆུངས་ལ། ར་རྩེ་གནའ་ལམ་དེ་ཉིད་མཛེས་སྒྲིག་ལྡན་
པའི་དཔལ་འབར་གྱི་ཡུལ་ཁམས་འགྲུལ་ཏེ་བསྐྱེད་དགོས་པས། ཞོགས་པའི་ཉི་གཞོན་ཚུར་ལ་བསུས་ཤིང་། དགོང་དྲོའི་མཆུ་མས་སྤྱིན་པར་ལ་བསྐྱལ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་
དཔའ་ཉམས་ལྡན་པའི་གཏམ་རྒྱུས་བཅུ་མས་པ་དང་། བ་རྒྱལས་ལང་ལོང་དུ་འཕྱུར་བའི་རྒྱལ་མོ་རྩལ་རྒྱ་ལྡན་གཏིང་མཐའ་དཔོགས་པར་དཀའ་བའི་གཡང་གཟར་གྲོག་རྩང་
ནང་ཉིན་མཆན་ཁོར་མོ་ཡུག་དུ་རྒྱགས་བཞིན་མི་ཆེད་ཤལ་ལམ་གཏོད། བཟིང་ཉམས་ལྡན་པའི་གཉན་ཆེན་གདང་ལྟའི་ཁ་བ་དཀར་པོའི་འོད་མདངས་དེ་དོ་མཆར་ལྟ་ན་
སྒྲིག་པའི་དཔལ་འབར་གྱི་རི་ལུང་ཀྱན་དུ་འཕྲོ་ལུས་ལགས། དཔལ་འབར་དུ་མེབས་ཆོ། སྐྱ་ཉིད་ཀྱིས་འོད་སྟོང་རབ་དུ་འཕྲོ་བའི་ཁམས་ཁྱལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་རྟོགས་
ཐུབ་ལ། དེ་བཞིན་སྐྱ་ཉིད་ཀྱི་འདྲེན་བྱེད་ལམ་དུ་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་མེབས་པའི་སྦྱང་བ་ཞིག་འཆར་ཐུབ་པ་མ་ཟད། མཛེས་སྒྲིག་ལྡན་པའི་རི་ལུང་གཟིགས་ཐུབ།

བཀྲ་ཤིས་རྒྱལ་བ་
013
རྒྱ་ལྡན་འཕྲུལ་པ་

圣土边坝



走进西藏东部深处的秘地







圣土边坝



走进西藏东部深处的秘地