

珠穆朗玛文化丛书

西藏日喀则

名胜与 文物瑰宝

མཉམ་འབྲས་ལྷན་དུ་བྲིས་པའི་པར་རྒྱུ་

宫蒲光 洛松次仁 主编

中国藏学出版社



西藏日喀则 XI ZANG RI KA ZE

名胜与文物瑰宝

宫蒲光 洛松次仁 主编

中国藏学出版社



图书在版编目(CIP)数据

名胜与文物瑰宝/宫蒲光、洛松次仁主编. - 北京:
中国藏学出版社, 2006
(珠穆朗玛文化丛书)
ISBN 7-80057-809-7

I. 名... II. ①宫... ②洛... III. ①名胜古迹 - 简介 - 日喀则地区 ②文物 - 简介 - 日喀则地区
IV. K928.707.52②K872.752

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005358 号

名胜与文物瑰宝

特约责任编辑: 仵君魁

制 版: 盛鑫中天图文制作公司

出版发行: 中国藏学出版社

社 址: 北京市北四环东路 131 号 邮编: 100101

电 话: 010-64892902(发行部)

印 刷: 安徽华云印务有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 1 月第 1 版第一次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 160 千字

印 张: 16.25

印 数: 4000 册

书 号: ISBN 7-80057-809-7/Z·406

定 价: 34.00 元

该书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换。

总 序

拉巴平措

西藏日喀则地区，是雅鲁藏布的源头，珠穆朗玛的故乡，以其悠久的历史、独特的文化、朴实的民风 and 独具魅力的自然景观以及坐拥“世界第三极”的超然之势，吸引着世人关注的目光。

这里的山山水水曾经滋养了远古时代的日喀则人，哺育了筚路蓝缕的藏族先贤，孕育了绚丽多彩的日喀则文化。这片高天厚土中曾经造就了米拉日巴、萨迦班智达·贡嘎坚赞、颇罗鼐·索朗多吉、汤东杰布、宇妥宁玛·云丹贡布、八思巴·洛追坚赞等许多历史文化名人；同时还造就了特色鲜明的喜马拉雅文化、古老的雅江文化、茶马古道文化和正在为人们所熟知的珠峰文化；造就了萨迦寺、扎什伦布寺等国家重点文物保护单位；形成了日喀则市、江孜县两座国家级历史文化名城；造就了见证日喀则各个历史时期沧桑巨变的古化石、古墓群、古遗址等大量历史文化遗存。它们的存在使日喀则文化的浩卷巨帙更加璀璨。

沧海桑田，山河巨变。在中国共产党的领导下，今天，这块 18.2 万平方公里、正在崛起的高原大地，诗情荡漾，生机勃勃。这里的人们正以缔造雅鲁藏布江源头文明之智慧和珠穆朗玛文化之大气，以深厚的

文化底蕴为灵魂，以神奇的高山大川为底色，以壮美的生态环境为气韵，以昂扬的精神面貌为风骨，构建和描绘着一幅繁荣、和谐、美好的壮丽画卷，谱写着一曲“实现跨越发展，建设新日喀则”的时代交响乐。

党的十六大把文化发展与经济、社会的发展摆在了同等重要的地位，提出了新的更高的目标和要求，自治区党委也提出了建设“文化西藏”的目标。因此，我感到，日喀则地区要实现跨越式发展的战略目标，不仅需要对资本、项目、人才的集聚吸纳，同样也需要对优秀历史文化的大力弘扬，让更多的中外朋友了解日喀则、走进日喀则、感受日喀则，更好地融入到日喀则的建设中来，这是时代的要求。

2004年初至2005年末，日喀则地委、行署秉承以上精神策划编撰了这套《珠穆朗玛文化丛书》。丛书由《名胜与文物瑰宝》、《建筑与工艺美术》、《藏戏与歌舞艺术》、《民俗与传统节庆》、《传说与民歌民谣》、《藏医与天文历算》六个分册组成，通过对民间歌舞、民族文学、藏戏与现代戏剧、绘画艺术、雕刻雕塑艺术、建筑艺术、藏医药、宗教、民风民俗、历史文化遗存的记述和描绘，全面、系统地展示了日喀则的悠久历史、山水风光与人文魅力，使读者透过字里行间，领略到日喀则动人魂魄的自然魅力和摇曳多姿的人文风情，触摸到这块土地曾经的辉煌和沧桑，感受到今日日喀则的繁荣与希望。

我感到，这套丛书的出版，对于保护和弘扬日喀则地区优秀传统文化，对于丰富人们的文化生活，建设社会主义新文化，对于世人了解和熟悉日喀则地区的丰富文化底蕴，加深人们对日喀则地区风土人情和文

化内涵的印象，无疑具有一定的促进意义，将会成为广大中外朋友了解日喀则、推介日喀则、认知日喀则、关爱日喀则的良师益友。我希望通过对这套丛书的阅读，能引领更多的读者朋友们迈入大美日喀则之门槛，踏上山水日喀则之旅途，感受魅力日喀则之魂魄，领略今古日喀则之风情，体验人文日喀则之韵味，共同为实现西藏的跨越式发展、构建和谐日喀则做出新的更大贡献。

2005年12月



前 言

走进高原名城日喀则这块幅员辽阔、山川壮美、文明璀璨、风情绚丽的土地时，你会惊叹于自然景观、历史文化厚重的结合。这里有以世界第一高峰——珠穆朗玛峰为代表的独特高原雪山风光；有以扎什伦布寺为代表的藏传佛教寺庙和宗教文化；有以雅鲁藏布江和年楚河为代表的高原江河风光。这些风景描述着传说，哲理披盖着植被。仰望神奇的珠穆朗玛峰，看山脉农田、牧场，看牛羊遍野、牧人欢乐，对于我们，享受的不仅仅是眼睛，窒息的不仅仅是呼吸。走进这里，才能初涉它的历史，才能透视它的苍凉古朴，才能感受它的幽古与神奇。

在这个雪山环绕、历史悠久、传说弥漫、古迹遍地的世界里，历史与现代、宗教与世俗、自然与人文和谐统一。生活在这片热土上的日喀则人民以他们的勤劳和智慧创造了引人注目的高原文化。以摩崖石刻为代表的人文名胜，以大唐天竺使出铭为代表的历史名胜，以三趾马化石为代表的文物瑰宝与辽阔的草原、神奇的雪山、圣洁的湖水一道构成了日喀则特殊的线条与色彩，辉煌灿烂。这些名胜与瑰宝历久弥新，佐证着历史，显现着美丽，令每一个走近它的人心存感念、流连忘返。



目 录

总序	1
前言	1
第一章 自然名胜	1
世界最高峰——珠穆朗玛峰	1
雅江源头——杰马央宗冰川	13
我们的香格里拉——定日县嘎玛沟	15
人间仙境——吉隆沟	20
美丽神秘的地方——亚东沟	26
风光旖旎的小镇——樟木	29
风情万种的边陲小镇——陈塘	35
美丽的湖泊	38
佩枯措·扎布耶湖·多钦湖·塔若湖·许如湖	
可“看到”未来的——仁布观相湖	41
雪山、草原、高山、湖泊——西行路上	44
第二章 人文名胜	54
历史文化名城——日喀则	54
历史文化名城——江孜	59



日喀则的避暑山庄——贡觉林卡	65
日喀则不同教派的寺院——名刹概览	68
萨迦派寺院·格鲁派寺院·夏鲁派寺院·宁玛派寺院·噶当派寺院·噶 举派寺院·苯教寺院·其他寺庙	
其他著名人文名胜	113
白朗杜琼乡颇罗萧·索朗多吉遗址·日喀则清真寺·日喀则关帝庙·桥 梁遗址·摩崖造像·摩崖石铭·著名修行地	
第三章 历史名胜	129
历史的见证(一)——《大唐天竺使出铭》	129
历史的见证(二)——吉隆沟廓尔喀战场遗址	134
历史的见证(三)——江孜宗山抗英遗址	139
历史的见证(四)——乃宁曲德寺	146
保存完好的旧西藏地方政权遗址——江孜宗政府	148
抗英展厅·抗英炮台·抗英勇士跳崖处·驻藏大臣巡边碑·西藏封建农 奴社会江孜宗政府议事厅·地牢·差税厅·江孜法王殿	
封建农奴制度的见证——江孜帕拉庄园	154
其他历史文化遗迹	159
宗堡遗址·边境防御及古战场遗址·古墓遗址	
悠远的马铃声——茶马古道话今昔	168
第四章 文物瑰宝	176
富丽堂皇的扎什南捷	177
金碧辉煌的释颂南捷	179
造像精美的白居寺十六罗汉	183
世界最大的室内铜佛	186
现存主要历史文物	188
碑刻匾额·寺藏与流散文物	
历代皇帝的御赐品	210

萨迦寺寺藏实物·扎什伦布寺寺藏实物

叹为观止的贝叶经	227
神奇无比的夏鲁寺四大宝	230
气势恢弘的白居寺十万佛塔	234
见证青藏高原形成的三趾马化石	238
主要参考书目	243
后记	245



第一章 自然名胜

日喀则,珠穆朗玛的故乡,因其独具魅力的自然景观吸引着世人的目光。这里,曾被人们形容为最如意美好的地方。

这片土地上,地理特征独特稀有,高原风光举世无双,名山大川座座相连,河流湖泊星罗棋布,既有巍峨雄峻、绚丽多彩的高山冰川,又有纵横交错、辽阔壮丽的河流草原;既有神秘繁茂的原始森林,又有风光秀美、迤迤多姿的山峦河谷,无论是雄山阔水、极地风光,还是古迹圣地、人文风情,无不令人叹为观止。

世界最高峰

——珠穆朗玛峰

珠穆朗玛峰位于青藏高原的喜马拉雅山脉上,是世界最高峰,海拔8844.43米(2005年最新测量数据),有世界之巅之称。整个山体呈金字塔状,威武雄壮,昂首天外,四周地形极为险峻,气象瞬息万变。由于珠穆朗玛峰的崇峻巍峨,古代藏族人民将它尊为神明,并且创作了大量的神话和诗歌来歌颂它。在西藏佛教的图画中,代表珠峰的神女全身白色,





擦木卡古战场遗址

骑一白狮，右手高举一柄黄金九尖金刚杵，左手捧一大长宝瓶，显得俊秀而神武，她执掌人间的宝藏和财富，奉献给人们的是物质和智慧，人称“食物主宰女神”。在一首藏族民歌中人们动情地唱道：

高高的珠穆朗玛，
你是万山之王，
雄鹰只能从你脚下绕行，
苍鹰飞过折断了翅膀。
高高的珠穆朗玛，
你像巍峨的城堡耸立云端，
只有勇敢的人们，



才能登上你的峰巅。

珠穆朗玛是神秘与美丽的化身,每当来到她的身旁,你就会感觉到心灵的回归,自我的超越,超凡脱俗之感油然而生。因为这里是雪的世界,这里繁衍着人类,也栖居着神灵。传说在很久很久以前,青藏高原上还是一片浩瀚的大海,终年四季如春,是一片美丽而富足的乐土。忽然有一天,从黑云里钻出了一条长着五个脑袋的恶龙,尖利的牙齿,血红的眼睛,可怕极了。岸边森林里的动物们惊慌地四处逃跑,恶龙扑了个空,生气地甩动着尾巴,掀起了滔天巨浪,把这一片森林洗劫一空。可是,五头龙并不罢休,动物们逃到哪里,它就把大水带到哪里。不几天,美丽的乐园变成了浊浪滚滚的大海。众动物都想除掉这条恶龙,但是谁又能敌得过它呢?正在这时,海面上飘来五朵瑰丽的彩云,云朵落下,变成了五个美丽的女神——祥寿、贞慧、翠颜、施仁和冠咏。她们分别掌管着人间的福寿、农田耕作、“先知”神通、畜牧生产和人间财宝。她们披着雪白的仙衣,就像五朵洁白的雪莲。她们施展了无边的法力,降服了五头恶龙,平息了排山巨浪,转瞬之间,世界又恢复了安宁。在众生的顶礼膜拜、苦苦哀求之下,仙女们终于动了慈悲之心,同意留下来保护众生,共享太平。她们化作五座高峰,永远留在了喜马拉雅山,这就是翠颜仙女峰、祥寿仙女峰、贞慧仙女峰、冠咏仙女峰和施仁仙女峰。为首的翠颜仙女便是万峰之首的珠穆朗玛,所以它曾被称为“翠颜雪峰”,藏语为“扛屯停杰姆”,当地群众都尊称其为“神女峰”。

现代科学的研究结果竟然和这段美丽的传说有着某种默契的地方。远古的珠峰地区确实是一片汪洋大海,在古代至中生代白垩纪近5亿年的漫长岁月中曾长期浸没在茫茫的特提斯古海之中,在距今七千万年的白垩纪晚期,自古生代以后由冈瓦纳大陆破裂生成的陆块,经过长途漂



移,最终在这里与欧亚板块相撞,随之发生了强烈的喜马拉雅运动。喜马拉雅运动,引起了青藏高原喀喇昆仑山地区以及冈底斯—拉萨—波密—察隅一线地壳的迅速隆起,奠定了珠峰地区现代地貌的基本轮廓。珠峰并非“生来”就是这么高的。三千多万年前,它不过是十大洋盆地中的一个小山头。后来由于地壳运动,海洋深处的岩层受强烈的喜马拉雅造山运动的影响,崛起于沧海,经过几千万年的变迁,逐步上升成为最高、最年轻的“世界屋脊”。

对珠峰最早的文献记载始于元朝,其名称为“次仁玛”。“朱母郎马阿林”是这座世界最高峰在我国地图上正式出现的称呼。在藏语中“珠穆”是女神的意思,“朗玛”是它的名字,“阿林”是满文,意为山峰。1718年,即康熙五十七年,一幅实地测量绘制的《皇舆全览图》平铺在紫禁城太和殿的青砖地上,图上已准确标绘了珠峰位置,定名为“朱母郎马阿林”(珠穆朗玛峰),位于西藏边境。这幅古地图中珠峰的位置是当时掌握天文历法与测绘技术的中国人——清朝理藩院主事胜住、喇嘛楚尔沁藏布和兰木占巴实地测量绘制的。公元1714年,他们三人对广大的西藏地区进行勘测,绘成地图作为《皇舆全览图》的西藏分图。无论从哪个角度来看,使用大地测量法,给出了珠峰准确的经纬度,科学地定位于地图中,这是人类珠峰测绘史上的第一笔。1717年(清康熙五十六年),清朝派员对珠峰及其附近的边境地区进行勘测,发现珠峰为我国最高峰,并依据当地群众对它的称呼,正式命名为“朱母郎马阿林”即珠穆朗玛峰,标在“乾隆内府舆图”上,图中对珠峰的位置和四周边界有详细的记载。

标有朱母郎马峰名字的地图在1719年被收入了康熙皇帝的《皇舆全览图》,当时该峰的名字是用满文标注的。而在1721年版的《皇舆全览图》中珠穆朗玛峰的汉语名字首次出现。康熙的《皇舆全览图》成为有关这座



地球最高峰的最早的官方文献。后来,参与了地图修订工作的法国传教士雷孝思把《皇舆全览图》送到了法国,法国的皇家制图官唐维尔于1733年根据该图编制了《中国新地图》。这一法国版的中国地图册包括两幅西藏地图,这两幅地图上都用法语标上了珠穆朗玛峰的名字:M. Tchoumour Lancma。

康熙版的《皇舆全览图》在道光和同治年间曾在中国复制并流传到更大范围。虽然当时的地图中珠穆朗玛峰的汉语名字与现代汉语书写不同,但发音完全一样,而且音译与藏语的音节、发音非常吻合。1836年,德国地理学家克拉普洛息根据中国地图和文献发表了一份中亚地图,其中标出了珠穆朗玛峰的德语名称为 Disomo Langma。这只是个普通的地理命名,到后来却演变成了国家尊严的命名。珠峰虽是我国领土的一部分,但是在旧中国一直无力顾及,清康熙大帝虽曾派人考察,并草绘过山水图志,取了名字,但由于没有详尽资料和准确高程,外国概不承认。18世纪中叶英国在其殖民地——印度领土上远距离(百公里以外)测量,算得珠峰高度8882米,并以当时驻印度测量局长埃佛勒斯的名字命名了这座世界第一高峰。根据已故北京大学地理学教授林超的论述,是英国殖民主义者的无知和自大一直在误导着世界,把中国西藏和尼泊尔交界处的地球最高峰称为“埃佛勒斯峰”,以此来纪念1830年到1843年担任印度测量局局长的英国人乔治·埃佛勒斯,虽然他根本不配这样的殊荣。

康熙时期对珠穆朗玛峰的测量和记录比英国殖民者对该峰的测绘早了130多年。林超教授说,当年,英国人从遥远的印度平原测量对他们来说是一无所知的珠峰,他们既没有实地调查,也没有研究欧洲或中国的文献,就贸然断定此峰无固有名称并擅自以一个与该峰毫无关系的人命名,这“实在是违反国际惯例的极端恶劣的做法”。



如果说 19 世纪中期英国殖民者将珠穆朗玛峰命名为埃佛勒斯是出于无知,那么半个多世纪之后,当他们发现该峰早已有自己的藏语名称的时候,他们却是故意坚持了自己的错误。1920 年,曾经在印度服役的布鲁士准将在英国赴珠峰探险队出征前曾说过这样的话:“我希望即使这一准备中的探险队找到它的真正名称,看到它的名字清清楚楚地写在山上,我们也不要理它。我知道你们一定同意没有一个名称比埃佛勒斯更美妙更合适。”这就意味着,英国殖民者在珠峰名称问题上的态度是“闭眼不看事实,坚决维持‘既成事实’”,“这是没有道理的”。

1960 年 4 月,中国总理周恩来访问尼泊尔时,在记者招待会上指出:中国人民不喜欢埃佛勒斯峰这个名字,因为它是英国强加在这个山峰上的。

在我国境内的珠峰有多高?我们自己却没有发言权。为了打破这种窘境,1975 年,国家测绘局组织由军队和地方 8 个单位共 49 人参加的珠峰高程测量分队,对珠峰高程进行测定,并测量出珠峰高度为 8848.13 米。因为这个数字的权威性,珠穆朗玛峰的称呼才得到世界的认可。2005 年的珠峰测量,运用了我国最先进的测量技术,最终显示的数据是 8844.43 米,它以其世界最高峰的雄姿屹立在喜马拉雅山上。

作为世界之巅,珠峰有着非同寻常的瑰丽景象。在珠峰不同的高度上,有着不同的自然景观。在海拔 5100 米的地方,分布着大片的冰川;在 5300 米的山谷地带,分布着大量晶莹剔透、笔直矗立的冰塔林,冰塔高达 40 米—50 米,高耸奇特,绚丽多姿;在海拔 5600 米的冰天雪地里,生长着不怕天寒地冻的雪莲花和龙胆花,尽管这里的气候已十分寒冷,但仍有甲虫、野鼠、雪鸡、岩羊等生命在忙碌地生活着;到了海拔 6200 米的雪线以上,除了突兀的巨石和峭壁,完全是一片被冰川、积雪覆盖的世界。在天气



晴朗时,能看到山顶有一团乳白色的烟云,缓缓东移,仿佛悬挂在山峰顶上一面飘扬在蓝天与白云间的白色旗帜,这便是珠穆朗玛峰独有的奇观——“珠峰旗云”。旗云是由对流性积云形成的,可根据其飘动的位置和高度,来推断峰顶风力的大小。如果旗云飘动的位置越向上掀,说明高空风越小,越向下倾,风力越大;若和峰顶平齐,风力约有9级。因此,珠峰旗云又有“世界上最高的风向标”之称,外国探险家称之为“圣母的面纱”。珠峰旗云的形状姿态万千,时而像一面旗帜迎风招展,时而像波涛汹涌的海浪,时而又变成婀娜上升的炊烟,时而似万里奔腾的骏马,时而又如轻轻飘动的面纱。清晨,当橘红的朝霞从峰顶向下一层层抚摸着白色的雪峰,白色的云带缠绕着山腰,仿佛是献给珠峰的哈达,云带下绵延着俯首的褐色群山。珠峰的日出虽没有大海日出的磅礴气势,也没有黄山日出的云蒸霞蔚,却显得那么安静,日出使珠峰变得五色迷离,冰峰、冰川、冰谷、冰瀑光彩闪烁。这一切,都为珠峰增添了不少绚丽壮观的景色。

珠峰不仅景色壮美,而且气势磅礴。在它周围20公里的范围内,群峰林立,重峦叠嶂。仅海拔7000米以上的高峰就有40多座,较著名的有南面3公里处的洛子峰(海拔8516米,世界第四高峰)和卓穷峰(海拔7589米),东南面是马卡鲁峰(海拔8463米,世界第五高峰),北面3公里是章子峰(海拔7543米),西面是努子峰(海拔7855米)和普莫里峰(海拔7145米)。在这些巨峰的外围,还有世界一流的高峰遥遥相望:东南方向有世界第三高峰干城章嘉峰(海拔8585米,尼泊尔和锡金的界峰);西面有海拔7998米的格重康峰、8201米的卓奥友峰和8046米的希夏邦玛峰。这些气势雄伟的山体形成了群峰来朝,峰头汹涌、波澜壮阔的场面。

珠峰脚下有一座宁玛派寺庙绒布寺,始建于1899年,全称“拉准查绒布冬阿曲林寺”,主寺下面有8个附属小寺,包括1座尼姑庵,传说莲花生

