



联合国
世界自然
文化遗产
组织
委员会
中国

一生
旅游
计划

YISHENGLUYOUJHUA

何学林 主编



上海辞书出版社

布达拉宫
大昭寺·罗布林卡

BUDALAGONG
DAZHAOSI
LUOBULINKA



一生旅游计划

The Potala Palace,

Jokhang Temple Monastery and Norbulingka

布达拉宫·大昭寺·罗布林卡

中国的世界文化与自然遗产

何学林 主编

郭彤 编著

刚足 摄影

顾锡明



Brief description:

The Potala Palace, winter palace of the Dalai Lama since the 7th century, symbolizes Tibetan Buddhism and its central role in the traditional administration of Tibet. The complex, comprising the White and Red Palaces with their ancillary buildings, is built on Red Mountain in the centre of Lhasa Valley, at an altitude of 3,700m. Also founded in the 7th century, the Jokhang Temple Monastery is an exceptional Buddhist religious complex. Norbulingka, the Dalai Lama's former summer palace, constructed in the 18th century, is a masterpiece of Tibetan art. The beauty and originality of the architecture of these three sites, their rich ornamentation and harmonious integration in a striking landscape, add to their historic and religious interest.

上海辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

布达拉宫、大昭寺、罗布林卡/郭彤编著. —上海:
上海辞书出版社, 2003. 11

(一生旅游计划/何学林主编)

ISBN 7-5326-1481-2

I. 布... II. 郭... III. ①布达拉宫—旅游指南
②大昭寺—旅游指南③罗布林卡—旅游指南
IV. K928.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 102920 号

责任编辑 王圣良

封面设计 姜明

布达拉宫·大昭寺·罗布林卡

世纪出版集团 出版、发行
上海辞书出版社

(上海陕西北路457号 邮政编码 200040)

上海江杨印刷厂印刷

开本 889×1194 1/64 印张 1.375 插页 1

2003年12月第1版 2003年12月第1次印刷

印数 1—3 100

ISBN 7-5326-1418-2/K·227

定价: 10.00 元



联合国
世界教育
组织
与世界自然
遗产委员会
共同制定
的

一生旅游计划

何学林 主编

YISHENGLUYOUJHUA



上海辞书出版社

前言

曹操好借杜康酒抒发对人生的感悟：「对酒当歌，人生几何！」

学无涯，知无涯，行也无涯，但生有涯。

现代人已经没有了古人的潇洒，读万卷书，行万里路似乎是从前的事。

君不见，现代教育制度之规定？读学士需十六年，读完整（硕士、博士）须再加七年。从儿童八岁失去了天真（鲁迅语）之日起，至二十四岁大学毕业止，行基本上是假期偶尔出游。

参加工作至结婚，为攒钱，为爱情，为业绩，为事业，除了一次蜜月旅行，行也无暇。

成家立业，有了孩子，时间全归家庭。当孩子长大，又将重蹈自己的覆辙，却承担了当年父母责任，远行的梦想仿佛在面对夕阳红时。

除了时间，还有钱。寻常百姓举家黄金周出游，至少花费一年储蓄。对收入颇丰的白领人士而言，也有量入为出的问题。

子在川上曰：「逝者如斯夫」。因此，制定一生旅游计划是越早越能得到实现的愿望。

中国的文化遗产是祖国壮丽河山的缩影，是我们出行首选的旅游地，是值得收藏在一生旅游计划中的珍品。

中国的文化遗产是创造灿烂文明的中华民族的祖先赠与我们后人的遗产，我们要倍加珍惜，并使之流传的国宝，是中国人一生必游的魂牵梦萦的目的地。

制定一生旅游计划从选购本丛书开始。





主编自叙

何学林：上海人，祖籍广东省江门市白沙乡长安里。
个人爱好：读书、旅行、写作。

我们的存在、思想，乃至生命是大自然和祖先的赠与。因此，我们生存的终极使命不仅仅是个体生命的投入和产出、消费和繁衍，而是有着超出自我认识局限的，更为重大或崇高的使命。

带着简单的行装，走出身边的狭隘生活，旅途中变化着的人物、地点、时间，发生的事件、冲突和命运，会成为最好的参照系，使我们思索、顿悟，怦然而泪下。

旅途迈出每一步都是丈量逐渐开始精彩人生的尺度。



目 录

一、布达拉宫、大昭寺和罗布林卡揽胜	1
二、布达拉宫、大昭寺和罗布林卡历史沿革	3
1. 布达拉宫历史沿革	3
2. 大昭寺历史沿革	4
3. 罗布林卡历史沿革	5
三、布达拉宫、大昭寺和罗布林卡之美	6
1. 布达拉宫之美	6
2. 大昭寺之美	8
3. 罗布林卡之美	9
四、布达拉宫、大昭寺和罗布林卡之旅	10
1. 旅游地理——拉萨市	10
2. 旅游交通	11
① 航空	11
② 公路	12
③ 市内交通	12
3. 景区门票	13
4. 旅游提示	13
五、布达拉宫、大昭寺和罗布林卡之游	14
(一) 布达拉宫之游	14

1. 布达拉宫建筑艺术	14
(1)前区方城	16
(2)山顶宫室区	21
①白宫——历代达赖喇嘛寝宫	22
②红宫——历代达赖喇嘛灵塔殿和佛堂	35
(3)后山湖区	57
2. 布达拉宫壁画艺术	62
3. 布达拉宫雕塑艺术	66
(二)大昭寺之游	69
(三)罗布林卡之游	77



《世界遗产公约》申明：
即使战争来临，敌对的缔约国
双方也不许毁坏对方的遗产，
因为遗产属于世界人民。

中国 布达拉宫
东经 $91^{\circ}2'$
北纬 $29^{\circ}7'$

中国 大昭寺
东经 $90^{\circ}7'$
北纬 $29^{\circ}39'$

中国 罗布林卡
东经 $90^{\circ}7'$
北纬 $29^{\circ}39'$

1994年联合国世界遗产委员会审定为世界文化遗产项目

布达拉宫

大昭寺

罗布林卡



1

布达拉宫·大昭寺·罗布林卡

一、布达拉宫、大昭寺和罗布林卡揽胜

布达拉宫位于西藏拉萨市红山之上。布达拉为梵文“普陀罗”的音译，意为脱离苦海之舟，寓意圣地普陀山。

布达拉宫高117米，东西长400米，南北宽370余米，共计十三层，房屋千间，是西藏现存最大、最完整的集古城堡、灵塔殿和藏传佛教寺庙为一体的建筑群，为历代达赖喇嘛摄政、居住和办理政务的地方。布达拉宫气势磅礴、风格独特，在中国乃至世界古代建筑宝库中占有重要的地位。

大昭寺位于西藏拉萨市中心的八廓街，是中国吐蕃王朝早期的佛教寺院，也是藏族同胞心目中最神圣的宗教场所。

罗布林卡在西藏拉萨市布达拉宫西侧约 2 公里的拉萨河畔，为中国古代藏式园林。其性质与清代北京的颐和园和承德避暑山庄等帝王行宫、离宫相似。每年藏历四月到九月，时值夏季炎暑之际，达赖便率领群臣在此消夏，处理政务，进行宗教活动。

布达拉宫、大昭寺和罗布林卡是藏、汉等兄弟民族文化技术交流和伟大创造力的历史见证，是我国藏传佛教建筑中的璀璨明珠，也是全人类共同的文化遗产。1961~1988 年，布达拉宫、大昭寺和罗布林卡被国务院公布为全国重点文物保护单位。1994 年，布达拉宫被联合国科教文组织作为世界文化遗产列入《世界遗产名录》。此后，大昭寺于 2000 年，罗布林卡于 2001 年作为增补项目，也被列入《世界遗产名录》。



高原圣湖



二、布达拉宫、大昭寺和罗布林卡历史沿革

1. 布达拉宫历史沿革

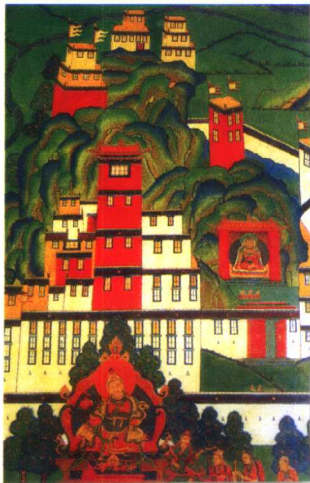
布达拉宫始建于公元7世纪，是松赞干布统一西藏之后，为促进吐蕃政治、经济和文化发展，推进与唐王朝的睦邻友好关系，迎娶文成公主而建的。据《旧唐书·吐蕃上》记载：“贞观十五年（641年），太宗以文成公主妻之，……及与公主归国，谓所亲曰：‘我父祖未有通婚上国者，今我得尚大唐公主，为幸实多。当为公主筑一城，以夸示后代。’遂筑城邑，立栋宇以居处焉。”当时此城称红山宫，规模很大，外有三道城墙，内有宫室900多间。9世纪，吐蕃王朝解体，西藏陷入长期战乱，红山宫毁于战乱，仅存一座法王洞。

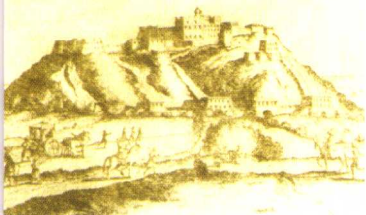
17世纪中叶（1645年），五世达赖喇嘛阿旺·罗桑嘉措建立了噶丹颇章政权，为扩大政治影响和巩固政教合一的农奴制度，决定在红山上重建宫殿。1645年动工，历时三年，终于建成了以白宫为主体的建筑群。

五世达赖喇嘛圆寂8年后，为了纪念五世达赖喇嘛，并安放他的灵塔，于1690年由当时执政的最高官员第巴·桑结嘉措主持修建红宫，于1694年竣工，它是一座宫殿、佛堂和灵塔殿三位一体的多层建筑群。红宫位于布达拉宫的中心，东靠白宫，西邻僧舍，加上许多个灵塔的金顶和吐



吐蕃时期所建的布达拉宫





1662年布达拉宫素描图

蕃王朝的建筑遗存的法王禅定洞和圣者殿，并结合在红宫的建筑群中，使整座布达拉宫呈现出雄伟、庄严而又绚丽多姿的气概。以后在红宫中又陆续添建了七世、八世、九世、十三世达赖喇嘛的灵塔，同时还建造了许多

佛殿、经堂等建筑。现在布达拉宫的范围，除红山上的建筑群外，还包括前面的南广场和北广场、龙王潭，构成了一个巍峨的整体环境。



2. 大昭寺历史沿革

拉萨大昭寺始建于唐贞观二十一年（647年）。在大昭寺初建时，松赞干布的妃子尼泊尔尺尊公主得知松赞干布的另一妃子唐朝文成公主精于历算，便托禄东赞邀请文成公主勘察建寺地址。根据勘察和计算的结果，她们认为西藏地形犹如一位仰卧的魔女。拉萨的一片湖泊（大昭寺基址）由魔女的心血汇成，红山和药王山形似魔女心脏的骨架。若能在湖（藏文音译“卧唐错”）上修庙，供奉释迦牟尼，在红山上建王宫，就可以镇住魔女。于是松赞干布下令填湖造庙，在填湖工程中，大量的土是由白山羊运输的，寺建成后，为纪念白山羊驮土功绩，将该寺称为惹刹（意为山羊驮土），后改称祖拉康、觉康，清代命名大昭寺。在五世达赖（1642~1682年）至第巴·桑结嘉措执政的40余年中，曾进行了大规模的修葺与扩建。后经历代扩建而形成今天的规模。



大昭寺金顶

3. 罗布林卡历史沿革

罗布林卡藏语意为“宝贝园”。18世纪中叶七世达赖在此建正式宫殿格桑颇章，名为罗布林卡，成为历世达赖处理政务和进行宗教活动的夏宫。七世达赖以后的历世达赖均曾增修

达旦明久颇章(新宫)

罗布林卡，而以八世和十三世达赖为著。八世达赖扩建后，罗布林卡明显具备了园林特点。十三世达赖则主要是辟建金色林卡，在园林西部修建了金色颇章和格桑



5

布达拉宫·大昭寺·罗布林卡



德吉等建筑。1954年，中央人民政府为十四世达赖修建的达旦明久颇章（俗称新宫），形成了今天罗布林卡的规模。

三、布达拉宫、大昭寺和罗布林卡之美

1. 布达拉宫之美

布达拉宫耸立在拉萨红山上，其形制、风貌综合了超越人世的宗教建筑和反映世俗生活的宫殿建筑的两种功能，折射出当时的社会生活、精神面貌和经济基础，堪称西藏佛教意识和藏族审美观念的形象显现。它所凝聚、升华出的那种威慑力量，足以激起人们心灵的震颤！

布达拉宫的建筑规模和布局具有显示自身权威的作用。其性质也与公元14世纪开始出现在西藏的“宗”建筑相似。从某种意义上讲，布达拉宫就是西藏规模最大的“宗”，既是达赖的驻锡之地，又是政教合一的权力中心。

布达拉宫西立面远景





东部门厅大门门楣狮雕

布达拉宫的建筑有着明显的象征意义。红宫和白宫是布达拉宫建筑群的主体和灵魂，其他各类建筑犹如众星捧月，簇拥左右。站在幢幡浩荡、金碧辉煌、宽阔平坦的金顶上，仰望苍天，白云袅袅，仿佛天国仅一步之遥；俯视其下，则是居住在低矮、拥挤僧舍或民居中众多尚未脱离苦海的凡夫俗子。

布达拉宫既有雄伟博大的美，又有深沉含蓄的美。体量的巨大、墙体的厚重、宫殿的高耸等所产生的视觉效果，往往转化为一种令人折服的气概和感染力。同时，建筑体量的悬殊对比和尺度的反差夸张，恰好显现了某种宗教观念，满足了人们寻求解脱、皈依佛门的愿望，从而达到了建筑形式、宗教需要与心灵和谐的统一。

布达拉宫全部建筑，除中央部位的红宫外墙用红色，其上点缀以金顶，其左右和左下方墙面稍用黄色，其他则是耀眼的白色，色彩明快、气氛强烈，表现出独特的风貌。红或白色外墙，紫色的柳墙檐，金黄色的经幢，黑色窗套，反映了藏族人民在生活、服饰和建筑上的普遍习俗，如崇尚“三白”（酪、乳、酥油），盛行杀生祭神等的审美习惯和宗教观念。

随着时光的流逝，布达拉宫将继续以其独特的形式引起人们审美情趣的普遍共鸣。



2. 大昭寺之美

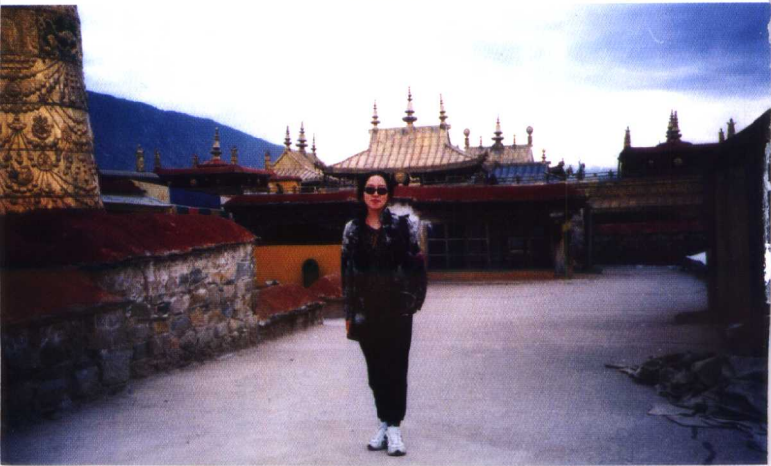
大昭寺以觉康大殿为中心，向东、西、南方向展开。觉康大殿高大雄伟、金碧辉煌，不但是全寺的主体，而且是拉萨旧城的统率性建筑，是城市构图的核心。

大殿前方为千佛廊院，千佛院前为两层的门殿。门殿、千佛廊院和觉康大殿之间组成贯穿到底的一根轴线，形成全寺的骨干。在轴线的两侧又布置了大量的库房、灶房、服务用房，以及佛殿，使大昭寺成为一座功能复杂、规模宏大的建筑群。

大昭寺具有三大特点：首先，大昭寺是宗教活动的中心，有三圈朝拜道，内圈为觉康大殿周围的转经廊，中圈为大昭寺周围的八廓街，外圈为包括旧城、布达拉宫、药王山在内的城郊环路。其次，寺内设立了西藏地方政府（噶厦），重要的政治活动皆在大昭寺内举行，如决选达赖、班禅转世灵童的“金



大昭寺金顶



瓶掣签”仪式即在寺内举行，反映出西藏实行的政教合一的政治制度。最后，大昭寺历史内涵丰富。它始建于唐代，经历代扩建而成，经历了漫长的历史道路，所以历史遗存较多。

3. 罗布林卡之美

罗布林卡充分体现了藏式园林风格，以大面积的绿化和植物成景构成粗犷的原野风光。罗布林卡和内地园林相比没有人工堆叠的假山，也不作人为的地形起伏，因此景观均一览无余。它也不运用建筑手段来划分院落或景区环境，而更多的是以古树参天的林地为背景，将藏式的单幢宫殿，方正的水池及修长的道路，置于绿化环境之中。

全园环境幽雅宁静，自然粗放，这可能是藏族历代在大草原自由放牧，与天地为伴所引发的思想情趣在园林建设上的表现。罗布林卡不失为中国园林艺术中的一株奇葩。

措吉颇章(湖心宫)



四、布达拉宫、大昭寺和罗布林卡之旅

1. 旅游地理—拉萨市

拉萨市是西藏自治区首府，位于西藏南部拉萨河下游平原上。辖1区及林周、当雄、尼木、曲水、堆龙德庆、达孜、墨竹工卡7县。面积31662平方公里，人口41万；其中市区面积523平方公里，人口14万。

拉萨市是中国历史名城，始建于唐初，迄今已有千余年历史。原为苏毗部落辖地，以放牧为主。7世纪中叶吐蕃赞普（王）统一西藏，由雅隆地区迁都到曲吉河谷的卧马塘（后称“逻娑”，即今拉萨），建立了西藏吐蕃王朝，自此逻娑便成为西藏政治、经济、文化中心。公元641年唐蕃联姻、文成公主进藏以后，相继兴建了大昭寺、小昭寺和布达拉宫等著名古代建筑。15世纪初，藏传佛教格鲁派始祖宗喀巴到达拉萨，并于1409年亲自率师于拉萨东40公里的噶丹山兴建噶丹寺，成为宗喀巴坐床之所，今寺已毁。俟后又由宗喀巴弟子先后于拉萨城西建

西藏牧羊图

