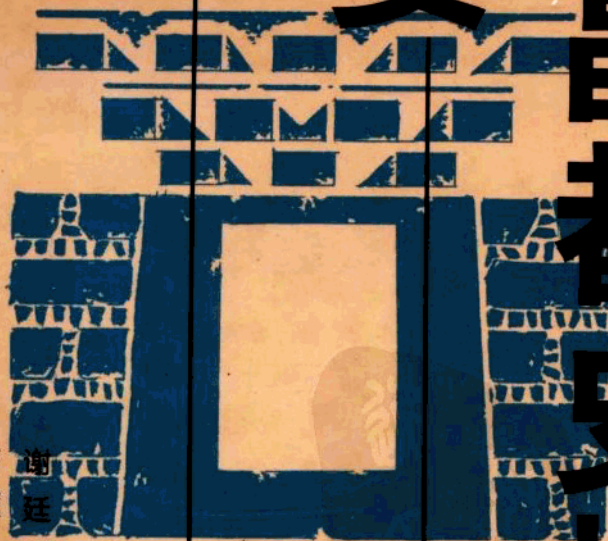


西藏昌都史地

纲要



谢廷杰等编著
西藏人民出版社

PDG

目 录

前言(代序).....	(1)
第一章 西藏昌都地区概况	(11)
第二章 昌都远古历史	(19)
第一节 昌都地区的形成	(19)
第二节 旧石器时代至新石器时代的西藏和昌都	(23)
第三节 卡若遗址与卡若文化	(25)
第三章 苯教在昌都地区的传播	(45)
第一节 聂赤赞普途经拉多、江、波沃、工布到雅隆吐蕃为王	(58)
第二节 捏墀为工嘎波王与袭称噶朗第巴	(61)
第三节 苏毗、东女国、附国时期的昌都地区	(64)
第四节 昌都地区是孕育格萨尔文化的沃土	(80)
第五节 东汉以来昌都地区的历史沿革	(85)
第四章 政教合一制度是西藏宗教史上的特殊现象	(99)
第一节 噶玛噶举派源流简述.....	(101)
第二节 活佛转世在各教派中沿袭传承和格鲁派的兴起	(138)
第三节 苯、佛教在长期的斗争、调和、互相渗透吸取,对藏 民族文化都作出了贡献.....	(139)
第五章 政教合一和封建割据状态的昌都地区.....	(141)
第一节 帕巴拉呼图克图的封地察木多.....	(142)
第二节 察雅罗登协饶的直辖封地.....	(144)

第三节	类乌齐庞球呼图克图封地·····	(146)
第四节	功德林呼图克图的封地八宿宗·····	(149)
第五节	第穆呼图克图在洛隆宗的封地·····	(166)
第六节	土司管辖区·····	(180)
第七节	波密噶朗第巴管辖区·····	(181)
第八节	清朝驻藏大臣的直辖区三十九族地区·····	(182)
第六章	昌都地区的封建农奴制·····	(185)
第七章	帕巴拉呼图克图世系扼要·····	(213)
第一节	昌都强巴林寺于公元 1444 年建成·····	(216)
第二节	一世帕巴拉与二世帕巴拉·····	(221)
第三节	三世帕巴拉土旺顿登·····	(225)
第四节	四世帕巴拉与五世帕巴拉·····	(228)
第五节	六世帕巴拉吉美丹贝嘉措·····	(234)
第六节	七世帕巴拉益西晋美登配贡布·····	(242)
第七节	八世帕巴拉洛桑晋美白登顿佩尼玛·····	(251)
第八节	九世帕巴拉克珠阿旺洛桑晋美登巴江村·····	(252)
第九节	十世帕巴拉洛桑土登米庞楚成吉村·····	(267)
第十节	十一世帕巴拉旦增晋美格列朗杰·····	(288)
第八章	卡若文化与藏族先民在历史上培育出的农牧业文明， 为中国文明与世界文明作出了不朽的贡献 ·····	(318)
第一节	卡若文化与白狼语，藏缅语族的亲缘渊源关系 ·····	(320)
第二节	卡若文化与格萨尔文化的历史文化渊源关系 ·····	(322)
第三节	苯教在昌都地区的兴衰到了青六峰(日乌孜珠) 神山为中心的圣地·····	(324)

第四节	元朝统一西藏后噶玛噶举派八百多年的兴衰史	(325)
第五节	昌都地区以帕巴拉为代表的五大呼图克图与清朝中央政府的关系	(336)
第六节	昌都总管噶伦统治下的昌都地区	(340)
第九章	昌都地区解放十年,农奴翻身当家作主人迈步走在社会主义大道上	(342)
附录:	昌都强巴林寺下属寺庙在昌都地区分布情况	(351)
	本书参考的专著与论文目录	(360)
	英文目录索引	(366)
	后记	

前 言

(代 序)

昌都卡若遗址考古发现,卡若文化是藏民族的发祥地之一,也是中华民族远古文化的发源地之一,从而拉开了昌都远古历史的序幕。

从卡若文化遗址出土的磨制石斧、石铲的型制与华北出土的同类器制相近,房屋建筑形式则类似中原原始文化,从陶器刻符来看,属于仰韶文化系统。

同时,卡若文化与同时代黄河上游甘、青地区的马家窑文化有着广泛而密切的关系。卡若出土的打制有肩石斧,凹背直刃石刀等在马家窑系统文化中也有大量发现。彩陶被认为是黄河流域氏羌系统原始文化的主要特征,而在卡若发现的彩陶与氏羌系统彩陶相似。卡若出土的粟米是黄河流域的传统作物,它应是马家窑系统文化向南传播而来的。并从这里向南传往东南亚各国的。因此,从卡若文化的内涵看,应是当地的土著文化吸取了外来文化的结合体。也就是说,卡若居民群体,其主体应是当地的土著居民与黄河上游地区南下的氏羌系统的居民融合而成。

《史记·五帝本纪》载:“黄帝二十五子,其得姓者十四人……其一曰玄器,是为青阳,青阳降居江水,其二曰昌意,降居若水

……”。“江水”、“若水”分别是岷江和雅砻江的古称。从这段记载看,早在原始社会后期黄河流域氏羌系统的居民就不断从甘、青地区南下,向青藏高原东端的雅砻江、岷江流域迁徙。如马家窑系统文化的彩陶和打制有肩石斧,不仅在卡若遗址中有发现,在沿着青藏高原东端南下,直达云南境内的广阔区域内也均有发现,学者们把这两者当作以马家窑文化为代表的氏羌系统原始居民从黄河上游地区南下进入横断山脉区域的直接证据。他们进入横断山区以后,一部分沿澜沧江和怒江而上进入藏东河谷区,并逐渐与当地从事狩猎和原始农耕的土著居民融合,形成卡若居民群体。其余的大部分则散居于横断山脉区域,逐渐成为当地占主体地位的原始居民。卡若文化与横断山脉区域诸原始文化所具有的相似性,应是这种共同族系在文化上的反映。

卡若文化与白狼语、藏缅语族的亲缘渊源关系。据《后汉书·南蛮西南夷传》载:“永平中益州刺史好立功名……汶山以西前世所不至,正朔所未加。白狼、槃木、康叢等百余国,户三十余万,口六百万以上举种奉贡称为臣仆。……诗人诵咏以为符验今日狼王康叢等慕化归义作诗三章,……并上其乐计,昔在圣帝舞四夷之乐。”郭沫若主编《中国史稿》载称:“汶山以西(今四川阿坝藏族自治州西部、甘孜藏族自治州和昌都地区)的白狼、槃木、唐叢等部落,经东汉益州刺史的招纳,也在永平(公元58—75年)年间,归附于汉。史书上记录下来的《白狼歌》三首,表达了白狼夷等少数民族归附东汉以后的欢乐心情”。

我国语言学者通过对古羌语乐章“白狼歌”的研究,发现了藏缅语族各语言与古羌语有着明显的亲缘关系。

白狼语中有许多与藏语同音同义的词。白狼语同彝语支的同语词最多,在20个以上,其次与藏语的同源词有16个。从语音上看,白狼语有辅音韵尾。此外,白狼语语法结构与藏语也基本相同。故王静如认为:“白狼与西夏、西藏民族有密切关系,自语言学上证

明更为确切。”方国瑜指出：“白狼语是古代羌语，与现在彝语，纳西语、普米语、藏语和西夏语很相同或相近，语言亲属的关系密切，则可以肯定。”白狼语的研究证明“藏缅语族源于我国古代的氏羌语。”

由于氏羌人和卡若遗址居民的血缘关系，故可以说藏缅语族与卡若文化也有亲缘的渊源关系。“按照语言谱系分类法的观点，同一语系和语族的语言都是亲属语言，都有一个共同来源。因此，语言的亲属关系实际上揭示了历史上民族间的族属关系。”

近几十年来，国内外不少语言学家采用历史比较法来研究亚洲各语言，结果发现汉语、藏语、缅甸语、傣语、苗语、瑶语、壮语……之间有密切的亲缘关系。美国学者肯尼思卡兹纳认为：“在亚洲的主要语言中，藏语和缅甸语最相似。这两种语言属于汉藏语系的同一个语族。”

藏族学者南喀诺布通过对今天缅甸语与藏语的比较，也发现缅甸语中的火、手、盐、眼、路、我、犬、耳、一、二、五、六等词的读音与藏语极为相近。藏语是属藏缅语族的藏语支的一种语言，属于这个语支的语言还有门巴语等，而藏缅语族除藏语支外，还有彝语支、景颇语言支等几个语支及语支未定的很多语言。操藏缅语族各种语言的人分布地域很广，主要在中国的西南、西北地区及缅甸、不丹、锡金、尼泊尔、印度等国境内。也就是说，上述这些地方操藏缅语族各种语言的人与卡若文化有着亲缘关系。

进入金属时代以后，西藏高原的考古文化大致形成了南北两大系统。在昌都地区的表现是：其一，三十九族地区则是属于以藏北高原为中心的石丘墓、大石遗迹和动物形纹饰为特征的游牧性文化。其二，是分布于雅鲁藏布江中、下游流域和藏东峡谷区的以石棺墓为特征的带有农耕性质的文化。这南北两大系统文化的主体，显然都是由新石器时代分布于各自区域内的文化发展、演变而

来。二者均与同一时代东部和东北部的文化有密切的联系和很大的一致性。这反映了在进入金属时代以后,西藏高原的考古文化具有相当开放的特点并与外部地区的文化,尤其是与东部方向的文化保持着密切交流与联系。如果说,在新石器时代西藏的文化与其东北部北方草原文化及东部黄河上游的氏羌文化已形成了某种密切渊源联系,那么,很显然,在进入金属时代以后,这种渊源联系仍然得以延续并得到了进一步的发展。

昌都处于民族走廊和民族尾闾地区,以及象雄(苯教)文化、吐蕃文化的传入,形成纵横交汇,呈现文化多元现象;在地域的多元一统之后,源于中原文化,又归属于中华文明这一大格局。

到了隋唐初,苏毗、东女国、附国已具有较为先进的奴隶制文化。正是由于卡若文化的延续发展,在悠远的历史长河中,佛教文化的传入,苯、佛两大文化系统的斗争,融合形成藏传佛教,在后弘期源于昌都的噶玛噶举派兴起,而影响全西藏高原。大约就在这一时期朵康大地的民间说唱艺人唱出了中华瑰宝《格萨尔王传》,为世界文化宝库奉献出了最长的史诗篇章。

吐蕃王朝,与外部的交往主要有四条交通路线,而从拉萨通往内地的东南和东北两条最为便利的路线,却都在昌都地区之内:

(1)东南路线:从藏东河谷区经康区通往四川及云南的南诏。

(2)东北路线:从东北方向越过唐古拉山,经青海湖,通往内地,回纥及西域东部等地。

由西藏东北和东南两个方向所构成的向东通往内地极为便利的交通路线以及由这两大路线相互交汇和沟通而形成的交通网络,都充分体现了吐蕃东部地形环境的开放特点,从而对吐蕃的东向军事扩张,贸易往来,产生了积极影响;在文化上,西藏文化与中原文化起着相互交流的作用。以吐蕃一方为主动的长达二百余年之久的唐蕃战争,实际上正是以唐为代表的中原文明对吐蕃文明凝聚力的一个充分体现,这也是唐蕃战争的真正实质。

唐王朝对吐蕃的强大凝聚力,同时还在吐蕃对唐朝频繁的通使上强列的表现出来。整个吐蕃王朝期间,唐朝向吐蕃遣使仅有100余次,而吐蕃方面向唐朝派遣使臣却多达180余次,几乎为唐朝遣使次数的一倍。吐蕃的通使从内容性质上看大体可分为两大类:一类是出于政治、军事上的利害关系进行的通使(如约和、会盟、吊祭等);另一类则是在前者背景下以经济文化交流为内容而进行的通使(如和亲、封赠、朝贡等)。如果说前者是一种政治关系,那么后者则是一种以政治关系为基础的经济文化联系,这两者都与吐蕃自身的生存、发展利益休戚相关。从政治利益来说,在整个吐蕃王朝期间,唐朝始终是吐蕃在政治、军事上最大的对手,而且双方在军事上的对抗几乎从未停止过。在这种情况下,吐蕃频频向唐遣使,既是一种发展策略和政治需要,也是保障其自身安全的必要手段。从经济文化方面而言,如果说战争是吐蕃从唐朝获取经济文化利益的主要途径,那么以和平方式的通使则是吐蕃向唐取得经济文化利益的另一个重要渠道。正如吐蕃在《唐蕃会盟碑》所描述的那样“亲爱使者,通传书翰,珍宝美货,馈遗频频”,吐蕃以通使而得到唐朝赏赐大量财物的记载,在汉文史籍中几乎比比皆是。因此,无论是出于与唐在政治、军事上的利害关系,还是出于对唐朝发达的经济文化的仰慕,唐蕃之间以吐蕃一方为主动的通使往来,都同样体现了以唐王朝为代表的中原文明对吐蕃的强大凝聚力,在吐蕃王朝崩溃以后到13世纪以前,中原文明对西藏文明的凝聚力则集中体现于这一时期双方以茶马贸易为中心的大规模经济联系的形成和制度化。这种联系作为连接汉、藏之间的重要纽带,进一步导致了西藏文明的向东倾斜。

公元13世纪40年代,蒙古统一西藏后,昌都地区宗教界的爱国传统,有了更深厚的思想基础,首先从第二世噶玛巴噶玛拔希于1256年在喀刺和林由元宪宗蒙哥汗敕封国师,赐金印开始,到元顺帝时,对第三世噶玛巴攘迥多吉、第四世噶玛巴瑞拜多吉均敕封

为国师。特别是到了明朝永乐五年三月(1407年4月10日),明成祖册封第五世噶玛巴得银协巴为“大宝法王”,位居三大法王之首。同年又册封馆觉护教王、灵藏赞善王,使得康区僧俗群众受益太平盛世长达200多年,从第六世噶玛巴起承袭“大宝法王”之位延续至今。

到了清代,从昌都强巴林寺的帕巴拉呼图克图世系在“平准驱廓”(即平息准噶尔之乱、驱逐廓尔喀)中有功,自1719年起受到康、雍、乾三朝对第六、七世帕巴拉的封赐,以及对第穆活佛、达察吉仲活佛、类乌齐寺的吉仲、庞球活佛、察雅的罗登协绕活佛等宗教界知名活佛的政治宗教地位都是经过历代中央政府册封,批准成为合法的,“倾心内向”保卫国土已成为他们的传统思想;二是在长期的历史发展过程中,西藏民族同汉族和其他兄弟民族之间在经济文化上形成互相依存的关系,特别是近百年来遭受帝国主义的侵略,共同命运凝聚成强大的爱国主义的向心力,是历史的铁的规律。

昌都地区还有两个土司统治区。一为拉多土司区,拉多土司为明代册封,拉多宗就是拉多土司的封地,也由土司直接管辖。1918年,噶厦政府将其改为一个宗,仍由拉多土司任拉多宗宗本。二为元朝皇帝封为德格宣慰使司的德格土司,在昌都地区有江达宗和西邓柯宗的两块封地。

三十九族地区,古代为外象雄,苏毗(孙波)以琼布日乌孜珠(丁青六峰山孜珠寺)为中心的苯教圣地,早在商周时期苯教文化同中原文化就有相互影响和交流。霍尔波三十九族,即是蒙古人的三十九个部落。元世祖忽必烈之后,元文宗天历元年即1329年8月元文宗之弟谷茸阿伦台吉与甲冬科第巴之妹阿谷结为夫妻。之后带着侍卫6人来到拉日珂(今巴青县棒所区所喔乡足可)再至索宗与卡达沙仓姑娘住在一起,为霍尔王第一代,至1905年霍尔加色四朗江村之父泽旺拉甲被刺身亡时,已是第20代霍尔王了。从

霍尔国王款氏觉拉(雍仲佛的后裔)起,到第十三代,都隶属于青海王,受蒙古觉康的直接管辖,故称“黄蒙时期”;从霍尔麦胡赤杰吉款算起,经过八代霍尔国王到伊塔部族的首领诺布旺杰统治的8年,该地区隶属于四川,为驻藏大臣直接管辖,故称“汉人时期”;自从1912年清朝大臣和清军被逐,1916年霍尔措地区便属于西藏噶厦政府,叫作“岗巴时期”即藏人统治时期。经历了600多年三大阶段不同的统治者。明末属蒙古王东宫武藏统治。公元1725年,清朝在西宁设置了办事大臣,委派赤家瑾为霍尔波三十九族“基巧”的总管,“基巧”府驻丁青统管全区,下辖呷日本、伊塔本、达竹本三个千户,千户以下设有“百户”、“百江”等职的头人。三十九族地区在清初直属理藩院夷情衙门管理。乾隆十六年(1751年),归驻藏大臣衙门直接管理。

清末赵尔丰进入三十九族地区,对原有各世袭官职一一加封隶属川边。

1914年2月,川边镇守使陆军中将张毅曾发给下呷日雍中邓扎执照一件,内称:“……据呈报(三十九族):向逮川边,请准照旧管理地方,并率官民人等甘愿照章上纳粮税支应差夫,永为国民良民……。”

1916年,原西藏地方政府统治三十九族地区,借口三十九族地区“亲汉”,强行将千户头人降为百户,百户以上的头人改为“本”,没收“亲汉”头人及百姓财产,在丁青等地派宗本处理政务,并将三十九族地区的政务交黑河总管兼管。

1950年昌都地区解放后,原三十九族地区的丁青、色扎、尺牍、巴青、那雪比如、聂荣、索等7个宗,还加上边坝、沙丁、嘉黎共10个宗隶属于昌都地区解放委员会,并于1951年1月建立了昌都地区解放委员会第一办事处,由王兴友任主任,霍尔加色四朗江村、王运祥等任副主任。

波密噶朗第巴管辖区。从“工布地区第穆摩崖文字”中,可知噶

朗第巴系止贡赞普的大王子捏墀为工嘎布王，与族神第穆婚配后，移居今日之波密六川地区，袭称噶朗第巴，后代子孙命名该地为“波”，即祖爷之地。噶朗第巴管辖 18 个宗卡，包括现在的波密、墨脱和门隅等地，他把波密又分为六个“德巴”区，由德巴头人管理。19 世纪，西藏地方政府在倾多派有总管，开始支派差税，在普龙、许莫、欲入、唐堆等宗派有宗本，1834 年（藏历木马年），驻藏大臣和噶厦派军队进驻波密，于 1836 年杀死了反对向噶厦支差的唐堆扎索，遵照道光皇帝的圣谕，以后不再向波密各宗派官员，委噶朗第巴为波密总管。

1925 年噶厦派达拉代本进驻波密，强征乌拉差役，大大加重了徭役负担，激起了波密人民的反抗，于当年藏历十月杀死了达拉代本等 30 多名藏军。

1927 年，噶厦派门堆巴噶伦为总指挥，带领六个代本的兵力和色拉寺僧兵共 3000 多人，武力镇压波密人民的反抗，血洗波密，杀死 1000 多人，有些人被迫逃亡，噶朗第巴旺钦顿敦败逃上、下珞瑜，1931 年在阿萨姆病逝。

接着西藏地方政府在普龙宗、许莫宗、欲入宗等三地划为波总宗（上波密宗）派僧官士登丹达为第一任宗本；在易贡、扎列、俄巴等处为下波密派俗官玉热瓦为第一任宗本。

1950 年昌都地区解放后，于 1951 年 1 月在波密成立了昌都地区解放委员会波密第二办事处，由苗丕一任主任，江巴益西任副主任。下辖倾多、松宗、易贡三个宗。

无论昌都地区解委会直辖的 15 个宗和第一、二办事处的世俗领主、土司、千户都得到元、明、清中央政府的册封，他们从元朝到明朝均属朵甘司辖区，到了清朝有的还直属于清中央政府，可见昌都地区（即东三区）无论僧、俗上层和民众的爱国主义的向心力，都是比较好的，这表现在反对帝国主义的侵略，保卫祖国边疆的安全，维护祖国的统一，民族团结的重大事件上。

时值建国五十周年大庆和西藏民主改革四十周年纪念日,在这个双喜之年,我们怀着无比热烈的心情为繁荣的新西藏和伟大祖国的辉煌成就而欢庆。正如1999年3月9日,应中外记者的要求,西藏自治区人大常委会主任热地在北京人民大会堂西藏厅接受中外记者的集体采访时所说的那样:

“西藏通过民主改革,彻底推翻了封建农奴主统治,废除了政教合一的封建农奴制度,废除了生产资料的农奴主所有制,解放了百万农奴和奴隶,解放了社会生产力,开创了西藏历史的新纪元。当家作主,广泛参与国家和地方事务的管理,到1998年藏族干部在全区干部总数中占74.9%,自治区各级人大、政府的主要领导均由藏族和其他少数民族干部担任。经济上,1998年全区粮食总产量达85万吨,比1959年增长4.6倍;现代工业从无到有,逐步壮大,1998年全区工业总产值预计达到13.65亿元。文化教育方面,旧西藏没有一所现代意义的学校,文盲率高达97%,到1998年,全区已拥有各级各类学校4365所,适龄儿童入学率达到81.3%,文盲率减少了47个百分点。到1998年,全区农牧民人均纯收入达1150元,全区总人口由民主改革前的100多万增长到1998年的240多万,人均预期寿命由35岁提高到65岁。”

热地说,“西藏民主改革后40年是西藏历史上发展变化最快的40年,是西藏人民享有充分人权的40年。40年的发展历史雄辩地证明,西藏实行民主改革,废除政教合一的封建农奴制度,走社会主义道路,是西藏人民的历史选择,是西藏进步和繁荣的必由之路。”我们要团结在以江泽民同志为核心的党中央领导下,高举邓小平理论的伟大旗帜,我们将赢得新世纪的辉煌。我们怀着无比崇敬的心情怀念一切为祖国的独立、统一、民主、富强建立了功勋的革命先烈和烈士们,以及为解放西藏平叛改革和建设西藏的先烈们!永垂不朽!!”

在昌都解放五十周年来临的前夕,献上这本书作为大庆的献

礼！

在这里，我们对凡是关心过本书的领导、学者、专家致以衷心的感谢和崇高的敬意，并望读者赐教，以便匡正。

编著者

1999 年 3 月于昌都

第一章 西藏昌都地区概况

昌都地区位于西藏东部，地处三江流域的横断山脉。地形独特，山高谷深，立体气候。东邻金沙江，与四川省德格、白玉、巴塘隔江相望；南与云南省德钦县接壤；西与林芝、那曲地区相毗连；北与青海省玉树藏族自治州交界。现辖 11 个县，50 多万人口，主要是藏族，还有纳西、回等十多个民族。总面积 11 万平方公里，平均海拔在 3000 至 4000 米之间。

新石器时代的昌都卡若文化遗址是藏民族的发祥地，也是中华民族远古文化的发源地之一。卡若文化是藏民族开始与祖国其他兄弟民族往来的标志，卡若文化大量吸取了黄河上游地区马家窑、半山、马厂氏羌系统文化的因素，如石器、采陶、粟是典型的来自黄河流域的文化因素，又从卡若遗址向南传往东南亚各国。由此可知，卡若文化在当时通过甘肃地区的原始文化，已经同中原地区的原始文化发生了某种联系。从原始苯、苯教文化和佛教文化的传播到格萨尔文化，都哺育着、薰陶着昌都地区人民的成长。自东汉明帝永平年间汶山以西的白狼夷（包括昌都地区）等少数民族归附东汉；南北朝时期的附国、东女国其地域全部或部分在昌都地区之内，到隋唐之际已发展成为奴隶制国家，早于吐蕃奴隶制王朝近二百年。

昌都地区古称“康”或“喀木”。唐代为吐蕃王朝的一部分。元朝统一西藏后，在甘孜地区和昌都地区一带地方，设置了朵甘思宣慰司都元帅府。明朝在甘孜西北部和昌都地区一带地方设置朵甘都指挥使司，委任各地的部落酋长和各地大头人与寺庙的大喇嘛管理。明末，“喀木”地区受固始汗的统治。清朝在这个地区封委了一些大活佛和土司各辖其地，受驻藏大臣和达赖喇嘛的领导。清末赵尔丰在昌都地区推行改土归流，昌都地区改称川边。民国以后，是西康省的一部分。1918年原西藏地方政府将其改称为“朵麦地区，设有朵麦基巧”（昌都总管）统治昌都地区，直到1950年10月解放为止。

这里有古老的传统民族文化，寺院文物古迹及各式建筑风格。苯教，藏传佛教宁玛、萨迦、噶举、格鲁五大流派俱存。现在保留有581座寺庙（包括拉康、日措）。共有僧尼22134人（常驻僧尼7490人，流动僧尼14644人）占全地区总人数4.57%。满足了广大信教群众宗教活动场所的需要。其中：

苯教寺庙57座；有著名的琼布（丁青）日乌孜珠寺。

宁玛派寺庙157座。

萨迦派寺庙47座；其中有著名的江达县同普瓦拉寺。该寺用木刻板印过《格萨尔》英雄史诗。

噶举派寺庙83座，其中有800多年前由第一世噶玛巴杜松钦巴建造的噶玛寺和闻名遐迩的类乌齐寺。

格鲁派寺庙243座，著名的藏东名刹强巴林寺在昌都城内的甲朗卡。从澜沧江上第一桥——马草坝大桥上，向北眺望，城廓内，藏式楼阁，宾馆商厦，鳞次栉比，人流熙攘，车水马龙，热闹非凡，呈现一派繁华景象。学校医院，彩虹飞架，玉带环绕。半坡上的喇嘛寺，红白墙垣，寺院幽深，经堂辉煌，金顶闪烁光芒。这高原的景色，令人赞赏，叹为观止。民心稳定，生活安康，人人都在为建设富裕文明的家乡而奔忙。

金沙江、澜沧江、怒江流经其境，有海拔 5300 米以上的马查拉煤矿，还有世界最高的邦达机场，储藏量居全国第二的玉龙铜矿，在昌都达玛拉山海拔 4200 米的地方发现、挖掘出蜥脚类恐龙化石，是目前世界上发现恐龙化石最高的地方。

举世闻名全长 2413 公里的川藏公路跨经昌都和滇藏公路相连接，以昌都为枢纽的公路交通四通八达，它使昌都与祖国内地和西藏各地有了更紧密的联系。特别值得欣喜的是世界上海拔最高的邦达机场，已修复试飞成功，已经正式通航。

在这美丽富饶辽阔的大地上，物产丰富。粮食作物有青稞、小麦及各种杂粮；瓜、果、桃、梨品种甚多；主要畜产品有牛羊肉、奶、酥油、皮、毛、绒等；境内有 400 多种飞禽异兽，上千种野生药用植物资源，近百种金属和非金属矿产。这些稀有宝藏，开采前景相当可观。自古以来，居住在这块土地上的藏族人民，酷爱艺术，他们能歌善舞，勇敢，聪慧，同各民族一道，用勤劳的双手开拓了美丽富饶的家园。在反对帝国主义侵略，维护祖国统一和缔造中华民族大家庭的事业中作出了重要贡献。解放后，在中国共产党和人民政府的领导下，古老的昌都各族人民以主人翁姿态，发扬进取精神，不断改革创新，努力改变生产条件，经过 40 多年的艰苦奋斗，尤其是改革开放二十年来，在全地区人民的不懈努力下，在全国人民和对口支援省市的大力支持下，使昌都地区发生了翻天覆地的变化，在政治、经济、文化及各项事业上取得了巨大成就，现在全地区工农业产值比 1959 年民主改革时，增长四倍以上。1994 年昌都地区农业总产值比 30 年前增长 189.7%；工业总产值增长了 10 倍；粮食总产量增长了 26.5%；牲畜存栏数增加了 21.8%；农牧民人均收入增长 72 倍。54 万昌都人民，安居乐业，意气风发，在中央第三次西藏工作座谈会精神的鼓舞下，各县、各部门围绕经济工作重点，善于结合实际，抓住重点，有所突破。牢记发展才是硬道理，只有保持经济持续快速增长，才能为结构调整、科技进步、深化改革和改善