



拉萨

西藏黄金旅游线

中国藏学版

张晓明 编著
中国藏学出版社

日喀则



西藏黄金旅游线 张晓明 编著

中国藏学出版社

拉萨 → 日喀则

中国
藏学版



图书在版编目(CIP)数据

西藏黄金旅游线 拉萨→日喀则/张晓明编著. —北京:

中国藏学出版社, 2007.4

ISBN 978-7-80057-860-1

I.西... II.张... III.旅游指南—西藏 IV.K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第037431号

西藏黄金旅游线 拉萨→日喀则

张晓明 编著

出版 中国藏学出版社

发行 中国藏学出版社

摄影 车刚 凌风 程德美 刘永中 陈庆英 张捷 黎鸣 张超音 杨亚明 王舒
夏爱和 薛文献 张镜锂 张建林 翟跃飞, 《中国西藏》杂志社等

责任编辑 王维强

装帧设计 翟跃飞

制版 海龙视觉

印刷 北京市隆昌伟业印刷有限公司

印次 2007年4月第1版第1次印刷

开本 889毫米×1194毫米 1/32

印张 3.5

字数 88千字

图片 151幅

印数 5000册

书号 ISBN 978-7-80057-860-1/k·147

定价 16.00元

图书若有质量问题,请与本社联系

Email:dfhw@zzcb.com.cn 电话:010-64892902

版权所有 侵权必究

目录

一、拉萨——汇聚古老文明的清凉山谷

- 4** 历史：风雨一千三百年
- 6** 拉萨的名胜古迹
- 7** 红山堡寨布达拉宫
- 9** 金色圣殿大昭寺
- 12** 格鲁派策源地甘丹寺
- 13** 喇嘛之城哲蚌寺
- 15** 大乘洲色拉寺
- 17** 达赖夏宫罗布林卡
- 19** 拉萨的大小清真寺
- 19** 林园建筑龙王潭
- 21** 游览拉萨的另外四种方式
- 22** 逛八廓街
- 25** 转“林廓”
- 28** 吃藏餐
- 32** 泡“朗玛”
- 33** 拉萨西大门——曲水
- 34** 俊巴村的渔和鱼
- 36** 曲水大桥和铁索桥
- 39** 深山里的雄色寺

40 西藏三大圣湖之一——羊卓雍错

40 羊湖电站

41 翻越岗巴拉

43 美丽羊湖

46 羊湖深处的风景

49 到桑顶寺朝佛

二、日喀则——自然和人文景观的汇聚之地

52 江孜和江孜古堡

56 十万佛塔

58 江孜卡垫

60 帕拉庄园

62 过路白朗

66 西藏第二大城市日喀则

68 扎什伦布寺

71 扎寺的夏季法会

74 珠峰文化节

76 手工艺之乡——扎西吉彩

77 夏鲁寺的壁画

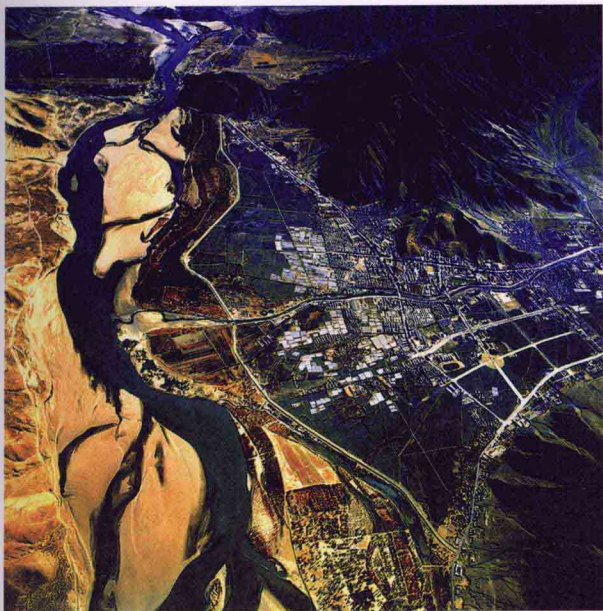
80 珠峰，世界之巅文化游

- 81** 第二敦煌萨迦寺
- 84** 拉孜芒普温泉
- 86** 拉孜，“堆谐”之乡
- 87** 从绒布寺仰望珠峰
- 89** 万年不化的绒布冰川
- 91** 仁布，前后藏交界处
- 93** 江嘎尔藏戏
- 94** 雍杂绿错神湖
- 95** 有700年历史的强钦寺

- 95** 仁布玉器
- 96** 尼木：手工三绝
- 97** 雕板之乡普松
- 99** 闻名藏区的吞巴藏香
- 101** 古老的雪拉藏纸
- 104** 附录一：高原旅游应知应备
- 105** 附录二：拉萨至日喀则各县
里程及客票价格
- 105** 附录三：西藏旅游景点价
格参考

这是西藏最经典的一条旅游路线。假如你一生只去一次西藏，假如你只有10天左右的时间，那么最好的选择，就是拉萨—日喀则环线旅游。

说它环线，是因为从出发到返回拉萨将走南北两条不同的路线，两条线路将展现出西藏历史、文化、风光多种风景。旅行者首先游拉萨，领略西藏古都风采，感受高原民族所特有的藏传佛教文化，然后从拉萨出发，跨越雅鲁藏布江上的曲水大桥，向南攀上岗巴拉山口，面对碧波映天的羊卓雍湖，经浪卡子，经西藏惟一一位女活佛的驻锡之地桑顶寺，然后翻卡若拉山到江孜。在古城江孜，可以参观抗英遗址——宗山炮台和白居寺内被誉为西藏独一无二的“万佛塔”和闻



俯瞰拉萨河

拉萨至日喀则

1

拉萨气候资料

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平均最高气温	7.4	9.3	13.2	16.4	20.7	23.6	22.8	21.5	20.1	17.8	12.5	8.2
平均气温	-1	1.7	5.7	8.9	13.1	16.2	16.0	14.9	13.1	9.4	3.5	-0.8
平均最低气温	-7.9	-5.2	-1.2	2.3	6.5	10.3	10.7	10.2	8.2	2.8	-3.3	-7.5
气温日较差	16	15	15	14	14	13	12	12	12	15	16	16
降雨量	1.2	2.0	5.2	6.0	21.3	76.6	121.4	131.4	85.6	4.4	0.4	0.8
降雨日数	0.8	1.3	2.0	4.5	9.8	14.8	19.7	20.5	15.4	3.8	0.7	0.8
日平均日照	7.8	7.6	7.8	8.3	8.8	8.2	7.4	6.7	7.4	9.0	8.7	8.2
全年平均日照时数	拉萨 3007 小时 成都 1228 小时 上海 2014 小时 北京 2783 小时											

名全藏的手工艺品江孜地毯。再经白朗到日喀则。在后藏游览一圈，参观扎什伦布寺、萨迦寺、夏鲁寺，观瞻珠穆朗玛峰，然后沿着改线后的中尼公路主线，顺雅鲁藏布江东进，经仁布、尼木县返回拉萨。这条环线，既能领略高原的地理奇观，又能浏览历史文化遗存；既能欣赏宗教文化艺术，又能走访民俗风情景观。如果说这是后藏经典游，那是恰如其分的。

旅游途中，南线道路条件略显逊色，大都是砂石路，但沿途自然景观和人文景观十分丰富，不能不走。北线则是中尼公路，近年这条路不断升级，柏油路面，距离短、路况好、不翻高山，沿途亦可饱览雅鲁藏布江中上游风光，另外也可以满足后藏旅游结束后归心似箭的需求。

拉萨至日喀则线路图



进藏的三种方式：

第一，坐飞机进藏

这种方式便捷、快速，可以满足人们在最快时间到达旅游地点。北京每天都有飞机直飞拉萨，中途在成都停留半个多小时。不换机，不出机场，四个多小时到达拉萨。国内其

他城市一般都要通过成都转机，成都是个大航空站，全国各地的飞机都有。成都每天最少有四班飞机飞拉萨，旅游旺季则更多，只要不是在旅游高峰期的8月9月，飞拉萨的机票一般都不紧张；火车通车后，旅游高峰期间的紧张状态会得到缓解。现在北京、上海、重庆、广州、成都、南京、天津、西安、长沙、西宁、昆明、温州、丽江、香港、新加坡和尼泊尔加德满都都有飞拉萨的航班。

第二，乘坐火车进藏

2006年7月1日，一条便利快捷的铁路，终于从祖国的内地延伸到了西藏的腹地，人们可以不需要付出过多的艰辛，坐着安全舒适快捷的火车领略青藏高原迷人的风光了。

青藏铁路由青海省西宁市至西藏自治区拉萨市，全长1956公里。其中，西宁至格尔木段长814公里，已经于1979年建成铺通，1984年投入运营。新修建的格尔木至拉萨段铁路，自青海省格尔木市起，与青藏公路并行，南上昆仑，经纳赤台、五道梁、沱沱河、雁石坪，翻越唐古拉山，再经西藏自治区安多、那曲、当雄、羊八井至西藏自治区首府拉萨市，全长1142公里。

第三，乘坐汽车进藏

在火车通车前，西藏的交通主要是公路。西藏的进藏公路主要有三条：青藏公路、川藏公路和滇藏公路。第四条是2005年才改善了路基的新藏公路。

青藏公路基本与青藏铁路并列平行，只有从格尔木到西宁部分不同。

滇藏公路从云南大理经丽江、中甸到西藏芒康后，与川藏公路合并为一条，经邦达、然乌、波密、林芝到拉萨。

川藏公路是一条神奇的公路，从拉萨到四川成都，全长2416公里。横穿整个横断山区，跨越金沙江、怒江、澜沧江三江高山峡谷地区，走川藏线可以沿路浏览藏东风光。全线要越过十几座大山，除二郎山海拔3200米外，其余都在4000米以上。川藏线要横跨大渡河、金沙江、澜沧江、怒江等十几条河流，要经过原始森林、冰川、流沙区、泥石流地带。由于沿线地质条件极其复杂，危险路段很多，川藏公路南线（巴塘、理塘、芒康路段）的整修工程到2007年就可以完工，北线（泸霍、甘孜、昌都路段）仍在维修。

喜欢探险的人，川藏公路是值得走一走的。到了昌都既可以选择乘飞机到成都，也可以坚持到底：从昌都到成都的公路较好走，二郎山隧道修通后，已不需要盘山越岭了，一路下去，藏东三江并流风光尽收眼底。

拉萨——汇聚古老文明的清凉山谷

拉萨是西藏自治区的首府，也是西藏政治、经济、文化的中心，是游客的必到之处。市内和郊区名胜古迹众多，是这个世界上最具特色、最富魅力的旅游城市之一。这不仅因为它海拔3600米的高度令初来者感到眩晕，还因为它1300年的历史留下的文化遗迹以及宗教氛围所带给人们的震撼。

历史：风雨一千三百年

拉萨有着悠久的历史。公元7世纪初，松赞干布从山南迁都于此，在这里建宫堡，修寺庙，营造军民住房。

文成公主嫁到吐蕃时，带来释迦牟尼12岁等身佛像一尊，于是开始建寺供奉。当时大昭寺周围都是沼泽，全由山羊背土填塘建寺。为纪念山羊驮土的殊胜

俯瞰拉萨



之举，大昭寺初名为山羊幻化庙，城市也随之称为“惹萨”或“逻莎”，意为“羊土城”。公元8世纪，自从金城公主将供奉在小昭寺的释迦牟尼12岁等身像移至大昭寺主殿供奉，这尊佛像立刻成为整个雪域信仰的中心，朝拜供奉者络绎不绝。源于此，“惹萨”更名“拉萨”，意为“神佛之地”，或“圣地”。

此后，随着藏传佛教的兴盛，传教僧人和前来朝佛的人增多，围绕大昭寺周围便先后建起了不少旅店和居民房屋，形成了以大昭寺为中心的旧城区雏形。此后的一千多年的历史里，在拉萨周围修建了许多寺庙：桑浦寺、觉莫隆寺、噶东寺、楚布寺、止贡提寺、达隆寺等等，同时修路架桥。

公元17世纪到18世纪，即五世达赖到八世达赖时期，拉萨城市发展相对较快。在此期间，布达拉宫进行了维修和扩建，大昭寺周围修建了大量贵族府邸、活佛家庙、政府衙门，还有商店、作坊、茶楼、酒店、民宅等等。这个阶段，拉萨市区以大昭寺为中心向四面延伸辐射，不断扩大，东至清真寺，南至三怙主庙，西至琉璃桥，北到小昭寺，基本上形成了今日旧城区的格局。到清代嘉庆年间（1796—1821），拉萨居民已有5000余户，人口达3万之多。

公元1727年（雍正五年），清朝中央政府在西藏派驻驻藏大臣，衙署最早设在拉萨冲赛康。公元18世纪末在鲁布柳林西侧新建驻藏大臣衙门，拉萨市民称“朵森格”（石狮子）。清朝中央还在西藏派驻军队，军营设在拉萨北郊的扎什地方。

公元1757年七世达赖喇嘛圆寂后，乾隆皇帝在西藏实施摄政制度，即在上一辈达赖喇嘛圆寂至后一辈达赖喇嘛亲政之前，任命一位大活佛代行达赖喇嘛的职权，俗称摄政王。德穆活佛、策墨林活佛、热振活佛、功德林活佛，都曾出任过摄政王。他们先后在拉萨修建了高大雄伟、华美壮观的家庙。与此同时，历代达赖喇嘛的家庭，大小僧俗贵族的府邸，也竞相在拉萨城区动工兴建。

西藏商人，内地商人，不丹、尼泊尔、印度诸国商人，纷纷云集拉萨经商，冲赛康、铁奔康、坚布康、

旺堆辛嘎、八廓街成为拉萨五大市场。伊斯兰教信徒聚居城东河坝林一带，大都以屠宰、磨面为职业；汉族居民多住城南，种菜、酿酒者居多。这一二百年是拉萨城大规模建设时期，拉萨的城区面积扩展到了3平方公里。

1951年西藏和平解放。经过50多年的建设和发展，如今的拉萨已成为世界著名的整洁、美丽的历史文化名城。今天的拉萨市区人口近27万，城市面积扩大到50多平方公里。

拉萨市行政区划几经变化，现辖城关区、当雄、堆龙德庆、曲水、墨竹工卡、达孜、尼木和林周县七县一区。拉萨北部当雄全县和尼木、堆龙德庆、林周、墨竹工卡部分区乡属藏北草原南缘，水草丰美，牧业兴旺；中部是著名的拉萨河谷，南部属雅鲁藏布江中游，为西藏较好的农业区之一。

古城拉萨依然保持着文化名城的传统，是一座无工业的消费城市。湛蓝的天空、清澈的河水、新鲜的空气和令人赏心悦目的环境，是中国污染最少、环境最好的城市。

拉萨的名胜古迹

作为一座历史文化名城，在拉萨市54平方公里的



拉萨平面图

地域内，拥有密度最大的文化古迹，每一处都是不能不去的地方。

红山堡寨布达拉宫

据说拉萨第一座建筑是红山堡寨，也就是布达拉宫的前身。这座巨石垒成的宫堡，兀立红山之巅，气势非常雄壮。

布达拉宫依山建造，由白宫、红宫两大部分和与之相配合的各种建筑组成，高高耸立，壮观巍峨。宫墙红白相间，宫顶金碧辉煌。它是拉萨城的标志，也是西藏人民巨大创造力的象征，是西藏建筑艺术的珍贵财富，也是首屈一指的雪域高原上的人类文化遗产。

布达拉宫号称“世界屋脊上的明珠”，它在宫殿布局、土木工程、金属冶炼、绘画、雕刻等方面均闻名于世，体现了以藏族为主，汉、蒙古、满各族能工巧匠高超技艺和藏族建筑艺术的伟大成就。众多的建筑虽属历代不同时期建造，但都十分巧妙地利用了山形地势修建，使整座建筑显得雄伟壮观，而又十分协调，在建筑艺术的美学成就上达到了无比的高度，构成了一项建筑创造的天才杰作。

布达拉宫共13层，高117米，自山脚向上，直至山顶。由东部的白宫(达赖喇嘛居住的地方)，中部的红



布达拉宫

布达拉宫法王洞中
供奉的松赞干布



西藏黄金 旅游线

8



布达拉宫珍藏的法器——嘎布拉碗

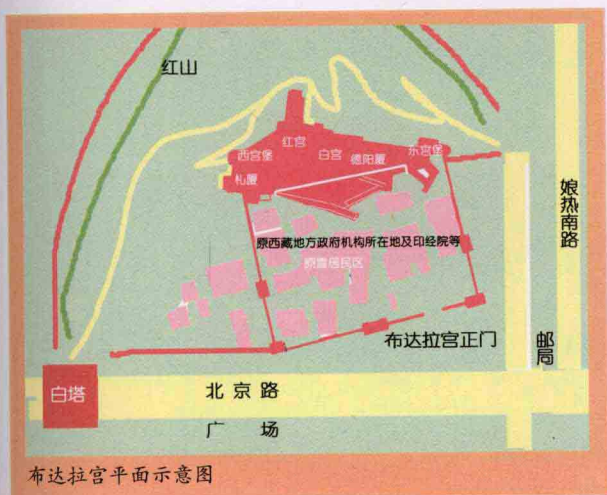


布达拉宫珍藏的贝叶经

宫(佛殿及历代达赖喇嘛灵塔殿)组成。红宫前面有一白色高耸的墙面为晒佛台，在佛教的节日用来悬挂大幅佛像挂毯。

布达拉宫内部绘有大量的壁画，壁画的题材除佛教内容外，还包括其他许多方面。而且每座殿堂中都珍藏有大量的佛教艺术品。五世达赖的灵塔坐落在灵塔殿中，塔高14.85米，是各世达赖喇嘛灵塔中最高、最辉煌的一座。

萨松朗杰殿中供奉有用藏、汉、满、蒙古四种文字书写的康熙皇帝长命牌位、乾隆皇帝画像和清朝皇帝题写的匾额，表现了西藏历届地



布达拉宫平面示意图

方政府与中央政府的隶属关系。

布达拉宫过去曾是政教合一的统治中心，与西藏历史上的重要人物松赞干布、文成公主、赤尊公主和历代达赖喇嘛等有着十分密切的关系，因而有着重大的历史意义和宗教等意义。

布达拉宫前是最近十多年来建成的布达拉宫广场，宽阔平坦，广场西面是两座白塔。其前方左右两侧各有一座碑亭，右侧碑亭里立有《御制平定西藏碑》，碑文记载了清康熙六十年（1721年）平定蒙古准噶尔部侵扰西藏的历史。左侧碑亭里立的是《御制十全记碑》，碑文记载了清乾隆五十七年（1792年）清兵驱逐廓尔喀侵略军的历史。这两座碑原来就立在这里，一度挪至龙王潭，现又恢复其历史原貌。

金色圣殿大昭寺

大昭寺又名“祖拉康”，藏语意思是经堂；又名“觉康”，意思是供奉有释迦牟尼像的佛堂。据藏文史籍记述，寺内原来供奉着赤尊公主从尼泊尔带到吐蕃的释迦牟尼8岁等身像，后来供奉于小昭寺。现在供奉的释迦牟尼像是文成公主带到西藏的那尊释迦牟尼12岁等身像。

大昭寺建成时，西藏还没有僧人。大昭寺经过6个



大昭寺广场前的
转经人群

世纪的变革,释迦牟尼等身像也经过了许许多多磨难,直到公元14世纪黄教兴起后,大昭寺才重放光彩。历代达赖或班禅的受戒仪式都在这里举行;五世达赖喇嘛时期,西藏地方政府“噶厦”就设在寺内。大昭寺





大昭寺唐卡图

成为了西藏历史的见证。

千年来，大昭寺前终日香烟缭绕；信徒们虔诚的叩拜，在门前的青石板上留下了深深的印痕。寺内外万盏酥油灯长明，传达着朝圣者的祈愿。

随着藏传佛教的兴盛，传教僧人和朝佛者不断增多，围绕大昭寺先后建起了不少旅店和居民房屋，形成了以大昭寺为中心的拉萨老城区雏形。

拉萨至日喀则

11



大昭寺壁画

在大昭寺门前，有一唐蕃会盟碑，亦称“长庆会盟碑”或“甥舅和盟碑”，是公元823年、唐穆宗长庆三年，吐蕃赞普墀祖德赞为纪念唐蕃会盟建立的。长庆会盟后，一直到唐末，双方没有发生过大的战争。碑以汉藏两种文字，记载着唐蕃友好关系和此次会盟经过及其意义。此碑是汉、藏民族团结友好的物证，也是研究吐蕃社会、官制、语言、宗教的重要文物。

格鲁派策源地甘丹寺

藏传佛教格鲁派（也称黄教）六大寺院之一的甘丹寺位于拉萨市东面达孜县境内，是藏传佛教格鲁派的祖寺，位居拉萨三大寺院之首。清朝雍正皇帝曾赐名“永泰寺”。甘丹在佛教世界里指弥勒佛居住的地方，寺名为甘丹，就是盼望死后能进入弥勒佛之净土。

甘丹寺是格鲁派祖师宗喀巴于公元1409年（明永乐七年）创建的，以此为标志，格鲁派正式创立。1419年，宗喀巴圆寂，被安葬在甘丹寺灵塔内。

甘丹寺规模宏伟，大约相当于三个布达拉宫。主殿供奉弥勒佛像和八大菩萨，收藏着明朝永乐年间皇帝赐予的缣丝唐卡和檀香木雕十六罗汉。拉基大殿是甘丹寺最大建筑，可以容纳3000多名僧人，这座讲经用的大集会堂里，供奉有弥勒佛和宗喀巴铜像等。偏殿还设置有宗喀巴大师法座，斯果陀殿则供奉着宗喀

西藏黄金
旅游线

12

甘丹寺

