

中国 文化 深度 旅游 图文 指南 丛书

漫步藏庙



藏教大师

宗喀巴

EXPLORING CHINA
書



孙建华 编著  中国社会科学出版社

走遍中国寺庙

透视中国历史

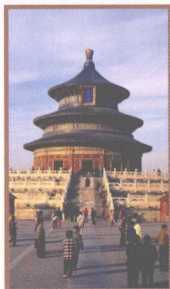
精通中国文化

藏庙区划检索

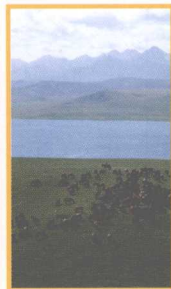
REGION BY REGION



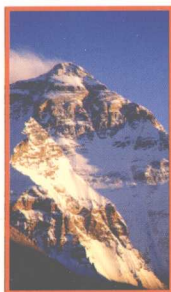
五大藏区位置图



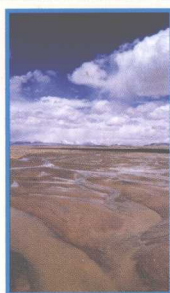
中国
(PP.196-231)



甘肃
(PP.146-159)



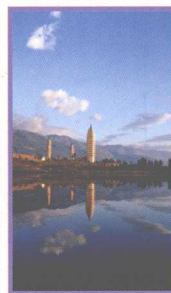
西藏
(PP.32-129)
拉萨 (PP.46-61)
那曲 (PP.62-67)
昌都 (PP.68-75)
林芝 (PP.76-81)
山南 (PP.82-95)
日喀则 (PP.96-119)
阿里 (PP.120-129)



青海
(PP.130-145)



四川
(PP.160-177)



云南
(PP.178-193)

藏庙历史时间检索

TIMELINE



远古

神山—珠穆朗玛峰 P118
神山—冈仁波齐峰 P124
圣湖—玛旁雍错 P126
圣湖—青海湖 P144
泸沽湖 P174
神山—梅里雪山 P192
圣湖—纳木错 P60
南迦巴瓦峰 P80
圣湖—羊卓雍错 P94



商朝成汤



秦朝秦始皇

珍珠寺 P74



魏晋曹操

五台山文殊寺 P220



唐朝李世民

托林寺 P122
塔公寺 P168
布达拉宫 P36
大昭寺 P40
小昭寺 P48
桑耶寺 P84
昌珠寺 P90



宋朝赵匡胤

夏鲁寺 P102
萨迦寺 P104
纳塘寺 P114
禅定寺 P154
蚌普寺 P166
郎依寺 P170
楚布寺 P56
直贡梯寺 P58
噶玛寺 P72



元朝成吉思汗

夏琼寺 P142
妙应寺 P202



明朝朱元璋

白居寺 P108
塔尔寺 P134
瞿昙寺 P138
隆务寺 P140
雄登寺 P172
飞来寺 P190
真觉寺金刚宝座 P206
席力图召 P214
色拉寺 P50
哲蚌寺 P52
甘丹寺 P54
强巴林寺 P70
扎西绕登寺 P78
桑丁寺 P92
扎什伦布寺 P98



清朝努尔哈齐

绒布寺 P112
热拉雍仲林寺 P116
拉卜楞寺 P150
米拉日巴佛阁 P156
郎木寺 P158
德格印经院 P164
归化寺 P182
东竹林寺 P184
丽江五大喇嘛庙 P186
雍和宫 P198
西黄寺清净化城塔 P204
外八庙 P208
五当召 P212
美岱召 P216
贝子庙 P218
广仁寺 P224
圣佑庙 P226
实胜寺 P228
海拉山摩崖造像 P230
罗布林卡 P44
孝登寺 P64
多卡天葬台骷髅墙 P68
敏珠林寺 P88



孙中山

.....	前 2100—前 221	前 221—220	220—581	581—907	907—1279	1271—1368	1368—1644	1644—1911	1911—1949
远古 1	先秦 2 (夏、商、周、春秋战国)	秦汉 3	魏晋、南北朝	隋唐 5	五代、宋 6	元代 7	明朝 8	清朝 9	近现代 10

中国文化深度旅游指南丛书(宗教系列)

漫步中国

EXPLORING CHINA







漫步藏庙

EXPLORING LAMA TEMPLE



孙建华编著
Harley J. Sun

中国社会科学出版社出版
China Social Sciences Press



漫步中国

Exploring CHINA®

《漫步中国》编辑委员会《Exploring China》Team

项目主编: 孙建华 Project Editor: Harley J. Sun
 美术主编: 徐莉君 Art Editor: Neewa L. Xu
 版面设计: 妮妮图书工作室 DTP Desiner: Neewa Book Studio
 地图设计编辑: 妮妮地图工作室 Map Editor: Neewa Map Studio
 插图设计: 妮妮广告工作室 Illustrator: Neewa Ad Studio
 图片与资料编辑: 娅莉 Photo Editor: Aya
 摄影师: 武华、阿步、木林森 Photographer: Wuhua, Arboo, Mu
 摄影: 新图摄影工作室 Photography: Xintu Studio
 宗教顾问: 祖明 Religion Consultant: Zu Ming
 语言文字顾问: 孙屹 Literature Consultant: Sun Yi
 项目协调: 简狄 Coordinator: Jian Di

《漫步中国》编辑委员会特别鸣谢: 所有资源提供和参与者
 地址: 北京西城区三里河邮局甲 68 楼 3-201 邮编: 100045
 传真: 010-68576046 手机: 13801206641 电子邮箱: harleysun@yahoo.com

图书在版编目 (CIP) 数据

漫步藏庙 / 孙建华编著. — 北京: 中国社会科学出版社,
 2007. 12
 ISBN 978 - 7 - 5004 - 6627 - 7

I. 漫... II. 孙... III. 喇嘛教—寺庙—简介—中国
 IV. K928.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 000225 号

责任编辑 李是
 责任校对 宗和
 封面设计 徐莉君、阿步
 版式设计 徐莉君、华力

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720
 电 话 010-84029453 传 真 010-84017153
 网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印刷装订 北京地大彩印厂

版 次 2008 年 1 月第 1 版 印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷
 开 本 889 × 1194 毫米 1/48
 印 张 10
 字 数 240 千字 印 数 10000 册
 定 价 28.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换
 版权所有 侵权必究



孙建华 编著、出品人
 Harley J. Sun

作者寄语

自 80 年代走出清华校园留学、工作、寄居美国多年以来, 始终想做和最终选择的事就是将中国文化尽快整体介绍到欧美及全球, 让祖宗的文化有立于世界文化之林的平等地位。我们从采用多媒体光盘载体、多媒体静态数据库、到互联网站, 又回到采用中国古代就发明出来的纸印刷传统图书媒体去传播中国传统文化、历史和语言。听上去这不是一个常规的发展路线, 为此我们周折了十几年。回顾这些年中国文化融入世界文化生态环境过程, 大致经历了三个阶段。80 年代港台及海外华人唱主角, 90 年代大陆声音崛起, 21 世纪第一个十年全球华人开始步入对同根同族同宗统一中华文化全面认同的时代。中华文化今天的发展如同接纳了百川之水的长江黄河, 积蓄与汇集起了全球亿万华人的整体力量和无限智慧, 已经形成了一股不可抗拒的时代洪流, 中国文化再现辉煌的时代即将来临。我与编创团队 2008 年将陆续出版 54 种《漫步中国》新书, 谨以此献给 2008 年北京奥运会, 并预祝《漫步》图书读者朋友吉祥!

2008 年 1 月 1 日
 北京·后海

Personal Data & Contact:

Harley J. Sun
 Writer, Editor & Publisher
 BS Qinghua University, China
 MBA Stern School, NYU, USA
 Mobile: 86-1380-120-6641
 Fax: 86-010-86576046
 Email: harleysun@yahoo.com

目录 CONTENTS



藏庙

LAMA TEMPLE

目录 contents	4-5
阅读和使用说明	6-7
how to use the book	

素描中国藏庙	8-9
中国十大藏庙	10-11
中国八大藏教神山	12-13
中国六大藏教印经院	14-15
中国四大藏教圣湖	16-17
附: 黄教著名藏庙分布	18-19
附: 红教著名藏庙分布	20-21
附: 花教著名藏庙分布	22-23
附: 白教著名藏庙分布	24-25
附: 黑教著名藏庙分布	26-27

畅游五大藏区藏庙

TOP 5 TIBETAN REGIONS

中国五大藏区分布图	30-31
-----------	-------

藏区: 西藏 tibet	32-33
西藏藏庙分布图	34-35

世界遗产—布达拉宫	36-39
世界遗产—大昭寺	40-43
世界遗产—罗布林卡	44-45

拉萨藏庙分布图	46-47
小昭寺	48-49
色拉寺	50-51
哲蚌寺	52-53
甘丹寺	54-55
楚布寺	56-57
直贡梯寺	58-59
圣湖—纳木错	60-61

那曲藏庙分布图	62-63
孝登寺	64-65
多多卡天葬台骷髅墙	66-67

昌都藏庙分布图	68-69
强巴林寺	70-71
噶玛寺	72-73
孜珠寺	74-75

林芝藏庙分布图	76-77
扎西绕登寺	78-79
南迦巴瓦峰	80-81

山南藏庙分布图	82-83
桑耶寺	84-87
敏珠林寺	88-89
昌珠寺	90-91
桑丁寺	92-93
圣湖—羊卓雍错	94-95

日喀则藏庙分布图	96-97
扎什伦布寺	98-101
夏鲁寺	102-103
萨迦寺	104-107
白居寺	108-111
绒布寺	112-113
纳塘寺	114-115
热拉雍仲林寺	116-117
神山—珠穆朗玛峰	118-119

阿里藏庙分布图	120-121
托林寺	122-123
神山—冈仁波齐峰	124-125
圣湖—玛旁雍错	126-129

藏区: 青海 qinghai	130-131
青海藏庙分布图	132-133
塔尔寺	134-137
瞿昙寺	138-139
隆务寺	140-141
夏琼寺	142-143
圣湖—青海湖	144-145

藏区: 甘肃 gansu	146-147
甘肃藏庙分布图	148-149
拉卜楞寺	150-153
禅定寺	154-155
米拉日巴佛阁	156-157
郎木寺	158-159

藏区: 四川 sichuan	160-161
四川藏庙分布图	162-163

德格印经院	164-165
蚌普寺	166-167
塔公寺	168-169
郎依寺	170-171
雄登寺	172-173
泸沽湖	174-177

藏区: 云南 yunnan 178-179

云南藏庙分布图	180-181
归化寺	182-183
东竹林寺	184-185
丽江五大喇嘛庙	186-189
飞来寺	190-191
神山—梅里雪山	192-193

畅游中国其他藏庙

OTHER LAMA TEMPLES

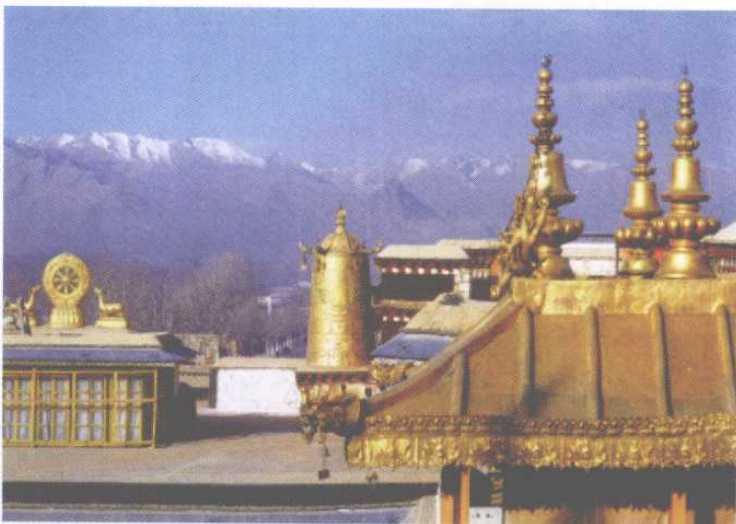
中国其他藏庙分布图	196-197
-----------	---------

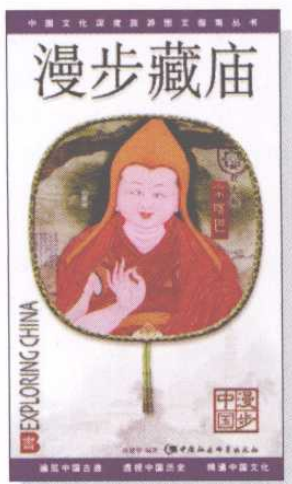
雍和宫	198-201
妙应寺	202-203
西黄寺清净化城塔	204-205
真觉寺金刚宝座	206-207
世界遗产—外八庙	208-211
五当召	212-213
席力图召	214-215
美岱召	216-217
贝子庙	218-219
五台山文殊寺	220-223
广仁寺	224-225
圣佑庙	226-227
实胜寺	228-229
海棠山摩崖造像	230-231

附录

著名藏庙总表	232-229
--------	---------

汉语拼音检索	240
色标检索	勒口一
地图区划检索	封二
历史时间检索	封三





《漫步藏庙》阅读和使用说明

《漫步藏庙》是对中国藏庙旅游观光资源系统完整的最新简明图文实用指南。全书用三种不同篇幅比重分别突出介绍西藏七大地级区划藏庙，重点介绍除西藏自治区外的藏区著名藏庙，简明介绍分布在中国个省区的藏教圣地。该书内容由四个主要部分构成：

- A 中国藏庙总体概述**
- B 中国西藏自治区藏庙介绍**
- C 中国藏区著名藏庙介绍**
- D 中国其他省区藏庙介绍**

A

中国藏庙总体概述

整体介绍中国藏庙的历史沿革、建筑分类、地理分布及文化旅游观光意义。

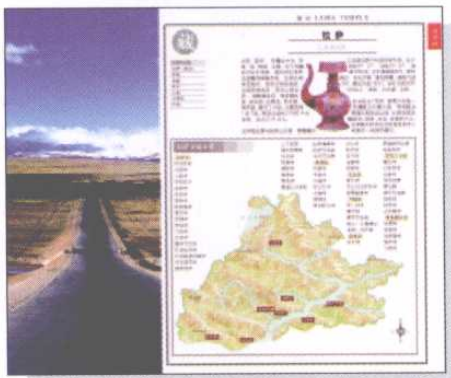
B

中国西藏自治区藏庙介绍

突出介绍中国西藏自治区所属7个地级行政区划著名藏庙。



西藏著名藏庙介绍一



西藏著名藏庙介绍二



五种手册式图书检索方式

主目录检索



地域色标检索(勒口)



汉语拼音检索(最后一页)



C

中国藏区著名藏庙介绍

介绍除西藏自治区外，青海、甘肃、四川、云南等藏区的著名藏庙。



藏区地貌图

藏庙目录检索

藏庙主体文字介绍

中国位置图

1. 中国5大藏区检索地貌图

中国5大藏区为西藏、青海、甘肃、四川、云南。

2. 藏区藏庙主体介绍



实用信息

分省位置图

导游位置图

藏庙图片

D

中国其他省区藏庙介绍

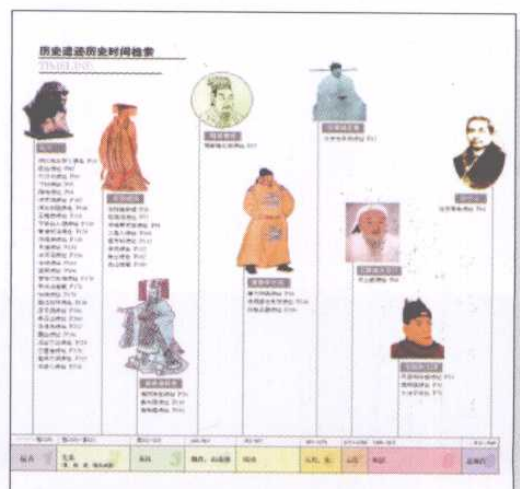


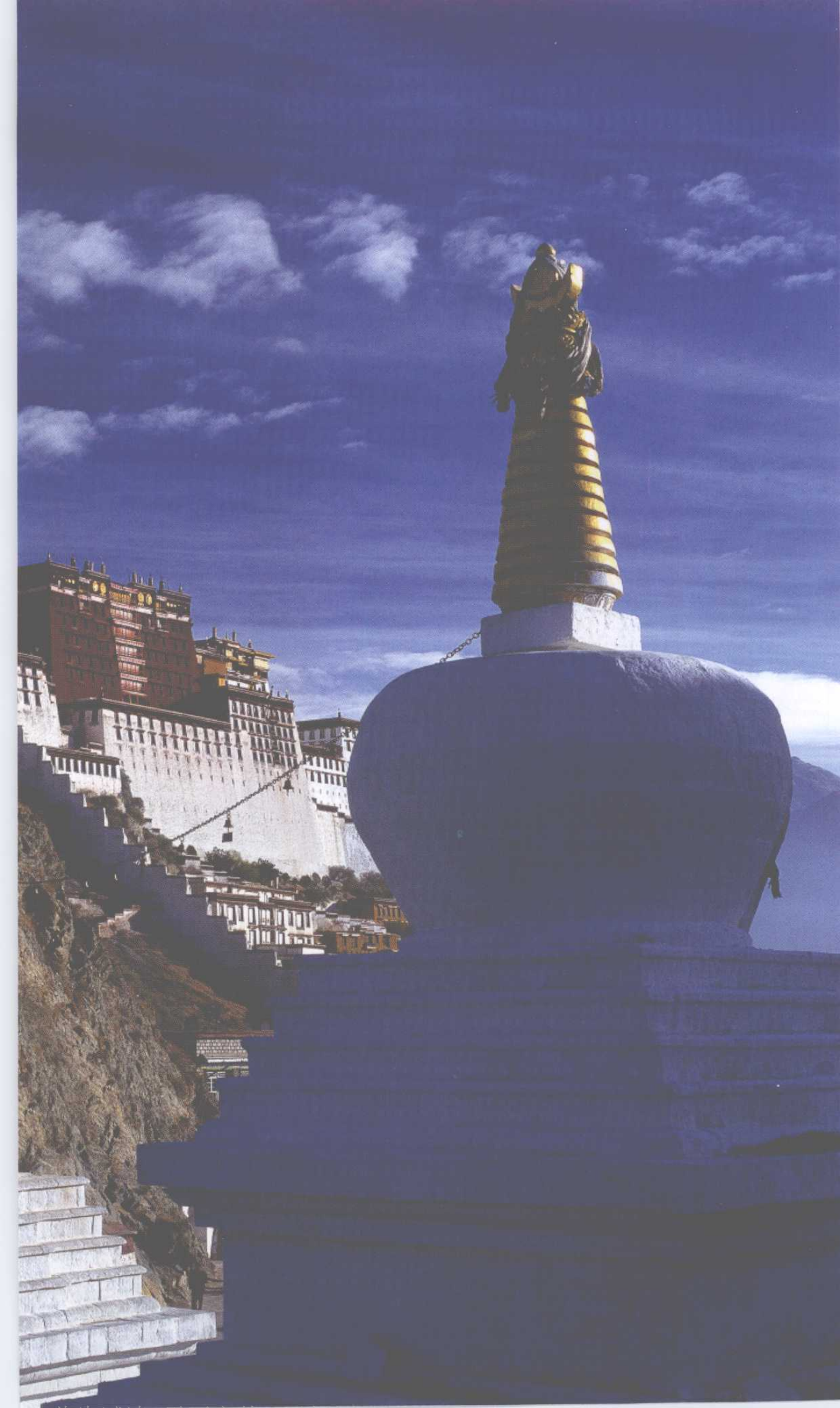
3. 藏区藏庙延伸介绍

地图区划检索(封二)



历史时间检索(封三)







素描中国藏庙

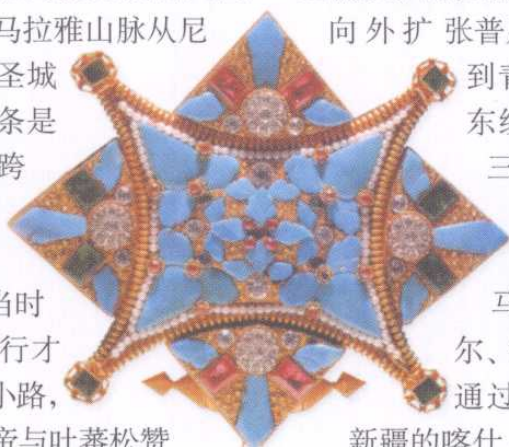
居住在地球物理海拔最高高度的一块土地上的中国藏族同胞，拥有着比其生理生存高度更为崇高的信仰高度，既藏传佛教的精神世界。在那里，藏族人民不仅拥有令人羡慕的广阔草原、美丽的雪山、纯净的湖水与清新的空气，同时还拥有充实的生命和生活，顽强的斗志和圣洁的心灵。

历史沿革 公元7至8世纪（中原盛唐时代），佛教从两条关键路线传入西藏，一条是翻越喜马拉雅山脉从尼泊尔的加德满都到圣城拉萨的南线；另一条是西安经玉树结古镇跨越青藏高原到拉萨北向南的唐藩古道。而正是这条在当时需要几个月人走马行才能完成的原始高原小路，沟通了盛唐李家皇帝与吐蕃松赞干布之间的最高权力对话。从而实现了汉藏两大民族历史上的第一次民族和睦，阻止了藏族内部与外部分裂势力离间汉藏关系的努力。

寺院建筑 尽管藏地宗教有黄教（格鲁派）、红教（宁玛派）、白教（噶举派）、花教（萨迦派）、黑教（苯教）五大派系及众多的派别，但所采用的寺院建筑风格却基本一致，统称为“喇嘛庙”。中国喇嘛庙的基本形式分为藏式、蒙古式、汉式，无论哪一种喇嘛庙的建筑风格，都具备藏传佛教基本的宗教艺术特征，其内部都建有经堂、法坛和喇嘛塔。

地理分布 藏传佛教在历史上完成了对圣城拉萨的控制以后，迅速沿四个方向向外扩张普及：北线通过后藏普及到青海大部与甘南地区；东线通过康巴与川西并沿三江并流向南伸展到滇西的迪庆、丽江、大理地区；南线越过喜马拉雅山脉伸展到尼泊尔、锡金和不丹等国；西线通过阿里地区几乎普及到新疆的喀什。中国喇嘛庙在中国境内约有近5000座，分为以下四类地区：

一、西藏，其辖区内拉萨、阿里、那曲、山南、昌都、林芝与日喀则等七个地级行政区划，寺庙数量超过2000座；二、青海、甘肃、四川和云南等四个邻近西藏省所辖的西藏自治区，寺庙数量超过2000座；三、以蒙古族为主，土族、裕固族、珞巴族、门巴族、纳西族、普米族、怒族等10个少数民族聚居地区，寺庙数量约600座；四、北京、河北承德、山西五台山等内地，寺庙数量超过200座。中国境外喇嘛庙主要为喜马拉雅山南部地区国家与蒙古国及西伯利亚贝加尔湖南岸布里亚特诸小国。





中国十大藏庙

CHINA TOP 10

藏传佛教中将神山、圣湖和寺院作为信徒的三大信仰与诵经对象，寺院是其主体部分。藏传佛教寺院建筑群在青藏高原内外有近5000座，这些寺院无论在建造规模、设计布局和建筑艺术上许多都达到了非凡的境界。藏传佛教寺院实际上是其宗教文化与精神寄托的核心载体。



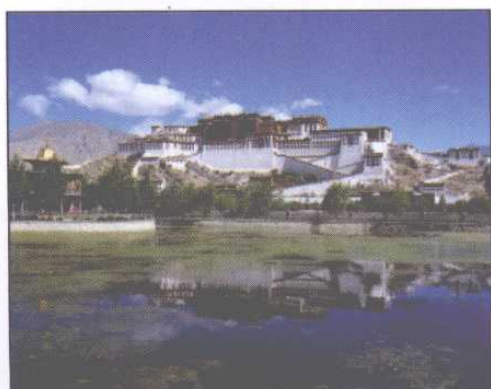
拉卜楞寺



扎什伦布寺



塔尔寺



布达拉宫



松赞林寺





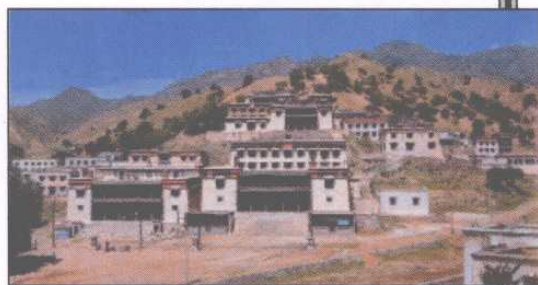
雍和宫

十大藏庙

- ① 布达拉宫 (西藏拉萨)
- ② 扎什伦布寺 (西藏日喀则)
- ③ 塔尔寺 (青海西宁)
- ④ 拉卜楞寺 (甘肃)
- ⑤ 承德外八庙 (河北)
- ⑥ 雍和宫 (北京)
- ⑦ 松赞林寺 (云南)
- ⑧ 五台山文殊寺 (山西)
- ⑨ 五当召 (内蒙古)
- ⑩ 德格印经院 (四川)



五台山文殊寺



五当召



德格印经院



承德外八庙





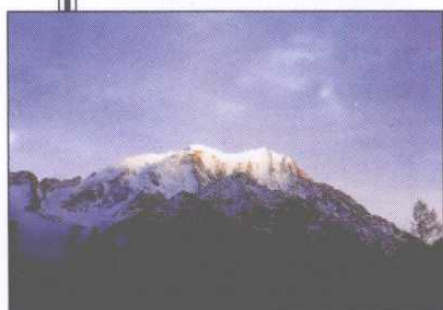
中国八大藏教神山

CHINA TOP 8

藏传佛教神山是其三大信仰与诵经对象体系的组成部分。青藏、川藏与滇藏是世界上冰川雪山最密集的地区，正如藏传佛教的信徒心中的山神数都数不清，大山有大山神，小山有小山神，而且各自还有自己的势力范围，而年神则是一种在山岭沟谷中游荡，在石缝、森林中安家之神。



神山—库拉卡日



神山—雅拉香波



神山—冈仁波齐峰



神山—珠穆朗玛峰





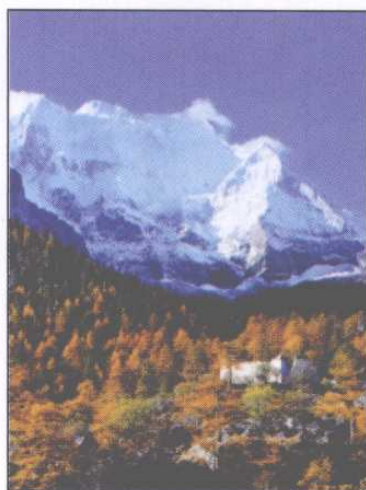
神山—年保玉则峰

八大藏教神山

- ① 神山—珠穆朗玛峰（西藏日喀则）
- ② 神山—冈仁波齐峰（西藏阿里）
- ③ 神山—雅拉香波（西藏那曲）
- ④ 神山—南迦巴瓦峰（西藏林芝）
- ⑤ 神山—库拉卡日（西藏山南）
- ⑥ 神山—年保玉则峰（青海果洛）
- ⑦ 神山—梅里雪山（云南迪庆）
- ⑧ 神山—亚丁三神山（四川甘孜）



神山—梅里雪山



神山—亚丁三神山



神山—南迦巴瓦峰



中国六大藏教印经院

CHINA TOP 6

自明代开始刊印藏文《大藏经》以后，随着佛教文化的进一步发展，雕版印刷业在藏区空前兴盛起来，在藏区较大的寺院中均有印经院，它们中的多数依附于著名寺院，成为寺院的一个组成部分。德格印经院是诸印经院中声望较著名的，与其他印经院又有些不同的是，它是因印经院而出名的寺院。这所印经院位于德格县城中央，据说围绕印经院转满 1111 圈就可称修行圆满，所以这里转经的人气很旺。



拉卜楞寺印经院



纳塘寺印经院



布达拉宫印经院