



拉
萨

西藏黄金旅游线

中国藏学版

周爱明 编著
中国藏学出版社

山
南



西藏黄金旅游线 周爱明 编著
中国藏学出版社

拉萨 → 山南

中国
藏学版



图书在版编目(CIP)数据

西藏黄金旅游线 拉萨→山南/周爱明编著. —北京:

中国藏学出版社, 2007.4

ISBN 978-7-80057-664-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第037428号

西藏黄金旅游线 拉萨→山南

周爱明 编著

出版 中国藏学出版社

发行 中国藏学出版社

摄影 陈庆英 凌风 程德美 熊文彬 张捷 金勇

薛文献 翟跃飞,《中国西藏》杂志社等

责任编辑 永红

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 3.625

字数 90千字

图片 117幅

印数 5000册

书号 ISBN 978-7-80057-664-5/k·151

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

- 3** 地理上的山南
- 6** 行政上的山南
- 9** 最富的堆龙德庆
- 10** 楚布寺
- 12** 能言度母殿
- 12** 聂塘大佛
- 13** 两桥一隧
- 14** 贡嘎县
- 15** 多吉扎寺
- 16** “邦典之乡”姐德秀
- 17** 昌果沟新石器时代文化遗址
- 17** 扎囊景区
- 18** 扎塘寺
- 19** 敏珠林寺
- 22** 顶布钦寺
- 22** 扎囊的婚礼
- 23** 朗色林庄园
- 25** 扎羊宗溶洞
- 25** 泽当景区
- 30** 雍布拉康
- 32** 止贡赞普和藏王墓
- 36** 寻找青瓦达孜宫
- 39** 文成公主与昌珠寺
- 43** 唐波且寺
- 45** 雅拉香波神山和山神
- 48** 白若洞
- 48** 西扎洞
- 49** 桑耶风景区
- 51** 桑耶寺
- 57** 青朴修行地
- 59** 哈布山圣迹
- 60** 札玛止桑宫
- 60** 吉如拉康
- 61** 查央宗溶岩洞
- 63** 羊卓雍湖景区
- 64** 圣湖羊卓雍错
- 66** 宁金抗沙峰等高峰
- 68** 桑顶寺
- 70** 圆布多寺
- 70** 卡日圣山
- 75** 普莫雍错
- 76** “南方之岩”洛扎

77 拉隆寺

78 吉堆吐蕃墓群

79 桑嘎古朵寺

81 拉加里王宫遗址

85 色瓦龙温泉

86 神湖拉姆纳错

87 加查县

90 古寺碉楼古墓

91 散落经书“布当拉”

92 涅尔喀瀑布

92 “幸运古树”

92 崔久沟的长寿泉

93 美丽的那玉河谷

93 琼果杰寺和琼果杰风光

95 曲龙和曲桑寺

95 塔拉岗波寺

96 “铜山”桑日

99 沃卡温泉

100 沃卡三胜

101 卡玛当寺

102 错那县城

105 勒布沟门巴风情

山南地区行政和地形示意图



山南地区旅游交通示意图



拉萨至山南

1

泽当气候资料

	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	8.4	10.1	13.9	16.8	20.8	23.5	23.2	21.9	20.8	18.5	13.3	9.2
平均最低气温	-7.3	-4.8	-0.7	2.5	6.5	10.2	11.1	10.6	8.8	3.7	-2.4	-7.1
降雨量	0.3	1.0	5.2	10.7	25.5	52.1	103.1	144.7	60.7	4.9	0.8	0.1
降雨日数	天 0.5	1.1	2.8	4.8	9.5	14.5	19.3	20.8	13.5	2.9	0.5	0.3
日平均日照	小时 7.3	7.1	8.0	8.7	9.1	8.2	7.3	6.7	7.6	8.5	7.9	7.6

泽当镇附近山
上的猴子洞



很早很早以前，观世音菩萨派出一位有神通的猕猴，到西藏修行。猕猴来到一个岩洞里，潜心修习菩提慈悲心。就在他对佛法有了一定领悟的时候，一个住在邻近地方、由度母化身的罗刹女来到他面前，用非常爱慕的口气说：“让我们结成夫妻吧！”猕猴说：“我是观世音菩萨的居士，要是当了你的丈夫，就破了我的戒行。”罗刹女苦苦哀求，涕泪横流，猕猴总不答应。无可奈何之下，她发誓：“你不答应，我就死在你面前！”

猕猴被缠得没办法，只有跑到普陀山，请示观世音菩萨。观音菩萨允许他们结婚，猕猴就与罗刹女结为夫妻，生下了六个猴崽，随后小猴崽繁衍，分成四部，即赛、穆、顿、董四个氏族，从此发展成为雪域



猕猴与罗刹女生下
6只小猴



猕猴与罗刹女结合繁衍出藏族



高原上的藏族人。

猴子洞口的经幡

这个神话在西藏可谓家喻户晓，翻开藏族史籍，几乎本本都有记载。人们说，猕猴修行的地方，就在山南泽当的贡布山腰。那个山洞外，有一棵野葡萄树，小猴子在上面摘过葡萄，荡过秋千……

这是一片神奇的土地，它孕育繁衍出藏民族，随后，勤劳勇敢的藏民族又从这里创造出辉煌灿烂的藏族文明：西藏的第一个赞普，第一座宫殿，第一块农田，第一座佛法僧齐全的真正意义上的寺院，等等。再加上造物主的特别恩赐：圣湖羊卓雍错、神湖拉姆纳错、神山卡日等等自然秘境，真正应了“人杰地灵”之说。

因此，人们说，想要了解藏文化，了解悠久的藏族文明，就必须走进山南。

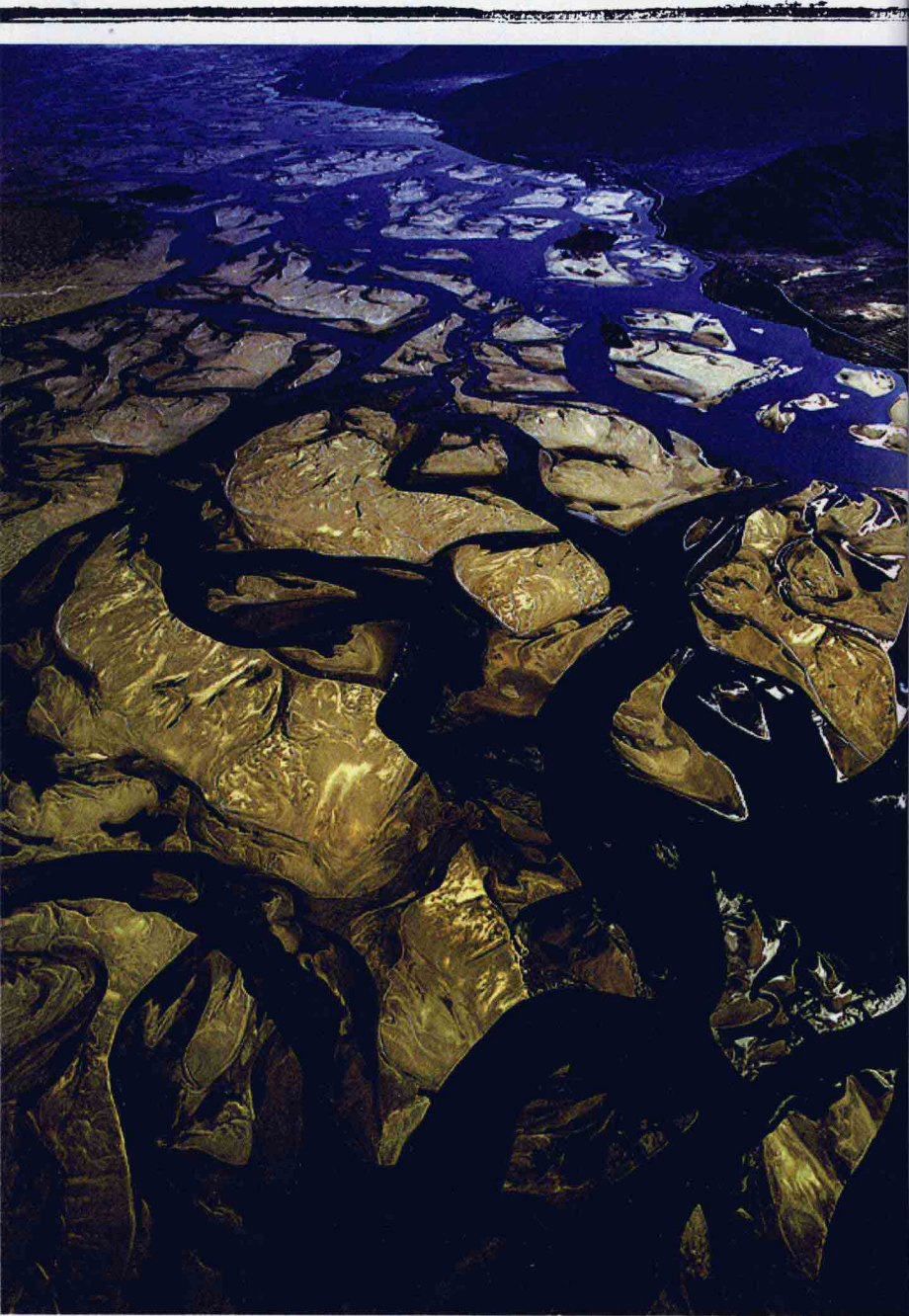
山南之游，正所谓溯水寻源，探源揭秘之旅。

地理上的山南

山南地区位于西藏南部，因地处青藏高原冈底斯山脉—念青唐古拉山脉以南而得名，位于东经 $90^{\circ}14'$ 至 $94^{\circ}22'$ 、北纬 $27^{\circ}08'$ 至 $29^{\circ}47'$ 之间，雅鲁藏布江中下游，北接自治区首府拉萨，西与日喀则地区毗邻，东与林芝地区相连，南与印度、不丹两国接壤，有630多公里长的边界线。东西长420公里，南

拉萨至山南

3



纵横交错的雅江



雅鲁藏布江沿江绿化带

北宽329公里，总面积7.97万平方公里(含“麦克马洪线”以南面积约2.86万平方公里)，约占西藏自治区总面积的1/15，人口1231.8万人。

山南地区南部和西部高山耸峙，湖泊河流众多，地势南高北低、西高东低，植被为灌丛草原，温暖半干旱地区。平均海拔3700米。整个地区西南高、东北低，西南部平均海拔4500米，东北部平均海拔3100米，绝对最高海拔库拉岗日峰高7554米。

藏族人民的母亲河——雅鲁藏布江自西向东横贯山南地区全境，长达424公里，流经浪卡子、贡嘎、扎囊、乃东、桑日、曲松、加查7县。此外，还有41条河流终年流淌于藏南的高山峡谷之间，江河面积38000平方公里。大小湖泊88个，其中著名的羊卓雍错、拉姆纳错、哲古湖、普莫雍错就像一个个碧绿的宝石镶嵌在山南的丛山之间。

雅鲁藏布江赐给山南地区富饶丰腴的谷地和平原，使这里成为典型的高原河谷平原地区。河谷两侧山地的高处是牧场，腰部是森林，谷底及河口则是肥沃的农田，盛产青稞、小麦、蚕豆、豌豆、玉米、荞麦、油菜等作物，是西藏粮油的主要产区之一。

山南地区拥有众多种类的动植物，仅国家一级保

拉萨至山南

5



西藏黄金 旅游线 6

西藏最早的农田

护动物就达 23 种，二级 53 种。矿产资源丰富，其中，铬矿储量初步探明为 500 万吨，占全国总储量的 35%~45%，平均品位达 45% 以上，是全国最大的铬矿资源基地。水资源丰富，湖泊蓄水量 170 亿立方米，冰川蓄积量约 10 亿立方米，地下水约 230 亿立方米，年平均径流量 550.2 亿立方米。全地区水能资源理论蕴藏量 3510 万千瓦，现已开发利用 1.83 万千瓦。羊卓雍湖抽水蓄能电站、沃卡一级电站相继建成发电，从根本上缓解了拉萨及周边地区用电紧张的状况。此外，太阳能、风能资源也十分可观。

行政上的山南

山南地区位于雅隆河流域，史称雅隆，是藏文化发祥地。上古时代，雅隆地方就有藏族先民生息。公元前 2 世纪初叶，西藏第一个藏王聂赤赞普建立了“蕃”部落，并确立子孙世袭赞普的制度，修建了雍布拉克堡寨。

藏史载，第九代赞普托列赞普时期，兴修水利，开垦农田，用木犁耕地。第十一代赞普意休烈时期，制

定了以二牛一日耕种的土地为一个耕地面积。从第九代至第十四代赞普期间,在雅隆河流域的青域(今山南琼结县)先后兴建达孜、桂孜、扬孜、赤孜、孜母、琼结、赤则崩都等六宫,以琼结为雅隆部落的都城。

第二十八代赞普拉脱脱日年赞时期,佛教传入雅隆河谷,赞普将天竺(今印度)僧人带来的经书法器称为“宁瓦桑布”(藏语意为“密宝”),供奉在雍布拉康,这是西藏有经书法器的开端。

公元6世纪左右,雅隆一带进入奴隶社会,已能冶炼铁、铜、银,制造金属武器。第三十一代赞普朗日松赞吞并强邻,不断扩充领地,使雅隆部落成为西藏最强大的部落。公元7世纪中叶,朗日伦赞之子松赞干布以雅隆河谷为基地,先后征服苏毗、羊同等部落,建立起吐蕃王朝,将都城由琼结迁至拉萨。西藏的政治、军事中心虽然北迁,但作为吐蕃王朝起家之本的山南在王朝中仍保持着特殊的地位。松赞干布将吐蕃全境划分为五茹,即乌茹、要茹、叶茹、茹拉、孙波茹。山南地区相当于要茹。山南门隅地方已确归吐蕃版图。

元朝时西藏正式归入祖国版图,设立管理全国佛教和藏区事务的宣政院,由出自萨迦派的帝师“领宣



首位藏王聂赤赞普

拉萨至山南

7

琼结县农田中的藏王墓



政院事”，地方事务也由萨迦巴统领。元朝曾三次清查西藏户口，将西藏划为十三个万户，山南属当时颇有影响的帕竹、雅桑、羊卓、唐布切等万户的领地。其中的帕竹万户逐渐培植起强大势力。

公元1322年，绛曲坚赞就任帕竹万户长。他以丹萨替寺为基地，励精图治，先后战胜雅桑万户、止贡万户、蔡巴万户等地方势力，1354年推翻萨迦地方政权，受元朝敕封掌管全藏的“大司徒”之职，接管西藏地方政权。大司徒绛曲坚赞执政后，废除万户制度，推行封建农奴庄园制，规定“宗”为基本行政单位，在乃东、贡嘎等地设置13个宗，委派了各宗本，并赐给属下有功之臣大大小小谿卡(庄园)。同时，在乃东扩建帕竹政权的宫殿王城。鉴于帕竹噶举祖寺丹萨替寺距帕竹都城乃东较远，绛曲坚赞于1351年修建了泽当寺，作为帕竹政权又一个中心寺院。因帕竹王朝以乃东作为统治中心，故又称乃东王朝。

帕竹之后，西藏进入西藏地方政府统治时期，下设“基巧”(相当于专区)、“宗”(相当于县)两级机构。山南基巧辖宗23个。西藏和平解放前夕，山南基巧下设有温宗、多宗等35个“宗”。另外，山南曲松等地还有地方割据势力拉加里，拉加里王又称山南王。

1959年，西藏民主改革，1965年9月西藏自治区成立，山南地区逐步完成了社会主义改造，进入社会



山南泽当镇街景

主义时期。山南地区现设12县，即乃东、琼结、扎囊、贡嘎、桑日、曲松、加查、隆子、错那、浪卡子、措美、洛扎，行署驻地泽当镇。

最富的堆龙德庆

在拉萨拜完释迦牟尼佛(大昭寺)、游完布达拉宫、罗布林卡、三大寺等重要景点后，就可以出发去山南，对神奇的藏文化进行溯水寻源的探秘之旅了。

去山南，可以到拉萨汽车站坐桑塔纳一类的小轿车，这些车车身上大多打着喜马拉雅旅游公司之类的标志，只要凑够4个人(每人50元)，填写完有关表格，司机就会立刻启程，一个半到两小时即可到达。

出拉萨往西南行，随即进入堆龙德庆县境。堆龙德庆地处西藏中南部，雅鲁藏布江中游、拉萨河南拐弯处及拉萨河支流堆龙河南岸，堆龙藏语意为“上谷”，德庆意为“极乐”，自20世纪80年代以来，这里一直是西藏农村最富裕的地方。90年代初，这里的农户就有了私家车，有的还不止一辆。其中东风跑长途，拖拉机跑田间和工地，中巴车在市区做客运。要是小轿车的话，那是专为主人一家节日时过林卡用的。到时，带上酥油茶、青稞酒、帐篷卡垫等等一应物什，到拉萨河或雅鲁藏布江边的某个草坝子、树林子里，唱歌跳舞掷骰子，一天两天就乐哈哈晕乎乎地过去了。

拉萨至山南

9



堆龙铁路桥

堆龙德庆县以农业为主，牧业次之。1983年被自治区指定为商品粮生产基地县，盛产小麦、春小麦、青稞、豌豆、蚕豆、土豆等。牧业中以奶牛和绵羊为盛，许多牧户与拉萨市民建立起供销关系，每天把鲜奶直接送到居民家中，双方各有收益。青藏铁路堆龙段长72公里，拉萨火车站坐落在堆龙的柳梧乡，堆龙也就理所当然地成为西藏境内最大的客运站、货运站，成为西藏的物流中心。

楚布寺

堆龙德庆县境内的楚布寺，距拉萨60公里，海拔4300米。最早为江浦神殿，建于9世纪初。9世纪中



楚布寺

叶，朗达玛灭法时被毁。1187年，藏传佛教噶举派的噶玛支系(噶玛噶举派)的创始人都是钦巴主持重建，成为该派主寺。都松钦巴的再传弟子噶玛拔希(1206~1283)密法高深，神通广大，但等他1247年回这里时，寺院已被毁坏成空地。噶玛拔希修缮屋宇，使其又兴

盛起来。1256年，元宪宗蒙哥赐给噶玛拔希一顶金边黑帽。从此，噶玛噶举派又被称为“噶玛噶举金边黑帽派”，名声更大了。

1283年，噶玛拔希圆寂前，遗嘱弟子邬金巴寻找他的转世传人，从此开创噶玛噶举派教主以转世灵童的方式不断承继的例规，亦即活佛转世。至今，噶玛巴已传17世。随后，这种教主转世办法为藏传佛教许多教派效仿，特别是后起的格鲁派，更是将其发扬光大，形成了达赖喇嘛和班禅两大活佛转世系统。明朝时，噶玛巴《明史》中写作“哈立麻”还被封为“如来大宝法王”。17世纪中叶，格鲁派得势后，噶玛噶举派



拉萨至山南

11

寺庙殿门

实力受挫，楚布寺内有格鲁派一僧人常驻，以示监督。此后，楚布寺几度被毁又几度修复。目前其规模庞大的建筑群以措钦大殿为中心，包括经堂、佛堂、护法殿、佛学院、密宗修习院、活佛私邸及僧舍等，正在修复建设中的还有较具规模的讲经台等建筑。寺中有僧侣300余人。

楚布寺拥有大量稀世文物，尤以明代以来文物为最。值得一提的有：江浦寺建寺碑，现存于寺中大殿内，高约2.5米，宽约0.5米，上刻古藏文，对研究吐蕃时期政治、经济、宗教等有重要的史料价值；空住佛，寺中镇寺之宝，是第八世噶玛巴为纪念其上师而塑造的银像。传说银像塑成之后竟自动悬浮空中达七天之久，故有空住佛之说；楚布拉千，“拉千”即大佛之意，高约6米，传说为二世噶玛巴所铸。玛哈噶拉石刻塑像、米拉日巴曾用过的钵、都松钦巴的僧帽等都是楚布寺弥足珍贵的宝物。此外，环抱着楚布寺的吉钦波神山上也有一系列著名景点，如静修室和历代噶玛巴闭关洞。

能言度母殿

出拉萨约20公里后，进入聂当平原。公路北面有座朴素整洁的寺庙，叫卓玛拉康度母庙。比起拉萨三大寺来，这个庙可是太小了，可它的历史却比三大寺早。

公元1046年，藏传佛教后弘期(公元918年后)著名大师阿底峡，由弟子仲敦巴等迎请到聂当，在这里收徒传法整整九年，1054年在这里圆寂。1055年，仲敦巴在聂当主持了悼念阿底峡的仪式，并在这里修建了一个神庙，专门供奉阿底峡大师所尊奉的能言度母神像。神庙附近的佛塔里，据说还装藏着阿底峡大师的部分骨殖。

度母神庙香火旺盛，朝佛瞻仰者络绎不绝，其中还有来自大师故乡孟加拉国的信徒香客。

聂塘大佛

聂塘大佛位于拉萨公路边。

这尊佛祖释迦牟尼在菩提树下降魔成佛的坐像，高达9.83米，光是手长就达1.4米，脚长更达1.9米，