

典藏中国

100个您一生必游的中国名景

布达拉宫

世界屋脊的佛光

日喀则
纳木措

纳木措是西藏三大神湖之一，也是藏传佛教的著名圣地，意为天湖。

位于雅鲁藏布江和年楚河汇合处的宽阔河谷平原上，已有600多年的历史。



山东画报出版社

两千万年前，在亚欧版块和印度洋版块的巨大碰撞下，世界上最年轻的高原——青藏高原。同时形成了一系列巨大山脉，这些山脉虽然缺乏青翠的绿色，但是雄伟、古朴、凝重。



发现之旅

日光之城中的神圣之地 7

拉萨无疑是这个世界上最具特色、最富魅力的城市。

世界屋脊上的城市——拉萨 9

西藏自治区平均海拔在4000米以上，是青藏高原的主体部分，有“世界屋脊”之称。

布达拉宫的故事 12

布达拉宫建于公元7世纪，位于西藏拉萨的红山之巅，是一座举世闻名的宫堡式古建筑群。

圣路八角街 17

大昭寺周围有一条环形路，被人们称

为八角街，又叫八角街。这里是人们从事“绕路”佛事活动的地方，同时也是小商品汇集的地方。

藏传佛教 20

拉萨藏传佛教盛行，在这里到处可以看到

披着绛红色袈裟的喇嘛一步一叩首虔诚朝圣的身影，强烈而神秘的宗教气氛，已成为拉萨乃至西藏雪域的一大奇观。

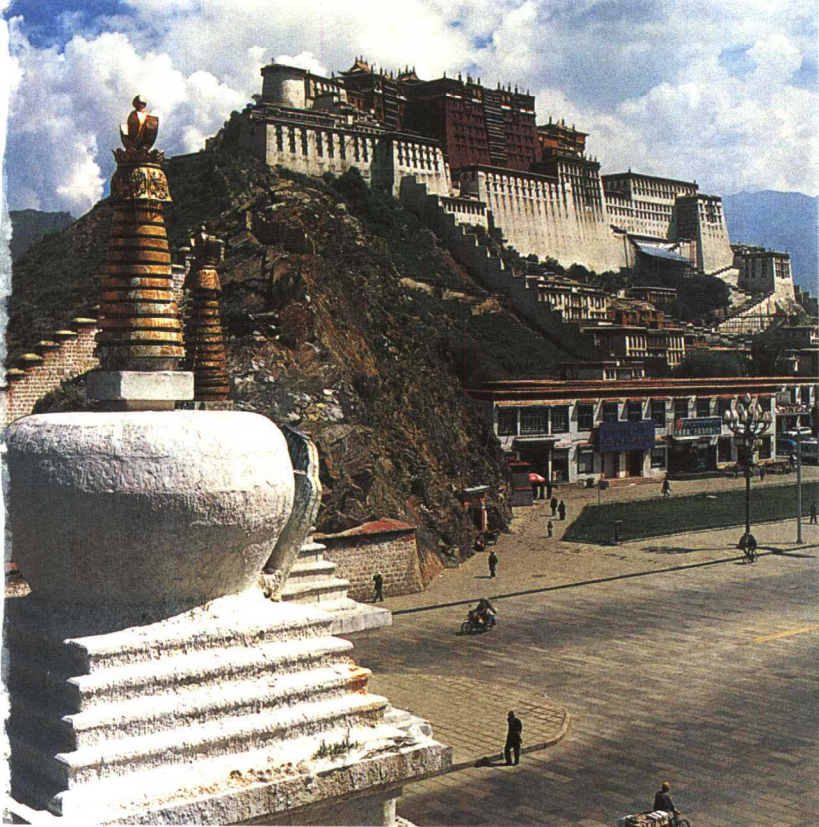


主题特写

大昭寺和小昭寺——心中永远的佛地 25

大昭寺在拉萨市中心，始建于公元647年，是藏王松赞干布为纪念文成公主入藏而建。大昭寺是西藏重大佛事活动的中心。





风景游历

布达拉宫周围的寺院 38

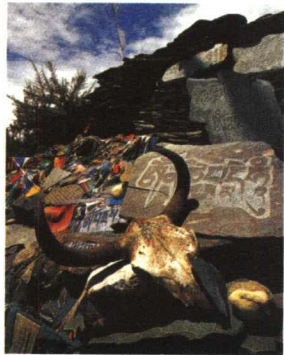
在拉萨，分布着众多的佛教寺院，如大昭寺、小昭寺、哲蚌寺等等。

山角之山——药王山 46

药王山上现存的一片废墟原是门巴扎仓（即藏医学院），也称药王庙。药王是释迦牟尼佛的一个化身，相传能医治百病。

天湖纳木措 50

纳木措，藏语意为“天湖”，是西藏三

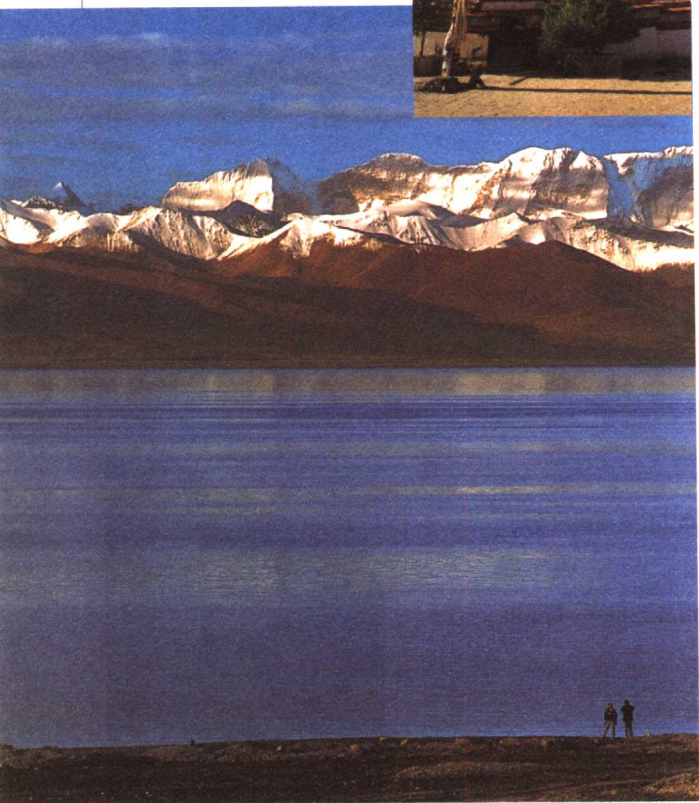


大圣湖之一，是西藏自治区最大的湖泊，也是世界上海拔最高的大湖。

日喀则和江孜

54

白居寺是一座塔寺结合的典型的藏传佛教寺院建筑，寺中有塔、塔中有寺，寺塔天然浑成，相得益彰。



资讯情报

吃在西藏

58

西藏的地毯、藏刀、卡垫、围裙、民族服装、民族鞋帽、金银首饰、及各种传统手工艺品，均为传统手工制作，具有浓厚的地方风格和民族特色。



拉萨住宿

60

拉萨的旅店档次拉得比较开，从几元钱一晚的藏式旅馆到千余元的标准间都有，可供不同的游客选用。

拉萨交通

60

娱乐休闲

62

购物推荐

63

典藏中国

NO.09

布达拉宫

100个您一生必游的中国名景

图书在版编目(CIP)数据

布达拉宫——世界屋脊的佛光/李巍著. —济南: 山东画报出版社, 2004.1

(典藏中国丛书)

ISBN 7-80603-856-6

I. 布... II. 李... III. 布达拉宫—旅游指南
IV. K928.75

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第107580号

总策划/王仁定

策划执行/张芸

主编/刁兆彦

撰文/李巍

摄影/黄书彬 Imaginechina 21PIC

责任编辑/王利明

特约编辑/张芸

版式设计/盛文钢 熊俊

插图/刘琼 刘娟

制版/秋雨印刷(上海)有限公司

印刷/上海照相制版厂

出版发行/山东画报出版社

地址/济南市经九路胜利大街39号

邮编 250001

电话/总编室(0531)2060055-5420

市场部(0531)2053182(传真)

(0531)2906847

网址/http://www.sdpress.com.cn

电子信箱/hbcb@sdpress.com.cn

规格/112 × 175 毫米

印张/2

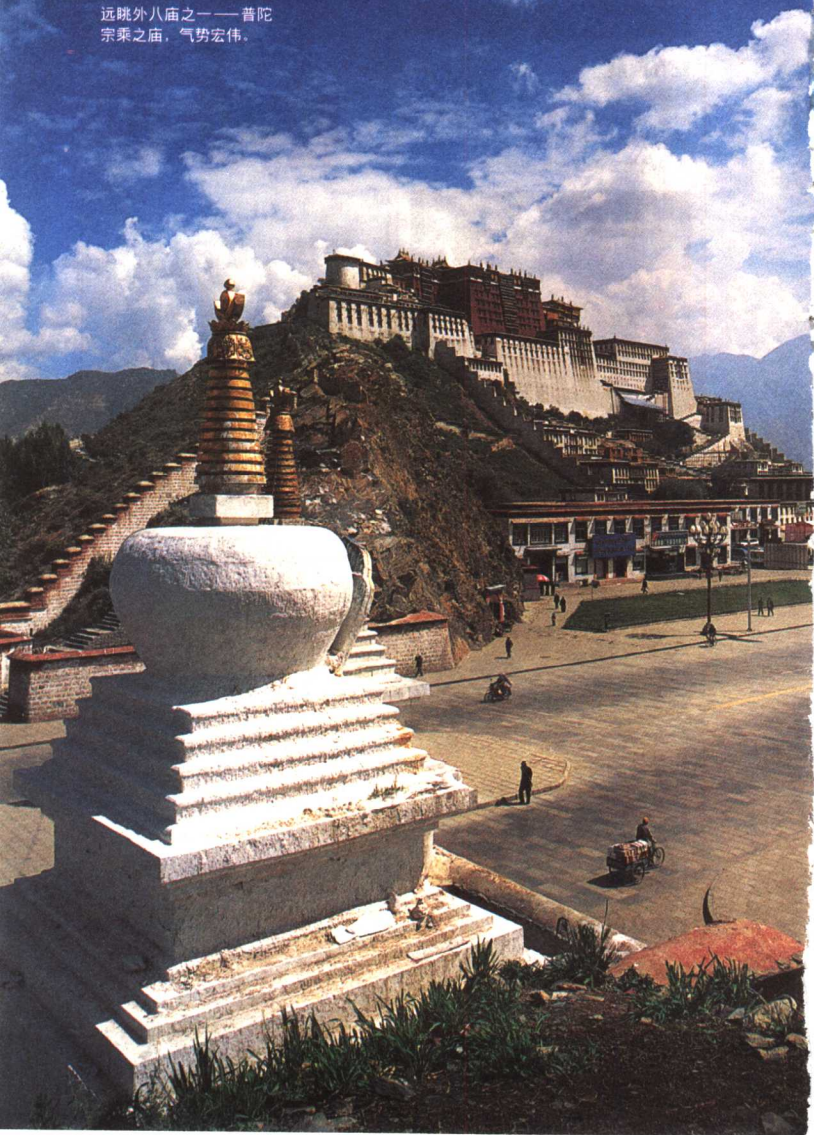
版次/2004年1月第1版

印次/2004年1月第1次印刷

印数/1-8,000

定价/9.00元

远眺外八庙之一——普陀
宗乘之庙，气势宏伟。





俯瞰布达拉宫

典藏中国 发现之旅

日光之城 的神圣之地

拉萨市位于西藏中部，
是西藏自治区首府，也是西
藏政治、经济、文化的中心。
拉萨地处世界屋脊之上，平



均海拔 3700 米，是世界上最高的城市之一。因海拔高，空气稀薄，大气中的悬浮物极少，阳光强烈，日照充足，天高气爽，被誉为“日光之城”。

拉萨无疑是这个世界上最具特色、最富魅力的城市。这不仅因为它海拔 3700 米的高度令初来者感到晕眩，还因为它 1300 年的历史所留下的文化遗迹以及宗教氛围带给人们的震撼。拉萨的意思是“神地”或“天神之地”。上千年来，这里曾几度成为西藏政教活动中心，于是，拉萨成为名副其实的“神圣之地”。

屹立在拉萨红山之巅的布达拉宫，金顶凌云、群楼触地、巍峨挺拔、雄伟壮观，虽经千年风雪，依然光彩夺目。她是藏族人民辛勤劳动的结晶，是东方建筑史上的奇迹，是雪域高原的骄傲，是拉萨古城的象征和不可或缺的风景线。



西藏在中国的位置

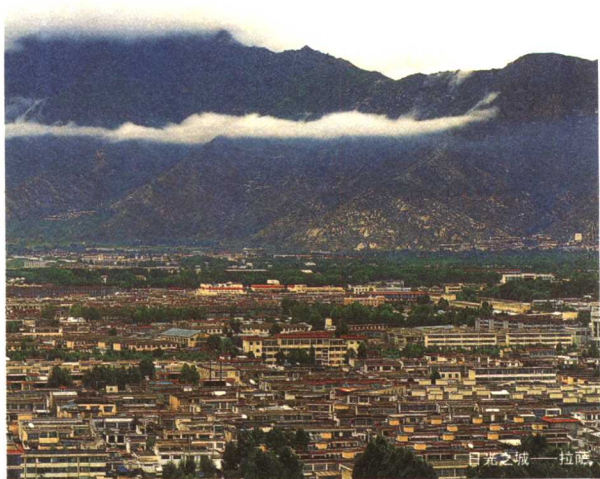
重要提示

位置：西藏自治区位于中国的西南边疆，青藏高原的西南部。

特点：高原景色，太阳辐射强，日照时间长，昼夜温差大，空气稀薄，透明度好。

必游名景：布达拉宫、大昭寺、哲蚌寺、药王山、罗布林卡、纳木措湖。

最佳旅游季节：7月至8月为最佳旅游季节，气温适宜，节日也较多。



世界屋脊上的城市 ——拉萨

西藏自治区位于中国的西南边疆，青藏高原的西南部。它北与新疆维吾尔自治区和青海省相邻，东接四川省，东南与云南省相连，南边和西部与缅甸、印度、不丹、锡金和尼泊尔等国接壤。边境线全长近4000公里。西藏自治区南北最长约1000公里，东西最宽达2000公里。全区土地面积为122万多平方公里，约占全国总面积的12.8%。

西藏自治区平均海拔在4000米以上，是青藏高原的主体部分，有“世界屋脊”之称。

拉萨，藏语意为“圣地”、“佛地”。公元7世纪，松赞干布统一西藏后，迁都逻娑（即拉萨），建立了吐蕃王朝。相传在松赞干布迎娶文成公主进藏时，这里还是一片荒草沙滩，后在此建造了大昭寺和小昭寺。由于前来朝佛的人增多，大昭寺周围日渐繁华，形成了以大昭寺为中心的旧城区雏形。同时松赞干布又在红山扩建宫室（即今布达拉宫），于是拉萨河谷平原上宫殿陆续兴建，著名的高原名城从此形成。

拉萨在西藏的位置



布达拉宫红白相间的外墙



布达拉宫的故事

布达拉宫的修建

藏历铁兔年（631年），松赞干布开始兴建布达拉宫。当时吐蕃王朝正处于强盛时期，松赞干布为迎娶文成公主而修建这座宫殿。据说

当时修建的宫殿有999间，加上修行室共1000间。宫外有护城河，上铺厚木板。公元10世纪，这座宫殿遭到破坏，现在布达拉宫内只有胡法王修法洞和观音佛堂两处的建筑是

布达拉宫内九世达赖喇嘛的灵塔





布达拉宫的“之”字台阶

7世纪的原有建筑。

布达拉宫始建时规模并没有现在这么大。藏历木鸡年（1645年），五世达赖喇嘛受清朝册封后，为巩固当时政教合一的甘丹颇章政权，由第司索郎绕登主持，重建布达拉宫“白宫”及宫墙城门角楼等，并把政权机构由哲蚌寺迁来。藏历铁马年（1690年），第巴桑杰嘉措为五世达赖喇嘛修建灵塔，拆建了“红宫”。这次重修历时近50年，至藏历水鸡年（1693年）才竣工。以后历世达赖喇嘛先后增建了5个金顶和一些附属建筑。到第十三世达赖时期，布达拉宫又进行了历时8年的修建。藏历炎鼠年（1936年）十三世达赖喇嘛的灵塔殿建成后，形成了布达拉宫现在的规模。

布达拉宫的建筑风格

13

布达拉宫主体建筑为红宫和白宫，从外观看颜色就可以很明显地区分出来。

红宫，主要是达赖喇嘛的灵塔殿和各类佛殿，共有8座存放各世达赖喇嘛法体的灵塔。塔身以金皮包裹，宝玉镶嵌，金碧辉煌。在这些灵塔中，以五世达赖的灵塔最为壮观。这是一座修建在大殿内，上下贯通，有3层楼高的大金塔，塔形类似通常的佛塔，只是从上到下全部用黄金包镶，外镶无数宝石。仅此一塔就用了11万两黄金。

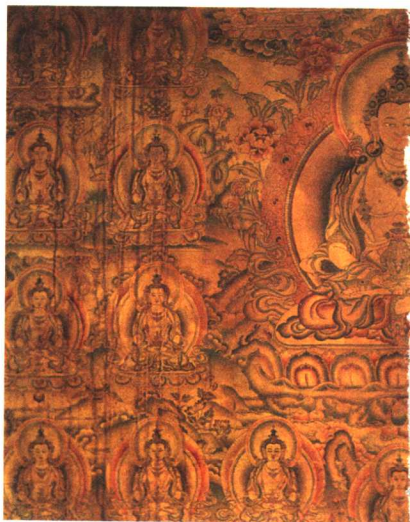
白宫高7层，是达赖喇嘛的冬宫，也是原西藏地方政府的办事

机构所在地。寂圆满大殿是达赖喇嘛举行坐床、亲政大典等重大宗教和政治活动的场所，也是布达拉宫白宫最大的殿堂，面积717平方米。5、6两层是达赖喇嘛的办公和生活用房。最高处的第7层是两套达赖喇嘛冬季的起居宫，由于这里终日阳光普照，故称东、西日光殿。

布达拉宫还有一些附属建筑，如山上的僧舍、僧官学校、朗杰扎仓、东西庭院，山下的雪老城，西藏地方政府的印经院、雪巴列空、马基康、监狱、马厩和布达拉宫后园龙王潭等。

300余年来，布达拉宫收藏和保存了大量极为丰富的历史文物。其中有2500多平方米的壁画、近千座佛塔、上万幅唐卡（卷轴画）、甘珠尔经、贝叶经等珍贵的经文典籍，还有明清两代皇帝封赐达赖喇嘛的金册、金印、玉印，以及大量的金银工艺品。

布达拉宫每一座殿堂的四壁和走廊里，大都绘有色彩绚烂的壁画。壁画的内容既有丰富多彩的神话传说，又有许多珍贵的历史资料。当年兴建布达拉宫的场面、松赞干布与文成公主的成婚典礼，以及五世达赖、十三世达赖先后到北京朝见清顺治皇帝、光绪皇帝的情景，在壁画上都有栩栩如生的描绘。



背景资料

布达拉宫的“三界说”

布达拉宫的整体布局，由下到上分别为“雪”、白宫、红宫，充分体现了藏传佛教中“欲界”、“色界”、“无色界”的三界说。通过建筑艺术的对比和渲染，表现了佛法的神威。



布达拉宫内的壁画



布达拉宫屋顶的铜塑像

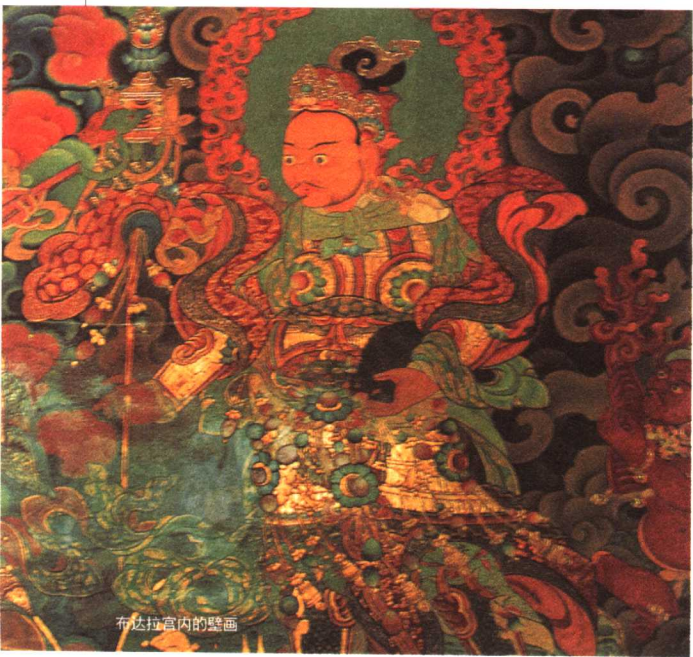
布达拉宫金顶，是佛殿檐上的各种鎏金饰物，经筒、兽头、天王、尖塔……都耀眼生辉、纹饰精美，是西藏能工巧匠们的传世之作。



从五世达赖喇嘛开始，布达拉宫就成为历代达赖喇嘛的冬宫，也是西藏地方统治者政教合一政权的统治中心，重大的宗教、政治仪式均在此举行，供奉历代达赖喇嘛的灵塔也在此处。

1988年国务院决定拨出巨款对这座300多年没有大修过的宫殿进行大规模的维修，并于次年10月隆重开工，在内地工程技术人员的帮助下，工程历经5年，于1993年胜利竣工。

红宫一角



布达拉宫内的壁画