

中国西藏

CHINA'S TIBET

拉萨

LHASA



民族出版社

目录

一、拉萨河畔的日光城

1

行政区划和自然资源 污染最少、环境
优美的城市

二、千年风雨话兴衰

8

朗日松赞进军吉曲河流域 松赞干布王
迁都吉雪沃塘 文成公主堪舆方位 城
市的雏形 拉萨城名的由来 圣城随吐
蕃王朝的瓦解而衰落 从分裂时期到萨
迦时期的拉萨 各派势力对拉萨的争夺
布达拉白宫和红宫的修建 甘丹颇章政
权的全盛时期 西方列强侵略、拉萨进
入多事之秋

三、日新月异的四十年

26

走进新时代的序曲 60年代《迎新城》
圣城的第二个春天 43项工程、43座丰
碑 62项工程造福拉萨古城 旅游——
圣城的新兴产业

ACE56/13

拉萨

目录

四、当代拉萨人的生活

41

拉萨市民的宗教生活 古老的习俗 丰富多采的节日 拉萨教育新时尚 房子越住越宽、越住越好 各类商品丰富齐全，吃菜难已成历史 有医有药，看病方便，拉萨人的寿命长了

五、拉萨的名胜古迹

61

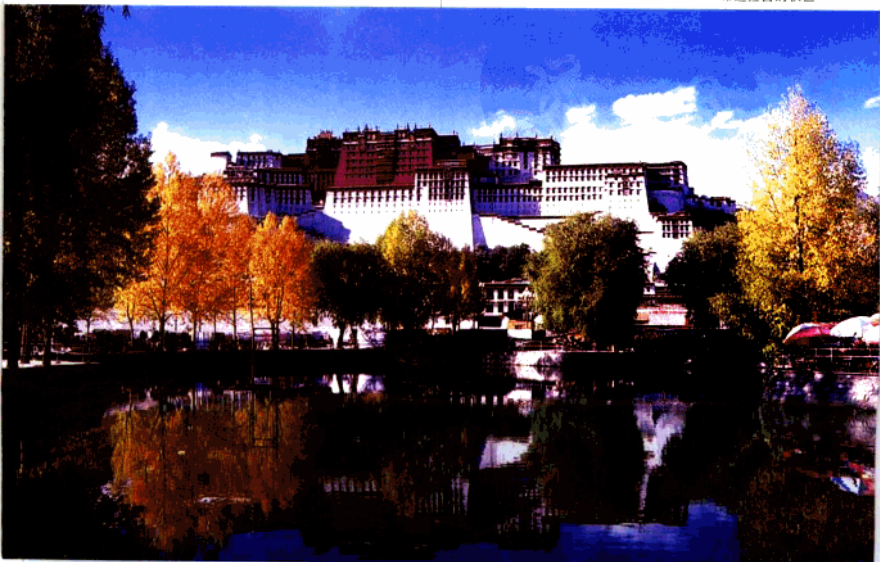
曲贡古遗址 从红山堡寨到布达拉宫 帕拉鲁甫石窟庙 龟形石上的帕邦喀 金色圣殿大昭寺 小昭寺，香火延绵已千年 神奇的扎耶巴洞窟群 聂当度母殿和聂当大佛 噶当派的祖庭热振寺 楚布寺和噶玛巴活佛 直贡噶举派寺庙群 格鲁派策源地甘丹寺 喇嘛之城哲蚌寺 色拉寺及其周围的静修地 拉萨大小清真寺 磨磐山上关帝庙 美丽的罗布林卡和龙王潭

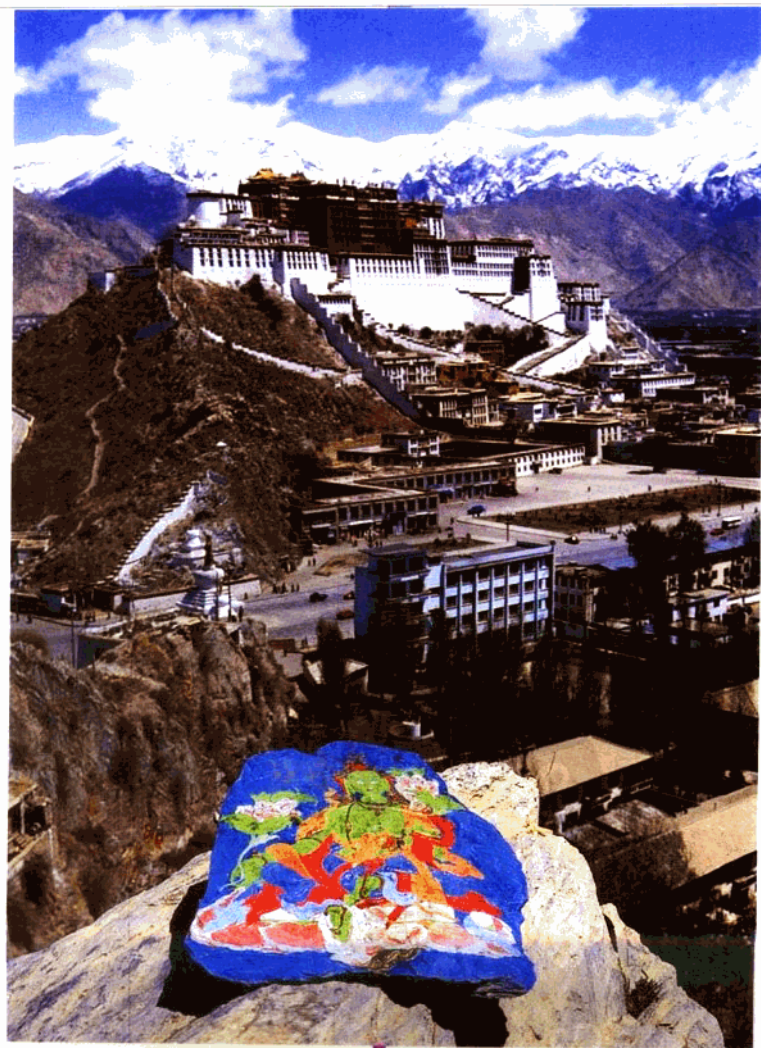
一、拉萨河畔的日光城

拉萨是中国西藏自治区的首府，已有1300多年的历史，也是全区政治、经济、文化和交通中心。拉萨市、郊面

积近3万平方公里，40万人口。其中市区面积51平方公里，城市人口14万多，有藏、汉、回等民族，藏族人口占

布达拉宫的秋色





◎ 雄伟的布达拉宫

87%。

拉萨城风景优美，被称为“蓝色欢乐之波”的吉曲河（拉萨河），从白雪皑皑的念青唐古拉山的冰峰雪谷中奔涌而下，喷珠吐玉，雪浪飞翻，穿过无数森林峡谷，田园牧野，全长315公里，在曲水地方象鼻湾汇入雅鲁藏布江，形成了蓝白二水相互交融的雪域奇观。拉萨古城就伫立在这条蔚蓝色的吉祥河畔。城中布达拉宫高耸云天，街道纵横，高楼群集，车水马龙，色彩缤纷。古老与现代，传统与创新，宗教与世俗，转经筒与电脑，昨天、今天和明天，都在这里碰撞、凝聚和交融。

拉萨位于西藏高原的中部，海拔3650米，座标东经 $91^{\circ}06'$ ，北纬 $29^{\circ}36'$ 。在群山环绕的小盆地的盆底，地势平坦，气候温和，冬无严寒，夏无酷暑，平均气温摄氏8度（华氏43°）左右。全年日照时间约3000小时，比邻省四川省省会成都市多1800小时，比中国最大的东部城市上海市多1100小时，在全国各城市中名列前茅，故有“日光城”的美誉。拉

萨年降雨量约500毫升，集中在7、8、9三个月，夏秋雨季是拉萨最美好舒适的季节，雨水多在夜间降落，形成了“拉萨夜雨”的独特气象。往往白天烈日高照，晴光炫目，夜幕降临，好雨淅淅沥沥从天而降，一洗白日的暑热尘埃，使林园街市一片光洁。

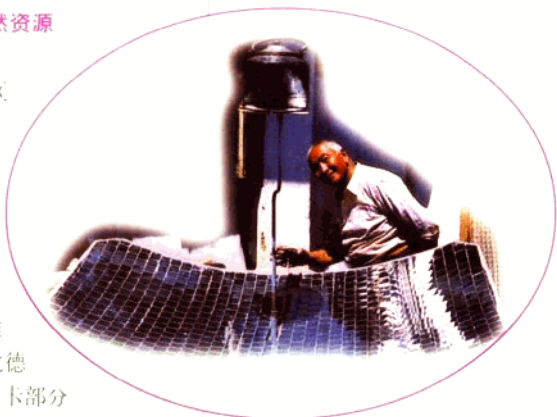


◎骑摩托车的拉萨青年



行政区划和自然资源

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沿，水草丰美，牧业兴旺，盛产牛羊肉类、酥油和牛绒、羊毛；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，盛产青稞、小麦、油菜籽和豆类，“拉萨一号”蚕豆更是饮誉中外的良种。矿物资源、水利资源、野生动植物资源也很丰富。拉萨周围各县盛产泥炭，几乎无处不可开采。地热温泉遍地，具有经济价值和医疗作用的不下数十处，堆龙德庆县的曲桑温泉，墨竹工卡县的德中温泉享誉整个藏区。此外还有铁矿、铜矿、石灰岩等等。



拉萨许多市民使用太阳能灶烧水煮饭

污染最少、环境优美的城市

高原古城拉萨以其湛蓝的天空、清澈的河水、新鲜的空气和令人赏心悦目的环境给八方来客留下了美好的印象。拉萨的水质和大气非常干净，是中国污染最少、环境最好的城市。

为加强环境质量监管，1990年8月国家投资390万元人民币建成了自然环境监测站，接着在拉萨市区设立3个大气采样点，5个环境噪音监测点，27个交通噪声监测点，6个饮用水取样

LHASA

郊区牧场





点，并设立3个断面进行水质监测，首次取得了拉萨的环境质量数据，结束了西藏无环境监测的历史。监测结果表明，拉萨地区的大气环境，基本上没有受到污染，市区上空大气中对人体有害的二氧化碳浓度每立方米少于0.1

毫克，大大低于中国的国家标准。市中心虽然人口密度较大，因宗教活动形成的烟尘较多，但大气中的烟尘总含量仍保持在每立方米0.4毫克以下。拉萨河水不存在铅、锌、铜等金属微量元素，沿岸村镇对河流没有造成污染。

● 堆龙德庆县农民用拖拉机耕地



为使这座高原古城永远保持空气清新,风景宜人,西藏自治区和拉萨市政府,一直大力提倡植树造林和整治环境。据1991年统计,拉萨城市绿化面积达669.7公顷,其中公园面积50.2公顷,林卡面积336公顷,草地、花坛233.3公顷,苗圃13公顷,道路绿化37.2公顷,人均绿化地面积达到12平方米,在全国名列前茅。1991年开始实施的一江两河综合开发工程,即开发雅鲁藏布江中游和拉萨河、年楚河的系统工程,受益地区包括拉萨全部一区七县。尼木山沟、澎波河谷、拉萨河两岸,相继营造起多处百公顷林区和防护林带。凡多年生活在拉萨的人,无不对日益美化的环境,有着真切的体验,倍感欢欣。



拉萨人均绿化面积达12平方米



LHASA

二、千年风雨话兴衰

拉萨的历史古老得几乎可以与西藏民族同步，在漫长的历史长河中，这座古城历尽沧桑，几经兴废，既有吉祥升平的年代，也有战乱纷争的时光。

朗日松赞进军吉曲河流域

大约公元1世纪前后，西藏古代历史开始有了一些模糊的轮廓。这是由

中国建设银行拉萨支行



LHASA

先民一代一代口耳相传，然后被吐蕃王朝的史家记载在典籍上面的。据说当时高原上出现了大大小小的氏族部落，藏族史书称“十二小邦”或“四十小邦”。“各

小邦地方，各有小城堡”。经过多年的和战，又集结成若干个部落联盟，其中以山南河谷的雅隆部落联盟、阿里地区的象雄王国和雅鲁藏布江以北的苏毗部落联盟最为雄强。这时，拉萨河的古名“吉曲”已经出现，被称为“吉曲考”（拉萨河流域）的地方已经为人所知，现在拉萨所在地，已经被人称为“吉雪沃塘”（吉曲河下游的肥沃坝子）了。

那时吉曲河流域先后属于苏毗部落联盟中的达甲沃和赤邦松两个王族



·拉萨北京路上的雕塑——高原之宝·

统治。公元7世纪初，雅隆部落首领朗日松赞率兵北上，渡过雅鲁藏布江，在赤邦松王族下面的娘氏家族等的策应下，占领赤邦松领地，一举成为整个吉曲（拉萨）河流域的

主宰。朗日松赞把营盘设在墨竹工卡的甲玛岗山沟，在这条长长的南北走向的山沟中，建造了几座宫堡，他的儿子、吐蕃王朝缔造者松赞干布，公元617年出生在甲玛沟的强巴明久林宫堡中。

松赞干布王迁都吉雪沃塘

松赞干布13岁的时候，雅隆部落联盟爆发内讧，父系和母系臣民心怀



怨怒，所属各部公开叛变，父王朗日松赞被进毒而死，政权几近解体。松赞干布继位于危难之秋，率领部属立即东征西讨，诛戮叛臣，降伏达布、王布、娘布、苏毗等部，完成高原统一大业，

建立吐蕃王朝，迁都吉曲沃塘，也就是今天的拉萨，被各地首领和群臣尊为“松赞干布”，意为“刚毅深沉之王”。

传说这位少年王子征战路过吉雪沃塘时，时值盛夏，日丽风和，他解下



◎松赞干布与文成公主

战袍，游泳在吉曲河的清波碧浪之中，只见周围群山四合，秀水中流，地势宽坦，雄伟壮观，更有红山、铁山等三山突起，如雄狮跃空，确实是开创大业的战略要地。同时这里北通青海，南靠山南，西连象雄，东接多康，地处雪域中枢，交通方便，物产丰富，远胜雅隆一隅。他作出了迁都吉曲沃塘的重大决策。

公元633年，松赞干布率大臣、部属从墨竹工卡西下吉曲沃塘，这片亘古以来荒凉沉寂的平野，立刻变得热闹而繁忙。松赞干布经过仔细勘察，决定截断吉曲河的北河道，使河水傍着山南渲泄，红山周围显露出一大片平野。他在这里建宫堡，修寺庙，营造军民住房。据说沃塘平野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，兀立红山之巔，气势非常雄壮。藏文古史《贤者喜宴》等书这样描绘：“在红山那里，筑起三道围城。然后，在围城当中，修起堡垒式的碉房九百九十九间，又在红山顶上修起一处凑足千间之数。这些宫室都装饰以金银、拂尘、珍珠、缨络等物，显得十分壮丽，堪与天宫相媲美？”。



◎聂当大佛

文成公主堪與方位

松赞干布迁都吉曲沃塘(拉萨)之后，继承父祖的传统与东方的大唐通好，建立政治、商贸、文化、宗教诸方面的联系，两次派大臣到长安求婚，最后与大唐文成公主结下千古传颂的吉祥姻缘。公元641年，文成公主奉释迦牟尼十二岁等身坐像一尊，还有天文



城市的雏形

历算、五行经典、工艺书籍、医方百科，越千山万水，经千辛万苦，终于从长安（今陕西省西安市）抵达吐蕃都城。藏王松赞干布把公主迎至红山，专建宫室安置，并举行隆重婚礼。公主全心全意辅佐松赞干布治理吐蕃，兴建沃塘城，教化民众。当时松赞干布欲为尼泊尔王妃尺尊公主修一寺庙，文成公主依据丰富的学识，推算出吉曲沃塘天如八幅法轮，地似八瓣莲花，旁出吉祥八宝，亲自给周围的山峰，取名妙莲、宝伞、海螺、佛轮、胜幢、法瓶、金鱼、吉祥结。赞美该地吉祥圆满，福德无限。但是也有违碍，据《西藏王统记》记载，公主“知有雪藏王为女魔仰卧之相，沃塘湖水（或即魔女的心）即魔女心血，三山为其心窍之脉络，此地位于魔女之心土，应填平此湖，其上修寺庙，此道尚有有趣之门，绕木齐下有龙神宫殿，当迎觉阿像安住于此，即能镇服。”于是，文成公主提议填平沃塘湖，在湖上修建大昭寺，同时在绕木齐草滩上修建小昭寺。

藏王松赞干布时，除兴建布达拉宫、大昭寺、小昭寺外，在拉萨及其周围还营造了不少神庙和宫堡。例如北郊帕奔岗九层宫堡，这是吐蕃名臣吞米·桑布扎创制藏文和松赞王学习藏文的所在；松赞王有三个藏族妃子，每位妃子都修建了一个神庙，芒萨赤尊妃的神庙建在东郊扎耶巴山谷；象雄妃的神庙建在大昭寺北的梯布廓水泉附近；木雅妃的神庙建在铁山（药王山）东麓，即保留至今的帕拉鲁甫洞窟庙。围绕大、小昭寺还修了法王宫、情主庙、兵营、官邸、民宅、商店等。沿吉曲拉萨河修筑了坝堤，防止洪水泛滥。大昭寺与小昭寺之间，出现了出售绸缎、毛皮的市场。据说大昭寺周围，已经有了转经路。松赞干布王制定法律，划分行政区域，分封官职，力主对外交流，赞普属下设五商、六匠，五商指茶商、玉商、刀商、帛商、盐商；六匠指噶龙铁匠、噶如鞍匠、弓匠、剑匠、铠甲匠、神犁匠等。商业和手工业的形成和发展，对促进拉萨城的兴盛有着明显的作用。

松赞干布王和文成公主、尼泊尔

LHASA

公主相继去世后，拉萨城市建设并无太多发展。第四代藏王都松芒波杰（公元676—740年）时期，从祖国内地引进了茶叶和瓷器，因为藏人酷爱饮茶，茶叶在拉萨市场上逐渐占了重要地位；都松芒波杰死，其子赤德祖赞（公元704—754年）继位，迎娶了大

唐金城公主。这是唐蕃友好史上又一盛事。金城公主将文成公主带来的释迦牟尼佛像，迎请到大昭寺主殿，制定了一整套供养祭祀仪轨，在红山和药王山之间修造了称为“巴嘎噶林”的三座大白塔，形成进入拉萨的大门。

布达拉宫白宫





拉萨城名的由来

拉萨早先不叫拉萨，而叫吉雪沃塘，大昭寺建成后，为纪念山羊驮土建寺的殊胜之举，寺庙取名山羊幻化庙，城市也改名为“惹萨”，意为“羊土城”。自从金城公主将小昭寺的释迦牟尼十二岁等身像移供大昭寺主神殿，这尊佛像很快成为整个雪域藏人信仰的中心，朝拜供奉者络绎不绝。缘于这尊至神至圣的佛像，“惹萨”又改名为“拉萨”，意为“神佛之地”。

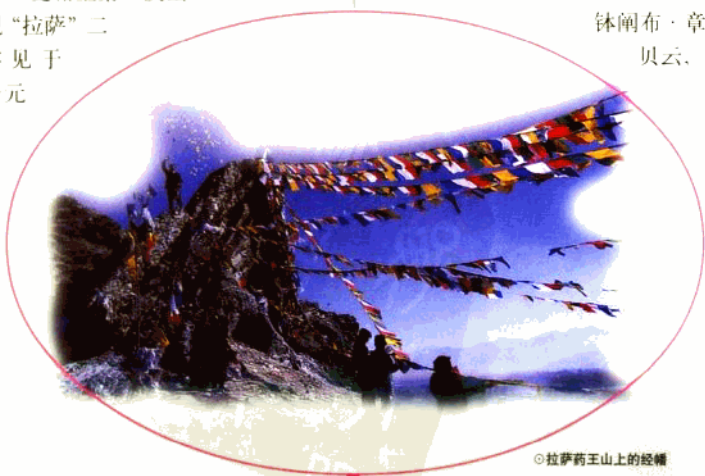
史籍上第一次出现“拉萨”二字见于公元

806年藏王赤德松赞所立《噶琼寺碑》“神圣赞普先祖松赞之世，始行圆觉正法，建拉萨大昭寺。”由此可见，拉萨的城名，至今起码有1100多年了。

圣城随吐蕃王朝的瓦解而衰落

建立近200年的吐蕃王朝各种矛盾开始激化，王族与宦族、宦族与僧俗、佛教势力与反佛势力之间的冲突，达到水火不相容的地步。先是反佛势力诬陷杀害了掌政僧侣

钵阐布·章迦
贝云、接



◎拉萨药王山上的经幡