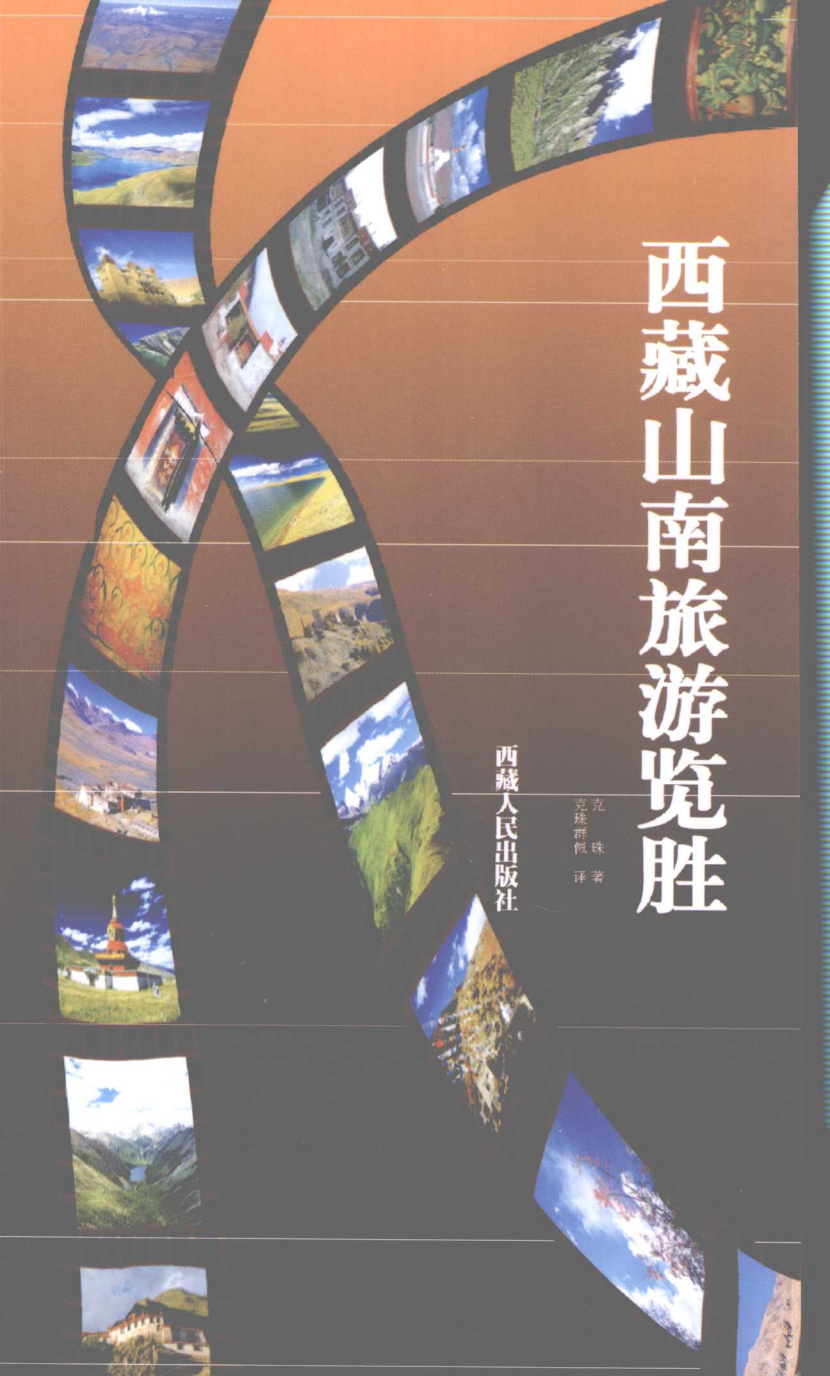


西藏山南旅游览胜

西藏人民出版社

克珠 著
克珠群佩 译



西藏山南旅游胜

克 珠 著
克珠群佩 译

西藏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏山南旅游览胜 / 克珠著, 克珠群□译. —拉萨: 西藏人民出版社, 2008.7

ISBN 978-7-223-02463-1

I. 西… II. 克… III. 旅游指南—山南地区 IV.
K928.975.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 077753 号

西藏山南旅游览胜

编 著	克 珠
翻 译	克珠群佩
责任编辑	张世文
装帧设计	张世文
摄 影	西藏山南地区旅游局等提供
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)
印 刷	四川大自然印刷有限公司
开 本	787×960 1/32
印 张	5.25
字 数	80 千
插 图	90 幅
版 次	2008 年 7 月第 1 版
印 次	2008 年 7 月第 1 次印刷
印 数	01-6,500
书 号	ISBN 978-7-223-02463-1
定 价	25.00 元

版权所有 翻印必究

本书编委：
主 任 员
副 主 任 员

次罗 平托 克珠
岗青 耿敦加措 扎西央宗
强巴丹增 邱林 边巴





序

001

世界屋脊,清凉西藏,四周巍然屹立的雪山,犹如白银佛塔,晶莹剔透,洁白无瑕;清澈的江河,犹如苍龙,碧波荡漾,奔腾不息;广袤的草原,好似玉盘,一望无际,美丽富饶;广阔的庄稼地,恰似金盘,阡陌交错,五谷丰登;遍地湖泊,好似一盏盏供佛神灯,闪闪烁烁,明明晃晃。山南是美丽富饶西藏的一个地区,位于雅鲁藏布江的中游,北临拉萨,东连林芝,西接日喀则,南部毗邻印度,边界线长达 630 千米,面积为 7.97 万平方千米,人口为 23 万多,其中有藏族、汉族、门巴族、珞巴族等 14 个民族,藏族占总人口的 97.3%。全地区有 12 个县和 83 个乡镇,地区平均海拔为 3511 米。

众所周知,山南是藏民族的发祥地,是藏族历史和文化的源头。这里有西藏的第一座宫殿—雍布拉康宫殿;有西藏的第一个国王—聂赤赞普;有西藏的第一部佛经—《诸佛菩萨名称经》;有西藏的第一块庄稼地—拔热庄稼地;有西藏的第一座佛殿—昌珠寺;有西藏的第一座寺院—桑耶寺。我们已经知道的西藏第一就有那么

多,我们不知道的还有多少,谁也无法估计。而且雅砻是从聂赤赞普到松赞干布之间三十三代吐蕃国王建都的地方。

在西藏自治区 120 多万平方千米的面积中山南占 35 万平方千米,这个占有许多西藏第一的地方,不仅具有美丽的风景,而且具有独特的风土人情。

神奇无比的羊卓雍错圣湖风景区美丽如画,这里山中有湖,湖中有岛,岛上有寺;这里草木繁盛,泉水遍布,飞禽走兽,处处可见;高原湖泊、雪山、岛屿、牧场、温泉、野生动物、寺院,使这块地方成为著名的自然风景区,也是不可多得的人类著名遗迹。

002

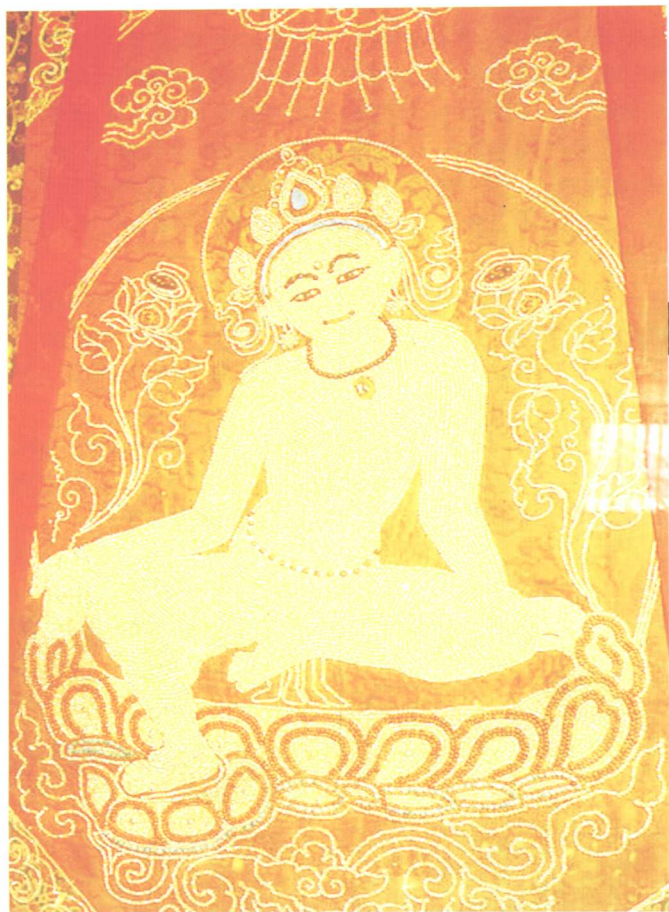
山南地区行署所在地泽当镇位于冈底斯雪山的南部,雅拉香波河和雅鲁藏布江交汇处。为何叫“泽当”呢?在泽当镇的东部是西藏四大名山之一的贡布日山,山顶有座奇特的原始猴子洞。猴子和罗刹女曾在此岩洞结合,繁衍出许多猴崽,后来逐渐演化成藏族先民。“泽当”就是当年猴子玩耍的地方,故有此名。

总之,雅砻大地美如天堂,是聚集历史和文化精华的大海,她有优美迷人的风景,有历史悠久的遗迹,有文物丰富的寺院,有独具特色的工艺,有丰富多彩的物产,有温度适合的天气,有没有污染的净地,有肥沃的土壤。她有“西藏江南”、“西藏粮仓”之美称。她是世界级的旅游风景区。

为了开发和宣传优秀的旅游景点的优势,为了人们更好地了解和熟悉山南,在山南地委和行署的正确领导下,遵照地委、行署“确定旅游景区历史地位,统一旅游景区名称。”的指示,由山南地区政协负责,由地区文物局和旅游局协助,编写了《西藏山南地区旅游览胜》。

众所周知,历史,是很多年以前发生的事情,尤其是很多属于有文字以前口耳相传,后来才用文字记录的,

因此,其中难免有以讹传讹之处。还有很多问题至今众说纷纭,莫衷一是,难有定论。如对“雅砻三殿三塔三洞”的认识,大部分学者认为是结萨佛殿、昌珠佛殿、赞塘玉益佛殿。但是也有人以雍布拉康宫殿代替赞塘玉益佛殿。同样,三塔之长寿(次曲)塔,因得长寿水而有此名,



但是有人写成次久(十日),也有人硬写成次具(寿命)。另外,有些旅游景点的历史不见或很少见文字记载,如扎囊县境内的朗赛林庄园具有非常重要的历史价值,但是找不到详细的历史记载。

不仅如此,有些人人为的旅游景点或胜迹,其创始人和时间各方面都有各种不同的说法,为此我们没有屈服于这些困难,更没有退缩,而是通过翻阅大量的汉藏史籍,进行反复分析,或请教历史学家,或询问熟悉历史的当地老人,千方百计弄清楚来龙去脉,使得本书能够符合各级领导的要求,作到历史线索清晰,名词概念统一。读者阅读此书无疑能够获得有关山南地区的历史、宗教、文化艺术、建筑、地貌、山岭、河流、民风等方面丰富的知识。

004

敬请各位旅客珍惜难得的机遇,来人间天堂山南观光旅游,雅拉香波母亲河滋润哺育的三十三万雅砻儿女,以琼结达娃卓玛一样善良的心和雅拉香波雪山一样的真诚,欢迎各位到山南来。

在编写《西藏山南旅游览胜》的过程中,得到了山南地区旅游局、山南地区文物局的大力支持,在此表示衷心的感谢! 特别感谢山南地区行署的经费支持!

克珠

2008年2月



目录

序 001

001

第一章 山南地区旅游景区指南 001

一、山南地区三大旅游景区 001

二、山南地区四条旅游线路 002

第二章 悠久的历史 005

一、西藏的第一个圣洞—猴子洞 005

二、西藏的第一块庄稼地—拔热庄稼地 006

三、西藏的第一位国王—聂赤赞普 007

四、西藏的第一座宫殿—雍布拉康 008

五、西藏的第一个村庄—雅砻索卡 010

六、西藏的第一部佛经—《诸佛菩萨名称经》 010

七、西藏的第一座佛殿—昌珠 011

- 八、西藏的第一尊石刻佛像—五部佛像 013
- 九、西藏历史中有详细记载的第一座陵墓—琼结藏王墓 014
- 十、西藏的第一座庄园—朗赛林 015
- 十一、西藏的第一个宗—乃东宗 016
- 十二、西藏的第一座寺院—桑耶寺 017
- 十三、西藏的第一批出家人—初试七人 020
- 十四、西藏的第一只瓷碗—达尔次 020
- 十五、西藏的第一个藏剧团—白面具藏剧团 022

第三章 重要的胜迹 025

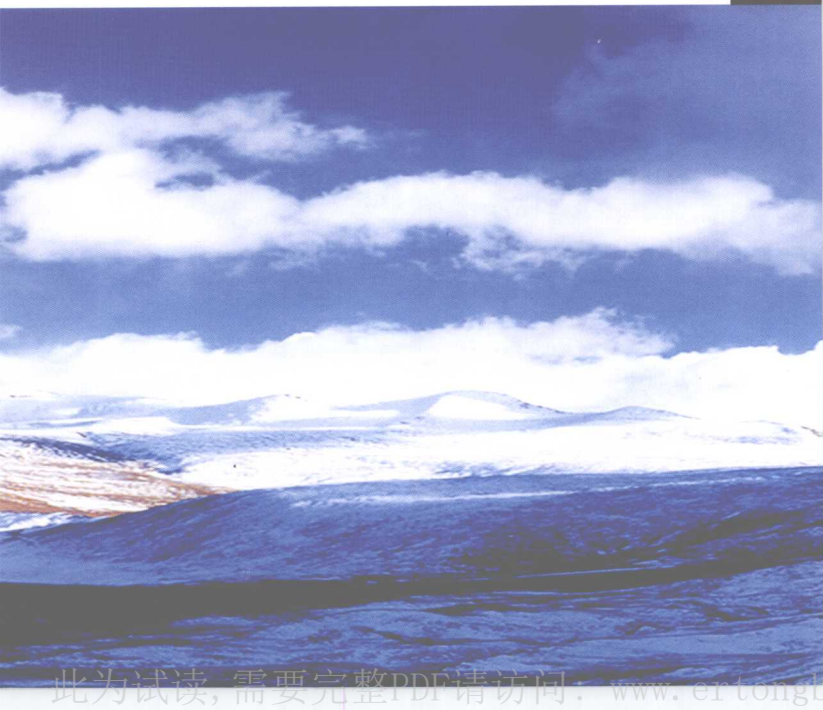
- 一、雅砻三佛殿 025
- 二、雅砻三佛塔 027
- 三、雅砻三圣洞 031



第四章 优美的风景 037

- 一、羊卓雍错圣湖 037
- 二、拉姆拉错神湖 040
- 三、洛扎卡曲圣地 041
- 四、雅砻著名风景区 045
 - 五、杂日圣地 048
 - 六、扎央宗圣地 052
 - 七、宗古崩圣地 055
- 八、门域地区风景区 058
 - 九、卡热大圣地 060
 - 十、措杰魂湖 062
- 十一、噶玛林草原 064
- 十二、哲古草原 065
- 十三、甲桑曲沃日山 069

003





004

十四、雅拉香波雪山 071

十五、桑日沃卡温泉 073

第五章 灿烂的文化 076

一、洛扎色卡古妥寺 076

二、邬坚敏珠林寺 077

三、扎囊强巴林塔 079

四、增其寺 081

五、多吉扎寺 083

六、艾拉嘉日宫 085

七、吉如拉康佛殿 086

八、桑顶寺 088

九、邓萨替寺 089

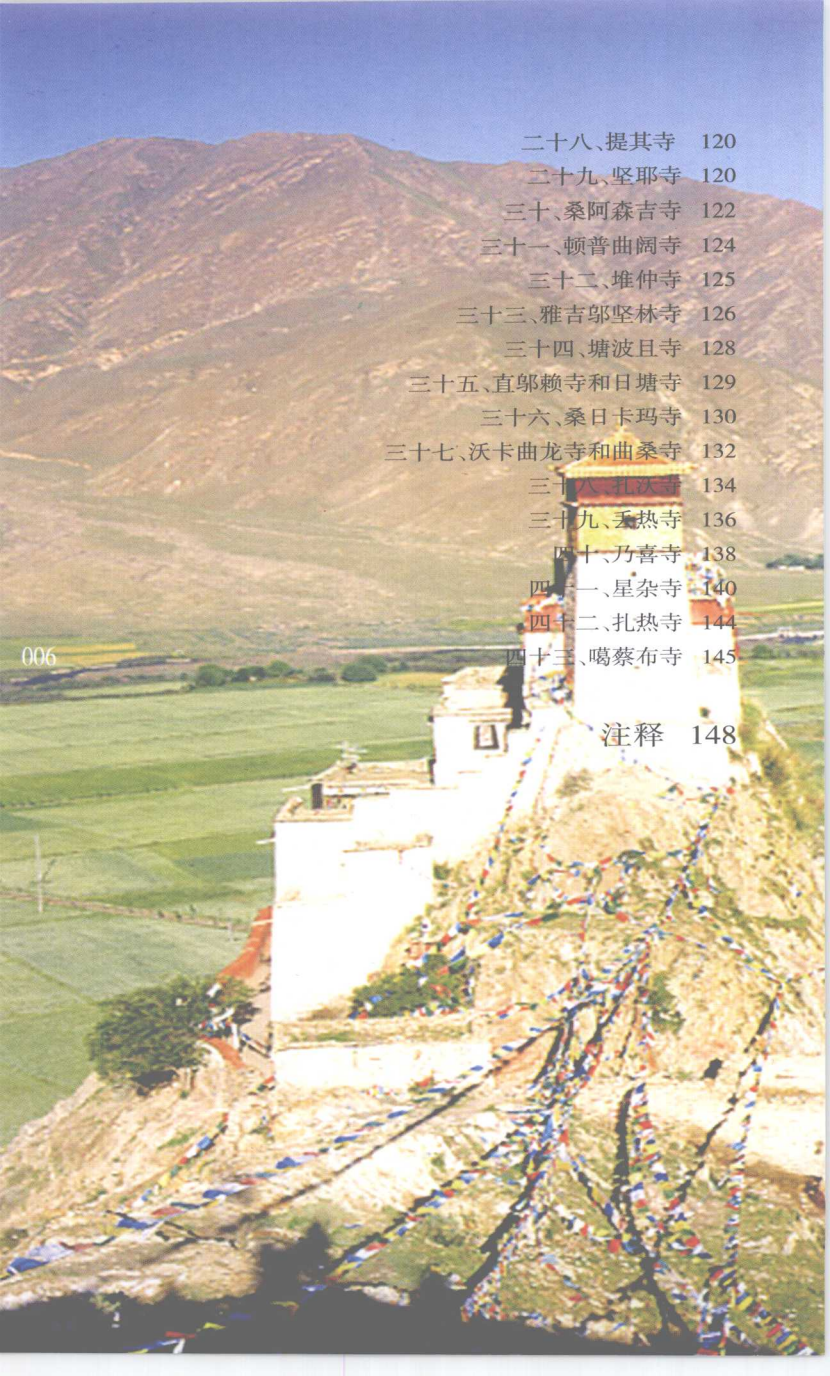
十、达拉冈布寺 091

十一、泽当阿曲寺和甘丹曲阔林寺 093

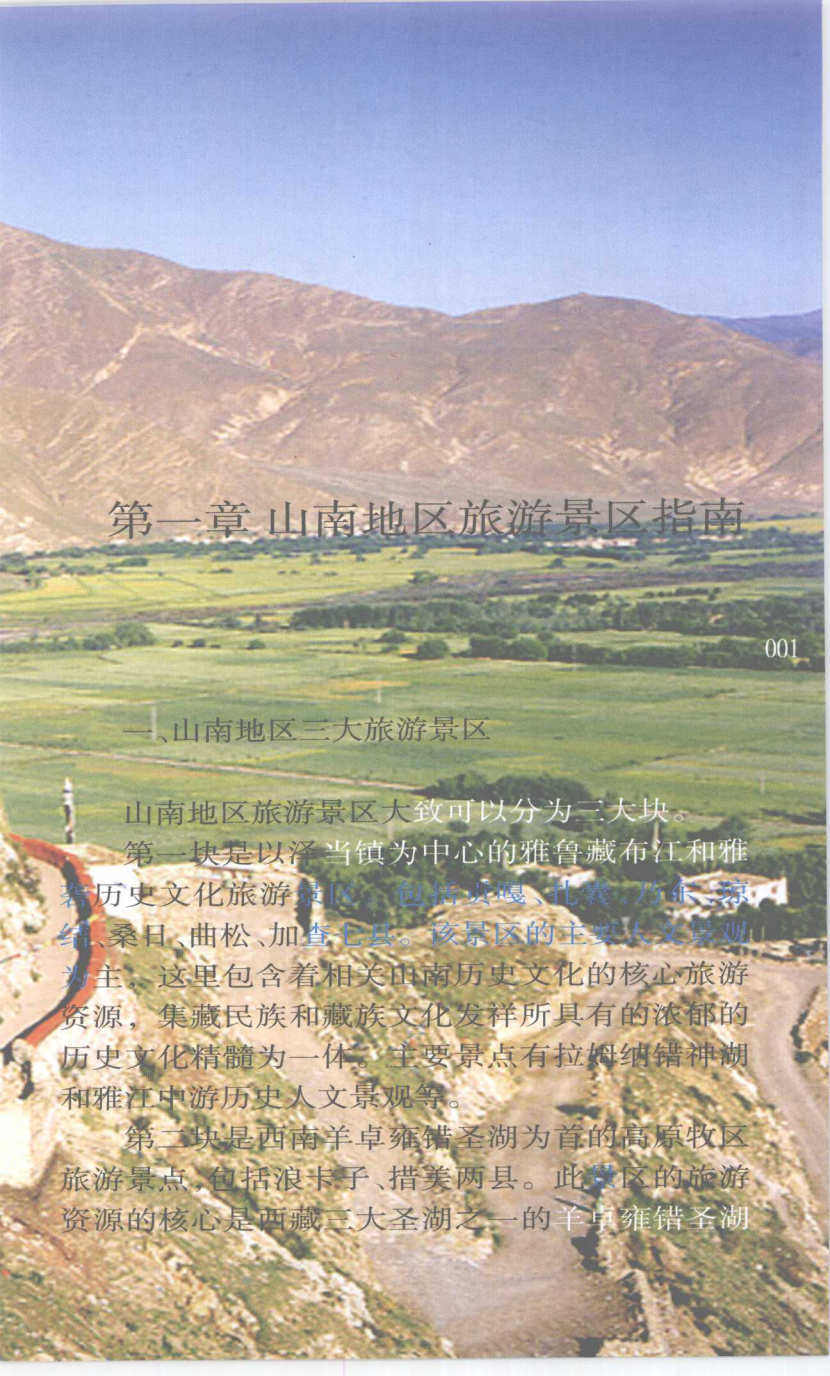
十二、扎塘寺 095

十三、日沃德钦寺	096
十四、达布谢珠林寺	098
十五、玛沃觉寺	099
十六、顶布钦寺	101
十七、云布多寺	102
十八、乃东孜措巴寺和本仓寺	104
十九、次仁迥寺	105
二十、贡嘎曲德寺	106
二十一、曲德贡寺和雅桑寺	108
二十二、桑钦寺	111
二十三、拉隆寺	111
二十四、贡巴孜寺	114
二十五、桑阿曲林寺	115
二十六、甲日寺	117
二十七、洛曲德寺	118





二十八、提其寺	120
二十九、坚耶寺	120
三十、桑阿森吉寺	122
三十一、顿普曲阔寺	124
三十二、堆仲寺	125
三十三、雅吉邬坚林寺	126
三十四、塘波且寺	128
三十五、直邬赖寺和日塘寺	129
三十六、桑日卡玛寺	130
三十七、沃卡曲龙寺和曲桑寺	132
三十八、扎沃寺	134
三十九、丢热寺	136
四十、乃喜寺	138
四十一、星杂寺	140
四十二、扎热寺	144
四十三、噶蔡布寺	145
注释	148



第一章 山南地区旅游景区指南

001

一、山南地区三大旅游景区

山南地区旅游景区大致可以分为三大块。

第一块是以泽当镇为中心的雅鲁藏布江和雅砻历史文化旅游景区。包括贡嘎、扎囊、乃东、琼结、桑日、曲松、加查七县。该景区的主要人文景观为主。这里包含着相关山南历史文化的核心旅游资源，集藏民族和藏族文化发祥所具有的浓郁的历史文化精髓为一体。主要景点有拉姆纳错神湖和雅江中游历史人文景观等。

第二块是西南羊卓雍错圣湖为首的高原牧区旅游景点，包括浪卡子、措美两县。此景区的旅游资源的核

心是西藏三大圣湖之一的羊卓雍错圣湖

为主的高原湖泊景观，其中较大型的湖泊有普玛雍错湖和哲古湖。有壮丽的冰川，有美丽的湖泊，有广阔的草原，有野生动物。

第三块是东南边境勒布为核心的高山峡谷旅游景区，包括隆子、错那、洛扎三个边境县。该景区有美丽的高山峡谷及原始自然景色，还有门巴族风俗文化和珞巴族风俗文化。旅游的重点是原始高山峡谷、原始自然风景及门巴和珞巴的风俗民情。

二、山南地区四条旅游线路

第一条是宗教朝圣徒步线路，共有两条。一条



包括乃东、桑日、曲松、加查四县。这里有历代达赖喇嘛和班禅大师及著名学者朝拜圣湖和朝拜圣地的传统线路。一条包括乃东、扎囊、贡嘎、拉萨四县市。该路线集历史文化、文化遗产、雅鲁藏布江风景为一体。

第二条是徒步探险线路。该线路主要由桑日和加查境内的雅鲁藏布江中游峡谷，这里有雅鲁藏布江的两大峡谷自然风景和瀑布、溪水、雪山等自然景观。

第三条是观光休闲线路，又叫南部小路旅游。有琼结、措美、乃东三县，这里有吐蕃旧都、草原风光、野生动物、雪山、湖泊、温泉等。

第四条是温泉养生线路。桑日活卡温泉具有治疗皮肤病、风湿病、胃病、眼病等功能，宗喀巴大

