拉萨河沿线（拉萨西南郊）

伏藏的秘密：峡龙修行地
Xarlung Meditation Centers 002

拐杖敲出的神泉：雄巴拉曲
Shongpa Lhachu 006

阿底峡大师圆寂地：聂塘卓玛拉康（度母殿）
Nyethang Drolma Lhakhang(Tara Chapel) 008

一个女人的世界：修色尼姑寺
Shuksep Nunnery 012

西藏唯一的渔村：俊巴村
Only fishing village in Tibet—Junpa 018

闭关的秘密：天龙寺
Namdruk Monastery 022

羊的预言：热龙寺
Ralung Monastery 028

遗失的第一百零八粒佛珠：琼果杨孜寺
Choekhoryangtse Monastery 034

苯教“复活”之地：雍仲林
Yungdrungling Monastery 036

山尖上的辉煌：谢竹林
Shaddrupling Monastery 042

前藏最大的萨迦派寺院：贡嘎曲德寺
Gongkar Chode Monastery 046

大乐法轮洲：德钦琼果林
Dechen Choekhorling Monastery 050

山崖上的“藏金莲”：桑亚扎尼姑寺
Sangyaktak Nunnery 056

藏书优美，藏香悠长：敏珠林
Mindroiling Monastery 060

文化八宝——吉祥八宝 064

青藏线（拉萨西北郊）

沟通天界与人间：乃琼寺
Neqoin Monastery 068

噶东却窘护法神的殿堂：噶东寺
Gedong Monastery 074

看到了念青唐古拉神：乃朗寺
Nenang Monastery 078

一尊能让青稞生长的佛像：朗巴寺
Nambar Monastery 082

登山大本营：噶洛尼姑寺
Gyalo Nunnery 086

文化八宝——圣物 090

川藏线（拉萨东南郊）

拉萨河南岸的神话
Fable of South Bank of Lhasa River 094

雪域高原上的爱情故事：日吾楚赞
Rakwutod 096

废墟间的辉煌：策觉林
Tsechokling Monastery 098

赞普时代的佛殿：噶琼寺
Geqoin Monastery 100

蔡公堂乡里的秘密
Secret of Caigungtang Township 102

“抢”钱修建的寺院：蔡巴寺
Tsalpa Monastery 104

会长大的乌鸦护法神：贡堂寺
Gungtang Monastery 106

止贡峡谷踏歌行
Wandering along Drigung Canyons 110

龙女墨竹色青的故乡：噶则寺
Gertse Monastery 112

世外桃源：宗孜寺
Dzongzi Monastery 114

大山背后的传奇：夜日米久德林
Yerimigyurdeling Monastery 118

止贡噶举发祥地：止贡替寺
Drigungtil Monastery 120

雪夜裸泡温泉：德众温泉
Dedrong Hotspring 122

未曾谋面的元朝珍贵佛像：邦萨寺
Pungsa Monastery 124

文化八宝——佛、菩萨 128

拉萨东北郊

藏文字的发祥地：帕邦喀宫
Pabongka Temple 132

格藏日峰峦上的音符 格鲁派奇峰之上的杰作
A song singing on the hilltop of Kutsang Monastery, masterpiece hanging on the cliff of Gelug 138

金刚橛飞落之地：普布觉寺
Phurbu Chok Monastery 140

矗立云间的佛殿：格藏日却 撒喀扎日却
Kutsang Monastery Sakazha Monastery 142

一千四百年前的神殿：扎叶巴寺
Yerpa Monastery 144

文化八宝——教派 150

拉萨市中心寺院

湖中升起的圣殿：大昭寺
Jokhang Temple 154

大昭寺的节日——仙女节 160

大昭寺的节日——燃灯节 162

大昭寺门前的故事
Stories in Front of Jokhang Temple 164

大昭寺背后的传奇
Legend behind Jokhang Temple 170

涨阿寺

173

174

176

178

180

182

184

186

190

194

196

藏地圣物

泥塑佛像
Clay Statue 198

坛城
Mandala 202

酥油花
Butter Sculpture 206

擦擦
Tsa-tsa 210

羌姆
Dharma· Dance 214

莲花生大师八大实现 218

参考书目 222

后记 225