

雪花 匠心营造



后藏圣境 佛国古刹

CHINESE ANCIENT ARCHITECTURE PHOTOGRAPHY **中国古建筑摄影攻略**

序言	01
拍摄线路导览	02
佛之印迹 神秘的后藏古刹	03
后藏至尊 扎什伦布寺	03
文史宝库 纳塘寺	09
藏汉合璧 夏鲁寺	10
西藏塔王 白居寺	14
匠心工艺 看不见的朝圣	18
尼木藏香 西藏第一香	18
雪拉藏纸 纸中有乾坤	19
普松雕刻 巧手夺天工	20
情醉雪顿 信仰的视觉盛宴	22
看晒佛 震撼人心的仪式	22
听藏戏 罗布林卡的狂欢	23
吃酸奶 舌尖上的雪顿	23
西藏古建拍摄攻略	24
西藏古建小百科	24
藏传佛教建筑的拍摄	27
周边联游&交通住宿指南	31

序言

没有人能够抗拒西藏的美丽，雪域高原是佛的国度，连空气中都弥漫着圣洁的宗教魅力。她的古老文明和神秘，她的瑰丽风光和悠久古建，她的匠心传统和人文风情，无不吸引着心怀美好的你我。来到这里之前还只是一名游客，到达之后发现自己会变成一名朝圣者，朝圣她的每一座宫殿，每一座寺庙，每一面壁画，每一块石头……这里无处不风景，无处不传奇。



来到西藏，威严肃穆的建筑群落，错落有致的红白院墙，闪闪发光的金色屋顶，也许是你所见过最多的建筑样式，他们就是西藏的寺院。代表西藏建筑发展的主流就是寺庙建筑，在历史上，藏传佛教寺院几乎囊括了西藏的全部财富，是藏式建筑艺术精华的聚合，每一座寺院都是一座艺术宫殿。西藏分为以拉萨为中心的前藏地区和以日喀则为中心的后藏地区。后藏地区寺庙众多，建筑风格各异，寺庙内遗存颇多的文物珍品。扎什伦布寺殿宇毗连、金碧辉煌，可与布达拉宫比美，是历代班禅的驻锡地；纳塘寺是西藏文化与历史的宝库，在藏传佛教印经事业上起到了不可估量的作用；夏鲁寺的建筑是藏汉民族艺术的结晶；白居寺拥有众多佛塔，被誉为西藏塔王，是江孜平原上一颗光彩夺目的艺术明珠。



我们此次的拍摄路线，以拍摄后藏地区的寺庙为主，从拉萨出发，途径尼木县，到达日喀则，参观这些不同派别的寺庙，体会宗教的神圣与神秘，返途经江孜县、浪卡子县，饱览羊卓雍措圣湖美景之后，回到拉萨。全程既能领略西藏寺院的宗教艺术与历史文化，又可了解匠人手作前世今生的故事，还能欣赏到旖旎的自然风光，用镜头记录西藏的地区的神圣与神秘。

来吧，去西藏，和梦中的香巴拉相见。

拍摄线路导览

线路设计 拉萨 - 尼木县 - 日喀则 - 江孜县 - 浪卡子县 - 拉萨



拍摄日程

- DAY1 抵达拉萨
- DAY2 拉萨——尼木——日喀则
- DAY3 日喀则——扎什伦布寺——纳塘寺
- DAY4 夏鲁寺——帕拉庄园——白居寺——宗山古堡
- DAY5 江孜——羊湖——拉萨
- DAY6 哲蚌寺——乃琼寺——罗布林卡
- DAY7 返程

佛之印迹 神秘的后藏古刹



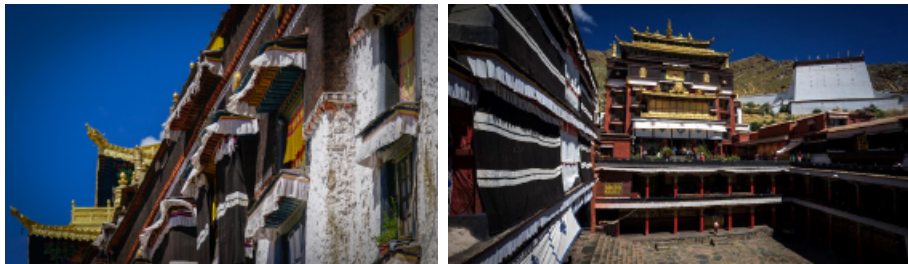
后藏至尊 扎什伦布寺

在去往日喀则的公路上，你就能看到城西的扎什伦布寺的金顶在阳光下闪闪发光。碧空如洗的蓝天下，整座寺庙就像一个安静的古村落，早早就有前来朝圣的藏民，带着虔诚的姿态。寺庙中分布着大小不等的院落，其间隔着众多幽深狭窄的小巷。在纵横阡陌的小巷间穿行，抬头便可见扎寺的红墙与金顶，不时有身着赤色僧袍的喇嘛走过。扎什伦布寺于1447年由宗喀巴弟子一世达赖喇嘛根敦珠兴建，为四世之后历代班禅的驻锡之地。它与拉萨的“三大寺”甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺以及青海的塔尔寺和甘肃的拉卜楞寺并列为格鲁派的“六大寺”，如此浓厚的圣神气氛不言而喻。

扎什伦布寺的建筑在充分运用藏簇寺庙的传统建筑技艺的同时，融汇了汉族地

区和印度、尼泊尔等国的建筑技巧和风格。如主建筑群上的歇山式金顶、飞檐及其雕饰，是仿照汉地宫殿样式而建，而壁画的技法和色彩运用，以及佛像和塑造艺术则较多受到印度、尼泊尔的影响，有些佛像和壁画则直接由印度、尼泊尔的工匠塑绘。扎什伦布寺五座高大殿宇自西向东在山坡上一字排开，依次是强巴佛殿、十





世班禅灵塔殿、四世班禅灵塔殿、五世至九世班禅合葬灵塔殿及展佛台。

强巴佛殿



从寺院的大门直走，左转上行就到达强巴佛殿，藏语是“强巴康”，它是整个扎寺最为引人注目的一个大殿。殿内供奉着的强巴佛，是巨型雕塑中的珍品，现为世界上最大的镀金铜佛像，盘坐在高达3.8米的莲花基座上，坐北朝南，雍容大度，造型生动，俯瞰着整个寺宇楼群。这尊镀金佛像高达26.7米。其脸部宽4.2米，耳长2.8米，手宽1.6米，长3.6米，脚长4.2米，肩宽11.5米，鼻孔之大，足可容纳1人。仅镶嵌在佛像眉间的白毫就用了直径3厘米的特大钻石一颗、直径1厘米的钻石32颗，大珍珠300余颗，琥珀、珊瑚、松耳石等1400余颗，可见其造价及工艺水平。

耳长2.8米，手宽1.6米，长3.6米，脚长4.2米，肩宽11.5米，鼻孔之大，足可容纳1人。仅镶嵌在佛像眉间的白毫就用了直径3厘米的特大钻石一颗、直径1厘米的钻石32颗，大珍珠300



余颗，琥珀、珊瑚、松耳石等1400余颗，可见其造价及工艺水平。

一般都是先建殿后塑佛，这里却是先有佛像后有殿。强巴大佛殿于1914年由第九世班禅额尔德尼曲吉尼玛主持兴建，殿堂高30米，建筑面积为862平方米，内有一小天井，佛殿全部用方石垒砌而成，接缝密实。整个大殿庄严肃穆，分为莲花座殿、胸部殿、面部殿和冠部殿等五层，层层收拢高出。从大殿攀登到顶层，木梯拾级而上共有105阶，每层顶角各卧雄狮一尊。殿堂以铜柱金顶装饰，气势雄伟壮阔。前来拜佛朝圣的信徒络绎不绝，人们见到娴静慈祥的佛容，似乎所有的忧愁都会烟消云散。

措钦大殿

寺内最早的建筑为措钦大殿（大经堂），面宽9间，进深7间，有48根柱子，亦为外墙承重与内部木架结构。殿前有一500平方米的讲经场，过去班禅大师经常在这里向全寺僧人讲经布道，也是喇嘛们进行宗教答辩的场地。大殿内可同时容纳2000多人诵经，如今大门已经修缮，但仍能发现门两边曾被僧众挤得凹进去的痕迹，可见当时热闹的场景。





大殿中央供奉有班禅大师的宝座，北侧的释迦牟尼殿内主供释迦牟尼鎏金塑像，两旁为配殿强巴佛殿和度母殿，强巴佛殿中供有一尊高达11米的强巴佛。为塑造这尊佛像，当时曾聘请尼泊尔工匠共同塑造的精品，也是中尼人民友好合作的历史见证。强巴佛像的两边还有根敦珠巴亲手塑造的观世音菩萨和文殊菩萨像，这些都是扎什伦布寺最古老的塑像。经堂上悬挂着近百幅唐卡，四周墙上还有许多古老壁画。据说措钦大殿坐落在天葬台的巨石之上，现在殿内还能看见黑色的天葬石，提醒着人们死亡无处不在，珍惜时光和宝贵的生命。

历世班禅灵塔殿

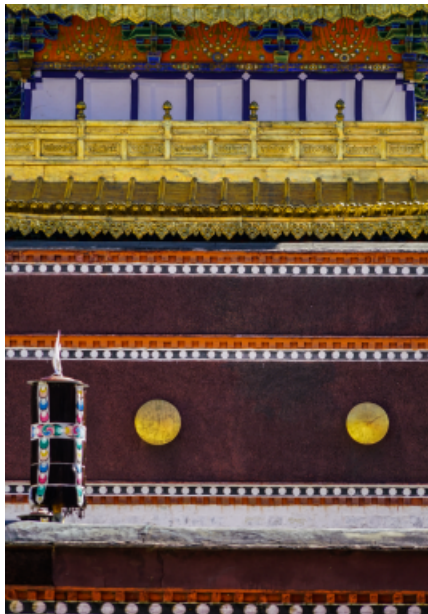
扎什伦布寺建有第一世达赖喇嘛和第四至十世班禅灵塔，灵塔大小不一，塔身都饰有珍珠和宝石，每座灵塔都燃点数量不等的大小酥油灯，终年不熄，塔内藏有历世班禅的舍利肉身，其中最为庄严华丽的是第四世班禅的灵塔和第十世班禅主持修建的第五至九世班禅合葬灵塔和祀殿。

据史书记载：班禅圆寂后建造灵塔祀殿是从第四世班禅时开始的，而前三世班禅（第一世班禅葬在甘丹寺，第二、三世班禅葬在后藏安贡寺）并没有在扎什伦布寺塔葬。故建于1666年的四世班禅灵塔殿是扎寺最早的灵塔殿。建成后的四世班禅灵塔高11米，以金银为底座，塔身以银皮包裹，并以珠宝镶嵌，塔瓶内放四世班禅洛桑曲吉坚赞法体和还有大量文物、经卷。班禅灵塔完工后，为了保护灵塔，修建了一座金瓦殿，殿名叫“曲康吉”。

扎什伦布寺里原本修建有四世至九世班禅灵塔祀殿，“文革”中五至九世班禅灵塔祀殿被毁。1985年至1989年，十世班禅大师亲自主持，为五至九世班禅重新修建了一座合葬灵塔殿，取名叫“扎什南捷”（吉祥的天国）。其外观具有殿堂与寺院的双重特色，在殿的顶端覆盖着金顶。金顶四角上嵌装6个鳄头，兽吻飞檐。加上一排金色的经幢，金光闪闪，庄严壮丽。其内部则依照佛教密宗坛城形式建成。殿的柱脚、柱身、柱头、枋、梁，门楣上刻满了各种彩雕纹饰。灵塔银包金裹雕饰华美，塔身内安装五世到九世班禅的遗骨，宝瓶处安装有九世班禅曲结尼玛的塑像。十世班禅大师亲自为扎什南捷举行开光大典。扎什南捷与曲康吉相互媲美，使扎什伦布寺更加雄伟壮观。



十世班禅大师在完成合葬五世至九世班禅的遗骨后，于1989年圆寂在自己的驻锡地，三天后，十世班禅大师的金质灵塔就开始修建，这座灵塔命名为“释颂南捷”，意为上界、人间、地下三界圣者的灵塔祀殿。灵塔内完好地安放着十世班禅大师的法体。大殿金顶在汉地重檐歇山顶的基础上，融合鎏金铜瓦、胜利幢、降红色的玛草等藏式元素，形成西藏古代宗教建筑风格，显得金碧辉煌。因十世班禅功德绩卓著，其灵塔塔身以金皮包裹，是后藏地区历史上的第一座金箔灵塔，并是我国自上世纪50年代以来，投资最多、建筑规模最大的寺院灵塔。



TIPS:

- ① 交通：扎什伦布寺位于日喀则市城西，乘三轮车或步行可到。从市中心到扎什伦布寺，坐三轮车需要2元/人。
- ② 参观路线：寺院大门——强巴佛殿——十世班禅灵塔殿——汉佛堂——班禅拉章——四世班禅灵塔殿——措钦大殿——展佛台
- ③ 在展佛台旁可俯瞰扎什伦布寺和日喀则市。

| 文史宝库 纳塘寺

出日喀则市区向西南20公里，在中尼公路旁，有一个号称“西藏文库”的纳唐寺，它还有另一个名字“普恩寺，”是清朝雍正皇帝所赐。纳塘寺并不为大家所熟悉，却在藏传佛教的传播过程中起到了至关重要的作用。在寺庙的门口，小喇嘛们带着淳朴的微笑欢迎远道而来的客人，若逢诵经祈福之时，得到许可便可在寺里点上一盏酥油灯，静静聆听诵经，祈求平安。

纳唐寺的建造历史，也不免充满着神秘离奇的故事。纳塘寺，藏语意为“象鼻平地寺”。传说古印度僧人阿底峡入藏途中来此休息，问随行的弟子：“山旁的平地上有何物？”弟子们回答说：“那座山形似大象的鼻子，平地上有一块大岩石和16只金黄色的蜜蜂。”于是，阿底峡便高兴地预言：“不久的将来，此地就会出现一座有名的寺庙，对我佛的教法广为弘传。16只蜜蜂是16尊者的化身，大岩石即是象征着寺庙。”并说“此地殊胜，是16尊者经常驻足的地方，吉祥无比。”

不久，噶当派高僧洛佳扎于公元1033年，在这里创建了纳唐寺，它存在的历史要早于扎什伦布寺长达四百多年。纳唐寺建成以后，先后有不少高僧大德者到这里来讲经传法，如八思巴、洛追坚参的主师钦木·朗嘎扎曾住在这里；一世达赖喇嘛根敦主巴也是在这里受戒，并研学佛法长达十七年。历史上的纳塘寺，曾建有大雄宝殿和十三间经堂，且僧舍能容纳三千人。令人遗憾的是纳塘寺历经战乱和自然破坏，如今展现在我们眼前的寺庙是经过多次翻新修建而成的。不过寺内依然保存有大量元明清时期的唐卡及文物，供奉着佛、菩萨护法神等造像。



西藏的第一座印经院便潜藏在这纳塘寺中，被誉为“西藏文库”的它传承着佛教独特的历史与故事。公元1730年，受当时的清政府册封，统管西藏事务的颇罗鼐王，为了抢救和发扬西藏古籍及经书，主持并创建了这个印经院。经过长期的努力，纳塘寺的印经院刻成和印制出大量藏文巨著，如大藏经《甘珠尔》一百零八部、佛经疏注的《丹珠尔》二百一十五部，还有《释迦百行传》等巨著。经板上除文字以外，还有套色画板。在印刷经文的事业上，纳塘寺的印经院要比布达拉宫的印经院规模和贡献都大。经过几百年的印刷实践，纳塘寺也培养了一大批藏族刻印工匠，这对于继承和发展西藏的印刷和文化事业，都起到了不可估量的作用和影响。虽然现在的印经院不再进行经书的印刷了，但置身于纳塘寺中，凝望那些古老的印经板，鲜活的印经场景仿佛呈现眼前。

藏汉合璧 夏鲁寺

夏鲁寺很特别，它不像其他西藏寺院依山而建，而是选址于良田万顷的河谷之上。传说建寺时，年轻的吉尊·西绕琼乃募集资金后请教他的师父，问何地建寺为宜，多吉旺秋说，我把手杖当箭射出去，落下之地便为寺址。当时师父的箭正好落在油菜的嫩叶上，吉尊·西绕琼乃便在此建寺，寺名夏鲁，意为“新生的嫩叶”，以作纪念。夏鲁寺发展的鼎盛时期，寺中可容纳2800名僧人，并以夏鲁寺为中心，形成夏鲁教派。



汉藏结合的建筑艺术



夏鲁寺是一座在色彩和形制上都与西藏其他寺庙迥然不同的寺庙建筑，它带着一身藏汉合璧的独特气质。1329年，夏鲁寺在地震中损毁严重，然而这次灾祸给夏鲁寺带来了难得的机遇。当时的元朝皇帝赐大量财物，命夏鲁万户长重修，由于有许多从内地来的汉族工匠参加了这一工程，因此整个建筑为藏式殿堂、汉式殿顶，形成了一座兼具汉藏建筑文化特色的寺院。据说在夏鲁大殿的墙壁上，曾画着一幅汉藏工匠一起修建夏鲁寺的壁画，可惜因年久失修，已无法查证了。

大殿琉璃瓦覆盖的抬梁歇山式屋顶，屋檐下斗拱交错铺衬，这些都是典型的元朝建筑式样。而寺院收放式的高大红墙、众多立柱支撑起来的殿堂，则表现出西藏传统建筑的韵味。夏鲁寺的四个殿堂都采用绿琉璃瓦歇山屋顶，鸱尾壮硕、瓦当图案丰富，屋面出檐深远、举折平缓，具有早期建筑特点。斗拱用材偏大、琴面昂与昂下刻出假华头子及耍头形式又有典型的元代特征。夏鲁寺斗拱是藏地建筑中与汉地斗拱最为接近的，其彩绘以汉式的蓝绿色为主色调，又融入了比较鲜明的藏式黄红色元素。藏汉风格在夏鲁寺大殿上有效融合。



夏鲁寺独一无二的建筑风格是汉族和藏族工匠相互切磋，通力合作的智慧结晶，在形成较晚的格鲁派寺院建筑中，很多汉式屋顶与集会大殿都借鉴了夏鲁寺藏汉建筑的艺术风格。它是目前西藏唯一一座保留元代汉式风格的汉藏结构寺庙，这种元代风格的建筑在目前中国其它地区也是极少见的。

从壁画走入佛国

别看夏鲁寺大殿建筑的总体面积不是很大，但殿中造像之精美，壁画内容之丰富却是极为少见的。在大殿经堂后左侧转回廊内，墙壁的上部绘满了壁画，回廊里壁墙面画的是千佛；外壁墙面则多为佛传故事、听经图等等。画中有许多生活场面，这些壁画既吸收了印度、尼泊尔传统壁画的笔法，又有宋代、元代与敦煌壁画的风格。



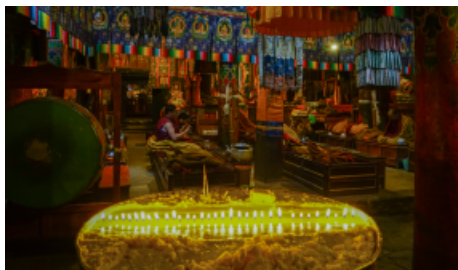
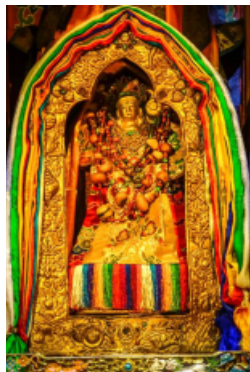
夏鲁寺壁画内容可分为七大类：佛经故事、曼荼罗坛城、佛菩萨画像、金刚护法神像、历代祖师像、佛塔、装饰图案等。其中最特色和规模最大的是佛经故事壁画，集中分布在一层转经道和二层般若佛母殿；曼荼罗壁画主要分布在二、三层的4座无量宫佛殿中；佛菩萨、金刚护法、历代祖师尊像分布在各个殿堂，或点缀在各殿堂的壁画之中。壁画中的人物、动物和植物古朴生动，富有生气。你可以尝试通过壁画上人物的身色、位置和相邻关系来赏析这些壁画。

一层转经道的大型佛本生故事壁画，绕回廊外壁一周，是根据噶玛噶举派黑帽系第四世活佛让琼多杰编写的佛本生故事集《一百本生》绘制而成，栩栩如生地展现了佛陀作为悉达多太子和娑婆世界教主的历史经历。每幅壁画基本上都是长方形的造型构图，有的是佛经故事中的一个场面，有的则表现出一个完整的故事，令人流连忘返，不禁感叹匠人们深厚的艺术功力。一层配殿内还绘有金刚界大曼荼罗、五方佛、龙女等主题的壁画。三门佛殿西壁北侧是一幅夏鲁寺创建者吉尊·西绕琼乃肖像画，集写实与写意于一炉，面貌生动，供世人瞻仰。

寺藏稀世珍宝

夏鲁寺的主供佛，是石头上天然生成的观世音菩萨，寺内珍藏的几件稀世珍宝，为这座古寺增添了几分神秘的色彩。

殿前，有一块石板，石板前面为白色，后面为黑色，板上刻有“唵嘛呢叭咪吽”六字真言，边上刻有四个玲珑小塔，传说是在建夏鲁寺破土时发现的，因此成了夏鲁寺的根基；大殿内的一个铜坛，坛为黄铜铸造，上面用红布封口，坛内装圣水，每十二年开封换水一次，若得一杯圣水，即可治愈108种疾病，洗净108种污垢；另有一块二尺见方的拼经板，共有一百零八块，是由布顿大师制造出来的，距今已有七百多年的历史，传说它千年不坏，来此朝佛的人皆以能得到一张拼经板的拓片为幸。



TIPS:

- ① 交通：在日喀则上海中路的客运总站有班车去，车费5元。如果租车的活大约100元往返，也可以乘坐江孜方向的班车，在夏鲁寺路牌处下车，然后徒步三四公里即到。
- ② 参观夏鲁寺及夏鲁村约3小时，但因为距离日喀则市区有一定距离，如浏览建议留出一天时间。



西藏塔王 白居寺

白居寺，藏语意为“吉祥轮大乐寺”，坐落宗山脚下，三面被小山岗环抱，山顶上原有一围墙和群堡，防卫十分严密。公元1418年，江灵敏度法王绕丹贡桑帕和第一世班禅克珠杰共同主持修建了这座寺庙，用时7年的。建寺初期，整座寺院为三层平顶藏式建筑，平面为坛城模型，由大殿、法王殿、金刚界殿、护法神殿、道果殿、罗汉殿、无量宫殿和转经回廊等建筑单元组成，形成一座宏伟巨大的寺院建筑群。

一寺容三派



白居寺的特色之一是一寺容三派。它是西藏唯一一座融合了萨迦、格鲁、噶当三个派别的寺庙，三派的僧人在这里和平共处，相安无事，互相礼让，在这里形成了一道独特的风景。寺内供奉的佛像和建筑的风格也是兼收并蓄，博采众长，我们在白居寺中，很难通过僧人的服饰、佩戴的法器来辨别他们的派别，三派的不同还是主要体现在教义上。白居寺这种对西藏佛教各教派兼容并蓄的气度为人仰慕。

白居寺主要的建筑之一是措钦大殿，已近有五百年的历史。据说，在白居寺建筑群中，蕴含着18种美好和圆满的建筑美学理念，而措钦大殿为“十八圆满第一项”。殿高三层，底下是四十八根立柱的大经堂，一层的立墙上，挂满了年代久远的丝织唐卡佛像，每一件都可以称得上是艺术珍品。北左壁的强巴佛铜像有二层楼高；经堂北侧的觉康正殿供奉着有“三世”铜佛像三尊，两侧塑有十六罗汉，造型浑厚庄严，令人肃穆；经堂两侧为东西净土殿，殿内塑像风格各异，兼容三派的艺术风格，和而不同。两殿四周还有密布的壁画，人物婀娜多姿，灵活而具有生气。措钦大殿内的酥油灯闪闪发光，奶香悠然，静静凝望着来这里朝拜的虔诚信徒。



“十万佛塔”神奇壁画

走出措钦大殿，向西不远的地方，就是白居寺另外一个极具代表性的地方——“菩提塔”。

它的建筑风格独具匠心，综合了藏汉、印度、尼泊尔的建筑艺术特点，而且将佛教中八种佛塔之美学特征融合于一身，使白居塔的宗教美学理念得到充分的展现。佛塔为土坯砌筑的实心体建筑，局部采用了木结构，在塔瓶外檐的营造上使用了斗拱、柱枋结构，受到了明代建筑营造工艺的影响。全塔总高32米多，长宽各约40米，由塔座、塔瓶、塔斗、相轮四个部分组成，共九层。塔座为“莲花台”，共四层，四面二十角（俗称“四面八角”）向上逐渐收缩，层叠而起；塔瓶是圆形，直径20米，四周分别设有佛殿4间；塔顶部分为铜铸鎏金十三圈，表示十三重天，代表了修成正果的十三个阶段。全塔共有108道门，77间佛殿。这与佛教的吉祥数108完全一致。塔中共有三千多尊佛像，加上佛堂、佛龛、以及壁画上的佛像，总计有

近十万个，因而得名“十万佛塔”。远远望去，白居塔线条明快，红白染身，式样别致，与白居塔遥相辉映，可谓塔中有寺、寺中有塔，浑然天成。

走进十万佛塔，就仿佛走进佛国世界的神奇迷宫，置身其中让人感觉扑朔迷离。这里既有凶神恶煞的金刚护法，又有婀娜多姿的度母像，更有佛祖释迦牟尼和仪态端庄的三世佛像，可一览佛国世界的佛和菩萨。塔内壁画人物丰富多彩，造型千姿百态，色彩对比强烈而又和谐，其内容之丰富、题材之广泛、规模之宏大，堪称明代藏传佛教艺术的瑰宝。



在佛塔一层，你也许会寻到“摩羯鱼”的踪迹，此为佛教中的一种神鱼，描绘摩羯鱼的传统就来自印度；或看到戴骷髅冠，或披骷髅璎珞的神佛造像，据说佩戴人骨、骷髅一方面象征世事无常，另一方面象征战胜恶魔和死亡，藏密中的骷髅装饰也来自印度；或发现摩利支天坐在由七只猪拉着的车子上。这七只猪，实际上是北斗七星所化现；更有“萨埵那太子舍身饲虎”等经典的佛本生故事跃然壁上……

象征世事无常，另一方面象征战胜恶魔和死亡，藏密中的骷髅装饰也来自印度；或发现摩利支天坐在由七只猪拉着的车子上。这七只猪，实际上是北斗七星所化现；更有“萨埵那太子舍身饲虎”等经典的佛本生故事跃然壁上……

白居寺的壁画有着与众不同的美学风格，融汇了内地佛教、印度、尼泊尔的多种绘画技巧和画风，同时也将噶举派、萨迦派和格鲁派三教的绘画特色加以融合与创新，艺术技巧自成一派，对日后的西藏艺术产生了深远的影响。徘徊于一间间、一室室的壁画前，欣赏诸神潇洒自在的神态，不禁感叹这历史印迹的完美和神奇。种绘画技巧和画风，同时也将噶举派、萨迦派和格鲁派三教的绘画特色加以融合与创新，艺术技巧自成一派，对日后的西藏艺术产生了深远的影响。徘徊于一间间、一室室的壁画前，欣赏诸神潇洒自在的神态，不禁感叹这历史印迹的完美和神奇。



TIPS:

- ① 十万佛塔拍摄另收费10元。不过能够拍摄到十万佛塔的精美壁画，十块钱花的还是非常值得的。
- ② 从十万佛塔塔西的入口进去，可以沿楼梯一直上到塔的顶端，如果找不到上去的楼梯，最好四下转转，有的的确是比较隐蔽。
- ③ 白居寺位于江孜县城中，看见白塔或者白色的围墙，沿着石头路走不远就是。

匠心工艺 看不见的朝圣

从拉萨向西100多公里，沿着318国道驾车行驶 大约2小时，就到了尼木县。尼木，藏语意为“麦穗”。这里不仅是“藏文之父”吞弥·桑布扎的故乡，更是深含藏民族文化，将其传承千年的地方，至今还保留着相传是吞弥·桑布扎发明的藏香、藏纸和雕版制作工艺，三者并称“尼木三绝”。千百年来，能工巧匠们将这些民间技艺代代相传，铸就尼木“拉萨手工作坊”的美誉，流芳于世。

尼木藏香 西藏第一香



“摘豆蔻，捣沉香，松柏作泥花作尘。一缕云烟梦，几代雪域情。”世外桃源般的尼木县吞巴乡，处处弥漫着一种独特又神秘的香味。循着水车发出的声响，穿过郁郁葱葱的步道，便看到河上分布着大大小小用于研磨藏香原料的水磨。这个有着160多户人家的村庄，几乎每家每户都在生产藏香，至今仍保留着吞巴藏香的制作工艺，将世代匠人的智慧和情感倾注于双手之上。

公元七世纪，吐蕃赞普松赞干布遣文臣吞弥桑布扎前往古印度学习梵文，学成归来创制了藏文字，并根据西藏的地域特点，把在印度所学的制香技术进行改进，摒弃了对人无益的成分，创造了流芳百世的藏香。为了提高工作效率，吞弥·桑布扎制作了水车，从流经吞巴村的尼木河支流的开渠引水以推动水车，水车带动曲轴木杵、捣烂柏木，制成柏木泥砖作为尼木圣香的基础材料，再加入各种香料、藏药后，用开孔牛角挤出一根根黄褐色的泥线，晾干后就是藏香了。有一天，吞弥·桑布扎在吞曲河边看到水车的叶轮会伤到水里的鱼，动了恻隐之心，于是在河边立了一块石碑，上面写着：鱼儿不得入内。从此，吞曲河里再也没有鱼的踪影。因此尼木藏香是由“不杀生之水”精制而成。

整个藏香的制作，复杂又讲究，每个手作人都带着一颗朝圣的心制作。藏香有着独特的配方，虽家家制作，但几乎每户的配方都有差异，各自承袭祖上的秘方。原料松柏木取材自“小江南”林芝，利用水磨将它磨成木浆，再配以藏红花、丁香、檀香、白豆蔻等19至25种药材香料，这些香料也是远道而来，十分珍贵。不同药材和香料让藏香具有不同的功能，如丁香能安神，冰片能清热解毒。当藏香成型的那一刻，看似随意简单的动作，却是多年练就的功夫，没有经过经验的积累，不会轻易挤得如此均匀整齐。2008年6月，藏香制作技艺被列入国家非物质文化遗产名录。一炷香飘四溢的藏香，氤氲着尼木人民的智慧芬芳。

雪拉藏纸 纸中有乾坤

“西藏的历史是记载在藏纸上的。”这话一点都没错，藏纸传承了藏族千年的历史记忆，布达拉宫、大昭寺等收藏的各类典籍都为藏纸所著，直到上世纪50年代，藏纸还在西藏广泛使用。

雪拉藏纸的产地就位于尼木县塔荣镇的雪拉村。“雪拉”一词传说由五世达赖喇嘛所赐，据说当年五世达赖行走到此地，吃到雪拉村村民们自制的酸奶，大为称赞，以此为其赐名。

“雪”即酸奶，“拉”为好的意思，这里除了酸奶，造纸技艺更是声名远扬，也是现在仍然完好传承下来的唯一一种藏纸。

藏纸生产几乎是纯手工，需历经采剥、晒干、磨平、水煮、敲打、催熟、过滤、打磨等11道工序，并且制作过程中的每一个步骤都需要准确无误，如此复杂的工艺与漫长的过程，能够熟练掌握所有技艺的人并不多。原材料是制作藏纸的基础，西藏各个地区制作藏纸的原材料并不相同，尼木雪拉村用的是狼毒草，它的根茎比较发达，也因其有毒的特性，狼毒草制作的藏纸不会被虫蛀，易于保存，质地坚韧，不易损毁。到目前为止，藏纸保存了上千年，还没有出现褪色的情况。

藏纸是西藏的传统，在静默的雪拉村，仍有一些家庭作坊，坚持手工制作藏纸，年复一年坚守至今，然而因为原材料的稀缺和不可再生等特点，藏纸生产的成本很高，藏纸不可能大量生产；科技的发展也使得藏纸的用途有限、收入不高，现在雪拉村手工制作藏纸的技艺也面临传承的问题。这样源远流长的技艺，不应只局限于“非遗”的名号，愿有更多的人来学习，赋予藏纸鲜活的生命力，绽放新的光彩。

普松雕刻 巧手夺天工

作为“尼木三绝”之一的普松雕刻历史悠久，据说可追溯到公元7世纪。吞弥·桑布扎创制藏文后，在松赞干布的强力推行下成为吐蕃的通用语言。最初的文献刻在木简、石碑、贝叶之上，后来则用古老的雕版印刷，以木刻板印制经书、医学、天文历算等典籍。在过去，雕刻主要是为上层阶级服务。雕刻内容从最初的体现宗教活动、人物礼仪、自然风光等扩展到现在的社会生活等各方面。每年，在尼木县普松乡雕刻的经板都会供应到整个西藏的寺庙印制经文，而那些高高悬挂随处可见的经幡，也大多用普松雕版印制而成。



别看这一块小小的木板，它蕴含的工艺精湛，制作工序也是相当复杂，艺人们主要在经过打磨、质地考究的木质材料上进行雕刻，雕刻工序烦杂，刮纸、粗刻、抹油、再细刻，如普通藏传佛教经文需九道工序，佛像一般需要15-16道工序，复杂的甚至需要20-30道工序。雕刻所用的刻刀也非常讲究，每个雕刻师都有自己专用的一套刻刀，一般有20多把。从刻刀的数量上就可以看出来，雕板是第一项相当复杂的技艺，每种刻刀都代表一种不同的花纹。普松雕刻形式多样，不仅有单一的文字雕刻，还有生动形象的图案。还有一种六面的木棍，叫“多玛班丹”，也称六面棍，上面刻有的人物、动物、自然之物，是制作糌粑面塑供品的一种模具。

得益于普松雕刻带来的经济环境改善，普松乡目前有三分之一的人口都在从事木雕创作。艺人工匠们一手攥住木板，一手拿着刻刀，神情专注地雕刻。代代相传的精妙手艺，让木板在一雕一刻一划中蜕变成一块神奇的艺术品。

TIPS:

- ① 拉萨东郊客运站旁边有到尼木县城的中巴车，上车买票，客满即走。
- ② 尼木县地处雅鲁藏布江中游北岸，县城所在地塔荣镇距拉萨约143公里，除了享誉区内外“尼木三绝”之外，还有吞弥·桑布扎故居、尼木县国家级森林公园等景点。

情醉雪顿 信仰的视觉盛宴

在西藏，雪顿节是一年之中最隆重的节日，于每年藏历的六月底七月初举办。藏语里，“雪”是酸奶子的意思，“顿”是“吃”、“宴”的意思，雪顿节按藏语的解释就是吃酸奶子的节日，因此又叫“酸奶节”。按照藏传佛教格鲁派的戒律，每年藏历六月十五至三十日为禁期，众僧人要在各自的寺庙僧舍闭门修行，不得外出，怕不小心践踏弱小的生命。至藏历六月三十日解禁后方可出寺。喇嘛下山这一天，当地信众为了犒劳僧人，把自家的酸奶敬献给僧人，如此形成雪顿节。雪顿节已被列入第一批国家级非物质文化遗产名录，必不可少的几个项目分别是喝酸奶、观展佛和品藏戏，如果这期间你能有幸来到西藏感受雪顿节，那真的是一种福气。



看晒佛 震撼人心的仪式

展佛之日，哲蚌寺的僧人们会在更培乌孜山上晾晒巨幅唐卡。虔诚的信众为了一睹佛颜，从四面八方赶来，凌晨三四点就爬到了山上，手捧洁白的哈达虔诚等候。迎着初升的太阳，佛家弟子们奏着法乐，撑着旌幢、罗伞、抬着长卷，一字长蛇阵地走向晒佛台。在一片神圣肃穆中，巨幅的释迦牟尼佛像唐卡沿展佛台缓缓展开。桑烟升腾，禅音袅袅，人们怀着最虔诚



的心顶礼膜拜，沐浴佛恩。每个人脸上都洋溢着虔诚而幸福的笑容。

听藏戏 罗布林卡的狂欢

雪顿节的热烈程度仅次于藏历新年。每年此时，西藏各地的藏戏主要流派会聚在罗布林卡进行表演和比赛，场面热闹非凡。藏族百姓全家出动，在罗布林卡搭建一个临时的“家”，使得罗布林卡变成一座色彩鲜艳的“帐篷城市”，由此还形成热闹的街市。亲朋好友们闲适地围坐在如毡的茵茵草坪，摆上青稞酒、酥油茶，各种藏式点心，聊天看戏，互相致以节日的祝福。藏戏有《诺萨法王》、《文成公主》等故事，藏戏队伍每天从上午11点开始不停地唱到暮色降临。因为时间有限，他们会提取剧目中的精华部分来表演。即使听不懂藏语，演员们高亢动人的唱腔，婀娜飘逸的姿态，神态各异的脸谱，一招一式间都会给人留下深刻的印象。

吃酸奶 舌尖上的雪顿

八月的拉萨酸奶飘香。雪顿节的本义即为酸奶的宴会，在节日里，人们会带着酸奶去亲访友。雪顿节期间，各藏餐馆也基本都有新鲜酸奶出售，甚至会推出特别的“酸奶宴”。雪顿节这天的哲蚌寺，来自根培乌孜的高山牧场、由各色矿泉水瓶简易包装的酸奶很快就会被当地人和游客抢购一空。醇香浓厚的酸奶加上一两勺白糖，品上这样一份地地道道的“酸奶子”，亲临藏地节庆，定会心生莫大的欢喜。

TIPS:

- ① 雪顿节的时间为藏历六月底七月初，对应阳历一般在8月，但日期通常不固定，需提前确定好时间。
- ② 如果观看晒佛祈福，建议尽早去哲蚌寺，占据有利地形，恐高者或对山路有为难情绪者，建议慎行。
- ③ 拍摄地点以哲蚌寺和罗布林卡为主。哲蚌寺一般拍上午的晒大佛活动，罗布林卡拍摄下午及随后几日的藏戏表演。

西藏古建小百科

厚墙与平顶

藏式传统建筑的设计始终遵循因地制宜、就地取材的原则。厚墙与平顶是西藏古建筑与众不同的特点。藏式建筑墙体砌筑材料主要以生土和毛石为主，为保障建筑高度的安全，采用了加厚墙体的作法，使得建筑物十分坚固，抗震保暖；又因西藏地区气候干旱少雨，传统建筑多平屋顶，屋内支以柱子，房顶以细圆木为椽，再重排一层细树枝，并铺垫一层小石子，然后加风化了了的“阿嘎”土，夯实即成。据《西藏志》载：“前后藏各处，房皆平顶。”



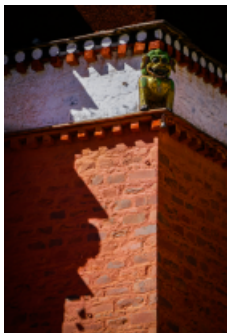
白玛草&阿嘎土

白玛草：一些寺庙官堡的屋檐和墙檐下，都有一层如同用毛绒织就的赭红色的东西，这就是白玛草墙。只有在级别很高的寺院的传统的藏式建筑经堂的最上端有，这种草是一种怪柳枝，秋天晒干，去皮，再用皮条辫扎成小捆整齐的压在檐下外侧，近看像毛绒织就，造价及其珍贵，因此这种草还是权势的象征。白玛草富有韧性，而且隔热、通风，另有一个重要的作用，就是减轻建筑物的重量。

阿嘎土：西藏建筑最常用的材料。主要材质是黏土和石子，靠人工夯打而成。阿嘎土十分坚固，抗震性能非常好。在西藏部分地方，夯打阿嘎土也成为了民俗表演的一个环节。阿嘎土地面铺设好之后，一般会在地面涂抹一层酥油，僧人们非常注重对这种地面的保护，平日脚下垫两块羊皮，擦地而行，日久天长，阿嘎地如水磨般的光亮。

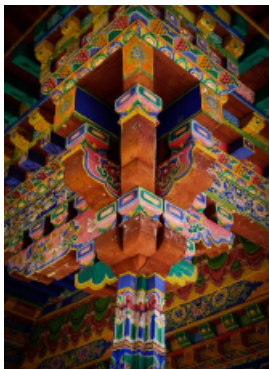
色彩构图 简洁明快

藏式传统建筑的色彩运用，手法大胆细腻，构图以大色块为主，表现效果简洁明快。通常使用的色彩有白、黑、黄、红等。每一种色彩和不同的使用方法都被赋予某种宗教和民俗的含义。白色有吉祥之意，黑色有驱邪之意，黄色有脱俗之意，红色有护法之意，等等。外墙的色彩，民居、庄园、宫殿以白色为主，寺院以黄色和红色为主，而藏式建筑门窗两边也都涂上黑框，对此有多种解释，一种认为是牦牛头的造型，起到装饰辟邪作用，另一种则认为吸收阳光热量的作用。



藏式斗拱 传统与融合

斗拱是中国建筑特有的一种结构。在立柱和横梁交接处，从柱顶上加的一层层探出成弓形的承重结构叫拱，拱与拱之间垫的方形木块叫斗，两者合称斗拱。目前在藏式建筑中采用古老的斗拱形式的作法还很普遍，常见主殿，灵塔殿、金顶和其他一些等级比较高的建筑物，藏式斗拱的斗口一般都比较浅，与整个建筑没有明确的模数比例关系。如八世达赖喇嘛灵塔殿上层柱头上都用坐斗承托纵横交叉的重翘斗拱，五世达拉



达喇嘛灵塔还用了双翘并列的斗拱形式，翘上直接承受纵横的大梁或环梁。藏式传统斗拱大多是在墙上伸出挑梁式出跳上用斗拱，斗拱顺横向受力方向施横拱，不出华拱，形制灵活多样。另外藏族建筑对斗拱的装饰非常讲究，除了斗拱形状的雕刻外，表面上雕刻各种图案获得锦上添花的效果。夏鲁寺斗拱与汉地斗拱最为接近，体现了藏汉建筑在细节之处的融合。

藏传佛教建筑的拍摄

佛教建筑的韵律和节奏

藏传佛教的建筑博大精深，独具一格，融合了中国传统建筑和印度尼泊尔的建筑艺术，创造了，光辉灿烂的宗教建筑文化。藏传建筑的结构复杂，色彩斑斓，在众多的因素中，如何，抓住拍摄的重点呢？抓住藏传佛教建筑的韵律和节奏，既可以抓住拍摄的重点了。脉搏是生命的动力，节奏正是建筑的骨架，点、线、面不断重复，形成了强烈的节奏感，这些在藏传佛教建筑中尤为明显，当我们进入了藏族圣殿，犹如打开了一页页的乐谱，旋律和节奏一页页展现在眼前。在札什伦布寺的建筑中可以看到许多有规则的装饰性的点、线、面，而无论是斗拱、门窗、飞檐等等结构，均有明显的节奏感，这节奏引申出来了建筑的韵律。

小鸟似乎落在了乐谱上形成了一个音符，三个以上的因素的重复才形成节奏，斗拱作为一个建筑体量的依据，似乎形成了一个未来建筑发展的动机。

器材的选择

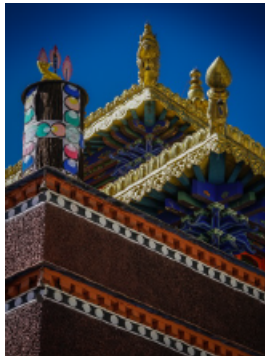


拍摄古建筑如何使用镜头？我的观点是抓两头带中间，用超广角镜头拍全景的大画面，用中长焦距的镜头抓细节和远景，长枪短炮左右开弓游刃有余，这样不仅可以显示斗拱在一个建筑中承上启下的作用，显示了藏传佛教建筑的宏伟。

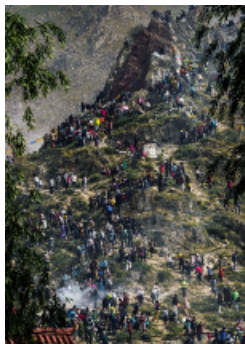


这是达赖曾经居住过的夏宫罗布林卡，展示了建筑的精美，超广角镜头可以给你展示广阔的空间和透视感，拍摄的时候最重要的是要做到“横平竖直”，让镜头的轴线和地面平行，尽可能地端平相机选择合适的高点和角度。

超广角镜头要尽可能的运用前景，以强调其纵深感和戏剧性张力。



作为“斗拱”这样的古建筑细节，中长焦镜头的运用是必不可少的，这就是和超广角镜头相对的另外一头。“魔鬼隐藏在细节之中”，中长焦距的镜头对建筑细节的精确描绘和压缩感，为我们的画面带来各种创作的可能。



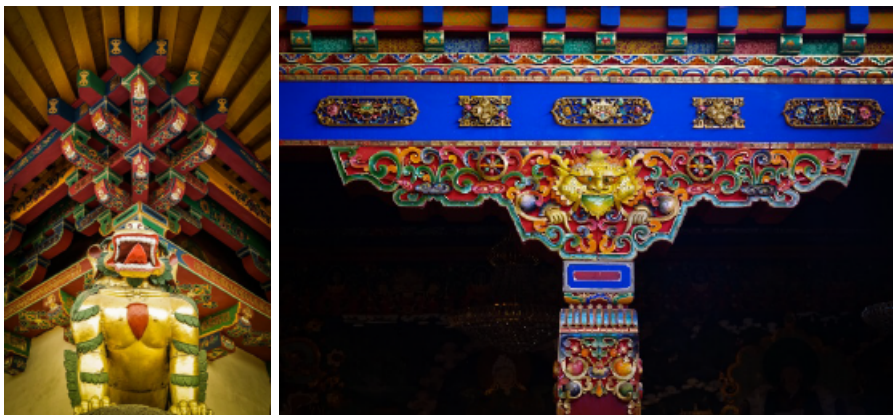
哲蚌寺晒佛的人群和宗山古堡的远景，通过了长焦距镜头拍摄，形成了一种压缩感，带有形式感的味道。



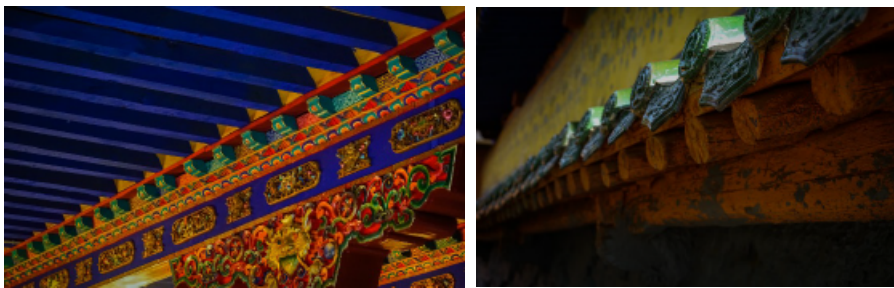
大昭寺和扎什伦布寺的两张兽型细节的描绘，也必须要通过中长焦镜头才能表现。

中国古建筑和斗拱的构图方式

1. 中规中矩的对称方式；中国古建筑应该用全方位的各种角度拍摄，正面对称的方式是首选，往往容易产生立竿见影的效果，有时是一种平面化的正面拍摄，在看起来中庸的构图之中寻求一种对称之美。



2. 对角线的拍摄方式；从侧面拍摄往往更具有戏剧性的张力，往往有更强的节奏感。既可以形成一种图案式的形式感，也可以利用大光圈表现景深的虚化。



3. 三角形的立体化堆积

积；画家毕加索往往利用三角形表现他的立体派的多角度的视线，在藏传佛教的建筑中有许多可利用的三角形构成立体的图案。



4. 勾心斗角的对比方式

；在山东泰山附近的曲阜孔庙中，有一个勾心斗角的建筑模式，我们可以利用这个模式在藏传佛教中找到许多类似的视角构图，有一种对比和争斗的冲突，十分扣人心弦。



5. 解构的分裂方式

式；一个完整的图像需要读者在自己的思维中重新进行组合把它拼接起来，譬如说，斗拱是分裂的需要在另外一个方向把它组合，同样的3个白塔都不完整，需要你的思维重新组合。

6. 格式化的重复构图；装饰性的不断的重复构成强烈的节奏，同时也具有构图上的美感。



将古建筑融入环境之中

1. 建筑和人；建筑的主体对象是人，建筑为人而存在。人在建筑摄影中的比例非常重要，太大了会喧宾夺主，太小了又会显得杂乱，恰到好处既能够显示出建筑的尺寸感，又为建筑摄影带来了活力和趣味。一般的来说人物大小不得超过垂直线的1/3。



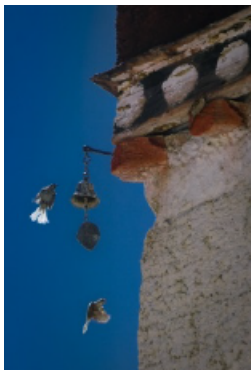
2.建筑 and 天；

天作为建筑的背景，几乎在建筑的摄影中起到一个决定性的作用。一个陪体的衬托不得小看，一首好的旋律需要好的和声织体来搭配，才能显出它的魅力。这里要尽可能避免白天，阴天尤其如此。西藏的云千变万化且天空湛蓝，不用偏光镜即可得到极为美丽的背景。



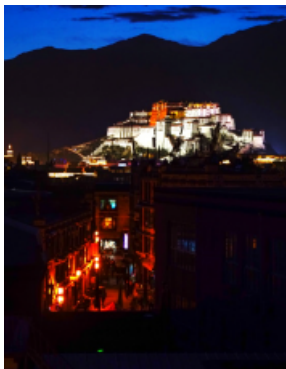
3.建筑 and 鸟；

在藏传佛教的建筑天空中，时常有雄鹰展翅，或有成群的飞鸽在翱翔，给建筑带来动感和生命力。要注重把相机设置成快门优先，及1/1000左右的速度进行抓拍，你需要手疾眼快，又需要有等待的耐心。



4.以不同的视角将主体引入环境之中:

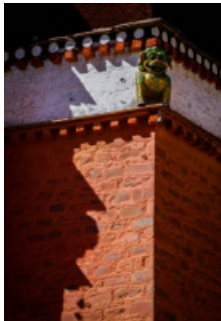
布达拉宫的好照片不胜枚举，尽可能采取不同的视角来表现，形成个性化的与众不同。可能不是最好的，但是却是独特的。一张应用临时搭建的，建筑构架向上展开，能利用街道为前景将将它融入环境之中。



光影和色彩

西藏的天虽高但云却十分的浓郁而且千变万化，寺庙建筑五彩缤纷却又十分统一，因此把握好光影的变化是拍摄成功的重要关键。

1.让光和影配合共舞，相得益彰；有光既有影，阴影部分占画面中重要的位置。



2. 让星光更加灿烂:

要多用逆光拍摄，在拍摄中要敢于对着太阳，缩小光圈在建筑的缝隙中，还可以调节光芒中的星光。在拍摄中和后期均可以利用HDR功能，调节光比降低反差。这样可以增加建筑的神秘感和宗教的气氛。



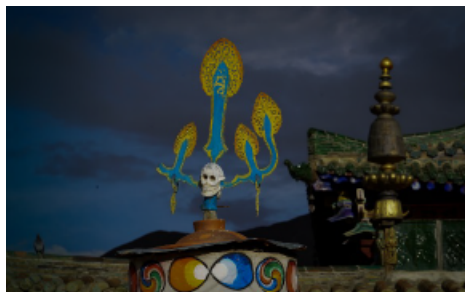
3. 侧光拍摄让建筑更立体化

轮廓更加鲜明。这是拍摄建筑的常用光线处理方式。大侧光的效果更好。



4.调节色温；

让色彩更浓郁；最常用的例子是利用日光的色温来拍摄日出或日落，让颜色变得更温暖偏红。在夏鲁寺我尝试将色温调到4700K，让色彩略微偏蓝具有了更浓的油画色彩。



5.阴雨中的拍摄；

人人常说坏天气出好片儿，拍摄布达拉宫遇到的就是阴雨的天气，一张是在汽车中的抢拍的，是布达拉宫雨中的倒影，另一张在室内利用前景拍摄窗外的雨景，阴云密布的背景衬托出布达拉宫的沧桑和宏伟。



6. 夜景的拍摄；

图中为宗山古堡和扎什伦布寺的夜景，笼罩在夜色下的西藏寺庙更加妩媚动人。



宗教仪式和人文关怀

1. 夏鲁寺的观音像；

一般的室内宗教仪式是不得拍摄的，经过了大师的许可，拍摄的这些镜头，实际上室内非常黑暗，使用了ISO3200的高感光度，慢速快门才得以拍摄，基本上看不到什么噪点。图中观音像为自然形成的圣像。



2. 哲蚌寺的晒佛仪式；西藏的雪顿节，在哲蚌寺举行的规模盛大的晒佛仪式。



周边联游&交通住宿指南

线路其他景点介绍

帕拉庄园

帕拉庄园是西藏大贵族帕拉家族的主庄园，全称帕觉拉康，位于江孜县城西南约4公里的班觉伦布村，是目前西藏唯一保存完整的旧西藏三大领主贵族庄园。是旧西藏贵族和农奴两种不同阶层生活的真实写照、旧西藏社会的缩影；也是考证旧西藏政治、经济、文化的宝贵场所。

宗山古堡

“宗”在过去的西藏是行政单位，相当于县。民主改革以前，西藏政教合一，县府既是官府，也是寺院，宗教色彩很浓，城堡实际上也可以说是一座宫殿式的寺院。江孜宗山堡更因为当年惨烈的抗英之战而被后人命名为英雄之城。至今仍保留着1904年江孜军民保卫祖国领土的抗英炮台，和宗土崖殉国纪念碑。在城堡上，可以从另一个角度拍摄白居寺。



羊卓雍措

羊卓雍措与纳木措、玛旁雍措并称西藏三大圣湖，位于西藏山南地区浪卡子县，是数亿年前由冰川泥石流堵塞河道而形成的高原湖泊，湖内分布有21个小岛，湖西有拉轨岗日山的主峰——宁金抗沙峰，宁金抗沙的意思是“夜叉神住在高贵的雪山上”，是西藏中部四大雪山之一，著名的卡若拉冰川就在它的南麓。

哲蚌寺

哲蚌寺的得名是因为人从远远望去，它白色的建筑群铺满山坡，好似巨大的米堆。“哲蚌”是藏语，直译为“雪白的大米高高堆聚”，象征繁荣，它是格鲁派中地位最高的寺院，不论是佛法经文还是古典建筑，都极具价值和代表性。

乃琼寺

乃琼寺位于哲蚌寺山坡下，是哲蚌寺的属寺，所以又被称做“乃琼护法神殿”，在藏语中“乃”即“地方”意思，而“琼”是“小”的意思，乃琼寺意思就是哲蚌寺下的一个“小地方”，但它是历史上西藏著名的佛教高等学府，每年考中格西学位的喇嘛多出于此，现在仍是西藏的佛学院。

罗布林卡



罗布林卡，意为“宝贝园林”，是拉萨的“颐和园”。位于拉萨的西郊，是历代达赖喇嘛的夏宫，始建于18世纪中叶七世达赖喇嘛时期，也是他们处理政务和举行宗教活动之地。建筑以格桑颇章、金色颇章、达登明久颇章为主体，是西藏人造园林中规模最大、风景最佳的、古迹最多的园林。

| 交通指南

飞机

拉萨贡嘎机场位于拉萨市区西南方向约65公里的贡嘎县，如果不担心高原反应的话可直接坐飞机前往，拉萨至北京、上海、广州、深圳、重庆、成都每天都有航班。成都和拉萨之间往返航班次数最多，可考虑从成都转机前往。

火车

对于高原反应有莫名恐惧而且旅途时间足够充裕的人，建议选择乘火车进藏。一路海拔缓慢升高非常有助于人体适应高原环境。

自驾

以拉萨为中心，有6条公路向外发散，分别是：青藏线、川藏南线、川藏北线、滇藏线、新藏线和中尼公路。热爱自驾的朋友可以选择开车进藏，且方便联游各个拍摄点。

包车

在西藏旅行，包车是很常见的一种出行方式。一般像驴友比较集中的旅馆都能够找到一些车辆出租的信息。需要注意的是，旅游车辆都必须要有西藏旅游局颁发的专门证件，同时，淡季（11月至次年3月）和旺季（4月至10月）价格会有很大的变化。最好在出发前，能够和司机谈妥计划，并签定包车合同。

| 住宿推荐

拉萨住宿

拉萨住宿比较完善，从星级酒店宾馆、到青年旅社、再到特色家庭客栈，可选择余地很多。住宿区一般集中在拉萨城区和仙足岛，老城区大昭寺、八角街周围的宾馆、客栈很集中，是很多自助游的首选。推荐香巴拉宫精品旅馆，这里是一个资深西藏喇嘛的故居，邻近八角学一巷，装饰都是藏族的风格，屋顶餐厅和部分客房能够领略布达拉宫全景，其他房间能够俯瞰宁静小巷古街，能更深入的了解拉萨。

日喀则住宿

日喀则是西藏的交通中心，人流量相对较大。住宿由于价格差别较大，环境也不同，大多数宾馆的热水供应都有时间限制，需要注意。推荐万润国际度假酒店，位于喜格孜步行街，与历代班禅驻锡之地扎什伦布寺仅一墙之隔，地理位置可谓得天独厚。

江孜住宿

江孜的住宿也比较方便，推荐的江孜饭店位于古城江孜市中心，建于1988年，是一座具有浓郁民族风格的、古朴的三星级涉外饭店。服务热情，提供藏式风味菜肴。饭店五楼上可一览江孜全景，更有趣的是，你可以骑上吉祥的白色牦牛照张像，传说它会给人带来好运。

特别鸣谢

总编辑：张巍 刘旭

古建筑特约顾问：贾珺

责任编辑：佟一赫 文字：梁雪婷

图片及摄影部分内容：林铭述

官方微博：@雪花中国古建筑

更多精彩，详见官网：www.archfans.com



雪花



清华大学
Tsinghua University



雪花 **纯生** 匠心营造

中国古建筑摄影大赛·斗拱
一组精巧的构件,支撑起宏丽的飞檐

