

山南：吐蕃发源地

雍布拉康，昌珠寺，桑耶寺，拉姆拉错，藏王墓，敏珠林寺，青朴修行地，朗色

封面	1
一、去西藏山南的N个理由	4
二、山南概况	8
1、地理	8
2、饮食	9
3、人文	10
4、历史	10
5、宗教	11
6、最适合去的时间	13
7、当地的特色节日或活动	13
三、景点详述	15
1、泽当镇：雅江穿城而过	15
2、雍布拉康：西藏的第一座宫殿	18
3、昌珠寺：镇在魔女肢体上的寺庙	20
4、藏王墓：十二代藏王长眠之地	22
5、桑耶寺：西藏第一座三宝俱全的寺庙	25
6、拉姆拉错湖：藏传佛教中最奇幻的神旨	28
7、敏珠林寺：见证藏传佛教的古老寺庙	30
8、青朴沟修行地：苦修者的圣地	32
9、朗色林庄园：最古老的贵族生活已经远去	35
10、哲古湖：弯刀雕刻出来的时光	38

山南：吐蕃发源地

四、购物	41
五、特色美食	42
1、酥油茶	42
2、奶茶	43
六、行程设计和交通	44
1、西藏寺庙观赏路线	44
2、藏文化发祥探源路线	48
3、朝圣之旅路线	49
4、天险大美自驾路线	51
七、山南地区藏文化风俗	55
1、藏戏	55
2、山南加查民族风俗	56
热门旅游攻略推荐	60
封底	61

山南：吐蕃发源地

一、去西藏山南的N个理由

一、去西藏山南的的N个理由



(图片由网友 [@回忆都凉了](#) 提供)

1、用镜头去捕捉藏地江南的天成之美

西藏历来是摄影家的天堂，而山南地区与藏地其他地方又有所不同。这里号称西藏的小江南，气候温暖潮湿，草木之丰茂，与蓝天雪山和草地搭配起来的，是浓艳的色调，辽远的天际。对于色影之徒来说，是再美不过的了。多少人千里迢迢扛着脚架和相机，就是为了能带走山南的哪怕一个美丽的侧面。

2、拜访藏地第一个王朝——吐蕃王朝发源地

今日吐蕃王朝虽已不复存在，但是旧日的辉煌在残垣断壁和历史传说中依稀可见。山南地区是吐蕃王朝发迹和壮大之地。早在唐朝，史籍中就称呼藏族为“吐蕃”。蕃，藏语作“bod”。吐，多数人认为是汉语“大”的音转，系就吐蕃向唐朝自称“大蕃”而音译；也有解释为藏语“lho”（意为山南，吐蕃王室的发祥地）或“stod”（意为上部，即西部）的音转。

6世纪时，兴起于今西藏山南地区泽当、琼结一带的藏族先民逐渐将势力扩展到拉萨河流域。7世

山南：吐蕃发源地

纪初，囊日论赞之子松赞干布以武力降服古代羌人苏毗、羊同诸部，将首邑迁至逻些（今拉萨），正式建立吐蕃王朝。王朝一经建立，整个藏地便趋于统一。预示着伺候千年的辉煌历史文化即将开始。

3、追忆第一代藏王聂赤赞普

除了松赞干布，西藏还有另一个国王的名字永载史册，这就是第一代藏王聂赤赞普。据说聂赤赞普本是天神的儿子，后降临人间，到了山南境内羌脱神山，被十二个放牧者看见了。这个小伙子的言行举止与本地土著不同，将他当成是“天神之子”。十二人中为首的巫师伸长脖子，给这位“天神之子”当轿骑，前呼后拥地把他抬下山来。大家公推他为部落首领，这就是后来叫做吐蕃部落的第一位领袖，人们尊称他为“聂赤赞普”，也就是“用脖子当宝座的英杰”。

4、参观藏地第一座宫殿：雍布拉康



(图片由网友 喜马拉雅 提供)

文成公主在西藏的第一个夏天就在雍布拉康度过。往事如烟。今天的雍布拉康已经坐拥2100多年的历史，是西藏历史上第一座宫殿。

雍布意为母鹿，因扎西次日的山势形似母鹿而得名；拉康意为神殿。雅砻部落的人民修建雍布拉康作为部落首领聂赤赞普首領的宫殿。也是西藏最早的宫殿。后为松赞干布与文成公主在山南的夏宫。它的白墙红瓦金顶配上湛蓝的天，美艳又恬淡，与一般宫殿的极尽描绘之能事极为不同。

5、探寻藏传佛教的起源：

山南地区骄傲地拥有藏地第一座佛堂——昌珠寺；第一座寺庙——桑耶寺。探寻藏传佛教，必去昌珠寺和桑耶寺。

6、解读西藏第一部经书：百拜忏悔经

山南：吐蕃发源地



(图片由网友 董剑峰_101826 提供)

《百拜忏悔经》是藏史记载中第一部经书。吐蕃王统28代赞布拉脱脱聂赞有一天在雍布拉康的屋顶上休息，忽然，雍布拉康上空出现绝色彩虹，颜色奇异，变幻莫测。又有花雨从天而降，洒落在拉脱脱聂赞的身边，天上的仙女们纷纷显现，个个口若朱丹、面若桃花，身着青衣浣纱，手抱琵琶，此时拉脱脱聂赞耳边响起宫廷奏乐之声。他惊叹之余，天空中降下几件神秘的宝物——《百拜忏悔经》、《宝篋经》、《佛说大乘庄严宝王经心要六字真言经》、肘高金塔一尊等6个珍品。拉脱脱聂赞得到此物却不知其用意。有菩萨显灵在空中对拉脱脱聂赞说：“在你以后5代，将有一个懂得这些圣物的赞普出现。”这位王将宝物供祀于宝台上，以金水、蓝宝石供养。那一年，拉脱脱聂赞六十岁，这一功德又使他多活60年，共120岁，属历代藏王中最长寿者，相传第一部佛经就由此传入吐蕃。

7、观赏第一部藏戏：琼结兵顿

琼结兵顿是琼结县唐波且附近的村名，在公元14世纪，香巴嘎举派大德高僧唐东杰布在兵顿召集七名貌似仙女。能歌善舞的姊妹组成歌舞演唱队随处表演，观众们赞美她们为仙女下凡（称阿佳拉姆），藏戏由此开创。藏戏最初白面具为主要道具，因此也称之为白面具（巴嘎布）。

8、不要错过西藏的第一块农田：索当农田

在雍布拉康附近，除了诞生过西藏历史上第一位国王聂赤赞普，还拥有西藏地区的第一块农田：索当。西藏的农业最早就起源于这里。至今，农田里还种植着青藏高原特有的作物青稞。从古至今，微风一直吹拂着波浪一般的青稞麦田。这一块约有2100年历史的农田，今天供一位普通的农民使用。

9、藏传佛教第一位女活佛：卡钦萨措杰就在这里诞生。

卡钦萨措杰又称益西措嘉、移喜磋嘉等，皆系音译(Yeshe Tsogyal)。她是莲花生大师的五佛母之一，辩才天女之化身。她本是藏王赤松德赞的王妃，名叫卡钦萨措杰，后随莲花生大师剃度出家，

山南：吐蕃发源地

“措杰”的意思是“海之领主、海之王”，因此，有尊称其为“智海龙王益西措杰”。

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

山南：吐蕃发源地

二、山南概况

山南，史称雅砻，又名“洛卡”，位于藏南谷地，是西藏文明的发迹之地。有人说，想要了解藏文化，了解悠久的藏族文明，就必须走进山南。



(图片由网友 [@回忆流浪](#) 提供)

1、地理

西藏山南地区位于冈底斯山至念青唐古拉山以南的河谷地带，雅鲁藏布江中游，地处西藏南部边陲。全地区共有12个县，24个镇，56个乡，596个行政村，总国土面积为7.97万平方公里，总人口31.8万人，有藏、汉、门巴、珞巴等14个民族，其中藏族占96%。

全地区年平均气温7.4--8.9摄氏度，夏季短而凉爽，冬季漫长而干旱，风大且频，结冻时间长，早晚温差大，无霜期短，有“藏南谷地”之称，平均海拔3700米左右，北与拉萨毗邻，西连日喀则

山南：吐蕃发源地

地区，东连林芝地区，南与印度、不丹接壤，边境线长达630公里。



雅鲁藏布江：

由于雅鲁藏布江中游横贯山南北部，因此留下了富饶丰腴的谷地和平原，这是典型的高原河谷平原地区。河谷两侧山地的高处是牧场，腰部是森林，谷底及河口则是肥沃的农田。雅鲁藏布江让大家的视野突然开阔，密植的防护林散布在江边，束束地向上生长，彰显着生命的不屈。雅鲁藏布江在我国境内长2057千米，在我国名流大川中位居第五；流域面积24.048万平方千米，居全国第六；流出国境处的年径流量为1400亿立方米，次于长江、珠江，居全国第三。

山南：吐蕃发源地

2、饮食

山南地区餐饮与西藏其他地方相同，主要以川菜餐馆为主，人均消费大约15-30元。同时也有一些当地特色的藏餐，凉拌牦牛舌、藏包子、糌粑、烤肠、风干肉，以及青稞酒、酥油茶、甜茶、奶茶、酸奶等。

3、人文

山南人拥有独特的心灵，他们把雅砻文化融进自己的生活，当作自己生命的一部分。平缓的雅鲁藏布江、四季适宜的气候孕育出西藏最古老的农耕文化。最古老的房屋雍布拉康，西藏最早的佛殿昌珠寺，最早建成的西藏“佛、法、僧”三宝俱全的寺庙桑耶寺，最早的种五谷的田地，最为殊胜的修行圣地青朴神山等等，这些构成了山南地区无数的人文胜迹中的一粟。

邦典之乡：

全藏最著名的“邦典之乡”——姐德秀就在贡嘎机场附近。“邦典”，汉语意为“围裙”。看看身边的两位美女，身着独具特色的藏族服饰，显得雍容华贵，靓丽动人。在藏族妇女服饰中，一个不可或缺的部分就是“邦典”。制作邦典的氍毹面宽12厘米左右，由多片拼接而成。根据花纹和颜色大致分为“噶察”，是白色条纹的；察青，宽条纹；“色夏”，以黄色调为主，是尼姑常系的围裙；“降甲则”，是红黄蓝白青橙紫七彩颜色，系在妙龄少女腰间，鲜艳夺目，熠熠生辉。在藏语中，“姐德”意为口齿伶俐，“秀”表示下方、下部的方位词。姐德秀的邦典所以出名，第一是用料好；第二是工艺细，不论经线和纬线都在100根以上；第三是颜色好，鲜明透亮，无论怎么洗，几十年不变色。

4、历史

神猴和罗刹女的结合之地：

相传最早的藏族人也是诞生于此。相传，同西藏人的起源有密切关系的岩罗刹与经观音菩萨点化

山南：吐蕃发源地

地猕猴相恋结合，繁衍出数百万藏族男女，而传说中猕猴修行的山洞就是泽当镇东南海拔4060米的贡布日山的半山腰一个岩洞。西藏的传说不胜枚举，不少都有与此相关的圣迹，这让很实际的都市现代人在西藏旅行时常常不辨身边是神话还是现实，因而游走于魔幻与现实之间，处于一种难于言述的似梦如真的灵魂飞翔状态。

《西藏王统记》中说，观音菩萨给一只神猴授了戒律，命他到雪域高原修行。这只猕猴来到雅砻河谷，在贡布日山上潜心修行。一天，山中来了个女魔，要求跟猕猴成亲。猕猴说：我是观世音菩萨的徒弟，受命在这里修行，如果与你结合，岂不破了我的戒行？女魔说如果不与其成亲，她将和魔鬼成亲，并生下无数魔子魔孙。他们结合后，生下性情各异的六只猴子，这就是最早的藏族先民。

雅砻先民从蛮荒进入农耕时代以后，逐渐形成了部落。公元前2世纪初叶，雅砻部落的首领聂尺赞普成为西藏第一代藏王。他建立了“蕃”王国，确立了赞普世袭制度，修建了西藏历史上第一座宫殿雍布拉康。从第九代赞普布德贡杰到十五代赞普义肖烈，在雅砻河的青瓦达孜（今山南琼结县）先后兴建了达孜、桂孜、赤孜、孜姆琼结、赤孜邦都等六宫，琼结被确认为雅砻部落的都城。

第二十八代赞普拉托托日年赞时期，佛教传入了雅砻河谷。公元6世纪左右，雅砻流域进入了奴隶社会。第三十一代赞普朗日松赞不断扩张领地，使雅砻部落成为西藏最强大的部落。公元7世纪中叶，第三十二代赞普松赞干布起兵于雅砻河谷，先后征服苏毗、羊同等部落，进而征服了周边所有对手，完成了统一青藏高原的宏伟大业，建立了吐蕃王朝，并将都城由琼结迁往拉萨。

5、宗教

莲花生：又一个游历弘法的王子

在藏传佛教中，莲花生大师(Padmasambhava)如同释迦牟尼一样富有盛名。莲花生大师的伟大不是因为他王族的出身，而是他对于藏传佛教的深远影响，在西藏堪称“第二佛陀”。

1300多年前，莲花生大师到西藏弘扬佛法，发觉当时人们的知识局限使他无法传授秘法，也由于部分秘法不成熟完善，故离开西藏之前，他将很多教法、佛像、法药埋藏在不同的地域。有的在瀑流，有的在山岩，有的在虚空，甚至有的在圣者的甚深禅定之中。等待将来时机成熟，让有缘、有成就者开启传播，这就是如今屡见不鲜的“伏藏”。各种记载和传说都应验着莲花生大师是

山南：吐蕃发源地

释迦牟尼之身，观音菩萨之口，阿弥陀佛之意所化现身，是一切诸佛大悲加持之总集，体现了佛的不生不灭。

在桑耶寺这一西藏最高古老的寺院寻觅莲花生大师的足迹，是不二的选择，还有与桑耶寺共负盛名的青朴修行圣地及聂马隆圣洞当年也是大师修行的地方。而众多寺院中的佛像、壁画及唐卡中，大师的身影更是绚丽多彩。

藏传佛教中的宁玛派的密部经典由莲花生译注的很多，著述收入西藏两大奇书《甘珠尔》和《丹朱尔》的有8种之多，故宁玛派也自认为是莲花生大师的嫡系传人。



山南：吐蕃发源地

在山南地区旅行，你会更加真切地体会到进入了一个历史与神话，神人魔怪与王朝将相、真实与虚幻交织的灵异时空，虽然这几乎就是在西藏作人文之旅时经常遇到的问题，但在山南将会更甚。不信吗，那去看看吧!

6、最适合去的时间

山南地区交通便利，常年气候温和，冬暖夏凉，因此在一年的大部分季节里都适合旅行者在本区内旅行观光。

如果喜欢人文类的风俗景观，可以在每年的七月前往，因为每年的7月25日是山南地区享有盛誉的“山南雅砻文化节”，可以看到丰富多彩、绚烂多姿的山南歌舞和服饰民俗。山南地区地处雅鲁藏布江中游腹地，沃野千顷地杰人灵，自然风光秀美，但相对于西藏其他地区的景观而言，具有高原特色的雄浑，博大和壮美的景象在本地区将较少看到。

山南地区四季分明，海拔高度与拉萨差不多，平均3500米左右。山南的年平均气温在8℃左右，其中6至8月的气温最高，但也只有二十多度，气候比较凉爽，不过日间和晚间的温差较大，一般都要相差十多度，相差最大时超过二十度，而12月和1月是最寒冷的两个月，极端最低气温在零下十多度。去山南旅游的最佳时间是6-8月。

旅人提示：

由于雅鲁藏布江河谷一带的干旱荒漠化现象严重，在该地段附近旅行比如由桑耶寺徒步到查央宗溶洞、青朴神山等一类，在春秋季节时容易就遇上那种漫天风沙的扬尘天气，会搞得你浑身上下狼狈不堪，走一步就从身上往下掉尘沙，绝对像极新鲜出“土”的文物，得提早准备好防风防沙的装备来对付。

在藏区的行前准备和注意事项详见旅人官方攻略《西藏阿里地区旅游攻略》和《西藏日喀则地区旅游攻略》。

7、当地的特色节日或活动

山南：吐蕃发源地

- 1、藏历年：藏历元月1日，藏历初一，男女老少见面都要互道“扎西德勒”（吉祥如意）“洛桑扎西德勒”（新年好）。新年里，孩子们燃放鞭炮，大家喝青稞酒，酥油茶，互相祝酒，尽情欢乐。城乡演唱藏戏，跳锅庄和弦子舞。在牧区，牧民们点燃熊熊烈火。通宵尽情地歌舞。节日期间，民间还有角力，投掷、拔河，跑马射箭一系列的比赛活动。
- 2、藏历12月1日农事年。
- 3、藏历元月26日 - 29日多加（驱鬼节）。
- 4、藏历4月15日萨嘎达（萨嘎达节）。
- 5、藏历5月15日窄领茎桑（世界敬神日）。
- 6、藏历6月4日卓巴次西（迎神节）。
- 7、藏历8月俞果尔（望果节）。8月，泽当，农牧民庆祝丰收，以过林卡等民间活动。让游客享受民间文化，体验民间生活。
- 8、藏历9月22日古巴拉普推青（九降神节）。
- 9、藏历10月25日甘丹阿母却（燃灯节）。
- 10、藏历11月6日念巴西宗（集九恶日）。
- 11、藏历12月29日古土同（驱鬼日）。
- 12、扎日转山节：猴年，扎日，猴年游扎日。12年一轮回。
- 13、美朵曲巴：6月中旬，昌珠寺，藏传佛教三大宗教活动之一。
- 14、山南物交会：12月1日-7日，山南，始于1981年，是以物易物为主的独特物资交流会。适时，周边人们及边民、区内外以及邻国的商人会集，古老的泽当一片流金溢彩，场面热闹非凡。
- 15、朝山节：8月3日，佛教徒认为这一天是佛祖释迦牟尼第一次开坛讲经的日子，所以需着新衣朝山逛庙，继而尽兴宴饮歌舞。

山南是西藏自治区最富庶、历史文化渊源最深厚的地区。由高地农业文明发展壮大而起的吐蕃王朝便是自山南兴起的，因此，山南又被称为西藏文明的发祥地并两度成为西藏史上的统治中心。群峰、湖泊、温泉、河谷组成了山南独特的地理风光，雅砻河风景名胜区，是国家重点风景名胜区，这里有吐蕃王朝时期留下的藏王陵墓群、西藏第一座寺庙--桑耶寺、雍布拉康、昌珠寺等著名的古寺、文化遗迹。悠久历史留下的丰厚的文化遗产以及神秘的宗教文化使山南成为旅游者向往之地。

山南：吐蕃发源地

三、景点详述

1、泽当镇：雅江穿城而过



(图片由网友 [袁嘉福](#) 提供)

简介：

泽当镇是西藏自治区山南地区行署驻地。泽当曾译“孜塘”，在藏语中，“泽”意为玩耍、嬉戏

山南：吐蕃发源地

；“当”意为平滩、平地(川滇等地的方言中作坝子、坪坝)。这个地名，源自当地所传观世音菩萨点化神猴与罗刹女交媾繁衍出人类的神话，这里传为当初其后代下山玩耍嬉戏之地，故名。泽当是西藏唯一的国家级风景名胜区——雅砻河风景名胜区的中心。

泽当背山靠水,土地肥沃。年均温度8—9℃,最热月均温15.7℃。年降水302毫米,太阳辐射强,日照时间长,农业发达,有“西藏粮仓”之称。主要农作物有青稞、小麦、豌豆、油菜籽等。手工业以产细氍毹、花围裙、印经纸著称。

泽当历史悠久,相传始建于唐朝以前,被认为是藏族的发源地。已有2000年的历史。公元前200年,雅隆部落的崛起,出现了第一位赞普,第一座宫殿,第一块农田等,是当时的王都。公元7世纪,松赞干布定都拉萨后,这里一度萧条,但到帕木竹巴王朝时期,又成为西藏的政治中心。

现实中,泽当是一座古朴与现代相融的城镇,夜晚灯火阑珊,流行音乐不绝于耳。泽当,藏语意为“猴子玩耍的坝子”,与藏族先民的起源有关。它为我们开启这片土地远古而厚重的历史。在泽当,雅砻河穿城而过,在城南汇入雅鲁藏布江。“雅鲁”相传是藏族酋长的始祖,藏布是赞普的转音,而“赞普”是藏族历史上吐蕃王朝藏王的尊号。由此推测“雅鲁”是“雅砻”的转音,山南雅鲁藏布江河段是“雅鲁藏布”名称的起源地。

泽当景区是雅砻的中心景区,以雅砻河为轴线,泽当古镇为核心,面积100平方千米,平均海拔100米。泽当景区是藏民族的摇篮和藏文化的发祥地是西藏目前人文景观最集中、个性特色最突出的景区之一,涵盖了贡布日神山、雍布拉康、雅砻河谷、猴子洞、雅拉香布雪山、昌珠寺、藏王墓、等诸多著名景点

看点：

拉萨到泽当风光无限,每个季节都有不风的美。好的景致,往往和文化紧密相联,拉泽公路旁的聂塘大佛给人震撼的美。这尊佛祖释迦牟尼在菩提树下降魔成佛的坐像,是西藏境内最大的一尊摩崖造像,为藏传佛教后弘期的早期作品。传说很久以前,聂塘一带妖魔猖獗,经常闹鬼祸及平民,这尊佛像便是为了镇鬼驱魔而建。

扎囊,地处雅鲁藏布江流域中游,是拉萨到泽当的必经之所。据说,早在吐蕃时期,扎囊就已百业兴盛,尤其是著名的铸陶作坊。金银铜铁器、纺织、编织、造纸、制墨及磨坊、酿造等工场,所出品专供吐蕃上层使用。一些作坊遗址至今仍可看到。现在的扎囊制陶、编织及纺织业依然很发达,不过最著名的还是敏珠林寺的藏香。

交通：

山南：吐蕃发源地

1、拉萨至泽当：每日有长途班车从拉萨往返山南首府泽当镇，两地公路距离约200公里，最早一班是上午9：30发车，大客车票价25/人左右，中巴30/人左右。

曲水大桥是雅鲁藏布江三大永久性大桥之一，名符其实的交通咽喉之地。由拉萨方向过桥，往西抵日喀则后与中尼友好公路相接，可至樟木、珠峰；往南经海拔5000余米的岗巴拉山口可达江孜和亚东；往东则抵泽当和林芝。

2、泽当往南：从曲水大桥东行抵达泽当镇，往南分两路，一路至雍布拉康、昌珠寺，另一条至藏王墓。

(1) 往西驾车或乘船20公里左右可至雅江北岸的桑耶寺和青朴修行地，该线均为黑色柏油路面，沿途可经两座著名的神山：贡布日山（泽当东侧）和曲果日山（曲水大桥南端）。

旅人提示：曲水大桥白天不可拍照，夜间不可打大灯。

(2) 从泽当往东30公里，经船渡可进入拉姆拉错圣湖风景区，该区包括乃东、桑日、加查和曲松四县，沿途有沃卡温泉、曲龙寺、拉姆拉湖和琼果杰以及拉加里王宫等景点。这一线的行程大致需10天左右，一路上或车、或骑马、徒步和漂流均可。

(3) 羊卓雍湖属于山南境内，但大多数旅游者前往圣湖，走得是日喀则、江孜一线。即从拉萨出发经曲水大桥、日喀则、江孜、卡如拉山口、羊卓雍湖、岗巴拉山口，再由曲水大桥而返。期间可宿日喀则、江孜、浪卡子（宾馆或营地），3-4天时间里既可游览扎什伦布寺、夏鲁寺、白居寺和宗山古堡，又可畅漾于羊湖之滨。也可从拉萨经曲水大桥、岗巴拉山口、羊湖并原路返回。这条道路联结拉萨和亚东，距羊湖最近。

落脚点：

曲水、泽当、琼结以及贡嘎、浪卡子等城镇是旅游山南途中重要的落脚点。

“一江二河”探险线路：

从贡嘎机场沿雅鲁藏布江到雅砻河谷泽当，再经曲松、桑日、加查往下至林芝米林，过米林雅江大桥后溯支流尼洋河抵林芝八一镇，再往上抵尼洋河与拉萨河的分水岭米拉山，顺拉萨河直下拉萨。这一条近似环形的旅游线路即所谓“一江二河”旅程。由于该线并未充分开发，沿途食宿及给养不甚理想，投宿和饮食简陋，但价格便宜。具有探险精神的旅行者不妨考虑以自驾车方式前往。

餐饮：

乃东路的江城饭店；

山南：吐蕃发源地

香曲东路的“新龙都印象”；

湘雅广场的大榕树酒店；

湖北大道的“又一村”酒店；

民族路的“香天下”火锅；

湖南大道的“武陵山珍”；

泽当湖北大道的雅砻风情餐吧提供藏灿“雅砻藏家宴”。

住宿：

山南地区住宿多集中在泽当镇乃东路上，由小旅馆到宾馆不等，散铺价格在25元左右，另外也可选择在寺内借宿，费用不贵，散铺价格15—40元不等。

泽当饭店，山南泽当镇乃东路19号。电话：0893-7825555

雅砻河大酒店，山南泽当镇湖北大道18号。电话：0893-7800333

泽当雪鸽宾馆，山南泽当镇湖北中路1号。电话：0893—7828888

邮政大酒店，山南泽当镇乃东路10号。电话：0893-7821888

裕砻假日酒店，山南泽当镇乃东路16号。电话：7832888

龙马宾馆，西藏山南萨热路28号。电话：7835388

旅人提示：

一般来西藏旅游的人，很少有人住宾馆的，大多数游客都住在私人开的小旅馆内，一方面，费用便宜，每人只需二三十元；另一方面，如果碰巧的话，可以遇上同路的游客或司机，省事不少，所以那里聚集着许多背包族。

2、雍布拉康：西藏的第一座宫殿

山南：吐蕃发源地



(图片由网友 金烈康_10时光 提供)

简介：

雍布拉康，西藏历史上第一座王宫，距今已有2100多年的历史，藏语意为“母子宫”。扎西次日山形像一只静卧的母鹿，而“雍布”在藏语中意为母鹿，“拉”意为后腿，“康”为宫殿，合在一起解释，便是“母鹿后腿上的宫殿”的意思。给人一种温柔安详的感觉。

为防止其他部落的侵犯和野牦牛的攻击，第一代藏王聂赤赞普在扎西次日山巅建造了这座宫殿。

后来，由于最早的佛法“神秘宝物”降临，被佛教徒们看成是佛教的圣地。

寺的规模很小，但耸峙山头，居高临下，十分壮观。相传是苯教徒于公元前2世纪为第一代藏王聂赤赞普建造，后为松赞干布和文成公主在山南的夏宫。五世达赖时该为黄教寺院。

看点：

雍布拉康建筑可分为三部分：一、碉楼式建筑；二、殿堂；三、僧房及附属建筑。

宫殿内的壁画上生动地描绘了西藏的第一位国王，第一座建筑，第一块耕地的历史故事。雍布拉康分为两部分，前部是一幢多层建筑，后部是一座方形高层碉堡望楼，与前部相连。公元5世纪，藏王托托念赞时期，传说一本佛经从天而降，正好跌在雍布拉康宫顶，当时无人能识。有圣人断言，到了公元7-8世纪就有人能解读此书。所以这本书被很好地保留在雍布拉康。

山南：吐蕃发源地

开放时间：9:00--18:00。

门票：30元，一般参观需要1小时左右。

交通：

由于雍布拉康离泽当镇并不远，大约十公里左右，你可以选择多种方式前往。泽当镇上有许多桑塔纳出租车可以跑这条线，来回包车价格¥60元/车。

最方便的是包机动三轮车前往雍布拉康，往返车资约40元，事先与司机商量好，回程时可顺便在昌珠寺停车，以免司机临时加价。

当然，骑自行车前往也是一个好方法，只要体力稍微可以。这条泽雍公路，现在是一条很棒的水泥路面，就是走路都可以了。

旅人提示：

和出租车或机动三轮车司机们讲价时，一定要先说好会在雍布拉康附近呆多久，时间上最好说宽裕一点（不爱拍照的人参观雍布拉康一个半小时左右就够了），避免因时间耽误久了司机师傅加价而发生纠纷，不管什么车都只能到山脚下，上雍布拉康去还得自己爬山，现在山脚有老乡在出租马匹供体力不佳的人乘坐上山。自己爬上去也就10分钟左右。

周边住宿、餐饮：

乃东路上的农工宾馆还不错,80元一天,可以洗澡。

十字街口的月光大市场还有月光旅馆,是运输公司的下属单位。

3、昌珠寺：镇在魔女肢体上的寺庙

山南：吐蕃发源地



(图片由网友 [@回忆都流了](#) 提供)

简介：

昌珠寺，昌珠寺的结构极似大昭寺。位于泽当镇南郊外两千米处的贡日山南麓，吐蕃时期西藏的第一座佛堂就建在昌珠寺。传说莲花生大师和米拉日巴大师等著名的佛教高僧都曾在昌珠寺附近修行过，使得现在昌珠寺一带仍为许多佛教信徒的朝圣圣地。就像西藏许许多多的地方一样，说到昌珠寺，不得不提到那位作为汉族妇女的多才多艺杰出代表的文成公主。相传，文成公主为建大昭寺，夜观天象日察地形，发现吐蕃全城的地形极像一仰卧的罗刹女，将不利于吐蕃王朝立国。须在女妖的四肢和心脏建庙以镇之。于是，女妖心脏上建了大昭寺，四肢之一的一臂上建了昌珠寺。

看点：

昌珠寺由大殿、转经围廊、廊院三部分组成。主要建筑是措钦大殿，殿内供奉一尊三世佛像，和其它寺庙里不一样的是，这尊铜佛像是由全铜浇铸而成，甚有特色。据说昌珠寺在建寺初期，还曾有一尊能说话的度母像供在主殿里。另外，在托且拉康殿内，至今还仍保存着一个土灶，上面还放有据说是当年文成公主曾使用过的一个陶盆，而“托且”在藏语中的意思是“谢谢”或“感谢”，所以该名意味深长。

山南：吐蕃发源地

珍珠唐卡：

提到昌珠寺不得不提到它那声名远播的镇寺之宝——珍珠唐卡，是一件世界罕见的珍宝。这幅用珍珠串起成线条绘出的“观世音菩萨憩息图”（坚期木厄额松像），是元末明初的西藏帕莫竹巴王朝时期，由当时的乃东王的王后出资制成的。整幅唐卡长2米，宽1.2米，镶嵌珍珠共计29026颗，钻石一颗，红宝石二颗，蓝宝石一颗，紫宝石0.55两，绿松石0.91两（计185粒），黄金15.5克，珊瑚4.1两（计1997颗）。这幅价值连城的唐卡能保存至今，实属不易。

释迦牟尼唐卡：此外还有文成公主亲手绣制的释迦牟尼唐卡，它与珍珠唐卡均保存在大殿楼顶二层最靠后的一间房里，平时游客稀少时不开放，需要去找管钥匙的人将门打开。

跳神面具：

昌珠寺内的跳神面具也十分精致漂亮，另外该寺还存有吐蕃时期的壁画，与墙壁上细腻的新绘壁画相映成趣。

开放时间：09：00-16：00

参观需时：

1小时30分，保存珍珠唐卡的房间在大殿楼顶二层最靠后的一间房里，有时游客稀少时那间房是锁着的，需要去找管钥匙的人将门打开。

门票：30元/人（有学生证可能只花2元）

交通：

从泽当镇去昌珠寺，乃东路有中巴，昌珠寺为总站，每位2元。打的士或坐机动三轮车前往，每车约10元。坐拖拉机一般收费5元，乃东路距离昌珠寺5公里，步行慢一点约一小时，快一点约需40分钟。

到昌珠寺可从泽当镇也可包车前往，事先和司机说好，把雍布拉康和藏王墓两个景点都包括在内，包一辆中巴车来回80元左右，包三轮车来回30元左右。

旅人提示：

在寺里给僧人拍照一般是没有什么问题的，当然人家拒绝的话，你也不要强求。如果答应了给被拍摄者寄相片的，希望旅行结束以后一定要实现自己的诺言。要想拍摄两江环抱寺庙和周围鳞次栉比的僧房和藏式民房组成的壮观景色，需要到镇对面的达玛拉大山的山腰，可以在乘车路过时停下拍摄，那里可以很容易就选到好的角度。

山南：吐蕃发源地

4、藏王墓：十二代藏王长眠之地



(图片由网友 [金鹰展翅](#) 提供)

简介：

藏王墓据说是公元7-9世纪各代吐蕃赞普、大臣及王妃的墓葬群，总面积385平方米。是西藏保存下来最大规模的王陵，松赞干布和文成公主都长眠于此。墓群右边埋有用纯金做的骑士和战马，作为松赞干布死后的侍从。当时吐蕃赞普死后，不仅有随葬品，而且还用活人殉葬，其方法是：用二根削尖的木棍刺进殉葬人的左右二肋骨放血，血尽致死。庙的下面就是松赞干布的陵墓，墓中分为五座佛殿，装修极为豪华，放有大量的金银财宝随葬品。陵墓大门朝西南开，面向释迦牟尼的故乡，以示对佛的虔诚；左侧埋有松赞干布的金盔甲及珍珠，是为财产；右侧埋有纯金制作的骑士和战马，以为侍从。当然，这仅是记载或流传而已，要揭开这座封闭了一千三百多年的古

山南：吐蕃发源地

墓之谜，只待将来科学挖掘了。

看点：

藏王墓前，尚有镇墓石狮一对、石碑两方。其中于1984年挖掘出土地赤松德赞碑，高7.18米，碑面有云龙、四蛇、飞天、日月等浮雕图案，并刻有59行歌颂赤松德赞的古藏文。雕刻手法有明显的唐代风格，造型简练生动，因此，藏王墓不仅反映了一千余年前西藏的丧葬制度，同时对吐蕃王朝的兴起、衰落，吐蕃文化与唐文化交流的研究具有重要价值。

墓上有座小庙，供有松赞干布和文成公主的塑像，也是守墓人的居所。据史料记载，墓内共设五个神殿，殿内供有松赞干布、释迦牟尼和观世音的塑像，还有大量的金银、珍珠、玛瑙等随葬品。墓左面埋有他出征时穿的金盔甲，脚部埋有珍珠2.5克(克，是藏族的重量单位，约28斤)。墓右面埋有用纯金作的骑士和战马，作为松赞干布死后的侍从。由于水土流失及流沙的堆积，山坡的几座陵墓已与丘陵相混，隐约估辨为9座陵墓。

藏王墓群内有墓碑三方。墓群中心墓碑主要歌颂赤松德赞的贤能和政德。另一墓碑立在距墓群不远的县城内。

被遗忘的青瓦达孜宫：西藏的第二座宫殿

青瓦达孜又译作琼瓦达则、钦瓦达泽。是早期吐蕃赞普宫殿群。位于琼结河畔的青瓦达孜山崖上。雅砻部族以琼结地区为中心，当时的历代赞普就居住在这里的堡寨里，因此可以说这里曾是吐蕃早期的一处故都。藏文史籍记载，青瓦达孜宫建于第九代赞普布代贡杰时期，此后的五代赞普也分别在此建宫，宫各有名，形成宫堡群落，并称“青瓦六王宫”，后人仍以青瓦达孜宫统称。宫殿遗址及连接几座古堡的古城墙遗址至今尚存。居高临下，地势险要，易守难攻，显然有踞城御敌的军事意义。

青瓦达孜山南端的石壁上，有两处古代摩崖石刻，年代不确，主要有人物石刻和文字石刻两种。人物造像共56身，均为藏传佛教诸佛、菩萨、护法神，最大的高3米，最小的不足20厘米；文字石刻内容多为六字真言。石刻历经风雨侵蚀，大多已经斑驳不清。

开放时间：一直

门票：进墓葬小寺庙票价：30元/人。

交通：

可以在泽当乘客车、中巴车或找便车或包车前往藏王墓。泽当距藏王墓约38公里左右，包车往返约150-200元人民币左右，乘客车或中巴车每人需5元。

山南：吐蕃发源地

周边饭店：

山南地区餐饮与西藏其他地方相同，主要以川菜为主，随处可见四川人开的餐馆，费用不贵十几二十元即可吃饱。

泽当饭店：泽当乃东路21号电话：0893-7821688 标准间300/天

周边购物：

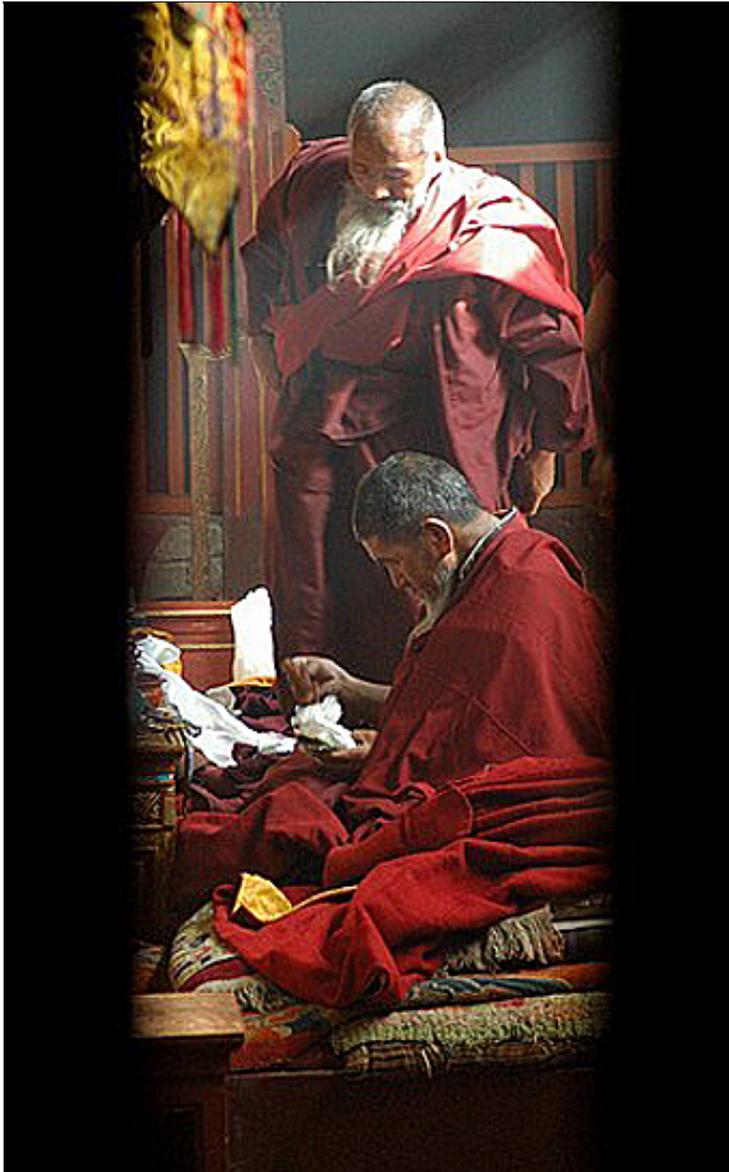
山南地区旅游线路附近著名的特产有扎囊县敏珠林寺的藏香、加查核桃等。旅游途中，选购一二个具有藏族特色的金银玉石饰物，或是一挂唐卡、氍毹、壁毯，以及藏香、藏戏面具等，具有收藏纪念价值。所有这些纪念品都可以与兜售者面对面的讲价。不过，游客购买纪念品大多在拉萨的八角街，那里的东西更多、更集中，当然也更容易还价。

旅人提示：

最好是在游览昌珠寺时，同时把藏王墓一起游览完毕，这样可以包车一路走下来。如果单独去藏王墓，就只能包租四轮机动车或由泽当乘班车到琼杰县城，再租车前往，这样下来不是很划算。

5、桑耶寺：西藏第一座三宝俱全的寺庙

山南：吐蕃发源地



(图片由网友 [@回忆都凉了](#) 提供)

简介：

桑耶寺（藏语：bsam yas gtsug lag khang）又名存想寺、无边寺。位于山南地区扎囊县雅鲁藏布江北岸桑耶乡的哈布山下，周围河渠萦绕，树木葱茂，密集成林。桑耶寺自创建至今已有一千多年的历史，它是藏族文物古迹中历史最悠久的著名寺院，是吐蕃时期最宏伟、最壮丽的建筑。寺内珍藏和保存着自吐蕃王朝以来西藏各个时期的历史、宗教、建筑、壁画、雕塑等多方面的遗产。因其底层为藏式结构，中层为汉式结构，顶层为印式风格，所以，又有人称桑耶寺为“三样寺”。

“桑耶七觉士”：

寺院于公元779年建成后，赤松德赞邀请印度、汉地、于阗等地僧人住寺讲经弘法，为寺庙做了许

山南：吐蕃发源地

多工作。剃度七名贵族子弟出家为僧为其中之一，这七人因而成为西藏第一批真正的住寺僧人。剃度为僧的数年后，这七人都被委任为讲经的规范师，被后人奉为西藏藏传佛教的先驱者，声名显赫于佛教界和西藏的历史，史称“桑耶七觉士”。赤松德赞弘佛抑苯，并宣布吐蕃全民信仰佛教。

其藏传佛教历史遗存集中展示了藏传佛教“前弘期”盛况，素有“通向天堂门户”之美称。

看点：

桑耶寺壁画内容丰富，最著名的当属长达92米的“史记”，内容讲述了宗教对藏地历史的描述和久远的传说。另外还有“莲花生传记”（位于二层明廊南侧）、“桑耶寺全景图”，以及描述藏族先民风土人情的各类壁画。

桑耶寺在建筑上可谓内涵丰厚，据说整体结构是仿照古印度婆罗王朝位于摩揭陀的欧丹达菩黎寺建造，依照佛经中的大千世界布局。居中的乌策大殿代表须弥山，环绕的圆形围墙象征大千世界最外围的铁围山，平面近似坛城（曼陀罗）。其间，有象征日月的太阳、月亮殿，代表四大天王的四座佛塔，表示四方咸海中的四大洲和八小洲的各殿堂。

从桑耶寺东南地海布日神山俯瞰桑耶，游客会看到完整的曼陀罗式的“坛城”，此地是拍摄桑耶独特造型的最佳地点。体力不好的话游客就不用爬上山顶，在山腰一座佛塔处就可以了，由于树木葱笼，游客看到的寺庙圆形造型不如在山顶上的那么清晰。

旅人提示：

桑耶寺内光线昏暗，差不多是伸手不见五指，一定要带手电。桑耶寺的乌策大殿晚上六点关门，寺庙的东门也同时关闭。由东门出去到海布日神山和桑耶镇上闲逛的人，晚了须绕道北门回寺。桑耶寺内与寺外均有野狗。无事不要招惹，更不能抚摸，以免跳蚤缠身。

参观路线：

桑耶寺的建筑规模宏大，布局奇特，初入寺中，会被鳞次栉比殿塔林立的奇怪布局所迷惑。桑耶寺的建筑，据说是仿照古印度婆罗王朝在摩揭陀所建的欧丹达菩黎寺为蓝本而建的，桑耶寺全寺的建筑完全按照佛经中的大千世界布局：中央为世界中心须弥山，由一座藏、汉、天竺三种风格的三层“邬孜大殿”代表，大殿南北又建太阳、月亮两殿，象征宇宙中的日、月双轮，邬孜大殿四个角上分别建有红、白、绿、黑四座佛塔，代表四大天王，大殿四周还均匀分布着4大殿和8小殿，表示四方咸海中的四大部洲和八小洲；寺庙建筑群的外围是一道圆形的围墙所环绕，象征着世界外围的铁围山。整个寺庙的建筑布局又和密宗的曼荼罗(坛城)有几分相似。

山南：吐蕃发源地

在顶层居高四望，东南西北四个方向的分别是江白林、阿雅巴律林、强巴林、桑结林四大部洲，周围可见八小洲、日月殿和白黑绿红四塔星罗拱卫。在大殿正门右前方，寺院自己新修了一座旅馆，大小与四大部洲殿相仿，这是为了方便了旅行者。另外，在这个代表大千世界的小宇宙般的建筑群中，能有一座“属于”旅行者的建筑颇有象征意义，它象征着旅行者和修行者最终的殊途同归。

乌策大殿是桑耶寺的主殿，位于全寺的中心地带。大殿坐西向东，高为三层，底为藏式风格，中层为汉式，顶层为印度样式，因此“三样寺”的名称就是由此而来的。大殿和甬道回廊里均绘满了各种题材的壁画。除了一些你在其他寺庙里也能看到的传统的宗教绘画外，在桑耶寺邬孜大殿内围墙中层廊道上有著名的“西藏史”壁画，画中记载了从远古传说的罗刹女与神猴结合繁衍藏族开始，一直到宗喀巴创立格鲁派，止于九世达赖业绩。壁画长92米，洋洋洒洒，恢弘壮丽，被誉为西藏的“绘画史记”。此外在邬孜大殿一层和二层有“桑耶寺史记”，二层的南侧有“莲花生传记”等精美的壁画。在大殿门口左侧，有一块古老的石碑，上面记录了赤松德赞于公元779年发布的正式以佛教为吐蕃国教的敕令。大门正廊上还挂着一口历经千年的唐式古钟，这是西藏历史上铸造的第一口铜钟。据说是为纪念赤松德赞第三妃没卢氏（又有一说叫“菩提氏”），她带领三十名贵族妇女削发出家，成为西藏历史上的第一批尼姑，她本人也是西藏第一位女活佛。

门票：40元

交通：

桑耶寺居于雅鲁藏布江北岸海布日神山脚下。首先从拉萨或者泽当乘车在桑耶渡口下车，然后下车从一个写着“桑耶风景区”的门下进入雅江渡口登舟，有时会有人在门下卖“桑耶风景区门票”。一般只要是乘坐大客车或中巴抵达，穿着上也随意一点儿，再和那些去桑耶朝佛的老乡一起进去，卖票的也多半不会找上游客。过去需在桑耶渡口乘平底渡船过江，大概要花一个小时，票价根据船上乘客的多少来收取，游客可以试着私下和船工商量一下或许可以少收点。外宾收费一般更高些。去桑耶寺可走近旁的过江大桥，取其安全快捷。坐船过江的，弃舟登岸，有桑耶寺的车在岸边接人到寺里。

6、拉姆拉错湖：藏传佛教中最奇幻的神旨

山南：吐蕃发源地



(图片由网友 [金到](#)、[阳光](#) 提供)

简介：

每当达赖喇嘛、班禅额尔德尼等大佛圆寂后，在寻访转世灵童前，大德高僧都要来到这里观湖看相，以受神示。他们往湖中撒些药粉，然后诵经，观看湖中的神谕，来寻访活佛的转世灵童。拉姆拉错为一高山淡水湖，湖面积约一平方公里，形似椭圆，犹如群山环抱的一面镜子，景致秀美。湖面结冰期约7个月。夏天解冻以后，时而风平浪静，水清如镜；时而无风起浪，彤云密布，还不时发出奇特的声响，出现各种奇妙景象。

拉姆拉错在藏语中的意思是“天女之魂湖”，湖面积虽然不大，但在藏传佛教转世制度中，它有着特殊地位，因而备受信徒们敬仰，每年寻访达赖喇嘛、班禅等大活佛的转世灵童前，都要到此观湖下相。每年藏历四至六月，许多善男信女前来这里朝圣观景。据说多人同观，所见各异，据说可以从湖水的倒影中看到自己的未来。明正德四年（1509年）达赖二世根敦嘉措在附近修建了曲科杰寺，为高原奇特风光增添景色。每当寻访达赖喇嘛、班禅额尔德尼等大活佛的转世灵童之前，都要到此观湖卜相，以受神示，而且每世达赖喇嘛都要到“神湖”朝拜一次。据说朝拜此湖

山南：吐蕃发源地

的有缘之人还可从湖水幻示的影像中看出神喻的前生和来世。来拉姆拉错的更多的意义还在于朝圣，爬上三百级的台阶，站在接近5000米的高度俯瞰神湖，对身心都是一次洗礼。

开放时间：全年

门票：无

交通：

拉姆拉错神湖，距加查县城还有40~50公里，山路极烂。要先到一个叫琼果杰的地方，然后再从琼果杰雇马或徒步去神湖。从加查到琼果杰包卡车700-1000元/辆。要一大早出发。这段路路况极差，大约需走6、7个小时。从泽当到加查的班车一般是一/三/五去，二/四/六回，只有大客车，票价40元。

徒步加查峡谷，一风景非常优美。途中有几个藏族小村庄，藏民大部分不太懂汉语，想问路也比较困难。路上适合扎营的地方不多，注意不要错过。抵达神湖前需先翻一座相对高度大概200~300米，坡度大约有70-80的山，都是碎石子路，山顶风很大，挂满了经幡。在山顶的一边有一处高台，据说达赖喇嘛曾在此坐过。神往已久的拉姆拉错神湖就在山的那边。从山顶看下去，神湖象一个葫芦，两头圆中间稍细，湖并不大，大约有2平方公里左右。湖面海拔在5000米左右。回程可以原路返回，也可以从琼果杰接这徒步去桑日，那条路更惊险，当然也更美。

装备：

帐篷，防潮垫，睡袋，头灯，药品，炉子，小刀，火柴，防晒油。路上需要的东西建议在泽当购买。

周边食宿：

在加查县城可住在县招待所，10~15元/床，平房，有电视，比较干净。

7、敏珠林寺：见证藏传佛教的古老寺庙

山南：吐蕃发源地



(图片由网友 [金海湖](#) 提供)

简介：

敏珠林寺位于山南扎囊县，是宁玛派(红教)在前藏的一个主寺，寺院坐西朝东，四面群山环抱，山青水秀，环境十分优美。面积约10万余平方米，围墙为多边形。东面为米友山，西面为哲布山，南面是却丹山，北面是丹玛山。敏珠林座西朝东，北靠山麓，正前方有一片开阔的山谷，山青水秀，地势优越。

它是藏传佛教宁玛派的六大寺之一，由鲁梅·慈臣协绕首创于10世纪末。公元1676年，五世达赖的经师——宁玛派的一位伏藏大师仁增·吉美多吉重建了敏珠林寺。

该寺以注重研习佛教经典、天文历法、书法修辞及藏医、藏药等而闻名全藏，历年的《藏历年表》均出于此。该寺在西藏历史上相当于综合性的高等学府，地位显著。

看点：

敏珠林建筑规模较大，现面积约10万余平方米。围墙为多边形，大门原有两座，最大一座面朝东开，现已堵塞封闭；而较小的门，则在东墙偏南拐角处，门向朝北，保存较好。有门廊，门廊内绘有壁画，从壁画的剥落处可以清楚的看到壁画有两层，里层是早期的，外层是晚期的，这说明

山南：吐蕃发源地

此寺曾经过较大规模的维修。另外，早期壁画与晚期壁画从绘画技巧和内容上也有所不同，晚期壁画除绘有早期壁画上的莲花生等题材外，还有大象、虎、马、云海等，外层的壁画颜色也非常鲜艳夺目。

多头多臂、面目狰狞的墙壁绘画使人毛骨悚然，这些夸张、粗放的塑像被藏传佛教恭称为护法神，而从艺术角度理解这正是西藏密宗艺术的表现，与原始苯教艺术有着密切关系。

藏药在林芝，藏香在山南。到了敏珠林寺一定要去藏香厂，最懂得利用藏药的僧俗把藏药掺进藏香里，据说这里的藏香连接着天界和人世。

开放时间：全年

门票：30元/人

交通：

敏珠林寺距泽当39公里，海拔3760米。可以乘泽当到扎囊、贡嘎、拉萨的客运班车在敏珠岭寺下车，然后步行或坐拖拉机前往。

周边食宿：游客可以在寺里住，或在县里住。

注意事项：

在寺院区内要摘掉帽子，不要吸烟。寺庙内物品观看无妨，不可擅自触摸佛像、经书、拍照。有些地方不可以逆时针方向行进，有些密宗的地方禁止妇女进入。

8、青朴沟修行地：苦修者的圣地

山南：吐蕃发源地



(图片由网友 [@刘康_16时光](#) 提供)

简介：

青朴山上密布着许多石像，造型古朴典雅，奇形怪状，传说这些雕像都是从石头上自然显现出来的，叫做“然炯”，即天然形成的石头之意。除了杂草丛生、乱石林立之外，山上还有大大小小的山洞，青浦山的历史就跟这些山洞紧密地联系在一起。青朴山与桑耶寺共享盛名，因此藏族人说，到了桑耶寺而不去青朴就等于没有到过桑耶寺。

青朴三面环山，两侧的大山像两只巨手将青朴环抱，正南面敞开处正对着雅鲁藏布江的宽广河谷。由于深居大山深处，且溪流潺潺植被茂密，青朴修行地冬无严寒夏无酷暑，常年气候温和。站

山南：吐蕃发源地

立山中，身边是鸟语花香、山清水秀，远处几千米外网状的江河道和江边巨大的金色沙洲皆清晰可辨，是一处风景气候皆佳的所在，这大概也是历代以来众多高僧大德和凡夫俗子都将这里当成修身悟法圣地的原因了。

看点：

保存了大量名胜古迹，有莲花生、寂护、赤松德赞、白若扎那等吐蕃时期著名历史人物和历代虔诚信徒的修行洞108座。据传还有108座天葬台和108处泉水。由于年代久远，大部分修行洞已被埋没或毁掉，目前幸存有40多座。

青朴还有十四世纪初叶著名红教喇嘛隆钦饶绛巴（公元1308-1363年）等人雕刻的大量摩崖造像，隆钦饶绛巴的灵塔及为建此塔所立的石碑。这些珍贵历史文物古迹，至今保存基本完好。

青朴地下还埋藏着未被人们发现的大量文物。据《西藏王臣记》记载：“阁黎莲花生也在青朴等地翻译出关于《秘密金刚盛续部》经中的许多修法，而装入那不坏的宝篋中，盖印严封，并祝愿具缘有情者能获此法。”这些埋入地下的经书，通常称为“伏藏”。过去，有过不少的历史人物从此地取出过“伏藏”。

开放时间：全年

门票：无

交通：

青朴沟位于西藏山南地区扎朗县境内，距离泽当约40千米，从泽当出发约1小时的行车时间。

1、乘车：

从桑耶寺早上五、六点钟会有东风大卡车搭载朝山的老乡去青朴，来回¥10元/人，但是车上大多是去朝拜或修行的藏民，十分拥挤。如果包车的话，一般在¥200~300元上下，是东风大卡。虽然路程不到十千米，但由于路况不好，一般要开一个多小时。

2、徒步：

徒步的话，从桑耶寺东门出发，一直向东，沿途会经过桑耶派出所、乡政府。走过镇外的海布日神山后，再将公路右侧的一排共六座房屋走完，前方大概三百米处有一座公路桥，过桥后离开一直走着的公路向左下到一条简易公路上，这条简易公路就是去青朴的正确道路了。顺着这条简易公路一直往东北方向走，大约用5~8小时左右就可以抵达青朴修行地。

有一条捷径，可以少走一段路：走过那排房屋后，立即左转，保持方向一直向东北，直向离你最近的左侧一座小山的山嘴走去，其间要横穿一宽达数百米，遍布鹅卵石的干枯河床。走到山嘴处

山南：吐蕃发源地

，你会发现你已和那条简易公路汇合了。此路线不适合于夏秋季节，因那时河床里将会水流汹涌，这样的你还是老老实实地顺公路走，过了桥以后再走那条简易公路吧。

其实过了海布日神山以后，眼神好的人往东北方向看就已经能看到青朴山上那座白色的建筑物了。盘山公路的尽头是一块平台，下方十来米处有一块青翠的草坪，中央有小溪潺潺流过。草坪左边有一条小路，这就是通往修行者居住的山上的小道了。

个人建议乘车上去，徒步下来。回程你将会发现很轻松，甚至比乘那能挤得死人和颠得死人的汽车要舒服许多。回程时间两个小时左右。

如果是乘车前往青朴，要是不想在到达以后立即下车大吐特吐一番的话，早上最好不要吃得太饱。徒步前进时，一定要对自己的体能有充分的把握，因为这一段路虽然只有十千米左右，但海拔上升很大，徒步前往将会非常辛苦。

3、徒步装备：

戈壁滩似的荒地和盘山路上都是一层厚厚的沙土路面，路面浮土约有一寸来厚。风起时，沙尘漫天，遮日蔽空目不能开，因此一副防风沙的眼镜和口罩最好能带上。

尽管干旱的河谷里较难遇到降雨，但真遇上了的话，满地的泥浆让人极易滑倒，最好能有一手杖在手（到青朴后，手杖在爬山时也是个好帮手）。

由桑耶往青朴，需要用时近一天，且绝大部分路程是在干旱无水的戈壁和贫瘠的山道上行进，沿途几乎没有水，因此充足的饮用水就是必不可少的了。

另外，在茫茫荒野上被太阳一通暴晒那也是不好受的，所以请再戴上一顶遮阳帽。

9、朗色林庄园：最古老的贵族生活已经远去

山南：吐蕃发源地



(图片由网友 [@高翔摄影](#) 提供)

简介：

从古到今，每座庄园都有它的一种文化和制度，而在庄园里的秘密也可能藏过好几个世纪。西藏的贵族庄园曾经无比的奢华和繁荣，如果它们依然存在的话，也许会像法国塞纳河畔的数百座城堡，俄罗斯旷野中的普希金庄园、托尔斯泰庄园一样，成为极具文物价值的历史活体。只是在上个世纪50年代还残存的数千座大小贵族的庄园，已经在历史的尘埃中迅速地灰飞烟灭了，绝大部分甚至没有留下半点踪迹。而与西藏第一座寺庙桑耶寺遥遥相望的朗色林，有着700年风雨与光阴的朗色林，还破碎但不倒地屹立在寂寞的沙土之上，成了西藏现存的最古老的一座庄园。

700年的显赫时光：

朗色林庄园又名“囊色林”，意为“财神之地”。庄园的领主曾是吐蕃王朝末代赞普朗达玛的女婿，这位驸马的官邸叫作朗色林。朗色林庄园周围仍然是采取高大垣墙围合的整体格局。庄园处于临江的袋形谷地中，谷地面积达6平方公里，平坦的地形为庄园提供了广阔的可耕作土地。而从雅鲁藏布江边向南远望即可看到一马平川上高达七层的庄园主楼，它完整统一的形式、和谐的比例以及精美巧妙的装饰，显示了建造者从整体到局部的把握能力，其完美的结构体系和高超的建

山南：吐蕃发源地

筑技术使高达七层的碉房建筑屹立于高原数百年而成为了西藏最古老的高层庄园建筑之一。

而与这雄伟庄园相匹配的，则是庄园主人那代代显赫的地位和身份。这个家族里曾出过众多著名人物，包括贡嘎县古老的多吉扎寺的两位活佛，大学者班禅·罗桑益西和原西藏嘎夏政府的噶伦，最后一位即原西藏地方政府的四位孜本之一，朗色林·班觉久美。

看点：

老庄园的四宗“最”

在朗色林庄园光线黯淡的陡峭楼道里攀爬的时候，会发现四个特别之最。

第一宗“最”

显然是庄园的显赫地位。庄园楼共有7层高，在第三层里有一个朱红色的16柱会客大厅，在庄园里柱子的设置是分等级的，除了达赖喇嘛使用的24柱之外，这里是级别最高的了。只是四周那些古老的佛祖悟道的珍贵壁画，在文革中被涂上了厚厚的白色灰浆，上面写满了毛主席语录。而在庄园座北朝南的楼体顶部，有一金光闪耀的法轮徽记，这表明庄园里曾经诞生了活佛。而朗色林庄园有别于其他贵族庄园的一个特色就是，在主楼体面朝东方的位置，还依附于墙体修建了一列专供活佛使用的经楼，它与主楼体连在一起，浑然天成，但是只有活佛才能使用。

经楼有7扇雕梁画栋的花窗，花窗外有外沿的甬道，采用的是当时时尚的英国、印度式的风格。推开花窗的时候，阳光会像洒金似的铺满了整个经楼，幼小的活佛曾经在这里诵经、晒太阳，与窗外的飞禽玩耍，即使是现在游客也能在甬道上捡到一枚枚新鲜的鸽子蛋。在顶层露台还有活佛专用的厕所，它是悬空的，排泄物从高处坠落之后会融合在泥土中，变成尘埃。

庄园的第二宗“最”

就是功能最齐全。第1层是畜圈和关押农奴的牢房，第2至第4层是粮仓、储藏室、酿酒坊、织卡垫毯毡房、账房和厨房。第5至第7层是朗色林一家的起居室、客房和经堂。顶层上是个大平台，平台的四个角落插着五色的风马旗，站在平台上可以俯视整个村庄、田野以及蓝天白云之下的东山和西山。主楼有专用的粮道，修筑在中间镂空的墙体里。收获的粮食从三楼往下倒在粮道里，打开一楼的取粮口，青稞、小麦、豌豆、大豆就会汨汨而去，吃上数年数月都吃不完。

在庄园的正门之上，有两级露台，管家站在第一级露台，主人则站在第二级露台上，向匍匐在院子里的农奴们发号施令。当作为一个旅行者设身处地站在露台上时，那种等级森严、威令天下的感觉一下就自然地蹦了出来。

第三宗“最”

山南：吐蕃发源地

就是最具防御性的城堡了。庄园内的每层楼板都是用传统的阿嘎土制成的。农奴们要先将取自冈底斯山脉的阿嘎土夯实，没有了水份，再用桐油来磨，这样夯磨出来的楼面不仅像镜子样光可照人，而即便是里面的木头腐烂了，也可以像水泥一样坚硬而不塌陷。而宽及1.5米的墙体上，还采用了白马草墙，白马草采自常年积雪的高海拔山顶，将每根大小都均匀的白马草扎整齐，再刷上红漆，不仅可以减轻墙体的重量，而且还可以牢牢地吸住远处射来的箭矢，因此白马草墙还有一个形象的名字叫“抓箭墙”，只有在寺庙和贵族人家才能使用。

在庄园的外围，即是双重围墙与护墙河。在内围墙四角上，建有守望的碉楼，大门就设于东墙正中，有3米宽。而在内墙与外围墙之间，还开筑了一条宽约5米的护墙河，护墙河在藏式建筑中是很少见的，显然是郎色林大贵族吸收了汉式的紫禁城风格。内围墙的墙体有中空的门，侍卫可以从这里进去围着墙体巡逻。

最后一宗“最”，

就是最奢靡腐朽的生活了。在江孜有着300多年历史的帕拉庄园，还遗存着当时的一些物件来显示着西藏庄园主人很“现代”的生活，比如木质的羽毛球拍、小提琴盒、旱冰鞋、讲究的帽盒、卧榻上铺着的云豹皮、鹿皮、镶金的马鞍、进口的留声机、英式马靴等等。但在朗色林庄园，即便所有的财宝都遗失一空，庄园里已是空无一物，但每到春暖花开时林卡里次第盛开的花木，却在向你传递出郎色林贵族曾经有过多么超前的“低碳”生活，梦想着在雪域高原也能有四季花开、春如江南的生活。

除了学习印度传来的英国生活方式，当时的贵族以在庄园林卡中种植各种树木为时尚。郎色林一家曾经数次从印度购买树种，驱赶着马帮、牦牛的运输队要渡过炎热的恒河、翻过冰天雪地的喜马拉雅山，一路跋涉数千公里，才能回到藏区。而为了让来自亚热带的树种能够在高海拔的地区成活，当时的农奴们采用了每上升500米，就将树种植在这一地区过冬的方式，等到来年再往上搬迁500米，再适应、再过冬、再搬移。很多漂亮的树和劳累的奴隶就这样死在了荒凉的路上，而现在在郎色林林卡里生长着的30多种树木，那些身形已经变异得矮小但每年都会开花结果的苹果树、桃树、杏树和秋海棠，无疑会让每一个旅行者想起那些尘封已久的往事。

10、哲古湖：弯刀雕刻出来的时光

山南：吐蕃发源地



(图片由网友 a回来就凉了 提供)

简介：

行走在因哲古湖而得名的这片草原，只见碧波荡漾的湖面和一碧万顷的草原相守相依。远处是悠然自得的牛羊，连绵净白的雪山和不时昂首的藏野驴。哲古湖地处西藏山南地区措美县境内的哲古村，整个湖面大约有70平方公里，平均水深约20米，湖水清澈，湖内生长着各种鱼类，湖面上鸟类聚集，湖四周是一望无际的广阔大草原和连绵起伏的雪山。

站在扎西次仁山上，望着远处的雅拉香布雪山，山后面，就是美丽的哲古草原，那里有可爱的岩羊、野驴，也有像神镜一样的哲古湖。在哲古湖畔，有一处叫扎扎的地方，当地百姓至今有糍糍反穿的习惯。这也是已成功申请非物质文化遗产的扎扎服饰的特色。

而扎扎服饰的源起就是因为文成公主。传说文成公主吃了扎扎进贡的供品后觉得太好吃了，于是赴扎扎做客，与当地百姓一同饮酒作乐，由于给公主敬酒的人太多，把公主的衣服弄湿了，公主就把糍糍衣服反穿。忽闻赞普至，雀跃的文成公主，慌忙间来不及整理服饰，就像快乐的小鸟一样飞出帐篷，奔向夫君。而她反穿的糍糍也别有一番风情，于是乎，当地女子也就学了公主的模样开始反穿糍糍。

但是，松赞干布早逝，没有子息的文成公主在山南孤独地生活了30年。一岁一枯荣，在哲古草原

山南：吐蕃发源地

，枯时荣时，都是满目黄色，明艳的黄与苍凉的黄，其苍凉与公主曾经的失落命运仿佛是一种暗合。

看点：

位于县城东侧2公里处的莫吾觉寺，坐落在海拔5000米的高山上，距今已有数百年的历史，是宁玛派著名寺庙。此外，在当巴村有众多的古代碉楼遗址。

境内共有22座大小湖泊，其中哲古湖面积最大，约为66平方公里，春夏季节，蓝蓝的湖水波光粼粼，与蓝天同色。成群的野鸭、灰雁、鱼群在湖中嬉戏追逐。

湖旁有一处地下温泉，现已建成一个60平方米的温泉浴地，洗温泉浴还能治疗皮肤病、关节炎等疾病。

四、购物

1、虫草养生丸：

由虫草、手掌参、五味子等数十种贵重药材组制而成。有防治动脉硬化、降血脂等功效。

2、面具：

藏语称“巴”，是从宗教艺术派生出来的一种工艺品，颇有收藏价值，有跳神面具、悬挂面具和藏戏面具。各个寺庙逢重大宗教节日，都要举行跳神仪式（羌姆），所用面具具有鬼怪、护法神、仙人、动物图腾等。藏戏面具在民间较能见到，分蓝面具和白面具，根据藏戏剧情有各种人物脸谱，如国王、公主、仙人、妖怪等等。悬挂面具则主要是各种神的具像，如护法神、吉祥天女、马头明王，还有一种叫“赞”的鬼面具，它们一般都悬挂在寺庙的梁柱上。

3、藏香：

佛教圣地大昭寺、小昭寺香火不断，其线香均由敏珠林寺生产。这里的线香叫“藏香”，与其他省区不尽相同，一是配的香料多，如麝香、木香、藏红花等20多种；二是粗长，长约60厘米，粗约5-6毫米；三是包装讲究，用彩色丝线绑扎，置于精制的木盒内，便于馈赠。西藏生产香者众多，山南扎囊县的敏竹林寺是其中最为著名的一家。敏竹林寺生产藏香的艺人叫根登曲扎，是一位住持喇嘛。他生产的藏香，是用麝香、佛手参、藏红花、红檀、白檀、木香等几十种天然香料制成。点燃后烟香郁郁，沁人心脾，飘香数里，久存不变质。

山南：吐蕃发源地

五、特色美食

特色西藏美食有：藏餐羊血肠、凉拌藏猪皮、萝卜炖牦牛排骨、四味生肉酱、芝麻羊排骨



(图片由网友 [金别康](#)、[旧时光](#) 提供)

1、酥油茶

酥油茶是藏族人民生活中不可缺少的主要饮料，不管在农区、牧区，还是在城镇，都离不开它。藏语中的酥油茶叫作“恰苏玛”，意思是搅动的茶，是以它的特殊制法取的名。酥油茶的原料是酥油、茶和食盐，三样缺一不可。酥油是从牛奶中提炼出来脂肪。茶有砖茶和沱茶。

酥油茶制作的过程是：先反茶熬好，倒进不会生锈的陶制等容器内备用；打茶时，在装有开水的

山南：吐蕃发源地

锅或壶中放进一些已熬好的浓茶，并加进适量食盐加热，倒进搅拌茶筒（茶筒是用好木料特制而成的配有搅动木棍的木筒），放入适量酥油，用木棍上下搅拌；搅到酥油和茶水混匀之后，又倒入壶中稍加热，便成为香喷喷的酥油茶了。如果是新鲜酥油和好的沱茶，则打出的茶更是色香味美的。打酥油时也可放一点牛奶或奶粉，然后搅匀，喝起来更是另有风味。若酥油是陈旧的，搅拌时调进一个生鸡蛋也以消除陈旧酥油味儿。

藏族每家每户都备有打茶筒。早晨起床后，都有条酥油茶的习惯。喝足了早茶，少吃一两顿饭也不饿。亲朋到家，主人一定倒上酥油茶招待客人，客人一般不能只喝一碗就谢绝，主人不喜欢让客人只喝一碗茶就告辞。

喝酥油茶，一般不能一饮而尽，先把上面一层油轻轻吹开，然后才喝上几口，再添满热的。

2、奶茶

奶茶也是藏族所喜爱的饮料。它的原料是牛奶、红茶和白糖。制法也简单，在熬好的红茶中放进牛奶和白糖即成。后藏有些地方喜欢把做好了奶茶倒入酥油茶筒内，放进一点酥油，用打酥油茶的放法搅匀，这样不仅茶的营养价值高，喝起来味道也特别香。

六、行程设计和交通

1、西藏寺庙观赏路线

D1：

从拉萨到山南是平坦的柏油路，车过浪卡子之后左转开始全程土路，这条土路沿羊湖而行，须越野车行进，路况还不错，之后到达达隆镇，便可上山去达隆寺庙。

食宿：

中午到达达隆寺，茶馆只能提供藏面和甜茶，需要准备食物。晚上到达洛扎县城，中心大概有四五家旅馆和餐馆可供选择，食宿十分方便。

D2：

洛扎县城出来，出城不远左边有一处古摩崖石刻遗迹，再向前，有路牌直行抵达卡久寺，在路牌右拐可以达到桑喀古托寺。此外，从拉萨有直接达到桑喀古托寺得班车，隔天发车，单程票价130元。

食宿：

除了桑喀古托寺，沿途都没用提供食宿的地方，色乡征服政府招待所可以住，也可以住在寺院得招待所，六人间没床15—20元。寺院有小餐馆提供食宿，甚至连早餐都可以在头天晚餐时预约。

D3：

卡久寺最漂亮的风景就是太阳升起的时候，从寺庙沿着山崖向下，山谷间有很多修行洞和奇特得小庙。卡久寺下山往措美县，沿途有很多碉堡，大约5-6小时可以达到措美县。

山南：吐蕃发源地



食宿：在措美县可以解决食宿，也可以连夜赶到泽当镇休息，路况较好，比较方便。

背景介绍：山南地区的寺庙们——壁画上的香巴拉

壁画在藏语里叫“第日”，和唐卡一样，都是西藏传统绘画的主要品种。寺院是壁画聚集之所，所以要想专门观赏和研究西藏寺庙壁画的，便少不了要在山南逛逛以下几个了：

扎塘寺

山南：吐蕃发源地

扎塘寺位主殿建筑中一层的中心佛堂内保存有11世纪末叶的壁画，为目前西藏境内发现的后弘期早期保存状态最好、年代最早的壁画遗存。扎塘寺壁画以人物表现为主，人物造型主要有佛陀释迦牟尼造型、菩萨造型、僧人弟子和供养人四种描绘方式；在人物处理上，体现出一种更为灵活的原则，这是西藏艺术最为突出的特点。

贡嘎曲德寺

贡嘎曲德寺的大殿上，500年前西藏著名古壁画家贡嘎钦孜所绘的壁画清晰可见。他所笔下的佛像颈长，如其自言“我造佛像有颈，而其它佛像无颈”，并在量和形等方面具有诸多独特性，形成了一个特殊的流派——钦派。大殿的左侧，与江孜白居寺壁画相距半个世纪左右的佛本生传，以类似连环画的形式向我们展示了佛的一生。

达布扎仓寺

达布扎仓寺内大经堂右侧墙壁上，18世纪藏传佛教青孜派风格的壁画形象生动写实，神态平和安详，宗教意味浓厚，表现作者高超的艺术表现能力。相比于同为青孜派风格的日喀则白居寺，夏鲁寺的壁画艺术，多了一份内地因素影响，少了一些尼泊尔画派的影响。

色卡古托寺

色卡古托寺最古老的壁画据说能上溯到玛巴大译师的手笔，与九层古堡佛殿相邻的大经堂一层大殿与三楼小经堂的壁画就极有特点。一层大殿壁画主尊形象巨大，设色鲜艳浓郁，以红黄黑三色为主色调；表情平和安详，身上的袈裟线条流畅，并作大块的“金花”做点缀，显得富丽堂皇。三楼小经堂内壁画约绘于清末民初，画面中的大红寿桃，下角的小孩的小红马褂等有很明显的汉地因素。

墨如宁巴寺

墨如宁巴的主殿经堂四壁遍绘宁玛派密宗题材的壁画，这些壁画绘在黑底上，大都以黄色单线勾勒描绘，线条极流畅，画面醒目。在十三世达赖的主持下对墨如寺进行了大规模的修葺扩建，这些壁画也应是绘于此时期。

拉隆寺

拉隆，藏语意为“神的旨意下”，这个在神的旨意下建成的拉隆寺就位于洛扎县。是藏传佛教噶举派中具有十分重要寺院。文革时受到很大冲击，僧人为了保护那些历经千年的精美的壁画，曾经用石灰和上稀泥把壁画遮盖起来，“文革”结束后才一点一点地洗去，壁画虽说是保存下来了，但毁损比较严重。著名的壁画为嘎玛嘎举的第九世噶玛巴旺秋多杰的形象。绕在主殿墙上的一

山南：吐蕃发源地

排石制骷髅头让人不禁想起著名的骷髅墙，神秘与诡异顿现。四排石刻骷髅分别以透雕形式刻在30公分见方的石头上，砌墙时将石刻骷髅一面向外一面与墙揉为一体，远远望去象一排排骷髅深嵌在墙基上。寺院的墙上还有奇特的石刻棋盘，不能断定时月。千年前绘于墙上的壁画也慢慢地失去了原来浓烈的色彩，斑驳的墙上隐约可见当年的盛景。

桑耶寺

桑耶寺的壁画以题材广泛、内容丰富、技艺精湛著称于世。几乎在所有大小殿堂、回廊的墙面上都满饰壁画，其题材除有其他寺庙常见的，也有整个画面长达92米，被誉为西藏“史记”的《西藏史画》；完全形象化、生动化、大众化的“寺史志”连环画《桑耶寺史画》；具有明显的南方异域人物形象特征的《莲花生传》；还有《舞蹈杂技》、《举重摔跤》、《划船赛马》等等。

达隆寺

这是一个用来承载历史的小寺庙，凝固了时间的秘密。虽然不及那些大寺庙来得有名气，可是达隆寺却因为它古黄色的历史而变得沧桑厚重，你身在其中，会发现寺庙里面的时光都变得神圣而充满质感。佛像建在山下的新殿内。寺院内的喇嘛们的诵经声音、寺院墙上的图案以及门前点燃的香仿佛能把人带回到几百年前的达隆寺让人不禁为这里的历史而十指相扣，祈祷念经。院内墙角摆着成排的泥塑佛像和半山上的3尊佛像静静的伫立在旁，他们的眼神里有神，他们的不语有秘密

卡久寺

诗境般的修行圣地。拉康镇左行约十公里盘山而上便是卡久山，卡久寺建于卡久山山顶上，终日云雾缭绕，像是一座半隐匿在云中的天空之城。四面雪山环绕，远眺著名的库拉冈日神山，卡久寺旁边的山坡上山花烂漫，杜鹃花木成林，四周树木葱葱，馥郁的植物香气扑面而来。从海拔4400米高处的山上天池和神湖流下的溪水，经过山谷下面原始森林，早晚升云起雾，将整个卡久寺笼罩起来，若隐若现，恍如人间仙境。卡久寺是莲花生大师第二人弟子朗开宁活佛创建。至今在卡久寺的修行法洞内依然清楚可以看到当年莲花生大师和努氏南喀宁布修行时留下的足迹、手印、身印等许多自然奇观。

桑喀古托寺

这里隐藏了喧嚣的历史痕迹。桑喀古托寺位于色乡，虽然色乡并不出众，但是桑喀古托寺却太过著名。常常有人专程从拉萨赶过来朝拜。公元1080年前后，由西藏著名佛学大师玛尔巴出资，命弟子米拉日巴修建碉楼，经米拉日巴千辛万苦修筑了桑喀古托和碉楼下的噶哇久尼殿。桑喀古托

山南：吐蕃发源地

意为“九层公子堡”，形似碉堡，结构与雍布拉康极为相似。碉共九层。一、二层地下室及储藏室；三、四、五、六、七层为原来的建筑，八、九层是公元1985年重建。除一、二两层，各层均供有佛像，各层面积的三分之一均为楼梯部分。梯道左右相错。其中杜康大殿位于古堡西侧，杜康大殿前有二柱回廊。扣除回廊为30柱经堂，经堂四壁皆绘有壁画，经堂后为4柱佛殿，佛殿西有一间两柱的密宗殿，内塑有各种密宗神像，像高2.4米左右，神像大都血口獠牙，面目狰狞恐怖，披人皮或兽皮，挂饰人头等。杜康大殿二层为僧舍及库房等。墙上精美的壁画因为保护不当，已经被损坏得很严重，老而旧的门窗也被风雨腐蚀，这一座千年古堡，渐渐不能支撑自己，令人不免悲意渐生。

2、藏文化发祥探源路线

山南的各景区基本是以首府泽当为中心，向不同方向延伸，根据旅行时间安排线路，2-5天的线路。

如诗如画的雅砻河谷，有着最原味的藏乡田园风光。油菜花田里面就是千年核桃林，一颗需要七八个人围合的核桃树王据说已有1500多年，巨大的绿伞下可供80多人乘凉避雨。举目望去，不免感到自己是沧海一粟。

D1 贡嘎—敏珠林寺—朗色林寺—桑耶寺—泽当

D2 泽当—桑耶寺—青朴修行地—聂玛隆圣洞

D3 泽当—昌珠寺—雍布拉康—藏王墓

D4 神湖—加查—曲松—泽当—拉萨

拉萨西郊客运站每天有班车从往返山南首府泽当镇，票价27元左右。

雍布拉康位于山南乃东县境内，距离泽当县城11公里，泽当每天有班车往返，票价2元/人，也可坐出租车，约20元。拉萨大昭寺广场附近每天早晨6:00有朝圣班车，经桑耶寺到雍布拉康、昌珠寺，当天返回拉萨。

昌珠寺位于雅砻河东岸的贡布山南麓，距泽当镇约2公里，步行、包车或班车都可到达。可乘泽当中巴，票价1元/人，出租车需10元。

藏王墓位于山南琼结县宗山西南方，距离琼结县城2公里，距离泽当27公里，从泽当租车或从琼结

山南：吐蕃发源地

县城步行即可，县城过去是土路，门票30元。泽当客运中心每天都有多班客运班车开往琼结县，票价5元，从泽当包车过去50元。

猴子洞位于泽当到琼杰县路上，需要从拉萨或泽当租车前往，从路边就可以看见半山腰的经幡，抵达之前需要走一段沙石路。

朗色林庄园位于扎囊县扎囊乡，与桑耶寺隔江相望，距泽当镇25公里。可以乘泽当发往扎囊、拉萨、贡嘎县的班车，在朗色林乡下车，如果从泽当包车需要大约50元。

羊卓雍措位于西藏山南地区浪卡子县和贡嘎县之间，面积广大，湖域分散，可从不同角度观赏。从拉萨可乘开往浪卡子的班车，在湖边下车，开车或租车是更好的选择，大约3小时车程。有沿湖徒步线路。

姐德秀镇在贡嘎县城以东16公里处，位于去泽当的公路旁。从拉萨的西郊客运站出发，乘坐到泽当的班车，在姐德秀镇下即可。

拉萨-泽当（3小时）；

泽当-雍布拉康（11公里）；

泽当-昌珠寺（2公里）；

泽当-藏王墓（27公里）；

泽当（135公里）-朗色林庄园（45公里）-姐德秀古镇（25公里）；

如果从拉萨出发全程包车，丰田4500或其他越野车，每天1000元左右（不超过500公里）。

3、朝圣之旅路线

线路：

D1拉萨—桑耶寺—青朴修行地—桑耶寺

D2桑耶寺—泽当—曲松—拉加里王宫—加查

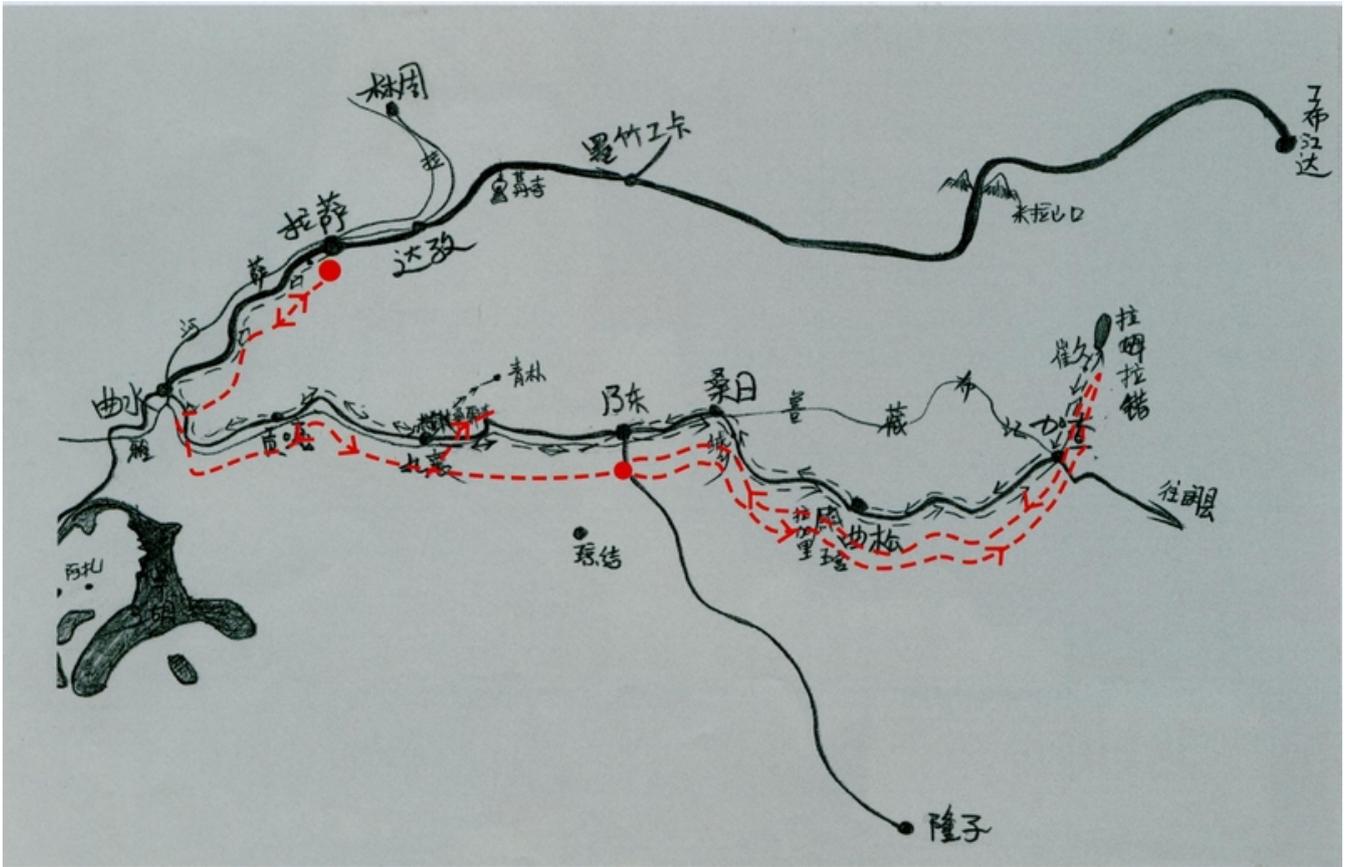
D3加查—拉姆拉错—加查—泽当

D4泽当—扎央宗—拉萨

本线路是一条山南朝圣之旅，以西藏第一座佛、法、僧俱全的寺院——桑耶寺，以及西藏最著名的青朴修行圣地为起始，经过西藏历史上最后一处王族宫殿——拉加里王宫的遗址，抵达西藏人心中的神湖拉姆拉措，它被认为可以看到前世今生。最后在扎央宗参观莲花生大师修行的洞窟圣

山南：吐蕃发源地

迹。



桑耶寺位于扎囊县境内，西藏四大神山之一的哈市日山脚，雅鲁藏布江北岸，原来必须从渡口乘船到对岸，5元/人。上岸后换乘拖拉机到桑耶，票价10元/人。现在从泽当有大桥通往，过桥后是较平坦的沙石路，交通方便了，但也少了渡江的乐趣。泽当客运中心在旺季有开往桑耶寺的班车，票价大约15元。拉萨大昭寺广场每天6：00-6：30有发往桑耶寺的朝圣班车，途径桑耶寺、雍布拉康、昌珠寺，当天返回拉萨，单程40元。可以选择早晨乘这趟班车，在桑耶寺下车，然后去青朴，当晚在桑耶寺住一天，第二天同一时间跟班车返回。

从桑耶寺可租拖拉机前往青朴，每辆80元，或者乘大卡车，每人10元，行程一小时，都是在颠簸的山路上行进，对屁股是个考验。步行上山需要2-3小时。

拉加里王宫位于曲松县城南侧的高台地北缘，属下江乡。曲松距泽当57公里，海拔4000米，泽当客运中心每天有开往曲松方向的班车，票价20元。

拉姆拉措位于山南地区加查县境内，距县城约65公里，公路已经修到半山腰，下车后需要步行攀升三百多级台阶抵达观景台。当天可以返回加查县住宿。泽当每天有开往加查的班车，行程约4个

山南：吐蕃发源地

小时，票价60元/人。从加查县城到拉姆拉错可以租面包车，价格600元左右。

拉萨有专门的朝圣班车去往扎央宗，第一天早6：00出发，第二天返回，票价每人大约120元，班次不固定，要提前与司机联系。

羊卓雍措属于山南境内，但可以和日喀则、江孜连成一环线旅游，从拉萨出发经曲水大桥、日喀则、江孜、卡若拉冰川、羊湖、岗巴拉山口，再由曲水大桥而返。或者反向而行也可。拉萨和泽当都有发往浪卡子的班车，票价50元左右。

泽当-桑耶寺（80公里）；

泽当-曲松（61公里）；

曲松-加查（73公里）；

加查-泽当（135公里）；

住宿：

桑耶寺内有住宿的招待所，每床位15-40元。

泽当山南宾馆标间120元。

曲松县雅砻饭店：房价15—30元，地区招待所：房价50—100元。

加查县可抓神湖宾馆、邮政招待所，价格60-100元。

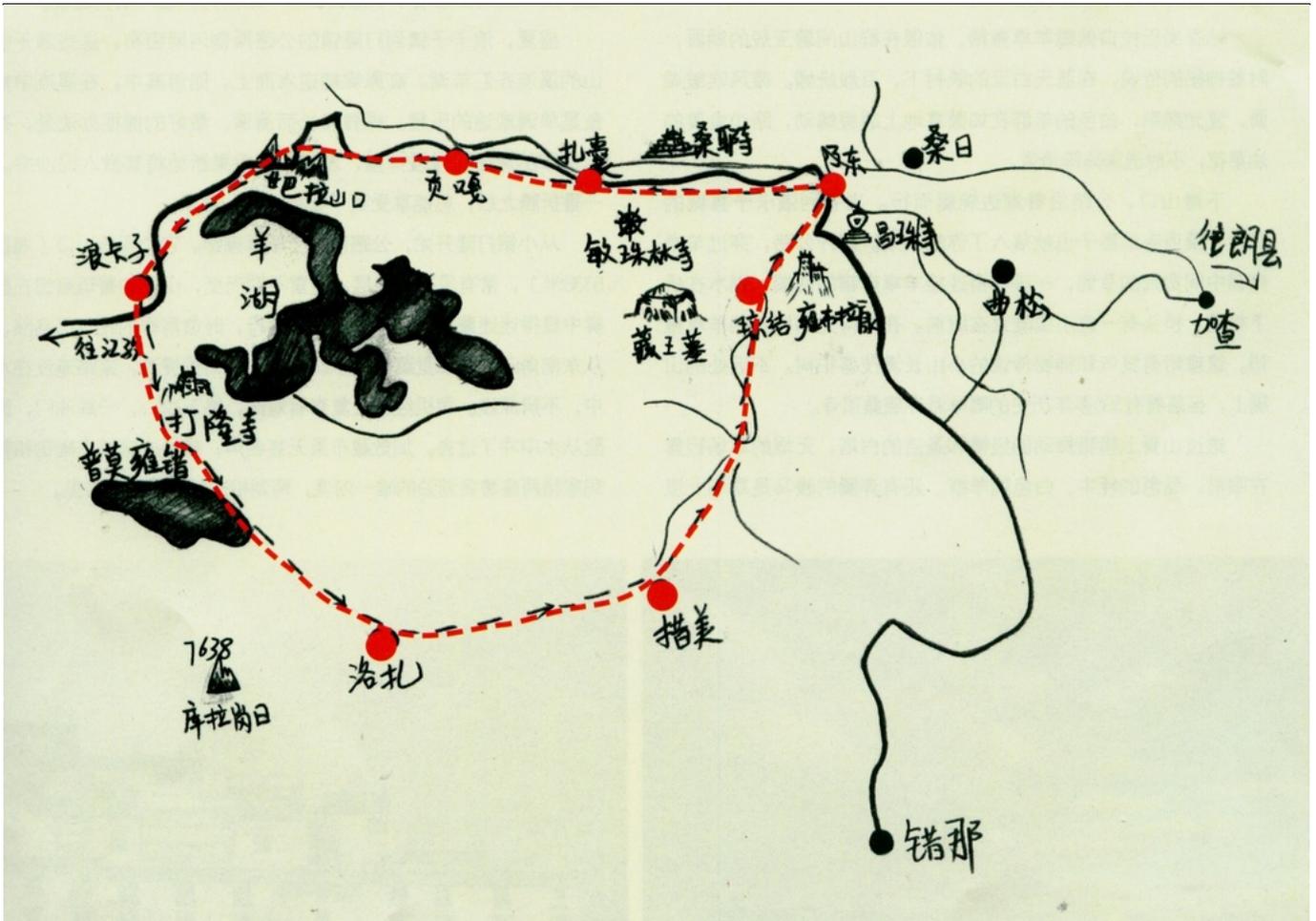
在加查到拉姆拉错之间的崔久乡可以住宿，每人20-40元。

浪卡子羊湖宾馆，标间120元/间。

4、天险大美自驾路线

线路：乃东县 扎囊县 贡嘎县 浪卡子县 洛扎县 措美县 琼结县 乃东县

山南：吐蕃发源地



途经景点：

A：岗巴拉山口 羊卓雍错 浪卡子镇 桑顶寺 打隆镇 拉鄂博山口 普玛雍错

旅人提示：桑顶寺后的山岗是观赏羊卓雍错的最佳地点，但常常被人忽视。

公路在岗巴拉山北侧巨大山体上盘旋，直上云霄。山脚下的村舍掩映在绿树丛中。雅鲁藏布离视线渐行渐远。江对岸的冈底斯山脉云雾缠绕，朦胧而神秘。岗巴拉山口，玛尼堆旁有在风中翻飞的五彩经幡。在西藏，湖泊犹如神灵的眼睛。在冈巴拉山口少不了一睹羊卓雍错、普莫雍错和哲古湖的风采。路边有金黄的油菜花，在高原上显得格外清新。

下得山口，公路沿着湖边蜿蜒而行。当看到浪卡子县城的时候，桑顶寺的影子落入视线。离开公路，穿过羊卓雍错中间宽阔的草甸，一座小桥连接羊卓雍错的两端，湖水在桥下相通。桥头有一座小山陡立在眼前。在难得见到树木的羊卓雍错，这座附有灵气和神秘传说的小山长满茂盛柏树。不远处的山嘴上，坐落着有300多年历史的噶举派寺庙桑顶寺。

出浪卡子县城不远后，公路开始分岔。拉亚公路一直向西，翻越卡惹拉雪山，进入江孜，再一直

山南：吐蕃发源地

南下到达亚东，与锡金相连。在此沿羊卓雍错西岸一路南行，进入洛扎边境。

盛夏，浪卡子镇到打隆镇的公路两侧河网密布，这些源于雪山的溪流齐汇羊湖。高原裸鲤逆水而上，回游其中。

从小镇打隆开始，公路离开了羊卓雍错。拉鄂博山口（海拔5338米），常有风裹着云层，雨雪不期而至，山下的普玛雍错在雨雾中显得迷迷蒙蒙。公路沿湖东岸南行，时值雨季的湖水已高涨，从东南角流出的加觉藏布出水口，出现大面积漫滩，道路淹没在水中，不辨深浅。加觉藏布虽无甚名声，却是连接羊卓雍错和普玛雍错两座著名湖泊的唯一河流，两湖相连的情形却是少见。

B：普玛雍错 洛扎（蒙达村） 扎日乡 洛扎镇 仲村 色乡 生格乡

旅人提示：一个安静得的中不边境小镇色乡，色曲从小镇边缘的山脚流过，河滩上有几眼温泉。

盛夏，喜马拉雅山南侧峡谷中平均海拔3872米的洛扎县境内开满金灿灿的油菜花，油绿的青稞田间杂期间，小小的蒙达村就静静坐落黄绿渲染的色彩中。这是离开普玛雍错几个小时后，第一次看到有人烟的地方。

路过扎日乡时，看到东面公路边的陡峭石壁上，有上下两个洞。当地人认为，将石头投向石洞，如击中上洞，则会生儿子，下洞则会生女儿。

洛扎县，南面与不丹王国接壤，边境线长达200多公里，占山南地区边境线长度的三分之一。县城洛扎镇小而狭隘，只有一条百多米长的街道，一眼就能望穿。唯一吸引人的是县城旁悬崖上古时流放囚犯的洛扎杜瓦宗遗址。另外洛扎粉丝厂的洛扎粉丝原料是当地产的豌豆，久煮不糊，口感很好，在山南甚至西藏都有名。但厂子规模小且破落，更像一个手工作坊。

从洛扎县城出来，一路沿河谷而下，公路逐渐变得破碎而颠簸。傍河的公路两边壁立千仞，仅见一线天空，不时可见滚石和滑坡。大部分路段都嵌入崖壁，再加上路基长期受河水冲刷，许多地段，汽车都是擦崖而过。

在洛扎河流的一处转弯，远远望见山上云雾罩顶的仲村。周围同样有金黄的菜花和翠绿的青稞，但村下是荒芜的巨陡山体，那村庄仿佛是挂在天上。翻越仲村之后，公路从山口开始几乎是垂直“之”字形下跌落到河谷底端，又回到原来的公路上。

在色曲与洛扎雄曲的交汇点，沿色曲边起伏不大但全是砂石的道路而上，前面是一个安静得有些被人遗忘的中不边境小镇色乡。色曲在镇子边缘的山脚流过，河滩上有几眼温泉。两山之间坡地中央的乡政府右旁是一间农业银行，左边是一个小小的边贸市场，对面是边防连队驻地。村民房舍散落在周围。镇子东侧是700多年前米拉热巴大师所建的噶玛噶举派寺院色卡尔古陀寺。

山南：吐蕃发源地

色卡尔古陀主体现存7层，石墙到顶，四面开窗，上覆金顶，状如古碉，与著名的雍布拉康相似。内有楼梯上下相通，十分陡立。顶层有尺许屋檐，有胆大者绕檐一周，据说可以添福。

从色乡出来，回到三岔路口，过小桥，公路又向山口上爬，路况比仲村段更为险峻。山高峡深，洛扎雄曲隐没在幽谷，不见溪流，只见峡谷。峡谷对岸仲村公路的“之”字形线条伸手可及，而脚下的路就是它的翻版。路基沙化严重，塌陷不断。路面狭窄，仅容一车。

穿过坠入云端的山口，山上开始有了树木和泛绿的青稞田。生格乡就窝在山坳中。此处已经非常贴近边境了，需要接受边检。从生格乡出来不久，公路又开始向谷底延伸。下到谷底，过小桥，又开始上山。。

C：生格乡 拉康镇 当巴村 措美镇 哲古湖

旅人提示：拉康镇后山一座突出的山脊上云遮雾罩的克久寺。

又从山口下来，再过桥上山。从山脚望去，掩隐在半山的丛林中的拉康镇是途中重要中间站。这里海拔较低，雨量充沛，森林茂盛，氧气充分。镇子后山顶一座突出的山脊上有座克久寺，寺后突出的山嘴是欣赏四周风景的绝佳去处。山脚下是三条峡谷交会地方。山峦群集，深不可测。隔一座山，就分出一种季候和风景。村庄镶嵌在绿林和如梦如幻的薄雾中，隐隐绰绰。时近黄昏，山风猎猎，踞高俯瞰，看云走雾涌，顿生“行至水穷处，坐看云起时”的感受。

从洛扎县与措美县交界的当巴村出发，近7个多小时后，到达4200多米的措美县城。县城背后海拔5000多米，如圆锥般的山顶有座已有数百年历史的宁玛派寺庙——毛吾角寺。寺中活佛为世袭，现任活佛是丹增嘉措，是前任活佛的长孙。

离开了措美县，爬上一个山口后，又重新回到高原腹地。这里辽阔宽广，起伏平缓，云天低垂。美丽的哲古湖如蓝宝石般镶嵌在绿色的草场中央，黄褐色的哲古小镇坐落在湖边。

七、山南地区藏文化风俗

1、藏戏



(图片由网友 @回忆都淡了 提供)

藏戏和宗教传说关系密切，藏戏的两大派别是白面具和蓝面具。现今山南琼结的巴剧团为著名的白面具藏戏派，而日喀则昂仁县的剧团、拉萨的觉木隆剧团则是蓝面具藏戏派。源于山南等地的藏戏在藏区各地的不断推广中，形成卫藏、康巴和安多三大系统。

翻阅每一本有关西藏“卓舞”的书籍，多多少少都会讲述到这样一个历史传说：相传在公元8世纪中叶，第三十七代藏王赤松德赞在莲花生大师的协助下，在雅鲁藏布江北岸上修建西藏第一座寺院桑耶寺时，工匠们白天辛苦作业修建寺院，到了晚上却有恶魔来此作怪，为了迷惑这些“恶魔

山南：吐蕃发源地

”们，佛教大师想出法子从雅鲁藏布江下游的达布地区邀请了卓巴七兄弟以及其他地方的舞者，到桑耶寺跳“卓舞”来镇“魔”，“恶魔”们被“卓舞”吸引，喜爱观看，寺院从此再没有遭到破坏。山南是西藏卓舞种类最多的地方。

历经千年的卓舞，在舞蹈道具方面仍然古朴、简练。山南琼结县下水乡的卓舞舞者头型较为独特，不是像其他地方的舞者那样，梳一条辫子，而是将长发的发尾端用藏式特有的红穗头缠绕绑上，在甩动的时候别有一番韵味。别看这一甩，很有讲究，高难度动作，要求在空中甩出的头发划出型。

琼结卓舞中的“卓本”及“阿热瓦”服饰较为华丽，有较多的装饰物，系于后腰围成半圈的五彩哈达色彩鲜艳夺目是整个服装的亮点，中间还有一条用哈达编织的长辫子，手持“达答”。舞者们身上挎有笔盒、墨盒、手巾、刀碗带，还有一个与众不同的装饰品，每一位“卓舞”舞者身后都要背上各种造型精美的小佛龕，并依次从左肩上排下来，这样更衬托出服饰的传统和华美。舞者们的上装有一个小坎肩，坎肩外再套一件上衣，同藏装一样，不完全穿上，只套左袖子，右袖子随意耷拉下来。下装类似百褶裙一样裙摆，跳起舞来，裙摆张开，分外漂亮。

卓舞在乃东县的多颇章乡也有悠久的历史，多颇章卓舞服饰着装较为朴素、简洁。但其在西藏卓舞中的地位却极为重要，曾经在桑耶寺竣工庆典上表演过，现在每年的藏历新年，拉萨大昭寺大法会、酥油花灯节，每年的藏历5月10日桑耶寺举行的“桑耶次久”的宗教节日，藏历每隔十二年拉萨举行的“甘丹赤巴竞选”时都会见到多颇章卓舞表演。

山南贡嘎昌果乡也是卓舞表演的重要地区。昌果“卓舞”于1996年被中国国务院列入了第一批国家级非物质文化遗产名录。因此，贡嘎卓舞比起其他地方的卓舞表演的成分更浓。表演的内容除传统之外较新颖，表演队伍更庞大，表演服饰更华丽，在传统的基础上糅合现代某些时尚的民族元素，使舞台效果更好。

2、山南加查民族风俗

民间禁食

不食狗、猫肉，不食毛驴，骡马肉。不食鸭类肉，除狗熊，马熊的不食其它兽类肉。除鱼外不食青蛙，蛇和海生动物等类肉，除鸡和野鸡的不食鸟类肉，不食老鼠等肉，除火麻草茴茴草和野葱等的不食其它的野菜。

山南：吐蕃发源地

礼节

过去若见长辈、头人或受尊敬的人，活佛或拜访贵宾时，要脱帽、弯腰，帽子拿在手上低放近地。朝拜佛像或接受活佛摸顶时，要合掌躬腰，叩头或磕头于平辈或一般人，鞠躬只表示礼貌，帽子放在胸前，头略低。也有合掌与鞠躬并用的，对尊敬者合掌过头，弯腰点头，回礼动作也相同。平民若在途中遇见头人、活佛时，及早回避躬身道旁，脱帽低头、吐舌，若是骑马的平民，下马站立路边，若是坐在地上的，赶紧站立以示敬礼奉上哈达和见面礼。在寺庙里也有一种磕响头的方法。不论男女老少到寺庙的经堂或佛像面前时，先合掌连拱三揖，然后拱腰到佛像脚下，用头轻轻的一顶，表示诚心忏悔之意。

家庭多以男子为当家主事，男人大多会针线缝制和编制，妇女一般多搞家务和田间管理等。客人来家时，一般多由男人接待。妇女给客人上茶酒和其它食品时，俯首奉上，并弯腰以手护住藏袍下摆退到门口。上楼时，男人为先，女人在后，下楼时相反。若妇女上楼时，梯下有男子，先请男子离开再上楼。吃饭时，食不满口，咬不出声，喝不作响，拣食不越盘，不伸腿等。称呼上，一般在他的名字后面加一个“啦”字（受尊敬的人），还有用敬语对尊者和客人说话，以表尊敬对方。坐时，不能抢主宾席，不能东倒歪，更不能随便伸腿，在尊者和长辈面前不能坐二浪腿。还有吸鼻烟，馈赠礼物等礼节，这些都是平时长辈和父母教育子女必须懂得并注意的礼仪。

待客时，若有亲朋好友，熟人拜访，主人会热情前来问候，牵马扶镫，将马交给亲人去饮水，喂草。主人则弯腰，平伸双手请客人进门或上楼，请坐于右上方，敬鼻烟，敬青稞酒，盛上酥油茶，再奉上上等的糌粑和肉等各种食品感情接待，客人接过主人敬的青稞酒后，先以无名指蘸洒向天弹三下，以示先敬神佛，再饮酒，饮酒时，必须“三口一杯”即，喝一口倒满，再喝一口倒满，第三口喝后倒满，再满一杯喝干。这是约定俗成的规矩，不然主人就不高兴，或认为客人不懂礼貌，或认为客人瞧不起他。喝酥油茶时也有礼节，客人进屋坐定后，主妇或子女必未倒茶，但客人不必自行端喝，得主人捧到你面前才接过去喝，以示诚意。客人要留宿时，主人腾出最好的铺位，拿出最好床垫，被盖，在火盆里放点柏枝或糌粑面熏一下才供客人使用。客人要离开此家去别处或回去时，主人准备回赠的礼物，备好马鞍或驮畜，牵马、驮畜到村口或路旁，全家老小亦出来话别送行，直到客人上路，上车才返回，如果客人有困难，不论高低贵，主人设法给予解决。若路途遇上别人有困难，尽管素不相识，也同样会互相帮助，并不计较报酬。

同时，亲朋好友，一在出门远行时，要多少送点礼物，亲朋好友返家后，也要回赠礼品，自家人出远门返家后，要向亲朋好友赠送礼品，否则，称之失礼。

山南：吐蕃发源地

婚丧嫁娶

结婚：

县内青年男女都有女嫁、招婿，主要视双方家庭劳动力而定。男家不以入赘为贱。结婚仪式极为隆重，复杂。亲事议定后，首先请活佛或喇嘛打卦，择吉期、出重礼。正式迎亲，迎亲时派出大批人马带足彩礼，浩浩荡荡，迎亲队伍中派一有地位的人作“迎亲宾相”，迎亲领队有一属相最好的人带着若干人马，手举神像，一般都带着九宫八卦图（为了辟灾）到对方家迎亲。迎亲时在迎亲路上设立三道“索强”（迎亲酒站），在家的门前地面上用白灰画上“ ”符号和白线条。选派几名属相最好，且双亲在世的少男少女捧“切玛”含（糌粑和酥油捏成的锥形体）和青稞酒、哈达在每道“索强”站等候，迎送亲队伍到每道“索强”站时就向新娘或新郎和送亲队伍人员献哈达、敬酒。迎送亲队伍到家时是第三道“索强”站，要敬第三次酒、献哈达，刚进门后先是由一位能说会道的人把这一户的所有情况介绍一翻随后由送亲的队伍把带来的神像和经幡拿到房顶上，播在房顶的神垫上，全体人员都到房顶上排着队，还要铺上垫子摆上桌子，烧香，祭神，祝福。然后向所有敬“切玛”，敬酒、唱歌。从房顶上下来后又要敬“切玛”青稞酒，同时新郎新娘接受父母，宾客们献的哈达，敬酒和祝词。主人家给送亲人进行安置，送亲队伍饮宴，其后是众宾客饮宴，同时大家尽情歌舞。这一天家庭所有人都穿上节日的盛装。陪嫁物主要是珍宝、衣物、土地、牲畜等有的甚至是成片的土地，成群的羊等。庆祝活动搞3-4天左右。这期间参加庆祝活动的人一般都是这户最高的人和亲朋好友；送礼有的送牲畜，有的送钱，有的送酥油、肉、茶叶等，用纸包好，写上字（祝词）。

丧葬

丧葬方式包括天葬、水葬、土葬、火葬、封葬等五种，以天葬、水葬为主，间以土葬、火葬、封葬的表葬方式，人死后，首先请喇嘛（星相家）根据死者的属相，年龄、死时时算封，确定送葬日期，方向，选定送葬者的属相，属哪些属相的人不能接触死者的体。其送葬人员根据家庭情况及意愿而定，但送葬时必须为双数（包括死者）、送葬回来时单数。算封后先把死者级在屋内一角，尸体用白布或白毯围起来，并用土坯做垫，而不用其它物品垫，把死者的饭碗放在尸体跟前倒满酥油茶。这因为佛教认为，人死后，灵魂和尸体不是一起走脱。为了使灵魂不滞留屋内，用土坯垫尸。尸体背走后，土坯便扔到十字路口，灵魂也就随之跑了，从人死的当天起，到送葬，得天天请喇嘛念经超度死者的灵魂。在这数天，家人一律不梳头、不洗脸、取下一切装饰，也不能笑，不能高声说话，更不能唱歌跳舞，一来以示哀悼，二来为让死者，灵魂安安静静上天天

山南：吐蕃发源地

堂。

衣食住行

服饰

加查县藏装的俗装与附近地区基本相似，但有本地特色，甚用料以绸、缎、牛皮、山羊皮、氍毹、毡毯子、呢子、化纤布等材料终缝制。男子服饰特点是盘发，以红或黑丝线加辨，盘结于头顶，富裕者，在发辨上穿有象牙卷，耳带金长耳环或大耳环。女子的服饰更重华丽，色彩也鲜明，都是金、银、铜制作的精美饰品，如花纹镯子，变形戒子、项链，以各色丝线加粗、加长发辨。胸带“嘎马”（精细山盆，内装护身等等）耳带金或银环，头带“巴珠”，腰佩有玲珑剔透的小腰刀以及银无铜币和用银片装饰的腰带等。

食品：县内藏族人民的传统食品有以下几种：

粮食：青稞、小麦、碗豆、荞麦等、油：酥油、清油

肉类：牛、羊、猪油为主和奶制品。

加查县内藏族人民的主食是糌粑，糌粑营养比小麦丰富，携带和食用方便，外出或劳动时，食用时不需生火烧饭，用碗或唐古倒点糌粑，加上水即可食用。青稞酒是加查县藏族人民家中必备之饮料，（一切活动都要有），青稞酒色淡味酸甜，约15 - 20度，分头道、二道、三道酒，饮用时将头道酒和二、三道酒混合饮用。酥油也同样是藏族人民家中之必需品，酥油是具有较高的营养价值，藏族群众，特别是在牧区的群众平时很少吃蔬菜和水果，日常所需的热量除了肉外，便靠酥油，酥油最普遍的做法是酥油茶，酥油茶藏族每日不离之饮料，每天，特别是早上，必须要喝几杯酥油茶，才去劳动和工作，客人不了，也必须打酥油茶来招待客人。

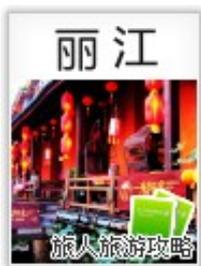
山南：吐蕃发源地

意见反馈

感谢您的使用：)

欢迎将您的[意见反馈](#)给我们，以便更好地完善本攻略，为您的出行提供更贴心帮助 >>

热门旅游攻略推荐



丽江：柔软时光



峨眉山：养生修佛



杭州：人间天堂



北京：祖国的核心



香港购物2011



魅力宝岛自由行



尼泊尔：千佛之国



马尔代夫：花环群岛



瑞士：瑞不可挡



旅人网

www.lvren.cn

最好用的互动旅游指南