

雪花 纯生
匠心营造



中国古建筑摄影攻略

雪域莲花 坛城拉萨

CHINESE ANCIENT
ARCHITECTURE PHOTOGRAPHY

www.archfans.com

华润雪花啤酒出品

雪域莲花 坛城拉萨



序言	01
西藏魔女图	02
圣城拉萨 世界的坛城	03
天界神殿 藏传佛教建筑	05
大昭寺及“格鲁派”三大寺	06
寺院摄影攻略	13
西藏建筑小百科	15
周边联游&交通指南	18



大昭寺



色拉寺

序言

■ **很少有一个地方**能像拉萨一样，在所有人的心中都是一方圣域，每个人都对它充满了向往，把它供奉在心里最纯净的角落，不愿轻易去触碰，总想着要等到一个天时地利人和之际，再去拥抱这片最接近天空的梦境。拉萨是世界的坛城，它是离信仰最近的地方，千百年来，这片灵魂的高地在袅袅的桑烟中，在信徒们永不停歇的匍匐中，在转经筒的呢喃中一路走来，成为了所有人的精神坛城。



布达拉宫





西藏魔女图

■ **在西藏博物馆里**，有一幅对拉萨建成至关重要的图画，那便是“西藏魔女图”。相传这幅图最早绘制与吐蕃时期，是藏地壁画和唐卡中最长见到的图案，可谓是西藏文化的一个鲜明符号。魔女图据说是通过文成公主对藏地的堪舆得来的。文成公主认为藏地是一个仰卧的魔女形象，其心脏部位是一个叫做“卧塘”的湖泊，为了镇压魔女，便使山羊驮土填湖，造就了大昭寺。围绕大昭寺，便形成了拉萨老城，时名“惹萨”，“惹”就是山羊，“萨”就是土。



当然，西藏魔女图的范围远不止此，它不仅包括了卫藏四茹，而且部分地超出了现在的区域境界。魔女图的东边到达四川藏区邓柯，南接不丹，西至拉达克，北边包括羌塘草原。为了更好地镇压魔女，除了心脏部位的大昭寺，又分别修建了镇肩、镇肢、镇节等12座佛寺。为了改变恶劣风水，完善吉祥征相，在女魔身上还修建了许多小庙，佛塔等。

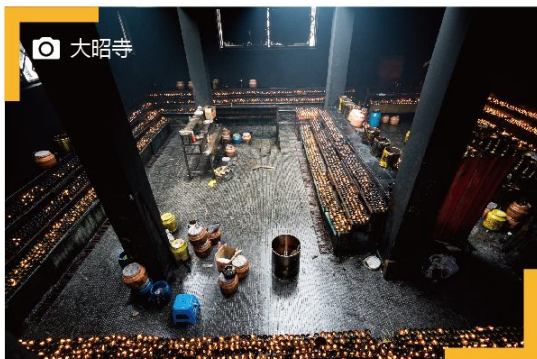
圣城拉萨 世界的坛城

■ **在西藏博物馆里**，有一幅对拉萨建成至关重要的图画，那便是“西藏魔女图”。相传这幅图最早绘制与吐蕃时期，是藏地壁画和唐卡中最长见到的图案，可谓是西藏文化的一个鲜明符号。魔女图据说是通过文成公主对藏地的堪舆得来的。文成公主认为藏地是一个仰卧的魔女形象，其心脏部位是一个叫做“卧塘”的湖泊，为了镇压魔女，便使白山羊驮土填湖，造就了大昭寺。围绕大昭寺，便形成了拉萨老城，时名“惹萨”，“惹”就是山羊，“萨”就是土。

拉萨是世界的坛城

■ **有种说法**叫做“拉萨是世界的坛城”，这句简单的话，却包含了地理意义、佛教意义、精神意义三个层面。

精通堪舆的文成公主曾如此解析拉萨城的地理寓意：拉萨被群山所环绕，东面的山形如芙蓉争艳，南面的山仿若珍宝璀璨，西面的山如宝塔林



立，北面的山则宛如瑞莲盛开，这使得拉萨的地貌如八瓣瑞莲一般，天象则现八辐金轮样，周边还有吉祥八瑞之相。正是如此祥瑞之地形，使得拉萨在地理风水的层面具备了得天独厚的优势，也昭示着拉萨必定成为佛光普照之地。



相传佛祖释迦牟尼涅槃前，曾让匠师制作了三尊塑像，并亲自开光，这便是佛祖8岁、12岁和35岁等身像，也是全世界仅有的三尊。赤尊公主给拉萨带来了8岁等身像，文成公主带来了12岁等身像，见此佛像即如见佛祖本人。于是，供奉佛祖等身像的大昭寺便成为了拉萨的坛城，而拉萨则成为了全世界的坛城，每年有数不清的信徒不远万里赶来拉萨，只为离佛祖近一些，再近一些。

离佛祖近的地方，总聚集着最纯净的心灵。在去往拉萨的沿途，你会看到一路大礼拜而来的信徒，他们的衣衫上满是尘土，额头上有风干的伤口，但当他们向你挥动手臂表示欢迎时，你便看见了世界上最干净的笑容和最清亮的双眸。走访西藏民居时，你会发现，藏民家中往往非常简朴，但这并不表示藏民是一贫如洗的，钱财对于他们来说，真的好似身外之物，他们会把大笔大笔的钱捐给寺庙，而自己，保持最基本的生活需求即可。拉萨，这座接近天空的城市，在信徒们千百年来的呢喃声中，占据了精神的高地，成为了所有人的精神坛城。

坛城观念创生拉萨建筑空间

■ **拉萨城**可以说是由坛城观念演变出来的城市。这里的建筑群落，每个都有自己的中心，中心必定是具有佛教意味的建筑。一般多是围绕佛殿，生成了错落有秩的寺院，围绕着寺院，便有了转经道，转经道开始固定下来，成为了街道，街道两侧便开始出现茶馆、客栈，商铺。转经的信徒中有人开始在此定居，便和原住民共同创建了民居群落，于是，便有了城。这种建筑格局和生长原理，与汉式建筑群落尊卑分明，方位讲究，追求对称，严格规划的理念完

全不同，是超越了政治经济体系的建筑理念，一切与俗世无关，只关乎信仰。



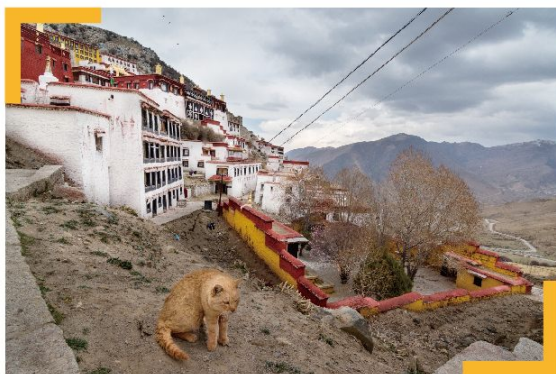
天界神殿 藏传佛教建筑

藏传佛教 建筑总能给人耳目一新的感觉，非常具有民族特色。由于地势所限，这些建筑多依山而建，错落有致，层次感鲜明。建筑多为白、红、黄三色，并加盖有金顶，金顶上装饰双鹿、法轮、宝幢等构件，流光溢彩，远观宛若天界的众神之殿。



在不断的发展中，佛教建筑已经逐渐成为了独具特色的建筑群，其主要构成部分包括殿堂、佛塔、僧舍、札仓。从建筑形态上分，主要有三类：以主殿为中心逐渐形成的建筑群落、塔状寺庙、石窟寺。在拉萨，我们更多见到的是第一种形态的寺院，而这，也正应了坛城理念引导下的建筑特色。

建于公元8世纪中叶的桑耶寺是西藏第一座寺院，它是以主殿为中心布局寺院的代表建筑，其建筑规制严格遵循了坛城的理念，其中央主殿代表须弥山，大殿周围取佛界四大洲八小洲布局模式，在东西南北四方建有四组建筑和绿、黑、



红、白四座佛塔，主殿两旁小殿代表日月，整座寺院围墙代表铁围山。

十世纪末以来，西藏兴建的绝大多数寺院，都沿袭了这种以主殿为中心的布局方式，不过，相较于桑耶寺的对称性而言，随后的寺院更多地呈现出围绕一个中心自然生长的韵味来。拉萨的甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺就是最好的例证。十三世纪后，汉地建筑风格逐渐传入藏地，于是藏传佛教建筑里逐渐开始出现斗拱等木质构件和歇山顶样式。十五世纪以后，主殿左右另扩建佛殿的做法开始兴起，主殿的功用也从单一的祭拜佛殿，逐渐转化为供僧人学习的场所，而这，也正昭示着藏传佛教的日益壮大。

大昭寺及“格鲁派”三大寺

大昭寺 藏传佛教的心脏

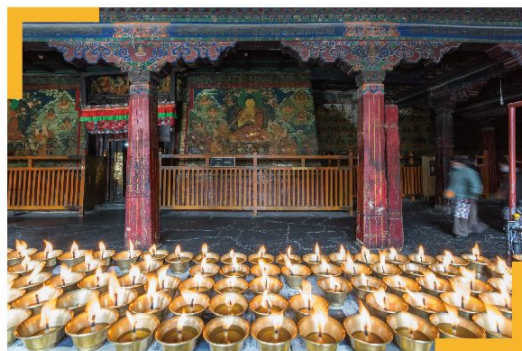
■ **大昭寺**是“西藏魔女图”的心脏，是拉萨的中心，可以说，先有了大昭寺，才有了拉萨城。大昭寺在藏传佛教的所有派系中都享有至高无上的地位。每天，都有来自五湖四海的信徒匍匐在大昭寺身边，眼里满是宁静祥和。大昭寺广场上的煨桑炉里烟云从早到晚袅袅不断，弥漫了整个大昭寺广场，又从这里乘风弥散开去，把佛陀对人世间的祝福带向更远的地方。



种。中心的方形天井与四周的佛殿之间是由立柱支撑的回廊，即是被称作囊廓的大昭寺内部转经道，建筑格局东西、南北基本保持对称。墙壁、殿门、廊柱等均雕刻或画有佛教故事、佛陀形象等，也能看出印度风格对其建筑装饰的影响。

值得一提的是进入大殿的第二道门，据说，只有走过这第二道门，才算真正地到过拉

现如今的大昭寺是经过了多次维修和扩建而形成的建筑群落，最早时期的建筑遗迹当属中心大殿的一、二两层，由于大昭寺是为来自尼泊尔的赤尊公主所建，从这两层建筑中，我们可以看到明显的印度佛寺风格。这两层建筑从布局上来讲可看做方形，承重墙为石质，外侧砌有砖石，内侧则为木质构架，可以看做内院式建筑的一



萨。这道门是一千三百多年前，松赞干布时代所修建起来的拉萨城门，檀香木质地。这道门从来都不会关闭，寓意拉萨的城门为一切众生敞开。迈过这道门，用手指轻触发亮的檀香木，感受穿越千年的纹理，会有种不知今夕是何年的恍惚感。



大昭寺之所以成为拉萨的中心，成为了藏传佛教的圣地，正是因了那尊释迦牟尼十二岁等身佛像。这尊被文成公主从大唐带来并安放在小昭寺内的佛像，历经数次劫难，终于遵循佛祖的旨意留在了大昭寺内。每日，佛祖脚下的大殿走道上都聚满了来自各地的信徒，但却显得安静而有序，连平日里以喧闹著称的“到此一游”观光客们，行走至此也不禁放慢脚步，沉下心境，双手合十，加入

雪域莲花 坛城拉萨

雪域
匠心营造

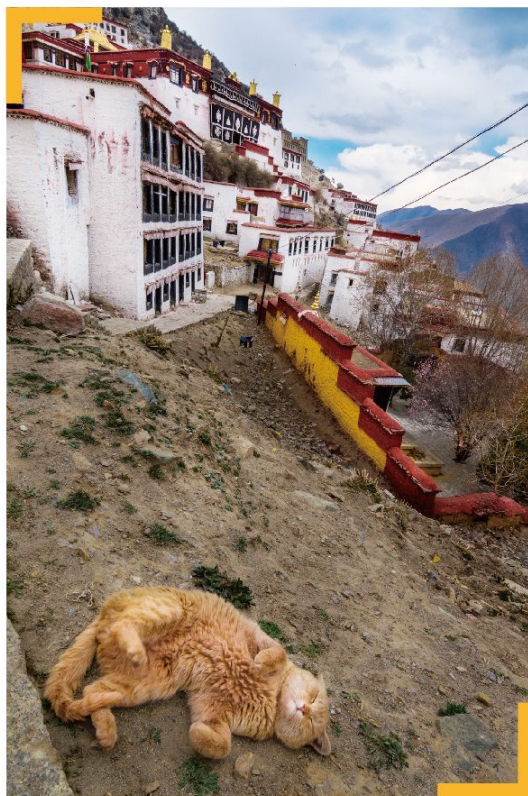
了祈福的信徒行列，内心仿佛瞬间变得澄净起来。除了这尊举世闻名的佛像，大昭寺内还有数不清的圣物和其他圣像。在天成五尊观音殿中供奉有一尊千手观音立像，传说松赞干布与赤尊公主及文成公主死后化成光融入了这尊佛像。在其中一殿中还供奉有一尊宗喀巴大师像，此像铸造于大师住世时，连大师本人都惊叹这尊像居然和自己一模一样。此外，在大殿内还可看到别的寺院不常见到的至尊米拉热巴、唐东杰波等造像。



甘丹寺 格鲁派的祖庭

位于 拉萨郊区的甘丹寺由格鲁派祖师宗喀巴大师亲自创建于1409年，是格鲁派中最早的一座寺院。

格鲁派的真正领袖是甘丹赤巴，即格鲁派总法座的掌座长老。宗喀巴大师是甘丹寺的第一任赤巴。每一任甘丹赤巴任期五年，候选长老筛选条件非常严格，必须具备首席格西学位并曾在三大寺与两大密院中先后担任过方丈。过去每年在大昭寺举行的正月大法会，都是由甘丹





赤巴主持，讲经说法。在甘丹寺中，可以有幸朝拜宗喀巴大师的灵塔、僧钵、还可顶礼大师的僧冠。

甘丹寺也秉承了藏传佛教寺院依山而建的特点，建立在山顶之上，所以，前往甘丹寺并非一件易事，盘山公路九曲十八弯，好像怎么也无法抵达目的地，而当你终于不知绕了多少弯到达顶峰时，会发现脚下涌入的是旖旎风景，抬眼是震撼人心的白红黄金四色神殿，天界，就在眼前。或许，这也是宗喀巴大师选址在此的用意？历经迂回和磨难，最终才能踏入真知之境。

甘丹寺与哲蚌寺、色拉寺并称格鲁派三大寺院，但实际上这三座寺院更像是三大佛教学府，因为它们不仅具备清修道场的功用，更主要的是提供佛法教育的学院。



哲蚌寺 雪顿节的晒佛地

哲蚌寺是宗喀巴大师的弟子降央曲吉·扎西班丹于公元1416年创建的，坐落在拉萨西郊。哲蚌，藏语意为“米聚”，象征繁荣和昌盛。

哲蚌寺三面环山，南面是一片慢坡地，树木和灌木覆盖着，前临拉萨河，整个寺院依山势逐级修建佛殿经堂、扎仓僧舍，群楼耸立，错落有致。主要建筑有措钦大殿、甘丹颇章、四大扎仓及康村、僧舍等。沿承了藏

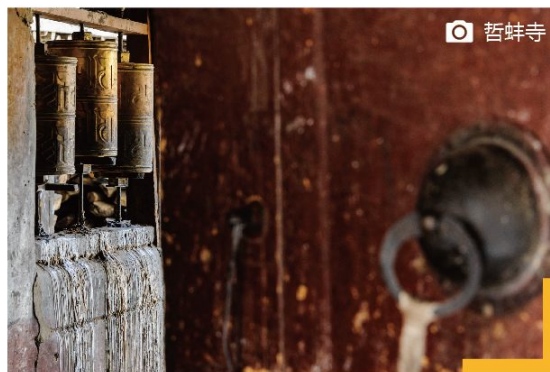


传佛教建筑特点，哲蚌寺的大殿和经堂也加盖有金顶，上有法轮、宝幢等吉祥八宝装饰。内部基本分为三个地平层，即院落地平、经堂地平和佛殿地平，形成由大门到佛殿逐步升高的格局。



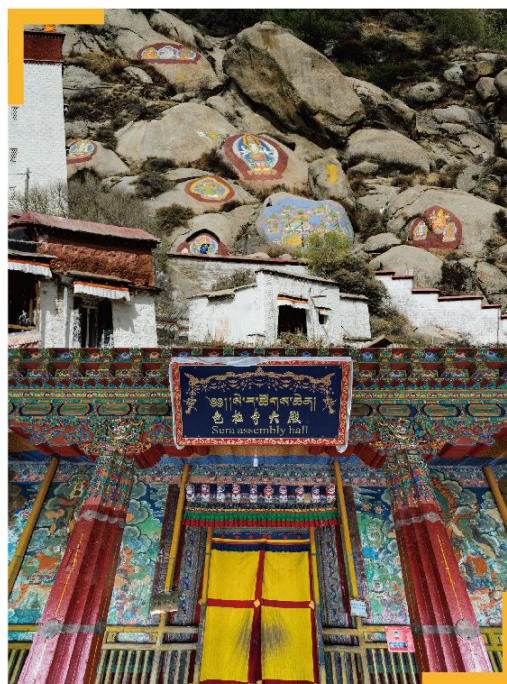
每年的雪顿节晒佛仪式都会在哲蚌寺举行，届时山坡上会展示一幅巨型唐卡，数不清的信徒和游人会在此时一同前来朝圣，袅袅桑烟中攒动的人头，将世间最美好的愿望都汇聚在了哲蚌寺怀中。

哲蚌寺里最著名的大殿便是甘丹颇章，这里曾经是二至五世达赖喇嘛居住的地方，从每个窗口种的花草，仿佛可以窥见历届达赖喇嘛的生活小情调。在甘丹颇章大门前的小殿内还供有五世达赖喇嘛的衣服，有心者可前往参礼。



色拉寺与“米堆”较劲的“冰雹”

■ **色拉寺**是大慈法王于公元1419年在宗喀巴大师常年闭关及说法之处建立的寺院。关于其名字，有一种比较有趣的传说。色拉在藏语里有冰雹之意，据说当年哲蚌寺风头正劲，哲蚌的意思是米堆，而稻米的克星便是天灾冰雹，所以后建的色拉寺则暗含着超越哲蚌寺独领风骚之意。



色拉寺现如今的规模是经过历代不断修建而成的，与前面几座寺院相比，它更像是一座佛教小城市，建筑疏密有致，整体相对更为平面化一些。主要建筑有措钦大殿、吉扎仓、麦扎仓、阿

巴扎仓及32个康村。还有许多僧尼小寺环绕其间，寺东和寺南有普布觉寺、米琼热尼库寺、贡巴萨寺、帕奔岗寺、扎西曲林寺、曲桑寺、嘎丽尼姑寺；寺后还有珠康日却、色拉却顶寺等等。

在色拉寺的额巴院中供奉着一尊由宗喀巴大师亲自加持过的怖畏金刚像，这也是西藏现存的一尊由宗喀巴大师加持的佛像；杰僧院大殿里的马首明王像可以说是色拉寺的镇殿之宝，历代以来的武士都来此佛像前立誓戒杀，他们把武器留在这里，于是我们今



天便看到了佛像上方悬挂的无数兵器。



去色拉寺，一定不能错过的便是午后的僧人辩经。藏传佛教的教育体系里非常重视辩经，格鲁派尤甚，因此在格鲁派的寺院里，僧人自幼便要开始学习辩经，辩论内容不仅仅局限于佛法教义，还包括引申开去的天文、地理、哲学、历史等等，信息含量可谓海纳百川。辩经包括诵经和分组辩论，分组辩论又有一对一、一对多、多对一等各种组合方式。对于听不懂藏语的游人





来说，辩经也依然显得趣味盎然，辩至兴起时，僧人会怒目圆瞪，挥动念珠，并大力击掌助威。击掌时右手向下拍代表降伏邪见，左手上扬代表提弘正见。现场激烈氛围丝毫不亚于我们常见的辩论赛。

寺院摄影攻略

建议拍摄时间：

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| ■ 甘丹寺：
上午或下雨前（此刻，乌鸦频繁低空飞行） | ■ 哲蚌寺：
全天 |
| ■ 色拉寺：
阴天（适合拍摄辩经） | ■ 大昭寺：
日出、日落或雨后晨雾中 |

拉萨寺院摄影Tips：

1.在建筑装饰方面，藏式寺院与藏式民居用料大胆，颜色丰富艳丽。在尽可能保留影像细节的前提下，可充分利用相机菜单设置中的“照片风格”来增强影像的饱和度。在阴天状态下，可通过增强对比度的方式，加大影像的反差；阳光明媚时，一般景物光比较大，可通过降低对比度的方式，减小影像的反差，保留更多细节。



2. 拍摄环境建筑或环境人像时，应首先保留重要部分的高光细节，之后通过后期处理软件适度找回暗部细节。

3. 可利用中长焦镜头，捕捉具有特色和美感的建筑细节。



4. 人文元素的出现，可为古建筑的拍摄注入活力和内涵。摄影人首先要具有一颗尊重之心。以人文关怀为出发点去拍摄人文。可以先找好一个拍摄点，之后静等合适的人物或其他动体元素的出现。为了表现最为真实自然的状态，一般应采用抓拍的方式。也可经拍摄对象同意后，进行更为主观意愿的拍摄。切记不可生硬摆拍或在拍摄对象拒绝的前提下依然强行拍摄。



5.有时，拍摄人物背影，反而可以得到更好的效果，使照片更有回味的空间。

西藏建筑小百科

宗喀巴大师

在藏传佛教寺院里最常见到的佛像或壁画形象便是宗喀巴大师。大师是在西藏重兴佛法的一代宗师，被称为“至尊”、“第二佛”、“遍智法王”。宗喀巴大师还是一世达赖喇嘛和班禅大师的师傅。甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺是宗喀巴大师及其弟子所创立的三大佛教学府，依循大师教法的弟子，被称为“格鲁派”或“甘丹派”。

吉祥八宝

不管是在西藏的建筑雕刻上还是壁画上亦或是门帘上，你都会经常看到吉祥八宝的图案。吉祥八宝包括莲花、无尽结、双鱼、华盖、幢、轮、宝瓶、海螺，其含义分别如下：

莲花：出淤泥而不染之洁物，代表至纯至净的心。

无尽结：重复交叠无起无终的形象，代表了佛陀的无限悲心和智慧，也表示缘起因果相交叠无始无终。

双鱼：代表和谐共生，快乐富足，长寿吉祥。

华盖：代表权威、保护和清凉。在佛法的语境里，华盖象征免于痛苦、欲望、疾患、恶缘，表示佛法可令众生获得清凉之境。

幢：佛经中曾提到，在宇宙中央的须弥山顶，有一座常胜幢，表示佛陀降伏了世间之意，因此，幢表示佛陀及佛法降伏邪见、瞋恨、自私等魔。

轮：法轮表示佛法，轮心代表戒学，轴条代表慧学，外圈代表定学。八辐轮代表了八正道。

宝瓶：圆身、细颈、平口，表示源源不断的佛法“财富”。

海螺：在佛法上，右旋的海螺是最吉祥的物什，表示日月星辰的运行规律、佛陀的妙音和佛法的弘扬。有心人可以留意下，佛身上、头发及眉宇间的白毫都是右旋的，佛身上也会有右旋海螺印记。



三降净兽

在西藏民居的墙壁、家具或是风马旗上，会看到三降净兽的形象。这三者分别是大鹏鸟狮（大鹏金翅鸟与狮子的后代）、海怪螺（海怪与海螺的后代）、水獭鱼（水獭与鱼的后代）。他们代表了宽容和谐与化解仇恨，因此藏民喜欢用这三种异兽来装饰家居，寄予了家宅和睦的期望。

拉萨转经道

其实可以说拉萨是转经转出来的城邦。信徒们围绕大昭寺转经，转经道开始固定下来，成为街道，两侧开始设立茶馆、客栈，商铺，便有了八廓街，转经的信徒中便有些在八廓街定居下来，形成了民居群落，于是，便有了拉萨城。

拉萨最重要的三条转经道：囊廓、八廓、林廓，都围绕着大昭寺。廓在藏语里指的就是转。囊廓是内圈，是大昭寺内环绕主殿的回形走廊；八廓是中圈，林廓是外圈。而环绕布达拉宫的转经道则叫做孜廓。



周边联游&交通指南

推荐联游线路：

甘丹寺——色拉寺——色拉寺后山——哲蚌寺——大昭寺——小昭寺——布达拉宫——度母寺——羊卓雍措

重点联游景点：

小昭寺

由大昭寺经过八角街便可到小昭寺，小昭寺始建于公元7世纪，是松赞干布为文成公主所建，释迦牟尼十二岁等身像最初也是被安放在小昭寺里的，现如今小昭寺里供奉的是赤尊公主带进藏的释迦牟尼八岁等身像。小昭寺最初为汉式风格，但在不断的损毁和重建中逐渐演变成了藏式风格。

色拉寺后山

去了色拉寺，就一定要去后山看一看，那里也是卧虎藏龙之地。在山边略高的地方有一幢橙红色的房子，是宗喀巴大师闭关撰著的地方，《中观论》和《善说心髓论》就是在此地完成的。色拉寺正后方山腰上有一座黄色小屋，屋内的墙上印有玛尔巴大师的手印。寺院右方向山脚上走还有曾经发明藏文的地点。山上的圆弧形房子则是松赞干布为其妃所建的五座寺院之一。

度母寺

在机场通往拉萨市区的路上可以顺路参观度母寺。度母寺完好地保留了11世纪西藏寺院的建筑风格和工艺特点，由于与阿底峡大师有密不可分的关系，度母寺带有明显的南亚佛教风格。度母寺的第一重大殿里供奉有印度大师那洛巴的舍利，第三重大殿是阿底峡大师生前说法的地方，殿后的无量寿佛是阿底峡大师亲手加持的。阿底峡大师本人也在该寺院圆寂。

羊卓雍措

羊卓雍措与纳木措、玛旁雍措并称西藏三大圣湖，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊。它位于西藏山南地区浪卡子县，距离拉萨市七十多公里，可驱车前往。羊湖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。

交通指南：

1. 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。

拉萨贡嘎机场咨询电话：0891-6216465

机场大巴终点站：拉萨娘热路1号民航局

机场大巴时刻：6:30-19:30，约每小时1班

2. 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。抛开青藏线火车之旅的浪漫主义色彩不说，一路海拔缓慢升高非常有助于人体适应高原环境。

拉萨火车站位于拉萨市西南部，从火车站打车至市内大概要20元左右，从火车站有多班公交车可进城。

3. 客车

热爱自驾的朋友可以选择开车进藏，推荐先坐飞机到林芝，从林芝开车出发，林芝海拔较低，可有效帮助适应高反。且一路风景优美，可游览巴松错等沿途景区。

特别感谢



总编辑：张巍 刘旭 古建筑特约顾问：贾琨

责任编辑：佟一赫 王新力 康峻恺 文字：姚岚

图片：段晓晖 视频导演：宋洋

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



扫描二维码

雪花 古建筑



雪蕊



清华大学
Tsinghua University



www.archfans.com