

地道达人口碑游经, 斟荐西藏魅力全赏程!

GO! 我的西藏! 我的私游主张!

2012-2013

最新全彩版

《本就GO》编辑部 编著

8年品牌,
品质保证!

西藏 一本就GO!

去西藏玩,
怎能没有我!

■速报■ 达人神游指南
超之西藏, 我的「天」夜
新西藏, 西藏私游主张
■EASY■ 快速上手必备
热地★西藏年度旅游胜地
美食★西藏地道特色小吃
好玩★西藏逛街神游必选
淘货★西藏特色伴手好礼
古迹★西藏逛街访古热荐
■权威■ 实拍信息核实
本书全部资讯均经实地考察
核实, 实景照片, 地址、电
话、门票、交通路线全掌握

■贴心■ 地道玩
最之好玩路线, 涵
热门景点, 乘巴士
玩转西藏一本就GO



YZLI0890145519

西藏玩乐攻略
HOW

最全面! 130 热门景点 × 8 好玩区域!
西藏旅行热地全攻略! 玩转西藏我最HIGH!

● 布达拉宫、大昭寺、小昭寺、拉萨河、八廓街、药王山、罗布林卡、
羊八井、甘丹寺、雅鲁藏布江、古格王朝遗址、念青唐古拉山、羊卓雍
湖、然乌湖、珠穆朗玛峰、纳木错、墨脱、那曲

西藏

一本就GO

Tibet Pass

《一本就GO》编辑部 编著



YZLI0890146619

广西师范大学出版社
• 桂林 •

CONTENT 目录



GO. 1

拉萨

布达拉宫	065
大昭寺	072
八廓街	074
小昭寺	077
药王山	078
罗布林卡	079
哲蚌寺	080
乃琼寺	082
西藏博物馆	084
宗角禄康	085
关帝庙	086
木如寺	088



色拉寺	089
拉萨河	090
查其拉姆寺 (扎基寺)	091

GO. 2

拉萨周边

纳木错	093
羊八井	096
热振寺	098
甘丹寺	100
甲玛赤康	102
楚布寺	102
直贡梯寺	104
日多温泉	105

GO. 3

山南

桑耶寺	107
青朴修行地	110
雍布拉克	112
昌珠寺	114
藏王墓	116
青瓦六王宫遗址	118
加查	118
贡布日山和猴子洞	119
雅砻河景区	120
拉姆拉措	120
扎塘寺	122
羊卓雍湖	123



桑丁寺	125
敏珠林寺	126
沃卡温泉	127

GO. 4

日喀则

扎什伦布寺	129
班禅新宫	132
夏鲁寺	133
纳塘寺	135
热拉雍仲林寺	135
萨迦寺	136
江孜	139
白居寺	140
宗山城堡抗英遗址	142
帕拉庄园	143
定日	144
珠穆朗玛峰	145
绒布寺和珠峰大本营	147
绒布冰川	148
定日到珠峰徒步路线	149

希夏邦马峰	150
樟木口岸	151
亚东县	152
曲米新古	154
噶举寺	154
拉孜	155
康布温泉	156
萨嘎	156

GO. 5

阿里

普兰	159
冈仁波齐神山	160
圣湖玛旁雍措	162
鬼湖拉昂措	164
尼泊尔大厦和国际贸易市场	165
科加寺	166
扎达土林	167
托林寺	168
东嘎及皮央遗址	169
古格王朝遗址	170
日土岩画	171
扎日南木错	172
狮泉河镇	172
班公措	173

GO. 6

林芝

八一镇	175
-----	-----



鲁朗林海	176
世界柏树王国林	177
布久喇嘛林寺	178
尼洋曲	179
中流砥柱	180
巴松措湖	181
太昭古城	182
秀巴古堡	182
列山古墓群	183
色季拉山	183
苯日神山	184
米林	184
南迦巴瓦峰	185
雅鲁藏布江大峡谷景区	186
波密	189
米堆冰川	190
墨脱	191

GO. 7 藏北

那曲	195
冲钦卡多	196
孝登寺	196
羌塘草原、藏北无人区	197
当惹雍措	198
普若岗日	199
象雄王国遗址	200
格拉丹东冰塔林	200
申扎自然保护区	201
色林措	202
骷髅墙	202
草原八塔	203

念青唐古拉山	203
--------	-----

GO. 8 昌都

强巴林寺	205
卡若遗址	206
然乌湖	206
来古冰川	207
大脚印奇观	208
类乌齐寺	208
卡玛多塔林	209
嘎学岩画	210
谷布神山	211
同卡寺	211



推荐



1 GO!
去西藏玩!



2 精彩西藏!
6 大城市符号!

3 西藏10大最佳
摄影地!



4 西藏8条
徒步游览路线!

5 西藏人气
必尝美食!



6 西藏必买
土特名产!

7 西藏7天6夜
超IN畅游之旅!



GO! 去西藏玩!

印象

西藏，以其举世无双的高原美景与独特的民族风情闻名于世。这里既有雄奇的高山雪域奇景，又有妩媚迷人的南国风采；既有广阔的沙漠和草原，也有茂密的莽莽林海；这里有世界第一高峰珠穆朗玛峰；也有世界第一大峡谷雅鲁藏布江大峡谷……西藏的美丽，不必多言，举世共睹。

除了秀美的自然风光，神秘而绚丽多彩的藏文化更是让人赞叹不已。从古象雄王国遗址到雍布拉康、古格王朝遗址，从拉萨的布达拉宫到日喀则的扎什伦布寺，古老的建筑将西藏的历史文化和宗教传统完美地展示在世人眼前。千百年来繁衍生息在这片土地上的藏族、门巴族、珞巴族等民族形成了各自独特的民族风俗，创造出灿烂的民族艺术。

地理

西藏自治区位于中国的西南边陲、青藏高原的西南部，北与新疆和青海毗邻，东连四川，东南与云南接壤，南部、西部与印度、尼泊尔、不丹、缅甸等几个国家相邻。

西藏地貌以高原为主，大部分地区都位于有“世界屋脊”之称的青藏高原上，这里地形复杂，北部占全自治区面积三分之二，是位于昆仑山、唐古拉山和冈底斯山、念青唐古拉山



之间的藏北高原；雅鲁藏布江及其支流流经的地方是藏南谷地；藏东是著名的横断山脉的一部分，是一系列由东西走向逐渐转为南北走向的高山深谷区。世界第一高峰珠穆朗玛峰耸立在中尼边境上，冰雪融水成为长江、怒江、澜沧江、雅鲁藏布江、印度河、湄公河等著名河流的源泉。

广袤的西藏高原上点缀着大小湖泊1500多个，这里不仅是中国最大的湖泊密集区，也是世界上湖面最高、范围最大、数量最多的高原湖区。这里的湖泊咸水湖多，淡水湖少，纳木措、羊卓雍和当惹雍措等都是西藏著名的神湖，也是湖景秀美的旅游胜地。

历史

● 原始的传说

有关藏族的起源众说纷纭，民间广为流传的是记载在藏文史书《西藏王统记》中的一段“猕猴变人”的传说。相传普陀山上的观世音菩萨命其猕猴徒弟，由南海到雪域西藏来修行。为了度化西藏，猕猴与当地的罗刹女结合，生下6只小猴，这便是藏族的祖先。这样的神话传说固然无从考证，却反映了在人类有记载历史之前，西藏这片高原上就有人类活动。

● 吐蕃王朝与文成公主入藏

大约四五千年前，西藏分散的部落逐渐统一，形成藏族社会的最初阶段，并开始与中原的汉族文化发生联系。公元前3世纪左右，雅隆部落的第一首领聂赤赞普建立了部落奴隶制的博王国。

公元7世纪，第三十二代赞普——松赞干布，以武力统一了各部落，建立了吐蕃政权。



松赞干布建立吐蕃政权后，将都城迁到拉萨，并在政治、军事、经济、文化等各方面推行一系列重要措施。他统一西藏的度量衡，奖励垦荒，兴修防旱排涝设施，整修商道，保护商旅，积极发展贸易，并且仿照印度的梵文创立了西藏文字。此外，松赞干布也打算以联姻的外交来巩固王朝，于是先向南方的尼泊尔求婚，娶得赤尊公主。然后又在唐太宗贞观八年（634），派遣使者到长安上表求婚，但这门婚事被唐太宗婉拒，松赞干布一怒之下挥兵攻打唐朝，唐太宗也不甘示弱，以武力反击，大败吐蕃。但经过这一战，唐太宗也深知吐蕃顽强，不易征服，故答应其宰相，将文成公主嫁给藏王。贞观十五年（641），文成公主由长安出发，经过两年多的翻山越岭，长途跋涉，终于抵达拉萨。随着文成公主的入藏，汉族的文学、艺术、医学、历算、农业等文化技术也传入了西藏。西藏的贵族子弟们也纷纷被派到当时世界上最大的都市长安学习诗书和礼仪，汉族文人也受到邀请入蕃代典表疏。唐高宗封松赞干布为“附马都尉”、“西海郡王”，既而又晋封为“王”，一时间吐蕃与唐朝在政治、经济、文化等方面的联系日益密切。后来，文成公主又召来500名唐朝工匠协助建造大昭寺、小昭寺。大昭寺不仅建筑宏伟，更成为西藏佛教的圣殿，至今香火不绝。

继文成公主入藏后，公元710年，唐朝另一位公主，金城公主也携带大量工匠、工具和《毛诗》、《礼记》等文化典籍入藏，嫁给吐蕃王赤德祖赞。新疆境内于田等地的佛教僧人入蕃建寺译经也是得益于金城公主的资助。

公元650年松赞干布过世之后，大唐和吐蕃时战时和，一直持续到唐穆宗长庆三年（823），双方各因内战频繁，于是协议各守本境，“和同为一家”，并将盟文刻在石碑上，



分别立于长安和拉萨。如今拉萨的“唐蕃会盟碑”仍竖立在大昭寺前。

● 政教合一的萨迦王朝

自松赞干布时期开始，佛教在吐蕃日渐盛行，后来与西藏原始宗教苯教融合，创立了西藏密教，即现在所说的喇嘛教。随着喇嘛教势力的日渐强大，与旧贵族大臣不断发生矛盾，各种冲突愈演愈烈，甚至演变为群雄割据的局面，吐蕃政权分崩离析，实力也日渐衰落。

经过了漫长的黑暗时期，公元11世纪初，吐蕃文化开始复兴，佛教在西藏也衍生数个教派。13世纪时，吐蕃向元朝请降，从此西藏成为元朝中央政府治理下的一个行政区域，元朝虽然派有将军驻吐蕃，但藏人仍享有相当的自主权。元世祖忽必烈即位后，对西藏的统治采取怀柔政策，他尊西藏佛教萨迦派领袖八思巴为国师，赋予他西藏的统治权，萨迦派势力达

到鼎盛。另一方面，藏王政府与喇嘛教的关系日益密切，政教合一的局面逐步形成。

● 宗喀巴改革与格鲁派的兴起

元朝灭亡以后，萨迦派也跟着衰落，终于被噶举派的帕竹教派所取代。这一时期的西藏最重大的历史事件就是宗喀巴（1357—1419）的宗教改革。鉴于当时西藏佛教界的颓废，宗喀巴创立了严守戒律的新教派——格鲁派，格鲁派兴起后迅速发展，不久便成为西藏的主流教派。宗喀巴死后，格鲁派以“转世制度”解决掌教的继承问题，他的两大弟子分别转世为“达赖”和“班禅”。

● 明清的统治与达赖班禅统治地位的确立

1369年，即明朝建立的第二年，明太祖朱元璋即派人赴藏，重新任命官员并颁发新印，凡具有政治实力的地方诸教派首领均获

赐“王”、“法王”、“灌顶国师”等名号，但仍保持了西藏王位的传承必须经皇帝批准的传统，遣使册封。三世达赖喇嘛索南嘉措向明廷入贡，获得明朝中央封赐的“朵儿只唱”名号。

1652年，五世达赖受顺治皇帝邀请进京入见。1653年，顺治皇帝颁赐金册、金印，敕封五世达赖为“西天大善自在佛所领天下释教普通瓦赤喇怛喇达赖喇嘛”，正式确定了达赖喇嘛的封号。1713年，康熙皇帝册封五世班禅罗桑益西为“班禅额尔德尼”，正式确定了班禅喇嘛的名号，并由此确定“达赖”、“班禅”两系传承的名号 and 他们的宗教领袖地位。达赖喇嘛在拉萨统治西藏的大部分地区，班禅额尔德尼在日喀则统治西藏的其余地区。1727年，清朝设立驻藏大臣，代表中央监督西藏地方行政；西藏与四川、云南、青海的区界，就是于此时派员正式勘定的。1751年，清政府建立“噶厦”作为西藏地方政府，清朝中央正式授权达赖喇嘛管理西藏的地方行政事务，由佛教格鲁派治理西藏的“政教合一”制度从此正式确立。

● 西藏自治区建立

1911年辛亥革命，建立了合汉、满、蒙、回、藏等民族为一体的共和国——中华民国。当时内忧外患不断，但中央政府从未间断对达赖喇嘛、班禅额尔德尼的册封。1949年，中华人民共和国成立。1951年5月中央人民政府与西藏地方政府达成了关于和平解放西藏办法的十七条协议，再次强调了西藏对中央的隶属关系，并确认了西藏的传统风俗、文化、信仰等不被破坏。1959年，西藏进行民主改革，废除了封建农奴制，百万农奴翻了身，当家做主人。1965年9月，西藏自治区正式成立。

气候

西藏属于高原大陆季风气候，但由于地形地貌复杂多样，气候也呈现多种特征。西藏东南部海拔较低的地区气候较为温暖，年平均气温 8°C ；西部及北部草原和高山地带气候寒冷。避开寒冷的冬季，5月到10月份是西藏旅游最好的季节。

● 太阳辐射强，日照时间长

由于高原海拔高、空气稀薄、尘埃和水汽含量少，使得西藏成为中国太阳辐射能最多的地区，比同纬度的平原地区多一倍或三分之一。拉萨全年日照时间更是达到3000小时以上，素有“日光城”之称。

● 气温偏低，日夜温差大

与相同纬度的平原地区相较，西藏气温偏低，但由于太阳辐射强烈，日出后地表升温快，即使在冬季，只要有阳光也会感到温和如春。同时，又因空气稀薄，热量散失快，降温迅速，造成较大的日夜温差。在阿里地区海拔5000米以上的地方，8月白天气温为 10°C 以上，而夜间气温降至 0°C 以下，日夜温差之大可见一斑。

● 干季与雨季分界明显

受西南季风的影响，西藏各地降水的季节分配不均，干季和雨季的分界非常明显，而且多夜雨。西藏每年10月至翌年4月，降水量仅占全年的10%至20%，这就是人们常说的“干季”，也叫“风季”。在干（风）季里，西藏降水量很少，常造成旱灾。从5月至9月，雨量非常集中，一般占全年降水量的90%左右，降雨容易引发泥石流、塌方等自然灾害，也给藏地公

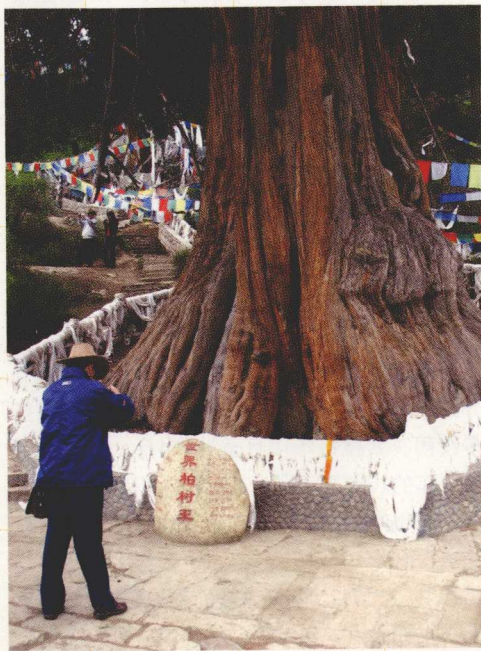
路交通带来很大的威胁，这个季节到西藏旅游一定要留意天气情况，注意交通安全。

另外“高原夜雨”也是西藏气候的一大特征，夜雨主要出现在夏季，能在炎炎夏日给人们带来丝丝凉爽，但也可能给露营和徒步旅行的游客带来不小的麻烦。

西藏的冬季，主要是11月至次年2月，这段时间也是西藏旅游的淡季。西藏冬季时常发生暴风雪和雪后强降温等自然灾害，在藏北更为严重。

● 气候类型随地形地貌而变化

西藏地势西北高、东南低，海拔从平均5000米一直下降到几百米，气候类型也随之从高原寒带、高原亚寒带、高原温带转变为热带、亚热带。在藏东南和喜马拉雅山南坡地区，由于地势迭次升高，气温逐渐下降，呈现



“一山有四季，十里不同天”的独特气候特点。在雅鲁藏布江大峡谷的影响之下，西藏林芝地区“夏无酷暑，冬无严寒”，被誉为“西藏江南”。

行政区划

西藏自治区设6个地区、1个地级市和73个县(市区)。6个地区为昌都地区、林芝地区、山南地区、日喀则地区、那曲地区、阿里地区。1个地级市为拉萨市。

其中，拉萨市辖7个县和1个县级城关区；昌都地区辖11个县，行署设在昌都镇；林芝地区辖7个县，行署设在八一镇；山南地区辖12个县，行署设在泽当镇；日喀则地区辖17个县和1个县级市，行署设在日喀则市；那曲地区辖10个县，行署设在那曲镇；阿里地区辖7个县，行署设在狮泉河镇。

语言与文字

藏语属汉藏语系中藏缅语族藏语支，分为卫藏、康、安多三种方言，三种方言之间区别很大。

藏族非常注意使用敬语，拉萨人更为讲究。不会敬语的人被认为缺少教养，而敬语用错了，便会闹出笑话。藏族人非常重视称谓，称谓不准确，往往被认为不懂礼貌。在对方名字后面加一个“拉”字，表示尊敬。例如称格桑为“格桑拉”、扎西为“扎西拉”，师傅称为“格拉”，厨师称为“玛青拉”，等等。

藏族有文字的历史已有1300多年，藏文创建于公元7世纪前期松赞干布时代，当时大臣吞米桑布扎创造了30个声母和4个韵母的拼音文字。到了公元9世纪，藏王热巴布登位后，对藏文拼音进行简化，丰富词汇，改进文法。



西藏常用藏语：

【生活用语】

扎西德勒	吉祥如意
吐吉其	谢谢
卡里沛	慢走
卡里秀	再见、留步
广达	对不起
名卡热	你叫什么名字？
姑索得波	你好
嘎地	辛苦了
咕叽咕叽	求求你
敏度	没有

【健康用语】

门康	医院
觉冻	头痛
啊代彼敏度	我不舒服
啊拉曲擦波告	我想要点热水
安木期才热囊	帮我找个医生

【食品用语】

乃糌	糌粑
散玛	豌豆糌粑
达雪	奶酪
羌	青稞酒
擦下	牛肉
鲁下	羊肉

【称谓用语】

切让	你
额啊	我
阔让	他
普	男孩
普姆	女孩
阿佳	姐姐
阿佳拉	妻子
格拉	师傅
阿莫拉	老奶奶
阿波拉	老爷爷

阿库拉	伯伯（叔叔）
觉拉	丈夫（哥哥）
格根啦	老师
驹觉	哥哥

【数字用语】

吉	一
尼	二
松	三
细	四
阿	五
珠	六
登	七
节	八
古	九
居	十
居吉	十一
尼许	二十
甲	一百
尼甲	二百

文化艺术

西藏的民族文化产生于独特的地理历史环境，并同宗教文化融合渗透，别具特色。

● 歌舞

西藏向有“歌舞的海洋”之称，舞蹈往往与民歌结合在一起，旋律优美，节奏欢快。这些舞蹈或轻盈舒缓，或粗犷、奔放，风格独特，是中国民族歌舞园地一朵绚丽多彩的奇葩。西藏民间歌舞种类繁多，其中，有圆圈歌舞（顿足为节、连臂踏歌）、踢踏舞（踏步为节、重脚下节奏变化）、宫廷歌舞（即大歌、颂歌）。还有圆润舒展的弦子舞、金铃银鼓相伴的热巴舞、后藏大鼓舞和前藏腰鼓舞等。这些歌舞在各种民族节



日上经常有机会见到。

● 唐卡

唐卡据说是在松赞干布时期兴起的一种绘画艺术。它是刺绣或绘画在布、绸或纸上的彩色画，再用彩缎装裱。唐卡以壁画艺术为基础，在长期发展过程中与邻近地区交流，并吸取其他民族新的绘画艺术，具有很高的艺术价值。山南昌珠寺保存着一幅用珍珠镶嵌的唐卡《观音憩息图》，共使用了29020颗珍珠、1997粒珊瑚、185颗绿松石等串缀而成，尤为珍贵。在藏族人的眼中，唐卡不仅是艺术观赏品，更是可唤起人们的佛性、由佛教徒随时供奉的神圣物品。许多唐卡的背面写有咒语，并请高僧大德给予开光、加持，使其具有灵气。唐卡取材广泛，除描述宗教题材之外，有的取材于

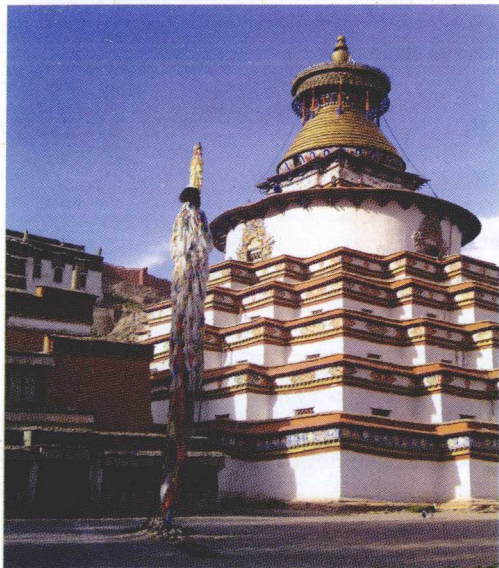
社会历史和生活习俗，也有反映天文历法和藏医、藏药的科学唐卡。

● 壁画与雕刻

建筑物如寺院、宫殿墙壁上的壁画，是西藏最常见的绘画艺术形式。西藏壁画题材除佛教图案外，还有对劳动生产、建筑场面、战争、狩猎、歌舞奏乐、民族体育、佛事活动的真实描绘。在西藏游览，还常常能在崖壁、经板、嘛呢石片、骨器、铁器、法器和古建筑上看到各种石雕和浮雕。雕刻内容多为宗教形象和故事，雕刻手法多随形构图，因材施刀，刀法刚健有力而又轻快自如。在西藏，刻有宗教内容的石刻经常被堆放在路旁或其他显眼地方，称为“嘛呢堆”，藏族人认为对着它们磕长头或者绕它们转经是修行积德的方式。

● 藏戏

藏戏传说是在15世纪初，由噶举派高僧汤东



结布（1385—1464）所创，是以歌舞形式表现文学故事内容的综合性表演艺术。藏戏结合了民间歌舞、说唱艺术及宗教舞蹈等艺术形式，并配以不同的角色、道具等进行演出，形成以唱为主，唱、舞、韵、技、艺相结合的一套程式。

藏戏分成卫藏、康巴和安多三大系统，它们在语言、唱腔、歌舞及内容上都有所区别。哲蚌寺每年都定期举办藏戏节，演出剧目包括《文成公主》、《诺桑王子》、《卓瓦桑姆》、《苏吉尼玛》、《朗萨雯波》、《白玛文巴》、《顿月顿珠》、《赤美滚登》八大传统剧目。

● 《格萨尔王传》

在西藏旅行时常会听到“格萨尔王”这个名字，很多名山大川以及周围的神迹也都和他有关。

格萨尔王是西藏传说中的英雄人物，关于他的传奇故事由藏族民间艺人口耳相传，说唱的内容便是英雄史诗《格萨尔王传》。

《格萨尔王传》的时代背景为11世纪前后，当时吐蕃政权迅速瓦解，雪域高原上大小氏族部落互相征伐、战乱不断，这时候作为救世主，天神之子格萨尔出现了。格萨尔幼年时不仅经常浪迹荒野，还要和家族里企图陷害他的亲戚斗智斗勇。年轻的格萨尔不仅能够屡屡化险为夷，而且还掌握了降魔驱邪的法力。成年以后的格萨尔在赛马会上英勇夺魁，被拥立为王，从此他开始了四处降妖除魔的征程。《格萨尔王传》多数篇幅讲述的是格萨尔王如何南征北战消灭了一个又一个的妖魔鬼怪，最终平定内乱，弘扬佛法等事迹。

《格萨尔王传》是世界上最长的史诗。除散文部分外，只史诗部分就有100—150万行，史诗约36部、1500万字。由于一直是口头流传，

《格萨尔王传》现存传世抄本、刻本近300种。收录较为齐全、可以明确断代的刻本是1716年于北京刊印的蒙文本。说唱《格萨尔王传》的行吟艺人在当地被称为“仲肯”，他们以说唱《格萨尔王传》为生，每逢传统节日、体育赛事、牧场闲暇及婚丧嫁娶等重大日子里，便走乡串户为牧民们说唱《格萨尔王传》。

● 六世达赖的情歌

六世达赖喇嘛仓央嘉措（1683—1706）是西藏历史上一位极具争议性的传奇人物。1697年，仓央嘉措被选定为五世达赖的“转世灵童”时已经14岁，在此之前仓央嘉措生活在民间，家中世代信奉宁玛派（红教）佛教，这个派教规并不禁止僧徒娶妻生子。而达赖所属的格鲁派（黄教）佛教则严禁僧侣结婚成家、接近妇女。对于这种清规戒律，仓央嘉措难以接受。他写下了许多缠绵悱恻的诗歌，至今广泛

流传，驰名中外。

仓央嘉措的诗歌约66首，除几首颂歌外，大多是描写男女爱情的忠贞、欢乐，以及遭受挫折时的哀怨，所以一般都译成《情歌》。《情歌》语言活泼生动，通俗易懂，在藏族诗歌中别具一格，富有艺术魅力。《情歌》藏文原著，有的以口头形式流传，有的以手抄本问世，有的以木刻本印出。目前中文译本海内外至少有10种，国外有英、法、日、俄、印等文字译本，不仅在西藏文学史上享有盛誉，而且在世界诗坛上也占有重要的地位。

藏医藏药

● 藏医

藏医学迄今已有2000年的发展历史，有史可考的已达1000多年，是中国医学宝库中一颗璀璨的明珠，身居世界四大传统医学之列。

藏医认为，人体是由隆（气）、赤巴（火）、培根（水、土）三大基本要素和七种物质构成（即精微、血液、肌肉、脂肪、骨骼、骨髓和精液），此外，还有汗、尿、大便三种排泄物。而人产生疾病的原因不外乎内、外因两种。内因是隆、赤巴、培根三元素





失调；外因包括气候变化、起居不适、饮食不节、外伤等。藏医记载的疾病有404种，其中101种不治自愈，101种可治愈，101种治而不愈，101种不可治。根据不同的病症，藏医采取的治疗方法主要有：内治法——以饮食及药物为主，强调根据季节调整饮食和起居；外治法——包括针刺放血、按摩、外擦、火灸、拔罐、药熏、敷烫、药水浴、穿刺等。

● 藏药

藏药是在广泛吸收、融合了中医学、印度医学和大食医学等理论的基础上，通过长期实践所形成的独特医药体系，迄今已有上千年的历史，是我国较为完整、有影响的民族药理学之一。

藏药在治疗呼吸系统、消化系统、心脑血管、运动系统、皮肤疾病方面有着奇特功效，目前常用的藏药共有227种，其中植物类197种、动物类17种、矿物类13种，包括藏茴香、山茛菪、藏党参、藏紫草、水母雪莲花、唐古特红景天、堪巴色宝（阿氏蒿）、曲玛孜（打箭菊）、达玛（凝花杜鹃）、野牛心、秃鹫、紫草茸、紫胶虫等。

藏传佛教

藏传佛教对藏民族的影响是广泛而深刻

的。7世纪佛教传入藏族社会后，逐渐渗入西藏的历史、政治、经济、文化、教育和风俗习惯中，成为藏族广泛信仰的宗教。藏传佛教内因密法传承等因素而形成不同的派系，其中影响最大、传承至今不衰的是宁玛派、萨迦派、噶举派和格鲁派，堪称是藏传佛教的四大教派，它们各具特色，有各自的代表人物、寺院以及教法体系，并由此而组合成了藏传佛教。

藏传佛教的历史大致分为两个阶段：公元7世纪到9世纪为前弘期，公元10世纪后为后弘期。藏传佛教的各教派皆形成于后弘期，尤其是公元11世纪，为藏传佛教发展的黄金时期。

藏传佛教不仅是信仰体系，同时又是兼容并蓄的文化体系，当人们说到藏族文化时，它的核心价值观念就来自佛教。比如，佛教的伦理道德观就是传统藏族社会道德规范的基石。尤其对一些老年人和出家的僧人来说，更是如此。人们相信生命轮回，相信因果业报，提倡行善，等等。由此为中心的藏族文化莫不与藏传佛教紧密相关。藏族地区最宏伟壮丽的建筑都是佛寺；艺术作品无论是绘画，还是雕塑，都以佛教内容为主；文学作品如传统的格言诗、人物传记、长篇小说、诗歌等的主题表达的是佛教的人生观；那些著名的医学家、历算家等大多是寺院培养出来的。有学者认为，在世界各地传播的佛教中，藏传佛教更多地保持了佛教的原貌和精神。一个民族如此深爱佛教，如此坚信它的真谛，在世界上也是罕见的。

西藏和平解放后，维修、开放了寺庙和其他宗教活动场所1400处。今天3万多名住寺僧尼在寺院研习佛经教义，开展各种宗教活动，广大信教群众则在家里设置佛龛、佛堂、诵经祈祷，并前往各地进行朝拜。

术语

● 达赖

达赖喇嘛的称号始于1578年，确定于三世达赖索南嘉措时期。当时他到青海地区传教，说服了土默特部的首领俺答汗皈依佛门，他们在政治上彼此推崇并互赠尊号。俺答汗赠给索南嘉措的尊号：“圣识一切瓦齐尔达赖喇嘛”。“达赖”是蒙语“大海”的意思，“喇嘛”在藏语中是“大师”的意思。清顺治十年（1652），五世达赖应清帝之邀来到北京。顺治皇帝沿用了俺答汗对三世达赖的尊号，正式册封他为“西天大善自在佛所领天下释教普通瓦喇喇达赖喇嘛”，并授予金册和金印。从此，“达赖喇嘛”封号开始具有政治意义和法律效力。

● 班禅

班禅的称号始于1645年，当时控制西藏实权的蒙古首领固始汗封称宗喀巴的四传弟子罗桑确吉坚赞为“班禅博克多”。“班”是梵文“班智达”，汉语意为“学者”；“禅”是藏语“钦波”，汉语意为“大”，合起来是“大学者”的意思。“博克多”则是蒙语，指有智有勇的英雄人物。固始汗令罗桑确吉坚赞主持扎什伦布寺，并划分后藏部分地区归他管辖，称为四世班禅，宗喀巴的弟子克珠杰被追认为第一世班禅。

1713年，清朝的康熙皇帝正式册封第五世班禅罗桑益希为“班禅额尔德尼”（满语意为“珍宝”）并赐金册金印，称为班禅五世。从此，确立了班禅在格鲁派中的地位。

● 六字真言

六字真言是观世音菩萨的六字大明咒藏音

“嗡嘛呢呗咪”，据说是佛教秘密莲花部的“根本真言”。藏传佛教把这六字看作经典的根源，主张信徒要循环往复吟诵，才能广积功德，功德圆满，获得解脱。

● 嘛呢堆

藏族人将经文的一段或六字真言，或佛像刻在石头上，放在路旁，日积月累而成堆，其中刻有六字真言的石头最多，故称为嘛呢堆。信徒们每经过一个嘛呢堆必丢一颗石子，丢一颗石子就等于念诵一遍经文。在西藏，嘛呢堆随处可见，喇嘛庙附近，神山下，圣湖畔，有的地方一座座嘛呢堆连起来，便成为一堵堵高大的嘛呢堆墙。

● 转经

转经是藏传佛教中普及面最广的一种特别

