











## 煨桑节

煨桑节是藏族特有的宗教活动，一般在夏季五六月举行。藏族煨桑仪式一般在五谷丰登，国泰民安，婚丧嫁娶，旅途安全，祛病延年等场合举行。煨桑的起源要追溯到古象雄时期，雍仲本教幸饶弥沃如来佛祖从象雄到了工布（林芝），在这里初转法轮，并传下了煨桑的方法。

煨桑是藏族最盛行的一种宗教仪式，用松柏叶、坎巴花、糌粑以香料点燃祭神。“桑”本意为“清洗、消除、驱除”等净化之意。煨桑时，先将柏树枝放置桑炉内点燃，然后再撒上些许糌粑、茶叶、青稞、水果、糖等，最后再用柏枝蘸上清水向燃起的烟火挥洒三次。煨桑者要口诵真言。经上说，本尊护法等是不食人间烟火的，只要闻到桑烟之香味便宛如赴宴，藏语称其为“智萨”（即食味）。所以僧俗民众总是到寺院、山顶煨桑祭神，给神灵以供养，给自己以精神解脱。[10]

## 金刚神舞

桑耶寺的宗教节日和宗教舞蹈非常古老。每年藏历1月10日跳金刚神舞，11日跳经藏会供金刚神舞。藏历5月15~16日又跳金刚神舞，17日再跳经藏会供金刚神舞。藏历1月10日黎明，桑耶寺僧人和周围群众使登上屋顶向东凝望，传说这天莲花生大师要骑着太阳的第一道金光重返西藏。接着跳金神舞，一千二百多年前桑耶寺的首建者藏王墀松德赞、大堪布菩提萨埵、密法师莲花生的形象都要出现于舞台，主角还有莲花身的8个化身。经藏会供金刚神舞是当年墀松德赞的王位继承人牟尼赞普在桑耶寺设立的四大供养之一，从遥远的古代一直延续到了今天。“堆顿曲巴”节也是由僧人扮演神舞的表演者，届时桑耶寺两位最凶猛的护法神白哈尔神王和赞玛热赞王都要出场。白哈尔和赞玛热赞王都要出场。白哈尔和赞玛热出场时，后边紧跟着100位咒师、100位比丘、100位魔女、100位武士组成的方队，狰狞威猛，令人惊心动魄。

门票价格：40元/人

参观需时：2-3小时

## 参观路线

乘拉萨往泽当的便车，在桑耶渡口下车，需时3小时。亦可从泽当坐车到桑耶渡口，渡口距离泽当约30公里。下车后乘机动船横渡雅鲁藏布江。上岸后可坐货车到桑耶寺门口。这里的船家及司机有时会多要钱，上车和上船前应问清楚收费。离开时，可循原路折返桑耶渡口，在路边等候来往拉萨或泽当的便车及长途汽车。

## 交通住宿

### 交通

1、拉萨的西郊客运站坐往山南的班车到桑耶渡口下，需时3小时，票价27元/人。坐渡船到对岸，游客10元，藏民3元。再搭卡车或拖拉机或客车去到桑耶寺院内，一般3元。

2、拉萨及泽当每天早上都有班车直接经过泽当的大桥开到桑耶寺大院内。拉萨直接到桑耶寺的班车，每天早上八点前在大昭寺广场坐，最早的六七点就有了，票价50元

桑耶寺居于雅鲁藏布江北岸海布日神山脚下。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。一般乘坐大客车或中巴抵达，再和去桑耶朝佛的本地人一起进去。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。

### 住宿

由于路途较远，可考虑在当地投宿，在寺内有一间小旅馆，散铺价格在15-40元/人不等。

### 最佳时节

每年的6-8月气候温和，冬暖夏凉，因此在一年的大部分季节里都适合旅行者在山南旅游观光。