



坐上火车去拉萨 看那神奇的布达拉

在这酷热难耐的夏季，西藏却凉爽宜人。来到西藏，流浪在拉萨的街头，从布达拉宫、大昭寺、小昭寺一路走到哲蚌寺、次巴拉康寺，阳光明媚，清风拂面，蓝天如海，白云似絮，可以什么也不用想，专心地问佛。

拉萨位于青藏高原中部，喜马拉雅山北侧，海拔 3650 米，全年多晴朗天气，素有“日光城”的美誉，也是藏传佛教的圣地，为首批中国历史文化名城。拉萨之夏的宜人，恐怕没有哪个地方能与之媲美，早晚 9℃，白天 22℃，远处有雪山，遍布着格桑花，清澈的拉萨河缓缓向南流去，注入雅鲁藏布江。寺庙、经幡、手拿转经筒和磕长头的朝圣者，与各地来的游人组成了一幅独特的高原之城美景。

布达拉宫：世上最壮观的宫殿

布达拉宫位于拉萨西北的玛布日山上，初建于 7 世纪中叶，传说是藏王松赞干布为迎娶大唐文成公主而造的。17 世纪重建，历代又扩建，现占地面积 41 万平方米，自山脚起，依山垒砌，直至山顶，群楼重叠，殿宇嵯峨，气势雄伟，为世界文化遗产。

布达拉宫的主要建筑由白宫和红宫组成，白宫又叫冬宫，是达赖喇嘛居住的地方，红宫是佛殿及历代达赖喇嘛的灵塔殿。山下有宫墙，宫墙内的山前部分叫作“雪城”，分布着办事机构和辅助设施，山后部分称“林卡”，为布达拉宫的后花园。

小贴士：布达拉宫实行预售票制，每天的参观人数有限制，下午 5 时后预售次日以后的门票。入内参观时，需遵守藏传佛教的禁忌，不能戴帽、不能拍照、不能踩踏门槛等。游客需在 1 小时内完成参观，在宫殿内任何地方都不允许停留。

大小昭寺：可见吐蕃遗风

大昭寺在拉萨的老城区，始建于唐贞观 21 年，为西藏最早的土木结构建筑，并且开创了藏式平川式的寺庙规式。大昭寺在藏族人心目中的地位很高，历史上有先有大昭寺，后有拉萨城之说。寺主殿坐东面西，高 4 层，两侧列有配殿。内有长近千米的藏式壁画——《文成公主进藏图》和《大昭寺修建图》，各种木雕、壁画精美绝伦，空气中弥漫着酥油的香气。大昭寺不仅仅是一座供奉众多佛像的殿堂，在布局上还是佛教中关于宇宙的理想模式——坛城（曼陀罗）这一密宗义理的真实再现。

小昭寺与大昭寺在同期建造，汉唐格式，崇楼峻阁，经数度火焚，现存的小昭寺建筑只有底层的神殿是早期的。殿内的 10 根柱子依稀可见吐蕃遗风，上面镌刻着莲花，并雕有花草、卷云以及珠宝、六字真言。

小贴士：每年 10 月 20 日至次年 4 月 20 日执行淡季门票，一张门票可多次进入，门票 20 元。下午在 2 楼平台有喇嘛辩经，寺前终日香火缭绕。从大昭寺可步行至小昭寺。

哲蚌寺：高高的“米堆”

哲蚌寺在拉萨西郊 10 公里的根培乌孜山南坡的坳里，于公元 1416 年创建，为藏传教格鲁派寺院。整个寺院规模宏大，鳞次栉比的白色建筑群依山铺满山坡，远望好似巨大的米堆，故名哲蚌。

哲蚌寺内的建筑大都是在明清两代陆续修建的，大经堂雄伟壮观，有 183 根立柱，柱上的雕刻非常精美。殿和主要的经堂均覆以金顶，加有法轮、宝幢等装饰。其内部建筑分为三个地平层，即院落地平、经堂地平 and 佛殿地平，形成了由大门到佛殿逐步升高的格局。西藏众多的名僧大都在此学经，最盛时有僧众近万人。明万历六年（公元 1578 年），俺答汗赠以“圣识一切瓦齐尔达赖喇嘛”的尊号，达赖喇嘛一称即始于此。由于历世达赖喇嘛皆以此寺为母寺，因此在格鲁派寺院中地位最高。

小贴士：从哲蚌寺沿西侧的台阶拾级而上，进一个大门后的左侧是一条小路，旁边有流水，走上一个山间的小平台，可以俯瞰山谷的景色。继续往上走，左边远处有绘在山石上的佛像，后面的铁架子就是雪顿节时的晒佛台。著名的甘丹颇章在右边的高台上，曾是二至五世达赖喇嘛居住的地方。由于达赖是在甘丹颇章建立政权的，所以史称甘丹颇章王朝。

次巴拉康寺：寺小香火却旺

次巴拉康寺是座简朴的小寺，从门口开始有转经筒，长长的一圈。别看寺小，香火却很旺，因为里面供奉的是无量寿佛，主健康，所以有许多人来拜。跟着人群，先进大殿叩拜，然后围着殿堂顺时针转三圈。偏殿里点有酥油灯，成排成片，看上去很壮观。

小贴士：位于小昭寺旁，免票。

（新民）

结婚是人生的一件大事，如何让婚礼变得更有意义？ 佛化+汉式婚礼 七夕新人招募开始了 选择浪漫的日子，选择庄严的地点，选择神圣的仪式！

中原大佛景区将于 8 月 20 日（七夕节）举行“情定七夕 缘结佛缘”汉式婚礼大典，按照“周制士”婚礼流程，“沃盥对席礼”、“同牢合卺礼”、“解缨结发礼”、“执手礼”……场面如穿越千年的时空，如画般展现在众人面前。

七夕节，是中国传统节日中最具浪漫色彩的一个节日。在这样一个象征着爱情忠贞不渝的节日里，在“中国牛郎织女之乡”，步入神圣的婚礼殿堂，特别浪漫、幸福，能给你留下特别的回忆。

结婚当天，新人在佛陀的慈座之下，聆听庄严的梵音与智慧的经声、法语，做出恳切庄严的承诺，表达夫妻之义和结发之恩，将是一切光明和幸福的开端。

活动当天，游客体验福泉温泉，100 元可送泳衣泳裤；游览中原大佛景区门票半价；8 月 19~20 日，尧山福泉大酒店将推出 298 元/间的特价房。

详询：0375-3373881、7091258、13673625568

优惠券

优惠券

优惠券

优惠券

优惠券

优惠券

中原漂流旗舰

宝天曼峡谷漂流

中国最原始生态峡谷漂流

BAOTIANMAN VALLEY DRIFT

清凉一夏，天天开漂！

市内各大旅行社均可报名两日游价格 498 元

温馨提示：旅行社团队须提前一天进行传真预约

电话：0394-8223822 漂流热线：13271668848 15993210805

网址：www.btmxgpl.com 景区咨询电话：18638330226

行车路线：周口—中洛高速—叶县转许平南高速—二广高速—沪陕高速—九乡—灌涨—七里坪—宝天曼峡谷漂流