



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。

拉萨位于西藏高原中部，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，传说是由松赞干布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，上面镂刻着莲花，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公里的娘扎乌孜山南坡的坳里，于公元1416年创建，为藏传佛教格鲁派寺院。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、经堂地平和佛殿地平，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曾在此学经，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。由于历代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 缘结佛泉”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。



使用须知：

1. 仅限七夕节当天使用。费用不含往返车费，不含食宿。
2. 仅限七夕节当天使用。
3. 仅限七夕节当天使用。
4. 仅限七夕节当天使用。
5. 仅限七夕节当天使用。
6. 仅限七夕节当天使用。
7. 仅限七夕节当天使用。
8. 仅限七夕节当天使用。
9. 仅限七夕节当天使用。
10. 仅限七夕节当天使用。
11. 仅限七夕节当天使用。
12. 仅限七夕节当天使用。
13. 仅限七夕节当天使用。
14. 仅限七夕节当天使用。
15. 仅限七夕节当天使用。
16. 仅限七夕节当天使用。
17. 仅限七夕节当天使用。
18. 仅限七夕节当天使用。
19. 仅限七夕节当天使用。
20. 仅限七夕节当天使用。
21. 仅限七夕节当天使用。
22. 仅限七夕节当天使用。
23. 仅限七夕节当天使用。
24. 仅限七夕节当天使用。
25. 仅限七夕节当天使用。
26. 仅限七夕节当天使用。
27. 仅限七夕节当天使用。
28. 仅限七夕节当天使用。
29. 仅限七夕节当天使用。
30. 仅限七夕节当天使用。
31. 仅限七夕节当天使用。
32. 仅限七夕节当天使用。
33. 仅限七夕节当天使用。
34. 仅限七夕节当天使用。
35. 仅限七夕节当天使用。
36. 仅限七夕节当天使用。
37. 仅限七夕节当天使用。
38. 仅限七夕节当天使用。
39. 仅限七夕节当天使用。
40. 仅限七夕节当天使用。
41. 仅限七夕节当天使用。
42. 仅限七夕节当天使用。
43. 仅限七夕节当天使用。
44. 仅限七夕节当天使用。
45. 仅限七夕节当天使用。
46. 仅限七夕节当天使用。
47. 仅限七夕节当天使用。
48. 仅限七夕节当天使用。
49. 仅限七夕节当天使用。
50. 仅限七夕节当天使用。
51. 仅限七夕节当天使用。
52. 仅限七夕节当天使用。
53. 仅限七夕节当天使用。
54. 仅限七夕节当天使用。
55. 仅限七夕节当天使用。
56. 仅限七夕节当天使用。
57. 仅限七夕节当天使用。
58. 仅限七夕节当天使用。
59. 仅限七夕节当天使用。
60. 仅限七夕节当天使用。
61. 仅限七夕节当天使用。
62. 仅限七夕节当天使用。
63. 仅限七夕节当天使用。
64. 仅限七夕节当天使用。
65. 仅限七夕节当天使用。
66. 仅限七夕节当天使用。
67. 仅限七夕节当天使用。
68. 仅限七夕节当天使用。
69. 仅限七夕节当天使用。
70. 仅限七夕节当天使用。
71. 仅限七夕节当天使用。
72. 仅限七夕节当天使用。
73. 仅限七夕节当天使用。
74. 仅限七夕节当天使用。
75. 仅限七夕节当天使用。
76. 仅限七夕节当天使用。
77. 仅限七夕节当天使用。
78. 仅限七夕节当天使用。
79. 仅限七夕节当天使用。
80. 仅限七夕节当天使用。
81. 仅限七夕节当天使用。
82. 仅限七夕节当天使用。
83. 仅限七夕节当天使用。
84. 仅限七夕节当天使用。
85. 仅限七夕节当天使用。
86. 仅限七夕节当天使用。
87. 仅限七夕节当天使用。
88. 仅限七夕节当天使用。
89. 仅限七夕节当天使用。
90. 仅限七夕节当天使用。
91. 仅限七夕节当天使用。
92. 仅限七夕节当天使用。
93. 仅限七夕节当天使用。
94. 仅限七夕节当天使用。
95. 仅限七夕节当天使用。
96. 仅限七夕节当天使用。
97. 仅限七夕节当天使用。
98. 仅限七夕节当天使用。
99. 仅限七夕节当天使用。
100. 仅限七夕节当天使用。
101. 仅限七夕节当天使用。
102. 仅限七夕节当天使用。
103. 仅限七夕节当天使用。
104. 仅限七夕节当天使用。
105. 仅限七夕节当天使用。
106. 仅限七夕节当天使用。
107. 仅限七夕节当天使用。
108. 仅限七夕节当天使用。
109. 仅限七夕节当天使用。
110. 仅限七夕节当天使用。
111. 仅限七夕节当天使用。
112. 仅限七夕节当天使用。
113. 仅限七夕节当天使用。
114. 仅限七夕节当天使用。
115. 仅限七夕节当天使用。
116. 仅限七夕节当天使用。
117. 仅限七夕节当天使用。
118. 仅限七夕节当天使用。
119. 仅限七夕节当天使用。
120. 仅限七夕节当天使用。
121. 仅限七夕节当天使用。
122. 仅限七夕节当天使用。
123. 仅限七夕节当天使用。
124. 仅限七夕节当天使用。
125. 仅限七夕节当天使用。
126. 仅限七夕节当天使用。
127. 仅限七夕节当天使用。
128. 仅限七夕节当天使用。
129. 仅限七夕节当天使用。
130. 仅限七夕节当天使用。
131. 仅限七夕节当天使用。
132. 仅限七夕节当天使用。
133. 仅限七夕节当天使用。
134. 仅限七夕节当天使用。
135. 仅限七夕节当天使用。
136. 仅限七夕节当天使用。
137. 仅限七夕节当天使用。
138. 仅限七夕节当天使用。
139. 仅限七夕节当天使用。
140. 仅限七夕节当天使用。
141. 仅限七夕节当天使用。
142. 仅限七夕节当天使用。
143. 仅限七夕节当天使用。
144. 仅限七夕节当天使用。
145. 仅限七夕节当天使用。
146. 仅限七夕节当天使用。
147. 仅限七夕节当天使用。
148. 仅限七夕节当天使用。
149. 仅限七夕节当天使用。
150. 仅限七夕节当天使用。
151. 仅限七夕节当天使用。
152. 仅限七夕节当天使用。
153. 仅限七夕节当天使用。
154. 仅限七夕节当天使用。
155. 仅限七夕节当天使用。
156. 仅限七夕节当天使用。
157. 仅限七夕节当天使用。
158. 仅限七夕节当天使用。
159. 仅限七夕节当天使用。
160. 仅限七夕节当天使用。
161. 仅限七夕节当天使用。
162. 仅限七夕节当天使用。
163. 仅限七夕节当天使用。
164. 仅限七夕节当天使用。
165. 仅限七夕节当天使用。
166. 仅限七夕节当天使用。
167. 仅限七夕节当天使用。
168. 仅限七夕节当天使用。
169. 仅限七夕节当天使用。
170. 仅限七夕节当天使用。
171. 仅限七夕节当天使用。
172. 仅限七夕节当天使用。
173. 仅限七夕节当天使用。
174. 仅限七夕节当天使用。
175. 仅限七夕节当天使用。
176. 仅限七夕节当天使用。
177. 仅限七夕节当天使用。
178. 仅限七夕节当天使用。
179. 仅限七夕节当天使用。
180. 仅限七夕节当天使用。
181. 仅限七夕节当天使用。
182. 仅限七夕节当天使用。
183. 仅限七夕节当天使用。
184. 仅限七夕节当天使用。
185. 仅限七夕节当天使用。
186. 仅限七夕节当天使用。
187. 仅限七夕节当天使用。
188. 仅限七夕节当天使用。
189. 仅限七夕节当天使用。
190. 仅限七夕节当天使用。
191. 仅限七夕节当天使用。
192. 仅限七夕节当天使用。
193. 仅限七夕节当天使用。
194. 仅限七夕节当天使用。
195. 仅限七夕节当天使用。
196. 仅限七夕节当天使用。
197. 仅限七夕节当天使用。
198. 仅限七夕节当天使用。
199. 仅限七夕节当天使用。
200. 仅限七夕节当天使用。
201. 仅限七夕节当天使用。
202. 仅限七夕节当天使用。
203. 仅限七夕节当天使用。
204. 仅限七夕节当天使用。
205. 仅限七夕节当天使用。
206. 仅限七夕节当天使用。
207. 仅限七夕节当天使用。
208. 仅限七夕节当天使用。
209. 仅限七夕节当天使用。
210. 仅限七夕节当天使用。
211. 仅限七夕节当天使用。
212. 仅限七夕节当天使用。
213. 仅限七夕节当天使用。
214. 仅限七夕节当天使用。
215. 仅限七夕节当天使用。
216. 仅限七夕节当天使用。
217. 仅限七夕节当天使用。
218. 仅限七夕节当天使用。
219. 仅限七夕节当天使用。
220. 仅限七夕节当天使用。
221. 仅限七夕节当天使用。
222. 仅限七夕节当天使用。
223. 仅限七夕节当天使用。
224. 仅限七夕节当天使用。
225. 仅限七夕节当天使用。
226. 仅限七夕节当天使用。
227. 仅限七夕节当天使用。
228. 仅限七夕节当天使用。
229. 仅限七夕节当天使用。
230. 仅限七夕节当天使用。
231. 仅限七夕节当天使用。
232. 仅限七夕节当天使用。
233. 仅限七夕节当天使用。
234. 仅限七夕节当天使用。
235. 仅限七夕节当天使用。
236. 仅限七夕节当天使用。
237. 仅限七夕节当天使用。
238. 仅限七夕节当天使用。
239. 仅限七夕节当天使用。
240. 仅限七夕节当天使用。
241. 仅限七夕节当天使用。
242. 仅限七夕节当天使用。
243. 仅限七夕节当天使用。
244. 仅限七夕节当天使用。
245. 仅限七夕节当天使用。
246. 仅限七夕节当天使用。
247. 仅限七夕节当天使用。
248. 仅限七夕节当天使用。
249. 仅限七夕节当天使用。
250. 仅限七夕节当天使用。
251. 仅限七夕节当天使用。
252. 仅限七夕节当天使用。
253. 仅限七夕节当天使用。
254. 仅限七夕节当天使用。
255. 仅限七夕节当天使用。
256. 仅限七夕节当天使用。
257. 仅限七夕节当天使用。
258. 仅限七夕节当天使用。
259. 仅限七夕节当天使用。
260. 仅限七夕节当天使用。
261. 仅限七夕节当天使用。
262. 仅限七夕节当天使用。
263. 仅限七夕节当天使用。
264. 仅限七夕节当天使用。
265. 仅限七夕节当天使用。
266. 仅限七夕节当天使用。
267. 仅限七夕节当天使用。
268. 仅限七夕节当天使用。
269. 仅限七夕节当天使用。
270. 仅限七夕节当天使用。
271. 仅限七夕节当天使用。
272. 仅限七夕节当天使用。
273. 仅限七夕节当天使用。
274. 仅限七夕节当天使用。
275. 仅限七夕节当天使用。
276. 仅限七夕节当天使用。
277. 仅限七夕节当天使用。
278. 仅限七夕节当天使用。
279. 仅限七夕节当天使用。
280. 仅限七夕节当天使用。
281. 仅限七夕节当天使用。
282. 仅限七夕节当天使用。
283. 仅限七夕节当天使用。
284. 仅限七夕节当天使用。
285. 仅限七夕节当天使用。
286. 仅限七夕节当天使用。
287. 仅限七夕节当天使用。
288. 仅限七夕节当天使用。
289. 仅限七夕节当天使用。
290. 仅限七夕节当天使用。
291. 仅限七夕节当天使用。
292. 仅限七夕节当天使用。
293. 仅限七夕节当天使用。
294. 仅限七夕节当天使用。
295. 仅限七夕节当天使用。
296. 仅限七夕节当天使用。
297. 仅限七夕节当天使用。
298. 仅限七夕节当天使用。
299. 仅限七夕节当天使用。
300. 仅限七夕节当天使用。
301. 仅限七夕节当天使用。
302. 仅限七夕节当天使用。
303. 仅限七夕节当天使用。
304. 仅限七夕节当天使用。
305. 仅限七夕节当天使用。
306. 仅限七夕节当天使用。
307. 仅限七夕节当天使用。
308. 仅限七夕节当天使用。
309. 仅限七夕节当天使用。
310. 仅限七夕节当天使用。
311. 仅限七夕节当天使用。
312. 仅限七夕节当天使用。
313. 仅限七夕节当天使用。
314. 仅限七夕节当天使用。
315. 仅限七夕节当天使用。
316. 仅限七夕节当天使用。
317. 仅限七夕节当天使用。
318. 仅限七夕节当天使用。
319. 仅限七夕节当天使用。
320. 仅限七夕节当天使用。
321. 仅限七夕节当天使用。
322. 仅限七夕节当天使用。
323. 仅限七夕节当天使用。
324. 仅限七夕节当天使用。
325. 仅限七夕节当天使用。
326. 仅限七夕节当天使用。
327. 仅限七夕节当天使用。
328. 仅限七夕节当天使用。
329. 仅限七夕节当天使用。
330. 仅限七夕节当天使用。
331. 仅限七夕节当天使用。
332. 仅限七夕节当天使用。
333. 仅限七夕节当天使用。
334. 仅限七夕节当天使用。
335. 仅限七夕节当天使用。
336. 仅限七夕节当天使用。
337. 仅限七夕节当天使用。
338. 仅限七夕节当天使用。
339. 仅限七夕节当天使用。
340. 仅限七夕节当天使用。
341. 仅限七夕节当天使用。
342. 仅限七夕节当天使用。
343. 仅限七夕节当天使用。
344. 仅限七夕节当天使用。
345. 仅限七夕节当天使用。
346. 仅限七夕节当天使用。
347. 仅限七夕节当天使用。
348. 仅限七夕节当天使用。
349. 仅限七夕节当天使用。
350. 仅限七夕节当天使用。
351. 仅限七夕节当天使用。
352. 仅限七夕节当天使用。
353. 仅限七夕节当天使用。
354. 仅限七夕节当天使用。
355. 仅限七夕节当天使用。
356. 仅限七夕节当天使用。
357. 仅限七夕节当天使用。
358. 仅限七夕节当天使用。
359. 仅限七夕节当天使用。
360. 仅限七夕节当天使用。
361. 仅限七夕节当天使用。
<li