

精心修订 体贴实用



《中国自助游》编委会 编

★★★ 彩色升级版 ★★★



China | 2006

中国自助游

ZIZHUYOU

精心修订，体贴实用 ● 最热门景点1016处 ● 最精彩图片1984幅 ● 推荐行程线路968条

更翔实的资讯导游 更生动的文图呈现



蓝天出版社

中国自助游 中国自助游 中国自助游

中国自助游 中国自助游 中国自助游



China 2006

中国自助游

中国自助游 中国自助游 中国自助游 中国自助游 中国自助游 中国自助游 中国自助游 中国自助游 中国自助游 中国自助游

中国自助游 中国自助游 中国自助游 中国自助游 中国自助游 中国自助游 中国自助游 中国自助游 中国自助游 中国自助游



彩色升级版

China | 2006

中国自助游

Zhongguo zizhuyou

《中国自助游》编委会 编

蓝天出版社

图文并茂的全方位导游

伴您轻松畅游中国



图书在版编目(CIP)数据

中国自助游:2006彩色升级版/《中国自助游》编委会

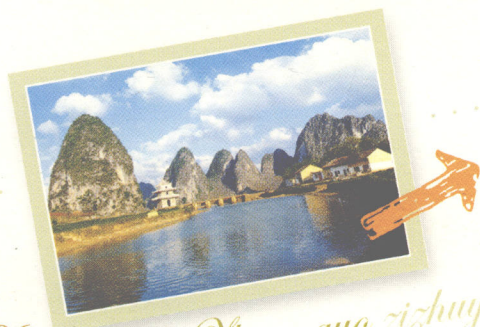
编. —北京:蓝天出版社, 2006.4

ISBN 7-80158-797-9

I. 中... II. 中... III. 旅游指南—中国

IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 030214 号



彩色升级版

China 2006



中国

自助游

Zhongguo zizhuyou

责任编辑 / 薛虹

装帧设计 / 韩少杰

出版 / 蓝天出版社

(北京市复兴路 14 号, 100843)

制作 / **人民图书** (www.rzbook.com)

印刷 / 北京汇昌印刷有限公司

开本 / 1/32 (787 × 1092)

印张 / 20

字数 / 580 千字

版次 / 2006 年 5 月第 1 版

印次 / 2006 年 10 月第 3 次印刷

印数 / 20001-25000 册

定价 / 39.80 元



中国自助游

China 2006

总目录

●西南地区	(西藏 云南 贵州 四川 重庆)	4
●中南地区	(广东 广西 海南 河南 湖北 湖南)	138
●华东地区	(江西 福建 浙江 安徽 江苏 上海)	238
●西北地区	(新疆 青海 甘肃 宁夏 陕西)	334
●东北地区	(黑龙江 吉林 辽宁)	460
●华北地区	(北京 河北 天津 山西 山东 内蒙古)	507

港澳台(略)

附录

- ◎在中国的国际青年旅舍一览632
- ◎中国列入《世界遗产名录》景点名单 634
- ◎中国国家级历史文化名城 635
- ◎中国国家重点风景名胜区 636
- ◎中国国家级自然保护区 637
- ◎中国国家级地质公园 638
- ◎中国境内需办边防证进入的地方 639



Xinan diqu

Part.01

西南地区

006~035

西藏

拉萨旅游区 11

布达拉宫 / 龙王潭 / 大昭寺 / 八角街 / 小昭寺 / 热振寺 / 药王山 / 哲蚌寺 / 罗布林卡 / 西藏博物馆 / 羊八井地热 / 甘丹寺 / 纳木错

山南旅游区 19

雅砻河风景名胜 / 雅鲁藏布江 / 羊卓雍错 / 桑耶寺 / 敏珠林寺 / 昌珠寺 / 雍布拉克

日喀则旅游区 21

扎什伦布寺 / 夏鲁寺 / 白居寺 / 江孜宗山炮台 / 萨迦寺 / 珠穆朗玛峰

阿里旅游区 24

札达土林 / 古格王国遗址 / 托林寺 / 东嘎石窟 / 冈仁波齐峰 / 玛旁雍错 / 鬼湖拉昂错 / 班公错

那曲旅游区 28

桑丹康桑雪山 / 那曲赛马节 / 卓玛峡谷风景区 / 羌塘自然保护区

昌都、林芝旅游区 30

强巴林寺 / 卡若遗址 / 丁青孜珠寺 / 八一镇 / 八宿嘎学岩画 / 墨脱自然保护区

036~073

云南

昆明、曲靖、红河旅游区 40

滇池 / 西山 / 云南民族村 / 大观公园 / 筇竹寺 / 太和宫 / 昆明世博园 / 大理国经幢 / 妙湛寺金刚塔 / 石林 / 大叠水瀑布 / 彩色砂林 / 九龙瀑布群 / 九乡风景区 / 多依河风光 / 阿庐古洞 / 朝阳楼 / 朱家花园 / 燕子洞 / 双龙桥

大理旅游区 50

洱海公园 / 苍山 / 崇圣寺三塔 / 周城镇 / 蝴蝶泉 / 石钟山石窟 / 宝相寺 / 大理南诏风情岛 / 鸡足山

丽江旅游区 54

丽江木府 / 黑龙潭 / 玉峰寺 / 玉龙雪山 / 大宝积宫 / 虎跳峡 / 长江第一湾 / 泸沽湖风景区

迪庆旅游区 59

归化寺 / 天生桥 / 碧塔海 / 香格里拉峡谷群 / 梅里 / 太子雪山 / 三江并流风景区

保山、德宏旅游区 63

保山卧佛寺 / 腾冲火山群 / 和顺侨乡 / 腾冲地热泉 / 树包塔 / 姐勒金塔 / 芒林榕树 / 瑞丽江一大盈江风景区 / 允燕塔

西双版纳旅游区 69

民族风情园 / 曼阁佛寺 / 橄榄坝 / 三岔河景区 / 景真八角亭 / 西双版纳热带植物园

074~097

贵州

贵阳、安顺旅游区 78

甲秀楼 / 黔灵公园 / 文昌阁 / 花溪公园 / 天河



潭/百花湖/青岩古镇/镇山村/安顺文庙/
安顺龙宫/红枫湖/红岩碑/花江大峡谷风景
名胜区/黄果树瀑布/天星桥景区/石林景观

黔西南旅游区 86

马岭河峡谷风景区/刘氏庄园

黔东南旅游区 87

香炉山/沅阳河三峡/青龙洞/云台山/增
冲鼓楼/郎德寨/黎平地风雨桥/黎平
天生桥

黔南旅游区 93

漳江风景区/夜郎古城

遵义、铜仁、毕节旅游区 93

遵义会议会址/娄山关/海龙囤/赤水河风景
区/九龙洞/梵净山/织金洞/百里杜鹃风景
区/大方羊场天生桥

098~127

四川

成都、德阳、雅安旅游区 102

武侯祠/杜甫草堂/王建墓/文殊院/望江
楼公园/青羊宫/都江堰/青城山/龙兴寺/
宝光寺/刘氏庄园博物馆/西岭雪山/碧峰
峡/高颐墓阙/三星堆博物馆/安岳石刻

广元、绵阳旅游区 107

皇泽寺摩崖造像/广元千佛崖/古栈道/翠云
廊/鹤鸣山道教造像/剑门关/窦圉山/报恩寺

乐山旅游区 111

乐山大佛/峨眉山/夹江千佛岩/大渡河金口大峡谷

自贡旅游区 113

西秦会馆/荣县大佛/荣海古盐井/自贡恐龙博物馆

宜宾旅游区 116

真武山庙群/翠屏山/蜀南竹海/麻塘
染人悬棺/夕佳山民居

南充、广安、巴中旅游区 119

阆中大佛/张桓侯祠/华光楼/邓小平故居/
安丙家族墓/南龛摩崖造像/水宁寺摩崖造像

阿坝旅游区 121

红军长征纪念碑/桃坪羌寨/九寨沟风景区/卧
龙自然保护区/四姑娘山/黄龙风景区

甘孜旅游区 125

白利寺/德格印经院/贡嘎山/海螺沟
冰川森林公园/泸定桥

凉山旅游区 127

邛海/凉山彝族奴隶制社会博物馆

128~137

重庆

重庆旅游区 132

枇杷山公园/曾家岩50号/中美合作所集
中营旧址/红岩革命纪念馆/缙云山风景
名胜区/武隆芙蓉洞/武隆天生三桥/钓鱼
城/四面山/潼南大佛寺/大足石刻/北山
石刻/宝顶山石刻/丰都名山/白帝城/张
飞庙/石宝寨/小寨天坑/长江三峡风景区



西藏 *Xizang* ▶▶▶



纳木错岸边的玛尼石

西藏自治区简称藏。位于我国西南边陲，与印度、尼泊尔、锡金、不丹、缅甸等国为邻。总面积达120多万平方千米，相当于德国、西班牙和法国三国之和，约占中国总面积的12.8%。西藏人口273万（2004年），以藏族人口为主。

西藏平均海拔在4000米以上，有“世界屋脊”之称。西藏南缘的喜马拉雅山，全长2400千米，平均海拔在6000米以上。中尼边境的海拔8844.43米的世界第一高峰——珠穆朗玛峰，耸立在喜马拉雅山中段中尼边境。

西藏是我国湖泊最多的地区，湖泊总面积约占全国湖泊总面积的30%，大小湖泊有1000多个。西藏最大的湖泊是

纳木错，另外还有玛旁雍错、羊卓雍错等著名的神湖、圣湖。

📍 西藏划分

大体可分为三个不同的自然区：西部是藏北高原，位于昆仑山、唐古拉山和冈底斯山、念青唐古拉山之间，占自治区总面积的2/3；南部是藏南谷地，位于冈底斯山和喜马

! 特别提示

西藏大多数机关和商店的工作时间是上午9:00~12:00，下午15:00~18:00。建议重要的事情放在上午办。

每年8月下旬是西藏学生返回内地上学的高峰，往往又是雪顿节前后，出藏的飞机票会非常紧张，一定要提前订票。



拉雅山之间；藏东为高山峡谷区，系著名的横断山脉的一部分。

气候与最佳旅游季节

西藏山南亚热带山区属湿润高原气候，其余广大地区由半湿润过渡到干旱高原气候。一月平均气温 $-4^{\circ}\text{C}\sim-10^{\circ}\text{C}$ (山南约 6°C)，七月平均气温 15°C 左右。年降水量 $50\sim500$ 毫米(山南超过 2000 毫米)。

大致来说，从4月到10月是到西藏旅游的好季节，7~9月是旺季。如果走川藏线要避开雨季，以春秋两季为佳。冬季沿雅鲁藏布江流域的日喀则、拉萨、山南、林芝等仍是黄金旅游线，而且可以打折。

推荐相关旅游网站

网址

www.tibettour.com.cn
www.to8848.com
www.tibettour.org

费用预算

如果完全依靠火车硬座、长途汽车和简单到极点的吃住， 2000 元左右可以在西藏停留两周时间。不过需要过苦行僧般的生活。 $5000\sim6000$ 元可以在拉萨和日喀则开开心心地玩上 10 天，还可以买单程机票。在舒适的基础上，如果要包车去阿里和珠穆朗玛峰，还需要 20 天的时间，外加一倍的钞票。

西藏餐饮

凉拌牦牛舌、虫草烧肉、玛森糕、牛奶浇饭、烤羊肠、灌肺、灌肠、糌粑、酥油茶、酸奶子、炸羊排、藏包子

藏餐口味讲究清淡、平和，除了葱蒜，藏菜不放任何辛辣的佐料。

出入西藏

公路

西藏的主要公路干线有：川藏(成都—拉萨)、青藏(西宁—格尔木—拉萨)、新藏(叶城—普兰)、滇藏(下关—芒康)和中尼(拉萨—樟木友谊桥—加德满都)线。其中青藏公路道路较平缓，全年畅通；新藏公路全线仅通车半年，无客车运营。川藏和滇藏沿线村落散布，景色优美，但雨季多塌方。大多外国旅行者喜从中尼公路进入西藏。

铁路

2006年7月1日，青藏铁路全线开通。青藏铁路线是一条充满神秘色彩的顶级旅游风景线。火车经过特殊设计，可以降低高原反应。现在主要开通了北京至拉萨，成都、重庆至拉萨，以及西宁、兰州至拉萨等几条直达路线。

航空

西藏拉萨贡嘎机场，与成都、北京、西安、重庆、昌都、加德满都等有直飞航班。昌都邦达机场连接拉萨和成都。乘飞机进出西藏最省时。

西藏购物

名贵药材

藏红花、雪莲、冬虫夏草、高原灵芝草、人参果、天麻、麝香、七十味珍珠、红景天

民族工艺品

藏刀、藏毯、唐卡、围裙、面具、木碗、藏香、贡嘎氍毹、昌都藏靴、拉萨陶器、转经筒、织锦帽

推荐购物街

■ 拉萨八廓街 又称“八角街”，不仅有西藏地区充满民族风格的工艺品，还有来自印度、尼泊尔、不丹等国的工艺品。

线路推荐

特色线路

1 拉萨、纳木错朝圣6日游

- 第1天: 抵拉萨, 贡嘎机场-雅鲁藏布江 宿拉萨饭店
第2天: 布达拉宫-大昭寺-八角街 宿拉萨饭店
第3天: 哲蚌寺-色拉寺 宿拉萨饭店
第4天: 纳木错 宿当雄宾馆
第5天: 纳木措-拉萨-八角街 宿拉萨饭店
第6天: 离开拉萨

2 历史遗址、后藏风貌5日游

- 第1天: 抵拉萨 宿拉萨饭店
第2天: 布达拉宫-大昭寺-八角街 宿拉萨饭店
第3天: 拉萨-曲水大桥-岗巴拉山-羊卓雍错-卡若冰川-江孜古城-白居塔-宗山炮台-日喀则 宿日喀则饭店
第4天: 扎什伦布寺-雅鲁藏布江-拉萨 宿拉萨饭店
第5天: 离开拉萨

3 湖光、林海5日游

- 第1天: 抵拉萨 宿拉萨饭店
第2天: 布达拉宫 宿拉萨饭店
第3天: 拉萨-错高湖 宿巴松湖畔
第4天: 林芝-尼洋河(观赏千年古柏英姿, 领略西藏江南风光) 宿迎宾馆
第5天: 离开林芝

4 珠峰8日游

- 第1天: 抵拉萨 宿拉萨饭店
第2天: 布达拉宫-罗布林卡 宿拉萨饭店
第3天: 拉萨-羊卓雍错-卡若拉冰川-宗山古堡-江孜古城抗英遗址-日喀则 宿日喀则饭店
第4天: 日喀则-协格尔 宿日喀则饭店
第5天: 定日-珠峰大本营(瞻仰珠峰全貌, 体验极地生活)-定日 宿定日县招待所
第6天: 定日-日喀则-扎什伦布寺 宿日喀则饭店
第7天: 日喀则-拉萨-大昭寺-八角街 宿拉萨饭店
第8天: 离开拉萨

传统线路

1 西藏4日游

- 第1天: 抵拉萨
第2天: 拉萨-布达拉宫-大昭寺-八角街
第3天: 藏北草原-羊八井(欣赏羊八井地热蒸汽田, 藏北草原风光, 洗温泉、骑马等)
第4天: 离开拉萨

2 藏东环行9日游

- 第1天: 拉萨-堆龙德庆-羊八井地热-当雄大草原-念青唐古拉
第2天: 那曲-怒江河源
第3天: 巴青-丁青县
第4天: 丁青-类齐寺-小恩达遗址-伊日温泉-马查拉溶洞
第5天: 昌都强巴林寺-卡若遗址-昌都民族手工厂
第6天: 昌都-澜沧江-察雅寺-邦达草原-八宿寺
第7天: 八宿-然乌错-帕隆藏布
第8天: 札木镇-通麦-麦长青温泉-雅鲁藏布大拐弯-高温泉华-南迦巴瓦峰-加拉白垒峰-易贡湖-色季拉山
第9天: 八一镇-巴松湖-娘普景区-米拉山-拉萨

3 藏南环行8日游

- 第1天: 抵拉萨
第2天: 拉萨-堆龙德庆县-聂达大佛-曲水大桥-羊湖电站-甘巴拉山口-羊卓雍错-桑丁寺
第3天: 浪卡子县-枪勇冰川-宁金康沙峰-卡日拉神山-年楚河河源-江孜
第4天: 白居寺-白居塔-江孜宗山城堡-乃宁寺-帕拉庄园
第5天: 江孜-颇罗鼐遗址-嘎东寺-夏鲁寺-夏鲁日卓-年楚河农田-日喀则
第6天: 扎什伦布寺-班禅新宫-扎西彩色金银器加工厂-那塘寺-贡觉林卡
第7天: 日喀则-江塘沙石景观-热拉雍仲林寺-雅鲁藏布江达竹卡峡谷-曲水-堆龙德庆-拉萨
第8天: 离开拉萨

自

● ZIZHU XIANLU

助线路

川藏北线驾车游线

起点拉萨，终点雅安，途经当雄、那曲、巴青、丁青、昌都、妥坝、江达、德格、新露海、甘孜、康定。大约需要13天左右的时间。沿途主要景点：羊八井地热区、纳木错、那曲草原、念青唐古拉山脉、藏北草原、丁青画乡、澜沧江上游、类乌齐寺、强巴林寺、卡若遗址、达馬拉山、金沙江大桥及河谷、藏东谷地、印经院、雀儿山、新露海、白利寺、塔公寺、塔公草原、跑马山、泸定铁索桥、二郎山隧道、雅安碧峰峡。

! 到达高原后的注意事项

1. 海拔高会使人们产生不适反应，具体因人而异，大致以4000米为分界，低于此高度，有反应一般不用担心；高于此高度，有反应就应注意。

2. 刚到高原，每个人都会感到不同程度的气短、胸闷、呼吸困难等缺氧症状。但这并不说明你不适应高原，如果能够正确地保护自己，2天~4天后，一般都可使上述症状好转或消失。

3. 如果是坐飞机上高原，高山反应的症状一般会在12小时~14小时左右产生。所以，刚刚到高原的时候一定不要剧烈运动，更

不能喝酒，要卧床休息，避免加剧心跳次数。

4. 人们常常用吸氧来缓解胸闷不适。当然，吸氧能暂时解除胸闷、气短、呼吸困难等症状，但停止吸氧后症状又会重新出现，这样就延缓了适应高原的时间。

5. 进藏后要多吃富含碳水化合物、易消化的食品；要多吃水果、蔬菜等含维生素丰富的食物；多喝水，使体内保持充足的水分；晚餐不宜过饱；最好不要饮酒和吸烟。

6. 有心脏病、高血压者最好不上高原。

7. 常年坚持体育锻炼而身体素质较好者，高原反应很轻微，且能很快自愈，但也不可因此而大意逞强。

传统节日

◎藏历年

藏历的第一天，是西藏最盛大的节日。节日期间，家家户户团聚，用吉祥如意等美好语言相互祝福，拜年祝贺，持续半个月。



◎酥油花灯节

藏历元月十五日，人们白天朝佛、转经、入夜满街搭起各种花架，放上用彩色酥油捏成的神仙、人物、花木、鸟兽等形象，并点燃酥油灯进行祝福。

◎春播年

于正月的某一个吉祥日举行。在春播节前三四天，各家要酿造青稞酒并给牲畜准备好装饰品。

◎萨噶达瓦节

藏历四月十五日，相传佛祖释迦牟尼降生、成道、圆寂都是在这一天。人们举行各种活动加以纪念。

◎沐浴节

藏历七月六日至十二日举行，历时7天，又名“沐浴周”。

◎雪顿节

“雪顿”节就是吃酸奶的节日，又称藏戏节。主要有哲蚌寺晒佛、藏戏表演和逛罗布林卡等活动。

◎望果节

是藏族民间预祝丰收的节日，秋收前择吉日举行，历时1天~3天。

◎燃灯节

藏历十月二十五日在拉萨举行。

◎日喀则新年

从藏历十二月二十九日正式开始，这天要举行“古恰”活动，并于晚上举行驱邪、送鬼的仪式。

◎驱鬼节

藏历十二月二十九日，布达拉宫会举行盛大的跳神活动，人们认为新的一年即将到来，得驱鬼消灾。



住宿指南

注意 西藏三星级宾馆为最高水准，但价格较贵。七八月份时，需提前预订。还有许多藏式及住家特色的旅馆可以考虑。

- 🏠 拉萨饭店
- 📍 拉萨市民族路1号
- ☎ 0891-6832221
- 🏠 八郎学旅馆
- 📍 拉萨北京中路8号
- ☎ 0891-6338040
- 🏠 吉日宾馆
- 📍 拉萨北京中路105号
- ☎ 0891-6323462
- 🏠 亚旅社
- 📍 拉萨北京东路100号
- ☎ 0891-6323496
- 🏠 林芝宾馆
- 📍 林芝地区八一镇双拥路25号
- ☎ 0894-5821300
- 🏠 林芝迎宾馆
- 📍 林芝地区八一镇双拥路21号
- ☎ 0894-5821078
- 🏠 日喀则饭店
- 📍 日喀则市上海路12号
- ☎ 0892-8800336
- 🏠 江孜饭店
- 📍 日喀则江孜县江孜镇上海东路2号
- ☎ 0892-8172222
- 🏠 樟木宾馆
- 📍 日喀则地区樟木口岸
- ☎ 0892-8742222
- 🏠 定日县招待所
- 📍 定日县协格尔镇
- ☎ 0892-8262151

拉萨旅游区

最佳旅游时间

拉萨的夏天是最好的旅行季节，气候温暖湿润，整个城市郁郁葱葱，另外，藏族最重要的节日之一雪顿节也在这个季节举行。

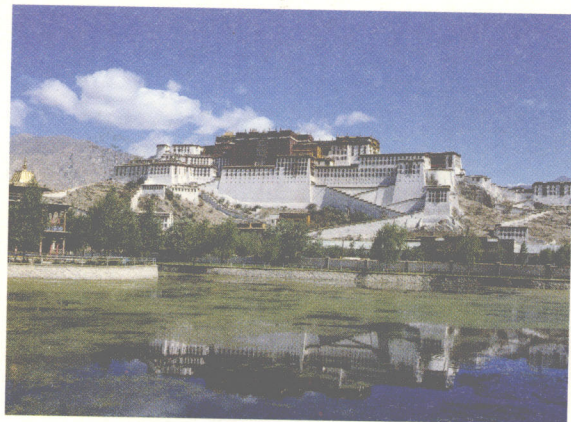
布达拉宫

布达拉宫位于拉萨的红山之巅，始建于7世纪，距今已有1300多年历史。相传，藏族吐蕃王松赞干布好善信佛，迁都拉萨后，经常在拉萨近旁的山上诵经祈祷，给这座山取名为“布达拉”。“布达拉”是梵语音译，原指观音菩萨所居之处。641年松赞干布迎娶唐朝文成公主后，欣喜之余，为公主建造了布达拉宫。9世纪，由于吐蕃王朝分裂，布达拉宫在混战中被毁。现存的观音佛堂和松赞干布、文成公主的塑像，据说是当年幸免于难的遗物。1652年，五世达赖受清朝顺治皇帝册封后，回到西藏重建了布达拉宫。

布达拉宫海拔3700多米，占地总面积13万余平方米，东西长达400余米，南北宽约300米，主楼13层，高117米，是世界上海拔最高，集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑。

布达拉宫的主体建筑，就其功能主要分为两部分：

第一部分主要集中在白宫。白宫始建于1645年，历时8年，以原有的观音堂为中心，向东向西修建起一片巨大的寺宇。整个寺宇的墙面被涂成白色，远远望去，分外醒目，所以被称为“白宫”。白宫高7层，位于第4层中央的“措钦夏”（东大殿），面积717平方米，



● 布达拉宫海拔3700多米，东西长达400余米，南北宽约300米，主楼13层，高117米，是世界上海拔最高，集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑。

由38根大柱支撑，是布达拉宫最大的殿堂，历代**达赖喇嘛**在此举行坐床、亲政大典等重

“达赖”是蒙语“大海”的意思；“喇嘛”是藏语“上师”之意。达赖与班禅是西藏黄教领袖宗喀巴的两大传承弟子，后来形成两个不同的传承系统。“班”为梵文“班达智”，即“学者”；“禅”藏语意为“大”，合起来是“大学者”的意思。达赖和班禅两个喇嘛系统均采用独特的活佛转世制度。

大宗教和政治活动。最高的一层(第7层)是达赖喇嘛冬宫，这里采光面积很大，从早到晚，阳光灿烂，俗称“日光殿”。

第二部分主要集中在红宫。红宫建于1690年，当时，康熙皇帝还特意从内地派了100余名汉、满、蒙工匠进藏，参与扩建布达拉宫这一浩大的工程。红宫的主体建筑是各类佛堂和达赖喇嘛的灵塔。宫内有8座存放各世达赖喇嘛法体的灵塔，其中以五世达赖

Message

资讯

※布达拉宫每逢周末的关门时间会提前。藏传佛教节日上午免票参观。

■ 龙王潭

龙王潭是拉萨著名的园林建筑之一，位于布达拉山后。园林中心有一面积较大的潭水，传说六世达赖仓央嘉措曾从墨竹工卡迎请墨竹赛钦和八龙，并将他们供奉于此潭水中，所以称龙王潭。

龙王潭园林绕布达拉的山势灵活布局，筑起不十分规整的多边形围墙，园林东西长610米，南北最宽处303米，最窄处20.5米。潭水中有一孤岛，呈不规则圆形，直径约42米。连接潭水间小岛和陆地的是一座五孔石拱桥，桥长24.26米，宽3.5米，岛上及潭水四周林木茂盛，一派葱绿。



● 西藏寺庙门饰

Message

资讯

※龙王潭现在已成为拉萨第一个具有现代气息的大型公园。园内增建了儿童公园、休息厅等设施，还可以划船，是人们游览休息的舒适场所。



● 藏传佛教中的弥勒佛

::藏传佛教::



也许是自然环境太过严酷，或者是各种劳作甚为繁重，生活在雪域高原的藏族人民，渴望能够改变自身的命运，祈盼上苍能够垂爱于他们，神佛能够保护他们。藏传佛教成为藏族生活中极为重要的一部分。

::转经筒::

转经筒是藏传佛教教徒祈祷用的一种法物。大小不一，大的转经筒形如木桶，中间有轴，上下两端固定，可以不断地被推动而旋转。转经筒内装有纸印经文。图为小的转经筒，即常见的手持转经筒。



开创了藏式平川式的寺庙布局规式。

在大昭寺的正门入口处前面，有三根石柱。一根石柱上用汉藏两种文字刻着823年签订的唐蕃会盟书。由正门进入后，沿顺时针方向进入一宽阔的露天庭院，这里是规模盛大的拉萨祈愿大法会“默朗钦莫”的场所。届时拉萨三大寺的数万僧人云集于此，齐为众生幸福与社会安定而祈祷，同时还举行辩经、驱鬼、迎诸佛等活动。庭院四周柱廊廊壁与转经回廊廊壁上的壁画，因满绘千佛佛像而被称为千佛廊。整座大昭寺的壁画有4400余平方米。穿过两边夜叉殿和龙王殿，数百盏点燃着的酥油供灯的后面便是著名的“觉康”佛殿。它既是大昭寺的主体，也是大昭寺的精华之所在。佛堂呈密闭院落式，楼高4层，中央为大经堂。藏传佛教信徒认为拉萨是世界的中心，而宇宙的核心便位于此处。目前这里是是大昭寺僧人诵经修法的场所。

1994年12月大昭寺被联合国教科文组织以文化遗产列入《世界遗产名录》。

■大昭寺

大昭寺位于拉萨老城区的中心，是7世纪中叶藏王松赞干布为纪念文成公主入藏而修建的，也是西藏现存最辉煌的吐蕃时期的建筑，还是西藏最早的土木结构建筑，并且

▼ 图为大昭寺寺庙屋顶上的金法轮和瑞兽。金法轮是佛教“八宝”之一，象征吉祥；瑞兽被西藏人称之为“神麟”，一雌一雄两只神麟守卫在法轮两旁。值得注意的是，雄神麟只有一只角。



八角街

围绕大昭寺有一条小街，便是著名的八角街，它并非以街道形状定名，而是藏语“帕廓”的音译，意思是围绕大昭寺的街道。在游人眼中这条街为商业街，而在藏族人眼里却另有含义，它是藏族传统的转经之路。拉萨传统的转经路有3条，沿大昭寺大殿一周为小转，沿八角街一圈为中转，沿林廓路一绕为大转(约10千米)，此3条转经路，都以释迦牟尼像为中心。

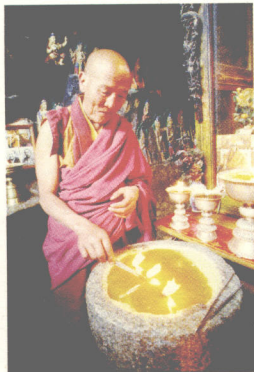
八角街是拉萨的宗教、经济、文化、民族手工艺乃至西藏风土人情的集结地。街内随处都可以看到西藏民族手工艺品、大小各异的转经筒等琳琅满目的旅游纪念品，也有老式的首饰、宗教器具、藏香、藏靴、藏帽、藏袍、藏刀、鼻烟壶等各式日用品，还有从印度和尼泊尔远道而来的各种商品。

Tips 小贴士

□文成公主到达拉萨时，随身携带了释迦牟尼12岁等身像。相传这是按照释迦牟尼本人塑造的，并且由他亲自开光，全世界只有3尊，分别为：8岁、12岁、16岁(16岁等身像因宗教战争沉入了印度洋)，所以12岁等身像较宝贵。为了安置佛像，松赞干布为文成公主修建了小昭寺。金成公主时期佛像被移至大昭寺，而后大昭寺不断扩建，才有了现在的规模。释迦牟尼12岁等身像是藏民心目中最神圣的佛像，当地有俗话说没拜过它就不算到过拉萨。

小昭寺

小昭寺位于大昭寺北面约500米处，是西藏僧侣修习密宗的上密院之一，占地4000平方米。现今只有底层神殿是早期的建筑，并且从殿内10根柱子中还依稀可见吐蕃遗风，上面镌刻着莲花，还雕有花草、卷云等。三层楼上过去是达赖喇嘛下榻的地方。小昭寺的金顶也是汉地的歇山式样，以斗拱承托，



喇嘛

匠按汉地寺庙制式修建小昭寺，历时一年，约于唐贞观二十年(646)与大昭寺同时建成。寺门朝东，以示文成公主思乡之心。

热振寺

热振寺位于拉萨市北郊林周县北面20千米处。寺庙始建于北宋嘉祐二年(1057)，是由西藏佛教噶当派创始人仲敦巴在西藏建立的第一座噶当派寺院。

在热振寺西侧有一个著名的“帕邦塘”被僧俗尊为“圣道”。“帕邦”意为巨大的石头，“塘”意为草坝。藏族民间传说，每逢藏历羊年七月十五日，卡珠玛等十万天女下

藏历是中国藏族的传统历法，是阴阳历的一种。藏历在9世纪初已被采用，与今夏历(农历)基本相同。藏历以月球圆缺周期为一月，大月30天，小月29天，平年12个月，全年354天，闰年13个月，全年384天，用来调整月份和季节关系。“望”必定是在每月十五，“朔”不一定在每月初一，这样藏历与夏历日序有时相差一天。

凡，并且诸路女神在此设坛集会超度众生。每逢这个民间宗教节日，各地的虔诚信徒都会赶来，敬献供品，念经诵佛，祈祷平安昌盛、百业兴旺。