

拉萨攻略

拉萨最值得推荐的97个地方

玩转拉萨
自由行全攻略

《拉萨攻略》编写组 编著

经典之行/寺庙朝圣/老城古迹/酒吧咖啡/餐厅美食/情调客栈/特色小店/周边山水

超级便利 资讯翔实

最新最完备拉萨自助游

2012-2013最新玩全版

玩家 特别策划

拉萨最IN主题行程推荐

最地道 拉萨

盘点拉萨美食

拉萨的慵懒时光

不可不知的拉萨节日

喝玩乐好去处大搜罗

97 × 必尝美食 17 × 情调客栈 15 × 街角淘宝 11

气热荐 HOT!

布达拉宫、药王山、大昭寺、八廓街、罗布林卡、西藏博物馆、哲蚌寺、乃穷寺、小昭寺、色拉寺、扎基寺、帕拉顿、扎耶巴寺、甘丹寺、楚布寺、老城内的庙、扎什伦布寺、萨迦寺、白居寺、夏鲁寺、桑耶寺、青朴修行地、敏竹林寺、昌珠寺、拉萨老城、俊巴渔村、龙王潭、江孜宗山堡、帕拉庄园、甲玛赤康、藏王墓、雍布康、玛吉阿米、冈拉梅朵、DJAYA餐吧、矮房子音乐酒吧、顶峰咖啡、西藏印象、野牦牛、容中甲朗玛厅、刚吉餐厅、扎西小吃、拉萨厨房、雪域餐厅、新满斋餐厅、库玉玛餐吧、布达拉风情餐吧、香格里拉拉藏餐吧、雷神宫藏餐厅、茶果顿林藏餐厅、藏家宴、圣地素餐厅、光明商店甜茶馆、光明港甜茶馆、革命甜茶馆、八朗学旅馆、吉日旅馆、东措国际青年旅舍、平措康桑青年旅舍、亚宾馆、雪域宾馆、瑞吉酒店、香巴拉宫、香巴拉酒店、绿银小栈、源镇谷客青年客栈、刚坚日喀则宾馆、丹增旅社、敏竹梅芭、民俗油画工作室、这里手工坊、古修哪书坊、江巴拉康卡手工艺店、夏噶噶布尼泊尔店、冲赛康市场、尼木、华草堂、彩票福利特殊学校、姐德秀·嘎德和邦典、羊八井、后孜峰、鲁孜峰、纳木错、珠穆朗玛峰自然保护区、羊卓雍错、德仲温泉、拉姆拉错、巴松错、雅鲁藏布江大峡谷、南迦巴瓦峰、墨脱

中国旅游出版社

责任编辑：王 颖
整体设计：正美书籍设计部
地 图：咳 嗽
责任印制：闫立中

《拉萨攻略》编写组：

策 划：达 雅
文 字：桔色小猪 黑子 达雅 默默
图 片：桔色小猪 达雅 刘剑 穆磊 王郢 乱码 默默
孙德会 雅楠 李文庄 芦阳 CFP 图片库 全景图片库

图书在版编目(CIP)数据

拉萨攻略 / 《拉萨攻略》编写组编著. --2 版. --
北京：中国旅游出版社，2012.1
ISBN 978-7-5032-4274-8
I. ①拉... II. ①拉... III. ①旅游指南—拉萨市
IV. ①K928.975.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 198145 号

书 名：拉萨攻略
编 著：《拉萨攻略》编写组
出版发行：中国旅游出版社
(北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)
<http://www.cttp.net.cn>
E-mail: cttp@cнта.gov.cn

营销中心电话：010-85166503
印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司
版 次：2012 年 1 月第 2 版第 1 次印刷
开 本：889 × 1194 1/32
印 张：8.25
字 数：250 千字
印 数：10001-16000 册
定 价：35.00 元

ISBN 978-7-5032-4274-8

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与营销中心联系调换

HOW
城市攻略

超级便利 资讯翔实 最新最完备拉萨自助游

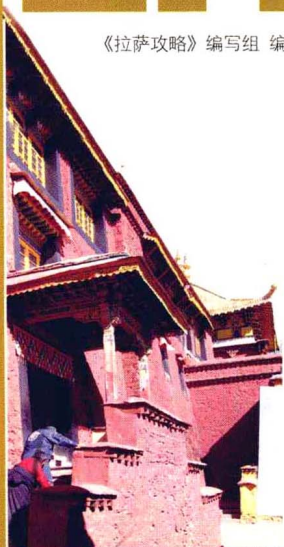


拉萨攻略

最值得推荐的97个地方

LHASA HOW

《拉萨攻略》编写组 编著



主题行程推荐 006

盘点拉萨美食 011

拉萨的慵懒时光 012

拉萨的节日 013

Special

经典之行 Special

高原的视觉盛宴

布达拉宫·神来神往的圣殿	016
药王山·在山巅闪光的信仰	025
大昭寺·虔诚的一生膜拜	028
八廓街·时光年轮的市井	035
罗布林卡·宝贝的绚丽花园	040
西藏博物馆·荡气回肠老时光	043

Temple

寺庙 Temple

追寻心灵的声音

哲蚌寺·高原的盛会	048
乃穷寺·神话中的圣地	052
小昭寺·安静的凡间生活	054
色拉寺·六个世纪的辩经声	057
扎基寺·朝阳中的财神传说	060
帕邦喀·龟形石上的宫殿	062
扎耶巴寺·一千五百年的隐修地	066
甘丹寺·旺波日山上的学院	069
楚布寺·活佛的前生后世	072
老城内的寺庙·隐秘的桑烟	074
扎什伦布寺·生生不息的辉煌	078
萨迦寺·精美壁画的历史之声	083

3

Old Town

老城·遗迹 Old Town

沉浸历史的故事

白居易·人与自然的静默	086
夏鲁寺·菩提树的新生嫩叶	089
桑耶寺·宇宙间的古老经幡	092
青朴修行地·荒野里的苦行者	095
热振寺·藏在比北方更远	097
昌珠寺·安宁祥和的珍宝丛林	100
拉萨老城·巷子中的拉萨故事	104
俊巴渔村·西藏唯一打鱼的村庄	108
龙王潭·布达拉宫的后花园	110
江孜宗山堡·红河谷的英雄之城	112
帕拉庄园·旧日贵族的奢华	114
甲玛赤康·松赞干布的故乡	116
藏王墓·藏王的最后宫殿	118
雍布拉克·天幕下的古堡岁月	120

4

Bar & Cafe

酒吧·咖啡厅 Bar & Cafe

慵懒与惬意的时光

玛吉阿米·八廓街边的黄房子	124
冈拉梅朵·日光中庭下的雪莲	126
DUNYA 餐吧·欧洲情调的移植	128
矮房子音乐酒吧·老屋内的音符	130
念民间音乐酒吧·音乐的原创精神	132
顶峰咖啡·美国人的咖啡味	134
西藏印象·听卓玛姑娘在歌唱	136
野牦牛·越野人聚会所	138
容中尔甲朗玛厅·高原上的夜生活	140

5

Restaurants

美食 Restaurants

风情饕餮的餐桌

刚吉餐厅·花园甜茶与阳光	144
扎西小吃·小楼内的画廊	146
拉萨厨房·绝美的口味	148
雪域餐厅·旅行者的最爱	150
新满斋餐厅·灯光下的享受	152
库玉玛餐吧·艺术的布谷鸟	154
娜玛瑟德餐厅·遥远的尼泊尔味道	156
普仁仓雪域文化藏餐吧·视觉的盛宴	157
布达拉风情餐吧·火锅的诱惑	158
香格里拉藏餐吧·藏戏与美味	160
雪神宫藏餐厅·精致的风景	162
茶果嘎林藏餐厅·红山脚下的风情	163
藏家宴·花香四溢的小院	164
圣地素餐厅·祥和温暖的殿堂	166
光明商店甜茶馆·甜茶的时间	168
光明港琼甜茶馆·时光的故事	170
革命甜茶馆·今天你吃了吗	171

6

Guesthouse

情调客栈 Guesthouse

柔软院落的房间

二郎学旅馆·世界十佳山地旅馆	174
吉日旅馆·混搭的风情	176
东措国际青年旅馆·年轻人的旅馆	178
平措康桑青年旅舍·舒适的房间	180
亚宾馆·清新的老字号	182
雪域宾馆·温暖的大院	184
多吉苏和北京从康历史文化院落酒店· 色彩鲜艳的老房	186
瑞吉酒店·超五星级的怡然奢华	188
香巴拉宫·奢华的贵族体验	190
香巴拉酒店·典雅的格局	192
原野日光国际青年旅舍·简易的休憩	193
绿银小栈·拉萨的影像小栈	194
派镇谷客青年客栈·大峡谷里的女土司庄园	196
刚坚日喀则宾馆·浓浓的酥油香	198
丹增旅社·日喀则的小巢	200

Shopping

7 搜购 Shopping

街角小店的秘籍

敏竹梅芭·古老藏香的传奇	204
民俗油画工作室·一览西藏的风情	206
这里手工坊·色彩的个性	208
古修哪书坊·温暖的书架	209
江巴拉唐卡手工艺店·精美的艺术	210
夏帽嘎布尼泊尔店·佛像的博物馆	211
卓番林手工艺中心与拉萨古艺术建筑	
唐卡部·民间艺术的会聚	212
冲赛康市场·真实的生活	215
尼木·藏纸 藏香 雕版的家园	216
彩泉福利特殊学校·藏地的手工全制造	220
姐德秀·璁璁和邦典·编织的色彩	222

8

Landscape

周边山水 Landscape

神山圣湖的向往

羊八井·寒冷高原里的温泉	226
启孜峰·登山者的乐园	228
鲁朗·高原上的柔软家园	230
纳木错·天湖的沉思	232
珠穆朗玛峰自然保护区·	
世界第一高峰的风采	236
羊卓雍错·静谧的妖娆	240
德仲温泉·人间的瑶池	244
拉姆拉错·前生与后世	246
巴松错·穿过山林寻三湖	249
普莫雍错·静若少女的轻波	252
雅鲁藏布大峡谷·纯净的绿色仙境	254
南迦巴瓦峰·云雾中的冰雪神山	258
墨脱·神秘的莲花孤岛	259

主题



行程推荐

| 1 | 大昭寺—布达拉宫—药王山

07:30 大昭寺

是西藏最辉煌的一座吐蕃时期的建筑，殿宇雄伟、庄严绚丽，每日被转经的人流簇拥着。早晨去大昭寺朝拜的藏族同胞很多，桑烟袅袅。



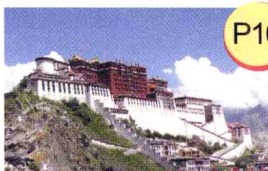
午餐推荐：大昭寺附近有很多可以进餐的餐厅，无疑刚吉餐厅是一家有很好风景可看的餐厅，坐在露台上，对面就是大昭寺的金色屋顶。此外还有拉萨厨房、雪域餐厅、新满斋餐厅都在大昭寺广场的附近，随意选择一家，都可以过一个很满意的中午。



P28

14:00 布达拉宫

（需要提前一日预订门票）布达拉宫是拉萨的象征，唯有亲自去一次布达拉宫，才会体味到这个建造在红山上的宫殿的华美。



P16

17:00 药王山

自布达拉宫徒步到药王山去看布达拉宫的落日，也可以选择第二日早晨去看布达拉宫的朝霞。顺便还可以看这里遍山的嘛呢石刻以及画在山上的摩崖佛像。感兴趣的人可以到查拉鲁普石岩寺拜佛。



晚餐推荐：布达拉宫有着规定好的参观顺序，沿着参观线路出来就是布达拉宫的西门，自西门出来可以到雪神宫餐厅或者是茶果嘎林藏餐厅进餐。或者在此喝一杯酥油茶或者是甜茶歇歇脚，都是不错的选择。



P25



P163

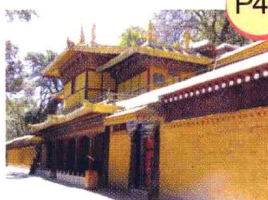
| 2 | 罗布林卡与西藏博物馆

08:30 罗布林卡

曾是历代达赖喇嘛的夏宫，是西藏人造园林中规模最大、风景最佳、古迹最多的园林。这里的一草一木都由光阴滋养而成，一砖一瓦都述说久远的故事。其建筑的精美，绝对可以让在此消磨掉半天时光。



午餐推荐：推荐品味轩，位于罗布林卡路（市园林局对面），主营川菜。



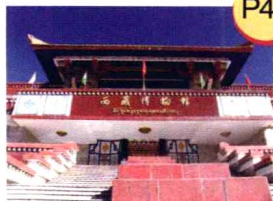
P40

14:00 西藏博物馆

是拉萨唯一的一座博物馆，整个西藏第一座具有现代化功能的博物馆。



晚餐推荐：搭乘出租车到团结村的藏家宴用餐，体验地道的藏餐和藏族人家的气氛。藏家宴需要提前一天订餐。



P43

3 | 朝圣之旅

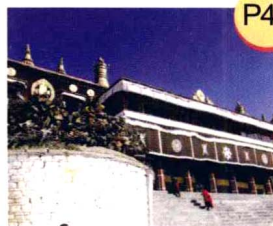
强巴佛与辩经

08:00 哲蚌寺

据说哲蚌寺是全世界最大的寺庙，因每年藏历六月三十日雪顿节第一天哲蚌寺的晒佛活动在西藏盛名远传，寺内强巴通真佛殿供奉的镏金强巴通真佛巨像，是未来佛弥勒佛的8岁等身像，这也是世界上最大的强巴佛像，让藏地的所有藏族人民向往。



午餐推荐：自哲蚌寺前行到下一站色拉寺需要再回到拉萨城里，午餐你可以选择任意一家你喜欢的餐厅。



P48

13:30 色拉寺

色拉寺的辩经早已名声在外，辩经在下午15:00开始，很多游客来色拉寺不为别的，只是为了亲自目睹热闹的辩经场面而来。

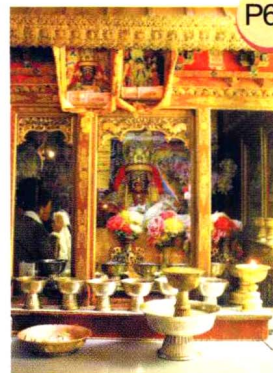


P57

财神与1300年的寺庙

09:00 扎基寺

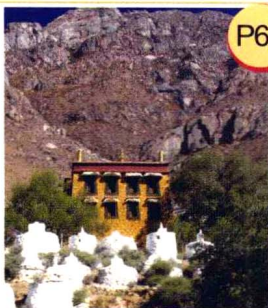
每天清晨，前来扎基寺朝拜的人如同一条从四面八方汇集而成的小河，缓缓流向主殿。这是全拉萨唯一的一座财神庙，供奉著名的财神扎基拉姆，据说有求必应，所以到了拉萨去拜一下这位财神，最起码使想要发财的人可以得到点心灵上的安慰。



P60

● 11:00 帕邦喀

在1300年之前，藏王松赞干布曾在这里修行，并与文成公主在这里居住。也是在这里，诞生了藏文。而今，这里保存着西藏历史上第一块藏文六字真言的石雕。寺庙虽小，但因其古老和佛学高深而闻名全藏。历辈达赖喇嘛每逢受戒和获得格西学位后，照例都要来帕邦喀举行庆典。



P62

● 17:00 刚吉餐厅喝茶

自帕邦喀返回古城，可以到大昭寺广场对面的刚吉餐厅喝酥油茶，看着夕阳下金光闪耀的大昭寺，是无比美好的享受。



P144



晚餐推荐：在宇拓路上，娜玛瑟德餐厅或者普仁仓藏餐厅经营正宗的藏餐。

扎耶巴寺、甘丹寺以及楚布寺

这三个寺庙各具特色，都是拉萨周边最值得一去的寺庙，但因为距离较远，往返需要一天的时间。如果你只有一天的时间，那么就挑选你最感兴趣的寺庙前往。每天早晨在大昭寺广场有寺庙班车发往这三个寺，你需要在7:30赶到，否则就会错过，搭乘寺庙班车的大多是藏族人，与他们一起朝佛，你会有很多惊喜的收获。寺庙班车每天早晨出发，下午返回。

● 扎耶巴寺

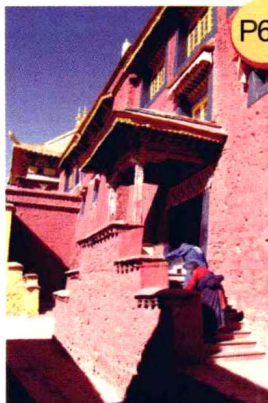
西藏四大隐修地之一，在西藏历史上有着极其重要的地位，其建筑风格独特，并完好地保存了1500年前最初修建时的风貌。被入藏旅行者评为最有特色和最值得去的寺庙之一。



P66

● 甘丹寺

是格鲁派六大寺中地位最特殊的一座寺庙，由宗喀巴大师亲自建造，最终又圆寂于此，这一切注定让甘丹寺不同寻常。甘丹寺被誉为格鲁教派的祖寺。有很多朝圣的藏族人民从这里开始对莲花生大师的朝圣之旅，徒步翻越一座大山之后就是山南桑耶寺，全程需要五到七天时间。



P69

● 楚布寺

是藏传佛教噶玛噶举派在西藏的主寺，楚布寺是历代噶玛巴最重要的修持、驻锡地，而藏传佛教中极具神秘色彩的活佛转世制度，也正是在楚布寺首创。



| 4 | 圣水神山

纳木错与羊八井

纳木错与羊八井在同一条线路上，可以安排为一天出行或者是两天出行。你可以选择自己搭乘长途车前往，也可以在吉日、八郎学等客栈一带找到车费为100元一天，120元两天的包车团体。

● 羊八井

拥有全国温度最高的水泉以及罕见的爆炸泉和间歇温泉，总面积超过7000平方米；有全国最大的地热发电站，若是在冬天去羊八井，一边泡着露天温泉一边看着雪山以及漫天的雪花，惬意而浪漫。如果不住在纳木错，羊八井的住宿条件很好，晚上可以泡温泉，十分享受。



● 纳木错

是我国仅次于青海湖的第二大咸水湖，宁静而超脱的美丽是任何一个旅行者都不应错过的。



● 扎西半岛

大多数两天出行的人希望在纳木错的扎西半岛上住上一晚，前提是你能承受4718米海拔所带来的高原反应，但如果反应不是很严重的话，看到天湖的日出与夕阳确实是可以让人记忆终生的。

德仲温泉

德仲温泉可在拉萨包车前往，可当天往返，但最好在那里住上一晚，享受夜晚一边泡温泉一边看星星的神奇经历。

● 德仲温泉(德宗温泉)

西藏的温泉很多，而海拔4320米的德仲温泉距今已有1400多年的历史，是历代直贡喇嘛及王公贵族的浴场。德仲温泉水温42℃，兼具多种疗效，是“世界第一神泉”，露天的温泉与周边的重叠的山峰融合在一起，是西藏保持最原始和古老的沐浴方式。很多人都说去德仲温泉不仅是一次温泉之旅，也是一次洗心之旅。

5 | 自拉萨出发

日喀则：繁荣的古城

莲花生大师曾在日喀则修行讲经。莲花生大师预言雪域的中心在拉萨，其次在日喀则。

自拉萨到日喀则途经羊卓雍错，这是西藏三大圣湖之一，更使去日喀则的旅行成为不虚。

 **看点：**珠穆朗玛峰、扎什伦布寺的恢弘、萨迦寺的艺术、夏鲁寺的壁画都值得探访，而江孜因白居寺以及宗山抗英城堡，更是一块使人向往的土地。



山南：林间不老的神话

这里诞生了西藏历史上的第一位赞普、第一座宫殿、第一块农田、第一部经书……无疑，古老的山南，是藏文化的滥觞之地，是西藏的灵魂所在。

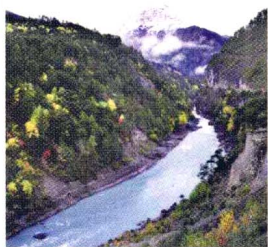


 **旅程时间：**你可以在大昭寺广场搭乘去桑耶寺的寺庙班车，只在山南停留一天，但你会错失很多精彩，建议在山南停留四五天。

 **看点：**山南最著名的就是桑耶寺，这是莲花生大师建造的西藏历史上第一座佛法僧三宝俱全的寺庙，在西藏的文化历史发展上有着非凡的意义。自桑耶寺你还可去青朴修行地，去探望那传说中在山洞中闭关修行的苦修者。若是对历史感兴趣的人应该去雍布拉康和藏王墓，而除桑耶寺外山南地区重要的寺庙之一昌珠寺也是必去之地，因为与雍布拉康在一条线上，可安排在一起包车前往。喜欢藏香的人，敏竹林寺不容错过，虽然去敏竹林寺的交通不是很方便，但这里生产的藏香自古以来就闻名全藏，买上几盒回去定是送给亲朋好友的绝佳礼物。

林芝：宁静安详的山水

 **旅程时间：**林芝适合喜欢自然的人，尤其是墨脱和雅鲁藏布大峡谷的存在，使林芝充满了无与伦比的诱惑。不喜欢探险，只去巨柏林、错高湖（巴松错）、然乌湖等地方，只需要三四天时间；若是去墨脱探险，良好的体能是前提，此外你需要离开拉萨至少半个月的时间。自林芝向前，更可走川藏线以及滇藏线离开西藏。



 **看点：**比较传统的景点是林芝巨柏林、错高湖以及然乌湖；乘船进到雅鲁藏布大峡谷也是一项没有任何危险的绝美旅程，前方的南迦巴瓦峰神迷而羞涩，两岸的绿色植物茂密葱茏，这是一次没有遗憾的行程。

 **特别提示：**徒步墨脱绝对只适合体能好并有着很强野外生存经验的人，若不具备这些条件，请勿轻易尝试。

盘点 拉萨美食



藏餐不一定适合每一个人，但到拉萨不品尝藏餐，绝对是巨大的缺憾和损失。尤其对于有高山反应的人，吃藏餐，尤其是酥油茶和甜茶可以缓解高山反应的症状。

○ 甜点

藏餐里的甜点有两种，糍粑糕和奶渣饼。糍粑糕藏语称马什，是用糍粑做成的。味道带甜，口感与内地的鲜香绿豆糕相似。奶渣饼藏语中称推，是用奶渣和酥油混合制成，在制作中加入红糖和白糖，味道酸甜。



○ 糍粑

青稞炒面。吃糍粑时，在碗里放上一些酥油，冲入茶水，添上糍粑面，吃时用手不断在碗里搅捏成团吃。



○ 人参果

人参果属浆果类，把人参果在水中煮熟后捞出，用融化的酥油拌和，加上白糖或捣碎的红糖即可，也可以做成炒饭或者是沙拉。



○ 久玛

久玛即“血肠”。将刚宰杀的牛、羊的血加入糍粑和盐、野葱等作料，搅拌均匀后再灌入洗干净的牛、羊肠子里，放进锅里用水煮熟后就可以吃了。

○ 生牛肉酱

是藏族人招待贵宾必有的一道菜，生牛肉酱就是几种可入味的藏药与捣碎的新鲜生牛肉最奇妙的混合。猩红血性的颜色，腥烈冲鼻的口味，吃下肚更是暖洋洋热烘烘的一团。据说如此吃完后，很适合在布达拉宫前晒太阳。

○ 藏包子

是牧区藏族常见的一种食品，馅料是牛羊肉，寺院僧人制作的味道最好。藏族人招待贵客或过节及庆贺，常以手抓肉、卓玛哲斯及藏包子招待客人。

○ 藏式肉饼

藏语称为“夏巴里”，肉饼馅多为牦牛肉，将肉剁碎，加葱为作料搅拌而成。做成饼后，放入油锅内炸制熟透食用，十分美味。



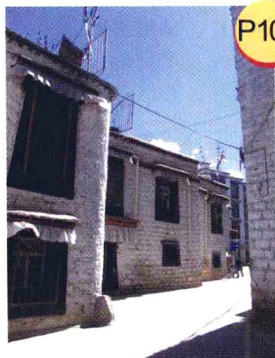
拉萨的 慵懒时光

生活在拉萨或者是旅行在拉萨，最好可以不赶时间也不定制旅行计划，骑一辆单车或者是漫无目的乱走，无论是去发现古迹或者是躲在某个老房子院落的墙角晒晒太阳，都是一种对抗日常紧张城市生活的态度，也是舒缓自己心灵的方式。

闲散老城

拉萨老城有很多四通八达的小巷，呈放射状如蜘蛛网一样。每个巷子里都会有很多不同的故事，穿梭在这些小巷中，你会发现拉萨真正的脉搏，那是一个城市最原始最纯真的血液。清真寺、老房子、各个宗派的小庙，逛老城需要你有着比较闲散的心情，不慌忙的脚步，随遇而安的态度，这也正符合拉萨这个城市的表情。

老城外的龙王潭以及格萨拉康不容错过，尤其是前者，舒缓悠长的水面倒映着布达拉宫的雄伟，是一幅难得的画面。



P104

晒晒太阳

拉萨是日光城，全年日照时间长达3000小时以上，所以这里是除了海南全中国最适宜晒太阳的地方。在拉萨可以晒太阳的地方很多，你所居住客栈的屋顶、大昭寺广场、布达拉宫广场或者是随意一个地方都可以。尤其龙王潭的水岸上的木质码头，每天都有很多拉萨当地市民在那里晒太阳，十分舒适。晒太阳一定要注意防晒，夏季注意不要晒得时间过长以免中暑，而冬季不要坐在风口上，以免受风。



P104

泡泡酒吧

拉萨的酒吧很有城市的特色，比如有着粗犷色彩的民间音乐酒吧、有着藏族色调的拉姆拉措、外国人比较扎堆的DUNYA，或者是平措康桑顶层上可以望到夜色里的布达拉宫的5238，到底是哪种格调全凭你自己的喜欢，叫上一瓶拉萨啤酒，或者一盘炒青稞，而后深夜里在无人的大街上哼着刚学会的藏族小调徒步回去，这也是混在拉萨的一种方式。



P122

拉萨的 >>> 节日

在圣城拉萨，一年中最激动人心的就是那众多神奇的民族传统节日了。几乎每个月都有一两个节日。在节日的时候很多藏族群众打扮得花枝招展，不仅是你了解藏族群众最好的时刻，更是摄影爱好者捕捉到最美瞬间的绝佳时刻。

● 藏历新年

是西藏最隆重的节日。藏历新年是送旧迎新的日子。除夕夜晚，人们举行驱鬼仪式，全家食用象征圆满的新年面块。元旦清晨，人们互敬青稞酒，互献“切玛”，互祝在新的一年里吉祥如意。藏历新年的庆祝活动从初一一直要持续到初十左右。主要的活动如朝佛、传召法会等都集中在大昭寺。

● 酥油花灯节（藏历元月十五日）

也是传召大法会的最后一天。白天，人们到各寺朝佛祈祷；夜晚，拉萨八廓街举行酥油花灯会，满街搭起各种花架，上面摆满五颜六色的各种神仙人物、鸟兽和花木形象，还有木偶表演。花灯点燃之后，宛若群星降落，闪闪烁烁，一片辉煌。

● 萨噶达瓦节（藏历四月十五日）

相传佛主释迦牟尼降生、成道、圆寂都是在四月十五日，因此藏历四月十五日，在西藏是一个特有的日子。这个月要举行各种活动加以纪念。在萨噶达瓦节那天，拉萨的老百姓几乎会全部走出来，围绕大昭寺、布达拉宫的外墙转经，这一天，整个拉萨都充斥着煨桑以及藏香的味道。

● 雪顿节（藏历六月底到七月初五）

是拉萨也是西藏最大的节日之一。雪顿节是一个传统节日，雪顿意为“酸奶宴”。僧侣经苦行修炼之后，家人携乳酪相迎并伴歌舞。从17世纪开始，雪顿节举行藏戏表演，各地各流派的藏戏艺术家会聚在拉萨罗布林卡表演比赛，持续数天。同时，哲蚌寺举行一年一度展佛仪式。



P48

● 沐浴节（藏历的七月上旬）

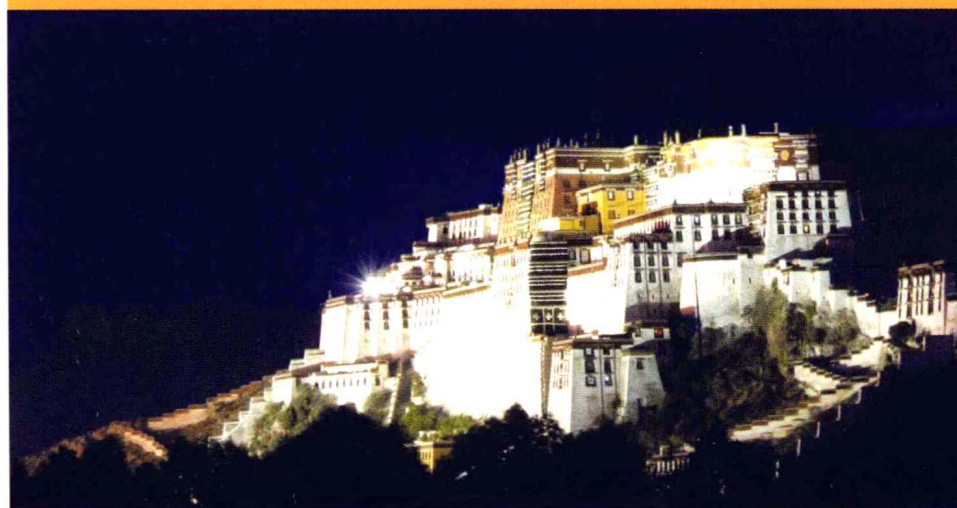
是藏族人民的一种传统节日，已有七八百年的历史。藏族人按佛教说法，青藏高原的水具有八大优点，即一甘、二凉、三软、四轻、五清、六不臭、七饮不损喉、八喝不伤腹。因此七月份被人们称为沐浴的最佳时间。藏族沐浴节要进行五六天，节日期间，无论城镇还是乡村，农村还是牧区，人们携带帐篷和酥油茶、青稞酒、糌粑等食品，纷纷来到拉萨河畔、雅鲁藏布江边洗去长久的尘劳。

● 燃灯节

藏语称“葛登阿曲”，每年藏历十月二十五日举行。据传这一天是藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师圆寂成佛的日子。晚上虔诚的藏族信徒以点燃酥油灯、吃“吐巴”的仪式纪念这位大师。在大昭寺转经道上，两边窗户上整齐的油灯好似满天繁星，大昭寺的所有窗台上也点满了灯，直到半夜还有在寺前煨桑的人。而这一天，也是拉萨消防最繁忙的一天。



P28



经典之行 Special

高原的视觉盛宴

布达拉宫·神来神往的圣殿	016
药王山·在山巅闪光的信仰	025
大昭寺·虔诚的一生膜拜	028
八廓街·时光年轮的市井	035
罗布林卡·宝贝的绚丽花园	040
西藏博物馆·荡气回肠老时光	043