哲蚌寺曬大佛、林芝、西藏 (珠峰、青藏鐵路) 14 日

景點介紹

林芝

林芝，藏語意為「太陽的寶座」，是西藏的綠色明珠。這裡氣候濕潤，森林茂密，與其他地區的乾燥形成鮮明對比。雅魯藏布江在此奔騰，峽谷壯麗，瀑布飛瀉。春季桃花盛開，更添浪漫氣息，宛如世外桃源。

巴松措

湖水清澈如翡翠，四周雪山環繞，原始森林密布，倒映其間宛如仙境。湖心扎西島上有古老的錯宗寺，更添神秘色彩。這裡四季景色變換，是領略西藏柔美風光的絕佳之地。

羅布林卡

意為「寶貝園林」，是拉薩的頤和園。這座美麗的夏宮，園內綠樹成蔭花草繁茂，亭台樓閣點綴其間。它是歷代達賴喇嘛處理政務和夏季居住之地，充滿了濃郁的藏式園林藝術和宗教文化氛圍。

藥王山摩崖石刻

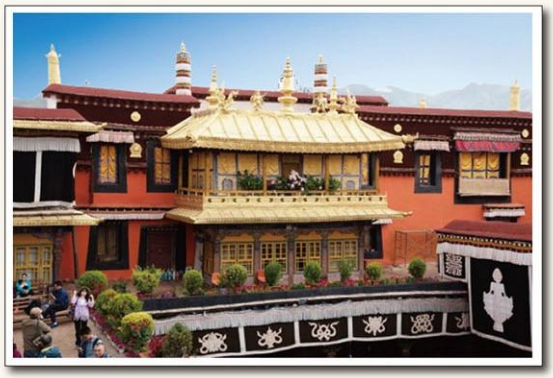
位於布達拉宮對面，是西藏著名的石刻藝術寶庫。山體上雕刻著眾多精美的佛像、經文和六字真言，色彩鮮豔，栩栩如生。這些石刻歷史悠久凝聚了藏族人民的智慧和信仰，是研究藏傳佛教藝術的重要遺存。

色拉寺

是拉薩三大寺之一，以其熱烈的辯經聞名。每天下午，喇嘛們在此激烈地辯論佛法，手勢和語氣充滿力量。寺內建築宏偉，壁畫精美，供奉著眾多佛像。這裡是體驗藏傳佛教文化和濃厚學術氛圍的重要場所。

布達拉宮

坐落在中國西藏自治區首府拉薩市區西北的瑪布日山上，是一座規模宏大的宮堡式建築群，最初是吐蕃王朝贊普松贊干布興建。於17世紀重建後，成為歷代達賴喇嘛的冬宮居所，為西藏政教合一的統治中心。



大昭寺

建於西元647年，為藏王松贊干布娶尼泊爾的尺尊公主，為她修建的宮殿。大昭寺所在的位置很是親民以此為中心，使得大昭寺在藏民的地位崇高。另因這裡供奉釋迦牟尼佛12歲等身佛像，使各地信徒前來朝拜。

八廓街

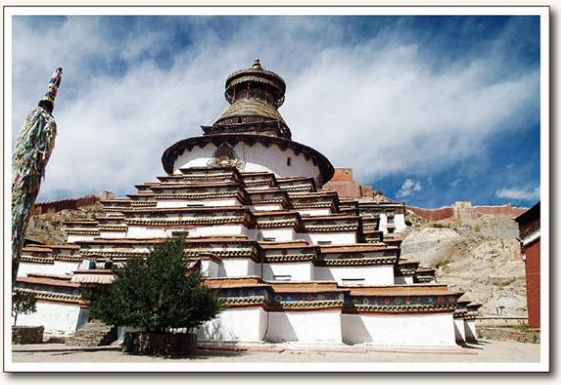
環繞大昭寺的古老街道，充滿濃郁的藏族風情。這裡店鋪林立，販售各式各樣的民族工藝品和特色商品。充滿生活氣息和信仰的力量，是體驗拉薩市井文化和宗教氛圍的最佳去處。

納木措

蒙古語名稱為“騰格里海”，都是“天湖”之意。納木錯是西藏的“三大聖湖”之一。納木措是古象雄佛法雍仲本教的第一神湖，為著名的佛教聖地之一。納木錯是西藏最更是朝聖者心目中的聖地。

羊卓雍措

藏語意為「天鵝之湖」。在藏語「羊卓」意為「上部牧場」，「雍」意為「碧玉」，「錯」意為「湖」。簡稱為「羊湖」。307省道羊湖景區旁，與納木措、瑪旁雍措並稱西藏三大聖湖。



白居寺

是藏傳佛教最早的寺廟之一，被譽為藏傳佛教的搖籃。此處保存著許多重要的佛教文物和珍貴的歷史遺跡，在這個美麗的寺廟中，你可以感受到藏傳佛教的搖籃，並體會到它千年的文化和精神魅力。

珠峰

珠穆朗瑪峰，這座山峰，成功的讓世界各地的人為了見他一面而跋山涉水。珠穆朗瑪峰位於中國西藏與尼泊爾的交界地帶，由登山者形成的南北兩側的登山大本營吸引了大量的登山愛好者和戶外愛好者。

絨布寺

位於定日縣駐地以南的珠穆朗瑪峰下，絨布溝東西側的「卓瑪」(度母)山頂。該寺距離定日縣駐地90公里，該寺海拔約5100米，是世界上海拔第二高的寺廟。

扎什倫布寺

位於西藏日喀則市，以壯麗的建築群和深厚的歷史文化聞名於世。作為班禪額爾德尼的主寺，札什倫布寺在歷史上的意義不僅局限於宗教層面，還是藏族文化的代表之一。

青藏鐵路

沿途我們將看到中國第四大草原羌塘草原，還有經過世界海拔最高的鐵路啞口－唐古拉山啞口(5, 072公尺)、世界海拔最高的唐古拉山火車站(海拔5, 068公尺)，青藏鐵路也是世界上穿越凍土里程最長的高原鐵路。

塔爾寺

【黃教勝地－塔爾寺】為藏傳佛教六大寺廟之一，也是格魯教派－黃教創始人宗喀巴出家的地方，相當莊嚴、殊聖。

每日行程

Day1　台北 / 重慶(成都)		
今日集合於國際機場前往內陸，抵達後入住飯店休息先做入藏前的各項準備，以方便隔天一早飛往西藏。		
早餐：X	午餐：X	晚餐：X
住宿：重慶機場諾富特酒店 或同級		
Day2　重慶(成都) / 林芝 (米林機場 2850 公尺) - 魯朗林海– 林芝		
（約 140 公里，總行車時間約 3 小時 40 分鐘） 今日搭機前往林芝，參觀被譽有西藏瑞士的魯朗林海。		
早餐：餐盒	午餐：中式合菜	晚餐：中式合菜
住宿：林芝明珠酒店 或同級		
Day3　林芝 - 拉薩 (巴松措、湖心島)		
（約 480 公里，總行車時間約 5 小時 40 分鐘） 【巴松措】也叫「措高湖」，意為“綠色的水”，位於海拔 4,000 千多米的工布江達縣雪卡區境內，是紅教著名神湖，續前往湖心島參訪紅教的寺廟， 在前往拉薩的途中，我們沿著拉薩河谷，一路伴隨著巍峨高山、淙淙江水，輕鬆抵達令人神往不已的【聖城拉薩】。		
早餐：酒店內用	午餐：中式合菜	晚餐：中式合菜
住宿：森戈康穹大酒店 或同級		
Day4　拉薩 (羅布林卡、藥王山摩崖石刻、色拉寺)		

發現者旅行社所有

（今天都在市區內總行車時間約 1 小時）
【羅布林卡】羅布林卡意為「寶貝公園」之意，園內林木繁茂，宮殿別致，是西藏人休閒野餐最佳去處，是達賴喇嘛避暑地，主殿內牆四周的壁畫刻述了西藏悠久的歷史。
【藥王山摩崖石刻】，西面的摩崖石刻上刻滿了成千上萬個大小佛像，崖前還有無數朝聖者留下的瑪尼堆，真可說是一大奇觀。
【色拉寺】寺內有明朝皇帝御賜的許多珍品，如大般若經、大藏經、十六尊者塑像等，最重要的是這裡的辯經是全西藏最有名的寺廟。

早餐：酒店內用	午餐：中式合菜	晚餐：菌鍋料理
住宿：森戈康穹大酒店 或同級		

Day5　拉薩 (布達拉宮、大昭寺、八廓街)

今日於市區內，總行車時間約 1 小時
本日前往參訪世界上海拔最高，集宮殿、城堡及寺院於一體的建築群 - 布達拉宮，布達拉宮分為紅宮和白宮兩部份，各自從事佛教和政治活動(布達拉宮前廣場、藥王山突出部、水池倒影，都是我們會帶您前往拍攝的地方)。

午後前往建於七世紀的【大昭寺】，大昭寺是西藏的佛教中心和藏傳佛教信徒心中的聖地，每年都有成千上萬的佛教徒從遙遠的家鄉前來朝拜。

參訪完大昭寺之後，我們步出大昭寺，就在與大昭寺僅一牆之隔的八廓街上，挑選、購買您喜歡的佛教飾物，八廓街是拉薩最古老的街道之一，是朝聖者的轉經路，亦是遊客駐足購買紀念品的地方，熱鬧非常。在此您可以盡情的購買您所喜愛的西藏飾物，與各種藏傳佛教的法器，尤其是享譽盛名的唐卡與天珠。

早餐：酒店內	午餐：中式合菜	晚餐：中式合菜
住宿：森戈康穹大酒店 或同級		

Day6　拉薩(哲蚌寺曬大佛)

發現者旅行社所有

今天我們要早起前往拉薩市街西北郊 5 公里處，參觀西藏最大寺廟哲蚌寺的曬大佛儀式，哲蚌寺也是黃教六大寺廟中規模最大的寺廟，為喇嘛教的教學重鎮，也是拉薩三大寺廟之一，此寺廟在五世達賴重建布達拉宮之前，一直是歷代達賴的駐錫地，一年一度的曬大佛場面很壯觀，非常殊勝、機會很難得！

每年的今天人潮將超過十萬人來此觀看曬佛，所以哲蚌寺會有交通管制 - 禁止車輛上山，人員全部都要徒步上山！

早餐：酒店內	午餐：中式合菜	晚餐：中式合菜
住宿：森戈康穹大酒店 或同級		

Day7　拉薩 - 納木措 - 當雄 - 拉薩

來回約 500 公里，總行車時間約 8 小時
本日前往藏族心目中最神聖的聖湖 - 也是西藏第一聖湖【納木措】，途中在廣大的羌塘草原上，看到稀疏的藏民趕著牲畜奔走的那一種景象，絕對會令您十分的振奮，翻過那根拉山口之後，呈現在眼前的就是令人神往的納木措，納木措可說是名副其實的香格里拉，真的很漂亮！

【納木措】是世界上海拔最高的湖泊，也是中國第二大鹹水湖，湖面海拔 4.718 米，納木措藏語譯為「天湖」，是西藏三大聖湖之一，因此在藏人的心目中納木措是非常神聖的，據說在羊年轉此湖泊，可以得到很大的功德，湖心有五座島嶼，其中連接札西半島上有一座有名的札西寺，是轉湖香客必到之地，您可在此沉思、冥想，相信您會參透更多的事務，也會是此次行程最大的收穫。

我們在札西半島稍作停留之後，隨後返回拉薩。

早餐：酒店內用	午餐：中式合菜	晚餐：藏式風味餐
住宿：森戈康穹大酒店 或同級		

Day8　拉薩 - 江孜 - 日喀則(羊卓雍措、白居寺)

發現者旅行社所有

約 360 公里，總行車時間約 7 小時
今天我們將要起得較早一些，因為有些美景要早起才能看得到！

早餐後，搭車前往日喀則，我們將經曲水大橋，沿途欣賞雅魯藏布江最美的景觀，隨後登上岡巴拉山口 4,768 公尺，從山口上遠眺【羊卓雍措】，羊卓雍措是西藏的三大聖湖之一，真的很美麗！我們也將順著羊卓雍措的湖邊前往江孜、日喀則。

午餐後我們將經過卡惹拉冰川，卡惹拉冰川也是世界上距離公路最近的冰川之一，但是由於地球暖化的關係，目前已經在消退當中！

下午抵達江孜縣城，這裡有顯密雙修最重要的道場【白居寺】、【白居寺塔】，白居寺已有五百多年歷史，最奇特的是有三個不同教派在同一個寺廟裡，白居寺的白居寺塔又稱萬佛塔，是一座具有尼泊爾、藏族漢族建築風格的佛塔，塔內有十萬佛像，是一座藝術寶窟。我們也可以在白居寺遠眺【宗山砲台】(宗山砲台我們只有遠眺，不登頂！)

隨後前往西藏第二大城市日喀則。

早餐：酒店內用	午餐：中式合菜	晚餐：中式合菜
住宿：舍里別院 或同級		

Day9　日喀則 - 協格爾 - 絨布寺 (珠峰風景區)

約 380 公里，總行車時間約 7 小時
今天我們前往珠峰絨布寺風景區，絨布寺是世界上海拔最高的寺廟，在西藏珠峰山腳下，這裡是您離珠穆朗瑪峰最近的距離，天氣好的時候把握多拍幾張相片喔！相信也是您此次旅途最大的價值！

絨布寺海拔 5,154 米，是一座寧瑪派寺院，主殿內正中供奉釋迦牟尼及蓮花生佛像，地處世界第一高峰珠穆朗瑪峰下絨布溝東西側的“卓瑪”(度母)山頂，也是世界海拔第一高的藏傳佛教寺院。從這裡向南眺望，可以看到珠峰山體像一座巨大的金字塔，巍然屹立在群峰之間，令人望而生畏。

今晚住宿在絨布寺旁邊的絨布旅館。

發現者旅行社所有

早餐：酒店內用	午餐：中式合菜	晚餐：簡餐
住宿：絨布旅館(標準房、房間地熱地板、24 小時氧氣管、室內廁所)		
Day10　絨布寺 - 日喀則		
（約 380 公里，總行車時間約 7 小時） 早上您可以起來拍日出，尤其以絨布寺為前景的構圖更是漂亮！欣賞珠峰壯麗景色的同時，記得珠峰的雄姿是瞬息萬變，您可要抓好相機隨即按下快門。		
早餐：旅館內用	午餐：中式合菜	晚餐：中式合菜
住宿：舍里別院 或同級		
Day11　日喀則 - 拉薩		
（約 280 公里，總行車時間約 4 小時） 【扎什倫布寺】參觀，扎什倫布寺被譽為佛都的中心，這裡設有佛教的綜合大學，詢問與質問的問答方式，是佛教古式的教學方式，至今只有藏傳佛教沿用。		
早餐：酒店內用	午餐：中式合菜	晚餐：火鍋宴
住宿：森戈康穹大酒店 或同級		
Day12　拉薩+++青藏鐵路		

發現者旅行社所有

今天我們將搭乘拉薩到西寧的青藏鐵路火車，全程將花費約 22 小時，午、晚、早餐都在火車上使用，會比較麻煩希望您有心理準備！沿途我們將看到中國第四大草原羌塘草原，還有經過世界海拔最高的鐵路啞口 - 唐古拉山啞口(5,072 公尺)、世界海拔最高的唐古拉山火車站(海拔 5,068 公尺)，青藏鐵路也是世界上穿越凍土里程最長的高原鐵路，我們將穿越多年連續凍土達 550 公里。當然，沿途還會穿過世界上最長的高原凍土隧道，全長 1,686 公尺的昆崙山隧道。還有世界海拔最高的隧道，風火山隧道海拔標高 4,905 公尺，最重要的這條隧道全部位於永久性凍土層內，是目前世界上海拔最高的高原永久性凍土隧道。
沿途您還可看到著名的可可西里無人區，在這廣闊的無人區裡，有許多的野生動物群，尤其是藏羚羊更是珍貴，還有野氂牛、野驢、白屁股羊等野生動物！我們晚上將夜宿火車上。

以下是我們幫您整理青藏鐵路的資料：
◎最長高原鐵路：1,956 公里 (西寧到拉薩)，其中格爾木到拉薩為 1,142 公里。
◎穿越凍土最長：共有 550 公里。
◎海拔最高鐵路車站： 5,068 公尺 的唐古拉山車站。
◎海拔最高凍土隧道：位於風火山附近的風火山隧道，海拔 4,905 公尺 。
◎最長高原凍土隧道：位於海拔 4,767 公尺 崑崙山的崑崙山隧道，全長 1,686 公尺 。
◎海拔最高鐵軌工廠：位於安多的安多基地，海拔 4,704 公尺 。
◎最長高原凍土鐵路橋：共有 11.7 公里 的清水河特大橋。

早餐：酒店內用	午餐：火車上	晚餐：火車上
住宿：夜臥火車		

Day13　青藏鐵路+++西寧【塔爾寺】/ 重慶(成都)

早上時分我們的火車將經過青海湖的北面，“青海湖”距離西寧市約一百七十公里處，在山間標高約三千公尺左右的高原上，蒙古語是“青色的海”的意思，湖邊周長三百六十公里，是中國最大的鹹水湖，並經過著名的金銀灘大草原，我們大約於上午抵達西寧火車站。

隨後前往黃教勝地 - 塔爾寺參觀，塔爾寺為藏傳佛教六大寺廟之一，也是格魯教派 - 黃教創始人宗喀巴出家的地方，相當莊嚴、殊聖。在此我們可以看到藏傳佛教的經典建築，並觀賞漂亮的蘇油花雕塑。

安排西寧著名的回族風味餐廳！不只要讓您吃到飽！絕對要讓您口齒留香、回味到老！

發現者旅行社所有

早餐：火車上	午餐：回族風味餐	晚餐：中式合菜
住宿：重慶翰文大酒店 或 成都岷江大飯店 或同級		
Day14　重慶(成都) / 台北		
結束十幾天的旅程，今日返回台灣溫暖的家。		
早餐：酒店內	午餐：X	晚餐：X
住宿：溫暖的家		

報名方式

發現者旅行社

請電洽(02)2567-2616 或加入@tour100

地址：台北市中山區南京東路二段 50 號 6 樓

Email：discoverer104@gmail.com

交觀甲字第 6862 號

代表人：李茂榮

發現者旅行社所有