# 西藏、青海(桑耶寺、珠峰風景區、青藏鐵路)13 日遊







#### 昌珠寺

在藏語中,"昌"是"鷹、鷂"的意思,"珠"是"龍"的意思。相傳 此地在建寺前有一惡龍,被松贊干布化身為大鵬降服後才得以建寺,因 此得名。



#### 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。



#### 雍布拉康

雍布拉康,坐落於西藏山南市扎西次日山上,始建於公元前2世紀,比 著名的布達拉宮早800多年。在藏語中,雍布意為「母鹿」,拉康意為 「神殿」;亦有稱雍布拉康有「母子宮」的含義。



#### 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。



#### 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。



#### 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。



#### 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。



#### 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。



#### 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。



#### 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。



#### 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四一唐古拉山啞口(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。



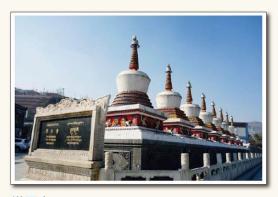
#### 珠峰

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。



#### 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。



#### 塔爾寺

【黃教勝地-塔爾寺】為藏傳佛教六大寺廟之-,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

#### Day 1 台北/重慶(成都)

今日搭機前往重慶(成都),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

晩餐:X

住宿:重慶機場諾富特酒店 或成都岷江大飯店 或同級

#### Day 2 重慶(成都) / 拉薩-澤當 (昌珠寺、雍布拉康)

早上搭機前往雪域高原西藏自治區,飛行時間約兩小時,我們抵達西藏貢嘎機場海拔為3,600公尺。

抵達之後前往山南澤當,午餐後參觀位於貢日山南麓的【昌珠寺】,昌珠寺是西藏吐蕃時期第一個佛堂,由松贊干布主持修建,屬格魯派寺院。之後前往參觀【雍布拉康】。寺的規模很小,但聳峙山頭,居高臨下,十分壯觀、雍布拉康傳為西藏最早的建築。相傳是苯教徒於西元前2世紀為第一代藏王聶赤贊普建造,後為松贊干布和文成公主在山南的夏宮。

早餐:餐盒

午餐:中式合菜

晚餐:中式合菜

住宿:山南維也納國際酒店 或同級

#### Day 3澤當-拉薩 (桑耶寺)

#### 早餐後,前往參觀【桑耶寺】。

桑耶寺,又名存想寺、無邊寺,全名是"貝紮瑪桑耶敏久倫吉白祖拉康",藏文含義為"吉祥紅巖思量無際不變頓成神殿",位於雅魯藏布江北岸的哈布山下。

桑耶寺始建於公元 8 世紀吐蕃王朝時期,時任讚普的赤松德讚篤信佛教,他將印度的兩位佛教大師寂護和蓮花生迎請至西藏弘揚佛法,並決定為他們修建一座寺院。也是西藏第一座剃度僧人出家的寺院。寺內建築按佛教的宇宙觀進行布局,中心佛殿兼具藏族、漢族、印度三種風格,因此桑耶寺也被稱作三樣寺。

參觀完之後前往拉薩市區。

早餐:酒店內

午餐:中式合菜

晚餐:菌鍋料理

住宿:森戈康穹大酒店 或同級

#### Day 4 拉薩 (布達拉宮、大昭寺、八角街)

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

Day 5 拉薩 (羅布林卡、藥王山摩崖石刻、色拉寺)

【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 午餐:中式合菜 晚餐:中式合菜

住宿:森戈康穹大酒店 或同級

Day 6 拉薩 - 納木措 - 當雄 - 拉薩

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 午餐:中式合菜 晚餐:尼泊爾藏式風味餐

住宿:森戈康穹大酒店 或同級

Day 7 拉薩 - 江孜 - 日喀則(羊卓雍措、白居寺)

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

Day 8 日喀則 - 協格爾 - 絨布寺(珠峰風景區)

今天我們前往後藏地區主要的景區,這是人類極限的挑戰區域,也是大家讚賞的境地-真正的地球第三極地。抵達後我們隨即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。

早餐:酒店內用

午餐:中式合菜

晚餐: 簡餐

住宿:絨布旅館(暖氣地板、有製氧機 24 小時輸送氧氣(床頭)、房間內廁所)

Day 9 絨布寺 - 日喀則

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。隨後我們將原路返回日喀則。

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

Day 10 日喀則 - 拉薩

上午前往【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。隨後我們將沿著 雅魯藏布江返回拉薩。

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

Day 11 拉薩 + + + 青藏鐵路

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5068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1686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4905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 1142 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

#### Day 12 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!

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

Day 13 重慶(成都) / 台北

早上搭乘中國民航班機返回台灣。

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 line @tour100