

# 札什倫布寺曬大佛、林芝、西藏 (珠峰風景區、青藏鐵路)

## 13 日遊





大昭寺



八廓街



羅布林卡



藥王山摩崖石刻



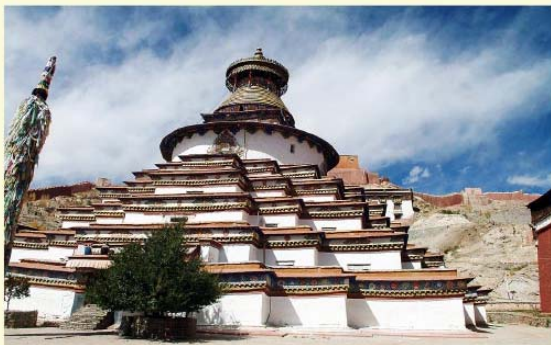
色拉寺



納木措

## 羊卓雍措

藏語意為「天鵝之湖」。又因為該湖在白地附近，故稱白地湖。藏語「羊卓」意為「上部牧場」，「雍」意為「碧玉」，「措」意為「湖」，合起來意思是「上部牧場碧玉湖」。



白居寺



絨布寺



扎什倫布寺



青藏鐵路



塔爾寺



機場

# 每日行程

## Day 1 台北 / 重慶(成都)

今日搭機前往重慶(成都)，晚餐於機上使用，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。

(由於能源危機帶給航空油價的高漲，世界各國的航空公司均在減班之中，大陸的航空公司也在節能之列，對搭機人數無法達到經濟效益的航班，該航班即有被取消的可能！因此我們將依當時實際的航班情況安排進出點，敬請見諒！)

早餐：X

午餐：X

晚餐：X

住宿：國貿格蘭維大酒店 或同級

## Day 2 重慶(成都) / 林芝 (米林機場 2850 公尺) - 魯朗林海 - 林芝

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：天宇藏秘主題酒店 或同級

## Day 3 林芝 - 拉薩 (巴松措、湖心島)

【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：餐盒

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：扎什頗章供氧觀景酒店 或同級

## Day 4 拉薩(羅布林卡、藥王山摩崖石刻、色拉寺)

早餐後前往位於拉薩市西面的【羅布林卡】參觀，羅布林卡意為「寶貝公園」之意，園內林木繁茂，宮殿別緻，是西藏人休閒野餐最佳去處，是達賴喇嘛的夏季避暑地，主殿內牆四周的壁畫刻述了西藏悠久的歷史；隨後再前往位於布達拉宮對面的藥王山摩崖石刻參觀，它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。午餐後前往拉薩三大寺廟之一的【色拉寺】參觀，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：扎什頗章供氧觀景酒店 或同級

### Day 5 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

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：扎什頗章供氧觀景酒店 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：藏式風味餐
--------	---------	----------

住宿：扎什頗章供氧觀景酒店 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，路上我們順便會參觀藏族的糌粑水力磨舂！

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 喬穆朗宗酒店 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

## 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：招待所內用

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：舍里別院 或 喬穆朗宗酒店 或同級

## Day 10 日喀則 - 拉薩 (扎什倫布寺曬大佛)

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。

扎什倫布寺的曬佛節，於每年藏歷四月舉行。將長約三十余丈的五色錦緞堆繡成的巨幅佛像，由幾十個身強力壯的喇嘛從寺廟藏寶室中取出，懸掛巨大的曬佛台，每年懸掛一幅或數幅。佛像多為釋迦佛、三世佛等在太陽光的照射下，彩色佛像相映生輝。身著紫紅色袈裟的喇嘛，口念佛經，在佛像前頂禮膜拜。無數男女信徒，整裝敬禮，觀瞻佛容，場面宏偉壯觀。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：扎什頗章供氧觀景酒店 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，還有野驢、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：重慶國貿格蘭維大酒店 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：機上使用

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