

B2-B3
在最好的季节，  
纳木错转湖去

Travel Weekly
新民旅游

B4
夏日荷韵  
宝山最盛

本报副刊部主编 | 第 515 期 | 2015 年 8 月 4 日 星期二 责编: 姚冬梅 编辑邮箱: ydm@xmwb.com.cn

来到日光城感受——  
拉萨之夏最美丽

文 / 弯儿



拉萨位于西藏高原中部，喜马拉雅山北侧，海拔 3650 米，全年多晴朗天气，素有“日光城”美誉，也是藏传佛教圣地，为首批中国历史文化名城。拉萨之夏的宜人，恐怕没有哪个地方能与之媲美，早晚 9.0℃，白天 22.0℃；远处有雪山，遍布格桑花，清澈的拉萨河缓缓南流，注入雅鲁藏布江。寺庙、经幡，手拿转经筒和磕长头的朝圣者，与从各地而来的游人，组成一幅独特的高原之城图景。

布达拉宫  
世上最壮观的宫殿

布达拉宫位于拉萨西北的玛布日山上，初建于 7 世纪中叶，传说是藏王松赞干布为迎娶大唐文成公主而造。于 17 世纪重建，历代又扩建，现占地面积 41 万平方米，自山脚起，依山垒砌，直至山顶，群楼重叠，殿宇嵯峨，气势雄伟，为世界文化遗产。

布达拉宫主要建筑由白宫和红宫组成。白宫又叫冬宫，达赖喇嘛居住的地方；红宫是佛殿及历代达赖喇嘛灵塔殿。山下有宫墙，宫墙内的山前部分叫作“雪城”，分布着办事机构和辅助设施，山后部分称“林卡”，为布达拉宫的后花园。

小贴士: 布达拉宫实行预售票制，每天参观人数有限制，下午 5 时后预售次日以后门票。入内参观需遵守藏传佛教的禁忌，不能戴帽，不能拍照，不能踩踏门槛等。游客需在 1 小时内完成参观，在宫殿内任何地方都不允许停留。



因为喜欢仓央嘉措，所以喜欢西藏。尤其是在这酷热的大暑节气，西藏凉爽宜人。去西藏，流浪在拉萨街头，从布达拉宫、大昭寺、小昭寺，访到哲蚌寺、次巴拉康寺，阳光明媚，清风拂面，蓝天如海，白云似絮，可无思无想，专心问佛。

“我问佛：为何不给所有女子羞花闭月的容颜？佛曰：那是昙花一现，用来蒙蔽世俗的眼，没有什么美能抵得过一颗纯净仁爱的心”“我问佛：世间为何有那么多遗憾？佛曰：这是一个娑婆世界，娑婆即遗憾。”就这样体验着“信仰的暖、生命的短、日子的慢”，一心一意享受旅行之美，拉萨之美。

大小昭寺  
可见吐蕃遗风

大昭寺在拉萨老城区，始建于唐贞观 21 年，为西藏最早的土木结构建筑，并且开创了藏式平川式的寺庙市局规式。大昭寺在藏族人心目中地位很高，历史上有先有大昭寺后有拉萨城之说。寺主殿坐东面西，高四层，两侧列有配殿；内有长近千米的藏式壁画《文成公主进藏图》和《大昭寺修建图》，各种木雕、壁画精美绝伦，空气中弥漫着酥油香气。

大昭寺不仅仅是一座供奉众多佛像的殿堂，在布局上还是佛教中关于宇宙的理想模式——坛城(曼陀罗)这一密宗义理的真实再现。

小昭寺与大昭寺同期建，汉唐格式，崇楼峻阁，经数度火焚，现存的小昭寺建筑只有底层神殿是早期的，殿内的 10 根柱子依稀可见吐蕃遗风，上面镂刻着莲花，并雕有花草、卷云以及珠宝、六字真言。

小贴士: 每年 10 月 20 日至次年 4 月 20 日执行淡季门票，一张门票可多次进入；下午在 2 楼平台会有喇嘛辩经，寺前终日香火缭绕。从大昭寺可步行至小昭寺，门票 20 元。

哲蚌寺  
高高的米堆

哲蚌寺在拉萨西郊 10 公里的根培乌孜山南坡的坳里，于公元 1416 年创建，为藏传教格鲁派寺院。整个寺院规模宏大，鳞次栉比的白色建筑群依山铺满山坡，远望好似巨大



的米堆，故名哲蚌。

哲蚌寺内建筑大都是明清两代陆续修建，大经堂雄伟壮观，有 183 根立柱，柱上雕刻精美；殿和主要经堂均覆以金顶，加有法轮、宝幢等装饰。其内部建筑分为三个地平层，即院落地平、经堂地平和佛殿地平，形成由大门到佛殿逐步升高的格局。西藏众多的名僧大都曾在此学经，最盛时有僧众近万人。明万历六年(公元 1578 年)，俺答汗赠以“圣识一切瓦齐尔达赖喇嘛”的尊号，达赖喇嘛一称即始于此。由于历世达赖喇嘛皆以此寺为母寺，因此在格鲁派寺院中地位最高。

小贴士: 从哲蚌寺沿西侧的台阶拾级而上，进一个大门后的左侧是一条小路，旁边有流水，走上一个山间的小平台，可以俯瞰山谷的景色。继续往上走，左边远处有绘在山石上的佛像，后面的铁架子就是雪顿节时的晒佛台。著名的甘丹颇章在右边很高台上，曾是二至五世达赖喇嘛居住的地方。由于达赖是在甘丹颇章建立政权的，所以史称“甘丹颇章王朝”。

次巴拉康寺  
寺小香火却旺

次巴拉康寺是座简朴的小寺，从门口开始有转经筒，长长的一圈。别看寺小，香火却很旺，里面供奉的是无量寿佛，主健康，所以许多人来拜。跟着人群，先进大殿叩拜，然后围着殿堂顺时针转三圈。偏殿里点有酥油灯，成排成片，看上去很壮观。

小贴士: 在小昭寺旁，免费。



精彩游戏线扫一扫

本期微信  
线路条条精  
彩,拿起手机,  
动动手指,扫  
描右图中的二  
维码,或加  
dongjiezn 微  
信号即可。

