



## 精华抢鲜看



### 布达拉宫

布达拉宫依山垒砌，群楼重迭，主楼高 117 米，共 13 层。山下附属建筑有雪老城、龙王潭等，是当今世界上海拔最高、规模最大的宫殿式建筑。



### 白宫

白宫因外墙为白色而得名，现存布达拉宫最古的建筑是法王洞。白宫是达赖喇嘛生活、起居的场所，共有七层。最顶层是达赖的寝宫“日光殿”。



### 红宫

红宫位于布达拉宫的中央位置，外墙为红色。红宫最主要的建筑是历代达赖喇嘛的灵塔殿，共有五座，分别是五世、七世、八世、九世和十三世。各殿形制相同，但规模不等。

## 提前早知道

适合人群：心、肺、脑、肝、肾有明显的病变，以及严重贫血或高血压的病人，切勿盲目进入高原

适合天数：布达拉宫 1 天

花费预算：如果只看布达拉宫 500 左右，另外去布达拉宫一般还要去拉萨其它景点，7、8 天大概 3000-5000。

最佳旅游时间：6 月份到 10 月份，其中又以 7、8 月最好，此时气候温暖湿润，最重要是可以看到那种庞大的信徒转经群和朝圣拜佛的壮观队伍。

## 本地人忠告

八月是西藏旅游最旺的月份，这段期间进藏游客猛然增多，拉萨市内宾馆旅馆大多处于爆满状态，所以在八月份进藏旅行之前一定要提前预定住宿房间。

## 欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

## 目录

P2 布达拉宫那些事

P3 解读布达拉宫

P4 布达拉宫门票

P5 线路推荐

P7 到达布达拉宫

P7 景点介绍

P11 住宿

P12 美食

P13 购物

P14 娱乐

P15 旅游贴士

## 鸣谢

本攻略部分图片来源于网络，如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用，请及时向欣欣旅游网提出通知，欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此，本攻略特别鸣谢网友：[jason](#)



## 布达拉宫那些事

### 历世达赖喇嘛的政权中心

布达拉宫长期作为西藏“政教合一”政权的中心，布达拉宫是历世达赖喇嘛的冬宫，也是过去西藏地方统治者政教合一的统治中心，从五世达赖喇嘛起，重大的宗教、政治仪式均在此举行，同时又是供奉历世达赖喇嘛灵塔的地方。收藏和保存了极为丰富的历史文物，如释迦牟尼的舍利子；108 函 2500 余卷经书；特别是金字缮写的甘珠尔、天竺等地的贝叶经；以及明、清以来中央政府关于西藏的各种封敕达赖喇嘛的金册、玉册、金印和乾隆皇帝御赐为挑选达赖转世灵童而设的金本巴瓶。

### 宗教宝库

在这里，黄金成了里面最廉价的东西，各式各样的佛像做工精良。无数的藏经被整齐的存放在各种木制宝盒内，而那些经文全是用黄金磨成粉书写！墙上的墙画也是用动物的胆汁加上黄金配成金色、加上绿松石配成绿色，蓝色、配上红珊瑚配成红色等等等由高僧一笔一笔耗尽一生心血绘画上去的。可以历经千年不褪色光亮如新。佛体的法衣也是用各种金丝银线加上上等的丝绸绣成繁复的图案披在每尊佛像身上。活佛的灵塔用纯金打造，上面镶满了各式的珍宝，天珠，绿松石，密蜡，水晶……一块块都有拳头大小！

### 镇宫之宝——帕巴拉康观音像

布达拉宫的镇宫之宝是帕巴拉康观音像。帕巴拉康观音像成像是公元七世纪左右，由天然檀香木制成，外贴金粉。高不足 1 米，宽 10 厘米左右，观音像是天然生长而成，面部贴金。藏于布达拉宫，圣观音殿内。在布达拉宫内无数的稀世珍宝中，帕巴拉康观音像被尊为布达拉宫的镇宫之宝，这也足以证明了它的价值非凡。

### 文成公主与布达拉宫

在布达拉宫顶层的法王洞内，供奉的主要佛像里，就有公元 7 世纪为唐太宗李世民分忧解难、进藏和亲的大唐文成公主，16 岁进藏、25 岁丧夫的文成公主，在布达拉宫法王洞的塑像应该采用的是 20 岁左右时的原型而塑造的，甚至还可以看出一些稚气来，但是从眉目间看出更多的是仁和、慈善与智慧。

藏族人一致认为文成公主是西藏护法神白度母的化身，所以在布达拉宫红宫无量寿佛殿里的白度母塑像，与红宫顶层法王洞里文成公主的塑像，十分相像，只是眉目更加慈善、笑容更加洒脱了，让人感觉心中如沐春风，霎时大彻大悟一般，但是在这个笑容的背后，又会浮现出另一个面容，那就是法王洞内的文成公主塑像，甚至禁不住会惊呼出来，原来你在这里呀，原本同根，又何所谓相似呢！



图片来源：欣欣会员—Jason

### 五世达赖喇嘛

五世达赖喇嘛罗桑嘉措，是西藏历史上一位功勋卓著、业绩辉煌的人物。其是公藏封建农奴制社会的发展繁荣时期。公元 1652 年，他赴京觐见顺治皇帝，被册封为“西天大善自在佛所 天下释教普通瓦赤喇恒喇达赖喇嘛”，并赐满汉蒙藏四体合璧的金册和金印，达赖喇嘛这一活佛转世系统的地位，从此因受到清朝中央正式册封和大力扶持而得以确立和隆升；他还是才华横溢、著述颇丰的学者，佛学精深、备受推崇的大德。五世达赖喇嘛晚年专心著作。1682 年圆寂。了解这些历史，奉之以最高的灵塔、最大的殿堂，就不难理解了。

## 解读布达拉宫

布达拉宫屹立在西藏首府拉萨市区西北的红山上，13层宫殿建筑，高110米，海拔3750米以上，是一座规模宏大的宫堡式建筑群。全建筑倚叠砌，蜿蜒至山顶，占地10万多平方米，人们在数十里之外就可以远眺其雄姿，同时，它也是拉萨的重要标志。

### 宏伟的建筑

布达拉宫依山垒砌，群楼重叠，殿宇嵯峨，气势雄伟，有横空出世，气贯苍穹之势，坚实墩厚的花岗石墙体，松茸平展的白玛草墙领，金碧辉煌的金顶，具有强烈装饰效果的巨大鎏金宝瓶、幢和经幡，交相映辉，红、白、黄三种色彩的鲜明对比，分部合筑、层层套接的建筑型体，都体现了藏族古建筑迷人的特色。布达拉宫是藏式建筑的杰出代表，也是中华民族古建筑的精华之作。

### 达赖喇嘛的息地

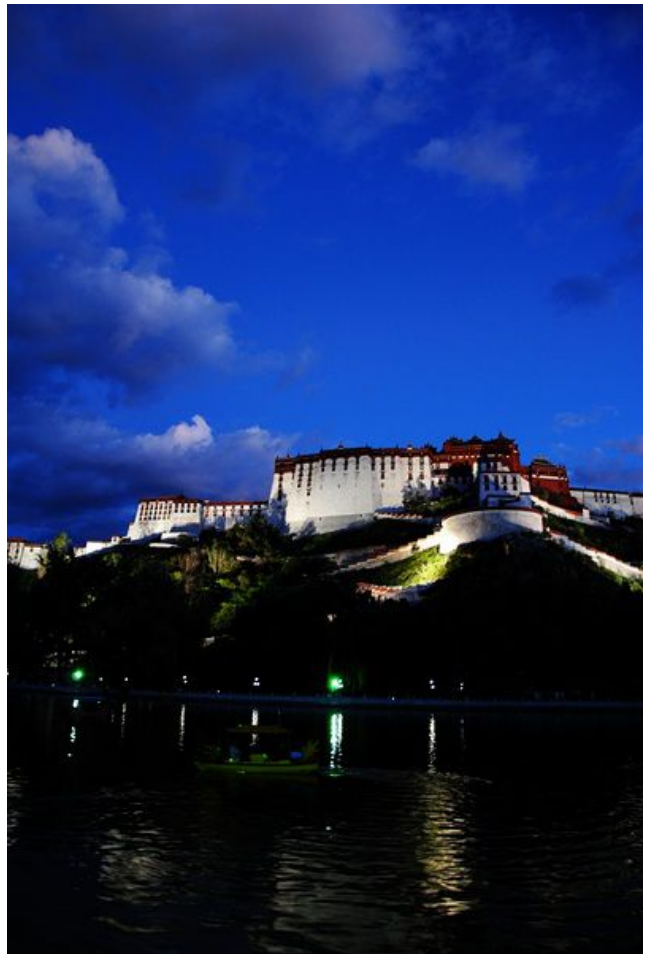
布达拉宫最初是松赞干布为迎娶文成公主而兴建的，十七世纪五世达赖喇嘛时期重建后，成为历代达赖喇嘛的息地和政教合一的中心，从五世达赖喇嘛起，重大的宗教、政治仪式均在此举行，同时又是供奉历代达赖喇嘛灵塔的地方。

### 文化宝库

今天，人们眼中的布达拉宫，不论是它石木交错的建筑方式，还是从宫殿本身所蕴藏的文化内涵看，都能感受到它的独特性。它似乎总能让到过这里的人留有深刻的印象。统一花岗石的墙身；木制屋顶及窗檐的外挑起翘设计；全部的铜瓦鎏金装饰，以及由经幢、宝瓶、摩羯鱼、金翅鸟做脊饰的点缀……这一切完美配合使整座宫殿显得富丽堂皇。大殿内的壁画亦算是布达拉宫内一道别致风景，在这堪称巨型绘画艺术长廊内，既记载有西藏佛教发展历史，又有五世达赖生平，文成公主进藏过程，还有西藏古代建筑形象和大量佛像金刚等等，说它是一部珍贵的历史画卷毫不为过。

宫殿的设计和建造根据高原地区阳光照射的规律，墙基宽而坚固，墙基下面有四通八达的地道和通风口。屋内有柱、斗拱、雀替、梁、椽木等，组成撑架。铺地和盖屋顶用的是叫“阿尔嘎”的硬土，各大厅和寝室的顶部都有天窗，便于采光，调解空气。宫内的柱梁上有各种雕刻，墙壁上的彩色壁画面积有2,500多平方米。

### 宗教圣地



图片来源：欣欣会员—Jason

布达拉宫位于西藏自治区首府拉萨市西北郊区约两千米处的一座小山上。在当地信仰藏传佛教的人民心中，这座小山犹如观音菩萨居住的普陀山，因而用藏语称此为布达拉（普陀之意）。

宫宇叠砌，迂回曲折，同山体有机地融合，这是布达拉宫给人最为直接的感受。整体建筑主要由东部的白宫（达赖喇嘛居住的部分），中部的红宫（佛殿及历代达赖喇嘛灵塔殿）及西部白色的僧房（为达赖喇嘛服务的亲信喇嘛居住）组成。在红宫前还有一片白色的墙面为晒佛台，这是每当佛教节庆之日，用以悬挂大幅佛像的地方。

作为藏传佛教的圣地，每年到布达拉宫的朝圣者及旅游观光客总是不计其数。他们一般由山脚无字石碑起，经曲折石铺斜坡路，直至绘有四大金刚巨幅壁画的东大门，并由此通过厚达4米的宫墙隧道进入大殿。



## 布达拉宫门票

### 2014 布达拉宫开放时间

上午 9:00-12:00 下午 15:30-16:30

### 2014 布达拉宫门票价格

从 2012 年 6 月 1 日起实行旺季和淡季票价。旺季为每年 5 月 1 日至 10 月 31 日，票价 200 元。淡季为每年 11 月 1 日至次年 4 月 30 日，票价 100 元。聘请布达拉宫内部提供的付费讲解员，费用约 50~80 元每次。当地藏人参观只需 2 元；

优惠政策：

1. 1.30 米以下儿童免门票、学生、教师、现役军人、残疾人，票价为 200 元时可以享受五折优惠，票价 100 元时无优惠
2. 革命伤残军人、离休干部请凭有效证件购门票，7 折。

### 购票须知

#### 1、门票数量

布达拉宫作为土木石结构的世界文化遗产，承载量有限，为保护布达拉宫，每天游客量规定为 2300 人，即每天只发售 2300 张门票，其中 700 张为散客门票，其余为旅行社团队门票。

#### 2、门票购买

##### (1) 散客票

##### ①领取购票凭证

旅游旺季时，门票不能直接到购票处购买，须提前一天到布达拉宫西门“布达拉宫购票凭证发放处”排队领取“购票凭证”（一人最多可拿四张身份证领取四张购票凭证）。旅游淡季时可直接从布达拉宫正门进入。

##### ②购买门票

拿到购票凭证者，请看清楚凭证上面写有参观布达拉宫的准确时间，第二天须准时从布达拉宫正门进入，过期作废。进入布达拉宫后，沿阶而上，在布达拉宫所在的红山半山腰“布达拉宫售票处”，出示购票凭证、身份证，购买门票。



##### (2) 旅行社团队票

旅行社团队票没有购买散客票那般手续繁多，但旅游旺季时审批也不容易，须提前提供身份证号或身份证复印件给旅行社，旅行社报旅游局相关部门审批后，随旅游团队从布达拉宫东门进入。

### 友情提示

(1) 从进入白宫正式参观算起，参观时间为 1 小时，参观过程不许带氧气瓶、不许拍照（指进入宫殿以后，宫殿外可以拍一些“外景”）、不许佩戴墨镜和帽子，不能踩踏门槛等等。所有游客都需在 1 小时内完成参观，因此在宫殿内任何地方都不允许停留，参观结束后从布达拉宫西门出来，经后山下山坡到可以走到布达拉宫正门来。

(2) 布达拉宫实行预售与限售结合的卖票制，每天参观人数限制 2300 人（散客票约 700 张），每天下午 5 时后预售次日以后门票，每人限买 4 张，必须提前一天排队领取购票凭证，而且必须提供身份证号码，根据排队的先后，购票证上标明次日的参观时间，在布达拉宫的正大门持身份证购买门票进入。此外金顶不能上，珍宝馆藏货不多，不去也罢，还能省 10 元的。

(3) 领号地点：淡季在布宫正门 旺季在布宫西门。

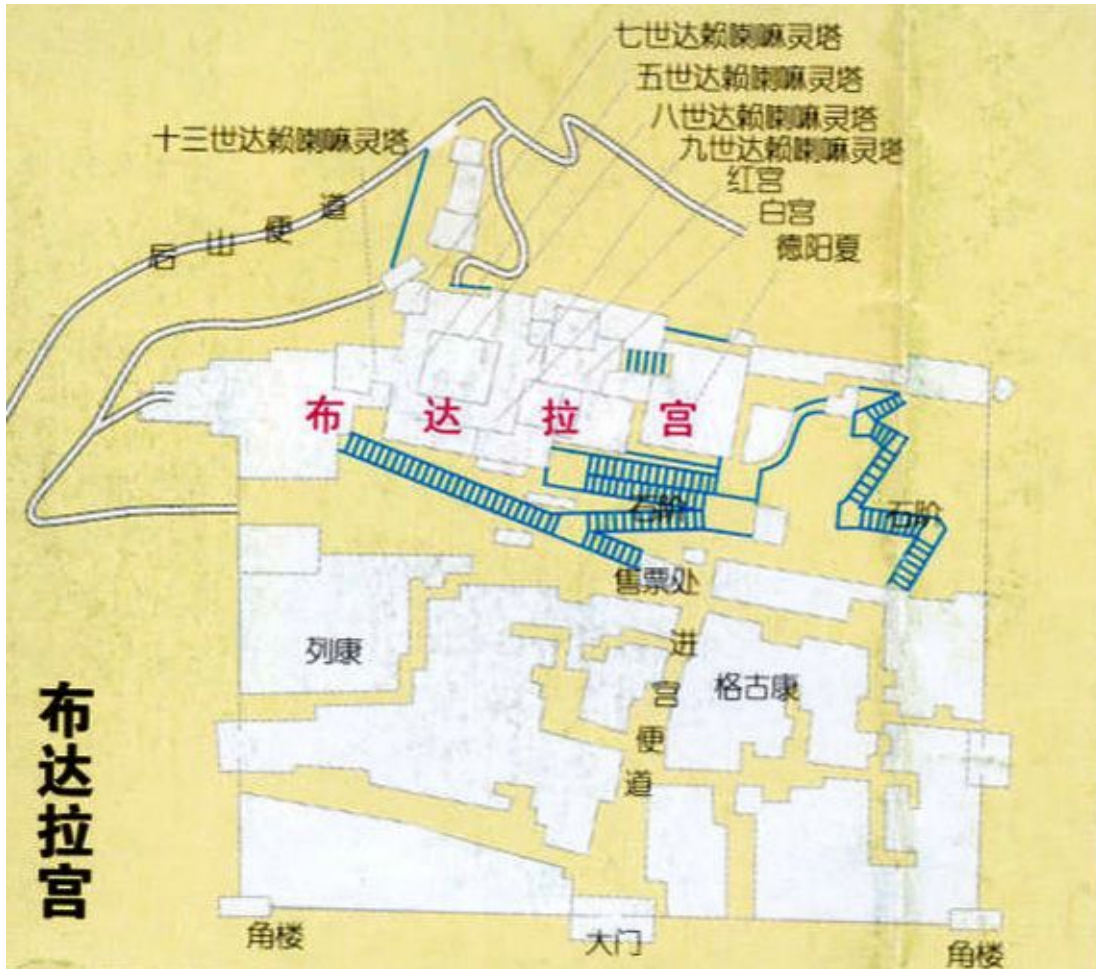
(4) 进宫地点：散客在布达拉宫正门进入，团队游客在布达拉宫宫墙的东南角门，在此接受安检，核对身份证号，请务必带好身份证，否则不能进入。

(5) 安检须知：进入布达拉宫需要安检，所有易燃易爆、管制枪支、刀具（包括指甲钳等有可能撬下布达拉宫内任何一块宝石的小工具）都不能携带进入。

(6) 购票地点：安检后进入宫墙，由上山阶梯步行到布达拉宫白宫的门口的购票处，凭购票证换购真正的布达拉宫门票。

# 线路推荐

布达拉宫景点分布图



布达拉宫方位交通示意图



西藏自治区旅游地图



## 参观时间

布达拉宫参观时间限定为1小时，是从进入白宫时算起的，内部会有管理人员催促参观进度。圣观音殿、法王洞、西有寂圆满大殿、五世达赖喇嘛灵塔等为参观的重中之重。

## 参观线路

参观布达拉宫，如果不想爬山，是可以从西门进，坐车先上到山顶，由上而下来参观，不过这不是通常朝拜布达拉宫的参观线路，通常人们都是从下而上，一路爬上布达拉宫的，下面的参观就是从下而上的线路，即从白宫进入逐级参观、从山顶走出布达拉宫的参观线路（限时1小时）。

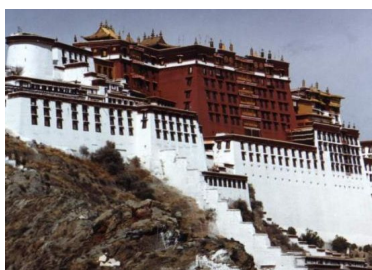
1 西日光殿→2 东日光殿→3 强巴佛殿（强康）→4 坛城殿（鲁朗康）→5 殊胜三界殿（萨松朗杰）→6 长寿乐集殿（其美丹吉）

→7 十三世达赖喇嘛灵塔殿→8 上师殿（喇嘛拉康）→9 七世达赖喇嘛灵塔殿→10 圣观音殿（帕巴拉康）→11 八世达赖喇嘛灵塔殿→12 九世达赖喇嘛灵塔→13 时轮坛城殿（堆廓拉康）→14 释迦能仁殿（土旺拉康）→15 无量寿佛殿（次巴拉康）→16 法王洞（曲结竹秋）→17 普贤追随殿（公桑中珠康）→18 响铜殿（利马拉康）→19 红宫二回廓（壁画）→20 西有寂圆满大殿（措庆努西平措）→21 菩提道次第殿（朗仁拉康）→22 持明殿（仁僧拉康）→23 五世达赖喇嘛灵塔殿（色东康）→24 世袭殿（冲热拉康）

### 欣欣小贴士：

布达拉宫时间限制一小时，所以参观布达拉宫时，一般还会再去别的景点参观，如大昭寺、八廓街、小昭寺等拉萨。

## 欣欣推荐线路



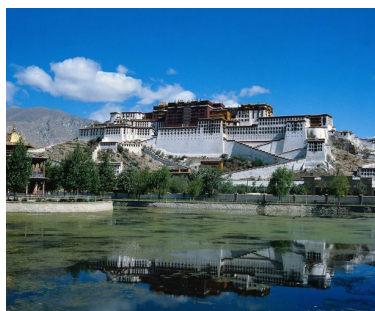
厦门到西藏旅游\_拉萨、布达拉宫、羊八井旅游线路四飞五日游  
4678元起 [立即预订](#)



北京到拉萨、布达拉宫、大昭寺、纳木措八日游  
3000元起 [立即预订](#)



厦门去西藏旅游\_拉萨布达拉宫四飞五日游  
3798元起 [立即预订](#)



【拉萨/布达拉宫/日喀则/林芝旅游】西藏全景深度12天旅游  
2780元起 [立即预订](#)



北京出发：拉萨、布达拉宫、大昭寺、纳木措双卧八日游  
2180元起 [立即预订](#)



上海到西藏旅游（拉萨 布达拉宫 纳木措）双卧8日A1线 YB  
2750元起 [立即预订](#)

>> [更多布达拉宫及拉萨线路推荐](#)

## 交通

### 交通概括

布达拉宫位于拉萨市北京中路35号，属市中心繁华地段，到拉萨后，近则可步行到达，略远可乘黄包车（3-7元均属可接受范围）公交车（大巴1元、中巴2元）到达，再远可打的（起步10元，市内一般只需10元）到达。

### 具体方式

布达拉宫位于拉萨市中心，交通十分方便，到达拉萨后，去布达拉宫观光一般有以下几种方式。

**注：如何去拉萨，请看拉萨攻略**

#### 一、黄包车

坐黄包车去布达拉宫，适合距离较近、人数较少、天气较热等情况，怎样算距离较近呢，一般黄包车师傅车价时，报价3-5元者为较近，距离大约在2公里之内，再远点，如果不超过7元者，都适合坐黄包车，否则大可以打的了。

惟一麻烦的是很多藏族车夫不懂汉语，建议你先学点简单藏语，起码要学会数数，最实用的是从3到5。上车前一定要先议价。通常对于旅行者开价的时候会多要你1、2块钱，尤其是汉族和回族车夫。

#### 二、公交车

坐公交车去布达拉宫，大巴公交车收费1元每人、中巴公交车收费2元每人，大巴公交车须严格到站点乘车、停车也是有站点才停，中巴公交车基本上是招手停，除非是交通管制严格不许停车的地方。

#### 三、出租车

出租车的便利是昼夜都有，缺点是位置较偏、上下班高峰期不容易打到车，拉萨出租车现在大都有计价器，起价10元，每公里2元，从市内到布达拉宫，不论从哪个方向前往，一般都10元可到。

## 景点介绍

### 景点概括

布达拉宫的主要建筑由白宫、红宫、山脚下的雪城、宫后的龙王潭公园等组成，整座宫殿从外围城墙算起，东西长约360米，南北长约270米，围绕布达拉宫转一圈周长约1200多米，总建筑面积138025平米。布达拉宫主楼共13层，高115.7米，宫墙底层最厚——约五米，逐渐变薄，最高处最薄——约1米厚，总约2000余间房屋，其中主要建筑物是白宫和红宫——二者合起来就是我们通常所说的布达拉宫，山脚下的雪城属附属性建筑物。

### 一、白宫

白宫，达赖喇嘛的冬宫，是西藏政教合一时期全藏政治活动最高统治中心，其中，东边是宫殿，西边是僧舍（藏语称扎厦）。

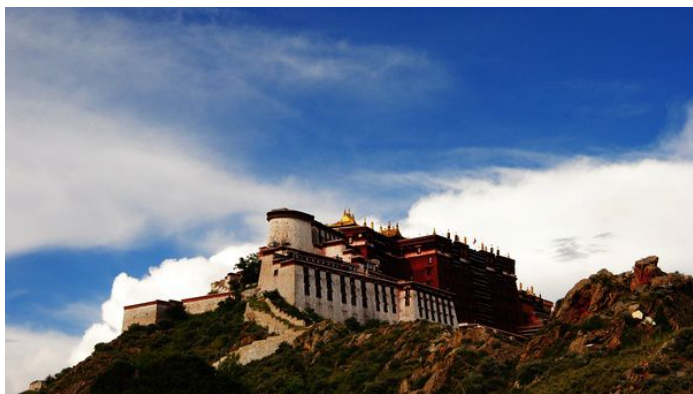
白宫共七层，一层为地垄组成的仓库，地垄有通风换气之功效；二层东面为进入白宫的门厅——也是进入布达拉宫的门厅，有德阳厦广场（也称为东欢乐广场），售票处即设于广场边上；三层是夹层；四层为白宫主殿——东有寂圆满大殿（与红宫第五层的西有寂圆满大殿相对应），也称为白宫东大殿，是白宫内最大宫殿，面积达717平米，是历代达赖喇嘛举行政治活动的主要场所之一。

五层、六层、七层设天井，与一层的地垄进行空气流通，其中，五层、六层围绕天井建设回廊，沿回廊布置达赖喇嘛经师、摄政王、侍从等人的办公、起居室，还有厨房、仓库等房屋。

七层为达赖喇嘛的起居宫殿，分为两座宫殿——西日光殿、东日光殿，因为七层设有巨大的采光窗口，终年阳光普照，故称为日光殿，其中西日光殿较早，五至十三世达赖喇嘛均居于此宫，东日光殿是十三世达赖喇嘛于清末所建，十四世达赖喇嘛出走前居于此宫。

白宫东侧建筑物为僧官学校，旧西藏的官员由僧官和俗官组成，僧官学校就是用来培养僧官的。布达拉宫红宫南面的白色建筑物为殊胜僧院和达赖喇嘛会亲用的家院，其中僧院有僧人175名，主要负责达赖喇嘛的佛事活动和布达拉宫的日常管理。现在的布达拉宫由布达拉宫管理处管理，另有几十名喇嘛担任灯香师，还有武警、消防等武装保卫人员负责安全。





图片来源：欣欣会员—Jason

布达拉宫白宫的白色，代表着慈悲，是由石灰、牛奶等白色刷漆而成，每年都有许许多多的信徒自愿向布达拉宫供奉牛奶、酥油等物，牛奶的一项用途就是刷墙，酥油则使布达拉宫的酥油灯长年不灭。

## 二、红宫

红宫，由达赖喇嘛的灵塔、佛殿、经堂组成，是达赖喇嘛举行佛事活动的主要场所，也是旧西藏宗教活动的最高统治中心，红宫内平面呈方形，实际宫殿共七层，总建筑面积约 16000 余平米，加上地垄型地基六层，共十三层。

从下向上，一至四层属地垄分割而成的库房等房屋，并不供奉佛像，也不住人。七至九层为各类佛殿、经堂，十至十三层设窗户和内部天井，天井四周建有历代达赖喇嘛灵塔，及各类佛殿、经堂。

红宫内佛殿众多、珍宝无数，论大小，数第五层的西大殿为最，全称为西有寂圆满大殿，占地 1250 多平米，是红宫内最大的殿堂，也是布达拉宫内最大的殿堂，历任达赖喇嘛继位坐床仪式便在此举行；论珍贵，数五世达赖喇嘛灵塔为最，高达 14 米，贯穿三层，耗金 3700 多公斤，取名赞木林耶夏，意为其价值抵得上半个世界；论久远，数法王洞、圣观音殿为最，这两座宫殿规模虽然不大，但却是松赞干布时期所建的红山宫遗留下来的仅有两间殿堂，其中圣观音殿内的圣观音像是天然形成的佛像，与五世达赖喇嘛灵塔合称为布达拉宫的镇宫之宝。

布达拉宫的红色是智慧和力量的象征，是用藏地称之为白玛草的榧类植物压榨出的红色汁液涂抹而成，这种颜色除了红宫的墙体外，在其他地方也多有应用，比如台阶墙体的最上层就直接应用这种榧木进行了装点，此木质地坚硬，用于墙体可减轻重量，还具有许多其他功用。

布达拉宫的颜色除了上面提及的白色、红色外，另一大主要颜色就是金色，在藏地，人们认为金色标志着至高无上的权力，这种颜色主要体现在宫殿金顶群上；另外，红宫与白宫相连处的建筑物颜色为黄色——是僧家、官家建筑物的典型颜色，同时也是专用颜色。

殊胜三界殿，是红宫最高的殿堂。现供有清乾隆皇帝画像及十三世达赖喇嘛花费万余两白银铸成的一尊十一面观音像。十三世达赖喇嘛灵塔殿，是布达拉宫最晚的建筑，1933 年动工，历时 3 年建成。此外还有上师殿、菩提道次第殿、响铜殿、世袭殿等殿堂。

## 三、雪城

雪城，因其颜色白如雪，故名，指布达拉宫山脚下长、宽各约 300 多米的近似方形的古城，外有城墙环围，城墙底宽 4.4 米，顶宽 2.8 米，高 6 米，称得上绝对的高墙大院、固若金汤。

雪城的建筑主要包括僧俗官邸及住宅、钱币制造机构、酿酒作坊（羌仓）、酥油茶作坊、雪监狱、珍宝馆（于 2009 年 8 月才开放）等布达拉宫的附属性建筑。

## 四、龙王潭公园

龙王潭公园属旧西藏政府僧侣贵族等的娱乐场所，占地约 15 万平方米。



图片来源：欣欣会员—Jason

## 五、布达拉宫建筑群

布达拉宫是西藏第一大古代建筑群，是西藏高原上的明珠。现在简单介绍一下布达拉宫的主要建筑，大家在参观的时候事先也有一个大概的了解。



图片来源：欣欣会员—Jason

### 1、布达拉宫外景主体建筑：

布达拉宫依山垒砌，群楼重迭，主楼高 117 米，共 13 层，东西长 370 余米。山下附属建筑有雪老城、龙王潭等。它是当今世界上海拔最高、规模最大的宫殿式建筑群。

### 2、布达拉宫东庭院

东庭院，也称为德央夏：系白宫正门前面平坦广阔的平台。面积为 1500 余平方米，其西面为白宫主楼，东面为僧官学校，南北面为住房。

### 3、布达拉宫白宫门廊

白宫门廊，有通向白宫的大门。在门廊上，四壁均绘有壁画，其中北壁绘有文成公主进藏图，南壁绘有五世达赖喇嘛晚年封桑杰嘉措为第斯（执政）的文告。

### 4、东有寂圆满大殿（措庆夏司西平措）

这是布达拉宫白宫主殿，也是白宫最大的殿，面积为 717 平方米，内有 34 根柱。北侧面设达赖喇嘛宝座，上方悬清同治皇帝御书“振锡绥疆”匾额。原达赖喇嘛坐床等重要庆典均在此举行。

### 5、布达拉宫西日光殿

西日光殿是作为达赖喇嘛起居生活的宫殿，位于白宫顶层。由福地妙旋宫、福足欲聚宫、喜足绝顶宫、寝宫和护法殿组成。

### 6、布达拉宫东日光殿

东日光殿：此殿是十三世达赖喇嘛晚年扩建的起居宫，位于白宫顶层。由喜足光明宫、永固福德宫、护法殿、长寿尊胜宫和寝宫组成。

### 7、弥勒佛殿（强康）

弥勒佛垫，主供弥勒佛塑像。左右为长寿 3 尊，仙女顿珠卓玛等，殿内沿供有其他佛像和佛塔，西侧设有八世达赖喇嘛宝座。

### 8、布达拉宫金顶区

大家在外面观看的时候，就可以看到金碧辉煌的金顶。金顶区位于布达拉宫的最高处。金顶指的是灵塔殿和主供佛殿的鎏金屋顶，共 7 座，金顶上有许多鎏金装饰。金顶区四周，尚有经幢、经幡等装饰。

### 9、布达拉宫坛城殿（鲁朗康）

坛城殿分为几个部分，殿堂中心为桑旺堆巴坛城，东面为德却坛城，西面为吉杰坛城。桑旺堆巴（密集）、德却（胜乐）、吉杰（大威德）均为密宗本尊。殿内四周绘声绘有壁画，大都是佛教名人名寺及教史。

### 10、布达拉宫殊胜三界殿（萨松朗杰）

殿内供奉一块用藏、汉、满、蒙 4 种文字书写的“当今皇帝万岁，万万岁”牌位。牌位上方所供为清乾隆皇帝肖像。周围有金刚持、宗喀巴等塑像。殿内尚有十三世达赖喇嘛用万两白银铸造的十一面音像。这是红宫中一座重要的佛殿，有些重大活动在此殿举行。

### 11、布达拉宫长寿乐集殿（其美德丹吉）

此殿堂设有六世达赖喇嘛仓央喜措的宝座，沿墙的佛龛中



图片来源：欣欣会员—Jason



千尊无量寿佛像。殿内还供奉“埃革则底”护法神和宗喀巴塑像等2000余尊佛像。

## 12、十三世达赖喇嘛灵塔殿

十三世达赖喇嘛灵塔通高12.97米，用优质黄金包裹的灵塔面镶嵌的珠宝上万颗，可谓世间珠宝玉石荟萃。殿内陈设着各种法器、祭器。十三世达赖喇嘛土登嘉措坐像前陈设一座由20万颗珍珠串成的珍珠塔（曼陀罗）。第3层楼四壁均为十三世达赖喇嘛一生的传记壁画。

## 13、布达拉宫上师殿（喇嘛拉康）

殿内主要供奉着西藏著名上师的塑像。佛龛中尚有吐蕃王朝赞普像、贤者像等数千尊和佛塔上百座。

## 14、七世达赖喇嘛灵塔殿

七世达赖喇嘛灵塔供奉在殿堂中央，殿内尚有七世达赖喇嘛格桑嘉措坐像，以及佛龛、经书架等。

## 15、布达拉宫圣观音殿（帕巴拉康）

殿门上方悬挂清同皇帝御书“福田妙果”匾额。殿内正中央供奉的檀香木质自在观音像，为松赞干布所依本尊，属布达拉宫的稀世珍品，尚有合金质的六面阎魔王等许多珍贵的佛像和佛塔。

## 16、八世达赖喇嘛灵塔殿

殿内主要供奉八世达赖喇嘛降白嘉措坐像及其灵塔，并在灵塔前供有八瑞物、八吉祥、七政宝等。

## 17、九世达赖喇嘛灵塔殿

殿内主要有九世达赖喇嘛灵塔、九世达赖喇嘛隆朵嘉措和宗喀巴的坐像，尚有经书架等。

## 18、布达拉宫时轮殿（堆廓拉康）

殿中心有铜质鎏金时轮坛城1座，其周围有时轮神像和历算家塑像100余尊。

## 19、布达拉宫释迦能仁殿（土旺拉康）

主供佛教始祖释迦牟尼塑像，两侧排列其八大弟子立像，殿内设有七世达赖喇嘛宝座以及存放手抄甘珠尔经典。

## 20、布达拉宫无量寿佛殿（蔡巴拉康）

殿中间的佛座上供奉9尊无量寿佛塑像以及白度母、绿度母塑像各1尊。殿堂四周满绘壁画。

## 21、布达拉宫法王洞（曲吉竹普）

系七世纪叶蕃时期的建筑，被西藏佛教徒尊称为法王的松赞干布当年曾在此修行。殿内有松赞干布、文成公主、尺尊公主以及吐蕃王朝大臣噶尔东赞（禄东赞）和吞米·桑布扎等塑像。

## 22、布达拉宫普贤追随殿（公桑吉珠康）

殿中间佛座上供奉铜质鎏金释迦牟尼坐佛，左右为观世音和五世达赖喇嘛像等。

## 23、布达拉宫红宫二回廓

素有画廊之称。回廓四周满绘面达拉宫修建史、红宫落成庆典和佛事活动等壁画。

## 24、布达拉宫西有寂圆满大殿（措庆努西平措）

布达拉宫最大的殿堂，面积达725平方米，内有44根柱子。西端设达赖喇嘛宝座，殿堂四周满绘壁画，面积达280平方米，其中五世达赖喇嘛进京觐见清顺治的壁画。

## 25、布达拉宫菩提道次第殿（朗仁拉康）

主供藏传佛教祖师宗喀巴坐像，殿内还供奉格鲁派及噶当派名人铜像等。

## 26、五世达赖喇嘛灵塔殿（色东康）

殿堂高3层，内有16根柱，殿中央供奉的五世达赖喇嘛灵塔通高12.6米，塔身用金皮包裹，耗费黄金3721公斤，塔面镶嵌各种珠宝上万颗，殿内尚有十世和十二世达赖喇嘛灵塔，以及8座镶有各种珠宝的银质善逝佛塔等。



## 住宿

布达拉宫附件住宿，选择众多，可以根据自身条件和喜好来选择，比如喜欢干净、含早餐、有空调、独立洗浴者，选择星级宾馆、酒店比较顺心；喜欢自由自在，和一帮驴友谈天说地、结伴拼车者，选择青年旅馆、家庭客栈比较容易找到游伴。

就布达拉宫而言，拉萨的住宿可以划分为离布达拉宫较近的宿点和离布达拉宫较远的宿点。因为布达拉宫本身处于拉萨市中心、加之在拉萨旅游景点中也是处于核心地位，所以拉萨住宿，不论是星级

宾馆、酒店，还是青年旅舍、家庭客栈，离布达拉宫越近，价格相对越高，这是显而易见的事实。

在住宿点离布达拉宫远还是近比较方便的问题上，做一个比较客观的说明。拉萨城相对较小，所以住宿在哪儿，夜晚到布达拉宫周边散步、观赏夜景都是比较方便的，要选择的话，还是选择住宿点的硬件设施、性价比为宜，如果所住宿点性价比较高、环境幽雅，至于想去观看布达拉宫，可参照我们为您准备的交通攻略——布达拉宫包车，其中将拉萨交通情况全都囊括，可根据自己的实际情况选择乘车即可，十分方便的。

### 布达拉宫附近最受欢迎的酒店：



拉萨帝人宾馆

简介：拉萨帝人宾馆位于拉萨市区最中心繁华地段，地理位置十分优越，紧邻世界著名佛教文化遗产“布达拉宫”仅100米，出酒店大门左转过马路就到“龙王潭公园”和布达拉宫。

欣欣价：168元起

[>>立即预定](#)

顾客点评：地理位置很好，去布达拉宫很方便。打车也方便，按网上的地址打车司机不懂，说雪小学对面就明白了。卫生及设施按这个价位来说还可以，中间搬到北京中路上的宾馆住了一天，太吵，又搬回来了。早餐品种太少，需要该进。

顾客点评：服务态度很好，卫生也行，地暖不错，电话国内都是免费的。离布达拉宫很近，去别的地方打的也方便。 [...更多](#)



拉萨金麒麟宾馆

简介：位于拉萨市德吉北路边防大厦对面。毗邻拉萨氧吧国家级自然保护的“拉鲁湿地”，距享誉国内外的旅游景点布达拉宫开车仅需5分钟，到小昭寺、大昭寺需8分钟，到火车站只需15分钟...

欣欣价：118元起

[>>立即预定](#)

顾客点评：十一期间入住很顺利，店主很友好，房间面积足够大，床很大，卫生间很大，临街也不是很吵，有早饭，每天有人打扫房间，住得很舒心，以后还会来~~~~

顾客点评：房间在三楼，能看到布达拉宫背面。宾馆在著名的小吃街上，各种美食，很方便。房间干净舒适，还送勒氧气和地图，服务周到，挺满意的 [...更多](#)



拉萨德林酒店

简介：紧靠布达拉宫西侧，位于拉萨市繁华的罗布林卡路1号，出酒店门步行5分钟即可到达举世闻名的布达拉宫，10分钟到达罗布林卡(译成宝贝园林)，酒店北侧是清朝大将——福康安修建的关帝庙；东南侧即是药王山岩画。

欣欣价：88元起

[>>立即预定](#)

顾客点评：在拉萨最后一晚住的这个酒店，当时从林芝回来比较晚了，手机上订了，订的单人房不大但是很干净，窗外视野不算好不过离布宫很近，走几分钟就到了，性价比还不错！

顾客点评：接送机比较方便，离机场比较近。 [...更多](#)



## 美食

地道的藏餐对于吃惯了各种美食的游客来说，其实并不能算可口，但既然来到拉萨，不品尝一下藏餐和藏式小吃，肯定也是非常遗憾的。

### 1、酥油茶、糌粑

酥油茶和糌粑是藏餐的主要代表。酥油茶是用酥油、砖茶和食盐混合在一起做成的，口感十分独特，据说可以缓解高原反应。糌粑就是将青稞炒面与酥油茶采用一定比例混合在一起，吃的时候先在碗里搅拌，边吃边捏，方法独特。拉萨很多藏餐厅能品尝到酥油茶和糌粑。



### 2、藏家宴

藏餐的口味讲究清淡，平和。很多菜，除了盐巴和葱蒜，不放置任何辛辣的调料，体现了餐饮文化返朴归真的生活情调。西藏各地城镇都有许多各种档次的藏餐馆。这些餐馆无论是高档的还是简陋的，其装潢设计大都注意体现民族特色。“狗蹄”木桌、铁皮火炉、“八瑞”瓷碗、藏式蒲团、吉祥图与壁画等，都体现了藏民族的精神追求。

旅游者到西藏，可以有选择地品尝一些有特色的藏餐、藏菜，如各类灌肠、青稞酒和酥油茶、牛羊手抓肉、凉拌牦牛舌、包子、糌粑、各种糕点、以及甜茶、奶茶、酸奶、烤肠、风干肉等。



图片来源：欣欣会员—Jason

### 3、藏面

最常见的藏族日常饮食，是将面条煮熟后放入牛肉汤和少量牛肉，口感和内地的面条没什么大区别。一般的甜茶馆、路边小店都有藏面。

价格大概 3.5 毛一碗

### 4、甘孜黄凉粉

拉萨最受欢迎的小吃之一。就是凉粉切片，用酱油、醋、蒜汁、辣椒拌起来食用。大昭寺正门西南侧的小巷里，有一家门脸不大的甘孜黄凉粉店，口感地道，生意火爆。一小碗凉粉只需 1.5 元。

### 5、炸土豆

土豆大概是拉萨除了糌粑外，最常见的食物，因为高原上能生长的农作物不多，土豆虽然比不上内地高产，但每年总还有些收成。

拉萨路边有很多小摊卖炸土豆，一般 1~1.5 元一份，直接用手捏着吃，味道一般，但可以应付一下饥饿，也可以吃着解闷。

### 6、牦牛酸奶

真正地道的牦牛酸奶，酸到倒牙，喝的时候可以放些砂糖或者蜂蜜。八廓街老城小巷的很多小商店里都有藏族人自制的牦牛酸奶，绝对地道，2 块钱一罐头瓶，便宜实惠。一般都要现场喝完，店主要回收瓶子。拉萨的很多餐吧也有牦牛酸奶，几乎成了一道必备甜品，但是价格会略贵，一般 5-8 元一小碗。

### 7、青稞酒

青稞酒，藏语叫做“羌”，顾名思义，青稞酒就是用青稞制成的。是藏民最喜欢喝的酒。酒的口感略有些发酸，但清冽甘爽，度数不高，后劲不小。很多酒吧都有青稞酒卖，但多为听装。

## 购物

布达拉宫位于拉萨市中心，拉萨有很多充满了乡土气息与民族风格的手工艺品，各式的木碗、银碗、竹碗等藏族手工艺传统编织品；也有尼泊尔、印度等国商人批量加工的仿制品，如各种骨雕动物，经过防旧处理的各色“古董”等等。

其中，藏医药文化研究中心是近几年才从藏医院分离出来的旅游购物景点之一，在研究中心可以了解一些藏医药发展情况，如果对藏药感兴趣的话，也可以购买一些藏药回去送人。这里对藏药略作介绍，藏药是用天然药材加一些天然矿物质，经过特殊的制作方法制成，可以说没有不能入药的东西，比如黄金、珍珠、甚至水银，其药理与中药不尽相同，故名藏药，且药性较猛。藏医以擅医心脑血管、肠胃等病为名，藏药有许多药是内地药所不能比拟的，比如以治心脑血管、偏瘫等症为名的“珍珠七十味丸”、以治胃病为名的“常觉”等等。

在藏饰品、土特产方面，当然以天珠、绿松石、红珊瑚、藏红花、冬虫夏草、灵芝、藏刀、藏银饰品、藏香、唐卡、藏毯等最为引人注目，这些东西在购物全程中都有涉及，需要提醒的是，在一般的小摊子上不要做大交易，避免上当受骗。

### 虫草

即冬虫夏草，是一种动植物兼名的名贵药物。它是冬虫夏草菌寄生在蝙蝠蛾幼虫赏的子座与虫体，冬天为虫，夏天为草，下部是虫，上部是草。虫草味甘酸，性平，气香，是良好的强壮补药。

### 藏刀

藏刀是西藏久负盛名的传统工艺品，历史悠久，风格独特，深受游客喜爱。在藏民的生活中，藏刀也是随身必备之物，它既可用于防身，又可作为食肉的餐具，而且还可以作为一种特殊的装饰品。一般来说，男式藏刀都比较粗犷，锋利，女式藏刀则较秀气。

### 西藏面具

藏语称面具为“巴”，是从宗教艺术派生出来的一种工艺品，大致分为三个部分，即宗教面具、藏戏面具和民间歌舞说唱面具。

在西藏，每逢重大的宗教节日，各个寺庙都要举行跳神仪式，

**欣欣小贴士：**拉萨的购物，工艺品主要集中在八廓街（八角街），日喀则主要集中在自由市场，里面的商品良莠不齐，主要靠个人的眼力，用心淘可以淘到自己满意的好东西。

所用面具具有鬼怪、护法神、仙人等。由于地域的差异，用途的不同，西藏面具也是多姿多彩、形式各异。

### 木碗

木碗因其隔热性强，多用于饮茶，在藏区是比较实用的日用品。西藏的木碗种类很多，价格差别极大。一般分为普通型和名贵型。普通型用桐、桦、杜鹃等树根或杂木制成，不加装饰。名贵型选用一种叫“咱”的寄生植物制作，木质黝黑透亮，纹路细如发丝，再加上白银装饰，更显得华丽大方。

### 唐卡

唐卡是一种线条复杂、色彩丰富、带着浓郁宗教特色的卷轴绘画，大多数唐卡表现的是藏传佛教的主题，也有很少一部分表现其他题材、服务于其他内容。绘制唐卡所用的颜料，取自不透明的矿物及植物，再按比例加上一些动物胶及牛胆汁，所绘就的唐卡即使经过数千年，依然色泽鲜明不退色。

### 珠宝首饰

西藏的珠宝首饰有珍珠、玛瑙、各种玉器及金银制品等，一般以古朴为好。在拉萨八廓街旧货市场或一些旅游商店均可买到。脖子上戴的、手腕上配的、耳朵上挂的和腰上插的应有尽有。



图片来源：欣欣会员—Jason



## 娱乐

参观布达拉宫不会消耗太多的体力，这里介绍下拉萨特色娱乐，圣城拉萨的夜生活。晚上的时间可以这样安排，一是在布达拉宫前面的广场、后面的龙王潭公园欣赏一下拉萨的夜景，拍拍布达拉宫在夜色容颜，二是可以去欣赏西藏原汁原味的民族歌舞表演。

### 民族歌舞表演

在拉萨，藏式歌舞表演演艺厅有许多家，其中以喜玛拉雅、幸福在路上、唐古拉风、容中尔甲等演艺厅规模最大，最具代表性，喜玛拉雅演艺厅是有氧演艺厅，和幸福在路上演艺厅属于藏式原生态歌舞演出，是比较高雅的演出形式，可以理解为美声式的演出；唐古拉风、容中尔甲演艺厅的演出形式更像是一台晚会，可以理解为通俗式的演出。大家可以根据自己的兴趣爱好来做出选择。

当然，有些朋友对藏餐可能会感到很好奇，值得一提的是，唐古拉风、容中尔甲演艺厅提供藏餐，在演出之前先用餐，然后在酒足饭饱之后观看演出，很是惬意。

## 节庆

### 雪顿节

现在的拉萨出现了哲蚌雪顿、布达拉雪顿和罗布林卡雪顿并存的局面，其中以罗布林卡为中心。

雪顿节是每年藏历六月底七月初，是西藏传统的节日。按藏语解释就是吃酸奶子的节日，因此又叫“酸奶节”。因为雪顿节期间有隆重热烈的藏戏演出和规模盛大的晒佛仪式，所以有人也称之为“藏戏节”、“晒佛节”。

节日期间，拉萨市附近的藏族人民三五成群，老少相携，背着各色包袱，手提青稞酒桶，涌入罗布林卡内。节日时，除各省的藏戏剧团来到圣城拉萨切磋戏艺，人们还在树荫下搭起色彩斑斓的帐篷，在地上铺上卡垫、地毯、摆上果酒，菜肴等节日食品。有的边谈边饮，有的边舞边唱，许多文艺团体也来表演民族歌舞，以此助兴。下午各家开始串幕作客，主人向客人敬三口干一杯的“松准聂塔”

酒，在劝酒时，唱起不同曲调的酒歌，各帐篷内，相互敬酒，十分热闹。

最隆重的晒佛仪式、最欢腾的藏戏表演，还有赛牦牛、歌舞表演。



图片来源：欣欣会员—Jason

### 布达拉宫转经

要说观看朝圣人群，其实藏族人转经是分时间的，每月都有那么几天是吃素转经的日子，比如每逢藏历5日、8日、10日、15日、30日，在早晨都会看到大规模的转经人群围绕大昭寺、布达拉宫、甚至更远更大的圈林廓路转经，也有到大昭寺里面去转经的。

另外，每周星期三，会有大量的信众会去各寺庙包括布达拉宫在内的香火处烧香礼佛。而说到转经礼佛呢，最著名的当然是从藏历4月15日算起，为期一个月的萨嘎达瓦节，这一个月里，尤其到傍晚，有机会到布达拉宫周边去玩的话，会看到男女老幼各色人等，转经的转经，磕头的磕头，人群川流不息，一直会持续到半夜。

布达拉宫转经，还有一个高峰期，就是农牧区的民众在每年秋收完毕时节，大约在9月底到10月底的这段时间，会从乡下坐车到拉萨，进行人生中仅有几次的朝圣之旅，朝圣内容当然包括到布达拉宫内礼佛，在布达拉宫周围转经、磕头，这些也是十分壮观的景致。

### 布达拉宫朝圣礼佛

在宗教传统中，藏历五月被认为是吉祥之月，成群结队一手摇着经筒、一手拿着念珠的藏族人，成了街上一道风景。自觉排队转经的信徒中，有人给转经筒的转轴加润滑油，有人用小铲子除去木架上的污垢。

## 旅游贴士

### 最佳旅游时间

布达拉宫最佳旅游时间为6月份到10月份，其中又以7、8两个月份人数达到最多，此时西藏气候温暖湿润，为最佳旅游季节，而且此时为拉萨的雨季，每到雨季，拉萨的绿色植被生长茂盛，含氧量较植被稀少的冬季有明显上升，游客此时游览不易出现高原反应。而冬季的拉萨非常寒冷，植被稀少，含氧量低，不适合观光游览。

另外，藏旅游的旺季在五月初至十月底，最旺季在七月底到八月初，以及国庆期间，那么布达拉宫旅游观光者，往往也在这个时候最多，这也不怪大家都赶巧了，最重要的原因是，其在旺季时可以看到那种庞大的信徒转经群和朝圣拜佛的壮观队伍。

### 其它注意事项

1、随着青藏铁路的开通，西藏旅游骤然升温，布达拉宫门票非常紧张，需要提前1-2天预订，而且必须持身份证购买，每人限购一张。进入布达拉宫还要经过严格的安检程序，如同上飞机。

2、白宫广场右侧有厕所，此后的近两小时的参观线路中就没有任何厕所了，游客进入白宫前最好先在此方便；布官后门的厕所很有特色，一定要尝试一下。同时，游客进入白宫后，禁止拍照，也禁止戴帽子和墨镜。

4、布达拉宫的内部结构复杂，神佛塑像及殿堂较多，多无法细看与解读。跟导游即可，其中主供殿、法王洞、五世达赖灵塔殿等不容错过。若无导游陪同，则只需根据箭头的指示和围绳圈定的范围。

5、殿堂内比较阴冷，即使夏季也请随身带一件外套。另外，布达拉宫里面非常难找厕所，最好在参观前解决。

6、当地香客朝拜布达拉宫均是从正门沿着“之”字形的石阶拾级而上。而旅行者多数会选择从西门先走到山顶再一路下来。拾级而上颇耗体力，所以建议体力有问题和有高原反应的人的反方向进行。可以乘出租车抵达布达拉宫的顶部，从山顶西大门的入口处进入布达拉宫，然后从山上走下来，这样能够节省很多体力。

7、每个殿堂里都有僧人和武警值勤，为了减轻布达拉宫的承重，拉萨旅游局专门下发了文件，不准导游在布达拉宫内进行详细讲解，以控制游客的逗留时间。

### 疑难解答

#### 布达拉宫有高原反应吗

拉萨市的平均海拔在3650米，布达拉宫最高处距离地面119米，所以如果登上布达拉宫的话，至少也有3700米的海拔，这对身体素质不是特别好的游客来说也是不小的挑战。

如果初到拉萨有一点高原反应的话，笔者建议游客先在酒店休息一天，偶尔在平地上步行进行身体适应，切忌不能剧烈运动以造成更坏的情况。一般如果游客有较轻微的高原反应的话，在拉萨的酒店内休息数小时到一天即可慢慢适应高原的海拔情况，直至游客身体感觉没有大碍后才建议登上布达拉宫。另外注意在登布达拉宫的时候，不要太快太急，慢慢的走，如果感觉有点累，可以坐在阶梯边上的石阶上休息片刻再行攀登。

一般在拉萨没有大的高原反应的话，那在布达拉宫除了会有一点点累和头晕外，一般也不会出现严重的高原反应，请游客不必太过担心。

#### 八月份布达拉宫门票好买吗

八月是西藏旅游最旺的月份，这段期间进藏游客猛然增多，拉萨市内宾馆旅馆大多处于爆满状态，所以在八月份进藏旅行之前一定要提前预定住宿房间。

布达拉宫门票每日限量2300人，1600门票是团队票，剩余的700门票是散票。然而散票中的大部分会被旅行社或者黄牛购走，所以散客自己排队购买的门票数量是非常有限的。

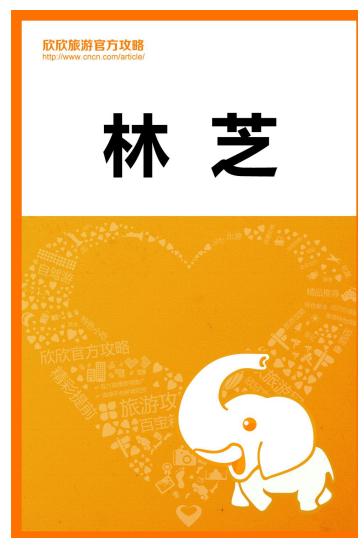
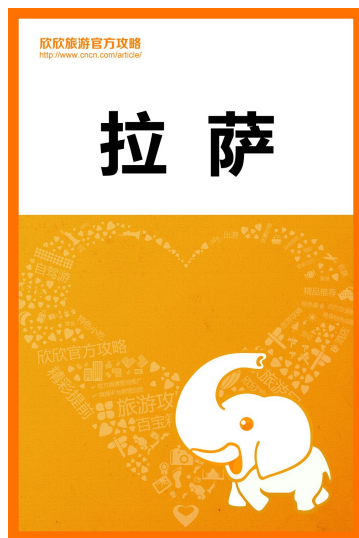
如果不能在购买门票出买到门票的话，只能从旅行社处或者黄牛处购买门票，但这个具体的价格就说不准了。每年都会不同，而且八月份几乎每几天都会有价格波动，往年最高炒到七八百元一张。可想而知八月份布达拉宫门票是否好买了。



## 攻略制作者

本攻略由[欣欣旅游网](http://www.cncn.com)打造，并将定期更新，最新版本请关注[欣欣旅游网布达拉宫攻略](http://www.cncn.com)！如有批评建议，请至[我有建议留言](#)。

## 周边城市攻略推荐



查看更多旅游攻略信息请至[欣欣旅游网旅游攻略](http://www.cncn.com)。