

西进！ 去看晒大佛

夏秋之交，是西部最美的时刻，少数民族聚居地也进入了节日的快乐海洋。在西藏，有一年中最隆重的节日雪顿节。历史悠久的晒佛，成千上万的藏传佛教徒从四面八方涌向拉萨附近哲蚌寺，怀着最虔诚的心，顶礼膜拜；当雄赛马节，骑士们策马扬鞭，奋勇争先；到西藏三大圣湖之一的纳木错徒步，让灵魂被纯净的湖水所洗涤。让你震撼、激动过后，回归平静。

在藏语中，“雪”是酸奶子的意思，“顿”是“吃”、“宴”的意思，雪顿节按藏语解释就是吃酸奶子的节日，因此又叫“酸奶节”。雪顿节，是西藏最隆重的节日，其热烈程度仅次于藏历新年。每年此时，西藏各地的藏戏主要流派会聚在拉萨罗布林卡连续几天进行表演和比赛，其场面热闹非凡。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，神秘的西藏风情尽在眼下。雪顿节已被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

今年雪顿节将在8月29日至9月4日在拉萨举行，活动中心是拉萨西郊的罗布林卡。



晒大佛

晒佛 最令人瞩目的仪式

作为节日的序幕，哲蚌寺展佛是最令人瞩目的仪式。大概早上7点半之后，百来个青壮年喇嘛分列两队，抬着如“白色巨龙”的锦缎绣绘佛像大唐卡缓缓走向哲蚌寺晒佛台，佛像大唐卡有3吨重，历经几百年。到了8点钟，在第一缕曙光的辉映下，伴着凝重、庄严的法号声，一幅500平方米、用五彩丝绢织就的巨大释迦牟尼像徐徐展露出祥和的容颜……数万名信徒和深受感染的游客无不双手合十，顶礼膜拜。然后人群开始向佛像的方向移动，向佛祖献上最雪白的哈达。现场的人们，不论种族，不论信仰，此时都会被光芒所照耀，产生莫名的感动，在这一刻，所有的尘俗都消失殆尽，只有眼前光芒四射的佛像和澄净的心灵。

藏戏 不可缺少的表演

藏戏是雪顿节不可缺少的表演。从雪顿节的第二天开始，在罗布林卡、布达拉宫对面的龙王潭公园内，来自多省的十几个剧团队伍每天不停地从上午11点直唱到暮色降临。

人们携家带口闲适地围坐草地上，摆上一路背来的青稞酒、酥油茶，还有自家做的各种藏式点心，许多藏民边听藏戏，或摇着手中的转经筒，或捻着佛珠、喃喃自语。

藏戏有《诺萨法王》、《文成公主》等故事，历经600余年的洗练，高亢动人的唱腔、抑扬顿挫的独白、神态各异的脸谱、古朴肃穆的服饰

和优美动人的舞姿，都散发着一一种浑然天成、庄严沉静的独特魅力。

彩色帐篷 让快乐在节日中传递

雪顿节前夕，罗布林卡及周围的树林里，一夜之间摇身一变成一座色彩鲜艳的“帐篷城市”，这些帐篷是藏民携老带小一起到罗布林卡搭建的一个临时的“家”。帐篷城市还形成几条独特的、热闹的节日街市，人们似乎把整个拉萨城都搬进了这片绿色天地，在歌声和舞蹈中过着野外生活，深沉热烈的歌声、曼妙多彩的舞姿伴着高原特有的乐声在树影里传递，这就是拉萨人最有活力的日子。

大家都身穿节日传统服装，一家人或者亲朋好友，三五成群，把酒畅饮，畅谈无间，下棋打牌，跳舞唱歌，自娱自乐。加入他们，你便是他们的一员，藏民们用他们的热情奔放感染着你，让你沉浸在节日的欢快中。

当雄赛马 策马扬鞭舞蹈交流

“当吉仁”赛马节又称当雄赛马节，是雪顿节期间另一个重要的传统节日，为期7天，沿袭至今，已经演变成集赛马、商贸、文艺、竞技等为一体的民间体育文化盛会。

赛马节最精华和高潮部分当然就是赛马。赛马分大跑赛和小跑赛，小跑赛的赛马都被打扮得很漂亮，比赛时不能狂奔，讲究的是平稳，而又要在稳中求快，人和马要保持优美的姿势；大跑赛比的就是速度，骑



大佛归寺

士们策马扬鞭，在观众的呐喊和喝彩声中争先恐后，这正是牧民们强烈情感的表达。

除了赛马，还有各种各样的比赛，如骑马捡哈达比赛、抱举石头比赛和锅庄舞，锅庄舞是藏区非常流行的舞蹈，也是青年男女最喜欢的节目，集体舞蹈提供给他们更多交流和了解彼此的机会，便于他们寻找意中人。

“纳木错”徒步 灵魂被纯净的湖水洗涤

西藏拉萨纳木错国际徒步大会紧跟雪顿节的步伐，在9月5日至9月9日举行，将在拉萨集合出发前往纳木错。

纳木错，藏语意为“天湖”，是西藏三大圣湖之一，湖面海拔4718米，是西藏自治区最大的湖泊，中国第二大咸水湖，也是世界上海拔最高的湖。纳木错景色优美，让人感觉灵魂都仿佛被纯净的湖水所洗涤，仿佛置身于一个蓝色的世界。

此次活动不仅仅是徒步那样简单，它将环保、慈善、冰川护送三大元素与徒步活动紧密地结合。志愿者可以拜访中科院青藏所纳木错冰川科考站，亲自帮助科考站运送冰川样本，将爱心洒满西部。

值得一提的是，参与活动的专业摄影爱好者在旅途中拍下不同位置的纳木错湖景，组成世界上第一张纳木错全景照片。



布达拉宫

■旅游贴士

西部游正逢旺季，旅行社相关人员表示，西部地广人稀，特别是新疆、西藏等地目前的房源紧张，且部分房价不太稳定。另外，部分酒店不挂星，其星级定位杂乱模糊，在个人自助旅游时需要特别注意。同时，旅游景点间路程较远，火车班次极少，甚至没有火车和旅游车到达，地建议游客们需做好相应的准备，尽量包车。

旅行社人员提醒，由于西部是少数民族聚集的地方，出行前要做好功课，不要冒犯了当地少数民族的信仰和习惯。例如，在新疆，如果你不想买东西，就不要讲价，有些地方，讲价意味着你会购买，卖东西是以公斤论的，不要多付一倍的价钱。

夏季的西部地区，日照时间很长，所以当地商家一般到上午10点左右才开市，另外当地与北京时间有两个小时时差。

高原、内陆草原地区的昼夜温差很大，要准备好足够衣物；夏季气候变化大，随身携带雨具；蚊子较多，随身携带驱蚊水；要准备一些常用药物，以备不时之需。

■行家引路

卢海林，著名西部风光摄影家，有时一年进藏七八回，时间长达五六个月。他认为，西藏旅游最好的时间段就是8月份。此时藏族节日集中，一年一度的雪顿节就在8、9月间，可谓西藏旅游最不能错过的。且8月正值高原的雨季，植被丰富，含氧量也比一般时间高，每次雨后都能见到彩虹，而且经常是两道彩虹同时出现，色彩十分绚丽！

卢海林说，雪顿节真的很吸引人。在“酸奶节”上，各地的藏民会因为宗教信仰，从四面八方聚集到一起，在罗布林卡搭起彩色的帐篷，休闲地生活，服装也非常鲜艳。当看到这些，“你就能感受到藏民的精神世界十分富足，他们对精神



其他推荐

纳顿会：60多天的狂欢节

每年的农历七月十二到九月十五，青海民和县三川地区将举行纳顿会，这是土族人的传统节日，在夏粮收割完毕之时，土族人民为感谢神灵，欢庆丰收而举办，历时60多天，可能是世界上最长的狂欢节。

纳顿会今年的举行时间是8月11日至10月11日，从庄稼收割最早的下川鄂家、怀塔村开始，然后从东向西，一村接着一村直到上川的赵本川村结束。

每到一村，村民们会集中到一起跳“会手舞”，少则几十人，多则数百人，男女老少齐上阵，跳舞时，“大好——好噢——”声此起彼伏，传达着人们对未来的祝愿和希冀。“会手舞”结束后，则是民间舞剧《庄稼其》、“三将”、“五将”等三国故事和《杀虎将》的表演。最后是“跳法拉”，即作为神的代表的“法拉”手持古戟绕场蹦跳作舞，向神传达人们的虔诚，向村民下发神的佑护。

每当这个时候，三川到处彩旗飘扬，鼓乐喧天，人们穿上最好的衣服从下川到上川，扶老携幼，探亲访友，笑逐颜开，畅谈丰收的喜悦和对未来美好生活的祝愿。



北疆草原风情

每年的7、8、9月是草原最为美丽的季节，湛蓝的天空、洁白的云朵、碧绿的牧草、清澈的湖水和热情豪放的那达慕盛会，将让你不虚此行。

喀什、喀纳斯、禾木、伊犁这些熟悉的地方，都有着别样的风光。草原犹如一块绿色的绸缎，又似五彩编织的地毯，缀着绿地银边的花带，在蓝天的映衬下犹显气势恢宏。繁花似锦，溪水潺潺，牛羊成群，毡房点点，时而蹿出狐狸、野猪、雪鸡，这便是草原。

上的追求超过对物质的追求”。自然而然地，来自尘世的游客，他的精神世界也能得到净化，这样的感悟会让人生更快乐！

卢海林介绍，一年一次的晒大佛，是雪顿节中最重要的仪式，也是8月游西藏最必不可少的一部分，所以每年雪顿节的游客都在剧增，去年游客已经达26万人。他提醒，大型节日里人较多，游客就要特别注意安全。在晒佛仪式时，安全排第一，一定要跟随人群移动的方向走，如果已经处于好的视野位置就别乱动了。卢海林观察发现，朝圣的藏民会手牵手互相帮助，“这是藏民的经验，很值得游客学习，能避免意外”。

卢海林还提议，游客在郊外不要贪图小便宜，乱乘陌生人的车辆，“如果一定要坐，就是把陌生司机以及车牌用手机拍下，然后马上传给朋友。这样也是在提醒司机，你很小心”。

(羊城)