

LÂM CHI

THE HAPPY FIRM TEAM

TRÁI TIM HỒNG GIỮA LÒNG NÚI TUYẾT
KHỞI HÀNH 21.03-27.03.2026

TRẢI NGHIỆM TÂY TẠNG CHẤT LƯỢNG CAO CÙNG
NHỮNG CUNG ĐƯỜNG TUYỆT ĐẸP CHỈ CÓ Ở
THE HAPPY FIRM

LỊCH TRÌNH CHI TIẾT

Ngày 1: TP.HCM – Thành Đô: Khởi đầu nhẹ nhàng

Hành trình bắt đầu tại Thành Đô – "thành phố hạnh phúc nhất Trung Quốc". Quý khách sẽ không vội vã mà dành thời gian tận hưởng sự xa hoa tại Chunxi Road và Taikoo Li. Đây là bước đệm hoàn hảo để quý khách nghỉ ngơi sau chuyến bay, thưởng thức ẩm thực Tứ Xuyên trứ danh và ngủ một giấc thật sâu tại khách sạn Dorsett 5 sao trước khi tiến vào vùng cao nguyên.

Ngày 2: Thành Đô – Nyiningchi – Làng hoa đào: Lạc vào cõi tiên

Bay thẳng đến Nyiningchi (Lâm Chi) – nơi được mệnh danh là "Thụy Sĩ của Tây Tạng".

- Điểm đến đầu tiên là Buju Temple, ngôi chùa cổ mang đậm dấu ấn bản địa, được xây dựng vào TK7 thời vua Tùng Tán Cán Bố và là 1 trong 13 ngôi chùa quan trọng nhất vùng Himalaya giúp Phật giáo phát triển mạnh mẽ từ đây. Sau đó là tiêu điểm của chuyến đi: Gala Peach Blossom Village. Giữa tháng 3, hàng ngàn gốc đào rừng cổ thụ hàng trăm năm tuổi đồng loạt nở rộ, tạo nên một biển hoa hồng nhạt ôm lấy những ngôi nhà Tạng đá trắng, phía xa là những đỉnh núi tuyết lấp lánh dưới nắng vàng.

Ngày 3: Nyiningchi – Lulang – Bomi: Cung đường huyền thoại

Hành trình xuyên qua Lulang Forest Sea (Biển rừng Lỗ Lăng) – nơi có thảm thực vật xanh mướt và không khí giàu oxy nhất Tây Tạng.

- Quý khách vượt qua đèo Tongmai kỳ vĩ để đến với Hồ Guxiang thơ mộng. Đặc biệt, Thị trấn đào Qinduo sẽ đón chào quý khách với những rừng đào hoang dã trải dài vô tận dọc các sườn núi, mang đến vẻ đẹp nguyên sơ và tĩnh lặng tuyệt đối.

Ngày 4: Bomi – Sông băng Midui – Basong-tsuo: Bản tình ca Băng và Nước

- Sông băng Midui là sự kết hợp kỳ diệu giữa rừng rậm, sông băng và hồ nước. Quý khách sẽ sống sờ trước những khối băng vĩnh cửu trắng muốt đồ dài từ đỉnh núi cao 6.000m. Cuối ngày, đoàn về với Basong-tsuo, hồ nước xanh ngọc bích linh thiêng của phái Ninh Mã, nghỉ dưỡng tại resort ngay sát mặt hồ- đón bình minh sáng hôm sau nơi hồ thiêng.

Ngày 5: Basong-tsuo – Lhasa: Trái tim của vùng đất thánh

Di chuyển về thủ phủ Lhasa.

- Quý khách chiêm bái Chùa Đại Chiêu (Jokhang) – linh hồn của Tây Tạng, nơi lưu giữ pho tượng Phật Thích Ca Mâu Ni 12 tuổi (Jowo Rinpoche). Sau đó, hòa mình vào dòng người hành hương trên phố Barkhor, cảm nhận hơi thở tâm linh và mua sắm những món đồ thủ công tinh xảo.

Ngày 6: Lhasa – Yamdrok Lake – Karola – Shigatse: Kỳ quan vĩnh cửu

Hành trình tiến về phía Tây để chiêm ngưỡng Thánh hồ Yamdrok uốn lượn như một dải lụa xanh ngọc.

- Thuyết minh: Quý khách sẽ chạm tay vào Sông băng Karola ngay sát đại lộ trước khi đến Shigatse viếng Tu viện Tashi Lhunpo. Đây là nơi ở của các vị Ban Thiên Lạt Ma, nổi tiếng với kiến trúc dát vàng rực rỡ và những bức tường bích họa nghìn năm tuổi.

Ngày 7: Shigatse – Thành Đô – TP.HCM: Kết thúc hành trình di sản

Chuyến bay sớm đưa quý khách từ Shigatse về lại Thành Đô và nói chuyện về Việt Nam, mang theo những ký ức về sắc đào hồng rực và sự an lạc trong tâm hồn.

Chi phí: 83.9 tr/khách



- **Bao gồm:** Khách sạn 4- 5* cao cấp ở Tây Tạng: view đẹp, nhiều năng lượng, các bữa ăn, nước suối , phí tham quan các điểm trong chương trình. , Hilton Shigatse, phòng 2 người. Bảo hiểm du lịch cao cấp 2 tỷ VND.
- Nhóm nhỏ- tối đa 12 thành viên/nhóm- HDV người bản địa nói tiếng Anh, Trưởng đoàn TV đi cùng.
- Vé máy bay khứ hồi economy TPHCM- Thành Đô, Thành Đô- Nyingzhi, Shigatse- Thành Đô, Thành Đô- TPHCM . Thuế phí và bảo hiểm bắt buộc ở Tây Tạng.
- Visa dán TQ, Giấy phép nhập cảnh Tây Tạng.
- Vé tham quan các danh lam, thắng cảnh trong chương trình.

Không bao gồm:

- Chi phí cá nhân, mua sắm, ăn uống ngoài chương trình... Chi phí cứu hộ khẩn cấp, chi phí phát sinh ngoài chương trình. Chi phí phát sinh cá nhân.
- Tips HDV/tài xế địa phương (mức đề xuất tối thiểu 80 USD/khách)

Chi phí: 83.9 tr/khách

*Đăng ký: **Đặt cọc 30 triệu/khách.** Thành toán phần còn lại trước ngày khởi hành 31 ngày. Phòng 2 người/phòng, trong trường hợp lẻ người sẽ 3 người/phòng theo thứ tự đăng ký hoặc có phụ thu single room theo thứ tự đăng ký sớm muộn nếu không có người ghép.*

✨ LỢI ÍCH & GIÁ TRỊ KHÁC BIỆT CỦA TRẢI NGHIỆM

1. Chiến lược "Thích nghi độ cao chủ động" (Lợi ích sức khỏe)

Sự khác biệt: Thay vì bay thẳng đến Lhasa (3.650m) dễ gây sốc độ cao, trải nghiệm bắt đầu từ Nyingchi (2.900m) – nơi có độ cao thấp nhất và hàm lượng oxy cao nhất nhờ rừng rậm.

Giá trị: Giúp cơ thể quý khách thích nghi dần dần một cách êm ái, đảm bảo sức khỏe xuyên suốt hành trình mà không cần phụ thuộc quá nhiều vào bình oxy.

2. Dịch vụ lưu trú "Luxury Recovery"

Sự khác biệt: Sử dụng hệ thống khách sạn 5 sao (Hilton, Dorsett, Resort cao cấp).

Giá trị: Tất cả phòng nghỉ tại vùng cao đều trang bị hệ thống cung cấp oxy tại phòng. Sau một ngày tham quan, quý khách được hồi phục trong không gian sang trọng, ấm áp, đảm bảo giấc ngủ sâu – chìa khóa để chinh phục cao nguyên thành công.

3. Trải nghiệm "Cung đường Đào rừng"

Sự khác biệt: Trải nghiệm tập trung sâu vào vùng Nyingchi và Bomi vào đúng tuần lễ hoa đào nở rộ (21/03 – 27/03).

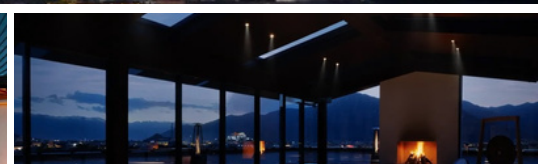
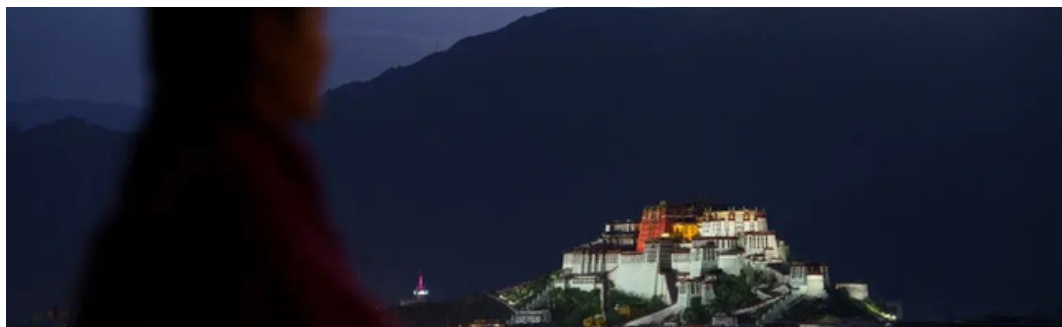
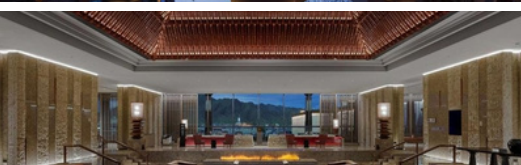
Giá trị: Quý khách không chỉ thấy hoa đào, mà là thấy Đào cổ thụ trên nền Núi tuyết và Sông băng. Đây là khung cảnh hiếm hoi trên thế giới chỉ xuất hiện 1 lần trong năm.

4. Tối ưu hóa thời gian di chuyển

Sự khác biệt: Sử dụng các chuyến bay nội địa thay vì ngồi xe 10-12 tiếng mỗi ngày.

Giá trị: Quý khách có nhiều thời gian hơn để chụp ảnh, thiền định và cảm nhận điểm đến thay vì mệt mỏi trên xe.

t



Vui lòng không mang theo dao hay các vật sắc nhọn nhập cảnh vào Tây Tạng. Tuyệt đối Không chụp ảnh quay phim cán bộ hải quan, công an ở sân bay Tây Tạng, sân bay quân sự, sân bay Trung Quốc.

Chuẩn bị trước chuyến đi

Để chuẩn bị cho hành trình đến với Tây Tạng được tốt nhất, The Happy Firm cập nhật những thông tin cần lưu ý trước chuyến đi.

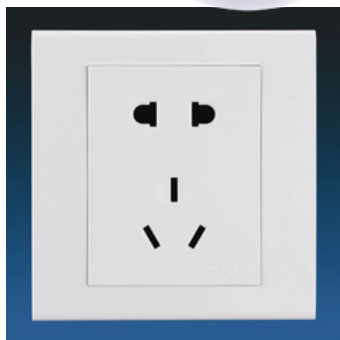
Chuyến bay Vietnam - Thành Đô (TPHCM bay hàng không Tứ Xuyên) . Khách từ Hanoi bay đến Thành Đô nhập chung với đoàn.

• Giấy phép nhập cảnh:

Giấy phép nhập cảnh Tây Tạng (bản cứng) sẽ được kiểm tra tại sân bay đến Tây Tạng khi nhận vé máy bay (boarding pass) và tại cửa kiểm tra an ninh khi bay đến Tây Tạng (chuyến bay nội địa).

Anh Chị mang theo đầy đủ: Hộ chiếu + thị thực Trung Quốc + giấy phép nhập cảnh Tây Tạng khi bay đến Lhasa.

Khi đến Tây Tạng, vui lòng đưa giấy phép cho hướng dẫn viên của đoàn, HDV sẽ hỗ trợ việc nhận phòng tại khách sạn, xin giấy phép PSB, vượt qua kiểm tra an ninh,... trong những ngày tại Tây Tạng. Giấy nhập cảnh vô cùng quan trọng, quý khách lưu ý giữ gìn cẩn thận.



Chứng say độ cao

- Du khách thường gặp một số vấn đề say độ cao ở Tây Tạng. Say độ cao sẽ có những triệu chứng như đau đầu, buồn ngủ, chán ăn, tiêu chảy, v.v. trong vài ngày đầu ở Lhasa. Sau đó du khách sẽ quen dần. **Tuyệt đối không tắm gội, uống rượu bia, vận động mạnh trong những ngày đầu 1,2 đến Lhasa.**
- Hãy thông thả, thư giãn và nghỉ ngơi thật tốt, uống nhiều nước, nước ấm, thức ăn nhẹ trong những ngày đầu sẽ giúp ích rất nhiều cho việc thích nghi. Các triệu chứng sẽ giảm dần. Không vận động nhiều, tập thể dục trong những ngày đầu đến Lhasa.
- Du khách có thể chuẩn bị các loại thuốc cá nhân, paradol, paracetamol, thuốc cảm, tiêu chảy, v.v. Một số loại thuốc địa phương hay được sử dụng như nước Saffron hoặc Gaoyuanan, Hongjingtian - có thể dễ dàng mua tại hiệu thuốc địa phương ở Lhasa.
- Bác sĩ đề nghị uống nước nghệ tây 红景天口服液 + Vitamin C. Bạn có thể uống trước 3 ngày trước khi khởi hành. Diamox là thuốc theo toa, chỉ có thể mua từ bệnh viện và không được đề xuất vì tác dụng phụ của nó.
- Trước ngày đi 2 tuần quý khách nên mua và uống Hoạt huyết dưỡng não uống ngày 2 lần. Nếu có các loại thuốc bổ Shilajit, Đông trùng hạ thảo quý khách có thể uống bổ sung thêm.
- Quý khách thực hành hít thở sâu, chậm, lắng nghe hơi thở khi đến những nơi đèo núi cao và cảm thấy thiếu oxy.
- **Quý khách mang theo bình nước giữ nhiệt cá nhân trong chuyến đi của mình.**

Lưu trú

- Khách sạn ở Tây Tạng trong chương trình tour đã chọn khách sạn tốt nhất với chất lượng dịch vụ chất lượng tuy nhiên Du khách không nên quá kì vọng cơ sở vật chất ở Tây Tạng, đặc biệt là các vùng sâu vùng xa, vùng Kailash, Ali và nhà hàng địa phương. .

- Ổ cắm điện ở Trung Quốc đại lục + Tây Tạng (220 V 50 Hz AC)

Chuẩn bị trước chuyến đi

Tiền tệ

- Nhân dân tệ. (đổi sẵn mang theo từ VN)
- Các ứng dụng Alipay/ WeChat được sử dụng rất phổ biến ở Tây Tạng. Quý khách có thể cài ứng dụng Alipay có thể kết nối với thẻ visa/master card ở VN khi cần chi tiêu trong những ngày ở TQ. Du khách không cần phải mang theo nhiều tiền mặt trong chuyến du lịch.
- Khi quay trở về, quý khách có thể đổi Nhân dân tệ Trung Quốc dễ dàng tại các máy ATM/ngân hàng địa phương của Trung Quốc, hướng dẫn viên sẵn lòng trợ giúp nếu cần.

Wifi

Khách sạn ở Lhasa, Shigatse, nhà hàng địa phương đều cung cấp Wifi miễn phí. Team The Happy Firm sẽ chuẩn bị Sim 3G/ Esim có thể vào mạng thoải mái ở VN cho mình.

Thời tiết

- Nhiệt độ trung bình ở Lhasa là khoảng 20°C/7°C Bên cạnh đó có thể có gió ở đèo, quý khách nên mang theo áo khoác dày. Trong trường hợp lạnh mỗi ngày nên mặc nhiều lớp áo.
- Chuẩn bị: áo phông + áo khoác + áo khoác ngoài.
- Nên mang theo một ba lô để sử dụng hàng ngày + túi phụ để đựng quần áo, v.v. Hãy mang theo quần áo thoải mái và giày leo núi/đi bộ thoải mái trong hành trình tại Tây Tạng.
- **Nhiệt độ tham khảo**

Địa điểm	Độ cao (m)	Nhiệt độ
Lhasa	3650	7-21 độ C
Shigatse	3840	5-18 độ C
Lâm Chi	2800-3000	5-18 độ C

Thức ăn

- Thức ăn ở Tây Tạng cũng như Trung Quốc, vùng Tứ Xuyên sẽ nhiều dầu mỡ, có vị cay mala, nếu quý khách khó ăn có thể mang theo đồ ăn thêm tuy nhiên cần đóng gói bọc cẩn thận và có bao bì nhãn mác đầy đủ.
- Bữa sáng phục vụ buffet tại khách sạn ở Lhasa.
- Có nhiều nhà hàng (Tây Tạng, Tây, Tứ Xuyên, Nepal, v.v.) ở Lhasa và cả nhà hàng chay.
- Sự đa dạng các nhà hàng sẽ ít hơn khi di chuyển lên cao hơn. Các nhà hàng Tứ Xuyên/Tây Tạng sẽ phổ biến hơn bên ngoài Lhasa. Quý khách nên mang theo các đồ ăn nhẹ khi di chuyển ra ngoài Lhasa.
- Nên mang thêm các món ăn vặt như: cơm cháy, chà bông, mì ly/gói, các loại khô, ăn vặt dọc đường, đồ hộp ... mang theo gia vị như nước mắm, nước tương, muối tiêu/tôm-Tất cả cần được đóng gói cẩn thận trong hành lý ký gửi.

Trang phục

- Trang phục phù hợp quần dài, áo có tay, kèm áo khoác. Đối với nữ mặc đầm dài qua gối. Thời tiết mùa xuân khí hậu mát mẻ tuy nhiên lạnh vào ban đêm, cần có thêm áo khoác đồ ấm phòng khi trời lạnh, tất, kính mát, mũ, khăn choàng cổ. Mặc nhiều lớp áo.
- Các điểm tham quan ở Tây Tạng chủ yếu xe đưa đến nơi đi bộ đoạn đường ngắn nên mang Giày đi bộ tốt, có độ bám tốt. Nếu chưa có giày nên mua và đi trước 1 tuần để làm quen.
- Kính mát, Kem chống nắng SPF 50+, Mũ nón.

Phản ứng độ cao

Tự quan sát các triệu chứng về phản ứng độ cao của bản thân:

Phản ứng ở độ cao là sự kết hợp của cảm giác khó chịu xảy ra khi cơ thể con người nhanh chóng đi vào độ cao 3.000 mét so với mực nước biển và tiếp xúc với môi trường áp suất thấp và ít oxy, là **phản ứng phổ biến ở cao nguyên**. Nếu anh chị cảm thấy không thoải mái, hãy làm theo những lời khuyên, đánh giá tình trạng thể chất của mình để có được phương pháp điều trị thích hợp.

1. Các triệu chứng thường gặp nhất: nhức đầu, mất ngủ, chán ăn, mệt mỏi, khó thở.
2. Triệu chứng say độ cao nhẹ: nhịp tim nhanh, khó thở, chóng mặt, sưng đầu, đôi khi kèm theo đau đầu nhẹ.

Phải làm gì? Không có gì đặc biệt. ***Chỉ cần thư giãn, nghỉ ngơi đầy đủ, không vận động mạnh, uống nhiều nước, ăn nhẹ, trong vòng 1-2 ngày sẽ hết.***

3. Triệu chứng say độ cao vừa phải: nhức đầu, mệt mỏi, tim đập nhanh, khó thở, ngủ nông, đôi khi kèm theo buồn nôn, khó tiêu và/hoặc mặt tím tái.

Phải làm gì: Có một ít oxy (bình oxy) có thể giúp giảm bớt sự khó chịu nhanh chóng, hãy lạc quan, nghỉ ngơi đầy đủ, không vận động mạnh, uống nhiều nước, ăn nhẹ, các triệu chứng có thể thuyên giảm hoặc biến mất trong vòng 1-2 ngày.

4. Triệu chứng say độ cao nghiêm trọng: đau đầu và ngực, khó thở, buồn nôn và nôn, tê tay chân, mất ngủ trầm trọng, phù mắt, thỉnh thoảng hôn mê tạm thời.

Phải làm gì: Thở oxy ngắt quãng có thể làm giảm triệu chứng kịp thời, **nghỉ ngơi tốt, thư giãn và không hoảng sợ; gặp bác sĩ và làm theo lời khuyên của bác sĩ ở lại bệnh viện hay khách sạn và có nên tiếp tục đi du lịch hay không.**

Nếu cần trợ giúp, hãy liên hệ với team

5. Triệu chứng say độ cao rất nặng: phù phổi, phù não, biểu hiện bằng các biểu hiện khó thở nặng, đổ mồ hôi nhiều và ho. Hai tình trạng này thường do cảm lạnh nặng gây ra.

Phải làm gì: Gặp bác sĩ càng sớm càng tốt, cách tốt nhất để giải quyết tình huống này là chuyển ngay xuống độ cao thấp hơn, giống như bay về đất liền. Nếu không tiện chuyển viện kịp thời, **nên đến bệnh viện để điều trị bằng oxy hoặc truyền dịch**, sau đó chuyển đi càng sớm càng tốt. **Liên hệ với hướng dẫn viên du lịch của team hoặc liên hệ với người quản lý hoặc Gọi 120 trong trường hợp khẩn cấp.**

Cách liên hệ với Công ty để Tìm kiếm sự trợ giúp khi bạn có Triệu chứng say độ cao nghiêm trọng hoặc rất nghiêm trọng v.v. **Nhức đầu là triệu chứng phổ biến nhất nên mình thoải mái, tránh lo lắng hoảng sợ.**

Phải làm gì: Mọi người mới đến Lhasa đều có những triệu chứng đó, hãy bình tĩnh, hít thở sâu, đi chậm nhẹ nhàng uống nhiều nước ấm.

Bất cứ khi nào quý khách thấy không khỏe, hãy liên lạc ngay với HDV.

NYINGZHI- LÂM CHI- NGAI VÀNG CỦA THẦN MẶT TRỜI

Nyingzhi- Lâm Chi, thường được gọi là Ngai vàng của Thần Mặt trời trong tiếng Tây Tạng, là một vương quốc huyền bí nổi tiếng với những ngọn núi tươi tốt và vùng nước hoang sơ. Nằm ở phía đông nam của Tây Tạng, thành phố được bao bọc bởi ba dãy núi hùng vĩ: Himalaya, Tangula và Hindu Kush. Nyingchi thường được mệnh danh là Thụy Sĩ của Tây Tạng và Thung lũng sông Yarlung Zangpo với những hồ sông tuyệt đẹp cũng đỉnh núi Namcha Barwa linh thiêng.

Nyingzhi còn được xem là bảo tàng Tự nhiên và Nguồn gen của Tây Tạng.

Các khu vực rừng nguyên sinh của Nyingchi có hệ thực vật được bảo tồn hoàn hảo, chỉ có thể tìm thấy ở cao nguyên Tây Tạng. Nyingzhi tự hào về những loài quý hiếm như cây bách Tây Tạng và cây tuyết tùng lạnh Himalaya, được coi là “hóa thạch thực vật sống”. Ngoài ra, khu vực này còn được tô điểm bởi cây dương xỉ và nhiều loại hoa thảo quỳ. Nyingchi thực sự có quyền được gọi là “Bảo tàng Tự nhiên” và “Nguồn gen Tự nhiên”. Trên thực tế, khu vực xung quanh hồ Buchung được coi là nơi cư trú của loài vượn người hoang dã. Nyingzhi còn nổi tiếng quyến rũ du khách với rừng hoa đào cổ thụ nghìn năm và lễ hội hoa đào đặc sắc vào tháng 04 mùa xuân hàng năm.

Khí hậu đa dạng và vẻ đẹp tự nhiên

Khí hậu đa dạng của Nyingchi góp phần tạo nên cảnh quan và điểm tham quan tuyệt đẹp nơi đây. Với lượng mưa trung bình hàng năm là 650mm và 2.022,2 giờ nắng, khu vực này có nhiệt độ trung bình dễ chịu là 8,7 độ C. Mùa đông ôn hòa, mùa hè mát mẻ sáng khoái khiến nơi đây trở thành điểm đến lý tưởng cho du khách.

Tuy nhiên, điều quan trọng cần lưu ý là mùa mưa kéo dài từ tháng 5 đến tháng 9 có thể gây ra rủi ro do lở đất. Du khách nên thận trọng và tránh mạo hiểm đi vào đường cao tốc Tứ Xuyên-Tây Tạng trong thời gian này. Nyingchi cũng dễ bị thiên tai như bão cát, lũ lụt và mưa đá.



NÚI THIÊNG NAMCHA BARWA

“**Namcha Barwa**” trong tiếng Tây Tạng mang nhiều ý nghĩa, trong đó có một ý nghĩa là “**sấm sét cháy bỏng**” và một ý nghĩa khác là “**ngọn giáo bắn thẳng lên trời**” bắt nguồn từ sự mô tả trong chương “Trận chiến Menlin” trong Truyền thuyết về Vua Gesar. Những ý nghĩa này bộc lộ đặc điểm của đỉnh núi: dốc, nguy hiểm và không thể chinh phục được.

Trên thực tế, do sự hình thành và cấu trúc mằng phức tạp của Hẻm núi Yarlung Tsangpo, nơi có đỉnh núi, các trận động đất và trượt tuyết luôn ám ảnh Namcha Barwa. Do đó, Namcha Barwa đã là một “đỉnh núi trinh nguyên” chưa bao giờ bị con người chinh phục trong một thời gian dài. Đỉnh chính của núi **Namcha Barwa cao 7.782 mét và nổi tiếng là “cha đẻ của tảng băng trôi”**, là đỉnh cao nhất ở tỉnh Nyingchi. Chân đỉnh núi có rất nhiều suối nước nóng và thảm thực vật tươi tốt, là nơi nghỉ dưỡng lý tưởng cho cả hoạt động giải trí và khám phá. Phải đến năm 1992, Đội leo núi Trung-Nhật mới chinh phục được Namcha Barwa. Giữa Namcha Barwa và Đỉnh Naipeng ở phía nam, ba dòng sông băng khổng lồ phát triển hướng xuống dưới và cuối cùng biến mất trong khu rừng xanh tươi. Đỉnh Gyala Pheri cao 7.234 mét ở phía bắc, có hình dạng giống yên ngựa, cũng thường xuyên bị bao phủ bởi sương mù và tuyết.

Namcha Barwa được cho là **ngọn núi khuất phục quỷ dữ đáng gờm**. Vào thời cổ đại, vùng Gongbu được biết đến như một vương quốc của quỷ dữ cho đến khi **Guru Rinpoche Padmasambhava** tôn kính đến Tây Tạng, khuất phục con quỷ trưởng Ajong Jeb và trói hắn dưới Namcha Barwa. Ngọn núi, được bảo vệ bởi các chuỗi năng lượng tâm linh dọc theo ba rặng núi (đông, nam và tây bắc), đánh dấu sự chuyển đổi thế giới sang một kỷ nguyên hòa bình, khiến **nơi đây trở thành địa điểm hành hương cho những tín đồ sùng đạo tìm kiếm phước lành và sự bảo vệ**.

Được các chuyên gia Địa lý Quốc gia Trung Quốc đánh giá là đẹp nhất trong số “**Mười ngọn núi nổi tiếng hàng đầu của Trung Quốc**”. Khối núi hình tam giác khổng lồ luôn phủ đầy tuyết, bị bao phủ bởi mây và sương mù, khiến việc nhìn thoáng qua hình dạng thật Namcha Barwa là một điều may mắn hiếm có. Người dân địa phương tin rằng việc nhìn thấy đỉnh núi trong ánh hào quang rực rỡ của nó sẽ mang lại may mắn, do đó coi nó như một ngọn núi linh thiêng.

Chiều cao cao ngất ngưởng, gần với thiên đường, được cho là nơi gặp gỡ của các vị thần, được bao quanh bởi những câu chuyện về những cuộc tụ họp thần thánh và những cung điện thần thánh không thể tiếp cận trên đỉnh núi thiêng. Người dân địa phương thường nói rằng Namcha Barwa đang đứng trong thế giới loài người nhưng hầu như không thể hiện bộ mặt thật của núi với con người. Sự khác biệt duy nhất giữa đỉnh cao và thiên đường là **Namcha Barwa là một phần của thế giới trần tục**.



HOA ĐÀO NYINGZHI- LÂM CHI

Hoa đào ở Lâm Chi là loài hoa đào rừng cao nguyên hay còn gọi là hoa đào nhẹ. Chúng có lịch sử lâu đời và là nhóm hóa thạch sống quý hiếm của nguồn gen đào. Chúng có vẻ đẹp vô song như những bông hoa nhà kính. Những bông hoa nhỏ nhắn nhưng rậm rạp, có màu nhạt hơn hoa đào Giang Nam một chút. Những bông hoa nông, nở dày đặc này tô điểm cho những cây đào cổ thụ, tựa như những nàng tiên hoang dã và quyến rũ.

Hoa đào Lâm Chi là những vườn đào hoang dã tự nhiên, chưa hề có sự tác động của con người. Tương truyền rằng chính những dã nhân trong rừng núi sâu nhất thế giới của **thung lũng sông Yarlung Zangpo** đã lén thả những hạt giống hoa đào rải rác khắp nơi ở Lâm Chi để chúng âm thầm phát triển mạnh mẽ ở Thung lũng sông Yarlung Zangpo mà không ai để ý. Vẻ đẹp của hoa đào kéo dài hàng trăm dặm. Ở các thung lũng cao nguyên, hoa đào lặng lẽ nở suốt mùa xuân, quả thực đúng với “ Tam Sinh Tâm Thế- Thập Lý Đào Hoa.



Những bông hoa đào mà du khách thấy hầu hết mọc ở vùng phía nam sông Dương Tử đầy sương mù và mưa, rất dịu dàng và trù mến. Hoa đào ở Lâm Chi mọc trên cao nguyên tuyết, nở rộ khắp núi non đồng bằng, nở rộ khoe sắc. Trải dài dưới những tầng băng trôi và đỉnh núi tuyết hùng vĩ, cộng thêm vẻ đẹp tráng lệ của Thung lũng sông Yarlung Zangpo, “trắng”, “xanh” rộng lớn và “hồng” lãng mạn tạo nên một mùa xuân độc đáo hiếm có ở Trung Quốc và thậm chí cả thế giới. Thung lũng sông Yarlung Zangpo đã trở thành nơi đáng sống nhờ hoa đào. Rừng hoa đào trải dài hàng cây số ven sông tạo nên hình ảnh phản chiếu duyên dáng, tuyệt đẹp dưới làn nước trong xanh và vô cùng xứng đáng với danh tiếng là “Tiểu Giang Nam của Tây Tạng”. Giờ đây, trên một chiếc bè nhỏ giữa rừng hoa đào, có lẽ người ta sẽ cảm thấy bất đắc dĩ phải đọc vài bài thơ thích hợp, chẳng hạn như: “Nước trong ao hoa đào sâu cả ngàn thước...”

Trên những cánh đồng hoa đào, hãy quan sát băng tuyết sống động của **núi thiêng Namcha Barwa**, những đám mây và sương mù hùng vĩ trên núi và những bông hoa đào rải rác như khói. Khung cảnh quyến rũ này tràn ngập vẻ đẹp hoang sơ và cuồng nhiệt, để lại ấn tượng khó phai mờ trong đời.

Bao nhiêu người suốt đời khao khát một rừng hoa đào, chỉ để khám phá sự thanh bình, quyến rũ và vườn đào của riêng mình giữa thảm cỏ xanh và hoa rộ rực rỡ? Từ nay về sau, chẳng còn đua chen, chỉ còn lại khung cảnh thần tiên tuyệt đẹp và vườn hoa đào chốn tiên cảnh.

LHASA

Lhasa nằm ở phía nam cao nguyên Tây Tạng và phía tây nam Trung Quốc. Du lịch đến Tây Tạng rất thuận tiện bằng đường hàng không, đường sắt hoặc đường bộ. Có năm sân bay ở Tây Tạng, trong đó Sân bay Lhasa Gonggar là sân bay phổ biến nhất cho các chuyến bay từ Thành Đô (cũng rất phổ biến), Trùng Khánh, Tây An, Bắc Kinh, Thượng Hải, Quảng Châu, Côn Minh, Tây Ninh, Shangri-La và các thành phố khác. Một hãng hàng không quốc tế thậm chí còn kết nối Lhasa và Kathmandu. Hơn nữa, du khách có thể đi tàu đến Lhasa từ Tây Ninh (21 giờ, điểm xuất phát của Đường sắt Thanh Hải-Tây Tạng), Lan Châu (24,5 giờ), Trùng Khánh (35,5 giờ), Thành Đô (36,5 giờ), Tây An (31 giờ), Bắc Kinh (40,5 giờ), Thượng Hải (47 giờ), Quảng Châu (52,5 giờ), Shigatse (2,5 giờ), Nyingzhi (4 giờ) và các thành phố khác.

Lhasa, một thành phố giàu chiều sâu tâm linh và ý nghĩa lịch sử, mang đến một hành trình độc đáo vào trung tâm văn hóa Tây Tạng. Trong số rất nhiều kho báu của nó, Cung điện Potala và Đền Jokhang nổi bật như những ngọn hải đăng về một quá khứ phức tạp, sâu sắc, trong khi Phố Barkhor mang đến cái nhìn thoáng qua về cuộc sống sôi động hàng ngày và di sản nghệ thuật của khu vực. Bài tiểu luận này đi sâu vào những địa danh mang tính biểu tượng này, làm sáng tỏ bối cảnh lịch sử, vẻ đẹp lộng lẫy về kiến trúc và những trải nghiệm độc đáo mà chúng mang lại. Cái tên Lhasa có ý nghĩa "thành phố của Chư thiên"

Cung điện Potala không chỉ là thắng cảnh của Tây Tạng mà còn là nơi ở truyền thống và cung điện mùa đông của Đức Đạt Lai Lạt Ma (1649-1959). Sau khi leo 365 bậc thang từ cổng Cung điện Potala để đến Cung điện Đỏ, bạn sẽ đến cung điện cao nhất thế giới ở độ cao 3.700m, nơi bạn có thể ngắm nhìn toàn cảnh tuyệt vời của thành phố Lhasa. Khi bạn khám phá các hội trường chính, nhà nguyện và đền thờ của các vị Đạt Lai Lạt Ma trong quá khứ ở Hồng Cung, bạn sẽ ngạc nhiên và xúc động trước những bức tranh đáng chú ý, các tác phẩm nạm đá quý tuyệt đẹp, chạm khắc điêu luyện, trang trí đầy màu sắc và những câu chuyện bí ẩn đằng sau kho báu. Bên trong Cung điện Potala, bạn sẽ gặp nhiều người hành hương Tây Tạng từ xa đến để cầu nguyện tại địa điểm linh thiêng này, khiến nơi đây trở thành điểm đến trọn đời của họ. Bạn cũng có thể yêu cầu hướng dẫn viên kể thêm câu chuyện về Songtsen Gampo, vị vua thứ 33 của Tây Tạng, người đầu tiên xây dựng Cung điện Potala vào thế kỷ thứ 7 để kết hôn với Công chúa Văn Thành của nhà Đường. (Xin lưu ý rằng tự tham quan có thể được điều chỉnh dựa trên thời gian tham quan được chỉ định trên vé Cung điện Potala của bạn. Tất cả du khách phải đến thăm cung điện cùng với một nhóm du lịch và ở lại bên trong trong một giờ. Xin lưu ý rằng việc chụp ảnh bên trong cung điện bị cấm.)

Cung điện Potala: Bản di chúc về lịch sử Tây Tạng

Nằm trên Đồi Hồng ở độ cao 3.700 mét, Cung điện Potala là một tuyệt tác kiến trúc và là minh chứng cho di sản lịch sử và tinh thần của Tây Tạng. Được thành lập vào thế kỷ thứ 7 bởi Vị Vua Songtsen Gampo, nó là hình ảnh thu nhỏ của đỉnh cao thành tựu văn hóa Tây Tạng. Cung điện lớn nhất ở Tây Tạng, được đặc trưng bởi các cấu trúc cao chót vót và thiết kế hoành tráng, phản ánh ý nghĩa lịch sử và tinh thần của khu phức hợp.

Tham quan Cung điện Potala vừa là một cuộc khám phá về thể chất vừa là văn hóa. Leo lên 280 bậc thang không chỉ đơn thuần là một nỗ lực thể chất mà còn là một bước đi mang tính biểu tượng vào biên niên sử của lịch sử Tây Tạng. Khung cảnh nhìn từ trên những bậc thang này mang đến một bức tranh toàn cảnh ngoạn mục về Lhasa, một thành phố kiên cường theo thời gian. Bên trong, các chuyến tham quan có hướng dẫn viên sẽ giúp bạn hiểu sâu hơn về quá khứ của cung điện, mặc dù du khách được nhắc nhở rằng việc chụp ảnh bị nghiêm cấm để duy trì sự tôn nghiêm của di tích lịch sử này.



Phố Barkhor: Trải nghiệm cuộc sống hàng ngày của người Tây Tạng

Trái ngược với ý nghĩa lịch sử và tôn giáo của Cung điện Potala và chùa Jokhang, Phố Barkhor mang đến một phần cuộc sống hàng ngày của người Tây Tạng. Khu chợ nhộn nhịp này chứa đầy các tác phẩm nghệ thuật và thủ công địa phương, mang đến sự kết nối hữu hình với văn hóa Tây Tạng. Nhịp sống thư thái ở đây mời gọi du khách sông chậm lại, với những quán trà duyên dáng mang đến những giây phút yên bình giữa trải nghiệm du lịch. Thưởng thức một tách trà ngọt trong khi đắm mình trong ánh nắng Lhasa là một thú vui giản dị nhưng sâu sắc, mang đến khoảnh khắc bình yên trong hành trình xuyên qua lịch sử và tâm linh.

Một chuyến viếng thăm Lhasa không chỉ đơn thuần là một chuyến tham quan các địa danh; đó là một cuộc phiêu lưu xuyên thời gian, văn hóa và tâm linh. Cung điện Potala và Đền Jokhang, với lịch sử phong phú và tầm quan trọng về mặt tôn giáo, mang đến những cánh cửa nhìn vào tâm hồn của văn hóa Tây Tạng. Trong khi đó, Phố Barkhor kết nối du khách với cuộc sống hàng ngày của người dân Tây Tạng. Cùng với nhau, những điểm đến này thể hiện bản chất của Lhasa, một thành phố nơi lịch sử, tâm linh và văn hóa đan xen để tạo ra trải nghiệm thực sự khó quên.



Chùa Jokhang: Điều kỳ diệu thiêng liêng ở trung tâm tâm linh Lhasa

Chùa Jokhang (Đại Chiêu tự), nép mình ở trung tâm Lhasa, ẩn chứa một nét huyền bí vượt xa mặt tiền thanh bình. là ngọn hải đăng của văn hóa và tâm linh Tây Tạng. Được dịch là **“Ngôi nhà của Đức Phật”** (ཇོ་མོ་མང་པོ་) trong tiếng Tây Tạng. Ngôi chùa cổ xưa này được tôn vinh bởi Phật giáo trên toàn thế giới. Được UNESCO công nhận là di sản, di tích văn hóa trọng điểm quốc gia và được đánh giá là điểm du lịch 5A. Chùa Jokhang là một phần mở rộng thiết yếu của di sản văn hóa Cung điện Potala. Ngôi chùa được xây dựng ngay trái tim của nữ quỷ hoành hành trên dãy Himalaya, nhằm trấn áp sự hung tàn của nữ quỷ và giáo pháp Đức Phật được bảo vệ và lan tỏa.

Chùa Jokhang (Đại Chiêu tự) tôn kính, còn được gọi là **“Tsuklakang”**. Lịch sử của chùa gắn liền với sự ra đời của chính Lhasa, một thành phố ra đời từ tên ban đầu của ngôi chùa, **“Rasa”**. Qua nhiều thế kỷ, dưới sự cai trị của các triều đại Nguyên, Minh và Thanh, chùa Jokhang đã biến thành dinh thự vĩ đại mà chúng ta thấy ngày nay. Cốt lõi của sự bí ẩn nằm ở lịch sử hấp dẫn của những tài sản quý giá nhất ở đây - những bức tượng đã làm chứng cho nhiều thế kỷ sùng kính, đức tin và sự biến đổi văn hóa, đặc biệt là **Bức Tượng Jowo Rinpoche**- Tượng Đức Phật Thích Ca Mâu Ni 12 tuổi dựa trên kích thước thật và được chính Đức Phật Thánh hiến- chính là trái tim và linh hồn của Jokhang và Tây Tạng.

Ngôi chùa là sự kết hợp của phong cách kiến trúc Tây Tạng, nhà Đường, Nepal và Ấn Độ, phản ánh lịch sử hình thành của nó. Chùa Jokhang, với những bức tượng và đồ tạo tác linh thiêng, là hiện thân của một di sản văn hóa đã vượt qua thử thách của thời gian và nghịch cảnh. Jokhang tiếp tục là nơi thờ cúng, có ý nghĩa văn hóa và âm mưu lịch sử, mang đến cho chúng ta cái nhìn thoáng qua về những bí ẩn trong quá khứ tâm linh của Tây Tạng.

Lịch sử của Chùa Jokhang trải dài hơn 1300 năm, được coi là biểu tượng mang tính biểu tượng của Phật giáo Tây Tạng. Đây là hiện thân của kiến trúc thời Tubo và giữ một vị trí quan trọng trong Phật giáo Tây Tạng. Bất chấp những thách thức phải đối mặt trong Cách mạng Văn hóa, Jokhang vẫn là ngọn hải đăng của đức tin và tâm linh.

Con đường Kora: Bao quanh sảnh chính, con đường Kora, với 380 bánh xe cầu nguyện, là một hành trình tâm linh sâu sắc dành cho những người sùng đạo và là một trải nghiệm tuyệt vời cho du khách. Đi bộ theo chiều kim đồng hồ và quay bánh xe cầu nguyện là một thực hành được những người hành hương áp dụng để tích lũy công đức.

Jowo Thich Ca Mâu Ni: Tinh hoa thiêng liêng ở Tây Tạng

Trên thế giới, chỉ có **ba bức tượng Thich Ca Mâu Ni** được chính đích thân Đức Phật thánh tuệ, gia trì và khai quang điểm nhãn với kích thước thật: bức tượng Đức Phật lúc 8 tuổi, 12 tuổi và 25 tuổi. Trong số đó, bức tượng 8 tuổi và bức tượng 12 tuổi được lưu giữ tại **Ramoché** và **Chùa Jokhang** ở Tây Tạng và bức tượng kích thước 25 tuổi được tin rằng hiện đang nằm sâu dưới Ấn Độ Dương trong thời kỳ lụi tàn và biến mất của Phật giáo ở Ấn Độ hoặc trong niềm tin tôn giáo vẫn đang ở cõi trời và sẽ xuất hiện trong dân gian ở thời điểm thích hợp. Trong số ba vị Phật, Bức tượng Phật 12 tuổi được tin là linh thiêng nhất, tinh tế, được bảo tồn tốt nhất và được tôn thờ nhiều trên thế giới hiện nay - được làm bằng đồng mạ vàng, cao 1.5m.

Bức tượng này là trụ cột tinh thần mạnh nhất đối với Phật tử Tây Tạng và gọi là **Jowo Rinpoche**. "**Jowo**" có nghĩa là **cao quý nhất**, đáng tối cao "**Rinpoche**" có nghĩa là "**kho báu**". Người Tạng nói riêng, Bậc Thầy và Phật tử tín tâm tin rằng bất cứ ai nhìn thấy bức tượng Phật Thich Ca Mâu Ni sẽ có tất cả các giá trị của việc nhìn, nghe, suy nghĩ và chạm vào, sau đó có thể giải thoát bản thân khỏi ba gốc rễ của đau khổ và đạt được sự giải thoát khỏi Luân Hồi trong tương lai với người thực sự tín tâm, trí tuệ và đến với tấm lòng trái tim chân thành.

Jowo Rinpoche là lý do tại sao Đền Jokhang trở thành trung tâm tâm linh, và thậm chí có thể nói là lý do tại sao Lhasa trở thành thủ đô. "Lhasa" được đặt tên theo bức tượng Phật này, có nghĩa là Vùng đất của Chư Thiên.

Kiến trúc sư thiên thể Viswakarma, đến từ Ấn Độ, đã chạm khắc bức tượng tôn kính này, truyền cho nó ý nghĩa tôn giáo sâu sắc và mối liên hệ trực tiếp với Đức Phật. Các tài liệu lịch sử, bao gồm cả "Bản di chúc trụ cột hình chiếc bình" từ thế kỷ thứ 11, tiết lộ rằng các nghệ nhân đã tạo tác phẩm điêu khắc của Đức Phật Thich Ca Jowo dựa trên bức chân dung đời thực của Đức Phật, nâng cao tính xác thực và giá trị tinh thần của Tượng Phật. Với mục đích đại diện cho Đức Phật sau khi Ngài nhập niết bàn, bức tượng đóng vai trò là trọng tâm hữu hình cho lòng sùng mộ. Sự thiêng liêng và sự hiện diện tâm linh mạnh mẽ bắt nguồn từ sự mô tả chính xác về Đức Phật và nghệ thuật thần thánh của Viswakarma. Câu chuyện về nguồn gốc thần thánh và sự thể hiện sống động như thật này vang vọng trong những câu chuyện xung quanh các bức tượng Phật giáo được tôn kính khác, chẳng hạn như Phật Ngọc của Thái Lan và Phật Seiryōji của Nhật Bản, nhấn mạnh mô típ chung trong nghệ thuật và thờ cúng Phật giáo.



Tại sao Jowo Rinpoche được xem linh thiêng nhất ở Tây Tạng?

Vào thế kỷ thứ 7 khi Vua **Tùng Tán Cán Bố** kết hôn với **công chúa Văn Thành**- Hoàng đế Đường Thái Tông Lý Thế Dân (598-649) đã tặng bức tượng cho công chúa Văn Thành làm của hồi môn cùng rất nhiều kinh sách và tượng quý khác đi từ kinh đô Trường An đến Lhasa Tây Tạng trong điều kiện vô cùng khắc nghiệt suốt 3 năm trời. Jowo được đưa đến Tây Tạng vào năm 641 và sau đó được thờ trong Đền Jokhang vào năm 710. Kể từ đó, bức tượng Thích Ca Mâu Ni đã chia sẻ vinh quang và sự ô nục với Phật giáo Tây Tạng.

Đại Chiêu Tự- Jokhang được thành lập vào khoảng năm 647 sau Công nguyên. Vua Tùng Tán Cán Bố kết hôn với **công chúa Văn Thành (Trung Quốc)** và **công chúa Nepal Bhrikuti** để liên minh với các nước láng giềng. Cả hai đều đến Tây Tạng với những bức tượng và các đồ vật linh thiêng. Vị vua Thổ phồn (tên gọi Tây Tạng lúc bấy giờ) đã khởi xướng việc xây dựng Jokhang để dựng một bức tượng Jowo Mekyo Dorje- Tượng đức Phật 8 tuổi- quà hồi môn từ quốc vương Nepal và đến Lhasa trước tượng Đức Phật 12 tuổi (Nepal gần Lhasa hơn thành Trường An) Do đó, mặt chính diện của Jokhang hướng về phía Tây, phía Nepal để thể hiện sự mong nhớ của công chúa Nepal với quê nhà. Đồng thời, Ramoche- Tiểu Chiêu Tự được xây dựng để chứa tượng Đức Phật Thích Ca Mâu Ni 12 tuổi- Jowo Rinpoche- và chùa hướng về phía Đông, hướng thành Trường An, Trung Quốc.

Nằm trong Sảnh Phật giáo trung tâm, Jowo Rinpoche đang ngồi **cao 1,5 mét**, có hình dạng sống động và biểu cảm hoà ái, cầm một bình bát trong tay trái và đặt tay phải lên đùi, thế ngồi liên hoa. Với một nụ cười nhân từ và im lặng, dường như Đức Phật đang an ủi tất cả chúng sinh bằng những lời nói dịu dàng và ánh mắt nhìn sâu để diệt trừ khổ ách giúp chúng sinh thoát khỏi Luân hồi, đạt đến giải thoát.

Những người hành hương của Phật giáo Tây Tạng tin vào Jowo Rinpoche và coi đó là niềm tin tâm linh lớn nhất. Các tu viện, đền chùa ở Tây Tạng đều có các loại tượng Đức Phật Thích Ca, điều gì làm nên sự đặc biệt và tín tâm tối thượng này?

Người Tây Tạng nghĩ rằng Jowo Rinpoche quý giá không chỉ vì **giá trị lịch sử** và **giá trị di tích văn hóa** của Jowo Rinpoche, mà điều quan trọng nhất là không có sự khác biệt giữa việc **nhìn thấy Đức Phật “Jowo Rinpoche”** bây giờ và **nhìn thấy Đức Phật 2.500 năm trước**. Trong trái tim của mọi người Tây Tạng sùng đạo, có cùng một mong muốn cầu nguyện với Jowo Rinpoche, để gieo mầm nghiệp quả giải phóng. Do đó, mọi người khi tới Jokhang có thể thấy đám đông người hành hương mỗi ngày xung quanh ngôi đền Jokhang hay “Tam bộ nhất bái, ngũ thân nhập địa” từ những vùng núi xa xôi vạn dặm để đến nhìn Ngài chiêm bái đánh lễ Ngài.

Trong nhiều thế kỷ, những người hành hương lần lượt phủ phục trước Đền Jokhang, ngay cả những phiến đá thô cũng được cạo xát trơn tru như gương. Các tín đồ dâng bơ cho những chiếc đèn luôn cháy, tặng Khata tại Đền thờ hoặc mạ vàng tượng Phật bằng bột vàng. Tóm lại, bất kỳ ai khi được vào bên trong đều dành tất cả **sự tôn kính cho Đức Phật- Jowo Rinpoche**.

SHIGATSE - Nơi vẻ đẹp gặp gỡ lịch sử

Khi nói đến những điểm đến du lịch đầy cảm hứng, Shigatse ở Tây Tạng nổi bật như một thiên đường của vẻ đẹp, văn hóa và lịch sử. Thường được coi là trang viên đáng mơ ước nhất, Shigatse tự hào có vô số điểm tham quan ngoạn mục, từ Núi Everest hùng vĩ đến khung cảnh mê hoặc của thị trấn Gyantse và Thung lũng Sông Yarlung Zangpo.

Hành trình đến Shigatse cũng hấp dẫn như đích đến. Du khách có thể đi từ Lhasa, **tuyến đường phía bắc**, kéo dài khoảng 250km, là lựa chọn ngắn và thuận tiện hơn. Con đường mới được xây dựng này có điều kiện tuyệt vời, đảm bảo mang lại chuyến đi thoải mái và ngắm cảnh đến Shigatse. Mặc dù ngắn nhưng không ảnh hưởng đến vẻ đẹp tự nhiên, mang đến cho du khách trải nghiệm đầy mê hoặc trên những nẻo đường Tây Tạng.

Ngược lại, **tuyến đường phía nam** dù dài hơn khoảng 100km nhưng lại có những cảnh quan ngoạn mục hoàn toàn khác. Đi qua tuyến đường này, du khách sẽ được chiêm ngưỡng những danh lam thắng cảnh đầy cảm hứng khiến bạn say mê. Để có một hành trình đắm chìm, hãy cân nhắc kết hợp cả hai tuyến đường để khám phá nhiều vẻ đẹp tự nhiên hơn mà không phải lùi bước.

Cho dù du khách chọn tuyến đường nào, hành trình đều sẽ đạt đến đỉnh cao khi đến Thành phố Shigatse, thành phố lớn thứ hai ở Tây Tạng. Đóng vai trò là trung tâm của khu vực phía tây nam, Shigatse có cảnh quan quyến rũ và các di tích lịch sử và tôn giáo quan trọng, trong đó có Tu viện **Tashilhunpo** nổi tiếng.

Với di sản có từ thế kỷ 12, Shigatse là trung tâm văn hóa, tôn giáo và lịch sử. Về mặt địa lý bao gồm một thành phố và 18 quận, với Samdrup Tse là trung tâm hành chính, Shigatse, theo truyền thống được gọi là Tsang, có một số thị trấn lớn, mỗi thị trấn đều toát lên vẻ quyến rũ độc đáo.

Gyantse: Một thị trấn có bề dày lịch sử

Gyantse, một trong những thị trấn lớn ở Shigatse, là một nơi có bề dày lịch sử. Với kiến trúc cổ xưa và di sản văn hóa phong phú, nơi đây mang đến cái nhìn thoáng qua về quá khứ của Tây Tạng. Gyantse cũng là nơi có Gyantse Dzong mang tính biểu tượng, một pháo đài lịch sử đã tồn tại qua nhiều thế kỷ. Du khách có thể khám phá pháo đài và hiểu hơn về ý nghĩa lịch sử và tầm quan trọng của pháo đài này.



Tu viện Tashi Lhunpo: Ngôi chùa dòng Gelug lớn nhất ở Shigatse

Tu viện Tashi Lhunpo còn được gọi là “Chùa Tu Di Tốt Lành”, tên đầy đủ “བུ་ཤི་ལུ་ལྷོ་པོ་དཔལ་གྱི་བདེ་ཆེན་ཐུགས་མཐུན་ཅན་ལས་རྣམ་པར་སྐྱེ་བའི་སྒྲིང་”, là tu viện lớn nhất ở khu vực Shigatse của Tây Tạng, và là nơi các Ban Thiên Lạt Ma kế vị sau thế hệ thứ tư cư trú tại Shigatse. Ngôi chùa nằm trên sườn đồi Niseri ở phía tây thành phố Shigatse.

Tashi Lhunpo là Tu viện lớn nhất ở khu vực Shigatse và là một trong sáu Tu viện lớn nhất của Giáo phái Gelug, cùng với Tu viện Drepung, Tu viện Sera, Tu viện Gandan ở Lhasa, Tu viện Kumbum ở Thanh Hải và Tu viện Labrang ở miền nam Cam Túc.



Tu viện Tashilhunpo là một ngôi chùa rộng lớn với mái vàng ấn tượng và những bức tường màu đỏ. Có 57 điện thờ và 3.600 ngôi nhà. Ngôi chùa nằm trên sườn núi với đỉnh núi cao chót vót phía sau và hướng về phía mặt trời phía Bắc. Bên trong, du khách được chào đón bởi khói hương tím, ánh đèn nhấp nháy và tượng Phật sống động như thật. Được xây dựng vào năm 1447 bởi Đức Đạt Lai Lạt Ma đầu tiên, sau này trở thành nơi ở của Ban Thiên Lạt Ma. Tu viện đã thu hút các tín đồ trong hơn 5 thế kỷ và là nơi có nhiều hội trường và chùa khác nhau, bao gồm Hội trường Tsokchen và Hội trường Phật Di Lặc.

Hội quán Tsokchen

Hội trường Kinh Tsokchen là công trình kiến trúc đầu tiên được xây dựng ở Tu viện Tashilhunpo, mất 12 năm để hoàn thành. Phía trước là một giảng đường rộng hơn 600 mét vuông, nơi Ban Thiên Lạt Ma giảng dạy cho các nhà sư và là nơi diễn ra các cuộc tranh luận về kinh điển (biện kinh).

Giảng đường được trang trí bởi các vị Tổ Phật giáo bằng đá, bốn vị thiên vương, mười tám vị La Hán, nhiều loại tượng Phật, tám mươi nhà sư xuất chúng của Phật giáo, cũng như các không hành nữ và nhiều vị Bồ Tát khác nhau.

Trong Đại Kinh Điện, những cây cột sơn son thiếp vàng đỡ phần đỉnh của điện và ngai của Ban Thiên Lạt Ma. Liên kề với chánh điện là Đại Phật Điện, được mở rộng vào năm 1461 sau Công nguyên với sự tài trợ của Ngari Guge King Jiwu. Bên trong, tượng Phật Di Lặc cao 11 mét được các nghệ nhân Tây Tạng chế tác, toát lên vẻ nhân hậu và trang nghiêm. Ở phía đối diện của chính điện là Điện Phật Tara, nơi đặt tượng Tara trắng bằng đồng cao 2 mét, đi kèm với tượng Tara xanh bằng đất sét. Nội thất của chánh điện được lát bằng đá phiến từ chân đồi Himalaya, tạo ra một môi trường thuận lợi cho việc thực hành tâm linh.

Gyana Lhakang, có nghĩa là “Hội trường Phật Hán”, là một hội trường Phật giáo độc đáo ở Tây Tạng. Bên trong, du khách có thể tìm thấy một bộ sưu tập đồ tạo tác quý hiếm, bao gồm đồ sứ cổ từ thời Yongle, chén rượu làm bằng vàng và bạc, bát trà, bình ngọc, vải dệt và nhiều món quà khác nhau được các hoàng đế kế tiếp ban tặng cho Panchen Lama (Ban Thiên Lạt Ma). Ngoài ra, còn có chín bức tượng Phật bằng đồng có niên đại từ thời nhà Đường. Đáng chú ý, có một bức tượng đồng của một nữ Tara khỏa thân cười một con lợn rừng từ thời nhà Nguyên, cũng như một con dấu vàng 16,5 catty khắc chữ Trung Quốc, Mông Cổ và Tây Tạng, được hoàng đế nhà Thanh tặng cho Ban Thiên Lạt Ma. Hơn nữa, hội trường còn lưu giữ đá quý, kinh Phật và các văn bản thiêng liêng khác.

? CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP (FAQ) - TOUR TÂY TẠNG 2026

1. 📄 Thủ tục xin Visa và Giấy phép (Permit) có khó không?

Trả lời: Thủ tục hiện nay đã đơn giản hơn nhưng cần thời gian. Quý khách cần chuẩn bị hồ sơ sau để xin visa dán TQ và giấy phép Tây Tạng- hộ chiếu gốc (còn hạn trên 6 tháng trước ngày khởi hành).

Lưu ý: Quý khách cần đăng ký và gửi hồ sơ trước ít nhất 30 - 45 ngày để đảm bảo giấy phép được phê duyệt đúng hạn.

2. 😓 Tôi có bị sốc độ cao (AMS) không? Làm sao để phòng tránh?

Trả lời: Sốc độ cao là lo lắng chung. Tuy nhiên, lịch trình này bắt đầu từ Nyingchi (2.900m) – vùng thấp nhất Tây Tạng với nồng độ oxy cao, giúp cơ thể thích nghi dần dần trước khi lên Lhasa (3.650m).

Cách phòng tránh: * Uống nhiều nước, di chuyển chậm, không tắm gội quá lâu trong 2 ngày đầu.

Sử dụng thực phẩm chức năng bổ não hoặc thuốc chống sốc độ cao (theo tư vấn y tế) trước 5 ngày khởi hành.

Hệ thống khách sạn 5 sao trong tour (Hilton, Lhasa Falian, Linzhi Joy Crown...) đều có máy cung cấp oxy tại phòng.

3. 🌡 Thời tiết tháng 3 tại Tây Tạng như thế nào? Cần mang quần áo gì?

Trả lời: Tháng 3 là cuối đông đầu xuân. Ban ngày nắng rực rỡ (10°C - 15°C), ban đêm nhiệt độ có thể xuống dưới 0°C.

Trang phục: Áp dụng nguyên tắc "nhiều lớp". Áo giữ nhiệt bên trong, áo len/nỉ ở giữa và áo phao lông vũ chống gió bên ngoài. Đừng quên khăn len, mũ che tai và găng tay.

4. 🍴 Đồ ăn Tây Tạng có khó ăn không?

Trả lời: Tour đã được thiết kế đan xen giữa các bữa ăn đặc sản địa phương (Gà hầm nôi đá, lẩu bò Yak) và các bữa ăn kiểu Trung Hoa quen thuộc tại khách sạn 5 sao. CƠM NÓNG và rau xanh luôn có sẵn. Nếu bạn ăn chay hoặc có chế độ ăn đặc biệt, hãy báo trước 2 tuần để được sắp xếp riêng.

5. 📶 Có dùng được mạng xã hội (Facebook, Zalo) tại đó không?

Trả lời: Trung Quốc chặn một số ứng dụng quốc tế. Team chuẩn bị sẵn Sim du lịch Trung Quốc hoặc quý khách có thể đăng ký Chuyển vùng quốc tế (Roaming) ngay tại Việt Nam để dùng mạng xã hội bình thường mà không cần cài đặt phức tạp (chi phí chuyển vùng khá cao)

Cài đặt sẵn phần mềm WeChat để liên lạc với hướng dẫn viên và người dân bản địa.

6. 📷 Tôi nên mặc gì để chụp ảnh đẹp với hoa đào?

Trả lời: Sắc đào Nyingchi có màu hồng nhạt và đậm xen kẽ. Để nổi bật trên nền hoa và núi tuyết, bạn nên chọn trang phục có màu: Đỏ rực, Trắng tinh khôi, hoặc Vàng nghệ. Các bộ đồ len họa tiết thổ cẩm hoặc trang phục truyền thống Tạng (có thể thuê tại chỗ) sẽ cho ra những bức hình rất ấn tượng.

THỦ TỤC VISA DÁN TRUNG QUỐC VÀ GIẤY PHÉP TÂY TẠNG

Visa TQ và giấy phép Tây Tạng- Kailash cần được thực hiện trước ngày khởi hành 45 ngày.

Thông tin cần cung cấp làm visa du lịch đi TQ và giấy phép Tây Tạng- Kailash - miền Nam - Thời gian xin 10-15 ngày làm việc:

1/ Hộ chiếu bản gốc (còn hạn trên 1 năm, còn ít nhất 2 trang trống)

2/ Hình chụp/scan 2 mặt CCCD

3/ Hộ khẩu công chứng trên mặt giấy A4 hoặc xác nhận cư trú hoặc tạm trú (CTo7/CTo8) bản gốc

Lưu ý: mục 11 phải có tên chủ hộ đánh máy (nếu viết tay phải có mộc công an phường)

Tạm trú ở tỉnh thành nào, mộc tạm trú phải ở địa chỉ đó xác nhận

Tạm trú phải xác nhận cho người xin visa, người xin visa nằm trong Ds các thành viên khác sẽ không được chấp nhận

4/ Xác nhận số dư sổ tiết kiệm ngân hàng trên 50 triệu bản gốc có đóng dấu ký tên của ngân hàng/ Nộp sổ gốc (chỉ có hiệu lực 7 ngày từ ngày ngân hàng xác nhận + địa chỉ ngân hàng xác nhận trùng với địa chỉ tạm trú/hộ khẩu) Có thể thay thế bằng Xác nhận công tác + đơn xin nghỉ phép (địa chỉ công ty thống nhất với địa chỉ tạm trú/hộ khẩu)

5/ 3 tấm ảnh 4x6 chụp chính diện, nền trắng, không đeo kính, không để tóc che trán, để lộ vành tai

6/ Thông tin khai form:

- + Số điện thoại liên lạc + email của người xin visa
- + Họ tên ba : ngày tháng năm sinh của ba - Số điện thoại của ba
- + Họ tên mẹ, ngày tháng năm sinh mẹ, Số điện thoại của mẹ
- + Nghề nghiệp, tên công ty
- + Vợ - chồng (nếu đã kết hôn): ngày tháng năm sinh - số điện thoại liên lạc
- + Con (nếu có): Họ tên - ngày tháng năm sinh
- + Số điện thoại người liên hệ khẩn cấp - họ tên - mối quan hệ
- + File ảnh chụp

- Giấy phép Tây Tạng + 15 ngày làm việc (không tính thứ 7, CN và ngày lễ)

Visa TQ và giấy phép Tây Tạng- Kailash cần được thực hiện trước ngày khởi hành 30-45 ngày.

ĐIỀU KHOẢN- ĐIỀU KIỆN:

Quý khách đăng ký và sử dụng dịch vụ tour du lịch với The Happy Firm vui lòng đọc kỹ và chấp nhận các điều khoản- điều kiện liên quan đến việc đăng ký và sử dụng dịch vụ như sau:

- Hành Hương Kora Kailash là một chuyến đi đặc biệt và thử thách, The Happy Firm sẽ yêu cầu Quý khách nghiêm túc cam kết về sức khỏe và tính mạng khi đăng ký tham gia trải nghiệm Kora Kailash.
- Quý khách tuân theo hướng dẫn và sử dụng thuốc giúp thích nghi độ cao (Acetazolamide 250 mg) hay Diamox cho đến khi kết thúc vòng Kora quanh Kailash.
- Không nhận trẻ em dưới 14 tuổi và người cao tuổi (từ 65 tuổi trở lên) và những người có bệnh tim mạch nặng, huyết áp cao nặng, tiểu đường nặng, sợ độ cao, chóng mặt hoặc có phản ứng độ cao nặng khi đến những nơi cao và áp suất loãng, khách mang thai.
- Hộ chiếu còn hạn sử dụng trên 06 tháng trước ngày khởi hành, thông tin trong hộ chiếu phải chính xác (họ và tên, ngày tháng năm sinh...) và đảm bảo đầy đủ số trang không rách rời, chấp vá, có vết bẩn, ghi chép tẩy xóa không đúng quy định hoặc các vấn đề khác có liên quan đến an ninh và Cục Quản Lý Xuất Nhập Cảnh làm ảnh hưởng đến việc xuất nhập cảnh của quý khách. Hộ chiếu dùng để đăng ký làm visa và hộ chiếu khi tham gia tour du lịch là cùng một hộ chiếu. Trong các trường hợp này và nếu sử dụng khác hộ chiếu khi đăng ký làm thủ tục visa, The Happy Firm được miễn trừ trách nhiệm và không hoàn trả tiền tour.
- Đối với Việt Kiều, bắt buộc phải sử dụng hộ chiếu quốc gia mình đang định cư, có nghĩa là phải có hộ chiếu hoặc phải sử dụng hộ chiếu Việt Nam còn thời hạn trên 06 tháng tính từ ngày khởi hành, không chấp nhận thẻ xanh hay các giấy tờ khác... để đăng ký tour làm ảnh hưởng đến việc xuất nhập cảnh của quý khách. Trong trường hợp này, The Happy Firm được miễn trừ trách nhiệm và không hoàn trả tiền tour.
- Trường hợp quý khách không tuân thủ các quy định về thời gian làm thủ tục, thời gian đóng quầy và thời gian đóng cửa ra máy bay dẫn đến chuyến đi bị ảnh hưởng hoặc Quý khách bị từ chối xuất nhập cảnh vì lý do cá nhân. Trong trường hợp này, The Happy Firm được miễn trừ trách nhiệm và không hoàn trả tiền tour.
- Lịch bay Việt Nam- Trung Quốc và Tây Tạng được xác nhận với quý khách khi đăng ký và nếu có thay đổi từ hãng bay, lịch bay, giờ bay do điều kiện thời tiết, lịch vận hành của hãng bay, The Happy Firm sẽ thông báo xác nhận và thông tin với khách hàng. Quý khách vui lòng liên hệ với nhân viên tư vấn của The Happy Firm nếu quý khách cần thêm thông tin chi tiết về chuyến bay.
- Chương trình có thể thay đổi tùy thuộc lịch bay của hãng hàng không và tình hình khách sạn, điểm tham quan, quy định của chính quyền sở tại. Những trường hợp bất khả kháng như khủng bố, bạo động, thiên tai, dịch bệnh hoặc sự thay đổi lịch trình của các phương tiện công cộng (máy bay, tàu hỏa...), sự cố hàng không, trục trặc kỹ thuật, an ninh, dời, hủy, hoãn chuyến bay cũng như chính sách du lịch của từng quốc gia thì The Happy Firm giữ quyền thay đổi lộ trình và hủy một phần/toàn bộ chương trình tour vì sự thuận tiện và an toàn cho khách hàng và sẽ không chịu trách nhiệm bồi thường những thiệt hại phát sinh.

ĐIỀU KHOẢN- ĐIỀU KIỆN:

- Các điểm tham quan trong chương trình tour có thể thay đổi thứ tự phù hợp với tình hình thực tế nhưng vẫn đảm bảo đầy đủ các điểm tham quan cho quý khách. The Happy Firm không hoàn tiền cho các dịch vụ đã đặt (dù không sử dụng).
- Đối với đoàn ghép khách lẻ, The Happy Firm có trách nhiệm nhận khách đủ đoàn thì đoàn sẽ khởi hành đúng lịch trình. Nếu số lượng đoàn khách không đạt đủ số lượng thiểu số để khởi hành, The Happy Firm có trách nhiệm thông báo cho khách hàng trước ngày khởi hành chậm nhất 15 ngày phụ thu phí để khởi hành hoặc thỏa thuận lại ngày khởi hành mới hoặc hoàn lại số tiền khách đã đăng ký.
- Quý khách lưu ý quy định đăng ký tour, thời gian cọc tour và thanh toán, chương trình tham quan cũng như các giấy tờ chuẩn bị cần thiết tùy vào từng tour. Trong trường hợp Quý khách không trực tiếp đăng ký tour mà do người khác đăng ký thì quý khách vui lòng tìm hiểu kỹ chương trình, lịch trình, các thông tin cần thiết từ người đăng ký cho mình.

Chính sách hủy: Trong trường hợp Quý khách cần hủy chuyến đi, vui lòng đảm bảo rằng Quý khách gửi yêu cầu hủy bằng văn bản. Việc tính phí hủy sẽ bắt đầu từ ngày chúng tôi nhận được yêu cầu bằng văn bản của quý khách và theo ngày làm việc từ thứ 2-thứ 6

Phí hủy sẽ được tính như sau:

- Nếu hủy vé trước 45 ngày so với ngày khởi hành dự kiến sẽ không mất phí.
- Nếu việc hủy được thực hiện trong khoảng thời gian từ 44 đến 31 ngày trước ngày khởi hành dự kiến, phí 50% toàn bộ chi phí cho mỗi người sẽ được áp dụng.
- Nếu việc hủy được thực hiện trong khoảng thời gian từ 30 đến 20 ngày trước ngày khởi hành theo lịch trình, phí 70% toàn bộ chi phí cho mỗi người sẽ được áp dụng.
- Nếu việc hủy được thực hiện từ 20 đến 1 ngày trước ngày khởi hành theo lịch trình, phí 100% toàn bộ chi phí cho mỗi người sẽ được áp dụng.
- Nếu việc hủy được thực hiện sau khi thị thực giấy phép Tây Tạng được cấp, trước ngày khởi hành dự kiến, phí 100% toàn bộ chi phí cho mỗi người sẽ được áp dụng.

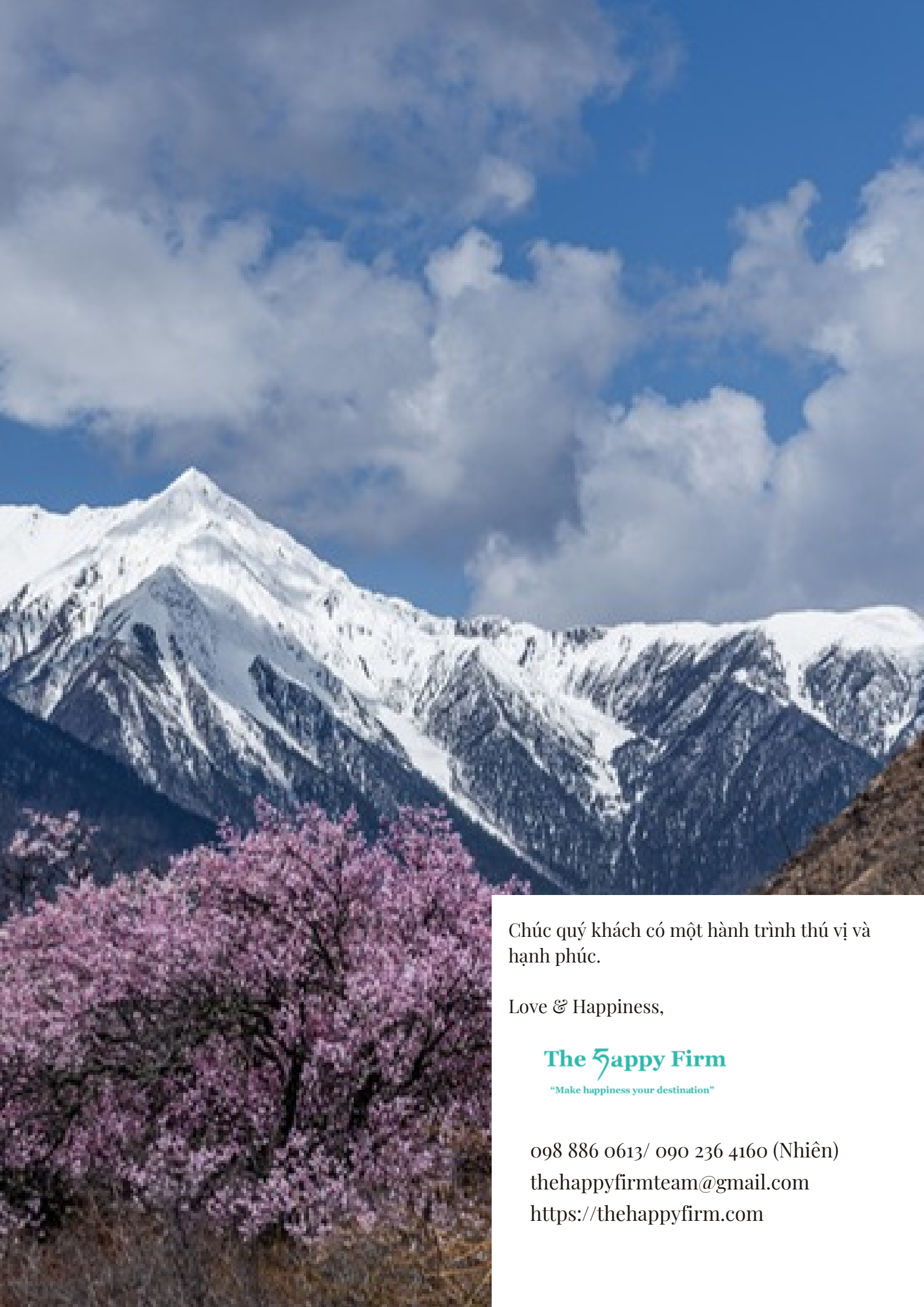
Các tour The Happy Firm tập trung vào chất lượng và trải nghiệm du lịch thuần túy, không có bất kỳ điểm mua sắm bắt buộc phải ghé nào trong lịch trình.

Liên hệ:

► Hotline 08 6 7834501 (Hikey), 090 2364 160 (Nhiên), 098 8860613 (The Happy Firm)

► Email: thehappyfirmteam@gmail.com , <https://thehappyfirm.com>

VP: Việt Nam: 47 đường 1 TP Thủ Đức, TPHCM | Bhutan: Taba, Thimphu



Chúc quý khách có một hành trình thú vị và hạnh phúc.

Love & Happiness,

The Happy Firm

"Make happiness your destination"

098 886 0613/ 090 236 4160 (Nhiên)

thehappyfirmteam@gmail.com

<https://thehappyfirm.com>