

# 行走川西

小今 丁丁 绿杯子 编著

以文化的名义行走  
沿着地图走川西  
读懂雪山之下的藏学  
从七彩湖到九曲弯  
神山脚下的精神行走  
这里，写满传奇



中国电力出版社  
www.cepp.com.cn

# 行走川西

小今 丁丁 绿林子 编著



中国电力出版社  
[www.cepp.com.cn](http://www.cepp.com.cn)

本书详细介绍了在广大的四川西部，沿着五条公路踏上旅程，向西，再由西向偏东、南、北的方向，怎样去探寻这个神奇的所在。内容包括川西地理、区划、历史、民族、文化、宗教、民俗、饮食等，在欣赏丰富的自然景观和人文景观的同时提供准确的旅游资讯和实用的旅程指导。

### 图书在版编目（CIP）数据

行走川西 / 小今, 丁丁, 绿杯子著. —北京: 中国电力出版社, 2007

ISBN 978-7-5083-4918-3

I. 行... II. ①小... ②丁... ③绿... III. 旅游指南—川西地区 IV. K928.971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 126385 号

中国电力出版社出版发行

北京三里河路 6 号 100044 <http://www.cepp.com.cn>

责任编辑: 曹 巍 张荣荣 责任印制: 陈焊彬

北京博图彩色印刷有限公司印刷·各地新华书店经售

2007 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

880mm × 1230mm 1/32 · 5.625 印张 · 140 千字

定价: 25.00 元

版权专有 翻印必究

本书如有印装质量问题, 我社发行部负责退换

本社购书热线电话 (010 - 88386685)

序

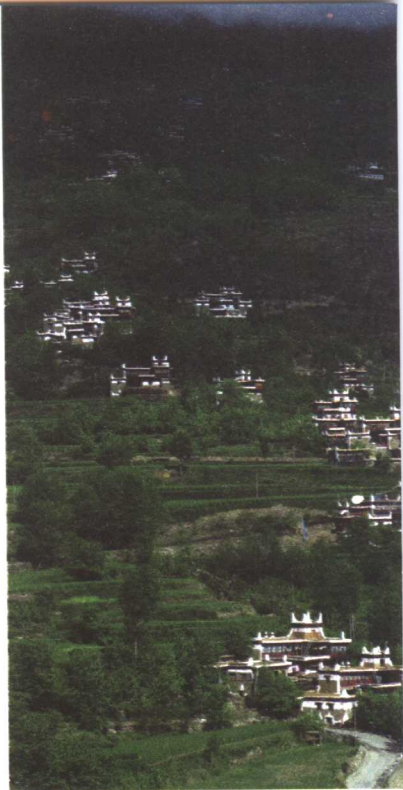
言

## 精神行走

### ——甘孜、阿坝、凉山三州，五个方向走川西

从成都向西出发，阿坝藏族羌族自治州、甘孜藏族自治州、凉山彝族自治州，从北向南依次展现。不同的民族本有着不同的风情，曾经的“蜀道难，难于上青天”又在某种程度上阻隔了交融，而这种阻隔在今天看来，却成了上天早就为川西设计好了的作品。每一幅都是惟一，都是经历千百年洗礼之后，绽放出的光彩。

阿坝藏族羌族自治州紧邻成都平原，地处四川盆地向青藏高原隆升的梯级过渡地带，生活着80多万藏、羌、回、汉等各族人民，占地83426平方公里。阿坝现有3个世界级风景区，3个省级风景区，



4个省级自然保护区，101个一级景点，38个二级景点，19个三级景点；5个人文景观板块：长征史诗、藏文化、羌文化、历史文化、藏传佛教文化。形成了北看黄龙九寨水，南观卧龙四姑娘山，中游峡谷大草原，重走红军长征路，再赏民族和远离都市的地理环境。

甘孜藏族自治州（俗称康区），位于四川省西部，青藏高原东南缘。东邻阿坝藏族羌族自治州和雅安地区，南连凉山彝族自治州和云南迪庆藏族自治州，西沿金沙江与西藏昌都地区相望，北接青海玉树和果洛两个藏族自治州，面积153001.91平方公里，辖18个县，州府驻地康定。总人口823352人，其中藏族占75.68%，另有汉、彝、回、纳西等民族。

凉山彝族自治州位于四川省西南部，南至金沙江，北至大渡河，东临四川盆地，西连横断山脉，面积6万多平方公里，辖西昌、木里、盐源、德昌、会理、会东、宁南、普格、布拖、金阳、昭觉、喜德、冕宁、越西、甘洛、美姑、雷波17个县市。州府所在地西昌是凉山州政治、经济、文化的中心，城区平均海拔1560米，这里冬无严寒，夏无酷暑，夜月格外明亮，素有月城之雅称，是世界闻名的航天城。凉山是中国最大的彝族聚居区，是四川民族类别最多、少数民族人口最多的地区。

广大的四川西部，从成都出发，沿着五条公路踏上旅程，向西，再由西向偏东、南、北的方向，去探寻这个神奇的所在。



# 目 录

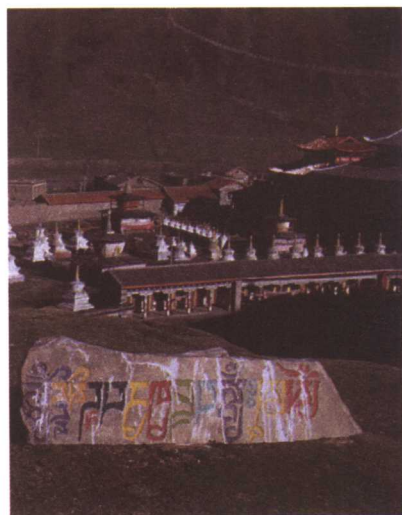
## 序言：精神行走

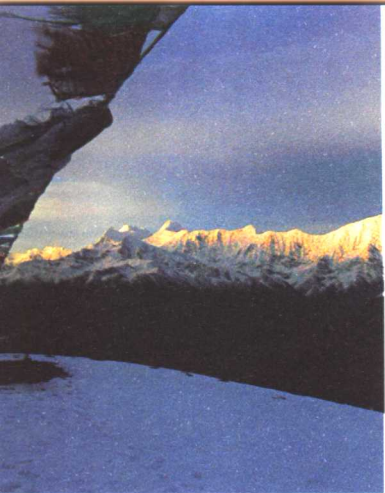
### 第一章 以文化的名义行走 ..... 1

- 第一节 川西地理 ..... 2
- 第二节 区划 ..... 5
- 第三节 历史、民族 ..... 7
- 第四节 文化 ..... 14
- 第五节 宗教、民俗 ..... 16
- 第六节 饮食 ..... 27

### 第二章 沿着地图走川西 ..... 31

- 第一节 行走川西 之向西偏北 .... 32
- 第二节 行走川西 之向西 ..... 35
- 第三节 行走川西 之向西偏南 .... 39
- 第四节 行走川西 之向南 ..... 42





# Contents

## 第三章 通读雪山之下的藏学 ..... 43

- 第一节 小金 纯洁的四姑娘山 .... 44
- 第二节 丹巴 东女国的  
今世前尘 ..... 47
- 第三节 马尼干戈 古老  
的三岔口 ..... 62
- 第四节 德格 入藏前的  
最后回望 ..... 66

## 第四章 从七彩湖到九曲弯 ..... 73

- 第一节 九寨沟 童话  
描写的家园 ..... 74
- 第二节 黄龙 清波婉转的影像 .... 81
- 第三节 若尔盖 风情万种 ..... 95
- 第四节 唐克 黄河九曲弯 ..... 106
- 第五节 米亚罗 色彩与心灵  
的追逐 ..... 116

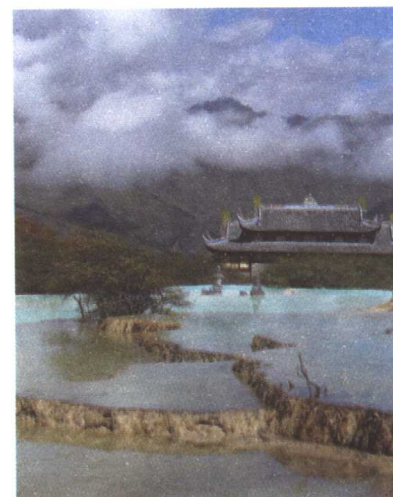
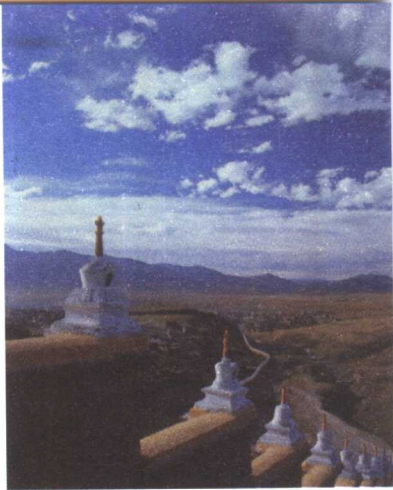
# Contents

## 第五章 神山脚下的精神行走 ..... 121

- 第一节 海螺沟 雪山下的温泉 .. 122
- 第二节 贡嘎山 银色神山的  
力量 ..... 127
- 第三节 康定 情歌徘徊的  
十字路口 ..... 132
- 第四节 理塘 康巴藏区的  
赛马场 ..... 137
- 第五节 巴塘 川藏路上的分界 .. 141
- 第六节 稻城 经典的徒步路 ..... 145
- 第七节 乡城 浑厚的藏居 ..... 151

## 第六章 这里，写满传奇 ..... 159

- 第一节 西昌 因传奇而美丽 ..... 160
- 第二节 泸沽湖 女儿国里  
的传奇 ..... 164







# 第一章

## 以文化的名义行走

地理/历史/民族/文化/宗教/民俗/饮食

## 第一节 川西地理

### 地貌

四川西部为高山高原，大致处于甘孜、道孚、康定以南，泸定、冕宁以西，木里以北，面积10.97万平方公里，系横断山系北段。高原面海拔大致为4000~4500米，地面波状起伏，河谷宽浅，以沙鲁里山保存较完整。还有一些山坡陡峭、河谷深切的“山原”地貌。高原面上矗立着座座6000米以上的高山，如四川最高峰、海拔7556米的贡嘎山，以及雀儿山（6168米）、格聂山（6240米）。

四川西南为山地，位于四川盆地西南缘，含凉山州全部，总面积7.07万平方公里。山势起伏，海拔多在3000米左右，亦有超过4000米的，如小相岭海拔4500米。山脉走向南北居多，如大凉山、小凉山、小相岭、牦牛山、螺髻山等。其间最著名的山峰是海拔3099米的峨眉山。

四川西北为丘状高原山地，位于川西高原北部，大致在德格、甘孜、炉霍、道孚、康定一线以北，总面积约16.60万平方公里。



地势从西向东呈梯级下降，切割加剧。西边为典型的丘状高原，地面波状起伏。石渠、色达一带海拔为4500~4700米，阿坝、壤塘海拔约



4000~4200米，红原、若尔盖一带海拔为3400~3600米。丘状高原以东是高山深谷分布区，主要山地有岷山、邛崃山、夹金山、大雪山等，海拔都在4000米以上，邛崃山主峰四姑娘山高达6250米。龙门山位于川西高原与四川盆地之间，主峰九顶山海拔4969米。一般海拔都在3500米以下。

## 水系

岷江又称汶江、都江，以岷山导江而得名。发源于松潘弓木贡岭，由北向南流经汶川、都江堰市、乐山市，到宜宾市后注入长江。全长711公里，流域面积13.6万平方公里。河源至都江堰市的上游段河道长340公里；都江堰市至乐山中游段河道长232公里，著名的都江堰灌区水流密如蛛网，落差305米；乐山至宜宾下游段，河道163公里，落差97米，又流浅滩极为发达。岷江水系有大小支流90余条，但东侧少，西侧多。西侧的大渡河是岷江最大支流，干流长1062公里，流域面积7.68万平方公里。青衣江为岷江二级水系、大渡河一级水系，干流长276公里，流域面积1.33万平方公里。沱江，又名外江、中江，是长江上游的一级支流。它有三源：左源绵远河，发源于茂县九顶山南麓，为主源，河长180公里；中源石亭江，河长141公里；右源湔江，河长139公里，三源于金堂县赵镇汇合始称沱江，再经资阳、内江到泸州市注入长江。干流



全长629公里，流域面积2.78万平方公里。

金沙江又称绳水、淹水、泸水。上游为沱沱河，以下称通天河，至玉树直门达以下才叫金沙江，穿行于青、藏、川、滇之间。金沙江自石渠县真达寺进入四川后，境内干流长1584公里，流域面积18.7万平方公里。金沙江滩多弯急，水量丰富而变化大；干流落差3300米，最大流速每秒7米以上，是一条典型的峡谷型河流。

雅砻江，又名若水、打冲江，是金沙江最大的支流。发源于青海巴颜喀喇山，于石渠尼达坎多入川后，纵贯整个川西高原，于攀枝花市三堆注入金沙江。境内流域面积12.04万平方公里，干流长1357公里。主要支流有鲜水河、力丘河、理塘河与安宁河。

川西的天然湖泊水域面积多不大，一般都在1平方公里以下。较大的几个有：凉山彝族自治州的泸沽湖，又名左所海、永宁海、勒得海，位于盐源县与云南宁蒗县之间，面积72平方公里，四川境内面积约27平方公里。湖面海拔2700米，是高原上的一个断陷湖；邛海，位于西昌市东南5公里，水域面积31平方公里，最深处34米，是四川最大的湖泊，湖面海拔1510米；马湖，又名龙湖，位于雷波县东北约25公里的黄琅区，湖面海拔1100米，面积约7平方公里，最深处160米，是一个地震湖泊；新路海，位于甘孜州雀儿山东南麓，海拔4118米，为冰蚀湖，也是四川海拔最高的湖泊之一，南北长约3公里，东西宽1公里。

## ▼ 第二节 区划

我们所说的川西，行政区划上基本是指四川西部的三个自治州：甘孜藏族自治州、阿坝藏族羌族自治州和凉山彝族自治州。

### 甘孜藏族自治州

甘孜藏族自治州位于四川西部高原，青藏高原东南边缘。辖康定、泸定、丹巴、



九龙、雅江、道孚、炉霍、甘孜、新龙、德格、白玉、石渠、色达、理塘、巴塘、乡城、稻城、得荣等18县，面积15.37万平方公里。其中，藏族人口占总人口的78.48%。该地区古代长期为羌、藏民族聚居地。元朝设朵甘思宣慰使司，推行土司制度，沿至清末。辛亥革命后设川边特区。1939年置西康省，省会置康定。1950年置西康省藏族自治州，1955年撤销西康省，改为四川省甘孜藏族自治州，仍置康定。区内皆山，属横断山脉北翼，地势北高南低，西高东低，是全国地表差异最大的地区之一。贡嘎山、二郎山、雀儿山都是海拔5000米以上的高山。全区属高原性气候类型，垂直分带明显。年均气温7.8℃，平均降水量633毫米，日照强烈。自然资源以森林、动物、矿藏、水力为主。历史遗迹有泸定大渡河铁索桥、德格印经院、康定跑马山等。自然风光独特，有国家级风

景生态旅游区泸定海螺沟森林冰川公园。

## 阿坝藏族羌族自治州

阿坝藏族羌族自治州位于川西北部，青藏高原东缘。面积83426平方公里，辖马尔康、阿坝、红原、若尔盖、壤塘、松潘、南坪、黑水、金川、小金、理县、汶川、茂县13个县，198个乡镇，26个镇。其中藏族、羌族人口占60%以上。该区古代长期为羌、藏民族聚居地。1987年置四川省阿坝藏族羌族自治州。全区皆山，地势由西北向东南倾斜，西北部为高原区，平均海拔3500~4000米，为长江、黄河分水岭。东南部为高山峡谷区，绝对高差达5470米。丘状高原区气候类型为高原寒温带湿润季风气候，年均气温低于5℃，昼夜温差达36℃以上，无绝对无霜期。山原区河谷属温带、寒温带季风气候，高山峡谷区河谷属暖温带和亚热带气候。气候垂直差异明显。

## 凉山彝族自治州

凉山彝族自治州位于四川省西南部，面积60115平方公里，辖西昌市（县级市）、盐源、德昌、会理、会东、宁南、普格、布拖、金阳、昭觉、喜德、冕宁、越西、甘洛、美姑、雷波15个县和木里藏族自治县。其中，彝族人口占总人口42%以上。本区开发较早，西汉始置郡，历代皆有建置。辛亥革命后为四川省第十八行政督察区，1939年后为西康省宁



属。1978年建凉山彝族自治州。本区地势自西北向东南倾斜，以雅砻江为界，西部为高原区，东部为山地区。地表差异大，高差极为悬殊，绝对高差达5600米以上。安宁河谷为惟一大宽谷，州内另间有少数山间盆地，为州内主要农耕区。

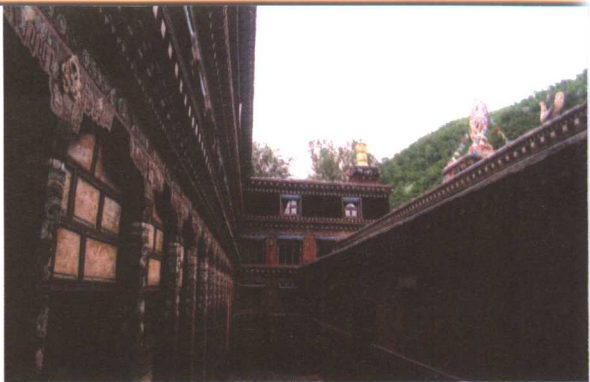


### ▼ 第三节 历史、民族

四川是多民族的内陆省份，各民族源远流长。远古的新旧石器时代，人类活动几乎遍及全川，他们所创造出的原始文化既有独特的地方特色，又与西北及中原的原始文化有关，这是四川各民族先民活动的反映。



先秦时期，四川的巴、蜀尚未进入华夏，基本上是少数民族聚居地区。巴与蜀既是两个地方国家，又是民族和称谓。当时巴、蜀两族尚统率众多民族，《华阳国志·巴志》说其属有“濮、苴、共、奴、夷”，《华阳国志·蜀志》说其属有“滇、僚”。此外，蜀境内还有节、笮、冉、青衣等族，巴境内尚有称为盘瓠种的民族。巴、蜀各民族在先秦时创造出灿烂的古代文明，广汉三星堆文化和涪陵小田溪



巴王室墓葬就是当时高度文明的杰出代表。

四川是一个多民族的大省，除汉族外，有少数民族53个，其中，世代居住在省内的少数民族有彝、藏、羌、苗、回、满、傣、傈僳、蒙古、壮、白、纳西、布依、土家等14个民族。川西居住着全四川80%左右的少数民族。人口超过100万人的少数民族有彝族、藏族；苗族人口超过50万人；人口10~20万人的有羌族和回族；1~10万人的是蒙古、傈僳和满族。彝族约163万人，主要分布在凉山州和马边、峨边两个彝族自治县内。藏族人口约104万人，集中分布在甘孜、阿坝自治州和木里藏族自治县及平武、北川等县，约占全省藏族人口的95%以上。羌族，自称“尔玛”、“尔麦”，集中居住在岷江上游一带的茂县、汶川、理县和北川等地，人口约21万人。羌族是古老的民族，已有4000多年历史，据传中国第一位治水英雄大禹就属羌族，善治山治水，能歌善舞，农历六月初六大禹诞生之日为羌历年，是最隆重的节日。各少数民族的语言分属汉藏语系和阿尔泰语系。讲汉藏语系藏缅语族语言的民族有藏族、彝族、羌族、傈僳族、纳西族和白族，讲壮侗语族语言的民族有壮族、布依族和傣族，讲苗瑶语族语言的民族有苗族，回族讲汉语。四川的蒙古族和满族讲阿尔泰语系的语言，现已通用汉语。土家族的语言也属汉藏语系，但语支未定。这说明四川各民族在历史上有着长期的共处关系。



川西高原和山地主要是藏、彝、羌族等少数民族聚居区，盆地东缘山地主要是土家族和苗族聚居区。

**藏族：**在四川境内有80多万藏族人口，主要分布在甘孜、阿坝和凉山州的木里藏族自治县。藏族的族源是多元的，主要来源于古代的羌人。今川西北高原上，从汉到唐有越羌、白马羌、广汉羌、参狼羌、武都羌、旄牛羌等大小不同的羌族部落，是四川藏族的主要族源。

四川藏族地区称为东部康区。“康”是藏语“喀木”（即“边地”）的音译。今四川的康定、甘孜、德格、理塘、巴塘至西藏的昌都一线，历来是康区传统的政治、经济和文化的核心地区，是连接我国西南和西北地区的枢纽。由于康区位于西藏的东南边缘，使它成为汉藏文化接触交融和内地与西藏经济贸易频繁往来的通道，是甘、青、川、滇通行的民族走廊中众多民族南下北上迁徙的必经之地，具有重要的战略地位。由于康区位于东部巴蜀文化与西部西藏文化交汇的位置，因而又构成了四川藏族在经济、语言、文化上不同于其他地区藏族的特点。这里，历史上有过数度繁荣的“茶马互

