

李忠东 谭祚波 著

香巴拉之魂

秘境

稻城

2003年《中国国家地理》杂志为四川做了一个专集，名叫《上帝为什么造四川》。非常有意义的是，杂志并没有把传统上作为四川美景代表的九寨沟、黄龙、乐山、峨眉等世界自然遗产地和作为巴蜀文化代言的三星堆置于重要的位置。这几个几乎可以象征四川的景区甚至在杂志中没有一段像样的文字。目录之后被重点强调的几个大字是“看山要看极高山”，占据大量篇幅的是贡嘎山、稻城亚丁、四姑娘山等四川的非主流景区。



“一座金字塔形山峰毫无保留地袒露在天空之下，两侧的山壁像一只巨大的蝙蝠展开的双翼，这是一处没有人知晓的仙景胜地”。

中国旅游出版社

香巴拉之魂

秘境

稻城

李忠东 谭祎波 著

中国旅游出版社

丛书策划: 李忠东 谭祎波
责任编辑: 耿 敏 egoistmin@126.com
装帧设计: 张翼飞 关 欣
责任印制: 冯冬青

图书在版编目 (CIP) 数据

香巴拉之魂——秘境稻城 / 李忠东, 谭祎波著. ——
2 版. —— 北京: 中国旅游出版社, 2010.11
ISBN 978-7-5032-3752-2

I. ①香… II. ①李… ②谭… III. ①旅游指南—稻
城县 IV. ① K928.971.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 226468 号

书 名: 香巴拉之魂——秘境稻城

作 者: 李忠东 谭祎波

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cmta.gov.cn

发行部电话: 010-85166507 85166517

排 版: 北京羽人一方图文设计有限公司

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京翔利印刷有限公司

版 次: 2006 年 7 月第 1 版

2011 年 1 月第 2 版

2011 年 1 月第 2 次印刷

开 本: 720 毫米×970 毫米 1/16

印 张: 24.75

印 数: 8001—13000 册

字 数: 397 千

定 价: 40 元

I S B N 978-7-5032-3752-2

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换



第一部分 地平线上的香格里拉

- 26 雪山深处的香巴拉
- 26 香格里拉的由来
- 27 寻找消失的地平线
- 28 香格里拉的地平线
- 29 重回视线的香格里拉
- 32 神秘的横断山脉

第二部分 行前准备

- 36 常规稻城旅游行程设计
- 36 从成都方向进入稻城
- 40 从云南方向进入稻城
- 40 出行方式（客车／航空／自驾车／租车）
- 41 餐饮
- 41 装备
- 43 安全
- 45 高原反应
- 45 环保
- 48 语言
- 48 摄影
- 49 “方便”的解决之道
- 50 自驾车提示
- 50 稻城之行费用概算

第三部分 感受安逸之地

- 55 话说蓉城
- 56 杜甫草堂
- 57 武侯祠
- 60 望江公园
- 61 永陵（王建墓）
- 61 三星堆
- 62 金沙遗址
- 63 春熙路
- 64 成都周边景点

第四部分 路上玩的就是心跳

- 68 走向稻城——川藏公路 玩的就是心跳
- 68 茶马古道的起点——雨都雅安
- 71 雅安附近值得关注之地
- 71 名山
- 73 上里古镇
- 75 望鱼古镇
- 77 二郎山
- 78 锁钥之地——泸定
- 79 泸定桥
- 81 大渡河
- 82 “王者之峰”贡嘎山
- 85 贡嘎山穿越攻略
- 86 海螺沟





91 情歌故乡——溜溜的康定

93 跑马山

94 二道桥温泉

94 木格错风景区

97 路上最美的色彩——新都桥

107 美丽的草原美丽的家——道孚

107 道孚的主要景观

109 玉科大草原

113 “仙境皇宫”道孚民居

114 “御制莲花宝座”——惠远寺

117 触摸亚拉神山

120 八美石林

121 高原小山城——雅江县

123 祝桑草原

123 德差景区

125 庆大沟森林公园

125 其他

126 雪域圣地——理塘

129 长青春科尔寺

131 悬在高空的草原

144 话说稻城

144 稻城故事

145 稻城来历

145 稻城地貌

147 稻城水体

148 稻城气候

148 亚丁自然保护区的气候

149 气象景观

150 山是稻城的灵魂

151 最佳旅游季节

154 人在稻城

154 金珠镇

154 线路

156 交通

156 银行

157 通信网络

157 住宿

160 沿途餐饮

160 购物

161 应急电话

162 “石头”的故事——海子山

163 兴伊错

165 兔儿山

166 海子山岩画

168 “草坝之边”——桑堆

168 奔波寺

170 看喇嘛喂鱼

第五部分 秘境稻城

136 洛克与稻城

136 他们都曾与亚丁失之交臂

138 洛克与亚丁

141 不同寻常的一瞥

141 洛克的亚丁行



170 喂白马鸡的喇嘛们

172 燃烧的红草

175 寺庙禁忌

176 近郊之美

177 茹布茶卡温泉

179 傍河夕照

182 色拉晨雾

183 扎朗寺

184 雄登寺

186 香巴拉走廊

186 波瓦山

187 热乌寺

188 拥查卡温泉

188 贡嘎朗吉岭寺

194 香格里拉镇

211 亚丁的四季

213 仙乃日

216 夏诺多吉

220 央迈勇

222 “蓝月山谷”亚丁村

226 永远的冲古寺

228 “造梦的地方”洛绒牛场

232 贡嘎银沟

236 卓玛拉错

238 知火扎郎

238 牛奶海

239 舍身崖

240 五色海

240 “雪山精灵”亚丁海子

244 “色彩之美”俄初山

第六部分 神仙居住的地方

198 古人视线之外的极高山

200 “大美之山”——贡嘎日松贡布雪山

201 神性的雪山

202 亚丁雪山的形成

202 “美丽的粗线条”——如何看亚丁雪山之美

204 “变化之美”——自然的垂直地带分布

209 自然胜境

209 亚丁雪山的传说

209 动物的家园

第七部分 从地狱到天堂

248 天堂中的地狱

249 卡斯村

250 钙华遗迹

251 地狱谷

252 亚丁—卡斯 天堂与地狱间的穿越

第八部分 山的更深处

266 走进阿西

267 通津牛场

270 军子卡群海



271 巴音牧场

272 阿西——蒙自穿越

第九部分 佛的声音

276 稻城宗教

277 藏传佛教

277 藏传佛教的主要教派

278 风马经幡

278 嘛呢堆

278 煨桑

278 磕头

279 其他

282 叩拜神山——亚丁转山朝圣路

283 转山线路

283 小转神山

288 大转神山

291 在路上

293 抱着菜刀入睡

295 做了一回“人质”

296 边舞边唱——洛绒牛场

300 遭遇风雪

301 温情的牛棚子

302 又见雪山

303 永远的亚丁



第十部分 康巴文化与稻城风物

308 “另一种风景”——话说康巴

308 康巴文化的形成

309 稻城的康巴文化

310 康巴藏族

310 康巴汉子

313 康巴女人

314 稻城民居之美

317 傍河色拉民居

317 赤土乡仲堆村

317 亚丁村

318 叶儿红村

318 卡斯村

319 稻城风物

319 稻城服饰（藏袍／藏帽／靴子／藏刀／藏族装饰）

322 藏族婚俗

322 生育

323 名字

323 成人礼

323 丧葬

324 饮食习惯（糌粑／雅茶／酥油茶／青稞酒／酸酒／酸奶／血肠／其他食品）

325 礼俗（献哈达／做客／禁忌）

327 艺术（唐卡／绘画／石刻／面具／其他）

329 歌舞（藏歌／锅庄／弦子舞／踢踏舞／跳神）

331 稻城节庆（藏历年）



第十二部分 大香格里拉环线云南之旅

354 极乐太平——德钦

354 梅里雪山

357 雨崩自助攻略

360 神瀑与神湖

360 白茫雪山

361 日月城——香格里拉县

363 普达措国家公园

364 东巴圣地——白水台

365 纳帕海

368 噶丹·松赞林寺

369 石卡雪山（蓝月山谷）

369 长江第一湾

369 碧壤峡谷

369 香格里拉县其他景点

370 玉壁金川——丽江

371 约瑟夫·洛克在丽江

371 大研古城

372 玉龙雪山

373 虎跳峡

374 纳西族与东巴文化

378 不一样的山、水、人——泸沽湖

382 附录 稻城经典徒步线路

382 木里—稻城“洛克之路”穿越

386 泸沽湖—亚丁穿越

395 诚实的交代（后记）

第十一部分 “稻城之旅”周边漫步

336 手中的佛珠——乡城

337 香巴拉七湖

337 神山与温泉

337 乡城“疯装”

340 太阳谷——得荣

340 翁甲神山

340 金沙江第一湾与茶马古道

341 下拥自然保护区

345 弦子故乡——巴塘

345 措普沟自然保护区

346 措普湖

347 措普寺

347 巴塘弦子

349 遗世独美——木里

349 贡嘎雪岭

349 云揽堡瀑布

349 长海

351 木里大寺

351 屋脚走婚





本书中的地图目录

成都市车站及主要景点分布示意图·····	60
成都至稻城加油站及公路收费点位置图·····	65
贡嘎山导游图·····	85
海螺沟导游图·····	89
进入康定线路图·····	92
康定近郊图·····	96
洛克探险线路图·····	140
香格里拉雪山分布图·····	150
进入稻城线路图·····	155
稻城县县城街道图·····	159
稻城景观分布图·····	176
稻城县寺庙分布图·····	194
亚丁景区旅游线路示意图·····	203
地狱谷穿越线路图·····	253
阿西景点分布穿越线路图·····	265
亚丁转山朝圣线路图·····	283
稻城特色民居分布图·····	316
德钦地区简图·····	355
木里至稻城洛克之路穿越线路图·····	385
泸沽湖至亚丁穿越线路图·····	387



香巴拉之魂

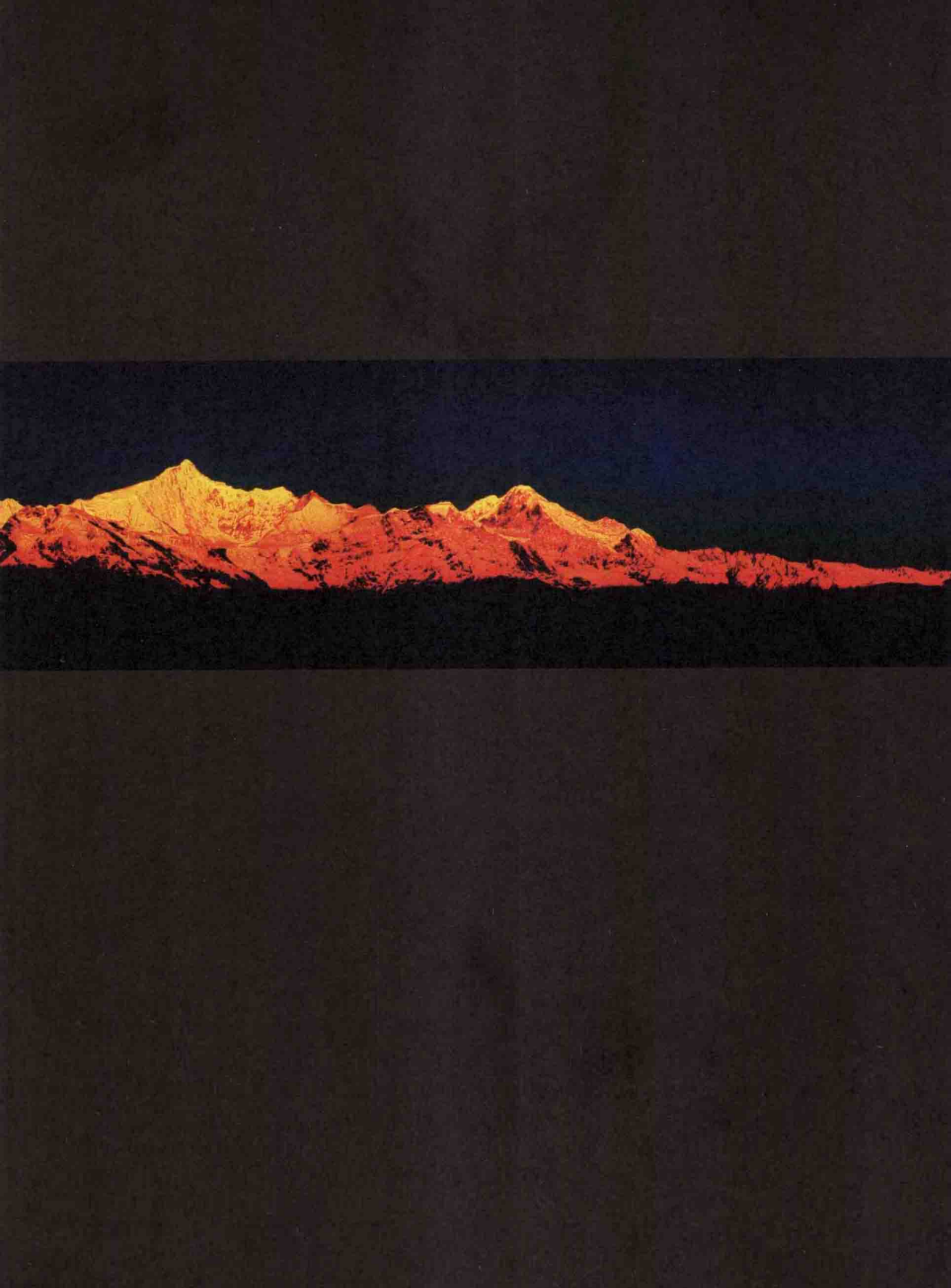
秘境

稻城

李忠东 谭祎波 著

中国旅游出版社







香巴拉已不遥远

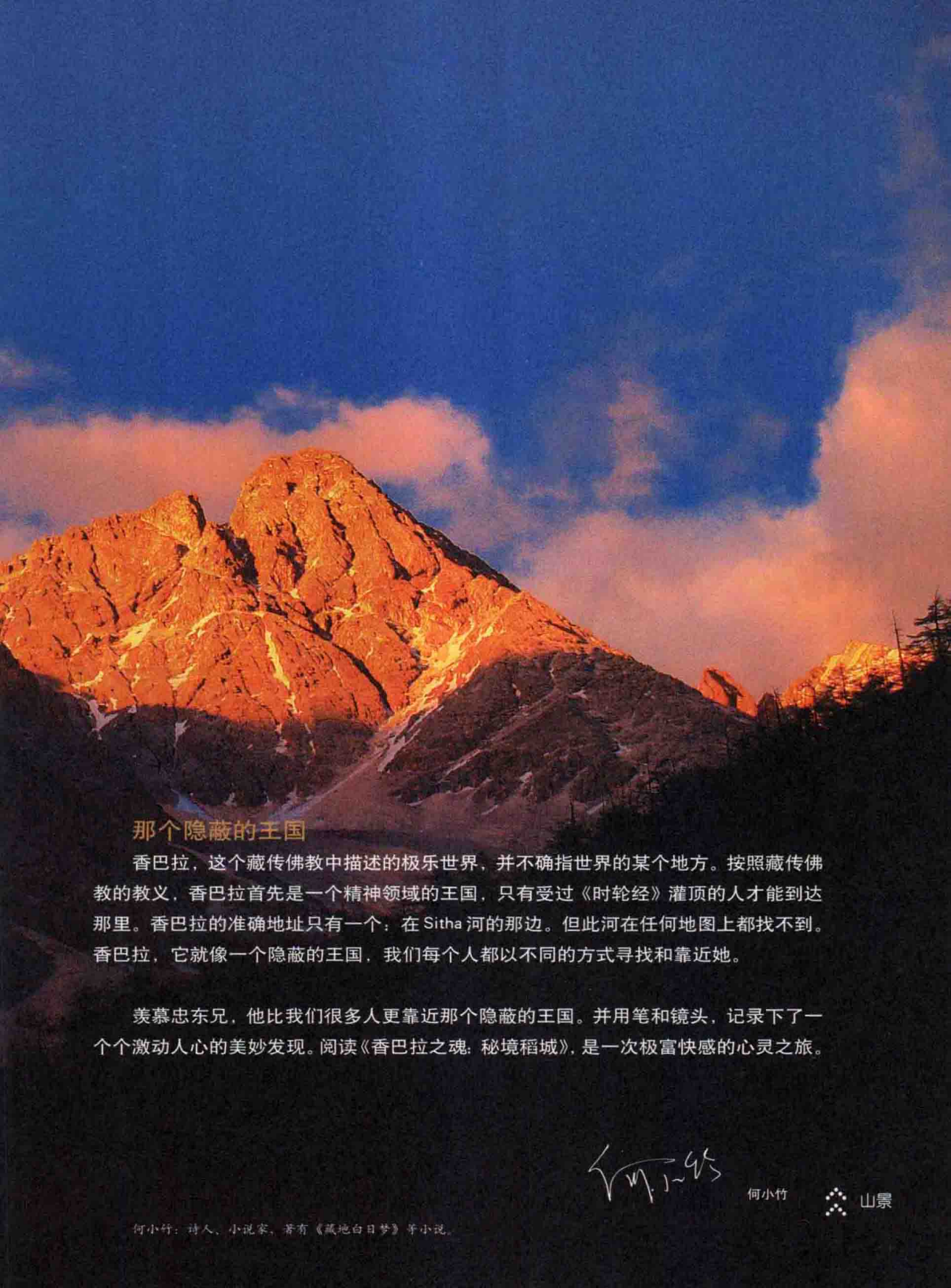
香巴拉，这片神奇的土地涵盖了横断山脉独特的自然风貌，蕴藏着众多珍稀的生态资源。这里独具魅力的人文风情，和谐的生存发展理念，是忙碌的现代人回归自然、净化心灵的理想之地。

2005年，国家完成了香格里拉生态旅游区规划编制前期考察工作，明确将稻城亚丁作为中国香格里拉生态旅游区的核心。2006年，四川省政府将甘孜香格里拉列为全省新五大精品旅游区之首。稻城亚丁机场前期工作已经展开。香巴拉之魂——甘孜和稻城，必将成为中国乃至世界新的旅游亮点。

李忠东同志长期工作在甘孜藏区，亲历了稻城香巴拉如诗如画的秘境，深爱这里的山山水水，写出了《香巴拉之魂——秘境稻城》，为广大游客倾情导游，指点江山，相信会得到游客们的青睐。

陈加林

陈加林：四川省旅游局副局长，原甘孜藏族自治州副州长



那个隐蔽的王国

香巴拉，这个藏传佛教中描述的极乐世界，并不确指世界的某个地方。按照藏传佛教的教义，香巴拉首先是一个精神领域的王国，只有受过《时轮经》灌顶的人才能到达那里。香巴拉的准确地址只有一个：在 Sitha 河的那边。但此河在任何地图上都找不到。香巴拉，它就像一个隐蔽的王国，我们每个人都以不同的方式寻找和靠近她。

羡慕忠东兄，他比我们很多人更靠近那个隐蔽的王国。并用笔和镜头，记录下了一个个激动人心的美妙发现。阅读《香巴拉之魂：秘境稻城》，是一次极富快感的心灵之旅。

何小竹

何小竹

山景

何小竹：诗人、小说家，著有《藏地白日梦》等小说。





