

Shangri-la

李燕兰 著



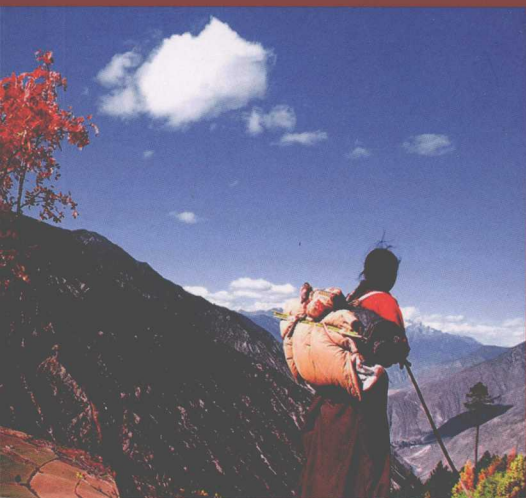
མཉམ་འབྲེལ་འཛམ་གླིང་གི་ལྷོ་ཁྱེད་ཀྱི་

走读

香格里拉



——洗却铅华的行程



云南出版集团公司
云南人民出版社

李燕兰， 任职于迪庆藏族自治州发展研究中心，从事地方志编纂工作近二十年，副研究员。参加首轮《迪庆藏族自治州志》和《迪庆年鉴》编辑工作，任副主编。多次获省、州人



民政府表彰。1993年至1999年，参加迪庆州人民政府与中国藏学研究中心合作课题——《云南存有关西藏和藏事档案目录》一书的编辑工作，获“中国藏学研究珠峰奖三等奖”。2002-2004年参加美国大自然保护协会与德钦县和香格里拉县合作的梅里雪山和碧融峡谷“照片之声”项目，收集了近三十万字的口碑资料，撰成此书。意在与大家一起分享香格里拉优美的风景及多彩的文化。



藏文题字：王晓松
 摄影：曹国忠
 尹 杰
 泽仁平措
 李映怀
 李 刚
 余富全

整体设计
 杨晓东

མེགམ་གྱི་ཉི་མའི་མེགམ་ཡི་གེ་ལྟོས་།

香格里拉

走读

——洗却铅华的行程



李燕兰 著

李燕兰 著

云南出版集团公司 / 云南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

走读香格里拉——洗却铅华的行程/李燕兰著. —昆明:
云南人民出版社, 2007. 8
ISBN 978-7-222-05103-4

I. 走… II. 李… III. 迪庆藏族自治州—概况 IV. K927. 42

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第119237号

责任编辑:尹杰 闵艳平
装帧设计:杨晓东
责任印制:施建国



书名	走读香格里拉——洗却铅华的行程
作者	李燕兰 著
出版	云南出版集团公司 云南人民出版社
社址	昆明市环城西路609号
邮编	650034
网址	www.ynpph.com.cn
E-mail	rmszbs @ public.km.yn.cn
开本	889 × 1194 1/24
印张	7
字数	200千字
版次	2007年8月第1版第1次印刷
印数	1-8000册
印刷	昆明富新春彩色印务有限公司
书号	ISBN 978-7-222-05103-4
定价	38.00元

尊敬的读者:若您购买的我社图书存在印装质量问题,请与我社发行部联系调换。
发行部电话:(0871) 4194864 4191604 4107628(邮购)



香格里拉的文化地图

范稳

对于每个到香格里拉来的人来说，面对陌生的环境、异域的风情、浓郁的民族文化，一张旅游地图是必不可少的。这张通常意义的地图会告诉他哪里有值得看的，哪里有好玩的，他可以按图索骥，走遍香格里拉的山山水水。

可是，这只能满足一个普通游客的基本需求，对于那些眼光很高、视野很独特、心灵很丰富的游客来说，他就不仅仅是来看风景的。在这块美丽神奇、多民族和谐共存、多元文化色彩斑斓的土地上，人们更迫切要去理解和认识的，便是它的历史、宗教、传说、民俗等文化内涵深刻的东西。这种时候，一张单纯的旅游地图就远远不能满足人们的需求了，他们需要一张文化地图。

李燕兰的新书《走读香格里拉——洗却铅华的行程》就是这样一张文化地图。它引领着我们一步一步地进入香格里拉的历史与文化，传说与信仰，民风与民俗。在对自然景观、乡村人物、神山圣湖朴实无华的描述中，给我们展示出了香格里拉的一个个文化坐标。我们不仅看到了寺庙、雪山、草场、湖泊、江河、古城等景观与风情，更在作者的人文观照下看到了景观背后的文化色彩，风情深处的历史积淀。一个热爱藏族的文化人，面对这博大精深宗教与文化，面对这神奇壮观的自然景观，他的责任与义务是何等地神圣，又是何等地艰难。

李燕兰生活阅历较为丰富，当过教师，作过本地地方志的编辑和收集整理工作。这使她有机会



梅茨姆



在工作中大量接触到地方史料和走访那些隐没在大山褶皱深处的宁静村庄、巍峨寺院里的高僧大德、高山牧场上的普通牧人，以及转经路上的虔诚朝圣者。丰富的书本知识积累和详尽的田野调查，使作者在写这本书时将自然景观和文化色彩恰到好处地结合起来。这也是本书不同于其他描绘香格里拉的图书的地方。在审美疲劳日益严重的今天，我相信更多有思想、有品位、有眼光的人，心灵里的香格里拉，并不仅仅是这里的山水风光，而是那独具特色的文化与历史。风景仅是表层的东西，文化才是一个民族、一片地域的灵魂。

因此，我们阅读这本书，仿佛就在一个个文化坐标上寻找心中的香格里拉。有些地方、有些人

事，尽管我们都已经耳熟能详，也许还去过无数次了，可是我们对它的历史又知道多少呢？对它表象下面的文化内涵又认知多少呢？如果我们稍稍一静下心来认真思考，就会发现自己原来是多么地无知而浅薄。

好在有李燕兰这样热爱本地文化的学者，用自己的著述不断更新我们的知识，扩大我们的视野，增加我们对这片土地更义无反顾的爱。我想，一本书的价值也许就在这里了吧。



目录

contents

8 梅里雪山：朝圣者的天堂

- 8 卡瓦格博
- 9 卡瓦格博宫门的“钥匙”
- 10 在飞来寺煨桑
- 11 苦修者的圣地
- 14 西单热水塘
- 15 翻越上那宗丫口
- 17 布谷鸟第一声鸣叫
- 19 师徒升天遗迹
- 19 中阴景象
- 20 雨崩村
- 23 镇村之宝
- 23 走进卡瓦格博神殿
- 25 神山圣线的起点
- 26 灵魂居住的房子
- 26 神瀑洗礼
- 27 明永菩提佛塔

- 28 明永冰川
- 30 朝圣者
- 31 护法神打铁的声音
- 31 空行母的舞池
- 33 通往印度的山洞
- 34 马背山
- 34 神山下的寺庙
- 35 莲花在佛教中的意义
- 36 活佛回村

37 茨中：大山中的美丽

- 37 雪山下的伊甸园
- 41 茨中教堂
- 44 消失的茨菇教堂
- 46 茨中人的同一个偶像
- 48 天籁之音





50 大宝寺：精神的家园

- 50 桑烟神圣
- 52 永不消失的文本
- 54 人神对话的媒介
- 56 行善积德话放生
- 60 做客归诺村
- 62 丹巴日故节

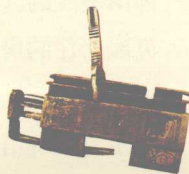
63 祖师洞：佛的驻跸

- 63 日月同辉的地方
- 64 万里长江第一桥
- 66 来远寺
- 67 达摩祖师洞
- 70 活佛世家
- 72 曲扎活佛
- 74 洛嘎活佛
- 77 坐床康国寺
- 79 前生后世的管家
- 83 活佛——转世之佛



87 巴拉：探险者的乐园

- 87 岗觉村
- 88 岗觉地名的由来
- 90 岗觉的工艺品
- 91 碉房式民居
- 92 神奇的探险
- 94 重现茶马古道
- 95 掌管生灵的神山
- 98 大山皱折里的绿色家园
- 98 纳龙
- 99 巴拉更宗
- 101 班丹拉姆神山
- 102 神秘的巴拉村
- 104 巴拉村不养骡马
- 104 巴拉人的守护神——猫
- 105 巴拉小学
- 106 松茸与虫草
- 107 忘忧的天然佛塔





110 牧场：美绝人寰的仙境

- 111 夏季牧场
- 113 温馨的牧棚
- 114 牧棚里的茶文化
- 115 牧场一天
- 117 驮在牦牛背上的“家”
- 118 秋季牧场
- 119 牧民的山珍
- 121 冬季牧场
- 122 春季牧场
- 122 牧民的卫士——藏獒
- 124 “牛氏”族谱
- 126 牦牛

128 天生桥：荡涤灵魂的人间瑶池

- 128 走进桃花源
- 129 传说天生桥
- 130 古道桃花
- 132 茶马古道

- 134 千佛谷
- 135 隐形村
- 137 温泉游泳池
- 139 彩泉里没有邪念
- 141 神奇的沐浴文化
- 142 漂流硕多河

144 建塘：安放梦的地方

- 144 月光城
- 146 漫步古城
- 149 龟山作证
- 150 藏经堂
- 152 德拉姆
- 155 奶子河
- 158 消失的日光城
- 163 纳赤河
- 168 后记



梅里雪山：

朝圣者的天堂

圣地之所以神圣，它们永远没缘由，它们从被发现的时候就神圣，在它们无声无息的呼吸中蕴含着强大的生命力与号召力，当人类感觉到空气中无形的力量在颤动时而被震撼，被威慑……

2003年5月的一天，我怀着一种无法表达清楚的期待走上转山之路。等我完全进入转山的状态之后，我仿佛突然间没有了时间概念，大自然的超乎想象的美丽与广阔和我对造化的皈依构成了我新的时空。从此，梅里雪山成为我生命中最生动鲜明的背景。在途中，在山里的月光中，我用一些纸片记录了一时一瞬的内心波动以及感触、感悟。零碎，但却构成另一种意义上的完整。

进入梅里雪山下的山林，那种静寂让我惊讶。我仿佛听到月光倾泻在水里的声音，阳光照射到树叶上的声音，蜜蜂与鲜花亲吻的声音，甚至自己的心跳、呼吸和血液在体内流动的声音。在呼吸着有岁月特征的气味，再看着藏族老阿妈转经的步履，一串串古老而生动的故事似乎触手可及。我循着老阿妈朝圣的脚步，开始了一次渴望已久的旅程，去做一回真正的朝圣者，去寻找一次生活的启示和智慧的解脱。

卡瓦格博



卡瓦格博原是九头十八臂的凶恶煞神，后被莲花生大师点化，皈依佛教，受居士戒。卡瓦格博地区成为“迪衷曲吉颇章”意即胜乐宫殿。公元1260年，第二世噶玛巴活佛噶玛巴希游历此地，著写了《绒赞卡瓦格博赞》，后来，第三世噶玛巴活佛然迥多吉又朝拜卡瓦格博雪山，著成《圣地卡瓦格博焚烟祭文·祈愿悉地雨》。因此，卡瓦格博成为藏区的著名的朝拜圣地，被藏民奉为神山。

藏文经典称卡瓦格博为绒赞卡瓦格博，意思是河谷地带险峻雄伟的白雪山峰，掌管着人间幸福和死后归宿。其塑像供奉于山脚下的寺庙里，位于释迦牟尼左侧，是位身骑白马，手执长剑的英武战将。

《绒赞卡瓦格博赞》中有一段经文：“虹光交射的地界，法台上雄踞绒赞山神卡瓦格博，其形如众戟林立，其顶似雪，祭品陈列，其色像飘逸的洁白哈达，在神山空行母静居处，都是明持纯洁，处处布满空行勇士。乐器响奏，悲歌响亮如倾盆之雨，观音行善如云聚笼罩。祈请绒域山神卡瓦格博引向涅槃乐土，至此不再入阴间，护送死者径直升入西天极乐世界”。在藏族人的意识里，不朝拜梅里雪山，死后就没有好归宿，羊年是卡瓦格博的本命年，世间神灵皆来此会聚安居，每逢此时四面八方的藏民也皆来朝圣卡瓦格博。

朝圣之路是700年前，由活佛转世制度的创始人、噶玛派第二代转世活佛噶玛拔希确定下来的，他是





天蒙蒙亮大家就起床了，迎着晨风，沐着“天香”开始朝圣之旅。

曲登格江位于德钦县升平镇办事处宗顶村，离县城大约5公里，坐落在宽不到20米的一块岩石上，有一间佛殿和一间修行的密室。庙宇中供奉有卡瓦格博神的塑像和其他藏传佛教大师像。是内转之路的起点，也是藏民朝拜梅里雪山首先拜谒的站点，他们在此领取进入卡瓦格博神殿的“钥匙”。当然，这里所说的钥匙其实并不是实物形式的钥匙，而是用每个朝圣者的心灵去感应，以虔诚的信仰之心在圣地进行叩拜、祈祷，使卡瓦格博神感受到朝圣者的心意，它是人们获取意念中的某种东西。

曲登格江在迪庆藏语中又称作“曲登西格”。“曲登”，在藏语中指佛塔，“西格”是玻璃或水晶的藏语称谓。传说从前有一个内地到藏区云游传教的僧人带了一个水晶做的佛教宝物来到此地后，将这个宝物留在了此地。当地人就建了一座内藏水晶的白塔并修了一座庙宇以供奉这个宝物。

我们每人买了一桶石膏水，浇向那些朝圣前辈留下的石膏笋丛，塔就是每个人的心愿，浇了一圈也就算是领到了开启内心的钥匙。

曲登格江庙宇不大，香火却非常旺盛，当地藏民在这里转经必须走100转以上，因此这座庙又称“百转经庙”。我们由于赶时间，只转了十转，以一当十，以此来表达我们的虔诚。

在飞来寺煨桑



离开曲登格江，我们坐车返回县城，从另一个方向去了飞来寺。飞来寺坐落在公路下方，位于梅里雪山的正前方，在德钦县城南约8公里处。由于离飞来寺百余米处是远眺卡瓦格博及梅里雪山全貌的最佳位置。我们到达飞来寺时已是香烟缭绕，有当地煨桑的藏民、有讲着各种方言的外地游客、有等待卡瓦格博露出尊容的摄影师。四周群山半腰以上云遮雾裹，偶尔从云隙中漏出一缕阳光，高山峡谷，显得神秘莫测。路边村里的藏民热切兜售所谓“天香”：几枝柏树叶、一小把藏香、一小袋青稞和黄豆，我们也在路旁跟当地藏民买了煨桑的香面和香柏枝还有水，在殿后浓烟升腾的大天香炉里投进柏枝、点上藏香、洒上青稞，朝拜三世佛，学着藏民口中念颂着咒语，祈祷天下众生平安。在桑烟滚滚升起之时，不断有人朝空中大喊一声：“唉——拉嗦罗——”。我知道那是他们与卡瓦格博直接沟通的语言。

在梅里雪山观礼台，一缕缕天香、一幢幢经幡随风飘摇，一排排白塔庄严肃穆，一切都朝向卡瓦格博这座神山。阿怀说：不管来自天南海北的人，都想一睹神山的风采，然而，这要看你的佛缘。有的人每次都得以瞻仰，有的人等候多日，最后遗憾而归。由于云雾太大，我们未能目睹雪山尊容，我却不由自主想到了希尔顿笔下的雪山：“它好像完美的冰雪砌筑的尖锥，造型简洁如同孩子信手描画而出……一抹轻云飘到了这个金字塔状的山峰边，看来这的确是世间存在的景观，而细微的雪崩的轰响也在证明这现实的存在。”



西单村

多米的高差使江面看起来像一条小溪，灰蒙蒙的，有人开玩笑说，在这里出车祸的话肯定只能称为“空难”。看着窗外的景色着实有点令人心惊肉跳。

车慢慢下降到了江边的冷杉林边，这是一个叫布村的村落，在冷杉掩映下，隐藏着一个寺庙，寺内供奉“三怙主”。寺外墙上写着一个“乌鸦的传说”：在建造布达拉宫时，乌鸦受佛祖之命，叼着香柏树的种子去拉萨，为以后建寺准备木材，由于乌鸦粗心把种子掉落在这里，从此佛祖不再允许乌鸦飞过澜沧江。

过了澜沧江大桥，再走六、七公里就到一个江边的小村永宗。每个旅人来到这里都是匆匆而过，在他们眼里这只是一个极为平淡的小村。而这个外表平常的小村却是一个秘密修行的圣地。传说这里是开启卡瓦格博圣地上胜乐宫殿大门的钥匙所在之地。

下到澜沧江边宽敞的高处，沿着石滩中那些被人踩白的路往前走，除了峡谷的风声和江水声，既无鸟迹也无人踪。巴久寺坐落在澜沧江西岸，庙门前有一段藏文，经寺里的一位僧人翻译，这段藏文就是巴久寺简介，译文如下：

朝拜卡瓦格博内圣地，首先要朝拜这座金刚亥母圣地——巴久帕姆乃。此圣地是六百多年前密宗

师、圣者噶妥喇嘛·朗喀嘉措开启圣地之门，噶玛巴·让迥多吉、噶妥巴·杰色吾江顶批、喇嘛松饶、噶妥·司徒曲吉嘉措上师、追者多吉（离戏金刚）、巴久活佛等诸多圣者曾驻足加持此圣地。在此修行洞的下方，有大手印、中阴洞等各种天然稀有圣迹十九处，请诸善男信女依次朝拜。

在巴久寺的下方有几间零散的小土坯房，路旁是玛尼堆和风马旗。土坯房旁边的崖壁上就是巴久洞。巴久洞是江边悬崖上凸起的一个岩石洞，洞的地上和石壁上有无数的手印和足印，据说这些印记是历年来在这里苦修的密宗大师为检验自己法力高低而留下的，其中有个巨大的足印是莲花生大师留下的。

进到山洞，面对神秘的黑暗，陡然涌起崇敬之心。苦行的山洞，梅里雪山到处是这样的苦行山洞，多数小的只可一两人容身。洞穴向左一拐就是洞底，燃着的孤灯照出小塑像、唐卡、经书和其他供品。孤灯亮着，蒲团空着，其情景给人一个强烈的影响。进洞来苦修的人只是为了追求精神的远景而活着，为了安静地追求一种智慧而极简单地度过每一天。

据说巴久寺的前几世都是苦修者，到名叫“巴久”的这一世，他来到此洞修炼，修成了巴久活佛。目前转世的巴久活佛是红坡寺的寺主。巴久寺下面的峭壁上还有几个装有木门的岩石洞，都住着苦行者。

出了苦行地，逆江上行百步，一个大的玛尼堆呈现在眼前。碗粗的木杆，又高又直，木杆上系着十几米长的风马旗，旗沿是蓝、红、白的五色布条，彩旗如帆般不断飞扬。山风吹动一次，就把旗上的经文向上天诵读一遍，替地上的一切生灵祈祷。阿怀说，这里的玛尼堆上的玛尼石多是为死者祈祷，请求宽恕净化生前的罪恶。

玛尼堆上面的山坡上是座“差擦”房，大房子是土坯造的，四四方方，没有门，两道木窗一推就开。房里面堆满了许多泥塑的小塔和佛像，只有10多厘米高，是用僧侣火化后的骨灰和泥拌在一起捏成的，是用来为家里不顺或有人生病时祈福的。很大一间“差擦”房就快要被上千个泥塑堆满了，一层层放得很整齐。我想，这里堆放的是人间多少苦难和希望，也堆放着苦行者的生命。“差擦”房旁的石坡上，有块不圆不方的巨大岩石，这就是卡瓦格博宫殿的大门，没



祈祷



有人知道里面究竟是什么。阿怀说，这是有缘成就者才能进入的大门。

离巴久寺500米的地方有一座铁桥，这座铁桥在历史上曾是个非常重要的渡口，现在的云岭乡在澜沧江西岸的村庄，北起斯农南至尼农等村要到江东时都要来这里通过溜索过江，永宗村成为各条道路的交汇地，永宗因而得名，即道路汇聚的地方。1964年这座铁桥的建立替代了过去的竹溜索，八十年代随着西当公路的通车，明永水泥拱桥的建成逐渐替代了永宗铁桥的重要地位。

巴久寺不仅是转经朝圣香客朝拜的圣地，而且是永宗村及周围的信徒进行佛事活动的地方。每年藏历的四月初七到十六在这里举行的重大宗教节日——“娘乃”斋戒节是最隆重的。“娘乃”在藏语中是闭斋的意思。在这几天里信徒们要进行苦修，除每天念经诵佛外，还进行斋戒。斋戒的程序是：头一天可进食少许，第二天不能吃喝、说话，第三天可进食少许，第四天又不能吃喝、说话，依此类推，进行隔天斋戒，以弥补在日常生活中的所犯下的罪孽。“娘乃”节期间僧人和虔诚斋戒的人不得随便离开寺院住地，以免外出踩死虫子等生灵，造成杀生的罪孽。

闭斋是枯燥单调的，不能不说是一种苦行。把纪念佛祖的活动取名为“娘乃”，不言而喻，是僧俗信徒为了纪念佛祖当年苦修的精神，体验人间“苦海”的滋味，从而参悟人生真谛，普度众生，积善行德、修养成佛，达到功德圆满。

在巴久圣地还流传着一个非常感人的传说，即德钦红坡寺的主持扎巴古汝“地狱救母”的传说：不知是这位活佛的哪一世转世，其母死后，在中阴期中灵魂丢失，没能进入轮回，活佛从西藏出发到处寻找，后来来到了现在的大理，在大理一个矿场找到了被大理国王困在一口大锅底下的母亲的灵魂。因为这位母亲不会念经颂佛而遭到大理国王的惩罚，为了拯救母亲的灵魂使其重新进入轮回，活佛就在矿上做苦力，他的才能很快得到大理国王的赏识，并派以重任，两年后准备回家时，国王给他许多赏赐，他坚持不要，只是希望国王赏他一口锅，国王就给了他一口锅，暗地里他把有母亲灵魂的锅给调换回来，为避免被国王发现，他背着锅日夜兼程往西藏赶，不久到了如今的维西县的巴迪时，认为大理国王没有发现他的秘密，为减轻重负尽快赶回西藏，他砸烂铁锅，取出母亲的灵魂，当晚在红坡寺住了一宿，第二天到了巴久圣地时，他得到印度80个活佛的明示，让他在巴久圣地拯救当地的信徒，因为巴久圣地是众生进入轮回的中阴通道所在，于是他留在了巴久，并让母亲的灵魂在这个形似猪耳朵的中阴通道中重新进入轮回，最终修成金刚亥母，成为巴久圣地的保护神。因此这个地方取名为巴久，即猪耳朵的窝窝，或中阴通道。

西单热水塘



西单热水塘是内转经路上一个重要的站点，是进入雨崩进行休整的第一站，也是从雨崩出来的驿站。西当温泉是卡瓦格博所赐的神汤，过去由大小两个水塘构成，大的藏语叫“祥趣曲次”，意思是菩提温