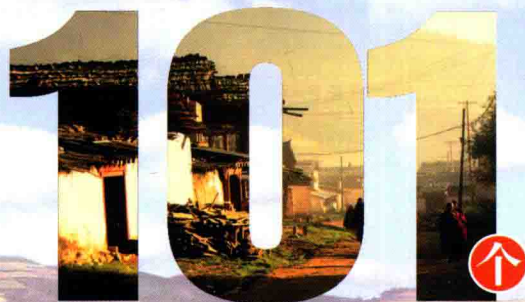


看见中国·

看见超越想象的中国之美
二十余位资深背包客/十年时间
寻找中国最美地方/推荐101处最美旅游胜地

最美最美的



特色旅游地

旅游圣经编辑部 编著

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



·看见中国·

最美最美的



特色旅游地

旅游圣经编辑部 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

“看见中国”系列丛书是旅游圣经团队历经数年、走遍全国、实地探访后完成的诚意之作。在数年时间里，团队委派十余位资深背包客深入祖国各地，从美丽的江南到神秘的西藏，从碧水银沙的海南岛到白山黑水的东三省，都印上了团队作者的足迹。本套丛书内容均为作者原创，旅游地经过层层筛选，文字内容精益求精，力求交出让读者满意也让作者心安的最美答卷。

本册《最美最美的101个特色旅游地》按游览主题为读者介绍了中国最美的101个旅游地，包括最美丽的14个人间秘境、最清新的11个文艺之地、最浓郁的14个民俗地方、最震撼的10处自然杰作、最摄人心魄的15个摄影天堂、最壮观的12处人造奇观、最安逸的11个宜居之地、最有魅力的14个怀旧之地等。饱含人文底蕴的文字配上震撼人心的精美照片，定会给读者带来美好的阅读体验。

图书在版编目（CIP）数据

最美最美的101个特色旅游地 / 旅游圣经编辑部编著.
—北京：机械工业出版社，2015.9
（看见中国）
ISBN 978-7-111-51180-9

I. ①最… II. ①旅… III. ①旅游指南—中国 IV. ①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第195542号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：孟 幻 责任编辑：孟 幻

封面设计：吕凤英 责任校对：姚丛蓉

责任印制：李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2015年11月第1版·第1次印刷

170mm×210mm·13.5印张·311千字

标准书号：ISBN 978-7-111-51180-9

定价：49.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：（010）88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：（010）68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

（010）88379203

教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com

目 录

01 最美丽的 14 个人间秘境

- 阿里——传说与奇迹共存 ... 002
- 墨脱——探访莲花圣地 ... 005
- 青朴——藏传佛教最著名的隐修地 ... 008
- 拉姆拉错——看一眼前世今生 ... 011
- 尼汝——香格里拉深处 ... 014
- 独龙江——神秘的独龙族生活之地 ... 017
- 丙中洛——十大神山守护的仙境 ... 020
- 雨崩——愈艰难，愈美丽 ... 023
- 稻城——万水千山之外 ... 026
- 中甸——寻找不老的传说 ... 029
- 郎木寺——心灵休憩的伊甸园 ... 033
- 德格——雪山下的文化古城 ... 036
- 白玉——藏在深山的纯美璞玉 ... 040
- 帕米尔高原——冰山下有我的民族兄弟 ... 043

02 最清新的 11 个文艺之地

- 北京南锣鼓巷——仿若温婉的时髦女子 ... 048
- 上海田子坊——弄堂的记忆和传奇 ... 051
- 南京颐和路——寻找民国故事 ... 054
- 苏州平江路——静水深流 ... 057
- 阳朔西街——山水间最欢快的精灵 ... 060
- 西塘——古镇的文艺范儿 ... 063
- 乌镇——年华伴水流 ... 066
- 大理——小清新的天空之城 ... 069
- 双廊——简单的生活如此馥郁 ... 072
- 凤凰——探寻心灵的边城 ... 075
- 鼓浪屿——许许多多细碎的美好 ... 078

03 最浓郁的 14 个民俗地方

- 青海同仁——与神灵相望 ... 082
- 内蒙古鄂温克猎民点——响着鹿铃的森林 ... 085
- 宁夏西海固——花儿本是心上的话，
不唱由不得自家 ... 089
- 陕北小程村——手指上的乾坤 ... 092
- 黔东南小黄——大自然的天籁和声 ... 095
- 西藏拉萨——雪顿节的快乐 ... 098
- 新疆莎车——木卡姆音乐盛宴 ... 101
- 河南马街——草根曲艺“嘉年华” ... 104
- 天津杨柳青——点染丹青在“北柳” ... 107
- 河北乐亭——一口难叙悲欢影儿 ... 110
- 云南广南——藏在深山的莲花城 ... 113
- 川西理塘——马儿在最高城撒欢儿 ... 116
- 新疆和田——浓情西域大巴扎 ... 119
- 云南六库——怒江大峡谷的冬日盛会 ... 122

04 最震撼的 10 处自然杰作

- 珠穆朗玛峰——与世界之巅对话 ... 126
- 梅里雪山——走进藏地秘境 ... 128
- 长江三峡——有一种地老天荒 ... 132
- 黄河壶口——黄河之水天上来 ... 135
- 雅鲁藏布江大峡谷——烙入生命的旅程 ... 139
- 呼伦贝尔草原——赴一场与大草原的约会 ... 142
- 札达土林——阿里荒原上的极致苍凉 ... 145
- 纳木错——海拔最高的一滴眼泪 ... 148
- 东川红土地——上帝的调色板 ... 151
- 张家界——悠游湘西的那片嶙峋山峰 ... 154

05 最摄人心魄的 15 个摄影天堂

- 北疆边陲——遥远的金色童话 ... 158
- 林芝——三月桃花狂 ... 161
- 门源——接天连日的油菜花 ... 164
- 金川——梨花似雪漫天舞 ... 167
- 牛背山——牛背归来不看山 ... 170
- 元阳梯田——真正的大地艺术 ... 173
- 晋中大院——地上文明看山西 ... 176
- 婺源——徽州秋韵 ... 179
- 坝上草原——云的故乡，花的世界，林的海洋 ... 182
- 榆树沟——秋枫红叶正当时 ... 186
- 雾凇岛——雾里看花的童话世界 ... 189
- 新都桥——一见钟情的田园牧歌 ... 192
- 五彩城——美得仿若外星球 ... 195
- 赛里木湖——迷失在美丽的花海中 ... 198
- 额济纳——胡杨林中的英雄赞歌 ... 201

06 最壮观的 12 处人造奇观

- 故宫——君主制度的完美绝唱 ... 206
- 长城——从刀光剑影中走来 ... 210
- 天坛——离天最近的地方 ... 213
- 颐和园——皇家园林的经典绝唱 ... 216
- 外滩建筑群——百年光阴的遗存 ... 219
- 西安城墙——当年城垣，当时明月 ... 222
- 都江堰——中国历史上最激动人心的工程 ... 225
- 布达拉宫——红山上的雪域圣地 ... 228
- 福建土楼——活色生香的客家生活画卷 ... 231
- 避暑山庄——山水间的帝国中心 ... 234
- 应县木塔——世界最高木构佛塔 ... 237
- 王家大院——黄土高坡上的城堡 ... 240

07 最安逸的 11 个宜居之地

- 九江——古浔阳的君子风范 ... 244
- 西递——桃花源里人家 ... 247
- 汉中——南北兼修的内在特质 ... 250
- 威海——日落时光的震撼 ... 253
- 桂林——自然和都市的完美融合 ... 256
- 和顺——浸润传统文化的古镇生活 ... 259
- 束河——与世无争的恬静之地 ... 262
- 乐山——最具乐活气质的小城 ... 265
- 阆中——拥有想象中关于古城的一切元素 ... 268
- 泰顺——廊桥边的惬意生活 ... 271
- 扬州——人生只爱扬州住 ... 274

08 最有魅力的 14 个怀旧之地

- 北京什刹海——浓浓的京味儿 ... 278
- 南京高淳老街——懒理东君迟早到 ... 281
- 杭州河坊古街——十万家烟火 ... 284
- 苏州山塘街——姑苏水乡第一街 ... 287
- 无锡清名桥——值得记忆的烟火气 ... 290
- 长沙老城区——美食可忘忧 ... 293
- 武汉老城区——其实满城烟火 ... 296
- 济南老城区——月下读泉水自流 ... 299
- 哈尔滨中央大街——迷醉北国童话世界 ... 302
- 广州西关大屋——关于岭南风情的记忆 ... 305
- 澳门老街区——东西文化和谐交融 ... 308
- 海口得胜沙老街——追忆逝水光阴 ... 311
- 黄山屯溪老街——活动着的清明上河图 ... 313
- 拉萨八廓街——藏地风情尽在一街 ... 316

01 最美丽的 14个人间秘境

- 阿里——传说与奇迹共存
- 墨脱——探访莲花圣地
- 青朴——藏传佛教最著名的隐修地
- 拉姆拉错——看一眼前世今生
- 尼汝——香格里拉深处
- 独龙江——神秘的独龙族生活之地
- 丙中洛——十大神山守护的仙境
- 雨崩——愈艰难，愈美丽
- 稻城——万水千山之外
- 中甸——寻找不老的传说
- 郎木寺——心灵休憩的伊甸园
- 德格——雪山下的文化古城
- 白玉——藏在深山的纯美璞玉
- 帕米尔高原——冰山下有我的民族兄弟

阿里

——传说与奇迹共存



时间正离我远去，我被凝固在某处，生和死之间的某处，我的前生和后世穿越时空与我在此相聚。我来了，又走了，风动幡在动，心动身不动。此时摄影已经变得无能为力，再好的照片不过是现实的倒影，而此时此刻的心情永远不可能复制。◀

■ 地点：

西藏自治区阿里地区

■ 主要看点：

冈仁波齐峰、玛旁雍错、札达士林、古格遗址

■ 最美时间：

夏季

■ 资深背包客推荐：

我不想说没到过阿里就等于没到过西藏，但阿里绝对是西藏景色拼图中最绚丽的那一块！



高托起，围成一股苍凉超凡的极地气韵，阿里便自然而然地具有了某种神秘的力量，变成了人神共居的地方。唯我独尊的神山冈仁波齐，尽善尽美的圣湖玛旁雍错，神秘莫测的鬼湖拉昂错，雄浑壮丽的札达士林，遗世独立的古格遗址，灿若虹霞的东嘎皮央壁画，一系列名字如同惊雷自心头滚过；仲巴、帕羊、霍尔、门土、札达，一连串地名带着浓烈的高原气息在齿间爆响。

数年之后，我依然清楚地记得神山圣湖带给我的震撼。经过几天的跋涉，一个月色很美的晚上，我投宿于玛旁雍错边上的某个小村庄，十点多钟，我照例扛着架子出了门。自打拍月照珠峰的计划失败之后，我就近乎变态地想把月亮跟山峰框到同一张底片上。

阿里地区位于西藏自治区最西部，平均海拔4500米，被称为“西藏的西藏”。雄伟的三大山脉——喜马拉雅山脉、冈底斯山脉和喀喇昆仑山脉将阿里地区高



■ 水天一色的圣湖



■ 从帐篷营地看到的近在咫尺的神山

拍摄地点是早就选好的，村南面的小山鞍部有一个玛尼堆，堆放着玛尼石、牦牛头和飘扬的经幡，从这里可以同时看见神山和纳木那尼。即使在夜间，冈仁波齐那著名的万字符在月光照耀下依然清晰可辨，可惜山顶始终被一团白云所掩盖，我等了几分钟，没有发现任何移动的迹象，只好退而求其次，掉转炮口对准纳木那尼。想象一下这样的照片吧，近景是反射着清冷月光的牦牛头骨，远景是傲然屹立的纳木那尼雪峰，几颗亮星因为长时间曝光在底片上划出美妙的轨迹，最后二次曝光把月亮摘下来放在纳木那尼平缓西坡对着的那片夜空，我为想象中近乎完美的作品而陶醉。架好机子，锁住B门，演出开始了。

夜风好像从四面八方吹过来，虽然不猛烈，但很执着，我捂紧羽绒服，脚下却依然寒冷，于是我决定爬爬山，御寒同时消磨时间。丢下正在曝光的相机，我向西攀登，山坡上点缀着不太茂密的齐踝深的小灌木和灌木下的碎石。月光如水，我没有开头灯，打开头灯时，看

到的不过是脚下的那一个光点，关上头灯，我能看清楚整个世界。

起初我还四处张望，害怕跟某群饿狼狭路相逢，慢慢地，感觉自己逐渐与大自然融为一体，仿佛触摸到大地沉稳有力的脉搏，似乎听到他正跟我用同样的频率呼吸。身边的一切都在沉睡，一片寂静，偶尔传来几声鸟鸣，那是水鸟在说梦话；风掠过，那是空气在窃窃私语。十五分钟后登临山顶的玛尼堆，风马旗猎猎飘扬，我静静地倾听；山脚下不远处，圣湖波光粼粼。此时摄影已经变得无能为力，再好的照片不过是现实的倒影，而此时此刻的心情永远不可能复制。

这个夜晚无疑是整个阿里之行中给我留下最深刻印象的夜晚，它与两天后的转山一起，构成一静一动的永恒回忆。文字无法完全表达我的感受，我宁愿相信，这是我与神山圣湖的一个约定，我命中注定要接受它们的醍醐灌顶。

第二天在圣湖边美美地泡过温泉，离开即乌寺向神山进发。

记得那天终于蹭到山口的玛尼堆下，转过山口，天堂一般的塔钦已经遥遥在望，可以放缓脚步放松心情慢慢欣赏路上的风景了。夕阳的光线温情脉脉，细沙路面如金子般耀眼，这段路是野生动物的乐园，时常有旱獭从山坡上的洞里探出头来，傻傻地看着我；有婉转动听的鸟叫声传来，却怎么也看不到身影；

当然还有一直在头顶盘旋的雄鹰。枯黄的草在风中摇摆，蓝色的天空映衬着洁白的纳木那尼，我默默地走着，不愿惊扰这里的和谐与宁静。它们及其祖先已经和谐共处了千万年，不出意外的话还将共存下去，我们只是匆匆的过客而已，就像云的影子轻轻抚过大地。

作者手记

1. 去阿里的线路有很多组合，驴友中普遍流传着大北线、小北线、南线三条线路。其中大北线是指从拉萨往北经那曲、尼玛一路往西过洞错、改则、革吉到达狮泉河；小北线指从拉萨沿 318 国道往西到了 22 道班后，取道北线措勤、洞错、改则到达狮泉河；南线则是从拉萨一路向西，会经过神山圣湖，绕道札、达古格，最终到达狮泉河。建议选择“南线进、小北线回”的路线，约半个月时间，可从拉萨包车往返。如果乘班车前往，到了狮泉河选择从新疆离开西藏也是个好主意。

2. 拉萨客运北站有发往阿里客运站的卧铺班车，一般二到三天有一辆，不经过神山圣湖，最快三天就能到达。阿里地区行政公署驻拉萨办事处在拉萨市娘热路 37 号，那里有很多从拉萨去往阿里地区的包车信息，旺季价格比坐班车还便宜。

3. 在阿里地区，对于藏民来说最重大的节日，除了藏历新年，就是每年藏历四月十五日的“萨嘎达瓦节”，如果碰上藏历马年，在这一天转山（冈仁波齐峰）更有特殊的意义。

到达

大多数旅行者选择包越野车前往阿里，也可以分段乘坐班车，但班次较少。阿里神山圣湖距离拉萨约 1600 公里，需要 3 天时间到达。阿里狮泉河机场已于 2010 年开通。

门票

冈仁波齐和玛旁雍错联票 200 元，古格遗址 200 元

周边景点

珠穆朗玛峰、班公湖

墨脱

——探访莲花圣地



此时我背对江面仰卧，脚朝天头朝水，抬头是蔚蓝遥远的天空，低头是奔腾咆哮的江水。因倒挂在半空中，全身的血液都集中到头部，我觉得天旋地转、六神无主。◀

■ 地点：

西藏自治区林芝地区

■ 主要看点：

雅鲁藏布江、仁青崩寺、门巴和珞巴村庄

■ 最美时间：

夏天

■ 资深背包客推荐：

走进雅鲁藏布江大峡谷腹地的莲花圣地，感受门巴人和珞巴人的信仰与生活习俗。



的生活……也就是曾经的“中国最后一个不通公路县城”——墨脱。

墨脱是“不种青稞有糌粑吃、不养奶牛有酥油喝、不用木材有房屋住”的“天堂”，这些传说诱惑着18世纪初期门巴人从门隅、主隅的迁入，珞巴族算是当地土著。门巴人信仰藏传佛教，墨脱目前的藏传佛教以红教为主，县城的仁青崩寺就是一座红教寺庙，墨脱也被奉为“莲花圣地”。仁青崩寺据说建在女神的肚脐上，在藏传佛教中的地位极高。在藏传佛教的传说中，墨脱是一片土地肥沃、物产丰饶的乐土，也是一个没有贫穷、没有剥削的圣地，所以历史上有好几次大的人口迁徙，直到现在，仍然有信徒举家搬迁而来。

积雪的多雄拉山垭口，如影随形的泥石流和塌方，咆哮奔腾的雅鲁藏布江水，江面上摇摇欲坠的独木桥，嗜血成性的蚂蟥，变化多端的气候，物资匮乏

我们进入仁青崩寺大殿，殿里光线昏暗，莲花生大师面前的供台上点着长明的酥油灯，黄色的火苗在空气里跳动，散发出神秘的光芒。我上前叩拜，放了些香火钱。虽然一直自诩是“临时抱佛脚”，但却被这样的场景感动。出了殿门，顺时针方向绕寺一周，逐个拨动墙边的转经筒，就当诵读了那么多遍经文。那一刻，我知道自己无比虔诚。

黄酒是墨脱的门巴人生活中必不可少的东西，男女老幼都喝，桌上常放着个盛满酒的碗，渴了就端起喝一口。白天干活时喝，晚上闲下来喝得更多，听起来好像我们喝茶，不仅解渴而且还蕴涵着深厚的文化。我们在县城的时候就到向导家里喝了个痛快。

向导舀了一碗黄酒，双手捧到我面前给我敬酒，我慌忙用双手接了过来。先前问过朋友，知道门巴人待客敬酒的规矩，他们用铜瓢舀酒，瓷碗盛酒，站在客人边上，客人喝一口马上续酒，直到把那一瓢酒喝光，一次敬酒才算完成。不胜酒力的人可以找别人代酒，甚至可以请敬酒的人替你喝，只要那一瓢见底就行。

走出墨脱时，我们在玛迪村附近还见到了墨脱现存的四座溜索桥之一，那

是德果村和外界联系的纽带，若不使用溜索则需绕行整整一天。我们正好目睹了江对岸的门巴人溜索过来的场景。比拇指还粗的钢绳固定在岸边巨大的岩石上，横跨在百余米的江面，上面还挂着藤和木头做成的工具。准备就绪，有一人身体悬空上了溜索，只见他头朝江心，猛地蹬一下，很快就借着惯性到了江中间。接下来的行程比较费劲，人到钢索中间位置再向上有一个坡度。那人变换前进姿势，双脚勾住钢索轮流后蹬，双手也轮番朝前攀爬，努力地把自己的身体往前拉。十多分钟以后，溜索上的人到达我们这边的江岸，我这才看清楚，他的身后还挂了个背篓，篓子里装着的竟然是一头生猪！

看门巴人过溜索的当儿，我一直在做激烈的思想斗争，要不要尝试一下？好奇心让我跃跃欲试，可是一想起我的恐高，又有点犹豫。最后我还是决定上去感受一下，于是请几个门巴人帮我上溜索。接下来的经历，我想我这辈子都不可能将它从记忆中抹去。

此时我背对江面仰卧，脚朝天头朝水，抬头是蔚蓝遥远的天空，低头是奔腾咆哮的江水。因倒挂在半空中，全身的血液都集中到头部，我觉得天旋地转、

六神无主。

那个时刻，我早忘了开始想一试身手的愿望，全然顾不上形象，张牙舞爪地在溜索上大喊大叫：“放我下来，我不过去了！”

身下就是咆哮的雅鲁藏布江，吞没过无数人的河流啊。叫我怎能不害怕？



■ 劳作的门巴人



■ 雅鲁藏布江上的溜索

作者手记

1. 每年5~10月是墨脱开山的时期，其余时间大雪封山，对于旅行者和探险者来说，9月进入是较好的选择，这时候已过雨季，蚂蟥也相对较少，从拉萨出发通常3~4天可到达墨脱县城。
2. 可选择雇佣背夫同行，兼做向导。传统徒步路线沿途有当地人和四川人开的客栈，提供简单食宿，可随身携带一些高能量食品和卫生睡袋。
3. 墨脱气候潮湿多雨，服装和鞋最好防水，也应准备雨衣和防风保暖衣物。摄影和摄像器材要做好防水措施。

到达

目前到达墨脱仍主要靠步行，传统路线是从派乡出发，翻越多雄拉雪山进入，或从波密经嘎隆拉雪山进入。从波密方向进入，根据季节和当年气候情况，有时候部分路段可搭乘汽车。

门票

160元

周边景点

雅鲁藏布江大峡谷、色季拉山、然乌湖、岗乡

青朴

——藏传佛教最著名的隐修地



青朴三面环山，山谷正南面敞开处正对着雅鲁藏布江的宽广河谷，观景非常有气势。很多藏族人乃至游客都将这里视为圣地，千里迢迢地奔它而来，其中的魅力，绝对不只是景色，更因为这里是所有人心目中的最佳修行地。◀

■ 地点：

西藏自治区山南地区扎囊县

■ 主要看点：

寺庙、修行洞

■ 最美时间：

夏季

■ 资深背包客推荐：

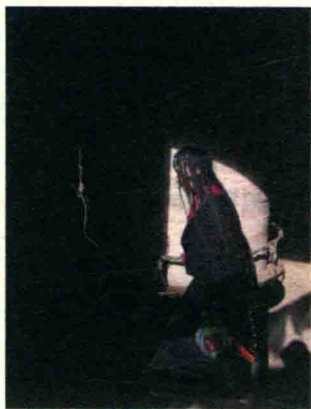
这是西藏最为知名的隐修地，有许多神秘的隐者在此修行。



你可以一一找到对应的建筑，也就是说，全寺的建筑完全按照大千世界的模样来修建。在大殿和甬道回廊，在风格各异的庙宇里，可以轻轻地游走，慢慢地观看，听僧人敲鼓诵经，跟在藏族女子后面，虔诚地双手合十。直至夜幕降临，还是百看不厌。灿烂的星空下，很多门都还敞开着，巨大的转经筒传出吱吱呀呀的声音，酥油灯闪闪烁烁的光把佛像衬托得更加传神。

去青朴，第一站先到了桑耶寺。佛经中有对大千世界布局的具体描述：世界中心须弥山，宇宙中的日、月双轮和四大天王，四方咸海中的四大部洲和八小洲，世界外围的铁围山。而在桑耶寺，

第二天一早搭上了去青朴的车。遥遥青朴修行路，历经千辛和万苦。是真的，特别对于旅行者，如果没有做好在颠簸中吃灰尘的准备，最好就放弃这一景点。为了在卡车上站在前面一点的位置，很多住在桑耶寺旅馆的藏民半夜就



■ 青朴转经筒的藏女

胖嘟嘟的鸟儿都宠爱得不怕人了。

继续向上前进，山路两边苦行僧的洞窟逐渐多了起来，最小的修行洞，人在里面不能转身、不能直腰，甚至在平躺的时候脚都无法伸直，不能想象洞口那个神态自若喃喃念经的修行者，是如何在洞中度过那么多长夜。在山顶一片突出的地方，更是修行人云集，一块巨大的石头周边有很多小洞穴，安上一个木门就是他们的修行处。也许是青朴的名气越来越大，后来的修行者觅不到天然的洞穴，只好在大树下搭建了简单的小屋。

其实这里更像是一个简单的小村落，或许他们之间还可以串串门，聊一聊心得。走进任何一家，屋主都会热情地请你喝酥油茶，当然，可能也会请你在香火前捐上一毛两毛。沿着山间小路继续往上走，情形就不一样了，只看到山壁上几处很不显眼的洞穴，都只留一个仅容弯腰进去的小门，门口紧闭着，只传出诵经的声音。也许他们才是真正的隐者。

相传，青朴修行地的大山里曾有108座修行洞，最著名的莲花生修行洞现在已被一座凭崖而立、气势不凡的寺庙包围起来。进得屋里，但见墙壁边供

起床，爬上去青朴的大卡车。好不容易等到早上六点钟车子启动，裸露在凌晨寒风中的几十号人就在晨星闪烁下抓紧车上冰冷刺骨的篷杆。路由江边坝子转入山路，路况更为恶劣，车上的人左倾右晃、前摇后摆，挤成一堆的人们在尖叫和笑骂声里一起被抛起落下，直至整个人蓬头垢面地放弃了在车上的抵抗，远在天边的青朴才终于近在眼前。

青朴高高在上，眼睛忽然为之一亮，只见流水淙淙、鸟语花香、桑烟袅袅，一如传说中的世外桃源。抬头向山上眺望，透过山林，众多的庙宇、修行者的小屋若隐若现。五彩的经幡高高在上、随风飘扬。一路行来，头顶是遮天蔽日的灌木丛，身边是沿着石阶跳跃、翻飞嬉戏的鸟儿。这里的僧人、阿尼把这些

着几尊以莲花生为首的佛像，挺和气的几位喇嘛会主动地把你引入一个黑乎乎的小山洞，洞顶上方有一块镶嵌着的黑黝黝的石头，不知是千百年来给人顶礼膜拜还是给千百年来香火熏的。据说，在黑石下许愿相当灵验，想必当年莲花生修得正果时给这块石头开过了光。

青朴三面环山，山谷正南面敞开处正对着雅鲁藏布江的宽广河谷，观景非常有气势。很多藏族人乃至游客都将这里视为圣地，千里迢迢地奔它而来，其中的魅力，绝对不只是景色，更因为这里是所有人心目中的最佳修行地。

■ 从青朴眺望山谷



作者手记

1. 从桑耶寺到青朴虽然路程不到 15 公里，但路况实在糟糕，一般开车要一个多小时。
2. 戈壁滩似的荒地和盘山路上都是一层厚厚的沙土。车过之处，沙尘漫天，建议戴上口罩，最好再戴上一顶遮阳帽。
3. 在青朴修行地的山腰上，佛堂的旁边有一个简易招待所，只有寥寥几个房间、几张小床。这里山清水秀、鸟语花香，夜里甚至连灯都没有，你可以在大自然的怀抱里感受那份寂寥。

到达

每天早上 6:00 在大昭寺广场有开往桑耶寺的班车，可提前一天在雪域宾馆对面的售票处买票，这样保证能有座位。桑耶寺每天早上都有车去青朴，还可以租用老乡的拖拉机。

门票

无

周边景点

桑耶寺

拉姆拉错

——看一眼前世今生



我只愿能够看一眼雪山上神秘的湖泊，哪怕它只是冰天雪地的山谷里的一面冰镜。但我没有料到自己看到的是这样苍凉又辽阔的让人震撼的景象，瞬间忘记了自己的存在，感受着茫茫天地之间无限的力量。◀

■ 地点：

西藏自治区山南地区加查县

■ 主要看点：

圣湖

■ 最美时间：

夏季

■ 资深背包客推荐：

拉姆拉错是西藏最具传奇色彩的湖泊，是寻找历代高僧大德转世灵童的神秘之湖，历代达赖和班禅的转世灵童都要通过观圣湖所现的景象确定寻访的方向和原则。



当我们在朗县城外背负几十斤重的背包在没脚踝的沙土中行走，不时转身躲避沿途汽车开过后漫天飞扬的尘土；

当我们在仲达的公路边顶着烈日等待数小时搭车无果，再次徒步在蜿蜒崎岖的山路之上；当我们沿着雅鲁藏布江翻过一个又一个垭口，企图天黑前在杳无人烟的江边寻到合适的露营地……在那些异常艰难的时刻，我们没有丝毫的退缩和惧怕，内心对拉姆拉错的向往超越了其他所有。

天黑之后才到达加查，狂风暴雨来袭的前兆已降临，慌忙找了一家旅馆住下，暗自庆幸没有被困在路上。第二天有一位三菱车主答应载我们去拉姆拉错，迅速谈妥价格，整装出发。

由于完全不同的心情和体验，接下来的整个路程在我记忆中分为四个部分。

加查到崔久乡是一路田园牧歌的世外桃源。

从海拔 3000 多米的加查到海拔 4000 多米的崔久乡，虽然是坑坑洼洼的土石路，但窗外的秀美风光太让人沉醉。茂密的丛林如影随形，清澈的溪流汨汨流淌，盛开的高山杜鹃不时展现迷人身姿，又或有飞溅的瀑布挂于山石之上。山峰上的树木层林尽染，树林之下溪流边的草地上，成群的牛羊悠闲地吃草喝水。我竟然在春天里见到秋天的美。

崔久乡到琼果杰寺是千里冰封的山间美景。



■ 冰雪拉姆拉错



■ 田园风光

沿途见到越来越多雪地里的大帐篷，都是进山来挖虫草的。越往高处走雪下得越大，千里冰封万里雪飘的辽阔景象，不亲眼见到是很难想象的。一望无际白茫茫一片，雪白大地上蜿蜒着公路的痕迹，偶尔露出几个屋顶，还有一群放养黑色牦牛。

琼果杰到观景台下方平台是越野车艰难爬行的一次历险。

海拔 4000 多米冰雪交加的盘山公路，全是上坡和急弯，一不留神就打滑，侧移也是常事。战战兢兢走了一阵，在一段坡路带急弯的地方尝试了五六次才冲上去，又走了一会儿，前方路边停着一辆熄火的车，看来是弃车徒步上山了。司机说我们的车也走不动了，前面距离拉姆拉错不远，就此下车走上去吧。

观景台下方平台到海拔 5100 的山顶是自己投身冰雪怀抱走近圣湖的奇妙时光。

听说距离不远，两个人竟然除了相机和登山杖便没再带别的东西，确实高海拔处容易犯糊涂啊。事先没有料到会有这样的徒步，没有雪套，气喘吁吁地走在雪地里，一开始还小心翼翼挑选有车辙的地方下脚，以免湿了鞋和裤子，一段时间之后便不再有心情和力气关注这个，机械地抬腿迈步，边走边张望前