

# 非一般 川藏之旅 的旅行

莲袍（阿楚仁波切）著

这是“非一般的旅行”历来最艰巨的旅程，从平原逐渐上升到海拔4824米高的川藏高原，全程2000公里，翻山越岭，挑战着天涯旅人的体力和毅力，却也留下了此生最美丽的回忆。我们跨越了汉藏世界的二分线，见识了一个截然不同、五彩缤纷的藏族世界，看到了大圆满法旗帜在高原上的飘扬，挑战了海拔4824米，揭开了一位旅人的轮回秘密，也见到了每晚来到我梦中的青海……。



# 川藏之旅

# 非一般的旅行

我们22位天涯旅人，走过青城山、丹巴碉楼、甲居藏寨、天然盆景、道孚民居、尊胜白塔、玛尼堆、大草原、黄河源、青海圣湖、塔尔寺等，全程2000公里；也住在海拔4200米之高原城市之石渠；也经过海拔4824米之青海巴颜喀拉山山口，这趟修心之旅，气喘、头痛、呕吐、腹泻、发烧等等高山症是这次修心之旅之活生生写照！

江苏工业学院图书馆  
藏书章

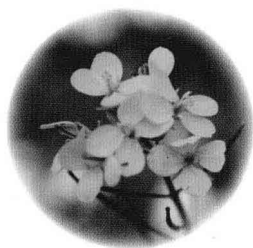
非一般的旅行09—  
**川藏之旅**

|      |                                                                                                      |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 作者   | 莲袍（阿楚仁波切）                                                                                            |
| 主编   | 简凤婵、李月婵                                                                                              |
| 美术设计 | 佛眼工作室                                                                                                |
| 调色   | 狮城七彩                                                                                                 |
| 出版   | 严永能                                                                                                  |
| 网站   | <a href="http://www.buddhaeye.net">www.buddhaeye.net</a>                                             |
| 印刷   | CF Printer Pte Ltd                                                                                   |
| 总经销  | Popular Book Co (Pte) Ltd<br>20 Old Toh Tuck Road<br>Singapore 597655<br>Tel: 63382323 Fax: 63371186 |
| 初版   | 2010年1月                                                                                              |
| 定价   | SGD\$17.15                                                                                           |
| ISBN | 978-981-08-4376-2                                                                                    |

Copyright 2010

版权所有 • 翻印必究

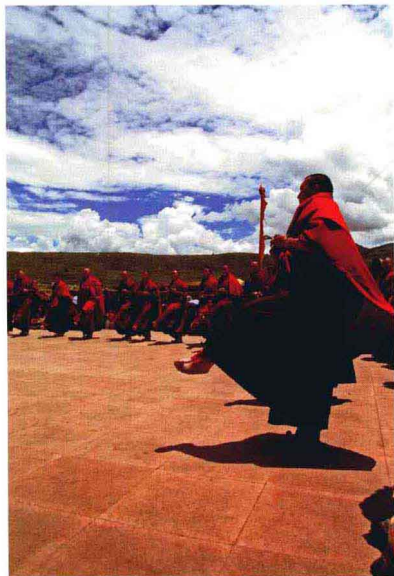
书本如有破损或装订错误，可向总经销免费对换。



# 川藏之旅

# 非一般的旅行

我们22位天涯旅人，走过青城山、丹巴碉楼、甲居藏寨、天然盆景、道孚民居、尊胜白塔、玛尼堆、大草原、黄河源、青海圣湖、塔尔寺等，全程2000公里；也住在海拔4200米之高原城市之石渠；也经过海拔4824米之青海巴颜喀拉山山口，这趟修心之旅，气喘、头痛、呕吐、腹泻、发烧等等高山症是这次修心之旅之活生生写照！



## 序/川藏之旅

6

## 再访成都

12

- ❧ 青城山 **张天师有请**
- ❧ 武侯祠 **蜀国英雄**
- ❧ 金沙遗址 **中国古文明**
- ❧ 熊猫金卡 **什么东东?**

## 跨越汉藏世界的二分线 24

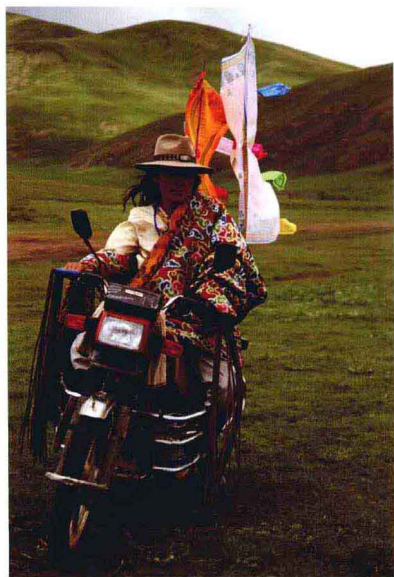
- ❧ 泸定 **飞夺泸定桥**
- ❧ 天全 **夜奔玉米田**
- ❧ 甘孜藏族自治州 **四川最大的藏区**
- ❧ 康巴汉子 **西藏的“吉卜赛人”**
- ❧ 二郎山 **天神与日竞走**
- ❧ 二郎山隧道 **海拔最高的隧道**

## 藏寨美女和民居

40

- ❧ 丹巴 **屹立千年的碉楼奇迹**
- ❧ 美人谷 **藏族美女**
- ❧ 甲居藏寨 **融入山林的建筑群**
- ❧ 道孚 **金碧辉煌的藏宅**
- ❧ 八美 **莲花宝地**

# 目录 *Table of Contents*



- ❧ 雅拉神山 山神的迎接
- ❧ 牦牛谷的红石滩 大地上的红宝石
- ❧ 八美莲花宝地 十世达赖的出生地
- ❧ 尊胜白塔 县城的标志
- ❧ 卡萨湖 母亲湖
- ❧ 三步一拜去拉萨 前世的法缘
- ❧ 全日蚀 五百年难得一遇
- ❧ 海子山 飞扬的风马
- ❧ 阿须草原史诗英雄格萨尔王

## 64 大圆满法旗帜飘扬

- ❧ 佐钦寺 大圆满教派
- ❧ 格朗寺 格朗寺的邀请

## 86 揭开轮回的秘密

- ❧ 歇武 梦回歇武
- ❧ 寻找前世亲人 跨越时空
- ❧ 前生今世 佛菩萨之用心良苦

## 94 挑战海拔4824

- ❧ 巴颜喀拉山 外星人曾经到访?
- ❧ 野牛沟 牦牛之家
- ❧ 星宿海 解放雀儿
- ❧ 文成公主 思乡情泪

## 夜夜梦青海

110

- ❧ 青海湖 高原上的明珠
- ❧ 二郎剑 象牙海湾
- ❧ 鸟岛 盛况不再
- ❧ 塔尔寺 宗喀巴大师的诞生地
- ❧ 大金瓦寺 母子情深的莲聚塔
- ❧ 小金瓦寺 护法神殿
- ❧ 祈寿殿 母亲的憩石
- ❧ 塔尔寺三绝 佛教艺术之巅
- ❧ 宗喀巴大师略传 一大传奇

## 藏族历史与文化略谈

136

## 川藏美食巡礼

144

- ❧ 川菜 怎个麻辣二字了得!
- ❧ 成都小吃 别具特色
- ❧ 成都药膳 最贵气的一餐
- ❧ 非一般的饮食 别无分店

## 生命之旅

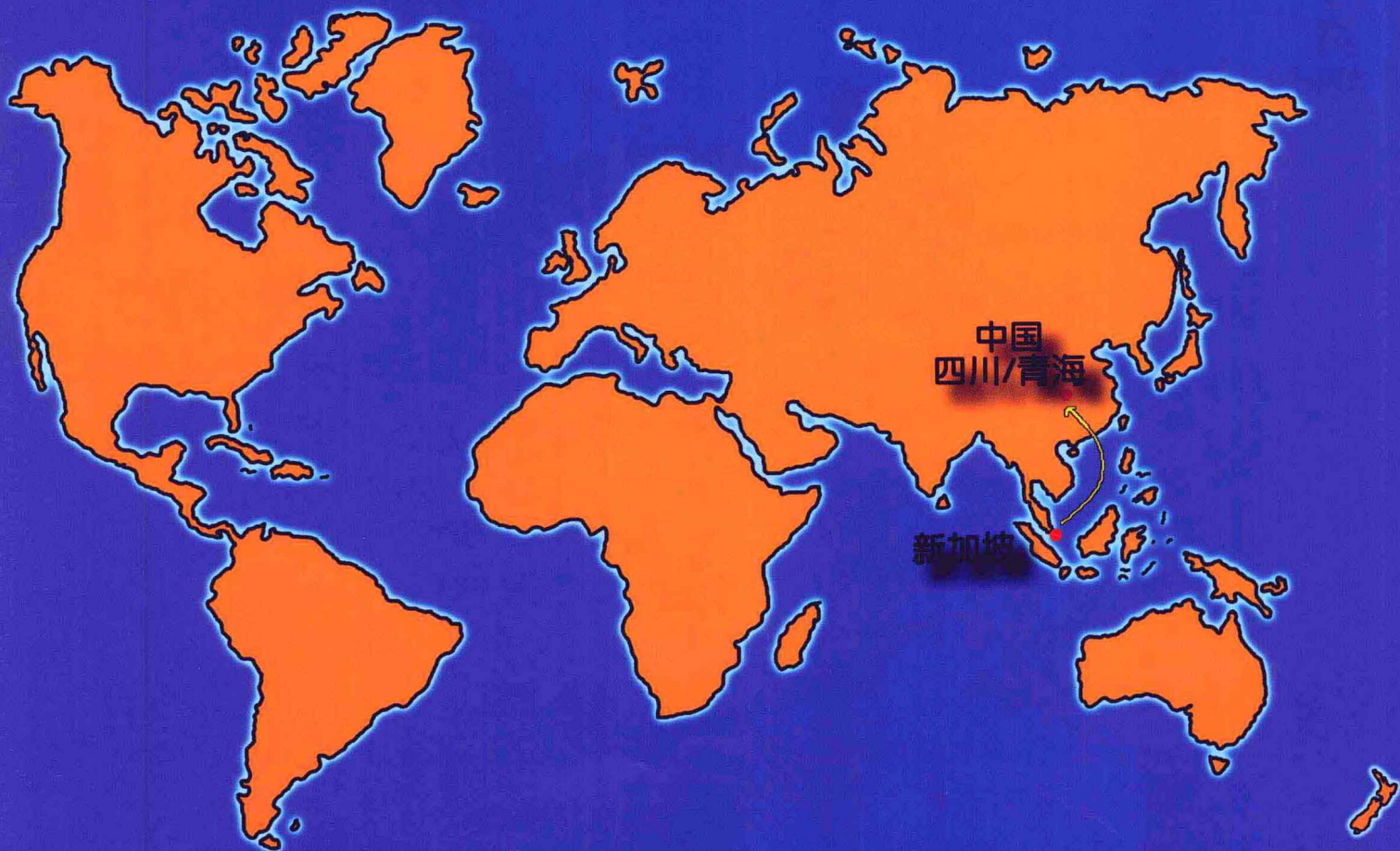
158

- ❧ 寻找转世活佛
- ❧ 寻找自由
- ❧ 小亮的5·12日记

## 旅游资讯

180

# 全球定位





成都—天全—泸定—八美—丹巴—道孚—炉霍—甘孜—玛尼干戈—石渠—歇武—玛多—花石峡—共和—湟中—西宁—(飞)—成都

# 序

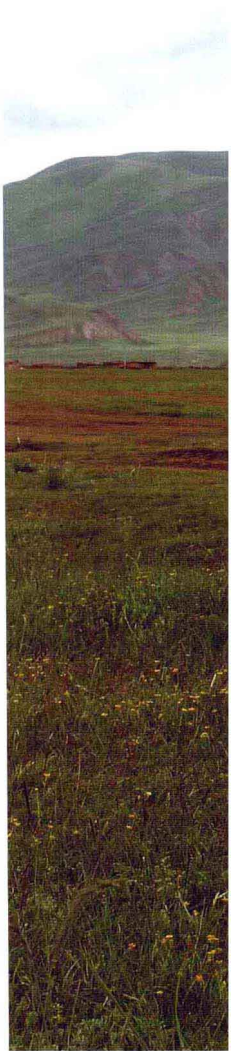
## 川藏之旅

金师兄事后语重心长的说：「这一趟修心之旅，真是非一般！途中所见、所闻、所感，将改变我的一生！」

去年（2008年）之纽西兰南岛之旅，张天师亲降纽西兰邀请我们走一趟四川，去给那儿苦难的众生加持，并化解众生共业之灾难。事缘去年5月12日之四川曾经遭遇了一场世纪大浩劫—汶川大地震。

今年（2009年）初，北京与达赖喇嘛之关系日益复杂，看来，青海之「坐床典礼」又将挪后时，四川石渠县格朗寺之单珍达吉仁波切发出邀请函，邀请我们出席他刚建好之格朗寺开光大典。我们这一群22位真佛行者，又匆匆地上路，在2009年7月17日至29日，展开了一段非一般的川藏北线四川/青海之旅。

在与成都小亮（曾文亮，2005年天府之旅之导游）讨论如何策划这次之旅行时，一位传染病专科医生师姐，从邻国传来一封电邮给婵师姐，极力规劝我们取消这次之旅，原因是此时全世界正面临一场H1N1A型全球之流感疫情。此时全世界人心惶惶，不知所措。婵师姐问我意见，我谓修心之旅，何尝不是每次都困难重重，而最终都是由诸佛菩萨加持，护法化解呢？





我和石渠格朗寺的单珍达吉仁波切坐在海拔高4200米的川藏高原上闲谈；此情此景几稀也！

# 序

一位来自山东之州师姐，在最后一个才匆匆决定加入这次之旅。由于我们将乘搭的胜安班机机票已经售完，她乃乘搭另一家中国航空的班机，比我们早12小时抵达成都。而当我们的飞机将下降成都前，我乃拿起念珠，祈求师尊、诸佛菩萨护佑四川。这时，坐在机上来自澳洲的鸿师兄，「见到」了瑶池金母与阿楚从天而降，在四周都是仙女洒花之下，加持及布下法雨，净化四川。过后，飞机乃经过雨层，安全地降落在天府之都一成都。

走出机场，迎面而来的是雨后之阵阵清凉。州师姐前来机场迎接我们，并说成都已经好几个月没下雨，气温是摄氏32度，非常闷热。刚在2个钟头前，突然降下了豪雨，把气温降至摄氏22度。像每次的修心之旅，天气总是如此变化，这次让州师姐亲自见证了天气突然转变之事；而由于天气很热之故，州师姐还换了短裤来机场迎接我们呢！

我们22位天涯旅人，走过青城山、丹巴碉楼、甲居藏寨、天然盆景、道孚民居、尊胜白塔、玛尼堆、大草原、黄河源、青海圣湖、塔尔寺等，全程2000公里；也住在海拔4200米之高原城市之石渠；也经过海拔4824米之青海巴颜喀拉山山口。这趟修心之旅，气喘、头痛、呕吐、腹泻、发烧等等高山症是这次修心之旅之活生生写照！

最不可思议的是冰师姐，她因为工作之故，在最后一分钟才决定加入的。而我们的行程也一再改变：当旅行车转入青海歇武县时，我们在一处停下寻找用午餐的餐厅时，她乃上前问我，这儿是否是她前世住过之地？因为这儿的每一条街道与房子都那么熟悉，虽然她不曾到过青海，不过这个地方却一再出现在她的梦中。虽然前世住过的房子已重新装修过，但前世记忆还是历历在目。她也在我的加持下，寻到前世之曾外孙——一位在萨迦派出家之索南喇嘛。隔世之重逢只有当事人才可以体会。冰师姐知道，如不是佛菩萨之善巧安排，她不可能会有此不可思议之旅。「虽然我不曾到过青海，青海却每晚到我的梦中来……」这首我特别喜欢之歌——「夜夜梦青海」，一直在我脑海中挥之不去……。

这次之旅最可爱的是「阿平」。他是我的中学同学。在一次中学同学聚会之时，知道了我们之不可思议之旅，乃决定加入。在天全时，我们遇到前面的高速公路坍塌，我们乃随遇而安的在路边餐馆吃晚餐，结果在那儿拍摄到满天的曼荼罗圆形光。开始时，阿平那颇贵的相机拍不到那些圆形光，看到别人的相机却拍到，他在非常好奇的情况下不停的问我。后来他跑上来告诉我：「大家别迷信，这只不过是天空中的尘埃（dust）而已！」我乃笑笑而步入路边之小食店。奇怪的是，当我步入小食店时，天空中所谓的「尘埃」又突然神秘地消失

# 序

了，阿平又叫我走出店外拍照，这时，「尘埃」又出现了。可见「尘埃」似乎有灵性。在拍照时，「尘埃」似乎一直围绕在我的周遭。研究了老半天之后，阿平乃走上前，告诉我说：「阿能，对不起，应该不是尘埃，而是很有灵性，不可思议之灵界现象。」一路走下去，到了藏区宁玛派六大寺庙之一的宁玛派佐钦大圆满寺时，阿平拍摄到更多更不可思议之曼荼罗圆光时，他乃确信这可不是「尘埃」光了！而金师兄更在甘孜镇，光天化日之下，拍到在半空中会移动的曼荼罗圆光！

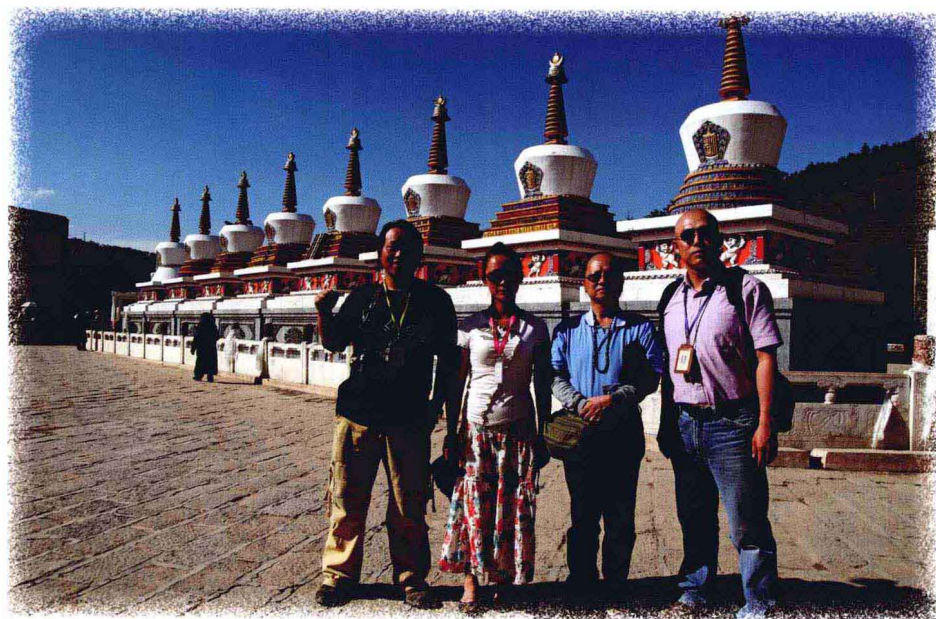
金师兄也是第一次与我们同行。他是净空法师之皈依弟子，看过前数本《非一般的旅行》，半信半疑！他以前曾到过西藏、青海湖、塔尔寺、丝绸之路与大草原，他认为这些地方已被污染及商业化，让他对旅行渐渐意兴阑珊，失去兴趣。可是这一次的不可思议之修心之旅，却让他毕身难忘。他事后语重心长的说：「这一趟修心之旅，真是非一般！途中所见、所闻、所感，将改变我的一生！」另外，他也看到阿平的改变、小亮的改变、小斌的改变……对生命看法的改变，重新寻回失落的童真。

小斌是导游小亮之助手。从前数天的生疏到最后数天，小斌天天手拿着我们的前数本《非一般的旅行》的书本，到处见人便介绍。在

青海湖畔的餐馆内，有女服务员上前要求加持；在塔尔寺内，有女讲解员，小史，更求摸顶加持——这些都是小斌的功劳！

如何非一般？如何不可思议？如何从不信到深信，到身心的改变？这些都是诸佛菩萨与护法之加持，与「阿楚」无关！敬请非一般的读者，与我们这一群真佛行者，以心印心，一起走过这一趟川藏高原之非一般之旅吧！

莲袍（阿楚）6/8/2009



我和3位导游小斌、小史和小亮（从左到右）在塔尔寺前的如来八塔留影。

川藏之旅

# 再访成都

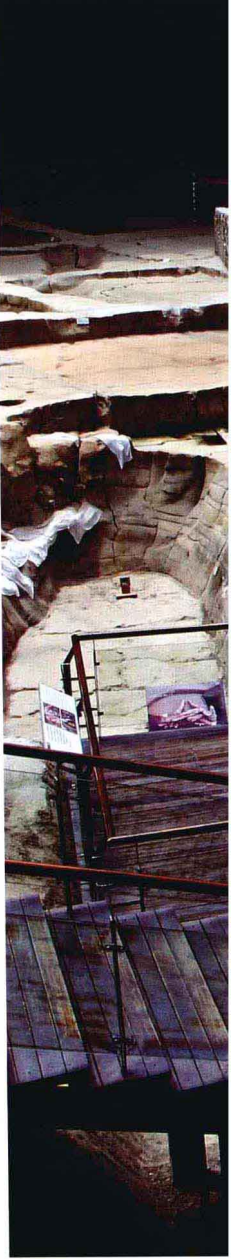
这是我们第二次踏足成都。上一次是在2005年，当时我们到了黄龙、九寨沟、峨眉山、乐山大佛、三星堆、成都市区游览了一番；我们都被九寨沟童话般的美丽色彩深深的震撼了！我们本想游览青城山，但因为时间有限，只到了青城山的山门一游便匆匆离开了。没想到这一次能重返青城山，作一次更深入的游览，了结了上一次未完成的心愿。这也是冥冥之中佛菩萨之善巧安排矣！

## 青城山 张天师有请

青城山位于四川省都江堰市西南，有“青城天下幽”的美誉。山林四季常青，林木青翠，由于诸峰环峙，状若城廓，故名青城山。青城山是中国道教的发源地之一。传说，道教天师张道陵晚年显道于青城山，并在此羽化，此后，青城山成为天师道的祖山。

2005年，我们首次拜访青城山，因为行程紧凑，只参观青城山的建福宫。在参观建福宫时，我们得到张天师的灵光慈悲传授强身健体的“太极功法”和“抱灵树法”。

2008年，我们旅游新西兰期间，某日，当鸿师兄在修法时，张天师的灵光降临邀请我们到青城山一趟。这次到青城山，也正是赴张天师的约会。





金沙遗址——四川古蜀文明又一大发现，再度证明了中华民族文化的源远流长。

# 再访成都

2009年，我们走了这一趟青城山，才知道原来的青城山之龙脉已被2008年的5·12汶川大地震破坏了，所以张天师要求佛菩萨加持，把龙脉接回。

2008年汶川大地震破坏了青城山后山的道路和建筑，前山也受影响。一块3米高的巨石从“天”而降，落在通往上清宫的山道中央，如今被刻上“2008大地震”为证。地震后的月城湖，水量大减，湖面露出大片泥地、岩石，现在已不能在湖心泛舟了。干涸的湖面上已搭了木桥，我们走过月城湖木桥到对岸去。

建于晋代的上清宫位于青城山第一峰，距峰顶约500米的山坡上，游人可以乘坐索道前往。索道全长980米，采用吊椅载客，游人凌空观景，也观赏到迎面而至的崖壁彩绘佛像，真是别有情趣。不过，有惧高症的玲师姐与州师姐却被吓得双腿发抖……

丈人泉被接引到索道站下方的梯阶旁，是一股甘甜清凉的泉水。传说，黄帝和蚩尤打仗那年大旱无水。一日，黄帝看见一异物自天而降，入土后便不见了。他便赶紧以箭射之，箭落之处冒出了一股清泉。黄帝饮泉水后，顿觉功力大增，把蚩尤打败了。我们入乡随俗，用泉水润脸、洗手，却不知是否有增加功力！哈哈！