
旅游知识 (二十六)

黄兵明 主编

北京银冠电子出版有限公司

目 录

◎八宿同卡寺.....	1
◎强巴林寺.....	2
◎然乌湖.....	3
◎达果雪山.....	6
◎当惹雍错.....	1 1
◎白利寺.....	1 7
◎奶龙神山.....	1 8
◎新路海白唇鹿自然保护区.....	2 0
◎八邦寺.....	2 4
◎登青寺.....	2 4
◎竹庆寺.....	2 5
◎历史和文化.....	2 6
◎德格县名考.....	2 9
◎卡莎湖.....	4 1
◎八廓街.....	4 4
◎甘丹寺.....	5 2
◎哲蚌寺.....	5 6
◎楚布寺.....	5 9
◎龙王潭.....	6 5
◎色拉寺.....	6 9
◎羊八井.....	7 2
◎布久喇嘛林寺.....	7 6
◎林芝巨柏林.....	7 8

◎巴塘：弦子故乡.....	8 1
◎措拉柯自然生态保护区.....	8 2
◎圣湖宝镜.....	8 4
◎善石洞.....	8 5
◎措拉柯自然生态保护区.....	8 7
◎五峰神山.....	8 9
◎善石洞.....	9 1
◎措拉湖.....	9 2
◎美丽的措普沟.....	9 3
◎梦幻姊妹湖.....	9 5

◎八宿同卡寺

公元 1473 年创建的八宿同卡寺为西藏政府四大摄政中功德林所属的一座寺庙。它为祖国的统一、藏汉民族的团结,加强藏汉文化交流方面曾做出了突出的贡献。尤其是该寺第七世活佛罗桑巴登江村出任北京雍和宫堪布以来,与内地的宗教文化交往更加频繁。

八宿同卡寺至今珍藏着大量的文物,既有古印度铸造的佛像,也有吐蕃时期藏族工匠铸造的佛像,更有内地工匠铸造的佛像。离寺庙 1000 米处有一佛塔,呈方形、高约 25 米多,是昌都地区最高的古塔之一。

“大脚印”奇观

昌都镇至帮达机场的公路 40 千米左右的路边,有一处被当地人称为“大脚印”的奇观。在路旁一处近乎陡直矗立的石壁之上,有几个模糊不清的状如人脚印的痕迹高悬在峭壁上,仔细看去每一个“脚印”都巨大如斗。这是什么“人”留下的这么巨大的“脚印”?这些脚印又是怎么会印在这几乎垂直的石壁上的?和模糊的“脚印”一样,当地有关部门用红漆在石壁下方写的一行既像是解释又像是该处景观名称的一行

字-侏罗纪早中期距今一亿五千万年前古脊椎动物活动遗迹”，也让人看得是模模糊糊的，心里更生无穷疑问。倒是当地老乡早已虔信这是一处圣迹，并用自己的方式来为此作了解释和结论-那就是石壁下那些老乡献上的哈达和风马旗。

◎强巴林寺

昌都强巴林寺，位于昌都镇昂曲和杂曲两水交汇处一处如雄鹰盘踞的台地上。占地面积三百余亩，寺内主供奉强巴大佛，所以寺名为强巴林寺。传说格鲁派宗师宗喀巴16岁时由青海到拉萨学经途中，路过这两水交汇的秀美之地时预言这里将是弘扬佛法之地。后在1444年由宗喀巴的晚年弟子西饶桑布在此历时八年建成。建寺时西饶桑布在一千户家去讲经化缘，该千户就将自己家的草场奉献了出来作建寺之址。据说现在寺庙五大扎仓之一的桑堆扎仓的位置，就是当年千户搭牦牛帐篷的地方。

寺庙内主要的建筑部保存完好，佛像、壁画和唐卡精美。但总的来说也和你去西藏其它藏传佛教寺院里看到的大同小异。强巴林寺最值得一看的应该是它的神舞，这是在每年的“觉阿却巴”也就是酥油花节期间（时间在藏历年左右，即公历新年后一个月左右）才表演的一种神舞，表演主要由动作大气、场面宏大、

舞蹈者都戴着狰狞逼真而具表演的"古庆"神舞和服饰华丽舞姿古朴的钺舞组成。这是在西藏高原享有盛名的一种神舞，真的很值得一看！

该寺所处之地为昌都镇地势最高的台地上，所以站在大门口你就能看到昌都镇的全貌，看到昂曲和杂曲在寺庙下面的山脚处交汇，合并成了著名的澜沧江向南奔腾而去，这样的地方会让你不由得感叹高僧大德们对于寺庙选址的精妙和独到。

◎然乌湖

然乌湖位于昌都地区八宿县境内西南角，距离县城白马镇约90千米的然乌乡。形成因是由于山体滑坡或泥石流堵塞河道而形成的堰塞湖。在地质运动活跃的藏东南一带有很多这样形成的堰塞湖，然乌湖因为紧靠川藏公路而为许多走川藏线旅行的旅行者所熟知。

然乌湖湖面面积为22万平方千米，湖面的海拔高度为3850米。湖畔西南有岗日嘎布雪山，南有阿扎贡拉冰川，东北方向有伯舒拉岭，四周雪山的冰雪融水构成了然乌湖主要的补给水源，并使湖水向西倾泻形成西藏著名河流雅鲁藏布江重要支流帕隆藏布的上源之一。然乌湖的湖边是一大片碧草如茵的草甸，和着碧蓝的湖水、白雪皑皑的雪峰，景色如诗如

画。狭长的阿木错湖向西蜿蜒十余千米逐渐收缩成一道河谷，随季节的不同，河水也呈现出或碧蓝或青绿等数种颜色。河道中许多岩石和小岛点缀其间，湖面上春季树影婆娑秋冬薄雾弥漫，四季美景都会使人如进梦幻之境。

沿帕隆藏布一路向西，离然乌镇十千米处有一村名“瓦村”。村里的房屋是典型的藏东南林区建筑，大量采用木材建造，连屋顶都是用木材铺就。晨昏时分，斜射的阳光下黑亮的木屋顶反射着光线，村落里弥漫着浓郁的藏家韵味，是拍摄的好地方。唯一需要提醒的就是：当心村里的狗！

旅行者很容易被然乌镇西面的漂亮湖泊所吸引，虽然在许多的地图上该湖也称作然乌湖，但当地人一般称其为“阿木错”（音）。当地人称作然乌湖的湖泊是在小镇以东往察隅去的然—察公路旁边。地图上这样标注大概是因为两湖之间有水道相连，且相距不远的原因吧。

生钦朗扎神山

据藏文史料记载，康区有 25 座著名的神山，其中大部分座落在昌都境内。位于江达岗托的生钦朗扎神山是著名宗教大师莲花生及宁玛派和噶举派的高

僧德青·秋吉林巴、嘎玛巴希等修行和朝拜过的地方，故信教群众极为推崇。

每当藏历 6 月 15 日，远近的群众穿上节日的盛装，带上可口的食物美酒，扶老携幼，全家出动朝拜神山。他们或是沿转经路上的圣迹手印朝拜，或是向精美的石刻佛像叩头抹酥油；无论是为了祈求丰收人畜平安的祭祀活动，还是表示欢悦之情的跳舞；无论是采撷用于焚香祭祀的植物叶子，还是插上经幡或献上牛羊头六字真言，都无不形象地反映了藏族人民渴望风调雨顺，人畜平安的古老愿望。

布托湖

布托湖是两个不同面积的高山湖泊的通称，位于丁青县城北约 25 公里处，不通汽车。

布托湖是澜沧江支流色曲河的两个平行排列的高山湖泊，海拔 4560 米至 4600 米，两湖相隔约 5 公里。布托措青湖面积约 9 平方公里，布托措穷湖位于措青湖的东面，面积约 6 平方公里。

布托两个大小湖泊的水来源于附近雪峰林立的冰川，湖四周的地势为高谷盆地，地势开阔，牧草丰盛，是丁青一带最为难得的夏季牧场。两湖的渔业资源也很丰富。每当夏季，宽阔的草场水草丰美，野花艳艳。牧民的帐篷斑斑点点散落在草原上，肥壮的牦

牛和雪白的绵羊如繁星般点缀其间，高原牧场风光十足。

◎达果雪山

尼玛县境内的达果雪山，传说是古象雄诸神的的聚集处，也是象雄地三百六十座山峰的主脉，达果雪山下的当惹雍又是藏区三大雍湖之一，被人们奉为神山圣湖。依附于此湖的湖仙名叫错门列吉旺姆切，她是一百八十条江河、一百八十个湖泊的主仙，这汪蓝色的大湖，形似一枚金刚杵，上圆中细下部长，四面群山环抱，清澈的溪流注入湖中，四边还有四口泉池，朝圣的香客必在泉中沐浴，据说可洗去疾病和罪孽。东边的当惹琼宗传说是古象雄国立木国王的王宫遗址，也是修持明咒的塔米太格大师的静修地，还是北藏伏经掘出地，在岩上有许多字母和掌印等天然痕迹。

达果和当惹都系象雄语，在达果山洞和当惹湖边，还有许多天生奇物，如神秘岩洞、天然石锣等等，藏北牧人极信其法力灵验，常以"上部的岗底斯和玛旁雍湖，中部的达果雪山和当惹雍湖，下部的念青唐拉山和纳木错"相称，并列为西藏的三大名山圣湖，每年到这里转山转湖的香客信徒络绎不绝。

麦莫溶洞

在那曲东部各县的群山峻岭中，分布着许多奇特的天然溶洞，最神奇的是巴青县的麦莫溶洞，人称其为仙女密室。洞内有天然形成的石梯，洞口左右各立一人高的石柱，如两位守门的卫士，洞口不远处有石头垒起的祭台，洞口的上方有一个天然的白色藏文阿字。洞口还有一天然石狮，进洞后有许多小岩洞，洞内挂满下垂的冰柱，“滴哒、滴哒”的水珠滴声在洞中格外清脆悦耳，各种冰块千姿百态，犹如万物再生。三座人形岩石，人称阎罗法王和其黑白两助手，还有许多天然佛像。再向前行，内套红色、青色两大溶洞，皆深不可测，再强的手电筒亮光，在洞中都形如萤火，连脚下都看不清楚。民间传说一条洞长 100 多公里，另一条长达 200 多公里，具有极高的科学考察和探险价值。

桑丹康桑雪山

在藏北高原众多山峰中，桑丹康桑雪山较为著名，它是西藏二十五座最高的山峰之一，在宗教上被相应尊为二十五位仙境居士之一，依附于此山的神叫“夜叉岗布桑布”，是法力无边的佛法保护神，周围的众多峰峦和湖泊都是她的侍从。从南面看，桑丹康桑雪山形似宝座上的国王；从西面看，犹如银狮跃空；从东面看，俨若晶塔；从北面看，形同银色帏帐。随

着季节的变换,山峰也呈现不同的色彩:夏日呈乳色,冬季呈银色,春天秋天白而亮。山脚下的跋绒谷中的跋绒寺,是藏传佛教噶举四大派之一的跋绒噶举主寺,每年都有不少信徒前来朝拜进香。青藏公路从此山前面通过,因而人们不难睹其尊容。

象雄王国遗址

象雄的都城据苯教传说是在被称为琼隆银城的地方,琼隆在今阿里扎达境内。扎达土林中确实有不少早期的人类洞窟遗址和岩画。在那曲尼玛县文部乡办事处不远的穷宗有大片遗址,也被称为象雄都城之所在。穷宗附近的当惹雍错是苯教徒最看重的神湖,湖边今存一建于悬崖山洞中的寺庙--玉本寺,相传为苯教最古老的寺庙,香火尤盛。

象雄信奉苯教。史载苯教的缔造者辛绕是象雄第一代王。穷宗地方达果山脉中段以西处,规模可观的遗址群背依达果雪山,西临当惹雍错,地势雄奇,富有王国都城之气势。遗址总占地面积1平方公里,似一扼险而踞的大石堡山寨。由于临近大湖,遗址附近草场小气候特征明显,降水量多,牧草丰美,盛产优质的克什米尔小山羊,在这里时可发现藏北牧人的围帐。

穷宗距文部村约 20 公里,可由尼玛驱车到达。

上述两地是否象雄之都尚需考证，但它们有一共同点，那就是都曾处于象雄强势范围之内。

纳木错

天湖纳木错的纯净、安详是高原的象征，她的美丽是每一个旅行者都不应该错过的。

纳木错是西藏三大神湖之一，也是藏传佛教的著名圣地，意为天湖。相传这里是密宗本尊胜乐金刚的道场，信徒们尊其为四大威猛湖之一。

纳木错位于拉萨市当雄县和那曲地区的班戈县之间。它的北侧依偎着连绵的高原丘陵，东南部是海拔 7 1 1 1 米，终年积雪的念青唐古拉山的主峰，一望无际的广阔草原在湖水的四周展开。

纳木错是第三纪末和第四纪初，喜马拉雅山运动凹陷而形成的巨湖，后因西藏高原气候渐趋干燥，纳木错面积大为缩减。现存的古湖岩线有三道，最高一道距现在的湖面约 8 0 余米，可见当时的纳木错有多大。

纳木错湖面海拔 4 7 1 8 米，从湖东岸到西岸全长 7 0 多千米，由南岸到北岸宽 3 0 多千米，总面积为 1 9 0 0 多平方千米，是世界上海拔最高的咸水湖，也是我国的第二大咸水湖，湖水最深处超过 3 3

米。纳木错湖水靠念青唐古拉山的冰雪融化后补给，沿湖有不少大小溪流注入，湖水清澈透明，湖面呈深蓝色，水天相融，浑然一体。每个到过这里的人整个灵魂都仿佛被纯净的湖水洗涤。

湖中有 5 个岛屿，其中最大的良多岛面积 1.2 平方千米。佛教徒们传说它们是五方佛的化身。凡去神湖朝佛敬香者，莫不虔诚顶礼膜拜。此外还有 5 个半岛从不同的方位凸入水域，最大的是扎西半岛。这里也是通常旅行者最喜欢的景点。岛上分布着许多奇形怪状的岩洞，纷杂林立着无数石柱和奇异的石峰，怪石嶙峋，奇异多彩。顺时针环岛一周，大概要两个小时左右。如果顺时针转岛，则在快回到旅馆的地方还可见到 100 多米长的玛尼墙。

湖滨平原牧草良好，是天然牧场。每当夏初，成群的野鸭飞来栖息繁殖。湖泊周围常有熊、野牦牛、野驴、岩羊等野生动物栖居，湖中盛产高原的无鳞鱼和细鳞鱼，湖区还产虫草、雪莲、贝母等名贵药材。

12 世纪末，藏传佛教达隆嘎举派创始人达隆塘、巴扎西贝等高僧曾到湖上修习密宗要法。信徒传说，每到羊年，诸佛、菩萨、护法神会集在纳木湖设坛，大兴法会，此时如人前往朝拜转湖念经一次，其福无量，胜过平时朝礼转湖念经 10 万次。因此每到

羊年，僧俗信徒都会不惜长途跋涉，前往转湖。每到藏历羊年的四月十五日，这一活动达到高潮。

◎当惹雍错

当惹雍错是苯教徒心目中的神湖。

从尼玛县先向西南，大约8千米后转入向左的岔口，再向南约80千米，翻过一个5000多米的山口，便可以进入当惹雍错湖盆。

当惹雍错位于一个深陷的湖盆底部，它与当惹雍错相毗邻。实际上当穷错与当惹雍错是在同一个湖盆之内，湖水未枯以前本是同一湖泊。这正是当穷错名字的来历，藏语里当穷错即小的当惹雍错之意。据说此湖在一天之中能变换三种颜色。湖东岸是连绵不断、屏风般矗立的褚红色山壁，它们清晰地记录了当惹雍错湖水一次次下降的历史。被湖水冲刷而成的阶梯从湖畔山顶一圈又一圈地一直环绕到湖滨。

从当穷错继续前行5千米左右就可以看到藏北最著名的神湖：当惹雍错。

当惹雍错为南北走向，形如鞋底的大湖泊，三面环山。唯南岸达尔果山东侧有一缺口。达尔果山一列七峰，山体黝黑，顶覆白雪，形状酷似7座整齐排列的金字塔。它和当惹雍错一起被苯教徒奉为神的圣地。湖边的玉本寺是一座建于悬崖山洞的寺庙，据说

为苯教最古老的寺庙。

当惹雍错湖滨有一近百余户人家的小村落一文部乡。村里人多数半农半牧，在湖滨开了一些田地，种植青稞、土豆、油菜和小白菜等。在海拔4500余米的地方，居然还能种植这些作物，着实令人惊奇。这要归功于当地的湖区气候。

道孚：梦幻般的仙境

道孚的民居素来以华美、富丽名扬天下，道孚的风情、风景也非常迷人。7546平方公里的土地上，江河纵横，峡谷深邃，美景众多。高耸入云的扎嘎神山，如梦如幻的五色海早就让我们蠢蠢欲动。

道孚县境内既有雪山冰峰、草原林海，还有享誉藏区大地的第一佛塔——胜利白塔。新近发现的玉科草原有“川西北高原的阿勒泰”之称。

道孚多山，并且隔山不同俗，十里不同语，让你在不大的空间体验多种风情。

道孚的民间工艺除了展现在民居上之外，还体现在寺庙的一些物件上。例如灵雀寺的“酥油花”，其色、其形、其线都极为考究，那份精致、华美，堪称艺术品中的精品。

新近开发的垭拉神山以奇山异水、优雅宁静吸引了不少不惧艰险的四方游客，那些户外探险旅游爱好

者更是青睐有加。不要忘了，垭拉神山可是藏族长诗《格萨尔王》中记载的四大名山之一。

垭拉风景区（垭拉神山）

垭拉神山位于道孚县协德乡境内，海拔 5820 米，为青藏高原大雪山脉第二高峰，与贡嘎山遥相呼应。垭拉神山峰顶终年积雪，在晴空下熠熠生辉，数百公里外就能观其壮丽雄姿。景区内雪线以下是茂密的红杉木原始森林，林间有众多的珍禽异兽、奇花异草、名贵中药材，古驿道旁则是天然牧场。景区内有神奇、壮观的美景，如冰川瀑布、七星五色海、绿毛石龟、石塔、石楼、天门、“银河”、千佛山、巨型弥勒佛坐像、藏宝洞及众多的温泉。在垭拉神山山峰的肩处，矗立着 5 座天然金字塔，石剑、石笋、石柱林立，飞龙、巨鹰、青蛙望月、绿毛石龟惟妙惟肖，石楼内的门窗、阶梯依稀可辨，美景让你目不暇接，流连忘返。

玛泥石林（八美石林）

位于道孚八美镇东南部，川藏公路右侧，面积约 5 平方公里。石林四周群山起伏，水丰草茂，在潺潺的溪流下蕴藏着丰富的沙金矿。雄伟峥嵘的石林如重山叠障，其间的石柱、石笋、石槽、石蘑菇、石莲花栩栩如生，千姿百态的石头有的似猛虎下山，有的如

猕猴酣睡，有的像企鹅迎宾，有的居于万花丛中，有的没于夹谷里，有的则隐在金黄色的沙棘果簇间。卡玛泥石林最神奇之处还不是这些，而是它的外表，它们如变色龙一般，会随着季节的变化而改变自己的颜色。春秋季多为银灰色或蓝灰色，夏季多为墨绿色，这些让人不得不叹服大自然的神奇。

风情提示

道孚民居

道孚民居以棕色和白色居多，木质，平顶，院落宽敞，以粗壮结实的圆木为梁柱的一楼一底的藏式楼房装饰精美，描金绘彩，富丽堂皇，所绘的图案多为传说中的吉祥物。因为道孚地处地震带，这引起建筑物的抗震能力至少在 7 级以上。胜利塔顶是鸟瞰道孚民居全景的好地方。蓝天下，鳞次栉比的民居从平坝一直延升到平缓的山坡上，与远山、草地相辉映，分外迷人。

雄狮喷泉

道孚县麻孜乡瓦乌岗森林深处，有一导体如蹲伏的雄狮的巨石，其头顶有清澈的泉水喷出，故名雄狮喷泉。喷涌的泉水如珠玉般在阳光下熠熠闪光，悦耳动听的水声回响在静谧的森林之中。