

# 云南旅游

## (二)

王纲 编



## 目录

大理简介 .....	1
苍山 .....	2
苍山洗马潭 .....	4
凤眼洞 .....	5
苍山公园 .....	5
周城 .....	6
花甸坝 .....	7
元世祖平云南碑 .....	7
古佛洞 .....	8
洱海 .....	8
洱海月 .....	10
洱海公园 .....	11
金梭岛 .....	12
观音阁 .....	13
大理四景——风花雪月传说 .....	13
下关风 .....	13
上关花（上关花公园） .....	14
苍山雪 .....	15
洱海月 .....	15
大理古城 .....	16
大理“洋人街” .....	17
文献楼 .....	18
蝴蝶泉 .....	19
鸡足山 .....	20
祝圣寺 .....	22
灵山一会 .....	23
慧灯庵 .....	23

金顶寺 .....	24
南诏风情岛 .....	24
沙壹母群雕 .....	25
云南福星广场阿嵯耶观音 .....	26
南诏行宫 .....	27
本主文化艺术广场 .....	28
太湖石 .....	29
乐雪榭 .....	30
老榕树 .....	30
魏宝山 .....	30
石宝山风景区 .....	32
海云居 .....	35
宝相寺 .....	35
石钟山石窟 .....	35
小普陀 .....	36
清碧溪 .....	37
感通寺 .....	38
中和寺 .....	39
下尖温泉 .....	40
喜洲 .....	40
万人冢 .....	41
天生桥 .....	41
天龙洞 .....	42
蛇骨塔 .....	42
三塔倒影公园 .....	43
南诏文化城 .....	43
南诏铁柱 .....	44
海舌 .....	44

观音塘 .....	45
茈碧湖风景区 .....	46
丽江古城 .....	47
木府 .....	50
黑龙潭 .....	54
虎跳峡 .....	56
高原明珠泸沽湖 .....	60
文峰寺 .....	63
指云寺 .....	64
老君山 .....	65
古树 .....	68
玉龙雪山 .....	68
宝山石头城 .....	71
束河古镇 .....	72
拉市海 .....	74
蓝色聚宝盆——程海 .....	76
华坪花傣傣风情 .....	77
长江第一湾 .....	78
景洪 .....	80
曼听公园 .....	82
西双版纳原始森林公园 .....	82
野象谷 .....	83
热带花卉园 .....	84
热带植物园 .....	84
民族风情园 .....	85
打洛森林公园 .....	86
西双版纳傣族园 .....	87
版纳猴山 .....	90

香格里拉.....	91
白水台 .....	93
碧塔海 .....	95
飞来寺 .....	97
纳帕海 .....	99
千湖山 .....	100
白芒雪山 .....	101
碧沽天池 .....	104
东竹林寺 .....	105
哈巴雪山 .....	107
卡格博峰 .....	109
梅里雪山 .....	111
属都湖 .....	112
碧壤峡谷群 .....	113
澜沧江峡谷 .....	115
噶丹松赞林寺 .....	116

## 大理简介

苍山之麓，洱海之滨，南诏古国，佛道胜地，“风花雪月”的大理历史悠久、山川秀丽，苍山洱海珠联璧合，文明古都极具神韵，自然风光秀丽迷人，民族风情多姿多彩。

大理白族自治州位于滇西，东连楚雄彝族自治州，西接保山地区，北与丽江地区毗邻，南和临沧、思茅地区接壤。全州面积为 2.95 万平方公里，总人口 320 万，全州主要有白、汉、回、彝、藏、傈僳等 25 个民族，白族占总人口的三分之一。

大理市是大理白族自治州的州府所在地，位于云南省西北部，横断山脉南端，是一个依山傍水的高原盆地。大理是国家级历史文化名城、国家级风景名胜区和自然保护区，首批中国优秀旅游城市。大理市是以白族为主体的少数民族聚居区，全市人口 49 万人，其中白族占 65%。大理是中国西南边疆的文化发祥地之一。早在三千多年前，洱海周围就居住着白族先民。西汉元封年间，始建叶榆县。唐宋时期先后建立的“南诏国”、“大理国”等地方政权延续了五百多年，一度成为云南的政治、经济、文化中心。自古以来，大理就是滇西之通衢，博南古道、南方陆上丝绸之路必经之地，是云南政治、经济、文化中心，是沟通云南丽江、迪庆、德宏、保山、楚雄、临沧、思茅等 8 个地州的昆畹公路、滇藏公路的交汇点和物资集散地，又是我国同东南亚各国文化交流、通商贸易的重要门户。现今已经成为连接滇西八地、州的交通

枢纽和商贸、旅游、文化中心。

大理地处金沙江、澜沧江、怒江、红河四大江河流域，动植物资源种类繁多，被誉为“植物宝库”和“动物乐园”。州内苍山、洱海珠联璧合、互相辉映；剑川石宝山的唐代石窟被誉为“西南敦煌”；佛教圣地鸡足山与中国的四大佛教名山齐名；巍宝山是南诏发祥地，规模宏大、保存完整的道教观宇建筑群为人称道；洱海源头的茈碧湖、温泉闻名中外。大理的自然风光以“苍洱毓秀”、“风花雪月”闻名遐尔，素有“文献名邦”、“东方日内瓦”之美称。

白族、彝族、回族、傈僳族、苗族、纳西族等多个少数民族，不但语言、服饰、民族、饮食、婚俗、宗教信仰富有特色，民间节日也饶有趣味、多姿多彩。白剧、洞经古乐、霸王鞭、大本曲和彝族打歌等是大理极富民族特色的艺术精品。始于唐代的传统盛会三月街、白族本主崇拜、白族三道茶等民俗蕴含着极为深远的历史文化内涵。

“苍山不墨千秋画，洱海无弦万古琴。”大理的“苍山雪”，“洱海月”，“下关风”，“上关花”是著名的“风花雪月”四景，自然风光独甲天下，不可以不游。

## 苍山

苍山，又名点苍山，因其山色苍翠，山顶点白而得名。苍山连绵 50 多公里，由 19 座山峰组成，巍峨耸立，直插云霄，海拔一般都在 4000 米左右，峰顶上终年积雪。这十九峰从南至北分别是：斜阳峰、马耳峰、佛顶峰、圣应峰、马龙峰、玉局峰、龙泉峰、三阳峰、中和峰、

圣观间峰、应乐峰、雪人峰、兰峰、三阳峰、鹤云峰、白云峰、连花峰、五台峰、苍浪峰、云弄峰。十九峰中，马龙峰最高，海拔 4122 米。

苍山十九峰，两峰夹一溪，一共十八溪，溪水东流，注入洱海。十八溪由南向北分别为：阳南溪、葶溟溪、莫残溪、清碧溪、龙溪、绿玉溪、中溪、桃溪、梅溪、隐仙溪、双怨溪、白石溪、灵泉溪、锦溪、茫涌溪、阳溪、万花溪、霞移溪。

苍山自然景观优美，风景名胜荟萃。如闻名遐迩的蝴蝶泉、奇险兼有的凤眼洞和龙眼洞、历史悠久的将军洞、南诏德化碑感通寺、中和寺等文物古迹。山顶有绮丽的花甸坝子、洗马潭、黄龙潭、古代冰川遗迹等自然景观。古人将苍山多种自然景观概括为苍山八景，即晓色画屏、苍山春雪、云横玉带、凤眼生辉、碧水叠潭、玉局浮云、溪瀑丸石、金霞夕照。

苍山景色以雪、云、泉、石著称。经夏不消的苍山雪，是大理“风花雪月”四大名景之最。皑皑苍山雪，素裹银装，在阳光照耀下，洁白晶莹。关于苍山雪，历代文人墨客赞辞颇多，民间传说也不少。明代文学家李元阳曾赞美：“日丽苍山雪，瑶台十九峰”。

相传在远古的大理，有一年来了一批瘟神，到处散布瘟疫，河海地区瘟疫流行。很多百姓被瘟疫压去了生命，人们苦不堪言。苍山脚下两兄妹从外学法回来，决心为民除害。哥哥带着狂风，妹妹带着大雪，把瘟神赶到苍山顶上。为使百姓不再受瘟疫的侵害，哥哥化为风神，妹妹化作雪神，用大风大雪把瘟神冻死在山顶。从此苍山上的积雪就终年不化，成为“风花雪月”四景之首——苍山雪。苍山十九峰，每峰海拔都在 3500 米以上，

最高的马龙峰达 4122 米,由于海拔较高,峰顶异常严寒,终年白雪皑皑,在阳光下晶莹洁白,蔚为壮观。

苍山的云更是名闻遐迩。云聚云散,有时淡如轻烟,有时浓如泼墨。在变幻多姿的云景中,最神奇的是“望夫云”和“玉带云”。所谓“望夫云”是指每当冬春时节,苍山玉局峰顶常会出现一朵孤单的白云,忽起忽落,上下飘动,若盼若顾。奇特之处在于,它一出现,点苍山便骤起暴风,刮向洱海。所谓“玉带云”是指每当夏末秋初,雨后初晴,苍山十九峰半山间往往会出现白云朵朵,云朵聚汇,慢慢拉开,宛若洁白的玉带横束苍翠的山腰,绵延数十里,经日不散。奇妙的是,“玉带云”会预兆农业丰收——它出现次数多,当年就风调雨顺。当地白族有农谚:“苍山系玉带,饿狗吃白米”。

## 苍山洗马潭

洗马潭古称表龙潭,它位于苍山第二高峰玉局峰顶的一个平台上,海拔四千零九十七米,距峰尖约五十步。洗马潭方圆百余米,水深一米六七,呈椭圆锅底形,潭底和四周由很薄的青石板自然铺砌而成。潭水晶莹碧澈,终年不涸,它是苍山顶上一个风景绝佳的高山湖泊。潭周布满形同虬龙的高山杜鹃灌木林,其下不远处则是高大挺拔的苍山冷杉原始林带和茅竹林带。

每当春夏之交,杜鹃盛开,湖边五彩缤纷,斑斓一片,烂若云霞,一侧衬着刚吐新绿的翠竹和墨蓝苍郁的冷杉,一侧衬着斑驳灰黄的岩峰石屏,倒映湖中。游人若有兴致躺于湖边一块岩石上任凭丛生的粉紫荆花、淡黄野百合花、浓艳的龙爪花亲吻抚弄脸颊,会疲劳顿消,

神志为之一爽，再加上随风送来阵阵山杜鹃的蜜香，使人留连忘返。

## 凤眼洞

从大理古城向西南方向，至苍山龙泉峰麓，再上爬七八里，便到了凤眼洞。

凤眼洞嵌在龙泉峰半腰靠南的普陀崖上。这里悬崖万仞，架空凌虚，景色幽峭。岩通一线，洞口恰似一只凤凰的眼睛。洞背面是龙泉峰的侧面。洞前面是一块凌虚巨岩，走向岩边探头往下望去，只见绿玉溪和一条匹练倾泻而下，云气茫茫，深渊万丈，令人目眩，这就是“舍身崖”。崖南有一张靠东面西的石床，表面光滑发亮，人称“仙人床”。这是凤眼洞最奇险之处。床边石壁上刻有“此地非人间”、“应知别有天”等。又有一称“西佛像亭”之所在，每亭内雕有一尊石佛，要想看到佛象的全貌，必须坐到仙人床上仰望，俗称“回头望八仙”。凤眼洞，自古以险峻著称，堪称苍山胜景之一。

## 苍山公园

在下关西北郊的斜阳峰麓，即将军洞风景区。1982年，由下关市人民政府开辟为苍山公园，在将军洞的外围新建松柏园和清泉瀑布两大景区。松柏园中有山门石牌坊，上有“斜阳胜境”大理石匾，建有长廊亭阁，供游人休息。瀑布由悬崖峭壁上跌下，常年不断。花园、瀑布和将军洞古建筑群浑然一体，占地数百亩，景致优美。林木森森，流水溢翠，东观洱海碧波，南听西洱河

涛声，背靠斜阳主峰。

将军洞始建于明末清初，主要建筑有门楼、戏台、大殿、财神殿、娘娘殿、厢房等，整个建筑群具有浓厚的白族风格。其中大殿为单檐歇山顶建筑，雕龙画栋，十分雄伟壮观。唐天宝年间，唐将李密率兵攻打南诏，进至西洱河，被南诏王打败，全军覆没，筑万人冢于河尾南岸，百姓为纪念李密而建祠，俗称将军洞。庙前有一株数百年的大青树，传说为李密兵败逃至斜阳峰，将手中兵器插在地上，后来长大成树。将军洞的存在，充分反映出边疆各族人民反对分裂，反对征战，要求和平的愿望，及大度能容，涵纳万物的宽阔胸怀。

## 周城

在苍山沧浪峰下，是大理最大的白族聚居的村镇——喜洲镇，人口 8350 人。村里房屋建筑多为三方一照壁

的白族民居，粉墙青瓦，巷道幽深。南、北两个广场上，各生长着两棵高大的榕树(俗称大青树)。南广场前有一巨大的照壁，嵌有“苍洱毓秀”4个大字。北广场有一砖林结构的古戏台，座东朝西，台高 2 公尺，抬梁式的建筑歇山顶戏台，正对两棵大青树，这里是每日下午集市贸易的地方。每逢火把节这里竖起巨大的火把，成了庆祝演出活动的场所。

此外，村里还有本主庙，文昌宫等古建筑，显得古色古香。由于办起了社队企业，商业经济十分活跃，有传统的扎染酿酒、食品加工以及建筑等行业，办起了文化宫、电影院、学校、医院等，有浓郁的民族风情。因距蝴蝶泉公园较近，游览游客与日剧增，村里食宿方便，

特别是豆腐煮鱼味美可口，独具风格，成了大理的重要民俗旅游村。

## 花甸坝

花甸坝，是苍山顶上一块美丽富饶的盆地，在苍山云弄峰和沧浪峰之巅，海拔二千九百公尺，南北长二十多公里，东西宽约三公里。坝子西部有类似苍山的十九座山峰，称小苍山，林木茂密。山中有大大小小的溪流40多条，汇聚后成为苍山万花溪。

顺着喜洲镇对面的万花溪，攀登两个多小时，便可到达花甸哨口。进了哨口，一块铺碧飞霞的宽坝子蓦地展现在眼前，使人顿觉豁然开朗，心旷神怡。花甸坝四面，群峰起伏，翠竹满山，流水叮咚，小鸟欢鸣，静谧而秀丽。花甸坝奇花异卉争奇夺艳，每到春夏之间，满山遍野都是马樱花，纵横20多里，汇成花的海洋，成为花的世界。花中间杂着白豆花、芍药花等草本花卉，五彩缤纷，瑰丽迷人。山茶花、杜鹃花、映山红、野菊花、豹子花、龙抓花，把整个坝子都点缀得五彩缤纷。花甸坝是植物的王国，花的海洋。

## 元世祖平云南碑

苍山中和峰下三月坊街场中的“世祖皇帝平云南碑”，竖立在一块巨龟上，碑高4.44米，宽1.65米，由两块巨石上下衔接而成。

碑立于元大德八年，全碑有1300余字，碑文由翰林院臣程文海撰写，歌颂和记载了元世祖忽必烈讨平云南

的经过和详细的行军路线，叙述了元初云南主要行政措施，是研究元代政治、军事以及地方史的重要资料。

## 古佛洞

古佛洞座落在大理苍山云弄峰上，是一个天然的溶洞，因洞内塑有佛像而得名。明末我国著名的地理学家徐霞客曾考察过，在《滇游日记》中记载：“南山峡中有古佛洞甚异，但是悬崖绝壁，恐不能行，无引者亦不能识”。在引者的指引下，徐霞客不畏艰险，攀枝直下，来到洞口，但因“跃陡甚难，不得度而下”。每当人们读到此，无不为徐霞客未能进洞内考察而深感遗憾，同时，也给古佛洞增添了一层神秘的色彩。

溶洞曲折幽深，怪石离奇，是一个神妙的世界。这种景观的造成，是由于地下水不断渗透，水里所含的碳酸钙长期沉积逐渐形成钟乳和石笋。这种奇异的境界，后来被僧侣们寻找到了，为了向善男信女游说骗取“功德”，又在这些钟乳和石笋上雕凿佛像、菩萨像。这也正是《徐霞客游记》中所说：“数年前，有一僧栖此间，多置佛，故以佛名”。当然僧侣们在雕凿时并没有想到能为今人留下一份珍贵的文化艺术。

## 洱海

洱海，古称昆明池、洱河、叶榆泽等，因其状似人耳，故名洱海。它南北长 42 公里，东西宽 3.9 公里，湖岸线长 117 公里，面积 250 多平方公里；平均水深 10.5 米，最深 21.5 米，蓄水量 28.8 亿立方米，面积与蓄水

量均列云南湖泊第二，在全国淡水湖中居第七位。

洱海南有弥洱河等注入，西纳苍山十八溪水，东汇波罗江、挖色河，南面的西洱河是唯一出海口，经漾濞江流入澜沧江。洱海属构造湖，湖岸东西多崖壁，北西南三面为沙洲。

洱海气候温和，风光绮丽，素以“高原明珠”著称。洱海中有三岛——金梭、赤文、玉几；沿岸有四洲——马濂、鸳鸯、青莎、大鹤朋；水有九曲——莲花、大鹤、蟠矶、凤翼、萝苻、牛角、波作、高品、鹤翥。三岛、四洲、九曲景致优美，是游览洱海、消闲度假的好地方。

洱海水深清澈，宛若无暇的美玉。洱海是中国著名的高原湖泊，早在汉代它已名载史册。公元前122年，张骞出使西域回到长安，在向汉武帝汇报西域情况时，他说在大夏国（今阿富汗）曾看到蜀布，经了解是从身毒（印度）贩运去的。他极力进言：从蜀郡通身毒，道路近便，有利无害。根据张骞的建议，汉武帝派使者到西南夷寻求通身毒之路。道路都为洱海附近的昆明族所阻，最终未能通身毒。公元前120年，汉武帝因使者阻于昆明族之事，征调人力在首都长安开挖了一个人工湖，方圆40多里，名之为“昆明湖”，训练水军，准备征讨洱海地区的昆明族。当然，汉武帝征服云南高原其在长安“昆明湖”训练的水军不可能派上用场。但是，这段“汉习楼船”的典故却永留在司马迁的《史记》中。后来，清朝乾隆皇帝因景仰汉武帝开疆拓土的功业，把北京颐和园西湖也改名为“昆明湖”。

洱海由于气候温和，湖中动物植物生长良好，自然资源十分丰富，是云南省最大的水产基地之一。洱海属断层陷落湖泊，湖水透明，清澈如镜，被人们称为玉洱。

传说在海底生长着一棵硕大无比的玉白菜，这碧波莹莹的湖水，就是一滴滴从玉白菜的心底沁泻出来的玉液。洱海每时每刻都保持着自己迷人的风韵和色彩。它不仅有三岛、四海、五湖、九曲之胜，还有三塔例影、九孔石桥、玉友戏水等美妙奇观。

如果在清晨登临金梭岛极目远眺，可领略洱海朝阳奇景，白天可纵览气势磅礴的千堆雪浪，傍晚可观赏苍山夕照的五彩飞霞。而在那万籁俱寂的良霄夜，则可尽享天海明月互相辉映，天地苍穹倒转眼底的奇景。

洱海四周有著名的洱海公园、喜洲海心亭、海舌、双廊风光等风景区。文物古迹错落地分布在洱海周围，著名的有天镜阁、水月阁、珠海阁和洱海中的观音阁、小普陀等。前人将秀丽的洱海风光概括为八景——山海大观、金梭烟云、海镜开天、岚霭普陀、沧波渔舟、海阁风涛、海水秋色、洱海映月。洱海与苍山紧紧拥抱，形成天然的苍洱风光。明代状元杨升庵留有“山则苍笼垒翠，海则半月拖篮”的名句。

## 洱海月

“洱海月”是大理四大名景之一。

农历十五泛舟洱海，只见空中月朗星稀，海中星月浮动，不知是天上星月坠入海中，还是海中星月映上蓝天。如在明月初升之际漫步洱海西岸，可以看到洱海海面晃悠悠的浮动着金灿灿的圆月，从洱海中央渐渐伸展到东岸的金梭岛，犹如一串巨大闪亮的金链子，把洱海系到金梭岛上，这便是有名的“玉洱系金链”。

明代诗人冯时可《滇西记略》说洱海之奇在于“日

月与星，比别处倍大而更明”。如果在农历十五月明之夜泛舟洱海，其月格外的亮、格外的圆，其景令人心醉——；水中，月圆如轮、浮光摇金；天空，玉镜高悬、清辉灿灿，仿佛刚从洱海中浴出。水天辉映，分不清是天月掉海还是海月升天。

洱海月为什么如此明亮？科学的结论是：一，洱海水质特别纯净，透明度相当高，其反光极强；二、洱海水面尘埃较少，空气清新，使得水天相映，月光更加明亮。此外，洱海月之著名，还在于洁白无暇的苍山雪倒映在洱海中，与冰清玉洁的洱海月交相辉映，构成银苍玉洱的一大奇观。

## 洱海公园

沿着下关市洱河南路东行约 1 公里，便到了大理风景名胜之一的洱海公园。它由团山和毗邻的洱海的滩涂所组成，所以又称团山公园。公园于 1976 年 12 月 16 日建成。

公园门楼具有白族建筑特色，著名书画家吴作人题书“洱海公园”园名。洱海公园由山顶游览区、动物观赏区、海滨游览区、植物游览区、儿童游乐园、情人湖游览区等六大区域组成，集游乐吃住为一体。

团山因唐时曾为南诏皇家之养鹿场而闻名。山上青松苍翠，遍植颇负盛名的山茶花、桂鹃花、以及樱桃、顷桂。山顶修建有亭台楼阁、游廊、水榭、动物园、茶室、冷饮、饭馆等。海滨有水上公园、苗圃温室，游泳场等设施。从阶梯攀登到山顶，望海楼上挂有我国著名家吴作人书写的“玉洱银苍”的匾额。在亭上凭栏远眺，

浩瀚的洱海尽收眼底，湛蓝的海面，渔帆点点，拖轮串串，十分壮观。东看凤山迤丽起伏，西望苍山十九峰如屏耸立，大理古城及城南弘圣寺塔、城北崇圣寺三塔依稀可见。海边汉白玉雕马鹿山羊引人注目，沿岸杨柳依依、绿草茵茵。

洱海公园一年四季风景如画，春天可观赏奇花异卉和在垂柳成荫的海滨游览洱海风光；夏天可乘兴游泳，亲身体验大海给人的欢乐；秋天可在团山观海亭和长廊上观赏碧波荡漾的洱海风光；冬天可远眺苍山十九峰的雪景。

## 金梭岛

金梭岛位于洱海东岸，南北长 800 米，东西宽 100—300 米，总面积 7.2 公顷，高出水面 76 米，是洱海中最大的岛屿。

金梭岛四周多悬崖陡壁，地下有深洞，西面为一片开阔的沙滩，东部背风水深，是天然的渔港。金梭岛唐代时称为中流岛，是南诏王避暑的地方，又称舍利水城。岛上的居民，以捕鱼和海上运输为主，是典型的白族渔村，民居建筑为“三坊照壁”，建筑装修简朴大方，房屋多依山势跌宕。港湾泊船，晒场挂网，一幅富有浓郁渔家情趣的天然图画。

金梭岛是游客观山看海、采风怀古、垂钓荡舟、登山旅游和度假的理想地点。