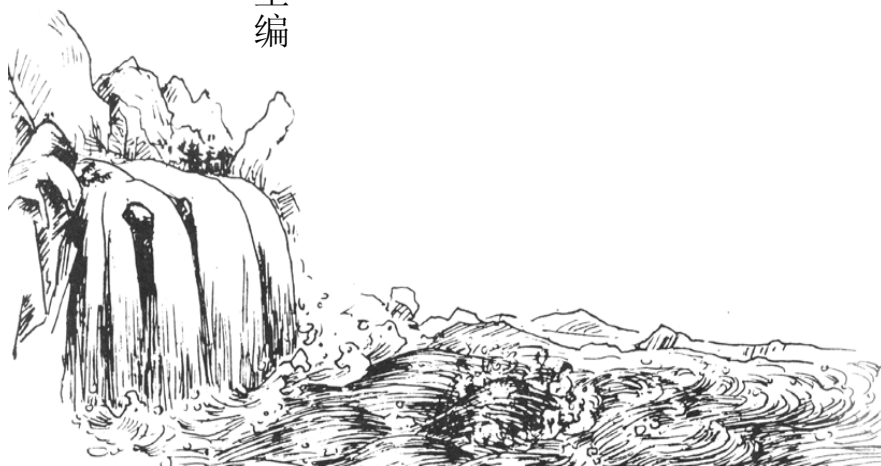


走遍中国（九）

狄登峰主编



目 录

西南地区	1
川西风情录感受民居走廊	1
探访太阳部落松格石经城	5
策马理塘马背上的格聂峰	9
西双版纳三色	11
云南旅行开始的地方	15
桂林看新版如画漓江	19
元阳：走进梯田的灵魂	23
宁静大理的“世外梨园”	26
云南始终有惊喜	31
歌从贵州来	32
杜鹃花开灵猴闹峨眉	34
广西资源丹霞胜地探幽	36
童话世界九寨天堂	39
阳光掠过羌寨	44
去稻城旅游的理由	50
我中了苗家的蛊	54
石象湖三重惊叹	56
彩云之南女人街男人峡	59
中越边境看跨国瀑布	62
清幽绝尘古朴秀丽的丽江	66
罗平油菜花春天里的灿烂	70
罗平油菜花美得景盛	75
贵州油菜花美得充实	82
青梅煮酒却话姑婆山	89
上里川西版的小桥流水	93
去西昌看月亮数星星求婚	96

超凡入胜川西雅江	98
寻访川西走婚部落	100
三星堆的“望乡之旅”	105
梵净山见证终极爱情	107
早春桃花羞红菜花金黄	109
路南石林喀斯特地貌代表	111
黎从榕风情之游在肇兴	112
黎从榕风情之看在从江	113
黎从榕风情之玩在榕江	114
瓦屋山冰雪媲美吉林雾凇	116
四大古镇流淌时间的记忆	117
山峦拱卫的古镇龙隐	118
五代横渠千年街子古镇	119
洛带蜀地第一客家古镇	120
黄龙溪完好的清代街肆	121
雅安在闲散中展露芳容	122
玉龙雪山惟我独尊	128
圣地亚丁涤罪仙乃日神山	129
梅里雪山我看见五色祥云	130
德钦刺激白茫雪山的四季	131
三江并流体验独特民风	132

西南地区

川西风情录感受民居走廊



我乘坐的飞机再一次降落在成都双流机场。成都是我喜欢的城市，除了各式美食的吸引外，总觉得它是那么休闲和放松。第二天我就坐上了开往丹巴的客车，选择了一条民居之路，去感受藏地大名鼎鼎的民居走廊：丹巴、道孚和炉霍。

川西，一个笼统的地理概念，文字上理解就是四川省的西部。而在旅行者心中，川西这两个字的吸引力等同于西藏、新疆，从当年的九寨黄龙到康定情歌；从四姑娘山到最后的香格里拉稻城……十多年来，川西一直带给我不断的惊喜，这片神奇的土地也不断地牵引着我一次又一次地踏足，去享受新的发现之旅。

童话天堂丹巴

丹巴位于四川省甘孜藏族自治州的东部，有着甘孜东大门之称，属于嘉绒藏族地区，其民居建筑有着浓厚

的嘉绒藏族文化内蕴。



甲居民居的外观像一座迷幻的积木城堡

嘉绒藏族的民居与康区的康巴藏族和川北的安多藏族都有较大区别。嘉绒地区的民居外观普遍都比较精美细腻，而且每一处乡村的民居建筑除沿袭该地区的大体风格外，大都喜欢“别出心裁”，与别的乡村略有不同。民居内饰则是简朴中透出精美，主人们都喜欢用壁画来装饰，有自己画的，也有请画师画的，这既不同于安多、康巴等粗犷宏伟的建筑外观，也不同于道孚民居极尽奢华、金碧辉煌的室内设计。如此的建筑风格当然与嘉绒藏族人民的性格是一脉相承的。

丹巴的民居在嘉绒藏族建筑中又是最具特色的，其中甲居、聂呷和巴底等地的民居最具魅力，而甲居民居又是其中的代表作。

当我跳下解放大货车，双脚站在甲居的山顶时，在大金川河边的山坡上，成百上千幢色彩鲜艳的“积木城堡”错落有致地遍布在田野和山林之间，仿佛一下子回到了孩童的时代，置身于童话世界一般。

贴士

• 成都前往丹巴的班车，在成都的茶店子车站发出，每天两趟，都在早晨 7 点发车，大约下午 3 点多可以到达丹巴县城。

• 从县城往甲居很近，坐出租车到甲居山上藏寨里头就需要 40 元的包车费了，门票 15 元/人。县城也有前往聂呷的班车途经甲居，车票 3 元。

民间殿堂道孚

离开丹巴县城，班车沿着牦牛谷前行，在牦牛谷的尽头，一座巨大的雪峰横空出世，这就是丹巴和道孚两县交界处的雅拉神山。翻过雅拉神山旁的一座山梁，班车已经行驶在道孚的八美草原之上，这里已进入了康巴藏族地区，路边的民居跟丹巴境内的完全不一样了。

甘孜十八县，每个县的民居都不一样，但整体的建筑风格还是一脉相承的“崩康”。所谓“崩康”，即建筑学上的井干式建筑。而道孚的民居，正把这种建筑的风格发扬得淋漓尽致。道孚人最为重视的就是自家的装修，人们会年复一年、不断地装修房子。当我走进当地一户普通人家时，眼前的景象真不敢相信，那金碧辉煌的厅堂跟我心目中的皇宫已不遑多让。

道孚民居的居室一般分客厅、卧室、经堂和厨房等部分。经堂供奉佛圣，属净地，一般不会做其他用途。客厅靠窗沿墙马蹄形般摆着一圈“卡垫”，中间放一张藏桌，进屋大家就围着一起饮茶用膳。室内家具主要有藏柜和藏桌，门墙、家具、柱头梁面的表面都绘有各种花纹、仙鹤、寿星、鸟兽、八祥徽等，色泽鲜艳，画工精美，配合大量使用的金箔，屋内多处悬挂着《和气四瑞图》、《六长寿图》、《圣僧图》之类的挂画，整间房子显得富丽堂皇。

贴士

• 前往道孚可以选择从甘孜首府康定前往或从丹巴前往，相比较康定前往道孚县城鲜水镇的班车更多些，可以选择康定发往川藏北路各县的班车，票买到道孚即可。

艺术家园炉霍

炉霍史称霍尔章古，历为康巴交通重镇，是出川入藏、去青抵陇的必经要道，也被誉为康北中心。

相比较道孚民居，炉霍的民居外观为深色，也属“崩康”建筑，但内部装修却内敛了许多。走进民居内部，这里虽没有道孚民居般富丽堂皇，但由于受 17 世纪杰出唐卡画艺术家朗卡杰的深远影响，炉霍自成一派的唐卡和壁画被广泛应用在民居装饰之中，简朴中不失华丽，带出的更多是其艺术气息。

说到唐卡，这是藏传佛教的一种卷轴画，

也是藏文化中最有特色的一种艺术，其起源可以追溯到吐蕃时期。在藏地，当你走进任何一座寺庙、僧舍、信徒家中，都会看到家里供奉着唐卡，这是当地皈依佛门的标志，也是信徒们顶礼膜拜的对象，同时还是极具欣赏价值的艺术品。

贴士

• 炉霍为康北重镇，从康定发往川藏北路各县的班车皆途经炉霍，道孚每天也有许多车辆往来于炉霍之间；

• 道孚、炉霍两地相隔大约 2 小时车程，县城半山上的寿灵寺、北上甘孜路边的卡莎寺都是藏传佛教寺院建筑中的佼佼者；而往色达路上的宗塔草原每到夏天是鲜花的海洋；卡莎寺旁的卡莎错则风光旖旎，令人留连。

探访太阳部落松格石经城



这样的白塔在藏区很常见

吸引我再次来到甘孜州的主要原因是一本名为《太阳部落——石渠》的画册。上面记录的迷离神秘的风光，热情如火的部落子民，还有巴格嘛呢凄美动人的爱情故事，无一不驱使我义无反顾地再一次踏足这片熟悉而又陌生的康巴大地，去探索我所未知的风景。

“扎溪卡”的美丽传说

扎溪卡是康巴地区对石渠县的另一藏语称呼，源于石渠县境内的大草原扎溪卡草原。而“扎溪卡”的意思就是雅砻江流域的部落。

相传在很久以前，一头神牦牛被冰雪禁锢在格拉丹冬雪山之上，一群康巴勇士爬上雪峰，从太阳上引来火种，融化了冰雪，神牦牛苏醒了，一股清亮甘甜的雪水从它的鼻孔中喷涌而出，从此草原上有了涓涓的溪水和清澈的河流，也有了肥壮的牛羊和悠扬的牧歌。太阳与火成为了部落崇拜的图腾，扎溪卡也有了另一个名字——太阳部落。

当汽车驶进石渠县城尼呷镇，在太阳部落夺目的阳光下，我不得不戴上墨镜，县城那 4240 米的海拔令我呼吸困难，背上的行囊刹那间多了十几公斤。两百米开外，扎溪卡饭店的招牌看起来是那么接近，走起来却又那么的遥远，仿佛攀登在高山上一一般。

在经过一晚的卧床休息后，第二天我才能提起精神，开始在县城附近闲逛。沿着县城的公路向草原方向一直走到县城的边上是一片平房木屋，这里是牧民的聚居区，每家的院子里都拉着经幡，雅砻江的一条支流在草原上穿过，几片湿地孕育着肥美的牛羊，冰封的江流映衬着深蓝的天空，河边洗衣服的藏女、几名打猎归来的猎人点缀着大草原，仿佛置身于遗世凄美的画卷之中。

在扎溪卡草原上，除了到处可见的美丽的草原风光外，还有两座古老而奇特的建筑是旅行者必去的地方，一是巴格嘛呢墙，二是松格石经城。

世界上最长的嘛呢墙

到过藏区的旅行者都会为那一座座神秘的嘛呢堆所吸引。在石渠，那一座座的嘛呢堆被垒成了城墙，垒成了城堡，横卧在美丽而辽阔的扎溪卡草原之上。其中最具影响力的就是在雅砻江第一湾附近的这座巴格嘛呢墙。这座被载入吉尼斯世界纪录的嘛呢墙是藏传佛教信徒们的圣地，也是见证青年男女坚贞爱情的吉祥之地。

相传在 300 多年前，巴格活佛在雅砻江边歇息时看到了一对为爱情私奔的小情侣。当天晚上，两人就在雅砻江边休息，小伙子看到熟睡的姑娘身上佩戴着各种自己从未见过的珍贵的珠宝，竟一时昏了头脑，心生歹意，把自己心爱的人掐死了。黎明时分小伙子把爱人的尸体投入江中后，当他回到岸上时，发现所有的珠宝都不见

了。原来是一直在附近的巴格活佛把这一切都看在眼里，藏起了珠宝，等待着小伙子前来找他。当面如死灰的年轻人出现时，巴格活佛告诫他：“珍贵的爱情，是再多的珠宝财富都换不回来的啊！”小伙子听后，悔恨至极，终于大彻大悟，就在雅砻江边跟随巴格活佛皈依了佛门，用他一生的时间为心爱的人和自己的恶行忏悔修行。而巴格活佛也就在此处放下了嘛呢墙的第一块嘛呢经石。从此，佛教信徒们和众多相爱的青年男女都在此处不断垒上代表他们心愿的嘛呢经石。300 多年来，形成了这座扎溪卡草原上宏伟不朽的奇特建筑。

巴格嘛呢墙全长 1.6 公里，厚约 2-3 米，最高处约 3 米，墙体全部由嘛呢石片垒成，石片上刻着的是六字箴言和《甘珠尔》、《丹珠尔》的部分经文。墙头上飘扬着五色经幡，墙体两边的窗口里摆放着各种佛像，雕刻精美传神。嘛呢墙边上还有长长的转经筒墙、八宝白塔和经幡塔群等，整座建筑群就像扎溪卡草原上的一条巨龙。步进嘛呢墙，它仿佛又是一道信仰的长城，数百年来屹立在太阳部落人民的心中。

贴士

•巴格嘛呢墙：

•从石渠县城到巴格嘛呢墙包车前往大约需要 200 元。如坐班车，则可选择早上开往青海玉树方向的班车，到色须寺下车，票价 7 元/人，在色须寺附近再找包车前往巴格嘛呢墙(往返大约 50 元)。如时间允许，还可参观周边著名的色须寺和嘎衣温泉。

•从色须返回县城的车辆很多，包括寺院内喇嘛到县城采购物资的小面包车都可以乘坐。

•松格石经城：

•从石渠县城没有公路通往松格石经城，包车也只能到达阿日扎，然后要依靠畜力前往。县城包车到阿日扎需要 350 元，阿日扎租马前往松格往返两天需要 160 元，松格附近没有住宿设施，需要自带帐篷和食物。从石渠县城到松格石经城旅游一般宜作三到四天的时间安排，并做好户外扎营准备。

松格石经城的震撼

当我站在松格石经城堡前仰望城堡，心灵的震撼油然而生。我看到的不是海市蜃楼，这是一座真实存在的城堡。严格来说，它是一座用千万块嘛呢石片垒成的城堡状的巨大嘛呢堆，一座方形的嘛呢城堡，它跟巴格嘛呢墙一样都是扎溪卡人民心中不倒的信仰堡垒。

松格嘛呢城堡的外观像一座城堡，“城墙”由无数嘛呢石片垒成，城堡高约 10 米，长宽大约都是一百余米，是一座方形的石头“城堡”。在“城墙”的周围飘扬着无数五彩的经幡，“城墙”上与巴格嘛呢墙一样有着一排排摆放诸神像的“窗口”。“城堡”中间是空的，城墙正面有一道“城门”可以进入“城堡”的中心地带，“城堡”里面是一层层一圈圈的嘛呢墙，嘛呢墙之间有狭窄的通道供行走。走在“城堡”里，就像进入了一座迷宫。

最让人感到震惊的是，这座巨大的“城堡”竟然完全是由一代一代的信徒们你一块、我一块地用嘛呢石随意堆砌而成。如此一座“城堡”，竟然能够在青藏高原的风沙雪雨的洗礼之下，历经千年仍岿然不动，这不能不说是世界上一个奇迹。

策马理塘马背上的格聂峰

“洁白的仙鹤啊，请把双翅借给我。不飞遥远的地方，仅到理塘转一转，就飞回来。”仓央嘉措的情歌数百年来传唱着这片洁白仙鹤留恋的净土，这里就是理塘。

马背上的格聂峰

在走过贡嘎山、四姑娘山、雀儿山多座海拔 6000 米以上高峰后，眼前就是康南第一高峰格聂神山了。

在美丽的藏族朋友康桑梅朵的带领下，进山的卡车穿过毛垭大草原，翻过铁匠山，经过 6 个多小时的颠簸，我们的队伍终于到达了喇嘛垭乡，从这里开始，就得骑上理塘的快马，奔向格聂神山的中心地带——藏传佛教的发祥地冷谷寺。

策马跑上一道山梁，一列雪峰横空出世，从左到右依次是格聂、肖扎、喀麦隆峰，格聂犹如身披洁白轻纱的少女漫步在云间，而喀麦隆峰则如利剑般刺破天空。山梁下又是一片辽阔的草坝，山区里第一处坐标——热通村就平躺在草坝之上，草坝上盛开着各色不知名的野花，小花在风中绽放着幽蓝的光辉，蓝得那么的令人心醉。离开热通村，我们下一个坐标就是今晚的宿营地——栏杆垛。高原的夜空是那么的清朗，满天的繁星仿佛就在眼前，帐篷的营灯透出橘黄的光辉，朵朵帐篷又仿佛是草原上闪烁的星星。

贴士

• 川西旅游攻略：气候：川西甘孜藏族自治州海拔较高，气候寒冷，前往旅行，请做好防寒、防紫外线和适应高原反应的准备。

交通：以南北川藏公路为主线，班车能到达每一个县的县城，但要到景区，在多数地区都需要租乘越野车或出租车前往，包车价格往往很高。

通讯：县城皆通电话和手机，离开县城，多数地方都没有手机信号。

山谷中的冷谷寺

栏杆垛的清晨是那么的宁静，炊烟缭绕着远处的民居，整装待发的马匹徘徊在营地四周。当阳光投射到我们的营地，我们已策马扬鞭，往格聂主峰方向的虎皮坝奔去。

虎皮坝是格聂神山脚下风光最为迷人的地方，数条清澈的溪流蜿蜒在柔软的巨大草坪上，满山的秋色给大坝画上了虎皮般斑斓的色彩。格聂圣山就在大坝的尽头拔地而起 2000 多米，高耸入云，峰顶的白雪就像女神洁白的凤冠，山间的云朵就似女神身披的轻纱，清风过处，峰顶扬起阵阵云朵，又为这座高峰婀娜中平添了几分英气。

冷谷寺就在虎皮坝东南面不远处的山坳里，半小时的马程就到了。寺院建在格聂峰和肖扎神山之间的山谷处，四周雪峰环绕，寺院前是蜿蜒而去的溪流，满山的秋色簇拥着红白的门墙，经幡飘扬在寺院四周，我们的到来或许打扰了僧侣们的清修，他们都聚集到寺院的广场上向我们投以好奇而热情的目光。这里或许没有当地长青春科尔寺的华丽宏伟，也没有长青春科尔寺的名气，但来到冷谷寺，感受到的却是它的那分灵气，那分质朴。

西双版纳三色



由昆明南行 700 公里，有一块神秘、古老、多情的土地，那就是傣族人的家乡——西双版纳。古时人称西双版纳为“勐巴拉纳西”，意为理想而神奇的美好土地。

橙色

版纳的风情画卷，正如这里四季不变的阳光，温柔而甜美。

清晨的薄雾还未消散，村寨里已经是炊烟袅袅。棕榈树色映射着太阳橙色的柔和光线，肩挑竹篓外出的农人、身着筒裙的傣家婀娜少女、赶早上学的学生，间奏着鸡鸣狗叫，宁静了一夜的版纳开始熙熙攘攘起来，新的一天又开始了。

版纳州府景洪靠山面水，一幢幢鳞次栉比的傣家竹楼，一户户的鲜花、芭蕉树、凤尾竹尽显傣家风情。若不愿远行，景洪市内的民族风情园、橄榄坝等都可以体味傣家风貌。而由景洪汽车站搭车往南远行到小街、勐龙，向西行到勐混或向东行到勐腊，没有了游人的喧嚣与繁杂，原始的傣家村寨在碧绿的田野间仿佛就这样静

静伫立了千百年，景色也是一年四季的青翠，一年四季的悠然和平静，衬托着傣家人善良而甜蜜的笑容。

傣家人是热情的，却有着很多你所不了解的禁忌。到傣家竹楼中做客，家楼里客厅内有三根柱子，卧室中的两根，靠外的一根是“吉祥柱”，靠里的一根是人逝后靠在这根柱子上沐浴、穿衣和裹尸用的，称为“升天柱”，最后的一根在火塘旁边，是傣家的“顶天柱”。“升天柱”和“顶天柱”是绝对不许触摸的，而屋内的火塘不能用脚跨过，不能随意移动火塘里支锅用的铁三角架；还有就是未经主人允许不能看主人的卧室，否则你有可能会被留下来当三年苦工哦，若是男人看了，傣家人还可能会要求他入赘当女婿呢。

除傣族外，版纳还聚居着哈尼、布朗、基诺、拉祜、佤、瑶族等 13 个少数民族。每一个小镇都有一个集市(其中最著名的周末集市位于勐混附近)，每到周末，这些少数民族与傣族人一起肩挑怀抱着一摞摞的货物到集市上换购，那时整个西双版纳在万重青山绿水之间，便成为一块流动的鲜艳海洋，充盈着最明媚的色彩……

白色

白塔与白象，代表了傣家人心中最神圣、最美好的寄托。

版纳的寺庙多，最著名的要数曼飞龙白塔。白塔建在距离勐龙镇 2 公里的小山上，因为通体成白色而得名。位于景洪澜沧江大桥北面曼阁寨内的曼阁佛寺，傣语叫“洼曼阁”，意为中心佛寺，是版纳典型的小乘佛教寺院。每逢“开门节”、“泼水节”，虔诚的人们都要到这里来朝拜。景真八角亭是佛与人的生活融为一体的最好典范，虽为佛寺，却酷似傣家竹楼，但一样有着佛祖的神圣与

庄严。

对于傣家人来讲，与佛有同样地位的是白象之神。生活在亚热带丛林中的象与傣族长期以来友好相处。傣族人认为，白象能为人们消除灾难，是他们的守护神，白象在哪里出现，哪里就能风调雨顺，五谷丰登。

傣家人表现出来对象的崇拜形式上比佛还要多样，村寨、寺庙、水井旁经常能看到白象的塑像，佛寺中的壁画和集市上售卖的手工艺品中也有白象。在节日中，也能在欢乐的人群中看到象脚鼓舞和白象舞。从版纳归来之前，购买一只小小的白象木雕或者象织锦，可谓是对你的版纳之行最美好的纪念了。

绿色

在版纳游览，一路上都是连绵不断的大山、森林，满眼都是化不开的浓绿。

去原始森林，并不用像探险家那样去钻深山老林。野象谷位于勐养自然保护区南部，距离景洪 35 公里，景区内最著名的是生活着 130 头野生亚洲象，即便是寻不到野象踪迹的游人，也可以在这里欣赏当地人特意安排的大象表演，以偿遗憾。探险区虽名为探险，却只是了解热带雨林的一个室外课堂，沟谷雨林、山地雨林、季风常绿阔叶林交错铺设了 4000 米小路，对各种植物都有充分说明，例如金庸武侠小说里写的见血封喉——剑毒木，绝对让你无法相信眼前那株不起眼的小树竟然有如此大的威力；而红光树、云南肉豆蔻、铁力木、羯布罗香、版纳青梅、婆罗双等众多珍贵树种，有些竟然是侏罗纪时代的老古董呢！而老茎生花、神秘果、跳舞草和猪油瓜等等物种，俱是西双版纳的珍贵植物。

站在“丁”字形的空中长廊上俯瞰森林，绿色顿时迷

惑住了你的双眼，使你分不清楚哪些是枝叶，哪些是颜色，哪里是天空，哪个是自己。

亲历泼水节

黄春景，广州人，杂志编辑一大早，“泼水节”正式开始。我吃过早点后便赶往目的地。泼水广场上，身着五颜六色的民族盛装，头发梳理得干干净净的傣族姑娘们天仙下凡般地款款走来，景洪这个边陲小城刹那间变成了一片人间仙境。广场上到处都是你追我赶相互泼水的人群，到处都是惊呼声与欢笑声。

到了中午，街道上人山人海，就连小巷里也挤满了水战的人。老的少的大的小的，一人一只小桶或是一个盆子，见了人就泼水，远腾广场变成了水的世界，欢乐的海洋。人生难得几回忘情地投入，这一幕幕水帘，一洗铅华，送来缕缕清新，这或许正是泼水节的真谛所在吧。

•泼水节来历

相传远古的时候，傣族聚居的地方被恶魔控制，导致季节混乱，瘟疫不断，民不聊生。村里有七位善良的姑娘，她们乘恶魔醉酒之际，用他的头发丝割下了他的头颅。但是恶魔的头颅落在地上便会喷火，所到之处又是一场火灾。于是，七位姑娘轮流抱着魔头，直至它腐烂，每次轮换都要泼一次水，冲洗身上的污迹。可怜的姑娘们都被烧死了，但是从此人间迎来了风调雨顺。人们为了纪念七位勇敢的姑娘，将这一天定为辞旧迎新的日子，也就是现在的“泼水节”，泼水同时又是寓求吉祥的意思。

旅游贴士

•交通