

# 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
华坪花傈僳风情 .....	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。

## 观音阁

观音阁位于洱海东边玉案山南部山顶上。通往观音阁的路很陡，拐弯处凸现出观音基座数十丈高的笔直挡墙。这挡墙全用海东著名的呈立方体的“五面石”砌成。

观音阁分上下两层，采用白族民间传统的亭阁建筑形式。双脚盘曲、端坐于莲台的观音像玉颜生辉、慈眉可人。这儿香火很旺，每年火把节更有来自附近各村的船家前来聚合，叩拜观音。

观音阁最妙的去处是楼上的回廊。在此，向东可眺望向阳村和塔村间的港湾，那如林的帆樯，象枝枝巨笔，抒写出洱海渔家的豪迈情怀。转身向西，则见海水澹澹，波光闪闪，白帆点点，鸥鸟群群，整座建筑恍若浮于海心。观音阁仿佛就是飞至海上的蓬莱仙境。

## 大理四景——风花雪月传说

大理一年四季风景如画，在诸多风景之中，以风、花、雪、月四景最为著名。即大理“下关风、上关花、苍山雪、洱海月”四景。

### 下关风

大理市下关，四面环山，四洱河入口地势形如喇叭，印度洋季风顺四洱河四十里山谷吹到下关收口聚集，风力特大；苍山十八溪冷空气亦吹向下关坝区，互相搏击，其狂如虎。每年秋末冬初，有35天尤甚。但是“风高而

不寒，无沙亦无尘”。故“下关风”有益无害，美名远扬。有时风力达八级以上，年平均风速每秒达4.2米。

下关风日夜呼啸，因而被称为“风城”。说起风城，在民间还有这样的传说：在很久以前，观音化作一老妪，背负着一个风瓶，经过天生桥。守桥士卒按惯例检查过往行人的货物。老妪好言说服士卒不要检查就放行。但士卒固执要检查，没待老妪说明利害关系，士卒便硬将瓶盖打开。顿时风从瓶中冲出，一放而不可收拾，等士卒明白过来，老妪已经不在了。从此大风日夜不停地从天生桥吹向下关，因此人们就把下关叫做风城。

又有传说，南诏公主与苍山猎人相爱，南诏王大怒，命罗荃法师将猎人打入洱海。公主义愤填膺，借来六瓶神风，想吹干海水救情人，但在下关西山口跌碎了五瓶。仅凭一瓶神风，焉能吹干浩瀚的洱海？只留下无限遗憾的下关风终年不息。

## 上关花（上关花公园）

上关花公园在南诏古关龙首关（今上关）以南的关外，东临洱海，西枕苍山云弄峰，南距蝴蝶泉1公里。公园于1992年12月动工兴建，于1993年9月建成。景区由山门、双胞胎大青树、花园、歌舞游乐园、天龙洞等组成。公园以久负盛名的上关花取名，上关花就在龙首关以北的关外花树村，称“十里香”，即木莲花，平年开12瓣，闰年开13瓣，花黄白色似玉兰，香味四溢。徐霞客在《滇游日记》之八中记载说，十里香“其花黄白色，大如莲，亦有12瓣，按月而闰增一瓣，与省会之说同，但开时香味远甚，土人谓之十里香，则省中所未闻

也。”“榆城有风花雪月四大景，上关以此花著。”

传说从前上关有一对夫妇，靠砍柴度日。丈夫段隆每次上山砍柴都把带去的午饭分给山上的一位老人吃。当段隆的妻子玉珍难产时，老人便把一颗朝珠借给他，让玉珍含在口中。玉珍不慎把朝珠掉落在地，朝珠便长成一棵奇异的花树，花大如莲，香气传十里，并结有一百零八籽。人们称为朝珠花，也称上关花。当皇帝得知有这种花树后，便派御林军来逼段隆上贡花籽。段隆夫妇因受不了御林军和宫吏的逼迫和欺压，就把花枝砍了。后来，人们为了纪念这棵花树，就把这个村子取名为花树村，一直沿用到现在。

## 苍山雪

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。

## 洱海月

传说河宫里的七公主向往人间生活，私自来到洱海

边与渔民段岸黑成婚。七公主有一面宝镜能照亮海底，她为了渔民能够多打鱼，就把自己的宝镜放入洱海中。宝镜从此变成洱海河，世世代代放着金色的光芒。

海东渔郎以他的勤劳和纯真感动了月亮女神，月亮女神下凡与他成亲。谁知闯来一条公猪龙在洱海里兴风作浪，糟害百姓。女神仗义打败了恶龙，却反被恶龙告她私奔下凡，天帝诏回月亮女神，拆散恩爱夫妻。诀别时，女神将一只金盘投入洱海，变成了一轮金月亮，永照人寰。

## 大理古城

大理古城是中国二十四个历史文化名城之一，它面临洱海，背靠苍山。

大理古城是洪武十五年(公元1382年)明军攻占大理后，当年修筑的。据文献记载，它“规模壮阔”，方圆12里，城墙高2丈5尺，厚2丈；东西南北各有一城门，上有城楼，分别叫做：通海、苍山、承恩、安远；城的四角还有角楼，也各有名称：颖川、西平、孔明、长卿。城墙的外墙为砖，上列矩磔，下环城沟。城内市井俨然，布局呈棋盘状，从南到北有5条街，从东到西有8条巷。

至今仍保持着纵横交错、棋盘格局式的街道和雄伟壮观的南北城楼，一条主街贯通南北古城门。明朝以来五百多年间，这里曾经是滇西政治、经济、文化中心。街道两旁青瓦屋面，民居、商店、作坊相联，一派古朴风貌。典型的白族民居一般为“三房一照壁”，“四合五天井”。所谓“三房一照壁”，即每户院内均有一正房、两厢房，正房对面是一面墙壁。白族民居十分注重门楼，

飞檐翘角，斗拱彩画，颇具特色。门窗、照壁多用剑川木雕以及大理石、彩绘和水墨画装饰，工艺精致，清新典雅，在西南民居建筑中堪称一流。

城内分布着杜文秀反清起义元帅府遗址，清代西云书院和革命烈士纪念碑等文物古迹。大理居民都爱花，这里有“三家一眼井，一户几盆花”之说。多数民居院内都有花坛，种植山茶花等多种花木。红花绿柳装点条条巷边，争奇斗艳的茶花、杜鹃花傲雪开放，鸟语花香弥漫古城。每年春节前后，家家户户都把盆景摆在门前，搭成一座座“花山”，大街小巷百花尽放，使古城显示出一派春光明媚的景象。由于爱花，人们还以花来给女孩子命名。“金花”是白族姑娘的美称，大理也被誉为“金花的故乡”。

城西北的崇圣寺三塔和城西南的弘圣一塔，苍山脚下的无世祖平云南碑和一年一度的三月街。大理古城是古朴幽静的。城内溪水流淌，使人倍感清新。隐没在街巷深处的花园、茶社是游人休息的佳所；新辟的洋人街更成为外国游客聚汇之处；具有白族特色的小吃，著名的“三道茶”更使古城显得别有一番情趣。

## 大理“洋人街”

在景色秀丽的大理古城，有一条专为外国朋友旅游、食宿、购物的街道。人们称之为“洋人街”。

“洋人街”位于古城护国路上。漫步街头，咖啡馆、啤酒酒店、夜总会外加白族风味小吃店、富有民族特色工艺品小摊等错落有致。每当夜幕降临时，各种肤色的外国朋友，国内游客、当地的老板。三三两两地坐在路边

的小桌旁，或低声叙旧，或高谈阔论。其中最吸引人的，就是来自世界五大洲的各国朋友，他们有的品着民族风味小吃，有的饶有兴致地欣赏着白族民歌，也有的象在大洋彼岸的家中一样，抄起刀叉，来一顿西餐。他们有的为新结识的朋友感到兴奋不已；有的则为在异国遇到同胞而兴高彩烈。

“洋人街”的铺面大多数是按当地民族习俗布置。这里的服务十分周到，饮食口味可根据不同国家游客的要求而定。“洋人街”上的红山茶旅行社，红山茶宾馆为五洲朋友提供了旅游、度假的全套服务。当人们温步“洋人街”时，谁能分得清这儿是安居乐业的世外桃源，还是其乐融融的人间仙境呢？难怪不少老外赞不绝口地称道大理的洋人街 verygood！

## 文献楼

位于大理古城南门外 1 公里，素有古城第一门之称，是大理古城的标志性建筑。

始建于清康熙年间。楼额悬挂云南提督偏图于康熙四十年（公元 1701 年）所题的“文献名邦”匾额，故名文献楼。“文献名邦”匾两侧有清代邑人周仁所写的长联：“朔汉唐以还，张叔传经，杜公讲学，硕彦通儒代有人，莫让文献遗风暗消新潮流外；登楼台而望，鹤桥小路，鹭岭夕阳，熙来攘往咸安业，但愿妙香古国常驻于平世界中”。

文献楼重建工作于 1998 年 11 月 28 日开工，1999 年 4 月 29 日竣工。重建后的文献楼东西宽 60 米、南北长 30 米，主楼高 24 米，建筑面积 1600 平方米，总投资

990 万元。

## 蝴蝶泉

蝴蝶泉在大理市周城村北、苍山云弄峰下的神摩山麓。面积约 50 平方米，深约 4 米，掩隐在一片绿树丛中。蝴蝶泉为一圆形泉池，泉水清澈，泉底铺着鹅卵石，水从白沙中涌出，不时冒着气泡。泉池周围有大理石栏板，西部泉壁上方的三块大理石上，有郭沫若手书“蝴蝶泉”三个大字。

泉池周围古木参天，浓荫匝地，约有数百亩。泉池西北角有一棵苍劲的夜合欢古树，枝叶婆娑，树荫遮天蔽日，横跨泉上，因花形似蝶被人们称为“蝴蝶树”。每年农历四月间开花，花形如蝴蝶。开花时，释放出花蜜，苍洱之间的蝴蝶成群来此聚汇，翻飞起舞，热闹非常。最奇的是万千彩蝶交尾相衔，倒挂横于泉上的蝴蝶树上，形成无数蝶串，垂至水面，五彩缤纷，蔚为壮观，成为蝴蝶奇观。最盛之期在农历四月十五日前后，所以农历四月十五日被定为“蝴蝶会”。这一天，当地和附近的群众，特别是男女青年，结伴来此观蝶、跳舞对歌、谈情说爱，年复一年，形成了蝶聚人汇的盛况。

蝴蝶泉奇景盛会古已有之，始自何时，难以考证，但是，至明代已闻名遐迩则是无疑的。明代著名地理学家、旅行家徐霞客曾说：“蝴蝶泉之异，余闻之已久”。崇祯十二年（公元 1639 年）他在考察蝴蝶泉后，在其《滇游日记》中记载了当时的亲见，这就是现在巨碑背面的那段文字：“泉上大树，当四月初，即发花如蝴蝶，须翅栩然，与生蝶无异；又有真蝶千万，连须钩足，自树巅

倒悬而下，及于泉面，缤纷络绎，五色焕然。游人俱从此月，群而观之，过五月乃已。”

每年四月十五的蝴蝶会，是白族人民为了纪念投泉殉情而死的霞郎和雯姑的传统盛会。相传在苍山云弄峰下的羊角村，居住着一位如花似玉，心灵手巧的白族姑娘雯姑，三月三朝山会上与英俊善良的青年猎人霞郎一见钟情，并订终身。后来雯姑被白王抢进宫，霞郎深夜只身潜入白王宫，救出雯姑。她俩刚逃出不久就被白王的追兵赶上。因寡下敌众，双双投入无底潭，只听一声巨响，狂风大作，雷电轰鸣，吓得追兵慌忙逃走。转眼间风停雨住，月光如银，一对大彩蝶破水飞出无底潭，一片朝霞染红了天空，引来了成千上万的蝴蝶围绕水潭翩翩飞舞。这天正是四月十五，从此人们就把无底潭改名为蝴蝶泉，把四月十五就定为蝴蝶会。

蝴蝶泉流出的水，清凉甘甜，沁人心脾。泉水中富含矿物质，有益于人体健康。掬一捧尝一尝，当地有谚语说：“喝点蝶泉水，够你万年醉。”如果以水洗面，可使你亮丽神爽。

蝴蝶泉公园中修建了蝴蝶馆、八角亭、大月牙池、咏蝶碑、徐霞客石雕像、望海亭、山门等旅游景点的新建筑物。蝴蝶馆内珍藏着许多蝴蝶标本，登上半山腰，还可在望海楼上观赏洱海，景致极佳。

## 鸡足山

巍峨秀丽的鸡足山屹立在滇西的宾川、大理、邓川、永胜、鹤庆等县的交界处。它以耸入云霄的天柱峰为中枢，前列三峰，后拖一岭，因形如鸡足而得名。

方圆 200 余里的莽莽鸡足山又分为文笔、象鼻、满月等 40 余座小山，有天柱、风头等 13 峰；罗汉壁、舍身崖等 34 座石壁；有传经洞等 45 个崖窟；有乌龙潭、洗心涧、玉龙瀑等溪泉 100 余个。奇花异草，争芳斗艳；苍藤古树，纓络万千；危崖嵌寺，群峰如屏。前人称：“鸡山奇秀天下，与峨嵋、九华、天台、雁荡为伯仲。”

鸡足山不仅风景秀丽，而且是滇西的佛教胜地。据《五灯会元》、《大藏一览调》、《曹溪一滴》、《滇释记》等佛教典籍记载，释迦牟尼“十大弟子”之一的迦叶，持金缕僧衣在鸡足山等待慈佛下生，后“入定”(死)于华首门。山上的岩、桥、石、亭、庵多有迷人的佛教传说。

山上的佛教建筑肇始于唐，继于宋元，盛于明清，直至民国仍有增修。在清康熙时已有大寺 8 座、小寺 34 座、庵院 65 所、静室 170 余所、寺僧 5000 余人，高僧辈出。名流贤士亦有不少人先后在鸡足山听经读书，访友探胜，少则一二个月，多则一二十年。著名的明代地理学家徐霞客曾两上鸡足山，第一次整整住了一月，天天出游，还未游遍全山；第二次住了近 4 个月，应丽江木土司之请，撰写《鸡足山志》。徐霞客的朋友南京迎福寺高僧静闻，曾刺血写成法华经，愿供鸡足山。后与徐霞客同来，至湘江，遇盗堕水，仍擎经于顶；至南宁崇善寺病危，求葬鸡足山。徐霞客负骨与经，跋涉 5000 余里，将静闻葬于鸡足山悉檀寺之侧。

从鸡足山东麓的宾川沙址入口，路旁溪水淙淙，丛荫泛碧，不一里就到“灵山一会”坊址。这里是鸡足山之门户，左书“云路初登”，右书“灵山一会”。过坊缘溪前行，过“九品石”，越“石梁桥”，经“大士阁”，山

谷丛林中飞瀑涌泻，声如雷鸣，蔚为壮观。从大士阁后的林荫小道向西北穿行，约 2 里便达鸡足山现存的最好佛寺祝圣寺。

鸡足山的主要景点有祝圣寺、灵山一会、慧灯庵、金顶寺等。

## 祝圣寺

祝圣寺建于鸡足山腹，背靠九重岩，原址为钵盂庵。清末民初，名僧虚云和尚于旧址拓盖此寺。虚云 1900 年为避义和团运动，随清王室帝后队伍西行，后得赐号“佛慈洪法师”，于国内外募集了黄金万两，经 10 年施工，在他 60 岁时，建成此寺。就其规模来说，是鸡足山群庵之冠。

明代著名的思想家李卓吾于万历六年（1578 年）八年（1580 年）两次上鸡足山，在钵盂庵听经论法，留有《钵盂庵听经喜雨》、《念佛答问》、《二十分识》等诗文，后人曾立“李卓吾先生谈禅楼”纪念。

寺的正东面，筑有一堵长约 30 米，高约 10 米的红色大照壁，上书“宏开路觉”四个颜体大字，南北两侧门的门头上，分别写着“退后一步想”、“能有几回来”。寺周的围墙将百来亩地面、房舍、溪涧、林园、花圃、菜地全围在其中，进围墙便是一块广场，中嵌半亩方塘，池心建亭，东西两侧有小桥。塘北有“云遗石”。池后是祝圣寺的大门楼，左右塑亨哈二将。门楼后即是宽敞的大院，水磨青砖铺地，西面是巍峨庄严的大雄宝殿，南北两侧是僧侣禅舍，楼台亭阁。大殿前，原立有重约 3000 多斤的古铜大鼎，现已不存。

祝圣寺的建筑原有“三厅”(会客厅、餐厅、讲经说法厅)，“四楼”(钟楼、鼓楼、藏经楼、藏珍楼)。钟楼上悬5000多斤的宏钟，下塑“南海普陀山全景图”。鼓楼上置大皮鼓，楼下塑唐僧取经回东土图。藏经楼在大殿后，红漆木橱，黄铜大锁，内藏各种“钦赐”或募化来的珍贵佛教经典。其中有光绪赐虚云的三藏大乘真经，万历十四、十七、二十九年钦赐的大藏经，还有慧辉和尚携瓢荷杖经四年募化的正藏330函。

藏经楼后侧有藏珍楼，砖墙铁窗，严实牢固。内藏光绪赐与虚云的銮舆、华盖、法器、玉龙杯、九龙袈裟；碧玉观音卧像，长约0.5米，右手支头，双脚微曲，秀丽安详，健美的身躯中部覆盖着一块绒布；还有一批古字画，如明代屈尔泰的墨龙搅云图，长2.65米，宽2米，笔力雄浑，烟墨含润，远视只见画中涌起团团浓云，浮起一缕缕薄雾，云雾之间一条龙张牙舞爪。

## 灵山一会

在鸡足山南麓，为一高两低牌楼式建筑，中坊上镶有全国佛教协会主席赵朴初撰题的“灵山一会”匾额，此牌楼是鸡足山的山门总坊。

## 慧灯庵

位于天柱峰脚，攀登金顶的起点。主要建筑有大雄宝殿、禅堂、客堂、山门等。院内遍植花木、泉水叮咚、环境幽静。

## 金顶寺

位于天柱峰顶,东距祝圣寺 5.5 公里。原有金殿(铜佛殿)一座,文革中被毁。现存山门、三光殿、大殿、楞严塔,后又修复两厢以供食宿。楞严塔为密檐式方形砖塔,高 42 米,共 13 级,第二级四周装有铁栏杆,可供人们攀登眺望。

## 南诏风情岛

南诏风情岛是洱海三岛之一,位于苍洱国家级风景名胜区的黄金地段——洱源县双廊乡境内。该岛四面环水,东靠著名佛教圣地鸡足山,北接石宝山,南连大理,西对苍山洱海,因占据得天独厚的旅游资源,素有“大理风光在苍洱,苍洱风光在双廊”之美誉。它浓缩了大理数千年的文化底蕴,尽显南诏、大理两朝六百年的皇都风采。南诏风情岛被列为云南省 25 个旅游精品项目之一。

岛上风光旖旎,海天一色,风月无边;千年古榕枝繁叶茂,幽穴古洞盘曲交错;岛屿四围水清沙白,苍洱百里壮景尽收眼底,可谓“山同人朗,水与情长”。近百亩的海岛面积,静卧在蓝天之下,碧水之中的洱海中上游。远处看来犹如一把巨梭,奇异独特的地形地貌中,蕴藏着无限的海岛景致。

上得岛来,游人便可赏“十景”之美妙,观“两场”之雄奇,仰“一宫”之壮丽,视“一村”之怡趣,领略 33 个景点之倩丽。岛上由沙壹母群雕码头、海景别墅、

云南福星——阿嵯耶观音广场、南诏避暑行宫、白族本主文化艺术广场、海滩综合游乐园、太湖石景群落及渔家傲别景等组成，与别具特色的园林艺术融为一体，使人在亲近大自然的过程中寻回那份极其珍贵的原始的朴拙之美。

离船上岸，沿着两旁布满南国花草、寒带林木的曲折小径，仿佛走进浓缩了的微型世博园。踏过 39 级台阶，来到云南福星广场膜拜细腰观音。走出福星广场，跨过一道微型拱桥，游人在小桥流水声中步入岛上的主建筑群，细细读解南诏行宫。或从行宫大堂侧门走出，或绕道南厢的总统套房，就可以到文化艺术广场探望白族本主。沿着广场曲折蜿蜒的岛缘小径向东南环行，便可观赏到太湖奇石，又能在海滩拾趣。若要夜宿海岛，则可在岛上的别墅小区来一番渔村感怀。

累了，看看民族歌舞表演，品品白族三道茶，尽情领略民俗风情。饿了，南北菜系任选，风味小吃自便，别忘了那道活水煮活物的双廊炖梅鱼，让你带回一串永久难忘的回味。

南诏风情岛的主要景点有沙壹母群雕像、云南福星广场阿嵯耶观音像、南诏行宫、本主文化广场、太湖石景群、乐雪榭和大榕树等。

### 沙壹母群雕

登上小岛一入眼便是一组巨大的石雕——沙壹母群雕。这是根据《后汉书·西南夷列传》中记载的有关大理地区一则神话雕刻而成的。

大理地区“九隆神话”传说南诏的祖先是一个名叫

“沙壹”的女性。她以捕鱼为生，在捕鱼的过程中，触沉木而感孕，于是生下十个儿子。后哀牢山下又有一夫妇生下十女，九隆兄弟就娶了这些女子为妻，后渐相滋长，繁衍至今。

码头景区的《沙壹母》群雕是大理地区“九隆神话”的全部浓缩。居中的青铜塑像沙壹母造型健美粗犷，线条流畅柔和，艺术家用富于弹性和充满体温感的艺术手法，雕塑出她一胎能生十子的神母威仪——隆胸平腹、细腰粗膀、撼人心魄、美色绝伦。

十尊石雕小子的造型则表现了各司其事的人类初始分工意向。它们分别包含了“原始祭祷”、“九隆受记”、“远古狩猎”、“钻木取火”、“掘土制陶”、“秋野劳归”、“山林撷果”、“移石筑房”、“勇士凯旋”、“龙之传人”的十种命意。

## 云南福星广场阿嵯耶观音

福星广场是小岛的主要景观之一，福星广场因一尊汉白玉观音雕像而得名。该像由269块汉白玉构成，像高17.56米，重约400吨。观音像的两台基座分别高2米和1.2米，人像高14.36米，系目前世上最高的一尊汉白观音雕像。这尊观音史称“阿嵯耶观音”，是梵语“阿遮利耶”的译音，国际学术界称之为“云南福星”，其意为“轨范正行，可矫正弟子行为，为其轨则，师范高僧的敬称”。

观音原为男性，因其仁慈、善良、救民于水火、普渡众生等仁爱之举及以慈悲为怀，具有博爱之心，故观音在人们心目中渐由男性嬗变为女性。这尊观音就是由

男性向女性演化和嬗变过程中的特性观音，与我国其它地区的观音造像迥然不同，具有典型的代表性。

民间传说中观音有 33 个化身，且观音在一年中有 3 个重要的节日，包括他的生日、得道日、出家日，这些重要节日都与数字 3、6、9 有关，因而这个广场前的踏步为 39 级，广场的直径亦为 39 米；此外，圆形的广场，还代表佛法圆通、功德圆满。

广场两侧的墙体是根据观音在大理的各种幻化传说制作的浮雕壁画。它用雕塑特有的艺术语言形式向人们讲述了观音在洱海地区行善救民的完整故事。墙体背面是根据南诏《中兴二年画卷》和《张胜温画卷》的内容剪辑制作的线刻贴金壁画。以传统的线描手法，再现了《受记图》和 礼佛图 中南诏王的故事、使文化内涵厚重。

与观音相对的，是一个名为“绿萝”的大山，酷似一尊弥勒大佛，佛家人常说“山是一尊佛，佛是一座山”大约就是这个意思。大佛与观音遥遥相对，犹如观音拜佛一般。观音在大理人心目中是极为神圣的，因而这里有许多关于观音的传说故事，都是关于观音如何帮助人们战胜邪恶，克敌制胜，因而观音也就成为这里人们的精神寄托。

## 南诏行宫

南诏行宫，是岛上的主体建筑，是南诏王避暑行宫的缩称，南诏（公元 653 - 902 年）在历史上曾建有过 3 个都城，大理的太和城便是其中之一。此外南诏王还在洱海周围地区建有避暑行宫、御花园、围猎场等。南诏

王城设有军事防御设施，据史书记载其南北城墙的长度分别达 3350 米 3275 米，而南北两墙相距也有 500 米之遥，建筑规模不逊北京故宫。

南诏在历史上曾经是一个强大的军事王国。它原来只是一个小部落，其势力大小也仅相当于今天的一个小镇。后来却凭借其军事实力，兼并了洱海周围的其他部落（即“诏”），其疆域扩大到洱海领域，直到扩张到今天的四川、贵州、广西一部，云南全境，甚至整个越南，其国土面积曾达到 107.36 万平方公里，为现在云南省面积的 27 倍，与当时的唐王朝及吐蕃王朝鼎峙并存了近两百年。

南诏行宫是仿古皇宫而建，由于当时的南诏王朝深受吐蕃文化和唐文化的影响，所以行宫采用的是“唐朝的屋顶、吐蕃的墙和窗、大理的民房建筑的基础和外形色彩”。行宫占地 8000 多平方米，其雄伟壮观，不亚于当年。除了受汉文化与吐蕃文化影响以外，富有特色的白族文化也是这里的主流。

## 本主文化艺术广场

本主文化艺术广场塑有一些重要本主的雕像和一些相关的图腾，可让人领略白族秘宗的神秘与大理文化的魅力。

本主崇拜是白族的一种宗教信仰，本主是自族村社的保护神，意为“我们的主人”。白族人讲求本主崇拜，只要有白族聚居的地方就有本主，村村寨寨都供奉本主，且都设有本主庙，有各自的本主节……

白族尊崇的本主有很多，甚至比希腊众神还多。白

族的本主不仅有神祇，更多的是世俗人物，在白族本主传说中，他们都有各自的事迹，原原本本的生活，有妻室儿女。此外，本主还有君王、大石头、树疙瘩及猪、狗、马、牛等类别形式。最高本主是被尊称为“中央本主”的名叫段宗榜的人物，是大理国开国皇帝段思平的前祖。

本主广场内雕塑在最高平台上的本主就是段宗榜，像高7.35米，金粉涂身、威武彪悍。站在第二个平台上的两尊本主叫大神和北方多闻天王，他们的地位仅次于段宗榜。陈列在本主广场两翼神龛内的八尊本主分别是：元世祖忽必烈、南诏海军司令王乐宽、邓贻诏柏洁夫人、凤凰女神、百王张求进、唐将李宓，以及财神爷赵公元帅。

本主广场两端的本主大门上还雕塑了九个小本主，让人在举手投足之间都感到本主的存在。漫步在这个全国最大的雕塑艺术广场，或许可以与某位本主来一番心理对话，抒发自己的崇拜心理，倾诉自己的人生感观，悟出生命意义的真谛。

## 太湖石

南诏风情岛上有一片“太湖石群落景区”。“太湖石”是一种珍贵的园林观赏石，历朝的皇家园林建筑都使用这种石头进行装点，借以增加园林的艺术氛围和文化品位。因这种石头大都产于太湖而得名。

在中国明清时期，太湖石是上贡皇帝贡品之一。一块好的太湖石价值不菲，求之不易。而这个岛上的太湖石不仅种类繁多、姿态万千、怪异非常，而且规模宏大、

成林成片、构成群落，蔚为壮观。

## 乐雪榭

乐雪榭是南诏风情岛上海滩综合游乐园的一部分。它之所以闻名，是因为它是观赏洱海之美景的最理想之地。据说在这里景观可以达到三重境界：第一重为“海天一色，风月无边”，这只是对景致的赞叹；第二重为“激越天地，感牧星辰”，人的性情已飞越天地之外，达到无我；最后一重境界是“山同人朗、水与情长”，心已化出仙境，物我两忘了。

## 老榕树

南诏风情岛上还有一株珍贵的有着 500 多年历史的老榕树。它是岛上最古老的树，且形体奇特。它的华冠覆盖面积达 600 多平方米，其须根仿佛从天上垂到地上一般，犹如一条飞瀑，因而被誉为“根瀑”。

## 巍宝山

位于巍山县城南 10 公里，距大理 71 公里。巍宝山古称巍山，面积 6 平方公里，绵亘数十里，峰峦起伏，山形似一头蹲坐的雄狮回首俯瞰县城。山上古木参天，浓荫葱郁，溪泉叮咚，花繁草茂。巍宝山主峰 2509 米，唐代开始建筑道观，盛于明清，到清末道教殿宇遍布全山，被称为云南道教名山，为全国四大道教名山之一。这里又是南诏发祥地，留下许多传说胜迹。1992 年巍宝

山被列为国家森林公园。

巍宝山是文献名邦,历史文化悠久,文物古迹众多,风景名胜荟萃。目前已发现新石器时代的遗址 16 处,各级各类馆藏文物共 2100 多件,省、州、县各级重点文物保护单位有 30 多处,明代以来人文蔚起,出过进士 20 多人,举人 200 多人,留下许多珍贵墨迹。清乾隆年间,被御封为“文献名邦”巍山古城始建于明洪武 23 年,城内古建筑星罗棋布,主要标志拱辰楼建筑雄伟壮观。

作为全国十四座道教名山之一的巍宝山,风景优美,古建筑建造精美,已被省人民政府公布为重点文物保护单位。巍宝山宫观密布,蔚为壮观。其山分前后两边,宫观建筑布局体现了“道德自然”的特点:前山绵亘叠嶂,宫观多藏于密林之中;后山险峻陡峭,庙宇多依山势建于岩壁之间。县内还有玄珠观、圆觉寺、云隐寺、是和庵、龙于山、五印山、三鹤洞、圭峰寺、清真寺等等。

巍宝山除大量道教宫观外,还有一些佛教寺院,如观音殿、甘露亭等。巍宝山道教形成发展过程中,佛教也曾与道教争雄斗胜,同时也相互的影响融合,突出表现在“老君点化细奴逻”传说。细奴逻生前被太上老君点化为南诏王,死后封为巡山土主,成为云南道教的“巡山神”,即云南道教的一尊主神。这一传说说明中国汉地道教传人云南,为了更好地发展,须要植根于云南民族原始宗教中。

1988 年国务院把巍山列为国家级的大理风景名胜区景点;1992 年林业部批准巍宝山为国家级森林公园;1994 年巍山古城被列为国家历史文化名城。巍山还是云南省宗教工作重点县之一,道教、佛教、伊斯兰教、天

主教、基督和原始宗教都有悠久的历史，全县有道教宫观 104 座，佛教寺院 85 座，清真寺 22 座，原始宗教寺庙 78 座。巍山又是云南省著名的侨乡，旅居欧、美、亚太地区各国的华侨约 1400 多人。

巍宝山前山有一朝天门。朝天门又名准提阁，它是全山的总坊。按巍宝山风景名胜的自然分布，从总坊出发，在前山经白沙井、土主庙、文昌宫、玉皇阁、观音殿、青霞观、老君打坐石等殿宇，一路登山而上，直至山顶斗姆阁；在后山经三清殿、培鹤楼、含真楼、长春洞、望鹤轩、封川塔等庙观，返回山下，全程约 10 公里。

## 石宝山风景区

石宝山在滇西北的剑川，山里奇石千姿万态，各呈其妙。而且山中藏着南诏的艺术瑰宝——17 个雕刻精细、形象生动、内容独特、地方民族色彩浓郁的石窟。这些石窟分布在石宝山的石钟寺、狮子关、沙登箐 3 处，绵延六七公里的地带，造像约 140 躯。按其反映的内容来看，主要有以下两种：

南诏的历史画卷。

狮子关第一窟，石钟寺第一、二窟，分别刻画了南诏三代王者的形象。南诏，这个对西南边疆有过重大影响的地方政权，始于细奴逻躬耕巍山，在唐王朝支持下，艰苦创业；阁逻凤联合吐蕃大破唐军于西洱河的时候，开始有了发展；盛于异牟寻重新归唐，广拓疆域。石窟的作者，精心选择了这三代帝王，对南诏的历史予以艺术的表现。

上狮子关右侧数十步，见一舌状巨石，下雕南诏王

全家造像。窟为方形，全高约5尺，宽约4尺，窟前雕有简单的台阶和石栏。窟内下段为石台，台上雕坐像5人。左端为王者，右端为王妃，二人袖手盘坐，容貌端庄，体态丰满，强健有力，带有山民特有的质朴风姿。王、妃中间及左右，各坐小孩一人，似为二男一女。石座两端各立男女侍者一人，女侍持扇，男侍持笔。整个室内陈设简朴，较接近于历史真实。王妃肩后正中壁上有一块题记：“大圣晟蜀罗大王及后妃男女从者等尊容，元改造像，昌宁记之。”晟蜀罗疑为独罗消，即细奴逻，是南诏第一代主。南诏统一洱海地区，细奴逻被奉为“本主”。今巍宝山巡山殿，仍塑有其像。石钟寺东北的剑川牟平村，群众也称此窟中的王、妃雕像是他们的“本主”。这一窟造像布局，也跟当地民间的本主雕像构图相近。

与狮子关石窟隔嵩相对的石钟寺石窟，因窟前有石如钟，石前建寺，因以名之。这里的第一，二窟，也是雕王者像。不过气势和陈设，均大不相同。第二窟共雕像16，中心人物是阁逻凤。他头戴雕镂精细的王冠，身着圆领宽袖长袍，袖手盘坐，龙头椅上的垫褥四周雕花，边缀缨带，倚背又铺一层毡垫。屏风雕日月图像及飞龙腾空，椅上二狮相背蹲伏。王者右方略低处有一坐像，身披袈裟，手执念珠，身后撑有一曲柄伞，显然是一位有地位的僧人。这可能是阁逻凤的弟弟阁陂和尚，他在战争击败鲜于仲通后送率60人代表南诏至吐蕃献捷，而吐蕃遣宰相倚祥叶乐持金冠、锦袍、安扛徽（曲柄伞）等大批名贵物资至邓川，以南诏为兄弟之国。在王者与和尚两侧各雕侍从立像6人，有的抱剑、有的持扇、有的举旗，皆体魄雄健，孔武有力。武士手中的一面旗帜，迎风翻飞，透露着吐蕃的影响。窟的前侧，各雕一官吏，

为清平官。厅内人物高低相间，错落有致，尊卑分明，有强烈的立体感。整个场景、气氛、旋律、情调，都弥漫着这个政权欣欣向荣的气氛。200年前的纳西族诗人桑映斗诗曰：“南诏阁逻凤，留像此山谷。有唐中叶来，耀威武已黠。衣冠是耶非，俨然帝者服。”

石钟寺一号窟，亦为王者像。唯场景、气氛与上窟不大相同。与第二窟相较，虽中心人物均为王者，构图也略呈半圆形，但有许多区别——二窟王者周围多是披坚执锐威风凛凛的骁将；此窟则多是忠实善良、知文习武的大臣，并有手持书卷的从者出现；二窟有曲柄伞、五方旗等依附吐蕃的标志，此窟则已不见，唯增王前的香案；从窟檐雕刻的筒、从者持印、执藤杖、背斗笠等细节看，近人多推测他就是毅然归唐的异牟寻，左右二人是清平官郑回和杜光庭。史载，异牟寻曾从郑回学习汉文化，群臣多知中原礼仪；归唐后又派大批南诏子弟到中原学习。异牟寻在位时，注重发展生产，屡败吐蕃，为南诏极盛时期。

石窟所选的细奴逻、阁逻凤、异牟寻三代南诏国主，是三个极有代表性的人物。它既是南诏艺术珍品，也是宝贵的民族史料，为后人研究南诏的政治、军事、文化，乃至服饰、风尚等都提供了宝贵的资料。

其次是栩栩如生的宗教人物。

在石窟中雕像最多的是宗教人物。如观音、阿难、迦叶、文殊、普贤、八大名王、多闻天王、增长天王等等。这些形象大都雕刻精细，形象生动，各有个性。同是观音，在雕刻家手下形象各不相同，有愁面观音、甘露观音、细腰观音等等。

## 海云居

位于石宝山山门左侧的石伞山麓，又名茶山寺。建于清乾隆年间，为一进三院的佛教寺庙。寺前有高大的“石宝山”山门，是进入石宝山风景区的门户和游客集散点。

## 宝相寺

又名石宝寺，因建筑奇险被誉为“云南的悬空寺”。寺在佛顶山险峻的悬崖上。沿山凹的石阶登山，进山门而至天王殿、大雄宝殿，均层层升高。弥勒殿与玉皇阁则凌空建造在深凹的崖窟内，需从左右攀岩扶壁方能到达。每年一度的石宝山歌会都在这里举行。

## 石钟山石窟

位于石宝山南部文峰，因有一紫红丹岩(丹霞地貌)形状如倒扣石钟而得名。石窟分布在石钟寺、狮子关、沙登村3个地区，是南诏、大理国时期的艺术瑰宝。

石钟寺区有石窟8龕，有南田王、观音、文殊、普贤、八大明王、地藏、天王及白族称为“阿奘白”的女姓生殖器等雕刻画像。

狮子关区有石窟3处，位于绝壁上，雕有蒙舍诏早期首领细奴罗夫妻、梵僧、波斯人等人物雕像。石钟山石窟是云南现存规模最大、保存完好的石窟群，是第一批全国重点文物保护单位。

## 小普陀

小普陀，是洱海东岸的一个石灰岩小岛，东距海印村 200 米，岛高出海面 12 米，面积约 100 平方米，形似一枚大印置于水中，有观音置镇海大印于洱海的传说，因而得名“海印”。相传观音开辟大理坝子时，在这里的海面上丢下一颗镇海大印，即为小岛，以镇风浪，保护渔民，因此，渔民们在小岛上建观音阁，纪念观音，并把小岛东部的一个渔村取名海印村，将小岛叫做小普陀山，将观音阁改名小普陀，意为观音修行之处。

岛上修建有阁楼，祀奉观音，好似浙江南海观音的道场普陀山，因而得名“小普陀”。岛上楼阁始建于明代，现存为清朝光绪年间重修的楼阁。阁楼系亭阁式建筑，分上下两层。第一层塑有如来佛像，第二层塑观音像。观音是小普陀的主塑像，因此小普陀又名观音阁。站在小普陀楼上，西可极目大理古城和苍山十九峰；东可尽收海印、挖色、莲花坪山、打鼓山等诸般景致。

岛上怪石林立，在石穴缝中迸出发一棵棵树木，枝叶繁茂，掩映着玲珑剔透的观音阁，远远望去，好似天然盆景，登临岛上，环顾四周，苍洱美景尽收眼底，清风徐徐，浪涛拍打着小岛，人们宛着飘浮在海浪中。

小普陀地处从下关至双廊和蝴蝶泉风景区的海面旅游线上，游船到此都要停靠海印渔村，游客可以登上小普陀，观赏洱海风光，以尽游兴。还也可以在海印村旅游购物广场购买地方名特产品，观赏渔鹰捕鱼、白族霸王鞭、男女对歌、舞狮等颇具渔家特色的文化娱乐节目。

## 清碧溪

清碧溪，在大理古城西南面的苍山圣应峰和马龙峰之间，是苍洱间一处独特的幽谷胜景，是苍山 18 溪中风光最美的一溪。也称“青龙潭”，潭边峭壁上，有“禹空”两个大字，几株杉松挺立两旁，似乎真有龙藏于水中。杨慎在《游点苍山记》一文中记述说：“西南有一溪，叠愕承流，水色莹澈，其中石子粼粼，青碧璀璨，宛如宝玉之丽，其名曰清碧溪。”明代大旅行家和地理学家徐霞客考察过清碧溪后，在游记中则称清碧溪：“其色纯绿，漾光浮黛，照耀崖谷，午日射其中，金碧交荡，光怪得未曾有。”

清碧溪的龙潭有三个，们能常称之为清溪三潭。下潭处，光滑笔直的巨峰两相对峙，形成一个狭窄的山口，陡崖之间，有飞瀑悬流倾泻，汇集成潭，面积 10 平方米，泉水深丈余，呈狭长形，水光深青色；中潭深丈许，方广约三丈，水色纯绿，成镜圆形，是三潭景致的中心，清澈的泉水中透出细石，青碧璀璨；上潭在一个悬岩飞瀑下面，一股清润发亮的溪水直冲潭内，水花四溅。潭成马蹄形，水呈鹦绿色，潭周围繁花似锦，盛开的山茶、杜鹃和映山红，花落红映于水面。

游览清碧溪，一般是先游下潭和中潭，次游上潭。三潭景致有别，各有春秋。下潭水清如玉，水中鹅卵石粒粒可数；中上潭悬于陡洞峭崖之中，飞瀑依次从岩上跌下，飞花点翠，给人有清泉从天上而来的神奇感觉。

## 感通寺

感通寺又名荡山寺、海光寺，位于大理古城南五公里之点苍山圣应峰南麓，东距观音堂村 2 公里。

感通寺背靠四季白云缭绕，终年积雪不化的苍山，面对烟波浩淼，白帆点点的洱海。寺前林木葱郁，四季山花烂漫；寺侧泉水叮咚，凉风习习。感通寺以环境清幽、殿宇轩昂、香火旺盛而被誉为“西南胜览无双寺，苍洱驰名第一山”。

此寺始建于南诏初年，始建于南诏时期，为印度圣僧李成眉（一名李贤者）建。唐代就有记载，自元以来住寺高僧有念庵、无极、担当等。明代山上有大小佛寺 36 院之多。明嘉靖年间，杨升庵流离大理，曾寄居感通寺内著《五音转注》一书。自明以来，寺屡遭毁坏，现仅存大云堂、正殿 3 间、南北厢房各 3 间。

感通寺由山门、大殿、厢房、花园等组成。山门座南朝北，山门左右各有两尊护法神，面目狰狞，气势威严，令人肃生敬意。院西高台上为大雄宝殿。大殿内正中供佛祖释迦牟尼。佛祖之左是观世音菩萨，观世音之右是迦兰菩萨。大雄宝殿之前右侧原为班山楼。大殿之前左侧为客房，可供过往僧人和客人食宿。寺后山林中有担当墓塔和寂照庵，并有曲径和清碧溪、苍山玉带云游览路相通，游人不绝。距感通寺后半里，曲径通幽处另有一寺名“寂照庵”。

## 中和寺

中和寺，位于大理古城西中和峰半山腰松林中，因位于中和峰而得名。中和寺为道教宫观，初建于明代，清代多次进行复修，在滇西享有盛名。

庙宇建在半山，由聚仙楼、灵宫殿、玉皇阁等殿宇组成。寺南有石如门，两岩对峙，形如石门，称为“双石门”。寺后有泉水从石上流出，取名“流泉峰”。环境清幽，是登临苍山观光游览的好景点。

康熙皇帝玄烨为寺题了“滇云拱极”的匾额。聚仙楼前还有大理文人周仁题书的长联：

巍巍十九峰前，蒙颠段蹶，依旧河山，最难忘郑回残碑，阿南烈炬，状元写韵，倚御游踪，世变几兴亡，往事都随流水去；

遥遥百二里内，关锁塔标，无边风月，况更有苍岭积雪，洱河奔涛，玉带晴云，金梭烟岛，楼高一眺览，此身疑在画图中。

此联对大理的历史，名胜风光作了高度概括，有较高的艺术价值。中和寺是大理著名的道观。登临中和寺可眺苍洱风光，大理古城历历在目，是人们登高览胜旅游度假的好地方。

每年农历正月初九日玉皇大帝圣诞，当地白族群众在寺中办会，俗名松花会。赶庙会的群众云集寺中，热闹非常。1996年5月，苍山索道下段的终点就在中和寺下落成，每天前往中和寺观光旅游的中外游客你来我往，四时不绝。

## 下尖温泉

古名塘子铺，距下关 4 公里，位于大理至保山高速公路傍，西洱河南岸，为自然出露温泉。温泉水从石罅中流出，聚成一股终年不断，四季常流的泉水。温度测定为摄氏七十六点八度，日出水量 324 立方米，为碳酸盐温泉，水质优良，水中含有碳酸盐等 10 多种矿物质和稀有元素，对皮肤病，风湿病等有一定的疗效。现设有各种档次的浴池，依山建有亭阁和浴室，供四方游客沐浴和游览。温泉面对蜿蜒奔流的西洱河、背靠林木挺秀的者摩山，是人们洗尘休憩的好场所。

## 喜洲

喜洲镇位于大理市北部，东临洱海，山清水秀，物产丰富。

喜洲镇以四方街为中心，有 7 条街向四面辐射，青石铺地。临街作坊商号多为两层木结构建筑，商店经营传统手工业，如纺织、缝纫、银饰、刺绣、纸扎、制革、木器、食品等。

喜洲镇最有特色的是白族民居建筑群，从布局上看是典型的三坊一照壁及四合五天井的白族庭院格局，建筑为土木砖石结构，门窗上雕刻精细的工艺图案，白墙灰瓦，局部绘以水墨山水画，更显典雅大方。其中杨品相宅、严、董等家大院，既保持了白族民居传统，又结合西式建筑手法，是省级重点保护文物。杨品相宅建造于 40 年代，总面积 6530 平方米，是中西结合的上品。

## 万人冢

位于下关老市中心的万人冢是安葬唐天宝之战剑南留候李宓及阵之将士的大型墓冢。

墓冢呈圆型上包，两层基石全部用青麻石砌成，四面围着两道大理石围栏，占地约 360 平方米，墓冢前立着刻有“大唐天宝战士冢”的大理石墓碑。明云南点兵官邓子龙为其题诗云：“唐将南征以捷闻，谁怜枯骨卧黄昏？唯有苍山公道雪，年年披白吊忠魂！”并刻成石碑立于墓前。1986 年对古墓冢进行了修复。

## 天生桥

关于天生桥的来历，有着一段动人的传说。相传很久以前，大理海子里有一条大黑龙，因丢失了一件宝袍，一怒之下，把洱源的海尾堵塞起来。洱海水位越涨越高，毁了许多田园房舍，人民啼饥号寒。这时，有一位白族妇女的儿子自告奋勇，愿意入海为民除害。他头戴铜龙头，手脚套上铁爪子，口里衔着一把尖刀，背上缚着三把，两只手里还各拿一把。纵身往海里一跳，竟变成了一条小黄龙。小黄龙凭着自己的大智大勇，在海里与凶残的大黑龙殊死斗了三天三夜，终于降服了大黑龙。大黑龙无处可逃，便从江风寺下面的大石岩上钻了个洞向澜沧江逃去。这个岩洞便是如今天生桥下的汇水洞。

## 天龙洞

天龙洞在蝴蝶泉北两公里处的 214 国道边。下车后沿着石阶蜿蜒而上，大约十多分钟，“天龙洞”三个大字便跃然眼前。走入洞内石花、石笋、石柱、石台等形态各异，如狮蹲、虎踞、猿攀，姿态万千，栩栩如生。往里洞境险峻幽深，怪石嶙峋，目不暇接。沿洞曲折而上，突然眼前一片豁然，不知不觉中已从山脚走到山腰了。天龙洞使诸多游客流连忘返。

## 蛇骨塔

蛇骨塔位于阳平村佛图寺前，塔高 30.7 米，为十三级密檐式空心方形砖塔，其建筑年代，式样及技巧大致与崇圣千寻塔一致。

相传南诏时，在阳平村附近的菁里有一条巨蟒，经常吞食人畜、糟踏庄稼，害得附近百姓无法生活。为此，南诏王张榜招贤斩蟒，段赤诚决心为民除害揭榜应召，他全身扛满利刃，手持两把利剑，来到蟒蛇洞前，大蟒张开血盆大口，将他一口吞入腹内，他趁机在蟒腹内滚动挑刺。经过一番生死搏斗，巨蟒被刺死，段赤诚也死于蟒腹。白族人民为了纪念这位为民除害的英雄，在他牺牲的地方，用蛇骨烧成灰，修建了这座灵塔，并在旁边修建了一座段赤诚的衣冠墓。墓碑上刻着“唐义士段赤诚之墓”。

至今，蛇骨塔仍屹立于苍洱之间。

## 三塔倒影公园

出大理古城西门北行一公里，过桃溪桥沿大路左西行便到三塔倒影公园。公园座北向南，背靠崇圣寺三塔，以园内潭水能倒映三塔雄姿而得名。

跨入公园大门，迎面而立的是一座完全由大理石砌成的宽6米，高4米的白族建筑特色的照壁，照壁中部是一幅巨大的由大理彩色花纹构成的天然山水画。公园占地27亩多，中心部分是一片十余亩左右的水潭。水潭呈椭圆形，潭水洁净清幽。倒影公园最有特色的是潭水能映出崇圣寺三塔的倒影，其倒影之清晰常令游人叹为观止。

在三塔寺，由于三塔过于高大，且因三塔之间有一定距离，游人要把三塔作为背景摄入，实难如愿。而在倒影公园，游人不仅可以摄入三塔，还可摄入三塔倒影，同时也可摄入漾波亭、小屿及其倒影。其实三塔倒影之妙更在于月光如水的夜晚，此时三塔倒影格外清晰，塔影四周水中繁星闪烁，玉兔轻移，令人顿觉天上人间。

## 南诏文化城

南诏文城位于大理省级旅游度假区中心地段（在大理古城南2公里），占地面积13200平方米，建筑面积4000平方米。

南诏文化城是仿南诏、大理国时期的宫殿与民居建筑风格而修建，主在仿古建筑有：

栗信宫为南诏王的宫殿，气势雄伟、金碧辉煌，有

唐代建筑风格。宫内还设有南诏文化蜡像艺术陈列馆，用蜡像再现南诏历史。

观音市为前店后厂的民间作坊。展销大理石、木雕、扎染、药材、古玩、字画，展示酒肆、茶坊，经营者均着南诏古装以展促销，再现南诏时代的“大理三月街”。

南诏舞乐宫演出南诏宫廷舞乐，并可举办大型宫殿宴席。

御花园为南诏宫廷花园，培植有各种花木。

## 南诏铁柱

南诏铁柱位于弥渡县城西北6公里的太花乡庙前村铁柱庙。铁柱庙由山门、前院、后院三部分组成，占地5541平方米。

铁柱立于前院正殿中央，柱体为圆柱形，高3.3米，直径32.7厘米，铁质，重约2069公斤。柱分五节浇铸，铸面粗糙。此柱不是昆明大观楼长联中写的“唐标铁柱”。徐嘉瑞在《大理古代文化史稿》中指出：“南诏世隆，立铁柱于弥渡，乃佛教纪念柱，当时佛教盛行也。”

## 海舌

沿大理市喜洲镇往东北行两公里，便见一条带状陆地直插海心，这便是海舌。

海舌根部宽300余米，尖部不规则地宽30至60米，长1500余米，总面积310亩。从海舌根部向海心走去，750米处有一条10米宽的人工河流，一座混凝土的拱桥

飞架其上，越过拱桥，海天渐渐变得空阔，涛声渐渐变得亲切，心情也渐渐舒展。

海舌美，美在她的景致。清得让人浮想联翩的海面，常常波浪不惊，上下无光，一碧万顷，鸥鸭翔集，只疑天上人间。浩月之夜，则浮光耀金，静影沉壁，尚有渔火点点……当您向海舌的尖部慢慢走去，感觉到蓝蓝的海水慢慢向您拥来，紧紧抱住沙湖，要把你牵进它碧蓝的怀抱，几乎与洱海融为一体。

海舌的缘起，有着不少美丽动人的故事。但从科学上讲，这主要是海流的缘故。长期的冲击和挤压，终于造就了这一带状的沙湖胜景！

## 观音塘

观音塘，又名大王庵，清代曾设汛塘，在大理古城南上末村。始建于明代，清同治十二年（1873年）岑毓英重修。

观音塘是大理地区有名的佛教古刹。观音塘分前阁、中殿和后殿。其中最具有特点的是前阁，即观音阁，它是一座建在一块高约丈余的大石头上的亭子。石亭全部用大理石镶成，面阔3.3米，高5米。整个建筑以石为廊，以石为墙，体现了白族地区独特的建筑风格。内祀观音四面围以大理石栏杆，雕龙画凤，十分雄伟壮观。观音大石上刻有佛像，玲珑剔透。

观音塘建筑群严谨有致，殿宇巍峨，树木繁茂。相传汉时有兵侵犯大理，观音为解救人民，变作老妇，用草绳背一巨石与敌兵相遇，敌兵见后想老妇竟有这样大力气，何况青壮年呢？于是慌忙撤去。这就是“负石阻

兵”的传说。人们为了感激观音，便在大石上建了这座观音阁。

观音塘是大理市佛教协会驻地，每年农历二月十九日为观音会，人们不仅朝拜观音，而且还开展各种文艺活动，将宗教、文化、集市贸易融为一体。

## 茈碧湖风景区

位于洱源县境内。主要景点有茈碧湖、九台、鸟吊山等。

茈碧湖又名宁湖，位于洱源县城东北4公里的罢谷山下，因湖中生长珍贵的水生植物——茈碧花而得名。湖呈狭长形，南北长6公里，东西宽800米~2000米，总面积8平方公里。湖面海拔2056米，平均水深10米~20米，最深处32米。每年夏天，茈碧花开放，一朵朵飘浮水面，清香悦目。每年农历七月二十二日为海灯会，傍晚一张张载满海灯的花船划到龙王庙前，将海灯放入湖中，随风飘荡、闪闪灼灼，极为壮观。

九台位于洱源县城北1公里的九台村温泉群，水温高达70℃，为硫磺泉。

鸟吊山位于洱源县凤羽乡罗坪山。每年中秋节前后，成千上万的飞禽从四面八方赶来这里集会，有大雁、鸳鸯、白鹤、鸳鸯、翠鸟、雉鸡……这是一种候鸟迁徙现象。

## 丽江古城

丽江古城，坐落在玉龙雪山下丽江坝中部，是云南省丽江纳西族自治县的中心城镇，位于云南省西北部，地理坐标为东经  $100^{\circ}14'$ ，北纬  $26^{\circ}52'$ 。面积 3.8 平方公里，海拔 2400 米，人口 25300 多人（1997），其中，纳西族 16900 多人。因四周青山环绕，镇中碧水滢滢，宛如一方碧玉大砚而取名为“大研镇”。它是中国历史文化名城中唯一没有城墙的古城，据说是因为丽江世袭统治者姓木，筑城势必如木字加框而成“困”字之故。古城是一座风景秀丽、历史悠久和文化灿烂的名城，也是中国罕见的保存最为完整、最具纳西族风格的古代城镇。丽江古城的纳西名称叫“依西芝”，意为金沙江江湾中的集镇，又叫“巩本芝”，意为仓库集镇，由此可知它是经济交往事主而发展起来的。

丽江古城历史悠久，始建于宋元，盛于明清，明代著名旅行家徐霞客到丽江时，他笔下的古城已是“民房群落、瓦屋栉比”、“居庐骈集、萦坡带谷”，城中的木氏官府则呈现出“宫室之丽，拟于王者”的非凡景象。可见当时丽江古城已成为滇藏茶马古道上的重镇。丽江古城曾是明朝丽江军民府和清朝丽江府的府衙署所在地，明朝称大研厢，清朝称大研里，民国以后改称大研镇。

丽江古城，因为集中了纳西文化的精华，并完整地保留了宋、元以来形成的历史风貌，被国务院列为国家级历史文化名城，联合国教科文组织列为世界文化遗产。1997 年 12 月 3 日，联合国教科文组织世界遗产委员会

一致通过，将丽江古城列入《世界遗产名录》。

丽江古城一直是区域政治及民族文化、教育的中心，曾一度成为滇藏贸易、中印贸易的枢纽。古城中店铺林立，铜器、皮毛制品、纺织品等手工业制品琳琅满目。做生意的大多是善于经营的纳西妇女。纳西风格的民居鳞次栉比。屋檐下，深巷中，不时可以看到身着纳西族传统服装的纳西老人在悠闲地漫步。古城包含着丰富的民族传统文化，集中体现了纳西民族的兴旺与发展。

古城建筑集汉、藏、白等各民族之大成，并具纳西族独特风格，是中国现存古城中极为罕见、保存完好的少数民族古城。选址和布局充分利用了地理环境和黑龙潭水系。建筑物依山就势，层叠起伏。“城依水存，水随城在”成为古城的一大特色。

古城中心留有六亩方形广场，称“四方街”，据说这是模拟“知府大印”的形状，象征权镇四方。古城的街道以四方街为中心的六条放射形街道，依山傍水，自然起伏，小巷如网，四通八达，往来畅便，在适当部位留有集散空地。街巷路面均用红色角砾岩（俗称五花石）铺成，雨季不泥，旱季无尘，石上花纹图案自然雅致，格外古朴典雅。游客进城，又有坠入八卦阵中的奇异感受。

丽江古城水源利用颇具匠心。发源于城北象山脚下的玉泉河水流到玉龙桥下，分为西河、中河、东河进入城中，又分为无数支流穿流古城，与散布在城区各处的井泉构成严整的水系，满足了古城居民生活用水的需要，形成了家家泉水、户户垂柳的高原水乡景色。在古城内的玉河水系上，架有350多座形式多样、风格独特的桥梁。其中，建于明清时期的锁翠桥、大石桥、万子桥、

南门桥、马鞍桥、仁寿桥最为著名。每平方公里占有数比全国著名风景城市苏州还多。正是这一特点，使丽江古城既有山城之貌，又有水乡之容，被誉为“高原姑苏”、“东方威尼斯”。城内利用潭泉修建的多处“三眼井”，上池饮用，中塘洗菜，下池漂衣，更是纳西族人民合理利用水资源的典范杰作。

丽江古城民居是纳西族建筑艺术和风格的集中体现，它在纳西族井干式木楞房形式基础上吸收汉、白、藏等民族建筑的优点而形成。民居建筑多为两层木结构楼房，穿斗式结构，土坯墙，瓦屋顶。布局形式最为典型的是三坊一照壁、四合五天井等类型。房屋注重局部装饰，如门窗饰以木雕图案，外廊小照壁用大理石装饰，大过梁的梁头雕成兽头，庭院采用鹅卵石或五花石铺装等，是功能与艺术结合的产物，有鲜明的民族风格。目前，有32处庭院已被确定为第一批国家重点保护民居。丽江古城平民化的纳西民居和以东巴文化、纳西古乐为代表的独特文化，构成了丽江古城一幅幅纳西族的风情画卷。

古城的五花石路，凹凸不平，斑痕累累，是几百年来人走马踏留下的足迹。还有那古朴的四方街，有多少商队在这里云集，有多少马帮从这里走过，有多少旅人在这里顿足……古城的水，穿城而过，水色清纯，明净灵动，是几百年来古城的灵魂所在；街街有河，户户流水，家家垂柳，有多少故事从这里淌过，有多少历史在这里沉淀……有水就有桥，古城河长桥多，有单孔、双孔、三孔及多孔桥，有栗木板桥、石拱桥、条石石板桥和马鞍桥等。那是几百年来纳西人与自然沟通的桥梁，到如今，石板上的千万颗沙砾依然寄托着人们的美好祝

愿。古城的人，留着岁月的脚步，从过去走来，朝将来迈去……古城的音乐，宇宙生活的颂歌，穿越时空……这里到处洋溢着一片平和与宁静，到处是“小桥、流水、人家”的美丽图画。

在丽江古城观赏什么呢？主要有以下几项：

一、登高凭胜，你可看古城形势。古城巧妙地利用了地形，西有狮子山，北有象山、金虹山，背西北而向东南，避开了雪山寒气，接引东南暖风，藏风聚气，占尽地利之便。

二、临河就水，你可观古城水情。古城充分利用泉水之便，使玉河水在城中一分为三、三分成九，再分成无数条水渠，使之主街傍河、小巷临渠，使古城清静而充满生机。

三、走街入院，你可欣赏古城建筑。古城建筑全为古朴的院落民居，房屋构造简造、粗犷，而庭院布置和房屋细部装饰丰富而细腻，居民喜植四时花木，形成人与自然的美好和谐。

四、入市过桥，你可一览古城布局。古城布局自由灵活，不拘一格，民居、集市、道路、水系组织聚散合理，配置得当，再加上石、石桥、木桥、花鸟虫鱼、琴棋书画、民风民俗，生发出无穷意趣，使古城独具魅力。

## 木府

“北有故宫，南有木府”跨过清泉汨汨的流水小桥，突见一座木牌坊赫然立于土木瓦顶居民之间。跨进朱红色的木府大门，眼前豁然开朗，一片开阔的地面上巍然耸立一座金碧辉煌的宫殿，汉白玉基座雕刻精美，那恢

宏的气势，使人恍若置身于皇宫之内。纳西人说起“木老爷”来，就跟我们提到自己的老祖宗一样亲切。木老爷，从前就是这座浩大宅第的主人。简单一点说，五六百年前的木府，就是纳西民族的“紫禁城”。

如果说在丽江古城我们看到的是丽江世俗生活的一面的话，那么在木府，我们将翻阅到一个在西南地区曾经辉煌一时的大土司家族的兴衰史。它是纳西民族发展史中最值得大书特书的一笔。有学者指出，“不到木府，等于不到丽江”。留于世的明、清木府古建筑，建筑之宏伟、宫殿之辉煌、雕刻之精致、构件之玲珑、绘画之璀璨，真可谓美伦美奂，无与伦比。木府是丽江木氏土司衙门的俗称，木氏土司家族历经元、明、清三个朝代，鼎盛时期木府占地一百多亩，有近百座建筑，是八百年大研古城的心脏所在。尽管它只是一座土司的宅院，但它的奢华与恢宏，并不亚于任何一座王公贵胄的官邸。据《丽江府志》记载，从前的木府殿堂巍峨、布局严谨，仅中轴线就有369米长，中轴线上分别有议事厅、万卷楼、护法殿等大殿，两侧房屋罗列，楼台亭阁，数不胜数；花园回廊，风格别致。其总体建筑风格为“仿紫禁城而建”。

木氏土司家族历经元、明、清三个朝代，一共因袭相传二十二代。朱元璋建立明王朝后于公元1381年派出30万大军征讨云南，滇西大理段氏地方政权被明军一举击破，远在滇西北丽江纳西族土司阿甲阿得审时度势，于公元1382年“率从归顺”，举人臣之礼，此举大获朱元璋赏识，钦赐其“木”姓，从此纳西传统的父子连名制得以改从汉姓名字。木氏土司为了保持其统治集团姓氏高贵，在社会各阶层推行“官姓木，民姓和”之制度，

而木氏土司则代代世袭，父子相传，一直沿袭到明、清时期，有的甚至延续到解放以后。一百多年的时光教化一个民族，历代土司对儒家文化的崇敬使他们在文化上同中原文化保持着难能可贵的一致——这种一致性使其在经济、政治、军事上都获益匪浅，更造就了木氏家族的土司作家群，这在中华各少数民族之林中是非常奇特的。

今天的木府既是作为一个旅游景点招揽来自四面八方的游客，让他们在游览古城风貌时，信步跨入一个民族曾经辉煌的历史；又是纳西人为自己的祖先自豪骄傲的象征。这座辉煌的建筑艺术之苑，充分体现了明代建筑古朴粗犷的流风余韵，在明代中原建筑风格的基础上，融入了纳西、白族各地方工艺风格，同时又是纳西古王国名木古树、奇花异草汇聚一所的园林，它介于皇家园林与苏州园林之间，将天地山川清雅之气与王宫的典雅富丽融为一体，充分展现了纳西广采博纳多元文化的开放精神。一座木府，凝聚了丽江这座世界名城的千年文明精魂和各族人民的博大智慧；这火中再生的凤凰，在古城向天长舞，舞出了盛世的辉煌，呼唤着新世纪。

明代是纳西族历史上一个重要发展时期，深得明王朝信任和倚重的木氏土司比较开明，不闭关自守，积极引进中原汉族地区的生产技术和文化教育，广交中原名士，从内地引进文化、医药、教育、建筑、开矿、工艺制作等各方面的人才俊杰到丽江。

明洪武十五年（1382年），在古城设“丽江军民府衙署”，丽江古城很快就成为了丽江社会、政治、经济、文化的中心。

木氏土司建造了规模宏大的宫殿式建筑群，如以石

和木做的三座大型牌坊、木家院、皈依堂、玉皇阁、三清殿、光碧楼、经堂、家庙、万卷书楼、玉音楼等。

木府门前的石牌坊，用采自下虎跳金沙江边的汉白玉建成，宽9米，高约18米，4根石柱撑着牌坊上的碑、椽、檐和坊盖，匾额上镌刻着明神宗钦赐的“忠义”二字。

这座结构宏伟、雕刻精湛的石雕建筑远近闻名，民间有“大理三塔寺，丽江石牌坊”的说法，可惜在文化大革命的十年浩劫中被拆除。

木氏土司在建造自己的宫殿式木府时，座向未按“座北朝南”为佳的中原风水理论，而是朝向太阳和东方。东方属木，太阳和木为纳西东巴教中的崇拜物，亦为皇帝所赐纳西族之姓。因此，欲得“木”之气而盛的想法使木府的建筑采取了座西朝东的方向。

古城周围不筑城墙，据说是因为木土司居于城中，一筑城就等于“木”字加个框成了一个“困”字，无异于把“木”困住。

木氏土司背枕狮子山，山上遍植柏树，如今狮子山上还保存有一大片古老的柏树林，它就是“丽江十二景”之一的“黄山古柏”。除了这一片古柏林，当地民众在20世纪50-60年代义务栽种的大批柏树也日益茂盛，形成了郁郁葱葱的树林。

在狮子山极目下望，古城栉次鳞比的民居瓦房呈现出一片与天地混融的黛青色，苍苍茫茫宛若一幅巨大的水墨画。

木土司的府第虽有王者气度，却一反中原王城“居中为尊”的传统，将府第建于城南一隅。而作为全城中心的则是商贾云集的四方街，纵横交错的街道从四方街

这一商贸中心向四面八方辐射。

从中可看出古城最初形成于乡村集市，最终也因商业贸易而繁荣。这与古城千百年来作为“茶马古道”重镇的历史密切相关。

木土司的宫廷式建筑在明代已蔚为壮观，明代旅行家、地理学家徐霞客在他的《滇游日记》中就曾惊叹“宫室之丽，拟于王者”。明代古城居民已达千余户，民居建筑颇具规模，徐霞客曾描述当时丽江古城“民房群落，瓦屋栉比”，可见民居繁盛之景象。

## 黑龙潭

玉泉公园位于丽江古城北面象山脚下，始建于乾隆二年(1737)，其后乾隆六十年、光绪十八年均有关重修记载。旧名玉泉龙王庙，因获清嘉庆、光绪两朝皇帝敕封“龙神”而得名，后改称黑龙潭。又名玉泉公园。泉水从山麓岩石间涌出，汇集成广约四万平方米深潭，水碧如玉，因称玉泉。四周山青水秀，柳暗花明。依山傍水造型优美的古建筑点缀其间。其流光溢彩，常引人驻足留连。潭水清澈见底，远处高耸的玉龙雪山倒映其中，美不胜收。

黑龙潭以其天生丽质，添列《中国名泉》、《中国风景名胜》等书，诚不虚也。黑龙潭内随势错落的古建筑有龙神祠、得月楼、锁翠桥、玉皇阁和后来迁建于此的原明代芝山福国寺解脱林门楼、五凤楼、原知府衙署的明代光碧楼及清代听鹧榭、一文亭、文明坊等一批古朴典雅的园林建筑。

进至玉泉公园，迎面见有一座涂金绘彩的牌楼，门

口四尊石狮，肌理秀美，威武雄壮，过去守护木氏土司衙门，1966年迁此守护玉泉。进门往右，但见垂柳飘指，一潭澄碧，树底天光云影，树梢楼台隐现。沿潭右堤至锁翠桥，桥上古人有联云：“惊涛撼树飞晴雪，未雨垂虹卧曲波。”它生动地描绘了桥边景致。右边桥下三孔飞瀑，水花四溅，涛声如雷，流向古城，玉水河畔，杨柳依依，浓荫蔽日。往桥的左边看，一座五孔石拱桥，长虹卧波一般，将潭一分为二，玲珑俊美的一文亭、得月楼分别屹立内外潭心，四面临水，有桥与岸上相连。此楼始建于清光绪二年（1876年），楼名取自古人对联“近水楼台先得月、向阳花木早逢春”中三字。1963年重建时，郭沫若为该楼题写了匾额“得月楼”三字及两副对联。一副是集毛泽东诗词句：

春风杨柳万千条，风景这边独好；  
飞起玉龙三百万，江山如此多娇。

另一副是郭老撰书的楹联：

龙潭倒映十三峰，潜龙在天，飞龙在地；  
玉水纵横半里许，墨玉为体，苍玉为神。

全联仅三十字，却写出了玉泉公园的神韵，书法遒劲而洒脱奔放，为公园增色不少。远处玉龙雪山倒遇潭中，可见“雪山四万八千丈，银屏一角深插底”奇景。象山半壁也映入水中，使黑龙潭山中有水，水中有山，山水相映，景色无比秀丽。

玉泉北畔的五凤楼（又名法云阁），建于明万历二十九年（1601年），高20米，为三叠八角飞檐楼阁，共有20个啄天飞檐，从各个角度看，都见五个飞角，就像五只欲飞的凤凰，故名“五凤楼”。此楼融会了汉、藏、纳西各民族的建筑特点，是纳西古代建筑中的佼佼者，属

省级重点文物保护单位。明崇祯十二年春，徐霞客游历丽江，曾留居此楼八日，为土司木增编校杂著并作序，在纳西族文学史上留下一段佳话。

在玉泉东畔古栗树丛中，有历代石碑，具有较高的史料价值。园内还有东巴文化研究所和东巴文化博物馆。这是云南省第一个县级博物馆。该馆是世界文化遗产丽江古城对外开放的重要窗口之一，同时也是游客了解丽江民族文化的最佳去处。

## 虎跳峡

金沙江自石鼓下行，河谷较宽，江流平缓，到距石鼓 30 多公里的下桥头与中甸来的硕多岗河汇合，过险滩，越断崖，水从空坠，狂涛怒卷，玉屑腾空，沙走雷霆，振撼山谷，奇险万状，令人惊心动魄。江流最窄处，仅约 30 余米，传说曾有老虎借助礁石跳过大峡，便留下了虎跳峡的美名。位于丽江城北 55 公里处的玉龙雪山和哈巴雪山之间，由金沙江切割而成。

虎跳峡起自中甸桥头村，止于丽江大具村，迂回线长约 20 公里，其间落差 210 米，分上虎跳、中虎跳、下虎跳三段，18 个险滩错落排列在峡谷中；江面海拔 1500 米至 1800 米，而玉龙、哈巴两大雪山海拔分别为 5596 米和 5396 米，最大高差 3900 米，堪称万里长江第一峡。

虎跳峡，一向以“险”而闻名天下。这里首先是山险。峡谷两岸，高山耸峙。东有玉龙山，终年披云戴雪，银峰插天，主峰海拔高达 5596 米，山腰怪石缭绕，古藤盘结，山脚壁立，直插江底，虎啸猿啼，狼豹出没；西有哈巴雪山，峥嵘突兀，山腰间有台地，山脚为陡峻悬

崖。西岸山峰，高出江面 3000 米以上。国内三峡，世称壮观，它的江面与峰顶高差，仅 1500 米；美国的地狱峡谷，世界著名，最大高差，也仅 2400 米，它的深邃，可以想见！虎跳峡不仅深，而且窄，许多地方，双峰欲合，如门半开；身入谷中，看天一条缝，看江一条龙；头顶绝壁，脚临激流，令人心惊胆战。其次是水险，由于山岩的断层塌陷，造成无数石梁跌坎，加之两岸山坡陡峻，岩石壁立，山石风化，巨石常崩塌谷底，形成江中礁石林立，犬牙交错，险滩密布，飞瀑荟萃。从上虎跳峡至下峡口，落差达 210 米，平均每公里 14 米，江流特急，不少段落，每秒达六至八米。因而江水态势，瞬息万变，或狂驰怒号，石乱水激，雪浪翻飞，或旋涡漫卷，飞瀑轰鸣，雾气空蒙。构成世上罕见的山水奇观。

虎跳峡谷天下险，虽给航运带来不便，但却蕴藏着一种惊心动魄的壮美，吸引了无数勇敢者到此寻胜探险。20 世纪 30 年代，美国著名人类学家洛克曾三次游历虎跳峡，并租用飞机从空中拍摄照片，获得大量资料，使虎跳峡闻名于世。

若从丽江大具进峡，下平台，沿小路绕至山脚，达下虎跳。两岸危崖壁立，在 30 来米宽的江面中，还屹立着四五米高的虎跳石。江水从两边倾泻而下，犹如猛虎下山，风驰电掣，水花迸射，山谷轰鸣，蔚为壮观。

过上虎跳沿江北上，经永胜村便到中虎跳的主要景点“满天星”滩。这里距上虎跳 5 公里，江水却下跌了近百米，由于江中礁石密布，似满天星斗，江水在其间往复跳跃，出现江水回奔倒流的奇特景观。抬头看，两侧雪山，高插云端；下望脚下，悬崖陡壁，俨如刀削。只有置身如此险峻的峡谷，才能体会到“望天一条线，

看地一条沟，猴子见了掉眼泪，老鹰见了绕道飞”的比喻是何等贴切。

过江上山，沿盘山小路攀援而上，在陡峭的山坡上有一小村，名为“核桃园”，居民多以石板盖屋。到虎跳峡的行人，常在这别具风情的山村借宿。当夜深人静，在熊熊燃烧的火塘边躺下休息时，江水的奔腾，劲烈的江风和松涛声混成一片，隐隐地使人感到狂涛冲击山峡而发出的微微颤动，好像睡在一只在波涛中航行的船上，有一种异常的新鲜感觉。

出核桃园村不远，崎岖的山路上突然出现一个巨大的深沟：耸入云端的哈巴雪峰，似被巨人当头劈了一斧，留下了一道刀切般的深谷。行人得从深谷的一面攀藤附葛，小心翼翼下到崖底，又从岩底手脚并用，爬上山头，弄得汗流浹背，才越过直线仅数十丈的距离。再往前行，江对面的绝壁上，隐约可以看出一个由风雨剥蚀所形成的纳西族妇女侧影，似乎在山间策马驰骋，当地群众称这个侧影为“阿昌本地米”。传说她骑着白马，正在山间巡视，遇有凶恶的野兽出来伤害人畜，便会高声呼唤。神奇的想象，瑰丽的景色，给山川风物增添了迷人的色彩。

续前行，到“中虎跳”。这里喝崖排空，或直刺青天，或斜扑江口，宽阔浩荡的江水，遇到危崖的挤压与阻拦，似乎变得怒不可遏，它聚集力量，向崖石不断发起冲击，狂涛汹涌，飞瀑腾空，空谷轰鸣，声震山谷。江底惊涛裂岸，崖头山泉喷泻。当你在哈巴雪山腰，沿着壁间蹬道小心攀行时，常常会遇到飞泉流瀑，从你顶上掠过，犹如进入水帘洞中。

沿山路前行，尺把宽的小径忽升忽降，脚下是深不

可测的悬崖，谷底是惊涛骇浪的轰鸣，头上是呼啸而过的劲烈江风，逼着人靠近岩根，小心前进，偶尔碰落一个石头，便如九飞坠，很久才见到它落进江心激起的浪花！走过有斜坎的陡壁，一道银流，闪入眼底，这便是“上虎跳”。只见两山夹峙，形若两扇铁门，当中立着青黑色的虎跳石，似凶神恶煞的把门将军。金沙江从他的两侧越过断崖，凌空飞下，以雷霆万钧之力冲向崖底，又弹跳而上，形成万朵雪白晶莹的浪花，旋即化作银雨乳雾，润湿了周围的岩石草木。断崖之下，千波万涛，沸沸扬扬，回旋翻滚，如千条蛟龙搅湖闹海，似万匹银马奔腾驰骋，然后乘风而去。面对这壮丽的图景，这磅礴的气势，令人浩气溢怀。清代雍乾之际的云南诗人孙髫翁，在《金沙江》一诗中写道：

劈开善城斧无痕，流出犁牛向丽奔。

一线中分天作堑，两山夹斗石为门。

波摇日月苍藤细，沙走雷霆白昼昏；

倒峡翻浪自今古，更从何处觅江源。

同时，虎跳峡还是丽江远古文明的发祥地之一。峡中玉龙雪山一侧有许多大小各异的洞穴，是远古人类穴居的天然府地，有的洞壁上还留有表现古人生产生活的崖画。这一新发现，为虎跳峡又添奇观。

虎跳峡是探险旅游的好去处。目前，旅游线路有两条：一是从丽江古城经拉市海到中甸下桥头（虎跳峡镇）进入上峡口，沿哈巴雪山东麓顺江而下，步行需两天时间才能遍览奇险；一是从玉龙雪山东侧甘海子至下虎跳峡游路前行，到丽江大具乡渡江进峡，溯江而上，从上虎跳出峡。

## 高原明珠泸沽湖

泸沽湖位于云南宁蒗县与四川盐源县之间，南距宁蒗县城 72 公里。像一颗晶莹的宝石，镶嵌在滇西北高原的万山丛中。湖面海拔 2685 米，面貌约 48.5 平方公里，其中云南境内 30.5 平方公里，总容水量 19.53 亿立方米，湖水向东流入雅砻江，最后注入金沙江，属长江水系。该湖平均水深 40 米，最深处达 93.5 米，在云南湖泊中，仅次于澄江抚仙湖，居第二位。整个湖泊，状若马蹄，南北长而东西窄，形如曲颈葫芦，故名泸沽湖。

关于泸沽湖的形成，当地流传着一个有趣的故事：在遥远的年代，这里曾是一片村庄。村里有个孤儿，每天到狮子山去放牧。人们只要把牛羊交给他，他总是把牛羊放得肥肥壮壮的。有一天，他在山上一棵树下睡着了，梦见一条大鱼对他说：“善良的孩子，你可怜了，从今往后，你不必带午饭了，就割我身上的肉吃吧。”小孩醒来后，就到山上找呵找，终于在一个山洞里发现那条大鱼，他就割下一块烧吃，鱼肉香喷喷的。第二天，他又去了，昨天割过的地方又长满了肉。这事被村里一个贪心的人知道了，他要把大鱼占为已有，就约了一些贪财之徒，用绳索拴住鱼，让九匹马九头牛一齐使劲拉，鱼被拉出洞，灾难也就降临了。从那个洞里，洪水喷涌而出，顷刻间淹没了村庄。那时，有一个摩梭女人正在喂猪，两个年幼的孩子在旁边玩耍，母亲见洪水冲来，急中生智，把两个孩子抱进猪槽，自己却葬身水底。两个孩子坐在槽里承受水漂流，后来，他们成了这个地方的祖先。人们为了纪念那个伟大的母亲，就拿整段木头

做成“猪槽船”，泸沽湖也称为母亲湖。

泸沽湖不仅水清，而且岛美。泸沽湖四周青山环抱，湖岸曲折多湾，共有 17 个沙滩、14 个海湾；湖中散布 5 个全岛、3 个半岛、1 个海堤连岛，一般高出水面 15 至 30 公尺，远看象一只只绿色的船，飘浮在湖面。其中，宁蒍一侧的黑瓦吾岛、里无比岛和里格岛，成为湖中最具观赏和游览价值的三个景点，被誉为“蓬莱三岛”。黑瓦吾岛位于湖心，距离湖岸落水村 2500 米，岛上树木葱茏，百鸟群集，是南来北往的候鸟、野鸭的栖息之处，也是昔日永宁土司阿云山总管的水上行宫，美国学者洛克也曾旅居，并在《中国西南古纳西王国》书中赞为“真是一个适合神仙居住的地方。”里格岛位于狮子山下，是泸沽湖北缘海湾内一个美丽的海堤连岛，三面环水，一条毛石小路与海堤相通，环境十分幽静。岛上住有十多户摩梭人家，古老的木楞子房，都沿岛而筑，屋舍门窗面对水面，开窗即可垂钓，悠然如在仙境。

这里的水美。高山上的湖水是天堂滴下的雨露。早晨，朝阳初露，湖水如染，一片金红；朝阳徐徐上升，湖水变为翠绿；待夕阳西下，湖光跃金。风静时，平滑如镜，若积万顷碧玉；微风起处，波光粼粼。“泸湖秋水阔，隐隐浸芙蓉”。湖光山色，浑然一体，水天相连，俨然一幅迷人的天然图画。这里的山美，水因山而有了生命，山因水而有了灵气。“叠嶂临波动，连峰倒影浮”，四周青山逶迤，隐于云雾之间，飘渺绰约，几家木楞房，掩映在绿树间，若隐若现。“蓬莱三岛”好似绿船，轻轻地荡漾在湖面，而“格姆女神”山静静地守候着美好的愿望。山美水美人更美。湖边的落水村，田地丰饶，摩梭少女落落大方、纯朴善良，独木小舟贴着水波荡漾在

湖中。此起彼伏的渔歌委婉悠扬，又将把您带入一个如诗如画的美妙境界。

在美妙绝伦的湖光山色之间，生活着国内外罕见的延续着母系氏族特点的摩梭人，那独特的“阿夏”婚姻、自然而原始的民俗风情，为这片古老的土地染上了一层神秘而美丽的色彩，被称为神奇的东方女儿国。

女儿国风情万千，一是因湖畔世代居住的摩梭人，至今仍保留着原始母系社会的大家庭制和男不娶女不嫁的“阿夏婚”习俗；二是摩梭人“崇母尊女”的文化传统似乎还影响了泸沽湖的山水，秀美和缥缈成为这里特点，走入这条线宛似走入一个纯美的女神领地。

观赏泸沽湖，可从形和质两方面去领略：

扯垮山丫口立着一个横跨公路的彩门，彩门以下约200米的路段是观赏泸沽湖全景的最佳地点。在这里，你可以清楚地看到泸沽湖美丽的曲线轮廊，翠青的吐布半岛散在蓝玻璃镜面般的湖面上，格姆女神山(狮子山)在湖北岸姿容端庄。如果恰是春天，你的镜头下缘还是串串簇簇的红色山花。

泸沽湖美丽的身形像一个马蹄印，相传这是格姆女神和她的“阿夏”瓦如卡那男神相会那晚，因缠绵沉醉，男神跨上神马刚准备离去时天就亮了，天亮后他再不能回去了，神马被缰绳一紧而踏下一个深深的马蹄窝，马背上的男神化成了东边回头望的瓦如卡那山，女神伤心的眼泪注满了马蹄窝，她自己化成了格姆山。这是一个被爱情的眼泪注满的湖泊。你看懂它马蹄印形的故事后，再走湖畔的摩梭村寨，就准备好了一个畅游“女儿国”的美丽心情。

因重山的蔽护，泸沽湖直到70年代才有了通宁蒍县

城的公路，这里没有工业，也没有污染和破坏，所以泸沽湖的水质特别纯净，清澈可鉴。把偌大一湖真正的纯净水作为镜子。“奢侈享受”的最好方式，是在落水村乘猪槽船去湖中荡漾。天空湛蓝，白云浮游，水天一色。泸沽湖的景色在一天之中也变幻无穷：晨曦初露，雾霭烟霞，湖水如染，一片金红；朝阳冉冉，湖周山峦如聚，倒映其中，则为翠绿；夕阳西下，风平浪静，平滑若镜，万顷碧玉，又成一片墨绿；夜色幽静，微风柔漫，波光粼粼，星星闪动，让你如梦如幻。

## 文峰寺

著名的藏传佛教圣地文峰寺，就坐落在风景秀丽的文笔山腹地。

文峰寺座落于文笔山腹地，始建于乾隆四年（1739年），西藏噶玛噶举（白教）四宝法王到丽江，要求知府官学宣倡建庙宇，历时五年修成。道光八年（1828年）重修大殿，藏名称“桑纳迦桌林”。意为“秘密宗教圣地及乐天福地的喇嘛寺”，后改名文峰寺至今。历史上兴旺时期曾有公房五大院，僧房二十四院，僧侣多至数百人，规模居丽江寺院之首。现存大殿和僧房二院。大殿为三重檐楼阁式建筑，殿内空是宏大，高达4米。寺内有佛像、壁画和古树名木，尤以山茶、杉闻名遐迩。寺周松杉藏密，溪流潺潺，空气清新，环境幽静，至今仍为游览胜地。

文峰寺是中国滇西北噶玛噶举派十三大藏传佛教寺院的最高学府，凡要取得“都巴”学位的喇嘛，必须在离寺不远的静坐堂日夜静坐三年三月三日三时三刻，才

有资格主持法事。文峰寺不仅在滇、川、藏地区颇具盛名，而且在印度、尼泊尔、缅甸等国家的佛教界中也有一定影响。

1956年，佛祖释迦牟尼的舍利（佛牙），从缅甸接回中国，8月8日，文峰寺迎来佛祖舍利，举行了盛况空前的迎佛牙大典，成为佛教史上一件重要事件，更使文峰寺披上了光辉的宗教色彩。

1986年10月19日，十世班禅额尔德尼确吉坚赞大师来到文峰寺为文峰寺题写藏文寺名“法雨林”，并向寺内赠予《上师本尊诸菩萨画像》11幅及大师肖像，作为寺院宝物珍藏。

寺庙周围遍布古树奇花，鸟语花香，空气清新；茂密的森林，冬可避风，夏可纳凉，环境幽静。借了“南洲第一灵洞”的灵气，修炼者难说能参悟佛性，“圆通冠顶”。

相传，这里的一块黑石里面藏有开启天国大门的钥匙。如果要到鸡足山朝拜大佛，必需先到此烧香“借钥匙”，拜后返回，再到此“还钥匙”。日复一日，年复一年，来来往往的善男信女，接踵不断的虔诚信徒，已使黑石发亮，难说夙愿已成为现实。

## 指云寺

指云寺位于拉市坝西部山麓，始建于清雍正五年（1727年），为丽江五大喇嘛寺之一。丽江流传着该寺创建者立相喇嘛和寺名由来的传说：立相本姓和，丽江束河人，原以编竹器为生，后到福国寺剃度为僧。某年，西藏大宝法王来到丽江，召见所有僧侣考核修习功夫，

因立相功夫很深，大宝法王就带其进藏深造佛学。立相学成返回丽江弘扬佛法，正在选择建寺地址，相传有个异人，手指西空一片彩云说：“此可建寺。”云下从此建寺，故取名指云寺。

该寺原有13院，现存1个大院及5个小院。大院为二进院落，有门楼、过厅、厢房、大殿，整个建筑外形精巧，内部庭院有植于两百年前的岩桑、槐、银杏、脑脂梅和云南樱花等五株古树名木，环境幽静古朴。大殿为三重檐楼阁，寺顶覆瓦，雕梁刻柱，明显不同于藏区碉房式建筑，体现出汉、藏、白、纳西建筑艺术交融的特色。左右两侧檐柱粗重踏实，并作双柱础处理，即在覆盆式柱础上置木雕莲花柱础，以便于更换糟朽檐柱，可谓独具匠心。该寺近年大修，焕然一新。寺旁所产蜜桃，个大色艳，清香甘甜，享有盛誉。寺前湖光山色，农舍田畴，错落有致，景致极佳。

近年又在寺后南侧坡上，发现一堵奇石，从不同角度看，该石分别呈现男女生殖器形，据考证属极其神秘的人类早期生殖图腾遗迹。石上水缝剖面还有梵文、藏文，经丽江喇嘛辨识，内容可读的有开光经中的吉祥咒、观音大悲咒、金刚亥母咒等。据说，旧时当地婚后无子女者必到此石旁焚香脆拜以求子嗣，凡到指云寺敬香拜佛的民众也必先到石旁拜祭。此石刻经文及生殖图腾遗迹的发现，给指云寺增添了一大奇景。

## 老君山

处于玉龙雪山、三江并流、苍山洱海三个国家级风景名胜区的结合部，是玉龙雪山风景名胜区的重要组成

部分。这一景区主要由老君山九十九龙潭、金丝厂、玉湖、黎明美乐丹霞地貌、新主天然高山植物园等片区(景点)构成,总面积 715 平方公里,丰富的高山植被,珍稀动植物,众多的冰蚀湖,奇异的丹霞地貌和纳西族、白族、傈僳族、普米族、彝族等各民族多姿多彩的民风民俗,构成老君山景区极具观赏价值和科学考察价值的独特景观。是正在规划开发中的生态旅游胜地。它与玉龙雪山遥相呼应,形成丽江旅游资源的東西两翼。

老君山位于丽江与剑川、兰坪等县交界处,属横断山系云岭主脉,连绵盘亘数百里,层层叠叠,时起时伏,主峰海拔 4240 米,金沙江环其左,澜沧江绕其右,因其岭脊走向围成半环状,恰似一个马蹄形的老君炼丹炉而得名,传说中,太上老君曾在此炼丹,故史称“滇省众山之祖”。老君山是三江并流风景名胜区的主体部分之一。景区内的丹霞地貌、奇峰异石、碧湖清溪、密林繁花、高山草甸、冰峰奇峡,令人称绝。每到春夏交替时节,山花烂漫,争奇斗艳,成片的高山大树和杜鹃林艳如云霞;冬天到来,则又是树挂银花,山披白雪,一派冰天雪地的北国风光。

在老君山主脊线北东侧海拔 3800 米以上的山地坳里,有湖泊、沼泽数十个,沿溪流成串分布,被称为“九十九龙潭”。在到九十九龙潭的途中,你会看到九块奇美的巨石,它们形态各异、厚凝神秘,当地的人们把它们称为“九子石”。九十九龙潭三潭互依,所以它又被称为“三眼潭”。潭水来自春天的融雪和夏季的降雨,清澈冰冷,水质优良。湖水溢出后,汇成小溪,形成瀑布,集为小河,穿越原始森林,最终奔向金沙江、澜沧江。这些冰蚀湖泊,形状各异,湖水幽深九十九龙潭神秘,在

阳光和花木的映照下呈现出蓝、橙、黄、绿的绚丽色彩。其中最大的黄龙潭，深不可测，潭中有棵红珊瑚树露出水面，不时泛起红波。相传潭中有神龙潜居，行人到此若高声喧哗，潭水就会翻滚变浊，珊瑚树也会消失，接着风雨交加，电闪雷鸣，令人胆颤心惊。这是神话，但用科学的观点来分析，老君山高耸入云，气候受印度洋西南季风、太平洋东南季风和青藏高原气团的交错影响，所以除冬春少数时间外，山顶都被浓云笼罩，造成了雷雨的基本条件，由此产生的神奇现象，可以从声、光、电和云雾的关系去思考。九十九龙潭也是欣赏原始生态景观，龙潭的神秘美和杜鹃花林的奇艳的绝佳地点。冬天的九十九龙潭遍布着冰棱，是一个天然的冰雕世界，奇美无比。

冰蚀湖群周围，冷杉林和杜鹃花丛环抱，每到春末夏初，怒放的杜鹃漫山遍野，万紫千红；蜿蜒流淌的九十九龙潭，清澈如镜。奇峰异石，碧湖清溪，花香鸟语，清气扑鼻，天水交相辉映，犹如仙境，无怪乎太上老君要选这个地方炼丹。又有一说，在美丽的丽江，有一个一天三次日出日落的地方，那就是老君山——黎明风光。有红色砂岩形成的200多平方公里的红彤彤的色彩，似彩霞浸染，若火焰燃烧，色彩斑斓，景色奇丽。是国内面积最大、发育最完整的丹霞地貌。千奇百怪的崖石，或若玉柱擎天，或若老僧修行，或若孔雀开屏，或若古堡雄姿，或若千年老龟，给人以无穷的遐想，是我国众多的丹霞地貌景观中色彩最绚丽、海拔最高、高差最大、层次最分明的一处。其中的千龟山、黎光佛、鸟王山等景点，为世所仅见，与湖南武陵源难分伯仲。黎明是一块隐藏在深山的宝石，黎明之美是一种非同寻常的美，

让您每天都能有一种清新的美丽。

## 古树

神泉周围长着的古树群，其中最大的两棵五角枫，1996年被列入《云南古树名录》当中。它们也是纳西族神泉的卫士，严禁在树上攀爬，要是有人犯忌，他将受到大自然的严厉惩罚，玉龙村有一村民，在六十年代就在神树上劈折树枝，后来他满身生疮，高烧不退，卧床近数月，不见好转，没办法，只好向东巴求救，东巴便指点他到神树下种了一棵小树，表示悔过，最后病愈康复了。当年他们村里人种的树，就是现在能看到的这棵柳树。纳西族人就是用这种方式，保护水源及树木，连五角枫上居住的蜜蜂也从未被人破坏，已不知在神树上居住了多少年了。神泉周围有六个圆形的石头小屋，是纳西人祭拜自然神后，野外就餐时使用的。虽然我们做了适当的修复，用它挡风、防火，但传统的使用习惯没有改变，原样保持了下来。如今这儿是景区内游客唯一准许吸烟的地方。

## 玉龙雪山

从甘海子雪花山庄西行约5公里，便来到了雪山脚下的下部站，这里是雪山大索道的起点站，一片茂密的原始森林，这里海拔3356米，索道由此往上运行，直至雪山主峰扇子陡正下方的上部站，那里海拔4506米。索道全长2914米，垂直高差1150米，是我国海拔最高的旅游客运索道。

索道采用6人座豪华脱抱式全封闭吊箱,安全舒适,你的行程由下部站的茫茫林海,到上部站的白雪皑皑,中间运行时间仅为半小时,而你却有经历四季之感,强烈的季节变化,冷暖的差异景物的转换,会使你兴奋不已。因为玉龙雪山是云南亚热带的极高山地,从山脚河谷到峰顶具备亚热带、温带到寒带完整的垂直自然景观,而你在极短时间里就能体验到。

乘坐大索道,你还可以尽览雪山植物的垂直分布情况,从海拔3000米的草甸出发,穿越高大挺拔的各种松林杉树,随索道上升,森林渐渐远去,继而灌木丛生,还有丛丛杜鹃林,到海拔4000米以上则只能见到附着在山岩上的苔藓植物,最后就是茫茫白雪。

踏入丽江坝子,出大研古城,往白沙继续北行,玉龙雪山就横峙在前方。终年积雪的山峰由北向南排列成十三个高峰,在蔚蓝的天幕衬托下,宛如一条玉龙凌空飞舞。当你沿此旅游线深入其中,雪山会展现给你奇花、异树、雪海、冰川、草甸、溪流等无限风光,还有那美丽动人的神话传说,会让你一路留连忘返。“郡北无双岳,南滇第一峰。四时光皎洁,万古势龙从。绝顶星河转,危巅日月通。寒威千里望,玉立雪山崇。”

这首五言八句诗是明朝丽江第八代土知府木公(公元1494--1553年)土司写的《题雪山》,诗句豪迈。丽江玉龙雪山自古就是一座壮美的风景雪山,唐朝南诏国异牟寻时代,南诏国主异牟寻封岳拜山,曾封赠玉龙雪山为北岳,至今白沙村北北岳庙尚存,仍然庭院幽深,佛面生辉。拜山朝圣者不绝于途。

“主品须立最高品,登山须登最高顶”到丽江游览,玉龙雪山是必选项目的。

玉龙雪山，位于丽江坝北边，呈南北走向，距丽江县城 15 公里，山北麓直抵金沙江。整座雪山由十三峰组成，由北向南呈纵向排列，延绵约 35 公里，东西宽约 13 公里。与哈巴雪山对峙，汹涌澎湃的金沙江奔腾其间。全山十三峰，峰峰终年积雪不化，似一排玉柱立地擎天，主峰扇子陡，海拔 5596 米，为云岭山脉中最高的一列山地。玉龙雪山上至今仍有 19 条冰川，由于冰川形成原因是受海洋季风影响，所以叫海洋性温冰川。是世界上北半球纬度最低的一座有现代冰川分布的极高山。

玉龙雪山不仅气势磅礴，而且秀丽挺拔，造型玲珑，皎洁如晶莹的玉石，灿烂如十三把利剑，在碧蓝天幕的映衬下，像一条银色的矫健玉龙横卧在山巅，作永恒的飞舞，有一跃而入金沙江之势，故名“玉龙雪山”。

玉龙雪山不仅巍峨壮丽，而且随四时的更换，阴晴的变化，显示奇丽多姿。时而云蒸雾涌，玉龙乍隐乍现，似“犹抱琵琶半遮面”的美女神态；时而山顶云封，似乎深奥莫测；时而上下俱开，白云横腰一围，另具一番风姿；时而碧天如水，万里无云，群峰像被玉液清洗过一样，晶莹的雪光耀目晃眼，具有“白雪无古今，乾坤失晓昏”的光辉。即使在一天之中，玉龙雪山也是变化无穷：东方初晓，山村尚在酣睡，而雪山却已早迎曙光，多彩的霞光映染雪峰，白雪呈绯红状与彩霞掩映闪烁，相互辉映；傍晚，夕阳西下，余辉映山顶，把雪峰染抹得象一位披着红纱中的少女，亭亭玉立；月出，星光闪烁，月光柔溶，使雪山似躲进白纱帐中，渐入甜蜜的梦乡，显得温柔、恬静。

玉龙雪山上植物资源非常丰富。从海拔 1800 米的金沙江河谷到海拔 4500 多米的永久积雪地带之间，有着亚

热带到寒带的多种气候，种类繁多的植物，按不同的气候带生长在山体的不同高度上，组成了非常明显而完整的地带性植物分带谱。成为滇西北横断山脉植物区的缩影。

玉龙雪山是最早被列为国家重点风景名胜区和省级自然保护区之一。

玉龙雪山景区包括整个玉龙雪山及其东侧的部分区域，面积 396 平方公里。它以高山冰雪风光、高原草甸风光、原始森林风光、雪山水域风光使世人惊叹，是丽江自然景观的核心区域。玉龙雪山以险、秀、奇著称，其内主要有“云杉坪、白水河、甘海子、冰塔林”等景点，是一个集观光、登山、探险、科考、度假、郊游为一体的具有多功能的旅游胜地。具有重要的风景旅游价值，具有重要的自然科学考察研究价值，特别是在气象、地质、动物、植物方面，玉龙雪山是一座植物宝库，很多植物具有珍贵的药用价值，玉龙雪山至今还是一座处女峰，还在等待着勇敢的攀登者去征服它。

## 宝山石头城

位于丽江城北 110 公里处的金沙江峡谷中，因百余户纳西人家聚居在一块独立的蘑菇状岩石上而得名。石头城三面均是悬崖绝壁，势如刀削，猿猴也难攀爬上来。岩石上的居民在四周加筑了一圈五尺高的石墙，使石城更易防御和掩护，整个石头城唯有南面一道天生石门可供出入，关上城门就成了万无一失的安全岛。

宝山石头城建于元朝初年，是当时云南行中书省丽江路宣抚司所辖七州之一的宝山州治所，也是著名的昆明《大观楼长联》所道“元跨革囊”的地方，现为云南省级重

点文物保护单位。

宝山石头城纳西语称为“刺宝鲁盘坞”，“刺宝”是最早居住此地的纳西首领名字，“鲁盘坞”意为白石寨。《元史·地理志》记载：“其先自楼头(今宁蒗县永宁乡)徙居此二十余世。”南宋末年，忽必烈亲率中路军，乘革囊及筏渡过金沙江，翻越太子关，抵达宝山城，进而攻灭大理国，乃至统一了全国。元朝至元十四年(1277年)，设置宝山县，两年后升为宝山州，管辖今大具、大东、鸣音、宝山、奉可五乡范围。

宝山石头城东临金沙江天堑，南靠岩可渡绝壁，西依托牛岭险峰，北据太子关屏障，四周山坡辟为梯田，是古代纳西族由“依山负险、酋寨星列、不相统摄”的游牧阶段转向转耕的历史写照。

宝山石头城海拔 2326 米，城周梯田连绵，冬春麦浪荡漾，夏秋禾稻飘香，把城堡装点得生机盎然。人们白天出城耕作，夜晚回家休憩，别有一番情趣。这里还保留着纳西族古老的民俗和歌舞，颇有发掘研究价值。宝山石城正以惊险独特的地势、巧夺天工地设计和古朴原始的风貌，展示着神秘的风采。远道而来的旅游者，往往产生别有洞天的强烈感受。

## 束河古镇

出大研城北走，眼前是一片绵延辽阔的原野，一丛丛树前，掩映着一个古老的村舍，纳西族先民跨过金沙江，从大雪山南下进入丽江坝子，就是在旷野上创建了他们早期的文明。

束河、白沙一带是纳西族先民最早的聚居点，也是

木氏上司的发祥地。这里古迹荟萃，你可感受更古朴的纳西民俗。

束河位于丽江城北，沿柏油马路向雪山方向行驶，约五公里处左转，进入一碎石路段，再前行约2公里，你便可以见到一个古老的村落，这就是被称为清泉之乡束河，又名龙泉村。

当年徐霞客游芝山解脱林时，曾走过此道，在他的记述中这样写道：“过一枯涧石桥，西瞻中海，柳暗波萦，有大聚落临其上，是为十和院。”“十和”即今束河之古称。由此可见，早在明代，这里已是丽江的重要集镇了。束河依山傍水，民居房舍错落有致。

进入束河村，你可直抵束河中心集市，在这里你会有一种似曾相识的感觉，这是一个类似大研镇古城四方街的广场，面积约250平方米，亦称束河四方街，在赶集的日子里异常热闹，曾是丽江皮毛交易集散之地。街面上的那些被人马踩踏得光溜平滑的石板，似乎还能照见往日的繁华。广场四周均为店铺，古老的木板门面，暗红色油漆。还有店前黑亮的青石，脚下斑驳的石坡路面，以及闲坐的老人，勾勒出束河古朴自然本色。站在广场中心，你仔细观察体会，大研古城四方街完全是束河的翻版，纳西民族由游牧向农耕，再走向城市，从这里你可找出一些痕迹。

沿束河街北走100米，便可找到溪流的源头“九鼎龙潭”，又称“龙泉”。潭水透明清澈，日夜涌泉，束河人奉为神泉，于是建有北泉寺。寺内陈设与古城其它寺院没有什么区别，倒是源边临水一角，有一个“三圣宫”楼阁，为传统四合院，里面供奉的皮匠祖师。因为是束河人的骄傲，这里有很多制皮的能工巧匠，同时也是重

要皮毛集散之地。潭周绿柳垂地，翠柏指天，泉水清澈，游鱼可数。从潭中溢出的流水蜿蜒于村中道旁，远近汨汨有声。

束河曾以发达的文化教育和皮革加工、竹编等手工业闻名于世。早在清朝乾隆年间，束河就开设了由政府公助的“义学馆”，还有三所私塾，近、现代又创办小学、中学，使束河成为著名的人才之乡。过去束河村从事皮革业的有 300 多户，日产皮鞋 500 双，各种皮货远销西藏、西昌、青海等地，有的商人甚至到达印度、尼泊尔等国，故有“束河皮匠，一根锥子走天下”之说。在宁蒗中甸、德钦，至今还有以束河皮匠聚居而成的皮匠村。1942 年，束河皮匠村与国际工合组织合作，通过贷款、集股合资开办过“皮革合作社”。

如今，倘佯于龙泉之畔，漫步于束河古街，总能让人感受到一股浓郁的文化气息。作为大研古城周边民居建筑的束河民居，成了“世界文化遗产”中的一部分，吸引着各种肤色的众多游客。

## 拉市海

拉市海位于丽江县城西面 8 公里处的拉市坝中部，是云南省第一个以“湿地”命名的自然保护区。“拉市”为古纳西语译名，“拉”为荒坝，“市”为新，意为新的荒坝。这里原为滇西北古地槽的一部分，中生代燕山运动时褶皱隆起成陆，至中新世成为一个准平原，随着横断山脉造山运动的发展，到上新世末至更新世初，这个准平原又分割成三个相对高差在 100 米至 200 米的高原山间盆地，即拉市坝、丽江坝、七河坝。拉市坝是其中

最高的坝子，坝中至今仍有一片水域，便称拉市海，湖面海拔 2437 米。

拉市海实为断层构造湖，同时又受石灰岩溶蚀构造作用而成。入湖地表水源有南侧的清水河和北侧的美泉河。水文汇水面积 265.6 平方公里，湖水原从西北侧的溶洞泄出。过去，湖面季节变化显著，雨季水位高，最大蓄水量 1.8 亿立方米，水面 9 平方公里，水深可达 9 米；干季水位下降，甚至干涸。80 年代以来，先后兴修水利，在落水洞前筑起了一个高大的堤坝，海水再也无法随意流去，而是从海东黄山哨打通的输水隧道，流入丽江城区。拉市海由季节湖变成了保持一定水位的高原湖泊，如镜的湖面倒映着玉龙雪山，越冬水鸟安然栖息，或翱翔于蓝天白云之间，构成高原湿地特有的气息。

据调查，目前在拉市海湿地共有鸟类 57 种，每年来此越冬的鸟类有 3 万只左右，其中特有珍稀濒危鸟类 9 种，包括青藏高原特有鸟类斑头雁，国家一级保护鸟类中华秋沙鸭、黑颈鹤、黑鹤等。因而，省政府于 1998 年 6 月正式批准建立云南丽江拉市海高原湿地自然保护区，包括拉市海、文海、吉子水库、文笔水库等 4 个片区，总面积 6523 公顷，其主体部分拉市海片区，面积 5330 公顷，成为候鸟的栖息乐园。

拉市海边山青水秀，尤以美泉为最。美泉源于卧虎山与北斗山交汇处，从嶙峋怪石中汹涌而来的泉水形成姊妹潭，水绿得像无瑕翡翠，清得可见 6 米多深的潭底。这里森林茂密，花草繁盛，清幽秀美，拉市海将成为“美景——拉市海——美乐度假村——指云寺”的环海旅游线路。

## 蓝色聚宝盆——程海

程海位于永胜县中部，距县城 46 公里，湖长 20 公里，南北走向，均宽 4 公里，最大水深 36.9 米，水面海拔 1503 米，储水量 19.87 亿立方米，面积 77.2 平方公里，为滇西第二大淡水湖，是世界上天然生长螺旋藻的三大湖泊之一。

程海，古名程河，又名黑坞海。明代中期以前，湖水南流 30 多公里汇入金沙江，形成程河水系。之后，湖周烟户，日渐稠密，湖水下隆，渐渐成为封闭式陆湖。

关于程海的形成，《乾隆永北府志》记载：“俗传，昔本陆地，一姓陈者居之，一夕成海，故名。后易陈为程。”此乃附会之说，实为新生代第三纪中期（距今 1200 万年以前）喜马拉雅期造山运动形成断裂地堑，中陷低凹之处聚水成湖。这种湖泊，地质学上名为陷落湖。

程海南连期纳河谷，北临三川盆地，东西两侧青山对峙，湖水透明如镜，夏秋渔汛来临之时，鲤鱼、白鲮鱼、丁钩鱼、红翅鱼、鲫鱼等，每年要捕上百万斤。1989 年引进太湖银鱼养殖成功，年产 800 多吨，成为出口创汇产品。

程海湖区气候属中亚热带类型，平均气温 18.7℃，全年无霜；水质碱性，光照充足，适合鱼类、藻类生长。每当夏季来临，程海便出现奇异景色，在清澈的水面上会有大片灰褐色漂浮物，当地人称为“香面水”。原来这种“香面水”是海水深处繁殖的蓝藻随着温差的变化而旋转翻腾至海面，形成的一种特殊聚集现象。天然生长的蓝藻，或称螺旋藻，其蛋白质含量达 50%以上，含有

人体必需的八种氨基酸、维生素 B12 和胡萝卜素等。联合国和世界食品协会称“螺旋藻是 21 世纪人类最理想最优秀的高蛋白营养保健食品”。1988 年在程海湖畔利用湖水进行人工养殖螺旋藻成功，程海便成为世人瞩目的“蓝色聚宝盆”。

1992 年以来，程海湖畔先后建成云南施普瑞等四个螺旋藻养殖厂，总投资 2.8 亿元，年生并藻粉能力达 1000 吨，产值达 1.2 亿元，成为世界最大的螺旋藻生产基地。1995 年，程海螺旋藻开发被列入省委、省政府组织实施的“18 生物资源开发工程”项目，成为永胜最有特色的支柱产业。

程海不仅水产丰富奇特，风光也很优美。古人曾有诗云：“银海含山色，渔舟傍石岷；晚来最高处，相对发狂歌。”登舟畅游，但见水光潋滟，烟波浩渺；沿岸梯田青青，村舍柳暗花明，仿佛进入如诗如画之境。这里四季无霜，湖面水温 17.6 ~ 27.5 ，北部海湾沙滩细软洁净，长达数里，可以戏水游泳，卧波纳闲，成为天然的冬泳和娱乐之地。程海西岸现有公路贯通南北，湖内可通航，车舟并行，交通十分方便。这个美丽富饶的聚宝盆，有待开发为重要的旅游度假胜地。

## 华坪花傣傣风情

华坪傣傣族有 25000 余人，其中花傣傣 24000 余人，花傣傣是傣傣族中最具浓郁民族风情的一支，尤其是妇女，那花一般美丽的民族服饰独具魅力，引来了无数观光客。

看花傣傣，要去通过乡的丁王、腊姑河和文乐乡的

关塘、塘房等地，那里风情浓郁，具有代表性。上花傣寨山寨，首先映入眼帘的是独特的民居。由于地势及习惯的影响，民居建筑方式简单，常见的有两种：第一种是木楞式，用3-6米长的圆木和方垛构成，上面用茅草、松树皮或用30厘米见方的木板覆盖。楼用竹条或木条铺成，分上下两层，楼上堆放粮食杂物，楼下住人。第二种是栅栏式，即在选定的地面上打十几根木桩，用竹席、木板立栏而成。房屋一般分主房和附房，主房中央设火塘，火塘上方设大火灶，晚上全家人围火塘入睡，而附房则用来堆放粮食杂物等。

花傣寨妇女把美丽穿在身上，她们上身穿斜襟带银泡领的上衣，胸襟、领口、袖口用红黄蓝三色彩线绣成多道花纹图案。下身穿12块15厘米宽土织麻布拼成的褶裙，裙长至脚跟，裙下摆绣4道花纹图案，裙片用上百根红毛线和白求恩布条相间竖压缝成。她们头戴人字交叉盘的五棱形花布或黑布包套，套沿缀满白玉亮珠和彩须，脖子和腰间挂满珠子。腰系3米长的羊毛大红腰带，腰两侧绣有各种山水图案的飘带。她们手戴玉、银或铜镯，耳缀银耳环，脚穿青布鞋。

## 长江第一湾

从青藏高原奔腾南下的金沙江、澜沧江、怒江三大河流，在南北走向的云岭、怒山、高黎贡山三大山脉的夹持之下，在滇西北境内形成了“三江并流”的举世奇观。金沙江指长江上游从青海省玉树县巴塘河口至四川省宜宾市岷江口一段，全长2308公里。相传过去沿江一带的居民曾取沙淘金，所以叫金沙江。它流出青海，经

西藏从德钦县进入云南，继续南流于横断山区，在丽江县石鼓镇突然折向东北，形成一个V形大弯，人称“长江第一湾”。纳西语称这里为“刺巴”，意为虎啸处或虎族之花。

前人有诗云：“江流到此成逆转，奔入中原壮大观。”关于江湾由来，民间传说：怒江、澜沧江和金沙江三姐妹结伴出游，半途发生争执，大姐、二姐固执地往南走了，金沙姑娘立志要到太阳升起的东方寻找光明和爱情，到古鼓后，告别两个姐姐，毅然转身东去。金沙姑娘转身处，就成了长江第一湾。

长江第一湾山萦水绕，景色如画。这里江流开阔平缓，江边柳林如带，四周有层峦叠嶂的云岭山脉绵延环抱，层层梯田盘绕山坡，与平畴沃野、村落瓦舍相连，享有“小江南”的美誉。

石鼓镇距丽江县城70公里。在金沙江流转角处的小山岗上建有一面汉白玉雕成的鼓状石碑，石鼓因此得名。石碑直径1.5米，系明代嘉靖二十七年至四十年（1548-1561年）间，丽江土知府木高向北进军吐蕃，得胜凯旋后的记功碑，石碑两面都有阴刻铭文。

石鼓渡口江面宽阔，水势缓和，适于摆渡，历来为兵家必争之地。相传三国时期，诸葛亮平定南中，在此“五月渡泸”（金沙江古称泸水）；公元1253年，忽必烈又在此“革囊渡江”。1936年4月，中国工农红军二方面军在贺龙、任弼时、肖克率领下，从这里渡江，北上抗日。解放后，在石鼓碑背后的高坡上，建起了碑高8.1米“红军长征渡口纪念碑”，立于突兀的高坡上，气势雄伟，庄严肃穆，俯临“第一湾”，能让你顿生崇敬，为云南省重点文物保护单位。碑前的牌楼是红军渡江纪念室，

“陈列室”里陈列的红军长征遗物，将使你更形象地了解半个多世纪前的这支伟大的军队。

石鼓碑右侧的江湾堤岸上，有一片护堤柳林；碑左侧有冲江河汇入江中。河上建有铁虹桥，桥长 17 米，铁链上铺木板，两侧也用铁链护拦。该桥系晚清石鼓举人周兰坪倡建。

石鼓至塔城约 100 公里的公路，全线紧依在金沙江西岸。游这条线，首先是走进如画的江湾风光，而沿江两岸遍布的古迹、古渡，又让你走进一条历史文化的长廊，一种厚重感会贯穿整条旅游线。你正走入一个更古老的纳西传说。石鼓、巨甸和塔城，是这条线上景点集中的三个游览胜地。

石鼓镇在历史上是内地和藏区茶马互市贸易古道上的一座重镇，集市贸易兴旺，如今三日一集，十分热闹。

## 景洪

历史上曾称景咏、景陇、车里（彻里）。1982 年，景洪批准为国家级对外开放的风景区和省级旅游度假区。景洪市素称“黎明之城”，是云南省走向东南亚通道上的一座重要港口城市，1999 年评为全国优秀旅游城市。

景洪市地处东经 100。25' 至 101。31'，北纬 21。27' 至 22。36'。北接思茅市，东北接江城县，东接勐腊县，西接勐海县，南与缅甸相接壤，国境线长 112.39 公里。境内有国家级口岸景洪港和西双版纳机场，还有“240”边贸区。景洪市辖 6 乡 6 镇 1 个街道办事处，83

个村委会,辖区内有5个县级国有农场、4个中央和省属科研单位。全市面积6959平方公里,东西横距98公里,南北纵长112公里。全境山地占总面积的95%,在山间有10个盆地(坝子),其中勐龙坝79平方公里,景洪坝77平方公里,橄榄坝65平方公里。坝区为粮良与热带作物橡胶的主产区。辖区境内有河流71条。被誉为“东方多瑙河”的澜沧江——湄公河纵贯全境。属亚热带季风气候,一年分为干湿两季,干季为11月至次年4月,湿季为每年的5月至10月。年平均降雨量为1200—1700毫米。境内森林覆盖率70%,有173.55万亩国家级自然保护区。保护区是全国少有的动植物资源宝库。有高等植物3000种、珍贵树种340多种、脊椎动物600多种、鸟类400种、兽类60种,有全国最大的灵长类中心和蝴蝶养殖场。

景洪市为多民族聚居地,生活着傣族、哈尼、基诺、布朗、瑶等13个民族。少数民族人口占全市总人口的67.27%。景洪在西汉时为哀牢地,东汉时为南涪县(唐)南诏时为茫乃道。公元1180年,傣族首领帕雅真统一勐泐,建立景陇王国。元贞二年(1296)设车里军民总管府。明洪武十七年(1384)改设车里宣慰使司,隆庆四年(1570),宣慰使将辖区划分为十二版纳。民国16年(1927)改设车里县。1950年,景洪市全境解放。1953年1月23日,西双版纳傣族自治区成立(后改州)。1958年设景洪县。1993年12月撤县设市。

景洪市物产资源丰富,矿产资源主要有铁、锰、煤、锡,还有外露热泉15处。景洪市是全国商品粮基地市。计有耕地面积533798亩,1993年产粮11723.5吨,总产、亩产、株产均居全国之首。茶叶总面积98922亩,

采茶面积达 70612 亩。另有砂仁、水果、香料等产品。改革开放以来，景洪市的经济、文化、教育、邮电、科技等项事业都获得了长足发展进步。

## 曼听公园

曼听公园原是傣王御花园，称“春欢”意为“魂园”，公园距市中心仅 2 公里，占地 2.4 万平方米。主入口位于公园南面，园内设有民族文化广场；藤本植物区；热带兰圃；孔雀园；放生湖；佛教文化区；植树纪念区；茶园文化区等八个景区。

佛教文化区有享誉东南亚的西双版纳总佛寺——瓦叭洁，和白塔、八角亭、放生湖在这里您可以通过进香，拜佛栓线、放生等佛事活动和参观贝叶经领略浓郁的南传上座部佛教文化。

园内 6 千平方米的黑心树林中、藤攀葛绕、奇花异木、五彩纷呈、争奇斗艳、浓荫护夏、凉爽宜人。碧波荡洋放生湖畔，绿草如茵，繁花似锦，是休闲娱乐的佳景。在这里还可以参与热烈的龙舟比赛和充满艺术情趣的傣族民间堆沙活动。曼听公园是一个充满朝气和激情的风景名胜，将以更新更美的风姿迎接八方宾客的光临。

## 西双版纳原始森林公园

西双版纳原始森林公园是由浙江金洲集团首期投资 8800 万元开发的综合性精品生态旅游景点，占地 16.6 平方公里的旅游胜地。融汇了独特的原始森林自然风光

和迷人的民族风情，突出体现了“原始森林、野生动物、民族风情”三大主题特色。园内有热带沟谷雨林，孔雀繁殖基地、猴子驯养基地、傣家寨、爱尼寨、九龙飞瀑、曼双龙白塔、百米花岗岩浮雕、金湖传说、风味烧烤场等十大景区五十多个景点。园内森林覆盖率超过98%，品种繁多的热带植物遮天蔽日，四藪木，独木成林，老茎生花，植物绞杀等奇观异景，随处可见。峡谷幽深，鸟鸣山涧，湖水清澈。傣家的泼水活动，爱尼人的抢亲活动大型民族歌舞任游客一同参与，使您置身于浓郁的民族风情中留连忘返。园内按三星级标准建造的金湖国际度假村集餐饮、客房、舞厅、桑拿、会议厅、购物中心等服务功能为一体，是游客休闲、娱乐、度假的好去处。

## 野象谷

野象谷位于景洪以北的勐养自然保护区内，地处东西两片林区结合部的河谷。在这片上百万亩的热带雨林里生长着多种植物，层绿叠翠、郁郁苍苍，热带竹林连成一片，为亚州象等野生动物提供了最适宜生长，繁衍的栖息之地。现存亚州象近300头，野象三五成群经常出没在河边、密林，甚至到公路上徜徉，踱到人们视野内觅食、饮水、洗澡、散步、嬉戏。

野象谷是最引人入胜的热带森林公园，园内建有动物观赏区：百鸟园、蛇园、蝴蝶园和大象表演，还有国内第一所驯象学校。原始森林探险旅游区、观象长廊：在一望无际的原始森林里，可漫步在探险小道上进入莽林观赏奇根异木、古藤老蔓、绞杀植物、寻觅野象踪迹。

索道观景区：现已建成国内第一条热带雨林观光索道，全长 2063 米。机遇好的话，在索道上同样可以观赏到野象的出没。接待中心设施：在参天古木上建有观象旅馆，入住野象谷，旅人可饱览原始森林奇观，又享受回归自然的新奇与安。

## 热带花卉园

西双版纳热带花卉园建于 1997 年，占地面积 1200 亩，其前身为云南省热带作物科学研究所的热作标本园。该园以“园林的外貌、科研的内涵”为主题，集种质资源的收集保存、科技成果展示、旅游观光、爱国主义教育和科普教育为一体。园内以一连串的水面为主轴线，依次展开百花园、旱生植物园、濒危植物园等 13 个景区，现已收集保存各种热带植物近 1000 个种共 10000 余份种质。西双版纳热带花卉园不仅是热带经济植物的种质资源库，而且已成为西双版纳著名的旅游观光景点。园内设有宾馆、别墅、茶室、民族歌舞表演、垂钓、旅游购物摊点和民族风味烧烤，并提供科普导游服务。

## 热带植物园

西双版纳热带植物园于 1959 年由著名植物学家蔡希陶教授领导下创建，是中国科学院的一个独立研究机构，她以我国以及邻近东南亚国家的热带雨林为主要研究对象，以生物多样性保护及其可持续利用为主要研究内容，集科学研究，植物种质保存和科普教育等为一体。位于勐仑镇的热带植物园，拥有 900 公顷的土

地,周围由具有“亚洲多瑙河”誉称的“澜沧江—湄公河”的一大支流罗梭江所环绕,构成一个葫芦形的岛。栽培和保存了来自世界热带地区的数千种珍稀植物,分布在10多个具有优美园林景观,丰富科学文化内涵的专类植物园中,茁壮成长,繁花如锦,硕果累累;铁树开花,花的变色,果的神秘和草的跳舞等奇花异卉在各园中可见。而“板根现象”,“老茎生花”,“绞杀现象”,“独树成林”,“飞舞巨藤”和“空中花园”等热带雨林奇观比比皆是。此外,岛上还建有一座“热带雨林民族森林文化博物馆”,一个设施完好的“科学家活动中心和”一个设备齐全的“学术报告厅”等。

所以,植物园也是一个重要的科学文化知识传播中心。国家级风景观光区,云南省十大优秀旅游景区之一和科普教育基地,爱国主义教育基地。

## 民族风情园

民族风情园位于景洪市城南,风景秀丽的流沙河畔,占地面积66.7万平方米,其中陆地面积为53.4万平方米,水面为13.3万平方米。进入民族风情园的主大门,便可见到一座高24.1米,主体为四方形,用白色大理石镶角的西双版纳解放纪念碑。园内设有傣族、哈尼族、基诺族、布朗族、拉祜族、瑶族6个民族的民族风情展览馆,各民族展览馆分别由包含民族传说的小楼组成村寨群落,在每个村寨入口处,有代表本民族的导向标志。民族游乐活动有泼水、民族歌舞、民族婚礼仪式、斗鸡、剽牛、篝火晚会、放焰火等等。

种类繁多的热带植物、飞绿流翠,各类果木、浓荫

护夏、空气清新、奇花异草、五颜六色、春意盎然。

热带动物，大象馆、孔雀馆、百鸟馆、爬行动物馆、珍奇异兽、多姿争妍、赏心悦目、乐意融融。民族风情园融自然景观和民族风情融为一体，是西双版纳的一个缩影。

## 打洛森林公园

西双版纳打洛森林公园位于西双版纳中缅边界打洛口岸曼景山，与缅甸掸邦第四特区接壤，占地 1500 亩。园内两条界河流经，四座界碑屹立。公园依山傍水，原始森林密布，风景自然优美，集游、吃、住、娱、购综合服务功能为一体，是版纳旅游度假必到之处。主要景观景点有：热带原始森林、独树成林、密林瞭望塔、森林动物园、橡胶园、热带果园、野人谷、中国远征军抗日遗址、国境线探密、边界展览馆、界河竹筏跨国漂流、沙滩娱乐场、民族篝火晚会、情人岛日光浴、溜索飞渡、匹特博密林枪战、原始村寨寻迹。民俗活动有：江上泼水、傣女沐浴、江中游泳及捕鱼、民族歌舞表演、参与三跺脚、拉勐舞、团结舞等集体舞、荡秋千、丢包、放高升、放孔明灯、赛龙舟、赶摆集市、森林不夜城、民俗展览。

服务设施有：1、民族歌舞餐厅；2、民族文化风情村；3、泰式缅式森林宾馆、临江宾馆及傣式木楼；4、夜总会、森林酒吧、露天舞场。打洛森林公园自然景观丰富，民族风情浓郁、边界异国情调独居，夜间民族文化生活更堪称一绝，天天过年、夜夜赶摆，游人无不交口称赞，来版纳旅游必到打洛森林公园。

## 西双版纳傣族园

如果说西双版纳的神秘、美丽，是造物主对这块北回归线上最后一片绿洲的莫大恩赐，那么西双版纳傣族园的内大片自然生态村寨能够得以完整地保护下来，则得益于这里的村民对本民族文化的无比眷恋与执着，得益于他们深植于血液与灵魂中与自然和谐相处的生态观念。

傣族园景区内的五个傣族村寨，曼将、曼春满、曼听、曼乍、曼嘎，同属于勐罕镇（橄榄坝）曼听办事处，距州府景洪市 28 公里。五个村寨共有 309 户和 1487 人。世世代代，这里的傣族村民都以农耕为业，用勤劳、智慧创造和丰富了灿烂的贝叶文化。这里的杆栏式竹楼群古朴、雅致、壮观；这里的村民纯情、朴实、好客；这里的民风民俗独特而浓烈；这里的热带田园风光旖旎迷人；这里的村民与自然和谐相处，完美融合，仿佛人间仙境、世外桃源。在进入二十一世纪的当今中国，保存得如此完好的古村落群，实属罕见，把西双版纳傣族园称为中国第一自然生态村，并无丝毫夸大之处。

傣族园南临热情奔放的澜沧江，北依宁静、秀丽的龙得湖。自古以来，环绕的江湖孕育了园内村寨壮观而又极尽秀丽的孔雀的尾巴，而傣族园则是孔雀尾巴上最靓丽、最夺目的羽翎。

西双版纳有 13 个民族，傣族为主体民族，占全州总人口的 35%。傣族园作为代表西双版纳傣族文化的主体景区，在保留原有杆栏式建筑风格和自然风光的基础上，

通过服务设施的完善和民族活动的开展，向游客展示原汁原味的傣民族文化，把傣族园建成杆栏式建筑典范之园；礼仪、习俗文明之园；佛教气息浓郁之园；傣家生活温馨之园。

登高远眺，傣族园内绿荫掩映，纯朴壮丽，一座座傣家竹楼和佛寺佛塔深藏于各种热带林木之中走进村寨，但见榕树、大青树等乔木遮天蔽日，郁郁葱葱，地上绿草茵茵，花团锦簇。那围墙上爬着的枝枝蔓蔓，可以入药，也可以成为餐桌上的佳肴。

园区内曼春满、曼听两个自然村寨，其名称分别是“花园寨”和“宫庭花园寨”的意思，在过去一直作为州、市政府接待上级领导和国外贵宾视察、参观及学者们研究民族文化遗产的景点。党和国家领导人李鹏总理，李岚清、钱其琛、吴邦国副总理，姜春云、彭佩云副委员长都曾亲临视察。园内还遍布文人墨客的足迹。二十世纪六十年代初，我国著名散文家冯牧在曼听到曼乍的林间小路上，幸遇蝴蝶盛会，写下名篇《澜沧江边的蝴蝶会》；四十年代作家邓子华在《滇云散记》中，描绘了园内风物；摄景家徐肖冰、候波和著名美籍画家丁绍光等以园内风物为题材也都留下了永恒的佳作。这些厚重永恒的文艺作品，与傣族园神奇的自然、从文景观相印成趣，相得益彰。

走进傣族园，星罗棋布的名胜古迹让人对古老的傣族文化肃然起敬。塔包树、公主井、孔雀坟寨心、母子岛等与相伴的一个个优美传说，令人大开眼界又回味无穷。

穷。一座座壮观、精美、古老的佛寺、佛塔昭示着佛家的久远,也昭示着它们在傣家人心目中非同寻常的地位。曼春满佛寺、曼听佛寺已有一千多年的历史,积淀了丰富、厚重的南传上座部佛教文化,佛寺中保存有著名壁画《如爹米转世》和《释迦牟尼的故事》。

走入傣家,仿佛是到了另一个时空,游人不禁陡生隔世之感。傣家竹楼造型美观,简朴而又不失雅致,且有冬暖夏凉和防潮防震的特点。宽敞的庭院洁净、舒适。院落子里种满了各种热带四时果树,爱美的傣家人还广种奇花异草,各种花草奇斗妍,竟放芬芳,一年四季花果飘香。到傣家竹楼上作客,傣家人一整套待客礼仪令人产生由衷的感动和许多感想。傣家菜肴,绿色食品比重较大、禽蛋、山珍、野菜等丰富而又味道鲜美、纯正。这可能也是傣家少女身材苗条、面容清秀俊美的缘故之一吧。

来到傣家村落,人们自然不能忘记观赏地道傣家人的舞蹈艺术。著名傣族舞蹈家刀美兰、白族舞蹈家杨丽萍,从西双版纳这块神奇的土地走向全国,走向全世界文艺舞台之后,人们对傣族的舞蹈艺术魅力无不为之倾倒。傣族园内勐巴拉纳西歌舞剧场是云南省最大的露天剧院,向游客展示傣族各支系的舞蹈艺术,其代表节目有《傣王招亲》、《赶摆路》。此外,赞哈献歌,民间舞蹈拳舞、刀舞、纹身舞等让人耳目一新。

傣家人的文化艺术与大自然心心相映,从乐器到文字的载体——贝叶,无不显示出浓重的大自然色彩。傣家的象脚鼓就象一只巨大的象足;傣家的葫芦丝就取用

瓜架上的葫芦和细竹管精制而成；傣家竹编饭碗、餐桌、凳子即用蔑条精心编织；傣家人的历史、传说、佛教经典刻在一片片的贝叶上，这就是举世闻名的贝叶经。

与傣家人生活密不可分的是丰富多彩的民俗活动，在重大节日或是寻常日子里，都随处可见。就连民俗活动，亦不难看出傣家人与大自然的亲和。傣族园里的泼水、婚俗活动、丢包、抢亲、傣拳、斗鸡等具有很强的参与性，游人在娱乐中轻松地加深了对傣族文化的了解。如果有时间参加傣家乐活动，吃在傣家，住在傣家，乐在傣家，亲历纯朴、自然、热情的傣家生活，做一天傣家人，那就再好不过了。

傣族园是西双版纳傣民族的缩影，浓缩了傣民族文化的精华，展现了典型的热带田园风光。这枝孔雀上最绚丽夺目的羽翎，浑身散发出熠熠光彩。“到昆明游世博园，来版纳游傣族园”，正如诗人曰：“一日作客橄榄坝，夜夜梦回傣族园”。

## 版纳猴山

版纳猴山是中国实验动物云南灵长类中心的科研和试验基地。位于景洪市东郊，澜沧江和流沙河交汇处，毗邻原宣慰使府（勐泐故宫）遗址，离城区4公里。突出了灵长类动物展示和历史文化景观两大特色。乘索道、飞急流，景区茂林修竹，古树参天；猿鸣空谷，鸟语花香；双塔凌云，圣泉映月；白鸽戏绿草，孔雀送吉祥。处处体现着人与自然的和谐统一。灵长类的标本园，小

乘佛教的圣地。

版纳猴山为您的西双版纳动物王国之旅更添异彩。

## 香格里拉

香格里拉位于云南省西北部的滇、川、藏“大三角”区域，是国家“三江并流”风景名胜区的一颗明珠，地处迪庆香格里拉腹心地带。是一片人间少有的完美保留自然生态和民族传统文化的净土，素有“高山大花园”、“动植物王国”、“有色金属王国”的美称。从大理沿滇藏公路北行 315 公里，可达迪庆藏族自治州首府中甸县城中心镇，距昆明 659 公里，乘飞机 50 分钟可达。是一个以藏族为主体、地域辽阔、资源丰富的县份。中甸共有著名旅游景点 24 个，是一个自然景观、人文景观的富集区域，是国家八大黄金旅游热线之一。

“迪庆”藏语意为“吉祥如意的地方”。由于地处青藏高原东南边缘、横断山脉南段北端，“三江并流”之腹地，形成独特的融雪山、峡谷、草原、高山湖泊、原始森林和民族风情为一体的景观，为多功能的旅游风景名胜区。景区内雪峰连绵，云南省最高峰卡格博峰等巍峨壮丽。仅中甸县境内，海拔 4000 米以上的雪山就达 470 座，峡谷纵横深切，最著名的有金沙江虎跳峡、澜沧江峡谷等大峡谷，再有辽阔的高山草原牧场、莽莽的原始森林以及星罗棋布的高山湖泊，使迪庆的自然景观神奇险峻而又清幽灵秀。

这里生活着藏、傈僳、汉、纳西、彝、白、回等 13 等种民族，他们团结和睦，在生活方式、服饰、民居建

筑以及婚俗礼仪等传统习俗中,都保持了本民族的特点,形成了各民族独特的风情。

“香格里拉”一词,是1933年美国小说家詹姆斯·希尔顿(JamesHilton)在小说《失去的地平线》(“LostHorizon”)中所描绘的一块永恒和平宁静的土地。是个有雪峰峡谷、金碧辉煌且充满神秘色彩的庙宇、被森林环绕着的宁静的湖泊、美丽的大草原及牛羊成群的世外桃源。而迪庆却惟妙惟肖的拥有着詹姆斯·希尔顿(JamesHilton)书中描写的一切,更加巧合的是,“香格里拉”一词是迪庆中甸的藏语,为“心中的日月”之意,它是藏民心目中的理想生活环境和至高至尚的境界。迪庆高原就是人们寻找了半个世纪的“香格里拉”。

雪山环绕之间,分布有许多大大小小的草甸和坝子,它们是迪庆各族人民生息繁衍的地方,土地肥沃,牛马成群。在这片宁静的土地上,有静谧的湖水、神圣的寺院、淳朴的康巴人,一切都如人们梦想中的伊甸园——香格里拉。

“不必到西藏就可领略藏族风情”。迪庆不仅有西藏高原雪山峡谷的风貌和藏族风情,还可领略到内蒙古大草原“风吹草低见牛羊”般的壮丽景色。

位于云南迪庆,海拔3280米的香格里拉,将可让来自低海拔国家和地区的人士,更舒服自在地观赏大自然美景和领略民族风情,而不必担心发生“高山反应”。

皑皑雪山、广阔无垠的草原、鲜红的茛苕花、神秘的喇嘛寺院……这个老外心目中的世外桃源究竟会是什么样子?

香格里拉,自古就是藏民族最理想的“如意宝地”,藏族民歌唱道:“太阳最早照耀的地方,是东方的结塘,

人间最殊胜的净土是奶子河畔的香格里拉”。

## 白水台

白水台位于中甸县东南三坝乡白地行政村境内，距县城 101 公里，海拔 2380 米。由于纳西东巴文化东巴文字在此创造，东巴教在此诞生，这块土地便显得更加圣洁。其成因是由于从石炭溶洞中流出的泉水中的碳酸氢钙在常温下沉积、凝固、结晶，形成碳酸钙白色沉积物，不断覆盖地表而形成的千姿百态的岩溶地貌，呈现出了高低错落的梯田状。纳西人将其传说为创世之祖美利东和美利色示范纳西子孙耕田造地的模型，所以白水台又被称为“仙人遗田”。

纳西语称白水台为“拜卜芝”，意为逐渐长大的花。白水台地势随山势自然高下，是中国最大的会泉台地之一，占地约为 3 平方公里。

白水台由折水泉、仙人遗田、求子洞、仙人游池、祭坛、摩崖诗、白水河瀑布、阿明洞、野炊塘等景点组成。白水台远远望去，犹如一道凝滞的瀑布，又似一块玉雕的巨幅屏障，实属大自然造化的极为罕见的奇特景观。据有关专家测定，白水台已有 20—30 万年的历史。

白水台有“仙人遗田”的美称。远远望去，似玉雕画屏。在阳光下滢滢闪光。秋季来临，万山红遍，白水台像一块精心磨砺的美玉，白中映出五彩缤纷。在白水台左侧，一泉台形似一弯新月，清泉盈盈四溢，相传是仙女梳妆的地方。

白水台不仅是一个风景秀丽的地方，而且还是纳西族文化的发祥地方之一。

据传，纳西族东巴教的第一圣祖丁巴什罗从西藏学习佛经回来，途经白水台，被此地美景吸引，留下来设坛传教。白水台由此成为东巴教徒的神圣之地。白水台对面的上柏峰下有一溶洞，古时为祭祀龙神之地，后因东巴教第二圣祖“阿明什罗”在此修行，遂称为“阿明能卡”，又称“阿明灵洞”。相传，东巴文即是“阿明什罗”在此创造出来的，并编写东巴典籍。

出白地村往东行不远，可看到高达60余米的白地瀑布。悬泉飞挂，水雾弥漫，十分壮观。秋冬之际，水流较小，涓涓小溪，倒泻如练，轻柔飘逸，缠绵媚人。夏季溪水如注，奔腾而下，气浪逼人，气势壮观。

白水台所在地——白地，是中甸纳西族主要聚居区之一，它方圆不过百里，但在整个纳西东巴文化中，有着举足轻重的地位。

“云波雪浪三千垄，玉埂银丘数万个，曲曲同流尘不染。层层泉涌水常凝”。诗中所咏之“仙人遗田”，就是东巴教圣地——白水台，作为东巴教的圣地，宗教圣祖们的传统和修行遗迹，优美的民间神话，文人墨客们的感叹笔迹镌刻在泉水石崖、溶洞泉台间。阿明灵洞中至今还萦绕着圣祖在此修行吟诵的东巴经。白水台如一朵绽放花朵，水从潭中流出，顺地势而下，形成的白色华泉地越来越宽，形成扇状，恰似逐渐长大的白色花朵。在东巴教义中，白色最为神圣。站在台地中央，倚着比人身还高的白色溶岩台壁，看阳光洒在潋潋水流上，耀眼而圣洁的波光涤荡心灵。每年农历二月八日都有隆重的朝拜白水神的仪式，那是纳西人心目中神圣的一刻。

步临台地，但见白水台层层叠叠，宛若片片斜月散落人间。在白水台左侧，一泉台形似一弯新月，清泉盈

盈四溢，相传是仙女梳妆的地方。泉台左下侧还有一石穹窿，洁白如玉，形如一怀孕女子，是当地群众供奉生殖神的地方。寻阶而上，在白水发源处有一块石壁，据说释理达多法师曾在此修行，因此这块石壁又被称为“释里达多禅定处”，望之使人不禁联想起少林寺里的达摩面壁处。

当代著名作家李霖灿曾赋《白水台》：“白水台前初惊眼，悬流真作白玉注。漫凝凝脂塑云水，却喜白玉泻瀑布。琼流瑶液何时起？银媵玉埂已无数。涌波迭台相堆积，漪纹网路自回互。细细缕织云水态，莹莹石上流不去。终日静观看不足，如展秋水洛神赋。大士何地需一苇航，请试人间凌波步。”

## 碧塔海

位于中甸县城东 25 公里的高山峻岭中，四周群山环抱，林木苍翠，雪峰连绵。为断层构造湖，湖面呈海螺形状，湖面海拔 3539 米，东西长约 3000 米，南北平均宽 700 米，最宽处约 1500 米，最窄处约 300 余米。平均水深 20 米，最深处约为 40 米，水域面积 159 公顷。它由雪山溪流汇聚而成，湖水碧蓝，雪山树影倒映湖中，清丽醉人，湖中有岛，生长着云杉、高山松、高山栎、白桦、柳等。碧塔海以它美丽恬静的天姿丽质吸引着游客。

从中甸城出发到双桥，就可骑马踏上去碧塔海的路。骑上藏民们备好的马，悠然徜徉于春的怀抱，马蹄轻悠，过河过溪，穿林踏草，一条羊肠栈道把你引到了碧塔海。碧塔海因湖中的塔状小山而得名，那清澄宁静的水是神

的美眸，极清极静，宛若一面镜子，是神护佑下的圣地。塔岛四周，四周林木倒映水中，水中有绿林，绿林中有水，清波荡漾，颇有“半湖青山半湖水之感”。看到这塔，所谓“碧塔海”的形象就更鲜明了。

碧塔海素被称为高原明珠，其最引人的就是这塔状的小山和这一湖清明宁静的水。它们被赋予了一种神话意味，相传天女梳妆时不小心失落的镜子破碎形成了许多高原湖泊，碧塔海就是其中的一块镶有绿宝石的最美的镜片。还有传说这里是格萨尔王传中所提及的“毒湖”。姜岭大战至碧塔海，因冰天雪地，湖光朦胧，岭国的骑士们迫敌误入湖中而被淹没，转败为胜的姜国认为这是碧塔山神护佑的结果，便在小山上建造了庙宇。又有人说这岛是明代纳西族木天王的避暑地，还有人说这是寻宝者建造的庙……。总之，碧塔海蕴含了丰富的自然和文化内涵。

藏语“碧塔”是栎树成片的地方。藏语中碧塔海又意为宁静的海。在晴朗的日子里观赏春天的碧塔海，别有情致。湖畔四周，苍松古栎，遮天蔽日，碧塔海被黛色的群山环抱，像一颗镶嵌在群山中的绿宝石。湖水清澈明亮，在太阳缕缕金辉照耀下，闪闪熠熠，奇秀悦目。高山临湖，山光水色融为一体，真可谓“半湖青山半湖水”。湖周围杜鹃花绚丽灿烂，湖畔鸟语花香，游鱼游曳于浅滩岸边。从杜鹃花海中向外望去，在广阔的草甸上，成群的牛羊悠然徜徉于鲜花点缀的草甸上，湖光与草原由此相映成趣。

逢五月杜鹃花盛开的季节，碧塔湖畔的杜鹃花瓣纷纷飘落于水中，引来游鱼，鱼儿吞食花瓣后，竟醉倒而飘浮于水面，醉鱼和杜鹃就这样形成了湖面的奇特景观。

据说林中的老熊也会趁月色来捞食昏醉之鱼。著名作家冯牧曾描写了这种景象，从此碧塔海“杜鹃醉鱼”的景观就扬名于世。特有的水，特有的花，特有的动物凝构出这特有的景致、湖光。群山、苍松古栎、山花烂漫相映成趣，令人如痴如醉。

由于没有任何污染，所以碧塔海鱼类资源保存得较为完整，其中有一种鱼竟有三个嘴唇！这就是中国生物学家命名的“碧塔重唇鱼”，它是第四纪冰川时间期遗留下来的物种，距今已有 250 万年的历史了。

碧塔海自然保护区属亚暖带气候。野生动植物资源十分丰富。植被以长苞冷杉为主，蓄积量达 233 万立方米。珍禽异兽中有国家一级保护动物云豹、黑颈鹤、绿尾虹雉等，国家二级保护动物有猕猴、猓獾、鬣羚、血雉、藏马鸡等；还有黑熊、棕熊、藏鼠兔、鸚鵡、画眉等数十种经济和观赏动物。

## 飞来寺

位于距德钦县城 8 公里处的滇藏公路沿线。它最初建于明万历四十二年（公元 1614 年），距今已近 385 年的历史。飞来寺占地面积 1500 平方米，依正乙山山势拾级而建。沿途古松森列，日影斑驳，小溪曲折，松涛低鸣。山门对联“古寺无灯凭月照，山门不锁寺云封”，使人浮想联翩。

飞来寺建筑高低错落，殿堂屋宇呼应配合。全寺由子孙殿、关圣殿、海潮殿、两厢、两耳、四配殿组成。寺内的安排具有三教合一的特点。

最让人叹为观止的是飞来寺的建筑主体——海潮殿

的建筑雕刻艺术。大殿为单檐悬山顶，七檀抬梁式结构，通面阔三间，整座大梁，梁架规整，为较大园木构成，檐头朴实疏朗，檐柱立于一巨大须弥座柱础上，座束腰处镌刻有人物、花卉及其它纹饰的浮雕图案。檐下木雕柔丽，清幽别致，殿前格扇齐备，棂花纹样精巧，雕工纯熟洗炼。

进入大殿内，让人目不暇接。正殿依照山势凿成平面，借助山体形成一壁，至今仍然坚固壮观。匠人在山石上凿出海潮大殿的雕刻主体——海潮龙王送女出嫁图。画面左边塑有神态各异的十八罗汉，右边塑有《西游记》人物故事，无不精妙绝伦、逼真入神。

飞来寺的建造及命名，有一个颇具传奇色彩的故事：建寺时选址原定在现址两公里以外的地方，全部用料已经备齐，就在破土动工的头天晚上，柱梁等主要建筑材料不翼而飞，住持和尚派人寻踪追迹。找到现址时，发现柱梁已按规格竖好，且无大殿的后梁后柱，人们以为这是神意，于是遵照神意把寺建成于现址，并因柱梁飞来自立，命为“飞来寺”。今天，站在豆温村边远看飞来寺，确有欲飞之势。

飞来寺内祀“觉卧那卡扎西像及卡瓦格博神像”。正殿内墙壁上绘有宗喀巴大师、胜乐金刚，诸护法及德钦寺和甘孜州内几个寺院的活佛画像，还写了飞来寺建造者竹巴那卡降乘的事迹。飞来寺正对卡瓦格博峰，上建有“中日梅里雪山登山勇士殉难”纪念碑和一座佛塔，纪念碑是为纪念1991年1月4日梅里雪山登山队的17名遇难登山队员而立的。佛塔则是为了纪念十世班禅视察德钦所建。

## 纳帕海

纳帕海自然保护区位于中甸县城西北部，距县城 8 公里。是中甸最有高原特色的风景区之一，也是全县最大的草原。总面积 2153 公顷，海拔 3260 米，是一个季节性湖泊，因湖中绿草繁盛，故又名草海。保护区地势平坦，三面环山，冬春季节，山岭积雪。纳帕海自然保护区因世界濒危珍禽黑颈鹤在此越冬而闻名。

每年 5 月，草原方吐嫩芽，而纳帕草原已是绿草茵茵。6 月伊始，各种野花竞相开放，茫茫草原，琼花瑶草争奇斗艳。成群的牛羊随草海起伏，如在海中沉浮。茫茫原野，四处是“风吹草低见牛羊”的草原美景。

每年夏季，四周山上的积雪融化流入纳帕海中，纳曲河、奶于河等十余条河弯弯曲曲，流经草原注入纳帕海，形成四面青山环抱，湖面波光粼粼的迷人景观。至秋季，海西北面的辛雅拉雪山山麓有天然落水洞九处，湖水经过溶洞，从尼西汤满排出，流入金沙江。每逢雨季，湖面增高，到旱季洪水排除，湖面缩小，大部分地区成为沼泽和草甸。

每年秋季，纳帕海变成了一片高山草甸，这时是牧民放牧的黄金季节。成群的牦牛和滇种马在草甸上悠闲觅食，湖边的青稞架上晾晒着熟的青稞，呈现出一片宁静祥和、丰饶美丽的高原景色。雪山、草原、牛羊组成了大西南的塞北风光。游客可以在此租马骑乘，沐浴在秋色中的高原草场，体验一个藏族牧民的生活。

秋冬来临，草原一片金黄、远山如黛、皑皑白雪峰倒影于湖泊中，黑颈鹤、斑头雁、野鸭等纷纷从遥远的

北方飞来这里过冬，这里又成了一个鸟的世界。纳帕海水草丰茂且少有人迹，气候适宜，因此成了能为黑颈鹤提供黄蚬、小鱼、植物根茎、水草、蝌蚪等食物，是黑颈鹤理想的家园。每年9月至次年3月，黑颈鹤在此栖居半年左右。千百年来，成百上千的黑颈鹤不远千里，飞临纳帕海，在这里宁静闲居。湖周围的草甸上，牛羊散布其间，怡然自得，成片的青稞，湖光粼粼与之相和相应。人们悠然湖边可聆听风的絮语和牧歌的欢畅。在这里，人、自然与动物的和谐达到极致，人们可以品味到远离尘嚣的平静与和谐。

纳帕海西北山上，是中甸古寺——袞钦寺的遗址。古树参天、郁郁葱葱，四周断垣残缺，瓦砾遍地，该寺建于明末，毁于清初。据史料记载，该寺有一尊三丈六尺高的强巴佛像，明代旅游家徐侠客曾慕名前往参观，被丽江木氏土司所阻拦未能如愿而抱憾不已。

登临古寺遗址，纳帕草原尽收眼底，在清幽、宁静的自然风光中凭吊古迹，别有一番风情。

## 千湖山

从中甸城沿滇藏公路往南行50公里，就到了小中甸乡团结村境内的千湖山。

千湖山藏语称“拉姆冬措”，意为神女千湖或仙女千湖，湖区分布在海拔3900米至4000米地方，以三碧海、大黑海为中心，方圆150平方公里，有面积10亩以下者数以千计。

景区内有着绮丽神奇的山峰和星罗棋布的上湖，小湖形状各异，有环山长形涧，有四面环山圆形湖，有的长

似游鱼；有的开阔平坦，有的幽深宁静；有的半环于山洼深处，有的掩映于杜鹃丛中，有的似珠玉成串，有的孤悬于草甸中间；有的怪石露出如鳄鱼探头，有的水色深沉似无底深渊……真是千姿百态，每个湖面烟波茫茫，湖水清冽，像一颗颗蓝宝石。湖周围被原始森林所覆盖，多为高大笔直的冷杉、云杉。湖畔长满了杜鹃林，多是黄杜鹃、红杜鹃和白杜鹃，花冠硕大，色泽鲜艳。杜鹃盘根错节，形成一大天然奇观，幽静的湖面不时有戏水的黄鸭飞过，给恬静的湖和清秀的山色增色。

## 白芒雪山

在横断山脉的茫茫林海中，掩映着一座座气势磅礴的雪山。这里是著名的国家级自然保护区，在它高远广阔的胸怀里，滇金丝猴、云豹等许多珍禽异兽和谐、自由的繁衍生存；红豆杉、黄杜鹃构成林海花海的奇妙景观。

这里有着令人迷醉的四季风景：冬春，千里冰封、万里雪飘，神圣的雪域风情带你走入一个返朴归真的世界；夏季，冰消雪融，到处高山流水，杜鹃花灿烂绚丽，林中百鸟争鸣，群猴嬉戏；而秋季更是一个五彩缤纷的童话世界——远处是雪山，肃穆而宁静，在清明秋空里，极高、极白、极远；雪山之下，林海尽为秋色所染，红的热烈，黄的明亮、绿的深沉……林海雪原中，分布着星星点点的藏族村落，他们世代生息于雪山脚下，日复一日年复一年虔诚地朝拜着这座他们心目中的神山……

白芒雪山（又名白马雪山）国家级自然保护区位于青藏高原南延部分横断山脉中段、云岭山脉北段东坡，

迪庆州德钦县境内东南部。总面积已扩至 27 万公顷，为云南最大，以保护滇金丝猴等野生动物和丰富的高山植物等为目的。保护区内地势由西北向东南逐步倾斜，山高坡陡，河谷深切。山峰最高为扎拉雀尼峰，海拔 6540 米；最低为霞若乡，海拔 2080 米，气候垂直差异很大，形成立体感极强的气候特征和植被类型。依海拔的高低，垂直分布着高山流石滩植被、高山灌木丛草甸植被、亚高山暗针叶林、针阔混交林、云南松林，这里有保存较完好的以高山针叶林为主的寒带原始森林，是典型的横断山脉峡谷。保护区内主要河流有金沙江及其支流珠巴龙河。白茫雪山自然保护区有令人醉神迷的景观。在冬季，千里冰封、万里雪飘，游览之人可尽情领略雪域风情。夏季的白茫雪山，冰雪消融，到处高山流水，杜鹃花灿烂绚丽，林中则百鸟轻鸣，群猴嬉戏。到了秋季，白茫雪山的自然景观则更别有情致。闯入滇藏公路上，就置身在丰富多彩、如醉如痴的景物里。特别使人沉醉的是从远到近所呈现的那种是就物色调上的强烈的立体感。远处是雪山，在清明的秋空里，极高、极白、极远。在这种高远雄奇的峰峦之下，林海尽为秋色所染，红、黄、绿层次井然，特别是那如火如荼的红色秋叶，像雪山的灵魂，尽情地展现着多情的姿态，让人深悟深林高山的豪爽热烈。长满灌木林的草甸草坡上雪茶点布；若陷若现的流水在海中穿行，仿佛雪山之魂。置身于其中，让人有一种返朴归真的感觉。

滇藏公路斜穿保护区，为云南省内海拔最高的公路线段，保护区腹地内冬季一般冰封雪荫，从 12 月至次年 6 月一般不能通行汽车。夏秋两季是游览白茫雪山的最佳时节，此时公路沿线冰雪消融，到处溪水潺潺，杜鹃

如炽，林中百鸟轻鸣，群猴嬉戏，令人目迷神驰。

保护区向游人开放，贡卡丫口可以观看动物。117公里处可参观植物标本园。128公里一带可观看冷杉群落及杜鹃花卉。138公里至公路最高点均可观赏森林及雪山风光。

在白茫雪山自然保护区高远广阔的胸怀里，许多珍禽异兽和谐、自由地繁衍生存着，呈现一种大自然祥和广博的氛围。这里有国家重点保护一类动物云豹、雪豹、黑鹿、金雕等，有数量和品种较多的猕猴、短尾猴、小熊猫、金猫、金钱豹、马鹿、水鹿、毛冠鹿、石貂、岩羊、高山雪鸡、白马鸡、铜鸡、白鹏、角雉、虹雉等，还有不计其数的豹猫、大灵猫、黑熊、棕熊、斑羚、獾、狐、兔和各种鸟类，不愧为动物的乐园。

那莽莽的林海中，特有树木有国家重点保护的澜沧黄杉、大果红杉、油麦吊杉、云南铁杉、红豆杉、黄杜鹃等，尤以黄杜鹃种类丰富，构成林海花海的奇妙景观。在白茫雪山自然保护区的怀抱里还可寻觅虫草、贝母、知母、天麻、胡黄连、木香、大黄等珍稀名贵药物。

白茫雪山群峰连绵，姿态雄伟，气势磅礴，在世代生息于雪山脚下的藏民心中，是一种神圣的象征。他们敬之为神山，只要由此经过，莫不向之顶礼膜拜。一些虔诚的朝拜者，甚至寝卧山下数日不去。

在白茫雪山丫口处，耸立着一个巨大的玛尼堆，青灰、森黑的石块，记录着来往行人拜谒白茫雪山的那份虔诚。经幡在寒风中翻卷，风雪交加，经幡早已褪色，经文难以辨认，却坦然义无反顾地诵念着六字真经……

没有人文气息的自然景观是乏味的。一无人迹的雪山丫口，因为有了玛尼堆，有了飘动的经幡，而富有了

灵性。按照藏传佛教的规矩，一个地地道道的藏人在翻越白茫雪山丫口时，都要随手捡拾一块石头，放在玛尼堆上，然后解开头上辫子，任其随风吹散。他会大声念诵经书，大声呼唤神录，并把手里的青棵撒向天空，表达对神灵的敬意。那是人与自然的对话，也是人与神的交流。往远处望去，地上雪茶细白如丝，事实上那是一种黄白色的高山苔鲜类植物，在丽江与中甸，那种满街的铺面都在出售的天然饮料，看来采集得并不容易；再无处，密密麻麻地生着一丛丛低矮的丛林，那是高山杜鹃。

## 碧沽天池

位于中甸县小中甸乡联合村境内海拔 3500 米的碧古牧点，距县城 51 公里，海拔 3500 米。碧沽天池藏语称“楚璋”，意为小湖。因地处碧沽牧点，遂取名为碧沽天池。湖的确不大，面积仅为 0.21 平方公里。平均水深 1.62 米，最深处约为 3 米，呈现出奇异的静和奇异的清。这片清澈澄明的湖水，仿佛就是其周遭那个多姿多彩的花草树木的世界所捧出的纯洁的心魂。

小湖四周方圆 30 多平方公里为原始森林和杜鹃林所覆盖。树木高大挺拔，多为云杉和冷杉。湖畔周围长满了杜鹃林，以花冠硕大、色泽鲜艳的黄杜鹃、白杜鹃和红杜鹃居多。花冠硕大，色泽鲜艳。花期在 6 月中旬至 7 月底，值此时节，湖畔群花争妍，艳丽无比。湖畔就成了湖水所围系的美丽的花环。那些花朵姿态各异，色彩缤纷。白的高雅纯洁，黄的沉稳而又不掩饰美的格调，红的热烈绚烂，交合成无声的花的合唱。湖北面的

缓坡上有近百亩的樱草杜鹃，花色呈紫红和粉红。花期在5月下旬至6月下旬，樱草杜鹃树干奇小，随地衍生，色泽浓郁，并有淡淡清香。人行其间，宛若信步于彩毯间，阵阵幽香扑鼻而来，让人有超凡脱俗的感觉。湖的南面是沼泽区，水草丛生，野鸟云集。是黄鸭、麻鸭、黑颈鹤等水禽的理想栖地。

这茂密苍翠的森林涌动着大自然极旺盛的生命力，所以在其怀抱中的清水湖泊那么安宁娴静，远离纷扰，永不干涸。森林围护着它，也净化着它。湖水清澈澄明，仿佛就是周转那个多姿多彩的世界所捧出的纯洁的心魂。湖心还有一椭圆形的小岛，岛上多杜鹃树，每年月间，岛上黄鸭成群在湖中和湖周围的水草中，若有若无，没有把叫声和飞扑的身影传开，静静地遵循着天池的自身规律。

杜鹃花不是时时都盛开着，牧场不是时时都绿草成茵，到了秋末和冬季，雪就开始覆盖这圣洁的天池之境了。但冰雪覆盖的水依然是清明的，树依然是青翠的，无花的杜鹃树和无青草的牧场有了雪的点缀，更显得别有情致。

## 东竹林寺

东竹林寺是康藏十三林大寺之一，传说是很久以前有一个高僧云游至此，看上了这里的金字塔形的大山，认为那是神的化身，于是在此地立庙朝奉。如今的东竹林寺规模庞大、喇嘛众多，一点也不逊色于松赞林寺。噶丹·东竹林寺坐落在德钦县奔子栏乡书松村南永干顶东坡上，滇藏公路从寺后横穿山腰而过，汽车可直达寺

内，且常年四季通行无雪阻。该寺因地处白茫雪山背风凹处金沙江河谷延伸部分，海拔 3000 米，气候属山地季风气候，具有“冬无寒冷，夏无酷暑”的特点。

东竹林寺始建于公元 1667 年（清康熙六年），原名“冲冲措冈寺”，意为“仙鹤湖畔之寺”。初为噶举派（白教），后宗格鲁派（黄教），与抗萨、支用、书松等 7 个小寺合并后更名为“噶丹东竹林寺”，意为成就“二利”（利己利人）之寺。清康熙十三年（1674 年）与德钦林、红坡羊八景林同时被藏传佛教格鲁派兼并，改宗格鲁派。清康熙十五年，五世达赖赐寺名为噶丹·东竹林。这里收藏了很多珍贵文物，其中有镀金弥勒法轮佛像、白度母像、三世诸佛像、文殊菩萨像，还有唐卡（宗教卷轴画）阎罗王群像、十八罗汉像，以及班禅历生传、释迦巨行传等 17 幅刺绣，大小灵培、佛塔数不胜数，跳神道具、法器也一应俱全。

寺院曾遭到毁坏，如今的新寺是 1985 年始历时 7 年新修的。新寺矗立于昔日的荒坡上，巍峨壮观，建筑井然有序，布局合理。远远望去，赫墙排列，褐窗密布，平顶楼房鳞次栉比，俨然一座城镇。位于中央的大经堂为四层土木结构建筑，底层是全寺喇嘛诵经之处。寺的正面供奉有格鲁派始祖宗喀巴及弟子达玛仁青和一世班禅克珠杰像（俗称“师徒三尊”）；两边有释迦牟尼、观世音、文殊、度母、普贤等佛和菩萨像。第二、三层分别为经堂、佛殿，以及堪布（掌教）念经和起居的静室。各层内外都装璜富丽，彩绘纷呈，加上宗教艺术瑰宝——雕塑、唐卡、壁画的特点，更显得金碧辉煌，气氛庄严肃穆。寺内还珍藏一幅长达 8.5 米、宽 5.2 米的大型唐卡，是用五彩丝线精织而成的护法神像，每年举行跳神

法会时展出一次，供香客观瞻礼拜。

东竹林寺距中甸县城约 105 公里，距乡驻地奔子栏 23 公里。1986 年 10 月，十世班禅大师确吉坚赞亲临东竹林寺观察并捐款赞助。如今，东竹林寺有僧侣 300 余人，管事活佛 4 人。作为云南省重点文物保护单位，该寺受到各级政府的重视和保护。1987 年 10 月曾举办盛大的“格规定木”庆典活动，此后每年都举办僧值节一次，成为康区僧俗民众朝拜的吉祥福地。若到寺内参观，可请喇嘛及活佛导游，年轻者通晓汉语汉文者甚多，且待人热情大方。

## 哈巴雪山

哈巴雪山自然保护区位于中甸县东南部，距中甸县城 120 公里，总面积 21908 公顷。主峰海拔 5396 米，海拔最低点为江边行政村，仅 1550 米，海拔高差 3846 米。哈巴雪山和玉龙雪山在民间传说中被看作是兄弟俩，金沙江从两座高大挺拔的雪山中间流过，形成了虎跳峡。山势上部较平缓，下部则陡峭壁立，望之险峻雄伟而又美丽神秘。

整个保护区 4000 米以上是悬崖陡峭的雪峰，乱石嶙峋的流石滩和冰川。海拔 4000 米以下地势较缓，地貌呈阶梯状分布，依次分布着温带、寒温带、寒带等气候带，几乎可称是整个滇西北气候的缩影，山脚与山顶的气温差达 22.8 。

保护区自然风光主要由哈巴雪山主峰、高山冰碛湖、杜鹃花、雪山瀑布群构成。

哈巴雪山主峰山顶终年冰封雪冻。主峰挺拔孤傲，

四座小峰环立周围，远远望去，恰似一顶镶着银珠皇冠宝顶，随着时令、阴阳的变化交错，雪峰变幻莫测，时而云蒸朦胧，宝顶时隐时现，时而云雾飘缈，若云欲飞，时而丝丝缕缕荡漾其间，“白云无心若有意，时与白雪相吐吞”的雪生云、云弄雪的景致，给人以“看山爱白雪，看雪爱白云”的感觉。

在海拔约4700米左右的地方，悬岩披挂着冰瀑，仿佛雪山高洁优美的乐章。这一道道貌岸然的悬冰川，属我国纬度最南的海洋性温冰川。据说那些千奇百态的角峰、刃脊、U形谷和羊背石，就是古冰川留下的遗迹。古远的冰川融化聚集成众多的冰渍湖，大部分海拔在3500米以上。其中，以黑海、圆海、黄海、双海风景最佳，以黑海尤为著名。地势如此高的黑海，水极清极冷，若人探寻而至，一种不寻常的境遇会使人目瞪口呆。若云中漫步，站在黑海边上，“不敢高声唱，恐惊湖中神”，如不闭声敛息，雨雪将倾刻呼唤而至，飘洒于周遭，只有神游于哈巴雪山的杜鹃花海中，才可欢畅淋漓地挥洒您的激情。在哈巴雪山，雪峰上裹素妆，下着翠裙，湖水幽深神秘，仙气腾腾，杜鹃花色绝美，芳吐幽，瀑布银涛直泻，水击穿石，龙王池清秀静寂，景致，无不让人陶醉其中，流连忘返。

哈巴雪山自然保护区是以保护高山森林垂直分布的自然景观及滇金丝猴、野驴、弥猴为目的而设立的寒温带针叶林类型的自然保护区。

在哈巴雪山广阔的胸怀里，各种植被资源、花卉资源极其丰富。保护区内呈立体分布着寒冻植被带、高山草甸和高山灌木丛、冷杉、云杉、山地常绿阔叶要带、干热河谷灌草丛带等，植物种类繁多。保护区内有虫草、

贝母、珠子参、天麻、雪莲等名贵药材；而兰花、野牡丹等名花随处可见；在浓密的原始森林中，栖息着一类保护动物滇金丝猴、野驴；二类保护动物雪豹、原麝、马麝等。

来这里千万记着要看一看杜鹃花，因为从山顶到山脚分布着 200 多个品种，占整个云南杜鹃种类的 70%。在杜鹃花盛开的季节走进哈巴雪山，你会惊叹这里竟荟萃了那么多的杜鹃花种类，这里的杜鹃色彩缤纷，树形多姿多彩，花瓣大小各异。生物学称誉哈巴雪山为“世界花园之母”。这里是杜鹃、报春、龙胆等名花的分布中心和分化中心，众多的高山花卉不胜枚举。据记载，早在 20 世纪初，英国的、美国的、奥地利的学者纷纷来到哈巴雪山采集植物标本，他们摘去的大量杜鹃花种已成为欧美各国园圃里的美丽景观。

## 卡格博峰

卡格博峰，海拔 6740 米，是云南最高峰。卡格博，藏语“白色雪山”之意，又称“雪山之神”。从德钦县城东 10 公里处的飞来寺，便可见澜沧江对岸数百里冰峰接踵绵亘，势如刀劈斧削，气势非凡。这就是声名遐迩的以卡格博峰为中心的梅里雪山，海拔 6000 米以上的雪峰就有 13 座，称为“太子十三峰”。挺立于 13 峰之上的卡格博峰，是一座金字塔形的雪山，雄伟瑰丽，俯视群小。

卡格博峰是藏传佛教的朝觐圣地。传说为宁玛派分支伽居巴的保护神，位居藏区八大神山之首。1989 年 10 月，藏传佛教十世班禅大师确吉坚赞曾在峰前举行隆重

法事。现有石碑和佛塔留下胜迹，供游人观瞻。卡格博下，有连绵的冰川和冰斗，其中泥沙明恰和斯恰两道冰川如两条白色的长龙，从海拔 5500 米往下延伸至 2700 米的森林中，离江面近 800 余米，是世界上稀有的低纬度、高海拔季风海洋性现代冰川，壮观无比。卡瓦格博峰是云南省六个国家级重点风景区内“三江并流”景观之一。

卡格博原是九头十八臂的煞神，后被莲花生教化，受居士戒，改邪归正，从此皈依佛门，做了千佛之子格萨尔摩下一员骠悍的神将，从此统领边地，福荫雪域。卡格博神像常被供奉在神坛之上。他身骑白马，手执长剑，雄姿英发。在西藏地区传说，若有幸登上布达拉宫便可在东南方向的五彩云层中看到卡格博的身影。每年秋末冬初，西藏、四川、青海、甘肃的一批批香客，千里迢迢赶来朝拜这座心灵中的雪山之神。他们围绕着神山礼拜，少则 7 天，多则半月，当地称为转经。藏民们对卡格博如此崇拜，都以能在一生中到卡格博朝拜转经为最大荣幸。若逢藏历羊年，转经更是增至百十倍，匍伏登山的场面，令人叹为观止。

卡格博峰由于山体陡峭，终年冰雪覆盖，时有雪崩。浓雾、大雨、狂风，迄今仍是无人登顶的“处女峰”。最近一些年来，已经有很多支中外登山探险队试图登上卡格博峰，但至今尚没有成功的纪录。1991 年 1 月，17 名中日登山健儿在峰下不幸遇难。现在飞来寺立有纪念碑供游人凭吊英魂。

## 梅里雪山

梅里雪山位于德钦县东北方 10 公里处,滇西北青藏高原南延的横断山脉纵谷地区,是滇藏界山。又称太子雪山,当地藏民视为“神山”。北连西藏阿冬格尼山,南与碧罗雪山相接,平均海拔在 6000 米以上的有 13 座山峰,称为“太子十三峰”,各显其姿,又紧紧相连。它是康巴藏族人民心中的圣山,最高的是卡格博峰,海拔 6740 米,为云南省的第一高峰。

景区内 有怒江、澜沧江、金沙江 3 条大江在滇西北横断山脉纵谷地区并流数百公里,三江间距最近,处直线距离 66.3 公里,其中怒江、澜沧江最近处只有 18.6 公里的怒山相隔。它是云南省面积最大、景观最丰富壮观、民族风情最多彩,极令人神往,但基本上是尚未开发的处女景区。它是联合国教科文组织指名调查、经国务院 1989 年批准定为第二批国家级风景名胜区。

梅里雪山以其巍峨壮丽、神秘莫测而闻名于世,早在 30 年代美国学者就称赞卡格博峰是“世界最美之山”。曾让许多科考探险者和登山健儿,无不为其的神秘而倾倒,但征服它时,或抱憾而归,或魂归雪山深处。中日登山队连续三次攀登,均未能达峰顶。

卡格博峰藏语为“雪山之神”,传说是宁玛派分支伽居巴的保护神,位居藏区的八大神山之首。在那天气晴朗,清远谧净的蓝天幕下,映衬着高洁雄奇的雪峰,卡瓦格博峰白色的锋芒直指苍穹。在云蒸雾霭,薄烟缭绕的晨光晚暮中,雾是它神秘朦胧的面纱,云是它飘渺轻柔的腰带;雪比云白,比云亮,而那云、那雾,分明只

是雪峰含蓄婉约的一种符号。卡格博峰的南侧，还有从千米悬崖倾泻而下的雨崩瀑布，在夏季尤为神奇壮观。因其为雪水，从雪峰中倾泻，故而色纯气清；阳光照射，水蒸腾若云雾，水雾又将阳光映衬为彩虹。在卡格博峰下，冰斗、冰川连绵，犹如玉龙伸延，冰雪耀眼夺目，是世界稀有的海洋性现代冰川。处处皆是山谷、树木与溪流，在每一个与佛有缘的藏民心中，藏传佛教中的葛举派保护神护佑着他们的家园，引领着他们走向佛土；在梅里雪山下的取登贡寺、袞玛顶寺是藏民朝拜神山的寺宇。太子寺中印下了长明的酥油灯影，雨崩瀑布色纯气清的水冲洗了世间的污浊，一路上的嘛呢堆群，刻写堆积了朝拜者的朝佛心愿。

梅里雪山的冰川冰瀑令人心醉，这里的高山湖泊、茂密森林、奇花异木和各种野生动物也是雪域特有的自然之宝。高山湖泊清澄明静，在各个雪峰之间的山涧凹地、林海中星罗棋布，且神秘莫测，若有人高呼，就有“呼风唤雨”的效应，故而路过的人几乎都敛声静气，不愿触怒神灵。完好、丰富的森林则是藏民们以佛心护持而未遭破坏的佛境。

## 属都湖

属都岗湖位于中甸县城东北方，距县城 35 公里。海拔 3705 米，积水面积 15 平方公里。属都岗湖四面环山，年平均气温 35℃，降雨量 580 毫米，雨季多在 6 至 10 月份。

属都岗湖是全县最大的湖泊之一，湖水清澈透亮，湖中盛产“属都裂腹鱼”，鱼身金黄，腹部有一条裂纹，

鱼肉细腻鲜美。湖上还栖息着大量的野鸭、水葫芦、黄鸭等飞禽。

属都岗湖四周青山郁郁，原始森林遮天蔽日。湖东面成片的白桦林，秋天一片金黄。山中云杉、冷杉高大粗壮，直指云霄，树冠浓绿缜密，可遮风避雨。林中栖息着麝、熊、豹、金猫、毛冠鹿、藏马鸡等多种珍禽异兽。

属都岗湖畔是中甸有名的牧场，这里草场广阔，水草丰茂，每年春夏之际，成群的牛羊游弋于湖畔，牧棚星星点点，置身湖畔，背负青山，面临绿水，牛群点点黔黑，牧笛声声入耳，让人深切地感受到高原人闲放、悠游的生活情趣。

到属都岗湖旅游交通十分方便，有公路直达湖畔，游人从中甸县城出发，要一天往返。属都岗湖东南面就是著名的景点碧塔海，两地相距十余公里。

## 碧壤峡谷群

这一峡谷群位于中甸至乡城公路 103 公里处的格咱乡小雪山山脚。此峡谷深而窄，壁高 1000 多米，最宽处约 80 米，最窄处仅 10 余米，可谓“一线中分天作堑，两山峡斗石为门”。在这些峡谷里，蓝天如洗，森林密布，野花盛开，清泉流淌，实在有如一片未受任何污染的“净土”。

进这一峡谷群，游客能够充分感受到大自然的神秘与富饶，贪图到高原质朴无比的美丽。

若干年来，迪庆以其鲜明独特而又极富神秘感的自然风光和民俗文化吸引着众多国内外旅游者。客观存在

是云南省境内一片充满厅民魅力的风景名胜区。

在迪庆旅行，处处见到詹姆斯·希尔顿笔下所描绘的高原风光，而以碧壤峡谷为主的中甸北部峡谷群，更令游人迷醉，被统称为“香格里拉峡谷群”。深峡激流笼罩在水雾云雾中，显得幽深神秘，犹如“仙境”。这与詹姆斯·希尔顿笔下的香格里拉“月亮峡谷”惟妙惟肖。碧壤峡谷直耸云天的峭壁上保留有古老的摩岩石刻和石画，技法精湛，这又给峡谷平添了几分神秘的人文色彩。

香格里拉峡谷，以神秘幽深著称于世。这些峡谷平均海拔在 3000 米以上，峡谷里生态环境保护良好，满山遍布葱郁滴翠的冷杉、云杉。虽是高海拔地区，却能见棕榈树杂于其间。峡谷时还有一个中甸最大的喀斯特溶洞——赤土仙人洞。洞口石壁上天生一个脚印，五指俱全，被视为世间少有的奇特景象。另有一泉水名叫“喊泉”，泉眼深藏洞中，人到洞前大喊数声，一股泉水从洞中的喷涌而出，掬之入口，其味甘甜，还能治病。另外，在峡谷中还有一座被称为“那格拉”的藏传佛教寺庙，寺内既有喇嘛又有尼姑，可惜 1937 年徒遭焚毁，至今尚未能修复。峡谷里的红山金矿、布拉金矿、碧桑金矿、明清以来一直开采兴旺，和毗邻的奔子兰所产的沙金同称为“藏金”，当年木氏土司曾为皇帝捐资 1200 万两用于修建十三陵。

不过游人最感兴趣的还是碧壤峡谷的自然风光。碧壤峡谷，离中（甸）乡（城）公路不远。沿上村公路走进峡谷，一路上水声轰鸣，雾气空蒙，两岸尽是坡度为 70 度至 90 度的悬崖绝壁，仰观摇摇欲坠。壁高在 1000 米以上，起码耸云天，令人心惊胆寒。走进碧壤峡谷如走进一条蜿蜒曲折的深巷，峡谷最宽处 80 米，最窄处仅

10 余米，几欲相撞。“鸟道羊肠持绝峰，涛声吼处助吟风”。正恰到好处描写出碧壤峡谷有惊无险的雄姿。你若留意观察，在峭壁上隐约能见雕刻粗犷的岩画。有专家认为，这是古代民族迁移时留下的符号，其意难解。

到迪庆观光旅游的人，不可能走完香格里拉峡谷群。不过，走进碧融峡谷，也就领略了香格里拉峡谷群的主要风光。

### 澜沧江峡谷

这是一个神奇的峡谷，这是一个险峻的峡谷，这里是一个充满了生命魅力的峡谷。沿峡谷而行，处处可见“峰峦重叠起伏，峡谷急流纵”的壮丽景色。这里是云南省高差最大的地方。位于德钦县境内流程 150 公里，该段江面海拔 2006 米，直线往上到卡格博峰 6740 米，相对高差 4734 米。从江面到顶峰的坡面距离为 14 公里，每公里平均上升 337 米，峡谷有一个近于垂直的坡面。澜沧江在德钦奔流的 150 公里，是最险峻、最瑰丽、最汹涌的 150 公里、山形直入江中，江在几近垂直的两山间如困兽一般，吼声如沸，漩澜连续不绝，浪跃巨石，飞溅四裂。两岸的树木郁郁葱葱，它们的形态是如此多姿，纵有千种的想象，纵有万般的才华，也无法尽述其美，其奇、其韵。峡谷当中的村落、古寺镶嵌在无数的小溪间，莹洁鉴人，绿色拥抱着它们，清秀可人。险、奇是它的刚，清、莹是它的柔，山刚为本，也没少了柔和，这是怎样的相谐与难得呀！

澜沧江大峡谷不仅以谷深及长闻名，且以江流湍急而著称。冬日清澈而流急，夏季混浊而澎湃，该江年径

流量 8.38 亿立方米。在 150 公里的流长里落差为 504 米，比降 3.4%。狭窄江面狂涛击岸，水声如雷，十分壮观。如此陡峭的高山纵谷地形，如此奇异绝妙的地理构造，实为举世罕见。

## 噶丹松赞林寺

噶丹松赞林寺又称归化寺，是云南规模最大、最具特色的藏传佛教寺庙群落，现有僧侣 700 余人。距中甸县城 5 公里，有巴士直达，门票 10 元。全寺仿拉萨布达拉宫布局，依山势层叠而上，气派非凡，素有“小布达拉宫”之称。外围筑有椭圆形城垣，主殿威严而华美，殿内壁画色彩鲜艳，笔法细腻，以描述史迹典故，弘扬佛教教义为主，每年农历十一月二十九日藏民在此举行以“跳神”（面具舞）为主的格冬节气氛神秘而浓烈。1679 年寺院动工，1681 年完成基本建设，由五世达赖赐名为“三神游息之地”，“噶丹松赞林”。“噶丹”表示传承黄教祖师宗喀巴首建之噶丹寺，佛语旧译兜率天。“松赞”即天界三神游戏场所：帝释、猛利和娄宿三种层次形成的三天堂，即三十三天。“林”即寺。总的来说即是“一切显密非一次修成，为使无垢之法源尖不断地惠及众生，使之圆满，特建此寺”。迪庆境内最大的格鲁派寺院正式建成。至清雍正二年（公元 1724 年），清王朝赐定名为“归化寺”。之后，松赞林寺又得到云南巡抚及清朝历代皇帝的垂青和一再赏赐，取得了极为崇高的地位，拥有众多的信教群众，成为云南最大的藏传佛教圣地。与藏传佛教建筑样式相同，松赞林寺的扎仓、吉康两座住殿高高矗立在中央，八大康参、僧舍等建筑簇拥拱卫，

高矮错落，层层递进，立体轮廓分明，充分衬托出了主体建筑的高大雄伟。主建筑扎仓，藏语依意为僧院，是僧众学习经典、修研教义的地方。后殿供有宗喀巴、弥勒佛、七世达赖铜佛，高三丈有余，直通上层。中层有拉康八间，分别为诸神殿、护法殿、堪布室、静室、膳室等。前楼客厅供贵宾宴会及观赏“羌姆”(面具)舞时使用。顶层正楼设精舍佛堂，供奉五世达、七世达赖佛像，以及贝叶经卷、唐卡、传世法器。佛堂正南为高耸的钟鼓楼，清晨、正午、黄昏击鼓报时，声闻十里。

扎仓的下属僧侣组织就是“康参”，藏语意为僧团，即按僧侣籍贯或来源地的地域划分，将大寺僧侣划分为若干团体，形成教区区域性组织。康参由老僧主持，下设念哇、格干等办事人员，相对独立地管理教区的行政、宗教、经济事务。松赞林寺的八大康参为：独克康参、扎雅康参、东旺康参、绒巴康参、洋朵康参、结底康参、卓康参、乡城康参。前6个康参代表了中甸地区区域内村落形成的教区区域组织。卓康参则为江边地区(今上江、金江、三坝、洛吉)等地的纳西族僧侣组织。而乡城康参是指中甸与四川省的乡城和得荣两县僧侣的康参。

寺院扎仓、康参之下的最基层僧侣组织称为“密参”，意为一户或一户人，一般以特定的同一区域内僧人形成一个居住单位，共同生活，人数多在一二十人左右。

寺院建筑可以说荟萃了藏族宗教文化的精华，建筑金碧辉煌，造型丰富多彩的镀金铜瓦，殿宇宝角兽吻飞檐，扎仓大殿宽敞恢宏，殿中供奉的诸多佛像：昆塔高大神圣，两侧西厢的壁画雕饰精美琳琅，这里显现着佛法的深固，这里诠释着佛经的丰富内涵，这里是响彻

着佛普渡众生的布道，这里是佛光充溢的殿堂。

松赞林寺内历代珍品众多，有五世达赖、七世达赖时期的八尊包金释迦牟尼佛像、贝叶经、五彩金汁精绘唐卡、黄金及各种精美的鎏金或银质香炉、万年灯等。金寺收藏有《甘珠儿》十部(其中两部为金汁手书);《丹珠儿》两百余部。

据记载，松赞林寺与七世达赖喇嘛格桑嘉措还有着一段深厚的“法缘”。六世达赖飞升后，拉萨三大寺祈求卜认定的转世灵童(即后来的七世达赖)遭到蒙古和硕特部藏王拉藏汗的擅害于是灵童被僧人们护送至松赞林寺避难。灵童将牛奶奉于水源程序，祈祷此水成为乳汁以养育众生，此水由此成为“奶子河”。后灵童又转由青海塔尔寺供养，终于得到当时的皇帝康熙的认可支持，并加封“宏法觉众”的封号。因此，七世达赖对后来松赞林寺的扩建一直给予支持。

1936年夏，贺龙率领红二方面军长征经过中甸。贺龙、萧克等亲临归化寺，拜访活佛、喇嘛，并题赠“兴盛番族”锦幛一幅(现存中国军事博物馆)。归化寺为红军筹粮2万多斤，还派出僧侣为红军当向导，支持红军北上抗日。