



香格里拉印象 (四川)



在青藏高原東南部，
沉睡千年的冰河裡，有一片留存
着大自然最古老記憶和最純粹心靈的世
外之境。極目遠眺，天地無止無境，雪山、
冰川、湖泊、草原……變幻多姿的自然景觀在亞
丁自然保護區內，綻放着大自然最動人心魄的美；
群山環抱中，高聳入雲的三座神山靜靜矗立，守候
着藏民流傳千載的古老傳說。
這裡有中國保存最完整的原始自然生態系
統，這裡也是喧囂都市中，人們心靈嚮往
與追求的那一片淨土，稻城、亞丁
——最後的香格里拉！

不可錯失的稻城美景

稻城位於四川省甘孜藏族自治州南部，是一個隱秘卻充滿詩情畫意的雪域高原。蔚為壯觀的三神山、紅草地、高山海子以及神秘的藏傳佛教文化，都是不可錯失的遊覽勝地。

亞丁三神山——藏民靈魂的歸宿之地

亞丁三神山又稱念青貢嘎日松貢布，藏語意為「終年積雪不化的三座攝法神山聖地」，是稻城亞丁地區三座完全隔開，但又相距不遠，呈「品」字排列的雪山。北峰仙乃日(6032米)似大佛，傲然端蓮花座；南峰央邁勇(5958米)宛若少女，嫵靜端莊，冰清玉潔；東峰夏諾多吉(5958米)像少年，雄健剛毅，神采奕奕。

三座雪山的佛名曰「三怙主雪山」，在世界佛教二十四聖地中排名第十一。據記載，公元八世紀，蓮花生大師為貢嘎日松貢布開光，以佛教中除伏主人翁的三位一體菩薩：觀音、文殊、金剛手分別為三座雪峰命名加持，仙乃日為觀世音菩薩，央邁勇為文殊菩薩，夏諾多吉為金剛手菩薩，貢嘎日松貢布自此蜚聲藏區。

在藏民心中，一生中能轉山朝覲一次貢嘎日松貢布是每一個人的夙願，那是他們靈魂的歸

宿之地。對於生活在喧囂都市中的人們，去貢嘎日松貢布，安寧會自然降臨。

在三神山中，有兩處高山海子頗為著名。一處是鑲嵌於央邁勇山坳裡，狀如水滴的「牛奶海」，另一處是仙乃日融雪形成的海子「珍珠海」。牛奶海，周邊由一圈乳白色環繞，湖水呈碧藍色，遠遠望去，湖面忽明忽暗，彷彿寶石般變幻着光彩。珍珠海，傳說是仙女的梳妝鏡，是仙乃日的最佳觀看地點。春天，湖邊片片杜鵑花燦爛怒放；秋天，湖裡倒映着層林盡染的斑斕世界，令人目眩神迷。



■仙乃日與珍珠海



■央邁勇與牛奶海



■夏諾多吉

海子山——上帝散落人間的鑽石

海子山位於稻城北部，平均海拔4500米，以青藏高原最大古冰體遺跡「稻城古冰帽」聞名。這片神奇的石頭山是喜馬拉雅山造山運動留給人类的古冰體遺跡，鑲嵌其中的1145個高山湖泊，如上帝失手撒下的一千顆鑽石一般閃爍山間，形成了數為觀止的「天外星球，千湖之山」的奇異景觀。

儘管高原湖泊寒冷刺骨，但是游弋湖間的魚兒與棲息湖面的禽鳥，卻訴說着這片土地生命驚心動魄的美麗。



■海子山

醉人的紅草地

紅草地位於稻城縣附近，是一片如灌木一樣紮根池塘生長的紅草。這些紅草在陽光的照射下，紅艷動人，而一些無序散落在海子裡的頑石點綴其間，平添了幾許浪漫。每到晚秋，黃綠錯落的楊樹、水中的紅草依依，以及遠處的白雲、藍天與山巒，交相輝映，亮麗張揚地組合在一起，宛若一幅斑斕、誇張的油畫山水。不過，這樣的美景只有在晚秋才會出現十多天，而留住這片絢麗美景的最好方法無疑是用影像記錄，最佳拍攝地點在傍河與色拉，以「傍河夕照」、「色拉晨霧」最為著名。

■紅草地



神秘的藏地文化



■瑪尼堆



■沖古寺

稻城歷史文化悠久，其藏傳佛教的神秘文化頗具特色，全縣共有大小寺廟14座，以雄登寺、貢嘎朗吉嶺寺、沖古寺最負盛名。

雄登寺位於稻城縣城金珠鎮境內，海子山東南麓，海拔4103米，建於1415年，至今經歷了六代活佛，轉世弟子共經歷了16人。寺內藏有十萬頌經書和五世班禪所贈檀香木釋迦牟尼的佛像。貢嘎朗吉嶺寺是稻城最大的黃教寺廟，大殿共有三層，建於明朝初年，大殿門廊裡的廊柱，雕刻有藏傳佛教的花紋，透露神秘氣息。沖古寺位於仙乃日雪峰腳下，海拔3880米，是當地藏民轉山儀式的出發地。站在沖古寺前，頭頂是近乎通透的蔚藍天空，遠處是千年不融的雪山，身後是沉睡了萬載的峽谷。沖古寺猶如天堂之門，站在這裡，你會感受到無限接近神的世界。

在藏地文化中，隨處可見藏民祈福的瑪尼堆。瑪尼堆藏語為「多本」，意為曼陀羅，由大小不等石塊堆疊起，有些石塊上會刻有六字真言等藏傳佛教內容。每逢吉日良辰，人們會拿一塊石頭虔誠地抵在額頭，口中默誦祈禱詞，然後把它丟向石堆。因此，瑪尼堆每顆石子都凝結信徒們發自內心的祈願。

旅遊小貼士

最佳旅遊時節：每年5月至10月
旅行線路推薦：稻城——紅草地——海子山——亞丁自然保護區（三神山）。
當地美食：稻城以饅頭、糌粑、酥油茶、牛羊肉、青稞酒、酸奶等藏式食品為主。
注意事項：稻城、亞丁海拔較高，有嚴重心臟病、哮喘等患者不宜進入，出發前可先行服用紅景天、肌甘等抗高原反應藥品，並隨身攜帶一些複合維生素、葡萄糖製品及常用藥品，帶足衣物，防曬防雨用具。此外，要避免在高原上劇烈運動，放鬆心情。進入藏區請尊重當地風俗，注意環保。