

若尔盖 三千五百米之上的时光

唐利/文图

我，
喜欢旅游，
喜欢那种独身于世外的洒脱，
喜欢那种宁静悠闲的懒散时光。
鸟语花香的丽江，
碧水蓝天的九寨沟，
博大精深的北京故宫
……
都留有我的足迹。
旅游时，一台相机，一只背包，便是我的全部。
可现在，面对各种风景，我却少有欣喜。
或许，那时的我不懂旅游，也不懂自己，
总觉得别人去过的地方，必然要去。
当友人再次邀请我去旅游胜地时，
我开始变得畏缩不前，
联想到的也不再是美景。
而是人满为患的景点，
不停地追赶下一站，
喧闹嘈杂的环境，
虽我不抱怨，却已身心疲惫，不得一丝清闲。
直到邂逅若尔盖大草原，
我才明白：旅游不在于虚荣，而在乎身心的宁静。
早晨，步入西部旅游牧场喝一杯藏茶，
再伴着灿烂的朝阳，去草原闻闻花的芳香。
若是饿了，那就弄盘丰盛的藏餐，犒劳下辛苦的自己。
再骑上心爱的马儿，畅游草原的宽广。
傍晚，披着落日的余辉，闲逛于步行街上。
又或围着热情的篝火，与牧民朋友翩翩起舞。
若是困了，那就望着窗外的草原，辗转难眠吧。
现在，我终于懂得真正的旅行：
静处美景之中，独享那份悠闲。

第一站:达扎寺镇

达扎寺的全称为“达扎寺吉祥善法寺院”，位于县城东北部，是一个格鲁派(黄教)寺院，建于康熙二年即 1663 年。由第一世达扎活佛曲吉·毛郎伦珠主持创造，距今已有 338 年的历史，历经七世活佛的主持和发展。
殿内供奉着诸多的佛菩萨像。寺里僧人严持戒律，精修各种佛法。瑜伽高僧层出不穷，被佛教界誉为胜乐金刚道场，是信教群众朝拜的圣地。
第六世活佛达扎活佛格桑吉美丹贝嘉禅时，因修持极高，慎思明辨，通达显密各种经典，于一九五六年被西藏哲蚌寺封为“夏尔哇曲吉”佛位，名扬藏区。寺院现在开设了“三大扎仓”，即三大学院：闻思学院、密宗院、时轮学院。
达扎寺的节庆法会甚多，著名的正月祈寿法会，藏语称“莫朗木”，在此期间有晒佛、观酥油花、转弥勒等法会。四月有“娘乃法会”，即闭斋法会。
法会期间全体僧众要闭斋十六天，专修观音，记六字真言。七月有辩论会(说法节)、十月燃灯法会、十二月攘灾法会、跳法王舞等法会。

第二站:花湖

花湖位于四川若尔盖和甘肃郎木寺之间的 213 国道旁，是热尔大坝草原上的一个天然海子。热尔大坝是我国仅次于呼伦贝尔大草原的第二大草原，海拔 3468 米。由此可见，花湖可算是出身望族，虽然养在深闺，但已经有了一个很好的背景。
在藏语中，“热”指一种名为“热”的经，“尔”指部队。因当年吐蕃国征服此地时，出兵前念了一种名为“热”的经，故以“热尔”名之。热尔大坝上有三个相邻的海子，最小的叫错尔干，最大的叫错热哈，花湖是居中的一个。
从城市去花湖，差不多可以说是从人间去天堂。如果不相信有天堂，或估计以后可能见不到天堂的话，去的必要性就更大一些。经典的时间是在五六月份，湖畔五彩缤纷，好像云霞委地，而湖中则开满了水妖一样的绚丽花朵，这种植物看起来平淡无奇，在雨水充沛的八月把纯蓝的湖水染成淡淡的藕色，时深时浅，像少女思春时低头的一抹酡红。想想都叫人发狂。
湖水天真的蓝，无法形容的纯净。缱绻在水天之间的云彩，无法形容的妖艳。亘古不变的小木亭子，长长的栈道，大片的湖水，大片的天空，水天之间纠缠的云彩，从花湖回来的照片永远是这样简单的组合。却永远让人一见倾心。别无选择。简单，安静，却让人燃烧，这就是花湖，寂寞如此妖娆的花湖。

第三站:格尔底寺

郎木寺居峡地处若尔盖县红星乡郎木寺，法鼓之声相鸣，螺号之音相应，使这块充满神秘色彩的地域始终笼罩着浓浓的宗教氛围。
郎木寺有两大寺院和两个清真寺。一个



叫“达仓纳摩格尔底寺院”，简称格尔底寺，系四川阿坝地区格鲁派规模最大、最具影响力的寺院之一，辖有 18 座分寺，现有僧人 500 左右。

格尔底寺现在存一珍贵的宝物：五世格尔底活佛的肉身灵体。五世活佛出生于 1681 年，于 1775 年圆寂，享年 74 年。文革期间灵体被运到若尔盖县城，被几个信教群众发现后偷埋在县城的达龙沟山上。

到 1981 年再挖出来时股肉还有弹性，无丝毫损坏，后请回格尔底寺，至今供于该寺金殿之中。民改前肉身灵体曾自然生长头发，寺内高僧大德们为其理发一次，从此再未生长。金粉抹面的肉体真身历经 300 多年的风风雨雨至今仍栩栩如生令海内外游客叹为观止。人的生命现象，是普天下最为神秘且难以透视的现象，五世活佛的肉身法体让多少追求科学与生命的人敬仰、膜拜。

郎木寺天葬台位于赛赤寺院西北 300 多米处，是安多地区最大的天葬台之一，已有 400 多年的历史，它像一本天书，让天下游客怦然心动去阅读。山顶飘着各色嘛呢经幡，还有成群的秃鹫在盘旋，它们是藏族人民心中神的化身。

百灵鸟鸣唱的天葬场，没有想象中那种阴森与恐怖，在这里死亡不仅仅意味结束，也意味着新的开始，带有重生与超脱的意味，是藏区信教群众最后的回归，他们用天葬这一具体方式呈现人类回归自然这一法则。这里独特的藏族丧葬文化风貌，近几年吸引了成千上万的旅客来这里探秘。

第四站:降扎温泉

降扎温泉位于若尔盖县东北部降扎乡境内，北靠甘肃省与碌曲县相连，“降扎”是藏语

发音，意思为红柳树多。该乡地形具有高原与山区接缘的特征，既有高原雄浑辽阔的风光，又有山林秀美依人的景色。

降扎温泉位于国道 213 线至甘肃省迭部县公路旁，距降扎乡政府 5.5 公里，依山傍水，松柏参天，交通方便，景色优美。温泉四周群山环抱，河两岸的山崖有大小 50 多处泉眼，泉水清澈如镜，水从山上流下，所过之处将山岩浸润成孔雀蓝和翡翠绿，在阳光照耀下闪闪发光，恰似粒粒珍珠宝石镶嵌的一幅世画。

降扎温泉又名降扎氡泉，氡在医学上治疗癌症效果好。温泉出露地层由硅质岩、变质砂岩、千枚岩等组成，是地下深部循环水沿断层涌出形成的，泉水无色、透明，含硫、铁等十多种矿物质，水温 31℃—50℃ 不等，属中温热水，一年四季不断，被广大藏族群众视为治疗“圣水”。经上百年的实践证明，降扎温泉对皮肤病、关节炎、风湿、癌症、胃病等有显著

疗效。

第五站:铁布梅花鹿保护区

铁布梅花鹿自然保护区位于阿坝藏族羌族自治州若尔盖县境内的东北方，与甘肃省接壤。这里受季风气候的影响，阳坡热量充足，芳草萋萋；背阳坡水分充足，森林茂密，是梅花鹿生长、栖息的好场所，因此，把这里列为梅花鹿的保护区。

梅花鹿既是名贵药用动物，又是非常惹人喜爱的观赏动物。国内发现的 5 个品种中，只有铁布梅花鹿是我国科学家发现并定名为“四川梅花鹿”。它的特点是身躯高大，在深红棕色中点缀着小而密的白斑。梅花鹿行动机敏，奔跑迅速，成群分布在保护区的 9 条沟内，散布在茫茫的草地吃草，远远望去犹如一树树盛开的梅花。