

第五部分 杂记

一、民间故事

(一) 冲古寺的故事

传说五世达赖喇嘛阿旺·洛桑加措得知圣地日松贡布地区没有弘扬佛法的寺庙,就派让降·根秋加措大师到亚丁来修建寺庙。不料,建寺动土触怒了山神,降下灾祸,使当地百姓患上疾病。为使百姓恢复健康,大师日夜辛苦操劳;百姓们的病全好了,大师却积劳成疾,因病圆寂。人们为了怀念他,将他葬在草原上,并为他堆起了雄伟的嘛呢堆。

(二) 舍身岩的传说

相传有个高僧在山崖的岩洞里修行,猎人冲绕多吉到此猎鹿,每次总要将其中一个猎物腿供奉给那位高僧,日复一日,年复一年。一天,猎人猎到猎物后回来,经过高僧的修行洞,看到一堆阴森的白骨,猛然间想到了他所猎取的鹿子,悔恨不已。为了忏悔自己深深的罪孽,他背着猎枪,腋下夹着猎狗,从山崖上跳下,半空中两条猎狗各长出一只翅膀,载着他飞向了远方。高僧见后,认为猎人杀了如此多的生灵,也能羽化升天,自认自己参禅悟道,可以成佛,于是从山崖上跳下,结果摔得粉身碎骨。

(三) 传说山林中的隐形村——邓坡

邓坡乡位于稻城县北部,距县城80余千米。邓坡上下村共有150户800余人,境内群山环绕,沟壑纵横,森林茂密,河水清澈,海子星罗棋布。

邓坡原名为得梦,也叫得龚,系藏语译音,意为隐形村,整个村庄隐没于沟谷丛林之中。相传很久以前,这山谷里传来优美的山歌声,却不见人影,望见炊烟袅袅升腾,却不见村寨房屋。整个村庄被三座神山环抱。据说这三座神山是很久以前保护邓坡的三名护法神,分别叫勇珠、生更和夏秋护法神,他们为了保护邓坡村民,多次与妖魔鬼怪较量,驱逐“怪兽”,得到了当地村民的爱戴和敬拜。后来随着岁月的流逝,逐渐形成了今天的三座神山即龙头神山、生更神山和夏秋神山,分别掌管海、陆、空,共同护佑着这个美丽的地方。后来有位猎人来到空阔的海子山捕猎,遇见隐藏于海子里的恐龙,猎人吓得魂不附体,拔腿逃命,恐龙紧追不舍。猎人窜进一条绿光闪烁、碧海耀金的深谷中,眼看恐龙窜进隐形村,殃害村民,勇敢的勇珠和生更、夏秋与它大战。说不清斗了多少回合,眼看一时无法取胜,勇珠和生更、夏秋摇身一变,霎时三座大山围住了隐形村,堵住了恐龙去路,恐龙更加发狂,接着空中发出一声霹雳,随后高山之巅飞落巨石,密如雨点,把作恶多端的恐龙活活砸死在谷中。然而,沟谷中河流被堵截,积水成湖,眼看猎人被水淹没,忽然水中游来一只驮着莲台的大乌龟,猎人连忙爬上乌龟背,终于脱险得救,据说湖中龟形的小岛是这样形成的。

过了半晌,雾散日出。猎人举目回顾,只见山石磊落,松柏亭亭,流泉潺潺,一幢幢古木的藏寨楼房在山村中时隐时现,使人感到如同进入仙境一般。村民们身穿盛装走出寨楼,来到令人迷恋的芳草坪,欢聚笑语,歌舞不歇,以示庆贺。为了纪念勇珠、生更和夏秋的功德,每年农历4月15日,百姓都来到神山脚下,烧香叩头,祈求神山神湖,一方平安,同时也在这一带开怀畅饮青稞酒,尽情歌舞。传说中的隐形村,从此也展现在世人眼前。

(四) 蓝月山谷之情郎阿措卓玛神山的传说

相传,俄初阿措家是历史悠久的世代农家,阿措家世代生男不生女,有一天终于降生一个女儿,按传统由活佛赐名叫卓玛,因本地卓玛重名较多,因此人们取其户名称她为阿措卓玛。阿措卓

玛长得像天上仙女般美丽,一时轰动了亚丁地区,求亲的人们踏破了阿措家的门槛。阿措家为了保护卓玛的永久美丽,到冲古寺庙请活佛剪了头发,准备做终生尼姑,让朝山拜佛的人们享受永久的美丽。

可是有一个英俊潇洒的小伙子深深地爱上了卓玛,美丽的卓玛也对英俊的小伙产生了感情,他们相亲相爱,卓玛还怀了孕。为了祈祷孩儿平安降生,他俩转山拜佛来到三座神山的必经地——情郎,到情郎时已经夜幕降临,相亲相爱的一对恋人为晚餐忙碌,小伙子让卓玛烧火做饭,自己出去捡柴火。小伙子回来后发现卓玛不见了,便急呼高喊“卓玛啊……卓玛,你在哪里”,情郎岩上传来微弱的“阿哦”“阿哦……”的回音,小伙子焦急万分,怒火万丈,愤怒之下朝岩上射了一箭,岩石被深深地射出了一个洞,洞里喷出了白色的奶水。卓玛叫了一声:“你的箭射中了我的奶头,我不能再像世人一样与你共同生活了,我已经被‘三怙主’神山化为神仙了”。

从此以后,在奶头箭洞里,白色的神水不断地喷射,哺育着蓝月山谷美丽的仙境,转山朝拜的人们到了情郎,要将不满周岁的婴儿蒙头盖面,恐卓玛没有生过小孩被她要去;未婚相爱的男女经过这里要手拉手,怕一分开便不见人影;朝拜情郎阿措卓玛,要祈祷两口子终身平安,白头偕老。

(五) 蓝月山谷之扎拉空杜吉益珍的传说

相传莲花生大师持封“三怙主”神山后,西藏一高僧大法师来转山修行。当行至扎拉空时,为检验自己修行的境界,将他专用的一根香木拐杖随手插于岩石裂缝中,不想此拐杖生根发芽,茁壮成长,叶茂常青。以后朝拜“三怙主”神山的人们都必须朝拜扎拉空杜吉益珍,敬仰“扎连普瓦”(红香木树),表示对佛的虔诚。

(六) 蓝月山谷之黑坚郎卡巴呷的传说

相传,有一个高大强壮的藏家男子汉叫郎卡,他共生养了九个儿子、一个女儿。九个儿子人人身强力壮,勤劳勇敢,他们在黑坚开荒农耕,种植作物,开辟了新的生活天地,转变了新的生活方式,由游牧生活逐步进入定居农耕生活。九兄弟在此并排修建了九座房子,而最小的么妹按习俗嫁了出去,么妹的婆家见九兄弟富裕起来了,前往要其嫁妆,九兄弟相互推诿,都不愿给,亲家间发生了冲突。于是,婆家人请来一个诅咒大师,到阿岩洞念神经(诅咒经),念到21天时他用头发拴住面前一石包(称为石狗)牵到黑坚山顶,并依托石狗叫骂诅咒,诅咒九兄弟都要死,而且死得一般。人死只能吐血而死,他诅咒吐奶死。传说一个兄弟在帮大哥砍树时被树枝打倒而亡,因中午喝了牛奶,死时口、鼻中吐出了奶;人死只能从树上掉下来死亡,他诅咒其大哥从树上落上去死。相传,大哥砍一根斜坡上的弯树时,被倒下的树木击中下巴甩上树枝死亡。由于惧怕诅咒经的危害,剩下的七兄弟从此从黑坚搬迁出去。

九兄弟的传说是崩哥游牧生活进入到农耕定居生活的社会进步,又是封建迷信思想残害人民群众的真实写照,更是启示人民怀慈从善、帮穷济困、和谐安康的重锤响鼓。

(七) 蓝月山谷之蓝月溶洞的传说

蓝月溶洞位于“三怙主”雪山南门蓝月山谷沟口处。相传,溶洞又叫拉姆降措,是一位高僧大德活佛开光取名的。每逢农历4月15日(萨葛达瓦节)前后五天,“三怙主”雪山汇聚灵气之仙水降临溶洞,慰藉和安抚朝圣者的愿望。每当此时,朝圣溶洞的人们络绎不绝,门庭若市。

此洞洞形奇特,滴水穿岩,假山如生,洞中有洞,池内生池,朝圣溶洞者用圣水浴顶,取圣水而食,烧香祈祷。可以五谷丰登,驱除病魔而祈;可为事业有成,生意兴隆而祷;也可求青春长驻,爱情永在而告;更能为平安和谐、健康长寿而拜。

愿所有在此祈祷告拜者,惠“三怙主”神山灵光普照。

(八) 传说中的同仁坝灭蟒记

在东义茶马古道上,有一片开阔的草地,这里芳草如茵,百花竞放,与两面的青山交相辉映,相

得益彰,这就是同仁坝子。相传这里出现了一条巨蟒,身长百丈,口如巨钵,能一口吞掉一个十余匹马组成的驮队。巨蟒在此肆无忌惮,这里的动物和途经此地的商人全都成了它的腹中餐。巨蟒的祸害激起了“三怙主”神山的愤怒,于是远在千里之外使用“握初”(藏民族所用的一种借助外力抛射石头驱赶牲畜的工具)攻击它,但巨蟒的灵敏使“三怙主”神山无法击中它,于是“三怙主”神山只好在其四周击打握初石,并将这些石子化作座座神山(易哥松拉、比雷沙色、比鲁夏、雷雄达朗、呷坚特白、东同夏格、拥丁严翁等神山),将巨蟒困于其中。随后“三怙主”神山派遣喇嘛主巴到此地捉拿巨蟒。喇嘛主巴和他的侍从奉命到达同仁坝后,隐藏在岩洞里。喇嘛主巴叫他的侍从去观望,侍从回来说,同仁坝子里有一百多只白绵羊和有一百多只黑绵羊,中间有一个两米多高,像是披着黑衣的放牧人,喇嘛主巴听后,思索片刻后便道:“那肯定是巨蟒盘绕身躯在观察动静,中间的‘牧羊人’肯定是它昂起的头”。

喇嘛主巴立刻差侍从去收麝香,侍从共收购到七驮麝香。一位勇敢的商人自告奋勇,手举大砍刀,骑上高头大马,带领连在一起的七匹驮着麝香的马冲向巨蟒,试图以麝香的药力杀死巨蟒,但巨蟒大嘴一张,商人和七匹马一起被吞进了肚子。首战失败,喇嘛主巴痛心疾首,他向“三怙主”神山立下军令状,不除巨蟒誓不回。

喇嘛主巴一个人坐在岩洞里念经,吩咐侍从第三天来看他,21天后又过来看一次,每次来只能心中作百次祈祷,不能作声。到了第三天,喇嘛主巴的侍从去看他,只见喇嘛主巴变成了一个鸟蛋;到了第21天的时候,侍从再去看他,鸟蛋变成了一只巨雕。侍从的祈祷刚到百遍,巨雕突然有了灵性,直冲云霄,震碎山洞,接着一个俯冲,抓住蟒蛇的头便向空中飞去,侍从见状惊呼,巨雕心绪被扰,一不留神,被巨蟒挣脱,巨雕紧追不放,嘴啄翅拍脚抓,从同仁追到拥面,从阳丁追到翁子月牙谷,从月牙谷追到翁子溶洞,最后筋疲力尽的巨蟒钻到易哥拉底下躲藏了起来。据传至今,在易哥松拉还能听到巨蟒嗯……嗯……的出气声。

(九)白水九兄弟的传说

白水九兄弟是日松贡布(“三怙主”神山)的西南门守护神山。这里风景如画、峡谷幽深,山峻水清。就在这方静谧、幽远的天地,流传着一个脍炙人口的古老传说。日松贡布将其最小的妹妹金姑娘嫁给了中甸白“马古格”神山,当送亲队伍路过翁子月牙谷,到达白水九兄弟住处时,英俊潇洒、热情好客的九兄弟按传统习俗敬献洁白的哈达和醇香的美酒迎接金姑娘,金姑娘沉浸在白水瀑布美景和九兄弟的潇洒之中。在白水九兄弟的盛情挽留下,金姑娘答应在此作短暂停留。于是,在九兄弟的陪护下,金姑娘在此游玩,欣赏山水。美丽的白水瀑布如一条洁白的哈达横挂在山间,清澈的溪流潺潺地流淌,茂密的森林像一条巨大的绿毯覆盖在大地上,宁静致远地天地让金姑娘为之沉醉,九兄弟的热情、优雅让金姑娘为之心醉……时光飞逝,不知不觉中竟然过了三天三夜。就在这三天三夜中金姑娘的芳心被白水九兄弟和这方天地深深打动,他们之间产生了爱情的火花。深明大义、通情达理的“三怙主”神山见此情景,便遂金姑娘所愿,准其嫁给了九兄弟,并让九兄弟和金姑娘化成了西南门的守护神山。从此,他们相亲相爱、相敬如宾,勇敢而坚强地守护在西南门。

神山九兄弟娶金姑娘为妻的传说,至今流传在东义和木里县俄牙乡一带。这一传说是当地一妻多夫或一夫多妻的原始婚姻习俗的一个写照。

(十)牛肩凸岩与鸡冠岩的传说

翁子大峡谷谷深幽长,谷四米来宽,两岸岩石陡峭,深达千米,蔚为壮观,站在谷中仰望天空,只能看见上弦月般大的天,即使是最开阔的地方,仰视天空也不过如初三至初九之月般大小。在这幽深的峡谷中,无数的猴群在自由玩乐,藏马鸡、小熊猫、岩羊也悠闲的在林中穿梭,这里不仅是

大自然鬼斧神工的杰作,也是动物的一方乐土,这片天地能成为动物的乐园,相传与这里耸立的两座山峰有关。一座山峰叫牛肩凸峰,另一座叫鸡冠峰。

传说牛肩凸峰是牛魔王的牛肩凸化成的。吉布龙达玛时期,灭佛运动盛行,各地妖魔猖獗,牛魔王便是其中之一。它在月牙峡谷一带肆无忌惮,杀生无数,生灵涂炭,三怙主神山大怒,施法使牛魔王陷入地下,只剩下牛肩凸露在地面,并最终化成了牛肩凸峰。

鸡冠峰传说是孔雀趁鸟中之王——布谷鸟沐浴更衣之时,偷偷盗走了其纤华的鸟王衣,当其经过白水九兄弟和金姑娘住处时,被他们发现,报告了“三怙主”神山。“三怙主”神山当即施法,孔雀顿时化作了现在的鸡冠峰。虽然孔雀受到了惩罚,但它在逃亡路上悄悄将鸟王衣装上的一枝羽毛送给了同族,因此,孔雀到今天还是那么美。

(十一)卓玛拉错由来的传说

亚丁景区有个卓玛拉错,这个湖代表着稻城姑娘忠贞不渝的爱情。传说在很早以前,有一个名叫卓玛的姑娘和一个年轻的英俊的小伙子相爱了,眼看到了谈婚论嫁的年龄,但是双方的父母却不同意他们结合。为了和心爱的姑娘在一起,一天夜里,小伙子悄悄地和姑娘离开家来到了茂密的大山深处。双方的家人四处寻找他们的下落,但始终没有找到。在大山里,他们只能靠吃野果喝山泉水维持生命,可是彼此心里都觉得很幸福,因为和自己相爱的人在一起。然而,甜蜜的日子总是短暂的。有一天,小伙子到周围的山上去找野果子,遇到了野兽,小伙子还没来得及转身就已经成了猛兽的猎物。姑娘焦急地等待着心上人回来,可是心上人却始终不见踪影。于是,姑娘每天守在原地,整日以泪洗面。观世音菩萨看到这种情景也被卓玛姑娘的那份痴情所打动,便一挥挥手把姑娘变成一泓清澈的湖水永远镶嵌在大山深处。卓玛姑娘变成了如今的卓玛拉错湖,她披着轻渺的绿纱,忠贞不渝地依偎在心上人的身边,而小伙子却变成了湖边的那些参天大树,永远守护着自己心爱的姑娘。

(十二)盐水的故事传说

稻城某寺庙有一个弟子总是爱抱怨。有一天,寺里的大师派这个弟子去买盐。弟子回来后,大师吩咐这个爱抱怨的弟子放一把盐在一杯水中,然后把水喝了。

大师问:“味道如何?”

弟子龇牙咧嘴地吐了口唾沫:“苦”!

大师又吩咐这个弟子把剩下的盐放进湖里。

弟子于是把盐倒进湖里,大师说:“再尝尝湖水”。

弟子捧了一口湖水尝了尝……

大师问道:“味道怎样?”

弟子回答道:“甜”。

大师问:“你尝到咸味了吗?”

弟子回答道:“没有”。

这时大师对弟子说道:“生活中的痛苦就像是盐,不多,也不少。我们在生活中遇到的痛苦就这么多。但关键是你怎样看待痛苦,这取决于我们将它盛放在多大的容器中”。

(十三)传说中亚丁“三怙主”雪山的来历

“三怙主”雪山,藏语称为夷钵喙备氯帐晒羣加。在佛教二十四圣地中排名第十一位,是众生供奉朝觐积德之圣地。关于它的由来,民间有着许多优美的传说。

有人说,迦叶佛陀在人间转述(大法轮经)时,幻身大乐定佛和慧身空乐智佛以吉祥智慧双运生了三个儿子,三兄弟自幼便读经念佛,积德行善,立志牺牲自己成就他人。

成人后,三兄弟跪拜在佛陀面前说:“全智群主(三兄弟对佛陀的尊称),我们三兄弟想帮助人们解脱痛苦,我们该如何造业呢?请您指点”。迦叶佛陀微笑不语,从身边的吉祥结中发出五彩光芒,转请十方三世诸佛,然后从头顶射出一束银光照在大哥身上,大哥的身体瞬间便如珍珠晶莹透亮,成了佛语的化身仙乃日(观音菩萨),端坐于莲花宝座上,冰清玉洁,圣洁庄重;佛陀从喉部发出一道赤色的光照在二哥身上,二哥的身体宛如红玛瑙般光彩耀眼,成了佛身的化身央迈勇(文殊菩萨),挺拔秀美,娴静端庄;紧接着,佛陀从心口处射出一道绿光照在三弟身上,霎时三弟的身体便如翡翠泛着绿光,成了佛意的化身夏诺多吉(金刚手菩萨),威武刚毅,气度不凡。圣地“三怙主”雪山由此而来。

又有人说:很久以前,离日瓦(香格里拉)乡七千米处的阿称贡村岭家有一母生就三兄弟。三兄弟从小皈依佛法,熟读经文,为使众生脱离苦海,亲密无间的三兄弟分别修习降妖伏魔三法一体的观音、文殊、金刚手菩萨,于是大哥静坐乌玛勇修习观音;二哥在塔目扎蒲修习文殊菩萨;三弟在藏嘎唐修习金刚手菩萨。经过三年的勤学苦练,三兄弟修得正果,由莲花生大师广开圣意点化成“三怙主”雪山。三兄弟呈“品”字形促背静坐,大哥观音菩萨面向西藏拉萨;二哥文殊菩萨面向纳西族居住的地方;三弟金刚手菩萨面向汉族居住的地方。人们都说,藏族人天生有佛心是观音菩萨的恩赐;纳西族人聪慧文雅是文殊菩萨的恩典;而汉族人拥有广阔的土地则是金刚手菩萨的恩泽。

还有人说:“三怙主”雪山原在蒙自乡机能村北面的山峰中,由于沧海桑田,温度上升,冰雪消融,此地失去了往日的风采,环境越来越恶劣。佛旨意三位真神迁到亚丁去,因为那里冰封雪锁,森林茂密,绿草如茵,鸟语花香。三位真神虽内心极不愿意离开住惯了的地方,但又不能违背佛的旨意只好到了亚丁,同时向佛提出什么时候可以离开亚丁,佛说:“如果有一天,这里石头开花,马生角,你们全身变黑,周围成了花地,你们就可能离开这里。”“三怙主”雪山只好安住在这里了,据说有好奇的人跑到蒙自乡机能村北面的山峰一看,发现这座山峰果然与“三怙主”神山极为相似,也是由三座“品”字形山峰组成,现在这座山被尊为“机能村神山”,看来,那里真是“三怙主”雪山的老家。

(十四)夏诺多吉的传说

夏诺多吉意为金刚手菩萨,是三怙主雪山的东峰,海拔5958米,在佛教中金刚手菩萨是除暴安良的神祇,勇猛刚烈。

传说有一年,一条巨大无比的怪蟒闯入贡嘎山区,四处吞噬朝圣的山民和入山的牲畜,搅得当地人心惶惶。

怪蟒的暴行让金刚手菩萨十分愤怒,他决心为民除害。可怪蟒行动诡秘,神出鬼没。金刚手菩萨经过周密的搜寻,终于发现了怪蟒,菩萨怒目圆睁,大喝一声,以迅雷不及掩耳之势,伸出他那超自然、能量巨大的手擒住怪蟒的头,怪蟒扭身用长长的身子紧紧缠住金刚手菩萨的脖子,双方展开一场生与死的搏斗。经过惊心动魄的几次交锋,金刚手菩萨制伏了怪蟒,把它缠绕在自己腰上,点化成了岩石。迄今人们在金刚手菩萨的山腰上仍可看见那条垂死挣扎的巨蟒。每到藏历七月十五日,巨蟒嘴里就会喷出一股乳白色的圣水,据说这圣水能医治百病,引得朝圣者蜂拥而至。

(十五)海子山的传说

很久很久以前,这里是一片浩瀚的大海,海水蓝得透明,海藻丛生,游鱼如织;绿色的岸边,珍禽异兽,欢畅嬉戏,悠然自得。

弘扬佛法普度众生的康巴三师兄都松饮巴、帕摩竹巴和桑登西贡,走过千山万水后来到这里,一片大海出现在他们眼前。

茫茫大海，一望无垠，勇敢的三师兄没有退却，砍来树枝扎成竹排驶向大海深处。

大海西南面的冰雪地上，有一座孤零零阴森森的水晶宫，这里住着冷酷无情的冰雪仙子。冰雪仙子性格孤僻怪异，和任何人都水火不相容，她走到哪里，哪里就会冰冻三尺，所以人们都躲她躲得远远的。康巴三师兄的木排从雪地边划过时，惊动了冰雪仙子。冰雪仙子因有人打扰她而大发雷霆，她咆哮着冲出水晶宫，扑扇着她巨扇般的翅膀，搅得山呼海啸，地动山摇，鹅毛大雪呼啸而来，风刀霜剑，阵阵寒气沁人心骨。三兄弟仿佛掉进了冰窟里，已分不出东西南北和白天黑夜。无论三师兄怎样用力，木排都纹丝不动。原来木排已被冻住了，三师兄也被铺天盖地的大雪盖住，冻在一块巨大的冰块中，仿佛嵌在透明玻璃中的雪人，动弹不得，渐渐地整个大海都被冻住，冰天雪地，毫无生气。

正当冰雪仙子得意忘形时，大慈大悲的观音菩萨从天而降，她将火焰聚宝盆放在冰湖西边，轻念了声咒语，火焰聚宝盆立即放射出红蓝相交的火光，厚厚的冰块迅速融化，冰湖化成了上千个大大小小、碧波荡漾的海子。海子四周布满奇形怪状的石头，有狮蹲虎踞，有龙飞凤舞，千奇百怪，无所不有，浑然天成，海子和石头都闪耀着异常美丽的神奇光芒，冰雪仙子也已不知去向。风平浪静后，三兄弟被这里的威严所慑服，敬畏之情油然而生，认定此处就是他们寻找已久的风水宝地，决定留下在此建寺修行。都松钦巴立志修一座狮狮盘踞雪山似的寺庙；帕摩竹巴准备修一座似猛虎狂奔于林中的寺庙；桑登西贡打算修一座彩虹绚烂于草原般的寺庙。

后来，百花在这里生长，各种鸟类在这里栖息，珍禽异兽也迁到了这里。这里空寂辽阔，怪石林立，大小海子星罗棋布，被人们称为“海子山”。

（十六）亚绒神山的传说

位于蒙自峡谷的亚绒神山，为了让仙界注意到他的存在和能力，在神山中争得一席之地，便施法使自己长高。他一个劲儿地长啊长啊，无限制无休止地长高，使亚绒神山遮天蔽日，绿草茵茵的草地枯萎了，肥沃的良田荒芜了，庄稼不能种，牧不能放，百姓们怨声载道。

亚绒神山对此视而不见，为了出人头地，仍毫无顾忌地疯长，他的高度甚至超过了仙乃日。观音菩萨看到他的妄为给民间造成的痛苦，盛怒之下，用仙绳甩了一块巨石，将亚绒神山拦腰劈断，劈断的上半截神山被甩到对面的山坡上。观音菩萨深知亚绒神山不会善罢甘休，便将定身咒语刻在神山的岩壁上，同时在神山两侧用套环将其紧紧扣住，使其无法再升高。据说从亚丁用仙绳甩过来劈断亚绒神山的那块巨石上还刻有藏文“啊”字。

（十七）茹布查卡温泉的传说

茹布查卡温泉位于县城东南三千米处的茹布村，水温高达 68 ~ 80℃，是甘孜州著名的高温蒸汽泉。

相传在很久以前，这里并无温泉，只有一条穿村而过的溪流，溪水虽然清澈洁净，但却冰冷刺骨。村民们因长年用溪水洗脸，皮肤变得异常粗糙，各种疾病也困扰着村民。村民们日夜祈祷，渴望溪水能变暖和一些。

一天，随着一场大雾的降临，三位仙女飘然而至，准备在这里沐浴，冰冷的溪水使三姐妹望而却步。村民们见仙女下凡，十分欢喜，祈求仙女们赐予他们温暖的溪水。善良的三姐妹虽同情百姓们的遭遇，但却无力使溪水变暖，只好惭愧而无奈地返回天宫。

三姐妹走后，村民们更加虔诚地向上天祈祷，烧了一炷又一炷香，磕了一个又一个头。村民的虔诚之心终于打动了三位仙女，她们决定牺牲自己，为茹布村的民众带来幸福。三姐妹下凡来到溪水的上游，巧施魔法变成三块滚烫的石头，让冰冷的溪水从她们身上流过，自此茹布溪流变成一条温暖的溪流，百姓们欢呼雀跃，喜笑颜开。

随着岁月流逝,三姐妹变成的岩石深藏大山里,茹布溪流也变成自岩缝喷涌而出的温泉。溪水滚烫,回味甘甜。用此水浇茶做饭,格外香甜可口;用此水洗脸,皮肤变得细腻、光滑、白净;用此水沐浴净身,能清除人心灵上的五毒,百病不生,延年益寿,茹布村从此有了“长寿村”的美名。

为感谢三位仙女赐予的幸福,茹布村人将温泉命名为“茹布查卡”,将泉边的三块岩石称为“布姆本松”(三姐妹),素有感恩之心的茹布村人一直将三位仙女视为救苦救难的菩萨,烧香供奉,代代相传。

(十八) 亚丁——香巴拉温泉的传说

很早以前,亚丁村龙同坝曾有一处温泉,据说是圣山神灵加持过的圣水,用此水沐浴全身,可洗净前世或今生留在身上的不洁和污秽,为将来进入天界打下洁身的基础,温泉因此声名远扬。来自四面八方的善男信女在朝觐圣山之后,成群结队来到这里洗浴,人越聚越多,蒸气越来越浓,整个温泉热雾弥漫,水汽腾腾,人潮涌动,人声鼎沸,静谧清幽之地的宁静被喧嚣嘈杂所取代。

世代居住在这里的郭还家实在不堪其扰,趁没有信徒在温泉洗浴时,杀了一头牦牛,将牛血全部倒进温泉里,牛血在温泉弥漫开来,温泉具有灵性,见到牛血的污染,知道这里不是久留之地,很快离开这里,转移到山背面卡斯河边,重新安家。

这就是为什么现在卡斯、当卓、日瓦、蒙自、巨龙等地都有温泉,唯独亚丁没有温泉的原因。

(十九) 木拉桥边九龙吸水的传说

木拉河和波瓦河在木拉桥边相汇后形成赤土河。相传很久以前,每到夏天,狂风暴雨,雪水融化,滔滔的洪水挟裹着两岸的红土,翻滚着,咆哮着,沿着赤土河奔腾而下,到了赤土河下游,洪水冲毁牧场,淹没大地,到处漂浮着人和牲畜的尸体。连年的洪灾,令百姓苦不堪言,百姓的疾苦惊动了龙王,龙王驾起云彩,在空中巡视,四处察看后,决定派九条巨大的青龙驻扎在木拉桥边,待洪水泛滥时,在此处吸住洪水。

从此以后,这里再也没有发生过洪水。混沌的赤土河变得清澈秀丽,群鱼穿梭,河畔草原广袤,水草丰茂,牛羊成群,人们安居乐业。

(二十) 红草地的传说

红草地位于桑堆河谷的吉乙村,那里是稻城最美的景致之一。天高云淡的草原上,一汪湖水静谧安详。每到秋天,湖中红草丰盈,湖边杨树流金,蓝天白云和雪山层次分明地倒映在湖水中,水光山色,交相辉映,色彩绚烂,美得惊心动魄、无与伦比。红草地里,红草茵茵,大片的红草在秋阳下随风摇曳,仿佛在述说着久远的故事。

传说红草湖里最早并没有红草,它原是一泓澄明空灵、晶莹似镜的湖,波光粼粼,和湖边的雪山相依相伴。

湖边的村子里住着一位姑娘,名叫拉姆,在湖水的滋润下,在草原争奇斗艳的百花装扮下,拉姆出落得亭亭玉立、楚楚动人,尤其是那双又大又圆的眼睛,如明净的湖,水波灵灵,流波送盼。邻村有位少年名叫平措,平措勇敢善良、英俊潇洒。

拉姆和平措从小在一起放牧,青梅竹马,两小无猜。他们最喜欢将牛羊赶到水草丰美的地方,让它们自由自在地吃草,两个人在芒草依依、百花盛开的草地追逐嬉戏,饿了一起吃糌粑,渴了一起喝酥油茶,累了便舒舒服服躺在毡垫般的草地上看白云飘来荡去,每天太阳下山才依依不舍各自赶着牛羊回家。春去秋来,随着年龄的增长,爱情也悄悄在两人心中萌生。朝夕相处使他们的爱情如洁白的鲜奶和醇香的酥油茶,情深意浓。他们立下山盟海誓,要像面前的雪山和灵湖一样,终生相守,永不分离。心怀爱情的拉姆和平措,幸福像花儿开放,生活充满光彩,草原也因此充满生机和欢乐。

拉姆不仅貌美如仙,歌声也婉转悠扬,宛如天音。一天,一个恶魔驾着乌云从这里经过,拉姆的歌声和美貌让恶魔神魂颠倒,他刮起一股阴风卷走拉姆,拉姆大声呼喊平措,平措见状奋不顾身冲上去和恶魔搏斗,只见血雨腥风,云雾翻腾,直打得天昏地暗,日月失色。拉姆又担心又紧张,于是她唱起往日唱给平措的情歌,为平措助战。爱情使平措力量倍增,越战越勇。恶魔渐渐有些体力不支,眼看平措就要将恶魔打败,拉姆惊喜得叫了起来。恶魔突然一个急转身,将身后的拉姆一把推入湖中,围着红头巾的拉姆飘落水中。平措双眼喷火,将恶魔打得亡魂丧胆,落荒而逃,随后疯了似的寻找他心爱的姑娘。“拉姆,拉姆,你在哪里?”平措声嘶力竭大声呼喊,五脏俱焚,泪如雨下,天地为之动容,大雨倾盆而下。在平措声声真切的呼唤中,湖面上幻化出一簇一簇的红草。浸润在雨中的红草,轻轻摇曳着,仿佛拉姆羞涩地将自己的脸颊包在红头巾里。平措知道,这茵茵的红草就是拉姆灵魂依附的地方,他大喊一声“拉姆,我来了”,便飞身跃入湖中。后来,他的身躯化为湖边神采奕奕、英姿勃勃的青杨树。茵茵红草绽开红色的笑颜,坚坚依偎着挺拔的青杨,相互传递着爱恋,感受着柔情蜜意,缠缠绵绵,吟唱着爱情的赞歌。

拉姆和平措的爱情绝唱,感天动地,引得具有灵性的石头不远万里,来到这里,见证他们坚贞的爱情。

因为有了杨树的相伴,湖中的红草长得越发茂盛,久而久之,当年碧蓝纯净的湖,就变成了今天闻名中外,让摄影师疯狂、让游客流连忘返的红草地。

(二十一)俄初山的传说

俄初山,藏语意为闪光的山。传说贡嘎日松贡布(终年积雪不化的三座护法神山圣地)是块宝地,神山脚下有无数的宝藏。一个妖魔来到这里,这里的富庶让他垂涎三尺,翡翠湖里的翡翠泛着绿光,珍珠海里的珍珠闪着银光,满山遍野的玛瑙、珊瑚,松耳石,直看得他眼花缭乱,欣喜若狂。妖魔想把这些宝石占为己有,于是拿出一个大大的绿口袋,将珠宝一捧一捧装入绿口袋里,直到口袋再也塞不下了,他才有些不甘心地背着沉甸甸的口袋腾空而去。正当他得意忘形、踩着乌云经过俄初山上空时,突然乌云翻滚,电闪雷鸣,一道惊雷打在妖魔身上,妖魔便化做一团烟雾消失了,装在绿口袋里的珠宝哗啦啦倾盆而下,散落在山形平缓的俄初山上。红的玛瑙,绿的翡翠,白的珍珠五颜六色,铺满山脊。深深浅浅的黄、团团簇簇的红、闪闪烁烁的金,色彩纷繁而又和谐,璀璨多彩,壮丽辉煌。宝石在阳光照耀下,闪闪发光,炫人眼目,于是人们便将这座山称为闪光的山。

从那以后,人们对神山充满敬畏之情。再没人敢随便动神山圣地的东西了,哪怕一颗石子。大家知道,动神山圣地的东西,是不敬之举,会受到严厉的惩罚。

(二十二)冲古寺的创建者热邻贡秋降措的传说

有一对老夫妻,等得头发都白了,依然没有得到一儿半女。这天夫妻俩朝拜“三怙主”雪山,走到绿草茵茵、百花争艳的贡嘎登(今洛绒牛场)时,隐隐约约听到草丛中传来婴儿的啼哭声,夫妻俩赶紧顺着哭声找去,眼前的一幕让夫妻俩目瞪口呆。只见一朵巨大的雪莲花,张开的花瓣像慈母柔软的双手托着一个婴儿,花瓣将婴儿的身体紧紧缠住,洁白的花瓣中只露出婴儿粉嫩的小脸,一道彩虹从雪莲花上冉冉升起……夫妻俩有些不知所措,忽然,老头儿像悟到什么似的将婴儿抱在怀里,对老妇说:“我们一直无儿无女,这是菩萨赐给我的啊!”

夫妻俩对神山顶礼膜拜后,将孩子抱回家,取名热邻贡秋降措,精心呵护,宠爱有加。日月如梭,斗转星移,热邻贡秋降措渐渐长大。他天资慧颖,心地善良,对父母百依百顺,一家人过着宁静、安详、幸福的生活。

时光流逝,两位老人先后去世,热邻贡秋降措料理完老人的后事,将老人留给他的所有财物送给贫苦牧民后,离家出走,没有人知道他去了哪里。

很多年以后,亚丁村呷辉家的人上山寻牛,在仙乃日东南方的纳木错钢神山幽深的岩洞里,发现了在此隐居修行的热贡秋降措,在呷辉家人的再三请求下,热贡秋降措准许呷辉家人做了他的施主,直到现在,呷辉的后代在良辰吉日还要烧香祭食。后来,热贡秋降措在“拥青玛女神”开示下修建了冲古寺。不料因建寺动土触怒了山神,山神降下灾祸,当地百姓全都患上了麻风病,大师悲天悯人,日夜诵经祈祷,祈求神灵让他一人代百姓受过,大师圆寂前留下遗言:“只要将我头部朝向贡嘎圣水的水流方向,此种恶疾便可在此地根除”。

由于藏区没有头部顺水的葬法,他的徒弟们在给他送葬时有些犹豫,最后使得方向有点偏差,所以这里偶尔还会出现麻风病人。

为纪念大师,人们在神山下为他堆起雄壮的嘛呢堆,并络绎不绝到冲古寺朝拜。

(二十三) 地狱谷的传说

很久很久以前,观音菩萨为了众生能得涅槃之位,依据众生在世时的善恶,将死后的人分黑白两道放行并护佑,以二臂观音菩萨的坐相出于世。后因众生繁多,二臂已无法护佑,观音菩萨先后以四臂观音、十一面观音、千手千眼观音菩萨等身形出现在世人面前。尽管大慈大悲的观音菩萨以种种化身救苦救难,但大千世界,芸芸众生,哪能全部护佑?有一天,众生变得连千手千眼也无法护佑,观音菩萨因超度众生而冥思过量,头部出现了裂缝,无量光佛大发慈悲,施法使观音菩萨恢复原状,从此无论塑什么坐相的观音菩萨,都有无量光佛端坐在观音菩萨头顶上。

当迦叶佛陀将幻慧两佛的三个儿子点化成“三怙主”雪山后,看到世间人体内受“三毒”影响太重,许多人不识因果,为所欲为,于是迦叶佛陀在仙乃日的西边施法修造了地狱谷。

地狱谷是神山们惩治恶魔的地方,这里有善恶秤、善恶镜、剁肉板等十八层地狱的刑具。这里壁立千仞,怪石嶙峋,阴森恐怖,当人们经过黑瀑布、地狱门、鬼崖等地时,莫不惊骇失色,不寒而栗。地狱谷所表现的是人生前作恶、死后受惩的因果报应故事,劝导世人要相信因果,善有善报,恶有恶报,让人戒恶从善。

(二十四) 雄登寺的传说

雄登寺位于稻城县 10 千米处的金珠镇冷巴村,海拔 4105 米,占地 73.33 公顷。寺藏十万经书,供奉大小佛像数百尊,其中有九世班禅所赐檀香木释迦牟尼佛像。

相传有位名叫洛珍郎吉的喇嘛,自天上下凡来到人间,准备在稻城这个地方修建一座寺庙。但寺庙到底选址何处,他心中无底,于是,他登上雄登山,摆上供品供奉神灵,念经选址。一只老鸦停落在一个蚂蚁堆上,喇嘛赶紧追上去,眼看要追上,老鸦又衔起碟子飞走了,就这样,老鸦衔着碟子在前面飞,喇嘛边追边喊,跑得大汗淋漓。老鸦终于停落下来,放下碟子,并且绕着碟子飞了三圈后依依不舍地飞走了。

喇嘛走过去一看,这里地形殊异,具有吉祥之征,后有九重山相靠,山有雄狮猛扑天空之姿;前有可供熏烟的台地,地形如八瓣莲;四周犹如八宝祥图,近处还有一天然生成的海螺形巨石,真是神山宝地,在这里修寺庙,一定会佛光普照,佛法飞扬。

洛珍郎吉知道这是天意,决定在此修建寺庙,起名雄登寺。

(二十五) 贡嘎郎吉岭寺镇寺之宝的传说

贡岭寺(因念青贡嘎日松贡布雪山而得名),位于稻城县城南面 62 千米处贡岭区赤土乡,海拔 3335 米,是稻城县最大的格鲁派寺院。贡嘎郎吉岭寺背靠阿西山,前临赤水河,依山傍水,环境宜人。

稻城贡嘎郎吉岭寺和乡城的桑披寺是康南最重要的寺庙,对藏东地区的稳定起着非常重要的作用。五世达赖喇嘛对这两座寺庙特别关爱,曾亲自为这两座寺庙派送礼物。

传说贡嘎郎吉岭寺的喇嘛千里迢迢到拉萨接收礼物时，布达拉宫里的一尊弥勒佛像，被贡嘎神山的灵性所感动，竟开口说话，请求自愿离开布达拉宫，到远在千里之外的贡嘎神山脚下居住。于是这尊佛像就被送到稻城，安放在贡嘎山下的贡嘎郎吉岭寺，成为贡嘎郎吉岭寺的镇寺之宝。从古至今，稻城人在朝拜神山之前，都要先到贡嘎郎吉岭寺烧香拜佛，求佛保佑转山平安和顺利。

(二十六) 亚丁——香巴拉村的传说

传说亚丁村只有一户人家，叫格还家。格还家祖祖辈辈住在这里，这里依山傍水，风景如画。他们过着日出而作、日落而息的平静生活。

格还家的小女儿曲珍虽然年龄不大，却是个勤快能干的女孩儿，每天都赶着家里的牛羊到家对面的拿母山上放牧。

有一天傍晚，天气突变，雷电交加，风雨大作，曲珍急急忙忙赶着牛羊回家，到家后才发现少了一头奶牛。

第二天天刚蒙蒙亮，曲珍就到拿母山上寻找走失的奶牛，东找西寻，不知不觉走到一个山洞前，曲珍想：“奶牛会不会因躲雨跑到山洞呢？”她小心翼翼走到洞口前，边探着身子往里张望，边呼唤着她的奶牛，却看见一个活佛端坐在洞里修行。曲珍正想离开，活佛说话了“我叫然降公纠降错，在此静坐修行，现在你看到了我，我就必须吃东西，不然我就会死。你得每天给我送吃的，但不能告诉任何人，只要坚持三年，我就会修炼成仙。”

曲珍说：“不行。”

然降公纠降错说：“坚持三个月。”

曲珍说：“不行。”

“那就坚持三天。”

“行。”

于是曲珍瞒着家人每天给活佛送去食物。

三天后活佛离开山洞随曲珍回到家，在格还家住了下来。

自从活佛住到家里后，曲珍每次外出放牧，一路上总是隐隐约约听见猪、狗、牛、羊的叫声，有时候还听见人的喊叫声，人欢马叫，好不热闹，但又什么也看不见。到了后来，曲珍甚至在门前小溪边捡到收割时捆成一小把一小把的青稞，曲珍飞奔回家，将遇到的奇怪事说给活佛和家人听，家人听得一头雾水，满脸疑惑，然降公纠降错活佛沉默片刻，微笑着问：“你们家愿不愿意有人给你们做伴呢？”

“当然愿意哦！”曲珍第一个嚷道。

全家人都点头赞同，这么山清水秀的地方，只有我们一家人住在这里，没有人来往，真是太孤单了，能有人做伴，那真是再好不过了。

活佛打坐念经了整整一夜，第二天早晨，活佛把晚上念经加持过的青稞交给曲珍，让她到上面的坝上去撒掉，曲珍刚把青稞撒落，突然间烟雾四起，白茫茫一片，什么也看不见，雾渐渐散开后出现了村庄，这就是亚丁——香巴拉村。

(二十七) 稻城喜装由来的传说

稻城喜装又称珠牡喜装。相传，稻城曾是格萨尔王羌岭之战的主战场，当年格萨尔王在这里征战的时候，珠姆王妃也来到这里。她的着装华丽而高贵，质地高档、做工精致。皮袍以羊羔皮缝制，面子用獐皮（去毛铲净，手工鞣制使其柔软后刷白晾干）制作，袖口、襟领、下摆用红、蓝、绿纹呢子装饰，用水獭皮或豹皮镶边，显得格外漂亮。她那雍容华丽的服饰以及高贵的气质感染着稻城民众，其服饰被稻城人形象地称为喜装。

后来,人们为了纪念她,又在原珠牡喜装的基础上作了一些小的改进和创新,除面料、制作稍有区别外,最大不同就是在女人头上增戴了一个很大的银盘。每逢藏历新年、重大节日、举办婚礼等,人们都会竞相穿戴,载歌载舞,一展风采。

(二十八)青稞种子来历的传说

相传贡嘎地区原不出粮食,百姓生活十分清苦。有位叫阿初的王子,身材魁梧,气宇轩昂,机敏过人,心地善良。他听老人们说雅鲁藏布江南岸的蛇王那里有丰硕的青稞可供食用,为了让人们吃上粮食,他决心到蛇王那里去讨要青稞种子。他率领二十位身强力壮的康巴小秋子,手持长矛,横插腰刀,策马扬鞭,踏上征途。途中他们跋山涉水,风餐露宿,战妖斗魔,历经千辛万苦,翻过99座大山,渡过99条大河之后,就只剩下阿初王子一人一骑了。但他毫不退缩,继续前行,历经艰难险阻,终于来到蛇王面前,请求蛇王给予青稞种子。但自私的蛇王不仅不给青稞种子,还将阿初王子暴打一顿,并警告他断掉这非分之想,不然会惹祸上身。阿初王子不愿意空手而归,他知道乡亲们还眼巴巴地盼着他带回青稞种子,过上好日子呢!他将蛇王的警告抛到九霄云外,决心排除万难拿到青稞种子。阿初王子的执著感动了神仙,在神仙的帮助下,阿初王子从蛇王那里盗来青稞种子,却被蛇王发现,在凶狠吝啬的蛇王诅咒下,阿初王子变成一条狗,只有得到一个姑娘的爱情才会重新获得人身。变成狗的阿初王子忍辱负重,衔着青稞种子披星戴月,日夜兼程向家乡飞奔而去。狗衔来的青稞种子让乡亲们欣喜若狂,他们将青稞种子撒在肥沃的土地上,辛勤耕耘,终于吃上了香喷喷的糌粑。人们对送来青稞种子的那条狗充满感激之情,视之为神狗,每当收完青稞,吃新糌粑时,人们都要先捏一团糌粑给狗吃。这个习俗,一直流传到今天。

在神仙的帮助下,那只神狗获得了一位美丽姑娘的爱情,重新变回英俊潇洒的阿初王子,过着幸福甜蜜的生活。

(二十九)知火扎郎由来的传说

藏语知火意为大喝一声,挡不住了。它是一块岩石的名字,这块岩石位于贡嘎银河汇入赤土河的交界处,据说是贡嘎日松贡布的门神。贡嘎河在当地人心中是一条神河,河边用岩石堆成的嘛呢堆比比皆是,甚为壮观。传说贡嘎日松贡布藏有许多金银珠宝,令许多人虎视眈眈,垂涎欲滴。一天,妖魔作怪,乌云翻滚,急风暴雨,天崩地裂,一时间,金银珠宝被雨水冲着顺贡嘎银河奔腾而下,门神竭尽全力,仍无法挡住湍急的河水,情急之下大喝一声“挡不住了”。岩石因而得名“知火扎郎”。每年藏历四月十五日(佛降生、成道和涅槃的日子),人们便会来到这里,绕石转山。

二、地名追溯

(一)日瓦乡仁村、瓦龙村、俄初村、郎日村地名由来的传说

相传很久以前,来自东郎(系云南省中甸县的一个区)以狩猎为生的四位老人,在“牛郎”神山(位于日瓦乡西南方,是“三怙主”雪山的四十门神之一)上住了很久,在山上大肆捕杀猎物。四位老人心无善念,贪得无厌。每天捕几十只猎物也不知足,甚至互相比武,看谁打的猎物多,许多无辜的动物倒在他们争强好胜的枪口下,成为他们打赌的牺牲品。由于他们为所欲为,山上的动物越来越少,给大自然带来极大伤害。善良的“牛郎”神山忍无可忍,为护佑一方生灵,念起了病魔咒,杀生最多的老人患上恶疾而故。剩下的三位老人明白,神山开始发威了,惊恐万分,知道自己罪孽深重,不离开这里难逃一死。于是背起那位死去老人的尸体匆匆逃走。走到现在的仁村,一位老人用地方语说了一句“仁仁粘热雄”(意为现已惊吓过度,很劳累),后来这个村就叫仁村。三位老人背着尸体继续向西南方向逃窜,到了现在的瓦龙村,另一位老人用地方语嘟囔了一句:“瓦龙粘热雄”(意为现已疲惫不堪),后来这个村子就叫瓦龙村。疲于奔命的三位老人,背着尸体走到现在的俄初村时,有位老人因疲劳、惊吓过度、年老体衰等原因去世。余下的两位老人又气又急,

其中一位老人用地方语对另一位老人大声喊“俄初习”(意为继续努力,加把劲),后来这个村就叫俄初村。两位老人各自背着一具同伴的尸体继续向西面逃去,到了现在的郎日村,两位老人筋疲力尽,再也无法背着尸体行走了,但又实在不忍心丢下伙伴的尸体,考虑再三,他们将两个死者的四只耳朵割下带在身上,继续向西南方向逃走,后来这个村就叫郎日村(意为四只耳朵)。

(二)金珠镇扎冲村子洛村茹布村平洛村的地名由来的传说

很久以前,在一个山岩上孤零零住着一个人,当地人便将那个山岩称为扎冲(意为坐落在山岩上的人家),后来人口增长形成村落后,人们称它为扎冲村。住在山岩上的人,因无人相伴感到非常的寂寞孤单,于是决心走下山岩,寻找一位知心朋友,他来到如今的子洛村,告诉大家他想寻找一位知心朋友,后来人们便给这个村子起名子洛村(意为寻找朋友处)。这人又继续前行,到了如今的茹布村,他在村里寻觅后终于找到一位知心朋友,人们便给这地方取名茹布村(意为朋友所住的村子)。那个人还不满足,还想找一位对自己很有帮助的朋友,工夫不负有心人,最后他终于在现今平洛村所在地找到了对自己有帮助的朋友,这个地方后来便称为平洛村(意为对自己很有帮助的人居住的地方)。

三、稻城民歌词

(一)稻城锅庄词

1. 那一寨两寨的美丽村庄,酿成了香甜的青稞酒,四方宾朋聚集在此地。
2. 在那洁白的雪山脚下,有着珍贵的贝母和川贝,所以养活了一群雪鹿。美丽宽广的大草原上,遍地都是奇特的花草,养育了雪域高原的牦牛。
3. 金碗里盛上甘甜的酥油茶,献给迎亲的人和新娘。银碗里盛上洁白的青稞酒,献给迎亲的人和新娘。铜碗里盛上吉祥的青稞粥,献给迎亲的人和新娘。祝你们一路顺风……

(二)民歌词

1. 请你莫与我对歌,你与天空先对歌。数清天上的星星,才来与我对对歌。请你莫与我对歌,你与草原先对歌。数清草原上的花,才来与我对对歌。请你莫与我对歌,你与河流先对歌。数清水中的鱼儿,才来与我对对歌。
2. 女儿:我因为口渴就喝了水,可是水里有虫子,因为水里有虫子,我的肚子就大了。
母亲:天气干燥了,你就会口渴,口渴了就会喝水,但是喝了水就得记住喝了谁的水。
3. 你是黄色的玛瑙,我是红色的珊瑚,虽然来源不同,却都戴在姑娘的头上。
你是绿色的檀香,我是茂盛的柏树,虽然长在不同的地方,却都装在同一香炉里。
4. 父母教诲子女们,莫在悬崖边徘徊。父母教诲虽正确,青树却长在悬崖边。
5. 春三月若不播种,秋三月难收六谷。冬三月若不喂牛,春三月难挤牛奶。骏马若不常饲养,临战逢敌难驰骋。虽饿不食烂糠,乃是白唇野马本性。虽渴不饮沟水,乃是凶猛野牛本性。虽苦不抛眼泪,乃是英雄男儿本性。

(三)劳动号子

打青稞:打哟打哟用力地打,唱哟哟快乐地唱,丰收的麦浪堆成山。

(四)酒歌词

1. 天上吉星高照,地上欢度良辰。我们一起相聚,多么欢畅。高举酒杯,把美酒献给你。啊,远方的朋友,尊贵的客人,请你喝下桑吉卓玛青稞酒。祝愿朋友吉祥如意,祝愿朋友扎西德勒。
2. 朋友朋友你不要走,喝了这杯酒。春雨要下透,朋友请喝够。美酒融进我的情,双手高高举过头。美酒啊,甘甜的,请你干一杯,祝各位朋友吉祥如意,祝各位朋友一帆风顺。
3. 携来甘露与琼浆,斟满金边的龙碗。祝福首席的长辈,多福多寿活百年。祝福中席的同辈,

战神助你解危难。祝福末席的女宾,灶神为你报平安。上敬佛法僧三宝,下施病残和穷汉。幸福日子长又长,苦难岁月短又短。

4. 这只龙碗的产地,不在藏区在中原。作为雪域饮酒碗,八幅法轮经绘碗边。吉祥八宝绘腰间,碗底还有八瓣莲。碗里斟满青稞酒,陈年老酒香又甜。当月月酒似甘露,当日日酒最新鲜。长辈饮了身心健,青年饮了胆气显。姑娘饮它肌肤嫩,歌声悠扬舞翩跹。又能消灾又免难,唱得新人情绵绵。唱得宾客喜心间。

(五)婚俗歌词

1. 今生不能相守,来生还要相会。白色帐篷顶上,红色补丁刺眼。我和情人相处,爸妈在旁讨厌。山顶是否积雪,座座山峰明白。姑娘有啥心事,没有一个晓得。

2. 你是天上的星星,我是草原的花,只有等到天地相连时,我们才能相聚。你是黄色的蜜蜡,我是红色的珊瑚,我们相会在头上。你是美丽的花朵,我是绿色的小草,我们相会在唐卡的壁画上。你是崖上的树,我是岩下的柳,有缘我上伸,有缘我下伸,相会在一起。

3. 河里的水涨就涨吧,桥梁要冲就冲吧,我骑上骏马,从远方涉过;天上的铃铛再响,也硬不过金刚,但金刚再硬,也要伏在我的坐垫下面。

4. 花开时节已过,蜂儿并未心伤。和他缘分尽时,我也不必悲伤。如果你像圆月,野外通明透亮。我能担保天空,没有乌云阻挡。天空繁星闪烁,好似向我眨眼。唯有所爱那颗,存在于我心间。

5. 母亲给的衣服是那样暖和啊,正暖和时,我们又要分开了。母亲给的食物是那样好吃啊,正好吃时,我们又要分开了。哥哥姐姐教给我做农活,正好做时,我们又要分开了。父母亲请坐了,多好的父母亲。哥哥姐姐请坐了,多好的哥哥姐姐。

6. 东方螺山被雪封,请问是跨过或绕道?螺山顶被雪封,我随阳光把雪化。螺山顶腰间雾蒙蒙,请问采纳何种方?螺山腰间雾蒙蒙,我伴凉风驱散之。螺山脚下湖环绕,请问君有何法渡?螺山脚下湖环绕,我乘骏马可横渡。

7. 箭头直指蓝色的苍穹,祝福人的威望比天高。箭头朝着灰色的岩石,祝福人的体魄比石坚。箭尾指向绿色的江水,祝福人的寿元比水长。

8. 今日天上照吉星,今日地上逢良辰。新郎新娘结良缘,婚礼喜筵伴人心。香茶美酒汇成海,牛肉糕酪堆成峰。龙纹彩缎穿在身,亲朋好友聚一厅。吉祥如意日子,福禄会聚的今天。小伙似虎崽剽悍,姑娘如莲花鲜艳。绫罗绸缎穿在身,洁白哈达挂颈间。祝福新郎和新娘,相亲相爱比蜜甜。

9. 释迦佛像做嫁妆,五百舅舅来送亲,五百舅舅去迎亲,舅舅称谓由此生。

10. 藏毯一床又一床,金座上的藏毯醉话里。坐姿一种又一种,属喇嘛的坐姿最庄重。碗盏一排又一排,金黄色的龙碗最美观。斟满一碗又一碗,把狮子的奶汁来敬献。

藏毯一床又一床,银座上的藏毯最华丽。坐姿一种又一种,属长官的坐姿最庄重。碗盏一排又一排,银白色的龙碗最美观。斟满一碗又一碗,把甘露的美酒来敬献。藏毯一床又一床,玉座上的藏毯最华丽。坐姿一种又一种,数舅舅的坐姿最庄重。碗盏一排又一排,绿松石的龙碗最美观。斟满一碗又一碗,把浓酽的酥油茶敬献。

11. 问:在蔚蓝的天空招财时,金太阳的财路好不好?

答:在蔚蓝的天空招财时,金太阳的财路很平坦。

问:在世人的城里招财时,兄妹们的财路广不广?

答:在世人的城里招财时,我兄妹的财路很宽广。

问:在平坦的草原招财时,枣骝马的步态稳不稳?

答:在平坦的草原招财时,枣骝马的步态很平稳。

12. 蓝天做的衣服本来是没有领子的,就让太阳和月亮来做领子吧。岩崖做的衣服本来是没有领子的,就让大雕和雄鹰来做领子吧。生活做的衣服本来是没有领子的,就让舅舅和新娘来做节日的领子吧。

四、游人眼中的亚丁

(1)

世界上还有什么地方景致如此完美……

这真是美丽的香格里拉。

(约瑟夫·洛克 1928 年《美国国家地理杂志》)

(2)

亚丁是人类心灵的家园,
让我们一起来爱护她、关心她,
使她永远美丽,永远造福人。

(外交部副部长 王毅)

(3)

天之骄子,人间仙境。

(四川省人民政府副省长 邹广严)

(4)

走进亚丁,我似乎找到了我的梦乡灵界。

在我想象中,1000 年以前的瑞士风光就是这样。

这里雪山环抱,谷底温暖如春。

雪山下茂密的原始森林,绿草茵茵,鸟语花香,流水淙淙。

肃穆的寺院,宁静的村庄,再加上这里纯朴、善良的人们。

我认为亚丁就是香格里拉,是每个人心中的香格里拉,最后的香格里拉。

(世界十大自然摄影家之一 李元)

(5)

这几年,因为创作,我几乎走遍藏区,亚丁景色几近极致!

除西藏扎达土林风光外,它几乎包含了青藏高原所有的景色。

巧夺天工地将它们组成了一幅大自然的绝唱!

(著名画家 邱笑秋)

(6)

年近半百朝圣山,阅尽人间绝妙景。

更识人生苦乐深,忆景忆情伴余生。

(浙江宁波游客)

(7)

冰雪飞下汇激泉,烟支遥上连深涧。
三峰挽臂揽九野,佛心如光溯无源。

(广东游客)

(8)

古刹千载悔不眠,愁云天天洗佛面。
不求光师赐灵慧,只愿仙山保圣颜。

(香港游客)

(9)

一路美景一路歌,十一人床乱哄哄。
有山有水有朋友,穗九男女笑哈哈。
此去神山观仙景,神山见证蜜月情。
流连忘返回蓉穗,蓉穗儿女友情人。

(广州游客)

(10)

世纪末最后的秋色,世纪末最后的流星,世纪末最后的旅人。

(广州游客)

(11)

马队逶迤上亚丁,几多诗意几多情。
琼林奇石藏民意,一路铃声伴水声。

(广西桂林游客)

(12)

亚丁奇观美如画,三座圣山普众生。

(广东游客)

(13)

路途艰辛,不虚此行。
神山慈悲,尽显真容。
牛奶珍珠,勇者可得。
几多遗憾他日定回。

(山东烟台游客)

(14)

苦点累点将就点,但愿此地再开发。
留下美好待来年,牛奶海、五色海。



太阳的女儿,我是幸运儿。

(天津游客)

(15)

踏遍神州无桃源,唯有亚丁在其中。

苍天有缘赐稻城,雨城之胜在眼前。

(四川游客)

(16)

积之梦幻,颠簸、憧憬,永远怀念。

(山西游客)

(17)

徜徉在梦幻般的亚丁,那是我心中的——香巴拉。

(河北游客)

(18)

怀着同样的目的到此,带着不同收获回去。

(广西柳州游客)

(19)

佛山南海四小妹,碰上三个大上海。

可惜天公不作美,时晴时雨把我戏。

(广东佛山游客)

(20)

为了心中的香格里拉,秋如火、人如潮、雨如织。

(上海游客)

(21)

皑皑雪山竞巍峨,碧水蓝天满秋色。

(重庆游客)

(22)

轻轻地呼唤您,仙乃日菩萨,我们来自千里如万里。

静静地守候您,夏诺多吉菩萨,我们一路上不怕风和雨。

深深眷恋您,央迈勇菩萨,我们怀着暖暖的情和意。

扎西德勒问候您! 扎西德勒祝福您!

(上海游客)

(23)

千里迢迢寻稻城,圣洁伊甸在亚丁。
此境应是天上有,神山日月照我行。

(广州游客)

(24)

天府之国四季境,心驰神往海螺沟。
神秘自然寓心灵,历尽炼狱到天堂。

(湖北游客)

(25)

神奇的地方,才会有这样令人向往。
令人回忆的往事,这就是亚丁带给你的真谛,让人感到此行无悔。

(四川长宁游客)

(26)

万里长城万里梦,百世英雄百世空。
车如流水马如龙,亚丁独自笑峥嵘。
风尘仆仆入稻城,灰头垢脸到亚丁。
气喘吁吁上雪峰,连滚带爬下牛场。
策马狂奔雪山下,一路颠簸回营地。

(四川游客)

(27)

来香格里拉拜神山吧,你会找到梦中的……

(山西游客)

(28)

Oh, my gold!

这里真的好苦哦! 幸好还有一路美景相伴!

(四川德阳游客)

(29)

云破雨止显圣洁,美景长淌心田。

(广西游客)

(30)

千万里的追寻,我终于找到了你。
我心里的童话,永恒激情的香巴拉。

(山西游客)



(31)

梦幻之旅赴亚丁,圣洁圣山仙乃日。
五色海子羞九寨,香格里拉胜中甸。

(青海游客)

(32)

沿着探险家的足迹,寻访香格里拉木里稻城穿越。
木里—水洛—呷洛—日萨—冲古。

(湖南游客)

(33)

大转神山,险、奇、峻、秀,尽在不言中。

(上海游客)

(34)

仙峰妆靚,犹要照镜——珍珠湖。

(山西大同游客)

(35)

神山、佛光、海子,发现香格里拉之旅,神奇感觉永伴旅途。

(浙江宁波游客)

(36)

仁者乐山,智者乐水。
偶不仁不智,独爱亚丁。

(北京游客)

(37)

亚丁之旅,摄尽美景。
收获友谊,留给永恒的记忆。

(广东游客)

(38)

雪山草地,流连忘返。
马夫宰客,痛不欲生。
绿野亚丁,服务一流。
寻游晓燕,幸运女神。

(广州游客)

(39)

骡肚底下惊,无限风光迷。
广州七人聚,国游假期中。

(广州游客)

(40)

千辛万险到亚丁,山雄水柔云松幽。
沿路圣景揽不尽,到此方识瑶池好。

(辽宁大连游客)

(41)

央迈勇:朝露浮现迷雾,觅景未免徒步。
归途回头一望,仙峰披上银袍。

(北京游客)

(42)

难忘的香巴拉,蓝呀、美啊!

(福州游客)

(43)

无限风光,今生无悔。
亚丁——最后一片净土,永远的香格里拉。

(四川游客)

(44)

苦不苦,
山作马来水作鞍,双脚踏遍圣山。
帐篷一夜听风雨,忽见日照金山。

(辽宁游客)

(45)

相约亚丁共旅程,攻克艰难毕其功。
天公作美主圣佑,神司妙域任我行。
敬佛敬神,为人为事,心诚则灵。

(四川南充游客)

(46)

俄初归来不看秋,神山归来不登山!
美、苦、乐。

(广州游客)



(47)

真正的美景,在穿越的过程。

雨登五色海,美不胜收。

(广州游客)

(48)

艰难旅程,新的起点。

寻找梦境——香格里拉。

(香港游客)

(49)

日出冰山现,雨过美景收。

无缘观圣海,抱憾带雨归。

(深圳游客)

(50)

亚丁的三座雪山,分别代表智慧、慈悲、勇敢,

这种感受,是别的地方无法体会到的。

我建议朋友们都到亚丁来看看,感受感受……

(北京游客)

(51)

历尽艰辛到亚丁,豁然开朗见圣境。

香格里拉实在此,兴惜不遇俏佳人。

(深圳游客)

(52)

美丽神奇的亚丁,为了你,我们万里跋涉。

抱氧气袋,被狗追,过独木桥。

前半夜推车,后半夜负重步行十八弯,于凌晨4:40终于投入你的怀抱。

(山东游客)

(53)

一次心灵的洗礼,一次视觉的冲击。

挑战自我,我的最爱——最后的香格里拉。

(广东游客)

(54)

苦旅仙境,永生难忘。

难忘稻城,难忘亚丁,

梦圆亚丁。
(海南三亚游客)

(55)
撞牛不畏难,勇冲五色海。
五湖四海全是一家亲。
(广州游客)

(56)
驴马引路谒神山,冲古寺外炊住难。
此中必属仙人意,寓意此处非人间。
珍珠海适观音现,问我可愿弃尘凡。
百花绵绵水映雪,只叹无力渡仙间。
(浙江嘉兴游客)

(57)
一伙好“摄”之徒,露营帐篷想哭。
好在风光诱人,拍个心满意足。
(昆明游客)

(58)
千年谈桃源,溯源何处寻。
亚丁有三圣,仙路可攀登。
古老的亚丁,年轻的亚丁。
一切尽在我们的VCD——《亚丁》。
(四川游客)

(59)
忽闻边蜀有神山,千里来寻道路艰。
立马寒溪滔白雪,对峡长啸意更朝。
遥望群山无相界,得知世间有蓬莱。
人生若有千般梦,尽化彩蝶舞翩跹。
(香港游客)

(60)
雪峰彩虹喇嘛庙,丹巴美女无人谷。
头痛气喘胸口闷,不枉此生六人行。
(广州游客)



(61)

高山流水,奇峰突现。
留下一点遗憾,为再来找一个借口。
(广州游客)

(62)

雨雪伴行,终到稻城。绝世风景。
(广州游客)

(63)

头痛厉害,心跳不已。
千里迢迢,千辛万苦寻找梦中的香格里拉。
(宁夏游客)

(64)

寻找香格里拉本来就是一种苦旅,更何况这是最后的香格里拉!
(河南洛阳游客)

(65)

道是无情却有情,悲情亚丁雨纷纷。
(福建厦门游客)

(66)

一路奇松相侯,山水相迎。
至三水相汇处,仰头睹冰山三圣洁。蓝天之纯净,思无邪。
(北京游客)

(67)

绿色营地、谷雨、悍马、红叶,痛并快乐着。
(福建厦门游客)

(68)

亚丁,我爱您。我……亚丁我会再来。
(重庆游客)

(69)

揽尽人间佳境,尝尽世间冷暖。
(广州游客)

(70)

雪山：山明水静，净土：土风人。情未了……

（上海游客）

(71)

风景很美，但垃圾很多。

让我们大家一起来，保护这美丽的香巴拉。

（江苏无锡游客）

(72)

寻找回来的世界。价格贵得要命，秋色漂亮得要死。

秋色美景，回味无穷。

（成都游客）

(73)

亚丁之旅，洗却城市喧哗与铅华！

只要曾经拥有，何必天长地久。

（浙江温州游客）

(74)

衣带渐宽有点悔，稻城消得人憔悴。

（浙江宁波游客）

(75)

未识圣山真面目，只缘恶雨不识时。

头戴大锅盖，耳听交响乐，心里真怕怕。

（黑龙江游客）

(76)

圣山、神水、妙导，铜夫、宝马、愚客。

（北京游客）

(77)

与圣山草原结盟，与亚丁万物结缘。

最后的香格里拉，第一批天元人。

（北京游客）

(78)

神山毕现，圣湖尽敛。

有缘再来，完成此愿。



亚丁三日游,尽享四季风。

(四川甘孜游客)

(79)

无缘神山,对面不识。

雨太多情,雾太多姿。

(江西游客)

(80)

山美、水美、人更美。

情真意真心最真,万水千山都走遍。香格里拉景最美。

(河南游客)

(81)

惊叹亚丁仙境,神山圣水,护佑明日辉煌。

(广东中山游客)

(82)

一路风尘一路歌,苦也多来累也多。

三座神山均叩见,今生今世不枉活。

(广东深圳游客)

(83)

完全亚丁手册:没阳光别去。登五色海是勇者,观珍珠海是智者。

(成都游客)

(84)

疑是非州探险来,一千人等策马归。

日照金光洒满身,幸有菩萨相庇佑。

巾幗须眉全登顶,史无前例第一团。

五色海面在脚下,牛奶甘液何须饮。

亚丁之旅瘦身行,饿得肚来头又痛。

两晚未浴苦黄连,千里征途太辛苦。

值? 值! 值……

(广州游客)

(85)

花草香芳芬,圣山水更秀。

亚丁风光,人间仙境。

缺氧难顶,死顶过来。

风光如诗如画,就是缺氧难留。

(河北游客)

(86)

千辛万苦到亚丁,小花坠马于雪堆。

老马高烧回稻城,风景如画不枉行。

(安徽游客)

(87)

意志灵魂之治,汉藏友情之歌,一场风花雪雨的事。

(郑州游客)

(88)

天公作美,圣山显灵。

亚丁壮丽,不枉此行。

(山东游客)

(89)

高原风光无限好,叫我怎能不缺氧。

神山未见,命差点掉。

圣山虽美,活着更好。

(陕西宝鸡游客)

(90)

痛并快乐着,

前往亚丁的朋友,请注意行路。

因为地上满是被美丽景色打碎的眼镜。

(辽宁游客)

(91)

景美路更难,客苦民笑。

山地对歌,稍添乐趣。

(四川乐山游客)

(92)

亚丁,我追寻你。

从地狱到天堂,你让我知道幸福的滋味。

(山东游客)



(93)

神山圣湖,风采依然。

再回亚丁,感慨万千。

(云南丽江游客)

(94)

转墨神山灵犀透,说尽圣水慧心通。

碧风罩罩映冲古,雪峰陈陈拾落珠。

五彩池器行五彩,珍珠海畔拾珍珠。

行马转山不忍去,多少魂牵梦里中。

(陕西游客)

(95)

清泉、雪山、草地,梦里曾经来过。

活过、爱过、来过,此生无怨无悔。

——愿香格里拉永远美丽。

(广州游客)

(96)

苦中作乐,值得再来徒走一次。

(浙江游客)

(97)

路遥遥道修远兮,须上下而求索。

山靛水澈清濯兮,须神游而结缘。

(重庆游客)

(98)

苦中缘有乐,圣洁神山在亚丁。一朝历尽四季景。

(上海游客)

(99)

千年寻美景,万年记心中。

(浙江游客)

(100)

六天汽车一天马,亚丁之行不好耍。

路途艰辛,景色绝美,不虚此行。

(新疆游客)

(101)

稻城美景似天堂,亚丁村中月光寒。
神山日出照人间,日瓦乡名四海扬。

(新加坡游客)

(102)

三千里征程真勇士,香巴拉风景确绝美。

(四川江油游客)

(103)

我来了,又走了! 还来!
亚丁——我的恋人,我会深爱着你。

(广东深圳游客)

(104)

美在最苦最险处,风景如画,令人陶醉。

(贵阳游客)

(105)

翻越崇山峻岭,追逐天边的香格里拉。
巴蜀之南,神秘之域。

(辽宁大连游客)

(106)

香格里拉真神奇,千难万险来探秘。
雄山峻水绿草甸,伟树繁花玛尼堆。
犹抱琵琶半遮面,少见神山多见云。
冰雨一场冻煞人,一团十四落汤鸡。

(海南游客)

(107)

征服不是乐,欣赏才是美。
来到亚丁,才明白什么叫“神仙”。

(新加坡游客)

(108)

美丽的香巴拉,艰辛的香巴拉。
激情的香巴拉,难忘的香巴拉。

(四川游客)



(109)

佛的净土,人的天堂。

四姑娘山—丹巴美人谷—塔公草原—世界高城理塘—已经被你拥抱的亚丁。

愿诚交天下热爱自然的朋友。

(成都游客)

(110)

留住真善美,保住香格里拉。

(广东深圳游客)

(111)

蜀道之难,难上青天。

不到稻城,心有不甘。

为了远离喧嚣,我回归自然。

不知苦从哪来,来到稻城亚丁才知苦。

(深圳游客)

(112)

梦里寻它千百度,历尽风霜雨雪。

尝尽高原之苦,终于撩开她神秘面纱:靚!

(广东顺德游客)

(113)

想见神山真面目,奔波寺里转经筒,神仙一乐露面容。

(山西游客)

(114)

问世间如此多娇,谁敢与她来对照。

人间伊甸在亚丁,敢问英雄马英姿。

来时带笑去更笑,亚丁人间多乐土,叮当到此乐逍遥。

(香港游客)

(115)

冲古寺前怀古情,玛尼堆旁寄相思。

洛绒牛场放牧歌,田园风光收眼底。

神山显灵尽开颜,珍珠牛奶映笑脸。

人间仙境俏亚丁,最后净土倍呵护。

(广州游客)

(116)

亚丁净化心灵,遗世仙境。

香格里拉,果真如此。

连天雪雨盖亚丁,被困洛绒意难平。

终守得云散雪清,尽情看仙界美景。

(北京游客)

(117)

亲爱的,我在这里等过你。

北海道未埋藏的情愫,在这里找到一处净土,使我们的情谊得到长存。

我知道你会来,你看到也好,最好看不到,但必定会被这最后的香格里拉所感动。

(山东青岛游客)

(118)

一个传说中的圣地,一个山水相连的地方。

一个风光无限的家园,亚丁香格里拉。

(南宁游客)

(119)

传说中的香巴拉,梦中的亚丁。

我去了又来,感觉就像重生。

(青海游客)

(120)

惊险的海子山之路,难忘的神山夕照。

金色的俄初山,最后的香格里拉寻梦之旅。

(四川游客)

(121)

梦幻的亚丁,神奇的亚丁。

真实的亚丁,感受美的亚丁。

(上海游客)

(122)

冠宇内山川之壮丽,甲天下秀色之极致。

苦尽甘来才可欣赏她的遗世独美。

(西宁游客)

(123)

做一回青鸟,体验凤凰涅槃的感受!



青鸟激情,燃烧天堂。
青鸟户外,探秘新旅程。
泸沽湖——亚丁徒步穿越,
一条传说中通往天堂的路。

(广东游客)

(124)

苦旅、精彩、美丽,这是亚丁。
美不美,自己感受吧。
美极仙境,地域之旅,
心在景在,不搏不精彩。
期待第二回;苦,我喜欢,累,我还是喜欢。

(广东游客)

(125)

打完点滴上亚丁,难忘生日冲古寺。
大雪纷飞上牛场,欢声笑语返稻城。

(广东游客)

(126)

香格里拉——稻城。
愿一世逍遥,相看两不厌。愿一生如意平安。

(北京游客)

(127)

一时无言,亚丁圣美。
惊险一路,风雨同渡。
心惊胆战,满载而归。
一行六人,到此一游。

(广东游客)

(128)

亚丁是属于神的地方,亚丁属于全人类。
稻城来亚丁,冲古上牧场。
乃日与央勇,山水比天长。神山圣湖此心了鉴。

(安徽游客)

(129)

人间的天堂,心灵的港湾。

(云南游客)

(130)

看不尽神山圣湖相辉映,照不完苍松瀑溪两相伴。

(广州游客)

(131)

黄石绿水蓝天映,文殊圣峰为我开。

非得如此倦容扫,到此一游绝无憾。

(天津游客)

(132)

蜀道难、雪山美,我们心中永远的香巴拉。

(山东青岛游客)

(133)

美丽的香格里拉,我魂牵梦绕的地方。

(济南游客)

(134)

除了脚印,什么也别留下。

除了胶片,什么也别带走。

(浙江宁波游客)

(135)

秋水共长天一色,落霞与孤鹜齐飞。

(江苏无锡游客)

(136)

梦想中的仙境,现实中的香格里拉。

(兰州游客)

(137)

美丽的亚丁,梦中的香格里拉。

在这里,我找到了心中的彩虹。

(南京游客)

(138)

仙境苦旅,人间极乐。

(合肥游客)



(139)

景美人更美,我梦中的香格里拉。

(四川内江游客)

(140)

谷深雾中行,雪飞夜稻城。

泥泞至亚丁,有缘观三圣。

(上海游客)

(141)

亚丁,我还会回来,希望美景依旧。

(北京游客)

(142)

千里之遥始于足下,千山万水亚丁最美。

(广州游客)

(143)

世外桃源——亚丁,难以忘记你容颜。

(西安游客)

(144)

众里寻她千百度。

蓦然回首,香格里拉却在轻雪飞扬处。

(成都游客)

(145)

人美、山美、水美,令人流连忘返。

(四川游客)

(146)

美啊美,美不胜收。

心中的亚丁:美! 苦! 刺激! ……

(西安游客)

(147)

云封山峰,马向彩霞,更在神采。

(广东游客)

(148)

同乌龟比耐心的旅行,稻城亚丁寻梦之旅。

美丽的传说,残酷的现实?

人生一次痛苦之旅,

我们已走近(最后的)香格里拉亚丁了。

72岁老人也到此游,

天气好、风景好,风景好,亚丁好。

美山、美水、好风光,难忘亚丁之旅。

(香港游客)

(149)

最后的香格里拉,我们从梦境中走来。

走进梦中的香格里拉——亚丁!

(上海游客)

(150)

路漫漫兮,亚丁远兮,吾已跋涉而求索。

见证亚丁——永远的香格里拉。

一路艰辛、一路风景、一路颠簸、一路惊叹,

无限风光仙乃日,神山夕照珍珠滩。

盖世美景在亚丁,多少英才竞折腰。

(沈阳游客)

(151)

心中永恒的香格里拉,梦中的香巴拉。

绿色亚丁之旅,心系稻城亚丁。

再见!香格里拉。

(广东深圳游客)

(152)

轻轻我们走了,不带走一丝遗憾!

连滚带爬的牛奶海之旅,令人难忘,令人回味。

(广东东莞游客)

(153)

天神造物,人间伊甸。

香港人寻梦之旅,海螺沟—亚丁—中甸。

(香港游客)



(154)

有缘相会在:神山、圣水,美丽的雪峰倒影,神仙居住的地方。

一个字:绝! 两个字:太绝! 三个字:实在绝!

(青海游客)

(155)

我们是永远的朝圣者,以我们的艰苦跋涉,寻找到我们的精神家园。

(广州游客)

(156)

美丽景色,艰难路途,我心中的圣地——亚丁我爱你!

(杭州游客)

(157)

亚丁——何处是故园,心安为归所。

(重庆游客)

(158)

八大仙人,皆大欢喜。

最笑刘彻不丈夫,兵马未曾到此行。

(浙江游客)

索引

人名索引

说明:本索引按汉语拼音字母顺序排列,阿拉伯数字为人名所在页码。

A

阿伯杜尔·哈默德 505
 阿东 22 91 381 404
 阿多 403
 阿嘎 176
 阿格 386 390 396 401
 阿贡 14 144 363
 阿姑 401 402 409
 阿基彭措 9 13 88 89 90 110
 141 476
 阿基友珍 390 398 404 408
 阿加铁比 391 393
 阿康 22 89 91 142
 阿朗 376
 阿良达瓦绒布 176
 阿龙 374 403
 阿罗 377
 阿洛 374
 阿米 406
 阿緬 387
 阿木布多 406
 阿尼刀登 376
 阿穷 368 376 378
 阿绒 406
 阿绒次称 412
 阿绒呷 409
 阿若 377
 阿他 372

阿土 374
 阿土中拥 381 391
 阿旺·洛桑加措 521
 阿呷布多 407
 阿新 397 398
 阿兴 15 125
 阿央西绕 401 406
 阿拥 176 373
 阿拥赤诚 176
 阿友 373
 阿友布呷 22 91 403 404
 阿扎 412
 阿珍电珠 377
 昂绒 375
 昂汪 14 15 91 125 142 385
 昂汪静真 127 176
 昂汪洛绒 387
 昂汪洛绒赤称 176
 昂汪彭错 374
 昂汪土登为热 176
 昂汪泽仁 375
 昂旺丁真 392
 昂旺静真 21 126
 昂旺扎西 412
 昂伍丁真 401 408

B

巴古 374
 巴金 384 396 404 407 408 409

巴学强 371
 扒初 374
 扒哥阿友 403
 扒洛巴登 501
 白格卓姆 377
 白马 406
 白马降错 408
 白马泽仁 9 14 90 125 383 385
 388 403
 白玛多吉 404
 白玛拉错 372 398
 白玛汪扎 176
 白玛泽仁 15 89 125
 白尚海 396
 白兴阿友 14 91 209 217 381 385
 386 390 405
 白衣向巴 397 398
 摆渡 376
 班禅 5 362 529
 斑鸠 404 409
 鲍华忠 413
 崩恩 397 398
 比夫中拥 406 409
 毕成炜 181 398
 毕怀东 9 10 88 90 124 141 379
 毕世祥 25
 便巴倾批 27
 兵郎中恩 385
 兵郎忠恩 405 409