

格 聂



金光洒落神山



目录 Catalogue

- 02 格聂速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 04 景点 / 住宿 / 装备 / 线路推荐
- 05 外部交通 / 内部交通
- 06 旅行路上

格聂速览 Introducing GENIE

格聂风景区位于康南理塘县热柯乡境内，面积近 500 平方公里，是一大型风景名胜区。景区以海拔 6204 米的格聂山为中心，周围由山峰、原始森林、草原、湖泊、温泉、寺庙、藏乡风情构成。景区功能齐全，景色迷人。景区内温泉众多，可谓“地热温泉之乡”。

格聂神山藏语名为呷玛日巴，是我国藏传佛教 24 座神山中的第 13 座女神，也是胜乐金刚的八大金刚妙语圣地之一，在藏地，胜乐金刚的圣地只有喜马拉雅山和格聂圣山。2900 年前，相传释迦佛曾赞叹格聂圣山为殊胜的清净修禅之圣地。

格聂山主峰终年白雪皑皑。在阳光映照下，金光闪闪。晴天，在两三百公里以外也能观见主峰高耸入云的壮景。山腰以原始森林装点山色，其间飞泉瀑布倾泻而下，山下有广阔的草原和森林，以及清澈碧透的湖泊。麝、熊等动物和藏马鸡等珍稀鸟鸡时常出没在林间，极富情趣。

格聂山是国内外登山爱好者向往之地，近年来多批国外登山队来这里登山。攀登格聂峰的最佳季节一般在 4、5、6 月或 9、10 月。1987 年 8 月 9 日至 12 日，日本喜马拉雅海子登山队的飞田和夫、伊藤哲郎等 12 人，分四批沿东南山脊首次成功地登上了格聂峰顶。



春之暮野 对于这个地方，我认为它很纯净，纯净得让你无法靠近。

特别推荐 Special

这里有禾木的树林、稻城的雪山、青朴的峡谷、喀纳斯的溪流、青海湖的草场、冈底斯的荒原。这里的山民纯朴而羞涩，这里的岩羊却一点儿不怕人。

这里的寺庙古老而冷清，这里的僧人贫寒的脸上却总挂着知足的微笑。

这里的交通，汽车不是选项，骑马是唯一的工具，徒步更能领略造化的奇伟。

这里没有旅店、饭馆，民居与寺庙永远向困乏的旅者敞开着大门，而露营和野炊更可亲近大自然。

这里没有电，可天上的星星比城里的街灯还亮；也没电视看，让旅者有时间盘点枯萎的心灵；更没手机网络，让旅者有机会，几天也好，和他所属的整个世界一刀两断。

这里是秘境，这里是梦境，这里是仙境！

最佳旅行时间 格聂的七八月是雨季，选择这个季节去可以观赏到满山的野花如锦绣般铺满大地，其中最丰富的是各式各样的马先蒿，植株高大色彩丰富，像是一个植物的博物馆，不过天气以阴雨居多，间或大雾，看见格聂主峰的概率很小。

秋季是徒步格聂的黄金季节，纯净的天空、金黄的草、碧绿的水、满坡的彩林，酝酿一年的繁华在这个时刻次第呈现。冬季的格聂更是有着一种独特的韵味，那一方神山圣水会是你一生的记忆。

消费指南 格聂风景区属于未开发状态，无需任何门票。当地向导与租马费用一致，约 70-80 元 / 匹 / 天。

小贴士

格聂徒步线路整体上属于中等难度，因为地处高海拔地区，视野开阔，线路清晰，不易迷路，但在从冷达、虎皮坝至冷谷寺一段，山谷里的水流蔓延形成多道河床，容易发生迷路现象，只要随时矫正格聂主峰的方位即无大碍。格聂地区海拔都在 3700 米以上，热柯区海拔 3780 米，冷谷寺海拔 4150 米，“铁匠山”垭口海拔 4770 米，应注意高海拔地区容易产生高原反映对身体的影响。

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

致谢

封面提供: 春之暮野

图文提供: 春之暮野 1983 深呼吸

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权; 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

格聂



- 图例**
- 小路
 - 河流
 - 公路

格聂地区自助旅游路线图



景点 Sights

虎皮坝

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

冷谷寺

冷谷寺就在虎皮坝东南面不远处的山坳里，半小时的车程就到了。寺院建在格聂峰和肖扎神山之间的山谷处，四周雪峰环绕，寺院前是蜿蜒而去的溪流，满山的秋色簇拥着红白的门墙，经幡飘扬在寺院四周，这里或许没有当地长青春科寺的华丽宏伟，也没有长青春科寺的名气，但来到冷谷寺，感受到的却是它的那分灵气，那分质朴。



1983 冷古寺

深呼吸 那一片神秘的土地，对我总是有种无形的吸引，圣洁的雪山，开满鲜花的草甸，清澈的河流，神秘的寺庙，碧蓝的天空，洁白的云朵，成群的牛羊和淳朴的人们，这是希尔顿笔下描绘的景色，也是我心中向往的秘境天堂。

住宿 Sleep

成都可住宿的地方很多，比如九龙鼎客栈，白果园旅馆等等，价格从 25 到 30 元不等。

在康定可以住宿汽车站上面的旅馆，20 元一个床位。

到达理塘建议住宿“吉祥民居”，全理塘最漂亮的民居，25 元一个床位，主人措姆很热情。

在章纳乡可以住在藏民家，不过通电率不高，而且没有过多的物资可以补给，建议在县城购买好。

装备 Equipment

个人装备

- 1、带防雨罩背包、背包袋、登山鞋、登山杖、防潮垫、-5 度睡袋、头灯或手电、冲锋衣裤或其它挡风衣裤、雨具、抓绒或其它耐寒衣、其它衣服。
- 2、帽子、备用眼镜、太阳镜、雨具（雨衣或雨伞）、雨鞋、火柴或火机、多功能刀具、绳子、指南针、口哨、橡皮筋。
- 3、手套、袜子（多双）、餐具（饭盒、口杯、筷子或叉瓢）、水袋（壶）、茶叶、毛巾、垃圾袋（多几个）、纸巾、防晒霜、针线包、洗刷沐浴用品（全程至少 3 天以上不能洗澡；袋装洗头水、牙膏、牙刷、香皂、剃须刀、凉鞋等）。
- 4、手机及充电器、证件（身份证、银行卡、机票）、相机（电池、卡或胶卷）、软皮笔记本、笔、手表。

公用装备

帐篷，炉头和汽罐，地图等

药品：

- 1、感冒药、消炎药：白加黑，日夜百服宁，风油精（或清凉油）、去痛片或阿司匹林
- 2、肠胃药：黄连素 2 包（肠道感染、菌痢）、诺氟沙星 2 板（抗菌消炎）、藿香正气胶囊
- 3、预防高原反应：葡萄糖冲剂，板蓝根，维生素复合片，西洋参含片
- 4、防过敏、跳蚤：息思敏、沙姜粉。
- 5、受伤：创可贴、云南白药、脱脂棉、医用绷带、医用胶布、碘酒、针



1983 在格聂度过的美好时光才是细节

线路推荐 Tours

格聂经典七日游

D1：成都—雅安—康定—新都桥—雅江

早上由成都出发，经成雅高速公路抵达雅安，沿秀美青衣江直止巍巍二郎山，穿越国内最长的公路隧道二郎山隧道，历阴阳两重天后抵达大渡河（川西最大最深峡谷），经泸定桥，路经情歌故乡康定古城，翻越海拔 4298 米的折多山垭口，至“摄影家天堂”——新都桥，继续前行翻越剪子弯山，到达雅江。本天行程大约 625 公里，约须 12 小时。晚宿雅江。
餐饮：泸定午餐、雅江晚餐 住宿：雅江（招待所）



D2: 雅江 - 理塘 - 喇嘛垭 - 章纳乡

早上 6:30 出发, 途中翻越 4659 米的剪子弯山和海拔 4718 米的卡子拉山, 行驶 145 公里, 中午 12:00 左右到达理塘。理塘午餐后, 穿毛垭大草原, 上简易公路, 过海子, 翻越铁匠山垭口 (海拔 4770 米), 下河谷。理塘到喇嘛垭 80 公里左右, 大约需要 4 个钟头, 途中可以欣赏铁匠山的巨石、怪石, 垭口附近的漂亮海子, 在垭口可以远眺格聂神山。然后一路下山进入河谷, 暂时告别格聂神山, 下午 5 点左右到达喇嘛垭。在喇嘛垭欣赏暮色中的宁静小村, 然后继续向章纳乡挺进, 下午 6 点左右到达章纳乡政府。餐饮: 雅江早餐、理塘午餐、章纳晚餐 住宿: 章纳藏族民居

D3: 章纳乡 - 虎皮坝 - 格猜钦多坝

这一天行程约 10 小时, 沿热地曲河谷轻装徒步, 能更好的欣赏美丽的景色。格聂和肖扎神山不时出现在你的不经意的视野中, 海拔上升很缓慢, 随处都是平坝和溪流, 非常适合徒步、扎营和拍照。十月的虎皮坝颜色象虎皮一样斑斓。可以扎营, 有一条河, 河边有一块平坦的草地, 是非常理想的营地。从虎皮坝出发, 开始河谷底部向山坡行军, 约一个半小时到达格猜钦多坝, 这是“格聂”和“肖扎”峰下的一块平坝, 左边是端庄雄伟的格聂峰, 右边是尖峭秀美的肖扎峰, 在这里可以近距离观看冷谷寺。餐饮: 章纳早餐、路餐、营地晚餐 住宿: 虎皮坝营地

D4: 格猜钦多坝 - 探访冷古寺或肖扎湖 - 原路返回乃干多村

早起拍冷古寺 (海拔 4150 米) 的朝霞, 然后前往冷古寺探访三件稀世珍宝 母鹿角、反转海螺和格聂神山的 心脏, 运气好的话, 可在山后看到岩羊和一些野生动物。中午左右从冷古寺返回后拔营, 下午五点左右到达乃干多村头扎营。可以欣赏静谧小村的落日余晖, 在村里闲逛, 和牧归的藏民聊天, 和纯朴的小孩嬉戏。餐饮: 营地早餐、路餐、营地晚餐 住宿: 乃干多村露营

D5: 乃干多村 - 则通村 - 拉在垭口 - 喇嘛垭 - 理塘

应该说, 这是最精彩的大半天。不到七点, 全队开拔。乃干多的清晨阳光如此诱人, 让人不忍离去, 可刚刚上升一段 (徒步最多一个小时), 陡然上升至一个如草原般辽阔平坦的坝子, 远在草坝的另一端 (其实给人的感觉是近在咫尺), 三座巨大的雪山从地平线上腾空而起, 格聂、肖扎、喀麦隆三座神山从左向右一字排开, 洁白的顶峰在云雾中时隐时现, 让人眩晕和震撼。这里就是乃干勒通。可这美好的感觉远远还没有结束, 则通村, 伊拉卡, 拉在垭口, 不断地给你视觉的享受, 让你惊叹, 让你流连忘返。中午一点左右, 到达喇嘛垭, 坐在此等候的吉普车, 返回理塘, 泡温泉, FB 餐饮: 营地早餐、路餐、理塘晚餐 住宿: 理塘客栈

D6: 理塘 - 康定

早上起床后早餐, 然后参观著名的长青春科布寺, 之后就踏上归程了, 经新都桥到达情歌故乡康定, (因地震, 卧龙 - 映秀 - 都江堰路段受损严重, 很难通行, 不得不放弃走环线) 餐饮: 理塘早餐、雅江午餐、康定晚餐 住宿: 康定客栈

D7: 康定 - 成都

原路返回, 抵达成都, 结束愉快的旅程, 到达成都的时间大约在下午 4 点左右, 请做好相应的安排, 以免误车或误机。餐饮: 康定早餐、雅安午餐 住宿: 自理

外部交通 Getting there

从成都乘车沿川藏公路西行, 经康定、雅江、理塘至热柯乡, 行程 757 公里。然后从热柯乡换畜力南行 50 公里, 即可到期达海拔 4250 米的格聂峰东麓的登山大本营。

在成都新南门汽车站有到稻城和巴塘的班车, 可以途经理塘下车, 去往两处的班车发车时间均为 10:00, 票价 200 元/人; 或乘坐到雅江的班车, 发车时间为 7:00、8:00, 票价 151 元/人。之后在理塘包车前往格聂, 1100 元来回, 可乘 4-5 人。

若是自驾, 车可开到虎皮坝, 停车费 50 元, 无发票, 为当地人收取。

内部交通 Getting around

租马

70/匹/趟, 马夫 50/趟。向导也是 70-80 元/人/天, 平日价格约 60 元/人/天, 国庆等法定节假日为 70 元, 但也有少数当地村民按 80 元算。租马需要找当地村委会和乡政府帮忙联系, 需收取环保费 10 元/人。

线路

乃干多——岭达——虎皮坝——冷谷寺——格聂圣山, 可以环线游或者直线游, 冷谷寺可以再上, 有几个很漂亮的海子, 直走可以到达巴塘。

小贴士

- 1、章纳乡到理塘的路实在不好走, 如果可以的话, 建议在乡里稍作修整再上山, 以免高反。
- 2、这里租的马有点野, 贵重物品或者容易被破坏的东西建议随身携带。
- 3、县城皆通电话和手机, 离开县城, 多数地方都没有手机信号, 目前喇嘛垭乡和章纳乡现在有移动信号。
- 4、章纳乡到乃干多车可以行至虎皮坝, 只能乘当地牧民的面包车, 外地车不让进, 建议在乃干多坐摩托前往, 尤其是没骑过马的。
- 5、露营虎皮坝应注意自己的贵重物品。



春之暮野 神游格聂, 梦归高城



旅行路上 Travel on the road

推荐阅读：仓央嘉措诗传

那一天，闭目在经殿香雾中，蓦然听见，你颂经中的真言；那一月，我摇动所有的转经筒，不为超度，只为触摸你的指尖；那一年，磕长头匍匐在山路，不为觐见，只为贴着你的温暖；那一世，转山转水转佛塔啊，不为修来生，只为途中与你相见。

六世达赖仓央嘉措，藏传佛教史上最被人珍爱的上师，住进布达拉宫，他是雪域之王，流浪在拉萨街头，他是世间最美的情郎，因为一首诗爱上一个人，所有的词藻不过是后人臆想中强加于他的枷锁，不想也不能评价，他始终在那里。

仓央嘉措诗歌全集，发现仓央诗歌之美，揭密圣域之王的神奇人生。

译者根据仓央嘉措诗歌内容的暗示性与象征性，经过慎重考虑，心安理得地将其诗的总数框定为 70 首，分为地、水、火、风四辑。每辑中的每一首诗都有据可查。所谓四大皆空，业已被仓央嘉措的诗歌一句一句地清算完毕。

很多人都翻译过仓央嘉措的诗歌，一览无遗之际，译者从未敞开心襟妄加臧否，只是在融会贯通之后别开生面。对于读者而言，那就仁者智者各随其便了。

推荐音乐：《神香》

一阙关于爱与哀的心灵诗歌

喜马拉雅的另类魔幻

灵魂深处的天籁咏叹

音乐大师何训田重返西藏的温柔之作

电影「喜马拉雅王子」原声大碟

歌坛新女声萨顶顶歌声动人

「好男儿」总冠军蒲巴甲友情献唱

音乐，在前往天堂的路上。

继 1995 年「兰陵王」之后，音乐大师何训田终于再度涉足电影音乐。不同于远古的凄美传说，这回写的是熟悉的雪域净土。

以「神香」一诗发展的三种编曲演唱版，释放出三种不同的声色香气，萨顶顶的深情、蒲巴甲的忧郁、萨顶顶与霍永刚对唱的潇洒。爱与哀，如果不用歌唱出来，似乎就要迸开。

单簧管、笛、打击乐及大乐队的色彩调染，创造出异域色彩浓烈、现代情感深厚的多情氛围。在圣洁、恢弘的魔幻忧伤中，何训田再次让音乐带领我们进入香巴拉天堂。

您可以在这里添加一些其他重要信息

Multiple horizontal dashed lines for adding additional information.



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

