



博四半岛上的情人树

如果说有一个地方适合用来发呆,那么就是泸沽湖。四周青山环抱,如海一般的湖,水天一色,清澈如镜。不时有猪槽船缓缓滑过,水天之间飘来摩梭山歌,如说人间有世外桃源,想来也不过如此。

泸沽湖为川滇两省界湖,位于云南宁蒗县永宁乡和四川盐源县左侧的万山中,面积50多平方公里,海拔2690米,素有“高原明珠”之称。湖中有5个全岛,3个半岛和1个海堤连岛;各岛亭亭玉立,形态各异,林木葱郁,翠绿如画。湖的西北面,是摩梭人为之崇拜而人格化的格姆山,即格姆女神;湖的东南,与草海连接,这里牧草丰盛,牛羊肥美,浅海处茂密的芦苇随风荡漾,簇簇芦花迎风招展。湖畔,木楞房舍,炊烟袅袅,阡陌纵横,田园万顷,纳西族摩梭人便在这里过着日出而作、日落而息的生活。

去泸沽湖,最好在3个半岛——黑瓦吾岛、里无比岛、里格岛挑一处住所,房间要推窗见湖景,好看山看水看云,听风声、鸟鸣、山歌,静静地坐在湖边发呆,让时间慢下来,安顿浮躁的心境。此时,过往的人生像电影镜头一样滑过,你会发现,以往的纠结不见了,心底变得出奇的平静,生命充满本真与感恩。这好比是一次人生的排毒,好重新投入新生活。接下来建议尝试一下转湖,估算好时间,从驻地出发,沿湖行走,从不同角度观察湖水,从朝阳升起至夕阳西下,泸沽湖都有不同的美,特别是光线下的湖水,如碎金一般,呈现出梦般的平静与祥和。

夜幕降临,星星陆续探头,摩梭人的篝火晚会开始了。盛装的姑娘们在火光中扬起快活的脸,清亮亮的嗓音穿过烟雾,回荡在星空下的庭院里;英俊的小伙子们,围着火堆载歌载舞,神采飞扬。和一群陌生人在星空下尽情地舞蹈,爽爽的哦。疯狂过后,找一个酒吧的台阶坐下,听着酒吧里传出的吉他声,湖水轻拍岸边,看繁星璀璨,星空与湖水遥遥相望,一样的晶莹灵动,一样的若即若离。

## 【旅游提示】

**交通:**上海到丽江,丽江到泸沽湖,有直达班车(73元含保险),可委托客栈老板代办;也可在宁蒗县城转车,非常方便,在同一车站等候,宁蒗去泸沽湖的车很多。

**住宿:**泸沽湖沿湖村子都有客栈,大多数人通常选择住在里格、草海,你可事先在乡游网预订。泸沽湖景区有很多星级酒店,其中以银湖岛大酒店最为有名,也是泸沽湖唯一的涉外五星级酒店。但还是在岛上惬意,每天太阳照到房间的露台或者窗台上,感觉非常好。

**美食:**一般客栈都供应饮食,早餐特别丰富,有酥油茶、稀饭、馒头、咸菜、饵丝等,自选任吃;中晚餐可根据自己的经济情况定餐。到了泸沽湖,一定要尝尝当地的猪膘肉、牛干巴、酥油茶、苏理玛酒;摩梭人家的烤鱼很好吃,是用当地的一种特产叫巴鱼的小鱼做的;还有就是摩梭人的咣当酒,度数不高,口感极好,但是千万不要贪杯,因为据说不少人喝的时候不觉得什么,喝完后就“咣当”一下栽在那里了,所以得名“咣当酒”。

**特色:**泸沽湖是女儿国,湖畔的摩梭村寨,每晚都举行篝火晚会。传说摩梭人会跳72种舞蹈,现在最为流行的就是甲搓舞,意思是“美好的时辰”。

**转湖:**体验泸沽湖的美,徒步转湖也是一种不错的选择,可以在一天中的不同时间从多个角度与泸沽湖进行亲密接触,细细体验泸沽湖的美景,还省钱,当然,就是消耗体力和时间。转湖一圈,行程约70公里;顺时针方向走,建议早7时前出发(晚19时后天黑),因为泸沽湖早晨的景色最佳。

# 泸沽湖,一个适合发呆的地方

环湖美景, 神姿仙态

## 不可错过的世外桃源



泸沽湖式的建筑



摩梭村寨的女儿都有音乐细胞



美丽的泸沽湖小岛



摩梭走婚桥



年轻的喇嘛 良宵。沿后龙山脊的转山古道观光,左看“草海”,右看“亮海”,景观丰富,妙语如珠。“上山看海,下海看山”,后龙山兼得观山看海之妙。

**洼垮湖湾:**泸沽湖最优美的湖湾之一。这里地域开阔,横面的女神山,秀美的安娜俄岛,还有十里沙岸,都在湖湾画图中,此处的码头景象十分特别,数十条色彩鲜亮的游船,不是停靠岸边,而是随意漂浮在水中,仿佛完全是为了点缀景致,确实构成了赏心悦目的画面。经过湖湾的沿湖公路通往云南丽江,因此,洼垮湖湾就成为旅游团队的驿站。

**情人滩:**洼垮湖湾的十里沙岸,杨柳依依,环境优美。黄昏时分,双双情侣携手漫步,纵是无语,也尽得温柔。

**情人堡:**洼垮湖湾岸上山脉,其形状酷似屈膝仰卧的睡美人。摩梭村寨成年儿女,常邀约到山间互表衷情。“哪里去,哪里去,走婚去!情人堡,情人堡,看星星!”——是当地青年中广为流传的顺口溜。

**达祖湖湾:**达祖湖湾的特别地位,除了位居女神山下,怀抱安娜俄岛的景观价值外,还在于湖湾拥有一个完整而纯粹的纳西村。纳西族历史悠久,纳西文化博大精深,进纳西村体验纳西风情,在唱罢“泸沽湖情歌”之后再唱“纳西姑娘花花色”,感受又不同。

**安娜俄岛:**达祖湖湾中的安娜俄岛,是泸沽湖的一颗珍珠。小岛林木葱茏,岛岸怪石玲珑。沿曲径登上岛巅,前年,大半个泸沽湖尽收眼底;后观,巍巍女神山高耸云间。从纳西村划船到安娜俄岛只需15分钟,如果旅程时间紧张,那么,安娜俄岛之游,在一两个小时里,也能领略到母海神山的情韵。如果时间充裕,在岛上观山看水之余,就地野炊,品尝湖鱼的鲜美,同时与纳西姑娘或摩梭姑娘对歌,将是终生难以忘却的快乐之旅。

**格姆女神山:**格姆女神山海拔3754.7米,是泸沽湖四周最高的山峰。从达祖纳西村后的转山古道,经柏香林,可到顶端女神庙、女神洞。在摩梭神话传说中,此山是格姆女神的化身。泸沽湖形如半月,只有登临女神山才可窥见泸沽湖全景。转山节期间,摩梭人都要上山女神山祭祀女神。从山头到脚,转山的队伍形成一条条色彩绚丽的长龙,“女神歌”响彻云天。中国名山成千上百,格姆女神山以“天人合一”别具风采。

**泸源崖:**泸沽湖总容积在19.53亿立方米,超过云南滇池。湖水补给除雨量和泉水外,主要在于泸沽湖自身的地下水。泸源崖就是泸沽湖地下水的出水口所在地。此处石崖如削,景观独特。坐在崖下的石礁上,遐想天工造物的神奇与和谐,定会涌起许多关于天地人和的感怀。

商弯

### 格姆女神山

泸沽湖自然造型优美,周围山峦环绕,神姿仙态,洲湾堤岛,或隐或现。湖岸曲折婀娜,逶迤伸展。无数大大小小冲积而成的片片扇表开阔沙滩,成为游客休息游玩的天然处所。湖东南三家村后山上,有一幽谷蜿蜒而下,这里清泉淙淙。小巧玲珑的“菩萨洞”就幽藏在这条溪谷之中,它是游客养性怡情,避暑纳凉,领略幽谷风光的绝妙境地。黑瓦吾岛、里无比岛、里格岛,是泸沽湖最具观赏价值的三个小岛,被誉为“蓬莱三岛”。推荐一些不可错过的景点:

**小落水摩梭母系部落:**格姆女神山下的小落水村,是摩梭部落最古老的村寨之一。古老的民居建筑,原生态摩梭民俗,至今保存完整,为游人体验摩梭风情的基地。

**草海:**15000亩草海,是镶嵌在泸沽湖东面的翡翠。37种水生植物,42种珍禽异鸟,再加之11种鱼、虾、贝、螺、蛙,构成罕见的生物大观园。草海内芦苇如墙,水路错综,红衣白裙的摩梭姑娘划着猪槽船出没其中,悠扬的“啊哈吧啦”民歌在水草丛中回荡。

**走婚桥:**生活在“母系家庭”的摩梭人,奉行“男不娶,女不嫁”的“走婚”习俗。这座横跨草海,连接两岸村落的小桥,长达300余米,为“走婚”的“阿夏”提供了便捷的通道,为“天下第一爱情鹊桥”。

**扎窝洛码头:**草海摩梭部落村寨,地处草海边沿深水区,村内有大型摩梭歌舞场所,湖边有餐饮住宿场馆和水路码头。在此登舟,经过草海,进入“亮海”(泸沽湖深水域),直达博四岛(王妃岛),沿博四湖湾在洛洼村上岸,是泸沽湖最具特色的游湖线路。

**洛洼堡:**摩梭洛洼部落村寨临湖的半岛山包。建有望海亭一座。登上洛洼堡,左看“草海”碧波翠,右看“亮海”碧浪连天,泸沽湖秀色尽收眼底。

**博四湾:**洛洼半岛至博四半岛之间的湖湾,是泸沽湖最优美的湖湾之一。湖湾水域,生长着成片的波叶海藻(泸沽湖独有的水生植物),洁白的小花浮在晶莹的水面上,宛如满天星斗。湖湾山坡,山花似锦,青松翠柏,亭亭如盖。无论是水路荡舟,或是旱路骑马,在博四湾中,都

### 泸沽湖是女儿国

会获得身入瑶池仙境的感受。

**情人树:**博四半岛的山坡上,有两棵青松长至半中时陡地左弯右横,两树相连,交织一起,形如拱门,构成天地灵气的奇观。古诗云:“在天愿作比翼鸟,在地愿为连理枝。”摩梭女儿国的“阿夏”情侣树,是人间爱情的天证。如诗如画的博四半岛,是天下情人最为流连的地方。

**博四岛(王妃岛):**与博四半岛相应的博四岛,明代左所土司在上面修建了一所豪华的别宫,用来安置来自雅安的汉族夫人肖淑明。16岁的肖淑明,在这个岛上消磨了她的整个青春年华。如今,江山依旧,人事全非,徘徊在岛上的废墟间,令人感慨良多。

**小草海:**后龙山下,摩梭阿洼部落村寨间的湿地,约1000亩,水草茂密,鱼虾丰硕,是平坦区水鸟的栖宿地。每年秋冬,百鸟翔集,人行水边,鸟雀不惊。人与自然,和谐相处,是村寨群落中的一块净地。

**鸭子坝口:**小草海上的山岭中段,山势中断,形成一半月形坝口。秋冬时节,“亮海”中的水鸟,成群地飞越坝口到小草海中栖宿。以前,黄昏时分,当地乡民常在坝口横布一张鱼网,短时便可捕捉野鸭十余只。此种行为,现已禁止。

**祭神台:**建于鸟觉山顶。楼台亭廊,工艺精美。摩梭人以女为大,称泸沽湖为“谢纳咪”(母海),尊崇格姆女神。祭神台下,母海碧波万顷,格姆女神山拔海而起,高耸入云。摩梭“转海节”、“转山节”期间,摩梭人举家前来,在此祭拜母海神山。作为景点,祭神台是观赏湖光山色的胜地。

**鸟觉湖湾:**泸沽湖最优美的湖湾之一,一湾湛蓝的湖光,一湾幽静的丛林,一湾嶙峋的山石,构成鸟觉湖湾与众不同的特色。而湾中的一片石滩,铺积着无数色泽金黄、纹理如画的精美石片,堪与南京“雨花石”媲美,系泸沽湖一绝。

**转山古道:**鸟觉山属后龙山脉,茂林中隐藏着摩梭人“转山”的古道。古道翻越后龙山脊,可经博四湖湾,到洛洼摩梭部落村寨。“鸟觉—洛洼”转山古道,是游山看水的黄金线路。

**后龙山:**后龙山是楔入泸沽湖心的一个长岛,逶迤长达4公里。后龙是摩梭神话传说中的男神,他与格姆女神是一对至爱情侣。他俩化为山岛,白天隔海相望,晚上“走婚”共度