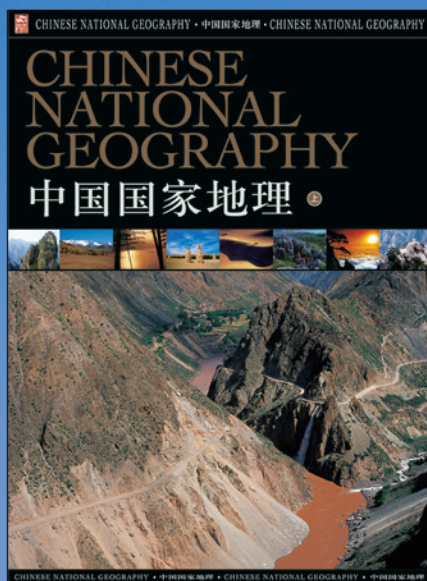


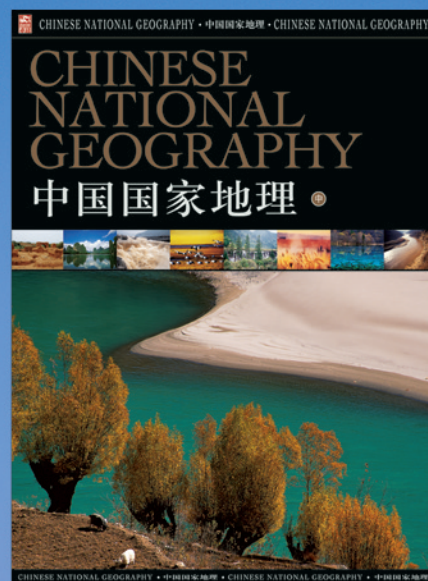
创世卓越



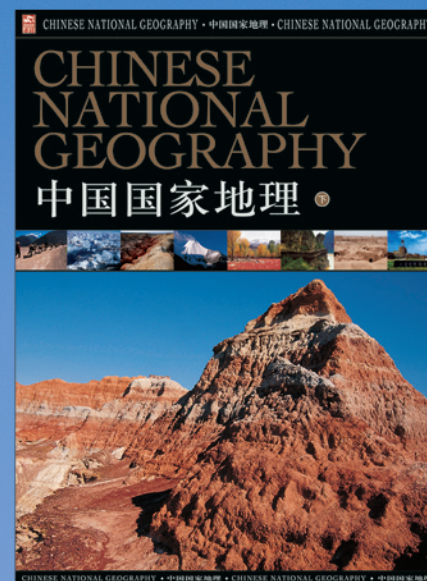
荣誉出品



上 卷



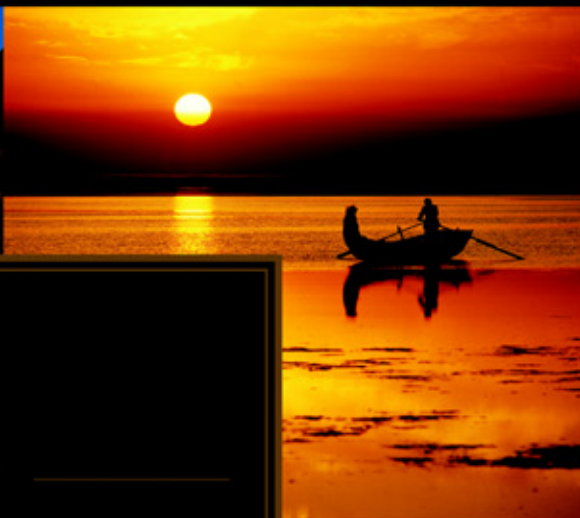
中 卷



下 卷

CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY 中国国家地理

北京出版社出版集团 北京电子音像出版社出版 ISBN 7-900401-12-1 北京创世卓越图书有限公司设计

CHINESE
NATIONAL GEOGRAPHY

中国国家地理

本书秉承现代地理学将地理知识和人文历史有机融合的理念，依照知识严谨性、内容系统性的编写原则，全面介绍中国丰富多彩的地质地貌。近千幅高品质的图片跟随科学、生动的文字，带领读者纵览中国的万里江山，同时了解相关的地理、历史和民俗知识。

观赏

中国八大地质公园的地貌景观 · 雅鲁藏布大峡谷的壮美 · 哈纳斯湖的变色奇观与图瓦人的民俗风情 · 列入联合国世界自然遗产名录的三江并流奇观 · 大自然的野兽派雕塑“魔鬼城”

探索

峨眉山七彩佛光的光象成因 · 漓江岩溶峰林峰丛地貌的发育历史 · 第四纪冰川塑造庐山地貌的奥秘 · 长江三峡四百里险峻航道的地质结构演变 · 天坑与地缝神奇的地貌构造

发现

母亲河黄河、长江的源头所在 · 云台山罕见的北方岩溶地貌 · 黄龙喀斯特地貌钙化堆积体的形成之因 · 贡嘎雪山的垂直地带性分布和热岛效应 · 长白山天池火山的内部动态



中国国家地理

上

CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY

北京出版社

CHINESE
NATIONAL
GEOGRAPHY

中国国家地理 ①



北京出版社

CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY

中国国家地理（上卷）



北京出版社

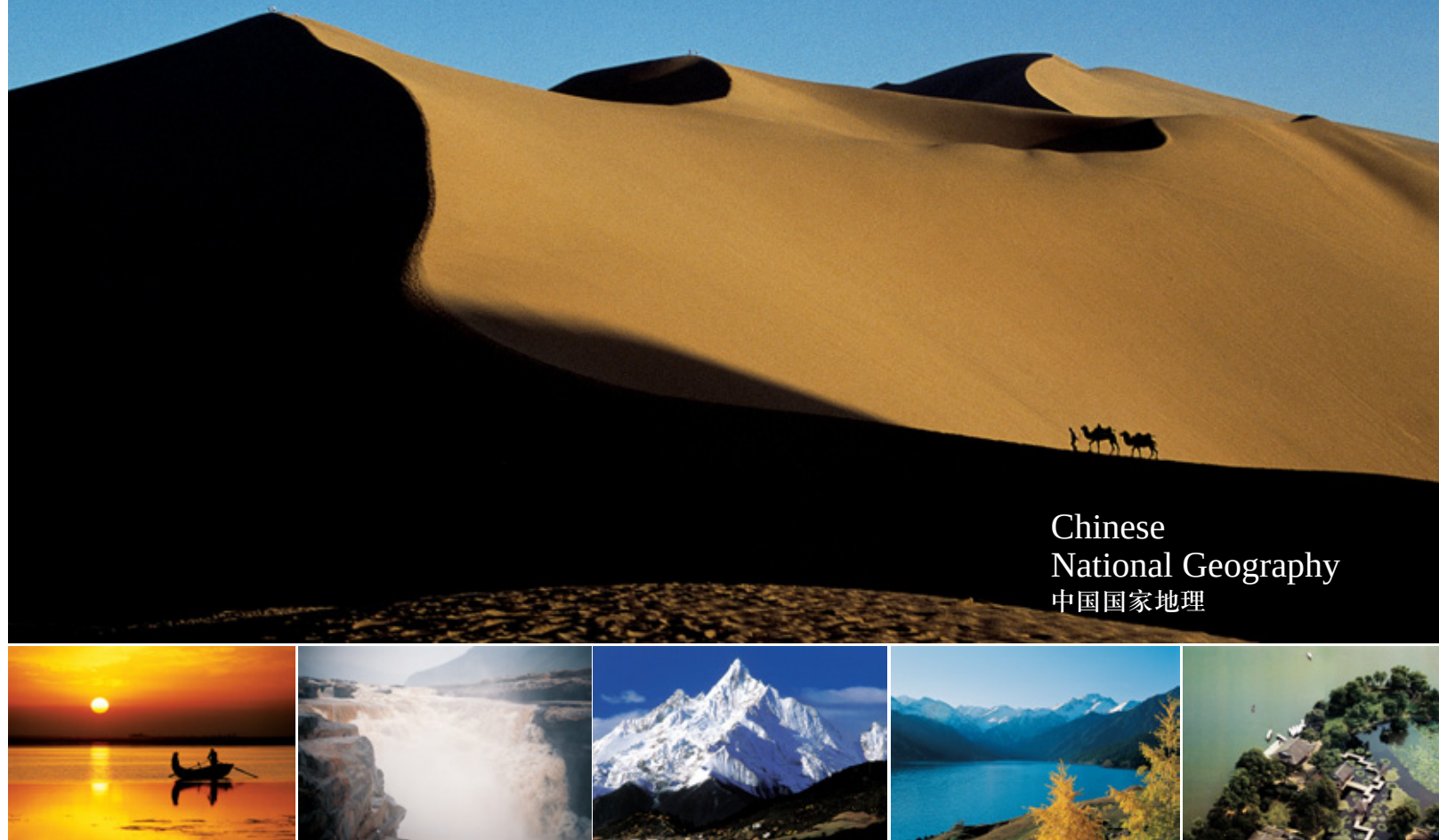


CHINESE
NATIONAL
GEOGRAPHY
中国 国家地理

总策划 / 邢 涛
主 编 / 纪江红
编 撰 / 李 萍 龚 勋
摄 影 / 姜 平 于健鹰 张 燕
王 风 纪江红 龚 勋

责任编辑 / 师新星
装帧设计 / 韩欣宇 王洪文
版面设计 / 赵东方
图片制作 / 周辉忠 周 丹
责任印刷 / 姜卫平
技术支持 / 任 超

北京电子音像出版社出版
(北京北三环中路 6 号)
邮政编码: 100011
网址: www.bph.com.cn
ISBN 7-900401-12-1



Chinese
National Geography
中国国家地理

前 言

一套书无法改变整个世界，但可以改变某个人的一生。《中国国家地理》正是这样一套可以在你的生命中产生影响的书。这是一套传导地理哲学、追求科学精神的书，一套给热爱生活、喜欢地理的读者阅读的普及读物，也是一套讲述自然和人文故事的高层次的书。它的内容已经超越了一般地理知识类或旅游类书籍的范围，国家地质公园的地质奇观、名山大川的美景风光、独特的地形地貌、古老的历史文化遗存、中国各地区的民俗民情等无不囊括其中。“地理”在今天已经成为一个广义的、宽泛的概念，人们在自然地理之外的更大空间中开辟出了人文地理，即在介绍地理知识和科学考察同时，关照自然风光和历史人文，再现地理知识的差异性、地域性和综合性。

《中国国家地理》一书分为上、中、下三卷，以传导自然关怀和人文情感为使命，按地理位置的顺序，用 1000 多幅美丽绝伦的图片配合生动精良的文字，为读者营造一个感受中国自然地理和人文环境的良好氛围，并将地理知识实现潜移默化式的传递。

地理是一种教养，每一个关注未来、生活乐观上进的人都会通过阅读而习得；地理是一种气质，每一个崇尚自然、爱好探险、追求科学健康的生活方式的人也都能通过阅读而拥有。这正是我们编写本书的最大目的。



国家地质公园篇

- 8

黑龙江五大连池：中国的火山博物馆
- 10

潭瀑川云台山：罕见的北方岩溶地貌景观
- 14

嵩山构造地层地质公园：五世同堂·禅武圣地
- 18

美感黄山：黄山归来不看岳
- 24

张家界砂岩峰林地质公园：流水琢群峰 天然去雕饰
- 32

诗画庐山：中国第四纪冰川学说的诞生地
- 38

千峰石林：一本阅读地球的大书
- 44

红石丹霞山：色如渥丹 灿若明霞

山岳篇

- 48

金山阿尔泰：千里岩画长廊
- 50

天山南北：地理风光大走廊
- 56

生态长白山：湿润温带山地生态系统的天然博物馆
- 60

敦煌鸣沙山：沙海中的艺术圣地莫高窟
- 64

绝塞名山 五岳之恒：独一无二的悬空寺奇构

- 66

清凉五台山：青黄并存·国宝佛光寺
- 70

封禅泰山：山莫大于之 史莫古于之
- 76

华山如立：峭拔峻秀冠天下 奇险天下第一山
- 80

玄岳武当：古建筑群·武术文化
- 84

神农架的秘密：红毛野人的出没之地
- 86

仙山九顶：茂县羌族——云朵上的民族
- 88

青城天下幽：中国道教的发源地
- 90

峨眉山佛影：佛光的霓裳
- 94

蜀南竹海：中国竹文化
- 96

衡山独秀：万丈祝融拔地起 欲见不见轻烟里
- 98

北雁荡·西雁荡：三绝胜景与泽雅屏纸
- 102

柔美武夷：奇茗冠天下
- 108

腾冲火山群：中国火山之冠
- 110

特色哀牢山：民族地理景观





National Geoparks Of China

国家地质公园篇

地质公园是国家公园的一种类型，它是以地质遗产和地质景观为主要内容的自然公园，如建于1872年的美国黄石公园、久负盛名的科罗拉多大峡谷就属于地质景观类的自然公园。

1999年，中国开始推进地质遗产保护和地质公园建设。几年来，中国已经建立了85处国家地质公园，其中8处在2004年2月被联合国教科文组织列入首批世界地质公园名单。由于复杂的地质构造条件和地理背景，中国无疑是世界上地质景观最为丰富多样的国家，拥有令人炫目的遗产：嵩山，从最古老的太古代到最近的新生代的各代岩层都有发现，被称为“五世同堂”；石林，一个用中国的地名命名的喀斯特地貌类型；丹霞山，由红色陆相砂岩构成的赤壁丹霞地貌；庐山，中国第四纪冰川学说的诞生地……



凝固的熔岩流，像条蛇般蜿蜒着，流经平坦的绳状熔岩和粗糙的块状熔岩表面。

火山是一个由固体碎屑、熔岩、熔岩流或穹状喷出物围绕其喷出口堆积而成的隆起的丘或山。火山喷出口是一条由地幔或岩石圈到地表的管道。中国目前已建立了12个火山地貌景观类型的国家公园，但只有黑龙江五大连池为世界地质公园。

黑龙江五大连池

中国的火山博物馆

五大连池位于黑龙江省德都县境内，距哈尔滨市413千米。1719年，位于纳莫尔河中游的活火山——老黑山与火烧山突然喷发，“烟火冲天，其声如雷，昼夜不绝……”，喷发溢出的熔岩流阻塞了白河支流，形成南月牙干泡和北月牙泡。间歇之后，再次喷发时熔岩流向北流动后又折向东南，阻塞白河的另一支流，形成头池、二池和药泉湖。1721年，火烧山喷发的熔岩流向东北流动，再次阻塞白河河道，形成了三池、四池和五池，是为五大连池。五大连池的五座池之间相互连

通，纵长20千米，池水面积40平方千米，最深处达100多米。在五大连池周围，分布有14座火山和60多平方千米的熔岩台地。这是一组休眠的火山群，为我国最新期火山，保存了非常完整的火山地质地貌。人们可以在这里观察完好的火山口和各种火山熔岩构造，如多层流动单元构造、结壳熔岩构造、渣状熔岩构造、喷气溢流构造（喷气锥和喷气碟）、熔岩隧道构造等，以及浩渺的熔岩海，堪称火山奇观。所以，这一带也被称为“火山公园”或“自然火山博物馆”。



老黑山是五大连池中最年轻的火山，山坡上堆满了火山渣，山顶上还有一个百米左右深的漏斗型火山口。

五大连池火山群

五大连池火山群是中国著名的第四纪火山群。一般认为它由14座火山组成。如果包括火山区西部的莲花山，五大连池火山群应由15座火山组成，火山岩分布面积达800多平方千米。其中，近期火山包括老黑山和火烧山两座火山。两座火山均由高钾玄武质熔岩岩盾和锥体构成，总面积约68.3平方千米，熔岩盾是火山主体。老黑山火山座落在波状

起伏的丘陵低地及白河河谷之上，是五大连池火山群里比高最大的一座火山锥体，海拔515.5米，高出地面165.9米，总面积约58.8平方千米。其平面形态受熔岩流溢出方向、溢出量及古地形的制约，总体成不规则盾状。从老黑山山顶向火山口里探望，可见深145米、呈漏斗状的火山口内壁十分陡峭，危崖森然，令人头昏目眩。火山口内寸草不生，只有紫红、黑褐色的火山碎屑物以及火山口边缘塌陷下去的岩石，无声之中仍让人深切地体会到当年那惊心动魄的一幕。火烧山



从火山口溢出的岩溶在地面上形成翻花绳状的熔岩表壳构造。

位于老黑山东北约3千米处，叠覆在老黑山熔岩东北边缘之上，海拔340米，面积9.5平方千米。熔岩流主体向北流淌，火山锥坐落其上。火烧山是一个塌陷的火口，火口内壁陡峭，火口底低平。老黑山和火烧山代表了富钾火山岩带的最新活动，从1719~1721年喷发至今，还不到300年。它们还是我国活火山中有历史记载的、喷发时间和地点最为确切的一处活火山。据清朝嘉庆年间的《黑龙江外记》记载：“墨尔根（今嫩江县）东南，一日地中忽出火，石块飞腾，声震四野，越数日火息，其地遂成池沼，此康熙五十八年（1719）事至今传以为异”。康熙六十年（1721）的《宁古塔记略》记载：“城外东北五十里有水荡，于康熙五十

九年六、七月间，忽然烟火冲天，其声如雷，昼夜不绝，声闻五、六十里。其飞出者皆黑石、硫磺之类，经年不断，竟成一山，直城廓热气逼人三十余里，只可登山而望。今热期间衰，然数里之中人仍不能近。天使到彼察看，亦只远望而已，嗅之为硫磺气。至今如此，人无有识者”。上述观测记录详细记述了五大连池火山喷发的时间、地点、喷发状态、喷发产物、喷发规模、火山堰塞湖的形成以及地震在火山喷发过程中的种种表现等各种史实。

五大连池的14座主火山，活动

时间可分为7个时期，最早的一期喷发距今约200万年。在这一次次的喷发中，有大量粘度较低的玄武岩岩浆流出，从而形成了该地质公园最具魅力的各种熔岩流景观以及国内外罕见的喷气构造景观。其中包括千姿百态的象鼻状、爬虫状、绳状、木排状、钢轨状、盘肠状、瀑布状熔岩，类似各种动物的熔岩造型，以及1537个喷气锥，使人情不自禁地遐想起天雷地火、岩浆横溢的壮观场景。

清晰的霜白色熔岩流早已凝固成形，见证着当时火山的咆哮与喷发。





云台山最美的地方要属红石峡谷温盘峪了，峡谷幽深，峭谷深切。在谷底仰头望天，只有一线。

潭瀑川云台山

罕见的北方岩溶地貌景观



云台天瀑脚下有一块波痕石，石上有非常明显的整齐起伏的纹路。这种波浪状的纹理在地质学上叫“波痕”。当这里还是海底时，海水中的碳酸盐成分随潮涨潮落沉积，记录下潮水的波动，形成神奇的波痕石。

▶▶▶ 云台山，因常年云雾缭绕，仿佛生在云上而得名“云台”。这里有亚洲落差最大的瀑布云台天瀑，有长满茱萸香木的茱萸峰，有奇特的钙华瀑布……美丽的风景曾吸引被称为“竹林七贤”的魏晋名士嵇康、阮籍、刘伶等7人常聚于此，肆意酣畅、饮酒赋诗；现在，它又以其独具特色的“北方岩溶地貌”被列入世界地质公园名录。

岩溶地貌是石灰岩地区的地貌景观，往往有美丽独特的风景。石灰岩就像是质地优良的璞玉，被“水”这位伟大的雕塑大师镌刻出万般姿态，千种风情。不过，岩溶地貌多分布在我国南方地区。由于水溶蚀碳酸岩与温度关系密切，而我国北方地区气温低，溶蚀速度要慢很多，所以云台山石灰岩层破损的主要原因

不是水参与的化学变化，而是以断裂、崩塌等物理因素为主的破坏。在云台山，岩石或像墙壁一样陡立，或成岩墙，或成险谷，与南方地区的岩溶地貌截然不同，所以科学家认为这里的地貌应该定名为“云台地貌”，列成一个北方岩溶地貌类型。2004年，位于河南焦作的云台山正式首批入选“世界地质公园”名录。

“红石峡谷”温盘峪

进入云台山大门不远，有一座桥。桥下岩石裂开，100多米深的地方有一条小巧玲珑、蜿蜒曲折的紫红色“小巷”。“小巷”中有桥梁，有流水，有瀑布。峡谷夏季凉爽宜人，隆冬则温暖如春，一年无四季，温度保持在25摄氏度左右，故称温盘峪。温盘峪峡谷最窄处不到5米，最宽处也不过20多米。峡谷深80米左右，长度为1000米。它是一道“红石峡谷”。这里原来是一片百米厚的紫红色的石英砂岩。当太行山在造山运动中“茁壮成长时”，石英砂岩层沿着自己的节理破碎，形成了峡谷，所以它是紫红色的。这种红色的峡谷在中国并不多见，在日出、日落之时，更是霞光万道，金色的阳光使这红色更加鲜艳、壮丽，不禁使人心潮澎湃、热血沸腾。走在温盘峪峡谷里交谈要非常大声，因为谷底水流湍

急，瀑布无数，巨大的轰鸣声在谷底回荡震动。峡谷两岸的瀑布据说有9条之多，称为“九龙瀑布”。因为这里是所谓的“负地形”，即在地面以下。只要上面有水，就会从峡谷的各处沿石壁流下来。如果天阴降雨，水或成雨帘、或成溪水，从天而降，让人目不暇接。

茱萸峰·百家岩

“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”在云台山国家地质公园门口，当地人出售一种绣花的小小香囊，香囊里装的就是茱萸。民间传说中茱萸是一种驱邪去恶的吉祥植物，古人有在重阳节佩带茱萸、登高饮菊花酒的习惯。云台山的主峰就叫茱萸峰，山上遍布茱萸，据说当年王维就是在茱萸峰上写下这首诗的。公园里还有一座百米高、颜色发赤的岩墙，人称百家岩，是地质公园的“丹岩人文苑”。这面岩墙，高170米，

百家岩是一道长达500多米的石英砂岩岩墙。魏晋时期，“竹林七贤”常在百家岩下的竹林中饮酒吟诗。



长510米，是紫红色石英砂岩组成的一面巨大墙壁，因岩下地势平坦，可容百家而得名。魏晋时期，嵇康、阮籍、刘伶、向秀、阮咸、山涛和王戎七位文人不满意司马氏利用“名教”（封建社会的等级、名份、礼教，即门阀制度）进行的严酷统治，便提倡“老庄”思想，以“自然”与“名教”相对抗，成为轰动一时的“名士”。他们相互友善，游于云台山的百家岩竹林之中，先后达20余年，被人称为“竹林七贤”。他们还结识了在此隐居的隐士孙登和据传活了386岁的老寿星王烈，留下了“孙登啸台”、“王烈泉”、“刘伶醒酒台”、“嵇康淬剑池”等遗迹，让向往魏晋风度的后人瞻仰凭吊。

古人云：“山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵。”大自然的鬼斧神工，造就了钟灵毓秀的云台山水。这里每一道泉流，每一块石头，都是有血有肉、有活泼生命的东西，令人慨叹不已。



▶▶▶ “在不到20平方千米的范围内，有地壳演化早期阶段的三次全球性构造运动，这三次构造运动是嵩山独一无二的，咱们国家其他地区在小范围内没有，世界上在小范围内也同样没有。”——一位中国地质专家曾这样评价嵩山的地质构造特色。

嵩山构造地层地质公园

五世同堂·禅武圣地

巍巍嵩山，东西横卧，雄峙中原，峻极于天。嵩山古称“外方”，夏商时称“嵩高”、“崇山”，西周时称“岳山”。公元前770年，平王迁都洛阳后，以“嵩为中央、左岱（泰山）、右华（华山）”，为“天地之中”，称为“中岳嵩山”。提起嵩山，很多人会想到嵩山的少林寺，而对于山却没有太多的印象。相比之下，嵩山没有华山的奇险、没有泰山的威严、没有黄山的秀美，显得过于平淡。但是，就是在这平淡之间，蕴藏着惊人的地

质奇观。这里发育着集典型、稀有、系统、完整性于一身且不可再生的珍贵地质遗迹，是研究地壳演化规律、追溯地球演化历史的理想场所。

五世同堂

板块推移，海陆更替，地壳升降，岭壑变换，尽管人类很难察觉地球这种永恒不断的运动，但经过

藏经阁，又名法堂，明代始建，毁于1928年，1994年重建，是少林寺僧侣藏经说法的场所。



亿万年地质时代的累积，地球表面的变化却是翻天覆地的。而这种演化的历史，正是通过我们能看到的各种岩石、地层以及赋存于它们体内的古生物化石来解读的。这些岩层多在地下深处形成，地壳上升以及风雪流水的侵蚀使它们得以暴露，并形成一个个天然的断面，这就是地质学中常说的剖面。

人们把地球的年代由老至新划分为：太古代、元古代、古生代、中生代、新生代五个大的阶段。人们还发现，尽管地球各处的地理地貌变迁各有不同，但是一些地壳强烈活动和生物演替的地质事件却在全球有很好的 consistency，从而使地球历史出现自然的断代特征和阶段性发展

嵩山被地质学家誉为中国的“地质百科全书”，地质遗迹丰富而完整。

的特点，而对全球不同地点剖面的观察与对比，就成为人们认识地球历史的主要手段。嵩山，因其在地质演化记录上的丰富多彩，被批准为世界地质公园。嵩山的地质构造，以其岩龄古老、构造复杂、地壳发育完整、出露良好而闻名。在嵩山七十二峰里，从最古老的太古代到最近的新生代的岩层都有发现，被称为“五世同堂”，这在国内外都是十分罕见的。华北地区几乎所有的岩石和地层类型都集中于此，时间跨度达到30亿年，其“地质学百科全书”的称誉名副其实。其中最引人注目的，是保存完好、清晰地反映太古代至古生代三次大的地质构造运动的遗



少林寺塔林是少林寺历代僧人的坟茔，集中了自唐迄清1000多年来各种不同艺术造型和雕刻艺术的古塔228座，形似参天巨木，势如茂密森林。

迹。它们分别代表了23亿年前的“嵩阳运动”、18.5亿年前的“中岳运动”、5.7亿年前的“少林运动”。这些“运动”也就是所谓的“造山运动”，是地壳强烈活动时期出现的由海到陆、由陆成山的过程。在嵩山群峰的陡峭崖壁上，我们常常可以看到这样的剖面：上、下两部分的岩石及其构造截然不同，这正是一幕造山运动前后的地质遗迹之间的差异。它们之间的界面又被称为“不整合面”，正是通过对这些典型剖面上的不整合面的研究，才确定了嵩山在远古地质时代中曾经历的多次造山运动，而嵩山也成了记载这些历史的珍贵书卷和许多地质学子与研究者们们的皓首穷经之地。

太室山与少室山

嵩山位居五岳之中，西东绵亘75千米，宽约10千米。中心山脉位于河南省登封市境内，分两支，东为太室，西为少室。太室山主峰峻极峰海拔1494米，少室山主峰连天峰海拔1512米。“太室如龙眠，少室似凤舞”，形象地道出了两山的雄姿。二山的历史由来已久。太室山下有启母庙，庙前有启母阙，庙后有启母

石。相传大禹受命继父治水，禹因治水心切，凿山不止，连回家吃饭都顾不上。他让妻子涂山氏送饭到工地，相约以击鼓为号，听到鼓声妻子才送饭来。禹在凿山时化作一只大熊，力大无比。一次正干活时不小心一块石头滚下去击响了鼓。涂山氏听到鼓声忙来送饭，一眼看到大熊，吓得扭头就跑。大禹急忙在后面追赶，追到太室南麓时，涂山氏已经化成一块大石头。此时涂山氏已身怀有孕，禹便向巨石大声哭喊：“还我儿来！”只听得山崩地裂一声轰响，巨石开裂，跳出禹的儿子，取名为启，所以这块石头就叫启母石。涂山氏化作石头后，她的妹妹又和大禹结了婚，住在太室山西边的一座山下，抚养夏启王长大成人。古代妻子又称为室，所以禹的第一任妻子住的山就叫太室山，第二任妻子住的山叫少室山。

太室山，东西起伏，鲜有奇峰，好像巨龙横卧，犹如天然屏障，雄浑高大，气势巍峨，故有“华山如立，中岳如卧”之说。太室主峰叫“峻极峰”，海拔1494米。《诗经·大雅篇》称：“嵩高唯岳，峻极于天。”少室山又名“季室山”，主峰海拔1512米。金末宣宗曾屯兵于少室山顶，抵抗元兵，故又

称为“御寨山”。少室山山势活泼，群峰千姿百态。有的拔地而起，有的逶迤连绵，有的像猛虎蹲踞，有的似雄狮起舞，有的若巨龙睡眠，有的如乌龟爬行，峰峦参差，峡谷纵横。从山南北望，一组山峰，互相叠压，状如千叶舒莲，所以唐代有“少室若莲”之说，当地人称之为“九顶莲花山”。少室山顶，宽平如寨，分上下两层，名曰“大寨”、“小寨”。大小寨周围有四天门之险，这里既是古人隐居避世的地方，又是历来屯兵之所。除了金宣宗驻兵峰顶之外，明代末年李际遇农民起义军，也在山上安营扎寨，所以少室山又有“大寨”之称。

禅武圣地

少林寺是中国著名佛寺，是享

白衣殿是少林寺常住院中轴线上最后一座建筑——千佛殿的东厢房。殿内绘有106平方米的精美彩色壁画。



誉世界的禅宗祖庭和少林武术发源地。它位于河南省登封市西北13千米处的嵩山腹地，面对少室山，背依五乳峰，群山环抱，林峦错峙，少溪东流，形胜绝佳。因寺院处于少室山阴，竹木蔽翳，故名少林寺。

禅宗祖庭 北魏孝文帝太和十九年(495)，来东土传经的印度游方高僧跋陀在嵩山建立少林寺。约30年后，又有一位印度高僧来到嵩山。他是中国禅宗的开创者，少林寺因此被尊为禅宗祖庭。他的名字叫达摩。五乳峰中峰上部南侧有一深7米、径3米余的石洞，名叫达摩洞，内供达摩塑像一尊。相传当年达摩曾在此面壁9年参悟佛法。他的这种修行方法，又被称作“壁观”。南朝梁武帝信佛，曾把达摩接到南京传法。但当时南朝的佛教重视讲义理，与达摩的禅宗重坐禅、提倡“见性成佛，不

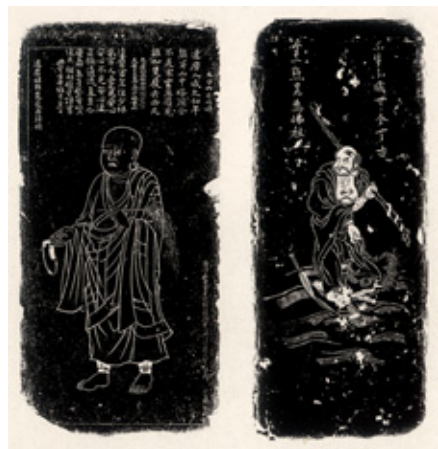
立文字”的理论不合。于是达摩离开南京北上，在洛阳一带游历，传习禅宗。传说达摩渡长江时并未乘船，而是在江岸折了一根芦苇，立在苇上过江的。禅宗是佛教在中国传播过程中，逐步产生的中国化了的佛教宗派，是第一次中外文化交流高潮中最重要的精神产物之一，极大地丰富了中国思想宝库，并对中国文化产生了深远影响。

武少林 只要说到少林寺，几乎所有人都会首先想到少林武术。少林寺在1500多年的历史中曾多次遭天灾、人祸的废毁，但少林僧人以其固有的方式传承、发扬着他们独特的文化，形成了丰富的少林功夫体系。少林寺僧人的代代相传使少林功夫流传至今，闻名天下。

少林功夫是一个庞大的技术体系，而不是一般意义上的“门派”或



少林寺方丈院。公元1750年9月30日，乾隆皇帝西渡洛水至少林寺，夜宿于此，并制诗《宿少林寺》。



达摩石雕像，左为达摩只履归西的故事，右为达摩一苇渡江的传说。

“拳种”。中国武术结构复杂，门派众多，少林功夫以其悠久的历史、完备的体系和高超的技术境界独步天下。

据少林寺内流传下来的拳谱记载，少林功夫套路共有708套，其中拳术和器械552套，另外还有七十二绝技、擒拿、格斗、卸骨、点穴、气功等各类功法156套。这些内容，按不同的类别和难易程度，有机地组合成一个庞大有序的技术体系。少林功夫具体表现为以攻防格斗的人体动作为核心、以套路为基本单位的表现形成。套路是由一组动作组合起来的。动作的设计和组合套路，都是建立在中国古代的人体医学知识之上，合乎人体的运动规律。动作和套路讲究动静结合、阴阳平衡、刚柔相济、神形兼备，其中最著名的是“六合”原则：手与足合、肘与膝合、肩与胯合、心与意合、意与气合、气与力合。中国古代的“天人合一”思想认为，最合乎人体自然结构的动作才是最合理的。少林功夫充分融入了中国古代哲学思想(阴阳平衡、刚柔相济、天人合一等)。套路与套路之间不是孤立存在的，而是相互

少林功夫的传习，是严格按照师徒关系进行的。它与少林寺传统的宗法门徒制度及少林禅学融合在一起，俗称“一脉单传”。

之间有所照应。表面上看，是按照难易次第排列，是学习的阶梯或模式，深入地看，实为中国古代思维方式之表现，是中国传统文化的特殊模式。所以，少林功夫不仅是一个庞大的技术体系，同时也是中国传统文化的重要宝库。少林功夫经过漫长历史的检验，不断地去芜存精，创新发展，形成了使人体潜能高度发挥的功夫体系，成为最优化的人体运动形式。

文少林 许多景仰少林功夫的人往往忽视了一个历史事实，少林寺从其本质意义上来说是一座禅寺，是中国禅宗的发祥地——史学界公认的禅宗的开创者达摩在少林寺面壁9年并不是像武侠小说里描写的那样在参悟什么武学真谛。《易筋经》也好，《达摩十八手》也罢，对于当初的达摩和少林寺僧来说不过是健身和自卫的手段而已。“在西天二十八祖，过东土初开少林”，这是少林寺初祖庵大殿殿门的砖雕对

立雪亭，深阔各三间，为一单檐殿式建筑。相传是二祖慧可立候达摩，雪过及膝，得衣钵法器之地。

联。“开少林”所指的是禅宗意义上的少林而非武术意义上的少林。少林寺初祖庵是为了纪念达摩而建的。少林将达摩奉为初祖，并不是因为他是少林寺的创始人，寺是跋陀建的；也不是因为他是少林武术的开创者，在他之前跋陀的弟子就已身怀绝技；而是因为达摩是禅宗的开山鼻祖。

中国文化原本是讲究文武并重的，孔子所授的礼、乐、射、御、书、数六门功课，除书、数两门外，其他都与军事技能的训练有关。宋代以后理学主静，讲究“一动不如一静”，于是中国文化出现了重文轻武的倾向。在整个中国文化系统中，“文”占了绝对优势，“武”降格成为一般技能，甚至是一种末技。文人不武，武人不文是极普遍的现象，到封建社会晚期，文武兼长的人才如凤毛麟角。佛教戒杀，本不应当提倡习武。正是在世俗社会严重出现重文轻武的文化悖谬现象时，作为佛教宝刹的少林寺却坚持传习武艺的传统，走上了一条文武并重的道路，出现



少林功夫时时表现出节制谦和的特点，这是佛教戒律对少林功夫技术风格的影响：僧人习武只为自卫，不为攻击。

了不少史有明载的武僧。这在中国教育史上也是一个非常特殊的现象。

石韞玉而山辉，水怀秀而川辉。嵩山古老神奇，世称“嵩山天下奥”，奥就奥在它荟五岳之精华，纳三山之灵气，博大精深，奥妙无穷。正如清乾隆游嵩山《会善寺》诗云：“自古山川秀，太少无穷奥”。嵩山以它诱人的山川风貌，灿烂的古老文化，独特的演变历史，丰富的地下宝藏，天然的地质博物，精湛的少林功夫，罕见的古树名木，在中国的名山中独树一帜。





黄山第一奇石“飞来石”。孤悬天际的飞来石其实从来就没有飞起来过，有人说它是第四纪冰川的遗迹之一——冰川漂砾地貌，也有人说它是花岗岩风化的结果。

美感黄山

黄山归来不看岳

▶▶▶ 黄山在影片和山水画中是静静的，仿佛天上仙境，好像总在什么辽远而悬空的地方；可是身历其境，你可以看到这里其实是生气蓬勃的，万物在这儿生长发展，是最现实而活跃的童话诞生之地。

很久很久以前，在今天安徽省的南部有三座峻拔的山峰合称“三天子都”，意思是仙界的通都大邑，即指天帝居住的地方。后来人们见其及周边群山峰岩青黑，远望去苍黛凝重，故从秦朝起开始称之为黟山。唐朝时有一本名为《周书导纪》的书，其中杜撰了一个“黄帝炼丹”的神话故事，说的是中华民族的人文初祖轩辕黄帝曾在此炼丹，历经8个甲子（480年）后炼成，服7粒即刻得道升天。当时大唐信奉道教的皇帝唐玄宗听闻后便在天宝六

年（747）六月下诏改黟山为黄山。前文所提及的三座峰就是今天黄山的天都、莲花和光明顶三大主峰。“天下第一奇山”、“魔山”、“人间仙境”等等都是由古至今人们给予黄山的别名。明代地理学家徐霞客两游黄山，留下“五岳归来不看山，黄山归来不看岳”的赞誉。古人还有“天下名景集黄山”之说，意即天下名山有的优点，黄山都具备。事实也的确如此，黄山兼有泰山之雄伟、华山之峻峭、衡山之烟云、匡庐之飞瀑、雁荡之巧石、峨眉之清凉；同时

又峰峰形似刀削、色同苍玉，并且常年被烟云所缭绕，给人整体的感觉是“奇、伟、幻、险”。

黄山的前世今生

从自然地理的角度来看，黄山位于安徽省南部，属于东南丘陵的一部分，是长江水系和钱塘江水系在安徽省境内的分水岭。黄山山脉南北长约40千米，东西宽约30千米，全山总面积约1200平方千米，而黄山风景区则是这座山脉的核心，面积为154平方千米。

大约在2、3亿年前，黄山所在的地方是一片被称作“古扬子海”的汪洋。后来，古扬子海不断缩小，随之出露的陆地被称作“江南古陆”。



第四纪冰川时期，尖硬的冰层挟着石砂，撞开岩石的裂缝，冲刷掉风化的岩石，自然之力似无数把锋利的刻刀雕琢着各种岩体。

大约在2亿年前，一次大规模的地壳运动发生后，古扬子海消失了，今天的黄山一带成了陆地。到了1.43亿年前，地下深处炽热的岩石之间的空隙向上升，并在距地面3至6千米处冷却下来，形成了花岗岩岩体，这就是孕育在地下的黄山胚胎。距今



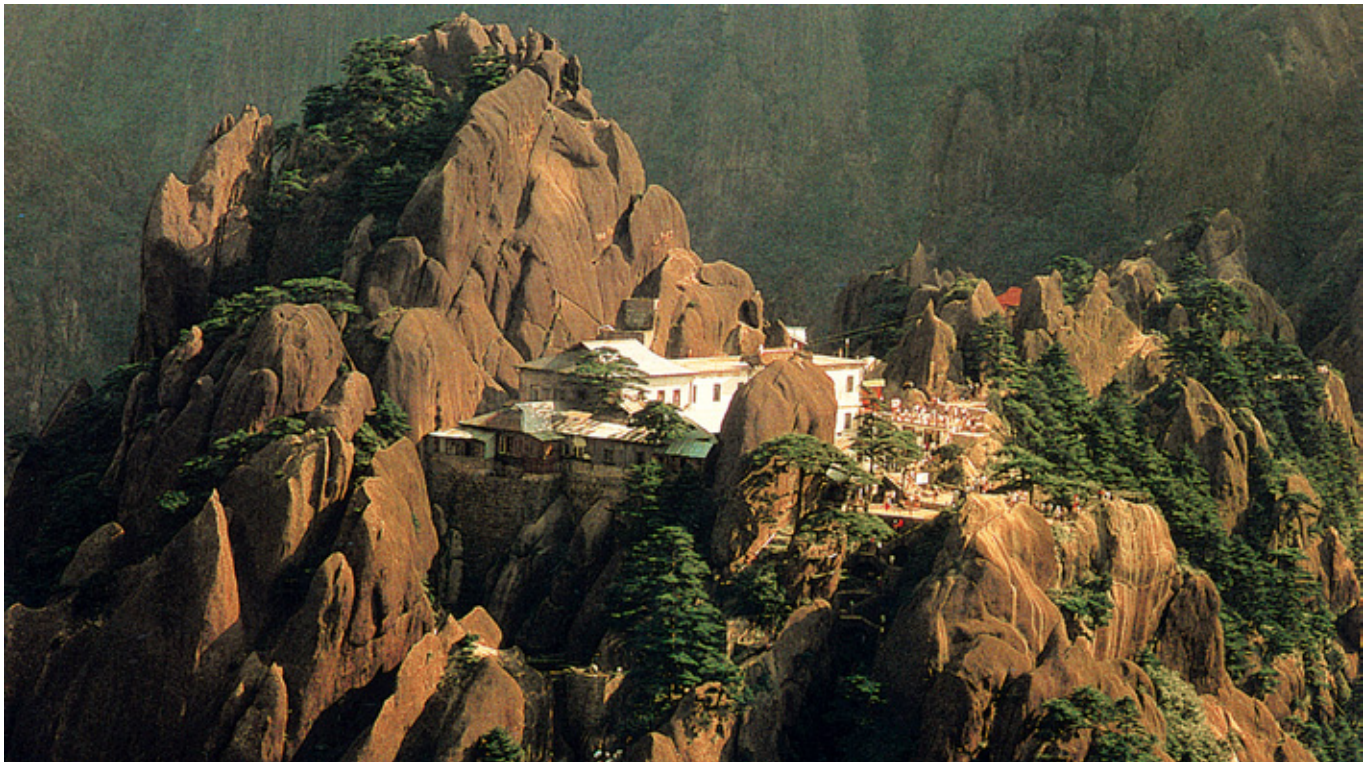
5、6千万年前，这里开始了又一次大规模的地壳运动，终于使隐伏的花岗岩岩体冲出地面，形成了今天黄山的方圆布局。当然了，那时的黄山并不像今天这样奇幻美丽，大自然用风、雨、雪、霜、流水等等自然的力量把坚硬的花岗岩琢磨出玲珑剔透的模样。如果我们想象一下花岗岩岩体刚刚出露地面时平头平脑的模样，我们就会对大自然造物的鬼斧神工赞叹不已。

自盛唐以来，面对黄山美景，各路名流雅士争做黄山的大块文章。千余年来，他们倾尽笔墨绘写山水的灵动之气，却依然意犹未尽。

身世之谜

黄山的身世就像她的山峰一样时隐时现于历史的云海中。黄山的自然史可以追溯到2、3亿年前的一片汪洋,时间回退到第四纪的时候,黄山的自然史突然变成了一团迷雾,令科学家们争论不休。1921年,32岁的地质学家李四光在河北省太行山麓沙河县境内的一个小山旁发现了一片杂乱分布的带有条痕的大石块,当时他就考虑可能是由古代冰川作用而形成的。之后,他又在山西大同盆地附近看到了一条U形谷,在这条谷中他同样找到了带有擦痕的石块。李四光认为这是“挽(晚)近冰川作用的肯定佐证”,他立即撰文在1922年1月英国地质杂志上发表了这一观点。同年5月26日,在中国地质学会第三次会员大会上,李四光提出华北地区和欧美一样曾发生过第四纪冰川(在此以前,国际上只承认中国西部的高山地区发生过第四纪冰川),他的观点受到了瑞典

玉屏峰素有“天上玉屏”之誉,海拔1716米。峰顶有巨石,左曰“狮石”,右曰“象石”。



熟悉第四纪冰川的地质学家安德森 的强烈怀疑,这使得李四光对自己的观点也产生了动摇。从此一直到1931年,李四光没有再对这个问题继续研究下去。然而,1931年,李四光在庐山看到了山上的U形谷、漏斗形洼地以及山麓地带的泥砾混杂堆积物。他断定这只能用冰川作用来解释,于是就开创了中国东部也曾发生过第四纪冰川的学说。这个学说一诞生就引来了国内和国际地质学界的热烈争论。争论的焦点在于李四光用来判断地貌现象是否是冰川遗迹的标准是不严密的,很多地貌的成因可以用其他地质作用来解释。比如说黄山,冰川学派认为慈光阁谷地中半山寺以上的宽谷呈U字形,是典型的冰川谷遗迹。而反对者们认为,慈光阁U形谷的形成与花岗岩节理及其特殊的剥蚀方式直接相关。黄山花岗岩岩体有三组节理,两组垂直交叉,一组水平,比如“飞来石”就是沿三组节理风化剥蚀的结果,而不是什么“冰川漂砾”。再如冰川学派认为逍遥溪上游花房

附近的沟谷中巨石的凹穴是“冰川谷中常见的一种冰川地质现象”,但是反对者们却说一切山地河谷中的基岩和巨石上皆可因跌水冲掏而造成凹穴或壶穴,这不是什么“冰川地质现象”等等。李四光拥有一大批追随者,他们运用“庐山模式”陆续在黄山、天目山、秦岭、太行山、北京的西山、四川盆地西缘和广西、云南等地发现了第四纪冰川的遗迹,然



雾凇是黄山冬季的著名景观。每逢严寒隆冬,满山玉树银花,非雪非霜。比雪奇,比霜美,在灿烂阳光中,晶莹闪烁,蔚为奇观。



岩前倩影侧枝伸,青翠容颜满面春。 黄海大夫真好客,天天挥手送游人。 ——文人赋诗称赞送客松

而他们的发现却被反对者们斥为是“可疑的”,后者认为前者所依据的判断标准完全来自于李四光的著述,所以他们是“戴着有色眼镜看世界,世界都变了颜色”。这场争论直到现在还没结束。



天都绝壁一奇松,古干倾斜势欲离。 要与龙王争海域,倾身欲跳舞披靡。 ——文人诗赋描绘探海松

三奇四绝

奇松、怪石、云海被誉为黄山“三奇”,加上温泉,合称黄山“四绝”,名冠于世。劈地摩天的奇峰、玲珑剔透的怪石、变化无常的云海和千奇百怪的苍松,构成了黄山无穷无尽的神奇美景。 傲骨奇松 “四绝”之首当属千姿百态的黄山松。黄山绵延数百里,千峰万壑,虽峰头不着寸土,但却是松的海洋,峰峰石骨峰峰奇松。说它奇,一在状之异,黄山松非同一般松千篇一律、千树一貌,而是形态迥异,个性非常;二在居之险,黄山松大都生长于海拔800~1800米的高山上,以石为母,破石而生,傍石而长,盘结于危岩峭壁之上,挺立于危崖绝壑之中,显示出顽强的生命力;三在寿之长,据说黄山松多寿达百年以上,少数古松甚至寿达千年。黄山松美得奇



黄山松为松科,长绿乔木,分布在海拔800~1800米以上,盘结在危岩、峭壁、山脊上,展现出顽强的生命力。

又奇得绝。“奇松傲立玉屏前,阅尽沧桑色更鲜。双臂垂迎天下客,包容四海寿千年。”黄山最著名的迎客松挺立于玉屏峰东侧,寿逾800年,树高10米左右,树干中部伸出长达7.6米的两大侧枝展向前方,恰似一位好客的主人展开双臂,热情欢迎海内外宾客来黄山旅游。迎客松是黄山松的代表。又有送客松,虬干苍翠,侧伸一枝,形似作揖送客。天都峰的峰顶有一棵古松悬在危崖上,一侧枝干很长,倾身向海,犹如苍龙探取海中之物,名为探海松。 山头“赶海” 每当云雾弥漫群峰,黄山便成为“海”的世界,俗语称之为“云海”。山谷云雾升起,悄然而至,遮掩群峰。极目远舒,云海浩瀚无际。大大小小的峰尖犹如孤岛,你会惊异身在山头却宛若伫立于海洋之中。几百里山谷烟云汇成



黄山终年有 200 多天云雾缭绕。千变万化的云海，为黄山蒙上了一层神秘的面纱，加上奇峰、古松隐现于云海之中，更多几分灵气。黄山因云海之美而有“黄海”的别称，整个黄山风景区划分为南海、北海、东海、西海、天海，合称“五海”。图为“梦笔生花”处的云海。

大海，又凭借着气流回旋，升腾跌宕。风平浪静时，万顷云海波平似镜，映出近处山影如画，远处千舟竞发。风起云涌时，白浪飞溅，汹涌澎湃，席卷群峰。风动云动，时聚时散。浓重时，奇峰犹抱琵琶半遮面；清淡处，一抹阳光描金绘彩。云海之美幻并非言语所能表达，有如前人对联所述，“岂有此理，说也不信；真正妙绝，到此方知。”黄山的云海一般在雨后初晴、气压较高，且有逆温层存在时最易形成。由于山谷中小气候的作用，常常是西海云遮雾障时，东海却轻烟飘缈，而北海又是晴空万里。

黄山温泉 古之名“汤泉”、“汤

池”、“朱砂泉”。此温泉实为碳酸泉，水中以含重碳酸盐为主，并含钠、镁、钙等阴、阳离子和元素气体，水质纯正。温泉又有“灵泉”之称。民间传说黄山有一位心地善良的姑娘，上山采药时，在温泉边救下一只受伤的小鹿。小鹿为回报姑娘，从山上衔回一棵灵芝草，投入温泉中，从此温泉能医治百病。又传说当年轩辕黄帝在黄山炼丹成功后，服下仙丹，躺在温泉里睡了七天七夜，醒来已脱胎换骨，鹤发童颜。不过温泉香浴，确有祛病健身的疗效。唐代诗人贾岛有《纪温泉》一诗：“一濯三沐发，六凿还希夷。伐马返骨髓，发白令人黠。”

奇峰怪石 莲花峰、光明顶、天都峰为黄山三大主峰，海拔高度均在 1800 米以上，并以三大主峰为中心向四周铺展，跌落为深壑幽谷，隆起成峰峦峭壁，呈现出典型的峰林地貌。“峰奇石奇松更奇，云飞水飞山亦飞”。天都峰海拔 1810 米，峰顶平整如掌，有“登峰造极”石刻，还有天然石室可容纳百人。另有莲花峰，海拔 1873 米，为黄山第一高峰。由于黄山花岗岩岩体垂直节理发育良好，断裂和裂隙纵横交错，形成许多瑰丽多姿的花岗岩洞穴与孔道，所以从莲花峰底起步，须踏上长长的“莲梗”，穿千处“莲孔”（花岗岩洞穴与孔道）才可登至峰顶。黄山有无数灵幻奇巧的怪石，它们是远古时代火山和冰川留下的雕塑杰作。有的似人，似物，有的似禽，似兽，

惟妙惟肖。其中著名的怪石有：“猴子观海”，那是狮子峰顶的一块巨石，犹如蹲在地上的猴子在观看前面的茫茫云海；“鲫鱼背”，从天都峰脚，手扶铁索栏杆，沿“天梯”攀登 1564 级台阶，至海拔 1770 米处有一石砭。石砭长 10 余米，宽仅 1 米，犹如鲫鱼之背，两侧万丈渊谷，深不可测；“醉石”，温泉至汤岭道中有一巨石斜立，上刻“醉石”两字。旧传李白曾在这里饮酒听泉，乐而忘返，醉卧石旁，所以名为醉石。这是一块不生根的花岗岩“转石”，兀立溪旁，与附近山峰不相连。在其高约 5 米的横断面上，可见互相平行的垂直裂隙，与附近山峰倾斜的似层状裂隙迥然不同，因此断定为“外来客”；“梦笔生花”，北海散花坞左侧，有一孤立石峰，顶巅巧生奇松如花，故名“梦笔生花”；“飞来石”，在平天砭西端的峰头上，有一巨石耸立。巨石高 12 米，长 7.5 米，宽 1.5 米至 2.5 米，重约 360 千克，其下为岩石平台。岩

黄山四千仞，三十二莲峰。丹崖夹石柱，菡萏金芙蓉。伊昔升绝顶，俯窥天目松。仙人炼玉处，羽化留遗踪。
——唐·李白《送温处士归黄山白鹅峰旧居》



石与平台之间的接触面很小，上面的石头像是从天外飞来的一样，故名“飞来石”。
“登黄山，天下无山，观止矣！”黄山以其博大神奇、优美秀丽的风貌成为中国的名山之魂。

黄山景区以峰为体，汇集了石、松、云等奇景，构成一幅幅奇、伟、幻、险的天然画卷。



“居人共住武陵源，还从物外起田园”；李白也写过“功成拂衣去，归入武陵源”；他们都把武陵源比作世外桃源。所以，有人甚至认为陶渊明所写的“世外桃源”并不在常德的桃源县，而是张家界。张家界所在的武陵源景区处云贵高原余脉武陵山，由张家界国家森林公园和索溪峪、天子山两大自然保护区组成。这里拥有世界上罕见的砂岩峰林地貌，藏峰、桥、洞、湖、瀑于一身。张家界开发之初，核心景区分属大庸、慈利、桑植三县管辖。1984年，湘西籍著名画家黄永玉提议把天子

秀丽挺拔的三姐妹峰宛若三位脱俗仙子，亭亭玉立。



张家界砂岩峰林地质公园

流水琢群峰 天然去雕饰

千百座砂岩岩峰挺立着，肃穆、宁静、壮阔、气势雄伟。一柱柱阳光在岩峰间斜射，一缕缕云雾在岩峰间升腾。这就是张家界砂岩大峰林——大自然在地球上独一无二的大创造！



张家界位于云贵高原东北部与湘西北中低山区过渡地带的武陵山脉之中，海拔300~1300米，面积398平方千米。这里奇峰林立，森林莽莽，沟壑纵横，山溪秀丽。

索溪峪中的“十里画廊”为一长峡谷，两侧群峰组成一尊尊天然雕塑。

这绝美的自然景观一直深藏在湘西北的崇山峻岭中，无人知晓。直到1979年，著名画家吴冠中和香港摄影家陈复礼来到张家界。面对如此大好河山，吴冠中兴奋不已，灵感涌动，提笔挥就《自家斧劈——张家界》的传世作品，并乘兴写下《养在

“大盆景”张家界以岩称奇。这里有近3000座奇峰，拔地而起，形态各异。

《深闺人未识》一文，赞美这颗“失落在深山的明珠”。从此，张家界开始名扬海内外。

张家界与武陵源

说起武陵源，也许不是很多人知道在何处，因为“张家界”的名声早已掩盖之。常德旧称武陵郡。秦以前，现时的张家界风景区属黔中地，自汉以来归武陵郡管辖。而在文人墨客笔下，“武陵源”更是大有来头：盛唐著名诗人王维19岁时，以陶渊明的《桃花源记》为背景，写下了七言乐府《桃源行》，其中就有

高远悠深的天空下，天子峰和它近旁的丘峦，一派宁静、平和、迷蒙。



山、索溪峪、张家界这片如“世外桃源”般的景区命名为“武陵源”。同年10月，正式设立“武陵源风景名胜区”。1992年，武陵源景区加入“世界自然遗产”大家庭，与美国黄石国家公园、科罗拉多大峡谷等著名世界自然遗产并称“地球最后的奇迹”。2004年2月，张家界又以不可多得的地理特质——石英砂岩峰林峡谷地貌，成为我国首批世界地质公园之一。这里保存着几乎未被扰动的原始自然状态的生态环境与生态系统。

寒冬时节，瑞雪降落峰林，冰柱下悬，千峰万壑有如镶银砌玉。



张家界曾是汪洋大海

人们常用“沧海桑田”来形容岁月悠悠、世事难料。其实，随着地壳运动，海底的岩层上升为陆地，原来的陆地又沉入大海，这种“沧桑之变”是地球上再正常不过的纯自然现象。当我们站在张家界惊叹大自然的鬼斧神工时，才知道今天的风光经历了3亿8千万年的漫长洗礼。亿万年前，张家界曾是一片波涛翻腾的汪洋大海。日月升沉，斗转星移，沧海桑田，大量死去的海洋生物堆积为土，凝结成岩，终于在最后一次“燕山运动”中升出海面，从而有了这个原始生态体系的砂岩峰林峡谷地貌，变幻出今日的奇峰异石、溪绕云谷、绝壁生烟。在天子山出产着一种龟纹石，属湖南两大名石之一，它实际上就是生长在大海中的珊瑚化石，真实地记录了张家界沧海变高山的历史。

地质构造的特色

张家界包括整个武陵源地区，在区域构造体系中处于新华夏第三隆起带。在漫长的地质历史时期内，大致经历了武陵—雪峰、印支、燕山、喜山及新构造运动。武陵—雪峰运动奠定了本区的基底构造；印支运动塑造了本区的基本地貌构架，而喜山及新构造运动是形成张家界奇特的石英砂岩峰林地貌景观的最基本的内在因素之一。构成砂岩峰林地貌的地层主要由远古生界中、上泥盆纪云台观组和黄家墩组构成，地层显示滨海相碎屑岩类特点。岩石质纯、层厚，底状平缓，垂直节理发育，岩石出露于向斜轮廓，反映出砂岩峰林地貌景观形成的特殊地质构造环境和基本条件。外力地质活动作用的流水侵蚀和重力崩坍及生物的生化作用、物理的风化作用，则是塑造张家界地貌景观必不可少的

黄狮寨亦称“黄石寨”，相传张良之师黄石公曾来此炼丹，故名。



张家界以林见秀。这里，古稀珍木，苍劲繁茂，奇花异卉，遍地皆生。

外部条件。因此，它的形成是在特定的地质环境中内外地质重力长期相互作用的结果。这里厚达500余米的石英砂岩所组成的峰林地貌为国内外所罕见。特定的地质构造条件和质纯层厚、结构致密的特殊岩石基础，为石英砂岩峰林地貌的形成提供了前提。同时本区石英砂岩大部分裸露地表，这使得地表流水的侵蚀作用更加明显，更有利于砂岩峰林的发育。张家界石英砂岩峰林地貌不仅在科学研究上有重要意义（一种新的地貌类型），而且其地貌形态所造就的景观，在美学上也有极大的观赏价值。

流水削出砂岩峰林

张家界砂岩峰林地貌被联合国教科文组织誉为“无价的地理纪念

碑”，是非常典型的石英砂岩峰林地貌：石奇峰秀、寨高台平、壁险峡幽、水碧山清。石英砂岩因颗粒均匀，结构细密，具有很强的抗蚀能力，所以能昂然挺立，直插云霄。其发展演变经历了平台、方山（如天子山、黄石寨、鹞子寨等处）、峰墙（如百丈峡）、

峰丛、峰林（如十里画廊、矿洞溪等处）、残林（如武陵源泥盆纪砂岩分布区的外围地带）几个主要阶段。区内泥盆纪（距今3.5亿~4亿年）厚

金鞭溪如同一条绿玉带，贯穿了张家界十五里山峡。“久旱不断流，久雨水长绿”，这是张家界人夸赞金鞭溪的俗语。



层石英砂岩，岩层产状平缓。北东向、北西向和南北向三组垂直节理发育，受重力崩塌及雨水冲刷等内外地质动力作用的影响，形成了峰林、峰柱、方山、石林、峡谷、嶂谷、幽谷等奇特的砂岩峰林地貌景观，并由于暴露时间的长短和节理裂隙发育程度的不同，造就出石山、石墙、石柱、石峰、石门、天生桥等奇峰异石，鬼斧神工，形态各异，仿佛一座天然的艺术宫殿。区内共有砂岩峰柱 3000 余座，伟岸挺拔，蔚为壮观，其中高度超过 200 米的有 1000 余座，以金鞭岩最高，达 350 米。特别可贵的是石柱之上多生有松树、银杏等，枝繁叶茂，盘根错节，恰如放大的盆景；沟壑纵横，山清水秀，苍翠欲滴，虬枝盘曲，物种繁多。在 360 多平方千米的面积中，据航测所



知有山峰 3100 多座，垂直 400 米以上的石峰就有 1000 余个。这里的峰石与别处不同，直立而密集。3000 多座石英砂岩柱从平地、从溪边拔地而起，或从半山腰，甚至山峰本身分出来，粗者如城堡，细者如长鞭，有的象人，有的象兽，或列成方阵，或汇成峰海，景色随气候、季节的变化而不断变换。岩壁峰石突兀入眼，如帛如笋，似屏似矛，一扇扇一根根，连绵万顷，给人以层峦叠嶂的磅礴气势与恢宏大观之感。天子山、张家界有 80 多处观景台，在那里可以静观细赏峰林美景。峰石名称很多，大如“神堂湾”、“西海长卷”，小如“天女献花”、“屈子行吟”、“罗汉峰”，而无名的山峰一样自成文章，同样使人产生无拘无束的畅想。其它尚有方山、岩墙、天生桥、峡谷等

造型地貌以及发育在三迭纪石灰岩中的溶洞景观。

壮美风光

张家界风景区是武陵源的主要组成部分。它东与慈利县的索溪峪交界，北与桑植县的天子山毗连，风光秀丽、原始、集中、奇特、清新。景点多达百余个，其中黄狮寨为该风景区的精华所在。张家界漫山遍野，处处入眼的还是茂密的山林。生长了几千年的森林一直无人砍伐，森林覆盖率达 97.9%。这里即使是一座孤兀的石峰上也挺立着几棵苍松，那大片大片的原始次生林遮天蔽日，而被誉为“活化石”的水杉、银杏、珙桐、龙虾花等古稀植物也比

千百座砂岩岩峰全部被厚厚的云层填没。云层声威浩大地向前缓缓推进，舒卷而来。白云满溢而上，形成云涛，转而退去，流泻成云瀑。

比皆是。走在密林中，你不经意间碰触到的也许恰恰就是某种珍稀植物的叶子。雉鸡、穿山甲、猴面鹰、红嘴相思鸟、猕猴、飞虎、大鲵等珍禽异兽亦常出没于林中涧边。20 世纪 80 年代初，专家考察武陵源时曾慨叹这里是动物的“避难所”，又是植物的“基因库”，是一座“自然博物馆和天然植物园”。张家界气候温和多雨，无酷暑严寒，常年平均气温在 15℃ 左右，这种小气候无疑给动植



张家界森林覆盖率达 97.7%。世界上五大名科植物，如菊科、兰科、豆科、蔷薇科、禾本科在这里都有。

物提供了良好的栖居地。张家界风景的另一大特色是云水景观丰富，经常可以看到流动的云带、云烟、壮阔的云湖、云海、云涛和云瀑等胜景。因雨量丰沛，沟谷遍布，景区内流泉、石潭、绿涧、飞瀑随处可见。与自然风光相映成趣的是纯朴的田园风光。这里是土家族、白族、苗族等少数民族的聚居地，一块块梯田，一间间房舍星星点点点缀在青山绿水间。绿树四合，炊烟袅袅，假如有缘赶上当地节日，还可欣赏到民族歌舞。它们与大山、密林浑然一体，构成一幅原始苍茫的画卷。

索溪峪自然保护区在张家界东面，总面积 200 平方千米，因有溪水状如绳索而得名。这里山奇、水秀、

张家界秀美、原始、幽静，是大自然的迷宫，也是中国画的底本。



桥险、洞幽。峰，起伏错落，卓然成趣；水，泉清瀑美，千姿百态；洞，幽深神秘，其妙无比。那恍若仙境的地下宫殿黄龙洞，天然浮雕罗列、充满诗情画意的十里画廊，碧波荡漾的宝峰湖，充满传奇色彩的百丈峡，太虚幻境般的西海云雾，一刚一柔、形态风格迥异的鸳鸯瀑……无不令人流连忘返。远在明代中叶，就有人在岩壁题诗赞曰：“高峡百丈洞云深，要识桃源此处寻。”

天子山自然保护区在桑植县境内，南邻张家界，东接索溪峪，主峰海拔1256米。从这里举目远眺，武陵千山万壑尽收眼底。区内石英砂岩峰林耸立，亚热带常绿阔叶原始次生林遍布其间。众多的泉瀑水景是天子山风景的一大特色，从红砂岩中流出的彩瀑更是一绝。云雾、霞日、月夜、冬雪是天子山的四大奇观，其中云雾在天子山最为多见，它又可分为云雾、云海、云涛、云瀑、云彩五种景观。每当雨过天晴或阴雨连绵的日子里，幽幽山谷中生出了云烟，云雾飘缈在层峦叠嶂间。云海时浓时淡，石峰时隐时现，景象变幻万千。雾，使晴日下坚硬的山峰变得妖娆、飘逸和神秘。观雾的最好季节是夏季，天子山是赏雾的最佳去处。杨家界位于张家界西北角，北邻天子山，总面积34平方千米。其风光集“幽、野、神、奇、秀”于一体，景点大多与杨家将有关，有许多传说和古迹，如杨家寨、宗保湾、天门阵等。

土家风情

张家界居住着146.65万人口，其中土家族人口为93.64万、白族10.33万、苗族2.74万，此外还有少数的满族、侗族、瑶族等少数民族。张家界的少数民族，从吃、穿、住、行到婚、嫁、丧、葬，从生儿育

女到娱乐活动，都具有鲜明的民族特色和地方特色。

土家族是张家界的主体民族。张家界土家族属于古代巴人一支，一说是古代庸国人的后裔，也有世代繁衍于此的古代土著先民。土家族自称“毕兹卡”，历史上称为南蛮、武陵蛮、土人、土丁等。旧志说：“民情淳朴、土厚而风淳。”“楚风刚劲，其弊多流于愤激。永定隶属楚边，俗尚淳朴，犹存中土之遗风。”一位汉官曾感叹道：“僻陋于深山，而有此醇静之俗，所谓生不见外事，而安于畎亩衣食，盖风之古也！”这便是历史上对土家族民族性格的基本评价。张家界土家族人讲义气，重感情，热情好客，吃苦耐劳，忌欺骗，易轻信，

好打抱不平，能歌善舞，信巫尚鬼，尚武好斗。

张家界土家族在中国战争史上，曾有过辉煌的战绩：早在西周时，即助周武王伐纣，“歌舞以凌，殷兵大溃”；刘邦讨伐秦二世胡亥，土家人为其冲锋陷阵，深受刘邦赞赏；为反抗东汉王朝的压迫，土家首领在辰州壶头山打败伏波将军马援，使之马革裹尸而还；明洪武初年，为反抗朱元璋歧视少数民族的政策，覃后王李士兵连败五位侯级将领的征剿；明嘉靖年间，湘鄂西各路土司应召慷慨悲歌奔赴东南沿海，一举

3亿8千万年以前的海浪曾在这里淘洗过海滩上的石英砂粒，然后，沉积、挤压成厚厚的砂岩岩层，再然后，大地上升为砂岩高原。



秋意盎然的张家界淳朴中略带狂狷之气，危岩绝壁，雍容大气。

击败倭寇，明世宗亲自为土司赐“东南第一战功”匾额；清朝时期，土家将领王正道、罗荣光等以生命镇守国门，打败洋人入侵；大革命时期，土家人跟随贺龙、任弼时、萧克将军坚持游击战争，建立湘鄂川黔革命根据地，为共和国的诞生立下汗马功劳；抗美援朝战争中，湘西土家兵敢与美国人较量，打出了中国人的威风。曹里怀将军曾高度评价志愿军中的土家兵：“土家族是中国最勇猛善战的民族。”

到了张家界的人们，都想看看土家吊脚楼。由于历代朝廷对土家族实行屯兵镇压政策，把土家人赶进了深山老林，其生存条件十分恶劣。《旧唐书》说：“土气多瘴疠，山有毒草及沙蛭蝮蛇，人并楼居，登梯而上，是为干栏。”再加上少田少地，土家人只好在悬崖陡坡上修吊脚楼。吊脚楼多为木质结构，一般为横排四扇三间，三柱六骑或五柱六骑，中

间为堂屋，供历代祖先神龛，是家族祭祀的核心。

湘西苗族男女找对象，谈恋爱，兴“赶边边场”，土家男女却用木叶传情。这些木叶歌，或婉转悠扬，或如泣如诉，或欢畅愉悦，或悲泣幽怨，远听，如鸟儿啁啾，似山泉丁冬，充满诗情画意。吹木叶并非易事，要经过长期练习，才能吹出调儿来。有的男女青年相爱倾慕，却不便启齿，又不喜欢媒婆搬弄是非，于是就用木叶求偶，把满腔的爱写在木叶上。山里人这样唱：满山木叶堆打堆，问郎会吹不会吹，有朝一日学会了，只用木叶不用媒。千两银来万两银，难买阿妹一颗心。媒婆嘴巴磨出血，不抵一曲木叶情。

在中华大地数不清的大自然景观中，张家界是发现得最迟的风景区。十几年前，它还处在与世隔绝的状态中，一旦向整个世界展示它全部的美丽，便有一种神奇的力量，吸

“天下第一桥”高357米，长40米，宽3米，悬空镶嵌在两座山峰之间，雄奇异常。

引人们去探寻它的美，理解它的美，欣赏它的美。这里没有任何传统文化负担，是真正全新的现代风景线；这里也没有被工业文明所破坏，又是最古老的原始风景线。

天子山丘陵峰峦台地，仿佛停滞于亿万年前的地质时代中。这里平淡无奇的地貌高出所有的砂岩岩峰，又被千百座砂岩岩峰所包围簇拥。这里是武陵源砂岩大峰林的制高点。



►► 巍巍的庐山，远看有如一山飞峙大江边，近看千峰携手紧相连，横看铁壁钢墙立湖岸，侧看擎天一柱耸云间。正如宋代大文豪苏东坡诗云：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同，不识庐山真面目，只缘身在此山中。”

中国第四纪冰川学说的诞生地 诗画庐山

庐山位于长江中游南岸江西省九江市南，北濒长江，东临鄱阳。相传在周朝时有匡氏七兄弟上山修道，结庐为舍，由此而得名，自古享有“匡庐奇秀甲天下”之盛誉。庐山之大山、大江、大湖浑然一体，险峻与柔丽相济，素以“雄、奇、险、秀”闻名于世。早在1200多年前，唐代著名诗人李白便这样赞美庐山：“予行天下，所游山水甚富，俊伟诡特，鲜有能过之者，真天下之壮观也。”

庐山地貌

庐山是一座地垒式断块山，外

险内秀，有河流、湖泊、坡地、山峰等多种地貌。它还是中国第四纪冰川发育的典型地区，享有“世界地质公园”称号。主峰——大汉阳峰，海拔1474米，四周围绕的群峰之间散布着道道沟壑，重重岩洞，条条瀑布，幽幽溪涧，地形地貌复杂多样。水流在河谷发育裂点，形成许多急流与瀑布。著名的三叠泉瀑布，落差达155米。庐山地质构造复杂，形迹明显，展现出地壳变化的主要过程。第四纪庐山上升强烈，许多断裂构造形成众多山峰。庐山上升之际，周围相对下陷，鄱阳湖盆地进一步发

展，形成鄱阳湖。北部以褶曲构造为主要特征，形成一系列谷岭地貌；南部和西北部则为一系列断层崖，形成高峻的山峰。山地中分布着宽谷和峡谷，外围则发育为阶地和谷阶。由于断层块构造形成的山体多奇峰峻岭，所以庐山群峰有的浑圆如华盖，有的绵延似长城，有的高摩天穹，有的俯瞰波涛，有的像船航巷海，有的如龟行大地，雄伟壮观、气象万千。山地四周虽满布断崖峭壁、幽深涧谷，但从牯岭街至汉阳峰及其他山峰的相对高度却不大，起伏较小，谷地宽广，形成“外陡里平”的奇特地形。庐山处于亚热带季风区，雨量充沛、气候温和宜人，是盛夏季节高悬于长江中下游“热海”中的“凉岛”。山中温差大，云雾多，千姿百态，变幻无穷。从山下看山上，庐山云天飘渺，时隐时现，宛如仙境；从山上往山下看，脚下则云海茫茫，有如腾云驾雾一般。优越的自然

庐山飞峙于长江和鄱阳湖之间，水汽郁结，云蒸霞蔚。云海、瀑布与绝壁构成庐山三绝。



自司马迁将庐山载入《史记》后，历代文人墨客相继慕名前来，而李白一首《望庐山瀑布水》更使得匡庐瀑布天下闻名。

条件，使得庐山植物生长茂盛，植被丰富。随着海拔高度的增加，地表水热状况垂直分布，由山麓到山顶分别生长着常绿阔叶林、落叶阔叶林及两者的混交林。据不完全统计，庐山植物有210科、735属、1720种，分为温带、热带、亚热带、东亚、北美和中国7个类型，是一座天然的植物园。

匡庐瀑布天下奇

庐山的沟壑涧溪中，分布着许多瀑布。这些瀑布各具特色，百态纷

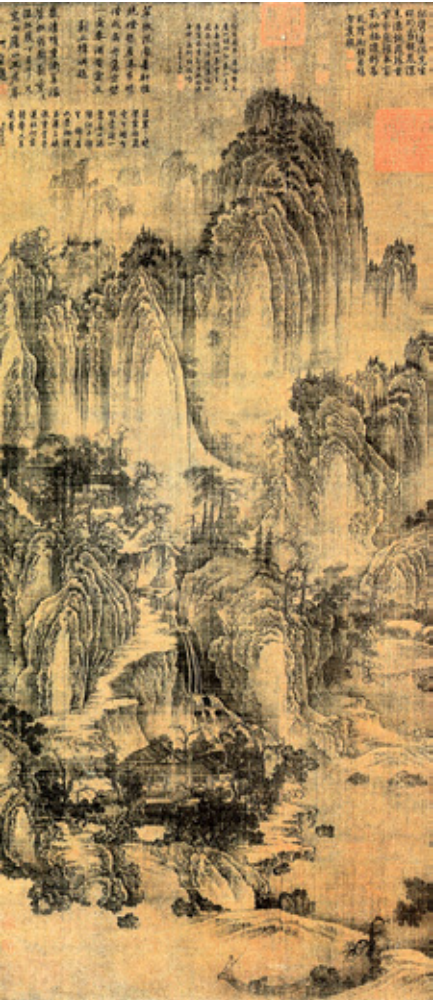
呈。其中著名的有三叠泉瀑布、开先双瀑、黄龙潭、乌龙潭、石门涧、玉泉、王家坡、筒寂瀑等20多处瀑布。**三叠泉瀑布** “匡庐瀑布，首推三叠”。在庐山九叠谷中，有一股飞泉顺三级台阶奔腾而下，折成三叠，又名“三级泉”。因元代画家赵子昂为三叠泉题了一首名为《水帘泉》的诗，后人亦称之为“水帘泉”。三叠泉发源于大月山，泉水由五老峰背侧奔泻而下，注入龙潭，流向鄱阳湖。瀑布形若奔马，声如洪钟，其一级落于磐石，激水四散；二级散而复聚，湍洄直泻；第三级汇为巨瀑，直挂龙潭。三级落差155米。《纪游集》一书描绘三叠泉说：“上级如飘云拖练，中级如碎玉摧冰，下级如玉龙走潭，散珠喷雪，真天下绝景。”**开先双瀑** 指的是马尾泉和黄岩瀑，因两瀑在山南开先寺附近而得名。双瀑均发源于大汉阳峰，同源异流，顺崖悬挂，直泻青玉峡中，后又汇入鄱阳湖。马尾泉由于水势湍急而崖口窄险，开束喷散，分成几十缕，好像马尾一样，若遇狂风吹拂，则水散珠碎。明代学者桑乔描绘道：“忽飘入云际，如飞毯匝，瞬息万状。”黄岩瀑布在马尾瀑布之西，当

花径如琴湖天桥下有绝谷，绝谷内多峭壁峰壑，层层刻剥，如堆如砌。





庐山瀑布许多以“龙”字为名，如黄龙潭、乌龙潭、碧龙潭等。图为五股流泻的乌龙潭飞瀑。



冬天来临，泉水极少，循崖流下，涓涓好像一条红线；春夏水势泛滥，从高空倾泻直下，垂帘达1000米，气势宏伟壮观。诗人李白“日照香炉生紫烟，遥看瀑布挂前川，飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的千古绝唱，写的就是这条瀑布。

石门涧瀑布 早在2000多年前的《后汉书·地理志》上写到：“庐山西南，有双阙壁立千余仞。有瀑布焉。”之后的《水经注》更具体阐明：“庐山之北有石门水，水出岭端，有双石高耸，其状若门。”这就是在庐山史书中记载最早的瀑布——石门涧瀑布。石门涧瀑布流于龙潭，水量极富，天池、铁船两山并峙如门，瀑布就从中破门而泻，响如惊雷，声闻数里。其势如白龙出涧，银涛飞谷，极为壮观。明代旅行家徐霞客在游览庐山时，专程考察石门涧瀑布，写

《匡庐图》五代·荆浩
绢本水墨 185.8 × 106.8 厘米
中国台北故宫博物院藏

道：“其下喷雪奔雷，腾空震荡，耳目为之狂喜。”

黄龙潭与乌龙潭 由石门涧上来，步行一段路，便可到黄龙潭、乌龙潭。两潭相邻，各有千秋。黄龙潭幽深、静谧，在古木掩映的峡谷间，一道溪涧穿绕石垒而下，银色瀑布冲击成暗绿色的深潭。静坐潭边，听古道落叶、宿鸟鸣涧，自然升起远离尘世、超凡脱俗之感。大雨初过，隆隆不尽的闷雷回荡在密林之中。乌龙潭原由3个大小不一的潭渊组成，古书中记载：“乌龙潭凡三潭，中、上两潭皆高数十百丈，下潭稍平夷。”至今，只见一潭。潭水分五股从巨石隙缝中飞扬而下，短而有力，像是一把银锻的竖琴，在日夜拨动着琴弦。相传在很久很久以前，黄龙山谷中有两条桀骜不驯的黄龙乌龙时常争斗，引动山洪暴发，周围百姓无法安居乐业。后来，彻空禅师云游至此，运用法力将二龙分别镇在黄龙潭、乌龙潭中。至今乌龙潭上方的巨石

上还镌刻有“降龙”二字。

庐山与中国山水文化

“苍润高逸，秀出东南”的庐山，自古以来深受众多的文学家、艺术家的青睐。庐山山水文化，是中国山水文化的精彩折射，是中国山水文化的历史缩影。庐山的自然，是诗化的自然，亦是“人化”的自然。自东晋以来，诗人们以其豪迈激情、生花妙笔，歌咏庐山的诗词歌赋有4000余首。东晋诗人谢灵运的《登庐山绝顶望诸峤》、南朝诗人鲍照的《望石门》等，是中国最早的山水诗之一。庐山也由此成为中国山水诗的发祥地之一。诗人陶渊明一生以庐山为背景进行创作，他所开创的田园诗风，影响了他以后的整个中国诗坛。唐代诗人李白，五次游历庐山，为庐山留下了《庐山遥寄卢侍御虚舟》等

文星璀璨的白鹿洞书院位于五老峰下，地处屏峰之阳，前峙卓尔崇山，侧倚左翼山，四山环合，形成一洞，松涛啸鸣，碧水迴流。

14首诗歌，他的《望庐山瀑布水》同庐山瀑布千古长流，成为中国古代诗歌的极品。宋代诗人苏轼的《题西林壁》中的“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，成为充满辩证哲理的名句。一位新加坡学者这样评论道：“如果说泰山的历史景观是帝王创造的，庐山的历史景观则是文人创造的。”陶渊明以庐山康王谷作为文化背景创作的《桃花源记》，洋溢着“乌托邦”式的理想主义光彩。南朝时的《庐山二女》以庐山为活动舞台，成为中国早期志怪小说的名篇。唐代诗人白居易的《大林寺桃花》一诗，造就了一处名胜——花径；他在庐山筑有“庐山草堂”，所撰的《庐山草堂记》是记述中国古代山水园林的名作。明代理学家朱熹复兴白鹿洞

书院，并使其成为中国古代四大书院之首。从此宋明理学在这里千秋耕耘。庐山真切地记录了这一具有深刻特征的文化现象的过程和历史。朱熹订立的《白鹿洞书院学规》，也成为中国封建教育的准则和规范，同时也影响了中国历史文化的进程。

山水诗、山水画是中国山水文化中的两大华章，山水诗在庐山大放光彩，山水画亦在庐山一展风流。东晋画家顾恺之创作的《庐山图》，成为中国绘画史上第一幅真正的山水画，即第一次以山水为画面的主体和主要表现对象。从此历代丹青大师以纸墨为载体，开始了对山水美感境界的表述。中国画在理论上的第一次突破，是顾恺之的“传神说”，然而此说亦是受到东亚高僧慧



远在庐山阐发的“形尽神不灭论”哲学思想影响的结果。

文人墨客对庐山抒情写意，浓墨重彩，使庐山积淀了丰富的文化内涵。科学家们对庐山进行科学探求，揭示其美的真谛。现代地质学家李四光，以庐山第四纪地质地貌为研究对象，发表了《冰期之庐山》等一系列研究著作，从而开创了中国第四纪冰川学说。

庐山与第四纪冰川

庐山在10亿年前就开始了它的发展史，它记录了地球的地壳演变

含鄱口面向鄱阳湖，仿佛一张大口吞吐滔滔湖水。含鄱岭上有含鄱亭一座，为观日赏月的佳处。



史，承载过地球曾发生的一次次惊心动魄的巨变：海陆的轮番更替、地壳的缓慢沉积、气候的冷热交替、生物的生死嬗递、燕山运动的山体崛起、第四纪冰川的洗礼等等。庐山是存留第四纪冰川遗迹最典型的山体：大坳冰斗、芦林冰窖、王家坡U形谷、莲谷悬谷、犁头尖角峰、含鄱岭刃脊、金竹坪冰坡、石门涧冰坎、“冰桌”、鼻山尾、羊背石、冰川条痕石等等。

大约在2000万年前的喜马拉雅造山运动中，庐山才成断块山崛起。在300万~1万年前的第四纪大冰期中，庐山至少产生过3~4次亚冰期。每个亚冰期长达数十万年，气候严寒，降雪量充沛，产生了冰川。每次

冰川都对宏伟的庐山进行一番雕饰。亚冰期之间的间冰期气候炎热可达数十万年，冰川消融，流水涓涓，庐山四周断崖瀑布林立，泥石流不断产生，使庐山变得险峻而秀丽，成为天下名山。早在30年代，李四光就在庐山大月山西侧发现了大坳冰斗群，在汉阳峰之东发现了五乳寺、鼓子寨冰斗群，后来又在仰天坪之北发现了黄坳冰斗群。这些古冰斗群海拔标高约为1200米，代表了古雪线高度。在雪线之上的山岭西侧，常有冰斗及冰窖分布。冰斗中的粒雪集聚到40米以上时，底部便开始形成冰层，冰层不断地向后扩展挖掘，最终形成前边有个冰坎的冰斗。芦林古冰窖的所在地，是庐山上储冰



青玉峡石刻是庐山最大的摩崖石刻群。在这里，似乎随便踩在一块山石上，就能找到古人的墨宝。

的场所。外观形态与冰斗相似，但比冰斗范围大得多，高度也稍低一些。由于冰斗、冰窖不断向后扩展挖掘，使山岭越变越窄，犹如刀刃，此种山脊称为刃脊，以大月山、含鄱岭最为典型。若山岭四周围都布满冰斗及冰窖，山岭就会变成孤立而陡峭山峰，此种山峰在冰川地质学上称为角峰。从含鄱口南望，所见的犁头尖、太乙峰就是两个典型的角峰。庐山的王家坡是典型的冰川U形谷遗迹。U形谷中流动着的冰川厚度一般都大于60米，巨厚的冰层中冻结着各种大小不同的岩石块，可将U形谷中的岩块砂土搜刮一光，全部卷入冰流之中，久而久之U形谷底变得又宽又圆。由于冰川前进的速度时快时慢，所经过的岩层有硬有软，又由于冰川的挖掘作用，自上而下会形成冰阶、冰盆相间出现。王家坡U形谷中的碧龙潭就是一个冰阶伴一个冰盆的地貌类型。望江亭与东林寺之间的剪刀峡是冰川套谷遗迹，即在前期形成的U形谷中又套出了一个后期深而窄的小U形谷。

冰川有时沿山坡下溜，可将山坡磨得又光又陡，上面还常有一些冰川擦痕，此种山坡称为冰溜面或冰坡，小汉阳峰之西的金竹坪就是冰坡遗迹。当冰川沿U形谷溜到山脚时，常挖掘出一些洼地，使冰川加厚屯积，此种洼地称为盘谷。盘谷前常有一道山梁形的冰坎，冰坎的一端有个出水口，另一端还有个风口。冰川屯积后可爬越冰坎变成冰汛或冰伐流向山前平原。流动着的冰川，由于中心与两侧的速度不同，冰川中冻结的岩石块与U形谷中的岩石之间必然会产生磨擦。与软岩石相擦时，软岩石上常会出现一头深一头浅的“钉头鼠尾”状条痕或擦槽，此种条痕称为冰川条痕或冰川擦槽。在锦屏山、大校场、张家老屋、青莲寺等地，都曾发现过极其珍贵的冰川条痕。当两种岩石硬度相当时，岩石的接触处便会形成磨光面，被磨光的岩石块称为熨斗石。携带大量岩石块的冰川前进受阻时，会产生颤动，常使硬而脆的岩石上形成环弧状新月形擦口，这种擦口称为冰川擦口或环痕石，在庐山地区最为常见。冰川前进中，当碰到生根的矮小的基岩阻挡时，可从上面爬过去，而且会将迎着冰川的一面磨得又矮又光，而背面则相对陡而粗糙。冰川融化后，这些被冰川爬过磨过的基岩，犹如俯卧的羊群，所以称为羊背石。当冰川碰到比冰层高的小山包时，就不能翻山而过，而是被山劈成两半。冰川可将迎冰川的一头山包磨得又陡又窄，另一头相对较宽，冰碛物常沿宽的一头后方堆积。待冰川消失后，远远看去，山包已变成了一个巨大的鼻子状，称为鼻山尾。鄱阳湖中心的大姑山(鞋山)就是冰川遗迹鼻山尾。冰川流到山脚下的平原后，由于地势变低气温升高，逐步进行融

化，其中冻结的大小石块及沙土互相混杂堆积，此种堆积物称为冰碛泥砾。冰川中携带的巨型岩块在冰化后堆叠在一起叫冰台或冰桌，西谷的飞来石就是巨大的冰桌。

独特的地质构造特征，显著的地质特色，同时兼具景观奇秀、历史文化内涵丰富的地质遗址，使得庐山成为当之无愧的中华名山。

三叠泉溪流经三级峭壁飞泻而下，既分三折，又一气呵成，风飘日映，撼人魂魄。





石林不仅是岩溶地貌的一种典型景观，而且是一个阅读地球的大课堂。

►► 千姿百态的奇观异景集中在我国西南，尤其是在石灰岩广泛分布的地区，既有峰芽叠嶂的地表景观，又有洞穴交错的地下系统。当石灰岩表面布满裂缝，雨水等乘虚而入时，塑造像云南石林、桂林山水、三峡风光这样壮丽景观的工程就开始了……

一本阅读地球的大书 千峰石林

这里的石头生得奇形怪状，巍然耸立的石峰酷似莽莽苍苍的黑森林一般，所以人们形象地将她称为“石林”。没有到过石林的人想象不出石林是个什么样子，不相信世界上会有万石成林胜似仙境的地方，然而大自然无奇不有，神州大地就有几座石峰成林并叫“石林”的

地方。但云南石林以其面积广、岩柱高、小尺度造型及一定范围内景点集中的特点而独占鳌头。据说，每100名到云南旅游的人，就有90名到过石林，每100名知道云南的人，就有70位知道石林。早在20世纪30年代，“云南王”龙云就建立了石林管理机构，进行初步规划，并拨专款

开发石林的旅游。在“大石林”一处石峰上，他题写的“石林”两个大字成了一处著名景观。

石林奇景

石林位于云南省会昆明东南郊80千米处的路南。石林的主要景区，旧称李子箐石林，面积约12平方千米，包括大、小石林。石林中的石柱高达40~50米，乍一看，如一首佚名的打油诗所云：“远看大石头，近看石头大。石头果然大，果然大石头。”但这里的石头与众不同。只见座座石头拔地而起，一派波浪翻滚的景象。有的石峰巍然高耸、刺破青天，有的嵯峨嶙峋，有的摇摇欲坠，令人心荡神摇。它们又是有灵性和生命的，有双鸟渡食、孔雀梳翅、凤凰灵仪、象踞石台、犀牛望月等肖



石林是水的女儿，近水之山则有溶洞。

物石，又有唐僧石、悟空石、八戒石、沙僧石、观音石、将军石、士兵俑、诗人行吟、阿诗玛等无数像生石，还有许多酷似植物，如雨后春笋、莲花蘑菇、玉簪花等，均栩栩如生、惟妙惟肖，令人叹为观止。另有一处“钟石”，能敲出许多种不同的音调。在比目潭附近，有一座高约10米，上

粗下细的奇特的危崖石峰，人称万年灵芝，或称蘑菇云。从远处望去，状如原子弹爆炸后形成的蘑菇状烟云，十分独特。

石林成因揭秘

面对气势磅礴、逶迤连绵的石海，人们会情不自禁地问，这些鬼斧神工的石林是从哪里来的啊？当地



此石上粗下细，摇摇欲坠，远望如仙草灵芝，故名灵芝石。

的老百姓说：石林是一位大力神用神鞭像赶着羊群一样从遥远的地方赶来的，本来要赶它们去阻挡肆虐的洪水，不知是神鞭失灵，还是这群有灵性的石头恋上了这方水土、这方人，行色匆匆的石群竟戛然而止，无悔无怨地在这里安了“家”。科学家们解释说，2、3亿年前这里是一片汪洋大海，经过漫长的地质运动和物质进化，才使昔日的茫茫沧海变成了今日的莽莽石林。可是，石林到底是怎么形成的呢？

石林与喀斯特岩溶地貌 说到石林，不能不提到喀斯特岩溶地貌。1893年，南斯拉夫学者斯维奇在欧洲巴尔干半岛一个名叫喀斯特的地方，首次详细研究了因石灰岩的溶蚀形成的各种奇特地形。后来，科学家们便使用“喀斯特”一词来称呼因岩石的化学溶解而引起的一系列地质作用和地貌现象，中国学者又把“喀斯特”称为“岩溶”。中国是世界上石灰岩分布面积最广的国家，石灰岩及其他碳酸盐岩石的出露面积达到125万平方千米，约占国土面积的13%，而且地跨各种气候带，形成了极为丰富多样的喀斯特地貌，可



谓集地球上喀斯特景观之大成。石林、天坑，这些喀斯特的专用术语都首创于中国。外国学者是在对云南石林独具特色的喀斯特景观进行描述时，才首次使用了石林这一术语。喀斯特地貌形成条件是：一、地表有节理裂隙发育的石灰岩(碳酸钙等)；二、这一地区要有丰富的降雨量和较高的温度；三、地下水循环通畅。石灰岩很容易被富含二氧化碳的水溶解，例如雨水。雨水沿水平和垂直的裂缝渗透，将石灰岩喀斯特溶解，并以溶液的形式带走，使裂缝加宽、加深、加大，最终形成了石骨嶙峋的地形。当雨水沿地下的裂缝流动时，也不断地使裂缝加宽、加深，直到形成地下的洞穴系统和河道。既然喀斯特地貌形成的先决条件是先有布满裂缝的石灰岩，那么石灰岩又是从哪里来的呢？

石灰岩大多是在海洋中形成的，是一种沉积岩。亿万年前的海洋中生长着难以计数的各类海洋生物，这些生物生生死死，它们的骨骼，加上入海河流带来的泥沙以及含钙的各类碎屑，一起沉积下来，随着百万年、千万年的时间累积，不断地压

实、石化，终于在海洋的底部，生成了石灰岩。其后海陆变迁，原来是大海的地方成了陆地，这样大片的石灰岩就呈现出来了。同样，在湖泊中也可以生成石灰岩。不过，云南路南石林的分布面积如此之广，只有大海才有这么大的力量和气魄造成如此宏大的石灰岩地区。石林地区盛产石灰岩“大理石”，这种大理石就是亿万年前大海里的沉积岩，因此里面埋藏了许多海洋生物化石。当



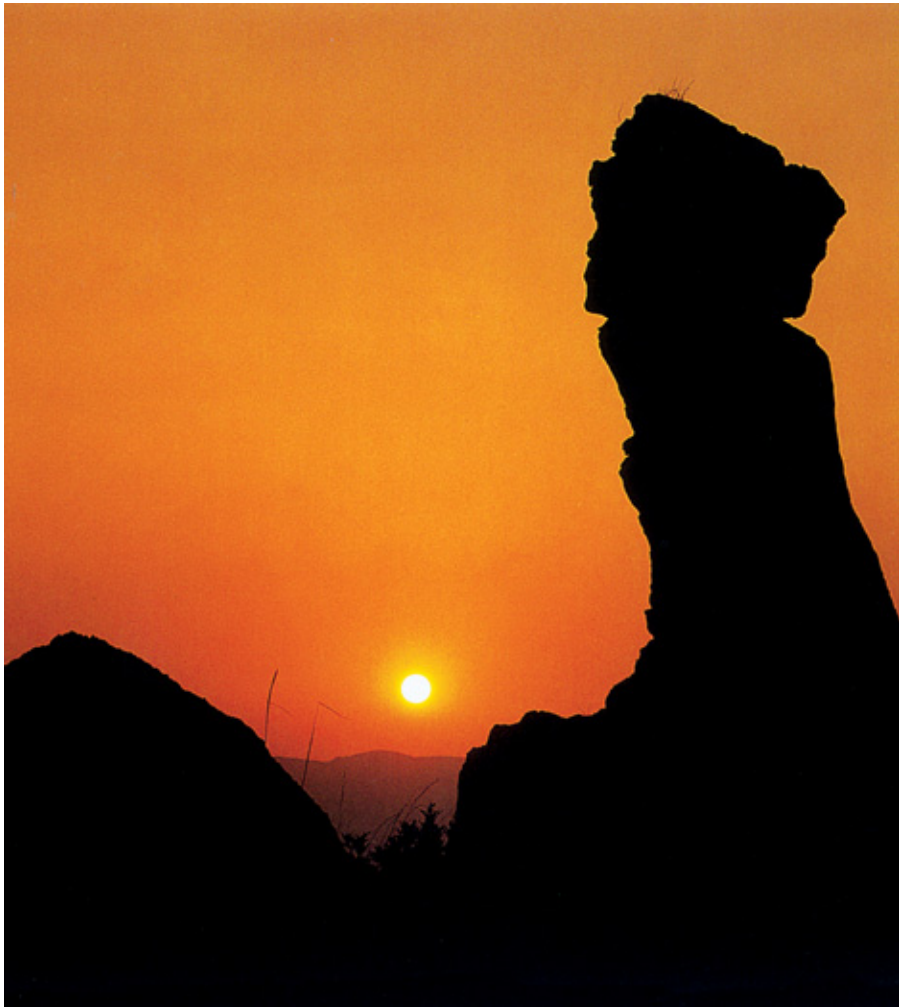
此石酷似一头正在悠闲漫步的大象。



这里是石林洼地——最美丽的石林类型之一。高耸的石柱和迂回的沟谷水泊造就气势挺拔和幽深静谧共存的自然奇观。

把大理石抛光后，就会看到里面有许许多多化石。最常见的一种就是有一个弯弯的、尖尖的像鹰嘴一样的尖端的黑色化石，人们称之为“云南鹰嘴贝”。石灰岩在富含二氧化碳的水的作用下，表面被溶蚀得嵯峨嶙峋，凸起的部分称为石芽，凹下的部分称为溶沟，而云南石林就以石芽的规模宏大、类型繁多而著称。在

云南石林中著名的飞来石景观。大小不同的两个巨大石块像堆积木一样垒叠在一起。



云南彝族民间叙事长诗《阿诗玛》，塑造了一位美丽、勇敢、坚贞的撒尼姑娘形象。多少个世纪过去了，她化作了一尊与世长存的石像，倔强地挺立在石林深处。

这里，不同特征的石芽地貌类型就有100多种，堪称岩溶造型艺术的天然博物馆，其总体风格又可以“瘦、皱、漏、透”来形容。而它最具代表性的招牌景观类型，便是高大的如刀山矛丛的剑状刃脊石林，又被称为“剑峰石林”，其剑状体高度可达45米，可算是石芽发育的极端形式。而且，它和塔状、柱状、蘑菇状、锥状、古堡状等许多形式的石芽一起，构成了层次丰富的造型组合，这在世界上许多著名的石林景观区是少见的。有阿诗玛传说故事的云南石林，是我国首个被列为世界地质公园的喀斯特类型的地质公园。

石林与玄武岩 石林并非大自然

是玄武岩风化后形成的。我们知道，玄武岩是火山爆发后熔岩冷凝形成的，那么石林里怎么会有玄武岩呢？原来，在石林地区从大海中升起成为陆地后不久，发生了玄武岩喷溢，灼热的岩浆涌出地面，将地表上刚刚发育的像笋一样的石芽、石柱、石灰岩体的裂隙全部覆盖。石林的发育似乎停止了。但由于玄武岩在冷却过程中形成了垂直的裂隙，雨水就会沿着裂隙往下渗流，对石灰岩进行溶蚀，在水多的地方，溶蚀量多，裂隙扩展快，在水流少的地方，溶蚀慢，溶蚀量少。这种不均匀的溶蚀作用，使玄武岩下又发育了石芽和石林。后来，大自然的鬼斧神工又将覆盖石灰岩的那层玄武岩去掉了，我们才看到今天的石林。当然，去掉覆盖在石灰岩上的那层玄武岩，绝不会像掀掉一床被子那么简单。那是一个极其缓慢，一点一滴的过程，这个过程就是风化。大自然通过热胀冷缩和风雨过程，造成玄武岩表面开裂、崩解、剥落，然后再通过流水将其带走。就这样，玄武岩被一点一点地蚕食、消解，虽然每一次都是

在夕阳晚照中，湖中的石林秀美异常，令人陶醉。



极其微小,但是,大自然用时间将微小变成了壮举。终于,这层覆盖在石灰岩上的玄武岩被搬走了,重见天日的石灰岩又开始了新的溶解和发育的过程。我们今天在石林中看到

的红土地,就是玄武岩被风化剥离后残留的一块土地。

石林与低等生物 生物对石灰岩喀斯特地貌的溶蚀也会产生影响。生物,譬如附在岩石表面的藻类与苔藓,可以改变石林的颜色。如果分别在冬季和夏季来到石林,就会注意到石林的颜色大不一样。原来,当雨季来临时,附在岩石表面的藻类和苔藓,由于水分充足,生长旺盛,呈现一种墨绿色,使整个石林远看去像一幅水墨画一般;冬季寒冷无

雨时,石头上的藻类与苔藓干枯了,石林便呈现出一种灰白色。又由于石灰岩表面分布着一条条溶痕,凹凸不平,藻类与苔藓的分布也就相应不同,因此即使就单一的石灰岩来看,颜色也仿佛“墨分五彩”般具有丰富的层次。生物还影响了石灰岩的溶蚀速度。附在石灰岩表面的藻类和苔藓吸收和蓄存了水分,分泌的有机酸和释放出的二氧化碳加快了石灰岩的溶解速度,而没有附着藻类和苔藓的部分溶解的速度慢。这快与慢的不同,对石灰岩的形态改变发挥了作用。

著名的大叠水瀑布,很难想象石林中竟有如此恢宏飘逸的瀑布。不过,不要忘了,汪洋大海曾经是石林成长的摇篮。没有水就没有石林。



地下溶洞

石林的地下有许多神奇的溶洞,例如芝云洞和奇风洞。芝云洞位于石林西北约3千米处,是岩溶地貌的地下奇观之一。洞内有洞,大者可容千人,四壁布满石钟乳,击之有钟鼓声。另有石床、石田、石浪、石秤等物,谓之“仙迹”。洞顶岩溶滴落,历经亿万年,或如仙翁拄杖而立,或如玉笋、宝塔,或如青蛙跃然欲行,莫不惟妙惟肖。奇风洞位于大小石林东北5千米处,由间歇喷风洞、虹吸泉和暗河三部分组成。每年8至11月,会时有大风从大小数十厘米的喷风洞喷出,安静的大地顿时呼呼作响,尘土飞扬,并伴有隆隆的流水声。2、3分钟后,一切复原,数十分钟后又再次喷风。原来,虹吸泉所在地是奇风洞地区的最低点,与喷

风洞相通。地下河水流淌数米后,进入暗河的一个落水洞,当水位升高1~2米后会猛然跌落,伴着雷鸣般的排水声,把空气排压出洞外,奇风洞的奇异景观便产生了。

在喀斯特地貌地区,溶洞很常见。石林的发育,离不开地下水道系

统的支持。完善的地下水道系统,能不停息地将溶解了石灰岩的水溶液冲走,保证溶蚀过程持续不断地进行下去,最终塑造出像石林这种规模辽阔、造型千姿百态的地貌奇观。而地下水道自身也被不断地溶解,由此出现了地下溶洞,而随着地壳

流水侵蚀和溶解的工作虽微小平凡,但在经历千万年,竟形成此“巨石压顶,巍然不动”的奇观。

的变动,地下水又不断改道,就形了错综复杂的溶洞。科学家还在石林诗玛龙宫的溶洞中发现了盲鱼。盲鱼是一种特殊的鱼类,由于终年生活在洞穴中,见不到阳光,鱼的眼睛已经退化了。盲鱼的许多方面,都与洞外的鱼不同,因此,盲鱼对于研究动物进化很有科学价值。

亿万年的风磨水洗为我们留下了一片1100多平方千米的稀世奇观。踏进云南,如果不去石林,那将是人生一憾;等去了石林,才知道这里藏着天地之秘,岂一个“奇”字可以道明。

流水沿水平的岩石节理溶蚀,使石林形成彼此分离的叠层。





在丹霞山中，对那些独特的峰岩，人们赋予它生动的命名。这个酷似男性生殖器的石柱，被称为“阳元石”，它发育于细美寨峰墙的一端，是在大自然外营力的综合作用下形成的。流水沿垂直节理侵蚀，使裂隙不断加大，在重力作用下发生崩塌而形成石柱，再经过夹带砂石的风吹打磨擦，而形成了如此惟妙惟肖的形状。

和不同形态的赤壁丹霞组成了大小石峰、石堡、石墙、石柱 600 多座，主峰巴寨海拔 618 米，大多数山峰在 300~400 米之间。山石高下参差、错落有致、形态各异、气象万千，宛如一方红宝石雕塑园。

阳元石与处女渊

丹霞山的风景特点首推“雄”，充满阳刚之美。坐落在锦江之滨的阳元石，俗称“祖石”，其造型酷似男性的生殖器，高 28 米，直径 7 米，是该景区的“代表作”。当地有“不看阳元石，未到丹霞山”之说。与阳元石遥相呼应的有座奇山，叫处女渊，俗称“少阴石”、“玉女贞石”，其形状和颜色都酷像青春美少女的生殖器，它外廓高 10.3 米、宽 4.8 米，内廓长 4.3 米、宽 0.75 米。这“生命之源”，撩开了少女羞涩的面纱，蕴含着一份永恒而自然神秘的美。

据专家研究，丹霞山区在地质构造上属于南岭中段的一个构造盆地，地质学家称其为丹霞盆地。大约

在距今 1 亿年前，南岭山地强烈隆起，盆地处于干燥环境，气候又十分炎热，泥沙不断地沉积并逐渐被氧化，所以形成了铁锈色。距今 7 千万年前，盆地中形成了厚度约 3000 多米、粗细相间的红色砂砾岩。岩层一般呈水平状态，软而细的砂岩容易被风化和侵蚀，形成与岩层一致的水平凹槽式洞穴，比较坚硬的砾岩由于不易风化而突出为悬岩。现在，险峻的丹霞崖壁就是以前的崩塌面。在红色砂砾岩层中，由于伴有石灰岩砾石和碳酸钙胶结物，在雨水的淋溶下常形成各种石笋、峰林、溶沟、石芽、溶洞等，甚至形成薄薄的钙华沉积，故人们又将其称之为“假喀斯特地形”。

丹霞山地区的地壳还在以每万年约 1 米的速度不断上升。是大自然的鬼斧神工，造就了丹霞山今天的千姿百态。而这阴阳奇石的同地出现，是否在昭示着一份人性至美的回归？正因为有了阴阳之结合，人类社会才得以生息繁衍，永续不断。

▶▶▶ 世界上有许多特殊的地貌类型和地貌形成作用，都是以这种地貌的原型地和最初研究地来命名的。丹霞地貌让中国享有这种殊荣，而丹霞地貌的原型地和命名地，正是广东丹霞山。

红石丹霞山

色如涯丹 灿若明霞



丹霞山区出产的“白毛尖茶”久负盛名，是绿茶中的珍品，清代嘉庆年间曾为宫廷贡品，为我国三大白毛名茶之首。

提出了“丹霞地貌”这一术语，而后丹霞地貌逐渐成了地理学中的一个专有名词，它特指由中、新生代红色砂岩构成的具有特殊形态的山地地貌。世界上的丹霞地貌主要分布在中国、美国西部、澳大利亚、欧洲中部，又以中国分布最广。我国目前已发现的丹霞地貌区达 300 多处，广东丹霞山在规模和景色上都堪称最佳。丹霞地貌最突出的一个标志就是它的红色，尤其是在晨晕夕照之下，绿树碧水之中，更显出它夺目的绚丽。这种美丽的地貌景观和构成丹霞山的红色砂岩层是分不开的。这些红色砂岩大都是侏罗纪、白垩纪时期内陆盆地的河流、湖泊中的沉积物，因当时气候炎热，沉积物中的三氧化二铁大量富集，所以使岩石带上了鲜艳的红色。在地貌形态上，由于红色砂岩层大都保持了原始的水平状，加上岩石垂直裂隙特别发育，在

丹霞山主峰巴寨海拔 618 米，因远看似一巨人巴掌，又建有古山寨，故称“巴寨”。



红色砂砾岩层中常伴有石灰岩砾石和碳酸钙胶结物。碳酸钙易被溶解，经雨水沿垂直的节理、裂隙溶蚀，就形成了如处女渊这种绝妙的溶沟景观。

流水侵蚀和重力崩塌的双重作用下，丹霞山就呈现出顶部平坦、中上部陡峭、下部舒缓的特点，总体表现为台阶式的峰丛、峰林结构，其中多有形态各异的孤峰与石柱。不同体量



Hills & Mountains

山岳篇

山岳是地球演变过程中形成的自然景观。我国是一个多山的国家，山地面积广大，大小山脉纵横全国。山形千姿百态，雄奇灵秀，各具特色，其形象特征，是在不同的地质、地理条件下形成的。雄伟、险峻形象的山岳，大都处于地壳上升运动较强烈、断层较发育的地区，如泰山、峨眉山、华山、衡山等，都是被几组断层切割而隆起的断块山。它们形象高大，拔地通天，气势雄伟。尤其是像华山这样的垂直节理发育的花岗岩高山，峰如斧劈，崖似壁立，巍峨奇险。中国的山岳历来就是佛家、道家崇敬之地，因而也成就了以佛、道名扬天下的多座名山，如佛教圣地五台山、峨眉山，道教的武当山、青城山等。山岳也是神话传说最多的地方，从三皇五帝、君王大臣到民间的凡夫俗子，都留下了美丽传说，山岳也因此而充满了灵性；而历代名人留下的诗词题赋则更增加了这些它们的文化底蕴，留给我们无尽的遐想。



曾有较多的人群在此做过较长时间的逗留，这些游牧部落和民族在这片辽阔肥美的牧场上，创造了灿烂的草原文明，其中就包括精美的岩画艺术。阿尔泰山岩画最初的作者为塞族人，而后世游牧民族又一代代补续之，终于完成了这一世所罕见的艺术巨作。岩画分岩刻和彩绘两种，内容多为狩猎、放牧、舞蹈、宗教活动及家畜和野生动物形象。

草尔黑岩画 位于阿勒泰市22千米，分布在汗德尕特河西岸裸露的岩石上，海拔高度880米，岩画散凿在200平方米范围的岩石上，约有10余幅，岩画制作以平铺敲凿为主，内容表现动物居多，包括鹿类、食肉类、羊类和马，构图新颖。

骆驼峰岩画 位于克兰河西面骆驼峰附近，海拔1000米，岩画分布面积约8000平方米，有20余幅。图像中除常见的动物外，还有狐狸和一些符号图案，在整个画面中又穿插着拉弓射箭的人物，形成射猎场面。

奥克孜拜克—杜拉特岩画 地处阿尔泰山系低山带，分布于奥古孜拜克、杜拉特古孜道间的数条小沟中，高城区东南约16千米，海拔880~1000米，岩画分布面积达1.1平方千米，有近百幅之多，为阿尔泰地区少有的大型岩画群之一。岩画构图上，有的似同类动物成排，对峙呈上下交错布局，有的将食肉类或食草类动物



阿尔泰山山势自西北向东南呈四级阶梯递降，煞是雄险、齐整。该山多酸性花岗岩及其变质岩系，它们在外营力作用下，球状风化剥蚀盛行，形成了众多巍峨、壮丽的花岗岩石蛋地貌。

同凿一石，形成追逐、撕咬等场面，有的将动物同人类放在一起，形成一幅远古先民放牧、狩猎的生活画面。

这几处较典型的岩画在构图形式上灵活多样，画面形象自然，寓有生活气息，从艺术角度上讲是属于现实主义的作品，在表现手法上也有独到之处。这些古代先民善于运用夸张和对比来弥补绘画技巧上的不足，以期达到艺术的效果。

阿尔泰山的岩画构成一条1000多千米的艺术画廊，其规模之大、内容之丰富都是世上罕见的。目前，阿尔泰的古代岩画被越来越多的史学界、考古学界、美术界的中外专家所瞩目，对它的发现和研究方兴未艾，不断深入。

阿尔泰牧区水草肥美，牧民们一般在秋季转场。



▶▶▶ 从额尔齐斯河北岸遥望阿尔泰山，不见极顶，唯觉山势浑莽，如白熊酣卧、银龙高盘。山下的草原辽阔而肥沃，这里曾是匈奴、鲜卑、高车、突厥、契丹等我国古代游牧民族生息繁衍的地方……

金山阿尔泰

千里岩画长廊



阿尔泰山位于新疆北部，为一强烈抬升的典型地垒式断块山。“阿尔泰”在蒙语中的意思是“金山”，因为这里金矿丰富，当地有谚语“阿尔泰山七十二条沟，沟沟有黄金”。阿尔泰山呈西北—东南走向，绵延2000千米以上，山峰平均海拔3500~4000米。它是中、俄、蒙三国间的界山，其西北、东南段分别位于俄罗斯、蒙古境内，中段在中国境内，长约500千米。

公元91年，汉军击溃北匈奴于金微山下；南北朝时，突厥居于金山之阳，金微山和金山就是今天的阿尔泰山。现在，这里是哈萨克人的家园。哈萨克人是古代乌孙人的后裔。乌孙人原居祁连山下，秦汉之际，被匈奴追逐西迁伊犁河流域。汉武帝曾派人劝他们返回故地，但乌孙人没有回去。这一带草原太让人留恋了。地灵人杰，哈萨克男子，五岁能骑烈马，十岁敢斗恶狼，十五凛凛一躯，风霜雨雪不困，一饮斗酒，一餐只羊，个个骁勇剽悍；哈萨克女子，五岁能挤奶，十岁会擀毡，

生活在阿尔泰山的哈萨克牧民，四季都居住在传统的移动式毡房里。他们以放牧羊群为生，借助畜力劳作。

▶▶▶ “明月出天山，苍茫云海间。长风几万里，吹度玉门关。”李白的一首《关山月》让人不禁对中国边疆的白头雪山——天山神往不已。那里有清凉群山和明明圆月，有宁静原始的美丽风光……

天山南北

地理风光大走廊

巍巍天山，口衔天池，东西横亘2500余千米，南北宽度250至350千米，西起中哈边境，东至星星峡，在我国境内绵延1700千米。整个天山山系由3列山脉组成，由北往南分别称为北天山、中天山和南天山。天山山体由山地、山间盆地和山前平原三部分组成。作为一个比较年轻的山系，天山不过形成于距今二三百万年前，但在亿万年漫长的地质史中却反复经历了陆地—海洋—陆地的巨变，万劫打磨，百般锻造：隆起、断裂、剥蚀、沉降、移位……于地球一隅，孤独地进行着孕生，渐渐显形。终于，距今1200至200万年前，天山在其演化的第三阶段中破茧而出，东西分布，条状隆起，形成今天的规模。吐鲁番盆地也



正是由于天山雪水的灌溉，塔里木盆地北缘出现一条狭长绿洲地带，自东而西逶迤千里，这就是丝绸之路的北道。

在这次演化中形成，并且由于断裂后的长期沉降，而成为我国海拔最低的低地，与博格达山俯仰相望，一高一低的巨大反差衬托得博格达山更加雄伟、巍峨。

整个天山山脉占地57万多平方千米，占新疆全区面积1/3强。



天池

天池位于北天山中段的博格达山北坡。博格达山向西，山势逐渐高峻，20多座海拔5000米以上的山峰将广袤、深远的新疆之奇丽、险峭的一面打开。回首东望，山势逐渐低矮，突然，博格达峰以海拔5445米的挺拔身姿陡起于群山丛中，与另外两座海拔分别为5287米和5213米的山峰构成了著名的“雪海三峰”，成为新疆的象征。天池也是因为陡然升起的高度而显得高峻异常。其实它的海拔为1943米，严格来说还不到“半山腰”。天池仰卧天山怀中，以无限的爱恋缠绵于近在咫尺的冰峰脚下，又被群山托起，风姿绰约。

天山雪莲

“耻于众草之为伍，何亭亭而独芳！何不为人之所赏兮，深山穷谷委严霜？”1000多年前，中国唐代一位著名的边塞诗人流连在西域时，曾经这样吟唱当地一种独特的植物，这种奇异的植物就是雪莲。

新疆地大物博，特殊的光热资源和强烈的昼夜温差使这里培育出许多独特的生物群落。天山雪莲属菊科，是多年生草本植物，其“异香腾风、秀色媚景”的风姿很早为中国古人所认知，被称为雪荷花。唐代《新修本草》中记载了114种西域名贵药物，而风姿绰约的雪莲是其中的佼佼者。清代赵学敏《本草纲目拾遗》中记载：“大寒之地积雪，春夏不散，雪中有草，类荷花独茎……以产天山峰顶者为第一，山腰次之”。金庸在《书剑恩仇录》中也有类似神奇描写：“雪莲形态娇艳……似手持利剑的白娘子，屹立于冰峰悬崖……”。在新疆，世居于

天山是新疆地域的分界，天山以北称为北疆，以南为南疆。天山亦为南、北疆的气候分水岭，北疆中温带，南疆是暖温带。





博格达峰雪峰，又称博格多山，为天山高峰之一。山上积雪终年不消，世称“雪海”。

此的哈萨克、蒙古、维吾尔等少数民族居民则称此花为“卡尔莱丽”，意为雪中莲花。

横贯新疆中部的天山山脉，冰峰雪岭逶迤连绵，海拔4000米以上是终年积雪地带，被称为雪线。雪莲花就生长在雪线以下海拔3000～4000米高寒冰碛地带的悬崖峭壁上。由于生长环境特殊，雪莲3～5年才能开花结果，很难人工栽培。雪莲植株高15～35厘米，茎粗厚，直立，密集着10多片嫩绿的长圆叶片，



幼小时全株有特异的香味。每年7、8月，雪莲开花，花的外围有十多瓣玉白色或淡绿色的半透明膜质苞片，拢着一颗紫色的半球形的花心，大如拳头，看上去就像大朵荷花，亭亭玉立于风雪之中，是高山冰雪王国上的一抹秀色。

天山北坡秘境

天山北坡上有许多色彩绚丽、景色奇绝的地理景点，被人称为“天山地理风光走廊”。自乌鲁木齐向西，北天山山脉诸峰突立，这些海拔3500～5000米的天山骄子，一路挑起银白耀眼的雪峰，俯瞰大地。从地质上来说，山峰均由海西花岗岩和古生代变体岩系组成，角峰林立，冰川高悬。从海拔1000～3600米，

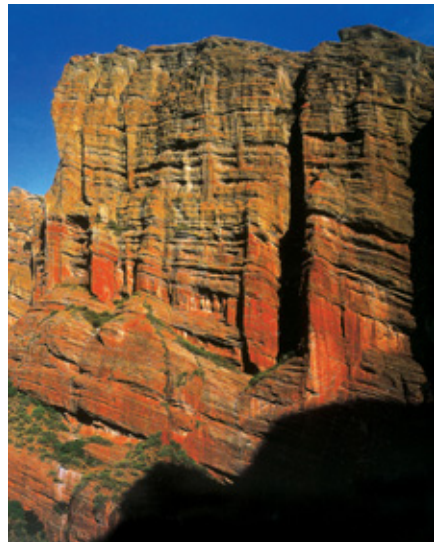
分布着从白垩纪、第三纪到早更新世的不同的变体岩系。其中海拔1000～2600米左右侏罗系分布广泛，由紫红色砂砾岩、砂岩、褐红色、灰绿色泥岩、砂岩组成。

史前地质奇观 呼图壁县内的天山北坡沿地槽出现陡峭如削的山崖绝壁，远远看去如一条蜿蜒起伏的长龙奔腾在浩瀚的戈壁。长龙似的山体中广泛分布的侏罗纪地层和白垩纪地层。那些代表着侏罗纪、白垩纪等不同年代的绿色、紫红色、紫褐色、黄色、朱红色、灰绿色、灰白色、淡黄色、棕紫色等砂岩地层色性特征，使陡峭的山崖诸色共呈，夺目非凡。

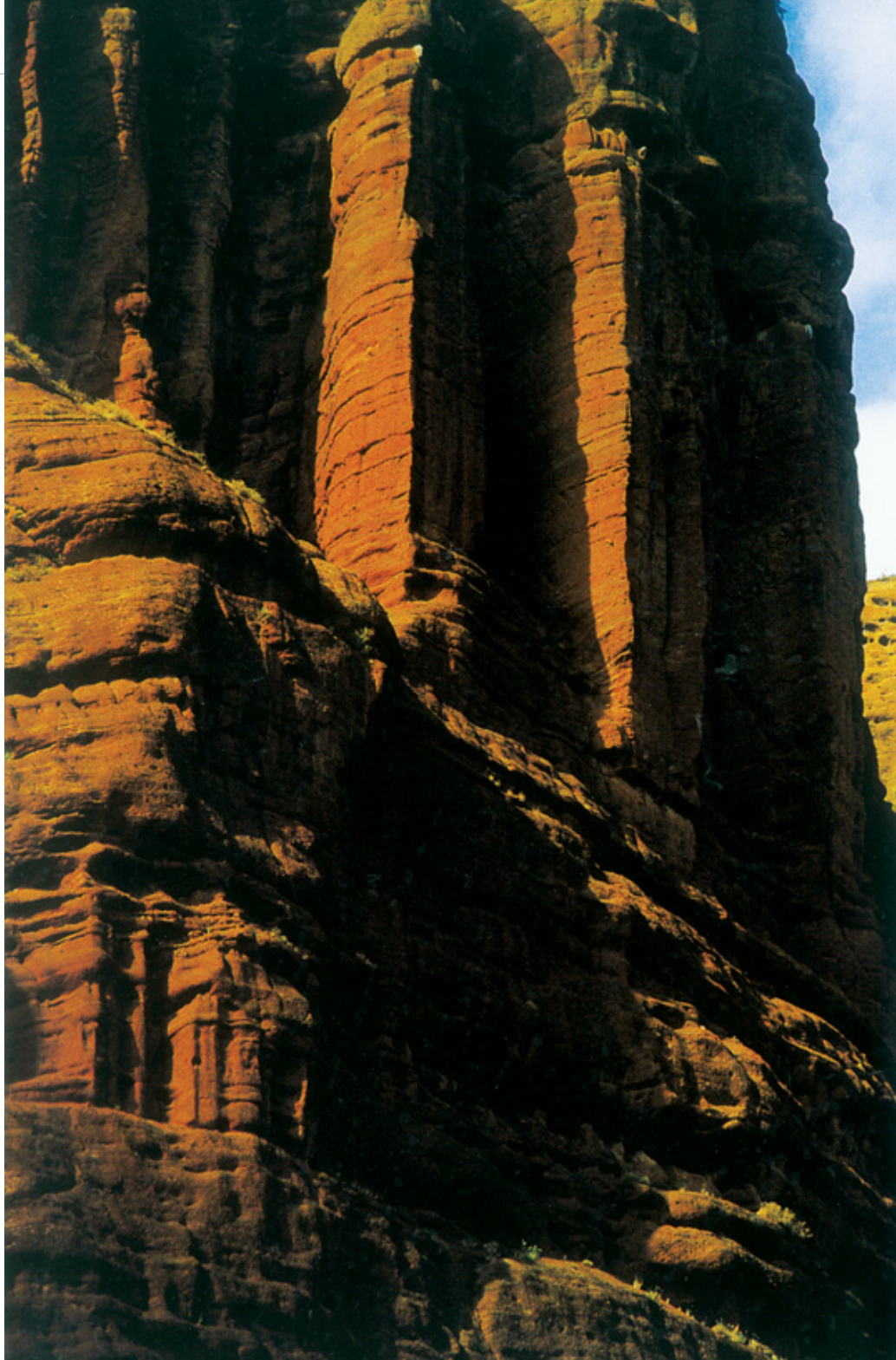
“红山”石门子 进入呼图壁河谷的中上游段，山体出现非常明显的褶断束。在喀勒夏特北侧，有近乎东西280度的紧闭背斜，两翼岩层陡倾，倾角为75度左右。岩层被大自然的巨手断裂切割。呼图壁河从石门大峡谷中穿流而下，深切的河谷

天池古称“瑶池”，长3400米，最宽处约1500米，最深处达105米，在地质学上属冰碛湖。

在石门前形成S形河弯深谷，与河谷两侧的构造山体形成了十分壮观的峡谷风光。这里的背斜构造因以红色泥岩砂岩构成山体红色主调，多被当地人称为“红山”。而这里的许许多多的“石门子”的称呼，如呼图壁河石门子、康家石门子、塔西河石门子等，实际上都是在东西向的背斜构造山体中，由南北向发育的河流切割的通道。康家石门子岩山体中，有一组世所罕见的大型原始生殖崇拜岩刻，在120平方米岩面上雕刻着大者2米，小者仅20厘米的二三百个人物。到了塔西河谷内，一座塔西河石门大坝使山谷中形成了一条高山河流，南面是天山雪峰林海，北面是形态各异的红崖山峰，有的形如古堡，有的如利刃穿天的岩柱。**河谷历史** 穿过塔西河石门，进入长达120千米，宽约10千米的玛纳斯红山构造带。这一段地层出露完整，背斜形态良好，岩层层性清晰。这条背斜构造是天山北坡第二排新生代构成的背斜构造，对研究天山的隆升过程、新构造运动、第三纪地层和古环境具有重要作用。最为壮观的是玛纳斯河谷。天山北麓年径流量超过10亿立方米的玛纳斯河像一条怒龙穿越玛纳斯背斜构造的中部。年轻的天山不断地隆升，



康家石门子的单面砾岩山，高大雄伟，山基的岩石上雕刻着古代游牧民族的生殖岩画。



被峡谷约束的玛纳斯河积聚了惊人的力量，深深切入大地，在今玛纳斯县凉州户乡境内留下3～4千米宽的河谷地。这一段山岩呈现出4000万年至1200万年之间的渐新纪、中新纪、上新纪的山体特征和地层构造。进入蒙古庙山间草原时，登上山脊，可清楚地看到这条背斜的构

坚硬的紫红色砾岩高高耸立，看上去好像罗马石柱一般。

造带的全貌。天气晴朗的日子回首向东，可以看到天山北麓的地质构造奇观蜿蜒达几十千米。蒙古庙至巴音沟段，侵蚀强烈的山间河谷地貌形态令人着迷，完整的流水阶地地貌表现得淋漓尽致。这里的多条河流，如博尔通古河、安集海河、巴音沟河和奎屯河，将亿万年形成的第四纪、第三纪泥砂质地层切出深



泥火山，是唯一可以看得见、听得着的大地的呼吸。

泥火山

泥火山地处乌苏市白杨沟地区的天山浅山区，总数有40余个，其中直径最大的1.6米，最小的只有蚕豆大小。泥火山口的喷发口呈圆形或椭圆形等不同形状。泥浆有灰色、褐红色和灰白色等几种，有的火山口喷发剧烈，伴有咕咚咕咚的响声，每分钟喷发的气泡达几十次之多；有的呈阵发性喷发，隔一段时间喷发一次。泥火山是地壳断裂活动形成的罕见自然景观，除我国新疆外世界上只有美国、新西兰和我国的台湾地区有此现象，但其规模和数量都不如乌苏白杨沟地区发现的泥火山。这里的泥火山至今仍在不停地喷发，实属罕见。



牧民们为了防止羊只掉进深不见底的泥坑，在火山口设了一些木栅栏。

达几十至上百米深的河谷。河水从山谷呼啸穿越，在河谷槽壁上形成了奇特的沟蚀景观。纹沟，细沟、切沟和冲沟布满了长达几十千米的河谷槽壁，这些沟纹诉说着亿万年来惊心动魄的水与岸交锋的历史。沿河谷阶地而下，可以在河谷中下游看到一幅结构完整的土壤和植被垂直带景观。从海拔500~1000米的荒漠灰钙土带、1000~1700米的山地榕钙土带和栗钙土带、1700~2700米的黑钙土带和山地灰褐色森林土带、2700米~500米的高山和高山草甸土带、3500米~3900米的高山骨质土带直到3900米以上的积雪裸岩带的土壤层和代表性植被的分布都在一个画面中完整地表现出来，简直就是一处立体的自然公园。

石人·岩画·墓葬

石人、岩画、墓葬地形成了草原的三大奇观，在天山南北随处可见。因其古老和神秘，让人感受到久远文化隐隐律动的脉息。

石人 新疆的草原石人大多数分布在天山以北的山间谷地中，这些地方曾是古代突厥民族的游牧场所。石人均是由一整块岩石雕凿而成的，与真人身躯相差无几。昭苏草原的一个石人腰下衣褶上，刻有一段古代文字，在新疆众多的石人雕像中，身上留下文字的，仅此一处。因此，我们要感谢多年前的那位颇有心计的工匠了，正是他，为后人的追寻留下了不可多得的依据。有一个较为明确的事实是：这个石人是隋唐时期突厥游牧民族的墓前雕像。

岩画 沿着阿克牙孜沟东行，海拔2000米以上的昭苏大草原绿草如海，是历史上有名的纯牧区。在河谷



左岸的坡上，有一处长达3米多的岩画。画上的人物是一尊佛像，旁边刻有蒙古文和藏文。据考古学家推断，它是元代游牧部落留下的遗迹。在历史上，昭苏古称蒙古库勃，意思是蒙古城堡，位于特克斯上游的高山草原，是伊犁河谷通往天山南部的必经之地，北越洪海山隘可以到达伊宁，翻过著名的木扎提达坂，就是南疆重镇阿克苏了。现在这两条道已经废弃不用，但古时候，守住了它，就等于守住了昭苏大城堡。人们推想，它可能出自成吉思汗子孙的手。13世纪初，成吉思汗在西征中亚的途中，开凿了穿越天山支脉的塔勒奇通道——也是今天的果子沟乌伊通道；后来他分封诸子，在伊犁大草原范围内建立起了名噪一时的察合台汗国，由此也带来了佛教及其艺术的繁荣。岩画就是那个远去的时代留下的为数不多的证据。

土墩墓 昭苏下台村附近的土墩墓，是新疆最大的墓葬，它的规模足以和秦始皇的寝宫相媲美。假如不留神看，你会以为它是一座山。这是一座人造的山，在里面栖身的是一位乌孙的贵族。这座墓依山傍水，1000多年飘摇的风雨已把它雕蚀成一片天然风景，不过，在坦荡如砥的草原上，它依然向我们显示着古老庄重和庞大的气势。乌孙就是现代哈萨克族的祖先，西汉初年，他们在伊犁河流域一带建立了强大的乌孙国。张骞第二次出使西域时曾到达过这里，与当地入达成友好协议。后来，汉朝公主细君和解忧先后嫁给了乌孙国，成为一段千古佳话。乌孙是一个十分重视丧葬的民族，在他们看来，灵魂是不死的，今生和来世是同样重要的。人死之后，要把他们生前的许多东西，如马匹、奴隶都作为随葬品，所以，他们的坟墓都特

别大。昭苏曾是乌孙族的主要活动区域之一，所以留存的墓葬很多。但专家估计，像这样的大型封土墓，从挖土、运输、封堆到逐步加夯等劳动过程，需要动用3万左右人工，墓室四壁的木椁，至少需要50方木材，再加上砍伐、运输、加工，还得动用几方人工。由此，乌孙人对墓葬的重视和讲究可见一斑。这说明，在当时的社会中，祖先崇拜是很盛行的。这种情结，在今天也并非难以理解。

石人大多选用整块的长圆岩石雕凿而成。所谓雕凿，仅仅是在石上简练地刻几道线，粗略显出脸部轮廓，给人一种朴拙的美感。



▶▶▶ 长白山是一座与五岳齐名的大山，人称“千年积雪万年松，直上人间第一峰”。在我国众多的名山中，唯有长白山的纬度最高，其海拔和面积超过国内的一般名山，也是欧亚大陆东部最高的山峰。

生态长白山

湿润温带山地生态系统的天然博物馆

在中国东北吉林与朝鲜的接壤处，有一条呈东北—西南走向、绵延约1000千米的山脉，这就是闻名天下的长白山。据地质学家考证，其形成的历史已有100万年之久。它以茂密的森林、红松的故乡著称于世；它是第二松花江、图门江、鸭绿江三江之源，珍禽异兽之家，并拥有温泉、瀑布、山花、天池、奇峰、巨石等绚丽的自然风光。以长白山顶部天池为主体，包括周围的原始森林，是一座自然生态系统保持得比较完整的湿润温带山地

生态系统的天然博物馆。整个地区平均海拔为500~1100米，长白山的最高峰——白头山海拔为2744米，是欧亚大陆东部最高的山峰。受山地地形垂直变化的影响，处于北温带的长白山地区具有山地气候特点，年平均气温变动于3~7℃之间，年降水量在600毫米以上，在海拔较高的地段，降雨量超过1400毫米，是我国东北雨量最丰沛的地区之一。本区冬季严寒而漫长，夏季温暖而潮湿，是亚洲东部大陆上唯一具有高山冻原的山地。

第四纪火山喷发区

长白山是历史上火山活动较为激烈的地区。早期喷发活动在距今约200~300万年的第四纪，形成了以长白山天池为主要火山通道的火山锥。在最近300多年来又发生了3次喷发，因而形成了典型的火山地貌类型——玄武岩台地、倾斜玄武岩高原、火山锥体以及河谷等。在火山岩中常可看到夹杂的木炭，有的地方还发现有被火山岩埋没过的粗大红松。这些历史遗迹表明，长白山

夏季7月，长白山高山冻原带上绿浪花海，美不胜收。



长白山天文峰海拔2670米，峰顶尖如鹰嘴，俗称“鹰嘴峰”。它主要由灰白色和黄色火山浮石组成。浮石质轻而多孔。

在火山喷发前及喷发间歇期间都曾有过茂密的森林。火山喷发后，含有多钟矿物质的火山灰形成了肥沃的土壤。所以，这里的气候、地质历史、土壤都给长白山动、植物的繁衍提供了优越的条件。

温带至寒极主要植被类型的缩影

长白山植物种类异常丰富，植物区系成分也复杂多样，既有古老的第三纪植物成分，也有欧洲、西伯利亚的植物种，还有邻近的朝鲜和日本植物区系成分，随着冰川移动而南侵的极地植物，在冰川退却后

也被保留在长白山的高山冻原上，此外还发现有我国南方亚热带的成分。长白山植物区系与多样的自然条件相结合，组成了各具异彩的植被类型，从河谷一直分布到长白山主峰，几乎是欧亚大陆从温带至寒极各种主要植被类型的缩影，对于研究温带山地的地质、地貌、土壤、气候、植被和野生动物等具有重要的意义。长白山植被的垂直带谱明显，自下而上分布着针阔混交林带、针叶林带、岳桦林带和高山冻原(苔原)带。

长白山森林的典型代表 从海拔600米的河谷地区至山地下部1100米平缓的玄武岩台地上，气候温和

湿润，分布着本区最有代表性的地带性植被类型——红松阔叶混交林。苍劲古老的红松是这种森林最重要

长白山黑风口常年多风且是大风，当山顶风至五级时，狂风呼啸，飞砂走石，行人难以站立，只能匍匐爬到风口。在风口处可一览长白瀑布。





长白山美人松学名“长白松”。树高且直，所有枝叶都集中长在顶端，状似身材高挑的婀娜美女，为长白山特有。

的成员。在红松针阔混交林带的下部，可遇到另一种珍贵而稀有的针叶树——沙松冷杉，由于其生长迅速，高大挺拔，从远处一眼就可认出，人们喜爱地称它为“傻大个”。在这类森林中经常混生有丰富的阔叶

树种，有时竟在森林的蓄积量中占到一半以上，多属典型的暖温性树种。享有盛名的东北三大硬杂木——水曲柳、胡桃楸、黄檗是这个混居的大家庭中固定的成员。林下生长着多种耐阴的灌木。潮湿深厚的土壤为许多中生草本植物提供了良好的条件。高大的龙芽草，花色鲜艳的百合，具有食用

价值的黄花菜，湿润土壤中常见的蚊子草和唐松草，以及像高音喇叭一样的蕨类，全都零星或群状地散布在林地上。一些贵重的药材如人参、北细辛、山荷叶、天麻等，也出产在这种森林中。但由于过分的掘采，宝贵的天然人参已极为罕见。

寒温性山地针叶林 从针阔混交林带的上限到海拔1800米由玄武岩为基岩形成的台地上，气温显著下降，空气湿度大，形成冬寒夏凉的气候特点。喜暖的阔叶树大部分已消失，取而代之的是耐寒的云杉属和冷杉属树种构成的寒温针叶林带。在针阔混交林带中占主导地位的红松比起阔叶树更为耐寒，所以它们在垂直分布上，能超越针阔混交林带而渗入寒温针叶林带的下部，扩大自己的繁衍地。在海拔1100~1500米之间有以红松、鱼鳞云杉、红皮云杉、臭冷杉为主的针叶林亚带，长白落叶松是这种森林最常见的伴生成

长百瀑布急流而下，冲出约20米深的潭。潭水流出，汇为二道白河，两岸是岳桦林。



分。自海拔1500米至1800米，气候愈加潮湿而寒冷，土壤逐渐具有弱灰化性质，红松已不能适应这里寒冷的气候而退出竞争的舞台；鱼鳞云杉、臭冷杉和红皮云杉却顽强地继续生存下来，并且在这里形成优势。林下阴暗潮湿的环境是苔藓最喜欢生长的地方，常形成厚达10厘米的苔藓层，覆盖地面约40%~80%



长白山温泉散发着腾腾热气，仿佛山间的袅袅炊烟。这里的温泉素有“神水”之称，可舒筋活血，驱寒除病。

以上。步入林中，宛如行进在绿色地毯上，别有一番乐趣。有些大树的树干上也生长着一些附生的苔藓，就像裹了一件绿绒外衣，十分别致。在针叶林中还经常看到一种形态特异的低等附生植物松萝，它是地衣的一种，具有长达1米以上、树枝状的身体。但它们很少生长于地面，而是附生在针叶林的枝干上，常从树枝上大批悬垂而下，犹如空中飞舞的绿色飘带。

不怕风吹雪压的高山矮曲林 从寒温性针叶林向上，直至海拔2100米，山势愈加陡峻，气温随着海拔的增高而逐渐降低，雨量则随之而增多，空气湿度也较上述两个森林带相对增大。由于风力强劲，土壤中混有大量石砾，那些高大的针叶乔木树种已不能忍受这种严酷的生态环境，而一种桦木科的小乔木——岳桦却占据了优势地位。这种树喜欢阳光和潮湿的空气，对土壤不苛求，

长白山大峡谷长70余千米，是火山熔岩石表面的火山灰和泥土被江水及雨水冲刷而形成的。



色彩斑斓的高山冻原 自海拔2100米以上的火山锥体中上部直至山顶，气温愈渐降低，降水多以降雪形式出现，每年约有半年以上积雪期，风力强度一般都在七级以上，几乎全年处于大风日，形成常年低温、潮湿、多云、多雾、多风的气候特点。这种生态环境与极地颇有几分相似，因而出现了欧亚大陆东部独有的高山冻原带。乔木树种在这里已全部绝迹，许多极地植物却扎下了根。为了适应高山凛冽寒风的严酷气候，植株都生长得十分低矮。在这些小灌木中，杜鹃种类非常丰富，牛皮杜鹃、云间杜鹃、毛毡杜鹃等分布得最多。高山植物因地处较高海拔，紫外线的强烈照射形成了许多色彩艳丽的花朵，所以当花期来临时，景色异常美丽；又因高山冻原带的植物生长期格外短促，绝大部分植物的花期近乎一致，每年七月份便成为这里的黄金时节，各色各样的花朵争芳吐艳，为长白山戴上了美丽的花环。

▶▶▶ 在古老敦煌的金色沙漠中，遗留有似钟磬和鸣、金鼓齐奏的鸣沙山，有震惊世界的“东方的艺术明珠”莫高窟，还有柔若无骨、翻飞飘舞的飞天女神……我们，是飞天的后人。

沙海中的艺术圣地莫高窟

敦煌鸣沙山

鸣沙山，古称神沙山、沙角山。它位于甘肃敦煌市南郊5千米处，山体高达数十米，东西绵亘40多千米，南北纵横20千米，海拔1650米，宛如两条沙臂张伸，围护着山麓的月牙泉。鸣沙山沙峰起伏，处于腾格里沙漠边缘，与宁夏中卫县的沙坡头、内蒙古达拉特旗的响沙湾和新疆巴里坤哈萨克自治县境内的巴里坤同为我国四大鸣沙山。从山顶往下滑时，沙砾随人体下坠，鸣声不绝于耳。据史书记载，天气晴朗之时，山有丝竹管弦之音，犹如奏乐，故称“沙岭晴鸣”，为敦煌一景。



“敦，大也。煌，盛也。”今日的敦煌故城已是一片败壁残垣，故址萧然。莫高窟却如一颗明珠，在茫茫大漠中焕发出夺目光华。图为高达7层的洞窟。

鸣沙传说

所谓鸣沙，并非自鸣，而是因人沿沙面滑落而产生鸣响，是自然现象中的一种奇观，有人将之誉为“天地间的奇响，自然中美妙的乐章。”当你从山巅顺陡立的沙坡下滑，流沙如同一幅一幅锦缎张挂沙坡，又好似金色群龙飞腾。鸣声随之而起，初如丝竹管弦，继若钟磬和鸣，进而金鼓齐奏，轰鸣不绝于耳。自古以来，由于人们不明沙鸣之因，故而产生了不少动人的传说。相传，这里原本水草丰茂，汉代有位将军率军西征，某夜宿营时遭敌军偷袭，正当两军死命厮杀、难解难分之际，大风骤起，刮起漫天黄沙，把两军人

马全都埋入沙中，从此就有了鸣沙山。而至今犹在的沙鸣则是两军将士的厮杀之声。据《沙州图经》载：鸣沙山“流动无定，俄然深谷为陵，高岩为谷，峰危似削，孤烟如画，夕疑无地。”这段文字描述鸣沙山形状多变，其原因是流沙造成的。

莫高窟

莫高窟俗称千佛洞，位于敦煌市东南25千米鸣沙山东麓，南北长约1600米，创建于前秦建元二年(366)，历经十六国、北魏、西魏、北周、隋、唐、五代、宋、西夏、元等

鸣沙山因沙动鸣响而得名。山为流沙积成，沙分五色：红、黄、绿、白、黑。

朝代，连续营造千年之久。现存洞窟500多个，珍存着北凉至元各朝代制作的壁画45000多平方米、彩塑2000余身，是世界上现存规模最宏大、保存最完好的佛教艺术宝库。

三危佛光

莫高窟对面，是三危山。《山海经》记载：“舜逐三苗于三危”，它应该是华夏文明的早期屏障。公元366年，一个和尚来到这里。他叫乐樽，戒行清虚，执心恬静，手持锡杖，云游四野。到此地已是傍晚时分，他想找个地方歇息。正在峰头四顾，他突然看到一幅奇景：三危山金光灿烂，烈烈扬扬，像有千佛在跃动。是晚霞



温顺的骆驼曾经是丝绸之路上的主要交通工具，但现在已经不需要了。它们无所事事，只好陪着游客们四处转转。

吗？不对，晚霞就在西边，与三危山的金光遥遥对应。眼前是腾燃的金光，背后是五彩的晚霞，身体被照得通红，手上的锡杖也变得水晶般透明。乐樽和尚怔怔地站着。天地间没有一点声息，只有光的流溢、色的笼罩。他有所憬悟，把锡杖插在地上，庄重地跪下身来，朗声发愿，从今以后要广为化缘，在这里筑窟造像，使它真正成为圣地。和尚发愿完毕，两方光焰俱黯，苍然暮色压着茫茫沙原。不久，乐樽和尚的第一个石窟就开工了。他在化缘之时广为播扬自己的奇遇，远近信士也就纷纷来朝





莫高窟前的古代土佛塔，号称“双塔”。其斑驳的塔身正是历史的见证。

拜胜景。年长日久，新的洞窟也一一挖出来。上至王公，下至平民，或者独筑，或者合资，把自己的信仰和祈愿，全向这座陡坡凿进。

洞窟壁画

莫高窟中的壁画所表现的大都是佛教内容，如经变、本生、佛传、供养人及因缘故事，还有一些佛像、神怪、动物、山水画、建筑画以及装饰图案等。

萨垂太子舍身饲虎本生 古时候有一宝典国，国王有3个太子，最小者名摩诃萨垂。某日，3个太子出游山野。萨垂在山间遇一母虎。此母虎带数虎崽，因饥渴而气息奄奄，已难以喂其崽。萨垂见此，心生慈悲，便走到虎前让母虎食己血肉以得命养其崽。但母虎力弱以致无力啖食，萨垂只得上山岗，以利木刺颈出血，跳崖饲虎。虎舐血后啖食其肉。二兄久

不见萨垂，寻至此山，见状，慌忙回宫报信。国王王后随即赶到山野，而萨垂身肉已尽，骸骨森森。母扶其头，父捉其手，抱尸痛哭，哀号闷绝，随往者皆悲，收其遗物遗骨起塔供养。此故事绘于254窟。



九色鹿本生 古时候，某山中有一鹿，身毛九色，双角如银，很是美丽。某日，有一人坠入深水呼救，九色鹿救之。溺人得救后甚感鹿恩，长跪请求为鹿寻草，听命差遣以报恩。鹿谢言：勿须如此，只一件，万不可泄露我住处。溺者发誓：若做此事，愿脚底流脓，全身出疮而死。誓毕别去。其时，其地有一国，王后某晚夜梦一鹿，身毛九色，双角如银。次日便告王梦，并求得此鹿，以剥其皮做裘衣，取其角作扶柄。国王即宣示天下，有得此鹿者王将赐一银碗金粟，一金碗银粟，并赠半国以治。溺人负义前往宫中告密，并引国王及随从入山捕鹿。九色鹿不及逃脱，被围。无奈，鹿趋王前控诉溺人之贪图富贵，出卖救命恩人之举。王听后责令放鹿归山。溺人如其誓，脚底流脓，周身出疮，王后亦悲愤而亡。此故事绘于257窟，又名鹿王本生。这个故事曾改编为动画片上演。片中九色鹿端庄高贵，于温和善良中透出凛不可犯的气质。当溺人向九色鹿谢

莫高窟外景。山岩上的一个个洞窟承载着信徒们令人慨叹的深长祈愿与虔诚念想。



第249窟狩猎图，以简练的笔法和生动的形象，表现了林中狩猎的情景。

恩时，她说，我救你是因为生命的珍贵，并无他求。而当国王的军队将她围住时，她昂然向前，痛斥溺人，说：生命是可贵的，但是卑鄙的生命不值得珍惜。然后她傲然而去，渐行渐远，化为一颗星辰。

飞天 莫高窟壁画中最著名的艺术造型莫过于飞天了。在莫高窟500个洞窟中飞天形象出现了4500余型。飞天诞生于西方极乐世界的七宝池中，是圣洁无瑕的莲花化身。每当佛祖讲经宣法时，她们就锦带绕身，当空翔舞。飞天形象大致起自北凉，中经北魏、西魏、北周、隋唐五代，直至宋元诸朝。但是唐代的飞天最为美丽。在画面中，她们一跃而起，仿佛完全摆脱了重力，不借助彩云，不借助风力，自由自在地盘旋在天空中。北魏的飞天太粗犷，宋元的

飞天太细致而略显灵气不足，只有唐代的飞天将细致的笔触与创作者的激情完美地结合起来，让人感受到那泱泱盛唐才具备的自信和力量。

西王母 莫高壁画中，画于北魏的西王母是“天姿掩蔼，容颜绝世”的贵妇形象。她身穿宽大的棕色袍服侧着脸坐在3只彩凤牵引的车上，旁边有乘鸾持节的方士和裸身的飞天作引导和随从。无论是西王母身后的青旗还是方士的衣袂、飞天的飘带都在翻飞飘舞，连云彩也显出风的轨迹，仿佛整个画面都在流动。北魏壁画似乎并不注重细致的形象描绘，壁画中人物的脸部也不要求与真人肖似，只是简单勾勒出人物的姿态，线条大多粗犷有力。虽因年深日久，颜色已经黯淡下来，但透过这流动、飞扬的画面仍能想见当年它的美轮美奂。



第275窟交脚弥勒佛是莫高窟早期最大的弥勒像，两侧塑有双狮。

马夫与马 绘于莫高窟431窟西壁下层。画面上，一位瘦削的马夫抱膝俯首，手握马缰绳，已沉沉入梦，似乎人生追逐劳顿不堪，这一刻疲惫袭来，令他颓然跌坐地上。三匹健壮的马儿静静地侍立在主人身边，仿佛了解主人的疲惫，垂着头，温顺地等待着主人醒来。大漠漫漫，时间恍若凝滞，马夫长睡未醒，浑然不知一千年风云变换。时间如流沙，从虔诚的画匠们的笔尖流走，而这幅画却美丽依然，仿佛马夫刚刚睡去，千余年的光阴不过是一场短梦。

飞天，佛经称为“香音神”、“提达婆”或“紧那罗”，是佛国众神之一。图为五代时期的乐伎飞天。



绝塞名山 五岳之恒

独一无二的悬空寺奇构

域中之山，莫尊于五岳。嵩、衡、华、泰名震海外，而恒山却相对寂寞。然北岳有二奇，为宇内独绝。其一为悬空寺，楼阁浮空，虚楼悬秀；其二是百神同悦，三教合一。

北岳恒山，又名常山，是海河支流桑干河与滹沱河的分水岭。它西衔雁门关，东连太行山，南接五台山脉，北临大同盆地，跨晋、冀两省，绵延150多千米。秦始皇时，朝封天下12名山，恒山被推崇为天下第二山。汉代确定五岳制度时，河北曲阳县的大茂山为北岳，直到明代才改恒山为北岳，并沿用至今。恒山主峰居于山西省北部浑源县境内，海拔2016.8米，山高为五岳之冠，比泰山绝顶还高出近500米。天峰岭与翠屏峰，是恒山主峰的东西两峰。恒山双峰对峙，浑水中流，控关带河，山势险要，素有“人天北柱”、“绝塞名山”之称，历来是兵家必争之地。

金龙峡腹地两侧沟壁陡直，峡底流水奔泻，谷幽峡深，十分险要。



北宋画家郭熙说：“泰山如坐，华山如站，嵩山如卧，常山如行。”整个恒山山脉自西南向东北奔腾而来，一座座海拔达2000米以上的山比肩而行，气势雄浑。唐代诗人贾岛诗云“岩峦叠万重，鬼恒浩难测”，点出了恒山的地貌特征。恒山确有雄险高旷、气势森严之特色，故留下了许多关隘、古城堡、烽火台等古战场遗迹，使恒山人文景观与其他四岳不同。金龙峡，居于天峰岭和翠屏峰之间，峭壁如削，石夹青天，犹如一线，最窄处不足10米。这里是古往今来的绝塞天险，交通要冲。北魏时，道武帝曾发兵数万人，在这里劈山凿道，开金龙口作为进退中原的门户。宋代时，杨业父子曾置兵于此，以险据守，抵



悬空寺原名“玄空阁”，是取道家之“玄”、佛家之“空”的合意。

抗外族的侵入。恒山寺庙众多，人称“三寺四祠九亭阁，七宫八洞十二庙”。不少殿宇依奇险山势而建，令人惊叹。

悬空寺

悬空寺始建于北魏后期，至今已有1400多年的历史。现存建筑是明、清两代重修后的遗物。悬空寺面对天峰岭，背倚翠屏山，坐落在金龙口西崖峭壁上。它的建筑构思非常奇特，以崖凿眼，悬梁铺石为基，殿宇楼阁与崖体浑然结合。寺门依山势朝南开，内有楼阁殿宇40间，南北各有一座三檐歇山顶，危楼耸起，对峙而立，从低向高，三层叠起。殿阁间飞起栈道相连，高低相错，用木制楼梯沟通。整个寺庙，错综而不显零乱，交叉而不失严谨，似虚而实，似危而安，实中生巧，危里见俏。当地有民谣说：

“悬空寺，半天高，三根马尾空中吊。”从谷底仰视，似仙阁凌空，上接云端；登楼俯瞰，如临绝壁深渊，浑水中流。古诗道：“谁凿高山石，凌空构梵宫，蜃楼疑海上，鸟道没云中。”生动描绘了悬空寺惊险神奇、动人心魄的景象。

寺内主要建筑有三宫殿、三圣殿和三教殿，其中三宫殿为道教天地，三圣殿是佛教世家，三教殿集中国建筑文化之大成，中为佛祖释迦牟尼，右是圣人孔子，左是道教老子。三宫殿殿后挖有许多石窟，成了一半房子一半洞的特殊建筑形式。当年的建筑者，已经懂得向岩壁要空间的道理了。从殿内侧身探头向外望，但见凌空的栈道只有数条立木和横木支撑着。这些木梁叫做“铁扁担”，是用当地的特产铁杉木加工

悬空寺上载危岩，下临深谷，人行其上，有惊心动魄之感。



悬空寺为木质框架式结构，依照力学原理，半插横梁为基，巧借岩石暗托，梁柱上下一体。

成为方形的木梁，深深插进岩石里去的。木梁用桐油浸过，所以不怕被白蚁咬，还有防腐作用。这正是修筑栈道的古法。悬空寺就是用类似筑栈道的方

除了因地制宜之外，还有其他什么缘故要把悬空寺建在这千尺峭壁上呢？原来，以前这里是南去五台、北往大同的交通要道。悬空寺建在这里，可以方便来往的信徒进香。其次，浑河河水从寺前山脚下流过，常常暴雨成灾，河水泛滥，人们以为有金龙作祟，便想到建浮屠来镇压，于是就在这百丈悬崖上悬空修建了寺院。另外，凹陷的山势使得塞外凛冽的大风不能吹袭悬空寺，而寺前的山峰又起了遮挡烈日的作用。据说，在夏天的时候，每天只有3个小时的阳光照射悬空



寺。难怪它能够历经了千多年风雨甚至地震，迄今仍然牢牢地紧贴在峭壁上。

▶▶▶ 清凉圣境里，异国风情的白塔上飘来丁丁冬冬的风铃声，焚香炉散发着若有若无的檀香味儿，僧人们过着寒凉清净的日子，一切恍若隔世。

清凉五台山

青黄并存 · 国宝佛光寺

山西省东北角有一条隆起的山脉。山脉的褶皱里坐落着47座佛教寺院。喇嘛们、和尚们共同朝拜着心中的文殊菩萨。2000年的时光在历史中流逝了，而居中国四大佛教名山之首的五台山还不断以灿烂佛像和如意清凉招引着人们频频参拜。

五座平顶山峰

大概在7000万年以前，五台山一带是一块平原，强烈的地壳运动使五台山地块和恒山地块之间的地块断陷下落，从而发展成今天的五台山、恒山和滹沱河平原。五台山地块抬升之后遭到强烈的流水切割，形成了无数深沟峻岭。它的古地平



两千年文殊道场，五百里清凉世界，全球信佛人都向往五台山。

面如今只剩下五处，就是五台山海拔最高的五座山峰的平顶。这五座山峰各有其名：东台望海幢，西台挂月峰，南台锦绣峰，北台叶斗峰，中

五台山古时“以岁积坚冰，夏仍飞雪，曾无炎暑，故曰清凉”。山中气候环境清静凉爽，是消夏避暑的好地方，被誉为“清凉圣境”。



五台山塔院寺里有的是白塔的白、天空的蓝和僧衣的黄。

青黄并存

台翠岩峰。最高峰是北台，海拔3058米，有“华北屋脊”之称。

由于海拔较高，所以五台山终年有不化的冰雪，夏天也从来不曾炎热过，四季清凉，台顶上曾有夏天飞雪的记载，所以古时这里就被称为“清凉山”。今天东台的山口处立着一个汉白玉牌坊，上写“清凉圣境”，就是此意。正因为这种气候，北台顶上窑洞里，僧人们的棉被常年都是潮湿的。他们必须忍受经年累月渗入骨髓的寒气。这种寒气使人警醒，催人不断运动以获取热量，或者集中精力以调适身心抵抗寒冷。在这个过程中，因为意识清醒，僧人们修行的成果也格外好。

元朝时，西藏名僧八思巴来到五台山朝礼文殊菩萨，成为第一个入山朝佛的西藏喇嘛。从此以后，藏传佛教传入了五台山，并逐渐形成了“黄教”与“青教”两大系列的寺院系统。

青教俗称和尚教，指的是中国内地流传着的佛教各宗派，僧人俗称和尚，穿青色或灰色袈裟，念汉文经。黄教也称喇嘛教，就是藏传佛教，僧人俗称喇嘛，穿黄色或红色袈裟，念藏文经。五台山的黄教寺院都属于格鲁派，这一派的宗师宗喀巴大师在晚年时受明朝永乐皇帝之请，委派弟子降金曲尔什从北京来到五台山弘扬黄教佛法，从此以后，喇嘛们便不远万里纷纷来五台山朝拜。五台山的黄教到清代达到了顶峰。



一粒米中载世界。僧人谨遵佛的教诲，“施主一粒米，大如须弥山；今世不了道，披毛带角还。”众僧与施主齐坐经堂，虔诚诵经。

清政府非常重视利用黄教来加强对蒙古地区的统治。因为蒙古族非常尊崇文殊菩萨，所以清政府就利用鼓励蒙古族佛教徒朝拜五台山的办法来融洽民族关系，史称“以黄教绥柔蒙古”。从康熙年间至清末，朝廷曾让统辖内蒙古和青海佛教事务的



显通寺的无量殿正面每层有7个阁洞，阁洞上嵌有砖雕匾额，有的题“普光明殿”，有的题“法菩提场”，有的题“逝多园林”等等。

藏族章嘉大活佛住在五台山，让蒙古族和藏族佛教徒在朝拜五台山的同时也参拜了自己的宗教首领，这就很好地达到了“绥柔”的目的。

如今，五台山的黄教拥有汉、满、蒙、藏各民族的喇嘛，他们和睦相处，共同事佛和修行。西藏、内蒙、青海、甘肃、黑龙江等地少数民族非常尊崇五台山，他们有的生前未能前往朝拜，死后，他们的子女便遵嘱把骨灰送到五台山安葬。

显通寺内建有千钵文殊殿，殿内佛台上供着六尊文殊圣像。正中为木雕大智文殊，他的前后左右各供一尊文殊圣像，表示五台的东南西北中五座台顶，故合称五方文殊。

为了求证宋代以前的建筑遗物，他们正四处奔波，对中国古建筑进行大规模的考察。

中国古代建筑有着悠久的历史 and 辉煌的成就，但由于中国建筑历来是出自匠人之手，而匠人们对于建筑的知识仅仅是依靠师徒传承的经验，从不诉诸文字，同时士大夫阶层又视建筑学为器物之学而鄙夷之——所以中国古代没有像西方那样系统的建筑学理论。明清两代建

法身无相，圣化多方。五台山成为著名的佛教圣地，盖因这里是文殊菩萨的应化道场，国内外佛教徒竞相来此朝礼。



中国第一国宝——佛光寺

1937年9月，在五台山盘旋陡峻的山路上，来了几个骑着骡子的城里人。他们中有一对中国现代史上著名的夫妻——梁思成和林徽因。

筑物多有所见，可资研究，但宋以前的建筑物却十分罕见，而且清代匠人的后裔对于宋朝的建筑也所知甚少。这给中国现代建筑学家的研究工作带来了很大的困难。



在梁思成着手研究中国古代建筑之前，日本学者断言：中国大地上没有唐朝及其以前的木结构建筑。对于有着强烈民族自尊心和责任感的梁思成来说，寻找唐朝及唐以前的建筑遗存就成为一个梦寐以求的愿望。而这个愿望终于到1937年7月在山西五台山佛光寺得以实现——据后来调查，中国宋以前的古建筑90%以上在山西。这是一个纯正的唐代木结构的寺庙。起初他们只是觉得大殿很是古老，究竟古老到什么程度，心里并没有底。先是梁思成发现，这大殿的屋顶架构，只有在唐代绘画里才有。工作到第3天，远视眼的林徽因隐隐约约看到，一根顶梁下有墨写的淡淡字迹。他们找来村民，搭起脚手架，正当他们手忙脚乱搭架的时候，林徽因已辨出“佛殿主女弟子宁公遇”几个字。而殿外经幢石柱上也有这个名字，且有“唐大中十一年”的刻字。假定石柱是大台建成不久后立的，已基本可以肯定这是一个唐代建筑。

佛光寺大殿貌似平常，且不高大，比起北京的故宫来，它像是泰山脚下的一抔土，但是梁思成却将它称之为“中国第一国宝”。为什么呢？首先是因为它的年代久，它是没经过任何重修重建的唐代原作；其次，它能告诉我们唐代人是怎样盖房子的；再就是它有唐代的彩塑、壁画和石幢。佛光寺大殿面阔七间，总长34米余，西向可俯瞰全寺及寺前的山谷。殿的台基仅仅高出台地上地面几级石阶。殿的斗拱很雄大，屋顶坡度缓和，广檐翼出，雄壮豪迈的气象与敦煌壁画净土变相中的殿宇极为相似，一望而知是唐末五代时的原物。柱、额、斗、门窗、墙壁，全用土朱刷饰，无彩画。佛光寺的精华还不止于此，北侧的文殊殿是座著名的金代建筑，面宽七间，进深四



五台山遍布佛寺，佛寺内遍布佛塔。每个穿行于佛塔中的虔诚之人都会有自己的灵境体验。

哪怕不拜佛，就是去体验一下那份清凉也是好的。



间，单檐歇山顶，具有辽金两代建筑的典型特征。其建造用减柱法，这种不规则的用柱法，元明以后已不多见，就是在宋金建筑中也很特殊。这样的结构形式，是我国现存木构建筑中的孤例，也是我国古代科技进步的实物例证。

在华北地区拔地而起的五台山就像一朵半开的莲花，佛香缭绕向外不断地飘溢。在佛教徒的心目中，五台山是殊胜境地，恨不能把自己的尸骨也埋在这里；而在普通世人的心目中，那里面干干净净的，是一个如果有时间就该走一走的地方，

塔院寺内高耸入云的尼泊尔式大白塔建于元大德五年（1301），系尼泊尔匠师阿尼哥设计建造。大白塔也称释迦牟尼佛真身舍利塔。

封禅泰山

山莫大于之 史莫古于之

▶▶ 庄严神圣的泰山，2000年来一直是帝王朝拜的对象，一直是中国艺术家和学者的精神源泉，也是古代中国文明和信仰的象征。

泰山，原名岱山，亦名岱宗。它拔地通天，雄峙山东中部，盘桓于济南、长清、肥城、泰安之间。其南麓始于泰安城，北麓止于济南市，方圆426平方千米。主峰是泰安市境内的玉皇顶，海拔1545米。我国的古代神话传说中，天地万物之祖盘古氏死后，头部化作东岳泰山。据梁人任昉撰的《述异记》：“昔，盘古之死也，头为四岳，目为日月，脂膏为江海，毛发为草木。秦汉间传说：盘古头为东岳，腹为中岳，左臂为南岳，右臂为北岳，足为西岳……”从而，泰山成为五岳之首。泰山风景以壮丽著称。重叠的山势，厚重的形体，苍松巨石的烘托，云烟的变化，使它在雄浑中兼有明丽，静穆中透着神奇。正如天阶坊上对联写的那样“人间灵应无双境，天下巍峨第一山”，泰山既是“天然的山岳公园”，又是“东方历史文化的缩影”。

几十亿年的沉浮演变

泰山大约形成于3000万年前的新生代中期。泰山的地层非常古老，主要由混合岩、混合花岗岩及各种片麻岩等世界上最古老的几种岩石构成，时代距今24~25亿年，属于

“登仙之路”——泰山南天门十八盘岩层陡立，倾角70~80度，在不足1千米的距离内升高了400米，令人惊叹。



南天门位于十八盘尽头，由下仰视，犹如天上宫阙，是登泰山山顶的门户。

地壳发展史上的太古代。鲁西地区（包括泰山在内）曾经是一个巨大的沉降带或海槽。强大的造山运动，即泰山运动，使沉降带上的岩层褶皱隆起为古陆，形成了规模巨大的山系，古泰山露出了海面。峙立于海平面上的古泰山，经过近20亿年的长期风化剥蚀，地势渐趋平缓。到距今6亿年前左右的早古生代，古泰山又沉沦于大海中。大约又经历了1亿多年，整个地区再次抬升为广阔无限的陆地，古泰山隆起为一个低矮的荒丘。距今约1亿多年前的中生代晚期，由于太平洋板块向亚欧大陆板块挤压和俯冲，泰山在燕山运动的影响下，地层发生了广泛的褶皱和断裂。在频繁而激烈的地壳运动中，泰山山体快速抬升，开始形成其雏形。由于喜马拉雅山运动的影响，泰山不断抬升，至距今约3000万年前的新生代中期，今日泰山的轮廓才得以基本完成。大自然的鬼斧神工，

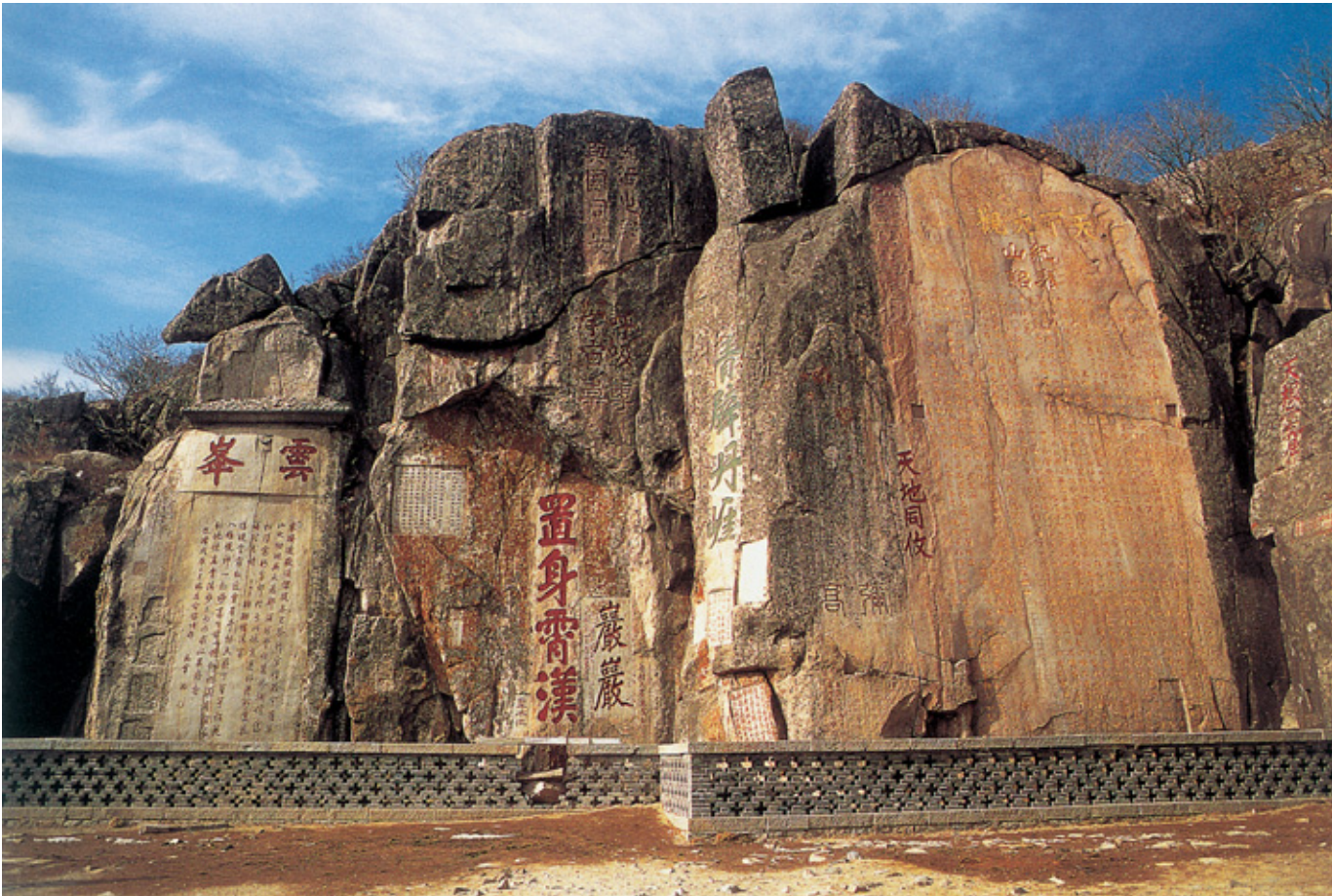
使泰山谷幽壑深，壁立千仞。明太祖朱元璋御制《岱山高》中说：“岱山高兮，不知其几千万仞；根盘齐鲁兮，不知其几千百里；影照东海兮，巍然而柱天。”

泰山因其高，气候垂直变化，山下为暖温带，山顶为中温带。山上多云雾，年平均降水量达1132毫米，而山下只有750毫米。这种复杂的自然现象，古人得不到科学解释，便产生了神秘感，认为泰山是“出云播雨”、“神灵所居”的天府，因而非常崇拜它。

封禅祭祀

“山莫大于泰山，史亦莫古于泰山”。相传远古时即有72位君主来到泰山巡狩祭祀，自秦以降，先后有12位皇帝前来封禅朝拜。秦始皇登峰遇雨，留下五大夫松的传说；汉武帝八登泰山，惊叹“高矣！极

泰山石刻源远流长，自秦汉以来，上下2000余载，各代皆有珍碣石刻。



矣！大矣！特矣！壮矣！赫矣！骇矣！惑矣！”

自奴隶制社会至封建社会数千年以来，在中国历史上逐渐形成了一种极其隆重的旷世大典。凡是异姓而起或功高德显的帝王，天神必赐予吉祥的“符瑞”，他便有资格到泰山报告成功，答谢受命于天之恩，这就是历代帝王狂热追求的封禅大典。“封”是在泰山极顶聚土筑圆坛祭天帝，增泰山之高以表功于天；“禅”是在山下小山丘上积土筑方坛祭地神，增大地之厚以报福广恩厚之情。圆台方坛表示天圆地方。一代帝王若登封泰山即视为天下太平、国家兴旺的标志。皇帝本人也就成为名副其实的真龙天子了。所以东汉史学家班固在《白虎通封禅篇》中说：“王者异姓而起，必升封泰山何？报告之义也。始受命之时，该制应天，天下太平，功成封禅以告太平也。所以必于泰山何？万物之始，交

代之处也。”如果哪一个皇帝不封禅，就说明他的功绩不大、政权不稳。至于侯王臣下更是把躬逢登礼看作是终生难得的最高荣誉。春秋时鲁国诸侯季氏大夫去祭泰山，孔子知道后就讽刺他说：像这样的人怎能有资格祭泰山呢！汉武帝元封元年（前110）封泰山，太史令司马谈被留到周南（今河南洛阳），不得从行，忧愤而死。临死前，他把儿子司马迁叫到床前哭着说：“今天子接千岁之统，封泰山，而余不得从行，是命也夫！命也夫！”

美学泰山

数千年来，雄伟壮观的泰山自然景观融入了帝王封禅、宗教神话、书画意境、诗文渲染、工匠艺术以及科学家的探索等等文化因子，构成了以富有美感的典型的自然景观为基础，又渗透着人文景观的地域空间综合体，即独特的泰山风景。风景



区面积125平方千米，以主峰为中心，呈放射状分布，形成三重空间一条轴线的景观格局。所谓三重空间，一是以岱庙为中心的人间闹市泰安城，它是封禅、游览、朝山进香的服务基地，是古代的旅游城，二是城西南蒿里山的“阴曹地府”，三是南天门以上的仙界天府。一条轴线是指连接这三重空间的景观带，主要是泰安城岱庙中轴线北延岱宗坊上至玉皇顶长达6300级（号称7000级）的登道“天阶”。通过沿途三里一旗杆，五里一牌坊，一天门、中天门、南天门，构成一条“步步登天”雄伟壮丽的景观序列。这一序列是根据自然景观，尤其是地形特点和封禅、游览、观赏活动的需要而设计的。其主体是拔地通天的自然景观，主题是封天禅地的思想内容，布局形式重点是从祭地的社首山(原在泰安火

车站东南侧，后凿石而毁)到封天的玉皇顶，在约10千米的登山盘道两侧，把整座泰山作为完整的自然空间，进行了巨大的整体构思。泰安城是因古帝王封禅祭祀、百姓朝山进香和游览观光发展而成的。岱庙是泰安城中轴线上的主体，这条中轴线从泰城南门起，延伸到岱宗坊，然后与登安山盘道相接而通向“天庭”，使山与城不仅在功能上，而且在建筑空间序列上形成一体。序列按登山祭祀活动的程序次第展开，贯穿着一种由“人境”至“仙境”的过渡阶段。从地形上看，是由缓坡、斜坡直到陡坡，人们由低到高，步步升高，最后宛若登上天府；从建筑规模上看，是由严整到自由，因自然环境而异；从意境上看，是由人间帝王

岱庙天祝殿建于宋朝，重檐庑殿，金壁辉煌，与故宫太和殿、曲阜大成殿并称中国古代三大宫殿建筑。



“五岳独尊”石刻是泰山极顶——玉皇顶上的标志性景观。

宫殿上达苍穹，渐入仙境；从色调上看，红墙黄瓦则始终与苍松翠柏形成对比，再通过旗杆、牌坊和漫长的盘道连接，形成一条极为壮观的封禅祭祀序列。

独特的泰山风景体现了中华民族几千年的历史文化，其中也包含了中华民族深刻的美学思想。泰山凌驾于齐鲁丘陵之上，相对高度达1300多米，与周围的平原、丘陵形成高低、大小的强烈对比，在视觉效果上显得格外高大。泰山群峰起伏，南高北低，主峰突兀。从海拔150余米的山麓泰安市区，至中天门海拔847米，南天门1460米，玉皇顶1545米，层层迭起，形成了一种由抑到扬的节奏感和“一览众山小”的高旷气势。泰山山脉绵亘200余千米，基础宽大，形体集中。基础宽大便产生安稳感，形体庞大而集中则产生厚



■ 玉皇顶为泰山绝顶，旧称“太平顶”，又名天柱峰，顶上有建于西汉时期的玉皇庙。

重感。所谓“稳如泰山”、“重如泰山”、“泰山压顶”等名言，正是上述自然特征在人们的精神上与心理上的反映。

泰山多松柏，尤其那苍劲挺拔的古松，如“壮士披甲”，对泰山的雄伟形象起着烘托作用。泰山的岩石主要由变质岩和花岗岩构成，岩性坚硬，节理发育经球状风化后形成了裸露的峭壁悬崖和浑圆厚实的

巨石，突立于眼前，震撼人心。还有那富于变化的泰山烟云，使人感到静中有动，气势磅礴。苍松翠柏、悬崖怪石、云海烟雾都衬映着巍巍岱岳。泰山除了从总体上和宏观上具有雄伟的特征外，还在雄中蕴含着奇、险、秀、幽、奥、旷等美的形象。如斗母宫东溪内的“三潭叠瀑”，可谓“雄中藏秀”；“舍身崖”、“百丈崖”可谓“寓险于雄”；“仙人桥”、“扇子崖”造化钟神，堪称奇观；登泰山南天门则可领略“天门一长啸，万里清风来”及“旷然小宇宙”的诗情画意，而岱阴后石坞却是探幽寻奥的“天仙洞府”。

泰山石刻

如果说泰山是中国文化史的一个局部缩影，那么泰山石刻可算是这部文化史中的一枝奇葩。历代帝

王到泰山祭天告地，儒家释道、传教、授经，文化名士登攀览胜，留下了琳琅满目的碑碣、摩崖、楹联石刻，而泰山摩崖石刻是名山之最。

泰山石刻现存1800余处，其中碑碣800余块，摩崖石刻1000余处，大体分布为岱庙157块，岱麓215处，登山东路576处，岱顶258处，岱西80余处，岱阴44处，灵岩寺400余处，神通寺100余处。石刻主要包括



■ 泰山泉瀑背后的石壁上亦有巨大的石刻，笔迹丰沛圆润、苍劲有力。

历代帝王封禅告祭文、寺庙创建重修记、石经墓铭、颂岱诗文、题景及楹联等5类，大部是自然石刻。其文字既有洋洋数千言的长篇巨制，也有一字之惊，既有帝王御言，也有黔黎之说；其形式既有雄伟高大的“万丈碑”，也有盈尺小碣，既有精雕细磨之作，也有粗犷崖石之刻；其书法艺术，既有真草隶篆，也有

四体揉融，既有如斗大字，也有蝇头小楷，既有古拙若痴者，也有龙飞凤舞者，既有大家之手，也有石匠之书，真乃瑰丽多姿，把泰山装扮得更加庄严典雅，无愧为最壮观的“中国天然书法展览”。

泰山具有特殊内蕴，其自然山体之宏大，景观形象之雄伟，赋存精神之崇高，山水文化之灿烂，名山历史之悠久，以至它无论在帝王面前，或平民百姓心目中，都是至高无上

的。凡炎黄子孙，无不敬仰泰山精神，“稳如泰山”、“重如泰山”、“有眼不识泰山”的意识深入人心。世界上很难有第二座山像泰山那样，几千年来深入到整个民族亿万人的心中，并以其自然和文化融为一体的独特性立于世界遗产之林。

■ 天高气爽的暮秋和云气较少的初冬，在岱顶可观赏到宏伟壮观的日出美景。



峭拔峻秀冠天下 奇险天下第一山

华山如立

▶▶▶ 华山是中华民族文化的发祥地之一，据清代著名学者章太炎先生考证，“中华”、“华夏”皆藉华山而得名。



华山多奇峰险石，直立如刀削，空绝万丈，而石刻往往也镌在峭壁之上。

华山来历

关于华山的来历，有一个惊心动魄的神话传说。相传大禹治水，处处得到人和神的帮助。他把黄河引出了龙门，来到漳关时，又被两座山挡住了去路。这两座山南面的叫华山，北面的叫中条山。它们紧紧相连，河水不能通过。这时有位名叫巨灵的大神，挺身而出帮大禹的忙。巨灵神的身躯不知有多么高，力气不知有多么大。只见他走上前去，伸出两只巨手，紧紧抓住南面华山的山顶，顺势用脚使劲去蹬北面中条山的山根，要把两座连在一起的大山硬分开来。他这一鼓劲，中条山倒给蹬开了，黄河也顺利地从他蹬开的缺口流过去了。可是由于用力过猛，好端端的华山却被他崩裂，一高一低，成了两半。高一些的就是现在的华山，又叫太华山，低一些的就是现在的少华山。如今在陕西的华岳峰

华山，古称“西岳”，是我国著名的五岳之一。它位于陕西省华阴市境内，秦、晋、豫黄河三角洲交汇处，南接秦岭，北瞰黄渭，扼大西北进出中原之门户，素有“奇险天下第一山”之称。华山五峰，主峰有三：南峰“落雁”，为太华极顶，海拔2160.5米；又有东峰“朝阳”，西峰“莲花”。三峰鼎峙，“势飞白云外，影倒黄河里”，人称“天外三峰”。另有北峰五云、中峰玉女相辅于侧，36小峰罗列于前，虎踞龙盘，气象森森，文人谓之西京王气之所系。五峰环峙，宛若莲花五瓣。古“花”“华”通用，正如《水经注》所说：远而望之若花状，故名华山。又因其西约20千米另有少华山，所以也称太华山。

顶上，巨灵神开山时留下的手印，仍然老远就看得见，五个手指头和手掌的形状，还清清楚楚的。那个大脚印，则留在山西永济县境内中条山脉的首阳山下。华岳峰和首阳山隔河相峙，各在一省，巨灵神之巨大真是难以想象。唐朝天才诗人李白“巨灵咆哮劈两山，洪波喷流射东海”的诗句，讲的正是华山的来历。

花岗岩石山

从地理学角度看，华山是秦岭支脉分水脊北侧的花岗岩石山，系一块完整硕大的花岗岩体构成，其历史衍化时间约为27亿年。《山海经》载：“太华之山，削成而四方，其高五千仞，其广十里。”第三纪初，秦岭北麓断层下降，形成渭河构造盆地，秦岭上升形成山地。白垩纪时，山地花岗岩凸起成“岩柱”，形成华山，东西长

约15千米，南北宽约10千米，面积约150平方千米。由于花岗岩纵横节理发育及其岩性特点，使之易受风化侵蚀，加上南北两大断层错动和东西两侧流水下切，造成华山四面如削、断崖千尺、陡峭险峻的山势。华山一向以雄伟险峻闻名天下。人们常这样形容五岳：“恒山如行，华山如立，泰山如坐，恒山如飞，嵩山如卧”。“华山如立”形象地概括了它的挺拔高峻。对此，唐代诗人张乔也曾有“谁将倚天剑，削出依天峰。卓

走在华山山道，常能见到一些花岗岩怪石，多为风化侵蚀而成。



南峰是华山高主峰，也是五岳最高峰，古人尊称它为“华山元首”。



三峰却立如欲摧，翠崖丹谷高掌开。白帝金精运元气，石作莲花云作台。——唐·李白《西岳云台歌送丹丘子》

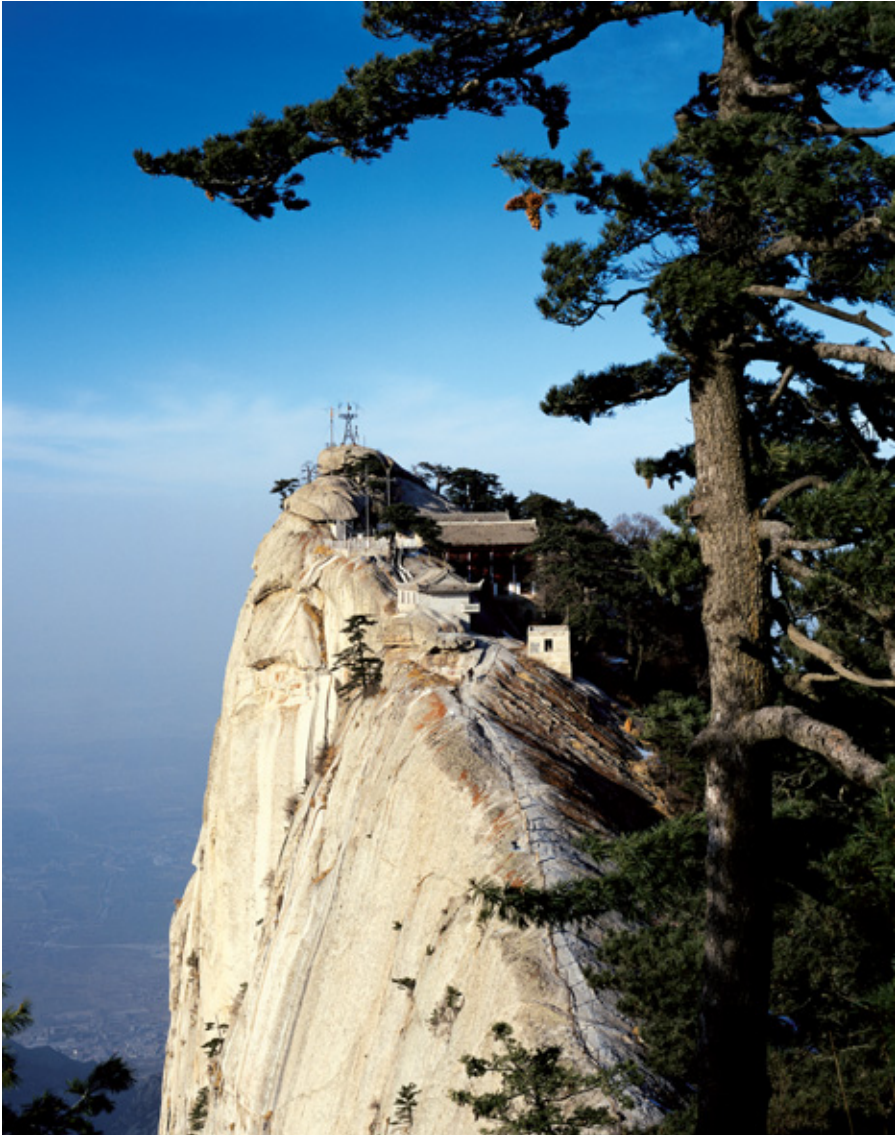


岭下望岭上，夭矫蜿蜒飞。背无一仞阔，旁有万丈垂。循背匍匐行，始敢纵横施。惊魂及坠魄，往往随风吹。——明·王履《苍龙岭》

绝三峰出，高奇五岳无”的诗句。因华山东南西三面是悬崖峭壁，只有峰顶向北倾斜打开了登华山的道路，所以有“自古华山一条路”的说法。

华山自古一条路

登华山，一般是从北峰山脚的玉泉院起步。华山北峰又名云台峰，海拔1614.7米，三面皆绝壁，是攀登华山的必经之道。沿玉泉院山谷，走约20千米到青柯坪。其东侧有一大石，刻有“回心石”三字。从这里往上就是华山的险途了。这三个字是告诉那些体力不济和胆子小的人，



西峰西北面，直立如刀削，空绝万丈，人称“舍身崖”。远望西峰，俨若一条大鱼的脊背。

到这里就可以回去了。途中有千尺幢、百尺峡两处险狭之地，尤以千尺幢为甚。“千尺幢”是一处在山崖极陡处开出的一条小路，共370多级石阶，石阶的宽度只能容纳一个人上下，两旁挂着铁索。人们手攀铁索，一步步向上登，往上看，只见一线天开；往下看，就像站在深井上。千尺幢的顶端，就像井口一样。这里的崖壁上刻有“太华咽喉”、“气吞东瀛”的字样。其形势真像咽喉一样的险要。当游人小心翼翼、手脚并用地爬上千尺幢，再往前走，就是百尺峡。出峡后，过仙人桥，前面又是一段险路“老君犁沟”，传说是太上老君牵来自己的青牛，在这个陡壁处犁出的一条小路。从北峰向南折，经擦耳

崖，过上天梯，有一长岭，莽莽苍苍，蜿蜒盘旋，好像苍龙腾空，故称为“苍龙岭”。此岭为一条刃形山脊，属华山著名险道之一。全长约1500米，开凿石阶246级，受两侧的断层影响，顶部最窄处仅1米，岭脊坡度超过54度，两旁万丈深壑，壁立千仞，势陡如削。人行岭上，不禁心摇目眩，惊险非常。上至“龙口”有一平台，刻“韩退之投书处”六个大字。相传韩愈登华山览胜，游罢三峰，下苍龙岭如履薄刃，两边绝壑千尺，不由得两腿发软，寸步难移。于是，他坐在岭上大哭，并投书求救。华阴县令闻讯后，赶紧派人把他抬下山去。

此后，这个传说又引发了几则趣闻。山西武乡有个叫赵文备的人，百岁

时游华山，闻韩愈投书故事，放声大笑，并在崖壁题刻“苍龙岭韩退之大哭辞家、赵文备百岁笑韩处”。后人李柏登山至此，知晓韩愈投书和赵老笑韩的趣事后，不禁留诗抒怀：“华之险，岭为要。韩老哭，赵老笑，一哭一笑传二妙。李柏不哭亦不笑，独立岭上但长啸。”

过苍龙岭后可上西峰。西峰海拔2082米，又名莲花峰。峰顶有杨虎城1931年来华山时建的杨公塔。西峰往下，有一块巨石，石中有一大裂缝，石上题有“斧劈石”三个大字，此即为大名鼎鼎的“沉香劈山救母处”。传说民间有位书生刘彦昌进京赴考经过华山时，与华山娘娘相爱，生一子名沉香。娘娘乃是玉皇大帝的小女儿。娘娘之兄二郎神杨戩认为妹妹私配凡人有失仙界体统，就把她压在西峰大石下作为惩罚。沉香成人后，刻苦学艺，终于战胜恶神杨戩，用宝斧劈开华山，救出了母亲。

最后登上的是中峰。中峰也叫西峰下后上南峰。南峰峰顶松

树极多，间杂着桧柏等常青树。这里石刻荟萃，有“太华绝顶”、“顶天立地”、“目空万里”等遒劲有力的题字。北宋名相寇准曾赋《华山》一诗：“只有天在上，更无山与齐。举头红日近，回首白云低。”诗中所叙的就是在南峰顶上的感受。东峰海拔2090米，峰头斜削，绝壁千丈，山势壮丽，古松参天。上有朝阳台为东峰绝顶，是观东海日出的绝佳之处。东峰顶有鹞子翻身和下棋亭。“鹞子翻身”是指从东峰到下棋亭的一段绝壁险道，悬崖上垂铁链数十米，游者攀链沿阶而下，行到尽头处，必须侧足转身而过，故名。下棋亭是一座石亭，亭中有一石桌，桌旁有四个石凳。相传赵匡胤称帝后到华山，在此地遇见道士陈抟。因见有棋盘棋子置于桌上，宋帝便要打赌下棋。赵匡胤连输两盘，输光了所带钱物，第三盘又把华山输给了陈抟。从此，华山成了道教圣地。东峰下还有一岩壁，形如手掌，称“华岳仙掌”，正是传说中巨灵神留下的掌印。

最后登上的是中峰。中峰也叫玉女峰，海拔2042.5米。关于玉女

峰，有一段美丽动人的爱情传说。相传秦穆公膝下无女，终日郁郁寡欢。一天，使者献上一块宝玉，正值欣赏，宫女来报：“娘娘生下一女孩。”穆公大喜，遂取名“弄玉”。转眼，弄玉公主年满16，姿容丰美，聪慧过人。一天晚上，她在楼上用笙吹一曲“凰寻凤”，清音悠悠，如泣如诉。忽然，从东方传来阵阵箫声。起初，她以为是笙的回音，仔细之下，却是一曲“凤求凰”。不一会儿，一位美貌少年踏云而来，自称是华山明星崖萧史，而后又飘然离去。公主对他一见钟情，昼夜相思。穆公得知后，命令大将孟明到华山将萧史接来，与小公主结成夫妻。一天，萧史对弄玉说：“我想回山修道，不知公主意下如何？”公主欣然答允。二人便乘龙跨凤，驾着彩云离去了。这段奇事，《东周列国志》上有“弄玉吹箫双跨凤，赵盾背秦立灵公”的详细记载。

华山历史悠久，传说甚丰，险峰之处，胜景频频，使人领略其美而回味无穷。

西峰是华山最秀丽险峻的山峰。这里就是《宝莲灯》中沉香劈山救出三圣母的地方。



▶▶▶ 武当山古建筑瑰丽辉煌，规模宏大，气势雄伟，名闻天下。它们大多是根据真武修仙的神话来设计布局的，荟萃了中国古代最优秀的建筑法式，集皇权至上、神庭天阙的庄严雄伟之大成，又营造出道教崇尚自然的玄虚超然。

玄岳武当

古建筑群·武术文化

武当山又名太和山、玄岳山，位于湖北省西北部丹江口市(原均县)西南，北通秦岭，南接巴山，千山万壑，奇峰嵯峨，绵亘起伏。明代(1368~1644)时，武当山被皇帝敕封为“大岳”、“玄岳”，地位在“五岳”诸山之上。武当山有72峰、36岩、24涧、11洞、3潭、9泉、10池等胜景。主峰天柱峰，海拔1612米，一柱擎天，傲视群峰，被世人赞为

“万山来朝”，正是“七十二峰朝金顶，二十四涧水长流”。有人说：“天下名山佛占尽”，唯武当山是由道观所主宰，而成为道教第一名山。传说，真武大帝修仙得道后来到此山，看上这块福地，便与无量佛斗智斗法得胜而取得了居留权。“武当”之意即为“非真武不足当之”。历代著名道家如周之尹喜、汉之阴长生、晋之谢允、唐之吕纯阳、宋之寂然子、



此门为玄岳门，为三间四柱五楼式的石建筑，建于明嘉靖三十一年（1552），高12米，宽12.81米，石凿榫卯而成。

明之张三丰等均在此修炼。

古建筑群

武当山的古建筑群，在明代期间逐渐形成规模，其中的道教建筑可以追溯到公元7世纪。这些宫阙庙

宇集中体现了中国元、明、清三代世俗和宗教建筑的建筑学和艺术成就，代表了近千年的中国艺术和建筑的最高水平。

“五里一庵十里宫，丹墙碧瓦望玲珑”。武当山古建筑群规模宏大，超过了五岳。唐贞观年间首开官建先河，以后各朝代又不断修建。明永乐年间，明成祖朱棣力倡武当道教，诏令敕修武当宫观，曾役使30余万军民工匠，按照道教中“玄天上帝”真武修炼的故事，用10余年的时间建起了遇真、玉虚、紫霄、南岩等8宫及元和、复真等观，共33个大型建筑群落。建筑线自均州城至天柱峰金顶，绵延70千米，面积160万平方米，宫观、庵堂、寮舍、台院达2万多间。工匠们在设计上充分利

“亘古无双胜境，天下第一仙山”的武当山，面积312平方千米，是中国的道教名山。



用了地形特点，布局巧妙。宫观大都建筑在峰、峦、坡、岩、涧之间，质实精良，各具特点又互相联系。整个建筑群体疏密相宜，集中体现了我国古代建筑艺术的优秀传统。

金殿 是我国最大的铜铸鎏金大殿，建于明永乐十四年（1416）。殿高5.5米，宽5.8米，进深4.2米。殿内栋梁和藻井都有精细的花纹图案。藻井上悬挂一颗鎏金明珠，人称“避风仙珠”。传说这颗宝珠能镇住山风，使之不能吹进殿门，以保证殿内神灯长明不灭。专家考证，山风不进殿的主要原因是殿壁及殿门的各个铸件非常严密、精确，无一丝隙漏。

南岩石殿 南岩，又名“紫霄岩”，因为朝向南方，所以也叫南岩。南岩的古建筑，在手法上打破了传统的完全对称的布局 and 模式，使建筑构造与环境风貌达到了高度的和谐统一。工匠们巧借地势，依山傍岩，使个体精致小巧的建筑形成了大起大落、颇具气势的建筑群。此宫建在悬崖上。宫外绝崖上，有一雕龙石梁，石梁悬空伸出2.9米，宽约30厘米，

金殿建在武当山群峰中最为雄奇险峻的天柱峰上，可谓“天上瑶台金阙”。

上雕盘龙，龙头顶端雕一香炉，号称“龙头香”。过去，有些香客为了表示自己的虔诚，竟冒着生命危险去烧龙头香。

玉虚宫 位于武当山展旗峰北陲，前列翠屏，后枕华麓，地势殊胜。原

南岩又名独阳岩、紫霄岩，为道教所称真武得道飞升之“圣境”。



为武当山规模最大的宫观建筑群，有建筑2200余间，由于屡经火灾，保存下来的已经不多了。据统计，玉虚宫宫墙内的建筑遗址约8万多平方米，墙外的道院建筑面积为7万多平方米，宫墙周长1300米。此宫平面布局呈宝塔形，坐南朝北，布局严谨，轴线分明。轴线上的建筑有里乐城、紫禁城、外乐城，轴线两侧采用对称手法，建筑排列有序，高低错落，充分借用地势的高低，一环紧扣一环。地上有十字青石漫道通往四座门庭，象征四通八达。宫内还保存有御碑亭4座，造型独特别致。

玉虚宫全称“玄天玉虚宫”，因真武神被封为“玄天上帝”、“玉虚师相”而得名。明永乐年间大修武当山时，它是工程指挥中心的所在地。明

紫霄宫是武当山道教建筑的主体。这里的空气中弥漫着一种宗教的气息，清澈，寂淡，虚空。



代，这里常有军队扎营，因此俗称“老营宫”。明朝王世贞诗云：“太和绝顶化城似，玉虚仿佛秦阿房”。**紫霄宫** 此宫亦建于明永乐十一年。紫霄宫周围岗峦天然形成一把宝椅状，故明代永乐皇帝封之为“紫霄福地”。紫霄宫是利用特殊地貌开展建筑的典范，在纵向陡峭、横向宽敞的地形上，构筑轴线建筑。中轴线上分布五级，由下而上依次建



由于南岩宫当年供奉玉皇大帝的大殿被一道士撞倒油灯烧毁，现在只留下一个仿制的大帝像享受人间烟火。

道教为皇家祈福之地的特殊地位，所以布局庄重，陈设考究，各殿堂内道教崇奉的神、仙济济一堂，加上神案、供器、法器，构成了神秘玄虚的神仙世界。

道教是发源于中国古代文化的本土宗教，当时中国有多座道教名山，而武当山的宫观为何举世无

双呢？其中缘由与明成祖朱棣密切相关。

武当宫观始建于唐代，宋元时又陆续有建置，到了明代，藩王朱棣发动“靖难之役”夺取了侄子的皇位。为了使这种违背封建伦理纲常的行为名正言顺，他便求助于皇权神授，希望得到了武当真武大帝的阴佑。朱棣在功成即位后大兴土木，北修故宫，南修武当，后者便是为了酬谢神灵，巩固统治。朱棣还把真武钦定为皇室的主要保护神，这些举动为武当道教的鼎盛拉开了序幕。以后明朝诸帝一直把武当作为专为朝廷祈福禳灾的朝廷家庙，扶持武当道教，加封武当，扩建宫观，使其成了“天下第一山”和全国的道教活动中心。

武术文化

中国武林中，素有“北宗少林，南尊武当”之说。这里的武当就是指发源于武当山的武当武术。武当武术重内修，主张后发先至，以柔克刚，以静制动，非厄困而不发，被人称作内家拳。从古至今，内家拳的神

紫霄宫正殿，殿中供奉着武当山之神——真武大帝。



太和宫位于天柱峰紫禁城天门外万丈峭壁上，始建于公元1416年。

功绝技让人备感神秘莫测。

武当武功，摄养生之精髓，集技击之大成，它不仅有其独特的拳种门派，而且理论上也独树一帜，自成体系。它作为一种文化，深深根植于数千年华夏文化的沃土中，蕴含着深刻的中国传统哲理奥妙，把中国古代太极、阴阳、五行、八卦等哲学理论，用于拳理、拳技、练功原则和技击战略中，其本质上是探讨生命活动的规律。武当武功是武当道教在生命探索中产生出的光辉结晶。据传，武当内家拳的祖师是武当丹士张三丰。他在武当山修炼时曾看到喜鹊



玉虚宫，全称“玄天玉虚宫”。所谓“玉虚”，道教指玉帝的居处。此宫毁于清乾隆十年（1745），图为部分遗址。

和蛇的一场争斗。“喜鹊上下飞击，而蛇蜿蜒轻身摇首闪击”的姿势给张三丰以极大启示，因而悟通太极妙理，创造了风格独特的武当拳。武当武功起源之说中描述的蛇在攻防之时采取的姿势非常形象地揭示出武当功夫的真谛：“以柔克刚，后发制人，辨位于尺寸毫厘，制敌于擒扑封闭”。后经历代宗师不断充实和发展，武当武功派生出众多的门派和种类，内容十分丰富。其中包括太极、形意、八卦等拳术套路；太极枪、太极剑等各种械术；轻功、硬功、绝技及各种强身健体的气功等。武当武功也由此走出深山，以其松沉自然、外柔内刚、行功走架如行云流水连绵不绝的独特风格在武林中独树一帜，成为中华武术的重要流派。



神农架山区位于鄂、陕、川三省边界，南涉长江，北望武当，是大巴山脉与秦岭山脉的交汇处。

▶▶▶ 在湖北省的西北部有一处山川交错、峰岭连绵的地方，相传上古的神农氏曾经在这里遍尝百草，为人民治病。由于山高路险，神农氏就搭架上山采药，后来百姓为了纪念神农氏，把这里称为“神农架”。

在神农架这片“只有传说，没有历史”的神秘之地，生活着一群川金丝猴。其成年个体，披着柔软细密的金黄色长毛。据说，它们是美猴王孙悟空的原型。



神农架的秘密

红毛野人的出没之地

神农架林区现为湖北省所辖，总面积达3250平方千米，林地占85%以上，森林覆盖率69.5%。其山脉由西南向东北延伸，主峰“神农顶”海拔3105米，为华中最高峰。山中林密谷深，与世隔绝，完好保存着洪荒时代的风光，动植物资源极其丰富。1990年，联合国教科文组织将神农架列为国际“人与生物圈保护网”成员；1995年，世界自然基金会又将神农架定为“生物多样性保护示范点”。

神农氏

神农架作为中华大地上的高山长林，历来被视为畏途，人迹罕至，就连现代人也称这里为“中国大地的深处”。但在这片古老的土地上，出土的新、旧石器时代文物证明，距今300万年这里已有人类活动。相传，距今5000年前的原始部落首领、中华民族的伟大始祖炎帝神农氏，曾在这里尝草采药。他架木为梯，以助攀援；架木为屋，以避风寒；架木为坛，跨鹤升天。这个传说在现代考古中得到充分的佐证。1989年，人们在神农架发现了原始人类的早期石器数枚，估计有近200万年的历史。这说明比神农氏更早的时期，这里就有了人类的活动。

野人之谜

野人是世界四大谜之一，“野人”这个称呼原是民间习语。由于目前还没有捕捉到活的个体，也没有取得完整的标本，因此，一些科学工作者称之为“奇异动物”。

“野人”一说，在中国从古代传说发展为现代传闻，不时有人声称目击或遭遇过这一神秘动物。



在神农架山区，目击野人的人数达百余。所见者以红毛野人居多，也有麻色和棕色毛的，有少数目击者甚至撞见过白毛野人。从1976年开始，中国科学院组织科学考察队对神农架野人进行了多次的考察。考察中，发现了大量野人脚印，长度从21厘米到48厘米不等，并灌制了数10个石膏模型，收集到数千根野人毛发。对搜集到的野人毛发，科学工作者做了大量鉴定和测试。从光

神农架是中国东部最大的原始森林和国家自然保护区，现存1000余种树种，其中包括距今1~8千万年以前的珍贵子遗树种。

学分析鉴定到镜制片鉴定，从对毛发微量元素谱研究到微生物学测试等，各项研究所取得成果表明，野人毛发不仅区别于非灵长类动物，也与灵长类动物有区别，有接近人类头发的特点，但又不尽相同。科学工作者对野人脚印的观测研究也表明：在神农架所发现的野人脚印与已知的灵长类动物的脚印无一等同。它们用双脚直立行走，可确信是一种接近于人类的高级灵长类动物。最令人惊叹的是野人窝。在海拔2500米的箭竹丛中，考察队发现了用箭竹编成的适合坐躺的野人窝。它们用20多根箭竹扭成，人躺在上面，视野开阔，舒服如靠椅。经多方面验证，这绝非猎人所为，更绝非猴类、熊类所为。它的制造与使用者应该是那种神秘的介于人和高等灵长目之间的奇异动物。

目前为止，科学家们已经确认神农架野人是神农架山区客观存在的一种奇异动物。虽然已初步了解到这种动物活动地带及其活动规律，但要揭开这千古之谜，还需要进行一系列的科学考察。



▶▶▶ 有诗云：“蜀中多仙山，九顶称一绝。”唐宋以来的历代文人如杜南、陆游等都曾赋诗填词吟诵此山的美景。许是由于蜀道之难，当年的这些文人骚客都未曾登临九顶山，只是遥望“山有九峰，四时积雪，晨光射之，灿若红玉”，便诗兴大发，赞叹不已。

仙山九顶

茂县羌族——云朵上的民族

这座能在山川形胜之蜀地称绝的九顶山，就在四川茂县县城东南8千米处。九顶山亦名九鼎山，因有“禹铸九鼎以镇恶龙，九峰仙女助禹治水”的传说，当地人便把山上所有的湖泊都叫做“龙池”。海拔3200米的白龙池中含有的矿物质、藻类和浮游生物，使湖水呈现碧蓝、翠绿、橙黄、浅红等多种颜色，在不同的角度和光线下色彩千变万化，犹如葡萄美酒夜光杯一样令人陶醉。

九顶山彩虹瀑布

它隐藏在一条深切度达2000多米的“V”字形峡谷内。随着山势突然变陡，那些原本流向四处的潺潺小溪，好像听到了集合令一样，一下子汇集到一起，成了一条巨龙从悬崖峭壁间呼啸着凌空而出，飞流直

羌族的碉楼大多建在住房旁边，既可御敌，亦可储粮。



一般的彩虹往往如昙花一现，而瀑布附近由于空气中水蒸气的含量相对稳定，在一定的光线条件下，彩虹便会日日重现，并且持久不消。

势如虹。尤其令人惊叹不已的是，这还是一条燃烧的瀑布，五彩的瀑布，太阳将它点燃，彩虹将它晕染。瀑布所在的峡谷切口面朝正东，每当太阳升起时，就会为每一节瀑布都挂上一道七色彩虹，瀑布产生的气流和蒸腾的水雾，使彩虹具有了一种动感，既像彩色的云梯，又像燃烧的火焰，光线越强色彩越浓。



修建时无需吊墨打线，用黄泥和石块信手砌成就能经历数百上千年的风雨而不倒。

茂县羌族、羌寨、羌笛

茂县位于岷江上游的四川阿坝藏族羌族自治州东南部、四川盆地川西北高原的过渡带。境内峰峦重叠，河谷狭窄，幅员面积约4000平方千米，距成都193千米，是从成都经都江堰到九寨沟、黄龙的必经之地。在这里的高山峡谷中居住着一个“云朵上的民族”——我国最古老的少数民族之一的羌族。它的历史几乎与华夏文明的历史一样久远。神话传说中炎帝和大禹都是古羌人的祖先，而茂县既是古蜀先王蚕丛的故里，又是羌人的故乡。考古发现和众多的古迹遗址都证明了这里不仅是古蜀文明的源头，也是羌人文化的中心，并且与光辉灿烂的三星堆文化同根同源。

羌族是一个能歌善舞的民族，也擅使乐器。羌族乐器中最著名的

就是那如泣如诉、如怨如慕的羌笛。后人知道羌笛，多半因了王之涣那句“羌笛何须怨杨柳，春风不度玉门关”的千古绝唱。其实羌笛最早为秦时游牧于西北高原古羌人所发明，用鹰腿骨或羊腿骨制作，既可吹奏又可策马，是羌人牧羊时用的“吹鞭”。唐时由宫廷乐师从早前的三孔骨笛改制成五孔骨笛，音域更宽，并逐渐传入中原。茂县羌民现在所吹奏的羌笛已多为竹制，羌语叫“切勒”，小指粗方块形，两管并列以细线缠紧，双排六孔六声阶。用“鼓腮换气法”持笛竖吹，音色明亮柔和，婉转抒情，尚存古风。成都“永陵”（前蜀君主王建墓）中的石刻浮雕“古乐演奏图”中，西羌人所吹奏的羌笛就与今茂县的羌笛极为相似。

历史上由于部族之间战乱频繁，好战的羌人内部也纷争不断，械斗不止，因此各个羌寨纷纷筑起高碉以抵御外侵，保卫家园。羌碉因其不同的功用又分为哨碉、战碉、家碉、寨碉或族碉，现在这些碉楼都已失去了原来的功能而基本废弃，有的在前些年被拆除改建成了羌民的住房，保留下来的也就成了珍贵的历史遗迹。

羌族同胞喝咂酒，插上两三根通心竹竿，两三人轮番吮吸，酣畅共饮。



▶▶▶ 老舍先生 20 世纪 40 年代曾作散文《住的梦》。他把中国一年四季的居住乐园作了划分，用今天的话说就是“最适宜于人类的居住环境”。这些居住地是：春天在杭州，秋天是北平（现北京），冬天是成都或昆明，而夏天就是——青城山。

青城天下幽

中国道教的发源地

蜀 中名山青城山是我国道教发源地之一，属道教名山。它位于四川省都江堰市西南，古称“丈人山”，高峰海拔1800多米，北接岷山，连峰起伏，蔚然深秀，与剑门之险、峨眉之秀、夔门之雄齐名。青城山以幽洁取胜，自古就有“青城天下幽”的美誉，意思是天下名山中，青城山是最幽深、恬静的一个。

青城山是邛崃山脉南段的东支，形成于1亿8千万年前的一次造山运动，山体抬升时，受强烈挤压，岩层破碎，起伏较大，褶皱明显，所以山形构造复杂，奇峰叠嶂、幽谷深潭、古洞苍岩纵横其间。青城山分青城前山和青城后山。前山景色幽深静美，古迹众多；后山景色绮丽、原始

相传，天师洞是张天师修炼的地方，始建于隋朝大业年间，又名延庆观。



华美如世外桃源。山上观果、观叶植物繁多，盛产野生药材，在追求质朴、崇尚自然的道家眼中，这里无疑是一处洞天福地。

青城山的得名

青城山的得名有两种说法：一说是青城山有阴阳36峰呈环状排列，峰锐崖陡，“青翠四合，状如城郭，故名青城”；二说是青城山原名清城山，因古代神话说“清都、紫微，天帝所居”，这里就是神仙居住的地方，故名。唐初佛教发展很快，清城山上发生了佛道间的地盘之争，官司打到了皇帝那里。唐玄宗信道，亲自下诏书判定“观还道家，寺依山外”。道家胜利了。可是诏书把清城山的“清”字写成“青”了，所以清城山只好改称青城山了。这个故事并非传说，山上保存的唐碑诏书全文俱在，足以作证。

道教祖庭

东汉末年，道教创始人张道陵在青城山设坛传教，创立了道教。张陵（34~156），又叫张道陵，沛国丰（今江苏丰县）人。永和六年（141），他依据《太平经》造作道书24篇，自称出自太上老君口授，并据巴蜀地区少数民族的原始宗教信仰，创立五斗米道，奉老子为教主，尊为“太上老君”。因张陵后来被道徒尊为天



青城山山门。青城山是我国道教的发祥地之一，相传为东汉张道陵讲经传道之所。

师，其子孙也世代袭用天师的尊号，所以五斗米道后来也叫作天师道。

道教是植根于中国、发源于中国古代文化的民族宗教。道教的思想，主要渊源于老子关于“道”的思想和方士所鼓吹的神仙思想和方术，此外还吸收了古代的宗教和巫术以及阴阳五行、谶纬神学等等思想。道教追求的目标是得道成仙。道教不像佛教等其他宗教，把人生看作是无可留恋的痛苦，把对幸福的向往寄托于天国，幻想死后灵魂得救。恰恰相反，道教认为生活在现实的世

界是一件乐事，死亡才是痛苦的，所以道教的教义是乐生、重生的。所谓成仙并不是说死后灵魂升入“仙境”，而是指使人的形体长生不死，永远过着超脱自在、不为物累的仙人生活。那么，怎样才能达到这种理想的目标呢？道教认为通过自身的修炼，遵循一定的方法，可以做到益寿延年，长生不死。修炼的方法有精神修炼和服食丹药之分。所谓精神修炼，就是通过修身养性，除去物质名利的欲念，达到清静无为的境地，才可长生不死。丹药也叫“金丹”，用炉鼎烧炼矿石药物（主要是铅汞）而成，据说服之可令不老不死。这种丹

药又叫做外丹，还有内丹，即把人体比作炉鼎，以炼体内的精、气、神，达到长生的目的。这种“冶炼”内丹的办法，实际上就是气功。外丹的主要成分是铅汞，服食者往往中毒致死。南宋以后，外丹衰落下去，逐渐被内丹所代替。

由于道教在青城山2000多年的存在和发展，特别是历代高道的主持和经营，青城山一直作为道家的祖山、俗家心目中的“神山”，而得到充分的保护。可以说，今天青城山的古建筑、古遗址、历史传说、饮食习俗，乃至林木花草，都渗透着道教文化的精神。

老君殿，殿中供奉着太上老君像，此殿为内山门内四重殿堂中的第二殿。



▶▶▶ 1600多年前，一位登上峨眉金顶的印度高僧宝掌，面对眼前胜景，不禁发出“震旦第一山”的赞叹。这也许是因为他在高山之巅，见到了神秘而美丽的“佛光”，据说佛教界认为它是佛陀眉宇间放出的光芒……

峨眉山佛影

佛光的霓裳

峨眉山像一道巨大的翠屏，耸立在成都平原西南，遥望弯曲柔美的山体轮廓，犹如少女的面容和修眉，于是人们很早便称它为“峨眉”。纵横 200 余千米的峨眉山，与“亚洲脊梁”昆仑山的支脉邛崃山相连。峨眉由大峨、二峨、三峨、四峨四座山组成，人们常去的，是奇峰攒聚、名

胜荟萃的大峨山，也就是人们通常所说的“峨眉山”。峨眉山是中国最高的旅游名山，以金顶为代表的几座峰峦高立云端，最高的万佛顶海拔 3099 米，比“五岳”（相传为群神居住的五座名山）都要高出许多。峨眉前山千岩万壑，苍翠欲滴，飞瀑流泉，逶迤多姿；后山巍峨挺拔，峭壁千仞，云翻浪滚，雄险惊心。历代文人雅士曾留下大量诗赋楹联，对这里的景致作了细致描绘。如一首明人诗写道：“峨眉高，高插天，百二十里云烟连，盘空鸟道千万折，奇峰朵朵开青莲。”它形象地概括了峨眉雄、秀、险、奇、幽的特点。

佛教圣地

峨眉山也是一座佛教名山，相传是释迦牟尼身旁的普贤大菩萨显灵说法的道场。它与山西五台山、浙江普陀山、安徽九华山并称为中国佛教的“四大菩萨道场”。峨眉山原为佛道两教并存的宗教重地，东汉之初，山间便有了第一座以药农舍宅为寺庙的“初殿”。后历经晋、唐、宋的续建和明、清两代发展，连绵百里的山峦，先后兴建佛寺 200 多处，僧众达数千人。随着佛教兴盛和道教的衰微与绝迹，峨眉山遂成为

金顶是峨眉山寺庙和景点最集中的地方，为峨眉山的精华所在。



报国寺是峨眉山进山的门户。门上匾额为康熙皇帝御笔手书。

以“菩萨信仰”为中心的佛教圣地。由于历史变迁，现在峨眉山景区内尚存十余处古寺名胜，如报国寺、万年寺、仙峰寺、洗象池、金顶等。

乐山大佛

乐山大佛，位于峨眉山以东，岷江、大渡河、青衣江三江汇流处，是峨眉山区的一处重要名胜。大佛所在的凌云山，唐宋以来就是有名的风景区。相传当时山下三江汇合处水害频繁，危及航船安全。凌云寺名僧海通为除绝水患，借助神力镇压水势，于唐玄宗开元初年（713）募集人力物力修凿大佛，历时 90 年才告成功。为防流水侵蚀，古代能工巧匠在佛像上构筑了排水系统，还在大佛外面建起 13 层木构楼阁“大像阁”，使它免遭风吹雨打。但由于历史与战乱，“大像阁”早已不复存在了。大佛依岩端坐，俯视三江，庄严肃穆。佛像通高 71 米，头高 14.7 米、直径 10 米，仅一只佛足就宽 5.5 米、长 11 米，上面可围坐百人以上。“山是一尊佛，佛是一座山”，正是人们对这座大佛的真实描绘。

佛光之谜

独伫峨嵋之高山绝壁，看茫茫云海之中，忽然幻化出一轮七彩光环，将自己的身影笼罩其中，恍如佛国彼岸大光明世界的召唤。所以，有虔诚的佛教徒认为自己得到了皈依佛祖的预示，而毫不犹豫地从悬

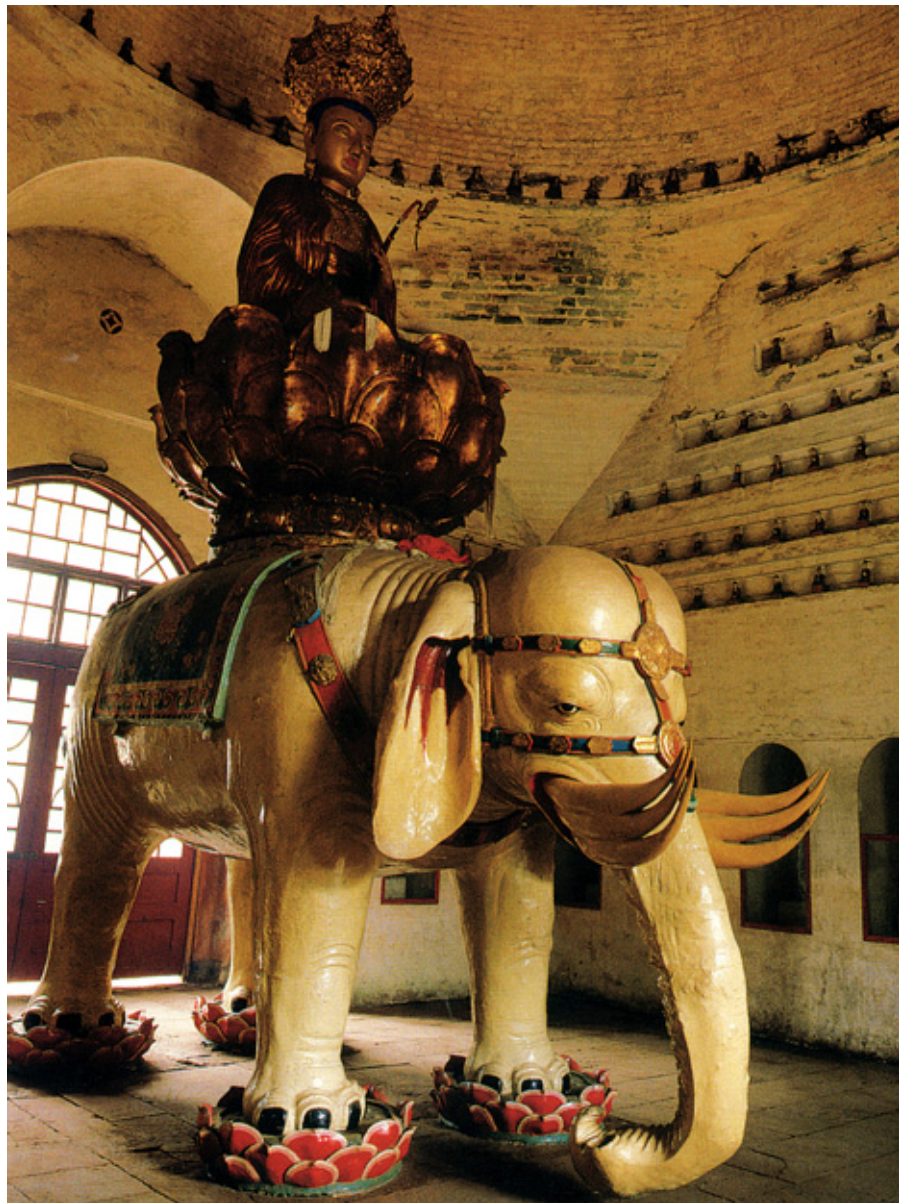
乐山大佛，又称“凌云大佛”，是世界上最大的弥勒佛像。



崖上踊身跃下。由于这类事件从古到今不断发生，故峨眉金顶最易见到宝光的地方，被命名为“舍身崖”。从此地舍身，据说是离西方极乐世界最近的地方。在佛教教义中，凡夫俗子，平生能见到宝光，也是难得的福缘。

宝光全称峨眉宝光，俗称“佛光”。以往人们一直以为，这种大气光象在峨眉山最为常见，故气象学界将之定名为峨眉宝光。之所以称为宝光，是由于这种光象的光环色彩很像宝石受光照而折射出的璀璨光彩。有研究人员对自己亲眼见到

万年寺是峨眉山最古老的寺庙之一，始建于隆安三年（399），寺内供奉普贤菩萨铜像。



的佛光作过详尽的记录：在舍身崖西北方向的沟谷中，一轮彩色的光环正如同显影一样由淡到浓地浮现。光环距人10米左右，环形巨大，直径约4米。光环色彩由外而内排列着红、蓝、青、绿、黄、橙各色，中心是一团如蛋黄般耀眼的光亮，因为云雾的不断飘送，光环结构随之发生相应变化。“佛像”的影像在光环的正中心，只是一个淡淡的剪影。当人手舞足蹈的时候，那剪影也跟着摇摆，正所谓“光环随人动，人影在环中”。观察者还注意到，若挥动左手，除左边的影子明显跟着动之外，右边的影子也同样有十分微弱的动

作——这正是错位互动的现象。原来，佛像幻影的形成原理与月食的形成原理十分相似。它的构成除了有观者自身的影子即“本影”外，还因光的折射而出现“半影”和“虚影”，“本影”距观者愈远愈小，而“半影”则距观者愈远而呈喇叭形放大。由于云雾弥漫，使得“幻影”在光环中表现为一个模糊的立体的人形轮廓。那人形轮廓的“幻影”静无声息地随观者的举动一一回应，极易使人错以为是佛祖显灵。当弥漫于观者四周的空气非常潮湿且阳光从背后直射过来时，由观者身体所投射的影

敦煌壁画上也绘有“佛光”。据说，佛光是佛陀眉宇间放出的光芒，环绕佛陀头部形成光环。



子中，会产生一缕缕袅袅飘动的云丝，这是由于阴影处的气温稍低于外围而形成的。它直通光环的中心，在光照之下，仿佛在云层上铺成了一条隐隐约约的“光路”。也许，人们正把飘逸于周身的云体当作了佛教所说的“祥云”，而把这条光路当作了佛祖接引其前往“天国”的通天大道。

那么，究竟是什么样的地理和自然条件才能形成佛光呢？简单地说，佛光的出现在于三点一线的条件——三点的第一点是太阳，第二点是人或物体，第三点就是佛光所在处。当三点处在一线时，佛光才再再现出它变幻莫测的光环。佛光通常出现在半雾半晴的天气里，在峭壁边的云端，是光线造就了这个美丽的奇迹。在水气氤氲的悬崖旁边，水滴凝结成的云雾在山峰和深谷间弥漫，铺成重重叠叠的云层。阳光从一定的角度斜射下来，透过厚厚的云层。这时，大自然开始了它的光线游戏。当光线穿透云雾表面时，会在云层内部的水滴或冰晶上产生衍射和反射。在衍射的作用下，有部分光偏离原来的投射方向，其偏离的角度与冰晶点的直径成反比，与各种色光波长成正比。于是，不同波长的单色光分别逐渐扩散开去，最终，它们形成了一个彩色光环。也许它可以被看作是眼睛的一个美丽的错误——只有位于光锥面的单色光才能为人们的肉眼所见。这种光锥的夹角，据粗略的计算约为9度左右。

光线在衍射时，光波愈短其偏离角度就愈小，所以色彩的层次分布，一般呈紫色在外，红色在内，愈接近环形的中心部位，色彩逐渐淡化，到了光环中心，则是一个模糊的亮点，就这样，在

茫茫云海里，忽然幻化出一轮七彩光环，令人心旌摇荡。



峨眉山的两条主要水系黑龙江和白龙江在清音阁汇合，上建双飞亭，左右各有一桥。桥下惊涛拍石，响声隆隆，满峡回荡，被誉为“双桥清音”。

自见呢？主要原因是云层中的水滴和冰晶点虽然很多，但人们各自所见的光环，只是各自所见为顶点的那个光锥面的水滴和冰晶点作用的结果。也就是各自照着一面小小的圆镜，自然只能照见各自的身影了。



蜀南有海，不过，既非大海，也非林海，更非沙海，而是竹海。

▶▶▶ 蜀南竹海是中国最壮观的竹海。站在山头，放眼望去，一片绿色海洋。传说，三国时诸葛亮七擒孟获，凯旋回朝时途经此地，适逢酷暑，热死不少战马，沮丧的将士们随手把马鞭扔在地上。谁知，马鞭落地后便生出一片苍翠的竹林来。

蜀南竹海

中国竹文化

蜀南竹海原名万岭箐，位于四川长宁、江安两县毗连的南部连天山余脉中。整个竹海呈“之”字形，东西宽、南北狭，海拔400~1000米，面积达120多平方千米。中心区域有47平方千米的楠竹覆盖大小28座岭峦、500多个山丘。山势绵延起伏，逶迤苍莽，宛若烟波浩渺的绿色海洋，故名“竹海”。它与恐

龙、石林、悬棺并称“川南四绝”。蜀南竹海是竹类的王国。这里天然生长着58种竹类：高28米的鸡爪竹，活像气宇轩昂的武士；乌黑光亮的乌竹，宛如顶天立地的钢铁汉；泪痕滴滴的花斑竹，如黛玉葬花的愁容；观音竹文雅娟秀，似白衣秀士；佛肚竹大腹便便，潇洒自如；罗汉竹骨节劲奇；观音竹叶窄如针；人面竹纹如龟

甲；琴丝竹茎纹如弦；紫竹色泽特殊；方竹形态奇异……此外，还有凤尾竹、苦竹等寓意深刻、趣味无穷的奇异竹种。

中国竹文化

竹子是地球上最有生命力的植物之一。一株20米高的树，生长时间可能需要60年，而一根20米高的竹子只需约60天。据统计，在不同环境下生长的竹子多达1500多种，从海平面到海拔3700米的高山，都能见到它们的身影，这简直称得上是植物界的一大奇迹。中国竹林面积约4.2万平方千米，是世界竹资源第一大国。竹子生长快、产量高，一丛竹子一生能产出长达15千米（直径30厘米）的可用竹干。一次植竹后只要经营合理，就可以永续利

用。因此，竹子被誉为“中国的第二森林”。

中国与竹结下了不解之缘。远古时代就有许多关于竹子的神话传说。相传古时候夜郎国有一个妇人在河边洗衣，上游有一截大竹筒漂到她身边。她将竹筒带回家中，听到竹筒中有婴儿啼哭，便将竹筒劈开，里面跳出一个婴儿，见风就长，成了一个英俊、勇武、智慧的男儿。大家拥戴他当了夜郎的国王，也就是古史记载的夜郎竹王“多同”。夜郎竹王的神话流传很广，我国很多少数民族中都有类似“竹子生人”的神话。又相传舜不顾年老体弱，坚持赴各地巡视，不幸中途病逝于南方的苍梧之野。噩耗传来，他的夫人娥皇、女英肝肠寸断，珠泪滚滚，洒在了九嶷山的竹林里，竹干上便呈现出点点泪斑，有紫色的，有雪白的，还有血红的，这便是“湘妃竹”。

中国也是世界上用竹最早最广

竹水相依，翠色逼人而来。万顷竹海，绿波翻卷，覆盖在隆起的台地和丘峦之中。

的国家。考古证实我们的祖先在1万年以前就已使用竹子狩猎和作战。湖南澧县三元宫遗址、西安半坡遗址均发掘过竹器遗物。殷商时代用竹做箭，周代用竹做书筒，秦代用竹做笔杆，晋代用竹造纸。竹的药用价值与药理作用在距今2500多年前的春秋战国时期，就有了较系统的认识。我国人民早就有淡竹叶治疗鼻血症、呕吐等病的历史记载，而竹沥、竹青、竹黄、竹茹能化痰清火，治疗喉炎，在中医临床上很早就作为传统中药使用。

竹子挺拔刚正，绿叶婆娑。山有竹则山青，水傍竹则水秀。唐宋以来，竹子与梅花、松树并称为“岁寒三友”；明代把“梅、兰、竹、菊”比作“四君子”。苏东坡则“宁可食无肉，不可居无竹”。扬州八怪之一的郑板桥爱竹成癖，“四十年来画竹枝”。中国人把竹子的生物形态特征总结升华成了人的一种精神风貌，赋予了竹子独特的精神内涵：未出



竹海深处居住着人家，他们就地取竹，编织成器，售卖谋生。

土先有节，及凌云处尚虚心，宁折不弯、荡气回肠的气节……

中华竹文化是华夏文明的重要内容和组成部分。世界上没有哪一种植物能像竹子一样对中国人的物质和精神生活产生如此深远的影响，所以在世界上，中国也被称为“竹文化的国度”。





▶▶▶ 清人魏源《衡岳吟》中说：“恒山如行，岱山如坐，华山如立，嵩山如卧，惟有南岳独如飞。”这是对衡山秀丽灵动的赞美。衡山以自然美景和佛、道两教之人文景观著称，有四绝：“祝融峰之高，方广寺之深，藏经殿之秀，水帘洞之奇。”

衡山独秀

万丈祝融拔地起 欲见不见轻烟里



衡山又名南岳，是我国五岳之一，位于湖南省衡山县。衡山山势雄伟，绵延数百千米，有 72 峰，南起衡阳回雁峰，北止长沙岳麓山。其中，祝融、天柱、芙蓉、紫盖、石稟五座最为有名。由于气候条件较好于其他四岳，衡山处处茂林修竹，奇花异草，终年苍翠，四

优渥的气候条件使得南岳植物资源丰富，其中天然生长的树种就达 600 余种。

时放香，景色十分秀美，因而有“南岳独秀”的美称。

登衡山必登祝融

祝融峰海拔 1298 米，是衡山 72 峰中最高的一座，也是湘中盆地最高峰。登衡山必登祝融。古人说：“不登祝融，不足以知其高。”唐代文学家韩愈诗云：“祝融万丈拔地起，欲见不见轻烟里。”这两句诗既写了祝融峰的高峻、雄伟，又写了衡山烟云的美妙。传说祝融峰是祝融游息之地。祝融是神话传说中的火神，自燧人氏发明取火以后，即由祝融保存火种。祝融峰绝顶处建有祝融殿，原称老圣殿，其前身是圣帝殿，始建于唐代。祝融殿香火极旺盛，三湘四水皆有信徒来此上香，拜祭南岳圣帝，尤以农历五月十七日为最。据传说这一天是天符大帝下凡的日子，所以两湖、两广及江西等地的信徒会陆续赶至南岳上香。

在烟云的烘托和群峰的叠衬下，衡山雄姿英发。

水帘洞瀑布

水帘洞位于衡山紫盖峰下，又称洗心泉、洞真源，传说是道教朱陵大帝的居所。水帘洞瀑布尤为著名。沿溪岸行走，过石桥，可见山涧中乱石密布，流水盘迴其中。溪中有“冲退醉石”石刻。爬上丘坡，在轰轰作响的水声里，可见倾天而降之瀑。突兀间，令人骤然想起诗仙李白“黄河之水天上来”诗句，白练如匹，层层叠叠，绵延不绝，蔚为壮观。瀑布落下至一石池，池中水满，重又倾泻，这一泻便成落差高达 50 余米的第二叠瀑布，水足便成澎湃激流，水少则滴珠溅玉，丝丝缕缕，仿若珠帘，成天然仙景。水帘洞之壑谷石壁，存有 50 余处古代石刻，多为唐宋以来至此赏瀑的名人所作。景优字美，以人文伴自然风光，这是水帘洞的一个独到之处。

南岳著名古刹

东汉年间道教渗入衡山开坛，梁天监元年（502）佛教进入南岳发展，南岳衡山逐渐成了“十大丛林、八大茅庵”之地。环山数百里，有寺、庙、庵、观等 200 多处。因为这里是佛、道二教的圣地，故而寺庵、道观众多，香火旺盛。

位于南岳古镇的南岳大庙，占地 9800 多平方米，仿北京故宫形制，依次九进。庙内东侧有 8 个道观，西侧有 8 个佛寺，以示南岳佛道平等并存。南岳古镇还有一座佛教古寺祝圣寺。它位于镇东街，与山上的南台寺、福严寺、上封寺和衡山城外的清凉寺等合称为南岳六大佛教丛林。福严寺规模很大，称为“南山第一古刹”，寺右有一株 1400 余年的银杏树，树干粗壮，枝叶茂盛。寺内有藏经殿，因明太祖朱元璋赐《大藏经》一部，故名。寺周层峦叠翠，古木参天，景色秀丽，有摇钱树、同根生、连理枝等奇树以及允春亭、梳妆台、钓鱼台等古迹。方广寺是南岳衡山又一座极为著名的寺庙。处于南岳峰岭间，古树苍苍，流水潺潺，幽雅深邃，因而有“方广寺之深”的说法。古刹由山门、正殿、后殿三进建筑组成，占地近 600 平方米，始建于南朝梁武帝天监二年（503），是南岳十八高僧惠海禅师道场。寺右前方还有“补衲台”、“洗衲池”等，是当年惠海禅师留下的遗迹。方广寺与两位理学大师关联颇深。其侧建有“二贤祠”，是为纪念南宋乾道三年（1167）11 月，朱熹、张栻到方广寺浏览吟咏而建。这里还是大学者、大思想家王夫之隐居的地方。王夫之与方广寺颇有缘分，他本是湖南衡阳人，又曾就读

于岳麓书院。清灭明后，他曾在此组织抗清义军，于清顺治五年（1648）起义，失败后，在此建续梦庵隐居，闭门著书立说达 12 年之久。他一生拒绝与清廷合作，是非常著名的爱国主义者。

南岳历史悠久，自古以来就是人杰荟萃的胜地。唐宋以来，一干鸿儒巨学、文人骚客陆续来访，在此讲学论经，吟诗作赋，留下了 3000 多首华文丽章，进行了上百次学术交流。李白来过，杜甫来过，朱熹、张栻、韩愈、柳宗元、郭守敬、王夫之来过……是以形成了南岳“文明奥区”之盛名，亦由此奠定了湖湘学派形成之基础。

水帘洞之水由紫盖峰分支而来，经山涧汇入石洞，洞满而溢，泻为飞瀑。



南岳岩体受侵蚀切割成陡崖山丛地貌，上生独树，风骨奇绝。

雁荡山山脉位于浙江省温州市东北部海滨，东濒浩瀚的乐清海湾，北接莽莽括苍山脉，因山顶有湖，芦苇茂密，结草为荡，南归秋雁多宿于此，故名雁荡。

北雁荡·西雁荡

三绝胜景与泽雅屏纸

雁荡之山体构成多为流纹岩，富于垂直节理，以“峭拔险怪”、“不类他山”闻名于世。北宋沈括于公元1074年察访雁荡山时，曾对雁荡山的地形及其成因进行了细致的观察和深入的研究。他分析了雁荡诸峰的成因：“当是为谷中大冲激，沙土尽去，唯巨石岿然挺立耳”。

仙桥龙湖位于雁荡山最北端，两岸层峦叠嶂，中有澄鲜碧水，以山水兼胜而著称。

根据地质考察，雁荡山形成于1亿2千万年前，原是火山地带。到了距今4千万年前，它沉没在海中，岩体受到海水的侵蚀；又过了2千多万年，它逐渐露出海面；以后又遇冰川期，遭到冰川洪水的侵袭和洗刷，岩体又进一步崩解和剥蚀，裸露出来，形成众多的深谷、峰林，有“造型地貌博物馆”之称。雁荡山是环太平洋亚洲大陆边缘火山带中最具完整性、

典型性的白垩纪流纹质古火山。它比环太平洋安第斯火山带和美国西部火山带更为古老，更为神奇，不仅记录了中生代古火山发生、演化的历史和深部地壳、地幔相互作用的过程，而且展示了1亿年来地质作用所产生的个性优美的自然景观，这在世界上是独一无二的。雁荡山脉绵延数百千米，山水奇秀，天开图画，素有“海上名山，寰中绝胜”之誉，史称中国“东南第一山”。其按地理位置的不同可分为北雁荡山、中雁荡山、南雁荡山、东雁荡山(洞头半屏山)和西雁荡山区(泽雅)。

北雁荡山·“雁荡三绝”
通常所说的雁荡山风景区主要是指北雁荡山。北雁荡山原名芙蓉山，山下有村名“芙蓉”，唐初始名雁荡山。明朝陈仁锡据此题为“花村鸟山”，意指雁荡有村以花名，山

以鸟名。雁荡山山体奇特，景象丰富，峰、嶂、柱、墩、岩、石、洞、穴等一应俱全，并以独特的形态及其有机的组合，构成变幻无穷、气势逼人、妙趣横生的景观形象；其水体丰富，动静皆绝，溪、泉、洞、潭、瀑、江、河、湖、海等无所不有，恰如一桌满汉全席摆在眼前，叫人不知从何处下箸。三顾雁荡的明代大旅行家徐霞客掷笔而叹：“欲穷雁荡之胜，非飞仙不能”。雁荡东南部风景较集中，灵峰、灵岩和大龙湫简称“二灵一龙”，古时称为“雁荡三绝”。
灵峰 是雁荡山的东大门。灵峰以奇峰怪石、古洞畸穴称著。蒲溪西边有名为“接客僧”的巨岩，形象逼真，肖物似人。清代刘廷玑《老僧岩》云：“大得无生意，真成不坏身；兀然山口立，笑迎往来人。”合滨峰如观音的巨手合滨，高耸云天；双笋峰

酷似双笋拔节，令人叹奇；犀牛峰维妙维肖；碧霄峰、金鸡峰、骆驼峰、五老峰、斗鸣峰、孔雀岩，更与山间的碧水相映成趣，使灵峰灵气万千。灵峰石洞，完全不同于千篇一律的溶岩型溶洞，显得格外的奇异、空灵。洞内大多建有庙宇、庵堂、道观，刻有各种摩崖碑刻，富有人情味和宗教意味，融自然景观和历史文化于一体。其中合掌峰内的观音洞，被称为雁荡第一洞天，洞内依势筑就九层佛楼，终日梵音清乐，为灵峰添上了些许散淡、些许安闲。
灵岩 雁荡三绝，灵岩居其中，人视为雁荡山的“明庭”。元代文学家李孝光云：“峭刻瑰丽，莫若灵峰；雄壮浑庞，莫若灵岩。”正道出了“二灵”审美风格上的区别。灵岩不仅有惟妙惟肖、千形万状的各种奇峰怪石，更有一种雁荡所少有的宗教肃穆。入口处有两座巨大山岩——钟



大龙湫为我国四大名瀑之一，风姿绮丽，令人叫绝。

岩和鼓岩，上书“钟鼓齐鸣”，即导入入宗教氛围之中。沿溪听泉，信步前行，林荫古道旁有巨嶂四合的双珠谷和秀如瑶池的仰天窝，有拔地擎天的光柱峰，遮天蔽日的展旗峰。双峰之间藏有一座灵岩古刹。人处其中，顿觉万虑俱息。于是有人说，

灵岩之岩，鬼工雕琢，形态万变。所谓“雁荡冠天下，灵岩尤绝奇。”





西雁荡的泽雅山村依山傍水，依托自然之便，利用古法造纸。

灵峰使人情思飞动，灵岩使人沉静。**大龙湫** 山不在高，水不在深，雁荡山以峰石而闻名，以泉瀑而增色，而大龙湫景区集峰、瀑、潭、溪之大成，堪称雁荡一绝。大龙湫瀑布高197米，为国内瀑布落差之最。它从高高的崖顶飞泻而下，似天外飞来一条巨龙，腾空翻飞，时而轰然直捣潭底，声裂巨谷，时而袅娜旋舞，烟雨空濛，若遇暴雨过后，更是撼天动地。峡谷四周，是雁荡山所特有的巨峰绝壁，人在谷底，闻瀑布之声，见水之飞态，感山之高深，大自然的山水神韵尽在其中。

西雁荡山·泽雅屏纸

西汉时期，公元前65年左右，中国人就已制造了纸的雏形。到了东汉，公元105年左右，蔡伦在前人的基础上，从原料和工艺上把纸的生产提高到了一个独立行业的水平，纸张从此可以用于书写了。蔡伦造纸时使用的原料是树皮、麻头、旧布、鱼网等，虽然他所使用的制作工艺及其原理2000年来并没有发生多大的实质性变化，但是造纸的技术却在各个细节上发生了由原始手工到现代机器化生产的演替。谁曾想，中国2000年前的古法造纸术并没有跟随时间退隐到历史的深处，它们

竟然顽强地生长在中国的个个角落里，像珍贵的活化石，携带着古老文化的丰富信息，西雁荡山区泽雅成片的纸作坊就是明证。

雁荡山水系的一条支脉延伸至此，给这里的山坡带来了茂密的竹林。多水和茂竹是传统造纸的两大先决条件。泽雅的先民就沿着河流建起水碓和纸槽，利用水力将水竹捣成纸绒、纸浆，最后制成纸张。泽雅先民是在元末为避战乱而从福建南屏迁到泽雅的。南屏多森林，所以那里的造纸业极其发达。迁徙后的人们重操旧业，但他们把生产出来的纸依旧唤作“南屏纸”，泽雅屏纸

就这样叫开了。

经元、明、清三朝，至20世纪30年代，泽雅的纸农已近10万人，约占当地人口的80%。屏纸的集散地就在相距泽雅几十千米的古镇瞿溪，那里有很多商户靠经营泽雅屏纸为生。20世纪40年代泽雅屏纸开始进入上海市场，后来扩大至山东，江苏、福建，台湾和东南亚等地。每当生产的高峰期，泽雅漫山遍野晒满了黄灿灿的纸张，仿佛金色的纸山。到了90年代，由于现代纸业发展迅速，在生产速度和质量上远远超过了屏纸，屏纸失去了很多市场，黄色粗糙的屏纸现在仅用于做鞭炮

和冥纸了。尽管住在“由一张张纸叠起来的屋子”里的纸农们对纸是怀有深情厚意的，但他们还是无法阻挡现代工业的浪潮把年轻人一批批地从纸山上卷走。世界的发展是无穷的，也是无情的，旧的事物总有一天会被新的事物所代替。“屏纸生产能养家”已经是一句老掉牙的口号了。又苦又累，挣的钱仅能糊口的活儿只能被经济浪潮推来的泥沙掩埋掉。然而，是金子就总会发光。1999年，泽雅手工造纸的资料代表着中国古代造纸术被拿到国际会议上展出，随后又陈列在了中国印刷博物馆里。

屏纸生产在新时代的意义正在于它内蕴的深厚文化内涵。纸山的

从北斗山门眺望雁荡诸峰，山形秀美异常。正是在这片崇山之中，隐藏着古法造纸的小村落。



雁荡山顶有泥塘沼泽，丛生芦苇。秋冬时节，大雁常来此居留栖息。

水碓坑、纸作坊、捞纸的竹帘和纸农们操劳的身影连同满山的翠竹、清澈的溪水已一同映入了现代人对中国古代文化的冥想之中。





■ 武夷山玉女峰

▶▶ 武夷有山，那山是很女性的，很多的孤峰只能远观，感受她的清秀，而不能攀爬。所以，武夷全部的美浓缩在一条九曲溪上。武夷有茗，堪称极品，“大红袍”尤为茶道中人梦寐以求的圣饮……

柔美武夷

奇茗冠天下

武夷山脉，横亘千里，宛如一条绿色的长龙蜿蜒逶迤于闽、浙、赣、粤四省。我们通常所称的武夷山是指位于武夷山脉北段东南麓的小武夷山，人称“福建第一名山”，海拔 750 米。武夷山是由红色砂砾岩组成的低山丘陵，属于典型的丹霞地貌。千百万年以来，因地壳运动，其地貌不断发生变化，形成了秀拔奇伟、独具特色的“三三”、“六六”、“九九”之胜。

虎啸岩四壁耸峙，形似伏虎，中有巨洞，山风穿过时，发出呼啸之声，故名。



“三三”、“六六”、“九九”

三三得九，指的是碧绿清透盘绕山中的九曲溪，即“三三秀水清如玉”；六六三十六，指的是夹岸森列的 36 座奇峰，即“六六奇峰翠插天”；还有 99 座翘首东望、矗立山中的山岩。碧水丹山，一曲一个景，曲曲景相异，构成了奇幻百出的武夷山水之胜。临水可观山景，登山可望水秀。乘上一叶竹筏，顺流而下，游览世间一绝的九曲溪。山沿水立，水随山转，山光水色，交相辉映。这种山水交融的景色，正是武夷山风景的特色。

山不高有高山之气魄，水不深集水景之大成。武夷山的山峰，与一

般的山峰不同，全是由砂砾岩层叠而成，秀拔奇伟，千姿百态。峰顶多簇生松竹，苍翠葱茏，而崖壁却峭拔削立，多呈浅绛色。一般山峰都是下大上小，而这里有些山峰却是上大下小，而且群峰皆翘首向东，有如万马奔腾之势。这里的水得天独厚，一条溪流，行经各岩之间，形成弯弯曲曲的九曲溪。武夷兼有黄山之奇、桂林之秀、西湖之俊、泰山之雄，景色变幻莫测，瑰丽动人。难怪古人诗云“如此名山宜第几，相当曲水本无多。”

“武”、“夷”来历

远古时候，武夷山这地方没有名字。相传古时，武夷山的幔亭峰上隐居着一位姓彭的老人，在此茹芝饮瀑，遁迹养生。当时，洪水成灾，百姓生无宁日。老人就带领村民开山治水，到了白眉白须的时候，已是远近闻名的开山始祖了，于是人们尊称他为“彭祖”。彭祖生有二子，一个叫彭武，一个叫彭夷。彭祖活到 880 岁的时候，被玉帝召到天上，成仙去了。临走时只留下一把斧子、一柄锄头和一弯弓箭，嘱咐两个儿子要开山挖河，疏通洪水，造福村民。兄弟俩不忘父训，把这一带装点成人间仙境，村民过上了五谷丰登的好日子。彭武、彭夷去世后，人们为了报答他们的恩情，就以兄弟俩的名字命名他们的居所，称之为“武夷山”。另一种说法是：当地聚居着闽越族的一个支族，其首领叫武夷君，故作为古越人栖息之地而得名。

古越与朱理

“东周出孔丘，南宋有朱熹。中国古文化，泰山与武夷。”武夷山不仅以山水取胜，它还是一座历史文

化名山。远在夏商时代，古越族人就在武夷山繁衍生息了。这里的悬崖绝壁上，留有距今约 4000 年的“架壑船棺”、“虹桥板”等古遗存。汉代，武夷山被册封为天下的名山大川，并成为历代名士和禅家的盘桓之地。西汉时期，闽越王在武夷山建造王城，使武夷山成为江南一带政治经济文化的中心。现已挖掘出土的“武夷山城村古汉城遗址”是江南一带保存最完整的汉代古城，也是南北文化交融的历史见证。南宋时期武夷山更是集一时之盛，成为后孔子主义（朱子理学）的摇篮。理学巨儒朱熹来此结庐讲学，生活长达 40 多年，开创一代理学之先河，撑起了中国古文化的半壁江山！他把当时的武夷山推到了“执全国学术之牛耳”的文化巅峰，所谓“周东迁而夫子出，宋南渡而文公生”。

■ 双乳峰在晨曦中，宛若两朵并蒂莲花，仰天怒放。



■ 九曲溪是武夷山的灵魂，发源于武夷山脉主峰黄岗山，盈盈一水，折为九曲，秀丽柔美。



■ 武夷山山中建有理学巨儒朱熹的纪念馆。

武夷岩茶

武夷岩茶与武夷风光一样享誉天下。武夷岩茶是武夷山生产的乌龙茶类的总称。它既有红茶的甘醇，又有绿茶的清香，是活、甘、清、香齐备的茶中珍品。

说茶 “武夷溪边粟粒芽，前丁后蔡相筇加，争新买宠各出异，今年斗品充官茶。”（宋·苏轼）远在唐贞元年间（785～804）常袞为建州刺史时，曾蒸炉武夷茶而研之，称为“研膏茶”。这是一种不加香料的自然茶，后来发展为“腊面茶”。腊面茶初为方形，后为饼状，上面印有飞鹤之类的精美图案，加工极为精致。茶饼不足一两而值千金，成为皇族贡品。宋初，朝廷即在武夷山南部的北苑设置御茶园，后又特置龙凤模印，遣使监造团茶，制作精绝，工费繁浩，龙团凤饼从此诞生。宋徽宗还



特撰《大观茶论》，予以弘扬，武夷茶遂成为宋茶典范，独领风骚。源于武夷民间的斗茶之俗，广为官宦、文人、雅士所推崇，风行天下。宋代上至帝王，下至黎民，莫不以斗茶为乐，蔚为大观。风行天下的武夷茶还使得“长安酒价减千万，成都药市无光辉”。由斗茶而兴的茶会、茶宴之风盛极一时，波及东瀛，成为日本茶道的始祖。元大德六年（1302），武

■ 岩壁上布满数千条流水冲刷的轨迹。夕阳映在岩壁上，条缕分明。



■ “桂林山水甲天下，借问君曾到武夷？”
武夷山收尽了人间秀色。

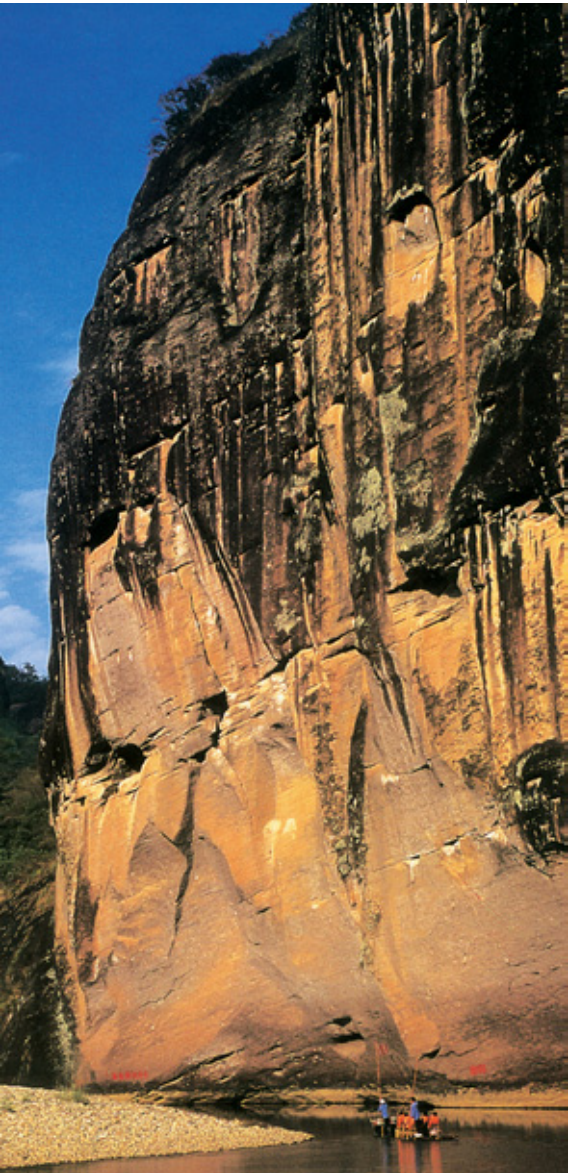
夷山九曲溪畔创设了皇家焙茶局，俗称为“御茶园”，设场官主管岁贡之事，武夷贡茶遂进入鼎盛时期。明洪武二十四年（1391）朱元璋下诏，罢“大小龙团”，按新的制作方法改制成为芽茶入贡。天下茶风随之由龙团凤饼的侈求，一变而为流传至今的散茶冲泡之式。

播茶 “武夷春暖月初圆，采摘新芽献地仙。”（唐·徐夤）唐、宋以来，武夷山即为中国重要的茶文化源头之一。武夷山茶农于明末清初

先后发明了红茶及乌龙茶的制作工艺，对中国乃至世界的茶叶生产及制作工艺，产生了深远的影响。宋、元及明初，茶禁甚严，因而限制了茶的传播。至郑和七下西洋，携带大量武夷茶等名茶作为礼品后，茶叶之门打开，外销渐盛。明神宗万历三十五年（1607），荷兰东印度公司开始从澳门收购茶叶，输往欧洲试销。几十年后，茶叶竟发展成为欧人日常必需的饮料。明末清初，茶禁松弛，朝廷开放百姓贸易，武夷岩茶出口

量大增。在海路尚未畅通之前，陆路已出现了由山西贾客垄断的茶帮，专赴武夷山采办茶叶运销关外，尔后经西伯利亚输往欧洲腹地。据《山西外贸志》载，在这条商路上车帮、马帮、驼帮络绎不绝，蔚为大观，成为一条重要的国际商道，号称“茶叶之路”，在中外贸易史上占有重要地位。18世纪末，“茶叶之路”进入鼎盛时期，带动了沿途其他商品的交易，也促进了中欧经济与文化的交流。与此同时，醇香的武夷岩茶又经由海路进入英国上流社会。品尝武夷岩茶成为王公贵族们竞相追逐的一大乐事。列强的炮舰，轰开了清廷

■ 大藏峰为一巨大岩峰，位于四曲溪之南，陡峭千仞，巍峨壮观。



的大门，武夷岩茶为英、美商人所竞相掠夺。由于“五口通商”的冲击，北上的“茶叶之路”因陆路遥远，运输费用远大于海路，逐渐走向没落，被新的海上“茶之路”所代替。武夷岩茶藉由广州、厦门、福州口岸大量输出，促进了茶饮在世界各地的普及，并成为世界最负盛名的三大饮料之一。

武夷岩茶在世界文化史上的作用更为深远。在英语中，“武夷”音译为“BOHEA”，意译就是中国红茶。瑞典权威的植物学家林奈在《植物种类》中将世界的茶种分为两种，其一即为VARBOHEA（武夷变种）。茶叶输出欧美之初，闽南是武夷岩茶最重要的集散地，而茶叶的学名以及英、法、德、荷、俄等语系中茶的名称，都是从厦门方言中的“茶”转译而成的，由此可见武夷岩茶的影响之大！

栽茶 “石碾清飞瑟瑟尘，乳香烹出建溪春！世间绝品人难识，闲对茶经忆古人。”（宋·林通）武夷岩茶遍植于岩壑畔，区内气候温和，冬暖夏凉。岩壑间到处是幽涧流泉，山间常年云雾弥漫，年平均相对湿度约80%。四周皆有山峦为屏障，日

从小在茶乡长大的小孩，耳濡目染之下，长大后亦能成为制茶能手。



每到采茶季节，姑娘们就背上竹篓上山去。采茶工作十分辛苦，但采茶女们却甘之如饴。

照较短，适合茶叶生长。茶园土壤绝大部分为风化的火山砾岩、红砂岩及页岩，富含矿物质及腐植质，与《茶经》所称“上者生烂石”相符，是武夷岩茶品质优异的首要条件。武夷岩茶自古被称誉为“致山川精英秀气所钟，品具岩谷花香之胜。”任何外地山茶均仅能望其项背。武夷岩茶驰名寰宇，与享誉极高的武夷

武夷人将品茶、观景、赏艺融为一体，发展出一套典雅细致的茶艺表演。



名丛的筛选培育密不可分。名丛的花色繁杂，各逞其丽。名丛中最负盛名的是大红袍、铁罗汉、白鸡冠和水金龟。大红袍享“茶王”之誉，盛名之下传闻颇多，脍炙人口。大红袍主要是以其嫩叶为紫红色而得名，其树干粗壮，分枝颇盛，成品茶香若兰桂，馥郁悠长，“岩韵”极为明显。在1997年武夷山岩茶节举办的茶叶拍卖会上，20克由大红袍母株采制的茶叶，以将近16万元人民币的高价成交，令人咋舌。

评茶 “积年不啜建溪茶，心穷黄尘塞五车，敢乞君侯分数个，暂教清興绕烟霞。”（元·耶律楚材）鉴评茶质是一件极为细致的事情。岩茶制成品的优良，必须根据以下标准条件予以鉴评。形状：须质实量重，条索长短适中，整齐美观。色泽：以色呈鲜明绿褐色为上品，俗称宝色。条索表面应有蛙皮状小白点，这是揉捻适宜、焙火适度留下的一大特

征。香气：岩茶为半发酵茶，故其香应兼有绿茶之清幽与红茶之醇厚，香气愈强愈佳、愈纯愈佳。水色：岩茶水色一般呈深橙黄色，清澈鲜丽，以冲泡至第三、四次而水色仍不变淡者为贵。滋味：岩茶入口须有一股浓郁的芬芳气味，入口过喉，均感润滑性活，起初虽然稍有苦涩，过后则渐渐生津回甘，韵味悠长。其佳者，有股难以形容的岩韵，令人回味无穷。冲泡：通常以能够冲泡五次以上，原有气味仍未变淡者为佳，上者甚至可以冲个十几泡！叶底：冲开水后，叶片柔软易展开。叶缘可见一圈银朱色；叶缘内呈绿色，或略带黄色，叶脉淡黄，以三分红（叶缘）、七分绿、叶片完整者为佳。

品茶 “幔亭峰下御园旁，贡人春山采焙乡，云蒸雨润成仙品，器洁

泉清发异香。”（清·查慎行）品赏武夷岩茶是一种极富诗意的赏心乐事，自古以来即得文人学士之宠，其风流传至今，讲究环境、心境、茶具、水质和冲泡技巧等。通常品茶的环境和场所须要求清静淡雅，茶室布置宜古拙、朴实、简洁。泡茶与水质关系极大，以山溪泉水为上。煮水最好用砂壶或铜壶，并用瓦炉、硬木炭，冲泡岩茶宜用沸水。将沸水冲入，满壶为止。大约1分钟后即可倾入杯中品尝，不宜久置壶中，以免苦涩败味。品茶时，应先嗅其香，再看其色，三品其味，后观叶色。品茶注重精神感受，要慢酌细啜，徐徐入口，才能品出真味，饱领茶中情趣。初品者体会是一杯苦，二杯甘，三杯味无穷；嗜茶客更有“两腋清风起，飘然欲成仙”之感。品茶不仅是一种

艺术享受，也是交友联谊、沟通情感的一种形式。以茶会友，和敬谈心，堪称人生一大快事。

武夷山具有丰富的茶文化传统。当地人还保留了祭茶的古老仪式。



武夷岩茶有道特别的烘烤工序——将炭灰置于茶篓的扁盖上，文火烘烤。据说，这是一道非常玄妙的工序，对茶叶品质影响很大。



腾冲火山群

中国火山之冠

▶▶▶ 据地质考证，中国是世界上火山活动最强烈的地区之一，而云南腾冲县则是中国著名的近期火山区。其境内的火山有 97 座，分布面积达 1000 多平方千米，规模宏大，保存完整，分布集中，类型齐全，位居中国火山群之冠。

云南腾冲火山群，位于中国横断山脉南段，高黎贡山西侧，北起瑞滇，南至清凉山、小丙弄，东起龙川江，西至槟榔江，南北长约 90 千米，东西宽约 40 千米。在此范围内，火口保存完整的有 22 座，火口残破的有 23 座，无火山机体而有火山口的 10 余座，其余为无火口的火山机体。今天，人们虽只能看到“死火山”，但资料分析结果表明，腾冲火山并没有死，而是在休眠。腾冲境内几十座火山均沿南北向一字排开，以打鹰山、黑空山、大小空山、铁锅口、马鞍山、覆锅山、团山、小团山、小马山及火口湖最为著名。

云南腾冲、黑龙江五大连池、山西大同、新疆于田并称中国的四大火山王国。其中，云南腾冲火山群规模最宏大，保存最完整，也最具有代表性。



腾冲火山群
距腾冲县城较近的打鹰山被人们誉为“小富士山”，其火山外形与日本的富士山极为相似，远远望去，山上野花烂漫，山下湖水盈盈。大小空山及黑空山与其名字极为相配，是火山群落中最典型、最具观赏价值的部分。它们排列均匀，像三座完美的火山锥模型一般展现在人们的眼前。离这里稍远的铁锅山，更像两口大铁锅架在一座山上。春天，当喷火口里马缨花盛开的时候，从高处看去，犹如火山正在喷发。

据科学家考证，腾冲火山群的喷发形式，基本属于裂隙式和中心式两种。裂隙式喷发，为上新世与早更新世的喷发，性质较为宁静，偏基性的熔岩流粘性小而流动大，



常形成深黑色的玄武岩和粗玄武岩。中心式喷发，为更新世和全新世喷发，按喷发的先后和岩性的差异，又分为两种：一种为中性或偏酸性的安山岩与英安岩，多具流纹构造或带状构造，喷发性质为剧烈式；另一种为基性或基偏中的玄武岩与安山玄武岩，构成多级熔岩台地或突兀的截顶圆锥状火山，其喷发性质为半剧烈—宁静式。

火山四大类

腾冲火山群按其物质组成和形态特征，可分为四大类：锥状火山，主要由玄武岩、安山玄武岩组成，火山锥相对高差 50～750 米，火山外壁坡度为 15～30 度，形状呈截顶圆锥

体，其上火口保存完整。多数火山锥不只一个火口，其内往往发育有火山中心丘。属于此类的有黑空山、团山、小团山、打鹰山等。钟状火山，由流纹岩、安山岩、凝灰岩组成。因这类火山熔岩性大、温度较低、向外流动性小，所以在喷口周围不断累积增高，形成了山坡较缓、顶部浑圆的钟状山丘。属于此类的有来凤山、铁锅山等。臼状火山，也叫“马尔式火山”，锥体较为平缓，底部直径 1500 米左右，火山口呈臼状，直径 50～140 米，深 5～25 米不等，火口内往往积水成湖，景色秀美。属于此类的有青海、北海、顺江街等火山。盾状火山，一般顶部较为平缓，火口呈浅碟状，深 5～30 米，火山相对高

差在 50～200 米，锥体底部多呈椭圆形或圆形，直径约 300～1500 米，由安山岩和安山玄武岩组成。

腾冲火山群国家公园是我国的第一座火山公园。这里分布了八大火山群，大小火山 97 座，熔岩流面积达 1038 平方千米。



锥状火山，通常由熔岩岩流及碎屑物的互层所构成，其坡度各处不一，因多凹坡而成锥状。地球上的火山以锥状火山形态出现的最多。

熔岩台地

腾冲熔岩台地，广泛分布于火山锥体周围河谷和盆地中。其面积远远大于火山锥体所占的面积，可分为三种：环火口湖熔岩台地，由火口溢出的熔岩流形成的台地，主要分布在顺江街、团山一带。台地上有圆形的小火口，直径百余米，深由几米到 30 多米不等，有的积水成潭。由于火口小，溢出的熔岩不多，熔岩面积不大，一般只有 2 平方千米左右，台面高出河谷 10 米左右，熔岩流具有流向、扇形、层状的特征。环火山锥熔岩台地，分布在火山锥体周围，为中心式火山喷发时形成。如打鹰山、黑空山、马鞍山、老龟山、来凤山等火山锥周围，因熔岩流受地形、岩浆及粘度等因素的影响，形成平行条带状、绳状、堤垄状、放射状等岩流特征。裂隙溢出的熔岩台地，分布于河谷和盆地中。其岩性为橄榄玄武岩，由深部的熔岩沿断裂带溢出地表后形成。溢出的熔岩量大，流动快，熔岩厚，分布面积广。

丰厚的地质资源使腾冲火山群成为一座著名的“火山地质博物馆”，享誉中外。



哈尼村寨坐落在半山向阳坡上，村后是茂密的森林，村寨以下是万道梯田。高山森林、半山村寨和低山梯田，构成了哈尼族独特的生存空间和农业生态系统。

▶▶▶ 如果把云南比做一片飘落的枫叶，那么从西北到东南横贯全境的一支山脉就像它的主脉：横断山脉从西北部插进云南，其支脉云岭继续向东南延伸，而接近云南东南边陲的红河、毗邻越南的一段就是哀牢山。在这里，不同的民族定居在不同的海拔高度上，以不同的方式适应和改造着自然，形成了独特有趣的民族地理景观。

特色哀牢山

民族地理景观

哀牢山将云南的气候切成了两半：冬天，强度较弱的东北冷空气很难翻越哀牢山影响山脉以西的地区，因此山的东部气温明显低于西部；夏天，哀牢山西部处于西南暖湿气流的迎风坡，降雨丰沛，而东部由于地形闭塞，多焚风，干热少雨。如果在冬春之际从空中接近这座云海升腾的神秘山脉，你会惊讶地发现，这里简直是不同气候景观

的微缩景区：从最高处海拔 3074.3 米的西隆山，到最低处仅 76.4 米的红河出境处河谷，寒带、温带、亚热带、热带气候依次排列。当西隆山巅白雪纷飞的时候，红河谷地却炎热如夏，简直是“一山分四季，隔里不同天”。而透过盘绕山顶的袅袅云烟俯瞰若隐若现的村落城镇，你还会看到在哀牢山不同海拔高度的阶梯上活动的一群群不同装束的民族。

河谷傣族

据说，傣族是哀牢山区最早的居民，占据了哀牢山下最丰饶的河谷地区。哀牢山地区的傣族分为两支：居住在红河河谷的傣族自称“傣罗”，又称“旱傣”或“黑傣”，妇女衣服宽大肥硕，袖口镶红绿两色，下着黑色齐膝短裙，住房是土木结构的“土掌房”；居住在藤条江沿岸的傣族自称“鲁傣鲁南”（意即“水的儿子”），又称“水傣”或“白傣”，他们种水稻、善捕鱼，所居竹楼冬暖夏凉，妇女爱穿蓝色或白色窄袖对襟紧身衣和彩色花筒裙。藤条江畔的普洱寨是一个典型的傣族村寨，村民们是 100 多年前从西双版纳景洪县大勐龙迁来的。橡胶成为他们最重要的一项财产，也是姑娘出嫁的重要嫁妆。

半山哈尼人家

哈尼族有句话：“要吃肉上高山，要种田在山下，要生娃娃在山腰。”哈尼族居住在红河南岸哀牢山的半山区。在他们看来，半山是最适合人类居住的地方。这里气候四季如春，冬暖夏凉，往上的高山区森林密布、气候寒冷，是狩猎的好去处，

哈尼族是云南独有的民族之一，源于古代的羌人族群。在千百年的历史岁月里，他们经过漫长的迁徙历程，最后定居于滇南的群山峻岭之中。



哀牢山的傣族分为两支：旱傣和水傣。旱傣在河谷区修建了木结构的“土掌房”居住，而水傣生活在藤条江沿岸，住在传统的傣家竹楼里。

而往下的河谷炎热潮湿、瘴疔流行，在旧时卫生条件差的情况下不适宜人的生存，但适合庄稼生长。

梯田是哈尼族千百年来在哀牢山上雕刻出来的卓越作品。在哀牢山区，几乎所有哈尼族居住的地方都埂回堤转、重重叠叠。道道梯田环绕大山，在四季流转中变幻出不同的色彩。在哈尼族的梯田里，水以奇特的方式贯穿于农业生态循环系统中：高山森林所孕育的溪流被引入盘山而下的水沟中，流入村寨，流入梯田，以田为渠，长流不息，最后汇入谷底的江河湖泊，又重新蒸腾为云雾，贮于高山森林。哈尼族的“流水施肥”恐怕是世界上独一无二的。他们利用高山流水来施肥：一方面是自然施肥，来自深山老林的大量腐殖质顺流而下，灌入梯田。另一方面是人工的“冲肥”。哈尼族村寨中有一个大水塘，家家户户也有自己的小水塘。平时，家禽牲畜粪便、灶灰垃圾都积存在这里，称之为“肥塘”。栽秧时节，人们开动山水，搅拌肥塘，肥水就顺沟而下，流入田中。只要通知别家关闭水口，就可以用自家的小肥塘单独冲肥入田。



哈尼族人的房子为砖木结构，但屋顶上一般都铺着厚厚的稻草，远远看去，就像朵朵蘑菇，故而称为“蘑菇房”。

高山苗族

苗族进入红河南岸哀牢山区的时间较晚，最适宜人居住的地方已为其他民族占据，所以只能生活在较为艰苦的高山和石山地区。苗族在 2000 多年前就是一个农业民族，居住在长江中下游的洞庭湖一带，后来渐渐南移，明代由贵州迁入云南文山，再经蒙自、屏边等地迁入哀牢山区。苗族村寨散落在一片乱石丛中，粮食也种在密布的石头之间：在较为平整的地方，裸露的石头垒成地埂，中间填土形成台地以生长庄稼；而在陡峭的山地，粮食就干脆种在石缝之间。

哀牢山就仿佛一条历史长河，数千年漫漫岁月像河流一样经过这座山，留下的是各种民族创造出来的独特文明。