

地处青藏高原东端的甘肃省甘南藏族自治州被誉为“中国的小西藏，甘肃的后花园”，这里不仅有茂密的原始森林，秀美的山川湖泊，壮观的雪山草原，而且还有藏区独特的人文景观，在这些大自然恩赐的美丽宝藏中，郎木寺就是其中比较著名的招牌景区之一。

一镇跨两省的郎木寺，海拔高度3300米，让人近镇褪俗念、净土入梵天。这里的传统民居与藏传寺院完美融合，远处的高山、森林及一江泉水都让这里充满了人间净土般的禅意。凭借着这如诗如画、绝美纯净的景色，郎木寺曾被评为全国魅力名镇二十强，素有“东方小瑞士”“梵天净土”等美誉。一直以来，郎木寺便是海内外游客尤其是西欧等地游客最青睐的旅游胜地，也是摄影师们取景拍摄的理想天堂，在许多去过郎木寺的人心中，那里的景色根本无法用语言去形容和赞美。

被誉为“东方的小瑞士”

据说，上世纪二十年代，曾经有一位美国的传教士来到郎木寺，被这里神奇的传说、秀美的山川以及纯朴的民风深深吸引，回国后便把这段奇幻旅程写成了《Tibetlife》，中文译本为《西藏的地平线》。书中把郎木寺誉为“东方小瑞士”，从此这个神秘小镇开始名扬海外，让世人惊叹，在这群山环绕的山窝窝里竟也有这样一个微缩版的“东方小瑞士”。直到今天，仍有不少海外游客慕名而来，来寻找传教士的Tibetlife。

郎木寺位于甘肃和四川两省的交界处，一半属于甘肃甘南藏族自治州碌曲县，一半属于四川阿坝藏族羌族自治州若尔盖县，离最近的县城都在七八十公里左右。除了自驾游外，去郎木寺主要是乘坐班车，一是从甘肃省甘南藏族自治州州府所在地合作市到郎木寺，或者从甘南藏族自治州境内的夏河县、碌曲县到郎木寺的班车。二是兰州到郎木寺虽无直达班车，但可乘坐兰州到甘南藏族自治州迭部县的班车，至郎木寺桥处下车然后徒步约3公里。在四川省境内可以从阿坝藏族羌族自治州的若尔盖县乘坐班车去郎木寺。

笔者曾在甘肃省甘南藏族自治州迭部县工作过十几年，因工作关系先后去过郎木寺十余次，此次再去郎木寺已时隔23年。印象中，昔日的郎木寺小镇都是泥巴路，一到雨雪天气道路就泥泞不堪，街道两旁散落着十几家零星的店铺。而如今的郎木寺经过不断修整和现代化的改造，已经是一个比较现代化商业化的景区小镇了，主街两旁是各色客栈、餐厅和特产小店，旺季时是一个人流如潮的非常热闹的世外桃源小镇。

有一个美丽的传说

郎木寺，一个充满神秘的神性色



郎木寺

近镇褪俗念 净土入梵天

□汪志文/图



彩的名字，也许，初听这个名字，你是否也会以为它就是一个寺院的名字。其实郎木寺既是寺名，也是地名，全称“德合仓郎木”，意为“虎穴天女”。境内一条小河穿镇而过，它有一个很气派的名字——白龙江，白龙江是嘉陵江的主要支流，也是长江的分支流。每一个神奇的地方基本上都有一个美丽的传说，郎木寺也不例外。相传远古时期，这里风光秀丽，人们过着幸福生活。可是猛兽妖魔看着眼红，争占地并带来许多灾难。有一天启明星升起之际，自然而鸣的吉祥海螺声“呜呜”地回荡在四山之间，把人们惊醒。莲花生大师以山神为坐骑，一路降妖伏魔而来，让太阳重新照亮这块圣地，并施展法术将吉祥天女“华丹拉姆”显现在石洞中，让吉祥天女永久地保佑这片土地和生灵。法力无边的吉祥天女随时降伏妖魔，使妖魔逃之夭夭，由此消除了灾难。吉祥天女还驯服了山林中的许多猛虎，不但不加害众生，还守护在洞口，保护天女的安全。

作为藏区所在地，郎木寺境内有两座藏传寺院，其中的格尔底寺也叫“达仓纳摩格尔底寺院”，依白龙江而建，以银顶、红墙为主的建筑格外醒目。格尔底寺是四川省西北部的藏传佛教大寺之一。另一座是位于格尔底寺北方的甘丹赛赤寺，寺院内有大

经堂、续部经堂、弥勒殿、长寿殿、金瓦殿、护法殿、马头明王殿等十余座建筑，金碧辉煌的镀金顶显得格外耀眼。

给你的心灵带来平静

郎木寺镇和纳摩大峡谷是去郎木寺旅游最主要的两处景点。因为一镇连两省，郎木寺向北临近甘南的夏河县拉卜楞寺，向南则可进入阿坝境内的若尔盖草原和甘肃省迭部县境内的扎尕那景区。整个郎木寺除了白龙江穿镇而过的江南江北两座藏传佛教寺院可以去游览外，纳摩大峡谷也是欣赏风景的绝佳地点。

纳摩大峡谷位于若尔盖县北部纳摩格尔底寺所处地带，在格尔底寺景区范围内的山谷中。峡谷里有个仙女洞，映入眼帘的是仙女洞的洞口结着藏民惯用的经幡和哈达，很显眼。洞口有一米来高，弯腰才能进去，从外头朝里看，里面黑漆漆的，时不时还听到“滴答滴答”的流水声。仙女洞外是一条溪流，水流声就是从这来的。

除了仙女洞外，纳摩大峡谷也是个轻徒步的好去处。峡谷入口需踩着石头溯溪进入，穿过杂乱的碎石路，一片开阔的草甸纳入眼前。远处是一线天峡谷缝隙和嶙峋的怪石，近处是吃草的牛马和遍地野花。如果你在峡谷转悠且兴致来时放声高歌，声音会在山谷里久久回荡。看云雾缭绕中半遮面的巍峨群山，大有一种“众鸟高飞尽，孤云独去闲”的奇妙意境。

都说那里是离天最近的地方，都说那里的天有好多种颜色，都说那里的山随云变，都说那里是人间仙境。被山和草原包围着的郎木寺，安静如同平静的湖面，尤其是夏秋季节的小镇周边，辽阔又空旷。郎木寺就像隐藏在山间的世外桃源，没有华丽的外表，却召唤着一个又一个渴望心灵平静的人。无论何时，只要你累了，郎木寺永远都会是你的心灵归宿。

郎木寺是一个充满魅力和神奇的

小镇。在这里，你无论是来欣赏自然景观，感受大自然的力量和宁静，还是探索历史秘籍，了解和体验藏族文化的独特魅力，郎木寺都能满足你的期望。在迷人的清晨和黄昏时分，薄雾和炊烟笼罩着山坳中的小镇，温暖的金黄色泽铺满整个大地。当阳光照射在寺庙的金顶上，山间的牧民小屋冒出袅袅牛粪烟火，站在山顶目睹这美丽景色的你一定会承认：郎木寺并非浪得虚名，这里是寻梦者的天堂，来吧，不论何时，不论年龄，郎木寺都值得一游！

约稿

【休闲生活】

或是对一个城市的深入解读，或是对一条旅游路线的亲身体验，亦或是旅途中感受的风土人情、历史文化、吃喝玩乐……本栏目注重记录旅途中的美好过程，以玩家身份为读者旅途生活服务。字数在1000-1500字。要求有小贴士，有图片。

【驴友笔记】

这里不是泛泛的游记，而是旅途中的风光景致、人文历史、游历故事所引发的情思、带来的感悟。就像品一杯清茶，淡淡悠远。本栏目注重旅途故事和旅途感悟的分享，为您提供一个休憩的场所。字数在600-800字。

【美景分享】

无论是国外的还是国内的景点，无论是专业相机还是手机拍摄，只要图片精美，再精美，标明拍摄地，文字风格活泼生动，吸引人，都可以和大家共同分享。要求大图、100字以内的图说。

本版邮箱：

zhoumolvyou@126.com