

2026 年 7 月黃河風情線

前言

過往曾參加過香港高齡教育工作者聯誼會（高教聯）舉辦的旅遊 4 次，都是由富澤國際旅行社提供服務，價錢比一般旅行社稍高，但服務有水準。每次都會印製一本資料全面的旅遊小冊子。今次見到黃河風情線的行程，主要景點都未曾去過，時間亦適合，於是報名，和好友區妙寶（阿寶）結伴同遊。

7 月 20 日（星期一）

半夜看完世界杯決賽再睡，起來時下雨兼雷暴，見到雨勢減弱立刻提早出門，天文台剛把黃雨警告轉為紅雨。09：30 準時到達香港國際機場。領隊黃潔萍協助團友自助領取登機證，接著寄運行李。全團連領隊 14 人，以前曾跟過黃潔萍帶領的旅行團，今次亦重遇王楚高和周嘉玲夫婦。

阿寶邀請我倆到美國運通的貴賓廳吃早餐，豐富而可口，大快朵頤。乘搭東方航空公司的 MU6098 號班機往甘肅省省會蘭州，原訂 12：20 啟程，但遲了 40 分鐘。

飛機於 16：10 降落蘭州中川國際機場，比原訂時間只是遲了 15 分鐘。天陰，氣溫 27°。小部分乘客包括一位團友的行李遲了 20 分鐘才送到。女導遊傅麗榮（小榮）接機，帶領我們步行前往停車場，司機李師傅，旅遊車核載 49 人，每人平均可佔 3 個半座位。

17：30 離開機場。下著不太大的雨，不久停了，之後又下了幾分鐘雨。小榮介紹了一些甘青大環線的資料。甘肅古稱隴，現簡稱甘。青海簡稱青，相對落後，自從建設了甘青高鐵，青海的旅遊才逐漸發展。蘭州城始建於西漢，古稱金城，因建城時挖到金礦而得名，另一說法是城池固若金湯的意思。青海的酒店未必有空調，因晚上清涼。朱元璋第 14 子朱模獲封為肅王，初時的封地是甘州（現時的張掖），後來遷到蘭州。蘭州曾經污染嚴重，看不見藍色天空，現

時已大幅改善。香港人常提到蘭州拉麵，本地人稱為牛肉麵，其實是用牛骨熬湯的淨麵，要加錢才会有牛肉；下單時店員會問吃什麼，其實並非有其他食物供應，而是要說清楚是否清湯、是否加牛肉、要不要蘿蔔和菜、麵是粗或幼及多少等。本地人喜歡晨早吃頭鍋湯，因味道最濃。

經個多小時車程來到**蘭州古街**，這是一個融合明清仿古建築、絲路文化與現代商業的休閒街區，主要是酒店、食肆和服裝店等。街區內建設了小運河、小橋、水車等設施，有一些樹上吊著可以亮燈的詩句。古街對面有一座**甘肅簡牘博物館**，古代把文字刻在竹條上，窄的稱簡，闊的稱牘；這是世界唯一的簡牘博物館，收藏的包括大量漢代文獻。到達古城不久就下起微雨，離開前天空出現彩虹，可惜色彩不夠鮮艷。

乘車約半小時前往市中心，在縱橫天下吃晚餐，**14** 人一枱，著名菜式是手抓羊肉。菜式多，比一般團餐豐盛。餐後經 **10** 分鐘車程抵達錦江陽光酒店。

7 月 21 日（星期二）

06：30 起牀，陽光普照。**08：00** 出發，前往遊覽黃河河畔的 **3** 個蘭州地標景點。

經 **40** 分鐘車程來到**金城關文化旅遊街區**下車，沿黃河南岸向東行，不久來到**蘭州黃河鐵橋**，原名**第一橋**。早年橫過黃河依賴浮橋，但浮橋不時被沖毀，引起傷亡。**左宗棠**擔任陝甘總督期間，曾和德國商人商議建造鐵橋，因負擔不起所以擱置。至 **1906** 年地方官員和德商談妥條件建橋，由美國人設計，工程由德國人負責，材料由德國運到天津，再經北京運到蘭州。**1907** 年動工，**1909** 年 **8** 月通車，成為橫跨黃河第一條永久大橋，被譽為天下黃河第一橋。後因紀念**孫中山**而改名**中山橋**。現時橋樑只容行人而不行車。

由鐵橋走過對岸，右邊是由羣羣背負的「**黃河第一橋**」石碑，左邊則是設於 **2009** 年的「**中山鐵橋 百年紀念碑**」。我們沿河邊往西行，來到快艇和羊皮筏子碼頭，羊皮筏子是由 **12** 個連起來的吹氣羊皮浮起的方形竹筏。望向水流急速的黃河上的羊皮筏子，最多人的一隻竟然坐了 **7** 個人，其中只有一個人拿著木

槳來划動。橫跨黃河還設有索道，3 個吊車一組，以前未有見過。

之後經過一組**唐僧四師徒**的金色**雕塑**。接著來到**蘭州水車園**，有兩個大水車，較新的一個正在轉動。當年的農業灌溉，有賴奔騰的黃河河水轉動水車。園內介紹了水車運作的原理和**蘭州水車之父段續**的事蹟。園內還有一座於 1993 年仿蘭州古老**水磨坊**而建的水磨坊，水磨坊早在三國時代曹魏金城已出現。離水車園不遠有一座**綠色環保雕塑**，主要由 3 個如倒轉雪糕筒的構築組成，也有**生命之樹**的稱謂。

最後來到**黃河母親雕塑**，以東方女性善良、樸實、端莊、秀美的母親造型和懷中戲水的天真幼兒形象，象徵中華民族的博大胸懷、生生不息以及中華兒女健康快樂、茁壯成長。雕塑上的獨特魚紋，源自甘肅大地灣的彩陶紋，寓意着五千年的中華文明源自黃河，源遠流長。雕塑於 1986 年建成，於 2016 年列為甘肅省級文物。作品長 6 米，寬 2.2 米，高 2.5 米。

10：00 離開河畔，20 分鐘到達**蘭州西站**，還有超過個半小時才開車。編號 D2749 的班車於 11：58 啟程前往**敦煌**，直線距離 900 多公里，這是首次乘搭 7 個半小時的高鐵，從未試過有那麼長的空閒時間，不過我有足夠事情打發時間，並非遊手好閒。由於晚餐太豐富，決定午餐吃乾糧就算了。

19：26 抵達**敦煌站**。旅遊車核載 48 人，座位有充電設施，司機姓安。經半小時車程抵達海聯國際飯店。前往餐廳時，廿多位員工列隊於通道旁，不知是歡迎我們還是正在接受訓示。酒店很新，房間光猛闊落。

7 月 22 日（星期三）

06：30 起牀，08：00 出發，前往青海省**黑獨山**。不一會，經過**敦煌夜市入口的牌樓**；之後的迴旋處豎立了一個**飛天反手彈琵琶的石雕**；不久跨過流經敦煌的河 - **黨河**；再前行左邊遠處是**鳴沙山**，小榮指世界上有 28 個沙漠可以發出聲音，都符合 3 個特別的條件。

小榮介紹了很多關於甘肅和青海的資料。甘肅形似如意；青海狀如兔子，青海

湖是眼睛。甘肅的降雨量每年 800 厘米，但青海只得 38 厘米。甘肅有六大地貌：

1. 龍蘭山地，原本包括九寨溝，後來由甘肅撥給四川，這區現時包括小九寨，也有中國的第二大熊貓培育基地。
2. 甘南草原，其中最著名的是拉不楞寺。
3. 隴中黃土高原
4. 河西走廊，絲綢之路中重要一段，佔了三分之一，曾是匈奴人的根據地。
5. 祁連山脈，共有 3,666 條冰川，水屬鹼性。
6. 祁連山以北地帶，最重要的是酒泉衛星發射中心，又稱東風航天城。

中國四大高原包括：

1. 青藏高原
2. 黃土高原
3. 內蒙古高原，4 個之中最低，低於 1000 米
4. 雲貴高原，多水，喀斯特地貌，有溶洞

途中經過**敦煌絲路遺產城**，現時用於拍攝電影。日本人在 1980 年代初期拍了一套關於絲綢之路的片集，在此地建立了拍攝基地。於 1983 年在香港播放時，由羅文主唱主題曲「同途萬里人」。拍劇完畢後，日本人打算把所有設施拆掉燒掉，中國就設下所有廢物必須搬回日本的條件，最終有部分設施留存下來。

後來見到遠方有兩座圓筒形的高塔，塔頂似超級明亮的巨燈，有如兩把火炬，原來那是中國電力建設集團的**敦煌光復電站**，是**熔鹽塔式光熱發電站**，被稱為**沙漠中的向日葵**。向日葵的花芯是 260 米高的吸熱塔，周圍佈置了 12000 塊定日鏡，每塊鏡反射面積 115 平方米，將光照反射到塔頂，整個光場總反射面積達 138 萬平方米。採用了高科技，即使沒有陽光也能 24 小時無間斷發電。

在阿克塞服務區稍休，裡面設有高原預防站，有氧氣樽和抗高反新科技的高能維肽供應，後者每瓶¥100。繼續行程又見到遠方有另一座吸熱塔。之後經過**蘇干湖**，是候鳥自然保護區。這一區也有很多風力發電機。

經過 4 小時車程，來到黑獨山景區，海拔 2,800 米。遊客甚多，人如潮湧。在

天下食客吃午餐。餐後乘坐景區車約 20 分鐘往遊覽區。

黑獨山山體核心由火山岩、變碎屑岩及玄武岩構成，經地殼運動抬升成山體，在**柴達木盆地**強烈的風蝕作用、巨大的晝夜溫差及暴雨下，歷經千百萬年打磨，讓岩石形成陡峭崖壁與嶙峋褶皺；同時岩石中的鐵質、錳質等元素氧化，在表面凝結成一層黑色「沙漠漆」薄膜。黑獨山是全球罕見的**黑色雅丹**地貌，山體呈現「山尖黑、山腰灰、山底白」的天然水墨漸變，連綿起伏，酷似月球表面的荒蕪地貌，被稱為「**中國水墨丹青**」及「**地球上最像月球的地方**」。遊覽大半小時後，乘坐電瓶車前往**胭脂山**，來回的車費是¥20。

胭脂山山體主要由淡紅色砂岩、泥岩及砂礫岩構成，是遠古湖泊沉積物堆積形成，後經青藏高原地殼構造運動抬升，露出地表。經千百萬年的自然雕琢，將水平岩層塑造成**山丘狀丹霞**地貌，同時岩層中富含鐵質的礦物質充分氧化，讓山體呈現出從淡粉到赭紅的漸變色調，宛如大地塗抹的胭脂，因而得名，亦有**彩虹山**之稱。

乘坐電瓶車回到黑獨山遊覽區後，再往 3 米闊的棧道觀光一會。在景區逗留了約兩小時。乘景區車回停車場。**16：30** 出發前往**冷湖鎮**，約 20 分鐘來到雲朵酒店；這個小鎮常住人口不夠 2,000，連流動人口約 8,000。休息個多小時後，**18：00** 集合，步行前往約 200 米外雅丹之星酒店的壹和餐廳吃晚飯，部分菜式頗辣。

7 月 23 日（星期四）

06：30 起牀，**08：00** 出發。小榮介紹了很多關於中國主要是青海的資料，青海是中國第四大省。青海，即青色的湖，先有青海湖，**1929** 年才有青海省之成立。人口 5 百萬，卻有 7 千萬隻牦牛。青海有 10 個特點：

1. 一個高原 - **青藏高原**
2. 兩個經濟區，其中省會**西寧**，海拔 2,200 米，夏天平均溫度 15-17°，有**夏都**之稱。西寧是國家體育培訓中心，其高原位置讓運動員受訓後在較理想環境時有更佳表現。第二大城市是**格爾木**。
3. 三江源頭，包括**長江**、**黃河**和**瀾滄江**（湄公河）。

4. 4 省相鄰，新疆、甘肅、四川、西藏。

5. 5 大名山，唐古拉山、崑崙山、巴顏喀拉山、祁連山，阿尼瑪卿山，5 山中間是柴達木盆地。

6. 6 大鹽湖

7. 7 個民族

8. 8 大城鎮區

9. 9 層妖塔

10. 10 種野生動物

雅丹地貌，是一種典型的風蝕地貌，由一系列平行的壟脊和溝槽構成，順盛行風方向延長，長數十到數百米不等。雅丹一詞的起源是 1903 年一隊外國探險隊（其實是盜寶者）在新疆羅布泊見到這種地貌，維吾爾嚮導告知是 **Yardang**，意為有陡壁的小山包，即風蝕脊。由於風的磨蝕作用，小山包的下部往往遭受較強的剝蝕作用，並逐漸形成向裡凹的形態。如果小山包上部的岩層比較鬆散，在重力作用下就容易垮塌出現陡壁，形成雅丹地貌，有些地貌外觀似古城堡，俗稱**魔鬼城**。

今晨的車程約 4 個半小時，沿 **G315** 公路走，馬路兩邊大部分時間都是沙漠或雅丹地貌。經過兩個半鐘頭來到一座不大的公共廁所，立刻聞到異味，原來廁所是鎖上的，過路人被迫在周圍半遮蔽的地方解決。

這一區稱為**南八仙雅丹地貌**，地名源於 8 位尋找石油資源的女地質隊員，因迷失方向缺水而犧牲，她們的紀念雕像屹立在此。這裡奇特的地貌對地磁構成影響，羅盤在此會失靈，人們容易迷失方向，故又有**南八仙魔鬼城**之稱。

12：30 來到**水上雅丹**景區，海拔 2,700 米。先到旅遊中心的餐廳吃自助餐午飯，標價是¥49。

水上雅丹（烏素特水上雅丹地質公園）是世界上唯一分佈在水中的雅丹地貌，位於青海省西部的大柴旦轄區。其成因是 2007 年，**崑崙山**的**那凌格勒河**洪水爆發，河流改道，令柴達木雅丹地貌群出現湖泊，一座座高低錯落形態各異的土丘屹立在湖水之上。堪稱雅丹地貌的大熊貓。由於這一區多鹽，所以湖水是鹹的。

乘坐景區的電瓶車，沿離岸一段距離的路行駛，至一公里多轉出岸邊，至望海台站下車，但見一座座大小和形態不同的土丘散佈在碧綠的湖水上。除了觀光外、其他活動包括乘坐快艇穿梭於小島、騎駱駝、購買鳥食餵海鷗和玩沙灘車。在這區遊覽約半小時後，乘電瓶車（或兩卡的小火車）沿海岸的馬路回起點，中途先後於蓬萊仙島站和西海艦隊站下車遊覽。

15：50 離開景區，兩個多小時後在路旁的避車處小休，讓團友解決自然的呼喚。此地屬於鹽沼地段，禁止走出馬路。接近 **20：00** 來到格爾木，在迴旋處的中央豎立了一個紀念碑，寫著「**山宗水源格爾木 高原雙擁模範城**」；格爾木是一個駐軍城市，「雙擁」是軍隊擁護百姓和百姓擁護軍隊的意思，格爾木連續十年獲得「**雙擁模範城**」的稱號；從市容看來這個城市相當先進。在凱邦禮宴中餐廳吃晚飯，大圓枱足夠坐 **24** 人。晚飯後 **10** 多分鐘來到萊卡酒店，這是第一晚沒有空調，但有風扇。

7 月 24 日（星期五）

06：30 起牀。**08：00** 出發。天陰，空氣中瀰漫著霧霾。小榮沿途介紹，主要講述中國地理。中國有 **4** 大盆地。新疆有兩個盆地，塔里木盆地面積全國最大，準噶爾盆地為第二大；青海的柴達木盆地最高，達 **1300** 米，因礦產多被譽為聚寶盆。四川盆地則最肥沃，有長江流經。

經 **50** 分鐘車程到達**察爾汗鹽湖**景區，這是**中國第一大，世界第二大鹽湖**，面積 **5,856** 平方公里，比「天空之鏡」茶卡鹽湖大 **55** 倍；東西長 **160** 多公里，南北 **20 - 40** 公里，海拔 **2,650** 米。這裡的湖水內沒有動植物，被稱為「**生命禁區**」，卻蘊藏著十分豐富的礦產資源，包括鉀鈉鎂碘等，總儲量高達 **600** 億噸，全國 **97%**氯化鉀都儲量在察爾汗鹽湖中，高達 **500** 億噸。氯化鉀是我們食用鹽的主要成分，這些鹽可供地球上 **70** 億人口食用千年。

轉乘景區的旅遊車，初時見到很多廠房，之後沿馬路行駛，馬路由鹽的碾壓結晶體建成，稱為「**萬丈鹽橋**」，總長度 **32** 公里，折合市制可達萬丈，把鹽湖一分為二，其承載力足以讓飛機升降。約半小時到達觀光區，最顯眼的是一座還

未完成沒有座位的摩天輪，可以想像坐在其上俯瞰鹽湖美景的快感。翠綠的湖水給人優雅大方的感覺；岸邊分佈著一些鹽花的結晶體；從適合的位置望向淺水的地方，可以看到如鏡子反射的倒影。結晶池內由鹽類結晶形成的珊瑚狀、寶塔狀的白色天然雕塑，千姿百態。觀光區設置了很多打卡的設施，包括吉祥獸、星空屋、太陽傘、沙灘椅、韃靼、花環、假枯樹等。我們乘坐電瓶車至約一公里外最遠的星空屋站，回程時，先後在鹽鏡湖站和碧水瑤台站下車，每個站都盡情拍照，因時間所限，來也匆匆，去也匆匆。

在觀光區遊玩了兩小時就坐景區旅遊車回程，到了**中心碼頭**，停車十分鐘讓遊客拍照。中心碼頭其實並非真正意義上的「碼頭」，而是水採船在鹽田中採鹽後輸送往工廠車間生產加工的輸鹵 **brine** 泵站，是整個鹽田的中樞神經。建廠時只有 4 艘水採船，技術由美國壟斷，每艘 0.5 億元。國家已研發了更高效益屬於自主知識產權的水採船，現時湖內有超過 30 艘水採船。碼頭旁邊有一個「露天博物館」雕塑和一座「萬丈鹽橋」紀念碑。

在附近的天府小炒餐廳吃午飯，這是唯一分兩枱用膳的一餐。這間貨櫃式的小食肆食物還不錯，不過廁所的條件很差。飯後坐車約半小時在一個油站小休。沿茶德高速行駛，約 3 小時後，再在中國石化柯魯克服務站小休。

經 6 小時車程來到**茶卡鎮**，人口只有一萬。在錦天世紀大酒店的餐廳吃晚飯。飯後幾分鐘接近 21：00 來到金恒基大酒店，房間稱為生態富氧房，20：00 至 08：00 接通電源，就有氧氣供應。

7 月 25 日（星期六）

06：30 起牀，08：00 出發。我們住宿的是茶卡鎮，經十分鐘車程就到達有「**中國天空之鏡**」之稱的**茶卡鹽湖**，湖面海拔 3,059 米。藏語的「茶卡」就是鹽湖的意思。

進入景區後，小榮先去領取紅色的防水鞋套，只分男性和女性兩種尺碼，都是比較寬鬆的，足以容納各式平時穿著的鞋子。大家拿著鞋套走往火車站。窄軌鐵路曾用於運鹽，現用於景區交通。上車後才穿上鞋套，共有四個站，我們直

到尾站 - 茶卡雲站才下車。沿著木棧道行到盡頭，走入湖內，湖水甚淺。有很多遊人在湖內拍攝倒影照片。小榮指示大家排成一列，先後擺出幾個姿勢，拍攝了幾張團隊倒影照片。接著是自由活動，看見附近遊人在湖內的倒影十分清晰，但自己試過幾個位置，拍攝的照片總是未合心意，但時間所限，難以再向湖心方面行出去及等候長時間水面平靜下來才拍照，有點入寶山空手回的感覺。坐火車回到前一個站 - 茶卡風站，再度走入湖內拍攝倒影照片，效果仍是差強人意。

之後再坐火車回兩個站，來到茶卡鹽站，這兒有一個茶卡鹽特色遊覽區，有多座鹽雕，包括：

- 1.景頗族，最早在茶卡鹽湖挖鹽使用的民族
- 2.瑤池仙境
- 3.鹽馬古道，有駱駝隊
- 4.成吉思汗，鹽量 5,800 噸
- 5.西王母和周穆王瑤池相會
- 6.茶卡奇緣，藍白雙色西式建築連教堂
- 7.獨角獸
- 8.龍與鳳

乘坐電瓶車到景區出口，比乘小火車快一點。出景區往附近的晚楓酒店的餐廳吃午飯。

經兩個半小時到達**青海湖**，途中翻越**橡皮山**後，見到「**逐夢雙湖**」的大型告示正好反映今日的行程。青海湖位於青藏高原東北部，是**中國最大的湖泊、最大的鹹水湖和最大的內陸湖**，總面積約 46,300 平方公里，環湖周長 360 公里，平均水深 21 米，最深 32 米，湖面海拔 3196 米。由於這裡地勢高，氣候十分涼爽，夏天平均氣溫也只有 15°左右，是理想的避暑消夏勝地。青海湖被譽為**中國最美的湖泊**，是國家 5A 級旅遊景區。青海湖原是外流往黃河的淡水湖，因日月山升起而形成內陸湖，本來流入黃河的支流變成倒灌入青海湖，現稱**倒淌河**。共有 99 條河流的水流入青海湖而沒有流出。因這區地下多鹽，因此是鹹水湖，鹹度約為海水的三分之一。

來到二郎劍景區，但覺湖光山色，藍天白雲，風光明媚。最顯眼的是高柱上的

金色**風馬**馱著如意珠寶的雕塑，象徵著速度、力量和財富。**經幡**在西藏一般稱為「風馬」或「**風馬旗**」，豎立風馬主要是為了祈福。向湖邊走去，先經**中國第一代魚雷試驗基地紀念館**，基地於 1965 年設於青海湖，稱為**山鷹機械廠**，於 1984 年退役，在服役的 20 年間成功試射了 3,300 多枚魚雷，為國防事業做出了巨大貢獻。

來到岸邊，很多遊客赤腳站在水邊的沙上餵魚，成千上萬。這種像泥鰱的魚稱為**裸鯉**，簡稱**黃魚**，由黃河的鯉魚演化而成，無鱗；因湖內少食物，每年只生長一兩肉，約 10 年前開始禁食這種魚。湖上可進行多種水上活動，設施包括遊輪、帆船、快艇和水上單車等。

景區內有各種各樣的設施，包括：

- 1.數個刻著「青海湖」的石碑給遊人打卡。
- 2.約十米高的**經幡塔**，走進裡面拍照，效果甚佳。
- 3.比一般佛塔較多色彩的**佛塔**。
- 4.**中國第一代魚雷發射試驗基地紀念碑**，對開的湖上保留著基地的船屋。
- 5.**魚雷廣場**和**巨型船錨**。
- 6.幾座外形似魚雷的小屋，用作售票處、雪糕屋等。
- 7.藏女扶著赤裸男嬰坐在肩上的淺褐色雕塑，其腳前是一個白色女神頭像。
- 8.「**青海湖 3196**」大字打卡點。

離開景區後，約 10 分鐘車程來到依山食府，未到 18：00 就吃晚飯，是最早的一次。18：30 離去時，天上灑下疏落的雨水。途中看到路旁「**天下皆水向東流 唯有此河往西淌**」的大字標示，這是指倒淌河，河水由日月山自東向西流入青海湖的子湖。不久經過一座**文成公主的石雕**，稱為「**古道流芳**」，這個位置正是當年**吐蕃贊普松贊干布**在此迎接文成公主的地方。

大約 20：00 來到日月山服務區小休。上車不久下起大雨。很快來到**丹噶爾古城**。古城有 600 多年歷史，明朝時曾是茶馬古道的一個驛站，也是貿易中心。抵達時雨勢加劇至傾盆大雨，更行雷閃電，街上水流成河。我見一場來到，決定進城拍幾張照片，另外只有兩位朋友短暫進城。古城主街長 800 米，我走了百多米就回頭，有幸見到「**國泰民安**」牌樓、**湟源排燈**（這個地方，現時屬湟源縣，意思大致是黃河的上游）、**關帝牌坊**和**丹噶爾廳署**。

再度出發時街上出現水浸，車輪經過時激起浪花，好像行船。不久出現大塞車，車輛只能以龜速前進。約 20 分鐘後來到湟源收費站，之後就暢通無阻了。小榮指如此大雨在青海省甚為罕見。來到日月山服務區（之前到過公路對面的一個）又再小休，這時雨剛剛停了。23：20 來到西寧的藍寶石大酒店。

7 月 26 日（星期日）

06：30 起牀。08：00 出發，陽光普照。今晨小榮提供有很多資訊，其中包括青海的 10 大特色「山水花鳥魚牛羊馬駝蟲」。還有佛教三大教派其中之一，漢傳佛教約於 2,000 年前傳入中國，藏傳佛教則是 1,600 年前；藏傳佛教發展出活佛轉世制度，四大支派為：

- 1.寧瑪派（紅教）：歷史最古老，傳承蓮花生大士的舊譯密法。僧侶可吃肉和結婚生子。
- 2.薩迦派（花教）：僧侶也可結婚生子，但婚後要留在寺廟生活。
- 3.噶舉派（白教）：僧侶可結婚生子，
- 4.格魯派（黃教）：宗喀巴大師創立的改革派，強調嚴格戒律，為歷代達賴與班禪所屬教派。

經兩個半小時車程到達同仁縣，藏語稱為熱貢，意為「夢想成真的金色谷地」，這個城市藏族味道濃厚，漢藏兩種文字同時採用。來到隆務寺，這是青海最大的藏傳佛教格魯派（黃派）寺院之一，建於 1301 年，有 700 多年歷史。建築規模宏大，部分殿堂節日才開放。我們由導賞員帶領，參觀了近 10 個殿，其中包括鐵辦馬頭明王殿、大經堂（最神聖的地方，能容納 3,000 餘僧人）、千佛釋迦牟尼殿、吉祥天母殿、慈海綠度母殿、彌勒殿和文殊千佛殿。

遊覽隆務寺期間，觀察和領悟到下面幾點：

- 1.很多殿堂的頂部，中央都有狀如啤牌中的黑桃的雕塑，左右則各有一隻金鹿蹲在地上。原來中央的是法輪，而佛陀首次傳法是在鹿野苑，整個圖像是佛教教義的象徵。以上圖像很多時也會以黑白（也見過一次彩色）形式出現於殿堂入口之上的掛布。
- 2.每個殿堂都供奉一個佛，這就是祂的道場，很多時牆壁上還有祂細小的千佛

像。

3.四大天王「**風調雨順**」，在藏傳佛教的寺廟以壁畫形式出現於殿堂入口左右兩旁，而非豎立的巨型雕塑。

4.**和睦四瑞** - 包括大象、猴子、兔子和鸛鵒，以疊羅漢方式展示，象徵尊重大自然、社會和諧、鄰里友愛及家庭團結。

5.**吉祥八寶**，又稱**八吉祥**，主要包含法輪、法螺、寶傘等 8 種藏傳佛教象徵物，代表佛陀的功德與智慧。

6.**轉經輪**，寺廟外牆的長廊會設置數十個甚至過百個，善信走過時會逐一以順時針方式轉動，寺廟其他地方也有大型的轉經輪，隆務寺最大的一個稱為**懺罪經輪**，重兩噸。善信會圍繞巨型轉經輪行圈祈福。

7.「**五體投地**」是最恭敬的佛教禮節。

8.善信的貢品一袋袋掛起來，裡面主要是植物如青稞。

9.寺廟內不同地方的同一個佛出現的形象可以有很大分別，因佛可以化身成不同形象。

10.藏傳佛教的度母即是觀音。

參觀兩個小時後離開，十多分鐘來到盛宇天倫酒店，卸下行李後，先到餐廳吃午飯。菜單中有一味菜式稱為狗澆尿，原來是灑了砂糖的煎薄餅。午飯後到房間休息大半個小時。

14：45 出發，十多分鐘來到**熱貢藝術博物館**。熱貢是聞名世界的「**熱貢藝術**」發祥地，是西北乃至整個涉藏地區非遺項目最聚集的「**非遺大市**」，全市現有國家級工藝美術大師 10 名。熱貢藝術憑藉其獨特的審美觀念、原材料及傳承習慣在佛教藝術、民間美術、建築藝術等方面具有重要的歷史價值和藝術價值。熱貢藝術於 2009 年被聯合國教科文組織評選為**人類非物質文化遺產**代表作。政府建立了多個**非遺傳習中心**，通過教育、培訓、展示、交流、保護和研究等多種方式，推動非遺的傳播與發展，也推動了民族團結進步。熱貢藝術包括唐卡、壁畫、泥塑、堆綉、木雕、石雕、磚雕、金銀銅雕、沙盤畫、酥油花、建築彩繪等，多姿多采。熱貢也被譽為「**藏族畫家之鄉**」。

有云：「**世界唐卡看中國，中國唐卡看熱貢**」，唐卡相信是製作最繁複的藝術品，其特色包括：

1.線條精細

2.顏料不退色，最多來自礦物，也有動物和植物

3.佈局細緻

4.採用金線、動物毛等材料

製作唐卡先要準備十分精細的草圖，製作一幅需時兩個月至兩年多，有時需要一條一條線的壓落去。我們遇到一位工藝美術大師，他現時 34 歲，7 歲開始學習繪製唐卡，現時每天工作 7 至 8 小時，他介紹他的一幅綠度母純黃金手繪，花了近 3 個月，售價是¥5 萬。導賞員介紹了 5 幅鎮館之寶，一幅是「白馬財神」，另外由 4 位大師製作的「風調雨順」四大天王。

博物館有多個展廳，除了多種熱貢藝術品的精品及製作的工具、材料和程序等外，還提供了大量佛教的知識，例如佛陀的三十二相和八十種好、佛塔的種類和結構、十六羅漢和十八羅漢等。兩小時的參觀，收穫豐盛。

17：00 導賞完畢。回到酒店，我倆和阿寶到附近的小超市逛了一會，這時下了一場不太大的驟雨。回酒店休息一會後，於 18：30 在餐廳吃晚飯。飯後大家都外出散步。來到街角的大空地，有小販擺放了多個大紙箱，售賣衣服和運動鞋，多位團友都購買 T 恤和外衣，性價比理想。

7 月 27 日（星期一）

這一天 09：00 才出發，可遲一點才起牀和吃早餐。前往甘肅省甘南族自治州的夏河縣途中，小榮講述很多關於藏人的族群、習俗和生活習慣，其中藏人的殯葬共有 5 種方式。塔葬和火葬只用於高僧、水葬以前用於孩童，因污染問題已不再用，樹葬用於孩童，一般人用天葬，要選好日子，有時幾位先人一起。

經兩個半小時車程來到夏河，在拉卜楞民航大酒店吃提早的午飯，去年曾在這間酒店吃晚飯兼住宿。飯後經幾分鐘車程就抵達拉卜楞寺。拉卜楞寺是藏傳佛教格魯派六大寺院之一，擁有全世界最完整的藏學教學體系，是藏傳佛教的最高學府，相當於北大和清華。該寺創建於 1709 年，面積 866,000 平方米，比故宮大。內有 48 座佛殿、6 大扎倉（學院）、6 個大經堂、500 個辯經房，

3,600 個僧眾。

長者免費入場。步行十多分鐘來到一個廣場，等候講解員到來。講解員是一位年輕僧人，跟著他走的遊客有百多人。他帶領大家先後進入 5 座建築物參觀，包括：

- 1.壽安寺。
- 2.文殊菩薩殿，裡面還供奉了釋迦牟尼佛和彌勒佛等。
- 3.文物陳列館，展品全是真品，包括皇帝御賜的匾額和外交禮物等。
- 4.大經堂，裡面還有一個偏廳。
- 5.下續部學院。

導賞約一小時，講解員在每個建築物之內的介紹是越來越少。導賞完畢後，步行前往貢唐寶塔，有 5 層，高 31 米，進入要收費¥20，長者不能豁免。本來打算到頂層觀看全寺範圍及夏河的景色，但上層正在維修，不准登上，入場費是浪費了。

出了拉卜楞寺的範圍，打算回頭走往停車場，但工作人員指示在寺外必須順時針方向行走，須多走甚長的路。前行不久發現有橋樑可通到夏河的對岸，就不受順時針走的限制，回頭走到下一條橋回到此岸就是停車場。我亦發現夏河對岸有台階可以登上一個觀景台。我們 4 人決定上去觀賞拉卜楞寺的全景，其他團友先回停車場。在台階兩旁的山坡和夏河河畔生長著多種顏色鮮艷的花卉，美不勝收。

回到酒店，休息一會後我們 3 人出外逛一逛，走過夏河勝利橋後有一個大廣場，廣場東側有三棵靈樹東西並排生長，樹冠飽滿，樹繁葉茂，生機勃勃，象徵福祿壽。附近有一座關帝廟，上次來時正在維修，想不到 10 個月後重臨，情況依舊。18：00 在酒店的餐廳吃晚飯。飯後再到外面走一回。

7 月 28 日（星期二）

這一天也是 09：00 出發。前往永靖縣的炳靈寺石窟。行車兩個半小時後在一個油站小休，再過半個小時來到吃午飯的餐廳 - 悅園，有蘇杭庭院的格局。抵

達餐廳前，見到路邊草地上散佈著多種恐龍雕塑。**劉家峽恐龍足迹化石群**於 1999 年開始被發現，逐漸擴展至面積近 2,800 平方米。這裡食植類和食肉類恐龍足印共存、鳥腳類與蜥腳類足迹化石共生的現象世所罕見，其中一組蜥腳類足印更是世界最大，科研價值極高。

午飯後很快來到**劉家峽大壩**，於 1958 年開始在蘭州的上游建築，是中國第一項自己設計和建築的大型水電工程，**劉家峽水庫和發電站**建成後，蘭州再沒發生泛濫。黃河流到甘肅臨夏時，在平面上呈獨特的 S 形蜿蜒前進，侵蝕形成了**炳靈峽、劉家峽和鹽鍋峽**三大峽谷，構成了著名的黃河三峽景觀。

我們在大壩旁邊的碼頭登上 9 座位的快艇，連小槳共 15 人，分兩組，其中 6 人與其他遊客共艇。在水庫往黃河上游前進不久，來到**洮河**匯入黃河之處，湖水突然出現暗綠色和泥黃色分界的現象。快艇前進時，壯麗的河山景色不斷變化。約半小時後快艇駛入一條黃河的支流，湖水轉為紅磚色，丹霞地貌湧現眼前。過了**炳靈龍谷**的碼頭後，很快到達炳靈寺碼頭，船行時間約為 40 分鐘。

登岸後往炳靈寺石窟的方向走，令人驚嘆的一列高度相若的紫紅色砂礫岩山峰出現眼前，氣勢雄偉，狀若**萬笏朝天**。其成因是億萬年的湖底岩石隨地殼抬升暴露出地表後，因長期風化、流水侵蝕、崩塌等過程，被切割成基座相連，峰頂分離的丹霞峰叢，稱為**炳靈丹霞峰叢**。

炳靈寺石窟位於**臨夏地質公園**之內，開鑿於黃河北岸大寺溝的峭壁之上，始於西晉初年（約公元 3 世紀），已被列為**世界文化遺產**。最早稱為**唐述窟**，是羌語「**鬼窟**」之意，明朝時改稱炳靈寺石窟。石窟主要是天然的洞穴，現存洞窟 34 個，龕 149 個；石雕像 694 身，泥塑像 82 身。

女導賞員帶領我們遊覽石窟，路線全長 1.5 公里。經她提出，才知道像洞穴般的叫窟，在表面作淺層開鑿的叫龕。第一號窟已於劉家峽水庫蓄水後淹沒，窟內情況先被仔細記錄。石窟共 4 層，上三層窟龕數目不多而現時並不公開參觀。洞窟比中國四大石窟的小，不能容遊客進入，只能在外面拍照。部分龕的外面安裝了玻璃箱來保護。有幾個窟龕的佛像較特別，其中一個木胎泥塑**八臂十一面觀音像**，頭部共 5 層，下 3 層的頭各有 3 面；另一個佛像的服飾看來是穿著短裙；有一個佛像輕微露出門牙（拍照放大才看得見）；有一幅壁畫的藍色

保存得相當鮮艷，導賞員指所用的顏料十分昂貴。最高的一座露天佛像是**彌勒佛**，高 27 米，上半身依山石雕，腹部以下為泥塑。有一座北魏泥塑**卧佛**像是**釋迦牟尼涅槃像**，長 8.64 米，脚穿木屐，這尊佛像由於防護工程的需要，由原位分成 9 截搬來新位復原。最有代表性的是第 169 窟，窟中有西秦建弘元年（420 年）墨書題記，為此處最早的紀錄年份。遊覽石窟後得到比以往遊覽四大石窟有更大的滿足感，首先遊客不多，講解聽得清楚，拍照得心應手，此外石窟最古老和最原始，還有是窟龕前的介紹板內容精簡。

到此遊覽還有意料之外的驚喜，就是這一區的丹霞地貌景觀非常精彩，除了上述的炳靈丹霞峰叢外，還有多個可觀的石景，其中最特別的是景區的標誌**姊妹峰**，從其他角度觀賞則截然不同，也可稱為**三兄弟**（或**福祿壽**）或**合掌**。其他外貌獨特的石景包括**五指山**、**拳頭石**和**海豚石**等。

坐船回程 40 分鐘，再坐車兩小時來到蘭州的觀味樓吃晚飯，飯後很快抵達新區智選假日酒店，離機場不遠。之後小榮把大家訂購的物品逐一送到房間。

7 月 29 日（星期三）

06：00 離開酒店，10 多分鐘抵達機場。過關和登機順利。乘搭東航 MU6097 號班機，08：00 準時啟程。飛機 11：11 著陸，飛行時間為 3 個多小時。天造美的精彩愉快豐盛旅程完滿結束。

後記

- 1.團費\$12,750，機場稅\$1,020，服務費 10 天共\$1,200（先收），70 歲以上長者獲發還入場費¥180，總費用\$14,760。
- 2.酒店全是 4 星級，水準都很高，部分的房間內更有聲控和一些自動設施。
- 3.食物的質、量和味道都令人滿意，少有很辣的菜式，只是太多，浪費了很可惜。每餐都是 14 人一張有自轉盤的大枱，多在貴賓房內，集中於一桌用膳既熱鬧也可有更多菜式。
- 4.最初 6 天都是 06：30 起床，08：00 出發，第八和九天 09：00 出發，最後

一天 06：00 出發以便趕早機。全程團友都準時。

5.坐車時間大致頗長，最多的一天 7 小時；最早 16：00 到達酒店，最遲則是 23：20。有幾天有空餘時間買東西。總體行程安排理想。

6.導遊小榮知識廣博，口若懸河，對數字尤為滾瓜爛熟，多次在早上出發時介紹一講超過一小時。她十分用心和盡責。

7.司機安師傅的駕駛技術高超。

8.日間氣溫曾短暫高於 30°，黃昏最低 16°。早上出發時最低 7°，但並無寒意。總體來說，不算熱也不算冷，相當舒服。

9.在高速公路上見到多種不同的山體形態，大開眼界，配上蔚藍的天空和千變萬化的雲彩，還有路旁的多種地貌，目不暇給。

10.雖然下過多次雨，只有在丹噶爾古城的傾盆大雨阻礙 3 了團友進城，但無阻我入城走一會，其實當時店鋪差不多已全部關門，遊覽值不高。全程遊覽主要景點時都天朗氣清，在察爾汗鹽湖時天色灰暗，但這個景點是不受天氣影響的，天陰反而讓景物有神秘感的味道。如果換轉在青海湖時天色欠佳，就會相當掃興了。感恩天公造美。