

XingZou XiZang

KULU-XINGZOUZHONGGUO



行走西藏

● 曹凤英 著

广东旅游出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

行走西藏/曹凤英著. —广州: 广东旅游出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 80766 - 203 - 7

I. ①行… II. ①曹… III. ①旅游指南 - 西藏 IV. ①K928. 975

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 033908 号

总策划: 李 默

执行策划: 酷驴一派

协调统筹: 刘志松

视觉设计: 邓传志 杜 妍

封面设计: 何 阳

责任编辑: 刘志松

组稿编辑: 刘志松 陈宾杰 黄小彤 姚 芸 黄柏莉 温 隽 臧 琴 蔡 安
陈 川等

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

广东旅游出版社图书网

www. tourpress. cn

印刷: 深圳市福威智印刷有限公司

(深圳市宝安区龙华街道办三联社区龙苑大道福威智工业园)

邮购地址: 广州市中山一路30号之一

电话: 020 - 87347994 邮编: 510600

开本: 960 毫米 × 1240 毫米 32 开

印张: 10

字数: 200 千字

版次: 2010 年第 1 版第 1 次印刷

定价: 27.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

本书所提供的地图仅为旅游示意图, 不作区分界线之用。

➤ 酷驴理念

以什么样的方式面对行走，意味着本套丛书资讯的向度、内容的特质以及丛书风格。

那种走马观花型旅游(奢侈豪华的炫耀性旅游)、暴殄山水型旅游(没有环保意识的野蛮旅游)、木然参观型旅游(没有探索欲只追求到此一游)、随波逐流型旅游(对旅游没有独特感动，跟着人多的地方走)，都不是真正意义上的旅游，都是我们自觉地加以拒绝的。

我们所认同和提倡的自助旅游理念是：真实、朴素、简单并且寻求一定意境的行走。我们的目的是希望本套丛书能够传达一种更为朴素的方式——贴近大地行走而非来回飞机、进出打的，更为新锐的旅游观念——旅游求自由。行四方，知风物；探幽深，会人文；踏艰险，悟精神……

我们的追求是：比远方更远，比高处更高。



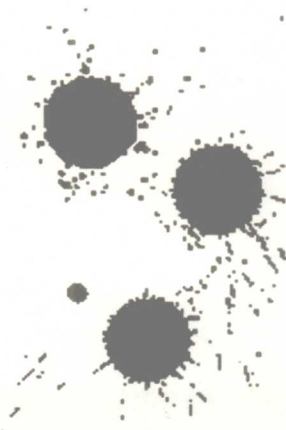
酷驴的口号是：不走寻常路，只爱陌生人

➤ 酷驴一派

假如你喜欢行走，将要行走，已经在行走，还将继续行走，并且喜欢背着背囊自由自在而非跟着红旗赶鸭子上阵，你将都是我们一派的人。欢迎光临我们的磨坊：

www.gdtravel.com或者

e-mail: songlau@21cn.com





曹凤英

曹凤英，生于 20 世纪 70 年代的大龄青年，网名纳木错。1996 年开始了第一次长途旅行生涯，自此后一发不可收拾。

在雨雪中走过喜马拉雅的延绵山脉，在风沙中走过历史深厚的丝绸之路，在最低温度达零下 40℃ 的冬季作为环保志愿者在可可西里荒原上呆了一个多月，在把西藏作为自己的第二故土的思绪下走过了它的春夏秋冬。

对西藏的感情总是又爱又恨，爱它怎么可以无时无刻都能表现出来的惊心动魄的美丽，爱它有如钢铁般锻造有着强韧意志的高原人们；恨自己怎么如此的肤浅，耗尽心力也不能把他们读懂，恨自己感情的太脆弱，总是割舍不下对西藏无尽的牵挂。西藏，那

一月我摇动所有经筒，不为超度，只为触摸你的指尖；那一年磕长头在山路，不为觐见，只为贴着你的温暖；那一世转山，不为来生，只为途中与你相见。

感激生命如此多情，总觉人生最幸福的事情是在路上做回了本色的自己，在有限的生命里去感受无限的世界。所以就这样一站一站地走，不知疲倦地走，把感动在自己的思绪里无尽的累积再累积，压缩再压缩，留待某个清凉的夜，留待一群知心的朋友，留待某本发黄的日记簿里不经意地翻起。但何以如此自虐？！这个问题总也弄不明白，随便一点点的感动又会激发起上路的欲望，也许上辈子里在世界的每个角落里都丢了马，所以这辈子我总在不断地寻找，直到生命的尽头。

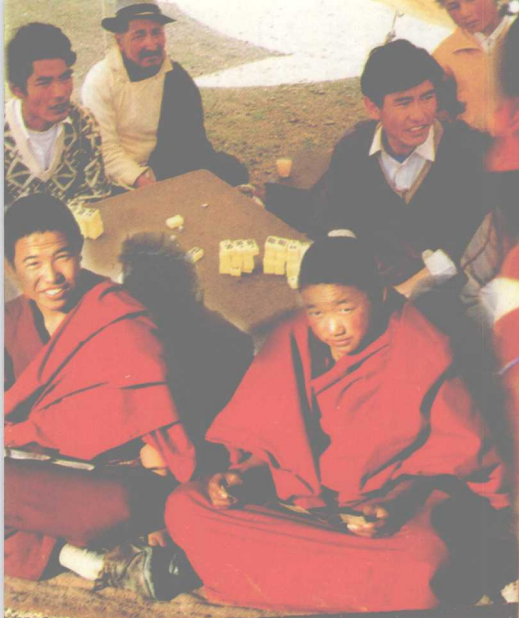
西藏这本书写得好累，才发现原来要表达一件自己喜欢的东西并不是简单的事情。总觉得欠缺的太多太多，总也写不完，西藏这么博大，凭我这么点浅薄的能力又怎能尽述！所以文中的遗漏和偏颇请大家多多的包涵和不吝的指正（E-mail 地址：namucuo_gz@163.com）。

本书在写作过程中得到多方面的支持才得以按期完成，特别感谢以下论坛和身边的朋友：广州旅游论坛、新浪旅游论坛、绿野广州论坛、车迷网、网易自行车论坛、深圳磨坊、绿色江河论坛及可可西里论坛。

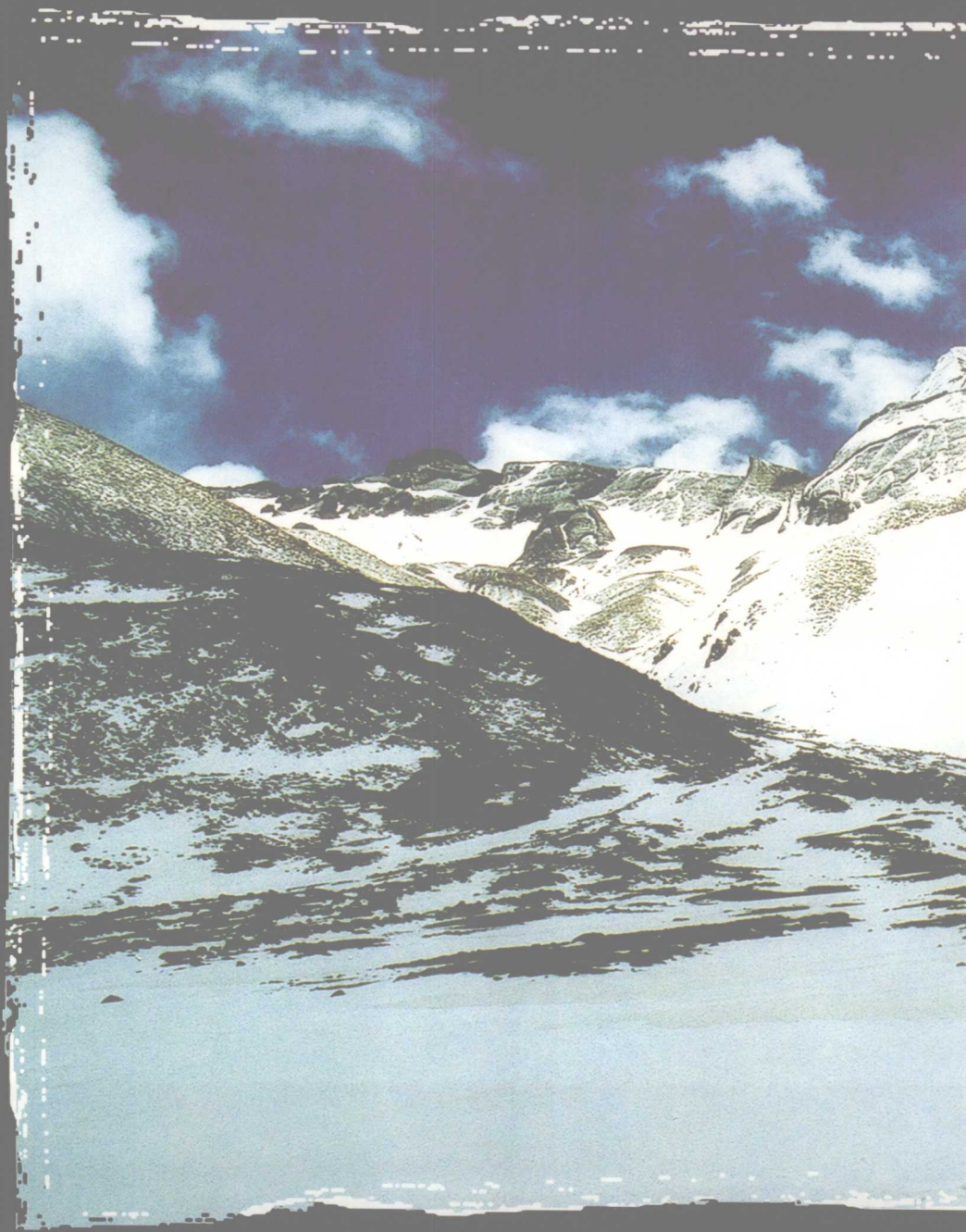
感谢刘毓华、李文亮（小楼一夜闻春雨）帮助校稿。提供部分照片支持的王心阳大哥、肖伟谊大哥、蔡宇江（天行者）、自由感觉（谭祎波）、余坚大哥、何宇光及七七小妹。感谢李健宁帮我写了一份旅行简述，虽没被我采纳。特别感谢背包客酒吧的陆非小弟、成都的王劲和自由感觉提供的信息。

获取本书的最新资讯请登陆 www.huaxia5000.com 网站。

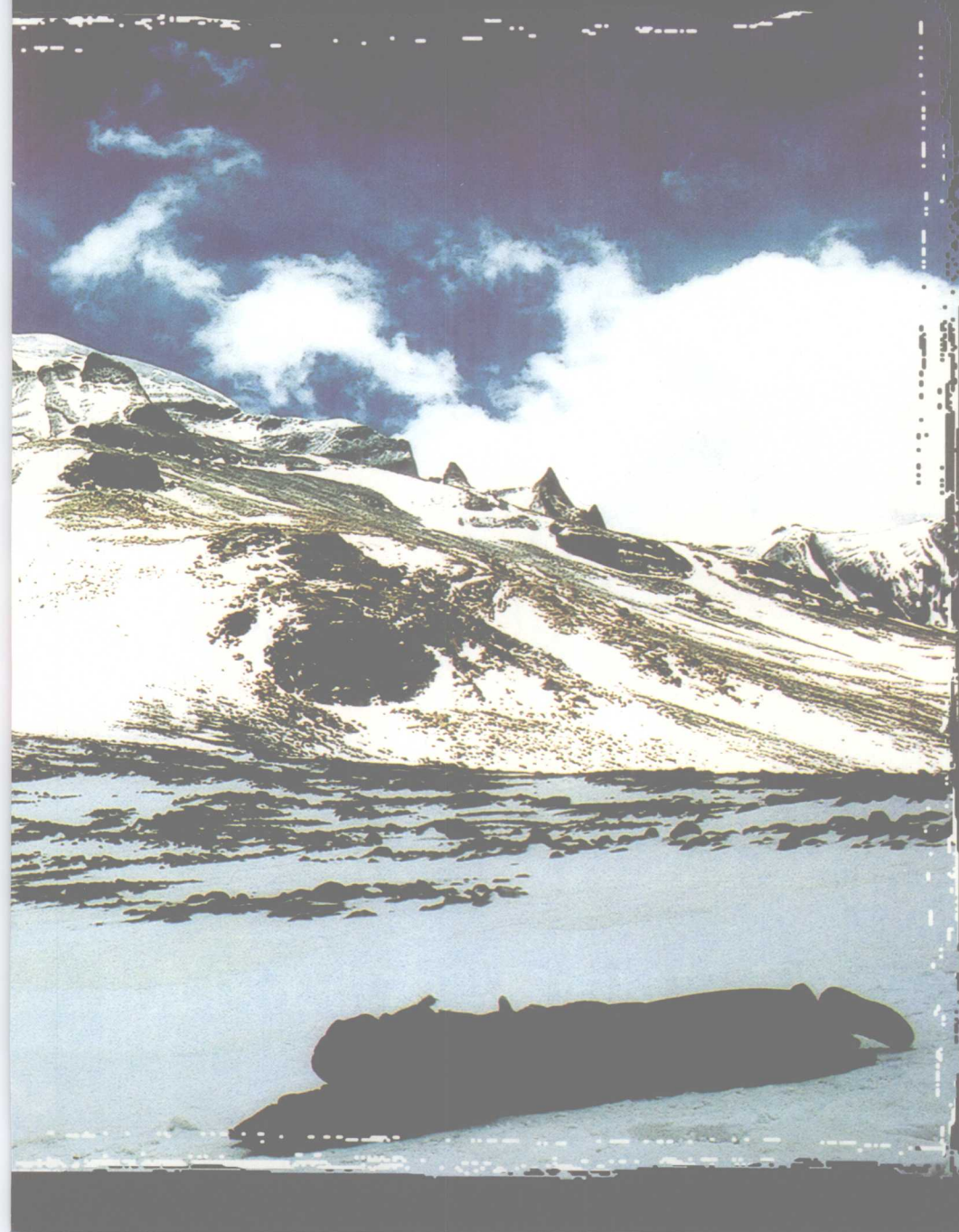


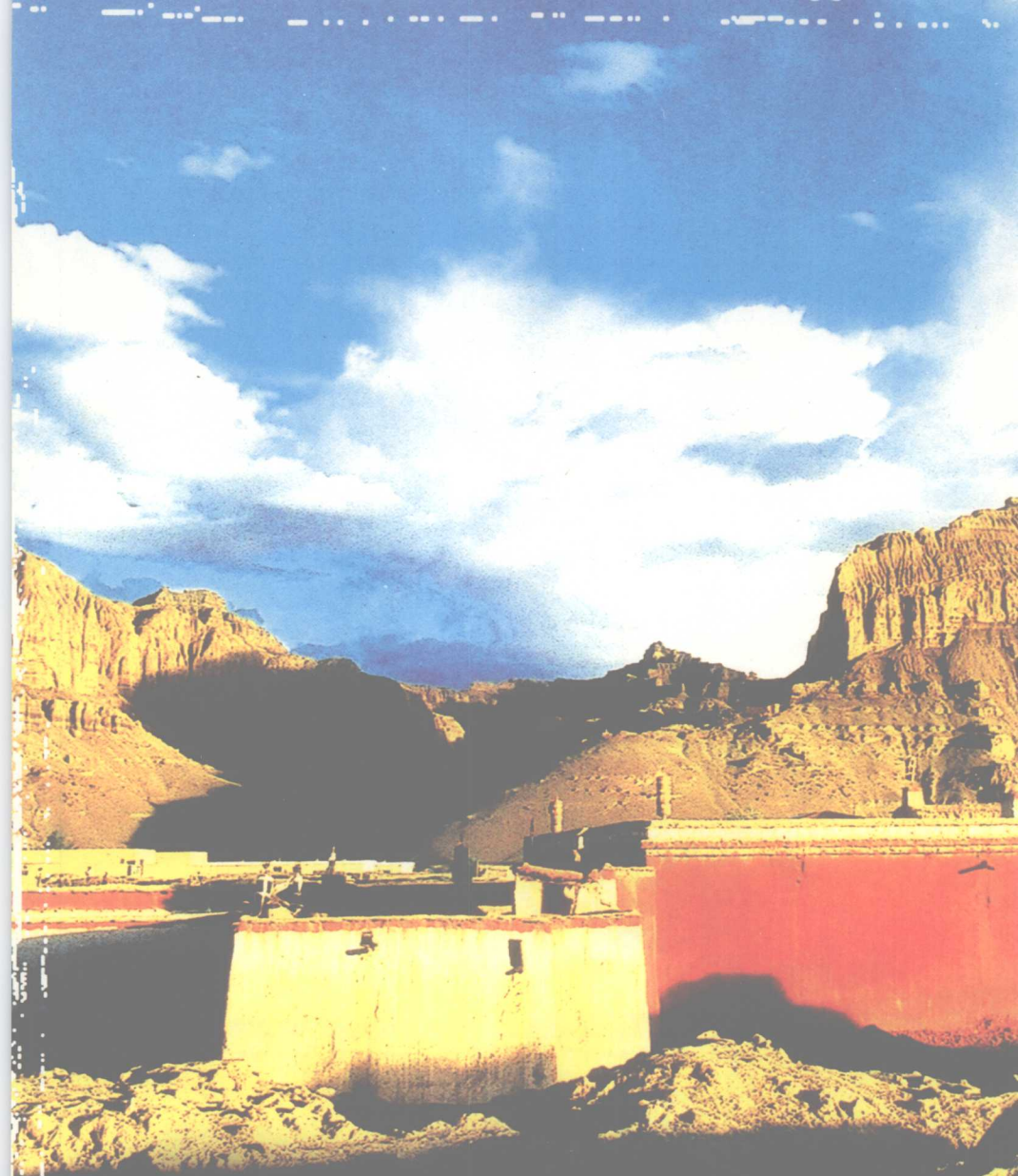


神山岗仁波齐下的信徒



西藏，一块孤独的石头坐满整个天空
没有任何夜晚能使我沉睡
没有任何黎明能使我醒来





象泉河边的阿里古格王国遗址，
有一种沉寂的辉煌和伟大的颓败的美，
与此相伴的是来自大自然伟力雕刻的
扎达土林



第七部分 青藏线、藏北地区

目录

CONTENTS

全景青藏线、藏北地区 202

出行青藏线 204

景色青藏线 206

塔尔寺 206

青海湖 207

鸟岛 207

海心山 207

格尔木 208

纳赤台 210

西大滩 210

玉珠峰、玉虚峰 210

昆仑山口、可可西里国家级自然保护区 211

索南达杰保护站 213

楚玛尔河 214

五道梁 214

风火山口 214

二道沟 214

沱沱河 215

格拉丹东峰 215

唐古拉山口 216

安多镇 216

景色藏北 218

那曲 218

孝登寺 220

羌塘草原、藏北无人区 220

尼玛 223

文部——象雄王国遗址 224

当惹雍错 225

双湖特区 225

西亚尔雪山、阿木错 226

第三极冰原——普若岗日 226

申扎 227

色林错 227

班戈县 228

比如县 228

骷髅墙 228

当雄县 229

纳木错 230

念青唐古拉山 232

羊八井温泉 233

唐蕃古道 234

第八部分 滇藏线

全景滇藏公路 236

出行滇藏 238

景色滇藏 238

中甸 238

噶丹松赞林寺 239

白水台 239

德钦 239

梅里雪山 240

飞来寺 241

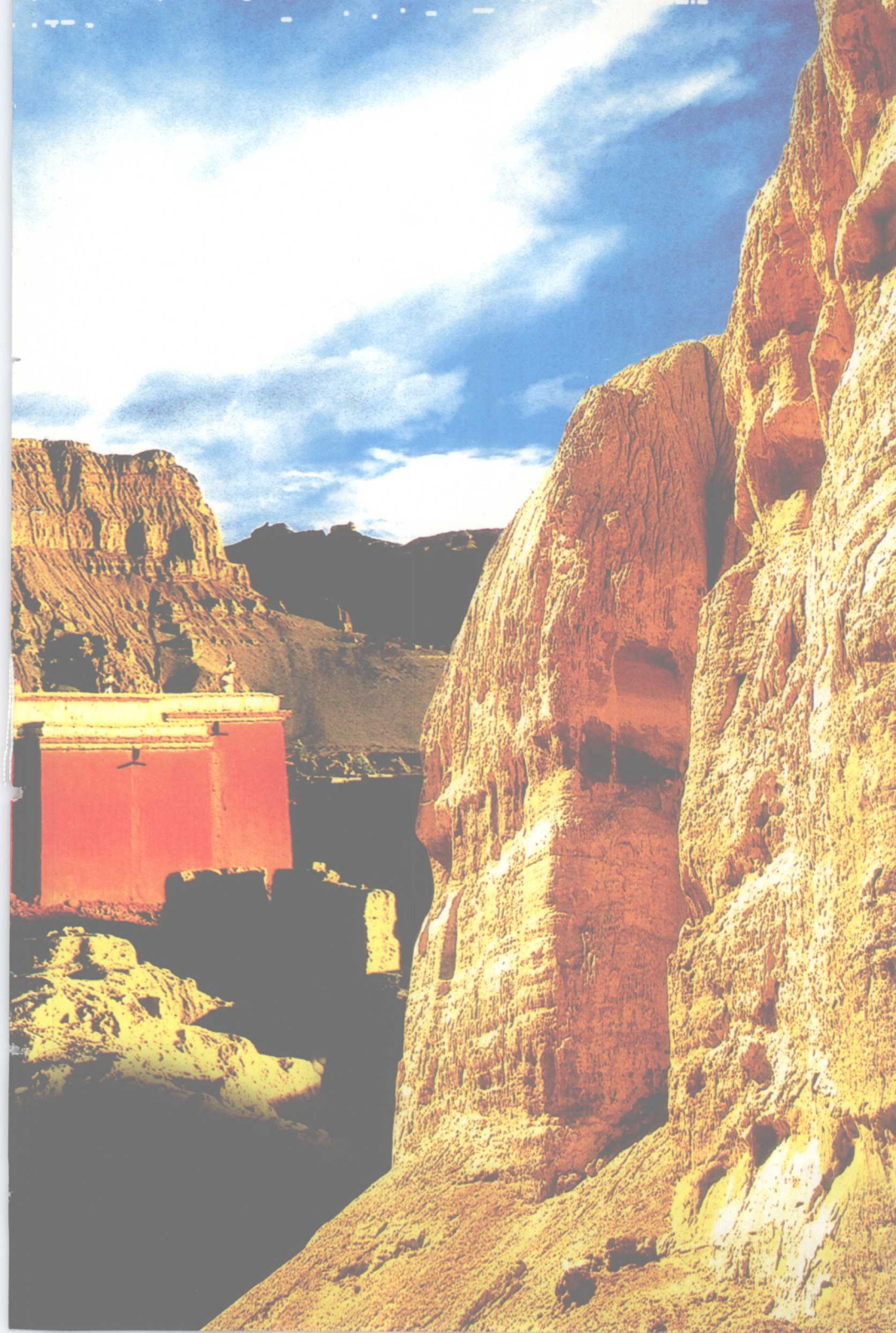
茨中教堂 242

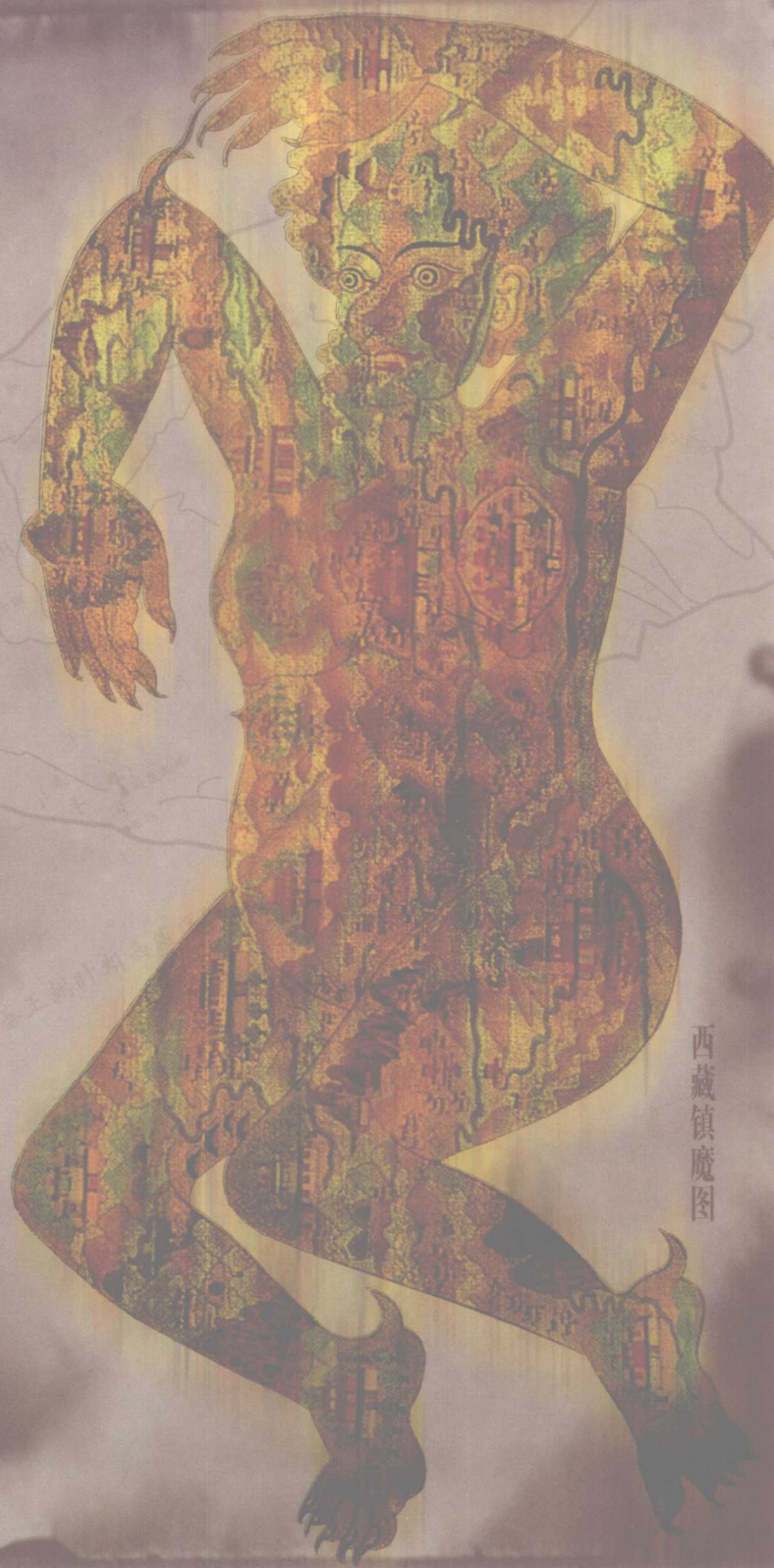
明永冰川、雨崩神瀑 242

盐井自然保护区 244

盐井拉贡教堂 245

曲孜卡温泉 245





西藏鎮魔圖

西藏天地

西藏，位于中国的西南边陲，青藏高原的西南部。面积 122.84 万平方公里，南北最宽约 1000 公里，东西最长达 2000 公里，是世界上面积最大、海拔最高的高原，有“世界屋脊”之称。它北邻新疆、青海，东连四川，东南界云南，南边和西部与缅甸、印度、不丹、锡金、尼泊尔等国接壤，国境线长达 3842 公里。

西藏高原上绵亘着世界上最为著名的山脉：喜马拉雅山脉耸立于西南，昆仑山脉和喀喇昆仑山脉绵延于西北，冈底斯、唐古拉、念青唐古拉山脉横贯于中部，横断山脉则是它的东部屏障。其境内海拔 8000 米以上的山峰有 6 座，7000 米以上 50 余座，海拔 8848.13 米的世界第一高峰——珠穆朗玛峰就耸立在中尼边界上。巨大的山岭间孕育了无数现代冰川，冰雪融水成为长江、雅鲁藏布江、怒江、澜沧江、印度河等著名大河的源泉。

西藏的山川湖盆按其特点又大致分为四块：藏东高山峡谷地域，藏南山原湖盆地地域，藏北高原湖盆地地域和喜马拉雅高山地域。

藏东的高山峡谷是著名的横断山区，在那曲以东，其间夹带着怒江、澜沧江和金沙江，略称东部三江。地势北高南低，北部海拔 5200 米左右；南部海拔 4000 米以下，山势比较陡峭，垂直高差大，有的可达 2000 多米，山顶是经年不化的白雪，山腰覆盖着浓密的原始森林与山脚下生意盎然的绿色田园，构成了这峡谷区美丽而独特的一山四季的景致。

藏南的山原湖盆谷地在冈底斯和喜马拉雅山脉之间，雅鲁藏布江及其支流流经的地域。这一带河谷平地 and 湖盆谷地众多，如尼洋河、年楚河、拉萨河等河谷滩地，土质肥沃，是西藏主要农业区。扎达盆地、马泉河宽谷盆地、喜马拉雅山中段北麓湖盆谷地、羊卓雍错高原湖泊区是主要的湖盆谷地。

藏北的高原湖盆地在昆仑山、唐古拉山和冈底斯山、念青唐古拉山之间，包括南、北羌塘和昆仑山区，约占西藏面积的三分之二，是西藏主要的牧区。平缓的山丘中间夹着许多盆地，低处蓄水成湖，形成众多大小不一的湖泊。

喜马拉雅高山地域在藏南地区，由几条大致东西走向的山脉组成，平均海拔 6000 米左右，山顶部长年冰雪覆盖，山区西部海拔高，气候寒冷而干燥；东部气候温暖，雨量充足，有茂密的森林和丰富的动植物。两地的气候和地貌形成很大的差异。

雪域高原西藏





藏传佛教

如果你对西藏的宗教没有一丝的兴趣，如果你对藏传佛教中的红、黄、白、花、黑教以及它们的过去没有一点探索的好奇，那么我对你的忠告就是不要去西藏，不要来这个几乎全民信佛的地方。你不会理解那些磕长头、那些转神山甚至施舍的人群的行为，更毋论说他们的灵与魂。去西藏，你可以带上各种药品、食物，但更需要一份基于了解佛教基础上的虔诚——释迦牟尼、寂护、莲花生、阿底峡大师、达赖喇嘛、班禅大师、轮回、六字真言、古老的唐卡和擦擦，这些你都应该知道的。西藏的迷人之处，一半是因为山水，一半则为人文宗教，藏传佛教更为后者的精要。你去西藏，最好你是有关藏传佛教的功课。

【形成——“前弘期”、“后弘期”】 其实，对于西藏来说，佛教也是一种“进口产品”，它的输入又与西藏的“明星”松赞干布相关。当时松赞干布为求政权稳定，积极与邻国联姻，在迎娶文成公主之前，已经与尼泊尔尺尊公主联姻。文成公主和尺尊公主各自带一尊释迦牟尼佛像到西藏，修建了拉萨著名的大、小昭寺，随同前来的佛教僧人开始陆续修建寺庙、翻译佛经。

松赞干布去世后，王室权力之争影响了佛教发展，到其曾孙赤德祖赞时，佛教才又得以兴盛起来。为巩固王室的统治，赤松德赞以佛教为号召，请来印度著名僧人寂护和莲花生，修建起西藏第一座剃度僧人出家的寺院——桑耶寺，剃度了7名贵族子弟出家，开创了西藏佛教史上自行剃度僧人的先河。赤松德赞还派近臣请受人尊敬的唐朝大乘和尚摩诃衍僧人到西藏讲经，摩诃衍在西藏传教11年，使汉地佛教在西藏兴盛起来。

此后，历任赞普都大力地提倡佛教，兴寺建庙，供养僧人，以僧人参政削弱大臣权势。王室利用佛教巩固王权，激化了与苯教大臣的矛盾。公元842年，苯教徒将国王赤祖德赞谋害，拥戴其兄朗达玛为赞普，掀起一场大规模的灭佛运动。朗达玛灭佛不久，又遭佛教徒暗杀。吐蕃权臣，挟王子自重，互相征战。随后一场奴隶平民大起义又席卷吐蕃，整个社会陷入各个势力割据一方的分裂状态，此被称为“前弘期”的佛教阶段就此结束。

公元10世纪初，西藏地区进入封建社会，原割据一方的吐蕃权臣，又积极开展兴佛活动，西藏佛教复兴。不过这时兴起的佛教无论在形式或内容上，都与前弘期的佛教有很大不同，它在与苯教进行的长达300多年斗争中，互相吸收和融合，并随着封建因素的增长，形成既有独特地方色彩，又有深奥佛教哲学思想的地方性佛教。至此，藏传佛教终于形成，进入被佛教称为“后弘期”的阶段。

| 特色 大乘、小乘 / 显教、密教 | 佛教创始人释迦牟尼圆寂后，佛教内部由于对

释迦牟尼所说的教义有不同的理解和阐发，先后形成了许多不同的派别。按教理及形成时期的先后，可归纳为大乘和小乘两大基本派别。

“乘”指运载工具，比喻佛法济度众生，如船或车这种能载人由此达彼的工具。

大乘佛教认为，三世十方有无数佛同时存在，释迦牟尼是众佛中的一个。大乘着重的是佛教的大众教化作用，主张不但要自利，还要利他，利众生，把成佛救世、建立佛国净土定为目标；而小乘佛教奉释迦牟尼为教主，认为现世界只能有释迦牟尼一个佛，不能同时有两个佛。主张佛教对修持者本人的作用，小乘佛教要求即生断除自己的烦恼，以追求个人的自我解脱为主。故宗喀巴大师说：“大小乘的分别主要在发心。”

在佛教的发展过程中，大乘的教义更具吸引力，佛教宏大的神话体系，大规模的建寺和僧侣制度的兴起等主要源于大乘。我国的佛教发展以大乘为主，小乘佛教虽也出现过一些学派和学者，但没有得到很大的发展，小乘佛教的典籍、教理和戒律等只是作参考而已。中国、蒙古、日本是大乘佛教主要流行地区，小乘流行于泰国、缅甸、老挝、柬埔寨等地。



壁画——白度母 观世音菩萨的化身很多，以白度母和绿度母的化身最受欢迎。白度母的双手和双足各生一个眼，脸上又有三只眼，所以也被称为七眼女。据说她温柔善良，乐于助人。绿度母则只有两只眼。藏族传说迟尊公主和文成公主分别是白度母和绿度母的化身。

在教义上，藏传佛教以大、小乘兼容而大乘为主；大乘中显密共修，先显后密，并以无上瑜伽密为最高修行次第，形成藏密。咒术性、对喇嘛异常的尊崇、活佛转世思想和宗教与政治的结合，是藏传佛教的四大特色。

显教和密教是修道成佛的两种途径，显是释迦牟尼（应身佛）公开讲述的各种经典，密是毗卢遮那（大日如来）佛（法身佛）直接传授的奥秘大法。两者达到的目标和境界是一致的。显主张公开宣道弘法，密重视传承、真言、密咒。显宗教人悟道，密宗教人修持。密教在国际上统称恒特罗佛教，也称真言乘、金刚乘，它是印度大乘佛教发展的后期阶段，也是最高阶段，是7世纪后，印度大乘佛教一部分派别与印度婆罗门教相结合的产物，以高度组织化的咒术、仪礼、民俗信仰为特征。由莲花生大师于7世纪传入西藏并吸收了苯教的部分内容，形成藏传佛教密宗。

密宗是不对外公开的密法，要有上师指导，灌顶传授，遵守严格的仪轨，循序渐进，修得身、语、意，三密相印，才可以即身成佛。由于只有被认为是具有慧根的人，才能得到秘密传授，因此长期以来，密宗一直被蒙上一条神秘的面纱，外人难以探究。



在喇嘛庙的密宗殿里常见拥抱着女性的忿怒造型，这就是欢喜佛，也称双身佛。密宗认为，女性有助于修行，因此在密宗修行的最高阶，须有女性合作才能修法，称为双修法。

【流派】 西藏佛教进入各个教派形成时期是 11 世纪中以后，相继涌现噶当、萨迦、宁玛、噶举、格鲁、希解、觉宇、觉囊、郭扎、夏鲁等教派。有较大影响力并流传至今是噶当、萨迦、宁玛、噶举、格鲁 5 个教派，其它的教派由于势力的微薄，已渐渐在历史的舞台上隐退。

噶当派 创建于 1056 年。藏语“噶”指佛语，“当”指教授。噶当，即是将佛的一切语言和西藏教义。通俗说法是用佛的教诲来指导凡人接受佛教道理。

噶当派的奠基人，是古格时期从印度迎请过来的著名佛教大师阿底峡，热振寺是噶当派的主寺。该教派以修习显宗为主，主张先显后密。在噶当派传承中，形成了三个主要支派：教授派、教典派、教诫派，并各有自己所依的典籍和教义。13 世纪晚期，一位名叫迥丹惹迟的噶当教典派僧人，把噶当派的纳塘寺搜集保存的大量藏译佛经编订成《甘珠尔》、《丹珠尔》。这就是在佛教历史上具有重要地位的藏文《大藏经》最早的编纂本。

噶当派由于教理系统化、修持规范化，因而对藏传佛教其他各派都有重大影响。噶举、萨迦派的一些重要僧人都向噶当派学习。而格鲁派则是直接在噶当派的基础上建立的，故有“新噶当派”之称。此外，藏传佛教中一切大论的讲说，也都源于噶当派。

15 世纪时格鲁派兴起后，因格鲁派是在噶当派教义的基础上发展而来的，因此原属噶当派的寺院，都逐渐成了格鲁派的寺院，噶当派从此在藏区隐灭。

萨迦派（花教） 萨迦，藏语意为灰白土，因该派的主寺——萨迦寺建寺所在地呈灰白色而得名。创始于 1073 年，由于该教派寺院围墙涂有象征文殊、观音和金刚手菩萨的红、白、黑三色花条，故又称花教。萨迦派的教主由款氏家族世代相传。有血统、法流两支传承。萨迦派不禁娶妻，但规定生子后不再接近女人。僧人戴红色、莲花状僧冠，穿着红色袈裟。

13 世纪中，萨迦派发展成具有强大政治势力的教派，有过著名的“萨迦五祖”。其中，萨迦四祖萨班贡嘎坚赞，于 1247 年率西藏各个封建势力归顺蒙古。萨班去世后，萨迦五祖八思巴，受到元朝皇帝极大的恩宠，被封为“国师”、“帝师”、“大宝法王”，并奉命创制了“八思巴文”。这种蒙古新文字，流通蒙古全境，促进了蒙古的社会、文化进步。萨迦派也由此成为元朝在西藏统治的代表。明朝，萨迦派高僧贡噶扎西受封为明朝三大法王之一的“大乘法王”。

萨迦派特别注重“道果”教授，在教义中最重要的是“道果法”。此外，萨迦派教义是属于“时轮金刚法”和“金刚持法”的体系传承。时轮金刚法至今是藏传佛教最重要的学科之一。

萨迦派于 1550 年在四川德格贡钦寺设立了德格印经院，是藏区最著名的印经院。专门刻印藏传佛教经书、历法和医学等千多种典籍，对保护和弘扬佛教起了重要作用。

