



Visitor's Book of Makye Ame

瑪吉阿米

的

འབྲུག་ཡུལ་ལོ་ལོ་

འབྲུག་ཡུལ་ལོ་ལོ་
འབྲུག་ཡུལ་ལོ་ལོ་
འབྲུག་ཡུལ་ལོ་ལོ་
འབྲུག་ཡུལ་ལོ་ལོ་
འབྲུག་ཡུལ་ལོ་ལོ་
འབྲུག་ཡུལ་ལོ་ལོ་

留言簿

主编：贺忠 泽郎王清

—— 仓央嘉措的神迹与遗产



西藏人民出版社

013922756

——仓央嘉措的神迹与遗产

主编：贺忠 泽郎王清

K928. 975

18



北航

C1631372

西藏人民出版社

[illegible]

图书在版编目 (CIP) 数据

玛吉阿米的留言簿 / 贺忠, 泽郎王清著. — 拉萨 :
西藏人民出版社, 2012.8

ISBN 978-7-223-03560-6

I. ①玛… II. ①贺… ②泽… III. ①随笔—作品集
—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第124503号

玛吉阿米的留言簿

作 者 贺忠 泽郎王清

责任编辑 计美旺扎

策 划 焦国梁

装帧设计 华彩玉品(北京)文化传播有限公司

出版发行 西藏人民出版社(拉萨市林廓北路20号) 邮政编码 850000

北京编辑发行部: 100013 北京市东土城路8号

林达大厦A座13层 电话: 010-64466526

打击盗版: 13801174584

经 销 全国新华书店

恒印刷有限公司



92 1/16

字 数 120千

北航

C1631372

版 次 2012年8月第1版第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-223-03560-6

定 价 68.00元

版权所有 翻印必究

327220610

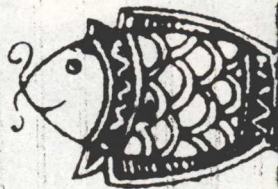


这是属于仓央嘉措名下的一份遗产。而我们，都是这份遗产的享有者。

——马丽华



K928.975
18



Travel Tips

མཚོ་སྐོང་ལྷོ་ཁུལ་གྱི་
འཕྲིན་ལྷན་ཁག་གི་འབྲེལ་འཕྲིན་

MAKYE AME

མཚོ་སྐོང་ལྷོ་ཁུལ་གྱི་
འཕྲིན་ལྷན་ཁག་གི་འབྲེལ་འཕྲིན་

Sketch Tour Map

Remarks

Capital city of Autonomous Region	
Capital city of jurisdiction	
Town along the road	
Capital city	
Peak	
Bus	
lake	
Road	
Monastery	
Flight	
River	
Path	
unit : Km	



油画 • 康巴 • 阿旺扎巴作品



བུ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

【序言】

阿来

大概三四年前，我在西藏友人的陪同下，曾去过拉萨八角街的玛吉阿米酒吧，那儿**独特**的经营方式，桌上随意涂写的留言簿和那幢黄房子的旧日传奇，给我留下了极深的印象。现在《玛吉阿米的留言簿》一书广收该店留言簿**精彩**内容，以西藏的**历史、宗教、文化、艺术、民俗**，甚至各类象征性地域符号为主线，兼用诗情画意和高僧大德法印等做引导，多方面展示了西藏的奇妙景象，我看后内心很有些触动。该书的策划、选题、编排方式、设计风格、互动和参与的设置都能看出编著者等人的高明之处，也正因为这样，此书亦成了西藏旅游文化类图书中的佼佼者，而且，它很可能开启了另一轮西藏图书热的大门。作为第一本有概念图书意思的藏地书籍，其所具备的**可读性、实用性、趣味性、艺术性和收藏性**等注定了它在图书市场中不容忽视的**价值**。《玛吉阿米的留言簿》读来非同一般，**收藏**极具雅品，置于案几更显一派幽远。我是一个十足的文字侍弄者，非常愿意把这本书推荐给对西藏有兴趣的读者诸君。

（阿来，著名藏族作家、茅盾文学奖获得者，其代表作作为长篇小说《尘埃落定》等）



《玛吉阿米的留言簿》断想： 仓央嘉措的遗产

作家 马丽华

某一天，偶然从文件资料堆里发现一张纸条，那上面有我的笔迹几句话。

第一句：到玛吉阿米做梦去！

第二句：如果你能来西藏，但愿你会看到我在

玛吉阿米的留言。

第三句：为什么来这里？因为你来过。

第四句：玛吉阿米，关于爱情的……

第五句：坐在玛吉阿米的窗前，发呆的感觉真好。



我感到纳闷儿：这些疑似诗句，是在什么时候、因为什么而写？

拉萨的玛吉阿米我其实只去过一次，大约在五年前的夏秋之际。有朋友说，去八廓街看看黄房子。我们就坐在玛吉阿米喝茶，那一天我身穿藏装，拍下一批在玛吉阿米的留影。我们还翻了留言簿，看那些天南地北的游人留下的手迹。一时激动，也很用心地写下一段话，大意是怀念和感谢，仓央嘉措留下的情歌三百年来传唱不衰。

——就想到纸条上的那几行字，也许就是当年对于留言簿的印象概括，从人家的留言中提炼摹拟而随手写下的。

当我一眼望到这本印刷品的“留言簿”，一个念头升起：这是属于仓央嘉措名下的一份遗产，而我们，都是这份遗产的享有者；包括黄房子的玛吉阿米，包括这本书和今天这个聚会，还有许许多多，无一不由这份遗产所派生。

六世达赖喇嘛仓央嘉措，是神王，是情圣，是诗人。他在人世间逗留过，虽然仅有短短24年。他在人世间短暂逗留，仿佛就为留下这些诗篇。“玛吉阿米”的名称正是从仓氏情诗中借用而来，在经典的拉萨藏文木刻板汇集的66首作为篇首：“在那东方的山顶，升起洁白的月亮。未嫁少女的面容，显现在我的心上。”玛吉阿米直译为“未嫁少女”、“未嫁娘”；据说八廓街的黄房子正是诗中这位少女居家之地，或说是微服出行的仓央嘉措以少年宕桑汪波的名义与情人幽会之处。这幢黄颜色的小楼骄傲地存在并成为某种象征，仓央嘉措的诗歌在西藏一直被广为传颂。诗中有初识乍遇的羞怯，有两情相悦的欢欣，有失之交臂的惋惜，有山盟海誓的坚贞，也有对于负心背离的怨尤。由于作者特定的身份，所有的爱情经历，最终指向幻灭，所以神王比常人更多地体验到怨愤会、爱别离的人生苦难和求不得、恨不能的无奈。然而愈是如此，便愈加凸显示出人间情爱的珍贵美好。

仓央嘉措的传奇人生和丰厚遗产引发了系列效应，玛吉阿米应运而生。从前我能想到的，是仓央嘉措留下的精神财富，自从有了玛吉阿米，这份遗产清单里增添了物质内容——从餐饮文化到旅游文化的方方面面，玛吉阿米都参与着交流并且担当了前卫的角色。由此我们非常感谢玛吉阿米的创建者，为我们提供了这样的一个空间宝地，让我们从四面八方聚集而来，表达敬仰和缅怀之情，让我们有所感念和赞美，哪怕只是享用片刻的诗意、片刻的耽于梦想的时光、片刻的发呆感觉。

为什么我会来这里？因为你来过。

你来过，你爱过，你写过，苦难欢乐皆成歌。

目录

序言-----阿来

仓央嘉措的遗产-----马丽华

第一章 玛吉阿米与仓央嘉措

八角街的黄房子	2
六世达赖仓央嘉措小传	6
玛吉阿米的故事	7
仓央嘉措的诗化人生	8
曾那一世 心在何处	10
“美丽遗梦”的缘遇福地	12
泽郎王清和玛吉阿米	14

第二章 【触摸】·西藏

西藏旅游景点手绘图	18
西藏概况	20

地理 气候 人口 20
宗教 饮食 特产 民族 22
艺术 机场交通 航空 26
进藏线路 28

第三章 【浮影】·拉萨

拉萨旅游景点手绘图	32
拉萨简介	34
人文景点	34
节日	38
自然景观	45

第四章 【感悟】·日喀则

日喀则旅游景点手绘图	50
日喀则简介	52
人文景点	54
节日	63
自然景观	64

第五章 【心动】·山南

69

山南旅游景点手绘图	70
山南地区简介	72
人文景点	72
节日	76
自然景观	78

第六章 【绿雪】·林芝

80

林芝旅游景点手绘图	83
林芝地区简介	84
人文景点	84
节日	85
自然景观	87

第七章 【寻梦】·昌都

93

昌都旅游景点手绘图	94
昌都地区简介	96
人文景点	96
节日	98
自然景观	100

第八章 【浪游】·阿里

110

阿里旅游景点手绘图	112
阿里地区简介	114
人文景点	115
节日	116
自然景观	118

第九章 【幻情】·那曲

122

那曲旅游景点手绘图	124
那曲地区简介	126
人文景点	126
节日	128
自然景观	130



史前时期青藏高原的人类活动 西藏历史述要 (138) 藏族的起源和远古社会 吐蕃政权 (140) 西藏地区的分裂割据 (142) 元朝西藏地方统一于祖国和萨迦地方政权 明朝对西藏地方的管理和萨迦地方政权 (144) 清朝对西藏地方管理的加强和西藏地方政府 (146) 民国以来的西藏地方和中央政府的关系 (148) 松赞干布 赤松德赞 赤热巴巾 (150) 五世达赖喇嘛 八思巴 (152) 哈达 藏刀 藏历 银币装饰 财神 牵象 六长寿图 (154) 蒙人取虎 佛足图 敬长图 十象图 (157) 面具 甜茶馆 酒壶与“松只辖” (159) 英雄结与康巴人 三大画派 唐卡 白面具和经 古堡 (160) 八角街3号学与神话故事 (162) 文人创制 (165) 木刻印刷 (166) (167) 藏族壁画的内容 (168) 婚姻 (172) 英雄史诗《格萨尔王传》 (174) 岩画 (175) 藏香 藏文典籍 (178) 木楞房 帐房 (180) (181) 围裙 金宝地帽 藏靴 木碗 民族服 藏式民房 赛马 (185) 门窗装饰 (176) 藏毯 氍毹 摩崖石刻 藏被 饰 然炯现象 (182)



六字真言 藏传佛教前弘期和后弘期 密宗 显宗 (191) 藏文大藏经 生死轮回图 格西学位 喇嘛 佛塔 (192) 古老而神秘的宗教文化 西藏最早的宗教——苯教 宁玛派 萨迦派 (194) 藏传佛教 (196) 格鲁派 噶当派 噶举派 (197) 释迦牟尼 无量光佛 药师佛 四手观音 千手观音 文殊 未来佛 (弥勒佛) (202) 金刚神 绿度母 无量寿佛 白度母 尊胜天母 金刚手 金刚持 牛头明王 (204) 莲花生 双身修行佛 护法神 北天王 (财神) 四大天王 八大吉祥物 米拉日巴 阿底峡 宗喀巴 (206) 班丹拉姆 (吉祥天母) (208) 经幡 法轮 金刚杵 金刚橛 金刚铃 骷髅碗 人骨笛 噶乌 装藏 (210) 曼达 六大法器物 (212) 龙达 啦索索 雍仲 七种宝 七种供养 煨火桑 (214) 玛尼经筒 贝叶经 磕长头 (216) 阿尼 火供 曼荼罗 放生牛羊 天梯 灵塔 擦擦 灌顶 措钦 (218) 生存圈 手印 闭关 开光 (220) 十相自在 (221) 五明 米村、康村、措钦、扎仓 右绕 跳羌姆 (223)

第十二章 【旧俗】·民事

227

生殖崇拜 献供 “贡觉松”与“乔日伦布”、“丹玛泽左”等 白石崇拜 朝拜神山 (228) 牛头羊头 护身符 护身结 锅灶崇拜 朝圣 (230) 索康必喜 学果慢慢 久玛卓巴卡渣 桑康帕里 卓玛莫古 哲色莫古 煨 折当果折 约拉麻森 甲不热 帕杂莫古 (232) 卓学 哲雪 甲吐 酸奶 夏馍馍 甜茶 灌肺 夏帕里 风干肉 夏巴吐 归丹 酥油茶 糌粑 甲火 (234) 天葬 水葬 土葬 火葬 塔葬 (238)



第十三章 【康乐】·藏药

241

藏医药学体系的形成 藏医发展史上的两大流派 《四部医典》简介 藏医学基础理论 (242) 藏医病理学 藏医生理和解剖学 藏医诊断方法 藏医治疗方法 (244) 高原灵芝 冬虫夏草 红景天 雪莲花 (246) 七十味珍珠 碎蛇 贝母 藏红花 麝香 (249)

第十四章 【云游】·锦囊

251

御寒衣物 睡袋 相机 太阳镜 防晒用品 干粮饮料 服用预备药物 高山反应 防备高山症方法 禁忌 (252) 随身证件 边境证 赴尼签证程序 海外旅客入藏须知 (254) 推荐参考读物 摄影须知 西藏旅游最佳时机 邮电通信 野外宿营特别提示 (256) 金瓶掣签 (257) 租车 西藏景区餐饮 旅途美容保健 防腿脚肿 (259) 绿色环保袋 住在西藏 (260) 为您设计几条省时旅游路线 圣地拉萨览胜 (262) 感受藏北—圣湖纳木错之旅 (263) 西藏文化追踪之旅 (263) 西藏红河谷之旅 (265) 西藏小瑞士—林西红河谷之旅 (265) 西藏小瑞士—林芝原始森林—香巴拉绿色探险之路 (265) 香巴拉红河谷雅砻文化深度之旅 (267) 香巴拉绿色之旅—徒步探险世界第一大峡谷 (268) 跨越极限珠峰探险之旅 (270) 中尼公路探险之旅 (270) 青藏公路示意图 (271) 青藏铁路沿线站点与观光景点 (271)

第十五章 【米粉】·博文

274

我心中de玛吉阿米 (276) 听一首歌 (277) 不一样的西藏, 不一样的玛吉阿米 (278) 微博摘录 (280) 杉杉的博文 (281) 在北京体验玛吉阿米 (282) 以在者的名义留言 (284) 《玛吉阿米的留言簿》问世, 缘起一次藏地之旅 (286)

藏迷群落

287

后记

290

索引

插页

与西藏干杯 (24) 印象·玛吉阿米 (33) 律动·玛吉阿米 (68) 霓裳·玛吉阿米 (92) 视觉·玛吉阿米 (226) 味觉·玛吉阿米 (236) 邂逅·玛吉阿米 (272)

第

一

章

玛吉阿米与 仓央嘉措



嘎德 作品

掀开**神秘**门帘

我看到你

玛吉阿米 **玛吉阿米**

你姣娆的面庞

洒下一屋温暖

我如同流浪的孩子

又找到真正归宿

掀开亲切门帘

我看到你

玛吉阿米 玛吉阿米

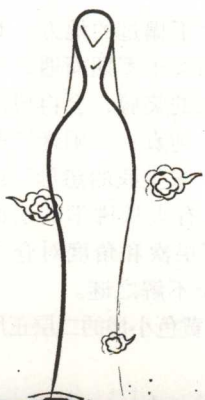
你始终的家园

有着一屋温馨

我如同驿站的骑手

再送**你**走一程

——阿卓歌词



如来大宝法王之印





八角街的黄房子

拉萨是个在透明的蓝天中充满着阳光的地方。西藏人，也许离太阳最近，他们始终绽放着灿烂的笑容，露出洁白的牙齿；也许与神界近在咫尺，在他们的生活中洋溢着梦幻般的神话，乃至可以与神对话。于是，西藏人树立了自己坚固的宗教信仰，构筑了自己独有的历史文化。

当一个外域游者的双脚步入拉萨八角街被历史的风雨洗礼过、被虔诚的灵魂叩拜过的石板路面时，你也不由自主地随着西藏人的脚步，顺着西藏人的方向前行。因为顺自然而行、顺时间而行是西藏人的生存方式和信念法则，也只有在拉萨八角街你才能体悟到一种异域文化强烈的冲击力，因为这里跟你云游过的所有地方不同：这里弥漫着藏传佛教神威力量的震撼，这里演绎着生死轮回生命长歌的续曲，这里激荡着康巴汉子野性血脉的跳动，这里散发着古老艺术超凡灵气的诱惑……

八角街闻名遐迩，八角街风的风习图，是无数个斑斓而

在八角街漫游的过程聚焦到八角街东南角的一楼，而。这幢黄色小楼看史和典故。它在八角街白唯独身披黄色“外衣”，黄色在西藏代表着神圣的德所居建筑物才能使用外，墙粉饰。那么，这幢黄色小楼



八角街平面图

情万种。八角街是美丽多韵诱人的亮点或故事填充而就。中，人们会不由地将视线个亮点——幢黄色的小似普通，却有着不凡的历色“盛装”的建筑群中，显得格外引人注目。因为，宗教色，除寺庙或高僧大普通民宅大都以白色加以外是寺庙？还是哪位大德居所？

对西藏历史和西藏文学有了

解的人都知道一个响亮的名字——

仓央嘉措！这位西藏第六世达赖喇嘛，他与历世达赖喇嘛不同的是，仓央嘉措不仅是西藏历史上一位杰出的宗教领袖，还是一位才华横溢的浪漫主义诗人。仓央嘉措的情诗，像风在西藏四处流芳，似歌在西藏人人颂唱。他为了激发灵感的源泉或一种修道所需，常常走出寺庙深宫，深入民间亲身体验普通百姓的生存状态，感受俗家凡民的情感层面，于是，在西藏很多地方留有不灭的“神迹”。

八角街那幢黄色小楼，正是第六世达赖喇嘛仓央嘉措曾经下榻过的地方。有人说他曾在这里潜心作诗，也有人说他曾在这里与一位月亮般娇美的女子不期而遇，于是他写下了“在那东方高高的山尖，每当升起明月皎颜，那玛吉阿米的笑脸，会冉冉浮现在心田”。诗中的“玛吉”为未生或未染，可解读为圣洁、无瑕、纯真；“阿米”是“阿妈”的介词形式，意为母亲。因此，“玛吉阿米”字面的含义是“未生我的慈母”或“圣洁的母亲”，有人从世俗的角度揣测为“母亲般的情人”，也有人从佛学的层面解释为“无生天母”、“如母众生”……这些都是后人从不同层次和角度对仓央嘉措诗句的理解。仓央嘉措和他的“玛吉阿米”，永远是一个不解之谜。

当游者抱着神秘与好奇心，顺着朴素无华的旋梯跨进这黄色小楼的二层正厅门槛时，





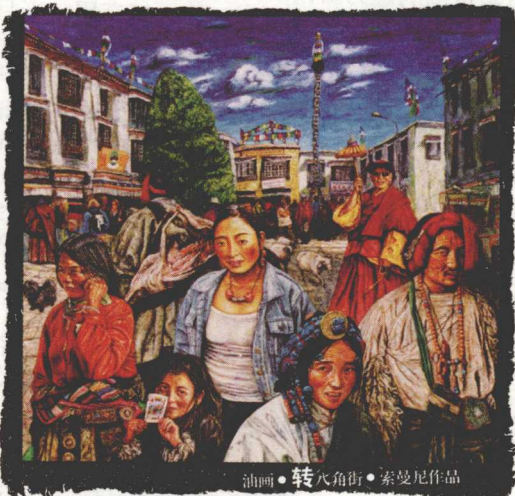
一股浓烈的气氛便迎面而来。首先映入眼帘的是室厅正中悬挂着的“强巴”佛像，他那炯炯发光的神目，似乎可以透视所有来者的灵魂，不禁让人肃然起敬。再看与外墙色调相吻并显露出闪电般裂缝的黄色墙裙上，错落有致地挂满了西藏的黑白老照片(据说是奥地利著名探险家哈瑞于20世纪30年代在西藏所拍)，还有古老的西藏唐卡画、西藏题材的油画和古铜艺术饰品，给人一种历史与沧桑交相辉映之感，深色调中发着青光的地板，可与大昭寺门前被虔诚的信徒用五体磨光的石板媲美，上面自由地铺着几张西藏旧式地毯和一张牦牛毛织地毯，尤其那两座具有一定文物和艺术价值的古青铜香炉、圣水铜罐，给地面增添了分量和光色。继续环视，沿墙摆放有不少餐桌，有意思的是，桌上却用西藏羊毛氈作餐垫，有别具装饰和实用之妙。特别引人注目的是，那泛着金光、用极精湛的手工木雕精制而成的吧台，它既渗透着西藏贵族文化的华贵、典雅、精细，又能与这里古朴、厚重的环境基调相和相融、自成一体。这里的菜单。和吊灯，是西藏古老的手工土纸做成。这里的花瓶和咖啡杯，是西藏民间的土陶制成。这里每一件物品的特质是西藏的、古朴的、艺术的。但与之形成强烈反差的是，在正厅

纵深角落里；几台代内容的国际互联网电视宗教壁画背景下，虽但热情地迎接着每位餐厅?酒吧?咖啡吧?很快发现，原来这喇嘛仓央嘉措的情诗命名的藏式文化餐吧

玛吉阿米，自一个叫泽郎王清的西藏这种面貌以来，已经沓来，到此一游。有的则慕名而来，总之，

到这里的客群主要是欧美人，其次是日本人、韩国人，还有港澳台人。内地以北京人、上海人、广东人等地人居多。

在八角街这个古老的民族文化大景观中，存在像玛吉阿米这样雅趣盎然的景点，是众人所说的一种幸运。因为，玛吉阿米像个家，这不仅仅是指它暖色调中布局成形的温馨氛围，主要是玛吉阿米给所有人提供了一个非常自由而舒展的栖息空间。首先，在这里你可以尽心而舒心地美餐：藏式风味儿、印度或尼泊尔风味儿，甚至西式的意大利、美国菜肴以及各种藏、西式自制甜点应有尽有，可以任意选用。如果你需要滋润一下在高原气象中被干裂的唇角和心肺，这里雪白稠浓的牦牛酸奶、酥油茶、印度masala茶，会让人心旷神怡；如果想与结伴朋友在拉萨的夜色里开怀畅饮，这里自酿的青稞酒以及rum、gin、vodka等洋酒会引发你激情四溢；当你经过一番跋山涉水的户外旅行后，需要静养一下身心，你可靠坐在玛吉阿米弧形大窗边，一边静听这里播放的西藏原始



表当今最高信息科技大脑，在古老的西藏带着几分“酷”相，上网者。这里究竟是一个网吧?但人们里是以第六世达赖中“玛吉阿米”诗句——玛吉阿米。

九九七年七月被一东部人构筑成现在有五湖四海游人纷至的是偶然发现，有缘千里来相会。



