

འཇམ་མགོན་པོ་འཕགས་པ་ལྷན་དྲུག་གི་འཕྲིན་ལྷན་པུ་ཌཱ་

恢宏千年茶马古道

——川藏茶马古道寻幽探胜

亮炯·朗萨 著

འཇམ་མགོན་པོ་འཕགས་པ་ལྷན་དྲུག་གི་འཕྲིན་ལྷན་པུ་ཌཱ་

中国旅游出版社

顾 问：刘道平 尧斯丹
策 划：泽 波 杨苏萍 王怀林 陈加林
选题策划：周季泉 蒋秀英 钟 键
著 者：亮炯·朗萨
摄 影：钟 键 周季泉
责任编辑：龚威健 耿 敏
美术设计：钟 键
整体设计：川藏茶马古道文化传播工作室
(地址：四川甘孜州文联)
责任印制：冯冬青

图书在版编目(CIP)数据

恢宏千年茶马古道/亮炯·朗萨著；钟键摄，—北京：
中国旅游出版社，2004.8
ISBN 7-5032-2408-8

I.恢… II.①亮…②钟… III.古道—简介—西南
南地区 IV.K928.78

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第074423号

书 名：恢宏千年茶马古道

出版发行：中国旅游出版社

地 址：北京建国门内大街甲9号

邮政编码：100005

http://www.cttp.net.cn

E-mail: cttp@cnta.gov.cn

制 版：成都新时光广告有限公司

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

版 次：2004年8月第一版 第一次印刷

开 本：889毫米×1194毫米 1/24

印 张：10.5

印 数：10000册

字 数：110千字

定 价：36.00元

发行电话：010-65201188 转 2504/2506/2507/2508

版权所有·翻版必究

目录



天路·古道与边茶源… /

尘封不住的人类文化遗产川藏茶马古道… 15

汉藏千秋古道史，茶叶凝深情… 19

脊梁托出黑茶路… 33

川藏古道汉藏区门户泸定… 43

茶马古道商贸第一重镇康定达折多… 53

独特的经纪行业康定锅庄… 63

天路之始“香格里拉”境… 69

绚丽多彩的民族文化大走廊康藏… 85

康东秘境地藏彝汉民族走廊九龙… 99

古道要津雅砻江上第一渡雅江… 108

世界高城，康南商贸要地理塘… 115

古道圣地稻城亚丁… 121

古道上佛珠串成的香巴拉乡城… 129



滇藏川茶马古道第一渡太阳谷瓦卡... 137

三江并流“阿墩子”云南德钦... 145

藏地盐源之一西藏芒康盐井... 147

巴塘，官道商道重要驿站... 151

康北古道串起一颗鲜艳的红宝石新龙... 161

古道通往吉祥圣德秘境地白玉... 169

川藏古道北路枢纽要冲德格... 177

古道商贸第二“多”昌都重镇察木多... 187

川青藏茶马古道伸向太阳部落石渠... 189

茶马古道第三“多”青海玉树结古多... 197

古道线上富庶的粮仓甘孜... 198

康北草原奔驰的金马色达... 207

川藏北线古道要衢炉霍... 215

川藏茶马古道北线莲花宝地道孚... 221

康东古道耀眼的千碉城丹巴... 229

道不尽的康藏秘境地... 235



天路·古道与边茶源

在青藏、川藏、滇藏已经被历史封尘了半个多世纪的古道于旅游业日益发展的今天被人们热热闹闹地掀开了，炒作战、品牌战一一登台。这些条条通往藏区等地的原始古道一下被贯予了定论的名字——“茶马古道”！

在没有被定论，没有被今人注册之前，这些人类活动的由人的双脚和马的足力走出的路该叫什么？在没有茶与马交易时，它们该叫什么？翻开人类历史发展史，寻找“路”的起源，我为人类各民族的探索精神而折服，为地球上所有的生命而感动！人类之外有动物走出的道，人猿之始有人类原初之路；人类文明伊始，人类相互交往沟通的路；人类社会发发展至今的各种道路，都无不盛赞着地球上所有的生命，盛赞着人类的伟大创业精神和无穷的智慧。路与文明紧密相连，路与各种民族，各文明集团紧密相接。

远古之时，现今人们称之为“川藏茶马古道”，应该叫“天路”，天路包含的意义很深远——人之初，在自然状态下形成的路；世界海拔最高、离天最近的古路，感觉是可以上天的路。在传说和神话里藏族诸神、赞普就是从天路通达天梯和光索，是下凡界归天界的路；天路，无数虔诚的宗教信徒三步一磕头从康巴甚至更遥远的汉族地区前往圣地拉萨和神山朝拜的路；天路，可以通达天方国——阿拉伯，或更加遥远的路。天路，是通往香巴拉极乐世界的路。这些天路后来又叫牦牛道——马道——茶马道。

自从有了茶叶的传递，世界最险峻高寒的横断山区，那条天路发生了巨大的变化，这变化也使凡是与它相通的地方发生了历史性的变化，天路承载的人众、骡马





天石

天石

牛群、流通的货物越来越多，越来越纷繁了。藏区不产茶，饮食结构又特别需要茶叶所含的茶素、维生素等来调节均衡身体所需。在没有汉族地区的茶叶在天路传递以前，在远古之时，藏区以什么替代茶叶？没有茶叶，靠什么来均衡人体所需？靠什么来调节酥油、牛肉、牛奶等蛋白和热能很高的食物结构？一些地方的藏民还以尔吉德加（尔）草、莼色叶子、马板树叶或者是山海棠树叶等熬羹喝，达到补充人体所需维生素的目的。传说在没有茶叶流入藏区时，莲花生大师为解除藏地人民无茶之苦，就像汉族地区的神农一样，漫山遍野地尝百草，终于找到了一种像茶一样的草，人们就把这种草称为“尔吉德加”草，意思就是“莲花宝茶”。





在藏区，流传着莲花生大师为了藏族人寻找到茶一样的尔吉德加草的传说；在中原流传着炎帝神农尝百草为人类寻找解救病痛的药物的故事：神农在他尝百草时，有一天就中毒七十多次，那天，他终于倒在了一棵茂盛的绿树之下，气息奄奄的他用尽全身的力摘下那树上的叶子含在嘴里，不多会儿，他感觉神清气爽了，肚腹被清洗得干干净净一样，体内毒气全被清除，于是，茶叶被发现，并开始作为药用。唐朝时的中

国茶圣祖师陆羽在《茶经》里记载：

“茶之饮，发乎神农氏。”又说明茶叶具有醒脑提神，解“热渴凝闷”，利尿解毒疗疮和解“四肢烦，百节不舒”等等效用。最早对茶的记载是在《诗经》中。在《尔雅·释木》中也有对“苦茶”和“檟”的解释。茶从发现到药用，到上层贵族的饮用，直至普及、风行，经历了很长的历史时期。唐朝的繁荣和开明，使中原和边疆各地加强了联系，中原文化和边疆各少数民族间的经济、文化交流扩大加强，蜀地的茶叶传播也更加广泛了，饮茶之风于唐朝也开始兴盛起来，而且是如火如荼风行于上下各阶层，直至少数民族地区。唐朝茶的饮用方法仍然是“煮着羹饮”——饼茶，唐宋期间可以说“饼茶”一直是独领风骚，唐朝僧人，中国茶业祖师爷陆羽在他的《茶经》里关于饼茶的熬制方法都有记述。与今天藏民族砖茶的熬制方法有诸多相似之处，只是不在茶羹里加香料等。宋时皇家专用的饼茶有皇权特征的龙、凤团茶，饮法与唐时大同小异，同时，茶名目种类也多了起来。元朝时，茶饼和散茶并存，明代散茶开始普及，茶叶的制作工艺更加完美。我们采访有三百多年历史的四川省雅安茶厂有限公司时，采访了生产副厂长李宏启，他家是三代与茶厂有联系，从他的父母辈就在茶厂拼茶、揉捻茶，他现在既是生产业务管理者，也是鉴品师，据他介绍说：“藏族人喝茶的方法是最正宗的饮茶法，唐朝时就是最



讲究熬茶汤喝的。”厂长说的一点不错，近几年国外旅游者到藏区了解到藏族对大茶的厚爱，韩国、日本和俄罗斯对大茶的热衷程度日盛，美国国家地理杂志的专家也就南路边茶在雅安茶厂进行了了解采访，经专家研究，发现大茶中的茶红素对人体有着很大的益处，可以抗癌防辐射，养胃，降低血脂、减肥、美容保健等，所以雅安茶厂现在在大茶制作的基础上研制出了颗粒泡饮茶，今年俄罗斯邀请该厂到俄罗斯，带去了名字也叫“金尖”大茶的新品种。

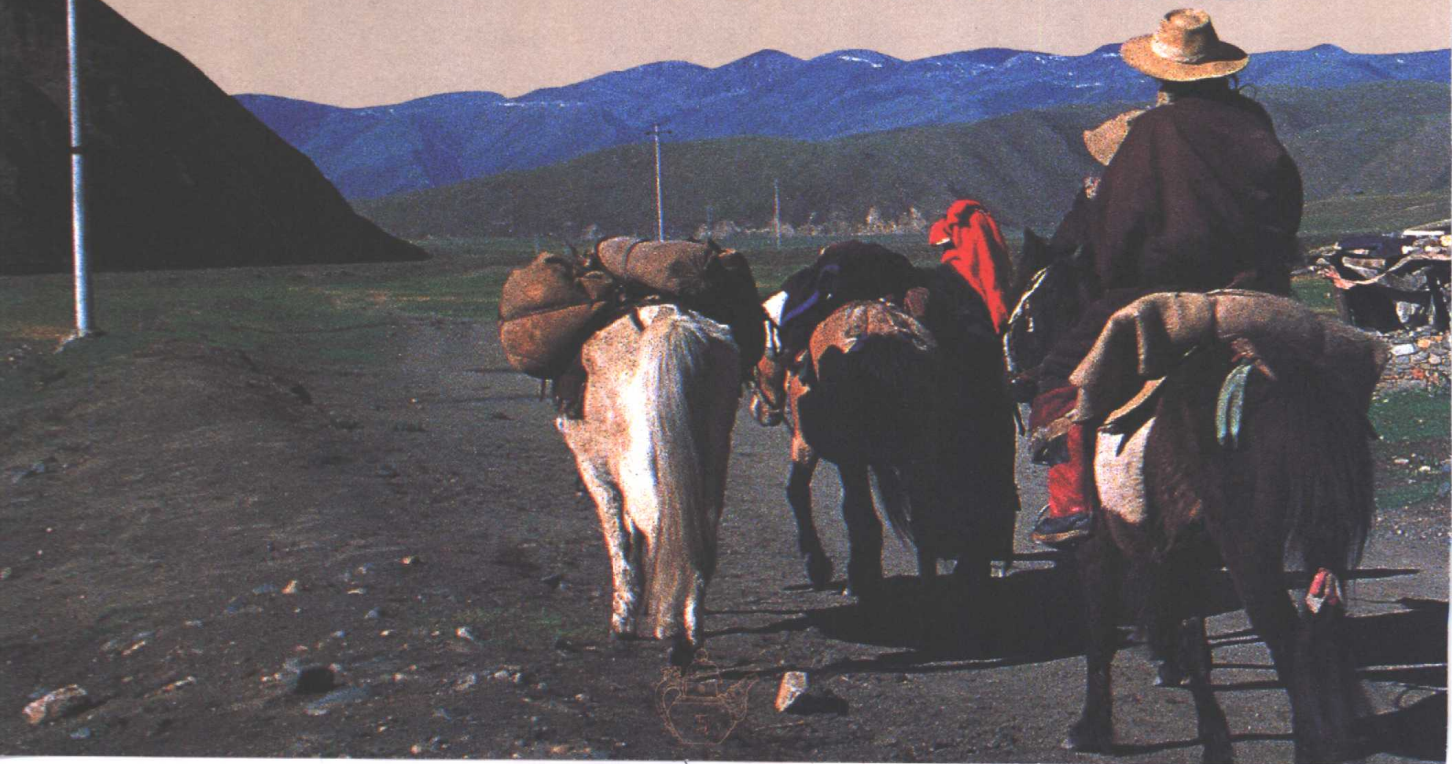
逆时而行，寻找藏族茶文化之源，还得从战国时期说起。

战国时期蜀通中原



的交通十分困难，巴蜀茶叶、茶种主要靠的是水路的传播，顺长江水系传播到中游、下游地区。陆路靠的是栈道，虽然“蜀道之难，难于上青天”，但蜀地的先民们仍然以顽强坚韧的精神，通过古栈道把蜀国的茶叶传输到了中原大地。西周时期，茶叶就开始被人们药用，但也只能是作为珍贵的贡品之类用。四川是中国茶叶的原产地，以茶作为商品进行贸易、交换早在两千年前的西汉时期就开始了，那时期，饮茶之风在中国或者说在世界还没有形成普遍的风气，茶叶一直是被视为稀有之药物，在少数人中作为养身之药饮用，或者仅仅是作为药物在使用。到了魏晋以后，茶叶的用途已经出现在饮料方面，不只是药用了。

秦汉时，蜀地和雅安地区的商者就与大渡河以西当时称为牦牛羌、牦牛夷等部族进行骡马、牦牛等物物交往，量少稀有还只为药用的茶叶，也是一项流通的货物，从蜀地通达康定以西的新都桥、塔公草原木雅藏族聚居区域等地方的道路，人们称这条最早民间通商交往的路为“牦牛道”或“马道”。最早开通的从中原地经青海和四川甘孜州部分地区、经金沙江、过西藏那曲等地到达拉萨的藏汉政治、文明古道是唐朝时的唐蕃古道，从宋、元、明、清由朝廷多次大规模开通的川藏古道



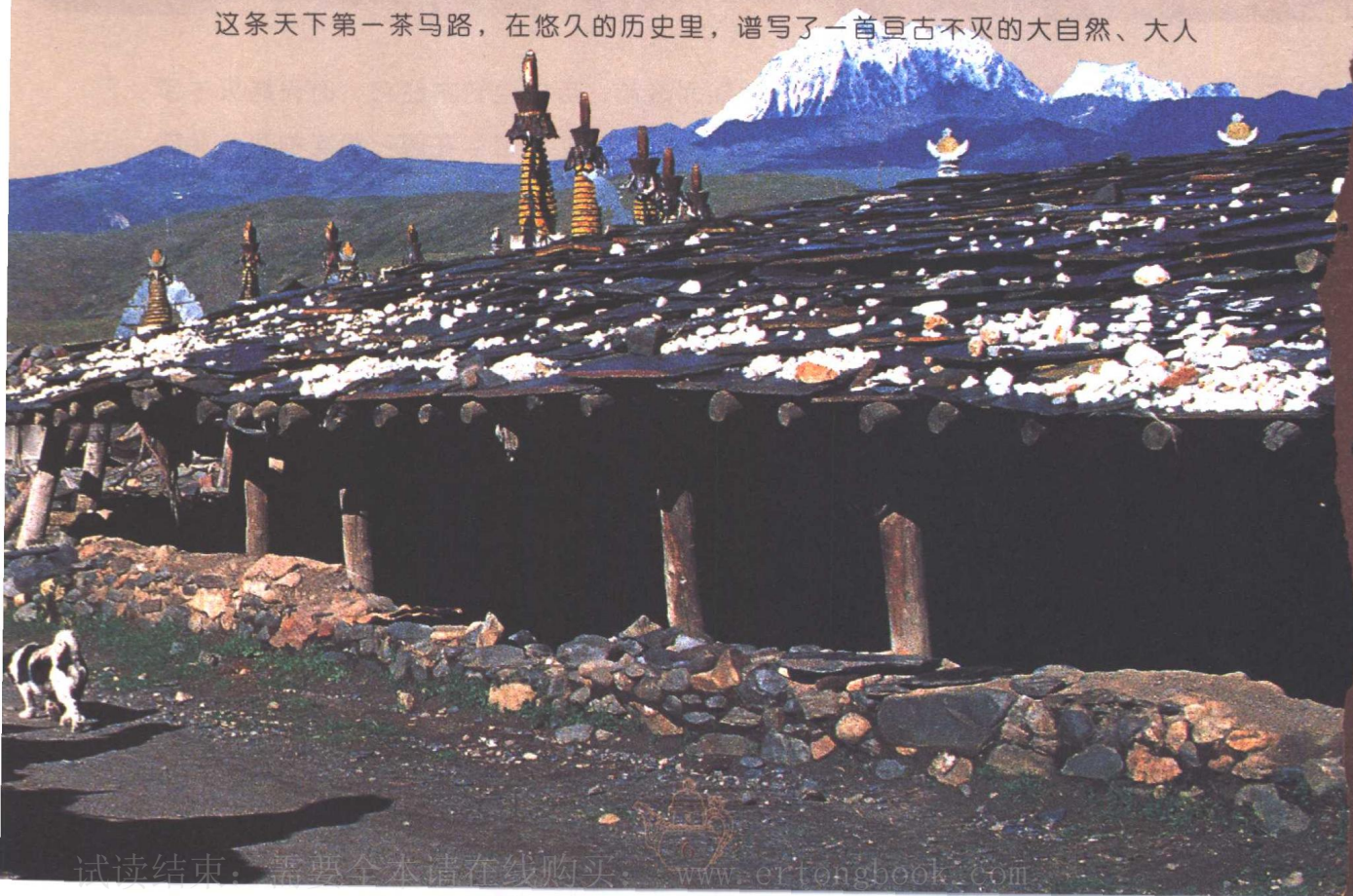


把茶叶更多地输进了藏区，清时，云南普洱茶也开始输入藏区。

茶叶与佛教有着不解之缘，汉地的高僧大德者善于品茶，唐时出现的茶圣陆羽就是高僧，关于他如何会熬茶羹汤的传说不少，史书里也有记载，他对茶的著述也很多。茶叶怎样传入藏区有几种传说，也许就是高僧最早传入的，茶叶才进入藏区时也只能是高僧大德者饮用的珍品，以后才逐渐传开。

历史上有了茶叶的传递，人们知道了世界以外还有世界，茶成了一个载体，把泱泱中华大国的内地与边疆许多民族联系在了一起。这条天路成了纽带，川藏茶马古道以它的悠久历史，以它在民族文化的交流、商贸交往以及宗教、政治、军事等方面发挥的作用，占据了我国茶马古道中之最，它的险、奇、秀、雄、峻等是世界之最，它的漫长艰险和高海拔也是世界之最——川藏茶马古道是千年茶马道，称天下第一茶马道，名副其实！

这条天下第一茶马路，在悠久的历史里，谱写了一首亘古不灭的大自然、大人





熬茶三脚炉

类、大民族精神的交响乐，它恢弘壮烈而激越，历史尘封不住它，时光磨灭不了它，这段历史铭刻在高原大山大川中，鲜活而生动地留存在跟它相连的每个民族中，直到永远……

于是，在歌舞如海洋的康藏高原飘荡着许多关于茶、马和马帮的歌，康藏南路流传的一首民歌是这样唱的：

“茶叶最先出哪里？
最先出在东边汉地。
三个汉族子孙种的茶，
三个汉族姑娘采的茶。
雪白铜锅烘出的茶，
商人洛布桑批买来的茶。
骏马和皮毛药材换来的茶，





驮夫翁塔桑穆驮来的茶。
渡过大江小河的茶，
翻过高山峻岭的茶。

将茶放在锅内熬，
好像空中黑鹰飞。
茶在锅中开三遍，
好像大海波涛涌。
金黄的酥油放进清茶里，
好像黄鸭水中游。
白盐放入茶水里，
好似草原飘雪花。
将茶倒进茶壶里，
正像喇嘛戴黄帽。
头道香茶敬贵客，
二道香茶敬朋友，
最后共饮吉祥如意茶。
……”



这首“茶歌”至今还传唱在甘孜州南部的得荣、乡城和稻城等地，从歌中可以窥见藏族爱喝的“旦暮不可暂缺”的茶之渊源，这种来自于四川雅安、名山、荥经、天全、邛崃所产的专销藏区的茶在明朝称“乌茶”，因为那时西藏称为“乌斯藏”；清代时就称为南路边茶，又叫大茶或藏茶。

我国是茶的故乡，茶文化的丰厚居世界之最。早在四千多年前我国民众就已经利用野生茶树叶子来治疗病痛；后来人们又发现饮茶可以增进身体健康，茶叶逐渐

由药料发展为饮料，人们便采野茶“煮作羹饮”。据史料记载，西周初期，巴蜀已经有人工栽培的茶树。西汉末期有了简单的茶叶加工技术，产业逐渐发展为商品。唐时，民间饮茶之风兴盛起，四川茶区日益扩大。雅安地区是世界上文字记载有人工栽培茶树最早的地区之一。在古药书《神农本草》中就有记载：“苦茶（《说文解字》中解释，唐以前茶称荼）……生益州山谷山陵道旁，凌冬不死，三月三日采干”，益州，汉武帝时主要部分是四川，茶是四川雅安地区的主要特产之一，历史悠久、品质优良，大部分是运销西藏、青海、四川的康巴藏区，以及阿坝，还有甘肃、新疆等地，也销往到尼泊尔、不丹、锡金等。销往边疆地区的茶当时称“边茶”，又以销往地区的不同划分为两路，以雅安为制造中心，行销康巴、西藏、青海等地区的为南路边茶，以灌县为制造中心，销往松潘、理县的就称为西路边茶。

历史上，边茶的品种很多，就是贵族阶层的消费层次都很繁多，有的喜欢喝芽细，有的爱品毛尖，有的又爱喝金仓、金玉等，多数人却爱喝金尖和砖茶，到现在已精简为两个品种，就是我们十分熟悉的具有老茶树醇香，汤色橙红，滋味醇厚，微微苦涩的金尖和康砖。

藏族有句古谚，“宁可一日无食，不可一日无饮。”就道出了茶是藏民族的生活必需品，藏民酷爱喝茶，特别爱喝的又是雅安地区生产的南路边茶，其中不无道理，在古书《滴露浸露》中有这样的记述：

“以其腥肉之食，非茶不消，青稞之热，非茶不解。”

科学的讲，茶中因含有许多对人体生理有益的成分，加上雅安地区雨雾多、土质适宜，水质含氟元素低等特殊地理、气候条件使此地茶种肉头厚，口味纯，茶中所含丰富维生素B族和维C、维P、维K等，能助消化，止渴除油腻，茶素能消除疲劳，兴奋精神，其中的维生素又可以补充人体所需，传统工艺制作而产生的茶红素和微量元素等又能调节人体生理代谢机能，所以过去在藏族中又有“三日无茶就会病”的说法。

大茶与绿茶的很大区别就是发酵，大茶的发酵过程是独特的，属后期发酵，它



的发酵方法的发现据说是很偶然的，传说是在茶叶运往西藏的遥远途中，经过了一年半载的时间，到了西藏后，经过自然发酵后的茶叶奇迹般的更加美味、香淳，口感极好，茶红素就产生了，这也是大茶与其它茶类的最大区别，在发酵产生的降解、转换过程中诞生了茶红素，茶叶里的过多兴奋脑神经的咖啡碱降低了，对人体有益处的茶红素产生，所以今天专家们也说：藏族对大茶的饮用法是原生态饮法，是健身饮法。

在唐朝，汉族地区兴起饮茶之风，后又逐渐传入少数民族地区以及国外，茶传入藏区的时间在史料上有几种说法，格勒在《甘孜藏族自治州史话》中讲“茶叶输入藏区之始，正是藏文创字之时”；另外还有两种说法，一是文成公主入藏时传进的；二是“在安史之乱后的三十多年里”传入。还有一种推测，认为藏族称茶为“甲”，这和古代汉族称茶为“楨”是谐音的，从这些资料看，共同之处都在唐代，只是时间的早迟之别。

中国是多民族的国家，各民族、各地区从古至今都有着悠久的政治联系，有着频繁的经济贸易交往，早在西汉初年，内地与我国西南、西北边疆地区从事畜牧业的少数民族进行马匹、皮毛等畜产品和生活用品的贸易。最早的茶叶市场是在成都和甘肃的武都县，而作为正式贸易交往形式，距今已有一千多年历史的“茶马互市”就始于唐代，唐朝与吐蕃友好来往，内地的茶叶很快在藏地高僧贵族阶层中饮用，成为一种高级饮用品，茶马贸易和川藏茶马古道的大规模开通，只有僧侣贵族



节日奖品——茶包



的交流。

但是到了元朝，又实行了官方垄断的“榷茶制”，还明文规定不许私卖茶叶。由于元朝军马是自给，不需要茶马交易，官方对茶的控制，完全在于以税收充实财政。

明朝时，北方又战乱，朝廷迫切需要军马，以茶易马的旧制恢复，施行以茶博马的“茶引制度”，允许商人可以于产茶之地卖茶，向官方交钱领引，明洪武四年（1371年），为确保官卖官买的官营“茶引制度”有序进行，朝廷开始在全国的秦、洮、河、雅设了四个专司茶换马交易、法令、政策的“茶马司”机构，主要经营榷茶买马，统管茶场、卖买茶马的场所和机构，后又在四川的碛门（天全）、黎（汉源）设茶马司，负责与康巴、西藏交换马匹。永乐年间（1407年），黎、雅边茶引额由过去的1万引增加到3万引，黎、雅成为边茶销售的大市场，价格昂，销量巨大。用于易马的茶最先完全是官收、官运、官卖，商民不许过问，这就是当时所称的官茶。在许多交通要道和关口还设了专批藏茶的引所，严禁私人贩运到民族地区，也严禁把茶种引过二郎山，违者会处以凌迟而死。

