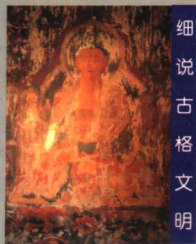


ཁྱེད་ཀྱི་སྐད་ཀྱི་གནས་ཁོངས་ལྟར་

# 带你游古格

FOLLOW ME TO GUGE KINGDOM RELICS

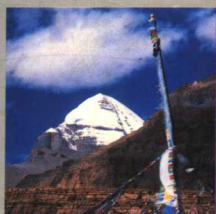
艾尔极地 编著



细说古格文明



阿里自助旅游指南



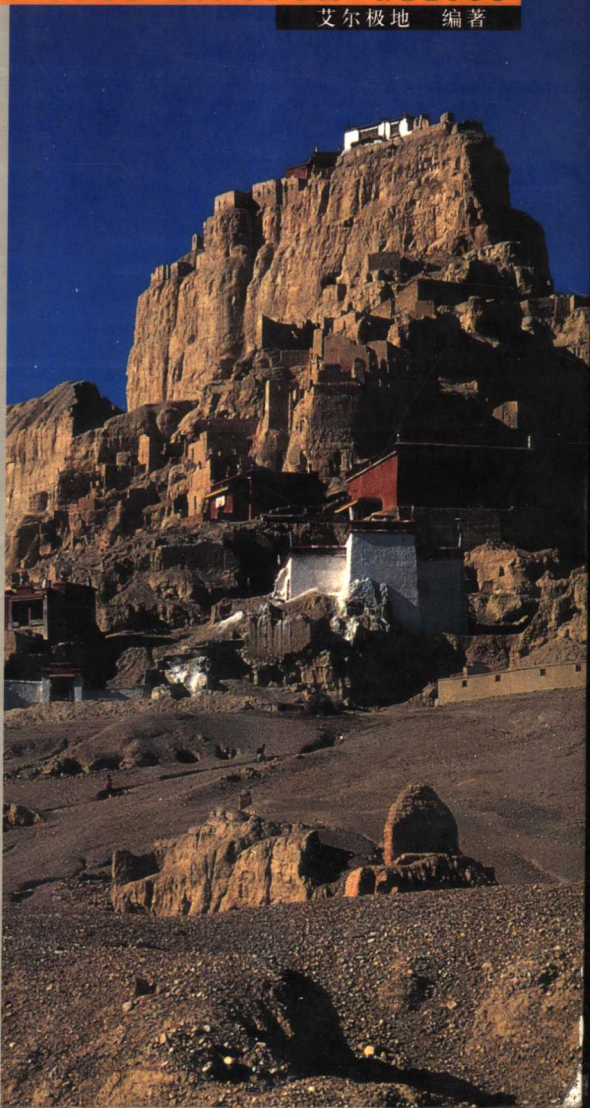
朝圣之旅

神山圣湖



格故城详解

藏人民出版社



10世纪中叶至17世纪初，古格王国雄踞西藏西部，弘扬佛教，抵御外侮，在西藏吐蕃王朝以后的历史舞台上扮演了重要的角色。古老的古格，像是一座巨大的迷宫，将西藏西部众多的秘密深锁其中。

今天，考古学家站在这片庞大的废墟之上，勘测古老王国的遗址；发掘那些壁画、塑像和经卷，探寻古代王国的政治宗教演化；拂去历史的灰尘再  
现当日的城市  
规划和市俗  
生活。







༄༅། ལུ་གེ་ཐོ་བླ་མ་གཞན་པ་ལྟ་བུ་

# 带你游古格

FOLLOW ME TO GUGE KINGDOM RELICS

## 目录

- 5 在屋脊行走
- 10 阿里的地域
- 13 阿里古国
- 18 古格王国
- 22 古格故城、托林寺及其他遗址
  - 古格故城详解 24/ 古格壁画 39/ 托林寺及其周围遗址 52/ 普兰附近的遗址 58
- 59 神山圣湖朝圣之旅
  - 神山岗仁波齐 61/ 圣湖玛旁雍错 72
- 76 阿里旅游指南
  - 拉萨—22道班 77/ 北线 79/ 南线 79
  - 叶城—狮泉河 81
- 83 相关文献
  - 远古时期青藏高原的人类活动和象雄王国 83
  - 再现古格王国 91



群山拱卫，阿里堪称地首，

江河四溢，阿里傲视八方。

极高而寒，极高而荒，

唯有至上的精神力充盈永存。

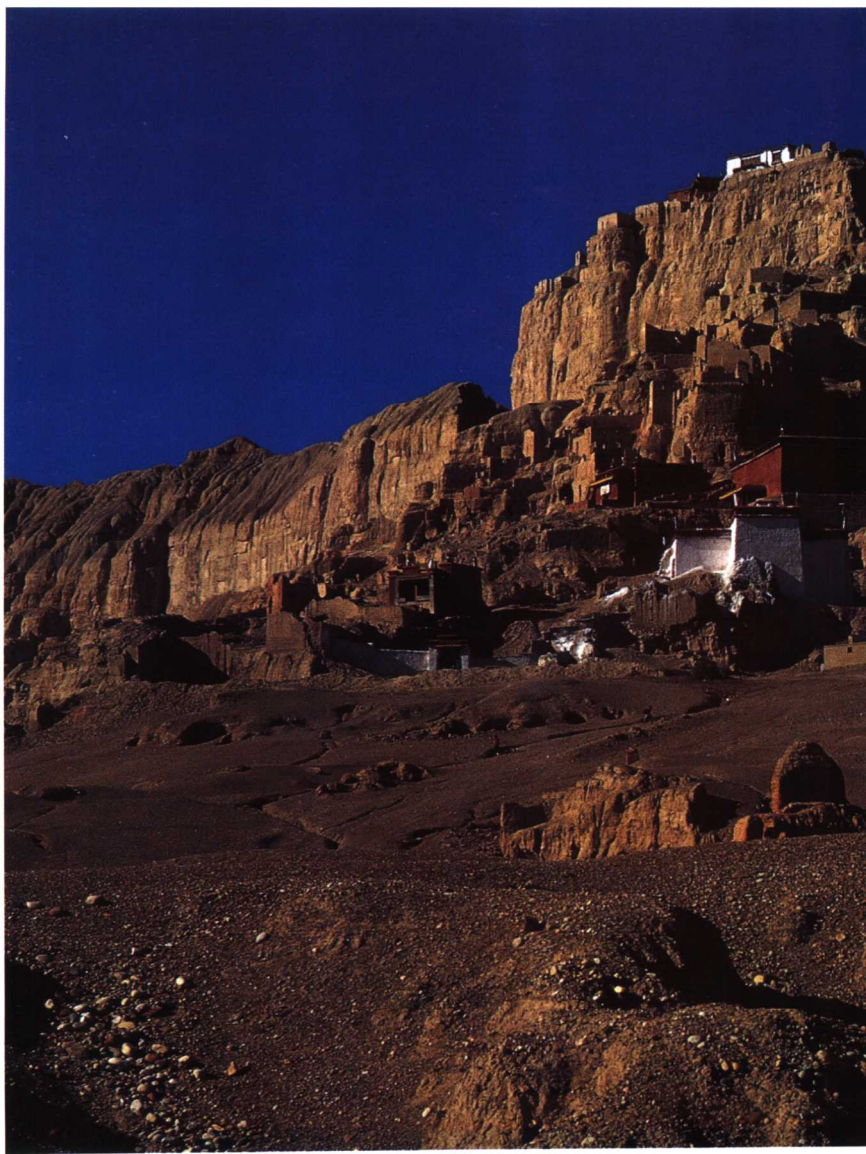


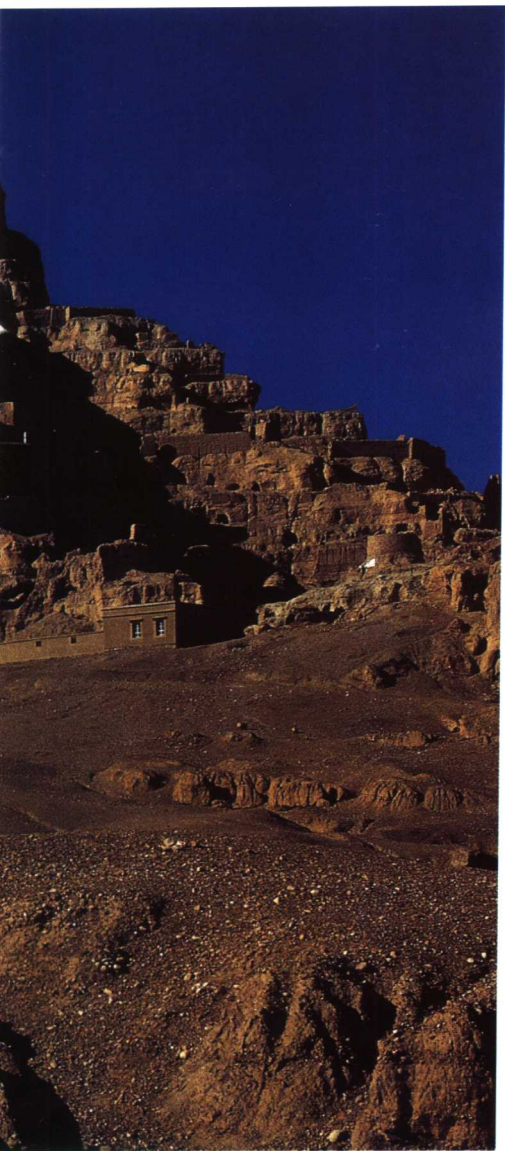


数千年来，人们依循着这荒原上条条纵横的天路，无畏地跋涉，就只是为了向着这精神力的源地一步步地靠近。阿里及境内的岗仁波齐、玛旁雍错是东方诸民族众多神话传说和宗教的终极之地。

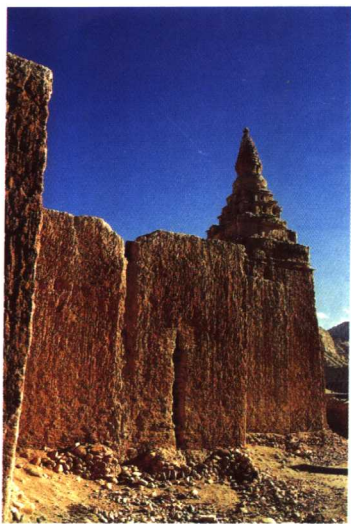
## 在屋脊行走







王国与文明都曾在这片广袤的土地上强盛而灿烂。远如象雄古国，强兵如云，疆域广阔，城堡关隘遍布，以它为代表的苯教文明势力圈，足可和佛教及伊斯兰教帝国相抗衡。后如古格王国，兴佛强国，雄踞藏西北，博采众收各地文化，成就了灿烂的古格文明。在阿里腹心象泉河流域方圆近万平方公里的地域里，各时期的城堡遗址凭风守望，幽幽历史诉之不尽。



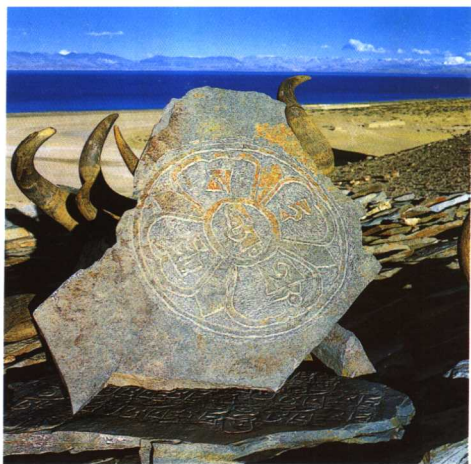






在阿里严酷的地理环境中，自然景观宏大神奇。西北、西南地带，河谷宽广，支流密布，皆源远流长。班公错似一优雅的天鹅曲颈，大小岛屿是鸟类的天堂。东部高原几县，草场绵延，湖泊众多，野生动物群落密布，兼奇异天象，如梦如幻。世上最长最高的新藏公路，蜿蜒曲折，沿线独具西部高原气质的小镇及人文风俗比比皆是，游历此线，时刻新鲜感动。

半天残照，黑实厚沉的阿里高原地平线上，游者的身影和车的尾尘都可以被拖得很远很长。对于一个亲历者来说，回想这样的情景绝对是难以自抑的，因为那一瞬之间，游人专注而疲乏的神情与体态，已和苍茫的高天厚土，深深地、无可挽回地契合在一起了。这种契合满含亲切与抚慰，令一切灵魂与肉体紧密无碍。在世界屋脊行走，此种体验无处不在。



**阿**里位于西藏高原西北部，  
因毗邻于有“众山之结”的帕米尔高原，  
阿里地区几乎处于喜玛拉雅山、喀喇昆仑山  
和岗底斯山三大山脉的源起交结之处，  
平均海拔4500米左右，  
素有“世界屋脊的屋脊”之称。

## 阿 里 的 地 域





吉隆县境内的山  
地地貌  
The mountainous  
region physiognomy  
in Jilong



阿里地区幅圆18万平方公里，1996年底共有人口4.37万人，每平方公里仅0.2人。狮泉河、象泉河和孔雀河等国际性河流均源于阿里境内的岗底斯山主峰一带，这些河流孕育了早期人类文明及部落古国。它们于西北及西南角的出境谷地，是阿里地势最低的地带，为河谷农业集中区，其余则是高山、高原宽谷、盆地、湖泊、台地、草场和高寒荒漠等地形，适宜游猎与放牧。

西藏的地理构成在很多典籍中都被高度概括为“上部阿里三围，中部卫藏四茹，下部朵康六岗”。所谓“阿里三围”的说法在不同历史时期有不同的解释。

阿里在藏语中有“国土、领土”等含义。虽地僻荒远且高寒，但自古都是西藏腹地通往北疆、中亚及南亚山国等的战略要地，故历史上征战频繁，其地域也随着西藏地方政权势力的消长而增减。在吐蕃王朝势力极盛的松赞干布时期，阿里三围的最外围远及狮泉河下游(藏文史籍中简称“玛域”)、拉达克古国(今克什米尔列城一带)、普兰等

地。吐蕃解体后，阿里地区先后分割为几个小邦国，同时周边邻国势力增强。至五世达赖时期，阿里三国的实际控制区域便缩小至：“雪山环绕之日土，森林环绕之普兰和岩山环绕之古格”了，这和现在的实际地域相当。

在西藏古地理书及史籍中，阿里又被称为“堆”地，“堆”在藏语中是河流上源和高地的意思，它东与“年”地（即后藏日喀则）相接。习惯上的界线是，从定日县卡达村向北至协格尔（老定日），再至昂仁县的桑桑村，止于藏北文部境内的当惹雍错。但现今的行政区划并非以此线为界。阿里现辖日土、噶尔、扎达、普兰、革吉、改则、措勤七县。行署驻地在噶尔县狮泉河镇。

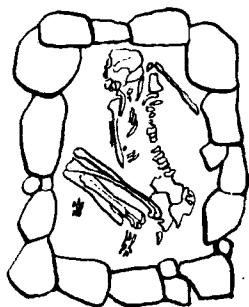
Ngari is located in the north of Tibetan Plateau. Because it abuts against the Pamirs " the Knots of Mountains" , Ngari almost lies between the link of the fountains of Himalaya, Karakorum and Kailash, about 4,500 meters above the sea level, with the comparative height difference between 200 meters and 500 meters, it is also called " the Roof of the Qinghai-Tibetan Plateau". Ngari covers an area of 180,000 square kilometers. By the end of 1996, there is a population of 43,700, 0.2 person per square kilometer. There are several international rivers rooting from Mt. Kailash, such as Indus (Senge Tsangpo), Sutlej (Langchen Tsangpo) and so on, which gestated the early human civilization and ancient tribe states. They were located in the valleys in the northwest and southwest, the lowest part in Ngari, where is centralized agricultural area. Other areas such mountains, plateau valleys, basins, lakes, grasslands and so on, are suit for hunting and herding.



象雄之后，  
阿里成为吐蕃的西门户，  
由此通道往北，  
吐蕃势力长驱直入，  
其军事和经济实力，  
足以抗衡阿拉伯哈里发帝国  
和中原唐王朝

## 阿 里 古 国

由右面的屈肢  
葬古墓及其它考古发  
现推知，阿里地区在  
旧石器晚期就有了人  
类活动。



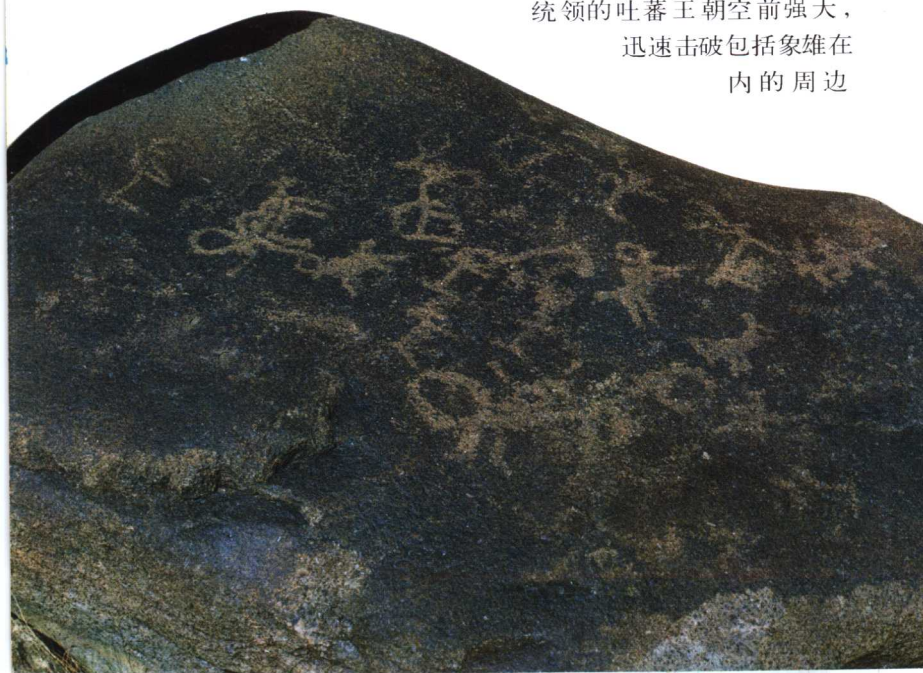


阿里地区遗存有大量的远古露天崖壁岩画，且在一些岩画附近发现有古文明遗存，说明这里是高原古代先民活动比较频繁的区域。

阿里地区有较大存量的古人类活动遗址。在班公错所在地的日土县境内以及玛旁雍错湖区一带，早期人类活动时期的岩画及洞窟居住点等遗留丰富。从出土器具特别是石制器具的年代可推知，阿里地区在旧石器时期晚期即有了人类活动。他们的生产生活场景，包括狩猎、放牧、采集、歌舞、战争、庆典、原始信仰仪式、图腾、生殖以及社会阶层划分等，在丰富的岩画遗存中有较为充分的展现。

象雄是现在已知的阿里地区最古老的古国。从各种史料及研究成果来看，象雄古国的势力中心在今阿里一带。在西藏古代历史上，象雄国是一个有着广阔地域并产生过重大影响的部落邦联制王国，其源起早于吐蕃。

公元七世纪时期，松赞干布所  
统领的吐蕃王朝空前强大，  
迅速击破包括象雄在  
内的周边



体现自然崇拜的远古岩画



部落而统一全藏。此前的藏北阿里高原一带则一直是象雄国的中心辖地。象雄国大约兴起于公元前四世纪前后，至七世纪灭国先后延续千年，幅员极阔，有上象雄和下象雄之分。其大致地域包括今克什米尔、印度和尼泊尔部分地区、阿里高原、羌塘以及喜马拉雅山南麓西南侧(今日喀则吉隆等地)一带谷地。

在以岗底斯山为中心的阿里普兰、扎达一带的河谷及湖区，现遗有大量古城堡遗址，如普兰县境内的猛虎城堡、门香老鼠城堡、麻邦波磨城堡以及扎达县扎不让区内的众多城堡遗址等。噶尔县门士乡境内的穹窿银城在一些史书中被记载为象雄国的都城。除大量城堡遗址以外，该区域内还遗有大量苯教徒修行洞遗址。象雄国基本上是一个以信奉苯教为主体的联盟制邦国。而岗底斯山主峰岗仁波齐峰及附近的玛旁雍错地方，又正是苯教所推崇的圣地中心。这可更进一步证明阿里地区是象雄古国的中心。

象雄之后，阿里成为吐蕃的西门户，由此通道往北，吐蕃的势力长驱直入，打破了当时这片被中原唐王朝称之为“西域”的广阔区域间的势力平衡，形成了西有以崇尚伊斯兰教的阿拉伯哈里发大帝国、东有强大的唐室天朝、中为吐蕃的三足鼎立态势。揉杂其间的小国如于阗、古印度各小宗国等更是多不胜数。彼时的阿里除在军事政治方面显得尤为重要以外，它还是商贸、文化、宗教等相交融的重要地区。这种重要性为此地以后，在建立小邦国以及兴盛宗教特别是藏传佛教等方面，起着极其重要的作用。

九世纪下半叶，吐蕃灭佛，继而爆发了席卷全藏的贫民大起义和王室内乱，吐蕃瓦解，进入西藏古代史中的“分治时期”。吐蕃王统的一支即吉德尼玛衮被迫带众北撤阿里，并以王室正统之尊及联姻等方式进入阿里普兰土邦政权。后来这支地方政权逐渐强大，占据了藏西北即原象雄腹心的广阔地域。并在此基础上于十世纪时期一分为三，形成了拉达克、古格和普兰三个同宗然而分治的古国。



拉达克、古格与普兰三国由外及里即形成了历史上“阿里三围”的地理划分。在这三国发展的初期，因古格王国固有的实力以及借发展佛教而逐渐兴盛等原因，势力较强。它先期将普兰纳入了自己的势力范围，后又分化出赞秋德一支在尼泊尔北部紧邻普兰的宗朗地区建立了亚泽王国。之后，古格王国与拉达克王国成为主要竞争对手，征战不断，最终于十七世纪三四十年代以拉达克的胜出而结束。

1679年五世达赖喇嘛时期，噶丹泽旺率蒙藏联军攻克拉达克都城列城。在此之前，阿里众古国与卫藏地方政权没有很明确的隶属关系，只是在宗教和文化方面过从甚密。1717年，清康熙大帝西征新疆准噶尔部时，拉达克王为清军刺探准噶尔军情，获清廷颁赐。1822年，印度锡克族人入侵拉达克，1842年时拉达克灭国。亚泽古国1801年时被尼泊尔廓尔喀王所灭。直此，吐蕃王

统西路支系所建立的诸王国尽遭覆灭，其中古格王统共传28代。阿里在西藏噶厦地方政府统辖时期共设“四宗六本”，首府设于今噶尔县噶尔藏布南岸的噶尔昆莎，直至西藏和平解放。

五世达赖喇嘛  
罗桑嘉措生于1617年，他建立了甘丹颇章地方政权。曾受清帝之邀，前往北京入觐，并被授予达赖喇嘛称号



右图描绘了清康熙大帝亲征准噶尔部的场面