



拉萨

西藏黄金旅游线

中国藏学版

周爱明 编著
中国藏学出版社

阿里



西藏黄金旅游线 周爱明 编著

中国藏学出版社

拉萨 → 阿里

中国
藏学版



图书在版编目(CIP)数据

西藏黄金旅游线 拉萨→阿里/周爱明编著. —北京:

中国藏学出版社, 2007.4

ISBN 978-7-80057-753-6

I.西... II.周... III.旅游指南—西藏 IV.K 928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第037430号

西藏黄金旅游线 拉萨→阿里

周爱明 编著

出版 中国藏学出版社

发行 中国藏学出版社

摄影 韩新刚 凌风 程德美 车刚 熊文彬 马丽华

张超音 宗同昌 张建林 张鹰 翟跃飞, 《中国西藏》杂志社等

责任编辑 王维强

装帧设计 翟跃飞

制版 海龙视觉

印刷 北京市隆昌伟业印刷有限公司

印次 2007年4月第1版第1次印刷

开本 889毫米×1194毫米 1/32

印张 3.5

字数 86千字

图片 106幅

印数 5000册

书号 ISBN 978-7-80057-753-6/k · 149

定价 16.00元

图书若有质量问题, 请与本社联系

Email:dfhw@zzcb.com.cn 电话:010-64892902

版权所有 侵权必究

目录

- | | | | |
|----|--------------|-----|------------|
| 3 | 地理上的阿里 | 75 | 古格王城遗址 |
| 5 | 行政上的阿里 | 81 | 土林环抱的托林寺 |
| 6 | 史话阿里 | 84 | 古格周围的古城遗址 |
| 6 | 远古文明 | 87 | 噶尔县 |
| 10 | 象雄苯教文明 | 87 | 噶尔县的象雄古城 |
| 11 | 吉德尼玛衮与“阿里三围” | 88 | 噶尔扎西岗寺 |
| 15 | 古格往事 | 91 | 日土县 |
| 25 | 走南线去阿里 | 91 | 日土岩画 |
| 25 | 沿 219 国道到昂仁 | 94 | 界湖班公错 |
| 33 | 从桑桑到巴嘎 | 96 | 日土宗山遗址及日土寺 |
| 41 | 圣湖玛旁雍错 | 97 | 羌塘自然保护区 |
| 44 | “鬼湖”拉昂错 | 101 | 返回拉萨 |
| 45 | 温泉湖温泉 | 103 | 附录 千里搭车到阿里 |
| 45 | 普兰县 | | 象雄文化旅游节 |
| 51 | 科加寺 | | 交通里程提示 |
| 53 | 神山冈仁波齐 | | 旅行机构与饭店 |
| 67 | 玛旁雍错国家森林公园 | | |
| 68 | 札达县 | | |
| 68 | 东嘎—皮央佛教古窟 | | |
| 71 | 札达土林 | | |
| 73 | 雪山明珠普日寺 | | |

在印度以北的一个地方盛产黄金，守护这些黄金的，是一种个头比马还大的蚂蚁，这些黄金就是它们的食物。周围的人们靠挖金子为生。每天凌晨，他们赶着牦马，来到食金蚁的地盘上，趁着星光和月色，装满自己的口袋。不过，不管收获如何，他们都必须要在第一缕晨光照到原野之前，打起马儿，迅速逃离采金场。因为食金蚁天生神力，感知到晨光就会醒来，于是任何入侵者都逃不过它的惩罚：变成森森白骨……

这是古希腊一位伟大的历史学家在他的著作中对我国西藏阿里地区的一段传奇描述。

其实，食金蚁只是沙漠里的一种金黄色蚂蚁，马蜂一般大小，翅膀退化，爬行迅速，碰到什么吃什么。庄稼、树根、木材，尤其喜欢啮噬沙砾中的黄金，人们就叫它“食金蚁”。食金蚁筑巢在沙漠底层，啃啮岩石像吃豆腐一样，一般不到地面上作恶，除非受到骚扰。

阿里确实是黄金的故乡，是中亚主要的黄金产地之一。多金的地方多是非。是非多，故事就多，历史就厚重。

拉萨至阿里

1



阿里地区行政和地形示意图

在古代，这里是麝香之路的枢纽，是藏传佛教的西部中心，是通往印度的走廊。象雄文明、古格王朝、噶尔本政府、阿里地区，冈仁波齐、玛旁雍错、班公错、狮泉河、马泉河、孔雀河、象泉河……人类文化史上的那些千古之谜，人类精神家园里的那些神山圣迹，就是我们要在这本小书里介绍的内容。

阿里，绝对是值得今生今世“到此一游”的地方。

在最神圣的水马年(2002年)，我们一行十多人，从拉萨出发，经日喀则，过桑桑、22道班，从南线到达神山冈仁波齐，而后，圣湖玛旁雍错、鬼湖拉昂错、普兰、札达、噶尔，再从中线的革吉、改则、洞错、措勤，复经22道班、日喀则，返回拉萨。另有北线在篇末附录简介。总之在这本书里，我希望自己尽量做好一个导游。

首先，去阿里之前，一定要先办边防证，而且，最省时省力的，是在居住地办理。



经幡与神山



牧民转场的迁居房

地理上的阿里

拉萨至阿里

3

阿里处于东经 $78^{\circ} 22'$ 到 $86^{\circ} 12'$ 、北纬 $30^{\circ} 00'$ 到 $35^{\circ} 45'$ 之间。属西藏自治区，位于自治区西北部、青藏高原北部——羌塘高原的核心地带。它东起唐古拉山脉以西的杂美山，与西藏的那曲地区相连；西及西南直抵喜马拉雅山西段，与印度、尼泊尔和克什米尔地区毗邻；南部属喜马拉雅山东段和冈底斯山，连接日喀则地区仲巴县；北倚昆仑山和喀喇昆仑山南麓，与新疆维吾尔自治区相邻。东西长600公里，南北宽750公里，总面积34.5万平方公里。

阿里是喜马拉雅山脉、冈底斯山脉、昆仑山—喀喇昆仑山脉汇聚的地方，南、北部高山区海拔高程多在6000米以上，中部偏低，海拔高程在5000米左右，平均海拔4000米，因此，它是号称“世界屋脊”的西藏的“屋脊”，我国的地理学家们常把以青藏高原为主体的青藏高原与地球的南、北两极并列，称为“第三极”，也就是“高极”，其中，“世界屋脊之屋脊”的阿里自是功不可没。

阿里地区是“千山之巅、万川之源”：有森格藏布、马甲藏布、朗钦藏布、措勤藏布等大小河流 80 多条；有玛旁雍错、拉昂错、班公错、扎日南木错、郭扎错、鲁玛江冬错、昂拉仁错等大小湖泊 60 多个。

阿里的气候为高原亚寒带。空气稀薄，无霜期在 100 天左右，年降雨量在 120 毫米左右，日温差大，阳光充足。多大风。山地岩石裸露，多戈壁。植物多为红柳和草丛。人烟稀少，全地区只有 8 万人，以牧业为主。而国家级濒危野生动物，如藏羚羊、野驴、野羊、雪豹、野牦牛等，就达 15 万多只(头)，药材主要有雪莲、黄连、当归、沙棘等百余种。矿产主要有黄金、铅、硝、硫酸等。

“四大圣河”

在阿里高原上，狮泉河、象泉河、孔雀河和马泉河这四大河流，被誉为“四大圣河”。

象泉河源自形似象鼻的山谷而得名，藏语称“朗钦藏布”。河水从噶尔门士流经札达的托林寺、古格王国遗址、大译师仁钦桑布的故乡底雅等名胜古迹后，往西流出国境。流入印度后称萨特累季河，在巴基斯坦同奇纳布河汇成潘杰拉得，最后注入印度河，是印度河的主要支流，全长 1450 公里。阿里境内的河段和流域，正是古代象雄文明的中枢地带，诸如达瓦琼欧卡(卡，藏语城堡之意)、佩旺羌泽卡、碧帝卡、曲木帝卡、其美噶羌卡以及古象雄最负盛名的古格杂布让卡等，都在象泉河流域。这里也是藏传佛教后弘期重要的传播区，至今仍是象雄文明和后弘期藏传佛教保留最完整的地带，如古老的城堡、殿堂、壁画、窑洞、传说、音乐、服饰等。

狮泉河，发源于神山冈仁波齐北部，源头流自似雄狮张开大口的山崖，因此得名，藏语称“森格藏布”。上游流经革吉县境内的邦巴森堆、森脉、纳普及噶尔县境内的甲牟、扎西岗、曲角等。这里有一望无际的大草原、雄伟壮观的雪山、美丽如画的丘陵，梦幻般的自然景观，是野生动物的乐园。这里的矿产资源、地热资源、太阳能资源等都十分丰富，沿河还有日拉卡玛、顶仲泽陶器遗址、扎西岗寺等古迹。狮泉河经托布噶鲁勒出境后称印度河，流经克什米尔、巴基斯坦，注入阿拉伯海，全长 3180 公里。

孔雀河，源自状似孔雀开屏的山谷而得名，藏语称“马甲藏布”。经喜马拉雅山南坡后称恒河，流入印度和孟加拉国，注入孟加拉湾，全长 2700 公里。在阿里境内，孔雀河流

经普兰县的朗噶琼宗卡、噶尔冻卡、达拉卡、嘉迪卡等象雄文明的古城遗址。这里盛传着诺桑王子的故事，这里的歌舞与服饰别具特色。依山傍水而建的科加寺，是藏传佛教后弘期“上路弘传”的起点。

马泉河，源于形似骏马嘶鸣的口中，故得此美名，藏语称“当却藏布”。从神山冈仁波齐东南部，经仲巴县境时称“玛藏布”，自萨噶开始称“雅鲁藏布(江)”。在这一区域内，有麻鹿布莫卡、色日竹木卡等，都是象雄文明的重要城堡和政治、经济、文化和军事繁荣区，至今在这些遗址中，还能约略窥见到当年象雄文明兴盛时的痕迹。马泉河是雅鲁藏布江的源头，不仅对象雄文明起过重大作用，而且对西藏各个时期、各类不同地域文明的孕育、形成和发展等起过巨大的作用。下游称布拉马普特拉河，流经印度东北部和孟加拉国，同恒河汇合后，注入孟加拉湾，下游全长1113公里。

行政上的阿里

阿里地区下辖普兰、札达、噶尔、日土、革吉、改则、措勤7个县，20个区，107个乡；面积303720平方公里，人口60200人，绝大部分为藏族。有耕地5400公顷，草场1901万公顷。行署驻地为狮泉河镇，距拉萨市1100公里。

除新藏公路从西部南北穿过外，均为简易公路，交通不太便利。

拉萨至阿里

5



狮泉河的城市雕塑

狮泉河（噶尔）气候资料

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平均最高气温	℃ -4.5	-2.7	1.7	7.0	12.8	18.4	21.8	20.3	16.5	8.2	2.8	-1.5
平均最低气温	℃ -19.7	-17.4	-12.5	-8.2	-2.6	3.2	8.0	7.5	2.7	-7.7	-13.7	-18.5
降雨量	mm 1.0	1.7	1.5	0.7	1.9	3.8	22.3	22.9	7.1	4.2	0.5	0.7
降雨日数	天 1.8	1.9	1.9	0.7	1.6	2.2	5.7	7.8	3.1	1.4	0.6	0.8
日平均日照	小时 8.4	8.5	9.9	10.6	11.4	11.9	10.6	9.7	10.1	10.2	9.4	8.7
大风日数	天 10.7	15	20.7	20.3	21.8	13.7	11.2	9.3	8.4	6.4	8.8	8.7

史话阿里

阿里历来是我国一个极有影响和具有战略意义的边陲要地，在藏族宗教史上，阿里占有特殊地位。在佛教传入西藏之前，这里是藏族本地宗教苯教的发祥地。此后，在藏传佛教的发展史上，它又是后弘期佛教再度兴起之际，上路弘法的一个重要源头。而随后



古格王城遗址

统领整个藏区的格鲁派的前身，噶当派也是从这里弘扬的。因此，阿里地区在藏族漫长的历史长河中，占有非常重要的政治、军事、宗教、文化地位。

远古文明

西藏自治区文物管理委员会文物普查队 1992 年对阿里 7 县进行调查，发现了数千件经过人工打制的

石片、石块和石器，这些人类活动遗迹，距今最久远的，大约在一二万年前。

日土县夏达错东北岸地点发现的各类石器，都是石片经过修理才制成的，只有少部分是直接使用。大致分为石片、切割器、刮削器、手斧、尖状器、砍斫器等，有的被用来砍斫和修制狩猎用的木棒，有的用

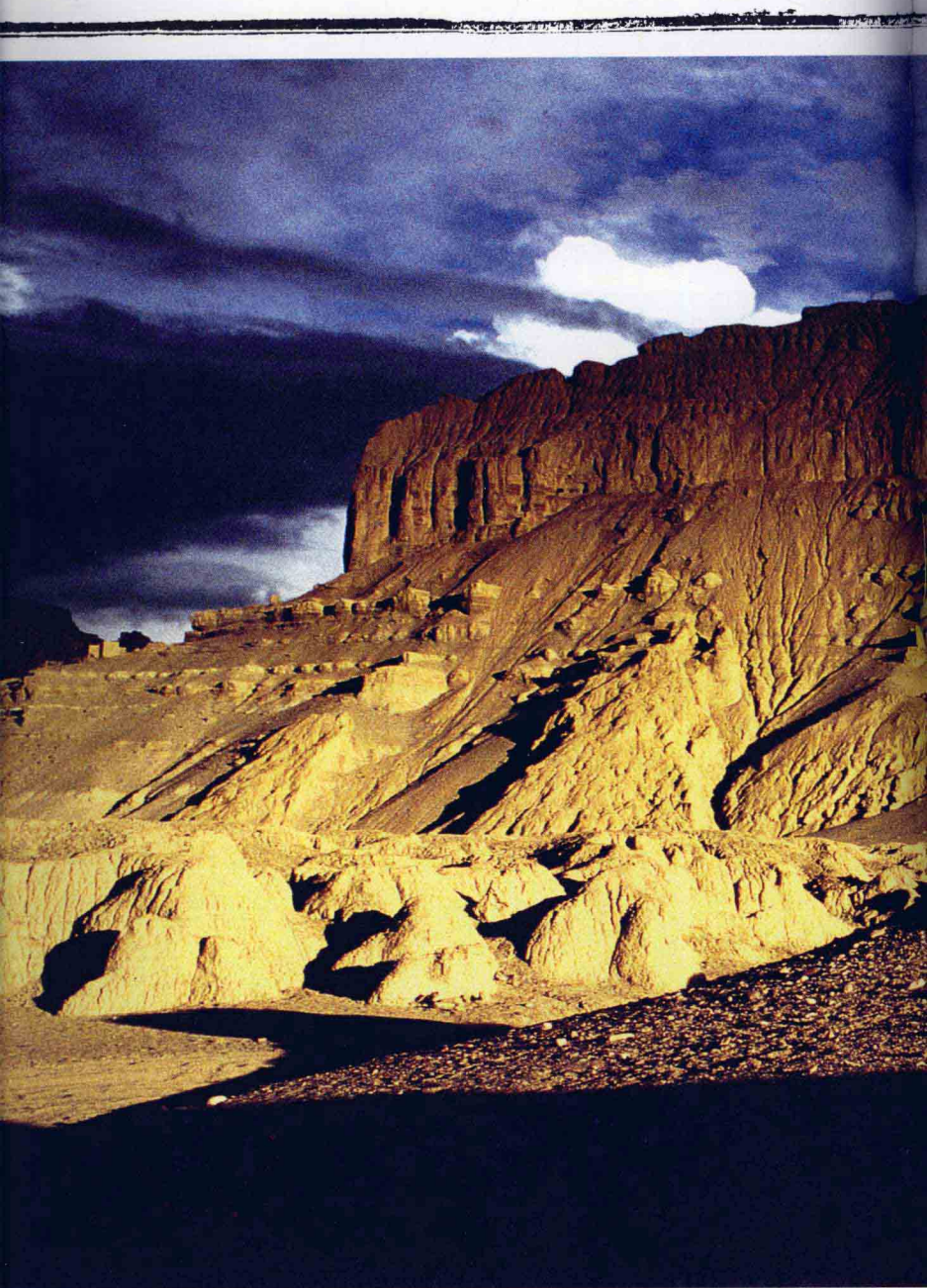


日土岩画

以割兽皮兽肉，属于旧石器时代晚期或新石器时代。

在噶尔县门土区的遗址内，发现了很厚的灰烱层，说明生活在阿里的古代人类已经能保存火种、使用和管理火。

此外，噶尔县丁仲胡珠孜地点发现了陶片，日土县日松区任姆栋、鲁日朗卡、斡江塔康巴、朵布钦、朵



奇特的土林



玛区恰克桑等地发现了大量的岩画，有羊、牦牛、鹿、马、驴、骆驼、狼、狗、虎、豹、鸟、鱼等动物，有人类狩猎、放牧、舞蹈、骑乘及日月、山、植物、器物，有各种代表原始自然宗教的符号，表现出当时的主要生产方式是畜牧和狩猎，人们过的是一种游牧生活。从他们使用的盾牌、长矛、刀剑等武器来看，金属器已普遍运用。岩画中并无佛教内容，说明它们是佛教传入阿里地区之前的、早期金属时代的作品。

象雄苯教文明

阿里地区是象雄文明的发祥地，“象雄”在汉文古籍中被称为“羊同”。有关象雄的地理范围，至今没有



影塑

一个统一、确切的界线，不过，绝大多数人相信，象雄文明的地理范围几乎覆盖过整个青藏高原。

象雄是苯教的发源地。象雄很早就有“魔苯”和“赞苯”等原始的“苯”在活动。他们为民众禳解灾祸，祛除病邪，拥有众多的信徒。象雄王室的王子辛绕米沃创造“雍仲苯教”（雍仲，是“卍”形符号的名称，有



藏西景观

不变、永恒之意)。辛绕反对原始“苯”杀生祭祀仪式，主张用动物模型来代替，这些模型象雄语称为“堆”或“耶”，如今藏区盛行的“多尔玛”的制作就是从“堆”沿袭来的。辛绕还从象雄到雅隆传教，使苯教遍布雅隆部落，用肩膀做轿子、抬着聂赤赞普登上王位的12贤人就是苯教徒。聂赤赞普之子穆赤赞普又邀请象雄王木卡布木布(辛绕之第七代孙)到雅隆传教，使得苯教在吐蕃日益发展，国王身边的苯教徒拉苯(相当于经师)、古辛等人逐渐拥有了相当大的权力。这引起止贡赞普的忧虑，于是开始灭苯，之后苯教的发展受到了限制。不过，到目前为止，象雄的文明体系和政治体制仍不很清楚，有待进一步研究和探讨。

拉萨至阿里

11

关于象雄的疆域

《苯教源流精要》：“象雄之实际地域，上部与克什米尔、锡克相接，北与霍尔、松巴接壤，南至印度、尼泊尔。”

《漫谈精萃》：象雄分为上中下三个部分，上部为琼隆一带，中部为当日、达廓，下部为景叙六宗，也就是上部为以神山冈仁波齐和圣湖玛旁雍错为中心的地带，中部为藏北著名神山达尔果和圣湖当惹雍错为中心的辽阔牧场，下部为藏东著名神山景叙日斡泽珠为中心的山岭地带。

有当代学者给象雄确定的大致方位为：最西端是大小勃律(吉尔吉特)，即今克什米尔；从勃律向东南方向沿着喜马拉雅山脉延伸，包括今印度和尼泊尔的一小部分领土；北邻葱岭、和田，包括羌塘，东面的边界则不太清楚。

吉德尼玛衮与“阿里三围”

吐蕃平民暴动期间，维松王逃到后藏江孜和拉孜一带，去世后将王位传给王子贝考赞，贝考赞的王位



古格王国遗址

西藏黄金
旅游线路
12

也不巩固，在一次激烈的变乱中，大臣达孜拉把他杀死了。贝考赞有两个妃子，长妃纳朗萨生下次子吉德尼玛衮，侧妃生下长子扎西孜巴贝。父王被杀，兄弟俩无法容身，哥哥扎西孜巴贝到江孜一带，他的后代形成贡唐(吉隆)王系和雅隆王系，据说还有一支北上青海，形成了历史上有名的宗喀(今湟中)青唐王系。

吉德尼玛衮在走投无路的情况下，决心到更西边的象雄去开辟自己的领地，时间大约在10世纪30年代。当他来到冈底斯山主峰下的狮泉河北岸的日拉地方时，当地百姓用布巾擦干净鸡蛋和鱼，敬献给他。从此，这个王族开始了使用布巾这一习俗。公元934年，他在日拉地方修筑了日拉喀玛宫，第二年又修筑了孜托甲日宫。

吉德尼玛衮率领部属先到布让，在那里开辟了商市贸易，改善了老百姓的生活，当地民众很拥护他，故他把布让收为领地；后来，他用武力征服了古格，又发兵占领了玛域。他在河谷深切、土壤肥沃、雨量适中的孔雀河畔以北的噶尔东地方建起了阿里历史上

颇具划时代意义的辜卡尼松城堡，据说高达九层，极其雄伟壮观。吉德尼玛衮成了统领阿里的王，辜卡尼松城堡就是他的王府。

吉德尼玛衮的妃子桑卡玛为他生下了三位王子：长子贝吉日巴衮、次子扎西衮、幼子德祖衮，他们就是阿里历史上有名的“上部三衮”。为了不使儿子们为争王位自相残杀，尼玛衮把阿里分成三个势力范围，让三个儿子各掌其政。长子贝吉日巴衮统领南自芒域、邦库那赞，东自日土、色卡廓、囊廓典角噶布、日瓦马布、弥杰帕彭雅德、朵普巴钦等地，北自色卡工布，



拉萨至阿里

13

佛传故事（壁画）