

行走 | 文丛

苏洪宇 著

喜马拉雅的灵魂

西藏阿里旅行随笔



海天出版社（中国·深圳）

J261.4
20139

喜马拉雅的灵魂

西藏阿里旅行随笔

苏洪宇 著



 海天出版社（中国·深圳）

图书在版编目(CIP)数据

喜马拉雅的灵魂：西藏阿里旅行随笔 / 苏洪宇著. —
深圳：海天出版社，2016.12
(行走文丛)
ISBN 978-7-5507-1764-0

I. ①喜… II. ①苏… III. ①游记 - 作品集 - 中国 -
当代 IV. ①I267.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第223913号

喜马拉雅的灵魂

XIMALAYADELINGHUN



深圳出版发行集团
海天出版社

出品人 聂雄前
责任编辑 张小娟 孙艳
责任技编 蔡梅琴
封面设计 李松樟

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460137(批发) 83460397(邮购)
设计制作 深圳市人杰文化艺术传播有限公司
印 刷 深圳市华信图文印务有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 16.75
字 数 280千
版 次 2016年12月第1版
印 次 2016年12月第1次
定 价 52.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

序一

谁的灵魂不西藏

戴 斌

于此寒冬的京城，读完老友苏洪宇先生的新作《喜马拉雅的灵魂——西藏阿里旅行随笔》，感动与温暖挥之不去。

西藏，是一个充满神秘色彩的地方，也是当今中国最热门的旅游目的地之一，去西藏旅游的游客逐年大幅增加。关于西藏主题的各种旅游类书籍也纷纷上架，但关于西藏阿里的书却很少。阿里可能是中国旅游门槛最高的目的地之一，关于这里的一切，外人甚少进入，也就无从了解。即使是专程远赴阿里旅游的游客，也大多是匆匆而过，不敢久留。但恰恰越是这样的地方，大众的关注度反而越高。按说随手写来都可以填补空白，甚至引起轰动的，而洪宇先生却足足写了4年，足见其对篇章文字的用功之至，对西藏阿里的感情之深。在这个一切都强调速度、强调效益的今天，如此的精耕细作着实让人感动。

西藏阿里，雪峰林立，湖泊众多，平均海拔4500米以上，被誉为“世界屋脊的屋脊”“西藏的西藏”，是西藏文明的源头。洪宇先生的旅行随笔为大家打开了一扇深入了解西藏阿里的大门。为什么藏族聚居区群众如此向往阿里？为什么印度人和尼泊尔人如此崇拜阿里？为什么古格王朝一夜消亡？为什么阿里是西藏文明的源头？为什么阿里也是丝绸之路的组成部分？为什么阿里会

诞生如此丰富多彩的文化？为什么阿里的自然景观摄人心魄？为什么一座海拔只有6656米的雪山被誉为“神山之王”？为什么世界上藏传佛教、印度教、本教、耆那教等四大宗教唯一共同信仰的“世界的中心”在阿里？……对这些问题的解答是洪宇先生用脚走出来、用心感悟出来的。来自一线都市的旅游规划专家对远方的西藏阿里发自内心的热爱，让每一位读者都能够感到旅行的温暖。

事实上，洪宇先生的新作不是一本指南攻略类的旅游书籍，也不是一本探奇煽情的文学作品，更不是理论研究的学术著作，而是一本兼具纪实性、史料性和可读性的文化散文。跟着他，我们如同亲历阿里，尤其是自然与人文极致荟萃的普兰、札达、噶尔及日土等西四县的自然环境与历史人文；跟着他，我们会像研究者一般去了解西藏阿里与藏族聚居区、阿里与新疆、阿里与其他地方，以及我国西藏阿里与中亚、南亚的关系。当然，跟着他，我们也就有了去西藏阿里深度旅游最好的向导。

得去一次阿里了，我想。

2015年1月29日

于初雪的京城

（作者系中国旅游研究院院长、教授，华侨大学博士生导师）

序二

告诉你一个真实的阿里

罗 浩

阿里，有一种说法，“西藏是世界的屋脊，阿里则是世界屋脊的屋脊”；在阿里，还有一句流传甚广的谚语，“这里的土地如此荒芜，而通往它的门径如此之高，以至于只有最亲密的朋友和最深刻的敌人才会前来探望我们”。虽说被一般性地冠之为“三围之地”，但只有将自己真实地置身于那片高远、辽阔而又广袤的土地，你对这些话的理解，才可能变得更加深刻，甚至远甚于此。

好朋友、著名实战型旅游专家苏洪宇先生，将自己2005年以来，20多次的涉藏经历，其中包括最为重要的，累计时长达一个半月之久的两次阿里之行，高度浓缩于《喜马拉雅的灵魂——西藏阿里旅行随笔》一书中，给在西藏长大，生活于此、工作于此，常年奔波、往返于阿里高原的我，带来了一次别开生面的感受和巨大的情感冲击。

这种震撼，不是“会当凌绝顶，一览众山小”式的急剧与彻底颠覆，而是携带着一股“遥知不是雪，为有暗香来”式的涓流，经由心田深处，经过他书中描绘过的，那些插满青稞穗及酥油花的切玛盒、煨桑炉上的桑烟、仓央嘉措的情诗，还有八角街上已记不得名字的小店等平凡细微的事情，以及与转经道上打趣的阿佳、念酒吧里流浪的歌手老王、为阿里魂牵梦萦奉献生命的晋美

先生等人的交往故事，裹着温暖，携带爱意，饱含诚挚，孕育深情，不显山露水，却有一种力量，悄悄穿透纸背。

这是一场跨界的文化探寻之旅。

作为中国屈指可数的理论和实践相结合的复合型旅游专家，由于工作的特殊性，他走遍了我国34个省区市，对中国各地的人文地理均有不同程度的涉猎和研究。受聘于阿里地区的首席旅游顾问后，足迹更是遍及阿里各地：从“雪山环抱”的普兰，到“千山之宗”冈仁波齐、“万水之源”玛旁雍错；从“藏西女儿国”科加村，到“天边小城”狮泉河、“湖泊环绕”的日土；从拉卓章岩画，到羌塘高原的野生动物、原产于阿里的山羊绒“开司米”；从“土林环抱”的札达，回溯到远古的象雄、古格王国……他以自己第一手考察资料为基础，以一个旅游专家的视角，厘清、甄别和构建了阿里地区最具代表性的旅游吸引力系统。

这是一本深度的史地人文之书。

从3000年前周穆王与西王母瑶池相会的美丽邂逅，到2000多年前西方人对于阿里盛产黄金的传说，到1300多年前文成公主进藏带来汉藏文化史无前例的大交流，再到380多年前传教士开启西方人了解西藏的窗口……作者透彻地将此前看似风马牛不相及的诸多历史碎片和关键要素，进行了多维度研究和重构，全方位探析形成今日阿里人文地理格局的内在联系和外部影响，更是通过对阿里几千年的自然、历史、民族、宗教、军事、经济等方面的全面梳理和要素串联，揭示和描绘出了一个不为外界了解的真实阿里。

这是一次追溯和辨析的解构之行。

在中原腹地成长起来的“典型中国人”，容易无形中形成以华夏文明为中心看待中国文化的偏颇视角。作者不仅通过自己进藏的经历，彻底扭转了自己对西藏的认知，更亲身倡导人们，带着一种宽容和理性的文化观，去领略中国文化板块结构的丰富性、独特性和复杂性，特别是西藏以及阿里悠久的历史文化“通道”作用。他在“神山门户”塔钦，从来自欧美、印度、尼泊尔和中国各地的旅游者身上，开始思量构筑与设计“阿里”这一世界级旅游目的地概念；在神秘的雪域边城普兰，他结合丽江、平遥等古城保护案例，对城里越来越内地化、越来越模糊化的建筑严重侵蚀普兰历史风貌和城市肌理奔走于各个部门并发出呼声。

同时，他还秉持“走进阿里看西藏，跳出西藏看阿里”的著书理念，力图以国际化的视野，以开放包容的心态，揭示一个被过度妖魔化、过度神圣化背后的真实阿里。

由于地理位置的辽远性以及文化传统上的独特性，西藏阿里，曾给西藏之外的人们提供了无穷的想象和设计的空间。对西藏阿里的解读，我一贯提倡既不要仰视，也不要俯视，而是要平视。也就是既不要过度地神圣化、神话化、诗意化，给它披上精神乌托邦的虚幻外壳，也不要诋毁和嘲弄，将之视为荒蛮之地，视为落后和愚昧的代名词。而应该不以猎奇为目的，平实地去接触那里的天、地、人，探寻那里的过去、现在、未来。我想，在这一点上，我和苏洪宇先生，是有着高度的精神默契的。

谢谢洪宇，给大家提供了这样一部精彩、诚挚的西藏文化读本。

2015年3月6日

于拉萨

（作者系探险家、纪录片导演、西藏摄影家协会副主席、西藏生物多样性影像调查TBIS创始人）

目录

引子 初次进藏	002
第一章 阿里，我来了	022
第二章 雪山环绕的藏秘边城	036
第三章 转山	052
第四章 西天瑶池	074
第五章 藏西女儿国	092
第六章 阿里王的孔雀王朝	114
第七章 天河溯源	130
第八章 象雄密码	144
第九章 古格迷思	168
第十章 岩画里的象雄	186
第十一章 野性的诱惑	198
第十二章 天湖传奇	216
第十三章 大梦昆仑	232
后记	253



初次进藏

在大昭寺黝黑的大殿内，
在熙熙攘攘的香客与游人的摩肩接踵中，
在沉闷而浑厚的诵经声中，
一声清脆的手机短信提示音擦破苍穹。
我掏出手机，
点击屏幕，
刚看了两眼，
就惊得说不出话来。

透过暗黄色纯铜卧香炉的镂空缝隙，藏香的青烟缓缓弥漫着，像一缕缕捉摸不定的轻柔触角，无声无息地钻进了我的心里。那浓郁奇妙的藏香药味，又一次将我的思绪带回到了2005年。

那年是我的本命年，那年我第一次进藏。

进藏的机缘，说起来非常奇妙，这里就不赘述了。总之，我是在2005年9月下旬的某个阴天，乘坐中国南方航空公司的飞机从广州经停香格里拉（中甸）然后飞往拉萨的。大清早到达位于广州花都的白云机场，在截止登机前匆忙换完了登机牌，并请求机场地勤人员以应急方式将我们的行李单独送上飞机。刚刚气喘吁吁地在机舱坐定，飞机就呼啸着冲向蓝天，飞向我神往已久却一直没有涉足的神秘西藏。

对于任何一个没去过西藏的人来说，第一次进藏都是终生难忘



布达拉宫

的。我也不例外。

飞机在当天下午两点左右安全降落在拉萨贡嘎机场。走出机舱的时候，我有些忐忑不安，本能地默默提醒自己：头会不会痛？心跳会不会加速？胸会不会闷？腿会不会抖？……我像第一次跳进大海游泳的人一样，小心翼翼地，一步步走向航站楼。

一噢，怎么没有传说中的高原反应呢？是真的，确实没有高原反应。当我还沉浸在没有高原反应带来的受宠若惊的状态里时，拉萨清凉的气温让我打了一个冷战。

我四下一看，整个候机楼到达厅只有我一个人是只穿一件短袖衫的。在旁人怪异的眼光注视下，我焦急地等待着我的托运行李出现。当我取完行

李，迅速拿出一件抓绒衫披挂整齐。再朝四周一望，自己已经安然融入了五颜六色的户外衣服包裹的人群中。随着人流缓缓走出室内黝黑清冷的航站楼到达厅的时候，拉萨用她那明媚灿烂的阳光温暖地拥抱了我。

由于担心我在飞机上没有吃饱，接机的人安排我在机场岔道口的一家陕西餐厅补用了午餐。我永远也不会忘记，我在西藏的第一餐竟然不是我预想中的藏餐，而是我在内地平时就非常喜欢吃的陕西风味的肉夹馍和羊杂汤，而且味道出人意料地不错。

那一刻，又仿佛时空转换般将我从海拔3600多米的拉萨，拉回到了海拔400米的西安，甚至又拉回到了海拔70米的深圳。后来，我还在这家陕西餐厅吃过几次。每回都是乘兴而来，满意而去。遗憾的是，几年后拉萨贡嘎机场升级改造，原来岔道口的这些小餐厅所在的建筑物被拆除了。我曾经向几位接送我的藏族司机打听过，据说那家陕西餐厅还在，只是搬到了附近的一条大路旁。从那以后，尽管我进出贡嘎机场达30多次，却再也没有光临过那家陕西餐厅了。

那天接机的越野车，是丰田陆地巡洋舰4500。后来我知道，这是最适合西藏这种高原地区使用的车型，既安全，又舒适，仿佛这车就是为西藏而生的。

车过了波光粼粼的雅鲁藏布江，又过了嘎拉山隧道，然后我们沿着拉萨河一路前行。我好奇地左右张望，一路上和藏族司机热烈地打听着自己看来很新奇的事物，双眼恨不得将周边的美景都吞了下去。藏族司机可能是见多了我这种初次进藏的可怜怪物，不紧不慢地用最简约的汉语平静地回答着。不知不觉中，我们开上了有行道树的三级公路。多年的旅行经验告诉我，前方可能离县城或城市不远了。

进入拉萨市区的第一印象也是奇特的，总感觉那条宽阔得出人意料的金珠路好像在哪儿见过，尤其是路两旁那古朴的路灯，像极了微缩版的北京长安大街。我似乎明白了什么。

拉萨市区比我想象中要现代化，要干净，只不过我感兴趣的好像并不是这些现代化的城市设施。当看到越来越多的藏式建筑、藏式服饰、藏族同胞时，我才有了到达西藏的真实感觉。

车停在林廓南路的喜马拉雅饭店门口。这是座既不高大也不豪华的藏式

酒店，低调而沉稳地矗立在拉萨河畔。我没有想到的是，从此以后，这里竟成了我20多次进藏在拉萨的不二之选。

一进酒店大堂，一股淡淡的只有藏族聚居区才有的味道环抱了我。大多第一次进藏的内地朋友，可能对这种味道并不是很熟悉，有些人甚至觉得很难接受。而我却觉得这似乎是一种久违的熟悉味道。大堂四根粗大的柱子，将人的视线一路引上二楼的跑马廊，中空的设计让并不宽敞的酒店大堂视野开阔。

大堂的右侧是酒店前台，几位身着藏族传统民族服装的藏族服务员正安静地忙碌着。前台背后的正中位置，供奉着一个插满青稞穗及酥油花的斗形木盒。下午的阳光透过玻璃外墙照射在上面，显得格外金碧辉煌。这是我从来没有见过的，这到底是什么呢？木盒上刻有月亮和星星，中间好像是用隔板分开的，一头装有拌好的酥油糌粑，另一头装满青稞，都垒成金字塔型，两头顶上插有青稞穗，中间插着一朵鲜花。如此隆重的摆放和装饰，一定寓意着什么？

好奇地问过服务员，才知道这叫做“切玛”，象征着人寿年丰、吉祥如意。在藏族人民的生活中，凡举行重大的庆典仪式或者欢度藏历新年之时，切玛盒作为吉祥物是必不可少的，而且它在这些场面里充当重要的角色。如果在藏历新年，当你走进藏族朋友的家里，主人向你献“切玛”，你就要从堆放在木盒中的“切玛”里拿出一点来，并说“扎西德勒”，再往自己的嘴里放进一点，预祝新春如意，身体健康。

望着对面不远处的切玛，我已经确认自己实实在在是身在西藏了。

房间早就提前安排好了，我被带入一间宽敞的客房。客房的格局与配置大体与内地的三星级酒店无异，只是房间最里面的角落摆着一个我不熟悉的东西，好像是一台设备。服务人员介绍说，这是一台吸氧机，并向我介绍了简单的使用方法。同时，他告诉我，床头柜上有几盒特别为我这种首次进藏的客人准备的红景天口服液及其他预防高原反应的药品。我谢过他，环顾了一下房间四周，发现窗户外边的天特别蓝，云特别厚，给人一种变化莫测的感觉。

安放好行李，我推开窗户，哇，蓝天白云下，著名的布达拉宫就屹立在不远处的山顶！

布达拉宫白宫



布达拉宫红宫



我将抓绒衣脱下扔到床上，搬了把椅子放在窗前，坐在椅子上，双脚晾在窗台，头轻轻靠着椅背，放松一下长途奔波而疲惫不堪的身躯。我的眼前被广阔的蓝天白云满满覆盖。远远望去，下午的阳光给布达拉宫披上了一件金光闪闪的外衣。美哉，西藏。

那一下午，我像中了魔似的，一动不动地坐在窗前，看着那湛蓝的天空，看着那变幻的云彩，直到有人喊我去用晚餐我才回过神来。那时正好是晚上7点，我竟然足足在窗前呆坐了3个小时！

第一次进藏，布达拉宫和大昭寺是一定要去的。作为达赖喇嘛冬宫的布达拉宫，与作为其夏宫的罗布林卡以及作为佛殿的大昭寺，以其高度的建筑艺术成就、真实的历史原状、伟大的装饰艺术成就、重大的历史和宗教意义，已经分别于1994年12月、2001年12月入选世界文化遗产，共同奠定了拉萨圣城世界级旅游目的地的地位。

拉萨城区西北部有一座小山，当地人谓之红山。在藏传佛教徒心中它如同观音菩萨的道场普陀山，所以藏语称之为布达拉，就是普陀的意思。为了迎娶文成公主入藏，松赞干布在红山上修建了气势宏伟的宫殿，这就是著名的布达拉宫。

布达拉宫所在的红山周围，在吐蕃时期大多为湖泊星罗棋布、河流纵横交错的湿地。为了纪念他的尼泊尔妻子赤尊公主入藏，松赞干布准备择址修建一座可以供奉赤尊公主带来的释迦牟尼八岁等身像的寺院。因文成公主精于历算，就推举她全权负责寺院的选址和修建工作。文成公主推算出吐蕃的疆域仿佛一个女魔仰卧的形状，而拉萨城中心的一个湖泊正好位于女魔的心血汇聚之处，也就是心脏的位置，于是决定填土建寺以镇之。

由于当时驮运土方的是上千头山羊，所以寺院最早叫作“惹萨”，即 RASA，“惹”是山羊的意思，“萨”是土地的意思。后来几经变迁，“惹萨”从一座寺院的名字逐渐演变成了今天的“拉萨”的名字，正可谓“先有大昭寺，后有拉萨城”。

寺院建好后，起初并不属于任何教派。直到15世纪，黄教创始人宗喀巴大师为了歌颂释迦牟尼的功德，召集各教派在寺院举行传昭大法会。因“昭”在藏语中是佛的意思，于是寺院被命名为“大昭寺”。

相对于布达拉宫和大昭寺来讲，罗布林卡是最晚建成的。

18世纪40年代，七世达赖喇嘛在夏季时喜欢走出布达拉宫，经常在布达拉宫西面500多米的一处人烟稀少的小树林休憩散心。当时的清朝驻藏大臣遵照清廷旨意，为在里面修建了一座鸟尧颇章（凉亭宫），这是罗布林卡的前身。七世达赖又在鸟尧颇章的东面修建了一处以自己名字命名的宫殿格桑颇章，后来就演变成了历代达赖喇嘛夏季处理政务和会客的地方，所以人们也称之为夏宫。罗布林卡建成后，西藏有了第一座真正意义上的人造园林，不仅规模最大、风景最秀，而且文物古迹和奇花异草也堪称西藏最佳。从园



罗布林卡

林的角度看，罗布林卡之于拉萨，有些类似颐和园之于北京。

去布达拉宫参观是一早安排好的，据说必须提前通过旅行社或自己前往售票窗口预约才行。虽然说对于旅游者来讲，这样的安排似乎并不是最方便的，但我本人对此举非常赞赏。陪同我参观布达拉宫的是一位厦门援藏的导游，据她介绍，布达拉宫早在2003年就开始实行游客限时限量制度，在当时是非常超前的。

2009年3月10日，西藏自治区政府发布了《西藏自治区布达拉宫保护办法》，规定布达拉宫实行预售与限售结合的售票制，每天参观人数限制在2300人内（散客票约700张），每天下午5点后预售次日以后门票，每人限买4张等具体措施。这个专门针对布达拉宫的保护办法实施以来，布达拉宫每天接待的旅游者人数从此前的平均3000人下降到现在的2300人，降幅达23%。作为西藏的象征，作为西藏旅游的必去之处，布达拉宫长期以来都是超负荷接待来自世界各地的旅游者。但作为西藏唯一一座最完整、最宏伟的土木结构古建筑，作为一座有着1300多年历史的世界文化遗产，布达拉宫的保护意