

མ་སྒྲིབ་ཨ་མ་

TRAVEL TIPS

玛吉阿米的留言簿

མ་སྒྲིབ་ཨ་མ་

主编：贺忠 泽郎王清



北 京 出 版 社

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

玛吉阿米的留言簿/贺忠、泽郎王清主编. —北京:
北京出版社, 2004

ISBN 7-200-05411-9

I. 玛… II. ①贺… ②泽… III. 西藏—概况

IV. K927.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第 041763 号

玛吉阿米的留言簿

MAJIAMI DE LIUYANBU

策划/焦国梁 主编/贺忠 泽郎王清

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

大西洋印刷有限公司 印刷

*

787×1092 16开本 19印张 120 000字

2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷

印数1-10000

ISBN 7-200-05411-9

k · 571 定价: 49.00元

【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）



1=F 玛吉阿米

词：美朗多吉
词：阿华

深情、悠远地

♩=106
5 5 56 4 | 5 - - 45 | 6 56 32 23 | 1 - - - |
2 4. 6. 6 | 56 4 5 - | 3 3 32 21 | 6 - - - |
2 6 - 56 | 4. 4 32 21 | 1 - - 23 | 5 4 32 21 |
1 - - - | 1 - - - | 2 2 6 - | 5 - - 45 |

打开神 秘 的
打开来 切 的

6 56 3 23 | 1 - - - | 2 - 6 - | 56 4 5 - |

门 帘 哟 我 看 见 你

门 帘 哟 我 看 见 你

3 3 32 21 | 6 - - - | 1 - 1 56 | 1 是 - 23 |

玛吉阿 米 你 娇 娆 的 肉 体 啊

玛吉阿 米 你 始 终 的 家 园 啊

6 6 12 1 | 6 5 - - | 5 - - - | 6 - 12 1 |

洒 下 - 屋 温 暖 我 如 同

有 着 - 屋 温 馨 我 如 同

6 56 5 3 | 6 1 - 6 | 56 65 3 - | 3 5 6 1 |

梳 浪 梳 浪 的 孩 子 又 找 到

解 站 驿 站 的 箭 手 再 送 你

5 5 - 6 | 3 2 - - | 5 56 32 21 | 1 - - - ||

真 正 的 归 宿 心 灵 的 归 宿

走 上 - 程 送 上 - 程

5. 5 56 4 | 5 - - 45 | 3 3 3 21 | 6 - - - |

玛吉阿 米 玛吉阿 米

2 2 6 - | 56 4 5 - | 6 1 - 56 | 4 - 5 3 21 |

你 永 远 是 我 温 馨 的 家

1 - - 23 | 5 4 3 21 | 1 - - - | 5. 5 56 4 |

国 哦 温 暖 的 家 国 玛 吉 阿

米 玛 吉 阿 米 玛 吉 阿 米

1 - - - | 1. 1 12 6 | 1 - - - | 5 4 3 23 | 1 - - - |

米 玛 吉 阿 米 玛 吉 阿 米

2003.10.11



目录

序言 ----- 阿来

第一章 玛吉阿米的故事

- 八角街的黄房子 ----- 2
- 六世达赖仓央嘉措小传 ----- 8
- 玛吉阿米的故事 ----- 9
- 玛吉阿米和泽郎王清 ----- 12

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

68

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

92

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

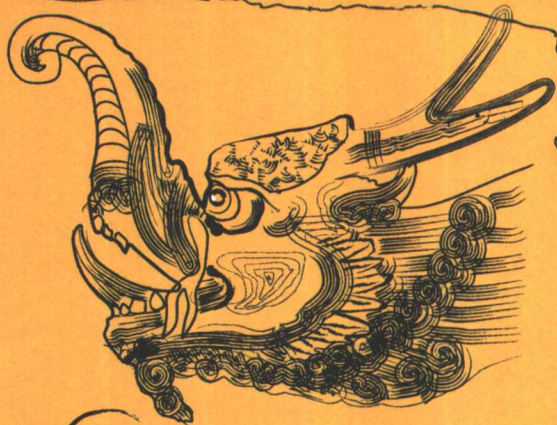
122

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 吐蕃王朝 (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帕莫主巴地方政权 (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) 蒙人驭虎 佛足图 敬长图 十象图 (157) 面具 甜茶馆 酒壶与“松只辖达” (158) 英雄结与康巴人 (159) 风格各异的三大画派 唐卡 白面具和蓝面具藏戏 藏戏 转经 古堡 (160) 八角街3号 (161) 雕刻 民间文学与神话故事 (162) 文人诗 (164) 藏文文字的创制 (165) 木刻印刷 (166) 木刻版和木模 藏族民歌 (167) 藏族壁画的内容 (168) 歌舞 藏纸 名字 (170) 婚姻 (172) 英雄史诗《格萨尔王传》 (174) 岩画 (175) 藏香 门窗装饰 (176) 藏毯 (178) 木楞房 帐房 (180) 藏文典籍 (181) 围裙 金宝地帽 藏靴 木碗 民族服饰 然炯现象 (182) (181) 围裙 金宝地帽 藏靴 木碗 民族服饰 然炯现象 (182) 藏式民房 赛马 (185)

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 曼陀罗 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

226

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 燧 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) 爆焖羊羔肉 藏式蹄筋 火烧藏麻猪 香煮油脾 余灌肠 (236) 天葬 水葬 土葬 火葬 塔葬 (238)

第十三章 【康乐】·藏药

240

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 砒蛇 贝母 藏红花 麝香 (249)

第十四章 【云游】·锦囊

250

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) 金瓶掣签 (257) 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 (258) 租车 西藏景区餐饮 旅途美容保健 防腿脚肿 (261) 绿色环保袋 住在西藏 常用电话 (262) 住宿 餐饮 购物 (264) 为您设计几条省时旅游路线 圣地拉萨览胜 (266) 感受藏北—圣湖纳木错之旅 (267) 西藏文化追踪之旅 (268) 西藏红河谷之旅 (269) 西藏小瑞士—林芝原始森林—香巴拉绿色探险之路 (270) 香巴拉红河谷雅砻文化深度之旅 (272) 香巴拉绿色之旅—徒步探险世界第一大峡谷 (274) 跨越极限珠峰探险之旅 (276) 中尼公路探险之旅 (277) 西藏阿里神山圣湖探险之旅 (278) 跨越青藏高原天路之旅 (281) 行走墨脱—西藏的香巴拉之旅 (284)

后记

287

第

一

章

玛吉阿米的 故事



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

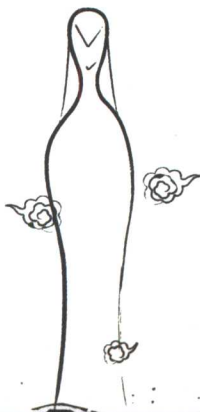
你始终的家园

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



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，八角街风情万种。八角街是美丽多韵的风习图，是无数个斑斓而诱人的亮点或故事填充而就。

在八角街漫游不由地将视线聚焦一个亮点——

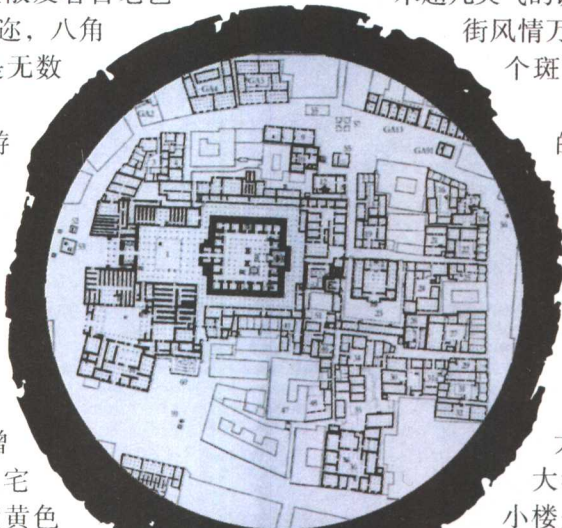
——这幢黄色小楼看非凡的历史和典故。

“盛装”的建筑黄色“外衣”，

因为，黄色在西藏色，除寺庙或高僧

能使用外，普通民宅粉饰。那么，这幢黄色

大德居所？



八角街平面图

的过程中，人们会到八角街东南角的

幢黄色的小楼，而似普通，却有着

它在八角街白色群中，唯独身披

显得格外引人注目。代表着神圣的宗教

大德所居建筑物才大都以白色加以外墙

小楼是寺庙？还是哪位

对西藏历史和西藏文学有所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“玛吉阿米”，意为圣洁母亲、纯洁少女、未嫁姑娘，或可引伸为美丽的遗梦……

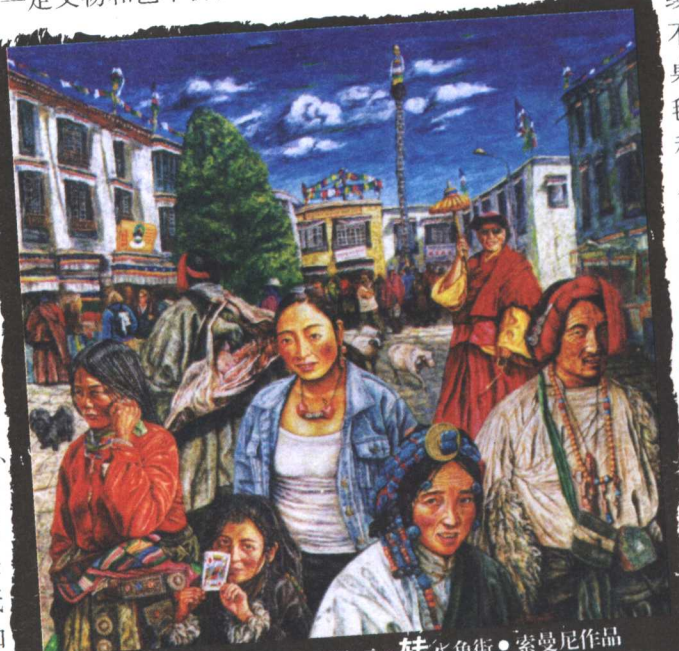
昨夜朦胧月光下曾出现过“美丽遗梦”的八角街那幢黄色小楼，如今却发生着另一种浪漫的故事。



当游者抱着神秘与好奇欲，顺着朴质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

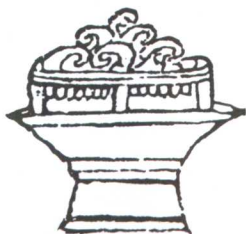
和光色。继续沿墙摆放有有意思的是，西藏羊毛毯有别具装饰妙。特别引是，那泛着极精湛的手制而成的吧台，着西藏贵族贵、典雅、能与这里古朴、境基调相和成一体。这和吊灯，是的手工土纸里的花瓶和是西藏民间成。这里每

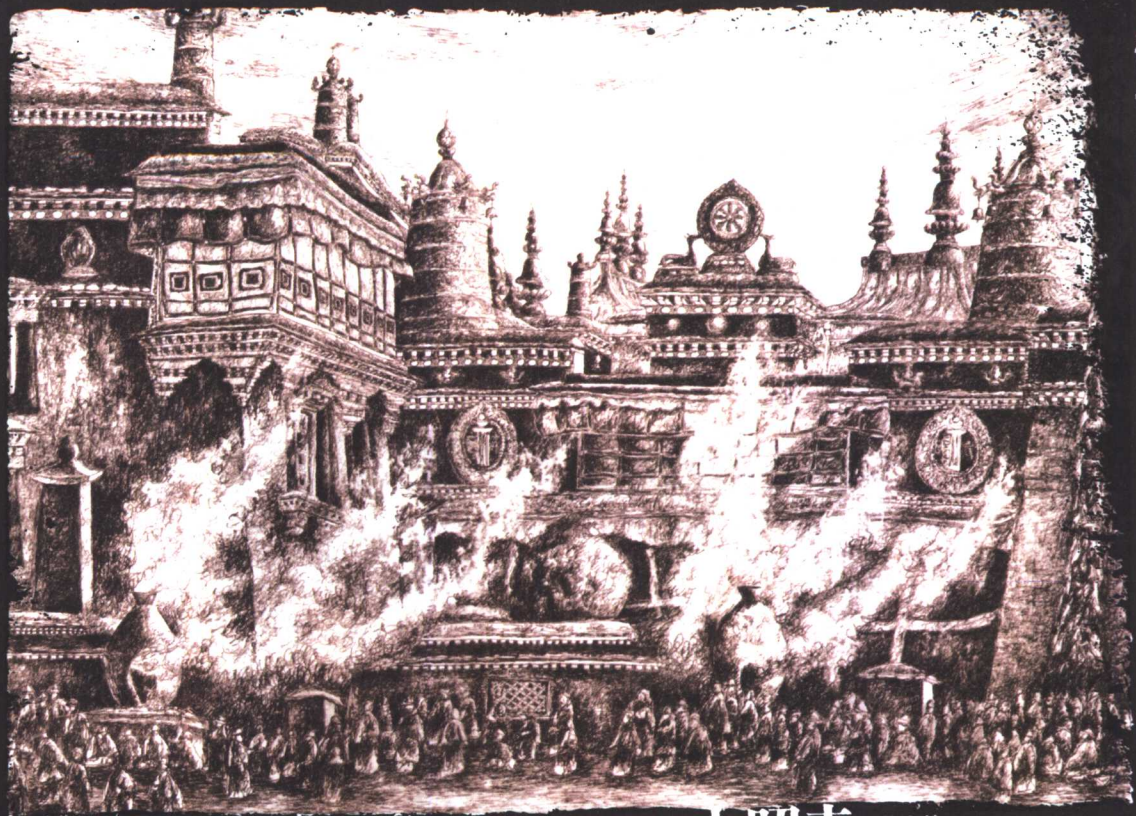
的特质是西藏的、古朴的、艺术的。但与之形成强烈反差的是，在正厅纵深角落里，几台代表当今最高信息科技内容的国际互联网电脑，在古老的西藏宗教壁画背景下，虽带着几分“酷”相，但热情地迎接着每位上网者。



油画·转八角街·索曼尼作品

续环视，不少餐桌，桌上却用毡作餐垫，和实用之人注目的金光、用工木雕精它既渗透文化的华精细，又厚重的环相融、自里的菜单西藏古老做成。这咖啡杯，的土陶制一件物品。





钢笔画·太昭寺·黄家林



藏族妇女 黄家林 绘

这里究竟是餐厅？酒吧？咖啡吧？还是一个网吧？但人们很快发现，原来这里是以第六世达赖喇嘛仓央嘉措的情诗中“玛吉阿米”诗句命名的**藏式文化餐吧——玛吉阿米**。

玛吉阿米，自一九九七年七月被一个叫泽郎王清的西藏东部人构筑成现在这种面貌以来，已经有无数的四海游人纷至沓来，到此一游。有的是偶然发现，有的则慕名而来，总之，有缘千里来相会。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，会让你心旷神怡；如果你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，你可以靠在玛吉阿米弧形大窗边，一边静听这里播放的西藏原始





音乐与现代音乐的新组合声曲目《天唱》《西藏》以及《英格玛》《神秘园》等名曲，一边细品印度或巴西产的现煮黑咖啡，与此同时，俯瞰八角街里熙熙攘攘、形形色色、顺时而行的“芸芸众生”，真是“风景这边独好”，会让人获得难忘的感慨！这里还为客人备有一小书吧，其中不乏藏、汉、英、法、日文版的有关介绍西藏的游感或对玛吉阿米的印象，这里木制封面的“**Travel Tips**”（旅行点滴），不但能满足你，还可阅读来去这里的各色人种用各自不同文字书写成的“五花八门”：有抒情的、有游记的、有觉悟的、有评论的、也有告示的，甚至有遗书、有征婚、有个人广告，从中可以窥见人生百态，情趣横生。如果你因离家远行而倍感思亲或中断外界的联系，这里的国际互联网吧会为你浓缩时空，自由翔宇。

这里古雅的意境中涌动着灵气的诱惑力，也会时常引来一些雪域内外的各路文人骚客聚首神侃，其中不乏名家、大腕。

凡是到过玛吉阿米的游人，无不被这里充满着民族与历史、文化与艺术、古朴而温馨、优雅而浪漫氛围的魅力所陶醉、所吸引。有的游客只要在拉萨待一天，至少得来玛吉阿米一次，有的甚至一日三餐都在这里享用。来自法兰西的弗朗西斯科母女俩和意大利的劳拉母女俩一行四人，从遥远的欧洲结伴来西藏旅游，转了大半个西藏后，在拉萨停留了一个半月。拉萨的日子里，她们将玛吉阿米作为根据地，不是在这里静静阅读，就是上网发e-mail；不是闭目养神地听音乐，就是到楼顶平台仰靠椅子尽情沐浴拉萨的阳光；她们经常还亲自下厨烹制一些美味的晚餐，然后在酥油灯和葡萄酒的陪衬下神采飞扬地谈天说地。还有马可，一位颇具幽默感的美国科罗拉多退休工程师，在拉萨一住就是七个月。日出时到拉萨大昭寺门前观瞻那些善男信女烧香敬神仪式；到孤儿院探望他认养的尼玛泽仁；到玛吉阿米用餐后写他的书，是马可在拉萨每天例行的程序。“Hi! Every-body! 扎西德勒！”是他跨进玛吉阿米门槛时必道的第一句话。他在玛吉阿米自由自在。他可以自己到吧台酒柜中取下“威士忌”自斟自饮；他会自己作主到商店买来工具和材料，为玛吉阿米的照明线路走向进行合理地改进，然后得意地说声“it's very good!”。马可完全把玛吉阿米当成了自己在拉萨的家。



玛吉阿米，还是一个心灵与情感结缘的“风水宝地”。在这里，两颗完全陌生的心常常开花又结果；两个相距千里的约会牵引到这里会合、交融。难道那久远的“美丽遗梦”幻化成一种气场，让那些含苞待放的爱情玫瑰无拘怒放？！在冥冥中似乎有这种无形的诱力产生着作用。克瑞斯蒂，一个德国姑娘，尽管芳龄二十九，却情窦未开，但光顾玛吉阿米的第二天，便与同样来自德国的小伙子哈里森“触电”，双双坠入爱河。当他们第三年同样的季节纪念性地重访玛吉阿米时，他们已经产生了爱情的结晶：一个可爱的日耳曼小男孩儿。类似这样美丽动人的故事在玛吉阿米不胜枚举，以致一位广州女孩经历过在玛吉阿米的一次偶遇后，发誓第二年背一把古筝，再到这里演绎一段最浪漫而情长的故事。

同样，在玛吉阿米容易广交朋友。在这个没有任何利害关系的“净地”，各路访客可以找到最直接和广泛的契合点，而且往往可建立一种牢固的友情关系。比如：玛吉阿米的主人泽郎王清在这里结交了众多不同肤色的朋友，而其中大部份之间形成了很深厚的情谊，在后来彼此间的生活乃至事业的发展上起到过非常有价值的互动作用。

一个从不懂餐饮，甚至有些不屑这一行当的泽郎王清，在玛吉阿米的缘份中却改变了他，也提升了他。他把玛吉阿米开辟成了一个引进和输出文化的窗口，并且将触角延伸到了首都北京和春城昆明，目前正在筹划构建下一家玛吉阿米。

玛吉阿米，作为一个店名，现正在形成一个品牌。它逐渐成熟的内涵和逐渐响亮的名字，也迎来了各路媒体相继报道。如中央电视台、北京电视台、德国、香港和泰国等三十多家新闻媒体对玛吉阿米进行过报道；欧美几大权威性的旅行者指南手册连续四年推出了玛吉阿米。而美国 *Lonely Planet China* 2001 年度拉萨地区餐饮业介绍中，玛吉阿米位居第一。

玛吉阿米好似荒漠中的一处驿站，它能让接踵而至的过客心里烙上久久的“美丽遗梦”……

而拉萨八角街里这幢黄色小楼，伴随着历史岁月的推进，会不断讲述着那古老美丽与现代浪漫的故事，玛吉阿米将永远是这故事的情节、情感和灵魂！



来拉萨朝圣的
牧区朝圣人·黄家林



唐卡

玛吉阿米收藏
· 佛画



MAKYE AMIE



小传

所言多男女之私，而颂扬佛法者时亦有之。流水落花，美人香草，情辞悱丽，余韵欲流，于大雪中高吟一曲，将使万里寒光，融为暖气，芳菲灵异，诚有令人动魄惊心者也。圣城八廓街内，存有其与佳人相关之黄屋，《玛吉阿米》诗章乃撰此处，此屋亦随诗而扬名。海外诸国，对其皆有译释研考，声誉久盛不衰，故仓央嘉措者，佛教之奇僧，词坛之功臣，卫道者之所疑虑，而言情者之所归命也。神王诗圣，诞于西极，确为雪域众生之幸也。愿君点燃灯千万，供养情天一刹那。

老憨 改编

