

中被视为最奇特的一个，因为它与达尔文的进化论有契合之处。但若因此就把神话视作科学的话，认为几千年前的原始人头脑里已有了进化论的科学观念，未免荒唐。删除了后起附加的佛教色彩，这一神话仍是原始思维的产物，或者来源于先民的猕猴图腾崇拜，或者纯粹是他们绝妙的想象。

不过，较诸“猕猴变人”的偶合的科学性，似乎人是神魔结合的产物的说法更为耐人寻味一些。神与魔的结合导致了人类远祖的诞生，因此人的身上才既具神性又具魔性，这才是人性，它既不是单纯的性本善，也不是绝对的性本恶，而是错综复杂的有善有恶。

一段基本的地理资料

青藏高原是当今世界上最高的高原，也是面积最大的高原。它由喜马拉雅山、喀喇昆仑山、祁连山和横断山脉等巨大的山系环抱的褶皱地块组成，面积 194.68 万平方千米，平均海拔 4000 米左右，有“世界屋脊”之称。世界第一高峰——海拔 8848 米的珠穆朗玛峰，就巍然耸立在它的南部边缘。

古地理学证明，青藏高原的地貌轮廓并非亘古不变，它在漫长的地质发展过程中，有过海陆变迁的历史。在距今大约 2 亿年到 4000 万年之间，这些高原乃是一片波涛汹涌的汪洋大海。后来，由于地壳的抬升变动，海水由北向南逐渐退却，晚新生代又受到印度大陆板块向北漂移的巨大力量挤压而逐渐升高，终成陆地，但海拔仍不过 1000 米左右，属于十分温暖而湿润的亚热带气候。直到距今 1000 万至 200 万年这数百万年之间，青藏高原才剧烈隆起，升到现在这个高度。

西藏高原，是青藏高原的主体，作为一个行政区划，它具有 120 万平方千米的土地，近 200 万的人口。西藏自治区东邻四川，北接新疆、青海，东南方与云南相连，西面毗邻于克什米尔地区，南面与印度、尼泊尔、缅甸、锡金、不丹等国接壤，国防线长达 2500 千米。

一个传说

在很久很久以前，这里是一片无边无际的大海，海涛卷起波浪，拍击着长满松柏、铁杉和棕榈的海岸，发出哗哗的声响。森林之上，重山叠翠，层云缭绕；森林里长满各种奇花异草；成群的斑鹿和羚羊自由自在地奔跑；犀牛迈着蹒跚的步伐，悠闲地在湖边饮水；野兔无忧无虑地在嫩绿茂盛的草地上蹦蹦跳跳；杜鹃、画眉和百灵鸟，在树梢头引吭而歌，欢乐地唱着动听的歌曲。

有一天，海里突然出现了一条巨大的五头毒龙，把这个安静、祥和的世界搞得乱七八糟。它掀起了万丈狂涛，摧花折木，捕鸟捉兽，弄得这里风声鹤唳，鸟兽悲啼，一片凄凉。飞禽走兽们都预感到大难临头了，但他们往东边逃，东边森林倾倒，草地受淹；他们往西边跑，西边狂涛恶浪，劈头没顶。正当他们走投无路、坐以待毙之际，天空上飘来了几朵五色祥云，幻化成了五个美丽的仙女。她们施展了无边法力，降伏了五头毒龙，平息了排空巨浪。转瞬之间，世界又恢复了安宁。

在众生的顶礼膜拜、苦苦哀求之下，众仙女终于动了慈悲之心，同意留下来保护众生，共享太平。于是，她们再次施展法力，喝令大海退去，不一会，东边便变成了茂密的森林，西边成了万顷良

田，南边变成美丽的花园，北边则化为无边无际的牧场。仙女们开凿了冰湖，从中输来雪水灌溉周围的田野，撒下了各种植物种子，引来了神牛、神羊，把这个地方打扮得焕然一新。五位仙女眼见大功告成，便化为喜马拉雅山脉的五个主峰——祥寿仙女峰、翠颜仙女峰、贞慧仙女峰、冠咏仙女峰、施仁仙女峰，屹立在西南部边缘之上，把毒龙牢牢地压在山脉底下，默默地守卫着这幸福的乐园。从此，山南山北，牛羊肥壮，沃土丰饶，绿草如茵，繁花似锦。一个新世界诞生了！

动人的民间故事呼应着严密的地理学考证，反映的都是青藏高原“沧海变桑田”的历史事实。

一段基本的历史资料

有了人，才有了历史。

在人类起源的时代，即距今大约三四百万年间，青藏高原正处在海水退却和陆地升高的过程中，主要为亚热带森林和草原形态，气候温热，雨量充沛，植物茂盛，动物繁多，是非常适合于远古人类生活的地区。据目前已有的发现表明，至少在距今四五万年以前，青藏高原已有了人类活动。有的研究者甚至根据当地发掘采集的石器资料，提出了青藏高原也是人类发祥地之一的假说。

青藏高原是藏、门巴、珞巴及僜人、夏尔巴人

等民族生存发展的空间，其中藏族人口占90%。藏族的起源，经历了从多元到一体的发展过程。

藏族的族源以青藏高原的土著先民为主。从公元前4世纪至公元7世纪的千余年间，西藏出现了“四十四小邦”、“十二列国”等部族势力。其中以分布在象雄、阿里一带的象雄部文明发达为最早，本教及象雄文的兴起，使象雄部成为公元6世纪以前西藏文明发展的中心，成为西藏高原最强大的一部。分布在山南雅砻河流域的雅砻部，在6世纪中叶以后政治经济迅速发展，后来居上，开始兼并统一西藏高原，到了松赞干布统治时期，终于大功告成，建立了吐蕃王朝。西藏出现了由诸部形成同一民族的雏形，族称从雅砻部起自称“蕃”（博），一直延续至今。

公元9世纪中叶，吐蕃王朝瓦解，但民族同化的过程受同一宗教（吸收、改造了本教的藏传佛教）及同一文字（藏文）的陶铸而得以巩固和发展，终于在13世纪中叶，克服了吐蕃王朝覆灭后政治上一直不相统一的障碍，“化而后合”，正式成为祖国多民族大家庭中的一支。

另一个传说

在很久很久以前，有一只受观世音菩萨点化的神猴，为了修炼慈悲菩提心，从南海之滨的普陀山

来到了雪域高原。

正当神猴在雅砻河谷的一个岩洞里潜心修行之际，有一个罗刹女魔化身为一娇滴滴的大姑娘，前来诱以淫欲，直截了当地对神猴说：“我们两个结合吧！”神猴答道：“我乃圣观音的受戒弟子，如果与你成婚，岂不是破坏我的戒行？”罗刹女道：

“我乃前生注定，业力所逼，才降身为魔的。如果不能与你成亲，那日后必定成为妖魔之妻，生下无数魔子魔孙。到了那时，雪域高原，都要成了妖魔的世界，生灵涂炭，在所难免，尊神于心何忍？你若不与我成亲，那我只好自绝当场了！”神猴无奈，只好去向观世音求救。菩萨认为这是天意，不可违抗。于是，神猴便与罗刹女结为夫妻，生下了六只雏猴，将它们送到森林中果实众多之处，让其各自觅食。

三年之后，六只小猴已繁衍增殖到五百之数，果实殆尽，食物匮乏，陷入饥荒。老猴见了，伤透脑筋，想来解铃还须系铃人，婚事是观世音菩萨同意的，婚姻的结晶也该菩萨帮忙才是。于是他再次求教于菩萨，依照指示从须弥山隙，取青稞、小麦、豆类、荞麦、大麦，撒向雪国大地，大地遂遍生不种自收之谷。神猴的子子孙孙得以饱食度日，尾巴慢慢地变短了，也能说话了，还穿起了树叶缝制的衣服，渐渐地就变成了人。

这就是藏族先民的由来。

“猴子变人”的神话，在世界各族的起源神话

中被视为最奇特的一个，因为它与达尔文的进化论有契合之处。但若因此就把神话视作科学的话，认为几千年前的原始人头脑里已有了进化论的科学观念，未免荒唐。删除了后起附加的佛教色彩，这一神话仍是原始思维的产物，或者来源于先民的猕猴图腾崇拜，或者纯粹是他们绝妙的想象。

不过，较诸“猕猴变人”的偶合的科学性，似乎人是神魔结合的产物的说法更为耐人寻味一些。神与魔的结合导致了人类远祖的诞生，因此人的身上才既具神性又具魔性，这才是人性，它既不是单纯的性本善，也不是绝对的性本恶，而是错综复杂的有善有恶。

目 录

前言：关于西藏	(1)
在路上 I	(1)
在路上 II	(4)
城：布达拉宫	(8)
潭：龙王潭	(18)
寺 I：大昭寺	(23)
街：八角街	(39)
园：罗布林卡	(45)
寺 II：三大寺	(55)
西风残照藏王陵	(64)
山南访“古”	(68)
雅鲁藏布江；关于舟与桥	(76)

羊卓雍湖：关于水	(82)
日喀则；关于阳光与扎什伦布	(84)
江孜：废墟与白塔，关于历史	(92)
萨迦寺：关于大一统	(95)
珠穆朗玛	(103)
山中：关于人生	(107)
冈底斯：山神的传说	(112)
古格：一个王国的谜团	(119)
羊八井：文摘一份	(125)
纳木错：天湖对话	(129)
无人区：关于生命	(133)
天葬、人祭与化身神话	(137)
生命、死亡与解脱	(150)
还我本来真面目 依然天下有情人	
——六世达赖仓央嘉措及他的情歌	(166)
《格萨尔王传》：关于英雄神话	(174)
《尸语故事》：关于故事与道德	(180)
后记	(187)

在路上 I

向西。

白天、黑夜、白天、黑夜……永远只有一个方向，永远在转动着的车轮，永远在往前延伸的路。

你不知道哪里是尽头，但你知道再长的路都会有个尽头，在那里，就是你要到的地方。

翻开手上的旅游指南，你会看到——

青藏公路，世界上海拔最高的公路，起自青海西宁，迄于西藏拉萨，平均海拔 4500 米以上，全长 1937 千米，一路须翻越日月山、橡皮山、昆仑山、风火山、唐古拉等 15 座大山，跨越香日德河、齐纳果勒河、楚玛尔河、通天河等 10 条河流，沿线地形、地貌、地质、气象、水文等情况千变万化，严寒荒凉，行驶不易。

生命奔驰在这样的道路上，你会有一股异样的感觉，是苍凉，是悲壮，谁也分不清楚。它让你想要匹马西风，天地孤啸，也让你想要独立苍茫，快意长歌。

通往西藏，又有哪条路不是如此呢？川藏、新

藏、滇藏，到拉萨、到阿里、到昌都，哪一条不是高山连着峡谷，高原连着戈壁，沼泽连着冰川呢？即使是高高在上的航空线路，也牵连着长期的“空中禁区”的悲壮历史。选择任何一条，都意味着一次朝圣。

在青藏公路上最早向你展示这次“朝圣”的意义的，或许是青海湖边那一片片金黄色的油菜花田，形容它的美丽正如描述它的面积一样困难。在蓝得无比纯净的天空底下，环衬着同样纯净的海一般的一弯湖水，千里万里，千重万重，尽是它们随风摇曳的灿烂。在那一刹那，你以为自己误入了一个童话王国。

——在佛教的传说之中，当世界被佛光普照之时，会诞生一个全新的美丽幸福的世界，叫做“香巴拉”。喏，这就是了。

——香巴拉在诞生之前，会有一段悲惨的劫运呢！谁愿意为了一个未知的新世界忍受劫运呢？

——应该说，谁愿意为了一段劫运而放弃美丽的新世界呢？

——在西藏阿里的冈底斯山之巅，有一座湿婆神的宫殿。他是印度教的三大主神之一。据印度教的传说，我们所处的整个世界只不过是湿婆的一个恶梦。你的美丽的新世界又藏在恶梦内的哪个角落呢？

——恶梦总是会醒来的。我们身旁的这一派无边无际的金黄灿烂，就是那透窗而入的黎明曙光。

.....

在青藏公路上，湿婆的恶梦总是阻挡不了“香巴拉”的来临的。你会遭遇只有平原地区 60% 的氧气供应，以及由此而带来的头晕、头痛的高原反应，但奔行迟缓的车轮仍然会选择一往无前。你会看到著名的五道梁，“人到五道梁，天气不凉心也凉，不喊爹，也喊娘”，这些俗谚令人心惊胆战，但催发的只是你潇洒来去的雄心。你还会登上更为著名的唐古拉山口，它的 5231 米的海拔使之成为一个真正的“生死关头”。司机师傅还会煞有介事地告诉你，这个时候千万不能睡着，不管多困多累，也要撑开眼皮，否则就可能从此再也睁不开眼睛了。然而，停车远眺，但见千峦万嶂，雪沐冰封，庄严肃穆，你感受更多的，并不是命若游丝的惴惴然，而是“齐开身眼心眼，指点如此江山”的豪情。所有的曾经的苦难，已经成为你朝圣的级级阶梯，被赋予了另外一层的意义。

——意义，不在于获取，而在于寻求。

头痛欲裂地蜷缩卧在车中，侧耳聆听着车外漆黑一团中呼呼狂啸的寒风，听着雪霰冰雹铺天盖地而来砸着车窗玻璃所发出的“乒乒乓乓”的声音，领悟了这一点的你，心境格外坦然。

在路上 II

公元 643 年。

初春的青藏高原风雪弥漫，巍巍群山银妆素裹，在云雾缭绕之下半掩着皎容。九曲黄河的源头——柏海，就静卧在雪山丛中，它的“姊妹湖”扎陵湖与鄂陵湖，一个灰白如酥油炼乳，一个青蓝如景德陶瓷，显得如此柔静而秀美，在肃杀之中平添了另一种诱惑。

当哒哒的马蹄与齐鸣的鼓乐一齐奏响之时，早已习惯这一片仿佛与天地俱来的寂寞的一方土地也不免为之震动，沉睡的风苏醒了，沉睡的水流动了，沉睡的花开了。

天与地一齐睁开了眼，审视着这支从地平线上突然涌现的人马，他们鲜明的甲冑、绚丽的服饰以及飘拂的锦旗，伴随着各式各样的迷人声响，令天地间的一切都显得喜气洋洋。

开得再艳的花也比不上队伍中间乘坐着彩车的那位美丽的公主，流得再急的水也比不上她心情的澎湃，吹得再猛的风也比不上她思绪的迁掠漂流。

长安。对于现在，这是一段多么熟悉而又多么

遥远的过去！高大的城墙，巍峨的宫殿，朝夕相处的人。最美的姑娘就要远嫁，满城的百姓都说不清是忧是喜。

城西十里送客亭，冠冕鲜明的大臣，花里胡哨的祝辞，价值连城的嫁妆……送君千里，终须一别，无论是家，是国，是长安。

青海。西宁。日月山，“在湟源城南八十五里……峰顶有石，形似日月，故名焉”。在美丽的公主行经之时，这座火红色的山峰仍然被称为“赤岭”。就在山巅之上，满腔思乡之情的公主曾拿出了唐皇所赐的一对黄金日月镜，在传说中它可以远隔千里照见长安的亲人。可惜，这并不是现实，镜里映现的只是一个孤孤单单的自己，秀眉微挑，继而微蹙。她知道，从这一刻起，镜里的人已不是从前那个天真无邪的长安小儿女，而是一个过早担负着两个民族、两个国家命运的历史人物了。

公主把珍贵的日月宝镜抛落在赤岭之巅，她并不知道它会落地生根，化为巨石，使这座赤红色的山峰为之易名；她也不知道，就在离此不远的地方，在那片梦幻般的“温错波”（绿色的湖）之中，有一座蝌蚪形的小岛，在那里，成千上万的鸟儿，可以自由自在、无拘无束地飞翔。

“过了日月山，又是一重天。”高原的大门敞开了，蔚蓝的天空没有一丝浮云，辽阔的草原撒着洁白的羊群，公主在一条小河边最后一次潸然落泪，她的泪水令天地为之动情，那条小河就从此改

变了流向，陪着她一路向西北流去。“天下江河皆东去，唯有此水向西流。”倒淌河啊倒淌河，你流的是无情的水，还是思乡的泪？

思乡的指向是东，河水的流向是西，行行复止止，止止复行行，走到倒淌河的尽头，那就是黄河；走到黄河的尽头，那就是柏海；柏海岸边布满了漫天星宿般的帐篷，那就是迎亲队伍的营地。

柏海震动了，营地震动了，送亲的队伍和迎亲的队伍都不由自主地加快了步伐，在铠甲铿锵的吐蕃禁卫铁骑之前，那位穿着别具一格的骑士特别引人注目，他的鲜红如火的锦袍，不正是我大唐帝国的驸马吉服么？

那么，他就是吐蕃的王了，就是上天为她，大唐帝国的文成公主，择定的夫婿了！他的都城不是还在几百里之外的“吉雪卧塘”（拉萨的古称）么？那么，他为了她，穿着唐皇所赐的驸马袍带，亲率着举国的精锐，来到这黄河的源头迎接她了！

尽管早已从他的臣下口里成百上千次地听说了他，这位天赐的骄子，整个吐蕃部落最有福气的人，雄心勃勃地给他的王朝带来一个无比辉煌的黄金时代的赞普，他的武功，他的谋略，他的气度，他的风范……但在他真正出现的一刹那，她仍然被深深地震撼了；在四目相交的一刹那，她一路上所经历的跋山涉水、艰难困苦都已成了一个无法用值得与否来衡量的问题。对于即将到来的命运，美丽的公主接受得异常的平静……是的，他已经改变了

她的命运，那么，从今以后，她将会改变他的。

.....

一千多年过去了，美丽的公主一路上随处抛洒的传说，使无情的历史也显得含情脉脉。她和他，美丽的公主和伟大的赞普，已经成为两个民族的亲谊的象征。他们幸福而快乐地生活在一起的十年，已经没有人能详尽地讲述，但柏海湖畔这最动人的一幕，却被浓墨重彩地描摹在布达拉宫的墙壁之上，供后人一次又一次地瞻仰。

城：布达拉宫

夕照任意涂抹
或红或白的大片色块
鎏金宝幢明晃晃的反光
压住每个人的眉睫
沉重得一如历史
我们拾级而上 布达拉
在你的脚下
攀登也成为一种匍伏

布达拉不仅是一个象征，更是一个奇迹。

在西藏所有的宫堡式建筑中，建于公元7世纪的布达拉宫是最令人叹为观止的一座。在拉萨河谷平原的红山上，它拔地而起，依山而建，楼分13层，高达117.19米，分红白两宫，内有大小殿堂上千座，总建筑面积约13万平方米，鳞次栉比的梵宫琳殿由红山南麓蜿蜒而上，依山叠砌，层层叠叠地一直覆盖到山顶，雄伟壮丽，金碧辉煌，居高临下，气势巍峨，远在拉萨市区二十里外便清晰可见。“布达拉”的名字，便是梵