

驴行青藏

最新12条精品线路



一部好书可以为
一次旅行带来莫名感动

川藏南线·川藏北线·滇藏214线·怒江线·青藏线·青康线
圣城拉萨·山南线·中尼线·阿里南线·阿里北线·新藏线

梁敏 著

中国青年出版社



在看得见你的地方，我的眼睛和你在一起。
在看不见你的地方，我的心和你在一起。

——仓央嘉措

有些地方就像一块磁铁，对人具有天生的吸引力。

那里的蓝天更高远，那里的阳光更炎热，那里的狂风更呼啸；
那里的雪山更雄伟，那里的湖泊更宁静，那里的河流更湍急；
那里的笑容更灿烂，那里的信仰更虔诚，那里的心跳更激烈。

那是一块高旷峻奇的土地，那是可供灵魂歇脚的地方，
那是无数颗疲惫的心想要抵达的心的归宿之地。

那就是青藏高原。



驴行青藏

最新 12 条精品线路

梁敏

中国青年出版社

图书在版编目(CIP)数据

驴行青藏——最新12条精品线路 / 梁敏著. —北京: 中国青年出版社, 2007

ISBN 978-7-5006-7445-0

I. 驴... II. 梁... III. 青藏高原—旅游指南 IV. K928.97

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 060810 号

书名: 驴行青藏——最新12条精品线路

图文作者: 梁敏

图片支持: 靳海军 黎武扬 黎剑斌 周云方

责任编辑: 李茹 liruice@263.net

图书设计: 梁敏

图片处理: 黎武扬

出版发行: 中国青年出版社

社址: 北京东四12条21号

邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 64007495

北京中青人出版物发行有限公司

电话: (010) 64017809

印刷: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

经销: 全国新华书店

开本: 787 X 1092 1/20

印张: 22

字数: 250千字

版次: 2007年6月北京第1版第1次印刷

印数: 8000册

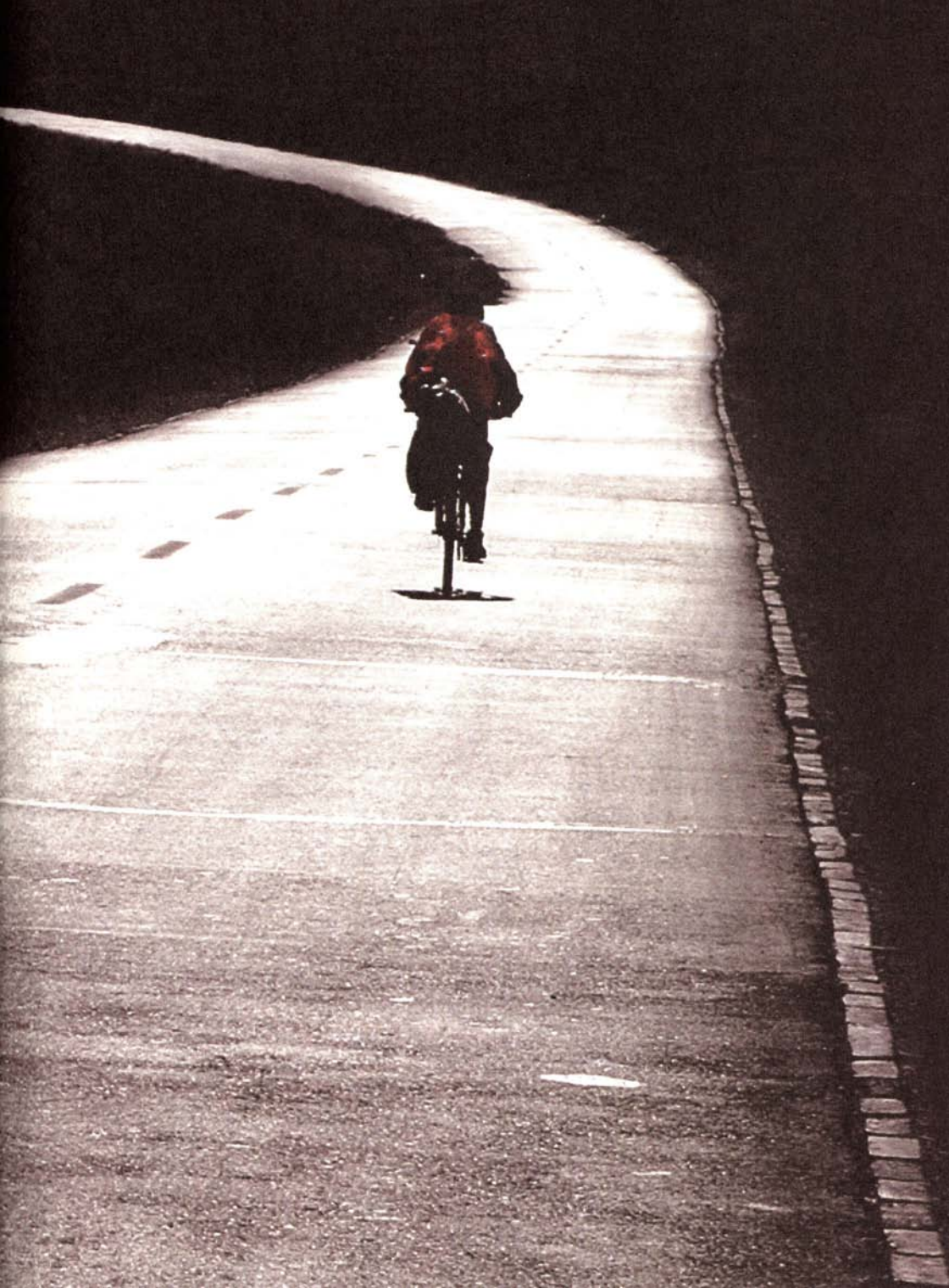
定价: 45.00元

本图书如有任何印装质量问题, 请与出版部联系调换

联系电话: (010) 84035821

The image features a dark, almost black, textured background. A diagonal line of light, possibly a road or a path, runs from the bottom left towards the top right. The text is written in a red, slightly distressed font, following the curve of the light path. The text reads: 一部好书可以为一次旅行带来莫名感动...

一部好书可以为一次旅行带来莫名感动...





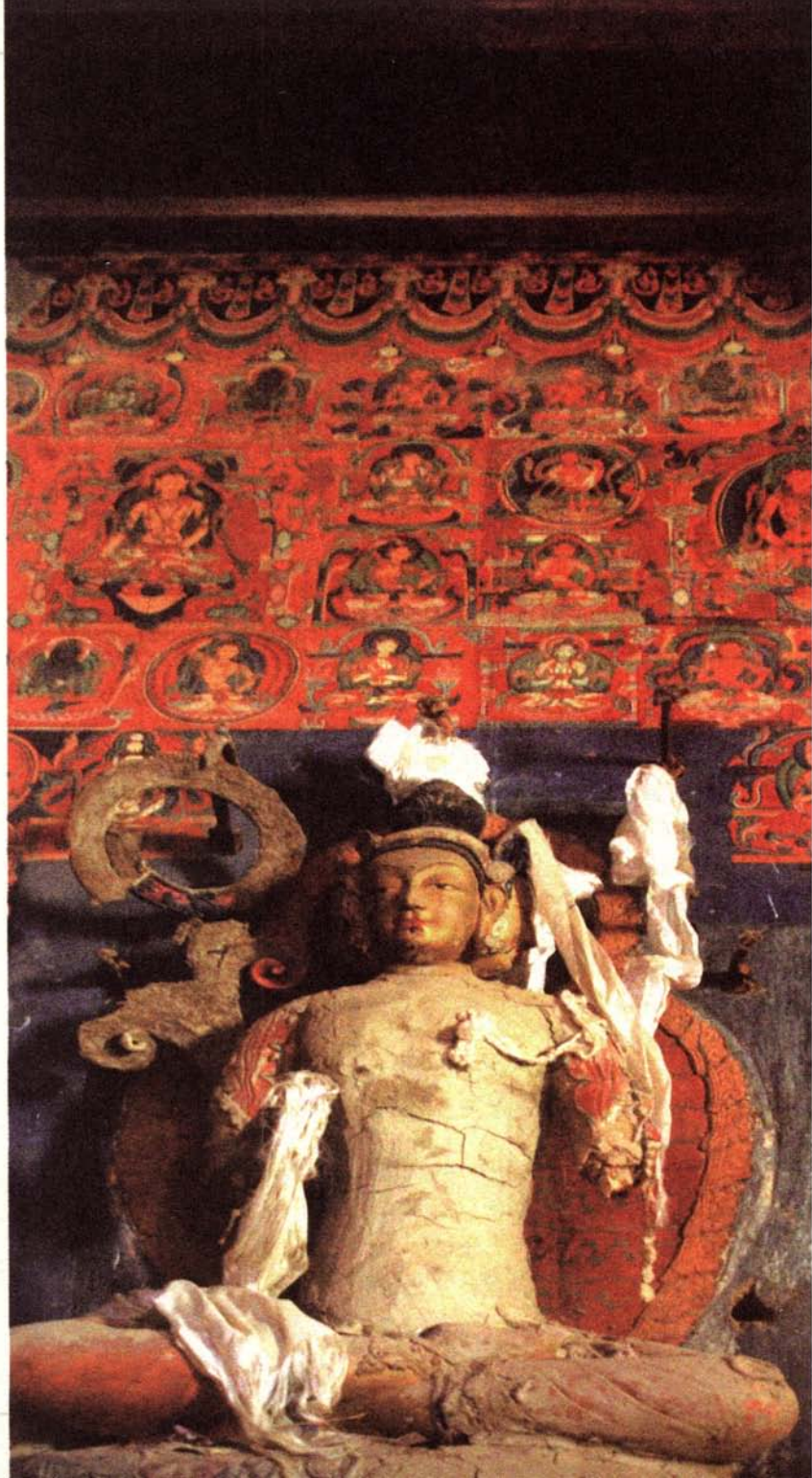
旅行是一种生存方式，是生命中不能缺替的重要体验。

本书深入地介绍了青藏高原自古以来就引人神往的12条精品线路，为乐于行走的背包客和自驾族提供最全面的指引。这12条精品线路，每条线路之间是相互衔接的，衔接成了一条完美贯通整个青藏高原的旅行线路。线路涉及的区域以西藏为核心，包括云南、四川、青海、新疆和尼泊尔等青藏高原的边缘地域，让读者可以进一步去体会青藏久远的高原文化的无穷魅力。

在青藏高原这样一个独特而又辽阔的地域内，笔者在5次游历了青藏高原的每一个角落之后，创作设计完成了这本书。全书用了25万余字、1100多幅图片、30多幅手绘地图来对青藏高原瑰丽的风景、灿烂的文化、独特的民俗进行深入的挖掘。按一条条线路、一站站目的地进行详尽的着墨，是目前国内关于青藏高原最为完备、最为详尽的自助旅行手册。这也是本书区别于市面上青藏（西藏）旅行书的地方，其他的书只是选择部分线路，从来没有进行过如此全面的介绍。本书配有青藏高原旅行线路总示意图，单条线路示意图、景点位置交通示意图和徒步线路示意图，为旅行者提供最直观、准确的地理信息。更值得一提的是，2006年7月1日青藏铁路通车，让内陆和青藏高原之间的旅行资讯发生了巨大变化，市面上现有的青藏高原的旅行指引书已经远远不能满足众多背包客和自驾族的需要。

正因为如此，不管你是选择哪一条进藏的线路，不管你是十天半个月匆忙入藏，还是在青藏待上一年半载，都可以把这本书塞进行囊，跟着笔者的墨迹，与之同行。书中很多内容和地图是笔者2006年最后一次身于行走青藏中完成的，是笔者5次抵达青藏高原后亲身的体验，并且配上了在旅行中用专业相机拍摄的精美图片。旅行并不是只有目的地，更重要的是沿途的风景，书中用了大量的图片介绍沿途的人文风光，并且图片的选景构图均有独到之处，青藏高原各线路的壮观自然景色，不同的文化内涵，皆由其生动展现。

一部好的书可以为一次旅行带来莫名感动，但并不能代替自己的行走，走过以后的旅行才能成为你的记忆。书中对每一座雪山、每一片草地、每一条河流、每一个湖泊、每一个藏人的描绘，是你在青藏高原旅行中将要经历的一些事物。也许你不会留意它们中的每一个，但只要有缘曾经路过就好，毕竟你是在途中。



目录

序言 / 005

12 条精品线路示意图 / 010

第一部分 全景青藏 / 036

地球第三极 / 038

高原守望 / 057

青藏民族 / 069

雪域崇佛 / 073

第二部分 回到拉萨 / 085

六条进藏精品线路 / 086

精品线路一 / 088

被誉为景观大道的川藏南线

成都—雅安—泸定—贡嘎山—康定—新都桥—雅江—理塘—川滇线/巴塘—竹巴龙—芒康—
左贡—邦达—八宿—然乌—波密—通麦—排龙—鲁朗—八一—墨脱—南迦巴瓦峰—墨竹工卡—
达孜—拉萨

精品线路二 / 150

藏民居盛宴之川藏北线

成都—小金—丹巴—八美—塔公—道孚—炉霍—色达—甘孜—玛尼干戈—石渠—德格—白玉—
岗托—江达—昌都—类乌齐—丁青—巴青—索县—比如—那曲(从那曲转入青藏线到拉萨)

精品线路三 / 192

从金沙江到澜沧江的滇藏 214 线

大理—剑川—丽江—石鼓—虎跳峡—香格里拉—尼西—奔子栏—
白茫雪山垭口—德钦—溜筒江—盐井—芒康(从芒康转入川藏南线到拉萨)

精品线路四 / 230

茶马古道活化石之滇藏怒江线

六库—片马—匹河—福贡—贡山—丙中洛—重丁村—五里—秋那桶—察瓦龙—察隅
(从察瓦龙转入茶马古道徒步线路经察隅到然乌,然后由川藏南线到拉萨。)

精品线路五 / 254

从青藏公路到青藏铁路的青藏线

西宁—湟源—日月山—倒淌河—青海湖—茶卡—格尔木—南山口—纳赤台—
西大滩—昆仑山口—不冻泉—索南达杰保护站—五道梁—风火山口—沱沱河沿—
雁石坪—唐古拉山口—安多—那曲—当雄—羊八井—堆龙德庆—纳木措—拉萨

精品线路六 / 290

走过公主的唐蕃古道之青康线

倒淌河—恰卜恰—温泉—花石峡—玛多—玉树—囊谦—类乌齐
(从类乌齐转入川藏北线到那曲,再从那曲转入青藏线至拉萨。)

第三部分 雪域腹地 / 306

六条西藏精品线路 / 308

精品线路七 / 310

高原朝圣者的圣城拉萨

布达拉宫—大昭寺—八廓街—小昭寺—罗布林卡—
药王山—哲蚌寺—色拉寺—下密院寺—木如寺—聂唐寺



精品线路八 / 328

行走藏文化摇篮之山南线

拉萨—扎囊—泽当—曲松—加查—八一

精品线路九 / 344

穿过喜马拉雅的国际通道之中尼线

拉萨—定日—岗嘎—珠峰—拉龙拉和聂汝雄拉山口—聂拉木—樟木—友谊桥—加德满都

精品线路十 / 362

朝圣神山圣湖的阿里南线

拉萨—浪卡子—江孜—日喀则—拉孜—萨嘎—帕羊—巴嘎—普兰—大金—巴尔—狮泉河

精品线路十一 / 392

野生动物的乐园之阿里北线

拉萨—班戈—尼玛—文布—改则—革吉—狮泉河

精品线路十二 / 406

铺在天上的国道之新藏线

狮泉河—日土—多玛—界山大坂—泉水沟—

红柳滩—三十里营房—麻扎—库地—叶城

第四部分 青藏元素 / 419

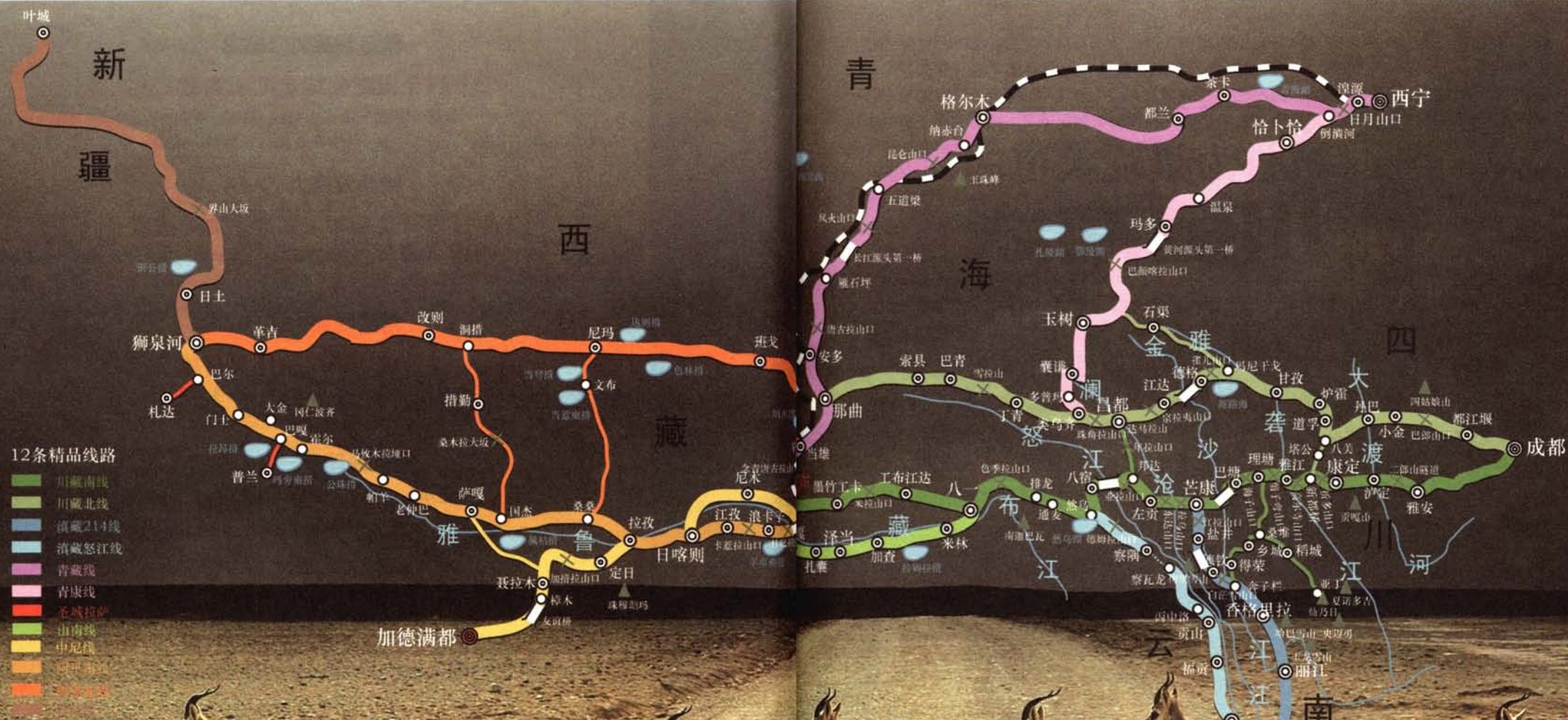
释迦牟尼 / 寂护和莲花生 / 活佛转世 / 达赖、班禅世系 / 磕长头 / 转经 / 辩经 /

藏戏与跳神 / 煨桑 / 六字真言 / 玛尼石 / 万字符号 / 擦擦 / 五色风马 / 哈达 /

八宝吉祥 / 壁画 / 唐卡 / 六道轮回图 / 转经筒 / 木刻版 / 牛粪 / 名字 /

藏历年 / 藏区节庆 / 丧葬 / 藏区的禁忌礼节 / 常用藏语

后记 / 436



12条精品线路示意图



Route 精品线路

1

被誉为景观大道的 川藏南线

成都 139km 雅安 168km 泸定 49km 康定 75km 新都桥 74km 雅江 143km 理塘 165km 巴塘 36km 竹巴龙 71km 芒康 158km 左贡 107km 邦达 94km 八宿 90km 然乌 129km 波密 89km 通麦 127km 林芝 19km 八一 127km 工布江达 206km 墨竹工卡 68km 拉萨

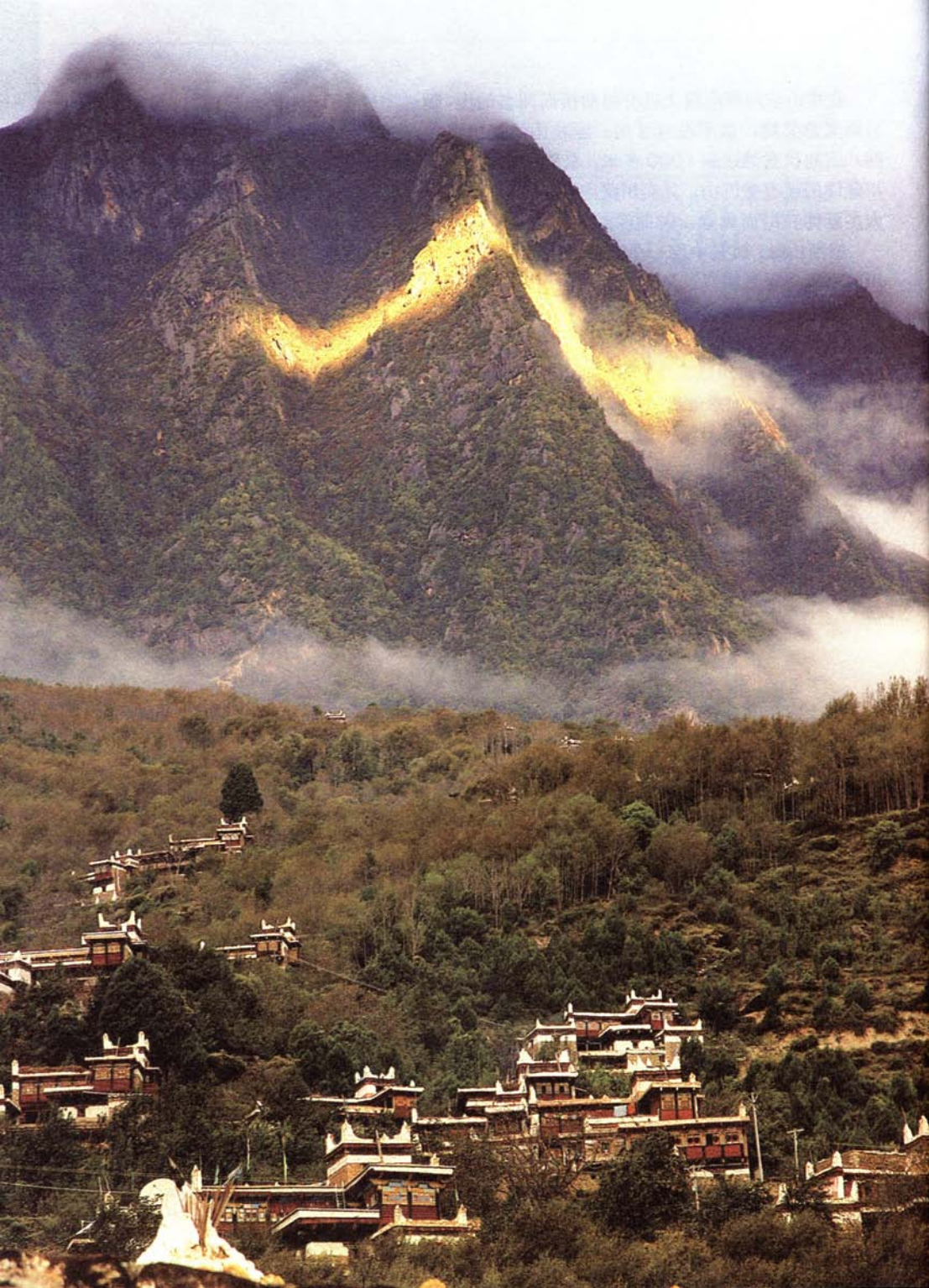
业拉山是川藏南线上以公路曲折而闻名的山，翻过海拔4618米的业拉山口，盘旋曲折的公路又急又陡，似乎没有尽头。业拉山的起伏很大，相对高度很高，自东向西，从业拉山到八宿起伏竟然达到1000多米，公路的坎坷不平也就不难想象了。因公路曲折同样闻名于川藏线的还有觉巴山，其实川藏南线的高大山口是一口气都数不清的，这也难怪，川藏南线大多延伸在时而峰巅、时而深谷的横断山脉。

横断山脉，这是中国一个独特的地理单元，这里高山峡谷相间排列，几条大河并行流淌。川藏南线几乎是横穿过呈南北走向的横断山脉，所以它就像一根时而漂浮于浪尖，时而又深坠于波谷的飘带。“两山之间必有川，两川之间必有山。”这是对横断山脉地貌的描述。山，是这里主要地貌特征，水，是大山传神的灵魂所在。

从成都西行，川藏南线经过的高山大江依次为：二郎山—大渡河—折多山—雅砻江—沙鲁里山—金沙江—他念他翁山—澜沧江—伯舒拉岭—怒江—念青唐古拉山—帕隆藏布江。川藏南线确实是欣赏峡谷与河流的一条大道。在川藏线上行驶，一会儿降到谷底，一会儿爬上山顶，短时间内海拔就变化了上千米。在谷中，抬头仰望：雪岭若浮，车似上天。在山顶，俯视谷底：大河如线，人如蝼蚁。川藏线上大起伏的高山和一道道的峡谷，让人们认识到了河流切割和溯源侵蚀的力量。横断山脉正是河流的中上游，这里的水，似刀如凿，把河流切下去，山升上来，峡谷就削成了。

↓ 翻过海拔4618米的业拉山口，盘旋曲折的公路又急又陡，号称72道弯并不为过





Route
精品线路2 藏民居盛宴之
川藏北线

成都 55km 都江堰 83km 卧龙 134km 小金 55km 丹巴 110km 八美 58km 道孚 72km 炉霍 97km 甘孜 95km 玛尼干戈 112km 德格 24km 岗托金沙江大桥 87km 江达 230km 昌都 86km 类乌齐 154km 丁青 229km 巴青 31km 索县 232km 那曲（从那曲转入青藏线到拉萨）

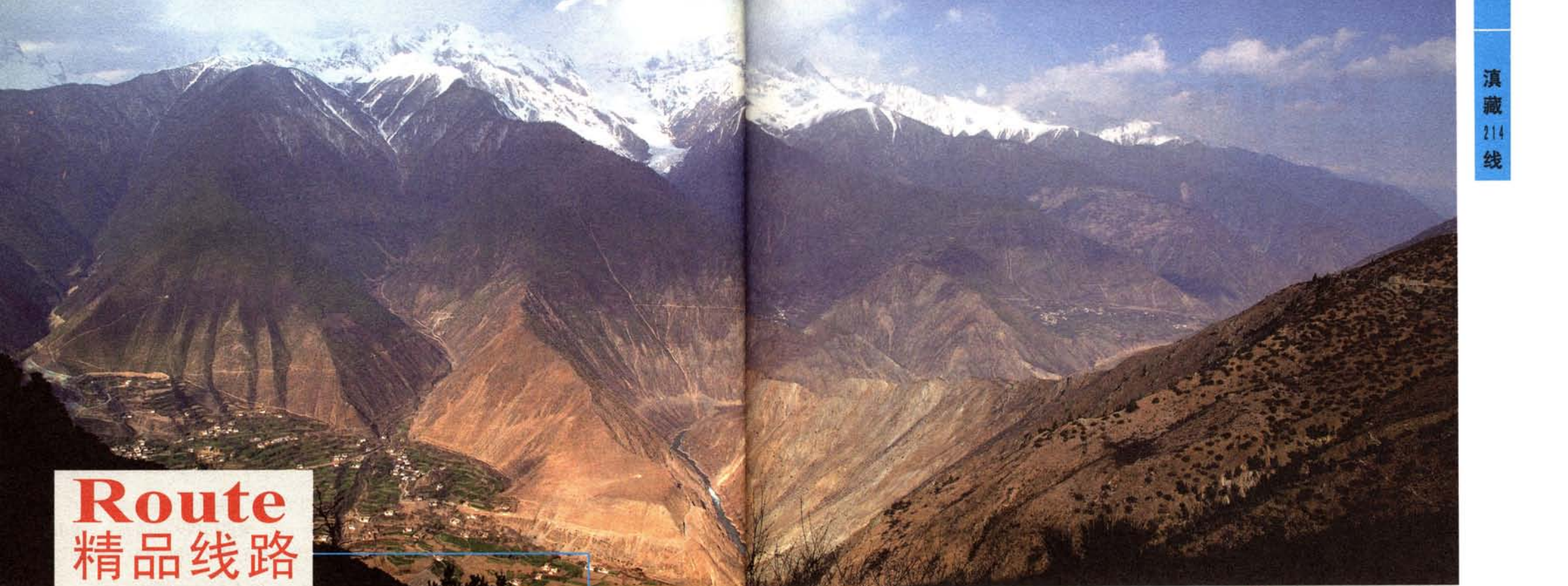
在川藏北线上，纵横着千里雪域山峰。千百年来，这里的藏族人民散居在崇山峻岭之中。由于自然条件的特殊，使得这里的民居与地理环境相融为一体。藏民们用大地的夯土、峻山的石头和森林的树木筑起一个个别具特色的居所，并渐渐地将对生命的信仰、审美和色彩也加入到这些民居中，使得川藏北线的风景如画。

川藏北线的藏族民居一般分为四类：一是石砌碉房，二是土筑碉房，三是木结构的“崩空”，四是帐篷（主要流行于牧区）。红与白则是藏民居上最常见的两种颜色。藏族是一个崇尚白色的民族，他们对白色的偏爱几乎达到了崇拜的地步。在雪域高原广大的蓝天下，白色被认为是最吉祥、最纯洁的颜色：白色的哈达献给神灵，白色的右旋海螺被视为圣物，白色的石头被置放在村野田间，因此白色自然也会广泛应用到与生活休戚相关的建筑装饰上，并成为建筑装饰的主色调。在藏族传统的审美中，红色被视为权势的象征。

从成都出来，经过丹巴，相信任何人都会被这个地方所吸引。丹巴在大渡河边，由于这一带的降雨量较大，倾斜的坡谷长满了植被。在这绿树丛中一处处民居和碉楼挺立出来，藏民居是白色的，数十米高的碉楼则是黑色的。站在丹巴甲居村一户藏民的屋顶，放眼望去，对面谷坡上的村寨，炊烟袅袅，牛羊返栏……

道孚民居是藏区“崩空”民居建筑的典型代表，“崩空”主要分布于川藏北线上的道孚、炉霍、甘孜、德格、江达等县。道孚至炉霍的路上，许多藏族民居底层的外墙上都无一例外地涂满了牛粪，那密密麻麻的黑褐色的牛粪与青白的石砖，再配上神圣玛尼堆、迎风招展的五彩经幡和终年积雪的神山，看上去别有一番韵味，那是天地间一种难言的大美。

← 丹巴的藏民居在大渡河河畔的绿色植被中挺立而出



Route 精品线路

3 从金沙江到澜沧江的 滇藏 214 线

大理 166km 丽江 145km 香格里拉 152km 德钦 103km 盐井 111km
芒康（从芒康转入川藏南线到拉萨）

从大理出发的214国道，正是走上那条滇茶进藏的茶马古道。这条20世纪50年代仓促修建的公路，后来历经多次改建，如今已是滇地通往西藏的主干道。究其走向，214国道与千年前的那条茶马古道大体上是重合的。

从丽江开始，214国道滇藏线开始途经金沙江流域。金沙江流到丽江石鼓镇，突发奇想

↑ 梅里雪山下的澜沧江峡谷

做了个一百多度的大拐弯，这一个长达370公里的弯曲便是著名的“长江第一弯”。及至当代，金沙江为什么在石鼓拐弯还是一个地理大争论。横断山脉北高南低，急促倾斜，金沙江在其间仅仅650公里的距离中，下跌了1400米之多，最经典的一段则是玉龙雪山和哈巴雪山之间的虎跳峡。金沙江在虎跳峡把丽江和香格里拉地区分开，过了虎跳峡进入香格里拉，也就是藏族地区了。金沙江真是不同寻常的江，它总是弯来折去，在香格里拉的奔子栏有著名的“金沙江第一弯”。在奔子栏去德钦的公路上修有一个观景台，每次路过那里，都会看到很多游人在按动快门。

迪庆藏区上居住着近10万的藏族人，由于高山大河的阻隔，迪庆藏族和西藏藏族虽然仍保持着相同的宗教信仰，但在生活方式、文化特征上已有很大的差异。车过德钦，滇藏公路开始沿着澜沧江峡谷向北延伸，这是行车艰难路段。在澜沧江峡谷悬崖中修造的土路狭窄，这里是典型的干热河谷，雨季江水混浊，江岸两边的山坡寸草不生，岩石不坚，极易滑坡，尤其是盐井往北20多公里处的角龙坝。这里的路段经过了改造，2005年8月3日角龙坝大桥通车，大桥打通了云南和西藏的交通咽喉。在建好之前，这是214国道上的卡脖子地段，每年进入雨季，泥石流就会顺着两座大山的夹角从山顶挟沙卷泥而下，冲毁国道。

Route 精品线路

4

茶马古道活化石之 滇藏怒江线

六库 133km 福贡 110km 贡山 42km 丙中洛 14km 秋那桶 16km 兰卡 58km 察瓦龙 42km 日东 83km 察隅 187km 然乌（从察瓦龙转入茶马古道徒步线路经察隅到然乌，然后由川藏南线到拉萨。）

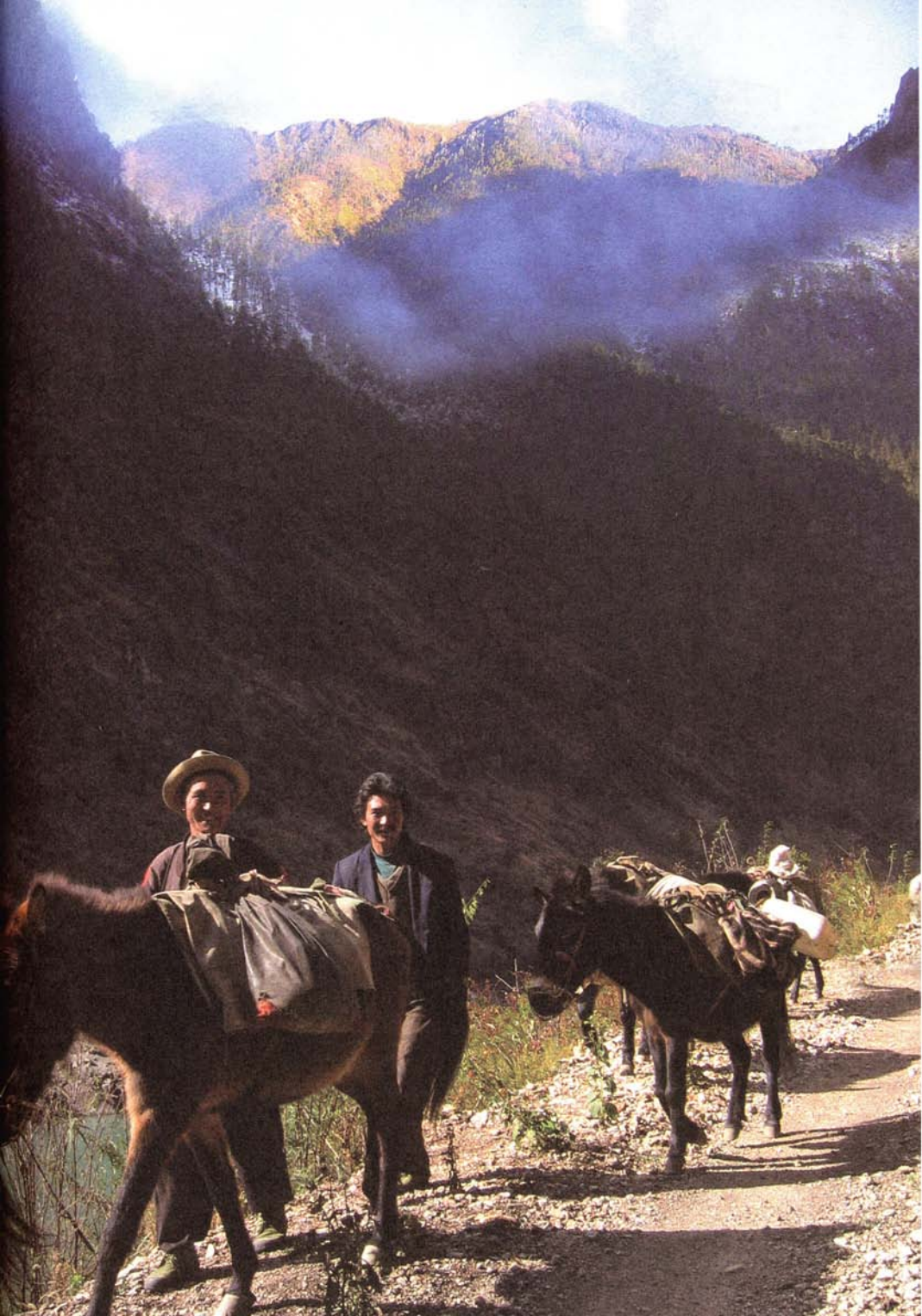
怒江大峡谷，伴随着横断山脉走势有着一鲜为人知、鲜为人至的茶马古道，田壮壮的电影《德拉姆》说的就是它。无论用怎么样华丽的词句都难以描绘出怒江峡谷的迷人之处，这里的民族多彩，怒族、傈僳族、独龙族、白族、藏族和睦共处，信仰同样是百鸟争鸣。

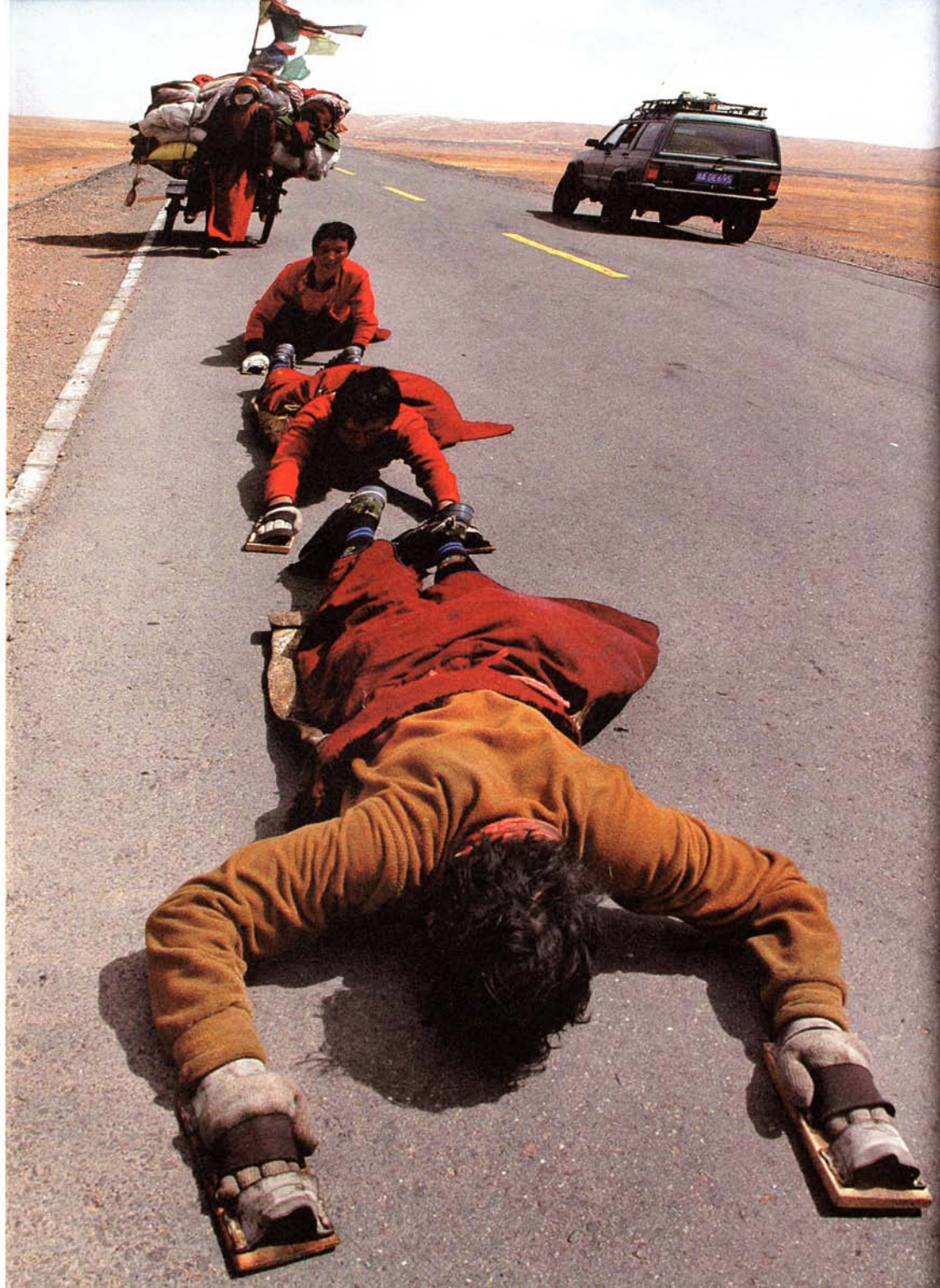
古老的茶马古道由始至终一直对怒江不离不弃，如今在这条马帮路上正修造从云南贡山直达西藏察隅的省际公路，这将是第二条滇藏公路。未来新公路修成后，匍匐之下的茶马古道更难以被人记起。

在六库流传着若干种关于怒江滇藏新修公路的版本。有人说，那条路已经修通了，上周刚坐车从西藏察隅由那条路回云南秋那桶。有人说，那条路在西藏察隅境内修了十几公里。有人说，那条路根本就没有修，去西藏走的完全还是旧时的茶马古道。想要得到确切的答案，只能亲自走一走这条传说得五花八门的滇藏路。

从六库出发，沿着怒江边的柏油公路修建得很好，柏油路终止于另一个传说中的香格里拉丙中洛，接下去就只有沙土路了。过了云南丙中洛最北面的秋那桶，进入西藏察隅县察瓦龙乡境内。察瓦龙少有外来人，当地聚居以藏族为主，信奉藏传佛教。古往今来，察瓦龙人们的生活物资主要靠马帮从云南运送过来，随着滇藏公路的逐渐修通，马帮的规模也在缩小。由怒江进藏的公路只修到了察瓦龙，再往后就只能靠自己的双腿，这是进藏众多茶马古道中所剩不多没被汽车压过的了。

→ 行走在察瓦龙的现代马帮





Route 精品线路

5

从青藏公路到青藏铁路的

青藏线

西宁 103km 倒淌河 116km 黑马河 80km 茶卡 190km 香日德 150km
诺木洪 114km 格尔木 90km 纳赤台 30km 西大滩 40km 昆仑山口
110km 五道梁 83km 二道沟 67km 沱沱河沿 92km 雁石坪 100km 唐古
拉山口 89km 安多 138km 那曲 164km 当雄 75km 羊八井 87km 拉萨

天际苍茫，一辆火车呼啸而来，划破了荒漠戈壁的沉闷。此时，一辆在公路上的汽车与一辆在铁路上的火车逐路并行，你追我赶，几近并行地纠缠在一起，车后狼烟飞腾……这几乎是在电影里才能见到的画面就这样在青藏高原上每天重复着，那条公路就是青藏公路，那条铁路就是青藏铁路。

青藏公路是世界上海拔最高的公路之一，是世界上首例在高寒冻土区全部铺设的柏油公路。一年四季通车，是进藏线路中最繁忙的公路。在青藏公路上飞驰时，伴随着车辙的是两条在阳光下熠熠生辉的铁轨，这就是在2006年7月1日通火车的青藏铁路。青藏公路和青藏铁路所经过的路线大致相同，在这里都称青藏线。青藏线从西宁出发，翻越日月山、橡皮山、旺秀山、脱土山等高山，跨越大水河、香日尔河、盖克光河、巴西河、洪水河等河流后到达格尔木。格尔木是以前的青藏铁路的终点，现在是青藏铁路新的起点，从这里开始公路与铁路交相辉映，一起翻越昆仑山、风火山、唐古拉山和念青唐古拉山4座大山，跨越通天河、楚玛尔河、沱沱河3条大河，最后穿过藏北羌塘草原，到达西藏自治区首府拉萨市。

青藏线表面的风景有点枯燥，路面是全黑的。窗外不变的是缓缓起伏的低山和丘陵，稀少的荒草、裸露的土地，这都需要用心去品味的。沿途的青海湖和纳木措都是美丽的高原湖泊，青海湖边有吐谷浑国的遗址，还记得唐朝薛仁贵被吐蕃战胜的历史吧，薛仁贵的战败直接导致了吐谷浑国的灭亡。

← 从青藏公路磕长头去拉萨朝圣者



Route 精品线路

6

走过公主的唐蕃古道之 青康线

倒淌河 70km 恰卜恰 110km 大河坝 84km 温泉 86km 花石峡 93km 玛多 182km 清水河 150km 玉树 160km 囊谦 114km 多普玛 105km 类乌齐（从西宁经湟源到倒淌河开始进入青康线，青康线结束于西藏类乌齐后，可通过两种方式到达拉萨。一条是走川藏北线经丁青、索县，在那曲与青藏线会合至拉萨；另一条是往东到昌都，再到邦达，沿川藏南线进入拉萨。）

1300年前，汉族历史上最辉煌的大唐王朝与藏族历史上最伟大的吐蕃王朝之间有一条“唐蕃古道”。

在这条古道上，大唐王朝给吐蕃王朝送去了文成、金成两位公主和大批的书籍，和平时期两国互派使者142次。唐蕃和亲后也时有战争，战乱一起时，“唐蕃古道”又成了军队的后勤补给通道，吐蕃的骑兵从高原俯冲而下，唐朝的军队却始终难以翻越崇山峻岭进入吐蕃腹地。即使1300年后，从新疆和青海进军西藏的解放军也是付出了很高的代价才到达拉萨，他们的行程并不比当年文成公主进藏的道路容易。

“唐蕃古道”的起点是唐朝的国都长安（今西安），终点是吐蕃都城逻些（今拉萨）。青海境内的青康线是一条筑在“唐蕃古道”上的公路，是214国道的一部分，起于青海省倒淌河，经过恰卜恰、河卡、温泉、花石峡、黄河沿、清水河、歇武、玉树、囊谦、多普玛（省界），进入西藏昌都西面的类乌齐。青康线自古以来就是汉藏经济文化交流的通道，流传着许多公主和亲、甥舅会盟、茶马互市等动人故事。

当坐在像害着严重哮喘病的汽车上，慢吞吞地翻越青康线一座座海拔高达4000米以上的雪山时，这时由于供氧不足而变得有些昏昏然的悚然一惊：在21世纪的今天，进入青藏高原还如此困难，那么在1300年前，在以马匹为动力的唐朝，我们的祖先该是何等的行路难？文成公主入藏，相传在“唐蕃古道”上一走就是三年，虽然这一数据可能有些夸大，但不成夸大的是那中原与西藏之间的长长路途。

◀ 行走在“唐蕃古道”上的母子

Route 精品线路

7 高原朝圣者的 圣城拉萨

布达拉宫—大昭寺—八廓街—小昭寺—罗布林卡—
药王山—哲蚌寺—色拉寺—下密院寺—木如寺—聂唐寺

拉萨，这座有着1300年历史的古城无疑是青藏高原的心脏和灵魂，高原上几乎所有重要的事件都和它有关，或者就发生在这里。拉萨，藏语意为圣地。公元7世纪，当西藏历史上第一位雄才大略的藏王松赞干布统一了西藏后，将都城从雅砻迁到了逻些，也就是今天的拉萨，建立了吐蕃王朝。相传，文成公主不远千里从长安来到拉萨和松赞干布举行婚礼时，拉萨还是一片荒野沙滩，藏原羊就在现在已成为都市的拉萨奔跑。

在迎娶文成公主之前，松赞干布还迎娶了尼泊尔的赤尊公主。两位公主各自带来了一尊珍贵的释迦牟尼的佛像，作为最贵重的陪嫁。赤尊公主带来的是释迦牟尼8岁的等身佛像；文成公主从内地的长安请来的是释迦牟尼12岁的等身佛像。藏民公认这两尊佛像是最早进入雪域高原的佛像，为了供养这两尊神圣的佛像，松赞干布就修建了西藏佛教历史上最早的佛教建筑物，这便是大昭寺和小昭寺了。

相传建大昭寺时，几次均遭水淹。文成公主解释说，整个西藏是个仰卧的罗刹女，这个魔女呈人形，头朝东，腿朝西仰卧，大昭寺所在的湖泊原来正好是罗刹女的心脏，湖水乃其血液。文成公主还说，修建大昭寺必须填湖，把魔女的心脏给镇住。当时主要是依靠山羊背着装有沙和土的袋子作为运输工具，就这样把湖泊给填平了，给大昭寺奠定了基础。其实今天的拉萨这两个字就是从大昭寺演变而来的。最早拉萨不叫LASA，古文书上都是RASA，RA是山羊，SA是土地，意思是山羊建的地方。后来因为修建了这样神圣的佛殿，里面供奉了佛祖的像，有佛经、佛塔，还有四面八方的信徒来这里朝圣，大家都认为这个地方是佛地，所以又改称LASA，LA在藏语里是佛的意思。

由于朝佛的人日益增多，人们开始围绕着这两座寺庙修房造屋，形成了最初的城区。松赞干布又在红山上修建了成为西藏象征的布达拉宫，从此，一座新兴的城市出现在青藏高原上。

→ 大昭寺前的朝圣者





Route 精品线路

8

行走藏文化摇篮之 山南线

拉萨 75km 贡嘎 30km 扎囊 44km 泽当 139km 曲松 75km 朗县 169km
米林 72km 八一（从八一转入川藏南线回到拉萨，形成山南和林芝的环游线路。）

山南是吐蕃文化的发源地，也是西藏宗教文化的摇篮，西藏的第一块青稞地、第一个王朝、第一座宫殿、第一部经书、第一张毯毯都源于此。泽当的贡布日山是藏族的神山，山上遐迩闻名的猴子洞里有藏民族起源的故事。

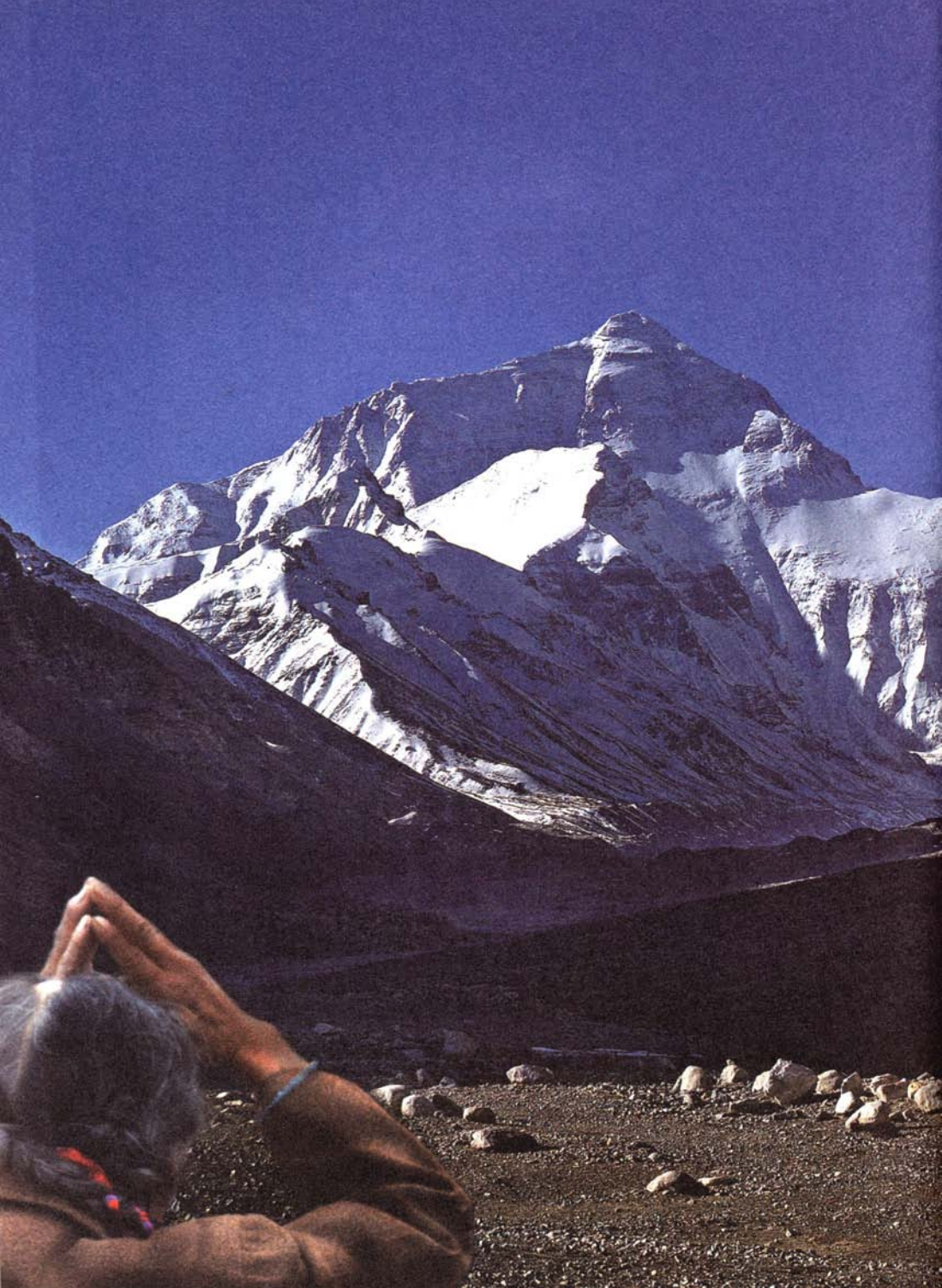
位于泽当南面的雅拉香布雪山，海拔 6647 米，终年冰雪覆盖。源自雅拉香布雪山融水的雅鲁河，被誉为藏民族的母亲河。她孕育了两岸肥厚的沃土，滋养了藏族的文明。西藏历史上的第一块青稞地出现在雅鲁河谷，天上下来的第一位藏王——聂赤赞普的传说也是源于这片高原河谷。公元前 2 世纪，聂赤赞普在雅鲁河谷的扎西次日山上修建了雍布拉克康宫殿。这座被誉为西藏第一座宫殿的雍布拉克康，建筑规模虽然不大，但它高耸山顶的壮观形象、恢弘的气势和悠久的历史，使其在藏文化中占有重要的地位。

雄韬伟略的松赞干布最初是从山南的琼结起兵，进而统一全藏的。在定都拉萨后，为了缅怀先祖和养育他的故地，他每年都要回琼结居住一段时间，死后也就葬在了这里。吐蕃故都琼结的藏王墓是当年灿烂文明的历史见证，是公元 7 世纪到 9 世纪吐蕃王朝时期第 29 代到 41 代赞普、大臣及王妃们的墓葬群，也是松赞干布、文成公主、噶尔禄东赞等许多著名历史人物长眠和安息的地方。这些规模庞大的古土建工程，在历经 1000 多年的日晒风蚀、冰霜雪雨，至今仍高傲的俯视着自己的家园。

行走山南，不由得感叹，山南从来就不是一座古城、一条老街，山南是一片广袤的天地，是大山大河，是置身其中可以身心融化但双手无法触及的历史。

→ 山南青朴修行地的修行者





Route 精品线路

穿过喜马拉雅的国际通道之 9 中尼线

拉萨 57km 曲水 204km 日喀则 152km 拉孜 81km 定日 213km 聂拉木 34km 樟木 9km 友谊桥（过了桥是尼泊尔的 Kodari）114km 加德满都（Kathmandu）

喜马拉雅山，世界上最大的山脉，其主要部分在中国与印度、尼泊尔的交界线上。喜马拉雅平均海拔高度为 6000 米以上，高峰雄伟，超过 7000 米的山峰有 50 多座，海拔 8000 米以上的高峰有 11 座。雄踞地球之巅，海拔 8844.43 米的珠穆朗玛峰，耸立在中国西藏与尼泊尔的边界线上。蓝色天空下的白雪山，这似乎是喜马拉雅山的标志。但喜马拉雅山绝对不是只拥有白、蓝两色，在它山脚的中国西藏和尼泊尔王国，以绚丽的民族风情燃烧着炽热的红火。

由拉萨至尼泊尔加德满都（Kathmandu）的中尼公路是高原的国际通道，是联结中尼两国并通往珠穆朗玛峰的国际黄金线路。

中尼线在中国境内翻越喜马拉雅山，这段路程平均海拔 4000 米以上，将瞻仰到珠穆朗玛北麓雄伟的风姿，经过拉孜、定日、聂拉木、樟木等城镇。从樟木到尼泊尔的阿尼哥（Arniko）公路是由 20 世纪 50 年代的友好邻邦中国援建的，顺着喜马拉雅山南坡，沿逊科西河和波达科西河而行直达终点加德满都（Kathmandu），这段路程平均海拔只有 1000 多米，经过科达里（Kodari）、巴达比斯（Badhabishi）、杜里克尔（Dhulikhel）等城镇。

尼泊尔全境有 8 座 8000 米以上的高山，阿尼哥（Arniko）公路途中的杜里克尔（Dhulikhel）是看山的一处好地方，天气好的时候，从该处可以看见喜马拉雅山系 14 座雪山。对于尼泊尔人而言，最令他们感到骄傲的是拥有世界最高峰圣母峰（中国称珠穆朗玛峰）的奇景。虽然中国大陆也拥有珠穆朗玛峰，可是尼泊尔人会自豪地反驳说从中国看没有从尼泊尔看那么漂亮。确实对于想挑战世界最高峰的登山者而言，最佳路径就是从尼泊尔的博卡拉（Pokhara）基地营一步步攀登。

← 朝圣珠穆朗玛峰



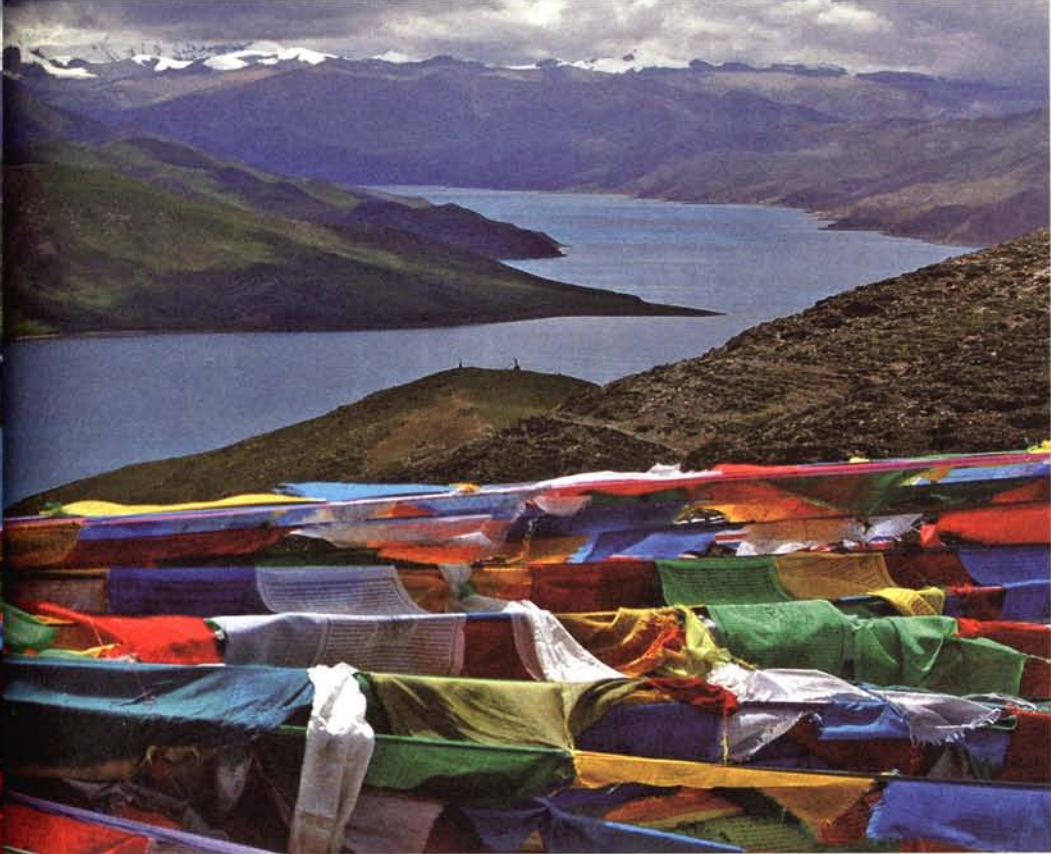
Route 精品线路

10

朝圣神山圣湖的 阿里南线

拉萨 157km 浪卡子 88km 江孜 104km 日喀则 152km 拉孜 122km
桑桑 125km 22 道班 58km 萨嘎 145km 老仲巴 87km 帕羊 213km 霍尔
28km 巴噶 100km 门士 54km 巴尔 130km 狮泉河

从拉萨经日喀则至狮泉河的阿里南线，是一条从前藏、后藏至阿里的朝圣之路。拉萨出来第一个让人惊艳的地方是圣湖羊卓雍措，羊卓雍措出现在过岗巴拉山口的瞬间，它毫不掩盖地展示在了每个到达者的眼前。西藏三大圣湖之一的羊卓雍措被誉为世界上最美丽的水，蜿蜒



↑羊卓雍措蜿蜒在群山之中达 130 多公里

蜿蜒在群山之中达 130 多公里。

日喀则，这个西藏第二大的城市。14 世纪中叶，宗喀巴在西藏创立藏传佛教格鲁派，收徒传教，其中的两个徒弟，他们的转世就是达赖和班禅。达赖和班禅这两个前后藏的宗教首领逐步形成了前后藏势力范围的划分，拉萨是达赖的管辖地，日喀则是班禅的管辖地。扎什伦布寺，日喀则最大的寺庙，与拉萨的哲蚌寺、色拉寺和甘丹寺以及青海的塔尔寺和甘南的拉卜楞寺并列为格鲁派的六大寺庙。

阿里是喜马拉雅山脉、冈底斯山脉、喀喇昆仑山脉相聚的地方，被称为万山之王。海拔 4588 米的玛旁雍措是世界上海拔最高的淡水湖之一，浩瀚的玛旁雍措是世界上多个宗教认定的圣湖，也是亚洲乃至整个世界最负盛名的湖泊之一。在诸多古经书中，它都被称为圣湖之王。且不说那些流传千古的传说，单是超凡脱俗的秀丽景色，就足以令每个经过沿途跋涉之苦的人心醉神迷了。大金是转冈仁波齐的起点和终点，冈仁波齐是世界公认的神山，同时被印度教、藏传佛教、苯教认定为世界的中心。冈仁波齐海拔 6638 米，是冈底斯山的主峰，它并非是阿里最高的山峰，但是只有它终年积雪的峰顶能够在阳光照耀下闪耀着奇异的光芒。

Route 精品线路

11

野生动物的乐园之 阿里北线

拉萨 162km 当雄 257km 班戈 360km 尼玛 337km 改则 349km 革吉
122km 狮泉河

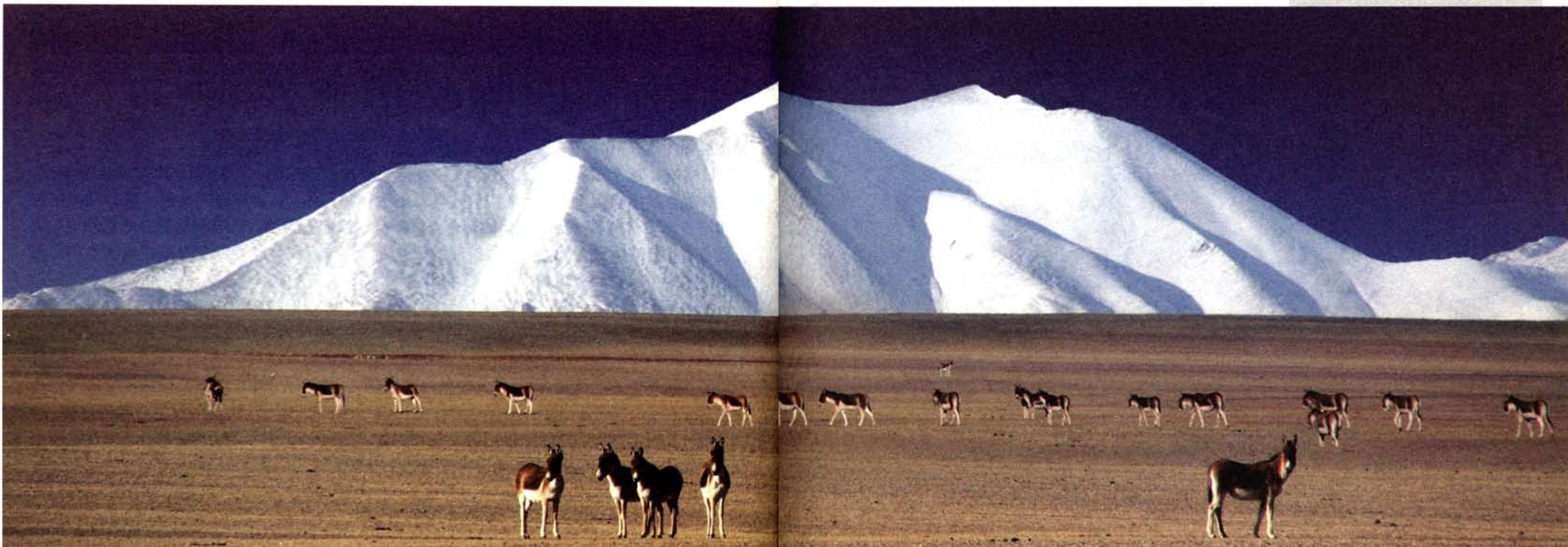
行走阿里大北线，大部分时间都是在羌塘草原无人区行驶。羌塘无垠的草原稀有人烟，特别在那曲境内，除了在班戈、尼玛县城那 1 公里长街道聚集了人，离开县城的地方看到的

野生动物远比人还要多，当然偶尔也会有牧民赶着牛羊在远远的草原那端走过。阿里大北线在那曲羌塘草原上没有修建好的公路，连泥土的路基都未曾修过。无数的车辙时而绞在一起，时而分离指向草原的尽头。

广袤千里的羌塘草原四周高山环绕，内部宽谷湖盆与起伏的山岭相互交织，是中国内陆湖泊分布最集中的区域。著名的纳木措、色林措、当惹雍措、扎日南木措等湖泊就在阿里大北线沿线。沿纳木措环湖路行驶，沿途可以欣赏到纳木措和念青唐古拉山美丽的风光。离开环湖路就只有纵横交错的车辙若隐若现，只能沿着车辙驶入羌塘。羌塘草原上罕有人迹，在这里能见到最激动人心的景象，就是大量的野生动物在草原上奔驰。色林措是仅次于纳木措的西藏第二大湖，是西藏流域面积最大的内陆湖泊。色林措是个湖泊的王国，在它的周围有 23 个卫星湖，主要有班戈措、措鄂、雅个冬措等。其中措鄂鸟岛成了候鸟的第二根据地，每年的春夏季，都可以看到数以万计的地中海棕头鸥，不远千里从地中海飞过来，场面极为壮观。

羌塘草原气候在变干，湖泊退缩明显，许多湖泊周围都有一道道天然砂质堤团岸就好像运动场周围的看台，一圈又一圈整齐地排列着，这就是湖泊退缩而留下的古湖岸线。扎日南木措湖滨有 20 余道湖岸线，最高的一条竟高出现代湖水面 100 米。来到改则就从那曲地区进入了阿里地区。改则的湖大都是盐湖，以黑石北湖为最大。每个都十分漂亮，如果在内地随便哪一个这样的湖都够得上 4A 级风景，可在改则可能连名字都没有。

↓ 在尼玛境内的藏野驴



Route
精品线路12 铺在天空上的国道之
新藏线

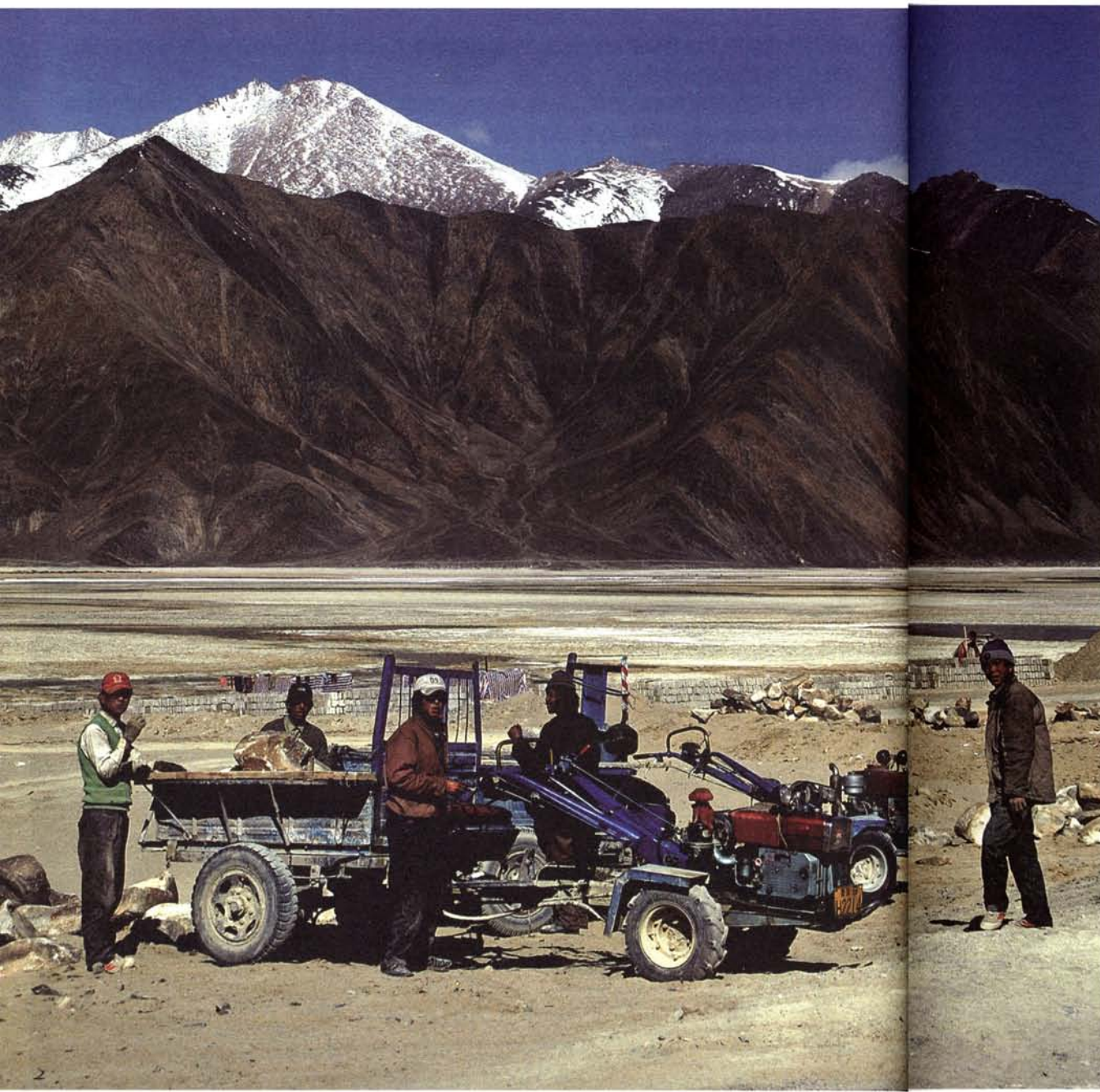
狮泉河 117km 日土 113km 多玛 178km 界山大坂
197km 红柳滩 258km 麻扎大坂 213km 叶城

新藏线是219国道的一部分，平均海拔4500米以上，是世界上海拔最高、路况最差和环境最恶劣的高原公路。

新藏线穿越举世闻名的冈底斯山、喀喇昆仑山、昆仑山，跨越界山大坂、康西瓦大坂、黑卡大坂、麻扎大坂等海拔4500米左右高寒缺氧的生命禁区 and 无人区地带，跨过狮泉河、喀拉喀什河、叶尔羌河等河流，全线基本都是一望无际的永冻土、戈壁沙漠和常年积雪的崇山峻岭。生物学家把海拔4000米以上的地方称为生命禁区。内地很普通的感冒，高原上如果治疗不及时，在缺氧的环境中就会引发高原脑水肿和肺水肿，24小时致命，而新藏线离任何一个有医疗条件的地方都超过1000公里。这也是新藏线被某些媒体和个人描述为“死亡之路”的原因。

由于新藏线基本上都是在荒原戈壁上开出的低等级公路，没有明显的交通标志，一旦迷路误入岔道，就极有可能进入荒凉的无人区，后果不堪设想。因此在新藏公路上判定是否走对了路，要看公路的电线杆，那一排排由狮泉河通往新疆的电线杆紧靠219国道，由无数根电线杆排列成一道永恒的新藏线。如果在夜行时或者偏离路线时，只要看到电线杆，就看到了希望，就不会偏离方向。虽然今天的新藏路比起过去有了很大改观，但人们对电线杆仍记怀着那段情感。

← 新藏线上的修路者



第一部分 全景青藏

地理 • 历史 • 民族 • 宗教



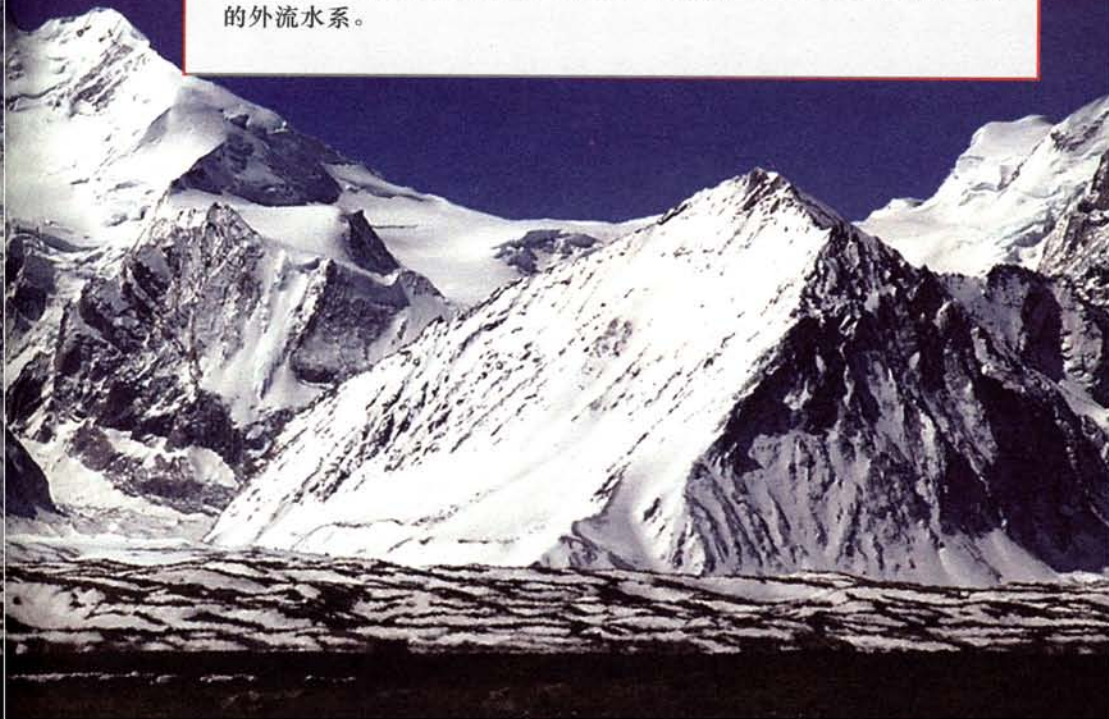
地球第三极

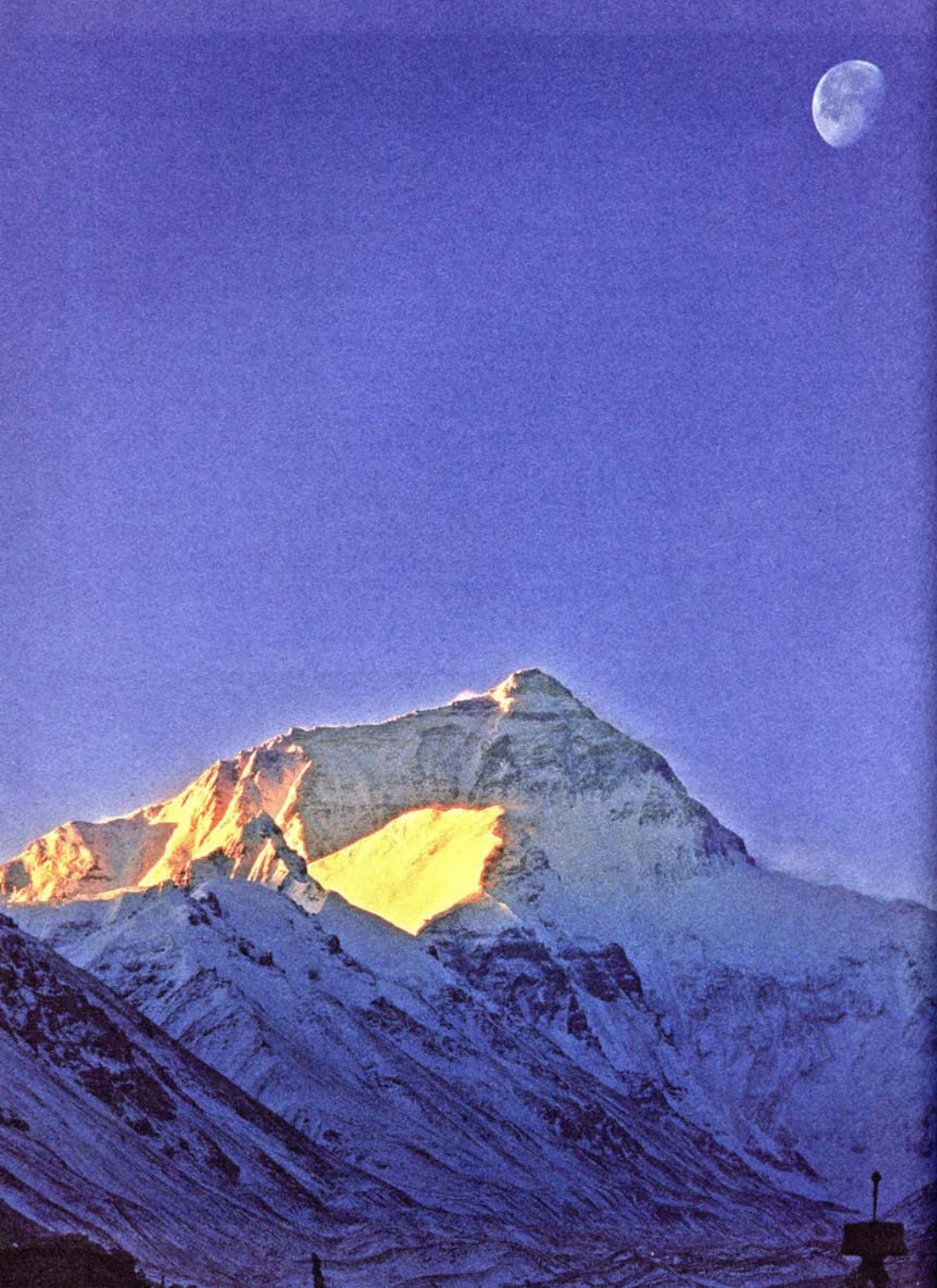


巍峨雄伟的青藏高原在世界地势图上通常展现为一片以棕褐色展示的高地，这是由一系列高大山系和山脉组成的，地球上的一个独特的地理单元。第三纪以来的地壳运动使青藏高原下的古地中海撤出，喜马拉雅山崛起抬升，从而揭开了青藏高原形成历史的重要篇章。

青藏高原被视作地球的“第三极”主要是指它高峻的海拔及与之相联系的寒冷气候。这片高原平均海拔高度达4000米以上，四周环绕着高大的山系，以地球之巅喜马拉雅山为代表的雪峰林立，成为举世无双的高原。海拔4500米以上的高原腹地平均气温在0度以下，这样寒冷的气候也只有地球的南北两极地区可以相比。但由于青藏高原所处的中、低纬度的地理位置，又令它有别于南、北极地区景色单调的冰雪世界，形成独特的高原山地的自然景观。

青藏高原的主体部分是以广阔的高原面为基础，随着总的地势由西北向东南逐渐倾斜，海拔由5000米以上依次递降到4000米左右。高原面上，纵横延展着许多高耸的巨大山系，构成了高原地貌的骨架；在高原面中间，镶嵌着众多的盆地和湖泊；而高原面之下，交织着性质不同的外流水系。





横亘的高大山系

青藏高原有许多巨大的山脉绵延耸立，耸峙于西南边的是喜马拉雅山，绵延在北侧的是昆仑山，耸立在西北侧的是喀喇昆仑山，东南部是横断山脉，中部还有唐古拉山、冈底斯山和念青唐古拉山。主要包括西藏自治区、青海省南部、四川省西部、云南省西北部等地区，面积达250万平方公里。这些高大的山脉构成青藏高原的地貌骨架，也是古代和现代冰川的发育中心。就冰川的性质来说，青藏高原上存在着两种不同类型的冰川，一种是高原内部干旱气候条件下发育的大陆性冰川，另一种是高原东南部湿润气候下发育的海洋性冰川。这两类冰川大致以德格—丁青—嘉黎—工布江达—措美一线为界。

喜马拉雅山系

高耸的喜马拉雅山脉逶迤绵延在青藏高原的南缘，全长2400千米，山峰平均海拔高度达6200米，是地球上最雄伟高大而又最年轻的山系。习惯上把喜马拉雅分为三段：东喜马拉雅指南迦巴瓦峰至绰莫拉利峰（亚东境内）之间，中喜马拉雅指绰莫拉利至纳木那尼峰（普兰境内）之间，西喜马拉雅指纳木那尼峰至南迦帕尔巴特峰之间。其中中喜马拉雅山脉雪峰林立，海拔7000米以上的高山达40余座，8000米以上的高峰也不少，中国边界上及境内的就有珠穆朗玛峰（8844.43米）、洛子峰（8516米）、马卡鲁峰（8463米）、卓奥友峰（8231米）和希夏邦马峰（8012米）5座，这是整个喜马拉雅山系最高的地段。

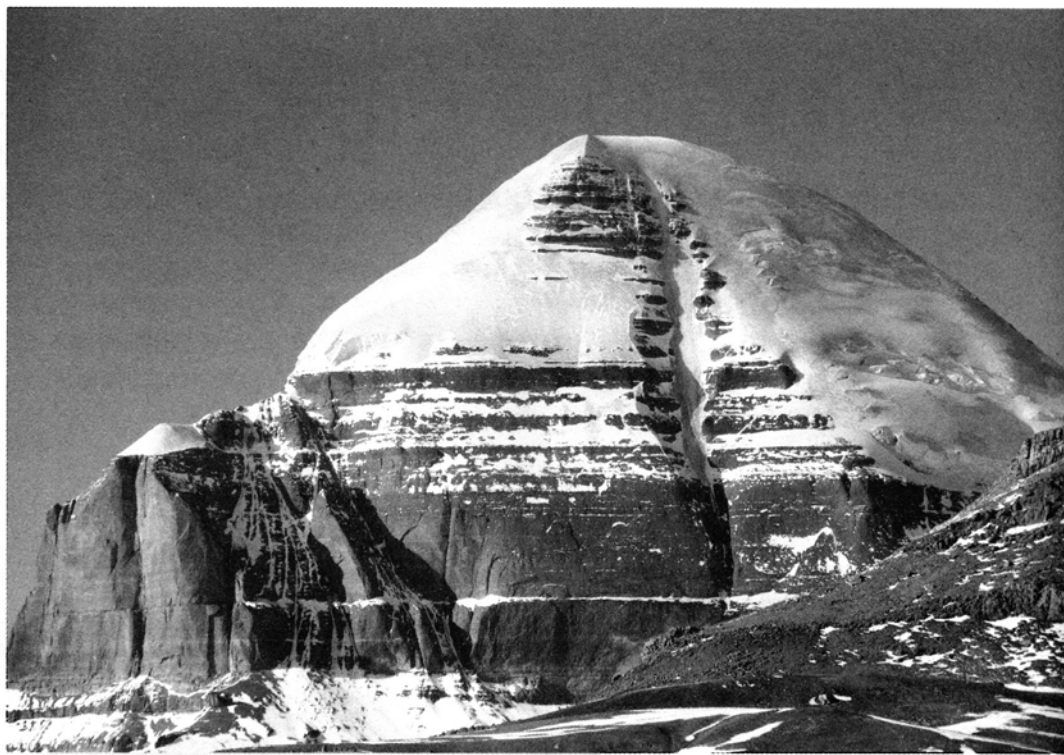
喀喇昆仑山—唐古拉山系

喀喇昆仑山—唐古拉山系从西向东延伸，平均海拔高度5000—6000米。喀喇昆仑山是中国古籍称为葱岭的一部分，海拔8000米以上的高峰有3座，全在中国边境上，著名的有世界第二高峰——乔戈里峰（8611米）。喀喇昆仑山西部山体较完整，是高原现代冰川分布的中心之一。唐古拉山是一级宽广山幅的山地，主峰格拉丹冬（6621米）是万里长江的发源地。唐古拉山也是长江和怒江的分水岭，整个山脉现代冰川宽广。

冈底斯—念青唐古拉山系

冈底斯—念青唐古拉山系西起狮泉河，东抵横断山脉的伯舒拉岭，是绵延连续的东西向的弧形山系，全长约1600千米，平均海拔高度5800—6000米。冈底斯—念青唐古拉山系的显著标志是极高山的范围广，虽然海拔6500米以上的山峰很少，只有冈底斯山主峰冈仁波齐峰（6638米），罗波岗日（7095米）、念青唐古拉山主峰念青唐古拉（7162米）等几座。但就整个山体来说，海拔5500米以上的山地地形比喜马拉雅山更显宽厚和完整。念青唐古拉山东段是青藏高原上现代冰川的发育中心之一，分布有中国最长的海洋性现代冰川。

❖ 矗立于中尼边境的珠穆朗玛峰，高达8844.43米，是世界第一高峰，又称“世界第三极”



↑ 冈仁波齐是世界公认的神山，它并非阿里地区最高的山峰，但是只有它终年积雪的峰顶能够在阳光照耀下闪耀着奇异的光芒

昆仑山系

莽莽昆仑山是西藏与新疆的界山，西起帕米尔高原，迤迤东行，迄于四川西北部，长2500千米，平均海拔6000米左右，高出塔里木盆地4000—5000米。西昆仑山主要山峰有公格尔山（7719米）、慕士塔格山（7546米）、慕士山（6638米）等，发育有现代冰川，其融水成河，是塔里木盆地荒漠绿洲的宝贵水源。东昆仑山沿柴达木盆地南缘折向东南，自南而北有可可西里山、巴颜喀拉山、阿尼玛卿山、祁曼塔格山。其中巴颜喀拉山是黄河与通天河的分界。

横断山脉

近南北走向的横断山脉主要分布在青藏高原东南部，由一系列近平行的高山深谷所组成。横断山脉山地高度多在海拔4500米以上，高出邻近大河河床2000—4000米，而最高峰贡嘎山（7556米）则要比其东40公里的大渡河高出6000多米。地貌上最突出的特点是岭谷并行、山高谷深，具有两山夹一谷、两谷衬一山的景色。

湖泊星罗棋布

青藏高原是中国湖泊最密集的地区之一,约占中国湖泊总面积的三分之一,湖泊与高原隆起过程相伴随。高原的湖泊以成群分布为特点,而且绝大多数又都自立门户,独成一家。高原众多的山脉之间发育有大小不等的山间盆地和纵形山谷,而盆地中央和谷底洼处往往有湖泊分布,它们大多在海拔4100—4900米。

湖盆受新构造运动控制,高原湖泊的分布和形态大体与构造线一致,以东西和北西向排列为主,呈长方形。从水文特征看,除高原东部和东南部有少数外流湖外,绝大多数是内陆湖。湖水来源主要是高山冰雪融水及部分地面径流。各个湖泊的湖水矿化度,即含盐量相差悬殊,但高原湖泊的矿化度的分布仍是有规律的。大体上是东部和东南部,几乎是淡水湖,往西和西北方向逐渐出现咸水湖,乃至盐湖。

高原的湖泊称为措,青藏高原镶嵌的1500多个湖泊,湖泊星罗棋布地点缀在高原的不同部位,可分成三个湖区:羌塘湖区、东部湖区和藏南湖区。这三个湖区中最大的是纳木措,以下依次是色林措、扎日南木措、当惹雍措、羊卓雍措。

羌塘湖区

广袤千里的羌塘高原位于昆仑山与冈底斯山、念青唐古拉山之间的高原腹地。羌塘高原四周高山环绕,内部宽谷湖盆与起伏和缓的山岭相互交织,是青藏高原最主要的湖区,也是全国湖泊最集中分布地区,有中国“湖泊之乡”的称号。湖泊特别密集的地方,湖与湖之间相隔距离还不到200米。尤其是冈底斯山脉和那曲至狮泉河的黑阿公路之间的狭长地带,湖泊更为集中。著名的纳木措、色林措、扎日南木措等大湖都分布在这里。

羌塘高原上属于内陆湖区,湖水含盐量较高。羌塘高原气候逐渐变干,湖泊退缩明显,许多湖泊周围都有一道道天然砂质堤团岸就像运动场的看台,一圈又一圈整齐地排列着,这就是湖泊退缩而留下的古湖岸线。扎日南木措湖滨有20余道古湖岸线,最高的一条竟高出现在湖水面100米。由于退缩,许多湖泊面积大大地缩小了,中晚更新世时古色林措有9900平方公里,现在的色林措湖面海拔4530米,是中国第三大内陆湖,整个湖区分成了23个小湖的湖泊群,面积也只有原来的五分之一。这些小湖彼此毗邻,有水道相通。退缩而分离出来的小湖,主要有班戈措、措鄂、雅个冬措等。其中雅个冬措最大水深只有2米,已成了盐湖。若被湖水打湿衣衫,稍干后就会出现一层白色的盐斑。

班公措和曼冬措是中国最西部的一对孪生内陆湖泊。班公措湖面海拔4241米,该湖东西方向延伸得很长,其东段和西段的一部分在中国境内。东部为淡水,往西逐渐过渡为半咸水和咸水。曼冬措在班公措西段南侧,是内陆咸水湖,海拔4300米,过去该湖与班公措相通,后期因气候变干,湖面下降,两湖分离。

纳木措是西藏第一大湖,纳木措湖面海拔4718米,藏语纳木措就是天湖之意。纳木措南部念青唐古拉山的冰雪融水是湖泊水体的主要来源。纳木措居西藏三大圣湖之首,湖的对面,高高耸立着念青唐古拉山主峰白雪皑皑,倒影在湖中。

东部湖区

青藏高原东部位于昆仑山和横断山脉，东部湖区的范围包括青海南部、西藏东部、四川西部等地。

青海南部的黄河上游，构造盆地宽阔平坦，有不少湖泊分布，其中有著名的扎陵、鄂陵二湖，是青藏高原上最大的淡水湖，也是黄河流域仅有的两个大型湖泊。

青藏高原东部的三江源地，由于地处中国大江大河的发源地，地面排水条件良好，金沙江、澜沧江及怒江上流是青藏高原湖泊最少的地区，高山峡谷限制了湖泊的发育，现存的湖泊个体都很小，有帕桑措、易贡湖、巴松措、然乌湖、新路海，

但这些湖泊周围的景色都很秀丽。最大的为尼洋曲支流上的帕桑措，面积仅26平方公里。其次是帕隆藏布上的然乌湖、易贡藏布上的易贡湖及金沙江支流上的本措等。本区湖泊总面积仅238平方公里，不足西藏湖泊总面积的1%，是西藏湖泊最少的湖区。

三江源地的湖泊主要有冰川湖和堰塞湖两种。

冰川湖多为山谷冰川所形成，这类湖泊最大不超过30平方公里，一般10平方公里左右，有的甚至不足1平方公里。面积稍大的有工布江达县的帕桑措，面积26平方公

里，是扎拉弄巴和钟措弄巴两条古冰川汇合后挖蚀成的槽谷，经冰川终碛封闭而成为冰碛湖。四川甘孜的新路海系冰蚀挖深、冰碛物阻塞河谷出口而形成的冰川湖。

堰塞湖是指由滑波、泥石流、洪积扇以及山崩等物质堵塞河谷而成的湖泊。这类湖泊多分布在雨量丰富，河流深切、坡面陡、块体运动活跃的藏东南地区。堰塞湖个体一般较小，成湖年代很新，如藏东南的易贡湖、古乡湖、然乌湖、巴嘎湖是分别在1900年、1953年、1773年、1959年，由山崩泥石流物质堵塞而成的。

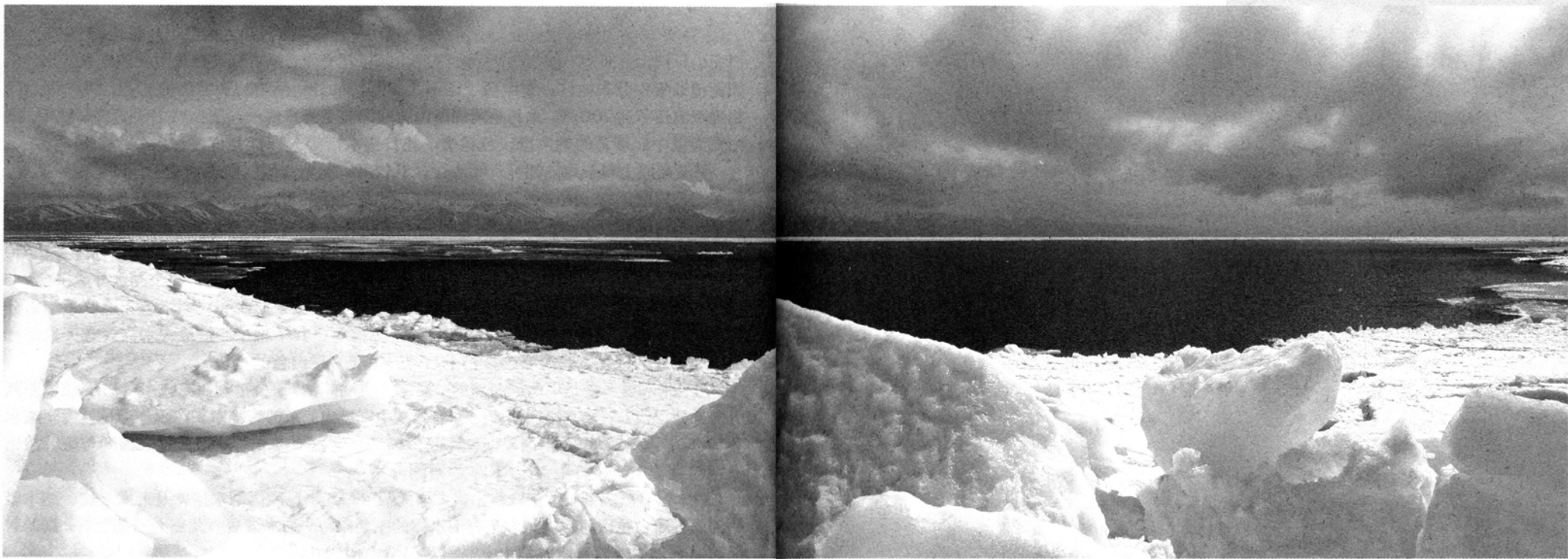
藏南湖区

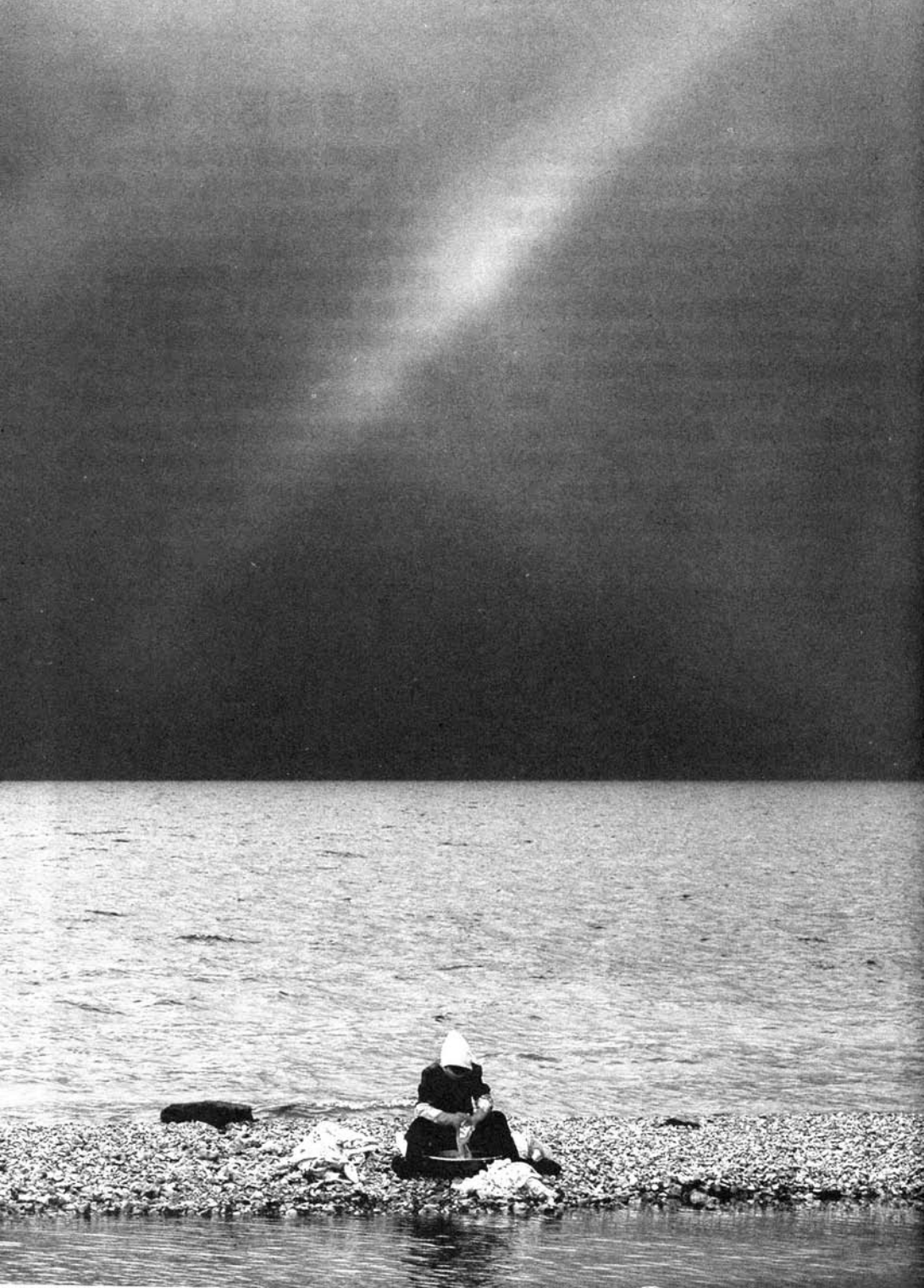
藏南位于冈底斯山和念青唐古拉山以南，有一些地势相对平缓而封闭的盆地，这就为某些湖泊的存在创造了条件。著名的玛旁雍措、佩枯措、羊卓雍措就点缀在这些盆地中，自成体系的内陆湖泊。此外，雅鲁藏布江流域和狮泉河流域也有一些外流湖泊，多分布在河流源头，如森里措是雅鲁藏布江的上源。

藏南湖区有大小湖泊38个，与羌塘高原相较，藏南湖泊数量少，面积也小。

号称西藏三大圣湖之一的羊卓雍措位于拉萨河口以南，湖面海拔4441米。羊卓

↓ 纳木措是西藏最大的湖泊



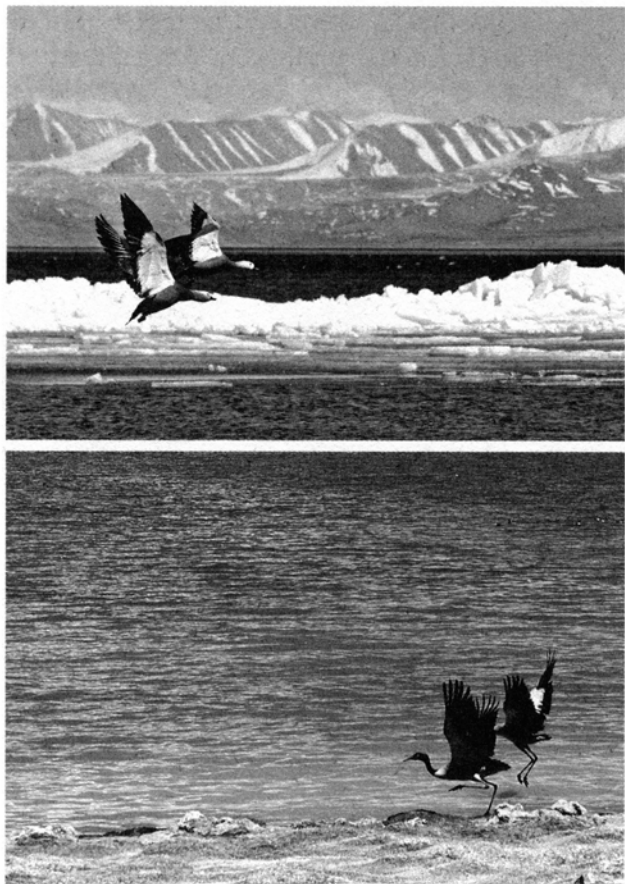


雍措湖面很不规则，湖岸曲折，多湖汊岬湾，犹如珊瑚。藏语羊卓雍措意即珊瑚，即使站在湖附近的山头上，也很难看到羊卓雍措的全貌。湖的西边是卡惹拉山，高山现代冰川的冰雪融水是湖泊的重要水源。羊卓雍措原来本可以通过西北角的曼曲外流入雅鲁藏布江，后因堰塞才成了内陆湖。

坐落在冈仁波齐峰东南30千米的玛旁雍措，海拔4588米，是世界上海拔最高的淡水湖之一。玛旁雍措湖水清澈，湖心能看清水下14米深的物体，是国内目前实测湖水透明度最大的湖泊。玛旁雍措是世界上多个宗教认定的圣湖，也是亚洲乃至整个世界最负盛名的湖泊之一。在诸多古经书中，它都被称为圣湖之王。印度Sutlej河的源头是玛旁雍措，在印度的神话中，玛旁雍措是大神Brahma用意念形成的，因为他的儿子在神山苦行后需要一个地方洗澡。因此印度教徒通常都会在转湖途中到湖中洗浴，而藏民一般只是步行或磕长头转湖，并不下水。

玛旁雍措与拉昂措是对孪生姐妹湖，拉昂措海拔4572米，位于玛旁雍措的西边。两湖的南北山体高大，南侧的纳木那尼峰海拔7694米，北侧耸立着冈仁波齐峰，远眺两峰均可映入湖中。当地藏民称玛旁雍措为神湖，拉昂措为鬼湖，两湖主要靠喜马拉雅山脉和冈底斯山脉的冰雪融水补给，使它们分别成为淡水湖与微咸水湖。

佩枯措是藏南又一较大的内陆湖泊，海拔4590米，属半咸水湖。该湖在喜马拉雅山脉著名的希夏邦马峰西北55千米处，北面有山地与雅鲁藏布江相隔，湖面高出江面约200米。佩枯措沿岸保存有六级较完好的阶地，最高一级高出湖面达70米，这是高原抬升的佐证。



- ← 纳木措的洗衣者
- 玛旁雍措，海拔4588米，是世界上海拔最高的淡水湖之一

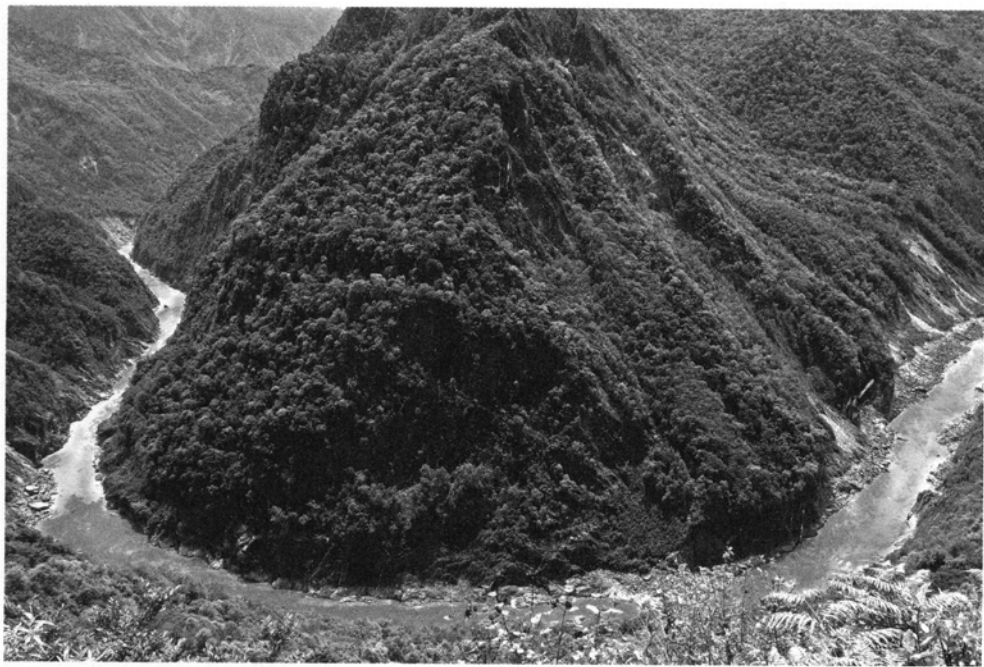
江河源远流长

青藏高原上冰川和湖泊众多，几乎所有的东亚、南亚和东南亚地区的大江大河都从这里发源，开始它们漫长的远征。中国境内外流区较大的河流，在青藏高原由西向东著名的大江有雅鲁藏布江、怒江、澜沧江、金沙江、雅砻江、大渡河。这些河流中，金沙江、澜沧江、怒江并肩南流；雅砻江汇入金沙江；大渡河下接长江，注入东海；澜沧江纳入南中国海；怒江长驱直下，最后流入印度洋安达曼海；流入印度洋的还有雅鲁藏布江。

雅鲁藏布江

雅鲁藏布江源头杰马央宗冰川，海拔 5590 米，深藏在喜马拉雅山脉西段北麓的雪山深处。雅鲁藏布江在中国境内全长 2100 公里，平均海拔在 3000 米以上，是世界最高的大河。

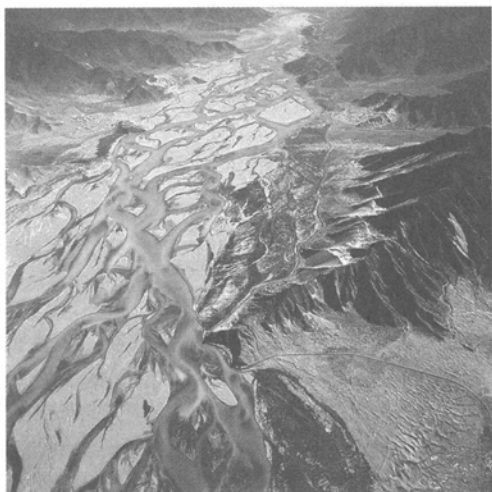
杰马央宗冰川的乳白色融水流到几十公里外一路汇纳百溪，已是一条真正的河。再往下，河的两岸出现巨大的星月形沙山沙丘，绵延上百公里，一直延伸到马泉湖。这是世界大河中罕见的奇观，也是大自然提醒人类的鸣钟：青藏高原气候正在变暖、变坏，灾害越来越频繁，大片草场正在沦为荒漠。在雅江源头第一县仲巴，县城在风沙的威胁之下已被迫搬迁 3 次。刚刚建起的新县城，却已经面临缺水，不知能否坚持 20 年不搬？



过了萨嘎，雅鲁藏布江进入中流后，一改温情，进入峡谷。这里山高谷深，滩多浪急。地球最高点珠穆朗玛峰以8844.43米的高度矗立在雅江中游拉孜以南100多公里的地方。在珠峰脚下，雅江又恢复了平静，以宽大的胸怀和支流冲击出大片土地，形成著名的西藏粮仓，哺育了悠久的藏文化。西藏的第一座宫殿雍布拉克就在山南泽当的一座小山上，第一座藏传佛教寺庙桑耶寺在扎囊县的雅江北岸，伴随着封建农奴制一道诞生的最早的庄园遗址也在 这里。

雅鲁藏布江这时已水量大增，年径流超过了黄河，仅次于长江、珠江、黑龙江，位居中国第四。雅江冲过更为凶险的加查、朗县峡谷，到米林县派镇，又一派风平浪静。这是雅江在为冲击大峡谷积蓄伟力。这里江面海拔2800米，江面宽200米，从这里开始，这条天河将要经历落入凡间的神奇旅程，场面完全令人惊叹。

派镇的江水寂静无声，雅江屏住呼吸，助跑式聚集能量，与此同时，两岸的山峰立刻紧锁江岸，江面收缩到100米。从派镇流经大渡卡、格嘎、直白、加拉，这些只有十几户的藏族村寨后，雅江开始狂奔，这里的峡谷不是V形，而是Y形，人只能在距江面1000米左右的谷肩上攀行。继续流向一个叫白马狗熊的地方，正是南迦巴瓦与加拉白垒两峰锁江的部位，这里只有地名没有村寨，没有白马，也没有狗熊。东流的江水到了林芝、米林和墨脱三县的交界点上，雅江急转120度向西北方向流去，交界点没有地名，迫使雅江急转的是喜马拉雅山脉东端最后一个山峰，当地人叫“牛旁拉”。

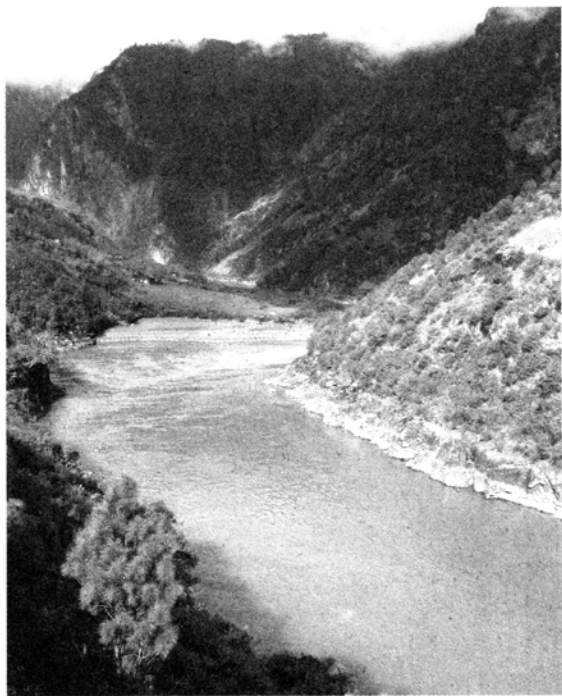


雅鲁藏布江大拐弯实际上是由一系列的小拐弯构成的。扎曲是雅江最北面的一个拐弯，雅江支流中水量最大的帕隆藏布在此汇入。从扎曲开始，雅江向东南方向流去，流经门中，门中这个地名的意思是“门巴人的村庄”，这里居住着22户门巴族人。从门中向下游走先要过江，江面有溜索桥，下面的村子叫玉巴，再往下流到达木。在门中的江面海拔1700米，达木的江面海拔750米，就是说这一段的落差为950米。在达木，山势开朗起来，就快到墨脱了。现在雅江还在大峡谷之中，再奔流200多公里就会冲出峡谷，这时已经走了2000多公里的远途，一个叫巴昔卡的地方出国境，流向佛祖的故乡。

这实在是奇妙所在，在雅鲁藏布江的源头杰马央宗冰川不远处，就是佛教、印度教、苯教等教徒心中的世界中心——神山冈仁波齐以及圣湖玛旁雍措。

➤ 从山上俯视雅鲁藏布江

➤ 雅鲁藏布江下游大拐弯峡谷是世界第一大峡谷，并且雅鲁藏布江在东经95度附近围绕南迦巴瓦雪峰（世界第15高峰）做了个奇特的马蹄形的大拐弯



怒江

怒江大峡谷以水流湍急，两岸山峦高峻而闻名。人们常说，在寂静的怒江边找不到一块可以修机场的平地，但最近却听人说终于找到了，一时兴奋，忘了问是可以停什么飞机的平地。

沿着怒江北上南下的日子里，无论从哪个角度去看，怒江到处都是V形的大峡谷，没有一处是较开阔的地方。常常在怒江边徘徊、徜徉，仰望着两岸高山顶上孤零零的农舍。怒江大部分人居住在两岸不通公路的山谷深处，一般人很难到达的偏僻的乡村中。怒江太寂静了，除了六库和茨开镇有些人气外，所有的地方都是冷冷清清。怒江流域所有的城镇和乡村保持着浓郁的民族风俗，所到之处都是听不懂的民族方言，都是身着民族服

装的人。傈僳族是怒江的主体民族，其后依次是白族、怒族、彝族、普米族、藏族、独龙族、纳西族，汉族反而成了这里的少数民族。

六库是怒江大峡谷的大门，走进六库，怒江水呈现出一种纯净的湛蓝，让人油然而生一种远离尘世的心境。历史上进入大峡谷的第一批文化人，不是汉人而是外国传教士。从丙中洛的东面往江边一路行去，在同一道山梁上，依次坐落着基督教堂、普化喇嘛寺和重丁天主教堂。宗教使丙中洛蒙上了更为神秘的色彩，什么时候开始，这个峡谷的弹丸之地成为了中西文化交会的地方？历史要诉说两百年，丙中洛在这段时间里经历了从原始崇拜到喇嘛教的传入，到天主教的传播变迁，再到各宗教相安无事、互不干涉的平和局面。

怒江的公路均是沿着江河修建的，随着公路的修建，现代文明源源不断地涌进怒江大峡谷，涤荡着一切落后和传统的东西。与此同时，怒江公路两旁浓密的森林渐渐消失了，两岸的山峦只留下薄薄一层皮，长着低矮的灌木，沙石在草坡下蠢蠢欲动，随时都有向下坍塌的可能。滑坡、泥石流灾害是怒江大峡谷最频繁，也是发生率最高的灾害。被大峡谷千山万水阻隔而贫困、落后的46万生灵，要打通与现代文明相通的渠道，必须修路架桥。难道大峡谷就找不到一条既要修路，又不破坏生态环境的办法吗？

↑ 流经云南丙中洛重丁村的怒江，冬季的河流蓝绿得如同碧玉一般

→ 金沙江自青藏高原南下，到了云南丽江石鼓镇突然转向东北，形成举世闻名的“长江第一弯”



金沙江

某种意义上说，长江的雄沉博大、气概非凡，是在金沙江河段孕育的。横断山脉的磨砺，使它面对任何阻挡都无所畏惧，以天下之至柔驰骋于天下之至坚。金沙江 2308 公里的流程，有 2000 公里都是在峡谷中。金沙江是不同寻常的，阻挡它的也是不同寻常的横断山。横断山由一系列南北走向的高大山脉组成，海拔高度 2000 米至 7000 多米不等，相对于中国一般山脉的东西走向而言，无疑它是横而断之了。于是，金沙江在这里除了强烈深切之外，已别无他途。

横断山北高南低，急促倾斜，金沙江在其间仅仅 650 公里的距离中，下跌了 1400 米之多，平均每公里就跌落 2 米多。最经典的一段则是玉龙雪山和哈巴雪山之间的虎跳峡。虎跳峡长约 15 公里，最窄的地方仅 30 米，相传曾有一猛虎一跃而过，因而得此威名。从虎跳峡的江面到两岸山峰，相对高度达 2500 米至 3900 米。峡中连续有 7 次超过 10 米的跌水陡坎，使金沙江水海拔下降 200 米。

金沙江流至云南丽江石鼓镇，突发奇想做了个 180 度的大拐弯，由东南流折向东北流，至落水口再转向南流，然后转折向东。这一个长达 370 公里的弯曲便是著名的“长江第一弯”，其直线距离只有 36 公里。金沙江总是弯来折去，折去弯来。除石鼓外，金沙江上数得出的大拐弯至少有 6 处，其中著名者如位于四川得荣和云南香格里拉县奔子栏之间的“金沙江第一弯”。在云南境内，奔子栏去德钦的公路上修有一个观景台，供游人观看金沙江的大拐弯。

金沙江大拐弯处的江边上，沙石已经垒起了一道长长的沙堤，放眼望去，看不见一棵像样的树。沿江地貌陡峻，多为干热河谷，最典型的干热河谷还是这奔子栏一带。每次到海拔只有 2060 米的奔子栏，扑面而来的总是热烘烘的干燥空气，让人感觉生命的气息都要被丝丝缕缕地抽出。路边的仙人掌，大概因为太干了，变得又瘦又薄有如纸张。沙漠化已经推进到了生态脆弱的金沙江畔，泥石俱下及多种地质灾害正在折磨着金沙江。

澜沧江

在青海玉树海拔近5000米的草原绿茵上，一条缎带般闪亮的小河蜿蜒其中。这条河流正是流往西藏昌都扎曲的上源。群果扎西滩上耸立着扎那霍霍珠地山（5500米），当地人称它为圣山。远远望去，山并不高，但圣山发育了一块庞大的冰川，当地的藏族人都认为澜沧江源头的溪水正是这块冰川的眼泪。也许这并不是澜沧江的源头，多年来，关于世界第6大河澜沧江源头的争论从没有停息过。1998年，中国科学院在同一时间进行考察的两支科考队归来，却令人吃惊地得出了两个不同源头的结论。



澜沧江源自何处，迄今仍没有定论。

澜沧江主源扎曲从玉树囊谦县向南流出青海进入西藏，与支流昂曲在昌都汇合，在此之后，人们才称之为澜沧江。过昌都，经邦达草原，澜沧江进入了峡谷，变得汹涌。它流经川藏、滇藏公路交会的芒康，一路向南，经盐井出西藏，入云南。

在云南迪庆高原上，滇藏公路一直沿着澜沧江上游河谷修建，实际上是行走在险象环生，令人胆战心惊的悬崖峭壁上。由于高山大河的阻隔，迪庆藏族和西藏藏族虽然保持相同的宗教信仰，但生活方式、文化特征已有很大的差异。澜沧江上游还居住着傈僳族、怒族、独龙族、普米族。

澜沧江流域融合了傈僳、藏、纳西等9个民族的聪明和智慧。1923年，叶枝新洛村一位名叫哇忍波的傈僳族农民创造了一套傈僳族文字，是我国最后发明并得到认定的少数民族文字。

在迪庆高原南缘的石鼓一带，金沙江突然转而向东，此后便直奔东海。而怒江流出迪庆则慢慢向西，奔向印度洋。只有澜沧江仍一路南下，穿过整个云南，在云南最南端的西双版纳出境，改名为湄公河流经缅甸、老挝等国，进入太平洋。在澜沧江流经云南的中下游流域，各民族风姿绰约、文化斑斓是流经横断山脉的其他大江不可比拟的。

雅 砻 江

在横断山脉的各大水系中,雅砻江是其中名声不甚响亮但极具有爆发力的水流。源于青海巴颜喀拉山的雅砻江,纵贯川西高原,在四川的攀枝花注入金沙江,是长江最长的支流。大渡河有一个色彩鲜亮的别名叫“铜河”,是因为两岸富有铜矿。如果这样雅砻江完全可以以“铁江”相称,不但因为其流域铁矿丰富,而且还在于它中上游江水保持着绿、碧、清的本色。

从青海海拔5000多米的山峰下涌出的数股雅砻江源头清流,来到四川石渠水流平缓,丘浅谷宽。石渠草坝连绵,形成了广袤的扎溪卡大草原。“扎溪卡”就是“雅砻江边”之意,是康巴藏区对石渠县的另一个藏语称谓。太阳是扎溪卡部落的图腾,扎溪卡的居民也有了另一个名字——太阳部落。雅砻江第一弯,清澈的江水静静地在扎溪卡流淌。巴格玛尼石经墙和松格玛尼石经城是美丽草原上两座古老而奇特的建筑。

在石渠温波寺,两岸不算太高的山体将上游散乱的水流束为一股,雅砻江从平亘开阔分汉河谷逐渐向峡谷形态过渡。受横断山脉走向影响,雅砻江支流呈与干流平行或斜交的水系。支流中其中以左岸的鲜水河,右岸的理塘河最长,分别是387公里、430公里。

沙鲁里山位于四川甘孜、凉山州西部,是金沙江和雅砻江的天然分水岭,大雪山位于甘孜州东部,是大渡河和雅砻江的分水岭,在这广阔起伏的地区,不但有四川最长、最宽的山系,还是四川冰川、湖群最集中的地区。

雅江县城位于雅砻江畔,从这里至木里江段约400公里,是雅砻江切割最深、峡谷最险峻的江段,峰谷高差达2300—2700米,在地震、暴雨和水流侵蚀等因素诱导下,常发生大规模的山崩和滑坡,历史上江流多次被山崩堵断流。1967年6月8日,雅江县雅砻江右岸发生大滑坡,雨日村前一座花岗岩山体整体崩塌,顿时形成拦江大坝,江水倒灌,形成42公里的回水区。9天以后,大坝终于无法锁住暴跳的水流而自然溃决,雅砻江顿时浊浪排空,沿岸房子被淹没,所幸人员已转移至高处。如今,生态危机还在雅砻江流域继续。



↑ 流经甘孜县的雅砻江

☛ 云南兰坪境内的澜沧江由于矿石开采污染,这段澜沧江很混浊



大渡河

太平天国翼王石达开兵败身死的惨剧和中国红军在安顺场抢渡大渡河并飞夺泸定桥的壮举，为大渡河的惊涛骇浪平添了一悲一喜两段传奇。

大渡河流域自古就有“汉藏文化的分界线”之称。大渡河是汉民族与藏民族的分界线，也就是横断山脉的东部边缘线。

大渡河发源于青藏高原东南缘的巴颜喀拉山脉东南麓，具体地说是四川与青海交界的果洛地区。与其他江河一样，它也是由无数的涓涓细流汇聚而成的。上游大金川南流至有“千碉之国”和“美人谷”之名的丹巴，与小金川等另外三条河流汇合，一举奠定大渡河的干流基础。

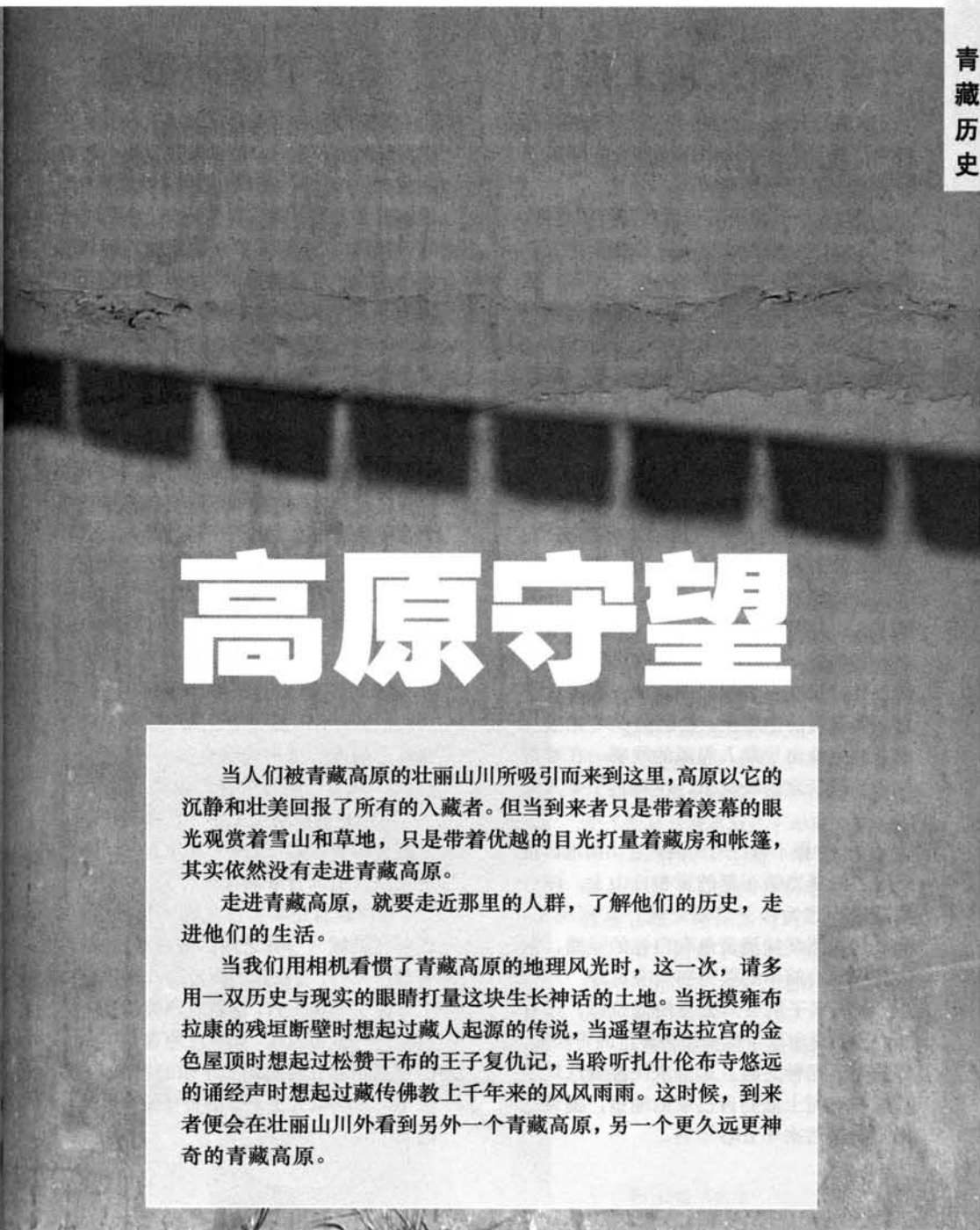
大渡河自此在沿途的高山深峡间左冲右夹，一路咆哮着南下，穿行于横断山脉东北部的大雪山与邛崃山的夹缝间。江流两边都是一系列横亘于川西高原上的著名山面：其西傍大雪山、小相岭，东依汉藏交界之自然资源的夹金山、二郎山、大相岭。尤其是有着“蜀山之王”美誉的贡嘎山，其海拔高达7556米，像一座银色的大金字塔，从大渡河西岸海拔仅1000多米的磨石小镇拔地而起，直入云霄。贡嘎山与泸定县的直线距离不到50公里，而相对高度达到惊人的6000多米。贡嘎山东坡的海螺沟冰川最低点海拔只有2850米，是地球上同一纬度中海拔最低，也是离人口稠密的城市最近的现代冰川。

大渡河在这段峡谷中奔腾而出，抵达雅安石棉县城外，突然一个90度的大转折，向东流去，将川西高原险峻的崇山峡谷甩在身后，流至乐山市便是江深水阔的下游，四川盆地的脉脉温情使粗犷烈性的大渡河沉静下来。

茶马古道曾使大渡河流域上的几个重要城镇，如泸定、康定等繁荣一时。出了泸定城，过了大渡河，就是过去鲜为人知的康巴、嘉绒藏区。



◀ 从二郎山上俯视从峡谷中奔流而去的大渡河 ▶ 流过丹巴的大渡河



高原守望

当人们被青藏高原的壮丽山川所吸引而来到这里，高原以它的沉静和壮美回报了所有的入藏者。但当到来者只是带着羡慕的眼光观赏着雪山和草地，只是带着优越的目光打量着藏房和帐篷，其实依然没有走进青藏高原。

走进青藏高原，就要走近那里的人群，了解他们的历史，走进他们的生活。

当我们用相机看惯了青藏高原的地理风光时，这一次，请多用一双历史与现实的眼睛打量这块生长神话的土地。当抚摸雍布拉康的残垣断壁时想起过藏人起源的传说，当遥望布达拉宫的金色屋顶时想起过松赞干布的王子复仇记，当聆听扎什伦布寺悠远的诵经声时想起过藏传佛教上千年来的风风雨雨。这时候，到来者便会在壮丽山川外看到另外一个青藏高原，另一个更久远更神奇的青藏高原。

当罗刹女爱上猴子

藏族关于藏人起源的传说看起来很接近科学，这与达尔文论证出来的人类起源于猴子有点英雄所见略同。

传说有一只猴子被观世音菩萨所点化，在一个山洞里修行，有一位罗刹女爱上了他，要求和猴子结为夫妻。猴子不肯，罗刹女就威胁说，你不同意我就下山去找一个恶魔成亲，将来生出成千上万的小魔鬼祸害众生。猴子听了心中很是矛盾，只得求见观世音菩萨。观世音菩萨说在此雪域之地繁衍人类，将是莫大的善事。猴子和罗刹女结了婚，并生下6只小猴。此后，6只小猴又生下500只小小猴，如此雪球一滚，猴子多到森林里的果实不够吃了。观世音菩萨就将五谷撒在地上，猴子们吃了五谷，屁股上的尾巴就消失了，从此变成了人。这便是青藏高原上最早的先民。

猴子变人的故事，在藏族民间广为流传，并记录在古老的经书之中。在布达拉宫主体建筑的走廊上，绘制的698幅壁画中有两处绘出了藏人起源的故事。在罗布林卡达赖新宫的经堂里，也有猴子变人的绘画。

传说中猴子修行的山洞就在山南地区雅鲁河谷的泽当镇东部的贡布日山上，泽当在藏语中意为猴子嬉戏之地。直到现在，洞口仍被信徒挂满黄色和白色的经幡，洞内石壁刻有简单的壁画和六字真言。

在离猴子洞五六公里的撒拉村，还有一大片传说中猴子祖先们耕种过的青稞地，每到春天播种之时，远近农民都到这块地里抓一把泥土撒到自己家的地里，据说这神土能保佑来年五谷丰登。

天上下来的赞普

青藏高原有了人类，出现了一个延续相当长的小邦时代。其中最主要的小邦部落包括：象雄、罗昂、亚松、悉补野。藏族重要史书《贤者喜宴》描绘小邦时代的西藏说：“小邦不给众生住地，居草原也不允许，惟依恃坚硬岩山，饮食不获，饥饿干渴，藏地众生极为艰苦。”

众多小邦的初步走向统一，是西藏历史上第一位赞普所创下的伟业。

在青藏高原这块生长神灵的土地上，似乎所有的东西都只有通过神话和传说才能找到依凭。同样是在藏人起源之地雅鲁河谷上，有12位青年在放牧，忽然见一个青年从雪山之上的天空顺着凡人无法看见的木神之梯款款而降，他们惊讶不已，就上前问他是谁，他回答是赞普。12位青年听不懂这位天上来客的语言，一致将他视为天神，他们振臂欢呼：“你是从天上下来的赞普，是来做我们的大王的。12位青年用肩膀将天上来客抬回部落，部落里的人们被相貌堂堂的天神所折服，心悦诚服地奉他为赞普，也就是藏王。

这就是西藏历史上第一位藏王——聂赤赞普的传说，“天神下凡为人主”不过是藏族人引以自豪的演绎罢了。

聂赤赞普是实实在在的一个人，出生在西藏波域（今林芝地区波密县）。聂赤赞普在位时，曾在泽当附近的扎西次日山上修建了一座王宫，这就是西藏的第一座宫殿——雍布拉克。如今这座曾显赫一时的宫殿仍耸立在离泽当十余公里的郊外，似乎要为这位天上下来的赞普做一个无言的见证。

雪域王子复仇记

达日宁塞和朗日松赞是吐蕃王朝的奠基者和先驱者，他们分别是松赞干布的祖父和父亲。

统一雪域的大业是从达日宁塞开始的。在达日宁塞时代，雪域高原部落林立，互相吞并。其中有几个与吐蕃势力相当的，他们分别是：苏毗、东女、羊同、白兰、党项、附国、吐谷浑。统一进程中第一块也是最大的一块绊脚石就是苏毗，达日宁塞是在准备进攻苏毗时去世的，这担子便落到了朗日松赞的头上。公元600年，朗日松赞认为统一的时机已到，率先向最强大的苏毗发起进攻。最坚强的堡垒往往只能从内部攻破，朗日松赞不惜重金收买了苏毗的几位重要官员做内应，苏毗果然就此走上了断头台。平定苏毗后，朗日松赞被他的臣

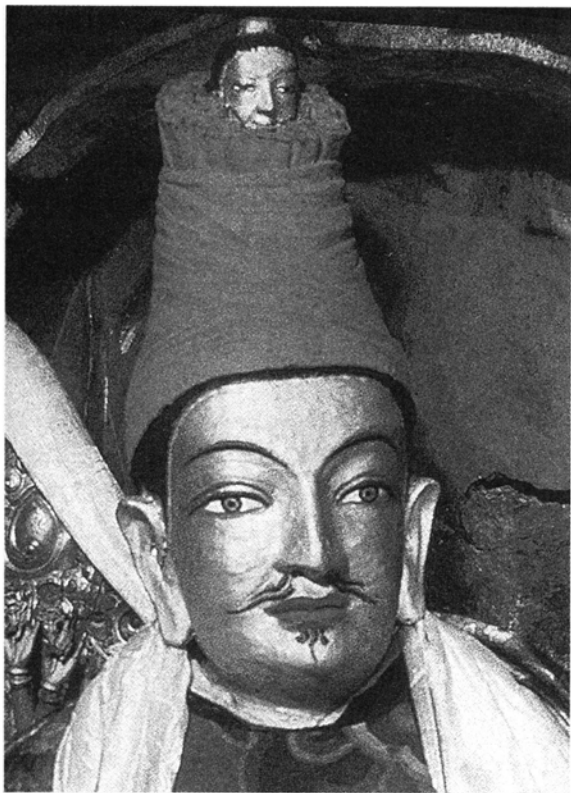
民及联盟部落尊称为赞普，从此，赞普正式成为国王的尊号。正当朗日松赞雄心勃勃地进一步扩大战果时，却被手下将领毒死了。

那一年松赞干布13岁。锦衣玉食的小王子来不及为父王的惨死痛哭几声，就已经被推上了赞普的宝座。这位雪域王子天生具有人君的素质，他阴沉着一张还带着稚气的脸开始了复仇的雷霆计划。犯上作乱的几个大臣被松赞干布处死了，少年松赞干布相信只有用铁和血才能巩固自祖父以来的事业。

历史总是给予铁腕人物以青睐。少主松赞干布对父亲的王宫始终有一种阴郁之感，加之这里原本是苏毗的旧地，不具有地缘政治上的作为首府的条件，松赞干布不顾一些大臣的反对，决定将首都迁往逻些（今拉萨），在红山上营建新的宫殿——布达拉宫。

新时代的帷幕由这位年轻吐蕃首领的手拉开了，松赞干布在布达拉宫里对吐蕃王国的一系列内政外交证明了他雪域高原几千年来的第一位伟大政治家。还有一件事不能不提，松赞干布在国势初定后，决心改变雪域“结绳齿为约”的落后状态，派人创造了藏文。藏文的创制是开天辟地的大事，它的历史功绩远在军事和政治之上。

从聂赤赞普到后来最著名的松赞干布，其间一共经历了32代。



← 松赞干布像

和平比和亲更遥远

松赞干布是吐蕃历史上最雄才大略的君王，他领导的吐蕃迎来了历史上势力最大的黄金时代。那时候，吐蕃的势力向西一直延伸到尼泊尔边境，向北延伸到今天新疆，向南延伸到南诏，向东延伸到今天的甘肃。

公元638年，吐蕃与中原唐唐的时间轴交叉了。那时中原的文明通过河西走廊传到了逻些，这丰富多彩的文明使松赞干布心向往之，他想到了和唐朝联姻，于是派出求婚专使前往长安。但唐太宗小看了青藏高原这个奴隶王国的势力，他轻率地回绝了。639年，松赞干布派出吐蕃大相噶·域松翻过白雪皑皑的喜马拉雅山前往尼泊尔，求娶了尼泊尔的赤尊公主。640年，松赞干布再次派出噶·域松去东边的唐帝国求婚。

公元641年，在唐礼部尚书、江夏王李道宗的持节护送下，文成公主及唐蕃专使和随行人员辞别唐太宗，经青海日月山抵达吐谷浑。而松赞干布亦于前从逻些出发，在青海玛多迎接公主，在黄河源建起行宫休息数日，然后前往逻些完婚。在1300多年前，文成公主从长安到逻些这一路走向的是和平，唐朝和吐蕃在松赞干布在世的时候，基本保持着一种和平的局面，但松赞干布死后，战争如同潘多拉魔盒一样，一次又一次地被打开了。

吐蕃与唐朝的最大一次战争发生在670年，那是有名的大非川战争。那一年唐朝命薛仁贵率兵10万护送3年前被吐蕃噶·域松灭国的吐谷浑王回青海，并在大非川进攻吐蕃。这一战双方投入了数十万军队，战争在茫茫的草原展开，以骑兵为主的吐蕃军队占尽优势，名将薛仁贵再次名

扬天下，这一次他是被吐蕃打得大败。

公元680年，文成公主在逻些去世。作为唐朝和吐蕃和平的桥梁和纽带，她看到了太多的战争和流血。文成公主去世后，唐朝和吐蕃依然在相持中走过。

公元705年，年仅7岁的赤德祖赞即位，由其祖母没禄氏垂帘听政。壮主骤丧，幼主新立，正在走下坡路的吐蕃不得不调整对唐朝的政策。而唐朝方面，此时是武则天称帝的最后一年，这位中国历史上惟一的女皇也无心再战。706年，唐蕃会盟，这是双方第一次在漫长的战争与和平之后第一次划定边界，会盟言和。

公元707年，没禄氏为刚10岁的赤德祖赞向唐朝求婚，金成公主许配与之。710年，金成公主沿着文成公主当年的足迹入藏，这时离文成公主入藏已过了70年。历史的和弦经历了无数次血雨腥风后，又一次与一位女人系上了。714年，唐朝与吐蕃再次会盟，定国境于河源，明载盟文，以资共守，这是唐蕃第二次会盟。

和亲往往是缓兵之计，是漫长战争之间短暂的休止符，血的事实总是会撕破墨写的谎言。当双方信誓旦旦的会盟墨迹未干，吐蕃已率兵10万入取唐朝临洮，驻守唐朝都督杨矩当年曾护送金成公主入藏。金成公主毕竟是和平使命的使者，心急如焚地上书唐玄宗，唐朝终被金成公主的真诚所感动，唐玄宗同意与吐蕃会盟。这一次双方以青海湟源日月山为界，再一次订立了互不侵犯条约，这是唐蕃的第三次会盟。

这次会盟换来了三年的和平，736年，战事重起，三年前双方在日月山赤岭上立的界碑被推倒扔掉。741年，金成公主在逻些去世，她在吐蕃生活了32年。金成公主和文成公主同样渴望和平，但最终她也看到了太多的流血和杀戮。

尊崇释迦的吐蕃王

佛教有三件宝：佛、法、僧。

佛，早在文成公主嫁到吐蕃的时候，她随身的嫁妆有一尊释迦牟尼的12岁等身佛像。法，松赞干布创立藏文的一个重要原因就是为了解译佛经。僧，等到金成公主的儿子赤松德赞长大成为英雄后才出现。

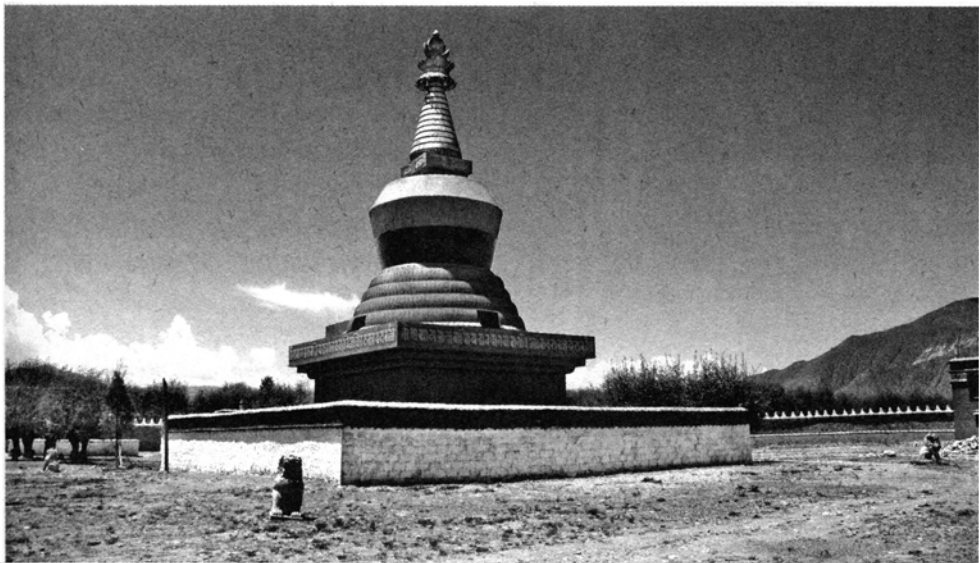
在赤松德赞之前，吐蕃已有了大昭寺和小昭寺，这两个寺分别摆放着文成公主和赤尊公主带来的释迦牟尼12岁等身佛像和8岁等身佛像供信徒朝拜，但寺庙里并没有出家人。赤松德赞时代首创了后来历时1000多年的僧侣制度，僧侣藏语里就是喇嘛。寂护和莲花生两位大师是赤松德赞从佛的故乡印度请来的高僧。两位大师以他们得道高僧的敏锐洞察力发现，佛教要想在吐蕃生根发芽就必须适应这里的民族特色，为此两位大师天才地将佛教的内容做了调整，并套上了吐蕃原来苯教的某些形式，这就是藏传佛教的起源。公元767年，赤松德赞亲自为桑耶寺奠基。12年后，这座雄踞于雅鲁藏布江畔的大寺落成，寂护和莲花生两位大师为寺庙开光，并选拔了七位青年出家为僧，史称七觉士，这是藏传佛教最早的僧人，而桑耶寺也就成为青藏高原历史上第一座有僧人居住的寺庙。

赤松德赞是吐蕃王朝史上出现的一位名副其实的法王，

安史之乱给吐蕃带来了机会，公元763年，金成公主的儿子赤松德赞，这位被认为是吐蕃历史上仅次于松赞干布的英雄人物率领吐蕃军队长驱直入唐朝的心脏长安。15天之后，吐蕃骑兵在唐朝名将郭子仪率兵反扑下，不得不退出长安。吐蕃军队在撤出长安时，在城里四处放火，长安这座帝王之都变成了一个火海。

战争让唐朝和吐蕃都走向了衰落，都没有了更大的力量去制止对方。公元821年，唐朝与吐蕃举行了第八次会盟，这也是这两个恩怨交织不休的政权之间的最后一次会盟，这一次，长久的和平成为了可能。

↓ 桑耶寺的佛塔





故在藏文史籍中称他为文殊菩萨之化身，是吐蕃三大法王之一（其他的二位即松赞干布法王，为观世音菩萨之化身；赤祖德赞法王，也就是热巴金，为金刚手菩萨之化身）。

赤松德赞去世后，其子牟尼赞普继位。牟尼赞普出于对佛教的虔诚，不断向寺庙布施，成为吐蕃最大的大施主。他还下令国民都要献东西给寺庙，这就直接产生了佛教和贵族的矛盾，正是这种矛盾导致了此后吐蕃的灭亡。牟尼赞普亲自执政一年多就去世了，其弟赤德松赞继之执政。赤德松赞对佛教同样一片赤诚之心，为不能亲自出家而感遗憾，就令其长子代为出家，又让佛教经师参与国政，这就成为西藏僧侣参与政事的开始。

赤德松赞的继承人是赤祖德赞，这就是吐蕃历史上被称为长发法王的热巴金。热巴金受佛经故事中布发掩泥的传说影响，将自己的头发留得很长，有僧人从他面前走过时，他就将头发铺在地上，请僧人从头发上走过去，以表示对佛的极度崇信。热巴金还封了一个级别较高的僧人阐布为却伦，意为僧相，地位在百官之上。前面提过的公元821年，吐蕃与唐朝的最后一次会盟，吐蕃方的主持人就是这位炙手可热的钵阐布，直到今天，竖立在大昭寺前面的会盟碑上刻画的与会者名单中，钵阐布名列吐蕃官员首位。热巴金的政策遭遇了除僧侣外所有人的强烈反对，世俗贵族与苯教势力共同策划了一起政治谋杀。在这起谋杀中，红极一时的钵阐布被诬与王妃通奸而处以酷刑，喝醉的热巴金在深宫中被贵族已收买的手下用绳子勒死。

热巴金的弟弟朗达玛上台，这意味着藏传佛教大难临头。朗达玛的灭佛事件，在藏传佛教史上是一个具有划时代的历史事件。后来史学家以此为界，将藏传佛教通史分为前弘期和后弘期，而从赤松德赞到热巴金80年间藏传佛教的前弘期被朗达玛划上了血腥的句号。

吐蕃王朝的覆灭

吐蕃王朝灭亡的直接原因是朗达玛灭佛。朗达玛一上台便实行灭佛政策，他下令把大昭寺和桑耶寺封闭起来，甚至把小昭寺改为牛圈，把寺庙里的佛教壁画涂抹掉，画上僧人寻欢作乐图。朗达玛还令人把佛像扔进河里，强令佛教徒去打猎杀生，并发展到摧毁寺庙，强迫僧人还俗。他不断向民众宣称：将释迦牟尼12岁等身佛像带到吐蕃的文成公主并不是观世音菩萨的化身，而是夜叉女，那尊释迦牟尼像就是夜叉神，这样才使200多年来吐蕃国内灾祸频起，所以现在当务之急就是要消灭佛教，以安国民。

在朗达玛的灭佛政策下，盛极一时的佛教在吐蕃几乎遭遇了灭顶之灾：大量的佛经被付之一炬，无数的寺庙在火中呻吟，而少数逃过劫难的僧侣冒杀头的危险带着藏下来的经书昼伏夜出，潜往阿里、安多等边远地区。

公元842年，大昭寺门前冷冷清清，既听不到经声，也看不到僧侣的影子。而在两年前，这里曾是整个吐蕃香火最盛的大寺。那时候，经幡在风中飞扬，诵经声在辽阔城内回响。但仅仅两年的时间，这一切都成为遥远。朗达玛带着他的侍卫从大昭寺门前走去，

这位以残酷著称的赞普不知道，他的生命正走向终点。一匹黑色的骏马从朗达玛后面急速奔驰而来，马上是一位强悍的黑衣男子，他的名字叫拉龙·白吉多杰。他在离朗达玛十米开外的地方张弓拉箭，将吐蕃最后一位赞普朗达玛射死。拉龙·白吉多杰行刺成功后，策马跳进拉萨河里，将染黑的马洗回白马，又把黑白两面的袍子翻过白面穿在外，这样追捕他的侍卫失去了目标。拉龙·白吉多杰翻山逃跑，一直跑到康区，在那里进行艰苦的恢复佛教的工作。

朗达玛死后，他的正妃琳氏和次妃各有一子，取名为云丹和维松。这两个王子各有支持者，双方势均力敌，相互攻击，混战长达30年。30年的混战，生灵涂炭，百姓流离失所。895年，奴隶起义军杀死了维松的继承人贝科赞，贝科赞的儿子吉德尼玛袞仓皇出逃。

吐蕃王朝被推翻了，但结果并没有立即重新建立起新的王朝，而是以前统一的吐蕃王朝分裂成若干个小邦，吐蕃地区进入了藏族地方割据势力时代。吉德尼玛袞这位侥幸从战乱中捡到性命的末代王子，当他带着3位大臣和100多名武士向西部阿里落荒而逃时，一个名叫古格的神秘王朝将从他的手里拉开序幕。



← 白居寺的释迦牟尼像
古格托林寺的经幡和佛塔

古格的崛起和消失

在吉德尼玛衮时代，阿里无异于一块远离吐蕃纷争的化外之地。阿里曾经是象雄古国的地盘，象雄曾是雄踞一方的强国，但吉德尼玛衮投奔此地时，象雄的英雄时代已成为了神话和挽歌。不过，这里因为地偏而远离了几乎遍及整个吐蕃王朝的战火。

象雄的布让曾经是吐蕃的附属，布让王扎西赞因对吐蕃文明的景仰而接纳了狼狽而来的吉德尼玛衮，因对吐蕃王子高贵血统的崇拜而许配自己惟一的女儿给他，并让吉德尼玛衮继承了王位。吉德尼玛衮重整旗鼓，以阿里为中心，很快便滚雪球似的兼并了周边无数个小邦和部落，俨然是吐蕃灭亡后雪域高原的又一强国。吉德尼玛衮死后，他的儿子德祖衮成为了古格王朝的开国赞普。

德祖衮时代，距离朗达玛灭佛已经过去了几百年，藏传佛教在安多藏区的丹斗寺点燃了。与此同时，在阿里也掀起了复兴藏传佛教的运动。如果说在安多点燃藏传佛教后弘期之火，那么后弘期之火是在阿里才熊熊燃起的。

古格王朝对佛教的复兴经历了几代人的时间，其中尤以德祖衮的长子柯日的故事感人至深。笃信佛教的柯日王子如同释迦牟尼一样舍弃王子之位出家修行。柯日出家时，主持修建了托林寺，并与他派出的仁钦桑布等21位前往印度学习显密教法的青年一并潜心译经，使得原本在朗达玛灭佛运动中烧毁的大量经文又与信徒见面。古格王朝到第四代赞普活德时代，柯日这位喇嘛已近古稀，他还在为佛法的发扬光大而四处奔波，他要去印度迎高僧阿底峡来古格王国传教。柯日上路走到噶洛国时被边防军俘虏了，噶洛王因劝说柯日改信他们的宗教不成而将他杀害。后来尸体运回古格，安置在一座高

塔之中，这是公元1040年的事情。

公元1042年，古格的使者与印度高僧阿底峡接上了头。这时阿底峡已经六旬，但他被柯日舍身求法的精神所感动，毅然和使者一起翻越高大险峻的喜马拉雅来到古格。阿底峡在古格宣扬佛法3年，然后起程回印度，但行至普兰时，因边境战争而无法回国，于是转道到今天的拉萨、山南、日喀则等地，9年后到达聂当，于1054年在聂当去世，终年73岁。1076年，为了纪念阿底峡，全藏的高僧云集在古格托林寺召开大法会，这就是历史上有名的火龙年大法会。

自从11世纪以后，古格王朝的对外扩张停止了，再没有对周围的邻居发动过任何一次侵略战争，很明显，慈悲为怀的佛教精神使古格人消磨了那种尚武好战的民风。但古格是黄金的重要产地，又处于一个四战之地，他们得用强大的武装力量来换取和平。在今天阿里札达县城以西约20公里的地方，一望无际的荒原尽头隆起一座数百米高的土山。这座土山就是古格王朝都城的遗址。数百年过去了，历史上曾盛极一时的古格王朝的都城已变成了一堆供后人凭吊的废墟。整个遗址上，到处都有围墙的残基，墙上还有垛口等防御设施，并与建筑内部四通八达的地道相连。从这些残存的设施可以推断，当年的古格一定是危机四伏，因此当政者不得不选择一个易守难攻的地方来构筑王城。

但是10万之众的古格人还是消失了。他们为何消失？是什么天灾人祸让繁荣一时的古格文明一下子就走到了尽头？古格王朝的臣民后来迁到何处？在今天的古格王朝遗址周围，仅有十几户人家守着古格这座空荡荡的都城废墟，而他们并不是古格王朝的后裔。

萨迦派和蒙元一代

雪域高原成为中国不可分割的版图是从萨迦派开始说起。萨迦派是吐蕃王朝贵族昆氏的后裔，一个叫贡却杰布的封建农奴主创立的。1073年，贡却杰布在家乡日喀则西南仲曲河谷修建了萨迦寺。萨迦，也就是灰土的意思，据说是因萨迦寺一带的泥土呈灰白色而得名。萨迦寺一直由贡却杰布家族世代相传，传到第四代萨班·贡噶坚赞，此人和成吉思汗建立了有机的联系。

1206年，成吉思汗建立蒙古汗国。成吉思汗的出现，那个时候的大地就像陶轮一样翻转了过来。在成吉思汗率领之下，那些来自蒙古高原的强悍骑兵，骑着蒙古马，他们的铁蹄让所向的地方都感到毛骨悚然。成吉思汗兵临西夏，到达青海柴达木盆地，甘肃和青海的藏族纷纷成为蒙古汗国治下人民。这时深明时局的成吉思汗写信给藏传佛教萨迦派寺主萨班，表示他一向尊重喇嘛教。西藏各地方势力震动了，他们派出代表到柴达木盆地会见这位一代天骄，向他表达了西藏各派愿意臣服中央政府之意。

这是西藏地方势力和中央政权建立臣属关系的开端。

1244年8月，驻守凉州的成吉思汗的孙子阔

端派人到西藏迎请萨班。1246年8月，萨班携其侄子八思巴和恰那多吉到达凉州，并于次年元月与阔端会见。这是蒙古皇室与西藏佛教领袖人物的首次会面。他们商定了西藏地方归顺蒙古的条件，制定了西藏统一于蒙古汗国的措施，同时也确定了萨迦派在蒙古皇室扶持下在西藏的统治地位。1260年忽必烈继承帝位，封八思巴为国师，赐玉印。1264年，忽必烈迁都北京，八思巴以国师的身份成为西藏历史上第一位出任中央政府高级官员的藏人。就在忽必烈继承帝位的同时，他派遣达门为特使进藏，设立了27个驿站。这27个驿站将萨迦和北京紧密地联系在了一起。从此，只要北京有任何新的政策，那些飞奔的驿马就一站接一站地将旨意传达到萨迦和整个西藏。

蒙元一代，藏传佛教成为国教，元朝几乎每一个皇帝都对之优礼有加。这里面固然有政治性的宗教羁縻作用，当然皇帝们也希望神的加持能够让他们来世也有福报。但元代诸皇对佛的机会主义式的虔诚并没有得到佛的保佑，这个从蒙古高原走来尚武轻文的王朝，只存在了短短的90多年时间，便被农民起义推翻了。如元朝迅速走向没落一样，萨迦政权也几乎同步进入了死胡同之中。

1349年，萨迦政权落下了帷幕，在萨迦政权废墟上出现的，是噶举派的帕摩竹巴政权。



← 古格遗址的红殿废墟

乾隆远行的画像

自元政府倚重萨迦，使之成为在藏区的代言人并执掌大权后，藏传佛教各教派都争相效仿。1640年，明朝的江山在农民起义和满清入侵的双重危机下摇摇欲坠，远在拉萨的格鲁派的五世达赖喇嘛洛桑嘉措和四世班禅洛桑曲坚已把目光对准了随时长驱直入山海关的满清。1642年，五世达赖和四世班禅的特使前往访问清皇太极，皇太极以一个英雄的精明款待了特使。

1652年，清朝的皇太极过世，接替他的顺治没有忘记父亲和西藏政权之间的盟约，于当年邀请达赖入京。达赖、班禅，以及藏俗各界3000人前往北京晋见，一年余后，当达赖一行返回西藏时，接到了一道重大的圣旨，达赖喇嘛首次得到了中央政府的册封，备受隆恩的就是那位著名的五世达赖洛桑嘉措。他对前辈进行了追认，于是他排在了第五。1713年，康熙册封班禅罗桑益喜为“班禅额尔德尼”，使其地位与达赖平等。此后，达赖和班禅的册封必须经过中央政府成为仪轨。



在那个马匹为主要动力的年代，西藏实在是太过遥远了，因此历朝中原最高统治者没有一个到过西藏，甚至几乎没有人想过要到西藏，这其中，乾隆是一个例外。但西藏对于身处禁宫的皇帝来说，大约只能在梦中才能抵达，于是乾隆就让自己以一种有趣的方式去了西藏。

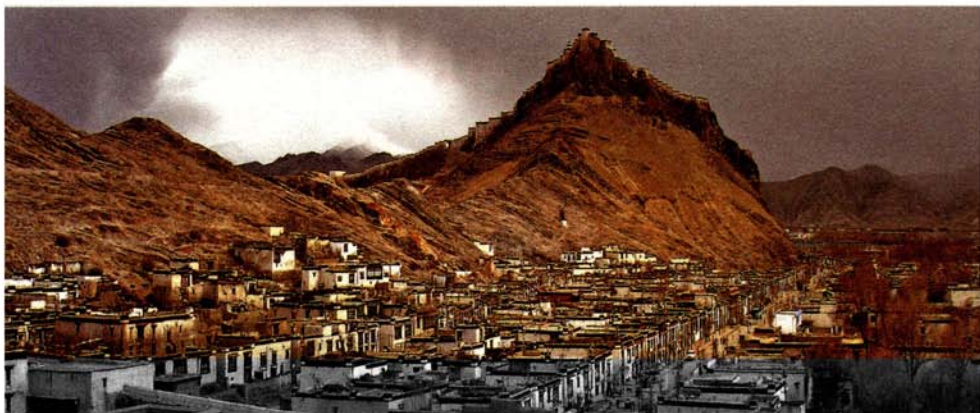
1757年，乾隆命宫中画师为他画了一帧着僧装的像，交给前往拉萨的喇嘛，并转告达赖说：西藏乃清静之土，朕的圣容画像到了，就等于朕亲自到达，等于亲身朝拜了释迦牟尼佛并得到加持。乾隆画像带到拉萨后，被供奉在布达拉宫的红宫殿堂里。此后，每逢节日或大典，达赖喇嘛定要到这幅画像下面恭敬磕头朝拜。达赖喇嘛的转世灵童，此后也在这画像前面举行金瓶掣签仪式。

1780年，乾隆70岁大寿，六世班禅前往北京贺寿。从日喀则到北京的路途遥远，六世班禅一行在长达一年的进京途中是最隆重的，不断有皇子、重臣奉乾隆之命前往迎接。当年11月2日，班禅因染天花在京去世。乾隆悲痛万分地哽咽道：我的喇嘛。

1792年，乾隆皇帝亲自撰写了著名的《喇嘛学》，在此文中乾隆一针见血地指出：“兴黄教，即所以安众蒙古，所系非小，故不可不保护之。”

➤ 江孜城全景

➤ 布达拉宫重要的壁画之一，
顺治皇帝接见五世达赖喇嘛



1904 年之英藏条约

1840年，凭借船坚炮利的英国用血与火撞开了中国的大门。青藏高原也没有能够逃脱侵略者们的魔爪，正如电影《红河谷》中所描绘的那样，英国殖民者对这块美丽的土地垂涎已久。英国染指西藏之切，是因为希望确保一个茶叶倾销市场，并开放西藏的一些边境城市。1903年9月6日，英国驻印度大臣荣赫鹏接到英印政府令其向西藏江孜进军的命令，一场赤裸裸的侵略战争由此揭开了序幕。

西藏进入近代社会，应从抗英战争计起，这点中外史学家没有分歧。

1903年12月中旬，英国远征军向西藏边境挺进。12月19日，远征军未遇任何抵抗地到达了帕里宗城堡。1904年1月中旬，远征军前往位于帕里宗北部约100公里的堆纳村设立荣赫鹏的前线指挥所，那是因为堆纳村在一个海拔5000多米的小山口，是江孜进入拉萨的门户。1904年3月31日，英国远征军向中国军队打响了炮声，英军在进逼重镇江孜外围时，制造了耸人听闻的曲米香果大屠杀。当藏军的大刀对阵英军的重机枪时，近在咫尺的藏军几乎毫无招架如同草垛一样倒下了。与其说是战争，不如说是屠杀，一场没有遭遇有效抵抗的大屠杀。

江孜宗堡建在由四条小河冲积成的平原东北部的沙石山上，江孜城就环绕着宗政府所在的那座山而建。荣赫鹏这次的目标是占领江孜宗堡，但他的进攻遭到了藏军的拼命抵抗。公元1904年7月7日，这一天的枪声从拂晓开始，一直打到下午6点，江孜宗堡被英军占领了。藏军坚持了近三个月的江孜抗英保卫战始告失败，英军也为这场战争付出了代价，这是他们入藏后伤亡最重的一次。

荣赫鹏从江孜向拉萨进军了，当他带领着英军以一种胜利者的心态翻过拉萨城外的最后一座山岭，他们终于看到了这座被传说所笼罩的圣城。当英军到来拉萨之时，达赖喇嘛已经离开了拉萨，他在英军到来之前慌忙撤到了蒙古。1904年8月14日，清政府驻藏大臣在拉萨街头贴出一份布告宣布：由于达赖喇嘛在民族危机关头逃离拉萨已被皇上废黜，达赖原来掌管的教权交与班禅。此后的几年间，被黜的达赖喇嘛一直流浪在蒙古和青海等地。

1904年9月7日，西藏地方政府被迫与英国签订英国强加的不平等条约，条约正式名称叫《1904年之英藏条约》。

青藏民族

藏民族自称蕃，分布在西藏、青海、甘肃、四川、云南等省区。历史上，除雅鲁藏布江流域外，青藏高原几乎都是古代的羌地。因此，藏民族是蕃和羌两系民族的融合。

历史要从吐蕃时代以前说起，一些使用原始藏缅语的人群，沿怒江河谷上溯，来到了青藏高原的腹地。而另外一些使用原始阿尔泰诸语的西羌民族来说，青藏高原也是他们追求的目标。这两支人群在卫藏地区发生撞击，融合成了吐蕃先民的基本部落。

在伴随血缘融合的语言融合过程中，原始藏缅语简单、明确的单音节和有声调的音义特征，使它表现出极大的竞争优势。雅鲁藏布江流域的卫藏方言，就是在原始藏缅语的主导下形成的。7、8、9 世纪间，吐蕃王朝征服了黄河上游的党项、白兰、多弥和吐谷浑等小国和部落，使青藏高原全境，乃至今甘南、河西、甘孜、阿坝、迪庆的诸羌部落全面蕃化。

蕃化了的诸羌部落，演变为白马、嘉绒、木雅等似蕃的藏族。西羌部落本身种属有别，且又先后或程度不同地蕃化，致使羌地有康和安多两大方言。藏北那曲、藏东昌都、青海玉树、四川甘孜和云南迪庆等地区，构成康方言区。青海果洛、黄南、甘肃甘南，四川阿坝，及青海湖周边和河西走廊构成安多方言区。这两个方言区大致以巴颜喀拉山和大渡河上游诸支流分界。

卫藏

拉萨和日喀则是西藏的两大中心，分别称卫和藏，合称卫藏。6世纪时，兴起于今山南泽当的雅砻部落，统一了卫藏，继而兼并羌系的苏毗和象雄部落，建立吐蕃王朝。羌系民族在成为吐蕃民族的成员前，曾经在西藏本土占过统治地位。

吐蕃时代藏地设四茹：拉萨周边的伍茹和约茹，日喀则周边的叶茹和茹拉。一般认为卫藏是吐蕃民族的本土，卫藏四茹是吐蕃民族最基本的成分。然而，即便卫藏四茹也包容了西羌部落，因为北方民族进入雅鲁藏布江流域的时代，大大地早于吐蕃时代。

康巴

藏语的人字为巴，康方言区居民就叫康巴，康巴是苏毗和象雄民族的后裔，是深入青藏高原的北方民族。吐蕃王朝初为吐蕃、苏毗、象雄之军事联盟，象雄地处阿里，对吐蕃宗教文化有许多贡献，藏北苏毗则是吐蕃王朝经济和军力的支柱。前吐蕃时代，象雄和苏毗曾于卫藏地区建政，松赞干布率雅砻部落将其逐出，拉萨遂成吐蕃王都。

藏语的北字读羌，念青唐古拉山以北，及至长江上游通天河的玉树州，俱称羌塘，古代那里是苏毗的地方。再北越巴颜喀拉山，便入党项羌故地（今果洛州境），唐初党项羌灭散后，吐蕃势力通过当地与更北的吐谷浑接触。同为羌系游牧部落的苏毗和党项，仅为巴颜喀拉山所隔，但如今山南的玉树州和山北的果洛州，却分属康方言区和安多方言区，这显然与苏毗蕃化甚早的背景有关。

康巴又称霍尔，藏北昌都的霍尔三十九族和四川甘孜的霍尔部落，构成康方言区人口主体，他们被公认亦自认是北方民族的后裔。四川德格、甘孜藏民使用的刀、马镫、带扣上的动物图案，与鄂尔多斯或阿尔泰地区出土的金属镌刻的风格极为相似。康巴藏族的这种艺术能力，也显示了他们与北方民族的渊源。

安多

藏语的人字亦作娃，安多方言区的藏族称安多娃。安多含青海黄南、果洛州、环青海湖地区，甘肃甘南州，四川阿坝州北部和甘孜州色达县，安多藏族是吐谷浑、党项等羌系部落蕃化而成的。

吐谷浑是自辽东徙至西北的慕容鲜卑部，吐谷浑及属下的西羌诸部落未能抵御吐蕃民族，使大片羌区成为藏地。《旧唐书·西戎传》将这段历史归因于：“高宗遣右威卫大将军薛仁贵等救吐谷浑，为吐蕃所败，于是吐谷浑遂为吐蕃所并。”公元670年大非川战争，唐军大败于吐蕃，吐谷浑走上了与吐蕃融合的道路，西北地区的人文结构也发生了彻底变化。

安多藏族的另一源头是党项，其地于巴颜喀拉山与阿尼玛卿山之间，含今青海果洛州和四川阿坝州北隅，是黄河源头水草丰美的牧场。8世纪中叶，吐谷浑和党项附蕃，公元763年，吐蕃、吐谷浑、党项联军攻陷长安。尽管长安失而复得，但河西走廊却落入吐蕃手中。然而，吐蕃政权也没有维持太久，9世纪中叶它就败灭了。而一个蕃化了的西羌群体安多藏族，也在这400年间于甘青川三省毗邻地区形成了。

→ 大昭寺前朝圣的康巴男人



雪域崇佛

从整体上认识青藏高原的宗教,应该从了解苯教开始。在佛教未传入雪域之前,苯教文化乃是藏区唯我独尊的正统宗教文化。但随着佛教源源不断地传入藏区,苯教在藏族人心目中的崇高威望受到强大冲击,并日趋下降,最后佛教取代苯教在藏区的正统地位。但藏传佛教在形成发展过程中,也曾受到苯教的影响,甚至在某些方面采取了以苯教的思维方式来消化来自印度的佛教文化。因此,藏传佛教具有鲜明的不同于其他佛教支派的高原特色。

原始古老的苯教

认识青藏高原的宗教不能少了苯教，因为苯教是青藏高原固有的一种古老宗教，它带有浓郁的地域性文化特色。佛教未传入青藏高原之前，苯教文化乃是雪域惟我独尊的正统宗教文化。但不得不承认佛教的到来对苯教的冲击是强有力的，甚至是毁灭性的。佛教取代了苯教在藏区的正统地位，从此苯教一蹶不振，不得不退避到边远偏僻的地区，以便保存自己微薄的势力。

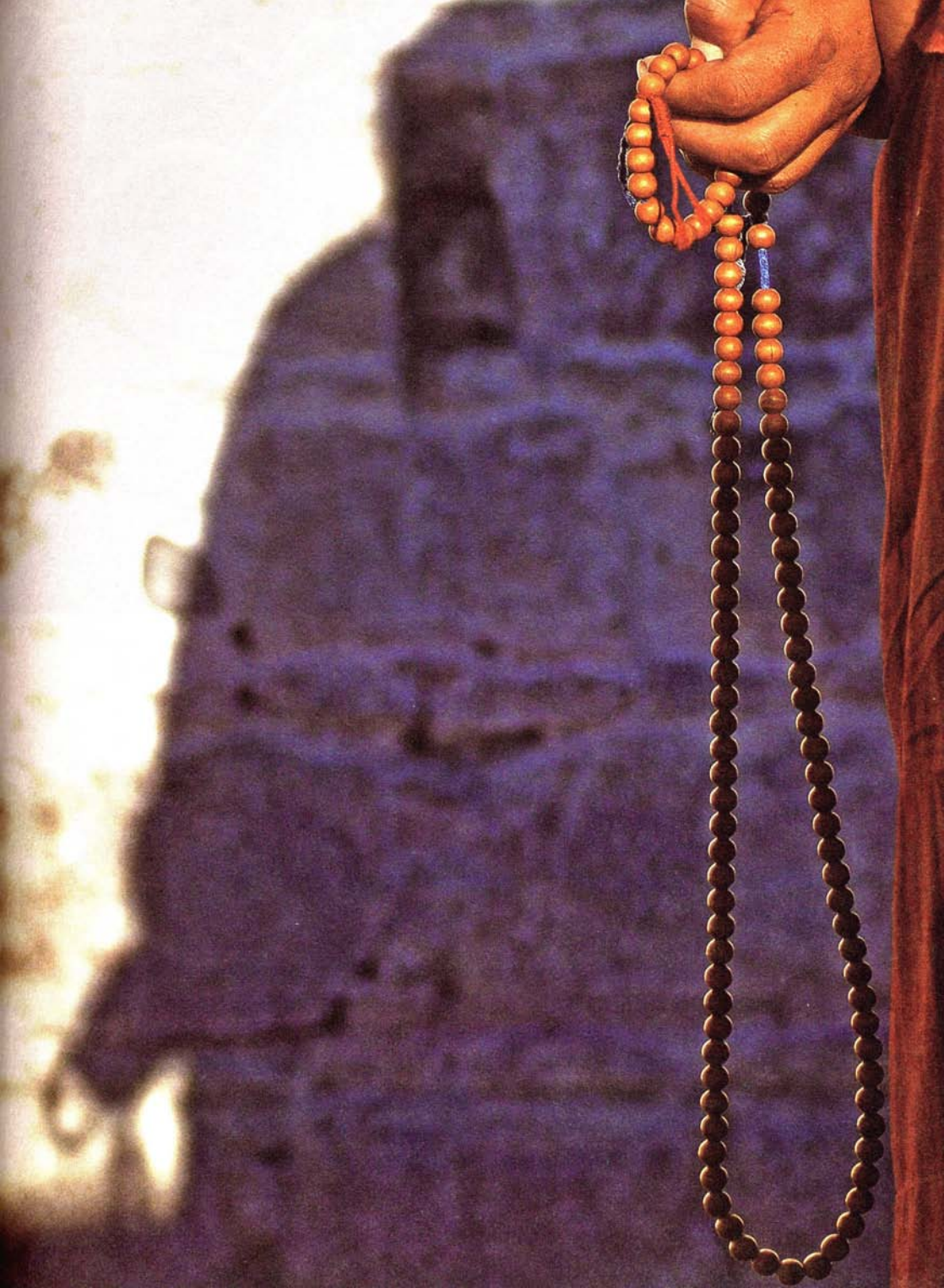
藏传佛教后弘期初期建立的苯教寺院曾再次出现曙光。14世纪，四川嘉绒藏区著名的苯教念麦喜饶坚赞大师来西藏日喀则弘扬苯教教法，于1405年在日喀则南木林县建立曼日寺。曼日寺不仅在藏区享有盛名，而且在苯教寺院中占有祖寺的地位。目前曼日寺仍然香火不断，是后藏颇有影响的一座苯教寺院。1834年，苯教高僧达娃贤赞在西藏日喀则南木林县热拉村

建了一座曼日寺的子寺院，这就是著名的雍仲林寺。寺院前是滚滚东流的雅鲁藏布江，雍仲林寺目前是西藏最大的苯教寺院之一。此外，曼日寺以西不远处曾建有一座名为喀那寺的苯教寺院，曾与曼日寺和雍仲林寺一起被称为苯教三大寺院，堪与格鲁派的拉萨三大寺院媲美。

在五世达赖统治时期，苯教和觉囊派不止一次受到挤压。很多苯教寺院都被改成了格鲁派寺院。然而，不知出于什么原因，苯教逃脱了降临在觉囊派头上的命运，觉囊派信徒全部被从西藏中部赶了出去。但苯教一直成为以后历代统治者打压的重点对象，没有藏传佛教所享有的兴旺发展的外部环境。所以，在广袤的青藏高原腹地地带，没能建立众多的金碧辉煌的苯教寺院，大都建在边远偏僻的山区地带。



← 朝圣者 → 夕阳下的佛珠





藏传佛教的教派

藏传佛教几经磨难走到今天，无论在寺院组织还是僧侣戒律都均趋成熟和稳定。生活在西藏、青海、四川、云南和甘肃的藏族在他们生活的地方已建有上千座藏传佛教寺院。以不同宗教寺院的分布或势力来看格鲁派是最大的一支宗派，往下依次是宁玛派、噶举派、萨迦派和觉囊派。其余的藏传佛教宗派，诸如噶当派、希解派、觉域派、布鲁派，目前只是以宗派学说的形式在藏区流行，而作为一种宗派实体在青藏高原几乎不存在了。

格鲁派

格鲁派是藏传佛教诸多宗派中最后形成的一个重要宗派，但它是藏传佛教中分布最广、势力最强的一支宗派。格鲁派的创始人是宗喀巴，藏族历史一位伟大的人物。1357年，宗喀巴出生于安多宗喀地区，即今青海湟中县塔尔寺一带。1409年，宗喀巴大师在拉萨以东偏北约30公里处的卓日沃切山腰创建了甘丹寺，从此，以甘丹寺为主道场的新宗派格鲁派开始形成，为诸多藏传佛教宗派的产生画下一个圆满的句号。1416年，宗喀巴大师的弟子降央曲杰在拉萨西郊修建哲蚌寺；1418年，宗喀巴大师的弟子强钦曲杰在拉萨北郊修建色拉寺。拉萨三大寺的建立奠定了格鲁派发展的基础，格鲁派逐渐发展成为藏族社会势力最强大、影响最深远的一大宗派。

格鲁派也称为黄教，现有上千座寺院遍及整个藏族地区。其势力主要以六大寺院为代表，即是位于西藏拉萨的甘丹寺、哲蚌寺和色拉寺，号称拉萨三大寺，它们历来是藏族信徒向往的朝佛圣地；位于西藏日喀则的扎什伦布寺，是历代班禅的驻锡寺；位于青海湟中的塔尔寺，是宗喀巴的诞生地；位于甘肃夏河的拉卜楞寺，是历代嘉木样活佛的驻锡寺。六大寺院再加上四大活佛系统（即达赖、班禅、章嘉和哲布尊丹巴），均象征着格鲁派的权威和势力，在藏区中影响极其深远。

甘丹寺

位于西藏拉萨市东北约30多公里处的卓日沃切山腰的甘丹寺，俨如一座山城。甘丹寺是格鲁派的祖寺，格鲁派六大寺之一，拉萨三大寺之一。该寺最大的特点是没有设立活佛转世制度，寺院的住持以推举甘丹赤巴的方式来继任，首任甘丹赤巴是宗喀巴大师，第二任是宗喀巴的大弟子贾曹杰。甘丹寺的僧侣规模排在哲蚌寺和色拉寺之后，但甘丹寺作为格鲁派的祖寺，在藏传佛教界地位很高，尤其是甘丹赤巴的格鲁派的威信极高，地位仅次于达赖和班禅。

哲蚌寺

位于西藏拉萨市西郊的格培乌孜山南坡的山坳里的哲蚌寺是格鲁派六大寺院之一，又是拉萨三大寺之首。哲蚌寺是藏区规模最大、僧侣最多、级别最高的一大僧院。哲蚌寺最高僧职为措钦赤巴。每年藏历六月三十日开始的拉萨雪顿节，就在哲蚌寺拉开序幕，晒佛的场面宏大而热烈。

色拉寺

位于西藏拉萨市北郊的色拉乌孜山脚的色拉寺是格鲁派六大寺院之一，又是拉萨三大寺之一，色拉寺的辩经很有名。

扎什伦布寺

位于西藏日喀则市西郊的扎什伦布寺是格鲁派六大寺院之一，它是宗喀巴弟子根敦珠巴于1447年创建的。根敦珠巴去世后追认为第一世达赖喇嘛，后来扎什伦布寺成为历代班禅的驻锡地。扎什伦布寺殿堂林立，拥有世界上最大的强巴佛像。寺内还建有历代班禅大师的灵塔，供信徒朝圣。

塔尔寺

位于青海湟中县城的塔尔寺是格鲁派六大寺院之一。塔尔寺是当地佛教徒为了纪念宗喀巴而在他出生地建造的格鲁派寺院。塔尔寺的壁画、堆绣和酥油花享誉海内外，被称为塔尔寺的艺术三绝。其实，塔尔寺是一座融藏、汉建筑风格的格鲁派寺院。

拉卜楞寺

位于甘肃甘南州夏河县西郊的拉卜楞寺是格鲁派六大寺院之一，也是安多藏区最大的宗教圣地和宗教文化中心。拉卜楞寺是第一世嘉木样活佛旺宗哲于1710年创建的，最大的特点在于学制健全，学僧辈出，在藏传佛教中享有很高的声誉。

色拉寺的喇嘛



宁玛派

宁玛派的宗教势力仅次于格鲁派而位居第二。宁玛派俗称红教,是依据宁玛派僧侣戴红色僧帽而命名的俗名。宁玛派的教法仪轨均传承藏传佛教前弘期的莲花生大师,因此宁玛派便成为藏传佛诸多宗派中历史最为悠久的一支。四川的甘孜和阿坝为宁玛派的势力中心,主要以噶托寺、白玉寺和佐勤寺为代表。西藏作为宁玛派的发源地也有一定的势力,以敏珠林寺、多杰札寺为代表。青海的宁玛派是朗达玛灭佛时从西藏逃过来的,丹斗寺和白马寺也是那时期建立的。特别要说明的是西藏的桑耶寺、大昭寺和昌珠寺,虽然都是融多种宗派为一炉的综合性寺院,但是在广大宁玛派信徒包括历代高僧大德的观念中,则有一种坚定不移的共同看法,这就是上述三座寺院始终是宁玛派的祖寺。

噶托寺

位于四川甘孜州白玉县城以北约20公里处的噶托寺是12世纪修建的。该寺在教法传承方面,以传授属于西藏敏珠林寺一派的教法仪轨,寺院住持以转世活佛的方式来接任相承。总之,噶托寺是一座设施齐全、结构完备、规模较大的正规宁玛派寺院,香火十分的兴隆。

白玉寺

位于四川甘孜州白玉县城附近的白玉寺是一座著名的宁玛派寺院。该寺的最大特点在于它同藏传佛教噶举派在教法仪轨上有一定的联系,故在佛教显密教法的传授与宁玛派其他的寺院

有所差别。但白玉寺历来一直以宁玛派寺院的身位自居，它在四川甘孜和阿坝、西藏江达和青海果洛一带拥有100多座宁玛派属寺，这说明白玉寺在整个藏区具有举足轻重的宗派势力。

佐勤寺

位于四川甘孜州德格县城东北的佐勤寺是五世达赖命其弟子宁玛派高僧白玛仁增大师修建的。白玛仁增理所当然是寺主，后来追认为佐勤寺第一代活佛，自此转世相承。后因得到清朝中央政府的支持，发展规模和速度皆超过噶托寺和白玉寺，成为康区最著名的宁玛派寺院。如今的佐勤寺是藏区系统学习宁玛派教法的中心寺院，甚至成为一座深造佛教知识，研习藏文化的最高学府。佐勤寺在藏区也拥有100多座宁玛派的属寺，这些寺院主要分布在四川甘孜和阿坝，以及青海玉树等地区。

多杰札寺

位于西藏山南地区贡嘎县境内的雅鲁藏布江北岸的一座山崖脚下的多杰札寺，规模不大，远处望去，寺院与山崖非常协调，极为壮观。多杰札寺在16世纪末创寺，17世纪得到五世达赖的大力扶持。多杰札的寺主历来是通过活佛转世的方式来继位，其活佛尊号为仁增钦摩·多杰札。多杰札寺与佐勤寺关系密切，因为这两座寺院同属宁玛北传支系。

敏珠林寺

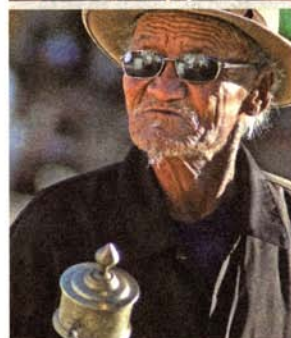
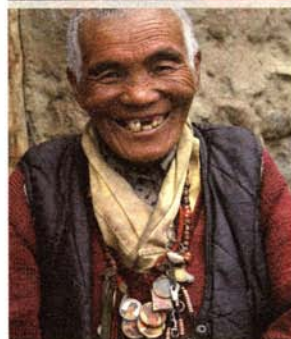
位于西藏山南地区扎囊县札切乡境内的敏珠林寺是以继承宁玛派南传支系的教法而闻名全藏的。敏珠林寺是曾经担任过五世达赖经师的著名伏藏大师德达林巴于1676年创立的。该寺除了弘传宁玛派南传支系的教法仪轨外，主要研习藏族十明学科而著称于世，因此敏珠林寺有良好的研习藏族传统文化的氛围，这是敏珠林寺的一大特色。

桑耶寺

位于西藏山南地区扎囊县雅鲁藏布江北岸的桑耶寺是早在公元8世纪就创建的宁玛派寺院。如今的桑耶寺由宁玛派、萨迦派和格鲁派三大宗派主持。在寺内设有宁玛派和萨迦派两家的护法殿，分别供奉两派的护法神。然而，桑耶寺在宗教仪式方面则不分主次，无论宁玛派、萨迦派还是格鲁派均享有平等的权力。可以说，从寺院本身的角度来看，桑耶寺没有鲜明的宗派观念。

大昭寺

位于西藏拉萨城中心的大昭寺是一座在国内外知名度很高的藏传佛教寺院。从历史上看，大昭寺是松赞干布时期兴建的第一批佛殿之一，应属宁玛派寺院。由于大昭寺寺内供养着遐迩闻名的释迦牟尼佛像，它在藏族信徒的神圣地位早已成为凌驾于藏传佛诸多宗派之上的一座圣殿，已没有宗教之界线。需要说明的是，1409年宗喀巴大师在大昭寺成功举办第一次声势浩大的传昭大法会，即大祈愿法会，后来格鲁派将举行这一大型法会传统继承下来，并延续至今，以此为契机，格鲁派便成为大昭寺的日常主管者。但就大昭寺本身来说根本没有宗派这一概念，寺里面供奉各宗派的护法神和主尊佛，寺外面还建有各宗派的殿堂，各个宗派在大昭寺可随时举办自己的宗教仪式。



噶举派

噶举派从规模和影响上看,只能排在格鲁派和宁玛派之后,但仍不失为藏传佛教的重要宗派。噶举派俗称白教,是因为噶举派僧人的僧裙中加有白色条纹。噶举派是藏传佛教诸多宗派中支系最多、最庞杂的宗派。噶举派是藏传佛教中第一个采取活佛转世制度的宗派,而且该派还先后建立了几大活佛转世系统,其中以黑帽系和红帽系最为著名。因此噶举派在藏传佛教中占有极其重要的地位。特别是许多藏文史籍中记载,格鲁派的创始人宗喀巴大师及其大门徒即后来被认定为一世班禅的克珠杰等著名的高僧都曾向噶举派僧人求教学法,以西藏和青海玉树为该宗派的两大活动中心。从寺院现状及势力影响来看,主要有西藏昌都的类乌齐寺、西藏拉萨的楚布寺和四川甘孜的八蚌寺。

类乌齐寺

位于西藏昌都地区类乌齐县的类乌齐寺创建于1276年,该寺以规模宏大著称于藏区,在历史上常住僧侣数目在藏区只有哲蚌寺、色拉寺等极少数格鲁派的大型寺院可与之相比。目前,类乌齐寺依然是藏区的大型寺院,仅次于扎什伦布寺和哲蚌寺。可以说,类乌齐寺是目前藏区最大的一座噶举派寺院。

萨迦派

萨迦派的创立者昆·贡却杰布是吐蕃时期贵族昆氏家族的后裔。让萨迦派引以为豪的是吐蕃的七觉士之一,昆鲁意旺布松,是昆氏家族中诞生的第一个出家僧人,也是藏传佛教史上产生的第一批僧侣之一。萨迦派宗派势力主要在西藏,以西藏日喀则萨迦县城内的萨迦寺为该派的祖寺和中心寺院,其他知名的萨迦派寺院有位于西藏山南贡嘎县的贡嘎曲堆寺和青海玉树的结古寺。

萨迦寺

位于西藏日喀则萨迦县仲曲河谷边的波布日山脚下的萨迦寺,是一座在灰白土地上兴建的寺院,藏语萨迦本

就是灰白色土地之意。萨迦派俗称为花教，也是以萨迦寺围墙上刷有红、白、蓝三种颜色而得名。在研究教法仪轨方面，萨迦寺以显密二宗为主。萨迦寺开展的法会活动主要有喜金刚法会、供养法会、金刚橛法会，其中喜金刚法会在每年藏历年九月八日至九月十四日举办，法会期间主要举行诵经仪式；供养法会在每年藏历年十一月二十三日至十二月一日举办，法会期间以彩线和糌粑做成供品，布施鬼怪，同时僧侣既诵经又跳法舞；金刚橛法会在每年藏历年七月八日至十八日举行，法会期间主要以跳法舞的形式来修供奉尊金刚橛。

觉囊派

觉囊派是已“他空见”为主要学说。13世纪贡邦·特杰尊珠高僧在后藏拉孜东北的觉摩觉囊建立觉囊寺，并以此为根本道场形成觉囊派。17世纪，五世达赖将西藏地区包括达丹彭措林寺在内的觉囊派寺院全部改宗为格鲁派寺院，至17世纪末，觉囊派在西藏已不复存在。目前，觉囊派宗派势力集中在四川阿坝和青海果洛境内，其中四川阿坝州壤塘县境内的壤塘寺是以上两个地区觉囊派寺院的祖寺，在信奉觉囊派的僧侣群众中享有崇高的威望和地位。

噶当派

噶当派的教法仪轨的核心理论“三士道”是由阿底峡尊者首创。1057年，阿底峡的门徒仲敦巴在热振创建热振寺，噶当派就是以热振寺为根本道场而逐渐形成的。噶当派的诸多寺院中，除热振寺外，尚有桑浦寺和纳塘寺对后世影响很大。桑浦寺位于拉萨以南，它以提倡因明、辩论而著称。纳塘寺是最早编纂、修订大藏经《甘珠尔》和《丹珠尔》的寺院，所以这部大藏经叫纳塘

版，纳塘寺也以此著称于世。1409年，宗喀巴大师在噶当派的教法仪轨的基础上建立了格鲁派，并逐渐将噶当派的寺院及其僧侣归入格鲁派，从此，噶当派作为一个独立的宗派在藏区消失了。

觉域派

觉域派的教法传承源于帕丹桑杰的学说，觉域就是指该宗派的教法能够断灭人世间的烦恼的根源。觉域派虽然从公元11世纪末就开始形成，并在藏区流传，但由于该派没有严密的制度，特别是缺乏雄厚的经济基础未能建立更多的寺院，所以觉域派的寿命极其短暂，到15世纪末已经不存在了。目前，在西藏还保存着觉域派的根本道场，位于西藏山南地区桑日县以东的桑日卡尔玛寺。这里现已不再是单纯的传播觉域派教法的寺院，它同时在传播格鲁派、噶举派等宗派教法。尽管如此，人们仍感到它在以深沉的内涵和独特的形式，展示着觉域派精神的存在。

布鲁派

布鲁派又称夏鲁派，是布顿·仁钦珠创立的一支藏传佛教的小宗派。1320年，布顿在日喀则夏鲁寺任住持，他为夏鲁寺僧众及来访学僧讲授佛学知识，由于他佛学知识渊博，住寺僧人很快增长，并形成四大经学院。由于夏鲁寺过多地依靠布顿的威望，随着布顿的逝世，夏鲁派也逐渐失去了它的独立性和学派地位。不过，夏鲁寺的建筑在藏传佛教中别具一格，是一座汉、藏建筑艺术相结合的寺院，而且有古老的壁画和古籍。除了夏鲁寺外，在西藏的尼木县也有一座布鲁派寺院那若寺。

高原反应

准备进青藏高原，旅行者最多关心的就是高原反应。也许曾经听过许多关于高原反应可怕的传闻，但真正进入高原就会发现根本就不像描述的那么可怕。

高原反应是人到达一定海拔高度后，身体为适应因海拔高度而造成的气压差、含氧量少、空气干燥等变化而产生的自然生理反应，海拔高度一般达到2700米左右时，就会有高原反应。高原反应的症状一般表现为：头痛、气短、胸闷、厌食、微烧、头昏、乏力等。部分人也会出现嘴唇和指尖发紫、嗜睡、精神亢奋、睡不着觉等不同的表现。由于空气干燥还会出现皮肤粗糙、嘴唇干裂、鼻孔出血等情况。大部分人初到高原，都有或轻或重的高原反应，与本身体质的好坏没有绝对关系，反应因人而异各不相同。

避免或减轻高原反应的最好方法是保持良好的心态，许多反应症状都与心理作用有关，比如对高原有恐惧心理的人，出现高原反应的机会就多。可服用一些缓解高原反应的药品，如红景天（至少提前3天服用）、高原安、西洋参含片和诺迪康胶囊（对缓解极度疲劳有用）、百服宁（控制高原反应引起的头痛）。适应力强的人一般高原反应症状在1—2天内即可消除，适应力弱的则需3—7天。另外多喝些酥油茶，对缓解高原反应也有一定的作用。如果出现了严重的高原反应，比如出现浮肿、肺水肿、重感冒等症状，建议到医院输液、吸氧治疗，并尽快离开高原到海拔较低的地区。

旅行装备

任何旅行所带的行李都是少而精为最好，如果是个背包客，则应以“没必要的一样都不带，必需品一样不能少”为原则。当然，开车的旅行则相对宽松些，但毕竟在高原上背负沉重的背包是一项很大的负担，应充分利用当地提供的设施和服务。而且，考虑到经常换地方，行李也尽量不要超过两件。

背包

背包的大小和种类由自己所计划行程的时间长短、难易程度等综合因素决定。假若要参与一些野外活动，如转神山和圣湖之类的，那么一大一小两个背包应该是更合理的选择。假若不是长途的旅行，则不需要一个超过45L的背包。

服装

青藏高原的气温最大的特点是昼夜温差大、天气变化快，尤其在山口和高海拔地区，所以背包中的衣服基本上是一年四季的都要有。抓绒衣基本属于必备，有可能的话也备一套冲锋衣裤。特别是7、8月间雨水较多，如果条件允许全身的装备（包括上衣、裤子、鞋子）可选用具备防水功能的。比如雨水季节在雅鲁藏布大峡谷的极度潮湿和闷热中，抑或是在雪山雪地行走，就显出其必要性了。





鞋

有登山涉水涉雪内容时，选择硬底高帮、带防水功能的登山鞋，它会减轻长途行军脚部的疲劳，还可以保护脚踝避免崴脚。如果只是一般的长途旅行，可选一双普通的矮帮登山鞋，价格便宜又比旅游鞋强。如果仅是个城际间旅行，舒适的平底鞋都是可以的。

药品

药品是一定要带的，需要备有以下药物：镇痛药、牙痛药、清火药、红景天/高原安、肠胃药、抗生素类消炎药、感冒药、退烧药、葡萄糖、抗组织胺类药（过敏症、蚊虫叮咬和毒虫螫刺等）、抗疟疾类药、晕车药、嗓子药、藿香正气丸、维生素、西洋参含片。最好还备有体温计、氧气、云南白药、创可贴、绷带、胶布、伤湿止痛膏、风油精、眼药水。

太阳眼镜 / 遮阳帽

高海拔地区强烈的紫外线和冰雪反射都容易损伤眼睛，所以一副好的太阳眼镜是必要不过的。高原上的天气多变，遮阳帽又可以防止太阳晒，又可以防风保暖。

旅行水壶

一个耐热、抗摔、轻便甚至保温的水壶，将会使旅途更舒服。

防晒霜 / 护唇膏

高原地区多寒冷干燥，紫外线照射强烈，这两样东西可以有效地保护自己。

地图 / 书

地图是必备的，书选择适合自己的带就是了，不必多带。

睡袋 / 防潮垫

放在背包里的睡袋以 -5°C 的为合适，主要是住在卫生条件差的旅店或借宿藏民家时，可以利用那里的被褥盖在上面，以达到保暖的目的。如果不打算野外露营，或不去特别偏僻没有接待条件的地方时就不用带防潮垫。

帐篷及其他露营装备

如果打算在高原野外露营，就一定选用抗风防寒、质量结实的双层帐篷，再选择合适的气炉气罐等其他炊灶配件，只要不是登雪山也就够用了，否则就不必携带。

