

# 阿里：神山圣湖



# 阿里：神山圣湖

古格遗址，托林寺，扎达土林，东嘎皮央遗址，冈仁波齐峰，旁玛雍错

封面	1
一、阿里地区概况	3
二、在阿里不能不做的几件事	7
三、景点详述	9
四、餐饮	23
五、行程设计	25
六、旅人提醒	31
七、西藏包车信息整理汇总	33
热门旅游攻略推荐	34
封底	35

# 阿里：神山圣湖

## 一、阿里地区概况

阿里，位于西藏自治区西部，与印度、尼泊尔、克什米尔地区接壤，全地区面积约30万余平方公里，平均海拔4500米，共辖七个县，人口仅六万。是世界上人口密度最小的地区。阿里是喜马拉雅兴山脉、冈底斯山喀喇昆仑山脉和昆仑山脉相汇聚的地方，又是境内外几条著名江河的发源地，故而阿里又被称为“万山之祖”、“百川之源”。这里，山峦连绵起伏，湖泊星罗棋布，原野辽远无际。



由于古代阿里气候温和，人口众多，是藏族人类发祥地之一，形成了神秘奇特的高原文化，古象雄文明便是其中之一，古象雄文字更是今人难解之谜，如若有一天有人读懂了古象雄文字，必然使古代阿里文化昭然若揭。后象雄为吐蕃所取代，吐蕃灭亡以后，西藏经过四百多年的战乱，阿里地区建立了古格王国，古格时期的生产、生活已十分发达，人口数量达数十万，与今天的阿里七万人口形成了鲜明反差，古格于七世纪灭亡，由于没有文字记载，古格王朝的神秘灭亡、大量人口的神秘消失便成了千古之谜，令世界各地的考古学家为之神往，但至今仍无一个令人绝对信服的定论。

阿里素有“世界屋脊的屋脊”或“西藏的西藏”的称谓，这里地形独特。该地区湖泊众多，人烟稀少，有众多美丽绝伦的雪山，且险峻多姿，气势磅礴；有着数不清的湖泊和走



## 阿里：神山圣湖

不到尽头的宽阔草原，各种高原珍奇动物和名贵的植物让您博览世界而不知疲倦。被佛教信徒视为“世界中心”的神山岗仁波钦和圣湖玛旁雍措不管您以何种角色去审视，都会产生一种无形的肃穆和敬畏。还有古格王国遗址、托林寺、班公措湖自然风景区、鸟岛、科加寺、独特的地貌扎达土林、东嘎皮映洞窟壁画、“古象雄文化”以及具有500年历史的“普兰国际市场”等，都宛如一颗颗璀璨的明珠，让人顾盼流连。这里有四条著名的河，即狮泉河、孔雀河、象泉河和马泉河，分别是印度河、恒河、萨特累季河、雅鲁藏布江的源头。

阿里地区总面积为34.5万平方公里，平均海拔4500米以上，属高原温带、寒带季风干旱气候区，年均降水量为140mm，年平均温度1℃，无霜期100余天，高寒缺氧。阿里地区共分为7县：普兰、扎达、日土、噶尔为西四县；革吉、改则、措勤为东三县。其中噶尔县和地区的驻地为狮泉河镇，是阿里的政治、经济、文化中心，也是西藏和新疆之间的重要交通连接中心、物资集散地和文化交流支点。

在这片大约30万平方公里辽阔的高原上生存着六万六千多位藏族同胞，主要从事牧业和半农牧业。阿里地区共有七县一镇，狮泉河是阿里地区的政治、经济和文化中心，这里的海拔高达4200米，距拉萨1587公里，距新疆叶城1085公里，空旷的大地上，几十里不见人烟。



从拉萨到阿里有两条道，北道1760公里，南道1190公里。北道车更多点，南道几乎只有旅行团才走。拉萨-拉孜-桑桑-22道班：过了桑桑后是南北道分岔的22道班。公路在拉孜过后6公里离开中尼公路向西行，大约235公里到双道班。路面情况相对好，卡车可平均开40公里/小时。没有班车走这条路，唯有租车或搭便车。租车最好在拉萨或日喀则。

# 阿里：神山圣湖

位置：阿里，位于西藏自治区西部，与印度、尼泊尔、克什米尔地区接壤。



气候：阿里的年平均气温19℃，海拔5000米以上的地方，日均温差很大，8月白天气温为10摄氏度以上，而夜间气温降至摄氏零度以下，一定要带好足够御寒的衣物。阿里全年降水量极少，且季节性强，雨量集中在5-9月份。

面积：34.5万平方公里

人口：7.74万

行政区划：阿里地区位于西藏自治区西北部，面积304683平方公里，共有七县一镇，它们是：普兰县、札达县、噶尔县、日土县、措勤县、革吉县、改则县以及地区所在地噶尔县的狮泉河镇。

区号：0897

邮编：859000

交通：阿里地处西藏西部，主要交通干线有新藏公路、国狮公路、安狮公路、拉普公路，但因海拔较高，自然条件恶劣，道路时常因天气变化而中断，每年适宜行车的最好月份仅七、八月两个月，交通非常不便。首府所在地狮泉河镇，面积不大市内，基本没有长途客车，但它是新藏公路的枢纽，经过此处的邮车、货运车辆以及军车就成了进出阿里最便捷的交通工具。

阿里距拉萨、新疆的叶城，路程都在1000公里以上，沿途所经之地多为草原、戈壁、沼泽及大片的无人区，路况差且油料、食品等都没有保障，旅程颠簸非常辛苦。

阿里地区已经建成第一座民航机场。暂未通航。

地图：

# 阿里：神山圣湖



©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略  
WWW.LVREN.CN



# 阿里：神山圣湖

## 二、在阿里不能不做的几件事



### 1、转神山

冈仁波齐峰海拔6656米，是藏传佛教、印度教、苯教的神山，据说，依照藏传佛教的解释，转神山1圈，可洗清一生的罪孽，转10圈，可在五百轮回中免受下地狱之苦，转108圈即可今世成佛。

### 2、转圣湖

在佛教传说中，信徒们认为，玛旁雍错的湖水直接来自神山的融雪，是圣水，用它来洗浴能清除人们心灵上的“五毒”（贪、嗔、痴、怠、嫉），清除人肌肤上的污秽。饮此湖水，可祛除百病强身健体。朝圣者如绕湖转经，可得功德无量。很多书籍和经典描写玛旁雍错的水“像珍珠一样”，喝了以后能洗脱“百世罪孽”。

### 3、观扎达土林日落

日落时分，寂寥的残颓遗址与大地共融一色，千年前强盛一时的古格王国的辉煌宫殿和宏伟寺院如今已成十余人的村落，叹世事沧桑之巨变。

### 4、爬干尸洞

爬上古格都城遗址不远处的断崖，洞室内都叠压着二三层尸体，踩在上面软软的，让人心

## 阿里：神山圣湖

---

里发毛。

### 5、喝酥油茶，品青稞酒，尝糌粑

既然来到西藏，没有理由不亲自体验下当地的民俗生活，随意走进一间帐篷或民居，感受热情好客的藏民献上的酥油茶、青稞酒和糌粑，但不是人人都吃得惯。

### 6、逛普兰市集

普兰县与尼泊尔、印度相邻，境外朝圣者和商贩往来与此。市集上随处可见普兰木碗、尼泊尔手工毯等特色商品售卖，还有过目难忘的尼泊尔大卡车。



# 阿里：神山圣湖

## 三、景点详述

### 阿里旅游——自然资源：

阿里的地貌以冰雪、册岩和湖泊为其特征，历史上曾经把这种特征概括为冰雪围绕的"普兰"、岩石围绕的"古格"、湖泊围绕的"玛宇"，总称为"阿里三围"。除阿里三围外，阿里北部为著名的阿里草原，属于国家级自然保护区——羌塘自然保护区，有广袤的草原、浩淼的大湖和各类珍稀野生动物。

### 阿里旅游——人文资源：

阿里的人文景观主要分布在三大区域：

普兰县境内的孔雀河谷，这里有著名的神山圣湖以及一些重要的寺庙；

札达县境内的象泉河谷，这里最重要的景观是古格王朝遗址；

日土县的班公湖流域，这里有大量远古留下的岩画。

#### 1、狮泉河镇

狮泉河镇，因地处印度河上游狮泉河旁，所以叫狮泉河镇。狮泉河镇很小，一头石雕狮子矗立在城中心的环岛中央，也许这就是小镇的象征了。以环岛为中心，四条马路向外延伸：南面为商业街，东西为区直机关和军分区驻地，北面是通向日土县及新疆方向的公路。狮泉河镇是新藏公路、黑阿公路、阿日公路的交会处，现已成为西藏西部的交通枢纽。城中的商店、餐馆临街而开，公用电话随处可见，路边楼房、平房错落有致。

狮泉河镇本身乏善可陈，大多数旅游者将此作为旅途中转站，添置物品并洗澡歇息，有兴趣不妨爬上镇子北面布满经幡的山头俯瞰全镇。

## 阿里：神山圣湖



(图片由网友 [金无玉或城的温瓶](#) 提供)

### 交通：

#### 拉萨—狮泉河镇：

从拉萨到狮泉河镇有两条道，北道1760公里，南道1190公里。北道车更多点，南道几乎只有旅行团才走。南线基本可以欣赏到当地许多著名的景点，但长途客车开行很少，此线多为旅行社和自驾游首选，可在阿里行署或菜市场东的邮电家属院搭乘拉萨方向的车。阿里地方的货车、客运班车、或当地单位的班车发车时间不固定，多为当地人口头相传。游客到此，应留心狮泉河大十字附近的墙或电杆，上面时有班车的发车信息。

阿里地区目前，只有藏羚羊旅运公司运营拉萨——狮泉河镇的往返客运班车，发车时间不固定，旺季每两天发一班车，车程约为2晚3天，票价在650~750之间，车前座收费较高为751元，中间座701元，后边为651元，路程较长，旅途颠簸，尽量坐车厢前部为好。

在阿里可以包车出行，不过租车费用相当高，卡车6000元左右，而适合野外行进的越野车租价就在12000元左右了，由于线路所经区域多为无人区，路况不好且无指示标志，欲自驾车出游的朋友，应做认真考虑。

藏羚羊旅运公司（拉萨，娘热路37号）咨询电话：0891-6888929

#### 新疆叶城—狮泉河镇：

狮泉河镇距新疆叶城1058公里。出行阿里，最经济、最安全选择就是搭经过此处的邮车、货车和军车。在狮泉河南岸的新疆驻阿里流动养路队，可以找去新疆的货车，付车费300~400元就可坐到

## 阿里：神山圣湖

驾驶室，大约3天车程，可到新疆叶城；而早上在镇大十字北的修车站，可以搭乘到军车，一般需200~300元，行车虽慢，但价格便宜且有安全保障。

市内：狮泉河镇内唯一的公共交通就是出租车，票价约5-10元，仅在在镇内运营；市区面积不大，建议步行。

### 餐饮：

阿里地区自然环境恶劣，交通不便，食品蔬菜多为外运而来，因而这里的餐馆饭菜价格也比西藏其他地区贵，一般的炒菜价格为20~35元，而面条也在10元左右，随着青藏铁路的开通和地区发展餐饮价格可能会改善。狮泉河镇饭馆众多，口味以川味和新疆风味为主，但因时有物资供应不及时，而导致饭菜调料不全，口味欠佳。不同地区游客到此，口味上虽说不会有生疏之感，但要想吃到地道口味，还是有点困难，建议游客品尝当地特色饮食如藏族血肠、夏河蹄筋、吹肺、吹肝等，或自备食品。沿着阿里招待所直走到十字路口就可找到许多餐馆，主要是四川风味，几乎都让到厨房点菜。狮泉河镇有由新疆人经营的多家新疆风味菜馆。

### 住宿：

- 1、狮泉河宾馆在拉孜过来的路的右面，100元/人
- 2、狮泉河宾馆旁还有一家私营宾馆，但下有卡拉OK，因此较吵。对面是粮食局澡堂，10元/人。
- 3、沿路直走，绕过花坛，走到路底是军分区，军分区旁有邮电局和邮电宾馆，邮电宾馆40-60元/人，旁边还有一个不错的澡堂10元/人（注：宾馆内一般无浴室）
- 4、如不绕过花坛，在路口转左是去岗仁波齐的路，路口有小餐馆，餐馆楼上是农牧商招待所，30元/人
- 5、左转的路上有一家蓝天招待所40-50元/人。

名称 经理 订房电话 房间 床位数 地址

陕西宾馆 次仁元旦 0897-2824977 36 69 狮泉河镇狮泉东路17号

邮政酒店 次仁顿珠 0897-2828886 36 65 狮泉河镇北京中路

购物：狮泉河镇面积不大，只有两条主要街道交汇成大十字，而城中的大部分商铺也集中于这里，物资多为外运，品种较为丰富，但价格也比较贵；而西藏的特产如糌粑、青稞酒、普兰木碗等还是随处可见的；狮泉河南岸的贸易市场有各种藏药和动物皮毛出售，游客如去那里，应认真辨别其真假，小心选购。

## 2、古格王国遗址



## 阿里：神山圣湖



(图片由网友 [8在云端](#) 提供)

在札达县城西18公里的象泉河畔，有座高300米的土山，从山脚到山顶，自下而上分布着洞穴、佛塔、碉楼、庙宇、王宫，这就是曾经鼎盛一时的古格王国的王宫遗址，虽然现在已破败不堪，但从它的遗址规模、布局设计、一流文物等，依然可以想见它300年前曾有的辉煌。

古格王国是吐蕃王室后裔德祖衮，于公元11世纪在阿里建立的地方政权，后来兼并了同为吐蕃后裔所见的普兰部和拉达克部，统辖区域遍及阿里全境，进入全盛时期。公元17世纪中期，发生内乱，走向衰败覆亡。现存王宫遗址，占地近72万平方米，建筑自上而下分王宫、寺庙、民居三层，其间遍布洞穴、佛塔、工事、碉堡、地道等，布局设计严格，等级森严，气势恢宏。

遗址建筑皆为土木结构，内藏文物丰富，既有雕刻于城墙大型卵石上的藏文、梵文经咒，又有山腰寺庙中大量的佛像、彩绘、壁画等精品，其中最为珍贵的就是“吐蕃历代赞普和古格国王世系”壁画。

此外，遗址附近还有神秘的干尸洞，围绕古格王宫的东嘎、达巴、皮央、香孜等遗址。神秘的古格王国历史古格王朝的前身可以上溯到建立于9世纪的象雄国，到17世纪结束，前后世袭了16个国王。它是吐蕃王室后裔在吐蕃西部阿里地方建立的地方政权，其统治范围最盛时遍及阿里全境。它不仅是吐蕃世系的延续，而且使佛教在吐蕃瓦解后重新找到立足点，并由此逐渐达到全盛。因此古格王朝在西藏历史上具有重要意义。

古格在西藏的经济和文化发展史上占有重要的地位，当时古代印度的许多重要佛教教义，就是从这里传入西藏腹心地区的，这里又是古代西藏对外贸易的重要商埠之一。

占地面积约20万平方米的古格王朝主体遗址，有宫殿、寺院，有碉堡、暗道和城墙等军事设施，有一般居民的住房和窑洞共400余幢，它们依山叠砌，直至山顶。王宫在山崖之顶，寺院及僧人房舍大部分在山腰，而居民百姓大部分在山脚。

古格王国的都城建立在山上，十分雄伟，王国延续了好长时间，居民都是虔诚的藏传佛教徒。后来，葡萄牙人到了印度果阿，又从果阿来到位于西藏阿里的古格王国。葡萄牙传教士首先说服了王后，接着说服国王改信天主教。正在这个时候，不幸的事情发生了，寺院的喇嘛偷偷的和克什米尔人取得了联系，克什米尔人于是打了进来，与喇嘛们里应外合，古格王国就这样被推翻了。

## 阿里：神山圣湖

当时建在一座山上的古格王宫是西藏防守能力最强的建筑，整个王宫只有一条隧道可以通到山上，从这里绝对没有可能攻打上去，而另外的地方全都是悬崖。战斗持续了很长时间之后，拉达克开始驱赶古格的老百姓在古格的半山腰修建一座石头楼，他们的想法是等这座建筑修的和山顶一样高的时候，他们就可以最终拿下古格了。

现在我们在古格的半山腰可以看到这座石楼的遗址，很好找的，因为周围的建筑都是土的，只有这里是石头砌成的。

也有人说除了战争以外扎达地理环境的迅速恶化是主要的原因。但是当年古格王国的10万居民去哪里了一直是个谜。另有很多猜测，诸如天灾、瘟疫等，但都不足以使得繁荣富强的文明突然间完全彻底消失，而且没有留下任何有说服力的证据。

看点：

### 古格王国佛教建筑

保存较好的有红庙、白庙、度母殿、大威德殿和坛城殿等。白殿和红殿的面积差不多大，约为300平方米，庙内有36根方形立柱，柱上和天花板上都有彩绘花纹和佛像，墙上绘满了各种不同题材的壁画。白殿内有一幅吐蕃历代赞普和古格国王世系的壁画，非常珍贵。红殿内最引人注目的是一幅1038年阿里王意希沃迎请古印度佛学大师阿底峡的壁画，画中的一队舞女翩翩起舞，旁边有人击鼓吹号，形象生动，栩栩如生。

### 古格银眼——绝后的佛教精品

札不让的北面，有一个名叫“鲁巴”的地方，今天仍然是札达县的一个乡。藏语中“鲁巴”意为“冶炼人”。

传说古格王国时期这个地方素以精于冶炼与金银器制造而闻名，当年阿里三围以托林寺为主寺的下属24座寺院的金属佛像与法器，都由鲁巴铸造。据说鲁巴铸造的佛像用金、银、铜等不同的原料合炼而成，工艺精湛，通体全无接缝如自然形成，其价值甚至超过了纯金佛像。

其中，最为神奇的还有一种名叫“古格银眼”的铜像，只有古格才能制作，更是被视为佛像中的精品，因为极少流传于世，所以尤为珍奇。长期以来，无人知晓其究竟为何物。

### 干尸洞——帝国的最后遗迹

在古格都城遗址北面600多米远的一处断崖上，有一个阴森恐怖的“干尸洞”。据说这是古格王国灭亡后留下的最后遗迹。

洞窟开凿在距地表近3米高的山沟崖壁上，洞口很小，宽0.8米，高仅1.2米。这个洞是一组三室洞窟，主室平面是不大规整的方形，面积约10平方米。后室和南侧室都很小，各有一个小洞口与主室相通，主室后壁上还挖有小龛。这两个洞室内都叠压着二三层尸体，踩在上面软软的，让人心里发毛。主洞室和两个小洞室内横七竖八地堆放着30厘米厚的散骨骼、破衣、碎布、绳子和小木棍等。骨骼非常杂乱，根本无法一一辨识每具尸体，粗略统计了残肢，估计洞内堆有30多具尸体。

洞里的尸骨没有一具是完整的，都是身首异处，奇怪的是洞内没有发现一个颅骨，只找到两件下颌骨，更奇怪的是，洞里虽然看不到一具头颅和头骨的痕迹，但却找到许多发辫和绑扎着的发束，说明尸体本来应当是带着头颅被堆进洞内的，后来这些头颅却神秘地不翼而飞。在一些腿骨、脊骨上面，附着已经干枯的人皮和人肉，这实际上是一种没有完全脱水干化的干尸。

## 阿里：神山圣湖

关于这个“干尸洞”内的尸体，据说是古格与拉达克争战时，古格国王不忍心眼看着自己的百姓受累，于是与拉达克人达成城下之盟：同意投降，但不得伤害百姓！当古格国王和战士们放下武器之后，背信弃义的拉达克人却将他们全部押解至干尸洞前处以极刑，抛尸于洞内，并把所有被俘的古格子民掠往拉达克，将古格残酷灭国。

参观路线：从山脚的入口沿着小径走，首先要经过4间古殿，即红庙、白庙、度母殿和轮回庙。山顶有一座坛城殿，要参观古寺需由工作人员打开门锁。寺内保存有许多精美的壁画，一些壁画上的金漆依然闪亮发光、光彩夺目。几间寺里以白庙规模最大，叫“拉康嘎波”。一些小洞窑内放着盘子大小的泥印佛像“擦擦”，是喇嘛到此修建时做的。据说除泥土之外，还混合了很多圣物。

白庙和红庙的面积差不多大，约为300平方米，庙内墙上绘满了各种不同题材的壁画。白庙内有一幅吐蕃历代赞普和古格国王世系的壁画，非常珍贵。红庙内最引人注目的是一幅1038年阿里王意希沃迎请古印度佛学大师阿底峡的壁画，画中一队舞女翩翩起舞，旁边有人击鼓吹号，形象生动，栩栩如生。这些壁画虽时隔数百年，色泽仍很鲜艳。

山腰中有两条隧道连接，直通山顶。北面悬崖边上的通道，仍堆放着不少鹅卵石，残留着当年抗敌的痕迹。走过崖边通道，一再往北行，一个地面垫高，仅余四壁的院子，便是当年国王议事的宫殿。山顶的护法神殿壁画主体部分大多为密宗男女双修佛，画风泼辣，用彩强烈。壁画下方淋漓尽致地展现了地狱之苦，各式刑法惨不忍睹。边饰则是一长排数十位裸空行母、妩媚优雅，仪态万方，无一雷同。

在遗址的顶端，有一个不显眼的小门，门口有小牌——“冬宫”。沿台阶可深入山内。山内的通道很陡，只容一人上下。下行几十米后山洞扩展开来，有大小几十间房屋，多数只有1.8米左右高。最外层透气、透光，类似阳台，比较开阔。这里就是当年古格王冬天避寒之地，不过如今里面已经空无一物了。

折回山腰，三间寺庙的周围，有十多个洞窑，其中还藏着古代武器诸如盾牌、盔甲和大刀长剑之类。干燥的天气，令这些文物得以完整保存。

从县城到古格路上的山上，出现一座一座土墙，这也属于古格的痕迹。

古格遗址旁边就是看门人（可让看门人带路）的住所往山脚下步行约20分钟就到了干尸洞。干尸洞坐落于一岩壁之下，洞口离地2米左右，毫不起眼。洞内十分宽敞，深几十米，堆满无头干尸。据传洞的最尽头是喇嘛，紧挨着的是儿童，其次是妇女和男人。由于气候干燥，尸体没有完全腐败，散发着一种怪味。关于干尸洞的传说有许多种，最可信的一种说法是：当年古格兵败，拉达克人将宁死不屈的古格兵士斩去头颅，而尸骨则弃于洞中。

交通：古格遗址位于扎达以西20千米处，狮泉河镇到札达每两三天发车，票价200元。在狮泉河镇包车前往古格遗址较为方便，大概12小时车程可到札达县，往返车费约需2000~3000元；到达札达后，可搭车或包车前往。

住宿：可就近选择在札达县城住宿。扎达宾馆内部设施虽然简陋，但还算干净，据说这是扎达最高档的宾馆了，但据我看，这与阿里其它地方的招待所无异。宾馆建在坡上，下面就是象泉河和托林寺，扎达宾馆床价约为25元/人，人武部招待所床价约为30元/人，距离托林寺仅300米，游览



## 阿里：神山圣湖

较为方便。此外还有邮政宾馆及重庆宾馆（13628976950）可选。

餐饮：札达县城有许多小饭馆，多为四川和新疆风味。红满天饭馆，炒菜10~25元不等。

### 3、托林寺

托林寺位于阿里扎达县境内，象泉河旁边，是11世纪初由古格王益西沃修建而成的。托林，意为“飞翔空中永不坠落”。由于古格王朝的大力兴佛，托林寺便逐渐成为当时的佛教中心，其规模和形制都仿照前藏的桑耶寺所建。几百多年以来，托林寺虽然历经各种自然和人为的破坏，但至今仍是殿宇林立，佛塔高耸。

托林寺原有建筑规模较大，包括朗巴朗则拉康、拉康嘎波、杜康等三座大殿，巴尔祖拉康、玛尼拉康、吐几拉康、乃举拉康、强巴拉康、贡康、却巴康等近十座中小殿，以及堪布（寺院住持）私邸、僧舍、经堂、佛塔、塔墙等建筑。由于历史原因，寺院受到不同程度的破坏，保存较好的只有三大殿和一座佛塔。

托林寺有寺藏“三宝”：一是麋鹿角，有说是阿底峡从印度带来的，也有说是当年佛祖讲经地的一只麋鹿角；二是象牙质的五佛冠（象征着五智如来的宝冠），据说是托林寺第一任堪布戴用而流传后世，该寺每任堪布在佛事活动中都戴此冠；三是一块黑色的大磁石，上面凹进一个清晰脚步印，深入石内寸许，掌纹很清晰，据说这是阿底峡尊者留下的脚印。

托林寺的壁画虽历经战乱与动荡，但仍保存完整，它多以佛教题材为主，宣扬佛教教义。其中，不乏反映古格当时社会生活的壁画，气势宏大，受外来印度文化影响，带有明显的异域艺术风格；而壁画中的女性人物，用笔简练，丰满而富有动感，因而，在托林寺壁画中颇具代表性。

交通：位落于扎达县北，徒步即可到达，距离武装部招待所约300米。

旅人提醒：托林寺大殿光线较为昏暗，参观殿内壁画时，可带手电或其他照明工具。

### 4、扎达土林

扎达土林位于阿里地区扎达县境内。为远古大湖湖盆及大河河床历千万年地质变迁而成。方圆近几百平方公里的土林内满是高低错落的“林木”，形态各异，并有早期人类洞窟遗址。扎达土林是经流水侵蚀而形成的特殊地貌，在高原迷幻光影的衬托下，宛若神话世界。进入扎达土林，便会看到象泉河两岸土林环绕，巧夺天工，蜿蜒曲折数十里。有的形似勇士驻守山头，有的形似万马奔腾，有的形似虔诚教徒静坐修行。扎达土林，在距约1100年前，是强盛一时的古格王国的宫殿和寺院的遗址。

交通：到扎达一般从狮泉河出发，行车约12小时。如果从神山北上，又或离开扎达后继续南行，可考虑在距离狮泉河136公里的那木加（或叫那不如）下车，再前往扎达。然而往扎达的便车并不多，可能要在这里的旅店住宿，那里的旅店只不过是由一群藏民在荒滩上搭建的几间土屋组成。沿着219国道到巴尔兵站，有个岔路口，一条路通向狮泉河镇，另一条路就通向阿里的扎达土林。

食宿：参考古格王国食宿，可就近选择扎达县城。

旅人提醒：不可错过扎达土林的日出日落，带上相机记录下晚霞与土林相映一色的美景。

### 5、东嘎皮央遗址

## 阿里：神山圣湖

东嘎皮央，是一处石窟壁画遗址，位于西藏自治区阿里地区札达县（托林镇）县城北边约40公里处。东嘎、皮央是这里两个邻近的村子的名字。东嘎皮央，就位于这两个村子附近的土石山崖上。遗址分部在东嘎村的部分，是一组石窟群，是中国发现的规模最大的佛教石窟遗址；遗址分布在皮央村的部分，是一处由寺院、城堡、石窟和塔林组成的大型遗址，总规模比东嘎大（若单论石窟规模，则以东嘎村为大），属于古格王朝仁钦桑布时期所建的八大寺之一，建于10世纪，曾一度是古格王国重要的文化中心。石窟壁画是用矿物颜料绘制的，因此色泽完好。

交通：札达县以北40公里，建议包车前往。

食宿：参考古格王国食宿，可就近选择札达县城，或入住阿里迎宾馆（也叫藏羚羊迎宾馆），北方澡堂式洗浴，可以洗澡和清洗衣物。

旅人提醒：以上四处景点距离很近，可以札达县为中心分几日参观。

### 6、冈仁波齐峰（神山）



世界屋脊最负有盛名的神山冈仁波齐，屹立在西藏阿里地区普兰县境内，绵延于中、印、尼三国边境，素有“阿里之巅”的誉称。冈仁波齐是西藏冈底斯山脉主峰，海拔6638米。它是西藏乃至整个藏区最神圣的雪山。被藏传佛教、苯教、印度教、耆那教共同奉为神山，世界的中心。它也是南亚最大的四条河恒河、印度河、雅鲁藏布和萨特累季河的源头。钻石型的山峰闪耀在阿里高原的远天。而有圣湖玛旁雍错相伴更加增添了它神秘的色彩。

冈仁波齐是大山脉冈底斯山的主峰，环绕一周72公里，峰形似金字塔（藏民称象“石磨的把手”），四壁非常对称。由南面望去可见到它著名的标志：由峰顶垂直而下的巨大冰槽与一横向岩层构成的佛教万字格（佛教中精神力量的标志，意为佛法永存，代表着吉祥与护佑）。

作为神山的冈仁波齐，其地位是世界性的。冈仁波齐在藏语中意为“神灵之山”，在梵文中意为“湿婆的天堂”（湿婆为印度教主神），西藏的本土宗教——苯教便发源于此。从印度创

## 阿里：神山圣湖

世史诗《罗摩衍那》以及藏族史籍《冈底斯山海志》、《往世书》等著述中的记载推测，人们对于冈仁波齐神山的崇拜可上溯至公元前1000年左右。每年络绎不绝的，来自印度、尼泊尔、不丹以及我国各大藏区的朝圣队伍们，使得这里的神圣意味不断得以体现并加深。

神山神秘之处，山的向阳面，不知缘何，终年积雪不化，白雪皑皑；而神山之背面，长年没雪，即使被白雪覆盖，太阳一出，随即融化，与大自然常规刚好相反。巍峨挺拔的神山既有气势雄峻之处，又有幽静肃穆之所，被众多的奇峰环抱，更有那奇妙的岩石、峡谷、灌木古柏、清泉清流。冈仁波齐峰经常被白云缭绕，很难目睹其真容，峰顶终年积雪，威凛万峰之上，极具视觉和心灵震撼力。

冈仁波齐周围共有5座寺庙。年日寺为转山第一站，以后依次为止拉浦寺、松楚寺（也称幻变寺）、江扎寺和赛龙寺，其中后两座寺位于内线。这五座寺庙都有不少脍炙人口的传说故事，并留存有丰富的雕刻、塑像、壁画等文物。

### 朝圣者的踪迹

世界上大多数宗教都有一共同特色——朝圣。带着强烈而巨大的心愿，沿着一条相对固定、充满神迹启示的圣路，向一个公认的圣地进发，这便是朝圣之举。朝圣由来已久。在自然环境险绝卓越的西藏，朝圣尤其显得精诚执着。

据说，依照藏传佛教的解释，转神山1圈，可洗清一生的罪孽，转10圈，可在五百轮回中免受下地狱之苦，转108圈即可今世成佛。藏传佛教和印度教的信徒们尤其认为，在米拉日巴战胜纳若奔琼的纪念年（马年）转山是最为吉利的。藏传佛教和印度教转山是按顺时针方向，而苯教则是按逆时针。因此在转山时看见迎面而来的朝拜者，就不奇怪了。而磕等身长头则被视为最虔诚的方式。

转山是来自不同地方朝圣者最常采用的方式。转山道分两条：外线是以冈底斯山为核心的大环山线路，内线是以冈底斯山南侧的因揭陀山为核心的小环山线路。外线总长32公里，徒步需3天功夫，磕长头则需15-20天。转山人一般都是在转足13圈外线之后再转内线。每逢藏历马年，转山的朝圣者最多。据说佛祖释迦牟尼的生肖属马，马年转山一圈相当于其他年份转山13圈，且最为灵验和积长功德。

抛开宗教意义不说，这座佛教第一神山冈仁波齐的景色非常壮美。金字塔般的冈仁波齐峰和纳木纳尼峰遥遥相对，静卧在雪峰的摇篮中的巴噶平原仿佛飘在云端。尤其在黄昏的时候，景色之美简直无法用语言描述。当你沿着千百年来无数人踏过的转山小道从神山的脚下走过时，会有一种在历史中游荡的感觉。历尽艰辛，完成转山以后，心中那种幸福的满足感更是无法形容。

### 交通：

塔钦是位于神山脚下的小村，很多人也称它大金寺，是过往旅行者的落脚点，同时也是转山的起点和终点。一条小溪从村中流过。小溪东侧有一个看起来很像集市的地方，有很多帐篷，有些帐篷出售方便面、饼干和部分日用百货。有几家简陋的餐馆，如果你打算转山的话可要珍惜，因为在这吃的可能是下面旅途中最后一顿饱饭了，接下来的几天你只有靠干粮度日了。



## 阿里：神山圣湖

这里不通班车，只能搭顺风车或是包车。有五条路可以到达这里，除去尼泊尔和两条朝圣线路不谈，另外三条是：

1. 阿里北线：拉孜——措勤——改则——革吉——狮泉河——塔钦，距拉萨2021公里，距拉孜1670公里。
2. 阿里南线：萨嘎——促巴——巴嘎——塔钦，距拉萨1338公里，距拉孜847公里。这条南线是去神山最直接的路。沿雅鲁藏布江上游峡谷而上，沿途可欣赏冈底斯山和喜马拉雅山的壮丽雪峰，偶尔还能见到藏羚羊。这条路是汽车自然压出来的，并无人修整，过去逢雨季时，车子很容易在过河的时候熄火，现在主要的河流小溪上都架起了水泥公路桥，不大会出现陷到河床里几天出不来的情况了。
3. 新藏线：喀什——叶城——麻扎——界山大坂——多玛——日土——狮泉河——门士——塔钦，距喀什1671公里。从神山北面来，主要乘来往狮泉河和普兰之间的货车，距离330公里，车程一天半，车费50-100元。从南面来，除了租车外便是搭便车，一段一段地推进。车辆如果不进塔钦的话，便要在塔钦以南7公里处的巴嘎检查站下车，再徒步到塔钦住宿。

### 住宿：

冈底斯宾馆是当地著名的旅店，条件在当地相对是最好的，有开水供应，宾馆自己有发电机供电到24：00。院子内用水泥砌了一些平台供搭帐篷用，公路从门前经过。冈底斯宾馆上面不远有个停车场，里面有一排房子也可以住宿。

冈底斯宾馆东门外就是神山下著名的拉萨饭店。说是饭店，其实只是一个帐篷饭馆，门口也只用英文标着Lhasa Restaurant。饭店主人是一对教师——卓玛老师原来在泽当中学教书，退休之后和同样做教师的丈夫一起到这里开了这家帐篷饭馆。这里简简单单，却是神山下最好饭馆，价格也公道，大学生还可以优惠。神山招待所，就在冈底斯宾馆旁边，晚上有发电机供电。

拉孜宾馆20元/人，冈底斯宾馆60元/人，神山招待所25-100元/人，存放行李10元/天，晚上自设发电机供电，旅店通常不设食堂。06年村里开了第一间澡堂，笔者有幸作为首位顾客光顾，笔者好友因其“热水澡”受寒送往普兰县医院打点滴，如今当地应有改善。

餐饮：冈底斯饭店味道不错，但是上菜速度极慢，如果食客多的话千万不要在此等候进食。东北饺子馆的西红柿鸡蛋面不错，但人手不足常常需要自己动手包饺子。水饺店对面的阿里高原茶馆，甜茶味道还行。转山前喝些甜茶，也是补充能量的好办法。

### 周边看点：

从脊顶沿小道向西北方向，可以拍到很美的神山，走一个半小时来到色龙寺，小路继续向前延伸，翻过山梁可以下到拉曲峡谷中的曲古寺附近。这里是神山南壁下的冰川末端，也就是内转经路的起点，只有那些转完13圈外道的人才有资格走这条路。

跨过冈底斯宾馆南侧的小河，在冈底斯宾馆的东南侧有一小山。沿山路绕过这座山，再向北，再翻过2座山，如果体力一般的话要两个小时，来到面向神山南壁的江札寺。这是神山周围最大的一个寺，据说几千年前苯教祖师辛绕米沃来西藏时就住在这里，冈仁波齐的四大佛祖脚印之一就在寺内。左侧有一出口，想一览神山的壮丽的游客，在这可心近距离欣赏到完整冈仁波齐峰了。

### 旅人提醒：

## 阿里：神山圣湖

去神山一定要办边境通行证，在巴嘎会有检查站查边境证，从阿里南线到塔钦到普兰都会经过，或许有些时候还会有流动的检查哨。冈仁波齐转山攻略详见第五章行程设计。

### 7、玛旁雍错（圣湖）•拉昂错（鬼湖）

#### 玛旁雍错（圣湖）



(图片由网友 @无法戒掉的烟 提供)

浩瀚、宁静、清澈的玛旁雍错湖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。玛旁雍错湖在阿里地区境内，坐落在冈底斯山峰的主峰—被誉为“神山”的冈仁波齐峰东南20公里，海拔4588米，是世界上海拔最高的淡水湖，面积412平方公里。

“玛旁雍错”，藏语意为“永恒不败的碧玉湖”，据说这是得名于11世纪在此湖畔进行的一场宗教大战，结果，藏传佛教噶举派大胜苯教，便把已经沿用了许多世纪的“玛垂错”改名为“玛旁雍错”。沿湖而建的佛寺甚多，现存8座。

许多宗教典籍和传说都曾记载描述过玛旁雍错。在印度的神话中，玛旁雍错是湿婆大神（Brahma）用意念形成的，因为这里是湿婆大神和他的妻子—喜玛拉雅山的女儿乌玛女神沐浴的地方，所以湖水成了圣水。

藏文古籍《冈底斯山海志》中是这样记叙的：圣湖玛旁雍错中有一座广财龙王的龙宫，龙宫中聚集了世间众多的财宝。来到这里朝圣的人，只要绕湖一圈或者在湖边能得到湖中的一条小鱼、一块小石头、一根飞鸟的羽毛便算是得到了龙王的赏赐。因此早期的苯教徒称它为“玛垂错”

## 阿里：神山圣湖

，传说湖底聚集了众多的珍宝。

在佛教传说中，信徒们认为，玛旁雍错的湖水直接来自神山的融雪，是圣水，用它来洗浴能清除人们心灵上的“五毒”（贪、嗔、痴、怠、嫉），清除人肌肤上的污秽。饮此湖水，可祛除百病强身健体。朝圣者如绕湖转经，可得功德无量。很多书籍和经典描写玛旁雍错的水“像珍珠一样”，喝了以后能洗脱“百世罪孽”。

唐朝高僧玄奘在其所著《大唐西域记》中对玛旁雍错也有所描写，称之为“西天瑶池”。佛教经典中将一处湖泊称为“世界江河之母”，所指就是与神山并列齐名的“圣湖”玛旁雍错。

圣湖有四大浴门：东为莲花浴门，南为香甜浴门，西为去污浴门，北为信仰浴门。楚古寺周围被尊为圣洁的浴场。圣湖四面还有四水之源：东面是马泉河，北面是狮泉河，西面是象泉河，南面是孔雀河。以天国中的马、狮、象、孔雀四种神物命名的这四条河，分别又是南亚著名的恒河、印度河、萨特累季河和雅鲁藏布江的源头。

印度人对玛旁雍湖的敬仰之情还由于印度著名领袖圣雄甘地的骨灰也曾撒入了玛旁雍湖。

### 拉昂错（鬼湖）

拉昂错与圣湖玛旁雍错相邻，风光同样美丽，湖水同样是蓝得心醉，两湖之间的地带是进出普兰县的必经之路。鬼湖(Lhanag-tso, 又名 Rakshas, 海拔4574米)与淡水的圣湖一路相隔，为微咸水湖。因此其湖水人畜皆不能饮用，且湖岸周围植物绝少，这大概便是“鬼湖”之名的由来吧。据考证，拉昂错与玛旁雍错曾经相连，后因湖面下降，才分成了两个湖，至今两湖间还有一河相通，圣湖的水可以流到鬼湖中。

在藏传佛教中，鬼湖亦被视着圣湖，传说释迦牟尼普度众生，用大米救济穷苦教徒，现在的湖水是淘米水积聚形成的，因此，佛教徒们常来此顶礼膜拜，这里逐渐成为著名的佛教圣地。与玛旁雍错相比，拉昂错一直被冷落，这主要是因为强加于它的传言：它是罗刹王的主要聚集地，印度古代《罗摩衍那的故事》中诱拐美女斯达的九头罗刹王就住在这里。更有人称在此湖边遇到一引起不吉利的征兆。另外一个原因是，此湖周围没有温泉可以沐浴。在冬季湖周围气候寒冷，景色荒凉，仅就面积而言，也比玛旁雍错小，只有70平方公里。

据说鬼湖是无风三尺浪，湖边暗红色的小山，颜色迷离，湖里还有一个小岛，也是暗红色的。行至湖边，耳边阵阵波浪声，卵石滩象一条白亮亮的银带，镶在湖边。

拉昂错紧紧的依靠在圣湖玛旁雍错的旁边，在她的西面，勾画出一个美丽的月牙状同样蔚蓝的湖泊，而玛旁的形状宛如太阳，她们本来的形状，就展示了一种和谐，一种金刚不二美的极至境界。

其实，拉昂湖的景色非常美丽。走在湖畔的公路上，你会更真切地体会到拉昂错迷人的景致。尽管空荡荡了无人迹，但那份冷寂更像一个得道的尊者处变不惊的漠然态度。

### 住宿：

即乌寺是建立在湖边山上的一座小寺，据说莲花生曾在寺内的洞穴中打坐，虽然规模比较小，只是在山坡上有几间藏式佛舍，但它的建筑布局却和布达拉宫同出一辙。不转湖的话，可爬到即乌寺的山坡上，俯瞰整个蔚蓝色的圣湖。还可以到湖边观看不知名的候鸟，偶尔还可跟转湖的虔诚



## 阿里：神山圣湖

教徒打个照面。

即乌寺山脚的小村是前往普兰公路的必经之地，这里有两家西藏人经营的无名旅店，住宿每位收费¥20元。没有电，用水要去水缸里打。小村由10间土屋组成，没有饭馆，旅店提供素菜白饭，每顿¥10元，而且要预订。建议你最好自带干粮或方便面，店内备有火炉和燃烧用的牛粪，可自行煮食。

即乌寺对面的山坡上有一户人家，也提供住宿，老大妈人很好。这里视野开阔，神山圣湖尽收眼底。从即乌寺往南2千米，湖边还有一个神湖旅店，住宿条件和即乌寺差不多。

温泉：

即乌寺小村旁有一个天然温泉，当地人把它加工成为一个露天小浴室，供人洗浴。因此河谷里总是散发着阵阵硫磺味道。神山一带住宿条件简陋，更不具备洗澡的条件，但在这里花10元钱便可洗个痛快。不过说实话，在这么高海拔的地方洗澡，比较痛苦。

旅人提醒：玛旁雍错转湖攻略详见行程设计章节。

### 8、纳木那尼峰

纳木那尼峰，藏民称之为“圣母之山”或“神女峰”。海拔7694米，位于喜马拉雅山西段，与海拔6638米的神山冈仁波齐峰遥遥相对。纳木那尼峰方圆约200平方公里，主要有6条山脊。山脊线上有数十座6000米以上的山头，高低错落。西面的山脊呈扇状由北向南排列，东面唯一的山脊被侵蚀成刃脊，十分陡峭，形成了高差近2000米的峭壁。相比而言，西面的坡度则较为和缓，峡谷间倾泻着五条巨大的冰川，冰面上布满了冰裂缝和冰陡崖。

随着户外运动的发展，这里成了登山爱好者的乐园。登山的时间，一般选择在5月至6月下旬，这段时间，好天气多，而且可能持续6—8天。雨季从7月初开始，7、8月份降水最多。

### 9、班公措

位于中印边境的班公措是著名的“天鹅湖”，湖心的鸟岛汇聚了无数高原上特有的珍禽。

“班公”是印度语，意即一块小草地。藏语称此湖为“错木昂拉仁波湖”，意为“长脖子天鹅”。从狮泉河向北130千米是日土县城，班公措就位于日土县城以北10千米的中国与印控克什米尔交界处。班公措位于高山之间的槽谷内，水深50米。湖区面积604平方千米，长150千米，宽度多在2~5千米间，最窄处只有5米。东面三分之二的面积属中国领土范围，余下西面三分之一则属于印度。湖的独特处在于：湖在中国境内的部分是淡水，物产丰美，水质洁净，水色碧绿；而在克什米尔境内就成了咸水。

班公措岸边只有一个码头，周围几乎无人居住。湖中盛产一种名为裂腹鱼的无鳞淡水鱼，受高原环境影响，生长缓慢，但味道十分鲜美。

高原上的淡水湖泊生机勃勃，这里聚居着大量红嘴鸥和斑头雁，偶尔会在湖边出现罕见的野马群。湖中心有著名的鸟岛，一到夏季，就有数以万计的地中海中头鸥来此繁殖。可以租船在湖中游览，也可以上鸟岛看成片的鸟窝、鸟蛋，观赏海鸥和斑头雁。需要提醒的是，岛上的鸟蛋是受保护的，绝对不可以带走。租船的费用是每人¥80元，但可以还价。

交通：位于狮泉河镇西北方向，新藏公路的沿线，路程需3~4小时，路况十分不好，特别是在雨

## 阿里：神山圣湖

季。最好的办法是包车，价格在¥800~1000元之间。

住宿：湖边只有一姓李的人家开设的客栈和饭馆，码头的游船也属于这家人。住宿¥20元/人左右。若天气好，也可以选择湖边搭帐篷。

餐饮：班公错湖边有全鱼宴，价格为每人50元，但不太卫生。李家饭馆主要供应自家打上来的鱼，厨师手艺不错，味道很好，¥15元一大盆。如果带了厨具，可买收拾好的新鲜鱼自己做。用裂腹鱼做生鱼片也挺鲜美。如果自带了芥末酱和生油，可以让饭馆的厨师帮助把鱼收拾好切片。

### 10、日土岩画

岩画是一种石刻文化，日土的岩画在西藏最具代表性。在西藏日土县境内的日松日姆栋、鲁日纳卡，日土山洞古壁画是用坚硬的石头或其它硬物在岩面或岩石上刻凿而成，线条笔划有深有浅，还有少数彩绘画面。岩画内容十分广泛，有狩猎、宗教祭礼、骑乘、放牧、农耕、日、月、山、牛、马、羊、驴、羚羊、房屋、人物等。

# 阿里：神山圣湖

## 四、餐饮

西藏阿里地区由于地广人稀资源匮乏，当地居民在长期的历史进程中战胜恶劣的自然条件，形成了其别具一格的餐饮文化，像流行藏区的酥油茶，糌粑等。旅游观光自然少不了入乡随俗，亲自品尝下当地的美食，但也不是每一个到这里的游客都能习惯。除此之外，阿里的各个城镇都遍布四川和新疆风味的餐馆，但价格偏贵。



### 酥油茶：

在西藏，在每个藏胞家庭，随时随地都可以见到酥油。酥油是每个藏族人每日不可缺少的食品。酥油是从牛、羊奶中提炼出来的。酥油茶是很适合高寒地区的一种饮品。酥油茶里的茶汁很浓，有提神醒脑、生津止渴的作用。西藏人喝酥油茶比较多，吃完肉、吃完糌粑就喝酥油茶，酥油茶还有去腻顺肠之功效。

### 糌粑：



## 阿里：神山圣湖

糌粑是藏族的主食。藏族人一日三餐都有糌粑。糌粑，名子听起来新鲜，实际上就是青稞炒面。它是青稞麦炒熟、磨细、不过筛的炒面，与我国北方的炒面有点相似，但北方的炒面是先磨后炒，而西藏的糌粑却是先炒后磨，不除皮。

吃糌粑时，碗里放上一些酥油，冲入茶水，添上炒面，用手搅拌。拌时，先用中指将炒面向碗底轻捣，以免茶水溢出碗外；然后转动着碗，并用手指紧贴碗边把炒面压入茶水中；待炒面、茶水和酥油拌匀，能用手捏成团，就可以进食了。食时用手不断在碗里搅捏，揉合成团，用手往嘴里送。藏族群众吃饭——般不用筷子、勺子，只用手抓。这种吃饭方式和印度人相似，印度人吃米饭也用手抓，叫做抓饭。

由于糌粑吃法简单，携带方便，很适合游牧生活。牧民们出远门时腰间总要挂一个糌粑口袋，饿了，就从口袋里抓把糌粑吃。有时，他们从怀里掏出个木碗，装些糌粑，倒点酥油茶，加点盐，搅拌几下，抓起来就吃。有时，边吃糌粑，边喝酥油茶。有时，把糌粑倒进一个叫“唐古”的皮口袋里，再加入酥油茶，一手抓住袋子的口，一手隔袋抓捏，一会儿，喷香的糌粑便可入口了。

青稞酒：

青稞酒，藏语叫做“羌”，是用西藏本地出产的一种主要粮食——青稞制成的。它是藏族人民最喜欢喝的酒，逢年过节、结婚、生孩子、迎送亲友，必不可少。

久玛：

即“血肠”。将刚宰杀的牛、羊的血加入糌粑和盐、野葱等佐料，搅拌均匀后再灌入洗净的牛、羊肠子里，放进锅里用水煮熟即可食用。

索康必喜：

达赖、班禅的饮食。放少量酥油在面粉中，将碎肉包在面里，然后放到酥油中炸熟即可食用。

## 五、行程设计

### (一) 设计主题：冈仁波齐转山攻略



通常游客环绕冈仁波齐转山，需要二到三天时间，最大困难依然是高原上的气候。若是当地人，早晨天不亮就出发，天黑之前就可以回到塔钦。转山必须自己准备食物，比如罐头，香肠、方便面及朱古力等。塔钦的食品补给欠佳，最好在狮泉河或拉孜以前购备，饮用水则需净水器净化或净水药片。山上有可供住宿的寺庙，有热水和被褥，现已有食品饮料出售。转山前应把不用的笨重行李存放旅店，否则会因负荷过重导致体力透支，在高山上会造成危险的后果。雇一名背夫在转山时背行李很有必要，过重的背囊不仅会使你疲惫不堪，还妨碍参观一些需要爬高下低的景点。雇一名背夫在转山时背行李很有必要，还可兼职向导，大概花费50元，在旺季可能会涨到100元。通常到冈底斯宾馆里面问一下，或者清晨到门口，那里有挑夫。进山至塔钦以及参观神山都没有门票。神山附近周围没有植被，所以也没有防火限制，藏族老百姓一般都随处生火。上山前应先了解天气情况因为山上气温差异颇大，而且有时会有大雨甚至冰雹，尤其是在午后。登山的时间一般选择在5月至6月下旬，这段时间，好天气多，而且可能持续6—8天。雨季从7月初开始，7、8月份降水最多。

#### A. 外圈转山行程

## 阿里：神山圣湖

第一天 (A-C段, 22千米, 约10小时)：塔钦——进入拉曲峡谷——双腿佛塔——经幡广场——色弄寺——曲登拉约——哲惹布寺(宿)；

早饭后尽早出发。向西走不出多远，然后向山坡脚靠近就能看到转山的小道。缓缓地爬高1个小时可到达一个小山坡顶，上面的玛尼堆上挂满了五颜六色的经幡，这里已经可以看见神山了。由此下坡，小道折向北进入拉曲峡谷(Lhachu Valley)，1个小时后来到了两腿佛塔(ChoSen Kang-nyi)，这是神山的标志性建筑之一。从它的两条腿之间穿过会得到神的保佑，而有罪的人则无法通过。这里海拔4750米。

佛塔的东面几百米处有一棵巨大的经幡柱(Darboche flagpole)，经幡柱每年4月15日斋会定期更换，这是一个十分隆重的仪式。如果你计划在马年转山，一定不要错过这一天。接下来要沿小路下到谷底，两侧是耸立的红色峭壁。西侧中部的峭壁上建有Chogu寺(海拔4820米)，初建于13世纪。峭壁下就是Lhachu河，跨过河上的小桥可以爬上这座悬空寺。寺中神坛上方的玻璃柜中有一尊珍贵的塑像叫Chogu Opame，来自印度，据说会开口说话。从这里能够看到冈仁波齐极具震撼力的西壁，那三角形的冰壁仿佛端坐在莲花宝座上的佛像。转山道在小桥分作两条，分别沿着Lhachu河的东西两岸。两条道都通向哲惹布寺，大约还有3.5小时的路程。西岸的路在快到的时候必须脱鞋涉水，沿东岸的路则要稍微远一点。两条路都不陡，但海拔一直在缓缓上升。此时东侧的岩壁挡住了视线，看不到神山。

哲惹布寺在Lhachu河的北侧，名字的意思是雌牦牛角洞。寺正对着辉煌壮观的冈仁波齐北壁。哲惹布寺有住处，25元/床，人多时只好睡铺在肮脏地板上的垫子。

第一天上路，会觉得比较辛苦，尤其下午山路逐渐倾斜，令人倍感呼吸急促。

第二天 (C-F段, 22千米, 约8小时)：哲惹布寺——“死亡之地”——“检验石”——卓玛拉山口(5630米)——托吉错(慈悲湖)——Lham Chukhir——补给站——玛尼堆群——松楚寺(宿)；

这是最考验意志和体力的一天，要爬高762米，到达整个转山路途中的最高点卓玛拉山口，海拔5630米。沿着Dfirapuk北面的峡谷走上2、3天便是印度河的源头，而转山路则是向东，在神山的左侧。路一开始就是一个陡峭的石头坡。小路弯弯曲曲来到5330米的Silwutsel Charnel Ground——“死亡之地”，满山坡都是衣服、布条覆盖的玛尼堆。这些代表着一次象征性的死亡，信徒们认为滴上一滴血或留下一缕头发效果会更好，可免受一次轮回之苦。

在小路被两旁的大石头所挤迫而变得狭窄的地方，便是罪恶的检验石。据说如果人前世作孽太多则无法通过。走到Silwutsel的尽头，小道的右侧是圣者米拉日巴(Milarepa)的脚印。这里是Milarepa和苯教的大法师Naro

Bonchung斗法之地。相传二人为谁占领冈底斯而斗法时，相遇在卓玛拉(Dolma La)山口的巨石上，为说服对方皈依自己的教派而互不相让。时间久了，石头上都踩出了深深的脚印。遥想这些神奇的传说也许可以让你的转山之路不那么痛苦，不过卓玛拉山口仍然会让你上气不接下气，每爬几步就忍不住要找块石头坐下喘上一阵粗气。但别坐得太久，容易感冒。

在卓玛拉山口神秘而有些诡异的气氛中可以休息一下疲劳的双腿，吃点东西，然后开始沿陡峭的碎石小道下山。这一段是整个转山途中最危险的一段，很容易崴脚，一定要配备有雪杖。难以想



## 阿里：神山圣湖

象在这样的路上怎么完成一整套磕长头的动作。往下看，山口南面是碧绿如玉的托吉错(5608米)，意为慈悲湖。传说在此湖中沐浴，能洗净身上的污垢和孽障。

下了坡路迹就消失了，只有在一块块褐色的大石上蹦蹦跳跳前行。重新找到小路，再下一个土坡来到Lham Chukhir河谷中。在小路和小河交汇地附近有一块大石头，上面是转山道上的第三处佛祖脚印。河的两岸都有路。东岸的路不像西岸那么泥泞，看神山的视野也更开阔一些，不过你需要踩着河中的石块到东岸，夏季水大时会比较麻烦。经过一个玛尼堆群时，你有机会最后一次近距离地看一眼冈仁波齐的雄姿。

走在河岸上感觉轻松了不少。几千米后，小河转向南，进入另一个峡谷。河岸边的草地上是扎营的理想场地，没带帐篷的人只好沿峡谷走2小时到Zutrulpuk松楚寺歇息了，体力充沛者可以当天赶回塔钦休息。松楚寺的住宿条件比哲惹布寺要好一点，20元/床。

第三天(F-H段，12千米，约5小时)：松楚寺——出口收费站——塔钦。

早晨起来参观松楚寺(海拔4790米)。M-arepa's Cave(米拉日巴洞)在面北的一间扎仓内，房门并非总是开着，需要找到寺内的喇嘛，最好作点小小的捐赠。

回塔钦的路很轻松。在小河快要流出峡谷进入巴噶平原的地方，河岸变得很陡，沿途经过一些多彩的石头，由红到黄，由黑变紫，这一带叫TrangserTrangmar(金色和红色的石壁)。然后小路拐向右方，沿山脚一直回到塔钦。经过前两天的跋涉，这第三天实在很轻松。

### B. 内圈转山行程

内圈的起点也是塔钦。路上所经第一座寺庙是江扎寺。这是直贡噶举派的多杰增巴所建，是直贡噶举的根据地。往西则到了赛龙寺，绕过因揭陀山就到了直贡噶举十三塔。塔中分别供着17位直贡法嗣的法体，自此再向前则回到起点。内圈还要经过两座湖--小噶巴拉湖水呈白色，而噶瓦拉湖水则呈黑色。内转经道几乎没有什么景色可言，转一圈的时间一般可以了。如果不是宗教的原因，不走也罢。

### (二) 设计主题：玛旁雍错转湖攻略

# 阿里：神山圣湖



圣湖圆周约60公里，转湖需时4-5天，顺时针方向，需带食物；除第二晚要在野外度过外，沿途均有寺庙可供住宿。沿湖边远足虽然不及神山的山坡那样艰巨，但这却出现溪涧的挑战，当路上遇到河流时，只能淌水而过，试想想，这等雪山流下来冰水要是浸及腰部的话，感受会怎样。

## 第1天 从即乌寺到霍尔(7.5小时)

即乌寺到霍尔的小道不是很难走，但是其中有一段路要离开湖岸线在山上走。开始的时候崖壁上有一些废弃的山洞，几个世纪以来都是朝圣者修行的场所，其中一些现在已成为平民住房。走到1/3的时候会路过著名的兰伯那寺。从兰伯那寺到霍尔的路上要经过很大的一片沼泽，一定要沿着北边的沼泽边缘走。霍尔是附近一带的中心集镇，有几家商店可以买到方便面、啤酒和一些必需品。可以住在当地简陋的招待所，20元/床，但去当地的武警兵营住宿会更好些。

## 第2天 从霍尔到色热龙寺(3小时)

从霍尔继续沿顺时针转，往正南走，不要离湖太近，在松软的沼泽路上走2小时之后要过一座桥，然后就是下一个可以住的地方色热龙寺。这一带都是松软的细沙路。这座寺目前还在陆续重建中，附近有几户人家，没有商店和招待所，没带帐篷的话只好借宿了。只是当地的居民大多听不懂汉语。

## 第3天 从色热龙寺到楚古寺(7小时)

离开色热龙寺有一段路是可以通汽车的简易公路，但是有些好走的路段离湖边比较远。再走12千米左右的时候要穿过 TrakTsongpo河，原来很难走，现在已经修了水泥桥。

# 阿里：神山圣湖

## 第4天 从楚古寺到即乌寺(9小时)

从色热龙寺到楚古寺有23千米，沿途也多是湖边的细沙滩，走起来比较费力。但可以慰藉的是能一直看到清澈的湖水。

关于神山圣湖的传说在楚古寺成为一种真实。圣湖与神山遥遥相对，站在楚古寺这里欣赏湖光山色，景致绝美。楚古寺是这一带唯一属于格鲁巴派的寺院，因为它是举行沐浴仪式的重要场所而得名，楚古意为“洗头”。每年八月月圆之日，许多尼泊尔的婆罗门教徒从尼泊尔的Terai出发，沿古道穿越喜马拉雅山来到这里念经、祈祷，然后赤身冲入冰冷的水中，着实令人钦佩。寺前有2排房子可供大约40人住宿，D0元/床，条件还不错。除了有张床睡觉外，其余一切自理。寺周围的湖水漂浮着腐烂的杂草，取水要走出很远。住的人多是印度的朝圣者，亦脚或穿拖鞋，手中拎着一个不锈钢小桶，身上胡乱裹了一些布条。如果走塔钦到普兰的公路，有一条岔路可以乘车到这里的。

从楚古寺可以远远的看见果祖寺在湖岸圆弧线的另一端，然后又是一条似乎永无止境的漫长的细沙路。从楚古寺到果祖寺还有5个小时的路，有几条纳木纳尼峰雪水所化成的河注入玛旁雍错。水少的时候深不过脚踝。但在雨季会变得很汹涌，甚至到腰，那时候一个人就很难走了。

建在小山崖上的果祖寺，寺内有3位喇嘛，人很热情。寺内一间扎仓的墙壁上镶嵌着百十幅石片浮雕佛龛。寺顶的平台是欣赏圣湖美景的绝佳场所。从这里看，玛旁雍错就像一块巨大的蓝宝石，令人心醉。附近的几个山洞里总有很多朝圣者扎营。继续前行就是观赏雄伟的纳木纳尼峰(7728米)最好的位置，佛教认为这是智慧女神 Saraswati的驻锡之地。你可以注视着它欢快地走上一整天，然后在天黑前赶到即乌寺，洗个温泉澡。然后决定怎么离开这里：往西是去拉萨，往北是神山和狮泉河，往南是普兰。

### (三) 设计主题：新藏南线深度游



阿里地区地域广阔但交通不便，如想领略阿里全貌，笔者建议包越野四轮驱动车前往（租车信息详见附录）。阿里地区分南北两线，而主要景观都分布在南线神山圣湖和扎达周边一带，最好是



## 阿里：神山圣湖

在每年5-10月前往，由于沿途的气候及食宿条件很差，带好足够的防寒衣物和药品。

行程建议：

第一天：拉萨——羊卓雍湖——江孜(圣湖、卡若拉冰川、白居寺十万佛塔；宿招待所)

第二天：江孜——日喀则(游览扎什伦布寺,宿圣康宾馆或其它招待所)

第三天: 日喀则——定日(宿边检站招待所)

第四天：定日——珠峰——登山大本营(游览绒布寺、欣赏珠峰日落日出。宿绒布寺招待所)

第五天：珠峰——老定日(宿招待所)

第六天：老定日——西夏邦玛峰及佩枯错湖——莎噶(沿途观赏冰川、牦牛群。宿莎噶政府招待所)

第七天：莎噶——仲巴——帕羊(沿途观赏荒漠、牧区草原风光,宿招待所)

第八天：帕羊——圣湖玛旁雍错(可以在圣湖边洗浴温泉,圣湖边露营)

第九天：圣湖玛旁雍错——普兰——科加寺——普兰(观赏普兰塘嘎国际市场、贤柏林寺遗址、科加寺、孔雀王朝洞窟。宿普兰武装部招待所)

第十天：普兰——鬼湖拉昂错——神山冈仁波齐(宿冈仁波齐宾馆)

第十一/十二/十三天：神山冈仁波齐(可根据实际气候情况决定是否徒步转神山)

第十四天：神山——那木加——扎达县城。(宿扎达武装部招待所或其它招待所)

第十五天：札达(游览托林寺、古格王国遗址。宿札达招待所)

第十六天：札达——狮泉河

第十七天：狮泉河——班公错(班公错风光绝美,宿多玛兵站或招待所)

此后有三条选择：1) 继续沿新藏线去往新疆叶城，行程1058公里，大约3天车程；2) 原路沿南道返回拉萨，行程1190公里；3) 或是经由革吉——措勤走北道返回拉萨，行程1760公里。

# 阿里：神山圣湖

## 六、旅人提醒

### 徒步装备：

转山转湖是件很辛苦的事情，一方面要尽量轻装，另一方面沿途补给，很多东西不得不带。

1. 帐篷（必备）：虽然可能用不上，但还是要准备以防万一。
2. 睡袋（必备）：如果你自信能够承受当地旅馆的卫生条件，就带一个普通的棉睡袋，再盖上当地的被子。9月之后去则选择750克以上的羽绒睡袋比较惬意。
3. 雪杖（必备）：途中多处冰雪及深渊，容易滑倒，切记要将雪杖末端塑料头取下。
4. 衣物：和去珠穆朗玛峰大本营需要的近似，山上气温差异很大，服装一定要防风。
5. 炉子（最好带）：晚上喝点开水，烧个汤，不仅能缓解疲劳，而且也睡的开心。
6. 药品：如感冒发烧类药，抗高原反应类药，外伤治疗类药，复合维生素及自用药，袋装葡萄糖粉或西洋参含片（强烈推荐，因其能快速补充体力）。

### 边境通行证(又称：边境证/边防证)

国内客人到定日（珠峰）、樟木、亚东、墨脱、阿里等边境区需要办理边境通行证。我们建议边境通行证最好在出发前办理，中途想办实在麻烦。当然，在西藏也可以办理边境通行证，但花费多且会遇到许多不可预见的问题而使你无法办证。

边境通行证须在自己户口所在地的派出所户籍接待室办理，请带好并交验本人身份证，同行有无身份证的儿童，另带儿童的户口簿；

通常，交付二元后填写一张边境通行证申请表，在前往边境地区名一栏填上你欲前往的地区，例如：准备去珠峰大本营的，填上“定日珠峰地区”即可；准备去神山（冈仁波钦）圣湖（玛旁雍错）的，填上“阿里扎达普兰县”即可。

西藏自治区内需要办理边境通行证的地区如下：

日喀则地区：仲巴县、萨嘎县、聂拉木县（樟木）、定日县、康马县、亚东县、岗巴县、定结县、吉隆县

林芝地区：墨脱县、朗县、米林县、察隅县

山南地区：浪卡子县、错那县、洛扎县、隆子县

阿里地区：普兰县、扎达县、日土县、噶尔县

### 旅游投诉：

阿里地区旅游局电话：0897-2821486

阿里地区外事旅游局电话：0897-2821828

阿里地区旅游公司电话：0897-2821846

# 阿里：神山圣湖

结语

那一天

闭目在经殿的香雾中

蓦然听见

你颂经的真言

那一月

转动所有的转经筒

不为超度

只为触摸你的指尖

那一年

磕长头匍匐在山路

不为觐见

只为贴着你的温暖

那一世

转山转水转佛塔呀

不为修来世

只为在途中与你相见

——《那一世》歌词

在这里，人们更能理解为什么在如今的世界，片段与环境会成为一种现代信仰。阿里，因路途艰辛而为勇敢者所向往，因其湖光山色而为观光者所梦想，因其丰厚遗迹而为学者所追寻，因其神灵所在而成为朝圣者的极致。阿里之旅，乃是一种精神之旅，信仰之旅。

可以说，不去阿里，枉走西藏一遭。



# 阿里：神山圣湖

## 七、西藏包车信息整理汇总

老李 13989005939 人好幽默，摄影家协会成员，价格偏贵

边巴次仁 丰田V8 熟悉西藏全境，常走阿里，人实在幽默绝对可用；电话：08916688268

扎西尼玛 丰田4500 熟悉西藏全境，常走阿里，技术一流，脾气不好；电话：13908902324

阿旺 0891-6651206 丰田4500

索朗 0891-6506184 丰田4500

次仁 0891-6515823 丰田4500

格桑 0891-6659860 丰田4500

国杰 0891-6579671 丰田4500

贺国平 13908991653 丰田4500

克珠 13989007638 丰田4500和尼桑

刘长涛 13989988416 丰田4500

普次 13638911816 丰田4500

任万永 13908985649 金杯

索朗 13638917272 丰田4500

土登 0891-6557360/6387793 丰田4500

袁西平 13989088940 丰田4500

达瓦 13908985626/0891-6388864 丰田4500和丰田75

张生军 13989002493 金龙

王兵 0891-6501044 日野

达瓦 0891-6573958 丰田4500

路恒（小路） 13989002938 2024北京吉普战旗

次仁达娃 13989916661，99年丰田4500

格桑师傅 车型丰田4500 电话：08916551358（小灵通）

王世宁 08916679443

欣欣汽车租赁 地址：拉萨市纳金路雪域山珍馆院内 电话：0891-6352566 13989912951

祥云汽车租赁 地址：拉萨市北京西路82号（劳动保障厅西侧） 电话：0891-6865792 68654796

13518992164

志远汽车租赁 地址：拉萨市二环路消防培训中心院内 电话：0891-6834565 13889016895 13549001123

志成汽车租赁 地址：拉萨市太阳岛珠峰路168号 电话：0891-6872698 13518903573

## 意见反馈

感谢您的使用：)

欢迎将您的[意见反馈](#)给我们，以便更好地完善本攻略，为您的出行提供更贴心帮助 >>

## 热门旅游攻略推荐



丽江：柔软时光



峨眉山：养生修佛



杭州：人间天堂



北京：祖国的心脏



香港购物2011



魅力宝岛自由行



尼泊尔：千佛之国



马尔代夫：花环群岛



瑞士：瑞不可挡

