

至宋室繼興，遠隔遼夏，雖史載于闐、回鶻，嘗遣使貢獻，實則爲商人之往來而已。路程所經，無可準記。今所得考見者，僅宋太宗雍熙間王延德使高昌一事而已。據宋史外國傳所載王延德使高昌記略云：

『初自夏州歷黃羊平，渡沙磧，凡二日，至都囉囉族，次茅女喝子族，族臨黃河，以皮筏爲囊而渡。次茅女王子開道族，行入六窯沙，沙深三尺，馬不能行。次樓子山，無居人，行沙磧中。次臥梁劫特族。地有都督山，唐回鶻之地。次大蟲太子族，族接契丹界。次屋地因族。次達于于越王子族。次歷拽利王子族。有合羅川，唐回鶻公主所居之地。城基尚在，有湯泉池。次阿墩族。經馬驥山、望鄉嶺。次歷格囉美源，西方百川所會。次托邊城，亦名李僕射城。次小石川。次伊州。次益都。次納職城，城在大患鬼魅磧之東南，望玉門關甚近。凡三日，至鬼谷口避風驛。凡八日，至澤田寺。次寶莊。又歷六種，乃至高昌，即西州也。』（節引宋史外國傳高昌傳。）

余按王延德所記地名多不可考，舉其可知者：夏州疑即陝北之東勝。茅女喝子族即今寧夏一帶。樓子山疑即阿拉善北之沙磧。達于于越王子族疑在今甘州境。合羅川疑即張掖河。馬驥山在酒泉縣北，今名同。格囉美源、丁謙謂即巴里坤，或是。託邊城疑即今鎮西。小石川、丁謙謂即今昭莫多河。伊州今哈密。納職、今托和齊。避風驛今十二間房。澤田寺今七克騰木。六種即魯克沁。高昌即今吐魯番之哈喇合卓，漢名三堡也。據其所述，似由陝北東勝，即古夏州西行，經寧夏，過阿拉善沙磧而至甘州，轉西北，渡張掖河，過馬驥山，直達巴里坤，即鎮西。轉南至哈密，即本文所稱伊州也。再由哈密西北行，經十三間房風戈壁，至魯克沁，達吐魯番，即高昌。