



迄今最唯美的
阿里作品
国内首部阿里大北线
全景游记
一段神山圣湖的
灵魂之旅
一个年轻女子的
追梦心经

一袭长裙
走进藏地最遥远的秘境
邂逅无人区的绝世美丽

天上阿里 与神耳语

湘君◎著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



！

天上阿星

与神耳贴

阿星与神耳贴
阿星与神耳贴
阿星与神耳贴
阿星与神耳贴
阿星与神耳贴

阿星与神耳贴
阿星与神耳贴
阿星与神耳贴
阿星与神耳贴
阿星与神耳贴

阿星与神耳贴



天上阿里 与神耳语

湘君◎著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

天上阿里, 与神耳语 / 湘君著. — 北京: 中国铁道出版社, 2014.11

ISBN 978-7-113-18433-9

I. ①天… II. ①湘… III. ①游记—作品集—中国—

当代 IV. ①I267.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第084637号



书 名: 天上阿里, 与神耳语

作 者: 湘 君 著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 姜建国

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 水长流

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮编: 100054)

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

版 次: 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 15 字数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-113-18433-9

定 价: 48.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部调换。

电话: 市电(010) 51873170 路电(021) 73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010) 51873659 路电(021) 73659

自序 天空很大，没有你

“我想画下自由。画下远方的蓝天草原、白云雪山，画下雪山下一面湖水；画下我们最初的梦。亲爱的，你会看见吗？看见两个女孩，扯一猎猎风帆，奔跑在旷野风沙里，快乐和裙裾风中飞扬？无尽宽广的天地中，终于长大。”

十年前，我和一个叫北北的女孩，一起做过这样一个梦。那时的我们，还是不知道远方有多远的小女生。正值最迷茫的青春，一无所有，只有一个个浆果般美丽的梦。

后来，生活为我们选择了各自的方向。繁华都市，如花爱慕，让我们再看不见彼此，看不见最初。我驻扎在陌生异乡，过着，赶着，没有终点地奔劳。直到某个深夜，忽然惊醒，停顿。想起曾经，黑暗里寻找光明的眼睛。想起两个女孩，关于远方的梦。它纯真、热烈又迷茫，如同被掩埋的本心。我的眼前浮起熟悉的脸，我失散的花儿。今生不能重逢，那么能做的，或是冗长岁月里，恪守最初的真与梦。

于是，我从应接不暇的工作中出走了。依然不知道远方有多远，却相信，梦想的花朵，一定就在某个地方尽情生长。只是，那里又是哪里？

那段日子，离现在很近也很远。长长铁轨，没有尽头。梦中天地，终于豁啦啦拉开大幕。火车轰鸣着，飞奔着，带我去一个个梦想的远方，也去向自己内心最深处。一路上，路过村庄犹如路过温暖，路过沙漠犹如路过孤独，路过湖泊犹如路过泪水，路过高山犹如路过领悟……我用双脚一寸寸丈量着大地，也任大地一次次撞击茫然的心。一年年，就这么走过茫茫西部，一直走进最遥远的阿里。

倘若我苍白的生命，是因为串起一段段闪烁在远方的风景，才渐渐焕发不一样的崭新，那么阿里，这片藏地最遥远的秘境，无疑是其中最美的。只是，当我终于面对这宛若仙境的人间至景时，天空很大，却没有你。

要怎样，才能让你看见我看到的风景，被阳光雨雪淘洗出的这颗真心？置身梦中天堂，

又美好又落寞。落寞如藏北不为人知的一面寂静湖水。这湖水，在离开高原的日子，依然在我心头激荡。一日日，终于沉淀成眼前这一行行文字。

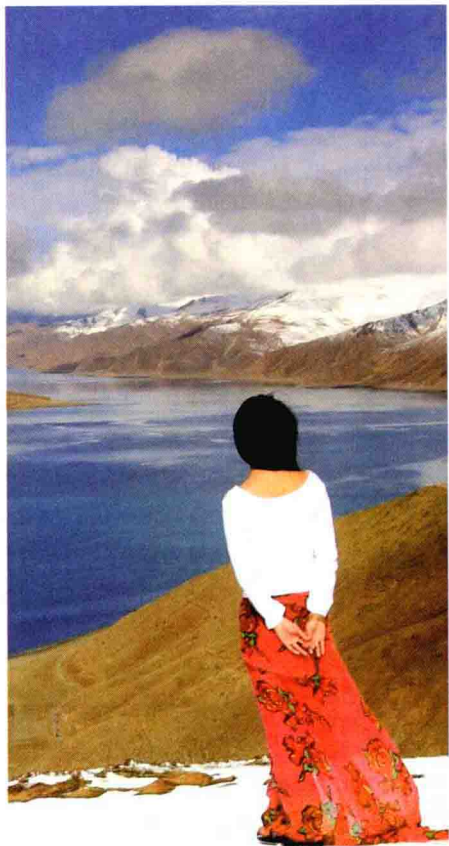
文字里，我只是真诚地去品、去怀念、去唤起旅程中、内心里涌现过的一切。现在，我把它呈现给你。它是一幅雪山、湖泊、荒原、草场的长长画卷，也是一个女孩一路追梦走过的漫漫心经。

藏人转山转水，叩着长头，走在漫无止尽的朝圣路。而我，只能以文字与旅行的方式修行。只愿与你相遇，在这天上的阿里。

书写漫漫旅程的夜晚，我又做了一个长长的梦，长得像阿里无尽荒蛮的路。路的尽头，高原圣湖泛着灿灿波光，一袭红裙的女子，无限柔情的背影，立于幽蓝湖水之畔……

十年前的梦，梦中的人，风景里终于重逢。

梦醒来，我一个人快乐了很久很久。



目录 Contents

阿 里 印 象

拉萨—萨嘎

深入藏地，西行阿里

- 18 / 朝圣孤旅，拉萨的倾城日光
- 22 / 温暖初见，烛光与泪水
- 26 / 再会羊湖，世界之巅的冷酷仙境
- 31 / 后藏佛光，扎什伦布寺一瞥
- 34 / 夜奔萨嘎，阿里在望

萨嘎—普兰

神山圣湖，风雪苦旅

- 40 / 渐入佳境，溯源雅鲁藏布江
- 43 / 暴雪将至，初见冈仁波齐
- 47 / 玛旁雍错，沐浴圣水的朝拜者
- 52 / 雪域鬼湖，神秘拉昂错
- 54 / 边城普兰，雪山环绕的地方
- 56 / 转山在即，叩拜启程
- 61 / 穿越峡谷，风雪转山路
- 69 / 在轮回台，放下天地放下你
- 75 / 卓玛拉山口，身体下地狱，灵魂归故乡
- 82 / 雪盲突袭，黑暗中声音的风景
- 88 / 神山圣湖，雪后初晴

札达—噶尔

土林环绕，古格的地老天荒

- 96 / 走向札达，那土林环绕的地方
- 105 / 古格日出，高原帝国的前世梦境
- 108 / 普布曲桑，传奇看门人的壁画情缘
- 112 / 废墟遗骨，辉煌王朝的荒凉今生
- 118 / 落日熔金，聆听大地的夕阳乐章

121 / 在路上，扎布让村的夜与狂欢

126 / 天边之城，阿里首府狮泉河

→ 阿里小北线

无人区，那“一错再错”的旅途

136 / 无路之路，无人荒原的诱惑

140 / 野性藏北，与野生动物一同飞驰

145 / 遗世孤立，无名湖畔牧羊女

151 / 夜宿仁多，邂逅雪山深处的“阿爸”

156 / 惊艳连连，“一错再错”荒原路

161 / 天际湖光，醉在扎日南木错的黄昏

166 / 荒野迷踪，没有你的爱与路

173 / 患难与共，与狼共舞惊魂夜

→ 阿里大北线

大秘境，邂逅生命禁区的美

182 / 藏北牧歌，草原上的人情似故乡

188 / 当惹雍错，你的名字叫作蓝

194 / 人与自然，坐拥圣湖在文布南村

198 / 难说再见，高原孤岛的隐居梦

204 / 一湖双生，藏北秘境的今天与明天

207 / 血色净土，不再哭泣的藏羚羊

214 / 天边双湖，与可可西里擦肩

218 / 走出荒原，色林错畔洗风尘

222 / 梦枕雪域，最后一眼的凝望

→ 班戈—拉萨

天湖，天空与湖水的相别

228 / 一别经年，重返天湖

231 / 长路将尽，天涯珍重

233 / 纳木错畔，与神耳语

后记 有情阿里

附录 与阿里有关



天上阿里 与神耳语

湘君◎著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



藏北深处，雪山、湖泊、藏寨、草原……



天堂亦不过如此！



阿里，位于西藏西部，素称“高原上的高原，世界屋脊的屋脊”。

阿里大北线，以拉萨为起点，狮泉河镇为转折点，贯穿阿里全境与藏北荒原。这一条壮美与险峻并存、震撼与艰辛交织的环形旅行路线，全程约4300KM，平均海拔4500米以上，人迹罕至，被朝圣者、旅行者视为“藏地之巅的最后净地”。

旅途



自序 天空很大，没有你

“我想画下自由。画下远方的蓝天草原、白云雪山，画下雪山下一面湖水；画下我们最初的梦。亲爱的，你会看见吗？看见两个女孩，扯一猎猎风帆，奔跑在旷野风沙里，快乐和裙裾风中飞扬？无尽宽广的天地中，终于长大。”

十年前，我和一个叫北北的女孩，一起做过这样一个梦。那时的我们，还是不知道远方有多远的小女生。正值最迷茫的青春，一无所有，只有一个个浆果般美丽的梦。

后来，生活为我们选择了各自的方向。繁华都市，如花爱慕，让我们再看不见彼此，看不见最初。我驻扎在陌生异乡，过着，赶着，没有终点地奔劳。直到某个深夜，忽然惊醒，停顿。想起曾经，黑暗里寻找光明的眼睛。想起两个女孩，关于远方的梦。它纯真、热烈又迷茫，如同被掩埋的本心。我的眼前浮起熟悉的脸，我失散的花儿。今生不能重逢，那么能做的，或是冗长岁月里，恪守最初的真与梦。

于是，我从应接不暇的工作中出走了。依然不知道远方有多远，却相信，梦想的花朵，一定就在某个地方尽情生长。只是，那里又是哪里？

那段日子，离现在很近也很远。长长铁轨，没有尽头。梦中天地，终于豁啦啦拉开大幕。火车轰鸣着，飞奔着，带我去一个个梦想的远方，也去向自己内心最深处。一路上，路过村庄犹如路过温暖，路过沙漠犹如路过孤独，路过湖泊犹如路过泪水，路过高山犹如路过领悟……我用双脚一寸寸丈量着大地，也任大地一次次撞击茫然的心。一年年，就这么走过茫茫西部，一直走进最遥远的阿里。

倘若我苍白的生命，是因为串起一段段闪烁在远方的风景，才渐渐焕发不一样的崭新，那么阿里，这片藏地最遥远的秘境，无疑是其中最美的。只是，当我终于面对这宛若仙境的人间至景时，天空很大，却没有你。

要怎样，才能让你看见我看到的风景，被阳光雨雪淘洗出的这颗真心？置身梦中天堂，

又美好又落寞。落寞如藏北不为人知的一面寂静湖水。这湖水，在离开高原的日子，依然在我心头激荡。一日日，终于沉淀成眼前这一行行文字。

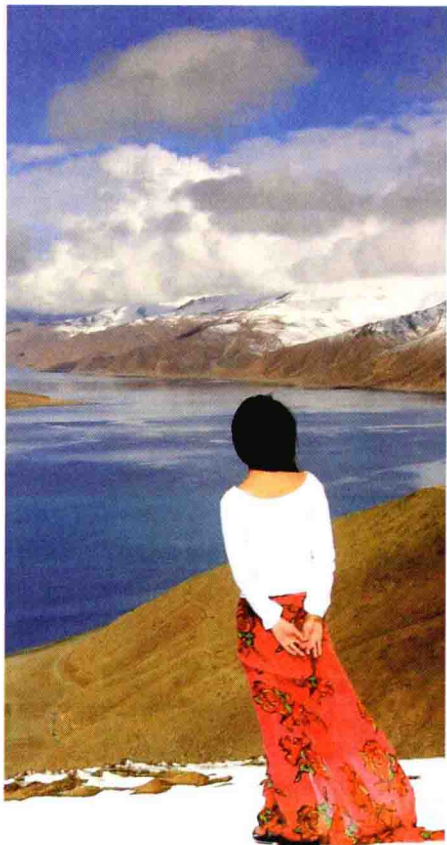
文字里，我只是真诚地去品、去怀念、去唤起旅程中、内心里涌现过的一切。现在，我把它呈现给你。它是一幅雪山、湖泊、荒原、草场的长长画卷，也是一个女孩一路追梦走过的漫漫心经。

藏人转山转水，叩着长头，走在漫无止尽的朝圣路。而我，只能以文字与旅行的方式修行。只愿与你相遇，在这天上的阿里。

书写漫漫旅程的夜晚，我又做了一个长长的梦，长得像阿里无尽荒蛮的路。路的尽头，高原圣湖泛着灿灿波光，一袭红裙的女子，无限柔情的背影，立于幽蓝湖水之畔……

十年前的梦，梦中的人，风景里终于重逢。

梦醒来，我一个人快乐了很久很久。



目录 Contents

阿 里 印 象

拉萨—萨嘎

深入藏地，西行阿里

- 18 / 朝圣孤旅，拉萨的倾城日光
- 22 / 温暖初见，烛光与泪水
- 26 / 再会羊湖，世界之巅的冷酷仙境
- 31 / 后藏佛光，扎什伦布寺一瞥
- 34 / 夜奔萨嘎，阿里在望

萨嘎—普兰

神山圣湖，风雪苦旅

- 40 / 渐入佳境，溯源雅鲁藏布江
- 43 / 暴雪将至，初见冈仁波齐
- 47 / 玛旁雍错，沐浴圣水的朝拜者
- 52 / 雪域鬼湖，神秘拉昂错
- 54 / 边城普兰，雪山环绕的地方
- 56 / 转山在即，叩拜启程
- 61 / 穿越峡谷，风雪转山路
- 69 / 在轮回台，放下天地放下你
- 75 / 卓玛拉山口，身体下地狱，灵魂归故乡
- 82 / 雪盲突袭，黑暗中声音的风景
- 88 / 神山圣湖，雪后初晴

札达—噶尔

土林环绕，古格的地老天荒

- 96 / 走向札达，那土林环绕的地方
- 105 / 古格日出，高原帝国的前世梦境
- 108 / 普布曲桑，传奇看门人的壁画情缘
- 112 / 废墟遗骨，辉煌王朝的荒凉今生
- 118 / 落日熔金，聆听大地的夕阳乐章

121 / 在路上，扎布让村的夜与狂欢

126 / 天边之城，阿里首府狮泉河

→ 阿里小北线

无人区，那“一错再错”的旅途

136 / 无路之路，无人荒原的诱惑

140 / 野性藏北，与野生动物一同飞驰

145 / 遗世孤立，无名湖畔牧羊女

151 / 夜宿仁多，邂逅雪山深处的“阿爸”

156 / 惊艳连连，“一错再错”荒原路

161 / 天际湖光，醉在扎日南木错的黄昏

166 / 荒野迷踪，没有你的爱与路

173 / 患难与共，与狼共舞惊魂夜

→ 阿里大北线

大秘境，邂逅生命禁区的美

182 / 藏北牧歌，草原上的人情似故乡

188 / 当惹雍错，你的名字叫作蓝

194 / 人与自然，坐拥圣湖在文布南村

198 / 难说再见，高原孤岛的隐居梦

204 / 一湖双生，藏北秘境的今天与明天

207 / 血色净土，不再哭泣的藏羚羊

214 / 天边双湖，与可可西里擦肩

218 / 走出荒原，色林错畔洗风尘

222 / 梦枕雪域，最后一眼的凝望

→ 班戈—拉萨

天湖，天空与湖水的相别

228 / 一别经年，重返天湖

231 / 长路将尽，天涯珍重

233 / 纳木错畔，与神耳语

后记 有情阿里

附录 与阿里有关