

说走就走的旅行
系列

西藏， 赴一场心灵之约

夏墨◎著

如果你未曾踏上这片土地，你不会懂得，
生命中有一种情绪，叫西藏。

石油工业出版社

说走就走的旅行
系列

西藏， 赴一场心灵之约

夏墨◎著



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏,赴一场心灵之约 / 夏墨 著. —北京:石油工业出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5183-1365-5

I. ①西… II. ①夏… 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(2016)第154669号

西藏,赴一场心灵之约
夏墨 著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号 100011)

网 址: www.petropub.com

编辑部: (010) 64523607 图书营销中心: (010) 64523731 64523633

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中石油彩色印刷有限责任公司

2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

880×1230毫米 开本: 1/32 印张: 10

字数: 290千字

定 价: 38.00元

(如发现印装质量问题,我社图书营销中心负责调换)

版权所有,翻印必究



序言 PREFACE

真正的耳聪目明，是听见心声透视心灵。而如今，城市的喧嚣、生活的沉重、无尽的烦恼闭塞了我们心灵的视听。所以，许多人开始寻求一种救赎，渴望回归澄净。

偶然间，一组图片闯入了我的眼，也震撼了我的心。那是一片辽阔荒凉的土地，漫漫的朝圣路上，一个朝圣者跪拜磕长头的身影。他的身上和脸上，刻满了岁月的风霜，他的眼神里流淌着的坚毅和善良，他用自己的身躯丈量着与佛祖的距离。这一切，湿润了我的眼眶，一种敬意油然而生。正如那诗中所说：“那一年，我磕长头匍匐在山路。不为觐见，只为贴着你的温暖。”

我知道，他们是这世界上最富足的人，却又好奇，是怎样的毅力，让朝圣者在漫漫长路上顶着风霜雪雨，一年又一年地长跪；是怎样的土地，给予了他们如此坚定的信仰。

于是，我得到了一个完满的答案：西藏。

从此，一种情结，开始在心底盘根错节地生长。总有一天，我要走向那片神圣的土地。那是一个受到太阳眷顾的地方，七色的光辉有着不一样的斑斓。连绵的群峰等着云霞的涅槃，翱翔的苍鹰守着蓝色信念，圣洁挺拔的雪山发出天堂的召唤，雅鲁藏布的山谷把古老的神话唱颂了

一遍又一遍……

神圣的西藏，让我无法拒绝，无数次的怀想，点燃了我的渴望。我渴望在喜马拉雅山上，触摸最清澈的阳光，我渴望在圣湖岸边，掬一捧神圣的清凉，我期待在那藏北的荒原上饱览一场视觉盛宴。虽然，我只是过客，但我相信，我会在那神秘的藏地，拾一段自己的幸福时光。

书本资料和攻略已经温习了无数遍，但我却不知道当我踏上雪域高原这块神秘的土地时，会有怎样的震撼？遇到怎样的故事？进行怎样的旅程？但不管那是什么，都将是一场最美的修行，西藏也会给我一个完美的答案。所以，我来了！





目录
CONTENTS

第一章 圣地拉萨·收集天堂的阳光

西藏情结·向前一步就是天堂	/ 003
布达拉宫·遇见一个恢宏的传奇	/ 008
药王山·落地的传奇	/ 013
色拉寺·佛前的野玫瑰	/ 017
哲蚌寺·繁华之巅，瞻仰佛光	/ 022
大昭寺·青石板上的朝圣者	/ 027
罗布林卡·拉萨的颐和园	/ 032
八廓街·在老街等一个故事	/ 037
纳木错·奇幻仙境，人间灵湖	/ 042
羊八井·让云朵亲吻大地	/ 046

第二章 热情日喀则·在最好的庄园，捧一个最好的梦

扎什伦布寺·青灯盏盏，拂袖红尘	/ 053
白居寺·历史在回廊里辗转	/ 059
江孜宗山遗址·《红河谷》背后的故事	/ 064
帕拉庄园·收藏一个世界	/ 069
萨迦寺·第二敦煌	/ 073
定日·舞蹈是一种生活	/ 078
吉隆·触碰沉睡的历史	/ 082
樟木·瀑布挂在云雾间	/ 086
拉萨河·流淌是一种诉说	/ 091

第三章 别致阿里·万山之祖，百川之源

狮泉河镇·从荒漠到繁华的变迁	/ 099
玛旁雍错·不可战胜的碧玉之湖	/ 105
拉昂错·魅惑的鬼狐	/ 111
冈仁波齐·阿里之巅	/ 116
普兰县·美味的惊喜	/ 121
札达县·一个王朝的背影	/ 126
日土·世界屋脊的屋脊	/ 132
班公错·明媚而狭长的湖泊	/ 137



第四章 柔软林芝·高原捧着一个江南

巴松错·天堂倒影在人间	/ 145
尼洋河·神女的眼泪	/ 150
古巨柏林·活着的文物	/ 155
比日神山·林芝的百科全书	/ 160
色季拉山·漫山花海，唯是杜鹃	/ 165
鲁朗林海·迷失在云山雾海的森林	/ 170
米堆冰川·冰河里的传奇	/ 176
然乌湖·守护宁静的神秘感	/ 181
雅鲁藏布大峡谷·打开地球历史之门的锁孔	/ 186
墨脱·一个神秘的地方	/ 190



第五章 奇幻山南·踏过梦境，遇见斑斓

羊卓雍错·神湖养育传说	/ 197
桑耶寺·超乎想象的寺院	/ 204
雍布拉康·神殿的威严	/ 210
昌珠寺·古韵禅思	/ 215
藏王墓·沉睡的王者	/ 220
曲果日山·西藏幸福的源泉	/ 225
多吉扎寺·与佛有缘	/ 229

第六章 凛冽那曲·听凭风雪的呼喊

念青唐古拉山·水晶宫底的奇幻世界	/ 237
双湖·动物的乐园	/ 242
申扎自然保护区·把梦挂在翅膀上	/ 247
色林错·威光映复的魔鬼湖	/ 252
卓玛峡谷·湖光里的秘密	/ 257
羌塘草原·绿色的海	/ 262



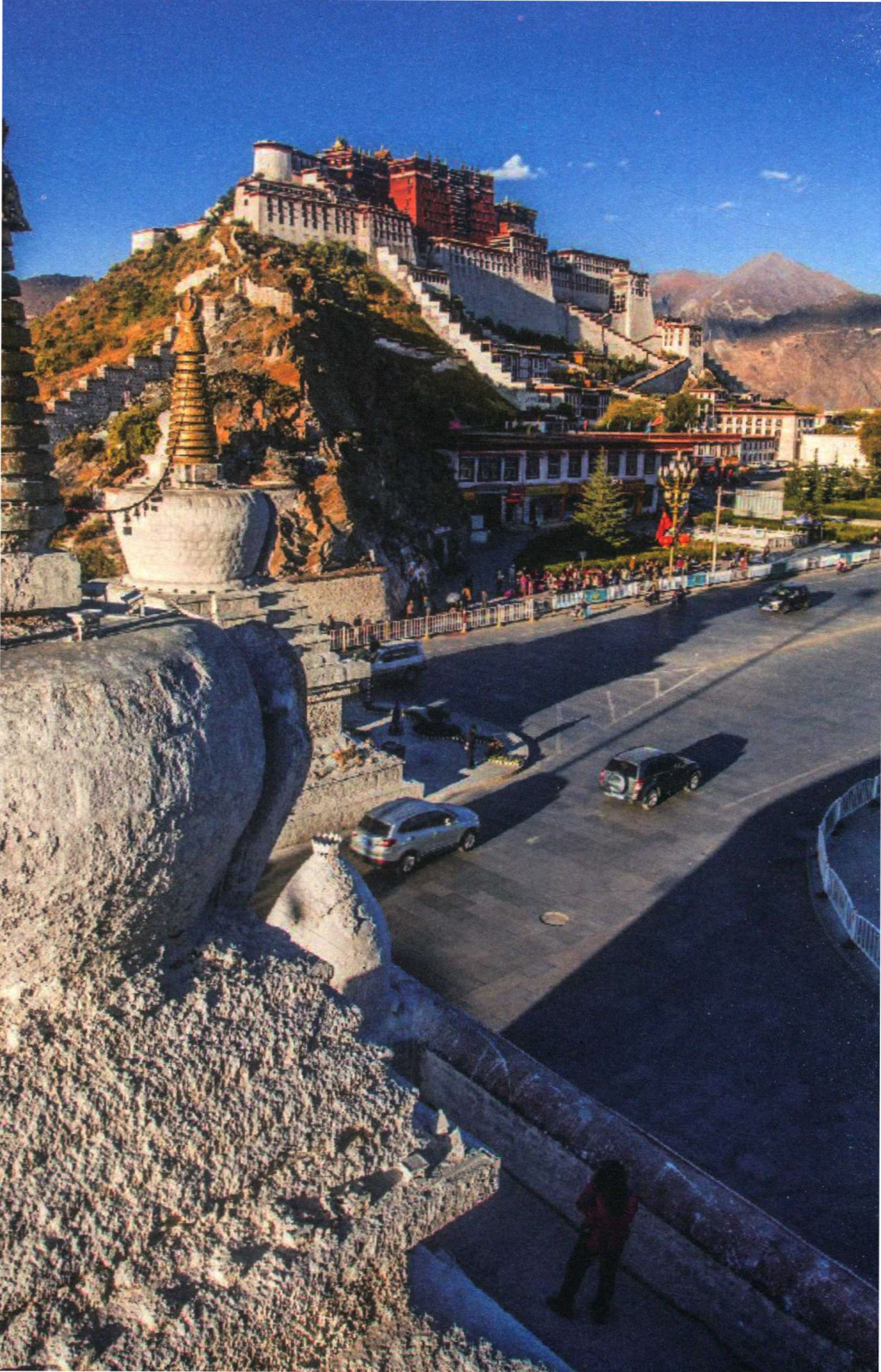
第七章 灵动昌都·流淌一段藏地传奇

大脚印·触摸地球的秘密	/ 269
卡若遗址·遇见很久以前	/ 274
强巴林寺·惊艳神舞	/ 278
查杰玛大殿·精致的佛教文化	/ 283
德庆颇章神山·热闹的“仲确节”	/ 288
伊日温泉·野花斑驳，妆点浪漫	/ 293
布托湖·悠闲的牧场	/ 298
丁青·歌舞的海洋	/ 302



第一章

圣地拉萨 · 收集天堂的阳光



西藏情结 · 向前一步就是天堂

西藏，地球上离太阳最近的地方，接近天国，接近理想，更接近真实。

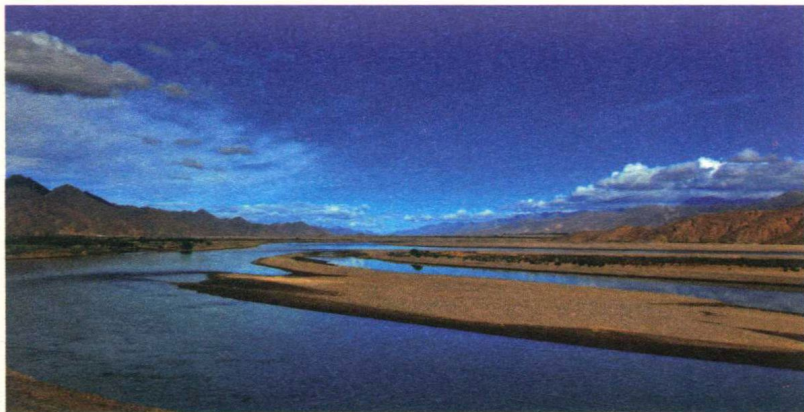
每一个生活在尘世中的人，都被世俗的纷扰所羁绊，不能快乐，不能自由。当遇到困难的时候，或者打败它，或者臣服它，或者逃离它。这里无疑是一个逃离尘世最优秀的选择，几天的宁静虽然不能换你一生不受困扰，但你却会因为看清生命的形状，变得更加坚强。

人是需要信仰的，这种信仰可以是宗教，可以是自己，也可以是你自己虚幻出来的什么。信仰是一种力量，像是一双大手，在你陷入泥泞的时候拉你一把，在你胆怯前进的时候在背后推你一下，在你踏进罪恶的深渊之时拉你出来，在你孤独无助的时候抱你入怀，我不算个虔诚的佛徒，我不能“四大皆空”，但我却坚信因果轮回与善有善报，这就是我的信仰。

而西藏是一个让你寻找到自己信仰的地方，如果你带着你的信仰而来，那么你会更加坚定，如果你茫然无措而来，那么你一定找到方向。

那一天，我带着我的信仰和简单的行装，沿着心灵的轨道虔诚而去，为那扬起的经幡，也为心中那温暖的一抹阳光。





行李很简单，只是一些稍微厚的衣服和一双舒服的鞋，我在路上写了给家人的平安信，不是因为畏惧前途的险恶，这是我一直的想法，却没有勇气提笔，怕开始两个字便败下来，但这次，我心情平静地写完了这封留给家人和自己的信。

那一刻我的心情十分平静，清晰地想着过往和未来，不喜不悲，字在笔尖顺畅地流出，撒在路上。

这里，还有一个让我心头柔软的原因，那便是仓央嘉措。佛法 and 爱情，“世间安得双全法，不负如来不负卿”，未曾来到这里，我已经爱上他，清规戒律的修行和情感丰富的内心，两者的矛盾，成就了他的一生。这样的一生，不知该如何定义，成功和失败是苍白无力的，在那段生命的修行面前，不值一提，也许，只有经历过才能悟到存在的意义。

夜幕下，雪地上——行行的脚印，从布达拉宫到帕廓街，那是芸芸众生生命的痕迹。

想她想的放不下，

如果这样去修法，

在今生此世，
就会成佛了吧！

诗中的禅，禅中的诗，山顶的仓央嘉措，山下的玛吉阿米，那一年，磕长头在山路，不为觐见，只为贴着你的温暖。

这是一条“天路”，带我们走近天堂，如果你的心不诚，则看不到最真实的世界，尤其是在这个神奇的地方。很多人从世界的四面八方来到这里，每个人都是行走在人世间的灵魂，每个人都曾经“心怀鬼胎”，来这里的目的，也不尽相同。

有人为了朝圣，有人为了寻找，有人为了景色，有人为了美食，有人为了邂逅，有人为了洗涤灵魂……这其中，我必定不是最虔诚的朝圣者。很多人从千里之外赶来，用最原始却最虔诚的三拜九叩一路丈量过来，用肉体去丈量灵魂的长度，他们在祈祷，在感恩，在偿还心债。

世上到底有没有神我不知道，却知道支撑着人们的是自己的内心，修行也便是修心，金色的经筒转动的时候，我便顿悟，指尖触碰的是整个世界。

这里的海拔很高，天却没有因此变得很低，但云却是真的近了。也许困在城市里太久了，不经意的一个仰望，只是蓝天和白云，便让我醉了。我搞不清自己是缺氧还是真的恍惚了，心就这样被朵朵云包裹住，身体变轻，缓缓地飘起来。很静，耳边只有风吹动经幡的声音，像是诵经。我被阳光晃得不敢睁开眼睛，却真实地感觉到每一寸裸露在外面的皮肤变成金黄色，世界就剩下我自己，在半空中，随着经幡飘远。

这里的一方一土皆是圣土，容你停泊修行，你可以想着自己的心事，时间为你停止。没有人管束，却没人敢亵渎，大家心中都充满了敬畏，这是西藏这个名字的力量。