



藏西秘境·天上阿里  
Ngori, an Enigmatic Paradise in Western Tibet

# 一念一生： 阿里——遗落在人间的天堂

冈仁波齐峰

阿里，被誉为“世界屋脊的屋脊”“生命的禁区”“世界第三极”，这片许多人未曾踏上的神秘土地，就像有着魔力一般紧紧地抓住了无数人的心，当第一次看见阿里的照片时，内心升腾起这样的感觉：仿佛这里是很久未回的故乡，一种被召唤的力量从此便抓住了无数人，一定要去那里，回到自己的故乡。而在众多的游记、书籍、攻略中，似乎可以拼凑出一个有关阿里的梦境。

时光仿佛回到5500万年前，青藏高原的第一座高大山脉冈底斯山脉，隆升至4500米。此后的漫长岁月里，冈底斯山脉、昆仑山脉、喀喇昆仑山脉、喜马拉雅山脉汇聚于此，隆起了平均海拔4500米以上的西藏阿里。高山林立，绵延不绝，阿里成为了众山之域。从古至今，山水总是一同出现，山与水相偎相依，彼此陪伴，而从冈底斯山脉的主峰冈仁波齐峰汨汨流淌出的狮泉河、象泉河、孔雀河，则是雅鲁藏布江、恒河、印度河等重要河流的源头，也正因此，阿里成为了百川之源。

来到阿里，好像来到一个混沌未开的世界，从巍峨圣洁的雪山到湛蓝通透的湖泊，从高耸坚硬的冰川到宽阔无边的草原，从虔诚无妄的信仰到惊艳时光的梵音……这里拥有着稀薄的空气，却也有着无法触及的瑰丽之美，从这里好像看到了世界最初的模样，那是遗落在人间的天堂。

## 去到 西藏文化的源头

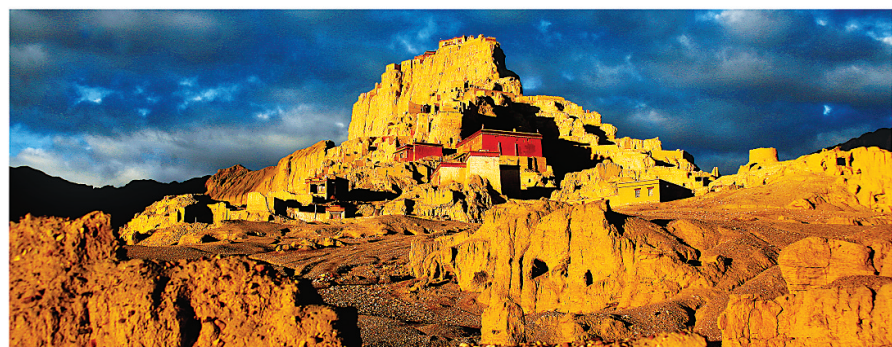


穹窿银城

公元前7世纪，西藏最为古老的文明之一——象雄文明诞生了。象雄，在汉语典籍中被称为“羊同”。一本权威的藏文文献记载着：“象雄有里、中、外三部分。里象雄是在冈底斯山西面三个月路程之外的波斯至拉达克一带。中象雄在冈底斯山西面一天的路程之外，这里有象雄国的都城——穹窿银城。外象雄则是以穹窿六峰山为中心的一块土地。”中象雄正是象雄文明最为核心的部分。传说中，西藏大地上最古老的宗教苯教，正是在冈仁波齐山下诞生，并对后来西藏的宗教、生活、文化产生深远影响。

此后象雄文明一直延续到公元9世纪，影响力和盛况已不如从前，只是西藏西南部地方小势力政权。朗达玛灭佛造成吐蕃王朝政治动乱，吐蕃分裂、衰亡后，一支王室后裔吉德尼玛衮逃到阿里地区，得到当时阿里象雄王国国王的重视，并将自己的女儿嫁给他。后来，吉德尼玛衮建立古格王朝，统治了现今的阿里，一部分尼泊尔、印控克什米尔等地区，直到17世纪由于引入基督教导致社会分裂，古格王朝被拉达克所灭，消亡于历史尘埃。

象雄文明与古格王朝的都城、夏都、聚集地都在象泉河两岸，最波澜壮阔的历史也大多发生于此。直到今天，沿着环绕象泉河形成的象雄文化旅游环线，能够看到大小景观20余处，古老的文明遗址与壮阔的雪山、土林相伴相生，不仅展现着阿里与众不同的绝美之景，也是西藏古老文明发源的代表遗迹。



古格王朝遗址

## 神山圣湖 魂牵梦萦的地方

太阳初升，高昂头颅的冈仁波齐山，沐浴在阳光之中，威严肃穆中又光芒四射，感召着前来朝圣的每个人。冈仁波齐峰，是冈底斯山脉的主峰，海拔6656米，被苯教、佛教、印度教、耆那教视为“神山”，虽不是阿里地区最高的山，但其在藏民的心中有崇高的地位，也成为信徒们一生最渴望的地方。

冈仁波齐峰终年被积雪所覆盖，最神奇的地方则是山的向阳面的积雪终年不化，在阳光的照射下，光彩夺目，洁白无瑕；而在神山的背面，常年无雪，即使被积雪覆盖，等太阳一出，雪随即融化，这种现象刚好与大自然普遍的背阴积雪、阳面无雪相反。

与冈仁波齐峰厮守的“圣湖”玛旁雍措，在藏语中意为“永恒不败的玉湖”，也被视为高原湖泊至高至贵的“王后”。玛旁雍措的描述在许多宗教典籍和传说中都曾出现过。在印度传说中，玛旁雍措是湿婆大神和他的妻子——喜马拉雅山的女儿乌玛女神沐浴的地方，而在西藏的古代传说中，圣湖玛旁雍措则是广财龙神居住的地方。



朝圣者

神山圣湖在此相依相偎，是无数人坚守的精神信仰，无论风霜雨雪，无论四季轮转，在转山、转湖的路上，都能看见从世界各地而来的朝圣者，他们一步接着一部，跪拜，起身，再跪拜，再起身，衣衫破烂，风尘仆仆，但从他们的眼神中，看到的却永远是祥和与虔诚，以及满满的幸福感，而他们留给天地的是孤寂和令人肃然起敬的背影，和那一串串坚实无惧的脚印。



札达土林 霞义沟

## 札达土林 外星世界的瑰丽

如果说从哪里可以感受到异于一般地球景观的美丽，那首先想到的便是阿里的札达。阿里的札达，被称为“土林环绕的地方”，是“阿里三国”之一，这里有绵延2000多平方公里的土林，既令人震撼又令人惊异。这些奇特的“土质山林”地貌，是远古时期的湖盆沉积层，在喜马拉雅造山运动影响下，随着水位下降，湖盆抬高，异常干燥的气候，河水侵蚀切割，共同造就了这恢宏的景观。

当来到札达，第一眼看到绵延无尽的土林时，人们惊异于大自然的鬼斧神工，仿佛置身于另外一个星球。环顾四周，立即被土林的磅礴雄浑所折服，寂寂天地中，静静地感受着造物的神奇，与这上万年形成的瑰丽奇迹相比较，人类是多么的渺小啊。

真正行走到土林内部，更体会到土林的千姿百态，雄伟壮观，那高达百米的土林，有些似城堡、有些似久已颓败的宫殿，有些似高大威猛的魔幻军阵，有些似狰狞恐怖的怪兽降临……但无论形态如何，都在展示着历史波诡云谲的沧桑巨变，都是时间流淌过的无声的证明。

## 纯而又纯的 浩瀚星河

生活在“钢铁森林”中的人们，感受不到星河的滚烫，甚至连星星也无法看到几颗，这或许是很多人的遗憾。但来到阿里，你会发现，星星离你如此近，星河如此深邃。

阿里的海拔高，水汽低，晴天多，透明度高，是北半球最佳观星地之一。当夜幕降临，站在阿里的大地上，能看到纯粹无杂质的璀璨星河，仿佛一条玉带一样装点着夜幕下的天空。



暗夜公园

身处阿里星空之下，注视着看上去很低很低的星穹，仿佛有一股神秘的力量，将人拉向亿万光年外的遥远太空，伸手便可触碰到星辰和那无边的宇宙，早已忘了心在何方。那纯粹的星星呵，让人真实地触碰到了自己，在寂静的广阔天地，真正听见了内心的声音，回到最本真的样子。



幸福的笑脸

## 那一抹天真纯朴 又善良的笑容

平均4500米的海拔无法征服阿里的人们，他们总是将毫无攻击性的笑容展现给来此地的游人，有时还会说一声“扎西德勒”。在这里，总是能看到一双双未经世故、未染尘埃的眼睛，他们就像是新生的孩子，用诚挚、好奇、善意去对待一切。节日的盛会上，他们还会身穿最美的传统服饰，拉起你的手与你一起跳舞，热情洋溢，奔放自由。阿里，是无数野生动物的天堂，野牦牛、藏羚羊、藏野驴等生活在这高原厚土之上，用生命的蓬勃点缀着莽莽苍苍的大地，释放出最原始的野性。



藏羚羊

人与动物和谐共生，也源于阿里人一生都保持着质朴纯真的模样，这或许是辽阔的大地所赋予他们的纯粹生活态度，他们用最原始单纯的样子，敬畏自然、尊重自然、热爱自然，实实在在地融入大自然的怀抱，去奉献回馈这片土地。



人与动物和谐共生

西藏之西，阿里阿里。这浮光掠影间，让人幻想着身处辽阔大地之上的自由与畅快，也构成了想象中的神奇天堂，更吸引着还没来到这片土地的人们，让他们日日思念着阿里那美丽的脸庞。

你听，阿里阿里，这片勇者才敢挑战的瑰丽之地，在远方深情地呼唤着你……阿里，一念一生，一生一定要去一次的地方！

(河北省文化和旅游厅对口支援阿里文旅宣传推广项目)