

# 《天上阿里，与神耳语》

## 图书基本信息

书名：《天上阿里，与神耳语》

13位ISBN编号：9787113184332

出版时间：2014-11-1

作者：湘君

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《天上阿里，与神耳语》

## 内容概要

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。

阿里，藏地最遥远的秘境。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，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”。

一位女子，在青春将尽时，怀带十年未解的情愁，动身前往梦想中最美的阿里，

一袭长裙，携同三两驴友，共赴藏地之巅，开启了这一段神山圣湖的灵魂之旅。

一路艰难跋涉，沿途历经风雪转山、荒原迷路、雪盲失明等诸多波折，终于深入最接近天空的大地，邂逅无人区的绝世美丽，也最终收获了灵魂的安宁。

# 《天上阿里，与神耳语》

## 作者简介

湘君，80后南方女子，现居上海。中国人民大学中文系硕士毕业。曾任财经日报记者、旅游杂志编辑、藏地户外资深文案。沉醉于文字和远方织就的梦境，为此遍游西部，多次进藏。一路颠沛在壮丽旅途，以期接近更纯粹的生活与信仰。

## 书籍目录

### 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

## 《天上阿里，与神耳语》

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》

## 精彩短评

1、在恋恋不舍中，读完了湘君的《天上阿里，与神耳语》，极其不舍的原因是，优美的文字，带领着我如同身临其境般的走遍了阿里的生命禁区。有过多次无人区经验的我，完全被阿里的“一错再错”吸引，湘君的书像一碗毒药，而解药只能是走一趟大美阿里。对于没有勇气迈步西藏以西的人来说，文字的极致魅力，是足矣让人留恋书中并且身临其境的。这也许是我看过的，关于藏地，关于阿里，最“美丽”的文字，一个看起来坚强的女汉子，怀揣着自己的故事，用最执着却又温柔似水的文字，把阿里的美描绘的淋漓尽致，我并不知道这一路的艰难与惊艳，是否洗去了湘君心头的隐痛，但我似乎看到了如今的湘君，比从前更加开朗，也许内心的孤寂成了她最固执的勇气。谢谢湘君，给了我一段难忘的阿里之行。

2、这样的文字，才配得上西藏的大山大水

3、整本书写得像散文诗一样空灵诗意，感动人心。看得满心向往，真希望自己也是这样旅程一份子

4、有些地方显得做作，但作为游记，还是不错。

5、文字很美，值得一读

6、风景之美，在于景更在于心。喜欢这样带灵魂的旅行与书写

7、图美，文美，更美的是字里行间的满满真情

1、晚秋，得知湘君出了一本书。书到手的时候，封面上一个身影单薄的女子一袭红裙，遗世独立般面对高山湖泊，让人感觉落寞又美好。翻开书本，首先便被它行文中优美的语言和真挚的情感流露所打动。这本书想必是极符合作者本人的气质的：暴烈与温柔同在。随着书中行文的延伸，也一步步接近我对西藏、对阿里的想象。湘君所有的特质都流露在她的作品中。从萨嘎到普兰，从风雪苦旅到宁静村庄的小憩，从藏北草原到一错再错的风景……直至最后与神山圣水的惜别，都毫无保留地表达着她对西藏，对阿里，对自然，对生命的敬畏与热爱，也坦诚地表露了她的探索和疑问。遭遇雪盲仍坚持转山冈仁波齐，荒原迷路仍坚持行走阿里，身体承受严寒缺氧、阳光暴烈和天气变化多端的苦楚，这一切并不只是为了执着地抵达目的地，追逐儿时的梦、抚慰感情的伤口也并不是她去追寻阿里的真正理由。在路上，才是她要做的。从拉萨出发，一路向西部前行。在整个行走的过程中，也是与人性的温暖质朴不期而遇。她摈弃了浅薄的发问和表达，于人于景，感恩于生命的每一场因缘际会，每一次感悟都是她心底的独白。走过西部的每一段路程，都是她走过内心的每一段旅程。随书附上的一些照片，很有仪式感。除了神山圣水的摄人心魄，她单薄的背影更留给读者无尽的遐想。如今，连西藏这个名字都不可避免地走向庸俗：寻找生命的意义、洗涤灵魂等字眼多出了几分含义不明的意味。而在本书的文字中，没有张扬，没有迎合，它拆解着粗暴的解读和无聊的追问，在每一次的遇见中，呈现本真与破坏。在平和安静的思索中，平复内心的暗涌和激流。这看似是一本游记，其实早已是作者心中沟壑的跨越。它从我们琐碎庸碌的生活中跳脱出来，证明着属于它自己的存在。冈仁波齐，玛旁雍错，古格王朝遗址，藏北草原……配合着作者的心性，舒展各自的身姿，冷静地展示它们的威严、峻美、柔和。我仿佛听到了她与它们在交谈、诉说，暗自留着或悲或喜的泪。这一本书，山川河流透露着时间与空间交织的苍茫与伤感，展开了一幅西域阿里的壮美画卷，更是凝结了作者的心性、真诚和感悟。这一切自然而然，构成了这本书的精神所在。没有故弄虚玄，没有矫揉造作，精美热烈，却又坦坦荡荡干净纯美。当我们为生计、生存而奔波劳累，为近在咫尺而不可及的欲望绞尽脑汁，为触不到的理想而让内心饱受焦灼时，总有人背着自己的行囊出发，走向她自己的爱与路。若生命所有的等待都将走向虚无，若一切欲望驱使下的追逐终将指向灵魂指向宗教，我们是否有勇气，听从藏地之巅的呼唤，从内心出发，从脚下出发？西藏不过如此。可是，又有谁能比得上它的美呢？

2、“西藏，一块石头坐满整个天空。”当车辆从318国道线跨过四川与西藏交界处时，我的脑袋里一直循环着海子的这句诗歌。当我真正踏入拉萨这座莲花城时，一个朋友告诉我，去阿里吧，那里才是真正的西藏。可是路途行程时间所限，并没有进去，所幸的是，从湘君的这本书里，似乎真正看到了那片圣湖，冈仁波齐那座山……走在这么壮阔的景色中，经常会自问的是：我为何来这里。也就是真的只有真正呼吸着那里的空气，在头痛欲裂的高反中，体会到那句：“草原尽头我两手空空，悲伤时竟握不住一滴眼泪”。谢谢湘君

3、来源：《北方新报》2014-11-19-“读书”“没有到过阿里，不算到过真正的西藏。”这句藏地流传的俗语，让许多人无限神往。阿里，位于西藏西部，堪称世界屋脊的屋脊。一个名为湘君的女子，一袭长裙走过这片秘境，其间旅途与心绪凝结成一部《天上阿里与神耳语》，令藏地爱好者为之神迷。雪山、大湖、蓝天、黄土，迎风飞扬的长裙，无人区里花朵般绽放……这恰是梦中的秘境，圣洁、纯净、空莽辽阔；这又不像想象中的阿里，冷酷无情的高原，竟有如斯大美而不言。顺着湘君诗意细腻的一支笔，深入阿里的神奇大地。一路有惊艳，那圣洁庄严的神山圣湖、地老天荒的土林古堡；有惊险，那突如其来的雪盲、荒野迷踪的恐慌；有向往，那世外桃源的高原村庄、旷世绝尘的秘境湖水；有折磨，高原反应、恶劣路况、颠簸陷车、缺氧晒伤；更有发自内心的感动，为藏人虔诚的信仰，为不离不弃的旅伴……如果只是讲述探险故事，终究只是寻常游记。《天上阿里》真正动人之处，应是湘君以一个南方女子的性灵角度，诠释狂野豪放的高原。在她笔下，阿里不再是寸草不生的无人区，还可以温柔纯净，甚至孤独凄丽。风雪转山路，不仅有残酷生死，更有热烈朝圣。废弃古堡，不仅有冰冷的杀戮尘封，更有看门人对唐卡的痴迷。藏北荒原，不仅是死寂无人区，更有碧波荡漾的柔情，甚至莲花般盛开于圣湖的村庄……这又不仅是一本风光游记。正如湘君自序所言：“这是一幅雪山湖泊的长长画卷，也是一个年轻女子的追梦心经。”书里有对信仰的敬畏，对生死的领悟。面对安详死在神山的信徒，她恍然明白，来到大地之巅，不是为了看风景，而是为了“淘洗出真正的我自己”。面对叩首匍匐的朝圣者，她诗咏他们“起伏如大地之歌”。亦有百转千回的爱与抒情，当置身仙境般的至景，她叹息“天空很大，却没有你”。当面对冰雪神山，她感慨“生死都不足道，情愁又多么微



## 《天上阿里，与神耳语》

妙”。在仅容一人的转山路上，怀带十年未解情愁的女子，终于懂得“该是放下的时候……”。走过阿里的湘君，想必也走过了“高原匆匆数日，人间已过十年”的情感体悟，她在篇末不无感触地写道：“人有情于万物，万物才会有情于人”。相信如此有情于阿里万物的《天上阿里与神耳语》，亦会如生长在海拔4500米之上的雪莲，盛放在更多走在路上的有情人心里。

4、来源：《南方都市报》2014-11-24-”行者““每一个崇尚天地之美的人，都应该去一次阿里，那里是让灵魂皈依的故乡。”两年多前，湘君用了一个月时间，翻越5700千米的藏地之巅，去到纯净神秘的阿里，开始了她的圆梦之行。这次灵魂之旅，给她留下深刻难以磨灭的印象。从阿里回来后，她用两年多时间写成了一本著作《天上阿里与神耳语》。有评论说，这是迄今为止关于阿里的游记中文字最优美的作品。她却说，这只是她在路上寻找另一个真实自己的过程。行走记录深藏多年的朝圣梦，感到阿里的召唤多年前，湘君只是个普通的年轻白领，过着和其他人一样朝九晚五的日子。偶尔外出旅游，也只是走马观花、匆匆一瞥。湘君说要是在当时，肯定想不到自己竟然有一天会邂逅阿里，更想不到自己会写下一本关于阿里的游记。“第一次去西藏旅游的时候，在旅途中遇到一个一路叩着长头要去阿里转山的藏人。阿里的冈仁波齐是藏人心目中最圣洁的雪山，能到那里转山一次，是他们毕生的心愿。”就是那一次，藏人对阿里的崇敬和狂热，让湘君莫名地产生向往。两年多前，年届而立的她，面对上海这座喧嚣繁华的大都市，她越来越不安，越来越陌生。即将“奔三”的年纪，即将燃尽的青春成为她这次出行的契机。“与其说是去西藏旅行，倒不如说是阿里在召唤我。”湘君感性地相信，冥冥中一切自有注定。就这样，带着对阿里的这份神往和年少未实现的梦，湘君放下了在上海安逸的生活，背起行囊，以拉萨为起点，狮泉河镇为转折点，一路西行，穿越平均海拔4500千米阿里全境与藏北荒原，经过仙境般的湖泊，惊心动魄的转山，神秘的千里无人区，在这个“藏地之巅的最后净地”，找到灵魂皈依的地方。行走多年，只有阿里是最有神性的地方“行走在阿里这片藏地之巅的最后净地，就像是进行了一场与大地、神灵、自我的对话。”湘君给了阿里最高的赞誉，她告诉记者，这是她这么多年的旅程中，走过的最具有神性的地方，只有这里，才能让她用上“神往”这个词。她将阿里称为“最后的天堂净地”。位于西藏西部，平均海拔4500米以上的阿里，被称为世界屋脊的屋脊，是高原以上的高原，30万平方公里的面积，布满了数不尽的雪山、湖泊、野生动物。这里人口密度最小，“经常走了一天都不见人。”天空纯净无瑕的湛蓝和厚重的黄色大地，映衬这大地的荒凉。“仿佛离开了人世，误闯入某个外星球的洪荒。那是神住的地方，有着充满神性的纯净。”但坚硬的阿里也有风情万种的一面，在千里无人的荒原里，藏了大大小小1500多个美丽湖泊。视野里冷不丁就会撞进一面面宝石般斑斓的湖水，它总会给你惊喜。当藏北大地的一路湖泊，目不暇接地刷刷掠过，她觉得为之再艰难的跋涉，也是值得的。隐藏在藏北荒原深处的文布南村，更让湘君至今难忘。秘境村庄盘踞高山，面朝圣湖，晨起可以听到村民诵经祈福，晚归可看到深红到令人震惊的日落。人们热情有爱，没有因为他们这几个外来人而心怀戒备。“相比同伴们，我是比较笨拙的，不知道怎么融入他们。”当她呆呆地在旁边看着他们嬉戏时，孩子们主动来拉他的手。有个小女孩用细细的声音问她，“我们可以做朋友么？”并在硬纸板上，一笔一画郑重地雕刻下自己的汉语名字。这样没有瑕疵的友好，让湘君差点落下泪来。“尽管我们只是这个宁静美好村庄的过客，但我们所拥有的美好，终身难忘。”转山历程转山途中，路过生死，见证风霜冈仁波齐，位于阿里的“雪山之王”。这一座神山，峰顶如七彩圆冠，身如同水晶砌成，被藏传佛教、苯教、印度教和耆那教四大宗教，齐奉为世界中心。藏族的先民认定，这是雪域藏地最伟大的灵魂，在此转山修行能洗尽一声罪孽，免受轮回之苦。这样一个被藏民世代信仰崇尚之地，让湘君更加憧憬，但这个转山的朝圣过程，却让她吃尽了苦头。她和旅伴要穿越高山峡谷，攀登在平均海拔超过4800米的山路上，而在转山时遇到风雪洗礼，目睹朝圣老人死亡，旅伴失温倒下，这一切，都让她的朝圣路更加艰难。他们在圣湖玛旁雍错遇到一位癌症晚期印度老人，与虔诚的印度信徒们来到这里朝圣，但老人最终没有完成转山，他在暴风雪中颓然倒地。“每年都听说有人因为高反或风雪，死在朝圣路上。”老人的同伴在向老人跪拜后离去，将老人的尸体留在风雪中。看着倒在风雪中的老人，湘君被悲伤覆盖，“听说能安详死在冈仁波齐旁，被信徒们视作莫大的幸福，可我们这些生者为何还心有悲伤？”没有人回答她。雪盲，暂时的失明看到更美世界一行人终于在即将结束转山时遇到晴朗天气。“也许是我们的朝圣热情感动了上天。”那一刻她宛若新生。只是这个喜悦并没有持续太久，突如其来的雪盲又让她一下坠入深渊。最后一天，她的眼睛似刀割般地疼，眼泪不受控制，哗啦啦地往下掉，眼前白茫茫一片。她只能蒙着眼睛，让牦牛驮着走完了最后的转山路。这是她这么多年的旅行中，前所未有的经历。湘君回想起当时的情况，仍然觉得胆战心惊。“世界美丽纷呈，我却看不见道路山川。”她强逼着自己冷静下来，心里却一



## 《天上阿里，与神耳语》

片悲凉。好在这只是遭遇雪盲，48小时的短暂失明后便恢复了。“直到站在冈仁波齐，那有如天上神祇的雪山深谷当中，我才恍惚明白，走那么远的路，经历过那么多苦难，才能洗去尘垢，淘洗出真正的自己。”回想起这段艰辛的转山路，湘君没有后悔。旅途感悟敬畏生命，文字让她仿佛重走阿里“只有走到了那片高寒的大地，看到那些心怀信仰的朝圣藏人，你才知道生死都不足道，情愁有多么渺小。”湘君从阿里回到上海，在繁华大都市浮沉，“第一次，我像是这个世界的局外人一样审视自己。”她觉得，这次旅行，让她真实面对内心，割舍了束缚她的身外物，开始追求她的自由梦想。她毅然放弃了当时正在做的财经记者的工作，成为了一家人文旅游组织的成员。归来的三个月后，湘君在一家知名户外论坛上，以“当我终于面对这宛若仙境的阿里至景，天空很大，却没有你……”为开篇，开始阿里之旅的游记连载。在这连载的数月里，她在脑海里一遍遍地搜索在阿里的细节，这仿佛让她重走了一次阿里。“这是一次更漫长更极致的旅行”，湘君说，循着记忆的蛛丝马迹描写阿里，让她得到了更多的感悟，冈仁波齐的风雪山路、玛旁雍错的瑰丽日落，顶着风雪转山的朝圣者、眼睛如酥油灯摇曳的牧羊女。阿里人对万物生灵充满豁达的参透与敬畏的精神，随着字里行间的描写又一次震撼了她。为了以书籍形式呈现一个更独特大美的阿里，她前后持续了两年，甚至为此数度重回藏地。把阿里之美呈给世人，但也心怀隐忧湘君的这篇游记，受到了许多热爱旅游的读者追捧，被誉为最唯美的阿里游记，最后终于成书出版。“这是一幅雪山湖泊的长长画卷，也是一个年轻女子的追梦心经。”湘君如此评价自己的作品《天下阿里 与神耳语》，她相信通过自己的描写，应该也会让更多的人喜欢上阿里。但将阿里之美呈现给世人时，湘君也心怀隐忧，阿里的朋友告诉他，阿里的垃圾越来越多，动植物却越来越少。神秘的阿里，随着越来越多的探索寻访，或将不再神秘。她在书籍的后记里，郑重地写下一句话“人有情于万物，万物才会有情于人”。一切外来者都是匆匆过客，土地永远只属于阿里人，她祈祷着，每个崇尚自然的人都能怀着敬畏与爱意，去爱惜那里的山水生灵。采写：南都记者 伍世然 实习生 冯晓洁

# 《天上阿里，与神耳语》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)