

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



# 阿里 不得不去的9个理由

阿里，“西藏的西藏”，遥远之后的遥远。她是青藏高原文明的起源，是天人合一的大美。

为什么去阿里？

或许是喜欢它苍山如海，残阳如血的壮美辽阔；或是一骑绝尘，天涯孤旅的寂寞苍凉；或者只是因为高耸的山、平静的湖，头顶上的云，耳畔呼啸的风。

冈仁波齐峰

阿里地区位于祖国西南边陲、西藏自治区西南部，辖境总面积34.5万平方公里，平均海拔高度4500米以上，被称为“世界屋脊的屋脊”；人口11.9万人，是世界上人口密度最小的地方。

阿里是喜马拉雅山脉、冈底斯山脉和喀喇昆仑山脉共同擎举的高原，也是雅鲁藏布江、恒河、印度河等重要河流发源的地方。因此，阿里被称为“千山之宗、万水之源”。

## REASON 1 理由1 山水

山河成诗，洗净眼眸中的凡尘

阿里普兰大地上，远远就能看到高原上两座遥相对望的山峰——那是“神山”冈仁波齐峰和“神女”纳木那尼峰。冈仁波齐巍峨神圣，高昂的头颅透露出庄严与肃穆，它作为冈底斯山脉的主峰，是无数人心中的向往，在寂寂天地中仿佛呼唤着来自世界各地的人们来到此地。

广阔的阿里还有着无数的山脉，他们高大伟岸，似一个个拥有宽厚胸襟、坚实臂膀、刚毅有血性的男性一般，卡美特峰的雄浑壮丽，岗次仁雪山的翩翩风度，每一座山峰都有不同的脾性，也拥有不同的美。站在山下，仰望高山，白云苍狗，天地悠悠。

如果说阿里高原的山脉如同男性的脊梁，铁骨铮铮，那么散落在高原上的湖泊则如女性柔软的身躯，包容一切，融化一切。湖水蔚蓝沉静，与神山厮守的“圣湖”玛旁雍措便是如此。作为藏区三大圣湖之一，她静谧沉稳，湖面仿若一面镜子般倒映出神山的仙姿，美得令人如痴如醉。与圣湖毗邻的拉昂措，因人畜皆不能饮用被称作“鬼湖”，一眼望去，湖水蓝得幽深诡秘。还有国际湖泊班公湖，水色绚烂，金黄的水草在湖中摇曳生姿；其多措，湖水宛若蓝宝石般，湛蓝深邃，没有一点杂质，纯净得令人心动。

阿里的山，阿里的水，一个刚强不屈，一个柔美动人，彼此相辅相成，相依相偎，共同构成了阿里绝美的景致，干净、透彻、涤荡心灵，你仿佛不敢相信这美景竟存在于人世。



札达土林 霞义沟



纳木那尼峰

## REASON 2 理由2 土林

一眼万年，那悬在眼眶的奇绝美景

从“神山”冈仁波齐脚下沿着219国道一直向西，千沟万壑跃入眼帘，从此一眼万年。从高处望去，高平的山顶被纵向切割侵蚀成一条条深深的沟壑，上接蓝天，下连荒漠，层层叠叠高低不一。那是横亘数百公里，绵绵不绝的札达土林，这是大自然的精雕细琢之作，在雨水的冲刷下，历经漫长的地质演化形成了气势恢宏的土林地貌。它是阿里地区最著名的自然景观，陡峭险峻间又形态奇异，参差嵯峨间又令人感叹其壮阔。

当你开着汽车在土林里行进，如同走入一个巨大的迷宫。抬眼看去，土林中的洞窟如同蜂巢。当你从土林底部巨大的洞穴中进入，你会发现这些洞穴互相连接，如同蛛网。有的大洞穴空高几十米，像一个巨大的礼堂，听得到清晰的回声。这些洞窟，潜藏了远古人类的生活痕迹，留下众多的隐秘。

只有真实地来到土林，你才能发出这样的感叹：时间是一只巨大的手掌，以风和雨作刻刀，经过数百万年的雕琢，终成今天的模样。偌大的土林，经历了岁月的磨砺与黑夜的孤寂，用自己的身躯见证了沧海桑田与斗转星移。

## REASON 3 理由3 星空

渺渺星河，在星辉斑斓里放歌

“世界上有两件东西能够深深地震撼人们的心灵，一件是我们心中崇高的道德准则，另一件是我们头顶上灿烂的星空。”浩瀚银河，璀璨星空，从古至今，无不用自然深邃的美来征服感动人心。而那些一直住在城市里的人们，眼睛早就被灯光所灼伤，暗夜也亮如白昼，无法看到漫天星星。可在阿里，因其海拔高，晴夜多，大气透明度极高，空气也很干燥，在任意地点都可以观察绚烂的银河，看流星飞过天际。

阿里，作为“北半球最佳的观星地”，有着阿里天文观测台，更有着占地2500平方公里的阿里暗夜公园。当夜幕遮蔽天际，星星一点点垂落在天边，每一个人都可以开始一场有关星空的浪漫梦境。



阿里天文台

站在这里，星空尽收眼底，竖直悬挂的银河仿佛从天上倾泻而下，在如此星河之下，恍若置身于整个宇宙的中心，那一刻，所有的语言都不能够形容眼前震撼的美景；那一刻，时间仿佛静止，油然而生一种喜悦之感，眼睛发涩，感动于眼前这无杂质的、没有任何掺和物的浩瀚星穹之美，感受到那触碰宇宙洪荒的力量；那一刻，不仅是领略大自然的神奇，更仿佛回到最年少单纯而又纯粹的时光。

## REASON 4 理由4 古堡

穿越时空，拨开迷雾重重

古堡遗踪中，拨开重重迷雾，追寻古老文明的印记。雄踞在巍峨山顶的曲龙遗址，如大鹏鸟一样展翅欲飞，这恰恰与以大鹏鸟为象征的象雄王朝不谋而合，那曾出现在西藏的古老文明；循着那气势恢宏的黄色的土林望去，一座绝世而独立的古堡呈现在眼前，那是承载着古格王朝昔日无上荣光的古格王国都城遗址，这座集合了众多宫殿、洞窟及佛塔的庞大建筑群，是藏地文明最神秘的地方。

曾盛极一时的古格王朝不仅有自己的政治经济中心，还有几座卫皇城。去往达巴遗址，这里曾是古格王国时期的“达巴王”建造的王宫和城堡，在历史上也曾是一处集宗教、政治、军事以及民居于一体的重要据点；去往香孜遗址，不仅是古格王国的大城之一，也是王国的粮仓，远远望去，遗址层层叠叠，蔚为壮观；再去到达拉喀城堡，这座由甘丹才旺主持修建的贤柏林寺，如今也只剩遗址，而这也曾是普兰宗政府的驻地；而到了日土宗城堡，这里不仅是格萨尔王之大将鲜拜的驻锡地，更是日土宗政府的所在地。

当真正触碰、攀爬古堡后，你或许会进入历史时空中，可以看到每一个斑驳的残片上，都镌刻着时光的痕迹，你想要知道在那历史风起云涌，迷雾重重的背后，究竟什么才是真相？

这些古格王朝曾经的古堡，是历史的回声，王朝的背影，更是朝代更替，荣辱兴衰的记录者，因而吸引着无数人去考证、去追寻。



古格红殿壁画



古格王国都城遗址

## REASON 5 理由5 寺庙

倾听古老神秘的梵音

每一座建筑都是时代的见证者，它默默记录着当时的历史与文化。阿里留存了众多的寺庙，每一座寺庙都有自己的传说。

在那红墙与土林相映生辉的地方，是壮丽而又饱含神秘的托林寺。它是阿里地区第一座佛教寺庙，承载着千年的历史。科迦寺每年都吸引着大量信徒前来朝拜。

古人江寺诉说着那与古老的象雄文明同生共源的西藏佛教的历史。在这些古老的寺庙中，残存的建筑遗址、壁画和文物都是一部珍贵的浮沉史，记载了阿里独特的历史文化，成为人们打开阿里珍贵文化宝藏的金钥匙。

## REASON 6 理由6 壁画

那不曾幻灭的瑰丽遗梦

那辉煌灿烂的文明，那一夜消失的千年疑团，在哪里才能寻得答案？或许那斑驳褪色却依然美妙生动的壁画能诠释你心中疑团。壁画是阿里文明绚烂的印记，也是阿里瑰丽遗梦的见证者。

古代阿里，曾有发达的文明，商贾云集，极其繁华。立于壁画前，千年的时光扑面而来，仿佛在一瞬间看到了那纷繁灿烂过去，追寻到了往昔的遗迹。

在古格都城遗址中，壁画内容丰富，构思巧妙，多达500多种，人物画像更是千姿百态，栩栩如生，其风格融合了很多艺术元素，充满了多元文化的特点；去往托林寺，从礼佛法事到庆祝盛典，从宫廷景象到世俗生活，包罗万象，无所不绘……它们或许无言，但它们却是那最真实的影像，仿佛将人拉回到那个雪域高原上最神秘的往昔，让你不由得惊叹、震撼！

## REASON 7 理由7 动物

高原精灵，野性奔放的自由

去往阿里的路是一条充满惊喜的路。

譬如冷不丁会看到一只毛茸茸白色的屁股遁去，那是藏原羚；能看见拔足奔跑时裙毛飞舞、英俊威武的金丝野牦牛，那是仅存在阿里地区的野生动物；能看到一只黑颈鹤在水边踱步，像一个优雅的公主；甚至还能看见那曾出现在电影里的矫捷而又秀美的身姿，那是“草原上的精灵”藏羚羊……

阿里，地处羌塘高原的核心地带，这里有群山连绵的辽阔苍茫，这里有群湖相聚的动人壮美，这里还有山湖草水之间的温柔缱绻，每一处都透露着蓬勃的生机。这充满活力与野性的土地之上，仅国家一级保护动物就能达到15万只以上，是众多珍稀野生动物自由驰骋的天堂。

广袤而自由的草原，看到黑熊、狼、狐狸、黄羊等野生动物一点也不奇怪，在圣湖玛旁雍措，时常群鸟云集，而一只只红嘴鸥更是成为游人镜头里的主角，或轻掠湖面，或在湖边驻足，每一个瞬间都惹人怜爱。

这神秘辽阔的大地之上，感受着张扬而又奔放自由的气息，来到这里，与野生动物一起凝神驻足，与它们一起倾听生命的过往，一起感悟生命的纵横捭阖。

## REASON 8 理由8 天象

震撼人心的时空幻境

在山巅之上，太阳初升，闪烁着璀璨的光芒，暗夜被驱散，远望连绵的山脉，被镀上一层金光，半边天都被渲染出旖旎的色彩，柔和绚丽，心中汨汨升腾起一股暖流，这片大地迎来了新的光明与温暖，这是阿里的日出。

时间悄悄地流逝，光一点点的往后退，被慢慢地收回，落日的余晖洒在阿里的大地上，托林寺的墙上，古格王朝遗址上、巍峨耸立的土林上……所有的一切染上金色，温度降低了，猎猎的风吹过，显得苍凉绝美而又壮阔，这是阿里的黄昏。

阿里大地之上，风雨欲来，遮天蔽日的黑云，寂寂的天地，仿佛世界将被吞噬，闪电划过天际，像刺穿了大地，整个人好似置身于异世界中，雨水顷刻而下冲刷着大地。突然，密布的浓云被光撕开了一道口子，雨水停住，天边架起一轮横跨整个天际的彩虹，静谧、祥和，阿里重回生机。

如此的自然天象，在阿里的广阔苍茫的映衬下，每一次都令人震撼不已，瞬间进入瑰丽的奇幻梦境，体验从未有过的感觉。

## REASON 9 理由9 人文

灿烂辉煌，划破千百年的苍茫



国家级非物质文化遗产——普兰“宣”服饰

世界屋脊的青藏高原上文明之火永不熄灭，作为“西藏的西藏”，阿里更是孕育了璀璨耀眼的文明。

回到千百年前，古老的象雄王朝曾拥有自己的语言文字，穹隆银城彰显着她炫丽而又蓬勃的往昔，随着一同发展起来的苯教，在很长一段的历史中，都极深远地影响着生活在西藏这片土地的人们，而后来的古格王朝，也曾演绎出一段延续的辉煌。时光虽无情，但在历史的巨轮下却留下它们令人惊叹的痕迹。

千百年后的人们，在遗迹、遗址中寻觅那灿烂的文明时光，在这苍茫无垠的广阔天地，触碰到其特异的建筑风格，感受深刻的宗教精神，感悟到深刻的历史文化，而经幡、宣舞、服饰、节日等都作为历史文化遗产而被一代代流传下来，西藏古老的文明，正用一种独特的方式一直向人们召唤印证着什么，让今人不断探索、追寻，甚而不断翻开这一段尘封的历史，而这或许就是这一方土地的神奇之处。

(河北省文化和旅游厅援藏项目)



扫描二维码关注  
阿里地区旅游发展局官方微信

图文信息由阿里地区旅游发展局提供