

西藏是毒也是解药



骑行西藏的28天朝圣之旅

梅里◎著

平踪暇影◎封面摄影

各大骑行网超人气帖 千万驴友热切期待

一辆单车 28天 2023公里

夜雨 塌方 死亡公路 亲眼目睹同伴生死一线

至险至美，神秘境地！

不为戒掉某个姑娘，不为逃避某段生活

愿以朝圣之心，救赎平淡生活



煤炭工业出版社

这辈子，
一定要去一次西藏！

四色
全彩印刷

随书赠送藏地
精美书签



西藏是毒也是解药

骑行西藏的28天朝圣之旅

梅里◎著

平踪暇影◎封面摄影

煤炭工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

西藏是毒, 也是解药: 骑行西藏的 28 天朝圣之旅 /
梅里著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2016

ISBN 978 - 7 - 5020 - 5039 - 9

I. ①西… II. ①梅… 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 (2015) 第 285367 号

西藏是毒, 也是解药

骑行西藏的 28 天朝圣之旅

著 者 梅 里

责任编辑 刘新建

特约编辑 郭浩亮 袁旭姣

特约监制 朱文平

封面设计 金刚创意

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

电 话 010 - 84657898 (总编室)

010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm^{1/32} 印张 7^{1/2} 字数 180 千字

版 次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

社内编号 7890 定价 36.00 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换, 电话: 010 - 84657880



序

突然出走的时光

走万里路，交天下人。这一路遇人无数，有的只是打个招呼，连名字也不知道，比如路上向我们喊“扎西德勒”的藏族朋友以及藏族孩子，比如辛苦的修路工，比如转经的妇人。

有的只是几面之缘，比如成栋、诗遥、陈强、杰克、金月亮等。

有的会一起走过一些路。走得最长的肯定是和魏涛。路上我把他当成自己的小兄弟，所以过排龙天险时才因担心他遇到危险而把他臭骂一顿。当然，那些共同走过一小段旅途的人也同样值得我珍惜，比如达超、三知、庆虎、荷花，以及后来的老罗、柄志以及柄志的朋友任言等。

有的是来帮助我们的，知道名字的比如老穆一家、Alex、珍珠卓玛、八宿的驴友骑友客栈、德庆拉姆、向大姐；不知道名字的比如火车上的那几位，从上海跑这来旅游的那些大姐阿姨们，自驾游的那几位哥们，让我们烤火给我们指路的藏族同胞们。

有的不知是从何而来，比如丽江的那名流浪歌手、大丽路上的那

位徒步者、如美的那些磕长头者。

.....

无论你是谁，我的这段路曾有过你，在我生命中有过那些不灭的记忆。

魏涛：

我们一路骑行，从大理到拉萨。

初中那年，哥哥从一个城市往家里带回几片歌碟，“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈”。我惊奇那个长头发男人何以如此深情歌唱。

后来我上了高中，收藏磁带的风气依旧旺盛，宿舍一哥们的铁皮橱子里，藏满了大量的梦想。他摇旗呐喊，摇滚是他的梦想。外面的世界不仅有台湾的奶油小生，香港的四大天王，还有大陆“一无所有”的老崔，“回到拉萨”的郑钧。许多年后，这个哥们儿背着破木吉他，浪迹天涯。

再后来我开始了大学生涯。因为悔恨自己没出息，所以没日没夜地猫在图书馆学习，旁观恋爱的恋爱，疯狂的疯狂，喝酒的喝酒的，开房的开房，幸好我克己有道，没去“革命”或“暴动”。省吃俭用加兼职，苦逼地买上了MP3。当好多哥们晚上都熬夜共享毛片时，我正痴迷于听各种流行歌。那时候我喜欢一个人溜到学校人工湖畔的柳树下听音乐，徜徉自己的梦想，陶醉自我的旅程。

毕业了，工作了，眼见着大家掰手指头数假期，口算工资涨不过物价，羡慕张三家的姑娘傍了大款，嫉妒李四家的儿媳妇生了个男娃娃，恨自己怀才不遇，生不逢时。这时听说贾老师要骑行西藏。于是下决心要一块走一趟。虽然担心自己体质，但还是想趁着年轻去看看外面

的世界，尤其是那样的一个圣洁去处，神秘梦幻，让人朝思暮想。

有人说，旅行是因为想要逃避，我想也许是吧，或许也不是。我们不是在逃避，而是想短暂抽离于现实的烦恼杂乱，去那个遥远的、美丽的地方寻找真实的自己，寻找生活的初心。为此，我放下了很多，舍弃很多，做了在别人眼里看似疯狂的决定，开始上路。

成栋：

相识在芒康（滇藏线和川藏线在芒康汇合），去米堆冰川的路上再次相遇。

我是一名普普通通的研二学生，非常普通，班干部、奖学金这些基本上与我无缘。感觉这一路走来，都是在追随别人，别人读研，我就跟着考，一旦达到了目标，就放松下来，不知所措。其实骑这次川藏线，我并没有想太多，一个哥们4月份提议，说有个激情的想法——骑川藏线，以后老了回忆起来也够牛逼，我想了想也是，当时就决定去了。走在川藏线的路上，没有了电脑和网络，就有很多的时间来思考人生，反思自己，想想过去，想想未来。如果遇到了困难，必须立刻去解决，后来竟慢慢喜欢上了这种愈挫愈勇的感觉。我不能说这次川藏之行彻底地改变了我的很多缺点，但是在一定程度上有所改善。回来后，再没有那种堕落得一睡就是一下午，做事情积极主动，不会去逃避，一定要做完了心里才踏实。更值得庆幸的是川藏线上认识了很多朋友，就是我们一起骑行的兄弟，一提起来还是很兴奋，现在的兄弟情更深了。

荷花：

初识在香格里拉独克宗融聚客栈，一直保持联系到现在。

我是荷花。

我此次出行有两个想法。一个是去实现自己的梦想——环游世界。在此之前，曾为这个梦想准备了N年，今年，终于觉得可以出发了，去实现自己的梦想，去过自己想要的生活，特别开心。

第二个想法是我的小秘密，我是不会告诉你我想遇到一个可以牵手的人，然后一起旅行，一起变老。周围的生活环境中很难遇到志同道合的人，只能寄希望在未来去拉萨的路上。令人意外的是，我很快就遇到了比较欣赏的人，可是又很快发现那不是我要找的人，很遗憾。

我想，遇到的人不在于多，而在于对。不管他在哪，我已经准备好了满世界寻找他。如果将来找到了他，我肯定会告诉他：“我找了你那么久，原来你在这儿等着我呢！”

陈强：

出云南，走西藏，过新疆，到内蒙，行程2万公里。

“耗子，我辞职了。”

“真的？”

“对的。”

“真羡慕你啊，又要上路了！”

“羡慕你妹啊！等哥旅行归来，蓬头垢面，拖着沉重的行李和半死的身体踏进家门的时候，你小子可能拿着爱疯，开着帕萨特，搂着搞不清是第几任的女朋友呢！到那时该羡慕的是老子！”

耗子是我大学死党，当年我俩窝在小饭馆，点两个小菜就能喝到天亮。很早就已经是最铁的哥们。无论我恋爱还是失恋，以及任何动态，他是第一个知道的那个人。

说是辞掉工作其实也是无奈，如果我有漂亮贤惠听话懂事洗衣



做饭生孩子样样精通的女朋友（女同胞们莫要拍砖），或者有份月入超过八千的工作，没准还真就没了这颗说走就走的心。

说到底，那些俗面上的东西又摆在了眼前，可能真的有些对现状的不满吧，想找个空间静静，不过这都不算什么，最重要的是没有个漂亮贤惠听话懂事洗衣做饭生孩子样样精通的女朋友可以牵挂……

总之，是真辞职了！

有羡慕的，有嘲笑的，有质疑的，还有替我不值的。辞职旅行，追求自由、梦想这些东西，在别人眼里可能真的是病得不轻。

大学毕业后，我找了一份不值钱但稳定的工作，一眼就能望到我五十岁时工作的样子。日复一日，年复一年，憋屈地做一只天天蹬轮子的小白鼠。每天要六点起为赶公交吃不上早餐；每天察言观色，打碎了牙往肚子里咽，受尽更年期上司的各种折磨；每天下午最讨厌听到“加班！加班！”，一想到这一辈子我就站在这一层阶梯上，我就很伤心，心碎一地啊！有木有！

遥想当年，大学时代的我也是一枚风骚的摇滚追风少年。曾经年少爱追梦，盼望着长大了，有钱了，有时间了就去环游世界。记得从8岁读小学，别人问我你梦想是什么，我说环游世界；20岁读大学了，别人问我梦想是什么，我还说环游世界；工作后，我还在说环游世界，不过越来越没底气了，因为我知道这个梦想很难实现了。很可能就这样说着说着就老了，最后哪也没有去。

于是，为了二十年后不让我儿子笑话他老爹是孬种，我毅然决定用脚步丈量这伟大祖国的天河热土。人就是这样，心里想要做一件事，总是需要用无数个理由来说服自己。

自由与梦想，虽然看似遥不可及，但如果有机会，还是要认真地一步一步行动起来，不只是嘴上说说就能实现。我希望自己能够将旅

行的梦想一点一点实现。未必要辞职，未必要成为职业旅行者，但只要心中还有梦想，并肯为此坚持努力，就一定会在自己的天空中看到彩虹。我们可以选择自己的选择，只要你有一颗坚定的心，一颗在经历挫折之后依旧坚定的心，一颗对走过的路不后悔的心，一颗不感慨时光流逝的无情与无奈的心，一颗年轻的心！

我，一个倔强的行者，告别耗子，又一次收拾行囊，上路了……
当然，还是一个人。

庆虎：

相识在宝山客栈，共走过一段难忘之路。

这个夏天，我们傻X似的走过滇藏！

车协又一次纳新，太明显了，哥虽然刚刚大三但还是被当作大四的一起被小胖子、刘队众人抛弃了，还好拜入闯哥门下玩板，也缓解一下出去玩的冲动劲。关于车协，关于那些极品男女，美好的记忆实在太多。

对于滇藏，走完了还是有很多的想法和感受的，路上吃了太多的苦，也享了太多的福。从火车上被罚款直到丽江摔车，从月亮湖直到来古冰川，一路有太多的坎坷波折、快乐欢笑。这种经历或许能够成为我一辈子的记忆，爬过的坡翻过的山都将成为多年以后我们的笑谈，那些一起骑车的难兄难弟，那段短暂不掺杂的友谊都终将成为永恒美好的记忆。

一路下来，这些骑行、徒步的人有两类，一类是有病的，一类是有追求的。到了318到了拉萨才晓得，原来我们梦寐以求追逐的终点拉萨只是别人的一个新起点，我们吹嘘了多长时间，发过了多少次状态的远征，就是这样被别人的行程秒杀的。不骑车，不走一次远征，你

不会晓得，318线上也有十几岁的孩子和六七十岁的老人。人生，各有各的追求，各有各的梦想。不走出去，你以为的世界有时候真的不是我们想象中的那样，有机会还是要多走出去看看，不要让新闻舆论蒙蔽了双眼，让生活圈局限了视野。走出去，去看看真正的美景，看看真正的蓝天白云，感受一下真正的西藏。

路上遇到过塌方泥石流，躲过了落石山洪，躲过了藏独分子闹事，总感觉自己很幸运也很牛X，但是对于老胡或者荷花这样一位女生，我们总是以渺小的身份、崇敬的眼光去看待，滇藏进青藏出、环游中国、环游世界，这样的行程看似总是那么遥远，那么不可实现。当我安逸地躺在家里的床上听着丽江小倩的歌时，陈兄可能已经踏上了他一年环游中国的路。对于辞职旅行的人，我们一边在骂他傻X的同时也不得不暗自佩服，至少我没有辞职去旅行和环游中国的那种勇气。上几天看到长沙伍兄《我要活着回长沙》的日志，搭车进藏出藏，然后回家，身上仅剩几百块钱，对于这种人生经历我们只能去祝福。对于很多骑车的人来说，到了拉萨仅有一次性的冲动然后就无聊了，因为最美好的风景在路上，风景随着进藏的深度也越来越好，所以滇藏不在昆明不在拉萨，滇藏在路上，一路骑行也定会给你一路的惊奇。因为时间因为金钱，骑车也恰恰是最适合我们旅行的一种方式。

其实对滇藏线我并没有做充分的准备，没有什么特别的目的，至少不是为了那种被世俗磨平棱角的成熟；甚至每天的行程、路过的小镇都不是很清楚，以至于从丽江重新出发后我只是坚持要继续走但并没有一个大概的计划，还好当天就组成了一个不错的队伍，几天的缘分真真的让人难以忘记。一路上追过骑不动车的妹子，泡过两块钱的野温泉，感受过某个城镇的恐怖氛围，看过冰川雪山，住过藏民家，

享受过藏族的歌舞升平，也曾经淋过大雨，走过泥坑，踩过牛粪，和爷们（小樊）握着仅剩的几十块钱吃着泡面露宿拉萨街头，那种没吃没住没钱花没人帮助你的感觉……

滇藏骑行，像阳光一样笑过，像傻X一样哭过，流过血，出了汗，这一切都是我们这辈子美好的回忆。我会永远记得那些真心帮助我的人，像丽江小倩歌词里那样“这次的夏天和从前不太一样”，这个夏天、这个间隔年给了我们太多的惊叹号，不如意的事情希望它就此过去，美好的事情就让它留在照片中。

最后，感谢在路上在拉萨帮助过我的那些亲人朋友！

诗遥：

相识于八宿“骑友驴友客栈”。虽一面之缘，但属难忘之友。

我平时喜欢骑车，喜欢那种自由的感觉，但骑车去西藏的想法是去年十月份才有的，以前只是特羡慕那些能骑车去的人，很佩服他们。

根本都没想过自己以后会去，感觉离自己很遥远，自从在书店看到《骑车去西藏》这书后，心像是被某种神秘的力量召唤，一发不可收拾，非去不可。当时可能是头脑发热，但慢慢冷静下来后发现自己已经在路上了。

还有一个原因就是工作太平淡了、太机械化了，虽说不是什么好工作但也挺稳定的，而且自己一无所有，了无牵挂。计划时间路线，关注相关话题，最初也准备找几个同行的，毕竟路途很遥远，也没有时间路线太合适的，所以就一个人出发了。

关于老刘：

人生自是有情痴。

老刘黑干草瘦，头发短到发根。短衣短裤，露出结实的肌肉。

常常在客栈的走廊遇到，彼此打过招呼。有天晚上魏涛在老刘那聊了很久，说很有感触。当时没怎么在意，因为魏涛平时就喜欢结交朋友。后来听魏涛说老刘收集了许多擦擦（西藏脱模泥塑艺术，即泥制的各种小佛塔，小佛像等），这才突然意识到此行少了一件事，就是看看西藏的擦擦。于是因为擦擦与老刘有了一番对话，这之后竟也与老刘成了要好的朋友。

老刘是个痴情人，年轻时钟爱过一个姑娘，据说爱得相当轰烈。但痴情有时可能会伤害到别人，更会被别人伤害。所谓杀敌八千，自损一万。老刘不幸中了爱情的魔咒，求不得，放不下，想不开，最后走上了割腕自杀这条路。好在没死成，被他的同事给救了。

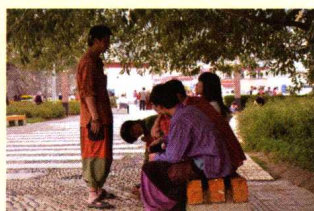
没死成的老刘离开了那个女孩的城市到处打工，打工后再骑行游历，现在还没有成家。看来老刘成家的念头几乎可以说是断灭了，他再也找不回当初的感觉。问起老刘现在对过去那段感情的感觉是什么，老刘简单地给我回了条信息：那都是往事了。还好有感动过的爱情经常浮现，但这一切不过是我独角戏的安慰罢了。

曾经的都是过去式了，“爱情”这两个字在老刘平静的心中再难激起波澜……

目 录 >>

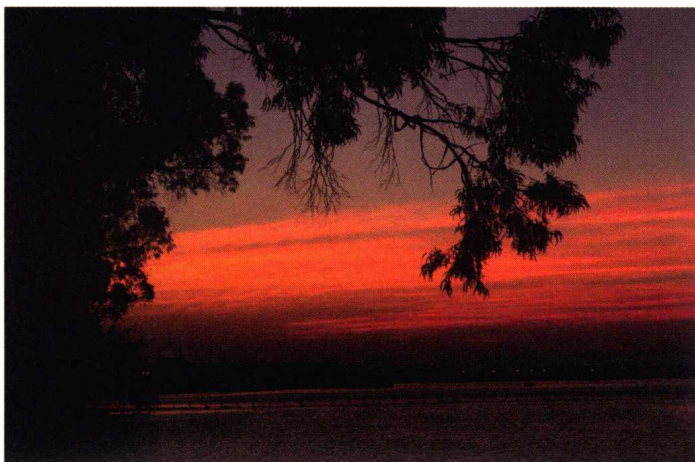


大理有老穆	001
冷雨大丽路	008
初见	016
丽江古城的流浪歌手	024
单车上的旅行者	030
在望酥油茶	038
月亮湖·温泉	044
融聚香格里拉	051
书松，躁起来	057
白马，骑到崩溃	063
飞来寺的那盏酥油灯	071
《转山》里的藏界碑	077
孤独是只啮齿动物	081
我会想起你	086
朝圣之路	091
扎西德勒的暖意	097
死亡公路	101
千万不要睡在这里	110
冰川上的来客	115



西藏印象	124
刀尖上的美味	131
尔但一开两朵，我来万水千山	137
道上的事你无从预料	144
藏式简慢生活	151
千年沧桑的小镇	157
翻越米拉雪山	160
缓步进拉萨	165
穿行在圣洁与世俗之间	170
八月雪顿节	176
生如夏花	180
附：滇藏线骑行攻略	190
后记	208

启程。
昆明，
大理



大理有老穆

出了昆明站，天空正扯着雨丝，水过地皮湿的路面，三三两两的骑行者。

从网上订的住处离火车站并不远，安排好后已是饥肠辘辘。推门进了家装潢精美的火锅店，不想却遭遇了平生最难吃的火锅。尤其是调料，食之倒胃，弃之可惜，只好拼命加醋试图调和。于是只剩下了酸，包括羊肉、青菜、豆腐无一不酸。硬着头皮吃吧。出门在外，什么都得适应，以后路上吃的不会比这更好。就这样安慰着嘴巴，糊弄着肚子，喝酒喝酒，干杯干杯。光脚盘坐在椅子上，拿起那瓶大理的啤酒“风花雪月”，想着明天就要到老穆那好好吃他一顿大餐。嘿！嘿！心情瞬间变美了！

第二天的阳光让我大吃一惊。没见过这么明亮的光线，明晃晃、热辣辣地向我显摆着。加上昆明的空气又是如此干净，视线能轻松拉出很远。明亮的阳光照在身上，有点热却并不燥。昆明光闪、明亮的早上，恍若半透明的琉璃世界。

昆明到丽江搭临时旅游列车。

一路看过来的白云在蓝色的大幕上变幻着形态。

火车又是晚点，到达大理时已是傍晚6点半，老穆早就等候多时。一阵肌亲肤热后再上下打量，一个多月不见的老穆更是黑上加黑。

老穆的学校在大理古城，离火车站还有相当的路程。一路上老穆介绍着大理，说到大理的“风花雪月”：“‘风’是指下关风；‘花’是指上关花；‘雪’是指苍山雪；‘月’是指洱海月。”我似懂非懂地点着头，老穆趁机问我愿不愿来大理工作，我说当然。

途经老穆还没完工的花园别墅。二层小楼，有前后花园，更妙的是背靠苍山，面朝洱海。“我有一所房子，面朝大海，春暖花开”的理想，诗人海子没有实现，在人民教师老穆这却完美实现了。

我好生艳羡。

把行李以及单车搬到老穆所在大理学院的宿舍。稍事休息后，老穆领我们到大理古城吃饭。古色古香的所在，再加上一桌子颇具地方特色的佳肴，还装什么斯文，甩开腮帮子吃吧。我记得有吃货最爱的水煮鱼、当地名吃香煎臭豆腐、炖得烂熟的牛肉，还有竹筒盛的米饭……白花花的米饭也不知吃了几碗，反正魏涛比我吃的还多，真真饭桶一个了。这一顿狼吞虎咽，把几天来对肚子的亏欠全在老穆这次招待里补了回来。

酒足饭饱，驱车走过灯火昏黄的大理古城，空气中透着股清凉。