

李悠 著

藏爱

香巴拉的私享盛宴

那一月，我摇动所有的经筒，
为超度，只为触摸你的指尖；
那一年，磕长头匍匐在上路，
为飘风，只为贴着你的温暖；
那一世，转山转水转佛塔，
只为途中与你相见。



吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社



最旅行，倡导自由、休闲、人文、环保的旅行方式，以人文旅行为主要诉求，让旅行的体验与收获，快乐与忧伤，播撒进旅行者的生命。最旅行，只为精彩旅行。

微旅行
Deep Travel

诚征合作

投稿联系方式:

QQ:252102522

手机: 13904334883

E-mail: editor@vip.126.com

博客 <http://editor78.blog.163.com>

微博 <http://weibo.com/deepttravel>

李悠 著

藏爱

香田街的私享盛宴

那些执着于生活，却苦苦没有答案的人，建议开始一场独立的人生远行，体验藏爱大美无言。

旅行是最好的疗愈方式。如果你无法远行，阅读藏爱，让你体验独特的天涯行走带给你内心的豁然开朗。



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

藏爱：香巴拉的私享盛宴 / 李悠著. ——长春：吉林科学技术出版社，2012. 2
ISBN 978-7-5384-5646-2

I. ①藏… II. ①李… 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(2012)第014507号

藏爱：香巴拉的私享盛宴

著 者 李 悠
出 版 人 张瑛琳
选题策划 丁 雷
责任编辑 丁 雷
封面设计 长春美印图文设计有限公司
制 版 长春美印图文设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
字 数 156千字
印 张 7.5
印 数 1-6000册
版 次 2012年4月第1版
印 次 2012年4月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 0431-85651759 85677817
编辑部电话 0431-85630195
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5646-2
定 价 25.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85630195

图片提供：卢海林、张宇杰、王宏伟、曾雅兰、李悠



黄河水车

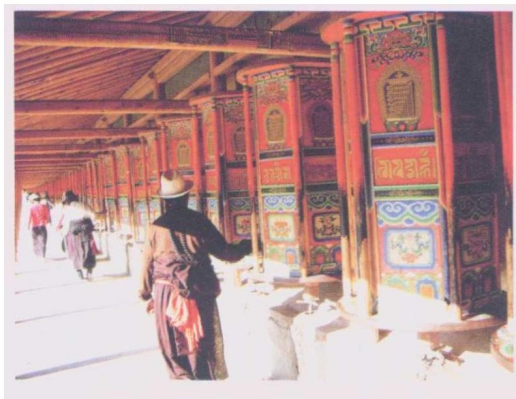
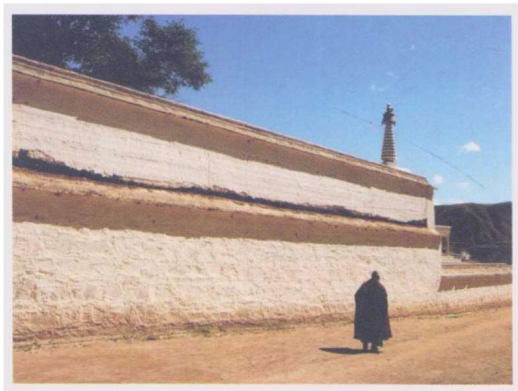
黄河水车，不仅是一种重要的灌溉工具，更是黄河流域人民的智慧象征。他们驯服汹涌的黄河，依托传统的农耕文明，与自然和谐发展。黄河水车，是这段历史的见证。从此，滔滔黄河，变成有节律的律动，化成一个民族奔流不息的血液。

（李悠/摄）

拉扑楞寺外

他将一生付与这围墙外的行走。你认为是单调和无意义，在他看来，确是履行信仰的最真诚的方法。别忘记，人类突破生存空间的限制，靠的就是脚步的丈量与内心的执著。

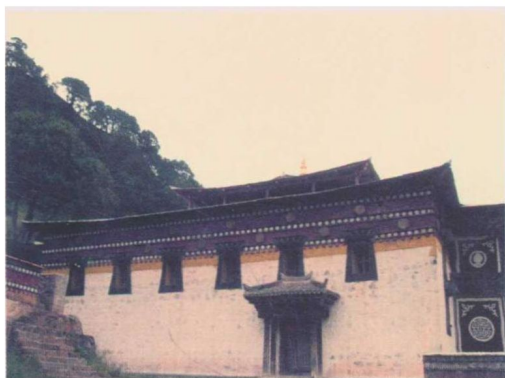
（李悠/摄）



拉扑楞寺转经走廊

信仰，除了内心虔诚朝拜，还需用手来真实触摸。那些华丽的色彩可以穿过眼眸，在闭眼后又归结为黑暗。触摸，带着一种本能的记忆，触及颜色及宗教的温暖。转经筒，连接前世今生，把永恒的记忆与忠诚，旋转进千年轮回。

（李悠/摄）



清晨的郎木寺

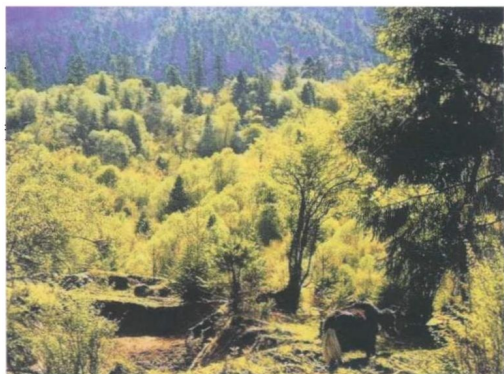
清晨的郎木寺，尚睡在禅意中。

(李悠/摄)

香巴拉牧场

藏地，遍地皆是那种醉人的绿，以至于怀疑眼睛在长久的单一色彩的围攻下，失去辨识方向的能力。你只能呆呆地站在那里，迷失掉自我。这里的你与城市里的你，是截然不同的两个人。这里的美丽与宁静，隔离了你的浮躁与困惑，剔除你往日所有的伪装。

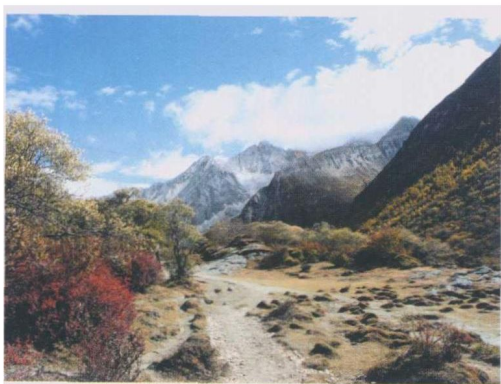
(曾雅兰/摄)



香巴拉式的村庄

稻城，最后的香巴拉仙境。从车窗向外望去，那些藏式民居，散落在迂回的梯田之上。日出而作，日落而息的传统农耕式的慢生活，离我们既遥远又如此接近。当放下城市的工作和重负，途经香巴拉圣地，你会很自然地思索：究竟是该做生活的奴隶，还是勇敢地去追求自我，率性而活？

(曾雅兰/摄)



仙乃日神峰，仙女下凡

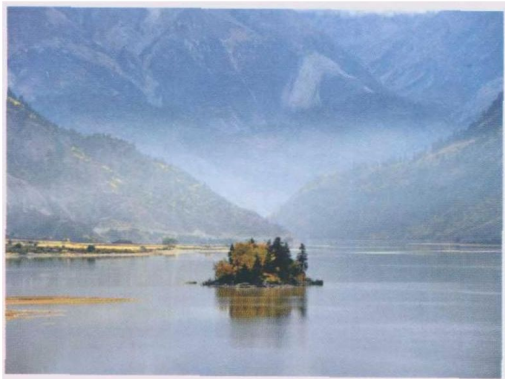
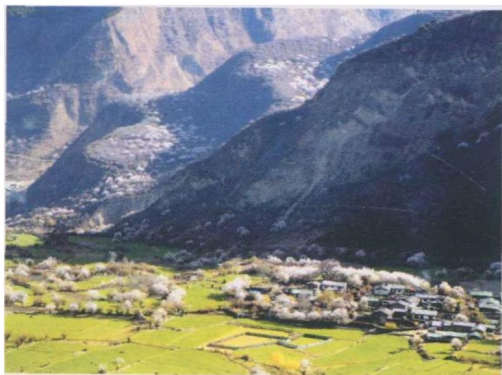
仙乃日神峰，自上而下，景致如四季轮换。一眼望穿四季，若在平时肯定难以想象，这里却在真实发生，而且美轮美奂，犹如轮回般，在你眼睛静穆地发生。在步入苍老之前，我们需要这样一个轮回，让美丽，在生命的某一段，同时绽现。

（曾雅兰/摄）

波密桃花

“桃花坞里桃花庵，桃花庵下桃花仙；桃花仙人种桃树，又摘桃花换酒钱。”波密，有种世外桃源的意境，不亚于唐寅笔下的桃花坞。

（卢海林/摄）



大美，然乌湖

她的大美，不在于她的碧波与幻彩。她是一条承载灵魂入天堂的大爱之河。灵魂沐浴于此，洗尽铅华，而登彼岸。然乌湖通体清澈，犹如天湖，虽浣洗万千，却不染尘埃，因为灵魂最初也是无比清澈。

（卢海林/摄）



墨脱, 隐秘的“莲花”

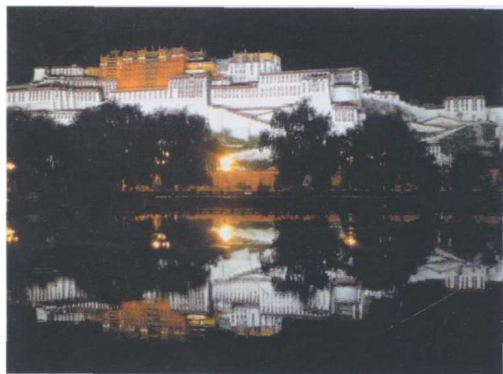
墨脱, 以原生态的景色和难以穿越的丛林屏障, 成为户外探险爱好者的天堂。徒步墨脱, 如临“潘多拉星球”。一场死生契约, 换做原始丛林中与先祖的对话。于是, 你所有的困惑, 在丛林之神考验你的意志后, 会给你一个满意的答案。

(张宇杰/摄)

神圣庄严的大昭寺

大昭寺前的信徒, 不乏丰衣足食者, 但他们却选择流浪的方式, 静静看光阴从寺前升起落下。他们曾经拥有无数心事, 又如何转眼间“心外无物”?

(曾雅兰/摄)



夜幕下的布达拉宫

这座宫堡式建筑群, 依山而起, 虽经历史上多次修建, 但其精神坐标, 已经深深屹立藏民心中, 永恒光辉。信众不远万里, 磕破长头而来, 只为目睹它的神圣。布达拉宫赐予藏民的精神力量, 帮助他们战胜恶劣的自然条件。生活苦乐相伴, 信仰乐活人生。

(王宏伟/摄)



曾雅兰/摄

推荐序

记得几个月之前，李悠将这本书里的一个章节传给我看，当时正值我们杂志改版，有开专栏的意向，就和李悠说，到时候你也给我们写写专栏呗！这一转眼，她再次找我的时候，这本书马上就要和大家见面了。

吉本芭娜娜曾在《阿根廷婆婆》一书里说，无论是去遥远的异国旅行，还是留下自己独有的遗迹，我想在根源上都是同一种尝试，那就是生命在一个又一个时代中游历，然后消失。这是我至今为止，最有认同感的一段关于旅游的描述。在我们尚且还有时间和活力的时候，都希望走出去感受与自己无关的生活，看无尽的风光，然后唏嘘感叹。尽管周遭的人对这些风光都习以为常，但是我们却会视为珍宝，这是我们来过的证据。还记得《大话西游》里，紫霞仙子和白晶晶都去过至尊宝的心脏里么？她们到了那里，惊呼心脏像一枚椰子，然后分别留下或带走一点东西，最后又都离开了。旅行应该像她们一样，并不事先彩排，带着好奇和惊叹，带着勇气和感情，一处一处地去看，去走，然后将“咸湿”之泪，留守心房。

藏地应该是其中最特别的“星球”，她比世界上任何旅游胜地都更严肃，如果去其他地方旅行是为了感受视觉的差异，那么去藏



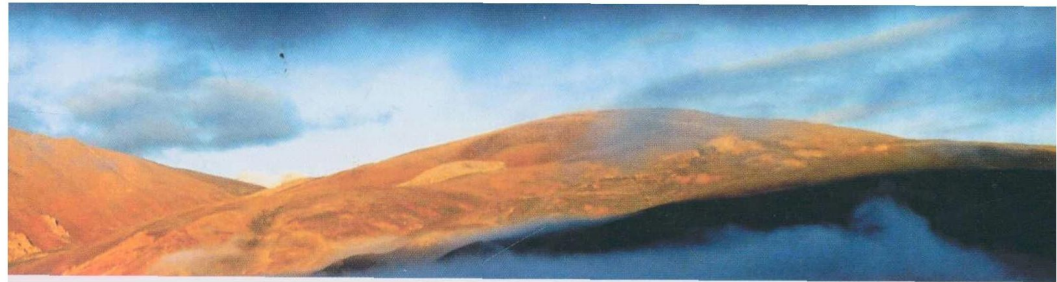
王宏伟/摄

地，除了种种旅游的理由之外，真正的目的应该是修心。要在这条路上学会并训练出强大的爱和生存的能力。

现在很多旅人已经将去西藏作为一次修行，他们的方法虽然和磕长头的朝拜者不一样，但是他们的目的却和朝拜者殊途同归：使内心获得平和与宁静。李悠在书里说：“在这个地区生活的人们，从出生到死亡都离不开佛教的影响。在这里，所有居民的举止和思维都带着禅宗的意味。”所以走在路上，不论你遇到什么人，你都能从他们身上得到一点禅的哲学，得到提升内心的能量。

李悠从兰州到甘南，短暂调整后又行川藏，总行程超过2 000公里，旅程结束时完成了这本书。然而我知道，这本书远远不能表达她在路上获得的所有能量和爱。《藏爱》中的往事，李悠的“私享”得以出版，将惠及更多的藏迷，启程前往藏地。同时，这本书也是一部难得的旅行励志宝典，从生活中的旅行，到旅行中的生活，总有那些睿智的思考，在你的身边指引前进的方向。来自旅行中的切身体验的人生哲学，将给你何去何从的生活，提供最好的辩证。

颜蓓琳 《西藏旅游》杂志编辑



自序

藏爱，大美无言。从甘南圣地到巴蜀藏区，一直到走入阳光之城，这一路走来，所遇人事，所思所感，汇集成今天的这部作品。回味行程，自己居然亦觉得不可思议。我是学古典文学专业的，但这分明不是一场关于文学的旅行。没有浪漫，只有艰辛；少有诗情，多些思索。一路上，我被这些原生态的色彩感染，唤醒我身体内潜藏的宗教。

这些旅行路线的制订，似乎也是恍惚间的决定，很少有深刻的思考和详细的准备后才选择出发。或许，是在平时的生活中积累的一些情绪的爆发，或是那些古典文学中行者的召唤，想到哪里，便寻觅时机，简单出发。

我选择穷游的方式，体验与友人同行的欢乐。当然，最初我们都是陌生人，只有通过旅行，才使得天涯海角的几个人，为了共同的热爱而走到一起。走着，走着，便走出了一段不寻常的友谊。

等不起岁月老死，但几十年光阴肯定倏忽而过，永远停留在现在的生活，让我难以想象和接受。为了更多偶然的重合，淡然的相逢，为了让个人的坐标不永远停留在原点，我选择了这种曲线式的流浪。当然，我幻想着文学式的流浪，在幻彩和理想中前行。实际上，当我触及甘南的那片神圣的色彩时，我的内心或许已经变成一



曾雅兰/摄

名教徒，执著地沿着我的宗教前行。漫长的时间，走过那片心中的香巴拉藏地，而关于爱的理解，却变得精深而玄妙。

我曾在旅行中想起很多片段的过去的生活，是因为我还没懂得对于生活，放下才是更好的拿起；我曾在旅行中幻想童话般的色彩和期待一场前世与今生的邂逅，是因为我不曾懂得生活实际上是由现实构建起的围墙，墙里墙外的奢望演绎各自不同的命运；我曾试想通过旅行减压并让自然给予我最真诚的呼吸，是因为城市的灰色森林每天带给我不同的困惑。于是，我带上问题，带上梦想上路了，追求我的远方、我的未知，让身体的折磨换来一场无与伦比的精神愉悦。

我的梦想，或许也是你的梦想；我的困惑，未曾不是你的困惑，那么为什么你还停留原地呢？这个世界，存在着你的另一半，你需要耐心地寻找，才会发现真实的自我。这个世界，最理解你的不是父母亲，不是爱人，不是朋友，而是远方自然中的草木。“一花一世界，一叶一菩提”。

藏爱，让我获得独特的“私享”空间，但独乐乐不如众乐乐，我愿与你一起分享。

推荐序 / 9

自序 / 11

🎵 乐章一 启程：奔赴兰州

- 🎵 列车上的库尔勒男孩 / 16
- 🎵 兰州：羊皮筏子漂过的三朝五代 / 21
- 🎵 兴隆山：栖云山里神仙乐 / 26

🎵 乐章二 拉卜楞寺：因为信仰

- 🎵 独自走完两个人的旅程 / 32
- 🎵 不是周而复始，是重生 / 37
- 🎵 世间安得双全法，不负如来不负卿 / 42

🎵 乐章三 尕斯库勒湖：风景总在路上

- 🎵 我爱这山坡草地，爱这碧天白云 / 48
- 🎵 酣睡的处女湖 / 54

🎵 乐章四 郎木寺：一片发呆的净土

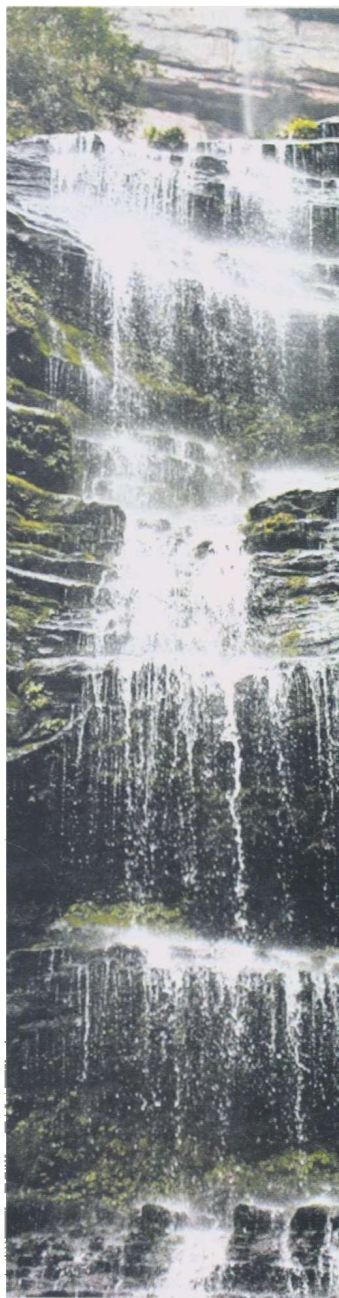
- 🎵 这里有无数的传说 / 60
- 🎵 旅途中的意外 / 65
- 🎵 天葬：死亡，是快乐的事情 / 70

🎵 乐章五 若尔盖：川北边界的绿宝石

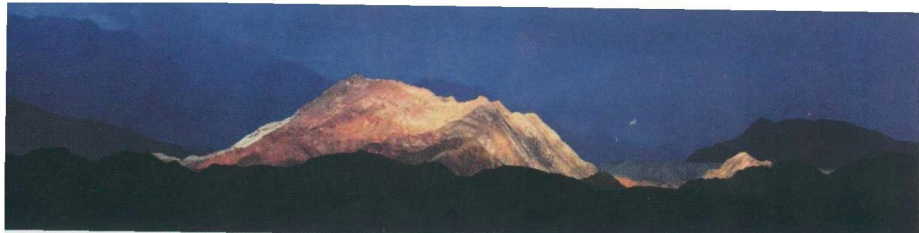
- 🎵 初恋如花湖 / 76
- 🎵 若尔盖草原：与藏民共进午餐 / 80
- 🎵 唐克：擦身错过的黄河落日 / 85

🎵 乐章六 红原：美丽的风景，你在哪里

- 🎵 红原，你紧张吗 / 92
- 🎵 瓦切塔林：飞扬的经幡，你为谁祈福 / 95



曾雅兰/摄



王宏伟/摄

🎵 乐章七 向西，是另一种抵达

- 🎵 行走在历史之上 / 100
- 🎵 那个名叫东俄罗斯的小镇 / 108
- 🎵 雪域圣地的康巴汉子 / 117

🎵 乐章八 稻城：心中的童话色彩

- 🎵 一个人的心灵能走多远 / 126
- 🎵 被时光遗忘的净土 / 133
- 🎵 在神山前祈祷 / 141

🎵 乐章九 芒康：这就是善妙地域

- 🎵 绵羊声坝的舞者 / 152
- 🎵 想着你，就不怕行走的孤单 / 161

🎵 乐章十 八宿：勇士山脚下的村庄

- 🎵 这里，似曾相识 / 170
- 🎵 穿越天险，心中尚有惦念 / 176
- 🎵 然乌湖旁的小镇 / 183

🎵 乐章十一 波密：远古的呼唤

- 🎵 米堆：壮美的精灵 / 190
- 🎵 西藏小瑞士 / 195

🎵 乐章十二 墨脱：隐秘的圣地莲花

- 🎵 花木遍山，藤萝为桥 / 204
- 🎵 不只是门巴姑娘的爱情 / 216
- 🎵 再见，背崩 / 223

副歌：日光城的爱情 / 231



乐章一 启程：奔赴兰州



每个人的心底，都住着一个灵魂。它不断地向你勾勒、诉说，纠结的白发绘出内心憧憬的地图，丝丝缕缕，却让人爱意饱满。然后，在某个不经意的瞬间，它就那么绽放开来，淡香拂鼻间，憧憬的一切竟都真真实实地出现在眼前。

♪ 列车上的库尔勒男孩

在一趟远行的列车上，我们总可以遇见这样那样的陌生人。与生活中擦肩而过的人们不同，他们会警惕地封闭着自己，冷漠而疏离，却也正是他们，可以让你在漫漫长夜中放下防备的戒心，促膝交谈，甚至相识相知。这仅仅因为他们都是旅途中寂寞的一份子，透过被夜染黑的窗，可以照见彼此如星般闪烁的眼睛。

当我们笑纹如菊时，这情景又将在多年后成为多么奢侈而珍贵的往事！

像是一场盛大的舞会，与各式各样的人们聚首一堂，各做各事，有清醒的吵闹的难眠的亢奋的或暗自神伤的。你可以安心地浮躁地厌烦地欣喜地冲人微笑，也可以有高调的让人讨厌的或温柔可人的样子。总之，在踏出车门的瞬间，一切都随之化为乌有。

我们总是无法预测，何时出发才可遇见空旷的列车，就如我们无法预测，一段感情能有多长的保鲜期。

临时上车的后果，就是被许多烟枪围绕。各式各样的香烟味