

壮阔的心

藏疆旅行漫记

邢丽君 著



机械工业出版社
China Machine Press



壮阔的心

藏疆旅行漫记

邢丽君 / 著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

壮阔的心：藏疆旅行漫记 / 邢丽君著 . —北京：机械工业出版社，2014.5

ISBN 978-7-111-46491-4

I. 壮… II. 邢… III. 游记 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. I267.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 079873 号

2012 年，为“追逐灵魂的脚步、寻找幸福的答案”，作者自驾车走遍塞外、新疆和西藏（进藏五条线）。120 天的旅行，行程 7 万里。本书是其一路旅行的所见、所思、所想。这不只是一本旅行路书，更是一本心灵路书。书中不只有大自然的旷世之美，还有思想的清泉、心灵的白鸽和灵魂的银河。

壮阔的心：藏疆旅行漫记

邢丽君 著

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：岳小月

书籍设计：张志伟 邢美丽（知墨春秋设计工作室）

印 刷：北京画中画印刷有限公司

版 次：2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：170mm×242mm 1/16

印 张：21.5

书 号：ISBN 978-7-111-46491-4

定 价：55.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：（010）68995261 88361066

投稿热线：（010）88379007

购书热线：（010）68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

推荐序

说实在的，我在读本书之前，并不认识邢丽君女士，是一个要好的朋友向我推荐了本书，并嘱我一定要为此书写个序。通常情况下，写序的人要么是名人，要么是行内的人，我自然不是什么名人，既无文采，更无游览大山名川的经历，甚至连西藏都没去过，由我为本书作序，实在是勉为其难。但当我细细地读完本书后，才惊奇地发现，这不是一本普通的游记，它更像是一位智者离开了那喧闹的、污浊的、匆忙的城市，突然间来到了这地球上最静谧、最纯洁的地方，仰望那湛蓝湛蓝的、飘着白云的、同样静谧的天空，在思索，在陶醉，在敞开心扉，在洗涤自己的心灵。

可能是因为受作者文采的渲染，也可能是因为长期居住在这人事嘈杂的城市中，本身就有一种期望，期望有一天能安静下来，能在广袤的大草原上，深深地吸上一口清新的空气。因此，当我随着作者的笔触游走于藏疆这块祖国最美好的地方时，也情不自禁地走入了那梦幻般的、充满生机和活力的世界。高原上，空气一定是很稀薄的，但在我的想象中，不论是站在那无边的羌塘大草原上，还是爬行在那巍峨的覆盖着冰雪的梅里雪山上，不论是在那神奇的羊卓雍错旁，还是在那充满神奇与魅力的古格古城中，我都想深深地、贪婪地吸上一口气，我自以为那里空气一定很甜、很清爽，沁人心脾。

作者说她选择藏疆旅行，是想感受大自然中那些辽阔、雄沉、壮丽的“野牛风景”，但我从她的描述中除了能感受到粗犷、野性和奔腾外，感受更多的是自然、朴实和安静，这静谧是一种神奇的静，是一种能让人灵魂出窍的静。那是一个神奇的世界，是一个梦幻般的世界，是一个和我们生活的这个世界完全不一样的世界。

上帝最初创造世界时，他把人类的始祖亚当和夏娃安置在同样有河流、有

森林、有草原的宁静的东方伊甸园中。后来，上帝又把他们逐出了伊甸园，原因是亚当和夏娃受蛇的蛊惑，偷吃了那颗能让人变聪明的果子。但上帝绝对不会料到，离开伊甸园的人类会变得如此“聪明”。他们不断地寻找办法挑战自然、征服自然，不断地向大自然索取，以满足其永无止境的欲望。现在，人类不仅“聪明”，而且傲慢，甚至是自以为是，他们自认为在自然面前可以肆无忌惮。今天，用“千疮百孔”来形容被人类践踏和破坏过的地球，一点儿都不为过。

工业化已过去数百年，人类似乎从没有打算节制自己的欲望，更没打算减少对石油、煤炭、森林、矿产等自然资源的掠夺，人们很少理会地球的控诉和呻吟。现代化所产生的诸如汽车、空调、电脑等这些高科技产品，的确为人类的生活提供了极大的方便，但也不得不承认，人类正在进入一个十分尴尬的时代。空气污染了，种子在变异，人们可以不吃肉、不喝酒，但又有谁能不呼吸、不喝水、不吃飯呢？现在，对那些正在享受着现代化生活的人们来说，新鲜的空气、清洁的水、没有经化肥和农药污染过的食品，这些工业化、现代化以前最普通不过的东西，竟然成了人们不可多得的奢侈品。但人类似乎完全没有意识到这一点，现代化仍然在高速进行着，人们仍在不断地释放着聪明才智。城市里的大楼越盖越高，汽车越来越多，各种转基因或者能直接影响人类基因变异的食品和药品正在渗入我们的生活。繁华、喧闹、污浊、拥挤和五光十色交织在一起。人们似乎都在忙碌着，都在奋斗着，像一群群蚂蚁，像非洲草原上成千上万的角马，他们都在朝着一个方向急匆匆地，互相拥挤着、蹂躏着、奔跑着、喘息着，不停地有人掉队，又不停地有人赶上来，人们的唯一目标就是获取财富，就是追求所谓的幸福。不管地球如何呻吟，不管上天如何不断向人类发出警示，这都丝毫改变不了什么，因为有所谓“追求幸福是每一个人的权利”。

但幸福又是什么？是金钱，是地位，是大房子，是美味佳肴？我不由想起了书中所描述的那穿越八百里的莫贺延碛大沙漠，历尽千辛万苦到西天取经的玄奘大法师，作者用现代化的交通工具穿越沙漠还整整走了七个小时，法师独自一人在这死亡之地走了整整九天。他九死一生，几临绝境，才终成正果。回到久别的长安，仍然是夜以继日地译经传道，一直到他归天，到他应该去的地方，一刻都没有停止过。玄奘大法师所追求的幸福与我们今天所追求的肯定有很大

的不同。

我还想起了进藏路上那些一步一长跪的信男信女们，他们长途跋涉，风餐露宿，在那高寒的原野上，在那冰雪覆盖、气候变化无常的大山口处，他们随时都有被雪崩掩埋和被野兽伤害的危险，但他们却一步一拜、一步一跪地向他们心目中的圣地爬去，不是几公里、几十公里，而是几百公里、上千公里……不是一天、两天，而是一年、两年……他们愚昧？迷信？还是为了某种信仰，或某种精神上的追求和寄托？

作者在书中不断地重复着“信仰”这个词。信仰肯定不是对金钱和物质的疯狂追求，信仰包含着人们对人生的看法和态度。上学时，我记得政治教科书上是这样写的：“哲学就是人生观和世界观的总和。”很显然，信仰属于哲学范畴。没有信仰而只信金钱、只信享乐的人，大概就算不上懂得哲学。一个充满铜臭味儿、对金钱和利益趋之若鹜的社会，大概就算是没有哲学的社会。日本著名的哲学家、思想家池田大作先生曾说过：“没有哲学的社会，好似没有梁柱的建筑，不管外表装饰得何等华美，一旦遭遇地震或风暴，便会顷刻倒塌。”我初次读到这段话时，不由地惊出一身冷汗，我们这个社会有哲学吗？我们比那些信男信女们更聪明、更有智慧吗？

中国古代的知识分子大都喜好游览，连孔子都说，他最大的愿望不是当官、不是享乐，而是在暮春三月，穿上春装，邀上几个好友，带上几个书童，到沂水去沐浴，到高坛上去乘凉，去咏诗作歌。总之，是到大自然中去，从大自然中汲取智慧的营养。古代的知识分子不光喜爱游览，还常常触景生情，借景抒怀，范仲淹的千古绝句“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”就是在登岳阳楼后，看到滔滔的长江和那波澜壮阔的湖水，而激发出自己忧国忧民的情感。

作者是一个现代女性，但她有着和古人一样的情怀。正如她自己说的，她写的不是一本路书，也不是简单的游记，我看到书中充满着对历史的追溯、对不同文化的敬畏，以及对人生的思考。她虽然说自己选择藏疆旅行是想感受一下那充满挑战、略带野性的“野牛风景”，但当你读完这本书之后，除了壮美、辽阔、雄沉的自然风光给人留下深刻的印象以外，草原上、荒漠里那孤独的历史遗迹，以及那早已逝去的历史人物的背景，会不断地出现在你的面前，玄奘、

鸠摩罗什、宗喀巴等大师，张骞、文成公主、松赞干布等历史星空中灿烂的明星，他们似乎并没有离去，似乎仍停留在沙漠或草原的地平线上。嘉峪关、莫高窟、西夏王陵、古格遗址，虽然其中的许多地方早已进入了沉睡的历史，但你仍然会感受到它们的辉煌和力量。

难怪作者在不断地感叹、不断地激动，不断地从历史中、从大自然中唤醒自己在喧闹城市中早已昏昏欲睡的大脑。她一路走着、一路思考着，心灵一次次受到洗礼，又一次次得到升华。

作者不仅用她那精彩的文笔，对一路的自然风光进行了尽情地描述，而且还将自己的思考不断地用富有哲理的语言述说给读者，她希望人们能和她一起思索，一起接受心灵的洗礼。

《圣经》中曾记载，在耶稣传道之前，约翰在约旦河里用水为人施洗，等到耶稣降临之后，他将为人用圣灵施洗。能用圣灵施洗自然是最好的，用藏疆这块地球上少有的、淳朴的、圣洁的大自然为人洗礼，也是一个不错的选择。洗涤人们心中的贪婪、仇恨、忌妒、欺诈、无知和自以为是，让心灵重新回到伊甸园的时代，这也许是作者最终的目的。我赞成她的观点，理解她的想法，才写下上面的话，是为序。

贾聚林

辽宁省大连市原教委主任、原国家督学

追逐灵魂的脚步

“这是一个最美好的时代，这是一个最糟糕的时代；这是智慧的年头，这是愚昧的年头；这是信仰的时期，这是怀疑的时期；这是光明的季节，这是黑暗的季节；这是希望的春天，这是失望的冬天；我们拥有一切，我们一无所有；我们全都在直奔天堂，我们全都在直奔相反的方向……”这是狄更斯在《双城记》中的经典开篇，我想它之所以能在两百年后的今天仍旧被奉为经典、被人们津津乐道，是因为它描述的不只是那个时代，它描述的是所有在探索中、发展中前行的时代，生活在这样的时代中的人们感到了一种矛盾在心灵的共鸣，包括我们这个时代。

可以说，我们生活在一个幸运的时代，我们的祖国经济高速发展，我们的物质生活在不断改善，我们享受着经济发展所带来的现代化生活的一切便利和舒适。可是，我们却时常感受不到幸福，感受不到那种心灵的宁静、博大和深远。

为什么感到不幸福呢？

因为我们的精神没有与物质同步发展吗？因为我们的灵魂在钢筋水泥构建的世界里找不到栖息之所，我们的灵魂就像被风吹散的树叶，四处飘荡、无处依靠、无处安放、无处寄托、没有方向吗？

非洲的印第安人有这样的传统，他们在森林中、在广袤的大草原上行走，每走一段时间就会停下脚步、坐下来休息，因为他们认为当身体走得太快的时候，灵魂就会追不上身体的脚步，必须停下来，等待灵魂追赶上来。

我呢？我的灵魂还在跟着我的身体吗？当我有一天在夜色中，在并不明亮的依稀可辨的星空下审视内心，试图与自己的灵魂对话时，我惊觉——我的灵魂早

已不在我的身体里。

我是不是应该停下来等待我的灵魂追赶上来呢？

思索很久，答案是否定的！

因为，我的灵魂逃跑了！她没有在追赶我的身体，她已经逃向另一个方向。我的身体日复一日、年复一年在物质世界里奔跑，她背离了我的心灵，忘记了我的梦想，她已经倦于思考，只是在程式化地奔跑，她时常感到不幸福。而我的灵魂是一个精灵，她早已离开我的身体，沿着心的方向，去寻找一个叫做“幸福”的地方了。我的灵魂向着正确的轨道前行，而我的身体沿着错误的轨道狂奔，所以，即使我停下来也等不到我的灵魂。

我必须行动，去追逐我的灵魂，我相信，当我沿着灵魂的脚步追上她的时候，我就会和我的灵魂一起找到幸福的答案！

可是我的灵魂在哪里呢？她向哪个方向走了呢？我应该如何行动才能追赶上她呢？

我知道灵魂追随心方向，只要倾听内心的声音，我就能找到她。于是，我探索内心，然后找到了方向。

我必须去行动实现心中的梦想，而不能任由一个个梦想在心底深埋，去找无数借口将梦想搁浅！我想到了那个从儿时起就深埋心底的梦想，想要去看外面的世界，想要去看祖国的大好河山。我知道我的灵魂已经先于我的身体行动了，走到大自然中去，走到祖国壮美的山河中去，走到可以催发思考、寄托心灵的地方去了，她去寻找幸福的答案了。

是的，我的灵魂去的地方一定有壮美的景致。英国的政治思想家伯克把风景分为“耕牛风景”和“野牛风景”两类。“耕牛风景”就是那些让人内心感到柔和、愉悦、心生爱怜的风景，如河畔的杨柳、柔美的花园、秀山丽水；而“野牛风景”则是那些让人感受到力量、震撼、心生敬畏的风景，如浩瀚的大海、无垠的沙漠、高山峡谷。相比清丽、婉约、秀美的“耕牛风景”，我想我更钟爱的是辽阔、雄沉、壮美的“野牛风景”，面对这样壮阔的风景，人会被一种人类意志不能左右的力量、一种超自然的力量所震撼，会陷入思考，也会感到释然。《牧羊少年奇幻之旅》中的赶驼人对牧羊少年圣地亚哥说：“这片沙漠太大了，地平线遥不可及，令人

感到自己太渺小，根本不想说话。”而圣地亚哥说：“每当我在观看泱泱大海或者熊熊烈焰的时候，能一连几个小时保持沉默，脑子里什么也不想，完全沉浸在自然的浩瀚和威力之中。”这便是壮美风景的力量。在大山大水面前，自然广博、绵长、深远而雄阔的力量扑面而来，人会陷入思考，会关注内心，会更加感到大自然的神奇和伟大，而个人的烦恼不过是可以随风而逝的一粒沙。

这样壮美的风景在哪里呢？

翻遍摞起来比我还要高的介绍祖国之美的书籍后，我明确了我的目标——塞外、新疆和西藏。尤其是西藏，那个有着最湛蓝清澈的天空、最纯净甜美的空气、最雄浑壮美的景致、最辽阔深邃的星空和最原始虔诚的信仰的地方无疑是最壮美、最具魅力的地方之一，是最能引人思索、沉淀心灵和滋润灵魂的地方，我知道走遍那里我就能追上灵魂，找到幸福的答案。

在没有实践的时候，人的知识是从书中获得的。在看了那么多介绍西藏的书后，我深切地感受到去西藏很艰难。首先是路险，翻越海拔 5000 米左右的狭窄崎岖的盘山路，无数泥石流、水毁、塌方、积雪路段，使得去西藏的路成为中国最艰难的路。更重要的还有高原反应，看了无数在高原上“头痛欲裂、意识模糊甚至可能致命”的报道后，更是让从未上过高原的我不敢掉以轻心。

为了对自己的安全负责，出于对自己的生命负责，初次进藏，我没有选择独自开车，而是找到了伙伴拼车同行。我们选择从“中国最美景观大道”川藏南线进入拉萨，然后沿着国道 318 继续前行到珠峰、樟木，顺道从樟木过境游览尼泊尔，再取道有“高原高速”之称的青藏线回程。从 5 月 30 日出发到 7 月 10 日回到大连，行程共计 40 天。

第一次的西藏之旅深深地震撼了我的心。40 天的旅程，我把自己的心完全全地交给了自然，也交给了这片被信仰浸润的土地上的人们。我的心开始有了活力，有了生命力，每一天我都能感受到心灵的律动和放歌。融入自然时，她欢快愉悦，如舒伯特的小夜曲，轻盈明快而充满爱的甜蜜；陷入思索时，她奔腾活跃，如贝多芬的交响曲，激情澎湃而富有生命的张力；深深感动时，她宁静悠远，如冥冥的梵音，清彻远播，遍一切处，如海辽阔。

心灵的这些放歌让我知道，隐藏在心灵里的精神生命已经开始慢慢复活，我

听到了她宁静的智慧声音，我听到了她深情的召唤，我必须再一次去找她。

这一次我选择了从大连北上，一路游走河北、内蒙古、宁夏、甘肃、新疆后，从新藏线进藏，然后走川藏北线，到甘孜后转道稻城亚丁走滇藏线到昆明，再从昆明回大连。这样的路线设计不仅包括了塞外、新疆，还包括了没走过的三条进藏线路，这样的行程走完，进藏的五条主要线路——川藏南线、川藏北线、青藏线、新藏线和滇藏线就都走过了，这也是我最初的目标——塞外、新疆和西藏。这一次是从8月7日出发到10月27日回到大连，行程共计80天。

与上一次不同的是，这一次我选择了独自出发。不只是因为我会了如何在恶劣路况驾驶越野车，我的身体很适应高原，更是因为：

我知道，当我一个人驾驶着越野车穿行在西部广袤的天地间，无论是在晴空下还是在风雨中，无论是在高原上还是在戈壁里，我都会摇下车窗，不只是让风吹过我红色的衣裳，抚摸我的脸颊，飞扬我的头发，还是让风拂过我的心灵，为我带来灵魂的信息。我知道那时我的心会如清泉般滋润，思想也会汩汩涌出，我会感到灵魂战栗般的通透快感，我的身体、心灵和灵魂也将合而为一，我将找到幸福的答案。

况且我知道这一路上不会一直只有我一个人，上天会为我安排缘分的相遇，而你知道，在路上，每一次相遇都是久别重逢，对吗？

.....

对维多利亚时代英国公众的审美观有重大影响的英国作家、评论家和艺术家约翰·罗斯金（1819—1900）的多数作品都围绕着一个主题，即如何拥有美。他的结论是，只有一种办法可以正确地拥有美，那就是通过理解美，并通过使我们敏感于那些促成美的因素（心理上的和视觉上的）而达到对美的拥有。追求这种敏锐理解的最有效的方式就是，尝试通过艺术，通过书写和绘画来描绘美丽的地方，而不考虑我们是否具有这样的才华。

我赞赏罗斯金的艺术才华和成就，同时我也想把他的结论稍作改动，因为我们处于不同的年代。在罗斯金的年代，摄影更多的是拍照和记录，而绘画催人思考、包容着思想，所以罗斯金主张用绘画而不是摄影，或者更确切地说是拍照，来拥有美。到了现在，摄影已经成为一门成熟的艺术，一幅好的摄影作品承载着摄影

者的思想，也包含着摄影者对美的感悟和理解，会给人带来心灵的愉悦，同时摄影也满足了人们对真实的渴望，所以现在摄影也是一种好的拥有美的方式。另外，我认为罗斯金说的拥有美不仅是指自己拥有美，也是指让大众拥有美，我想现在我们用分享美来表达也许更确切。

毫不例外的，我也有分享美的愿望。虽然我不是职业的摄影工作者，但是旅途中的每一张照片我都付出了极大的努力和热忱，每一张照片背后都有一种感情、一个故事。在嘉峪关，为了拍到一张背景是祁连山雪峰的嘉峪关，傍晚独自爬上村后的山岭、穿过墓地；在冈仁波齐，海拔 4700 多米的山脚下拍照时，风太大，为了保持架子的稳定只能降低架子的高度跪着拍，为了等到它最美的光线，又怕它随时遮住容颜，在寒风中瑟瑟发抖地跪着拍了两个小时；从老定日去往珠峰的路上，为了赶拍夕阳下的珠峰，车子在乱石岗上飞奔，安全带把肩膀勒出了血也浑然不知，直到拍完夕阳下的珠峰才感觉到疼……所有的这些努力，不为别的，我只是希望能更多地捕捉到大自然的美，希望每一个分享旅程的人，无论是朋友还是陌生人，看到这些照片，感受到的是分享美的愉悦。

罗斯金提到的另一种分享美的方式是书写。我想这也是我写这本书的初衷：

我想要把旅程中的自然之美、人文之美、思想之美分享给所有的读者。我想要把我寻找精神的生命、追逐灵魂的脚步、探索幸福的答案的旅程分享给所有读者。分享会让我感到幸福和喜悦，就像威廉·布莱克的那首诗：

把喜悦束缚在自己身上的人，
反而毁灭了长着翅膀的生命；
让喜悦飞去吻别的人，
将活在永恒的朝阳之中。

愿我们都能追上灵魂的脚步，找到幸福的答案，愿我们都能活在永恒的朝阳之中！

目 录

推荐序

前 言 追逐灵魂的脚步

第一次旅程 聆听心灵的放歌 001

川藏南线 开放心灵的道路 003

从我如何找到旅伴说到助人为快乐之本 008

康定 | “玉帛之城”的包容之美 013

芒康 | 在这里拥抱春季 016

然乌湖 | 奔流入海的生命旅程 020

林芝 | 世界上最好的美味 024

拉萨 | 层层无尽千瓣莲花 028

青藏线 真正的高原之路 051

沱沱河 | 在长江源领悟伟大 056

昆仑山 | 神话具有永恒的魅力 058

青海湖 | 倾听内心宁静的智慧声音 062



第二次旅程 与灵魂相拥 069

塞外 一切都是最好的安排和最棒的发生 071

老龙头 | 感悟长城的伟大 076

塞罕坝国家森林公园 | 美妙的世界 080

乌兰布统草原 | 大地的赞歌 083

西夏王陵 | 消逝的文明 094

河西走廊 | 伟大的史书 098

武威 | 史记 101

张掖 | 丹霞日出 108

嘉峪关 | 幸福的秘密 112

莫高窟 | 世界的气息 117

月牙泉 | 千年的自然奇迹 129

新疆 最深沉的膜拜和最虔诚的敬礼 135

哈密和吐鲁番 | 追随大师的足迹 142

北疆 | 在自然的长河中沐浴 144

喀纳斯 | 伊甸园在人间 145

巴音布鲁克天鹅湖 | 夕阳的启迪 152

库车 | 敬礼大师 155

帕米尔高原 | 走更远的路是为了看更精彩的风光 157

新藏线 心灵的升华之旅 165

新藏线前五天的第一天 | 一开始就是大手笔 172

古格遗址 | 除了无常，一切都不肯停留 186

神山冈仁波齐转山 | 信仰之光 189

神山志愿者之家 | 佛与人联结地的大爱之家 202

玛旁雍错 | 写进心灵的圣湖诗篇 205

珠峰 | 与女神再次相遇 209

江孜 | 缅古怀今之地 214

羊卓雍错 | 命运掌握在自己的手中 220

川藏北线 凝聚着大智慧的佛光之路 227

川藏大北线 | 是自然之路，也是信仰之路 232

德格印经院 | 凝聚着信仰的智慧圣地 244

雀儿山和新路海 | 极险之后是极美 250

色达佛学院 | 佛光普照的圣地 254

滇藏线 彩云之南的彩虹之路 261

稻城三神山 | 香格里拉思想的灵魂 267

梅里雪山 | 生命中永恒的记忆 277

香格里拉 | 开启心智、启迪心灵的净土 282

洱海 | 让我们分享赞美、感谢和爱 290

尾声 | 幸福就在心间 295

附录 西藏、新疆旅行实用信息 298

参考文献 317

◇◇◇ 第一次旅程

聆听心灵的放歌

第一次的西藏之旅深深地震撼了我的心！

40 天的旅程，

我把自己的心完完全全地交给了自然，

也交给了这片被信仰浸润的土地上的人们。

我的心开始有了活力，有了生命力，

每一天，我都能感受到心灵的律动和放歌。

融入自然时，她欢快愉悦，

如舒伯特的小夜曲，轻盈明快而充满爱的甜蜜；

陷入思索时，她奔腾活跃，

如贝多芬的交响曲，激情澎湃而富有生命的张力；

深深感动时，她宁静悠远，

如冥冥的梵音，清彻远播，遍一切处，如海辽阔！