



遇见 格桑花

带着孩子
去西藏

绿豆芝麻◎著

Yujian

Gesanghua

Dazhe Haizi
Qu Xizang



国内亲子旅行第一家庭
在西藏的幸福时光

我们把西藏的一朵云，新疆的一朵花装在了书里，请您找到它，告诉身边的朋友吧！

遇见 格桑花

带着孩子
去西藏

绿豆芝麻

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见格桑花：带着孩子去西藏 / 绿豆，芝麻著 . -- 北京：中国地图出版社，2015.6

ISBN 978-7-5031-8662-2

I. ①遇… II. ①绿… ②芝… III. ①游记—作品集—中国—当代 IV. ① I267.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 099855 号

责任编辑 于至堂
出版审订 余凡

遇见格桑花：带着孩子去西藏

YuJian GeSangHua: DaiZhe HaiZi Qu XiZang

出版发行	中国地图出版社	经 销	新华书店
社 址	北京市白纸坊西街 3 号	印 张	20
邮政编码	100054	版 次	2015 年 6 月第 1 版
网 址	www.sinomaps.com	印 次	2015 年 6 月北京第 1 次印刷
印刷装订	北京画中画印刷有限公司	定 价	48.00 元
成品规格	170×230mm		

书 号 ISBN 978-7-5031-8662-2

如有印装质量问题，请与我社发行部联系，联系电话：63533909，如有图书内容问题，请与本书责任编辑联系，联系方式：dzfs@sinomap.com

推荐序一

——旅者，旅游卫视主持人 阿涩

大概是2000年

就策划了一个节目

大概的意思是带着一个13岁的孩子去环游世界

但是

在与青少年基金会以及妇女儿童基金会请教以后

马上放弃了这个看上去简单实际上很复杂的事儿

之后在2009年的时候又突发奇想

策划了一个叫《一切为了孩子》的系列

大致的意思是想为联合国在世界各地的儿基会或者SAVE THE CHILDREN等慈善组织

做些事情

比如做孩子们的信使传递他们每一个简单的愿望

但是

在与一些从事儿童心理和行为研究的专家讨论之后

又放弃了

前不久听说有个娱乐节目叫《谁谁去哪儿》之类的

据说很火

因为没有看过

所以也不好说些什么

但是

可以看出亲子旅游已不仅仅是生活中的休闲消费

而是可以被娱乐化 成为大众关注的话题

原因很简单 因为 结婚生子 传宗接代 养育成人

这是最最普通 最最真切的生活

说到这儿 想到

其实 很久以前旅游卫视就播出过亲子游之类的节目

不过 直到现在

俺还是没有看到那光的出现

那束可以照亮中国千百年来的父子两辈关系的光

以及祖孙隔辈之间关系的光

那是一束 启蒙的光

是带着孩子去旅游

还是和孩子去旅游

或者 是陪着孩子去旅游

俺不知道

从2001年背包游历了欧洲和亚洲之后

就一直在想

为什么 日本会有这样的一句谚语

如果你爱孩子 就让他们去旅行吧

也许 这一本书

可以 找到答案

推荐序二

——作家、环球旅行家 洛艺嘉

不干别的，专门旅行，在旅行圈混了12年，听别人进藏，在我，就跟听人家下楼去了趟街心公园一样。可是，这是他们第9次进藏。这是他们小学二年级的孩子第三次进藏。这是三十几人，11个孩子(最小的只有4岁)，走一条鲜为人知的进藏路。

队医最先高反；天葬台下的分道扬镳；长江黄河分水岭的风雨徒步；在海拔5100米的山上推车去寻访骷髅墙；在唐古拉与昆仑山间，被野生动物围观；泥石流中的生死瞬间……近一个月的风餐露宿，惊心动魄死里逃生的西藏行。

人生，并不是你凭空想象的那样，你需要经历，才能推开一扇扇窗，去感受世界的丰妙。只有经历，才能把泪水欢笑，变成我们永远的珍贵收藏。旅行如人生，充满变化和挑战，我们不躲闪，不怕风雨，不惧艰辛；我们勇敢，但不盲目。只有学会规避风险，战胜困难，我们才会看到风雨后的彩虹，有下一次的出发。

我们总说梦想，但现在，很多人，梦里都不敢想，都不敢有梦。梦在哪里？就在你的脚下。

世界很大，不要总在周围东张西望。学会热爱，追寻美好，以梦为马，跋涉天涯。

本书作者绿豆芝麻，夫妻档资深驴友，中国家庭与亲子户外的倡导者与实践者，女儿薏米从襁褓中开始跟随户外旅行，被多家媒体誉为国内亲子旅行第一家庭。他们创办的陌路如花旅行生活圈，让离开诗歌多年的我，又有了诗情。让我们的每一个天涯，都陌路如花。

序

世上本无格桑花

雪域高原，美丽的花有千千万，最为人熟知的，莫过于格桑花。

它是那么神秘，那么遥远，那么令人向往。

一朵隐约的花，充满无尽诱惑；一条鲜为人知的进藏路，几多艰难；一片不为大众熟知的雪域，无限神秘；一支三十人的队伍，状况百出；一群最小才四岁多的孩子，精彩纷呈。

近一个月的风餐露宿，雨季、陷车、徒步、露营、滑坡、泥石流，惊心动魄死里逃生的西藏行……

如此的艰难、如此的惊险，如果一定要问个为什么，其实就是龙应台在给儿子的信中写的：“上一百堂美学的课，不如让孩子自己到大自然里行走一天；教一百个钟头的建筑设计，不如让学生去触摸几个古老的城市；讲一百次文学写作的技巧，不如让写作者在市场里头弄脏自己的裤脚。玩可以说是天地间学问的根本。”

不是我们老得太快，而是我们明白得太迟。

如果有人告诉你，世上根本就没有格桑花，你会不会觉得很突兀，觉得很郁闷。

其实，世上真的就没有格桑花，被大多数人在高原上称为“格桑花”的花，学名叫秋英，又叫波斯菊，传入中国，不过百年，原产于墨西哥，后经西亚进入中国，而进入高原，则不过三十年。

格桑，汉语意思大概是“美好的时光，幸福时光”，所以美丽的花或代表幸福的花，大多可以叫做格桑花；而在佛教中，格桑表示贤劫，花与佛同

在，只开在圣洁的地方，那么在圣洁佛地开的花，大概就可以叫做格桑花。

而格桑花这一名字的来由，据说与七世达赖格桑嘉措有关。

相传罗布林卡是格桑嘉措的园林代表作，罗布林卡内珍稀花卉不少，一次其外出归来，携带了一盆娇艳明媚的花，放在窗台上。信众远远望去，见该花流光溢彩，纷纷揣测其绝非尘世之花，不知是离得太远没看清楚，还是大伙从未见过不知其名，这花干脆就叫做格桑花。

至于这花究竟是什么花，数百年来，谁也说不清楚。

这好似我们常常听说的“没文化，真可怕”这句话。可“文化”到底是个什么东西呢？是学历？是经历？是阅历？

总之，它与这格桑花一样，显得那么遥远又接近！

比较认同的理解：文化是根植于内心的修养、无须提醒的自觉、以约束为前提的自由、为别人着想的善良。而这些，又岂是温室里能培养得出来的！

旅行，不是旅游；旅游，也不是旅行！这是我们内心极为固执的一个概念。行，要靠自己的双脚，用自己的眼与心去观察和聆听。

在慢行的旅途中享受旅行的美好，于生活的细微之处见证真情。

其实这次进藏，是几个多次结伴旅行的伙计鼓动的。在此之前，绿豆与芝麻，已经有过八次进藏的经历，即便是薏米，也已经有过两次进藏经历。大好河山，有吸引力的地方，很多很多，实在是想歇歇脚，换个地方去旅行。但这雪域高原，在内心浓荫蔽日，别处的阳光很难挤进一丝亮光，在大伙的鼓捣下，就有了这第九次进藏计划。

最开始，只是打算与几个朋友一起，带着孩子去走唐蕃古道，最多三台车，最多十五个人。

不想在QQ群里说着说着，参与讨论的人越来越多，咨询线路的询问预算的要求占位的络绎不绝，这拒绝谁不拒绝谁，还真说不出口。因为当时预算尚未具体核算，看到这么多人请求跟队，有点发怵，于是随口开出了个全程一个月预算每人一万元的单子，想用时间与金钱先设置一道虚拟的门槛阻止一部分人，但应者依然云集；后来又心生一计，说报了名的人还要进行海选预赛，不合格的不能跟队，结果逼着大伙除了私下拉关系央求开后门外，报名的热度依然赛过七月的情，两天不到大人孩子居然超过了三十人，吓得绿豆赶紧封队，此后无论是亲戚朋友熟人一概谢绝，陆陆续续拒绝了好几十个人。

在这里，再次向那些向往高原，没有跟队成功的兄弟姐妹们，表示深深的歉意！

这报了名的，总不至于还真来个海选淘汰吧。想想报了名如果又被我们无情抛弃的小伙伴，眼巴巴望着我们上高原，那种失落也太惨无人道了，这不明显找抽么。于是绿豆把以往进藏的艰难困苦危险用文字与图片，在群里再次演示说明，期望借此把部分意志薄弱者吓退，但结果，人数停留在二十九上，加上一个中巴驾驶员，整整三十人，再无变化。

这三十人中，有十一个孩子，从四岁、五岁、六岁半、八岁到九岁十岁，最大的十六岁，错落有致，着实有点犯难；而这条生僻的线路，加上雨季、高原、徒步、露营，想想头就大了。

线路编排、车辆和人员编配、安全防范、露营点安排、应急措施、药品、公用物资、食品……曾经有好几次头昏脑涨之际，绿豆打算借口薏米要去北京看毛爷爷，有了解散队伍的冲动，结果当然被芝麻训了个狗血。

幸亏给峰子和小Y封了两个协作的“官职”，减轻压力不少；然后又给若干人封了若干“爵位”：河西车辆组组长、豆豆装备组组长、青藤后勤组组长、YAoyao医疗组长、凤凰儿童组组长、小叶儿童团副团长……

感谢这些有职无位、有事无赏的兄弟姐妹们的齐心协力，不然这趟旅行，真的会狗血！即便临近出发时，还有朋友在苦口婆心劝戒绿豆：带这么多人

上高原，带这么一群孩子上高原，还是自助游，还要露营和徒步，等你路上哭的时候，你才会学会拒绝！

其实，我们又何尝不想拒绝！但每一个怀揣旅行梦想的人，都有一颗渴望自由飞翔的心，在他们尚未起飞前，就一记闷棍将他们的梦想拍落山崖，是何其残忍的事。人生就是一场修行，帮助每一个心怀梦想的人，顺利实现心中的梦，不也是修行么！这十一个孩子，十个没有高原经历和经验，能把这十一个孩子带上高原，平安又顺利地实现他们的梦想，让他们与自己的爸爸妈妈在路上一同欢笑，一同流泪，一同吹风，一同淋雨，开心出发，平安归来，又岂不是莫大的修行！

人生就是一场旅行，或许是鲜花、明月、清风，或许是痛苦、磨难或者险境，这些，不都是我们准备要送给孩子的礼物么？不管这些孩子以后会不会爱上旅行，但我们都希望，这样的旅行能让他们的视野更加开阔，能摆脱身边那口小小的井，不要做那只井底的蛙。在自己的人生天涯路上跋涉时，能够以梦为马，胸怀天下，追寻美好，热爱生活，关爱他人。

世上本无格桑花，就如同幸福一样，它却又真实地存在着。或许，格桑花从来就没有来过这世界，它不过是我们对幸福的向往罢了，但它却又无时无刻不伴随在我们左右，从未远离。

至于属于我们自己的格桑花，究竟是哪朵，还是静下心来，问一问我们自己吧！

相信只要心中有朵格桑花，所有人，尤其是经历过风雨的孩子们，迟早都会明白：有多高远的梦想，就能走多长的路；有多宽阔的胸怀，就能行多远的天涯！

谨以此，献给所有热爱生活、热爱旅行的兄弟姐妹们！

世上本无格桑花，但每个人，都可以在心中种下一朵属于我们自己的格桑花。这朵花，能够让这每一次的出发，成为我们内心的自我回归；而这每一次旅行的结束，成为下一次行程的开始。

绿豆 芝麻

2015年春节于张家界



序 世上本无格桑花 002

■ **第1章 人生若只如初见** 001

1.1 苍茫的天涯，那些欲罢不能的陌路 002

1.2 如花的江湖，那些只识得网名的队友 022

1.3 震后映秀，故事内外话生死 036

■ **第2章 初入高原的混乱** 045

2.1 挺进松潘，队医最先高反 046

2.2 扎尕那，亚当夏娃诞生地的男人节 056

2.3 一脚踏两省的郎木，天葬台下的分道扬镳 078

■ **第3章 渐入佳境道别离** 103

3.1 年保玉则，长江黄河分水岭的风雨徒步 104

3.2 从达日到玛卿，格萨尔王故乡里的一路欢歌 134

3.3 格萨尔寄魂的阿尼玛卿，孩子们的超级冰淇淋 148

■ **第4章 放逐在唐蕃古道** 169

4.1 天上的玛多，湖泊遍布的三江源 170

4.2 白纳沟前新玉树，涅槃重生的百户部落 198

■ **第5章 藏东北的生死路** 209

5.1 大台地上的《强盗歌》，泥石流中的生死瞬间 210

5.2 千人大帐篷的苯教中心，狗血剧情的丢车钥匙 222

5.3 比如，在海拔5100米的山上推车去寻访骷髅墙 244

■ **第6章 天上的西藏** 259

6.1 圣城拉萨在前，玛吉阿米在右 260

6.2 错上加错的羊卓雍错与纳木错 272

6.3 在唐古拉山与昆仑山间，被野生动物围观 288

后记 何处是你灵魂的故乡 299

第 1 章

人生若只如初见

扎西正安静地盘腿坐在湖边，胸前的牦牛皮，在路上被磨砺成了盔甲，古铜色的皮肤有些晃眼，鼻尖和额头上，两块发亮的硬茧。

◀ 一半是海水，一半是火焰，一半是现实，一半是梦幻。——海南大洲岛日出

1.1

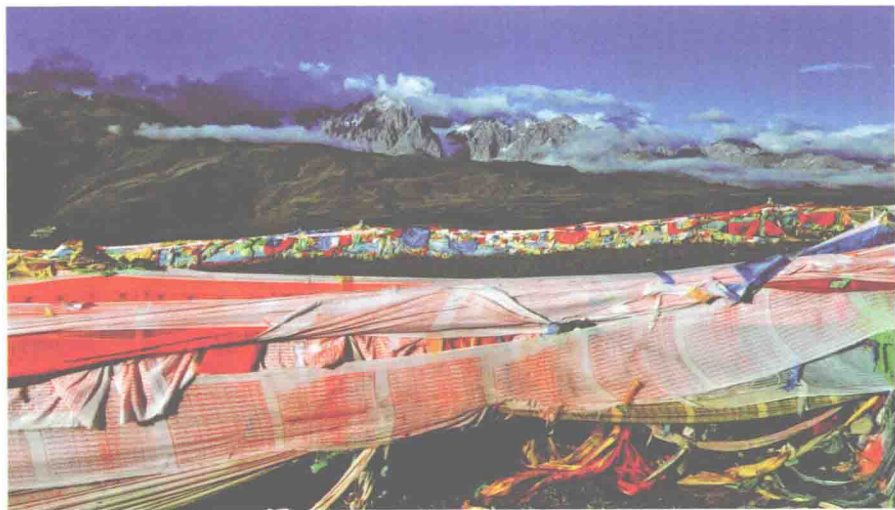
苍茫的天涯， 那些欲罢不能的陌路

川西北康藏高原的圣湖边，绿豆遇到了扎西。

时光倒回至几年前，一个夏日的午后。

扎西正安静地盘腿坐在湖边，胸前的牦牛皮，在路上被磨砺成了盔甲，古铜色的皮肤有些晃眼，鼻尖和额头上，两块发亮的硬茧，标志着他的虔诚。

▼ 幡簇拥着神山，神山护佑着家园，相互的依恋，永恒的厮守，甚至，不需要言语。——四川甘孜沙鲁里雪山





▲ 康藏高原上的白塔，如同神灵的眼眸，安详地庇护着这片河谷里的每一个生命。——四川甘孜县城

他一边和绿豆说着话，一边用石子在身边垒出了一个小小的玛尼堆。扎西的老父亲感冒了，有些气喘，还不断地咳嗽，绿豆把随身的感冒药掏出来，让他赶紧吃下去。扎西的妹妹卓玛去了湖边，那里有个巨大的白塔，她一边围着白塔转动，一边念着“唵嘛呢叭咪吽”，白塔上，有她刚刚献上去的哈达。

扎西是绿豆五年前在扎溪卡坝子里认识的，那年夏天，绿豆在坝子里闲荡，正好走在他家的帐篷前，被他一把拉住，莫名其妙地喝了无数的青稞酒，跟着大伙又唱又跳，事后才知道他阿妈刚刚去世，他们正用这种方式祝福这位辛劳一生的女性，修成正果，开始来生。而他母亲的遗体，要被运到百公里外一个著名的天葬台进行天葬。

扎西告诉绿豆，家里的一百多头牦牛，全被他卖掉了，卖了差不多五十万元，自己留了五万元做盘缠，其余的，换成了供品，献给了佛，留在坝子里寺庙中，那些酥油，会一直燃到他们朝拜归来，他带着阿爸、妹妹，已经出来快两个月了，坝子里的另外三个人和他们一起去朝拜，卓玛和另外

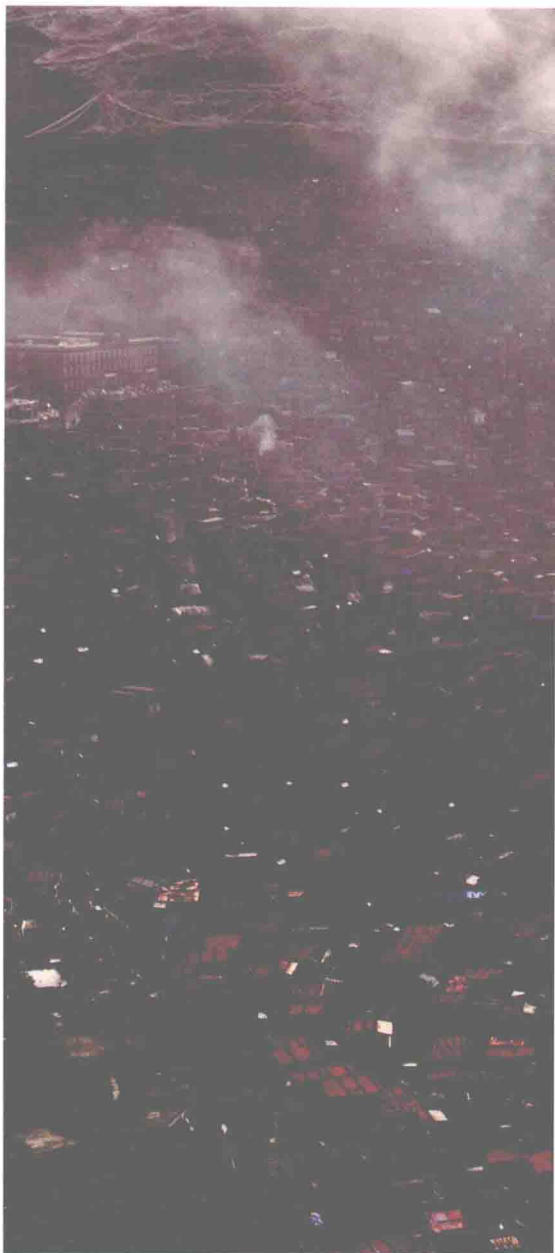
一个人，用板车拖着几个人的全部家当，为大伙提供后勤保障。

“翻过湖边的山，就是西藏了，多则十个月，少则八个月，很快就到拉萨了”，扎西有些兴奋地说着。

路上遇见几辆自驾进藏的车。得知扎西一家磕等身长头去拉萨朝拜，都啧啧赞叹，一边点头一边摇头，其中一个居然当场说要一起走路试试，结果同伴说现在就让他跟着走，他却坚决地摆开了头。

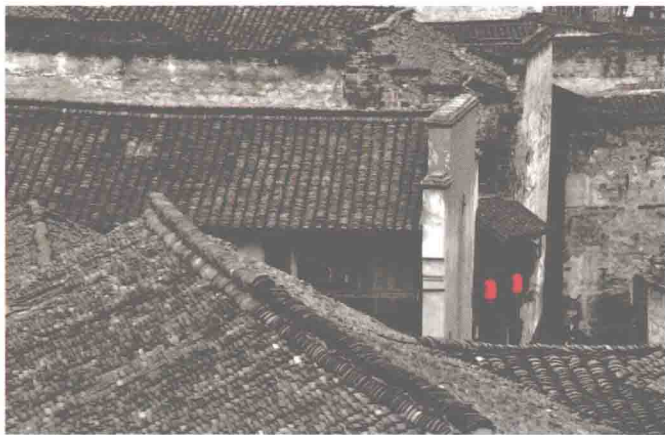
自驾车队的领队突然想起什么似的，问绿豆是不是也是一起去朝拜的，绿豆赶紧摇头，这个苦头，自己可吃不消，何况绿豆心中的佛，可不在布达拉。于是赶紧申明说自己也是个旅行者，只不过没有具体的目的地，所以走到哪算哪，于是帅哥很诚恳地邀请绿豆一起去拉萨，还说不要绿豆分摊费用，得到绿豆坚决的拒绝后，帅哥还是不死心，非要扎西生病的阿爸坐他们的车翻山，让扎西有些愤怒。因为在扎西看来，不要说坐车，就是有这种想法，也是对菩萨的不尊，必定会使自己两个月以来在路上三步一拜的劳苦白费。

头顶飘来几朵硕大的云团，将太阳的火辣完全湮没，瞬间背上开始变凉，



▼ 赤色佛国，康藏色达，信仰筑成一片理想国。——四川色达五明佛学院





◀ 洪江古城深处，两盏褪色的红灯笼，执着地站在门前，眺望小巷尽头，期待游子回家的脚步。——湖南洪江古商城

扎西赶紧起身，他们今天的目的地，是在雪山的脚下。

“明年夏天，我就到拉萨了，你到拉萨来找我，我们一起去雪村，你请我喝酒！”扎西很期待地看着绿豆。绿豆点点头，默默把随身的水、食物分出一部分，放在了卓玛的板车上。

扎西取掉胸前的牦牛皮，将挂在脖子上藏在衣服里的一个小口袋取了下来，走到绿豆跟前，递到绿豆手上：“来，这个送给你，是我出发前，坝子寺庙的活佛赐给我的，你是我最亲近的朋友，我把它转给你，菩萨会一直伴随你，扎西德勒！”

看着扎西他们从自己亲手垒起的玛尼堆边开始继续上路，绿豆打开了扎西送给自己的小口袋，一尊泥雕的莲花生大土的像，静静地看着自己。绿豆把它挂在了自己脖子上，穿过湖边的草地，去湖南岸的牧民赤桑顿珠的大毡房。吃晚饭时，顿珠看到了绿豆挂在脖子上的佛像，他很羡慕地说：“擦擦，好东西，吉祥得很！”

“擦擦？”那时的绿豆第一次听到这个名词，擦擦是什么东西？赶紧发短信问熟识的云丹堪布。

很快，堪布回了短信：“擦擦就是用模具印出来的泥佛，你得到的这个，应该是骨擦，好好戴在身上！”