

一辆单车 | 四十个日夜 | 十几座高原大山 | 四千多里川藏路
眼睛上天堂 | 身体下地狱 | 一场心灵与身体的争衡
致青春

去野吧,西藏

洪舒靖

· 著 ·

བུ་ཕྱི་བུ་ཕྱི་ལོ་གསལ་

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



去野吧,西藏

洪舒靖

· 著 ·



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

翻越14座海拔超过4000米的高原大山,跨越10条汹涌江河,单车上路流浪40个日日夜夜。这就是一个不甘囿于格子间的80后都市白领的单车旅行——骑行西藏。

在这场眼睛在天堂,身体在地狱的旅行中,作者以亲身经历,展示了青藏高原上绝美的风光和纯朴的民风,也展示了一个勇者敢于征服自然与自我抗争的内心独白,传达着旅行的梦想和生活的态度。

图书在版编目(CIP)数据

去野吧,西藏 / 洪舒靖著. —北京: 机械工业出版社, 2013.5
ISBN 978-7-111-42358-4

I. ①去… II. ①洪… III. ①游记—作品集—中国—当代 IV. ①1267.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第091037号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑: 丁 诚

责任编辑: 丁 诚

责任印制: 乔 宇

北京汇林印务有限公司印刷

2013年6月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·20印张·2插页·406千字

0001—6000册

标准书号: ISBN 978-7-111-42358-4

定价: 59.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售一部: (010) 68326294

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010) 88379649

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

目录 Contents

序 言

推荐序
名人书评
媒体书评
驴友书评

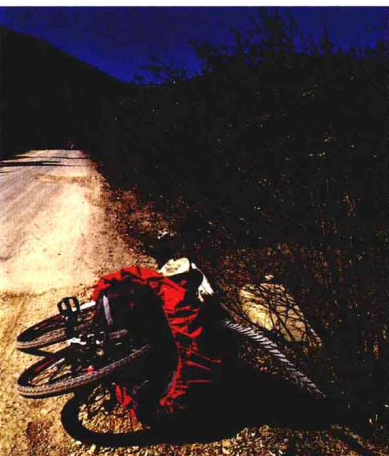
第一章 | 去野吧

- 4 那是什么滋味
- 4 那就，说走就走吧
- 5 什么时候该去旅行



第二章 | 游走川西，蜀路难

- | | |
|--------------|----------------|
| 8 出发！去野吧 | 52 会呼吸的痛 |
| 10 理光头的女骑士 | 57 音乐的泪滴 |
| 12 临时拼凑的队伍 | 66 守着这片热土的纯净心灵 |
| 14 雅安三雅，只见一雅 | 74 只爱陌生人 |
| 18 青衣江畔 | 78 风尘仆仆 |
| 21 到底洗不洗澡 | 87 如此蹭饭 |
| 23 六个鸡蛋 | 92 布珠民居 |
| 32 我想保住这条腿 | 99 惊魂地狱之路 |
| 37 初入藏区 | 108 理塘休整，遇见童年 |
| 42 雪山脚下的温泉 | 113 有惊无险话抢劫 |



第三章 | 藏地声声，一步一如来

- 130 越过川藏界
- 138 要旅行还是要工作
- 140 荒山野岭爆胎
- 150 悔断肠子的捷径
- 158 最烂的住宿，最美的人





- | | | |
|------------------|----------------|------------------|
| 169 令人热泪盈眶的短信 | 204 在西藏也会视觉疲劳吗 | 239 经幡下的柏树王 |
| 173 东达山, 生命的禁区 | 210 然乌湖的孩子 | 244 转山的路上, 一步一如来 |
| 180 左贡端午节 | 217 翡翠色的湖水 | 251 草地上的那餐面 |
| 184 骑着单车睡大觉 | 221 磕长头去拉萨 | 258 晨雪中的温泉池 |
| 189 用雪山上的冰水冲凉 | 228 西藏也有江南 | 261 最后的垭口 |
| 192 怒江夺命坡 | 232 命悬一线 | 266 顶着高原的烈日醉睡 |
| 198 身体下地狱, 眼睛上天堂 | 234 素描旅行, 无关风月 | 270 布达拉宫没有眼泪 |

第四章 | 拉漂的日子

- | | |
|--------------|-----------------|
| 274 且说拉漂 | 288 仓央嘉措的情歌 |
| 275 上上疯人院 | 289 和你一起磕长头 |
| 276 上上背包客栈前传 | 291 今天你“艳遇”了吗 |
| 278 大昭寺、八廓街 | 293 旅行的方式 |
| 284 哲蚌寺 | 294 记忆的碎片——图片说话 |
| 286 找茶 | |



第五章 | 川藏线骑行攻略



- | |
|----------------------|
| 300 附 1: 长途骑行装备说明 |
| 300 个人必需装备 |
| 300 单车及车用工具 |
| 302 个人可选装备 |
| 303 注意事项 |
| 304 自行车的打包及携带、运输 |
| 306 附 2: 川藏线骑行攻略(南线) |
| 306 川藏南线骑行概述 |
| 307 简要骑行攻略 |
| 308 附 3: 沿途公共汽车班次指南 |

用生活的态度旅行

用旅行的态度生活





去野吧

第一章

那是 ○ 什么滋味



离开川藏线，离开在路上的日子已经一年多了。这一年里，我总想把这段骑行西藏的经历写出来，可由于工作繁忙，总是断断续续，写写停停。中间还碍于种种原因，搁笔了大半年，看着迟迟未能完成的书稿，颇为为憾。而我一开始也只是打算随便写写，简单记录下行程即可，可没想到一下笔，思绪便又带着我回到那段**在青藏高原骑行的日子里**，回忆、行思甚多。

抿了一口城市味道的速溶咖啡，站在办公室的落地窗前，看着车来车往、人头攒动的街头，繁华都市浮躁和紧绷的神经，无时无刻不在骚动着人们的心。**脸颊上，曾经让我无**

比自豪的高原红早已褪去……面对这重新扑面而来的钢筋水泥的世界，面对静静地躺在硬盘里的照片、视频，很多回忆、感受在萌动，让我思绪泛滥。恍如昨日啊——湛蓝的天空，清澈的湖水，皑皑的雪山，明媚的阳光，无垠的草原，肥美的白云；可爱的动物，纯洁的人性，爽朗的笑容，淳朴的民风；滚动的轮辋，划过脸颊的汗滴，紧绷的肌肉……这就是我骑单车去西藏的回忆——让我感动、思索、自省……每当想起这段刻骨铭心的经历，内心那些沉睡了的蓝莲花便次第开放……**这是一次心灵之旅！**

那就，○ 说走就走吧

户外运动一直是我的钟爱。想走就走，是户外精神的精髓！骑行川藏线的念头，从我买自行车的第一天起就萌生了，当然这档事儿，还真不是能说走就能走得了的。因为工作原因，我的骑行计划一直被搁置着。虽说是搁置了，但这也为我准备这趟心灵之旅提供了充足的体能锻炼和骑行规划的时间。多年的坚持运动，自诩身体素质还算不错，这也是我敢于挑战骑行西藏的一个很大的原因。终于，工作也比较有规律了，骑行川藏线自然就提上了日程。我把工作安排好了，也带上了笔记本，准备白天骑行，晚上工作，这听起来行程似乎会变得更加辛苦，**为了魂牵梦**

萦的西藏，我还是横下心，决定走这一遭。

庆幸我们活在互联网时代，驴友们可以将行程和感受分享出来，而且还能互动。在骑行之前的一个月，我几乎每个晚上都要花很长时间在网上看游记，看别人分享的照片，跟着感受一路下来的心路历程，经常让**我心潮澎湃！**甚至连晚上做梦都会梦见我已经踏上去西藏的路了……阅读了很多攻略，我在网上购置了很多远行的装备，走出去都会不经意地闯进户外用品店，看有什么我能带上的装备。

在我看过的众多游记中，关于骑行川藏线有几条“驴语”让我印象深刻：

“有些事情现在不做，你可能就永远做不了了。”

“眼睛在天堂，身体在地狱。”

“如果你想做一件事，全世界都会帮助你！”

心，蠢蠢欲动，感觉冥冥之中有种力量在牵引着，像来自远方的召唤……这是一趟为西藏而生的旅行，一趟为心灵洗涤而生的出走。心灵之旅——以一个“在路上”的行者感受每次触动，而不是以一个“观光旅游”

的身份到处游历，这样我才能体会到更多的东西，而不是走马观花。我是个情感比较丰富的人，当那些来之不易的、撼动心灵的感触与我的人生阅历发生碰撞，让我有很强烈的感触时，我有时会情不自禁潸然泪下，有时却希望主动地用眼泪来诠释。其实，我也很享受这样的过程，而且很愿意去记住这种感觉——这是让自己心智成熟的过程，是让我在探索自己的内心，也是此行最大的意义所在。

什么时候该去 • 旅行

对于长途旅行，在几年前，我还是比较排斥的——旅行嘛，就一定要带着丰富的人生阅历去看世界带着越多的人生阅历，你的感受就会越深刻。所以在这之前，我几乎很少做长途旅行，甚至可以说几乎无旅行。以至于在骑行川藏线后，我才感慨驴友旅行的方式颇多，其中印象比较深刻的是搭顺风车去旅行。骑行川藏线发生了很多很多令我终生难忘的事情，其中不乏同涉世未深的年轻人一同骑行的经历，深刻体会到带着阅历去看世界和头脑空空，只追求速度和体能的长途骑行的体会之间的不同感悟。尽管如此，这还是让我打消了年轻不旅行的偏见。其实无所谓带多少人生阅历看世界，即使你只是初出茅庐也应该需要更多旅行，去外面的世界看一看，不管是以什么样的角度观察世界，总会对人生观和价值观有深远的影响，**让人视界开阔，增益良多**。人生是有多种可能的，跳出自己

的生活圈子，踏入一个完全未知的世界里，看看别样人生，你对自己的生活方式会有新的答案，这是坐在办公室里永远无法感同身受的，**正所谓读万卷书不如行万里路**。

其实，经历这段骑行，并不是想“**获得别人崇拜**”，不是为了“**给自己多一段传奇的经历**”，更不是为了“**锻炼身体**”。领略不同风景，体验截然不同的生活方式，在疲惫中感知自我，在痛苦中升华涅槃……**正所谓要先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能**。这样，天才会降大任于斯人也！

骑行西藏，一定会给我带来很多人生的感悟，至于是什么样的感悟，我不知道，却满心期待……

去野吧，毅然踏上心灵之旅——骑行西藏。

西藏

游走川西， 蜀路难

第二章



出发! ○ 去野吧

在成都下飞机时,已经近凌晨两点了。

辗转到武侯祠附近找个旅馆,那时候已经是凌晨三点了,眼睛困得干涩,可头脑却很兴奋。

这家旅馆,是位于成都武侯祠旁边的客栈,里面住的客人大多是驴友,大家管他们叫青年旅社,简称青旅。这种客栈一般不太需要宣传都是靠驴友间的口口相传。不管是装修的风格,还是随性的管理,都契合驴友们无拘无束、随遇而安的性格。这区域是众多驴友的集散地,所以滋生了许多这样的客栈,武侯祠边上就有很多家。一整晚我都处于兴奋中,睡不着。石头也一脸兴奋,我们想连夜把自行车组装好。整洁干净的住房,顿时被我们堆放得密密麻麻,乱七八糟。

日期: 2011/5/19-20

天气: 晴天-阴雨



TIPS 旅行小贴士

自行车如要携带上火车,用编织袋即可;若要打包后上火车或飞机办理托运,最好到车行买个纸箱,纸箱在单车店一般都有提供。



第二天7点,我就起床了!真是铁人啊!才睡了3个小时。石头之前在网上约了个来自中山的骑友今天汇合,他便是后来一起骑行的队友——和尚。他住在我们旁边的另一家青旅——九龙堂客栈,而他在那家青旅也偶遇了几个骑去拉萨的骑友,并临时约好一起出发,这些人分别是小麦、帅坤、小季、流星。和他们碰面时,他们刚

好在青旅边一家面馆吃面。大家刚刚见面，显得有些尴尬，倒是帅坤的一句发言，差点让我喷面：

“我吃完还得去买单车，你们谁有空和我一起去啊？我想买一部二手单车。”

噗~~他竟然还没买单车！我追问道：“不是吧，你还没有单车啊？”

“是啊。”

“你不会之前都没用过山地车吧？”大伙儿听得稀奇，轮番发问。

“没有，我其实并没有接触过专业的单车，我是有一次要去书店买十字绣的书，不小心看到了一本西藏的画册，一下子被吸引住了，就想着来西藏旅游。后来就上网搜索帖子，又是不小心看到骑车进藏的帖子，于是不小心就中毒了，便萌生了骑行西藏的念头了，说走就走，不管那么多了。于是我就买了火车票到了成都，在客栈里，硬着头皮逮住个带着单车的人就上去搭讪，于是便搭讪上小麦了。”帅坤平静温和的个性，讲起这种话来，虽然是娓娓道来，但却让我们个个瞠目结舌。这碗勾魂面没把我们的魂勾到，他的故事倒是勾到我们的魂了，又是一阵轮番发问。

“你玩十字绣啊？”“呵呵，是……”

“那你是不是不会调变速？”“啊？什么是变速？”

“你没有长途骑行经历？”“哦，没有~~”

“那你是要买怎样的车？”“呃~不懂。”

.....

大家被彻底雷到了！惊讶之余，能做的就是给他些建议了，不过估计他还是听得有点晕乎。这一来一去的问答，倒是拉近了大家的距离，没那么拘谨了。毕竟是玩户外的嘛，性格都比较豪爽，很快大家就热络起来了。吃完早餐便骑车去成都当地的捷安特车店，把车子彻底检查一番。

趁师傅修车的空隙，我也做了从来没有过的尝试——光头！完全颠覆以前的形象！我也是希望很多事情能从头开始，重获新生，而且准备在骑川藏线期间不再理发和刮胡子！

每个人都带着各自“去野”的想法，出发了。



理光头的。女骑士

在单车店买装备时，有个带着军绿色帽子的姑娘走进来也来挑装备，好家伙，姑娘家也骑车进藏？！

“你也要骑单车进藏？”我不禁发问。

“是啊。你们什么时候出发？可否一起走？”

本以为骑川藏线是男生的特权，没想到区区一名弱女子竟然也有此能耐，这更鼓舞了我的士气！此时邂逅的女生便是来自广州的女骑士——范范。

购置完必要的装备，便迫不及待地回到客栈，把行李都装载好，一副蓄势待发的样子。我还抽空去邮局盖了个邮戳，邮戳上都有当天的日期，这对于记录日期和地名很有意义。而对于



旅游之都——成都，却没有花时间去游玩，一心只想着川藏线骑行的准备工作。我的行李很重，其中很大一部分是电器。关于装备，后来我把很多路上没用到的寄回去了，剩下些确实需要的装备。其实要用到的东西并不多，而且越简单越轻松。这和生活一样，有好多东西是用不上的，它们的存在，看似好看，其实是在禁锢自己。**生活要懂得放弃，有所放弃，才会活得轻松过自在。**

帅坤的骑行初衷，再一次在晚餐的饭桌上被提起，大家实在佩服他说走就走的勇气和决心！这让我想起了当初在网上看骑行川藏线帖子的感受，心中泛起的激情，会感染周边的人来支持你，**只要你有激情，有冲劲，只要你想做，世界上的人都会来帮助你的。**

明天就要进入骑行状态了，我们也没心思逛街，大家便回到客栈聊天、吹牛。在青旅遇到了两位搭顺风车旅行的女生。我提到过，在我之前的生活里，我几乎很少做长途旅行，甚至可以说几乎无旅行，只有一些强度较大的户外运动。在大千世界中，驴友旅行的方式颇多，其中印象深刻的是搭顺风车去旅行。和她们聊了很多关于一路搭车旅行的见闻和趣事。印象中的旅游就是：上车睡觉，下车尿尿，景点拍照，回家一问什么都不知道。这次的聊天也令我大开眼界，原来旅游可以这么省钱、开心、深度。但这种方式出行的一般不叫做旅游，而是旅行。**旅游仅仅只是用双脚和眼睛看世界，而旅行则是要带上自己的灵魂，或者梦想……**

时至午夜，大家准备休息了……大家商定第二天早上六点起床，一起吃早餐然后开始第一天骑行。行程是成都至雅安，约一百五十公里。

时至午夜，大家准备休息了……大家商定第二天早上六点起床，一起吃早餐然后开始第一天骑行行程是成都至雅安，约一百五十公里。

此时窗外小雨稀沥，有点担心明天的天气！



成都
(武侯祠, 海拔 512m)

双流

新津

邛崃

雅安市名山县
(海拔 629m)



DAY 1

日期: 2011/5/21

天气: 中小雨

路况: 全程水泥路、柏油路

临时拼凑的 · 队伍

“快快快, 起床啦! 来不及了, 他们都已经要集合了。”石头突然把我从美梦中踹醒了。

昨晚睡觉开着空调, 本来是盛夏季节, 却裹着棉被呼呼大睡。起床时, 其他骑友已经集结了, 估计要嘀咕我俩了。可一出门便是大雨滂沱! 赶忙穿上雨衣, 雨裤没想到这第一天, 老天爷就要给我们下马威啊! 见到队友时, 他们已经都整装待发了, 在雨中拍照等我们, 甚至合照都拍好了, 实在有些不好意思。由于大家还不够熟悉, 并没怎么被奚落, 但大家却没等我俩拍个合照就带着单车要吃早餐去了。而在我的再三要求下, 有些人还是很不愿意地又来拍了一次合影。

拍合影其实对我来说, 算很重要的。因为来骑行川藏线之前, 我和家人说好了我不是一个人来, 而是在网上约好了10个人一起出发的。这也是家人最终同意此趟出行的原因之