

是从自己的旅行，
自己的身体到
自己的心

拉萨散步

畅销书作家 王臣
旅行情感疗愈 系列

王臣作品



一个人，要有多大的勇气，
才敢对爱，念念不忘？
一个人，要有多大的决心，
才能和爱，分开旅行？

中国出版集团
现代出版社

最远的旅行，
是从自己的身体到自己的心

西藏散步

王臣作品



中国出版集团
现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最远的旅行,是从自己的身体到自己的心:拉萨散步 / 王臣著. —北京:现代出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5143-4695-4

I. ①最… II. ①王… 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 (2016) 第 248281 号

最远的旅行,是从自己的身体到自己的心:拉萨散步

作 者: 王 臣

责任编辑: 曾雪梅 崔晓燕

出版发行: 现代出版社

通讯地址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 64245264 (传真)

网 址: www.1980xd.com

电子邮箱: xiandai@vip.sina.com

印 刷: 北京航天伟业印刷有限公司

开 本: 890mm×1240mm 1/32 印 张: 9.25 字 数: 206 千

版 次: 2017 年 1 月第 1 版 印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5143-4695-4

定 价: 42.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

旅途， 是隐藏秘密最深的地方

人生至少要有两次冲动：一次为奋不顾身的爱情，一次为说走就走的旅行。这段话讲得真好。而今，再写到这段话，与初读之时，已是今非昔比，物是人非，另有感触。当中，隔绝的是：一个单纯少年的失意、落寞与伤心和一个俗世青年的伪装、假意与虚情。

是从什么时候开始，我们的举止言行也渐渐变得小心翼翼，甚至学会了逢场作戏，仿佛随时可能变成昔日自己所讨厌的表里不一的人。可是，内心深处分明都住着一个想远离喧嚣的自己。因此，有了旅行。只是，旅行之于我的意义，昔时与今日又大有不同。

曾以为，旅行之最迷人处便是路遇之喜，但后来，我不这样想了。旅行，应该是为了让我们在人世看得更多、更远、更深之后，重新热爱昔日弃之如敝屣的日常琐碎和庸碌生活。朴素是真，平淡是福。这是无数资深的旅人共同告诉我的道理。

谢先生，重庆人，1983年的。是我五年前去拉萨的时候结识的朋友。当时，谢先生在做酒店管理的工作。在拉萨的那段小时光，





常与谢先生厮混。去酒吧喝到酩酊大醉，在酒店聊个通宵，还一起在拉萨河里漂流了好一段距离。

当时，谢先生留长发，皮肤黑红，身材挺拔，眉清目秀，举止斯文。不过，看着常是一副心事重重的样子。虽然年轻，但是仍有一种潜滋暗长的沧桑感。在拉萨，唯有与他说话投契，心里轻松。人与人之间讲究缘分，说到底，浊浊人世，能有几个愿意与之说话又彼此愉快的人，已很难得。

离开拉萨之后，在成都也与他见过一面，记得当时他要从成都出发，沿着滇藏线骑行。临行之前，与之小晤。因为年纪渐长，在谢家二老心中，谢先生的婚嫁之事似乎迫在眉睫，为此，谢先生内心颇有压力。工作方面似乎也不大顺利。看得出来，他不太开心。

至于婚嫁之事，谢先生说自己尚未遇得良人，并无婚嫁之念，甚至还说，很可能此生他便就一个人这么过下去了，不打算结婚。听着伤感，但是谢先生说这些话的时候，看着十分坦然。想来，关

于这件事，他内心早有取舍和规划了。

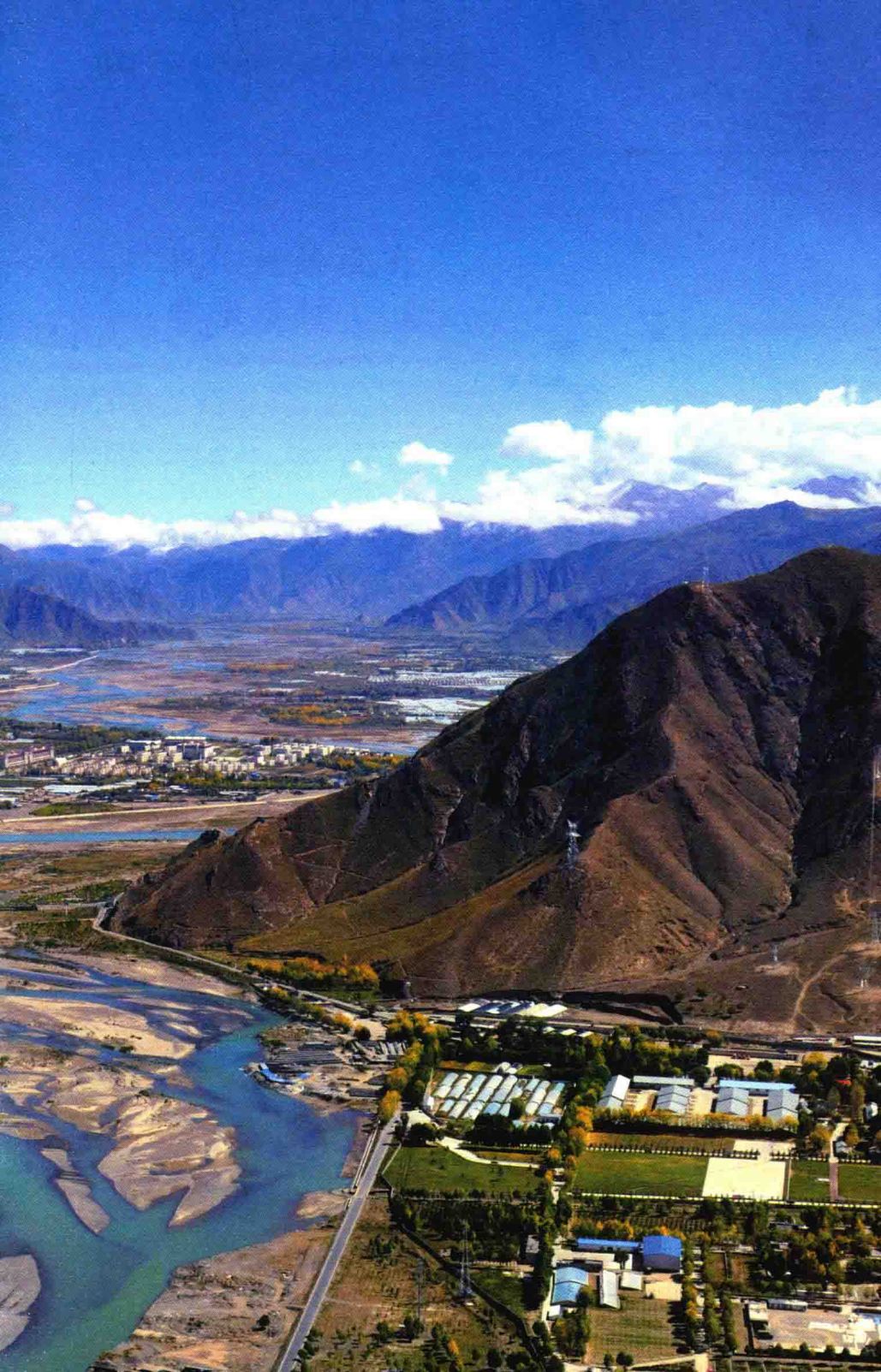
再后来，他去了云南、宁夏，去了尼泊尔、缅甸、柬埔寨、老挝……每每听到他在他乡异国的消息，总想着，哪一日自己也得跑去他在的地方，看看他所看到、看过、看着的一切。晃眼便是五年。前几日，重又与他在微信上说话。他告诉我，他要结婚了。

我说，你不是不打算结婚吗？他讲，走过的路越多，看过的世界越大，一颗心反倒觉得孤零。其实，最美的风景就该是，几片砖瓦一个家。是旅行，让他知道一颗心的安定是多么要紧。心定了，世界便清明了。重要的是，终有一日，会有一个人让你知道，再美的风景、再大的世界也抵不过她看你的一秒温情。

祝谢先生一切都好。

数万公里的穿梭、奔波与来去，哪怕见尽了人间的繁华世情与妙丽风景，为的也不过是让一颗日渐浮躁、干涸的心，重新变得饱满、





安定。最远的旅行，是从自己的身体到自己的心，是从一个人的心到另一个人的心。

愿你这一生不虚此行。

王 臣

二〇一六年一月

我们始终没有 牵手旅行

一个人，
要有多大的勇气，
才敢对爱，念念不忘？

一个人，
要有多大的决心，
才能和爱，分开旅行？

许巍，唱《旅行》。“阵阵晚风吹动着松涛 / 吹响这风铃声如天籁 / 站在这城市的寂静处 / 让一切喧嚣走远 / 只有青山藏在白云间 / 蝴蝶自由穿行在清涧 / 看那晚霞盛开在天边 / 有一群向西归鸟……让我们就这样相爱相遇 / 总是要说再见 / 相聚又分离 / 总是走在漫长的路上。”

人与人之间的聚散悲喜，平日里，会变得细碎微琐，成为日常生活。但在路途之上，却不同，它们会被还原成最初的模样，成为内心力量映照出的珍贵点滴。会变成一帧一帧或温柔或雄劲的记忆画面。陈列在时光深处，供生命纪念，支撑未来的自己。

所以，你告诉我，最好的时光在路上。对你的一字一句，以至一颦一笑，我都是坚信不疑。因这世上，有了一个你，我方才成为我，与别的任何男子皆有细微差别的我。温柔有时，暴烈有时。并以为孤独，是宿命。

于是，我会开始担心。

担心自己的身体，有朝一日会在这庸碌的生活里被磨成一艘老去的木船。没有梦想，没有远方，甚是没有儿女情长。那样的话，真是可怕。而今，你告诉我，是时候上路了。去漫游，去远行，去流浪。你说，我的身体属于路途，属于远方，属于山，属于水，属于风月，属于花雪。

我依然相信你的话。

所以这一日，我决定出发。如你所说，我们不应一生庸碌，我们理应活得热烈丰盛。而路，是一定要走的。不只是为生计驱迫的水泥小路，更需要的是，停下来，去“歧途”。去走，蜿蜒的、陡峭的、

僻静的、迂回的，甚至无尽险峻的，长满红花绿草或是高树森然的路。

可是亲爱的，你不在。

我们始终没有牵手旅行。

若问我旅行的意义，我定是答不上来的。那是属于人生的课题。能够回答人生的，只有时年、岁月以及那些行于路上的收获和体悟。而旅行之前，谁也不会知道路遇之人、之事、之情会带给自己如何的惊动和深意。一场旅行，许就会改变整个人生。

这又是旅行最令人着迷之好。

而这旅行之难，却也实在值得一提。会说，没有时间。会说，财力储备不够。会说，总遭遇种种意料之中或意想不到之困阻。所以，它往往一直住在计划当中，一日，两日，甚至一住多年，不能被实践。可是有一日，翻杂志，赫然看到一句话：

所有不能旅行的原因都是借口。

细想，再深想。你一定知道这句话说得是多么精准，多么好。早在半年之前，便与亲友们说过要开始旅行的事。朋友里的J小姐听到之后尤为兴奋。她说，你一定要来拉萨，必须要来拉萨。身在拉萨的J小姐便跟我讲述了拉萨的种种好。而拉萨的好，世人一早便知道。

于是，我说：好。

从哪里开始自己的行程，看上去是重要的，却也是随缘来定的。既有人向我提出这样一个众人心向的去处，那么，以拉萨当作自己旅程的开端、第一站，想来也是很好的。

人生总是需要一些或抵死缠绵或销魂旖旎的爱与恨的交织，方成其味。亦需要一些陌生远路来颠簸、浪行，方成其色。其实，青春，它是一条无尽长路，不止三年、不止五年、不止十年，它，分明就是一辈子的事。如果，你，在路上。

母亲信佛。她得知我要去拉萨时，再三叮嘱我拜佛。我说，好。

这世上，如果还有一个城市，是一辈子非不去可的。那么，它一定是——拉萨。那一日，天蓝如洗，我心如镜。飞行在三万英尺的天空上。我写下这篇序。

这本书，写给你。

写给，漫长旅途和圣城拉萨。

写给，朝圣和皈依。

写给，在路上的人。

王 臣

二〇一二年四月

