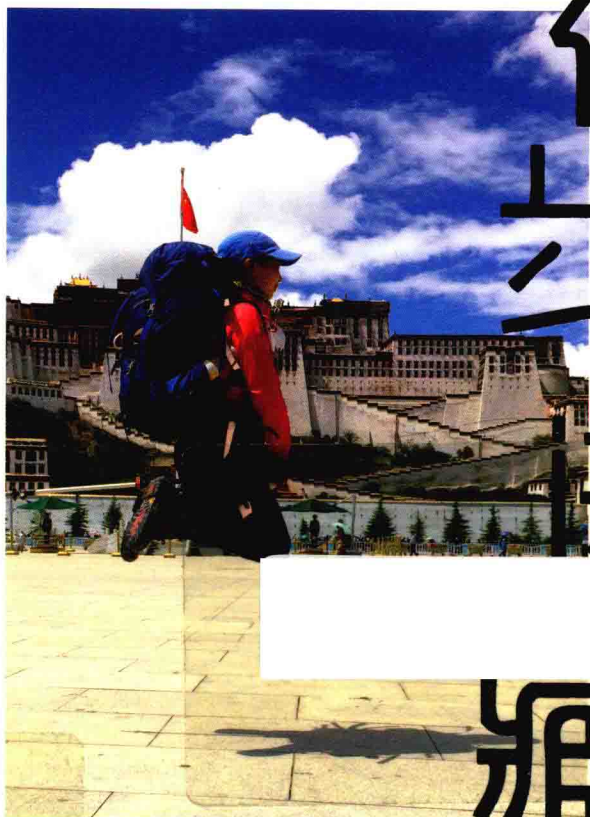


# 凡凡的三百三十万步

亦凡  
著



# 徒步进藏

行于天地，照见众生\_

给纷繁的内心寻一处栖息之所\_

听一曲梵音，嗅一片青稞\_

看不一样的风景，听不一样的故事，遇不一样的人\_

8264论坛300万点击量人气作者

90天川藏线超越生死的心灵之旅

HIKING  
TO  
TIBET



Beijing United Publishing Co., Ltd.  
北京联合出版公司

# 徒步进藏

HIKING  
TO  
TIBET

凡凡的三百三十万步

亦凡

著



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目(CIP)数据

徒步进藏：凡凡的三百三十万步 / 亦凡著. — 北京：  
北京联合出版公司，2016. 11

ISBN 978-7-5502-8718-1

I. ①徒… II. ①亦… 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232547号

# 徒步进藏：凡凡的三百三十万步

作 者：亦 凡  
出版统筹：新华先锋  
责任编辑：徐 鹏  
特约监制：林 丽  
策划编辑：徐 玥  
装帧设计：杨玮妹  
营销统筹：章艳芬

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销  
字数150千字 620毫米×889毫米 1/16 16印张

2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8718-1

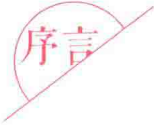
定价：39.50元

---

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换

电话：010-88876681 010-88876682



## 序言

# 你为什么去川藏线

这本书的序，我不找名人来写，我想让那些和我一样去过川藏线的人来写，哪怕只有十个人写，每个人只写十个字。在订阅号（凡不凡呀）发出序言征集帖的6天时间里，我收到了近百条留言，这真出乎意料，令人动容。真开心我们这群去了川藏线的人，因为这本书，再次相逢。

梦中不问缘由，清醒时探求究竟。

“你为什么去川藏线？”

所谓梦想就是 Now or Never，所以不想等了。——崔海斌

寻找生命最原始的意义：纯净、简单！——周访非

因为年少时的不羁，我想出门走走。——江帆

跑川藏线五次了，还是想去。别人问我为什么，我想人生轮回，前世我是西藏的孩子吧！——李浩

去拉萨的意义可能对我来说就一句话，一路给她的祝福！——翟少勇

我最早一次进藏是2005年，那个时候，西藏的信息远没

有现在这么多。但我就是为了神秘的布达拉宫，为了看看那片神奇的土地。——山驴花花

逃离城市生活的复杂，让自己简单得只剩下眼前的路和风景，以及陪伴家人的美好！——茂

出发，去寻找更好的自己！——许聪

2014年是我人生的第40年，半世已即逝，思考下半生如何度过，谨以此行作为新生吧。——叶凌飞

关注川藏线整整15年，终于在2016年单人单车17天自驾川进青出！作为送给自己50岁的生日礼物！——张雷

我想：“如果我能骑车到拉萨，我一定什么都不再害怕了。”

于是我变成了自己曾经羡慕的人。——李梦荀

因为西藏空气稀薄，最接近死亡，能够体会自身渺小而对世界产生敬畏。——彩玲

第一次知道徒步川藏线，就觉得人生当有如此经历，如今我已经经历过了。——小馒头（李德京）

什么都可以从头再来，只有青春不能。——程程

因为想要去看看这美好的世界啊！——且末

仅仅因为走到了这里。——抽筋（邹钦）

因为那是川藏线！——老猫酱

为了在途中，能遇到你。——红袖翠竹

为了归来。——唐僧（宋飞）

HIKING  
TO  
TIBET

序言 你为什么去川藏线 \_I

开篇 像是在做一场告别 \_001

Chapter 01 这不是说走就走的旅行 \_008

Chapter 02 最难的不是放弃和坚持 \_016

Chapter 03 哪里有你想要的生活 \_026

Chapter 04 有多少第一次可以重来 \_036

Chapter 05 湛蓝的天空任谁经过 \_048

Chapter 06 哪座雪山使我称王 \_059

Chapter 07 将天走黑再把腿走废 \_072

Chapter 08 除了生死都是闲事 \_086

Chapter 09 谁是高原最辛苦的人 \_098

Chapter 10 你说的光明究竟是什么 \_113



Chapter 11 让西藏的温暖更甜些 \_127

Chapter 12 去爱吧，即使离别明天就来 \_141

Chapter 13 死亡来时，我能做什么 \_153

Chapter 14 那只独行川藏线的猪 \_162

Chapter 15 在然乌湖饮泣孤独 \_175

Chapter 16 通麦天险历史上平凡的一天 \_189



Chapter 17 多雨的林芝，缠人的诱惑 \_202

Chapter 18 野人的呐喊响彻米拉山 \_216

Chapter 19 三百三十万步，拉萨，拉萨 \_227

后记 像是在做一场开场致辞 \_237

感谢你们 \_240

我是如何装满一只 60L 的包的 \_241

路书 \_243

开篇

## 像是在做一场告别

秋天的北京，

树叶慢慢变黄。

锅里炒着的栗子冒着热腾腾的香气。

## 有没有一首歌让你哭泣 \_

开车的时候总容易犯迷瞪，所以车里总是备着薄荷糖和音乐。唱片塞满了手套箱，但有时还是听手机里的歌，有时听到一首特走心的歌，即便车子时速达到60公里也要把播放模式切换成单曲循环。但更多时候是随机播放。

每周三在中关村有节瑜伽晚课，下课要到9点。和往常一样上车，打火，嘴里塞颗劲爆酷爽的薄荷糖，开放音乐。系好安全带，照旧犹豫了一下走四环回家还是走三环。北京的交通并没有因为已过晚高峰而变得顺畅，当我拨动左转灯，以时速30公里的常速驶向四环主路时，伴随着左转灯响起的“嗒嗒嗒”的提示音，音乐从一首歌的尾音结束，空白三秒钟后，旋律切换到下一首歌。

这首歌的旋律很熟悉。屏幕亮了——朱哲琴《拉萨谣》。

近视镜架在我短矮的鼻梁上，我推了下有点儿往下滑的眼镜框。除去看电影和开车，日常的我是不愿意戴眼镜的。相比四目清晰地看清这个灯火繁华的城市，我更愿意让双眼望向模糊成银河一般的街道。

四环路难得一路畅通，油门被右脚踩得更深。秋天的夜晚无须紧闭车窗，夜风吹乱了我的头发。“该剪头了。”——我不得不总要摇晃脑袋，好让这过长的发帘儿离开我的视线。

“去过的地方都忘记了，都忘记了。只有拉萨忘不了，拉萨忘不了。”我握着方向盘的双手总是一只握得紧，另一只则握得很轻。可此刻的我，双手都紧紧握住方向盘。心里忽地一阵发酸，鼻头也酸了，嘴唇也紧紧地抿了起来。拉萨……很长的一段藏语唱了起来，我可以感知我的喉咙正剧烈地吞咽了一口口水。我的面部肌肉感受到有液体从眼角向下滑落。

“我要回西藏吗？”我问自己。夜晚的四环又回归了拥堵的常态。我花了很多时间，试图弄明白自己为什么一次次进藏。我甚至想弄明白为什么那个触动心里最柔软的地方是西藏，而不是别的地方。

我想弄明白，可我看得模糊。或许答案藏在时间里。我想到了西藏、进藏路，想到了这些年的自己。

## 像是在做一场告别

“去拉萨而没有到大昭寺，就等于没有去过拉萨。”尼玛次仁曾这样说道。去大昭寺——这是我每次离开西藏之前要做的事。像是在做一场告别。

2014年2月7日，我第二次离藏。拉萨的冬日阳光甚是强烈，镶了金边的云缀在瓦蓝的天空中。太阳刚好升至大昭寺金顶的上方，大殿

在光芒中更为庄重。

拉萨的中心——象征着拉萨古城的八廓街，因撤离了售卖藏式商品的小摊位而不再局促，足可以并排站十个壮汉的街道仍被朝拜的藏族群众填得满满的。

朝拜的藏族同胞们，男女老少，自大昭寺正门顺时针行于转经道。有的人顺时针转动着手摇转经筒，系在转经筒耳孔的小坠子，随着转经筒的转动也随之而动；有的人在转经道上三步一磕长头，双手合十于胸前、高举头顶、向前一步，双手合十于面前、再向前一步，双手合十于胸前、双手打开、再向前一步，匍匐于地、手臂向前伸直、额头叩于地面、五体投地、屈肘、双手合十于头部上方、起身、周而复始。他们的身上满是灰尘，在这寒冬中竟有少年依旧打着赤脚；有的人在转经道上慢慢地走着，不四处张望也不回头；有的人拎着酥油壶排在寺外长长的队伍中等着进寺朝拜；有的人在大殿前原地磕长头；他们的口中始终喃喃地诵着六字真言，旁人的话语和目光都无法将他们的脚步和唱诵扰乱。

大殿前经杆上缠着的经幡在风中飘扬。人们将桑叶填进洁白的煨桑炉中，白色的桑烟徐徐升向空中。我驻足于大殿前，不知是不是桑烟熏了眼，一种突如其来的仪式感让我不由自主地双膝跪地。双手撑在大腿上，我，哭了起来。我能听到眼泪下坠的声音；但我听不到答案，我为什么哭？

似乎有一阵儿，沉重的背包把我的腰压得更低。就在我试图把上身支撑起来时，恍惚听到一段稚嫩的男声——他是在和我说话吗？眼前这个穿着土黄色羽绒服的小男孩离我不足两米远，两片高原红缀在他稚嫩的小脸蛋上。他看着我，目光像是一把利剑要把我刺穿——他认识我吗？

“你为什么哭？”汉语从他干裂的小红嘴里一字一顿地蹦了出来。我的身子也向他探近了些。我侧着脑袋又将他上下打量了一番，确信自己和他并不认识。我没作答。

“你为什么哭？”他又问，那更高了的音量透着一股一定要得到答

案的气势。我从没被一个陌生人这样问过，尤其他看上去也就只有七八岁的样子！我笑了，不是笑他的横冲直撞，而是笑竟不知自己为什么哭。

他见我笑了，便像在嘱咐一个小孩子一样，用力地点了两下头，说：“你不要哭。”他的目光没有离开我。我双手撑地，慢慢站起身，晃了晃有些麻了的右脚。我俯身想要和他告别，他仍注视着我，我无处可躲。我们四目交接，他又重复了那句：“你不要哭。”

你——不——要——哭。眼泪瞬间又涌满了眼眶，我抿起嘴，笑着对他点头。

“你从哪里来？”他问道。

“我从北京来。”

“你走路来的吗？”他又问道。

走路？我愣住了。眼前这个小男孩，此刻一脸平静地望向我。在我的印象中，虔诚的朝圣者会一步步走到拉萨。似乎在他心中，走路进藏是再寻常不过的了。

“我是坐火车来的。”他仍注视着我。当我冲他笑，他也冲我笑，带着羞涩。“我要走了。”我对他说道。他点头，一双小手举起来和我摆着，又和我说了那句：“你不要哭。”

我看着这个安慰了我的陌生人，陌生的藏族小男孩，他的脖子上戴着一条黑色的绳子，绳子上穿着一颗橙红色的蜜蜡，那颗蜜蜡刚好缀在他的锁骨窝儿。

向他告别。我走了几步又回头望向他。他的两只手臂高高举起，用力挥着。我也将手臂举得高高的。

拉萨回京的车轮已经转动。列车在高原上一路向东，我倚靠在车窗边，窗外偶见成群的牦牛在高原上奔跑。小男孩的模样浮现在我的脑海中。

“我可以走路进藏吗？不坐飞机，不乘火车，不开汽车？我可以像个朝圣者一样走着到达吗？”这段坐火车要40多个小时的路程，走路

要多久？几个月？半年？一个女孩能走着到拉萨吗？可是走路进藏的人一定不都是男的吧。“女孩怎么了，女孩也可以走路进藏！”

如今的我，锁骨窝儿缀着一颗蜜蜡，蜜蜡穿在一条黑色的绳子上。这块蜜蜡是我走到拉萨后送给自己的礼物。它让我时常想起那个孩子，他清澈的眼神，动情的安慰。他那么单纯，好像姊妹湖的湖水。

## 凡凡的三百三十万步

2014年5月2日，我从成都出发，徒步川藏线；2014年7月30日，走到了拉萨，走近了布达拉宫——沿途2160公里路、3304800步、90天。

这是一段无法令我忘怀的路途。

出发前，强烈的好奇心驱使着行动。我摩拳擦掌：“赶紧啊，我已经迫不及待啦！”脑海中勾勒出完美的川藏线——平坦的大道、蓝天白云、随处可憩的阴凉处、随时可供补给的小卖部、有门的厕所、有床的住处、有信号且信号稳定的路程。

然而一旦上路，所有的浪漫想象都变成了——我吃什么？喝什么？晚上睡哪里？这该死的天气什么时候才能让我舒服些？还有多少公里才能休息？我不要死！我要活着！

如果你问起我的行程踪迹，我会手舞足蹈地给你讲那山有多高，那天空有多宽广。你都不知道，那往东达山的植被，有多美！成片的云彩缀在瓦蓝的天空中，又近，又远……

在眉飞色舞一阵后，便开始摇头撇嘴——你知道那黑暗的隧道有多黑吗？伸手不见五指！那雨下得勤啊！只要上路就恨不得每天都走在雨里，停下会被冻死，只能不停地往前走。发烧烧到小手指都动不了，就那样了，还不卫生所呢！你都不知道拖着“姨妈”走路有多惨。最多

一天走了 55 公里，双腿像拧了的发条，都是机械地往前走的。连续 6 天没洗澡，竟没臭死自己……

就是这样一条路——一条收获帮助，沿途满是风声、雨声、脚步声、哭泣声、欢笑声的路；一条分开即永别，亦是永恒的路；一条只能一直朝前走的路……就像生命。三百三十万步，每一步都很艰难也很慢，好在坚持比放弃多了那么一点点。

## 无知即无畏

有朋友问我，如果可以重新来过，我是否会为这次行程做些改变？认真想了一会儿，我写下如下几条：

①**我会买份保险**。现在想想自己竟然胆敢“裸着”就上路，真是后怕。亏得命大没出啥事故。万一没走好运，要是一命呜呼了，除了心碎，我可就真的什么都没给父母留下。

②**我会精简背包**。在收拾行李时，把不救命的、不需要的东西不装进背包里。这样至少能减少近 10 斤的重量。

③**我会带一个轻薄的笔记本，路上写写东西**。

④**保持无知**。在这次行走之后，我忽然明白了“无知者无畏”的含义。尽管在走路之前，我已做了最大能力范围内的最充分准备，但我对进藏路是无知的。是的，我对自己也是无知的。出发前所有对路的描述都是想象和对自己身心的预判。我非常喜欢的一部电影《车轮不息》里提到了一个真相，大概意思是：人会被自身的恐惧打败。

没有哪个探险家或者极限运动者是毫发无损的。不说那些牛人，光是走了这条路的我，一年之后，身上的伤疤仍清晰地刻在肌肤上。“你这儿怎么有道疤啊？”朋友们总是在身边有意或无意中问起。在我照镜

子时、给身体擦润肤油时，它们总是提醒着我经历和伤害是一体的。

正是这些伤疤，让我一次次深刻体会到濒临死亡的感觉，让我假想到那些没有发生在我身上的事——“脚折了从此要坐轮椅”“咬我的是毒虫子，但又没有血清救命，于是送了命”“发烧烧死了”“缺氧一口气没喘上来死了”“寒冷使我冻死在路上”“持续降雨打穿了我的身体”“塌方将我压垮在泥土中”“泥石流将我冲入翻腾的帕隆藏布江”“太车将我撞倒在车轮下”“我的爸妈整日以泪洗面”……

这些都是只比我的亲身经历更可怕那么一点点而已。所以，我是有多么幸运！也正是这些伤疤，让我确切地感到，自己真正做过这件事！

我还会走这样的路吗？或者说，还会做类似的事吗？

我说不好，不知道我是否还有那样无知无畏的勇气。如果再走，我会在出发前做更精细的准备，无论是地形研究，还是体能训练。我现在不敢说再走上如此险峻漫长的路我会轻松，但我可以肯定我更具经验，同时我也更小心翼翼——我是绝不会在发烧时不去卫生所了。

高原之上，我太渺小。

西藏面前，我太懦弱。

无知者无畏，或许我应该保持“无知”。



Chapter 01

## 这不是说走就走的旅行

当你想要某种东西时，  
整个宇宙会合力助你实现愿望。

——《牧羊少年奇幻之旅》保罗·柯艾略

### 首次“会晤”失败告终

“爸，我要去西藏。”2014年3月某日，晚饭后，我鼓起勇气对爸爸说。

爸爸正在玩手机游戏，头都没顾得上抬随口说了句：“去吧。”他之所以如此平淡，想必是因为我已经去过两次西藏了。

“我这次要走路过去。”

“什么？徒步进藏？我没听错吧！”他将老花镜一摘，那惊讶的语气如我所料。

我立刻搬出事先早就准备好的川藏线“科普”，绘声绘色地描绘沿途如何壮美，人们如何朴实友好……

爸爸大臂一挥：“你不用和我说这些，我开车走过这条路。你要是遇到危险怎么办？”

“如果不走这条路，我会遗憾终生的！”

“危险！危险！危险！”他老人家把手写笔一扔，手里晃着老花镜对我说，“我就不明白了，你都去了两次西藏了，为什么还要走着去？你这是在冒险！缺氧了怎么办？生病了怎么办？无人区怎么走？雨天怎么走？住哪里？吃什么？你要有个三长两短，我和你妈怎么办？”

妈妈也在旁边帮腔：“闺女，你以前去玩儿，我们也都支持你，趁年轻多到外面走走挺好，可这走路去西藏真不是想当然，你又是一个女孩，让我们怎么放心？”

“可我只想走着去西藏！”

“我看你是中邪了！”

父母在，不远游。儿女不在身边，有哪个父母不担心？

父母深知放手让子女去学会自己安身立命的本领和闯出一席之地的必要性，却又时时担心这暗藏玄机的世界可能会给不谙世事的孩子造成身心的伤害。在他们眼里，子女永远是长不大的孩子，是他们与这个世界无法割舍的关联。而每一个游子，即便放心大胆地行走，但每每想到家中的父母，也是牵挂甚深。所以，究竟要如何平衡家庭和梦想的天平？

和父母的首次“会晤”在沉默或者说是失败中结束。“还有时间，慢慢和他们沟通好了。”

为了能平安到拉萨，势必要做充足的准备：体能准备、路费准备、时间准备、心理准备。“那就开始吧！”已经打定主意的我，开始了精确的出发倒计时。