

这是一本为乐于独行天下的背包们设计的藏地旅行指引书。涉及的区域涵盖了青海、西藏、云南、四川和甘肃诸省和自治区，内容高原神圣之地与雪域美景，有作者经历过

一直著

背上包就走的感受



藏地牛皮书

的徒步路线及鲜为人知的山村牧场，有丰厚的藏族及其他少数民族的民俗文化。书中除了配有作者于行走途中拍摄的实地图片外，还穿插了大量的手绘地图，地图中包含了旅行者

所关心的内容，细化到便捷的小道和厕所，这一切只有在行走中才能切实体会丰富的细节和信息，它们不会令你迷失。



藏地牛皮书

一直

中国青年出版社



（京）新登字 083 号

图书在版编目（CIP）数据

藏地牛皮书 / 一直著. — 北京：中国青年出版社，2002

ISBN 7-5006-4679-8

I. 藏... II. 一... III. ①旅游指南—西北地区②旅游指南—西南地区 IV. K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2001）第094756号

书名：藏地牛皮书

图文作者：一直

文字助理：李鹄

责任编辑：林栋

服饰插图：陈纓

地图绘制：李鹄

图书设计：一直

平面制作：通道工作室

电话：13681132339

电子信箱 yizhizaizou@fm365.com

出版发行：中国青年出版社

社址：北京东四12条21号

邮政编码：100708

网址：www.cyp.com.cn

编辑部电话：（010）64034329

发行部电话：（010）64010813

印刷：北京佳信达艺术印刷有限公司

制版：北京尚品制版有限公司

经销：新华书店

开本：787 × 1092 1/20

印张：23

插页：4

字数：210千字

版次：2002年1月北京第1版

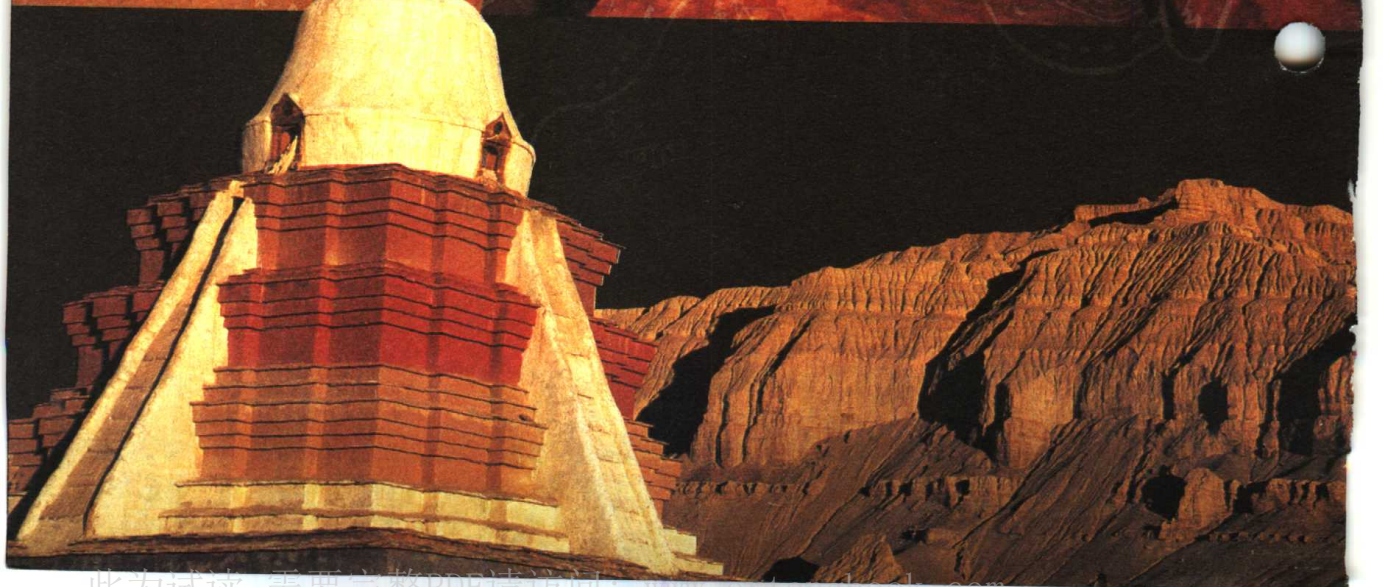
印次：2002年1月北京第1次印刷

印数：1-10000册

定价：58.00元

本书如有任何印装质量问题，请与出版处联系调换 联系电话：（010）64033570

背上包就走的感觉 … …



➡ 这是为乐于独行天下的背包们设计的藏地旅行指引书。由于作者身于行走中写作，使我们看到他从真实中采集到的有关藏地的风土民情，大千景致。还有对不了解藏地的人们具有实际帮助的道路交通、生活食宿等实际解决办法。

在本书编辑的过程中，的确是享受了一次身心愉悦的旅行。它不仅仅是为旅行者准备的。因为，高原对于我们这些生活在城市里的人来说，始终充满诱惑，凭借丰富想像，追随作者的旅行经历，实在是一番对精神世界的洗礼，亦或一次紧张而又充满生活情趣的历险。

本书涉及的区域涵盖了青海、西藏、云南、四川和甘肃诸省和自治区。这样一个独特而又辽阔的地域内，我们可以更全面地去体会藏区那深邃、神奇的高原文化的无穷魅力。

➡ 你可以想像地背起行囊，包中井井有条地放好睡袋、帐篷、衣物……打起从未试过的绑腿，怀着对高原反应的惧怕，与作者同行……

在路上试着用学来的几句藏语和牧民们沟通。感受着牧民的诚挚、宽厚与坦荡。豁然间似有醒悟，那些充满了灵性的神山圣湖，随处可见的风马，带给我们仿若脱胎换骨般的净化。

➡ 那些丰厚的藏族文化，充满了象征意义的寺庙建筑和壁画，凝聚了智慧和快乐的神佛造像、藏戏藏舞，美不胜收的藏族服饰、民居，构成了令人目不暇接的神奇旅行。

你会看到那些曾经在课本里读到过的既熟悉又陌生的名字，长江源头，唐古拉山，布达拉宫，雅鲁藏布，岗仁布钦，茶马古道，丽江古城，香格里拉……

➡ 因为作者本身从事设计、摄影和写作，使得这本书有了更加独特的表述，用作者的话来讲：旅行有时就像是行军打仗，有时也会孤独无奈，为了增添快乐和方便阅读，这本书的装帧形态确是费尽心机。为此，我们选择柔和的纸张带来亲切，尽量让旅行者方便、耐用。待到艰辛的旅程结束时，希望它又会成为你的一件难以忘怀的珍藏。

➡ 本书除了配有作者于行走途中拍摄的实地图片外，还穿插了大量根据作者沿途绘制的草图整理完成的手绘地图，地图中可以找到偏远小镇某街肆上的网吧、餐馆，甚至便捷的小道和厕所，这一切只有在行走中才能切实体会其中丰富的细节和信息。它们不会令你迷失方向。

说的越多，给读者的遐想空间就会越小，其它的还是留待读者自己去慢慢体会吧！

只要读者喜欢，我们就会再接再厉。



写作途中笔记本中的一页

这些
 各种水式大 equal
 中的 小 1 水 1 农家 10 元 / 天
 开 大 这 农家 10 元 / 天
 院, 有些 农家 开 院要求
 另附 大 院, 外
 来, 对 水 增 加 院, 另

新武城
男
白里路村
81公里
路
这条公路
便可直

在路上，倡导真

七雄(新通村) 8

旅行中，偶然与必然

上高原对我来说，应该是最为亲近的举动，使我感到贴近的原因是曾在那里度过的童年还有少年，亲人和朋友。于是所有的归途都是回忆，片片段段的时刻和淡化的事件，客观不断变化的场景，那些像排序般出现的角色，所有这些都激发我脑中的点滴碎片，时刻叩打着早已紧闭的记忆。最终，他们和我的记忆开始纠缠不清，画面般涌来，一种被麻醉中的清醒，客观和主观的混淆，无从辨别的真伪，这种被过滤过的影像，多多少少都总是勾起些欢快和美好。结果是，差不多所有的与城市有关的消极和烦躁，一步步被清除出去。肌体开始散发活力，最后获得的是那持久的旅行所需的能量和再简单不过的信心了。

偶然，这是在出行前谁也不曾预料过的。他们贯穿始终，像所有途中经过的地方一样，它们最终被串联。结束时，它们早已排队般站在面前，被一一数过，装进行囊和记忆，被收藏。而或许是仅仅过去了一天，那些偶然便如同梦境，由清晰、模糊，到差不多淡忘。夜晚，它们属于你，白天，它们远离你。周而复始的夜晚、白天，或纠缠、或厮打、或遗弃，还有或多或少的牵挂，又一次的记忆形成，被冷淡、被关闭、被囚禁，只有闪念间的美好被珍藏。一场沙里淘金般的旅行结束了。

似乎还能感觉到一种勉强的余温，散发在体内，流淌在血液里，最终，偶然还是会被必然枪毙，只是一瞬间谁也分不清偶然与必然了。

这是不仅仅属于旅行的变数与幻术。旅行不过是具体的迈开腿就走罢了，而另一种与之有关的怕是永远挥之不去的情感。它很宽泛，如同身边宽阔延伸的公路，而行走者却只能顾及脚下，罢了。

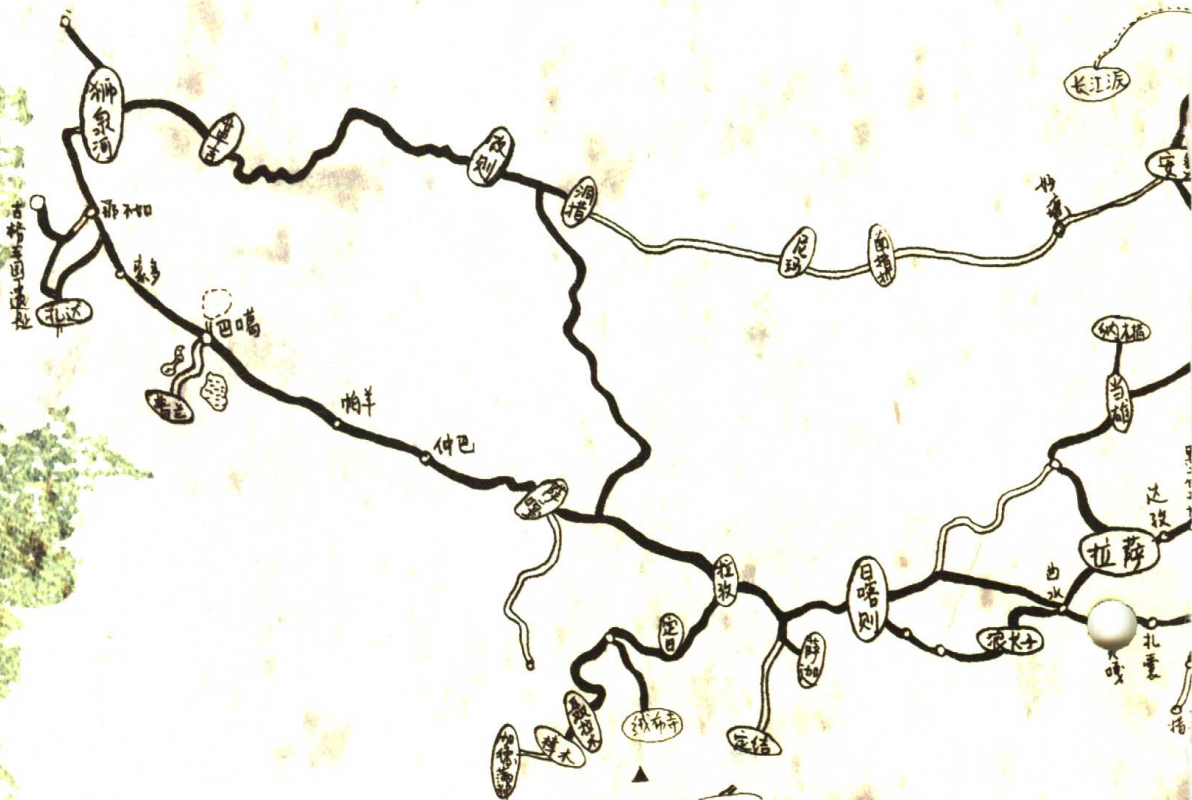
这倒是一种巧妙，好像整个人生都被巧妙地安排在了旅行中一样，无数条沟壑，都不曾见过。一个偶然的停息，只怕是错过了最后一抹斜阳，狼狈得不得不摸索着在恐惧中前进。如同一个稚嫩的孩童遭受惊吓，回过头来又告诫自己，积分栏里多了几点经验值，游戏式的旅行，暴露出拥有智慧的不幸，因此，选择完全对立的方向，奔涌着逃离回了城市。

这就是属于我的旅行，贯穿始终的牵扯。



藏区公路示意图

(黑线部分为作者主要的行走路线)



藏書印



藏地牛皮书

藏出半文

江于山丹脚古岗冰拉语高的藏目座神发里则世生两夏被中亲
 长源拉拉峰姜和巴各藏尖是心一亲而这江了代它华
 发古各雪的如曲冬为尖人的亲于长育代在的孙为母
 源唐脉冬下迪加川丹意高山族中父山源的养世活岸子誉华河



最好到... 找老教印... 助助... 在眼的... 他... 一下湖岸... 唯... 可以... 银...

一仙聖經堂



卷八
第10回
等

第10回

第10回

藏地牛皮書

第10回

第10回

第10回

第10回

第10回

第10回

第10回

第10回

第10回

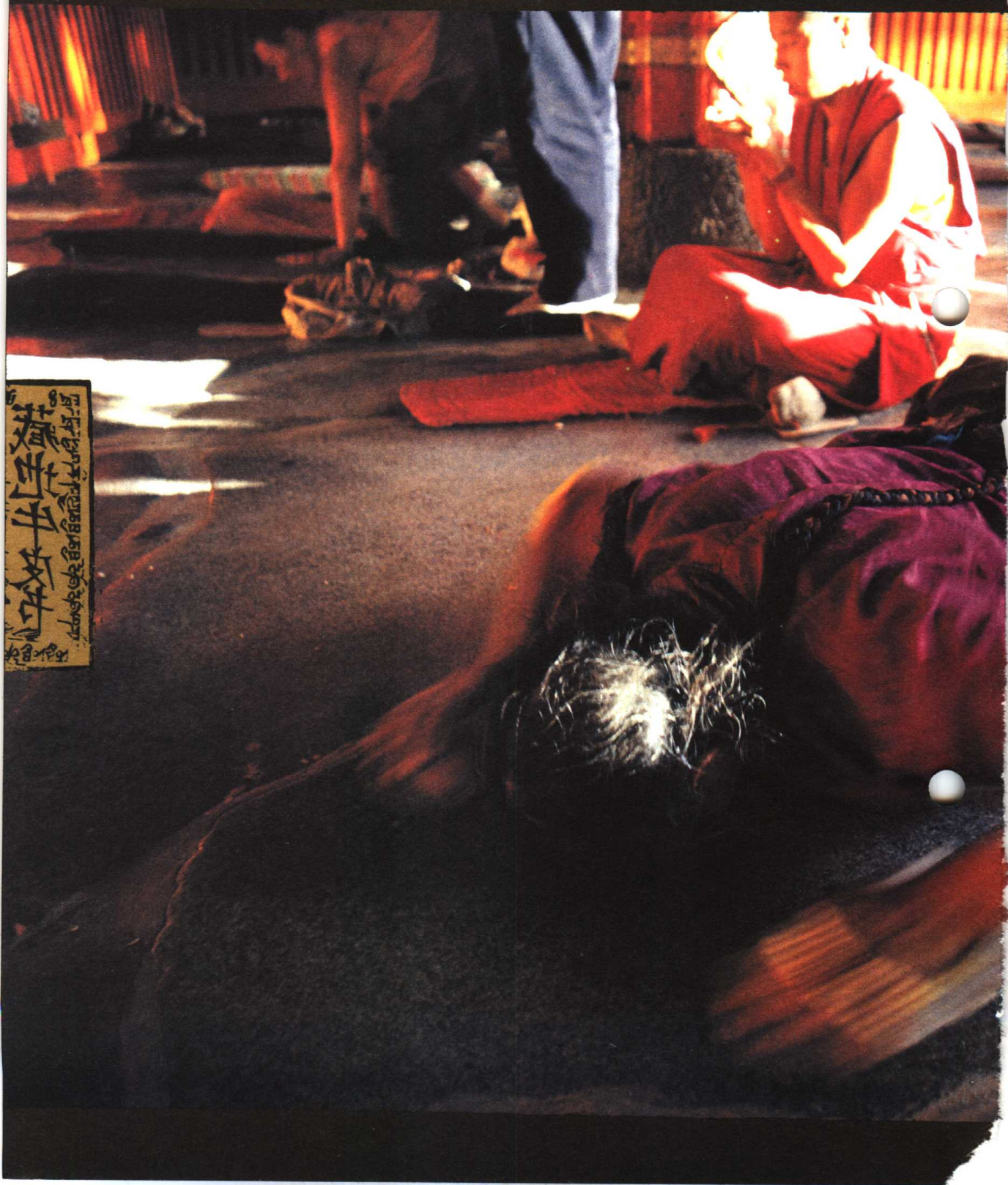
第10回

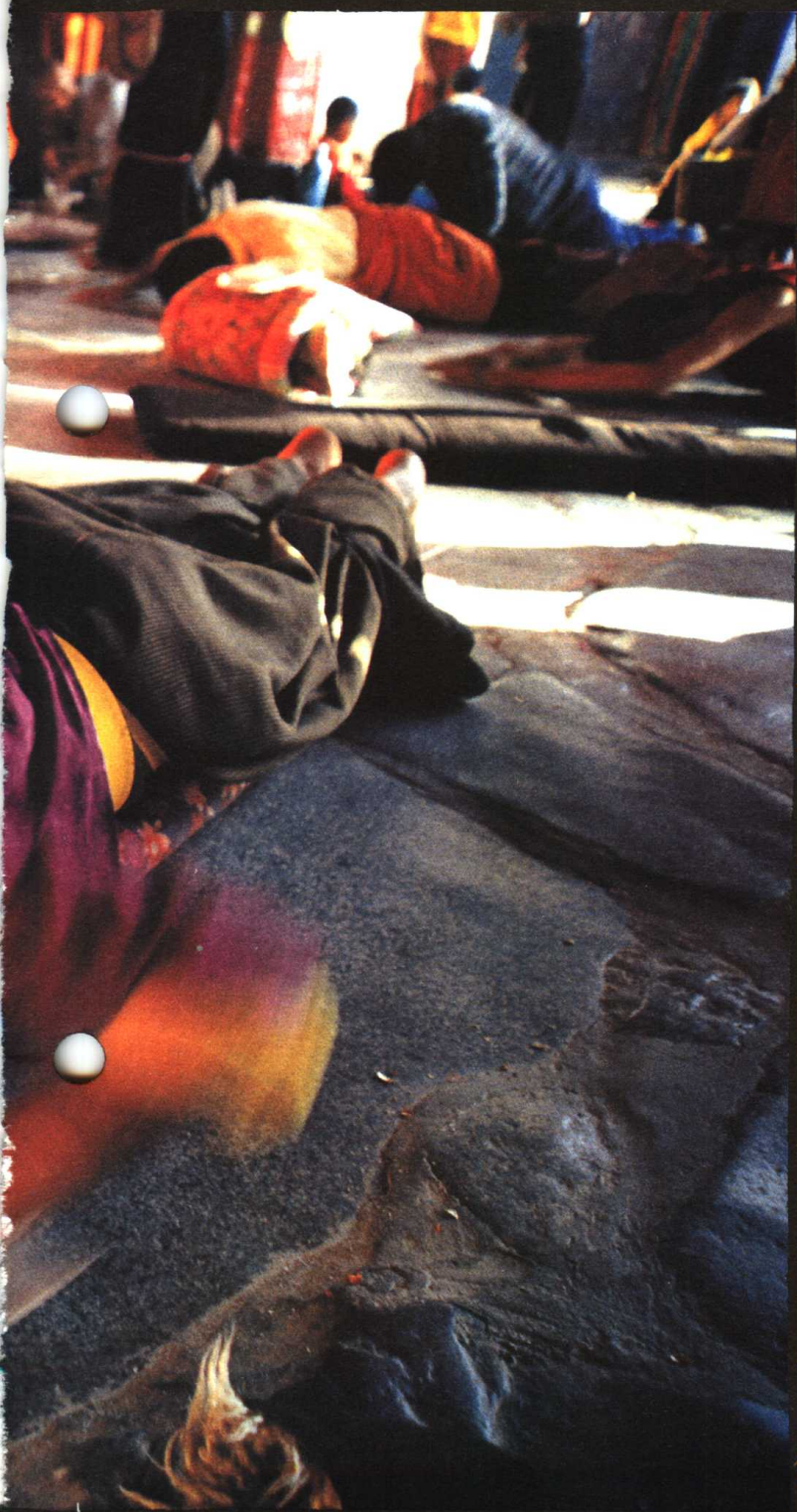
第10回

1999年6月，青海玉树境内长江源头各拉丹冬雪峰，

的一位梵琛老师（民办教师），
同时村里还有人家可以接待，
当时你可以根据自己能力留下

2000年7月，拉萨大昭寺门前广场磕等身长头的信徒

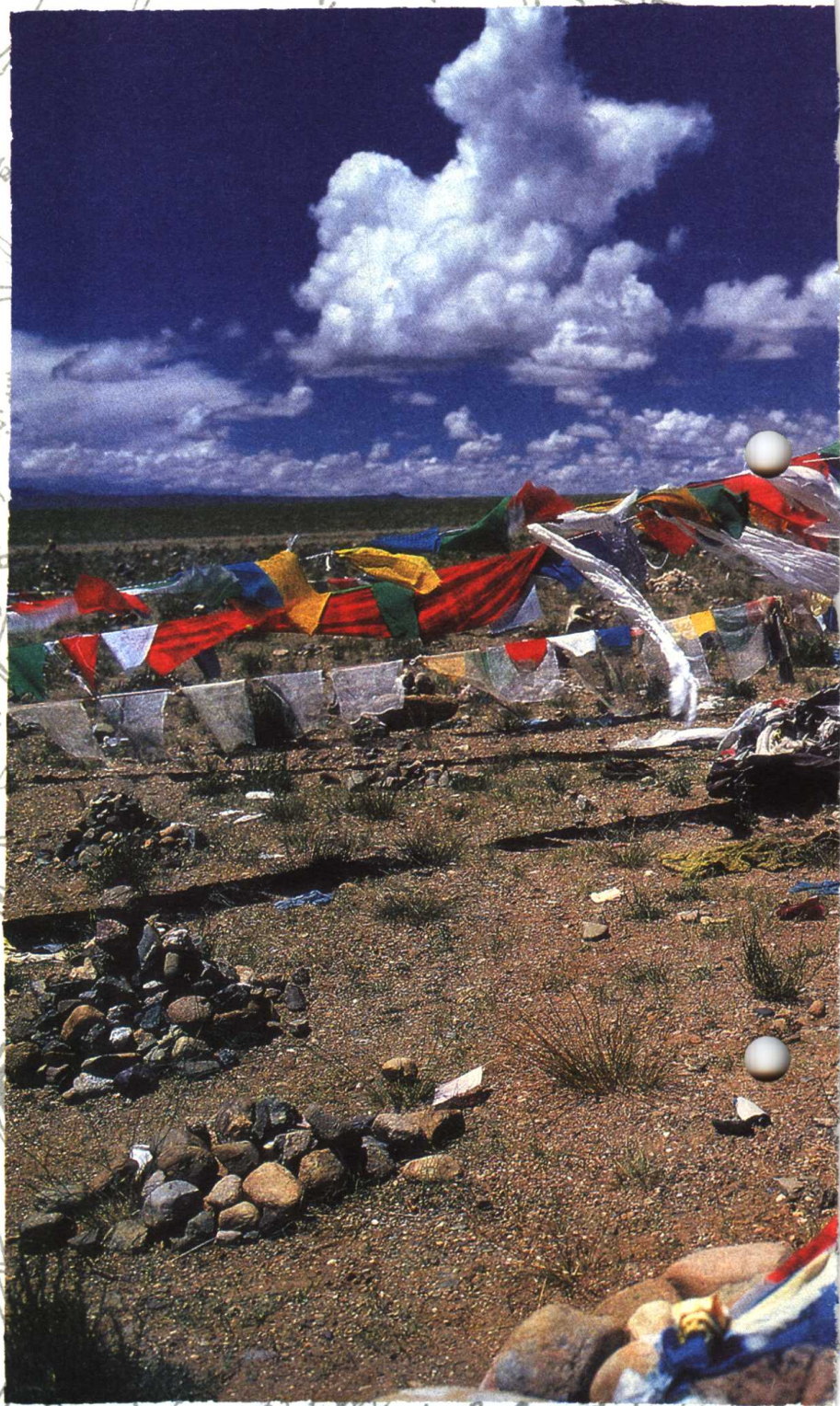




昭座街寺日转流。是来的，最寺殿”奉是公安一”迦岁身。
大一角的每被人着总着地者萨的主拉康供传成长的阿(释12等像)。
是八抱，还的拥前聚各拜拉老。觉拉，据文从来“觉(尼的金
寺被环院里经簇门汇自朝是古庙。“觉内的由主带尊佛牟时镀

藏地牛皮书

在神圣马拉上里观幡尼每前朝都此祷走留尼五幡达，对圣祈
 邻近的木口阿壮经玛。个的者在经，便玛风哈物达山的
 山湖攸山有最的和堆一往圣会诵告时下石色和等表神湖愿



藏地半文

最好到... 在眼前... 继续... 一下湖岸... 唯...
 找... 老... 印...
 助... 手... 同行...
 礼物...

西藏经幡

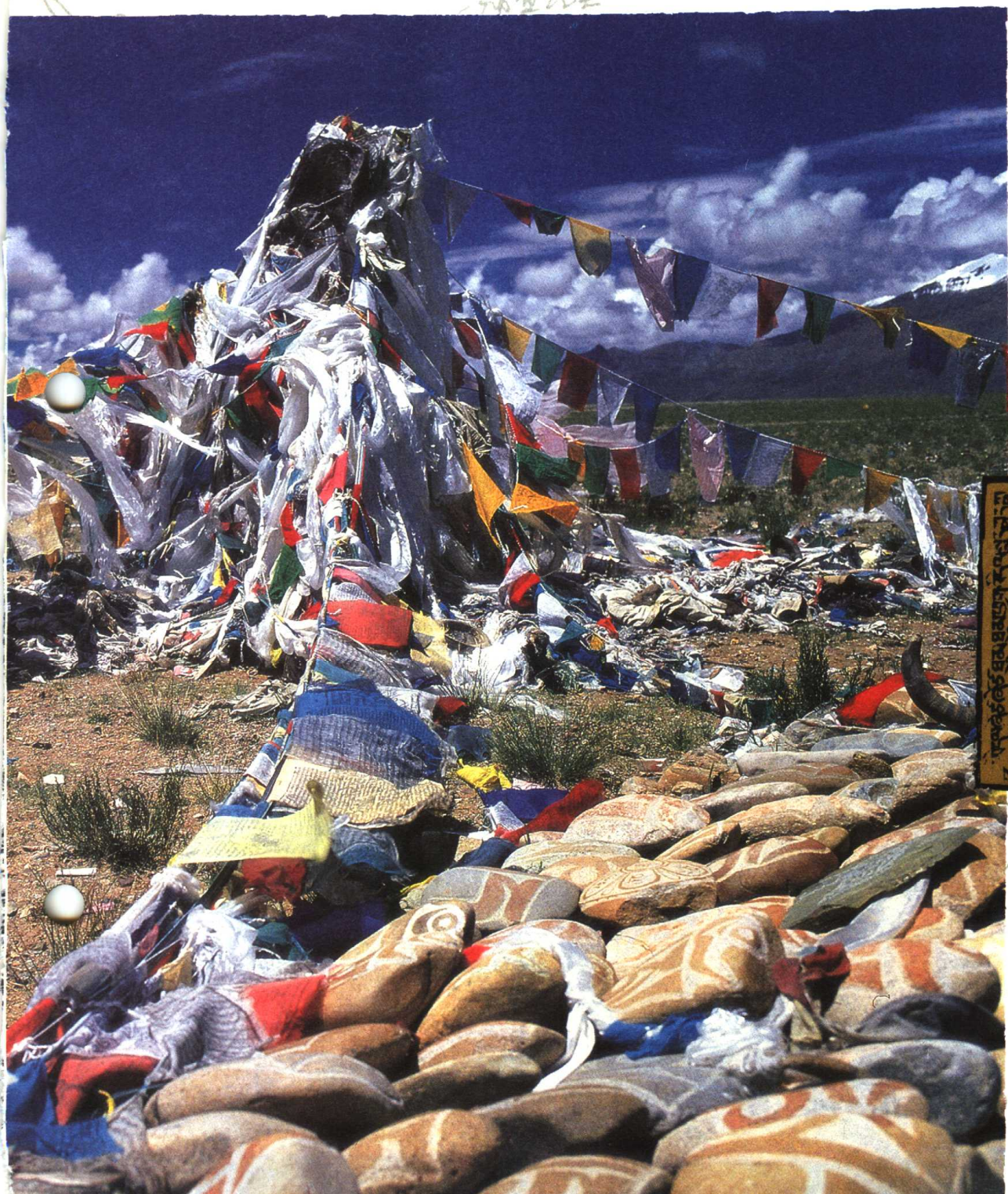
令人
眼界
开阔
等

经幡

藏地牛皮书
The Tibetan Book of the Dead
The Tibetan Book of the Dead

家
家
家
家

家



2000年8月，邻近圣湖的马攸木拉山口上阿里最壮观的经幡和玛尼堆。
一位花琛老师（民）
干净，同时村里还有人家可以接待。下村人开始有...
当时你可以根据自己能力留下

藏布江边的船工



2000年8月，西藏雅鲁藏布江边肩扛牛皮筏的船工

在眼前
他使
一下湖岸
唯
物