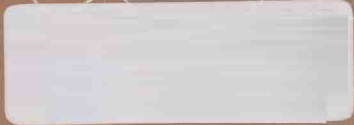


一路阳光 的 “小母牛”

——骑行川藏线

杨建 / 著



骑行川藏线，一百个人就有一百条川藏线，这对热爱旅行、热爱西藏的朋友来说是一生最华丽的梦想。作者用自己的坚持、自己的方式完成这一路崎岖，以朴实的语言、透视心灵的镜头记录了整个骑行过程，感动我、感动你、感动所有在路上的朋友……

骑行，是人生的一场经历，也是人生的一场修行……



清华大学出版社

一路阳光 的

“小母牛”

——骑行川藏线

杨建 / 著



清华大学出版社
北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

一路阳光的“小母牛”：骑行川藏线 / 杨建著. —北京：
清华大学出版社，2014

ISBN 978-7-302-37636-1

I. ①一… II. ①杨… 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(2014)第186507号

责任编辑：刘美玉

封面设计：傅瑞学

责任校对：王荣静

责任印制：宋 林

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：清华大学印刷厂

装 订 者：北京市密云县京文制本装订厂

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：8.75 字 数：187千字

版 次：2014年10月第1版 印 次：2014年10月第1次印刷

印 数：1~2500

定 价：28.00元

产品编号：054416-01

序 1：一个少年的凤凰之旅

萌萌

记得 2007 年看过一部台湾的电影叫《练习曲》。一个叫明相的听障大学生，在大学毕业那一年选择休假骑车环岛游。他说，有些事，现在不做，以后永远没机会做了。当时，我给我的学生推荐说，这是本年度最让我感动的电影。

明相的笑容很像杨建。明相在爷爷跪拜妈祖的长阵面前倏然落泪的场景，也让我想到杨建。杨建就是这样一个少年，纯净善良的，孝悌有爱的，同时又是那么多愁善感、无比细腻的乖乖少年。他辞去小母牛相对优渥的工作，下决心骑行川藏，最终跌跌撞撞竟然成功到达拉萨的一个月，我想也许是他二十几年人生最疯狂的一段经历。由此，作为认识他九年之久的亲亲的萌萌姐，要借此感谢蜗牛、么鸡，感谢江西小子、晓铭。旅伴或者伴行的意义，我想看完此书以后，所有读者都会有自己深刻的理解。这也是本书最让人流连忘返和笑点频出的部分。想必合上书本，蜗牛的各种自恋，么鸡的分分合合，江西小子的激情帅气，不知名旅伴的一个粽子，黑夜里货车司机的大灯照明，会组成一幕幕灿烂温馨的蒙太奇长镜头，不仅仅长留于杨建的心里，也会让所有迄今无缘川藏骑行的人们，心向往之。

我便是其中之一吧。记得孙东纯的《迟到的间隔年》还是我送给杨建的，那时他正陷入事业瓶颈，心里隐隐有辞职旅行的念头。我是无条件支持杨建的那个人。从 ACCEF 认识他至今，公益组织共事也到了第九个年头。他总是那么为父母着想，为同伴着想，为朋友着想，为陌生人着想，但独独却没为自己好好放开一次。为什么不呢。即使没有多少积蓄，远远不足以让父母亲朋在物质上放心，即使爱情远去，房贷沉重，即使从事的 NGO 职业薪俸不丰，缺乏保障，即使总有忧伤总有无奈仍会常常黯然落泪。杨建还是有条不紊地辞别朋友，跨上红红，和他的发小蜗牛和幺鸡一起上路了。在这本书里，我看到了我无比熟悉的那个少年，忧伤的，隐忍的，总是在内心波涛汹涌但却满面憨笑的小杨建，也看到了类似凤凰涅槃的浴火重生——随着道路的愈加艰难，这个乡村少年跋涉过泥泞，开始渐次展现出男人的宽阔、英勇和沉稳。

或许，川藏骑行只是一个成长的仪式，是漫长人生中由青涩到醇厚的一段试炼。对于读者而言，开篇的辞别，就能感受到一个职场人员满满的感恩情怀。杨建最初在凉山州布拖县担任小母牛^①项目助理，震后到绵阳的

① 国际小母牛组织（Heifer International）是一家位于美国阿肯色州小石城的一家非营利性慈善机构，致力于救助全球贫困与饥饿。它向全球范围内的贫困家庭提供家畜、农作物以及可持续农业教育等。小母牛中国项目以社区为基础，用参与式项目管理方式开展乡村建设工作，以其项目的成功与诚信赢取项目区、全国、乃至国际上的公认。小母牛中国项目通过与政府和非政府组织建立伙伴关系，整合潜在资源，在中国 6 个区域的边远和少数民族地区高效力、高效率地管理项目。小母牛中国项目提供的不仅仅是资金和技术，更是以价值为基础的社区综合发展模式。通过环境友好的牲畜发展项目，小母牛中国项目在中国 6 个区域的边远和少数民族地区帮助 102402 户农户。通过社区建设和增加收入，受援农户可以获得更好的营养，改善居住环境和条件，加强性别平等、增强自尊。

江油、安县继续开展小母牛的扶贫重建项目，所谓骑行的“小母牛”，就是来源于此。其实，NGO组织与任何职场一样，也有人际之争，薪酬之伤。对于纠结日久最终辞别小母牛的杨建，却只有深深的惜别和感恩。和他共事相处的每个人，老大、静姐，甚至包括志愿者们认为最难打交道的局长、主任们，都成为了杨建心里留存点滴感动的老朋友。这种时刻记得别人的好，时刻感恩的情怀，也一以贯之弥漫于整个川藏路，让人理解了杨建旅行手札中很多完全不同于普通旅者的感受。比如对于公路上为驴友推车换糖吃的孩子们，对于黑暗隧道里擦肩而过的陌生人，对于开着大灯缓行只为路边行人照明的司机，对于沿途美好又美好的风景，对于风景后面生长的艰苦卓绝的人们，对于兵站里孤独守候的士兵，对于那些枯燥又孤单的数字标牌，对墙上那些或诙谐或刻薄的留言，对于甚而很难亲耳听到的从杨建口中冒出的男人世界特有的脏话。——希望亲爱的读者能看到沉静而博大的悲悯，看到善良又谐趣的幽默。我们的杨建，终于肯借由川藏线的清朗剔透，扎扎实实地展现出他丰富的自我。让读者读之感喟，思之会心的美好，由此而来。

不得不说，杨建还是我们草根公益助学组织明日阳光^①的年轻CEO。他带着“阳光下的小母牛”的DIY车牌一路到处“爱自然，爱公益，爱孩子”，实际上也是带着对他倾注心血的两个公益组织——小母牛和明日阳光——

① 明日阳光助学公益组织，成立于2007年。主要依托四川地区西部计划志愿者，在四川贫困农村地区开展学生家访，对贫困学生进行一对一助学。2009年开始，把助学金转变为奖学金，并开展贫困学校作文比赛活动，偏远农村儿童夏令营活动，也进行适宜的物资捐助，图书室募集等。

的真诚祝愿。愿蓝天白云作证，愿高原雪山作证，一切美好的事物，都将被更美好的留存、祝福。

感谢此书的编辑，感谢出版社。你们的慧眼和推介，会把善良的种子撒得更远，植得更深。祝福阳光下骑行的小母牛，岁月静好，一生顺遂。

西南民族在法学院教师 乐岚（明日阳光公益助学网站义工）

序2：是什么让我们泪流满面

骑行归来，杨建送给我一个盖满邮戳的小本子，数了数，共有35个邮戳，从四川天全到西藏达孜再到日喀则，35个邮戳上的地名不少我从未听说，这些邮戳都是杨建亲手盖上去的，密密麻麻的红色的印记背后一定有故事发生，我产生了好奇：这些地方有着怎样美丽的风景？杨建又经历了什么？

从杨建手中拿到书稿后，我如愿找到了答案。

起初，当我得知杨建骑行川藏线的消息时，并没感到有多惊讶。他辞掉不错的工作，瞒着父母，毅然踏上骑行川藏线的路途，在外人看来他也许有些固执，甚至不可理喻，但他的初衷非常简单——就是想完成自己心中久违的梦想，让自己的青春不留遗憾而已。

一直觉得人要为自己的选择负责，既然选择了就要勇敢走下去，哪怕前方的道路荆棘丛生。事实证明，杨建做到了，他同时为自己的选择付出很多。

在杨建骑行过程中，我密切关注他的微博，除了能欣赏到油画般美丽的景致，从简单的文字里也能明显感觉到他情绪的起伏，我们会偶尔打个电话互相问候，一天，他对我说：“我在泸定的悬崖边的草丛里遇到了蛇，一场大雨过后，道路湿滑，我差点就掉下悬崖底下了！你们差点见不到我

了……”我心里为之一颤……这惊险的一幕，至今想起来我都替他捏一把汗。还有一次，杨建告诉我，他被伙伴抛弃了，他很无助，很失落，接下来的路要靠他自己走……

我非常喜欢一部叫作《蓝色大门》的台湾青春片，男女主角张士豪和孟克柔的故事发生在某个夏天，阳光浓烈，树影斑驳，一切的一切都真实而自然地发生着，单纯、快乐、美好。“留下些什么，我们就变成什么样的人”电影的一句台词我特别钟爱，经历我们所经历的，不管是好的还是坏的，过后它可能是送给你的最美礼物。

《蓝色大门》和记忆有关，是送给青春的纯净礼物。骑行同样关乎记忆，也是送给杨建的一份礼物。

巧合的是，杨建骑行川藏线也是发生在夏天，2012年的夏天，杨建做了一件很疯狂的事，这注定是他青春美好的回忆。是的，青春经历什么，我们就变成什么样的人，时光荏苒，当青春不在，当年华老去，我们是否应该审视一下自己：你的青春到底给你留下了点什么，你的青春又做了哪些别人没有做过的很了不起的事？

有一部叫作《转山》的影片，讲述台北男孩张书豪，在没有任何骑乘经验的情况下，只身从丽江骑行至拉萨的公路故事。电影开场，在哥哥的葬礼上，佛号声中，一位师父轻声诉说：慢慢的放，慢慢的搁，这都是他在世前最喜欢的东西。同他一起去，没烦没恼，无牵无挂。《心经》中说：心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。张书豪在哥哥的遗物中发现了一本《骑行者日记》，里面有哥哥还未实现的心愿——从丽江骑单车到拉萨。

哥哥一直都是张书豪的精神偶像，于是，张书豪带着哥哥关乎骑行的梦想，勇敢开始了属于他自己的旅途，并如愿看到了“雪山冰激凌”（梅里雪山）。张书豪的骑行伙伴李小川身体内带着七颗钢钉上路，骑到珠峰脚下，也看到了“雪山冰激凌”。这部电影令我泪流满面，我想，“雪山冰激凌”是上天馈赠给勇者最好的礼物。

很遗憾，杨建没有遇见冰激凌雪山，但他征服了折多山，翻越宗巴拉山，经过东达山……折多山的垭口经幡飘扬，它们明明是在欢迎远道而来的朋友，也是赐予勇者的礼物。转山转水转佛塔。不为修来生，只为途中与你相见。那一瞬间的美好，也许只有杨建才能体会吧。

其实，不管是张书豪，还是李小川，还是杨建，最后都有涅槃后重生的欣喜。

这本书里，有很多我喜欢的照片，其中一张在湖边祈福的玛尼石我特别喜欢，湖水湛蓝宁静，远处矗立着洁白的雪山。看着这张照片，似乎整个世界都清静了下来。

这本书，对于爱好旅游的人来说很实用，但里面的一些故事更适合与做公益的朋友们分享。无论是小母牛公益组织，还是明日阳光助学网站，杨建一直从事和公益相关的工作，他说，做好事，是在帮助别人，也是在帮助自己。

每个人都有自己的川藏线，十个人就有十条不同的川藏线，一百个人就有一百条不同的川藏线，这本书讲述的是属于杨建的川藏线。

《成都商报》电影记者 张世豪（明日阳光公益助学网站义工）

目 录

序 1：一个少年的凤凰之旅 ____ 1

序 2：是什么让我们泪流满面 ____ 5

5月：用一个月的时间来告别 ____ 1

最后的告别 ____ 9

那一份从不褪减的温暖 ____ 14

祈求心灵的回归 ____ 22

翻过并不算山的二郎山 ____ 29

这是一天适应性的实战拉练 ____ 36

可惜了折多塘的温泉——爱自然 爱孩子 ____ 41

折多山，你在川藏线上出现的正是时候 ____ 47

休整新都桥 ____ 57

夜骑中的感动 ____ 61

还是继续出发吧，虽然前路极为艰难 ____ 71

享受相克宗的宁静 ____ 77

明月星空，几番起伏总不平 ____ 82

到达高原之城——理塘 ____ 96

就让我这最灿烂的年华在你身边绽放 ____ 104

与姊妹湖擦肩而过 ____ 106

关键时刻蜗牛并没有抛弃我	113
这条路，我将一直走下去	117
淡定地面对“突然”的冰雹	128
像一棵树那样顶天立地	137
东达山还好，除了些逆风	147
只是起伏路，为何不到邦达呢？	157
在青春中经历怒江七十二拐	166
在曾经梦中的湖边我看到了一个建筑工地	176
与秘境相遇	183
重逢在秘境深处	191
我在春天等你	199
这一天，磨炼继续	209
八一组队	219
我们的队伍	225
这条路将要走完了	233
这条路，我还没做好要结束的准备	240
为了重逢的这一天	248
青藏线上搭车的那些人和事	253
致谢	260

5月：用一个月的时间来告别

安 县

“我们都是有梦的人。”

当我告诉王局辞职的真实意图和计划之后他对我说了这么一句话，的确，我们都是有梦的人，因为他也极好出走，极好外面更为广阔的天地，甚至他说等他退休了要自驾走完川内所有区县，再一步一步走完全国各地。有时候王局在我心中不像是政府单位的公务员，更像是一个在路上的逐梦者，虽然此时的他已不再壮年，但追逐梦想的道路上什么时候分过性别和年龄呢。

从2009年开始认识和接触王局至今四年多以来，虽然我们只是在工作上有一些交集，且大多都是我和他下属（古强）一起向他汇报双方合作项目的进展，可他却时常与我称兄道弟。一个堂堂畜牧局的副局长对我这样一个小小的项目员工来说无疑是有点屈就，所以我总是称呼他为王局。他可以不分但我自己可不能乱了规矩。只是这中间我们的感情随着不断的交流早已超越了纯粹的工作关系，兄弟感情谈不上，至少也是一个可以说说

实在话的朋友，我以在广东的父母硬要我过去为由向单位提出了辞职，对王局我便跟他实说了辞职的原因和计划，王局听了以后便感慨出了本文开头的那句话。

王局说他当年也曾骑游过，那还是在他 21 岁的时候，他独自骑着摩托车走川陕公路到西安，虽然路程不长，但现在想想在那个年代能做出这样的事来也算是挺疯狂的。不过他说当时只顾出走并未顾及路程中的安全等问题，现在想想还是有点后怕的，所以他建议我此行一定要购买保险和做足前期锻炼等各种准备工作，我也口上答应万分但最后还是一样都没做就上了路（起码没买保险是极不应该的）。

虽然王局的那次骑行有些仓促，但他说他从未后悔过，因此对于我的辞职也是表示莫大的理解和支持，这也是我不用隐瞒他的原因，他只是一再地叮嘱我一定要注意安全且要准备充分。甚至他还为我考虑说真要骑游的话可以拉一些赞助什么的，心想有赞助倒也是一件不错的事，不过现在自己也还没决定好到底走川藏线能不能坚持下去，所以口诺等决定走了之后再做详细计划，但事后有关所谓的赞助什么的就不了了之了。

晚上和古强约了俊哥一起吃饭。俊哥是我们单位在北川合作伙伴的员工，之前在我负责协助北川项目的时候因为大家年龄相当所以有较多的共同话题，因此关系处得非常不错。古强因为知道俊哥也住安县，所以让我约了他一起吃饭算是一起聚聚也为我饯行，也想着以后大家都是朋友可以多走动多联系。想想这么几年来跟古强的合作虽然貌似一直是以项目合作伙伴关系在进行，但今日才发现其实大家早已把对方当作朋友了。就像俊哥一次相聚的时候对我说的一样，做这工作最大的收获就是认识了

我，而我又何尝不是这样呢。因为我们的工作性质是对彼此都没有任何利益冲突的，有的只是共同的目标和一起想办法解决问题的一个战壕的战友情，这也是我喜欢做 NGO 的原因之一，工作关系相对简单、目标明确，而且在这样的工作中所认识的朋友有时候真的就是可以一起走完一生的朋友，就像俊哥这样的。

人这一生也许会认识许许多多的人，结识许许多多的朋友，但有些人也许走着走着就走散了，而有些人走着走着就走成了一辈子的朋友，我想我们仨会是一辈子的朋友。



2009年6月5日，绵阳市安县畜牧局副局长王晓忠（左）与四川海惠助贫服务中心主任陈太勇（右）签订灾后重建项目协议。他们都曾是我的大领导

绵 阳

从安县回绵阳的时候本打算去见见之前一个因与上司正闹矛盾也准备辞职的朋友的，给他打电话的时候他还在上班，所以就未曾前去。后来想起好久没去龙哥那儿了，于是跟他约好了去他那儿，见着龙嫂和他们就要满三岁的可爱的儿子了，还有龙哥的岳母，一家人其乐融融的，很是让人羡慕。

一起吃完饭后龙哥带着我去了他自己打理的一个小加工厂，并说准备关闭这个厂子到一个同行处去打工，言语中满是无奈。龙哥说为了这个厂子他一个月瘦了八斤，原本就瘦弱的他显得越发的单薄了。想着他身上的担子真是为难了他。当年我们中专毕业时他是第一个没要学校推荐工作自己扛着包只身来到绵阳打拼的，好不容易找到一个与专业对口的制作加工工作，而这一做就是十年，如今好不容易有点起色又因为资金和销路问题而不得不放弃，心里那种滋味怕是没几人能体会得到的。好在这些年龙哥收获了一个幸福满满的家庭、健康又支持他的岳父母、爱他的妻子、懂事又乖巧的儿子，我想这许是他如今最大的动力吧。

不知道是因为自己辞职而影响了心情，还是为即将踏上梦想的旅程而有些伤春悲秋的感觉，总觉得最近身边的人都发生着各自人生的大事。前段时间大学一个极好的兄弟的母亲因为车祸去世，前几日绵阳的朋友（就是后来跟我一起风雨与共的蜗牛哥）也是认识了十年的兄弟和上司的矛盾又更加激烈化了，加上自己因为辞职将要断掉所有经济来源，今日又听龙哥说自己成立了一年多的加工厂也准备关闭到另一个同行处打工。听着这

些事说着这些事心里有些沉重和无奈，像是这些事情商量好了同在这一时刻发生似的，而发生的这一切又都切切实实地关系着各自的家庭，他们个个都是我所关心的好兄弟好朋友，真希望所有的坏事都不曾发生过，但我们又不得不去面对。

在多数人看来人生所追求的就是平稳与安定，所以好些朋友都在怀疑我辞职究竟意欲何为，觉得我的工作环境挺好，待遇也不错，为什么不愿意继续干下去呢？有时我也在问我自己为什么不能像其他人那样继续拿着工资继续千篇一律地生活下去，至少留着这份工资房贷信用卡还有房子装修什么的都不会那么迫在眉睫，如此需要钱的时候我竟突然选择断掉自己的经济来源还要自费外出游走，可以想象未来的日子会有多少窘迫和酸苦等着我，但我现在只看到梦想在前方。

也许跟当初冲动买房子一样，辞职也是我做的另一件大家看来该把肠子悔青的事。可我就是想不出任何理由让自己不去这么干，或许人生就应该趁着年华未曾远去的时候冲动几回，只要事后不要对自己说后悔就行了。所有的得失都是自己的选择，想想有时候人生真的不知道将来会怎样，只有把握最真实的此刻，而我唯一所认定的是我拥有自己的梦想，我不想为了生存而放弃这样的梦想。

龙哥骑着他的摩托车送我到车站，我们俩蹲在站台上，他开始好言相劝并认真地为我算一笔账。说我这一辞职半年的房贷一万八加上出去的花费和自己的生活费什么的一两万，这下来整四万就没了，四万不仅能买不少家具还能供个车了。种种意思旨在说服我不要轻易放弃现在生存还比较温饱的环境，而我只是看着他傻笑。他眼急地看着我继续说：“难道你就没