



香格里拉 心中的日月，一方净土，神秘而美丽，
自然与人和谐相处的“乌托邦”，离天国仅有半步之遥，
或许，她是真正通往天堂的驿站？

90后女孩的义工旅行，
从偶然接触“义工旅行”，
到亲身实践；
从单纯的好奇行走拍摄，到一次次
的心灵震撼与精神洗礼，
逐渐领悟生命的真谛
与爱的意义。

在香格里拉 雕刻时光

90后女生的义工之旅

董苾茜◎著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

在香格里拉 雕刻时光

90后女生的义工之旅

董苾茜◎著

这是一本有关旅行的集子，坐标——人间仙境香格里拉。

如果你想作为一位旅游者去探访香格里拉，那么你可以视这本书为攻略宝典，因为它实实在在或生动或深刻地反映了香格里拉的方方面面；如果你想作为一名义工去融入香格里拉，那么你可以视这本书为参考集，因为它兴许能为你提供一种寻找义工方式的选项和快乐工作的路径；如果你想用心灵代替行走，做一场关于香格里拉的梦，那么你可以视这本书为蓝本，因为它与众不同的视角，独到细腻的笔触具备引你入梦的实力。

是时候，你该开启书页了。



图书在版编目(CIP)数据

在香格里拉雕刻时光：90后女生的义工旅行 / 董苾茜著.

—北京：机械工业出版社，2014.3

ISBN 978-7-111-45906-4

I. ①在… II. ①董… III. ①旅游指南—香格里拉
IV. ①K928.974.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第028903号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑：章 钰

封面设计：吕凤英

版式设计：张文贵

责任印制：乔 宇

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2014年3月第1版·第1次印刷

148mm×210mm·8印张·170千字

标准书号：ISBN 978-7-111-45906-4

定价：35.00 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

序 一

风平浪静的日子，爱远行

小茜是纯洁、有乾坤的女子，爱远行。

放牧心情，去梦中的地方，爱上高原。

好的心情仿佛杯中美酒，馥郁芬芳，醉自己，香他人。

小茜的游记是涓涓细流，仔细想想，也散发哲思；闭上眼，却也醍醐，开茅塞。

你快乐吗？其实也在问，你隐藏的欲望呢？

快乐很难，快乐很陌生，快乐总是姗姗来迟。

“幸福在哪里呀，幸福在哪里？幸福在那小朋友的眼睛里。那里有红花呀，那里有绿草，还有那会唱歌的小黄鹂……”

还记得你儿时的歌谣么？那是多么悦耳清澈啊。

开满小碎花的山坡上，你分明可以看见自己曼妙的身姿，随风的歌唱，翩翩起舞。

风平浪静的日子，为自己，出发！

与小茜共勉。

闫 河

(本书作者的大学老师)

序 二

我，在这里等你

有人说，人生就是一场旅行，当你走不动的时候，旅行才会悄然止步。

在田野草原，在乡间小路，在峡谷沟壑，在峰峦山涧，在苍茫雪山，在海天一色；

在花园荫道，在林泉岸边，在灯红酒绿，在十里长街，在古街小镇，在矮塔西湖；

.....

你为谁而留，为爱人，为事业，为青春，还是为知己；

你为谁而走，为承诺，为梦想，为信任，还是为躲避；

这些，也许你不知道，也许你没有想通，或者你根本就没有想过。但是小茜，一个飘若惊鸿、白衣姗姗的柔女孩，一个清新单纯、风趣可爱的小女子，已经给出了她的回答：我申请到了去香格里拉做义工的机会！.....

声音渐渐消失，周围又归于寂静。

恍然间，我远远地看到了董苾茜走到了人间仙境香格里拉，张开了双臂环抱住了高高的雪山，牛羊在她脚尖寻草，骏马在她胯下飞驰，雄鹰从她耳窝出入，牧马人为她吹笛，孩童为她欢

呼，白云为她跳舞，溪水为她歌唱……

镜头拉远。

声音渐出。

旷野上又是一片寂静。

忽然，一阵寒风袭来，一摞纸被吹散了，漫天飞舞。一个行人捡起一张，一看，原来是书稿，董苾茜写的——《在香格里拉雕刻时光：90后女生的义工旅行》。这也算我给它写的序。

杨 辉

目 录

序一 风平浪静的日子，爱远行

序二 我，在这里等你

第一章 流浪的种子在发芽 / 001

第二章 你是我心中的日月——情迷独克宗 / 007

01 客栈义工初体验 / 008

02 幸福味觉里的雕刻时光 / 017

03 梦想的开始——幸福味觉的蜕变 / 022

04 大西西和小西西 / 024

05 茶马古道重镇——独克宗 / 030

06 与鼠共眠 / 036

第三章 新城古城天壤别 / 041

01 新城焕新颜 / 042

02 小背篓逛大菜场 / 048

03 走进香巴拉藏文化博物馆 / 055

04 乐爆端午 / 062

第四章	圆梦BANYAN TREE RINGHA / 067
	01 走近BANYAN TREE RINGHA / 068
	02 食在乐苑 / 076
	03 别有洞天悦榕庄 / 081
第五章	看不够的纳帕海 / 089
	01 意外的纳帕海之行 / 090
	02 再见纳帕海 / 099
第六章	天池碧洁——探访电影《无极》里的世界 / 105
	01 好一片天池 / 106
	02 高原反应来袭时 / 113
第七章	梅里时光 / 119
	01 意外的组合 / 120
	02 小镇奔子栏 / 126
	03 白茫垭口——由艺术引发的争端 / 132
	04 别开生面的party / 140
	05 传说中的日照金山 / 145
第八章	有关神祇 / 153
	01 这世上，最大的转经筒 / 154
	02 百鸡寺烧香记 / 162

03 神秘飞来古刹 / 170

04 噶丹·松赞林寺 / 176

第九章

一场有关藏文化的漫想 / 181

01 藏民居之探寻 / 182

02 大美藏装 / 188

03 和谐有爱的锅庄舞 / 193

04 有种精神叫唐卡 / 198

第十章

舌尖上的香格里拉 / 205

01 食麻识辣 / 206

02 舌尖上的松茸 / 211

03 牦牛肉火锅的故事 / 216

04 糌粑·青稞·酥油茶 / 224

第十一章

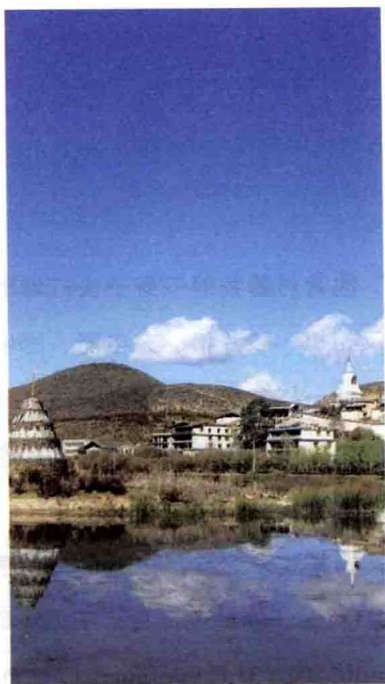
行在香格里拉 / 231

01 骑行香格里拉 / 232

02 一座与火车无缘的城 / 237

03 会等人的公交车 / 241

流浪的种子在发芽



第一章

“我得走了！”他背对着我躬下身子去打理地上那些行囊。防潮垫、毛毯、单反相机、胶片机、充电器、围巾、夹袄、牛仔褲、毛巾牙刷被他一样一样拿出来，整理好，又一件一件按照顺序塞入躺在地上恭候主人命令的登山包。我这才意识到这个碌碌的男孩子住进我家已经四天了。

两年前的盛夏，倘若我没记错，在那个充满温暖灯光的舞台上，他一身嬉皮士白T恤，干净的牛仔布裤子，纯黑的棒球帽，站在话筒架前，唱Westlife的《The World of Our Own》，这是整场晚会的压轴节目。起初他只是很投入地发声，后来愈发投入地跟着节奏起舞。他的声音比Westlife多了一分磁性，尽情地摇滚中却也透着深情，这演绎似乎营造了一种全民狂欢的氛围。台下的观众纷纷站起来跟着响应，也夹杂着一些女孩子的呼喊：“你有没有女朋友啊？”

能让听他唱歌的女孩子问出“你有没有女朋友啊”，魅力自

不必说了。

我和他在同一座城市念大学，机缘巧合地同去参加一个大学生夏令营，于是相识。起初只是淡淡的交情，相互打个照面问声好而已。后来意外发现彼此的诸多交集，就成了“畅饮千杯少”的知己。这个外形阳光、肤质白净的男孩子却是地地道道的大连人。他的大多数朋友都称呼他“全儿”，我起初也跟着这么叫，只是南方人发不好儿化音，渐渐的后面的卷舌就被我省略了，我叫他“全”。

就在一年前的深秋，我还去过他的校园。那段时间他泡在图书馆准备GRE。我在图书馆外的一棵大松柏下等他，他穿灰色细条纹衬衫骑着单车过来，然后我们几个朋友一起坐在图书馆里谈天说笑，不知不觉一下午就过去了。

毕业后，我蛰居家中，为第二次研究生考试做准备。桂花飘进窗的九月的一天，他发短消息给我说他要开始他的搭车旅行了。

“什么？搭车旅行？去哪儿？”消息来得毫无预兆。“我想在我出国以前探望一下我各地的朋友，届时我会从大连出发，接着回母校，再北上，然后进藏，徒步加搭车经川藏线抵达四川，去陕西凤县看我支教的朋友，也会去武汉探访你，再南下到福建，接着去山东烟台，最后坐船回家。”看这些话好像在看书中人的故事，这么漫长而艰苦的旅程，我不敢相信这是他的决定。直到他后来公布在网络上的他的背囊图，我才肯承认这既定的事实。

这就是他选择的“Gap Year”，我的惊讶大于敬畏——这样一个养尊处优的男孩子为什么会选择自找折磨的方式来完成间隔年？娇生惯养的他能实现他的理想吗？

出人意料，他居然遵守他的承诺并顺利完成了他的背包旅行。来武汉的时候，我原本要去火车站接他，但他却十分熟练地弄清了这座城市的脉络，然后出现在我家楼底下。本是要把我的房间腾出来给他住，他执意指着客厅的沙发，“能有沙发睡我很满足！”我们坐下来一起吃饭，他是唯一一个把米饭吃得颗粒不剩的人。很难想象，在西藏旅行的整整一个月里，他的每一天都是以怎样的节奏和方式进行的？

我忍不住再一次打量眼前的这个男孩子。修长的身材，暗卡其色衬衣显得有点宽松，普鲁士蓝牛仔裤皱皱巴巴的，裤腿上没洗净的泥巴印隐隐约约。挽起袖子裸露出来的部分和其他在常态下展露的皮肤好像构成了一幅拼贴画，是巧克力色与杏仁白的拼凑。当然大部分我目光所及的是巧克力色。若不是生得一副纯粹的东方人的五官，只要他对我说一句“sa wad dee kab”，我想我会做出他是个土生土长的泰国人的判断。我为我的想象力感到吃惊。

但是，尽管他费尽心力把一路上的故事以说书的方式灌入我的耳朵，我依然无法勾兑他的这一段“Gap Year”生活。因为此时我的敬畏已然大于惊讶了。

闲下来的时候，他一边掏单反相机，一边根据相机上呈现的画面内容给我做着解说。我看到他在寂寞笔直的公路的延伸线上的跳跃，我看到好心搭载他的掌着方向盘凝视前方的黝黑的藏族司机，我看到碧蓝的湖边摆着的工工整整的玛尼堆，我看到白色建筑顶上随风飘扬着的彩色经幡，我看到传说中的气派恢弘的布达拉宫，我看到毡房里眼神明亮皮肤暗淡的孩子……

上千张照片蒙太奇似地架构了他的背包旅行的图景。那些在

气味混杂拥挤不堪的绿皮车厢里的睡眠，搭帐篷客居公安局门口的夜晚，那些久行不遇车的绝望，那些接近无路可走硬生生“另辟蹊径”的无奈探寻，那些饥肠辘辘却无食填充的傍晚，那些个被好心藏家收留且款待的感动，那些相遇又分开再相遇复又分开的友情，那些行到水穷处、坐看云起时的达观……

这些都构成了他的皮肤由杏仁白变为巧克力色的最佳注脚。我开始理解他的背包旅行的决定，并且开始崇拜和敬仰我眼前的这个男孩儿——崇拜他的敢想敢为的精神，敬仰他为自己的决定付出的汗水和决心。

我深知没办法挽留他继续在我家住下去，他的意志不会因为短暂的安逸而转移，而且他还有未完的行程。道别的时候，他递了一个沉甸甸的大透明塑料杯子给我，我定睛一看，是一杯沙子啊！“这是我在纳木错湖边挖的泥土，我一路上都背着它。现在，我想要把它送给你留作纪念。”黑色边框眼镜里，是他闪烁着的眼睛。

后来“全”很顺利地完成了他接下来的旅行。我们再也没有见面。有的时候打开社交软件会看到远渡重洋的他的样子，巧克力肤色被渐渐漂白了，依旧阳光帅气。

至于他送我的这杯来自神圣的纳木错湖的泥土，被安置于我的书桌之上。阳光璀璨的时候，我会揭开盖子，把它搬至阳台，让它也享受享受这江城的日光。

这杯安静的不会发声的泥土，好像被赋予了某种魔力，它总是在我彷徨无措的时候赋予我主动迎难而上的力量。其余的时候，它好像在我心里埋下了一颗流浪的种子，“全”相册里缤纷

世界的图景偶尔会浮现在我的脑海里，随着种子的发芽，所有的这些都召唤着我发动身心去体验一次类似的旅行。

在完成研究生考试以后，终于，这颗流浪的种子正式发芽了。

“我申请到了去香格里拉做义工的机会！”

我的短信穿越太平洋，抵达“全”的接收终端。

“很好啊，很好啊。”他第一时间回复。

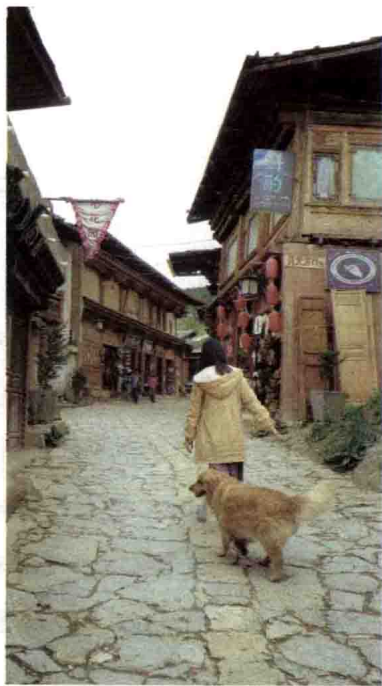
是的，多么好啊，终于轮到我开启我的“Gap Year”了！

终于，我要出发了。



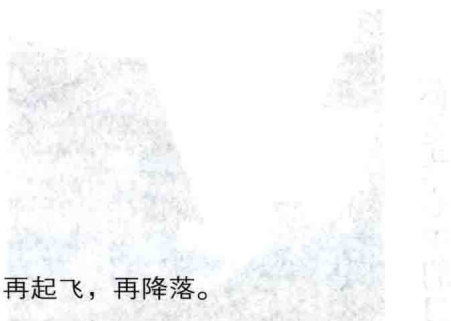
我的背影

你是我心中的日月——情迷独克宗



第二章

01 客栈义工初体验



起飞，降落，再起飞，再降落。

飞机渐渐减速，然后停滞在一片黑咕隆咚的沉寂里。停稳的那一刻，沉睡在机舱中的乘客苏醒过来，说话声此起彼伏，站起身来拿行李的人也此起彼伏，并争先恐后地往机门涌。

就在大家你追我赶下飞机的时候，我取下背包，把准备好的放在最外层的枯叶黄大棉服和桔色毛线围巾拿出来裹在身上，有穿雪纺连衣裙和超短裤的女孩子们经过，目光无意接触的时候，我分明掘出了她们眸子里的惴惴不安。

客栈老板请了司机来接我。一个矮矮胖胖、脸颊亦有肉的藏族男子，让我喊他培初师傅。一路上，他的车载电视里播放着当地歌手的MV，咿咿呀呀的是我听不懂的藏语，连画面上的字幕都是结构复杂的藏文。我索性把头转向车窗，一路上所见的都是荒郊，好不容易经过了一处相对繁华的灯火通明的街道，车子也跟着停了下来。到了。