

一朵——

m e i d u o

ON
THE
ROAD
在路上



清华大学出版社

T
B
E
T

朵行西藏

美朵——书

m
e
i
d
u
o

ON
THE
ROAD
在路上

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

朵行西藏 / 美朵著. -- 北京：清华大学出版社，2013

（在路上）

ISBN 978-7-302-32744-8

I. ①朵… II. ①美… III. ①游记 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. ① I267.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 130811 号

责任编辑：宋丹青

封面设计：韩捷

责任校对：王荣静

责任印刷：杨艳

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

印装者：北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×230mm 印 张：16.5 字 数：227 千字

版 次：2013 年 8 月第 1 版 印 次：2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价：48.00 元

产品编号：050417-01

在西藏，我不仅看到了美丽的风光，还看到了信仰、生存、意志和爱。

——题记

序

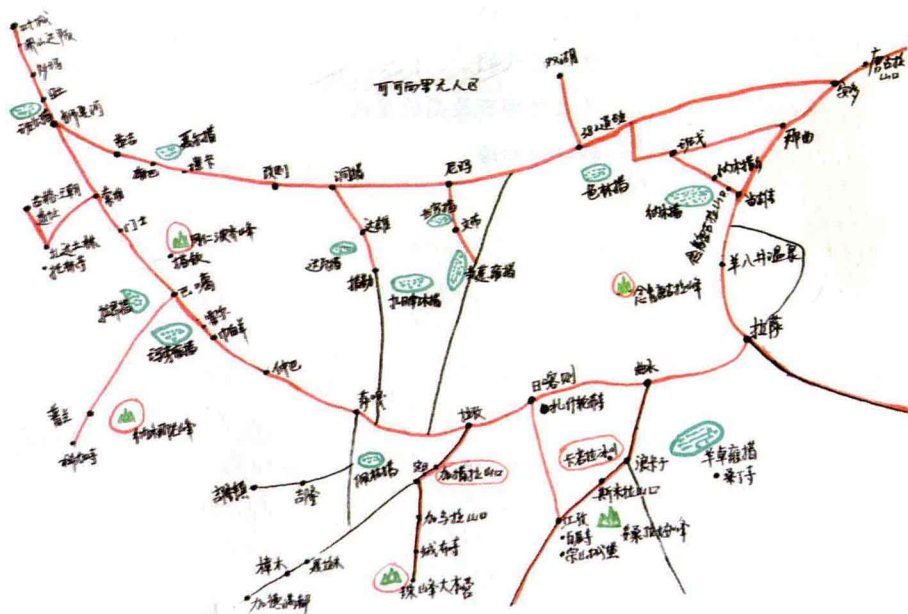
点燃一盏酥油灯
请慢慢听我讲这一段旅途中的故事
那不是你的
也不是我的
是天外那颗最亮的星星
轻轻地细语

.....

行程简介

拉萨—羊湖—江孜—日喀则—拉孜—珠峰大本营—萨嘎—老仲巴—圣湖玛旁雍措—神山冈仁波齐—鬼湖拉昂措—帕羊—普兰—扎达土林—古格王朝—狮泉河—日土—班公措—革吉—改则—措勤—扎日南木措—文布南—当惹雍措—尼玛—双湖—班戈—纳木措—拉萨。

完美的阿里大北线，北部弧线。



阿里大北线、环线手绘示意图

目录

给我一壶甜茶，让我静静回味 / 001
天堂，就在你心里 / 005
初遇巴桑师傅 / 011
天上仙境，人间羊湖 / 014
公路边的冰川美女 / 017
那片水，静若处子 / 019
江孜民居 / 021
祈福，扎什伦布寺 / 024
爱恋珠峰 / 028
老仲巴一新龙门客栈 / 034
从帕羊到圣湖 / 040
古格，沧海 / 043
圣湖，此去无故乡 / 052
圣湖的主人 / 061
首次发飙 / 064
喜马拉雅深处“一根毛” / 071
雍八拉山下的温暖小屋 / 078
科迦，科迦 / 081
路过神山 / 085
扎达土林，土蟒的巨作 / 089
扎不让的小资生活 / 095
阿里情人谷 / 099
狮泉河见闻记 / 103

朵行

西藏

I I

藏北，野生动物的天堂 / 108

天湖，班公措 / 115

大闹革吉镇 / 119

被埋在改则的人海里 / 125

骑着铁马到措勤 / 130

扎日南木措，寂静的述说 / 136

怎么能爱我 / 140

岁月的印记 / 143

草原人家 / 149

第一次哭泣 / 156

文布南的快乐时光 / 158

信念 / 166

请原谅我不能去看你 / 170

从雪域高原回到人间 / 173

深入冰川，旷世奇美 / 186

集体感动 / 192

旱獭，高原上的懒精灵 / 198

纳木措，当时只道是寻常 / 201

双脚开出风雪路 / 209

玛吉阿米，世人的情结 / 214

再见，再见 / 217

格桑花开 / 220

后记 / 225

西藏阿里大北线环线攻略及温馨 TIPS / 227

给我一壶甜茶，让我静静回味

到西藏，当然要喝酥油茶，我一喝酥油茶就不舒服，我喜欢清香的甜茶，喜欢看藏民们点起酥油灯，喜欢黯淡的寺庙里那一盏酥油灯后面的安详，就像在高原的某一处荒地，遇见牧民席地而坐时，那一丝淡然与心会。

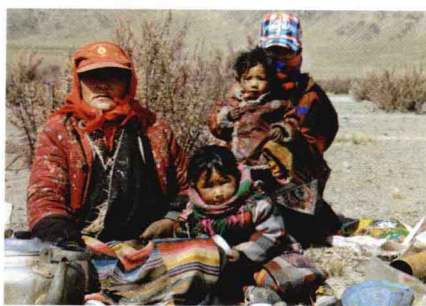
西藏，是你眼眸可及之外的那一方净土，是天空靠近大地时那一弯笑意，是清冷掠过心间那一抹清凉。因此，它广阔而又清寒，不为世间烦扰。雪山和高原，都永远在天边变幻着西藏才有的四季春秋。太多的人，在歌颂西藏高远的蓝天白云，在吟诵那里的神秘、洁净和圣洁。可我，只愿意坐在某一方草原上，面对伸手可触的白云，喝一壶甜茶，看看也许方圆几百里外才有的一顶帐篷，听听藏民的歌，那时候，我的血液，和西藏的天地融合在一起。

藏甜茶，实际上就是藏奶和印度红茶的结合品，奶香茶香和糖糌合在一起，因为在西藏，就有了特别的味道。它最早应该来自印度，英国人不远千里万里跑到西藏，喝起了这样的茶，喝着喝着，就传到了西藏民间。比起酥油茶，它更简单，不需太多成本，又甜香绵软，就成了藏人生活必不可少的一部分。

因为第一天到拉萨高原反应强烈，又被劝着喝了不少酥油茶，结果吐得翻江倒海，从此我就不太敢喝酥油茶。一喝进胃里，就会遭遇反抗，因此，怕了，躲了。

朵行
西藏

0 0 2



可是，到了阿里及藏北的每个地方，我总看见有三五藏民聚集的地方，都有一碗茶在候着，他们慢慢地喝，慢慢地聊。我们的师傅，在车后面放了一个大大的壶，也总装着茶。每天早晨，要么吃碗藏面，要么就装一壶茶，路上累了，休息了，一个人盘腿坐在地上，倒一碗茶，看着一望无际的草原上黄到天际的草，看着笼在高原边上的蓝天白云或者雪山，或畅饮，或轻啜，似乎这就是一种惬意了。

直至到了措勤，就着下午的暖意洗完澡，下楼找个地方吹头发，忽然被在宾馆门口独自喝茶的师傅叫住，他递过来一杯热茶，我以为是酥油茶，在他劝说下小心抿了一口，竟然甘甜清爽，绵软中有淡淡的奶香，淡淡的甜，没有丝毫不喜欢的油腻。惊讶相问，才知道，这就是藏甜茶，藏人最常喝的、最简单的茶，只这一瞬间，甜茶，被我记住。

随后的几天里，无论是在大雪纷飞去双湖的路上，还是跨越无人区去冰川的路上，那一壶热热的甜茶，在飞雪中、在旷野中给我带来了温暖。在从狮泉河到改则的路上，狮泉河谷裸露着望不到边际的苍茫，黄草之外是若有若无阳光下的尘埃，雪山在遥远的地方时隐时现。草原里，如何计算光阴，如何能在绵延不绝的搓板路上看见每一天的希望呢？每到这样的時候，我总是迷茫，迷茫如同我除了蓝天白云之外无法安放的眼睛。也就在这时候，一群在草原上席地而坐的牧民出现在我们的视野里。师傅开玩笑说，他们是在旷野里野餐呢。下车走近他们，才发现是一家行路途中的牧民，他们的家，在草原的哪一个深处，哪一顶帐篷里，不知道。他们一家大小或者两家大小，走到这里，饿了、渴了，就过来，找一点柴，将一个铁壶架在柴草上，烧一点热水，冲一点糌粑，将暖壶里带的甜茶一人倒一碗，围在一起，就是休憩与果腹了。他们面色黝黑，恬然而又自得其乐，最小的孩子，还在妈妈的怀中。十几步开外，是他们的一辆手扶拖拉机，装有甜茶的暖壶和茶碗，糌粑，时刻与他们同在。

阳光，清澈无遮拦，风却夹带着只有高原才有的清凉，他们的衣服，不能很清晰地辨认颜色，妇女们每个人都捂着一个大围巾，连脸一起遮着，汉子们则裸露着黧黑的臂膀，孩子有一双水汪汪的眼睛，瞳仁里折射出天的蓝……

我仿佛看见我遇见的老阿妈，头发花白，独自摇着转经筒，走在转山的途中，渴了饿了，稍事停顿，面对冈仁波齐神山，喝点甜茶，再次出发。她灰白的发辫上，是经幡五彩的颜色。

这就是西藏吧，不是人们引吭高歌的西藏，而是高原上人们默默地生存的西藏，是雪山下人们有着虔诚的信仰的西藏，是普通的藏人们自己的生活。简单、质朴，仿佛一壶甜茶，绵软里带着淡淡的甜。

之后再在旅途中遇见这样的藏民，我们总会朝他们挥挥手，我们来过，我们看见，我们懂得。

回到拉萨，很多的藏餐吧里都有甜茶，因为旅游的缘故，甜茶也身价倍增，在著名的玛吉阿米餐吧，一小暖壶甜茶 18 元。很多人抱怨，很多人去揭露甜茶不足 2 元的成本。而实际上，作为旅人，去玛吉阿米，只是为了那一份或悠然或新奇的心境，坐在玛吉阿米的窗边，就着甜茶，想想多情的仓央嘉措，看着八廓街的熙攘，黄昏时看着成群的人们前往大昭寺朝拜，看着那一个个磕长头的身影，有什么是你不愿意的呢？况且，有那么多人，在玛吉阿米厚厚的几十沓留言本上，写满了各种各样的情感故事。

临行前的清晨，我来到一个偏远的甜茶馆，静静地坐着，看着普通的藏民汉子，三俩围坐，每人一杯甜茶，安静地叙旧，安静地聊天，安静地享受高原的清晨。忽然有一份渴望，渴望这种恬淡，能够是我的生活。

恍惚间仿佛又来到藏民居住的小巷，蓝天映衬下的院子静谧悠然，谁家炖牛肉的香味扑鼻而来……

给我一壶甜茶，让我静静回味。

天堂，就在你心里

如果用文字可以让我将心门关闭，只就着高原明亮的阳光悄悄落泪，或者迷离，那一刻，我愿意。

因为我是旅人，我看见了流浪的尘烟，看见了喧嚣背后静静的生活。

视线所及处，是朴素巍峨的布达拉宫，每天在阳光中醒来，在月光中沉寂。承载的祈福，如同转经的人们生生不息，绵延不绝。

这是我们第一天的旅程。

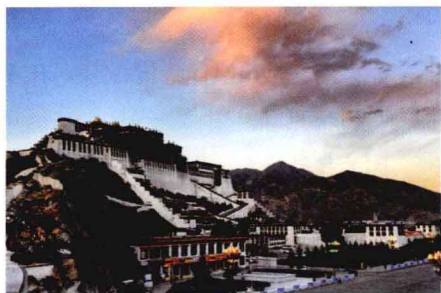


每一个来到西藏的人们，是不是都带有满怀的期待呢？北京东路上到了黄昏，仍然有很多的越野车、旅游车夹杂着人力三轮穿梭其间，的士少见有空的，这样的季节，是拉萨的黄金时期。街面上的冈拉梅朵、驴窝等稍微有名一点的餐吧、酒吧都坐得满满的，随时可见闲散的游人慢慢晃着。这样繁盛的拉萨总让人有种太过繁华的感觉，只是清凉、干燥的天气，远处的雪山，不时走过你身边身着藏袍的人们告诉你，这是拉萨，是一段陌生旅途的起点。

餐吧里是温暖的，独具特色的白底蓝色图案门帘挡住外面的风，留住了旅人

朵行
西藏

0 0 6



的脚步。有人在品尝酥油茶、藏香猪、藏香鸡；有人，一碟炸薯条就着一本书，长头发遮挡着外来的优雅；也有人，对着笔记本电脑，在酥油茶的热气里诉说着对远方朋友的思念或对拉萨的新奇感觉。这样一个外来人群的小小世界，是寂寞也是热闹的，是拉萨收容无数漂泊的心的地方。实在耐不住了，每一个餐吧的墙上就是发泄的最好去处，啥样的话你都可以写，盖住别人的也没人管。

拉萨，一定程度上，是热闹的外来人的世界。只有静静地走进，才能真正体会幸福所在。

二

头痛、胃痛，满街的小铺在眼前虚幻如梦境，倒下去，睡着，卸去三天火车上的疲惫，然后在上午的阳光中醒来，走进另一个拉萨。

高原的早晨，暖意总是迟缓，走进寻常小巷，人们似乎还没完全睡醒，一些转经回来的人们，手摇转经筒，嘴里念着经文，神情安详地走过身边。这些在街道后面、青白色方砖垒就的多层楼房簇拥的小巷，静静地，衔着碧蓝如洗的天空。恍惚间，仿佛可以听见时光的滴答，谁家窗台上密密排放的花朵，谁家门廊上飘着的藏式门搭，都一一诉说着生活的真实。阳光透过屋檐拖下长长的影子，站在影子里，凉呢，凉得让人立刻想念阳光的温暖。

这样的寻常巷陌，比起大小昭寺、色拉寺等等，似乎更让我流连，一块房檐的阴影里，有母子两人正在揉羊皮，一块块羊皮随意扔在地上，他们捡起一块，放在膝头不停地揉搓；一扇门里，晃悠着就走出一个胖胖的女人，两手各抱一盆花，夹在腰两边，走起路来，呼哧呼哧直喘；几个红衣的僧人，手里拿一串佛珠，瞥一眼我这外来女子，匆匆走过；有一家的院墙上，还种满了西北也有的节节高、月月红；一只花猫，悠然蹲在花团围拥的窗台上；谁家晾的衣服，红的蓝的，总在飘扬着挡我的镜头……

这样陌生的环境，这样看着，也有着几分亲切。顺着揉羊皮的小男孩的指点，我们走进一个大大的藏院，跨进院子的瞬间，便被这院子的安详包围。院子类似

中国古老的四合院，四面是楼房，一色的灰青色方砖铺地，几乎家家窗台上有花，家家窗檐下雕着蓝底的红色花朵，每一扇窗，都透露着朴素的生活的味道。有个喇嘛出来，在院子里的水池边洗衣服了，他们也丝毫没被我们惊扰，只留下院子里几丛随意迎风盛开的波斯菊和高高的直指蓝天的经幡柱和我们对话。

那一刻，很想在这漂亮安静的院子里拥有一片空间，能安静地享受人生的闲适与安然。

在沿途的街上买了几个苹果，随意走进一家院子去洗，不知谁家炖牛肉的香味扑鼻而来，正馋着，一个中年妇女端着一盆粉条出来接水，看见我们贪馋的样子，笑着说，进来吃饭啊。真让我们不好意思，红着脸退出去，那肉香却久久留在了心里。

院子外就是热闹而驰名的八廓街了，虽然街面上卖的各种饰品大同小异，已经让你几乎难以选择，但它还是那样独具特色地从东南西北将你包围。厌倦了，顺便走进巷子里的街市，卖饼的、卖酥油的、卖唐卡的、卖藏居箱子的、卖衣服的，比比皆是。虽然如今的拉萨，也早已经商业化，但这些商品也总有我需要的。

三

信步游走，就到了布达拉宫。与在青藏高原其他地方见到的寺庙相比，它总是朴素而庄重的，白宫，白墙红檐，层层递进，将红墙金顶的红宫主殿围绕其中，因为高而显得狭小的窗户一个一个密密排着，成了布达拉宫最主要的标志。作为前藏达赖喇嘛长期执掌政权和生活的地方，站在它脚下，不由自主就得仰视，想要去追寻这里曾经发生的历史故事，曾经在这里消逝的日日夜夜。迈上高高的台阶，如同迈进了几世达赖喇嘛经历的历史长河，而今，已经人去楼空，留下的，是他们的灵塔，是经世的传说，是岁月的沧桑。是藏人们对布达拉宫不变的向往，面对一炷袅袅的藏香，不想去寻找殿内最珍贵的宝石，最神圣的灵塔，我只想看看曾经的仓央嘉措。

在这样每一步台阶都曾经被视为神圣的殿堂内，仓央嘉措要怎样才能让自己

的心灵飞出樊笼，写下那么多灵动的、扣人心扉的情诗？站在他曾经生活的殿堂内，我长久伫立，仿佛看见佛光的笼罩下，他可爱而又真诚的凡心，在这样的殿堂内，他的命运注定是悲剧，注定他只能是民间的达赖。于是，这样的宫内，没有仓央嘉措的灵塔。

如此，伤心不绝如缕地袭来。

很多殿堂内，看不见念经的喇嘛，只有守殿的僧徒。正是午饭时间，在高僧们的佛像下面，酥油灯长明不灭，藏香始终缥缈，来往的人流惊扰不了墙边某一个打坐的蒲团上，端着饭碗静静吃饭的僧人。

过重的历史总是让我感觉到自己的浅薄。于是，悄悄退出，走到对面的药王山上，等待日落的来临，很多东西，遥望与怀想，比走近更令人着迷。

四

如果不是被裹挟在转经的人群中，我无法相信转经人们的真诚。在拉萨的清寒中，看着阳光一点点普照，走下药王山，我们便走进了转经的人流中。长长的转经筒通道设在布宫的左手边，在这样一个阳光普照的早晨，人们从四面八方走来，汇集到转经筒通道，转着经筒，念着经，将布达拉宫转一遍，将一天的希望寄托于此。人流，不是三三两两，而是成群结队，是众多而不拥挤，也没有丝毫的喧哗，人们都只是在这样一个早晨，来静静地完成这样一个心愿。中间夹杂着外地来的风尘仆仆的朝拜者，漫漫长途挡不住他们的虔诚。此刻，在这里，是幸福的祈福时刻。停留在布宫后面池塘边的林荫路上，看着老老少少的人们不停地走过，看着清晨洒落在林荫道上斑驳的阳光，我的心里，似乎也多了一份虔诚。

这样的拉萨才是幸福的拉萨，是不被外人惊扰的世界。无论纷至沓来的脚步多么混乱，它依然是它自己。承载着出行，承载着回归，最终成为游子心中的故乡。无须走远，在黄昏时的大昭寺门前，就可以找到最好的答案。

或许他们都来自远方吧。我宁可这样想。因为一到黄昏，狭窄的大昭寺门前和门前的街道空地上，匍匐着成片的人群，他们一个一个紧挨着，一片席一块毡