

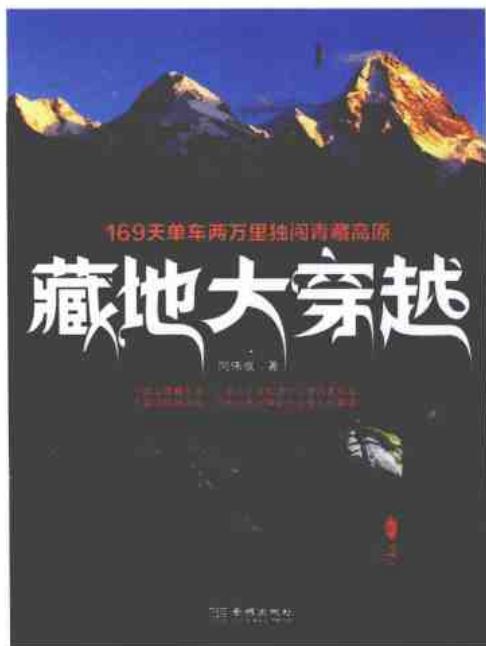


169天单车两万里独闯青藏高原

# 藏地大穿越

向伟成◎著

不踏上青藏高原，你永远不会知道什么是大美无言；  
不尝试超越自我，你永远无法体会什么是人生真谛。



169天单车两万里独闯青藏高原

# 藏地大穿越

不踏上青藏高原，你永远不会知道什么是大美无言；  
不尝试超越自我，你永远无法体会什么是人生真谛。

 金城出版社  
GOLD WALL PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

藏地大穿越：169天单车两万里独闯青藏高原 / 向伟成著.

—北京：金城出版社，2010.9

ISBN 978-7-80251-603-8

I. ①藏… II. ①向… III. ①游记—青藏高原

IV. ①K928.97

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第176962号

## 藏地大穿越：169天单车两万里独闯青藏高原

---

作 者 向伟成  
责任编辑 袁东旭  
开 本 710毫米×1000毫米 1/16  
印 张 17  
字 数 200千字  
版 次 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷  
印 刷 北京市全海印刷厂  
书 号 ISBN 978-7-80251-603-8  
定 价 48.00元

---

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编：100013  
发 行 部 (010)84254364  
编 辑 部 (010)64210080  
总 编 室 (010)64228516  
网 址 <http://www.jccb.com.cn>  
电子邮箱 [jinchengchuban@163.com](mailto:jinchengchuban@163.com)  
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501



孤独的旅者

## 自序 在路上

我们常常痛感生活的艰辛与沉重，无数次目睹了生命在各种重压下的扭曲与变形，“平凡”一时间成了人们最真切的渴望。但是，我们却在不经意间遗漏了另外一种恐惧——没有期待、无需付出的平静，其实是在消耗生命的活力与精神。

——米兰·昆德拉《生命中不能承受之轻》

感谢那虚妄的梦想，否则我可能永远都不会以这样的方式行走于这片土地，那么，我将永远不能这样大尺度、零距离地见证她的神奇与美，永远不能体会当生命赤裸裸暴露于原始、野性、残酷的荒野时所展示的韧性与力量，我也将永远不会明白灵魂起舞是怎样的一种境界。

不知从何时开始，心灵蒙上了岁月的灰尘，精神也因所谓的生活而蒙羞，再也看不到自己，灵魂蜷缩在角落里像栓着锁链的狗。不知在那些既已逝去永无回程的岁月中自己是否真实地存在过，自己的生命是否也曾闪耀过



光芒？

一直以来暗淡无光地消耗着生命，只虚妄地梦想做一只飞鸟，一只注定要年年飞越喜马拉雅的候鸟，在南来北往的迁徙中等待跌落在雪山的那一天。直到听见一个声音说：一个人的最终义务就是做你的存有，就是做你自己——此人一生都在流浪，他的本名叫做 Friedrich Nietzsche。于是，我抛开了这生活，以流浪者的姿态骑着单车踏上了喜马拉雅所在的那片高大而辽阔的土地……

自 1983 年离开那一刻起我就迷恋上那片土地，以至于无论走到哪里，都时常丢了魂儿似的遥望着西方发呆。这迷恋就如那土地上那个叫仓央嘉措的喇嘛诗人说过的话：从来不见也好，省得情丝萦绕；原来不熟也好，哪会这般颠倒。

这迷恋让我固执地认为外面的世界很难看，也很脏。不仅如此，这迷恋还让我变得消极，总觉得一切都无所谓。那片土地也一度成为我的心灵庇护所，那是在很久以前失去恋人的时候，可那次很突然很茫然的故地重游让这迷恋变本加厉，我发现自己活得像一声叹息。

终于决定彻底摆脱她的控制，用苦行僧的方式去面对她！遍尝她的天地大美，她的荒凉、孤独和永恒的庄严……走近她，凝视她，直到厌倦。唯有如此，不得解脱。

做出这个决定是在 2006 年年底，我放弃挣扎，专注于打造行将腐朽的肉体机器。18 个月风雨无阻——自虐式的训练：登山，外加疯狂的骑行。没想到自己最强壮的时刻竟是为了这自私的动机而获得的，那时，我感觉到肌体在膨胀，生命在咆哮。血汗早已风干，劳损的关节会在迟暮之年跟我算账，连续两年精力透支造成的元气损耗我正在领受。可这躯壳倘若不为精神所驱使，要来何用？

2008 年如期而至。遭遇了一场突如其来的大地震之后，彷徨迷惘都烟消云散，我选择 6 月 1 日这个快乐的日子出发了。我渴望骑着单车行走在那片土地上，虔诚如朝圣者，尽我所能地摄取它的一切，好让自己不再那般地迷

恋——我不想将来回望今生的时候为这强烈渴望却没能实践的梦想感到遗憾和追悔。

走过川藏线，走过中尼公路，走过阿里，走过墨脱，走过青藏线，走过甘南、若尔盖，走过汶川地震带……从夏走到冬，169天风霜雪雨，我在阔达200万平方公里的青藏高原上画了一把叉，行程一万余公里，尘埃落定。

相当长的一段时间里，在电脑前整理照片、发帖子、跟素不相识的人交流构成了我生活的重要内容。用生命热忱换来的心灵之旅总是值得与人分享的吧。于是，自从在“天涯”论坛有了《没有单车不能到达的地方》，蛰伏于各个角落的IP和ID纷纷蹦出来给予了我莫大的关注和追随，这真是虚拟世界的美妙所在。回顾一番，颇有些耐人寻味的回帖，在于他们获得的欣喜和震撼，也在于共鸣。在此照搬了几个ID的回帖，谨表达一丝江湖快意——



伟岸



### 作者：一川秀水

不是每个人都能行走于青藏高原，因为太多太多主客观因素制约了人的行动，因此，生活中就存在着遗憾和奢望，但失落的人可以从他人的回顾中获取生命的启迪与升华，这正是读过你的图文之后油然而生的感激。

画面很美，文字质朴，内心的那份爱和善良却让我看到了你行走在天地之间的宁静。在苍茫与洪荒之间，没有灵魂的超脱，就不可能让你独自走出青藏高原。感谢你，给了我和所有读过你的图文的人这么多的震撼，还有无尽的遐想。大地如歌，你却在如歌的大地上追寻着，这也许是你快乐之外的痛苦。

### 作者：逍遥听海

清晨起来的时候，窗外已下起淅淅沥沥的小雨，不禁大发感慨：北京城难得的好天啊！看到地平线兄弟这篇可以称之为气势恢宏的巨作后，内心深处被深深地震撼了，你的勇气和毅力是超绝的，旅程和经历更是超绝的，装备却是简单的。莫可名状的喜欢你那句“没有单车不能到达的地方”。我只是个入门级的单车爱好者，看到你用心血和时间来发的帖子真叫人神往，祝福你和你爱人……

### 作者：遗忘的名

在大千世界中，人的力量显得如此渺小，而人又偏偏有一股征服一切的勇气和斗志。

是怎样的力量驱使人们前赴后继永不停止呢？

是那追寻过程中痛彻心扉的艰辛，还是站在终点才能看到的刻骨铭心的美丽？

### 作者：飞鱼 1980

每个人背后都有一段属于自己的故事。越是出奇的人背后的故事也往往比常人更为特别。我在想：是什么促使他们踏上这样的旅程，艰苦而又孤独。出于对大自然的热爱、对骑行的热爱？……究竟是什么引爆了他们心中压抑

已久的热情最终做出这样的决定？这个问题十分的有魅力，当然只是对于猜答案的人而言，也许对于他们自身却是再简单不过了。

我总是对背影着迷，骑行者孤单而专注的背影让我感动。他在想些什么？目的地还有多远？下一顿饭、下一个落脚点？又或者在咒骂该死的坏天气？或者在感叹大自然的魅力，倾听自然的声音？是在思念远方的亲人、爱人？或者只是在单纯地蹬车听着自己的心跳和呼吸？难道是在思考未来，思考人生？……

当行走在天地间，骑行者是多么的与众不同；可回到凡尘俗世，一切又与周遭无异，不同的只能藏在灵魂深处。结束骑行回到原来的生活，骑行者心里又会有怎样的意犹未尽与落寞呢？

#### 作者：我们都是小蚂蚁

从头至尾完整地看了整个帖子，感慨万千。感受到了你对青藏高原深厚的感情，也感受到了你天生对大自然的热爱，更重要的是感受到了，在平凡的外表下，你有一颗不愿向世俗妥协的心。在你的字里行间我听到了自己的心声。多么希望自己也有这么一次真正的远行，走在瑰丽壮阔的高原，倾听自己心跳的声音，想想都让人陶醉。也许在人群中会有这种想法会被当作异类，但就在“天涯”这个版块，惊喜地发现其实自己并不孤单。我始终认为，人群聚集的地方找不到和谐，但人与大自然之间可以实现真正的和谐。希望你坚持自己的信念，做自己心灵的主人，追寻到属于你的幸福。

#### 作者：雪夜渡断桥

圣僧终年伴着雪山平湖草地空灵，论道却静若止水。而我们，来了去，去了来，来去皆善感，不过因平日里充塞了太多的欲求杂念，一次次选择归去来兮，似乎在找寻万物苍生原本的真意，为真实的逃离披上荒诞的外衣。失败已然注定，注定逃无所逃……天地山水既然如此醉人，能承载如此多感动和泪水，还有什么能阻止你留下不归呢，只要你愿意……不要说你太多的牵挂和不舍，不要说你的家在远方，心在哪，家就在哪，不要被自己的情



感欺骗了。我们的心并不真的属于那片雪域，就像负气离家的孩子，只是不满于平日的单调和不快……无论承认与否，一两次的远行并不足以涤净心之尘埃，除非本来就心静如水……我们唯一需要歌颂只是这份悲怆的勇气：明知无解，依然不舍求索……

每每谈及最喜欢的影片我总是把《阿甘正传》摆在第一位，片中阿甘茫然奔跑在美国东西海岸间的镜头深深烙在我心里。他为何发了狂似的那样奔跑？也许他压根不曾考虑过，一个念头产生在他无所适从的时候。当他无意中遗失了潜意识里最珍爱的东西，同时并不认为还有什么别的更有意义的存在，于是，他踏上流浪的旅程。因为茫然、虚无，因为极乐中的忧伤，极苦中的甜蜜。

看到这样的场景，心头总感到凄凉，在漫漫路途上所求为何？流浪的脚步总是不能停歇，没有温柔的家可以常驻，灵魂像风。流浪都是要累的。阿甘终于停下脚步说：我累了，我要回家。尽管眼神依旧茫然。他有家么？他本没有家。我猜，在路上的日子里他一定找到了家——精神的家园。

在路上，了无牵挂，脚步只跟随心的指引，纵使千难万苦，生死迷离，亦往之。在路上，我们终究会得到了不起的补偿。

# 藏地大穿越

Zang Di Da Chuan Yue

## 目录



### 自序 在路上 1

### 一 高大陆的诱惑 1

### 二 单车旅行 感悟生命的力量 5

### 三 西行川藏线 怒放的生命 11

一路向西 ..... 12

川藏线上第一山 ..... 14

溜溜的康定 ..... 15

康巴第一关 ..... 18

天堂里的匪域 ..... 20

骑进西藏 ..... 27

高原森林交响曲 ..... 37

拉萨——失去的伊甸园 ..... 45

### 四 阿里 灵魂起舞的地方 51

前藏到后藏 ..... 51

夜袭珠峰 ..... 60

只身漫漫天涯路 ..... 66

初见阿里 ..... 79

众神的居所——冈仁波齐 ..... 86

古格——尘世边界的辉煌与幻灭 ..... 96

重返拉萨 ..... 110

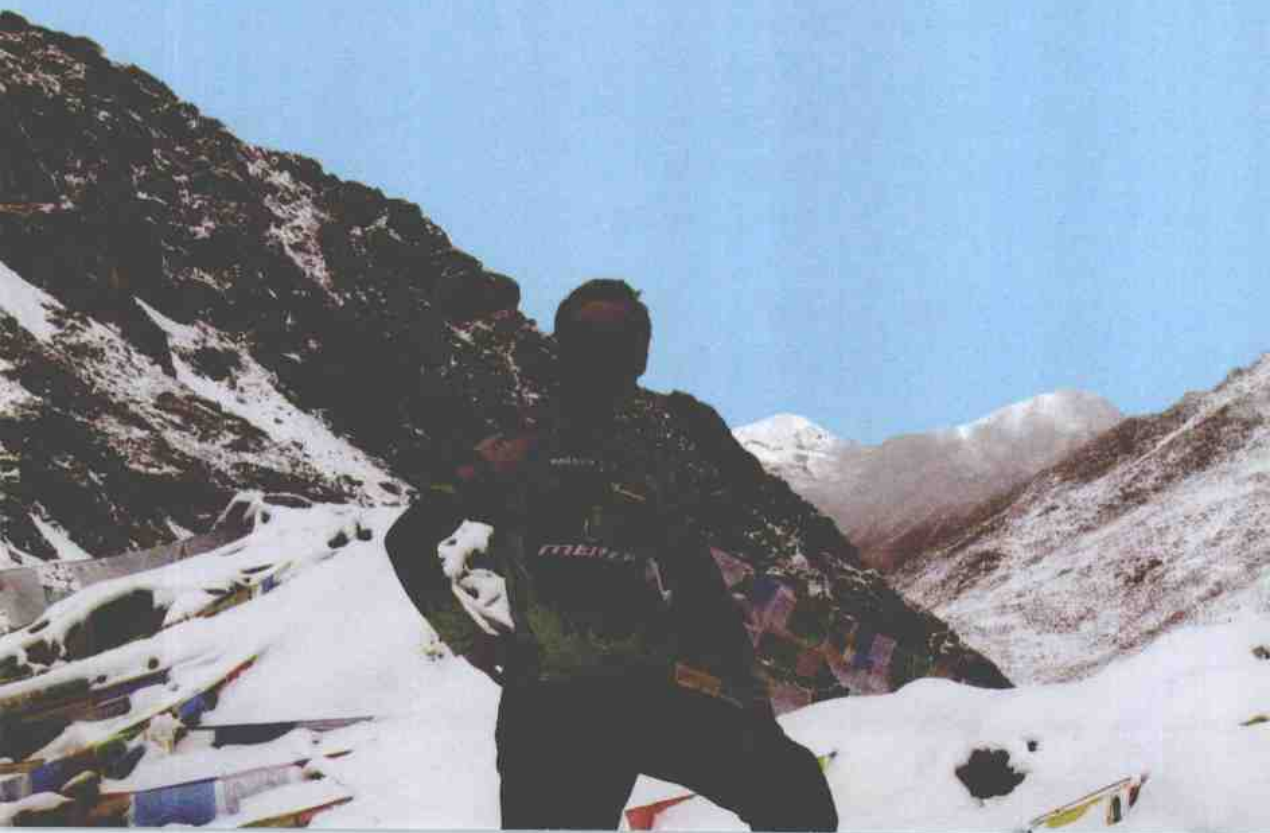


## 五 地球秘境 墨脱 117

- 中国最美的山——南迦巴瓦…………… 119
- 植物帝国…………… 125
- 生死离别墨脱路…………… 132

## 六 藏文明的摇篮 山南 143

- 佛界情缘…………… 144
- 爆胎之旅…………… 150
- 告别日光城…………… 159





## 七 苍茫大地 风雪青藏线 161

- 从夏走到冬 ..... 162
- 苍茫藏北 ..... 168
- 冰河世纪唐古拉 ..... 172
- 大地如歌 生命如歌 ..... 176
- 太虚幻境——莽昆仑 ..... 184
- 西海情歌——在那遥远的地方 ..... 188

## 八 走下神坛 从甘南到若尔盖 195

- 末路挣扎 ..... 196
- 惊魂 24 小时 ..... 198
- 狼的叹息 ..... 203
- 怒战牧羊犬 ..... 206
- 一个时代的终结 ..... 211

## 后记 山在那里 216

- 金子之花朵——哈巴雪山 ..... 218
- 垂直极限——乔戈里峰 ..... 225

## 附录 时间碎片 2000 年西藏行散记 235

- 天路 ..... 235
- 北纬 30° ..... 238
- 精神的玫瑰 ..... 242



# 壹

## 高大陆的诱惑

那一天，我闭目在经殿的香雾中，蓦然听见你颂经的真言。  
那一月，我摇动所有的经筒，不为超度，只为触摸你的指尖。  
那一年，磕长头拥抱尘埃，不为觐见，只为贴着你的温暖。  
那一世，转山转水转佛塔，不为修来生，只为途中与你相见。

——仓央嘉措

人们喜欢把这首诗读做是对一个人的仰慕与期盼，我却把它理解为对一片土地的深情和眷念：从相知相识，投入怀抱，直至一生一世舍她无求的宿命。

这片土地恰好正是这首诗诞生的地方，马丽华老师给它取了个名字叫作“高大陆”。它便是青藏高原。站在这块世界最高最大最年轻的陆地上，俯视并认真地思量这大千世界，不知还有哪片土地能像诗中所表达的那样吸引着芸芸众生执著而虔诚的目光。

那么，这是怎样的一片土地？在马老师的组诗《朝圣者的灵魂》中这样写道：

人说此地是死亡之地 / 我怎能不颌首默认



当人类从青藏高原败退 / 便宣布永久雪线的全部占领  
我的孤独是人类的孤独 / 我的迷茫是人类的迷茫  
还有不安、焦虑、期待、求索、惆怅、尴尬、悲哀、恐惧、愤慨、祝福……

还有莫名的信心、无穷的叹息、不竭的希冀、永远的犹疑……

我所有的一切 / 都为人类所共有

……

青藏高原既博大且浑厚，无论空间的层次还是时间的纵深都膨胀到无以复加的地步。西藏作为青藏高原的主体并因其孑然独立的文明体系，我们更愿意将之作为青藏高原的代名词。在这片土地上，人们相信万物有灵，相信因果报应生死轮回，人们在艰苦卓绝的生存环境中过着与世无争、纯朴乐观的生活。这里有超越情感超越想像的自然景观，这里密集地分布着世界上几乎全部最高大雄伟的山峰，这里囊括了从赤道到极地的所有气候带，这里有关于人类起源的蛛丝马迹，远自二、三十亿年以来地层变迁的容貌在这里作垂直呈现……

一时间，朝圣者、探险家、登山家、观光客、艺术家、人类学家、科学家……从世界各个角落争先恐后纷至沓来。不仅如此，在惊鸿一瞥匆匆别去之后竟不能自己、再度诚惶诚恐归来者不在少数——当然，也包括像我这样的流浪家。

简而言之，构成西藏对世人的诱惑包括了青藏高原东部横断山脉的高山峡谷、雪山冰川、田园牧歌之美；也包括藏北羌塘草原的苍茫辽阔之美；至于阿里，它的高寒荒凉，它时刻充盈于天地间的万千气象，它所具有的神性与智慧之美，却又是另一番景象。

行走于川藏线，接踵而至的风景令我来不及沉思，来不及悲伤，只有没完没了的惊叹和尖叫。到了阿里，我却不能张口发出自己的声音，我只能被动地接受，甚至连思绪都已被天地万物所主宰。终于有一天，骑行在青藏线上我才发现，天地之间其实早已没有我卑微的存在，一切都变得那般空灵而



原腹地或边缘过渡地带的“最美”就多达二十处，它们分别是：最美十大名山排名第一、二、三、六、八位的南迦巴瓦峰、贡嘎山、珠穆朗玛峰、稻城三神山、冈仁波齐峰；最美六大冰川排名第一、三、四位的绒布冰川、海螺沟冰川、米堆冰川；最美五大湖排名第一、三位的青海湖、纳木错；最美六大沼泽湿地排名第一位的若尔盖；最美六大瀑布排名第一、五位的雅鲁藏布江大峡谷藏布巴东瀑布群、九寨沟诺日朗瀑布；最美十大森林排名第五的林芝云杉林；最美六大草原排名第四、五位的川西高寒草原、那曲高寒草原；最美十大峡谷排名第一、二、四、五位的雅鲁藏布大峡谷、金沙江虎跳峡、怒江大峡谷、澜沧江梅里大峡谷。

以上评选结果颠覆了中国传统的由文人骚客确立起来的自然审美体系，更加全面地将古人难以企及的高原景观推到公众的视野之中。少了风花雪月矫揉造作之气，多了粗犷豪迈原始质朴之风，正好契合了现代人受困于都市、渴望彻底摆脱的精神渴望。

数百万年来，青藏高原一直沉默不语的在那里，仓央嘉措的另一首情诗仿佛成了她对芸芸众生的无声召唤：

你见 / 或不见我 / 我就在那里 / 不悲不喜

你念 / 或不念我 / 情就在那里 / 不来不去

你爱 / 或不爱我 / 爱就在那里 / 不增不减

你跟 / 或不跟我 / 我的手就在你的手里 / 不舍不弃

来我的怀里 / 或者让我住进你的心间 / 默然 / 相爱 / 寂静 / 欢喜



# 贰

## 单车旅行 感悟生命的力量

我相信“信念”，因为信念是闪亮的。当你面临绝对的绝望，当一切情况都对你不利，你还有什么别的选择？如果没有信念，我们在世上的每一天都会与恐惧相伴，这会击垮你。我们比自己想像的坚强得多，继续相信自己，相信我所选择的一切，这才是最重要的。

——阿姆斯特朗《重返艳阳》

我关于单车的启蒙教育来自上个世纪 80 年代的一本《世界画报》。其中讲到一对德国夫妻骑着单车环游世界的故事：他们带着硕大的砍刀，一路披荆斩棘，跋山涉水，漂洋过海，用 8 年时间走遍了世界主要的区域，并在途中生下一个女儿，返回家乡时女儿已 4 岁。那时对于单车走在路上会是什么样的情形我没有概念，也无力想像。

2000 年我偶然回到青藏高原的怀抱，有幸遇见一队骑着公路赛车在海拔近 5000 米的冈巴拉山路上奋力向上的外国勇士，他们居然与乘坐越野车的我们同一天抵达日喀则，令人咂舌；几天之后更在喜马拉雅大峡谷的那个黄昏目睹了一位孤零零骑着小轮自行车的俄罗斯老头——那一刻，我猛然意识到：原来单车可以这样骑！



多年以后我终于明白：骑着单车艰苦而孤独地行走在大地上，其实是对生命持有的一种信仰。这信仰使人们淡忘了生活的本来面目，而时常听见远方的呼唤：有一颗自由的心，为何不勇敢地追随？

单车可以是一种运动，一种旅行方式，也可以是一种生活。在单车上你将深刻感悟到生命的本质：激情、力量、韧性、意志……而最令人兴奋的莫过于自由。

第一次骑单车是在十几年前，踩着破旧的风凰牌自行车驰骋在东部海岸。那时我刚学会这玩意儿，就斗胆在宽不足两米、高数十米、向外倾斜的海堤上狂奔。后来，我也曾在都市里以单车代步。真正将之融入运动、旅行，乃至生活本身的，正是此次青藏之行。令我惊讶并欣喜的是，时隔半年当我风尘仆仆远征归来时，突然发现家乡冒出了许许多多的单车爱好者，不分男女老少，每逢周末就全副武装地奔向远离尘嚣的乡野和高岗。

热衷于单车运动的人或曾听闻一个奇迹，一个医学和生物学的奇迹：年仅25岁的美国自行车运动员阿姆斯特朗被确诊罹患睾丸癌晚期，癌细胞已扩散到肺部和脑部，生存希望极其渺茫。然而阿姆斯特朗凭着单车运动赠予他的顽强意志和天赋的身体机能战胜了近乎绝望的癌症，康复后更在历史上最艰苦的体育赛事中创造了最不可思议的战绩：环法自行车赛七连冠！

他在自传《重返艳阳》中写到：

“当然，我早应该知道我身体有些不对劲。可是，运动员，尤其是自行车运动员，从来不把伤痛放在眼里。任何疼痛你都不当回事，因为只有这样才能骑完赛程。赛车是一种自我虐待的运动项目。你一整天都在自行车上，一连六七个小时，不管风吹日晒，不管条件如何，越过大小石块和泥浆，顶风冒雨，甚至冰雹，而且你决不向疼痛低头。

“我已经懂得了参加环法赛的意义。那不仅仅是为了自行车赛，而且是生命的象征。环法赛不仅是世界上距离最长的赛事，而且是最令人兴奋、最令人心碎、也暗藏最大悲剧的赛事。它对车手来说意味着各种可以想像到的因素：寒冷、炎热、山坡、平原、车辙、爆胎、强风、莫名其妙的噩运、无法