

## 推荐序三

## 以慈爱包容之心，看山看水看世界

亦幻，我已茫然不晓。

尽管书途同路途，但我还是期待跟随邓兄，走上这川藏高原，走遍祖国千山万水。书前的朋友，你愿意一起吗？

**杨勇**

紫荆杂志社长

这是第二次受邀为邓先生的书写序，倍感荣幸之外更是感谢，因为这是我又一次向邓先生学习的好机会。

三年疫情，打乱了大家日常生活，出行变得不方便甚至不可能，但邓先生却一而再，再而三冲破疫情困扰，前往各地旅游，更在此时入藏旅行，这让我在收到此书稿的第一时间，急不可待地阅读起来。

真是开卷有益，第一章〈踏上「天路」旅程〉就看到邓先生这样睿智的一段话：「于我而言，西藏不在拉萨，不在布达拉宫，不在大昭寺，是在前往的每一条路上，在流经的每一条江河、湖泊，在脚下每一座高原峡谷，掠过车前的野牦牛和藏羚羊群，在绵延不尽的雪山草地，在荒芜凋敝的无人区，在每一位虔诚的朝拜信徒的路上。」是的，这是超越，超越了一般人看山看水看人看热闹的普通旅游，邓先生透过山水，人看热闹，他看到了这天路上的人文精神，这是睿智。

天路上的人文精神更多地呈现为西藏特有的文化，通过邓先生的这本书，让我们更加直观地了解到这种西藏特有文化的魅力，以及它的宝贵传承，更有意思的是，在西藏，我们发现西藏文明，西藏文化与中土文明有着密不可分的紧密联系，这些文化，在历史上就相互影响，相互借鉴，包容共存至今，这对我们每一位中国人来说，认识、保护和传承这些有著宝贵普世价值的人文精神和文化是我们每一个人的责任和使命。

## 推荐序四 心灵西藏·幸福路上

世界大，需要我们打开自己的心去学习，去包容。旅行，不是为了异地打卡而旅而行，更多时是我们以慈爱包容之心看山看水看世界。如果我们都可以像邓先生那样怀抱一个慈爱和开放的心去包容他人、他族，乃至他国的不同，这世界自会少些戾气，也自会呈现更多祥和美好。

随喜赞叹邓先生这次西藏游的文字贡献，特别赞叹他对生命、世界、不同文化的热爱，在年过七十这样的年纪，他已经到访了一百四十八个国家，写了十六本游记，他的若干摄影集和游记我都有学习和收藏，很赞叹。我们说：人活一种精神，邓先生以自己的各种付出，摄影和文字的贡献，再三证明这种对生命、世界、不同文化的热爱可强大到年过七十，仍然可以不断给身边的朋友和周围的人一次又一次带来惊喜和智慧启迪。

致敬邓先生，也衷心祈愿大家从此书中获益良多。扎西德勒。

**水敏**

德国雷根斯堡大学经济学博士

本人受邓予立先生之邀为《老玩童西藏自驾游》写推荐序文，深感荣幸之至。

我与邓予立先生相识超过二十年，任职亨达集团旗下子公司——台湾亨达证券投顾公司已满十八年，邓先生看待事情总是有超出凡人的远见，细腻的超前布局，经过一段时间后就会明白这些安排的智慧之处，是一位很难用文字形容的神人。

邓先生非常的善待员工，深得人心，「用人不疑、疑人不用」，在我们遇到环境起伏时，总是以信任与勉励的方式给予支持，而当我们达成与超越目标之时，必定会犒赏员工。邓先生观察力钜细靡遗，在讨论重大决策时总能帮助我们更完善的规划，且订定目标后执行魄力更是令人佩服，就如同要在七十岁前走访一百五十个国家的心愿，这必须要有过人的体力与毅力。

当我拜读邓先生二〇一一年出版的《走一趟神奇的天路》之后，发誓有生之日一定要走一趟神奇的西藏。二〇一四年五月我与妹妹终于随团踏上了西藏，远离城市喧嚣，游走在这片壮阔而宁静的净土。我们当时从西安搭机抵达拉萨，第一站就参访具有鲜明藏族传统建筑艺术的西藏博物馆，馆藏令人叹为观止；布达拉宫海拔三千七百公尺，是世界上最高的古代宫殿，集宫殿、城堡、寺院于一身，堪称是一座艺术殿堂，也是藏文化灿烂的象征。当我们慢行走上九百多个阶梯，

还见识到了海拔最高的厕所（据说三百年不用人工清理），十分有趣；羊卓雍措为西藏三大圣湖之一，湖光山色，风景如画；卡若拉冰川海拔 5,560 公尺，是世界上距离公路最近的冰川之一，洁白冰雪复盖山头，显得额外闪亮耀眼；搭乘青藏铁路列车也是一次难得的体验，海拔 5,231 公尺的唐古拉山口是途经的最高点，也是最壮丽的一段；旅途中，蓝、白、红、绿、黄五彩经幡随处可见，赋予五方佛及五种智慧之含意。这是一趟涤荡心灵的净化之旅，尽管只有短短八天，却令人永生难忘。

今（二〇二二）年初，邓先生出版了《圣洁的西藏》摄影集，如今再加上这本《老玩童西藏自驾游》，让我大开眼界，相较之下我的西藏之旅纯粹只有邓先生游走西藏天路的十分之一而已，实不足道矣。西藏气候多变、山路崎岖、空气稀薄、阳光辐射强、海拔差异很大，地理环境艰困，尤其在素有「世界屋脊的屋脊」之称的阿里自驾更是极大的挑战，邓先生游走西藏十九天，不仅海拔五千公尺以上没有出现高原反应，更在海拔 5,260 公尺的世界第一高峰珠穆朗玛峰牌楼前神采飞扬的跳跃，面不改色，由衷佩服邓先生过人的体力与坚忍的意志力。

有人说：西藏，  
在旅游者眼睛里是令人向往的神秘之地。

在探险家心目中是梦寐以求的探险乐园。  
在佛教徒心灵上是令人神往的佛界净土。  
在登山者脚底下是充满诱惑的最后堡垒。  
在摄影家镜头中是天堂一样的美丽仙境。

它是旅游者、探险家、佛教徒、登山者、摄影家心之所向，他们被西藏美丽风光、独特的地理环境和古老的文化所吸引，竞相踏足这片神秘的土地。

已经走访世界将近一百五十个国家的邓先生就是一位成功卓越的旅游者、探险家、登山者及摄影家，集传奇于一身，可得「老玩童神人」之美誉。在此用藏民的祝福语来祝福邓先生，期盼他继续带我们增广见闻，更深入地认识这个世界！扎西德勒！

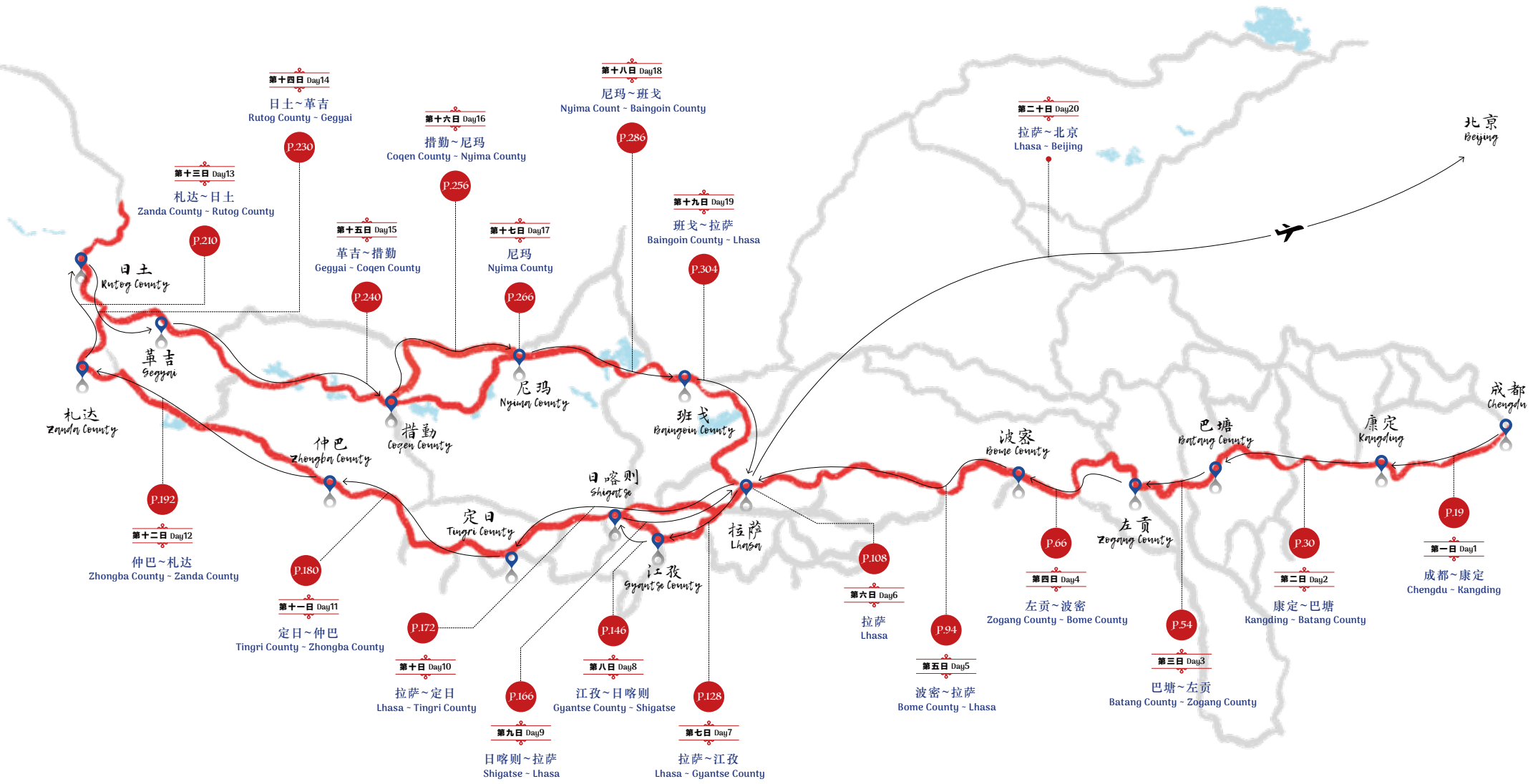
**刘惠玲**

亨达证券投资顾问股份有限公司董事长

# 目录

推荐序一	山河壮丽人豪迈 / 程祥徽	5	Day 8	进入后藏	148
二	与智者一起行走 / 杨勇	8		悲壮的英雄城	148
三	以慈爱包容之心，看山看水看世界 / 水敏	11		三教共容的白居易	153
四	心灵西藏·幸福路上 / 刘惠玲	13		日喀则最大的黄教寺院	159
Day 1	踏上「天路」旅程	21	Day 9	出征阿里前夕	168
Day 2	一切始于 318 国道	32	Day 10	万山之祖、百川之源	174
	巴塘的小插曲	53	Day 11	平淡一天的惊喜	182
Day 3	过金沙江、入西藏	56	Day 12	圣湖与神山	194
Day 4	从左贡到波密	68	Day 13	寻找消失的王朝	212
	惊险怒江七十二拐	68		走入阿里的「马丘比丘」	212
	怒江大桥的故事与怒江大峡谷	78		气势恢宏的札达土林	220
	旅程中的缘分、惊喜与意外	85	Day 14	中印边境的神奇湖泊	232
Day 5	鲁朗石锅鸡齿颊留香	96	Day 15	中秋节惊魂记	242
Day 6	日光之城巡礼	110		第一道坎	242
Day 7	天上的仙境、人间的羊湖	130		第二道坎	250
				第三道坎	254
			Day 16	养足精神重新出发	258
			Day 17	探索古文明村落	268
			Day 18	一「措」再「措」的一天	288
			Day 19	再见了，藏北阿里	306
				后记	320

# 西藏自驾游地图







Day 1 

## 踏上「天路」旅程

西藏，一个光听名字就让人莫名心动的地方，更是无数人向往之地。「这辈子一定要去一次的地方就是西藏」，这句话，肯定大家看到和听过无数次，而对于钟爱旅行的人士来说，去西藏是一个任何时候说出来都不过时的梦想和执念。于我而言，西藏不在拉萨，不在布达拉宫，不在大昭寺，是在前往的每一条路上，在流经的每一条江河、湖泊，在脚下每一座高原峡谷，掠过车前的野牦牛和藏羚羊群，在绵延不尽的雪山草地，在荒芜凋敝的无人区，在每一位虔诚的朝拜信徒的路上。

旅途开始的前两天，我已经开始服用红景天成药，用来应对可能出现的高原反应。此行我并未出现不适症状，是否药物的效用，就不得而知了。这一次的旅程又刷新了我人生的一段新纪录，完成了一项新创举。此行我们选择了走 318 国道川藏线，途经康定、雅江、理塘、巴塘等地，其中不少地方的海拔都在四千米以上，加上每天都是长途路线，对我来说是个不小的挑战，未出发前，心情是既忐忑又期待。

第一天，我从上海出发，当天中午时分就到达成都双流机场，跟来自北京、重庆和长春三个城市的四位旅伴汇合。这天我们基本沿著