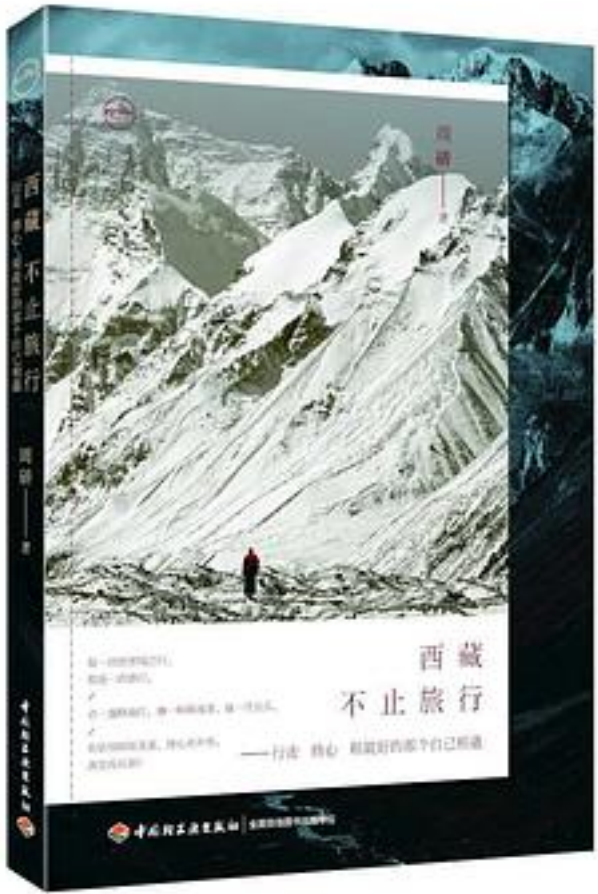


# 西藏不止旅行--行走修心和最好的那个自己相遇



[西藏不止旅行--行走修心和最好的那个自己相遇\\_下载链接1\\_](#)

著者:周研

出版者:轻工业出版社

出版时间:2017-8

装帧:精装

isbn:9787518415045

作者前后20年，进藏16次，行程总计60000公里。

因为喜欢史诗，走遍西藏的山山水水，在藏地恢弘壮阔的历史中、在旖旎绮丽的大美风光里，不断抵达内心深处的那个自己。而这本书，看似写风景，其实是在写历史；看似写历史，其实是在写心路。今生，把行走西藏当做一场人生的修行，只为找到自己、面对自己，遇见那个想成为的自己。

作者介绍:

周砾：公路工程学博士，现居北京。热爱西藏的历史人文与自然风光，曾十余次走进西藏地区，发表作品《世间安得两全法》《日照三生石》等。

目录: 1 秘境

西行

穿越万年光阴的信仰 琼隆银城

生死相伴的神鬼双湖 玛旁雍错和拉昂错

修行在世界的中心 冈仁波齐

黑猫出没的消失王国 古格

2 山南

河流

天上来的王 住在山顶的宫 雍布拉康

魔女温润左肩上的那间佛堂 昌珠寺

因为藏王惊呼而得名的佛寺 桑耶寺

安静孤独的时光 藏王墓

3 古道

星空

整座山都是宫殿 布达拉宫

一条路需要走多久？ 青藏线

转动了经筒，晃动了时光 大小昭寺

灵魂出窍的旅途 唐蕃古道

4 经轮

颜色

“红” “花” 的缘起 萨迦寺

白色的转世轮回 丹萨梯寺

那顶黄色的僧帽 甘丹寺

5 朝圣

遇见

平静的时光缓缓流淌 拉萨

雪山桃花芳菲尽 林芝

最浪漫的藏地寺庙 色拉寺

最美圣湖的前世今生 纳木错

站在最高的地方看世界 珠穆朗玛峰

· · · · · (收起)

[西藏不止旅行--行走修心和最好的那个自己相遇\\_下载链接1](#)

标签

西藏

旅行

文艺

好书，值得一读

随笔

周斫

游记

温暖

## 评论

从2015年8月开始写稿到2016年8月上市，整整一年时间，作者中间七八次改稿，将历史游历和现实景点相结合，虽离臻美内容尚有距离，但众多关于西藏的书中还是推荐它，如果你想去看西藏的话。

-----  
内容两星，装帧和排版加一星。文本都是一种鸡汤味，但是因为是在西藏，照片看着还是赏心悦目

-----  
关于西藏，真是每本书都差不多啊

-----  
文字优美，但是太矫情了。有几个片段还是打动人的。

-----  
突然想去西藏旅行，想要来一次朝圣

-----  
最有价值的是照片，都拍得好美。以前的同事去徒步过2个月，觉得精神震撼，后来他又去过几次。不忙的时候一定和媳妇去看看布达拉宫，曾经在丽江遇到过一个台湾学藏医的医生，给我看脉，开了不少药防止我10年后高血脂，虽然买药我没吃给我爸妈吃了，但总想起他注视我眼睛说的：如果有效，将来我们布达拉宫见，我在那里进修。

-----  
作为游记来说比较一般，不过里面透露的一些历史、文化信息很感兴趣。那个可以映照前世后世的神湖拉姆拉措，安妮在夏摩山谷中也提到，作者也说真得看到了画面，也好想去看一看啊。西藏是个神奇的地方，希望有机会一去

-----  
内容一般，排版图片加分

-----  
2018第18本。布达拉宫、大昭寺、珠穆拉玛峰、冈仁波齐……这些耳熟能详的地方希望能早日遇见。作者去了西藏不下十几次，从描述里能想象到西藏天空的纯净，藏民眼中的虔诚。旅行是需要流浪精神的，又想出发了……

-----  
2019年11月19日 小導遊的書 她喜歡的姐姐東措離開給她的  
2019年11月28日凌晨後日喀則分別前檯燈下看完 拍照截了一部份圖  
此書詳細的地點譬如個景區及知識點 還是不枯燥貼地氣的

-----  
艰险，坦荡，率真，灵动～作者对西藏和旅游的心得与哲思，所看所见，潇洒洗练，实属难得。

-----  
西藏时光，如寂静之水，缀满金线的波纹，我们去那里，一无所有，却发现所有，都在那里等候

-----  
陪学长做作业的一个晚上，终于把借了两周的书拿出来翻完了。算是真的很爱西藏的一个游客写的游记。不太系统，比较私人。读的过程也列了一页纸，对这个地方有了很初步很初步的了解。

-----  
本来抱着试试看的心态读这本书，一不小心就一头扎进去了，心像高原的云一样翻滚，魂魄被作者牵着，一路飘上了高原之巅。

-----  
近年这种题材的书挺火，一度很流行穷游，然后爆出各种靠出租肉体换取搭车、住宿的“灵魂净化旅行”。旅游是挺好的，就是放松精神，调解心情，搞那么多虚头巴脑的玩意儿干嘛，为了旅游去辞职、去离婚，一时追求所谓“自由”倒是挺嗨，你总不能一辈子不工作待野外。说到底，就是不想承担责任的逃避，而成人的世界，往往是逃无可逃的，用上瘾的旅游来麻痹自己，和吸食致幻剂找快感差不多。

-----  
小学生文笔

-----  
6 煽情太过，但是历史及介绍算是游记类的恰到好处

-----  
印象最深的是古格王朝和那只黑猫。总觉得西藏发生的故事都很神秘很迷人。

-----  
写的很真切，更像是旅行日记，一场和自己的对话…

-----  
关于西藏，做到了文采与内涵相结合，没有装逼和油腻之感。推荐。

-----  
[西藏不止旅行--行走修心和最好的那个自己相遇 下载链接1](#)

## 书评

生活不止眼前的苟且 评《西藏不止旅行》

《西藏不止旅行》是作者和西藏的故事，他前后20年进藏16次，行程总计60000公里，

用他的旅行见闻为我们展示了他眼中的西藏。他在记录西藏见闻的同时，也在抒发自己的内心感受，或者是对于自然界的景仰，或者是对于转山转经者的钦佩，或者...

-----  
“当地的藏人说，你们汉人啊，就是想得太多。”  
无关于信仰与否，做事情不应只考虑意义，相信自己所追求的，努力去追寻，奋斗过了，结果也已无悔，无关重要。  
“为了生存，依然疲惫不堪，精神只能屈就于毫无诗意的虚无追求。”  
当旅行成为一种任务，依旧被生活所累，也就没有了...

-----  
每一个到西藏的人回来后至少会有那么一段时间心是净化的。只因这块土地，信仰弥漫真个地区，让你不得不俯下身子，仰望灵魂，从而净化内心。我没有去过西藏，却领略过仓央嘉措诗句的美丽，欣赏过那纯净的天空，也看到过磕长头朝拜的影视电影……当然，也读过书，每次阅读，内心...

-----  
安静孤独的时光  
我想在很多人心中，西藏都是一个神秘莫测的地方。而对于热爱旅游的人来说，那更是一个非去不可又是迟迟未动身的地方。总之，大家心里对它充满向往，原因太多，难以名状。  
而这本书，翻开后正是空闲的时间，便一口气读完，时间花费不多，两个小时。...

-----  
西藏一直是我想去旅行的地方，看了这本《西藏不止旅行》之后我的欲望更加强烈，因为总所周知，在那里心灵会得到释放，它会使你的眼界放宽。这本书我是在回家的动车上看的，边看边注意着窗外的风景，甚至有一瞬间我想直接换成去西藏的车。西藏是一个历史悠久的地区，在那里无论...

-----  
[西藏不止旅行--行走修心和最好的那个自己相遇 下载链接1](#)