

留在西藏的七日冥想
向庸／著

以珠峰为禅



新星出版社 NEW STAR PRESS

以珠峰为禅

留在西藏的七日冥想

向庸/著



新星出版社 NEW STAR PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

以珠峰为禅/向庸著.

—北京: 新星出版社, 2010.9

ISBN 978-7-80225-974-4

I. ①以… II. ①向… III. ①散文—作品集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第111141号

以珠峰为禅

向庸 著

责任编辑: 李梓若

责任印制: 韦 舰

封面设计: 杨美妮

出版发行: 新星出版社

出版人: 谢 刚

社 址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

网 址: www.newstarpress.com

电 话: 010-88310888

传 真 010-88310899

法律顾问: 北京市大成律师事务所

读者服务: 010-88310800 service@newstarpress.com

邮购地址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

印 刷: 北京蓝图印刷有限公司

开 本: 635×965 1/16

印 张: 13.75

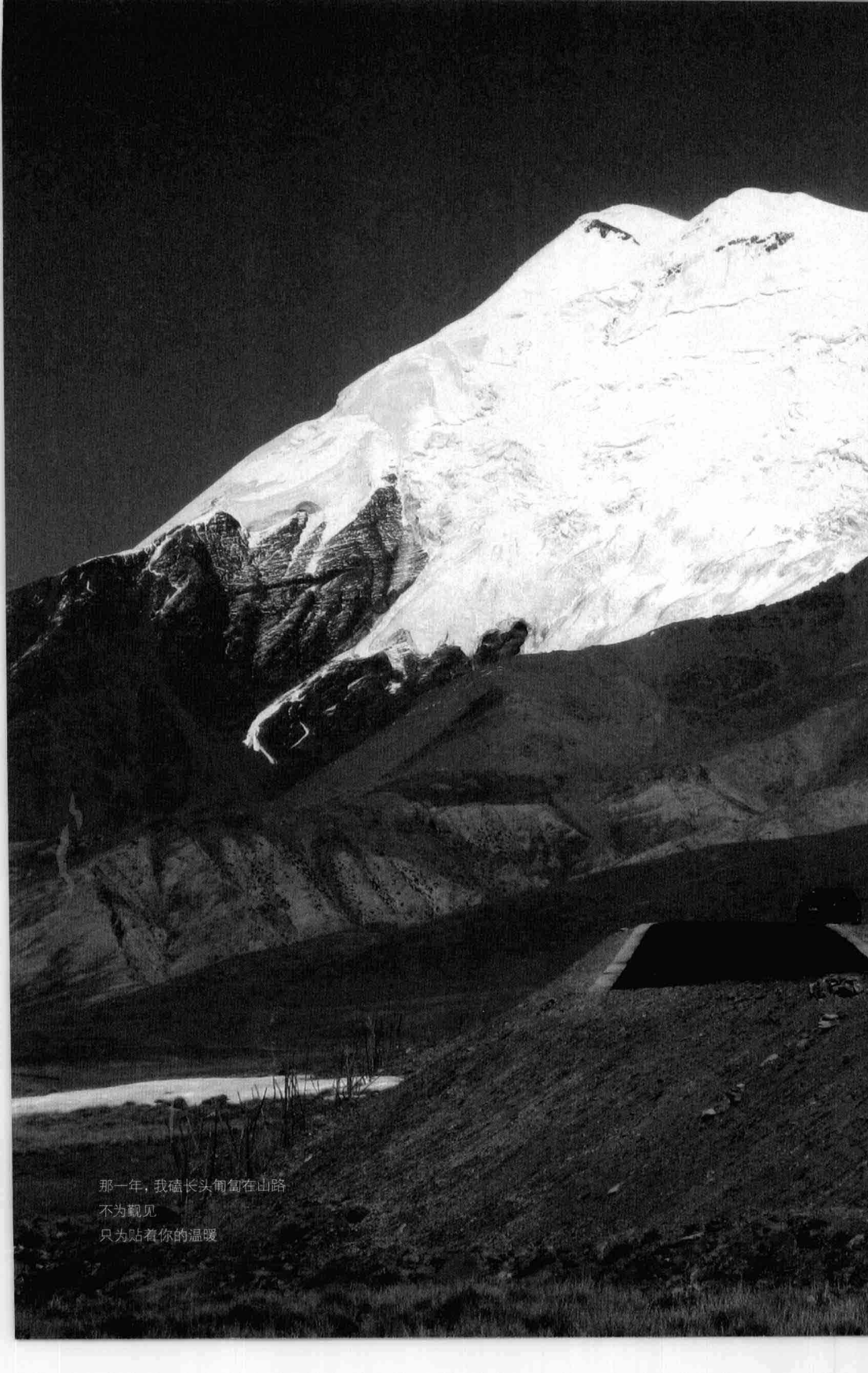
字 数: 170千字

版 次: 2010年9月第一版 2010年9月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80225-974-4

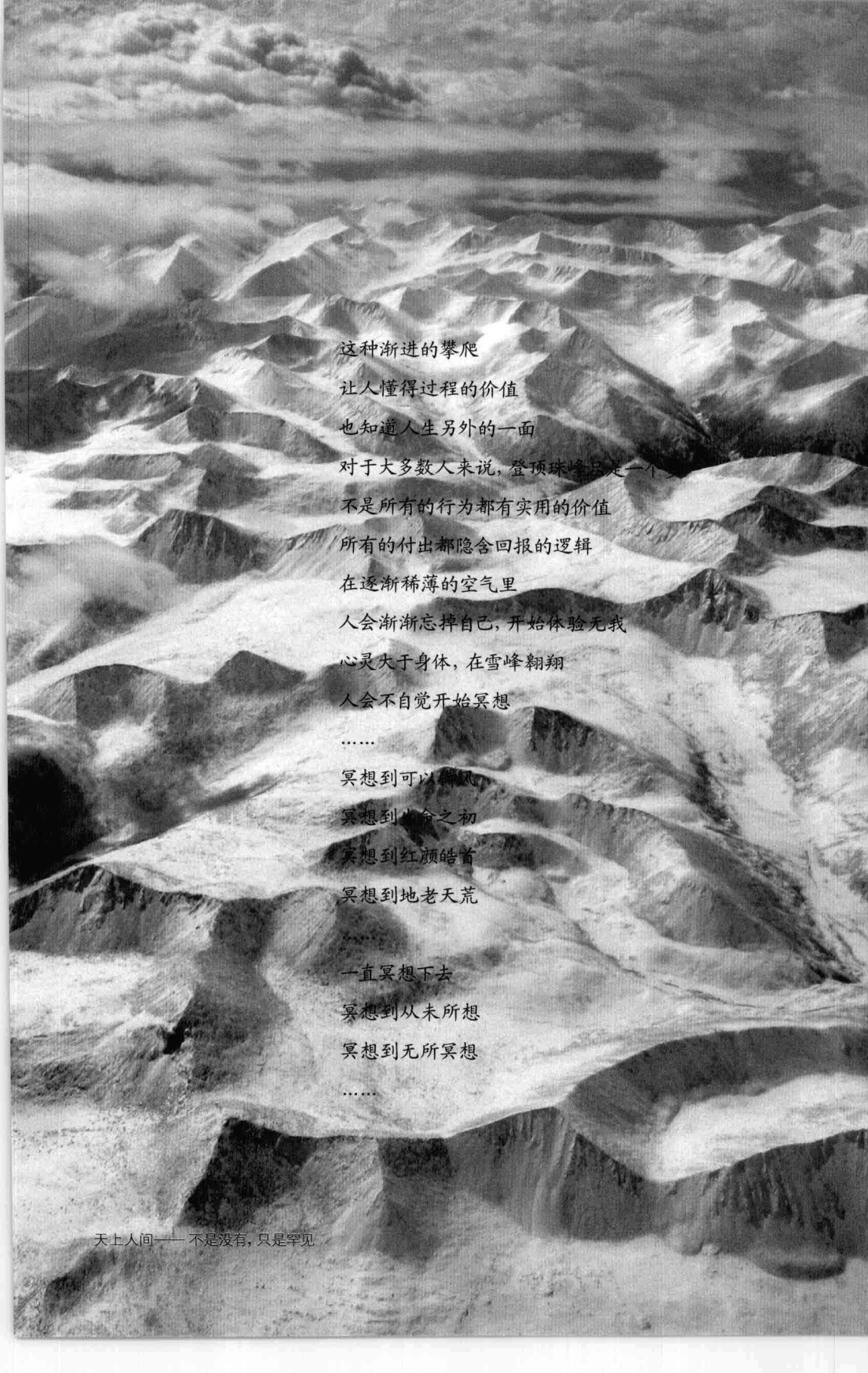
定 价: 35.00元

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与出版社联系调换。



那一年，我磕长头匍匐在山路
不为觐见
只为贴着你的温暖





这种渐进的攀爬
让人懂得过程的价值
也知道人生另外的一面
对于大多数人来说，登顶珠峰只是一个
不是所有的行为都有实用的价值
所有的付出都隐含回报的逻辑
在逐渐稀薄的空气里
人会渐渐忘掉自己，开始体验无我
心灵大于身体，在雪峰翱翔
人会不自觉开始冥想

.....

冥想到可以御风
冥想到生命之初
冥想到红颜皓首
冥想到地老天荒

.....
一直冥想下去
冥想到从未所想
冥想到无所冥想

.....

天上人间——不是没有，只是罕见

以珠峰为禅

宋代禅宗大师青原行思提出参禅的三重境界：参禅之初，看山是山，看水是水；禅有悟时，看山不是山，看水不是水；禅中彻悟，看山仍然是山，看水仍然是水。愚以为旅行、人生都大抵如此。旅行是我们在一个地理范围里行走，人生是我们在时间范围里行走，两者是如此不能分别。当飞机飞起来的时候，地球已经没有秘密了，我们的脚步能够到达任何想去的地方。而人生却无法借助一个飞行器升空，让我们把许多参不透的秘密看得清清楚楚。当想起人生只是在一个时间范围里行走时，许多人可能会悲观起来，其中也包括秦皇汉武吧。人生是如此偶然，谁能够参透这走一遭的禅意呢？

人的生命时长是一个定数，不管六十年还是八十年，但是每个人到达的境界是不一样的。人人都是在经历里修行，不管思考还是放弃思考，都会有几次正反幡悟，每个人都形成了自己唯一性的人生传记，这传记里有一章还是自己的人生哲学。一个人到临终了，无论贫贱富贵都不重要，那些属于自己的人生经历和哲学已然平等地写在每个人心上，再也不需要去羡慕和被羡慕了。

有人形容人生如登山。山有高低平险，有裸露也有隐秘，而且一般人都都有登山经历，所以这个比喻很容易被广为接受。如果有一位智者，提前到达了山顶，给正在山的不同部位踟躅的人喊喊话，尽量使其少走一些弯路，不错过人生的季节（人生是有季节的，应该在合适的季节干合适的事情），那将是许多人期待的事情。

因为其地理高度第一，珠峰在众山里有些例外，有时候我们很难超脱地去看她。她不像黄山，也不似泰山有固化的文化内涵，人们一般不把她往人文世界里带，她就是她，在西部世界的最高端，俯瞰着众生。我们总是以某种象征性，让她与人生追求的高度联系在一起。

2008年5月8日，北京时间凌晨3:00，由19人组成的奥运火炬登顶队从8300米的突击营地出发冲击珠穆朗玛峰顶峰。

经过六个多小时的攀登，北京时间9:11，在海拔8840米的地方，登顶队员罗布占堆用引火器点燃了队友吉吉（女）手持的“祥云”火炬。

9:12，第二名火炬手王勇峰与吉吉实现了“祥云”火炬传递。

9:14，第三名火炬手尼玛次仁与王勇峰实现了“祥云”火炬传递，尼玛次仁在点燃手中火炬的同时大声喊：“One world, One dream!”

9:15，第四名火炬手、来自中国农业大学的黄春贵与第三名火炬手尼玛次仁实现了“祥云”火炬传递。

9:17，第五名火炬手次仁旺姆（女）与第四名火炬手黄春贵实现了“祥云”火炬传递，次仁旺姆随后在8844.43米的世界最高峰高举“祥云”火炬，向全世界昭示2008奥运圣火攀登珠穆朗玛峰圆满成功！

在这里插播一下奥运圣火登顶珠峰的历史瞬间，是因为在我的人生的机缘里，将遭遇其中的一些人物，而且我的整个西藏行程也是圣火登顶的某个侧面。

电视直播技术和互联网传播的便利，使得这次珠峰攀登活动无可争议地成为关注人数最多的一次攀登，仅观看CCTV直播的中国观众就达到1.2亿。

或许是机缘巧合，作为载入史册的人类登上珠穆朗玛峰的第一人埃德蒙·希拉里，在2008年1月11日去世，享年88岁。1953年5月29日，英国登山队的新西兰人埃德蒙·希拉里和夏尔巴人丹增·诺盖从南坡登顶，成为被认可的

最早成功登上珠穆朗玛峰的人。如今在珠穆朗玛峰南侧攀登珠峰，还要经过以埃德蒙·希拉里 (Edmund Hillary) 名字命名的著名的“希拉里台阶”。

希拉里回忆那次登顶时写道：大脑反应相当迟钝，我不知道我们是否还有足够的力气坚持到最后。我们过了又一座山，看见前面的山脊蜿蜒而下，远处就是中国西藏。我抬起头，我们的头顶是一个圆形的雪堆。又挥动了几下冰镐，小心翼翼地向前迈出了几步，丹增和我终于到达了山顶。

五十五年后，人类将奥运圣火送上了珠峰。

至今已经有差不多两千六百人登上了珠峰，因攀登珠峰而死亡的人数大概是其中的10%。随着科技的进步，这个比例在不断下降。

珠穆朗玛峰成为人类攀登的目标，自然是因为她是地球上最为突出的一部分。2005年3月，供职于《人民日报》社的朋友赵亚辉随队参与了珠峰最新高程测量的报道。恰在他出发前，因拙作付梓之喜，我约了几个好友相聚，在座的赵亚辉提前跟我们分享了这次测量的价值，于是我开始关注这件事情的进展。2005年5月22日，中国测量队登顶，完成了全部测量，当年10月9日，国家测绘局局长亲自公布了珠峰的最新高程为8 844.43米，原1975年公布的高程数据8 848.13米停止使用。8 844.43米相当于大型客机在空中正常飞行时的高度，一个人如果站在山顶，能够看到空中客车这样的庞然大物在自己腋下水平的空间里穿梭，那简直是魔法师的体验了。

2008年3月22日下午14:19，我们一行12人到达珠穆朗玛峰脚下，来珠峰的目的是为勘察奥运圣火上珠峰的行车路况，并无攀登企图。当巍峨的珠峰兀立在我眼前时，那一刻成为了人生的永恒时刻。珠峰像一个立于天地间的巨人俯瞰着我，让我忘记自己的存在。

珠峰曾经不是中国人旅游的对象。1960年5月25日凌晨，中国珠穆朗玛峰登山队在突击组长王富洲的率领下冲顶成功，这是中国人首次从北坡登上珠穆朗玛峰，登上顶峰的三名队员是王富洲、贡布（藏族）和屈银华。当时的登顶跟运动员参加奥运会一样，带有很强的国家使命感。

记得在读初中的时候，当知道有人因为登山而丧命时，我认为一个人为了攀登高山而送命简直是不可思议的事，觉得人生有更加有意义的事情可以做，怎么能够因登山而殁？随着阅世日深，我们或许渐渐发现某种人生的真相，甚至是无奈——时光以无坚不摧的力量悄然前行，人生有意义的事情却越来越少，以至于人生如果要靠意义来推动或者靠意义获取快乐简直是自己跟自己过不去。人生有意义难道是个伪命题？这个问题或许没有标准答案。

当我第一次读村上春树的小说《世界尽头与冷酷仙境》时，脑袋里首先出现的场景就是珠峰。珠峰以其完美的金字塔身躯、洁白耀眼的高山积雪和拒人千里的王者之气慑人心魄。当第一次站在白雪皑皑的珠峰面前时，我脑袋里却一片空白。珠峰的纯粹性使其与神话仙境、科幻或者外太空星球表面都有相通之处，当人在珠峰脚下虚无感和渺小感同时并存时，珠峰的哲学象征也即刻浮现，就如同康德所说的名言：有两种东西，我们愈是时常反复地思索，它们就愈是给人的心灵灌注时时翻新、有增无减的赞叹和敬畏——头顶的星空和心中的道德律。

当人类触及生命意义和价值这样的抽象层面的焦虑时，星空、高山和大河似乎以其沉默和深奥的姿态在不断给我们启示。老子曾说：天长地久。天地所以能长且久，以其不自生，故能长生。自然的永恒对人类的启示一直深刻但含蓄。珠峰的诱惑在于珠峰不言而意丰，不动而云起，成为贯穿宇宙人间最高深的哲学大师。所以攀登珠峰的行为本身具备了象征意义，充满了仪式感，使得跟珠峰关联的事件都带有灵魂活动的印记。

面对珠峰，顿觉禅意绵绵！禅宗的明心见性，直指人心，往往是一刹那的顿悟，而这种顿悟的机缘，扣动的扳机千奇百怪。我相信有许多人是面对珠峰顿悟人生的。

珠峰以沉默无言而盛名天下，使驻足珠峰下的人不自觉生出许多朴素的联想。珠峰是世界上最高的山峰，但是身高不到两米的人类却可以攀登她。人类攀登珠峰跟珠峰的存在没有本质关系的改变，但是珠峰却改变了许

多登山者下山后对人生的看法。珠峰被抽象和赋予意义，已经成为一种必然。这可以视为科技高度发达，人类离神性崇拜业已久远的年代唯一被共同敬畏的神，身为自然却独具这种超自然品格的珠峰意味着某种启示，许多人在人生的旅途出现终极意义缺失，在现实世界迷茫踟蹰时，珠峰会成为最后的寄望。这样的事例并不少见，商业奇才、巨人网络的CEO史玉柱曾经就在商业最低谷的1998年决定去攀登珠峰，经过一番努力，他在六千多米的绒布冰川迷路，最终有惊无险返回大本营，有许多版本的传说指出他从攀登珠峰获得启示，然后东山再起。

后退一步看珠峰，更能清楚地看到珠峰在西藏的地位：从旅游资源的视角来说，珠峰将美景上升到探险的高度；从地望的角度来说，珠峰简直是青藏高原的定海神针，珠峰的存在使得西藏诸多神性的山脉群里有王者端坐云端。

在藏传佛教密宗教派中，修行者在静坐时需要观想本尊的形象，这是非常重要的一个内容。上过珠峰或者到过珠峰脚下的人，在没有宗教情结的自然状态下，会不自觉地在未来的人生中把珠峰当做一个观想的对象——白皑皑的金字塔山峰，能够成就一个生命的盛名，也能够吞噬一个生命。人生的富贵贫穷，在珠峰面前就是雪山、空气、蓝天、白云——珠峰面前人人平等。珠峰以其简单的方式，剥离了我们从出生以来逐步叠加上去的各种社会属性，让人面对严酷的自然时心灵回归简单，在珠峰面前往往会发现普通人的伟大情怀。如果有过在珠峰上经历生死的过程，就回归得更加彻底。中国登山界的扛鼎人物王勇峰有一个深刻的体味：每次下山后，地面上的每一棵绿草都让我感动。有时真想紧紧拥抱一棵大树，甚至觉得在街上骑自行车的人都是幸福的。

如果有机会在珠峰面前观想一下我们的人生，那是一种极为奢侈的事情。在许多人的人生进程中，往往会出现类似的猛醒：某个早晨起来，发现自己干了许多年的工作并不是自己的兴趣所在；某部电影结束，联想到自己的

伴侣不是自己需要的那种人，当你开始有工夫找人喝茶聊天时，却发现都是些生意上的朋友……总之在某个时候，人会出现一次非常严肃的重思人生的过程，自己拥有的东西突然觉得不是自己需要的，自己熟悉的人突然变得看不懂了，自己努力付出的事业突然觉得毫无意义，自己牢固的自信开始动摇了，从来不恐惧的心开始恐惧了……有些人甚至将重思人生变成了重构人生，曾经在电视剧里看到最多的事情开始在身边出现：有人打工好好的，突然离职开始在大自然中“流浪”了；有人转眼间离婚了；身体尚好的父母在一年间衰弱了……变化非常残酷地出现，有时候使人措手不及。

面对人生重要问题时，许多人会浮现一次远行的愿望，找个安静的地方好好想想——面壁珠峰是一个不错的选择。建议不要把此行当做旅游，而是旅行。把自己放在一个“慢”的环境，一片生死攸关的高原里，一个自己弄不懂的价值系统里，去观察，去碰撞，去冥想。通过这样一次人生的行为艺术，让躁动不安的心灵平息，帮助自己一次，帮助自己的心灵一次。

从拉萨开始，通往珠峰的路正是那种可以象征人生过程的旅程。一开始的地方是美妙热闹的，道路平坦，气候温暖湿润。慢慢地，海拔从三千多米升到四千多米，其间偶尔会提前在几个山口体会到五千多米的刺激，这种短暂的经过和停留是没有危险的。然后会看见冻土，看见塌方，看见冰舌爬过马路，最后以致看不见路。但是，一路上不变的是经幡，那代表信仰。

这种渐进的攀爬

让人懂得过程的价值

也知道人生另外的一面

对于大多数人来说，登顶珠峰只是一个梦

不是所有的行为都有实用的价值

所有的付出都隐含回报的逻辑

在逐渐稀薄的空气里

人会渐渐忘掉自己，开始体验无我

心灵大于身体，在雪峰翱翔

人会不自觉开始冥想

.....

冥想到可以御风

冥想到生命之初

冥想到红颜皓首

冥想到地老天荒

.....

一直冥想下去

冥想到从未所想

冥想到无所冥想

.....

——珠峰是四千万年前从海洋里爬起来的，这个攀爬的过程有两千多万年那么漫长，珠峰才初具当今规模，使她成为世界之巅。

通往珠峰的路给了人无限思维的可能性，能想多远想多远。在高原缺氧的环境里，人的冥想甚至是错乱的幻觉，模糊的意识。但西藏绝对不是猎奇之旅，那里的每一个面孔都能让你感受到生命的严肃和意义，西藏的莲花大地用二百八十万原住民的人生实践，告诉人们欢乐的密码。

2009年12月于北京

目录

引子

001



3月18日 晴 北京—拉萨

007

阅读标签：援藏老干部 必须去是非之地 拉萨河 摄
鸟野人 检查岗持枪巡逻 奥运圣火登珠峰
豪华自驾游 脚下这片土地 CNN的报道
运奥迪的大货车失去联络



3月19日 晴 拉萨

021

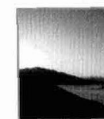
阅读标签：高原反应 抵制法国货 拉萨卫视的通缉令
西藏登山学校 布达拉宫 人生需要远行
徐霞客 尼玛次仁 王勇峰 OZARK 王
勇峰语录 西藏沿革



3月20日 阴转晴 拉萨—日喀则

039

阅读标签：职业幸福指数 傻瓜越野车 驻车雅鲁藏布
江畔 鸟瞰扎什伦布寺 学佛经历 赵朴初
维摩诘 般若波罗蜜多心经 结缘的书 无
我 无常



3月21日 晴 日喀则

067

阅读标签：扎什伦布寺的晨曦 偷拍磕头 箭扣长城
班禅行宫 藏传寺庙建筑特点 藏族同胞的
寺庙和人生



3月21日 晴 日喀则—定日

091

阅读标签： 拍摄经幡 拉孜古墓 骑自行车的藏族少年
卖化石的孩子们 高原江南村庄 珠峰缴费
站 整风会议 定日的月光 边界城市 19
岁的人生危机 《瓦尔登湖》



3月22日 晴 定日—珠峰大本营—日喀则 115

阅读标签： 凌晨四点开始挺进珠峰 珠峰观景台的误会
68个弯道的天路世界巅峰一字排开 中国最
高的公检法 绒布寺 面朝珠峰 退缩的冰
川 史玉柱在珠峰下迷路 牦牛和奥迪Q7
物质的珠峰



3月23日 晴 日喀则—拉萨

153

阅读标签： 最好的庄园 江孜宗城堡 英国入侵西藏往
事 卖菜的藏族妇女 翡翠色的湖 宁金
抗沙峰下 跪拜卡惹拉冰川 沉迷羊卓雍措
桑丁寺 藏戏 拉萨静悄悄



3月24日 晴 拉萨

173

阅读标签： 猕猴和罗刹女 65次去西藏的人 他人是启
示 真情是修行 六世达赖的情诗

引子

这趟旅行如同人们所说的缘分，到来时毫无预兆。张新平告诉我，他正在筹备一支去西藏的摄制组，跟拍奥迪奥运火炬登顶珠峰路况勘探，事情不能随意张扬，因为奥运火炬上珠峰是一个保密的项目。一开始我并不能理解为什么迟早要直播的火炬上珠峰要保密，大概是张新平在提示一件事情的重要性，他平时说话就有这样的风格，使平庸的事情具有使命感。在我的朋友中，张新平是个颇有些故事的人物，他给我讲的掌故都是其他朋友无法替代的，在他的一堆头衔里，最引人注目的是红四方面军理事。红四方面军是一支红军时代在长征队伍里战斗力颇强的队伍，当时徐向前在队伍里任红四方面军总指挥，是仅低于张国焘的人物。张新平父辈和徐向前元帅的历史渊源使他身上依然留存着军人气质。

张新平说摄制组里缺一个文字好的人，随队做拍摄的创意及后续报道工作，他强调这次行程将“是一次终身难忘的经历”。

我同意他的看法，这确实是一次不平凡的出差，对于做了十二年记者的我来说，这次出差跟曾经有过的海内外出差都不可类比。我欣然答应，并积极地准备着这次西行。

长年蛰居城市，有时渴望军团那种生活方式：在一个集体里，个性已经显得不重要，一个人只是组织的一部分，团队意识、自我牺牲精神、忍耐和克制的品性非常重要。在这里会让一个人减少自利，并能够结交到侠与义的朋友。我知道这显然是一种不切实际的想象，超出了一次远行能够提供的体验。

当我把目光投向遥远的过去，豪情可叹的日子其实是不多的。记得10岁左右，在农村，一大堆男孩，兵分两路开战，使用的“火器”是砖头石块，双方选择有利地形对着扔，各自口里模仿着战争片里炮弹呼啸的声音。那样的游戏是非常危险的，最严重的时候有人的头被“火器”击中，血流不止。但是那种模拟战争的体验非常真实和深刻，能够感觉到赤子间的团结和顽强。

在成长和成熟过程中，我发现这种“战争式”的豪情没有了，生活最终把每个男人都引向中庸之道。我们生活在一个模棱两可的时代，一面是传统价值现在“文革”后延续被漠视；另外一面是对于真正诗意人生的游移，因为绝大部分中国人三代以上皆为农，都有一颗实际的大脑，谁有绅与士的逝水年华？

但是我还是做了更加虚无的指望，认为此行对我而言类似一次价值观的检验，当自己真正面对陌生的环境和陌生的人时，自己所谓“修炼”而来的操守到底是否坚固？以前的自己是否只是在一个舒适的状态下无病呻吟？自己吃了若干年苦头换来的“智慧”是不是可以降低自己和陌生世界磨合的难度？关键是自己是否已经获得了内外真正的一致性，无论环境变化与否，他人的行为方式如何，都不会动摇自己人生哲学的根基？

组织方很快发来了表格，需要提供个人简历及照片，而且在安全保密方面提出了很多要求。在这一来一往的交流中，此行的重量与日剧增，有时候紧张感瞬间钻进心里，必须认真对待这次行程了！

如果只是旅游会轻松很多，不会因为个人身体问题或者其他问题而影响到大家，最差的结果是自己待在宾馆休息。据说队伍一行四十多人，各有任务，谁缺了阵实际上都会影响集体的进程，甚至如果出现了高原反应，对人对自己都是非常糟糕的事情，整个行动计划或许就改变了。高原反应是一种无法100%预测谁会有谁没有的奇怪症状，它可以直接将人从幻觉引向死亡，在医学不发达的时候被认为是触犯神灵而死。为了对自己负责，以及以后对团队负责，出发前10天我就买了红景天口服液开始服用。

估计此行能够到达的最高处是珠穆朗玛峰的绒布冰川，海拔六千米左