



梦里的香格里拉

转山冈仁波齐

杨旭东 著

中国林业出版社

梦里的香格里拉

转山冈仁波齐

杨旭东著



杨旭东 著

中国林业出版社

策划编辑：杨长峰 赵 芳 责任编辑：赵 芳 杨长峰
装帧设计：道宽克井 设计工作室

图书在版编目（CIP）数据

梦里的香格里拉·转山冈仁波齐 / 杨旭东著. —北京：中国林业出版社，2015.8

ISBN 978-7-5038-8064-3

I. ① 梦… II. ① 杨… III. ① 摄影集—中国—现代 ② 散文集—中国—当代 IV. ① J421 ② I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 158960 号

梦里的香格里拉·转山冈仁波齐

Meng Li de XianggeLiLa: Zhuanshan Gangrenboqi

杨旭东 著

出版发行：中国林业出版社

社 址：北京市西城区刘海胡同 7 号

邮 编：100009

网 址：<http://lycb.forestry.gov.cn>

邮 箱：forestbook@163.com

发行电话：010-8322 3120

责编电话：010-8314 3516 / 8314 3546

印 刷：北京雅昌艺术印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

版 次：2015 年 8 月第 1 版

印 次：2015 年 8 月第 1 次印刷

字 数：593 千字

印 张：19

定 价：78.00 元

出版版权专有 侵权必究

如有印装质量问题，本社负责调换。

梦里的香格里拉

杨旭东 著

转山冈仁波齐转冈仁波齐

杨旭东 著

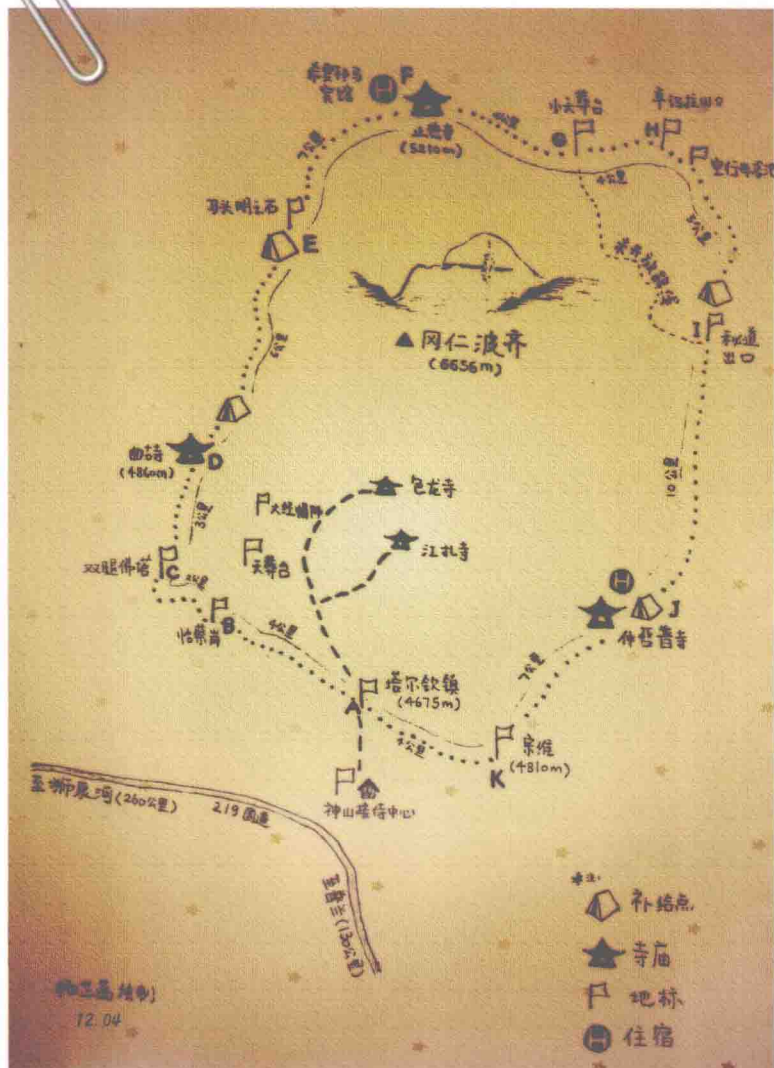
中国林业出版社

论绝对高度，它无论如何比不过世界公认的最高峰——珠穆朗玛峰；论俊秀挺拔，它无论如何不如《中国国家地理》杂志评出的十大名山之首的南迦巴瓦峰；论神秘莫测，它也比不过梅里雪山的千变万化；论气势磅礴，也许还输于贡嘎雪山的君临天下……但是，它只有一个称号：神山之王。

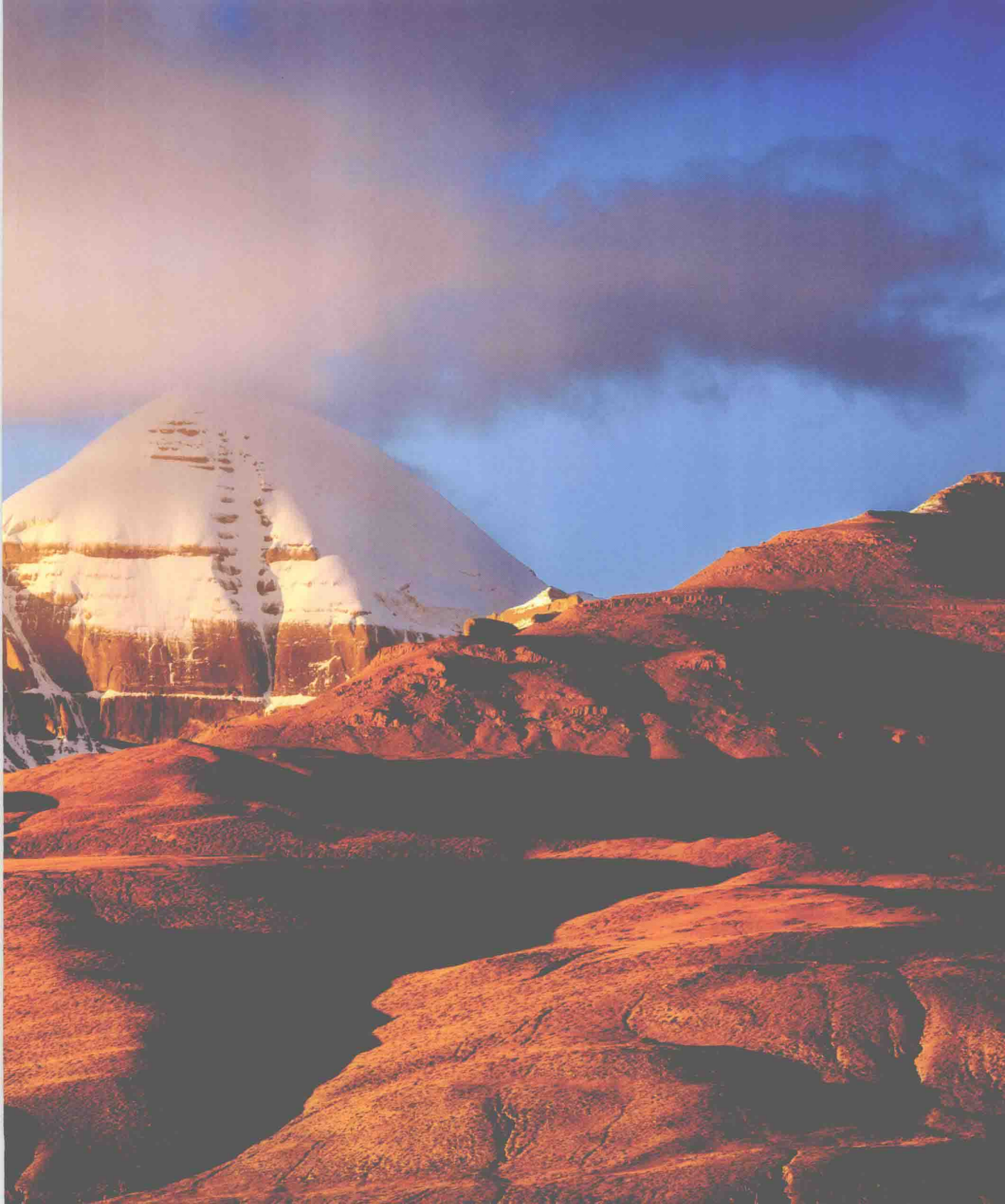
它是世界公认的神山，同时被印度教、藏传佛教、西藏原生宗教苯教以及古耆那教认定为世界的圣地：全世界的佛教信徒一致认为它是须弥山——世界的中心、众神佛下界的居所；它的梵语称之为“湿婆的天堂”，印度教认为它是印度教主神湿婆的化身；在古老的本土宗教——苯教的教义里，它是贯通宇宙三界的神山。一种几乎与佛教同时发源的印度古老宗教——耆那教教徒也来此朝圣。转山途中，笔者还见到很多来自欧美的白种人，带着神秘不知的宗教信仰前来朝拜……

可以说，它是同时被印度教、藏传佛教、西藏原生宗教苯教以及古耆那教认定为世界的中心。是佛教（包括藏传佛教）、印度教、耆那教和苯教共同的信仰中心。

那么，它是一座怎样的神山？！









- 1 Worst or Best ——— 008
- 2 云中漫步 ——— 011
- 3 粮草充足 ——— 014
- 4 旅行和旅游的差异 ——— 018
- 5 布达拉宫“偶遇”文成公主 ——— 022

- 6 “D”计划 ——— 027
- 7 限速！限速！ ——— 032
- 8 艳遇是一种人生态度 ——— 037
- 9 母亲是佛 ——— 044
- 10 萨嘎的意外 ——— 053

- 11 “七年之痒” ——— 060
- 12 冈底斯的诱惑 ——— 066
- 13 喜马拉雅运动 ——— 074
- 14 马攸木拉山口 ——— 080
- 15 阿里，我来了 ——— 084



- 16 初见神山 ——— 090
- 17 “国际重镇”塔尔钦 ——— 094
- 18 阿里史话 ——— 097
- 19 志愿者之家 ——— 103
- 20 神山之王 ——— 108

- 21 圣湖玛旁雍措 ——— 115
- 22 吉乌寺的参悟 ——— 124
- 23 纳木那尼峰的尴尬 ——— 132
- 24 舌尖上的阿里 ——— 138
- 25 鬼湖不鬼 ——— 141



- 26 转山与冈仁波齐 —— 148
- 27 转山冈仁波齐线路图 —— 155
- 28 我们转得了山吗 —— 158
- 29 宗堆的感动 —— 161
- 30 突来的变故 —— 165

- 31 转山第一步 —— 172
- 32 色雄佛塔 天葬台 —— 177
- 33 曲古寺马鞍石 —— 183
- 34 不动地钉礼拜台 —— 190
- 35 且行且珍惜 —— 196



- 36 夜宿止热寺 —— 203
- 37 相会 —— 208
- 38 死亡谷的轮回 —— 212
- 39 地狱坡的极限 —— 222
- 40 磕长头的动容 —— 228

- 41 卓玛拉山口 —— 232
- 42 行走的力量 —— 238
- 43 转山路上的那些人 —— 244
- 44 崩溃 —— 248
- 45 最后的 4 公里 —— 254



- 46 微纪录 —— 260
- 47 出世而入世 —— 262
- 48 惊魂 41 小时 —— 266
- 49 我心澎湃如昨 —— 272
- 50 折腾 —— 284
- 《梦回香巴拉》书评 —— 286

1

Worst or Best

人在旅途，世事难料。

依旧是成都连绵的细雨霏霏，依旧是文殊院边府河的哗哗水流；清晨的宾馆自助餐厅里依旧冷冷清清，早餐的餐盘里依旧是水果培根煎蛋。然而坐在洁净清静的大堂里的我，却恍若隔世：

八千里路云和月的距离，整整 5000 米的海拔落差：一边是一望无际的荒凉枯黄，一边是高楼耸立的嘈杂拥挤，一头是干燥无情的磅礴大气，一头是湿润沁脾的小家碧玉；一端是心灵的天堂，而另一端却是身体的天堂。

回来的日子里，亦或醉氧的迷糊、亦或疲倦的困乏，也不想翻看照片、更不想写点东西，朋友催了数次，依旧没有任何想写的冲动；好友相聚问三探四，总是呵呵一笑轻描淡写的带过。

难道，难道在我心目中——

这真的是一次失败的旅途吗？一次“Worst”旅程？

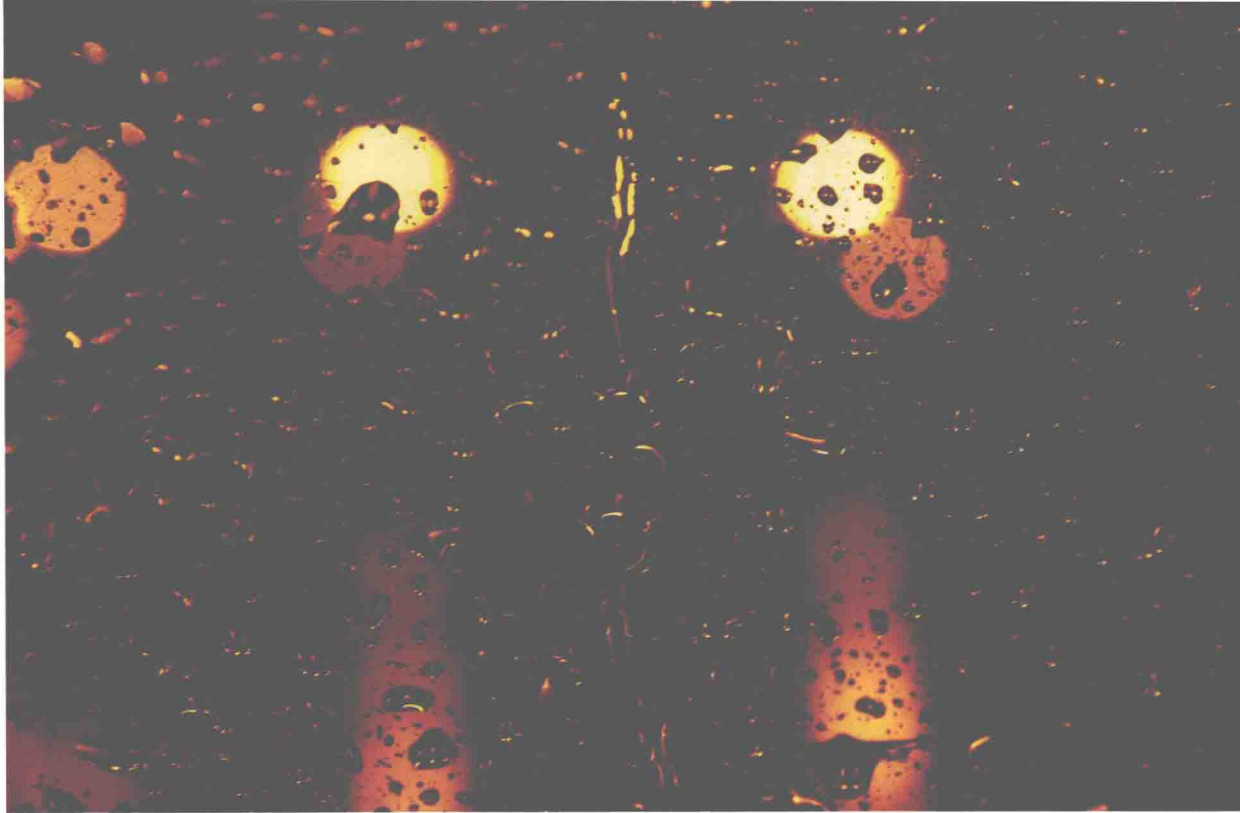
从过程上来看，不得不承认，这的确是我经历过的最不顺、最艰苦、最糟糕的一次旅途，一如这张拍摄于成都飞往拉萨时的天气照片——阴雨绵绵、前途未卜。

它是一次从出发就不顺的旅途。它的不顺甚至要追溯到去年夏天的一次足球比赛，脚踝骨裂的我不得不放弃原定于去年夏天的这次旅途。时过经年，更多的筹备更多的期盼，没想到今年的出发日期一推再推、一变再变，带来的麻烦让你头大不已！

它是一次半途而废的旅途。一次未完成的旅行无论如何不能称之为一次“成功”的旅途。看看这些被迫“放弃”的、未完成行程的地名：珠穆朗玛峰、古格王朝遗址、扎达土林、纳木措、江孜古堡、扎什伦布寺……

它是一次让我最惋惜的旅途。出发前破天荒的做了那么多摄影功课，列出了一张详细的摄影景点清单，日出的、日落的，隔着湖的、伴着水的，这个角度、那个细节……整整三页纸呀！然而看着这些因为变故而没来得及拍摄的计划，就像一个大盗千辛万苦打开聚宝山洞大门，却被当场拿下——那种得到的失去带来的遗憾不是你能想象的！





它是一次体力突破极限的旅途。背着近 20 公斤的装备徒步，两天三顿方便面，56 公里，从海拔 4700 米—5660 米—回到起点 4700 米，更可怕的是接下来的 41 个小时的不合眼，星夜驱车 600 公里赶往阿里昆莎机场的艰辛。从来没有哪次的行程这么消耗过我的体力，甚至在我的记忆里也没有哪次的经历能够和这次消耗接近——我终于明白“极限”这个词的意思！

它是一次精神接近崩溃的旅途。体力的透支往往伴随着精神的崩溃、看不到希望的路途更会让你每迈出一大步增加一分绝望，但这还不是全部——队友的重病、生命的危机才是你最大的精神负担和压力——而此时你还不得不强打起精神不允许自己崩溃！

.....

出发的百般不顺、半途而废的行程、体力透支的痛苦、精神崩溃的折磨、失去拍摄机会的各种美景——种种倒霉，种种旅途中最不愿意看到、最害怕发生的变故，无一例外同时降临，难道不是“worst”？！

但是，我的内心有个声音，遥远的声音，在提醒我：

这，也许是你人生里一次“Best”旅途。

好吧，就请你跟我，慢慢的，开始我的这趟“Worst”或“Best”旅途吧。



2

云中漫步

时间不一定能证明许多东西，
但一定会让你看透很多东西。

不记得是有部电影还是有部小说起过这样一个美丽的名字——云中漫步，凄美的故事带给我们无瑕的浪漫。虽然，我们没有大师兄的跟斗云亦没有蜘蛛侠的飞丝，好在我们生活在一个有着现代化工具的“大时代”，哪怕小小的飞机舷窗也能让我们过一把“云中漫步”的瘾。

不过不是所有的“云中漫步”都会带来浪漫、也不是所有的“云中漫步”只能带来浪漫，在空中闲极无聊的窗外也许会带给你更多——这要看你的运气、看你的选择。





也许是幽闭空间恐惧症的关系，我坐飞机一般喜欢坐在靠过道的位置，但是往西部特别是飞西藏的飞机，我是要早早 Check in 的——为的是抢到靠窗、躲开大翅膀的位置——因为有几个著名的雪山在等着你。

抢靠窗的座位不光要起得早（每次飞拉萨、林芝的航班都是清晨的，搞得我每次都得 5 点就起床赶到机场），而且还要有些常识——沿途著名的雪山都出现在飞机前进方向的左方，所以您切记申请 A 座位的登机牌！尽量在前几排或者最后几排——否则好不容易抢了个 A 座，一看在“鸡翅膀”那里岂不大煞风景？！至于您座位边的那个舷窗是否干净、有没有磨得花脸一般，那是您个人人品的问题了。

起飞半个小时后，进入西藏地界。这时候航线上最有名的一座雪山就出现了。别的雪山我不能肯定，毕竟仰视和俯瞰的效果不可能一样，但是，这座雪山，就算是烧成灰我也能认得出来（因为没人可以把他烧成灰）：

是“南迦巴瓦峰”——《中国国家地理》杂志评选出来的中国最美的雪山之首！他那独特的峰顶无论是在什么角度都是那么独一无二！

而且，南迦巴瓦峰终年云雾环绕，是中国境内最难看见的几座雪峰之一。不过由于他的高度，再厚的云层也裹不住他的高度，你基本上都可以在成都飞往拉萨的航班看见他的英姿，弥补在地面难见真容的遗憾——只是很多人不知道这个小秘密，而在舷窗边呼呼睡去……



在这条航线上，也不仅仅只有雪山可看，还有很多不同的美景让你赏心悦目。飞抵拉萨的时候，你可以清晰地看到城市周边群山巍峨的英姿，可以看到清澈碧蓝的拉萨河划出的美丽线条，还有收割完的青稞地呈整齐划一的各种色调组块，无一不是消耗你单反相机内存的精灵。

运气好的话，你甚至可以看到这样说不上名字的“措”，那样的磅礴、那样的晶莹、那样的纯净，在雪山、白云、大地的映衬下，惊艳你的眼球、拨动你的心弦。



这样的航程，你是舍不得闭上眼睛呼呼睡去的；这样的航程，你也经常诧异怎么这么快就结束了。在你不经意间，一次娴熟的触地，你便来到这个充满神秘的地方——拉萨。

于是，你的心跳很快就会加速——我知道，这与高反无关。

3

粮草充足

穷家富路，古人不欺吾矣。

俗话说：穷家富路。好不容易出行一次，怎么的也得购置一两件象样的新衣裳。这不，为了这趟远足，旭东童鞋还真花了大把的银子——唉，谁家过年不顿饺子，是吧？！

不过，说实话，去西藏阿里这样的地方还是有些忐忑不安，考虑到还要在那样的海拔徒步两天、那样低气温露宿，俺还是很认真地翻看各种西藏大北线的攻略、转山攻略。从这次准备情况来看，不光是银子的问题，态度也达到了空前的重视——这不，俺详细列出了整整三页 A4 纸《出行物品清单》（给大家分享一下，不要钱）。

一、着装类

1. 遮阳帽（宽帽檐）；2. 墨镜（据说必须戴，否则会造成色盲，一般来说装酷的成分远多于保护眼睛的作用，攀登珠穆朗玛峰除外。）；3. 围脖、头巾（兼作面巾纸，擦鼻涕眼泪用）；4. 冲锋衣、裤（带抓绒的那种）；5. 羽绒内胆；6. 快干衣、裤；7. 排汗内衣（汗衫）裤（最好是长衣裤，直接当睡衣睡裤了）；8. 排汗袜（争取一天一双）；9. 牛仔裤；10. 登山鞋；11. 拖鞋（沙滩鞋）；12. 保暖手套。

以上是预计情况所做的准备。根据后来实践来看，需要强调的是：拖鞋一定要带，在阿里地区的旅馆基本没有拖鞋、一次性拖鞋，您总不能洗完脚穿着笨重的户外鞋在屋里满世界转吧；保暖手套因人而异，我时刻要照相，所以我准备的是无指野外手套，而且并没有想象的那么冷。

二、文件类

1. 身份证；2. 边防证；3. 车票、飞机票；4. 现金；5. 卫生纸（权且归到此类）；6. 信用卡、储蓄卡；7. 笔记本和笔；8. 路书（包括详细的住宿、交通、景点、日程安排，以及预约电话、旅游注意事项、地图和景点介绍等）；9. 应急救援卡（需要详细填写你的血型、身高、体重、紧急情况下的联系人、保险单号）；10. 《户外活动风险承担和权利放弃的个人声明》！

令我抓狂的是：俺精心准备的一个摄影清单——在什么地方拍什么景致、什

