



镜之形而
— 著

旅行 直到另一个世界 在尼泊尔

世界上最美妙的旅行体验，无法替代
世界上最伟大的徒步路线，接近天堂

最洁净的空气，如众神降临的皑皑雪峰

在喜马拉雅山南坡，在尼泊尔

这辈子一定要去体验

2015年尼泊尔8.1级地震后最新资讯



旅行，直到另一个世界

在尼泊尔



镜之形而 著

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

中国·广州



图书在版编目 (C I P) 数据

旅行, 直到另一个世界: 在尼泊尔 / 镜之形而著. — 广州: 广东旅游出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5570-0157-5

I. ①旅… II. ①镜… III. ①游记—作品集—中国—当代
IV. ①I267.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165692号

出 版 人: 刘志松
策划编辑: 廖文静 张晶晶
责任编辑: 廖文静
封面设计: 王玉美
装帧设计: 谢晓丹
插 图: 谢晓丹
责任技编: 刘振华
责任校对: 李瑞苑

旅行, 直到另一个世界: 在尼泊尔

Lexing, Zhidao Lingyige Shijie: Zai Nepal

出版发行: 广东旅游出版社

地址: 广州市天河区五山路483号华南农业大学公共管理学院14号楼3楼

邮编: 510642

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社网站: www.tourpress.cn

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳市坂田吉华路505号大丹工业园二楼)

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

印张: 14

字数: 120千字

版次: 2015年9月第 1 版

印次: 2015年9月第 1 次印刷

印数: 1-5000册

定价: 45.00元

版权所有 侵权必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



自序

Preface

在徒步前往安纳布尔纳大本营的途中，曾遇到过不少来自全球各国的旅行者，有过或多或少的交流，他们中的很大一部分人都很喜欢问同一个问题——你的职业是什么？

尽管我并不清楚他们这么问的用意，不过，所谓来而不往非礼也，我有时会让他们猜一下，有时会直接给出答案，无论是哪一种方式，结局都是对方表示不可思议。

他们无法想象，一个扛着价值上万的单反相机这般对于普通游客来说很奢侈的摄影器材，能对喜马拉雅山脉各个山峰如数家珍，对各种地理历史侃侃而谈、翻山越岭乐此不疲的人，其职业会是整天窝在狭小的办公室，对着电脑屏幕上一堆堆令人头大的数字，还得把它们整理出个一二三四来自圆其说，这般枯燥乏味、理性无情。

在大本营遇到的德国人柏林在知道了我的职业和旅行经历之后，曾在温泉村问过我一个令我印象深刻的问题——你喜欢

你的工作吗？

之所以印象深刻，是因为从来没人问过我类似的问题，甚至从没有人关心过这件事。从呱呱坠地到年过而立，所做的大多数事情都是基于“我应该”而不是“我喜欢”，因为与很多同龄人一样，我所受到的教育就是做人要按部就班，所谓什么年纪做什么事，从上学、考试、就业、恋爱到结婚生子等等，不一而足。

久而久之，不仅是旁人，就算是我自己也将之遗忘。因此，当这个在内心深处的角落里束之高阁已久的问题突然被翻了出来摆到面前时，我有点语塞，继而顾左右而言他——我需要这份工作给我提供旅行的费用。

柏林表示难以理解，只不过出于礼貌，他没有选择进一步问下一个问题——为什么要做自己不喜欢的工作？我明白他的想法，作为一个在发达国家长大、对东方世界缺乏了解的欧洲青年，他当然不知道居住在这里的人们要面对多大的生活压力，与做自己喜欢的事、活出自己认同的

价值相比，生计或者迎合身边人的眼光往往显得更为重要。所以，每当大家谈论起这个话题时总是会说起童年时代的梦想是什么。

然后？就没有然后了。

见我面露难色，柏林有点不合时宜地希望用一个玩笑来打破尴尬，他说，凭我这水平，别回家了，就在这山里当个向导也不错。

确实，我有时觉得自己更适合去做一个能在冰川上一呆就是好几个月的地理学家，或者是扛着器材穿梭于各个国家的记者之类。今天在安第斯，明天在好望角，后天去巴尔干，哪天又会跑去克什米尔，掌握十几种不同语言，能与各种不同的群体交流，并把他们真实的生活状态告诉世人，那才是我该过的日子，才能更好地发挥自己某些与生俱来的天赋能力。

然而，与这些远大而美好的憧憬相比，事实从来都是如此骨感，我只是一个与寻常人无异、每天重复着朝九晚五的工作的城市蚁族。

自21世纪初期踏上徒步旅行的道路，10年间我走过了神州大地24个省级行政区域和海外8个国家、地区。我所有的旅行都是利用假期、使用工资积蓄自费前往，我累计撰写的70余万字游记、包括现在的这本书均来自自己的业余时间。

经常有人问我，为什么热爱徒步旅

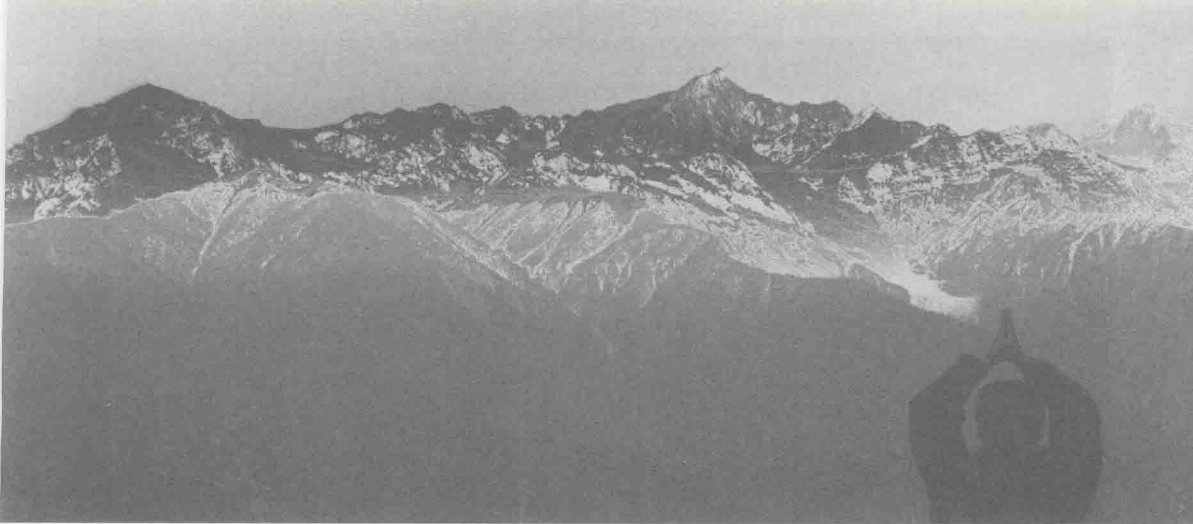
行。实际上，徒步旅行与我的人生道路一直是一种相互影响、相互促进的紧密关系，无论是主动还是被动，它确实客观上改变了我的命运。

人的一生很短暂，时间、精力、资源都是有限的，在人生的道路上不可避免地会遇到各种选择乃至抉择，选择意味着需要付出机会成本，意味着放弃，有取必有舍，先舍才能得，从某种程度上说，取舍是一种终极智慧。

我觉得，人生最重要的事，就是找到属于自己的世界，那样生命才有意义。怎么找呢？其实很简单，选择你认为重要的，舍弃你认为不重要的。就像有些人选择结婚生子，有些人选择专注于专业工作，有些人选择投身公益，有些人选择献身艺术。那么换到我自己，徒步旅行也与上述这些选择无异，只是一种对生活的选择和取舍的结果而已。

这本书所讲的既是我在尼泊尔的徒步旅行，也是谈我对人生的理解。旅行本身或许并没有意义，每个旅行者离开自己熟悉的生活环境，走入另一个陌生的世界，都有各自的缘由，旅行的意义正是由不同的人对生活的迥异理解所赋予的。旅行是一面镜子，而旅行的意义就是映射出镜子里你自己的样子。

我只是寻常人，但这并不构成无所作为的借口。无论是去喜马拉雅地区徒步，



还是写下这本书，既是出于对高原雪域的深厚情感，也是为了用事实说明，即使是无法采取间隔年或者辞职去旅行那样极端方式的普通人，也能在面对世俗的生活压力之余，将自己所钟爱、擅长的事情做到极致。从某种意义上说，这更是一件难能可贵的事。

出世容易入世难，隐于野易隐于市难。或许，正如佛法所提点的那样，在凡尘俗世间历练才是真正的修行，人生才是最大的冒险。

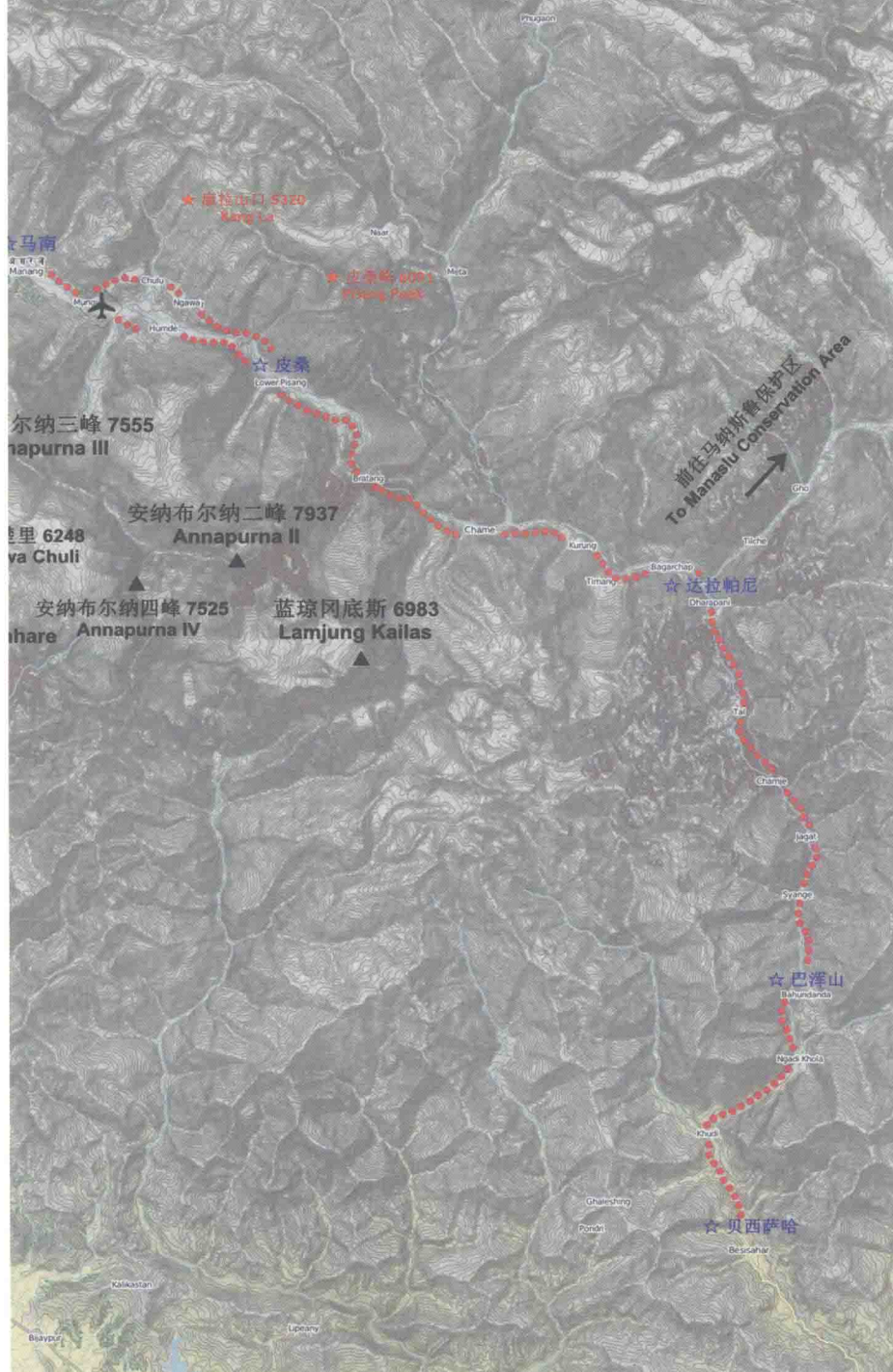
最后，我想把这篇游记献给我的一位朋友——阿里猪，他曾经是某著名旅行论坛的版主，我们虽素未谋面，却因共同的爱好神交已久。

不久之前，他在一次意外中驾鹤西去。我不想用“不幸”这样的字眼，因为我从不认为死亡是终点。在另一个世界，他还会是那个背着相机四处游荡，为自己，也为身边的人们带来快乐的“猪头”，我始终如此坚信着。

祝福他，也祝福所有在路上的人。



Trekking routes in the Annapurna Region





旅行，直到另一个世界 在尼泊尔



Contents

Chapter 1 众神的大地 /1

我与山峰的缘分，始于19岁那年 /2

先找信仰，再寻未来 /4

带着敬畏之心上路 /6

飞越喜马拉雅 /7

观光飞行航拍指南 /17



Chapter 2 另一个世界，加德满都 /19

成功的执念 /20

动荡的城市 /23

信仰的背面 /27

加德满都自由行指南 /32

Chapter 3 博卡拉，在神的怀抱里 /41

与天堂最近的地方 /42

昔日皇家领地萨朗科 /45

背夫这门手艺活 /55

博卡拉自由行指南 /58





Chapter 4 我闯进了古荣族人的世外桃源 /65

Trekking, 关于徒步旅行 /66

“徒步天堂”安纳布尔纳 /70

轮休制的古荣族村落 /80

上甘杜克的星光与晨曦 /88

Chapter 5 徒步是门技术活 /95

必须跨越的天堑，基姆隆河谷 /96

“圣地的门户”乔姆隆 /106

发力，从今天开始 /110

最后的驿站多万 /118



Chapter 6 走向圣地 /121

我的背夫阿明 /122

遭遇雪崩断路 /127

有名无实的鱼尾峰大本营 /133

那一刻的回头，我泪流满面 /136

暴风雪，安纳布尔纳的见面礼 /139



Chapter 7 你好，安纳布尔纳 /141

围炉夜话 /142

“叹息之墙”一号峰 /146

被首登的“鬼门关” /149

我挥一挥手，不带走一片云彩 /153

Chapter 8 走出喜马拉雅 /157

别了，安纳布尔纳大本营 /158

在漫长的旅途中 /161

阿明的烦恼 /165

柏林与纽卡斯尔 /168

安纳布尔纳的眼泪 /171



Chapter 9 巴克塔普尔，生活在此处 /175

伪善的代价 /176

昌古纳拉扬 /180

最长的一夜 /186

巴克塔普尔自由行指南 /189



Chapter 10 在生命的长河中 /199

喜马拉雅的宠儿 /200

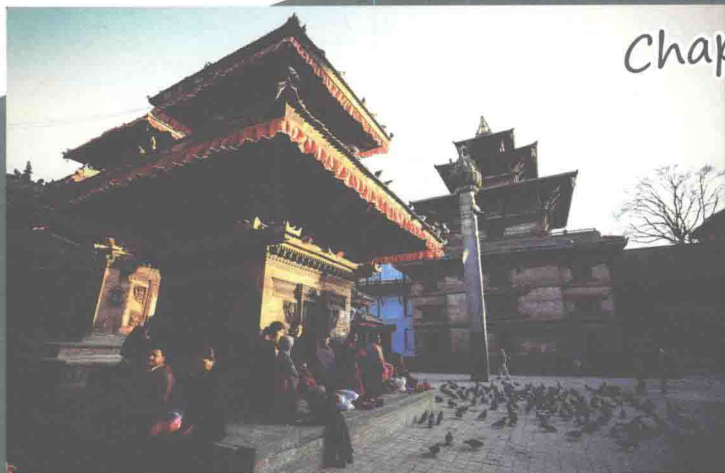
不灭的希望 /201



后记 /203

附录1 尼泊尔历史大事年表 /205

附录2 尼泊尔著名徒步旅行线路列表 /208



Chapter 1

众神的大地

- 我与山峰的缘分，始于19岁那年 2
- 先找信仰，再寻未来 4
- 带着敬畏之心上路 6
- 飞越喜马拉雅 7
- 观光飞行航拍指南 17



我与山峰的缘分，始于19岁那年

安纳布尔纳大本营（Annapurna Base Camp, ABC），海拔4130米，建立在一片由冰碛堆积而成的岩石堆上，周围环抱着无数海拔6000米以上的高峰。在冬季，每天仅有几十人能经受4天的翻山越岭和10多个小时的雪地徒步来到这里。

若是以中国西部的标准来衡量，极少有哪个垭口的高度会低于4130米，安纳布尔纳大本营差不多只相当于海拔“较低”的日喀则或拉孜。然而在喜马拉雅山脉南侧，4130米不仅是个罕见的高海拔，更可以在直线不到10公里的距离内与世界排名第十位的高峰——安纳布尔纳一号峰（Annapurna I）面面对峙。

为了来到这个地方，我在崇山峻岭中徒步了4天。然而从另一个角度来说，我几乎耗费了十几年的时间，才从平原市井走到了喜马拉雅众神的面前。

我出生在长江中下游平原的城市低地，与“山”几近无缘。实际上在18岁之前，我甚至从未离开过城市，对山的了解仅限于纸面。

那些风景与我的距离之遙仿似宇宙星辰，我从未认真地认为它们会与我的人生扯上关系，而弄堂、街道、菜市场、高楼大厦、热闹的城市生活，对我而言才是实实在在且习以为常的东西。

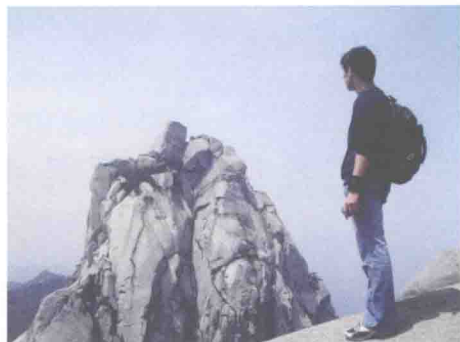
然而世事难料，参加工作后不久，我便迎来了人生道路上一个重大的转折点——参军入伍。一个城市宅男从此远走高飞，我的人生也将从此改变。

新兵连结束后，我辗转来到了一个名叫泰安的地方。泰安，即今天大名鼎鼎的山东泰山，可是对于当时从未出过远门的我而言，这只是一个完全陌生的名字。

相比于知悉一个陌生地名，真正让我震撼的事发生在第二天拂晓，当我走出前一夜在无边黑暗中抵达的营地时，随即被眼前的景象惊得目瞪口呆。

只见几座硕大无比的花岗岩山峰在距离我不到5公里的地方拔地而起，与之相比，营地的房屋就像积木一般渺小。我仰起头，望着这些金字塔形的巨大岩石，一时语塞。一个懵懂青年，第一次感受到了大自然的力量。那一年，我年满19周岁。

巨岩山峰的名字叫莲花山，因其从空中俯瞰形似一朵盛开的莲花而得名。在它的脚下生活的一年多时光中，有时我会趁着休息时间尝试徒步攀爬，沿着平缓的山坡而上，较高处是坡度相当陡峭的光滑岩壁，接近山顶时手脚并用往往难以避免。



徒走，曾是我唯一的精神寄托

退役后，我又回到了城市平原，但是换一种生活方式远比换一个地方生活困难得多。迟迟难以融入灯红酒绿的花花世界的我，继而开始试图在世俗生活以外的地方去寻找自己人生的价值所在——那就是徒步攀登比莲花山更高的山峰。

在之后漫长的一段岁月里，对于徒步登山、刷新海拔高度，我几近痴迷。在中国版图的第一、第二级阶梯上，几乎所有知名的山峰都被我徒步登了个遍，并相继完成了五岳、四大佛教名山的徒步登顶，总的海拔高度达到了几万米，单次的绝对海拔高度也从莲花山的不到千米一直刷新到五台山北台顶的3000米以上。

无疑，这是属于我的徒步黄金年代。

先找信仰，再寻未来

在黄金年代里，我在微薄的收入支撑下，利用最便宜的硬座火车、最廉价的招待所，甚至是逃票的方式游走在中华大地上，试图征服每一个我所知的海拔高度。事与愿违的是，在无数次以“刷存在感”为目的的一览众山小之间，我依然没有找到自己孜孜以求的理想处世之道。

相对而言，山岳始终存在，而我只是个过客。

2007年末，我在踏上峨眉山山顶的那一刻将自己徒步登山的最高海拔纪录刷新到了3079米，可这又如何？10年时光转瞬即逝，少年不再，懵懂却依然。

几个月后，我在滇西北有幸目睹了日照卡瓦格博，尽管那场面神圣得摄人心魄，可神山并不会直接告诉我该怎么做，真正给予我启示的是一个微不足道的小人物。

那是徒步雨崩、尼农峡谷的最后一天，队伍一行来到澜沧江边的西当村一户藏族人家中借宿。为了赶上回香格里拉的第一班车，清晨5点我便出发前往德钦县城，负责开车送我和几位同伴的是这户人家的男主人扎史农布。

当时的路况还很差，拂晓前的澜沧江峡谷除了微型面包车那微弱的车头大灯之外不见一丝亮光，耳边只有轮胎碾压在碎石路上的“吱呀”声。坐在副驾驶位的我一时有些心悸，不时侧过脸去，偷偷看着扎史农布全神贯注驾车的样子。

扎史农布是个浓眉大眼的康巴汉子，微型面包车那狭窄的驾驶室被他魁梧的身躯塞得满满当当，几乎是趴在方向盘上驾驶的状态。

扎史农布一直对我的偷窥毫不介意，但有一瞬间他忽然开口问：“害怕吗？”

我一时不知道该如何作答，勉强挤出一丝微笑，说：“不害怕。”

扎史农布似乎看透了 my 强颜欢笑，嘴角微微上扬，十分吝惜地吐出两个字：“没事。”自始至终，他没有正眼看过我，一直盯着那弯道一个接着一个的碎石路。

我觉得有些尴尬，扎史农布也不再搭话，继续埋头于黑暗中的驾驶。当我再次不安地侧过脸去偷窥他的时候，却发现他在念念有词，不知在碎碎念着什么。

滇西北之行是我第一次去西部旅行，的确，这没错，但我不知道他这是在干吗的真正理由并不在于初出茅庐，而是在于心无信念，我什么都不相信，也不知该往哪儿走，只是盲目地去追求一些大家都说很美好，都说有用的东西，哪怕那并不属于我。

扎史农布在诵经祷告——很久之后我才理解，拥有丰富精神世界的他，内心的恐惧并不亚于我，无论是否拥有信仰，我们都无法从根本上消灭诸如恐惧这样与生俱来的人性。卡瓦格博无法赐予我一剂万能灵药，但扎史农布那回荡在澜沧江上空的诵经声却让我学会了如何面对困境。

——先找信仰，再寻未来。如今想来，那一刻的扎史农布，真如佛祖化身，菩萨下凡。

带着敬畏之心上路

自澜沧江畔的那个清晨至今，又一个5年悄然而逝。在这段日子，我徒步旅行的重心渐渐向海拔更高的中国西部高原和喜马拉雅山区转移。

这当然并非易事，那里自然环境严酷，基础设施建设薄弱，大部分地区物质条件艰苦，旅途中各种难题会接踵而至，不仅需要付出大量的时间和高昂的费用，更要去适应与沿海地区迥然不同的社会人文环境。此外，还有无所不在、令人谈之色变的高原反应。

那为什么还要去？因为正如我在序言中所说，旅行不仅仅是茶余饭后的休闲娱乐，还与我的道路相得益彰，最终切实地改变了我的命运。高原冥冥中的召唤，让我觉得自己本来就属于那里，我不是去旅行，而是回家。

在如修行一样持续奔赴雪域高原期间，我不再拘泥于个人情感，而是有意识地让自己走出城市生活的思维定式，更多地关注那些看似与自己的生活并没有直接关系的目的地本身。与此同时，我不再徒步登山，而是开始徒步转山。

登山象征着征服，而转山则代表着敬畏。世事无常，路却一直都在。面对旅途中遭遇的种种，敬畏足矣。

飞向尼泊尔，买一张机票即可成行，可于我而言，实则背后有着七上高原和几十万字的游记，而海拔高度纪录也已经刷新到5650米的极限。它属于神山冈仁波齐（Mt. Kailash, 6638米）转山路上的卓玛拉山口（Dolma La），是地球上屈指可数的几个寻常人也能徒步通过的海拔超过5600米的高山垭口之一。

每次出发时，我都很难克制自己去回想一路走来的旅途，尽管曾经的艰难已经像机窗外渐行渐远的风景一般微不足道，可旅行毕竟如同一次浓缩的人生，从来不会只充满喜悦和欢乐。

在吉隆坡，我曾被飞车党劫匪袭击；在巴黎地铁，我曾被窃贼团伙围攻；在眼前飞机下方的纳木错，我曾与死神擦肩而过。人间不是天堂，总是充斥着是非，有爱有恨、善恶交织，光明与黑暗针锋相对，各种力量相互碰撞，这才是真实的世界，好比一枚硬币有正面有反面，才是完整的。

无论是旅行还是世俗生活，感性终将回归理性，或早或晚，直到这种理性在未来的旅途和经历中被另一种感性打破。

但这一切的前提是，你需要怀着一份试图体验从未尝试过的新事物的热情，以及带着一颗对于不同生活的敬畏之心上路。