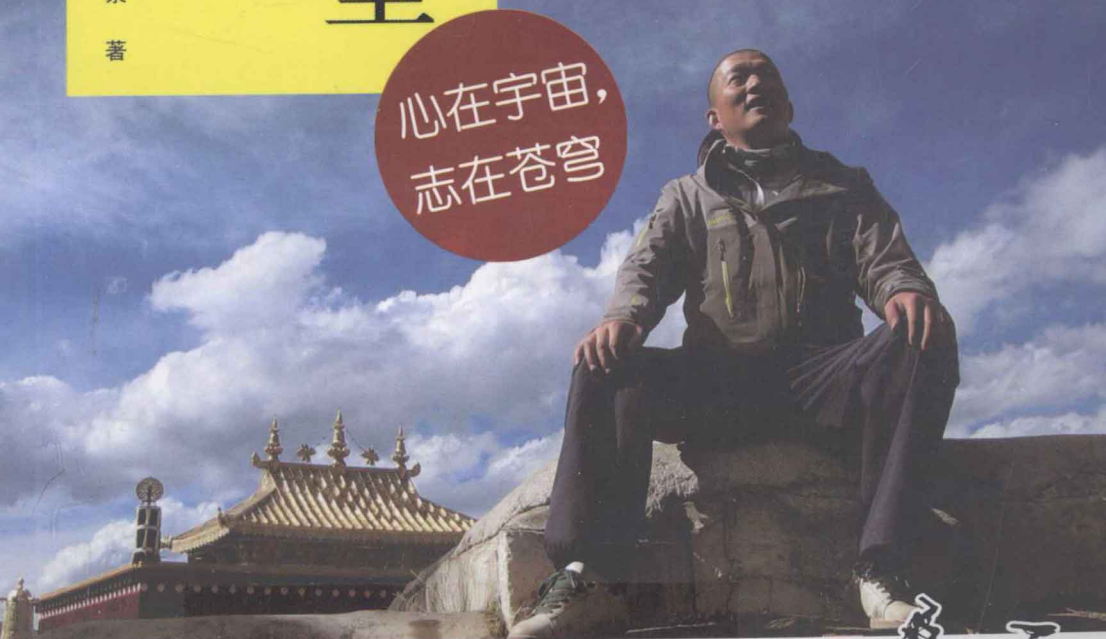


骑车去朝圣 冈仁波齐 巡礼行纪

赤山温泉
著

心在宇宙，
志在苍穹



来自 8 个国家 1
600 公里行程

的修心之旅



ings to all! Climb high! Ride far! Your goal the sky! Your aim the stars!

功かした者だけが得られる金色の体験。

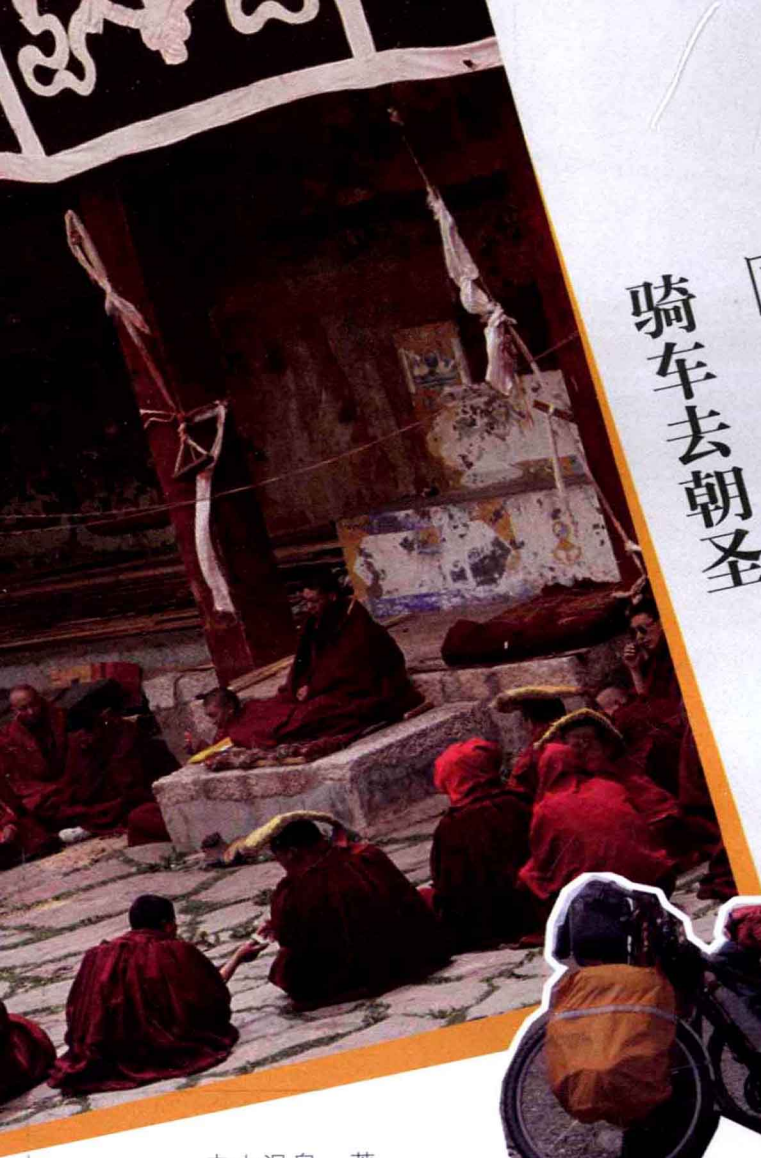
re est le témoignage d'une formidable aventure humaine à travers la Terre Sainte.

随书附赠骑行路线图，途径路线海拔高度表



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

冈仁波齐巡礼行纪 骑车去朝圣



赤山温泉 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

这是一次充满希望和挑战的旅行。3个国家12个不同年龄层次和生活经历的人的集体出行，他们热爱生活和生命，他们远离了世俗和偏见。他们用自由的思想身体力行，穿越生命的禁区，世界的高峰。

一路骑行，他们风餐露宿，在雪上卧地而眠，他们结束分歧，一致行动。6000公里的路程，180个日夜，没有《藏地密码》的玄秘，却有着冈仁波齐的圣洁。

本书路线图为作者绘制的旅游路线示意图，不具有正式制作的国家地图性质，亦不具有正式地图的准确性。仅供参考，特此说明。

图书在版编目（CIP）数据

骑车去朝圣：冈仁波齐巡礼行纪 / 赤山温泉著. --
北京：中国水利水电出版社，2012.11
ISBN 978-7-5170-0245-1

I. ①骑… II. ①赤… III. ①山—游记—西藏 IV.
①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第240398号

策划编辑：余榭婷 责任编辑：余榭婷 加工编辑：于丽娜 装帧设计：荀婉睿

书 名 作 者 出版发行	骑车去朝圣：冈仁波齐巡礼行纪 赤山温泉 著 中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址：www.waterpub.com.cn E-mail：mchannel@263.net（万水） sales@waterpub.com.cn 电话：（010）68367658（发行部）、82562819（万水）
经 售	北京科水图书销售中心（零售） 电话：（010）88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版 刷 格 次 数 印 定	北京万水电子信息有限公司 中煤涿州制图印刷厂北京分厂 148mm×210mm 32开本 8.125印张 275千字 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷 0001—6000册 36.00元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社发行部负责调换
版权所有·侵权必究

自序

冈仁波齐巡礼是一次奇妙的修行，从丽江出发到返回石岛用了四个月时间，用“巡礼”二字是因为从日本圆仁和尚那里得到了启发，我希望由此能在觉悟之路上有所进步。

修行是为实践自己认为是“正确”信念的具体行为，有别于注重寻求身体感官刺激的出游。出于这种心态，想尝试从平常一成不变的生活状态中跳出来，寻找和验证佛陀所谓的真相，这就是宗萨蒋扬钦哲仁波切所强调的“出离行动”。

电影《2012》震撼全球，再一次强调了这个世界无常事实，既然生命随时可能消失，那么还有什么放不下呢？还有什么事情值得计较呢？我放下手头上的工作，告别我的亲友，离开我生活的那个圈子！不管将要发生什么事情，我发誓会以东瀛比叻山回峰行者的精神去面对。

我上了哈奇骑行队这艘“船”，就好像圆仁和尚加入了遣唐使节团队的船。我不想拿诺亚方舟来作比喻，因为方舟和庙里的佛像一样，根本救不了人！我们需要的是看清事物本质的智慧，冈仁波齐巡礼对我来说是修心之旅，是拯救自己的一次机会！

如这本书您看后有了一点点感悟的话，那就是来自冈仁波齐的恩惠，没有冈仁波齐就没有骑行队，也不会有随之而来的精彩故事！

再次顶礼冈仁波齐，扎西德勒！

感谢哈奇 (F.A.Hutchison)、朱勤清、张林、林沛立、徐谭、徐妮、宫加谷、陽次、依田信吾、魏燕飞、哈瑞斯、克瑞斯道夫 (Christophe.Eric)、任春华、邱莉、苏兆海、龙丝媚、李夏云、杨友妮、张一行、宋涛为本书提供图片。



Contents 目录

自序/3

云南篇/6

云南丽江/6
虎跳峡/10
松林坪/14
香格里拉/16
普上村/44
翁水/46

四川篇/48

四川大雪山/48
然乌/50
乡城/53
日印/56
桑堆/58
濯桑/61
理塘/63

君坝/78
博美/79
岭达/82
甘孜/85
错阿/89
窝工/92
竹庆/94
起坞/96
新荣/97
石渠/99
德荣马/101

青海篇/103

青海格日隆/103
珍秦/104
普桑/106
向阳村/107
巴干/110





东风/111
曲麻莱/112
布甫/114
叶格/116
叶格乡西37公里/119
曲麻乡S308~504/121
多秀/123
不冻泉/126
可可西里/140
五道梁/142
沱沱河/143
开心岭/145
雁石坪/147
温泉/149
唐古拉山口/151

西藏篇/154

西藏安多/154
果组/158

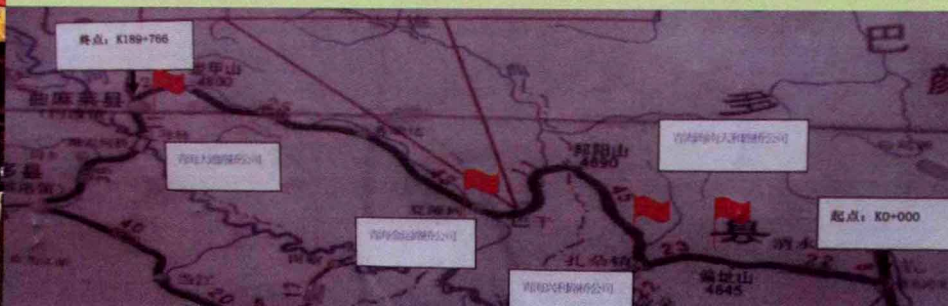
罗马/160
桑雄/162
乌玛塘/164
宁中/165
古荣/167
拉萨/169
日喀则/192
达吉岭/196
马攸桥/199
霍尔/201
神山哲热普寺/203
神山尊最普寺/206
达尔钦/209
玛旁雍错/211
普兰/214
噶尔/220
219新藏线/224

新疆篇/229

新疆叶城/229
喀什噶尔/233
7558次空调列车/240
1086次普快列车/241
桃园/245

后记/247

附录/249



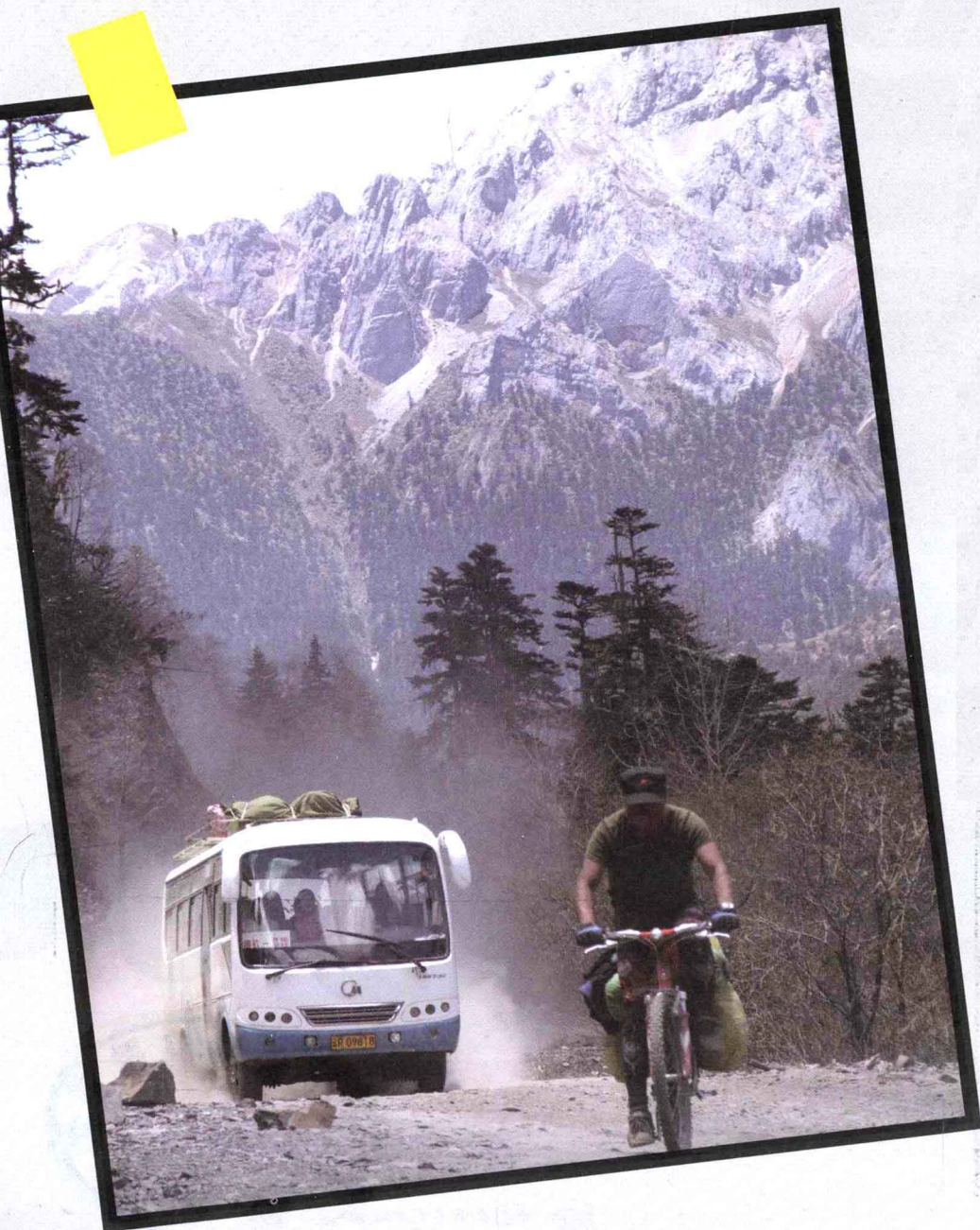
冈仁波齐巡礼行纪 骑车去朝圣



赤山温泉 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



自序

冈仁波齐巡礼是一次奇妙的修行，从丽江出发到返回石岛用了四个月时间，用“巡礼”二字是因为从日本圆仁和尚那里得到了启发，我希望由此能在觉悟之路上有所进步。

修行是为实践自己认为是“正确”信念的具体行为，有别于注重寻求身体感官刺激的出游。出于这种心态，想尝试从平常一成不变的生活状态中跳出来，寻找和验证佛陀所谓的真相，这就是宗萨蒋扬钦哲仁波切所强调的“出离行动”。

电影《2012》震撼全球，再一次强调了这个世界无常事实，既然生命随时可能消失，那么还有什么放不下呢？还有什么事情值得计较呢？我放下手头上的工作，告别我的亲友，离开我生活的那个圈子！不管将要发生什么事情，我发誓会以东瀛比叻山回峰行者的精神去面对。

我上了哈奇骑行队这艘“船”，就好像圆仁和尚加入了遣唐使节团队的船。我不想拿诺亚方舟来作比喻，因为方舟和庙里的佛像一样，根本救不了人！我们需要的是看清事物本质的智慧，冈仁波齐巡礼对我来说是修心之旅，是拯救自己的一次机会！

如这本书您看后有了一点点感悟的话，那就是来自冈仁波齐的恩惠，没有冈仁波齐就没有骑行队，也不会有随之而来的精彩故事！

再次顶礼冈仁波齐，扎西德勒！

感谢哈奇 (F.A.Hutchison)、朱勤清、张林、林沛立、徐谭、徐妮、宫加谷、陽次、依田信吾、魏燕飞、哈瑞斯、克瑞斯道夫 (Christophe.Eric)、任春华、邱莉、苏兆海、龙丝媚、李夏云、杨友妮、张一行、宋涛为本书提供图片。



Contents 目录

自序/3

云南篇/6

云南丽江/6
虎跳峡/10
松林坪/14
香格里拉/16
普上村/44
翁水/46

四川篇/48

四川大雪山/48
然乌/50
乡城/53
日印/56
桑堆/58
濯桑/61
理塘/63

君坝/78
博美/79
岭达/82
甘孜/85
错阿/89
窝工/92
竹庆/94
起坞/96
新荣/97
石渠/99
德荣马/101

青海篇/103

青海格日隆/103
珍秦/104
普桑/106
向阳村/107
巴干/110





罗马/160
 桑雄/162
 乌玛塘/164
 宁中/165
 古荣/167
 拉萨/169
 日喀则/192
 达吉岭/196
 马攸桥/199
 霍尔/201
 神山哲热普寺/203
 神山尊最普寺/206
 达尔钦/209
 玛旁雍错/211
 普兰/214
 噶尔/220
 219新藏线/224

东风/111
 曲麻莱/112
 布甫/114
 叶格/116
 叶格乡西37公里/119
 曲麻乡S308~504/121
 多秀/123
 不冻泉/126
 可可西里/140
 五道梁/142
 沱沱河/143
 开心岭/145
 雁石坪/147
 温泉/149
 唐古拉山口/151

新疆篇/229

新疆叶城/229
 喀什噶尔/233
 7558次空调列车/240
 1086次普快列车/241
 桃园/245

西藏篇/154

西藏安多/154
 果组/158

后记/247

附录/249



云南丽江

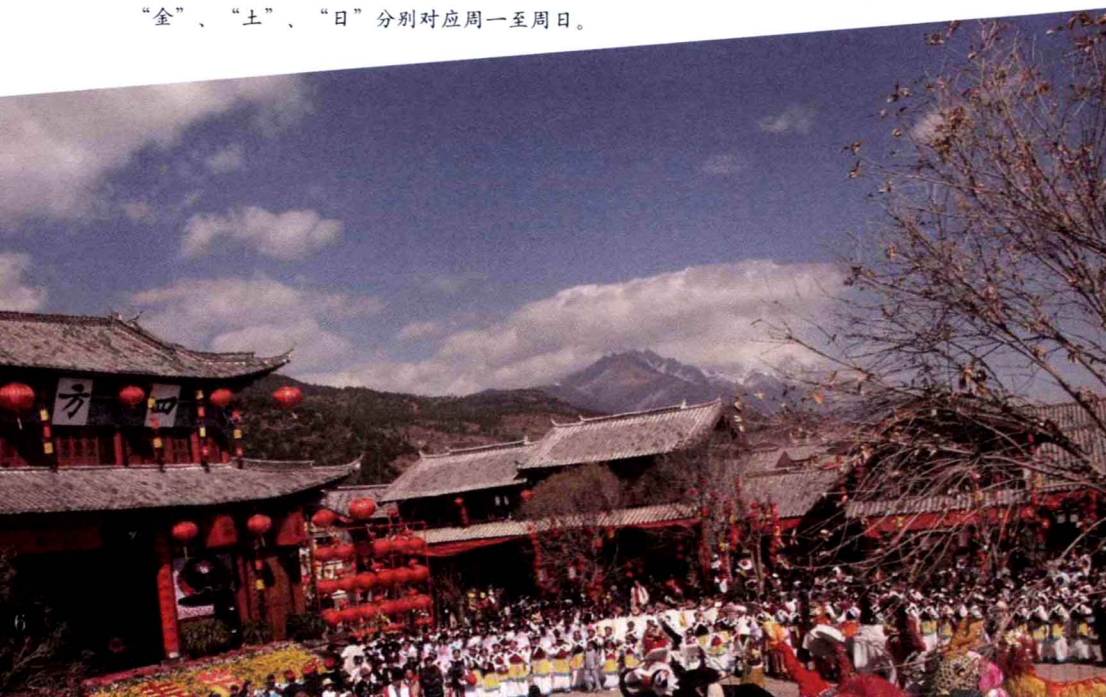
2010年5月3日 月* 多云 云南丽江白玉园

冈仁波齐巡礼修行的决定始于昨天凌晨一点，就是老朱从腾冲归来那天。

大约一个月前，在德拉姆客栈就和骑行队的五位成员相遇了，他们个个细皮嫩肉，也不具有健美的身材，让我难以相信他们能上得了高原！

由哈奇、如查两位外国老人发起的“骑行冈仁波齐”活动筹备了很长时间，因队长的签证问题，出发时间一拖再拖。这使得本来已经很壮大的队伍人心涣散，有的外国成员签证有效期迫在眉睫，不得不提前走了，有的干脆退出。我刚好在这个节骨眼加入骑行队，填补了那位退出的后勤摄影师的位置。

*为“七曜”，代表一个星期的七日。“月”、“火”、“水”、“木”、“金”、“土”、“日”分别对应周一至周日。

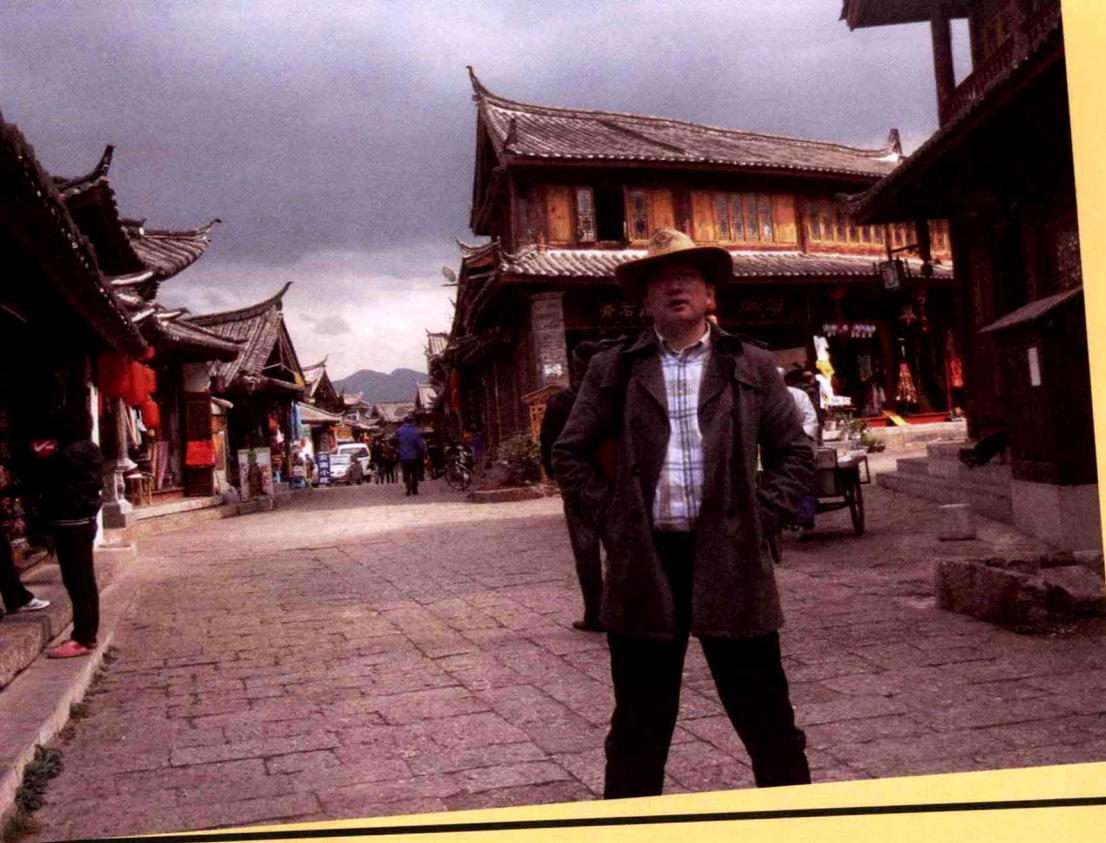


周游各地、环游世界，一直让我很向往。可当老朱邀我与他们同行时，我毫不犹豫地拒绝了。我不相信我一天能骑行七八十公里，我不相信我能适应高原上的恶劣环境，我不相信我能应付得了那些麻烦的突发事件……总之，我一点儿自信都没有。在这之前，我骑行最远没有超过20里地，没有在野外睡过一晚上，没有和这么多的陌生人相处这么长时间。这里面不确定因素太多，令一直靠经验思维做事的我很难相信这是一件普通人也可以做得到的事情。

可是，这个计划的确太精彩、太吸引人了，不仅要途经四川、青海两省，全程耗时五个月，而且目的地是被佛教世界称之为“宇宙中心”的神山——冈仁波齐。一想到这儿，我骨子里渴望冒险的血液就沸腾了。当老朱和小林哥提示我可以坐在装备车上担任照相、后勤之职的时候，我的想法马上发生了180度大转弯：这意味着很有安全保障，于是立即拍板“同行”，我想这样的机会此生很难再碰到第二次。这两位仁兄的一句话点燃了我这桶“汽油”，对我来说这将是一次绝好的修行，让我甘愿为此行放下手上的任何事情！

丽江是个很有意思的城市，独特的地理位置和神奇的三江并流使这里成为了一个“多民族十字路口”，四面八方的文化习俗在这里发生了碰撞，使得美丽的金沙江畔成为了游人趋之若鹜的旅游胜地。





自从把女友送上飞机，我如释重负，打算在丽江多住几天，没想到很快就迷恋上了这里，对于自认为是行者的我来说，这里是设施完善的修行道场。

老朱过完年就从上海骑一辆窄轮自行车跑出来了，他游历了山西、陕西、四川、贵州，最后来到云南。出来时他还是个大胖子，现在已变得黝黑健美，总被人误以为是南亚印度裔外宾。他总喜欢给我们展示他比大腿还粗的小腿，这双强劲有力的腿让他能轻易翻过高黎贡山！老朱总是把和他一起骑行的人甩得好远，因此得了“轮痴”这个名头！

和老朱相比，小林哥身板儿比较纤弱，这位香港人保养得很好，怎么都看不出来比我要年长8岁。他来丽江也好几个月了，他喜欢这里轻松的气氛。古城里每天都会遇到新鲜的怪事，每天都会交到新朋友，加入骑行队就是因为他在束河吃饭时搭讪了一位瑞典美女。

小林哥昨天已经带我去了白玉园，见到了队长——美国人哈奇和另

外一位发起人——德国老太太茹查。两位老人友善亲切，他们对我的决定表示敬佩，并欢迎我加入进来。两位老人已经70多岁了，精神很好，茹查穿的黑色T恤上面印着一句令人振奋的话：“心在宇宙，志在苍穹”！暮年的老人有这样的气概，在中国好像只有杨家将里面的“佘太君”能与之媲美！更令我惊奇的是：骑行队还有两位小姑娘，最小的才19岁，好像高中才毕业嘛！我有些惭愧，可事实就是这样，如哈奇队长倡导的精神一样“一切皆有可能”！

小林哥带着我去七星街买了装备，又去忠义市场和他们剃了一样的光头，这代表决心、新修行开始，当然也为了容易打理。晚上，我和老朱搬到白玉园去住了，睡在他的双人帐篷里面很不习惯，特别是身体在睡袋里像被捆起来似的，辗转难眠。明天就要出发了，必须得尽快适应，此时我的脑袋还恍恍惚惚的，我到底能走到终点吗？天啊，我要去青藏高原，这不是真的吧！



虎跳峡

2010年5月4日 火 多云转阵雨 虎跳峡峡韵酒店



出发前我们骑行队在美利达自行车专卖店门口举行了一个简短的欢送仪式。队员的亲友都来壮行，连德拉姆客栈的老板娘夫妇也关了店门来了，她热情地拥抱了每一位队员，送上了最美好的祝福。接受完《丽江日报》记者采访之后，大家最后一次检查好车子就准备出发了，临行时我们把手擦在一起，喊出了“不舍不弃”的口号！

骑行队伍由九位成员组成，骑车子的有哈奇、徐谭、徐妮、小飞、小林哥、老朱，开吉普车的是在丽江请的一位姓“木”的司机，我和茹查坐在车上负责保管好大家的物资。在出发之前，我们没有开过任何形式



的会，对大家的认识都来自队长昨天塞给我的一打文字资料。

哈奇队长是美国科罗拉多州的名人，曾经做过电影制片人，获得过“艾美奖”。十年前他开始骑自行车周游世界，从尼泊尔来到中国，短短几年间又骑遍中国的大江南北，从此喜欢上了这片土地。哈奇队长一直在倡导环保，这次我们T恤上的标志也由他设计，含义是“献出爱心，保护我们的黄土地”！2008年奥运会，哈奇曾经在西宁参加了奥运火炬传递活动，是唯一的外籍火炬手。出于对哈奇队长“挑战自我、播撒爱心”低碳之旅的尊敬，此次骑行活动不仅备受各界媒体瞩目，西藏国际旅行社也给予了很大支持，他们将为骑行队在藏地提供种种通行手续的便利。

骑行队出发以后，我们回到白玉园装车，要带的物品很杂，除了大帐篷、灶具和我们的行李以外，还有自行车、吉普车配件、工具、药品、食物等，车斗被塞得满满当当。这辆北京吉普车买来还没几天，是专门为这次活动添置的，之所以选这个牌子是因为这种车无论坏在哪里都可以修理，不愁找不到配件。

我们后勤车上路时已经下午四点多，翻过一座小山包到了美丽的拉市海，穿过一片绿树成荫的公路，逐渐开始下坡，进入了峡谷地带。沿着金沙江顺流而下，不一会儿就看见了河岸对面的玉龙雪山，再往前就是哈巴雪山，这儿有一座山城——虎跳峡镇。狭窄的小镇依山傍水，地理位置十分独特，海拔虽然不足2000米，旁边的雪

