



《户外探险》杂志编

【修订版】

问自己 识天地 见众生

转山



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

《户外探险》杂志编

转山

【修订版】

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目（C I P）数据

转山 / 《户外探险》杂志编. -- 2版（修订本）
— 北京：人民邮电出版社，2017.5
ISBN 978-7-115-44298-7

I. ①转… II. ①户… 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(2017)第036081号

内 容 提 要

《转山（修订版）》是一本由《户外探险》杂志知名旅行作家和专业摄影师联合打造的旅行图文精品。藏地转山，是祈福、救赎，是朝圣、仪式，是一种身体力行的苦修。因为险峻挺拔、因为敬畏、因为宗教、或因万物有灵对山的神化，亦或者因先民远古的群体记忆造就了诸多藏域神山。《转山（修订版）》选取十二座，与诸神关，是他们最适合以户外徒步的方式靠近。或许，人在亘古蛮荒的自然之中，更能关注自己的内心。靠近神山，启迪内心，让狂放的户外生活打开我们久抑的心。

-
- ◆ 编 《户外探险》杂志
责任编辑 裴 倩
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：690×970 1/16
印张：14 2017 年 5 月第 2 版
字数：213 千字 2017 年 5 月北京第 1 次印刷
-

定价：59.80 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

人是生而自由的，但却无时不在枷锁之中。很多人每天都在往前追赶着什么，但却每天面对日复一日的平淡。然而，户外探险给人们庸常的生活提供了创造闪闪发亮部分的可能性。从这套金犀牛丛书中，我们能够体验到自然、本色的生活方式，和自由生活的轨迹。

“金犀牛”是《户外探险》杂志打造了近10年的一个品牌，每年的“中国户外金犀牛奖”评选出户外探险行业最先锋的人物和事件，被称为“中国户外界的奥斯卡奖”，展现出各年度户外运动波澜壮阔的全貌，以及真正自由探险精神的核心灵魂。之所以取名为“金犀牛”，是因为户外犀牛平和而不喜争斗，不轻言征服，但坚定执着，不轻言放弃，代表着那些为深爱的户外运动默默坚持与付出的普通人。自然界中各种犀牛濒临灭绝，真正富有探险和创新精神的人，如犀牛一般稀少。

如今《户外探险》杂志积累10年之精华，推出《金犀牛户外系列丛书》，涉及徒步、骑行、登山、跑步、自驾各个户外类别，从中可以映照出各自不同的人生。有不屈的坚韧，有无畏的忠诚；有纵横四海的豁达，有对美不灭的憧憬与追求。从中不仅可以感受到激情与梦想，同时还可以获取户外方面的知识和资讯。

一个人如果不坚持梦想，和咸鱼有什么区别？在这个孤独而又浪漫、纯净而又神奇的世界，开启自己内心的旅程，万古长夜，清醒如斯。生命是一场旅行，把握现在，因为无法重走；品味人生，因为无法重复。我们要追求的不仅是终点，还有沿途的风景。生命是一场旅行，沿途的每一站，总会有不同风景。像犀牛一样坚持自己的内心，执着坚定地成长，从中发现，从中学会爱，从中发现自己，这就是全部了。

——《户外探险》杂志执行主编 何亦红

序言

转山

对藏族人来说，每一座山都是一位守护神，护佑一方的平安。围绕这些神山转山行走、叩拜，就会洗净今生的罪孽，从而在来生获得解脱。但很少有徒步旅行者能够像虔诚的信仰者那样以等身长头来丈量转山路，更多的是在自然行走中关注自己的内心，审视自己的内心。

我曾在2009年用12天走完梅里雪山的外转经路，行走250公里，翻越多座高差一两千千米的大山。回首看看曾经的足迹，甚至让我自己都觉得有些惊讶，那些泥泞里的孤单身影，山道上艰难跋涉的步伐，和不能平静、无处安顿的心灵。在山林与江河之间奔走，转经之路，更是在自己内心的一次旅程。

2013年我走了一次梅里内转经路。徒步进入雨崩村，再深入到山林深处，两条巨大的瀑布从山巅垂下。雨崩神瀑据说是卡瓦格博尊神从上天取回的圣水，当地人认为此水可以净化身心。当我沐水穿行，全身置于瀑布的水流下，沁骨的冰溶之水浸渍我的身体，寒冷让我不适也让我警醒，我那已许久无处安顿的灵魂，最终在这冰冷和湿润中与久违的本性谋面。我该感谢这次旅行，这一刻该是一个新的起点，我不觉得昨天灰暗，但我知道，这一刻我获得了能量，从我的心底。

转山需要转山者具有长久的耐力、坚韧的意志。转山即使不能赦免转山者的罪孽，也能强健其神经与体质，使其在过程中感知自然与人文，完成与自己的对话。这次我们选择了12座适合户外旅行者行走的神山，其中梅里、阿尼玛卿、冈仁波齐、尕朵觉沃是藏传佛教四大神山，而其余8座也是近年来户外人前往徒步的热点地区。有多少人的户外是从藏区开始的，在中国西部的高海拔地区，有着若干经典的户外路线，适合骑行、徒步、自驾。年轻人收拾了简单的行囊就上路了，马帮的铜铃声响彻在每一个山道的转弯处，自行车的车辙压过路边的每一块砾石。雪域对我们永远是一种情结，可收获的总是些心灵的感动或震慑，面对神山我们只有敬畏的份儿。

结束转山回到现实，当北京的雾霾和霓虹再次充盈我的生活，我知道霓虹的炫彩既可以在暗蓝通透的夜空里闪烁，也可以借着烟尘弥漫妖娆。生活就在这样或者那样中开始着，既是轮回也是重生。世上没有绝对的自由，梦想的实现是需要付出代价的。就如我们不经过艰苦的跋涉，不可能轻易看到璀璨的星河、壮美的瀑布、雄奇的雪山。这本《转山》献给所有追求自由、有梦想，热爱雪域的人。

——《户外探险》杂志执行主编 何亦红

转山

神圣的领域	01
梅里 心沐卡瓦格博	06
跟着弦子艺人内转经	10
雨崩, 圣洁殊胜之地	17
与本性谋面 梅里雪山外转经	30
冈仁波齐 涤魂之路	54
阿尼玛卿 跋涉者的力量	70
尕朵觉沃 凜然圣客	86
念青唐古拉山 纳木错的仙侣	94
苯日神山 逆转的祥瑞	106
珠穆朗玛 众神之神	120

徒步珠峰南坡	124
徒步珠峰东坡	134
贡嘎 撼人的辉光	144
雅拉 天帝之冠	162
央迈勇 仙乃日 夏诺多吉 稻城守护神	174
亚丁: 那些与山有关的故事	178
三怙主雪山徒步转山攻略	189
修心之路: 三转仙乃日	192
他们在说“西藏, 西藏”	202
转山路上常见的12种象征符号	212
作者介绍	214
跋	216

转山

神圣的领域

藏地转山，是祈福、救赎，是朝圣、仪式，是一种身体力行的苦修。因为险峻挺拔，因为敬畏，因为宗教，

或因万物有灵对仙的神化，

抑或因先民远古的群体记忆，造就了诸多藏域神山。

我们选取其中十二座最适合以户外徒步的方式靠近的神山介绍给读者。或许，人在亘古蛮荒的自然之中，更能关注自己的内心。

靠近神山，转山启迪内心，让狂放的户外生活打开我们久抑的心。

十二是因缘，是开始，是结束，带着轮回再生的力量。



在雅鲁藏布大峡谷入口处的当地人心中，高耸入云的南迦巴瓦峰至今还有着不可思议的护持力。比如：渴盼运气加身并带来财富，或者是当家人久病不起而希望痊愈时，虔诚的村民就会去往南迦巴瓦峰下一处名为“阿参勒”的地方转山。此处位于直白村土方的小山头呈九级递升，仿若蓝天雪峰下九位慈悲的菩萨，据传说可以满足一切祈请者的愿望。所以，除应急而来外，大凡重要的日子里，在此转山、张挂风马旗、插箭旗、涂绘天梯图案、供奉糌粑酥油、放置沾染有自身气息的衣物等物件，甚至隐修、诵念等行为古今不绝。从大峡谷入口处派镇至加拉村全长50公里的范围内，嘎拉竹普、当嘎颇章、吞白寺后山、阿参勒、那拉错神湖、加拉瀑布及阎罗宫、加拉森当等相传具备神秘力量的场所，共同构成了以南迦巴瓦为中心的神圣领域。

对于旅游者或是外来人而言，透过南迦巴瓦“中国最美山峰”的厚重光环，领会其神山之名下的根与源，并像当地人一样从内心里敬之若神明，且甘愿受其支配和护持，几乎不可想象。但有一点却能推见，南迦巴瓦峰绝非云纱轻掩般宁静温和。相反，历史上数不清的强烈地震早已为它塑造了暴烈的性格。那种天地为之崩裂、江河为之断绝、火石为之倾注、生灵为之摧折的“神力”，早已烙刻进了早期先民的群体记忆之中。在自然力量仍占主导的大峡谷里，这种印记代代相传放大，由畏生敬，由敬而赋予其人格或神格，并进而受各种巫术和宗教观念的影响驱使，包括日常泛宗教行为、民间传说、大师授记加持，以及开山建寺和宗教书写等方式附着其身；一座伟大的神山及其众多圣迹场所便诞生了。

由此我们似乎可以简单地认为：每一座神山，除其固有的物理属性如险峻挺拔、冰雪生辉以外，更多的是人类意识的世代堆积。所不同的只是这些意识的起源及其流变过程而已。然而，这看似轻易的推理，并不说明我们已经掌握了对青藏高原众多神山的解读。在广袤的高原上，任何一座知名神山的背后，无一不是“历史、宗教、文化、民间叙事”等的高度麇集，其所涉及的时空维度几乎可以横跨亚洲腹心地带数千年之久。不具备深厚庞杂并融会贯通的背景知识，我们确实只能对这些经由人类意识精心堆积而起的高峰们保持仰望的姿态。并且我们还必须承认，神山一旦被人类创造出来，它便拥有了自主的生命。或许，当这种累世沉积并不断提纯升华的生命力受各种机缘之促成，

在信息量和价值判断等方面都不可控制地超出世俗维度时，它便进入了神的领域。

基于宇宙观而来的冈仁波齐神山是上述文化推导的最好例证。从神话对比学角度考察，冈仁波齐神山被苯教、印度教、佛教以及耆那教共同认可为世界中心的背后，有着极其复杂的过程。众所周知，早期佛教经典《阿含经》中关于世界中心须弥山的描述，根源于有印度教圣经之称的《吠陀经》中的“凯拉斯山”，古伊朗琐罗亚斯德教（拜火教）经典《阿维斯陀》中对哈拉圣山也有类似描述。它们对于世界中心的表述都基本一致：结构上都是以一山为中心，山巅有辉煌的宫殿与天界相通连，山峰四个方向都有大河流淌。不同之处在于：伊朗的哈拉山与冈仁波齐峰并未形成现实世界中的对应重叠，其山顶宫殿里住着太阳神密斯拉。印度教所称的凯拉斯山即西藏阿里的冈仁波齐，被认为是毁灭之神湿婆的天堂。佛教的须弥山也即冈仁波齐，其顶端称为欲界之中最高层的忉利天，住着天神帝释天。如此看来，关于冈仁波齐峰神山的历史似乎有了一条明确的历史线索。但问题又在于，发源于青藏高原甚至更加广阔的亚洲腹地的苯教，是冈仁波齐一带历史更早也更有命名（或称为“封敕”）权的宗教文化。那么，苯教和前三者之间呈现怎样的互为影响态势？又在怎样的时空条件及关键人物的促使下，将这种复杂的影响决定性地附加在冈仁波齐这座山峰之上？进而还可一问，苯教又是如何以冈仁波齐为中心，将受其深刻影响而成的冈底斯文化传布到雪域四方？并在此过程中，以封神的形式，将藏地名山纳入千百年来藏族人的内心？

好在，本书围绕藏区12座神山设定的选题，并非要以神山史或文化溯源的方式来构建一篇条分缕析的宏伟篇章。在帮助读者大致了解神山面貌的同时，如何以转山的形式与之亲近，仍是我们的重点。

广阔的青藏高原上，数之不尽的神山在起源上基本依循这样的线索——发端于原始信仰中的万物有灵思想，先后经历自然崇拜、祖先崇拜、泛巫术崇拜并进入泛宗教阶段。这里之所以要为巫术和宗教加上“泛”的界定，主要是因为藏地神山崇拜带有强烈的民间特性，难以准确地以巫术和宗教去考察去定义；从历史时期来看，藏区神山多在佛教传入之前的苯教时期便已盛行，如今人们常说三大、四大、八大、九大、十二大神山等，基本源于苯教典籍的记载，比如包括山南桑日县沃岱贡杰神山、泽当



镇雅拉香波神山、当雄念青唐古拉神山、青海阿尼玛卿神山等在内的九大神山，在苯教典籍中就有祖灵神山的性质。

值得一提的是，藏传佛教噶举派在11世纪前后，对卫藏以外地区神山的再开创起到了先驱作用。比如西藏山南隆子县的扎日大神山、日喀则的拉齐神山（即喜马拉雅山）、阿里的冈仁波齐、云南省德钦县的卡瓦格博等，这一系列神山被称为胜乐金刚及其空行（智慧之意）眷属的24处修行圣地。这一说法源自印度湿婆教派，在秘密大乘佛教尤其是金刚乘在北印度兴起时被吸纳进佛教的圣地体系，后又被噶举派于雪域高原重新演绎，有说它们围绕冈仁波齐分布的，也有说它们广布于印度和中国内陆。

当然，神山再开创必然涉及到神山所涉及的宗教利益格局调整，这其中最著名的代表就是冈仁波齐，因为米拉日巴在斗法中战胜那若琼巴，噶举派即取代苯教成为冈仁波齐峰的主导宗教势力。而与之相反的事例则发生在林芝地区苯日神山，阿琼杰布在斗法过程中战胜了著名的莲花生大师，苯教才得以在工布地区保持其势力。莲花生大师是藏区神山传说故事中当之无愧的主角和英雄，他当时的主要任务就是要兴佛抑苯，原属苯教的庞大山神体系自然难逃被“降伏”的命运。当然，所谓神山之争，只是雪域高原教派斗争史的一个缩影而已，他们无一不牵涉从神佛到世俗、从教义到利益的复杂背景，难以一一详述。

很难严格区分藏地神山的宗教派属。神山属于神的范畴，神可以为同一宗教的各教派供奉并反哺以护持，但多数的神却难以划定为某派某宗之专属。反而，对于藏区几乎是一村一神山的格局而言，绝大多数影响有限的神山，其所代表的神更多的是指向一种冥冥中能够带来运气或增财添寿的笼统的神明，他们甚至没有名字也没有形象，更缺乏故事。随着这一类神山的影响日巨，也可能被指认为某一神明，最常见的就是“日松嘎布”，也即藏族普遍信仰的以观世音菩萨居中，金刚手菩萨和文殊菩萨居于两侧的组合。而上文所说的古老的祖灵山等，则基本上是文献的意义，外人难以到达。

真正有影响的神山如冈仁波齐是世界级的，念青唐古拉、卡瓦格博和阿尼玛卿等则广及整个藏区；苯日神山多在苯教势力圈中有影响，但该山在上世纪初中期时，也曾吸引远在喜马拉雅南侧的不丹等地的王公朝圣。这一类大神山是能够形成周期性大转山

的神山。原因非常简单，因为千百年的宗教解释以及圣迹分布，已为这类神山赋予了最简单但最易传播也最能令人信服的理由，这些理由就是能够消除具备宗教信仰的转山者的罪孽，增长他们的修持，并帮助他们尽快到达光辉的彼岸。

城市人群难以想象和描述转山行为。然而对于信仰者，这种关联系列古老仪轨的行为，实际上是一种身体力行的修行方式。包括颂念经咒、比画特定手势（印）以及默想特定的神佛，实际上这就是藏传佛教修行者在“身、语、意”三方面的特殊仪轨，转山过程中最常见的磕长头方式则是这种修行仪轨在民间的普及版本。

户外运动者最早接触到的转山文化多数应该来自冈仁波齐转山。十几年前，去往阿里的旅途还很艰辛，阿里最大的吸引力就在神山圣湖，这里面包含着尊崇，更多的是探索。直到现在，冈仁波齐转山依然堪称是阿里乃至西藏旅行的至高点。当藏地不再那么深不可测，更多的神山也浮出神秘，转山成为一种户外行走和探访文化的方式。很少有旅行者会像虔诚的藏传佛教信仰者那样以等身长头叩拜神山，多数人是期待凭借一次转山来完成身心探索，更靠近传说与神，更靠近文化和传统。

当然，将长途朝圣及转山视为藏族传统的旅行方式也是符合情理的。只是这种几乎是用双脚丈量大地而来的旅行，更加容易令人在自然的环境及行进过程中，关注到自己的内在身心。或许，这就更加接近户外运动的真谛吧。

龙虎林/撰文

（环喜马拉雅研究者、旅行者、《西藏旅游》杂志前编辑）



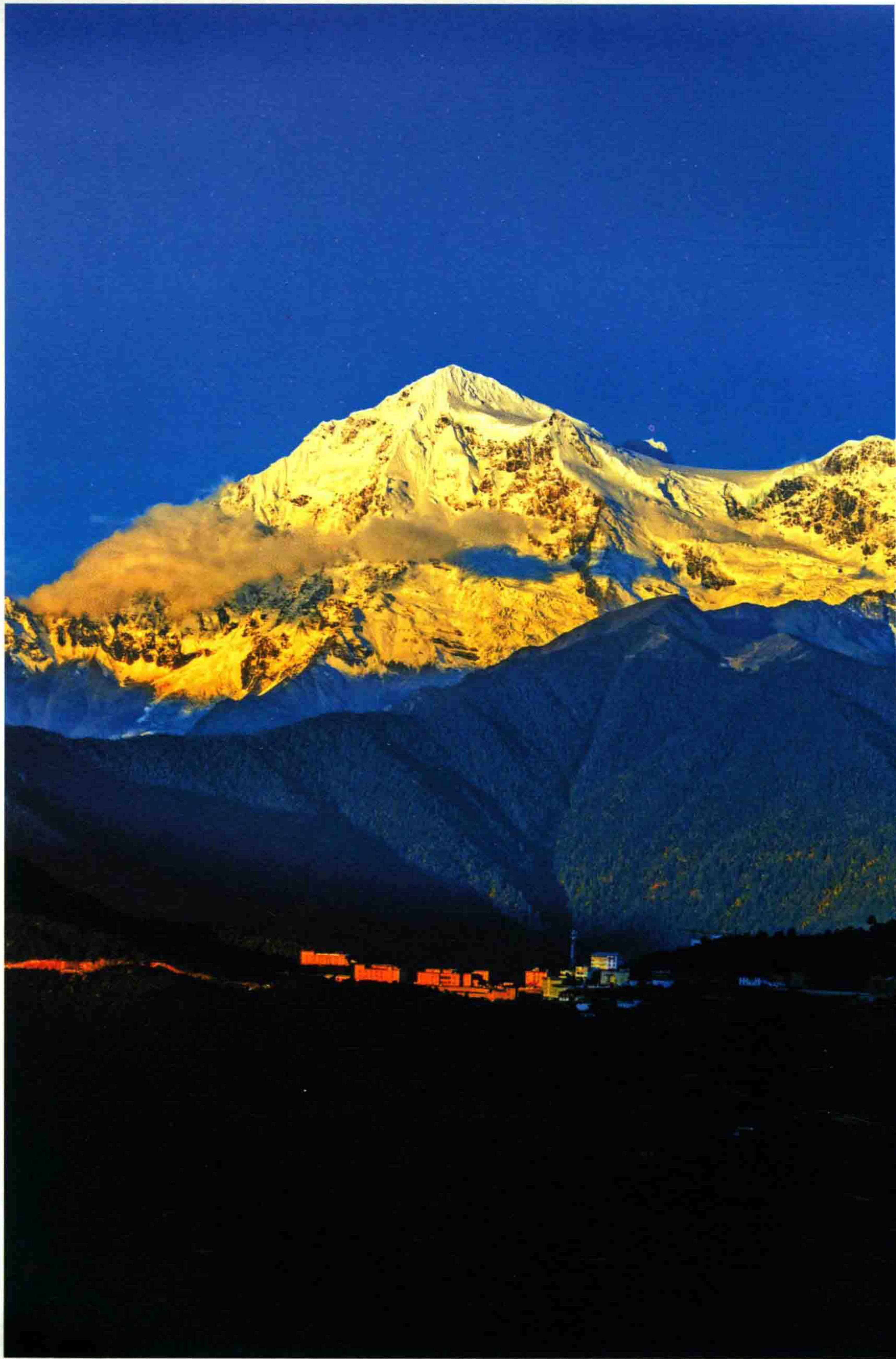
◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎
稻城三神山 雅拉 贡嘎 珠穆朗玛 苯日神山 念青唐古拉 尕朵觉沃 阿尼玛卿 冈仁波齐 卡瓦格博

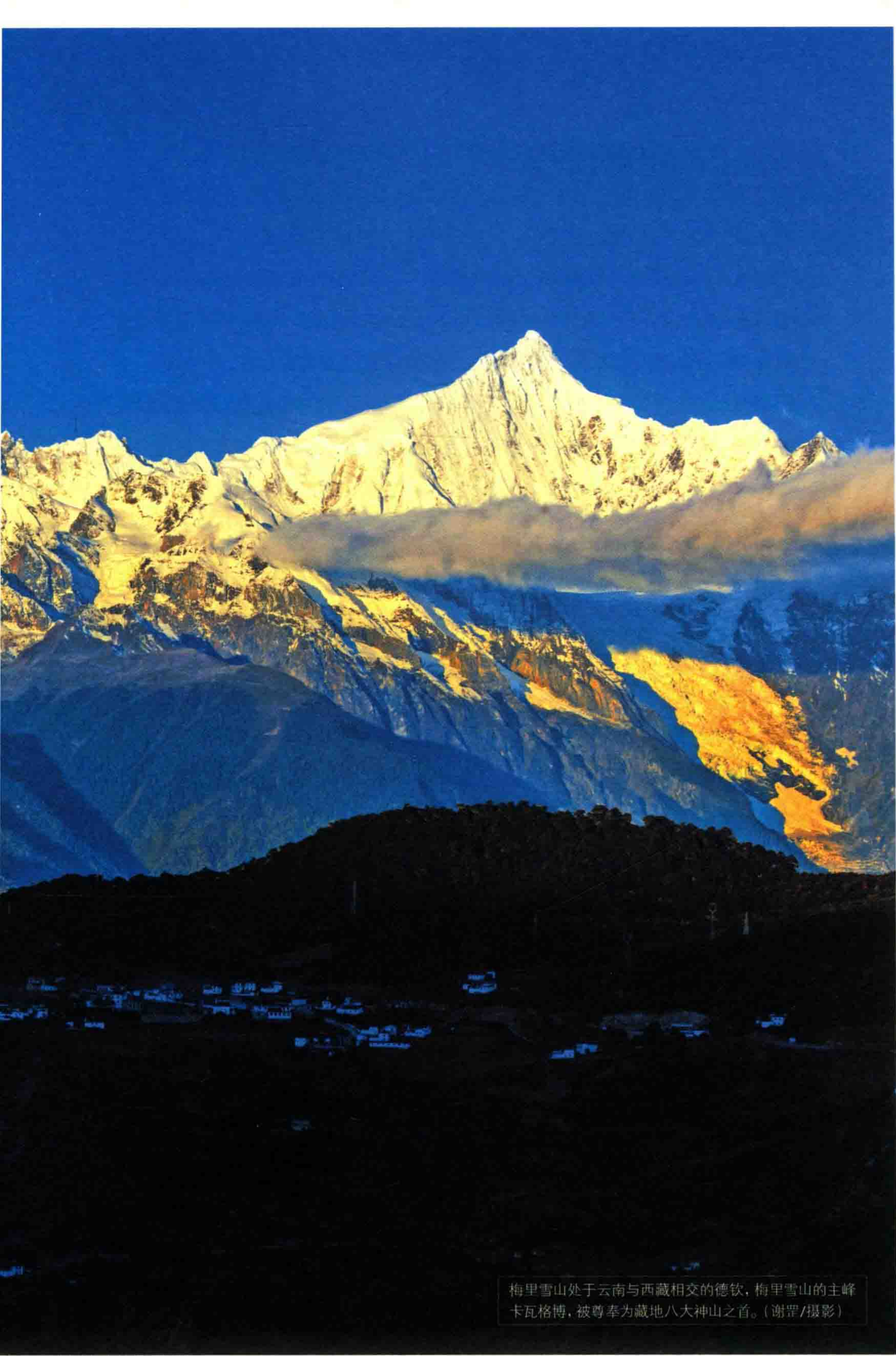
转山

梅里心沐卡瓦格博

梅里雪山处于云南与西藏相交的德钦。在藏文经卷中，梅里雪山的13座高峰，均被奉为修行于太子宫殿的神仙，特别是主峰卡瓦格博，更被尊奉为藏地八大神山之首。梅里雪山外转8到11天，内转3到5天，最高的垭口海拔达到5000多米。因为处于藏地与汉地的交会之地，这里的服饰独成一格，文化亦多交融，周边不仅有藏传佛教的寺院，也有本世纪初法国传教士修建的天主教堂，在梅里大转的路上收纳前人的遗留，心灵在朝圣行动中亦有担当。与藏族弦子歌者相伴梅里内转，雨崩神瀑下沐水穿行，最终归于心灵的感悟。13座山峰如影随形，且行且思，且行且吐纳。







梅里雪山处于云南与西藏相交的德钦，梅里雪山的主峰卡瓦格博，被尊奉为藏地八大神山之首。(谢罡/摄影)