

全彩
珍藏本

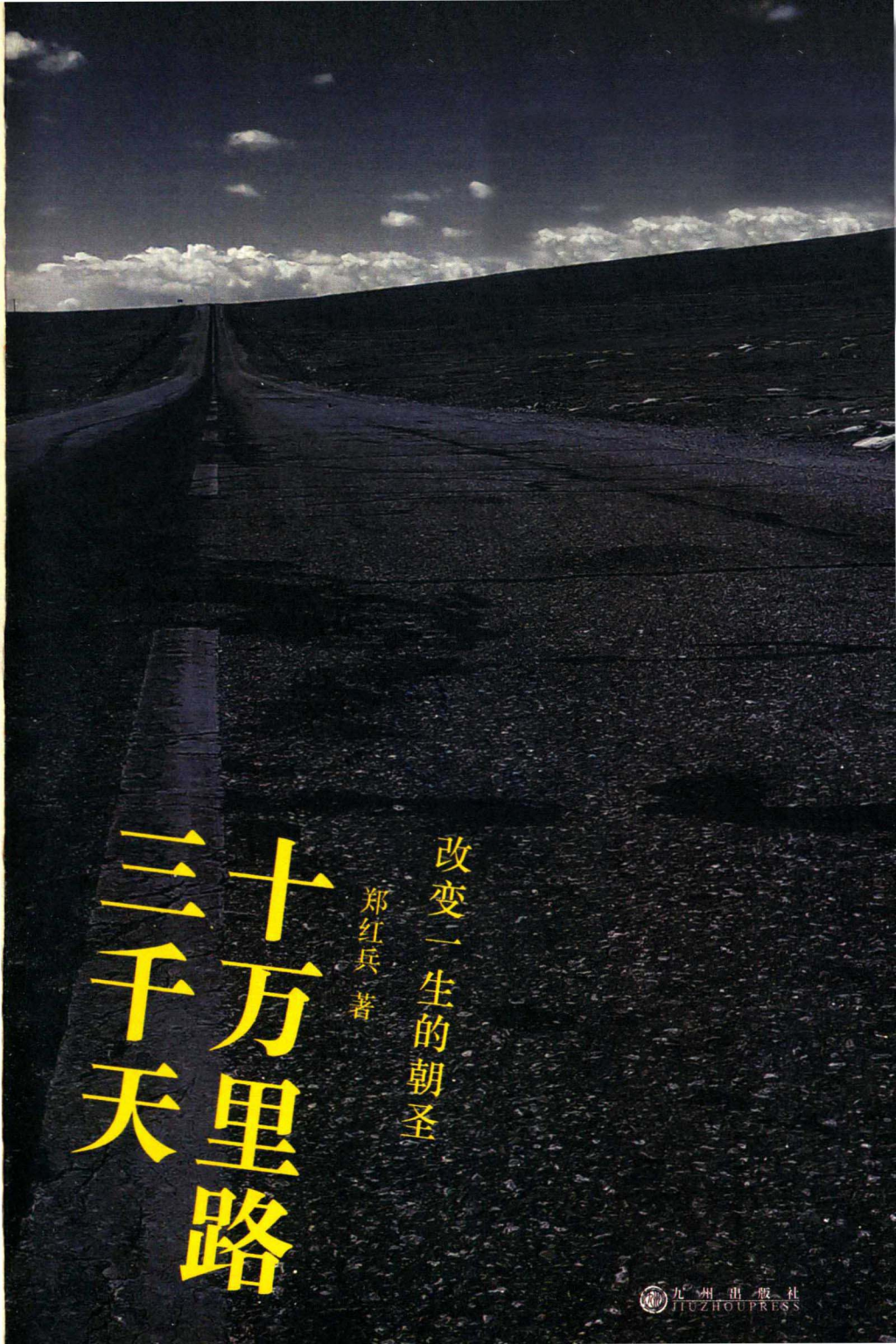
历经身体与灵魂的洗练，
死里逃生、灵光闪现，
生命也有极限，
他相信如母石的护佑，
之后是心的重生。

三十万 里路 三千天

郑红兵 著

改变一生的朝圣

九州出版社
JIUZHOU PRESS



改变一生的朝圣

郑红兵 著

三十万里路 三千天



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

十万里路三千天 / 郑红兵著. -- 北京 : 九州出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5108-3834-7

I. ①十… II. ①郑… III. ①游记—作品集—中国—当代 IV. ①I267.4

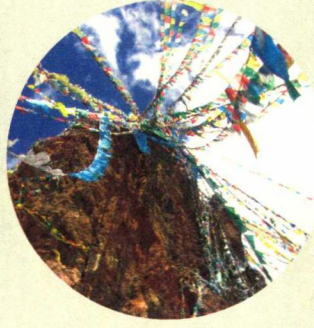
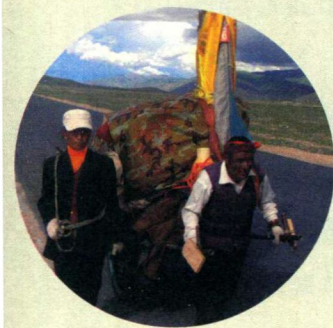
中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第171462号

十万里路三千天

作 者	郑红兵 著
出版发行	九州出版社
出 版 人	黄宪华
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话	(010) 68992190/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	北京卓诚恒信彩色印刷有限公司
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 32 开
印 张	7.5
字 数	150 千字
版 次	2015 年 10 月第 1 版
印 次	2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-3834-7
定 价	39.80 元

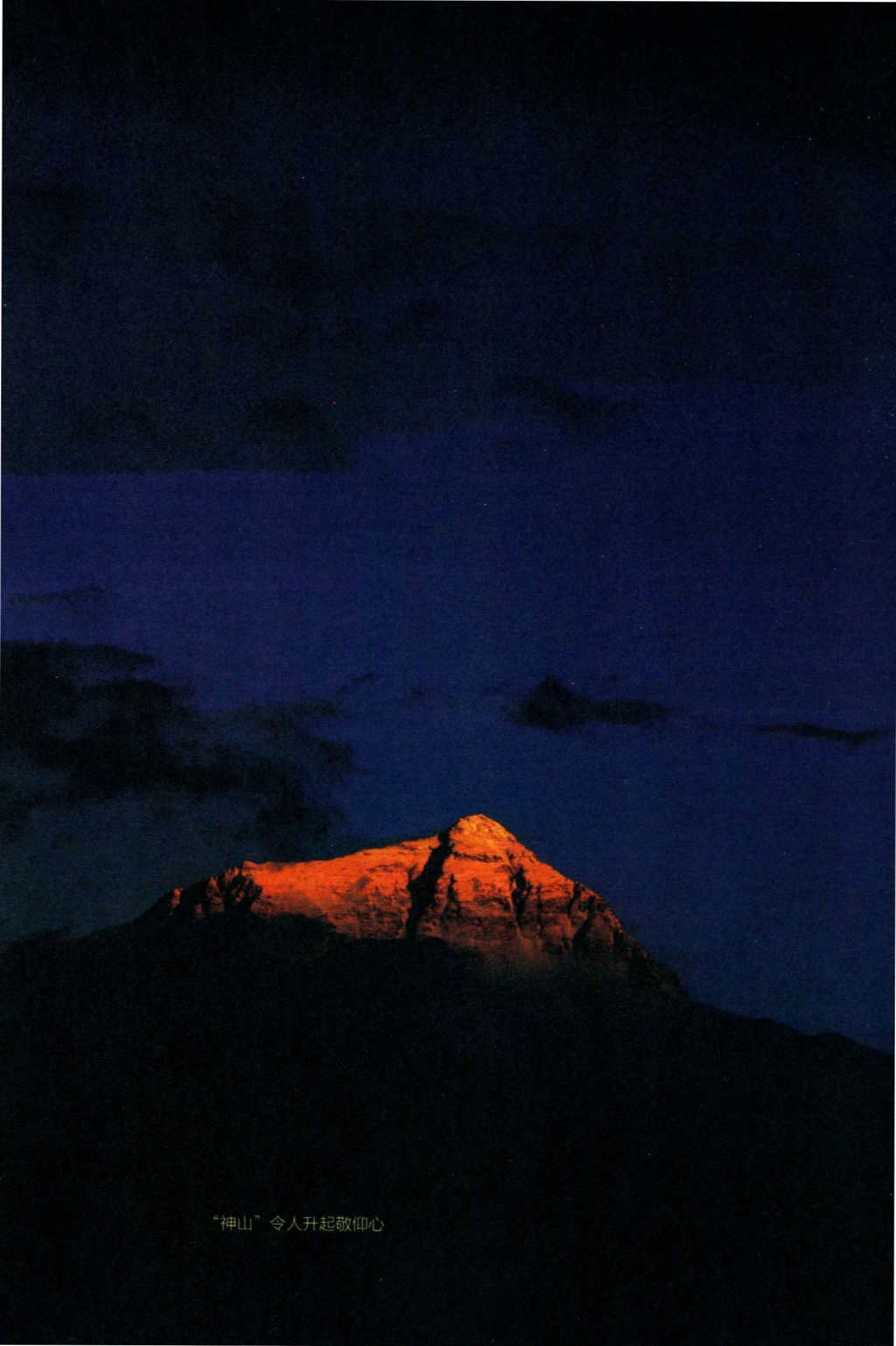
★版权所有 侵权必究★







仓央嘉措尊者像（如母石 雕琢）



“神山”令人升起敬仰心

目录

第一章 冥冥之中的缘分 / 1

病在母身，疼在儿心（祸不单行，妈妈连得两病）

终于遇到个以前没听过的治病良方（妈妈的病，还有的治）

拜访甲木英丹大师（从山西到阿拉善）

心病还须心药医（妈妈的病终于有好转）

第二章 仓央嘉措的传说 / 15

一个心愿（与甲木英丹大师话别）

一代尊者，仓央嘉措（从阿拉善到山西）

无言的承诺（准备上路：走向朝圣之路）

第三章 首次踏上旅程 / 25

三人小分队整装待发（从山西到阿拉善）

一个让人遗憾的消息（甲木英丹大师圆寂了）

风化严重的古长城（从阿拉善左旗到银川）

那一片贫瘠的小山坡（从银川到兰州）

传说中的拉卜楞寺（从兰州到夏河）

旅程出现了分歧（从拉卜楞寺到兰州）

第四章 未完成的藏区之行 / 49

塔尔寺三绝（从兰州到西宁）

青海湖的日落（从西宁到青海湖）

玉树之行的遗憾（从青海湖到玛多）

第五章 第二次赴玉树圆梦 / 69

这不只是一块石头（出发）

略有些失望的通湖草原（从阿拉善到通湖草原）

沙漠中度过的第一夜（从通湖草原到沙坡头）

不太顺利的一天（从沙坡头到夏河）

第六章 遇到奇石并到达玉树 / 87

奇石——幸运的象征（从夏河到拉卜楞寺）

终于可以洗个热水澡（从拉卜楞寺到西宁）

与青海湖的亲密接触（从西宁到青海湖）

一下子有了高原反应（从青海湖到玛多）

终于到达了梦寐以求的玉树（从玛多到玉树）

第七章 寻找石头之旅 / 109

仓央嘉措和如母石（从山西到北京）

助手也要培训（从北京到山西）

追忆甲木英丹大师（从阿拉善到银川）

拜会尼隆活佛（从银川到西宁）

发现一块紫色的如母石（从西宁到湟水谷地）

白玛秀措受伤了（从湟水谷地到青海湖）

第八章 藏獒以及藏区的禁忌 / 143

藏獒！藏獒！（在青海湖上的一处蒙古包里）

机灵的小黄也犯了忌讳（从青海湖到共和）

第九章 遭遇高原反应和泥石流 / 157

可怕的高原反应（从共和到玛多）

汽车也有高原反应（从玛多到玉树）

又找了很多石头（小苏莽寺）

开会决定要一次长时间的路程（在玉树宾馆的房间里）

能从泥石流脱险那是何等幸运（从那曲到尼玛乡）

藏人的纯洁让人震撼（拉萨见闻）

第十章 路途艰辛却也有一些惊喜 / 181

你的朋友生病了，他自己不知道（在拉萨）

热情友好的蒙古人（互助）

不计其数的滚石险些砸中汽车（去往拉萨的路上）

深沟翻车，奇迹大于危险（某处不知名的小河沟）

沙漠奇遇记（腾格里沙漠）

后记 / 212

继续在路上

附录 / 215

如母石之美

第一章 冥冥之中的缘分

病在母身，疼在儿心

祸不单行，妈妈连得两病

1996 年底的一天清晨，扎西尼玛的母亲像平常一样，在床上醒了后打算起床洗漱、做全家人的早饭。但是，起身、穿衣、转身、下床……简单的几个动作，不知道为什么，今天做起来格外地困难。

躺在床上，老人的后背很重，腰部更像是千斤重，牵扯着身体，别说起身，哪怕动一下也伴随着剧痛。这突如其来的病征让老人一下子慌了神，挣扎了大概几十秒钟，老人才缓过神来，老人想：这是腰椎的老毛病又犯了。

“扎西！扎西。”

幸好，老人平时和自己的小儿子住在一起。

觉察出妈妈的声音有些异样，在另一个房间刚刚起床的扎西尼玛赶紧来到妈妈的房间，看到妈妈躺在床上不能动弹，立即明白了怎么回事儿，赶忙打了 120 急救，和妻子一起抱上妈妈奔赴医院。

在去医院的路上，扎西尼玛看着躺在担架上的妈妈，心里有种说不出的滋味，闷得让人难受。

其实，扎西尼玛的妈妈腰疼已经有 20 多年，但一直没有重视这件事儿。每次疼起来，顶多是贴几片膏药，躺几天，也就好了。

这种病，最忌讳的就是劳累。最近快过年了，扎西尼玛和妻子工作忙，妈妈想着多替儿女分担些家务，于是每天都不停地打扫卫生、收拾屋子……

这么想着，扎西尼玛更加自责，不用问医生他都知道，妈妈这是年底干活累病的。

十几分钟后，救护车停在了离家最近的综合性医院。如扎西尼玛所料，经过一番检查，妈妈被确诊为腰椎间盘突出症。

众所周知，腰椎间盘突出症并不是什么疑难杂症，也没有什么特效的治疗手段，即使立即手术，也不能保证以后不再复发，因此对于大部分患者来讲，保守治疗是最实际的方法。

说是保守治疗，除了一些常规的针灸、按摩能缓解疼痛，大多数时间要做的就是躺在硬板床上躺着。扎西尼玛记得，曾听人说起过，有朋友得过这种病，曾经整整在床上躺了一年才能起床、下地。想到自己的妈妈还不到 60 岁就要忍受如此病痛，况且妈妈平时是个闲不住的人，让她这么躺在床上，简直是一种煎熬。

出了医院回到家，妈妈按照医生的建议，每天躺在床上“治疗”。

正赶上农历新年前后，人来送往。可妈妈既动弹不得，又疼痛难忍，整天都愁眉苦脸，她甚至不知道自己是否还能再重新站

起来。百善孝为先，对扎西尼玛来讲，看着往日身体硬朗的妈妈突然之间只能躺在病床上，他真恨不得能代替妈妈受这份罪。

一天，妈妈在床上躺了一上午，觉得状态还不错，想下床去个厕所，可是无论她向左翻还是向右转，一使劲腰部牵动着大腿揪心般的疼——仿佛从腰到腿有一根筋，只要她一动，那根筋就触动了体内神经，像触了电。在床上挣扎了将近三分钟，她还是动弹不得。

“唉，连大小解都不能自理，这样的日子什么时候是个头呢？”这么想着，妈妈的情绪更加悲观。

其实，很多病症的好坏，最关键在于病人和家属心理上的负担是否减轻。扎西尼玛在经历了为妈妈四处求医问药而不得解决后，心酸的背后更多的是无奈。

而性急的妈妈此前几十年都没有如此长时间的卧病在床，才几个月的工夫，不仅头发白了，人显老许多，最主要的原因是，在一次复查中，她又被确诊患上了糖尿病。

糖尿病是继心血管疾病及肿瘤之后的世界第三大疾病，相比腰椎间盘突出症，糖尿病在病征上要严重许多。如果说腰椎间盘突出症已经让妈妈的精神一蹶不振，那么糖尿病对于她来讲无疑被宣判了“无期徒刑”，她的后半生将伴随着每天不停地打针、吃药而度过。如此一来，无论是妈妈还是扎西尼玛都更加郁郁寡欢。

本来，在硬板床上平躺了几个月，妈妈病情已有所好转。天气好的时候，即使腰腿疼走不了几步路，她也能下楼散散步，晒晒太阳。可自从患上糖尿病，妈妈索性闷在屋子里不出门。好多次，

扎西尼玛想让妈妈出门逛逛，换换心情，可妈妈心里明知儿子是好意，到了嘴上反而发起脾气，“我这个样子，天天吃药、打针，估计也活不了多久了，再怎么逛也没什么用啊！”

看着妈妈发脾气，扎西尼玛知道她是心里不好受，可病在母身，疼在儿心，扎西尼玛心里何尝是个滋味！而就在他为妈妈的病劳形伤神时，一次偶然让他豁然开朗。