

གནས་མཚོག་གི་

圣地




云南人民出版社

梅里雪山徒步外转

黄豆米 著

游 戏

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



向着远方苦走 人，有了神的快乐

这是一本在梅里雪山中自带干粮和睡具徒步苦走，转山游戏，生存感悟的书。梅里雪山中有一条七八百年来被广大藏区信徒一直转山朝佛，需要徒步十余天才走完一圈的神秘小道，途经滇藏两省交界地人烟稀少的原始森林，经过亚洲的两条大江即澜沧江和怒江，翻越两个海拔四千米以上的冰雪垭口，过古冰川和现代冰川，这是人在高山大川之间走呀走。走完一圈才停得下来的行走的游戏。





作者简介

黄豆米 1957 年 9 月出生于云南昆明，本名张丽萍。高中毕业赶上最后一批上山下乡，当知青两年返城工作，在国营企业九年做了九年企业报编辑，1989 年辞去公职走上自由撰稿人之路。香港回归前五年专门为香港《大公报》副刊供稿，继后两年任《今日东方》（香港）杂志责任编辑。

已出版书籍有长篇纪实《山红谷黑》、散文集《南柯南巴葱》、长篇纪实《女人也闯金三角》、长篇散记《朝圣梅里雪山》、旅游手册《朝拜梅里雪山》。曾获云南省首届文学艺术基金三等奖，第 13 届冰心奖。



自序：为什么转山苦走？

这本书记录了我们在某一个特殊年份，随着络绎不绝的二十一世纪的朝圣队伍，用十多天时间，围绕梅里雪山的外围徒步一圈的苦走。当我思考如何讲叙这段人生只能有一次的非常游历时，一下笔，成形的竟然不是文字，而是草草勾勒的几根线条。我呆坐在线条的面前，久久地沉醉于线条表达出的欢乐神秘的体验中，好像孩子陶醉于沙地上胡乱涂画的线条。而我的体验比孩子的游戏更炽烈，以至于双手合十才回得过神来。

线条的山指的是梅里雪山，同一方向的箭头表示朝圣队伍在雪山外围顺时针方向行经五六百公里路的转山运动，普通叫做“外转”，梅里雪山外转的历史有七八百年。同藏区其他大圣山的朝圣路一样，这个外转路让人一路地吃尽苦头，比如人烟稀少，高海拔缺氧，吃没吃的，睡没睡的，但是敢于转过一圈的人，没有一个不

想第二圈，第三圈的，而倒毙于途者还有福。这对仰之外的人没有亲自走

被视为吉祥藏传佛教信是谜。对于过的人也是不可思议的事。

去年秋末冬初，我们进梅里雪山，加入了一年来累计有几十万人的不见头尾的转

山队伍。我发誓，六十年后的下一轮藏历水羊年，在下一世，我还要来转山。是的，自我来到这个世界，用双脚在大地上行走，没有这样完美过：在雪山森林中得到真正的人的行走，在祸福相依中不停地向前走，在苦涩中自由自在地走，其间没有后退过一步，要调头回走的念头闪都没闪过一次。因为所跟随的队伍就是这样的。队伍中每一个老人和小孩都这样地走。在失败、孤独的人生里，有这样一次的行走，起码是对自信心的恢复——你能够。

转山朝圣为什么非要徒步苦走？为什么非得顺时针方向走？转山朝佛的第一个规则是顺时针而行，只走一个方向，只能走一个方向。只有一个方向意味着什么？我走过来的感受是，这是生存法则，必须前进，而前面就是一个个关口，必须过去，往前才是出路。你看那雪山中，无论路途有多少险阻，队伍一律顺时而行，这秩序如地球围绕太阳旋转的方向铁定了一样深奥。

靠的只是人点儿星火般代又一

转山路心中那么一的信念，一代传承走下来，今人的脚踏上去的每一个脚窝，都是古人的脚踩过的，使得走在上面的人多少获得与祖先，

与历史，
与未来有接上
脉动的永恒感。
所以使得多少一时
赫赫有名的古道在它面
前如过眼烟云。我认
为做一个有信仰的人就会
在大地上长出自己的根，才
有源源不断的养分。我一直
喜爱黑塞的这句名言：

“我从不曾把一个人有何种信
仰视为最重要的东西，我以为最重
要的是他毕竟是一个有信仰的人。”

虽然都在山里走，转山与登
山泾渭分明，判若两个世界的行动。
转山的人们携家带口，呼朋唤友打
伙一齐走，路上你等我，我等你，不
让一人落伍；而登山自然要比个
高低出来的。山都一样爬上去，
爬下来，但是登山所产生的
心境与转山大不相同，登山
者的路线是上上下下，登
上山顶，众山在自己一人
脚下，无限风光，接着要
下山，一路地下，那种失
重的感觉很不好受，受
不了的内心很受罪。转山

绕山而行，所以始与终头
尾相连，路
地走下去，
总在前方，
个，只可

当然就一直
目标当然就
一个接着
惜生命短
暂噢。

由于
同一的信
念，四面八
方的陌生
人走到一
座雪山中，在
同一条道上往同

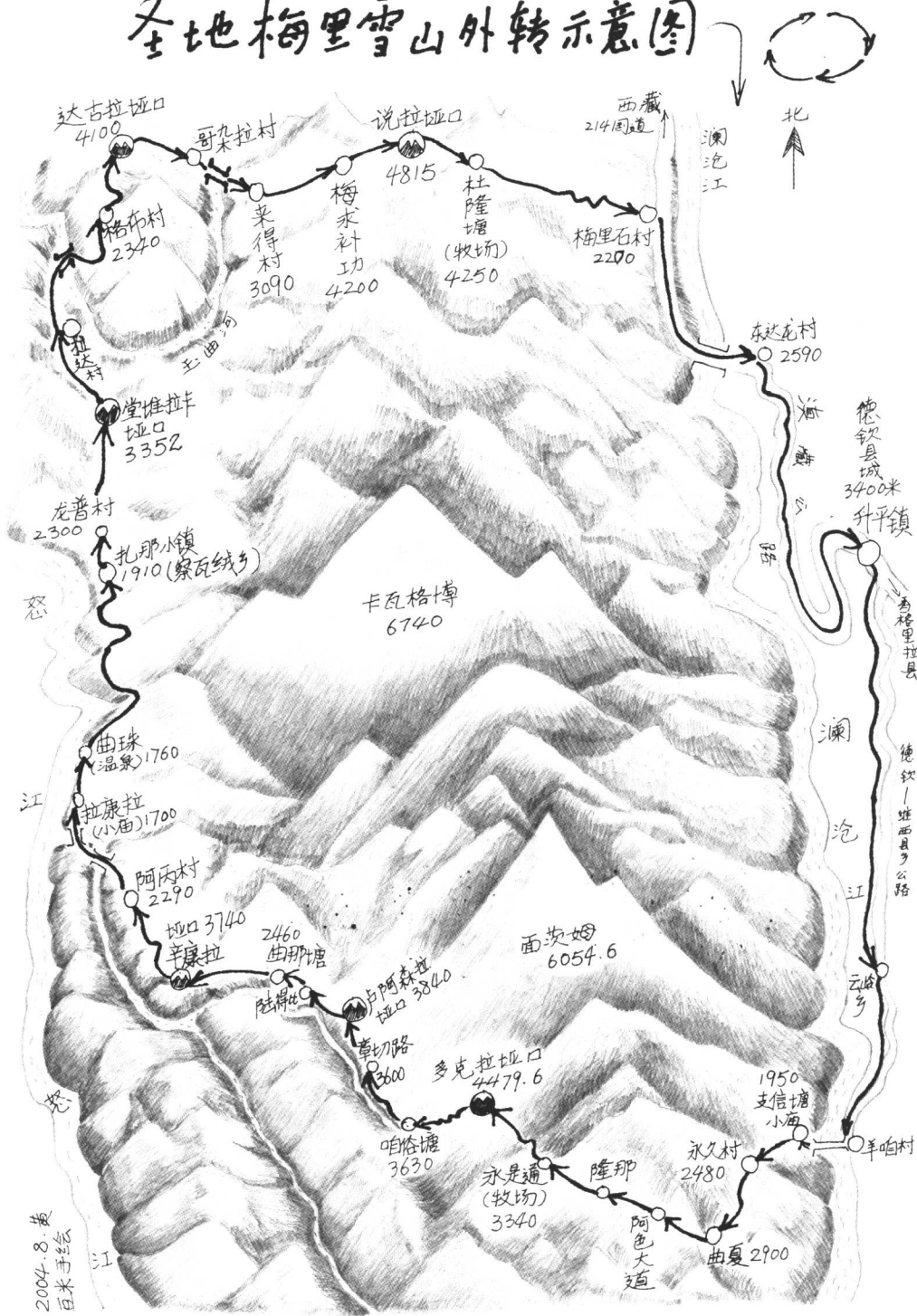
一方向
走，于是互抱
以微笑，互致最
简单的问候。这队
伍男男女女，老老少少，
人人拄杖而行，每一
双大脚，每一双小脚，每
一双健步的脚，每一双走跛
的脚，一一相跟着，以一种
毫不知觉的均衡速度走着，是
强者弱者都跟得上。我仔
细琢磨是什么魔法使然？以我这样
的旅行者的体验，想到转山的时候，
人心都会越走越简单，越单纯，越
能走到精神的境界上，也就走成了天
堂里的路。

梅里雪山是喜马拉雅南麓余脉
的一座雪峰耸立、南北连绵纵列、终
年白雪皑皑的大雪山，东面的山
下流过澜沧江，西面的山脚是
怒江，就是说，梅里雪山是
亚洲两条大江即澜沧江—湄
公河和怒江—萨尔温江的
分水岭。能够分隔这样两
条大江的雪山能是普通的
雪山？能言说尽的么？
只要你真正地看过它一
眼，就会明白，人，为什

么不能缺少感恩？为什么
不能没有信仰？我是在一
生中所经历
的时光里慢
什么是“藏
之一”的，

过的最痛苦
慢感悟它为
地八大神山
并通过它
想到古老的
圣地同现在
和未来的人
有什么必然
的关系？

圣地梅里雪山外转示意图



2004.8.黄
百米手绘

目 录

- | | | |
|-----|------------|-----|
| 1 | 古老的天性 | |
| 6 | 被年轻成这样 | |
| 12 | 藏历水羊年的德钦县城 | |
| 18 | 马帮装备 | |
| 22 | 县城去往羊咱的路上 | |
| 26 | 第一个宿营地羊咱 | |
| 32 | 外转山门支信塘 | |
| 36 | 一坡二水 | |
| 44 | 第二夜曲厦 | |
| 48 | 枫林大道 | |
| 52 | 巨树孤林 | |
| 56 | 第三夜莽追通 | |
| 62 | 多克拉啊多克拉 | |
| 74 | 地狱底 | |
| 80 | 湖与梵音 | |
| 82 | 第四夜咱俗塘 | |
| 92 | 圣物竹杖 | |
| 98 | 第五夜章切路 | |
| 104 | 卢阿森拉前后的孩子气 | |
| 110 | 第六夜曲那塘 | |
| 118 | 旱山出慈水 | |
| 128 | 小村庄的舞厅 | |
| 134 | 第七夜阿丙村 | |
| 144 | 舍曲河谷的摩崖长廊 | |
| | 第八夜怒江溜索渡口 | 154 |
| | 转山语言 | 168 |
| | 第九夜曲珠 | 174 |
| | 卡瓦格博的“炮火区” | 184 |
| | 猫腰溜过白沙坡 | 194 |
| | 穿行热地狱 | 198 |
| | 风卷沙扬的扎那镇 | 208 |
| | 第十夜龙普村 | 216 |
| | 堂堆拉卡垭口的两边 | 222 |
| | 风谷借风 | 228 |
| | 第十一夜格布村 | 234 |
| | 第十二夜森林无名地 | 240 |
| | 清晨森林 | 246 |
| | 弯水歪桥童子手 | 254 |
| | 第十三夜来得 | 260 |
| | 月森林 | 270 |
| | 说拉垭口 | 274 |
| | 卡瓦格博之剑与足印 | 282 |
| | 天作人作 | 298 |
| | 在黑暗和痛苦中 | |
| | 结束旅程 | 302 |
| | 苦乐 | 312 |
| | 后 记 | 316 |

古老的天性

已
近秋末，我们的行囊仍在等待几件登山用具的货到来，而远方的梅里雪山在召唤，那里的气温一天天下降，据说山中转经路的一道海拔四千七百多米的垭口已下了今年第一场雪，转经所需马匹的马价也涨了。行情看涨的另一个原因是来探险旅行的中国人、美国人、欧洲人、尼泊尔人猛然增多，都要赶在寒冬来临之前走完全程的转经路，马匹主要是这一类人租用来人骑和驮行李，转经的主角——藏族人绝大多数都自己背行李，徒步走完所有的转经路，这样的朝圣才功德圆满。

我们一面从那边友人的电话里听到新情况，一面不断调整衣物和用具，由于都市的户外运动用品商店零星，货又缺，加之我们第一回学习享用这些新科技的产品，花费了很多时间，比如上身中间保暖的抓绒衣的抗风强度如何？外层的冲锋衣要选得既接受不了高昂的价格，穿起来不太臃肿不太妨碍摄影，外裤怎样才能挡风烤？一个两斤以內还

来不太臃肿不太妨碍摄影，外裤怎样才能挡风烤？一个两斤以內还

量要在两公要抗风性能好等等，两个登山背包的内容采购好，我们已出尽了洋相。可是后来背包到梅里雪山时，还没派上用场

——这样大的背包马驮上根本走不了山路。
书房木地板上放满了用具、干粮和常用药品，我们一有空就坐在各自的气垫床上“钻研”：怎样用最快速度收拾睡袋；给气枕头吹气时，摸索省力的技巧，好在海拔三四千米以上的宿营地把枕头吹起来，如果因缺氧吹不起来，要怎样才能把冲锋衣折叠成个舒适的枕头？每一样新东西都被翻弄几遍，在踏实的家里学习使用一个新生成的不牢靠的“家”，令人着迷。我和金武的背包做了分工：他的大背包装帐篷、两个睡袋、两张气垫和一压缩袋换洗衣物，背包外捆摄影脚架；我的小背包背提两用，塞满零碎日用品，山野必备的小工具，压缩饼干、巧克力和药品。另外还有两个摄影器材包，几张复印的资料、速写本、日记本和一张自己绘制的转山示意图都挤在里面。我们花费了两天时间才使这些东西各得其所，方便拿用。我们拍了拍四个满意的背包，决定下出行的日期。噢！这是最简的“家”，因得以从繁琐逃离出来，更重要的是使旅途浪漫得起来。

回首做准备的日子，匆匆一个多月，也就是说我们已在边

采购武装边学习使用中，将旅途的乐趣提前享受了三十余天。日后上梅里雪山，艰难的旅程使人难以有心思来感受用具本身的乐意，每一件东西不过是用来果腹御寒排难而已。可见设想的过程多么愉快，为何不就此尽情呢：我们因此暂时忘记未来。

宗主·达瓦和他的旅伴们出行前的准备看样子也是过节似的。我们和达瓦（他让我们简称“达瓦”。达瓦在藏语里是月亮的意思，很多藏族男子都叫达瓦）在梅里雪山外转的第一站同行了半天而认识。达瓦盘在头上的发辫扎着新的一簇簇黑丝线，丝线末端垂在左耳畔，右耳坠着绿松石耳环，两个眼珠黑白分明得发亮，他和他哥哥虽然身穿羽绒服的汉装，依然没影响他俩在我脑海里留下粗犷、英俊和气质高贵的印象。

达瓦是西藏昌都县的青年牧民，在四十多个同村人组成的转山队伍

里，他是领头，能说几句汉话。他们的队伍里，很有气氛：女人的装扮深色的藏袍，腰带上结和银色刀壳上镶嵌红玛瑙绿松石的女式小刀，一头的小发辫长及腰下，每条发辫的辫梢又扎拢到一根长

这类由现代
际都市来

至臀部的饰带上，所以女人们从头顶一颗硕大的黄色玛

瑙开始，满身宝气。能够想象得出，她们出门前单单梳头大概都要一天时间，然后听着亲人不断的叮嘱和长者对转山圣迹不断的指点。

他（她）们带上被子、毛毯，往羊皮口袋里装进糌粑、酥油、盐、茶叶、火柴和羊皮风箱，再用背架把这些东西背在肩上，手提一只铝罗锅或一把铝茶壶，在村口结队上路，有的身上背行李，有的背婴儿，孩子们在队伍边上追嬉。

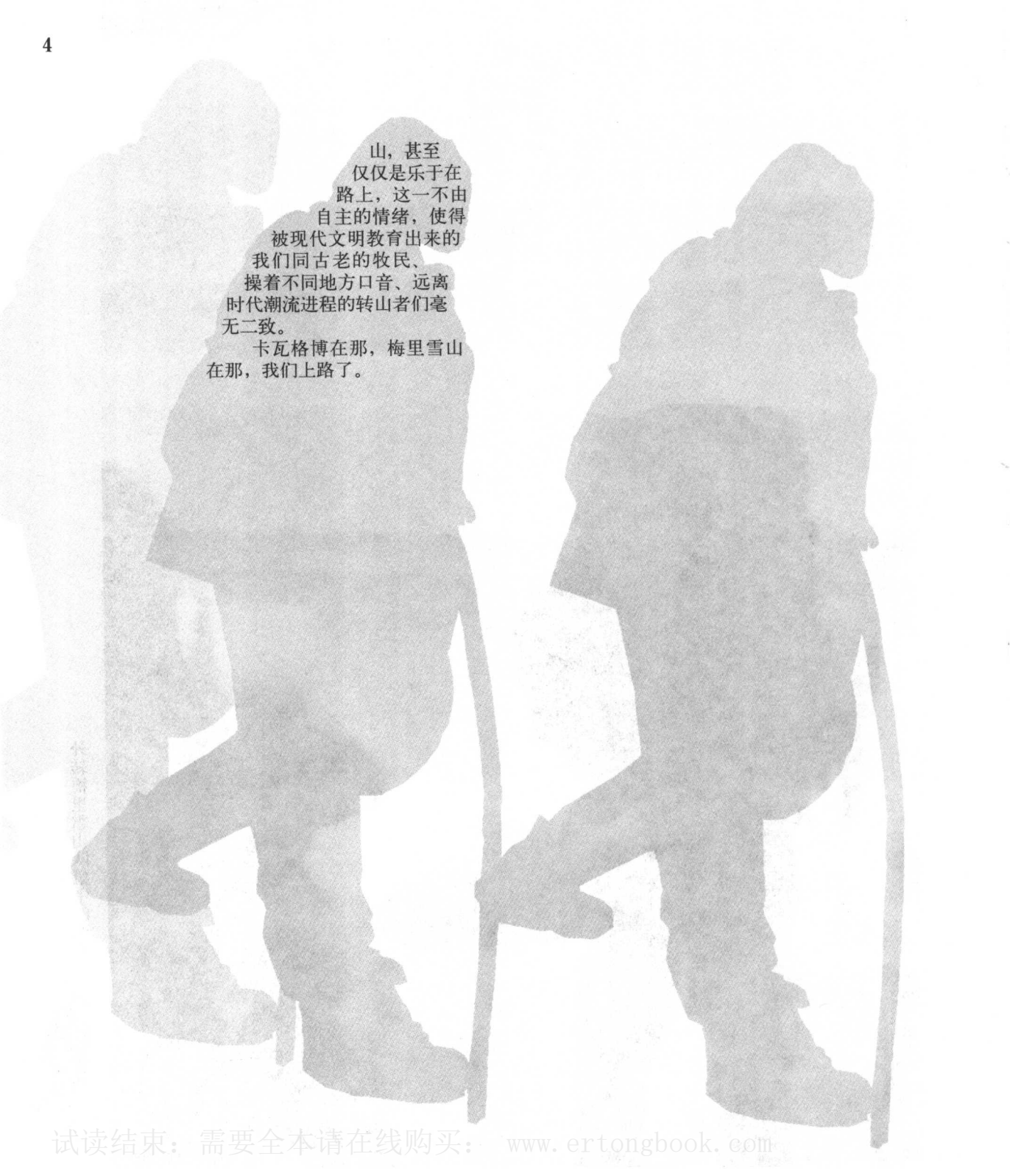
当然，这一情景出现的地点是在转山途中，与出门时不会有多大区别：这个逐水草而居、夏季上雪山牧场放牧、秋季赶牛羊下山回家的民族，他们在迁移牛羊的途中也这样走着，带着同样的行李。由于整个民族共同的信仰——藏传佛教，由于心中的佛，他们要走出世代居住的那一座雪山去远方看一看，延伸平常的迁徙，所以，朝圣是多么好的理由。转山实在是祈福之旅。

而我们化城市、国“转山”的人，虽然往祖辈数上几辈的维生之计，不见得有牧人的影子，但喜爱远方，喜爱有雪山的高高的



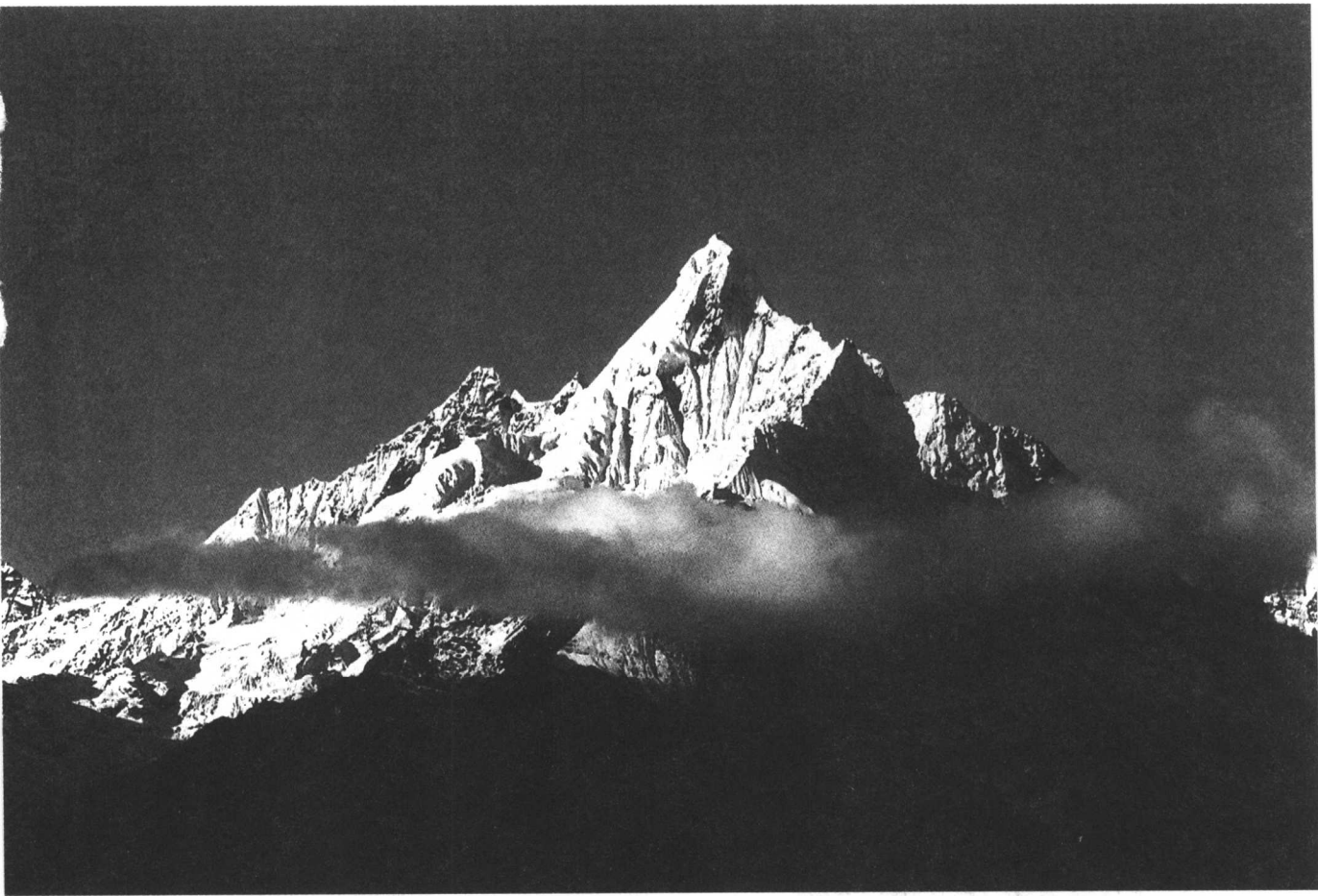
外转梅里雪山队伍中的西方人





山，甚至
仅仅是乐于在
路上，这一不由
自主的情绪，使得
被现代文明教育出来的
我们同古老的牧民、
操着不同地方口音、远离
时代潮流进程的转山者们毫
无二致。

卡瓦格博在那，梅里雪山
在那，我们上路了。



缅茨姆女神峰，海拔 6054 米。



被年轻成这样

梅

里雪山在藏民族语言的地名范畴中叫念青卡瓦格博，念青是厉害的神，卡瓦格博是这位厉害的名字。如同名字一样，卡瓦格博是取自然形态来叫的，既大白山，或圣地大白山。神住在最高处，讲藏语讲汉语的有了个约定俗成的称法，既卡瓦格博指梅里雪山主峰。主峰两侧并排耸立着名字分别叫玛兵扎拉旺堆、巴乌八蒙、吉娃仁安、缅茨姆等海拔六千米以上的终年积雪的雪峰六座，五千米以上的山峰二十七座，南北纵贯，一字排开。雪山向东的这面为正面，向西的那面为背面。沿雪山的岭脊为界，正面位于云南省迪庆藏族自治州德钦县境内，海拔六千七百米的卡瓦格博为云南最高峰，山脚是澜沧江。背面坐落在西藏的察隅、左贡县，山下流过怒江。

卡瓦格博原是藏地原始宗教——笨教的一位“念青”，一位大神，公元九世纪佛教传入西藏，来自印度的密宗

大师莲花生降伏收归了笨教所有的神祇，卡瓦格博皈依莲花传佛教护法绕整个圣

地转山的路线，分为外、内转。外转之意就是自梅里雪山南端过澜沧江开始，把整座连绵的雪山徒步转一圈，历史上通

常走十三天。二十世纪五十年代，纵穿德钦县的滇藏公

路开通，继而修通了德钦县城途经外转始点、至维西县的县乡公路，国道与县乡路一接，梅里雪山下的澜沧江江东岸都有了公路，交通的方便使转山人几乎免去了近半的用脚走的路，如今名副其实的外转山即徒步外转线路，只剩下不通公路的梅里雪山南端→西坡即背面→北端这段路了，东坡即正面转山路是乘车而过。所以现在徒步外转，藏民走得最快的需七天，那是每天用十九至二十小时走路、只停顿极少时间做酥油茶吃早晚两餐、夜间打个盹的速度。以每天步行三四十公里这样保守数据计算，七天走二百五十余公里。外转之外，还有个转山线路的南端延伸进怒江大峡谷贡山县的路，称为大转，去的人很少。

除了外转，还有内转。内转通常指在梅里雪山正面、主峰卡瓦格博胸部顺转一圈的线路，转过外转的人们必然内转，这样才算完整地转山朝圣。在卡瓦格博有所谓内当地村民祭祀的路线。

三年前的夏季，我们毫无准备地尝试着走了一段仅有几十公里的外转路，徒步爬上红坡喇嘛寺，当



梅里雪山主峰卡瓦格博，海拔 6740 米。



晚留宿，
翌日下山，就
这么两天我发
高烧病倒了，只得
又赶回德钦县城。大
概一礼拜时间病好，
选择去内转，或骑马或徒
步，停停走走了十三天
时间。从那时起，外转使我怯步，
让我和金武再也不去想它：那
是体质如牦牛般强壮的藏民和年
轻人探险的地方啊，我俩只有羡慕
的份。

但是鬼使神差，二〇〇三年竟
然是农历羊年，属于藏历水羊年，即
卡瓦格博六十年一遇的最大转山
年，水羊年为念青卡瓦格博的本命
年，几乎拨动了整个藏民族的向往
之心。常人一生能有第二个六十年
么？生命的短暂使人动心于一生
难逢一回的盛会。参加这样的
盛会使人对留念生命、肯定
生命有了个无意识表达的最
佳契机。因其难遇，我们
倍觉自己活在这一时间的
意义，并终于有那么一刻
抬头注意到了古代圣人
早已为后世奉献出的智
慧太阳，那就是阳光、自
信、力量、爱和无我。

史以及雪山
要经过怎样
累、沉淀、
升华，如
信仰、文化、雪山历
本身的自然，
一种时间积
劫难、淘汰、
同岩石在
黑暗的地底
变成钻石翡
翠的历程一
样漫漫，又
漫漫，才
结出卡瓦格
博和卡瓦格博
藏历水羊年这一

圣果？
只要多少注意
到这点，盛会就
是表达感激之情的
纯洁方式。在此，我
愿卡瓦格博藏历水羊
年以及卡瓦格博的其他神
话不朽。

外转在目前被视为畏途
的自然原因有三：第一是穿越
无人区，三分之一的外转路需过
无人区的森林和寸草不生的荒凉之
地。第二是沿怒江而行的路上，由
于正在挖掘公路，而公路要从岩石
间开凿出来，所以天天放炮，把挂在
江岸悬崖上的外转鸟道破坏了，人
马得从岩石炸碎的陡坡上一步一险
地疾速穿过放炮区。这使得二〇〇三
年的外转路增加了“炮火”区。第三
是翻越两个海拔分别为四千四百
七十九米和四千八百米的冰雪
垭口。

与障碍重重的外转相
比，内转实在是旅游景区
了——世界自然遗产三江
并流腹地的梅里雪山景
区，乘车有车路，骑马
有马道，沿途有藏家客
栈可宿，欲小憩的山道旁
就有临时茶室，山泉泡青
茶、酥油茶之类解渴提神
增热的饮料，喝得过瘾而
便宜。


二〇〇
秋，我们

三年从春到
以春季的
雪山风雪、
夏季的“非
典”疫情和
秋季的雨水
为充足理
由，一次次
拒绝梅里雪
山。这一绝情，终



尊者峰，又称卡瓦格博之子，海拔6000.1米。



The background of the page features two dark silhouettes of hikers. They are shown from the side, walking towards the right. Each hiker is wearing a large backpack and holding a long, thin walking stick. The hiker on the left is slightly ahead of the one on the right. The overall style is minimalist and evocative, suggesting a sense of adventure and exploration.

于走向反面：秋末，天高气爽，我们像离弦的箭一样在各个户外用品商店冲出冲进，“梅里背包”诞生了，那个吓人的外转，我们来了。其实，外转对旅行者的诱惑正在于它的难和与世隔绝，还有雪山正面超凡的美所挑起的人们对其背影的渴望。对我而言，还有对梅里雪山非同寻常的思念、信赖，以及由此而来的淡淡的忧伤。我们就这样被梅里雪山年轻勇敢起来，不言愁。