

李厚霖 著

转山八年

用脚步丈量藏地的神山圣湖
用灵魂寻找空空如也的真我



光明日报出版社

結城
年



转山八年

李厚霖 著



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

转山八年 / 李厚霖 著; —北京: 光明日报出版社,
2014.11
ISBN 978-7-5112-7412-0

I. ①转… II. ①李… 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(2014)第228092号

转山八年

著 者: 李厚霖

责任编辑: 梁永春

责任校对: 傅泉泽

封面设计: 冯兴辉

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078242(咨询), 67078870(发行), 67078235(邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn shayingfeng@126.com

法律顾问: 北京天驰洪范律师事务所徐波律师

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

装 订: 北京盛源印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 200千字

印 张: 16

版 次: 2014年12月第1版

印 次: 2014年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-7412-0

定 价: 48.00元

版权所有 翻印必究

序

灵魂深处的虔敬诉说

（泽秀仓活佛是现任作海寺主持，是作海曲杰亲王金刚师弟三世喜饶雍仲龙珠活佛的转世，泽秀东尼夏普大师的后裔，1970年生于泽秀家族传承世系，11岁进入甘肃夏河作海寺，继承泽秀仓法脉。泽秀仓活佛现任国际雍仲本教联合会副会长，藏传佛教高级学衔评审委员会委员，甘肃省佛教协会常务理事。）



佛教以无量的慈悲和同情心启发人的灵魂自觉，使人纯洁高尚，理想远大。转神山是佛教的修行方法之一，尤其是岗底斯神山是佛，是本尊，也是宇宙大地慈悲与智慧的化身，阳光和空气自净其意、自净其心。所以，正见转神山具有无量功德之效应。

我和厚霖先生认识的时间久远，他皈依佛门后，为了寻找心灵的慈悲，无论工作繁忙，但他每天的功课是从不落下的。他有坚强的毅力、仁慈行善的作风，勇敢无畏，工作很有突破性，在艰难的修行过程中不断爆发出精神的力量。而这种力量可缓解他在事业上的疲惫和精神压力。佛法可以把人心之中深藏的佛性发掘出来，发扬光大，所以他在红尘中处理问题的能力就越强，众善奉行、自净其意，增长福慧。

厚霖先生背驮苍穹，旷野茫茫，漫长的八年中转绕岗底斯神山十六圈，

难能可贵的精神，功德无可限量。他为何如此虔诚地去转神山呢？天地轮廓真谛显现，心净如晶解脱苦难，获取智慧，普渡芸芸众生，厚霖先生淋漓尽致地表达了这样的心愿和美好的祝福！

厚霖先生的《转山八年》一书面世，“诸恶莫作、众善奉行、乐善好施”等法则，对自己的灵魂深处向世人展现了虔敬诉说和精神风采！



代序

谒：缘起缘灭，因果不虚

厚霖几天前找我盼为写序，从不写序的我犹豫再三，原是觉得自己文学功底尚浅，自幼是私塾藏文，而后去的美国，本就中文功底有限，怕胡乱写序耽误了朋友出书的发行。但拜读本书以后令我颇为感动，加之厚霖一直持之以恒的慈善之心，所以提笔小叙几句，不足之处望厚霖和读者海涵。

其实早就听厚霖谈起多年的阿里转山经历和对藏区的深厚情感。此次仔细翻看了他的书，字里行间中的痛苦、煎熬、迷茫、坚持，及生死之间，不禁让我想到《菩萨行论》中说的“众生都不愿意吃苦，但却恰恰寻苦吃，愿得利乐因愚痴，毁坏利乐如仇敌”。人生苦短，每个人都想过更优越的生活，住更大的房子，坐更好的汽车，为此大家努力在赚钱，而恰恰是这些导致的贪、嗔、痴让我们最痛苦和无助。佛法就是使我们认清所追求幸福的真谛、美德和慈悲会让我们离苦得乐。而转山正是让大家在身体和精神上感受到了佛陀所言不虚，也许恰恰是身体的极限，才能够体会真正的苦与乐，身体上的痛苦对心灵上的洗涤来说，可能就是真的微不足道了。我想这种痛并快乐着的感受就是作者如此着迷转山的原因吧。正所谓：上智修心，中智修身，下智修口，转山

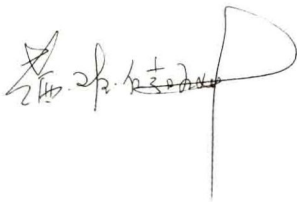
应是很大的修行！

也可能有些读者会说，我不信佛教去转山有何意义，或者不确定在经历了这么多辛苦后是否会有收获。就像厚霖书里说的，是否转了108圈冈仁波齐神山我就能成佛了呢？“起信、入道、证果”本来就不是容易的事情。大部分人在看“果”，看自己能有什么样的结果再去衡量是否要去做，就像是商家的一笔买卖。可能人生的真谛并不都是一种交易，只有奋不顾身的努力，坚定的执着，经历了风雨，才知道因果不虚，付出都是有收获的。至于是否一定是佛教徒才会有收获，其实佛陀在传法的时候就提及“不斥外道”，不必强迫任何不愿意的人修行佛法，但众生皆可成佛性，都可拥有善念与善行。转山是对自我的一种重新认识，是对发掘自我潜能的一种考验。机缘巧合的笔者从疑惑是否能坚持，到拼命也要多转几次神山，就是一种自我精神毅力的提高，这种信念就是我们一生最需要珍惜的东西，无关乎信仰。

另外书里也谈到慈善，其实这点是我们藏传佛教的基本教义之一，要学会利益众生。这也是为什么我虽不善文笔，却也同意提笔写序的原因。一是，厚霖的慈善之心令我动容，他是宅心仁厚之人；二是，我也希望本书能够有更多的读者看到，并能够参与到慈善中来。不光佛教讲慈悲，道教也讲积德，儒家也讲仁爱，墨家也讲兼爱，虽在表述上有所不同，但蕴含着的人道理念和道德准则是共通的，都在教育我们慈悲为怀，普度众生，救人济世，福利为民。其实只要有爱心做慈善很简单，不像有些人认为的那样，是有钱人树碑

立传买卖。在我们藏区，利他之心是深入血液里的执着，我们每一次磕长头的祈祷都是众生的幸福平安，而不是自己的快乐健康。我自己多年做慈善深刻地体会到并不是要捐很多很多钱才能帮助他人，但你有那份心，哪怕是拿出一个周末去做义工，或只是用10元钱买点必需品，让弱势群体知道有人在关心着他们就是最大的善心。你对父母的一声关爱，对陌生人的一个微笑，对孤寡老人和孤儿的一句祝福，也都是慈善之举。中国不是有句古话“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，说到底众生慈善之心皆通，佛性皆有。需是碰到有缘之人或事！

在这本书里，我看到了一个成功企业家做事情的执着，在挑战身体极限时候的斗志，在濒临困境时候的坚持，在面对死亡时候的信念。我想厚霖写这本书的意义也不是为自己歌功颂德，标榜自己的意志力和能力的。他想传递的是自己对这段辛苦历程的理解，对人生的感悟。希望每个人在碰到自己人生的卓玛拉山口时都能够坚定信心翻过去，“转”过自己遇到的每座大山！



（尧西·班·仁吉旺姆，十世班禅大师的女儿，金融学博士）

代序

转山：人生中的一段终极旅程

2014年8月15日，左脚、右脚，左脚、右脚……平稳住呼吸，我的目光注视着自己的双脚，行走在青藏高原岗底斯山脉的主峰冈仁波齐脚下的一条山道上，数千年来无数的人曾经行走在这条山道上，完成人生中的一段终极旅程……

2014年10月1日，暂别世事的纷扰，我带母亲和女儿从北京起飞经过8个小时的航程抵达迪拜。在迪拜机场出关时，我却被意外地“扣下”了。问题出在我的护照上（我持有的是香港签证身份书，阿联酋是全世界唯一不承认该护照的国家，之前我并不知情），应该是他们的签证系统出了纰漏，居然给了我签证，但现在海关又不能予以放行。我无语了，如果阿联酋政府不承认该护照，那为什么要给我签证呢？机场海关给我的回答是：给我签证是一个错误，如果他们让我入境就又犯了一个错误，所以只能要求我返回北京。

“人生也好，旅行也好，总会遇到这样或那样的问题，我们必须尝试着

去解决或是去接受，但是首先要保持冷静”，在海关办公室外走廊的长椅上，嫣儿问我为什么我们要坐在这里时，我捧着她的小脸，如是回答。

解决的方案有以下几种：一是据理力争，但在政策红线面前，多半是徒费口舌；二是顺从地乘机返航，但又会让他们无视自己的错误，会让更多的人因这个错误遭致和我一样的境遇。这种两难甚至让我和母亲聊起了这些时日风起云涌的香港“占中”问题。

我查了一下回北京的机票，最早的航班是第二天凌晨四点。即使返回，也还要等十几个小时。我们就在走廊的长椅上安坐下来，母亲和嫣儿拿出ipad开始看动画片，我打电话给迪拜的旅行社，请他们联系中国驻迪拜领事馆，希望和阿联酋移民局交涉，看如何解决这样一个因为他们的错误而引发的问题。

3个小时过去了，嫣儿饿了。而我们唯一的食物就是一包恰恰香瓜子。为了不给别人造成视觉和听觉上的困扰，我和母亲凝神聚气，小心翼翼，不露声色地用手一颗一颗地剥给嫣儿。嫣儿也配合地紧闭双唇细细地咀嚼着，三人对视着，眼神中充满着强忍的笑意。也许受到了感染，原本言辞生硬身着白色长袍的海关官员偶尔也会从办公室里出来张望一下坐在长椅上的我们，眼神疑惑，却也送上一个僵硬的笑容。嫣儿开始在本子上画画，她实在是一个乖巧的孩子，拍了拍她的小肩膀，我微闭双眼靠在长椅上，思绪开始蔓延……

五年前的国庆节，我带着嫣然天使医疗队去西藏阿里，为当地的唇腭裂

儿童做手术。我们从拉萨出发，驱车一千多公里，在即将到达阿里的路上，我第一次远远地看见了冈仁波齐。行程太紧，我只能给予她一个深情的注目礼。

今年八月，我再次带领嫣然天使医疗队来到西藏阿里，救助工作结束时，我突然高烧40度。输液退烧之后，我依然按计划前往冈仁波齐神山开始我的转山之旅。海拔五千多米的高原，病后疲惫的身体，五十多公里的转山之旅，无疑是我人生中的一次终极体验。

左脚、右脚，左脚、右脚……平稳住呼吸，我的目光注视着自己的双脚，行走在青藏高原岗底斯山脉的主峰冈仁波齐脚下的一条山道上，数千年来无数的人曾经行走在这条山道上，完成人生中的一段终极旅程……

要想保持自己的体力，顺利地完成人生旅程，就必须找到属于自己的步伐，人生的节奏，并且保持住这种步伐和节奏。

有时候，我们自己会打乱自己的人生节奏，因为在人生旅途中，我们会尝试去超越别人，但代价就是更加剧烈的喘息和更长时间的休息，最后你又不得不被超越，不得不回到自己原有的位置。或许，人生真的不存在超越，也无需超越他人，你只需按照自己的节奏，去行走，去完成自己的旅程。

有时候，外界的干扰会打乱我们的人生节奏。转山中同行者、过路者打个招呼、寒暄几句、合影留念，可是每一次停顿之后，你不得不重新调整气息、调整步伐，重新找回自己的节奏。慢慢你会发现，不可以这样，在人生旅途中，你必须谢绝一切干扰，哪怕这种干扰是善意的。你必须如此苛刻地要求

你自己，这注定是一场孤独的旅程。

我已是四十不惑之年，亦懂得人生即是一场修行，转山正是修行之路上的一段极致体验，把体验之后的感悟和生命张力的扩展带回到神山下的生活里，融入到我们的身体里，让我们得以在世間更从容地游走，这便是转山的意义所在吧。

“Hey, lucky man, you have got through the Customs. Enjoy your holiday!” 等待了五个半小时之后，白色长袍把一份文件递到了我的面前，把我从冈仁波齐拽回到迪拜机场。峰回路转，在和移民局策略性的交涉之后海关终于放行了。在得体的致谢、告别之后，嫣儿背起她的小书包，拿着“土豆”（她形影不离的毛绒玩具狗）走在最前面，没有焦躁、没有急切，脸上挂着淡淡的的笑容，她的心已经到了海边的沙滩上。我们所追求的，在孩子身上永远有着最本初的体现，我笑了。



（李亚鹏，慈善家，中国红十字会“嫣然天使基金”创始人。）

自序

为什么还要去转山？

转山，顾名思义，就是徒步绕山一圈或多圈。它是盛行于藏地的庄严而又神圣的宗教修行仪式。我所转的山，是位于西藏阿里地区的海拔达6721米的冈仁波齐。佛教说，它是须弥山；印度教说，它是神湿婆的化身；藏地本土宗教苯教说，它是贯通宇宙三界的神山；我说，自从第一眼见到它，它就和我的灵魂合而为一。

对虔诚的信徒而言，冈仁波齐是圣地；对有高原反应的人来说，冈仁波齐则是禁地。巧的是，我二者兼备：既是修行多年的佛教徒，也是高原反应重度患者。

平原去的人，转完冈仁波齐神山一圈，正常需要两天一夜，慢则三天两夜，情况更糟时可能要更多时间。在平均海拔近5000米的山石路上，四季随机播放：或烈日灼人，或风沙弥漫，或大雪冰雹。如此恶劣条件下，连续徒步50余公里，纵然身体健壮的年轻人，恐怕也是一段艰难的行程，更何况我这个高原反应重度患者。

不必说在转山途中，即使在宾馆休息时，高反症状就已排山倒海而来：

头痛欲裂、心慌气短、恶心呕吐、意识恍惚、高烧不退。人在这种情况下，动作会变得迟缓，不敢快走一步，不能搬取重物，否则心脏立即剧烈跳动。整个人处在僵硬和慢镜头状态，或者说，是半死不活的状态。

我记得，有一次转神山时，因高原反应异常严重，在拉萨输液五天才勉强进入阿里地区。

——拉萨的平均海拔3650米，而阿里是4500米，海拔每高100米，气温下降0.6度，大气压降0.67kpa，对高原反应患者来说，海拔每高100米，所承受的痛苦是成倍数增加的。

2007年第一次去转山，凌晨两三点，伴随风雪，夜过海拔将近5700米的卓玛拉山口，想想就后怕。虽然后来几年有了足够经验，但各种突发情况还是一次次把我推入崩溃边缘。尤其是2008年，在雪地里匍匐二十多公里，雪堆漫腰，腿如灌铅，每迈出一大步不但艰难，而且是生命的未知数，半夜在周围的狼嚎声中，精疲力竭却不敢合眼，无数次死里求生，无数次崩溃再崩溃。2011年，我因急着转山从北京直飞阿里，没有适应过来就上路，结果得了脑水肿，离死亡只差三个小时。2014年，在转山途中，我亲眼看到了三位圣徒的遗体……

正是在这种艰难和痛苦下，我坚持了八年。从2007年至今（2014年），我已转山16圈，特别是今年，我用了一个半月时间转了九圈，创造了自己在平均海拔5000米连续徒步超过500公里的记录。

很多朋友都对我的行为大惑不解：高原反应那么厉害，却非跑到高原

去，这是拿命开玩笑还是吃饱了撑的？

还有人开门见山地问我：在高反严酷的折磨下，为什么还要去转山？

我的答案是，首先我是个佛教徒。转神山，本就是佛教徒基本的修行之一，我转神山，只是修行而已。它就如同我分内之事，如同呼吸，它已经和我融为一体，成为不言而喻的真理。

如果一开始，因为虔诚的信仰，我去了；那么接下来真正支撑我走下来的，则是我对人生的看法。转山是一条修行之路，是肉体上的，更是心灵上的。我始终相信一句话：一次痛彻心扉的经历，抵得上千百次的告诫。

心理学家苏茜·奥巴赫说：“当你为自身制造了某种痛楚并坚持过去之后，你会进入一种境界，虽然称不上极乐，但是脱离了平凡，自觉能够超脱，为普通人之所不能为。”每次转山，虽然过程痛苦，却总能带给我收获。我经常和我的同事说，痛苦是伟大的前因。转山直接面对生死，是人生中最最伟大的营养，再困难的事情都无法逾越它对我的历练，它让我的内心世界更平静，面对生活更豁达、释然。

如果把人生比作转山，我们常常会在这个过程中遇到艰难险阻和毁誉参半，唯有坚持、忍耐，相信自己能做到，才会抵达成功的彼岸。坚持一次，就能一次改变你人生的风景；坚持无数次，就能无数次改变你人生的风景。

如果有人问我，抵达目的地后，会有什么收获呢？

这让我不由得想起《转山》那部小说，当主人公终于抵达目的地拉萨

后，很想在布达拉宫前找一个漂亮的拍摄角度，把自己和陪伴自己几千里路的自行车一起拍进去。

这时候他却略带伤感地说：你想象自己原本会意气风发的模样，却被眼前一脸平静无常的自己推倒那样的想象；你怀疑自己在心底是不是埋藏了敏感而不可透露的深情；你又抽了两根烟，仿佛在等待什么，然而什么也没有。

无论一开始，你是带着怎样虔诚的信仰，或者多么浪漫的想法去走这一遭，到了最后可能是什么都没有，然而也已经什么都有了。因为人生本来就是这个过程。你有了这一精神艳遇的过程，就等于有了一切。

曾有人问一位出色的登山家：“你为什么要去登山？”

登山家不假思索地回答：“因为山在那里啊。”

我的答案和他不一样：山不在那里，而在我心中。不是每个人都有福缘转神山，我去转神山，能去转神山，是神山对我的恩赐，是我灵魂的命令。

转山，远离熟悉的生活，用脚步去丈量，用心去感受，从而重新发现和认识自己。抬起脚步，在转山中感受那震撼和重生。这并非仅仅是身体的旅行，而是一次精神上的修炼，一次心灵上的涅槃。一路所经历的风光，不但入眼，同样入心。

转山，其实就是炼心，让心成为一座神圣的神山，世间一切难事、痛事、苦事就都如浮云！