



1000公里徒步穿越尼泊尔，
只为身体与灵魂抵达喜马拉雅

*Trekking 1,000 km across Nepal,
only for the arrival of body and soul at Himalaya*

红尘 / 著·摄影
Pearl Hong Chen

徒步喜马拉雅 极地 与你相遇

Trekking the Extreme of Himalaya to Meet You



中国出版传媒股份有限公司
中国对外翻译出版有限公司

徒步喜马拉雅 极地与你相遇

Trekking the Extreme of Himalaya to Meet You

红尘 著·摄影

By Pearl Hong Chen

中国出版传媒股份有限公司
中国对外翻译出版有限公司





图书在版编目 (CIP) 数据

徒步喜马拉雅极地 与你相遇 / 红尘著. -- 北京:
中国对外翻译出版有限公司, 2014.8

ISBN 978-7-5001-3713-9

I. ①徒… II. ①红… 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 185335 号

书 名 / 徒步喜马拉雅极地 与你相遇

著 者 / 红 尘

出版发行 / 中国对外翻译出版有限公司

地 址 / 北京市西城区车公庄大街甲 4 号物华大厦六层

电 话 / (010) 68359376 (营销中心)

邮 编 / 100044

传 真 / (010) 68357870

电子邮箱 / book@ctpc.com.cn

网 址 / <http://www.ctpc.com.cn>

总 策 划 / 张高里

责任编辑 / 郭宇佳

装帧设计 / 中文天地

排 版 / 北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷 / 北京画中画印刷有限公司

经 销 / 新华书店

规 格 / 710 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 19

字 数 / 280 千

版 次 / 2014 年 8 月第一版

印 次 / 2014 年 8 月第一次

ISBN 978-7-5001-3713-9 定价: 56.00 元



版权所有

侵权必究

中国对外翻译出版有限公司

目录

CONTENTS

自序 走一步是不需要勇气的 / 002
Preface No Courage Required for One Step forward

一生一次，徒步世界的巅峰喜马拉雅 / 006
Once in a Lifetime, to Trek Himalaya—Top of the World

A. 戴上花从加德满都摇滚到博卡拉 Wearing Flowers and Rock'n'roll to Pokhara from Kathmandu

- D1. 流浪者从拉萨出发 / 015
Wanderer Starting from Lhasa
- D2. 为什么嬉皮都喜欢到加德满都 / 019
Why Hippies All Like to Come to Kathmandu
- D3. 无徒步就无天堂——博卡拉 / 025
No Trekking No Paradise at Pokhara

B. 安纳普尔纳峰大本营之旅 A Journey to Annapurna Base Camp

- D1. 徒步第一天与死亡有关 / 037
First Day of Trekking in the Shadow of Death
- D2. 因为中毒停留在托尔卡 / 047
Stopped at Tolka because of Poison
- D3. 到寂静的自然中去隐居 / 055
Seek Seclusion in the Serene Nature
- D4. 美丽的山路因你而更美 / 067
Beautiful Path Getting More Beautiful because of You

- D5. 喜马拉雅之花与垂直极限 / 081
Himalayan Flowers and Vertical Limits
- D6. 追随着鱼尾峰的雪光流浪 / 097
Follow the Snow Light of Fish Tail and Wander
- D7. 在安纳普尔纳的满月中闭关 / 111
Retreat in the Full Moon at Annapurna
- D8. 从一朵莲花到一座雪山 / 123
From Lotus Flower to Snow Mountain
- D9. 行走的禅宗模式与身体的美 / 133
Zen on Walk and Beauty of the Body
- D10. 更大的空间, 更大的自由 / 141
Larger Space, More Freedom
- 札记: 最贵的是看医生 / 153
Notes: The Most Expensive is to See a Doctor

C. 佐姆森朝圣之旅 A Pilgrimage to Jomso

- D1. 若我再来必脚踏莲花 / 157
Coming again by Riding Lotus
- D2. 上帝是月食中的灯塔 / 165
God is the Lighthouse in Eclipse
- D3. 一转身看见的是天涯 / 171
Bidding Farewell Means Eternity
- D4. 破罐子也能折射出光芒 / 179
Broken Jar Can also Reflect Light
- D5. 生命是一次刻骨的流浪 / 195
Life is a Deep-rooted Roving

D. 与一个鼓手的珠峰大本营之旅 Trek to Everest Base Camp with a Drummer

- D1. 出发: 仿佛少年意气弥漫 / 219
Departure: Smells like Teen Spirit

- D2-7. 低海拔：因为你天空是蓝色的 / 227
Low Altitude: the Sky Becomes Blue because of You
- D8-15. 高海拔：他的爱是给你的 / 249
High Altitude: His Love is for You
- D16-17. 回家：来吧做回你自己 / 291
Being at Home: Come as You are
- 尾声 人生在世便是相逢 / 302
Postscript We Live to Meet Each Other

E. 旅行手册：最美的时光在路上

Travel Manual: the Most Beautiful Time is on the Road

- No.1 尼泊尔喜马拉雅徒步全图 / 006
The Map of Himalaya Hiking in Nepal
- No.2 徒步喜马拉雅全攻略 / 008
The Cookies of Trekking in Himalaya
- No.3 拉萨的小时光 / 015
Indulgent Time at Lhasa
- No.4 幻觉之城加德满都 / 017
Kathmandu, a City of Fantasy
- No.5 博卡拉的记忆 / 019
Memories of Pokhara

F. 旅行手册：尼泊尔 6 大徒步线路全攻略

Travel Manual: 6 Main Trekking Trails in Nepal

- D1-10. 安纳普尔纳峰大本营之旅 / 026
A Trek to Annapurna Base Camp
- D1-5. 佐姆森朝圣之旅 / 037
A Pilgrimage to Jomsom
- D1-17. 与一个鼓手的珠峰大本营之旅 / 042
Trek to Everest Base Camp with a Drummer
- D1-18. 大环线徒步之旅 / 048
Circuit Trek in Annapurna
- D1-2. 博卡拉两日小步之旅 / 052
Two Days' Leisure Trip in Pokhara

徒步喜马拉雅 极地与你相遇

Trekking the Extreme of Himalaya to Meet You

红尘 著·摄影

By Pearl Hong Chen

中国出版传媒股份有限公司
中国对外翻译出版有限公司





走一步是不需要勇气的

No Courage Required for One Step forward

行走是一种状态，一种姿势，一种深呼吸，一种生活方式，是每个人都可以凭借着率真的天性去实现的一种身体与精神上的自由自在。

以前，我是个非常娇气的宅女，一个腐败的城市生活的享乐者，我喜欢所有极速抵达的交通工具，喜欢舒适享受。喜马拉雅的 1000 公里，150 万步，几乎相当于 113 座珠穆朗玛峰的高度，我压根就没想到我也能一路走到世界巅峰去。有人问我是如何鼓足勇气完成伟大的喜马拉雅之旅的，我想了想，我所做的，只是走了一步，然后再走一步，再一步，我就到了那里。

翻山越岭去看世界是一种岁月的浪漫，我们去极地、去珠峰，已不仅是为了去寻找某一座具体的山峰，而是去寻找无数可能存在的生活方式。这个世界无限大，总会有无数个远方你一生都无法到达。但如果你想去看另一种风景，过另一种生活，追寻心灵上的轻盈，现在就可以收拾好行装，背上包出发。

事实上，走一步路是不需要鼓起勇气的。改变世界需要一万年，而改变自己明天就可以。



目录

CONTENTS

自序 走一步是不需要勇气的 / 002
Preface No Courage Required for One Step forward

一生一次，徒步世界的巅峰喜马拉雅 / 006
Once in a Lifetime, to Trek Himalaya—Top of the World

A. 戴上花从加德满都摇滚到博卡拉 Wearing Flowers and Rock'n'roll to Pokhara from Kathmandu

- D1. 流浪者从拉萨出发 / 015
Wanderer Starting from Lhasa
- D2. 为什么嬉皮都喜欢到加德满都 / 019
Why Hippies All Like to Come to Kathmandu
- D3. 无徒步就无天堂——博卡拉 / 025
No Trekking No Paradise at Pokhara

B. 安纳普尔纳峰大本营之旅 A Journey to Annapurna Base Camp

- D1. 徒步第一天与死亡有关 / 037
First Day of Trekking in the Shadow of Death
- D2. 因为中毒停留在托尔卡 / 047
Stopped at Tolka because of Poison
- D3. 到寂静的自然中去隐居 / 055
Seek Seclusion in the Serene Nature
- D4. 美丽的山路因你而更美 / 067
Beautiful Path Getting More Beautiful because of You

- D5. 喜马拉雅之花与垂直极限 / 081
Himalayan Flowers and Vertical Limits
- D6. 追随着鱼尾峰的雪光流浪 / 097
Follow the Snow Light of Fish Tail and Wander
- D7. 在安纳普尔纳的满月中闭关 / 111
Retreat in the Full Moon at Annapurna
- D8. 从一朵莲花到一座雪山 / 123
From Lotus Flower to Snow Mountain
- D9. 行走的禅宗模式与身体的美 / 133
Zen on Walk and Beauty of the Body
- D10. 更大的空间, 更大的自由 / 141
Larger Space, More Freedom
- 札记: 最贵的是看医生 / 153
Notes: The Most Expensive is to See a Doctor

C. 佐姆森朝圣之旅 A Pilgrimage to Jomso

- D1. 若我再来必脚踏莲花 / 157
Coming again by Riding Lotus
- D2. 上帝是月食中的灯塔 / 165
God is the Lighthouse in Eclipse
- D3. 一转身看见的是天涯 / 171
Bidding Farewell Means Eternity
- D4. 破罐子也能折射出光芒 / 179
Broken Jar Can also Reflect Light
- D5. 生命是一次刻骨的流浪 / 195
Life is a Deep-rooted Roving

◇. 与一个鼓手的珠峰大本营之旅 Trek to Everest Base Camp with a Drummer

- D1. 出发: 仿佛少年意气弥漫 / 219
Departure: Smells like Teen Spirit

- D2-7. 低海拔：因为你天空是蓝色的 / 227
Low Altitude: the Sky Becomes Blue because of You
- D8-15. 高海拔：他的爱是给你的 / 249
High Altitude: His Love is for You
- D16-17. 回家：来吧做回你自己 / 291
Being at Home: Come as You are
- 尾声 人生在世便是相逢 / 302
Postscript We Live to Meet Each Other

E. 旅行手册：最美的时光在路上

Travel Manual: the Most Beautiful Time is on the Road

- No.1 尼泊尔喜马拉雅徒步全图 / 006
The Map of Himalaya Hiking in Nepal
- No.2 徒步喜马拉雅全攻略 / 008
The Cookies of Trekking in Himalaya
- No.3 拉萨的小时光 / 015
Indulgent Time at Lhasa
- No.4 幻觉之城加德满都 / 017
Kathmandu, a City of Fantasy
- No.5 博卡拉的记忆 / 019
Memories of Pokhara

F. 旅行手册：尼泊尔 6 大徒步线路全攻略

Travel Manual: 6 Main Trekking Trails in Nepal

- D1-10. 安纳普尔纳峰大本营之旅 / 026
A Trek to Annapurna Base Camp
- D1-5. 佐姆森朝圣之旅 / 037
A Pilgrimage to Jomsom
- D1-17. 与一个鼓手的珠峰大本营之旅 / 042
Trek to Everest Base Camp with a Drummer
- D1-18. 大环线徒步之旅 / 048
Circuit Trek in Annapurna
- D1-2. 博卡拉两日小步之旅 / 052
Two Days' Leisure Trip in Pokhara



一生 一次

, 徒步世界的巅峰喜马拉雅

Once in a Lifetime, to Trek Himalaya-Top of the World

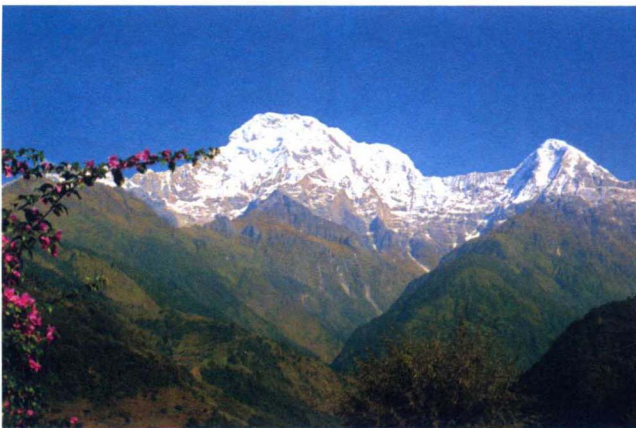
我们每个人的一生，都需要一次巅峰状态，去脱胎换骨一次，去抵达生命的极致之美，给灵魂一次惊心动魄的壮游。

在去喜马拉雅之前，我不知道世界最深的峡谷在哪里，世界最美的雪山在哪里，世界最好的徒步地在哪里，我只知道世界最高的山脉在那里，有一小撮疯狂的爬山者征服了那里，但却从未想过有一天，我也会用我的双手和双脚酣畅淋漓地亲吻了那里。

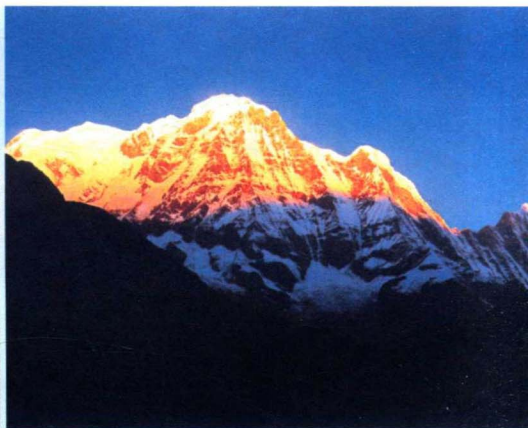
在全世界 14 座 8000 米以上的高峰中，有 10 座在喜马拉雅。6500 万年前，印度大陆与欧亚大陆被一个漂亮的蓝色大洋——新特提斯洋所分隔，南侧的印度大陆与北侧的欧亚大陆不间断地发生着海浪般激烈的碰撞、亲吻，天崩地裂、海水退去，隆起了世界上最高大最年轻的山系——喜马拉雅山脉。

很难想象这座山到底有多大，但若你展开它的全部，就可以横跨整个欧洲，相当于从伦敦到莫斯科的距离。东西长 2400 多公里、南北宽 200 ~ 300 公里的喜马拉雅山脉，聚集了地球上大部分的高峰，海拔 7000 米以上的高峰就有 40 座，这些山的伟岸峰巅都高于陆地上的其他山脉，耸立在永久的雪线之上。成群的高峰挡住了从印度洋上吹来的湿润气流，形成了山脉南坡的印度、尼泊尔和不丹雨量充沛的湿润气候和山脉北坡的中国西藏降水稀少的干燥寒冷气候。

数千年来，喜马拉雅山脉对于居住在山地两侧的民族产生了深远的影响，它是人类生活在地球上的最高部分与极限地带，古印度的朝圣者称喜马（hima）是雪、拉雅（alaya）是家乡，为这一雄伟的山系创造了喜马拉雅——“雪的家乡”这一梵语名字；在藏语中，“珠穆”为女神，“朗玛”为第三，藏族人亲切地称呼珠穆朗玛峰为“第三女神”；在尼泊尔语中，它被称为“萨迦玛塔”，意思是“天空女神”，这些称谓都反映了当地人对这座山的崇敬，它是自然界至高无上的荣耀。如今喜马拉雅已成为对全世界的登山者、徒步者最具吸引力的地方，自 1953 年英国的登山家埃德蒙·希拉里（Edmund Hillary）



数千年来，喜马拉雅山脉对于居住在地两侧的民族产生了深远的影响。



世界上 10 座最高的山峰中有 8 座全部或部分在尼泊尔。

与尼泊尔的夏尔巴向导丹增·诺盖（Tenzing Norgay）首次登上世界之巅珠穆朗玛峰之后，全球已有 24 人登上了全部 14 座 8000 米以上的高山，有约 7000 人登上了 8000 米以上的高峰。

位于喜马拉雅山中段南麓的尼泊尔，被称为“伟大的小山国”，其国土呈长方形，东西长度为 885 公里，而南北宽度平均仅 177 公里，从地图上看它就像一枚扁长的大豌豆荚，紧紧地挨着弓形走向的喜马拉雅山。尼泊尔是名副其实的“高山之国”，许多地方的风景堪称世界之最，地球上最高的山峰几乎都在这里——海拔 6000 米以上的山峰有 240 多座，世界上 10 座最高的山峰中有 8 座全部或部分在尼泊尔，其中世界最高的珠峰就位于尼泊尔与中国的边境上。正因为尼泊尔崇山翠谷的特殊地形，登山和徒步成了游览尼泊尔最好不过的方式。试想一下，当你在一个阳光明媚的清晨一觉醒来时，面前耸立着的是数座海拔 8000 米以上的雪峰，你可以坐在山间木屋的露台上边呷着咖啡边享用着月光下美丽的雪景，那将是一种怎样的震撼与感动呢？世间还有什么能够与此媲美呢？对于那些寻找惊险、壮丽的山脉风景的人来说，没有什么能够与在喜马拉雅山区激动人心的远足相比了。

19 世纪下半叶，登山运动在欧洲风靡一时，欧洲人征服了阿尔卑斯山的最高峰勃朗峰（4810 米）之后，便将海拔更高的喜马拉雅山视为新的挑战。1883 年，英国人 W.W. 格雷厄姆踏上了去往尼泊尔的登山之旅，并登上了海拔 6000 米的山峰。第二次世界大战之后，尼泊尔向外国人敞开了大门，也迎来了喜



登山和徒步成了游览尼泊尔最好的方式。



对寻找惊险壮丽风景的人来说，没有什么比在喜马拉雅远足更让人激动的了。

马拉雅登山运动的黄金时代，那些来自荒野的呼唤从一开始就激起了人类的冒险精神，鼓舞着现代的马可·波罗们去探索地球上的每一个角落，去发现地球上的每一寸土地。

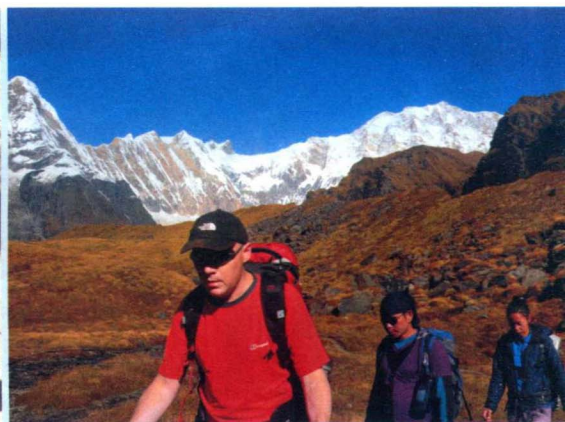
在 20 世纪 50 年代，喜马拉雅山的探险旅行，往往需要雇用大批的苦力和夏尔巴人运送物资与装备，脚夫组成的队伍，足有好几公里长，有时候从队列尾部到达目的地的时间要比队列前头的晚整整一天的时间。1953 年，英国探险队进行攀登珠峰的探险旅行时，曾雇用了 100 多个脚夫，光是负责运送钱币的就有 12 人，在少数成功登顶者的背后需要的是有如金字塔底座般庞大的队伍的支撑。

其实喜马拉雅又何尝只是登山家的梦想乐园，它也是徒步爱好者的至爱天堂。尼泊尔的中心地带不通公路，前往那里唯一的方法就是徒步穿越数不尽的山脉，许多小路、山径已经使用了好几个世纪、好几千年。欧美人发明的徒步旅行（Trekking）这个词语最早是用来指 19 世纪 60 年代在尼泊尔的远足旅行，从那以后徒步旅行就开始流行起来。在尼泊尔徒步游就是加入当地人的行列，沿着山间小径行走，经过一个又一个偏远的村庄，翻越一道又一道寂静的山岭，一直到冰山雪岭的圣地，一直到雪山脚下的登山大本营，沐浴在世界上最辉煌无比的雪山的日出和日落中，享受那寂静到骨髓的喜马拉雅的宁静，那将是一次非同寻常的挑战自我、挑战人生的经历，那是一道来自天堂的华美的盛宴。

喜马拉雅无疑是世界上最美丽的地方之一，在喜马拉雅山中徒步，与纯粹



欧美人发明的徒步旅行（Trekking）最早是指
在尼泊尔的远足旅行。



尼泊尔的中心地带不通公路，前往那里唯一的方法就是徒步穿越山脉。

攀登高山的极限运动非常不同，尽管登山探险队在向山里行进的过程中也会走那些广受欢迎的徒步游小路，而徒步旅行深受人们喜爱的原因则在于沿途的自然风光和人文景观是最吸引人的地方。

1983年，来自英国的克莱恩兄弟，用了100天时间走了3200公里的路程，8400米的高程差，65座山口，穿越了从大吉岭到拉瓦尔品第的喜马拉雅山脉。

1996年，两名法国登山爱好者，亚历山大和西尔万，在他们骑自行车环游世界后，又历时174天，徒步2500公里，从东至西穿越了整个喜马拉雅山脉。

“喜马拉雅山脉的徒步路线是世界上最棒的长距离徒步路线。”当年已51岁、已21次成功登顶珠峰的“超级夏尔巴”阿帕从2012年的1月启程，完成了120天徒步穿越1700公里的喜马拉雅山之旅。

很显然，与极限登山或在一座人迹罕至的国家公园中的徒步旅行非常不同，旅行者在尼泊尔喜马拉雅山的徒步过程中还会发现许多与众不同的诱人之处：宁静美丽的小山村，别具风格的房舍，干净清新的山野，引人入胜的寺院，充满幻想性的“雪人”……经常会有当地人赶着驮马驴队或背负着重物从你身边经过，每隔两三个小时的行走距离就有可供食宿的村庄与木屋，或可供休息的茶室和石台，你雇用的夏尔巴向导或古荣族背夫将忠诚地守护着你、背负着你的行囊直到每一座雪山下的圣殿，哪怕是步行数周数月你也不需自带帐



每隔两三个小时的行走距离就
有可供食宿的村庄与木屋。



你能遇见属于不同民族的山民和家庭。

篷、睡袋和干粮，世界上恐怕再也没有哪个地方能有像尼泊尔这样完善的徒步设施——如今也不只是只有像人类最早征服珠峰的希拉里爵士和“超人”丹增那样的职业登山家才能进入珠峰大本营了。而在那些村庄中，你能遇见属于不同民族的山民和家庭，他们的质朴、友好、亲切、幽默，以及各种民俗和宗教节日，将使你的徒步游变得丰富多彩和轻松有趣。在山径上行走，还会遇到来自世界各国的徒步者（Trekker），你不会感到孤独无助，你会发现，素不相识的陌生人也有如自家的兄弟姐妹，走在路上的人们的兴趣、爱好和目标都是相似的，相互间表现出难以置信的友善和乐于助人的友爱。当你越走越高时，高山草甸、绵延数里的森林、水流湍急的溪流和深不可测的峡谷代替了春种秋收、花开花谢的田园风光，迷人的山景随着季节、海拔高度在不断变化着，你的勇气、体魄、耐力、意志和智慧在不断经受着考验的同时，你的心灵也在不停地净化、提升、超越和飞翔。

喜马拉雅赐给了我们如此宽阔的视野，地平线上可以看出我们的过去和未来，每一座山峰都像一本书，随着折页在变化，而我只需要像朝圣者和行脚僧那样，用脚步去阅读那既瑰丽又富有诗意的篇章。

喜马拉雅山的神灵在向我微笑，每分每秒的徒步穿越触动着我内心的喜悦和能量，世间的美景美色无数，而只有透过高山看见的天空才显得更为湛蓝、更为漂亮。