

པད་མ་སྒང་།

白玛岗

马格尼的西藏墨脱，这是全国建制县中最后一个开通公路的县。
墨脱被称为「白玛岗」，藏语意为「花朵」。

陈新龙 著



中国时代经济出版社

པད་མ་སྒང་།
བྱུང་རྒྱུ་ལྟར་

陈新龙 著



 中国时代经济出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

白玛岗 / 陈新龙著. —北京: 中国时代经济出版社, 2013.2 (2013.9 重印)

ISBN 978-7-5119-1406-4

I. ①白… II. ①陈… 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(2013)第 023520 号

书 名: 白玛岗

作 者: 陈新龙

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市丰台区右安门外玉林里 25 号

邮政编码: 100069

发行热线: (010)83910203

传 真: (010)83910203

邮购热线: (010)83910203

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: zgscdj@hotmail.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京地大天成印务有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

字 数: 150 千字

印 张: 12

版 次: 2013 年 2 月第 1 版

印 次: 2013 年 9 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5119-1406-4

定 价: 55.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

目 录

前 言	2
第一章 墨脱朝圣准备	
第一节 首次进藏	13
第二节 拉萨朝圣	19
第二章 墨脱朝圣（上）	
第一节 前往派乡	28
第二节 翻山越岭进拉格	36
第三节 进入蚂蝗区	54
第四节 生死对话	64
第五节 莲花圣地——墨脱	78
第三章 走近墨脱	90
第四章 墨脱朝圣（下）	
第一节 告别墨脱	106
第二节 中转站 80K	122
第三节 嘎隆拉山	130
第四节 徒步的终点	142
第五节 回到拉萨	156
第五章 后 记	164
第六章 随身物资	170





目 录

前 言		2
第一章	墨脱朝圣准备	
	第一节 首次进藏	13
	第二节 拉萨朝圣	19
第二章	墨脱朝圣（上）	
	第一节 前往派乡	28
	第二节 翻山越岭进拉格	36
	第三节 进入蚂蝗区	54
	第四节 生死对话	64
	第五节 莲花圣地——墨脱	78
第三章	走近墨脱	90
第四章	墨脱朝圣（下）	
	第一节 告别墨脱	106
	第二节 中转站 80K	122
	第三节 嘎隆拉山	130
	第四节 徒步的终点	142
	第五节 回到拉萨	156
第五章	后 记	164
第六章	随身物资	170

前言

儿时就喜欢爬山梁，去看黄土沟，站在沟边享受轻风的抚摸；喜欢雨天在田野里撒欢，去闻泥土的气息，接受大自然的洗礼；喜欢清晨站在自家的院门口，听着远处传来的拖拉机声，欣赏着优美和谐的乐章；喜欢躺在温柔的阳光下，凝望着四周的黄土山，沉浸在大自然的宁静之中；喜欢坐在碾畔上，望着把天空染成金黄色的夕阳，想着黄土山外边还是黄土山吗？考大学时，想去一个将来工作能四处走动的学校，自然去了地质大学。去京城上学，是我人生第一次出远门，这时才知道家乡的黄土山外边不只是黄土山，也许自己的梦未必是梦。

读大学三年级的时候，香山脚下有一个地质钻探队在施工。我每个周末都去一趟，一来把课堂上学到的知识和实际结合起来，另外一方面了解一下他们的工作、生活情况，觉得他们可以四处为营很有趣，于是更加向往这种生活，憧憬着自己毕业后也能这样。的确如此，参加工作后，帐篷、背囊、煤炉子之类的东西结结实实陪伴了我六年多的时间，使我真正体会到地质工作更多的是艰辛，当然也有许多不能轻易收获的快乐。一年三百六十五天，很少有休息的时间，几乎都是在工作，整天忙忙碌碌。虽然也有出去走走的想法，可惜就是没有自己的时间。

儿时的梦想随着年龄渐行渐远，不懈地努力追寻，却总也找不到自己的梦想。有时通过身心的艰辛去寻找，却只能获得暂时的解脱，过后心仍然在寻找方向。自从梅里雪山转山后，卡瓦格博的神秘、雄伟，翻山越岭进雨崩、暴走尼农的气魄，彻底改变了我对生活的态度，慢慢地懂得了学会珍惜生活，而不仅仅只是为了活着而活着。

去大自然的怀抱，呼吸着没有被污染的空气，走近没有人迹的地方，寻找心灵中丢失的东西，也许是真实、空虚，也许是喜悦、悲伤。每当走进大自然后，才发现要找的永远也找不到，找到的只是下一次远行。一次次的远行，一次次的艰辛，一次次的流汗，一次次的喜悦，无论每次出行的间隔时间有多久，出行的时间有多长，每次出行都深深地烙印在心田。说不出的滋味，只知道把自己丢给了自然。

2009年5月，都市紧张、繁忙而有些枯燥的生活使我觉得有些压抑，害怕再这样下去，自己会被这种生活彻底吞噬。想改变现状，找一个遥远、美丽的地方去流浪，西藏，便成了我确定要去的地方。通过查找资料，墨脱，这个全国唯一不通公路的县便浮现在脑海。考虑到气候等诸多因素，就选择在9月去墨脱朝圣。

经过四个月的精心准备，2009年9月，历时八天，带着衣物等约三十多公斤的物资，徒步二百六十多公里山路，完成了从派乡，翻越多雄拉山，经拉格、汗密、背崩到墨脱，再经马迪、米日、108K、80K，翻越嘎隆拉山，到达波密的墨脱朝圣，途中有惊无险。回京后，一直想把自己的经历以及所见所闻写出来，但每次提起笔的时候，心总是漂浮在墨脱，迟迟不能静心动笔。每一次翻看照片，昔日朝圣的经历便浮现在眼前，仿佛又踏上墨脱朝圣的路。

受季节、气候等自然因素的影响，以及每个人的经历、身心体会不同，所以墨脱朝圣最终的收

获也就有所不同。我只能将自己真实的感受描述出来一部分，与大家共同分享，然而还有许多是不能以言语表达的。

经过半年多不断揣摩、修改，基本上完成了书稿。后来我的朋友郭鹏、姚璐明、吕晓露等提出一些意见和建议，对书稿的内容进一步做了调整。特别是后来在西藏山南洛扎的赛卡古托寺，遇到了曾哲老师，他在百忙之中看了我的书稿，对书稿提出了极为宝贵的意见和建议，我再次整理墨脱的日记和照片，在时空中又一次完成墨脱朝圣。

书中所用图片基本上都是自己所拍，只是对照片的大小做了调整，再没有做其他的修饰，因为追求的就是原始、自然的色彩。从派乡至背崩的部分照片，由姜岸柳、夏庆军、郭红旗等提供。此外我的一些朋友、北京领域视觉文化传播有限公司，以及中国时代经济出版社的同志为此书的出版也付出了很多心血，在此一一致谢！

一些事情的发生，使得书稿一拖再拖，不得不经历一个很漫长地制作过程。现在终于出版了，算是对艰辛工作的最好回报，愿此书能让大家对墨脱有一个大概的认知。

陈新龙

2013年1月于北京



第一章

墨脱朝圣准备

确定了出发的时间后，我便开始准备。





一、此证只限在证件内填写的边境管理区内通行有效。

二、此证与居民身份证等有效证件同时交验使用时可不贴相片。

三、此证随身携带，不得涂改、转借。遗失应向发证机关报告。有效期满向发证机关缴销。

边境管理区

通行证

墨脱古称“白玛岗”，藏语意为“花朵”。大藏经《甘珠尔》称之为“佛之净土白玛岗，殊胜之中最殊胜”。据说墨脱全域地形极象一幅女神多吉帕姆的仰卧图，又有一种说法，这里是金刚亥姆多吉帕姆用自己的身躯幻化出的，因此他又是藏传佛教信徒向往的莲花圣地。

相传九世纪时，莲花生大师受吐蕃赞普赤松德赞之请遍访仙山圣地，到了这里发现此处如一朵盛开的莲花，有圣地之相，遂在此修行宏法，并取名“白玛岗”。传说这里粮食堆积如山，取之不尽；肉食各取所需，用之不竭；虎骨、麝香、雪莲、灵芝俯拾即是，山珍野味、香甜果品应有尽有……所以这里就成了朝佛圣地，多少虔诚的佛教信徒不远千里、舍生忘死来到这里。

1881年波密王在此设宗（县），1927—1931年噶厦政府与波密王之间爆发战争，波密王战败。噶厦政府将墨脱分封给色拉寺、倾多寺和松宗寺，三寺各自建宗，一直延续到西藏和平解放。1959年墨脱建县，1964年划归拉萨市管辖，1986年2月划归林芝地区管辖至今。

墨脱，这座全国2100多个行政建制县中最后一个开通公路的县，南邻印度，东侧的金珠拉山、西侧的多雄拉山、北侧的嘎隆拉山阻碍了她与外界的联系，对于不了解她的人，她就是一个与世隔绝、自

生自灭的世界,很少有人走近她,了解认知她。而我选择墨脱朝圣,也正是因为她的原始、纯朴、自然。想让自己在自然的环境中,去寻找自己,发现自己。

墨脱,以前虽然不通公路,但是世代生活在这里的人们,不畏千难万险,冒着生命危险,用双脚和双手,从不同的地方开辟出六条通往外界的路,从而使墨脱和外界有了接触,而非孤岛。开路的先辈已经远远作古,我们很难想象出他们为此付出的艰辛。如今行走在这六条线路上的人们还时不时地发生事故,更甚者丢掉性命。想想先辈们是何等的艰辛和危险?那么,先辈们探索出的六条线路是什么呢?

第一条路线,波密的扎木镇—24K—52K—80K—108K—墨脱(这条线路就是墨脱公路的雏形)。

从波密县扎木镇南行,一路直上到达 24K,然后翻越海拔 4313 米的嘎隆拉山垭口,经 52K、80K (“24K”、“52K”、“80K”皆为扎墨公路上的地段专用名,就是从波密到墨脱的里程,也称为 24K 道班、52K 道班、80K 道班),到达雅鲁藏布江大峡谷畔的达木,经米日、马迪到墨脱。这条线路经过多次修筑,步行道比较好走,开山季节甚至可沿山路开汽车一天直达墨脱。徒步从波密到墨脱需要四天的时间,基本上沿着扎墨公路走,中途有一些小路,但是在不清楚的情况下最好不要走。

第二条路线,派乡—松林口—多雄拉垭口—拉格—汗密—背崩—墨脱。

这是一条传统的路线,也是一条从喜马拉雅山北坡高原上到大峡谷下游河谷的道路。通常徒步需要四天时间,需翻越海拔 4227 米的多雄拉山垭口,然后海拔一路下降。快到汗密的时候开始出现蚂蝗,道路基本上是乱石、马粪、溪流的烂泥路。过了汗密,老虎嘴一带,山路悬在陡崖上,十分险峻难行。还要过两个大的塌方区,也是比较危险的。过解放大桥到背崩,爬上一个很陡的大坡,再走三十多公里泥泞的上坡路就到了墨脱。

第三条路线,派乡—大渡卡—加拉—白马狗熊—鲁古—甘代—加热萨—帮辛—墨脱。

从米林县派乡经大渡卡、格嘎到加拉,顺江而下进入大峡谷的小道。由加拉往下进入无人区,沿江大概走一星期方可到达白马狗熊。新中国成立以前,传统的通行是从白马狗熊上山,离开峡谷经海拔 4400 米西兴拉山口,沿一条支沟直下,到达大峡谷经过大拐弯后的江边鲁古村,过溜索到甘代(东岸),由甘代顺江而下经加热萨乡后直奔墨脱。据说鲁古到甘代的溜索已经坏了,因此这条经典的线路已经不能走了。

第四条路线,古乡—随拉山口—加热萨—帮辛—墨脱。

从波密县的古乡渡过帕隆藏布江的古乡湖,上山翻过 4400 米的随拉山口,西南下,直达大峡谷江边的加热萨乡,然后由加热萨经帮辛乡、108K 到达墨脱。沿途山路曲折,行程大约六天。

第五条路线,排龙—扎曲—鲁古—甘代—加热萨—帮辛—墨脱。

从川藏公路(318 国道)的排龙起程,沿帕隆藏布江下游河谷下行,三天的骡马大道可直达大峡谷的顶端扎曲村。过新建的铁索桥(原为溜索)至达波,离开大峡谷横切过去,一路经原始森林和山梁,三天可到大峡谷拐弯下方的江边八玉村,然后经鲁古、甘代、加热萨、帮辛、108K 到墨脱。这条路目前已经走不通了,只能到巴玉村。

第六条路线,达兴—金珠拉山口—格当—达木—108K—墨脱。

从波密往东不远到达兴,过帕隆藏布江沿达兴河上溯到源头。由盘山小道翻越海拔 5030 米金珠

2009年墨脱转山行程安排

天数	日期	当天行程	起点	终点	行程	工具
1	2009.9.16	北京—拉萨	北京	重庆		飞机
			重庆	拉萨		
2	2009.9.17	拉萨				休息
3	2009.9.18	拉萨—八一	拉萨	八一	406	乘车
4	2009.9.19	八一—派乡	八一	派乡	90	乘车
5	2009.9.20	派乡—松林口	派乡	松林口	18	徒步
6	2009.9.21	松林口—拉格	松林口	多雄拉山口	20	徒步
			多雄拉山口	拉格		
7	2009.9.22	拉格—汗密	拉格	大岩洞	33	徒步
			大岩洞	小岩洞		
			小岩洞	汗密		
8	2009.9.23	汗密—背崩	汗密	老虎嘴	15	徒步
			老虎嘴	阿尼桥	23	
			阿尼桥	解放大桥		
			解放大桥	背崩		
9	2009.9.24	背崩—墨脱	背崩	墨脱	32	徒步
10	2009.9.25	墨脱	墨脱村	仁钦崩寺	20	徒步
11	2009.9.26	墨脱	布裙湖	德兴村	20	徒步
12	2009.9.27	墨脱				休息
13	2009.9.28	墨脱—108K	墨脱	马迪村	36	徒步
			马迪村	米日村（113K）		
			米日村（113K）	108K		
14	2009.9.29	108K—80K	108K	80K	28	徒步
15	2009.9.30	80K—52K	80K	52K	28	徒步
16	2009.10.1	52K—嘎隆拉山（24K）	52K	嘎隆拉山（24K）	28	徒步
17	2009.10.2	嘎隆拉山（24K）—波密	嘎隆拉山（24K）	波密	24	徒步
18	2009.10.3	波密—八一	波密	噶朗湖	245	乘车
			噶朗湖	噶朗王朝遗址		
			噶朗王朝遗址	八一		
19	2009.10.4	八一—拉萨	八一	拉萨	465	乘车
		合 计			319	徒步

2009年墨脱转山实际行程

天数	日期	当天行程	起点	终点	行程	工具
1	2009.9.16	北京—拉萨	北京	重庆		飞机
			重庆	拉萨		
2	2009.9.17	拉萨				休息
3	2009.9.18	拉萨—八一	拉萨	八一	496	乘车
		八一—派乡	八一	派乡		
4	2009.9.19	派乡—拉格	派乡	松林口	18	乘车
			松林口	多雄拉山口	20	徒步
			多雄拉山口	拉格		
5	2009.9.20	拉格—汗密	拉格	大岩洞	33	徒步
			大岩洞	小岩洞		
			小岩洞	汗密		
6	2009.9.21	汗密—背崩	汗密	老虎嘴	15	徒步
			老虎嘴	阿尼桥	23	
			阿尼桥	解放大桥		
			解放大桥	背崩		
7	2009.9.22	背崩—墨脱	背崩	墨脱	32	徒步
8	2009.9.23	墨脱				休息
9	2009.9.24	墨脱—108K	墨脱	马迪村	36	徒步
			马迪村	米日村（113 K）		徒步
			米日村（113 K）	108K		徒步
10	2009.9.25	108K—80K	108K	80K	28	徒步
11	2009.9.26	80K—52K	80K	52K	28	徒步
12	2009.9.27	52K—波密	52K	嘎隆拉山（24K）	28	徒步
			嘎隆拉山（24K）	波密	24	徒步
13	2009.9.28	波密—拉萨	波密	拉萨	710	乘车
	合 计				267	徒步

拉山口,越过金珠拉沿金珠曲下行,经提琴到金珠区(格当),由金珠区往下过蚂蟥山经达木到大峡谷江边的 108K,再前往墨脱,一般步行需四五天时间。

结合自己的实际情况,最后选择了第一、第二条线路,来完成这次墨脱朝圣之旅。

确定了出发的时间后,我便开始了准备工作。物品类有背包、鞋子、衣服、药品等;证件类有机票、边防证等;还要查询一些相关的资讯。最主要的是抓紧时间锻炼身体,除了每天不少于三小时的篮球运动外,又增加六到十公里的走路或慢跑。这一切,只为墨脱朝圣。

同时在各个户外网站发帖子,寻找同行的朝圣者。开始约好五人,但在临出发前确认去的只有两人,姜岸柳和郭红旗。由于下定决心要去墨脱朝圣,所以当时决定即使是我一人,也要完成墨脱朝圣。不是逞强,因为那是我的梦想。

为了适应高原重装徒步,先在北京郊区选择了一条山区公路,从昌平西关环岛蜡像宫到延庆永宁,行程约六十公里,背负三十多公斤,在炎热的夏天开始了适应性拉练。第一天徒步十二个小时,四十五公里,第二天三个小时,十五公里。这次拉练感觉到脚胀疼得比较厉害,每次休息的时候都要把鞋袜脱掉放松。分析原因,主要是新鞋没有磨合好、负重较多、外挂没有做好等一系列问题,发现这些问题对墨脱朝圣的准备起到重要作用。拉练完后,就把自己遇到的问题告诉了郭红旗,让他抓紧时间锻炼身体,注意新鞋的磨合。每天上班、跑步的时候,我都穿着沉重的登山鞋,这样使鞋子能磨合得更好一些。即使这样,在墨脱朝圣的时候还是把脚磨破了。

最不幸的,是在 8 月下旬的篮球锻炼中,竟然把脚踝扭了,躺了四天后才勉强能下地。当时真担心计划不能成行,情绪一时有些低落,但我还是没有放弃。使用喷涂云南白药、擦抹红花油等很多种方法进行治疗,特别是郭红旗在知道我扭伤脚后,从千里之外寄来治疗扭伤的中草药,伤势好转了许多,真的很感谢他。

朋友们都劝我放弃这次远行,可我还是坚持想走。经过不断恢复性锻炼,伤势逐渐好转,在脚踝还肿胀的情况下启程了,走近了心中的莲花圣地——墨脱。



八点整飞机开始滑行，
窗外车水马龙，大家都在忙碌着，
我也开始了自己的
梦想之旅！

第一节 首次进藏

6月初就买好了去拉萨的机票，虽然坐火车走青藏线风景很美，还可以逐渐适应高原，不至于一下子到了高原就有严重的高原反应。但是考虑到长时间坐火车比较疲劳，以及假期有限，我最终选择了坐飞机去拉萨。心里盘算着，等以后有充足的时间，再自驾或者骑单车走一趟青藏线，慢慢欣赏沿途的风光。

9月16日凌晨三点，家里的小猫咪把我叫醒了，它也知道今天我要去远行！没有起床，静静地躺着，妻子和孩子熟睡的呼吸声，组成一串美妙温馨的音符，让我慢慢欣赏。四点多钟起床，再次仔细整理了一下已经收拾好的行囊，这里看看，那里瞅瞅，把家里的一切都印在脑海里，带着一起去朝圣。

时间不早了，轻轻地吻了一下孩子，她的小手自然地抓了我一下，脸上露出微微的笑容，小家伙睡