



NATIONAL GEOGRAPHIC

時尚
TRENDS

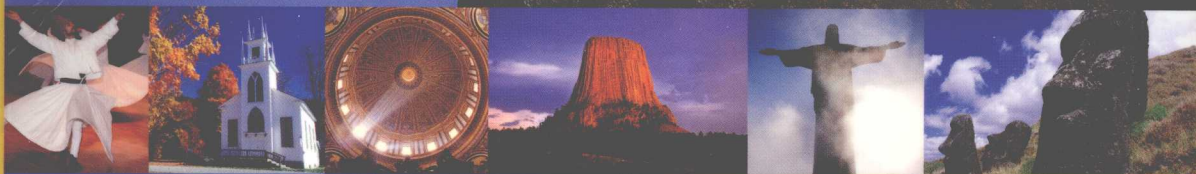
一生的 圣地之旅

世界上最静谧、最震撼的 500处朝圣地

美国国家地理学会 编著 韩 鸽 黄少杰 译



NLIC2970939160



中国摄影出版社

China Photographic Publishing House

图书在版编目 (C I P) 数据

一生的圣地之旅 : 世界上最静谧、最震撼的500处朝圣地 / 美国国家地理学会编著 ; 韩鸽, 黄少杰译. -- 北京 : 中国摄影出版社, 2013.7

书名原文: Sacred places of a lifetime; 500 of the world's most peaceful and powerful destinations

ISBN 978-7-80236-960-3

I. ①一… II. ①美… ②韩… ③黄… III. ①旅游指南—世界 IV. ①K919

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第162920号

北京市版权局著作权合同登记章图字:01-2013-5002号

Copyright Chinese edition © 2013 Toucan Books Ltd. All rights reserved.

一生的圣地之旅——世界上最静谧、最震撼的500处朝圣地

作 者: 美国国家地理学会

译 者: 韩 鸽 黄少杰

策划引进: 北京时尚博闻图书有限公司

责任编辑: 常爱平

特约编辑: 陈晓华

编 务: 黎旭欢

封面设计: 衣 钊

出 版: 中国摄影出版社

地址: 北京东城区东四十二条48号 邮编: 100007

发行部: 010-65136125 65280977

网址: www.cp-phbook.com

邮箱: office@cp-phbook.com

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

开 本: 16开

纸张规格: 787×960

印 张: 25.25

字 数: 470千字

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次印刷

印 数: 1—6000册

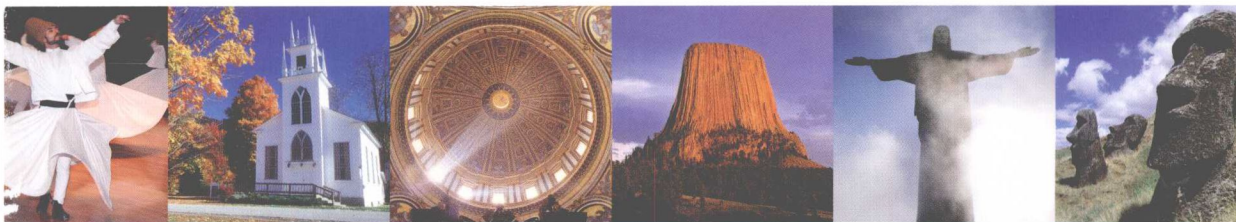
I S B N 978-7-80236-960-3

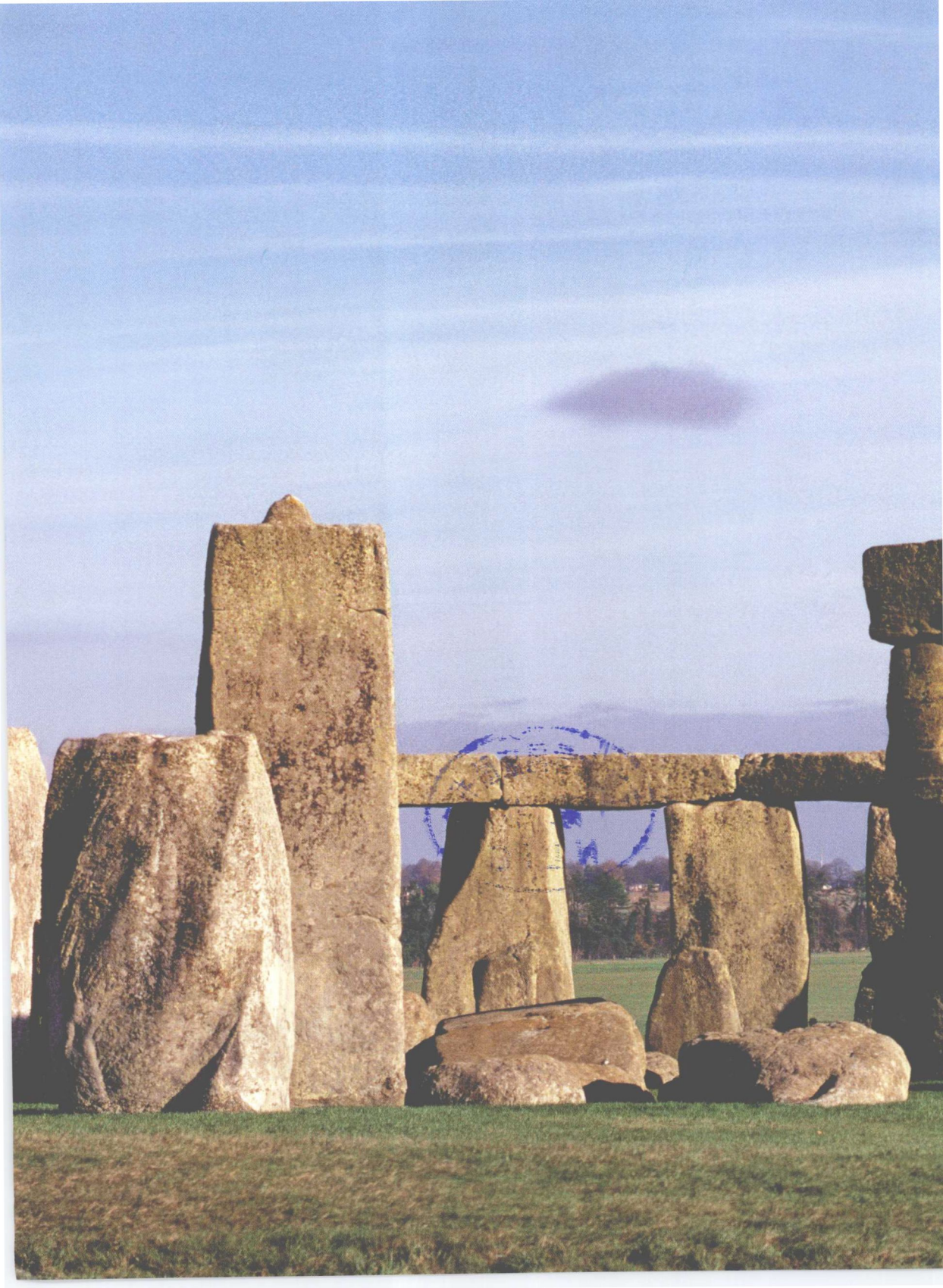
定 价: 89.00元

版权所有 侵权必究

一生的 圣地之旅

世界上最静谧、最震撼的
500处朝圣地





一生的 圣地之旅

世界上最静谧、最震撼的 500处朝圣地

由《国家地理旅行者》杂志总编凯斯·贝劳斯精心撰写引言

韩鸽 黄少杰 译



中国摄影出版社





目 录

引言：心灵之旅	7
① 神眷之地	8
神化的山岭、神秘的高山、神圣的井泉	
② 巨石与奥秘	44
探究我们祖先的奥秘	
③ 信仰的摇篮	84
探访宗教标志性建筑	
④ 壮观的废墟	112
尽管经受岁月的毁损，仍能发人深省的遗址	
⑤ 日常礼拜处所	138
祈祷圣地	
⑥ 圣地灵祠	200
圣人的陵园和遗迹	
⑦ 朝圣之路	234
追踪圣人和宗教创始人的足迹	
⑧ 典礼与节日	266
宗教盛典、奇观、娱乐集锦	
⑨ 寄托哀思	310
纪念死者的肃穆之地	
⑩ 心在林泉	354
使疲惫的身心得以恢复的隐避处	
词汇表	388
按宗教划分的景点一览表	391
致 谢	394

第2-3页：尽管史前巨石柱真正的作用还是个谜，但它长期以来一直是不列颠群岛最重要的圣地之一，它与冬、夏至的庆祝活动有着紧密的联系。对页：在韩国首都首尔，韩国人正捧着鲜艳的灯笼庆祝即将到来的佛祖生日。





引言：心灵之旅

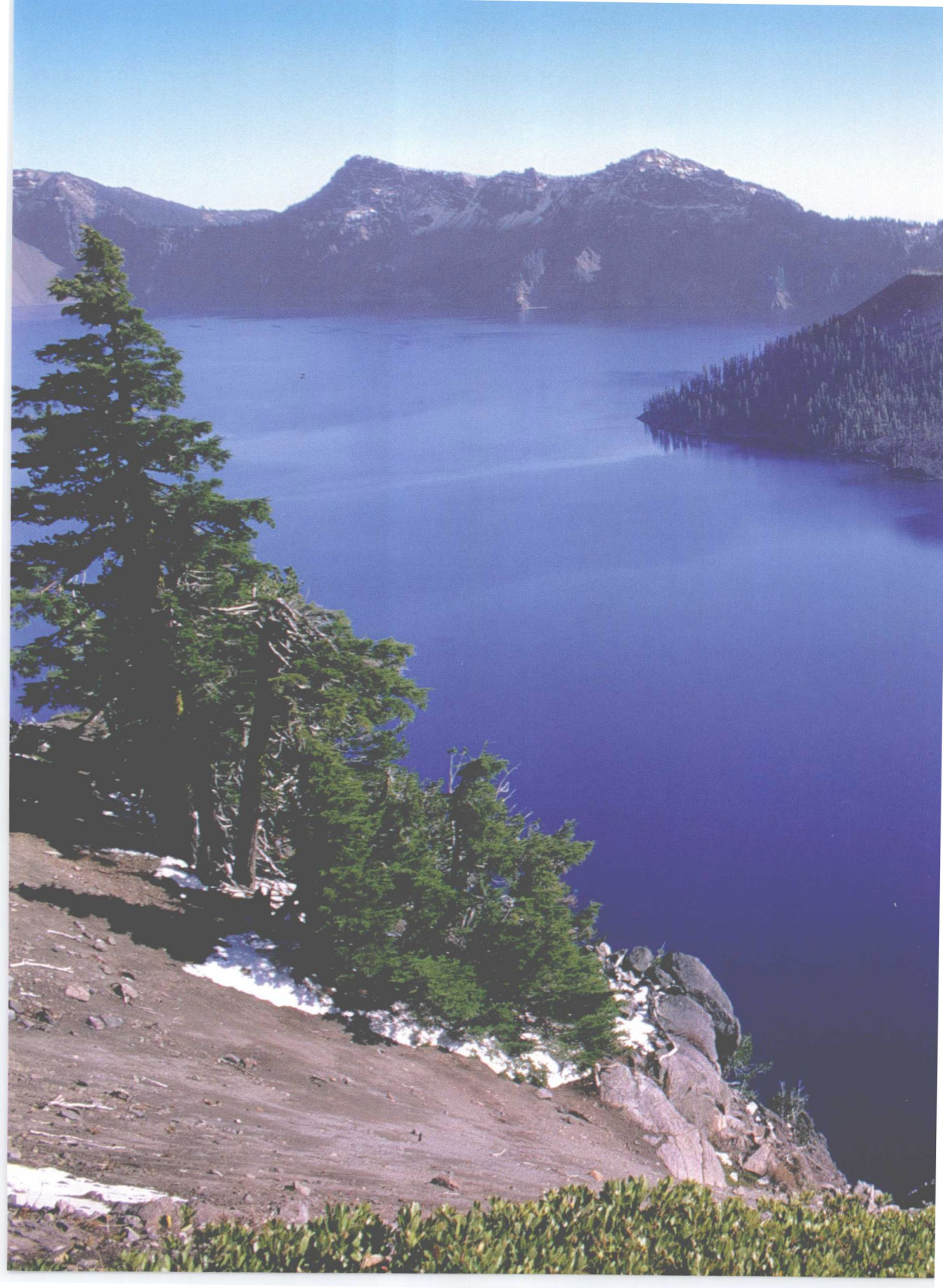
我在印度南部，坐在一个面容枯槁、年逾八十的老人面前。他花了一个小时的时间观察我的眼睛、我的四肢、我的呼吸以及他所谓的我的灵魂。“你需要努力达到你身心的平衡，达到你身心和人生目标的平衡。”这是发生在6年前的往事。当时我不明白他在说什么，现在我清楚了。我们的世界忙忙碌碌，我们的身上背负着太多的责任，承诺、一大堆要做的事、交通堵塞、逝去的光阴，以及家庭、工作和自我的不断循环调整。然而随着生活节奏的加快和复杂化，我们渴望获得一些深层的、令人改变、令人深思的东西，这些东西能让我们的生活节奏慢下来，并能促使我们整理自己的思想，让我们的身心得以安宁。我们的灵魂推动着我们去探索几个世纪以来触动并引导着人类的那些神圣的力量、符号、图标和信仰。可以说我们的目的是获得内心的宁静，这是我们得

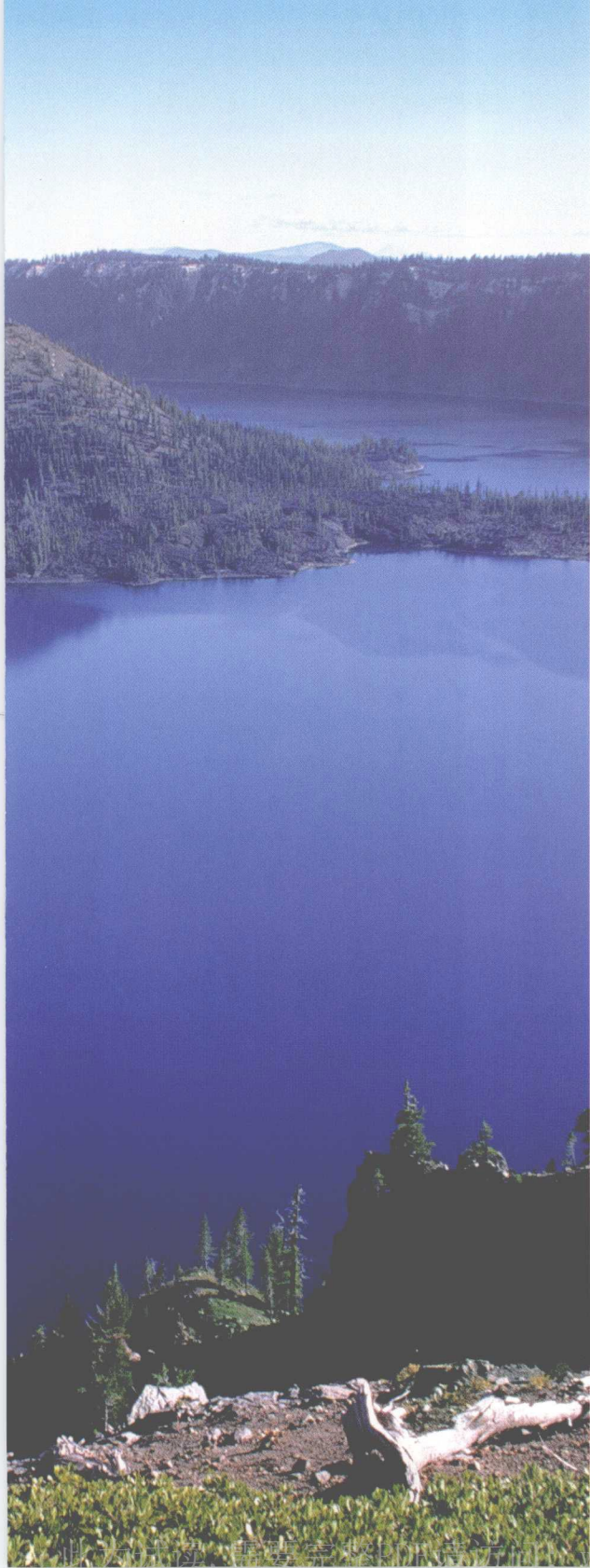
以在复杂的现代社会生存的护身符。

《一生的圣地之旅：世界上最静谧、最震撼的500处朝圣地》一书把灵魂深处的思考和你脚下的这块土地融合到一起。这不是一部关于精神性或宗教的书，这是一部介绍宗教圣地的书籍，这些圣地能开启古老的智慧、挖掘深邃的文化、揭示独特的思想。这部书为你展示了全新的、神奇的、充满魅力的、并且能改变你、感动你的旅游目的地。它将改变你对世界的看法，改变你的生活，让你与大自然融为一体，息息相通。它也将触动你的灵魂。当我重新回忆起我的印度之行时，我意识到我的旅程才刚刚开始。你可以由此开始你的旅程。

凯斯·贝劳斯

《国家地理旅游者》杂志总编





1 神眷之地

自有人类以来，人们一直希望自己所生活的环境能讲述有关人类自身及起源、崇拜的神灵、梦中的神话以及自身无法解释的那些神秘的故事。下面的旅行将引领旅游者——不管他们有着何种信仰，抑或没有任何信仰——去领略那些发人深省、令人震颤的圣地。它们不仅有绮丽壮观的原始风貌，还能真正激起你灵魂深处的悸动。你可以泛舟于玻利维亚与秘鲁之间的的喀喀湖(Lake Titicaca)，遨游在被艾马拉族人(Aymara，古印加人的一支)认为是日月诞生之地的群岛之间。在北爱尔兰安特里姆郡起伏不平的海滩上，当你走在巨人堤道(Giant's Causeway)那些奇形怪状的玄武岩圆柱上，你追踪的是凯尔特(Celtic)传说中的超级英雄——芬·麦库尔(Finn McCool)的足迹。在美国亚利桑那的圣多娜(Sedona)，你将欣赏到有10亿年历史的巨石，这是纳瓦霍族人(Navajo)、阿帕切族人(Apache)、霍皮族人(Hopi)和其他西南地区民族心中的圣石，这种巨石能随着光线变化焕发出彩虹般的七彩光芒。

美国俄勒冈州的火山口湖(Crater Lake)四周由沉寂已久的死火山岩环绕，湖中矗立着锥形的巫师岛(Wizard Island)，湖面宁静清幽。1万年来当地的克拉马斯人(Klamath)一直奉其为圣地。

林 湖

这片辽阔的水域自大约 8000 年前奥吉布瓦人定居于此就一直备受推崇。

根据奥吉布瓦人 (Ojibwe) 的传说, 世代流传下来的传统就是林湖给予的礼物, 林湖在许多方面滋养了奥吉布瓦人民, 从它的鱼、它岛上的蓝莓到它传统的药物, 例如治疗咳嗽的白雪松, 促进健康的蛇根草, 这一切使得林湖成为奥吉布瓦人独特生活的一部分。林湖的湖岸有着盛产美洲驼鹿的北方森林, 也有着沙滩和色彩斑斓的秋林地区 (有枫树、白桦和柳树)。在林湖的上空翱翔着鹰、潜鸟、鹈鹕; 在这个跨越明尼苏达和加拿大、有着 4473 平方公里的大湖中, 还孕育着鲟鱼、进化缓慢的鱼种以及大梭鱼。但这里最吸引人的是湖周围的花岗岩壁, 因为这些花岗岩壁蕴涵着许多故事: 它们是奥吉布瓦人的画布, 奥吉布瓦人在岩壁上绘刻了有教育和指导意义的壁画。奥吉布瓦人把烟草撒在水中, 作为对湖神和画神的献礼。如果你把船拖到湖岸边, 林湖会紧紧地拥抱它。不要说“再见”, 因为这对奥吉布瓦人来说意味着永别。请对奥吉布瓦人说 “Gigaa-waabamin——我会再见到你的”。



著名景点

■探访林湖 1.5 万个岛屿中的几个。林湖明尼苏达部分几乎全是水, 而加拿大部分则点缀着无数的小岛和几个大岛。

■任何季节 (春秋两季最佳) 找一个晴朗漆黑的夜晚, 不要睡觉, 等着观看北极光 (奥吉布瓦人称之为 “舞动的幽灵”)。

■试着解译奥吉布瓦壁画中的图像。十字或加号象征星星; 向上举起的手臂代表舞蹈或祈祷动作; 触角表示精神和宗教生活; 波浪线表示交流, 通常指心灵之间的交流。

最佳旅行时间: 9 月份水温开始变凉, 蚊子不那么烦人了。9 月还是奥吉布瓦的马努敏 (manoomin, 一种长在水里的食物) 丰收的季节。

行前计划: 林湖有许多适合钓鱼的胜地, 因此野外宿营是享受该旅游区的幽静和魅力的最佳体验方式。准备至少四个晚上的宿营, 因为划船到各岛需要时间。你需要准备详细的林湖地区地图、宿营装备、食物、净水器、独木舟 (在旅游区的旅游用品商店可以租到)、划桨 (包括一个备用划桨) 以及个人漂浮装置。注意, 不要用手指人或指岛屿, 因为奥吉布瓦人视这种手势为挑战之意。在航行时, 用头或嘴示意方向。

相关网址: www.fishingmn.com/lakewcamp.html (从明尼苏达进入), www.lakeofthewoods.com (从加拿大进入)。



暮光下的林湖, 浩渺静谧的湖面给人带来无尽的安宁。



午后的阳光洒在魔鬼塔的岩壁上，使其深深的裂缝更加醒目。

美国怀俄明

魔鬼塔

矗立在怀俄明州东北平原上的这块超凡脱俗的巨石现在仍然是印第安人的精神灯塔。

这座壮观的圆柱形火山岩巨石远在 16 公里开外就能看到，它很像电影《第三类接触》中的一个场景，走近一看，果不其然，这真的是电影中的那座巨石。1906 年，西奥多·罗斯福正式宣布魔鬼塔为美国第一处国家纪念地。但是，20 多个印第安部落在此之前很长时间一直认为它是神灵的栖止地。印第安人至今仍在这里跳太阳舞、寻求异象、举行膜拜仪式。这个 264 米高的岩柱已经有将近 5000 万年历史了，它由沉积的岩石层推挤形成的火山岩构成，然后随着周围岩石的腐蚀显露出来。更为浪漫的是，在克劳人（Crow）的传说中，有两个女孩如何爬上一块岩石以逃脱熊的捕食的故事。为了拯救女孩，大神（the Great Spirit）令石塔拔地而起。熊想爬上去抓住女孩，但它失足了，它的爪子在巨石上刨出一道道爪痕。这些爪痕今天仍然能为人们所看到。每年魔鬼塔都以其惊人的气势、永恒的魅力吸引成千上万的旅客。在晨曦中，魔鬼塔呈灰绿色。在日落时，它又像蜡烛般地放光，从金黄色变成橘黄色，然后又变幻成粉色、赭色。在满天繁星的夜晚，伴着丛林里狼的号叫，魔鬼塔的轮廓显得怪异却又能给人慰藉。

著名景点

■ 沿着塔脚下 2 公里的魔鬼塔小径步行绕塔一圈，大约需要 45 分钟至 1 小时。你可以看到一个巨大的卵石场，那里的大岩石已经磨得溜光圆滑。

■ 观赏黑尾草原犬鼠。在公园内有一个 16 公顷大的草原犬鼠镇，与魔鬼塔和贝尔弗彻河（Belle Fourche River）毗邻。松鼠家族的这些亲戚们就住在镇里的地洞里。你可以步行穿越它们的“小镇”，但是不要喂食给它们。

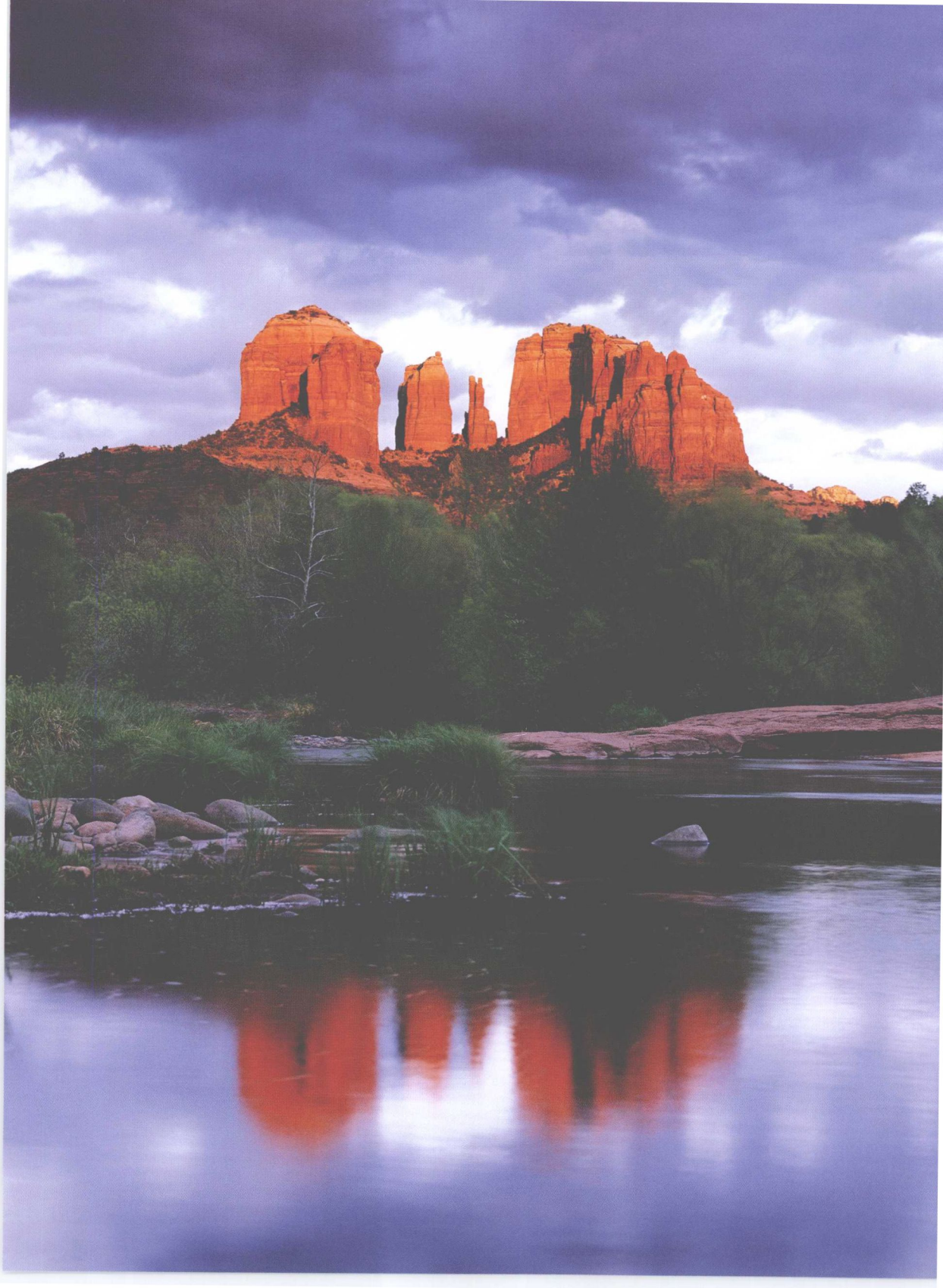
■ 在游客服务中心举办的文化之夜听当地印第安人讲神话传说。你可以事先打电话询问什么时候有这类活动。

最佳旅行时间：5 月至 9 月的任何时间。纪念地每周 7 天、每天 24 小时开放，游客服务中心在 4 月初至 11 月下旬开放。

行前计划：准备一整天的时间。带着凉快的衣服和足够的水。夏季温度常常超过 27℃，最热时可上升到 38℃。带上双筒望远镜，以利于观看攀岩者的攀登活动（对印第安人来说是一种要遭受天谴的活动），也可以观赏秃头鹰、草原猎鹰和美洲鹫。纪念地有许多露营地和徒步旅行线路可供选择。如果要观赏全景，你得开车至公园外的魔鬼塔高尔夫球场，坐在那里的阳台上从远处欣赏魔鬼塔。

相关网址：www.nps.gov





圣多娜

长期以来那些寻求精神世界的人们一直在探索圣多娜（又称红岩村，Red Rock Country）那些发光的山峰和岩塔，寻找能量汇聚地。

圣多娜的岩石随着一天中的时间变化或呈珊瑚色，或呈火鸟色，或呈黄褐色，或呈灰蓝色，或呈栗色。红岩村这种罕见的色彩变幻是由砂岩和石灰石中所含的铁元素引起的。早期的印第安游牧民认为他们与这些山峰有着某种精神上的联系，特别是波因顿峡谷（Boynton Canyon），它对纳瓦霍族人、亚瓦派族人（Yavapai）、阿帕切族人、霍皮族人来说是神圣之地。圣多娜位于干燥的南亚利桑那和弗拉格斯塔夫（Flagstaff）山脉之间，一直以来都吸引着寻求精神世界的人们。在春季大风沙中，从美国 89A 公路中驶来，一眼看到经过 18 亿年侵蚀的壮观地貌，怎能不让人叹为观止呢？在橡树溪峡谷（Oak Creek Canyon）尽头，红色的小山丘、陡峭的悬崖以及石峰像西洋镜一样全景展现了地球赤裸的历史。这种景观让你意识到大自然的力量是多么的强大——有人认为有些地方 [如贝尔岩（Bell Rock）、教堂岩（Cathedral Rock）、机场岩（Airport Mesa）] 传导并增强了来自地球内部的能量。印第安人把它们看做进入精神世界的大门。现代人把这里称作“旋涡”。据说，“旋涡”有益于祈祷、冥思和疗伤。寻找这样的一个能量汇聚地，你会感受到情感的涌动、极度的兴奋及忧郁，随之而来的是安宁和清醒。这是真的吗？答案在于你是否会重返圣多娜。

最佳旅行时间：10 月是三角叶杨一片金黄的季节，最适合旅游。

行前计划：准备 3 天时间。自 179 公路驶入，就可以看到贝尔岩，或经由景区公路穿过橡树溪峡谷可到达。景区有许多地方可以停车拍照。圣多娜有各种各样的住宿选择，有露营地、乡村旅馆和豪华酒店。景区可供选择的的活动包括徒步旅行、骑马和高尔夫。景区有不少巫师、术士和心灵向导提供塔罗纸牌占卜和预知未来的服务，有些甚至声称能改变你的宿命或引导你回到原来的生活。在旅行前看几篇介绍疗养地的文章，确定你想花多少时间在精神活动上。霍利克斯教堂（Chapel of the Holy Cross）的晨祷会在下午 5 时举行。

相关网址：www.visitsedona.com,
www.gatewaytosedona.com, www.sedonaprivateguides.com

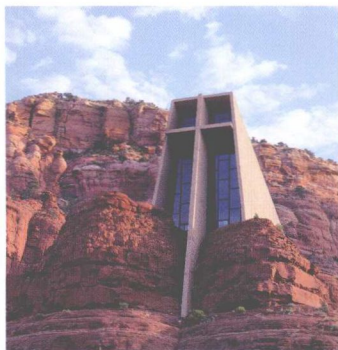
对页：即使是聚集在教堂岩上空的风暴云层也不能减弱投影在橡树溪水中的峭壁的光彩。下图：用于宗教仪式和冥思的新时代医学圈已经摆开。右下：建在圣多娜砂岩地形中的霍利克斯教堂。



著名景点

■ 波因顿峡谷的魔法胜地（Enchantment Resort）和迈阿摩温泉区（Mii Amo Spa）据说处于精神世界的十字路口。亚瓦派和阿帕切印第安人认为这里是他们的诞生地。现代人在迈阿摩后门外设立了一个能量旋涡。这个胜地为游客提供地道的印第安文化节目。

■ 霍利克斯教堂是一座 76 米高的混凝土巨塔，它从高耸的红岩壁突出而伸，像一个能把你送到太空中的发射器。光是景色就摄人心魄，更何况教堂据说是矗立在一个旋涡上。



圣弗朗西斯科群峰

印第安人认为上帝就住在这闪光的火山岩群峰中，对城市居民来说这是一处凉爽的、慈善的“避难所”。

秋日的黄昏，阳光轻吻着北亚利桑那圣弗朗西斯科五峰的山顶，在白杨树颤动的金光中，空气似乎都变得凝重了。纳瓦霍人长久以来一直称之为闪闪发光的山顶，他们认为这片土地来自于前世，逐渐长成了山峰，这些山峰是他们赖以生存的力量。13个以上的印第安部落把这个神圣的庇佑所（科科尼诺国家森林区 [Coconino National Forest] 的一部分）视为神灵的栖息地。每天都可以看到去朝拜的印第安人在山上走来走去，在神圣的神龛前伫立冥思。巫医们匆匆走过山林搜集树枝、树叶和浆果用来做药膏和油膏。3854 米高的汉弗莱斯峰（Humphreys Peak）耸立在辽阔的科罗拉多高原上，它是圣弗朗西斯科诸峰中的最高峰，也是亚利桑那的最高峰。为了尽可能地保护该地区，人们没有修筑上下山的道路。这片原始山林是世界上地形变化最多样化的地区之一，生态系统各异，从山脚下的沙漠到较高海拔的冻土地带，具有多种多样的地形地貌。积雪融化后进入山区内部盆地的蓄水层，为附近的弗拉格斯塔夫市提供水源，成为神圣的山峰与山下居民的纽带。



著名景点

■ 寻找罕见的圣弗朗西斯科千里光，这种植物在世界其他地区找不到。这种植物形如微型向日葵，受美国森林服务局保护。

■ 本土野生动植物包括罕见的墨西哥斑点猫头鹰、黑熊、苍鹰、鹿、麋鹿、草原犬鼠以及游隼。

■ 观赏秋季美丽的白杨。从远处看，白杨树像是给群峰戴上了一条金色的项链。

■ 沿着 14.5 公里长的汉弗莱斯峰（Humphreys Peak）小径上山下山是非常辛苦的。早点启程，因为登上山顶最少需要3个小时。从山顶上你可以欣赏到大峡谷（the Grand Canyon）的轮廓。

最佳旅行时间：你可以在不同季节、从不同的角度欣赏圣弗朗西斯科峰群，9月、10月和11月上旬为拍摄秋叶的最佳时机。徒步旅行季节从6月下旬至9月。冬季你可以在斯诺鲍尔度假胜地（Snowbowl Resort）滑雪，那里有4部升降机。

行前计划：徒步或驾车绕山脚一圈1天时间就足够了，你也可以在此宿营。5月至9月任何时间都可。因为山脚海拔达到了2286米，所以要注意高原反应症状，比如头痛或恶心。如果要远足，应考虑到山中气温的不同变化，分层着装。山顶上风较大。涂抹防晒霜、唇膏，穿上结实的远足靴，因为大多数山路很陡峭，且多岩石。带上足够的水，因为途中没有小溪或湖泊。火山岩群峰就如海绵一样吸干了所有的雨水。

相关网址： www.fs.fed.us/r3/coconino



飘然洒落的雪花使圣弗朗西斯科群峰呈现出一片神奇的景象。

大苏尔

峭壁林立的圣弗朗西斯科南部海岸很久以来一直是一个理想的冥思场所，也是一个朝拜圣地。

在高耸入云的海岸红杉林下，一边沐浴在热气腾腾的浴池中，一边思考海浪涌上附近海岸时宇宙的状态，是典型加州人的做法——没有比大苏尔更适合体验这种感觉的地方了。大苏尔海岸到处矗立着直插入太平洋的陡峭山峰，很难进入，加上该地区最原始的美景和变幻莫测的环境，一直吸引着无数隐士和艺术家前往。作家亨利·米勒称大苏尔为“多年来人们梦寐以求的加州……造物主想要呈现的地球面貌”。印第安人在该旅游区不计其数的温泉中寻求心灵的慰藉。坐落在其中的一个温泉旁的伊萨兰学院是举世闻名的精神研究中心，吸引了卡洛斯·卡斯特纳达和披头士乐队这样的现代朝圣者前来。此地有一个僻静的本笃会修道院和一个现代禅宗信徒（Zen）隐居地，使该地区的心灵疗养设施更加完善。但是对许多经常光顾大苏尔的游客来说，跑遍大苏尔幽僻的海滩本身就是一种净化灵魂的体验。

最佳旅行时间：秋季是最佳旅游季节，有蔚蓝的天空和凉爽的天气，是出游的最佳时机。春季有些潮湿，夏季雾天多，冬天又过于寒冷，并且多风。

行前计划：两到三天时间足够领略大苏尔海岸的精华。位于最北端的卡梅尔在圣弗朗西斯科市往南 210 公里处。不管哪个季节去旅游，都要准备一件风衣、一件毛衣

和一双结实轻便的鞋子。海滩看上去很诱人，但是汹涌的海浪从阿拉斯加一路南下，如果不穿潜水服下水，这里的海水就显得太寒冷。

相关网址：www.bigsurcalifornia.org,
parks.ca.gov, www.postranchinn.com,
www.henrymiller.org

著名景点

■发伊弗（Pfeiffer）州立公园是绝佳的旅游胜地。发伊弗大苏尔保护着大苏尔河沿岸的参天红杉林和野生动植物栖息地。朱莉娅·发伊弗·伯恩斯坦州立公园（Julia Pfeiffer Burns State Park）内有一片崎岖不平的海岸，在这里可以一览飞瀑直泻到海中的壮观景象，也可以观赏灰鲸在海面上嬉戏的场面。

■《北回归线》和其他名著的作者亨利·米勒曾于1944年至1962年间生活在这里。他的朋友埃米尔·怀特（Emil White）在他的故居创立了亨利·米勒纪念图书馆，如今这里已经成为活跃的文化中心，举办各种影片展、诗歌朗诵会、作家论坛和音乐会。

■有6.475万公顷大的蒙天纳荒野（Ventana Wilderness）自然保护区是加利福尼亚最荒凉的地区之一，横卧于海岸后面高低不一的山脉中。许多地方只能沿着645公里的小径步行抵达。

■伊萨兰学院成立于1962年，是一家提供各种关怀的非营利机构。它每年提供500多种论坛、讲座、研讨会和疗养，涉及学科广泛，有瑜伽、冥想，也有科学和艺术方面的内容。



大苏尔有众多风景优美、与世隔绝的海滩。