

**主题：走进阿里**  
**——朝圣之路**

**时间：2014 年 11 月 4 日**

**主讲人：张书清**

特别感谢两边和后边站着的同志们，我们这个场地有限。我们自己的大讲堂每年我们自己开会都说，我们自己必须支持我们的项目，所以必须来讲一次。然后我能讲的大多数都是去怎么玩儿、去哪儿玩、什么好玩儿，但是这个跟玩儿有关系，但是也不完全是玩儿，多少跟宗教有点关系等等。为什么要讲这个？因为6月份的时候我们去了一趟转山，当然这是我第三次转神山了，12年前也去过。宗教信仰是一部分，也有别的，比如说我那个时候跟我们同事看到的，去年我们去南美洲的时候，我们去钦博拉索山雪山，也是一个火山，我们也是带着朝圣的心情去的，去到那儿追寻谁呢？追寻洪堡的踪迹，伟大的地理学家也是德国人，当年他在那做过考察。我们希望到那儿去，能够体会一下这样的东西，那也是一种朝圣。当然我们这次来说的更多的都是宗教意义上的朝圣。世界上朝圣的地方很多，可能很多人有些人人都去过耶路撒冷像犹太教的，包括麦加这样的朝圣的地方，这都是全世界的伊斯兰教朝圣的中心。藏传佛教拉萨大昭寺毫无疑问，大昭寺和布达拉宫都是最核心的朝圣的地方，这个很多人去过拉萨。其实除了那之外，尼泊尔博大哈佛塔是非常非常重要的佛教徒的朝圣之地，尤其是藏传佛教。一个藏族人可能这一两年在减少，以前每年西藏有配额的会有一些人专门组织的就去南亚的这样的朝圣团，他们去那，主要是来拜这个佛塔还有蓝毗尼佛诞生之地。

这个转山我们通常说的转山指的是也许还有别的形式转山，但是我们通常的是西藏和它周边地区的一些宗教活动，它是对自然的崇拜的一个表现形式，这个它的来源是从苯教开始的，但是苯教正好和现在的佛教转的方向相反，咱们的现在的藏传佛教是顺时针转，苯教是逆时针转。为什么转山呢？这个都是为了解脱，信仰嘛，我觉得无论是这个宗教还是其他的，最起码我能理解到的藏传佛教，包括我们自己理解我们内地的佛教这样的东西，很多还是因为我们解释不了很多的东西。比如说我们最基本的层面有生活常识还有科学知识，然后我们再把这些东西社会学知识等等再上升一个层面就是哲学了对吧？那么最终哲学还是解决问题的东西，就是宗教。宗教就变成了至高无上的东西，同时变成了什么东西？我自己的理解，不讲理的东西，就是别跟宗教抬杠，它说什么就是什么，但是宗教好不好，真的非常好，它非常有助于安抚人们浮躁的心灵。这个我在很多地方我亲身的经历体会到它对人、对社会、对心灵的慰藉是非常非常重要的，非常遗憾，包括我觉得包括我们年轻一些的人，在我们的成长过程中环境中，都没有接受过宗教的教育，或者我们没有这样的环境。实际上所以很多人会问你戴一个红绳很多年了，你是不是信教啊，你是不是怎么怎么样啊，我说其实宗教这个东西不是你说我信，你自己信就信了，或者是怎么样，更不是说我到个寺庙烧香磕头捐两个钱，然后就是我就是信佛了，然后让佛替我摆平点什么事对吧？其实肯定你要相信佛那么伟大的话，肯定这点事不是说拿钱就能摆平的对吧？一定是贪官给钱就管事了，要比这个管事。

不光是藏传佛教冈仁波齐山，冈仁波齐山这个我们通常能够知道的大家都有印度教，藏传佛教其实包括佛教，在印度早已经衰败了，我们知道佛教发源于印度对吧？但是它在很早以前，在我们派唐玄奘去取经的时候，佛教就已经开始在印度衰落，这个早已衰落这个东西。但是印度最大的宗教印度教依然把冈仁波齐当作神山，当作顶礼膜拜的神山，而且他认为到这儿来就是一个教徒，如果能够哪怕是在转山或者是朝拜过程中死在这儿那都是巨大的幸福。当然还有苯教、耆那教等等，耆那教这个宗教我查了很多书我不行，这个我没有把它整明白，说实在话所以不敢在这儿有任何的评论。包括我们在那儿看到的也是，只能看到我能够知道的就是印度教，因为以前我去的比较多，经常能遇到那个叫朝圣团，就是我们中央政府中国每年中国外交部会有一个配额给那个印度，让印度的人它有一个固定的路线，它的朝圣团，这个它有一个固定的路线来到中国来就是到那儿朝圣。他从樟木入境，然后他不允许到达日喀则的就是拉孜这些地方都不允许到达，他必须要在那个神山的下了通拉山以后有一个叫佩枯措的湖那儿就拐弯，他就得到萨嘎就直接去神山，然后直接回樟木，他不允许进入中国的城市等于是，那么每年有配额。大家知道印度是种姓社会很强的，它分四个种姓，什么这个婆罗门什么之类最后到建宁等等。那么能拿到这个配额的都是它的最高级的祖宗或者是贵族才行，到这儿来，每次每个团都有死人的，为什么？因为他们海拔太低了，他们就跟咱北京一样，他们那个地方还热，他们是热带，到这儿来突然又寒冷，海拔又高，所以到这儿来以后不适应非常不适应。然后他到这儿来以后，他不是咱们去了以后就能够老老实实呆着，一个是他

们希望还是能够转山，另外一个他们要在这儿拜，也是磕头等等乱七八糟的一大堆的仪式，这个那么总是会有人不幸的在这儿去世。但是从来没有一个朝圣徒说来这儿找麻烦，你们这怎么搞的，他们人都很好，晚上甚至于就在那儿烧火烤篝火就跳舞什么，都很高兴。

我们说说马年，今年是马年大家都知道，在这儿之前我们不能讲，为什么？不必理会，就是今年的转山本身应该是一个极其盛大的一个节日，但是由于种种原因被严格的控制了，很多人去了都知道，就是人数严格控制，就是很多信徒没有机会能够去朝拜，人数其实比每年还少。现在大概在 15 天之前正式封山，已经完全的第一是自然环境封山，大雪封山，已经没法去转，因为海拔很高，后面我会跟大家说到。还有一个是这个行政的，就是它把有那个不怕死的，咱们就是说他就说你说有雪我也要走，我就要翻雪山，他怕这样的人去真的死在路上会很麻烦，所以行政在一天就把那个塔尔钦的镇所有的游客全部遣送出去，这个地方就结束了，明年 6 月份再见。这个马年大家都知道我们十二属相在藏历里面也有，跟我们这个一样，主要是因为宗教上的传说，这是释迦牟尼降生和成佛的这样一个年份，这是非常重要的一个原因。然后认为神山本身在宗教里面也有这样直接来说的，它就是释迦牟尼的化身等等的都有，什么须弥福寿之山等等各种说法都有，宗教传说这个东西就是可以去想象，可以去这个，但是不能去抬杠，它比法律还厉害，说了怎么样就可以怎么样，这是其一。然后人们赋予了它很多的想象力，比如说在马年里转一圈就顶十三圈，然后能够洗清你一生的罪恶等等得这样的东西，甚至于你看我们这上面写的 108 圈可以成佛，这个我觉得我跟我们同事算了一下，这不对，一圈就等于 13 圈，10 圈就是 130 圈，转个八九圈就是 108 圈了，然后就成佛了。然后我们在那认识的人家转了十圈以上的大有人在，也没有成佛马上就升了天，还是平常人。这个但是它有很多很多的说法，比如说马年在它举行完塔尔钦的大金山仪式之后，就 4 月 15 号之后会有十方菩萨来这儿护法，然后会让神山法力无边，所以你在环境中去转，就会得到的功德就会更高。这个其实是这样，就是看你内心是不是有这样的一个崇敬感，这个人，我自己觉得就是恶鬼会怕恶人，我们常说的一句话对吧？千万不要做人做到了连恶鬼都怕你，所以你也应该无论是对自然、对人、对神有一种崇敬感可能会更好一些。

前面我们都说一些概念性的东西，我稍微快一点。冈仁波齐我们说一下它的自然地理，英文叫 Mount Kailash，就像珠穆朗玛一样，它的主峰也是在国外没有人用珠穆朗玛都用 Everest，但是我们要用珠穆朗玛，必须的，地名是主权，地名是国务院有一个机构叫地名编撰委员会，这是级别很高的，地名是主权。比如在中国登山的登到珠峰顶上之后，发的登山证一定写的是珠穆朗玛，一定不会写 Everest，这是必须的，这是主权问题，尊严问题，但是它的英文名国际上通用的确实就是 Everest。藏语也就是冈仁波齐，在西藏的阿里最荒原的中国最荒野的地方之一应该是，海拔 6 千多，这不是一个非常高的山，只有 6 千多米，但是它是处女峰，没有人攀登，为什么？因为从宗教意义上来讲不能攀登，这个不礼貌。这个我不知道能不能，这就是冈底斯山，这是喜马拉雅，它是两个板块，一个是印度次大陆的板块，一个是欧亚板块。冈底斯是欧亚板块，这是次大陆的，这个印度次大陆俯冲进欧亚板块了以后，在这儿形成一个缝合线，它两边起来这个山脉，中间是一个两个山之间的河谷，一般去那走南线的话都会在这两个山谷之间来行走，一路上因为它的视野很开阔，所以非常容易清晰的看到两边的山系。这个冈底斯山后面连接的是谁呢？后边连接的是另外一条巨大的山脉，从这儿开始念青唐古拉。

我们说一下现在去简单的说，拉萨现在已经有飞机可以飞到阿里了，西藏的交通日新月异，改善的非常非常好。但是这个票一票难求，尤其是在六七八这样好的月份的时候，为什么？飞机 200 个座位，据说我还没坐过，可能有人坐过。飞过去的时候只能装一半，比如 200 人能装 100 人，然后飞回来的时候还得再减一半，所以就有一部分人扔在那儿你是不能坐飞机回来的，这就比较难，为什么？因为昆山机场海拔太高了，飞机飞不起来，它载不了那么重，没办法。到目前我没坐过，票价很贵，2 千多好像是，2400、500 就这一段，非常贵了，一千公里左右 2 千多，这很贵了。陆地还是这个没办法，还是那么一千多公里，但是它已经全程柏油路，全程是柏油路。西藏因为出了几起严重的交通事故，一次在日喀则死了 43 个，在曲水那地方死了 43 个人，第二次死了 19 个人，一个大巴车翻车。所以现在在西藏所有的地区，其中也包括了那个阿里，实行严格的交通管制，严格到什么程度？如果你这个车是 40 人的轿车的话是绝对不允许坐 40 人，最多只能坐 19 个人。就是如果全死了也就只能死

19个，这是不能再多死了，因为好像超过19个就算什么级别的我也闹不清楚，然后他们这个所有的这样的车除了小车，所有的这种车就是中巴考斯特什么之类的，只要是拉人的，车上必须要出，你比如说出拉萨的时候，马上就是在出城的时候那有警察的检查站，要上一个警察，全程跟你。这警察你说你到阿里去，那警察就跟着你去阿里，就陪着你。这个我当时感觉这警察太倒霉了，我就认识一个那儿的公安系统的领导，他就说简直愁死了，为什么？没有警力，我不知道会有多少车每天从这儿出去，我得不时的派警察去到那儿上车，然后最后弄得就是没有警力了，那也没办法，就是必须跟车来监管这个车第一不能超载，第二不能超速等等，反正这办法挺糟糕弄的。正常情况下两天就能开到一千多公里，但是现在好像得三天，要开三天。这是一张从空中看的，这是从北向南看，这是冈仁波齐，这个是纳木那尼，中间是它前边的一个山间谷地，从北向南来看这样的一个小山。这个是在219国道边上，往狮泉河那边去了就能看到。其实真的是从任何一个角度看，神山确实有它神山的威严和壮伟。这是北坡914神山，刚才看的南坡的雪，那个冰川反而比北边还要多一些，北边比较陡。另外一个南边降雪暖湿气流都得形成降水降完了，所以北边少一些，但南边消融快。这就是在路边。

然后说一下有这么多的东西，刚才为什么要放这几幅这样的片子，大家来看，它真的是有它的威严这个神山，整个你可以在藏区所有这一个区域里去找，没有像它这样如此有威严，如此壮伟，如此鹤立鸡群的这样一个山。包括它的对面就有比它还高的7千多米的纳木那尼，但是跟它比起来确实没有它的威严，这是其一。其二，我们从地学上来看，你看有这么多河流都是围绕这一块来发源的，而且这些河流都非常非常通畅，我们还不算那些内流域的形成了各种湖的。很多人去过甚至于去过大北县说那一路叫做一措再措，就是各种的湖各种的措对吧？一路走下去是一措再措，一措如措，这里发源了几条非常重要的河流，都是大河，都是世界级的大河。首先就是大家比较熟悉的这个马泉河，马泉河是谁啊？雅鲁藏布江，流到印度就是布拉马普特拉河，这是一条无论对西藏、对印度来说都是一条非常非常伟大的河流，马泉河当却藏布。这个狮泉河和象泉河，这两条河一个是向北一个是向西流淌的，但是它们最终要殊途同归，最终都是印度河，它们是印度河的上游。还有一条河孔雀河，从普兰那流出去的。这条河更厉害，恒河的上游，我们不能说它是源头，因为它是一个支流的源头，恒河非常大，在恒河的上游。这都是非常伟大的世界级的大河的发源地或者是它的上游。所以想想这个区域就很容易让人尤其是在远古的时候，我们的知识没那么丰富的时候，我们更需要宗教来安抚我们心灵的时候，把它称为非常神圣的地方，但是至今我自己也没有完全搞明白，就是为什么印度就是那样一个热带平低地的国家，他们最终会能把这地方给找着，然后成为了他们宗教的那么神圣那么核心的这样一个地位。我看了一些资料来说，它可能真的是有一个阶梯，比如说这个区域在宗教上曾经归谁管呢？曾经归不丹的宗教来管，就是那的寺庙等等，就是他们的供奉，这边寺庙是归那边管理的，那边他得到的供奉这些钱归谁呢？原来不是上交到拉萨去的，而是上交到不丹国去的，我看过一些资料介绍有。这是刚才说的这几条河，它的源头都是这样，河曲现象非常强烈，然后辫状水系，因为落差比较大等等的，大多数都是发源于冰川，那么到了下边以后都是那种浩浩荡荡的那种大河。这是孔雀河。

好，我们到现在来说点正题，说我们的转山之路。我想介绍一下，为什么呢？12年后还会有马年，我今年48了我的本命年，我在山上跟我的同伴们说，我说12年后如果可能我还会再来，我带我儿子来，我让他和我一起来转山，那年他是15岁。你们别笑，他确实很小。这个是我们同事专门做了一个遥感的一张图，你从这张图上你就能够看到这个真的是神山在这儿就是独树一帜鹤立鸡群的这种感觉，而且非常的峻峭非常的挺拔。就是在它的河谷中低地来走，这一块我们从那个地图上看图我们来，包括那个角度来说，这个应该是整个沿途最高的那个地方卓玛拉山口，海拔5700左右，非常高。这条路这是我们把它印在衣服上的，我们今年一起去的九个人每人都有一件，我们把它印在衣服上，我们特自豪，路上就有人找我们要，说你这儿哪儿给我们一个，我说实在对不起，我们就是一人只有一件没有多余的，我们觉得特牛。数字不一定很精确，尤其是路线，我到现在我转了三次了，我都想我说我能不能把它量量都没做到，为什么？太累了，就是让你完全没有心情去怎么来测量它这一块。但是跟大家说，这是一个我们正常人走的一个圈，转山的，从这儿开始转这一圈，我说的正常是什么呢？因为它还有一个内圈，转这个冈仁波齐还有一个内圈，但内圈不能随便转，后边我跟你讲你得先转够了外圈多少，之后你才能

有资格去转内圈，否则的话你违规犯规抄近道。这个近道不是说就是好走了，它会更难走，它是从宗教仪轨上你违规了这个东西，不允许你这样做。

我们先简单说一下注意事项，你看这个公里数有最早我第一次去有跟我说 58 公里的，什么 56 公里的，54 公里的，52 公里的，总之我觉得它是 50 多公里，不会少于 52 公里，这一点是可以肯定的。海拔从 4800 到 5700，包括 5700 这个数字我拿着表在那里也量过，它也不够 5700，但是在 5600 以上差不多 660、670 之类的，但是也已经很高了这个数字。我给它的一个定义是平均海拔 5000 米，整个这条路平均海拔 5000 米。咱们要去转就别磕头了，就一路走能走下来就行了，你这个一步一磕头这个事真的是确实做不到，我们做不到，常人做不到。许大愿者，然后一天完成，我完成过一次，一天完成，别人老问说你去转了几次，我说如果是完整的转下来是两次，但是跑过来一次，那次如果算三次，为什么？因为现在它修了路，主要是为了救援用，所以它车已经开到北边那个能开到止热寺甚至能开到往前一点，那边也已经能开到山脚下了，就是下大坡那个地方也会跟大家来说。那么这个我那个是人家把车给我送过去 7 公里，这边又过去接我 10 公里，然后我一下少了 17 公里。然后我又空着手什么都不带，一个人那时候体力也好就跑，一天就跑下来了。但是我觉得如果要是去转山，无论是出于宗教的心情，还是出于你自己去完成一个愿望，还是一步一步走完它，我们这一次就特别好，我们九个人每一步都是自己走下来，一步一步从头走到尾。从那个酒店出门开始到走回去，就是我们完全有条件车来接，但是我们都放弃了，也拒绝了。这个通常是顺时针，只有苯教是逆时针，我个人认为逆时针更难一些，那个大坡如果让我从下面往上倒我会疯掉的，最后下山有一个巨陡的大坡，你下山固然难，但是你要是想把它爬上去，要一直爬到 5700，那简直是要疯掉的，那个真的是不行。然后再一个你看后边专门说了一个天气，在海拔 5000 米的地方是什么呀？这个变幻莫测，这个用的是真的是准确，随时什么就没有任何新奇的，什么一会儿下雨、冰雹、雪，所有的东西在一个小时之内或者两个小时之内都能够给予你，然后马上就阳光明媚那都是非常正常的，所以会出事。为什么？你去走的时候你觉得很好，天气非常舒服，穿个短袖都行。但是过一会儿你就会被冻死了，这是完全有可能的，这个地方干的出这种事来。有这么一个小小现在已经叫镇了，塔尔钦镇，是一个有行政编制等等的，以前就是一个小村子，就因为大家要到这儿来聚集，从这儿开始转山，就这么一个地方，现在已经开始叫镇了。这个地方每年只有四月中旬四月下旬到十月份才能够，你看它叫做营业，是整个这个镇才营业，不是说哪一个商店或者哪一个怎么样，就它才能运转，所有的人这个时候，包括那儿开旅馆的、开超市的、开饭馆的所有所有的人，你们去过的在那看，那么繁华那么多餐馆，那些所有的一切现在都归零了，一切大家都回家了，都去内地了回拉萨了，就什么都没有了。那么那些人只有到第二年五一以后，他们才会再上去把他们租好的门面打扫打扫收拾收拾，什么乱七八糟的，然后才准备东北的给你弄饺子，四川的给你做面条什么之类的这样的才开始。你看这个什么都有，为了转山你看连好多超市都有，各种东西，什么巧克力、葡萄糖什么所有所有的东西，这些在这个镇上都可以买掉，甚至于户外用品都有。转山的路上一路上现在都有这种帐篷，但是这些是警察的帐篷，这沿路现在今年因为警察和武警特别多，这是警察帐篷，但是以前我们去也有，就是老百姓的帐篷，就是警察替代老百姓而已，警察把原来老百姓搭的帐篷地给占了，就是如果没有了，因为他所在的地方一定是你走三五个小时了就需要休息的地方了，正好有块平地他就会搭个帐篷在那烧点开水准备点方便面，你到那儿或者有卖红牛之类的，这些都非常非常管用的，酥油茶什么等等这样的一些东西。在那我相信正常的情况下就是我们内地人你毕竟是平原动物上高原，这个还是有不适应的地方，一天是转不下来的，你需要住宿，最好的住宿的地方就是止热寺。如果止热寺你住一晚上，第二天你继续走上卓玛拉然后走，你最后实在走不动了，就住在尊最普，就是大概离塔尔钦终点还有 15 公里 14 公里其实是左右的那个地方，就是它东边的神山东边那个寺院，那也有招待所也可以住。因为最后的十几里路是最艰难的，虽然都是平路，我们走过的人可能还记忆犹新，把人走疯了一个。

什么时候开始转山？跟大家说这个节日萨噶达瓦节，我管它就叫穷人节，每年的藏历的 4 月这个是萨噶达瓦节的开始。为什么叫穷人节呢？就是这个节日是要维持一个月的，在这之前的十几天之后的十几天，在拉萨原来曾经这个是非常非常热闹的一个节日，会有很多人就到拉萨去乞讨，以至于因为它成为了一个传统，传统到了什么程度呢？就是有一些村庄它就靠乞讨为生，就是全村这一年我什么都不干，到萨噶达瓦节我们就全村组织到

一块到拉萨去，在拉萨它那个转经道上在几年前就是坐满了人，有几十万人，就是无论是它有那个大轮播的转的那个，包括布达拉宫什么之类都涵盖在那个转的转经道上。你得找到那个好的位置，容易得到施舍的布施的那样的布置，在那儿然后就念经，嘴里念着嘛呢叭咪吽，然后就有人来发钱。这个时候经济条件好的或者觉得因为它是节日嘛，就到这儿来施舍，经济好的就有人真的是把钱换成一毛一毛那样的钱，后面有人用麻袋帮你扛着就走一路，他要转，转一路就是每一个人都要发到，甚至于有人他要转多少圈，你要知道要发个几十万那样。所以那些人他们只要在这儿坚持这一个月，好的能收入上万，像家里面这样有四五个人的每人收获上万也挺好的。萨噶达瓦穷人节，但是他这也是一种方式，就是我们现在不是不在提倡社会上均贫富，比如用税收的方式，用这样那样的方式来说怎么来形成这个收入对吧？不管大家怎么想，但是最起码它从宗教上有这样的一个机会，让你来布施给穷人对吧？这是一个方式。那么反映到神山，萨噶达瓦节就变成了转山是一个最隆重的仪式了，因为到那儿去乞讨的人那有钱人不多，除非今年咱们内地去的人多了，西藏有钱人不多，所以它变成了转山。但是萨噶达瓦节就是4月15号萨噶达瓦节的一个正式的开始，这一天要在那立那个大经幡，塔尔钦的大经幡，它的寺庙的喇嘛都要在那搞仪式等等给人家祈福等等，最后要把那个经幡立起来。然后从这一刻开始转山，才算是马年转山的开始，以后大家要记住，下一个马年，你们别骂我，我这要一说这事都得12年以后，这个我当时讲一个题目的时候，我们同事就说这有点招骂，你现在说的事太晚了太久了时间，要等12年。但是你明年也可以去，要等萨噶达瓦节以后，6月份左右，它的藏历4月15号，一般来说差一个月左右这样的时间。

这个是我们简单的说一下这个萨噶达瓦节，这是那个大经幡，我跟大家先看一下这个。这个就是它那个大经幡的杆子，在藏区很多寺庙什么之类的都有，都非常多，它这上面你看包括它拉的牦牛毛鞭的绳子上面也都有，挂着那个风马旗也叫经幡，这上面挂着一些东西。它前面那个已经挂了一年了，挂了一年他要把它换成新的，他先把它放倒，放倒以后换成新的，再在4月15号这天把它立起来。放倒的摘下来的这些干吗呢？就在这儿，大家就分享了。我们今年去6月15号那天我们非常的幸运，没有那么多人来抢，如果我们以前那个上次去的时候早就没有了，就是几万人在那儿抢，你想想一个人连一小块都分不到。这次因为管的很严，你一共在那儿不过有几千个人，所以就基本上没有什么人来取，取的人很少你看。这个就是风马旗，竖这个大经幡它有一套的仪轨，这是我原来也没有完全把它这个仪轨搞清楚，这次同事我们一起来查，才把这个他前一天要把它放倒，然后在竖经幡的时候他要经过三次。第一次是先竖成45度角，然后他要拜一夜，这个大经幡必须得冲着这个曲古寺，第二天早晨天不亮之前他要再把它立起来一点，大概60度左右，然后到中午的时候，他们这个是要有喇嘛来算时间的。我们查到的资料就是中午，实际上它是指定的哪一些喇嘛来怎么用藏历怎么来算这个时间，最后才能把它立起来。我不知道为什么以前反正我看的都是人拿辆卡车把它拉起来，他们觉得可能太费劲了，或者是怕拉不起来。拉不起来就成了政治事件了，因为这次自治区很多领导在那亲自督战，我估计老百姓也紧张这个事。这大概就立到60度了，你看这个，但是有一点，我们这次去的有好几位都来捧场，来听我们来回忆我们一起的路程。这个一定是可以作证的，这也是当时我拍的现场，你看虽然那天天还不错，但是在神山这一块还不是完全露出来云，还是有一些遮遮掩掩的。但是真的是很神奇，就是在它立起来的一瞬间，这个马上升就云开雾散，还是有它的神奇的地方。我们一点都不违心，但是它也确实是在存在的。我觉得或许就是喇嘛真的是对它的气候各方面包括时间真的是算的非常非常的精准，让我们就是觉得很好很敬佩这一套。你看这是辆卡车，看到没有？这还能看到它那发动机冒出来的烟雾的感觉，一下就给立起来了。这是边上挂的那个经幡，这个曲古寺，曲古寺是西藏重要的一个寺庙，这是它北边的止热寺，我们就不多说了，东边的尊最古寺，这是山顶上的江扎寺，这是我们路上的要说的卓玛拉山口，一会儿我在后来再跟大家来一一的介绍。这个天葬台、托吉错，我挑了一组照片，我们在路上，所以我管它就叫我的朝圣路。对我来说这次去和我前两次去真的是不一样，我真的是带着朝圣的这种内心去走这条路的。这是在路上，这就是马泉河，这个人也来了，老杨，今天我们一起。这是去阿里，我们没有坐飞机，我们开车去的，只有过了这儿才叫阿里，虽然在这儿之前有一大堆这个那个的什么你可以看的风景，那之前都属于是日客则，只有过了马攸木拉山这个才叫阿里。现在阿里的路一马平川，全部都是柏油路，看个夏利随便倒，非常好。

我给大家一个建议，找了这么一张照片没有多找，记住这个地方叫求贡岛（音），在神湖边上，我建议你们如果要去的话，一定要先住在这里，这有招待所，有很多的招待所，条件也非常非常好。相比而言这个东西一切都是就是当地的条件而言非常好，为什么？首先这是神湖边上，这个寺庙也非常有名，你可以看着神湖，同时它的就这山坡下面后面这儿有一个温泉，非常我认为是非常肯定是这儿最好的温泉了，无论它有多破它也是最好的了，这个温泉，价钱也不贵，好像几十块钱四十块钱记不清了，就是很便宜。就是你去朝圣要沐浴更衣对吧？这是其一，其二从人家本地的藏族的宗教仪轨上来说也是应该在这儿洗温泉，也是一个净身，然后你再去离它 20 公里以外的神山。很近的，就柏油路 20 公里，一个车都没有，你想想你多长时间，20 分钟就开到了嘛，对不对？就这么简单。而且这儿的海拔要比山上海拔要低几百米，为什么不在这儿先适应一下呢，对不对？这有吃有喝什么都有。求贡岛，就神湖边上。你在地图上很容易查到的，它是在神湖的西北角的位置，这还是四年前了我去的时候，和我们主编单老师一起。我们早晨在那拍的纳木那尼的日出，那天天气非常好，什么都好，光线也好，所以这个纳木那尼在这个地方你可以看到日出非常棒。所以还是建议你能够去神湖，这就神湖去住一下，这两个大湖，这个是神湖，这个是鬼湖拉昂错，这神湖，神湖为什么？神湖有水进来，从这边还有水流出去，所以它是淡水湖。鬼湖是因为一个完全封闭的内流域，所以它的…这边这个是吧？那我看的图看反了，对，这个反了，这边这个。它是一个有河流流出去的这样一个河流，所以这边水生的生物就比较多，这边就相对来说要少的多。但是从风景上来说我觉得各有千秋。这是我们在神湖早晨，这也是在神湖边上，我们早晨拍照完了以后，就在这儿假装的小资一下，什么把红酒还给滴落出来什么乱七八糟的这套东西，这是我们请的李炳元教授，还有我们青藏所的专家，这是神奇的李伟杰，我们非常棒的合作伙伴。也有这样的传说就是马年转山羊年转湖，所以也有一个说法就是去转玛旁雍错，但是什么时候去都有人转，我每一次去都有，而且经常碰到那些在那长期流浪的印度教的那些苦行僧，总是能看到在湖边，永远能看到，这样一个地方。这是我们在拉昂错，今天这位李宁（音）在吧？这是四五年前了，我们一起开着吉普我们做吉普活动的时候，这个是一个新疆的原来国家登山队的王勇（音）登珠峰的，看着很漂亮吧？这是鬼湖，这不是神湖，所以它景色真的是各有千秋，这绝不是说它就什么。

翻过来我们回到塔尔钦去转山，你如果在神湖那稍微修整一下修整好了以后，你就有条件能够到这儿来了，在这儿大概是 4600 多将近 4700，塔尔钦镇这个地方。就这么一条街，什么都有，你想要买到的所有的东西在这儿应该基本上都能买到。因为你在这儿你别想超出你正常的要求，就是转山你就吃的用的就这样的东西。开始慢慢的转山路，这是刚开始走早晨，已经不行了，是吧？老杨，需要适应，刚开始走，你看。这个怕晒着所以他们戴着阿依古丽似的这个面纱一样。这是前面的 7.5 公里，从塔尔钦镇，从这个地方出发到刚才我让大家看到的那个有一个大经幡那个地方，到这儿，这是 7 公里路。但是这 7 公里全是上坡路，所以尤其是你刚开始走，会把你上来就给打懵了。就像我记得我们去爬高丽梦（音 50:36）知道，他第一个坡管它叫好汉坡。这坡就你刚上来然后就特别猛的坡又特别长，一下子就把你给打懵了，你这个发现自己还没适应，怎么就走不动了？完全恨不得把肺泡都给吐出来那种感觉，要知道走到这儿就已经差不多 5000 了，很高的。我们是平原动物上高原，这个基本上都是就变成了除了走路眼睛都开始昏的，我估计他们现在是这样的情况。我的状况还好，因为我毕竟在山上工作的时间比较长一些，我就特别奇怪，我特别适应高原，海拔越高越有精神。但是有点黑，这个片子我就不管它逆光还是不逆光，但是我一定要拍下这张片子，这一女同志背着一个小孩。你说对了，她还穿着皮鞋，简直她没把这事当转山，她就觉得出去溜一圈去。这个小孩一定不过一岁，这个孩子一定不过一岁，知道这意味着什么吗？意味着这个孩子从他第一个马年生下来，他这一生可能每一个马年他都有机会来转这个山，他能完成他的，对他们来说这个是一个非常幸福的事情，这是一个极大极大的愿望。所以今年神山转山被管制，对很多人来说是尤其是有这样信仰的人来说，是一个极大的遗憾。他可能在那之前从他一岁的时候妈妈就背着他走了这个转过山了，后边他希望一生每一个马年都不错过，但是由于行政的原因让他错过了，会很遗憾。这是我们请的背夫，但是非常的滑稽，在那请背夫，一会儿我也讲，现在也告诉大家，一定要注意，一定要找好背夫，不然的话你会被贩卖好几次。我们就有人被贩卖了好几次，这个背夫本来说跟着某一个人，然后走在路上他自己就我不去了，我再给你找一个人，钱他不给你加还是那么多钱，然后突然就发现换了一个人跟你了，背着你的包了。因为语言也

不是特别通，反正他就跟你说一样的，结果那个人走了一会儿又叫过来一个人说这个包给你。钱还是那么多，也不加钱，钱一点都不变，就是他们自己反正我倒现在也没搞清楚，有的是因为有朋友有亲戚，有的他就是先接下这个活来再说，然后都是他们自家人在那赚的，然后再倒腾，这个也搞不清楚。这个后来就没有，我记得他好像没有跟我们一直走到底，但是他背的这个经幡如果我没记错还是我们的，我记得当时我们买了好像是60条还是30条忘了，就这个经幡在路上一路上挂经幡的，祈福的，风马旗这样的东西，有一部分带到卓玛拉山顶，他帮我们背的是经幡。这还是第一个，这是第一个7.5公里的最高点，这是一个垭口，但这差不多也是5千米左右，应该5千多一点我觉得是，下去以后就是那个经幡广场，下那个坡就是经幡广场。在这儿就能够看到那个神山了，所以这个很多人在这儿就要顶礼膜拜，其中包括我，也五体投地的拜一下，这是我们另外一个李先生，非常虔诚。我们是选好的这天，藏历的4月15要到达这儿，所以我们就来参加这个仪式，一切就是一切为了它，所以我们到那以后这个地方已经人声鼎沸锣鼓喧天都热闹的很，大经幡已经立起了一多半就等最后那一下了，我们就在这儿等，等到中午以后，直到它立起来，然后我们跟着一起分享风马旗。然后这些是干吗的呢？这些都是今年信徒们就刚才我让人家背的那个也是要背到这儿来，背到这儿来干吗？我也扔进去一团，就是一种我知道已经轮不上我了，这是谁买来的这个东西如果挂在这上面，显然是一种非常幸福的感觉对吧？其实我觉得是一样的，就是挂不挂上去佛信的一定是你这份心，一定不会信的你简单的这样一个东西。那么绝大多数的人都没有机会挂在这上边，大多数人都堆在这儿，堆的特别多，非常非常的多堆在那儿。很多人就为了能够挂上，偷偷的跑到警戒线那就扔到里面去，然后使劲喊让里面的那个工作人员来帮着是不是能有机会挂到上面。这里边的所有的来做这些事情的人，就是他们神山脚下塔尔钦村子的人，还有曲古寺这边的人，别人不允许进入，没有资格来拉这个经幡，来立这个经幡。所有的就是你外面无论你是谁，你说我也是藏族，我什么拉萨来的不行，都不行。人非常多，你看这是之前还没立起来，确实有，云也不多有一点，等到立起来以后云开雾散，确实挺有意思。它应该是根据这一段的气候，我觉得还是能够算出来应该在什么时候，但是它特别巧，就在那一瞬间这个云就开了。因为我们拿个相机在旁边拍，然后很多百姓在那扔那个青稞，扔到天上去落到脸上挺不舒服的，但是看着还是很壮观的。多呀，就像起雾一样，起了一股一股的云雾，还是很棒。喇嘛们就为信徒们祈福，然后这个仪式完了就从这继续往前走。很多人遗憾的是什么呢？他到经幡广场是坐车去的，我们去这会儿他都从狮泉河专门调了一些大巴过去就为了把人往回运，专门去开通了大巴往回运。很多人就遗憾，这样的话他就转一圈以后回到那镇上以后他就很难再有勇气再走这最后7公里了，所以他就没有完全能走成。所以说如果以后你们谁要去的话，我给大家的建议就是你就从你那个酒店出门开始就走，你就别再想到某一个地方，然后我再把剩下那一段走完，等你走回来以后那一段你真没力量走了，你也没有勇气去走了，你就觉得这样就挺好的，一定旁边的人也告诉你，你已经挺棒了，那你没必要差这几步路对吧？既然是一种仪式你就让它功德圆满。你看绝大多数人都是这样来走，但是也是有许大愿者来一步一叩首，用身体来丈量转山之路。

沿途有很多的胜迹，我不一一列举，有很多，比如藏传佛教里面某一块石头，某一个河，某一汪水等等，都可以有不同的传说，到了那儿以后就会有信徒来顶礼膜拜，这是神山的西边，在这儿还能看到神山，神山的西边。这是我们那个背夫给我们去挂那个经幡，在这儿挂的这个位置。路上转山的人在那一天还是蛮多的，但是也不是，比我12年前要少得多的多。但是也依然是川流不息这样的人，你看还有牦牛队，能不能骑牦牛？是可以骑的，但是我真的奉劝大家，如果只要你的体力稍微好一点的话不要骑，骑牦牛非常累，你不会骑的牛骑起来不平，比马还要颠，非常非常的累。所以绝大多数都是用牦牛来驮东西，然后有马，你可以租个马，但是马也不是说你全程都能骑，像这样的平路你是可以骑的，但是上山非常陡的路马也受不了，所以你也骑不了。还有下山的路，无论如何你都骑不了，非常危险，因为路非常陡，牦牛它们主要是驮东西。我特别喜欢这张照片，我们去走到路上，这是神山，然后有一个小朋友，他骑在马上，跟家人一起转山。这应该是一生中很重要的，我想可能是第一次转山，他的开始，这个小家伙。人就是除了生存的基本需求之外，还是需要有一定的精神上的寄托和慰藉的，毫无疑问，如果你能有一份宗教的这样的安慰的话，肯定是一种幸福感。这么小就开始，他的爸爸妈妈可能还有他的爷爷奶奶，对他来说这些东西都完全融入到他的精神和血液中了，这就是他的荣誉和尊严和寄托，他

从这么小就开始。这是路上我们遇到了在拉孜的一对夫妻，两口子就两口子来转的，先生很照顾他夫人，他夫人很怕走不动，对他来说走的比我还难十倍，我这个平原动物比他走的棒多了，但是他肯照顾她，就是搀扶着一起走，这个让我很感动。这个老者，这个年逾古稀，当时拄着个棍，慢慢的在走。也有这是一个游客，后面说像我们一样的陆地来的，他确实走不动，他也选择了找一个人一个人给他背着东西他骑马，也有这样来走。这是我们自己人，这是我们的背夫在这个路上。熙熙攘攘，像这个一群都是5、60岁的藏族的老祖，他们在结伴。终于到了止热寺了，你看直热普贡巴，我们大家往前走一点，这是多少呢？5千多米了已经是，我们今天晚上就住在这儿，我们就开始找住的地方。后来就住在了这个边上有一个石头房子，我们找了八个人一个房间，如果我没记错的话，八个人一个房间，只好男女混住，都挤在那里面住下来了。那一天去的人多条件不好，在那连开水都没有。有些人没有地方住，就只好搭帐篷，但是在这个神山脚下搭帐篷真的是挺冷的。我们就肯定累了，有些人躺下早早的休息，我在那拿个相机瞎转悠，你看别的转山的藏族的父母他就在那就开始朝拜，一次一次的来朝拜来磕头来拜这个神山。

止热寺是最重要的一个地方，20多公里，大概22公里左右，一般的转山的第一天建议大家住在这里，海拔也可以，有利于第二天早上早起爬卓玛拉山，因为它就在山脚下。如果你要是前一天你能特别早的出门，非常早的到达止热寺，你有条件用剩余的体力很顺利的爬过卓玛拉，同时还能够很顺利的下到山脚下，所有的这些东西，所有这些都快要将近40公里，你要真能完成的话你可以去完成它，如果不能还是建议你住在这儿，住在这儿有助于你恢复体力等等这些东西，第二天最艰难的爬山卓玛拉，漫长的回去的一段路，虽然都是平路。第二天我们5点钟起床，5点钟相当于，西藏的5点阿里的5点相当于我们的几点？要往前提两个半小时，非常的早等于是，天一定是黑，你看皓月当空，我们就出发了。这不是我们的人，这是别人，因为我走在前面最后，我要保证我们一起去的人都要顺利到达山顶，所以我在最后一定说你们必须得到我前面，回过头来照一定是，这是第一个垭口，也是第一个天葬台。这个是5300，很高了，5300，这是我们到第二个天葬台，我们一起去的朋友，就是他的那双鞋真的把那张照片挑出来，我不知道是不是还是第一印象，为什么，这是天葬台，这是第二个天葬台，第二个天葬台的象征意义更大一些。这个就是你去那以后你可以把一双旧的鞋或者衣服穿过的东西放在那儿，我们通常说的庸俗来说埋葬过去的旧生活对吧？就是重新开始，表示一个悔过自新等等这样的东西。因为你的生活总是有业障的，在佛教来说，这是我的那个背夫，他说你给我照张相，我说好，然后后边正好那个，这是神山，亮的这是神山，正好日出非常非常漂亮，非常非常美。但是非常遗憾，我们位置低，我如果再往上走50米，这个神山都应该高出来了，但是我的职责就让我必须在这候着，所以我只能是得到这张。等我再走50米，（1:08:17）这是天葬台，所以很多人都会丢件衣服丢件旧的什么东西，因为我们在那下雪了看的不是特别清楚，要平时去你看有好多好多旧衣服在那儿，它不是不环保，它是一种仪式，大多数去的人。

这是卓玛拉山口，这是这路，我今天专门拿了一本书，我们一块去的他送的我的，叫做一百年前西藏独行记，这个书是谁写的？是一个日本人河口慧海，我以前也没看过，前一段他给我的时候，把这本书仔细的给看了一遍。其实这个就是听当地人的结论以前是说英国人第一个外国人到达拉萨的，实际上是应该这个日本人河口慧海，他是一个非常棒的佛学家，不辞辛苦从日本辗转到印度，最后从阿里那边进入到西藏，然后在那转山之后到日喀则最后到达拉萨，直至他的身份被暴露，又逃离拉萨，大概在一百年前，要比英国人要早。（1:09:53）他在这个书上描述，他转这个山他把在他研究的佛经里面说的，不是我们来说的，就是卓玛拉山就这一段是我们通常说要有六道轮回，不知道大家知道不知道六道轮回什么天道这个那个，最后有什么畜牲道什么地狱道，最后的最残酷的这三道轮回如果你爬过这个坡，就是能够免去三道轮回，就免去一半，免去了你在超生中不用再重回畜牲道等等，不用再回地狱道等等。可想它的艰难程度和它的每一步的神圣的程度，真是也伴随着他的每一步的艰难，因为每一步都在抬高海拔，从5400一直走到5700，这个别小看这300米。真的是（1:11:19）不过我觉得挺有意思的，我爬了三次，每一次到这儿我都忍不住想唱首歌，就不是小声的唱，是特别大声的冲着山那种拼命的能够喊出来的那种感觉，每一次都是，我觉得挺奇怪的。这是在垭口之前，你看我们6月份去的也是冰天雪地，但是这一块的水总是能流着的，能够洗一洗洗洗你的眼睛，就是能够让你去掉你一生中不应该看到的那些罪

恶，这是宗教来说的。最后也是往山上走，这是我们一起的同伴，走的非常艰难，如果近一点的话拉近点可能看到他的表情，虽然强装欢颜，但是实际上也是咬着牙在往上走。

终于到山顶了，我们拿出我们背着的风马旗在这挂上风马旗来祈福，这个我们一共去了九个人，在这儿挂上，在卓玛拉山上挂上风马旗。特意挑出这样一个照片来让大家看，跟大家说什么呢？你的伙计很重要，如果你觉得我行我一切都行你可以不用背夫，你可以自己来，但是如果你觉得我没那么有自信，或者我希望我能够舒服一点，或者我想多干点事。比如像我想多拍一些照片等等等的这些东西，你最好还是找一个背夫。找一个北夫一定要跟他沟通好，第一是一定要尊重他，一定不是说他挣你的，你要知道如果没他你不行，他可以没有你对吧？但是如果没他一定是你不行，所以一定要尊重你的背夫，不是说我多给你两个钱或者怎么样。当然比如说吃东西你有一份好东西最好你能够分他一块，你要是饿了他也会饿的对不对？买水的时候你买一罐红牛的话你真不会差那十块钱对吧？你也能应该给他一罐，这是我们这么多年和当地人合作的这样一个理解，他能做到什么？你热了你脱下来的衣服真的你连那件衣服你都会懒得拿，那么他会帮你拿。像我相机有的时候真的是拿不动了，或者是不想拿了，他会主动的过来帮我拿着相机，然后我就在前面走着站在那儿我就喊一声相机，我一伸手他就递到我手里来了，真的是这样，我不夸张的。你一定要跟他有这样的配合，你的心情也会好，同时他也会好，他会觉得他的工作干的好，我们自己干好工作受到领导表扬不是也高兴吗？就那么简单，然后结束了稍微多给一点钱，就是我特别赞同外国的小费制度，就是干的好人家完全可以干可以不给你一个笑脸对不对？凭什么要对你笑？人家对你笑对你客气，这时候你就应该给人家一些钱对不对？这样的东西这叫稍微的多给一点小费是真的是合情合理的，何况那么辛苦，谁能陪你爬前7是不是？这样的东西，这是我们一起的同事，他带了那么大的俩大相机，（1:15:42）似得大相机人家到那背着他自己背一个，所以他们一路上配合的非常非常好。这是我的伙计，我们俩一起，我们俩配合的特别好。这是我，当时疯了，我非常高兴，我觉得我能够重新回到卓玛拉我真的是心情特别特别好，这是正常的。我们专门做了我们自己的衣服，今天还穿着了，虽然不能展示给大家，我不能穿一个没有领的衣服站在讲台上，但是我把它穿在里面了。

朝圣之路除了艰难在一些高海拔的雪山上，其实最艰难的是每一步，去过的人应该有这样的印象，就是当你走的最后还剩10公里的时候，你真的是觉得这段路怎么那么长，真的是咬着牙走，这是最后的十公里，永远走不到的十公里。漫漫的长路一点一点走，但是没有什么别的，坚持。这样是能够可以来车的，你要看到有些

（1:17:18 没有声音）如果你想放弃很容易的，有信号的，打一个110警察就来接你，真的没有问题的。但是真的不好是吧？你坚持一下一定能行，你一定会脚疼，一定会腿疼，一定会走不动，一定会有很多很多这些那样的困境，我们的手册里有句话就是走不动怎么办？继续走，歇着不行，实在走不动怎么办？还是继续走，没有别的，所有的走不动后面的回答都是继续走，就到了，就是这样，继续走。你看，走不动架着也得继续走。这是两口子，他们夫妻俩都在，这个时候真的是最表现出两个人的情感的时候。一路上这两口子抬杠，但是到最后大家都非常需要帮助的时候，他们坚持一起走到终点。不容易，到家了回来了，东北家常菜，你别小看东北家常菜，真的我很敬佩，东北人、四川人、河南人，人家在那干吗？就开这么一个小馆子，在那租的房子租的当地百姓的房子，在那给我钱，你看我能干吧？我干不了，真的把这房子给我钱我也干不了，这小伙子一小帅哥东北的，白白净净可帅了，我跟你们讲，个儿也高，在那做什么呢？就做饺子、做包子，人家有肉包子还有素包子，我们得吃素包子。我跟你讲你在那再有钱没人给你做管什么用？你多吃对对不对？就这样一个热的小米粥、素包子、咸菜，这是多幸福的一件事情，他就在那做。他说没办法，我们老家都没有地方找工作，我们到这儿来一年就受半年的苦，然后我在这儿开这儿一个小饭馆就这半年也能找个十几万二三十万这样的收入。这个东西一定要给你就真的就把这些钱都给你，你试试你在那能住一星期就不错，每天早晨要两三点钟就起来就得发面就得去蒸那个包子等等的，真的是太苦太苦了。冷啊，最热的时候所有的水都是结冰的，所有的水都是结冰的，何况没有自来水，这些东西都要去打水。你看这个都要生炉子等等，太辛苦了，他和他妈妈他舅舅在这儿，然后他爸爸在上边还开了另外一个小餐馆，等于一家人都在这（1:20:57）。这个每年到了五一以后从东北赶过来，他自己就说他回到东北的时候，跟他的伙伴们说起他在这的生活，别人就像听天书一样，真的就是个梦。所以他回去以后他说我

没法跟他们聊，怎么聊？确实没法聊，完全不是一个概念。他没法跟大家说这个地方永远见不到树，永远见不到一尺以上的草，怎么想象？七八月份天天下冰雹下雪，没法想象。当然也有这么样的好地方，我们住在这儿当时去年今年还是这个地方最好的宾馆，但是后来好像九十月份又开了一个新的，好像比这个还要好一些。我们住的那个叫神山圣湖，这是我们所有的人准备要离开这个宾馆了，我们在这儿照张相，我们觉得很高兴。这一块，然后我们上路，还要走，我们要离开神山。这是我，我在这儿要离开了我们顶礼膜拜，然后我们去了这个地方。没有什么太大意义，因为我个人喜欢这张照片。这个是古格王朝下面的一个佛塔，落日的时候的落日余晖。

我们最后在这再简单的说几个西藏的其他的一些朝圣的地方，我觉得为什么要讲这些？就是注意安全，我提示一下刚才我们说的这些，这地方你们如果以后要去的话，有一个最简单有效是当地人非常常用的，我们这次也用了，非常好的方法，就是你要买一些葡萄糖，什么葡萄糖？葡萄糖针剂，玻璃的瓶的，你们不需要带什么，你就到那个商店里面，这种地方所有的叫做超市里的，你跟他说我买葡萄糖针剂他都知道是什么，他就卖给你，很便宜。不是我们冲的那个，那个也管用，这是葡萄糖针剂，在路上那个石头一敲就喝了，就像咖啡一样的东西，对你走路真的是非常非常管用，而且对你的身体没有任何伤害，它就是一个葡萄糖针剂，就是注射用的。除了冈仁波齐它有着巨高的神圣的地位之外，我们还有一些地方也都是可以作为转山的有着转山的传统和节日的这样的地方。比如说羊年转梅里雪山，云南的梅里卡瓦博格，它有什么大转小转，我当年转过一次16天，转的也是死去活来。这一说都快20年前了，走过一次，现在我估计明年会有很多人转，也会有很多很多内地的，尤其是背包客。我觉得我们这次来站在这儿听着背包客的形式少，只要你有条件，我并不反对背包客，但是你条件允许的话，不要简单的以背包客的形式，太草率了，你毕竟平原动物你上高原你会很辛苦，然后把自己调整的状态更加好一些对吧？何况你花点钱你还支持人当地经济，雇佣民工你还扶贫是吧？这样的东西。这里梅里的我们不再细说。

羊年转纳木错，这活可是比较大，一走得是半个月，这就是明年的活，明年如果是有兴趣的话可以找我，咱们一起去转。要走半个月，平均4900、5000，平均5千米的一个海拔，很难走，要坚持下来转这一大圈，这是真的，真的很难走。这是纳木错。猴年转扎日，扎日这个因为山南基本上已经被人遗忘了，很少有人去，它也不怎么开放，以后估计越来越不好开放，我们就不多说了，它那边还有一些风景。这个地方我为什么不多说？因为我也没去过，我去过扎日我没转过，我也没，真的，这个实话实说，我没有转过。所以你看这些东西对我来说和你们一样看到的，就是它是一个风景，我没有走过。这个地方我没去过，拉姆拉错在山南的加查县，但是它不是一个转山的目的，它只是去看。我们因为今天说的是朝圣，它是一个现在更多的人愿意去朝圣。以前这个地方去非常非常难，60公里的路要开到崔久乡那个地方，要开几个小时呢？丰田越野车开6个小时，一小时十公里，就这么烂这个路，太糟糕了。现在是柏油路了，嗖嗖就上去了，当然它最后还有它最高点是5400，它在大概在5200的地方有一个停车场，你车只能到那儿，然后要翻一个冰川的终碛垄上去就到达这个位置，现在照片的这个位置，你就往下看，这个湖很小，一平方公里左右，它的很重要的意义在于什么呢？它是寻访达赖和班禅的转世灵童的时候必须要到这儿来占卜要来看倒影等等。当然相传普通的人到这儿来如果你静下心来来看怎么样，你会看到你的前世和来生，我没看到。比日神山，在林芝我们这次去前段我还去转了一圈，都已经铺成栈道了，还是比较好的。这是前两天我刚回来，我去了一趟墨脱，走进去从派走进去走到墨脱，我们这次来了好几个来捧场的，这位女士刘家红（音）就是我们一起都在五年前我们一起20多个人走了一趟，然后前几天我们又去走了一趟，然后也有好几个我们一起走的这次都来了。然后我们专门跑了一趟这个地方仁青朋寺，现在文字上都用仁青崩，但是在当地人都叫仁青朋，这个寺庙实际上非常非常重要，现在不大，它就这么一间了，为什么？两个原因，第一50年这个地方发生过一次曾经有纪录以来除了汶川，汶川后来比它大，报道8.9，这个是8.7，是有纪录的，曾经是最大的一次地震，当年那个地震把雅鲁藏布江都给崩了，跟堰塞湖比唐家山那个大，潘家河唐家山那个大。雅鲁藏布江的（1:29:03）把这个寺庙震塌了，等于毁的基本上没了，但是它很多是木质结构的还在，后来文革的时候又被破坏干净，什么都没有了。什么都没有之后，八几年他们曾经又建立了这么一间房，就是仁青朋寺。这个寺原来的规模很大是宁玛派的，就是西方最早的那么一个教派的寺院。在群山环抱之中，本身墨脱在

藏语里面就是花朵的意思，那么仁青朋这个地方就被称之为叫做莲花圣地，就是什么地方莲花盛开呢？佛在的地方莲花盛开对吧？这个在宗教意义上在佛教意义上来说。那么这儿为什么说它这样重要呢？是因为最早把佛教认为就是宁玛派是最早的带到西藏来的莲花生大师是在这里修行的，所以他们认为非常有殊胜的地方。它的地位和谁平等呢？和大昭寺和冈仁波齐等等都是平等的，地位都是非常非常高的。但是现在被人给忘了，很多人都忘了，很多人忘记了只有在藏区你问老年人他们还都知道，如果你这一生应该去这些朝圣的地方来就是其中有一个墨脱的仁青朋他们就应该去。那么现在由于旅游开发等等，大家把徒步走进墨脱就当作一件特狂的事情或者特别好玩的事情，确实挺有意思的，真的很棒，很美，一切都非常非常的好，非常的安全。但是不要忘了这个地方，这个地方到了墨脱县城以后，你找个车让他送你去开车上山大概现在已经修了路正好第一次上的时候要走两天，现在已有一个小时的山路，一个小时大概就相当于你要走一天嘛，汽车开一小时你得走一天山上，然后再走往上爬大概三个小时，基本上都是上坡就到了这个寺庙。但是你带一点吃的喝的稍微的，如果不带山上有商店也可以买一点，这当然没有餐馆，这个小寺庙，以前寺庙规模挺大的，它大到什么？如果有人去过巴依的兰马宁（音）寺，一个宁玛派的寺庙，它是一个建筑群，大概有十几个建筑，有大殿、有佛塔等等，也是在一个（01：31：55），它也是这样的环境。但是现在他们非常想恢复它，恢复它，但是有两种说法，一个是说找不到原来建筑群的原图纸，咱也不知道这个房子该盖在哪儿，所以也不敢随便盖，盖错了怕惹怒了神这也不对对吧？这也有道理。还有一个他们说就原来的这个主殿是一个飞檐的莲花宝座式的那样一个建筑，就是现在的技术盖不了，我就不大相信这个，过去的技术如果能盖的，我相信现在的技术是肯定是能做，就是你没有了解人家那个东西，无论是木结构还是就是用原来的传统结构，我相信一定是能够做的，可能还是找不到原来的那个结构到底是什么样的，所以不知道。但是我们这一次去非常的幸运，就我们去正好有一个人藏族的朋友我们一路跟他一起爬山然后聊的特别好，最后我们都要走了，他说你别走，我一会儿跟他们领导说一下，我们把他里头这个镇寺之宝给请出来，咱们来拜一下，确实是一个大概就这么大，是一个八瓣莲花，打开合起来是一个球，打开以后是一个像八瓣莲花一样的，中间那么小的就供奉着莲花生。然后这八瓣莲花每个上面还都有佛，这个非常精巧做的。我觉得那可能就是科学院当年的铸造，原来的藏区没有那么精细那样的，本身藏区很好的佛像等等都是尼泊尔（01：33：48），后来带回来的，这是一个非常非常重要的。墨脱为什么要跟大家说告诉大家有这么个地方以后去呢？墨脱现在路通了，开车两个小时，夏利桑塔纳就行了，桑塔纳保证行，就能开进去。两个多小时，当然限速限你4个小时，那你慢慢开呗，一路上风景这么好你那么着急干吗啊？从波密几个小时进去非常非常好，太漂亮了，这里边。我们以前走两天我们一起去的人可能记得，一共走路走出来的时候都是整整一天，原来最早我开两天的（1：34：41）住一晚上，我记得我们上次同事还让狗咬了，然后到了52K让我回去急的，当时听了这个消息我头当时就这么大，路太难走了，我要回去，我要从52公里处退回到113，111公里处。你想想这几十公里在内地来说是多么简单的事啊？我跑了几十年的野外对我来说回来我头都那么大你说它得多难啊，折腾的死去活来。

这是我们这次做的一个徒步的路线图，这条路最多还有两年，我相信这可能就不再会有徒步的机会了，因为马上从派到背崩就要修一条公路。现在已经开通了，（1：35：32）要打通多雄拉打隧道，为什么？这一条路到背崩以后沿着雅鲁藏布江走，一直修到地东和西洋村（音），地东在哪里？西洋村在哪里？是最前沿是哨所，是跟西藏跟印度对峙的哨所，人家早已经把公路修到了他的哨所了，人家已经把直升机配备到沿了，我们在这边有9万平方公里的土地，我们不修路。就不用说这9万拿得回来拿不回来了，我们就现有的我们都未必能保得住，我们现在的政策我自己觉得我这次去听他们当地公安和边防的人说，我觉得真的是这届政府有些东西还是不再像以前让边林后退，你后退了以后你就等于让出真空地带，那人家就会渗透进来对吧？我们现在是鼓励边民向前，你想盖房子国家给你出钱盖，这山头没水给你接，对不对？我们把路往前修是吧？你说交通不好给你修路，你这村就三户人家说生活不好搬迁，不准搬，国家给你修路，是不是？就不许搬，你就在这儿待着，现在政策就有所，就他们在那儿是替你戍边对吧？你就应该给他好的生活，给他解决一些现实的东西。环境确实有一些代价，但是一时的，毕竟这块还有一点主权问题，还有点尊严问题，如果这个都不管了肯定不行。我们太被动了，就是如果你们去过的因为在这儿有些话我不好说，真的很憋屈会让你觉得，部队在那儿住着靠自己种大米来为生，拿什么

去跟人家打仗？是不是？这个很可笑。你像这样的路只能够人和牲畜走，不能通车，走起路来很爽，但是要想跟人家打仗要走到这儿最棒的小伙子背着东西也得走三天，你想想你拿什么跟人家打仗？满山都是这玩意儿蚂蝗，这都是咬的，你看这我们一个老朋友，交通部里边的这些领导里面唯一的一个用自己的脚走进墨脱。这是当年的路了，这条路现在已经不存在了，因为被隧洞取代了，就在波密那儿，嘎隆拉，在它下边一点就在大概这个位置，就是 52K，就从这儿一直通到对面的 24K 有一条公路，这条公路标志着墨脱通车，墨脱通车是什么概念？八个月，就它实际上还有四个月是完全不能通车，因为这座山大雪封山，这个实际上还是很大很大的问题。当然比如去年因为雪小，它就全年通了，下了点儿雪，然后拿推土机一推给推开了这个东西。现在就是根据边防的要求，因为把里面的边防三严给你升级了，升格成正团制编制，提高这个边防的力量。然后根据这个要求，还要把这条路修更好，保证畅通，要提高到十到十二个亿，力争全年通车，不然的话确实是很麻烦。这次我们弄两张图片，这次我们路上因为天气特别好，我们中国确实国力在增加，我在多雄拉山口，我每次去我都会捡几块当年一九八几年的时候，摔下的那架直升飞机在那一共摔了两架，其中有一架就摔在多雄拉山口那个坡上阿皮潭（音）那个地方。是谁摔的呢？叫邱清泉（音）还是邱什么华（邱光华），就是汶川的那个撞在山上的那个市长那架飞机，就是他开的在这儿摔的。二十年后就死在汶川了，那个黑鹰，黑鹰在这儿都折翅，这个地方。但是我们这次去的时候两架飞机看着就天气挺好飞进去了，是什么？中国（01：40：35）直升飞机，现在就开始就是正常的边防巡逻，正常的边防的补给等等来给他们来做的。这是森林，他们墨脱的我们徒步的最慢的。

好了，谢谢大家，今天交通很不方便，大家还…