

天高地厚 VI——朗塘国家公园

PROFOUND VI——Langtang National Park & Gausaikund

Author: 镜之形而

目录

天高地厚 VI——朗塘国家公园.....	1
目录.....	1
前情提要.....	3
线路综述.....	8
区域地理.....	10
希夏邦马/竺嘉尔/朗塘山脉（Shisapangma Jugal Langtang Himal）.....	10
神湖 Gosainkunda.....	15
徒步概况.....	17
气候和季节.....	24
人文环境.....	26
行政区划.....	26
达芒族（Tamang People）.....	27
跨喜马拉雅藏族（Trans Himalayan）.....	30

藏传佛教 (Tibetan Buddhism)	32
印度教神湖 (Gosainkunda)	36
行前准备	39
门票和许可证	39
向导和背夫	40
山小屋	42
费用和预算	44
个人装备	45
威胁应对	47
ABC/EBC/ACT/MCT/LGHT 五线对比	50
无人机法律风险提示	56
支线探索 Side Trip	58
(1) 坎津日 (Kyanjin Ri 4773)	59
(2) 朗希夏喀卡 (Langshisa Kharka 4160)	62
(3) 策格日 (Tsergo Ri/Chergo Ri 4986)	65
(4) 亚拉峰 (Yala Peak 5520)	66
(5) 甘甲拉垭口 (Ganja La 5122)	67
(6) 劳雷比纳垭口 (Laurebina La 4610)	68
(7) 太阳峰 (Surya Peak 5145)	71

负责任的旅行	72
分日游记	73
本季登场人物	73
Scenario 1 加德满都（Kathmandu 1340）	77
Scenario 2 夏布鲁贝西（Syabru Besi 1506）	83
Scenario 3 祭司族旅馆（lama hotel 2460）	90
Scenario 4 朗塘（Langtang 3430）	101
Scenario 5 朗塘河沿（Langtang Khola 3900）	115
Scenario 7 坎津寺 客栈（Kyanjin Gumpa 3860）	126
特别推荐：Rasham Firiri（ Silk Flying 木棉花开 / 风飘絮）	132
Scenario 8 坎津日（Kyanjin Ri 4773）	134
Scenario 9 竹林（Bamboo 1970）	148
Scenario 10 图罗.夏布鲁（Thulo Syabru 2210）	155
Scenario 11 辛贡巴（Sing Gumpa 3300）	166
Scenario 12 神湖（Gosainkunda 4380）	175
Scenario 0 Profound	187

前情提要

今年（2018 年）2 月，我在第 5 季喜马拉雅徒步中，试图在冬季厚重的积雪中挑战马纳斯鲁环线北侧海拔 5106 米的拉克垭口（Larkya Pass 5106）

由于当地桑多村（Samdo 3850）藏族以庆祝藏历新年（Tibetan Losar）为由，拒绝开启位于海拔 4460 米关键位置的高山庇护所达兰萨拉（Dharamsala 4460），令我们无法在恶劣天气中直接翻越垭口，而不得不铩羽而归

这是自 2013 年初次前往喜马拉雅南麓进行长线徒步至今、第一次没有完成行程。

拉克垭口尽管海拔不高，但翻越的线路极长，在有积雪的情况下，不可能不借助中途高山庇护所的停留而做到一天之内的穿越，对此我心里是有数的

为此，我大致提前半年就开始做各种准备，包括研究地形地貌、跟踪天气变化、收集各方资料、设想各种可能性、以及山地徒步拉练，希望能在任何意外情况下都能有应对方案，以提高完成这条高难度线路的几率

然而结果依然不尽如人意，在桑多村望着拉克垭口方向，那仅仅就在 12 公里之外，而这 12 公里就是无法逾越的天堑



望垭口兴叹

这使我感到无奈，以及个人的力量在自然规律面前的无能为力。尤其是反季节挑战高难度线路，哪怕做了再全面的准备，只要天时地利不合力，在无情的大自然面前，这些所谓苦心经营的策划皆有可能瞬间化为乌有

而每一次的全身而退，并不是自己有多强，那只是山岳的网开一面

另外，自不成功的马纳斯鲁归来后，多年的搭档、参与了第 2 至第 5 季的肉哥由于个人原因选择从喜马拉雅徒步领域退役，这又是一个巨大损失

在之前数季中，我能放心地将饮食起居、财务和后勤管理、包括自己的人物照交给肉哥负责，自己则专心于地理人文的观察、拍摄和交流，可以说肉哥的存在无形中分担了我很大一部分压力，他无疑是之前每一季精彩背后的幕后英雄。如今英雄退役，这些压力又回到了我自己身上

走了 5 年的喜马拉雅长线徒步，走到这里，似乎进入了一个艰难时刻
行程的失利、信心的受挫、搭档的退役、有限的预算和久未更新的装备，就像一个个被推到面前、时刻在敲打拷问自己的问号
是继续前行，还是就此停步？

答案当然是继续

没什么很复杂、很中二的理由，想不想去一个地方，自己心里最清楚

所以我很认真地问了一下他，还再去走吗？

他万分坚定地回答说，走

好，那就出发



不如出发

不过，由于高难度的马纳斯鲁使得自身消耗巨大，原本今年并不打算再走 100 公里以上的长线徒步，只是基于年中的一些变故，原本计划中的南半球旅行延后至了明年春节，到决定国庆假期再行喜马拉雅，已经是 8 月末的时候了

也就是说，准备的时间仅有 1 个月而已

按照以往的惯例，如果要走大于 10 天、总距离在 100 公里以上的高海拔徒步，是不敢掉以轻心的，一般至少要提前 3 个月开始进行准备，主要是制定多套方案、体能储备以及生活作息的佛系化，目的并不仅在于去完成行程（这是最低限度的

要求)，更重要的是减少徒步对自己的消耗、降低伤病的几率、确保这次徒步不会是最后一次

如此仓促上阵，周全起见我迅速制定了三条线路方案（线路征集意见[请移步](#)），分别为侧重探索新线路的马卡鲁南大本营（Makalu Base Camp MBC）、侧重强度的昆布两垭口（Khumbu two passes）、以及相对折中的**朗塘、神湖、海伦布环线（Langtang Gosainkunda Helambu Circuit Trek LGHCT）**

经过十多天的斟酌，考虑到此次体能储备、时间弹性皆不充分，各方面均不在最佳状态，如果贸然选择不确定性大、或难度较高的线路则存在再次失利的可能，这将会是非常令人难以接受的结果，因此，最终决定前往风险最低的朗塘、神湖、海伦布环线（LGHCT）（行程计划书[请移步](#)）



线路综述

朗塘山谷（Langtang Valley）、神湖湖区（Gosainkunda Lake Area）、海伦布（Helambu）其实是三个不同区域，但相距较近，有徒步道路连通，既可以单独走，也可以串联起来走其中的两个或全部

简单来说，这三个区域都集中在加德满都谷地（Kathmandu Valley）北侧、与中国西藏自治区的边境线之间。若天气晴好，在加都可以看到北面有一列山脉，

以及若干个 6000 米级的雪峰，而这三个区域，朗塘山谷就在这列山脉的背后、神湖湖区在山脉的山脊西侧末梢，而海伦布则就在山脉的南坡之间

虽然离加德满都很近，而且该区域所属的朗塘国家公园（Langtang National Park）早在 1976 年就成立了，是尼泊尔最早的国家公园，可这些区域（在国内）远不如安纳布尔纳（Annapurna）和昆布珠峰地区（Khumbu EBC）著名

这其中原因，一方面或许是因为中文资料较少，人们对这个区域并不熟悉，而另一方面，则是存在重量级观景点稀缺的问题，并不会像 EBC 那样全程无尿点，或者如安纳布尔纳一样一目了然，大家都不太清楚到那边去到底是看什么



当然是看大片

区域地理

希夏邦马/竺嘉尔/朗塘山脉 (Shisapangma Jugal Langtang Himal)



图例 1

所以，在此有必要简单介绍下该区域的地理状况

简而言之，全长 2500 公里的喜马拉雅，尽管平均海拔高达 6000 米以上，但在山脊之间，存在大量水系、垭口形成的显著低点。以这些地理低点为界，可以将整个山系，切分成大约四十多个相对独立的次级山脉（Level 3）

而这片坐落在加德满都北部的区域，就是这四十多个 Level 3 级别山脉的其中之一——**希夏邦马/兰嘉尔/朗塘山脉（Shishapangma Jugal Langtang Himalaya）**，它被一系列地理低点包围，而成为了一个相对独立的区域

它的具体范围可见图例 1。其中东界,是发源于希夏邦马东坡的**波曲 (Bo Chu)**、**孙科西河 (Sun Kosi)** 形成的纵贯线,东北支点是海拔 5126 米的聂拉木通拉山口,东南支点是海拔骤降至 650 米的戈拉加特 (Golalghat)

而西界,是发源于吉隆县城宗嘎镇 (Zongga 4150) 西部的**吉隆藏布 (Gyirong Tsangpo)**、**特里苏里河 (Trisuli)** 形成的纵贯线,西北支点是进入吉隆沟的要隘孔唐拉姆山口 (5236),西南支点是猛跌至 550 米的城镇特里苏里市场 (Trisuli Bazar)



图例 2

北界，以佩枯错（Paiku Tso 4600）、浪强错（Langjyang Tso 4650）形成的湖盆地为限；南界，则是山脉南坡发源的一系列水系——塔迪河（Tadi）、梅兰奇河（Melanchi）、因陀罗伐底（Indrawati）、以及巴勒非河（Balephi）所构成的河流网道（图例 2）

上述这些地理坐标，基本形成了对希夏邦马/竺嘉尔/朗塘山脉的合围，而这也是我们划分喜马拉雅山脉中每一个 Level 3 次级区域的基本标准和方法

山脉内部，则由 5 条主要山脊构成，以朗塘日（Langtang Ri 7205）至利松（Risum 7050）为核心，呈不规则辐射状（图例 1 红线）

其中向东突出的高点，构成 8000 米级希夏邦马核心峰群——所以，**希夏邦马峰之所以完全坐落在我国境内，是因为她并不在主脊线上，而是在一条非常短、且向东突出的支线山脊（山脊 1）上**

佩枯岗日（Paiku Himalaya 山脊 2）是西北分支，完全位于西藏聂拉木境内，相信很多去过西藏的朋友都在佩枯错沿岸近距离看到过以岗彭庆（Gang Benchhen 7281）领衔的这一列山峰

中央位置是**朗塘山脉（Langtang Himalaya 山脊 3）**，不过由于北侧曲松多河（Qusumdo）的存在，这一段的边境划分比较奇怪，一半是山脊、一半是河流，而领衔的朗塘利隆（Langtang Lirung）则完全属于尼泊尔

东南方向是**竺嘉尔山脉 (Jugal Himalaya 山脊 4)**，形成聂拉木县与尼泊尔之间的界山；而在竺嘉尔的中部，又反向伸出一条山脊(山脊 5)，为**多吉山脉(Dorje Himalaya)** 和**甘甲拉山脉 (Ganja La Himalaya)**，它正是伫立在加德满都谷地北侧的那堵高墙

而这条徒步线路深入的，就是朗塘山脉、与多吉、甘甲拉山脉夹缝间的河谷——朗塘河谷 (Langtang River Valley)。主要看点，也就是**希夏邦马/竺嘉尔/朗塘山脉在尼泊尔境内的部分——朗塘山脉、多吉/甘甲拉山脉与部分的竺嘉尔山脉**



朗塘山脉 view @Kyanjin Kharka



坎津寺 (Kyanjin Gumpa 3860)

神湖 Gosainkunda

神湖所在的区域，大致是上述加都北部的高墙——多吉/甘甲拉山脉的西侧末梢部分，也是喜马拉雅山脉中一块相当独特的地质风貌区

可能是由于与周围地形高差太过巨大的缘故，这个区域山体的重力崩塌、冰川侵蚀的效果特别明显，至少我在以往所有的徒步区域，从未见过有如此、山体被风蚀水侵得七零八落的风景，着实令人叹为观止

基于这种地理特点，这个区域就形成了被侵蚀而成的阶梯状地形、以及存在于这些地形阶梯上的高山冰川湖，除了最大的湿婆神湖（Gosainkunda）之外，号称一共有 108 个大小湖泊（当然，他们可能把小水潭都算进去了），实际面积较大、且被命名的大约有 20 个左右

之所以称为神湖，还是由于南亚人民那执着的饮水思源好习惯。这片湖区发源的河流嘎提河（Ghatte Khola）会在不远处汇入特里苏里河（Trisuli）。而特里苏里河我们介绍过多次了，作为尼泊尔三大水系里的中央甘达基水系（Gandaki/Narayani System）的一大正源，意义自然是非同寻常的

至于在传统文化、宗教背景下的神湖意义，我们到人文部分再行讨论

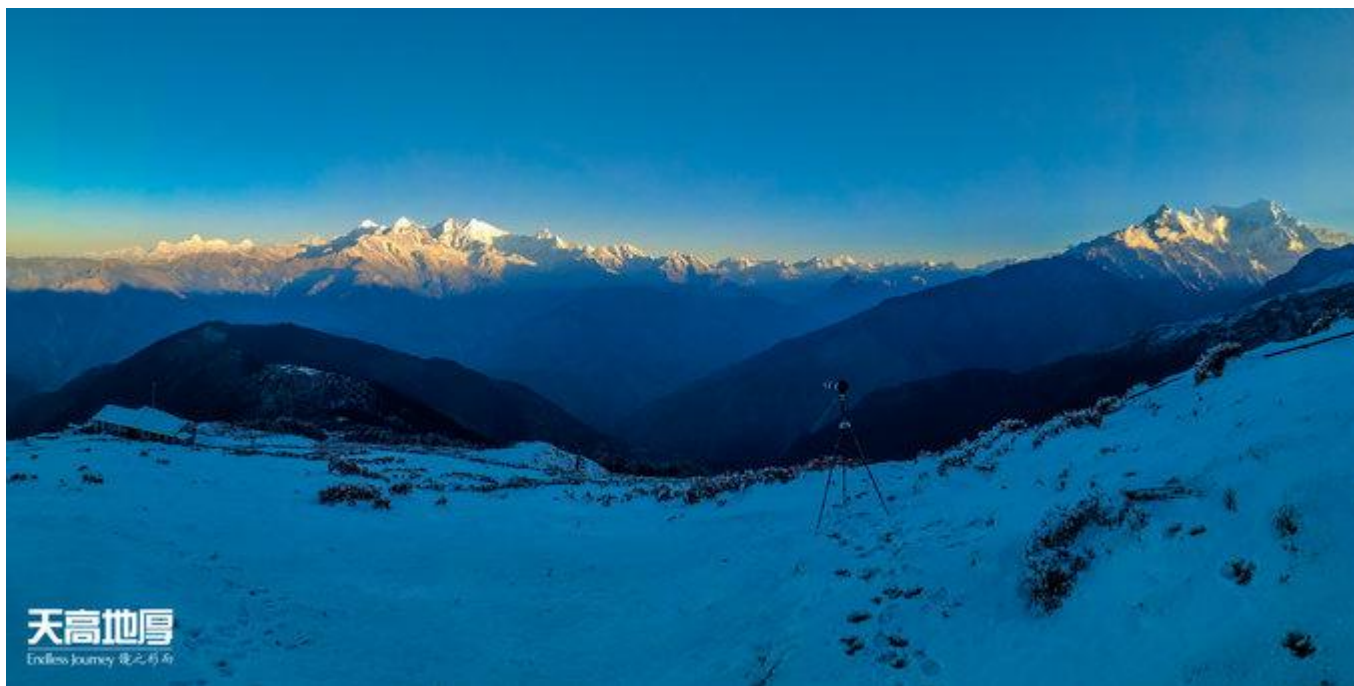
不过，前往湖区的意义并不仅仅在于了解独特的地貌、亦或是印度教中的传说典故，另一大重要意义在于，这个区域是一条山脊的高海拔末梢，拥有广阔且良好

的视野，能在毫无遮挡的情况下纵观朗塘利隆峰群（Langtang Lirung）、键尼萨山脉（Ganesh Himal）、马纳斯鲁山脉（Manaslu Himal）、甚至是远在150 公里开外的安纳布尔纳峰群（Annapurna Massif）组成的豪华阵容

要达到这个 4 大山脉在同一场景中联袂登场的效果，仅此一地，再无别处



湿婆神湖（Gosainkunda 4380）



劳雷比纳 (Laurebina 3950)

徒步概况

友情提示：朗当、神湖环线是累计跋涉距离超过 110 公里、累计爬升/下降超过 1 万米的高强度徒步线路，沿途地形复杂，且存在大强度的爬升、下降路段

如果没有高海拔（ ≥ 5000 米）长距离（ $\geq 100\text{km}$ ）徒步经验的旅行者，请在出发之前谨慎评估自身的能力，并对可能遇到的困难进行充分考量，并做好在任何意外情况下都能冷静决策、乃至自我救助的准备，因为这可能将是届时你唯一的选择

The Altitude Variation of the Langtang Gosainkund Circuit Trek

天高地厚
Endless Journey 无边旅程

休息站/Rest Point	读音/Transliteration	高度/Elevation(m)	耗时/CT(hrs)	日期/Date	路况/Road condition	距离/DIS	爬升/Ascent	下降/Descent	信号/Mobile Signal	WiFi		
Kathmandu		1340		2018/9/29								
Syabru Besi	夏布鲁 贝西	1503	1	2018/9/30	Jeep road / up and down	11.6	2020	1144	4G	V		
Pawo Khola Bridge	帕沃河桥	1600	0.2									
Byroad		1675	0.2		stone way / up and down							
Hotspring Hotel		1640	1		steep up							
Bamboo	班布/竹林	1970	0.7		stone way / up and down							
Langtang Khola Bridge	朗塘河桥	2110	0.5		steep up							
Rimche	林切	2455	1		gentle way up and down							
Lama Hotel	拉玛旅馆	2379	1	2018/10/1	steep up	10.32	1435	469	2G			
River Side	河沿	2769	1.5		gentle slope up							
Ghodatabela	戈达 塔贝拉	3003	1		steep up							
Thyangsyapu	唐夏普	3205	1		earthquake area / down and up							
Chamki	恰姆齐	3400	0.75		gentle way							
Langtang	朗塘村	3430	0.5		gentle up							
Mundu	蒙度	3550	0.4		2018/10/2						down and up / gentle way	17.55
Siudum	锡度	3555	1.5									
Kyanjin Kharka	坎津喀卡	3755	0.4									
Kyanjin Gumpa	坎津贡巴	3860	2									
Numthang Kharka	农塘喀卡	3930	1.5									
Kyanjin Gumpa		3860	1.5									
Lower Kyanjin Ri	低坎津口	4400	1	2018/10/3		steep up	8.8	913	913			
Kyanjin Ri	坎津口	4773	1.5									
Kyanjin Gumpa		3860	1.75									
Langtang		3430	2	2018/10/4	same way back	22.9	598	2379	2G			
Ghodatabela		3003	2									
Lama Hotel		2379	1									
Bamboo		1970	1	2018/10/5	steep up	6.45	774	517	4G	V		
Byroad		1675	1.5		gentle way / steep up							
Tea house	茶馆	1900	1									
Thulo Syabru	图罗 夏布鲁	2210	1.5	2018/10/6	steep up	5.88	1120	75				
Dursagang	杜萨岗	2650	1.2		gentle slope up							
Foprang Danda	佛布朗丹达/山	3200	1									
Sing Gumpa	辛贡巴	3300	1.5	2018/10/7	steep up	5.33	970	316	N			
Cholangpati	乔朗帕蒂	3550	1.5									
Laurebina Yak	劳雷比纳	3950	1		gentle slope / steep up	11.9	913	914				
Buddha Mandir	佛堂	4200	1	2018/10/8	same way back							
Gosainkunda	格赛尼达	4380	1.2									
Laurebina Pass	劳雷比纳垭口	4610	1	2018/10/9	steep down	14	831	2770	2G			
Gosainkunda		4380	1.5									
Laurebina Yak		3950	1.5		gentle up and down							
Sing Gumpa		3300	1.5	2018/10/9		114.73	10169	9887	4G	V		
Deurali	杜拉利/脊顶村	2625	1.5									
Ghatte Khola	嘎提河	1960	1									
Dhunge	顿切	1960	1									
Total		3052.65	49.3									

行程重要数据汇总表



行程高度变化折线图

实际行程中，我最后选择了计划书中的 B 计划，即走完了整条朗塘山谷、以及到达了湖区的地理边界劳雷比纳垭口（Laurebina Pass 4610），之后便直接下山，并没有继续去海伦布（Helambu），理由是体能储备不足、加之在半途感冒，没有余力再走更远

途中基本每天都以 GPS 记录跋涉距离、爬升/下降数据，实际完成情况如上图所示，10 天跋涉 114.73 公里，累计上升 10169 米、累计下降 9887 米，总行走时间将近 50 小时（含途中休息时间）

其中爬升/下降的数据有少数几天显然存在较大误差的，已经做了调整。所以上述所列的爬升/下降累计量是分别调低了 1000 米后的结果

说实话，这条线路虽然是计划中三条线路里最保守、最容易的一条，但实际比预想的要难一些（也可能是自己状态不是特别好的缘故），数据也能证明这一点，除了总距离比马纳斯鲁短一些，累计的爬升/下降量几乎一样（这意味着坡度更陡）

其中比较主要的因素，首先是往返起止点的路途崎岖。从加都前往起点的夏布鲁贝西（Syabru besi 1503），需要跨过该区域南缘的水系，再走崎岖颠簸的特里苏里河谷挂壁公路（图例 2 红线），车程长达 8 小时或更多，如果您对尼泊尔坐车的体验有所了解，就会知道这等于还没开始走就先掉一管血

其次就是没有循序渐进的时间，从第一天起就是上强度，而且朗塘河谷里路面难度不小，当然并没有差到马纳斯鲁那种让人想骂脏话的程度，但石头路面不少，尤其是伸出路面的尖利大石头，走起来各种别扭，起伏更是常规操作。可以说，整条朗塘河谷就是个缩短版的布里甘达基河谷（Budhi Gandaki）

第三也是比较重要的一点，就是存在**二次爬升**。前半程的朗塘河谷，从 1503 起步，要先净上 3200，上到 4773（坎津日 Kyanjin Ri）或 4986（策格日 Tsergo Ri），在这之后若要去神湖湖区，则需要先回到 1675（分岔路），再净上一次 3000，才能到 4610 的劳雷比纳垭口

除非你自行安排一天休息，不然在这两次爬升之间，（一般情况下）是直接衔接而没有过渡的。在第 4 季 ACT 时，虽然也经历了托隆拉垭口（Thorung La 5416）

之后衔接布恩山（Poon Hill 3198）的二次爬升，但此次的高差几乎是 ACT 时的 1.5 倍

实际感受就是虽然每天走的时间不长，距离也不算很远，但体力消耗非常大，因为几乎所有的上升都是陡坡的连续爬升（可以看看表格内路况一栏 steep up 的频率）

唯一的积极因素，可能就是沿线的后勤保障质量不错，有不少震后新建的旅馆，基本接近或达到 ACT/ABC 沿线的标准，除了大部分区域没有手机信号和 wifi 之外，食宿条件在喜马拉雅地区而言已属上乘，而且只要天气晴好，几乎每天都有洗热水澡的条件（我基本两天一洗），毕竟沿途最取之不尽的资源就是水了



跨越复杂地形



请注意路面状况



雪地跋涉是每季的必修课

气候和季节

朗塘河谷属于非常标准的喜马拉雅南麓河谷型气候,每年的 6-9 月为受西南季风影响的雨季 (Monsoon) , 大约农历中秋后雨季结束, 降水量会迅速骤降而进入旱季, 一直持续到次年 5 月, 其中 1-2 月为隆冬季节, 是一年中最寒冷的 (月均低温-15°C)

与 ACT 方面的马斯扬迪河谷 (Marshyangdi Valley) 类似, 朗塘河谷也是东西横贯走向, 南侧有海拔 6000 米级的多吉/甘甲拉山脉为雨影 (Rain Shadow) , 阻挡了南来的水汽, 因此即便是在雨季, 降水量也不是那么多 (70-80mm/

月)，可由于周边区域遍布海拔很低的河谷，在光辐射加热下上升的云量则难以避免

因此哪怕是在天气条件最理想的 10-11 月（4-5 月），早晨、上午天气晴好，午后至关门时间 2 点后开始起风起云，也会是一种常态。所以，无论是行路还是观景，都尽量遵循早出发、早到达的原则

神湖湖区方面则显得更微妙，因为它是山脊末梢一块海拔很高的孤立区域，北、西、南三个方向仅仅几公里外就都是海拔 2000 米以下的河谷，起云的时间点会更早（10-11 点以后），午后经常什么都看不见。而且由于海拔落差大、冷热空气频繁交汇，产生极端天气（大风、降雪、冰雹）的可能性也更大

例如我在行程末期，单人前往劳雷比纳垭口（Laurebina Pass 4610），到达垭口是上午 11 点，仅仅呆了 3 分钟，半支烟都没烧完，垭口南侧海伦布方向就有黑云冲上来开始撒冰雹。我见势不妙拔腿就跑，然后这个云就撵在后面追，一路追赶回神湖

类似这种情况是十分凶险的，被冰雹砸几下也没什么，更严峻的是云层遮蔽阳光后气温、气压的骤降，很容易让人在短时间内失温。有高海拔经验的朋友都知道，在荒无人烟、又没有补给的野外失温，这结果就真是件吉凶难料的事了

故而,在神湖周边区域活动的时候,要比朗塘山谷更严格地贯彻早出早归的原则,尽量遵守、甚至是提前这午后 2 点的关门时间,尤其是前往劳雷比纳垭口、神湖峰 (Gosainkunda Ri)、太阳峰 (Surya Peak 5145) 这些耗时很长的观景点时,一定要尽早出发,并时刻关注周边的天气变化



午后从河谷底部汹涌而上的云

人文环境

行政区划

根据 2015 年 9 月发布的、联邦共和制后的新宪法规定,尼泊尔全国被分为 7 个省、77 个县、以及 753 个地方自治体 (6 个大城市、11 个中型城市、276 个自治市、460 个农村自治体)

在宪法刚颁布时，7个省以第1至第7省（Province 1-7）暂名，而它们的正式名称将由各省议会讨论投票决定。截止本篇游记落笔，第4省（甘达基省 Gandaki Pradesh）、第6省（卡尔纳利省 Karnali Pradesh）、第7省（远西省 Sudurpashchim Pradesh）的名称已经产生

而我们此次行程的目的地，则位于尚未命名的第3省（Province 3）北部的拉苏瓦县（热索县 Rasuwa District）。这个县北部与西藏自治区吉隆县接壤，而目前中尼之间唯一的开放口岸吉隆热索（Gyirong/Rasuwa Gadi 1860）就在该县的北部边境

相较于距离不远、却路途崎岖的加德满都，该县与吉隆县（藏语吉隆方言区）可谓一衣带水，之间无论是经济、文化还是民间往来，都存在更密切的联系。就连这个县的名字也是由 ra（羔羊肉）和 sowa（牧场）这两个藏语单词组合而来，以形容该县所在区域的特产特色

达芒族 (Tamang People)

民族构成上，拉苏瓦县海拔 3000 米以下为较大的达芒族（Tamang People）聚居区。作为尼泊尔人数最多（150+万）的藏缅族群（Tibetan Burman ethnic group），达芒族被认为是一支西藏/蒙古骑兵遗留在喜马拉雅南麓的后裔，故而得以 ta（马 horse）mag（士兵 soldier）之名

达芒族分布极广，在整个喜马拉雅南麓海拔 2000 米左右的区域都可以找到他们的踪迹，而族群内部也是旁系分支众多，分为 5 大方言区，而且存在自己的种姓和社会等级系统，男性与女性存在明确的分工

而拉苏瓦县的达芒族，属于 5 大方言区里西部区（Western Tamang）中的拉苏瓦方言区（Rasuwa sub dialect area）。居民主要从事农业、手工业、家畜饲养等基础山地经济活动，而达芒族男性也是山地协作中背夫职业的一大主要来源（把背包/筐绳挂在脑门上就是达芒族的习惯）

另外，由于拉苏瓦县的居民属于边民，可以自由前往中国境内的吉隆镇（Gyirong Town 2800）从事边贸活动，所以在吉隆口岸向公众开放后，西藏与尼泊尔之间的贸易中继也成为当地达芒族人青睐的工作。如今，在县内大小村镇的商铺里，已经遍布着采购自西藏的中国制造了



达芒族背夫大队，得知我要给他们拍照后很配合地摆出表情



正在编织围巾的达芒族妇女

跨喜马拉雅藏族 (Trans Himalayan)

当海拔上升至 3000 米以上,居民就变成了跨喜马拉雅藏族(Trans Himalayan)。请注意,他们不是夏尔巴人 (Sherpa), 而是标准的从吉隆或聂拉木迁徙而来的西藏藏族,对藏族文化是有极强认同感的

在该区域的藏族算是真正意义上的弱势群体,人数非常少,仅集中在朗塘山谷海拔 3000 米以上的几个村落,而在 2015 年的大地震中,地震引发了朗塘利隆 (Langtang Lirung 7227) 南壁的大规模雪崩,顷刻间将戈达塔贝拉 (Ghoda Tabela 3003) 和朗塘村 (Langtang 3430) 从地图上抹去

这两个村子的居民其间死伤惨重，仅有少部分人生还，如今，整个朗塘山谷的藏族可能仅剩下了数百人，对于他们而言，尽管生活秩序已经恢复正常，但艰难时刻似乎远未过去，因为大量青壮年和儿童在地震中遇难，使得本就人口稀少的他们存在严峻的断代危机



地震遗址，这就是直接从地图上抹掉的概念



坎津寺的白塔和六字真言石刻

藏传佛教 (Tibetan Buddhism)

就像很多名义上的事一样，达芒族是名义上的佛教徒，笃信藏传佛教古老的宁玛派，与此同时，也保留了本教中一些萨满的元素；如同印度教中属于祭司阶级的婆罗门一样，达芒族中也存在类似的祭司氏族，称为拉玛（Lama），他们的工作是充当凡人与神灵的沟通代理人

所以拉玛（Lama）在达芒族里并不是喇嘛的意思，而是氏族（种姓）的称谓。

例如行程中的大驿站 Lama Hotel，确切的翻译应该是祭司族旅馆

不过这些理论化的事，放到实际操作中就不好说了。他们的居住地海拔不高，由属于商贸要道，对外沟通并不太闭塞，因此世俗化程度较高，宗教尤其是对年轻人的约束力已经微乎其微。就以我个人的观感，在达芒族人的自我认同里，民族、方言认同要远远大于国家认同和宗教认同

而对于跨喜马拉雅藏族来说，宗教的影响力就要大得多了，他们几乎都是虔诚的藏传佛教徒，人生最大的荣耀就是去印度达兰萨拉（不是马纳斯鲁的达兰萨拉）觐见大和尚并接受他的祝福，并已经懂得了如何利用现代通信工具（比如颇受青睐的国产手机）来了解宗教界的动态

对于这些被孤立在地境地带的深谷中，早就被世人所遗忘了的寥寥数百藏族而言，宗教、家庭认同远大于其他各种世俗事务。这其实不难理解，因为除了自己的家族和愿意为他们灌顶的仁波切之外，并没有其他势力在意他们的存在与否，他们只是人口普查中一个可以小到忽略不计的数字而已

相比于自身所拥有的政治权利，他们或许更关心的是大和尚是否有机会能回到西藏、或是与中国政府取得和解



遇到玛尼墙时请从左侧绕行



辛贡巴 (Sing Gumpa 3300) , 供奉的是观世音菩萨



朗塘村的白塔

印度教神湖 (Gosainkunda)

在梵文中, Gosian 的意思与希夏邦马峰的梵文名字中 (Gosainthan) 的 gosian 是同样的意思, 表示神圣 (Saint) 或神灵 (God) , 而 kund/kunda 则是湖泊, 因此, Gosainkund 的字面翻译就是神湖

它属于印度教神湖 (当然, 喜马拉雅地区的佛教也认同是神湖) , 在史诗罗摩衍那和摩诃婆罗多中, 它的诞生要归结于著名的创世之举——乳海搅拌 (Samudra manthan) , 而创造这些湖泊的, 是毁灭之神湿婆 (Shiva)

大家可能觉得奇怪，湿婆明明是毁灭之神，怎么会去创造呢？

这就要简单说一下乳海搅拌的后续了，其实就是一个湿婆（又）被老婆坑了的故事

所谓的乳海搅拌，就是众神为得到长生不死的甘露、而进行的一次类似投币摇奖的举动，搅拌产生的宝物都一一被众神瓜分。然而，作为搅动棒的搅绳而存在的大蛇那伽（Naga）因为无法忍受搅动带来的剧痛，而不慎突出了一口剧毒

这个剧毒可是足以毁天灭地的大规模杀伤性武器，怎么办？众神都把目光投向了法力最强的湿婆大神，意思就是你厉害、就你来背这个锅吧

湿婆大神心一软，就硬生生地把这口锅背上了……哦不对，就硬生生地把这口毒液吞入口中。而他的老婆雪山女神帕尔瓦蒂（Parvati）一看老公这就要挂了，情急之下一把握住了湿婆的喉咙，以阻止毒液进入湿婆的身体，然而这样一来，毒液停留在了湿婆的喉部，并把他的喉咙灼成了青紫色

被毒液灼烧得疼痛难忍的湿婆，只能前往喜马拉雅山寻找纯净的空气和水，试图缓解这种痛苦，然而找了半天没什么结果。当他来到今天神湖所在区域时，实在是疼得受不了了，就直接把手中的兵刃三叉戟往地上扔了下去

这一扔不要紧，直接就凿开了今天的特里苏里河谷（Trisuli 这个单词就是由三叉戟 Trident 演变而来），而神湖 Gosainkunda 也随即应凿而出。湿婆随即就用湖水清洗了自己的喉咙并得到治愈

印度教信徒至今仍相信，神湖的湖水有奇特的治愈功能，他们不远万里来到神湖提取湖水，希望这些治愈过湿婆大神的圣水，能够清洗他们的病痛、灵魂甚至获得更好的来世



以湿婆的凶暴化化身陪庐命名的湖泊（Bhairab Kund）



湿婆神湖（Gosainkunda 4380）

行前准备

门票和许可证

朗塘山谷、神湖湖区同在朗塘国家公园 (Langtang National Park) 的范围之内，需要购买国家公园门票 (3300 卢比/30 美元) 以及办理徒步者信息管理卡 (TIMS card 10/20 美元)

门票可以在通泽 (Dhunche 1960) 附近的国家公园检票站购买，无须提前。这个检票站和军方边检站是在一起的，一定会停车检查，不用担心错过

TIMS 可以自行到加都 ACAP 办公室办理，不过独立徒步者的价格是 20 美元
如果通过旅游公司聘请了向导/背夫，那就可以通过旅游公司代办，价格是 10 美元+10%服务费

TREKKER'S DETAILS

First Name: [Redacted]
Middle Name: [Redacted]
Family Name: [Redacted]
Passport No.: [Redacted]
Nationality: CHINESE
Gender: M DoB: [Redacted]

Trekking Area: langtang trek
Entry Date: 29 Sept 08 Exit Date: 15 Oct 08
Route of Trekking: Syabrubesi, Lama Hotel,
langtang, Kyangjing Gumpa, Thulosybu,
Gosaikunda, Melamchi

Contact No. (In case of Emergency)
1. [Redacted] (Agency)
2. 01-44 43 003 (TAAN Kathmandu)
3. 01-42 25 709 (Crisis Hotline NTB)
4. 01-42 56 909 (NTB)
5. 061-46 30 33 (TAAN Pokhara)

28-09-2018
Issue Date
Authorised Signature

Government of Nepal
Department of National Parks and Wildlife Conservation
National Park/Reserve
ENTRANCE PERMIT
S. No. **74090**
Age: [Redacted] Sex: M Nationality: [Redacted]
Entry Fee: NRs. 3000.00 (Per person per entry)
13% VAT: 390.00
Total: 3390.00
Date of Issue: 2018/09/27
Signature: [Redacted]

Thank you for -
① Respecting local people
② Respecting local culture and traditions
③ Respecting nature and environment
④ Using local products and facilities

(This card is valid for single entry only.)
For reliable services, please make reservation through government registered trekking agencies.

国家公园门票及 TIMS

向导和背夫

加德满都的几乎所有旅游公司都提供聘请向导/背夫的业务，请注意如今的正规向导都会有尼泊尔官方颁发的向导证，可事先要求查看

若是在加都聘请，需要支付向导/背夫前往徒步起点的车费，当然，回程的时候车费也是你付，只是到时候再付而已

如果不想负担这个车费，也可以通过徒步起点夏布鲁贝西（Syabru Besi 1503）或通泽（Dhunche 1960）的旅馆找当地的达芒族人，不过找来的人是什么样的就比较随机了

尽管近年来尼泊尔物价上涨，但向导/背夫的费用并没有显著变化，向导 20-25 美元/天，背夫 15-20 美元/天，只要价格在这个范围之内都是合理的；完成行程后，通常会给一个总费用*15%左右的小费，依然是这个规则

如果是通过旅游公司聘请的向导/背夫，那么需要在行前就支付除小费之外的全部费用，这个费用是可以讨价还价的。若是私人方式找来的，费用支付形式需自行商议



向导/背夫通常会是你跋山涉水的可靠伙伴

山小屋

如前所述，沿途旅馆的环境和食宿质量都不错，劳雷比纳（Laurebina 3950）和神湖（Gosainkunda 4380）略差一些，其他基本能达到 ABC/ACT 的标准，带（非常简陋的）独立卫生间和（质量很差的）抽水马桶的客房已经很常见了，热水澡大致每天都能保证（秋季）

如果聘请了有该区域经验的向导/背夫，他们一般都会把你带到相熟的客栈。尽管如此一来，你无法选择自己喜欢的住处，可好处是能有意无意地免费搞一些热水、充电之类的资源，结账时通常也能获得一定的折扣

若自行前往, 建议寻找一些冷门、住客较少的旅馆, 而别去跟大队人马抢在一起, 这样既能获得清静的食宿体验, 有时店家为了做到生意, 又会免去你的房费, 而仅需要支付餐饮费用



塘夏普 (Thangsyaphu 3200) 的旅馆, 环境优雅



佛布朗山（Forprang Danda 3204）的茶馆，正对着朗塘利隆

费用和预算

由于尼国新政府今年开始推行 13% 的增值税（可见门票价格明细列示），因此该国物价相应的普遍上涨，而喜马拉雅地区也受此影响水涨船高

另外，朗塘国家公园的食宿费用属于徒步 6 季以来，价格最高的一个区域。尤其是在高海拔处的坎津寺 (Kyanjin Gumpa 3860) 和神湖 (Gosainkunda 4380)，物价会相当昂贵，基本等于山下的 8-10 倍

坎津寺物价参考：

500ml 可乐=585 卢比≈35 元人民币

1 开水瓶柠檬茶 1000 卢比≈55 元人民币

尼泊尔套餐 650 卢比≈40 元人民币

房间 800-1000 卢比≈48-58 元人民币

充电 300 卢比≈17 元人民币

我一开始以 2500 卢比/天做预算，携带了 14 天的费用上山，然而体验了几天物价后就发现可能不够用了，接着就开始节衣缩食、连可乐都不敢乱喝，基本遵循午餐扁豆汤饭 (Dal Bhat)、晚餐混合炒面的节奏，喝茶也只是喝最便宜的红茶。最后还是得益于向导拉曼一路跟店家讨价还价，才算是有所结余

因此，前往朗塘国家公园徒步，比较安全的预算是 3000-3500 卢比/天。至于换汇还是老办法，到加都的中国客栈直接用支付宝换就行了，现阶段汇率变动较大，建议当场了解

个人装备

大部分装备依然沿用 ACT/MCT 时的，唯独穿了 4 季的鞋子 Lowa Ronan GTX 因开裂进水而退役，更换 Scarpa Kailash pro GTX，表现属于中规中矩。该线路路面难度不小，一双质量好的鞋子是至关重要的

10 月大多数时候气候要比冬季温暖得多，海拔 3000 米以下的河谷地带在日照下体感温度会超过 20 度，即便晚上和日出前也不是那么冷（并不会有零下），黑冰 A1000 的睡袋已经感觉太热了

相应的对于装备的保暖要求也就不那么高了，有一两件硬货去扛神湖那个点的酷寒就行。其他衣物，建议多带几件排汗透气性好的，方便替换和洗涤，秋季尽管气候温和不像冬天那么严苛，但代价就是出汗多、路上泥泞也多，途中不洗衣服基本不可能

一定要带一些基本的常用药，沿途是不可能找到这些的

若是在冬季前往，装备可参考 [ACT](#) 和 [MCT](#)



10 月秋季的白天身着短袖是常态



质量不好的鞋子无法应对类似的乱石滩

威胁应对

该线路属于十分成熟的徒步线路，沿途能对生命构成威胁的因素极少，穿越几个地震塌方区也并没有显见的危险。根据我个人的观察，值得注意的主要的两方面

(1) 小心牦牛

在朗塘山谷的坎津寺 (Kyanjin Gumpa 3860) 及前往朗希夏喀卡 (Langshisha Kharka 4120) 的途中，有若干个牦牛牧场、及数量不等的散养家牦牛会分布在徒步路径的沿线

家牦牛虽然已被驯化，性格通常比较胆怯，可该区域的牦牛由于长期散养，依然保留着一点野性，不排除会有因某些因素而眼红上头袭击人类的可能性。我与向导拉曼就遭到了一头疯狂的牦牛的冲刺攻击，拉曼的手还被牛角擦过受伤

因此在经过这些牦牛牧场时，一定要时刻关注这些大佬们的动向，最好沿途捡一些较大的石头准备着，若有牦牛挡住去路、或盯着你看，就扔石头把它们赶走

驯化了的牦牛本质是胆小的，你主动攻击它，它一定会逃走，并不用害怕，但千万不要傻乎乎地坐以待毙，你有九条命都不够它怼一下的



坎津寺附近的牧场，马匹和牦牛混居，背景是冈城波（Gangchenpo 6387）

(2) 急性高山病 (AMS)

这条线路的一大特点，就是海拔上升得很快，按照常规的、先去朗塘山谷的走法，就是 2 天之内从 1500 米上升到 3500 米，而且是大强度的快速上升，在这个过程中气温、气压都会有非常明显的变化，对于行程既定的旅行者来说，并没有太多适应时间，所以存在发生急性高山病的可能性

而另一些旅行者则会选择逆向行走，即先去湖区、在进朗塘山谷，急性高反的可能性就更高，因为海拔上升会更快（1.5 天之内从 1900 米上升到 3900 米或 4400 米），有些自恃体力强悍的旅行者，更会试图 1 天之内就从低矮河谷直上到 3900 米，若是欠缺高海拔经验的话，这将是有可能引发危险的举动

再次提醒，应对急性高山病唯一有效的方法，就是立刻下撤



你轻视海拔高度，它就会轻视你

ABC/EBC/ACT/MCT/LGHT 五线对比

ABC/EBC/ACT/MCT/LGHCT 5线各项数据对比表										
线路	徒步天数	实际行走距离	最高海拔	最低海拔	平均高度	日均徒步距离	累计上升	累计下降	后勤质量	难度评价
ABC	7	60km	4130m	1025m	2175m	8.57km	4810m	4810m	Great	Easy
EBC（无垭口）	15	130km	5545m	2492m	4124m	8.67km	6157m	6157m	Excellent	Normal
ACT + Poon Hill	12（+1）	132km	5416m	1190m	3057m	11km	5976m	4476m	Excellent	Normal
MCT（原路返回）	11（+1）	153km	3875m	700m	2021m	13.9km	11986m	11868m	Basic	Hard
LGCT	10	115km	4773m	1503m	3053m	11.45km	10169m	9887m	Great	Normal+
ABC = Annapurna Base Camp EBC = Everest Base Camp ACT = Annapurna Circuit Trek MCT = Manaslu Circuit Trek LGCT = Langtang Gosainkund Helambu Circuit Trek										



以上图表，显示的是我 5 次喜马拉雅徒步的实际完成数据，不过这 5 条线路的各自特点、难度侧重点有很大区别，并不能完全从数据上体现，以下会做一个简单介绍和横向对比

ABC:

这条入门级徒步线路（高海拔长距离茶歇式徒步中的入门级）比较显著的特点就是老少皆宜，对徒步者的身体素质、高海拔适应性、经验、装备的要求皆不高，持续时间较短，不会超过大部分人的心理极限。线路本身非常成熟，食宿、卫浴条件都很理想。目前公路也已修到了海拔 1500 米左右的位置，低海拔区域的枯燥路程基本可以略过

主要的难点集中在从喜马拉雅（Himalaya Hote 2920）至鱼尾峰大本营（MBC 3700）大约 4 小时的无补给路段，以及跨越乔姆隆河谷（Chhomrong Khola

Valley) 时约 400 米的台阶升降。若在冬季遭遇降雪周期，则会面临海拔 3000 米以上区域的雪地跋涉，难度会有所提升

EBC:

这条线路是 4 条之中平均海拔最高、持续时间最长的，对于旅行者的高海拔适应性、体能及耐力有基本的下限要求。不过除此之外，除非是时间紧迫之下的充军式赶路，或者选择非常规的垭口连穿、支线探索，若按常规行程，那么没有哪一段、哪一天会有显著的难点（所谓的 Big day）

三大观景点朱孔日 (Chhukhung Ri 5550)、卡拉·帕塔尔 (Kala Pathar 5545)、戈克尤日 (Gokyo Ri 5360) 绝对海拔都很惊人，但都能从脚下的休息站当天往返，不存在后勤问题，大多数村子的食宿条件都不错，也能吃到可口的食物甚至是红酒牛排

整个昆布地区没有汽车，路况以草甸、软硬适中的平整土路为主，路况是 5 条线路中最理想的，天气状况也是各个区域中相对比较稳定的。缓升缓降的开阔地形也使得即便遭遇降雪，也不会对整体难度有太多影响，最多就是走到戈克尤第三湖就无法继续前进了

因此，常规线路的 EBC 难度只能算是 Normal，若是翻越措拉 (Cho La 5380) 和仁左拉 (Renjo La 5417) 的话，则会上升至 Hard，与 MCT 同一级别

ACT+Poon Hill:

完整的安纳布尔纳大环线是包括布恩山的，所以我们将它们归为一条线。其实 2017 年刚走完的时候我觉得这条线还是有难度的，但是当走了 MCT、包括此次的 LGHT 之后才觉得就跟逛街一样

因为沿线的休息站很多，设施也是越来越好，而且冬季一直到冲锋营地（High Camp 4880）都不关闭，使得后勤保障无忧。全线地形以缓坡和平路为主，起伏非常少，使得累计爬升、下降的量并不大

唯有两段 1.5km 以上的直下坡（Thorung La - Ranipawa, Ghorepani - Tikhehunga）会走得有些懵，但毕竟是下坡，只费脚力不费体力

其他的行程中基本上都是走半天歇半天的节奏，下午 2-3 点就到达当天目的地是家常便饭，哪怕是有积雪过托隆拉（Thorung La 5416）也只是 7-8 个小时的事情。托隆拉偶尔会憋大招，大多数情况下是稳定的

如果强行要说有什么难度，那就是路况不好，沿线大都修通了吉普车道，尘土飞扬且路面坚硬，对于一些想步行走大部分路段的朋友而言，体验就会差一些。如果想避开主路，走 ACAP 新开辟的替代线路，又需要耗费额外的时间去绕行，有些得不偿失

MCT:

之所以我的结论是 MCT 与上述 3 条线相比，是难度高一档的存在，理由在于，如果说在那 3 条线里或多或少能找到一点有利因素的话，那么在 MCT 是没有有利因素的，几乎所有的客观条件都是不利的

——总距离长，每天平均 15 公里（极限单日超过 30km）的山地徒步

——地形起伏巨大，反复的上升下降，累计超过 1 万

——路况差，地质灾害博物馆，平整土路只在偶尔出现

——（接近）全程无法洗澡，住宿条件简陋

——全程正餐（接近）只有扁豆汤套餐、炒饭、炒面

——大多数时候没有手机信号，没有 wifi

——以上情形重复 11 天以上

——徒步第 1 至第 4 天没有雪山风景

我们默认所有选择 MCT 的朋友都是有高海拔长距离徒步经验的，因此，此时唯一的优势可能就是你自身的经验和判断了

LGHT:

我们依然把这条线路拆分为前后两个阶段

第一阶段的朗塘山谷，可以视为缩小版的 MCT，大多数的情形都非常类似，尤其是地形的起伏下反复的爬升下降，而且由于水势凶猛的朗塘河（Langtang

Khola)、以及众多小型支流彪悍的水系切割作用,地形比较破碎,路况随之就不是很好,走起来不说难,但下脚总是十分膈应

第二阶段的神湖,可以视为 1.5 倍加强版的布恩山,路况要比蓝塘山谷好一点,可一半以上的路段都是大坡度的连续爬升或下降,若是在朗塘山谷里已经怼了坎津日(Kyanjin Ri 4773)或策格日(Tsergo Ri 4986)这些高点的话,是否能保证后半程还有从 1600 再上一次 4600 的体力和心态,就因人而异了

从总体数据上看, LGHT 在总爬升/下降上与 MCT 相差无几,几乎是 ACT+Poon hill 的 1.5 倍,在总距离上则比它们短一些,我觉得这是符合实际情况的。因此给它的评价是难度介于两者之间

也就是说,若 MCT 的难度等于 ACT+Poon hill 的 2 倍的话,那么这条线就是 1.5 倍,因为累计 1 万的爬升/下降量决定了这个难度的下限

它的优势在于总距离相对不长,而且后勤保障较好,完成行程的难度不大——当然,若是在冬季前往,那么几大观景点、包括劳雷比纳垭口,依然有大雪封山的可能性



地质灾害区虽没有马纳斯鲁那么多，但依然存在



亚高山草甸是路况较好的区域

无人机法律风险提示

尼泊尔是无人机严格管制国家，法律上，在尼泊尔境内使用任何类型的无人航拍器之前，都需要向尼泊尔民航局（CAAN）提出申请，只有在获得许可之后才能使用

这个申请过程非常复杂，简单介绍下

- 1、向计划使用无人机的地方政府申请，并获得许可信
- 2、将许可信交给地方行政办公室，并取得推荐信
- 3、将许可信和推荐信交至警察总部，并取得安全许可函

4、将上述三份文件交给民航局无人机管理部门，并获得授权

在实际操作中，以尼泊尔政府机构的混乱构架和办事效率，个人想要获得许可是非常困难的事。但是，若是无法取得许可，海关、警察或边防军队就能以违法为由，罚款、扣押甚至没收你的无人机，这些事都在中国驻尼泊尔大使馆的网站上公示过

因此，我在此提醒各位旅行者，为了你的财产安全，请勿在未取得许可的前提下携带无人机进入尼泊尔

当然，我也知道即便如此，喜马拉雅航拍的诱惑力依然会让不少人甘愿以身试法（包括我本人，也是抱着有机会就飞，没机会就不用的心态）

在这种情况下，希望你在使用时**一定要寻找没有人类、动物活动的区域，并严格避开直升机飞行线路（EBC 大部、ABC 全线、ACT 卡利甘达基河谷、布恩山这些都在直升机的航线上）**，以免被举报，或引发严重事故

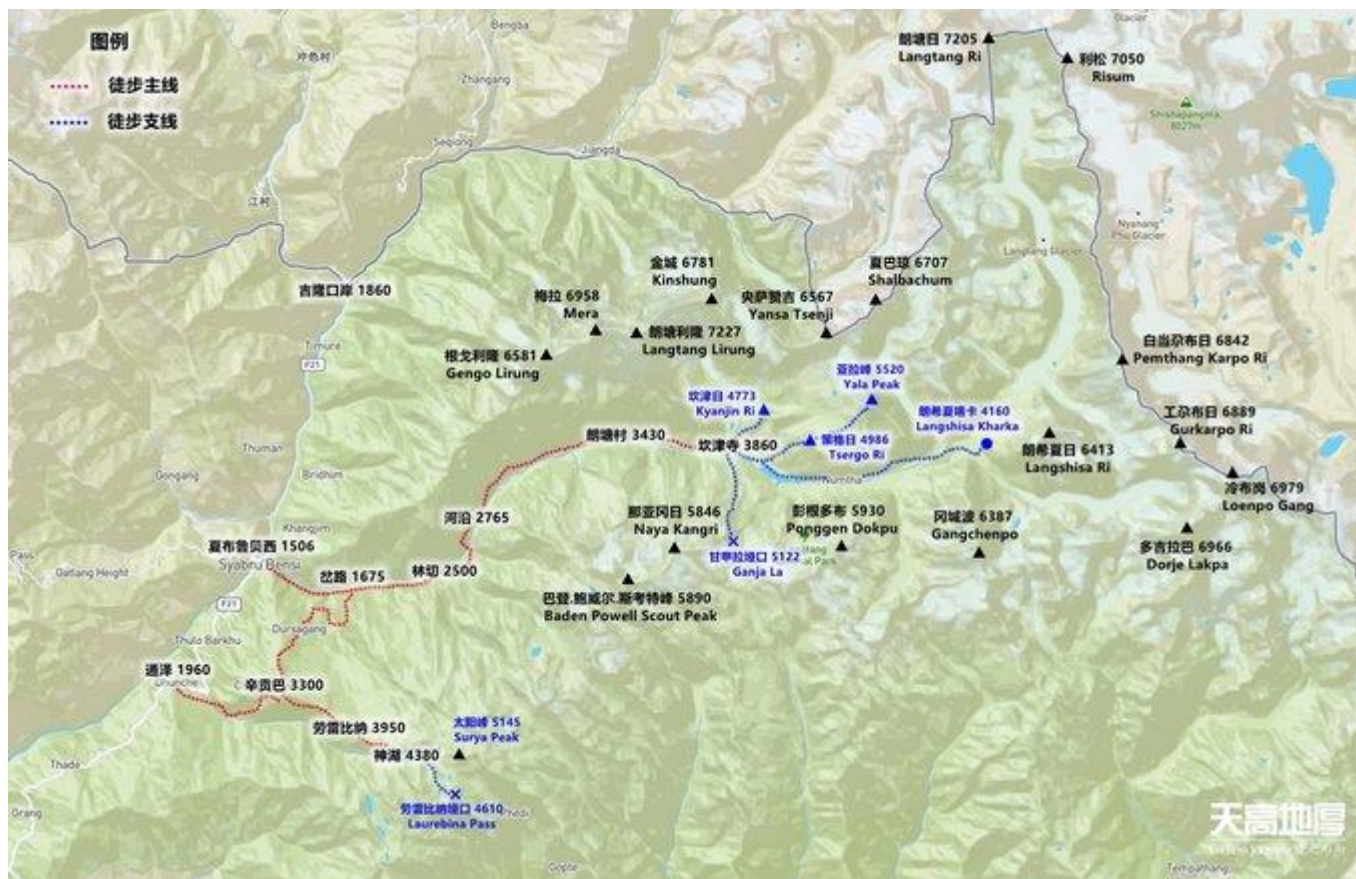


对于直升机而言，无人机是潜在的威胁

支线探索 Side Trip

又到了每季一度的直线探索环节了，对于这条线路、尤其是前半段的朗塘山谷而言，只有走支线才能看到较为重量级的景观，重要性不言而喻

但是以一般人的体力、以及考虑到为后半程留有余地考虑，把所有支线全部走一遍的可能性不大，总要有所取舍，所以在这个环节，我将详细介绍每一条支线景观的侧重点和走法，希望能为大家提供有效参考



支线目的地示意图

坎津寺周边

(1) 坎津日 (Kyanjin Ri 4773)

这是朗塘山谷的最后一个村落坎津寺 (Kyanjin Gumpa 3860) 北侧、贴近朗塘山脉主脊线的一个制高点，可以近距离浏览包括朗塘利隆 (Langtang Lirung 7227) 在内的朗塘主峰群，以及完整俯瞰朗塘利隆 (Langtang Lirung Gl.) 和金城 (Kinshung Gl.) 两条大型冰川，视觉效果非常突出

而在登山途中，可以在看到朗塘山谷的纵深、南侧的多吉山脉（Dorje Himal）和甘甲拉山脉（Ganja La Himal）的主峰群、以及俯瞰坎津寺如积木般的村落，内容相当丰富，登顶一次的性价比是很高的

具体攀登过程方面，从坎津寺出发，大约 1.5 小时可以到达大约 4400 米的低坎津日（Lower Kyanjin Ri 4400），就是在坎津寺抬头就能看到的那个山尖，此处也是一个天然观景台，可稍作休息

从低坎津日到 4773 的主峰，是沿脊线向北纵走，整个过程大约 1 小时，全程无尿点，其中有一小段有塌方痕迹、暴露感很强的山脊需要特别小心。从主峰下撤回坎津寺，耗时大约在 1.5 小时左右，整个登山及观景过程大约 4-5 小时，通常会安排一个 day hike，并在关门时间前下山



左侧为朗塘利隆冰川，右侧高点是坎津日 4773 主峰



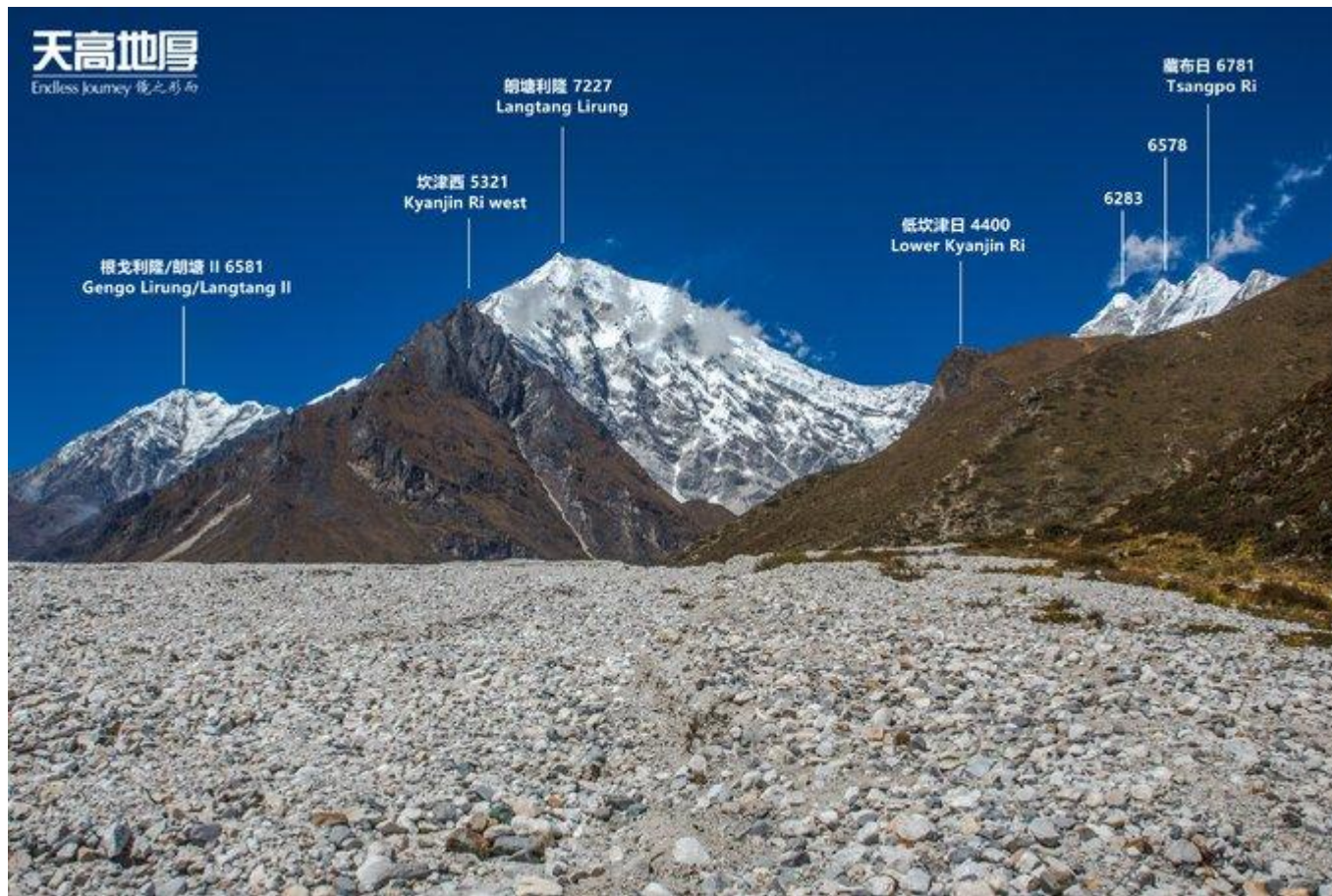
坎津日山顶可见朗塘山脉主峰群和冰川群

至于一直在提的坎津寺/日，那么坎津（Kyanjin）到底是什么意思？

为此我特地向当地年长的藏族居民询问过，得到的回答是，Kyan 的意思是骆驼（Camel），Jin 的意思是身体（Body），Kyanjin 字面上的意思是骆驼的身体

对这个回答我始终将信将疑，直到那天早上在看朗塘利隆日出时，忽然注意到了伫立在村子北侧、朗塘利隆前面的 5321 峰和坎津日构成的大 U 型，一时茅塞顿开，原来骆驼的身体指的就是这两个山峰构成的驼峰状山型，看上去还真是很贴切

所以，**坎津寺的真正意思应该是驼峰寺，而坎津日则就是驼峰山**



5321 峰和坎津日构成的驼峰形态

(2) 朗希夏喀卡 (Langshisa Kharka 4160)

这个地方在朗塘河谷的最深处、朗希夏日 (Langshisha Ri 6413) 的山脚下，它是三条冰川的汇聚之处，分别是北侧的朗塘冰川 (Langtang Gl.) 和夏巴琼冰川 (Shalbachum Gl.) 以及东侧的朗希夏冰川 (Langshisa Gl.)

除了南侧属于大喜马拉雅小径通路的提尔曼垭口 (Tilman Pass 5430) 之外，这里除了去登山并没有其他通道，说白了就是人迹罕至的死胡同，而且地势特别低，周围则是一大堆 6500 米级的高峰，所以也别指望看到雪峰连绵的场景

除了能看到坎津寺看不见的朗希夏日、白当尕布日这两座山、以及朗塘河的上游之外，并没有非常特殊的景观，要去三条冰川中的任何一条，都很难在当天返回，地理坐标的意义更大，所以大部分去过的人，都只会形容它是一个寂静之地 (quiet and peace place)

从坎津寺往返朗希夏喀卡的距离非常遥远，大约是 20 公里，需要大约 6-7 个小时，需要耗费一天的时间走 day hike。途中有一些幅度不大的起伏，以及需要特别格外注意安全的牦牛牧场。我本人只走到了大约 2/3 处的农塘喀卡 (Numthang Kharka 3940)，后面的路是派无人机去侦察的，感觉很难有什么突破就没有继续往前走



朗希夏喀卡方位示意图

朗希夏喀卡是音译，那么它又是什么意思呢？我们再来分析一下

先说朗塘，根据英文资料的说法，Lang 是牦牛，Tang 则有两种说法，一是喜马拉雅地区常见的解释地方（place 有平坦的含义），另一种则是传说的跟随，即朗塘是一位喇嘛追踪逃跑的牦牛而发现的地方，但这个说法我持怀疑态度

再说 shisa，我个人判断这里的 shisa，与希夏邦马的 shisha 是同样的意思。希夏邦马中的 shisha 在藏语中可解释为净肉（meat of an animal that died of nature causes）；Kharka 则是喜马拉雅地区的泛用词，字面上也是指的地方，与 tang 不同的是其中带有庇护所、营地的含义

这样，我们就能得出一个结论：Lang（牦牛）+Shisa（净肉）+Kharka（营地），**我个人将其取名为牦牛死地**，即最早取这个名字的人可能在此扎营，并发现了自然死亡的牦牛，便随即用拼字法称这个地方为 Langshisa Kharka



前往朗希夏喀卡是路径是沿着朗塘河溯源而上

(3) 策格日 (Tsergo Ri/Chergo Ri 4986)

策格日是常规情况下，朗塘河谷中能到达的最高点。尽管距离附近的坎津日并不遥远，但两者的观景内容并不重叠

由于位置靠南视线受阻，在策格日看北侧朗塘山脉的效果并不如坎津日那么突出，也看不到壮观的朗塘利隆冰川，可作为交换的是，它的东南、东面视野极好，可以看到竺嘉尔山脉 (Jugal Himal) 包括多吉拉巴 (Dorje Lakpa 6966) 和冷布岗 (Loenpo Gang 6979) 在内的主峰，也是常规线路上唯一能看到它们的点

攀登策格日的线路比较长，大致就是去坎津日的差不多 2 倍，往返坎津寺的标准时间在 7 小时左右，建议一定要在日出前出发，并在关门时间之前下山，因为这是一个河谷中孤立的山顶，很容易出现极端天气

对大多数人来说，如果之后要前往神湖，那么基于体力分配、以及时间安排考虑，在坎津日和策格日之间只能二选一，如何选择，基本上就取决于你主要想看什么景色。不过无论怎么选，这两个点都是无法看到希夏邦马主峰的



左侧黑色山头就是策格日

(4) 亚拉峰 (Yala Peak 5520)

这个山顶在策格日东北方向更高的一条山脊顶部，基本视野与策格日相差无几，胜在高度又高了 500 米，视觉效果会有质的飞跃，也是朗当山谷中唯二能看到希夏邦马主峰的观景点之一

尽管攀登亚拉峰并不需要特别的许可证，可以自由前往，但登山线路的距离大致是前往策格日的 2 倍、坎津日的 4 倍，无法做到当天往返坎津寺，所以至少需要携带一个晚上的露营装备和补给，第一晚在海拔 5000 米处扎营，次日一早登顶后下撤返回

途中并没有显见的难点，但是保险起见，**一定要带好绳子**，这是一位曾在亚拉峰遭遇突降大雪、因为偷懒没有带绳子而差点下不来的向导特别向我强调的

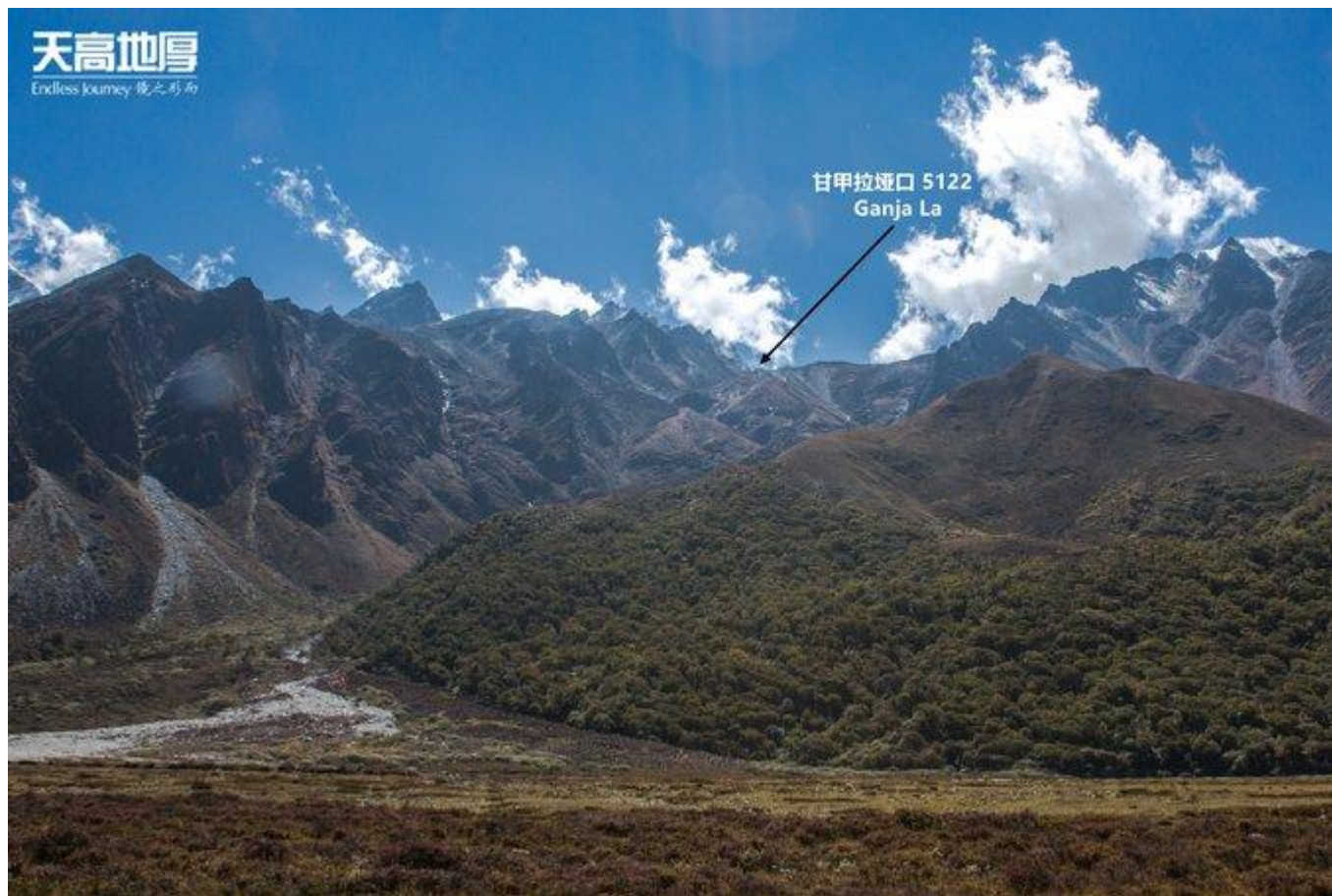
(5) 甘甲拉垭口 (Ganja La 5122)

在旅行者中，甘甲拉垭口并不怎么为大家所知，但在喜马拉雅的向导中却是无人不晓，因为它尽管海拔不高，却是一个攀登难度很大的技术型垭口，每年只有极少数人能够挑战成功，也曾有登山者殒命在垭口的陡坡和冰壁之下

现实意义上，这个垭口位于坎津寺的南侧、多吉/甘甲拉山脉的中央位置，是从朗塘山谷直接纵切山脉脊线前往南侧海伦布 (Helambu) 区域的捷径。可也正是因为南北贯通，直接面对南侧地势较低的区域，使得南来季风、水汽畅通无阻，在积冰积雪的反复侵蚀之下，造就了这个垭口陡峭的地形

因此，若想挑战这个垭口，或是登上去一览希夏邦马峰群的近景，组建一支装备齐全、且富有经验的后勤队伍是必须的，整个穿越过程大约需要 4-5 天时间，才能从坎津寺走到南侧海伦布的有人定居村落塔克格扬（Tarkeghyang 2560）

另外，还需要在坎津寺聘请一名当地向导，只有他们才能识别通往垭口的道路，尤其是在地震造成垭口附近旧路损坏、以及朗塘藏族大量伤亡之后，想找到有经验的本地向导也不是件容易的事了



甘甲拉垭口方位示意图

(6) 劳雷比纳垭口 (Laurebina La 4610)

这个垭口的纬度、朝向与甘甲拉垭口几乎一致，它坐落在神湖偏东南方向的山脊顶部，北侧的太阳峰（Surya Peak 5145）与南侧的太阳湖（Surya Kund 4650）之间的狭窄通道，是神湖所在的冰川侵蚀区通往南侧海伦布方向的唯一通路

作为一个重要的地理坐标和区域分界线，是我在感冒状态下，也要拼尽全力爬上去看一眼的原因

若是么有这个执念，那么前去垭口走一趟也并非没有其他收获，沿途可以看到神湖 108 湖中，除了常规线路上的 3 个之外的另外 2 个较大的、键尼萨湖（Ganesh Kund 4626）和太阳湖（Surya Kund 4650）

从技术上说垭口路线并没有太多难度，路线也不长，从神湖旅馆区走到垭口最多只需要 1.5 小时（返回 1 小时），路况大半是中等坡度的乱石路向上，而接近垭口的太阳湖湖盆是非常平坦的

唯一的威胁就是多变的天气，如前所述，这个垭口的北、西、南三个方向不到 10 公里的距离内都是海拔低于 3000 米的河谷，无论哪个方向的水汽都有可能随时冲上来，短时间内造成天气突变甚至是极端的降雪或冰雹。至少在我于该区域活动的数日内，每天皆是这种情形

因此，无论是翻越垭口前往海伦布、还是往返神湖的 day hike，一定要遵循早出早归的原则，尤其在气温较高、湿度较大的秋季，尽量避免在上午 11 点之后前往



垭口在神湖的东南方向



前往垭口途中可见键尼萨湖（Ganesh Kund 4626）



从垭口俯瞰太阳湖（Surya Kund 4650）

(7) 太阳峰（Surya Peak 5145）

这是原本计划中打算攀登的神湖区制高点，之后由于感冒而不得不放弃。不过根据实际情况看，即便前往也未必能成功，原因还是秋季天气转坏的时间点太早了，大致在上午 10 点过后云就开始不断冲上来

当我回到神湖旅馆的大致同一时点，有一支德国队伍正好返回，他们就是去登太阳峰的，但由于在中途遭遇恶劣天气、能见度太差而只能下撤。以此判断，若要在秋季攀登太阳峰，必须在日出前的凌晨出发

理论上，峰顶的视角与劳雷比纳类似，南侧是朗塘利隆主峰群、西侧是键尼萨山脉、马纳斯鲁山脉以及远处的安纳布尔纳山脉。不过由于是区域制高点，增加了一个向东的视角，除了距离较近的竺嘉尔山脉主峰群之外，理论上最远可以看到洛尔沃林

整个往返过程大约需要 7 个小时，具体线路我不是很清楚，如果没有雇佣认识登山路径的向导/背夫，那么需要在神湖的旅馆现场招聘一个，或混编入其他的队伍

负责任的旅行

喜马拉雅山区是生态环境脆弱、文化相对保守的区域

物资运输、垃圾清理基本全靠人力畜力、自然循环

我们建议前往旅行的朋友关注并做好以下各个事项

- 1、不干扰自然法则，保护野生动植物，不购买动物制品
- 2、尊重当地的宗教信仰，遇到玛尼墙、佛塔时请顺时针绕行
- 3、不干涉当地社会的运行秩序，哪怕看上去再不合理
- 4、将垃圾装袋后，放置在村镇内指定地点
- 5、不留置有机垃圾、不易降解垃圾在高海拔区域的野外
- 6、在野外方便时远离水源 50 米以上
- 7、节约水、电力、煤气、木材等自然资源
- 8、在多人同时用餐时选择同样的食物，不浪费食物

9、拍摄本地居民前，先征得对方同意

10、不在公共场合穿着暴露服饰，或做过分夸张、亲昵的举动

分日游记

本季登场人物



塔拉.纳斯.普里 [Tara.Nath.Puri](#)（昵称“拉曼” = Raman）

此行的山地协作，[印度](#)雅利安人种刹帝利族，属于已然走上历史舞台的 95 后，年仅 23 岁却通过了官方的向导资格考试并获得认证，不仅能同时胜任向导、背夫的工作，也精通包括砍柴、烧火、做饭、甚至是对标牦牛和套马等大多数后勤保障工作，是一个山地多面手，唯独拍照技术差到无力吐槽。不过由于在徒步期间家中有一些变故，总给人一种心不在焉的感觉



比卡什.达芒 (Bikash Tamang)

17 岁的达芒族少年，老家在加都北部的努瓦科特 (Nuwakot)，如今在山上找各种零工，以试图开启自己的世俗社会立足之路。和所有的年轻人一样，对财富充满渴望、对外面的世界

也充满好奇，但并不知道自己真正想要的是什么、又该用什么方法去寻求。我们在途中有几次缘分，而最后下山时我们一起一路奔跑一路捡垃圾的场景，或许是此行最酣畅淋漓的时刻



[荷兰](#)夫妇 Wendy & Arik

休假并在[尼泊尔](#)长途旅行的年轻荷兰夫妇，行程几乎与我完全一致，抬头不见低头见的情形一致延续至回到加都，途中有不少交流。夫妻俩皆有宅属性，Wendy 拥有西方女性中极其稀有的温柔、甚至有点柔弱的性格，而 Arik 大致就是一个直男技术宅，总是喜欢抱着 LP 研究行程和线路。对于喜马拉雅山脉，他们是真正意义上的初心者，曾计划下山后再去马纳斯鲁，终究被我劝退



[丹麦姑娘](#) Martene

年仅 19 岁、自己放假出来看世界的独行小姐姐，雇佣了一名古荣族高级向导、以及一名背夫，组成实力颇强的队伍。在行程中途问我借打火机而结识，以几乎同样的行程一起走了 4 天。不过由于她基本不懂地理和人文，所以交流仅限于日常生活的琐碎，烟友的成分更多些，这让我想起了环球旅行时在[瓜纳华托](#)遇到的荷兰烟友 Simone，在形象上真是有异曲同工之妙

作者：镜之形而（King）

正因为有 Martene 小姐姐的存在，才有了这张照片，感谢

大家好，我是《天高地厚》系列游记、《喜马拉雅分类》系列资料集的作者，由于本季 Solo，自己登场凑一下人头。

感谢大家、尤其是有些关注我多年，从第一季、甚至是博客、微博时代就支持至今的老读者，感谢你们的一路陪伴和见证

希望我的旅行和内容，能继续让你们常来坐坐

*其他更多人物没有照片，或缘分短暂，大都将在游记中提及

Scenario 1 [加德满都](#) (Kathmandu 1340)

出发前往徒步起点前的下午，我放弃了睡一个午觉的机会，而前往[大佛塔](#)寺（Buddhanath）进行进山前的祈福，这也是近些年来形成的惯例

然而出租车却淹没在了加德满都市区无尽的车流之中，动弹不得，司机大叔愤怒地抱怨着，并向我致歉自己城市糟糕的交通状况，我只是轻描淡写地摇摇手说：Never mind, I'm used to it（没关系，我习惯了）

的确，这是我 5.5 年里第 6 次来到这个城市，而当你对于一个布局颇为复杂、且无序扩张的城市已经熟悉到不用导航时，就很难再用“好”或“不好”这类字眼去为它下结论

在这不算短的过程中，如果只看新闻，你会觉得这里发生了翻天覆地的变化——在推翻封建君主后，尼泊尔人终于为这个新国家制定了新宪法（2015 宪法），确立了国体（共和制）和政体（议会制），同时延续旧时代一定程度的区域自治（联邦制），而联邦议会和地方议会成为立法机构（代议制）

然而在这光鲜挺拔背后的却是，对政治权力极度敏感的精英尼泊尔人们将大量的精力投入到了党争之中，国家权力在亲印、亲中以及民族主义者的手中交替轮转，将这块喜马拉雅南麓 14 万平方公里的狭窄土地在谈判桌上无止尽地撕来扯去，各种朝令夕改，让建设东方[瑞士](#)的蓝图始终只停留在蓝图上

而对于中下层的人们而言，飘渺虚无的意识形态、远不如切实改善自己的生活状态重要。与世界上大多数地方一样，资本主义的冲击使得年轻人纷纷离开闭塞、朴素、传统的山村，来到盆地中的[大城市](#)，追寻他们通过早已穿透喜马拉雅各条河谷的互联网所知的现代精致生活

——可是在这不分老幼皆在索求、睁眼闭眼满是欲望、人人都渴望坐享其成的时代，又有谁会有动力去维护崎岖不平的道路、修缮破败不堪的房屋、改善不甚重负的公共环境呢

逻辑上应该没有，实际也是没有。而各人自扫门前雪的社会环境，唯一的结果就是囚徒困境下的内卷化

当我第一次来到这里时（2013 年），尼泊尔的人均国民收入是 720 美元/年。5 年多以后，这个数字变成多少了呢？乐观点估计，不超过 900 美元吧，更讽刺的是，这种增长很大程度上来自于计量单位——美元汇率的增长

至少，几乎未曾有变化的向导、背夫工资，湿婆旅馆（Shiva Guest House Bhaktarpur）的菜单菜品价格，以及出租车的市场费用，都纷纷证明了这些数据的准确性

所以，数年间，这个世界上距离 8000 米级山峰最近的百万人口级城市为数不多的变迁，大概也就是在几何级增长的居民、汽车数量下愈演愈烈的环境污染、交通堵塞、和那些在地震中消失的神庙了——而代替这些神庙的，或许是市中心新开的 KFC 和 Pizza Hut

但这些都理解，因为没有什么事物经得起别人的挑剔，你也很难要求一个夹在两个超级大国之间、除了水之外所有资源完全依赖进口的国家，在摆脱 11 年内战阴影后仅一个年代就能完成奇迹逆转

我甚至叫司机大叔别着急，因为他跟车的距离近到以厘米计，这让我想起了印度，在那里的街道上，各种你能想象、或无法想象事物都是以这样的间距往前挪动，伴随着各自能发出的最大声响

虽然尼泊尔人选择了与印度同样的政治体制，但我并不希望看到他们的生活方式也变成那样，也试图找出一些不同

——至少，你听不到太多鸣笛声，也不用担心追尾一辆人力板车或一头水牛，而路口尽管依然没有信号灯、却也总有不顾自己的健康在指挥交通的警察，哪怕有时显得形同虚设，因为他们并没有带罚单，也没有无所不在的摄像头帮忙

你也再看不到有人坐在车顶，政府早就禁止了这种危险举动，我们亦能聊以自慰地解释说，汽车数量的增加，也并非完全没有好处

这座城市显得如此喧嚣、却又如此安静，如同大佛塔寺的氛围。朝拜的人们纷至沓来，转塔的人流从不间断，但几乎极少有人说话，他们在无言中拨动经筒、默念真言，怀着各自的心事，恰似这座城市 1860 年的历史，经历太多，却又觉无从说起，不如选择做一朵沉默着绽放的花火

佛眼仰望北方喜马拉雅的雪域之乡，又俯瞰脚下纷繁的尘世百态，不为所动

只是在说，众生皆苦、万相本无



万相本无

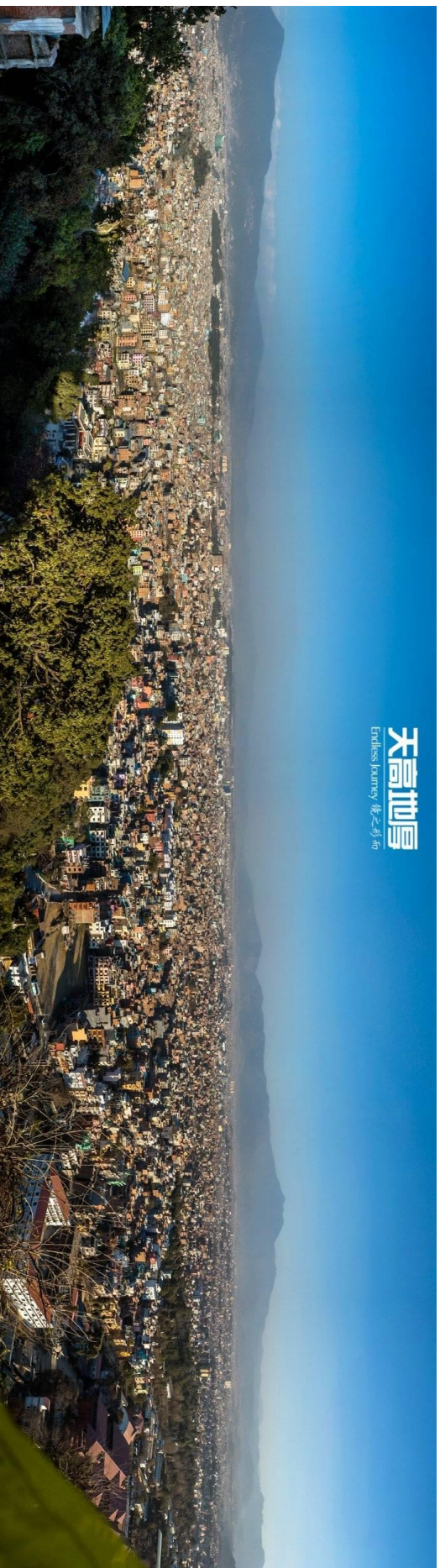




众生皆苦

天高地厚

Endless journey / 像之形 而



Scenario 2 夏布鲁贝西 (Syabru Besi 1506)

小镇夏布鲁贝西，坐落在朗塘河（Langtang Khola）汇入吉隆藏布（Gyirong Tsangpo）的三岔口，是这次徒步的起点，它距离加德满都仅仅 120 公里，却耗去了我们几乎一整天的时间颠簸而来

在喜马拉雅南麓，你能找到很多带有贝西（Besi or Bensi）的地名，令人好奇，我便向年轻的向导兼背夫拉曼求证这其中的意思

拉曼告诉我，贝西（Besi or Bensi）从字面上说，指的是地势较低的地方（Lower Place），例如 ACT 起点处的贝西萨哈（Besi Sahar 790）、MCT 起始处的科拉贝西（Khola Besi 970）。不过其中另有一层引申含义，就是能开展农业生产的地方

而从当地的导游书上可知，夏布鲁地区漫山遍野的梯田所出产的粮食，在养活整个拉^{苏瓦}县的数万人口之外，甚至还绰绰有余

无论如何，我都应该对这个盛产粮食的地方很熟悉才对，因为仅 2 年前，我曾在环球旅行的末尾，从加德满都出发经不远处的吉隆口岸回国途中经过此地，然而此刻站在小镇的^{主街上}^环顾四周，却已完全记不起来

对于那趟车行，其实我记忆挺清晰，那时乘坐的是吉隆口岸刚开通后不久，加都的^{中国}客栈组织的、往返于市区和口岸之间的吉普车班车。为了避开交通堵塞，车队会在凌晨 3 点半（GMT+0545）从泰米尔区出发，大约上午 10 点到达口岸，再将从西藏一侧出境的旅行者在当天下午接回加都

出发前一晚，我被几个同屋的国人忽悠去了市区的赌场，因为那里除了黄和赌，其他项目包括吃喝对中国人都是完全免费的，还能顺带着看欧洲杯

然而吃霸王餐的代价就是不但没睡到觉，也导致上车晚了，只捞到一个后排最差的座位，膝盖就这么顶着前排座椅靠背顶了 6 个多小时，那滋味基本上和老虎凳差不太多了

另一件印象深刻的事，是在一个边检站等候时和司机的聊天，虽然整辆车 10 来个乘客都是国人，但大致只有我一个会说英语的。当时，我已经走了 2 个多月的 Solo 环球旅行，英语操练得基本位于人生巅峰水平，也正基于这种状态，司机才会试图跟我搭话

在聊天中，他向我叙述了自己的工作和收入。工作状态如前所述，每天 3 点半出发，开 6-7 个小时到口岸，然后中午 12 点、1 点左右返回加都，回程慢一点，到加都大致是晚上 8-9 点，睡几个小时，第二天继续，而且没有休息天

那么这种强度的工作量，收入是多少呢？

我记不太清了，大致就是 10 美元/天左右吧

当然，他絮絮叨叨说那么多，并不只是为了抱怨，而是希望我们能给点小费。那一刻，我并没有特别怀疑他叙述的真实性，毕竟大多数你看到的、类似眼睛里布满血丝的中年男人背后，往往都有一大家子需要养活

发车后，我向同车的国人们转述了司机的话，并征询他们的意见。同胞们纷纷表达了同情之意，几位年长的甚至慷慨地表示要多给点，不过我用一句话打断了他们——再穷也不能惯着

而最终，小费似乎也是我付的，因为当我们到达口岸时，附近发生了一起小型的山体滑坡，一阵兵荒马乱，人们四散奔逃，早就把这回事抛诸脑后了。而我由于协助司机在卸车顶的行李，走得最晚，便成为那个背锅的了

如同许多这些年独自旅行时的经历，这些故事早已随风远去，成为心里并不为人知的回忆。我总是试图在旅途中善待大多数遇见的人，因为我知道，同样作为小人物的他们的回忆也是一样

既已无人问津，那么尽可能在这些回忆中加入一些友善，或许已是最大的善意

夏布鲁贝西是通往吉隆口岸途中的最后一个大镇

朗塘河汇入吉隆藏布（特里苏里河）的三岔口

特里苏里河大峡谷东岸壮观的达芒族梯田群

夏布鲁贝西的主街，两侧布满了各色旅馆，乐堡啤酒在此颇受欢迎

进山

Scenario 3 祭司族旅馆 ([lama hotel](#) 2460)

徒步第一天，我们沿着朗塘河，向东侧的河谷深处进发。朗塘河谷口的海拔仅有 1500 米，而我们需要在 2.5 天的时间内行进大约 30 公里，爬升到海拔 3860 米的坎津寺（Kyanjin Gumpa），而这第一天的目的地，是以达芒族祭司的姓氏命名的拉玛旅馆（Lama Hotel）

这是 6 季徒步以来，强度最大的第一天，这种强度很大程度上来源于朗塘河对地形的强力切割

喜马拉雅南麓的各条河谷，如同迥异的人们，性格也是各有差别，如果说[卡利](#)甘达基河（Kali Gandaki）是老迈沉稳、马斯扬迪河（Marsyangdi）是曲折蜿蜒、布里甘达基河（Budhi Gandaki）是险峻幽深，那么这条朗塘河，就是简单粗暴

通常而言，一条河谷的海拔跌落越急、水势就会越大，水势越大、对于地形的切割破坏作用

就会越强，陡坡和起伏就会越多，如此，行路的难度就会越大，而朗塘河便是个比较极端的例子

汹涌而下的河水咆哮着凿开深谷，只留给人们狭窄的通道，道路不得不在这有限的空间里反复起伏，以寻找适合继续前行的路径。尽管这一天的海拔净上升不过 1000 米，但累计爬升几乎翻倍

秋季的喜马拉雅南麓，白天的气候甚至已经可以用炎热来形容，上路后不久，我就在连续的爬升、下降中感到了状态不佳，表现为很快就汗流浹背，身体感觉[十分](#)沉重。由于此行仓促，并没有时间去进行体能储备，我只能寄希望于经验能使身体自动调节，尽快切换到长途跋涉的频道

启程后第一个茶馆 Pawo Khola Bridge

水势湍急的朗塘河，远处高地上是温泉旅馆（Hot Spring Hotel）

竹林（**Bamboo**），住在这里将枕着轰鸣的水声入睡

拉曼始终领先于我 50 米以上

徒步第一天就有大量的直线爬升

而感到疲劳的另一个原因，是年轻力壮的拉曼把行走的节奏带得非常快，他并不会像第 5 季的经验级向导图西·布萨尔（[Tulsi Bhusal](#)）那样，率先观察你的实力再决定前进的速率，而是从一开始就按照自己的节奏，长时间把乐于东张西望的我远远甩在身后

尽管他声称刚刚走完了一个 10 天的 ABC+Poon Hill 行程，就接到了公司需要一个英语向导兼背夫的工作通知，便星夜从[博卡拉](#)赶来，并没有获得多少缓冲休息的时间，不过在他丝毫看不出疲劳的快速度下，我们依然领先于路上遇见的所有队伍，第一个到达了拉玛旅馆（[Lama Hotel](#)）——实际上，这种状况将一直持续到行程结束

拉玛（[Lama](#)）是达芒族中祭司阶级的姓氏，其性质类似于印度教中的婆罗门（[Brahmin](#)）、以及本教（[Bon](#)）中的苯波（[Bonpo](#)），属于族群内部社会地位最高的人群，当然也就不可能很穷，在如今已经乏人求鬼问神的年代，便在此地建设了一个庞大的旅馆群

虽然客栈数量很多，不过由于此地是朗塘河谷徒步旅行往返中都要停留的关键节点，人满为患成为常态。我们到达时，入住的旅馆并没有其他客人，不过当我们还没洗完衣服的片刻之间，就被陆续到达的旅行者彻底塞满

在大多数的长线徒步中，大部分的旅行者行程都是类似的，所以，如果第一天遇见他/她，就很可能意味着之后每天都能遇见他/她

当天入住同一旅馆的人们中，与我有最长缘分的是人物介绍中的荷兰小夫妻 Wendy 和 Arik。他们除了[玻利维亚](#)高原之外，并没有太多高海拔经验，彼时 Wendy 正在感冒，涕流不止，我好心地把自己的抽纸（神器不解释）给她用，并提醒他们带着感冒上海拔一定要谨慎，就成了结缘的契机

另一位[法国](#)妹子一直跟他们俩夫妻混在一起，比较高冷，没拍照也没问姓名，不过也就是样子比较唬人，实际实力平平，比第 4 季中遇到的安捷琳差了不少一个档次，不然也没必要总跟别人混在一起了

反例就是坐在餐厅另一角的[美国](#)姐姐，这个姑娘就比较传奇，因为在西部的胡姆拉（Humla）工作了 2 年，当地没人会英语，竟然自学了一口流利的尼泊尔语，已经能和当地人毫无障碍的沟通——一个金发碧眼的白人姑娘，在用尼泊尔语跟拉曼滔滔不绝，那场面令人颇感梦幻

刚开始，她也是跟上述三位混在一起的，但混了 1 天就混不下去了，玩越野跑的她实力要比那三位菜鸟高出十几条马路，根本没法组队走，只能是自己玩了，令人颇觉猛兽总是独行、牛羊才是成群之确切

不过牛羊有时也会落单，比如坐在我旁边的印度哥们毛里（Mauri），这位老兄延续了我对印度徒步者的一贯印象，那就是实力弱到令人发自内心地同情，走一段路的时间通常是我的 2 倍，在第三天之后我就见不到他的踪影了

在拉曼与美国姐姐的对话中，我得到了一些关于拉曼的线索。尽管他年仅 23 岁，却曾经在[马来西亚](#)工作过，来自于一位曾经的马来西亚游客的邀请。他在那位雇主位于[吉隆坡](#)的餐厅打工了将近 3 个月，却只得到了 4 万尼币（约 400 美元）的报酬

3 个月后，签证到期，他不得不回国另谋出路。不过，身为刹帝利族（Chhetri），看得出他的家庭条件还不错，能拿出 500 美元让他去接受向导资格培训。这项培训会有同样是 3 个月的封闭训练，最终需要通过考试、以及面试，才能最终拿到为期 5 年的向导证

当晚，他遇到了自己在培训班的同期同学，一位同样年轻的达芒族向导，此时他正带领两位[韩国](#)旅行者从高处撤下来。这哥们的梦想是去韩国工作，一有空闲，就跟韩国大叔学习韩语，这种用功的态度令人觉得他的梦想一定可以实现，相比之下，拉曼就显然是个门门课只求混个及格的学渣了

在路上的时候，你能遇到的几乎每一个人，都能讲述各自不凡的故事

可也是没人在乎的故事，大概，这就是我写下它们的意义所在吧

祭司族旅馆群，拉曼叉腰肌的地方就是我入住的客栈

左起，装深沉的客栈老板，不修边幅的韩国大叔，拉曼的学霸同期

学渣与学霸

达芒族客栈女主人，即便纺线也颇有祭司的风范

Scenario 4 朗塘 (Langtang 3430)

一群老外一大早 7 点钟就出发了，源于资深宅男 Arik 挖掘自向导书上提示的早出早归

在这个季节，[日出](#)的时间会早至 6 点，9 点之后，阳光就会越过山脊洒满整个山谷，比冬季徒步时要提前了差不多 1 小时。早出发既能减少在暴晒的烈日下行走的时间，又能在到达当天目的地后获得较充裕的洗晒时间，自然是个合理选择

看到大队人马纷纷离去，拉曼有点沉不住气，问我何时出发，我说不急，跟你打个赌，在 2 小时内我们就能把他们全超了，赌一瓶可乐

长线徒步不同于[马拉松](#)或越野跑，时间线十分漫长，起决定作用的并非体力、爆发力而是耐力。你必须保持充足的耐心，学会将速度和节奏维持在稳定状态，如同开启了车辆的定速巡航，如此才是最省油的策略

众生相

——拉曼机智地没有跟我打这个赌，实际上，我们只用了 1 小时，就在第一个茶馆追上了他们，也看到了一幅光怪陆离的众生相

感冒略有好转的 Wendy 在买手套，而 Arik 和大多数等待女伴购物的男人一样显得十分焦虑。我一如既往地跟他们说 *See you on the way*（路上见），不过再次见到他们，已经是数日后的事了

在另一边休息的是一支华人队伍，从他们漂亮到令人羡慕的美式英语口语，可以判断基本上不是国人，其实在第 2 季中的 Micheal 哥之后，我就再也没有在喜马拉雅地区遇到过能说如此标准英语的华人。晚上我们入住了同一客栈，有简单交流。从他们的对话中得知，这几位都是长期生活在美国的台胞

在海外旅行中，被英语很好的人所围绕当然是一种常态，不过这始终会让我或多或少产生一些自卑感，因为这毕竟是我在电脑前研究山岳地理、宗教人文之外、唯一使用英语的机会，

有时甚至不确定说出去的语法是否正确。若非对那些地理人文类的名词了如指掌，想必是连口都开不了了

远处，是一对东欧情侣，其中的小姐姐是那种争强好胜的性格，看到拉曼和我走得很快，就跟在后面穷追不舍，撵得我们十分难受。我有些恼火了，心想说什么也得把你们怼下去，便火力全开，始终比他们快那么点

不过之所以能火力全开，也是因为今天的难度比昨天要低了一些，最重要的是起伏少了。尤其是当海拔越过 3000 米大关后，地形会突破林线，由河谷地带的亚高山针叶林区（**Eastern Himalayan Subalpine Conifer Forest EHSCF**）、变成相对平缓、视野开阔的草甸

在山地生态学中，这便是著名的东喜马拉雅高山灌木草甸（**Eastern Himalayan Alpine Shrub and Meadows EHASM**）。这种地形通常出现在海拔 4000 米以上，而在朗塘河谷，由于水系的强力切割、山体的重力崩塌作用极强，整个地形呈下沉态势，草甸出现的高度就低至了 3000 米

Enjoy this moment

丰水期的朗塘河可谓粗暴至极

在河沿能第一次看到朗塘利隆的西壁

途中较为危险的一个山体滑坡区

越过 3000 米后，向阳面的林线退去，草甸开始显现

与我们卯了一路的东欧小夫妻

午后，我们在恰姆齐（Chamki 3400）俯瞰着眼前方圆数公里、已被乱石覆盖的广大区域，切身体会着被从地图上彻底抹掉的现实含义。在 2015 年喜马拉雅大地震之前，这里曾是过去朗塘村（Langtang village）的所在地

2015 年的[廓尔喀](#)大地震（Gurkha Earthquake），是继 1934 年之后，喜马拉雅地区发生的烈度最大的强震，它所释放的能量为 2008 年汶川大地震的 1.4 倍，珠峰的位置甚至因此移动了 3 厘米、加都盆地更是向南滑动了 3 米，可谓是真正的地动山摇

而距离震中较近的朗塘山谷，其间几乎遭到毁灭性打击，原因在于朗塘山脉向阳面的陡峭南坡，本就摇摇欲坠的积雪和山体在地震中发生大面积雪崩和滑坡，顷刻间就将山谷中两个大村落戈达塔[贝拉](#)（Ghoda Tabela 3003）和朗塘村掩埋在数以万吨计的积雪之下，仅官方报导就有超过 300 人遇难，而生还者仅有十几人

如今，戈达塔贝拉村除了一个新建的茶馆和国家公园检票站之外，基本已然不复存在，工作人员们在新址的[草坪](#)上欢乐地打着排球，精彩的赛况令人驻足喝彩，仿佛什么都没发生过

生活总要继续

真正能抹去一切的并非雪崩和山体滑坡，而是时间

真正能治愈一切的，也是时间

法国小姐姐看似闲庭信步，实际节奏稳定、速度飞快，总是走在我们前面



雪崩的积雪就是从背景的光滑岩壁上坍塌而下的



曾经的朗塘村，被掩埋在这乱石之下

穿越这片乱石途中，我们不约而同地沉默默哀

新的朗塘村，建造在了原址东侧一片平坦的草地上，北侧的山体相对平缓且植被较好，料想再也不会受雪崩威胁了。我始终搞不明白，他们早把村子迁到这里不就好了，原址离陡峭的山体实在是太近了，诛心地说，被雪崩吃掉恐怕只是早晚的事

[新村](#)子皆是震后新建的房屋，设施之好出乎意料，连热水洗澡和抽水马桶也基本成为标配，哪怕都是公共的，毕竟这在隔壁的马纳斯鲁几乎是无法想象的事。而率先到达的好处，就是不用担心太阳能热水的水量是否充足

速度安顿完，便急着出行踩点，源于被饭堂里的一幅照片吸引，那是一幅背景为冈城波（Gangchenpo 6387）朗塘村夕照。不过冈城波远在朗塘河谷深处，受村子东侧一道山脊遮挡，在村子里是不怎么看得见的

因此从角度上判断，拍摄地点地势较高，肯定不在常规线路上，而应该在村子北侧山坡上的某一个点

即便离村子不远，要在荒山的灌木里找路也不是件容易的事，我小心翼翼地绕过了几个牦牛牧场，总算是摸到了北坡山脚下。从这个位置的角度来看，要达到饭堂照片那个效果，至少还得往上爬 300 米

在高海拔、有起伏的山地徒步中，爬升时每小时能上升 400 米左右，下降时每小时能下撤 600 米左右，这是我个人在通常情况下的平均速度——当然，影响的因素还包括距离、坡度、路况等，而山地徒步的时速一般不会超过 3.5 公里/小时

这就意味着，我想要拍到一张角度一模一样的照片，就必须花费 1.5 小时，其中 1 小时上升、0.5 小时下降。犹豫了一会儿，毕竟已经洗完澡，不想再出汗了，又看到山谷底部的云不断冲上来，就放弃了往上爬的念头，匆匆扫了一张全景了事



新郎塘村全景



傍晚滚滚而来的水汽



朗塘村北侧山坡稍高的位置，可以看到村子东侧山脊和背后的冈城波

回到客栈，众人问我去哪儿了，我拿出上面这几张照片展示了一圈妄图装个逼，然而印度哥们毛里的向导随即掏出手机，展示了一张与墙上那副照片完全相同角度拍的图，这个逼装得比我很多了。我一晚上都在追问他确切的拍摄地点，这家伙始终不肯告诉我，也是小气得很

今晚的客栈比昨天冷清许多，住客仅有留美台胞队 3 人和毛里，台胞们喜欢自娱自乐，就只能和毛里聊一聊。在印地语中，他的名字代表着湿婆的一种他自己都搞不明白的化身，而他本身也算是高级种姓者，所以能在[迪拜](#)的国资银行里谋得一份工作，在印度算是绝对的 winner 了

这是他第二次来到尼泊尔徒步，第一次自然是初学者喜闻乐见的 ABC。此时，他的向导正在极力鼓动他下次去昆布珠峰，照片、视频反正是各种洗脑轰炸，说得毛里跃跃欲试，然而毫无疑问的是，印度人是适应高海拔能力最弱的族群之一，我着实为他捏了一把汗

天黑后，我跟他说，这个季节还能看到银河，要不要出去看一下。这哥们反问我，在你住的城市想要看到银河，得走多远的路，我想了想说大约 450 公里，开车要 5 个多小时。他瞪大了眼睛诧异道，要这么久吗？我只要 45 分钟

碰了一鼻子灰，我只能独自扛着相机跑到早已踩好的点，那就是村口的[白塔](#)。在青藏高原我们称之为曲登（Chorten），南麓称之为 Stupa。藏传佛教中，白塔主要分成 8 种类型，分别象征佛陀一生中的 8 个主要事件

而这座白塔，是 8 种类型中的教化之塔（Stupa of Enlightenment），其主要特征就是方形的四层底座。它所象征的，是佛陀在证悟之前、于[菩提树](#)下思考冥想之际，抵御妄图中断他修行的大魔王魔罗（Mara）的各种攻击、并教化试图诱惑他的三魔女的故事

在某些文献的叙述中，这三个魔女是魔罗的女儿，分别称为塔尔萨（Tarsa）、阿拉提（Arati）和拉迦（Raga），分别对应三毒的贪（Greed）、嗔（Aversion）、痴（Thirst）

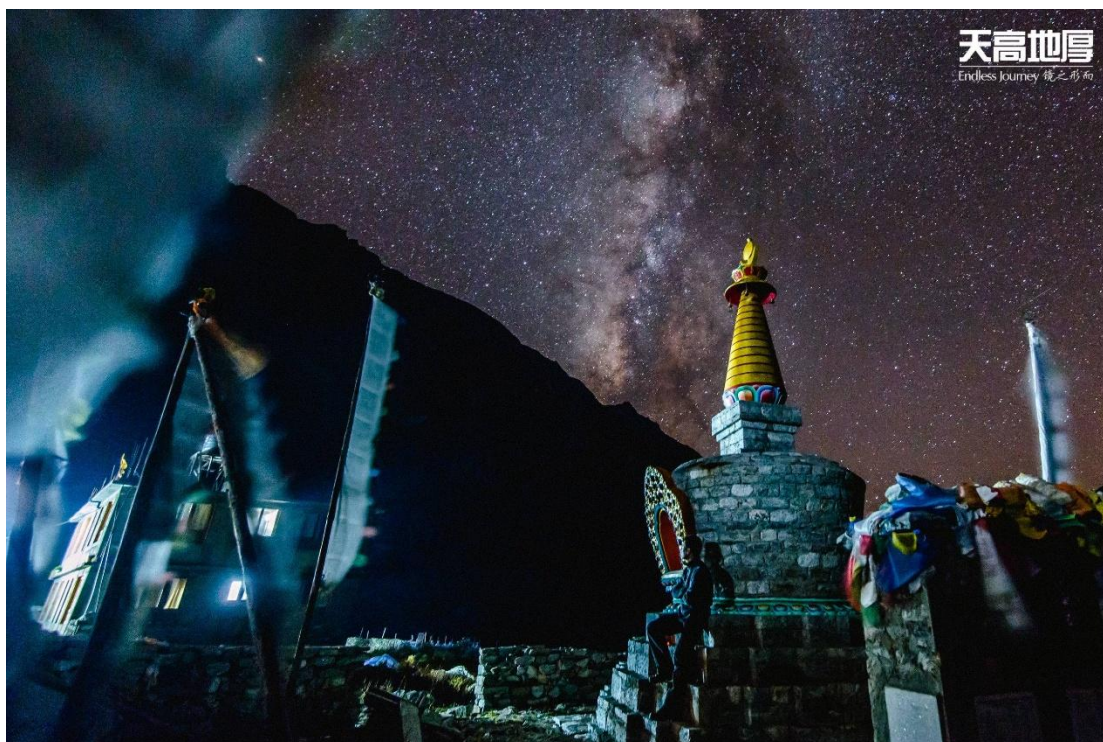
而《杂阿含经》中记载的，乔达摩·悉达多王子面对魔女的百般诱惑不为所动、并义正言辞训诫的片段，也成为了佛陀一生中至为高光的时刻之一。因此，这座教化之塔，也被称为降服魔罗之塔（Stupa of Conquest of Mara）

坐在佛塔下，抬头望着依然璀璨的银河，寒风萧瑟

一刻，我忽然明白了，王子降服的并不是大魔王和他的女儿，这些魔鬼的嘲讽和攻击、魔女的质疑和诱惑，并不是外来的，而是我们本身就固有的属性，根本就是我们自己想出来的东西啊

心念不起、万物不动。自始至终，王子降服的只是他自己啊

星光熠熠，风马猎猎，如此通透的夜晚，却也是久违了



Scenario 5 朗塘河沿 (Langtang Khola 3900)

坎津寺 (Kyanjin Gumpa 3860)，旅馆院子，我转过头，把地图放在自己的阴影下以避免刺眼的阳光，死死盯着图上的预计行程时间，心里又开始不安分起来

根据行程，今天本应是最轻松的一天，我们只需要从朗塘村、走到河谷的最后一个村子坎津寺就行，5.6 公里的距离，爬升 395、下降 190，即便是闲庭信步般的逛街，实际也只走了不到 2.5 小时

按照惯例，当天余下的时间将会作为适应日 (Acclimatization Day) 而休息，除了村子周边短途的行走之外，不会再安排长距离的探索，以使旅行者能有充足的时间去适应 3800 米以上的海拔

而次日，通常会选取坎津日 (Kyanjin Ri 4773)、策格日 (Tsergo Ri 4984)、朗希夏喀卡 (牦牛死地 见[支线探索部分](#) Langshisa Kharka 4160) 这三条支线中的任意一条进行当天往返的探索 (1 day hike)

虽然以结果论而言，这三条支线都有探索的价值、也皆有不同的看点，不过由于观景同样存

在关门时间（午后起风起云）的限制，就大多数普通人的速度而言，是做不到在一天之内同时完成其中任意两条线的，必然要有所取舍

这其中的选择，其实我也是纠结了很久，因为这三条支线里都存在想看的地理标的，也掺杂着一些希望去印证的纸面设想

——坎津日，这是疑问最小的选择，确定能看到整条朗塘山脉，以及相当完整的朗塘利隆（Langtang Lirung Gl.）、金城（Kinshung Gl.）两条大[冰川](#)

——策格日，是河谷里能够看到竺嘉尔（Jugal Himal）两大主峰多吉拉巴（Dorje Lakpa）、冷布岗（Loenpo Gang）的最佳地面位置，设想则在于这个高度如果放飞航拍器、增加 500 米的高度，则存在拍到希夏邦马南壁的可能性

——朗希夏喀卡，这是不确定性最高的选择，甚至不知道走那么远的路（往返 20 公里）是去看什么。我事先从地图上分析的结果是，那个位置与周边群山高差太大，看山峰肯定是没有效果，仅存的设想就是看看能否把航拍器飞到附近的冰川上去

对于体能储备不足的我来说，后半程前往神湖湖区那 3000 米直上的二次爬升，始终是潜在的压力，三条支线全部拼下来的可能性有吗？当然有，可那也有可能烧光油箱里的最后一滴油，甚至是被迫直接下撤。所以退而求次，我希望至少能设法完成其中的两条

而此刻，似乎就是个恰好的时机——只有 10 点半，时间尚早；天气状况理想，山谷两端都还见不到云，关门时间可以延后；体力尚可，上午只走了 2.5 小时，体力没有消耗多少

没花几分钟我便做出决策，马上吃午饭，然后前往朗希夏喀卡/牦牛死地。地图上给出的预计时间，往返是 6 个小时，只要在 12 点之前出发，那么我们将很有希望在日落之前返回客栈

我随即召来了拉曼，征求他的意见，确切地说，是问他是否愿意一起去。虽然他是个如假包换的向导，但此次的主要工作只是背夫，按规矩，走支线并不在背夫的必要工作范围之内，他可以选择一同前往、或是休息，我并不能强制要求他

拉曼当即表示会一同前往，理由是基于保护我的人身安全考虑，教人着实有些哭笑不得。其实这家伙自己也没去过，走一趟作为踩点，也是何乐而不为的事

尽管对我而言，只是希望雇佣一名背夫，但是手握官方认证，让他也有自己的骄傲和尊严，至少从行动上，拉曼从未把自己当做背夫，而是始终忠实地履行一名向导的职责。对此，我已是心照不宣，在向旁人介绍他的时候，也一直都以向导冠其名

出发前，谨慎起见，我再次向客栈老板的父亲、以及厨师分别询问往返牦牛死地的时间，却得到了完全不同的回答。老爹说只需要 4 小时，厨师的说法是 7 小时，遇到这种局面，只能化繁就简平均一下，算是 5.5 小时

——我们只管往前走，无论走到哪里，如果天气变坏、或最晚 2 点半我们一定得往回走。我有点越俎代庖地跟拉曼交代着此行的思路，他表示认同

然而，这家伙简直是个天然的乌鸦嘴，他维护我人身安全的预言不久就变成了现实。在朗塘河上游穿越一个牧场时，我们遭到了一头疯狂的牦牛突如其来的攻击

这个场面我只在纪录片和电影里看到过。成年的牦牛是什么概念，那可是重达 500 公斤以上甚至是 1 吨的庞然大物，它朝你冲刺过来，就相当于一辆小型面包车以 30-40kph 的时速开过来撞你，而且还是带角的，只要被怼到，那基本上就是凉凉了

这头牦牛首要攻击目标是走在前面的拉曼，当时我还落在后面习惯性东张西望，电光火石之间，只见拉曼使出吃奶的力气在往回跑，那跑得真比兔子还快，牦牛就撵在后面追，蹄子震得地面尘土飞扬。通常，驯化的牦牛不会如此癫狂，也不知道拉曼干了什么惹它急眼了

一切都发生在 1-2 秒之内，我哪里反应得过来，直接就楞在当场。奇怪的是，那牦牛看到我，也直接踩了刹车停了下来，可能是这里没啥中国人来，它觉得看到了外星生物，一时搞不清虚实

我和牦牛一时形成了对对胡的态势，刚刚摔了个灰头土脸的拉曼一见它气势减弱，马上就要

找回场子，抄起身边的石块劈头盖脸就砸了过去，牦牛受惊，随即落荒而逃

万幸的是，除了拉曼的手指被牛角擦了一下受了点轻伤之外，我们并没有遭到什么损失。经此一役，看得出拉曼真的是心有余悸，之后一路逢人就说自己与牦牛搏斗的英雄事迹并展示伤口，然后就会指着我说，要是他不在，那自己可能就小命不保了

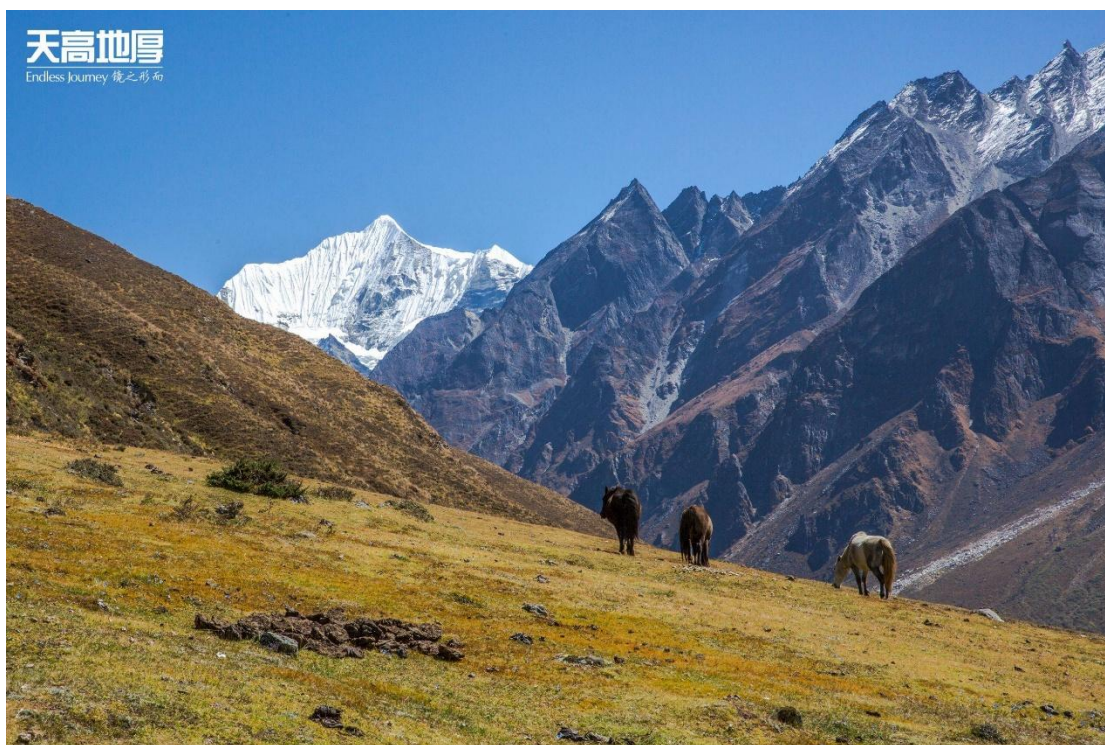
而我通常会无奈地补充道，如果那样，这个地方就该改名叫拉曼希夏喀卡（意思是拉曼死地）了



朗塘河上游依然水量惊人



坎津寺村口正在休憩的藏族妇女，背景中央的山峰是策格日



动物并不总是人类的好朋友

Scenario 6 农塘喀卡（Numthang Kharka 3940）

整理了下情绪，我们继续往山谷深处前进，可身为两只惊弓之鸟，我们在手里备足了石块，随时做好了再次迎战牦牛的准备，就连那些正在乖乖吃草的，也被我们毫不客气地先发制人提前赶走

疯牛并没有再出现，取而代之的是山谷尽头渐渐显现的朗希夏日（Langshisa Ri 6427），它是朗塘河谷尽头的守卫者，位置孤立 in 竺嘉尔山脉（Jugal Himal）的主脊线之外，周围被冰川侵蚀槽环绕，并不容易攀登。当你看到它，就说明完成了从坎津寺、到牦牛死地的至少 1/3 路程

迎着这座巨大的山峰又走了一段，视角几无变化，我感到有些疲倦，便考虑起继续往前走的必要性。虽然在二维、三维地图上我已经把这段路研究过无数遍，基本确定并不存在什么特别惊艳的景致，但此时，依然希望尽可能多往前走一些

理由在于，能为航拍器缩短航程，以延长续航时间，增加飞上冰川的可能性——当然，拉曼并不知道我的小算盘，甚至于他从来就没见过航拍器

在出发前，我详细研究了尼泊尔的无人机政策，简单的结论就是，个人身份、想通过完全合法渠道在尼泊尔放飞航拍器，近乎于不可能（详见[尼泊尔无人机政策环节](#)）。不过，我认为这种粗放式的规定并不合理，依然抱着随缘的态度打算尝试一下

机器是从发小那里借的，要是坠机或被海关没收，那可是得真金白银赔给人家的。为尽可能避免节外生枝，我事先定下了几个原则，绝对不在直升机可能的航路上飞；绝对不在有人或动物的地方飞；飞完了以后不能把照片和视频到处给人看；等等，反正一大堆不能做的事，没有限制就没有自由嘛

这一路上完全符合这些条件的地方，只有二处，一是身为制高点的策格日，二就是人迹罕至的朗希夏喀卡。至于飞行路线也事先规划过，具体怎么做就不赘述了，反正是一套需要考虑各种因素的图上作业

然而事实证明，规划做得还是太乐观了点。这种消费级的航拍器（Mavic 1），在高海拔、以及强风环境下，续航时间要远远短于预期（仅 13 分钟）

前往朗希夏喀卡大约 2/3 的地方，是一个地图上标为农塘喀卡（Numthang Kharka 3940）的地方，这里并没有任何永久性的建筑，只是一块较为平坦的灌木草甸，距离朗希夏喀卡大约还有 6 公里，距离我设想中希望拍摄的夏巴琼冰川（Shalbachum Gl.）末梢不到 4.5 公里

航拍器的最远操控距离，理论上是 7 公里，最大续航里程，理论上是 13 公里，就算高海拔环境下都有缩水，那么去冰川末梢拍一张纵深就跑回来，单程 4.5 公里，我觉得应该是可行的，毕竟这里海拔只有 4000 米左右，就算续航缩水，也不应该缩太多才是

然而等这哥们上了天没多久，我看着电量飞快的衰竭速度，以及三条同时显现的报警，就明白了这个设想根本无法实现。在山谷中猛烈的强风下，机器需要耗费更多的能量去维持速度和平衡，单程往外的时间只有 7 分钟，当然，还至少需要另外 6 分钟撤回来，才能不至于掉进朗塘河里

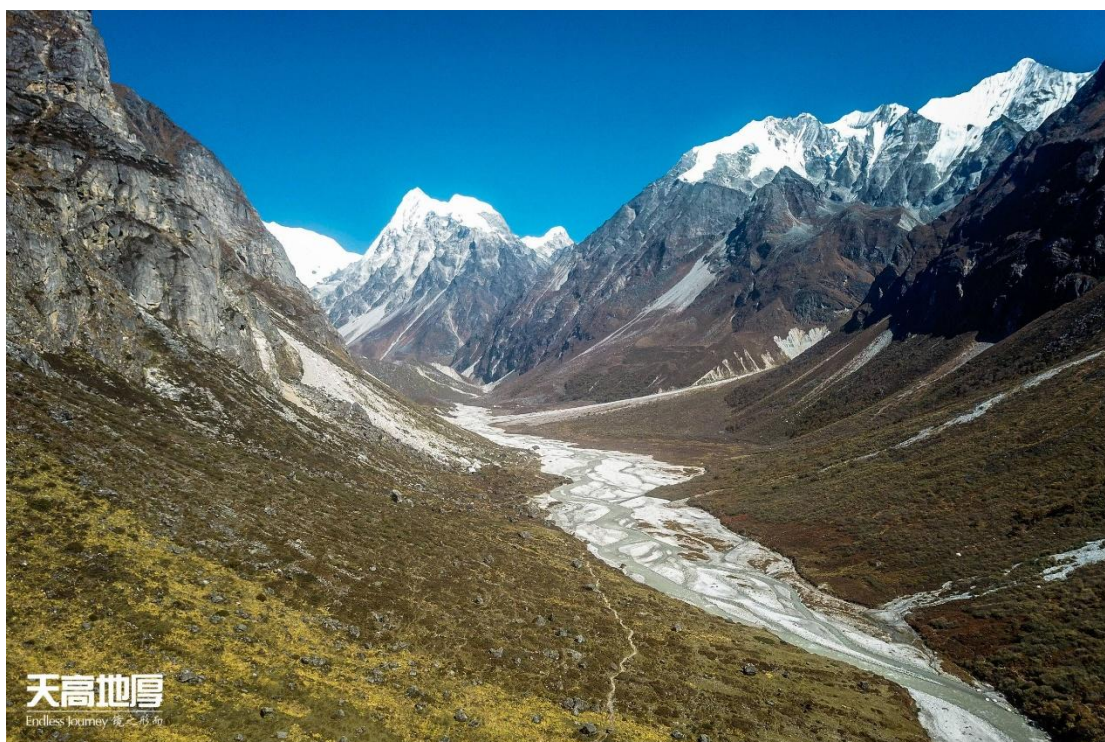
7 分钟，500 米的升限，对于喜马拉雅的庞大而言实在是太微不足道了，视角基本就没多少变化。我尝试了两块电池，单程皆无法超过 3 公里远，这点距离并不能创造出什么奇迹，也由此宣告了此次航拍规划的失败

悻悻然收起机器，心想着是不是还能再往前走一段再试一次，然而这两次飞行加调试，已经花去了太多时间，背后山谷逐渐涌上来的云和愈发猛烈的风，似乎在说，你已经没有机会了

我并没有太过沮丧，对于只是第二次使用它的我来说，除非给我一块续航无限的核动力电池板，否则，失败大概就是一种必然。没有让它坠机在喜马拉雅的深谷，能安全地带回去交还给发小，已经是个很能接受的结果了



前往朗希夏喀卡的沿途并没有人烟



朗塘河，通往山谷尽头的朗希夏日

右侧巨大山体是冈城波，朗希夏日背后的小尖角是冷布岗



朗塘河上游的辫状水系，左侧可见徒步路径

朗塘山谷尽头的几位大佬，广义上皆属于希夏邦马集群

地面视角下的朗希夏日，和深藏在背后的冷布岗

冈城波，此时我们和他的直线距离不过 10 公里

耗费了不少体力、却无功而返的二人

Scenario 7 坎津寺 客栈 (Kyanjin Gumpa 3860)

虽然航拍并不怎么成功，但至少是飞过了，也侥幸并没有在山谷强风中坠毁，算是不枉我千里迢迢把它背过来、并机智地躲过了通泽（Dhunche 1960）边检站的开包检查

不过代价就是，原本轻松愉快的一天，又被我强行搞成了大日子（Big day 山地徒步术语中意味着强度很高、或路程漫长、或翻越垭口的一天），5.6 公里几乎翻了 3 倍变成了 18 公里，如此进山 3 天，天天高强度，就连拉曼这样的年轻小伙都面露疲惫

——但他又总是热衷于去厨房帮厨，并充当服务员端茶上菜，又令人感到他累个毛线，毕竟大背包才 14 公斤，而一般背夫的负重量可达 25 公斤，就连我自己背的器材都有 7 公斤，而且背负系统远不如大背包好，他照理应该很轻松才对

数日后我才知道，他的这种疲态并不来自于工作，而是心累，先按下不表

不管怎样，朗希夏喀卡是怎么回事，算知道了个大概，那么剩下的，就是在策格日、坎津日两个高点中择一而登了。至于选择哪个，我依然在摇摆，同时也征询了拉曼的意见，他只是说由你决定，使得这件事依然悬而未决

怀着有点复杂的心情回到饭堂，经过漫长的一天，总算是能有片刻喘息。喜马拉雅南麓的饭堂，通常会是很值得观察的景点，这里总是贴满了很多广告、标语、宗教装饰和地图，如果足够细心，并不难找到关于当地人文的蛛丝马迹

而这个饭堂最引人瞩目的，就是开辟了西北角很大一块区域，摆放了一个对于室内来说显得过于巨大的转经筒，并用鲜花和酥油，供奉着大和尚（大家都知道是谁，为避免争议，以下皆用大和尚指代）、以及一些不知名仁波切的照片，足以表现这户人家的宗教信仰

实际也是如此，这家客栈的店主一家总共 4 人——店主夫妇、店主的老爹（说 4 小时的那位）、以及厨师（说 7 小时的那位），都是不再穿着民族服饰的跨喜马拉雅藏族，称自己的祖上是几百年前从吉隆迁徙而来，并且明确地知道，在抬头即见的朗塘利隆背后，便是吉隆的曲松多乡，但是这一带并不存在通往西藏的垭口

在我历次徒步的经历中，这户人家是受藏传佛教影响最大的之一，老爹说自己曾亲自面见过大和尚并受过加持（碰头礼），而他的儿子、也就是客栈老板更是两度前往印度达兰萨拉（Dharamsala 意为休息站/庇护所）朝圣，他甚至翻出了与大和尚的合影来向我证明，这照片至少在我看来，并没有 PS 的痕迹（尊重起见，没有翻拍）

尽管在如我这般无宗教信仰者的视角下，这些并不意味着什么，可基于我在聊天中表现出的对藏传佛教的了解程度，还是让老爹问出了一些挺难回答的问题。我尝试着回忆其中一段对话如下（为避免争议，一些翻译略去，一些主体以代词表示）

——Is he good now? Do you know his health?

（老爹：他现在好吗？是否还健康？）

——Yes, he had visited Sweden no long ago, I think he's pretty good. Actually you could know his

action through the FB or TT now

（我：我觉得他应该挺不错，前不久还访问了[瑞典](#)。其实现在你可以通过社交媒体去了解他的动态）

（他儿子点头称是，并展示了一下手里的国产手机 one plus）

——When you go back home, can you tell your gov that he is a good man? He can make people happy

（老爹：等你回去了，能不能告诉你的 ZF，他是个好人，能给人带来快乐）

——I'm sorry that I'm not a big man, so the goverment won't care about what I think or what I say or which religion I believed. The only thing that they care about is the ownership of the political power

（我：很抱歉，我不是什么大人物，他们不会在乎我想什么说什么或信哪种教）

——but if he no longer take part in the politics from then on, I think the problem between them will be solved soon. At this point I have the same opinion with my gov

（我：不过，如果他从此不再参与政治，那我想他们之间的问题应该很快就能解决，在这一点上，我和他们持同样观点）

——He said that something will be changed in next two years, how do you think about this?

（店主插话：他说在未来两年会发生一些变化，你怎么认为？）

——I also hope so, and wish he have the chance to be back Tibet in th future, that means he had made the good relationship with our gov, that means peace

（我：我也如此期望，并希望他有重返高原的那天，那意味着他已经与他们建立了良好关系，也意味着和平）

以我半桶水的英语能力，只能跟他们解释到这个程度，虽然这些话有点官腔，可也基本表明

了我的真实观点，哪怕理性告诉我这很难实现。至于未来两年会有变化，诸行无常、诸漏皆苦啊，又有什么是恒久不变的呢，你们不会忘了佛经上的教诲了吧

不过，这些看似平和、实际尖锐的讨论，终究只是茶余饭后的笑谈，也无损我们的快乐。得益于今晚落脚于此的、途中唯一遇到的一支 4 人组成的中国土豪团，这里暂时变成了我们的主场

这 4 位看上去比我年纪稍长的旅行者，似乎是误打误撞来到这里的，或许是他们的中文向导保罗（应是昵称）为他们选择了一条耗时较短的线路，明天他们就将下山返回加德满都，并不会再去神湖

这位保罗挺有意思，在北京念大学，主修中文，汉语虽然有着奇怪的声调可基本是 6 得可以，同样是非母语肯定比我的英语好太多了。而他之所以能有条件去中国读书，之后的聊天中才知道，他家是婆罗门（Brahmin）

虽然尼泊尔早已没有了种姓制度，保罗甚至连婆罗门、刹帝利之外的其他两大种姓（吠舍 Vaisya & 首陀罗 Sudra）都说不上来，然而在家庭财富的原始积累上，不同阶级之间的差异还是巨大的

这家伙投胎技术虽然挺好，却有着中年人的大肚子，活像一个长着娃娃脸的油腻中年人，使得我猜他年龄的时候直接猜成了三十几岁，自己声称是家族遗传，我心想，大概是世代代都吃得太好撑出来的，倒也符合婆罗门的地位

而 4 位国人，我是要给好评的，因为心态很开放，对于不同文化是抱着愿意去了解、能讨论得起来、并给予尊重的态度，这在习惯性以自我为中心的国人中并不多见，也难能可贵

因此，这一晚我们聊了非常多关于尼泊尔的话题，保罗能直接用中文向他们解释，而我有时会用英语替代中文，以使饭堂里其他人也能听懂，这种能充当文化桥梁的爽快感是无与伦比的

尽管我一直信奉爱因斯坦的那句名言“暴力难止干戈，唯有相互理解才是和平之道”（Peace

cannot be kept by force, it can only be achieved by understanding），然而这些真正在旅途中充当文化桥梁的经历，却使我渐渐感到，理解是建立在个人充分的知识积累和心理建设上的，否则这桥分分钟就会塌

可这又谈何容易，正如聊到兴起，大家唱起了在尼泊尔不是国歌胜似国歌的《Resham Firiri》，这首歌的原版副歌歌词其实有 4 段，我来了 6 次，只是勉强能背下来 1 段（见本场景末尾副歌二），因为现代城市中过分复杂的生活方式、和永无穷尽的琐事，会排山倒海般将你的思维切成碎片

每每想到这里，心绪多少都会有些压抑

然而下一刻，我忽然注意到饭堂墙上挂着的那个镜框。镜框里的照片上，是这户人家在 2015 年地震中遇难的另外 6 人——来自安多的僧侣天巴坚赞，老爹的妻子（45 岁）、姐姐（47 岁），以及三个小儿子（26 岁、20 岁、19 岁）

他们的笑容永远停留在了那个时间，2015 年 4 月 25 日，11 点 56 分，永远沉睡在了我们来时走过的那片乱石滩之下，化身为喜马拉雅山的一部分

逝者安息，生者坚强

老爹依然按时去转动着经筒，祷念着经文

喧哗着的众人，很有默契地一齐沉默

一位记者告诉我，震后，救援难以到达山区，他们只能设法自救

此时，又觉得自己是幸运的

因为我还能继续行走、继续前进、继续战斗

又有什么理由不呢



逝者安息



生者坚强

特别推荐: Rasham Firiri (Silk Flying 木棉花开 / 风飘絮)

主歌:

Resham firiri, resham firiri (木棉花开, 棉絮飞扬)

Udera jaunkee dandaa ma bhanjyang (随风舞动, 飞上山巅)

Resham firiri

副歌一:

Kukuralai kuti kuti biralolai suri (狗吠吠, 猫喵喵)

Timro hamro mayapirti dobatoma kuri (我们的爱在十字路口徘徊)

副歌二:

Ek nale banduk, dui nale banduk, mirga lai takeko

(单管枪, 双管枪, 瞄准了鹿)

Mirga lai mailey takeko hoina maya lai dakay ko

（但我瞄准的只是我所爱）

副歌三：

Aakash ma jahaz, sadak ma motor, na bhaye gaada cha

（飞机上天，摩托入地，而我只有牛车）

Yo mana jasto tyo mana bhaye tagatai gada cha

（若你怀着同样的心情，请与我同行）

副歌四：

Saano ma sano gaai ko bachho bhirai ma, Ram, Ram

（小牛犊在悬崖面临危险）

Chodera jaana sakina maile, baru maya sanghai jaun

（我不能让它在那里，一起去救它吧，亲爱的）

关于翻译：

Rasham Firiri 是一首创作于 1969 年的山地情歌民谣，原意是男性用朴实的言语向女性表达心意，并描绘了山地生活的一些场景

后因旋律欢快、朗朗上口而广为传唱，成为尼泊尔家喻户晓的一张名片，只要你能唱、甚至是哼上一段旋律，就立刻能拉近与当地人之间的距离

目前中文版本的翻译多为意译，与原歌词的意思已大相径庭。上述翻译皆为我搜索了大量的信息源而做出的直译，仅供参考

副歌没有强制顺序，也可以随意替换歌词，平时一般运用的是歌词最易读易记的副歌二，读音需要遵循尼泊尔语的发音习惯

关于尼泊尔语的发音特点：

除了一些常用语、以及部分山地地理的名词，我并不会说尼泊尔语，不过可以总结一些发音习惯分享参考

总体来说，尼泊尔语作为该国的普通话，并不是一门很难的语言，因为元音（a/i/u/e/o）、辅音的读音均没有变化，直接按[罗马](#)字发音念就对了

值得注意的是，每一个字母，无论元音还是辅音，（原则上）都是要发音的，可以形发实不发（比如结尾的 k）。双辅音很常见（ch/bh/kh/gh/jy 等），这里 h 通常意味着要发一个低沉的后腔音，jy 则是发“加”音的拗音

现场版 Rashem Firiri，是副歌二的歌词

Scenario 7 中大部分场景和人物都在其中

中间跳舞的黑衣短袖者是中文向导保罗，请注意他的肚子

唱歌三人为中国队的夏尔巴（黄衣）向导、达芒族（深色上衣）、马嘉族（浅色上衣）背夫

Scenario 8 坎津日（Kyanjin Ri 4773）

站在旅馆的屋顶，我看着朗塘利隆（Langtang Lirung 7227）那仅被到达过 14 次的峰顶被朝阳点燃，在昨晚的畅聊过后，一度有些低落的心气似乎有所恢复

这个季节的清晨不算冷，也没有一丝风，我注意到山谷的东西两侧尽头处，都堆积着一些黑色的积雨云，这些情况显然不是什么好兆头

过了一会儿，并没有睡懒觉习惯的拉曼也爬了上来，他的胯部似乎有点不适，走路的姿势像极了一只秋后的螃蟹，当然，生活在喜马拉雅地区的他，或许并不知道螃蟹是什么存在

我郑重其事地问了一下他的伤势，因为今天无论去哪儿，都将是千米高差的直上直下。虽然得到的回答是并无大碍，可此时我已经做出选择，综合对天气的预判、以及两人的状态，去相对路程较短的坎津日是更合理的选择

实际上，在 2017 年 2 月翻过托隆拉垭口（Thorung La 5416）之后，在差不多至今 19 个月里，我再也没有徒步走到过海拔 4000 米以上，仅有的 3 次上到 4000 米都是开车上去的（雅哈垭口 4568/黑石城 4380/白马雪山 4290），这其实是个很不理想的情况

我自问并不是那种天生就能在高海拔活蹦乱跳的无高反体质，能有如今这种近乎无缝衔接的良好适应性，说不好听点，就是靠次数堆出来的，10 年来每年至少上一次 4000 米（4K 以上过至少一夜），条件允许的话上一次 5000 米，用这种方法来保持、强化身体对低压缺氧环境的记忆

然而今年，由于拉克垭口的失利，这个惯例似乎要被打破，这种局面很难令我自己满意，这也是此次即便仓促，也要走这条线路的原因。在这条线路上，将有 4 晚会住宿在接近 4000 米的村子，有 2 次攀登至海拔 4500 米以上的机会，虽然离标准差一口气，但是，我很认真地问过自己，能接受吗？

能接受

那就出发吧，去四千七



早晨 7 点 15 分已经如此不安分的云层，令我做出策格日不宜攀登的判断



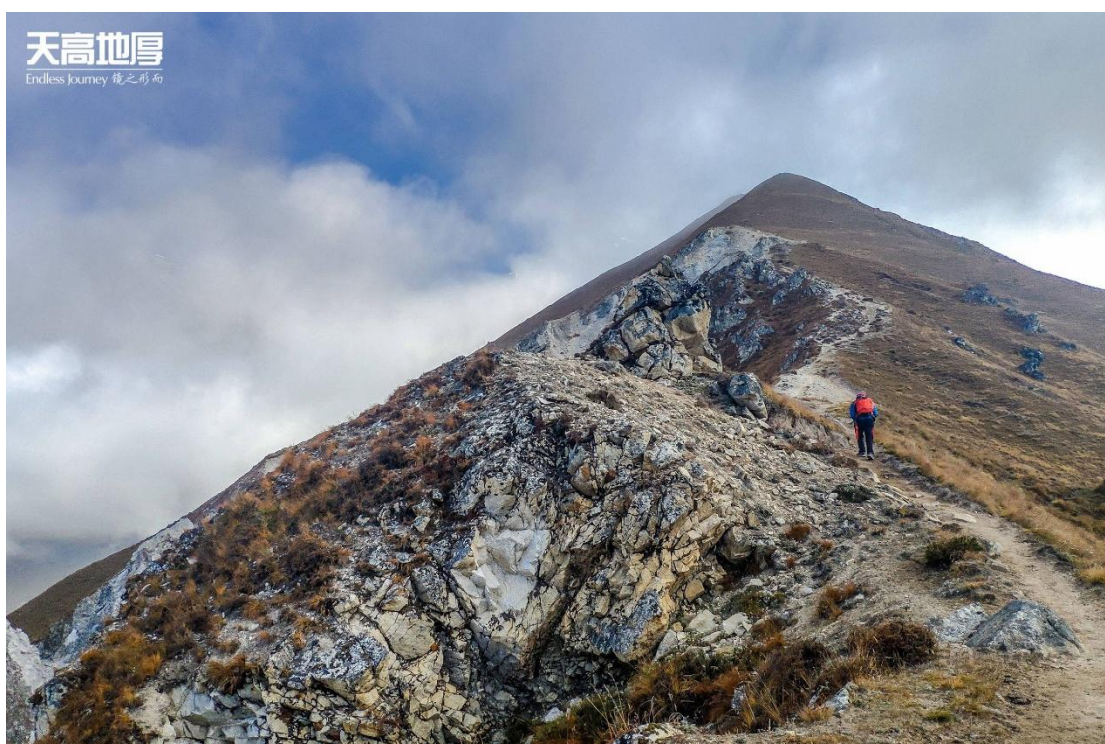
山谷尽头的黑云很快就会变成降雨或降雪



看到后面的山尖了吗？很高是吧，不好意思，那里只有 4400



俯瞰坎津寺，云层已经开始遮蔽部分天空



远处若隐若现的那个山峰才是坎津日 4773 主峰

与中国队道别、并提醒他们尽早出发以防天气突变后，我们便赶在 7 点之前离开客栈攀登坎

津日。然而只上升了不到 200 米，不知从哪里冒出来的云就开始往各个山峰上聚拢，另一个高点策格日已经被厚重的水汽完全遮蔽

一边感叹着在数年喜马拉雅徒步的潜移默化中，自己预判天气的能力已经到了这种准度，又一边祈祷着这些云层别对观景带来太大影响。要是爬到山顶什么都看不见，那朗塘河谷在地理考察方面基本就等于零了

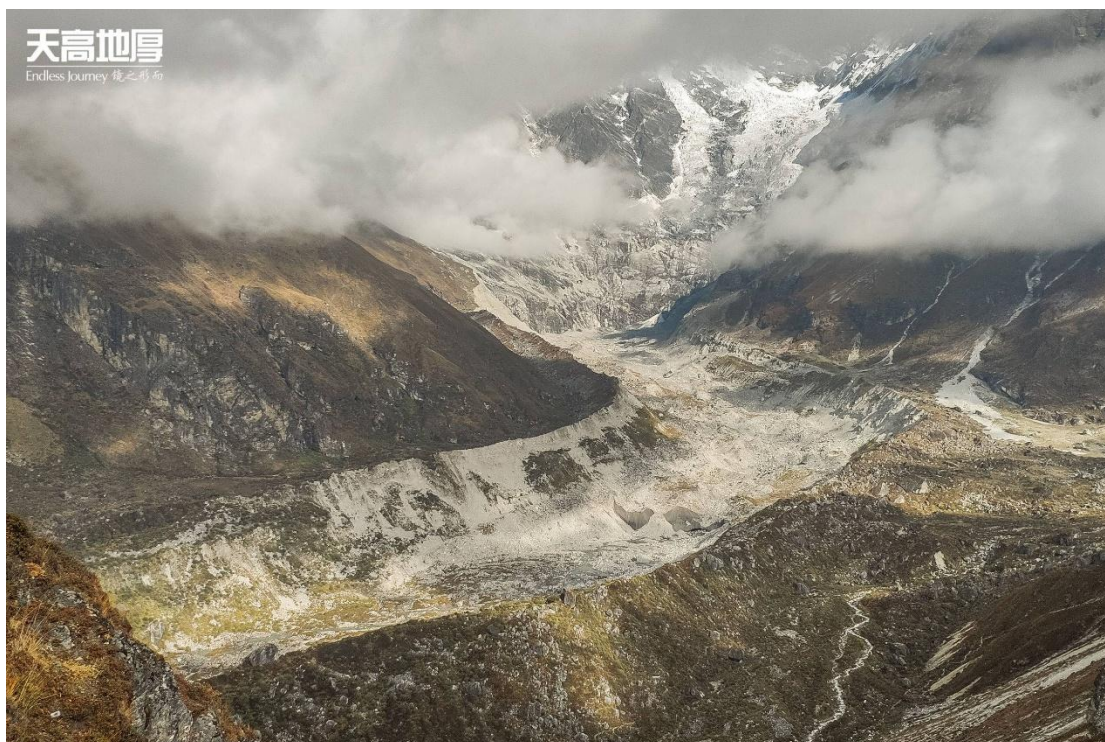
35-40°的陡坡，使得海拔上升非常快，耗时 1.5 小时，我们上升了大约 500 米，到达了第一个平台，就是在坎津寺抬眼就能望见的那个黑色山尖，海拔大约 4350 米左右，被称为低坎津日（Lower Kyanjin Ri），它是一个假顶，真顶则隐藏在北侧更深的位置，在村子里是看不见的

此处的视野已经变得开阔，西侧山崖下，长达 5 公里的朗塘利隆冰川那巨大的侵蚀槽赫然显现，尽管这 5 公里的长度在冰川里排不上什么号，但胜在能看清全貌，而且距离够近，自然是比许多空有其名、却难以观瞻的大型冰川要亲民得多了

所以，有些旅行者就会停在这里享受美景，而不再去往坎津日主峰，一来是被之前的陡坡虐掉了太多体力，二来，主峰看上去非常遥远，令人望而却步、也是情理之中



景色的壮观程度一般与海拔高度成正比



朗塘利隆冰川视觉效果爆棚的大型槽沟



右侧远处是坎津日 4773 主峰，从 4350 的高度看，路程显得相当远



朗塘利隆冰川全貌，末梢是被称为 hidden lake 的冰川湖

左侧峰尖就是 4350 的假顶



回望南侧，那亚冈日（Naya Kangri 5844）和鄂金冈日（Urking Kangri 5863）率先献上哈达一条

近处黑色山顶是 4350 半山假顶



从 4350 [观景台](#) 可以看到南方甘甲拉垭口 (Ganja La 5122) 东侧的山峰彭根多布 (Pongen Dopku 5390) 和远处的冈城波

从 4350 到 4773 主峰，是先沿脊线纵走，再经最后一段连续爬升后到达，路程比之前稍长一些，坡度也要稍缓一点。而且，无论从实际感受、还是各方数据来看，4773 这个地图上标明的高度，水分不是一般的大，我个人判断，坎津日实际高度应该不会超过 4650 米

不过无论如何，即便按较低的标准来计算，我也完成了对个人极限的刷新，因为在 3 天里从海拔 1506 米走到 4650 米，如此短时间大高差的上升，是从来没有过的经历，同时，也是非常难得的经验

放眼整个喜马拉雅山区、乃至全球知名的徒步线路中，需要如此快速地进行超过 3000 米的爬升的线路非常罕见，而巧合的是，另一个需要在 3 天内上升 3000 米的目的地，正是我们后半程要去的神湖

而能在 3 天内徒步从 1500 米上升至超过 4500 米，也从侧面表明了本次徒步线路至关重要的一大特色，那就是与周边主要的地理坐标——特里苏里河谷之间在极短距离内的超高落差，以及这种剧烈落差带来的地理环境、生态环境多样性

在 [天高地厚第 4 季](#) 中，我向大家介绍了有世界上最深峡谷之称的卡利甘达基河谷 (Kali Gandaki Gorge)，这条峡谷的两侧，伫立着海拔 8091 米的安纳布尔纳一峰 (Annapurna I)

和 8167 米的道拉吉里一峰（Dhaulagiri I），而同纬度的河流海拔是 2520 米，峡谷深度达到了 5571 米

可是现在，挑战者出现了，那就是吉隆藏布、特里苏里河谷。若以同样的标准，那么用朗塘河谷口的夏布鲁贝西（1506）为基准，它的西侧是高达 7422 米键尼萨山脉主峰央然康日（Yangra Kangri），东侧侧是朗塘利隆（Langtang Lirung 7227），那么它即便与较低的后者之间的落差，也达到了 5721 米，甚至要略胜卡利甘达基河谷一筹

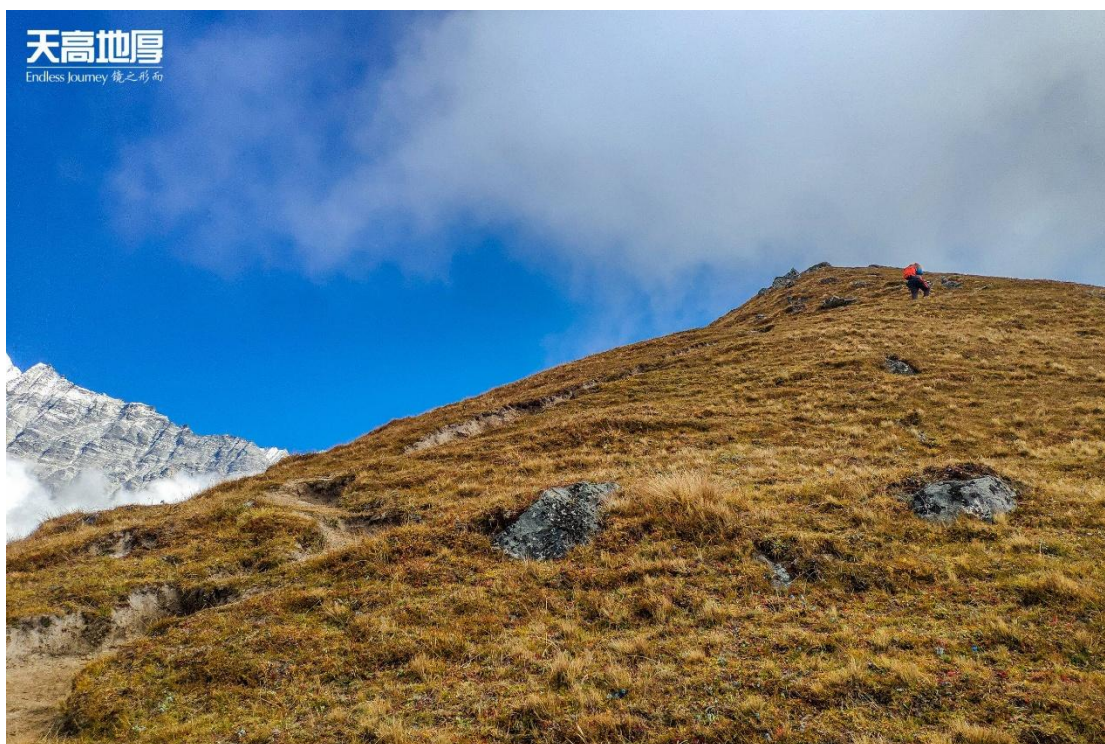
当然，由于喜马拉雅地区地形的特殊性、复杂性，这里的峡谷通常不参与世界最大、或最深峡谷的排名，毕竟喜马拉雅南麓落差超过 5000 米的区域比比皆是，一旦参与，其他地方的峡谷就没一个能打的了，不过，这依然不妨碍，我们正身处世界上海拔落差最大的地区之一这个事实

登上坎津日的那一刻，一直躲藏在云中的朗塘山脉主峰群终于现身，原来他们并不是想躲起来，而是在准备哈达

雪峰环绕之中，我长叹一声，为自己扭转了喜马拉雅徒步的颓势而欣慰，也为自己能身处世界上最伟大的地质风貌区之一，而万分荣幸



渐渐显露出来的金城三峰（Kinshung 6781）



坎津日就在眼前了



拉曼不会拍照，却是蛮喜欢被拍的，背景是央萨赞吉（Yansa Tsenji 6567）



大佬们给脸，欣慰、荣幸

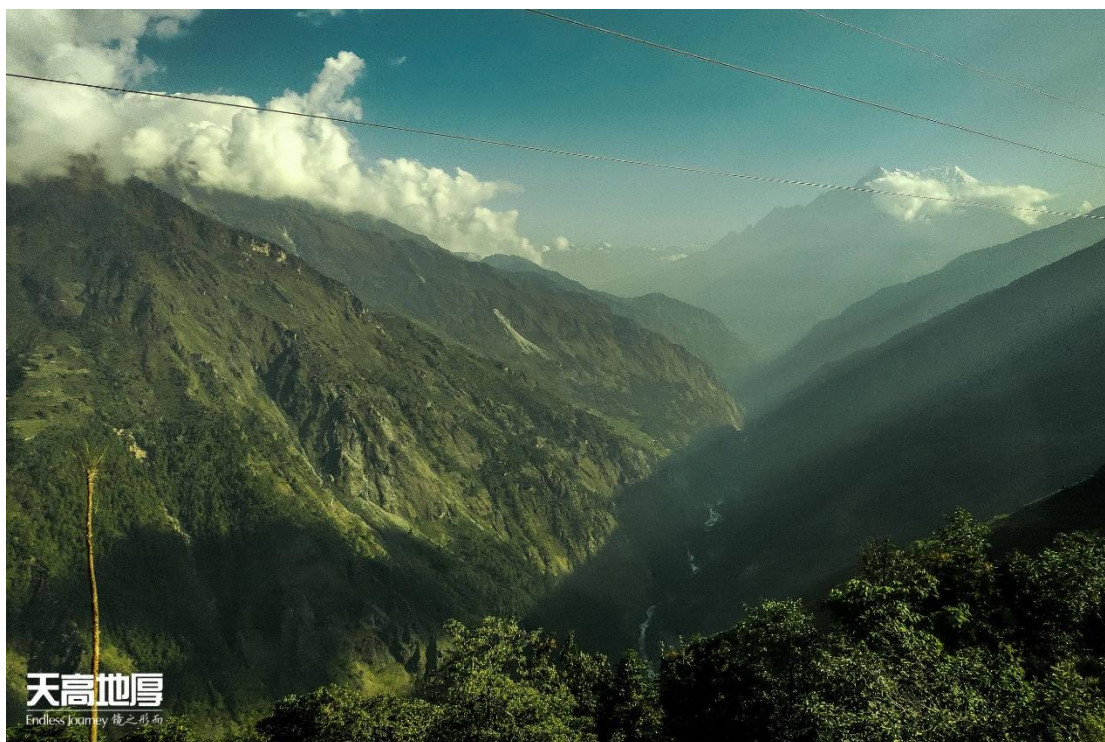


朗塘利隆献上哈达



云层散去，朗塘山脉的三位大佬出现

左起，朗塘利隆（Langtang Lirung）、金城（Kinshung）、央萨赞吉（Yangsa Tsenji）



难度很大的一张照片，手机摄于颠簸的班车内

右后是海拔 7227 米的朗塘利隆，中间阴影处是海拔 1500 米以下的特里苏里河

这是世界上最深的峡谷之一



致敬大自然的终极力量

Scenario 9 竹林 (Bamboo 1970)

朗塘河边的洗衣台，我把塞满直径 1 米之大的洗衣盆的脏衣服一件件撩出来，奋力揉搓，心里咒怨着洗衣服原来比徒步累多了。可为了避免明天无衣可换的窘境，又不得不在度过一个 Big day 后，继续操持这些家务劳动

这里是竹林，也是喜马拉雅南麓河谷中、数不清的名叫竹林的地方之一。此处海拔已经低于 2000 米，尽管有取之不尽的水和氧气，却并非我们今天计划中的目的地

早晨，我们离开已经完成探索的坎津寺（Kyanjin Gumpa 3860），而为了前往后半程的目的地神湖（Gosainkunda 4380），需要先原路下撤至河谷底部的岔路口（Byroad 1675），再沿另一条路往上攀登。在通常的行程安排中，今天的目的地会是祭司旅馆群（Lama Hotel 2379）

然而，徒步旺季（high season）的到来使得整个村子一床难求，我们几乎问遍了村里的所有旅馆，不是住满、就是早已被大团队预定——当然，大多数店主为了不浪费床位，也并不愿意接待像我这样的独行客

我们只能继续走到下一个休息站林切（Rimche 2495）去碰碰运气，仍然被告知客满。我颇为无奈地拿出地图确认，事到如今没有别的选择，只能继续下撤到下一个村子竹林（Bamboo 1970）找住处，如果那里还是客满，恐怕我们只能一路走回起点夏布鲁贝西了

所幸，几乎没人会选择住在仅有非常简陋的两家客栈（basic lodge）的竹林村，使得我们经过 8 小时、将近 2400 米的疯狂下降后总算能落下了脚。怎么个简陋法呢，举个例子，屋顶是不存在的，顶棚下面用一层蛇皮纸盖一下就算完事了

丹麦小姐姐玛蒂娜（Martene）站在一边，看着拉曼和我形似欢快、实则强颜欢笑地洗衣服，不时讪笑，丝毫不介意漫天飞舞的水花，或许对于这位年仅 19 岁的北欧姑娘来说，对东方人的手搓式洗衣方式并不熟悉，也颇感好奇，甚至稍后还自己尝试了起来

这位皮肤白皙的金发姑娘属于那种离远了看你会觉得超美、一旦凑近就会发现从头到脚都是 XXL 码的类型，身材不是一般的高大壮硕，基本完全符合北欧人的特征。虽说一白遮百丑，可一壮老十岁，难免让人高估她的年纪

在戈达塔贝拉（**Ghoda Tabela 3003**）吃午饭时，她的火柴在山谷强风中无法划燃，便跑过来问我借打火机，算是认了个脸。烟民而论，频率基本差不多，所以在之后 4 天的一致行程中顺理成章地变成了烟友。她话不多，可本身性格并不像法国妹子那样天生高冷，单纯的只是因为年纪小，很多话题插不上嘴而已

玛蒂娜雇佣了一名古荣族高级向导、以及一名背夫。高级向导的名号，是那位向导大叔在跟我聊天时自称的，理由是他在接待游客之外，还做一些为旅游公司开发新线路的工作，并向我展示了一些照片，那是前不久，他在键尼萨山脉（**Ganesh Himal**）西南部踩点时的情形

键尼萨东南角，确实是尚未开发过的安库河谷（**Ankhu Khola**），能做到这个程度，我当然是认可他高级向导的身份。毕竟开发新线路，需要全方位的综合能力，也需要对喜马拉雅地区地理、生态环境的全面系统理解，是区分向导级别的一个重要考量标志

而这一点，也恰恰是我们的拉曼同学至为欠缺的。在硬实力上他并没有显著的弱点，可知识体系却是碎片化的，他可能走过、也知道很多地标、线路，但也就仅此而已，并无法将他们联系起来，作为一个整体去理解。软实力的不足，是阻碍他向高阶向导进化的一道门槛

在旅行结束后道别的时候，我以点到为止的态度向他提出了这方面的建议，他表示认同。不过另一方面，我也能理解他的难处，因为他看上去并没有余力去做这方面的学习

在洗完衣服后的闲聊中，拉曼渐渐把自己的压力盘托而出，原来他早在 19 岁时就已成婚，从太太的颜值来看显然属于他高攀了，目前己有一个 4 岁、已上幼儿园的儿子。尽管这在山地、农村人群中并不算稀奇，却依然令我颇感惊讶，也理解了为什么他一直如此努力地寻求更好的工作机会

而这一时点，令他对考察线路心不在焉的理由并非是对娇妻幼子的思念，而是他的同胞哥哥将在数日后前往[日本](#)工作，出发的时间点恰巧在我们前往神湖的途中，这就意味着他们既没有道别的机会，在短期内也无法再相见

进山之后，我们与外界已经失联 5 天，在这个既没有网络也没有手机信号的山谷里，即便我想体谅他，却也是无能为力。看着远处脊线上的大村子，那是明天的目的地图罗·夏布鲁(Thulo Syabru 2210)，只能寄希望于那个地方的 wifi 能有足够的网速，来给他视频通话的机会了

除了为拉曼的家事操心，在竹林村的大部分休息时间，我都在回答 17 岁达芒族少年比卡什(Bikash Tamang)的各种问题中度过，因为在场的所有人里似乎只有我还有与他交流的耐心

比卡什来自加都北部的努瓦科特县(Nuwakot District)，努瓦(Nuwa)是由尼泊尔语中的 9 (Nawa) 演变而来，科特(Kot)则是一个很多人都熟悉的泛用词，字面上的意思是位于山顶的宗教圣地(scared religion site at the top of hill)，因此，努瓦科特直译过来，就是九圣山城，以形容其境内拥有世界文化遗产级别寺庙群、以及城防要塞的 9 个主要制高点

之所以拥有要塞，是因为这个县所在的位置居高临下俯瞰着加都谷地，既是进入加德满都山谷的西部门户，也曾印度、尼泊尔、西藏的跨喜马拉雅贸易中作为进入特里苏里河谷前的重要驿站而存在，是为兵家必争之地，无论是在沙阿王朝征服马拉王朝的战争、还是在清末廓尔喀战争里，都是作为关键角色而存在

比卡什虽然也是达芒族，不过努瓦科特的达芒族、与目前我们所在的拉苏瓦县(Rasuwa)的达芒族有很大区别。前者临近加德满都，受印度教文化影响较大，世俗化程度非常高；后者毗邻吉隆，无论在方言、习俗还是建筑风格上，与吉隆方言区的藏族文化大致一脉相承

比卡什的世俗化表现在对物质财富的深切渴望上，如果让他做一个选择，看一眼他从未看过的珠峰、或是立刻获得一台能上网的智能手机，他将会毫不犹豫地选择后者

他说，看到我的智能手机，就想把自己的手机(老式数字机)扔掉，哪怕我的手机只是并不昂贵的小米。我告诉他，现在是徒步旅行旺季，只要你能找到两次 10 天以上大徒步中的协作工作，买个中国制造并不是什么难事，想要什么就靠行动去争取，而不是天天窝在这里端盘子做做梦再抱怨几句

我赠送了一张 1 元的人民币给他留作纪念，并向他及在场的众人郑重其事地介绍了背面的三潭映月、以及正面的他们国家现在执政党的启蒙老师毛爷爷，希望这能给他带来财运

而之后，如序言中描绘的，比卡什确实迈出了可喜的第一步，被夏尔巴向导收留，在一支[德国](#)队伍中争取到了一份协作的工作。当我准备回国时，他已经跟随另一支队伍前往 ACT，一切似乎都在向好的方向发展

我衷心期望这位达芒族少年的未来，能和他的笑容一样灿烂

毕竟他面对的，或许是一个最好的时代，也可能是最坏的



徒步路径及分岔路口示意图



林切（Rimche）的客栈并不能收留我们



砍柴对于山地人而言是必备技能，背景是我们入住的 basic lodge



远处山脊上的村落是途中唯一有信号的图罗.夏布鲁



天高地厚
Endless Journey 镜之影而

我曾年少，你是未来。祝你好运，少年

Scenario 10 图罗·夏布鲁 (Thulo Syabru 2210)

半山腰的茶馆，此处已远离常规的徒步路径，静谧而空无一人，耳边只有从老式手机中如涓涓细流般涌出的达芒族音乐，在山谷间飘忽不定

早晨，从竹林（Bamboo 1970）出发后，我们继续沿着来时路折返，花费了 1 个小时下降到了几乎是河谷最深处的岔路口（Byroad 1675），又耗去了 1.5 小时直线攀登至原来的高度（1950），不知不觉中，已完成了前后半程之间的衔接

茶馆的位置，已经可以发现今天的目的地图罗·夏布鲁（Thulo Syabru 2210）近在山谷对面的脊线顶部，似乎触手可及，可实际上我们依然需要再花费 1.5 小时去绕过这个山谷，再向上攀登至脊顶

可无论如何，对于地形的预判，使得我确信我们能在午饭之前抵达今天的休息站，并终于能结束进山以来持续的大强度节奏，而获得半天的喘息机会，这让我顿感轻松了许多

一旦轻松，又会不自觉地开始东张西望，这个茶馆只有一位达芒族大妈在看守，眼见我们并没有消费的意愿，便自顾自在哪里继续纺线

这种传统的全手工纺织，与中式手工打毛线一样，现在已经难得一见。毛线的一端会固定在墙壁或是柱子上，另一端则固定在编织者由各种奇特材料、甚至硬纸板制成的腰带上，目的是在编织过程中保持毛线的紧致，并解放编织者的双手

这些毛线的原料，当然是来自于拉苏瓦县著名的苏瓦（sowa 藏语牧场）出产的羊毛，一般会被编织成袜子、手套、帽子等纺织品向旅行者出售。尤其是来自西方的旅行者，通常会对这些东方特有的手工织物颇感好奇

我们一直在说，夏布鲁的达芒族与吉隆方言区的文化有千丝万缕的联系，在这里我便发现了服饰上的关联。我注意到这位编织大妈的裙摆后面挂着藏式围裙（Syama），这与藏族妇女的斜玛/邦典颇为类似，就连叫法也是完全一致的，区别在于藏族妇女是把斜玛挂在前面，而达芒族则在背后

写到这里，忽然想起[自序 1](#)里比卡什教我的那首歌，第一句歌词中的 Syama，当时比卡什说 Syama 的意思是下装（underwear），原来指的就是藏式围裙斜玛。对于旅行来说，这种能将毫不相干的线索穿越时空联系起来的时刻，总是显得如此畅快



海拔 1675 米的岔路口，是前后半程的确切分界点



远处山谷间的[吊桥](#)是通往图罗·夏布鲁的必经之路

工作中的达芒族妇女，墙上挂的都是她的产成品

图罗（Thulo）在尼泊尔语中是大（big）的意思，而这个村子也确实未负盛名，范围大得出奇，我们几乎用了半小时，才穿过 2000 米至 2200 米之间的庞大梯田，走到山脊顶部的主村之内

不过，图罗·夏布鲁的大，不仅在于规模，还在于其所在地生态环境的友好，以及经济状况的相对发达，因为它大致占据了朗塘国家公园内最宜居的一块地方

——虽然在山脊顶部，但海拔不算太高，南侧有高山形成雨影（rain shadow）以及提供水源，西、北、东均较开阔，使得日照充足，农业、家畜养殖、手工业等山地基础经济活动都能充分开展，而作为朗塘山谷与神湖湖区两线的连接驿站，络绎不绝的旅行者使得旅馆也从不必担心缺少客源

今天入住的旅馆毫无悬念为全程最豪华的一家，拥有现代化的装修风格、客房、洗浴设施以及餐厅，当然 wifi 和手机信号也已暂时归位，基本已非常接近戈雷帕尼（Ghoerepani 2860）的水准

我拍了几张旅馆环境照片，用刚刚连通的网络发给已然退役的搭档肉哥，试图唤起他对往昔的回忆，然而得到的回复，既非装模作样的嘲讽、也非强烈的复出意愿，而是一则近日户外界的新闻——中国最著名的民间登山家之一，在攀登她的最后一座独立 8000 级希夏邦马时，在同一年中第二次失败

所谓民间，其实也是说说而已，背后没有赞助商大金主的支持，个人哪里负担得起高昂的登山、装备、训练费用，或许称之为商业登山家更恰当些。对此我不多评论，不过此刻，希夏邦马离我并不遥远，这次失败的登顶也大致发生在这次徒步的同一时间，倒也激发了我深究一下的兴趣

详细阅读了登山简报，结果发现，如果说今年（2018 年）5 月的那次失败是恶劣天气导致的不可抗力，那么这次失败的原因就显得有点莫名其妙了——整支队伍的所有人员，都有意或无意地在确认顶峰位置时出现了误判

即便是粗通山岳地理的朋友都应该知道，希夏邦马的峰顶，主要由 3 个高度相差不大的高点组成，分别是最西端稍矮的西峰（7966），位于正中位置、离北山脊非常近的中央峰（8008），主峰（8027）则在最东端的刃脊尽头

无论是在峰群东侧的通拉山口（5126），还是在北坡大本营附近，仅用 200mm 的长焦镜头就能非常清晰地确认这三个高点，而且，以这 3 个高点的分布特点，也可以非常简单地预判出，当你站在上面时，周边环境应该是怎样的

——例如，中央峰在靠近北山脊的位置，那么如果选择北山脊转中央峰线路（North Ridge Central Peak Route），那么在攀登至北山脊顶端后向东拐头一点点的第一个高点，那必然就是中央峰

——主峰的环境，也是很容易设想的。因为她在刃脊的东侧尽头，那么东侧必然可以看到东

北方向仅 3 公里外的摩拉门青（Phola Gangchen 7703）、东南方向同样 3 公里外的彭帕日（Pungpa Ri），甚至是远处的拉布吉山脉（Lapche Himal）和更远处的珠峰集群

这是确认自己登顶希夏邦马真顶最为常识性的环境标志，如果看不见，那肯定没到 8027

这些都是有据可查的公开资料，也有登顶的历史照片可以参考。若是在上山前，对整个山体的地理环境做一定的研究，并仔细推敲一下计划书，就很难不发现问题。因为从中央峰到主峰，将近 300 米的刃脊，需要至少 1.5 小时，一来一回 3-4 小时，这数小时的路程必然会在计划书中体现为预计攀登时间的巨大偏差

然而，没有任何迹象表明，这些登山者在行前曾就这些细节进行过讨论，或者在确认“登顶”时对周围明显错误的景象提出质疑。就算走完了一圈下了山，依然对自己曾经走过的路径、身处的位置，显得十分茫然

我曾经以为，规划线路、辨识地形、图上作业，充分研究、详细记录并复述登山线路这些工作，不仅对于登山家、哪怕是对于我这样的徒步者来说，都是最基本的户外素养。可是这一刻我发现自己错了，这次失败的登山从逻辑上表明，有些“登山家”对于“走”之外的事，几乎一无所知

保姆式登山，的确，我很不愿意说这五个字，因为他们或许是很多人视之为傲的偶像，可他们与自然界沟通的能力，显然与其显赫的登山履历不太匹配。只要他们做了在行前谨慎研究、在山上坚定质疑、甚至是脱离路绳的进一步前进确认，这三件事中的任何一件，结果可能都会有所不同

可希夏邦马，这位以严苛为名的女神已给出了评判，那就是他们一件都没有做

户外也好，登山也罢，乃至生活中大多数场合下，失败是一件再寻常不过的事。然而，如果真的存在一条通往成功的路，若是不能依靠自己的力量去探索和确认，若连是否到达终点都需要由第三方来告诉你，那对于成功这两个字，又是否缺少了足够的敬畏呢

希夏邦马顶峰示意图

红线为北山脊转中央峰线路

蓝线为北山脊转东北山脊线路

紫色为中国横切线路

照片 2015 年 10 月 5 日摄于通拉山口，为大地震之后，可见顶峰布局并未改变

同角度的卫星地图

测得从中央峰到主峰的距离是 300 米左右

为这些荒唐的事操心，不如趁此难得的休息时间犒劳自己，我找到了旅馆的女主人，希望能购买两瓶可乐与拉曼分享。虽然按照通常的市场价，这里的可乐依然昂贵（250 卢比=15 人民币），可毕竟比坎津寺要便宜了一半多

女主人把我带到了旅馆的小卖铺，并没有急于拿可乐，而是说另有东西推荐，希望我花几分钟时间了解一下。第一时间我有些不耐烦，心想着肯定是某种无聊的纪念品之类的，但实际情况却出乎我的意料

她以流利得不像话的英语，在短时间内就说服了我购买了这件纪念品。确切来说，是一本用羊皮纸制成的导游册，内容是介绍下朗塘地区（Lower Langtang 即夏布鲁地区）的地理、人文情况，配以一些手绘的插画。尽管在内容上，确实有一些我需要了解的信息，不过真正促使我买下它的原因另有其事

在女主人的介绍中，她是村里学校的老师，目前正在为当地的女性能接受教育而工作，而出

售这本导游册的收入，全部都会用来作为实施这项计划的资金。导游册的价格是 500 卢比，恰巧是两瓶可乐的价格

于情于理，我并没有犹豫地放弃了喝可乐的打算，转而购买了这本导游册，并很官方地向女主人表示很高兴能为农村的教育事业尽一点微薄之力

这件事的直接受害者无疑是拉曼，我转而向他表示歉意。拉曼摆摆手，非常神秘地告诉我，玛蒂娜也买了一本，你俩倒是不谋而合。我哈哈一笑，这有什么奇怪的，毕竟她的家乡是世界闻名的威猛 rights 运动圣地，如果没买的话倒是新鲜事了

拉曼随即向我介绍了这位女主人，称她是村里少数接受过高等教育的女性，也是夏布鲁地区非常有名望的教育人士。对此，我并不在意，只是转了下话锋对他说，凡事都是双刃剑

虽然我毫无疑问地认为，接受教育不仅是女性、也是每个人应有的权力，因为这是消除无知和偏见、并能带给人长远幸福的必要途径，可是，男性与女性无论在生理构造、还是思维方式上，都存在显著且客观的差异，这是由人类几十万年来生存进化过程中、根据各自的优势进行社会分工决定的

只要人类还需要应对和依赖多变的自然环境、只要人类还无法摆脱有性繁殖的碳基生命体，这种差异和分工将会始终存在，因为它是最优策略。盲目否定这种差异，与刻意放大这种差异，皆是单方面的压迫，皆是别有用心地刻意制造对立以转移阶级矛盾

如今，生活在大城市的人们、尤其是女性的独立生存能力的增强，并非是自身变强了，而是客观上资本主义衍生出的、行业不断细分的现代服务业一定程度上减小了这种差异，它的前提是大规模的城市化、信息技术的普及以及改头换面后的又一次社会阶级划分

但是在尼泊尔这样的山地国家，大规模的城市化并不现实，许多人仍将会生活在农村，传统的社会分工、合作仍将长期存在。大量高强度、重体力的劳动，例如山地协作、货运驾驶、建筑耕地等工作仍要由男性完成，女性则需要偏重于家庭事务管理、手工业、养殖业，并不能相互替代

如果教育方式没有因地制宜、没有结合客观实际，那将会由一个极端走向另一个极端，使得传统的生活方式和家庭关系快速趋于分崩离析，然后陷入内卷倾轧、未富先老的境地。其实这种情况在我们的国家已经逐渐变成了现实，那对你们来说，价值观上是否做好了接受的准备？

因此，我个人的观点是，教育的目的并非在于消除性别差异，而恰恰是为了正视差异；教育要消除的不平等，也并非性别间的不平等，而是社会分工中阶级地位和人格的不平等。然而以现行的教育体系而言，我并不持乐观态度

几乎挖空了脑子里所有的英文单词，才大致向拉曼表达了这些观点。他似懂非懂地摇了摇头（即是点头），随即陷入了短暂的若有所思。我想打破这种沉寂气氛，便半开玩笑地对他说，你得赶紧努力赚钱，给你儿子准备一套加都的房子，不然以后老婆都娶不到

拉曼不好意思地哈哈大笑，眼神中飘过一丝尴尬。而其实到了第二天我才知道，房子是此时他最不愿意谈论、甚至是想起的话题



图罗.夏布鲁村里有不少在地震中受损废弃的房屋



正在劳作的达芒族妇女，她们的角色不可或缺



我特意去村里的学校看了看，校舍是由[挪威](#)大使馆在 2017 年援建



俯瞰图罗.夏布鲁

Scenario 11 辛贡巴 (Sing Gumpa 3300)

艰难撑起酸软无力的身躯，我吃力地拉开窗帘，看着朝阳将不远处的央然康日（Yangra Kangri 7422）漆成金色，忍不住又打了一个喷嚏

在这个全程条件最好的旅馆，我竟然感冒了，嗓子全哑，有一个鼻孔已经无法通气，实在教人有些郁闷。原因很难讲，或许是前一天贪凉（贪便宜），喝掉了一大瓶矿泉水，又或许是图罗.夏布鲁巨大的日夜温差给予的教训

出门遇到拉曼，哭笑不得的是他也感冒了，不停嗅着鼻子。两个自诩翻山越岭如探囊取物的老司机双双翻车，步了菜鸟小姐姐 Wendy 的后尘，无疑为继续前进蒙上了一层阴影

今天的路程距离不长，只有 6 公里，可将会有将近 1200 米的上升，那可以想见，大部分路段都会是直线爬坡的态势。玛蒂娜的队伍与我们行程依然一致，我们并没有明确相约，只是很有默契的继续结队同行，在喜马拉雅的长线徒步中，这种有实无名的同行，经常远远多过有名无实的组队

这段路的爬升，集中在前半段，没什么套路，就是连续大约 3 小时的爬坡，中间除了杜萨岗（Dursagang 2650）的茶馆可以停顿外几乎没有间歇，状态极度低迷的我即便咬牙坚持，也长时间落后他们 4 人 100 米以上

就在他们几乎要掉出我的视线之外时，总算是钻出了密林，远远看到了今天的目的地辛贡巴（Sing Gumpa 3300）村里房屋那鲜艳的色彩。这个村子的正式名称是禅丹巴里（Chandanbari），坐落在半山腰一片比较宽敞的平地上，有3、4家看上去很漂亮的旅馆，少量民居以及村子北侧的小型寺庙辛贡巴，大概是人们觉得禅丹巴里这名字念起来实在费劲，就直接把寺庙名字拿来当地名用了

强打精神在村里逛了一圈，实在是扛不住累，油箱见底的感觉。事已至此只能什么都先放一放，恢复身体状态再说，便回房吃了点药想眯一会儿。然而这一合眼，整个下午就陷入了昏睡状态，等迷迷糊糊醒过来，已是傍晚5点

感觉精神恢复了点，就摇晃着去到饭堂觅食，到了饭堂发现早已是人声鼎沸，几乎是全程最喧闹的一个夜晚。除了我们5人外，还有一支8人的德国队和他们的协作大队、4位说西班牙语不知道来自什么国家的年轻人，拼拼凑凑大约三四十人挤在饭堂里，这规模在徒步线路上可以算作盛况了

这支德国队由一位高阶向导带队——这个高阶向导的名号并非他自称、而是我封给他的。此人虽然身材不高，但剑眉星目、眼神如炬，气质十分干练，一看就是个身经百战、阅人无数的老兵油子，不然怎能统领如此庞大的队伍

我一走进饭堂就引起了他的注意，盯着我看了一会儿后说，你是中国人，但不是完全的中国人，眼光之毒辣足以说明其经验之丰富。可为了面子，我不得不极力压抑着惊讶的表情，故作高兴地开玩笑说，你说得太对了，其实我是夏尔巴人啊

众人闻言哄笑着作鸟兽散，我随即找到拉曼求证，答案当然是肯定的，其实之后直到我们在神湖下撤时，他只要有机会，就会去找这位高阶向导交流，一方面是学习，另一方面，多个朋友多条路，这个法则在山地环境下比在城市更重要得多，况且，多个大佬朋友那或许就不止多一条了

晚饭时，拉曼和我又谈论到他即将赴日的哥哥，这次涉及到了很多细节。对于日本，从小深受日系文化熏陶、又学习过几年日语、前往旅行过数次的我是有一些发言权的，所以跟他讲了许多日本文化、生活上的细节和注意事项，希望他能转告他哥哥

因为在日本这样一个民族单一、文化保守、个性压抑、又有无数明规则潜规则的国家，外国人想融入、甚至立足是十分困难的事，更何况是一个来自第三世界国家的人，几乎可以肯定他哥的路会走得异常艰难，你满怀美好的愿景跑过去，过一段时间发现完全不是那么回事，那首先自己心态就要崩了，所以做好思想准备并没有坏处

可让我始料未及的是，这些话如同一盆盆冷水，使拉曼一下子忧虑起来

我原本以为，他哥哥拿到的是工作签证，去日本是为了打工赚钱，然而此时他却告诉我，工作赚钱当然是目的，但拿到的是学生签证，而且为了拿到这张签证，他们家支付了大约 1500 万尼币的中介费用

1500 万尼币是什么概念？大约就是 13 万美元、或 90 万人民币，即便对于大多数中国家庭来说，要一下子拿出这么多钱也是很困难的事，何况是人均年收入不到 1000 美元的尼泊尔。我差点从座位上跳起来，原来你家这么有钱啊？

拉曼点点头（即摇头），有个屁的钱，我们是把家里在加都的房子抵押给银行贷款贷来的，也就是说，现在我们家里背了一屁股债，所有的希望都寄托在了他身上。如果他在日本混不好，那我们就有大麻烦了

出于职业习惯，我立刻在心里给他哥在日本的前景、以及拉曼的家庭债务做了一个大致最乐观的预算，结论非常消极，消极到我只能硬生生把这个结论憋回去。或许在未来很长一段时间里，这笔对于普通尼泊尔家庭而言堪比喜马拉雅山般沉重的债务，将会压得他们难以动弹

我又继续零敲碎打地说着一些关于日本的事，但拉曼似乎已经无心了解，大概他的哥哥、包括他们一家都始终对日本心存一些误解，才会做出背负如此巨额债务、赌上全家的命运去换一个非常不确定的未来的乐观决定

我不知道，自己无意中提前揭开了真相的冰山一角，是否是一种于事无补的多余举动。毕竟，并不是每个人都愿意直面现实，有些人需要时间来消化，而另一些人则会永远说不

末了，拉曼颇为无奈地说，去日本是他哥长久以来的一个梦想

听闻此言，我默默地，随即把心里的那本刚算完的账簿付之一炬，幽幽附和道

It is not very expensive to achieve a dream in 130000 dollars

（用 13 万美元实现一个梦想，好像也并不是那么昂贵）

图罗.夏布鲁能看到键尼萨五（左 6770）、央然康日（中 7422）、键尼萨七（右 6676）

央然康日（右）是键尼萨山峰主峰，也是中尼界山

往上就全是爬坡了

佛布朗山（Foprang Danda 3200）的茶馆，队伍休憩中

辛贡巴村口，玛蒂娜正在打量着旅馆华丽的玄关

三个白塔式样各不相同，高海拔走地鸡了解一下

小熊猫（Red Panda）是喜马拉雅、横断山区特有物种

在朗塘国家公园是一大栖息地，我们入住的旅馆以它命名

辛贡巴，一座小型寺庙，没有僧侣值守，供奉的是千手观音

Scenario 12 神湖 (Gosainkunda 4380)

中午 12 点，神湖边某家旅馆，我有点狼狈地破门而入，跌跌撞撞冲进饭堂，这才暂时摆脱了过去 1 小时里浓雾和冰雹对我的围追堵截。胡乱找了个地方坐下，没多久就感到四肢有些发麻，显然是有点失温了

——你这是去哪儿了？

此时有人搭话，我停下翻箱倒柜寻找包里巧克力的动作抬眼一看，正是德国队的领队、那位老兵油子高级向导

——劳雷比那垭口 (Laurebina Pass 4610)

我有气无力地答道，继续翻着背包，印象中我应该还有最后一罐液体巧克力，现在就指望着

它来续命了

——你一个人去的？

老兵油子继续好奇地发问

——是啊，你看拉曼不一直在这儿嘛

我有点不耐烦的似怼非怼回了句，但基于给大佬面子，还是耐着性子

——你确定走到垭口了？

老兵油子托着下巴，摸着他那挺漂亮的小胡子，持续发问

——。。。。。。好吧，我证明给你看（Ok, I'll show you）

我见他面露疑问，心里顿时就特别不爽，随即一边招呼拉曼赶紧给我搞点热茶过来，一边拿出手机翻出刚才拍下的照片，并对他详细复述了前往垭口的过程

——“大概 9 点 45 分的时候，那时我在湖边，就是神龛的那个地方。当时能见度还不错，就看了看周围的地形。按大约 300 米的高差判断，垭口显然就在湖的东南方向的乱石坡顶部，不过湖边的地势太低，应该无法直接看到”

——“劳雷比那垭口是我行前计划中一定要去的地方，因为它是神湖湖区和南边海伦布（Helambu）的地理分界线，对我个人的喜马拉雅考察而言非常重要，非去不可”

——“按照地图上的标准时间，单程 1.5 小时，往返应在 2.5 小时，当时不到 10 点，马上出发的话时间应该够。不过当时背包留在了这里，我身边除了手机并没有装备和补给，我感冒几天了尚未痊愈之下，有过些许的犹豫”

——“考虑了一会儿，我决定去，因为不去的话，一起云就没有机会了。然后就沿着大路走到湖的南侧，那里有天然台阶向上。路上挂经幡的那个观景台附近大型乱石比较多，容易迷

路，不过并不难找”

——“全程大致有两次向上的连续爬坡。第一次爬坡后到达的平台就是能在湖边看到的那个山头，第二段稍微短一点，上去以后就能连续看到两个湖，我不确定湖的名字，得查一下地图”

——“因为是在湖沿，地形很平缓，我一度以为自己到了垭口。那时我遇到了你们队伍里的几个背夫，就问他们这里是不是劳雷比那垭口，他们说是”

——“可我不相信他们那漫不经心的回答，感觉上也还没到位，就决定继续往前走。他们叫住我，说你要到哪儿去，我说再到前面去看看。”

——“等高线图我看过很多遍，可这一带湖泊太多，地形很破碎，并不容易识别，当时脑子里只有模糊的印象。但有一点毫无疑问，只要亲眼看到了垭口南侧通往海伦布的下坡路，无论垭口有没有标志，都可以肯定自己已经到达”

——“又走大约 5 分钟，越过一道不高的梁子，看到了另一个更开阔的湖盆地，路边有一些石砌围栏（Kharka），几百米外的远处有个小山丘，上面挂着经幡。看到这种 W 形地形，我几乎可以确定，垭口就在那个小山丘下面，这个湖就是太阳湖（Surya Kund）”

——“大约 11 点 05 分，我爬到了小山丘的顶部，看到了那块字迹已经快要褪完了的指示牌。你的背夫队伍紧随而来，没有停留就往山下去了，走得很匆忙，我想骂他们几句都来不及，而且也没有力气了”

——“我想在上面坐一会儿，抽根烟，但是不到 3 分钟，为什么我知道是 3 分钟，因为这个高度的含氧量烧完一根 Surya 烟通常是 8 分钟，可这连半根都没烧完好吗，南面的云就冲了上来，强风带着冰雹开始往下撒”

——“气温气压的骤降，不用仪器都能感觉到。我知道不能再待下去了，得赶紧跑路，然后就原路撤回来了。路上碰到你队伍里的 4 个德国佬，看上去状态不怎么好，我提醒他们要变天了，最好走快点，现在，我想他们已经过垭口了”

老兵油子很有耐心地听完我的叙述，又确认了一下照片，信服地点点头，很吝啬地蹦出了一句话：You are a ture trekker（你是个真正的徒步旅行者）。至于这么评价的理由，或许是他看到了我主动去与自然界沟通的意愿和能力吧

一个能见自己、见天地、见众生的真正旅行者，是我在经年累月的试错中逐渐感受到的、自身的所有天赋所指向的地方，也是继而试图想去做到的角色。而此刻，能得到一位高级向导的尊重、并得到类似的评价，无疑是种相当积极的反馈

谈话间，拉曼不知何时悄悄坐到了我的旁边，一言不发，表情有点尴尬，虽然走支线并非他的必要工作，可或许他自己都意识到了心不在焉的工作状态实在是有些不妥

今天是他哥出发前往日本的日子，实际上这两天他的心思一直都在那边。所以当我在湖边决定前往垭口的时候，并没有考虑过回来找他一起去，而是由他留在旅馆、能有用那边仅有的一台固定电话做出发前最后连线的机会

我经历过一些这样的再见，其中一些是没有再见的再见，所以觉得在这种时刻虽然他们不能见面，但哪怕通个电话互相交流一下心情，也算善之善者了

——你哥那边一切都好？

——都好，他已经到了机场，我们全家都去送行了

——那就好，我很抱歉你因为这次的工作不能直接去送他

——。。。不要紧，我们刚刚已经通过电话了

我这么一说，拉曼勉强挤出一点笑容，脸色更显尴尬。于情于理，原本应该是他来对我致歉，可结果却是我抢了一个先。我一边揉搓着已然在失温下麻木的双手，一边有点自言自语的继续说道

——你知道吗，我一直都很敬佩你这样能把家庭的责任扛在肩上的人

——我既没有妻儿、也没有亲兄弟姐妹，一直都是在为自己而活，自我救赎、追逐理想、贯彻信念，并不知道背负起别人的命运是什么感受，也找不到理由、或者说没有信心去承担这些责任

——就像刚才，我拼尽全力爬到垭口，高兴得一个人在那儿振臂欢呼，虽然爬上垭口不是什么了不起的事，这里也没有观众和聚光灯，只有那几个德国队的背夫在下面像看一个傻子一样看着我，可我不在乎，因为一路都是这么走过来的，早就习惯了，这是我与世界的缘分，而你也有你的

——虽然，或许这确实只是不同的人与生活的不同缘分，可我依然觉得你们很了不起，因为你们做到了我做不到的事。希望你哥哥、你和你的家人都能有好运

——当然你得清楚，我并不会因此而增加你的小费，因为老子也是个穷鬼啊

本来似乎有些哽咽的拉曼听闻此言，一下子笑了出来，我也跟着笑了起来，指尖的麻木随着红茶、鸡蛋面的温暖，和人与人之间的释怀，渐渐散去

吃完饭我们正准备撤退，德国大队中的另外 4 人却也是破门而入，那态势比我刚才那熊样好不到哪去。原来，他们计划前往攀登太阳峰（Surya Peak 5145），在半途遇到了与我同样的恶劣天气，只能撤了回来，显得十分沮丧

——Its my honour to talk with you（很荣幸能和你交谈）

——The honour was mine（我也一样）

我跟老兵油子握手道别，我想，这是一种同为热爱山地的人之间的惺惺相惜

道完别，老兵油子转头就对着他的队员们开始了演讲，试图以我刚才的经历去激励他们再次向上的意志

——Ok guys, listen up, that man just went to the pass and told me the details about the route, we need to follow his steps and climb one more time to get that place, I know you are very tired but.....

我并没有继续听下去，呵呵一笑转过身推开房门，再次走进了那片浓雾之中

从辛贡巴附近眺望朗塘利隆三峰

仅有一个角度可以相对清晰地看见西藏境内的岗彭庆（Gangbenchen 7281）

陪牖湖（Bhairab Kund）比湿婆神湖稍低

我在此决意前往垭口

前往埡口途中的无名湖泊，面积很小

前往神湖途中，冰蚀地貌，路径深埋在左侧的山体之间

键尼萨湖（Ganesh Kund）

从劳雷比纳垭口俯瞰太阳湖（Surya Kund 4600）

湿婆神湖（Gosainkund 4380）

Photo by Martene

Scenario 0 Profound

劳雷比那营地（Laurebina Yak 3950）的夜晚，人头攒动的旅馆饭堂，却没有人说话，众人都在关注着一位向导和我之间正如火如荼进行中的一场特殊比赛

这场比赛，缘起于我和他之间饭后的几句本来十分随意的谈话。因为劳雷比那这个地方的特色在于，西侧有着十分宽广的视野，是喜马拉雅山脉中能同时看到键尼萨山脉、马纳斯鲁山脉、和远在 150 公里以外的安纳布尔纳山脉联袂登场的极少数位置之一

劳雷比纳的客栈，平缓山坡的顶部，视野极佳

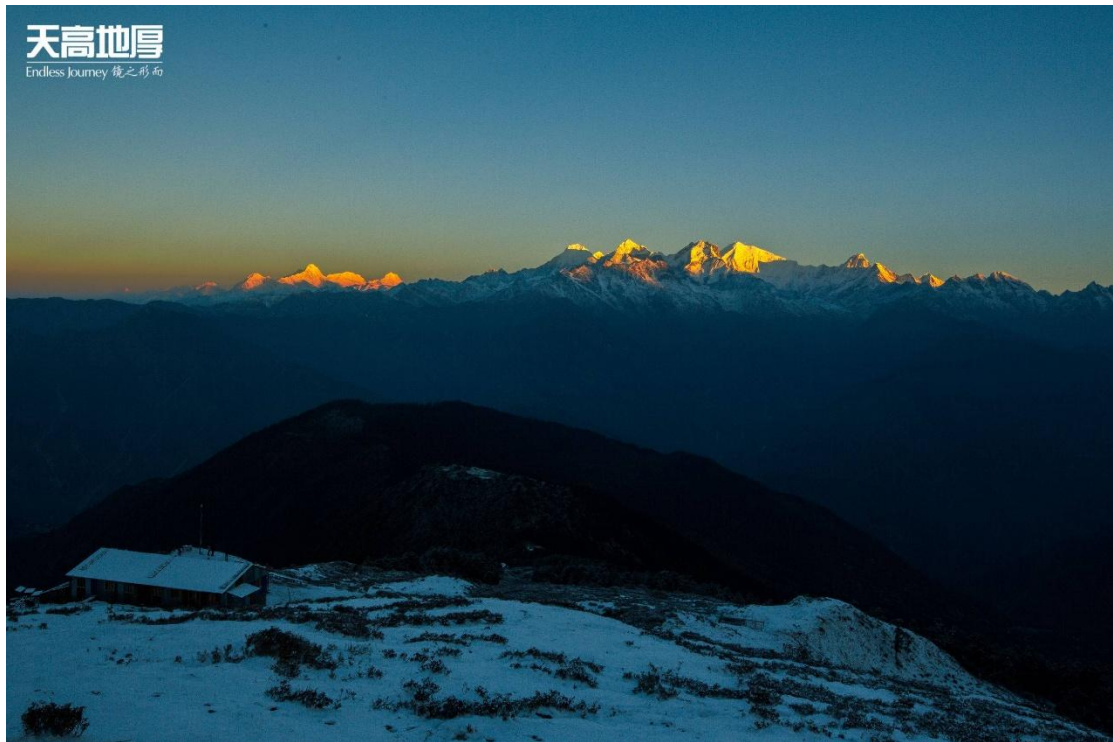
键尼萨山脉（Ganesh Himalaya）

键尼萨一峰央然康日（Yangra Kangri 7422），右

马纳斯鲁山脉（Manaslu Himalaya）



安纳布尔纳山脉（Annapurna Himalaya）



三大山脉同框

以这个日出时分能看到的盛景为爆点，话题渐渐扩散到了这三大山脉的各个山峰。当我们讨论至安纳布尔纳一峰（Annapurna I 8091）时，就主峰顶的分布情况产生了分歧

我：其实安纳布尔纳一峰有三个峰尖

向导：什么？那不就是一个主峰嘛？

我：不对，一共有三个，8091 主峰在最西端，还有中央峰（8051）和东峰（8026）

向导：我怎么从来没听说过。。。

我：她们之间距离很近，确实很难分辨。可你如果下次去[萨朗科](#)或大本营，仔细看看就能很

轻易地分辨这三个高点

（我随即翻出有标注的照片向他解释，心想要是你去登山那一定会登错顶）

向导（还是将信将疑的表情）：你对我们尼泊尔的山很熟悉嘛

我：不吹不黑，还真是熟得很

向导：那安纳布尔纳二峰是多高？

我：主峰 7937，卫峰 7744。岗嘎布尔纳多高？

向导：7455。安纳布尔纳四峰多高？

随即，我们便进入了这种针锋相对的互考节奏，把安纳布尔纳山脉所有独立、非独立山峰的海拔高度撸了一遍，继而扩散到周围的道拉吉里、马纳斯鲁、朗塘甚至是昆布珠峰的各个山峰

说是互考，实际到了最后，每当一方报出山峰的名字，无论是考方还是答方都会以尽可能快的速度报出答案。于我而言，这无疑是客场作战，因为需要在瞬息之间先确定数字、再把数字翻译成英文报出来，翻错一个那就输了

既然有此缘分，那么我不仅把它当成一场比赛，更看做了对这么些年在喜马拉雅地区旅行成果的检验，便打起了十二分精神全力迎战，这种高度下的思维飞速运转，使得我感到无数脑细胞在前赴后继地慷慨就义，只能希望这些弟兄们自己能感到死得其所了

比赛的结果是握手言和，或许在喜马拉雅面前、在人生的漫漫旅程、在人类历史的浩瀚长河里，我们皆为过客，没有谁敢大言不惭地称自己是胜者

稍稍松了一口气，环顾着周围，这才发现各国旅行者都目瞪口呆地看着我们俩。那表情，就跟年初前往马纳斯鲁时，向导图西·布萨尔在听我分析了布里甘达基河的跨境源头斗嘎尔河后，一口咬定我是官方机构派来考察边境的 ZF 工作人员时那表情一样

想到这里，我无奈地笑了笑，一时觉得有点疲倦，就跑到门外抽烟，不过今晚已经没有了烟友。一起混迹了 4 天的小姐姐玛蒂娜已在中午翻过垭口离去，此刻已在山的另一边。上午在神湖，当我请她为我拍几张与神湖的合影时，她谦虚地说自己并不是个好的摄影者，可从结果来看，我并不认同这一点

尽管我确信这与生俱来的审美天赋能带给这位出生在富裕国家的 19 岁姑娘一个不错的未来，可眼前的寂寥多少令人有些不习惯。只能插上耳机，习惯性地按下了随机播放，然后耳边就响起了一种措不及防的旋律

这是一首老得牙都快掉没了的歌，我甚至想不起为什么自己的手机里会有这首歌的存在。然而，正是它那似乎已经过时的曲调、和颇显老朽的歌词，却霎时间穿透了劳雷比纳漆黑一片的夜晚，堪比那贯穿天穹的永世银河般灿烂



你有你的人生，我有我的旅程

顿时，只觉得眼前不断浮现出无数面孔，是那些曾经一起走过喜马拉雅的某些篇章、或一起走过某一段人生历程，却已悄然远去的样貌和名字，他们就像纵横交错的无数轨迹，相遇、碰撞、然后转身离去不再回头，仿似与这壮丽星空一样璀璨的、人世间的纷繁缘分

他们化身为划过天际的流星，在夜空中翩翩起舞

却又转瞬即逝，沉寂埋葬在雪域之乡的群山之间

归于黑暗

可我相信，有朝一日，或许就在下一个黎明

他们又将承载着梦想与希望，被刺破苍穹的万丈霞光

再度点燃