

## 2009 年 8 月會訊

### 活動回顧...



5 月 9 日

#### 08/09 年度週年會員大會 (簡報)

- ◇ 共 52 名會員出席 (當中 21 人以授權書委託會員代表出席) ; 超過三分之一的會員人數, 是有效的會員大會。



- ◇ 「財務報告」因計算方法與上年度不同, 引致有會員誤會; 會員羅月心即場表示義務協助製作下年度「財務報告」, 全場會員對此表示感謝。

- ◇ 頒發「運動攀登助教工作坊證書」。

- ◇ 頒發「感謝狀」予去年對我會有貢獻的會員, 包括: 杜可文、許炳業、梁明華、黃志聰、巫文輝、潘志誠、何錦雲、劉鳳儀、鍾惠明。

- ◇ 會上各幹事簡介了去年及來年之會務, 會員亦發表了很多有益意見, 會議順利結束。



5 月 4 日

#### 冰天雪地格陵蘭 - 鍾建民先生分享會

- 有 30 人出席, 活動順利進行, 氣氛融洽, 希望將來能繼續舉辦類似活動。

5 月 31 日

#### A-Climb 體驗日

(0900-1800 鯉魚門體育館)

- 當日有 14 人出席, 活動由簡沛山及何錦雲帶領, 順利進行, 氣氛融洽。



## 會員情報站...



本年度新加入本會的會員：  
梁永華、張仙芬、Alex Bogdanov、  
黃勁璋、陳兆明

截至 2009 年 7 月 26 日，09/10 年度會員共有 98 人，  
當中包括 4 位永久會員，89 位續會會員及 5 位新會員。

## 招募

由於會務繁忙，本會將不定期招募會員協助不同項目  
(如：訓練班、會訊、工作小組)，希望會員能踴躍參與。

## 活動速遞...



### 鶴咀傳統攀石

日期：2009 年 8 月 2 日 (星期日)

### 捲土重來篇之「齊溯小雅瑪遜」(鰂魚湖)

日期：2009 年 8 月 16 日 (星期日)  
集合時間：上午 9 時 30 分 (已食早餐及買齊所需)  
解散時間：約下午 5 時  
集合地點：西貢東郊野公園 北潭涌小食亭前  
名額：12 人 (先報先得)  
參加資格：信毅會員 (需浸身溯澗及須懂游泳)  
截止報名日期：13/8 (星期四)  
查詢/報名：Simon (Mob: 9727 5091) (晚 6-10)



#### 注意事項：

1. 請自備交通費、糧水、防水及浮水裝備，穿包踭/包趾鞋較佳，穿涼鞋反而行動不便。
2. 如活動當日有天雨、颱風及西貢區有雷暴，活動即告取消。

## 大老山攀石暨洞窟探遊 (領攀及頂繩攀爬)



日期： 2009年9月6日(星期日)  
 集合時間： 上午9時正(已食早餐及買齊所需)  
 解散時間： 約下午6時  
 集合地點： 彩虹港鐵站 恒生銀行前

名額： 8人(先報先得)  
 參加資格： 持有一級或以上攀岩證書之信毅會員  
 截止報名日期： 31/8  
 查詢/報名： Simon (Mob: 9727 5091) (晚 6-10)

備註：

1. 探洞窟會員請帶電筒或頭燈
2. 大家集資搭的士到大老山氣象站
3. 大老山石高約12米及屬斜牆

注意事項：

1. 請自備交通費、糧水及個人攀石裝備(安全帶、攀石鞋、粉袋)及此次活動基本攀石裝備(防護器、有鎖鎖扣及一條 Prussik 繩)(有頭盔的會員請自備頭盔)。
2. 如活動當日有天雨、颱風及九龍區有雷暴，活動即告取消。



## 8月份晚間練習

對象： 會員  
 聯絡： Simon (Tel: 97275091) (晚 6-10)



**請注意： 以下活動資料可能有所變更，一切內容以本會網頁留言板之最新公告為準！**

| 日期         | 時間            | 地點       | 線路    |
|------------|---------------|----------|-------|
| 8月5日(星期三)  | 19:00 – 22:00 | 順利邨體育館   | 2-5 線 |
| 8月8日(星期六)  | 15:00 – 22:00 | 石硤尾公園體育館 | 1-4 線 |
| 8月13日(星期四) | 19:00 – 22:00 | 鯉魚門體育館   |       |
| 8月19日(星期三) | 19:00 – 22:00 | 石硤尾公園體育館 | 1-4 線 |
| 8月22日(星期六) | 15:00 – 22:00 | 順利邨體育館   | 2-5 線 |
| 8月24日(星期一) | 19:00 – 22:00 | 大角咀體育館   | B 場   |



## 吃喝玩樂事件簿...



### 「31/05/09 Aid Climbing 工作坊後記」

31/5 信毅攀石會舉辦了「Aid Climbing 工作坊」，此次工作坊由牛仔及小雲主講，參加者共 10 人，工作坊目的係讓信毅會員認識輔助攀登 (Aid Climbing) 係咩? 點樣操作? 信毅今次揀室內場---鯉魚門體育館舉辦工作坊，一來會員們學習方便及舒適，二來此場有直場及天花板可作示範。

當日早上九時集合，大家安頓好及掛好繩已經係九點半。 1... 2... 3...課程開始，我哋一開始由擅長瑜伽嘅 Katherine 做伸展運動，做咗 10 多分鐘，條手筋、腳筋鬆晒，FEEL GOOD.....

咦.....成地都係嘢嘅，冇錯！lee D 就係 Aid Climbing 工具，好多好多，有天勾、岩勾、繩梯、有 Fi Fi 勾、釘、鎚、菊繩、Jumar 等.....但係我哋今次要吾駛用天勾、岩勾、釘、鎚等，以免搞破壞，整爛幅石牆、又會比 CCTV 拍晒 D 罪證。

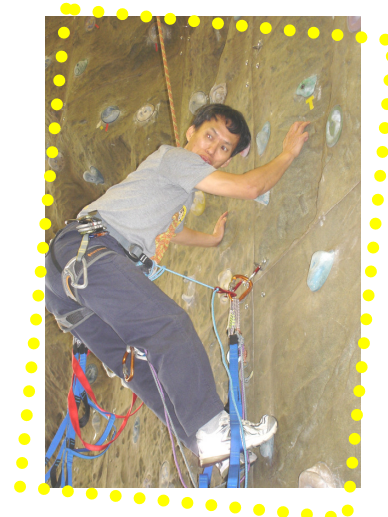


牛仔、小雲逐一介紹 d 用具及佢哋點樣用，當然有 d 參加者就擺相機影嘢啦，之后，牛仔就示範點樣上裝備，雖然成身都係架生，但上裝備要有條理架！



好！牛仔要上場(牆)啦，小雲做防護(已預設頂繩裝置及會用牆上的 Bold 作支點)，佢示範爬幾米，哇！好不容易啊！示範係分別先後用個 Fi Fi Hook 及 菊繩去做 Aid Climbing，有 belayer 防護的，Climber 一手跟對繩梯，用對腳踩實，另外再一手掛個 Fi

Fi Hook 或菊繩上高一個 hanger，以及要用番條繩尾入繩。



牛仔示範完後就到我哋班友練習啦，大家搵個 partner 輪流練習，牛仔、小雲從旁指導及觀察，我哋都吾知幾開心，有 d 新嘢學，又可以吹下水，攞攞下成 1 點鐘 Lu，我哋就拉大隊去食 Lunch....吹下水，飽晒.....



2 點左右，牛仔就示範 Aid Climbing Ceiling，程序大致差吾多，但入 hanger 的處理要多加留意，以及要再在做掛鴨時留意平衡，因成個人會不其然係咁轉。

叮...叮...叮...叮...，6 點放人前影番張大合照先，多謝牛仔、小雲指點！

Simon (19/07/09)



## 西藏行之神山遊記



(岡仁波齊峰之南壁)

### 神山簡介

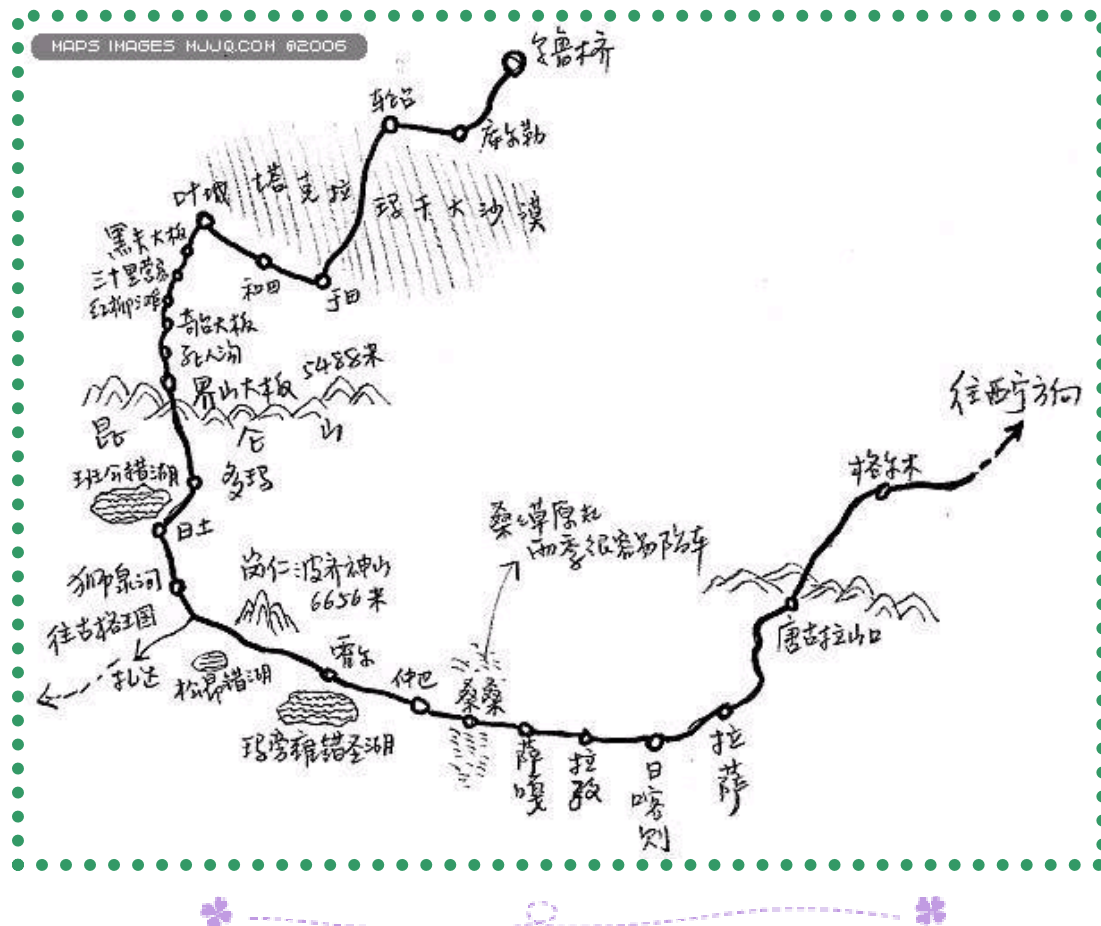
在西藏人民心中，神山不可勝數。青海、四川、雲南、甘肅各地方也有不少著名神山。但有一座位於西藏西陲的山峰，稱得上是神山中之神山，地位超然，迄今仍然是不准許任何人攀登。

它名叫岡仁波齊( Kailash)，西藏語意為神靈之山。高高掛在紫藍的天空中，其形獨秀，蔚為奇觀。它除了是藏傳佛教的神山，同樣是印度教，西藏原始苯教，耆那教的一座至高無尚的神山。

### 神山位置

岡仁波齊峰位於比廣東省還大一倍的阿里地區普蘭縣中，是岡底斯山山脈第二高峰。東經 81.3 度，北緯 31 度。高度還沒有統一確認，有說高 6638m，又有說高 6714m。離拉薩市以西約 1300km，新藏公路巴噶村附近。與瑪旁雍錯( 藏語『錯』意為湖泊)，拉昂錯( 俗稱鬼湖)，合稱『神山聖湖』，三景同遊，甚至有人再往印度方向走 100km 到達普蘭縣城，把四個地方一併遊玩。

## 神山位置圖



## 神山交通

前往神山聖湖可分為西行線和南下線。

西行線 (1) --- 直接在拉薩租用合法吉普車沿新藏公路一直西行，經日喀則、拉孜、薩噶、帕羊、霍爾走 3 天便抵達。當年費用 13,500 元，現時增至 15,000-18,000 元。連同其他景點一同遊玩，走一圈阿里約需要 15 天或以上。吉普車最多可坐 5 人，但坐 4 人較為舒適。人數不足一團 4 人的散客，可以在拉薩市幾間著名旅館公告板上貼字條招集團友。但記住一定要與司機訂立合約，把行程日數、路線、景點、價錢、付款方式、免責條款、司機住宿和飲食安排等等資料。一式兩份，各自保管，以免引起糾紛，保障自己。此線俗稱『阿里南線』。

(2) --- 在拉薩市先乘長途客車經日喀則、拉孜、在薩噶/嘎前的 22 道班改向北行，再經措勤、改則、革則、抵達終站獅泉河鎮。上述路線稱『阿里北線』，要走 5、6 天，長 1760Kkm。沿途湖泊星羅棋佈，風景優美，然後在獅泉河找車前往 360km 外的神山。選走這路線雖然極為費時，但可省回不少金錢。



南行線 ----- 從新疆葉城 (離南疆城市喀什大約 240km)，新藏公路起點(又稱 0 公里) 乘公共長途客車一路攀升直達獅泉河終站，長約 1100km，走 3、4 天，同樣在獅泉河找車前往。如果走南行線，會從低地走向 4、5 千公尺高海拔山區，所以要注意身體狀況，以免患上高山病。

另類文通 ---- 在公路旁、司機落腳點、加油站、城鎮、找尋順道的任何車輛。包括大卡車、兵車、郵車、旅行團之後勤車、自駕車等等，車資當面洽談。

### 新藏公路

上述提到的『新藏公路』，其起點是葉城，但終點就沒有統一說法，有說以普蘭為終點、又有說拉薩才是。新藏公路又稱 219 國道，所謂國道，其實是一條穿梭於崇山峻嶺、湖泊、戈壁荒漠、無人區、河流、溪澗、村落的沒有固定路基的線路。公路又會因天氣、地貌改變而改道，只有跟著以往車輛留下的軌跡前進，才有半點踏實感覺。還好有一樣東西，成千上萬在公路旁一直豎立不動，可以用作路標，它就是公路上的救命標誌---『電線杆』。

雖然你一開始踏上新藏公路，就沒有明確到達目的地的時間。但途中的喜馬拉雅山、岡底斯山、喀拉崑崙山、帕米爾高原上連綿千里詩畫般的風光景色會讓你完全陶醉，那種忘卻時間，忘掉凡囂的感覺不能以筆墨形容，非得親身前往，才能感受到那種喜悅。



### 何謂轉山

圍繞著神山轉圈，是信徒朝拜本身信仰的一種儀式。他們相信圍著岡仁波齊峰走一圈，可以洗淨一生罪孽，轉上十圈，可以在五百輪迴中免受地獄之苦，轉上百圈便可成佛升天。而在佛陀本命年(馬年)轉山一圈，其功德相當於其他年份轉山十三圈所積的功德。所以每逢馬年便有數以萬計不同教派的信徒從四方八面趕來轉山。佛教徒是順時針走，而苯教徒以相反方向走。而轉山分別有採取一般步行形式或是磕長頭，即走三步，便停下，來一個五體投地的膜拜動作。除了轉山，西藏人還會圍著寺院、湖泊來轉的朝拜儀式。

### 外轉山道

全長 52km，從塔青/欽(4675m)起步，轉一圈回來。最高點卓瑪拉山口高 5630m。途中會有三座寺院和兩三頂帳篷提供簡陋住宿及飲食。在沒有下雪的日子，路線顯明，不需雇用嚮導。腳步特快者可一天轉完，一般走兩天，慢者最多三天轉完。全程最難走是上卓瑪拉山口一段，其餘都是山谷平原、緩坡地貌，如果你在塔青雇用了挑夫，你自然會走得輕鬆自在，只管聚精會神地欣賞神山四周美景和不停地用相機紀錄下來，留下美好的回憶。

## 內轉山道

起點也是塔青/欽，向北走去已有 800 多年歷史的江札寺，是止貢噶舉派的主要寺廟之一。江札寺位於山脊上，是岡底斯一帶最大的寺廟。再往前走繞過因揭陀山就到了止貢噶舉十三金塔，其實總共有十七座，再往前繞就回到了起點。內轉山道只需走幾個小時，但不知道有沒有遊人走過？因為按西藏人的傳統一定要走過外轉山道十三圈的信徒才能轉的。如想走去江札寺近距離觀賞神山最美麗的南壁，而又不想破壞藏民的信仰。大可爬上塔青小溪東北側的那座小山，然後沿山路北行，再翻 2 座山就可以來到面向神山南壁的江札寺，飽覽後按來路返回塔青，須時大概 4—6 小時。

## 神山內外轉山路線





## 轉山須知

季節： 4 月到 10 月都適宜，其中 6 月和 9 月就最佳，但有時也會突然落下風雪和冰雹。其餘時間就雪凍冰封，積雪及腰，無法通行。

衣物： 山道多在山谷行走，日夜溫差極大，山口常刮風，多帶防寒衣物。如在山上留宿，最好帶備羽絨睡袋。

食品： 出發地塔青/欽比山上有較多物品供應，;而山上幾乎只賣杯麵。如果憂慮山上飲用水不衛生，或販賣不知年期的飲料和食物，就得在此購買瓶裝水、汽水、糖果、糕餅等等輕便食品。

爐具： 如果晚上想喝一杯熱騰騰的茶，抬頭看天上的繁星，就要帶上爐具。高山氣罐可在拉薩一些戶外店購買得到，而其他地方就不一定有售。

住宿： 塔青有簡陋旅館，房間不一定有衛生間，自來水，但都供應熱開水。

嚮導： 村上有嚮導和挑夫雇用。

健康： 注意高山病，及水土不服，多帶止瀉丸。村內醫療落後，重症要到獅泉河醫治。

備註： 上述資訊是我幾年前在青藏鐵路還未開通時的經歷，相信現今應有改善，而網路關於西藏旅遊的訊息與日俱增，有興趣去遊玩的朋友，最好上網察看最新資訊。



## 轉山遊記

引言： 我兩是五月中來到拉薩，離最佳旅遊西藏季節的六月，還差一段時間。就算把招集團友的字條貼滿四大自由行的旅社，都如石沈大海。人生苦短，不輕易讓時間流逝，唯有先到其他地方遊玩。經三出三返拉薩後，到了五月底阿里之行才看見曙光。

但招集團友時都不是一帆風順，有時人數不足，有時過多。行程更難一致，有要返回拉薩的，而我兩要順道走訪新疆。經過四天的忙碌，找車、看車、訂合同、到超市購買路上的糧水等等瑣碎事。一團三男一女的隊伍便正式誕生了。

四名隊員簡介：(A) 年青力壯，能吃、貪睡。本會中人，故給予貼切代號『小師第』。

(B) 年最長，閱歷深，好讀書，懂音律，跑過南極馬拉松，背包內有支尺來長笛子和書籍伴行。文質彬彬，常與交談 獲益良多，大姓劉，故尊之給予代號『劉老師』。

- (C) 肩上揹著大背包，手中拖著一個大大行李箱單槍匹馬走西藏的一個時尚與樸素混在一身的一個女生。好交談，說話溫婉，善解人意，喜佛學，習瑜伽，心地好，現居外地。故以其洋名給予代號『海倫』。
- (D) 作者本身，亦是本會中人。面皮再厚也不好意思在此自吹自擂。故直截了當代號一個『我』字。



### 第一天 塔青/欽—雙腿佛塔—色雄(大經幡)—曲古寺—止熱寺 (22km) 先晴天，後下雪。

一無嚮導，二無挑夫，三天糧水，四個有緣走在一起的人。飽吃一餐後，便向著晨光照射的地方奔去。走出十來分鐘，小師兄突然停步並叫道：「弊！忘記付早餐錢！你們有誰付了嗎？」我們三人都搖搖頭，不是出發前小師第你已委任為財務大臣，全權管錢。而我們三人早有默契，我和劉老師較年長，屬老江湖，當嚮導最為合適，只管開路，海倫能言善語，是內外交大使，專管人事。小帥第自知疏忽，放下背包，風一樣的跑回去。我們三人就原地玩著地上的小石子來打發時間。

我們四人再向西行兩公里左右，上了個小山坡，一個大瑪尼堆就活現眼前。再走前就進入了拉曲峽谷。峽谷不遠處，便看見轉山道上的標志性建築物----『雙腿佛塔』和佛塔右側不遠處的『大經幡』。

佛雙腿佛塔中間的門形通道，傳說是“岡底斯神山之門”。大經幡就是紀念公元 1681 年噶丹澤旺擊潰森巴人而建的。每年藏曆 4 月 15 日就會舉行隆重換旗儀式。這一天萬人空巷，又稱為“阿里聚眾之日”。過了大經幡，微向北轉，反正只有一條山道，不怕走失，便各走各的，拍照的拍照，休息的休息，有時一起走，有時長長的拉開。



再過六公里，便到了轉山道上的第一座寺廟『曲古寺』。旱季時吉普車是可以直接開到這裡來。這時剛碰到一團來自印度的朝聖者，老老少少，伙同嚮導、挑夫、共有二、三十人。他們當中有人走著，有的面對神山跪拜，有的盤膝打坐。

過了曲古寺，進入一個漫長的峽谷，從神山南面轉到西面來，西面沒有垂直冰槽，只有水平橫切岩層，似層層壓壓的白色巨浪。

再往前走，來到一個大帳篷，賣方便麵和飲料的。這個時候忽然風雲變色，下起大雪。我走在最前的，於是走入帳篷，吃方便麵，喝杯熱騰騰加入鹽巴的西藏紅茶。

等齊人後，再上征途，不久跨過一條溪澗，便來到今天的住宿地方『止熱寺』。今天走了 22 公里左右，抬升了 500 多公尺。

止熱寺建在右側山腰上，很簡陋。離寺不遠處有幾家藏人經營的帳篷，帳篷旁邊有一兩間土房子。我們選了一間留宿，房內泥濘地板上放了幾張破破爛爛、髒兮兮的床鋪，被子舊脫色了，單薄又潮濕，廁所當然是在荒野解決。我們三個男生還可以接受，但怎可以讓一個女生睡在這種地方呢！總得想個辦法？

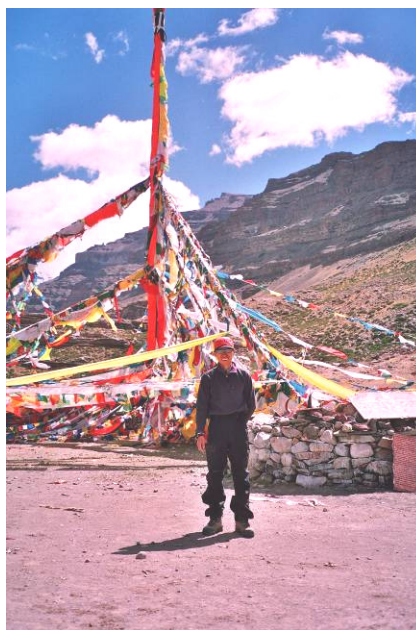
幾經周折，換了間有鐵床的房子留宿，雖然被子依舊髒兮兮，但至少不需要睡在冷冰冰的地板上。我們都帶備睡袋，被子髒不是問題。隨著夜幕低垂，大家都尋夢去。



(小玩兒)



(雙腿佛塔)



(大經幡)





## 第二天 止熱寺 (5210m) 下雪天

冷冷的夜，淒淒的風，暖暖的睡袋，甜甜的夢。一覺醒來，歪著頭往窗外瞄一瞄，正是風雪交加。再歪著頭看看他們三個，仍然沈沈地睡著。經驗告訴我，現在真的走不了！再睡吧。

兩小時後，大家都醒來了。雪仍下著，我們決定先把背包收拾好，然後往帳篷去打點水吃帶來的方便麵。靜待天氣一旦轉好，馬上起行，否則今天就不夠時間把神山轉完。

帳篷內坐了幾個被風雪阻路，折回來的藏民。心沈了一沈，既然他們都不敢走，我們更不必想！大家吃著麵，天南地北閒話家常。雪花時不時從帳篷頂的漏洞灑下來，氣溫一點都不比晚上和暖。談悶了，就各做各的，我就選擇小睡片刻。

下午兩點多鐘，雪才停了。此時上路已經太晚了，尤其要踏著厚厚雪艱難地翻上卓瑪拉山口。沒有辦法，那就留多一夜吧。

既然安心留下來，雪又停了，得找些消遣？那就聯同小師第探路去，走著，走著，雪有半尺來深，完全把轉山道覆蓋著。我兩在山中隨意地走了一個小時左右，便返回去了。

大家又聚在一起，吃著餅乾。議定好明天一定要離開，天晴就繼續轉山，下雪就下撤，返回塔青。索性把明天的命運交給神山安排吧？

此時帳篷門簾打開，一幫人走來。一個嚮導，一個司機，三個挑夫，兩男一女來自荷蘭的遊客。他們從拉薩經阿里北路來，打算轉完神山就沿阿里南路走去珠峰大本營，最後前去尼泊爾。

反正閒著，我就和他們交談．．．

三個荷蘭人很擔憂明天的行程，他們認為來自比海平面還低的國家，大可能會患上可怕的高山症，害怕出事故！

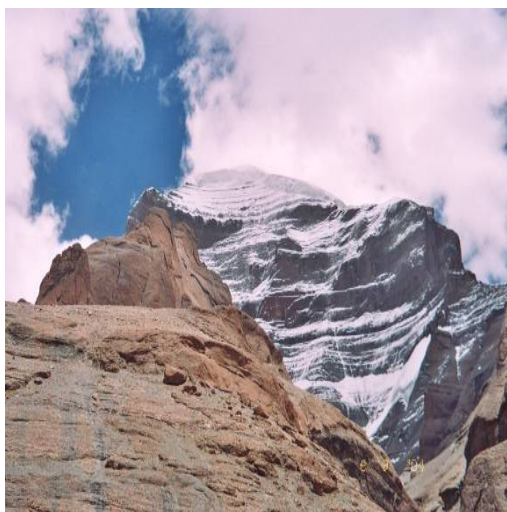
我安慰他們說：「別太擔心，我也是來自接近海平面的香港，只要好好地睡，不要想太多，明天慢慢走，聽嚮導的，一切都會好的。」

天黑了，是時候睡覺，好好準備明天艱辛而漫長的一天。

躺在床上，心想著神山已經給我們明天一個好好的安排了！

派來一個嚮導，和三個志趣相投的荷蘭人。





(神山西壁)



(上止熱寺路上)



(止熱寺旁帳篷)

### 第三天 止熱寺—卓瑪拉山口(5630m)—祖楚寺—塔青/欽 (30km) 先陰後晴

「好的，今天可以轉山去啦！」這是我一張開眼睛就喊出來的一句話。雖然萬山遍野仍然白茫茫，厚厚積雪仍在，顯而易見昨夜又下過雪。此時，風停了，雪停了，天上也透白了。今天將會是美好的一天。

我們快手快腳把背包打好，把早餐一鼓作氣吃掉。趕快跑到帳篷，靜心坐下等待荷蘭隊的出現。只要他們一出發，我們就緊緊跟隨其後。不管山有多高，雪有多深，風有多大，路有多遠。有他們的響導在，總覺得就算碰到危機，都能逢凶化吉。



等呀！等呀！一個小時過了，還是看不見荷蘭隊的蹤影。  
而昨天折返的幾個藏人，都開始離去，看見他們一步一步踏著厚厚的雪，  
小心翼翼尋找被雪遮蔽的路。他們漸漸遠去，只在雪地上留下點點腳印。

又過了一個小時，荷蘭隊仍然是芳蹤渺渺。

「算了，不要再等，我們自己走吧！」我問他們說。

他們三個沒說話，只是把背包重重提起，往肩上掛，以行動來回答我。  
於是在寂靜荒野中，又多了四個小黑點，慢慢向卓瑪拉山口移動。

要上卓瑪拉山口，就要走近 8 公里上坡路，抬升 430 公尺，途經四級台階。每過一級台階，  
轉山道就愈走愈窄，愈上愈懸。當走到第二台階，後面傳來嘶嘶聲響，回頭看，荷蘭隊追  
上來了。這裡又叫『天葬台』，從山腳直到坡頂，滿山坡都是丟棄的衣服、布條和瑪尼堆。  
這裡是一個具有象徵意義的輪迴之地。

此時兩隊人馬和其他西藏信徒都混在一起走，不經不覺就抵達第三台階。大家在雪下長約  
1 公里的亂石埋中找尋落腳的地方，但無論多小心，總有人滑倒。而相傳這一密佈奇形怪  
狀石頭的路段是檢驗人一生善惡罪孽的地方，怪不得會滑．．．倒。我有沒有滑倒？我不  
說，你們猜猜吧！

終於走到最磨人的第四台階，從這裡走上卓瑪拉山口所需的時間，通常是前三個台階加起  
來的總和。而卓瑪拉山口又稱“度母山口”，山口上立有一大片五顏六色的經幡在狂風中呼  
呼作響。雖然路難行，但此山口附近傳說眾多，什麼佛教與苯教鬥法留下來的腳印，什  
麼神佛化身的行宮、道場等等。山口下方有一個小湖，名叫“托吉錯”。傳說是空行母的  
浴池，因富含礦物質而呈碧玉色，在四周灰白、猙獰山體的映對下，愈發讓人感到此地的  
神秘和誘惑。

我獨自走在窄窄的轉山道上，大口大口地喘氣，而我三個同伴就遠遠的高高在上混在人龍  
中按自己的步伐走著。看一看山口，似近還遠，好像一輩子都走不到那裡。當我走走停停  
時，一位老婆婆從後超越了我，幾分鐘後，又一位小妹妹同樣把我掉在後頭。此時，疲累、  
無奈、沮喪的感覺一湧而至。而腦海空白一片，只能傻傻地望著高高的卓瑪拉山口！

「快快把背包給我。」小師第突然從天而降並對我說。

迷迷糊糊間，我的背包就跑到小師第肩膀上，看著他好像孫悟空一個筋斗就上了山口。少  
了個背包，抖一抖擻個精神，我也好像牛魔王樣一口氣直衝上去了。





(第二台階 身後是穿衣服的石頭)



(卓瑪拉山口 5630m)

大家又在山口重聚，大家都按照西藏人的習俗，把自己的名字寫在帶來的經幡上，然後把它高高掛上，連那三個荷蘭人也入鄉隨俗。此時這裡真美，白雪、藍天、彩幡、黑山，組成一幅絕佳的風景畫。

山口之後，還有 26 公里才回到塔青。大家都加快腳步，急急下山。剛下到山腳，走不了多遠，又有幾個帳篷在眼前。我們帶來的糧食早早就吃清光，從早至今走了大半天，又渴又飢，杯麵、汽水自然少不了。

吃麵同時，大家談談跟著下來的安排。我和海倫決定今天走到底都要走回塔青，而小師第和劉老師就想要在轉山道上最後的一座寺院『祖楚寺』多留一晚，明天才回塔青。

步出帳篷，轉向南行，開始進入門曲河谷，而祖楚寺就在 10 公里之外。途中會經過清澈小溪、綠油油的草甸、高高低低的河岸、濕淋淋的沼澤地、點點星星的小花、大大小小的石頭。與半天前卓瑪拉山口的景色和氣候相比，完全是兩種情懷。

此時兩隊人馬拉得很開，我和小師第走悶了，想找個玩兒解解悶。我兩特意在荷蘭隊的年青挑夫身旁快步走過，用身體語言來暗示他們和我們來一場競步遊戲。於是大家默不作聲，埋頭苦幹，你追我趕，時有輸贏，一直比拼到祖楚寺，在大家互相讚賞的眼神中才終結這個遊戲。

到達祖楚寺，已經是下午 7 點鐘了。我們已經走了 10 個小時，前面還有 10 公里路，才能回到有“美食”飯店的塔青小鎮。吃了三天半生不熟的招牌方便麵，真是想起來就吐。我和海倫選擇繼續前進，咬緊牙關把餘下的路段趕在日落前走完。吃了塊壓縮餅乾，跟小師第、劉老師道別後，我兩便向著飯店衝去。

我在海倫身後走著，我們一早約定按自己步調走，只要大家在視線之內，就不需要停下來等候，希望以最短時間走回塔青。我拼命地沿著門曲河的右岸上的灣灣曲曲小徑走，但海倫永遠在前面幾十公尺外，神采奕奕地走著，好像有走不完的力氣。





(鬼湖、綿羊、神山)



(鬼湖、神山)

路上還碰到一個朝聖家庭，一家三口，丈夫和十來歲的兒子正在磕長頭，磕了二十三天了，明天就功德完滿。妻子就負責沿途的起居飲食，正在帳篷旁邊生火煮食。西藏人對信仰的執著和堅持，我們生活在繁城鬧市的人，可能一生一世都不會領悟。

到了最後的四公里，轉向西行，是走在可以開吉普車的陽關大道。塔青的平房遠遠看見，更高更遠的天空，夕陽正在西下，金黃、淡黃、最後是暗黃，兩個斜斜的影子終於投射在塔青小鎮的地上。

“山中方七日，世上幾千年”。三天之後重返，這個小鎮感覺不再荒涼，竟然有家的感覺。當我心想著一會兒的美味大餐，高床暖枕時，我們的司機扎西大哥急急地走來。

「好了，見到你們，三天了，你們跑到那裡去？怎麼只得兩個回來？他們兩個呢？是不是出了意外？」扎西焦急地問。

我們看他那著急的樣子真可愛，忍不住想逗逗他。「昨天大風雪的時候，他們兩個在前面走，我們在後面，之後就沒有再碰面，我們還以為他們早已經回來了。」海倫和我都裝出一副很憂心忡忡的樣子並戲說。

扎西嚇得臉色慘白，急急地說要開車去找保安，馬上入山搜救。此時我們捧腹大笑，扎西發現被騙，氣得要扼斷我們的脖子，在他動手前，我們已轉身逃之夭夭，溜向飯店了同樣的戲，在三天前的飯店又演了一遍，效果也奇佳，哈哈！兩菜一湯，白飯任裝。那頓飯，吃得真爽。海倫一個小女子竟然能吃三大碗米飯，把我和老闆都看傻了眼，老闆還在一邊連連說：「餓壞了吧，慢慢吃，慢慢吃！」

星光點點之下，我們捧著脹脹的肚皮漫步走回旅館。

望著天花板一想到明天要跟岡仁波齊道別，就有些落幕的感覺！

「快睡吧，往後的山山水水還在等著我。」隨著這句心底話，便漸漸呼呼入睡去。 . . .



~ THE END ~