

# 一场与喜马拉雅女神的命运约会

-徒步安娜普娜大环 20 天

## 第一节

热身活动 - 巴斯斯哈至皮桑



一次说走便走的旅行，  
一次从未有过的突破。  
像云随风仅凭直觉，  
浪迹天涯追逐梦想。  
或许这是命运的安排，  
或许这是徒步者的期待。  
走累了，歇歇，睡睡；  
看累了，闭眼，冥想。  
不知不觉完成了挑战，  
无限留念铭刻了永远的记忆。

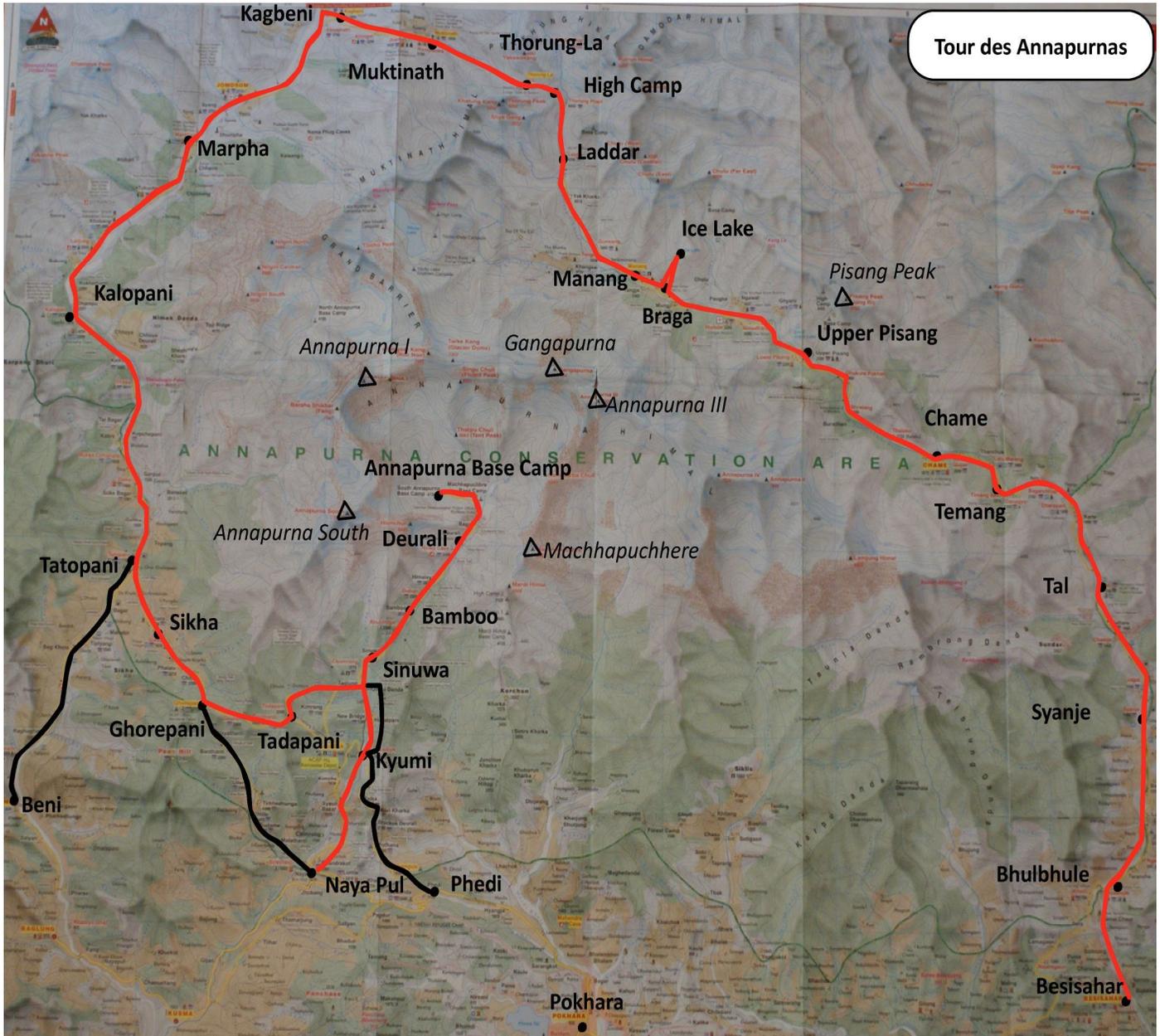


世人常把尼泊尔誉为“徒步者的天堂”。这个在喜马拉雅山底的王国并不富有，却拥有着世上最亮丽、完善的徒步路线。其中盛名的路线就有安娜普纳大环线(Annapurna Circuit 或简称 AC)和珠峰路线(Everest Base Camp 或简称 EBC)。

在城市生活惯的我本并不喜欢长期在外徒步，可在西藏旅游签证失败后，去尼泊尔徒步成了见到喜马拉雅女神的唯一途径。经研究和斟酌后，我最终选择了徒步安娜普娜大环线：（1）比起珠峰大本营的路线，安娜普纳大环稍许简单，但景色却千变万化。大环海拔由最初 820 米上升至最高 5416 米（陀龙要塞），沿途经过田园，森林，瀑布，高山湖泊，直至雪山景观。经过陀龙要塞后，也就是从大环的东侧绕到西侧后，你还可以体验到喜马拉雅的荒原风景。（2）由于大环海拔提升较慢，这对适应高山反应有很大帮助。（3）如受伤或高反严重，到达马南（Manang）就可直接选择坐飞机下撤。

出发之前还是忐忑不安的。毕竟除了两年前在美国冰川公园用 7 天时间暴走了近 100 英里（之后完全崩溃）和去年在秘鲁的四天三夜穿越印加古道外，本人没有其它长时间行山经验。但是人生能有几回搏？一辈子又有多少机会接触喜马拉雅？再者，强人一天徒步 12-15 英里，像我体力不佳的，把一些较长的单天路程分两天总能完成吧。这条老外平均用 13-17 天的路程我就计划待上 20 天左右。此外，我还请了当地的私人导游和背夫。他们也会在途中助我一臂之力。

# 安娜普纳大环线地图:



#### 4/25/2014: Besisahar to Ngadi (坐车 6 英里, 徒步 3 英里, 海拔 900 米)

一早和昨日认识的导游瑞特和挑夫麦斯从加德满都坐车直至大环起点巴斯斯哈 (Besisahar)。下了车, 办完行山证已是下午三点。因为巴斯斯哈镇太吵, 大家一致决定提早进山, 利用太阳下山前的时间赶往大环下一个村镇(下图是我的挑夫麦斯)。



如今大环起点已建好公路。车可从巴斯斯哈直通恰明 (Chame)。换做徒步, 从 Besisahar 至 Chame 要走 4-5 天左右时间。本打算一路徒步至 Chame, 但一来好奇, 二来想早点赶到今晚住宿, 我决定试一下这尼泊尔山区的公交。不过世上岂有免费的午餐? 在喜马拉雅山徒步, 想作弊是要付出代价的。首先, 尼泊尔山区的公交让我明白了神马叫充分利用空间。车厢内坐满了人不说, 车顶, 座位间, 门前上下车的空间都得用来置放货物(如大米, 煤气罐, 啤酒, 汽水)。从我上车到货物放置完毕用了将近一小时(左下图)。幸好导游借了我一把扇子, 不然蒙在这不透风的车厢内一小时, 大环还没起步我可能就会中暑被送医院。车缓慢地行驶同时, 我也开始怀疑自己对“公路”这词的理解是否有误。这路也能算是公路? 这根本就是要把生命当儿戏。路面坑坑洼洼, 车开过时能把人震个几尺高不说, 有很长一段路车都是靠着悬崖附近行驶(还是双行道哦)。一旦有任何差池, 全车人都游戏结束, 咱下辈子再见(右下图)。这 45 分钟的山车坐得我一身冷汗。以前在美国听说过一条传闻: 亚洲人不是开车的料 (Asians can't drive)。有本事让这批美国人来坐一下这喜马拉雅的山车, 管叫他们一辈子都不敢再开口。



车开了不到半小时突然不动了。原来漏油了。不过谢天谢地我终于下车了，剩下的路程就徒步吧。走了没多久，一旁突然出现熟悉的中文题字。跑去细查，是中国水电工程。再向导游一打听，原来这是中尼友谊建交的成果。中国答应免费为尼泊尔山区开发水电工程。这不？又是掘地又是挖山，还大张旗鼓地贴出革命标语。在中国，这些标语可能早已过时。不过身在亲毛派的尼泊尔，我相信它还是起了些鼓励人心的作用。



下午6点到了Ngadi：花园式的住宿地（下图）。放置完行李看到屋旁有洗热水澡的浴室。可是无论如何调节水总是冷的。疑惑之间稍微冲了下就跑出来质问瑞特。“没有热水了，太阳快下山了。”瑞特无奈地说道。原来当地村庄都是靠太阳能提供洗澡的热水。如果当天是阴雨天或你来晚了，那水肯定是冷的了。

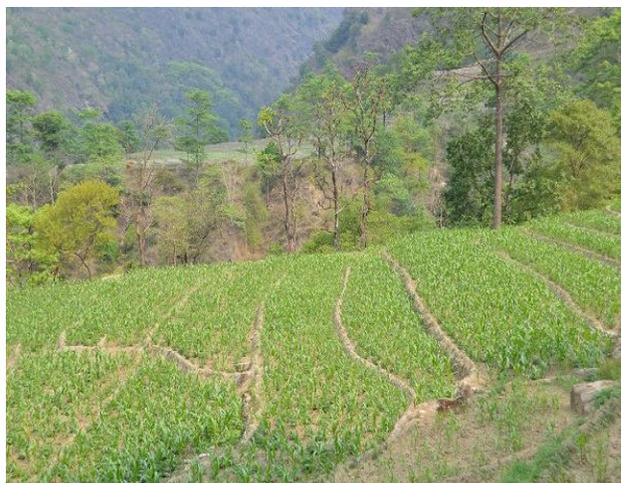


当晚吃了我大环线上第一顿 Dal Bhat（下图）。Dal 就是豆汤，Bhat 就是大米饭。这道尼泊尔餐是徒步者，导游和背夫每天必吃的军粮。只不过徒步者使用叉勺用餐（显示文明？），导游和挑夫把汤料浇在饭上后就直接用手抓着吃了。右下图是导游瑞特吃抓饭的情形。传统的尼泊尔人每天吃两顿。晚上的 Dal Bhat 是必不可少的。它的好处就是吃了不够可以无限添加。所以我就给它取个绰号：“多了饱，吃到饱”。大环的运输颇为不易，肉质不能保证。所以导游建议我在过垭口前尽量吃素，不然吃了不净的肉而病倒就得不偿失了。



#### 4/26/2014: Ngadi to Ghermu (徒步 6 英里, 海拔 1100 米)

今天一路都是黄绿交叉的田园美景。在这宽阔的田野上，除了瑞特，麦斯和我之外就再也见不到其他人。田地每个季节都须播种不同的庄稼，时间次序不得有差。左下图的金黄色小麦（去年十一月播种的）已到了收割的时候。而右下图的玉米在三月底刚种下，估计六月初才能成熟。玉米收割完毕后尼泊尔雨季就到来了，那时就必须播种大米。可惜本人来得不是时候，据说十月大米收割的景象更漂亮。徒步在大环那静寂的田野间，望着远处的山峰，忽然一阵风吹过，成熟的小麦在我身边发出沙沙的响声。如果可以，真希望时间就此停留并让这自然之声陪我进入夜晚的梦乡。



在留恋这田野美景的同时，我也困惑为啥这两天除了导游，背夫和我，就没有看到其他大环的徒步者呢？一问之下原来还是公路惹得祸！目前许多徒步者索性直接坐车至查母及（Chamje），泰尔（Tal），或恰明（Chame）。这最初 1/3 的安娜普纳大环已经很少有人走了。不久的将来，公路还会延升至海拔 3500 米的马南（Manang）。这样一来，原本需二至三星期才能走完的大环就会被缩短成 4-5 天的短期徒步。这是否利大于弊？其利是乡镇间的运输交易会比以前方便。农民有机会走出自己家乡并寻找更好发展机会。时间有限的徒步者也能缩短行程并体会部分大环风景。这弊就是当地人失业率直线上升。原本乡镇之间运输全靠背夫，如今有了车和公路，背夫就得转行了。再者，修建公路会破坏原有大环环境。图下正是因修建公路而造成的塌方。如公路突然被毁，那游客和当地人将进退不得。

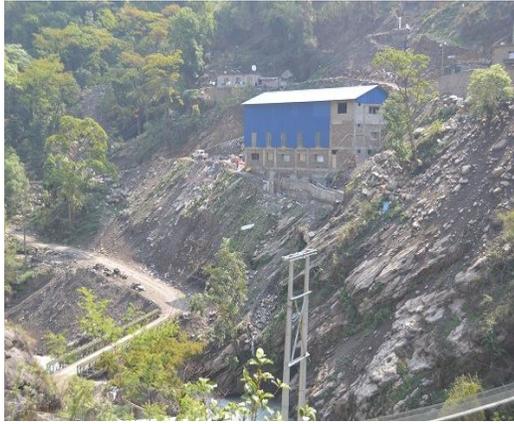


下午两点在大雨下赶到了当天的住宿（正对山下梯田，左下图）。傍晚在楼下闲逛时发现山中居民的生活并不差。当地人已经有了电视机，冰箱，大型收音机等基本娱乐设备。说不定在不久为了满足游客们的需求，所有的茶馆内还会提供冷暖气，山珍海味，外加快速上网设备。不过到那时茶馆的住宿费恐怕就不会低于三星级酒店了。



#### 4/27/14: Ghermu to Chamje（徒步 4 英里，海拔 1450 米）

从 Ghermu 到 Chamje 我们走山区的“高速公路”。昨晚下了大雨，虽然公路有些泥泞，但车开过时少了灰尘倒也不错。路旁见到许多建在急流旁的水电发动机，它们为当地村庄带来了电力。这还得感谢中国。要不是天朝的资助，恐怕山区的生活到现在也不会改善。怪不得当地居民对中国人的态度都非常友好。



在大环徒步的前几天，你定会有这印象：“好热！这究竟是喜马拉雅山还是撒哈拉沙漠？”纯热倒不怕，但山区雨季前的黄霉天湿热让人感到浑身难受。在这种环境下爬那半小时的缓坡，给人的感觉就是为啥还没到高原就喘不过气来。“到瀑布下去洗个澡如何？”瑞特对我说。（左下图）。傻乎乎的我居然信以为真（可能被热坏了头脑），脱光上衣并换上包内的泳裤。这举动看得瑞特和麦斯哭笑不得：“兄弟，这么陡的悬崖你能下去吗？”我望着他们的眼神又看着山崖顿时无语。



在茶馆休息用茶时还碰到了两位来自澳大利亚的徒步夫妻（下图）。他们走了不同徒步路线并在几天前成功翻越了海拔 5100 米的拉克垭口。“一切小心，我们过垭口那天下了大雪，幸好目前日光时间较长，不然在天黑前都到不了下一个客栈。”哇，真是冰火两重天。10 天后，我会不会也遇到如此情景？

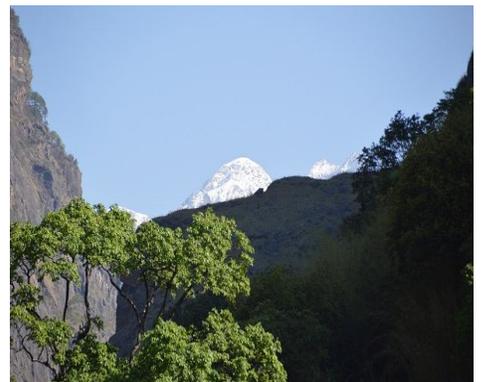


午餐前就到了 Chamje，本来想吃完午饭赶往下一个乡镇塔尔，但刚坐下就下起了倾盆大雨。跟导游商量后还是决定将就一夜，不走了。其实如果天晴，今天的目的地肯定是塔尔（查姆节住宿是大环中最差的：乡镇毫无特色，单人房又小又脏，隔音效果超烂）。

说起茶馆，本人发现大环茶馆住宿很便宜。单人房 200 尼币（2 美金）一晚，导游挑夫免费，前提晚餐和第二日早餐必须吃在同家茶馆。说到底，茶馆赚得仅是游客的伙食费。如果你不在同一茶馆用餐，不仅自己的住宿费会提高（1000 尼币一晚），导游和挑夫也会因为失去免费住宿而落得非常尴尬的境地。再者，大环上的菜单在哪里都一样，你在任何茶馆用餐都是同一口味，所以建议入乡随俗，损人不利己的事的缺德事咱还是别干。

#### 4/28/14: Chamje to Tal（徒步 4 英里，海拔 1700 米）

雨下了一夜，却换来了一个晴空万里的清晨。向旅馆阳台望去，见到了大环的第一座雪山（左下图），可惜经打听此山无名（尼泊尔 8000 米以上的雪山就有八座，6000-7000 米左右的雪山更是数不尽数，许多雪峰到目前尚未命名）。吃了早餐，出了查姆节，过了吊桥后就是一路上坡（中下图）。比起昨天汗流夹背地上上下下，今天的上坡好像一点也不累。一夜的大雨也让空气变得特别清晰。“看，这就是皮桑峰（6091 米）！”瑞特用手指向远处的一座雪山（右下图）。拿出相机拍照的同时我也问起导游啥事我们才能真正被雪山围绕。“耐心些。三天后我们会到达皮桑镇（Pisang），那时我们就每天和雪山作伴了。”瑞特拍着我的肩笑道。



一路碰到一批上学的中学生。当地只有少数乡镇建有中学。长途跋涉去上学是当地学生们的家常便饭。每天无论风打雷劈都会坚持爬山上学，不管最后成绩如何，这精神绝对令人折服（下图）。想想如果哪一天美国能废除校车，把所有学校建立在山上，那绝对能解决儿童肥胖问题。论起锻炼，还有啥能比这天然运动场更有效？



不知不觉我已走到了塔尔（Tal）的门口。进了 Tal，就代表我走出了郎姆江，并踏入了马南地区（大环的佛教地区）。说起 Tal，这是一座临近河床的亮丽村庄（下图）。Tal 的意思就是大河。以前村庄临近大河，几十年前河水开始干枯，目前就只剩下了右下图的小河流。“下午我们去游泳如何？”这次我来试探瑞特。“水流太急，你会被直接冲到印度的。”瑞特幽默地付了一句。嘿，这不是很好吗？把我直接冲到印度，这样签证都免了。哈，说笑了。这河水极冷，人长时间泡里面根本受不了。



吃完午饭终于在大环冲了第一次热水澡并把前几天积累的脏衣服一并洗了（幸福中）。下午在小镇闲逛（下图），终于有机会碰到了一位台湾妹子，她和一群来自欧洲的徒步者一组，大家不请导游背夫（每人背 20 公斤左右的大包），今天一早就从 Ghermu 暴走至 Tal。午饭后还要赶去下一个小镇才休息。在佩服他们体力的同时，我也深切感到整条大环你可以自暴自虐，也可以休闲腐败。本人来大环的目的是了解当地的名族风情为主，挑战体力极限为次。所以无论旁人如何评价，能腐败的地方本人坚持腐败。



#### 4/29/14: Tal to Danaque (徒步 7 英里, 海拔 2200 米)

昨晚还乌云密布的，也没下雨，但今早又是大晴天。这就是尼泊尔雨季前夕的特征。清晨通常万里无云，这是拍摄雪山的绝好时机。一过正午，云就会聚集。到了下午或傍晚，低海拔处可能会下雨。高海拔处则有大风或降雪。

走出 Tal，两小时后到 Dharapani。这里徒步路线就分了。右转进入麦耐斯鲁路线 (Manaslu) 并攀爬拉克垭口 (Larke Pass)。直走继续安娜普娜大环路线。小镇设有徒步检查站，游客 (或导游) 需进去倒换官文。尼泊尔对徒步管理比较松垮，有些检查站附近并没人巡逻。对于那些独自背包徒步的强，如果你够胆，不买通行证浑水摸鱼而过也不是不可能。不过丑话说前头，如果真被拦下，没有徒步通行证就会被罚双倍价钱。



过了 Dharapani 后就是一路缓缓上坡。一小时后到达 Danaque (海拔 2200 米)。从小镇入口处就可看到麦耐斯鲁山脉 (Manaslu Range, 下图)。虽然自己还有充分体力赶往下一个小镇 Timeng (海拔 2500 米)，但看在旅馆有热水澡洗，还有坐式马桶的份上，决定今天烂这了。但明天需走快些赶到恰明 (Chame)。原因：那里有我这几天日夜盼望的互联网 (Internet)。

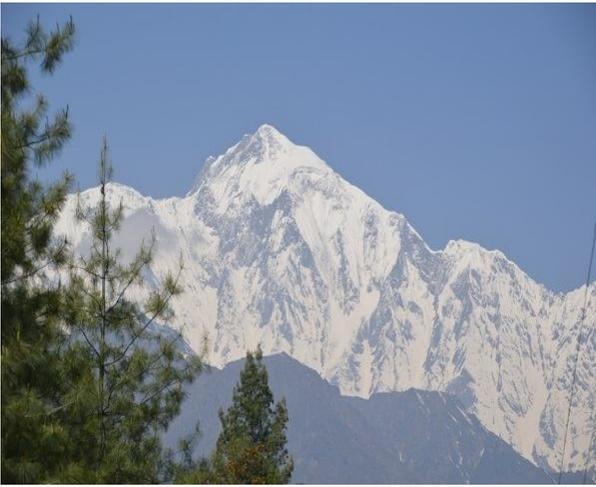


#### 4/30/14: Danaque to Chame (徒步 7 英里, 海拔 2600 米)

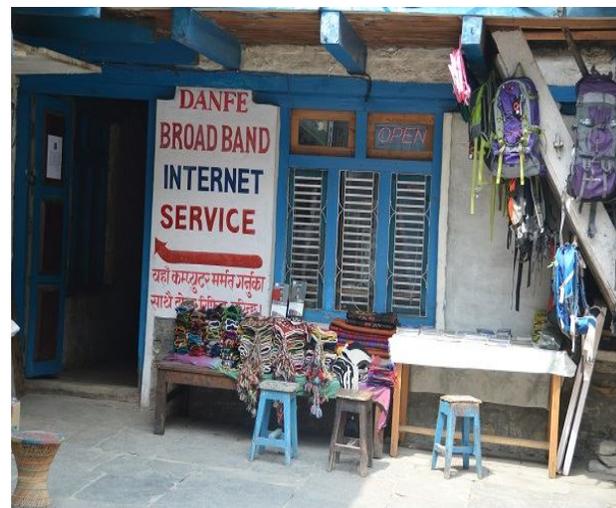
大环徒步第 6 天了。虽离垭口还有很长一段距离，但给我的感觉就是人的弹性真是挺大的。目前本人已基本习惯了徒步的生活节奏。每天 6:30 起床，7:00 早餐，7:30-8:00 开始徒步，争取中午前赶到住宿。午饭后睡个午觉，起来村内逛逛。回屋写个日记，处理些照片。6:30 晚饭。8:00 上床睡觉。多么有规律的生活，在美国是不能想象的。其次就是食物。这已是第六天吃素了（每晚蔬菜“多了吧”），要在美国我早就吃厌了。但在大环，当没有其它选择的时候，为了补充体力，再单调的食物我也吃得津津有味。

到 Timeng 的一段路不是很好走（修路导致山路部分塌方）。重建的新路比较陡峭，这段路可能是大环为数不多需要手脚并用攀爬的地方。面对陡峭的山坡，我不得不佩服瑞特和麦斯脚上装备还是那双破烂拖鞋。途中休息时我也提出把我包中备用徒步鞋借给他们。“不用担心，这样舒服，你穿这样的徒步鞋才走不快！”瑞特拒绝了我的要求。好吧，萝卜青菜各有所好，只希望他们在过垭口前别把脚扭了。

刚出 Timeng 15 分钟，一个转弯，一座亮丽的雪山突然映入我的眼帘。从没见过如此清晰雪山的我大叫了起来。见怪不怪的瑞特平静地向我解释：“王，那是安娜普纳 2 峰 (7937 米)。不要激动，在后面几天的旅程中，她会一直陪伴着我们。明天一过 Chame，你将进入安娜普纳区域的喜马拉雅徒步山径。到时候用单反好好拍摄你的行程。”好，既然如此，大雪山，请你不要失约，后面几天我希望每天能见到您。



到了 Chame 后，发现它不愧马南地区的首都。无论是徒步还是坐车的旅客基本都会在这住上一晚。对于一星期后要过陀龙垭口的我，Chame 是处不错的补给站。那里徒步用具从巧克力，糖果到棉袄，睡袋，背包，雨衣应有尽有。过了这一站，下一补给站就是 3-4 天后的马南镇了。那里的价格会贵很多。下午把这几天拍的照片在当地网吧非死不可（Facebook）一下。虽然山间网速不敢恭维，但能用就该谢天谢地了。海拔 2600 米的 Chame，比起前几天的村庄，在白天它的确凉快了许多，但太阳落山后周围温度就极速下降。坐在没有暖气的卧室里，我不得不披上了大衣。前几天从未打开的睡袋今晚也终于派上了用场。虽谈不上豪华，但我十分庆幸三星期的安娜普纳大环徒步不需露营，沿途都有茶馆提供饮食居住。对于难以在帐篷内入眠并厌恶徒步后还要烧煮的我，这简直就是天堂。虽然已经徒步 6 天了，但我体力依然充沛。希望这样的状态能够保持到我过陀龙垭口的那一天。



### 5/1/2014 (Chame to Pisang, 徒步 10 英里, 海拔 3200 米)

进入 3000 米以上高原的同时。路上徒步者也明显增多。比起前几日，这很容易让自己失去应有的步伐。所以导游不停提醒我走路要慢，上坡时要用休息步伐（Resting Steps）。从恰明到皮桑（Pisang）的路虽然坡不陡，但路线较长。对于习惯快走的徒步者，这每小步一歇的节奏恐怕难以接受。但走久了就发现休息步伐在高原确实很管用。虽然慢悠，但感觉好像可以永远走下去而不累。

随着离雪山越来越近，土石流或雪崩的痕迹也逐渐清晰。左下图的奇怪山形就是土石流滚落后的痕迹。如果碰到雪崩，巨大冰川还会从山上滚下并堵塞山径。右下图是前不久滚落下的冰川，只不过当地人迅速清理了障碍（见怪不怪了吧）并使徒步者能继续通行。



从下图远望去，雪坡上方好像有一座房子。其实这是错觉，山顶上只是石头，这雪坡太陡，据说目前还无人尝试攀爬。当地人给它取了一个绰号：雪山猴坡（Snow Monkey Hill）。连猴子都爬不上去，我们人类就不勉强了。



走向通往皮桑的路上，发现公路已修好，通车只是时间问题。虽没有汽车，取而代之的却是摩托车。比起汽车，摩托车更是飞驶在崎岖的山路上，令人看了胆战心惊（左下图）。为了今后能让汽车通行，山路将继续被拓宽。右下图是当地人在山墙上打的小洞，不久里面将被塞入炸药引爆。虽不知计划是否能成功，但希望当地人做事三思而后行，如果为此引发大山崩就不值了。



今天的目的地皮桑分为上镇 (Upper Pisang, 3350 米) 和下镇 (Lower Pisang, 3200 米)。我住下镇。平日我总会在下午小睡, 但今天瑞特不让我多休息。放完行李, 我们立即向上镇出发。进入高原后, 每天爬高睡低是适应稀薄氧气的最有效方法。虽说只是隔岸之差, 上镇房屋建筑明显更为简朴 (左下图), 房顶皆用木板铺砌 (中下图)。还好自恰明后直至陀龙垭口很少下雨。如果碰到我刚走大环那段路的几场大雨, 恐怕当地人的家都得泡在水中了。右下图为本人从上镇拍摄的下镇。



上镇顶处有漂亮的寺庙 (进入大环后我见到的第一所寺庙)。进去参拜之余还可品尝当地僧人沏泡的柠檬茶。只是最后需捐些香火钱。至于捐多少就凭良心办事吧 (人在做事天在看, 哈哈)。



虽然云雾弥漫，在寺庙外却还能朦胧望见安娜普纳 II 峰。虽我不能细睹雪山尊容，却依能感到她的气势。正如几天前瑞特所说，从现在起，雪山大餐正式开始了！

