

གངས་རིན་པོ་ཆེའི་གནས་སྐོར་ལམ་སྟོན།

冈仁波齐转山朝圣指南

为文化旅行者、朝圣者而写

文/图

Jansen Wong (黄振成)

版本 8.0.4

(2026年8月30日)

冈仁波齐转山朝圣指南

——为文化旅行者、朝圣者而写

文 / 图：

Jansen Wong (黄振成)

愿以撰写此书之所有功德，
回向一切众生，离苦得乐！

版本 8.0.4

(2026年8月30日)

冈仁波齐转山权威指南

自2020年第1版起，持续每年更新

官网：<https://www.KailashKora.com>

目录

1. 为文化旅行者、朝圣者而写的冈仁波齐转山指南	1
2. 冈仁波齐神山简介	11
3. 转山季各月份情况	20
4. 转山的装备与物资准备	23
5. 塔钦——转山者的“大本营”	29
6. 转山整体行程安排、沿途补给概况	41
7. 转山的健康与安全	58
8. 转山阶段一：塔钦→岗加/芝热寺，行程与沿途圣迹详解	69
9. 转山阶段二：岗加/芝热寺→尊珠寺，行程与沿途圣迹详解	134
10. 转山阶段三：尊珠寺→塔钦，行程与沿途圣迹详解	204
11. 对宗教、文化的尊重，负责任的旅行	232
12. 鸣谢及主要参考资料	234
13. 版本更新日志	237
14. 版权声明及使用限制	243

这个文档未必是《冈仁波齐转山朝圣指南》电子书最新版，建议点击下方链接或扫描二维码，进入作者官网 KailashKora.com 或作者微信公众号“[JansenWong](#)”，检查《转山指南》最新内容版本及免费下载最新PDF电子版。

注意：由于2026年是马年转山大年，冈仁波齐当地有很多特别政策与安排，若您在2027年才看到这版《转山指南》，里面不少信息可能已不适用，请阅读2027年的新版。



作者官网KailashKora.com

建议在独立浏览器打开网站
可能需具备访问外网的条件



作者微信公众号“[JansenWong](#)”

(手机上阅读可截屏后识别二维码)

本PDF电子书适合在手机等小屏幕电子设备上阅读，如果您希望打印成书，请到官网或微信公众号免费下载专门为印刷而排版的A4打印版文件，内容完全一样，并设计好封面封底，打印装订后，就是一本正常的纸质书。

《冈仁波齐转山朝圣指南》是Jansen Wong的原创版权作品，个人阅读免费，非个人用途需先得到Jansen Wong书面授权许可，具体定义及细则请参阅文末的“[版权声明及使用限制](#)”，感谢您的理解！

《冈仁波齐转山朝圣指南》更新记录：

版本 8.0.4 (2026 年 8 月 30 日)：根据本人 2026 年 6 月中旬至 8 月下旬在转山期间的调查，更新了转山路沿途的一些信息及几幅配图；更新了塔钦的各种信息；其他内容的小修订。

版本 8.0.3 (2026 年 6 月 10 日)：根据本人 2026 年 5 月下旬至 6 月上旬在转山期间的调查，更新了转山路沿途

的一些信息；增加了便携式制氧机挑选方法建议；其他内容的小修订。

版本 8.0.2 (2026 年 5 月 18 日)：根据本人 2026 年 4 月下旬至 5 月中旬在转山期间及对塔钦的调查采访，更新了转山沿途、塔钦的各种信息和几幅配图；其他内容的小修订。

版本 8.0.1 (2026 年 4 月 29 日)：根据本人 2026 年 4 月下旬转山期间以及对塔钦周边的采访调查，更新了转山沿途各种信息、背夫马匹联系信息、普兰机场至塔钦交通信息。

版本 8.0 (2026 年 4 月 22 日)：增加了对“冈仁波齐是四河源头”的实际情况考证短文；删除了大部分对转山路沿途蓝底白字标志牌错误、误导内容的分析，因为这批多年前设立的标志牌大多已丢失或文字难以辨认；到达、离开塔钦交通信息更新；塔钦当地各类信息更新；转山路沿途各类信息更新；其他各种信息更新；部分圣迹介绍的修订；以我 2026 年 4 月上旬及中旬在转山路做调查时拍摄的照片，更新了超过 40%的上一版配图，更好地反映转山途中最新情况。《转山指南》8.0 版的内容基于本人 2026 年 4 月上旬至下旬对塔钦及冈仁波齐转山路全程实地调查采访所得。

.....*详细的各版本更新记录请看第 13 章 [“版本更新日志”](#)*

版本 1.0 (2020 年 9 月 19 日)：这是第一个公开发版的版本。

导读：

第 1 章：为文化旅行者、朝圣者而写的冈仁波齐转山指南

我与冈仁波齐之缘，我为什么要写这本针对文化旅行者、朝圣者的转山指南，《冈仁波齐转山朝圣指南》现今的影响力。

第 2 章：冈仁波齐神山简介

作为四个古老宗教共同崇拜的神山的文化简介，以及相关的历史小知识。

第 3 章：转山季各月份情况

了解冈仁波齐地区各月份的天气特点，便于计划什么时候来转山。

第 4 章：转山的装备与物资准备

转山前需要准备怎样的装备、物资，均为本人多年转山总结出来的经验之谈、实用干货。

第 5 章：塔钦——转山者的“大本营”

详细介绍转山者“大本营”——塔钦的交通、住宿、餐饮等核心信息，都是我最新实地调查得到的准确一手资料。

第 6 章：转山整体行程安排、沿途补给概况

转山前先了解一下整体的行程安排、景区相关收费及提供的服务、转山路补给点和沿途概况等，做到心里有数。

第 7 章：转山的健康与安全

我连续十多年到冈仁波齐转山积累下来的安全、健康知识 & 经验，实用干货+1。

第 8-10 章：冈仁波齐转山全程的行程与沿途圣迹详解

本书最核心的部分。不但有比那些徒步攻略详尽准确 N 倍的转山路线走法详解，更着重介绍转山途中各种宗教圣迹及相关文化，配以大量最新实拍照片，帮您准确找到各个圣迹，跳脱“户外徒步运动”的视角，让您的转山成为一次文化之旅、朝圣之旅。

第 11 章：对宗教、文化的尊重，负责任的旅行

带着一颗敬畏之心、环保之心来转山。

第 12 章：鸣谢及主要参考资料

我只是站在巨人的肩膀上，如果没有这些老师们朋友们的帮助、没有这些前辈典籍的基础，《冈仁波齐转山朝圣指南》不可能达到现在的水平。

第 13 章：版本更新日志

从 2020 年 9 月第 1 版开始，《冈仁波齐转山朝圣指南》一步一步走过来的脚印。

第 14 章：版权声明及使用限制

《冈仁波齐转山朝圣指南》是 Jansen Wong 的原创作品，个人阅读免费，其他用途需事先获得授权。

1. 为文化旅行者、朝圣者而写的冈仁波齐转山指南

1.1 缘起

2008 年 9 月，我开始了前后共 40 天的第一次西藏旅行。当来到冈仁波齐旁，却因大雪封山，转山计划无奈放弃。但幸运的是，回程路上终于见到了水晶塔般直耸云霄的冈仁波齐神山。在 2012 年秋天我的第二次西藏旅行中，完成了第一次冈仁波齐转山。

2014 年 6 月，我启动了《朝圣冈仁波齐》人文专题长期摄影项目，从那时起每年都会冈仁波齐神山旁待上一段长时间，以身体力行的方式一边转山一边拍摄，至 2025 年已持续了十二年。希望通过照片表达对神明的敬畏、对信仰的钦佩、对生命的谦卑、对善良的赞美……

从 2014 年 6 月到 2025 年 11 月，这十二年间我在神山旁累计待了 736 天，已完成 64 次冈仁波齐转山。



▲野狗“阿黄”与本文作者 Jansen Wong 在冈仁波齐神山旁 (2015 年)

由于要为之后的摄影项目整理结集做准备，这些年也一直在广泛收集关于冈仁波齐神山的相关材料，积累了大量英、藏、汉文书籍、文章、地图、图片、视频档案，包括不少权威资料。

在收集中发现，冈仁波齐的中文（汉语）高质量信息非常少，自己手头的核心参考资料，超过 80%都是非中文的。

之前那些中文旅行指南书、旅游杂志文章里关于冈仁波齐转山的内容，或网上各种的冈仁波齐介绍文章、攻略，大部分都有很多严重错误或过时信息，并且原创内容比例极少，多是东抄西凑，经常以讹传讹。

而在近二十年来的中文信息世界里，“冈仁波齐转山”多被误解或刻意包装成户外徒步线路，由于普遍欠缺对相关历史文化、宗教信仰的认知了解，那些“冈仁波齐徒步

攻略”基本只能将原本属于圣地朝拜的“转山”当成了一项户外运动来介绍。

因此在 2019 年初，我就开始准备资料，着手写一本与众不同、准确实用、图文并茂的《冈仁波齐转山朝圣指南》，将我多年多次的转山经验、以及对相关文化的学习所得融入其中，希望做出一本回归“转山”原来的朝圣、文化本质的实用指南。

1.2 为文化旅行者、朝圣者而写的转山指南

那时流传于网上，或者是将网上资料整理印刷出版的中文冈仁波齐“转山攻略”，基本都以徒步爱好者的角度出发。他们更多着重于一个“挑战性”——全程 50 公里的转山路，有三分之一路段海拔都在 5000 米以上，而最高点——5650 米的卓玛拉垭口，估计是不少人一辈子完全靠自己双腿能走上的最高海拔，所以在户外运动圈子就有些人渲染“征服的荣誉感”作为冈仁波齐转山这路线的卖点。

其实冈仁波齐的转山道，以户外徒步的角度看并不怎么“有趣”，被炒作成“N 大徒步线路之一”纯属“美丽”的误会——除了冈仁波齐峰，沿途没有太多“美景”，全年大多时间，周边都可以用“荒凉”来形容。全程地貌变化不大，基本都是石头——看的是石头山，走的是乱石路。完全没有乔木只有低矮的灌木与草本，最高的植物还不到一米。难得草绿花开的 7、8 月又是雨季，冈仁波齐神山不

易完整见到。而下完卓玛拉垭口，剩下的 20 公里转山路更是“枯燥无味”，没什么可再“挑战”，也无“好风景”可“提神”，感觉漫漫无期永远走不到尽头，所以部分徒步者就在这段路放弃，坐“救援车”回去了。

在这类徒步攻略里，往往将“距离、时间、海拔”作为内容的唯一重心，而忽略淡化甚至是完全不了解“转山”原本的圣地朝拜文化意义。这些年我在转山途中遇到很多来“徒步冈仁波齐”的人，基本都是默默走路，他们一路上询问、讨论最多的，不外乎“还有多远”、“还要多久”、“明天几点出发冲顶垭口”之类。

与那些偏重自然风光的徒步线路不同，**冈仁波齐转山路是一条被世世代代藏地朝圣者走了数百年的转经道**，蕴含深厚的宗教意义与文化内涵。

冈仁波齐转山与转佛塔、转寺庙、转圣城、转圣湖一样，藏语中称为“廓拉” སྐྱུར་རྒྱལ། 或“聂廓” གཞུང་སྐྱུར།，即“转经”的意思——以绕行圣物、圣地的仪式，来消除恶业、积累福德，是一种朝圣活动。

冈仁波齐被认为是藏传佛教密宗五大本尊之一的“胜乐金刚”的居所，而冈仁波齐神山旁每座山峰几乎都有名字，多数称之为某某神明的宫殿或雕像，转山路沿途还有大量的圣迹与典故，所以冈仁波齐周边是不折不扣的“众神之地”。有说法称，以冈仁波齐为中心，与四周的群山组成了一个天然的坛城，转一次神山也等同转了一圈“胜乐金刚”的坛城。

笃信业报轮回的朝圣者，视转一圈冈仁波齐是体验一次从今生到来世的过程，期望洗净今世罪业，积累福报，获得今生的安乐和更好的来世。

传统上，信众都会以步行的方式走完朝圣之路，认为这样获得的功德比骑马更大。而虔诚者甚至以 15 天一圈的磕长头方式转山，以求更能利益众生。



▲磕长头转冈仁波齐的朝圣者

我在 2019 年动笔写《冈仁波齐转山朝圣指南》时，转山者能参考的中文资料基本有两类：一类是各种旅游书籍杂志或各户外旅行网站、社交平台上流传的经过整理的“转山徒步攻略”，另一类则是各种网络平台上发表的个人转山经历游记。

那些“冈仁波齐转山徒步攻略”，虽然有一定条理化，但错误、过时信息非常厉害，严重误导后来者。

部分个人转山“游记”能提供一些当时的最新信息，但普遍是流水帐形式，不具系统性。而且多数游记作者都是第一次转山，本来就对当地情况不熟悉，相关的文化、宗教知识也了解有限，再加上现场的语言沟通障碍，导致游记中各种错误理解、以讹传讹的情况很常见，甚至有好事者自行加戏、肆意发挥.....

无论是那些转山徒步攻略还是个人转山游记，都普遍缺乏对冈仁波齐转山途中各种宗教圣迹、相关文化的介绍。即便有也基本是摘抄几篇老文章上的文字，原文本来就写得模模糊糊，抄的人也只能复制粘贴一大堆名称，多数自己都不知道是什么意思、具体在什么地方。

而一些藏族学者用汉文所写的冈仁波齐文章，虽然综合翻译了藏文典籍的记述，但要么就属于学术论文形式，要么就写成散文美文，对各种圣迹并无准确清晰的位置描述，大多也缺少照片、地图的辅助，对于转山朝圣者的实用指导很有限。

在持续多年的转山期间，我为了摄影项目的拍摄到过冈仁波齐旁很多地点，既对周边环境相当熟悉，又对转山者的各种需求和关心事项非常了解。

所以我要写的是一本**针对文化旅行者、朝圣者，内容全面详细、准确实用、图文并茂的《冈仁波齐转山朝圣指南》**（简称《转山指南》）。**除了提供比之前各种攻略、游记详尽准确 N 倍的行程计划建议、转山路线详解外，更着重介绍冈仁波齐转山途中各种宗教圣迹及相关文化。并**

全部配以自己的实拍照片，标示出各圣迹的确切位置，有图有真相，让大家再不需要瞎猜。

我希望这本《转山指南》能为那些兴趣重点在文化体验、圣地朝拜的转山者提供另一种视角，而不只是或只能是将冈仁波齐转山当成一项户外徒步活动。

2019 年 8~10 月，我在神山旁住了 66 天，除了转山、摄影项目拍摄，还专门花了大量时间做转山沿途圣迹的实地调查、采访，为写《冈仁波齐转山朝圣指南》收集第一手材料。2020 年 7~8 月的一个来月中，我对转山路沿途及塔钦（转山者的“大本营”）进行了第二次专门的实地调查核实，同时采访请教多位熟悉冈仁波齐的学者老师、僧人，解决了不少之前留下的疑问，随后在 2020 年 9 月发布了第一版的《冈仁波齐转山朝圣指南》。

之后我每次再回到冈仁波齐神山旁，都会一边转山一边进行新的调查采访，为《转山指南》后续版本的内容补充与更新去采集一手素材。除了实地调研，我也持续收集整理更多的高质量相关资料进行学习，以丰富知识、拓宽视野。

我的目的是做一本内容严谨但通俗易懂的旅行指南书，而不是学术论文或散文小说，因此会以中性平实的语言去讲述，但也尽量写得不那么闷，让大家看得没那么累。

《冈仁波齐转山朝圣指南》是针对转山者（特别是初次转山者）的各种需求而系统化编排撰写，内容涵盖全面，

8.0.4 版有约 8.4 万字，140 多幅实拍照片及原创地图。大家可根据自己的不同情况，选择阅读需要的章节。

8.0.4 版《冈仁波齐转山朝圣指南》的各种信息内容，均来自截至 2026 年 8 月下旬，我对转山路全程及塔钦的多次详细实地调查所得，后续版本会持续更新。

1.3 冈仁波齐转山的权威指南

十多年来，凭着一颗赤子之心，我完全融入冈仁波齐当地社群并被充分认可，与民众及周边寺庙建立了深厚的个人友谊，从而更容易获得各种关键信息。

《冈仁波齐转山朝圣指南》所有转山沿途圣迹的位置，都经过我多次现场核实，同时参考多部专门讲述冈仁波齐的高质量、权威的藏英汉文书籍资料，并不断请教熟悉冈仁波齐文化的当地人、学者、僧人，与实地调查收集的信息进行相互验证。也请多位受过良好教育、精通藏语的藏族朋友，为我解释、翻译较为复杂的藏文，尽最大可能提高内容的准确度。

《冈仁波齐转山朝圣指南》中关于各种圣迹解说的内容，除有特别备注外，来源均需不少于两个高可信度且独立的信息源才会采纳。一些暂时只有孤证，或者不同信息来源说法差异很大的都暂不收录，待继续考证有了定论后再于新版本中补充。另外转山沿途一些圣迹故事在流传中衍生了多种诠释，基于篇幅有限，通常都只选其中一种说

法。还有部分圣迹则担心在详细公开、被广泛传播后对其资源造成过度索取，这类圣迹会故意不写。

我每次转山，除拍摄了海量照片作为影像资料外，同时都携带专门的 GPS 记录仪记录全程轨迹数据，拥有大量第一手的详细线路、距离、海拔技术数据。本《转山指南》标出的转山途中走过的各处海拔，都是以我多次“肉身亲测”的 GPS 记录数据为基础，结合 Google Earth 卫星地图、SRTM 高程数据进行综合微调，相信误差能在 ± 10 米内。

《冈仁波齐转山朝圣指南》自 2020 年的第 1 版起，对个人阅读就一直免费（具体条款请看第 14 章“[版权声明与使用限制](#)”），并保持每年至少发布一个新版本，更新信息、增添内容。5 年多来，《冈仁波齐转山朝圣指南》已帮助大量读者圆满完成冈仁波齐转山，并以完全不同于“户外徒步运动”的角度去了解感受冈仁波齐周边的深厚文化。

《冈仁波齐转山朝圣指南》结构系统化、内容涵盖全面、图文并茂、准确实用、严谨可靠，是冈仁波齐转山解说的权威之作，获得读者、当地人、学者、文旅领导的高度评价，也成为众多导游、领队的讲解范本。

2026 年 1 月，我应西藏旅游股份有限公司阿里分公司邀请，以《冈仁波齐转山朝圣指南》为蓝本，为冈仁波齐转山路新的圣迹介绍牌撰写解说内容。景区新标志牌、新

地图所采用的地名、转山沿途海拔数据均来自《冈仁波齐转山朝圣指南》。

《冈仁波齐转山朝圣指南》详实可靠、细致实用的原创内容不断被各种书籍、网络文章、长短视频、直播解说、导游讲解词等所使用，流传广泛、影响深远。虽然大部分都没有注明作者及出处，但在网络内容中已占领上风，扭转了长期以来冈仁波齐错误信息泛滥的局面，完成了自己的一个心愿。

2. 冈仁波齐神山简介

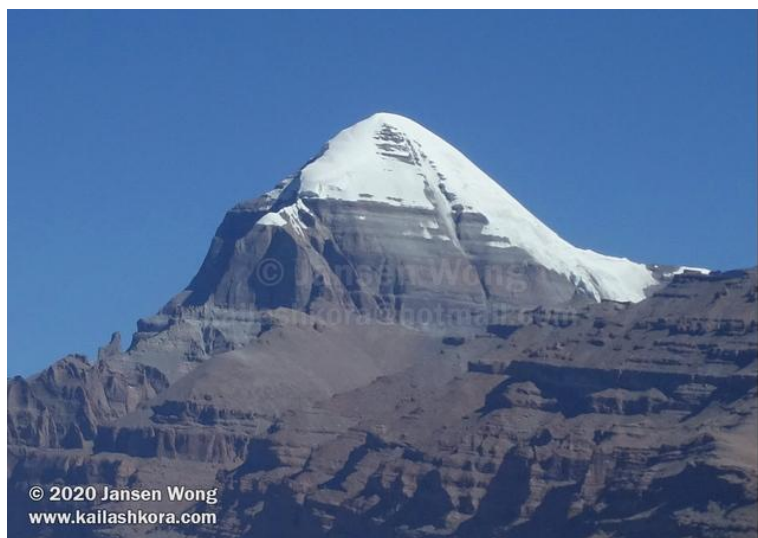
冈仁波齐峰位于西藏阿里地区普兰县巴嘎镇境内，是冈底斯山脉的第二高峰。

冈仁波齐峰的高度有 6638 米、6650 米、6656 米、6714 米等说法，这几种海拔基本都是 20 世纪初期，进入西藏考察的各国探险家的测量数值，但至今未见中国主管部门正式发布对其的精确测定数据。而根据 Google Earth 及 NASA SRTM 的高程数据，应该是 6600 多米更准确。

在近二、三十年中国官方核准出版的地图上，冈仁波齐峰的海拔既有标 6638 米也有标 6656 米。中国自然资源部《标准地图》标注的海拔是 6656 米，而中国科学院青藏高原研究所国家青藏高原数据中心 2022 年发布的《“中国数字山地图”数据集（2015）》将冈仁波齐峰标为 6638 米，这也是中国科研部门当今普遍采用的冈仁波齐峰高程数据。马丽华老师在她的经典作品《西行阿里》2024 年修订版中，就专门将初版内使用的冈仁波齐峰 6656 米海拔改为中科院的 6638 米数据。

以前网上不少资料误传冈仁波齐是冈底斯山脉最高峰，其实真正的最高峰是在日喀则市萨嘎县，海拔 7095 米的冷布岗日。但冈仁波齐峰被误为冈底斯山脉最高峰是有道理的，在西藏传统典籍中，“冈底斯”或“底斯”都是单指冈仁波齐峰这座山峰，而不是整个冈底斯山脉，显然冈仁波齐就是这条山脉“最靓的仔”。

如果走 219 国道，无论是从东面还是西面过来，天气好的话很远就可见到冈仁波齐水晶塔般的雪顶屹立于群峰之上，巍峨雄伟的山形异常瞩目。在 219 国道东面看，冈仁波齐犹如一头威武的狮子；从西面看则像一座天上的金字塔。



▲从南面的西、东两侧看冈仁波齐神山

藏语“冈（岗）”：雪、雪山；“仁波齐” = “仁波切”：珍宝、珍贵的—— **“冈仁波齐”** གངས་རིན་པོ་ཆེ། **即意为“珍贵的雪山”**。

在西藏传统中，冈仁波齐峰更多使用“底斯” ཉི་ཤེ། 或“冈底斯” གངས་ཉི་ཤེ། 这样的名称。一种观点认为“底斯”来自梵语，是“雪山”之意，“冈底斯”这个藏梵组合词可以理解为“大雪山”；另一种观点则称“底斯”是象雄语“水神”的意思。

冈仁波齐神山的英文名称是 Kailash（凯拉什）或 Kailas，源于梵语“Kelāsa”（水晶）—— 冈仁波齐的山形就如一座水晶塔。

颜值爆表的冈仁波齐其实是走实力派路线的，它是四个古老宗教——本教、印度教、耆那教、藏传佛教共同认定的圣山：

本教（亦常译作“苯教”）是西藏的本土宗教，就发源于冈仁波齐周边。在远古年代，冈仁波齐已是原始本教的神山。本教“三界宇宙观”——上界：拉界（天界），中界：念界（人间），下界：鲁界（地底、水中）的中心就是冈仁波齐峰——其高耸的山尖可达上界，雄浑的山底深入下界，从而贯通宇宙三界。

印度教认为主神 Shiva（湿婆）的居所 Kailash 山就是冈仁波齐峰，他与妻子 Parvati（帕尔瓦蒂）及孩子们住在这里。

耆那教称其初祖 Rishabhadeva（里沙布得瓦）就是在冈仁波齐前面的 Ashtapad（意为“八层”）山苦修多年后得道，也有观点说 Ashtapad 就是冈仁波齐峰。

藏传佛教认为冈仁波齐是密宗五大本尊之一“胜乐金刚”的居所，是其身语意三坛城之“身坛城”（语坛城：拉契神山，意坛城：扎日神山）。

须弥山（Sumeru / Meru）是印度教、耆那教、佛教共有的概念，是其宇宙论的中心（轴心），一些学者根据典籍中对须弥山特征的描述，认为其在现实世界对应的就是冈仁波齐峰。

Jansen Wong 注：所谓冈仁波齐是“宇宙（世界）中心”指的其实是“各宗教宇宙观的中心”，勿将其套入现代天文学、地理学的“宇宙/地球中心”概念来理解。

冈仁波齐是亚洲四条大河的源头？

相信很多人都听过“冈仁波齐是四条大河——象泉河、孔雀河、马泉河、狮泉河的源头”的说法，甚至称“亚洲四大河流发源于冈仁波齐脚下”，但实际上是不是呢？

冈仁波齐峰的山体并不大，并且非常独立，山峰几侧的 5 条现代冰川规模小，总面积仅 6.77 平方公里（资料来自《神奇的世界屋脊——西藏旅游》，我用卫星影像测量比较过，属于这个数量级），产生的水量有限。冈仁波齐峰的几条冰川融化后，分别通过西侧的拉曲河、东侧的宗曲河及南侧的塔钦曲河，全部注入其南面 26 公里的“拉昂错”湖，而湖水没有流出。**因此从水文学、地理学的角度，象泉河、孔雀河、马泉河、狮泉河这四条河虽然发源于冈仁波齐“周边”，但它们的源头跟冈仁波齐峰的冰雪融化没有关系，并且跟南侧的玛旁雍错、拉昂错这两个没有流出的封闭湖泊也没关系。**

根据现今的科考结论，“周边”这四条河的真正源头离冈仁波齐峰都挺远，最近的是西南侧的象泉河源头，直线距离约 36 公里；最远的是东南侧的马泉河源头，直线距离约 137 公里。

象泉河、孔雀河、马泉河、狮泉河最终流入了南亚的三条大河，并且只有马泉河是雅鲁藏布江/布拉马普特拉河源头，以及狮泉河是印度河源头；而象泉河只是向下流入印度河，孔雀河则是恒河众多支流之一。

传统文化中的冈仁波齐“嘴涌四河”（ཁ་འབབ་བཞི།）——称象泉河、孔雀河、马泉河、狮泉河这四条大河在玛旁雍错-冈仁波齐旁边发源后，先在地底流淌了很远距离，再分别从西面大象嘴、南面孔雀嘴、东面马嘴、北面狮嘴这四个地方涌出地面的说法，则属于文化层面的故事描绘了。

在藏地的众多神山中，冈仁波齐位居其首，具有无上的宗教地位。而广为流传的《米拉日巴传》中，藏传佛教噶举派大师米拉日巴（མི་ལ་རས་པ།，亦常译作“密勒日巴”，1040-1123 或 1052-1135）与本教的那若本琼斗法、争夺冈仁波齐归属权的故事，让神山的形象魅力更深入人心。他俩最后一个也是最著名的斗法故事是这样的：

那若本琼向米拉日巴下战书，约定在某天谁先登上冈仁波齐峰顶，神山就归谁，米拉日巴不假思索一口答应下来。

到了那天凌晨，那若本琼使出法术，骑着他的法鼓向冈仁波齐山顶飞去。米拉日巴的弟子们见状，慌忙向还在酣然大睡的米拉日巴报告：“师师师师父，大事不不不不不好啦！那若本琼已经上到半半半半山腰了！”米拉日巴悠悠答道：“徒儿莫慌，为师知道了。”他接着念了个咒语，

咦，大伙发现那若本琼这下没法继续往上飞了，骑着鼓就只能在山腰转圈圈。

此时太阳马上就要出来了，米拉日巴抖了抖衣袖，施展神通飞身而上，瞬间到达冈仁波齐山顶，初升的第一缕阳光也刚好照在他身上。（此处应有现场欢呼声：“哇！好帅耶！”）

过了一会那若本琼也终于飞到山顶，他见米拉日巴早就安坐于此，感觉整个人都不好了，一不留神连人带鼓从峰顶掉了下去。据说冈仁波齐南壁中间那条由上至下的长长槽壑，就是那若本琼跌落时划出的痕迹。



▲冈仁波齐南壁的垂直槽壑

在神山周边，还有其他不少米拉日巴与那若本琼斗法的圣迹与传说，后面会依转山路线逐个讲述。

也有学者考证后指出，历史上不存在那若本琼这个人，在早期的《米拉日巴传》中，并没有他与那若本琼在冈仁波齐斗法的内容，认为这些故事只是后人因应宗教竞争的需要而演绎出来的。

现在我们走的这条转山线路，则相传是由噶举派大师、竹巴噶举上竹巴支派创始人——郭仓巴（སྒྲུ་ཆང་པ། 1189-1258）探索开创的。冈仁波齐转山路上有不少与郭仓巴相关的圣迹故事，在后面的章节里会相应介绍。

尔后，藏传佛教噶举派持续多年遣派大批弟子到冈仁波齐周边修行，如今神山一带还遗留有大量历代修行者住过的修行洞。

除了米拉日巴、那若本琼这两位大神比赛登上峰顶的斗法故事，冈仁波齐神山从未有“凡人”登顶的记录。

1926 年 7 月，英属印度陆军司令 Roger Cochrane Wilson 及在印度政府任职的 Hugh Rutledge 这两位英国人因公务来到冈仁波齐附近。他俩同时也都是登山家，趁空闲与同行的夏尔巴背夫花了 3 天勘察了冈仁波齐峰周围的各条山脊，找出认为可行的攀登路线。但因天气突然变坏加上时间不足，无法实施攀登就离开了。

而据我从外文资料中找到的报道称，在当代有两位西方登山家获得过攀登冈仁波齐峰的许可。

1985 年，被誉为“登山皇帝”的意大利登山家莱茵霍尔德·梅斯纳尔（Reinhold Messner）得到了冈仁波齐峰

的登山许可。经过现场勘察后，梅斯纳尔认为冈仁波齐峰完全有攀登的可行性，优秀的登山者能轻松应对。但他觉得使用冰爪、冰镐这些登山装备去“征服”这座独特魅力的宗教圣山是对神明、信仰的亵渎，所以梅斯纳尔主动放弃攀登，而沿着转山路绕神山转了两圈。

到了 2001 年，西班牙登山家耶稣·马丁内斯·诺瓦斯 (Jesus Martinez Novas) 也获得许可，计划攀登冈仁波齐峰。那时已是信息交流非常发达的互联网时代，诺瓦斯的冈仁波齐登山计划遭到各国登山者们的广泛反对及抗议，他稍后亦放弃了此计划。

前面提过的“登山皇帝”梅斯纳尔在接受媒体采访、对诺瓦斯的攀登计划发表看法时说：

“如果我们征服了这座山（冈仁波齐峰），那我们就征服了其他人灵魂里的某些东西。我建议他们去爬一些更难的山，冈仁波齐峰没那么高、也没那么难。” (If we conquer this mountain, then we conquer something in other people's souls. I would suggest they go and climb something a little harder. Kailash is not so high and not so hard.)

藏地有说法称释迦牟尼诞生、成道都是在马年，并相传佛祖曾到过冈仁波齐（后面我会讲这个故事）。每逢马年，十方诸佛菩萨、人、天、非天都聚集在冈仁波齐周围，非常殊胜，所以马年转山活动特别盛大隆重。

冈仁波齐作为四个古老宗教的圣山，有着各自不同的说法与故事。因为我目前的知识覆盖面及深度有限，所以本《转山指南》主要以藏传佛教的文化角度去介绍沿途圣迹。待我继续学习后，将来再于新版本内逐步增加其他宗教的解说内容。

3. 转山季各月份情况

冈仁波齐适合转山的季节通常在每年的 5 月至 10 月，本《转山指南》提到的“转山季”，若无特别说明，均指这个时段。

现在冈仁波齐的转山开放/结束日期已形成规范：每年 4 月下旬开放转山，景区恢复出售门票（详见“6.3 转山相关收费、服务项目”内的[景区门票](#)），11 月 1 日景区关闭，不再允许转山。开放/结束日期可能会根据当时的天气条件略作调整，可留意景区公告。

4 月气温还比较低，高海拔路段往往积雪范围较多、雪较深，并有可能下大雪，我不建议无丰富经验者这么早转山。

5 月气温逐步回升，转山的人增多。天气大致晴朗，但河面有很多冰还没化，高海拔处依然有积雪，沿途周围的草基本还是枯黄。

6 月天气大致稳定、偶有雨雪，中旬之后，高海拔路段的积雪逐渐减少。藏历四月十五是藏传佛教最重要的节日——萨嘎达瓦节，通常都在公历 5 月底到 6 月中，节日及前后几天，来转山的藏区朝圣者特别多，塔钦（转山者的“大本营”，在[第 5 章](#)有详细介绍）及转山沿途补给点的住宿都紧张。最近几年萨嘎达瓦节对应的公历日期为：2026 年 5 月 31 日，2027 年 6 月 18 日，2028 年 6 月 7 日。

7、8 月天气温暖，冈仁波齐周边特别是河谷上草绿（小）花开，生机勃勃。此时是雨季常下雨，尤其是在 7 月中旬之后。而海拔高的区域则可能下雪，但因气温不低，新雪会很快融化。这段时间水汽旺盛，云层低、密、厚，能完整看到冈仁波齐的机会少。如果只在神山旁待两三天，有可能连冈仁波齐的“底盘”都见不到。如果雨水特别多的话，甚至会导致泥石流等自然灾害。这两个月既是暑假旅游旺季，也是印度香客团（本《转山指南》提到的“印度人”均为泛指，包括印度、尼泊尔、东南亚及其他国家的印度教徒或印度裔人）的朝圣高峰期，住宿紧张。

9 月上旬之后，天气逐步趋向干燥稳定，云量减少、云层升高，晴天的比例增大，神山能完全看到的机会变多。但气温开始慢慢下降，沿途的草地也渐渐变黄。而大致从 9 月中起，冈仁波齐周边基本每天中午左右开始刮南向的大风，有时阵风风速可超过 8 级。转山回程时则刚好是迎头风，会非常不舒服且影响行走速度，要到日落后才慢慢消停。大风现象在后面剩下的转山季中都存在。

10 月天气干燥，经常晴空万里。十一国庆期间是旅游旺季，大量内地游客到来，住宿最贵最紧张。中旬之后气温快速下降，转山者大幅减少。沿途部分茶馆、宾馆可能会停止提供现做餐食、缩减规模甚至关闭，补给没那么便利，之后转山的大多都是藏区信众了。

11 月 1 日，景区公司开始冬季歇业，不再出售门票，同时禁止转山活动，转山路上的补给点也全部关闭，转山季结束。

每年 12 月到次年 3 月的冬季期间是当地最冷的时候，气温可达零下 30 度以下。冈仁波齐周边常下雪，转山沿途积雪非常厚，高海拔路段可超过 1 米深。

以上是冈仁波齐当地气候的大致规律，每年具体的天气情况都可能会有些差异。

整体来讲，如果第一次转山，最佳时段是 9 月中至 10 月中，但尽量避开国庆黄金周。次佳时段是 5 月中至 6 月下旬，但如果你不是专门为萨嘎达瓦节而来的话，最好错开节日及前后几天的转山高峰。

切勿在景区关闭（封山）期间转山！此时转山全程无补给，加上气温低路况差，极易发生致命意外！2022 年 2 月初，一支 5 人的内地游客徒步队伍不顾当地人劝阻执意转山，后因大风雪迷路，导致两死三伤的悲剧。现在转山路沿途安装了大量监控摄像头，管理部门发现有人在封山期间转山会阻拦遣返。

关于冬季及突发恶劣天气时的注意事项请阅读后面第 7 章“转山的健康与安全”中的 [“7.6 恶劣天气、冰雪路面、冬季封山”](#) 部分。

4. 转山的装备与物资准备

我们是去转山而不是登山，这条环绕冈仁波齐的转经道，数百年来已有无数朝圣者走过。而**近几年沿途的补给条件持续大幅提升**，现在全程共有 11 处固定补给点，转山季期间的基础食宿服务都相当齐全。转山无需穿得、背得像要去登顶珠峰或穿越羌塘无人区似的，想玩“重装徒步”挑战的人，建议还是换个地儿吧。**不少转山走到“累成狗”的人，最常见的原因就是背了太多、太重，而实际用不上的物品。**

当然，整条冈仁波齐转山路海拔高、距离长，恰当的装备会让你走得更舒适。以下的装备、物资准备清单是根据我多年多次转山经验，结合一些朋友的实际体会而总结出的建议，但只考虑转山途中的需要，其他物资根据自己整个旅行行程综合安排。

特别声明：下面所列装备只针对 5~10 月转山季期间的通常气候条件，若遇到持续大雪等突发恶劣天气，应立即回撤到塔钦或途中最近/最容易走到的补给点，并听从当地管理部门的应急安排，取消转山或等天气正常之后再继续转。而每年 12 月至次年 3 月封山期间由于风险非常大，切勿转山。

徒步鞋/登山鞋：需中或高帮、具基本防水能力。尺码要比平常穿的鞋约大半码到一码，避免下坡时顶脚趾。转山路有 3 公里较陡的持续下坡，如果鞋子长度不够就顶脚趾，严重的话会导致脚趾瘀青甚至指甲脱落。测试方法是

绑好鞋带后，鞋头朝下比较用力踢地面，脚趾不会顶到鞋尖即可。徒步鞋/登山鞋的鞋底一般都比较厚、硬，只穿惯普通运动鞋的人可能适应不了这么硬的脚感，可以换一双软鞋垫。冈仁波齐转山大部分路段都遍布碎石、乱石，厚硬的鞋底才能保护脚板，而中高帮则能减低崴脚的风险。另外全程 50 公里的转山路还是有相当强度，鞋的舒适很重要，最好穿已经磨合过一段时间的鞋子。如果是新鞋则建议在脚与鞋摩擦较多的地方（例如脚底前方）贴上创可贴之类做保护，不然开始很容易磨出水泡。

登山杖：正确使用登山杖可将手的力气转移到地面，相当于多了一条或两条“腿”，减轻腿部负担。平地或上坡可以加速，下坡则可减少膝盖的压力磨损，在危险路段还可作安全支点。电商平台上 60~100 元左右一根的登山杖足够转山使用，塔钦店铺中售卖的登山杖多为低端产品，可靠性没保障。

衣服：5~6 月、9 月中~10 月中转山，一般可按极限温度零下 10 度~零下 15 度的御寒能力准备；7 月~9 月初天气较暖，可以按极限温度零下 5 度~零下 10 度准备。特别怕冷者可多带点更保暖的衣物备用。

除了雨季期间，转山季其他时段通常不会有特别大且持续较久的雨雪。所以仅从转山这几天的行程考虑，外装可以带平常冷季在城市穿的有一定厚度、能做到基本防风防泼水的衣裤。外套不要选纯棉的，因为湿水后难干。秋裤、抓绒衣、羽绒服之类的御寒衣物，则根据各人的抗寒能力准备，贴身衣物需是排汗速干的。转山途中由于阳光、

云层、起风等原因导致温度变化大，衣服最好采用“洋葱式”多层穿法，便于因应外部气温及自身冷热变化，快速增减衣物进行调节令身体舒适。在雨季或者天气不稳定的时段转山则需带上雨衣，下面有说明。

头巾、围巾、防晒面罩之类：用于挡风防寒防晒，特别在 9 月中旬后，转山途中的风经常很大，如果日出之前出发还可御寒。

袜子、手套、遮阳帽、墨镜、高倍数防晒霜：这些都是必须的。转山时建议多带一、两双袜子作更换，保持脚底干爽，这样也不容易起水泡。手套最好选支持触屏的，免得操作手机时要脱下，既麻烦又容易遗失，习惯丢东西的人可多带一双做“备胎”。

护膝等护具：转山路有一段 3 公里的较陡持续下坡，对膝盖压力大，膝盖不好者必备。

水壶、保温杯：建议自带水具装水，减少在转山沿途购买塑料瓶装水。因为途中补给点都可加热水，所以保温杯无需太大，容量 0.5 升左右足够，降低自重。

少量洗漱用品：目前转山沿途所有住宿点均无洗澡条件，最多只能简单刷牙擦脸，个别宾馆可提供热水泡脚。

轻便无纺布拖鞋：建议准备，酒店提供的那种即可。登山鞋笨重，在住宿房间换上拖鞋，穿换衣服时方便多了。转山路部分宾馆也有出售此类拖鞋。

睡眠隔音耳塞：很多转山路宾馆的房间隔音不太好，建议对声音敏感者准备。

雨衣雨裤：7、8 月是雨季，常下雨或雨夹雪或小冰雹，这个时段转山需带上雨衣雨裤之类以防万一。塔钦当地商店可买到，几十块钱的质量还行。

暖宝宝：6 月前及 9 月下旬后气温较低，怕冷星人可带，但 7、8 月应该用不上。

药物、护肤品、卫生用品：例如感冒药、头痛药、创可贴（也可用作防水泡）。7、8 月份较暖，途中有时有蚊虫绕着脑袋转，建议随身携带小瓶驱风油，需要时涂头上或帽子上驱蚊。其余个人药品、护肤、卫生用品按自身情况准备。

干粮：选高热量食物，用以在补给点之外的途中补充能量。我对“高热量”的定义是食物能量不低于 2000 千焦（478 千卡）/100 克，这在食品包装上的“营养成分表”有标示，例如坚果、巧克力、能量胶、能量棒、压缩饼干之类，但味道不要过重导致口渴。按这个标准，以转山最长 3 天计，全程每人准备 500 克左右的高热量干粮足够。普通休闲零食建议少带，减轻背负重量。

头灯：转山第二天可能会在日出前出发，最好准备头灯照明，亦可用于晚间到室外上公厕途中。但不建议以手机或手电筒代替，要一直用手拿着不方便。

电子器材：手机、相机及备用电池、充电器、充电宝等，按需准备，现在转山途中住宿点均全天有电。

转山时的背包：用来装上面列出的物品，不需要太大，20~25 升足够。背包尽量选自重轻，并且有腰带、胸带的，减轻肩部压力。

雪套：多数时候不需要，6 月上旬前可带上备用。转山季即使有积雪，通常也不至于太深，而且基本都会被前面的转山者踩出一条小路。若积雪太厚，管理部门也会封山不让进。可准备两个大且有厚度的塑料袋以及一卷封箱胶带，遇到深积雪路段时将塑料袋套鞋上，然后用封箱胶带在鞋帮处将塑料袋包扎好再缠绕裤管至小腿高度，这样就可防止进雪，当地的救援人员也是这样做的。

冰爪：多数时候不需要，6 月上旬前可带上备用。转山季期间，路上会结冰且危险的路段不长，用登山杖辅助小心也能通过。转山时可带上一双长的厚袜子，万一碰到较滑的冰面，将袜子横着绑在鞋底，可增加摩擦力起到防滑效果。现在塔钦一些大的商店超市也有简易冰爪、雪套出售。

以下常见的户外运动装备在冈仁波齐转山途中一般都用不上，无需带以减轻负担。

帐篷：转山途中有 N 多补给点可住宿，背个死沉的帐篷去练负重么？

睡袋：目前沿途住宿点基本都是每床标配一张被子及一张毯子，通常还有电热毯，对于多数人已足够。现在主要宾馆的房间卫生条件对大部分人来说都还可接受，独立

使用的常规睡袋没必要带，对卫生要求很高者可准备轻便的隔离睡袋。

边防证：冈仁波齐周边属于需要边防证（边境通行证）的区域。中国国家移民局从 2026 年 4 月 15 日起正式启用电子边防证，16 岁以上的中国内地居民可通过“移民局 12367” APP 或微信、支付宝的“移民局 12367”小程序在线申请。香港澳门地区居民、16 岁以下中国内地居民则需到县级以上的出入境管理机构或指定派出所现场申请。申请边防证时将西藏所有地区都选上。各地藏区对边防证的办理可能有特殊要求，具体可咨询当地相关部门。

台湾地区人士及其他持外国护照者则必须先取得“入藏函”，且参加配导游的旅行团，才能进入冈仁波齐所在的阿里地区。

5. 塔钦——转山者的“大本营”

塔钦——这个在 219 国道边上、冈仁波齐神山以南 10 公里的小集镇，是绝大多数转山者的“大本营”，并将其作为转山的起点与终点。



▲从 219 国道旁看塔钦及冈仁波齐

“塔钦” དར་ཆེན། 藏语是“大经幡杆”的意思（“塔”或读“达”：旗帜、经杆；“钦”：大），这名字使用历史悠久，但并非如今的官方地名。塔钦所在地的正式行政地名是“西藏自治区-阿里地区-普兰县-巴嘎镇（在 2025 年撤乡设镇）-岗莎村”，巴嘎镇镇政府驻地也在此。藏语“岗（冈）”：雪、雪山，这里特指冈仁波齐；“莎”：土地、地方，“岗莎” གངས་ས། 可理解为“冈仁波齐雪山之地”。塔钦南面那片东西走向的广阔平地，称作巴嘎平原或巴嘎草原。巴嘎（བར་ག། 或 བར་ཀ།）在藏语是“中间”的意思，因其在冈仁波齐神山与玛旁雍错圣湖中间，或者说在传统商道中间而得此名。

“塔钦”这个地名也常写作“塔尔钦”，早前还有“塔青”、“塔尔青”、“大金”等音译写法。而在西藏做生意的内地人，更习惯将塔钦直接叫做“神山”。

现在塔钦的商户基本都已登录几家主流的电子地图，多年来我也协助过当地众多商户在电子地图进行位置标注。因此下面提到的酒店、餐馆、超市、医院药店及其他公共服务商户的地址及联系方式，基本都可以通过电子地图搜索获得。

5.1 到达与离开

如果不是自驾、包车、拼车或跟团，可以坐班车到塔钦。

从拉萨、日喀则来

拉萨与塔钦之间的路程约 1200 公里，可在拉萨扎基中路“北郊客运站”坐“拉萨-阿里南”大巴班车，大巴车在 2026 年初更换了新车，转山季期间都有班次，每天 9:00 发车。可到北郊客运站现场购票，或通过微信小程序“西藏票务通”购买，终点站选“冈仁波齐”（实际乘坐“拉萨-阿里南”班车），票价 502 元，网上购票要加收服务费，并且通常只能提前 2~3 天预售，后面日期会直接显示无票。

交通部门规定客车在半夜 2~5 点间不能行车，需停车休息。视乎休息时间长短以及会不会在途中装货耽搁，拉

萨-阿里班车大概第二天早上 9 点到塔钦，全程约 24 小时。班车在塔钦会停到格拉路-塔钦中路交界处东北角的停车场内（欧冠天启酒店东北侧约 200 米）。

而从日喀则市区去塔钦可在“日喀则汽车总站”坐到阿里的班车，同样可通过微信小程序“西藏票务通”购票，终点站选“神山”（实际乘坐“日喀则-阿里”班车），每天 12:00 发车，票价 397 元。

建议坐车时跟司机要手机号码，以便从塔钦回拉萨、日喀则需要坐班车可提前联系预留座位。

从阿里狮泉河来

西藏阿里地区行政中心在噶尔县狮泉河镇，距离塔钦约 250 公里路程。从狮泉河镇到塔钦可到“阿里客运站”坐“阿里-普兰”班车，每天都有，此班车会开进塔钦停车休息，对于要到塔钦的人很方便。

当地藏族人及做生意的内地人，大多将西藏阿里地区行政公署驻地“噶尔县狮泉河镇”叫做“阿里地区”或“地区”，“狮泉河（镇）”这个正式行政地名只是内地游客及旅游资料上用得多。

阿里昆莎机场

“阿里昆莎机场”位于狮泉河镇以南 50 公里、219 国道旁，离塔钦约 200 公里车程。昆莎机场每天有往返拉萨、喀什的直飞航班，而往返莎车、西宁、成都的直飞航班则

部分时间有。其中“拉萨-阿里-拉萨”的航班最多，每天 2~3 班，机票常年全价，全包约 3200 元。

从普兰县城来

普兰县城（普兰镇）在塔钦以南约 105 公里路程，与尼泊尔、印度的边境交界处。到塔钦可在普兰县城客运站坐“普兰-阿里”班车，班车会开进塔钦，停在格拉路-塔钦中路交界处东北角的停车场内（欧冠天启酒店东北侧约 200 米）。

阿里普兰机场

普兰县城北侧的“阿里普兰机场”是离塔钦最近的机场，车程约 90 公里，目前只有与拉萨之间的一条航线。因应马年转山大年的需求，2026 年夏秋航季（3 月 29 日至 10 月 24 日，基本覆盖整个转山季）的“拉萨-普兰”、“普兰-拉萨”航线增加到每天一班，航班都在上午，票价同样不打折，全包约 3200 元。而在冬春航季，普兰机场这条目前仅有航线的航班密度应该会减少。

普兰机场目前有到塔钦的班车，停靠在机场到达口门外，等下机乘客全部离开机场后就发车，票价 60 元/人。班车可能会先开到普兰县城，稍后再开往塔钦。联系电话：13618975655（2026 年 8 月底核实）。

“阿里普兰”、“阿里昆莎”这两个机场的机票都不打折，以航程 1000~1200 公里的往来拉萨航线为例，高达 3200 元的无折扣单程价格明显不是面向一般旅游者，因此平常选择坐飞机的游客，基本都是时间非常有限或由

于身体原因要立即离开的，所以 2025 年“拉萨-普兰-拉萨”航线即使每周最多才 3 班，但上座率也仅有 40%。但 2026 年是转山大年，需求旺盛，旅客量应该会大幅上升。

从塔钦到昆莎机场车程 200 公里，到普兰机场则是 90 公里，虽然普兰机场要近 110 公里，但昆莎机场每天的航班航线选择多，而普兰机场目前仅有一条航线、每天一个航班，所以因高反要离开的游客，也可选择到昆莎机场乘机，去机场的时间只是约多一小时。

去拉萨、日喀则

因应马年转山大年的需求，2026 年转山季期间有从塔钦到拉萨的大巴班车，上车点也是在格拉路-塔钦中路交界处东北角的停车场（欧冠天启酒店东北侧约 200 米）。每天 13:30 从塔钦出发，第二天 13:30 左右到达拉萨北郊客运站，途中路过日喀则，若有客人到日喀则市区一般可送进城。另外如果客人多的话，会加开 9:00 的早班车。可先咨询班车师傅及预订座位，联系电话：13628978800（2026 年 8 月底核实）。

去日喀则市区也可向“日喀则-阿里”班车师傅预定座位。

另外塔钦各大宾馆饭店能联系到小轿车、越野车、商务车之类去拉萨、日喀则的私人车辆。注意：上述私人车辆可能不具备营运资格，请自行慎重考虑。

去狮泉河

在塔钦坐“普兰-阿里”班车，班车从普兰县城过来会进塔钦停车休息，同样停在格拉路-塔钦中路交界处东北角的停车场内（欧冠天启酒店东北侧约 200 米），正常情况每天下午大约 2 点到。

5.2 塔钦现况

整个塔钦集镇建在一个南低北高的斜坡上，海拔从底下约 4640 米到顶上的 4700 米。集镇多数地方都能见到冈仁波齐峰，但由于后山的遮挡，只能看到神山南壁最顶上的小部分，并且越往高处看到越少。而南面远处海拔 7694 米、属于喜马拉雅山脉的纳木那尼峰则可完整看到。

最近几年，塔钦各处都在持续大兴土木、拆旧建新，整体规模快速膨胀。



▲塔钦集镇

5.3 住宿

经过近几年的急速扩张建设后，塔钦新增了大量酒店、宾馆、客栈民宿，分布在集镇各处，平常住宿价格从几十元的床位到旺季 1000 元/晚的标间都有。现在塔钦不少新酒店宾馆的房间都有供暖、供氧。

这几年塔钦中档宾馆的标间价格大致是淡季 200~300 元，旺季 500~600 元，设施条件好的宾馆、酒店价格会更高一些。如今塔钦已是 219 国道上一个非常重要的“补给站”，旅游旺季期间也有很多不转山的游客在此停留过夜。近几年黄金周假期酒店标间价格可超过 1000 元，特别是在国庆期间。而 2026 年是马年转山大年，房价比往年有大幅上涨。

由于当地的资源及运作成本等因素，在同等价位下，塔钦酒店宾馆的综合条件会比西藏其他大中城市的差，要先有心理准备，以免与预期有较大落差。

另外建议身体状态一般的初次转山者自己或与同伴一起住独立间隔的房间，减少干扰，能更好休息为转山储备更多精力。

塔钦条件稍好的酒店宾馆都可在各种网上订房平台预定。每年藏历四月十五日的萨嘎达瓦节及前后两三天（阳历一般在 5 月底至 6 月中，2026 年是 5 月 31 日，近几年的具体阳历日期参见[第 3 章](#)）、7~8 月（暑假+印度香客朝圣季）及十一国庆假期是旺季，最好提前订好，特别是

十一期间。淡季也可先在订房平台上找好候选目标，到了塔钦再进店看情况决定。

5.4 餐馆

塔钦的大小餐馆遍布集镇各处，内地人开的以川菜口味居多，也有东北菜、湖南菜，以及清真餐馆等，近年还多了一些西餐厅、西式快餐、咖啡馆，另外还有大量的藏餐馆，部分酒店宾馆也内设餐厅方便住客。可通过餐饮点评类 APP 了解餐馆详情、位置及联系方式。

由于地处偏远、气候差，塔钦几乎所有物资都是从外地运来，运输成本及损耗率高，整体物价比拉萨贵不少。内地人开的中餐馆一般炒素菜 35 元起、荤菜 50 元起、快餐盖饭/面条/饺子 35 元起。

特别提一下藏餐馆，不少人以为里面就只有藏面、酥油茶、甜茶之类。其实现在西藏藏族人的饮食习惯受四川人影响非常大，不少藏餐馆都有提供简单的中餐菜式，例如盖饭、家常炒菜等，而味道普遍比川菜馆做得淡些，受不了重口味的朋友可以去试试。另外藏餐馆几乎都做“咖喱饭”，里面有牛肉、土豆，味道比印度版咖喱清淡很多。但藏式包子、饺子的面皮通常比中式的要厚，内地人不一定能吃得惯。

5.5 超市、商店

塔钦各处有多家超市、小商店，一般的食品饮料（包括各种干粮）、日用品、应急用的衣服鞋子都能买到。

其中几家商品较丰富的超市：1、塔钦中路“喜马拉雅·冈仁波齐酒店”南侧的“优选购物中心”；2、格拉路-塔钦中路交界处西南侧的“百惠超市”；3、国际旅游小镇核心区 10 号楼的“兴盛购物中心”；4、塔钦北路-人民路交界处东北侧的“清惠超市”。

5.6 水电供应

塔钦已在 2020 年 12 月接入国家电网，有了基本稳定的全天电力供应。

目前塔钦的管道自来水覆盖范围及供水能力比较有限，而集镇部分房屋未安装输水管，需到水房或附近的河里取水，有些宾馆酒店也会自行打井。

5.7 电子支付、银行

塔钦的各种宾馆、餐馆、大小商店都接受电子支付。塔钦只有一家农业银行，营业厅在格拉路-岗莎路交界处东北侧。

5.8 通信营业厅、邮局

塔钦有中国移动及中国电信的营业厅，可办理手机相关业务。移动的营业厅在安居三路，电信的营业厅在人民路-岗莎路交界处东南侧。

中国邮政营业厅在安居三路、移动营业厅西侧 60 米处，有 EMS、快递包裹、普通包裹服务，可发往全国各地。

5.9 医院、药店

“巴嘎镇卫生院”（即“普兰县中心医院巴嘎镇分院”）在格拉路-拉曲路交界处西南侧。卫生院的环境不错，可对一般疾病进行诊断治疗，有吸氧、输液。周一至周五有门诊，上班时间夏季（5 月~9 月）10:00-13:00，16:30-19:00 / 冬季（10 月~次年 4 月）10:30-13:30，16:00-18:30。其余时间及周六、日只有急诊，非门诊时间可打医院门口张贴的当日值班医生电话联系。

塔钦有多家药店和私人诊所，例如“紫丹玛大药房”、“维朗大药房”、“岗日诊所”等，营业时间比巴嘎镇卫生院更长。

塔钦很多酒店宾馆都有容量较大的轻便氧气瓶或便携式制氧机出租，便于转山时使用。氧气瓶、制氧机的挑选请看[第 7 章](#)内的建议。

5.10 周边交通、短途包车

客运班车

去普兰县城、玛旁雍错、拉昂错可以坐“阿里-普兰”班车。班车每天下午 4 点左右进塔钦休息，停在格拉路-塔钦中路交界处东北角的停车场内（欧冠天启酒店东北侧约 200 米）。

去札达土林、古格王国都城遗址可坐“拉萨-札达”，隔天有一班，大约早上 9 点到塔钦，也是停在格拉路-塔钦中路交界处东北角的停车场，通常会有空位，可通过微信小程序“西藏票务通”了解此班车发车情况。

包车

岗莎村有出租车队，共 4 辆出租车，可到转山路周边及普兰县城、玛旁雍措、拉昂错、狮泉河镇等地，以及普兰机场、昆莎机场接送，负责人联系电话：13398078611（2026 年 8 月底核实）。

另外各大宾馆、餐馆也能联系到私人小车，报价通常是按照里程计算。注意：此类私人车辆可能不具备营运资格，请自行慎重考虑。

5.11 天气预报、时差

天气预报

一般天气预报 APP/网站的地点都只能细到“普兰县”，指的其实是普兰县城——普兰镇的天气。普兰县城在塔钦以南直线距离约 80 公里的喜马拉雅山脉谷地，海拔只有 3880 米，比塔钦低 800 米，地理环境、气候相差甚远，**普兰县城的天气预报对塔钦没多大意义。如果要查塔钦天气得注意必须地点是“塔钦（塔尔钦）”或“（普兰县）巴嘎（镇）”的预报才适用。**而在转山途中，山里的天气状况通常比塔钦更多变。

如果只是希望简单了解塔钦附近最近几天的天气预测，可关注微信公众号“冈底斯气象”（微信号：alixiang）。其每天推送的内容除了阿里地区各县未来 72 小时天气预报，还有一项“未来 24 小时主要交通、旅游站点天气预报”，我特意咨询过公众号管理人员，这项预报中的旅游站点“冈仁波齐”所指的位置就是塔钦。

也可通过“西藏气象预警与服务”微信小程序，开启定位获得当前位置的天气预报。

时差

冈仁波齐峰在东经 81 度左右，距离中国东部超过 3500 公里，由于中国实行单一时区制，所以**塔钦、冈仁波齐周边实际比东经 120 度的东八区“北京时间”晚近 2.5 小时。**转山季期间冈仁波齐一带大致的日出时间是北京时间 7:30（5 月）~ 8:30（10 月），日落 21:30（5 月）~ 20:00（10 月），正午大致是 14:30。

6. 转山整体行程安排、沿途补给概况

本《冈仁波齐转山朝圣指南》讲述的是冈仁波齐神山的外转山路，即在旁边绕行冈仁波齐峰完整一圈，也有称之为“外圈”。这条转山道自公元十三世纪初由藏传佛教噶举派的郭仓巴大师开创以来，八百年来已有无数朝圣者走过。

至于被一些网上攻略、自媒体渲染炒作的“冈仁波齐内转（内圈）”、“空行母密道”这些特殊转山路，在宗教上属于“内转经道”（藏语“囊廓”），有习俗要求完成了 13 圈普通外转的人才有资格走。而这些炒作不少是信口开河、不负责任，极易误导别人引发危险。

因为有说法称“马年转一圈冈仁波齐等于平常年份的 13 圈”，一些人就认为“马年转完一次外圈就可立即去转内圈”。我专门就这个问题当面请教冈仁波齐芝热寺住持丁增南江仁波切，他明确说，这个**“马年一圈相当于往年 13 圈”指的是功德相当于 13 倍，如果要转内转，还是得先真真正正转满 13 次外转。**

另一方面这两条特殊转山路都有极凶险路段，即使是藏区信众走的人也不多。因此传统习俗要求完成多次外转后，才有资格走这些特殊转经道，也是对一个人的基本磨练以及经验积累的渐进过程。

为免让经验不足者因好奇产生危险，本《转山指南》特意不谈及冈仁波齐的“内转（内圈）”、“空行母密道”及其他非常规地点。

而景区公司出于安全管控，已明令禁止游客进入上述“未开发区域”。强烈劝谕大家尊重习俗，不要猎奇去“挑战”、“探险”这些特殊转经道，极易发生严重意外。这些地方均无手机信号，也没有任何救援保障，已发生过多次致命事故！在 2024 年 6 月、2025 年 9 月都有游客不顾景区警示劝告，执意到“未开发区域”而出事丧生！另外这些区域人类活动少，还可能遇到野牦牛、棕熊等有攻击性的野生动物。

6.1 几天转完？

在老外的各种旅行指南里，冈仁波齐转山通常都是安排三天转完，但第三天只有约 10 公里路，实际只需小半天。

而中文世界的网上文章、印刷出版物的各种冈仁波齐转山“徒步攻略”，大多是从户外运动爱好者角度出发，或多或少带着“挑战”的目的。估计他们觉得若分三天，最后那段才走 10 公里没意思，因此这些中文攻略几乎都是安排最多两天转完，如果能一天走完那才算“猛驴”。

这样的攻略让不少初次转山者“误入歧途”——我亲自接触过、或者从网上众多的旅行博文中看到，很多以“驴友”方式转山的人，在最后 10 公里都基本走到“崩溃”——包括我自己最初那 3、4 次赶两天完成的转山。

其实很多按“徒步攻略”两天走法的人，即使第二天能转完，回到塔钦都已是入夜后甚至很晚了。如果第二天

傍晚就停下休息，第三天早晨再继续，因为体力精神都恢复了，剩下的 10 公里会觉得轻松，只需 3 小时左右，中午前就可以回到塔钦，剩下的半天时间都是可以利用的。所以赶着两天转完的安排，既累人也没真正节省多少时间。

另外近几年在拉萨大量出现的“阿里南线 8 天团”，基本都属拼车团。8 天的行程中，如果客人选择转山，就得放弃去札达土林、古格王国遗址。这种拼车团经常要下午 4~6 点才到塔钦，实际留给客人的转山时间还不到 1 天半。要转山的客人到塔钦后，都不能休息就得马上出发。我曾在入夜后，碰到几个参加这种拼车团的女生，才走到转山开头约 9 公里处，离第一天的既定住宿点还有 11 公里，按她们的速度，还要摸黑赶路 3 小时以上。如果转山是你旅行行程中的核心事项，我建议还是选择其他时间安排更为充裕的旅行团线路。

那有人问“为什么藏族人一天转完？”，其实这不是事实的全部。年轻力壮的藏区朝圣者的确不少人一天转完，他们凌晨 4 点左右就出发转山，当天天黑前甚至下午就能回来。因为这部分人本身就很适应这种高海拔的起伏山路，而且轻装上阵，途中休息不多，时间自然就短了。

但分两天甚至三天转完的藏族人我也见很多，特别是那些有点年纪、或来自低海拔藏区的。这部分人有的也会出现高反，沿途常见的葡萄糖口服液、注射液的盒子瓶子，大多是他们转山时作为“抗高反药”服用后留下的。

不少藏族人一天转完，其实还有别的原因。一些藏区信众要办齐手续证件来一次冈仁波齐不容易，加上工作、农活等原因，他们希望在很有限的时间里多转几圈，所以尽量走快点。

很多“徒步攻略”脱离普通人的体能状况，不合理的行程、节奏安排，是导致传说中“转山苦”的重要原因。还令这些徒步攻略的追随者根本无暇顾及沿途的众多圣迹与故事，只能埋头赶路。“转山”从原本的圣地朝拜活动，被变成像跑马拉松、山地越野赛那样的纯运动项目。而原本有不少人是带着朝圣目的而来，也被这样的徒步攻略给“带歪”了。

《冈仁波齐转山朝圣指南》是写给打算了解体验冈仁波齐这座四个宗教共同圣山独特魅力的文化旅行者、以及朝拜神山圣地的朝圣者。**我们不是来参加高原山地越野赛，转山就是转经，跟转寺庙转佛塔一样，从来没有人规定你要走几天，关键是转完——终点就是起点——完成一个闭环。**

当然，由于冈仁波齐的转山道长达 50 公里，而且海拔高，所以阶段安排、时间分配还是要合理才安全并相对舒适。

根据我多年的转山经验，**很明确建议普通体能的转山者分 3 天转完，准确来讲是分三个阶段，实际需要两天半。**按照这个节奏走，通常都能较为舒适地完成全程。

2025 年下半年，管理部门对冈仁波齐转山路的人车并行路段进行拓宽和平整后，是我连续十多年转山以来走得最轻松的。直至 2026 年 7 月初，路况还保持得不错。但经过两个月雨季的雨水冲刷，8 月下旬再转山时，就发现很多路段已是坑坑洼洼。

6.2 转山整体路线安排、转山地图

据说景区公司多年前曾用工程皮卷尺进行测量，得出不进沿途寺庙的转山路总长度是 49 公里。其早年在沿途竖立的棕底白字指示牌地图（均早已损坏）就是使用全程 49 公里这个数据。现在一些户外运动分享平台上的用户正常转山 GPS 轨迹记录，全程大多在 49~50 公里。那些在网上流传多时、但数据来源不明的 52、54、55、57 公里这样的转山里程，都有较大的正误差。

我用自己多年来数十次外转的全程 GPS 轨迹记录，结合 Google Earth 卫星地图综合测算得出现在的**冈仁波齐外转路线约 50 公里**——全程沿步道主路走，不包括进沿途寺庙，并且以“塔钦北路-双拥路”交界处作为起点/终点来计算距离，早年在塔钦扩建前这旁边有一座佛塔，是原本的中心。而由于第一天可选择不同的住宿点而出现路线分支，**更具体地说会有两种全程总长度：49.7 公里及 50.4 公里。**

由于途中休息及活动，多数人实际走的路程通常会比这个理论值轻微多些。而个别路段存在不同走法，因此每

个人走下来也略有区别。以朝圣为目的的转山者，没必要去纠结很精确的全长，我们不是来跑马拉松。

冈仁波齐外转是一条被朝圣者走了数百年的转经道，有着清晰的线路。在 5~10 月的转山季，一路都能遇到转山的藏区信众，还有多达 11 处固定补给点提供基础食宿。初次转山者只要沿着主路走、不走夜路、不在恶劣天气期间转山，迷路的风险很低。身体状况正常的情形下，即使一个人转山也没什么问题。

我推荐体能一般的转山者以三阶段、两天半的走法：

第一阶段：D1，塔钦→岗加/芝热寺，约 20 公里，整阶段需时 7~8 小时；

第二阶段：D2，岗加/芝热寺→卓玛拉垭口→尊珠寺，约 20 公里，整阶段需时 10~11 小时；

第三阶段：D3（半天），尊珠寺→塔钦，10.6 公里，整阶段需时 3.5~4 小时。

下面是根据自己多年多次转山经验制作的冈仁波齐转山行程总地图：



▲冈仁波齐转山行程总图

这张总图偏于“技术数据”，着重介绍转山的整体路线安排、路况及时间分配，属于概要性质。转山路旁的重要圣迹会在对应的阶段分解地图上标出位置，并主要以实拍照片来标示说明各种圣迹，这样更为直观。具体的行程阶段说明及沿途圣迹介绍，在本《转山指南》后面第 8-10 章的对应转山阶段中会有非常详尽、图文并茂的讲解。

现在常见的“冈仁波齐转山徒步攻略”（包括地图），基本都只强调路线两点间的距离，我也发现不少首次转山者，每到一个补给点就打听还剩多少公里。但在转山时，平路还是上坡、坡陡不陡、路面状况好与坏，以及当时个人体能这些因素都非常影响实际的行走速度。因此即使是距离相同的两段路，由于上述情况的影响，需时可能会相差很大。另外沿途藏族人所告知的“行程时间”往往基于他们自身的速度与经验，一般体能的转山者实际所需通常要多不少。

而我将 50 公里的转山全程，以路旁明显的圣迹地标或补给点作为分割，细分为 14 个小阶段，除了标出两点间的路程长度外，还着重说明每部分的路况及实际需时，比单看距离更具实战参考意义、更便于合理安排阶段行程计划。

本指南标明的行程所需时间都是根据一般人的体能，以不急赶路、安全、走得较舒适的节奏来测算，并且充分考虑了边走边欣赏、朝拜沿途圣迹的需要，会比以往那些将转山当成户外运动、基本在埋头走路的“徒步攻略”的时间预算明显长。

三个大阶段的“整阶段需时”都包含途中合理的休息、用餐补给、拍照、朝拜时间，但各分解小阶段的需时预估通常仅包括走路及短暂歇脚，当然最终需要的时间会因人而异。这些路程需时是根据我多次转山经历，结合众多朋友的实际情况综合得出，适合多数体能一般的转山者作为参考。

另外我还制作了一张更为详细的汉藏双语对照《冈仁波齐转山行程详解地图》，在上述《转山行程总图》的基础上标注出更多的圣迹名称、位置，并且配以实拍照片。由于此详解地图的信息量大，因此做成单独图片的形式提供免费下载，请进入作者官网 KailashKora.com 或作者微信公众号“[JansenWong](https://www.jansenwong.com)”内查看《冈仁波齐转山行程详解地图》最新版本的下载信息。

在《转山指南》里，转山路沿途主要的地名、圣迹名称，除了使用汉语意译，多数我还会写上藏语的汉语音译，以读音最接近的汉字来翻译，便于有需要时向藏族人询问。转山路上遇到的藏族人，大多的汉语能力只是覆盖日常用语，如果能用音译来表达这些专有名词，他们会更容易明白。

说明：我对藏文圣迹名称的汉语音译，大部分会省略原藏文中的属格虚词 གྱི གྱི བྱི རི ཡི (相当于汉语“之、的”)。这样做既让音译简练，也避免一些藏文属格虚词对音节发音的改变，更便于将藏文短语拆分成多个词汇，分别解释其汉语含义，更便于理解。

《冈仁波齐转山朝圣指南》中的配文图片对所有圣迹名称都同时标注了藏文，让以藏语为母语、不便阅读长篇汉字、但对本文感兴趣的朋友，可通过图片上的藏文标注直观了解沿途圣迹的名字。

6.3 转山相关收费、服务项目

景区门票

冈仁波齐及玛旁雍错这两个历史悠久的宗教圣地，由“西藏旅游股份有限公司”取得 50 年的商业经营权，将其建成“冈仁波齐玛旁雍错景区”，除了藏族人，其他外来人进入景区范围需购买门票。冈仁波齐与玛旁雍错的门票是分开，票价均为 150 元。

2026 年的售票点安排在塔钦中路的“喜马拉雅·冈仁波齐酒店”大堂，联系电话 0897-2660999，购票时需出示身份证进行登记。

景区接驳车

普通外来车辆不允许进入转山路范围，景区提供转山路前段、后段的收费接驳车服务。

注意！2026 年 7 月下旬发生了一起事件后，从塔钦至大经幡杆（经幡广场）、曲古寺的散客接驳车服务已停运。我在 2026 年 8 月底咨询了相关负责人，称未有明确恢复时间。而“宗堆-塔钦”线路则只有岗莎村出租车队在继续运营。以下 2026 年接驳车信息留作参考，若有需要请务必提前联系以确认运营情况。

1：塔钦-大经幡杆（经幡广场）：往返价 60 元/人（2026 年优惠价 20 元/人，2027 年恢复原价）。

2: 塔钦-曲古寺（实际终点在曲古寺山下的“曲古桥补给点”）：往返价 100 元/人（2026 年优惠价 50 元/人，2027 年恢复原价）。

3: 宗堆（转山最后一个补给点，离塔钦约 4 公里）- 塔钦：往返价 50 元/人（2026 年优惠价 20 元/人，2027 年恢复原价）。

有需要可打调度中心电话 0897-2607026，0897-2601374，或景区服务热线 400-6666-712 联系（2026 年 8 月底核实）。

岗莎村出租车队也提供上述线路的运营服务，具体可咨询：13398078611（2026 年 8 月底核实）。

转运车

景区公司及岗莎村提供收费的“转运车”服务，这经常被游客俗称为“救援车”，但并非医疗性质的救护车。如果转山期间身体不适走不动或其他原因不想再走，可以叫车接回塔钦。

转运车最远只能到“小天葬台西侧补给点”（翻卓玛拉前的最后一个补给点，也简称“小天葬台补给点”或“天葬台补给点”，离塔钦约 22 公里），或者是“不动地钉补给点”（翻完卓玛拉后的第一个补给点，离塔钦约 21 公里），有需要可打调度中心电话 0897-2607026，0897-2601374，或景区服务热线 400-6666-712 联系（2026 年 8 月底核实）。

转运车收费按每车计算，五座车价格：小天葬台西侧补给点 1000 元、岗加/芝热寺补给点 800 元、不动地钉补给点 800 元，中途其他地点的价格则低一些。

由于路况、调度等原因，往年转运车可能要等 2、3 小时才能到。管理部门因应 2026 年转山大年的需求增加了运营车辆，以期能更快速提供服务。

背夫、骑马服务

转山的背夫、马匹、牦牛运输这类服务则由当地岗莎村经营，从业人员都是岗莎村本地人。

背夫安排联系电话：13618975212、18908972227，
马匹、牦牛安排联系电话：13638976023、
17708978855 (2026 年 8 月底核实)

2026 年的官方价格：

背夫：990 元/圈，时间限 3 天以内，如果延长则按 330 元/天算。

骑马：2370 元/圈 (790 元/天，起步按 3 天算，含马匹与马夫费用)。骑马的起点在塔钦 6 公里外的“色雄”，终点是离塔钦 4 公里的“宗堆”，前后两段需自行走路或坐收费接驳车。另外从卓玛拉垭口往下的 3 公里下坡路由于危险，需下马走路，到达河谷后才能继续骑，因此 50 公里转山全程能骑马的路段合计 37 公里左右。除非你对自己的体能特别没信心，不然可以尝试走第一阶段的 20 公里到

“岗加/芝热寺”，在那如有需要也可以租到马，后面会有说明。

一些背夫会走得比较快，有时会抛离客人很远，那些随时要用的小件物品（例如充电宝、水杯、少量干粮）最好自己携带，或者要求背夫不能离你太远。个别背夫想早点回去，会催促客人快点走快点转完，如果自身条件不允许，请明确拒绝，继续按自己原定计划或节奏走。因为我建议轻装转山，转山前可根据实际情况再考虑是否要请背夫。

另外也有来自日喀则等地的藏族人在此做背夫，以提供更好的服务作为卖点，价格比岗莎村的官方背夫高，可自行考虑。

6.4 转山沿途补给及其他信息概述

在转山季期间，不算塔钦，沿途有 11 处固定的补给点在营业，提供饮食和住宿，后面会按转山行走顺序逐个具体介绍。这些固定补给点之间最远距离约 7 公里，除了卓玛拉前后两个，其他一般都能在两个来小时之内到达。

2026 年，为满足马年转山大年的需求，转山路 11 个固定补给点均已扩大规模，另外沿途还增加了 5 个临时补给点提供基础食宿，这些在后面都会依次提到。

所有 11 个固定补给点都是固定房屋形式，岗加/芝热寺、尊珠寺这两处最主要的补给点有大型、全程条件最好

的宾馆。从 2021 年开始，沿途其他补给点大多已启用新的玻璃幕墙板房，环境、条件比之前的简易板房有明显改善，也提升了转山旺季期间的食宿接待能力。

下图是补给点新板房的内外情况。



▲转山沿途补给点在 2021 年启用的新板房内外环境

主要补给点的大型宾馆情况在后面有相应的单独介绍。

餐饮

现在沿途补给点的茶馆通常都有快餐盖饭、面条，甚至单独炒菜。另外还售卖方便面、即食八宝粥、荤素零食、酥油茶、甜茶、红牛、可乐、矿泉水等，及提供开水。转山路上的食物价格要比塔钦贵。

住宿

所有补给点都可以提供住宿，根据地点、条件的差异，价格也不同。岗加/芝热寺、尊珠寺这两处最主要的过夜住宿补给点有大型、条件较好的宾馆，其他补给点的住宿条件则比较基础，主要是板房、石头房子里的多人间。目前沿途所有住宿点均不可洗澡、也没有内附卫生间的房间。现在各处住宿基本都是每床一张被子加一张毯子，对于多数人足够，还普遍配置了电热毯。

另外最好自己或与行程安排相似的同伴住一间独立间隔的房间（每房不超过 4 床）。在有选择的情况下，不建议住那种集体大房间，因为经常很晚还有转山者到来，而很早（凌晨 4、5 点）又有人起床出发，非常干扰睡眠。

厕所

转山路沿途补给点旁都建有公共厕所，均为旱厕，目前全部补给点的住宿都是得出去使用外面的公厕。2026 年，管理部门在各补给点增加了多个流动厕所。如果在途中其他地方需要方便，就只能到路附近合适的位置解决。

电力

冈仁波齐转山沿途的国家电网延伸工程在 2024 年 6 月完工，现在转山路沿线所有补给点均已接入电网，24 小时有电。

手机信号

2026 年 4 月，转山路沿途陆续增加了多个通信基站，根据我 4 月下旬到 5 月上旬转山期间的实测，中国移动、中国电信、中国联通的手机在转山全程都基本信号稳定。

以上的手机信号情况均指转山路附近，因为高山遮挡，离主路较远的地方往往没信号，注意不要走开太远。山里的基站大多采用太阳能光伏电源供电，如果连续多天天气不好，信号可能会变弱甚至暂时中断。

电子支付

现在转山沿途补给点的餐饮住宿消费、以及转运车等服务都支持微信支付。

供灯及寺庙法物流通

转山路上的各寺庙都有灯房让信众供灯，并且都有法物流通处，有寺庙自制的藏香、甘露丸、藏药、采自神山附近的圣水等，有需要可向僧人或寺庙工作人员咨询。

冈仁波齐转山沿途补给点的规模和配置在最近几年快速升级，一方面为转山者提供了更舒适的服务，但另一方面也对周边的自然环境造成更多压力。

例如转山路北侧及东北侧两个补给点距离冈仁波齐的两条冰川都只有约 2.5 公里，并且与冰川之间无高大的山体屏障。补给点的规模在最近几年间增大了数倍，接待能力大幅上升，为转山者提供的住宿饮食条件有明显提高，但餐饮制作、住宿取暖等产生的碳排放必然也大为增加。我们在享受便利的同时，也对环境增加了更大的压力……

6.5 转山时要带什么？

冈仁波齐转山路不是无人区，最近几年冈仁波齐转山路沿途的补给条件大幅改善，基础食宿都齐全，相信只要不是特挑剔的主都能接受，大大减少需要自带的物资，少背点多轻松。

转山时需要用到的装备物资在“[4. 转山的装备与物资准备](#)”中已经写了。第一天从塔钦出发时穿好当时足够的衣服，带一两双备用袜子，再带上第二天走高海拔路段需添加的御寒衣物，及之前提到的各种物品即可。通常一个 20~25 升的背包完全够装，其他东西能少带则少带。在高海拔地区，普通体能的人少背 500 克都能感觉到轻松，特别在爬坡的时候。

7. 转山的健康与安全

7.1 高原反应及海拔适应

高原反应（高山反应/高山症/高反）是转山中最大的健康障碍。从海拔 4600 多米的塔钦，到接近 5100 米的第一天住宿点，再至全程最高的 5650 米卓玛拉垭口，都不是一个低的数值，对于没太多高原经验的人确实是考验。

随着海拔升高，多数人都会出现身体不适，最常见是头晕头痛、难以入睡、食欲不振、恶心呕吐、胸闷气促之类。通常从海拔 3000 米开始有反应，基本每再升高 1000 米都是一个坎。

根据我多年在高原的经验及身边朋友的经历，不是特别厉害的高反，随着时间推移，身体通常都能自行渐渐适应，不适症状逐步减弱。着急、赶时间往往会令高反更严重。**减轻高反最简单有效的办法就是——不要急——放慢整个旅行的行程节奏**，尽量不要在短时间内大幅升高（每天超过 800 米）过夜所在地或持续活动所在地的海拔，留足够的休息时间让身体逐步适应新高度。**这也是我将转山行程时间计划安排得比那些“户外徒步攻略”宽松很多的一个重要原因。**

当然，高反程度是因人而异的，如果持续呼吸困难、意识混乱等严重的反应，则要最快速度下撤到海拔低的地方并求医。至于患有危险性疾病的人，例如心脏病、高血压、严重呼吸道疾病等，则不建议去转山。

我在 2020 年 10 月见到的一个高反案例：

一位参加阿里南线 8 天拼车团的女孩，下午到达塔钦后，因行程紧迫，与团友们就立即开始转山。她当晚走到海拔 5060 米的芝热寺住宿点时，已出现发热和咳嗽，感觉身体撑不住，就单独叫车返回塔钦。但她回去后，既没去医院检查求医，也没告诉任何人自己的身体情况。等其他团友第二天傍晚转山回来，发现她已在宾馆床上连续躺了大半天，意识模糊、几乎不能自主活动。当我接到朋友求助电话，过去看到这女孩的脸、手皮肤都已发青得很厉害。众人赶紧合力将其送到塔钦的卫生院，医院仪器上显示她的血氧饱和度只有 40% 左右，属极度缺氧，医生检查发现其已有轻微肺水肿。在吸氧急救后，连夜用救护车送到海拔低、医疗条件更好的普兰县城了。这次幸好其他团友第二天回来较早及时发现状况，不然她的后果可能会更严重.....

通常到达塔钦的人，一路过来身体对海拔的升高已有些适应，但塔钦的基础海拔高，仍需多加注意，以下是我对高原经验不多的转山者的一些建议：

- 塔钦建在一个斜坡上，南低北高有约 60 米海拔差，多数刚到的人往上走都会觉得喘，这时要放慢脚步。
- 不建议一到塔钦就开始转山，起码休息一晚、最好能休息完整一天后才出发。
- 洗澡时因水蒸气多，导致空气含氧量降低，如感呼吸不畅要及时改善浴室的空气流通。
- 有需要可服用国际认可的抗高反药。

- 可定时对自己的“血氧饱和度”进行测量，衡量身体状况以便提前应对（下面方框内文字有具体说明）。
- 通常高反症状在晚间更为明显强烈，可考虑选择有供氧的宾馆酒店。
- 有需要在转山时可带上容量较大的轻便氧气瓶或便携式制氧机，塔钦不少酒店宾馆都有出租。转山途中的一些补给点也能租到氧气瓶，氧气瓶选同等容量下重量轻的。
- 选制氧机时要注意其真实的氧气浓度。我测试过塔钦出租的多款便携式制氧机，某些体积很小的制氧机，输出的氧气浓度非常低，在这么高海拔的地方纯属玩具。测试方法：将点着的烟头/线香放在已开启最大档的制氧机出氧口，若烟头/线香快速燃起火焰则说明氧气浓度高。
- 如果缺氧情况不厉害，也可使用 1 升装的一次性氧气瓶。根据我多年的观察，不少人其实只须在转山第二天的持续爬坡路段吸氧即可，这样甚至只要 3~5 瓶的一次性氧气瓶就足够了。
- 另外建议平路或下坡时若感觉身体还可以就不吸氧，上坡时才吸，以免过度依赖。
- 如果只是因非剧烈的头疼难以入睡，可以吃止痛药，痛楚缓解睡好了，高反也消失了大半。
- 女生最好能避开例假期间去转山。
- 转山途中确保足够的水分摄入，避免抽烟、喝酒。
- 行走时保持自己较舒适的节奏，超出自身能力的过快速度很容易导致或加剧高反。
- 若转山途中因身体严重不适而提前返回塔钦，建议及时到卫生院、诊所做检查或治疗。如果独自一人返回，要告知队友/亲友自己的身体情况、住处，并保持联系。

脉搏血氧饱和度 (SpO2)

正常人在低海拔地区静息状态的“脉搏血氧饱和度” (SpO2, 经常模糊称之为“血氧饱和度”) 应不低于 95%。根据我多年的观察, **在塔钦这样海拔超过 4600 米的地方, 血氧饱和度在 80%或以上都算正常。**

血氧饱和度是高海拔地区衡量身体状况的重要数据指标, 现在很多智能手表都带血氧饱和度测量功能, 可随时监测作为参考, 但也有人反映, 似乎专门的指夹式脉搏血氧仪测得更准确些。

转山时如果发现血氧饱和度低于 80%则需密切留意身体状况; 当长时间持续低于 65%则强烈建议立即吸氧, 若伴随有其他严重反应则停止转山、尽快下撤到低海拔处并进行检查或求医。

免责声明: 本《转山指南》内所有健康建议仅基于本人多年在高原的实际体会与观察得出, 可能不适用于所有人, 且不构成任何医疗建议, 需根据自身情况酌情考虑, 若有疑问请咨询专业医生。

7.2 野狗

塔钦及冈仁波齐转山路周围出没的狗几乎都是“野狗”, 属于半野生状态的流浪狗。它们自生自灭或被灭, 自成一个群体, 其接近人类居住点通常只是为了在垃圾堆

中找食物。现在普兰县每年都会派专人到塔钦周边捕捉收容流浪狗，因此近年转山路上的野狗数量大幅减少。

转山途中遇到的野狗，一般都不会主动亲近人，反而大多都与人保持一定距离。这些年来我在神山周围从未见过野狗袭击转山者，但一些当地朋友跟我提过自己或游客曾因为去摸野狗、逗它们而被咬。

有的野狗则会跟在转山者后面，如果不去理会它，它也只是默默跟着，通常不会有更进一步的行为，有的跟一段路就到别的地方去了。有些转山者对途中的野狗表示出友好，或者给它东西吃，它可能就会一路相随。

我的建议是不要去逗路上的野狗。不喜欢或者害怕狗的人，见到有野狗在附近需保持镇静不要惊慌尖叫，也不要离开主路单独到太远的偏僻处，这样各走各路，相安无事。另外尽量不要在入夜后继续转山，因为野狗在晚上更为活跃。

至于天葬台的野狗问题我会在后面的对应部分单独讲述。

7.3 野生动物接触风险

在沿途，最容易与转山者产生互动接触的野生动物是旱獭（又名“土拨鼠”），冈仁波齐这边的旱獭属于“喜马拉雅旱獭”。在途中一些地段，因为常有转山者去投喂

它们，导致这些区域的旱獭也养成向路人“讨吃”的习惯，会略带谨慎地主动与人接近。

旱獭的样子动作看起来呆萌可爱，站起来拿食物的姿势像双手合十，很讨人喜欢。但与它们接触却有着相当的风险性，因为**旱獭是鼠疫的自然宿主，其身上寄生的跳蚤则是鼠疫的传播者**。鼠疫是一种烈性传染病，根据官方的公开资料显示，**在青藏高原及周边，人类因接触或食用死去的旱獭而感染鼠疫得病、甚至死亡的事件时有发生，包括冈仁波齐所在的普兰县**。因此景区公司在转山路的公告牌上提醒游客不要去喂旱獭，卫生疾控部门也在转山沿途张贴警示旱獭传播鼠疫风险的公告、进行广播并派专人到现场宣传，同时向各酒店宾馆发出通知，让负责人提醒游客不要接触、投喂旱獭。



▲转山者喂食旱獭、当地卫生疾控部门发布的警惕旱獭传播鼠疫的群公告及到现场宣传

2024 年 7 月，一位转山的外国游客喂旱獭时被咬，当地管理部门强制其在卫生院隔离观察 9 天，确认没有感染鼠疫才获准离开。

藏地民众及寺庙僧侣有供养野生动物的传统，尤其在自然食物缺乏的冬季，其本意是出自对众生的慈悲心，但这样的行为也存在被野生动物所携带的病菌病毒感染的风险。

前几年开始，有些人在社交媒体上炒作，将“喂旱獭”列入冈仁波齐转山期间的“打卡必玩项目”。其实**旱獭是有冬眠习性的，寒冷季节会停止进食一直在洞里睡觉，通常每年 6 月前、10 月下旬后，转山路旁就不多见。另外旱獭是草食性动物，冈仁波齐转山路附近的旱獭有足够的天然食物，而转山者投喂的零食很多都属于高盐、高糖、高脂、高蛋白，反而会对野生动物的健康构成威胁。**

由于旱獭有着传播鼠疫的高风险性，我强烈建议不要触摸不要喂食。而对于其他野生动物也是不要接触其身体，与其保持安全距离。

7.4 危险路段

转山途中的少量路段有一定危险性，需注意安全，我会在后面的转山阶段详解对应部分具体说明。

7.5 夜路

对于初次转山或者经验有限者，我强烈建议不要入夜后继续行走。冈仁波齐转山道多为乱石路，有些路段容易

滑倒，晚上即使有头灯，视野也没白天好。特别是从卓玛拉垭口往下走的大段下坡路，转山全程最危险的几处路段都在这里，如果入夜后行走会大幅增加风险。另外太阳下山后气温降得快，不宜在室外久留。我之前在“[4. 转山的装备与物资准备](#)”中提供的衣物御寒极限温度建议，也是不考虑长时间走夜路的情况。

7.6 恶劣天气、冰雪路面、冬季封山

卓玛拉垭口及前后路段因为海拔高，每个月份都可能会下雪，并且通常在 6 月还会有冬天的积雪未化完。其余路段在转山季期间，多数不会有持续较久的降雪。如遇持续大雪，或垭口、沿途积雪过深，当地管理部门会暂时“封山”，禁止所有人进入转山。

不继续下雪时，若积雪不太厚，在融化前反而会把路面的乱石填平，走起来还更舒服省力。但注意不要踩在雪面的反光区域，那里是冰层，滑。

由于雪面反射的紫外线非常强烈，较长的雪地行走时务必做好防护，特别是脸部要用头巾之类遮挡好，不然很容易晒伤，同时戴好墨镜，否则可能导致雪盲。

若突发恶劣天气连续下大雪，此时能见度大降，路面及周边被积雪覆盖，眼前白茫茫一片，对于经验不足的转山者，在这样的天气下很容易迷失方向、偏离主路发生危险。

如果在爬卓玛拉垭口时遇到持续大雪或积雪太深难以继续转山，建议立即往回走，下撤到先前一个补给点（即“小天葬台西侧补给点”，后有详细介绍）。因为在转山路最高点卓玛拉继续往前的 3 公里下坡路，是全程最危险的路段。由于地势原因，这段路最容易积厚雪，若大风雪导致能见度不足就更易迷路。根据当地负责救援的人员跟我说，卓玛拉往下的下坡路段，是历年来游客、转山者发生事故最多的区域。

注意！切勿在冬季封山以及其他季节突发恶劣天气期间转山，极易发生致命意外！ 在气温零下 2、30 度的冬季，转山路上的个别地方，厚厚积雪下依然有未结冰的水，万一踩进积雪下面的水坑将鞋袜裤子弄湿，在那严寒气候下是极危险的事情！

7.7 紧急求助设施、医疗服务点、医院

2024 年下半年，阿里地区文旅局在转山路全线约 30 处地方安装了视频监控及“一键式可视对讲报警柱”紧急求助设施，现在管理部门能对转山路全程进行实时智能化监控，也有助于提升转山者紧急救援的响应速度和工作效率。



▲转山路沿途 2024 年下半年安装的视频监控设施及紧急求助报警柱

转山路上的各紧急求助设施旁同时提供了名为“阿里智慧旅游”或“冈仁波齐景区”的 Wi-Fi 热点，均无需密码，连接后能上网，当手机信号不佳时在附近可作应急联网联络之用。

2026 年，冈仁波齐转山沿途的“大经幡杆”（俗称经幡广场，在“色雄补给点”附近）、“曲古桥补给点”、“马头明王驿站（旦真仲康）补给点”、“岗加补给点”、“小天葬台西侧补给点”、“不动地钉补给点”、“药师佛沟（桑杰缅甸）补给点”、“尊珠寺补给点”这 8 处设立了医疗服务点，均配有制氧机、AED（自动体外除颤器）及常用药品，为有需要者提供医疗服务，稍后会按转山行走顺序分别提到。



▲ 转山路补给点旁的医疗服务点

塔钦的巴嘎镇卫生院（普兰县中心医院巴嘎镇分院）的介绍参看之前 [“5.9 医院、药店”](#)，虽然环境还不错，但毕竟是乡镇级卫生院，如果发生严重高反或其他重大疾病，建议尽早转移到周边医疗条件更好的普兰县城或狮泉河镇。

8. 转山阶段一：塔钦→岗加/芝热寺，行程与沿途圣迹详解

- 起点：塔钦
- 终点：岗加/芝热寺
- 距离：约 20 公里（住在岗加：19.8 公里，住在芝热寺：20.2 公里）
- 海拔差：升高 400/370 米（指起点-终点的海拔差，非累计上升下降，下同）
- 整阶段需时：7~8 小时（不含到大天葬台、曲古寺）
- 阶段细分：
- I-1：塔钦→第一朝拜处（3.8 公里，较缓的持续上坡，海拔升高 100 米，1 小时）
- I-2：第一朝拜处→色雄（2.3 公里，下坡及平路为主，海拔降低 50 米，30 分钟）
- I-3：色雄→曲古桥补给点（2.4 公里，平路为主，海拔升高 10 米，40 分钟）
- I-4：曲古桥补给点→第二朝拜处（5.5 公里，逐渐上升有多段起伏，海拔升高 120 米，100 分钟）
- I-5：第二朝拜处→马头明王驿站（1.5 公里，轻微上升有起伏，海拔升高 30 米，30 分钟）
- I-6：马头明王驿站→岗加/芝热寺（4.3/4.7 公里，逐渐上升略有起伏，海拔升高 190/160 米，1.5 小时）

主要圣迹：

第一朝拜处、大经幡杆、双腿佛塔、五百罗汉天葬台（大天葬台）、曲古寺及三圣物、冈仁波齐西壁、格萨尔王马鞍、第二朝拜处、西北佛祖脚印、长寿三尊宫殿、贤劫千佛宫殿、芝热寺及母牦牛角洞、三怙主宫殿、冈仁波齐北壁。

因为我推荐分三阶段的走法，转山第一天会在岗加/芝热寺住宿，当天全程约 20 公里，路不难走。算上途中其他合理时间消耗，多数人都可在 7~8 小时内到达，走得快则只要 6 小时甚至更短。所以压根没必要天未亮就出发，日出前冷，特别是 7、8 月之外的其他月份。建议在塔钦吃完早餐，太阳出来后再启程，但一般不要迟于 10 点，以免太晚到达当天的住宿点。

I-1：塔钦→第一朝拜处（3.8 公里，较缓的持续上坡，海拔升高 100 米，1 小时）

冈仁波齐“景区入口”在塔钦西北角、巴嘎镇镇政府大门以西约 300 米、象雄路-双拥路交界处的西侧，原本这里是景区售票处，但 2026 年 4 月底后暂不在此售门票。

参看下面的实景图，经过景区入口（景区原本售票处）后，向北走穿过车路，接着就走上山脚的转山步道。

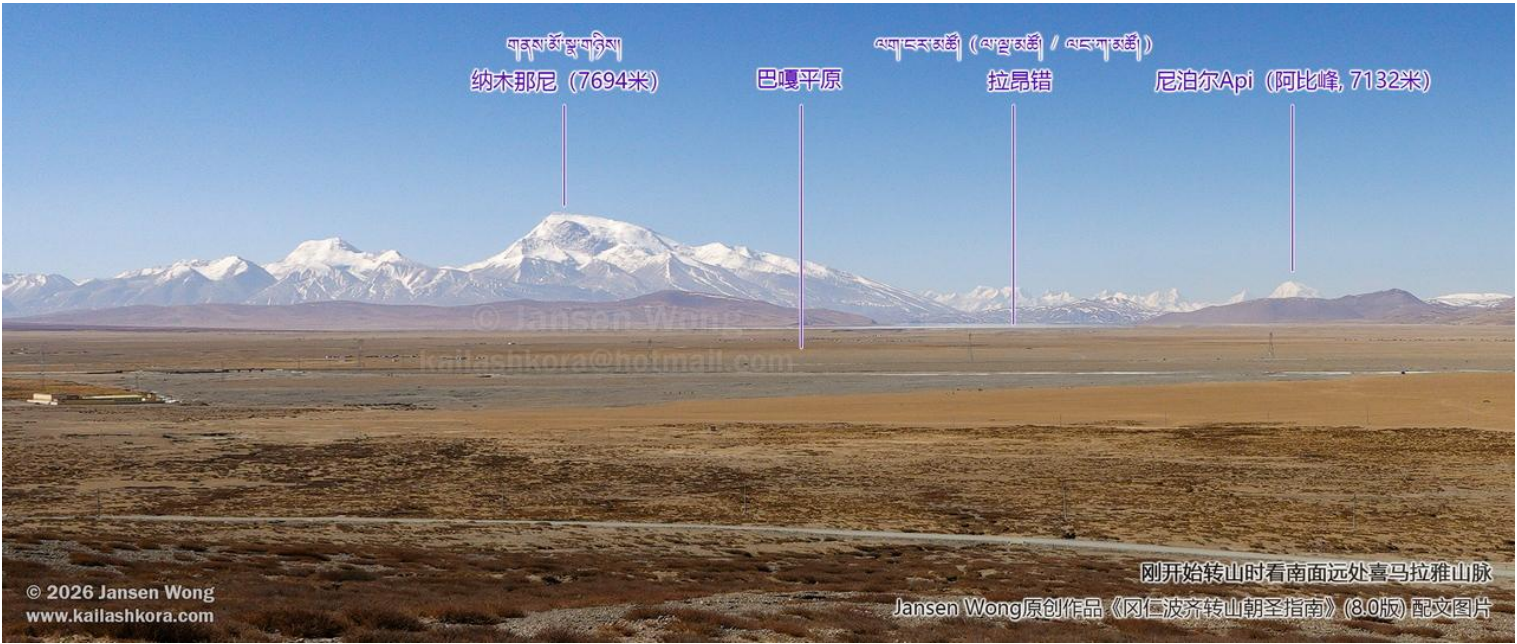


▲塔钦西北角的景区入口、转山步道开始

景区入口之后的车路不允许普通外来车辆进入，随后在转山路上见到的车辆，除了工作车辆及当地村民的车之外，其他几乎都是磕长头转山者的补给车。转山时不要走车路，路程远而且吃灰。

沿着山脚的转山步道往西北方向走，除了途中要经过一些小侵蚀沟略有起伏外，开头这段大致持续较缓上升。

刚开始的转山路由于塔钦北侧后山遮挡，看不到冈仁波齐。但天气好的话，南面远处的喜马拉雅山脉清晰可见，包括海拔 7694 米的纳木那尼峰，甚至还可以看到 110 公里外，位于尼泊尔西北边陲、海拔 7132 米的 Api（阿比峰），如下图所示。



▲刚开始转山时看南面远处喜马拉雅山脉

◆**第一朝拜处** ཕུག་འཆལ་སྒང་དང་པོ།

从塔钦（塔钦北路-双拥路交界处）开始，走约 3.7 公里（从景区售票处开始算则约 3.2 公里）后（50 分钟~1 小时），如下图所示，路前方是一个左拐的小段上坡路，坡顶周边挂满经幡，而转山路的右侧旁则堆着大量玛尼石。

这时留意右方（东北）远处，冈仁波齐顶部出现了。转山路前方这个小山梁，藏语称作“恰采岗” ཕུག་འཆལ་སྒང་།（“恰采”：朝拜、礼拜；“岗”：高台、山梁），即意为“朝拜处”。转山路上共有四个“恰采岗”，这四个朝拜处分别位于冈仁波齐的西南、西、东及东南面，这是经过的第一个，因此叫“**第一朝拜处**” ཕུག་འཆལ་སྒང་དང་པོ།，即“**西南朝拜处**”，海拔 4790 米。



▲第一朝拜处

我之前提过，冈仁波齐转山线路是由噶举派大师郭仓巴开拓的，当年郭仓巴从圣湖玛旁雍错一路过来，开始探索冈仁波齐的可行转山路线，他走到这附近时觉得口渴，就去旁边找石头来架锅烧水煮茶，却发现周边的石头上都显现出经文或佛像图案，不能作为灶石。他继续往山坡走，这时发现冈仁波齐出现在右前方，便立即向神山跪拜，这个小山坡后来就成了转山路上首个神山朝拜处——“恰采岗”。

除了最后经过的东南面“第四朝拜处”，其他三个朝拜处（恰采岗）的附近都是在转山时，路上能再次见到神山的位置，后面会依次介绍。

从塔钦开始转山走到这里，冈仁波齐第一次重现在眼前，很多朝圣的信众都会向神山叩拜、持咒念经。此处看到的是冈仁波齐的西南偏南面，但被前面的山头遮挡得厉害、只显出顶部一小块，继续往前走神山会逐步展露。第

一朝拜处因为地势高，也是欣赏纳木那尼峰很不错的位 置，接着是下坡路，就慢慢被挡住了。

I-2：第一朝拜处→色雄（2.3 公里，下坡及平路为主，海拔降低 50 米，30 分钟）

接下来这段转山路变成大致往北下坡，往前约 200 米后有一小段比较陡的下坡路，路中间为填坑铺了很多碎石，尽量不要踩在那些碎石上，容易滑倒。

◆**黑财神宫殿、黄财神宫殿** ཇམ་གླ་ལ་ནག་པོའི་ཕོ་བླ་པོ། ཇམ་གླ་ལ་སེར་པོའི་ཕོ་བླ་པོ།

如下图所示，往转山路前方远处略偏左（西北偏北）看，那座有大面积黑红色岩石的大山，被称作“**黑财神宫殿**”（藏语“**瞻巴拉那波颇章**” ཇམ་གླ་ལ་ནག་པོའི་ཕོ་བླ་པོ།）。而路右前方（东北）高处，一座表面以泥土为主的高山被称作“**黄财神宫殿**”（“**瞻巴拉色波颇章**” ཇམ་གླ་ལ་སེར་པོའི་ཕོ་བླ་པོ།）。藏语“瞻巴拉”是梵语音译，意为财富之神；“那波”：黑色；“色波”：黄色；“颇章”：宫殿。



▲黑财神宫殿、黄财神宫殿

藏传佛教有黄、红、绿、白、黑五位瞻巴拉财神，合称“五姓财神”。他们善护信众的资财，使其免于生活窘困可安心修行、广作布施以聚积功德。

由第一朝拜处往前约 1.2 公里，转山步道来到一个与车路的交叉处，如下图，横穿过车路沿草甸中间的小路继续走。



▲第一朝拜处往前 1.2 公里的交叉路口

◆色雄 གསེར་གཞོང་།

再走约 1 公里后，小路会汇入车路，见下图。这里右侧是一片平坦的地方，周围修建有小房子以及休息长廊，前方远处可以见到大量经幡。另外右方稍远有一条爬坡车路，通往山边高处的岩石平台，上面是天葬台，如果不打算去天葬台的话不要走错。

这块平坦的区域，地名叫“色雄” གསེར་གཞོང་།，海拔 4740 米。



▲色雄

色雄的名称来源于一个故事：

很久以前，被誉为“商神”的藏地大商人罗布桑布（ཚང་དཔོན་ལོ་རྒྱུ་བཟང་པོ། 聪本罗布桑布，“聪本”：商人）想转冈仁波齐，又不愿意自己走那么长的路，于是雇了个人，并安排一匹马（或说是牦牛）驼了一盆黄金，作为替他转山的报酬。当他们一起来到这儿，马就跪下不愿再走了。罗布桑布顿时醒悟到以金钱来换取转山的功德是很愚蠢的，于是就把那盆黄金留给他雇的人，自己亲自转山去了。此后这个地方就被称为“色雄”གསེར་གཞོང་།（“色”：黄金；“雄”：盘、盆），即意为“金盆”。

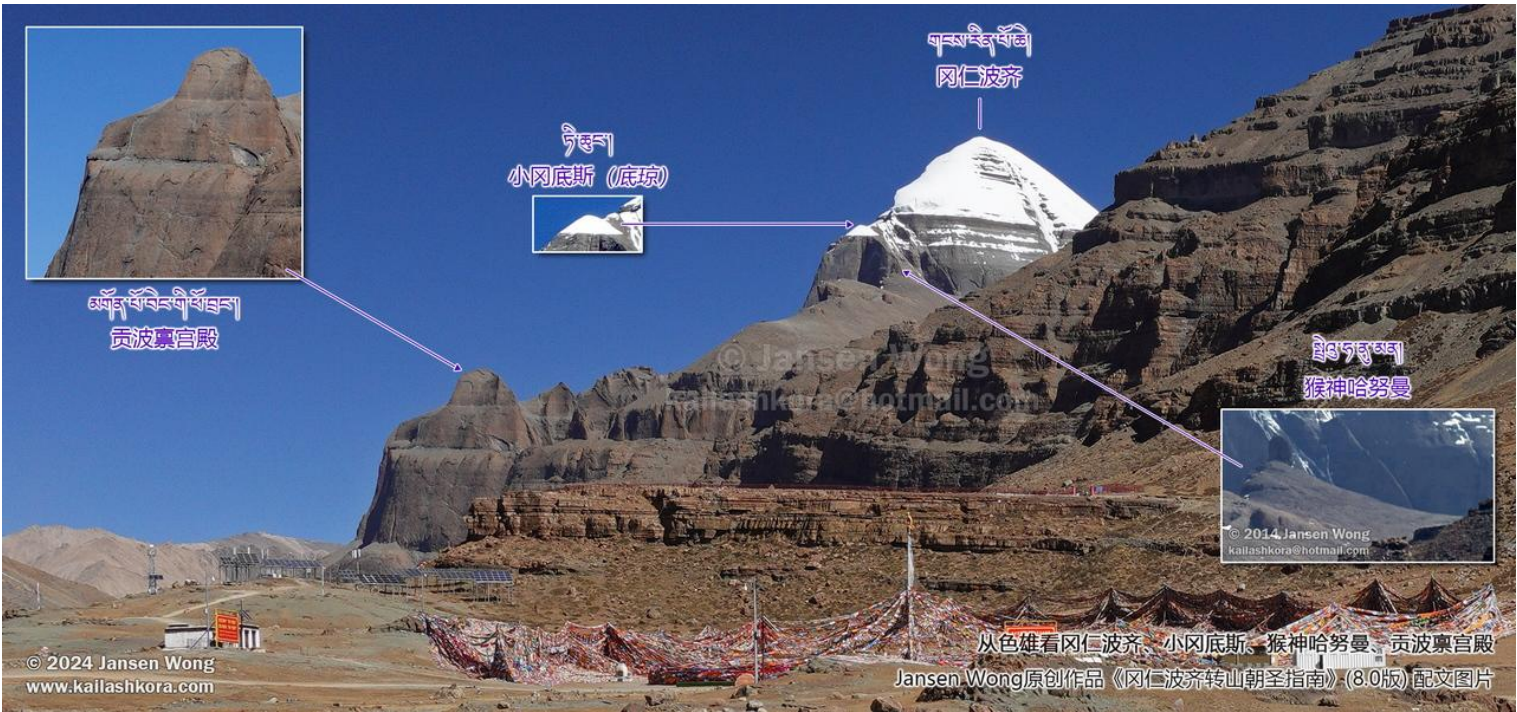
罗布桑布是藏地古代的传奇商人，除了生意做得超大外，还乐善好施、鼎力供养寺庙，藏区很多地方都有关于他的传说与故迹。在后面的转山路上，有着另一个与他相关的圣迹，稍后会介绍。

在大路左（西）侧边上有简易板房的“色雄补给点”提供简单饮食。虽然这是转山路经过的第一个补给点，但会在这儿停留休息的人并不多，所以存在感不强。

色雄是多数印度香客朝圣团的集合处，大部分香客都会坐景区的大巴到这儿，接着骑马或步行。特别是在 6~9 月，这里经常聚集了大批印度人，以及背夫、马夫、马匹、牦牛队，非常热闹。

◆小冈底斯 ཉི་ཁུང་།

色雄以及再往前约 2 公里之间的转山路，是观赏朝拜冈仁波齐的不错位置。如下图所示，峰顶左侧（西）旁低一点的地方，有一个小小的金字塔状雪顶，与神山顶部的形状非常接近，这小山头藏语叫“底琼” ཉི་ཁུང་།，意为“小冈底斯”（小冈仁波齐），被认为是“金刚亥母”的居所。金刚亥母藏语名“多吉帕姆”，她是胜乐金刚的明妃（修行伴侣），而胜乐金刚的居所则是冈仁波齐峰顶。



▲从色雄看冈仁波齐、小冈底斯、猴神哈努曼、贡波稟宫殿

◆猴神哈努曼 རྒྱུ་ཏ་ལུ་མན།

冈仁波齐峰顶前方的斜坡山体上有一块很特别的竖立岩石，被称作“**猴神哈努曼**” རྒྱུ་ཏ་ལུ་མན།——他在跪拜居住于冈仁波齐山顶的湿婆。哈努曼（Hanuman）是印度教的猴神，以忠诚奉献、英勇机智著称。

有一千三百年历史的古藏文版《罗摩衍那》中，就有罗摩（Rama）派遣猴神哈努曼到冈底斯山（冈仁波齐峰）采草药，用于救治战斗中受伤的罗摩弟弟及兵将的情节。但哈努曼不认识草药，就把整座冈仁波齐峰搬到岛国楞伽城，采完药再搬回原处。

◆贡波稟宫殿 མགོན་པོ་བཅང་གི་པོ་བླང་།

神山左方（西）稍远处，那座顶部半圆状像帽子的岩石山体，被称作“**贡波稟颇章**” མགོན་པོ་བཅང་གི་པོ་བླང་།，即“**贡波稟宫殿**”。

“贡波稟”即原本印度教中的魔王 Ravana（罗波那，或译“拉瓦那”），这家伙胆大包天竟然打起神山的主意，他将冈仁波齐用绳子绑起来，准备背回自己在朗卡湖（即拉昂错）的领地去供奉。就在这紧要关头，释迦牟尼率领五百罗汉从印度飞来，佛祖在神山的西南、西北、东北、东南四侧各踩了一个脚印，像钉子一样将冈仁波齐牢牢固定在地上，令贡波稟无法偷走。神山周边的这四个佛祖脚印，就被称作“不动地钉”——深入地里永不动摇的钉子。

而冈仁波齐峰表面的多条横向痕迹，据说就是贡波稟偷神山时留下的绳子印，贡波稟被降伏后吸纳为佛教护法神。

有意思的是，在印度教传说中也有恶魔偷神山的情节，里面的“盗贼”依然还是这位 Ravana（罗波那）——他使劲摇撼 Kailash 山（冈仁波齐）将其拔起，举起来打算搬回到他的海岛上。这时在山顶的印度教主神 Shiva（湿婆）不慌不忙伸出一只脚，用大脚趾轻松地把神山按回原地，并将罗波那压在了山底，让其动弹不得。这个故事在不少印度教建筑的雕刻、雕塑中都有出现。

I-3: 色雄→曲古桥补给点 (2.4 公里, 平路为主, 海拔升高 10 米, 40 分钟)

本阶段的分解地图如下:



▲ 本阶段分解地图

沿大路（车路）往前走约 160 米，如下图所示，留意看可见正前方远处有一座佛塔（稍后介绍），右前方远处则耸立着一根高大的经幡杆，杆上及周边环绕挂着无数经幡。此时大路出现 Y 字分岔，如果不去经幡杆那里，则沿着通向佛塔的路走，而**不要走左拐那边**；如果去经幡杆那儿，则可以离开大路，从右侧草地小路直接朝经幡杆走去。

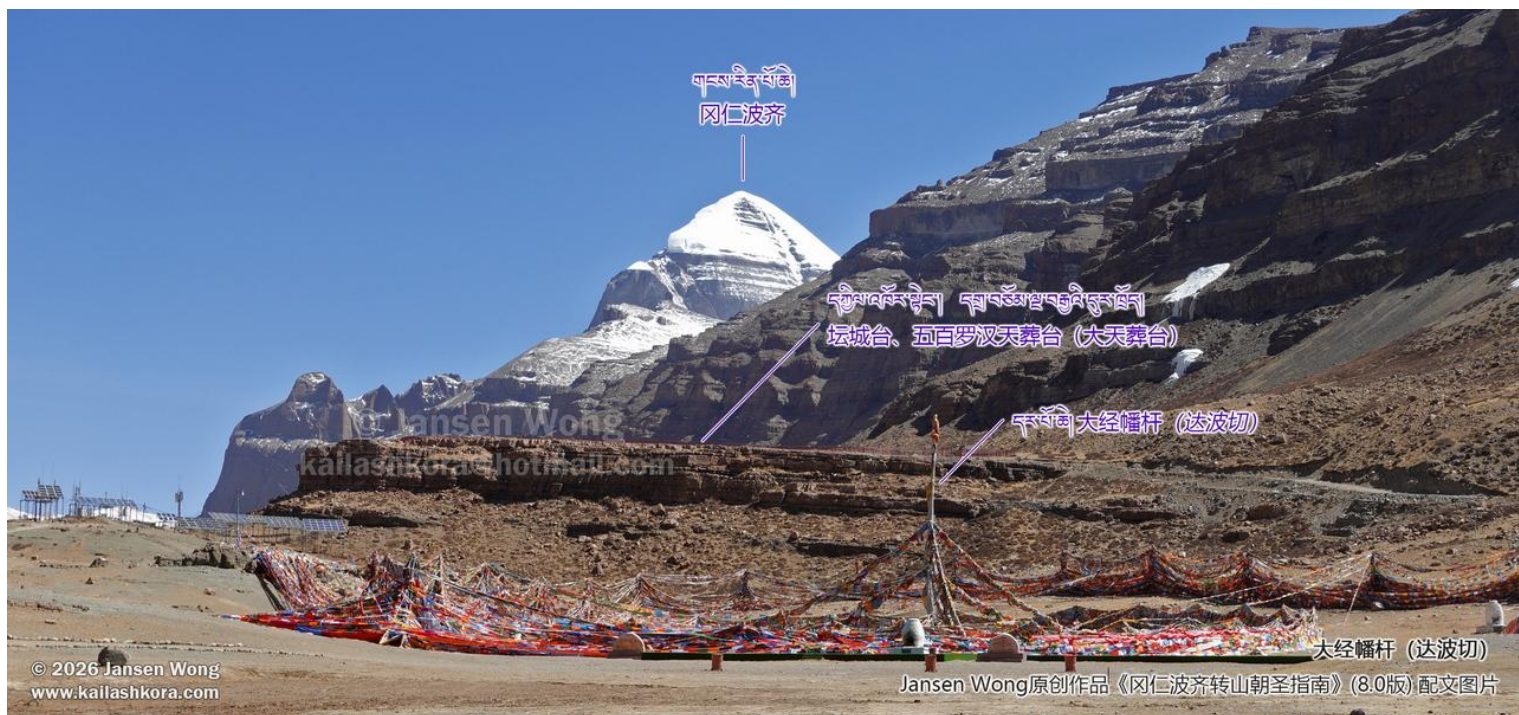


▲色雄往前一点的分岔路

◆大经幡杆（达波切）དར་པོ་ཆེ།

经幡杆的藏语名为“**达波切**”དར་པོ་ཆེ།。“达”，或读“塔”：经杆、旗帜；“波切”：巨大，“达波切”即意为“**大经幡杆**”。“达波切”与集镇名字“塔钦”这两个词的藏语含义基本是一样的。

在大经幡杆西南面约 120 米处，设有医疗服务点。



▲大经幡杆（达波切）

这根大经幡杆源于一次重要的历史事件：

17 世纪下半叶，因教派之争，拉达克王国进犯阿里，占领了普兰、扎达、日土等地。甘丹颇章政权派在扎什伦布寺出家的蒙古王族甘丹才旺率领以精锐蒙古骑兵为主的蒙藏联军，历时三年激战打败了拉达克军队，收复被占的阿里各地，将其并入甘丹颇章政权管辖。为了纪念战争胜利、表彰甘丹才旺功绩，并为因战争而导致生灵涂炭赎罪，甘丹颇章政权分别在拉萨大昭寺东北侧及冈仁波齐色雄这里各竖立了一根巨大的经幡杆。

此后每年藏历四月十五日，亦即藏传佛教最重要的节日——萨嘎达瓦节——纪念佛祖释迦牟尼悟道及涅槃的日子，按传统在色雄都要举行重新竖立大经幡杆仪式，这是冈仁波齐神山周边最盛大最重要的佛事活动。而相传佛祖率领五百罗汉降临冈仁波齐的日子，也是藏历四月十五。

近几年萨嘎达瓦节对应的公历日期：2026 年 5 月 31 日，2027 年 6 月 18 日，2028 年 6 月 7 日。



▲藏历四月十五日在达波切举行的重新竖立大经幡杆仪式

近些年，估计因为大经幡杆周边的经幡越来越多，所以很多网络信息或旅游资料都将这里称作“经幡广场”。不了解的人会以为是一个挂了大量经幡的地方，而完全湮没了这根大经幡杆的重大历史意义。

又如原本的“古格王国（都城遗址）”名称在网上被传成了“古格王朝”。“王国”（Kingdom）是地域地点概念，而“王朝”（Dynasty）是时期时间概念，说去看“古格王朝”，那是玩时间穿越吗？

另外有些户外攻略将“大经幡杆”（经幡广场）说成是所谓的“转山起点”，从塔钦到这里的那段路可以不走，坐景区的车到这儿再开始徒步。但从藏地的宗教朝圣角度看，这种说法是不正确的。

我之前提过，**转山就是转经，至于转经的起点在哪儿并无规定，关键是要走完一个闭合的环，也就是终点=起点，才算一次完整的转经朝圣。**

由于塔钦的交通与补给最为便利，所以绝大多数藏区朝圣者都会选择塔钦作为转山的起点与终点。但一些磕长头者，也会把自己的补给车辆能开进转山路的最远处作为转山起点与终点。而在芝热寺（冈仁波齐北壁对面的寺庙，离塔钦 20 公里）的僧人或工作人员，他们的转山起点与终点就理所当然是芝热寺。

一些户外徒步者先坐车到“经幡广场”再开始走路，走到最后一个补给点“宗堆”后，部分又不走了坐车回塔钦。以旅游、徒步活动的角度，倒是个人的选择自由，但我觉得从藏地宗教的含义来看，这样并没完成一圈完整的朝圣转山。

◆坛城台、五百罗汉天葬台（色雄天葬台/大天葬台） དཀྱིལ་འཁོར་སྤེང་། དག་བཙམ་ལྷ་བརྒྱའི་དུར་ཁྲོད།

参见再前一幅图，大经幡杆东北侧旁，那个有车路通上去的大岩石平台藏语名为“**齐廓尔定**” དཀྱིལ་འཁོར་སྤེང་།（“齐廓尔”：坛城/曼陀罗；“定”：顶、平台），即“**坛城台**”。这里就是贡波稟偷神山故事中，释迦牟尼率领五百罗汉从天而降的地方，并在此踩下第一个脚印。而冈仁波齐周边四个天葬台之一也在这“坛城台”上。

如果要去天葬台（海拔 4820 米），可以直接从大经幡杆东侧旁的斜坡往上爬一小段，到车路后沿着往上走即可。来回要半小时左右（不含在上面停留的时间），这没有计入整阶段的需时预估内，要根据自己的体能和时间做好安排。

“坛城台”区域被高高的铁网围起，围栏铁门有时会上锁，那就难以进入里面。坛城台中央是一块略高起来的石台，岩石表面有大量凹下去的坑洼，这石台就是天葬台。由于长年用做分解处理尸体，日积月累，石头被染成很深的颜色。附近则有很多朝圣者留下的衣服、剪下的头发及其他物品。这个天葬台名为“**札琼阿加度具**” དགྲ་བཙུམ་ལྷ་བརྒྱའི་དུར་ཁྲོད།，（“札琼”：阿罗汉/罗汉；“阿加”：五百；“度具”：天葬台），即“**五百罗汉天葬台**”，也常被称作“**色雄天葬台**”或“**大天葬台**”，是现在冈仁波齐周围唯一还在使用的天葬台。



▲五百罗汉天葬台（色雄天葬台/大天葬台）及其所在的坛城台

◆西南佛祖脚印（西南不动地钉） ཉི་ཤེ་ལྷོ་རུབ་མི་འགྱུར་བའི་གཟེར།

之前提到的，佛祖在冈仁波齐周围踩下的第一个脚印，即“**西南佛祖脚印**”，或称“**西南不动地钉**” ཉི་ཤེ་ལྷོ་རུབ་མི་

འགྲུས་བའི་གནེར། 就在这个天葬石台上。现在天葬石台的东北角立着一块石碑，上面用藏文写着“释迦牟尼佛脚印”。

我问过多位当地人以及熟悉冈仁波齐的藏族朋友，他们都说早年在天葬石台上见过这里的佛祖脚印。但因长期进行天葬导致石台表面颜色发黑，现已难以找出脚印所在。最近几年我曾多次专门到天葬石台上寻找这个佛脚印，但仍未找到。

而相传五百罗汉陪同佛祖降临时留下的脚印，就在天葬石台表面那些众多的坑洼中，这也是“五百罗汉天葬台”名称的由来。

寻人启事——450 位罗汉失踪了

早年在色雄有一块指示五百罗汉天葬台方向的蓝底白字标志牌，上面藏文的“百”（བརྒྱ）漏了一个字母写成了ཁྱ，估计因为这个错误，指示牌上的汉语被翻译为“五十种大罗汉天葬场”，把“五百”错作“五十”。导致网上的一些转山游记、攻略在流传这个错误翻译，有的还自行加戏、煞有其事地编出“因这里天葬过五十位得道高僧而得名”的“典故”。

据说当年制作这批蓝底白字转山沿途圣迹标志牌时，由于所依据的资料描述不清晰及其他原因，导致部分标志牌内容不正确，而一些文字（特别是汉文）则写得完全不知所云。这些错误、混乱的标志牌，成了以后多年中文世界大量出现的以讹传讹信息的重要源头。

《冈仁波齐转山朝圣指南》从 2020 年的第 1 版开始，就一直对这批标志牌的错误内容作分析和纠正，避免其再误导转山者。5 年多来，《转山指南》严谨可靠的原创内容不断被各种书籍、网络文章、视频、直播、导游讲解所使用，流传广泛，极大冲淡了以往错误信息的影响。加上近两三年来，这批标志牌大部分已陆续丢失或上面的文字难以辨认，之前《转山指南》的相关分析纠正也基本完成历史使命。因此从 8.0 版开始，删去绝大部分这方面的内容，如果万一还遇到让人疑惑的旧版标志牌，可以看看《转山指南》7.0 版里面有没有提及。

2026 年 1 月，我应西藏旅游股份有限公司阿里分公司邀请，为冈仁波齐景区转山路新设立的圣迹介绍牌撰写解说，所提供的解说内容基本来自《转山指南》，最终上级主管部门对我的文字做了一些改动。

这个盆不是那个盆

另外“五百罗汉天葬台”也被称作“札琼阿加绰雄”
དབྱ་བཙུམ་ལྷ་བརྒྱའི་ཚལ་གཞིང་། (“札琼阿加”：五百罗汉；
“绰”：聚集、盛会；“雄”：盘子、盆)，意为“五百罗汉荟供盆”。

“荟供”有时也写作“会供”，是一种佛教仪轨，以祈请一切诸佛菩萨聚集到坛城作供养，“荟供盆”则是摆放供品的器皿。因为这里曾聚集了五百罗汉，因此有“五百罗汉荟供盆”之名。

在《藏族苯教文化中的冈底斯神山解读》（作者：冯学红、东·华尔丹，刊于 2008 年第 4 期《中国边疆史地研究》）一文中，将这地名的汉语叫做“五百罗汉聚盆”。

“聚盆”是原藏文两个词的直译，有点晦涩，意思其实就是“荟供盆”。此文在网上流传转载后，不明就里者可能以为原文漏写了一个字，将其编成不知所云的“五百罗汉聚宝盆”。再扯下去，沈万三都要出场了。



错误的冈仁波齐“五十种大罗汉天葬场”、“五百罗汉聚宝盆”说法（网络搜索截图） Jansen Wong原创作品《冈仁波齐转山朝圣指南》(8.0版) 配图图片

▲错误的冈仁波齐“五十种大罗汉天葬场”、“五百罗汉聚宝盆”说法

天葬台与野狗

据塔钦当地人向我介绍，可能是气候、环境的变化，现在冈仁波齐附近很少鹰、雕、鹫之类的猛禽，天葬时吃分解后尸体的鸟类主要是乌鸦，那种秃鹫一拥而上的天葬场面，在这里是看不到的。

这些年来我在神山周围到处走，见到的猛禽确实非常少。冈仁波齐一带最常见的中大型留鸟就是乌鸦。有些大乌鸦双翅展开可超过 80 厘米，也会利用上升气流滑翔飞行，远远看常被不了解的人误以为是鹰。在冈仁波齐周

边，如果看到飞行的大中型鸟的底部羽毛颜色全黑，基本就是乌鸦了。

张扬导演的电影《冈仁波齐》末尾，“天葬”场景中，在神山附近盘旋的“鹰”其实是电脑合成的，但与冈仁波齐的大小比例及位置关系做得完全违反物理常识。而影片里“僧人诵经”、“进行天葬”的地方，当然也不在五百罗汉天葬台（色雄天葬台/大天葬台），而是在其北侧约 350 米的悬崖边上。

五百罗汉天葬台相传是佛祖及五百罗汉降临的地方，有着非常神圣的宗教地位。周边很多藏族人都希望将家中的逝者送到这里天葬，导致有时候乌鸦吃不完遗体，而将附近的野狗吸引过来了。

前些年，由于天葬台周围的铁网围栏有破损或大门没关好，野狗之类的动物是可以进去的。那时我每次到天葬台，基本都见到有野狗在旁边的山坡上游荡。

2020 年 8 月初，我在转山时再次上天葬台，就看到有野狗进入围栏里面。藏族人不希望逝者的遗体被野狗吃，见到有狗进入都会将其赶走。

我曾从多个途径，听到过五百罗汉天葬台或附近野狗咬死人的事，有说咬死的是藏族导游、有说是内地游客、有说是老外，一些故事还讲得神乎其神……

这些年我在冈仁波齐神山周边累计待了很长时间，也多次单独到过五百罗汉天葬台，都没亲自遇到、或看到他人被野狗袭击。而近年当地会定期捕捉收容塔钦周边的流

浪狗，所以包括天葬台在内的转山路沿途能见到的野狗数量已大幅减少。

但为了安全起见，到五百罗汉天葬台区域建议结伴前往，并且不要在天黑后去，动物在夜间都比较活跃。

天葬台围栏北侧的悬崖边有条小路可直接下到河谷，以前藏区转山者上天葬台朝拜完后，一般都从这小路下去接后面的转山路。但小路比较陡，建议无经验者还是从山坡车路原路返回大经幡杆（达波切），再接之前的转山主路。

◆双腿佛塔 མཚོད་རྟེན་རྒྱང་གཉིས།

从大经幡杆往西（面朝神山，左）翻过小斜坡约走 200 米，就来到之前看到的那座佛塔旁。这座大门般的佛塔，藏语名“**确典刚尼**” མཚོད་རྟེན་རྒྱང་གཉིས།（“确典”：佛塔，以往汉译常写作“曲典”；“冈尼”：双腿），即“**双腿佛塔**”。



▲双腿佛塔

当地人的传统说法是转山时从双腿佛塔中间的“门”通过，以去除自身罪孽、获得神山的祝福加持。

印度教徒则将双腿佛塔称作“Yama Dwar”。“Yama”（阎摩）或写作“Yamaraja”：印度教主管死亡的神明，佛教中的“阎（罗）王”就来源于其；“Dwar”：门、入口。信徒们从这“阎摩（死神）之门”中通过寓意经历死亡后重生、身体得以净化。亦有说法称，阎摩也是湿婆家园的守护者，从此门通过，则正式进入湿婆的领地。印度教徒通常会在这里做供奉湿婆的仪式，然后绕转佛塔（死神之门），再穿过佛塔，敲响里面悬挂的铜铃，便开始朝圣之行。

现在看到的这座双腿佛塔是在 2004 年重修，增加了基座和台阶，与过往长期以来的造型有明显变化。如今很少见到藏区朝圣者转山时会从双腿佛塔中走过，另外塔内也经常放了不少供奉物品（多由印度教朝圣者摆放、悬挂），有时佛塔旁还围绕挂了很多经幡，所以想从里面通过都不一定方便。

辟谣：“有罪者无法从双腿佛塔中通过”

之前网上不少中文文章都有写到“有罪的人无法从双腿佛塔中通过”。但我查阅了多份关于冈仁波齐的藏文权威资料，都没找到类似“有罪者无法从双腿佛塔通过”的说法。也特意为这个事情询问了多位当地藏族人包括学者、寺庙僧人、村民，他们都称从未听过此说法，只有说转山从双腿佛塔中走过可消除自己罪孽。而这个“有罪者

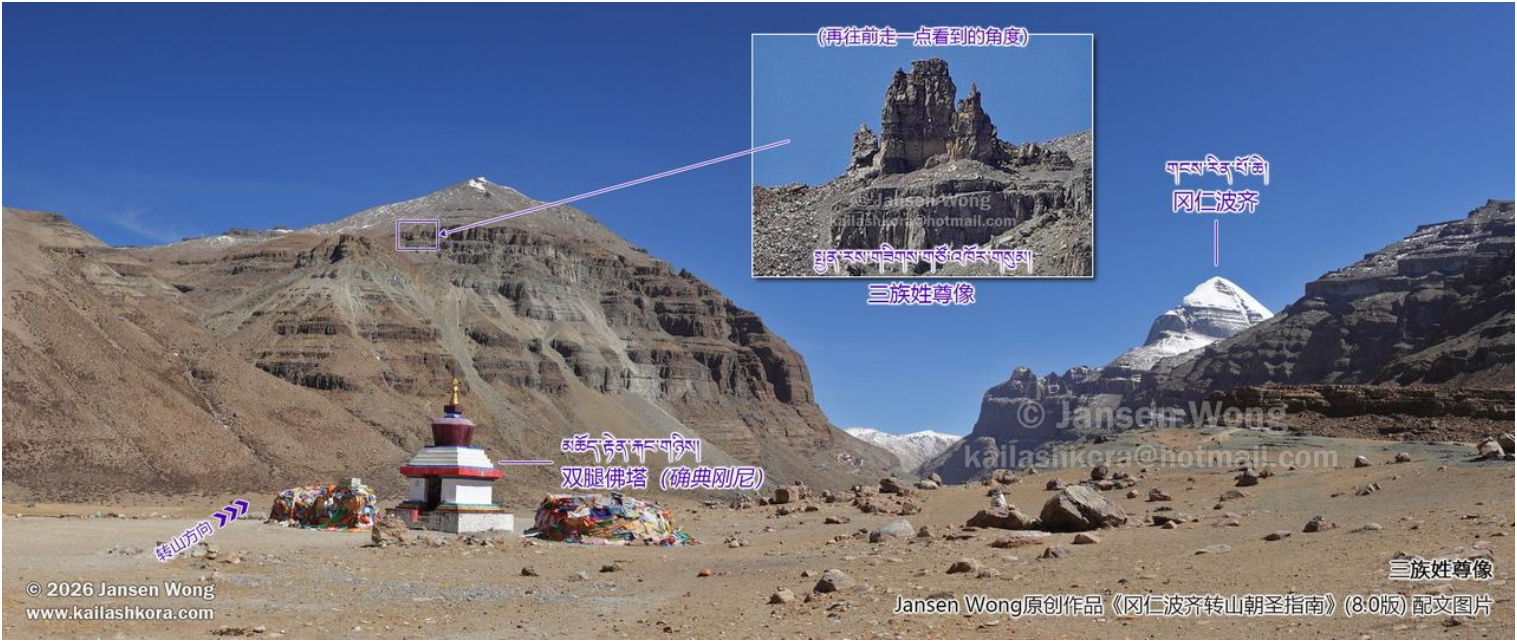
无法通过双腿佛塔”的“谣言”，多年来在各种网上文章及印刷出版物中被不断复制粘贴、广泛流传。

所以大家转山时放心从双腿佛塔中走吧，如果走不过去，一定不是因为你罪孽太深，而是塔内放置的物品太多。

而在转山路后面的另一个圣迹，则确实是有着“罪孽深重者无法从中通过”的说法，到时我会介绍。

◆三族姓尊像 ལྷུན་རས་གཟིགས་གཙོ་འཁོར་གསུམ།

在双腿佛塔附近留意看转山路前方（北）较远处的河谷左（西）岸山峰，如下图所示的位置，从左（南）数起的第二座山峰，左侧较高处有三块连在一起、中间高两边低的竖立岩石，被称作“三族姓尊像” ལྷུན་རས་གཟིགས་གཙོ་འཁོར་གསུམ།。中间是观世音菩萨，左侧是文殊菩萨，右侧是金刚手菩萨。这三位菩萨分别是密宗莲花部、佛部、金刚部之主，所以合称“三族姓尊”，也叫做“三怙主”，是藏传佛教中常见的佛菩萨像组合。在后面的转山路旁还有一个名为“三怙主宫殿”的圣迹，接着会介绍。



▲三族姓尊像

沿双腿佛塔左侧旁的步道往下走 500 多米，过一条小木桥后，转山路就正式进入拉曲河谷中。藏语“拉”：神明；“曲”：河流——“拉曲” ལ་རྒྱུ། 即“神明之河”。

“神明”这个“拉” ལ། 的藏语发音其实更接近普通话的“腊”，但汉语音译已约定俗成写作“拉”。“拉萨” ལ་སྤ། 的“拉”就是神明的意思，“萨” སྤ།：土地、地方（与“岗莎村”的“莎”是同一藏文的不同汉译用字），拉萨即意为“神明之地”。

而藏语“垭口” ལ། 的汉字音译同样写作“拉”，例如“卓玛拉”。这个藏文的读音则与汉译字完全一样，但在藏文里与“神明”意思的“拉” ལ། 是不同的两个词。

在融雪季节或雨季，拉曲河水较多，河谷路前段有些地方可能会被水淹，留意一下前面人的走法，选择一条易走的路线通过。

往前走可以看到左边有车路沿一条铁桥通到河谷左（西）岸山脚，那是直接开到前面山腰上的曲古寺的。不要走铁桥那条路，远。继续沿着河谷中央的路，往远处的房子走，那儿就是曲古寺山脚下的“曲古桥补给点”，后面会详细讲。

注意：本《转山指南》中提到的河流“左、右岸”或“左、右侧”，均以转山者前进方向为参照，并非以河水的流向为参照。一般我都会同时附注东西南北，以免搞错。

◆那若本琼修行洞 ན་རོ་བོན་ཆུང་ཕུག

从前面提到的，进入拉曲河谷的小木桥开始算，往前约 800 米后，右边山脚旁有一排大部分已坍塌的旧佛塔，当地人称这些是本教的佛塔。

如下图所示，在佛塔东侧旁的山坡上，也就是“坛城台/五百罗汉天葬台”岩石平台北端左下方的半山腰处，一个周边通常会挂着不少经幡的山洞，那是“**那若本琼修行洞**” ན་རོ་བོན་ཆུང་ཕུག。



▲那若本琼修行洞、自生十六罗汉像

相传米拉日巴与那若本琼斗法争夺冈仁波齐神山归属权期间，米拉日巴在对岸山上他的修行洞“日钦普”（“日钦”：指米拉日巴；“普”：山洞。稍后我会介绍这个修行洞）中使出神通，将腿伸到那若本琼修行洞的石头上踩了个脚印。那若本琼不服气要以腿还腿，他铆足劲使劲伸，但腿怎么也伸不到米拉日巴修行洞，只踩在还远着的拉曲河谷上。这时悄咪咪在天上看热闹的非人（人类以外的众生）忍不住哈哈大笑起来，这局又是米拉日巴胜。

◆自生十六罗汉像 གནས་བརྟན་བཅུ་དྲུག་རང་བྱོན།

参看上图，顺着坛城台/大天葬台岩石平台北端边缘往左上方看去，后面那排南北走向、十多座连绵的高耸山体岩石，藏语名称“**聂典举楚让炯**” གནས་བརྟན་བཅུ་དྲུག་རང་བྱོན།（“聂典”：尊者/罗汉；“举楚”：十六；“让炯”：自生），即“**自生十六罗汉像**”。

佛经中原本只有十六罗汉（亦称“十六阿罗汉”、“十六尊者”），他们都是佛祖的得道弟子。佛教在汉地传播，开始也是十六罗汉，后来在民间演变成十八罗汉，而藏传佛教还是保持原本的十六罗汉。

藏语“让炯” རང་བྱོན། 意为“天然形成/生成的、自然显现的（图案、塑像等）”。藏区各地都有大量的“让炯”——在石头、山体或其他物体上自生的图像、塑像这样的圣迹，而刚才介绍的“三族姓尊像”也是“让炯”像。

往转山路前方看，远处河谷左侧（西）半山腰上的建筑就是曲古寺。



▲远处山腰上的曲古寺及曲古桥补给点

继续往前走约 600 米，即到达“**曲古桥补给点**”，海拔 4750 米，补给点旁是通往拉曲西岸曲古寺的小桥，因此而命名。本补给点名称在《转山指南》7.0 版及之前称为“曲古寺山下补给点”。

这是转山路经过的第二个补给点，也是途中首个重要补给点，有新旧板房及石头房子，可提供包括快餐在内的基本饮食与简单住宿。有需要可以在这里歇一下，吃点东西补充能量。本补给点设有医疗服务点。下一个补给点在大约 7 公里后，两个来小时路程。

补给点周边在 2021 年 5 月修建了长长的围墙，只留下一个通道口在转山主路上，除了在这里查验门票外，还用来阻拦外来车辆进入及防止封山期间有人私自转山。



▲ 曲古桥补给点

◆**曲古寺** མཁས་སྐུ་དགོན་པ།

在补给点西侧有一条小桥，过小桥到拉曲西岸后，可从山坡的栈道上“**曲古寺**” མཁས་སྐུ་དགོན་པ།（海拔 4870 米）。寺庙与转山路有约 120 米的高度差，全程来回连拜寺庙、参观约需 1~1.5 小时，这没有计入阶段需时预估内，根据自己的体能和时间合理安排。

曲古寺是冈仁波齐外转路上经过的第一座寺庙，其前身由大成就者聂波珠钦所建，因此开始叫做“聂波日宗” གཉན་པོ་རི་རྩོང་།（藏语“日”：山，“宗”：城堡），也称“聂日贡巴” གཉན་པོ་དགོན་པ།（“贡巴”：寺庙），即“聂日寺”，遗址在曲古寺上方。

曲古寺有三件圣物代表着佛陀“身、语、意”之所依，分别是：

大理石**无量光佛像**（藏语“曲古额巴也” མཁས་སྐུ་འོད་དཔག་མེད།）。“曲古”：法身，“额巴也”：无量光佛。这就是后来“曲古寺”名字的由来；

相传那若巴用过的**法螺**（藏语“确东” མཁས་དུང་།）。那若巴（ནལ་རྟོ་པ། 1016-1100）也译作“那洛巴”、“那诺巴”等，是藏传佛教噶举派创立者马尔巴的老师；

以及一口**煮茶大锅**（藏语“绰充” མཆགས་ཁྲོ།）。

相传这尊自然生成的无量光佛像出自印度西北部的一个圣湖中，本来属于古格王，起初一直供放在古格的寺庙内。

某天，冈仁波齐神山的护法神“岗日拉詹”གངས་རི་ལྷ་བཙན། 化身为七位印度瑜伽士到古格这座寺庙化缘乞食，但遭到僧人的羞辱，这七位瑜伽士瞬间变成七匹狼，随即消失得无影无踪。七天之后，岗日拉詹就施展神通将无量光佛像“请”到了曲古寺。

过了很多年，后代的古格王才得知这尊无量光佛像在曲古寺，便派遣兵将去夺回。士兵将佛像拿起就走，但这尊小小的佛像却变得越来越沉，后来众人即使用绳子绑起来拉，也只拉到南侧旁的“黑财神宫殿”山脚就再也拉不动了。士兵们只好丢下无量光佛像，先把寺庙的法螺和煮茶大锅这两件圣物搬回去交差。但没走多远，法螺竟然腾空而起，往曲古寺飞去。古格士兵折腾了半天累得够呛，就用抢来的大锅烧水煮茶，没想到锅里煮出来的是红色的鲜血。士兵们这下可给吓坏了，立马逃回古格去，而煮茶大锅接着也飞回了曲古寺。

数天后，曲古寺的老厨师去捡柴火，发现了山脚乱石堆里的无量光佛像，佛像开口对老人说：“把我送回寺庙去。”老厨师半信半疑地抬起来，佛像居然变得轻飘飘的，他毫不费劲就背回寺庙重新供放了。

曲古寺现在属于直贡噶举派，两层结构的寺庙主殿面积很小。如下图所示，无量光佛像、那若巴的法螺，以及

煮茶大铜锅都供放在二楼。寺庙内部照片已得到曲古寺住持多杰扎巴授权公开。



▲ 曲古寺三圣物

无量光佛像虽然只有 40 多厘米高，却是冈仁波齐周边最神圣的一尊佛像。用白银装饰的法螺放在无量光佛像下方，有时僧人会吹响法螺为拜寺庙的信众加持消恶业。

主殿的顶部还特意装了一面大镜子，抬头看就可以见到反射的冈仁波齐神山。

如上图，主殿大门左侧（东南）旁、悬崖边上的小房子是护法殿。参看下图，护法殿的玻璃神龛内戴护心镜、忿怒相的神祇，就是用神通将无量光佛像从古格寺庙“请”回来的那位大神——冈仁波齐护法神“**岗日拉詹**”གངས་པི་རྩ་འཕེན་པོ་འཕེན་པོ་。



▲ 曲古寺护法殿内的冈日拉詹像

曲古寺院子进门后的左侧（西北）岩壁上的长条凹槽以及一个小凹入痕迹，据说就是岗日拉詹施神通让煮茶大锅、法螺飞回曲古寺时，碰到山边岩石分别留下的“**煮茶大锅印迹**” མོགས་ཁྲ་སྒྱ་ཇེས། 和“**法螺印迹**” མོས་དུང་སྒྱ་ཇེས།，具体位置参看下图。



▲ 曲古寺院子旁岩壁上的煮茶大锅印迹、法螺印迹

◆岗日拉詹宫殿 གངས་རི་རྩ་བཅན་གྱི་ཕོ་བྲང་།

如下图所示，曲古寺所在的整座大山，被称作“**岗日拉詹宫殿**” གངས་རི་རྩ་བཅན་གྱི་ཕོ་བྲང་།。而在曲古寺南侧 100 来米远、稍高点的岩壁上，一层沉积岩的边缘缺了规整的一块（表面已被涂成暗红色），这里看起来有点像门框，则称之为“**岗日拉詹宫殿大门**” གངས་རི་རྩ་བཅན་གྱི་ཕོ་བྲང་གི་སྒྲོ་ཤོ།。这个“大门”其实要在曲古寺下方才比较容易完整看到，但便于叙述我就安排在这儿与岗日拉詹的相关圣迹一起介绍了。



▲曲古寺、岗日拉詹宫殿及宫殿大门

◆日钦普 རས་ཆེན་ཕུག

在曲古寺附近的后山腰上有米拉日巴的修行洞“**日钦普**” རས་ཆེན་ཕུག，相传他就是在这个修行洞中，用神通将腿伸到拉曲河对岸的那若本琼洞的石头上踩下了脚印。



▲ 曲古寺后山上的日钦普

由于从曲古寺到日钦普的山路陡峭不好走，去的人不多因此道路痕迹不是特别清晰，而且途中还有落石危险。为了安全起见，不建议初次转山及经验不足者上去，因此不提供具体位置与走法。

曲古寺建在半山腰地势高，是欣赏冈仁波齐西南面很不错的地方。这附近也是在转山路上，神山看起来最像金字塔形状的位置。



▲ 从曲古寺看冈仁波齐西南面

有习俗称，年老体弱、行动不便者如果无法转冈仁波齐，可以绕曲古寺十三圈等同转一圈神山的功德。2018 年 10 月，我在曲古桥补给点的茶馆遇到一位 85 岁的藏族老奶奶，与家人从措勤县一起来冈仁波齐朝圣，但她的身体实在没法再走，其他人转山去了，她自己留在这儿转曲古寺。也有虔诚的朝圣者会专门上曲古寺，转完寺庙下去接着继续转山。

“转曲古寺十三圈等于转冈仁波齐一圈”之说，指的是功德相当。转曲古寺实际是绕着主殿建筑外墙转，一圈只有 60 米路程，几乎是平路。

我在网上的文章看到，有人打算去内转但不愿那么辛苦先真正转完 13 圈外转，就想出个“妙招”，说只要转 $13 \times 13 = 169$ 圈曲古寺，就等于自己完成了 13 圈外转，立马可去冈仁波齐内转。

绕曲古寺 169 圈亦即走了 10 公里平路，2、3 个小时就能搞定。如果这样就算完成了原本总共 650 公里艰难山路的 13 次冈仁波齐外转，那比起之前解释过的，对“马年转一圈外转等于往年十三圈，就可以去内转”误解读的“捷径”更是轻松 N 倍！方便法门是留给年老体弱无法转山者，正常人如此曲解取巧，这样真的合适吗？

从曲古寺下来则原路返回，下山路陡要留心。过小桥回到拉曲东岸的补给点，沿主路继续转山。

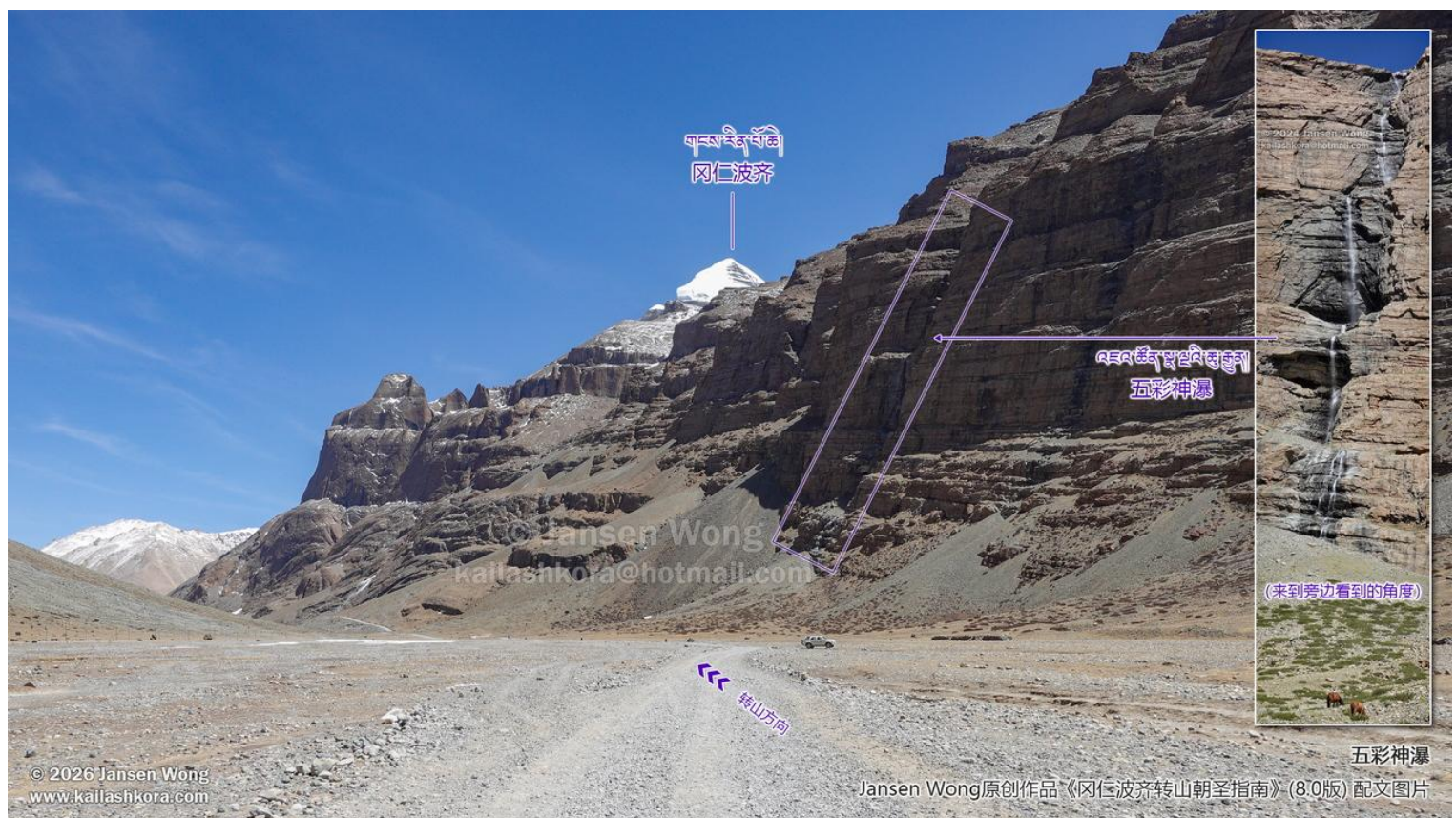
I-4: 曲古桥补给点→第二朝拜处 (5.5 公里, 逐渐上升有多段起伏, 海拔升高 120 米, 100 分钟)

接下来这段都是在拉曲东岸附近或边上走, 大约往前 700 米后, 冈仁波齐顶部就被旁边的岩壁遮挡住, 要再走约 4.4 公里才能再次看到。

在 7~9 月的融雪季节, 拉曲河谷两侧的山上会出现多条瀑布。

◆五彩神瀑 འཇའ་ཚན་ལྷ་ལྷའི་ཐུག་

从曲古桥补给点走约 950 米 (15 分钟), 如下图所示, 路右边即河谷东侧, 高山岩壁上那条多层次的小瀑布, 相传是被冈仁波齐加持的甘露圣水, 有时水流在阳光下会呈现多种色彩。其藏语名 **“加群那阿曲君”** འཇའ་ཚན་ལྷ་ལྷའི་ཐུག་ (“加群” : 颜色、虹彩; “那阿” : 五种; “曲君” : 水流), 意为 **“五彩神瀑”** 。



▲五彩神瀑

从曲古桥补给点开始算，前行约 1.4 公里（20 分钟）后，路右侧旁有一块刻了 ཨོཾ་མ་ཎི་པ་ཏཱ་ཨྲཱ་པི་ (唵嘛呢叭咪吽，即“观音心咒”，亦称“六字大明咒”、“六字真言”) 并上彩的巨石，转山路由这开始就慢慢上升，一路会有多处起伏。并经过多个大型的冲积扇乱石堆，这些都是万年来冈仁波齐峰周围冰川运动、水流冲刷留下的痕迹。



▲离开曲古桥补给点 1.4 公里后转山路开始起伏逐渐上升

转山途中有时会遇到迎面而来的人，特别是在塔钦-岗加/芝热寺这段路上，其中一些藏族人没带行装，有些则牵着马。之前网上的转山游记中，很多作者以为“反着走”的人全是逆时针“反转”的本教（或译“苯教”）信徒。其实有我刚讲那些特征的人，基本都是做游客、印度香客生意的村民。因为不少人骑马只骑到卓玛拉，他们把客人送上去之后就原路返回塔钦而已。而磕长头的信众在住宿、补给时也会往回走。另外部分印度香客只去到冈仁波齐北壁就回头，也有些因为身体不适应，无法继续前行而折返，所以往年也常会碰到一些骑马往回走的印度人。

相对于顺时针转的佛教徒，在转山季多数时候，沿途能遇到逆时针转山的本教信众比较少（近几年来转山的本教徒大多集中在 7-8 月份）。但在卓玛拉之后遇到“反着走”的人，则很大可能是本教徒。比较准确的判别方法是，如果迎面来的转山者逆时针摇手上转经轮的话，则说明是本教信徒。

◆格萨尔王枣红马尾巴瀑布 གེ་སར་གྱི་རྩ་རྒྱུང་པོ་འུ་ཇུ་མ།

翻过第一个斜坡后，前面是大段的河边平坦路。边走边留意左侧（西），如图所示，拉曲西岸旁两座山峰之间的半山腰，在融雪的季节，这里可以看到一条长长的瀑布从高处飞流而下，随风飘扬显得特别飘逸，此瀑布藏语名“**达江波阿玛**” རྩ་རྒྱུང་པོ་འུ་ཇུ་མ།（“达江波”：栗色、枣红色的马；“阿玛”：尾巴），即 “**（格萨尔王）枣红马尾巴（瀑布）**”。

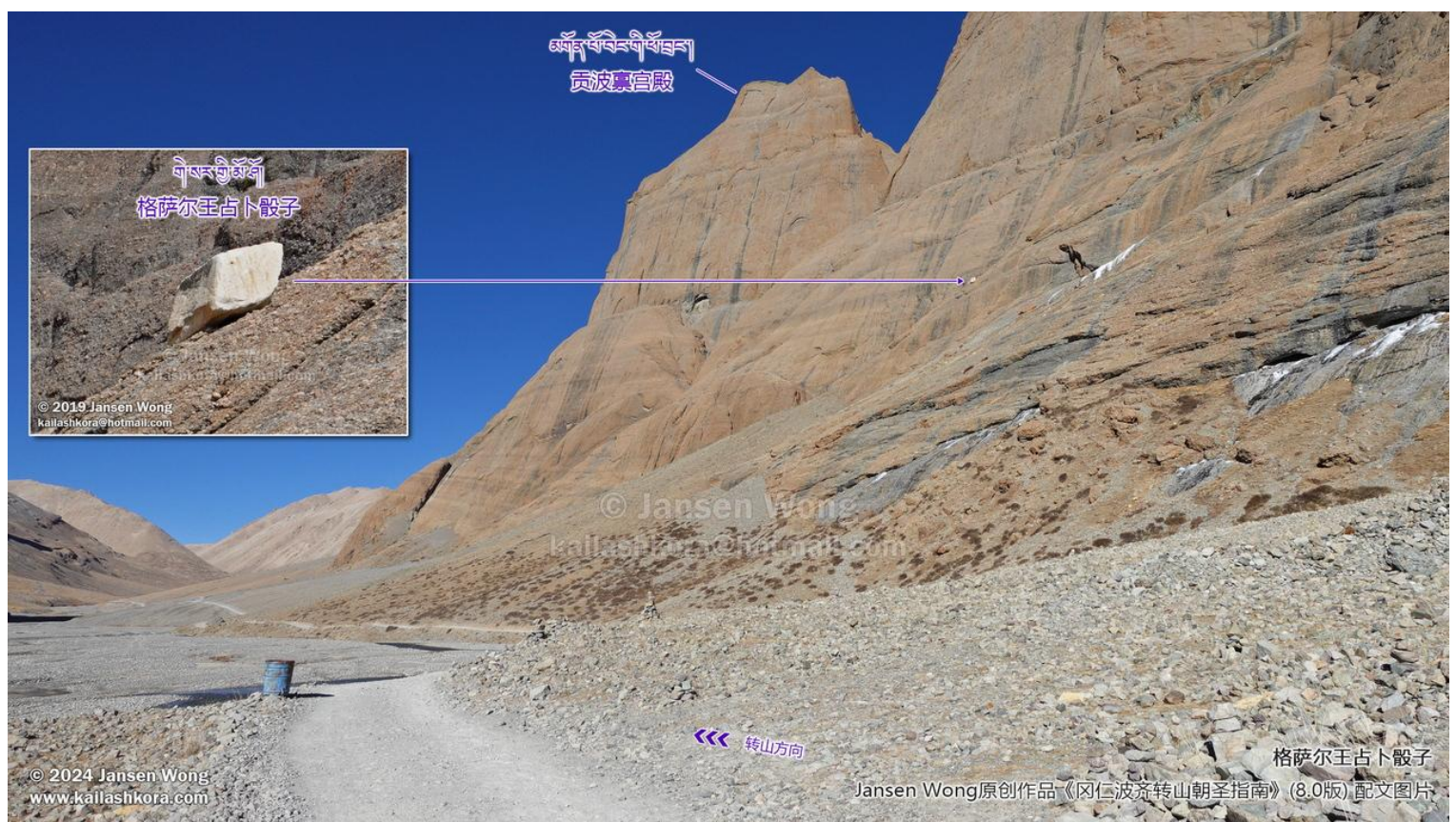


▲格萨尔王枣红马尾巴瀑布

格萨尔王是藏民族古代的传奇英雄领袖，他的王国名为“岭”，位于藏东康区一带。在藏传佛教里，格萨尔王也被认为是莲花生大师的化身，其故事通过史诗《格萨尔王传》在藏区以及蒙古、中亚等地广为流传。冈仁波齐转山路周边有不少圣迹都跟格萨尔王有关，接下来我会陆续介绍。

◆格萨尔王占卜骰子 གེ་སར་གྱི་མོ་ཤོ།

接着再看转山路右侧（东）、“贡波稟宫殿”南侧旁下方的岩石山体。如下图所示，在半山腰的岩壁上有一块孤零零、形状近似正方体的巨石，颜色比周围的岩石浅很多，像是飞来之物。这块特别的石头，其中一种说法称之为“格萨尔王占卜骰子”（藏语“格萨尔莫霄” གེ་སར་གྱི་མོ་ཤོ།，“莫霄”：占卜用的骰子）。骰子在藏地已出现千年以上，起初作为占卜工具，后面也演变成一种流行至今的娱乐游戏用具。



▲格萨尔王占卜骰子

◆珠姆青稞酒坛 འབྲུག་མའི་ཆང་ཟླ།

往前大约再走 1 公里多，看转山路左边，拉曲西岸山体岩壁上，一个有山水从中落下的长条形岩石槽洞（见下图），有将其称作“**珠姆青稞酒坛**”，藏语名“**珠姆羌聿**” འབྲུག་མའི་ཆང་ཟླ།，“羌聿”：青稞酒坛、酒桶。“珠姆”亦有译作“珠牡”，是格萨尔王最宠爱的王妃，她在《格萨尔王传》中的戏份颇重。



▲珠姆青稞酒坛

从曲古桥补给点开始算，前行约 5.1 公里后，前面有一个坡，坡顶右侧通常会有不少经幡。这时抬头看转山路右方（东）高处，冈仁波齐西壁的一小角逐渐显现，继续往前能看到更多。



▲离开曲古桥补给点 5.1 公里后冈仁波齐西壁开始显现

◆格萨尔王马鞍 (业之马鞍) གེ་སར་གྱི་རྩ་སྒྲ། (ལས་གྱི་རྩ་སྒྲ།)

走上前方那个有不少经幡的斜坡顶部，路右侧旁有一块像马鞍形状的石头 (如下图所示)。



▲格萨尔王马鞍 (业之马鞍)、第二朝拜处

这块石头称作“格萨尔达噶” གེ་སར་གྱི་རྩ་སྒྲ།，即“格萨尔王马鞍”，也有称其为“列及达噶” ལས་གྱི་རྩ་སྒྲ། (藏语

“列”：业——佛教名词，指意念驱使的行为；“及”：的，之；“达噶”：马鞍），即“**业之马鞍**”。

不少藏族转山者来到这儿，会背靠在这块石上，寓意去除转山时背负行囊的劳累，或者说消除自身恶业。

格萨尔王马鞍（业之马鞍）石头表面那些坑坑洼洼，是一些转山信众拿石块磨出来的。他们有人将磨出的石粉涂在舌头上、额头上，认为有特别的药效或得到神明的加持，而另一些人就有样学样拿石块去锤几下。转山路旁很多圣迹石头都有这样的情况，形状被磨得越来越走样，当地的藏族朋友都很反感这种行为。前几年我就听说要为这些圣迹石头加上笼子，避免继续遭破坏。

2025 年底开始，岗莎村陆续为转山路上的大部分圣迹石头安装了粗铁条制成的保护笼子，包括这块格萨尔王马鞍石。

我在 2026 年 1 月初知道情况后，立即向有关领导了解，得知要用这么粗的铁条是担心不够结实会被破坏。转山路上这些圣迹石头被列入文物管理，我理解增加铁笼子来保护属无奈之举，但也向领导提出，如果以后有修改，建议采用遮挡较少的结构。

而这些铁笼子很快就被转山信众用以挂经幡，大量经幡把整个笼子包得严严实实，后面的转山者难以看到原本笼子内的圣迹。

由于格萨尔王马鞍石属于“体验型”圣迹，装上笼子后导致朝圣者无法去背靠，估计后来提意见的人多了，马鞍石外面的铁笼在 2026 年 5 月下旬拆除。

◆第二朝拜处 ཕུག་འཆམ་སྒང་གཉིས་པ།

如上图所示，格萨尔王马鞍（业之马鞍）石所在的小山梁，就是转山路上的“第二朝拜处” ཕུག་འཆམ་སྒང་གཉིས་པ།，亦即冈仁波齐的“西朝拜处”，海拔 4870 米。从曲古桥补给点走到这儿约 5.5 公里，需要一个半小时左右。

◆岭国格萨尔王 སྤང་གེ་སར།

在第二朝拜处顺着转山路前进方向看左侧远处，如下面图片所示，拉曲西岸那排高度相似、相连的系列山峰最远（北）那座高山，其中一种说法将此山称作“岭国格萨尔王” སྤང་གེ་སར།。峰顶旁还围绕着几个稍矮的小山头，仿如站立的众人，则说是簇拥着格萨尔王的七位岭国大将。相传格萨尔王有三十名大将军，其中最出色的有七位。



▲岭国格萨尔王

I-5: 第二朝拜处→马头明王驿站 (1.5 公里, 轻微上升有起伏, 海拔升高 30 米, 30 分钟)

◆ **自生虎头、豹头神像 (珠姆织石)** ལྷག་མགོ་ཅན་དང་གཟིག་མགོ་ཅན་གྱི་རང་བྱུང། (འབྲུག་མོའི་འཐག་རྩ།)

离开第二朝拜处，接着的转山路依然是有起伏。继续往前约 450 米，经过一个有挡水坝的冲积扇后，在下坡的转山路左右两侧各有一块深色的砾岩，见下图。



▲ 自生虎头、豹头神像 (珠姆织石)

这两块大石现在常被叫做 **“珠姆织石”** འབྲུག་མོའི་འཐག་རྩ།——她织毯子时用于固定杆子的两块石头，而前方的那段斜坡路则像是一条正在织的毯子。我请教过熟悉冈仁波齐文化的冈底斯藏医学院其美多吉老师，他说这两块石头原本的说法是称作 **“自生虎头、豹头神像”** ལྷག་མགོ་ཅན་དང་གཟིག་མགོ་ཅན་གྱི་རང་བྱུང།，代表阴间大门入口的两位神祇。转山者来到这里要立誓今生不再做恶业，在真正死去之后，他俩自然也不会为难自己，令自己有一个好的来世。

从第二朝拜处开始计，约 1.5 公里（30 分钟）后，到达下一个补给点。路左侧旁标志牌写着“**旦真仲康**” ང་མགྲིན་མགྲིན་ཁང་།。藏语“旦真”，或写作“达珍”等：马头明王；“仲康”：旅馆、休息站，旦真仲康意即“**马头明王驿站**”。



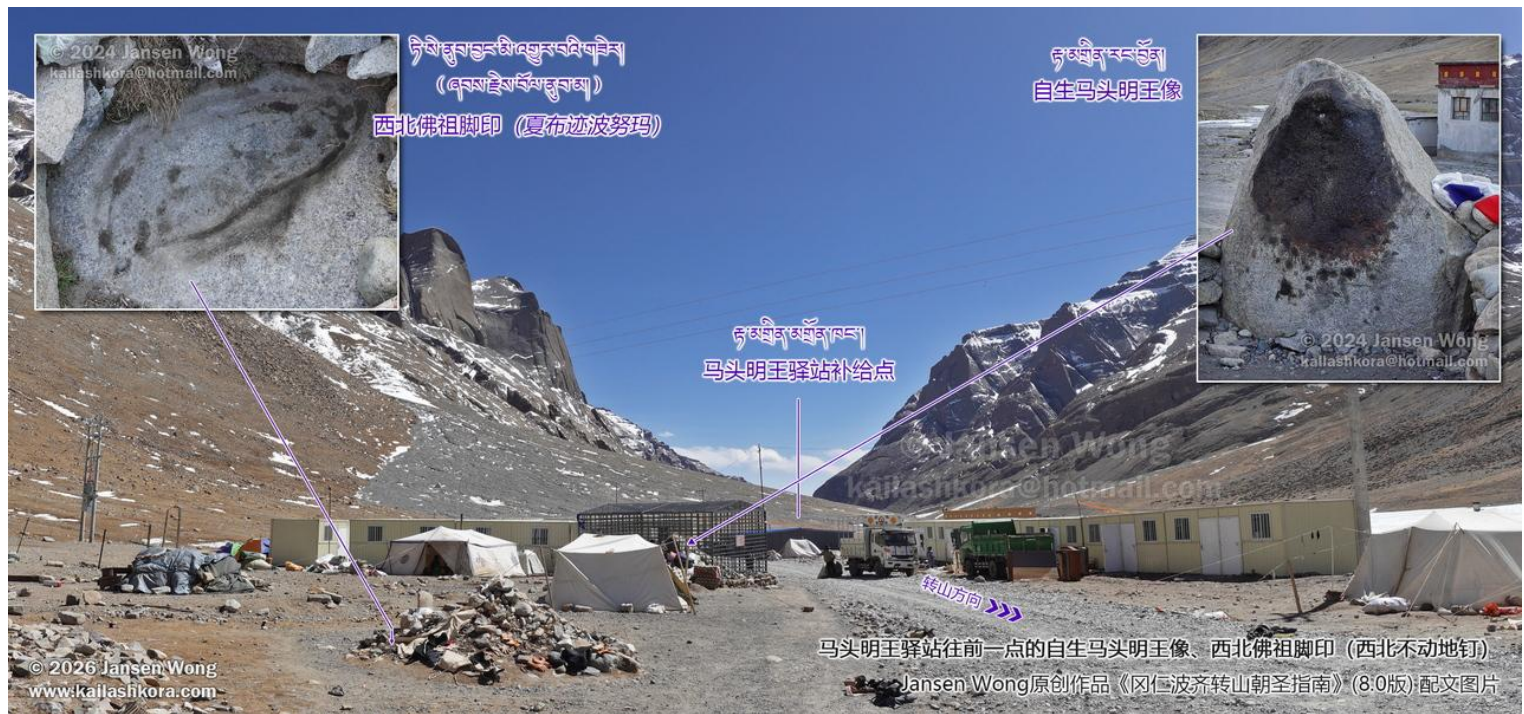
▲马头明王驿站（旦真仲康）补给点

“**马头明王驿站（旦真仲康）补给点**”海拔 4900 米，是转山途中经过的第三个补给点，规模较大，有新旧板房及石头房子，多家茶馆提供快餐饮食及简单住宿。本补给点设有医疗服务点。

I-6: 马头明王驿站→岗加/芝热寺 (4.3/4.7 公里, 逐渐上升略有起伏, 海拔升高 190/160 米, 1.5 小时)

◆自生马头明王像 ཏཱ་མཐིན་རང་བྱུང།

离开补给点茶馆继续往前（北）走约 80 米，如下图所示，转山路右侧（东）旁有一个大型的灰色铁笼子，笼子外面经常会被挂满经幡，里面有一块颜色较浅的巨石，石头的背面（北）被酥油涂成了深色，据说上面有“**自生马头明王像**” ཏཱ་མཐིན་རང་བྱུང།，但已被重新雕刻了图案。



▲马头明王驿站往前一点的自生马头明王像、西北佛祖脚印（西北不动地钉）

马头明王，或称马头金刚，藏语“旦真”，是观世音菩萨的降魔忿怒相化身。因为此处有自生马头明王像，而相传郭仓巴大师在探求冈仁波齐转山线路期间曾在这附近停留休息，后来这块地方就被叫做“旦真仲康”（马头明王驿站）。

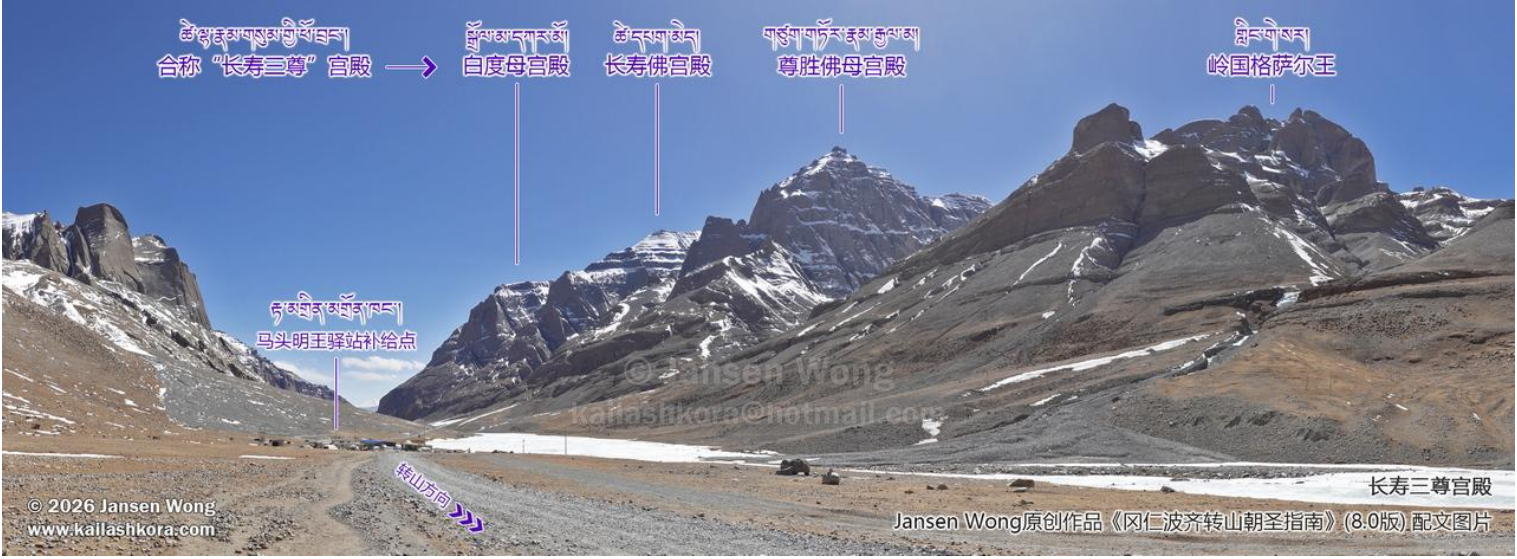
◆西北佛祖脚印（西北不动地钉） ཏི་སེ་རུབ་བྱང་མི་འགྱུར་ བའི་གནེར། (འབས་རྗེས་བོལ་རུབ་མ།)

从自生马头明王像再往前约 20 米（距离非常近，注意别走过了），路右侧旁一个小石堆的右边，有一块陷入地里的石头，表面有很深的凹陷印（参看上图），这就是佛祖在冈仁波齐周边踩下的另一个脚印，藏语名为“**夏布迹波努玛**”
འབས་རྗེས་བོལ་རུབ་མ།，（“夏布迹”：脚印；“波努玛”：深陷至脚背），意为“陷至脚背的脚印”，亦即“**西北佛祖脚印**”，或称“**西北不动地钉**”
ཏི་སེ་རུབ་བྱང་མི་འགྱུར་བའི་གནེར།。

这个佛脚印石头虽然就在路边，但很多转山者，包括不少藏族人都不知道或没有留意到，便从旁边匆匆而过。

◆长寿三尊宫殿 ཆོ་ལྷ་རྣམ་གསུམ་གྱི་ཕོ་བྲང་།

这时回头往南看，右侧（拉曲西岸）较远的三座高度相若、形如宏伟建筑的大山，藏语名称“**策拉南姆松颇章**”
ཆོ་ལྷ་རྣམ་གསུམ་གྱི་ཕོ་བྲང་།，即“**长寿三尊宫殿**”。如下图所示，从远（南）至近（北）分别是“白度母”
སྒྲེལ་མ་དཀར་མོ། 宫殿、“长寿佛”
ཆོ་དཔག་མེད། 宫殿、“尊胜佛母”
གཙུག་གཏོར་རྣམ་རྒྱལ་མ། 宫殿。这三位神祇主司护佑信众健康长寿，以助其圆满修行，也是藏传佛教常见的佛像组合，因多以长寿佛居中所以称作“长寿三尊”。



▲ 长寿三尊宫殿

而在“尊胜佛母宫殿”右侧相隔稍远一点，也就是拉曲西岸最北端那座大山，则是刚才已介绍过的“岭国格萨尔王”。这几座山峰其实从曲古桥补给点出发约 2 公里后，就一直陪伴在转山路左侧、拉曲的西岸，但要到了马头明王驿站附近，回头从侧面观看，才最显其山形之壮观。

继续前行，转山路大致是较缓逐渐上升。这段路看到的是冈仁波齐西壁及北壁，神山前方山峰岩壁上的凹凸褶皱，挺像一行藏文，特别是下雪后“文字”轮廓更加明显。

冈仁波齐北壁顶部那块突出的冰层，印度教徒称之为“那伽” (Naga)，即“蛇神”。这块三角形的冰层，确实非常像眼镜蛇的头部。



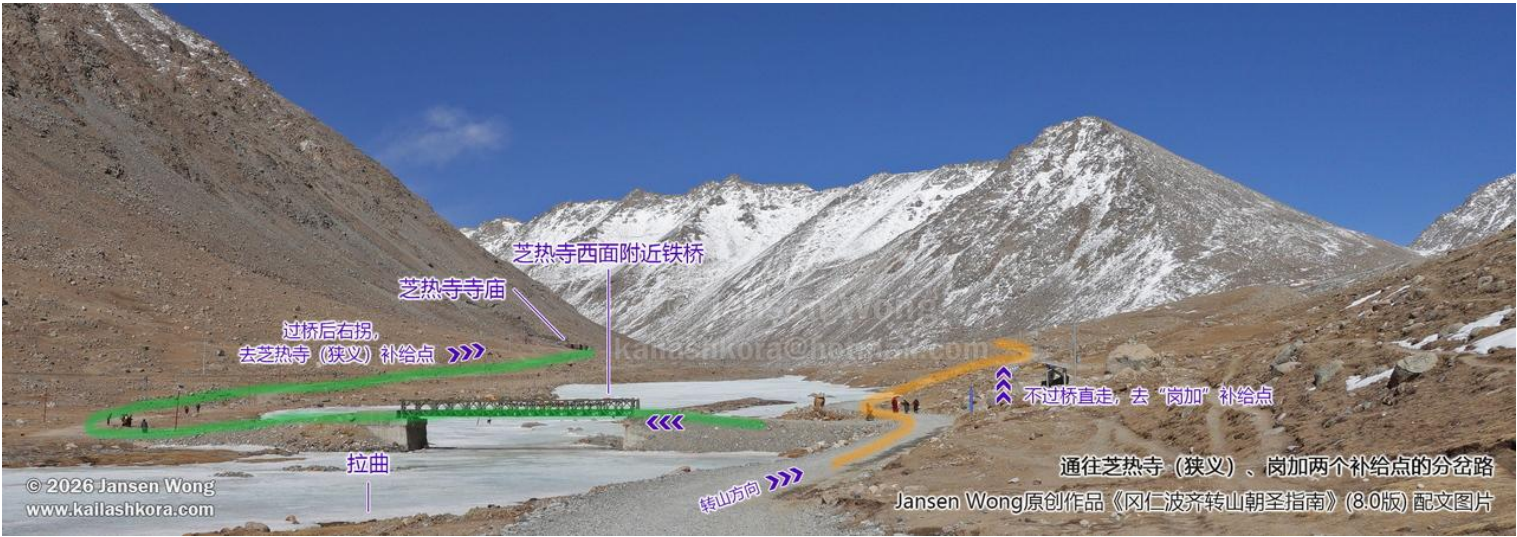
▲ 冈仁波齐西壁及北壁

从马头明王驿站（旦真仲康）补给点开始算，约 2 公里后转山路变成向东走，右侧的冈仁波齐又渐渐被山挡住看不到了。约 2.8 公里后，路右侧旁有一个板房及帐篷的临时补给点提供基础食宿，这个临时补给点距离下一个固定补给点“岗加”约 1.5 公里，需时 30 分钟左右。

约 3.1 公里（50 分钟）后，路左侧有一条横跨拉曲的铁桥，桥上经常会挂满经幡。留意看前方远处，拉曲河左岸（北岸）靠山脚处，隐约可见寺庙的金顶，往右看还有其他房屋建筑（参看接下来的图片）。远处拉曲河两岸的一大片就是今天住宿休息的地方，也就是广义的芝热寺区域。

对于转山者而言，“芝热寺”（音译也写成“止热寺”、“哲日普寺”等）这个地名有狭义和广义两种概念。狭义是仅指“芝热寺”这座寺庙及附属建筑的范围；广义是指冈仁波齐北壁附近的多个补给点，包含了“岗加”（地名）以及狭义“芝热寺”两大块区域。这两处被拉曲河隔开，之间的路程约 0.8 公里。以往那些冈仁波齐“转山攻略”中提到的“止热寺（芝热寺）”基本都是模糊的广义概念。

参考下面的实景照片与地图，不过桥，继续沿着拉曲南岸走（照片上的黄色高亮指示线），会去到“岗加”那儿；如果过桥后右拐沿拉曲北岸走（绿色高亮指示线），则到达“芝热寺”寺庙那儿，也就是看到金顶的地方。



▲通往芝热寺（狭义）、岗加两个补给点的分岔路



▲本段分岔路的分解地图

岗加与芝热寺寺庙两处，都可以提供食宿服务，是整个转山途中最大最重要的过夜补给点。这两个区域的主要区别在于：

岗加有 2019 年开张的大型宾馆，房间、床位最多，住宿环境最舒适。但因离神山太近，受旁边山坡遮挡，看冈仁波齐的效果一般。另外住岗加的话，整个转山路程会比住寺庙那边少 0.7 公里。而芝热寺寺庙这边是转山途中观赏冈仁波齐北壁的最佳位置，有寺庙的附属宾馆提供住宿。

究竟是在岗加区域还是在芝热寺寺庙住宿，就看个人取舍了。两处隔着拉曲河，有小路相连，约 800 米路程，所以到了其中一处后还是可以改变主意，只是得多走点路。

现在网上的各种信息及自媒体说的“芝热寺（止热寺）补给点”大多是模糊的广义概念，包含了上述的两块区域。

有些转山队伍的领队在出发前没说清楚第一天住宿宾馆的准确位置在哪儿，只是告诉队员“住芝热寺（止热寺）”。由于各人速度有快有慢，结果最后部分人到了寺庙宾馆那边，另一部分则去了岗加那儿，大家隔河而叹。我多次碰见一些体能较弱的初次转山者，到了才知道自己“走错”住宿点，这时体力已透支，跟领队或队友在电话中争吵到情绪失控。

因此建议团队转山者出发前仔细问清楚领队当天的准确住宿点，究竟是住在冈仁波齐北壁旁的山边——即“岗加”补给点，还是住在与神山隔着一条河、芝热寺寺庙脚下的寺庙宾馆，或者在别的地方。

下面我先讲住岗加的选项，住芝热寺寺庙宾馆那边以及芝热寺参观朝拜稍后将接着介绍。

到岗加住宿

不过铁桥，沿河右侧（南岸）的路继续走，大致缓缓上升，有几个短陡坡，从铁桥开始算约 1.2 公里（30 分钟）后到达“岗加”。整段路要到最后 500 米左右起，才能再次看到冈仁波齐。

途中路左侧有通往“希夏邦马宾馆”（又名“冈仁波齐朝圣客栈”）的分岔小路，但这条小路路况不好，我比较过，去希夏邦马宾馆还是建议先沿主路到岗加后再往下走。

藏语“岗（冈）”：雪、雪山；“加”：背后、后面，“**岗加**”གངས་རྒྱུག 即意为“（冈仁波齐）雪山背面”。岗加高处的补给点在转山主路两旁，海拔 5090 米，设有医疗服务点；低处靠河边的“希夏邦马宾馆”海拔 5060 米。



▲ 岗加高处转山路两侧的补给点

高处区域紧挨山坡的白色两层楼宾馆在 2018 年完工、2019 年开始营业，在规划上属于朝圣香客服服务的配套。由于更换经营者，名称变来变去（2026 年招牌名称开始是“直热布接待点”，后来把前面三个字拆了剩下“接待点”），为便于描述，就固定称之为“岗加香客宾馆”。联系电话：17308972225（2026 年 8 月底核实）。

岗加香客宾馆有 50 多间房，规模是转山全程最大，而在后面要经过的尊珠寺下方也有一座结构、配置相同的宾馆。

由于岗加香客宾馆离神山过近，冈仁波齐显得倾斜。在房间看冈仁波齐会被遮挡较多甚至看不到，可从后面的山坡往上走一点，看神山会好很多。

岗加香客宾馆附近还有多间新旧板房提供住宿及快餐饮食。但板房的住宿基本都是一个房子里超过 20 张床，客人多的时候相互干扰很厉害。在有选择的情况下，不建议首次转山或体能状态一般者住这类板房。

往下一点是呈 U 型布局的两层楼房，这座在 2008 年落成的宾馆，之前多年都使用“希夏邦马宾馆”的名称。后来被景区公司收购，2022 年改名为“冈仁波齐朝圣客栈”，2023 年起承包给岗莎村经营。由于基本每年都重新招标经营者，导致招牌名称变来变去（2026 年的名称是“转山岗加酒店”），所以我还是按照当地人的习惯，固定叫其老名字“希夏邦马宾馆”。

因为院子正对神山，往年不少印度香客团都会住这里，方便进行礼拜仪式。由于希夏邦马宾馆离神山稍远，看冈仁波齐的效果比岗加香客宾馆及旁边板房那块要好不少，当然最佳位置还是要到芝热寺寺庙区域。



▲在希夏邦马宾馆（2026 年招牌名称“转山岗加酒店”）看冈仁波齐

希夏邦马宾馆有 40 多间客房，在 2021 年 6 月完成房间翻新，2026 年 4 月在走廊外加装了玻璃幕墙。联系电话：17354578888（2026 年 8 月底核实）。

◆贤劫千佛宫殿 བསྐལ་བཟང་སངས་རྒྱས་སྟོང་གི་ཕྱ་བླང་།

从岗加这里往北看，如下图所示，芝热寺背后那座像一堵高墙，有着多个峰顶的大山名为“**格桑桑杰东颇章**” བསྐལ་བཟང་སངས་རྒྱས་སྟོང་གི་ཕྱ་བླང་།。藏语“格桑”：贤劫（佛教名词，下有说明），贤劫的“格桑”（བསྐལ་བཟང་།）与格桑花的“格桑”（སྐལ་བཟང་། 意“好运”）汉译用字一样，但藏文写法与含义均不同；“桑杰”：佛、觉悟者；“东”：一千。格桑桑杰东颇章即意为“**贤劫千佛宫殿**”。



▲从岗加看芝热寺及其背后的贤劫千佛宫殿

“劫”是佛教的时间长度概念，来源于古印度文化。我们当前所处的是“贤劫”（美好的劫），也称“善劫”、“现在劫”，而之前是“庄严劫”，未来是“星宿劫”。每劫都会有一千位佛出现，“贤劫千佛”即指在贤劫中要出现的千位佛，已现世的释迦牟尼佛就是其中一位。

如果想从岗加到河对面的芝热寺去，可以从希夏邦马宾馆左侧（西）旁的小路往下面的河边走，过拉曲的小木桥后右拐再顺着大路走即可到寺庙那块，见上图的绿色高亮示意线。

到芝热寺住宿

介绍完岗加这边的情况，回到刚才的铁桥分岔路处，我接着讲住芝热寺的选项。过铁桥后右拐，沿着那条可以行汽车的大路一直往前（东）走，大致缓缓上升。

◆郭仓巴脚印 རྒྱུ་ཚང་པའི་འབས་རྩེས།

从铁桥约走 430 米后，如下图所示的位置，在主道左侧旁有一块大石，其顶上和旁边堆满了小石头。因为藏传佛教信众会从圣物的左侧通过，所以大石左边也被踏出一

圈小路。这块大石顶部的印记据说是“郭仓巴脚印” གྲུ་ཅུ་པའི་འགས་ཇེས།——他在探索冈仁波齐转山路时留下的。



▲ 芝热寺西侧附近的郭仓巴脚印

继续走会出现分岔路，往高处的小路是直接上到寺庙，藏族朝圣者大多会先去拜寺庙。对于初次转山者，我建议继续沿靠下方的车路走，先到寺庙宾馆休整。从铁桥到芝热寺宾馆这整段路约 1.6 公里（40 分钟），走了大概 900 米后开始看到冈仁波齐北壁，越接近寺庙角度越佳。



▲ 接近芝热寺时看寺庙及芝热寺宾馆

芝热寺对外提供住宿的是寺庙附属宾馆，位于寺庙下方、拉曲河北岸旁，海拔 5060 米。

芝热寺宾馆原本的西侧旧平房在 2024 年 7 月拆除后修建了一座两层的新楼，2024 年底主体框架建成。2025 年 7 月转为交给松赞集团，由其改造成只保留南面看神山的 16 间房间的高端酒店，客房内设计有卫生间。但因为一些特殊原因，工程只进行了几个月，在 2025 年 12 月就停工了，内部的装修还未完成。据知情人士透露，起码在 2026 年转山季内都不会复工。

目前属于芝热寺管理的宾馆是东侧黄墙蓝顶房子，以及旁边的板房、临时帐篷，房间有配电热毯。联系电话：13327693759（2026 年 8 月底核实）。宾馆的茶馆有现做的盖饭、面条等，也提供早餐。

如果在芝热寺要到对面的岗加，可从之前提到的，西侧旁拉曲河上的木桥小路走，但这时是上坡稍累。

沿芝热寺宾馆后面的石头梯级往上走就可到芝热寺，寺庙海拔比宾馆高 2、30 米，气喘的话走慢点。

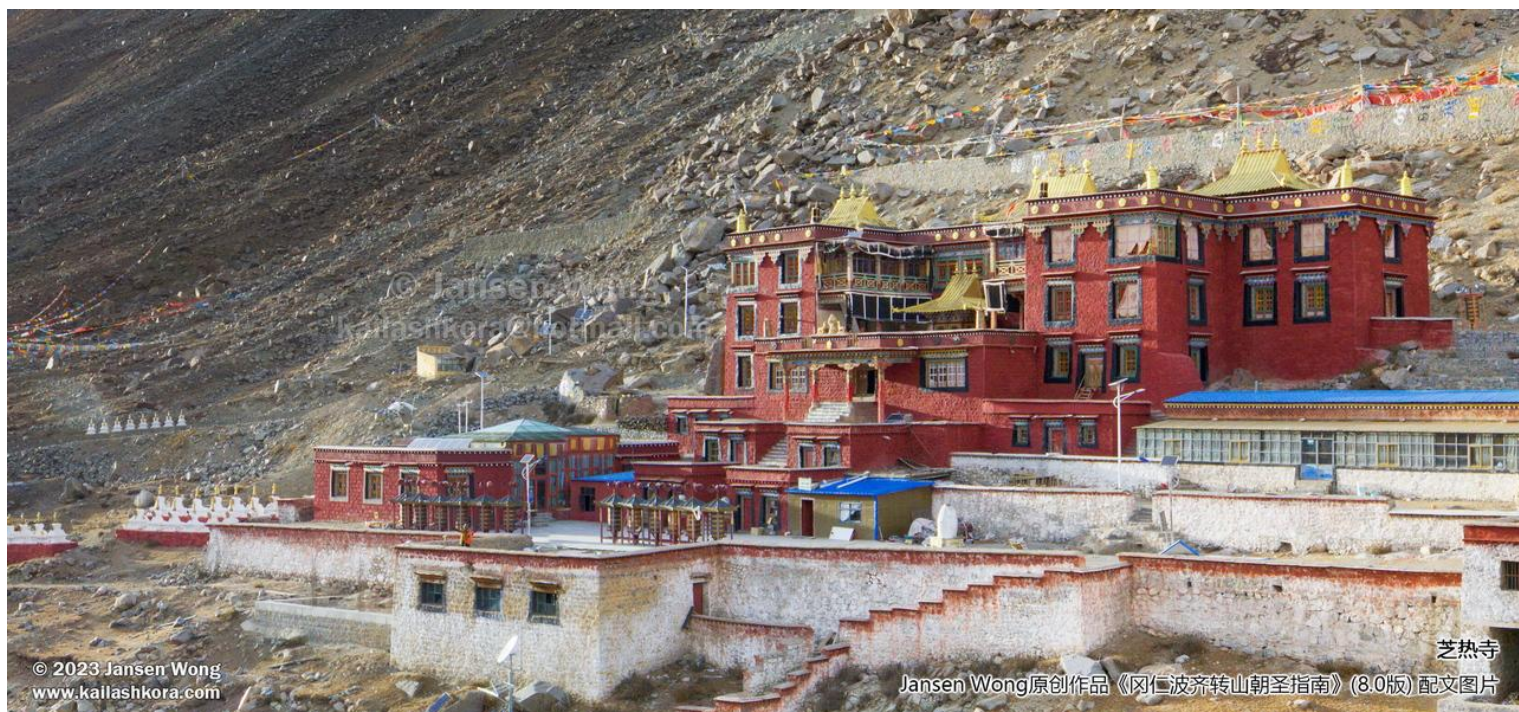
◆芝热寺 འབྲེ་ར་དགོན་པ།

“**芝热寺**”是现在官方标准的汉语音译名，以前资料中的音译多写成“止热寺”，还有“哲日普寺”等类似译法。寺庙的藏语名为“**芝热贡巴**” འབྲེ་ར་དགོན་པ།（“芝”：母牦牛；“热”：牛角；“贡巴”：寺庙），意译即“母牦牛角寺”。

相传当年郭仓巴一路探索冈仁波齐的转山路线，来到现今芝热寺西侧的山谷旁，他看出后山是“贤劫千佛宫殿”，正考虑将其纳入转山范围，此时眼前突然出现一头母野牦牛，郭仓巴冥想了一下，看出这是狮面空行母化身为自己引路，便跟其往东面走。走着走着，母牦牛突然钻到一个洞穴中消失了，洞穴的大石头上留下了牦牛角划出的痕迹。郭仓巴知道这是神明的旨意，便将洞穴稍作修葺后在里面修行了一段时间。当他准备离开时，用头顶着洞顶的大石头发愿，祈求今后所有来朝拜此洞的众生都免受轮回至恶道之苦，石头上留下了郭仓巴的帽子印记。尔后的芝热寺就是以这个“母牦牛角洞”（藏语“芝热普” འབྲི་ར་ཕུག， “普”：山洞）为基础修建起来，故名“芝热寺”。而芝热寺后山“贤劫千佛宫殿”西侧旁那条山谷，就被称作“仲砦” འབྲོང་ཁྱུང་།， “仲”：野牦牛；“砦”：山沟、河谷，即“野牦牛谷”。

历史悠久的芝热寺依山坡而建，海拔 5085 米。在上世纪六、七十年代遭毁，1986 年开始重建。1996 年，青海玉树的丁增南江仁波切应邀担任芝热寺住持至今。2016 年芝热寺再次重修扩建完成后，是冈仁波齐周边五座寺庙中规模最大的，现属于噶玛噶举派。

芝热寺正对冈仁波齐北壁，地势高且保持一个合适的距离，是朝拜、观赏、拍摄神山的绝佳位置。

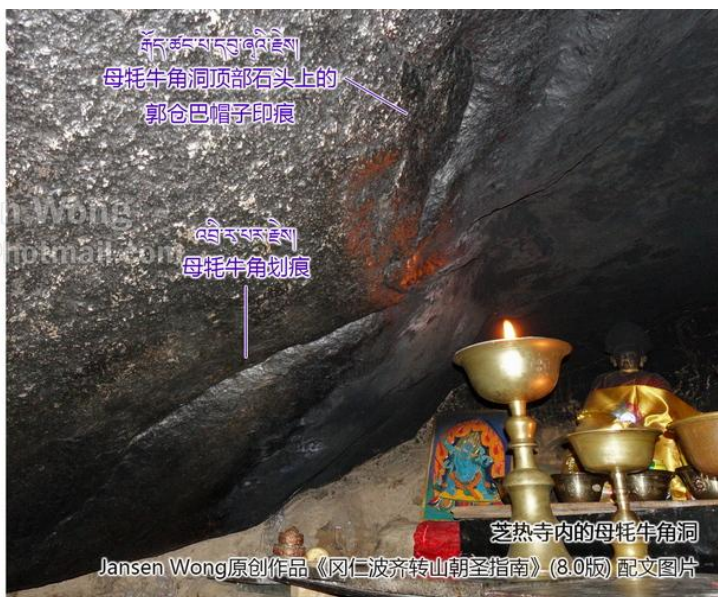


▲芝热寺

◆母牦牛角洞 འབྲེ་ར་ཕུག

从寺庙主建筑最底下、两尊石狮子间的台阶往上走，通过大门后进入寺庙内，再往前走，上几个台阶就来到“**母牦牛角洞**” འབྲེ་ར་ཕུག。洞口旁的墙上绘有壁画，中间的主尊就是“狮面空行母”（藏语“康卓森董玛” མཁའ་འབྲུ་མེད་གཏོང་མ།），另外还有胜乐金刚、金刚亥母、莲花生大师、马尔巴、米拉日巴等的画像。

洞内顶部巨石表面那条长长的划痕就是母牦牛角印，旁边则是郭仓巴的帽子印记。具体看下面照片中的标示。寺庙内部照片已得到芝热寺住持丁增南江仁波切授权公开。



▲ 芝热寺内的母牦牛角洞

◆ 狮面空行母脚印 མཁའ་འགྲོ་སེང་གཏོང་མའི་ཞབས་རྩེས།

相传郭仓巴在“母牦牛角洞”修行期间，狮面空行母从附近的大山上采来“萨夏”ས་ཞག（一种天然的、有营养可食用的特殊白色泥土，有意译作“地味”）供养给郭仓巴作为食物，并在寺庙下方的一块石头留下了脚印。此脚印在停工的“松赞酒店”房子背后，通往寺庙的石头梯级左侧旁、围墙中类似佛龕凹陷内的一块石头上。由于被后修的围墙遮挡，位置比较隐蔽，因此这个“**狮面空行母脚印**” མཁའ་འགྲོ་སེང་གཏོང་མའི་ཞབས་རྩེས། 现在很少人知道，具体位置见下图。



▲ 芝热寺下方的狮面空行母脚印

◆ 三怙主宫殿 རིགས་གསུམ་མགོན་པོའི་ཕོ་བླང།

从芝热寺/岗加看过去，冈仁波齐前方有三座大山，藏语名为“**日松贡波颇章**” རིགས་གསུམ་མགོན་པོའི་ཕོ་བླང།，即“**三怙主宫殿**”。

如下图所示，最左边（东）离得较远的那座山，是“文殊菩萨”（འཇམ་དཔལ་དབྱངས།，音“降别央”）宫殿；中间是“观世音菩萨”（ཡུན་རས་གཟིགས།，音“坚耶席”）宫殿；右侧（西）是“金刚手菩萨”（ཕུག་ར་ཛེ།，音“恰纳多杰”）宫殿。



▲ 在芝热寺看冈仁波齐与三怙主宫殿

文殊菩萨、观世音菩萨、金刚手菩萨在藏传佛教中合称“日松贡波” རིགས་གསུམ་མགོན་པོ།，即“密宗事部三怙主”，简称“三怙主”，这三位菩萨分别是智慧、慈悲与力量的象征。

四川稻城亚丁的三神山指的也是这三位菩萨，只是将其音译写作“央迈勇、仙乃日、夏诺多吉”。

冈仁波齐北壁

在芝热寺或岗加，5~10 月的转山季期间只要天气好，日出时都可以看到颇为壮观的神山北壁日照金山。由于冈仁波齐北壁轻微偏东北，基本上除了 6、7 月，其他月份日落时能有金光的区域并不大，在秋冬甚至只是北壁西侧出现一条金边而已，没有日出时壮丽。



▲从芝热寺看冈仁波齐北壁日出日照金山

故弄玄虚的“冈仁波齐峰神秘现象”

网上关于冈仁波齐的中文资料，不少都抄有类似这样一段所谓“冈仁波齐峰神秘现象”：

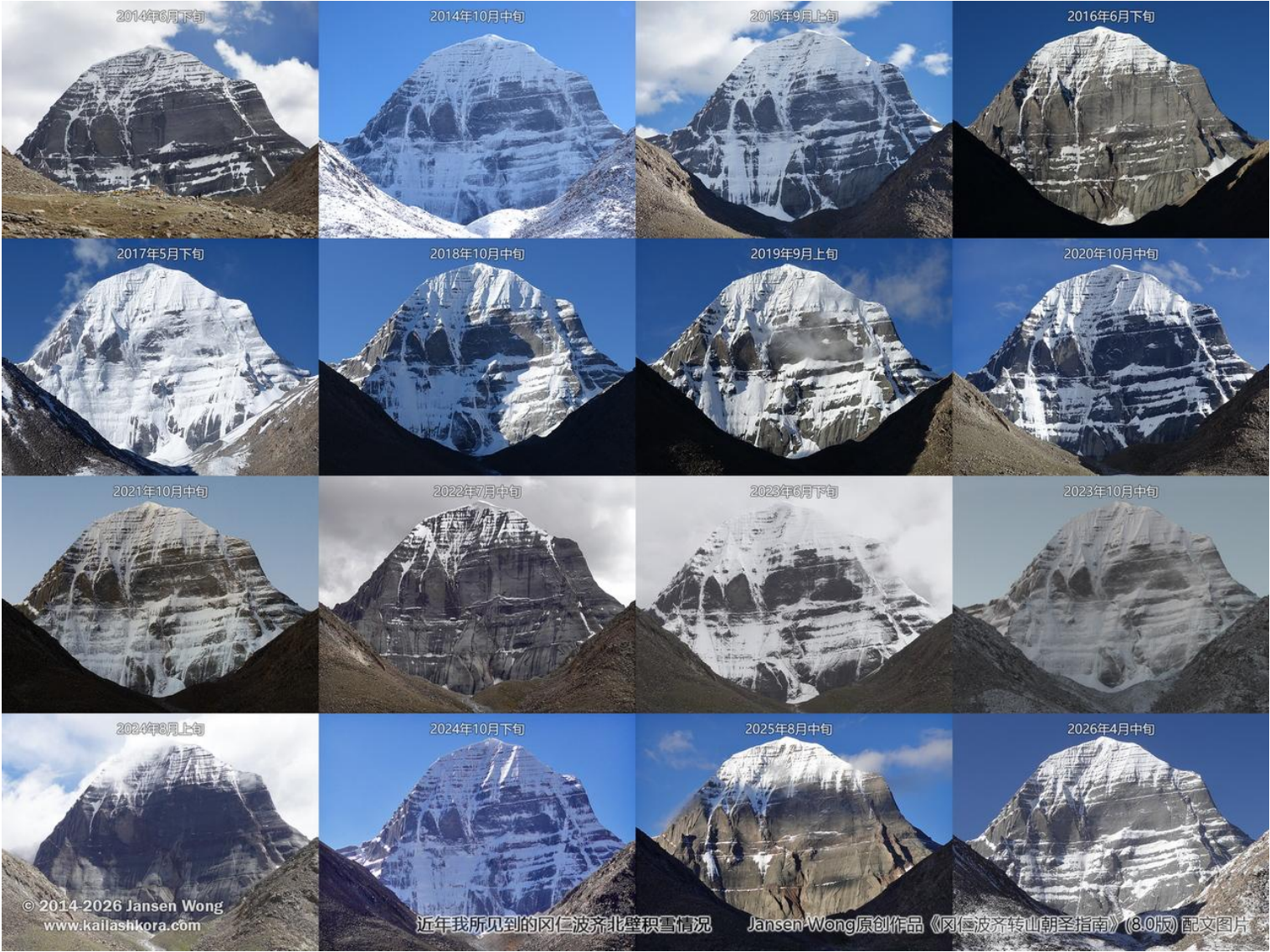
“冈仁波齐峰的一个神秘现象是：山的向阳面（南面）终年积雪不化，白雪皑皑，在阳光下光彩夺目，洁白无暇，而背面（北面）则一般是长年无雪，即使下雪时被白雪覆盖，等太阳一出，雪随即融化，正好与普通情况下的背阴积雪、阳面没雪的自然现象完全相反。”

其实只要见过冈仁波齐背面的人，都能理解北壁之所以积雪不多，是显而易见的简单道理——就一个字——“陡”！说其“神秘”完全是故弄玄虚、哗众取宠。

神山北壁整体看起来近乎一面垂直的墙壁，中部区域的部分岩壁甚至是向下翻的，这样的山体结构决定了飘到北壁的雪大多都会滑落到山脚下。

当然，尽管整个北壁极陡，但岩壁表面也不会平滑如镜，岩层之间、岩石凹凸处还是能够留住一些雪，但因承托面积有限，积雪不会太多也不容易保持太久。雪停后若气温升高，那些本来就不厚的积雪会很快融化完。特别是 6 月上中旬，温度已升高且基本不下雪，北壁上的积雪会化得很快，有时几乎只剩下峰顶的冰盖。而 7、8 月份的雨季，温度不低但雨雪多，那时北壁的积雪情况可能在短短一两天内发生很大的变化。如果在冷季且下雪频繁，那北壁还是会出现较长时间有积雪广泛覆盖的景象，但雪层依然不会厚，很多区域都隐约露出后面的岩壁。

从下面这批时间跨度十多年、在不同月份拍摄的冈仁波齐北壁照片，就可以明白冈仁波齐北面难有大量积雪是一个简单常识。但也非“长年无雪”，能有多少积雪以及能积多久，得看观察期间内的降雪情况与气温高低。



▲近年我见到的冈仁波齐北壁积雪情况

岗加、芝热寺其他通用信息

岗加及芝热寺寺庙这边，是惯常转山行程安排的过夜休息点。因为海拔已将近 5100 米，部分人第一次在这么高的地方会难睡得安稳。如果只是有点头痛而没别的症状，建议可吃止痛片减轻痛感便于入眠，也可在睡觉时吸氧以助更好地休息。

在有选择的情况下，最好独自或与同伴住在单独的房间（建议不超过 4 床），减少外界干扰。第二天的行程会辛苦很多，尽量让自己休息得好一点。

如果临时决定要骑马可找宾馆、茶馆老板安排，只送到卓玛拉垭口，后面的路得自己走，价格 700 元/人。

若由于身体状况或其他原因打算坐车返回塔钦，要尽早打电话预约转运车。另外景区公司有规定，普通车辆都不允许接载游客，违反会被罚款，所以回塔钦只能坐景区公司或岗莎村的转运车。

9. 转山阶段二：岗加/芝热寺→尊珠寺，行程与沿途圣迹详解

起点：岗加/芝热寺

垭口：卓玛拉（海拔 5650 米）

终点：尊珠寺

距离：约 20 公里（岗加出发：19.3 公里，芝热寺出发：19.6 公里）

海拔差：先升高 560/590 米，后降低 840 米

整阶段需时：10~11 小时

阶段细分：

II-1：岗加/芝热寺→小天葬台西侧补给点（2.1/2.4 公里，陡坡+缓坡，海拔升高 200/230 米，80 分钟）

II-2：小天葬台西侧补给点→开始爬卓玛拉处（2.5 公里，缓坡接小段陡坡后大段缓坡，海拔升高 190 米，1.5 小时）

II-3：开始爬卓玛拉处→卓玛拉垭口（1.4 公里，先陡坡后缓坡，海拔升高 170 米，1.5 小时）

II-4：卓玛拉垭口→不动地钉补给点（3 公里，下山陡坡及缓坡，海拔降低 410 米，1.5 小时）

II-5：不动地钉补给点→药师佛沟补给点（5.7 公里，整体缓慢下坡有多段起伏，海拔降低 270 米，100 分钟）

II-6：药师佛沟补给点→尊珠寺（4.6 公里，整体缓慢下坡有多段起伏，海拔降低 160 米，80 分钟）

主要圣迹：

冈仁波齐北及东壁、斯巴恰天葬台（小天葬台）、业之镜、三层斗力石、善恶检验石缝、孝敬父母检验石、贤巴将军洗罪恶手处、自生雪狮、业之马、二十一度母宫殿、卓玛拉、空行母沐浴池（慈悲湖）、业之斧、东北佛祖脚印、冈仁波齐东壁、第三朝拜处、药师佛宫殿、智慧大鹏鸟宫殿、噶玛巴黑帽宝冠印记、八大佛塔。

II-1：岗加 / 芝热寺 → 小天葬台西侧补给点 (2.1/2.4 公里，陡坡+缓坡，海拔升高 200/230 米， 80 分钟)

我建议的第二天出发时间有两种方案：一种是日出前出发，在途中看神山东北侧的日照金山；另一种是在岗加/芝热寺看完冈仁波齐北壁日出再出发。两方案的共同目的都是安排在最好（但不同）的角度看神山日照金山，如果对这没兴趣、或觉得当时的天气日出没戏、又或者打算 2 天转完，那可以更早一点出发，但通常没必要早于 6 点，因为：冷。

如果选择日出前出发方案，按照一般人的走路速度，比日出时间提早 1~1.5 小时出发最佳。大致是 6 点半~7 点左右，具体自行根据当时的日出时间推算。很多天气预报 APP 都可以提供每天的日出/日落时间，如果只是查日出日落时间，APP 中的地点可定位为“普兰县（城）”，数据与冈仁波齐附近基本一样。这么精确安排出发时间，

是为了在日出前走到途中一个观景点，那是第二天路上观赏神山的最佳位置，看到的是冈仁波齐的北及东壁，与在岗加/芝热寺所见到的形状有很大区别。但在日出前启程，由于东面高山的遮挡，出发后大约要过 3 小时才能被阳光照到，这段期间会比较冷。

怕冷或不愿意太早起的人，可以考虑日出后再出发，在岗加/芝热寺这边看完北壁日照金山（如果有的话）后迅速上路。因为比日出前启程的方案迟了两个来小时，所以动作要利索，途中的休息时间也不要太长，否则后面可能会比较赶。

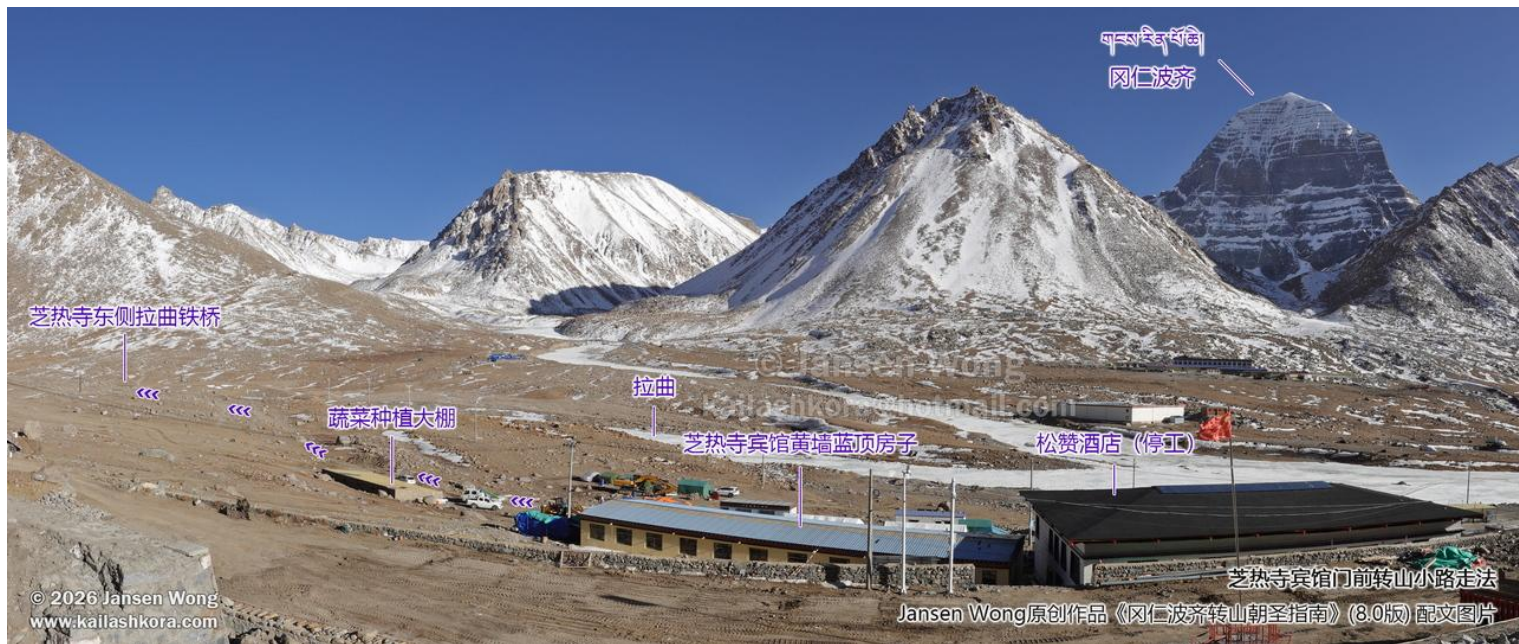
无论哪种方案都需要在第一天晚上将食物、水以及衣物行装准备好，第二天吃完早餐就可快速启程。如果是日出前出发，需准备好头灯，并相比第一天多穿点衣服。因为两方案在路线上没有区别，所以我就只讲日出前出发这种。本阶段的分解地图如下：



▲本阶段分解地图

如果住在岗加，则日出前 1 小时出发，沿着转山主路往东（面朝神山，左）走，约 750 米通过卓玛拉曲的铁桥，再前一点，主路左侧有路汇入，那是从芝热寺宾馆过来的。

如果住芝热寺宾馆，则日出前 1.5 小时出发。参照下面的照片，从宾馆南侧（看神山那一侧）旁的小路往东（面朝神山，左）走。



▲芝热寺宾馆门前转山小路走法

日出前小路可能不太明显，开头灯留神看。如果途中看到有明显分岔，就往低的那条路走，约 470 米后，来到芝热寺东侧的拉曲铁桥。

见下面的实景照片，过芝热寺东侧的拉曲铁桥后有两条路。



▲ 芝热寺东侧过桥后的转山路选择

藏族转山者通常会选左侧、从山坡走的路，但乱石多，日出前较难看清路，距离也没近多少。根据我多次对比，**建议经验不多的转山者沿右侧、有明显汽车轮印的路走，这边的路面相对平整，比较好走、好认。**稍后会在一大堆储存草料的蓝色铁皮小房子/箱子旁经过。从铁桥沿右侧道路往前约 650 米后就与从岗加过来的主路汇在一起，接着就同样沿转山主路往东走。

在交汇点向前走一点，路的坡度就变陡了，再前行 100 米左右，就开始明显爬坡了。之前网上的一些“户外攻略”把这段路渲染成为所谓“死亡谷”，甭管它，其实最陡部分是一开头约 650 米路程，海拔升高差不多 120 米。这段确实比较累，但距离不算特别长，按照自己的节奏走，走一会歇一会，通常 30~40 分钟都可以爬完陡坡路段。

这段陡坡有车路与小路，以前多数人都是走小路，但 2025 年下半年车路拓宽修平后，我对比过，建议全程走车路更省力。



▲ 岗加/芝热寺东面的爬坡路段——免除恶道轮回之路

◆ 免除恶道轮回之路 ངན་མོང་ལྷོང་ཐུང།

这段爬坡路的藏语名为“**延嵩迴居**” ངན་མོང་ལྷོང་ཐུང། (“延嵩”：恶道[佛教名词]； “迴”：消除、净化； “居”：地带)，汉语大意是“**免除恶道轮回之路**”。寓意指转山朝圣者爬完这段坡路，能够免于在“六道轮回”时堕入“三恶道”之中。

佛教世界观认为凡夫众生因自身所做的善恶业不同，在生命轮回时有六种去处，即“六道轮回”：做善业多者会到“天、阿修罗、人”这“三善道”；做恶业多者则会堕入“畜生、饿鬼、地狱”这“三恶道”。三善道三恶道合在一起即为“六道”，也叫“六趣（趋）”。

而另一种说法称，如果爬坡时觉得非常累，那就是自身的恶业还很重，如果能轻松爬上去，则说明恶业已洗净。

爬坡的时候，留意右侧（南），之前被挡住的冈仁波齐会逐渐露出。

冈仁波齐北及东壁的最佳观赏、朝拜、拍摄位置

这段陡坡最后的 200 多米会完全在车路上走，当来到左侧山边有小路汇入主路处，前方的路明显平缓了许多。再往前走约 170 米，如下图所示，路右侧有一处玛尼堆上经常会挂有不少经幡，这附近就是朝拜、拍摄冈仁波齐北及东壁的最佳位置，海拔 5270 米。从岗加来到这里大约要 50 分钟，从芝热寺出发则 1 小时左右，具体因各人的速度、状态而定。



▲ 冈仁波齐北及东壁的最佳观赏位置

这个最佳位置刚好在“三怙主宫殿”山的“观世音菩萨宫殿”与“文殊菩萨宫殿”之间，看到的是冈仁波齐北壁和东壁，以及与东壁相连，可以视作神山“左手臂”的一条长长山脊，整体形状与岗加/芝热寺所见有很大不同。再往前走 5、600 米，冈仁波齐就渐渐被“文殊菩萨宫殿”

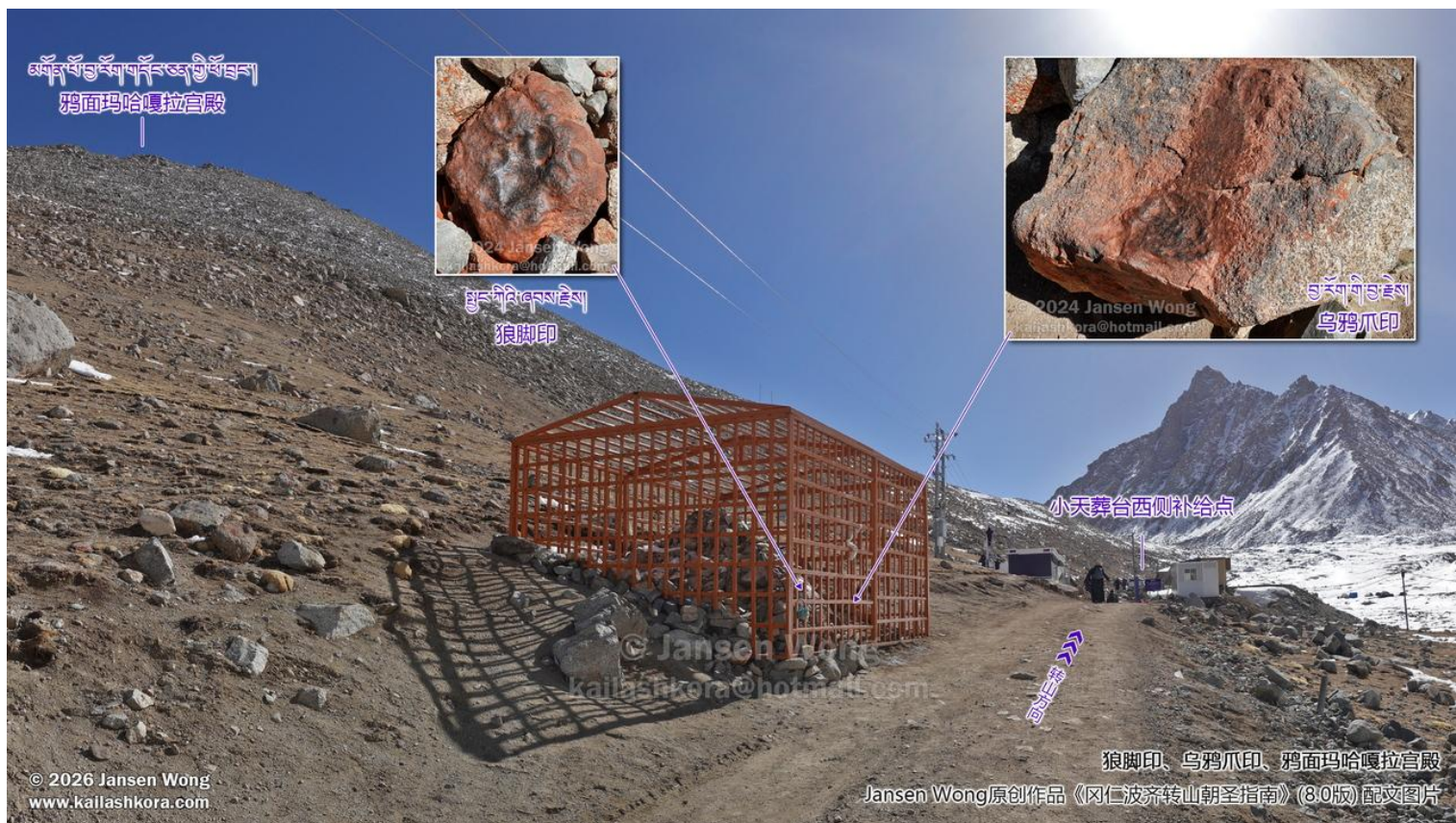
及其他山峰挡住，后面一路再也不能完整看到神山了。过了这村就没这店，如果来到这儿太阳还没出来，而天气还行的话，建议稍作等待，看完日出再继续前行。转山路右侧附近的草地上在 2022 年架设了通信线缆，对前景干扰很大，拍照时得费点心思寻找合适的角度位置，例如可往左侧的斜坡走上一点，以弱化线缆和柱子的存在感。



▲ 这位置附近看冈仁波齐北及东壁日出日照金山

由于今天行程的难度高、需时长，在此处停留不宜过久，最多日出后半小时就要继续前行。注意：II-1 阶段的时间预估不包含在此处等待及拍摄的时间。

继续往前走约 110 米，路左侧有一个橘色铁笼子，如下图所示，里面有一小一大、表面被涂成褐红色的石头。



▲狼脚印、乌鸦爪印、鸦面玛哈嘎拉宫殿

◆狼脚印 ལྷུང་གེའི་འབས་རྩེས།

左边放在一堆石块上、比足球稍大的石头，表面有着像犬科动物脚印的凹印。据说这个“**狼脚印**” ལྷུང་གེའི་འབས་རྩེས། 是郭仓巴在寻找冈仁波齐转山路线时，度母化身成狼为他指路而留下的脚印，度母引路的故事我后面会讲。

◆乌鸦爪印、鸦面玛哈嘎拉宫殿 ལྷུང་གེའི་འབས་རྩེས། མགོན་པོ་ལྷུང་གེའི་འབས་རྩེས།

在狼脚印石右侧旁，地上那块小茶几般大小的石头表面靠边缘处，有几条斜交的直线纹路，很像鸟类爪子留下的印记，这个是“**乌鸦爪印**” ལྷུང་གེའི་འབས་རྩེས།。

当年郭仓巴探寻转山路线期间停留在这附近修行，当地的神祇每天都向他供养朵玛（“朵玛”是用糌粑、酥油捏成的食物供品，作供养诸神之用，汉语有时译作“食子”）。一天突然有只乌鸦飞过来，把他整盘朵玛叼走了，

郭仓巴立马看出它是护法神“鸦面玛哈嘎拉”（或称“乌鸦头玛哈嘎拉”）的化身。乌鸦接着飞入附近的一块石头里消失了，石头表面则留下现在这个乌鸦爪子印迹。

玛哈嘎拉（即“大黑天”）是藏传佛教中最重要的护法神，其有非常多种的形象。

而乌鸦爪印石北侧旁、也就是转山路左侧的大山则被称为“贡波恰若董津颇章” མགོན་པོ་བྱ་རྒྱ་གཞིང་ཅན་གྱི་ཕོ་བླང་།（藏语“贡波恰若董津”：鸦面护法/鸦面玛哈嘎拉），即“**鸦面玛哈嘎拉宫殿**”。

从乌鸦爪印石向前走约 250 米，如下图所示，转山路两旁是石头房子及板房的补给点。因为这个补给点位于稍后要路过的“小天葬台”西侧，我就称之为“**小天葬台西侧补给点**”，其他人也会简单称其为“**小天葬台补给点**”或“**天葬台补给点**”。



▲小天葬台西侧补给点

小天葬台西侧补给点海拔 5290 米，是转山途中最高的固定补给点，比岗加/芝热寺还要高 200 米。有两家茶馆提供快餐饮食及简单住宿。其中一家的联系电话：13658978885（2026 年 8 月底核实）。本补给点设有医疗服务点。

有些两天转完的徒步攻略或者转山团队会安排在小天葬台西侧补给点住宿，主要目的是第一天多走点路，第二天能省 1 小时左右的时间。但我不建议身体状况一般者在此过夜，因为这里整体条件比不上岗加/芝热寺，最关键的是海拔太高，大部分人特别是初次转山者都很难睡得好，反而影响第二天的精神体能。

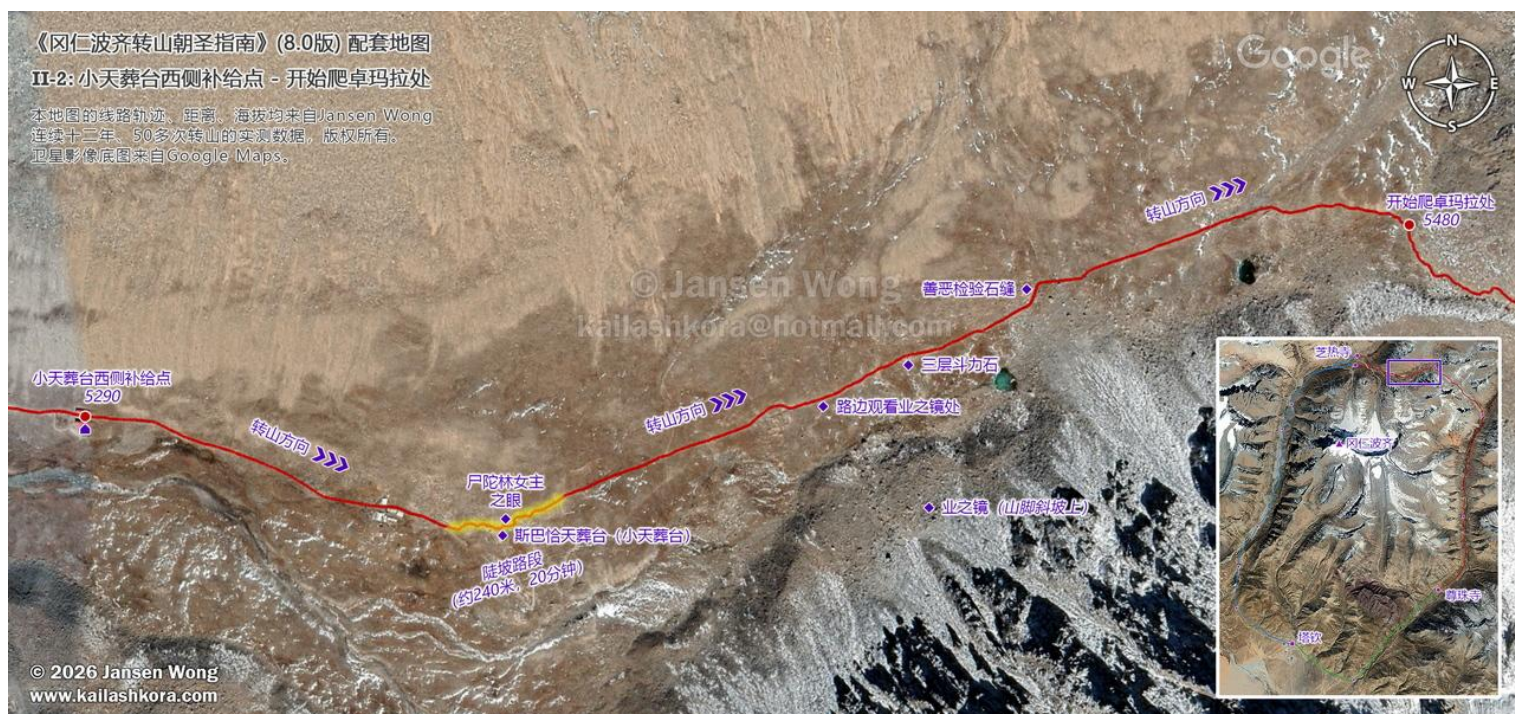
这是翻卓玛拉垭口前的最后一个固定补给点（再往前 500 米有一个临时补给点，接着会提到），有需要可在这儿稍作休息、吃东西补充能量以及添加开水。

在这若需骑马可找补给点老板安排，同样只能送到卓玛拉垭口，价格 500 元/人。

小天葬台西侧补给点也是在西侧河谷转山路上，转运车能到的最远之处，价格也最贵，返回塔钦是 1000 元/车。下一个补给点和有转运车的地方，则是要继续走 4 个来小时，翻完卓玛拉之后了。

II-2: 小天葬台西侧补给点→开始爬卓玛拉处 (2.5 公里, 缓坡接小段陡坡后大段缓坡, 海拔升高 190 米, 1.5 小时)

本阶段的分解地图如下:



▲本阶段分解地图

离开小天葬台西侧补给点前行, 大致较缓上升, 很快就是石块砌的抬高路段, 路面石头高低不平, 小心崴脚, 也可改为走两旁的草地土路。

约 500 米后, 路旁有一个板房与帐篷的临时补给点, 提供基础食宿。

从小天葬台西侧补给点走约 650 米后, 来到一个陡坡前, 这时不要再走往右延伸的石砌抬高路, 远很多, 而是由左侧的小路爬坡, “小天葬台” 就在斜坡上。

这个斜坡看起来挺陡, 其实并不长, 路程只有约 240 米, 海拔升高约 50 米。不要被网上一些徒步攻略的夸张说

法吓倒，因为短，整体还没岗加/芝热寺上来的那个坡累，一般人边走边歇也就 20 分钟便爬到坡顶，可以视作翻卓玛拉前的热身。



▲小天葬台爬坡路段、斯巴恰天葬台（小天葬台）

◆斯巴恰天葬台（小天葬台）བསེལ་བ་ཚལ་གྱི་དུར་ཁྲོད།

沿着山路往斜坡上爬一小段，如上图所示，路右侧附近有一块比较平坦的地方，嵌入地面的岩石像一块大石板，那里就是“**斯巴恰天葬台**”，藏语“**斯巴恰度具**”བསེལ་བ་ཚལ་གྱི་དུར་ཁྲོད།，（“度具”：天葬台），其音译也有写作“斯瓦采天葬台/寺巴恰天葬台”或俗称“**小天葬台**”，海拔 5370 米。

藏语“斯巴恰”བསེལ་བ་ཚལ། 意为“寒冷的树林”，源于梵语“Sitavana”，即汉传佛教所称的“清凉寒林/尸陀林”。古代印度有把逝者尸体直接放到树林中，将遗体布施鸟兽虫蚁的葬俗，因为树林幽深而寒，所以称“寒林”、

“清凉寒林”。汉传佛教也将梵语 Sitavana 半音半意译作“尸陀林”——“尸陀”是 Sita（意：寒冷）的音译，“尸”只取其音，并非指尸体；“林”则是 Vana（意：树林）的意译。尸陀林也是佛教一种重要的修行场所，最能让人了解空苦无常，去除贪欲放逸之心。

据佛教典籍记载，在古印度有八大尸陀林（八大寒林）。也有说法称“清凉寒林”是八大尸陀林之一的名字，在印度菩提迦耶附近，而冈仁波齐东北侧转山路旁的这个“斯巴恰天葬台”则是其“复刻版”。

冈仁波齐周边有四个天葬台，但只有之前介绍过的色雄“五百罗汉天葬台”（大天葬台）以及现在的“斯巴恰天葬台”（小天葬台）这两个在外转山路附近、容易到达的才广为人知。

早在 2012 年我第一次转山，就没看到小天葬台有天葬痕迹。我问了多位当地的藏族朋友，他们都说现在神山周边的天葬，只在色雄的大天葬台进行，包括小天葬台在内的其他几个天葬台早已不再进行天葬了。

有些转山信众来到小天葬台会进行祈祷仪式，期望死后的中阴身能顺利投生，去到更好的下一世。部分人还会在这留下自己的旧衣服，或者一撮头发之类的个人物品，早些年小天葬台周围经常遍布衣服杂物。

曾负责芝热寺重修工作的喇嘛多杰才周，之前组织过多次冈仁波齐转山路垃圾清理活动，他则不建议这种做法，认为既有违佛教习俗，还会破坏自然环境。另外管理部门

也不时对小天葬台周边进行清理，所以近年小天葬台一带所放置的这类物品已经不多。

◆尸陀林女主之眼 ཏུར་བདག་མའི་ཟུན།

如下图，在小天葬台北侧约 20 米、爬坡路左边那块中间有着圆孔的扁长型石头，其中一种说法将石头上的圆孔称作“尸陀林女主之眼” ཏུར་བདག་མའི་ཟུན།（藏语：“度达玛杰”），圆孔代表她额头上象征智慧的第三只眼。



▲小天葬台附近的尸陀林女主之眼，诺桑王子与益卓拉姆宫殿

“尸陀林主”的藏文全称 ཏུར་ཁྲོད་བདག་པ།（汉音：度具达波。“度具”：尸场、天葬场；“达波”：主人），简称 ཏུར་བདག（度达），是掌管墓葬之地的神明、藏传佛教重要护法之一，通常都是一男一女成双的白骷髅形象出现。

有观点（作者：妙音胜慧）认为将 དུར་ཁྲོད་བདག་པོ། （度具达波）意译为“尸陀林主”是由来已久的错误，因为“尸陀林”（或“寒林”，对应梵语“Sitavana”）是一个特指名称，与藏文名称中的“度具” དུར་ཁྲོད། （源于梵语“Shmashana”）并不对应，而该译作“葬场主”或“尸场主”才正确。但“尸陀林主”这个汉语译名使用非常普遍，我也暂时沿用。

◆ 诺桑王子与益卓拉姆宫殿 རྒྱལ་བུ་ལོ་ར་བཟང་དང་ཡིད་འཕྲག་ལྷ་མོའི་ཕོ་བླང་།

参看上图，这时看右侧（南面）山谷，如下图，远处那座在“三怙主宫殿”之一的“文殊菩萨宫殿”左（东）侧旁、形状特别的岩石山峰被称作“**诺桑王子与益卓拉姆宫殿**” རྒྱལ་བུ་ལོ་ར་བཟང་དང་ཡིད་འཕྲག་ལྷ་མོའི་ཕོ་བླང་།。

源于佛本生故事的诺桑王子与益卓拉姆传奇在藏地流传已久，后来发展改编成最著名的传统藏戏剧目《诺桑王子》（或译《洛桑法王》）。

益卓拉姆原本是天上仙女，下凡后嫁与洛桑王子，两人非常恩爱。其他妃嫔因此妒忌，就勾结巫师去陷害她，欺骗国王将王子派去远征，而益卓拉姆随后也被迫飞回天界。诺桑王子出征回来发现爱妃不在，便不顾一切要把她找回来。在经历了种种磨难和考验后，终于在天界将益卓拉姆接回人间。

有民间说法称，《诺桑王子》的发生地就在冈仁波齐所属的普兰县，普兰传统的“飞天服饰”便源于此故事。而普兰县城旁西北面的“贡普寺”（又叫“古宫寺、古宫拉康”，因为建在岩壁上，常被游客称为“悬空寺”），则相传益卓拉姆从那里飞回天上。

◆米拉日巴脚印 མི་ལ་རས་པའི་ཞབས་རྒྱུ།

继续往上，接近陡坡坡顶时，如下图，在小路右侧旁的橘色铁笼子内、那块一半嵌入泥土、长度约 80 厘米的石头上有个被涂成暗红色的特别凹印，据说是“**米拉日巴脚印**” མི་ལ་རས་པའི་ཞབས་རྒྱུ།，他在冈仁波齐周边留下的众多脚印之一。



▲小天葬台附近的米拉日巴脚印

◆狮面空行母宫殿 མཁའ་འགྲོ་སང་གདོང་མའི་ཕོ་བླང་།

爬到小天葬台所在陡坡的顶，往前较长的一段路（约 1.5 公里）大致缓慢上升，途中有些短陡坡。

在路右（东南）侧旁的大山名为“**康卓森董玛颇章**”
མཁའ་འགྲོ་སང་གཏོང་མའི་ཕོ་བླང་།（藏语“康卓森董玛”：狮面
空行母），即“**狮面空行母宫殿**”。



▲ 狮面空行母宫殿及山脚的业之镜

◆ **业之镜** ལས་གྱི་མེ་ལོང་།

边走边注意看路右侧“狮面空行母宫殿”山体近山脚处，如上图所示的位置，在石头堆里有一块大约 1 米多高、近似椭圆型，正面平整、被涂成棕红色的大石。这块很像镜子的石头称为“**列及乜隆**” ལས་གྱི་མེ་ལོང་།（藏语“列”：业[佛教名词]；“及”：的，之；“乜隆”：镜子、铜镜），即“**业之镜**”。

继续前行，过了一段拐弯的小陡坡后再走 60 米（从小天葬台陡坡顶开始算则约 450 米后），如下图所示，来到差不多正对“业之镜”镜面的位置，留意路边右侧旁的橘色铁笼子内有一块涂成暗红色的石头。之前没装铁笼子时，

有些藏族朝圣者会蹲在地上，下巴顶着这块石头，眼睛闭上一会再睁开看山脚的“业之镜”，据说造业不同的人看到的颜色会不同（颜色浅表示好，颜色深表示坏），部分人还看到镜中出现其他图像。



▲业之镜及路旁的观看处

铜镜是藏地宗教的一种重要法器，据说巫师、降神者可从镜子中看到图像、符号、文字等，从而占卜凶吉、预示未来，这称作“圆光占卜” བླ་པལ།（音：觉颇）。除了铜镜外，其他反光的物体，例如水面、湖面、天空等都可作为圆光占卜的工具。

“业之镜”也称“**辛寂乜隆**”（藏语“辛寂”：阎王），即“**阎王之镜**”——阎王用它来评判亡灵生前的善恶，以决定其轮回的去向。转山者来到这儿，要对镜子发愿决心洗净之前的罪恶，今后不再做恶业。期望死后在真正的阎王镜子中回看自己往生的行为，里面显现的都是善业而没有恶业。

塔钦有些地方还贴着一张多年前制作的藏汉英三语的转山地图，把藏语“列”ལས། 的汉语翻译为“缘”，转山沿途藏语名为“列及某某”的圣迹则被译成“缘之某某”，而我一些藏族朋友也同样是将“列”的汉语解释为“缘、缘分”，其实这是不准确的。藏语“列”ལས། 的意思就是佛教名词“业”——即“意念驱使的行为”，来源于梵语“karma”。而“缘/缘分”一般都是解释为“人、事、物之间的无形关系”。将藏语“列”翻译成“缘”的人可能是考虑到让普通人更易懂，但实际上汉语“业”与“缘”的意思有着相当大的差异。

◆三层斗力石 གུད་རྩོ་གསུམ་བརྩེགས།

继续往前走约 150 米，路右侧有个橘色的大铁笼，如下图所示，里面有三块叠罗汉般垒起来的大石头，名为“杰多松则” གུད་རྩོ་གསུམ་བརྩེགས། (藏语“杰多”：斗[dòu]力石；“松则”：三层)，即“三层斗力石”。



▲三层斗力石

抱石头比力气是藏区的传统竞技比赛，转山路旁这三块叠在一起的斗力石有个传说：当年米拉日巴与那若本琼按各自宗教习惯分别顺时针、逆时针转山，哥们俩在此再次碰面。为了争夺冈仁波齐的归属感，一言不合又开始 PK 了。那若本琼先抱起一块石块放在路边的石头上，接着他搬一块更大的石头往上叠，没想到失手，石头滚到旁边去了。这时米拉日巴举起一块相当于那若本琼刚才那石头两倍大的巨石稳稳压在顶上，那若本琼这下知道斗不过了。欧耶！这局依然是米拉日巴胜。

◆善恶检验石缝 རྒྱུག་པ་དཀར་ནག

继续前行，如下图所示，在接下来的石砌抬高路段的第一个明显左拐弯处（从三层斗力石开始算，约走 220 米），留意路左侧旁三块靠在一起的巨石（最右那块上面通常有很多经幡），有称之为“**迪帕卡那**” རྒྱུག་པ་དཀར་ནག（藏语“迪帕”：罪孽；“卡那”：善与恶、黑与白），大意是“**善恶检验石缝**”。石头之间那窄窄的缝隙，据说罪孽深的人是钻不过去的。



▲善恶检验石缝

相传一胖子、一瘦子以及一小孩转山来到这里，他们去钻这个“善恶检验石缝”，胖子轻松就过去了，瘦子却被卡住了，大家就知道瘦子的罪恶比较大。后面小孩去钻也被卡住了，这么小的孩子怎么会有那么多罪孽呢？大家想了一下也明白了，原来是他上辈子带过来的。（另一种说法则说这小孩不听大人教导，天天用石头去打鸟，作恶太多。）

还相传一个有罪恶的人被卡在石缝中，怎么拉也拉不出来。最后只好让别人用刀斧把他身体砍开一个口，放掉一些血后，才得以脱身。据说现在“善恶检验石缝”石头表面那些橘红痕迹，就是那人身体喷出的血染成的。

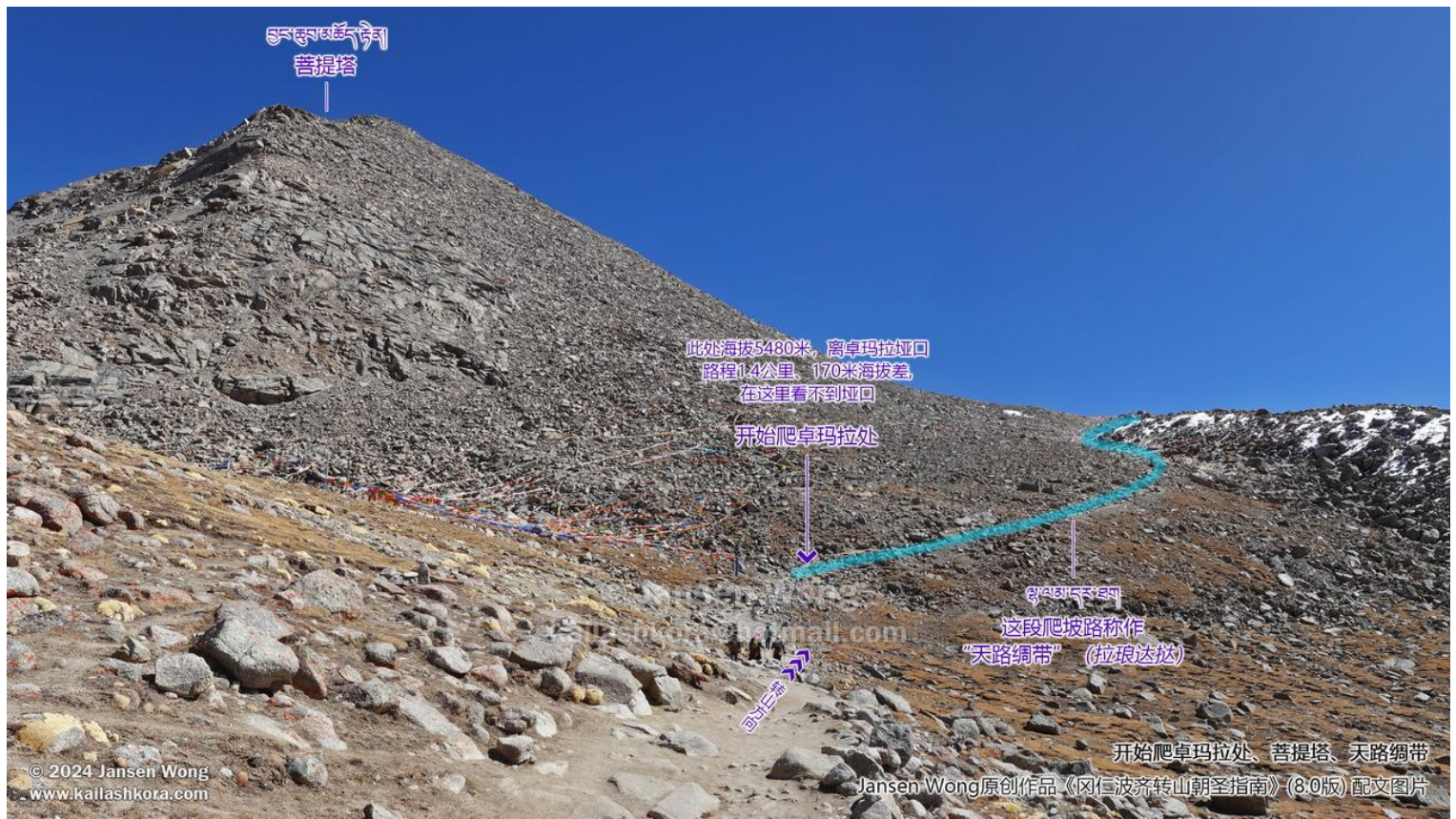
冈底斯藏医学院的其美多吉老师说，“善恶检验石缝”这里是验证转山者在“自生虎头、豹头神像”以及“业之镜（阎王之镜）”两处的发愿是否够真诚，恶业是否已清

除。如果钻不过去的话，则说明还不够虔诚，罪孽还未洗净。

其美多吉老师提到，“善恶检验石缝”应该从右侧那个缝隙的背后开始钻，从前面出来后，再钻进左侧缝隙，最后从左侧背后出来。左侧的缝隙更窄，要能通过那个缝隙才算。但实际上我多次观察藏地转山者钻这“善恶检验石缝”，都是各有各的钻法。

II-3: 开始爬卓玛拉处→卓玛拉垭口 (1.4 公里, 先陡坡后缓坡, 海拔升高 170 米, 1.5 小时)

从“善恶检验石缝”继续走约 650 米, 来到前方的山脚, 转山路在此变为向右的陡峭上坡路, 这就是正式开始爬卓玛拉的地方, 但现在是看不到垭口的。



▲开始爬卓玛拉处、菩提塔、天路绸带

每年 6 月上旬前, 翻卓玛拉这段爬坡路可能会因积雪过厚而改道, 这样途中一些圣迹就不会经过了。

◆菩提塔 བྱང་ཆུབ་མཆོད་རྟེན།

参见上图, 爬坡路左侧旁的这座山被称作“**菩提塔**” བྱང་ཆུབ་མཆོད་རྟེན། (藏语: **降久确典**, “降久”: 证悟、菩提; “确典”: 佛塔)。菩提塔是佛教徒为纪念释迦牟尼在世期间八个重大事件而建造的“八大佛塔”的第二座——纪念其三十五岁时在菩提伽耶的菩提树下降伏众魔、悟

道成佛，又名“成道塔”、“降魔塔”。八大佛塔每座的形状各有不同，菩提塔的金刚圈为四级正方形，是藏地最常见的佛塔造型。

◆天路绸带 ལྷ་ལམ་དར་ཐག

从山脚往上看，这段爬卓玛拉的小路就像一条飘舞的丝带延绵到天际，因此被称作“**拉琅达挹**” ལྷ་ལམ་དར་ཐག（“拉琅”：天路；“达挹”：丝带、绸带），即“**天路绸带**”。

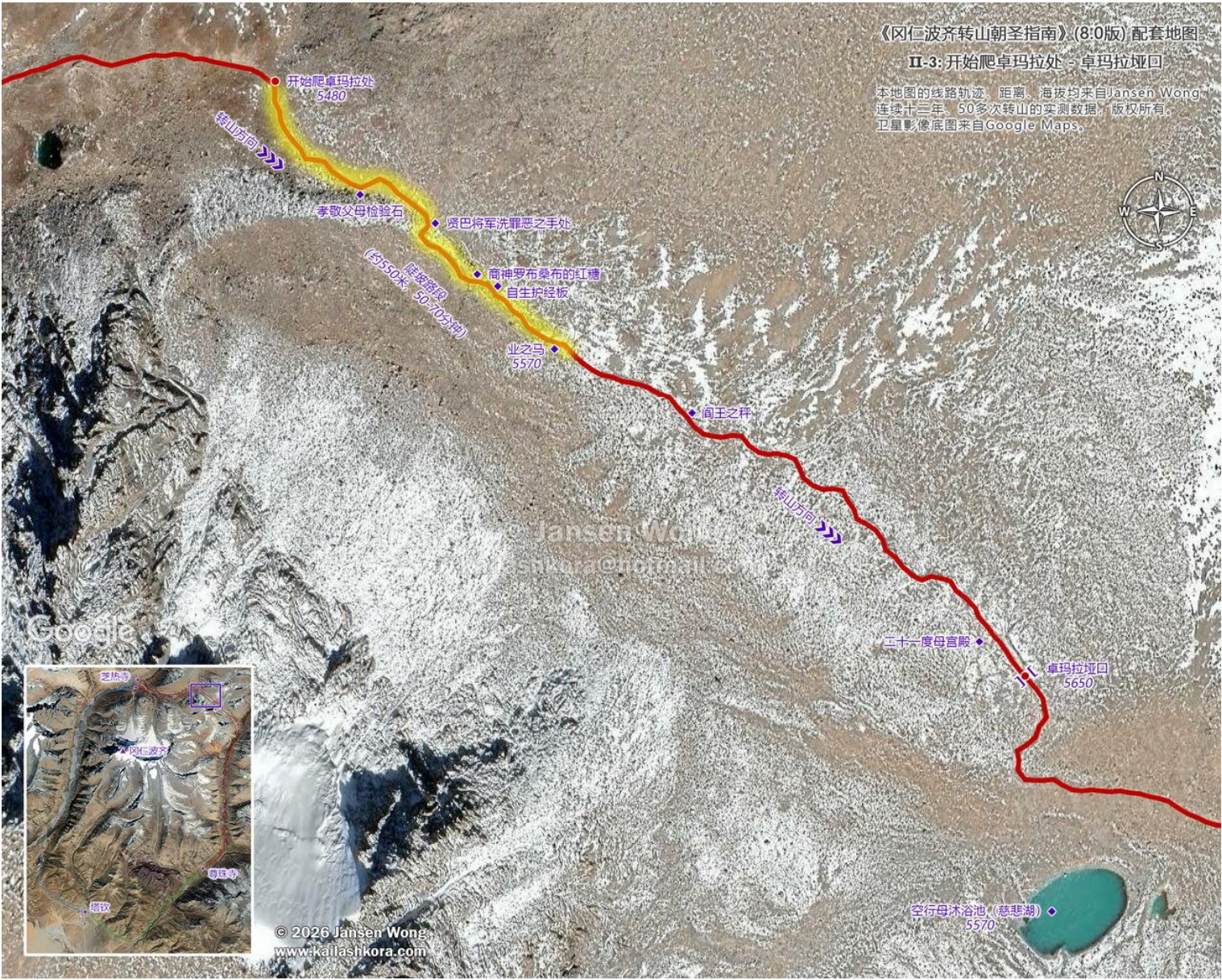
卓玛拉海拔 5650 米这个数字看起来有点“吓人”，但在正式开始爬坡这位置，海拔已是 5480 米，离垭口剩下 170 米左右的海拔差，路程约 1.4 公里，爬到垭口最高处要 1 个半小时左右。

以前有些网上攻略/游记把这段路渲染成所谓的“地狱坡”，搞得后来者人心惶惶。有时“高反”可能就是因为心里暗示造成的，一听这么“恐怖”的名字立马就喘不过气了。当然，翻卓玛拉这段上坡路确实是转山全程最辛苦的，但之前已有两次爬陡坡的热身，只要高反不是很厉害的人，按照自己的节奏走还是能慢慢完成的。

我的爬坡经验是：按自己的步伐匀速往上走，当觉得体力只剩下两、三成，就停下休息。休息点尽量选山路内侧、地面较平整，也不挡别人路的位置，休息时背风站着即可，头部持平，手自然垂下。一般不建议经常坐下休息，因为站起来费劲。可趁休息时喝水、吃干粮，当感觉体力恢复到八、九成了，又继续走，按此重复。对于翻卓玛拉

这种陡峭的上坡路，我一般是 20~30 步休息一次，大家也可通过智能手表的高心率提醒作为停下休息的判断标准。

本阶段的分解地图如下：



▲本阶段分解地图

◆孝敬父母检验石 བ་མའི་དྲིན་ལན་འཇལ་ས།

开始爬坡往上走 130 米左右，右侧远处的冈仁波齐就被完全挡住了，并在之后的翻卓玛拉全程都不可见。

再走前约 4、50 米，参看下图，留意主路右侧近斜坡大岩石旁，有个很多小石头堆成的玛尼堆，后面竖着一块近似石碑状的石头，表面被朝圣者的酥油涂得乌黑发亮，藏语名“帕玛仅林杰萨” བ་མའི་དྲིན་ལན་འཇལ་ས། (“帕玛”：

爸妈；“仅林杰”：报恩；“萨”：地方），意为“**孝敬父母检验石**”，据称可用以检验转山者是否能回报父母的养育之恩。如果闭上眼睛，手指伸过去能插进“检验石”上的小洞，就说明能孝敬父母。



▲ 孝敬父母检验石

◆ 贤巴将军洗罪恶之手处 ཤཱ་པའི་ཕྱིག་ལག་འབྲུས་ས།

再往上走约 110 米，转山路出现右拐，紧接是一个很陡的坡，之后在坡顶 90 度左拐从山梁上走。在融雪季节，有一小溪流从陡坡底部（转山路左边）流出，溪流左侧旁陷入地里的一块石头上有近似手掌形状的凹陷，如下图，此处藏语名为“**贤巴迪喇区萨**” ཤཱ་པའི་ཕྱིག་ལག་འབྲུས་ས།，意为“**贤巴将军洗罪恶之手处**”。



▲贤巴将军洗罪恶之手处

贤巴是格萨尔王麾下最著名的大将军之一，其名字在《格萨尔王传》的汉译版中也常写作“辛巴”。贤巴将军在打仗时对敌人毫不留情、杀人如麻。相传他转山走到这里，用旁边的溪水清洗自己罪恶的双手，立誓不再杀生，路旁石头上凹陷痕迹则说是他留下的手印。

据说转山者在此处发誓不再杀生，即可洗净自己以前猎杀、屠宰动物导致的罪孽。藏区朝圣者通常会将溪水舀到石头手印内，再用来洗手。

由于小溪流附近是 V 字形地势，所以经常挂着大量经幡，视线遮挡厉害，因此“贤巴将军洗罪恶之手处”这个圣迹很容易错过，留意参照上图的位置标示。

早年“贤巴将军洗罪恶之手处”旁边立了一块蓝底白字藏汉介绍牌，上面汉文写的是“避邪背叛誓言——背叛誓言是违背佛语、教言，这里可以坦白罪恶”，虽很不通顺但也勉强能猜出大意，而藏文标题直译是“清除违背誓

言的罪恶”，与汉文意思近似。后来支杆坏了牌子就被放到地上，这个旧版介绍牌现在有时还能见到，但文字已越来越不清晰，如下图。



▲ 贤巴将军洗罪恶之手处旁不知所言的旧版介绍牌

关于这个介绍牌，我特意询问过多位精通冈仁波齐文化的当地藏族朋友，他们都是丈二金刚摸不着头脑，对上面的藏文介绍看不出所以然，认为不像在说贤巴的故事，也有人推测可能当时把属于其他圣迹的牌子误装到这儿了。

我在翻查网上的转山游记时发现，这块不知所言、疑似“走错片场”的介绍牌多年来把不少转山者搞得云里雾里、浮想翩翩……

◆ 自生雪狮 གངས་མེད་རང་བྱུང།

转山路变为在山梁上走之后，前方有几个很陡的坡，可以按照先前介绍的爬坡方法走走歇歇。

这时路右侧（西南）的山体就是刚才介绍过的“狮面空行母宫殿”山的东北面，山顶有一块大冰层，此处被称作“**自生雪狮**” གངས་མེད་རང་བྱུང།。整个山体的上部确实非常像一头头朝右的狮子，冰层则是狮子的躯干。



▲自生雪狮

绿松石色鬃毛的雪狮是藏族人的图腾，相传其生活在群山之巅，掌管雪域高原。雪狮象征力量、无畏和战胜一切障碍，也用来比喻那些大瑜伽士，例如米拉日巴。

◆商神罗布桑布的红糖 ཆང་དཔོན་ལྷ་རུ་བཟང་པོའི་བྱ་རམ།

从山梁路往上爬约 110 米，在一个陡峭的拐弯处，路左侧旁有几块棕黄色、被朝圣者磨出坑坑洼洼的石头，其中一种说法称之为“**商神罗布桑布的红糖**” ཆང་དཔོན་ལྷ་རུ་བཟང་པོའི་བྱ་རམ།，据说是传奇大商人罗布桑布（就是之前“色雄”地名由来的故事主人公）与他的商队转山时遗落的红糖块变成的。



▲ 商神罗布桑布的红糖

红糖（蔗糖粗糖）是藏区传统饮食中的重要材料，很多种日常或供神的食物制作中都有加入红糖。古印度是蔗糖的发源地，以前西藏的红糖需要从印度进口，曾经属于奢侈品。当年罗布桑布的商队一直来往于藏地、汉地以及尼泊尔、不丹、印度等地进行货物交易。而红糖的藏语 ཐུ་རམ།（音“布让”）也是来自印地语/尼泊尔语的借词，现在塔钦当地人用的红糖，不少还是进口的印度产品。

有些转山的藏族人会将红糖熬制后，再用温水调开涂抹在脸上，用以防晒护肤。在途中可以看到一些人脸上有棕红色的涂抹，就是涂了红糖浆。

◆ 自生护经板 སྒྲེགས་ཤིང་རང་བྱུན།

再往上爬约 40 米，如下图，路左侧旁有一块长度约 70 厘米、侧面黑色的扁长型石块，被称作“**自生护经板**” སྒྲེགས་ཤིང་རང་བྱུན།。“护经板” སྒྲེགས་ཤིང།（音：“烈欣”）是用于夹持保护传统散页经书的上下夹板，护经板上经常绘制雕刻有佛像、吉祥图案等，既有实用性又有艺术价值。



▲自生护经板

◆业之马 ལས་ཀྱི་རྩ་མོ།

从“商神罗布桑布的红糖”开始算，继续往上爬约 100 米后，如下图，路右侧的大铁笼子（经常被经幡完全包裹）内有一块巨石。



▲业之马

这块巨石名为“**列及达布**”ལས་རྒྱེ་རྩ་པོ། (藏语“列”：业[佛教名词]；“及”：的，之；“达布”：马)，即“**业之马**”。在没装铁笼子前，一些男性藏区转山者会爬上去，面朝着卓玛拉垭口做出骑马的姿势，期望以后在走路、骑马、开车等长途跋涉中遇到难走的路或麻烦事，都能得到这匹“马”的及时帮助，化险为夷。也有说来到“业之马”这里，转山者要向“马”祈愿：如果死后到了中阴阶段，实在走不动的时候，希望能骑上它走完中阴剩余的路，帮助自己更好地投生。

以往牧区藏族人的各种出行活动高度依赖马匹，而鞭策马儿会对其造成伤害，也是做了恶业。因此藏区转山信众去骑这匹“业之马”的另一个寓意就是希望去除自己因骑马导致的罪孽。

当地朋友跟我说，在藏族传统中，女性的地位低于男性，以往一般都不会让女性骑马上，所以这块“业之马”石头只能男的骑，女的不能骑。这些年我转山时在“业之马”旁经过，确未见过有藏族女性爬到这块岩石上。但也听闻过内地女游客因不了解习俗，爬到“业之马”上面而被当地人批评的事情。

“往生石” 炒作事件

以前，有些藏地转山信众会将证件照、纸币、硬币之类用酥油粘在“业之马”石头表面。至于照片上的人，则不一定是已去世的。冈底斯藏医学院其美多吉老师说，信众贴相片在此，是为生者祈福，希望日后路途中若遇麻

烦能转危为安、顺顺利利；或者愿这匹“马”背着逝者，将其带去更好的来生。

之前很多年，藏地转山者在“业之马”上贴的照片数量并不多，只占岩石表面一块不大的区域，并且都是用酥油将小证件照粘上去。我翻查了自己在转山途中拍的照片，起码在 2014 年 6 月下旬，“业之马”岩石上都没有贴相片，后来才陆续出现。在圣地的大石头上贴照片、钱币只是部分地区藏族民众的习惯，但冈仁波齐当地人反对这种做法，认为会破坏环境。

大约从 2024 年底开始，一些人在社交平台把“业之马”炒作成所谓“往生石”，说转山时要带先人的照片贴到这块大石头上。

而嗅到商机的人也做起“往生石代贴照片”的生意，一位长期在冈仁波齐的朋友告诉我，那些人代贴照片的收费可高达 500 元。在各种炒作的推动下，“业之马”上面的照片贴得越来越多，四周贴满后还继续贴到“马背”上，都快变成一匹“纸马”了，导致藏地转山者都没办法爬上去“骑马”。

被炒作成“往生石”之后，不少贴到上面的照片都很大，且有过塑，我甚至还见过几张过塑 A4 尺寸照片连排的，并使用强力胶带、强力胶水粘上去。旁边地上经常可以见到贴照片、代贴照片者随手扔下的照片封套、快递包装袋、双面胶背纸，把“业之马”周围环境搞得特别混乱，当地人意见非常大。



▲业之马被炒作成所谓“往生石”后导致的环境污染

因此在 2026 年开始，管理部门每天都对“业之马”石头上的照片进行清理以保护环境，但依然难挡一些人往上面贴照片的“热情”。最终在 2026 年 6 月上旬为“业之马”装上笼子和铁丝网，防止再被贴照片，但此举也导致转山信众再也无法去骑“业之马”了。

“业之马”海拔 5570 米，从山脚的“开始爬卓玛拉处”到这里，路程其实只有 550 米左右，但因为海拔高、坡度大，所以走上来约需 50~70 分钟。“业之马”再往上走 30 米左右，可以看到前面的路明显平缓很多，翻卓玛拉最难的路段已结束，一直到垭口都没有刚才那样的陡坡了，走到垭口最高点还要半小时左右。

◆业之秤 ལས་ཁྱིུ་མ།

从“业之马”往前约 190 米，路左侧旁有一块竖立的长条形石头，上面经常被转山者用哈达之类的布条挂了很多小石头，这称作“**列及迦玛**” ལས་ཁྱིུ་མ།，（“迦玛”：秤、天平），即“**业之秤**”。这也叫“**辛寂迦玛**”（“辛寂”：阎王），即“**阎王之秤**”，代表阎王用来称量亡灵生前所作善恶多少的秤，从而决定其轮回的去向。而转山者挂上去的小石头则代表秤砣，来到这里发愿不做恶事，死后被称出来都是好的，没有坏的。



▲业之秤

最近几年，“业之秤”经常被用作挂经幡，导致整块石头被完全遮住，有时不容易留意到。

而往路最远处看，那遍布经幡的地方就是转山路的最 高处——卓玛拉垭口。

◆二十一度母宫殿 སྤྱལ་མ་ཉེར་གཅིག་གི་ཕྱོད་བླང་།

继续往前走 450 米左右，两旁遍布经幡的路右侧附近有块巨石，但常被经幡裹得严严实实，就只能见到鼓起来一大块，未必看得出是一块岩石（参看下图的标示）。



▲二十一度母宫殿、卓玛拉

相传郭仓巴当年一路寻找可行的冈仁波齐转山路线，当来到小天葬台附近，看到旁边有两条路可以走，正犹豫该走哪条时，面前突然出现了二十一匹狼。他冥想了一下，知道是二十一位度母的化身，就跟着狼群走。狼群一路引着他去到现在的卓玛拉山口，便钻进旁边的巨石中消失了。

这块巨石后来就被称作“**二十一度母宫殿**” སྤྱལ་མ་ཉེར་གཅིག་གི་ཕྱོད་བླང་།，因为“度母”的藏语是“卓玛”，所以旁边垭口的藏名就叫做“卓玛拉”（“拉”：垭口、山口），即意为“度母垭口”。

相传度母是由观世音菩萨慈悲之泪所化现，以救度众生为己任。以前“二十一度母宫殿”岩石没被那么多经幡遮盖时，也有些信众会贴相片到上面，期望去除自己的罪孽，祈求二十一度母护佑，给自己前行的信心和勇气，去完成修行事业。

2026 年 4 月下旬，景区在“二十一度母宫殿”岩石东侧旁安装了新的卓玛拉垭口标志牌，但没几天就被经幡盖住了。

◆卓玛拉 ལྷོ་མ་ལ།

从二十一度母宫殿岩石旁再往前，则是经幡丛中一段窄窄的小路。**卓玛拉** ལྷོ་མ་ལ། 的最高点，亦即转山全程最高点，就在约 70 米之后的小路末段，海拔 5650 米。

从前面提到的正式开始翻卓玛拉的山脚起，走到最高点这里，距离约 1.4 公里，大概要 1.5 小时。这是全程最高海拔也是最艰难的爬坡路段，因各人情况不同，所需时间可能会相差较多。

在一些中文印刷出版物及网络信息中，将“卓玛拉”称作“卓玛拉山”，这是错误的。藏语“卓玛拉”的“拉”（ལ།）是“垭口、山口”的意思，指一段山路的最高点，而藏语里的“山”通常用 རི།（音“日”）。如果使用“通名专名化音译+重复通名意译”的翻译方式，“卓玛拉”（ལྷོ་མ་ལ།）的汉译应写作“卓玛拉垭口”或“卓玛拉山口”而不是“卓玛拉山”。

其实卓玛拉所在的这座山的名称，就是刚才介绍过的“菩提塔” བྱང་ཆུབ་མཆོད་རྟེན།，冈仁波齐转山路在其山腰上通过。“卓玛拉山”这个不正确的汉译流传已久，甚至一些藏族人也使用这样的错误汉语名称。

很多转山信众来到卓玛拉，都会在此诵经念咒、叩拜、煨桑、撒龙达（纸风马）。翻过卓玛拉，代表洗去了今生的罪业，积累了福报，今后不再做恶业，将得到现世的安乐和更好的来生。



▲转山者在卓玛拉上撒龙达及向冈仁波齐方向朝拜

挂经幡注意事项

卓玛拉是转山全程最高的地方，不少人会在这里挂经幡。由于卓玛拉的地势较平坦，虽然路左侧旁立有铁架用以挂经幡，但早已被挂得满满，经幡都压到地上了。管理部门不时会清理上面的旧经幡，但仍跟不上新增的速度。因此大部分人其实都是将经幡“铺”在路两旁的地上。这些贴在地面、层层叠叠的经幡很难被风吹动实现替代自己“念诵经文”的作用。而且卓玛拉的经幡实在太多，有时甚至影响通行。所以在旁边找地方挂经幡时，几乎不可避免要踩到已有的经幡上。因为经幡上印有经文及佛菩萨

像，是不能踩的，如果踩踏了经幡，自己挂经幡也没有功德。

另外藏族人挂经幡的传统是不在上面写字，如果实在要写名字或祈愿语，则尽量写到经幡的丝带上，最起码的原则是只写在空白处，一定不能写到经文、佛菩萨像上，不然功德全无。我见过最夸张的是，一位网络主播称要为其粉丝“祈福”，把几百个人的名字密密麻麻写在一条数米长的经幡上，将原本印的经文全部盖掉.....

化纤经幡对冈仁波齐环境的危害

冈仁波齐周边经幡过多影响环境的问题已存在多时，而近几年变得更为严重突出。一些人以赚快钱为目的，通过网络直播等形式不遗余力炒作，鼓动、拓展“客户”，持续开展规模化的“代挂经幡”生意，将原本的信众宗教活动变成了现场叫卖的纯商业交易行为。导致冈仁波齐转山路沿途的经幡数量暴增，并且挂得越来越乱，同时伤害到一些文物的安全，本地人对此意见非常大，因此政府有关部门也在着手制止这种乱象。

另一方面，现在冈仁波齐一带所挂的经幡几乎都是内地生产、使用难以降解化纤材料的工业化产品。风化的化纤经幡碎片容易被野生动物、牲畜误食影响其健康，也出现过动物被密密麻麻乱挂的经幡缠住导致死亡。而化纤布料风化后的微塑料不断落入土壤、河流、湖泊，进入自然生态系统，对当地环境造成持久的污染。

由于化纤材料难以降解，冈仁波齐周围的旧经幡拆除后，只能采用焚烧的方式处理。我与很多当地人聊过，他们都对冈仁波齐转山路沿途化纤经幡过多危害环境的问题深表忧虑。

在打着各种旗号的炒作下，受益的是那些看上冈仁波齐神山“流量”来这里赚快钱、收割完就走的人，而受害的却是当地环境、当地老百姓及其子孙后代。

近年各地藏区都很关注化纤经幡对自然环境的危害，均主张推广恢复传统工艺制作的可降解经幡，例如西藏自治区生态环境厅就制定了《关于推广使用可降解经幡的通知》，但目前这类环保型经幡的市场占有率还很有限。

如果个人需要挂经幡，有条件建议选购更环保、使用易降解材料制作的传统经幡（塔钦有环保型棉布经幡销售点，联系电话：13997367389），这样能更好地保护冈仁波齐周边环境、造福后代，挂经幡也有更多的功德。

卓玛拉垭口的风经常比较大，不建议久留，下一段路则基本是下坡。

II-4: 卓玛拉垭口→不动地钉补给点 (3 公里, 下山陡坡及缓坡, 海拔降低 410 米, 1.5 小时)

本阶段的分解地图如下:



▲本阶段分解地图

一些广泛流传的冈仁波齐徒步地图，将“**卓玛拉垭口-不动地钉补给点**”这段路的距离标为 **6 公里或 5 公里，这是完全错误的**。根据我几十次转山的第一手 GPS 轨迹记录数据及结合 Google Earth 测量，**从卓玛拉至不动地钉的路程只有 3 公里**。这也是为什么有些转山地图全程为 52 公里的原因——**减除这段多算的 2~3 公里，总里程就刚好是 49~50 公里**。

卓玛拉往下走的开始小段路属于危险路段，虽然距离不长，但有些地方坡度陡、路面有沙化，容易滑倒。建议用登山杖先在前面做好支撑点，再移动脚步。如果这段下坡路遇到结冰，更要弯曲双腿放低重心、谨慎通过。



▲从卓玛拉往下走的一段危险陡坡路

◆空行母沐浴池（慈悲湖）མཁའ་འབྲུག་མའི་བྱུང་གྲུ་རྒྱུ་ལྗོངས་ལྷ་མོ་

卓玛拉下方有个小湖，藏语名“**康卓玛图及津布**”
མཁའ་འབྲུག་མའི་བྱུང་གྲུ་རྒྱུ་ལྗོངས་ལྷ་མོ་（“康卓玛”：空行母；“图及津布”：沐浴池），意为“**空行母沐浴池**”。

“慈悲湖”一名纯属误传

此湖在近年的中文旅行资料里普遍称作“**慈悲湖**”，意译自最近几十年来英文资料中常使用的一个名称“Lake of Compassion”（或“Lake of Mercy”）。

但在讲述冈仁波齐转山的藏文经典著作中，都只用“空行母沐浴池”一名。我专门就“慈悲湖”这个名字询问过多位熟悉冈仁波齐的学者、僧人及当地人，他们都表示没有这样含义的藏语叫法。而较早时候介绍冈仁波齐的中文书籍文章里，也只用“空行母沐浴池”或“沐浴池”这样的中文名称。

我查阅了很多早年的外文资料，看到一位 20 世纪上半叶持续二十年实地探索冈仁波齐的印度探险家的英文著作中，写到当地人称此湖为“Thuki Zingboo”，这就是“沐浴池”的藏语 ཐུས་ཀྱི་ཇིང་བུ།（图及津布）的音译。但作者没同时注明藏文也没解释其藏语含义，后来一些人就误以为“Thuki Zingboo”对应的是一个发音很接近的藏语词 ཐུགས་ཇེ་ཆེན་པོ།（突杰钦波）——意为“大慈悲”，英文音译名被写成“Thugje Chenpo Tso”（Tso：藏语“湖”的音译）或类似，就有了对应的英文意译名“Lake of Compassion”，后续大约在 2010 年代初从英文翻译成中文名“慈悲湖”。

根据上面的分析，“慈悲湖（Lake of Compassion）”这个名称纯属误传，但因其在中外旅行

资料里已经普遍使用，我也暂时将这个来自英文的误传名称保留以供大家参考。

从误传的“慈悲湖”到无中生有的“爱心湖”

另外，由于上级部门不想让游客知道“空行母密道”这条凶险的特殊转山道，以免他们去“猎奇、挑战”而引发危险，进而要求景区内圣迹名称中包含“空行母”的都不能出现。

因此在 2026 年 4 月开始安装的景区新版地图、路标指示牌上的中文部分，取消使用“空行母沐浴池”这个唯一正确的名字，而采用了“慈悲湖”。对应的藏文名称则让不了解冈仁波齐文化的人，从中文“慈悲湖”的字面意思，将其译成“བྱམས་སྤྱིང་མཚོ་”。短语末尾没按藏文规范用结束锤符“།”也就算了，关键是其中的“བྱམས་སྤྱིང་”只是“爱心”的意思，完全没有误传的“大慈悲”所对应藏文“བྱམས་ཇེ་ཆེན་པོ།”的宗教名词含义，藏文名称的意思成了“爱心湖”。



▲ 景区新版地图、指示牌上，“空行母沐浴池”的藏文名称被无中生有翻译成 འཇམ་མཉེན་མཚོ་ (爱心湖)

我在 4 月中得知此严重错误后，立即向高层级领导反应，提出不能通过无中生有的错误藏文译名将“慈悲湖”这个来源于英文的误传名称“扶正”。稍后有关部门采纳我的建议，在不出现“空行母”三个字的前提下，中文名使用“沐浴池”，藏文则采用原本对应含义的“བྱུང་གྱུ་མཚོ་ལྷ་”¹。因为这个名字涉及到景区很多已安装的地图、指示牌，我在 6 月上旬咨询了工程负责人，称相关修正会在稍后完成，但直至 8 月下旬仍未见修改。

空行母沐浴池（慈悲湖）湖面海拔高达 5570 米，气温低，通常每年 10 月中至次年 6 月中都是冰封。而旁边山上冰雪融化量时多时少，所以不同时候的湖面形状也会有差异。以往，当地人会根据湖水的高低来预测当年农牧业收成的好坏，湖水丰盛则预示当年丰收。

空行母沐浴池（慈悲湖）还有着 一个跟转山重要习俗相关的故事：

以前有一位康区（大致是现在云南迪庆、四川甘孜、青海玉树、西藏昌都等地）的妇人，背着年幼的孩子千里迢迢来冈仁波齐转山。她翻过卓玛拉后又累又渴，看到路下方不远有个小湖，就走到湖边弯下身子喝水，没想到背上的小孩一下子滑出来掉到湖里淹死了。康巴妇人极度悲伤懊悔，就不停地连续转山，希望神山能够饶恕她的罪孽。当她转到第十三圈，实在太累了就靠在路边的石堆上休息，她醒来发现身旁石头上出现了自己手臂压出的印记（预告：后面我们将会见到这块神迹石头），她顿时明白这是神明的指示，已经宽恕了她的过错。自此以后，藏地便有了转冈仁波齐要转十三圈作为基本标准的习俗。

藏区转山者极少会下去空行母沐浴池（慈悲湖），反而往年有些印度朝圣香客团会到湖边进行供奉祈祷。印度教徒将这个湖称作“Gauri Kund”。“Gauri”（音：高丽）是印度教主神 Shiva（湿婆）妻子 Parvati（帕尔瓦蒂）的其中一个别名，“Kund”即“水池”，“Gauri Kund”意为“高丽（帕尔瓦蒂）沐浴池”。

从卓玛拉下来的小段陡坡转为左拐后，接下来的一段路大致较缓先降后升，可以看到前方还要上一个坡。这段是欣赏空行母沐浴池（慈悲湖）的最佳角度，因为路窄，注意不要太靠近右侧悬崖，以免发生危险。

这段狭窄小路，叫做“**甲波达郭津昌**” གཤམ་པོ་རྩ་མཁོ་ཅན་གྱི་འཕྱང་།，即“**马头明王险路**”，这名称我稍后与其他相关圣迹一起介绍。



▲在卓玛拉下方看空行母沐浴池（慈悲湖），马头明王险路

走上小坡顶平台后，很快是一段下坡路，之前坡度非常陡而且路面碎石多，极易滑倒，曾是转山路上最危险的地方。但经过近年管理部门多次修路后，坡度变缓了很多，危险系数已大为降低。



▲过了空行母沐浴池（慈悲湖）后的下坡陡路

下完这个陡坡后，前方的路虽然一直还是下坡，但坡度明显平缓不少。接着会在一块转山季期间多数时候都没

化完的冰层上走过，冰层有时会出现冰裂缝，但整体危险性不大，沿着前人的脚步印记慢慢通过就好了。

由于从卓玛拉继续前行这 3 公里几乎都是持续下坡，是转山全程最“废”膝盖的一段，建议把登山杖用好，减轻对膝盖的压力，而膝盖原本有毛病者更是要做好各种保护。



▲转山路从冰层经过，业之斧（马头明王的马头）、马头明王宫殿

◆业之斧（马头明王的马头）、马头明王宫殿、马头明王险路 ལས་ཀྱི་སྒྲ་རེ། (རྟ་མགོན་གྱི་རྟ་མགོ།) རྟ་མགོན་གྱི་ཕོ་བླང་། རྩལ་ཕོ་རྟ་མགོ་ཅན་གྱི་འཕྲང་།

这时留意右前方的山上，如上图所示，顶部那块形状特别，既像斧头也像马头的岩石，名为“列及达日” ལས་ཀྱི་སྒྲ་རེ།（“列”：业[佛教名词]；“及”：的，之；“达日”：斧头），即“业之斧”，据说代表着阎王的斧头，或说代表天葬时所用的斧头。

往前一点的路右侧旁有一个“业之斧”的新版圣迹介绍牌，上面的英文翻译错将标题写成 The Horse of Karma（业之马），正确应该是 The Axe of Karma。

这岩石也称作“**马头明王的马头**” ཏྲ་མགྲིན་གྱི་ཏྲ་མགོ།，岩石所在的整座山则是“**马头明王宫殿**”（藏语“**旦真颇章**” ཏྲ་མགྲིན་གྱི་པོ་བླང་།）。

而刚才从卓玛拉往下走，直到冰层之前所经过的危险狭窄陡路，因为在“马头明王宫殿”旁边，所以被称为“**马头明王险路**”，藏语“**甲波达郭津昌**” གྲུལ་པོ་ཏྲ་མགོ་ཅན་གྱི་འཕྲང་།（“甲波达郭津”：指马头明王；“昌”：狭窄险路）。

◆**米拉日巴与那若本琼脚印** མི་ལ་རས་པ་དང་ནུ་རོ་བོན་ཆུང་གི་འབས་རྩེས།

过了冰层继续沿着转山土路往下走约 760 米，路右侧有一条用石块砌成、宽可行车的抬高路段，这条多年前修的石头路是断头路，只建了约 140 米就废弃了。看下图的标示，在石头路尽头左侧是一块巨石，其后面的地上有一块形状较为平坦的大石头，表面有多个混乱的印记，据说这些是“**米拉日巴与那若本琼脚印**” མི་ལ་རས་པ་དང་ནུ་རོ་བོན་ཆུང་གི་འབས་རྩེས།——两位大神在此再次相遇，相互拉扯对方要按自己的转山方向走而留下的。



▲米拉日巴与那若本琼脚印

如果去看这块脚印石，建议看完后从石砌路原路返回转山主道的土路继续往下走。

◆长寿五仙女宫殿 ཆོ་རིང་མཆེད་ལུའི་ཕོ་བླང་།

如下图所示，转山路前方远处，那座从卓玛拉开始就一路可见、正面近似三角形、顶部有五个山尖的山峰，被称为“次仁迁阿颇章” ཆོ་རིང་མཆེད་ལུའི་ཕོ་བླང་།，即“**长寿五仙女宫殿**”。

长寿五仙女又名“长寿五天女”、“长寿五姐妹”、“祥寿五佛母”等，包括：祥寿仙女（藏名：扎西次仁玛 བཀྲ་ཤིས་ཆོ་རིང་མ།）、翠颜仙女（廷吉协桑玛 མཐིང་གི་ཞལ་བཟང་མ།）、贞慧仙女（米若洛桑玛 མི་གཡོ་ལྷ་བཟང་མ།）、冠咏仙女（确边金桑玛 ཅོད་པན་མགྲིན་བཟང་མ།）、施仁仙女（迭嘎卓桑玛 གཏ་ད་དཀར་འགྲོ་བཟང་མ།）这五位。她们原本

是藏地的山神，被莲花生大师降服后吸纳为藏传佛教的护法神，护佑信众修行者的平安喜乐。



▲ 长寿五仙女宫殿、铁柱山地狱铁刺林

◆ 铁柱山地狱铁刺林 ཀལ་མ་རི་ཡི་སྤང་བ།

参看上图，转山路右侧（南）附近的那座石头山，山体上的岩石很像一棵棵树木，也像很多竖立的刀剑，此山藏语名为“**协玛日董波**” ཀལ་མ་རི་ཡི་སྤང་བ།，汉语意为“**铁柱山地狱铁刺林**”。

“铁柱山地狱”是佛教“无间地狱”四周的“近边地狱”之一，铁柱山上有叶子长得像刀剑兵器的铁刺林。佛经上说因情感造恶业的人会堕入此地狱，因听到昔日爱恋的呼唤，在铁柱山爬上爬下，被会转变方向的铁刺树叶反复刺穿身体，异常痛苦。

继续往下走的时候留意右方（南）远处，天气好可以看到纳木那尼峰，而下面河谷边上的道路就是转山回程路。



▲从卓玛拉下到近河谷时看远处的纳木那尼及转山回程路

沿转山主道土路再走约 500 米后，前面下河谷的山坡变得明显陡峭，土路也从开始的一条变成了到处发散的多条小道。

这段下河谷的陡坡土路在大量转山者的不断踩踏下，路面没有草、沙化得很厉害、泥土石头都很松，特别在天气干燥时，稍不留神就会滑倒。



▲下不动地钉补给点的陡坡路

2024 年 7、8 月，管理部门沿其中一些小道加装了铁护栏。由于坡陡、泥土松化，现在护栏旁的地面已被转山者踩低了不少，路上的一些坑又填了小石子，走起来很容易打滑，属于转山全程目前最危险的路段。这里要注意扶好护栏及用登山杖在前面做好支撑，双腿稍微弯曲降低重心，尽量踩在路边的草或大石头上，边走边看前方路况，随机应变移动脚步。

◆东北佛祖脚印（东北不动地钉） ཏི་སེ་བྱང་ཤར་མེ་འགྱུར་ བའི་གནེར། (འབས་ཇེས་བྲག་ཐོག་མ།)

快下到河谷时，土路的坡度变得平缓。如下图所示，前方补给点的石头房子背后（西北）约 20 米的斜坡上有一块巨石，相传释迦牟尼在冈仁波齐东北侧踩下的脚印——“**东北佛祖脚印**”，即“**东北不动地钉**”
ཏི་སེ་བྱང་ཤར་མེ་འགྱུར་བའི་གནེར། 就在这块巨石的顶部。此佛祖脚印有个藏语名为“**夏布迹札多玛**”
འབས་ཇེས་བྲག་ཐོག་མ།，“夏布迹”：脚印；“札多玛”：岩石顶上——即“岩石顶上的脚印”，当地人也将其写作
འབས་ཇེས་བྲག་ཐོག (夏布迹札多)。

这块巨石的高度超过 2.5 米，必须要爬上去才能看到在顶部的佛祖脚印。岩石立面有像台阶的凸出可以踏脚辅助攀爬，但要小心，特别是下来的时候。



▲不动地钉补给点及旁边的东北佛祖脚印（东北不动地钉）

很多中文资料都将此处的地名直接称作“不动地钉”，因为佛祖在神山四周踩了四个脚印，所以冈仁波齐一共有四个不动地钉。如果只讲“不动地钉”而又没具体说哪个方位的，通常都是指这个下完卓玛拉、来到河谷旁的“东北不动地钉”。

虽然从卓玛拉一路下坡到河谷感觉高度已降了很多，但“**不动地钉补给点**”的海拔还有 5240 米，是转山路上第二高的固定补给点，规模较大，多间新板房及石头房子提供快餐饮食与住宿。本补给点设有医疗服务点。

这是翻完卓玛拉后首个补给点，在转山旺季，有时茶馆里的客人可能很多，如果想进行补给，但又觉得过于拥挤或不想等待太久、并且体力还够的话，可继续往前，下一个补给点相距不远，再走 1.8 公里、约半小时就到，后面会接着介绍。

从不动地钉回到塔钦还有约 21 公里路程，这是翻过卓玛拉后，转运车能到达的最远处。如果由于各种原因走不动或不想继续走，可做好叫车的打算。

B 计划:

假如在下午 6 点半之后到达不动地钉，并觉得自己体力已消耗得差不多的话，则不建议继续往前走。因为从这里到今天的既定休息点——尊珠寺还有 10 公里，如果身体状态不佳，可能要走差不多 4 小时甚至更久才能到。由于河谷西侧高山的遮挡，天色会暗得早，假如还继续走，后面可能有大段在走夜路，对于无经验者不是好的选择。

若遇到这种情况，则建议在不动地钉补给点休息过夜，恢复精神体力后，明天天亮一大早继续出发。

II-5: 不动地钉补给点→药师佛沟补给点 (5.7 公里, 整体缓慢下坡有多段起伏, 海拔降低 270 米, 100 分钟)

离开不动地钉补给点，沿着转山路继续前行，马上会经过一条小桥，接下来有大段都是沿着河谷东岸走。过桥后的一小段路在暖季可能会被山边溪水所淹，这时需要在路左侧的斜坡上走一段。

不动地钉东侧旁这条河称作“琅曲”（确切名称是“琅曲契” ལཱ་ཁྱ་ཅི།，意为“冲走鞋子的河”。由于藏语

的“主宾动”语序导致汉语音译不好写，所以暂时简称“琅曲”），有些资料则直接使用其下游的名字“宗曲”。从这里开始，转山路也改为大致向南，整体一路缓缓下降，途中有多个起伏，但坡度不大。

余下往回走的转山路，大概率会遇到迎面大风。在转山季，冈仁波齐周边基本每天中午起就开始刮西南到东南大风，要持续到太阳下山后约一小时才消停。特别是 9 月中下旬开始，风速往往可到每小时 30~60 公里（4~7 级），而阵风甚至达到 80 公里/小时（9 级）。从不动地钉之后的转山后段主要是往南或西南走，就刚好是迎头风，有时烈风甚至会把人吹得晃动。在迎面大风下，不但身体不舒服，还非常影响行走速度。这时要注意头部的保暖，并用头巾之类把口鼻遮住，带上眼镜/墨镜。路上休息时可以坐在较低处的石头或草地上，背对风向。

从不动地钉补给点开始，大约 1.8 公里（30 分钟）后，来到一个小左拐弯处，如下图所示，路右侧是有玻璃幕墙板房的“**坡垄古补给点**”，海拔 5150 米。“坡垄古”（音译也写成“坡龙古”）ཕ་བོང་གུ།，意为“帐篷巨石”，因这附近有一块帐篷形状的大石而得名。在《转山指南》7.0 版及之前将这个补给点称为“第三朝拜处补给点”。



▲坡垄古补给点及旁边的第三朝拜处

这里可提供简单食宿，有配电热毯的床位。

◆第三朝拜处 ཕུག་འཆལ་སྒང་གསུམ་པ།

坡垄古补给点房子往前一点的玛尼石堆处就是转山路上的“**第三朝拜处**” ཕུག་འཆལ་སྒང་གསུམ་པ།，亦即“**东朝拜处**”，海拔 5150 米。

在第三朝拜处附近往右侧（西）看，天气好的时候，远处可见到冈仁波齐峰顶尖尖一小块，这是神山的东壁以及相接的北壁、南壁的一点点。



▲在第三朝拜处看冈仁波齐顶部

第三朝拜处之前约 200 米至之后约 400 米的范围，是正常转山路上，从爬卓玛拉不久后开始，唯一能再次看到冈仁波齐的地方。继续往前，神山就很快被其他山挡住，在回到塔钦前的一路上都不可再见到。

◆祥寿仙女宫殿、多闻天王宫殿、吉祥多门塔 བཀྲ་ཤིས་
ཆོ་རིང་མའི་ཕོ་བྲང་། རྒྱལ་པོ་རྣམ་ཐོས་སྤྱས་ཀྱི་ཕོ་བྲང་། བཀྲ་ཤིས་སྒོ་མང་གི་
མཆོད་རྟེན།

在这里沿冈仁波齐峰顶往左看去，琅曲河谷西岸边上离得较近的那三座相连山峰，如下图所示：



▲在第三朝拜处看祥寿仙女宫殿、多闻天王宫殿、吉祥多门塔

最近（北）的山藏语名为“**扎西次仁玛颇章**”བཀྲ་ཤིས་ཚེ་རིང་མའི་པོ་བླང།（“扎西次仁玛”：祥寿仙女），即“**祥寿仙女宫殿**”。祥寿仙女是前面提到的“长寿五仙女”（次仁迁阿）的首领，主管福寿。

远一点（往南）的山名为“**甲波南却协颇章**”ཇུལ་པོ་རྣམ་ཐོས་སྤྲས་ཀྱི་པོ་བླང།（“甲波南却协”：多闻天王），即“**多闻天王宫殿**”。多闻天王又称“毘沙门天”，是佛教的护法神，属于“天龙八部”的“天”众。多闻天王是“四大天王”的首领，负责守护佛教四大部洲之一的“北俱卢洲”。因其经常护持佛祖道场得以常闻佛法，所以称作“多闻”，是知识之神，也是财富守护之神。

而更南面的山峰称作“**扎西郭芒确典**”བཀྲ་ཤིས་གློ་མང་གི་མཆོད་རྟེན།（“扎西”：吉祥；“郭芒”：多门；“确典”：佛塔），即“**吉祥多门塔**”。吉祥多门塔是“八大佛塔”的第三座——纪念佛陀在鹿野苑首次讲法（初转法轮），所以也称为“转法轮塔”、“法轮塔”。吉祥多门塔的佛塔基座上塑造或绘制有多个门，有称是寓意通往觉悟之路的八万四千法门。不少到过西藏的朋友都参观过日喀则江孜县的白居寺，里面的“白居塔”就是一座吉祥多门塔。而在接着的转山路上，我们将会看到另一个圣迹，则是全部八座的“八大佛塔”，稍后介绍。

继续前行，主路右侧旁会出现从河床上走的捷径。但因为这条河的水流丰富，特别是在融雪季节，河床泥土松软，鞋子容易陷入弄湿，而且河床上的草甸起伏不平，无经验者还是一直沿主路走比较好。

从第三朝拜处往前走约 1.7 公里（30 分钟），转山路右拐，过一座小桥后改为沿河谷西岸走，接下来的路会有多个不太陡的起伏。

◆药师佛宫殿 བངས་རྒྱས་ལྷན་ལྷའི་ཕོ་བྲང་།

在桥上顺着水流方向看左前方、即河谷东侧旁，如下图所示，那座形状犹如大型建筑的大山，藏语名“**桑杰缅拉颇章**” སངས་རྒྱལ་ལྷ་མོ་པོ་བྲང་།（“桑杰缅拉”：药师佛），即“**药师佛宫殿**”。

而正前方最远处那座有着三个峰顶的大山，整体形状非常像一只展翅的“大鹏鸟”，藏语名为“**益西琼颇章**”
ཡེ་ཤེས་བླུང་གི་ཕོ་བླང་།（“益西：智慧”；“琼”：大鹏鸟/大
鹏金翅鸟/琼鸟），即“**智慧大鹏鸟宫殿**”，这座山我会在
下一阶段中再讲。



▲药师佛宫殿、智慧大鹏鸟宫殿

从小桥继续往前约走 2.2 公里 (40 分钟) 后, 转山路右侧旁是一个石头房子及板房的补给点。

补给点在药师佛宫殿山北侧的山沟对面, 山沟藏语名为“**缅砦**” མེན་ཕུང་། (“**缅**” : 药、药材; “**砦**” 山沟、河谷), 即“**药材沟**”。当地人也称此沟为 སངས་རྒྱལ་མེན་ཕུང་། “**桑杰缅砦**” (还有“**桑杰梅隆**”、“**桑杰美龙**”、“**桑杰灭砦**”等音译写法), 意为“**药师佛沟**”或“**药师佛药沟**”。所以这个补给点就称作“**桑杰缅砦补给点**”, 意译即“**药师佛沟补给点**”。

“药师佛沟 (桑杰缅砦) 补给点” 海拔 4970 米, 可以提供简单食宿, 设有医疗服务点。



▲药师佛沟 (桑杰缅砦) 补给点

II-6: 药师佛沟补给点→尊珠寺 (4.6 公里, 整体缓慢下坡有多段起伏, 海拔降低 160 米, 80 分钟)

◆药师佛药囊 སངས་རྒྱལ་ལྷན་ལྷའི་ལྷན་ཁུག

离开药师佛沟（桑杰缅砦）补给点约 450 米后，往左（东）留神看，在药师佛宫殿山脚附近、距离转山路约 120 米的河床草甸上有一块小帐篷般大的砾岩，通常会有经幡在上面，形状如下图所示（距离比较远，可借助手机/相机长焦镜头拉近一点看），这被称作“**药师佛药囊**”（藏语名“**桑杰缅拉缅库**” སངས་རྒྱལ་ལྷན་ལྷའི་ལྷན་ཁུག，“**缅库**”：药囊、药袋）——药师佛用来装各种成药的袋子。



▲药师佛药囊

从药师佛沟（桑杰缅砦）补给点前行约 1.2 公里，路左侧有一个简易板房的临时补给点提供基础食宿。

◆自生药师佛像 སངས་རྒྱལ་མཁན་ལྷ་འཇམ་གླུ་རང་བྱེད།

从药师佛沟（桑杰缅砦）补给点开始算，走了约 1.3 公里后，前面接着是一段略向左拐、较长的上坡路。上坡时边走边留意看转山路右侧（西）旁山峰的顶部，如下图所示位置，顶部岩石表面的人形图像，被称作“**自生药师佛像**” སངས་རྒྱལ་མཁན་ལྷ་འཇམ་གླུ་རང་བྱེད།。



▲自生药师佛像

由于自生药师佛像在山顶高处，而且面积较小，加上其他岩石的遮挡，转山路上能看到佛像的路段不太长，得边走边留神。可见到佛像的这段刚好是“药师佛宫殿”山的正西面，转山路右侧边上有一个明显的玛尼石堆可做位置参照（见上图标注）。

◆噶玛巴黑帽宝冠印记 ཀམ་པའི་དབུ་ལྷའི་རྩིས།

离开药师佛沟（桑杰缅砦）补给点约 2.1 公里（40 分钟）后，留意路右侧边上有两个挨在一起的橘色铁笼子。如下图所示，前方笼子内那块浅色大石头内“镶嵌”着一块很特别的灰黑色石块，这被称作“**噶玛巴黑帽宝冠印记**”。

(藏语名“噶玛巴乌夏迹” ཀམ་པའི་དབུ་ཞུ་ཞེས།, “乌夏”：帽子；“迹”：印记)。据说是某一世噶玛巴（大宝法王）转山时在此休息，由其所戴的黑帽宝冠触碰形成的。黑帽宝冠是噶玛噶举派最高领袖噶玛巴传承的标志，相传是众多空行母以头发织成供奉给第一世噶玛巴杜松虔巴。而路边这块大石的整体形状，其实也很像一顶噶玛巴的黑帽宝冠。



▲噶玛巴黑帽宝冠印记

从“噶玛巴黑帽宝冠印记”前行约 500 米，转山路开始变成西南向。注意这里的一段下坡路，路面小碎石多容易滑倒，走路两侧相对安全些。

◆八大佛塔 བདེ་གསེགས་མཆོད་རྟེན་བརྒྱད།

这时看前方远处，在刚才提过的“智慧大鹏鸟宫殿”山的底部，如下图示意，岩石层叠的锥体山脚很像一排宝塔，这被称作“八大佛塔” བདེ་གསེགས་མཆོད་རྟེན་བརྒྱད།。



▲八大佛塔

“八大佛塔”也称“如来八塔”、“善逝八塔”等，用以纪念佛陀在世时的八个重要事件，分别是：

莲花塔：纪念悉达多王子在蓝毗尼无忧树下诞生后行走七步，步步生莲。又名“聚莲塔”。

菩提塔：纪念悉达多·乔达摩三十五岁时在菩提伽耶的菩提树下降伏四魔，证得无上正等正觉，成为佛陀。又名“降魔塔”。

法轮塔：纪念佛陀在鹿野苑初转法轮首次讲法，向五比丘宣讲四圣谛。又名“吉祥多门塔”。

神变塔：纪念佛陀在舍卫国示现神通，降伏六师外道使其折服皈依。

天降塔：纪念佛陀升到忉利天为母亲摩耶夫人讲法后在桑伽施重返人间。

和合塔：纪念佛陀在王舍城竹林精舍平息僧团纷争，让其重新团结一致。

胜利塔：纪念佛陀在毘舍离应弟子祈求，延长世寿三个月。又名“尊胜塔”。

涅槃塔：纪念佛陀八十岁时在拘尸那迦的两棵娑罗树间涅槃入灭。



▲八大佛塔的造型

而在左边（东），药师佛宫殿山的南侧有一条名为“拓钦曲”的河汇入“琅曲”，往下的河流则称为“宗曲”。

由“噶玛巴黑帽宝冠印记”石头开始算，约走 1.2 公里（20 分钟）后，如下图，转山路左侧旁有一个石头房子和简易板房的补给点。前些年补给点门口一直挂着“改则茶馆”的牌子，2021 年后因为更换经营者，招牌名字变得不固定（2026 年的招牌是“冈底斯旅游”）。由于不少当地人还会习惯叫其旧名字，所以我就固定称之为“**改则茶馆（原名）补给点**”。这里海拔 4825 米，可提供简单食宿。



▲改则茶馆（原名）补给点

此补给点距离今天的既定终点——尊珠寺只剩下 1.3 公里，若状态没问题可不歇继续往前，大概 20 分钟即可到达尊珠寺（又译作“尊珠普寺”、“尊追寺”等）。

如下图所示，在接近尊珠寺，过一小桥后，主路通往尊珠寺下方的补给点，右侧小路则直接到山坡上的寺庙。



▲尊珠寺及下方补给点

尊珠寺下方补给点往左（东南）拐有一条大路，连接跨越宗曲的水泥大桥，那是车路，不要往那边去。

尊珠寺住宿

尊珠寺下方补给点的海拔 4810 米，那座两层白色楼房与先前介绍过的冈仁波齐北面岗加补给点的“岗加香客宾馆”是相同设计、同期建设、同期启用的朝圣香客服务配套工程，结构设施基本一样。由于其招牌名称经常变（2026 年名称：遵追接待点），为方便描述，我就固定称之为“尊珠普香客宾馆”。联系电话：18308078910（2026 年 8 月底核实）。

在尊珠普香客宾馆旁还有多间新旧板房及石头房子提供食宿。

山坡上的尊珠寺有寺庙的附属宾馆，在寺庙东面正门左侧旁。宾馆房屋是 2023 年新修建，房间条件可以，由于地势高，视野佳，宾馆的茶馆也提供现做餐食。联系电话：13628970955（2026 年 8 月底核实）。

那些选择两天转完的人，会跳过尊珠寺继续走下去。因为转山第二天一大早就出发，从岗加/芝热寺到翻完卓玛拉的这 9 公里路难度高、体力消耗厉害。下到不动地钉后又再走了 10 公里多才到尊珠寺，身体已很疲惫。接下去还有近 11 公里才到塔钦，若继续赶路，后面的速度会越来越慢，不少人基本是机械地拖着毫无感觉的双腿在强撑，因此回到塔钦大多都是入夜后数小时甚至接近午夜了。

因为物资运输较方便，尊珠普香客宾馆、尊珠寺寺庙宾馆这两家的住宿条件甚至不亚于塔钦一些便宜的旅馆，而且这里海拔只比塔钦高 100 多米，通常都可以睡得较好。如果转山第二天在尊珠寺休息过夜，第三天早上再出发，由于精神体力得到恢复，一般只需走 3 小时左右，中午前就能回到塔钦。所以除非是那种时间限得很死的拼车团，其他自行包车、自驾或者坐公共交通来的人，迟半天回到塔钦对后面的行程基本没影响。所以我建议体能、速度一般的普通转山者，还是以两天半走完的安排在整体上更加合理、舒适。

10. 转山阶段三：尊珠寺→塔钦，行程与沿途

圣迹详解

起点：尊珠寺

终点：塔钦

距离：10.6 公里

海拔差：降低 120 米

整阶段需时：3.5~4 小时

阶段细分：

III-1：尊珠寺→宗堆补给点（6.7 公里，整体缓慢下降有多段起伏，海拔降低 130 米，2 小时）

III-2：宗堆补给点→塔钦（3.9 公里，先降后升有多段小起伏，海拔升高 10 米，1 小时）

主要圣迹：

尊珠寺及神通洞、米拉日巴头印手印脚印、康巴妇人手臂印、根敦拉曲、空行母舞场、黄红色险路、第四朝拜处。

III-1：尊珠寺→宗堆补给点（6.7 公里，整体缓慢下降有多段起伏，海拔降低 130 米，2 小时）

◆尊珠寺 ལྷ་འཕྲུལ་ཕྱག་དགོན་པ།

尊珠寺寺庙海拔 4830 米，若住在下方主路旁的补给点，可从尊珠普香客宾馆门前斜坡的小路往上走几分钟即到。

“**尊珠寺**”的藏语名为“**尊珠普贡巴**” རྩ་འཕྲུལ་ཕུག་དགོན་པ། (“尊珠”：神通、法术；“普”：山洞；“贡巴”：寺庙)，意为“神通洞寺”。官方使用的汉语音译名有“尊追普寺”、“尊追布寺”，之前也写作“尊珠普寺”、“仲哲普寺”、“祖楚寺”等等，近年的中文资料也较多用“尊珠寺”这个简单写法。

现属于直贡噶举派的尊珠寺规模很小，上山坡后由东侧的门进入寺庙院子，中间是一根经幡杆，西侧是主殿，西北角是护法殿，供灯房在南侧。

院内北侧墙边的小平台上摆放了多块特别的石头，寺庙管理人员向我介绍，这些神迹印记石头原本大多都在尊珠寺往前的转山路旁，因为体积较小怕被损坏或被盗，前些年就收集到寺庙内集中存放。而石头表面的淡淡红色，是 2021 年寺庙墙壁重刷时，被落下的墙漆涂污后未完全清洗干净。



▲尊珠寺院子内、康巴妇人手臂印石头

◆康巴妇人手臂印 ཁམས་མིའི་ཕྱག་རྩམ།

还记得空行母沐浴池（慈悲湖）康巴妇人的故事吧？
如上图所示，最左边那块就是“**康巴妇人手臂印**” ཁམས་མིའི་ཕྱག་རྩམ། ——她转山转到第十三圈，靠在石头上休息时留下的。

◆疯狂瑜伽士竹巴袞列阳具印 འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས་ཀྱི་ཕྱ་མཚན་གྱིས་རྩམ།

小平台上还摆放着一块宽度约 60 厘米、表面刻满观音心咒的平板状石头，相传中间偏右的凹陷痕迹，是“**疯狂瑜伽士竹巴袞列阳具印**” འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས་ཀྱི་ཕྱ་མཚན་གྱིས་རྩམ།。



▲疯狂瑜伽士竹巴袞列阳具印、猎狗脚印

竹巴袞列（འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས། 1455-1529）是藏地著名的瑜伽士和诗人，他不守陈规、反对僵化教条，总是以荒诞不经的行为或诙谐的诗歌来弘扬佛法，被称作“疯狂瑜伽士”，风格跟汉地的济公和尚很像且更出位。

竹巴袞列一生的足迹遍布西藏及不丹各地，相传他神通广大，经常以自己的阳具作武器降妖伏魔。据说这块石板上的阳具印迹就是竹巴袞列在冈仁波齐期间留下的，石板原本在附近的转山路旁，后面被移到尊珠寺保护起来，前些年一直放在护法殿内，在 2022 年才搬出来摆放。

竹巴袞列这位传奇修行者在不丹更是妇孺皆知、备受尊崇。不丹房屋墙壁上绘制的形态夸张、活灵活现的“飞天阳具”图案或者那些五彩斑斓的木制阳具模型，就是来源于竹巴袞列用阳具击败妖魔的传奇事迹，不丹人相信其能驱邪避凶、保家护宅。

如上图所示，另一块石头上的小小印记，据说是“**猎狗脚印**” (ཤ་བྱིའི་འབས་རྩེས།)，其故事我稍后会与继续往前的转山路上另一个脚印一起讲。

而其他几个印记石头的故事由来说法有些争议，待我继续采访考证完成后，再补充到新版的《转山指南》中。

◆神通洞 ཁྱེ་འཕྱུལ་ཕུག

位于西侧的主殿只有一层，如下图所示，殿内右侧角落有一个用玻璃门保护起来的石头山洞，这个就是尊珠寺名称的由来——“**神通洞**” ཁྱེ་འཕྱུལ་ཕུག。尊珠寺内部照片已得到寺庙僧人次仁多吉授权公开。



▲尊珠寺主殿内的神通洞

话说米拉日巴与那若本琼分别以顺时针、逆时针转山，某日在此又再次相遇，这时突然下起大雨。米拉日巴对那若本琼说：“我们建个屋子来避雨吧，你修墙还是建屋顶？”那若本琼答：“我来修墙”，就用法力将旁边的岩石切成几大块准备拿来砌墙。米拉日巴随即使出法术，将那若本琼刚切好的石头变成小碎块无法使用，气得他直瞪眼。那若本琼只好等米拉日巴停下法术后，再找另外的石头将墙建好。米拉日巴接着再使出神通，让一块大石块飞起来盖到上面做成了“屋顶”。

米拉日巴走进洞内试了试，觉得有点矮，就用头向上顶高一点，石块上留下他的头印和手印，具体位置如下图所示。洞内光线较暗，可能需要用手机或头灯照明才能看清楚顶部石头上的印记。

这大神又发觉自己用力过猛推太高了，便蹦到洞顶，在石头上踩一脚把“屋顶”压低点。两人比赛神通建成的

石洞，后来就被称为“尊珠普”——“神通洞”，尊珠寺就是在这个神通洞的基础上建起来的。



▲神通洞顶部石头上的米拉日巴头印、手印，米拉日巴法杖

而放在洞内墙边的两根长条形石头，据说是“**米拉日巴法杖**” བེ་ལ་རས་པའི་ཕྱག་བརྟེན། 变成的。

从主殿左侧的西门小门走出寺庙，沿主殿外墙走，再右拐往斜坡上走几步，墙边陷入地面的平板状石块，就是刚才寺庙主殿内“神通洞”顶部石头的另一面。如下图所示，上面那个印记就是“**米拉日巴脚印**” བེ་ལ་རས་པའི་ཞབས་རྒྱ།，他在压低“屋顶”高度时用脚踩留下的。

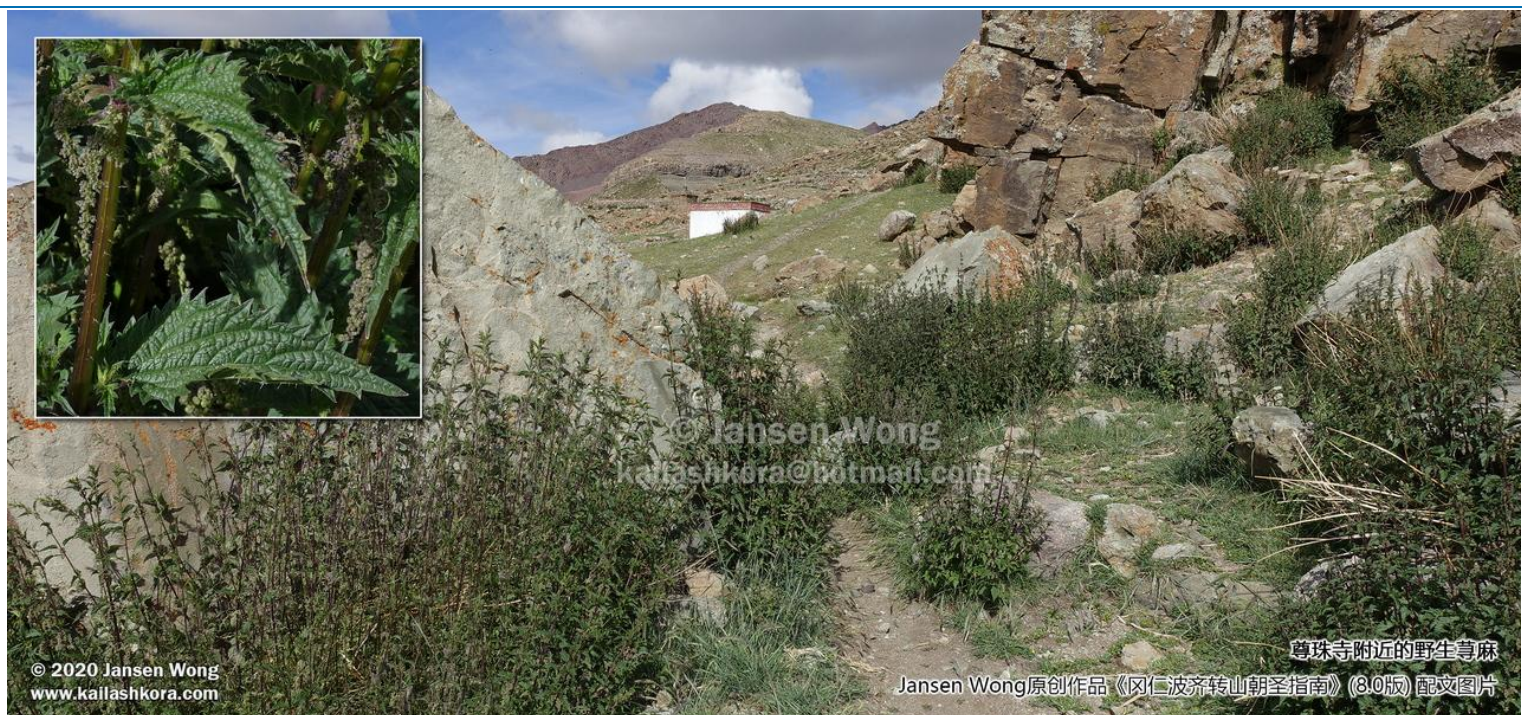


▲尊珠寺主殿背后的神通洞顶部的米拉日巴脚印，旁边的自生米拉日巴绰

◆自生米拉日巴绰 མེ་ལ་རས་པའི་ཚྭ་སྤུང་བྱེད།

参看上图，在主殿外墙左后方（西北）大约 10 米处的斜坡上有一块直径约 70 厘米、表面被酥油涂得灰黑的球状大石头，被称作“**自生米拉日巴绰**” མེ་ལ་རས་པའི་ཚྭ་སྤུང་བྱེད།。“绰” ཚྭ་སྤུང་བྱེད། 是荟供仪式上供养给神祇、上师的食物供品，以糌粑、酥油、红糖等糅合制成，通常是近似心脏形状。据说这块大石头是米拉日巴所做的“绰”变成的。

在冈仁波齐转山路沿途一些地方，包括尊珠寺周边有很多野生的“荨(qián)麻”，在暖季会长出绿色新叶，样子有点像薄荷（如下图），路过的时候千万不要去碰，不然给上面不起眼的小刺扎到得疼上半天。



▲ 尊珠寺附近的野生荨麻

荨麻还有一个与米拉日巴相关的故事：

相传米拉日巴在闭关修行期间，长年只靠采摘山洞附近的荨麻煮汤来维生，久而久之他的皮肤也变成与荨麻一样的绿色。一些唐卡绘画上的米拉日巴瘦骨嶙峋、全身绿色，就是体现他苦修期间只以荨麻充饥的典故。

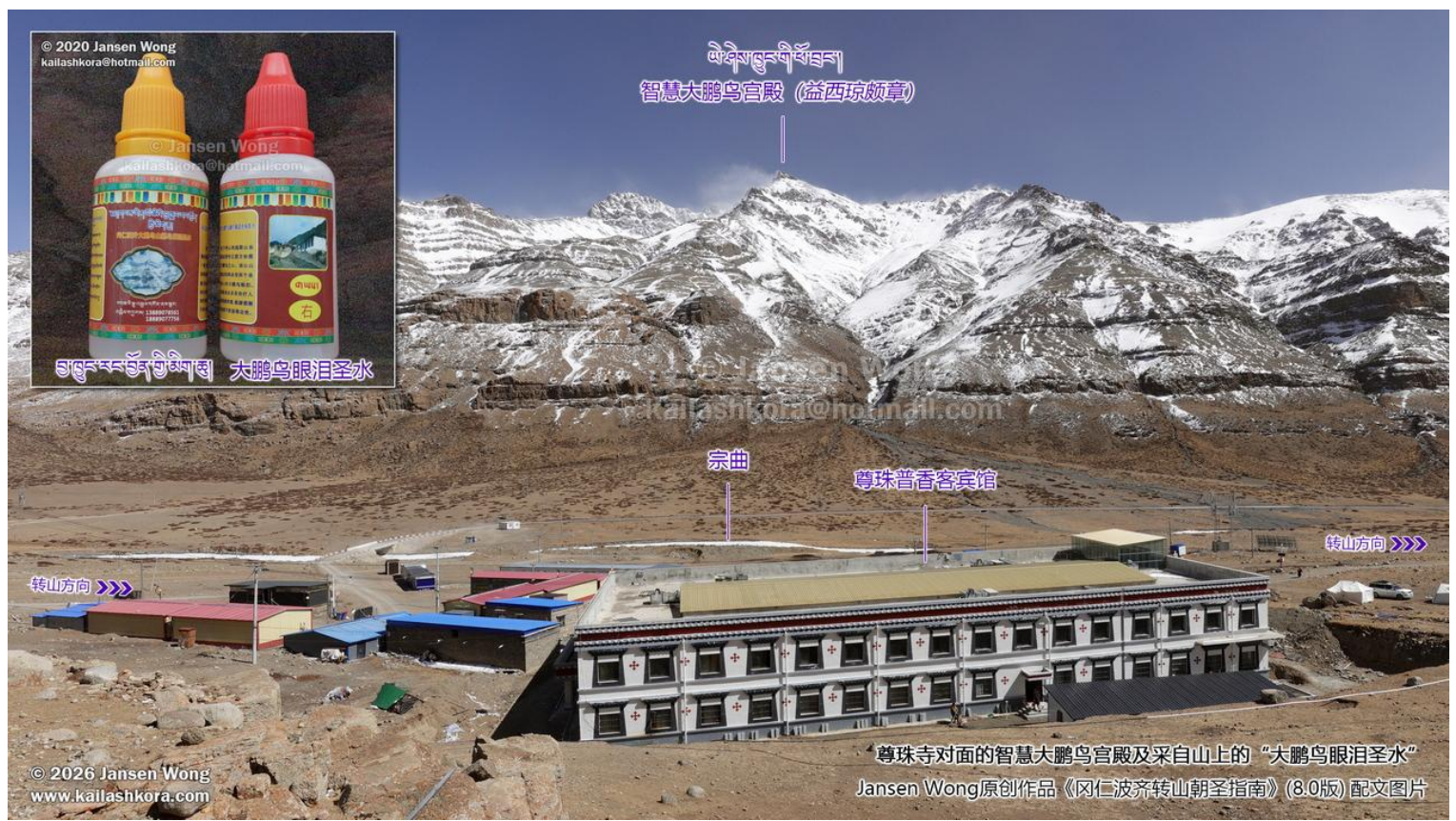
◆智慧大鹏鸟宫殿、大鹏鸟眼泪 ཡེ་ཤེས་ཁྱུང་གི་ཕྱ་བྲང་། བྱ་ཁྱུང་རང་བྱོན་གྱི་མེག་ཁྱ།

我之前提到的那座 “智慧大鹏鸟宫殿” （“益西琼颇章” ཡེ་ཤེས་ཁྱུང་གི་ཕྱ་བྲང་།）大山，就在尊珠寺的正对面（东南），宗曲的南岸边上。但由寺庙这个位置看，形状反而没有从不动地钉过来的一路上看那么像。

“大鹏鸟” 也叫 “大鹏金翅鸟”、“金翅鸟”、“琼鸟” 等，按照梵语读音也常称作 “迦楼罗”，是佛教护法神、“天龙八部” 其中一部众。而 “智慧大鹏鸟” 属于大鹏金翅鸟其中一类，是诸佛菩萨为治毒龙而化身为金翅鸟

相。有观点认为源于象雄文化的“琼鸟”与“大鹏鸟”只是相似但不同，本《转山指南》基于篇幅就不展开讲述，暂时使用“大鹏鸟”这名称。

在智慧大鹏鸟宫殿山上高处的左右两侧分别有一个泉眼，代表大鹏鸟的双眼，其泉水则被称为“**大鹏鸟眼泪**”བྱ་ཁྱུང་རང་བྱོན་གྱི་མེག་ཆུ།，据说可以明目、治疗眼疾，对人或者动物都管用。尊珠寺僧人会定期上山采泉水，在寺庙主殿的法物流通处有售（沿途其他寺庙以及塔钦藏族人开的佛具店、杂货店也常有出售）。因为泉水来自两个单独的泉眼，所以“大鹏鸟眼泪”圣水还按左右眼装成独立的两瓶。至于有些瓶身标签上写“大鹏鸟山”海拔 6200 米是错的，我用 Google Earth 看了下数据，这个山峰海拔 5800 米出头。



▲ 尊珠寺对面的智慧大鹏鸟宫殿及采自山上的“大鹏鸟眼泪圣水”

◆底斯（冈仁波齐）刹土保护神宫殿 ཉི་མེ་ཞིང་སྤྱིང་གི་ཕྱོད་བླ་མ་

而尊珠寺背后（北）的大山名为“**底斯辛琼颇章**” ཉི་མེ་ཞིང་སྤྱིང་གི་ཕྱོད་བླ་མ་（“辛琼”：刹土/净土保护神），即“**底斯（冈仁波齐）刹土保护神宫殿**”。



▲尊珠寺及背后的底斯（冈仁波齐）刹土保护神宫殿

在尊珠寺附近的后山上，还有一些重要的圣迹，但由于远离正常的转山路，没有清晰的道路，旁边也没特别明显的人为标志物，若无熟悉者带领则难以发现。我也是根据尊珠寺僧人指示的大致位置，专门爬山找了好几次才找到。为了安全起见，不建议初次转山及经验不足者去找这些圣迹，因此下面只做介绍，不提供具体位置与走法。

◆阿普修行洞 ཨ་ཕུག

尊珠寺周边有不少历史悠久的修行洞，其中最著名的是东北侧附近山腰上的“**阿普**” ཨ་ཕུག（藏语“普”：山

洞)。相传此修行洞顶部石头上的藏文字母“ཨ”（音“阿”）印记是米拉日巴用手指刻出来的，因此得名。



▲ 尊珠寺附近山上的阿普修行洞

ཨ（阿）是藏文 30 个辅音字母最后一个，是一切发音之母，象征宇宙原始的声音。ཨ（阿）也是密宗“种子字”之一，种子字是用悉昙文、兰札文、藏文等文字书写的音节字母，是教义的高度浓缩，亦用来代表不同的本尊，在宗教艺术品及玛尼石上经常都能见到种子字。

藏文种子字 ཨ（阿）代表一切万物的本质，是佛法智慧的精华。

◆ **东南佛祖脚印（东南不动地钉）** ཇི་སེ་ཤར་སྟོ་མི་འགྱུར་བའི་གཟེར། (འབས་རྩེས་དཀར་མོ།)

释迦牟尼在冈仁波齐东南侧踩下的脚印——“**东南佛祖脚印**”，亦即“**东南不动地钉**” ཇི་སེ་ཤར་སྟོ་མི་འགྱུར་བའི་གཟེར།，藏语名字也称作“**夏布迹噶尔莫**” འབས་རྩེས་དཀར་མོ།（“夏布迹”：脚印；“噶尔莫”：白色），意为“白色脚印”。这个脚印位于尊珠寺西侧附近后山、地上一块小

茶几般大的砾岩上。如下图所示，在岩石顶部，天然“镶嵌”着一块表面平整、颜色特别浅、形状很像脚印的花岗岩，这就是东南佛祖脚印。



▲ 尊珠寺附近山上的东南佛祖脚印

◆ 白色脚印天葬台 འབས་དཀར་དུར་ཁྲོད།

尊珠寺西侧附近的山腰上，有一个名为“夏噶度具” འབས་དཀར་དུར་ཁྲོད། 的天葬台。“夏噶”：“夏布迹噶尔莫”（白色脚印）的藏语简写；“度具”：天葬台，即意为“白色脚印天葬台”。由于其距离“东南佛祖脚印（夏布迹噶尔莫/白色脚印）”不远，因而得此名，这个天葬台也是早已不进行天葬了。



▲尊珠寺附近山上的白色脚印天葬台

冈仁波齐周围共有四个天葬台，还有一个位于塔钦北侧山里的“江扎寺”与“色龙寺”之间的山岗上，也是不再使用了。

由尊珠寺西门离开后，可沿山腰小路向西南往下走，很快就汇入在左边的转山主路。

尊珠寺西侧旁的山腰上有几处玛尼石墙，堆放的玛尼石绝大部分都有相当久的时间，风化痕迹明显，有些已断裂，有些表面已长出地衣。

近几年来，冈仁波齐转山路旁看到的新玛尼石，不少都是用电动工具“快速生产”的，线条特别生硬粗糙，丧失了以往手工雕琢的艺术性。

而尊珠寺旁还保留着大量老玛尼石，这些刻着经文、佛像，饱经沧桑的老石头充满着艺术美感与时光沉淀的厚重感，在转山路别处已不易见到。



▲ 尊珠寺西侧附近玛尼墙的老玛尼石

本阶段的分解地图如下：



▲ 本阶段分解地图

接下来这段转山路以平缓下降为主，也有多个起伏，但坡度、长度都不大，而经过一晚休息后，多数人都都会感觉走得比较轻松。由于这里海拔不高，都在宗曲的北岸边，转山季的不少时候沿途遍地绿草，旁边流水潺潺，一大早走起来神清气爽、舒适宜人。

◆ 俄尔钦·贡噶桑波脚印 ངར་ཆེན་གུན་དགའ་བཟང་པོའི་ འབས་རྩེས།

从尊珠寺开始算，往西前行约 750 米经过一条小木桥，然后再走 100 米，留意主路右侧旁的橘色铁笼子，如下图所示，里面那块嵌入地里的石头上的印迹，据说是大成就者“**俄尔钦·贡噶桑波脚印**” ངར་ཆེན་གུན་དགའ་བཟང་པོའི་འབས་རྩེས།——他在冈仁波齐转山时留下的。俄尔钦·贡噶桑波（ངར་ཆེན་གུན་དགའ་བཟང་པོ། 1382-1456）是萨迦派高僧、萨迦三支派之一“俄尔支派”创始人，日喀则市区附近著名的“俄尔寺”就是他亲自创建，是萨迦俄尔派的祖寺，也是萨迦派三大寺之一。



▲ 俄尔钦·贡噶桑波脚印

◆根敦拉曲 དགེ་འདུན་ལྷ་ཁྱུ།

从尊珠寺往前约 1.4 公里（20 分钟），右侧（北）有一条比较宽、石头很多的河床，乳白色的河水从旁边山谷流出，转山路从河上铁桥通过。这条发源于冈仁波齐东南侧冰川的河流名为“**根敦拉曲**” དགེ་འདུན་ལྷ་ཁྱུ།，相传下河洗脚可免除转山之后的肌肉酸痛。天气暖和的时候，有不少藏区转山者会专门下去洗。



▲根敦拉曲

离开根敦拉曲约 1.6 公里后，路右侧有一个板房及帐篷的临时补给点提供基础食宿。

◆裂缝巨石 བ་བྱང་གས་པོ།

离开根敦拉曲继续前行约 2.2 公里（30 分钟），转山路会在一条很小的侵蚀沟上穿过，此侵蚀沟再往前约 20 米的路右侧旁有一个玛尼石堆可作为标志参照物，参看下图示意。



▲ 裂缝巨石位置示意

如果沿着这小侵蚀沟往右侧（北）斜坡上走，约 400 米后，在山脚边上有一块小房子般大的巨石，表面多处刻了六字真言。其底部长约 15 米，宽度最宽约 8 米，顶部呈楔形一边高一边低，最高处约 6 米，在斜面上有一条几十厘米宽的裂缝将石头分成了两半。



▲ 裂缝巨石

这块特别的巨石有个故事：相传格萨尔王的大臣典玛（在一些《格萨尔王》汉文版中也译作“丹玛”）与魔国大将比札在宗曲河边对战。比札挥起大刀砍向典玛，典玛扭身闪开，比札落了个空，却将典玛身后的大石砍成两半。

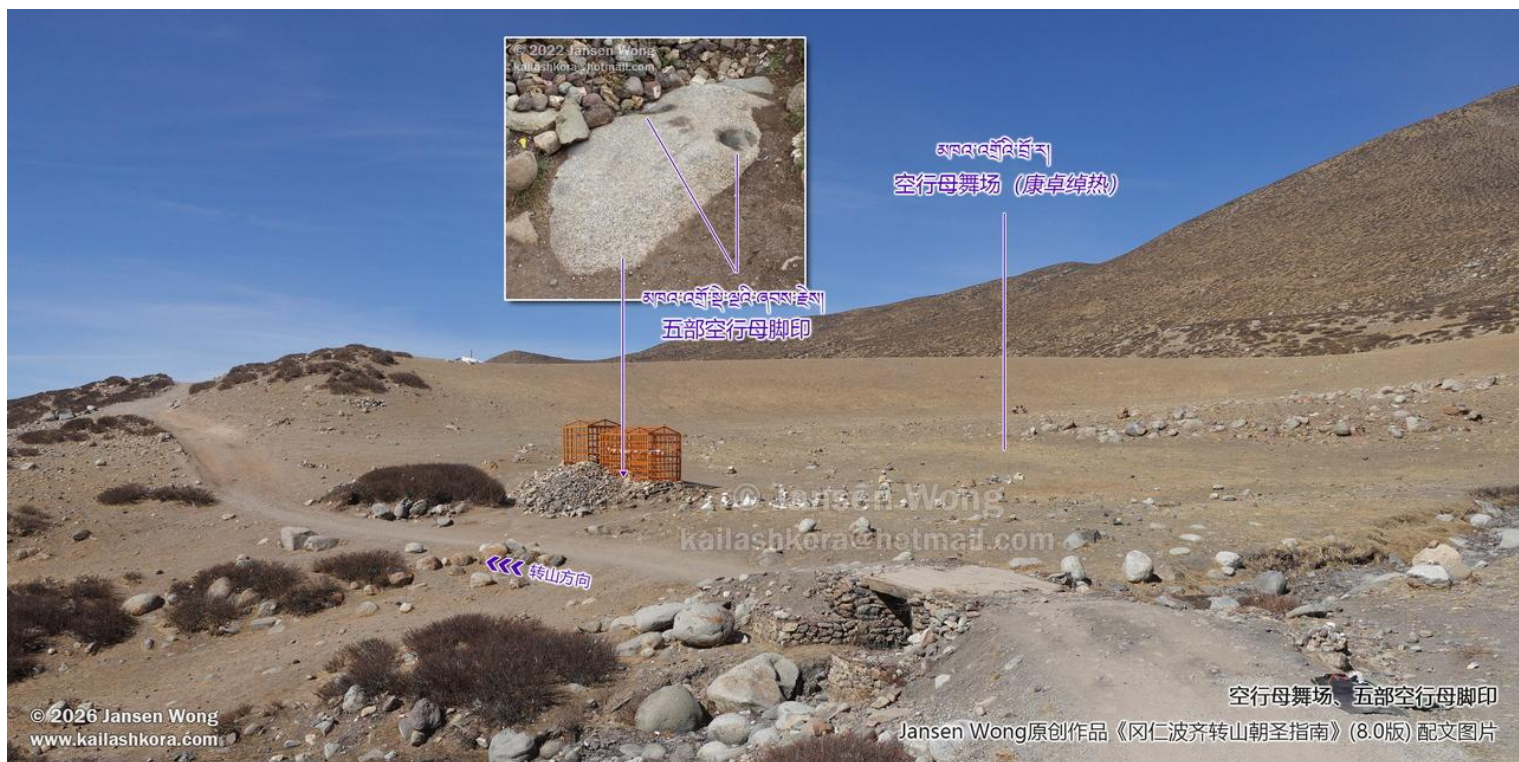
魔将比札砍空后立马把刀从石头中抽出，快步跃起，再次砍向典玛。说时迟，那时快，典玛以迅雷不及掩耳之势射出一支长箭，将比札杀死。

这块被魔将砍开的大石头就称作“**帕崩壳波**”པ་བྱང་གསལ།（“帕崩”：磐石；“壳波”：裂缝），即“**裂缝巨石**”。

看完裂缝巨石后则原路返回转山主路。由于斜坡的遮挡，在之前的转山路上是看不到巨石的，而转山路边的那条小侵蚀沟辨识度不高，并且还得走进一段不短的距离才能见到裂缝巨石，因此不建议经验不足者前往。

◆**空行母舞场** མཁའ་འགྲོའི་བླ་ར།

从根敦拉曲开始算，走约 2.6 公里（40 分钟）后，如下图，转山路经过一条小沟上的木桥后，路右侧有大量小石头堆成的玛尼堆，旁边有两个橘色铁笼子，往右是一大块略为倾斜的平坦草地。这里称作“**康卓绰热**”མཁའ་འགྲོའི་བླ་ར།（“康卓”：空行母；“绰热”：舞场），即“**空行母舞场**”，相传众空行母曾在这里起舞。



▲空行母舞场、五部空行母脚印

如上图所示位置，笼子内那块露出地面的石头上的印记，据说是她们留下的“**五部空行母脚印**”མཁའ་འགྲོ་གླེ་ལྗེ་ལྔ་པའི་འབྲས་རྩེས། 的其中一部分。

从一种层面上讲，空行母指的是能在空中飞行的女性神祇，在藏传佛教密宗里是象征智慧与慈悲的女神。五部空行母则是指“**佛陀空行母**”、“**金刚空行母**”、“**珍宝空行母**”、“**莲花空行母**”及“**羯磨空行母（业空行母）**”这五类。

空行母舞场这块大草坪也是转山途中坐下来休息的不错地方。

从“空行母舞场”继续往前约 980 米（15 分钟），一个右拐弯后，前方是一个不长的陡坡，坡底路右侧旁有 3 个橘色铁笼子。

◆ 猎人贡布多吉脚印、猎狗脚印 བྱི་ར་མགོན་པོ་དོན་རྩེའི་
འབས་རྩེས། ཤ་བྱིའི་འབས་རྩེས།

如上图所示，离路边最近的笼子内那块扁平状石块上的印记，据称是“**猎人贡布多吉脚印**” ཁྱི་ར་མགོན་པོ་དོ་རྩེ་འི་
ཞབས་རྩེས།。

在《米拉日巴道歌》里有一个故事：某天，猎人贡布多吉去打猎，他的猎狗发现一头鹿之后就穷追不舍。鹿一路拼命逃跑，刚好遇到闭关修行的米拉日巴。米拉日巴从鹿惊恐的目光和颤抖的身体看出它正被捕猎者追赶，就对它吟唱道歌，帮助它脱离恐惧之苦。鹿听完顿时变得平和安静地跪坐在米拉日巴身旁。这时猎狗也追到了，对着鹿狂吠不止，做出要撕咬的姿势。米拉日巴又向猎狗唱起道歌，让它脱离嗔怒之苦，唱完后，猎狗也恢复了平静，乖乖地趴在了米拉日巴的另一旁。

当猎人贡布多吉气喘吁吁赶到时，看见平日凶猛的猎狗竟然与鹿安详地坐在一位瑜伽士两旁，整个人都惊呆了，心想这家伙肯定对它们下了什么魔咒，就气汹汹拉起弓箭向米拉日巴射去。见鬼了！本来是神箭手他这次竟然没射中，立马又抽出一根箭。这时米拉日巴对猎人说道：“我哪里都不去，你等我把话讲完再射这根箭也不迟。”于是向猎人唱起了道歌，劝说他人身难得，不要再杀生造罪业，应当降伏心魔，专心修持正法。

猎人听完顿时醒悟，非常懊悔之前的罪孽，立誓不再杀生，拜米拉日巴为师潜心修习佛法，而鹿与猎狗也得以永离恶道之苦。

这个非常著名的故事，在不少与米拉日巴相关的唐卡及艺术品中都有体现，后来也编成了藏地家喻户晓的藏戏经典剧目《米拉日巴劝化记》（又名《猎人与小鹿》）。

而原本在附近的“**猎狗脚印**” ཤ་ཁྱེད་འབས་རྩེས། 石头则已搬到尊珠寺院子内，可参看前面的照片。

这周围其他几块体积较小的印记石头，前些年也搬到了尊珠寺院子，跟“康巴妇人手臂印”摆放一起，现只剩下三块大型的印记石头。

至于其他两块石头上的多个印记，最近几年我多次通过不同渠道进行调查采访，但目前从不同途径得到的说法不一，待我继续考证后，再补充进新版《转山指南》内。

走上刚才提到的陡坡，约 130 米后，路右侧旁橘色铁笼子内几块被转山信众磨出坑坑洼洼的大石头，据说是“**野牦牛内脏**” འབྲོང་གི་ནང་ཁྲོལ། 变成的，相关故事我稍后与另一个圣迹一起讲。



▲野牦牛内脏石头

接下来有约 800 米的转山路是紧贴宗曲边上的悬崖路段，与河有 30 多米落差，路面比较窄并往左边悬崖倾斜。

2021 年 7 月，这里曾发生游客由于个人情绪原因而堕崖的事件，随后管理部门陆续在部分路段安装了铁护栏。虽然这些护栏与周边的自然环境不怎么协调，但对经验不足的转山者还是能起到保护作用。

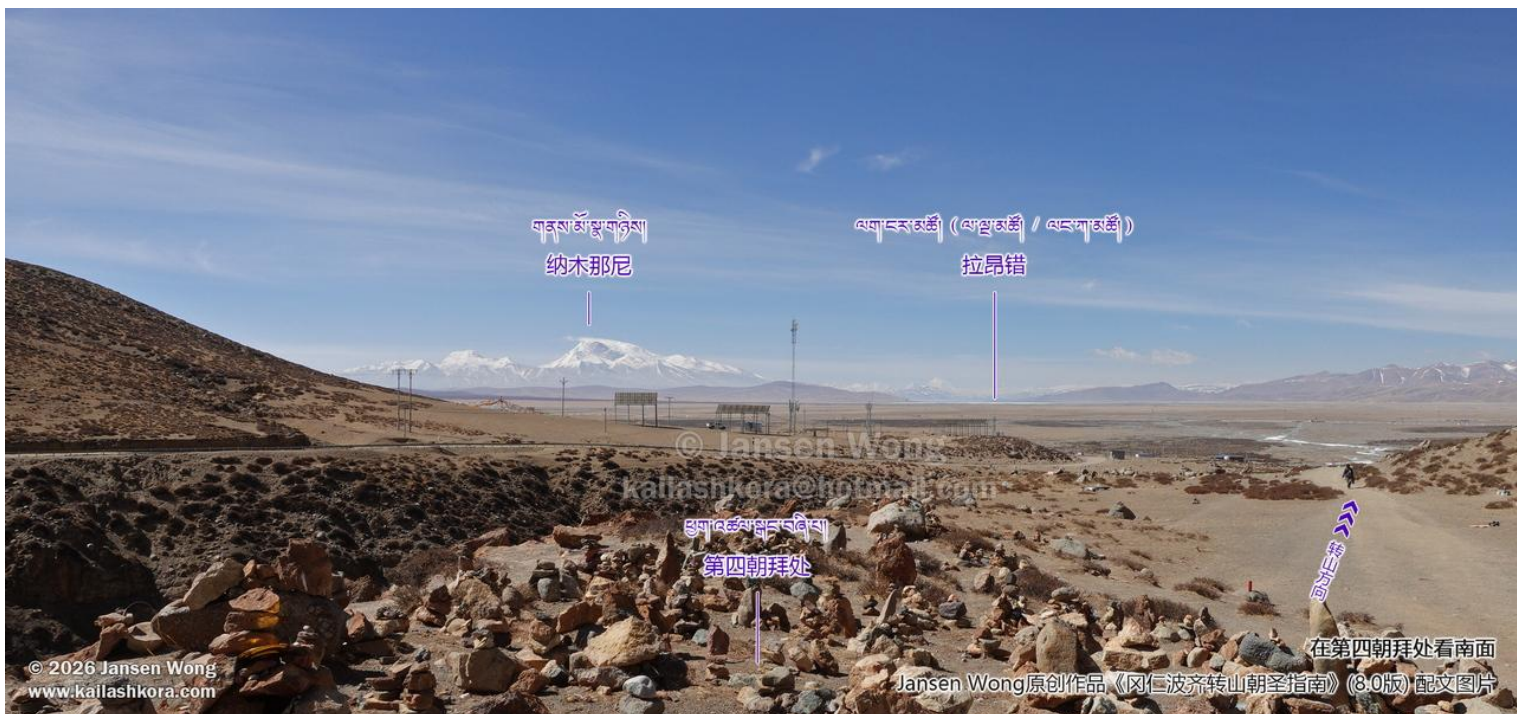
若遇到部分未装护栏但仍较险的路段，则尽量靠右侧高处走，左手用登山杖支撑地面保持平衡，迅速通过。



▲宗曲旁的悬崖路段

◆第四朝拜处 ཕུག་འཛམ་སྒང་བཞི་པ།

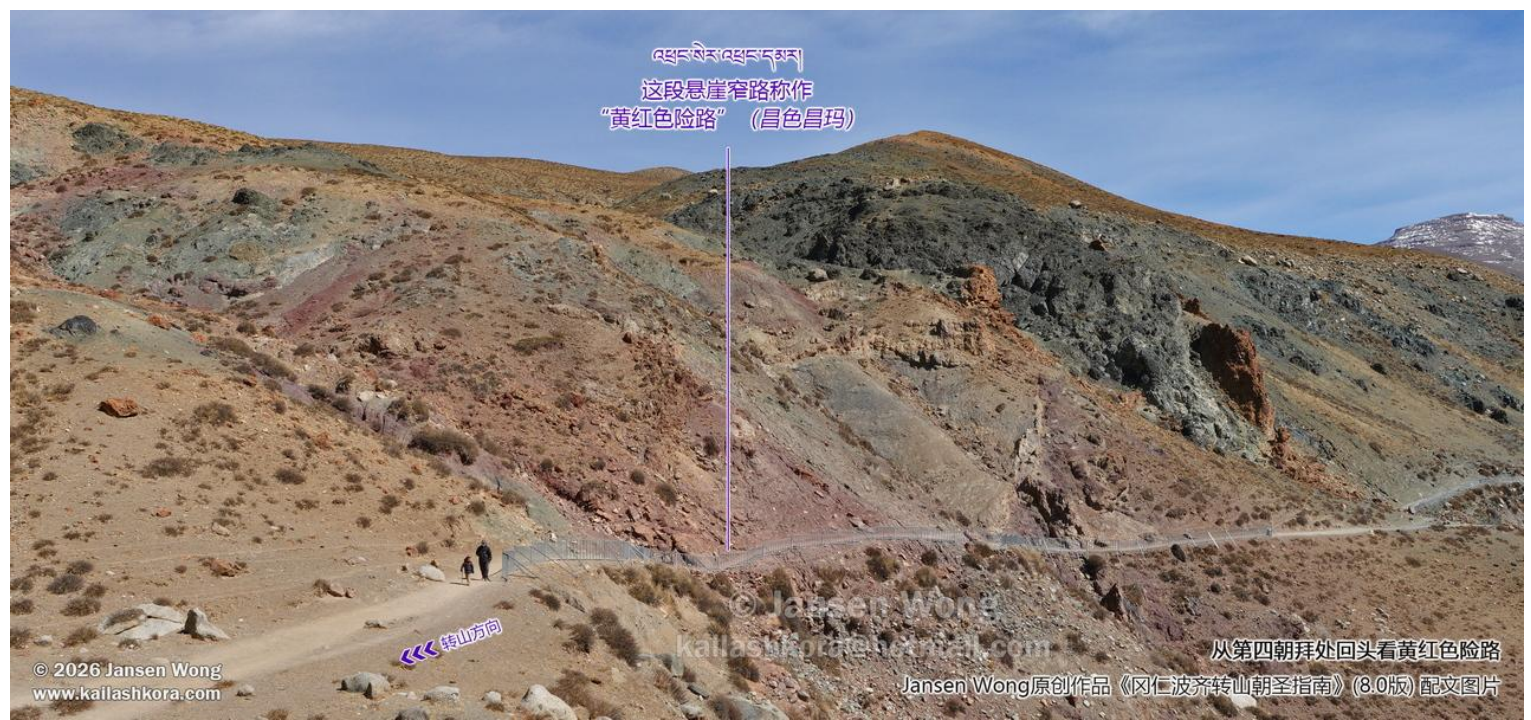
如上图内所示位置，在这段悬崖路段的末尾，可以看到前面坡顶地上有很多小玛尼堆，那里就是“**第四朝拜处**” ཕུག་འཛམ་སྒང་བཞི་པ།，即“**东南朝拜处**”——转山路上最后、也是唯一看不到冈仁波齐的朝拜处，海拔 4700 米。在这里向前（南）看是巴嘎平原，以及远处的纳木那尼峰、拉昂错。但河对岸有电网电杆、电线及通信基站和太阳能电池板，拍照会受干扰，不过没关系，再走一小段有更佳位置。



▲在第四朝拜处看南面

◆黄红色险路、野牦牛内脏 འཕྲང་མེར་འཕྲང་དམར། འབྲོང་གི་ནང་ཁྲོལ།

在“第四朝拜处”回头看刚才经过，有着大片红色、黄色的石头沙土的悬崖路，这段路被称为“**昌色昌玛**” འཕྲང་མེར་འཕྲང་དམར། (藏语“昌”：危险狭窄小路；“色”：黄色；“玛”：红色)，意为“**黄红色险路**”。相传格萨尔王在这里杀死了恶魔化身的野牦牛，牛血把一些原本黄色的泥土、石头染成红色，因此得名。但现在几乎整段路都安装了铁护栏后，看起来总有些突兀，原本“险路”的感觉也不在了。



▲从第四朝拜处回头看黄红色险路

而那些“**野牦牛内脏**” འབྲོང་གི་ནང་ཁྲོལ། 则被扔到附近，前面经过的在路右侧旁，铁笼子内那几块被磨了很多坑洼的石头，就是其中一部分。

从“第四朝拜处”继续往前则以下坡路为主，10 分钟内就能到达转山最后一个固定补给点——“**宗堆补给点**”，

海拔 4680 米，有多间新板房和石头房子，可提供简单的饮食住宿。



▲宗堆补给点

补给点附近也是观赏、拍摄纳木那尼的不错位置。因为接驳车可以到宗堆，一些印度香客团及部分徒步者到这里就直接坐车回塔钦了。



▲从宗堆补给点看南面的纳木那尼峰

III-2: 宗堆补给点→塔钦 (3.9 公里, 先降后升有多段小起伏, 海拔升高 10 米, 1 小时)

离开宗堆补给点, 前方会出现分岔路, 如下图所示, **不要走左边略低、往左拐去的车路**, 而是沿右侧山边、路旁有玛尼石堆的道路走。



▲宗堆补给点往前的车路与转山路

转山路在这慢慢变成西北方向, 而纳木那尼峰则一直陪伴在左边。从宗堆回到塔钦大约 3.9 公里 (1 小时), 两处的海拔差不多, 这段转山路大致先降后升, 有多个小起伏。



▲宗堆回塔钦路上

在宗堆远远就可看到塔钦的房屋，但最后这约 4 公里路，就让不少选择两天走完的初次转山者（包括我自己前几次转山）走到快“绝望”——那时体力已完全透支，步伐越来越慢，天色也越来越黑，终点塔钦的灯光看在眼里，却感觉永远走不到头……

但如果分三天（实际用两天半）转完，因为在尊珠寺休息了一晚，第三天剩下的路走起来就很轻松，与选两天走完，后面拼命赶夜路的感受是完全两样。这也是我一直建议体能一般的转山者，分三个阶段两天半来安排转山行程的原因。

从宗堆前行约 2.3 公里，路右侧有一个简易板房临时补给点提供基础食宿，但这里离塔钦就只剩 1.6 公里了。在最后一段，转山路会汇入车路上。

◆罗刹女双乳 རྩོད་མོའི་རུ་མ།

这时往右看北侧，如下图所示的那两座山峰，像极了仰卧妇人的乳房，据说是被莲花生大师降伏镇压住的罗刹魔女的“罗刹女双乳” རྩོད་མོའི་རུ་མ།（藏语：森嫫努玛。“森嫫”：罗刹女；“努玛”：乳房）。



▲罗刹女双乳

◆塔钦拉章（竹巴拉章/塔钦寺）废墟 དར་ཆེན་ལྷ་བླང་། (འབྲུག་པ་ལྷ་བླང་།)

在走到塔钦东侧边，过了河上的水泥桥后，路右前方约 40 米处有一座被围墙围起来的残破石头房子，这是“**塔钦拉章**” དར་ཆེན་ལྷ་བླང་། 的废墟。其又名“**竹巴拉章**” འབྲུག་པ་ལྷ་བླང་།，“拉章”或译“拉让”：寺庙大喇嘛的府邸，也有些资料笼统称之为“**塔钦寺**”。这座见证了冈仁波齐周边两百多年特殊历史、原本两层的建筑荒废已久。据当地的藏族朋友说，在 2000 年初期还能看到墙上的壁画，但如今建筑已大部分倒塌，剩下残垣断瓦，完全看不出原来是什么样子，也鲜为外来人所知。



▲塔钦拉章（竹巴拉章/塔钦寺）废墟

再往前一点，就回到塔钦集镇上，则圆满完成一圈冈仁波齐转山。

11. 对宗教、文化的尊重，负责任的旅行

对宗教、文化的尊重

冈仁波齐是宗教圣地，不建议在转山途中喝酒。现在转山沿途各补给点的茶馆、宾馆均不售卖酒类或含酒精的饮品。

路上若遇到佛塔、转经轮、玛尼石墙、明显的玛尼石堆这些，除非是本教徒，请尽可能遵循藏传佛教的传统，从左侧通过或顺时针绕行。

如果想拍摄别人，请先征得对方的允许。转山途中遇到的藏族人，特别是年纪大的，可能汉语能力有限甚至听不懂。用你的身体语言和微笑去表达你的善意请求，拍完之后回放给对方看或者把照片发给对方，以表示你的谢意。如果对方不愿意，则不要强行拍照。

负责任的旅行

我连续十多年来在冈仁波齐周边行走，转山路沿途的垃圾问题见过不少。一些缺乏环保意识的转山者将各种难以降解的垃圾随手扔到路边。由于海拔高、气候恶劣、维护困难，转山路上产生的垃圾不能像在城市里那样被快速清理掉，尤其在转山旺季，容易出现路边垃圾堆积过多未能及时处理的情况。

特别是不要将塑料袋、糖果零食包装这类重量轻、难以降解的垃圾留在卓玛拉前后这一段，这段路海拔最高，车辆开不上去，垃圾运送基本靠人背马驮。由于冈仁波齐

周边经常刮大风，轻垃圾容易被大风吹走，飘到远处后就无法清理。我曾在一些远离转山路、人迹罕至的地方都发现塑料袋，基本可以肯定是被风吹过去的。建议转山者带上垃圾袋，将重量轻难以降解的垃圾收集带回塔钦再抛弃到垃圾桶。如果转山途中看到严重的垃圾问题，可打景区综合服务热线 400-6666-712 告知情况，以便他们尽快处理。

转山途中尽量少消费一次性包装的产品，例如塑料瓶的饮用水/饮料等，自带保温杯/水壶装水。

如果需要挂经幡，有可能请选择采用传统工艺、使用易降解材料制作的环保型经幡。

不要采摘沿途各种花草，高寒地区植物发育缓慢，你见到的美丽瞬间，它们可能需要数年来生长。

不惊吓不干扰野生动物，它们也是世世代代在冈仁波齐周边生活的神山子民。

更多的负责任户外旅行注意事项，请参照“无痕山林”(Leave No Trace) 七项原则。

12. 鸣谢及主要参考资料

鸣谢

衷心感谢以下在《冈仁波齐转山朝圣指南》撰写中提供各种帮助的老师朋友们（排名不分先后）：

丁增南江仁波切（芝热寺住持）

喇嘛多杰才周、喇嘛噶曲、喇嘛嘎玛、喇嘛噶玛敦堆

格桑益西、西热加增、金美扎西、索朗洛珠、白玛多杰（僧人）

益西拉卓、次仁（芝热寺宾馆）

罗布次仁（尊珠寺住持）、次仁多吉、多杰、伦珠（尊珠寺僧人）

多杰扎巴（曲古寺住持）、贡布、白玛曲桑（曲古寺僧人）

白玛壳珠、德庆多吉（江扎寺僧人）

西绕桑布（阿里地区佛教协会名誉副会长、卸任会长）

其美多吉、拉姆次仁（冈底斯藏医学院）

普布加参（藏文化学者、冈底斯藏医院院长）

央金拉姆、色珍拉姆、平措益西、曲加（岗莎）

其美多吉（塔钦中国移动）

旦增罗布（冈仁波齐景区）

江秋尼玛（塔钦）

任怀平（原塔钦“神山志愿者之家”创始人）

道扎（霍尔）

丹增罗布（拉萨）

尕玛丁尕（玉树）

秦朗（玉树/成都）

仁青（当雄/塔钦）

还有一些朋友因为没留下名字或其他原因而未列出，在此一并表示感谢！如果没有你们的帮助，《冈仁波齐转山朝圣指南》不可能达到这样的水平。

主要参考资料

- 《A Tibetan Guide for Pilgrimage to Ti-se (Mount Kailas) and mTsho Ma-pham (Lake Manasarovar)》，Toni Huber & Tsepa Rigzin, 1995 年
- 《གངས་ཟིའི་གནས་བཤད་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་།》（《冈底斯山志》，藏文），贡觉旦增（即“旦增曲吉洛哲”，1869-1906，直贡噶举第三十四任法王、第六世琼赞法王），1992年重印（1896年成书，1902年初版）

- 《གངས་མཚོ་གནས་གསུམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་སྐལ་ལྷན་ཤིང་རྟ།》 ,

(《冈底斯山、玛旁雍错、白热达圣地之简史》, 藏文) ,

冈日瓦·曲英多吉, 1990年

- 《གངས་མཚོའི་གནས་གསུམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།》 , (《冈底斯、

玛旁雍错简史》, 藏文) , 西绕桑布、多杰扎巴、次仁多

吉、确杰 (编著) , 2021年

- 《གངས་དཀར་ཏི་མེ་དང་མ་ཕམ་གཡུ་མཚོའི་གནས་ཡིག》

(《神山圣湖志》, 藏文) , 曲阿 (编著) , 2010年

- 《阿里·史地探秘》, 赤烈塔尔沁, 2011年

13. 版本更新日志

预计在未来数年，我至少每年（通常在 5 月之内）会发布一个有明显变化的新版本，持续对《冈仁波齐转山朝圣指南》补充内容、更新信息及修订错误，不断完善内容的全面性、准确性，以及信息的时效性。访问作者官网 KailashKora.com 或作者微信公众号“[JansenWong](https://www.jansenwong.com)”可得知《转山指南》的更新消息及获取最新版本。

- **版本 8.0.4** (2026 年 8 月 30 日): 根据本人 2026 年 6 月中旬至 8 月下旬在转山期间的调查，更新了转山路沿途的一些信息及几幅配图；更新了塔钦的各种信息；其他内容的小修订。

- **版本 8.0.3** (2026 年 6 月 10 日): 根据本人 2026 年 5 月下旬至 6 月上旬在转山期间的调查，更新了转山路沿途的一些信息；增加了便携式制氧机挑选方法建议；其他内容的小修订。

- **版本 8.0.2** (2026 年 5 月 18 日): 根据本人 2026 年 4 月下旬至 5 月中旬在转山期间及对塔钦的调查采访，更新了转山沿途、塔钦的各种信息和几幅配图；其他内容的小修订。

- **版本 8.0.1** (2026 年 4 月 29 日): 根据本人 2026 年 4 月下旬转山期间以及对塔钦周边的采访调查，更新了转山沿途各种信息、背夫马匹联系信息、普兰机场至塔钦交通信息。

- **版本 8.0** (2026 年 4 月 22 日): 增加了对“冈仁波齐是四河源头”的实际情况考证短文；删除了大部分对转

山路沿途蓝底白字标志牌错误、误导内容的分析，因为这批多年前设立的标志牌大多已丢失或文字难以辨认；到达、离开塔钦交通信息更新；塔钦当地各类信息更新；转山路沿途各类信息更新；其他各种信息更新；部分圣迹介绍的修订；以我 2026 年 4 月上旬及中旬在转山路做调查时拍摄的照片，更新了超过 40%的上一版配图，更好地反映转山途中最新情况。《转山指南》8.0 版的内容基于本人 2026 年 4 月上旬至下旬对塔钦及冈仁波齐转山路全程实地调查采访所得。

- **版本 7.0** (2025 年 4 月 25 日)：增加了以下圣迹介绍：尸陀林女主之眼、自生护经板、马头明王险路、米拉日巴法杖、俄尔钦·贡噶桑波脚印、罗刹女双乳；多个圣迹介绍的补充修改；修订了个别圣迹的藏汉名称；转山沿途及补给点各种信息更新；塔钦各种信息更新；增加了近年冈仁波齐周边化纤布料经幡暴增而危害环境的内容；增加了普兰机场航线航班信息；增加了血氧饱和度指标的健康知识；其他各种转山相关信息的更新修订；主要以我 2024 年转山时拍摄的照片，更新了超过 60%的上一版配图并增加了几幅新配图，更好地反映转山途中的近况。《转山指南》7.0 版内容基于本人 2024 年 5~8 月及 10~11 月在冈仁波齐期间的调查采访所得，并于 2025 年 4 月下旬再次核实及根据当地朋友提供的最新信息进行补充。

- **版本 6.1** (2024 年 9 月 2 日)：塔钦各种信息更新；转山沿途及补给点各种信息更新；转山相关的安全及健康信息更新；删除了一些已失效的信息。《转山指南》6.1 版更新修订的内容基于本人 2024 年 5~8 月在冈仁波齐转山

期间的调查采访所得，并于 8 月底再次核实及根据当地朋友提供的信息进行补充。 (版本号规律说明：从本版起，有明显内容修订或增加的，版本号以 “.1” 递增；若只是很轻微修改/勘误的则以 “.0.1” 递增。)

▪ **版本 6.0** (2024 年 4 月 27 日)：增加了以下圣迹介绍：岗日拉詹宫殿、日钦普、米拉日巴脚印（小天葬台附近）、菩提塔、天路绸带、自生米拉日巴绰、猎人贡布多吉脚印、猎狗脚印；多个圣迹介绍的小幅修订；修订了一些圣迹的藏汉名称；修订了小天葬台西侧补给点的海拔数据；转山沿途及补给点各种信息更新；塔钦各种信息更新；拉萨、日喀则办理边防证信息更新；主要以我 2023 年转山时拍摄的照片，更新了超过 50% 的上一版配图并增加了几幅新配图，更好地反映转山途中的近况。《转山指南》6.0 版的内容基于本人 2023 年 5~7 月及 10~11 月在冈仁波齐期间的实地调查所得，并在 2024 年 4 月下旬再次核实及根据当地朋友提供的最新情况进行补充。

▪ **版本 5.0.1** (2023 年 7 月 29 日)：增订了在西藏当地办理边防证的内容；增订了拉萨、日喀则到塔钦的班车及网上购票信息；塔钦信息更新；岗加/芝热寺补给点及转山沿途部分信息修订；大天葬台、尊珠寺信息更新。《转山指南》5.0.1 版更新修订的内容基于本人 2023 年 5~7 月在冈仁波齐转山期间的调查采访所得，并在 7 月下旬再次核实及根据当地朋友提供的信息进行补充。

▪ **版本 5.0** (2023 年 4 月 28 日)：增加了以下圣迹介绍：五彩神瀑、免除恶道轮回之路、药师佛药囊、疯狂瑜伽士竹巴衰列的阳具印、裂缝巨石；部分圣迹介绍的修订

完善；增加了“企图攀登”冈仁波齐峰的极简史；转山沿途及各补给点的信息更新；塔钦各类信息的更新；其他各种内容的小幅增加、修订；主要以我 2022 年 7~8 月转山时拍摄的照片，新增或更新了 30 多幅配图，更好反映转山途中的近况；《转山指南》5.0 版的内容基于本人 2022 年 7~8 月的实地调查所得，并于 2023 年 4 月下旬再次核实并根据当地的最新情况补充更新。

- **版本 4.0.1** (2022 年 6 月 11 日)：补充了少量截至 2022 年 6 月上旬的转山沿途补给点最新信息；部分内容的小幅修订。

- **版本 4.0** (2022 年 5 月 30 日)：增加了以下圣迹介绍：三族姓尊像、曲古寺的煮茶大锅印迹及法螺印迹、阿普修行洞；增加了两段印度教对圣迹的说法；修正了“格萨尔王马鞍（业之马鞍）”、“噶玛巴帽子印”的介绍；其他部分圣迹介绍的修订完善；增加了冬季封山期间及突发恶劣天气时的注意事项与安全建议；增加了初次转山者容易走错的两个路口的实景示意图；转山沿途及各补给点的信息更新；塔钦各类信息的更新；新增、更新了 20 多幅配图；其他各种内容的小幅增加、修订。《转山指南》4.0 版的内容信息基于本人在 2021 年 10~11 月的实地调查所得，并于 2022 年 5 月下旬再次核实并根据当地的最新情况补充更新。

- **版本 3.0.1** (2021 年 9 月 20 日)：修订了一些文字及段落安排，让阅读更流畅；补充了少量截至 9 月中旬的当地最新信息。

▪ **版本 3.0** (2021 年 9 月 8 日) : 增加了以下圣迹内容: 鸦面玛哈嘎拉宫殿、诺桑王子与益卓拉姆的宫殿、长寿五仙女、铁柱山地狱铁刺林、自生药师佛像、八大佛塔、东南佛祖脚印 (东南不动地钉)、白色脚印天葬台; 其他部分圣迹介绍的修订完善; 主要以我 2021 年 5~6 月转山时拍摄的照片, 增加了 20 多幅配图, 包括上述新增圣迹, 以及“曲古寺三圣物”、“尊珠寺神通洞米拉日巴头印手印”两处寺庙内部照片; 更新了超过四分之一的上一版配图, 更好反映转山途中的近期实况; 转山沿途及各补给点的信息更新; 新增或更新了转山路上所有 11 处补给点的实景照片; 塔钦信息更新; 其他各种内容的增加及小幅修订。《转山指南》3.0 版的内容信息截止至 2021 年 7 月初的本人实地调查所得, 于 2021 年 9 月初再次核实并根据当地朋友提供的最新情况补充。

▪ **版本 2.0.1** (2021 年 4 月 16 日): 修订了一些文字、段落安排及图片标注, 让阅读更流畅。

▪ **版本 2.0** (2021 年 4 月 8 日): 增加了以下圣迹内容: 手持藏香的猴子 (猴神哈努曼)、郭仓巴脚印、祥寿仙女宫殿、多闻天王宫殿、吉祥多门塔、野牦牛内脏; “珠姆洗头的飞瀑”更正为“珠姆的青稞酒坛”; 修正了“东北佛祖脚印”具体所在位置; 其他部分圣迹介绍的修订完善; 增加了“慈悲湖”名称的说明; 塔钦信息更新; 转山沿途补给点信息更新; 补充了关于高反安全的内容; 部分配图及地图更新; 配图中的圣迹名称加上藏文; 转山行程细分阶段划分的小调整; 一些技术数据修正; 其他各种内容的小幅修订。

- **版本 1.0.1** (2020 年 9 月 23 日): 修订了关于“格萨尔王将军贤巴”的介绍; 更正了转山阶段“II-5”及“II-6”小标题中的海拔差错误 (仅在小标题文字中出错, 不影响实质行程指导, 微信公众号的 1.0 版已对此错误修正); 修正了转山阶段“I-5”小标题在文中的出现位置; 改正了一些错别字句 (感谢拉姆的指出); 修饰、统一了部分词语句子; 增加了少量关于“宗堆补给点”的内容。

- **版本 1.0** (2020 年 9 月 19 日): 这是第一个公开发布的版本。

14. 版权声明及使用限制

《冈仁波齐转山朝圣指南》（以下简称《转山指南》）由 Jansen Wong 原创。除文中已标明出处的卫星影像图、搜索引擎搜索结果截图、少量网络文字引用外，其余所有内容，包括文字、图片、地图线路及标注等，均由 Jansen Wong 拥有完全版权（包括翻译权）。

个人使用：

个人使用者可以有限制地免费使用本《转山指南》：

1. 免费阅读本《转山指南》的在线版，或将本《转山指南》的官网/微信公众号/知乎原文链接转发。
2. 免费下载、阅读本《转山指南》的 PDF 版本，或将 PDF 版文件不作任何修改地发送给他入。
3. 免费打印 1（壹）份本版《转山指南》供自己使用。

非个人用途授权：

以下行为均认为是“非个人用途”，需事先得到 Jansen Wong 的书面许可授权：

1. 将本《转山指南》（包括官网版、微信公众号版、知乎版、PDF 版及其他版本）的全部或部分文字、图片用于任何媒介中，包括但不限于：网站、论坛、公众号、微博、自媒体、音频视频平台、网络文件储存及其他网络平台内容中；电视、电影、视频、广播节目、导游讲解词中；视频/音频/文字及其他形式直播中；书籍、杂志、地图、

广告、宣传品等印刷物、多媒体出版中；软件、APP、小程序中；或其他媒介形式的内容中。

2. 将本版《转山指南》（包括官网版、微信公众号版、知乎版、PDF 版及其他版本）的全部或部分文字、图片内容打印/印刷累计 2（贰）份或以上。

3. 对《转山指南》进行翻译，或进行中文简繁体转码。

4. 以及其他未在上面“个人使用”中列明的行为。

根据具体使用性质的不同，《冈仁波齐转山朝圣指南》的“非个人用途授权”可能是免费，也可能是收费的。具体请通过 E-mail (kailashkora@hotmail.com)与 Jansen Wong 联系。



作者官网KailashKora.com

建议在独立浏览器打开网站
可能需具备访问外网的条件



作者微信公众号“[JansenWong](https://www.jansenwong.com)”

(手机上阅读可截屏后识别二维码)

封面照片：僧人与冈仁波齐北壁

© 2025 Jansen Wong

封底照片：来自仲巴的磕长头转山者

© 2025 Jansen Wong



作者官网
KailashKora.com



作者微信公众号
"JansenWong"

电子邮件
kailashkora@hotmail.com