



世上隐秘胜地不少，而这里，吸引了太多人为它翻山越岭

图片：视觉中国

墨脱号称「中国十大徒步线之首」，那里有酒也有故事



户外探险杂志，专业，可信赖。

文章来自机构帐号：[户外探险杂志](#)

墨脱——中国第一徒步线，线路长 78 公里，一般走 3 天，翻越海拔 4200 米的多雄拉雪山，穿过密密麻麻的蚂蝗区，随时应对塌方和泥石流，有着很大的不确定性，被称为中国十大徒步线路之首，吸引着众多徒步爱好者。



▲翻越多雄拉雪山 来自：墨脱旅游局

也许你是听了朋友的推荐知道墨脱的，也许你是看了何马的《藏地密码》，被里面关于血池的描写吸引，来到墨脱寻找那开启香巴拉神庙的入口。（亚拉法师回答卓木强巴有关血池的问题：“你知道第一块成形的血池在哪里出土的么？西藏墨脱巴日村！”）也许你是看了安妮宝贝在《莲花》里的描写，被墨脱吸引而踏上寻找之路的。



▲“神秘孤岛”，雅鲁藏布大拐弯 来自：墨脱旅游局

清朝刘赞廷曾这样评价：森林弥漫数千里，花木遍山，藤萝为桥，诚为世外桃源。《大藏经》里写到：“佛之净土白玛岗，圣地之中最殊胜”，因此墨脱被佛教徒视为佛乐胜境。



▲“东方瑞士”，如梦似幻的嘎隆拉倩影 来自：墨脱旅游局

隐秘的莲花

传说莲花生大师在西藏弘法期间，骑天马游历白马岗，发现此地，四周环山，沟壑纵横，北高南低，犹如盛开的莲花，根据地形命名“白玛岗”，莲花生大师说，世上有隐秘胜境 16 处，最大之处为白玛岗，故有“白隅白马岗”即隐秘的莲花胜地。



▲ 墨脱全景，峡谷深处，云雾缭绕，世外人家 来自：墨脱旅游局

地理方位

墨脱，西藏林芝辖下，是最后一个通公路的县城（**2013 年 10 月**，扎墨公路修通）东连察隅，西接米林，北靠波密，位于喜马拉雅山脉东段南麓，雅鲁藏布江下游，东西北三面是喜马拉雅山和岗日嘎布山，南与印度接壤。



▲ 墨脱的相对位置

墨脱在雅鲁藏布江峡谷内，河流湖泊密集，沼泽、雪山冰川广布，雅鲁藏布江含有丰富的水能（当地百姓都是买发动机用水力发电）降雨量充沛，年降水量在**2300mm** 以上，南部最大降水量在**5000mm** 以上，有“西

藏之水救中国，墨脱之水冠西藏”一说。



▲嘎隆拉山的舌形冰川，蒋珂拍摄

墨脱境内海拔差异巨大，从海拔**7782**米的南迦巴瓦峰，到海拔**152**米的巴昔卡

地貌垂直分异明显，森林，山坡，高山植被，冰雪层依次分布，每年大雪封山七八个月，与世隔绝。



▲墨脱地处雅鲁藏布江大峡谷，以南迦巴瓦和加拉白垒为北部屏障一度成为“神秘孤岛”，来自：谷歌



▲雅鲁藏布江峡谷到南迦巴瓦，落差巨大，地貌垂直分布明显 来自：photofans

珞巴族和嗜酒的门巴族

在墨脱，去当地人家里，必须要喝酒，从黄酒、啤酒一直喝到藏白酒。按照门巴族的规矩，客人喝醉了，才是看得起主人。客人如果拒绝喝酒，就会受到特殊的惩处——别人喝多少，就往他头上浇多少，弄得满身湿透。门巴人离不开酒，就像藏族人离不开茶。门巴人每家每户的伙房里都吊着一串串黄色酒曲，被称为“旁”。他们一年酿酒用掉的粮食，比吃掉的还多。背崩村也不例外，人人面色红润，坐在自己家的木廊上饮酒聊天，看见人就招呼着——“来喝一点”。（来自户外探险杂志）



▲珞巴族藤网桥，用藤条编制而成，现在为了安全加了铁丝和钢筋。来自：军乐团

门巴人世居门隅，18世纪初迁移至墨脱，门巴人信仰苯教和藏传佛教（宁玛派）不堪忍受农奴制度的压榨，加之佛教信徒对墨脱的传说。于是第一批6户门巴人开启了迁往墨脱的序幕，传说中墨脱到处有糌粑树，到处有牛奶泉，连江水也流淌着奶酪，没有差役，没有剥削欺诈，是不种青稞有糌粑，不养牦牛有酥油，不修房屋有房住的人间天堂，于是引来了第一批

门巴人的迁徙。如今，已经传了是十来代，人数已达七八千，除了苯教和藏传佛教（宁玛派）外，门巴族还信仰万物有灵，崇拜天神地灵，山鬼树精。1964 年国务院确定族名：门巴族正式宣布门巴族为五十六个民族之一意为居住在门隅的人。



▲ 门巴人嗜酒，墨脱酷热潮湿，喝酒解暑止渴 来自：网络

墨脱现在是一个多民族居住地，除了门巴族，珞巴族，还有藏族、汉族、土族，人口最多的是门巴族，分布广泛，珞巴族主要分布在达木乡（90%的珞巴族生活在非法麦克马洪线以南）。



▲ 珞巴族在非法麦克马洪线以南的分布，来自：tibet

墨脱曾经因为闭塞而被披上了一层神秘面纱，这里的雪山、云雾、林海、瀑布、深谷、激流及淳朴善良的门巴、珞巴族，构成了人们心中的“香格里拉”。又因为更多的故事让去过的人流连忘返。

墨脱故事

蒋珂，中科院昆明动物研究所 - 两栖爬行动物研究者，2010 年到 2016 年期间，蒋珂 9 次前往墨脱，考察两栖爬行动物，其中有 3 次是从派镇徒步到墨脱的。目前发现墨脱有 40 多种两栖动物，50 多种爬行动物，现在基本每年都会去墨脱。谈起印象深刻的事情，蒋老师讲到了西工湖（布穷

湖）的横纹树蛙。1973 年，两栖爬行动物学界的前辈赵尔宓院士和吴贯夫教授，曾到墨脱考察。在他们的讲述里西工湖是一个热带雨林湖泊。海拔大概 1300 米左右，这里有很多树蛙种类，其中最漂亮的，是横纹树蛙。

横纹树蛙一般趴在树上，受到惊扰后，会将手和脚上的蹼撑开，从树上滑翔到湖里，有时候几十上百只横纹树蛙同时滑翔落入湖中，非常壮观。蒋珂老师 2010 年 8 月到达西工湖时看到了这种美，也算是圆了一个心愿。



▲ 西工湖边的横纹树蛙，王凯拍摄

对话

Outdoor: 给我们讲几种你们发现的物种吧

蒋珂: 我们主要是以考察两栖爬行动物为主，除了对横纹树蛙的考察外，我们还发现了很多新物种，比如刺疣齿突蟾，林芝湍蛙，吴氏齿突蟾等。

让我印象深刻的是 2016 年 5 月，我们在背崩去县城的路上，很幸运的看到一条眼镜王蛇，这种蛇是中国乃至世界上最大的毒蛇（最大的长度将近 6 米），我们这次看到的眼镜王蛇长度将近 3 米。

看到眼镜王蛇的时候，它正在路边晒太阳，受到惊扰后，就抬起脖子，与我们对峙。我们拍照后就让它离开了。



▲眼镜王蛇，蒋珂拍摄

墨脱有孟加拉虎分布，曾经在背崩乡和格当乡境内有一定数量，但随着环境破坏和捕猎，现在已经很少出现了。

Outdoor: 给我们分享下你所感受的墨脱变化吧？

蒋珂：我 2010 年 7 月第一次到墨脱，从派镇走徒步线路经过拉格、汗密、阿尼桥、背崩到墨脱。

2010 年，墨脱县城还只有一条街，县城周围甚至县城里面，都有很多木板房，大概 2012 年起，县城发展很快，现在的规模与内地很多县城比起来，已经没什么差距了。

墨脱县到波密县的公路路况很差，特别窄、特别颠，隧道也还在施工，经过嘎隆拉山需要走盘山路翻山，路很危险，有时候还能看到下面摔坏的汽车，而山顶上，能看到非常漂亮的 2 个冰积湖，还有舌形冰川。2010 年底，嘎隆拉隧道贯通，2011 年 5 月我再来时，就已经走隧道了，以后再也没有去过嘎隆拉山的山顶，也没机会看到漂亮的冰积湖了。

2012 年之前，墨脱县城里的银行还没有联网，外地的银行卡不能取钱，我们过来考察，都带着几万元现金，从 2012 年起，银行就联网，可以在自动柜员机取钱了。



▲嘎隆拉山顶的冰积湖，蒋珂拍摄

曾眼镜，四海客栈老板（汉密）

2001年5月，曾眼镜在朋友的介绍下，进入墨脱·汉密开客栈，本以为待两年就会出去，结果一待就是15年。15年，四海客栈成为墨脱徒步线路最受欢迎的客栈，曾眼镜也成为了墨脱徒步线路上的传奇人物。

刚到汉密时，没电没网络，所有东西都得靠人力从波密或者派镇背运进来。2003年，曾眼镜从波密买了发电机，借着汉密丰富的水资源，汉密从此用上了电。

没有菜就自己种，没有家具就自己背进来，从刚开始接待军区的官兵、工作组，到现在主要接待徒步旅行者，从刚开始的小心翼翼，到现在和门巴族人亲如一家，曾眼镜见证者墨脱的蜕变和发展。



对话

Outdoor: 能描述下你在客栈一天的生活吗？

曾眼镜：五点半起床蒸馒头，熬粥，6点半左右会吹起床哨，最晚7点开饭，因为汗密到背崩的路比较远，8点之前都得出发，否则可能会赶夜路，比较危险。

客人走了以后，开始打扫卫生，换洗床单被套，天气好的时候还需要上山砍柴火，晚上为新来的客人烧洗澡水，准备晚上的餐。如果遇到恶劣天气，会规劝队员停下来等待，成立了救援队，当客人迷路或者需要救援的时候也会进山参与救援。

Outdoor：山里没有手机信号和网络，会无聊吗？

曾眼镜：打理客栈杂事挺多的，相对比较充实。之前兵站的年轻人经常来客栈聊天，加之当地老乡热情好客，把我当自己的孩子一样看待，我也会经常去老乡家里帮忙，聊天。

现在徒步的人多了，比较热闹，也习惯了没有网络和手机的日子，有种回归自然的感觉。有个好消息是这一次进山就会有信号，可以打电话，也可以发微信了。

Outdoor：对于那些即将去墨脱徒步的人，有什么建议吗？

曾眼镜：徒步时间可以选择9月到10月之间，这期间虽然山上也有雪，但是秋天的风景也漂亮，最主要的是这个时候蚂蝗会相对的少一些。线路强度大，负重要尽可能的轻，没用的帐篷睡袋就可以不带。

当地门巴人的川普（四川话）说的很好，所以不用担心交流问题。另外网上流传的“门巴人下毒”这个也可以放心，十年前还有这样的事情，现在已经基本没有了，下毒技术传女不传男，现在年轻一辈的门巴姑娘已经不知道这回事了。



▲ 墨脱徒步，来自：墨脱旅游局

墨小妖，徒步爱好者

2006年开始徒步旅行，越是偏远的地方，就越能感到放松和内心的愉悦。偶然间听说墨脱还没有通公路，于是便义无反顾的去了。

2007年第一次徒步进墨脱，从此便一发不可收拾，去的太多，已经记不清

去过多少次了，大多数时候是徒步，2013 年通车之后也坐过几次汽车。



▲ 墨脱徒步 - 二号桥，墨小妖拍摄

或许是对墨脱爱的太深，2012 年墨小妖直接搬进了墨脱，在背崩生活了一年时间。在背崩生活的那段日子对墨小妖影响很大，甚至对她的整个人生都具有十分重要的意义。墨小妖讲到，那里的老乡们的淳朴热情，真诚，人与人之间的相处也很简单。

墨小妖几乎走遍了背崩的每一个村庄，村子虽然生活艰苦，但幸福指数却很高。慢慢地也就跟当地老百姓熟悉起来，每次老百姓去背崩就会给墨小妖带一棵自家种的菜，几颗鸡蛋，或者自己酿的黄酒。即使语言不通，也并不妨碍他们的情感交流。



▲ 背崩格林村，蒋珂拍摄

对话

Outdoor: 给我们分享一下你印象深刻的事情呗

墨小妖：那年我去了一个小村庄，平时几乎没有外来人去。认识一个老奶奶，我见她的时候她背着一捆柴，打着赤脚，穿着有门巴族特色的衣服。

后来我去了他们家，他们一家很热情的接待了我。走的时候送我的东西是鸡蛋，在我们的生活中，鸡蛋不算什么，可是在那物资条件如此艰苦的环境下，这些却是最珍贵的东西。

我现在还记得临走时老奶奶抚摸着我的脸，说着我听不懂的话。但我看到她眼睛里的不舍与真诚。我走出很远，她还靠在门边看着我。后来，我只要有时间就会去看他们一家。一想到他们心里就暖暖得的。

Outdoor：现在扎墨公路也修通了，讲下你所感受到的变化呗

墨小妖：那时候由于墨脱至波密的公路还没有修好，所以背崩的老百姓基本都从多雄拉进出。他们的生活物资也是从多雄拉靠骡子驮、人背，生活条件很艰苦，现在路通了，来往于多雄拉的老百姓已经很少，大多数都坐车从波密进出。当然，他们的生活条件也越来越好。



▲ 门巴老人，墨小妖拍摄

野马，走过 10 次墨脱

走过墨脱的人可能不少，但是走过 10 次墨脱的人就不多了。

2013 年 5 月，在拉萨摆地摊的野马认识了想去墨脱的朋友，想着去墨脱好好虐一把，于是便开启了第一次墨脱之行。

第一次去就遇到天气反常，多雄拉的雪比往年更厚一些，登山途中起了大雾，能见度特低，一股风吹过，基本已经看不见前面的人了。向导一路叮咛“看好前面人的包，跟紧，不要掉队”，在那种情况下，一旦迷路，将会有生命危险，野马说他永远记得那个场景。

环境越困难，经历就越刻骨铭心，人与人之间的感情也就越纯真，正是第一次在徒步中大家那种互相帮助的氛围让野马喜欢上了徒步。在这之后野马又走了 9 趟墨脱，有时候是帮朋友带东西，有时候是以领队的身份带队。

看着塌方就在眼前发生，因为体力透支而打不开红牛，最冷的时候只能靠二锅头取暖，在客栈和朋友喝酒烤火，也在别人的故事里感动流泪。这一条路发生了太多的悲欢往事，注定成为野马最宝贵的记忆。



▲墨脱徒步，来自：野马

对话：

Outdoor: 你已经去过 10 次墨脱了，还会再去吗？

野马: 会的，虽然不知道下一次去是啥时候，但是一定会去的，那条路有着太多的记忆。

Outdoor: 你觉得这条路上的主要危险是什么？

野马: 蚂蝗区和塌方区是这条路上最危险的地方，蚂蝗只咬人不吃人，这个主要是要克服心理障碍；塌方问题根据天气而定，走路的时候一定要多观察，多听领队和客栈老板的话，不要乱跑，不要一意孤行！这条路有很多不确定性，只有做好充分准备，才能临危不乱！



▲途中阴影部分为蚂蝗集中，来自：cztv

墨脱徒步攻略



▲墨脱徒步线路图，来自：onegreen

随着 2013 年扎墨公路公里的开通，现在进入墨脱多了一条从波密到墨脱县城的公路。

我们一般说的墨脱徒步是指从派镇的松林口到墨脱县城的徒步，徒步需要走 3 天，一般在拉萨集合。因为墨脱是在边境，所以徒步墨脱需要办理边防证，边防证可以在户口所在地办理，也可以在拉萨办理。

墨脱徒步线路 4 月底前后开山，11 月封山，5、6 月雪比较厚，7、8 月雨多一些，容易有泥石流塌方，9、10 月是最佳徒步季节。



▲墨脱，来自：yododo

行程概略：拉萨——尼洋河——派镇——松林口——多雄拉山口——拉格——汉密——背崩——墨脱——波密——林芝——拉萨

D1: 拉萨 - 米拉山口 - 八一

走走停停，上车睡觉聊天，下车拍照，米拉山口、尼洋河

D2: 八一 - 派镇

丹娘沙丘、雅鲁藏布大峡谷、加拉白垒、南迦巴瓦

D3: 派镇 - 松林口 - 多雄拉 - 拉格

乘车到达松林口，开始徒步翻越多雄拉雪山，到达拉格，徒步距离 18KM

D4: 拉格 - 汉密

穿越原始森林，汉密瀑布群，蚂蝗区.....徒步距离 28KM

D5: 汉密 - 背崩

蚂蝗区、老虎嘴、一线天、大塌方区，海拔直降 2000 多米，徒步 32 公里

D6: 背崩 - 墨脱 - 八一

大多数人都会选择从背崩坐车到墨脱，然后去墨脱县城逛个把小时，然后坐车去八一

D7: 八一 - 米拉山 - 拉萨

沿 318 国道，返回拉萨

注：不同俱乐部会做线路调整，墨脱暂时还没有对新疆的少数民族、台湾和国外开放，港澳同胞是可以进入的。

撰文：阿尔法

本文首发于微信公众号：户外探险 outdoor

「知乎机构帐号」是机构用户专用的知乎帐号，与知乎社区内原有的个人帐号独立并行，其使用者为有正规资质的组织机构，包括但不限于科研院所、公益组织、政府机关、媒体、企业等。这不仅是知乎对机构的「身份认证」，更是涵盖了内容流通机制、帐号规范等全套帐号体系。和个人帐号一样，机构帐号开通不需要任何费用，同时也受社区规范的监督管理，并要遵守相关协议。目前机构帐号入驻采用邀请制。您可以通过 [什么是「知乎机构帐号」](#) 来了解更多机构帐号信息。

[查看知乎原文](#)

客官，这篇文章有意思吗？

好玩！[下载 App 接着看](#) (๑•H•) ♡

再逛逛吧 ' _ >`

[阅读更多](#)





[下载「知乎日报」客户端查看更多](#)