

徒步是近些年方兴未艾的一项健身运动，而中国徒步运动的鼻祖当数闻名海内外的唐代诗僧寒山子。

跟着寒山子徒步寒山

王文斌 文/图



寒山徒步



湖光山影

浙江天台西部的群山之中，有一孔寒山子隐居终老的巨洞——寒岩洞，称“寒岩洞天”。宋代大书法家米芾在洞中书有“潜真”二字。洞口有“龟”、“蛇”相守，是天然岩石生成。尤其是石蛇，大如粗柱，从地下钻出，翘首望天，浩气凛然。洞前有寒岩寺遗址。

离洞约10公里，有一泓后人以“寒山子”命名的仙湖——寒山湖，其面积是西湖的6倍，有37个港湾，9个岛屿。这里碧波荡漾，群山如黛，倒影如画，风光旖旎。可以晨观朝曦，烟波摇曳；夕送晚霞，浮光耀金；夜赏明月，静影沉璧；一个美得让人发呆的地方。

寒山湖四周方圆百里范围内，群山起伏，植被丰茂，古木参天，生态原始，奇峰异岩，数不胜数，古道逶迤，石径隐隐，是寒山子逍遥徜徉70余年之地，统称寒山。

寒山古道所达之处，自然风光美不胜收。有“天台八大景”之一的“寒岩夕归”，有峭壁如盔甲的“十里铁甲龙”，有九曲回环的“九

迹秀谷”，有纯净仙谷小溪坑，有巍峨险峻的“红军岭”，有“一脚踏三州”的三州潭。

沿南线古道上溯至大雷山区，或经东线深入九迹山腹地，或走北线翻山越岭到达磐安、东阳、新昌等邻县，均能体验高强度的徒步探险乐趣。

九曲回环的寒山古道，沿线植被类型与生物种类十分丰富，既有千亩成片的山地杜鹃林，又有“夏蜡梅”等珍稀植物，像一座天然的植物园。沿途“晋榧”、“干岁银杏”及数百年的榧树、香樟、松树、枫香等星罗棋布，更有蔚然成林的南方红豆杉，还有那连绵不绝的高山茶园和万亩竹海。

隐秘在深山深处的一条条纵横交错的寒山古道，串连起大山里的一座座古村落，琅珂、平坑、箬湖、周家楼等典型的明清古村落群，保存完好。

寒山，不仅仅是一座历史名山，更是岳岳文化的重要元素，国际化大文化——寒山文化的发祥

地。唐代诗僧寒山子是胡适所推崇的3位唐代白话大诗人之一，他是中华和合文化中广受民间礼拜的“和合二仙”之一“和仙”，是中华养生文化身体力行的先驱者。他以纵情山水、且行且吟的生活方式，换来100多岁的长寿之命，诠释着身心和谐、人际和谐与天人和谐的中华养生文化的核心智慧。

进入20世纪，寒山诗被越来越多的世人所喜爱，甚至飘洋过海广为流传。20世纪50年代，寒山诗远涉重洋传入美国，影响了欧美整整三代人的思想与行为，美国“垮掉的一代”(The Beat Generation)将寒山奉为偶像，其诗风靡一时，脍炙人口。寒山子的信口吟诵，如“人问寒山道，寒山路不通”这样的直白诗句，成为令人折服、回味无穷的东方哲理名言。寒山诗被翻译成英语、法语，为众多的读者所接受。

寒山子隐居寒山70余年，常徒步行走于美丽的大自然中，兴之所至，情之所至，信手写诗于树上、岩石上、墙壁上，流传千古的300余首寒山诗由此而来。

斗转星移，沧海桑田，而寒山依旧。不经意间，沉睡千万年的寒山已被徒步者的脚步声渐渐唤醒。最先被唤醒的是寒山湖畔的一座座古村落，金满坑、雷马坑、金坑、娄金岗……每座古村落都是天然氧吧，都是世外桃源，都有属于自己的美丽动人的故事。金满坑涂鸡村的美名已悄然从大山里传扬到海内外，茶坑吧村、焦坑绿色农业基地、娄金岗高山植物园、上山村樱花谷、雷马坑绝壁峡谷……每一座古村落都有自己亮丽的名片。徒步者远道而来的身影越来越多，古老的山村打破了千百年来宁静，响起越来越多的欢声笑语。

当然，最迷人的还是那一条条印有寒山子足迹的寒山石径。飘落在石径上的那色彩斑斓的树叶，每一片仿佛都写着一首诗；道边树干上、岩石上，题写的还是诗；山风中都带着微熏的诗意，流水潺潺，似乎都发出平平仄仄的韵声。你不得不放慢脚步，唯恐踩着叶片上的诗。行走在如此浓荫蔽日、青苔漫



涂鸡村

的新生运动，在刚刚兴起之时只是作为少数人寻求刺激、挑战自身极限的项目之一，然而发展到今日，已成为世界性的时尚健康运动。徒步之所以深受人们的喜爱，其原因就在于沿途的自然风光和人文景观。

200年来，人们对地球贪婪的开发和索取，既改变了自己的生存状况，也改变了自然环境，大部分人的生活越来越远离自然，人们整日出入于钢筋水泥的城市森林中，仰头只能看到灰蒙蒙的一小方天空，这令人们渴望走近大自然，去寻找曾经失去的那一份清新。而沉睡千年的寒山，恰恰正是人们寻找的最后一抹净土。

随着越来越多的徒步者慕名而来，徒步寒山，已悄然跻身中国十大经典徒步线路之列，中国东部的“徒步天堂”正在声名鹊起。

传佛教的转山活动。

从大金出发，途径曲古寺、哲热普寺、尊最普寺，最后回到起点。环绕岗仁波齐转山，需要3天时间，最大的困难依然是高原上的气候。

第五：徒步稻城亚丁：一尘不染

稻城曾经被人称为最后的香格里拉。稻城的确是一个具有美丽风光的地方，它的美丽往往可以用惊艳这样的词来形容。尤其是稻城的亚丁，这里景物不染一丝凡尘，在青藏高原的东边静静度过岁月。穿越线路从稻城的县城出发，途经色拉，最后到达亚丁，约需要3天时间。

第六：徒步四姑娘山毕棚沟：美走

到四川徒步，两个地方不能不去：稻城和四姑娘山。由于具有秀美的南欧风光，四姑娘山也被誉为“中国的阿尔卑斯山”。

一般的徒步线路是从日隆出发，途经长坪村口、垭口、毕棚沟主路，约为3天。徒步四姑娘山，穿越毕棚沟，是徒步旅游爱好者的最佳选择之一。



第七：长城徒步：意义重大的“旅行”

要完成长城全程的徒步，无疑是个巨大的挑战。

一般的人徒步长城，都会选取其中的一段，作为目标。所以徒步长城，距离可长可短，最主要的选择地集中在北京附近。如果谁能够完成从山海关到嘉峪关的全程徒步，那他实现他人生的一个新的创举。

第八：徒步哈纳斯：穿越秋日的北疆

秋季的哈纳斯美极了！这是每一个秋季从哈纳斯旅游回来的人都会发出的感慨。背上行囊，来到北疆，从哈纳斯湖大红渔岛出发，途经黑湖、禾木村等地，最后到达贾登峪。此行路途较远，需要3天左右的时间，途中一直为户外露营。



第九：徒步虎跳峡：时尚穿越

背着背包，夹杂在各种肤色、不同语言的人群中行走，这不是在纽约的曼哈顿，而是丽江的虎跳峡，现在这里是世界公认的徒步旅游胜地。

第十：徒步漓江：风光“甲天下”

“桂林山水甲天下”，此语尽人皆知。据说桂林是外国游客们到中国旅游最向往的4个地方之一。一条能够详细了解桂林山水的旅游线路——漓江徒步旅游线路，逐步被越来越多的人接受和尝试。徒步漓江：从阳朔漓江杨堤码头出发，到达兴坪，十几公里的路程，一天基本可以完成，沿途可以零距离接触漓江山水，感受阳朔民情。

“在路上，你不再蜷缩在你的工作和西装里面，这条路完全消除了人与人之间的壁垒，人与人之间反倒可以毫无界限地交流了。”法国作家让-克里斯托夫·吕芬在《不朽的远征》这本书中发出如此感慨。徒步旅行带来的独特感受，对于身处钢筋水泥、抬头只见一方小小天空的人们而言，无疑充满诱人的魔力。

徒步旅行，最早指的是19世纪60年代在尼泊尔的远足旅行。徒步旅行既可以用亲近大自然，欣赏沿途的美妙风光，又可以用自己的脚步探索新世界，时常充满惊喜，因而引得无数人绑紧鞋带踏上旅途。徒步旅行逐渐在世界各地流行起来。在德国，“弗列克斯”(德语意即“国民”)徒步旅行几乎成为一项全民性活动，人们利用假日进行长途徒步旅游，到风景优美的阿尔卑斯山，甚至是丹麦、卢森堡等邻近国家的名胜古迹或乡村城镇。

1998年，现代徒步旅行开始在中国落地生根，一路发展迅速。有分析指出，究其原因：第一，徒步旅行是最大众化的创意旅游，与传统旅游相比，形式更加多样，内涵更丰富，更具创新性和挑战性；第二，徒步旅游可以促进产业融合，参与者不断增加，对相关服务体系提出更高的要求，同时，日益扩大的消费需求也能创造新的服务产业体系；第三，增强社会环保意识和责任感，徒步旅游者以新的方式游览风光，以新的方式接触社会，他们所选择的路径往往不是传统旅游者聚集之地，有条件与大自然和当地社区近距离接触，可以更加直接地了解社会，有机会用自己的行动直接促进保护环境和回报社会；第四，充分发挥非政府组织(NGO)的积极性，国际经验证明，徒步旅游的发展，NGO发挥着重要的引导和示范作用。

自2006年第一届“中国十大徒步人物”经评选产生以来，“中国十大徒步人物”评选已成功举办了四届。这些人中，既包括重走长征路的崔永元，踏遍华夏大地的徒步行者雷殿生，也包括年过半百的农民史国利、“花甲背包客”张广柱和王钟津等普通人。这些人已经成为挑战极限、宣传绿色环保、促进文化交流、追求健康人生、践行时尚生活态度的代表，激励着越来越多的人加入这一行列，在寻常阡陌间发现美、在结伴同行中交流心灵。

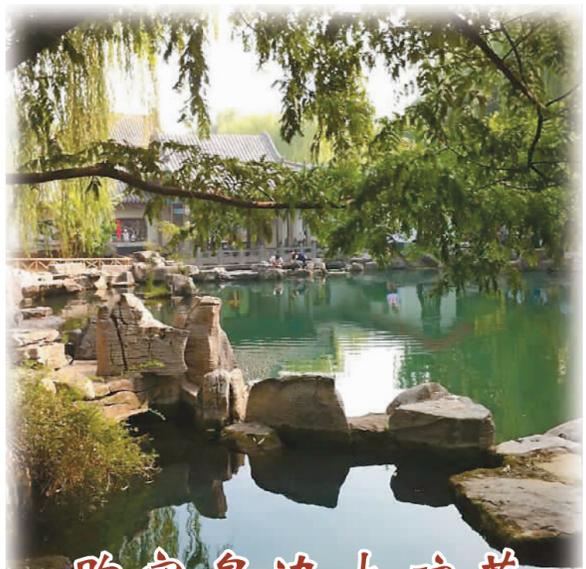
前不久，有朋友在微信朋友圈分享这样的感悟：“户外那么苦那么累，我们能乐在其中。我们为露营的地方，居然有热水洗脸而欣喜若狂！那生活中看似平凡的种种都是快乐的，至于其他不适，那都不是事！”这或许可以代表热爱徒步旅行的人们的心声，也正是徒步旅行的魅力所在吧。



旅游漫笔

徒步旅行：身心修行

尹婕



趵突泉边大碗茶

刘文亮/文 付润芝/图

有朋自远方来，在家里刚坐不久，便满头大汗地问：“济南有没有清凉之地？”我想了一下，便带着朋友去了趵突泉。

为什么去趵突泉？当然是想给朋友除了见识一下驰名中外的趵突泉的魅力，再就是让其感受一下从地下冒出来的泉水的凉爽。

果然，到了趵突泉的来鹤桥上，虽然阳光似火却依然能够感受到三股水冒出来的丝丝凉气。朋友乃一文学编辑，见此来了兴致，顺口吟诵：“云雾蒸润华不注，波涛声震大明湖”，“四面荷花三面柳，一城山色半城湖”什么的。

朋友除了长期从事文字编辑工作，业余时间还是一戏迷。京剧、吕剧、梆子、豫剧、黄梅戏……没有他不喜欢的。我招呼朋友拍照留影时，趵突泉南侧的白雪楼戏台唱起了“智取威虎山”。锣鼓声传来，朋友站在那一阵憨笑后，终禁不住诱惑拉着我移步过去。怎奈，听戏的人太多，几排座位早已坐得满满当当。我俩转了一圈，朋友忽然被戏台东侧藤萝架下，两元一碗的老济南大碗茶的黄色幌旗吸引，于是走过去毫不犹豫地要了两碗，坐到一张八仙桌前。

待朋友坐定后，我介绍说：这是老济南泉水大碗茶。园林部门为挖掘济南的泉水文化，在2012年就向市民推出了两元一碗的泉水大碗茶。茶叶是茉莉花茶，茶具茶具都是青花瓷的，服务员分别穿着唐装和青花瓷工作服，让人感觉一种古色古香的韵味，让人觉得，单单坐在密密麻麻的藤萝架下，热气腾

腾的大碗茶往你面前一放，就散发出一股浓郁的茉莉花味道。因此，我想，能在闹市中寻这么一处能感受清凉、闻茉莉花香的地方，本身不就是一种难得的享受吗？我这么想着的时候，朋友喝了几口茶，神态悠然地说：用泉水泡茶，味醇色鲜，杯满而不溢，堪称“趵突一绝”，真是不亏素有“不饮趵突水，空负济南游”之说啊。我遂笑笑，冲朋友竖起大拇指。朋友嘴角一动，这有啥，趵突泉水有名气嘛！我们都笑了。

泉畔品茗在济南有悠久历史。据有关文史和泉水专家介绍，在护城河和芙蓉街及曲水亭一带，泉水泡茶非常兴盛，即使是在现在，曲水亭边，泡茶休憩的居民也时常可见。而据济南文史专家张继平表示，观泉品茶是济南人的老传统，大约兴盛于唐代。到了宋代，饮茶风习向千家万户普及，成了老百姓居家过日子不可缺少的一种生活必需品。

在济南工作和生活多年，每每有外地朋友来济南，我总习惯将趵突泉和大明湖等济南特色介绍给朋友，让其感受泉城济南悠久的历史 and 独特的泉水景观资源。每每听到外地朋友赞美济南，羡慕工作和生活生活在济南人时，我打心眼里感到骄傲和自豪。

佳茗配佳泉是饮茶上境界。因此我说，观赏驰名中外的趵突泉固然令人心动，但我更喜欢坐在藤萝架下听戏、喝茶、聊天的那种悠闲和惬意。因为，看似普通的大碗茶里浓缩了泉城济南独具特色的泉水文化，让人品味不够。

中国十大「最美」徒步线

第一：墨脱：最后通公路的县城

墨脱在藏传佛教中的意思是“隐藏着的莲花”。徒步墨脱，要先办好边防证，从林芝的派乡出发，途经拉格、阿尼桥、巴登则、墨脱、达木……这条线几乎贯穿整个墨脱，一路经历高原反应、恶劣天气、艰险环境重重考验，是对体力、毅力和智慧的挑战。



第二：徒步珠峰：感受世界之巅

每个人心中都渴望登上地球之巅，然而重重的困难会把你的梦想击得粉碎。所以去珠穆朗玛峰并不是每人都能够实现的梦想。

从定日进，从老定日出，行程需要两天。徒步珠峰，也只能远远地看看，体会的是一种立于世界之巅的万丈雄心。

第三：徒步长江三峡：千古绝唱

三峡的风光用简单的言语是无法形容了，不过杜甫的诗：“两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山”的确非常诱人。不知道在长江三峡边是否还可以觅到一丝的原始气息？

徒步三峡，现在还没有明确的线路可以参考，一般都因人而异，需要精心的准备和详细的规划。

第四：徒步岗仁波齐：朝圣路上

岗仁波齐被誉为神山，是藏传佛教朝圣的最佳选择。徒步岗仁波齐，实际是参加藏