

从中国西藏
—→尼泊尔—→印度

旅行手记

穿越

文/图 董静

喜马拉雅

一个年轻漂亮的中国女子

为实现心中的梦想，旅行、摄影、写作。有一天，她来到了那片向往已久、古老而神秘的土地……

一次独自的长途跋涉

她从中国西藏出发，穿越喜马拉雅山脉，到达尼泊尔、印度，历时八十四天

一次最值得的旅行

她面对数十座雪峰组成的喜马拉雅群山呼喊：来到释迦牟尼的出生地，观看神圣的恒河晨浴；沉醉于如歌如泣的泰姬陵；被世界上独一无二的克久拉霍古迹群性爱石雕所震撼

一种不可抑制的冲动

她将旅行日记整理成书，迫切地希望将旅途中的所见所闻与更多的人一同分享

一本值得看的书

请翻开这本书，跟随作者的脚步，我们仿佛感受到了那扑面而来的异域风情。细微的观察，清新的笔触，真实、生动、原汁原味地再现了发生在那片梦境般土地上的的人和事。一个女性十足、执著的行者形象跃然纸上。

穿越

十部马松雅

文 / 图 董静

四川出版集团 · 四川科学技术出版社



本书著作权、装帧设计受世界版权公约和中华人民共和国著作权法保护。书中所有文字、图片及装帧设计等任何部分未经许可，不得以电子、影印、缩拍或其他任何手段进行复制和转载。**版权所有，违者必究。**

图书在版编目 (CIP) 数据

穿越喜马拉雅：从中国西藏—尼泊尔—印度旅行手记/董静著.

—成都：四川科学技术出版社，2007.3

ISBN 978-7-5364-6096-6

I. 穿… II. 董… III. ①手记-中国西藏②手记-尼泊尔③手记-印度

IV. ①K928.975②K935.09

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第123756号

चलो हिमालय पार GO ACROSS HIMALAYA

穿越喜马拉雅 CHUANYUE XIMALAYA

从中国西藏→尼泊尔→印度旅行手记

文 / 图 董 静
责任编辑 杨璐璐
封面设计 李 庆
图书设计 杨璐璐 邵晓锋
照片提供 罗莉萍 徐 琼 易永成 韩义然
责任校对 命 华 杨彦康 杜 柯
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码：610031

第一编辑部 电话：028-87734046/4047 电子信箱：D1BJB@163.com

成品尺寸 168mm × 212mm 1/24
印 张 16.5 字 数：390千字 插 页：2
平面制作 成都华宇电子制药有限公司
印 刷 成都经纬印务有限公司
版 次 2007年3月成都第一版
印 次 2007年3月成都第一次印刷
定 价 48.00元

ISBN 978-7-5364-6096-6

本社发行部邮购组：四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码：610031

电话：028-87734081 电子信箱：SCKJCBS@163.com

(本图书如有印、装错误，请直接与承印厂联系调换)

从 中国 西藏 → 尼泊尔 → 印度

旅行手记



用双脚丈量生命的价值

四川康辉国际旅行社总经理



一个青年女性用徒步、搭便车、乘夜车的方式在南亚次大陆上颠簸了数月，在圣地、神庙、集市、乡村和传说中的故事面前梳理知道或不知道、或似是而非的关于喜马拉雅地区的神秘知觉。一段深刻的行程就这样在陌生的感觉和陌生的环境中变成了一种人生阅历，成为无法孤芳自赏而要拍案成书的冲动。

旅途中的所见所闻以及见闻间的个中感受是封闭的，可以回味、可以咀嚼。而行文成书则是共同分享，只有开放的情怀才有分享的美德，于是我们得见一本非专业作家笔法的行者手记。它**真实、流畅、白描、留真……**

印度之于很多国人还是“拉兹和丽达”的爱情，还是“唐僧和悟空”的神话，是泰戈尔笔下深奥的哲思和飘逸的诗意，是“圣雄甘地”独立特行的风范和陌生的敬意，亦或是大胡子的守门人、无休止的宗教冲突。其实我们不了解印度，不了解这个曾经强烈地影响过中国，而且必将与中国比肩而行的国度。想当然地对它妄加评论是非常幼稚的，这个拥有数千年文明发展历史的国度在文化显像背后的底蕴是深刻而厚重的，只有尊重才能获得了解的密码，只有了解才能拿到学习的教材，只有学习才可以建构互惠的平台，只有互惠才可能比肩而行。

董静女士先行一步，这是一步没有口号但坚实的一步，她推开的一扇窗户给我眼前一亮的启迪，这是一个经得起“忽悠”的话题，这是旅游界忽略了的宝藏。这本并不十分学术的游记打开了一切可能的想象。南亚次大陆的东西南北在她女性味十足的描述中显得十分朴实和清明，我尤其喜欢这样真实的速写，因为这样我才能从我的专业出发提炼出印度作为旅游目的地的价值和可信度。也许读者却能因此而得到自己的想象空间和更多不可知的途中奇遇。旅游的魅力是因为有无法预知的邂逅，或人，或景，或文化冲突，或始料未及。这一切都在作者的伏笔之中。

看来推出喜马拉雅走廊之旅当是我们旅游的桌面话题了。

我喜欢旅行。

我对自己讲，“你要走遍全世界，要用笔记下你的足迹。”

记得毕业时，老师在留言本上写下：

“期待着一个旅行作家的出现，这应该不只是一个梦。”

我喜欢文字，更喜欢生活，喜欢在有限生命的时光中，过一种尽量充实有趣的人生。不仅仅要用文字来描述生活描述美，更重要的是要用鲜活的生命来体验生活创造美。

从学校毕业，我被分配到政府机关，得到了众人羡慕的工作、职位和重用。可是有一天，我将这些都放弃了，将自己从正常生活的轨道，一下抛进了行者的旅途。我这样决定，忠于了自己的本性和心灵，让自己在有限的生命中，有更多的人生阅历，这是一个必经的我修炼的过程。

这个过程用了十年。

我独自来到南方，看大海，听潮声，躺在沙滩上数星星；我去到北方，在冬日的严寒里，坐在湖边欣赏当地人冬泳的姿势；我来到江南，在宁静的水乡古镇漫步，坐着夜车去佛教名山；我来到大西北，在戈壁滩上行走，在山峰上攀登……

听起来是很浪漫，但幸福和痛苦是孪生姐妹，缺一不可，只有先学会承受痛苦才能够享受欢乐。经历和困难是一种财富，在种种幸福和痛苦、艰辛和浪漫、欢笑和泪水交织而成的生活中，我学会了从容不迫，学会了任何环境下都保持心灵的自由、宁静、纯净、豁达，还有坚强。就如我喜欢的一句话“要头脑明白方向清醒，可不能随波逐流人云亦云，一旦生活陷入了黑暗，凭坚定的信念摸索前进。”

这个过程中，我有时也会用笔来记录；但

重要的不是书写文字，而是自己的生活。

好了，我要结束这个过程，而开始一个新的旅程了，我还记得自己的承诺。于是我开始了一次又一次的长途旅行——来到了我国西藏、邻国尼泊尔和印度。

那片遥远的土地，散发着古老、神秘的光彩，具有独特的人文个性和文化魅力，它是如此的吸引和感动我。我边看边写，边写边想，每天记录着旅行日记。将沿途的所见所闻中揉进了当地的宗教、建筑、人文、历史等方面的信息，当然还有一些个人旅行的体会和一些奇闻趣事。

我发现，到这两个国家，特别是到印度旅游的中国人还很少。我突然产生一种不可抑制的冲动，要将旅行中所记录的经历、内心的感动，整理成书与更多的人一起分享。

独自的旅行并不是孤单和寂寞，而是自由和舒坦。在“可以放下一切”的心情中，生命也变得透明、简单和饱满起来。从一方面来讲，旅行和写作，对我来说都是个人修炼的方式和过程，因为行千里路胜读万卷书。另一方面，中国旅游业正在不断发展，我希望通过自己的文字，能够在这两个国家介绍更多的人。我也非常希望在全球各地，都能见到中国人的身影；他们能够通过旅行这种方式，将中国人的风采带到全世界。

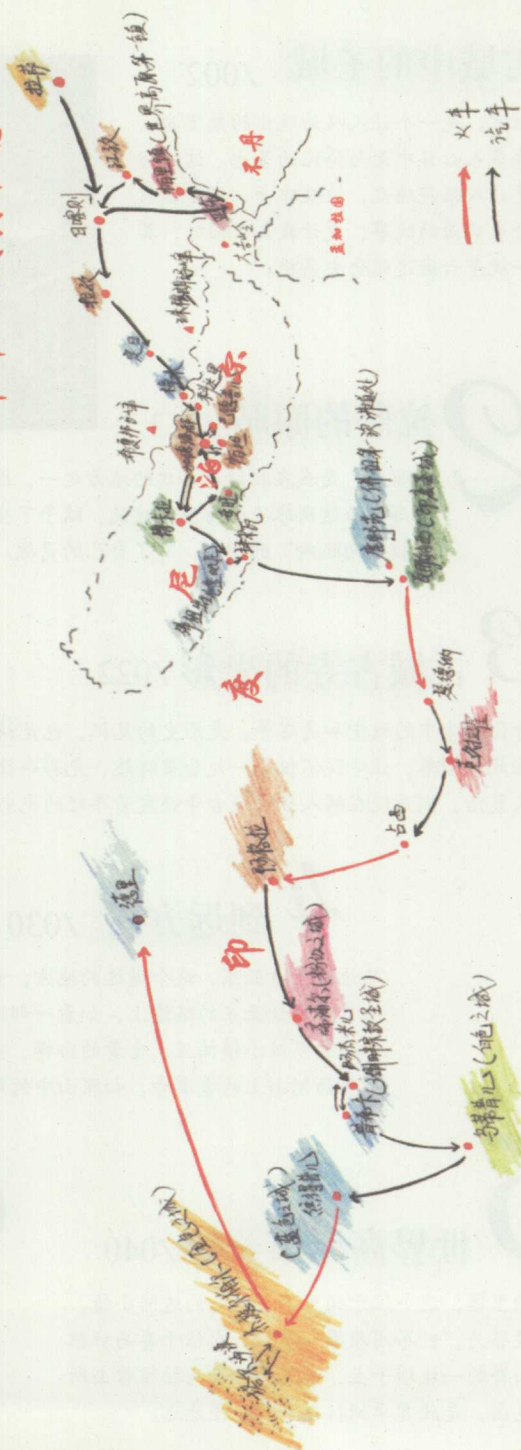
我也希望有一天能碰上一个人，我能和他牵着手，去完成更多的旅行。我们能一起走遍万水千山，一起去珍惜、体验、品味、分享旅行和生活中的种种细节和欢喜。那时，我将不再独自旅行。

这本书的完成，不是结束，而是开始。

我们书本的故事



中华人民共和国



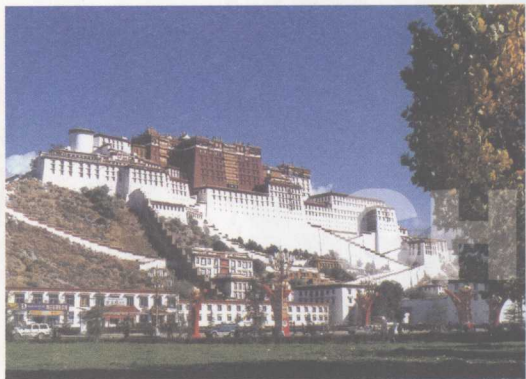
作者行走路线示意图



让我们踏上轻松的旅途，一起来享受旅行……

1 雪域中的圣城 /002

布达拉宫，是一个让人叹为观止的聚宝盆，也是许多人心目中无与伦比的圣地。这座宫殿真是让人眼花缭乱，惊叹咋舌。可是在它炫丽外表后面的故事，更让我久久回味，其中之一就是六世达赖仓央嘉措。



2 拉萨的眼睛 /013

大昭寺，是我在拉萨最喜欢的地方之一，因为这是一座能感动我的寺庙。能够让我感动的，是那些给这群冰冷而厚重的建筑，赋予了生命和灵气的活生生的人。是他们，让这座被称为“拉萨的眼睛”的寺庙，有了自己的灵魂。

3 古城古寺的光彩 /022

扎什伦布寺中的殿堂和灵塔等，是历史的见证，也是精美的艺术品。那几百名生活在此的喇嘛，让寺院不仅是一处金碧辉煌、光彩夺目的建筑。古寺没有让过去的人复活，倒是现在的人让这座古寺焕发着年轻的光彩。



4 到远方去 /030

从地图上看亚东，这个遥远的地方，如插入不丹、尼泊尔、印度这几个国家的一把楔子。从日喀则到亚东的路途上，如看一部风光片：神山卓姆拉日峰和圣湖多庆措、西藏最漂亮的高原乡级小镇帕里，金黄的白桦、欢乐的溪流，最后到达世外桃源般的亚东。位于仁青岗村西侧山上的嘎举寺，如深山中的野花，自生自灭、孤芳自赏。

5 世界高原第一镇 /040

帕里镇，这个位于帕里草原深处的边陲小镇，被誉为“世界高原第一镇”。它位于喜马拉雅山脊的一块坝子上，四周都被喜马拉雅雪山所包围，是欣赏卓姆拉日峰的最佳地点。

6 包容后的美丽 /046

江孜白居寺的一大特点就是一寺容三派，并且各派之间和平共处，相安无事。因为它能够混合，能够包容，才造就了它与众不同的、让人过目不忘的特点。包容总比对峙好，也许可以减少流血和痛苦，换来和平和美丽。

穿越喜马拉雅

第一编 西藏



7 漫游日喀则 /053

这些藏袍、经幡、羊肉、酥油，这些小贩、老人、工匠、小孩，所有的这一切，构成了一幅活生生的藏族的“清明上河图”，我在这幅图中游荡。我喜欢市场甚于寺庙，它更充满灵气，更直白地显露出藏族人的活色生香、五光十色的平常生活。

8 喜马拉雅的呼唤 /058

从日喀则到樟木，高山、树林、河流、旷野，就这么一路伴随着我走来。今天，喜马拉雅山伴随我一路风尘；而明天，当我身在尼泊尔的时候，它也会伴随我一路欢歌。喜马拉雅，我分明听见了你在声声呼唤我！

9 从高原到山国 /066

尼泊尔的边境小镇樟木，是一座袖珍的山城。尼泊尔是一个风景优美的山国，被誉为“东方的瑞士”。世界上海拔8000米以上的十座著名山峰中，有八座就在尼泊尔境内或与其邻国的交界线上。在尼泊尔边境科达里，观看当地人洗澡，这竟是尼泊尔送给我的第一份礼物。

10 古城的微笑 /075

尼泊尔，英文是NEPAL，尼泊尔人是这样解释他们国家的名字：Never End Peace And Love——永远不会停止和平与爱。到尼泊尔之前，就有人告诉我，这是一个贫穷的，但也是一个朴实的、微笑的国度。第一天早上，我还没来得及出门，它就送给了我一个令人愉快的微笑。

11 艺术之城 /088

帕坦，是尼泊尔最古老的城市之一。帕坦，在尼泊尔语中是“商业城”的意思，但我觉得，这个“商业”二字，不如改成“手工业”。这座城市还有一个名字叫“拉利特普尔”，意思是“艺术之城”，因为此城是尼泊尔手工艺术和建筑艺术的摇篮。



12 圣河圣庙 /100

来到尼泊尔，不可不去帕斯帕提那寺，它是次大陆四个最重要的湿婆神庙之一，吸引了包括来自于印度的许多教徒。而位于此庙旁边的巴格马蒂河畔，是尼泊尔的印度教徒们举行火葬的地方。对于这个以印度教为国教的国家，它们是名副其实的圣河圣庙。



穿越喜马拉雅

第二编 尼泊尔

13 佛的眼睛 /111

斯瓦扬布纳特佛塔，是亚洲最古老的佛教建筑之一，这座佛塔的历史，甚至比加德满都还要久远。塔上有巨大的佛的眼睛：在浓密而漆黑的眉毛下，这充满仁爱、同情、智慧的眼睛，正深邃、慈祥地凝视着红尘万物、人间百态。

14 无处不在的神 /116

尼泊尔是一个以印度教为国教的国家，充满着浓厚的宗教气氛，当地人时刻都沉浸在神的光环中。精神和世俗，神灵和凡人，竟会靠得如此之近。也许就如同尼泊尔人自己所说的，这是“神与人共居一处的地方”。

15 心灵的庇护所 /125

博卡拉的湖泊和雪峰，以及舒适和悠闲的气氛，对旅游者来讲，甚至比加德满都还有更大的吸引力。这里与众不同的淳朴、简单和宁静，如同喧闹世界中的一双温柔手，能轻轻抚平人们心中的躁动和烦恼。怪不得，有人将博卡拉比做心灵的庇护所。





16 从湖畔到山顶/131

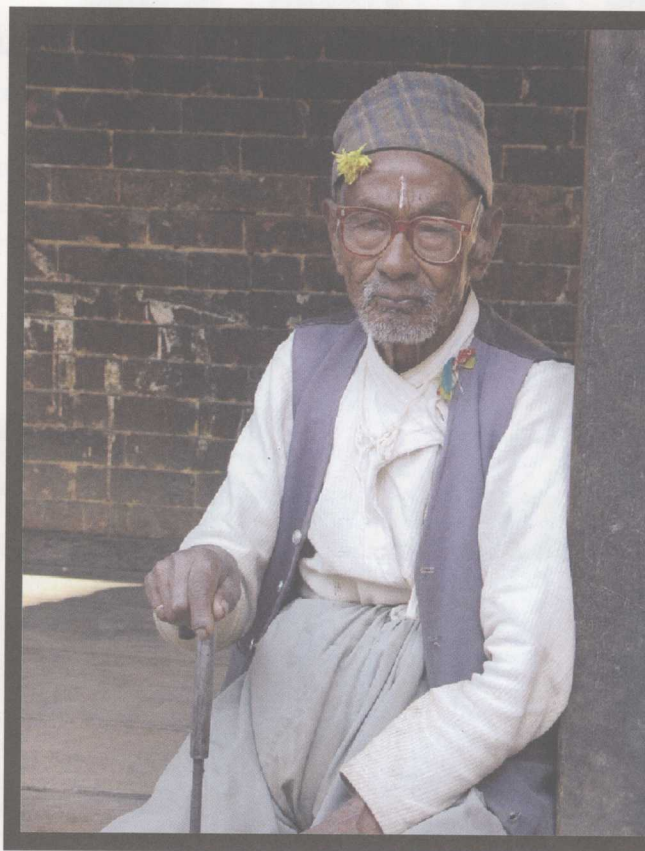
博卡拉难道是上帝的宠儿吗？不然为什么这些圣洁的雪峰、宁静的湖水都会被它拥入怀中呢？这些风景，它们反映的就是当地山区人真实的生活环境：木屋、水牛、梯田、石头路，还有从窗户里探出来的一张张尼泊尔式的笑脸。是不是，人们追求的生活的最高境界，就是自然与和谐？

17 散步在山野中/140

徒步，是身体的回归，也是心灵的回归，让人在大自然中感悟到生命的真谛。我觉得费瓦湖畔的博卡拉，不属于大多数尼泊尔人的平常生活，也许它只是旅游者的慵懒生活的天堂。真正的尼泊尔人，他们躲在远远的地方，也许他们会向这里张望。但是张望以后，仍转头凝视和经营自己的生活；而这匆忙一瞥的张望中，没有嫉妒和憎恨，只是平和宁静地轻轻一笑。

18 古城之夜/146

巴德普儿也叫巴德岗，它同加德满都、帕坦一起被称为加德满都河谷的三大重镇。当我借着月光来到这座古城时，刚好碰见“巴德普儿之夜”。这个古老的城市，以这种方式，挥洒着自己的自由和快乐；也在不经意当中，以这种方式，迎接了我这个远方游子的到来！



19 虔诚者之城/152

巴德普儿的尼泊尔语意思是“虔诚者之城”，而此城的杜巴广场，被称为“尼泊尔的露天博物馆”。这个仿佛还留存着千年前味道的城市，还被称为“中世纪尼泊尔生活的橱窗”。我真想化为一个幽灵，这样，我就可以在你的时光轨道里随意游荡。不过纵使我只是个凡人，你还是让我做了一次身在中世纪的白日梦！

穿越喜马拉雅

第二编 尼泊尔

隐藏的不凡 /162

20

在想象中，这样一个重要的地方，即使不是富丽堂皇，至少也会有几十级台阶，让人们以顶礼膜拜的方式接近它。可是它偏偏隐藏在没有人会注意的地方！为什么人们追逐着、宣扬着、膜拜着佛祖的教诲和智慧，却忘记了佛祖慈悲后的牺牲，显赫前的付出？是不是，佛祖的本意就是如此——不求回报地付出、不求赞誉地奉献、不求功利的仁义？



21

客栈故事 /168

我在加德满都住的旅店位于泰米尔区，名字叫做Tashi Dhele。发生在客栈里的故事，我怎么说也无法说完。如果我再去尼泊尔时，一定仍会住那里。只是不知道，那些老朋友们，是否还能碰面？

22

佛教圣地蓝毗尼 /177

蓝毗尼，这个位于尼泊尔和印度边境的小镇，却是极其重要的佛教圣地，因为佛祖释迦牟尼就诞生在这里！佛祖诞生在尼泊尔，传道在印度，这两个国家记载了佛祖生前的足迹，偏偏佛教没有在这两个国家发扬光大，这是为什么呢？



穿越喜马拉雅

第三编 印度

23 来到圣城/184



这个拥有几千年灿烂的历史，拥有过辉煌的恒河文明，曾经沦为殖民地的国家，它到底是什么样的风貌呢？瓦那纳西不仅是印度的圣城，而且是“圣城中的圣城”。这个承载着如此多历史和宗教、生命和死亡，敬仰和赞美的“神光中的城市”，到底是怎么样的呢？

24 通向天国的圣道/192

印度教徒认为恒河是圣母，这是一条通向天国的圣道。肉体消失，化为恒河，流向远方。那些虔诚的、希望在未来世享受幸福生活的思想，也终于流进恒河，由这条通向天国的圣道，流向他们向往的神圣之地。这个神圣之地，在哪里呢？

25 智慧的起点 /202

鹿野苑，位于瓦那纳西东北面，是释迦牟尼在菩提树下悟道成佛后“初转法轮”之地，在佛教历史上占据着特殊而重要的地位。佛教中那博大精深的智慧，不知影响了多少人。而这些思想，追根究底，是在公元前6世纪由一个地方发散出来的，那就是鹿野苑。



瓦那纳西的小巷如同迷宫，每一条都横亘交错，绕来绕来，不知最后通向哪里。这种被迷失的状况，倒成了我一天中乐此不疲的游戏。那些小巷中，许多我不知道的人间百态，平常人生，仍在日复一日地不断上演。它那风尘脸上的微笑，此时不知又在向谁展现。

26 小巷风情/210



27 在印度的火车上 /216

火车在印度有着很长的历史。这些铁路线，穿越了广阔的印度大地，将人流、信息以及各种机会，输送到各个富裕或贫困的角落。对于旅游者来说，在这个小小的空间里，可以近距离地靠近当地人普通的生活。



28

克久拉霍，在时光中不朽绽放 /223

克久拉霍神庙古迹群以其众多的性爱雕刻而出名。这些由建筑、艺术、历史、宗教、哲学综合而成的世界奇迹，是世界上独一无二的纪念雕像。克久拉霍神庙如哲理般耐人寻味，它会唤起我们对性、对爱情、对他人，对人生更多的思考。它如一朵穿过千年的莲花，透过黑暗的空间和遥远的时间，渐次展开、不朽绽放！

29 胜利之城 /236

阿格拉，在印度远古的传说故事中叫Agrabana，意思是“天堂”。天堂里有无数美轮美奂、富丽堂皇的宫殿，其中之一就是胜利之城。它那充满着各种宗教风格的建筑，分明悄悄地流泻着莫卧儿阿克巴大帝的宽容、智慧的政治思想。



30 伊蒂迈德·阿尔道拉陵 /247

这是莫卧儿建筑中，最早采用大理石取代红砂岩修建的伊斯兰教建筑。阿格拉最美丽的两座坟墓，都不是属于莫卧儿帝王，而是属于伊蒂迈德·阿尔道家族。泰姬陵属于泰姬，而这个阿尔道陵，则属于泰姬的祖父。

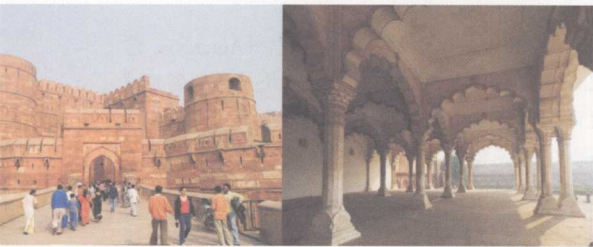
以永恒见证爱情/252

31

如果说，一座建筑能够代表一个国家的话，艾菲尔铁塔是法国、悉尼歌剧院是澳大利亚，长城是中国，那么泰姬陵就是印度。她被称为世界七大奇迹之一，泰戈尔称她是“时间面颊上的一滴爱的泪珠”。显赫的王位，随着时间的消失，终究会被人们遗忘；完美的建筑，犹如爱情的誓言，被人们铭记于心。沙贾汗，以这种永恒的方式，见证了他的爱情。

32 辉煌的足迹/262

阿格拉堡，这座代表着印度伊斯兰建筑艺术顶峰的建筑，我从这道门走进去，不仅将走进一群美丽无比的建筑，也将走进莫卧儿王朝曾经有过的辉煌。那些扬鞭策马驰骋战场的英雄豪杰，宫廷内室争权夺位的流血争战；那些血脉骨肉间生离死别的爱恨情仇，深宫密殿里夜夜不停息的歌舞升平……全都一步一步走远了，只留下曾经辉煌的足迹。



33 粉红之城/273

斋浦尔，被称为粉红之城，它给我的第一感觉，不是浪漫，而是嘈杂和混乱。与其说它是一个浪漫的粉红之城，不如说它是一个忙乱、嘈杂的大集市！

34 琥珀堡/284

这一定是琥珀堡！在斋浦尔附近，只有琥珀堡才会有这种大气的、骄傲的气势。那建在山顶端的城堡，分明就是一种不屈服的、傲视众生的姿态。

35 喧嚣中的宁静/292

普希卡，这个被称为湖畔宗教圣地的小镇，是印度最重要的五个圣城之一。而且，在印度，唯一的祭拜梵天神的庙宇就在这里。怪不得梵天神将这里作为他的长居地，这分明是一幅挂在喧嚣、热闹声中的神圣的、宁静的图画！

