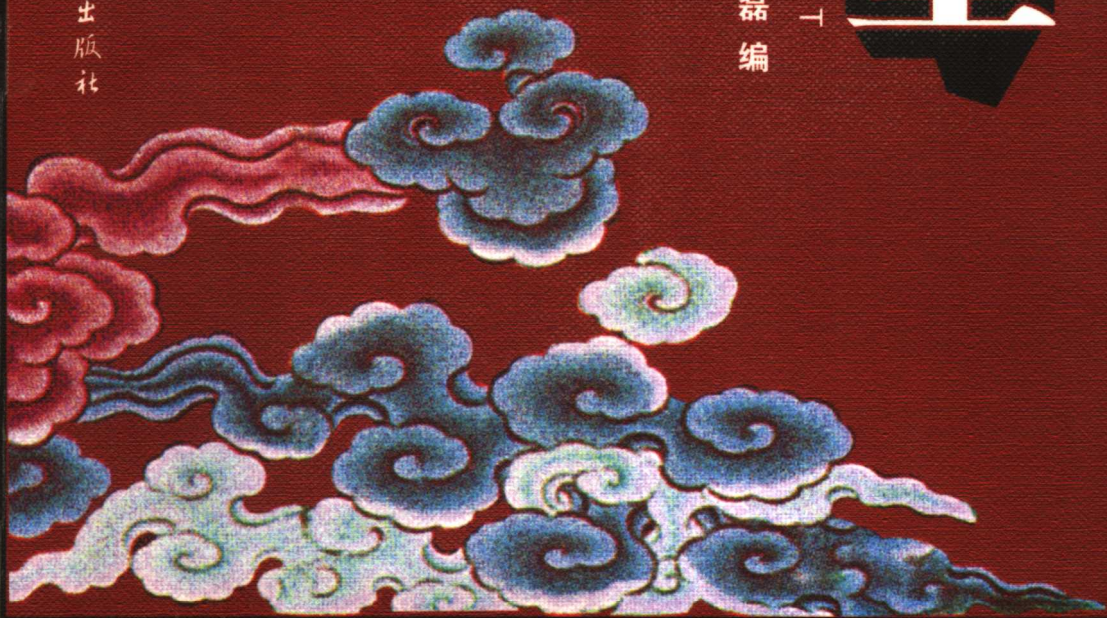


心中的天堂

THE HEAVEN OF MY HEART

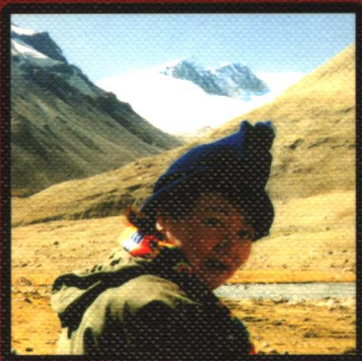
董璠 著 徐磊 编

西藏人民出版社



THE HEAVEN OF MY HEART

心中的天堂



关于董珪：

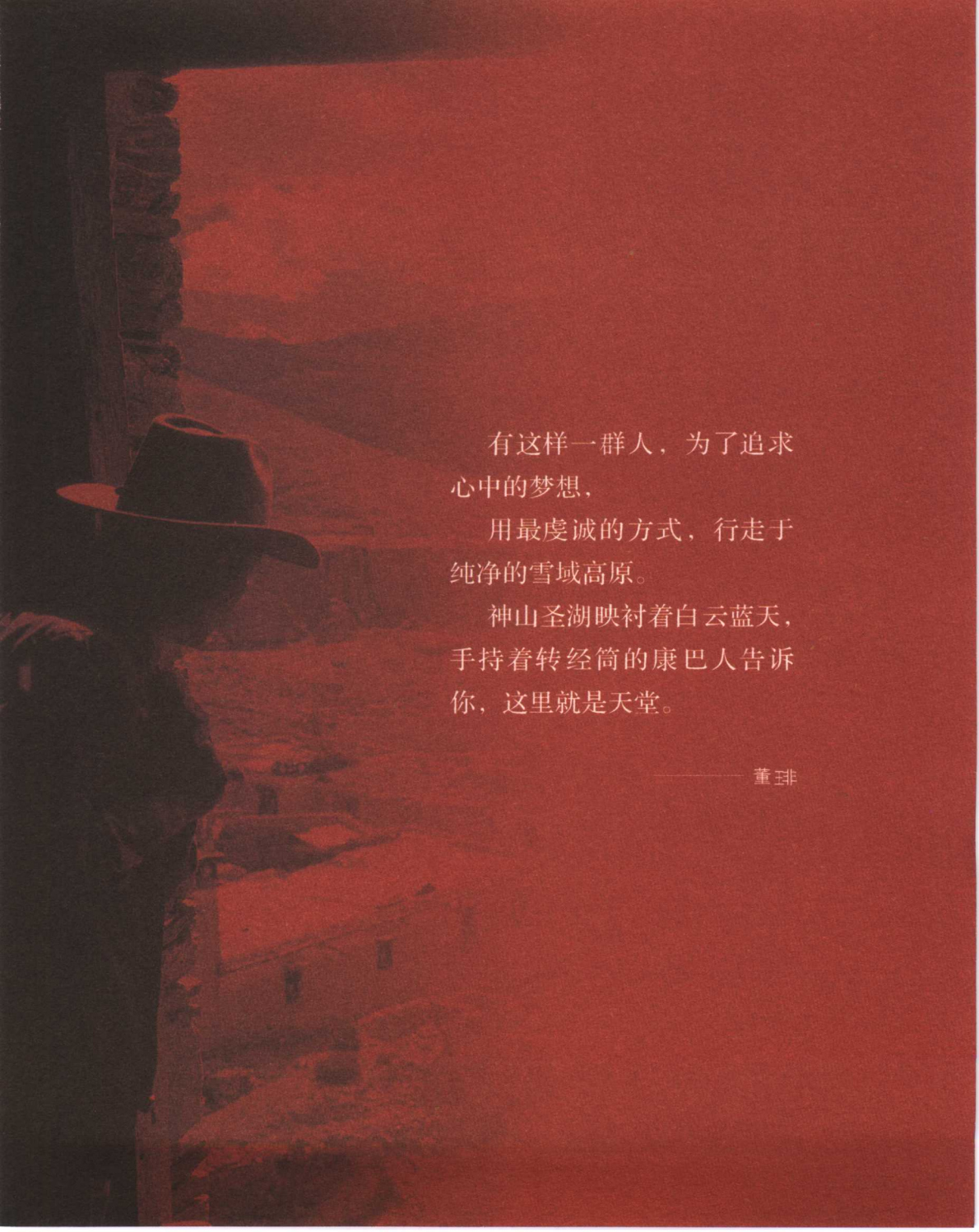
1963年11月2日出生于北京。

1988--2004年间曾独立经营服装公司、酒楼、文化交流中心等。

2002年8-11月，入藏，游历青、川、藏公路，深入阿里、普兰、珠峰，徒步转完神山岗仁波齐。

2003年8-9月间，再次入藏，历经12天徒步转完天湖那木措。

2004年8-9月9日，三次入藏，在山南隆子县扎日地区先后徒步翻越那拉，措拉海拔4000米的大山后，登上5000多米的泰拉峰的下山途中，在圣湖措嘎湖畔不幸遇难，享年40岁又312天。

A person wearing a wide-brimmed hat is seen from the side, looking out over a vast, snowy mountain landscape. The scene is bathed in a warm, golden light, suggesting a sunrise or sunset. The mountains are covered in snow, and the sky is a deep orange-red. The person is standing on a rocky outcrop, and their shadow is cast on the ground.

有这样一群人，为了追求
心中的梦想，

用最虔诚的方式，行走于
纯净的雪域高原。

神山圣湖映衬着白云蓝天，
手持着转经筒的康巴人告诉
你，这里就是天堂。

董璠







丨 序 丨

致董璦

她是一个勇敢、非凡、骄傲的女人。

她善良，乐观，有理想，她热爱生活，热爱自然，深爱着自己的亲人……她走了，很突然，但她的人格魅力却永远感召着我们每一个人。

董璦，我的挚爱，虽然生命终止在2004年9月9日，但是你永远活在爱你、关心你的人的心中。

你勇敢，不畏艰险，你做到很多人不能做到的。你使人们敬仰，赢得人们的尊重，你的为人使人们称道。你是生活的强者，你有着坚强的性格，铁一般的意志，以及崇高的信仰。生活中平易近人，工作上吃苦耐劳。你有一颗对人真诚善良的心。你的笑容永远是那么的灿烂，对生活永远是那么的乐观。遥远的西藏，是你心中的天堂，神山圣湖是你的向往。岗仁波齐的山路，那木措的冰水都曾留下你的足迹，那里有你用心换来的朋友。在人迹罕至的边陲，有你坚定的脚步。这是一种意志，一种精神，一种召唤，你心中充满着对亲人、朋友的爱。你付出的艰辛给他们带来过祈福，加持，你用行动证明了人在自然面前的那种无畏。现在你虽然不能如生者般的再次行走了，但你的灵魂却已在雪域高原、神山、圣湖间自由的飞翔着。扎日的座座神山，措嘎湖的清清碧水，茂密的原始森林，神秘的修行洞都在为你而骄傲。你是非凡的，你的勇气将永远激励着生者，敢于超越自我，超越极限。

你没有离我们而去。只是另一种生命的延续，你活着，永远活在我們的心中，你的笑容，你的美丽如从前般的清晰。我们在此怀念你，只觉得此时你只是想稍稍的休息，不久我们就会看到你，再次收拾起行囊，听到你坚实的脚步声，为了心中的梦想，你一定会继续。董璦，我深爱着你，我会永远跟随着你。

愿神山、圣湖与你同在，我们大家的爱与你同在。愿你的精神与我们同在。你的笑容，美丽与我们同在。

深情的拥抱着你。

徐磊

2004年9月28日

人問天堂

何濟海題



湖聖鑄魂

庚子年未





董珪近照



目录

CONTENTS

|第一部分|

西宁的雨	001
迈上青藏公路	014
在拉萨	027
前往珠峰大本营	046
回到拉萨	055
转山路上	071
穿越雅鲁藏布江	104
再见，西藏	127

|第二部分|

又到西宁	139
惊魂唐古拉山口	143
纳木措的12日	153

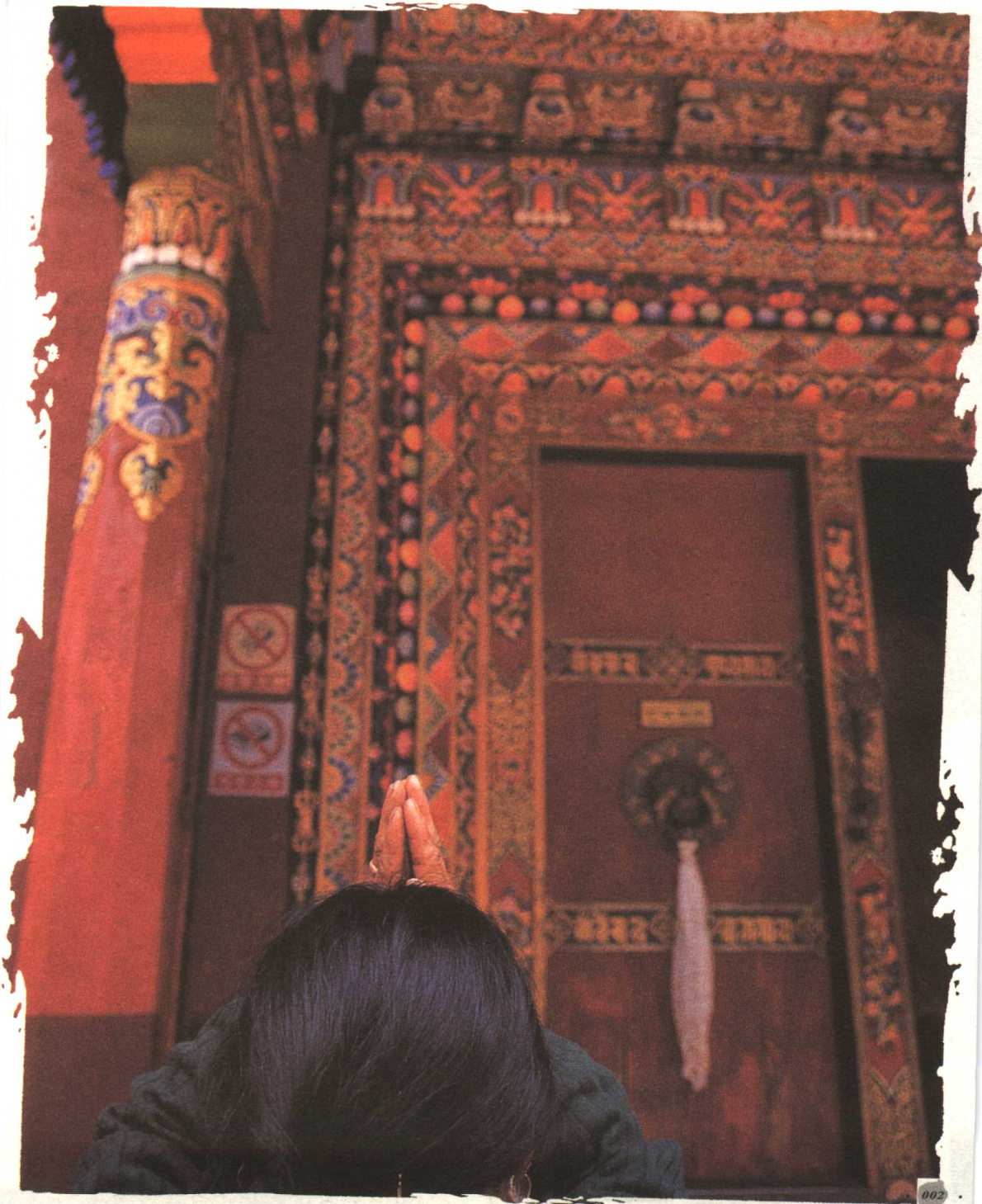
|第三部分|

西藏，我又回来了	227
与拉萨的朋友们	238
扎日，我来了	255
沉醉措拉山	272
 网友跟贴 	283
 其它 	289
 后记 	296

|第一部分|

西宁的雨

我和爱人徐磊计划到西宁后转至格尔木，走青藏线至拉萨、后藏、阿里、樟木、林芝，可能的话走川藏线回来，计划中的路线有多少能实现还是未知数，列车载着我的梦想向着第一个目的地飞驰，而心却早已飞到了那个神秘的地方。



2002年8月31日

星期六

农历七月廿三

北京

阴 28-29℃

从北京西站开往西宁的T151次列车于下午三点二十八分正点发出，自此梦想已久的西藏之旅终于成行。我和爱人徐磊计划到西宁后转至格尔木，走青藏线至拉萨、后藏、阿里、樟木、林芝，可能的话走川藏线回来，计划中的路线有多少能实现还是未知数，

列车载着我的梦想向着第一个目的地飞驰，而心却早已飞到了那个神秘的地方。



2002年9月1日

星期日

农历七月廿四

西宁

阴 26-27℃

海拔2275米

列车跨过河北、河南、陕西、甘肃到达第五个省青海，于晚间八点三十五分准点到达西宁。气温比想象的温暖。与格尔木的朋友联系尚确定不下来何日离开西宁，但初步决定在西宁只停留1至3天。因为从北京出发时感冒未完全好，心里多少有点担心此次的西藏之旅。

西宁的第一印象是夜景，火车站的附近比北京的近郊要明亮、繁华许多，大街上有很多闲散人员，可疑的行踪及不太稳定的眼神让初来乍到的人深感不安。吃了一顿便餐——当地的特色炮仗面，面食很好吃，价格比北京便宜。大街上戴着小白帽的人比较多，清真的饭馆是不卖酒的，个别的可以自带。

住宿在火车站旁的铁道宾馆房价不足百元的标准间，带卫生间、淋浴，比较干净，24小时供热水。

明日决定去塔尔寺。