

穿越喜马拉雅

中国西藏—尼泊尔—印度独行游记



董静 著/摄影

穿越喜马拉雅女子独行
探寻神秘土地千年文明
历史人文建筑震撼心灵
途中游记分享奇趣见闻



四川出版集团·四川科学技术出版社

中国西藏—尼泊尔—印度
独行游记



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：中国西藏—尼泊尔—印度独行游记
/ 董静 著. —成都：四川科学技术出版社，2014.1
ISBN 978-7-5364-7789-6

I. ①穿... II. ①董... III. ①游记—作品集—中国—当代 IV. ①I267.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第265835号

Chuanyue Ximalaya

穿越喜马拉雅

中国西藏—尼泊尔—印度独行游记

Zhongguo-Xizang-Niboer-Yindu Duxing Youji

著者/摄影 董 静

出品人 钱丹凝

责任编辑 杨璐璐

装帧设计 杨璐璐

照片提供 Adam 黄忠 阿年 罗莉萍

徐琼 易永成 韩义然

责任校对 苏晓宁 王初阳 杜珂

责任出版 邓一羽

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

成品尺寸 168mm×212mm

印 张 14 字 数：300千

平面制作 四川胜翔数码印务设计有限公司

印 刷 成都思淮彩色印务有限责任公司

版次/印次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定 价 38.00元

ISBN 978-7-5364-7789-6

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：028-87734035 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)

用双脚丈量生命的价值

中国康辉旅游集团 副总裁



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，这是一个必经的自我修炼的过程。

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。于是我开始了又一次独自的长途旅行——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。将当地的宗教、建筑、人文、历史等方面的信息揉进了沿途的所见所闻中，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，能够将这两个国家介绍给更多的人。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。

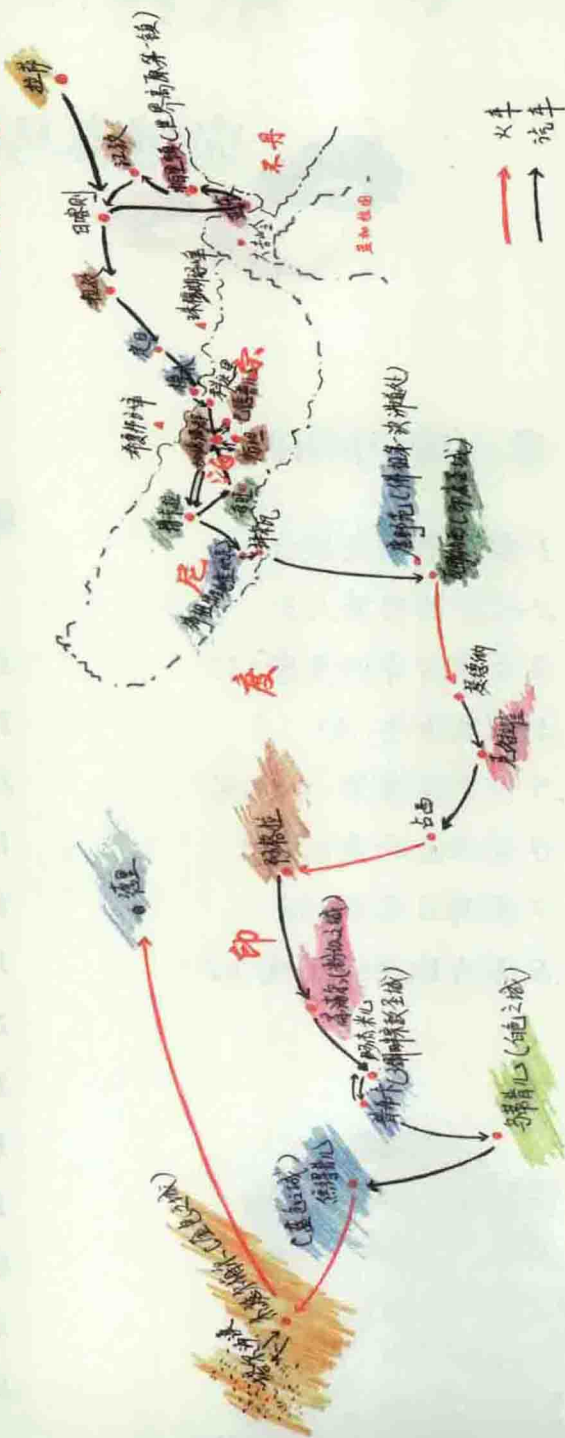
这本书的完成，不是结束，而是开始。





我们的故事

中华人民共和国



作者行走路线示意图

穿越喜马拉雅 目录



第一编 中国西藏

- 1 雪域中的圣城/12
- 2 拉萨的眼睛/23
- 3 古城古寺的光彩/32
- 4 到远方去/40
- 5 世界高原第一镇/50
- 6 包容后的美丽/54
- 7 漫游日喀则/58
- 8 喜马拉雅的呼唤/62

第二编 尼泊尔

- 
- 9 从高原到山国/70
 - 10 古城的微笑/79
 - 11 艺术之城/92
 - 12 圣河圣庙/103
 - 13 佛的眼睛/113
 - 14 无处不在的神/118
 - 15 心灵的庇护所/127
 - 16 从湖畔到山顶/133
 - 17 散步在山野中/142
 - 18 古城之夜/146
 - 19 虔诚者之城/152
 - 20 隐藏的不凡/162
 - 21 客栈故事/168
 - 22 佛教圣地蓝毗尼/175





第三编 印度



- 23 来到圣城/182
- 24 通向天国的圣道/190
- 25 智慧的起点/200
- 26 在印度的火车上/208
- 27 克久拉霍，在时光中不朽绽放/213
- 28 胜利之城/228
- 29 以永恒见证爱情/236
- 30 辉煌的足迹/244
- 31 粉红之城斋浦尔/253
- 32 琥珀堡/264
- 33 喧嚣中的宁静/272
- 34 浪漫在湖光山色中/283
- 35 蓝色的传奇/295
- 36 沙漠中一首古老的诗/308
- 37 德里怀旧/324
- 38 不灭的明灯/331



独自旅行是快乐的，
但这种快乐能够让更多的人体会到的话，
那就是加倍的快乐。

旅行的乐趣，有时不是目的，而是过程。不是吗？

穿越

摄影手记

董静 著 / 摄影

四川出版集团 · 四川科学技术出版社



中国西藏—尼泊尔—印度
独行游记



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：中国西藏—尼泊尔—印度独行游记
/ 董静 著. —成都：四川科学技术出版社，2014.1
ISBN 978-7-5364-7789-6

I. ①穿... II. ①董... III. ①游记—作品集—中国—当代 IV. ①I267.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第265835号

Chuanyue Ximalaya

穿越喜马拉雅

中国西藏—尼泊尔—印度独行游记

Zhongguo-Xizang-Niboer-Yindu Duxing Youji

著者/摄影 董静

出品人 钱丹凝

责任编辑 杨璐璐

装帧设计 杨璐璐

照片提供 Adam 黄忠 阿年 罗莉萍

徐琼 易永成 韩义然

责任校对 苏晓宁 王初阳 杜珂

责任出版 邓一羽

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

成品尺寸 168mm×212mm

印张 14 字数：300千

平面制作 四川胜翔数码印务设计有限公司

印刷 成都思淮彩色印务有限责任公司

版次/印次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定价 38.00元

ISBN 978-7-5364-7789-6

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：028-87734035 电子信箱：SCKJCBS@163.com

(本书如有印、装错误，请直接与承印厂联系调换)

用双脚丈量生命的价值

中国康辉旅游集团 副总裁



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，这是一个必经的自我修炼的过程。

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。于是我开始了又一次独自的长途旅行——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。将当地的宗教、建筑、人文、历史等方面的信息揉进了沿途的所见所闻中，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，能够将这两个国家介绍给更多的人。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。

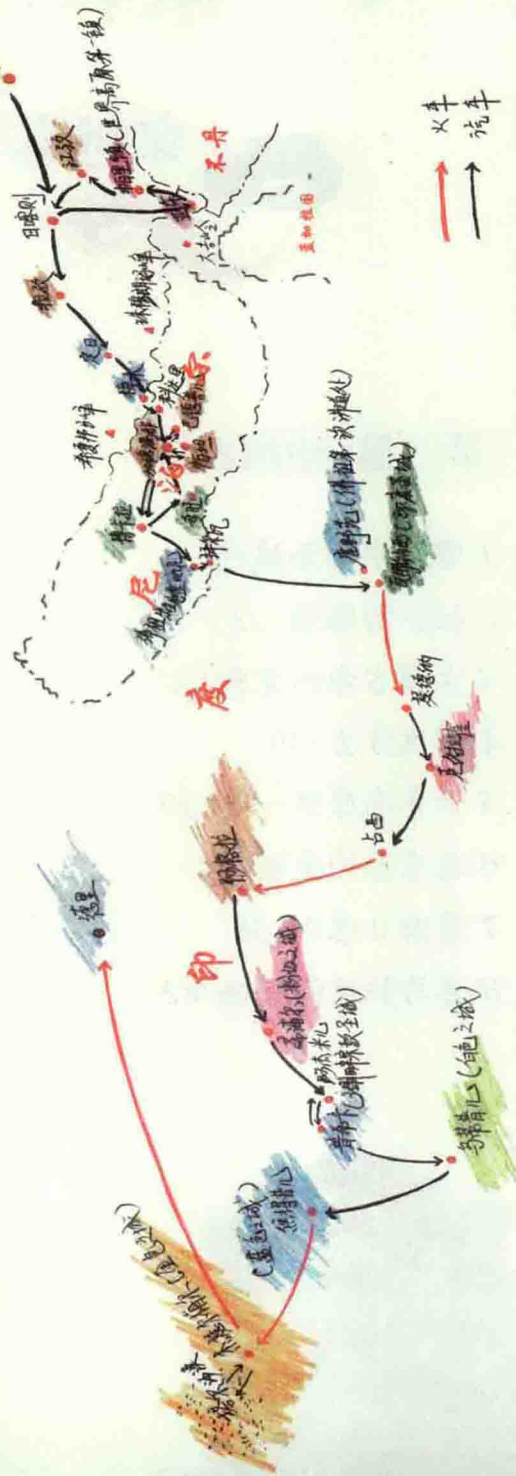
我也希望有一天能碰上一个人，我能和他牵着手，去完成更多的旅行。我们能一起走遍万水千山，一起去珍惜、体验、品味、分享旅行和生活中的种种细节和欢喜。那时，我将不再独自旅行。

这本书的完成，不是结束，而是开始。

我与我的故事



中华人民共和国



——— 火车
 ——— 汽车

作者行走路线示意图

穿越喜马拉雅 目录



第一编 中国西藏

- 1 雪域中的圣城/12
- 2 拉萨的眼睛/23
- 3 古城古寺的光彩/32
- 4 到远方去/40
- 5 世界高原第一镇/50
- 6 包容后的美丽/54
- 7 漫游日喀则/58
- 8 喜马拉雅的呼唤/62

第二编 尼泊尔

- 
- 9 从高原到山国/70
 - 10 古城的微笑/79
 - 11 艺术之城/92
 - 12 圣河圣庙/103
 - 13 佛的眼睛/113
 - 14 无处不在的神/118
 - 15 心灵的庇护所/127
 - 16 从湖畔到山顶/133
 - 17 散步在山野中/142
 - 18 古城之夜/146
 - 19 虔诚者之城/152
 - 20 隐藏的不凡/162
 - 21 客栈故事/168
 - 22 佛教圣地蓝毗尼/175





第三编 印度



- 23 来到圣城/182
- 24 通向天国的圣道/190
- 25 智慧的起点/200
- 26 在印度的火车上/208
- 27 克久拉霍，在时光中不朽绽放/213
- 28 胜利之城/228
- 29 以永恒见证爱情/236
- 30 辉煌的足迹/244
- 31 粉红之城斋浦尔/253
- 32 琥珀堡/264
- 33 喧嚣中的宁静/272
- 34 浪漫在湖光山色中/283
- 35 蓝色的传奇/295
- 36 沙漠中一首古老的诗/308
- 37 德里怀旧/324
- 38 不灭的明灯/331