

《我的雪域原味生活》

图书基本信息

书名：《我的雪域原味生活》

13位ISBN编号：9787542124494

10位ISBN编号：7542124498

出版时间：2013-12-1

出版社：甘肃民族出版社

作者：原人

页数：296

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《我的雪域原味生活》

内容概要

这是一本有趣又不乏深度的藏文化主题书。作者深入藏区十年，首次成书。全书主要分为两大部分，第一部分“正篇”，从衣食住行到学业功课，描画出宗萨学院里喇嘛的生活轨迹。喇嘛穿的法衣是什么料子的，喇嘛为什么不像汉地和尚一样剃光头，他们最爱吃的食物是什么，辩经有何魅力，能让他们如此激动？第二部分“后篇”主要讲藏文化。“父母比天大”的孝心文化、藏人皆知的“五明文化”、容易被误会的肢体语言、只有内行人才知道的藏地送礼指南……独特的文化展现出藏区的鲜活和立体。

《我的雪域原味生活》

作者简介

书籍目录

- 推荐序 / 宗萨仁波切 001
推荐序 / 堪布彭措朗加 003
自序 / 错走雪域的第一步 005
前言 / 前往宗萨寺之前的一张照片与一个问题 008
序篇启程雪域！ /
第1话 踏上《西藏生死书》的故乡
本书的故事背景：宗萨寺 003
第2话 欢迎来到“吉卡若”的世界
这里又缓又慢的生活步调 019
第3话 老黑堪布
本书又黑又凶的主人翁：堪布才旦 029
正篇雪域窗内 /
第4话 分秒必争的24小时
学院超严格的作息 043
第5话 喇嘛72变
你应该认识一下的喇嘛造型与身份 057
第6话 德格王打光头
剃度了也还会长出来的三千烦恼丝 069
第7话 三平方米双人大宅房
学院只有三步大小的迷你宿舍 081
第8话 可乐配糌粑
这里的不开心农场 091
第9话 喇嘛您为何这样激动
超尴尬的喇嘛如厕之道 103
第10话 无期屠心的教育
学院可以终生留级的开放教育 115
第11话 辩经杀很大！
喇嘛不让你睡的高潮事：辩经 125
第12话 满院尽带MP543
心有余而力不足的科技冲突 135
第13话 活佛也怕的铁棒喇嘛
打是慈悲、骂是智慧的体罚教育 145
第14话 那一夜，老黑门口的地狱
我与堪布之间的飙泪冲突事 155
后篇雪域窗外 /
第15话 草原上的NatureHigh！
不插电的户外休闲生活 167
第16话 阿爸与阿妈
以孝传家的亲情文化 177
第17话 随遇而安的宗萨藏医
宗萨藏医院与文化重病 185
第18话 工巧妹妹洗冤记
“五缺一”的五明文化 195
第19话 容易被误会的藏族肢体语言文化
你应该了解一下的五指喻、摩顶与碰头礼 205
第20话 雪域环保救地球
地上为何没有佛菩萨的环保问题 217

《我的雪域原味生活》

- 第21话 藏族送礼指南
内行人才知道的送礼心得 227
- 第22话 乐在无名
藏族人的无名精神 237
- 第23话 雪中的红枫叶
季节与一把可以吹响生死无常的集结号 247
- 第24话 佛经里始终找不到的字
老黑堪布到底有没有最终话 257
- 后记与感谢 273

《我的雪域原味生活》

精彩短评

- 1、藏传佛教以密宗为主，不同于内地的显宗，它更主张渡己及人，而感受密宗最好方法不外乎是亲身感受。只是作者对密宗感悟和介绍的略少，更多像在写游记...
- 2、窥视四川最好的佛学院
- 3、有趣有料，有感动~
- 4、哈哈，里面的老师好多都认识...这个写的应该是几年前的文章了吧。
- 5、一本从喇嘛生活、学习入手，介绍与藏传佛教紧密相关的藏族生活、文化的好书。从中还能学到不少台湾俚语、康巴藏语.....
- 6、一个台湾的年轻人，一所藏区的寺庙，因为缘分联系到了一起。缘分总是妙不可言，开始时原人前往宗萨寺的初衷只是简单的去看看那里的情况，但是所遇见的一切在一步一步地改变着这个年轻人，让他落发并披上绛红染衣成为一个为人所敬的僧人。故事是动人的，但背后的韵味更是悠长的。希冀诸君在开卷后也能有同样的触动，同样的感悟。
- 7、生也无名，死也无名。
放下执着。
- 8、一部让从未涉足雪域的人，产生无限向往的好书！神秘的藏传佛教文化在作者的笔下深入浅出的展现在读者的面前，藏族人的精神与心灵世界就这样给都市中的人们，阐释了“幸福”的真正内涵！也许，太过执着的我们，只是将自己困在了欲望的牢笼，而忽略了生命中真正有价值的东西！
- 9、巧克力，冰旋风.....哈哈！各方面描述得都很详细，幽默感十足，看完这本书我好像已经去过宗萨寺一样
- 10、非常精美，描写西藏的真实生活，可爱可敬。
- 11、一个独特的视角记录喇嘛的生活，了解了很多事情。
- 12、有趣，真实，很好地满足了我们的好奇心
- 13、最近读得很欢乐的一本书，正因为作者深入在宗萨寺学习生活，所以他才能写下这样鲜活的记录。阅读这本书，你终能揭开喇嘛的神秘面纱！
- 14、这个世界在变 高原藏区也不例外 远在此地 只有思念和祝福
- 15、2月22日；27万字
- 16、第一次对藏萨寺有了如此全面的了解。震惊于寺庙紧密的时间安排。感慨辩经这一巩固知识活学活用的方法。随着有关西藏读物的增加，一层层神秘的面纱揭下。只觉此地更亲切。
- 17、很有趣也用了心的一本书，可惜我是从宗萨回来之后才读到的
- 18、作者送的签名本哦~嘻嘻
- 19、有趣
- 20、一本随便翻翻的书，记录的是作者在宗萨寺的生活经历，平淡甚至有点啰嗦，既无藏传佛教文化的介绍，也无普通藏民生活的叙述，唯一的亮点就是书中的图片了，那一个个鲜活的面孔让人久久难忘。想通过此书了解雪域生活的人，只怕会很失望。
- 21、宗萨佛学院与哈罗公学，都是这一世不曾经历的生活。
- 22、不一样的世界

- 1、对“喇嘛”的“初识”始于童年，大约是七八岁的时候在一部电影里见过，电影的内容完全不记得，只记得庄严的寺院，飞溅的泉水和那些身着绛红僧袍的小喇嘛们。真切的，近距离的接触喇嘛，则相隔了二十余年，在北京雍和宫的一个殿宇里，短短数语。然而，这些接触，都不能真正触及他们的生活。去年的时候，赴西藏远足，在哪里我更加真切的看到了喇嘛。与童年时电影里看到的浪漫主义化的镜头不同，与雍和宫面貌端然肃穆的喇嘛也不同，他们成群的聚在一起，年轻，活泼，有说有笑。就像原人在《我的雪域原味生活》里所说的那样，庄严并不是要做出一种严肃的场景，而是在自然之中有本身的清净，那感觉很好。原人在书中非常详尽的描绘了宗萨寺喇嘛的生活，不是观光客的浮光掠影，也不是旅人的思古幽情，而是切切实实的生活描写。食物，辩经，作息，身份……乃至如厕这件伴随着气味与声响的事。喇嘛们和世俗生活中的人们并无太大的区别，他们也有自己的“俗”生活，究我个人的认识而言，他们与我们其实亦不该有身份之别，否则就有了分别心。大概，这就是作者要如此详细的写这些内容的原因。每个人要这样，要那样，本质上只是个体的区别，但你是谁？你是要塑造圆满的自己，还是想把自己变成别人？人生其实在切实的生活中，它不是由浪漫主义的镜像构成，也不是白水般无聊，它是由一饭一蔬针头线脑悲欣欢喜共同构成，在这些“基础”的东西里，人是看清自己，还是迷失自己？这很重要。宗萨寺的僧人们在太阳的东升西落中做自己的功课，阳光的影子变长又变短，僧人们是僧人，阳光也还是阳光，好像一切都没有变化。其实这没变化才是变化，没变化是因为我们是自己，有变化是在一日又一日中我们“修行”为真正的自己。我经常听到这样的抱怨或者斥责，“我不过是个打杂而已，划不来费那个劲”，“你那点钱，还不够给我买个包”……人们对自己角色的认定，或者对他人身份的认定，不再是从“人/我”出发，而是从你的工作和薪水出发。也许，有些工作的确只是打杂，但这并不意味着你等同于“打杂者”。一日又一日的工作，你是把自己塑造成了更加积极，诚实，始终满怀温暖的人，还是真的给自己定型成了打杂者。同样，你在获得大量的物质后，最终把自己也变成了物质的一部分还是你超越物质不以物质划分三六九等？拥有，或者努力拥有的过程，都不是丧失自己的借口。人不但要超越物质，最好也超越俗情。宗萨寺的僧人的生活，乃至佛教所倡导的觉行圆满，其实最终都是要你做一个真正的自己。欲望，情感都如同一根看不见的绳子，会以你自己习惯的方式来束缚你，试图将你“打回原形”。你在一日又一日的琐碎生计中坚持，你最终就会脱离“原形”，成就你自己。实际上，你拥有多少栋房子，拥有多少辆车，跟过多少富翁或泡过多少妞，都不能证明你是“你”。他人所看到的不过是你的“色相”而已，而你自己最清楚，你是内心充实，还是内心苍白。你是充满快乐愉悦，还是苦闷无聊，你是在群唯己始终都能安然自处，还是不依靠上面这些浮华之物就像游魂。有篮球皇帝之称的花心大少威尔特·张伯伦曾说，让我拥有无数女人之身，不及让我拥有一个女人之心，终究我需要的是爱。你首先拥有你自己，你才能拥有爱以及其他，否则你只是一具空壳。
- 2、一部让从未涉足雪域的人，产生无限向往的好书！神秘的藏传佛教文化在作者的笔下深入浅出的展现在读者的面前，藏族人的精神与心灵世界就这样给都市中的人们，阐释了“幸福”的真正内涵！也许，太过执着的我们，只是将自己困在了欲望的牢笼，而忽略了生命中真正有价值的东西！
- 3、藏地的喇嘛们是怎么生活的《我的雪域原味生活》要说西藏，我应该比别人更了解，毕竟曾经去过西藏，那还是二十年前，而且还走进了拉萨色拉寺一位喇嘛的僧房，他的名字叫初称别绒，家在云南的中甸县，现在中甸已经改名叫香格里拉。回来以后我和他还通信了很久，他的地址是拉萨色拉寺邦么拉康村。看了这本书，感觉挺亲切的，让我又回到了西藏，又走进了西藏的寺院，不过跟着作者的介绍，让我更了解了藏地寺院中喇嘛们的生活。这本书的作者原人是台湾人，大学毕业以后做中学美术教师，和我也都是美术教师，不过当作者来到西藏，来到藏地，来到四川德格宗萨寺。来了就喜欢上了这里，在这里做了一个志愿者，并且把自己在宗萨寺的生活发表在博客上，日积月累就有了这本书。德格可是大大有名，那是因为德格有藏地最大的德格印经院，别的就不太了解了。查了一下才知道，德格竟然有藏地五大教派的祖寺，五大教派分别是白教、红教、花教、黄教、黑教，藏地的寺院主要都是黄教，黄教是从红教中改革而来的，白教是噶举派，花教是萨迦派，都是藏地佛教的早期分支，现在已经很少见了，而黑教就是经常听到的苯教，是佛教传入西藏以前的原始宗教，现在也非常少见了。真没想到西藏这么多教派竟然都发源于德格，可见德格在藏地文化中的分量，而五大教派为了弘扬宗教的教法，都在德格兴建了自己的佛学院，而德格印经院的兴盛，也是因为这个原因。德格

的宗萨寺全称是宗萨寺康协五明佛学院，是花教萨迦派最高学府已经有130多年历史了，现在寺院中有二百多人。看了这本书我才知道“康村”是西藏寺院中的一个单位名称，“邦么拉康村”是“邦么拉”这么一个“康村”，不是我一直以为的“邦么拉康”村。初称别绒读的格西，和堪布、活佛、喇嘛都是什么关系，不过看过还是有点一头雾水，毕竟我们没有亲历过这种文化。书里面介绍得可谓详细，就连喇嘛们穿的衣服，喇嘛们一天的生活，喇嘛们怎么请假，怎么看病，喇嘛们怎么洗澡，怎么上厕所都进行了大量的描写。这些虽然在我们看都是小事，可是当你走进喇嘛们的生活，当你住在寺院中，成为一个分子的时候，这些都变成了大事，你都要一点一点的去学，去适应，在这个过程中，你就会发现文化和文化之间竟然有这么大的差别，我们感觉诧异的事情，他们却习以为常。那是一个很单纯的世界，金钱的力量变得很弱，人和人之间很单纯，人和人的关系变得好像西藏的天空一样纯净。也许唯有如此，宗教才会得以产生和延续吧。很多人都说中国没有宗教，的确汉族人的宗教，其实充满了金钱的味道，和信仰距离很遥远。不过最虔诚的宗教就在中国，在中国的藏区，这一点我也深信不疑，有机会应该再去西藏，我会选择德格，去看看原人介绍的宗萨寺，看看仁波切，看看为了信仰的藏民生活。

4、我第一次见原人喇嘛是在那部台湾拍的纪录片里，我跳着看了一下，大概印象是台湾人，喜欢佛法，去宗萨寺学习，瞒着家里出家。刚开始我还把他跟纪录片里另外一个从宗萨寺去国外的人搞混了。那时候我关注点在宗萨仁波切身上。我有点奇怪那个纪录片好像在台湾是电视台播放的，他怎么能瞒得住家里人？第一次见到活人是在宗萨寺，当时正在举行一个长寿法会，他端着摄像机在人群中很专业的拍摄，我们作为客人坐在大殿左边的垫子上。他知道我，我也知道他，但他不知道我们来宗萨寺了。印象里他是宗萨寺的御用摄影师，很忙的样子，所以那次在宗萨寺我们没有交集，过几天我就回汉地了。我们第一次正式见面是我第二次去宗萨寺。那时我们已经在微博上互相熟悉了。我在他那里拷了很多有用的资料（包括宗萨仁波切白度母法会的高清版本）。并且对他的工作有了初步的了解。还有就是对洛热老师家的牦牛肉包子印象深刻。这么多年他一直跟随洛热老师作佛法整理校对方面的工作，并且还要负责宗萨寺的日常摄影摄像以及维护资料库。听说最近还要负责教那些活佛堪布汉语。最近一次是在今年，我们在钦哲宫最后一天，他行色匆匆的赶来见我们一面，很快因为萨迦的一个大活佛当天要来钦哲宫拜会他就去忙摄影去了。现在他的书在大陆出简体版了，我非常高兴，台湾有很多佛教好书，这些书大多没有简体版。也不太可能在大陆出版。原人的书应该属于那种非常阳光和柔和的书，没有任何令人不快的地方。他的书不像我的书经常刺痛别人。这和他性格有关。但即使这样，据说还是审了好几年。我想这本书可以让那些对宗萨寺怀有兴趣但没去过宗萨寺的人们解解馋。无论如何这都是非常值得去的一个地方。但是如果你只是去旅游，那就是一种浪费了。原人的摄影一直令我叹为观止，作为摄影爱好者我一直非常喜欢他的照片，这本书有很多他拍的照片。他是个非常会拍照的人。我很高兴在这本书里看到很多熟悉的面孔，不过那时候他们还都比较青涩。原人曾经跟我提过有没有合适的人可以在宗萨寺长期教汉语，我当时其实很想接这活儿。但我随即发现我实在还没做好离开我现有生活的准备。我希望这本书可以吸引更多的人去宗萨，不是去旅游，而是去服务。当然这么说有嫁祸于人的感觉。我必须说虽然宗萨现在的生活还是很苦，经常没电，手机信号也时有时无。但总的来说，那是个非常适合生活的地方。那里的泉水是可以直接喝的，那里的鸡蛋有鸡蛋味。也是非常适合修行的地方。我想，以后我会去那里生活，闭关。我还希望更多台湾出版的好书能在大陆出版。譬如乌金祖古仁波切的书，我最近不可阻挡地成为了他的粉丝。我认为每个修持大圆满的人都应该阅读他的书，尤其是那本《彩虹丹青》。但我绝不推荐你在修完前行前阅读。正如钦哲仁波切所说：我们都有必须示好的压力。除非哪天我真的开悟了，完全不在乎任何人了。我必须承认，这篇文章有三分之一是因为我有必须示好的压力。就如在微信好友圈里，你的好友如果发了新照片，你不点个赞就很有压力显得你不关心他一样。但我又是个很懒的人，我经常装出一副忙碌的样子，但其实我是懒。所以直到今天才有这篇文章出来。希望这本书能带给你对于解脱的兴趣。

5、身处江南水乡的清秀之地，无法领略来自雪域高原的原味藏地生活。也正是因为未曾亲身经历过，所以我总会发自内心地由衷向往和好奇。对于那片从未涉足的神圣领域，对于那片充满着神秘色彩的藏传佛教，对于那片最真实、纯粹的藏地生活，我想很多的只是耳闻，未曾经历的人们而言，他们应该同样和我一般怀着无限的探寻和好奇。切莫以为想要深入地了解只是可望不可及的奢望，一部围绕着以第一视角展现出藏地生活真实、纯粹的一面的关于宗萨学院里喇嘛的生活轨迹之书此时此刻早已经出版推出了。《我的雪域原味生活》开启了解原汁原味藏地生活的宝匙。也许我们未曾涉足深入其中，但是借助本书的图文，我们仿佛一同跟随着作者尽情欣赏了一章极尽完美的雪域生活圆舞曲。

走入《我的雪域原味生活》，我们书外的读者共同聆听和感受着一场盛况空前的，真实的，深入的藏地生活记录。同为华夏的儿女，在阅读这本书的同时，我们或许更会发自内心地油然而生着某种期盼深入的渴望。这是了解一个原本距离我们相当遥远的藏地所在，更是打开这个原本看似封锁闭塞的西藏文化窗口。很多原来只是了解其一，不知其二的藏地讯息在这本书中得到了尽情的展示。而在这其中，我们不难发现雪域之地最为显著的特色很多地集结在了喇嘛生活和宗萨佛学院学生的僧侣生活等等元素和内容。哪怕是周围生活着的普通群众百姓，那份原始的关于宗教信仰的文化气息实则也是那样鲜明，显著的萦绕四周。这是雪域藏地的特色所在；这更是你我书外的读者感受那异族他乡原汁原味的特色所在。感受到了那里和现代化距离的差别，却更分享着那边人们的质朴和简洁。心有归一，一片祥和宁静！也许对于我们其他城市的人们而言，雪域藏地人们的生活实在太艰苦朴素了，但是那边的宗萨寺僧众以及当地群众实则有着他们生活方式和幸福追求。书中有着众多详实的细节展示；书中有着诸多的当地人们的日常生活讲解；书中更有着众多笑脸的绽放；书中还有着诸多原味藏地风情的照片图画分享。因为本书的内容源自于作者的亲身经历和感受，所以其中的诸多故事和内容更发自内心的分享和表达。这也从另一个侧面加强着本书的可读性。毕竟只有切身经历过的，才会有如此深入人心的所感所想。也正因为如此，我们书外的读者可以通过本书感知和感受到那份独属于雪域藏地的原汁原味特色。于是乎，我们也可以足不出户地领略这片神奇土地上的本土风情！用心去品读，共同观摩这场独特的雪域生活圆舞曲，感受这份不一样的关于“旅行、礼佛都不能错过的心灵良药”。

6、几年前，我去四川藏区生活过一段时间，所以对描写藏地的书特别有兴趣。看过很多其他同类图书，感觉都大同小异，太肤浅，只是在描写自然风光和自我的感受。但是这本书和其他的书就不一样了，看了目录我就觉得这是一本很“有料”的书，因为我有过在藏地的生活体验，所以知道哪些是真实的，哪些能触动我，引起共鸣。这真的是一本难得的好书，值得一看再看。全彩配图，四色印刷，虽然可能有点小贵，但是内容绝对对得起它的价格。想旅游、想学佛、想了解藏民喇嘛的生活，都可以看这本书。语言也很幽默生动，总能从轻松的描写中透露出精深的道理来引人思考。这是我这几年难得遇到的为数不多的好书之一，希望能够有更多的作者像这本书的作者原人一样，脚踏实地地认真地思考，写出一本好书来。宗萨仁波切还给这本书写了推荐序，书中写的这个地方就是宗萨仁波切的祖寺——宗萨寺。但是大家千万不要搞错，它不是在西藏，而是在四川，甘孜州德格县。

7、这本《我的雪域原风景》，我原以为是一本雪域风光图册。因为看简介作者是一位摄影师，而且“深入藏区十年”，心想这书与市面上那些蜻蜓点水的游记定是不同，所以兴趣很大。没想到打开一看，竟是描写藏地喇嘛生活实况的。而且书中的宗萨寺并不在炙手可热的拉萨，甚至都不在西藏境内，而是在四川甘孜藏族自治州，不得不说有一丝失望。但是细细读来，才发现这本书为我打开了一个全新的世界，那时一个我从未接触过的世界。关于喇嘛，关于活佛，关于佛法，关于藏地之人的生活状态原来跟想象中的是那么不同，与通过大众媒体看到的一鳞半爪也完全不一样。

作者在自序中说“与其在网络上空谈十年的藏地，还不如直接去藏地住一年”。是一年，不是心血来潮的十天半个月，不是在318上无尽的堵车和布达拉宫外的自拍。题为“我的雪域原生活”，但是作者写自己的文字很少，整本书主要是向我们展示藏人的生活图景。在作者笔下，雪域之人单纯又直接，可以夜不闭户路不拾遗，也可以随便进入他人的屋子里翻找东西；他们的时钟不需要分针和秒针，时间概念是独立出来的，说一句“等一下”可能是“等一年”，可是另一方面，他们的宗寺学堂既不允许迟到也不允许奔跑，因为迟到和匆匆忙忙的奔跑都意味着对自己的时间安排不当；他们理解的“嗯哼”是否定，不要不用的意思，跟我们的理解完全不同；他们会把收到的礼品转手送给其他人或者变卖之后将钱捐给需要的人，因为他们认为礼物是可以共享的，并不是属于某一个人的……

这样的例子还有很多，但是让我产生触动的不是这些不同之处，而是原人在叙述这些不同之处时的那种淡然的波澜不惊的语气，他是真的融入到那一种生活状态中了，他看得到藏区和城市的区别，可是他并没有大惊小怪，而是虚心去接受这一切。他从没有想过要改变藏人的生活习性，反而是尽力将自己融入那里的生活。比如有一次他房间里的箱子被人翻过，早上出门之后还没来得及生气，同住的藏族居民就笑咪咪地迎上来问他“有没有觉得你的房间很乱呀？”，他暂居的房间有几箱藏人的东西，他们派人去拿，不知道在什么地方，只好一箱一箱翻找。他虽然是被冒犯的一方，可是知道对方没有恶意，也接受了。现在，西藏旅游业越来越发达，进入藏区的城市人也越来越多，这些人带着放空心灵的目的进入藏人的生活，可是却不能做到入乡随俗，反而粗暴地改变着藏区的原始和朴素，比如越来越多的垃圾，比如有安全问题的食品，比如西药的引入，藏族人很相信藏药的安全性，

《我的雪域原味生活》

觉得没病吃吃藏药，也有强身健体的作用，于是以为西药也是同样的道理…… 藏族人单纯，不像城市小市民一样有那么多弯弯绕，他们相信得到的都是好的，相信人都是善良的，所以并没有认识到那些改变对自己生活的负面影响，可是看书的时候我却觉得很痛心。 面对那片纯净的雪域，也许不打扰，才是我们能做到的最大的温柔。

章节试读

1、《我的雪域原味生活》的笔记-第58页

脱掉！脱掉！内裤脱掉！

这……开门见山的标题出现在佛教类文章中，未免太耸动了吧？但这是真的！藏区的传统喇嘛并不会在裙内穿裤子或内裤，虽然穿上整套喇嘛服之后，呈现出穿唐装或日本和服的稳重感，但是因为裙子里面空荡荡的，有种刚洗完澡、围着浴巾闯到马路上，随时会有一阵强风把裙子掀开来的不安全感，这是一开始要克服的心理障碍。

当初我为了要进学院学习，必须先成为一个喇嘛。

在宗萨三位大堪布的指示下，我步行翻过一座山，才到达宗萨寺首席戒师堪布蒋森的住处（真像武侠小说的剧情）。在他与几位喇嘛的主持下，我终于亲身经历了极古老原始的藏传佛教皈依受戒仪式。不过，我在上山之前才想到了个问题：喇嘛衣服打哪儿来呢？原来要自备呀！怎么跟汉地不一样呢？所幸降用彭措早有准备，先帮我借了一套旧的。现在自己穿上了喇嘛服，又在藏区生活了一阵子，才慢慢认识到，原来喇嘛的身份与造型是如此微妙而多元！

2、《我的雪域原味生活》的笔记-第276页

久美堪布《睡前祈禱文》：加持我的心可以如法；
加持如法的心可以行於解脫道上；
加持平息所有解脫道路上的虛幻；
加持所有的虛幻轉為究竟的智慧。

3、《我的雪域原味生活》的笔记-第265页

他們的起點在當下，終點為菩提。

4、《我的雪域原味生活》的笔记-第23页

“吉卡若”是康巴藏语，也是堪布才旦的口头禅，有点类似“切！无聊！”那种不屑一顾的口语。堪布看到有人在看电视、在玩、在聊乱七八糟的事、在浪费时间，一定会骂这句话。对他而言，学生不用功学习、做其他事，通通都是吉卡若的。

5、《我的雪域原味生活》的笔记-第12页

宗萨寺像是一扇美丽的窗，跟藏地绝大部分的古老寺院一样，可以窥见许许多多鲜为人知的神湖、圣地、秘境美景。迄今为止，除了少数两三处之外，其他地方我都只去过一次。并非风景不美，或缺乏神话传说，真正让我留恋驻足的对象是这里的人文风情。

6、《我的雪域原味生活》的笔记-第19页

藏族人问你：“你饭还要吃吗？”
你说：“嗯哼！”（你心想是还要吃）……然后你的碗就被收走了！
藏族“嗯哼”这个语气词，和汉语与欧美国家的意思相反。我们默认为“是”“没错”的意思，但这种表达方式在藏区是相反的：是“不要、不好”的意思。千万要记得这个字，不然，一路上误会就多了。

7、《我的雪域原味生活》的笔记-第1页

没去藏区之前，
看着与藏区相关的旅游杂志与摄影作品，
觉得藏区的天空好蓝好蓝！草好绿！花好红！
感觉像是一踏上那儿，
就能让生命的色彩饱和度鲜明起来！
结果现场并不是这样，多半跟都市一样灰灰的，
美丽的照片只是摄影师的滤镜与冲洗技术的错觉。
如果要用双眼去体会雪域之美，
需要一点角度，需要一点等待。
何处才是最美的角度？
可能就在静静地品尝一杯酥油茶之后，才能恍悟。

8、《我的雪域原味生活》的笔记-第222页

喇嘛一直都是藏族人族信仰的中心，喇嘛说什么，他们就信什么、做什么。这样的宗教力量，在拒用烟酒、野生动物毛皮等奢侈品时还蛮有用的，但是在垃圾处理上却难以撼动几千年不变的保守观念。藏族人认为喇嘛不该捡垃圾，也不认为捡垃圾跟修行有什么关系。真的是佛法不对吗？佛法没有说环境保护的事吗？

洛热老师为了用佛法教育藏族人，翻阅了佛经《甘珠尔》一三卷。从1983年开始，他常常趁每年当地的转山祈福法会时如此宣传：

你们身体好吗？佛祖说世间万物都是有联系的，世界是地、水、火、风、空组成的情器世界。如果这五个元素很均匀，世界就会很和平，所有生命包括你也是由这五个元素组成的，地就是骨头，水就是血液，火是你的温度，风是你的呼吸，空是什么呢？是你的心啊！

想一想，如果缺一，你的身体就不行了，死掉了。如果均匀，人就会长命。大自然的元素不均匀，身体元素也会相应变化，对我们身体也是不好的啊！

树木少了水，就无法生长，山上没有树，田里就长不出麦子，就像骨头少了，造的血就少了，所以要保护大自然，也是保护你们自己。

我们佛教徒要累积福慧两种资粮，福就要像母亲爱独子般帮助一切众生，不忍独子陷溺火坑般不伤众生。

大家知道，为什么要保护神山吗？大家看看自己的身体，身体有些部位不怕打，有些却特别脆弱与重要，如脸上的眼睛，你的心口，你的鼻子。

佛祖们认定神山，是因为神山也是世界这个身体重要的部位，好比是世界的眼睛。如果一座神山破坏了，会对其他神山产生影响，最后会对世界产生坏的影响，不仅伤害藏族人，也伤害全世界的众生。这可是佛经里的话啊！

《我的雪域原味生活》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com