

《遇见西藏》

图书基本信息

书名：《遇见西藏》

13位ISBN编号：9787561794739

10位ISBN编号：7561794738

出版时间：2012-7

出版社：华东师范大学出版社

作者：邱常梵

页数：209

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

《遇见西藏》

前言

只为途中与你相见2005年5月和6月，我独自一人于云南、西藏、四川交界的藏区自助旅行。这一年，我五十岁，这是我的五十岁生日礼物。我喜欢旅行，从高三毕业那年和好友二人带着睡袋，以最艰辛的方式自助旅行台湾和兰屿岛后，就莫名地爱上了旅行，从此，旅行成为我活络生命的一个方式。我也喜欢走路，走路的体验完全是个人的，所以我喜欢自己一个人走，尤其是在大自然中。一个人走，我不在乎路还有多远，就是将呼吸安放在每一个步伐的迈出，放松身心，一步一步缓缓向前，真真实实地感受双足与大地的接触……西藏会成为我的旅行计划，始于我读了《西藏生死书》，它像一粒种子埋进心田，有一个呼唤总是悄悄地在心田深处不时涌现：“来，来西藏！”2000年，我首次从青藏公路走藏北牧区进入拉萨，旅程只有17天，留下的深刻回味恍如一世，当时我还未学佛，但身处那全民信佛的藏区，却有着回到家的感觉，我像是离家多年的流浪儿，躺在母亲的怀中，带着满足的微笑，沉沉入梦。2004年我离开职场，随着工作重心移往北京的先生游走两岸，陆续收集了许多西藏资料，也就是这年年底，在心中蕴酿已久的西藏行确定了。2005年5、6月，独自前往滇、藏、川。选择这个时间，是因为雪季刚过，雨季尚未来临，春夏之际野花开放，是一年中气候最稳、景观最美的季节。当所有朋友知道我要独行，因为担心不断发出疑问，无数的“如果……”、“万一……”，三天两头，通过电话、email，对我劝说，最后我发现只有一句话可以让大家闭嘴，我反问：“要不然你陪我一道儿去？”我知道不是所有人都放得下，人拥有的愈多，牵挂就愈多，烦恼也愈多，我会那么有信心独自旅行藏区，主要因为自从2002年皈依圣严法师后，人生路上就愈走愈明白，“成、住、坏、空”是世间万事万物不变的法则，认清了就不会执著；体悟了“千江有水千江月，万里无云万里天”的禅境，心就能如澄澈的江水，没有主观和成见，自然映现明月，又如万里无云的蓝天，坦荡广阔，自然包容一切。那么，所见所及，尽是一片自在而丰富的水月与蓝天，映照出无限的风光，哪来那么多数不尽的“如果”、“万一”的担心啊？走在西藏，我最常做的动作是仰望天空。西藏的天空，大多时刻都是一片湛蓝、清澈、无涯，间有雪白软绵的云朵飘浮着。仰望着仰望着，心中就会涌现一首诗，一首从天空飘落下来的诗。那一天，我闭目在经殿的香雾中，蓦然听见你颂经中的真言；那一月，我摇动所有的经筒，不为超度，只为触摸你的指尖；那一年，磕长头匍匐在山路，不为觐见，只为贴着你的温暖；那一世，转山转水转佛塔，不为修来世，只为途中与你相见。这首在网络上爆红、被大多数人讹传为六世达赖喇嘛创作的诗，传神地倾诉着一种令人心醉的情怀，仿佛在低回吟唱我和西藏的相遇、相知、相惜，它伴随着我走过五十多天，在我孤单时轻声抚慰着我的心灵。我把我和西藏的相遇化成文字，这本书不是一本旅游书，它只是记录着我所“遇”见的西藏；记录着一个五十岁女子走过藏地的心路历程；一个来自台湾宝岛的半百女子，随缘遇众生的故事。而这段旅程，正如人类学家所言：旅行是现代朝圣的一种形式，从出发到归来，就是一段暂时离开熟悉的世俗环境进入神圣空间的历程，会使人重新认识生命的意义。旅途中，生命从里到外被洗涤，归来后，便获得了重生。我五十岁，我遇见西藏，我获得了重生。

《遇见西藏》

内容概要

本书是作者去西藏旅游的笔记。作者于50岁那年，辞去工作，独自一人到藏地旅游，经云南的丽江，到四川，然后到藏区，一路拍摄了很多风景名胜和著名的佛寺，沿途记录了中国云南、四川、西藏的旖旎风光和边地人民的淳朴善良、乐观的精神面貌。

作者对藏传佛教有着浓厚的兴趣，在书中写下了很多人生的感悟和佛教的体验，对读者增强生活的信念，放下执著，反省内心，乐观积极地面对生活很有助益。

《遇见西藏》

作者简介

邱常梵，曾做过日企主管、佛教图书编辑，爱好旅游，去过世界好多地方，特别是对国内旅游情有独钟。发表游记上百篇，文笔优美，内容亲新，充满人生感悟，深受读者欢迎。

书籍目录

只为途中与你相见
秋天似的金色年华
走人大山大水
云南迪庆藏族自治州
 启程
 谁的金沙江和虎跳峡
 重庆大哥
 寻找香格里拉
 神山佛国
 迢迢雨崩神瀑路
 有个藏族老人叫阿金
 我被放鸽子了
 无翅天使
吟唱雪域诗歌
西藏自治区
 幸福是圆的不容易背
 一山分四季，十里不同天
 古冰川湖之歌
 两只蝴蝶
 整栋旧楼只有我一个房客
 春去春又来
 扎桑喇嘛
 日光城的美丽与哀愁
 用身体丈量大地
 蓝天下的毛坑
 天涯若比邻
 你相信，它就是
 拖拉机上的藏族阿嬷
 最古老的修行圣地
 猴子嬉戏的地方
 啊，他是主持法会的上师
 跳神与灌顶
 重返黑水河
 客车上的三日两夜情
 暴雨冲毁了三座桥
啦索索，神胜利了
 日本女孩麻衣
 大圆满之夜
 告别，另一个开始
后记：随缘走，随缘遇众生

《遇见西藏》

章节摘录

版权页：

《遇见西藏》

媒体关注与评论

在每一个步履之间，用眼去看，用耳去听，用心去体会，如实地面对自己，将会发现人生另有一番景致！让心拥有更多的空间，就像天空容纳着白云、乌云一般，接纳生命中的一切美好的、不好的，愉快的、不愉快的的事物，视每一个遭遇都是上天最好的安排，眼前世界自然会无限地宽广……高中毕业那年，一个小女生带着背包、睡袋，艰难地环游宝岛一圈，从此爱上了那份自由自在的在旷野的流浪。50岁后，独自一人行走在圣域高原，体悟心灵的纯真，只要心有依止，不执著，也可以和西藏的天空一样，湛蓝、清澈、无涯，充满希望……

《遇见西藏》

编辑推荐

《遇见西藏:心灵朝圣之旅》编辑推荐：来吧，西藏——这是心灵的召唤。一个女子独自行走在圣域高原，看沿途旖旎的风光，体悟生命的无常，重获得人生的力量。一部揭示藏传佛教与生命奇迹的著作、一本关于西藏的百科全书、全景展示藏地旖旎风光，一部西藏旅游的指南。

精彩短评

- 1、旅行书、励志书、宗教启蒙书，不管是从哪个角度看，都非常值得读一下
- 2、我很少给人五星的，一般是四星，这本书是我读过所有的西藏游记里写得最实在的，又因为作者是位上年纪的阿姨，所以四星加上一星。
- 3、一下就读了一大半了，感觉这就是一篇游记，而且文笔也比较平淡，不能作为旅行参考。
- 4、没时间的话，可以和作者作一次社游
- 5、西藏是很让人好奇，很让人向往的地方，看了这本书就更有去转转的打算了。
- 6、写的一般，如果徒步可以参考
- 7、一个文化的旅程，一个心灵的洗礼
- 8、好没去过西藏，先看看本书再说
- 9、可以在去西藏之前做个了解
- 10、亲 若有打算到西藏走走 这本书还真的不错
- 11、不错，就是我喜欢的书角落有点磨花了。。。。希望下次做得更好
- 12、西藏高原和藏传佛教既神秘，又令人向往。能有一本书既能让人一边欣赏藏地的旖旎风光，又能让人一边体验神秘的藏传佛教吗？有。这就是本书。
本书作者邱常梵曾做过日企高管，因一个特殊的机缘，作者辞了工作，到法鼓山义务做佛教编辑，并拜圣严法师为师，从此开始了人生的转折，与佛教结下了不解之缘。作者年轻的时候就曾爱好旅游摄影，对祖国的大好河山情有独钟，写过不少旅游与人生的随笔，很受读者欢迎。
于是作者在2000年带着神秘和向往从云南、四川进入佛教圣地——拉萨。作者一路认真拍摄了当地的风光和民俗，一路认真观察藏地的佛教信仰及传播，与当地喇嘛和民众交流，一面结合自己的修行实践，记下了作者对西藏的神秘体验和内心感悟，于是有了本书。本书在台湾一经出版，立刻大受欢迎，一再重印，但作者却把这些稿费全部捐给了藏地的盲童学校，作者高尚的人格和对佛教的身体力行不得不令人钦佩。
作者对佛教可以说到了痴迷的程度，听说这几年作者把工作又辞了，也放弃了和家人的团聚，专门到印度、尼泊尔潜修，现代社会很难再找到这样的修行人了。最近作者写了一本和尼泊尔上师弘法的书，很期待这本书的出版。
本书是了解西藏旅游和佛教的好书，印刷精美，值得阅读与收藏收藏。
- 13、图文并茂，虽然还没有看完，不过挺满意的
- 14、书中的描写很细腻，插图也很美，很有味道，刚看了几页就有去西藏的冲动，嘿嘿
- 15、藏传佛教和西藏旅游的百科全书，图片也很美
- 16、还没看，大概翻了一下，里面有插图，挺精美的
- 17、精美好书，有很多西藏的风景图片，值得收藏
- 18、对没去过西藏的人来说这本书太诱惑了，去西藏旅游的先导吧，还有很多人都好奇的藏传佛教。图片很精美，印刷纸张很棒。
- 19、喜欢，正是我想要的书，我的很多想法和作者的一样。
- 20、十分喜欢!
- 21、又多一分了解。出版社的活糙。
- 22、朝圣是很多人心灵深处的愿望，此书让我感觉心灵和主人一起去了一样
- 23、正在阅读 还可以
- 24、很很多精美的图片，对藏地有了切实的感受
- 25、一个还没去的地方 我心中的圣地
- 26、淡淡的笔触间不经意的就写下作者前往西藏的五十多天的旅行游记，因为作者虔诚地信奉着佛教，所以本书着重于西藏各寺庙的参观体验，作者心态平和地跟着当地藏民转山、参禅、修行……，在最艰苦的旅行中感受着“人生无常”，同时不断地自省，体验藏民简单、乐观的生活态度。在作者笔下，仿佛旅行中的所有困难都不那么难熬，高原反应也只是谈谈的一笔就熬过去，路上一天的旅程变成了三天的旅程也那么轻描淡写的带过，还有自己爬上寺庙的艰苦也被作者自我幽默了一把，总之，看了作者的西藏旅行游记，我非常想去西藏旅行，好像对高原反应的惧怕也不那么忐忑和害怕了，只是一心想上路，寻找“在路上”的感觉，然后随缘地感受一路的风景，尤其是心态平和地感受西藏之

《遇见西藏》

旅可能的“无常”。

27、放下这书，就一个想法：有时间立马去西藏 =。 =

28、今年终于去了西藏，由于时间的原因，只是走马观花的看了一下，有时间，西藏还是应该再去了！书中的图片很精美！喜欢

29、一部游记，值得读读

30、记得今年看的时候是在图书馆，看到那位老人摸作者额头进行什么仪式的时候，我顿时泪流满面，我觉得这种情感很纯。从此爱上西藏。

31、读了3个小时。周日晚上八点到九点+周一晚上十点到十二点。

32、徒步虎跳峡、云南中甸香格里拉、德钦转神山、青朴修行圣地，敏珠林寺法会.那曲赛马节，圆满佐钦寺。随遇而安，随缘生活，随心所欲，随喜而做。

33、推荐，很好的心灵之旅书籍。

34、了解异域风景的一个很好途径

35、在城市里待久了的人，被污浊的大气、人际扰得难受不堪的人很适合去西藏看看，对于去过西藏的我来说，再看这本书就觉得更加感同身受、实实在在。

36、今天收到了快递送来的《遇见西藏》，收货后检查了一下质量，第一句话：现代印刷技术太发达了。看来，无论我们多么厌倦现代生活，迫于压力或是追求自我，但是要传播、将解脱后的领悟布施给四方，还是离不开现代文明。

言归正传，西藏对很多人来说已经不是一个陌生的地方了，川藏滇藏青藏公路，青藏铁路，每天飞拉萨的四班航机，已经带我们很多人进过西藏了。拉萨的大街上形形色色的朋友，北京路上平均每台比内地贵600大洋的手机专卖店，还有上市公司湘鄂情餐饮，现代文明在拉萨已经生根发芽了。

不过西藏任然是一个神秘的地方，艰苦的自然环境，瑰丽的自然风光，丰富的矿产资源，吸引着各路朋友前往西藏，包括昨天与我相亲的女孩。

2010年6月，我也去了西藏，和作者不一样，我是想去拉萨赚点钱，虽然最后没有赚到，人生却发生了变化。喝过酥油茶，参观过大昭寺，路过玛吉阿米，还在一个阳光很明媚的中午探访过林仓嘉措的宅院，也曾醉卧街头，也曾在深夜布达拉宫后吻过女孩。可惜，在西藏的每一天我都想着赚钱，错过了爱情，可能还有友情，至少林芝，纳木错等等地方我都没有去过。

西藏，有条件，还是抓紧去看看。

37、好 很不错的

38、西藏 太美的地方啦！此书必买

39、只是作者的感闻，够真诚。像是随手所写的日志，所以知识的深度与广度不够。作为休闲来看还是可以的。

40、一口气看完了，好想去西藏哇~==

41、旅行在路上！

42、好书，又买了一本送朋友

《遇见西藏》

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