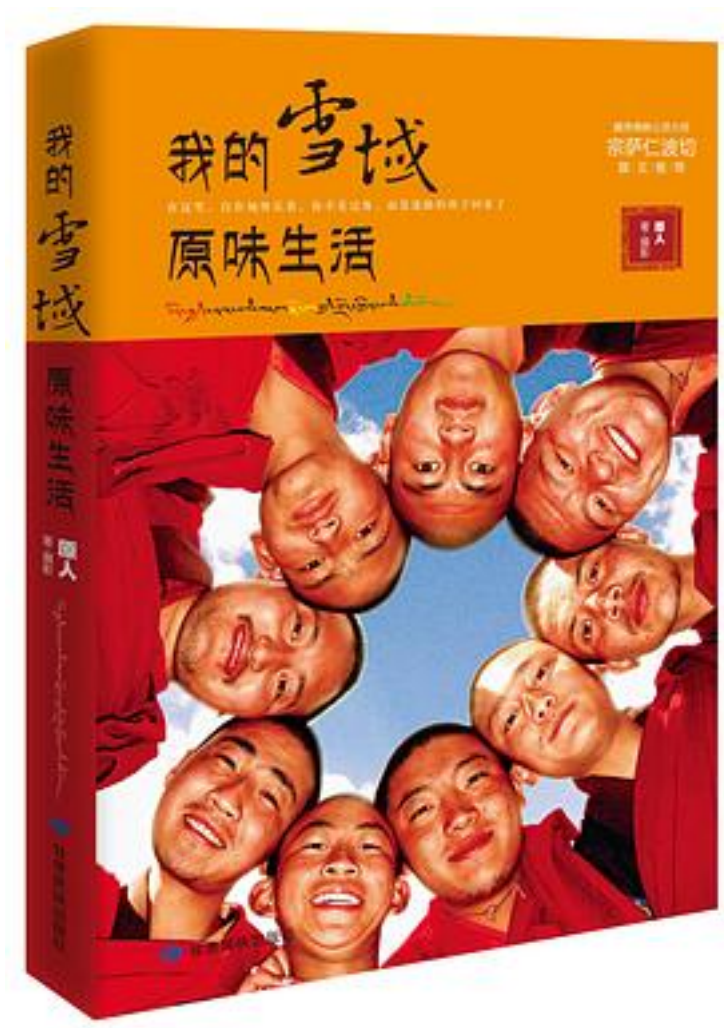


我的雪域原味生活



[我的雪域原味生活_下载链接1](#)

著者:原人

出版者:甘肃民族出版社

出版时间:2013-12-1

装帧:

isbn:9787542124494

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。

作者介绍:

原人，本名杨丰荣，80后，双子座，美术学与教育专业毕业。2004年取得中学美术教师资格证，毕业后留在当地一所中学任教。同年暑假，初访四川德格宗萨寺，同时与宗萨仁波切共同参与拍摄“梦·旅人”纪录片。从此便对藏文化产生了极其浓厚的兴趣，后来索性辞去教师的工作，回到四川，以宗萨寺为第二家乡，开始在当地学习雪域五明文化与担任志愿者工作至今。

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
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
· · · · · (收起)

[我的雪域原味生活_下载链接1](#)

标签

西藏

藏传佛教

文化

原人

随笔

宗萨仁波切

佛教

旅行

评论

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

作者送的签名本哦~嘻嘻

有趣

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！

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。

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……

有趣，真实，很好地满足了我们的好奇心

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

哈哈 不失为是幽默、有趣的好书。

有趣有料，有感动~

窥视四川最好的佛学院

幸福 幸运

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…

糌粑za1n ba0

不一样的世界

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

生也无名，死也无名。放下执着。

写得太热闹了。

讲述了藏地寺庙里的生活，非常好。

每一个人都应该去亲眼见证一下藏区的生活，然后就会找到人生的意义，少做“吉卡若

”的事情。感谢作者大大这么辛苦去雪域采集资料，书里基本都是我好奇了很久的一些事情。

[我的雪域原味生活_下载链接1](#)

书评

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...

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...

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...

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...

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...

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！

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， ...

[我的雪域原味生活_下载链接1](#)