

来到这里，
为的就是找到自己。

西藏，

一场最美的遇见

——
那场绽放的莲花

藏人生活的修行者

转山，转走你内心的喜乐

马超 著



青海人民出版社

只愿让心灵到一个
更纯粹的所在

对于未来者，西藏是个令人神往的佛界净土；
对于此在者，西藏是一种生活方式；
对于离去者，西藏是一个让人怀想的地方。

——马丽华

西藏

，
一场最美的遇见

对于未来者，西藏是个令人神往的佛界净土；
对于此在者，西藏是一种生活方式；
对于离去者，西藏是一个让人怀想的地方。——马丽华

马超 著



青海人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

西藏:一场最美的遇见 / 马超著. -- 西宁:青海
人民出版社, 2017.4

ISBN 978-7-225-05324-0

I . ①西… II . ①马… III . ①散文集—中国—当代
IV . ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 079174 号

西藏：一场最美的遇见

马超 著

出 版 人 樊原成

出版发行 青海人民出版社有限责任公司

西宁市同仁路10号 邮政编码: 810001 电话: (0971) 6143426 (总编室)

发行热线 (0971) 6143516 / 6137731

印 刷 甘肃新华印刷厂

经 销 新华书店

开 本 890mm×1240mm 1/32

印 张 7.625

字 数 150 千

版 次 2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-225-05324-0

定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究



代序

有一种心灵，叫西藏

蓝天，白云，天际远处身形巍峨的山峰，山脚下缓慢移动的小黑点，不知那是朝圣的人群，还是牧民们的牛羊。

这个地方，有人曾告诉我，你伸出手就能触碰到天堂。可我要说，天堂就在我们心上，这里伸手可以触碰到的，只是强悍又粗犷的生命活力。你看着四周不断地感叹：这个地方，怎么会有人扎根生存、代代繁衍生息呢？

这个地方，它的名字叫西藏，在藏语里的发音大概是“盆迥”。初次接触这里，我对它怀着既敬畏又好奇的感情。我不明白，为

什么这块荒凉偏远的地方能结出如此绚丽多彩的文明果实？我也不明白，是什么力量吸引着无数世人冒着各种风险来到这里。他们是在探索着什么、寻找着什么吗？

其实，神话中的西藏，也只是存在于神话中。人们口耳相传的故事中，那如同神明般的人物和各种意想不到的情节，无疑都给这个曾经封闭的地方蒙上了一层别样的面纱。当人们说起这个地方，往往在头脑中首先浮现出的是身着民族盛装、载歌载舞的美丽姑娘，还有磕着长头、缓慢前行的朝圣人群。香格里拉的传说、地心世界的入口、神秘莫测的宗教文化……多少人心目中的西藏被如此地“神化”了。

于我来说，西藏是一种感觉，一种心灵的体验。我印象中的西藏，到处是色彩浓艳、对比强烈的画面。那大朵大朵的色块，凝结在世界屋脊上，如同一块块生铁。这儿的环境很难孕育出婉约如江南水乡般的温婉情调，但却绽放着最蓬勃、最浓烈的生命花朵。

接触她之前，我只知道她的神奇和美丽非同寻常。我一度怀着热切的心肠，向往有那么一天，能像许多喜欢上这里的人一样，独自来到这个地方。可是，当我真的准备走近她时，内心却油然而生一种畏惧，生怕因为自己的一点点小过错而惹怒这里的神灵们。于是，我小心翼翼地收集着关于她的资料，各种各样的资料，只是希望靠近她时，不要太过鲁莽、笨拙。最初，我只是想从文

字上、照片上和图画上了解她，然后，再大着胆子亲近她、读懂她。

最初的最初，关于她的所有印象都是从花花绿绿的图片和白纸黑字的资料上得来。后来的后来，我终于在亲密朋友的陪伴下来到了梦想已久的这块土地。曾经我担心，我爱上的只是自己臆造出的西藏；而今我确信，我爱上的这块土地，她确实足够传奇也足够神奇。只有你亲身踏上了这块土地，你才会感觉到，梦里的情景竟然也能与现实世界如此完美地交融在一起。这种感触，我猜想世界上只此一处——西藏。

目

CONTENTS

录

001 有一种心灵，叫西藏（代序）

CHAPTER 01

做个生活的苦行者

003 只愿让心灵到一个更纯粹的所在

007 是苦是乐，由心选择

016 如果，你曾来过墨脱……

CHAPTER 02

来到这里，为的就是找到自己

025 从生死中感悟人生

031 点亮菩提的明灯

038 高山之间的虹光

CHAPTER 03

圣坛中，那绽放的莲花

- 043 据说，她们是观世音菩萨的两滴泪
047 玉叶世界，度母居住的地方
053 庙宇中的慈悲光芒

CHAPTER 04

转山，转走你内心的苦乐

- 061 神山圣湖前的致敬
067 暮色中的庄严景象
072 落日下的风马旗
078 轻轻地，转过玛尼石堆

CHAPTER 05

星空下，听我讲一些故事吧

- 089 乘愿再来的圣人们

- 095 雪人的传说，你听说过吗？
- 099 好一位多情的诗僧！
- 106 格萨尔王的荣光
- 110 不可不提的几位传奇女性
- 123 雪域高原的各种禁忌

CHAPTER 06

循着藏地大师们的足迹

- 131 莲花生大师：将圆满之光照亮雪域高原
- 141 米拉日巴：从仇恨中走出来的觉悟者
- 150 宗喀巴：是大德，也是诗人
- 156 萨迦班智达与《萨迦格言》

CHAPTER 07

静下来，然后继续赶路

- 167 深入灵魂的禁地
- 172 晨雾中的天葬台

- 178 每个人心中都有个香巴拉
- 183 八廓街：心灵的地标
- 187 冈仁波齐：世界的中心
- 193 纳木措：羌塘草原上的明珠
- 199 大昭寺：先有大昭寺，后有拉萨城

CHAPTER 08

带一颗清净心，回家

- 211 以清净之心，圆满清净夙愿
- 217 永远走在朝圣的路上
- 222 与雪域高原做一次灵魂对话
- 232 后 记

Chapter 1

做个生活的苦行者

我要去的那个地方，和我一样孤独。但其实她并不孤独，从来都不。因为她有着忠实于她的子民。但是，我没有，我什么都没有，即便我现在拥有着什么，但我知道，我会在某天变得一无所有。只是这颗心，还是我的。所以，我要不带任何目的地去那个地方，做一个纯粹者，也让心灵漂流到一个更为纯粹的所在。

——写在出发前





只愿让心灵到一个更纯粹的所在

对于未来者，西藏是个令人神往的佛界净土；对于此在者，西藏是一种生活方式；对于离去者，西藏是一个让人怀想的地方。

——马丽华

现在我要给你讲述的地方，被人们贴上了形形色色的标签：有人说她是“净化心灵的圣地”；有人说她是“距离天堂最近的地方”；有人把她比作是“梦中的情人”，如此神秘但又难以触摸；

还有人把这里视为“一生中必须要去的地方”。

这里是西藏，是一个被雪山环绕的地方。厚重的历史积淀，浓蕴的宗教气息，苍凉的古迹遗址。目力所及，无不弥漫着一种神秘和苍茫。

关于这个地方，历来传说很多。也许是因为它长期封闭在世界的屋脊，因其恶劣的自然环境而少有外人踏足；也许是因为这里的宗教气息太过浓厚，因而外人很难理解生于斯、长于斯的人们所怀有的对于大自然的敬畏感。

是啊，这是一种自洪荒时代就已经生出的敬畏感！这样的敬畏感，于你于我而言，都显得太过茫远，所以听起来是那么不真实，但又充满了致命的诱惑。

这正是我们这些生活在灰色丛林中的都市人所难以体会到的一种感觉！

每一天、每一天，你、我，我们大多数人都只是匆匆忙忙地活着——在睡意朦胧中睁开眼，急匆匆地洗漱吃饭，上班下班，每时每刻都在匆忙中过活，也在焦虑、不安、恐惧和各种心烦意乱中过活。

我们未曾考虑过生命的意义是什么，也很少考虑，或者说从没有让自己的心灵安宁下来过，保持在一个纯净而喜乐的状态中。

曾经，我和许许多多的背包客一样，把西藏幻想成一个能让心灵彻底得到净化的地方。可我来到这里之后才忽然发觉，原来

在自己心中早有一个想让自己变得纯净的念头，所以才觉得这里的山山水水，都能给自己带来净化的能量。

原本我想不带任何目的地来到这里，这样才最好。可后来我觉得，完全不抱目的那是不可能的，就像我们不可能毫无理由地爱上一个人一样。

但是，如果你只是为了旅游而来到这里，为了炫耀自己的经历而来到这里，为了跟风尝新而来到这里，为了寻找所谓的“罗曼蒂克”而来到这里，那么你的心灵注定还要继续停留在嘈杂不安的境地中。

来到这里的目的只有一个，那便是让心灵沉下来，让它到一个更为纯粹的所在。

西藏，足够神秘也足够神圣，不过你可千万不要抱着“来一趟西藏就会怎样”的幻想，也不要怀揣功利企图。如果有人告诉你，他来了一趟西藏就能让灵魂从头到脚都干净透底，那么我说，这是一种很不妥当的夸张。

事实上，你来到这里能收获多少，不仅和这个地方有关，也和你的心、你的灵魂的接纳程度有关。用心行走在雪域苍茫大地上的人，和那种走马观花式游玩的人，他们的心灵体验绝对不一样。前者，虽然看起来沉重而又艰辛，可他们能最充分地领悟到这个地方的悠远和沉静，领悟到居住在这里的人们心中的虔诚和坦然。

在天地万物之中，个人生活中的挫折悲欢都显得那么渺小而不足挂齿。经年的积雪反射的不只是天上的阳光，也反射着灵魂的呼唤。

对于我们每一个人来说，我们都是各自生活中的苦行者。唯有“行走”，不断地向着心中的那座圣城前行，才是我们生命中最为重要的目的。在前行的过程中，所经受的悲喜也好、苦难也罢，都如同雪域高原上空的那些云朵，聚了又散，了然无痕。只是，对于心向觉悟的人来说，这些经历都只不过让他更坚定、更纯粹、更圆融，如此而已。

如果，你愿意，那么现在请随我踏上这场心灵的行走，让我为你揭示我眼中的西藏，这个充满神秘气息的地方，让我们一同掀起它的神秘面纱，听着那些古老的传说和神话，循着圣者的脚步，让心灵守在那纯粹的地方。

酥油茶已然煮好，只是不知道，你是否愿意与我一起品尝？



是苦是乐，由心选择

我对友人说，每次写新书时都感觉第一个字最难落笔，这就好比每次远行时，踏出的第一步最是艰难——总要在内心和自己斗争一番，不断地说服自己，是继续前行还是原地停留。

友人微微一笑，他说：“你那一次的西藏之行，可是连眉头都没皱就踏上行程了。”

我说，那是唯一一次，我追随本心的选择。