

Bhutan, Kingdom of my past life

不丹，

我前世的王国

ཡུལ་ལྗོངས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱུ་ལྟོགས་ཀྱི་ལྟུང་པ།

杨二车娜姆 著



图书在版编目(CIP)数据

不丹,我前世的王国/(美)杨二车娜姆著.

-- 武汉:长江文艺出版社,2013.5

ISBN 978-7-5354-6676-1

I. ①不… II. ①杨… III. ①随笔—作品集—美国—现代 IV. ①I712.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第081795号



新浪读书强力推荐!

不丹,我前世的王国

杨二车娜姆 著

选题策划|金丽红 黎波 安波舜

责任编辑|陈曦

封面设计|谭锴&苗苗

媒体运营|张坚 严晶晶

助理编辑|赵晓婧

版式设计|宋欣谣

责任印制|张志杰

出版|长江出版传媒 长江文艺出版社

电话|027-87679310

传真|027-87679300

地址|湖北省武汉市雄楚大街268号湖北出版文化城B座9-11楼邮编|430070

发行|北京长江新世纪文化传媒有限公司

电话|010-58678881

传真|010-58677346

地址|北京市朝阳区曙光西里甲6号时间国际大厦A座1905室邮编|100028

印刷|北京尚唐印刷包装有限公司

开本|700×1000毫米 1/16

印张|14

版次|2013年5月第1版

印次|2013年5月第1次印刷

字数|100千字

定价|38.00元

版权所有,盗版必究(举报电话:010-58678881)

(图书如出现印装质量问题,请与本社北京图书中心联系调换)

不丹， 我前世的 王国

杨二车娜姆 著



世上没有最美丽的，只有你最喜欢的；
世上没有最幸福的，只有最适合你的。



在不丹，
我的心第一次柔软了。



目录 CONTENTS

PREFACE

前言 007

不丹，我生命的分水岭

SHARE

分享 023

神秘的不丹王国

TRAVEL

旅行 035

第一天 [廷布] 不丹，我静静地来

第二天 [还是廷布] 我的心如此柔软

第三天 [普纳卡] 来世要做不丹人

第四天 [通萨] 我活着，我值得的一生

第五天 [布姆唐] 等待有多久，思念有多深

第六天 [还是布姆唐] 我前世的王国

第七天 [富吉卡&多曲拉] 缘分天定

第八天 [帕罗] 一生的福报

第九天 [告别帕罗] 我爱你们，正如你们爱我

EPILOGUE

后记 203

给我你的心

雷龙之域

✿ 给我你的心，我永远在你的左右 ✿

前言

不丹，我生命的分水岭

给意大利朋友帕娜打电话，她也是一位虔诚的佛教徒。

我对她说，我刚从不丹王国回来。

她很开心地问我，一定有很多收获吧？

我说，在不丹的第一天，我的烟戒了！二十年的烟龄，一天两包烟，一夜之间戒掉。很神奇吧？

她说，那真是太好了。其实，这样的事也在我身上发生过。

原来她以前也是又抽烟又喝酒，但第一次从意大利到圣地拉萨时，一下子就再也没有了抽烟的欲望。戒烟也是一夜之间的事情！

太神奇了！我们俩异口同声地说。

佛教圣地，能量，气场，伴随神圣的力量，就是不一样。我这一生，最大的福气莫过于出生在一个有信仰，能每天幸福地叩拜佛祖的家庭！

挂完电话，心里想，戒烟之事最好不要写出来，免得以后中国太太们想让老

公戒烟，就都拉到不丹王国去，圣地不就成了戒烟王国了吗？！

在出发去不丹前，我在昆明的免税商店买了一条“中南海”。虽然，心里知道不丹国全民戒烟，游客带烟需要付 200% 的税，但是我这个习惯了白天写作晚上开酒吧的女人，咖啡、香烟是不能离手的，这已成为作家和老板娘手中的标志性摆谱道具了。

心里也很希望能不在人家净土上吸烟，但二十年的习惯，就算再想尊重人家的规定，只怕也做不到。万一在不丹土地上，烟瘾犯了怎么办，无精打彩地怎么看风光呢？毕竟能来不丹的机会是很难得的，这份向往是在心底里隐藏了很多年才实现的！

进入不丹王国，就如同进入我生命中的分水岭。

之前在丽江花房酒吧，分分秒秒担心服务生做不好事得罪客人，又担心他把我心爱的杯子打碎多少，担心卫生哪里打扫得不够彻底。有处女座洁癖的我，让身边的人对我怨声不绝！花房酒吧虽不大，但每天睁开眼睛就全都是事！我的读者们、花粉们从世界各地来花房看我，想一睹我这个他们心中的女神的风采！而我这个女神，便一边拖着地，擦着桌子，洗着杯子，一边跟他们聊天，接受着他们的关心、问候和祝福，以及对我亲力亲为、亲自干活的惊讶。

当然我也接受着他们对我的失望。我能感觉到他们的失望，是因为没有看见他们心中风情万种的我，没有看见花房里衣着华丽香艳，戴着花儿，身边有成堆帅哥相拥浪漫的我。

他们对我的失望，也是我对现实的失望。

侍候一个人要有敬重心、慈悲心和忠诚心。



现在的年轻人，带着敬重心走近你，但只要你一批评他们做事不对，他们就会立刻把敬重你的心放在角落，对你拥有的一切表现出不爽，不平衡，甚至不屑一顾。这些小小隐秘的心思，就会像鱼儿在水里吐出的泡泡一样，一个个往上冒，摆出一副心不甘、情不愿的面孔做事。一个没有慈悲心的人，永远谈不上忠诚。

我干脆自己侍候自己。

我自己擦地、熨衣、煮咖啡、写字，然后清洁自己。再穿着绫罗绸缎，像女皇一样走下楼来，与大家欢歌笑语。

我就是这个花房的女王！没有皇上，也没有陪嫁丫鬟，只有世界上完全独立自主、自给自足的女王。

女神、女王、才女、传奇女，这些头衔都是大家赠予我的。

我在享受这一切的同时，早已心如明镜：我是谁，我来自哪里，我要走向哪里，我生命的泉源在哪里。

有时我也告诉他们，不必这么迷恋我，也不必这么忌恨我，我的今天来之不易。我从来不是一个完美的人，但我是一个有太多阅历的人。你只要从我身上学习和拿到一点对你生命成长有营养的东西，就够了。我一直说名人是不能接触的，一接触就没有神秘感，就不再美丽！神秘的东西，越远越神秘，愈远愈美丽。一旦近了，全都看见了，就不再稀罕了。而我，是一个完全没有依靠的名人，我的一生必须靠我自己，哪怕一杯咖啡钱都要我这十根手指头去挣。所以我必须要把自己拿到光天化日下来晒太阳，来接见各位，问候各位，祝福各位。顺便也要靠自己增加一些曝光率，继续成为江湖上一位永久的、不老的传奇女子。

我必须是一个要有独立思考空间的女人，所以原谅我身边没办法养一堆助理、经纪人、公关，养他们也许会给我的工作带来热闹和金钱，但不能给我的灵

和生活带来任何通透和纯净。

心的纯净，是我这个女人一生的追寻，也是小时候家人领我去佛堂研习的第一课。所以，我从来都是在一个人承受我自己世界里的每一份轻与重。我必须不停地学习，进步，结善缘，同时也要学习随时随地原谅别人。

来到不丹国，就像进入了生命中的分水岭。当我一只脚踏上这块土地，我满脑子的事，就如冰淇淋遇见沙漠一样，融化了。

不丹的空气融化了我的心，吹散了我的心事。

我抬头看经幡飘向天空，好像要把祝福送到天空。我知道我为什么而来，我爱上了这个世界上多少人肉眼看不见的爱。

佛祖是疼爱我的，他知道之前的忙碌带给我深深的疲倦，会伤害我这颗多少年来祈求保持纯净的心。无论江湖多么险恶，一路走来多么艰辛，我都在这颗纯净心的引领下，一步一个脚印地走到今天。

佛祖是心疼我这颗心的，佛缘冥冥之中引领我来到这块宁静、纯粹、干净的土地，在这块天然健康的土地上来放松我的心情。

从山里走出来的我，是从小就懂得靠天生活的人，是最健康、最干净的人。这样的人懂得敬天、敬地、敬佛，也懂得谢天、谢地、谢神灵的保佑。

在不丹的帕罗，在我一生敬爱的顶果钦哲仁波切的寺院里，我看见仁波切把珠宝镶嵌在佛堂前面的地下，在人们叩拜的地方！我流着泪跪在大师的佛堂前，抚摸着这些宝石，明白了大师想告诉人们的意思。

世人都喜欢往上看，往上攀，往上比；唯有有慧根的人才不会小看地下的宝藏，不会小看佛祖的伟大力量！

阳光静静地洒在窗外的松枝上，我就这么安静地坐着，望着窗户外面树上的松针像仙女下凡一样，安静地飘落地上。我想着，我的前世，我的今生，我的来世，我还要再次仙女下凡。



佛祖总是在点悟我们的心，让我们的心不再迷离，不消失在一切对物欲的追求中！迷茫的追求，就算得到也不见得就懂得怎么用来关心自己，反过来会因为财富招人眼红，招来横祸，招来仇恨，招来家破人亡！

我一直认为，人是每天都要学习，都要求自己进步的。

当我走在不丹王国这片充满善良、美德、智慧，充满佛缘的土地上时，我在心里深深地检讨自己，一针针修补自己心灵裂开的痕迹。我像储存粮食一样，大口大口地呼吸着这里纯净的空气，让自己的心在这片宁静中得到清洗。我用这里最干净的圣水，把自己的身体和心灵洗过一遍又一遍，一次又一次。

在顶果钦哲仁波切的佛像前，我流了一生中时间最长久的眼泪。

在佛堂前，我虔诚地叩拜，发愿。

我愿天地吉祥，世界和平，众生平安、幸福。

祈愿不丹国民在佛祖和天下最有人情味的国王的引领下，世世代代继续生活在这个全世界都羡慕的“幸福指数最高的国家”，祈愿围绕着不丹国的喜马拉雅神山永远保佑不丹国民的快乐，祈愿大慈大悲的佛祖永远保佑不丹国民幸福安康，不要让他们被外界的垃圾文化诱惑和侵蚀，永远永远不要受到任何伤害。

我叩拜完所有的佛院，也在不丹国的佛堂前，祈愿我们的摩梭格姆女神永远保佑我们摩梭人的家园。让每一位在她身边敬仰她，每天在心里叩拜她的摩梭儿女，永生永世都会活在最丰盈的幸福里。

九天在不丹，让我的灵魂洗了一次澡。

不丹王国是美好的，但我不能没有任何牵挂，我不能留在不丹，我是要回去的。我前来叩拜它，是一种修行。

不丹之行，成就了我，把我的心、我的灵魂打散，重组，又黏固在一起。

在这样一个没有嘈杂、没有喧闹、没有仇恨、没有毒食品和毒空气的天空下，我看到人们的健康与感恩。在敬佛气场的山水中，我静静地走在河边，心里更清楚地明白了我此行来不丹国的真正原因——我要把我心灵合一的东西带回来，融化在我每一天、每一时、每一分、每一秒的生活里，学会在未来的日子里，无论身处何种环境，都能淡然地住下去。

重悟淡然心和纯净心是我不丹之行最大的收获，也是我未来生命的力量。

不丹之行，我深深地了解我是一个有福报的女人。

佛祖总是在我心灵疲倦的时候，引领我来到空气清爽的世外桃源，让我的心，重新得到滋养，明白心灵合一会让自己看世人的眼睛更善良、更悠远，更感知生命之路的垭口，也会有更多不同的新奇体验，在等待你去翻阅。

心灵合一，你就是你自己世界的主人。

不必向谁请愿，你都可以安心地上路。

双手合十，感恩佛祖，感恩不丹国。

感恩格姆女神，感恩我阿妈。

感恩这个世界，所有爱我，和不爱我的人。

爱你们的娜姆

I called an Italian friend Pana. She is a devout Buddhist.

I said to her, "I just came back from the Kingdom of Bhutan."

She asked happily, "You must have gained a lot, right?"

I said, "I quit smoking on the first day! Twenty years of smoking two packs a day given up in one night. It was fantastic."

"Wonderful!" she said. "Actually, this happened to me too."

She was once addicted to smoking and alcohol. Yet when she first came to the Holy Land Lhasa, she didn't want to smoke any more. She quit smoking in one night.

"Marvelous!" We said at the same time.

In the Buddhist Holy Land, the energy, aura and the scared power is so different. The luckiest thing in my life is having a religious family that worships the Buddha happily everyday!

After hanging up the call, I thought it was better not to write about how I quit smoking. I was afraid Chinese wives would send their husbands to the Kingdom of