

隨著“心”走進西藏

會員：陳素粉

我熱愛山林，但我是名符其實的高山症患者，何以見得？早在民國六十五年考上東師就加入登山社，從台東走南橫回高雄是基本功課，那年未滿 18 歲的懵懂少女，勇闖嘉明湖登上向陽山，裝備禦寒衣都沒有，對高山常識的瞭解更是少得可憐，頭痛欲裂噁心嘔吐，高山，三千以上的初體驗，就是無知。



投入職場，工作、家庭兩奔波，沉寂二十餘載，正當孩子飛離巢穴，空窗期碰上天通登山會，再次投身山林，從此和“山”再結續緣，同時認識盧老師的老公，三民國中國安老師，有了信任和了解，三千以上的高山一座座的爬，也一次次的頭痛嘔吐，奇怪的是，即便上山像條蟲，吐得唏哩嘩啦，食不下嚥，仍有體力完登，下山依舊一條龍，這樣的我，對於那遙不可及的西藏，真的是天路呀！



退休後走遍大陸五湖四海大江南北，夢想的還是上世界屋脊帕米爾高原，走一回青藏高原，搭乘青藏鐵路深入無人荒原一探究竟。

進川、藏，我是菜鳥，經歷高原反應，暈眩、嘔吐、拉肚子(早期爬山是便秘；稻城、亞丁行腳是狂拉取得體內外平衡)，因為有信任的團隊可以安心，一一克服，跟了幾回超級領隊莊明記，更堅定信心，現在不走待何時？勇敢的挑戰！更何況這回有好朋友李聰賢、林秋治(總是說他每天早上量血壓都高人一等)夫婦、紐先生和惠卿夫妻同行，時間選在西藏最多爬山客走的五月，據說氣候較穩定，至於日期李哥和超領協商萬丹迎媽祖後，帶著媽祖的庇護，30 人勇邁入藏，令人感動的陳大哥七十歲的團員(依規定 70 歲

以上入藏要附上醫院健康檢查證明)，他竟能帶著抗癌 19 載，山居 16 年的經歷，也加入這次的行列。

我想，大家的心情都是一樣的，既期待又怕受傷害，有情人共聚“譜緣”，首先建設好心境，有了信任，有了力量，夢想成真，終於 2015 年 5 月和西藏談了一場戀愛。出發吧！





藏民對佛教的虔誠，一輩子至少要朝山一次，好比我們希望這輩子能走一趟西藏。牛年轉山、羊年轉湖，更是時時可見，今年羊年青海湖這座聞名聖湖，來自當地轉湖的信徒，360公里繞一圈搭車時速六十，至少也要6小時，他們背著臥具、乾糧就這樣手搖經綸，口唸六字箴言，一步一步甚至三步一拜的走，也許

十天半個月甚至一個月，對於我這個旅者來說，來西藏夢想成真證明了世界無限寬廣，對藏民來說是否可以滌盡罪惡，消除業障，盼望輪迴中求得好造化！他們選擇餓其體膚苦行求福報，來世生得好福分，能為人服務的機會成佛吧？

來西藏當然就是要參訪大小寺院，對五體投地的藏民，那僧院，那藏香，那氛圍，在踏入的瞬間，令人不由自主的虔誠起來禮佛，謝謝您！讓人懂得謙卑的菩薩呀！洗盡鉛華又回歸自然璞真的心，不想回紅塵惹俗世，只想沉浸在佛的禮讚，平凡平靜平實的大同世界，世界和平！



西藏的清、明、藍天空，美！閉著眼，怎麼拍怎麼美！來吧！朋友們，勇敢地出發，西藏等您來探索！