

【浪漫古典行·修心系列】

贪相、嗔相、痴相、
欲望、慈悲、无常。
爱之种种，生活之种种
莫不是修行。
鸽子、藏獒、牦牛，
风土、人情、信仰，
藏地种种，众生之种种
莫不是追问。

王子和公主从此生活在了一起。但这不是落幕，只是开始。

爱是一种修行

在红尘中追寻仓央嘉措

马宁川 著



湖北长江出版集团
长江文艺出版社

【浪漫古典行·修心系列】

爱是一种修行

——在红尘中追寻仓央嘉措

马宁川
著



长江文艺出版社
CHANGJIANG LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

爱是一种修行：在红尘中追寻仓央嘉措 / 马宁川 著

武汉：长江文艺出版社，2012.4

(浪漫古典行·修心系列)

ISBN 978—7—5354—5732—5

I. 爱… II. 马… III. 散文—现代 IV. B949.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 044874 号

责任编辑：张远林

责任校对：陈 琪

封面设计：徐慧芳

责任印制：左 怡 包秀洋

出版：湖北长江出版集团

地址：武汉市雄楚大街 268 号

长江文艺出版社

邮编：430070

发行：长江文艺出版社

电话：027—87679362 87679361 传真：027—87679300

<http://www.cjlap.com>

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷：华中理工大学印刷厂

开本：700 毫米×1000 毫米 1/16

印张：17.25 插页：2 页

版次：2012 年 4 月第 1 版

2012 年 4 月第 1 次印刷

字数：256 千字

定价：28.00 元

版权所有，盗版必究(举报电话：027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题，本社负责调换)

目 录

爱，是一种修行

003 相见时难

006 缘分

008 戒指

010 分别

012 折磨

015 打电话·一

017 打电话·二

019 挖草药·在途中

021 挖草药·虫草故事

023 挖草药·草原望天

025 总会相见

050	048	046	045	043	041	038	036	034	031	029	027
爱到深处	他人与我何干	做就是了	如果分离	你的眼神	祈祷	因缘	慢慢地过日子	改变的是我们的心	无常·一	真正的爱	爱，救赎

052 那就这样吧

054 不评是非

056 都是自己的英雄

058 偷得浮生半日闲

060 曾经疯狂

062 厮守的幸福

064 心存善念

066 我们为什么要忍耐

068 死亡并非终点

070 跳出来

073 都是要丢弃的

075 聪明人与望远镜

078 猫的随想

080 你爱我什么

083 岁月偷转了人心

086 一直爱下去

088 清净的感觉

090 神迹

092 乡梦

094 我何必在意

096 有一种爱无以为报

098 只是爱你

100 爱是一种修行

102 妈妈，我们聊天好吗？

105 放下自在

108 心之框

110 曾经的美好

112 冬日之情

114 安静的心

116 很快被遗忘的死亡

同为众生

121 初遇

123 死亡事件

125 抓鸽子的猫

127 好梦，
晚安

129 两面猫

131 吵架记

156	像城里人一样的猪
154	欠了一顿饭
152	生于大雪纷飞时
150	白胖子当爹了
148	家有喜事
146	雪后的鸽子
144	一起病倒的幸福
142	盼归
140	打呼噜的鸽子
138	白胖子与虫草
136	让我照顾你
134	谁是谁的依恋

158 放生

160 同为众生·马

162 悲伤的藏獒

165 只要是生命

167 斗牛之死

169 皮衣

171 平等

那年 那月 那西藏

175 高原上的湖水·青海湖

177 高原上的湖水·纳木错

179 高原上的湖水·拉姆那错湖

181 玛尼堆

215	212	209	206	203	200	197	195	192	189	185	183
宽容	活佛	布达拉宫之想	色拉寺的马头明王	哲蚌寺	甘丹之行	最隆重的供养	不设防的心	觉沃佛像	拉萨的乞讨者	玛吉阿米的沉思	风马旗和经幡

218 铁棒喇嘛

220 伙伴们

222 放下欲望，快乐不远了

226 悠悠旋转的经筒

229 藏区的孩子

232 做客

234 辩经场上的风云

237 十一元钱去拉萨

239 藏区一个普通的村落

242 如果三个打一个

244 藏餐美食

247 隆重的仪式

261

矛盾的心

259

念经

256

占卜

253

母亲

250

节日



—— 爱，是一种修行 ——

爱，是一种修行

常常有人问猫这样的问题：你说我们有前世，为何我记不得？无法证实的东西为何说它存在呢？

猫经常这样回答：现在的你，是否还有儿时的记忆？不要说儿时，就算是一年前，一个月前，甚至十天前，你还记得多少？你可能已经忘得一干二净。但是，你能够说它就不曾存在么？

没错，我们就是这样善忘的人，我们甚至不记得昨天那曾经感动得我们几乎涕泪交流的回忆。

仿佛有一个橡皮擦，每过一分钟，就擦掉一点点记忆。

幸亏我们还有文字，一字一句，细细留下了当年的回忆。

那时是几时？好像是三年前……

那一晚，忽然想起以往曾写下的文字。索性翻来看看。

入夜了，猫已熟睡，好像孩子般酣然。

我一篇篇地看着以往的文字，一边看着熟睡的他，感慨如潮水般，让我鼻子竟然酸涩起来。

曾经是长长的思念，如丝般缠绕住本不相干的两个人。跨越了千山万水，走到一起，终于有了执子之

手的安然。然而，生活并不像王子和公主从此过上幸福生活那样简单。从他来到这段红尘，烦恼就如影随行。

幸亏是他，有生即有烦恼，无论爱或者恨，我们所喜，我们所痛，无不与烦恼相连。

然而，正是这些烦恼，才使得我们的人生一步步鲜活而光彩。



相见时难

这喜悦太大了，对我而言，就像
一个饿极了的人一下子吃到了一整桌的满汉全席。我必须
小心地，一点点地消化这喜悦。



我永远也不会忘记 2008 年的那个夏季，猫想从家乡出来，特别困难。据说，在狭窄的山路上，连设了足足三道关卡，警察日夜巡逻。出入人等须佩戴身份证。

我为这个变故目瞪口呆。忽然想起了电影里战斗时期的爱情，记得《潜伏》里，左蓝的领导对她说，革命时期的爱情分外浪漫。在我看来，这句话纯粹是胡扯。

爱情，只适合和平年代。让如此脆弱的它还要经受意外的磨难，实在太残酷了，无异于把敏感期待的心扔在沙砾里，再狠狠地踩上几脚。

猫对这个变故也非常非常抱歉。虽然这并不是他的错。但是，他似乎早就习惯了向任何意外抱歉。比如，电话打不通，他无法联系到我，我因为想念他而乱发脾气，他都会道歉。

“我会想到办法的。”他这样承诺。

然而，在我看来，这是一句很苍白的诺言。

6 月 7 号早晨。

那天早晨，带着残存的噩梦晃晃悠悠地醒来。居然只有 6 点！如困兽一样在屋子里晃来晃去。这一天，猫就要从家乡出来，第一站到县城，第二站到成都，然后，来我这里。



人生就是这么奇怪，这么无奈。瞬间就发生了许多让你不得不遵从的奇怪的规矩。害得我们这些良民也玩起了和 JC 斗法的游戏。

紧张，无法控制的紧张，两个月的期待，能否见面，这是最关键的一天。我和猫曾无奈而“悲壮”地约定，途中不打电话，不发短信，除非他安全到了县城，或者，被 JC 发现，遣送回家。也就是说，如果手机响起，我将迎接两个完全对立的结果，天堂或者地狱，快乐或者悲伤，就在这一瞬间。

朋友告诉我，如果实在无奈，就向佛祈求平安。猫也告诉我，请你在清晨为佛供水的时候，多加祈祷。这成了我唯一能为猫做的事情。

缓缓地在佛像前金黄色的杯子里注上清水，燃上平时不舍得用的平安藏香，望着佛祖沉静微笑的面孔，心里不是没有羞愧的。世间人，都在为自己的贪心、欲求去祈求神灵的护佑。而佛祖，恰恰想告诉世人的是，远离贪嗔痴，远离执着……我对猫这死死不放的感情，恰恰便是无明的执着。而我，由于控制不住内心的渴求，还要为这无明而去祈祷。

度母也在沉静地微笑。在藏区人的心中，度母是他们的保护神，慈悲，有求必应。那么，就让我在度母面前深深的祈祷，期待猫能够平安的来到我的身边。

上午十一点，手机短信声响起，是猫的，只有短短的一句话，我已经到达 * * 县城。

他来的那天，我去机场接他。这是他强烈的要求。彼时，猫的性格非常温柔，只有这一点，他坚持到固执：我一定要你去接我，我想我下飞机之后，第一眼就能看到你，而不是陌生的城市，陌生的人。

我又何尝不是这样想呢？

每一个千里迢迢去看望爱人的人，又何尝不如是想呢？

当我们走出站台，如果在人群中看到那张熟悉而微笑的脸孔，那种满足到几乎想一声叹息的快乐，瞬间就会从心里发酵而出。

他从人群中走出了。

哎，机场的甬道怎么这么长，我明明看到他的身影，却一直淹没在缓缓而出的人群中。他也看到我了，眼神看起来毫不在意，然而，从看到的那一刻起，就再也没有移开。

如果眼神可以拥抱，就是这种感觉吧？

他终于走出来了，几个人冲上去：哥们，打车不？