

230天中的200天

旅途的脚印



索达吉堪布 著

内蒙古人民出版社

# 730 天中的 365 天 ——旅途的脚印

索达吉堪布 著

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

730天中的365天 / 索达吉著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2004.10  
ISBN 7-204-07540-4

I.7… II.索… III.随笔—作者作品集 中国·当代  
IV.1267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 107555 号

**版权所有·侵权必究**

凡购本图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由北京伽蓝博建艺术交流中心负责退换  
北京伽蓝博建艺术交流中心  
地 址: 北京市东城区演乐胡同100号206室  
电 话: 010-65136215  
传 真: 010-65253731  
邮 编: 100010

730天中的365天——旅途的脚印

索达吉堪布 著

出版发行: 内蒙古人民出版社 (呼和浩特市新城西街20号)  
全国新华书店  
北京伽蓝博建艺术交流中心  
北京木正天成文化有限公司

责任编辑: 王占英 万 滨

承 印 者: 北京中华儿女印刷厂印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 字 数: 240千字 印 张: 18.875

版 次: 2004年12月第1版 2004年12月第1次印刷

印 数: 1—10000册

书 号: ISBN 7-204-07540-4/B·55

定 价: 28.00元



放生……2

快	修	……4
生	日	……5
护	士	……6
上	网	……7
闭	关	……8
少	眠	……9
看	破	……10
政	教	……11
业	感	……13
明	天	……14
智	悲	……15
精	进	……16
忏	悔	……17
勿	贪	……18
内	观	……19
生	死	……20
恐	怖	……22
不	知	……24

打我……25



四

教 言.....26

善	梦.....27
闭	口.....28
女	人.....29
断	根.....31
可	怜.....32
荷	花.....33
关	键.....35
发	心.....36
答	难.....37
无	常.....38
功	德.....39
大	法.....40
母	亲.....41
劝	勉.....43
光	阴.....44
深	思.....46
意	供.....47
价	值.....48

四 力.....50

四



安 忍……………51

长	久……………	53
可	惜……………	55
月	光……………	56
无	穷……………	57
无	求……………	58
记	住……………	59
法	乐……………	60
失	败……………	61
转	变……………	63
净	观……………	64
胡	思……………	66
寻	法……………	67
厌	世……………	68
解	疑……………	69
修	女……………	70
珍	贵……………	73
最	妙……………	74
散	乱……………	75

追 逐……………76



四

	杂 感.....78
离 亲.....80	
假 象.....81	
忠 告.....82	
战 争.....83	
莲 池.....84	
钱 财.....85	
歌 声.....87	
顶 峰.....88	
枇 杷.....89	
答 疑.....90	
按 摩.....91	
交 谈.....92	
离 贫.....93	
诀 窍.....94	
心 宝.....95	
还 俗.....96	
离 家.....97	
看 戏.....98	
竣 工.....99	

四

卍

五 四.....100

自	利.....101
安	然.....103
莲	藕.....105
永	恒.....106
空	难.....107
独	立.....108
积	苦.....110
真	乐.....111
绝	情.....112
伏	藏.....113
气	球.....114
金	语.....115
爱	箭.....117
勿	扰.....118
表	演.....119
常	乐.....121
重	要.....122
谨	慎.....123

钥 匙.....124

卍



卐

□ 红……………125

建	议……………	126
烤	肉……………	127
梦	影……………	128
感	慨……………	130
二	谛……………	132
离	世……………	133
人	海……………	134
六	一……………	136
弘	法……………	137
风	灯……………	138
遍	知……………	140
比	赛……………	141
酸	奶……………	142
佛	法……………	143
木	碗……………	144
会	死……………	145
知	否……………	146
静	住……………	148

尊 者……………149

卐

四

忍 辱……………150

加 持……………151

面 条……………152

血 施……………153

宾 馆……………154

侄 子……………155

离 蓉……………156

少 眼……………157

发 愿……………158

上 寨……………159

谤 师……………160

迎 接……………161

痛 心……………163

死 时……………164

广 游……………165

神 通……………166

精 华……………167

时 代……………168

消 息……………169

飞 人……………170

四

四

鞭 策……………171

濒	死……………	172
静	思……………	173
恒	记……………	174
敬	师……………	175
梦	境……………	176
师	教……………	177
降	魔……………	178
法	施……………	179
缘	分……………	189
收	益……………	181
生	日……………	182
老	人……………	183
健	康……………	184
阿	姨……………	185
宗	塔……………	186
多	芒……………	187
开	光……………	188
为	难……………	189

讥 笑……………190

四

四

无 私	191
皈 依	192
皈 真	193
牧 童	194
魅 力	195
翱 翔	197
老 尼	198
无 悔	200
无 喜	202
注 意	203
乐 悲	204
狮 堡	205
护 法	207
舍 我	208
言 行	209
山 兔	210
掬 水	211
噩 耗	212
二 利	213
美 观	214

四

四

花	祭	215
诱	惑	216
纯	金	217
依	静	219
恭	敬	220
尸	骨	221
品	位	223
出	家	224
喻	喻	225
见	师	226
天	葬	227
舍	众	228
贫	富	229
斗	牛	230
眼	识	232
羚	羊	233
故	乡	235
真	贼	236
蜘	蛛	237
吸	奶	239

四

四

比 较……………240

秋	感……………	241
关	怀……………	242
沉	默……………	244
日	程……………	245
燃	指……………	247
嫉	妒……………	249
鸡	头……………	250
生	厌……………	252
卫	生……………	253
林	栖……………	254
准	备……………	255
惭	愧……………	256
泪	水……………	258
报	仇……………	260
欺	骗……………	262
慈	育……………	263
阻	挠……………	264
善	言……………	266

佛 理……………267

四

四

中 秋·····269

无 奈·····	270
男 女·····	271
黄 叶·····	273
供 灯·····	274
选 择·····	275
拜 师·····	277
小 心·····	278
结 语·····	279
斋 戒·····	281
空 白·····	282
荒 凉·····	282
法 会·····	283
慎 重·····	284
短 信·····	286
吃 素·····	288

四

粒  
道  
字  
佛

蒙  
子  
台  
于  
成  
都



## 放生

“年岁渐长，体魄日衰，盛年不在，暮境即来。”古罗马诗人卢克莱修的这句话恰到好处地描绘了我的现状。岁月之流，即将跨入第40个春秋，常言道“三十而立，四十而不惑。”但作为一名凡夫，要彻底泯灭业惑烦恼，却决非一日之寒。人的一生能有多少个365天？眼看生命的时日不多，如何抓住稍纵即逝的时光，使之过得丰盈饱满？前辈的高僧大德们留下了难以计数的教言，时刻观察自己的心和行为，每天哪怕是以论典中的一个偈子来约束自己，也必定会有所裨益。在这新一年的开端，忽然产生这样一个念头，记下每一天的经历和感受，时刻提醒自己要珍惜这难得的暇满人生，或许对自己、对道友们会有一些益处。这就是我写这本日记的初衷。

今天是藏历的大年初一，农历大年初二，街头洋溢着浓浓的节日气氛。很多人都穿着今年最流行的唐装，到农贸市场买各种鲜活的鸡鸭鱼兔，虾蟹虫鸟回家过年，这几天也是这些可怜众生最悲惨的日子。我决定以救护生命作为新一年的开端。

刚进农贸市场，就看见一幕令人触目惊心的场面。一位青年男子正在以狰狞的神态从竹笼里抓出一只鹤鹑，毫不留情地活活将它的羽毛拔出，可怜的鸟儿发出啁啾的叫声，这叫声是那么的虚弱而短暂，以至于不能让屠夫产生丝毫的犹豫。很快，它的羽毛被扒光，露出粉红色的身体，一把锋利的剪刀剖开了它的腹腔，内脏被掏了出来，头脚被剪下扔到一边，所有程序的完成不到一分钟，被掏空的身体发出微微的颤动，扔在一边的头睁着不屈的眼，仿佛在控诉它的委屈：“为什么？为什么？”