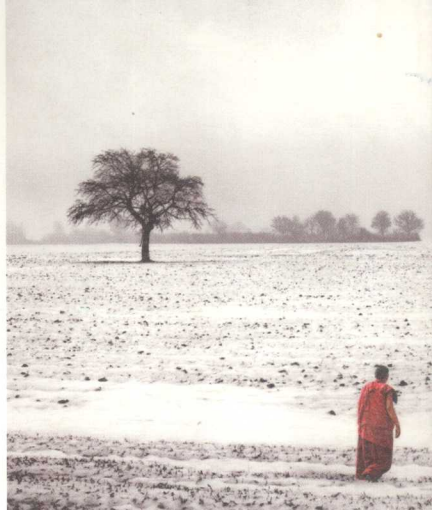


旅途的 脚印

索朗达吉◎著

爱上生命中偶然的遇见



在生命的旅途中，

未可知的一个人或一次转身的擦肩而过，都可能改变我们命运的方向。

愿我们对身边每一件事物，都懂得感恩、惜福。



中华女子学院



0411749



I267
1639



旅途的 脚印

索朗达吉◎著

爱上生命中偶然的遇见



中华女子学院



0411749

陕西师范大学出版总社有限公司

图书在版编目(CIP)数据

旅途的脚印/索朗达吉著. —西安:陕西师范大学出版总社有限公司,
2011.12

ISBN 978-7-5613-5896-2

I.①旅… II.①索… III.①散文集—中国—当代 IV.①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 251021 号

图书代号:SK11N1181

责任编辑: 周 宏

版型设计: 祝志霞

出版发行: 陕西师范大学出版总社有限公司
(西安市长安南路 199 号)

邮 编: 710062

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 19

字 数: 236 千字

版 次: 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-5896-2

定 价: 32.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

自序

世间以笔杆为生的人如恒河沙数，这本寒碛的日记，自然无法和文学大师的佳作相提并论。我只能算得上是一名忠诚的记录者，像记流水账一样地记录了我的心路历程、头脑中闪现的一丝念头、与平日生活相关的人和事，反映了我最真实的生活。没有前所未有的高见，没有深奥晦涩的理论，没有惊世骇俗的语言。它像一些零碎的音节，组成了一段接近自然但却并不辉煌的乐章，奏响了我在一年的风风雨雨、点点滴滴；它像一行普通的脚印，记载了我在茫茫无边的人生沙漠旷野中行进的一个个真实片段。

我曾一再嘱咐他人，不要过分分心于外境，而应向内观心。虽然这样，但我在这本日记中，除了一些老生常谈、鹦鹉学舌之外，还是免不了夹杂着一些对他人的评价与批判。待完稿后发现，似乎是咄咄逼人的语言太多，而自揭其短的内容太少。书中引用的一些自以为殊胜的教言，自己确实是爱不释手，但是否会引起他人的共鸣就不得而知了。

每个人，在修行人生的旅途中或多或少都会有一些体悟，只是多数人喜欢将其深埋于心，不轻易向外人袒露。也正是别人的不愿声张，给不甘寂寞的我提供了一个王婆卖瓜的机会。《集学论》云：“譬如甘蔗坚硬皮中少有其味，人食皮已，无复能得甘蔗甜味，是故广说者如甘蔗皮。”“伎艺者住戏场中别说功勤自以为得。”我这个“自以为得”的“伎艺者”，却不听规劝，自

不量力地将这个如同懒女人裹脚般的“甘蔗皮”奉献了出来。

如果你修行的闲暇之中，能以翻看这本日记作为消遣方式，应该胜过世间那些以贪嗔痴为主题的娱乐形式。当然，如果能因这本书令你或你身边的人对众生萌发悲悯之心，对人生增长了豁达之心，哪怕只是一刹那，我的一番心血也算是没有白费了。

我默默地发愿：如果这本日记是一道光，我不敢奢望这点寒光能与日月争辉，只希望它能在无月的夜晚，充当一颗不起眼的星星，为照亮幽冥的黑暗作一丝微弱的贡献；如果这本日记是一点清凉，我不敢奢望它能成为横扫炎夏的秋风，只希望它能在酷热的夏日，充当一棵不知名的小树，给烦热难耐的人带来些许的凉意；如果这本日记是一剂药，我不敢奢望这副药能包治百病，只希望它能在人们心烦意乱的时刻，充当一支镇静剂，让一颗躁动疾驰的心有片刻的停驻。

春归的大雁，请你告诉我，我的愿望能实现吗？

索朗达吉恭书于喇荣

目 录

自 序_001

放 生_001

快 修_003

护 士_004

上 网_005

看 破_007

少 眠_006

业 感_009

明 天_011

智 悲_013

精 进_014

忏 悔_015

生 死_017

勿 贪_016

恐 怖_019

不 知_021

打 我_022

教 言_023

善 梦_024

闭口_026
 可怜_028
 荷花_029
 关键_031
 发心_033
 无常_034
大法_036 功德_035
 母亲_038
 劝勉_040
 光阴_041
 深思_043
 价值_044
 安忍_046
月光_050 可惜_048
 无穷_051
 无求_052
 法乐_054
 失败_055
 转变_057
 净观_059
厌世_063 胡思_061
 解疑_065
 修女_066
 珍贵_069
 最妙_070
 散乱_071
 追逐_072



假象_074

忠告_075

战争_076

莲池_077

钱财_078

歌声_080

枇杷_082

顶峰_081

按摩_083

交谈_085

离贪_086

看戏_087

竣工_088

自利_090

莲藕_094

安然_092

永恒_095

空难_096

积苦_098

真乐_099

伏藏_100

气球_101

表演_105

爱箭_103

常乐_106

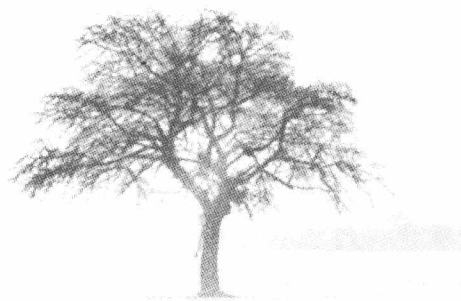
钥匙_108

口红_109

烤肉_110

梦影_112

感慨_114



二 谛_116
 离 世_118
 人 海_119
 遍 知_121
 比 赛_122
 佛 法_124
会 死_128 木 碗_126
 知 否_129
 静 住_131
 忍 辱_133
 加 持_135
 面 条_136
 血 施_137
侄 子_140 宾 馆_138
 离 蓉_141
 少 眠_142
 发 愿_143
 上 寨_144
 谤 师_145
 迎 接_146
死 时_149 痛 心_148
 广 游_150
 神 通_151
 精 华_153
 时 代_155
 消 息_156
 飞 人_157



鞭策_159

濒死_160

静思_162

恒记_163

敬师_164

梦境_166

降魔_169

师教_168

法施_170

收益_171

生日_172

老人_173

健康_174

宗塔_175

讥笑_177

多芒_176

无私_178

寂寞_180

牧童_182

魅力_183

翱翔_185

老尼_187

乐悲_191

注意_189

狮堡_193

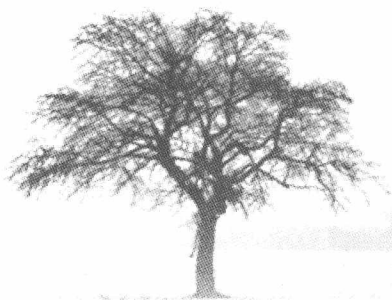
护法_195

舍我_197

言行_198

山兔_199

掬水_200



噩耗_201
 二利_203
 美观_205
 花祭_207
 纯金_209
 依静_211
尸骨_213 恭敬_212
 品味_215
 出家_216
 嗡嗡_218
 见师_220
 天葬_222
 舍众_224
斗牛_227 贫富_225
 眼识_229
 羚羊_231
 故乡_233
 真贼_234
 蜘蛛_236
 吸奶_238
秋感_241 比较_239
 关怀_243
 沉默_245
 日程_246
 嫉妒_248
 鸡头_250
 生厌_252



卫 生 _253

林 栖 _255

准 备 _256

惭 愧 _258

泪 水 _260

报 仇 _262

慈 育 _266

欺 骗 _264

善 言 _268

佛 理 _270

无 奈 _272

黄 叶 _274

供 灯 _276

选 择 _278

小 心 _282

拜 师 _280

结 语 _283

不 毛 _285

斋 戒 _286

空 白 _288

荒 凉 _289

短 信 _290





放生

2002年2月13日

“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四十个春秋，古语云：“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，绝非一时之功能做到的。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，哪怕每天只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、对友人们会有一些益处。这就是我执笔写下这本日记的初衷。

今天是农历大年初二，街头洋溢着浓浓的节日气氛。很多人都衣着艳丽光鲜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，就看见令人触目惊心的一幕。一位面目狰狞的青年男子正从竹笼里抓出一只鹌鹑，活活将它的羽毛拔掉，毫不留情。可怜的鸟儿发出啁啾的叫声，叫声是那么的虚弱而短促。青年男子没有丝毫的犹豫，很快，鹌鹑的羽毛被拔光，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，头和爪子被剪下扔到一边。那青年男子不到一分钟就完成了这一系列程序。被掏空的身体发出微微的颤动，扔在身体旁边的头仍旧睁着眼睛。

我不忍心再看下去，将剩下的一共150只鹌鹑全部买下来，送到郊外的闽南佛学院，使之回归山林。但愿当地人能废除“天上龙肉，地下鹌鹑肉”、“吃了鹌鹑肉，活到九十九”的陋习。也希望我的后半生能为放生多作一些贡献。

近一个多月以来，为了听从医嘱，我不得不离开雪域高原，来到这春色宜人的厦门，独在异乡为异客，难免有浪迹天涯、四处飘零之感。回想在学院的美好时光，不由自主地拨通了弟弟的电话，请他把话筒放在喇叭旁，听筒里传出了悠扬的诵经声，令人心驰神往。我多么盼望着冰雪消融、春暖花开、草木复苏的季节能早点儿到来，美丽的喇荣能春色常在，学院的僧众们不再遭受严寒的袭击，能在融融春光里接受佛法甘露的洗礼啊！

希望这一天能早日到来。

壬午年正月初二



快 修

2002 年2月14日

生活中，我们时常被各种琐事所缠绕，父母、子女、工作、家务……时刻悬悬在念，舍不得放弃；而应当以修行为主业的出家人，虽然披上了袈裟，却整日忙碌于建道场、塑佛像、摄受弟子……执著一些名相上的善事，往内观的时间实在是微乎其微。这些不正常的现象，令人生出无数感慨：作为一名真正的修行人，应放下外缘，内观心的本性。这也是历代大成就者成功的要诀。

《米拉日巴广传》中曾有这样的一段描述：一次，至尊米拉日巴即将返回家乡，在与玛尔巴译师依依惜别之际，译师赠送了一段金玉良言作为精神食粮：“弟子啊！如果没有舍弃尘世，将世间琐事与胜法混为一谈，则修法必将荒废。弟子当思轮回苦，所谓轮回之自性，纵吾幻变生百舌，历经无边俱胝劫，不能尽数悉宣说，吾演妙法莫糟蹋。”米拉日巴一直牢记上师言教，离开上师后也依教奉行，最终圆证圣者果位。

不仅佛教的成就者们有此感慨，包括世间的智者，也深知过分贪恋荣华富贵是浪费大好时光，终将落得一场空的道理。《菜根谭》中云：“一场闲富贵，狠狠争来，虽得还是失；百岁好光阴，忙忙过了，纵寿亦为夭。”生死者，呼吸之间也。

学会放下吧！

壬午年正月初二

护 士

2002 年2月16日

那个小护士又板着她那张挤不出一丝笑容的脸进来了，“昨天大便几次？”

住院一个多月以来，除了每天这句例行公事的话，再也没有多余的一句问候。我觉得实在可笑：“你为什么不再问问我的病情如何？”她仍旧没有说话，只是抬起那颗高贵的头颅，白我一眼，便转身拂袖而去。

这五浊兴盛的时代，人们对金钱的追逐欲望已经到了无以复加的程度。“白衣天使”似乎已经名存实亡，医疗部门在一些人的心目中已成了丑恶聚集地的代名词。我曾亲眼目睹病入膏肓之人因不能凑足医疗费而被拒之门外的情景。

佛陀当年在因地时，曾亲自担当医生护士，悉心照料饱受病痛折磨的患者，以解除众生的病痛，用自己做了12年病人所积累下来的药品布施病人。《入菩萨行论》中寂天菩萨也发愿：“乃至众生疾，尚未疗愈前，愿为医与药，并作看护士。”无数的高僧大德也为利益有情而鞠躬尽瘁，丝毫不顾个人安危。

不仅仅在佛教界，世间的仁人志士们也有“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜……吾庐独破受冻死亦足”的美好愿望。

希望佛陀精神能深入人心，让世界多一分美好，少一分丑恶！

壬午年正月初四

上 网

2002 年2月17日

随着科学日新月异的不断进步,世人的生活发生了翻天覆地的变化。手机、电脑等现代化设备已不再是遥不可及的。各种现代通信手段拉近了时空的距离。即使远隔天涯也有了咫尺之感,古今之人也可在网上神交,真可谓“秀才不出门,便知天下事”。很多人通过网络,拓宽了视野,增长了见识。

然而,在带给人们丰富信息和通信便利的同时,其负面的影响也是不容忽视的。因为网上所提供的信息鱼龙混杂,很多青少年整日沉迷于此,并且因为不能善加辨别而接触到了许多不良信息,对他们的思想产生了错误的引导。更有人对色情、暴力网站情有独钟。科学的果实正在遭到滥用与浪费,十分令人堪忧。

有智慧的人能利用善巧方便自利利他,没有智慧的人却只能利用各种方便造作恶业。正如《宝积经》所云:“佛告迦叶,具慧之士依方便得解脱,乏智之人依方便得束缚。”这段佛经也同样适用于对网络信息的取舍问题。

但愿人们能谨记这句教言。

壬午年正月初五