

在我
路上，
们

The Eternal Journey

西北记忆

2016.9.1—2016.9.15





我们， 在路上

周雯洁 苏敬文

王帅 著

We are traveling
in the road



/ 会者近尔 迷者远乎 言语道断 非物所拘 差之毫厘 失之须臾 /



目
录



世界的某一个角落，那里有心如止水 / 007

看遍红尘，踏破风浪，唯有修心 / 040

因为他们让我散发万丈光芒 / 059

过往不恋，未来不迎，把握当下 / 079

鸟瞰这世间，定有一处春暖花开 / 107



愿你仍然自由
仍然拥有自我
永远高唱着你的歌
走遍千里

//
原谅我这一生
不羁放纵爱自由
也会怕有一天会跌倒

//
谁都可以背弃理想
但我不会
哪怕有一天只剩你和我同行



我从崖边跌落

落入星空辽阔

//

银河不清不浊

不知何以摆脱

//

我从崖边跌落

落入丛山万座

//

呼声不烈不弱

梦门何故紧锁

谁引我入明火



愿世人一生心安宁。愿我们安好。

▷▷

世界的某一个角落，
那里有心如止水

愿同你心如止水

当我们来到这里，看到这山这么高，天这么蓝，草这么绿，天地清静。整个空气中弥漫着青草的味道。我最喜欢看孩子们在山上疯跑玩耍。他们有的时候在小卖部里买两包糖，还会分给我们吃。

天冷得透彻的时候，有孩子依然在山坡上打滚，真幸福。我很喜欢喝酥油茶，坐在山坡上看天，看云，什么也不做。每个活在这片土地上的人都挂着知足的笑脸，没有比这更好更美的了。



>>

藏族人，世代虔诚信奉着佛祖，死亡虽也是头等重要的大事，却不像汉地人那般痛彻心扉。在藏族人心里，死亡是喜悦的，因为这代表着重生。活佛总在告诫他的子民：佛说人生有八苦，生、老、病、死、爱别离、怨长久、求不得、放不下。每个人，时刻在不断失去着。失去时间、健康、生命、财富，也失去着机会。因此必须在轮回路上学会接受与放弃，学会微笑。



我听说在一个孩子还很小的时候，藏族的阿妈就会对孩子说，你能来到人世间，是前世修来的福报，这一生应该走的路，是普渡来生的路。要坚定地守护善良与慈悲，因为善良是生命最美的图画，慈悲是生活最大的智慧。要相信，人心本就美好。要活得诚实，一生没有多少年，不要用来假装。要懂得生命无常，这是能够坦然面对死亡的唯一信念，也是生命里永远不会失去的希望。

一个孩子，在寺里磕长头的跪起过程中，不小心跌倒，他哭了起来。刚好有人从他的身边经过，于是蹲下把他抱起来。但他并不知道，他的母亲就在离他不远的地方。见一个陌生人把孩子抱在怀里，母亲便小跑了几步赶过来，从他手里接过默默流泪的孩子，用藏语不知道说了一些什么。

听了母亲的话，孩子开始用袖子捋了几把眼泪，抽泣了几声，又使劲吸了一下就快要流出来的鼻涕，并把木板重新套在手上。他站得直溜溜的，一双小小的手高高举过头顶，拜天地万物，而后匍匐下身体。他五体投地的那一瞬间，尽管眉间和嘴角还挂着诸多委屈，但被眼泪冲刷过的眼睛清澈干净，眼神也变得坚定无比。

我真想告诉他，孩子，总有那么的一天，你会活成自己最想要的模样，做最好的自己。





藏族人磕长头有两种，一种是为自己磕；一种是被有钱人家雇佣，为雇主磕。但无论哪一种，磕长头的人都是极其隐忍又安静的。他们虔诚叩首，拜天地万物的灵和美，拜时间交错的神。由于身体需要频繁接触地面，他们通常会穿一件非常耐磨的、长长的围裙护住前身，手上套上如木屐一般的木板，有一些还在鞋头缝上橡胶防磨。那样长的路，每走三步就要全身匍匐在地叩拜一次，额头上磕起了大大的包。可我见他们，目光坚定，神情淡然，厚重又严肃地用肢体亲吻着脚下那片神秘的土地。



你还记得你的童年是怎样度过的吗？是否多姿多彩，回味无穷？可你看藏族的孩子们，他们把童年都过成了千篇一律的模样。打从他们能够站立开始，就已经学会了如何匍匐下身体叩首神明。太幼小的时候，父母会在孩子的腰上系一根绳，拉着孩子们完成磕长头的动作。待到长大一些，有了自觉意识但又因顽皮多动不愿意磕头时，他们就会被父母亲摁在地上、按住头，硬生生磕下去。渐渐地，小孩子长大了，磕长头也成了他们生命中不可缺失的一部分。

童年、少年、青年、中年、老年，这听上去明明是漫长的岁月啊，可怎么我还没见到他们长大，就已经老了？他们是否知道自己那双小小的、合十的手心里包裹着的信仰是什么？又是否懂得那重复了千万遍的站起、匍匐的动作祈求的是什么？





>>

很羡慕这些孩子生活在这样辽阔的自然里，这里天是那么蓝，草是那么绿。但我始终都不懂，他们从小就要学习的信仰，将这一世光阴，究竟交给了谁。

这片土地上的人民如此灿烂。它成就了藏族人的旷世奇美，却也毫不留情地把岁月的痕迹刻在了每一个藏族人的心上。并非这里的人民多么与众不同，信仰是他们赖以生存的唯一寄托。他们知道，他们所能做的只有接纳、生长、面对、前行。要经历时间，要等待，不存幻想地等待。总要学会顺势而为，自然而然。





每个人都是深不可测的大海。你看的见微微浮起的波浪，却感受不到深流暗长。你看得见他们爽朗又明媚的微笑，却感受不到他们心里的沧桑。

时间是需要无比敬畏的东西，它以极其缓慢的姿态、用尽了何止千年万年的光阴，从不经意间将一切凌迟。时间像握不住的沙，流走的是时光，留下的是沧桑。





如果有人认为，能够改变自己的关键时刻必定是惊天动地的，那就错的离谱了。事实上，真正改变自己的经历往往平静得不可思议，它既不轰轰烈烈，也不是惊天地、泣鬼神。很多经历在它发生的瞬间往往不那么引人注意，悄无声息地进行着，但对于生命的升华往往就存在于这神奇的静默之中，就如他们在海拔 4000 多米的山顶，迎着吹来的风，触摸着温暖的大地，感受着彼此。



这就是草原上的民族，没有归宿。如果有，
那一定是千千万万条连接到雪山和蓝天的路。

我们所遇到的大多数藏族人，都是心无杂念、
眼有光芒，心系来世，向死而生。





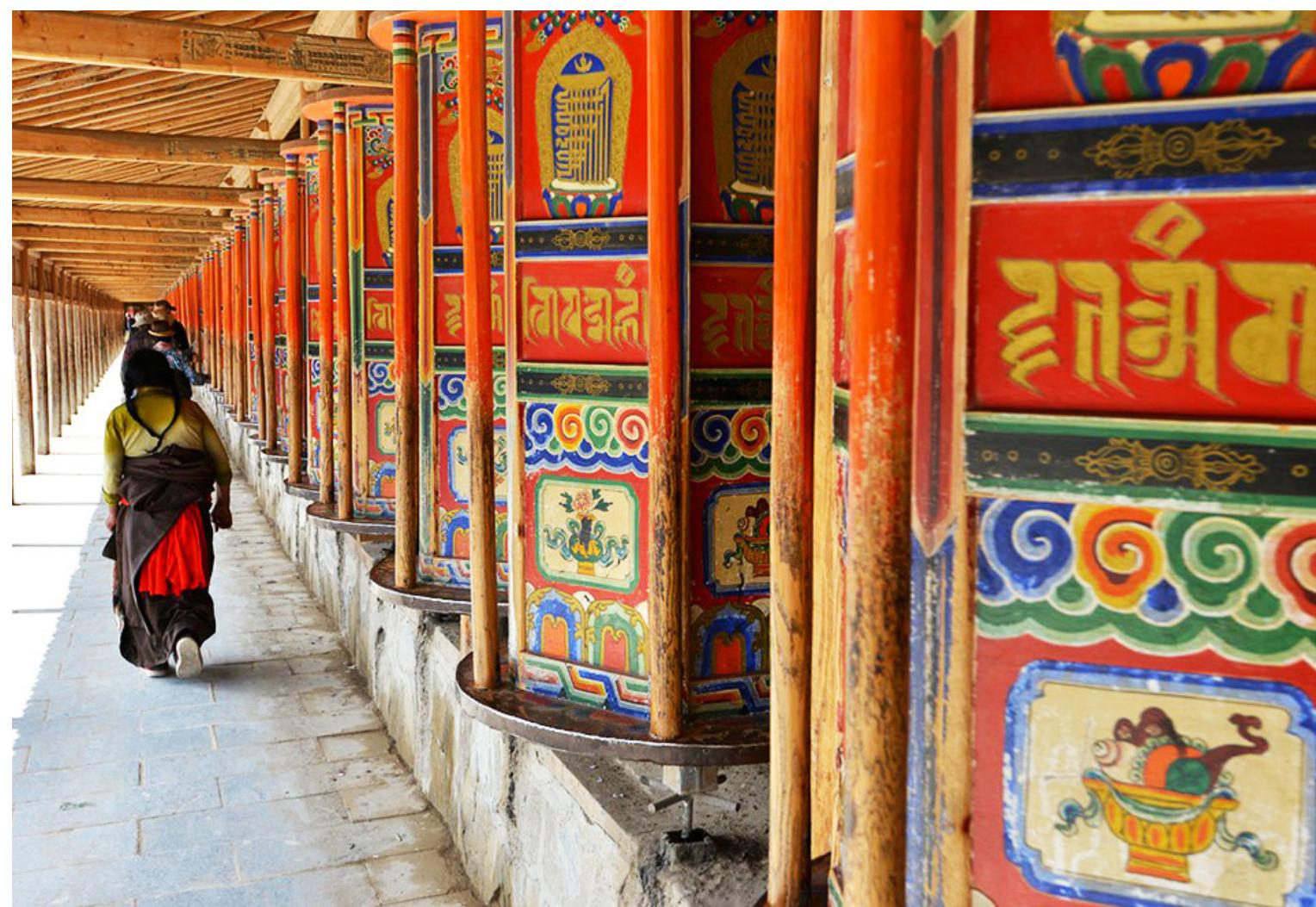


她的笑容会发光。



僧人们群聚在这里，从清早开始诵经，不断念诵着他们的信仰，用虔诚的心迎来初升的太阳，
开始心如止水的一天。







>>

在这里拍照不用讲究设计光影，因为湛蓝的天空可以给你一切。其实在这里拍照也可以不用相机，因为眼睛所能看到的地方，都是藏族人的日常生活，用心感受就足够了。在这圣光之下，用手机随意拍摄出的一张照片，都会成为我们心中最美的瞬间。





人这一辈子，最该做的是，看到并学会珍惜你身边的人与事。

▷▷

看遍红尘，
踏破风浪，
唯有修心。

拥有整个世界

人们的焦虑，往往产生于迷恋那些不可能获得的东西。若能心如止水，不以物喜，不以己悲。不因事物的好坏而轻易改变自己的心情，我想就不会那么忧虑了吧。



每个人内心，都想着不断索取。你的世界开始越来越乱，遗忘了原本在内心的平静和快乐。

于是，很多人只能接受外在的恋人，并不能与孤独作伴。其实一个人的独处也是人生的常态。

往往只有在独处的时候，你能感受到最纯粹的自己。这也是为什么在睡觉之前会越想越多。

当你不断地思索着他人，你会发现越理越乱。想想自己，回归本心，静心地听一听自己内心的声音，这是让自己逐渐纯粹的第一步。





我所见到淳朴的藏族人，面孔沧桑，但是眼神却有着别样的纯净。他们说，酥油灯的寓意是光明，能让我们远离黑暗，远离灾祸。这是超脱的坦然的心中秘境。他们脸上的颜色，掩映成心中的纯洁，嘴角边总泛溢着充满力量的笑容。

每当我看到让人激动不已的美景时，便总会想，如果能一直住在这样的地方，那对我来说真算得上是幸运了。我希望的生命最好的旅程，是走在某一段之中时，太阳来了、云来了、雨也来了，当彩虹开了的时候，我静静地待在这个不为人知的地方。让最后的生命回归到自然里去，这是再快乐不过的事情了。



人这一辈子，最该做的是，学会感恩，学会珍惜你身边的人与事。争抢得来的不见得会长久属于你，不争的也未必不是你的。要感恩它在这一刻与你同在，若它要走，那便走吧。

在这不断变革的沧海桑田里，心如止水，就能拥有整个世界。





我走在虔诚的通往寺庙的道路上，我想我已经找不到更美好的言语来形容它。于是，我保持沉默，安安静静地走完它。

有些人注定是孤独的，她不需要另一种生活的可能性来激活生命，也不需要用过分喧哗的热闹或超然放空的平静来驱散强烈的孤独感。她的心像大海，内在汹涌，却始终沉默。

等待是件孤独的事。大多数人的孤独是因为既希望有人关心，又不想被过分打扰。一心一意是世界上最温柔的力量。要在爱里，活得更漂亮。





孤独从来都不可怕，可怕的是你对孤独的懦弱。你要相信自己内心的温度，就能发现更多的美好。秋天的这里，温和与阳光是自然给生命的馈赠，泛着绿色的远山，默默地耸立在云边，守护着一方净土，它让我感受到自己的渺小和卑微。语言难以形容的大自然，它就在那里。孕育了亿万年的生命，早已对于赞叹习以为常。

人，从不需要舍命胜天。不如放下，深谙与自然万物和平相处的法则，卸去束缚、放肆奔跑。在这里，我甚至不愿意错过万物的每一个变化——为动物戏水的画面、为植物拔节的声音、为自己心里的思索，好奇、感动、温柔。于是，做一个玩世不恭的野生贵族，与世间万物不即不离，平等交心，以赤子之心，把所有的生命力都用来生活。这样一想，世界就单纯了很多，人和人之间需要的其实不多，相互了解只能横生误会。公众是个陷阱，没有比想在别人记忆中活得永垂不朽更自欺欺人的事了。





>>

没有过不去的坎坷，只有过不去的心情。

不怕走在黑暗里，就怕心里依旧黑暗。



一个人，

究竟需要隐藏多少秘密，

才能巧妙地度过一生。

那佛光闪闪的高原，

三步两步就是天堂。

却仍有那么许多人，

因为心事过重而走不动。

可是，

醒，都可以放下，

睡，有什么放不下的。

生，都可以放下，

死，有什么放不下的。



有光的地方，就可以有一副画作。

▷▷

因为他们，
让我散发万丈光芒

这岁月静好

我望着这片辽阔的天空，山脚下冰封的湖面沉寂依然，一种莫名的感动从心底深处涌出来，险些就要流出眼泪来。干净的天空用柔软洁净的云朵擦拭着人们心中对灵性的质疑。很多时候，活着并不需要目标和旅程，只要把眼睛放在心上，再把心放进自然里，享受着温暖的光。后来，因为他们，让我散发万丈光芒。



随着风在之间流淌着的还有心。



佛门无门，
我们都在其中。

菩提千年，
这里是我最美的缘。



>>

有人说，高山上的一湖水，是挂在地球表面上的一颗眼泪。那么，我流下的眼泪，就是淌在你
心里的一汪湖水……

因为朝阳之光和氤氲的黄色云朵，

因为动物踏过扬起的尘土，

就连荒芜的地方都显得这样生机勃勃，

你说这世界，多么岁月静好。



你知道的，一切都会从风的空隙中跑过去的。。



他们的现在，或是我们的将来。



世界上有那么多古代文明留下来的奇妙宫殿和庙宇，可是大部分还是消失不见。有些变成了博物馆，还有一些成了遗址，或被人永远忘却。但是拉卜楞寺始终还活着，象征着一个民族的精神文明，用自然的气息呼吸着。

“你爱我吗？”“爱。”“有多爱？”“我愿意对着塔尔寺发誓，此生如果还有人比我更爱你，我愿变成瞎子，从此再无法领略美景。”“那你会比爱塔尔寺更爱我吗？”“当然会，塔尔寺对我来说是突如其来、无法抗拒的美和震撼，但我只能观想。而我对你，蓄谋已久。”

好一段情意绵长。

拉卜楞寺，感谢你让我做了一个梦，愿你平静如初。





>>

那是一条神奇的天路哎，它的尽头不一定是天边，也有可能是岸边。这个世界的精彩，远远超过我们的想象。蓝蓝的天空携着山脉倒映在湖面上，所有的美好都偏爱这绮丽的角落，我们与最棒的伙伴一起前行，真是禁不起刻意的安排。

我望着这片辽阔的天空，山脚下冰封的湖面沉寂依然，一种莫名的感动从心底深处涌出来，险些就要流出眼泪来。干净的天空用柔软洁净的云朵擦拭着人们心中对灵性的质疑。很多时候，活着并不需要目标和旅程，只要把眼睛放在心上，再把心放进自然里，享受着温暖的光。

后来，因为他们，让我散发万丈光芒。



>>

一念绝壁，一念落花，脉望青峦，时光
空寂，浮生若梦安载道，万物皆相续归一，
人心亦不复过往。



>>

有自然的地方，就是一副画面。

这是一幅，自然的孩子，望远方。



那幸福像酥油灯散发出的光亮一般，渺小却有温暖的内力。

▷▷

过往不恋，
未来不迎，
把握当下。

爱，是一种修行

爱不取决于你能够付出多少激情，而取决于你可以承受多少沉重。如果一样东西你会失去，说明它从来都不属于你，你也不必觉得惋惜。有情人终会修成正觉。爱不痴，情不执，缘不尽。凡你所爱的，就该让他自由。一个人的高贵美德在于，从不试图从他人身上获取任何东西，包括理解与宽容。



▷▷

除了眼睛看见的，这世间还有太多意想不到的。

这就是生活的美妙之处。从此，我觉得我爱上了一切。

我爱山峰，也爱峡谷。我爱炙热，也爱寒冷。我爱热闹，
也爱寂静。

爱对爱错都不可怕。怕只怕，我们度过了一生，
却没能遇见真爱。



爱是精神独立，互不从属。爱是对过去和即将发生的一切，沉默、宽容。爱是一种心灵的默契。
我坐在你身边，有权利大笑和悲伤，就像没有你一样。但你知道，我爱你。
爱不取决于你能够付出多少激情，而取决于你可以承受多少沉重。如果一样东西你会失去，
说明它从来都不属于你，你也不必觉得惋惜。有情人终会修成正觉。爱不痴，情不执，缘不尽。
凡你所爱的，就该让他自由。

一个人的高贵美德在于，从不试图从他人身上获取任何东西，包括理解与宽容。
生命是一个奇迹，照耀多久，爱就会存在多久。爱过于强烈，就不能地久天长。应该像植物
那样生长，依附着心墙蔓延上去，等到对方发现的时候，一生都已经是你的了。爱是不断散落
的神迹，生命早已为我们预备了征途。唯有遵照内心，步步走稳。
爱，是一种修行。



倾听，不要打断。

说话，不要指责。

给予，不要保留。

祈祷，不要停止。

回答，不要争执。

分享，不要假装。

享受，不要抱怨。

信任，不要动摇。

原谅，不要惩罚。

承诺，不要忘记。





▷▷

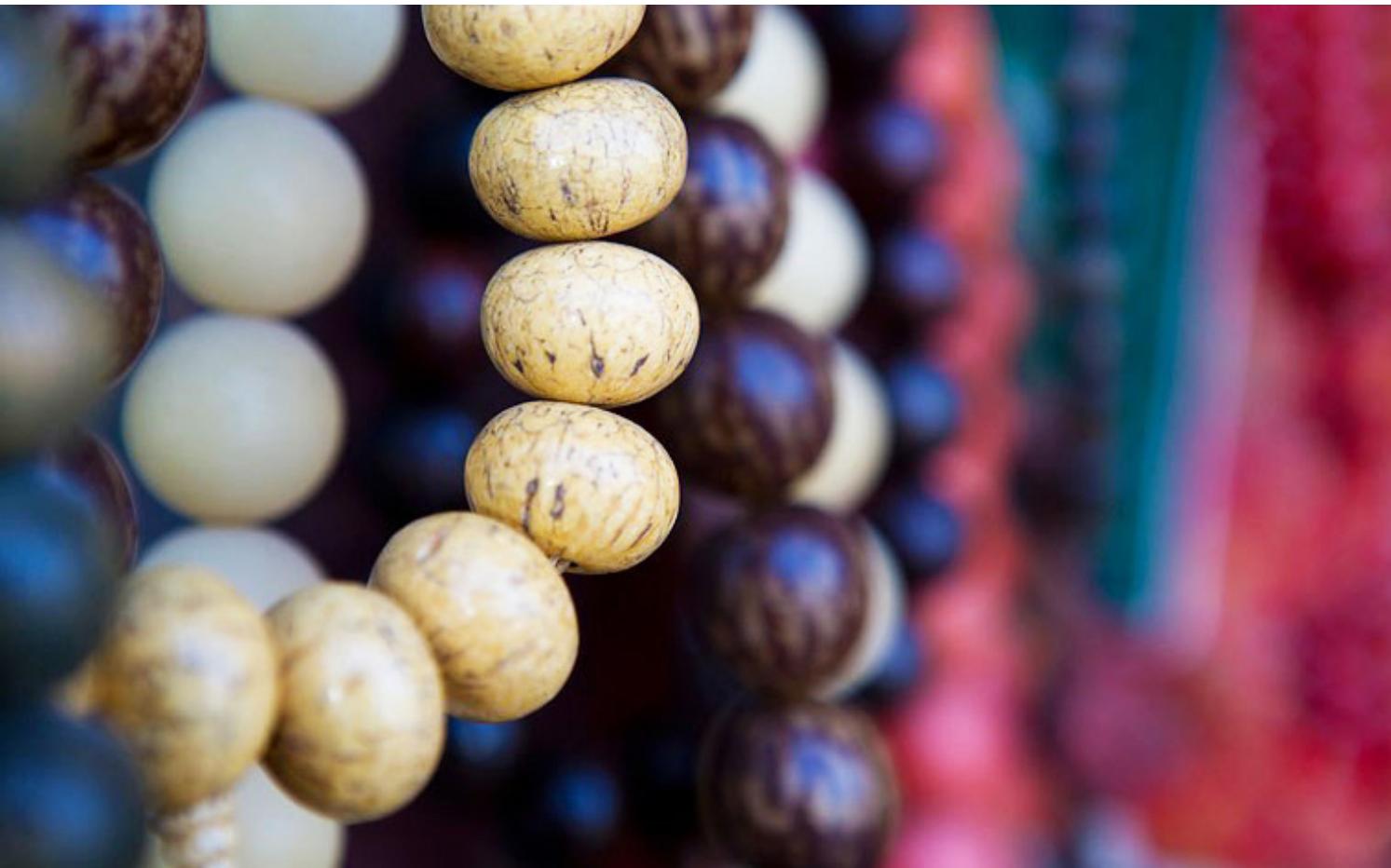
喜欢酥油灯燃起的温暖又灵性的光，不由触碰到内心深处某个角落。

我们这一路，遇到长长叩首的朝圣者，双手合十，牢握手中久远而光亮的念珠，将信仰化为征途。没有欲望，只相信付出，普世价值观下苦难的生活。巨大的喜悦，仅已知。

那幸福像酥油灯散发出的光亮一般，渺小却有温暖的内力。

有什么能比无边无尽的折磨更长呢？

所有命运，都不会比生命更长。但终归要归结于最初的模样。



不需要那么美，也不用有多好。感谢这漫长的朝圣路上，有你相伴。你走在我的身前身后，是永远不会离开的那一个。一个人的信仰叫信仰，两个人的信仰叫陪伴。太多人都怀着隐秘的痛苦，认真地幸福着。不问红尘，只为来生。希望每一天的祈祷，都能迎来生命的觉醒。你看，有时候爱情所带来的动人想象，比爱情本身更有意思。



每个人都在寻找适宜存活的方式，好让自己不至于庸碌麻木且悄无声息地离开。虽然后来越来越深的失望与寂落，终究会让人懈怠并沉默，可毕竟在多数人的心里，此刻安稳，便是现世安稳，说什么今后将来。孤身涉世，但求瓦全。有时候，成长不过是对自我的严苛与控制，能够拿出来让人看见的大多是千篇一律的微笑。婉转暗长的眼泪总会被深刻地自我封藏，那是用一世的光阴兑换罗列的生命标本。忘不掉的是回忆，继续的是生活。所有错过的，都是曾经路过的。



我记得卡尔维诺说过，城市像一块海绵，不断吸汲着涌流记忆的潮水，并随之膨胀。然而，城市不会泄露自己的过去，只会把它像掌纹一样藏起来。那些记忆被写在街的角落、窗的护栏、楼梯的扶手、避雷的天线和旗杆上，每一道印记都是抓挠、锯锉、刻凿、猛击留下的痕迹。记忆既不是短暂易散的云雾，也不是干爽的透明，而是烧焦的生灵在城市表面结成的痂，是浸透了不再流动的生命液体的海绵，是过去、现在和未来混合而成的果酱。是记忆，把运动中的存在，钙化封存了起来。

关于我们为什么旅行，马可波罗的回答是：异地是一个反面的镜子。它让旅人们看到自己拥有的是那么少，从未拥有过、而且永远不会拥有的是那么多。





在繁华处看虚空，在寂寥处看无常，处处皆修行。我看到了。美好的物事那么多，我很快乐
我不能拥有。

很多时候，我更偏爱不完美的事物，因为那些不完美是辨识度。缺憾让我觉得亲切，生命之
美就包含了缺憾之美。可尽管如此，很多时候我还是会挑剔，尤其是在某些细节处。那是因为，
细节处，方能勇敢。

我曾经听过一个老人在教育他的孩子时这样说：一个人的强大不是征服了什么，而是承受了
什么。接纳历史，哪怕是残破的。接纳动物，哪怕是丑陋的。包容，有它无法摧毁的力量。当
一只松鼠跳到你的手上拿走了一小片面包时，你的内心也能开出柔软的花。征服，只是一个看
似强大、实则虚弱的词语。除了欲望，它什么都装不下。



>>

如果，我是说如果，生活的本质归根结底都是为了追求幸福，那么除了旅行，恐怕再没有别的什么事能够让人一直保持着“追求”过程中的高涨热情。人的心与思维，会被不断出现又迅速消失的流动风景所刺激，从而产生探求和思索，从而新生。每一次旅行回来被朋友们问起“最近过得怎么样”时，我总是回答还不错啊。是真的不错，那种身陷城市琐碎杂乱、生不如死的生活，刚刚被我用一次旅行洗涤一清。



>>

有时候我们走南闯北、经历世事，不是为了回到童年单纯的处境，而是要找到初生时那颗没有被欲望、见地、教条污染的心。一直以来，我最羡慕的就是小孩子，总觉得没有过去、不懂世事的他们很幸福，因为有渴望的眼光，所以有希望。

人总是在长大之后才想起童年，想起那时热衷的游戏、竹马青梅的好友和随意撒野的场地……但最让人无法找回的，恐怕是那些不经意溜走的时光吧——无关过去与未来，只在乎游戏片刻、无法重拾的时光。



人一落泪心就干净了。

风、地、水、火，最深情的就是水。

地泰而安，火干而烈，风飘而渺。

永远流动的泪，唯有水。

曾经沧海最难为。



愿我们慷慨相待，愿我们互不伤害。

愿既往不恋，当下不杂，未来不迎。

愿明天有一点阳光，一点点就好。

愿世人一生心安宁。

这世界上仍然有两样东西让我愿意耗尽此生所求：
一是脚下这片广阔灿烂的土地，一是心中崇尚的梦想和自由。





佛者，度众生，心系大爱。生为微光，死为尘土。机缘未待时，万念皆空。

▷▷

鸟瞰这世间，
定有一处春暖花开

年华不悔，温柔似水

这一生的路还很长，日子像水一样滑过去。就算出家为僧，也不见得会被救赎。所以不能苛责生活、悔恨前事，一切已经发生的事情都要敢于承担。要坚韧如树，活得从容、坦然。要相信，走到绝望处，必定会重生。或许我们会疲惫不堪，但一定要互相温柔、互相扶持着，慢慢走，看尽落花，看到海的尽头。光华尽逝处，我们的双眼终将染上雾霭，相伴的岁月里，能剩下的，只有温柔似水。

>>

一日就这样开始了。晨起、诵经、礼佛、斋饭、阅读，而后是按部就班的劳作，轻松愉快的嬉戏，又或者慵懒的瞌睡、奋力的学习……尽管我在这里已经住了一些时日了，可我却只是看着，也只能看着。一切安安静静，有条不紊。我是个局外人，不愿意唐突地打扰他们，更不敢去揣测他们的世界，因为他们比我更接近天空的纯净。



在藏区，经幡是所有人目所能及的最普遍的祈福之物。但你是否知道，经幡的蓝、白、红、绿、黄五色，有着不容更改的顺序。因为五种幡条的颜色象征着自然界的五种现象。自上而下依次是：象征蓝天的蓝色，象征白云的白色，象征火焰的红色，以及象征绿水的绿色和象征大地的黄色。它们的位置是根据大自然物质存在的立体排列顺序规定的，如同自然界里天地不容颠倒一般，五色也绝不可错位。

而五色象征的五象，是生命赖以存在的物质基础。当天地平和、风调雨顺的时候，人间便太平祥和、幸福康乐。但当灾害频现时，人间便也无从安宁。因为世世代代生活在高原上的人对自然的变化充满敬畏，所以他们认为，人间最大的幸福是自然赐予的康泰。于是，便将所有祈愿都寄托在经幡上，让风吹散到天际。

你听那经幡，在风中吟唱，胜过任何灿烂。那是千万万藏族人祈求平安的声音。



仁者，心动。
不是风动。不是幡动。

>>

我想起那个在塔尔寺叩拜的藏族老人。那天我走了很远的路，抵达了塔尔寺。我把包放在地上，坐在路边休息了良久。一位老人在离我不远的地方磕长头。她持着手制的法器，双手合十，在头顶、额间、胸口拜了三拜，匍匐下身体，行五体投地大礼。而后她站起来，持续重复着敬拜、趴下、叩首的动作，一遍一遍，旁若无人，履行生命给予她的职责。她是最会善待生命的人啊。

大约半个小时过去了，一个僧人走过来与她聊天。我坐在旁边，有幸听到了他们的对话。僧人说他正准备去山对面的天葬台观无常。每次心思彷徨时，他都会去天葬台。观无常时会产生清醒的认知，无论你拥有多少，死亡都可以随时随地攻击你，并且不受贿赂。不以时光易初心，死亡是最好的老师。他说。





>>

聪者听于无声，明者见于无形。也不知道为何，自从我学了佛法之后，对于诸如鬼神、祈福、避灾这样的事情，越来越不在意了。

佛法说，无明生困惑，困惑惹烦恼。人一旦烦恼丛生，就不自觉地想把它从身上去除，又或者找个信仰寄托之类的东西，作为排解。然而，如果无法学会从自身内部寻求答案、承担责任、解决问题，无论怎么向外求，都只会更把自己困在无休止的烦恼轮回中。

后来慢慢知道，人生需历苦。后来慢慢做到，站在每一处阴影里，看见光。



佛者，度众生，心系大爱。

生为微光，死为尘土。

机缘未待时，万念皆空。

有遇者，慈悲为怀，苦乐终别，缘起缘灭。

而世人皆有苦难，世事皆无圆满。

轮回至此也乃天命所归。



>>

这一生的路还很长，日子像水一样滑过去。就算出家为僧，也不见得会被救赎。所以不能苛责生活、悔恨前事，一切已经发生的事情都要敢于承担。要坚韧如树，活得从容、坦然。要相信，走到绝望处，必定会重生。或许我们会疲惫不堪，但一定要互相温柔、互相扶持着，慢慢走，看尽落花，看到海的尽头。光华尽逝处，我们的双眼终将染上雾霭，相伴的岁月里，能剩下的，只有温柔似水。

群山围绕，碧水河流。泥沙石路，深草为伴。茅舍屋檐，长坝野堤。绿水本无忧，因风皱面。
青山原不老，为雪白头。



叩拜，不是弯下身体，而是放下傲慢。
诵经，不是声音数目，而是心地清静。
合掌，不是并拢双手，而是恭敬万有。
禅定，不是长跪不起，而是心外无物。
欢喜，不是颜面和乐，而是心境舒展。
清静，不是摒弃欲望，而是心地无私。
布施，不是毫无保留，而是爱心分享。



人，一旦种下信仰，就会产生敬畏，
且根植于心。



隆达是一张纸片，上面印着佛教真言、写着祝福，还有马、象、虎、狮、龙的图案。在藏传佛教里，这五种动物代表着人体的五脏，而五脏组合的根本是地、水、火、风、空。佛法星象学里讲，世间万物组成的空间，叫做空。空里会产生风。风速越来越强快时，就会有温度，进而形成火。火与风作用，也就有了水。地、水、火、风、空不断组合作用，滋养着地球和人类。

在隆达上，马带着其他宝物和真言、祝福飞奔，通过地、水、火、风、空的组合，让祈求的人的运气变得顺畅、祥和。撒隆达，不仅仅是一个机械的动作。更重要的，这是一种赐福，借天地万物之力，虔诚祈祷。



终于到了山顶，我跪在冰凉的地上仰望一片佛光。生命中的大多数人都经不起时间的消磨，而藏族人的生生灭灭，始终都在一个无休止的圆形时间内、在六道轮回里周而复始。我闭上眼睛，看到无数人因因缘而出生，无数的魂魄都匍匐在神灵脚下。在人类无法掌握的死亡之上，我企盼他们可以将双手合十，亲启如若莲花。

什么是开始，在佛祖所指的岸边。什么是家，一张安放身体的暖床。什么是流浪，以心的迁徙为活着的证据。什么是眼泪，一滴水也能掀起风浪。什么是幸福，当心里爱着念着的人唤我的名。什么是远方，当出走是一个人能走的全部路程。什么是绝望，夜莺终于无法歌唱，活着并死亡。



什么是遗忘？遗忘是，在不经意间已经不记得了。倘若还能想起或提醒自己应该忘记时，说明还记得。遗忘是，从来未有、将来也不会有的事情，犹如自由。遗忘是生命里甜蜜的结局，所有创伤，在此治愈。

黄昏尤为宁静，天地多羞，活溪自山间流下来。一直以来，我都觉得最像时间的物质就是石头，冰冷又坚硬。但在青石的私密处，总能听见滴水穿石的耐心耳语。在草原上，牧歌起、马蹄落，人间的晚景才刚刚开始。

堪布说，人不是愈走愈近，就是渐行渐远。原地不动的只有孤独，孤独是人最基本的状态。孤独是自由的。如果有一天世界不再光明了，就算摸黑也一定要走遍大地，磅礴地对待山川河谷，以肢体的位移来解放心胸的自由。要让身体在温柔与野性间双栖，风雨雷电皆可食。不言离别，只道再会。我们此生所经历的一切，无非是在修炼胸襟，将过去的种种既往不咎。生命是一个复原的过程，不是破损和消失。

修行本身就是一种轮回。



我在想，这密密麻麻的小房子里究竟包裹着怎样的人生？是死气沉沉的日子，是虔诚坚定的祈祷，是宽容静默的信仰，是垂暮沉寂的回忆……是，生老病死？人活着，无论选择哪种生活方式，都必有得失。所以不用操之过急，也不必欲求不满。我们所能做的，只是保持行为和思想的宁静。

实在太热了，我沿着所到之处的阴凉地快速奔走，想回到住处凉快一会儿，像一只偷油的老鼠一样在高原的阳光下逃窜。



世间万物，本无善恶，只因被人定了罪，便有了善恶。只有心单纯了、安静了、无分别了，才能看见万物的美丽。这些美好以及不美好的过程，是最好的目的地。心的平常、鲜活，是在无常中前行最好的力量。要庆幸自己能够为一件美好纯善的事物尽力而为，要相信所坚持的都会有回应，要活在过程中，要有耐心，但不期待结果。

真正的自由，不是抵达极限，而是抵达无限。



行欲念，

止似静，

死亦枯竭，

本就是件稀疏平常的事，

何必庸人自扰。

佛由心生。

以前的我坚信这片广大的土地是人类未曾进入的大自然，但现在的我有了不同的想法。当我转而寻访那些逐渐凋零的人们，请他们驻足回首，并用新倾听他们的声音之后，我发现眼前这片大地又开始对我诉说截然不同的故事。一直以为这是个渺无人烟而抱着敬畏俯瞰的辽阔原野，其实早就有许多人类来到这里，留下许许多多的传说。

不断更迭的季节，让我真实地感受到朝无尽远方逝去的时间之流，不禁惊叹大自然运行时分毫不差的精准度。年复一年，无数次的相遇离别，都徒留无限感慨。每当细数这样的经历，仿佛更能体悟如蜉蝣般短暂的人生。

西北之行

