

阿旺嘉措金刚上师应化故事

# 陀乐缘

Tuoleyuan

《陀乐缘》编辑组



谨以此书献给  
百年陀乐  
(1916-2016)



# 陀乐缘

## 缘起

与佛结缘是一种恩赐。《敦煌变文集·维摩诘经讲经文》里说：“令问维摩，闻名之如露入心，共语似醍醐灌顶。”佛教能开启智慧，使人彻底觉悟。

我们蒙受佛和上师的加持护佑，加上自己累世积的福报，有幸在此生与佛结缘，与上师结缘。不可思议的佛力，五湖四海的我们纷纷来到心灵家园——陀乐寺！在陀乐寺这片神奇的土地上，我们或激动或欢喜或沉静或感悟或惊叹！

几年前的春天，在美丽的南国陀乐深圳中心，有幸和师兄们一起听上师开示。休息时，大家说到师兄们与上师与陀乐各种不同结缘这个话题时，有师兄提议说：“如果将这些故事写出来，出一本书和大家分享，应该很有意义，题目就叫《陀乐缘》，为百年陀乐献礼。”上师听后很欢喜地说：“陀乐缘，嗯，很好，可以出一本书，能利益更多的人。”这就是出这本书的缘起。

时逢陀乐寺建寺一百周年，我们将陀乐弟子们与上师、陀乐寺结缘的故事结集出书，名为《陀乐缘》。

**因缘际会 百年陀乐**

**吉祥如意 扎西德勒**

## 目 录

百年之约 / 李卓玛	1
藏地情缘——我与陀乐寺阿旺上师的因缘 / 成烈冉(ra)旦	3
黑暗中的那盏明灯 / 成丽本吉	10
慈悲是温柔的力量 / 仁钱切吉	15
藏汉一家——记扎西嘉措师父在汉地宝林寺 / 益西卓玛 / 旺倩卓玛	19
钩佛法实践真实案例 / 戚桑杰	23
沐浴在佛光中——重返陀乐 / 仁钱卓玛	29
朝圣九华山 / 宋桑杰	37
春返陀乐感遇 / 宋桑杰	39
我的上师我的愿 / 智慧莲花	41
深圳·陀乐 / 李卓玛	43
天降日，扎西得乐——大扎西师生日致辞 / 陈达岭	47
缘 / 洛桑	52
儿子出家了 / 成丽卓玛	55
走近陀乐寺 / 桑杰扎西	58
缘起 / 陈丽卓玛	62
佛缘 / 扎西华旦	65
心的灯塔 / 旺乾佩杰	71
温暖 / 朱桑杰	75
心香以供 / 李卓玛	78
乡思 / 仁钱卓措	83
青海陀乐朝圣记 / 卓玛格桑	84
向往 / 仁钱切吉	90
魅力陀乐 / 仁钱卓玛	92
一个中学生眼中的陀乐寺 / 扬子	97
陀乐·我心中的水仙花 / 财增旺姆	99
何等福报能与上师您结缘 / 扎西桑波	103
陀乐宝瓶法会记 / 扎西德央	105
无题 / 佛弟子	107

## 目 录

上师的召唤 / 格桑仁吉	111
学佛之路 / 卓玛丹德	114
感恩上师的引领 / 方卓玛	117
感恩上师 / 央科次仁	122
佛祖啊“戏” / 旺乾呈本	124
前世您是我师父吗? / 仁钱次成	126
师父与我的父亲 / 法宜	129
遇见上师 / 仁钱拉穆吉	133
行愿人间 / 扎西旺智	135
陀乐缘·梦 / 扎西旺智	136
心心相印的母女 / 格桑德央	141
“女儿 带妈妈去陀乐寺” / 旺乾兰桑	144
为了那份承诺 / 旺乾成利卓玛	146
为上海正名——阿旺嘉措金刚上师开示财都记 / 旺乾多杰	149
最好的自己 / 扎西华旦	150
汉人阿尼 / 旺措卓玛	153
陀乐缘·皈依上师 / 旺乾央措	157
“一刹那”的陀乐缘 / 达瑞旺措	160
乐修 / 卓玛米西	163
供养 / 扎西华旦	165
缘起净土 / 旺乾德梦智	167
青海朝圣记DAY 3 / 卓玛格桑	171
母亲与我 / 仁钱卓噶	175
四叶草 / 仁钱卓措	177
喇嘛扎西 阿妈扎西 / 阿炯德吉	179
我的陀乐缘 / 旺乾常艺	181
小卓玛的陀乐缘 / 卓玛格增	185
向往陀乐 / 词: 巴桑才仁 / 曲: 才仁巴桑	186

## 百年之约

李卓玛

从1916到2016

沧桑百年，百年才得以一见。

1916，真的好远，

生命几度流转，

我们曾经无数次擦肩。

下一个百年，

唯恐轮回中我们又一次走散，

不如我们今生约定：

金刚师兄，

生生世世，心手相连！

一切有为，如露如电，

远离颠倒，究竟涅槃。

2016

菩萨们都请回家！

散落的珍珠又将成串！

百年陀乐，百年之约，

见证百年沧桑巨变。

2016，已经不远。

归来！

让我看你，那百年前的双眼，



是否依然深邃、柔软。

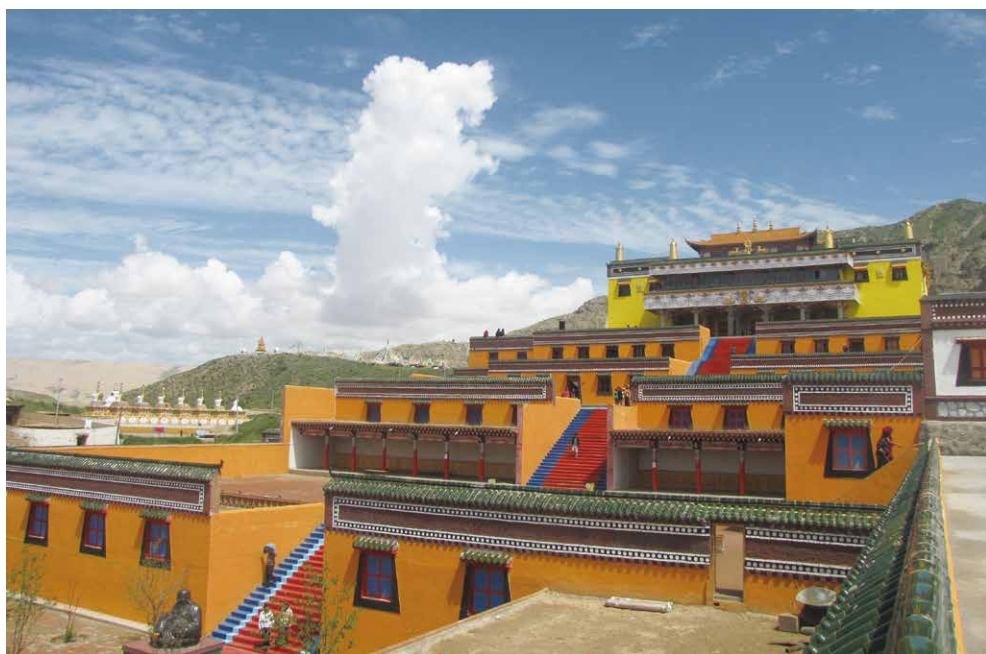
我们相约

2016

你 + 我 + 万万千 = 团团圆圆 + 圆圆满满!

2016

陀乐净土，不见不散!



## 藏地情缘

### ——我与陀乐寺阿旺上师的因缘

成烈冉(ra)旦

很早就心中萌发了一种寻无缘由却又很深的藏地情结，喜欢藏地的草原、花朵、蓝天白云和成群的牛羊，喜欢藏地的建筑、歌舞等藏文化，喜欢酥油茶的醇香味，特别是传承千年的藏文化的灵魂所依一悲智双运的藏传佛教，更是深入到了灵魂深处。从2000年五一节第一次到康藏五明佛学院朝圣开始，就一发不可收拾，几乎每年都会到藏区，有时甚至会一年去两三次，到了藏区，我就会有亲切、感动的感觉，只有在藏区，我才能找到精神家园的快乐，我有时甚至怀疑自己前世曾经做过藏族人，要不然怎么会一直对藏地魂牵梦绕呢！

寻寻觅觅，因缘聚合，终于找到了阿旺嘉措上师，回到了我心中一直想要找的圣地陀乐寺。说起与阿旺上师的缘分，得从我与阿旺上师的根本上师拉茂雍增法王的缘分说起。

2002年9月份我到甘肃天祝县天堂寺参加世界第一大宗喀巴大师木雕像的开光法会，法会结束后听天堂寺的阿克（注：阿克是师父之意，藏族人对出家人的尊称）们说有一位修证很高90多岁的老佛爷在青海省贵南县沙沟乡参岗寺灌时轮金刚顶，我和阿克以及藏民们包了两辆大巴车结伴而行参加法会，就在那里认识了慈悲的雍增法王并有幸成为了法王的弟子。

其后2003年春节我又去塔秀寺拜见了老法王，给我赐了法名“成烈冉(ra)旦”。

2004年4月份听说法王再次示现生病（注：有真修实证的高僧大德圆寂之前生病只是一种示现，并不是真的因业障而生病，其实是在以大悲心、大能力为弟子和众生承受业障灾难），到西宁住院治疗不见



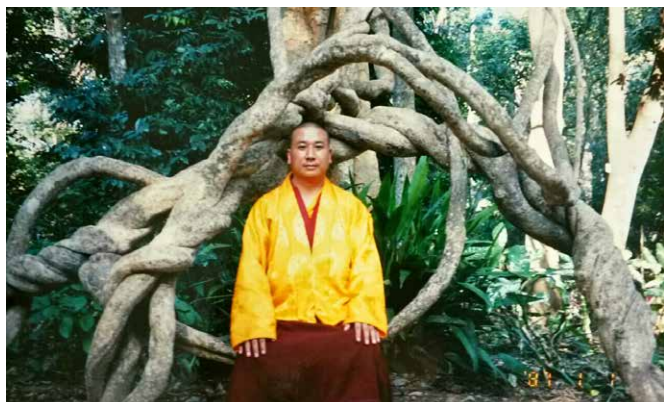


好转而回塔秀寺，弟子们劝他再去治疗，他坚决不去，说是他身体老了累了想走了，后来他当时的贴身侍者之一罗藏东知师父打电话告诉我们法王老人家自己说要圆寂了，大家求他再慈悲住世，他说最后再住1个月，让我们抽空过去见最后一面（后来老法王真的在刚好第31天的时候圆寂的）。

十几天之后我们出发到塔秀寺直到法王圆寂，在那期间，有来自西宁、甘肃、四川、山西、上海、台湾、印度等地的弟子们前来拜见法王，在法王入定之前很多出家人、藏民、居士们排成长队去拜见最后一眼，只见法王慈祥的盘腿坐在炕上，屋子里有十几位法王的重要弟子赤脚站着齐声诵念着什么经文，我们就一个一个的按顺序顶礼法王，法王慈爱的看着每个弟子，给弟子们作最后的加持，年纪大点的阿克们告诉我们好好看看法王的眼睛，法王在圆寂前眼睛里发出来的能量是最大、最慈悲的，跟观音菩萨是一样的（阿旺上师说法王是藏区公认的观音菩萨的真实化身）。很多人不忍老法王离去，当场失声痛哭，我在顶礼完后也忍不住在那么多人面前痛哭了起来。

法王入定7天后出定，在晚上众僧的诵经声中开始进行法体火供。三天后开塔发现有很多舍利子和小佛像，骨片上现出本尊的咒语，代表法王身、口、意的头盖骨、舌头和心脏没有烧化。

法王的圆寂让我感到凄凉无依，好不容易才寻找到了要依止一生的具德上师，这么快法王就离我而去！原来，老法王早就给我作了安排—



加持我在他圆寂的时候认识了语言上能够沟通交流、戒律行持、学问证悟都相当圆满高深的阿旺嘉措上师。

在陀乐寺呆过一段时间的湖南籍

汉僧加央嘉措师父曾经给我讲过阿旺上师，他说上师是一位很了不起的佛学博士，有机会介绍我认识一下，法王圆寂后上师和侍者嘉央切智师父也赶到塔秀寺。有天傍晚，加央嘉措师父带我和后来在塔秀寺出家的安徽的张琪师兄去见上师，一进到上师们住的阿克家吓了一跳，不是因为别的，而是因为见到屋里虽然有很多人（圆旦师父等十来个阿克从陀乐寺送东西到塔秀寺），但却是静悄悄的，只见阿克们有的用袈裟蒙在头上在打坐，有的捧着经书在学习，而相貌庄严的阿旺上师则端坐在炕上。我在塔秀寺那么多天，见到塔秀寺的阿克们都是三五成群说说闹闹的，我也去过其他寺院，但从没见过这样子的。

第一次认识阿旺上师和陀乐寺的阿克们就把我震撼了，我觉得他们的素质和修行真的与众不同。

见上师后请教了大礼拜等一些佛学知识，临别，上师温和地对我说：欢迎你到陀乐寺去！

04年下半年我专程去陀乐寺拜见了阿旺上师。

刚到贵南县城的时候不知道陀乐寺怎么走，在街上向一个阿克问路，恰好问到陀乐寺密宗院的丹增师父，他



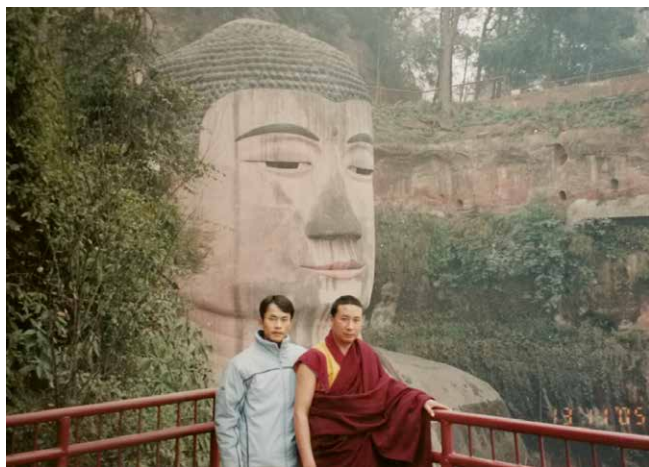
就把我带到刚好也在城里买东西的阿旺上师跟前，我就和他们一起去陀乐寺。一路上风景很美，那个时候从县城去陀乐寺的公路没有现在这么好，天黑了才回到寺院，师父安排我住在门口开满格桑花的嘉央切智师父家里。

那时的陀乐寺只有60来个僧人，我觉得他们个个都很清静、很和善，并且很爱学习，是一个非常和合，精进的僧团。

上师和阿克们给我讲了很多陀乐寺的神奇故事和阿旺上师小时候的故事。

在陀乐寺生活了几天，感觉就像回到了家一样亲切。从此以后，我到藏区主要就是去陀乐寺，因为陀乐寺是我心中的家园和净土！

2005年的1月份，我第二次去了陀乐寺，那次是在康珠师兄们的支持下去迎请上师过来云南普洱传法和超度康珠师兄刚刚去世的母亲，那时羞涩的中扎西师父陪同师父一起过来。



那个年代经济条件很差，我到藏区都是坐火车硬座，三天左右才能到青海，请上师过来时坐的也是火车，只不过是硬卧，我也就第一次坐上了火车硬卧，有的路段甚至买不到卧铺

只能坐硬座。因上师想去朝拜四川峨眉的乐山大佛，所以，中途我们又在成都和乐山各住了一宿，我请上师们住的也只是火车站附近一般的宾馆和招待所。

现在想想，真的很愧对上师，但上师始终是高高兴兴的，没有因为条件不好而有丝毫的不悦意。

在火车上，上师坚持诵经和供单坚护法，二十年来上师从没间断过一天的诵经和供护法（上师从1994年开始修供单坚护法），所以在



火车上也是如此，旁边的一些乘客对我说：“这个出家师父很正宗啊”！“这才是真正的出家人”！有的乘客则主动和上师请教问题。

上师对佛法的信念是如此坚定，修行如此精进，从上师的身上，我感受到修行要出成就，唯有信心和精进！对比上师，我真是汗颜啊。

到了普洱，上师受到了同修们的欢迎。大家都觉得上师的加持力很大，幽默风趣的讲经说法风格让我们很容易就能明白一些法理，大家印象最深的是上师的笑声，



从他内在的喜乐心境发出的爽朗笑声可以涤荡除很多人心中的烦恼，有的同修还因为上师笑声的摄持而皈依！

上师给我们传了《四皈依》、《七支供养》、《生活瑜伽》等法门的传承和观修法。之前只知道念诵，却不懂观修的细节，上师让我们对皈依这些基础法有了更深的了解，可以说是“耳目一新”。

从此，上师在云南播下了文殊法脉格鲁教法的种子！云南也成了上师走出陀乐寺院弘扬格鲁教法的第一站！

那时普洱的同修们如一家人，像过年一样围绕在上师身边，一起听法，一起做饭吃的和谐气氛给上师留下了很深的印象。

随后，我们请师父到与普洱市毗邻的西双版纳旅游了一趟，让上师领略了以南传佛教为主要信仰的傣族风情。

1月份的青藏高原早已草枯叶落，



而在我们南方却还是花开叶绿，生机盎然。上师说他以为新加坡是世界上风景最美的地方，想不到西双版纳比新加坡还美。上师回寺院后在云南拍的照片让阿克们羡慕不已，以至于多才多艺、非常会审美的嘉央切智师父专程来了云南一次。



从西双版纳回到普洱稍作休息，因为嘉央切智师父在深圳等着上师，上师从普洱第一次踏上了深圳的弘法之旅。

上师的第一次云南之行让我们感受良多。

上师智慧深广，传法讲法时不用看经书法本而能用汉语娓娓道出，那时其实上师从不会讲汉语到第一次到过汉地也没有多久。

上师戒律的清静我们也能体会得到，有女居士想问很秘密的问题，需要关门单独谈话的时候上师往往会让侍者或随行弟子一同在房间里，要是当时没有侍者或随行弟子在身边，上师就只会和女居士谈十多分钟的话。

上师不喜欢虚名，本是一个大成就者的转世化身，前世老家的僧俗群众想认上师回去当活佛，可是上师没有应允，上师说不想被活佛的虚名蒙蔽，陀乐寺本来有好几个转世活佛的，但上师只立了创立陀乐寺的旦珍诺日大师曾委托过继承管理寺院的依根活佛的转世灵童，加上以前的多仁巴活佛，陀乐寺现在共有两位活佛。因为上师的这种风格以至于普洱市的师兄们通常都只叫上师阿旺师父，叫其他上师某某上师或某某活佛，有些学佛时间不长，对上师了解不深的师兄还以为上师的级别没有活佛的级别高。

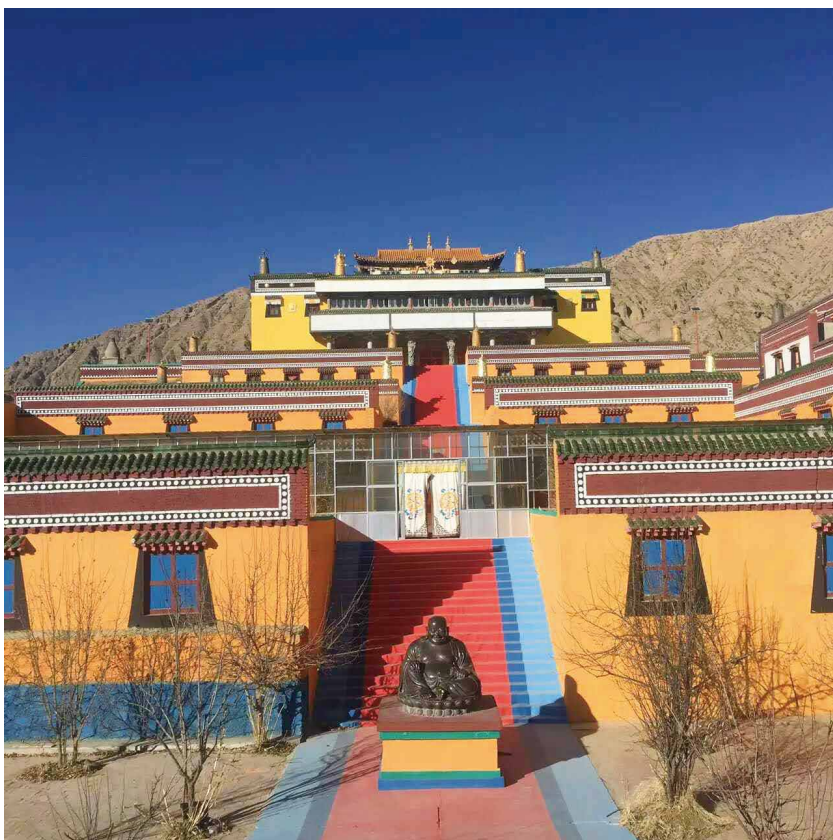
上师生活朴素，照片上那件黄色的僧衣，表面上看像绸缎似的，

但是走近一点就能发现袖口、衣角都有很多毛边和脱线，第二次到云南的时候还是那样穿着，一直穿了好多年。上师把大家供养的钱都用来建寺院弘法利生！

能遇到阿旺嘉措金刚上师，是缘、更是福，是我生生世世要依止的大恩怙主！

祈愿至尊阿旺师，永久住世转法轮。

悲智行愿无量广，引我速证菩提道！





## 黑暗中的那盏明灯

成丽本吉

我清楚记得初次见到阿旺上师是在2006年的秋天。福建的道功师父来了深圳，道功师父在电话里给我介绍时说，上师是从青海过来的，虽然上师还不完全能听明白普通话，但是上师不但修证圆满、辩才无碍，在撰著上也同样丰富，是藏传佛教的高僧大德，他要向阿旺上师学习的。我进门第一次见到了阿旺上师和嘉央师，感到无比的欢喜，上师的那无法言表的庄严与亲和印在了心中……

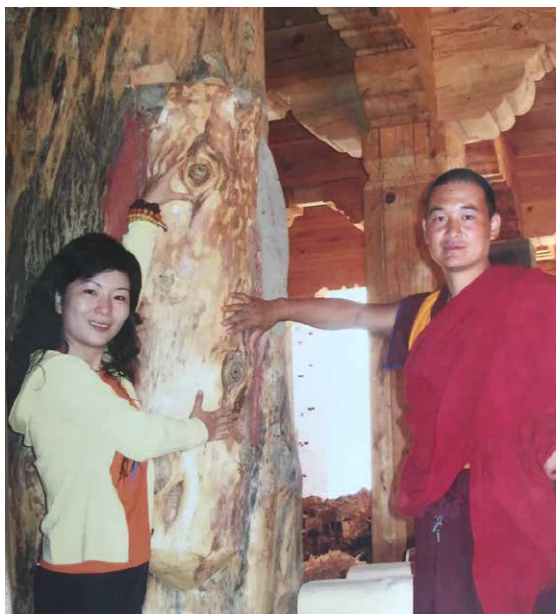
再次见到阿旺上师已是2007年的夏天。大约晚上六点多我们乘坐的飞机才抵达西宁，来接我们去寺里的司机普通话讲的不是很好，载着我们向陀乐寺驶去。

天色渐渐的暗了，没有路灯，两边是黑压压的一片，路越走越颠簸，经常颠到头撞上车顶，我们一直搞不清楚需要多久可以到寺里。晚上十一点多，手机好不容易有信号了，我马上给上师打电话，上师说在等我们，我说：千万不要等了，我们还不知道何时才能到，我们到了寺里就休息，明天再去拜见您！上师在我的一再坚持下答应了，我的心也安了。接下来的天空更加漆黑，道路更加颠簸，一路过来就再也没有遇见一个车灯，路人，手机再也没有信号了。

一路的瞌睡，一路的颠簸，我们的腰都快颠的要断了。我被颠起来时看了一下时间，好像已经快



半夜两点钟了。突然，在伸手不见五指的黑夜里，远处出现了灯光，依稀看见一片白，犹如灯光，又不是灯光，车子向着白色的光的方向开过去，慢慢停下。天哪！竟然是阿旺上师带着喇嘛们一直举着白色的哈达在迎接我们。不知道他们在夜里迎了多久！一条条洁白的哈达和一句句真挚的“扎西德勒”！让我倍感从未有过的亲



切温暖！原来这就是黑暗中的灯光和那片白，犹如无始以来在无明的黑暗中轮回，得遇大恩上师！我的眼眶湿润了，上师笑着把我们领进了后面的小房子里，桌子上热腾腾的羊肉，上师还亲自给我们切，一块块放到碗里，好像父母在对久别的孩子回家般。之后我们才知道那时寺里是多么的清苦，为了迎接我们，这已经是准备了最好的饮食招待我们。平日寺里是没有的啊，是上师为了迷途知返的弟子啊！

我们吃饭后就休息了。小小的房间里，来的女众都是紧紧挨着住在通铺上，后来才知道那是嘉央师腾出来给我们的房间，在当时已经是寺里很好的房子了。这里没有在城市里用惯的洗手间，只有特地为我们临时搭的挖了个坑的“茅房”，水是小喇嘛一担一担挑过来的，还细心准备了迷你型的脸盆。

第二天上午，嘉央师父带我们去看建设中的大殿，俄罗斯的木头柱子上面还有一只“眼睛”，大殿门口望出去，对面的山宛如佛指般深深的触地印。从大殿刚刚出来，竟然看到太阳周边有圆圆的光晕，大家欢呼雀跃，一种莫名的欢喜涌上心头……

接下来的埋宝瓶法会让我感受到上师主法的庄严和殊胜。看到藏族弟子对上师的无上尊敬，热切盼望的眼神，虔诚的大礼拜，质朴



的笑容。更让我惊讶的是无论法会在何时何地举行，藏民们都是井然有序，没有拥挤，没有争先抢后，没有喧哗，没有义工维护秩序，有的是虔诚的谛听，有的是互相礼让。

回到寺里，听说寺里的三面环山的山顶是平的，带着好奇，早餐后就和上师说要去爬山，上师和中扎西师用藏文交流了些什么，之后中扎西师父说要我稍等一会就带我们上山。差不多十点我们出发了，山看起来不高，可是爬起来可真是又陡又高，这一天万里无云，又热又渴，身上背的水已经喝尽。好不容易爬上了山顶，饥渴难耐！就在

这时，扎西师从背囊里拿出一个西瓜！又拿出馕饼！看着我们欢呼雀跃，扎西师腼腆的笑着。转身看到扎西师的空着的背囊，原来上师和扎西师用藏文交流的就是为我们做足了各方面的准备啊！

临行前，我把身上的现金，留了些路上备用外，全部塞进了一个红包中，和上师道别时，供养给上师。却没有想到上师马上把红包推回给我，慈爱地说：“嘉宁！你回去路上要用的！”我的眼泪再也忍不住夺眶而出……



从2007年至今，我已经不记得自己去了多少次陀乐寺，见证着陀乐寺的发展。

不知道何时，到寺里有了水泥路，宛如上师讲的“三士道”，我们渐渐明白了菩提路是

怎样修成的。

不知道何时，会经常忆念上师，上师的话会经常记起，对照自己的身口意，才发现自己是背负着多少的贪嗔痴慢疑。慢慢知道了忏悔，慢慢对上师所讲“人人都是好人，事事都是好事，处处都是风景”有了更加深刻的体悟。

不知道何时，在遇到困难时不会再颓丧，每每想起上师的笑，那是只有上师才特有的笑，纯真而透彻的笑。纯真是上师心无杂染，透彻是上师笑天下可笑之事，心无挂碍。上师的笑都能度人的。

不知道何时，对因果愈发的尊重和深信。我从事会计师事务所工作，曾经指导客户如何“减低税负，合理避税”。听了上师讲的因果后，慢慢就不再做这样的事情了。

不知道何时，身边再听到生老病死的信息，心中都有些痛，也会念经回向给他们，更加思维人生无常，也更加珍惜暇满人身，每天早起知道自己还是活着，勉励自己更加要发菩提心好好精进的学修！

不知道何时，我们被地沟油，苏丹红，假药假酒，pm2.5，转基因食品，假大米……包围着，思维人生的各种苦，各种不究竟，更加体味“人身难得，佛法难闻”，真心希望这些制造者能早日闻法，相信因果不虚，我们不仅要遵守法律，更要明白因果，明白了因果，自然不会去做。

不知道何时，自己性格在上师的教导下也慢慢改变，上师经常教导我们做人要打开心量，心态要平衡，要学会包容，包容不同性格的

人不同做法的人不同想法的人！

不知道何时，经文慢慢入心，发菩提心：“诸佛妙法众中尊，乃至菩提我皈依，我行施等诸资粮，为度众生愿成佛。”发四无量心；

“愿诸有情具足安乐及安乐因，愿诸有情永离苦恼及苦恼因……”功德回向：“六道众生，离苦得乐。佛法恒住世，功德日增长，灾难悉消除，世界永和平，事业永昌隆，心愿如意成。”

不知道何时，上师的慈悲与智慧一直引领着我，照耀着我，度化着我，加持着我，犹如黑夜的那盏明灯，一如第一次深夜到达陀乐寺见到的灯光。那灯光是上师用慈悲化为灯油，智慧化为灯蕊，大自在地闪着无量的光芒。一灯能除千年暗，一智能灭万年愚！我也愿化做心灯，点亮自己，照耀他人！





## 慈悲是温柔的力量

仁钱切吉

引子：随着百年陀乐日期渐进，全国各地师兄都在各类场合图文并茂讲述着自己的陀乐缘，每每读及，感触颇深，因为几次的面缘，心思缜密的深圳嘉宁师兄百忙之中多次提醒我是否该写点什么？我虽未立刻答允，也不曾拒绝，究其原因，虽然我平日里俗事繁多，实在很难腾出静下来的时间，但，对于陀乐，对于上师，对于自己这几年的心路历程，我打心里想说点什么……



我出生在一个和平的年代，一个动荡的家庭，父母是来自两个世界的人，却不经然地走在了一起。母亲出身平寒，从小失母，习惯了本本分分克勤克俭逆来顺受，是一个不折不扣的宿命论者，在她的

观念里，自己的命运由不得自己，神灵才是唯一的依靠，所以，她的世界只有两件事：干活与拜佛……与此不同的，父亲自小聪颖，胆识才识过人，虽然自小全家跟着他辗转南北，颠沛流离，没少受苦，但他的不屈不挠自强不息豁达开朗，却给他身边每一个人造成了深远的影响，他的人生格言是：靠天靠地，不如靠自己！作为子女，我就在父母完全不同观念的碰撞与矛盾之中迷茫着长大，一边陪着母亲糊



里糊涂地拜佛，一边想象着父亲才是我最大的神与菩萨，如此，我南下、打工、成家、创业，父亲就如一尊我心里的活菩萨——作为我人生的方向标与榜样，让我踏实，予我激励……一晃到了2010年，眼看我事业小有成就，父亲却轰然倒下，来不及与我分享成功，就阖然仙逝，如此猝不及防，只觉得心里的大山崩塌了，褪下女强人的外衣，心痛得无以复加……很长很长一段时间，我不能回忆，不敢看全家福，甚至听不得别人喊爸爸……直到两年后的一个冬日，就如生命不经意的降临，毫无征兆的，我遇到了上师……

那天比约定的八点晚了十几分钟，我们几个人不紧不慢上到表妹家私卖场的二楼，赫然见到几十上百号人齐刷刷端坐几排，跪一排，个个神情虔诚而温和，顺着他们的目光向前，正与台上一人四目相接，他一袭红黄袈裟，虽端坐于前，却依然可现高大挺拔，慈眉善目，微颌下颚，示意坐下，不笑，却有丝丝暖意，我怔了一下，似乎想到了什么……

约莫两分钟，他与身边跪着的人交流完毕，眼神转向我，我依照大家的姿势，双手合十，怯怯的招呼：“师父好！”语毕抬头，见他已微屈下身子，眼睛眯成了一条缝，笑意弥漫了整个空间，一口洁白整齐的牙齿。

在他黝黑的脸庞上显得熠熠生辉。“你好！你是珠海过来的？有什么问题想问师父？”我下意识地一惊，短短两句话，发音虽算不上标准，但声音浑厚有力，语气温婉谦和，一瞬间打消了我的忐忑感与疏离感，一种久违的踏实与温暖在心中回流……

不到五分钟的时间，我在一个僧人面前，用平生最大的真诚与坦然，讲了我心中一直的疑虑与困惑，看得出他倾听的有多悉心，时而托腮，时而点头，时而严肃，时而浅笑，然后思虑再三，非常认真地，深怀关切的，一字一顿地为我一一解答，最后一句话毕，拍了拍我的头，那一刻，我明显感觉到掌心的热流蔓延到满身满心，压抑已久的情绪汹涌而出，不等那句“谢谢师父”出口，泪水已湿润我的脸庞……



平生第一次，我听了上师的开示，那天晚上讲的是什么是皈依？佛教的起源？说实在的，整个晚上我听得并不专心，更多的时候，我在体会其他信众的专注与虔诚，我在感受这个短短时间能让我打开心扉的上师的智慧与淳厚，我在捕捉这小小的场地巨大的气场与能量，我在一层一层褪去我坚硬的外壳，细细地品味这种遗忘了许久的温柔的温暖的力量……

那一个晚上，我知道了信佛不仅仅是烧香磕头，我明白了皈依不单单是吃素念经，我了解了何为因果？更确切了佛即是觉悟了的人，并非虚无的存在，人人都有佛心，人人都可成佛，而师父，亦师亦父，有了师父，即是多了一个再生父母，多了一份依靠……

两个小时的时间过得很快，来自各地的信众们都在跟上师一一跪别，每个人的神情里都溢满了喜悦与感恩；我席地而坐，远远地看着上师，他一直侧着身，不厌其烦的一一为大家摩顶加持，细细叮咛，笑意盈盈，整个氛围，安详平和，纯净温良，在头上水晶灯的映照下，在他的四周形成了一圈大大的光轮，让身处其中的他熠熠生辉，看起来像一个圣洁的天使，像一个慈祥仁厚的父亲，这时候，我脑海中出现了两个字：慈悲！对，慈悲，这才是我此时看到的上师最贴切最完整的诠释：他的声音，他的语言，他的神态，他的包罗万象却又清澈见底的眼神，他肆无忌惮纯净爽朗孩子般的笑声，他就是一尊活生生的佛，他就是慈悲的化身，他感染着身边每一个人，柔软着每一个人的内心，我突然间觉得回到了两年前，那时父亲健在，父亲也是用这样的神态看着我，也是这样给我鼓励与安慰，那一刻，父亲又活

生生的回到了我的心里，不再忌讳，不再逃避，那一刻，我的心变得异乎寻常的柔软与安宁，我跪下了最神圣的一跪，用最虔诚的心皈依了佛门，拜阿旺金刚上师为师父！

如今，我作为金刚弟子已经三年，我自认不是一个精进的弟子，花在念经修行上的时间真的不多。但如今的我，能坦然面对生命中的成败得失，能释然生活中的欢喜悲忧，不再纠结于他人的好坏对错，尤为重要的是，我能在一个人的时候静静地幸福地忆想父亲。同时，我也从一个狂热的食肉主义者蜕变成了一个食素主义者。我也在逐步改变自己所谓女强人的形象，让自己变得知性、通达、温和。在师父的指引下，我相信我将在渡己更渡人的道路上走得越来越好！越来越远！

感恩师父！是师父教会了我学佛的真谛，让我明白了：慈悲是温柔的力量！



## 藏汉一家

### ——记扎西嘉措师父在汉地宝林寺

益西卓玛

旺倩卓玛

2015年3月24日清晨，我闭目静坐，扎西师父的相貌突然很清晰地出现在我面前。我当即发微信给师父：

“师父，好久不见，想您了。”

随即我陷入深深的回忆中。

2006年农历6月，邵武宝林寺的透印师父拜访陀乐寺，透印师父被寺里师父们精进修行的精神所感动。就向寺院住持阿旺上师启请，能不能派几个弟子到宝林寺来交流、学习。2007年，应透印师父之邀，阿旺上师带领陀乐寺僧众来到宝林寺。行程结束时，阿旺师父决定让陀乐寺最优秀的师父——扎西嘉措协助护持宝林寺的道场。



扎西师父于1973年的佛诞日出生于佛教家庭，5岁开始跟奶奶念六字真言。12岁出家，师从拉茂雍增法王、格迦活佛、洛桑多杰金刚上师、根敦嘉措上师等七位上师。在陀乐寺师从根本上师——阿旺嘉措上师学习五部大论、密宗四续等。跟从上师理论学习与实修相结合，刻苦学修。并于1992年8月开始任陀乐寺寺管会主任，94年至98年任陀乐寺铁棒喇嘛，负责管理喇嘛的学习修行和戒律，2002年任陀乐寺的金刚阿阇梨。2004年9月15日获得了格西学位（佛学博士学位）。扎西师父踏实、勤恳、勇敢，成了来汉地宝林寺的首当人选。当阿旺师父通知扎西师父这个决定时，扎西师父心有顾虑，阿旺上师对扎西师父开示说：“到了汉地以后，要将老师父和同修、居士们想象成太阳



一样。心里恭敬他们，将自己放在最低的位置。管好自己的身、口、意，要克服饮食生活等困难，不要执着，时刻鞭策自己作为修行和锻炼心性的开始。”

一

谨记师父殷殷语，  
踏入汉地宝林寺。  
克服困难情法众，  
佛子之路荷担行。

2007年农历4月11日，扎西师父来到邵武。那天，师父背着行李，憨厚地笑看我们，笑容里透着朴实。我和冬丽等几位师兄一起送扎西师父到宝林寺。一路上，虽然语言不通，我们和师父是半用手语半夹杂着普通话进行交流的，气氛却热烈而亲切。

扎西师父从青藏高原来到一个千里之外的汉地，无论气候、生活、习俗、语言、环境都截然不同。在新的环境下扎西师父谨记阿旺上师的教诲，在宝林寺修行的几年中，每天除坚持做好藏语学修早晚功课，还主动挑起了宝林寺的事务，每日清扫寺庙内外走廊、道路。有时跟着透印老法师上山挖草药，种树种菜等。有时也帮忙洗草药切晒草药，成了透印老师父的好帮手。同时扎西师父努力学习汉语，并很快就能用汉语交流了。师父热情、微笑地接待来寺院朝拜的每一位香客，为他们解答各种疑惑、讲解佛法。

2007年，扎西师父看到宝林寺大雄宝殿颜色陈旧，便发心重新整修大雄宝殿。2008年上半年，扎西师父相继为大雄宝殿和观音殿重新粉刷油漆。同时在大殿顶上加了梵体的六字真言等，在门上画了许多彩画，让人耳目一新。2009年，扎西师父又带领弟子为华光殿、天王殿、祖师殿所有的佛像进行了彩绘描金，使宝林寺的佛像更加庄严。2008年下半年，透印老师父发心要建造宝林寺延寿塔，委托扎西师父和高峰师兄负责。之后，扎西师父带领高峰师兄早出晚归，选址、测绘、平整土地、挖树、移树，2009年大年初一还冒着风雪坚守在工地上，在施工中

他不畏劳苦、坚持亲力亲为，一直到宝塔工程圆满完成。

现实的修行生活就是佛法，扎西师父在一个陌生的环境里，在平静自然的工作中，默默地实践着佛法的真谛。师父到宝林寺的第一个夏天，山上的蚊子和小虫特别多，师父慈悲不杀生，就让虫儿吃饱再离开，以身布施有情众生，手、脚被咬的红肿一片。居士罗玉娥说，师父戒律清静，宁可舍出自己的身体也不犯杀戒，我们作为佛弟子就是要听师父的话，守好每一条戒律，是我们修佛的基础。

扎西师父的修为引来了众多的弟子皈依。师父为信众们讲解佛法知识以及如何修行及法门要义，带领弟子们诵读《陀乐寺念诵集》。师父慈悲，我们聚在一起就像一家人，总是充满欢声笑语。

## 二

扎西行愿九千里，  
藏汉同源一家亲。  
爱字无暇写天地，  
身法布施乐有情。

2013年农历12月17日，为方便春节期间信众们来寺庙上香，寺里决定把路上的一块石头移到别处。一个师父开着铲车带着扎西师父出发了，开到路口大转弯处，不幸的事情发生了……铲车翻了，一个三百六十度的空抛把扎西师父压在铁轮底下，血在流，呼吸微弱，血压仅剩13。此时的扎西师父却挣扎着扶起惊昏的师父，并安慰他说没事、没事。生命边缘，师父瞬间先考虑别人的生命而不是自己的生命。师父永远是醒着的，一切在清醒明觉中进行，他拿起手机拨通救护电话，救护车来之前他处理了伤口。

众弟子赶到医院门口等，大家看到师父受伤的腿，伤口血肉模糊，众弟子嚎啕大哭。师父慢慢地举起手轻轻的说：“别怕别怕，别哭别哭。”师父被送进了医院。邵武市领导听说了扎西师父的事极为关心，叮嘱医院安排最好的医生为扎西师父治疗。扎西师父的腿为粉碎性骨



折，无法接骨，只能截肢，扎西师父的一条腿保不住了。医生为扎西师父做了截肢手术。大家闻知师父受伤的消息，市领导带着邵武人民的心意来了，佛教协会会长带着众师父代表邵武佛教人士来了，阿旺嘉措金刚上师来了，陀乐寺的师父来了，各地的师兄也来了。

麻药过去，如刀绞般的疼痛，一个晚上，二个晚上，不知过了多少天，也不知师父是怎么熬过来的，每一次看到师父却总是平静的，微笑的，有时候还听到师父在念经，师父淡然地承受着一切痛苦。看望师父的人们落泪了，哭了，师父却总是微笑着安慰他们。扎西师父的行为感动着众弟子。

扎西师父慈悲无量，对佛道的坚固之心永远值得我们敬仰和爱戴！



## 戚大钧佛法实践真实案例

戚桑杰

### 案例1：《绿度母心咒让她获得新生》

最近认识一个女孩（20岁）自以为爱上了一个已婚的男人，山盟海誓一定要嫁给他，还做了小三（堕胎好几个）。日子过得很不开心，男的两头骗嘛（你懂的），女孩经人介绍遇一藏传佛教上师，师父对她上下打量，二话不说，写下绿度母心咒（嗡达列都达列都列索哈）就让她回去每天念4万遍。她一开始时念得很累，怀疑佛法是否有效，甚至没信心坚持，接下来就觉得不太想那个男的了，即使见面在一起也觉得自己好贱。再下来越来越不想见那个男的了，觉得那个男人老迈猥琐根本配不上她。持续念了四个月，某一天内心平静地提出和那男的分手了。分手后才猛然醒悟，原来听上师话并照着做真的会解脱。有时候对于在业力中的人言语是无效的，道德是无力的。只有佛法才能从根本上起到作用。以上是真实案例，供大家学习参考。

### 案例2：《一把火烧出了横财》

最近苏州的扎西德央师兄分享了他自己的一个故事。他是做卖书生意的，安徽人，在早期做书生意时，一次有个人拿来一堆书说要卖给他，他拆开看全是黄色淫秽书籍，当时只是一个念头，这书给孩子看到会害了他们，遂花了不少钱将书全买下后一把火烧毁之，本是赚钱的事，现在要花钱（亏钱）了事，奇怪的是：没多久来了一笔大买卖，很意外的情况下，他收了一批非常非常便宜的书，遂大赚了一笔足以让他惊喜万分的钱。目前这哥们开了两家书店，只做正版书籍，生意还算红火，44岁做了爷爷，精进学佛中。《吉祥经》中讲，八风不动心，无忧无污染，宁静无烦恼，是为最吉祥。

### 案例3：《大表姐的五套房子》

我们大表姐家里比较殷实，在她名下有五套房子，前阵子身体一直不好检查出来有肠瘤（恶性）。妈妈很是担心，在家里听念佛机念：阿弥陀佛（快版），后来她听出：五套房子、五套房子、五套房子……，妈妈联想到亲戚中表姐家的情况，马上将我们的意见转发给了表姐，我们的意见是将房产卖掉一点，当你的福报没这么大的时候，你只能用身体的健康来抵消这些福报，如我们常常看到一些人赚了大钱或住了豪宅，立马住院或去世，这种案例很多。表姐接受了，将房子卖掉了一套，将所得以丈夫名义买了一辆车，不多久病好了。得出结论：做人要厚道，即使是对家人也不能苛刻，不能太过份，厚德载物是也！

### 案例4：《金融危机下还能融资1000万》

2008年初，我创办了中国最早的一家道闸全媒体广告公司，当时因为追求速度，开发了北京、上海、广州、深圳四个城市，由于链条太长，资金出现了很大的问题，我们于是开始融资，不可思议的是，最后与我们合作的公司是上海的一家企业，他们投入1000万元人民币到我的公司，在去签约的路上，我很偶然的看到了这家公司所处的位置，它正好位于上海陕西南路夹在永嘉路和绍兴路的中间，我父亲是浙江温州永嘉人，我母亲是浙江绍兴人，当时我就感动得泪流满脸，深深的感受到祖先的护佑，因为我也是非常孝顺父母，创业前给行动不便的父母买了电梯房住……百善孝为先！

### 案例5：《震撼的全城大布施》

一天与太太谈到苏州的一些往事。她说起她小时候每年冬天都有大批外地的难民来苏州要饭，苏州沿街的居民基本每家门口都会坐着一家要饭的人家。苏州的人家都会做多一点饭菜，自己吃什么给门口要饭的人家也同样一份。这样的习俗一直延续到改革开放。这不是一家一户的行为，这是整个城市一起在做善事。没有政府动员，没有任何表彰，都是市民大面积的自觉行为。听了这事我很是感动，一个城

市其实也是有因果定律的，怪不得苏州可支配人均收入是全国第一的（数据来源：苏州政府网站）。一个懂得给予的城市，自然也会有丰厚的回馈。

### 案例6：《癞蛤蟆吃到了天鹅肉》

我的朋友是黑龙江的一个小年轻，心地非常善良，大学毕业留在北京，一直在我们的兰花草基金会做义工。有一次他在医院看到一个女孩因重病住院，孤苦伶仃，头发眉毛都掉光了，没人照顾，素不相识的他承担起了照顾的活儿，在病床前伺候了她几个月，直至她病好出院。后来女孩头发眉毛长出来了，原来是非常漂亮的女孩，家里条件也是非常好，后来女孩一定要嫁给他，无条件的嫁给了这个在北京一文不名，没房、没车、没北京户口、没长相的小年轻，现在他们已经结婚，在秀水街开了一家艺术品商店，小日子过的很滋润，女方北京户口有相貌，有能力，贤惠善良，小伙子常跟我们讲，他是癞蛤蟆吃到了天鹅肉，正应了《金刚经》里面讲的：“不住相布施，其福德不可思量。”，贪图有好处而去做的任何表象的善事，可不会有这样的结果哦。因为这样发心做好事的背后是贪心的指使，其结果可想而知。无条件的去付出爱心，福德可是不可思量的。

### 案例7：《这二十多亿是怎么亏的？》

苏州有一全国著名地标建筑因为融资的需要曾与我们的投资咨询有限公司洽谈，需要我们帮他们解决3个亿的资金问题，在整个洽谈的过程中我们为客户考虑，设计了一个非常可行的解决方案，也报了300万的服务费用，后来该老板看了方案，认为自己可以解决(实际上是窃取了我们的解决方案)为了节省300万的服务费用，自己来操作整个融资过程，结果可想而知，整个项目原本是非常好的商业地产，因为自己的不专业导致了项目资金没有解决，连集合信托这样的融资手段都出现问题，在业内造成极不好的口碑，因为这事造成了金融机构都不看好该项目，不愿借钱，完全是不专业造成的。最近看报道，这

家企业将苏州地标建筑以极低的价格约12.9亿卖出了控股权，但这个控股股份实际价值约有35亿元，至此大亏啊！为了省300万，大亏几十亿！这说明了什么？怕别人赚钱，不愿与人分享，事事都认为自己可以搞定的人(不相信专业)其实是有很大风险的。佛家讲的不贪是很有道理的，能事事做到不贪，善待合作伙伴，你就有了成就大业的心性基础。还有口碑是多么重要，诚信没有了，没了载物的德行，是什么事都做不好的。

## 案例8：《观音菩萨帮了我一把》

在2009年7月左右的时间，我当时正在上海创业，创办了中国第一家道闸媒体运营公司，有一天我正好去杭州谈融资见面会，会后我和同事去了灵隐寺，当我走到大雄宝殿的观音菩萨像时，我对着观音菩萨心里一直在祈求：观音菩萨，我想你能帮我解决好个人问题，我希望是在年底前确定自己的人生大事，也希望公司的融资能得到解决。如果这样的心愿你都不能帮我，那我还信你什么呢？至诚的请求观音菩萨帮帮我。

我也知道这样的请求似乎有点过分，所以也没放心上，就回了上海了。结果是？我想大家都很想知道是怎样的情况？在2009年底我遇到了现在的太太，公司当时的资金也得到了解决（要知道在金融危机的2008~2009年有1000万的投资是什么概率？）。可谓完全如愿。至此观音菩萨就成了我的偶像。也让我对中国传统文化有了信心，对佛法有了坚定的信念。后来通过佛法的学习知道了这个其实是自己要有强烈的愿力和足够的福报就可以心愿如意成，愿力我当时是非常强烈和至诚的恳请观音菩萨的，至于福报，2009年我参加了好几次大规模的放生，估计总计放了不下千万条生命，也非常孝顺父母，所以积了一点福报吧。

## 案例9：《现代版灰姑娘》

吴女士是我2006年在北京认识的朋友，当时她正好失业，男朋友也提出跟她分手了，处于很低谷的状态。一天我们相约吃饭，过程



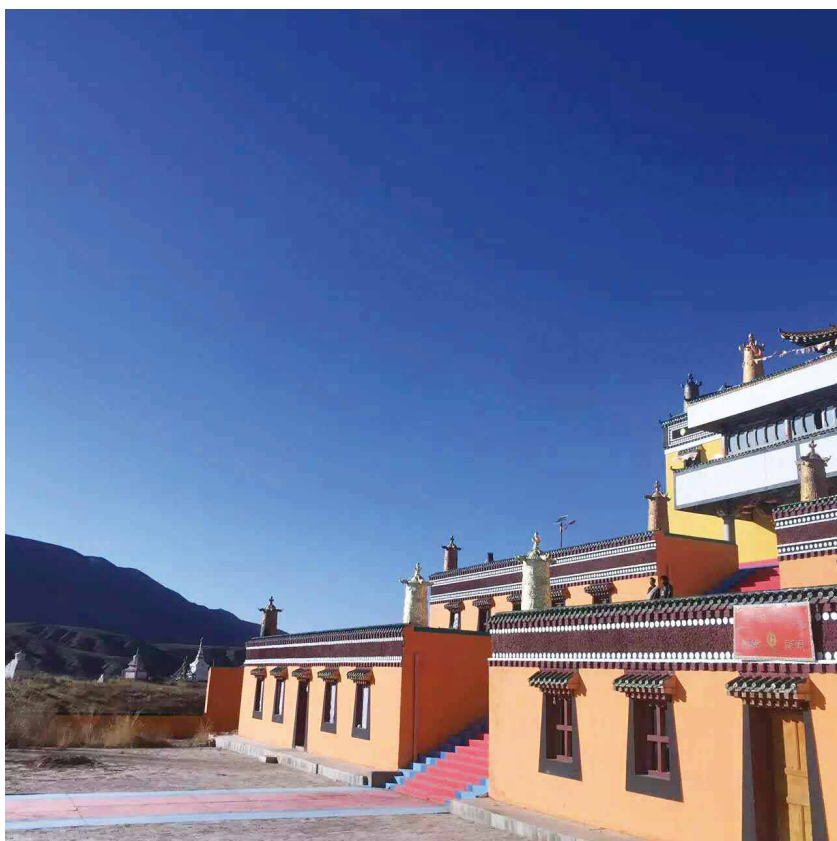
中，我将自己学习到的佛法跟她做了分享，建议她去做做义工，关心身边孤独的人，孝顺父母，希望她大量种下无条件关爱别人的种子，这样她会很快解决这些问题。这是很简单的一些佛法在日常中的应用，这女孩人很简单，我说的话她都听进去了，就去做了义工。每周到孤儿院去关心那些孩子，她只是觉得开心，也没有太多想法，这样做了几个月义工，前一段时间（2015年）她专程来苏州看我，跟我聊到就是在那段时间，她遇到了现在的先生，马来西亚一位优秀的华人企业家(据说是一位拿督)，她一个在北京不咋地小女孩，怎么就做了马来西亚的拿督夫人，这也是佛法的不可思议之处，因果真实不虚，当你大量种下无条件关爱别人的种子的时候，就会有不可思议的福德果报，记住是“无条件的去做”。正应了《金刚经》：“菩萨于法，应无所住，行于布施，所谓不住色布施，不住声香味触法布施，须菩提，菩萨应如是布施，不住于相，何以故，若菩萨不住相布施，其福德不可思量。”她非常感谢我当时给她的一些建议，因为信任我如实地去实践了，所得到的真的是她做梦都不敢相信的。

### 案例 10：《邪淫的果报》

我有一个上海的朋友A君，之前在外资银行做高管，太太贤惠善良，两人共同育有一子也是聪明可爱。生活很是幸福和谐。后来因为他的金融背景，一次偶然机会，他开设的离岸贸易公司获得境外银行700万美金的受信额度，也就是说他可以很低成本的获得近5000万人民币的周转资金，做什么都可以。这时候他碰到了能歌善舞的B小姐，年轻貌美的B小姐介入了他们的婚姻，最终让他与前妻离婚，与B小姐结了婚。看似一切都很顺利的A君，很春风得意，与贤惠的妻子离婚后，也浪漫了一段时间，但天有不测之风云，外资银行突然中断了A君公司的授信，而他所工作的银行也因一笔因他出错的贷款令他被迫引咎辞职。在金融圈有过这类污点的背景你基本别想东山再起了……从此婚后因经济状况不稳定，B小姐与A君争吵不断，也拒绝生育孩子，他们的生活质量很不好。当我再次碰到A君的时候，他已经没有往日的



风采，走在路上也就一落魄的路人甲了，这就是害人者必自害。所以年轻的女孩子看到英俊多金的已婚男士一定要清醒的知道，他的状态是因为他和另一个女人在一起的结果，是他和另一位女人的契约精神的结果，和你在一起就不一定是这样了；男人也要明白，每一次诱惑都是一个陷阱，任何时候都不要伤害你身边最亲近的人，害她等于害自己。我已碰到几个类似的案例，相信现在社会上这样的事情很普遍，我们要引以为戒，因果真实不虚。



## 沐浴在佛光中——重返陀乐

仁钱卓玛

### 陀乐之光

又是一年农历六月。

为再次参加陀乐寺放宝瓶的祈福圣会，初五的晚间，我们正在昆明的家中兴奋地做着第二天出行的准备。此时，从手机微信里不断传来的信息，更加令人振奋欢喜。我们的心随



之被牵引到陀乐寺大殿中诸佛菩萨圣像前。“文殊菩萨佛身又降甘露了”！“其他佛身也开始降甘露了”！从传来的照片中，可以看出大殿里灯火通明，弟子们欢喜相聚，奔走相告，虔诚地感恩着诸佛菩萨以瑞相所示的厚爱。仁钱多杰师兄抓住了一个瞬间——阿旺上师立于佛像前，以双手和额头顶礼诸佛，神情肃穆。从照片中可以深切地感受到



到上师内在的悲心与智慧。感思多杰师兄的即时记录并给与大家的分享。

到了陀乐，我们先去拜见上师，然后又去大殿拜佛，希望能亲眼目睹佛降甘露的殊胜。我看到文殊菩萨佛像胸前和小腿上有明显的水汽，我已经很满足了，但拉吉师兄告诉我，他们头天晚上看到的是有如蜜汁般一缕缕地往下流。真羡慕随喜他们。

初七日。这天午后，是十一面千手观音灌顶法会的正行与结行，法会的准备工作充分而有序，由喇嘛师父们按仪轨程序认真执行。大家在净手净口后肃立于大殿门口，恭候上师到来。



远远地，上师一行出现了。侍者为上师撑着黄伞盖，上师威仪庄严，步履矫健，经过密宗院的台阶，直趋大殿而来。几百名弟子深情整齐地唱着上师长寿祈祷文。就在上师即将来到身边的瞬间，我的声音哽咽了，眼泪止不住了，但我的心中很喜悦。

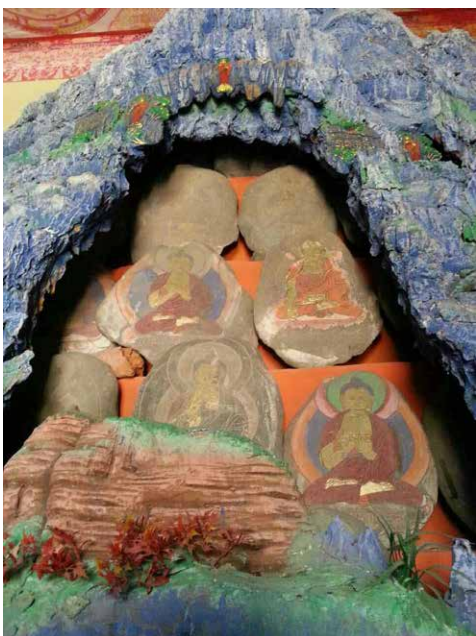
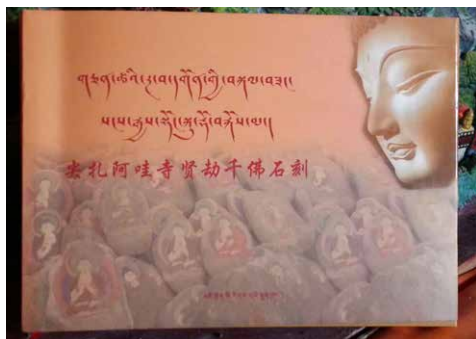
上师在法座上坐定后，喇嘛师父们先入场，坐于前两排。在家弟子随后而入，虽然也有秩序，但心理上多少有点争先恐后。这种心理也许有点好笑，但也很可爱，为的是能更多更好地得到上师加持。整个法会气氛隆重庄严，上师很少使用汉语，多为藏文或梵文，更感觉灌顶法会的神秘与殊胜。最后，每个人按序排队走到上师座前，受到上师灌顶后而满心欢心地离开会场。

初八这天一早，大家乘车前往圣湖放宝瓶。随着社会建设步伐的加速，汽车已经可以开到圣湖附近。对于平时不大爱走路的人来说，确实是非常轻松了，对于爱走路的我来说，好像感觉差了点什么。回想起去年初次参加放宝瓶，虽然行进在满目鹅卵石的大地上，面对着空阔而苍莽的山野，但心中充满新奇与喜悦，再加上意外地得到上师的特别关照与加持，那一路的美好永远不会忘怀。

今年放宝瓶法会的场面比去年更壮观，传递宝瓶的队伍从湖边主会场的小山头一直顺地势延湖边排到湖对岸。人们满怀着美好愿望，满心欢喜地传递宝瓶，直至每一个宝瓶被投入圣湖中。

法会所应有的各项内容，均由上师主持一一按仪轨进行完毕。活

动结束后，自由休息，午餐。不分喇嘛师父还是各地弟子，人们融为一体，又各自一群群一团团或坐或立，欢喜地吃着、笑着、说着、看着。突然，我们惊喜地得知上师母亲和妹妹们就在我身旁。党卓玛师兄率先供养了上师母亲，昆明其他弟子闻讯也纷纷集中过来，大家情绪再度高涨！又是摄影，又是录像，大家为能见到上师母亲而高兴，更为这位母亲生养了我们敬爱的上师而无限感激！



## 从陀乐走向阿哇

初八晚间，我们去上师处辞行。上师之前已知圆旦师父要带我们去尖扎县阿哇寺，非常高兴，饶有兴致地讲述着家族中源

远流长的光辉历史以及父辈在特殊生活年代所遭遇的艰难困顿。上师还对我们说：可以去那里的圣山看一看，有个山洞是家族中大修行者修行成就的地方。这些成就者中，既有出家成就的，也有在家成就的。家族中读诵学习经文的传统保持得很好，执行得很严。记得有一次，上师已曾提及过，幼年时，祖母就教导背诵《度母礼赞经》。上师开心地讲述着幼年时光和家族中的故事，我们也陶醉在快乐幸福中。另外，上师又为我们到了阿哇寺应该怎样供养三宝作了具体教导。这天晚上，在场的弟子们再一次真实地感受到上师与弟子间竟如此地亲近、亲切、温暖、温馨。

初九一早，我们离开陀乐。这一天的时间，主要用在赶路中。途



经海拔三千多米的洛合山口时，我们在此稍作停留。圆旦师父再一次带领大家放飞马，系挂经幡。面对着美丽的青海湖，迎着凉爽的风，天地间的和谐美好，放松着每个人的心。一向严谨细心的圆旦师父也展开袈裟，举过头顶，如大鹏展翅般迎风飘飞。原来圆旦师父也如此浪漫！师兄们兴致更高了。



说到圆旦师父的严谨细心，我又想起两个细节。刚到陀乐那晚，我就“菩提道次第摄颂”中有关禅定的两段经文提出请教，又把一位师兄托我拜观音的事也向圆旦师父请教。圆旦师父当即作了解答。没想到的是第二天带领大家参观大殿时，圆旦师父就



指着二楼楼梯口那幅猴子白象图作了详细讲解。形象生动地帮助我理解修心、修行漫长过程中不同层次上的一个个具体特征。又在大殿中经过千手观音圣像前，特别对我说：“别人托你办的事，你就在这里好好拜一拜。”我这才发现，这里又多了一尊送子观音圣像。我感恩圆旦师父的提醒，在此五体投地地三礼拜。我感恩圆旦师父为了上师的弘法利生事业尽心尽力所作的种种工作；我感恩圆旦师父心里装着我们每个人的期盼和所求，而又在恰当的时候再次帮助我们实现愿望和所求。

接着又继续赶路，向着尖扎县前进。大概中午一点左右，我们的车停在了尖扎县黄河大桥上，阿哇寺派出的两位喇嘛师父已在此等候。又一一为我们献上哈达，然后引路奔向阿哇。



尖扎县阿哇寺是上师管辖的另一座寺院，该寺已有上千年历史。据说，拉卜楞寺的开山祖师为兴建寺院选址时，曾选择过这里。阿哇寺在佛教发展历史中的重要意义，由此可见一斑。千百年来，阿哇寺以拥有石刻千佛而闻名，类似的石



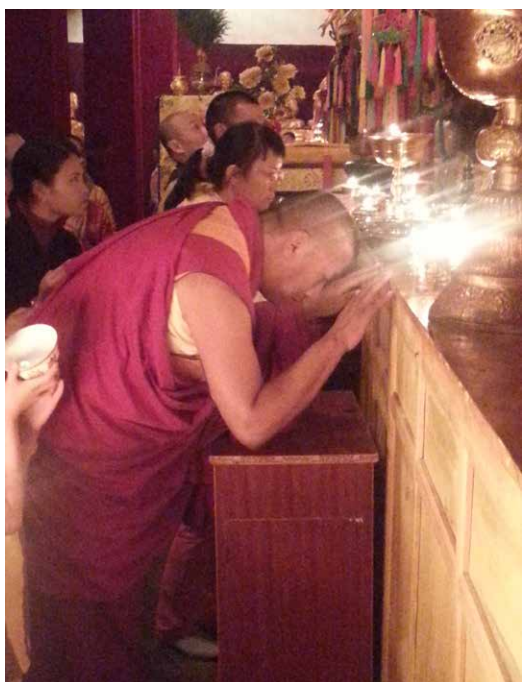
刻千佛全世界共有三处——印度、尼泊尔、青海阿哇寺。因此，阿哇寺被列为省级重点文物保护单位。这些石刻千佛于元朝时代在四川雕刻而成。在约为手掌大的光滑石块上，精细地刻缕出佛像线条，又饰以色彩、金粉。完工后，由骆驼运载而至。现今，有少数石刻佛像的色彩、线条已有些模糊，而有的依然鲜亮清楚。石刻千佛所结手印各式各样涵盖全面，这对后人关于佛教手印的深入了解和研究提供了重要依据。在千百年的历史中，虽然经历风雨和动乱，而石刻千佛仍得以完整保存下来，展现出历史沉淀的价值，这本身就是一个奇迹。更不用说事物发展变化历程中所示现的种种迹象给予人的启迪与深思。此刻，“佛菩萨的终极理，缘起性空甚深意”，以及“若知空性现因果，不为边执见所夺”的经文从心中涌现出来。我们深切地感恩着千百年来守护着文物古迹的所有喇嘛师父以及各种因素和力量。

千佛殿前方，一座大型的殿堂正在兴建中。去年，由阿旺上师亲自主持奠基典礼，工程进展顺利。目前，几十根粗大的木柱已按设计立于殿中，二楼的地板也已铺上，工地上还整齐地堆放着刚锯开且散发着清香的木板，一派生机勃勃、欣欣向荣的景象。

我们来到这里，受到喇嘛师父们最隆重真挚的欢迎。清早，师父

们就在寺前的河滩路上，把特别低洼不平的地方垫上石块，以求能让汽车顺利通过。河滩路上其实就是河床上，浅浅的清水在石块间潺潺流淌，汽车缓缓地从中驶过，不知开车司机是何感觉，而我则有如参与游戏般的快乐，就像小孩喜欢踩踏地面上的水迹一样，忙喊年轻人“拍照，拍照”。

为我们的到来，喇嘛师父们准备了丰盛的午餐，两位年轻喇嘛爬上房头平顶，面对太空，吹响海螺。当我们拜佛供僧的时候，师父们集体诵着经咒。圆旦师父告诉我们：“你们每个人心中的愿望，喇嘛师父都代你们向诸佛菩萨作了转达。”我们无限感激，并再次默然感恩。



之后，我们又驱车前往圣山。我自以为是地想象着有如夏宗寺一般的关房，想象着圣山的山洞就在阿哇寺附近那座树林浓密的山林中，而事实并非如此。我们的汽车驶离阿哇寺很远了，没有停车迹象，我又猜是否改变了朝拜圣山的主意？但无人回答我。同车的师兄各自专注于自己的手机，我独自沿途观赏车窗外的自然风光，感觉过了很久。突然，前方一座形态独特的山牢牢抓住了我的心。它让人想起古罗马的历史遗迹，因为土质的山上没有绿树；又让人想起巴黎街头一幢幢紧密相连而方正整齐的楼房，因为土山的平顶和与地面平行的线条似乎是楼层间的分隔线，垂直于地面的线条就是幢幢大楼之间的划分。似乎还能感觉到装饰“建筑群”的半圆形柱子和一间间房舍的“阳台”和“窗台”。我忍不住叫同伴们别弄手机了，不要错过如此独特的自然风光。好在此时，车停了。原来师父让我们朝拜的圣山就是这里。

## 不灭之光

农历六月十一日清晨，我们结束了这趟旅程，告别了圆旦师父，乘机返回昆明。思德师兄一早已来中心点上油灯，供好水杯，整理好花果。我回到中心，接替思德师兄守候正燃烧着的酥油灯，让她安心去上班。

回想着近两年来，在上师威德的感召下，在诸佛菩萨的护佑下，弟子们真真切切的领受到上师三宝的恩德，发现自己身心的进步与变化。也正因此，大家的心与上师更贴近了，与陀乐更紧密了。弟子们意识到，中心就是上师的家，上师所在就是自己的心灵家园。

春天，昆明樱花盛开的时节，当我们在中心厨房擦洗着诸佛菩萨的供水碗时，看着窗外那一树树粉红色的垂丝海棠，花朵缀满枝头。我们就会想——要是上师此刻出现在昆明，这绚丽的花朵一定会更美了！

夏天，院子里的桂花散发着沁人心脾的馨香，我们就会在心中说：风啊，请把这清香带到上师身边，带到陀乐去吧！

天冷了，我们就会想，青海陀乐的气温更低了，愿我们供在上师和诸佛菩萨圣像前的开水，能变成温泉，能变成暖流……

上师终于要来了，弟子们分工合作，各自发挥所长欣喜而周密地做着种种准备……

来了！来了！上师终于出现在我们的眼前……

为了向上师献上我们心中的最爱，西双版纳的小玉米刚一出锅，虔诚地弟子就请飞机和汽车马不停蹄地把玉米送上师父的餐桌。

为了向上师献上我们心中的最爱，弟子们簇拥着师父在建水烧豆腐的火塘前围坐，亲自烘烤，请师父品尝着。

为了向上师献上我们心中的最爱，厨艺考究的弟子们早早地精心编排着每一餐食谱，直至认认真真地制作好每一道菜肴。

还有那赏心悦目的花艺，放松身心的茶艺，以及日常生活中大大小小的种种所需，甚至是刚从国外带回来的一块小小的洗碗海绵，弟子们各尽所能的依托自己最认可的事物，向上师献上那颗恭敬真挚的心。

在能与上师亲近的日子里，上师的音容笑貌，言谈举止就是我们“常随佛学”的最好典范。在上师离开昆明的日子，上师的加持依然与我们同在。

当我们的生活中出现违缘，与周遭的人事发生对抗时，我们就想：这是诸佛菩萨为我们安排的一场考试。如何反省内心，尊重因果；如何修持忍辱包容无奈；如何扩大心量，以智慧化解对抗，面对这一道道考题，我们必须实实在在按上师的教导，敢于触碰自己的心灵；善于发现心中的染污；并努力把它扫除擦净。如此，上师的加持与我们同在。

当我们积极参与共修又能坚持自修时，当我们因为背诵经文而获得对经意的了解时，当我们在家庭生活和社会生活的方方面面学习发菩提心而有所感悟时，心中生起的喜乐就是上师的加持。

记得上师曾说过：上师给予每一个弟子的加持是一样的，就看每一个弟子是否能够打开心灵的门窗。

上师的教导和种种加持是我们心灯不灭的源泉。让我们时刻牢记上师的教导，勇敢地敞开心灵的门窗，热忱地去迎接上师给予的无尽光芒！

佛堂供桌上清早点燃的酥油灯已经燃尽，但上师为我们点燃的心灯永远明亮！

## 朝圣九华山

宋桑杰

### 随师访慧光大和尚感

重来山寺几百秋，  
又见诸佛闻思修。  
太白堂前寻思量，  
恰似当年谪仙游。

### 游青阳日记

凌空飘然登天台，  
佛景交融国安泰。  
劳车顿悟聚龙饮，  
大愿同行五溪来。

### 梦醒五溪山色

莲花佛国灵九华，  
尊师携伴游杏花。  
共证菩提大愿行，  
寄身浮梦披袈裟。



备注：

农历丙申猴年夏初，阿旺上师第一次携陀乐弟子六十余人朝拜佛教圣地九华山。抵达的当天晚上，我等随上师在太白书堂对面茶馆与慧光大和尚相见。上师与大和尚相谈甚欢，交流汉藏佛教，我无意间做了回两位普通话都不是很标准的师父交流的翻译。

第二天乘坐缆车登顶九华山天台寺，九华山独享“莲花佛国”，“东南第一山”，“九华圣境”之美誉，奇丽风景尽收眼底。众人下山，驱车到聚龙大酒店午餐，下午朝拜祇园寺，晚宴五溪山色大酒店。上师适时慈悲开示，弟子们法喜充满。

初七清晨，梦醒时分，似梦非梦。先拜地藏王，后访杏花村。千载诗人地，自笑浮梦迷。



## 春返陀乐感遇

宋桑杰

### 春感

茫拉断流染霜鬓，  
陀乐低云客笑迎。  
枯荣有节亦无常，  
善教昌盛显声名。

### 春节陀乐大共修晨感

无常人生五十年，  
嗔痴颠倒常迷恋。  
雪域陀乐辨来去，  
何必追梦造蝴蝶。

### 别绪

夕阳西下来又回，  
无常有情把梦追。  
未别时已成追忆，  
佛母圣地独徘徊。  
智慧善教如月辉，  
显密二道是善轨。  
慈恩上师永住世，  
欣享妙圆吉祥瑞。

备注：

2016年的春节，是在陀乐寺度过的第一个春节，也是陀乐寺接待中心第一次接待来自世界各地的有缘信众。一岁一枯荣，四季有节，人生无常。春节期间陀乐寺举办的共修法会非常圆满，格鲁善教，声名显赫。

共修一个星期后，睡梦中醒来，辗转难眠。天命之年，观己及人。身处圣地，庄周梦蝶，似梦非梦，欲来还往，虽不能至，心向往之。

晚餐之前，独绕大殿。夕阳西下，人在天涯。未曾别离，已成追忆。念天地之悠悠，享妙乐而欣然。



## 我的上师我的愿

智慧莲花

我时常想象  
脚踏着金莲  
我多么渴望  
飞到吉祥山

在梦中  
我听到净土中的呼唤  
慈悲的上师呀  
大爱无边

流浪的孩子  
思念着家园  
我多想  
看见您慈祥的笑脸  
我多想  
看到光明心性中的清凉山

尊敬的上师耶  
您是众生的保护伞  
慈悲的上师耶  
您是弟子们的避风湾

流浪的儿子耶

想回到您的身边——回到光彩夺目的七宝池畔

祈愿我的智慧

驰骋无边

祈愿我慈悲大愿

永不断

伟大的上师耶

您是众生的保护伞

神圣的上师耶

您是弟子们的避风湾

流浪的儿子耶

想回到您的身边——回到光彩夺目的七宝池畔

上师的悲心广大无边

弟子祈愿

世世相伴





## 深圳·陀乐

李卓玛

有一个富饶的地方，她是奋斗者的天堂  
 她的名字叫深圳，她在祖国南方的南方  
 深圳是我的家，那是我流过汗水、泪水的地方  
 她是一只大鹏鸟，跟她我学会了坚强。



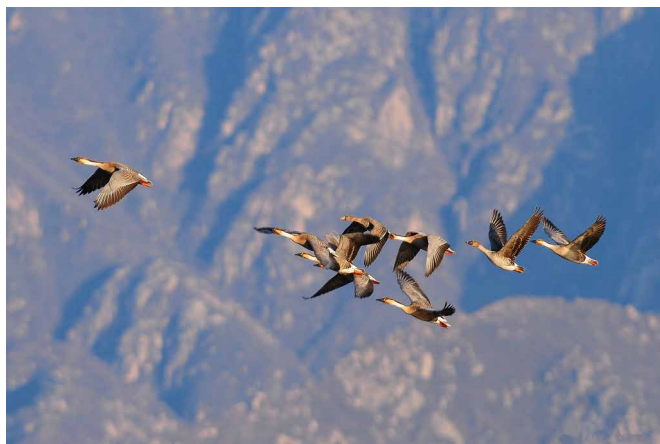
来了就是深圳人，深圳人早已把他乡当故乡  
 深圳人都有梦想，那梦想，已不再是物欲的增长。  
 志愿者是深圳的符号，  
 到处都能看到善良的璀璨与人性的光芒。  
 有一个圣洁的地方，她是人心安驻的家乡。



她的名字叫陀乐，她在离天很近很近的地方。  
陀乐也是我的家，我家就在莲台之上



我象只鸿雁，南来北往，  
在家与家之间，乡愁总在不经意间绽放。  
不是所有的路都叫菩提路，更不是所有的河都叫母亲河



从岭南一路向西北。  
荔枝飘红的季节，思念便开始疯长。

有一种声音，会让人泪哽咽喉  
那是上师的召唤  
法螺声响彻环宇，唤醒我沉睡的善良。



回家啦，回家啦！

回家啦，回家啦！



草原已经碧绿，油菜花已经金黄  
我要把深圳人的热情装满行囊  
再把亲朋好友、左邻右舍、七姑八舅的祈愿带上。

没经历过苦海，就不会期待彼岸在身旁，  
没感受过喜舍，怎理解忘我的无限宽广。

去了就是陀乐人，  
陀乐人遍洒世界八方。



深圳与陀乐，陀乐与深圳  
陀乐与深圳，深圳与陀乐  
真想架起一座彩虹桥梁，  
一桥横跨南北，天堑变通畅。  
冬日的深圳花团锦簇，清风伴艳阳。  
此时的陀乐，银装素裹，雪白透晶亮。  
我的思念，像滔滔的黄河水，深沉、绵长……  
深圳，我的至爱，  
陀乐，我的家乡！



## 天降日，扎西得乐

——大扎西师生日致辞

陈达岭

五岁时，在奶奶的暖炕上  
 “不怕的，听，听，只是风在过访。”  
 奶奶从皮袍里掏出一件宝贝  
 一个羊粪蛋蛋穿起的手串  
 “跟着念啦 唵玛尼呗美吽……”  
 从此，这个五岁的孩子，得了一份传承  
 ——他的信仰

十二岁，这个天降日出生的娃娃离家了  
 下了那个坡  
 翻过那道梁  
 手里拿着自己的念珠  
 舅舅说  
 你本就是陀乐寺的阿卡  
 “唵阿冉巴扎哪德”  
 从此成了他的生涯

盯着师父的唇  
 瞄着师父的脸  
 但不敢看师父的眼  
 师父的手劲很大  
 师父的心劲更大



头上的爆栗打起来又平复下去  
打秃了头顶又长出了新茬  
啃着发霉的饼子  
喝着带冰碴的水  
红肿紫胀的胳膊  
从冬烂到夏

雪地冰天  
春暖开花  
念，念，念还是念  
修，修，修还是修  
一度二度三度…直至六度  
师父追击的铁棒没有空暇  
“耳朵听见不好的  
是你耳根不净  
眼睛看见不好的  
是你眼里有渣。”  
菩提道上修忍辱  
就是脚踩荆棘的皮鞋袜  
上师的训诫无我无他  
今生，今生，还是今生  
要追你的本  
要破你的执  
要勘你种的瓜  
直逼见父母未生之前  
你的本来面目  
一丝不挂……

直到那有一天

真正的考验来临  
 马惊陡岸  
 兵临城下  
 这一刻无常迅猛  
 血肉之躯横陈于机械的铁轮之下  
 三百六十度的空抛  
 以贝页经的柔软不得和冰冷的巨石对话  
 阎王带着鬼卒速速来请  
 微细的呼吸中仅剩十三度的血压……

血泊中的躯体  
 是你吗？  
 本我、原我、非我、假我、还是真他？  
 考题如此庸常，如此猛厉，猝不及防  
 三十年的修为  
 以生死开卷  
 一瞬间破题  
 一秒钟应答

伸出滴血的手  
 剧痛中持定  
 是观世音菩萨的念  
 愿这一切危难都代众生受了  
 存此一息  
 成就与十方有情的慧命相续  
 在空中破障的是大威德金刚的法  
 “请叫救护车来”  
 撑起残躯，把住生命的阀  
 扶持惊昏的同修

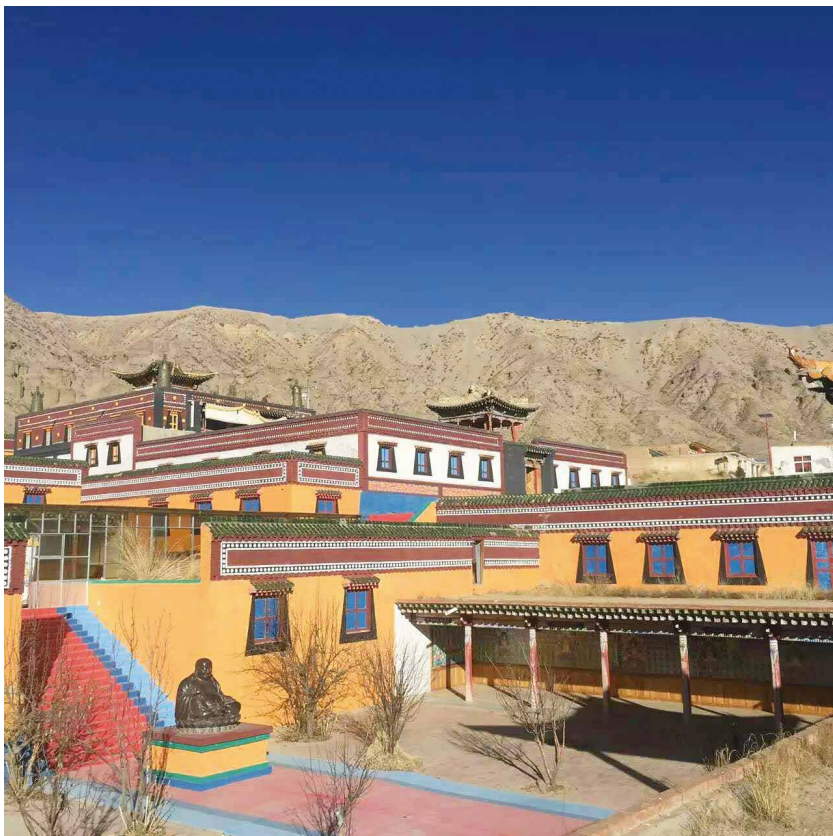
苍白的唇里仍是奶奶那句话：  
不怕的，咱修行人，  
什么也不怕

天降日  
天降日  
佛祖  
您的礼物有点大呢  
今天  
您把陀乐寺的长老  
大扎西师赐还给我们  
两千五百年的约定  
不再是神话。  
陀乐弟子愿以此成此长为修习，  
证慧命永续，  
自性归家。

天降日  
天降日  
佛祖  
感恩您老人家  
为您献一首歌，  
和着长风成韵  
伴您颂太阳经  
点细雨作花  
扎西德勒！原为扎西德勒  
佛祖  
天降日  
扎西德勒啦！

备注：

- 1 大扎西师五岁时恰逢文革时期，当时念经违法。
- 2 大扎西师的第一、第二任师父很严格，执铁腕教育。
- 3 大扎西师五年在汉地寺院协助弘法，修忍辱，搬运巨石时被误伤。
- 4 大扎西师生在天降日，今年生日那天九十六岁的郑老妈妈颂《太阳经》为贺。



## 缘

洛桑

“缘”是什么？骤然间解释不清。不过，在我的人生中，它确实存在并留下了清晰的轨迹。因“缘”相会，使得我搭上了人生的幸福之旅。奇妙无比的体验和意外连连的收获，就凝聚在那一幕幕不可思议的“缘”中……

### 有“缘”相遇

2006年盛夏的深圳，热浪滚滚，酷热难当。在市中心的福田区，刺眼的阳光下，罕见一藏僧，虽挥汗如雨，却气定神闲。他，甘愿忍受南方的酷暑，从北域高原远道而来，为的是广结有缘之士并善巧度之。都说深圳人有福报，由此可见一斑。那时的我，正苦于多年寻觅善知识未果，因缘聚合，我终于与上师有“缘”相遇了。

### “缘”何如此

2007年仲夏，我有幸作为一名义工代表跟随原近代高僧、佛门泰斗、时101岁高龄、最后一次出远门的弘法寺本焕长老北朝五台山文殊道场和南拜峨眉山普贤圣地。然而殊胜的行程只进行了一半，中途停留西安，朝拜供奉有释迦牟尼佛舍利的法门寺后，我却莫名其妙决定放弃难得的朝圣之旅，鬼使神差地改飞西宁，径直奔向心中早已向往的托勒（陀乐）寺。“缘”何如此呢？

### “缘”来如此

陀乐寺，位于青藏高原的纵深地带。当时进寺院之路，远非今日所见之坦途。上师知道路途遥远跋涉，特地在西宁曹家堡机场备了



车。我自告奋勇地客串了一把司机，当我小心翼翼地摸了7个多小时的方向盘，风尘仆仆、马不停蹄、最终筋疲力尽地赶到目的地时，已是凌晨2点多。午夜高原的瑟瑟寒风中，手里一直捧着洁白哈达的上师已经领众僧等候多时。见面后听到上师暖暖的一句“欢迎回家”，洗净我一路的风尘，突然间我似乎明白了——哦，回“家”了！“缘”来如此！

## 不解之“缘”

回家后兴高采烈地参加了埋宝瓶法会，但一场重病却突袭了我。赴医院途中，唯一能前行的路却被水淹，无法通行。看着我虚汗急冒、脸色惨白、痛苦挣扎，当时在场者无不揪心，尤其是阿旺师父、喇嘛嘉央、阿喀扎西及汉地的道空师等，慈悲的现场救护也随之展开，阿喀嘉央等马上手脚麻利地为我按摩、揉腹、喂藏药、念咒语……阿弥陀佛！全靠他们所做的这一切，我才得以撑到水退后住进医院。赶到医院时我已接近昏迷，相当危险。在阿喀嘉央的全程呵护下住院治疗直至病愈。这次的遭遇使我和他们从此结下了生命之“缘”。

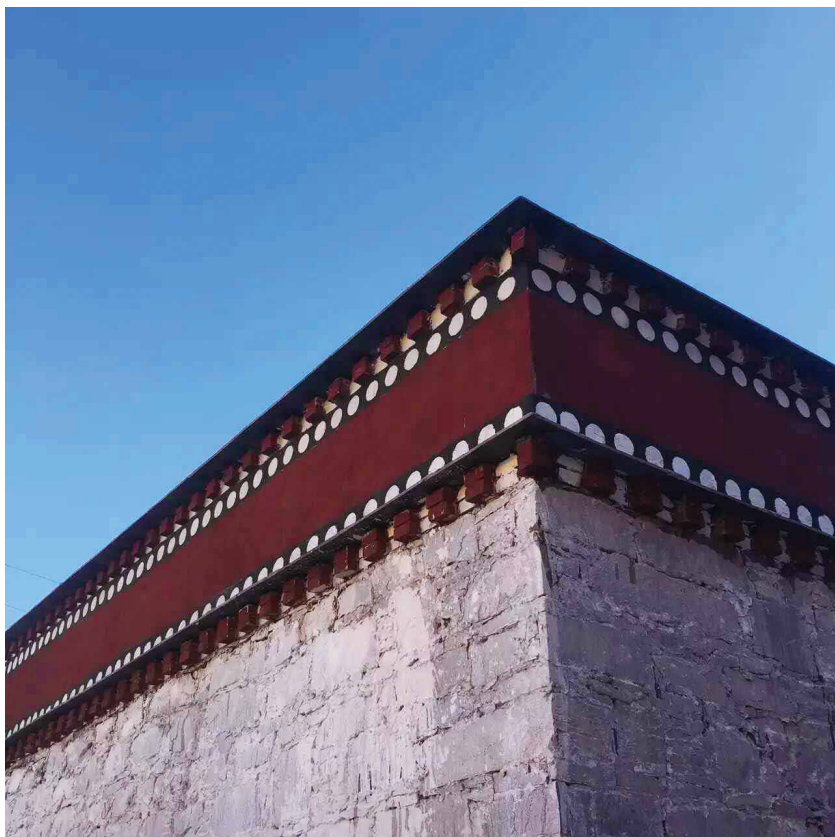
## 广积善“缘”

阿旺师父说：朝圣法会期间遇到的任何不顺、疾病或者障碍都可理解为是消业障的表现，其结果都是好事。我这一场突如其来的重病，透由师父们的慈悲，善友们的援手，在某种角度上为我消除障碍同时也让我积累了不少善缘。也正是因为际遇了师父等善知识、际遇了陀乐寺这样的因缘，来自全国或者全世界各地的我们才得以相遇、相知、相学、相伴、相携乃至有可能由最初的“相约陀乐”最终走向“相约极乐”。时至今日无数的事实已令我们坚信：有师父，我们各地弟子的助缘就缘缘不断；有陀乐，我们积累善“缘”就有了广阔空间。

## 感恩诸“缘”

想当初 曾几何时 缺因少缘 愚不可及  
忆那时 大师临深 一面之缘 刹那永恒  
看现在 邯郸学步 听闻思学 累积助缘  
盼未来 勤修栈道 共度彼岸 满满圆“缘”

感恩前世缘 珍惜今生缘  
但愿良缘不断 善缘不休  
直至最后了“缘”



## 儿子出家了

成丽卓玛

2009年冬天，我参加了“澳门回归10周年万佛佑澳门大法会”。法会结束后回家做了个梦，梦里我和上师在云端里，蓝蓝的天空，上师站着，我就像一只小白兔那样跪在上师的面前，哭得像个泪人对上师忏悔说：“师父，对不起，我还在这里，是我修得不好。”上师摸着我的头温暖地对我说：“好，好，好，回来了就好。”我哭得更加止不住了，哭醒了，发现原来是个梦，而且异常清晰。潜意识中我知道我已经找到追随了累生累世的上师。我迫不及待按照上师在澳门法会上给我的资料，在地图上找“青海省贵南县茫拉乡陀乐寺”，终于找到了，马上打通上师的电话，电话一通，我高兴地语无伦次：“师父我找到您了。”上师说：“啊？你找到我啦？”我说：“在地图上，我要去青海见您。”上师说：“我在广东。”我又说：“在广东哪里？我马上过来见您。”上师说：“在东莞塘厦。”上师就把东莞塘厦珍妮姐的地址告诉了我，我带上儿子马上从广州自己开车转了四条高速公路直奔上师去。

我几乎是跟上师同时到达东莞塘厦珍妮姐的工厂，我见到上师下车，马上冲上前双手紧紧的握着上师的双手，眼泪哗的一下就流下来了，见到上师就像见到世上最亲最亲的人。比父母亲都亲。上师进屋里坐下，我和儿子扑通一声跪下来，我对着上师不停地说：“师父，对不起，是我不好，我还在这里”，哭得一塌糊涂。上师温暖地说：“好好好，回来了就好，陀乐寺永远是您们的家。”上师就把儿子拉到身边用袈裟把他包起来。哇！儿子太幸福了！可以这么亲近地靠着师父，看着这情景，我心里有无比安乐，开心自在，好像上师才是儿子的妈妈，好像儿子终于回到母亲的怀抱一样，好温暖，好温馨的。

瞬间我心里萌生了儿子应该生生世世跟随上师的念头。

晚上我们和上师一起吃饭，我和儿子都皈依了上师。我还记得上师还赞儿子念梵文的皈依文的时候说：“对对对，念得很准。”上师跟我说明年（2010年）农历6月份，陀乐寺的大殿开光，邀请我和儿子一起去陀乐寺。

第二年6月份我自己一个人去参加陀乐寺的开光，开光结束后，上师跟我说：“成丽卓玛，你回去广州马上把儿子带回来寺院。”我说：“这么快啊？”我心里还真舍不得，我就一个独生儿子。回广州后我就忙着干自己的事情，也没有马上送儿子到寺院。过了10来天，上师的电话来了：“成丽卓玛，你们怎么还没到呀？”哦……。上师说的“马上”原来是真的是“马上”哦。我就马上把手头上的工作安排好，带上儿子直飞西宁，到了寺院，上师安排我住在客房里，儿子就跟着上师一起睡。过了几天上师选了个吉祥的日子，帮儿子剃度了，亲手帮儿子穿上了袈裟，然后我对着上师磕了三个头，对着儿子磕了三个头，儿子摸了摸我的头，我强忍着泪水看着儿子，儿子笑着看我，我赶紧把大红包递给儿子，说这是妈妈供养您的，儿子开心地拿着，然后我把另外一个大红包供养上师。哈哈，其实当时是先供养上师还是先供养儿子到现在我已经忘记了。然后上师牵着儿子的手去大殿拜佛，绕大殿，接着就去密宗院拜，去护法殿拜。就这样，2010年7月儿子在陀乐寺出家了，法号叫：阿旺德吉，当时八岁。

德吉刚出家的时候，上师经常给德吉讲笑话，德吉就天天追着上师讲笑话。有一天德吉又要上师讲笑话，上师说这个笑话非常好笑的，会把人的肚皮笑破的，不能讲。德吉说，我有办法，我们一起去一个地方讲就安全了。上师说去哪里讲？德吉说，去医院讲，笑破了肚皮马上缝起来……师父听了哈哈大笑。

一晃快六年了，现在德吉在寺院过的非常好，已经能完完全全融入寺院的生活，每天早上7点起来念经，9点吃早餐，吃完早餐去上课；中午1点吃午饭，下午3点再去上课，上到6点吃晚饭；晚上8点念经，念到10点回去睡觉；一天过得很充实。平常还要去帮忙干活，比

如搞卫生、洗碗、做饭等等。藏语也学得很好，语言上沟通99%没问题了，藏文也写得很好，上师看过德吉写的藏文，说比他自己写的还要漂亮。德吉很开心。

感恩累世的因缘，让儿子出家，让我们这一世成为母子！





## 走近陀乐寺

桑杰扎西

“归来吧，归来哟，浪迹天涯的游子；  
归来吧，归来哟，别再四处漂泊。”

——题记

是归去，还是来兮，还是归去来兮？农历腊月二十八踏上了征程，目的地——青海省海南州贵南县芒拉乡陀乐寺。出发前还是顾虑重重：老人的生活、小孩的学习……可能从小的责任感使然吧，把春节的必需品、生活费用、小到煤气的多少、水电卡存款是否够用等诸多小事，一一在脑海中过一遍。毕竟人总是要生活的。向家人说明自己的去向，没想到小孩一个词“虔诚”！老人两句话：“一个人在外面注意安全，注意保暖。”还是那两句朴实得不能再朴实的话语。每每此时，心里总会潮动，不知是温暖，还是亏欠。每每寒暑假结束去深圳时，离家前老人说的就是这两句，不同的是，以前的终点变成了今日的出发地。儿行千里母担忧，担忧的是一种牵挂，担忧的是一种祝福，有妈的感觉真好！

三个多小时的飞机到达西宁。走出西宁机场，目标就是陀乐寺。一路上便是黄河的颜色，连绵的山岚，着装鲜艳的我们点缀其间，笑声、镁光灯为宁静的高原带来无限活力。赶路的人总会为自己设置一个目标，一棵树、一座山、一栋房子，然而老天根本不给你这样的机会，沿路要么草原广袤，要么群山环绕，放下目标，快乐前行，对行者而言，不问路径，只问归属。到了海拔3800多米时，朋友发来一短信，邀请晚上聚一聚，我开玩笑：“我们现在不是同一高度了，对你来讲我在天堂；对我来讲你在人间。”朋友发闷，细细给他解释，他

羡慕道：“玩时尚，旅游过春节。”我说：“不，玩静心，回家过春节！”朋友又是一头雾水。行驶在高原之上，一路走一路想，一路思绪飞扬，高高的山刚才需要仰视才见，转眼间，山顶已安详地躺在我们脚下了，俯视即可。世事变化无常，于无常中有形，于有形中无形。玄！坐在车上欣赏上苍，这样的天，才是完整的天，蓝得没有一丝白云去涂鸦，一点儿也没被吞食；这样的天，才是真正的天，有了这样天才有了这样的地。天地之间的情境组合有N种，但是属于行者眼中的美只有这一种，正如形形色色的家庭，自己觉得幸福才是真正的幸福！

身随车儿草原上疾弛，心随雄鹰在空中翱翔，上下几千年，横贯几万里，出现在西部边陲的命题很简单——静心。在深圳这座繁华的都市10年了，曾几何时，傍晚下班，抬头仰望，高楼内外，华灯初上，属于我心中的那一盏明灯在哪儿？——雾里看花，水中望月；曾几何时，我埋怨儿时一起长大的堂哥遁入空门，今天我却踏着他的脚印寻来，只是不同的时间、不同的地点，却是相同的信仰、相同的归属；曾几何时，我们在花草掩荫中吹牛拍马，阿谀奉承，岁月的流逝让清醒的头脑胀得发昏，让神明的双眼无明，想要的物质家园还没来得及建构，与生俱来的心灵家园早已荒芜；曾几何时，当更多的人迈向喧闹，你却一步步地走向沉默，然后以崛起的棱角度化着都市的浮华，你内敛的气度，有外溢的圣洁，让笙歌蝶影、纸醉金迷黯然失色！看在西北袒露出一副铮铮铁骨，让我们用2011年新春的脚步，炽热的胸膛去匆匆地抚摩这片神奇、这片恬静！

陀乐寺，我来了。物理的距离总是可以度量的，我心中寺院的距离还有多远？我不敢想，但又不得不想，有慧眼、慧根、还要有慧心，方向对了，方法可行，到达彼岸是迟早的事。路是脚的梦想，脚是路的践行。在寺院外，一晃就是几十年，斗转星移，日出日落，蓦然回首，其实自己一直在寺门徘徊，最多是寺院的旁观者，欣赏着智者和大师们演绎着他们的“佛生。”

常言“黄山归来不看山”，如果你真的被这句话所蛊惑，那实在

是太不应该了，这是一种矫情。黄山之秀，松秀于林；青海山之秀，秀于裸露，裸露出健康的肌肤和朴实。黄山之傲，是文人骚客吟唱的傲气；青海高原之傲，是一种与生俱来的傲骨。有山必有水，山前清澈的小河，山后的黄河上游，依旧清澈见底，山水相依相偎，水的灵动滋润了山的坚强，山的坚强成了水的依靠，寺院坐落其间，给予山水以灵性，山就不仅仅是山，水也不仅仅是水了。对于人类，大自然从不吝啬，对于众生，佛门一直打开。

第三天中午我准备向山那边的黄河进发，去拜访母亲河。山那边可要三个小时步行时间，行不到一半的路程，每个人脸上都是红红的，不是被太阳亲的，就是被西北风吻的，微微一笑，显得愈发红润，这大概就是传说中的“高原红”吧，大家时而默默前行，时而在沉寂的高原上呐喊，时而驻足倾听天籁的声音，时而打油诗一首引发欢声笑语，走走停停，停停走走，脚步穿梭于万年的时空，去探求自己的灵魂之源。

夕阳西下，夜晚来访，没有月亮的夜晚，只有满天繁星挂在黑幕色的天上，一直垂到天边，高原的空气如此清鲜，满天繁星是给我们行者在黑色中指明了方向，真想随手摘下一颗，此心一发，感觉星星在颤抖，颤颤巍巍的，看着她们眨巴眨巴小眼睛，甚是可爱，我怎能忍心？尘世中人总想把美好的事或物据为己有，让万物各得其所，各就其位，岂不快哉？

明天寺院要开始新春的授课了，晚饭过后，大家来到寺院的空地上举行晚会，表演的有来自学校的，有村民、有朝拜者。与其说是一种聚会，到不如说是佛的一种感召，对旧我的一种否定和忏悔，对新我一种诠释和行持，于是引发心底的一种色彩，无色的梦幻，一种圣洁，一种沉淀，一种永久的向往。陀乐寺的魅力竟能把偌大一个世界的生僻角落变成我们各行各业人群心中的故乡归属。我们简直就是对失落故乡的寻找，对离散亲人的查访。火树、银花、鼓声，寓于这种仪式应有的神秘、洁净和高超，只有用心品味的人都会以一生来投奔并接受他的洗礼，熏陶和加持。于是我眼前出现了两个长廊，其一，

2500多年佛教的文化长廊，从佛陀菩提树下发心，到大唐的佛法盛世，直到今日幸遇阿旺师父，闻到真正的佛法；其二，40年来自己的心灵长廊，从呱呱坠地，不谙世事的婴儿，到桀骜不驯的追风少年，再到不惑的今日与佛如此亲近的居士。当孩子把身体投入到母亲怀抱，是依靠；当恋人把身体投入到伴侣的怀抱，是爱抚；当众生把身体投入到佛前，是释然。

夜深了，送走了这几天给我们做可口食物的阿卡元旦，驻足回首，端详着陀乐寺，他完全沉睡了，看着他睡着的样子，也没有什么特别的，静静的，与大地中的万物一样，还原成自然的美，朴实的美，这样的美才会长久，才会让智者魂牵梦绕。千里之外的亲人，此刻也该与寺院一样，自然朴实地躺在尘世之中吧。环视禅房，一切如此单纯，单纯是今夜的主题，所以当灯光铺满纸笺，哪怕此时屋外零下二十几度，但它怎能抵挡得住我心中燃烧的文字情感和个人圆梦情怀，疾书《亲近》，作为对你的谢意、敬意和仰视，对自己的虔诚、忠诚和希冀。凌晨来临，我深深地吸一口室内的暖气，我知道，我带走你，而你却在我心中长驻芳华，帮我荡涤一切的污浊！“佛在灵山莫求远，灵山只在汝心头，人人都有灵山塔，好向灵山塔前修。”

窗前，朝阳轻撒，要回到又挤又闹的尘世中的时刻到了，在床上舒展筋骨，想着寺里阿卡们或睿智、或笑声、或质朴、或庄严，暖意油然而生，不知不觉念起仓央嘉措的一首诗

“那一夜，我听了一宿梵唱，不为参悟，只为寻求你的气息；那一月，我转遍所有经筒，不为超度，只为触摸你的指纹；那一年，我长跪拥抱尘埃，不为朝佛，只为贴着你的温暖；那一世，我翻遍十万大山，不为修来世，只为路中与你相遇；那一瞬，我飞升成仙，不为重生，只为你永远幸福康乐！”

## 缘起

陈丽卓玛

我本名叫郭艳玲，阿旺上师赐我法名叫陈丽卓玛，香港深圳的师兄们叫我丽萍，搞糊涂了吧！为什么有这么多名字，这里面是有因缘的。



认识上师之前，我对什么是上师、什么是三宝都不清楚，虽然经常去寺庙烧香拜佛，但庙里供奉的是什么佛、什么菩萨也不知道，只知道有慈悲的观音菩萨，大肚笑佛而已，对佛法佛理一点概念都没有，无知更是无明。

当时因为一宗官司承受着巨大的思想压力，有段时间情绪极度低落，朋友说有个师父在古镇要不要叫他点化一下？还以为她是要介绍个算命的大师给我呢，在朋友的一番好意之下便答应与他见个面吧！

当一个穿红袍袈裟的出家人出现在我面前时，我一腔困惑：他从哪来的？这是什么人？从来没见过穿红色长袍的出家人呢？他叫嘉央师，来自青海陀乐寺，一番介绍过后大家便聊起来了，闲谈间感觉跟他聊天非常舒畅亲切，聊着聊着大家好像多年的老朋友一样，心中的郁闷压抑顿然消除了……多么奇妙的“缘起”就在这不知不觉中开始了。

结缘嘉央师父后我经常过去古镇中心找他聊聊天，偶尔也参加他们的一些供灯放生的活动。一天在车上无意说到名字与人的合配话题，我就开玩笑的叫嘉央师父帮我想个适合我的的名字，没想到第二



天他告诉我丽萍这名字很适合我，说我属羊的名字里最好带有水和草就会平平安安了，感觉真不错叫起来很顺口非常吉祥如意的名字，从那以后我就叫郭丽萍了。

来往中听他们说阿旺上师是青海很有名气很有成就的一个大师父，于是心里一直在默默的期待着哪天那个很神奇的大师父的出现。

终于接到消息了说2012年1月14号阿旺师父从广州直接来中山，期盼的这一天终于到来了。

有幸前往广州机场迎接神秘的大师父，前一天已经了解好需要带什么东西去迎接大师，早早备好车然后去花店亲自订制了两束鲜花，还特意叫店老板用紫红兰花精心的串联了一个花环，幻想着见到大师时一定要亲手把花环戴到他的脖子上。

在广州机场迎客口我们每人手拿鲜花和哈达紧张的往里面张望，很快便看见三个与众不同的穿藏红袈裟的僧人，一个推着行李车，另一个身材高大、气宇轩昂、步伐轻盈的僧人向我们走过来，这一刻我马上走到师父面前合掌深深叫声“师父您好”献上



上一句在心中反复练习了无数遍的“扎西德勒”并把手中的鲜花和兰花花环送给师父，伴随着一声声的“扎西德勒”扎西德勒'亲人终于可以团聚的感觉猛然升起…从这一刻开始'阿旺上师'就永久地驻在我心里了……

第二天（2012年1月15号）我就毫不犹豫地要求皈依上师，行完皈依礼后师父拿出一个小本子说“你的法名叫陈丽卓玛。”我说：“师父您是否听错了，我姓郭不是姓陈啊！”师父笑着对我说：“没错，因为在中山你是我第一个写皈依证的弟子，就从你这里开始这边的弟

子一直陈列下去啊！”虽然我不是第一个皈依上师的弟子，可我是第一个中山的弟子拿到师父发的皈依证啊！心里还暗暗高兴呢，从此以后我就叫陈丽卓玛了。

从那以后，无论在电话里、微信上每当听到上师的一句“陈丽卓玛”我心中总会充满温暖，特别特别的激动，感到上师的关爱，慈悲无处不在。

因缘不可思议！从此有了佛法相伴，把挫折转化成助我成长的因缘！

心中充满无尽的感恩！今生有缘遇善知识，得以听闻佛法，明白善恶因果，了解人生无常，看到往昔自己所造的种种恶业深重，祈求上师三宝慈光加持，誓愿忏除！

感恩嘉央师引领我走上学佛的路！更感恩阿旺上师照耀了我回家的路，让我洗涤了浑浊的心灵，让我人生路上不再彷徨，让我今生来世能有所依靠。



## 佛缘

扎西华旦

高原的格桑花呀  
我和你有缘  
三月寒春  
才窥见你的嫩牙  
七月盛夏  
又看到你绽开的笑脸；



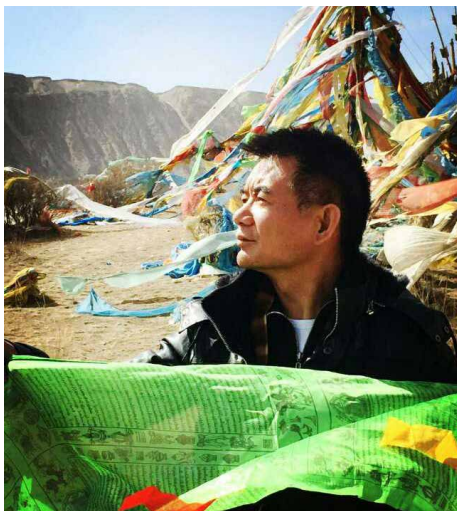
飞扬的经幡啊  
我和你有缘  
漫漫旅途  
一路轻拂我的思绪  
悠悠岁月



日夜撩动我的心弦；  
坚守的玛尼堆啊  
我和你有缘  
翘盼多少岁月经年  
只为等我  
为你添上一块心石  
记下我的心思  
留下我的祈愿；



匆匆的风马呀  
我和你有缘  
展翼起程  
为我驾着风儿



携着暖暖心愿  
带着满满吉祥  
飞去很远很远；  
优美的藏家歌声啊  
我和你有缘  
悠扬的旋律吟  
牵着我的心  
扣紧我的魂  
把我重新带回雪域高原；



七色的彩虹啊  
我和你有缘  
漫漫的长路  
背依着蓝天  
浪漫了旅途  
让吉祥呈现





神秘的青藏高原啊  
我和你有缘  
皈依的梦想  
陀乐的祈愿  
在我灵魂中  
绵延了成千上百年；



庄严的陀乐寺啊  
我和你有缘  
行遍千山万水  
浪迹海角天涯  
唯独在你的佛光映照里  
我的心终于驻足宁静；



阿旺嘉措师父啊  
我和你有缘  
遍访千万名山大川  
邂逅无数道骨仙人

我唯独虔诚  
磕拜于您膝前；



大慈大悲的佛啊  
我和你有缘  
多少个前生今日  
我参悟修行  
多少个六道轮回  
我历经苦难  
多少个今生来世  
我磕首潜心  
只为沐浴你神奇的灵光啊  
只为得到你普度众生的无量修炼；



普世界的众生啊  
我和你有缘  
茫茫人海之相遇  
只为播种善因  
祈求普结善缘  
一生一世的修行啊  
只为我得佛缘  
你亦得佛缘。



## 心的灯塔

旺乾佩杰

那是一个周末的中午，我和一位熟悉的师兄在小面馆吃面，我们谈到了学佛。这位师兄曾经说过他拜了一位藏地的师父，于是我们很自然地谈起了这位师父——阿旺上师，还有埋宝瓶法会，听说是个求财的法会。“学佛应该放下世间一切，怎么还想着求财呢”我有些疑惑，随后绕弯问了声：“你们平时修学什么内容？怎么修学？”“一起共修，念心经还有咒语，有时间带你去看看我们共修的地方”师兄答道。“哦，好的”，我礼貌地回应。

一两个月后，有天晚上翻翻手机，就打算休息了，这时另一位师兄的微信吸引了我，说藏地的阿旺上师即将来苏州弘法，还说见到上师的众生可以不堕恶道，这让我心有所动。正在犹豫未决之时，先前一起吃面的师兄发来一条长长的微信，是介绍从释迦摩尼佛一直到阿旺上师四十六代所有传承上师的，历代传承记载如此详细、如此清晰，是有些不可思议。我决定要去见见阿旺上师。

那天，我拉上妻子一起去共修中心，让她也能见到阿旺上师。虽是第一次去，却也没用怎么找，我们就到共修中心了。刚到一会儿，阿旺上师和一位年轻的喇嘛就到了。见上师来了，我们站立迎接，上师平和地向大家示意着，径直走向法座，法座背靠着一面墙，上面贴着壁纸画，是一片绿色的树林。在师兄们恭敬祈请后，上师开始讲解修行次第，从怎样选择具德上师到如何依次第修学娓娓道来，甚深法理一下变得简明清晰、通俗易懂，一边听着上师说法，一边看着上师手势，我想到了宗喀巴大师像，恍然明白了宗喀巴大师的手印为何称为说法印，意犹未尽之间一个多小时的开示就过去了。妻子也听得津津有味，还说听上师开示感觉像听佛陀在树下说法。我随即明知故

问：“是不是很喜欢，明天上师还有开示，还来吗？”妻子连忙说：“当然要来了。”第二天上师开示的主题是圆满人生，我俩听得亦是欢心愉悦。我很庆幸能想着来见上师，连续听了上师两天的开示，让我俩欢喜了好一阵子。

陀乐寺埋宝瓶法会的日期又要到了，去还是不去，我又有些犹豫了。自见过上师后，我就想着等什么时候对藏传佛教有些了解后，再决定到陀乐寺去皈依上师，没决定就暂不去。但是，一听到去过的师兄们谈起陀乐寺的风景多么美、大殿多么庄严、护法神多么神奇，而且还能感受到佛菩萨的加持以及法会的殊胜应验，这些又令我好奇而神往。刚好那段时间女儿放暑假了，正想带她出去玩玩，但还没确定去处，想到她也没去过藏地，不如带她到陀乐寺去，也可让她感受一下藏地风光。这样，行程很快确定了，我们一家三口提早出发，一路迢迢而行前往陀乐寺。我们先到西宁暂住，浏览西宁的独特风貌，品尝西部的民族风味，朝拜游览宗喀巴大师的诞生地塔尔寺，而后与其他师兄汇合一道乘车前往陀乐寺。从西宁到陀乐寺一路美景目不暇接，西部壮观的自然风貌几乎遍览无余，蔚蓝的天空像水洗过一样明澈，雪白的云朵、高大的山峦、清澈的黄河、起伏的沙漠、青青的草原、突兀的山崖，当然还有那醉人的油菜花海，阵阵花香沁人心脾，大自然的一切是那样的亲切和谐，那样的令人沉醉。载着一路的欣喜与欢快，我们的中巴车到达了陀乐寺，车刚停稳，一群可爱的小喇嘛就手捧哈达迎到车外，看着那淳朴、热情、羞涩的笑容，我心里升起一种伴着惊喜与惭愧的感动，感觉自己像个贪玩的孩子回到了温暖的家。

在陀乐寺的那些天，我们的住处紧靠在上师家边上，吃饭既可在上师家的小餐厅也可在寺院的大餐厅，食物颇丰盛，有藏地特色风味，也有汉地家常菜肴，感觉舒心自在。然而，陀乐寺的一切又是新奇而神秘的，到辩经院观看辩经，在大殿礼拜供养佛菩萨、绕大殿、供灯、听喇嘛们诵经，去护法神殿礼拜供养护法神，我们要么照着上师说的去做、要么跟着师兄们去做，有些不知该怎么做的就问寺里的喇嘛，生怕做得不如法或不合藏地习俗，疑惑自然有不少。陀乐寺还

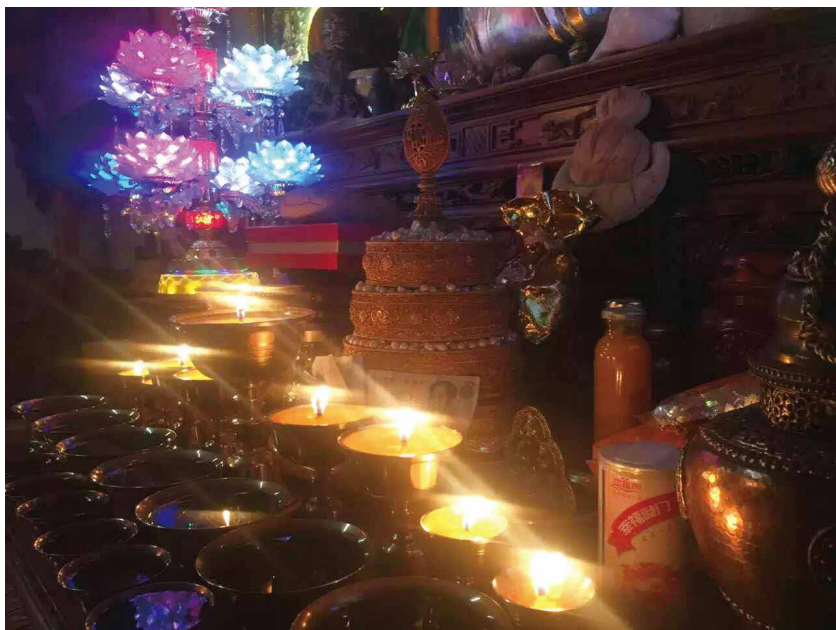


有个奇特地方，就是这里特有的地形地貌，四周群山环绕，寺院坐落在群山中间一片隆起而开阔的平台上，平台西边有一条宽阔的峡谷，谷底的茫拉河自东南流向西北，这儿即使一天内呈现的不同天气、不同时间风景也迥然不同，这几乎让我整天相机不离手。一天早上去餐厅吃饭时，我拿着相机准备随手拍两张，放眼远望从雨夜中醒来的群山，云雾缭绕宛若仙境甚是迷人，我拍了几张正要走，这时上师也与一位喇嘛散步到对面山坡，远远地冲着我抬手问候，我随即挥手向上师致意。这让我有点纳闷儿，怎么遇到上师的时候我总是拿着个相机在兜呢。前一天中午的烈日晴空下，我独自拿着相机在大殿前的广场转悠时，也遇到了上师，当时上师正和一位香港师兄赶往大餐厅，上师还热情地招呼我赶紧去吃饭。这让我不由地暗自思量，上师和寺院僧众这样热情地招待我们，而我整天抱着个相机，是不是有点像个纯来游玩的背包客了，这让我感到有些许惭愧。

埋宝瓶法会的日子到了，那天我们先搭了一段路的车，之后就下车一路跟随上师步行来到埋宝瓶的圣湖边。等到大家陆续到达圣湖后，宝瓶已整齐摆放在上师和寺院僧众前的空地上，这时上师带着僧众开始诵经念咒，在庄重的念诵声中法会开始了。在上师和僧众念诵加持后，我们也照着师兄们的做法，带着欢喜与恭敬供养上师和僧众，之后数量众多的宝瓶逐一经由大家排列的长队传递到湖边，而后投入圣湖。这时，上师在圣湖边一边大声带着师兄们念诵黄财神心咒，一边来回招呼大家沿湖边传递宝瓶。看着上师不辞劳苦的身影，听着上师清净悠远的咒语声，我不由地自问，上师这是为谁辛苦为谁忙呢？想到这里，我发觉自己被感动了，顷刻间仿佛看到上师对众生的慈悲关爱清晰地遍布在圣湖上空。

返程的时间快到了，各地许多师兄先后皈依了上师，而我决定等下次来再说。因为，令我犹豫的疑虑依然未解，除对藏传佛教不了解，在陀乐寺又生起一些疑惑，我一定要等这些疑惑解除了再决定。第二天就要离开陀乐寺了，我们一家去大殿礼拜佛菩萨，然后又去密宗院，这时在大殿前的台阶上看到上师正和几个小喇嘛说着话往大殿走去，我没有

打扰上师。从密宗院再回到大殿前，准备转大殿时，又看到上师在大殿门口跟几个人在交谈，我觉得不便去打扰。绕大殿转了两圈，又见到上师站在门口，这次好像空些了，我忍不住停下来，向上师走过去。上师似乎等在那儿一样，当我向他说出疑惑后，反而显得清闲了，一边带着我们绕大殿，一边逐一给予开示讲解。上师的讲解丰富而生动，吸引了一大群师兄跟着，从藏地风俗讲到佛教历史，讲到经论记载，又讲到佛教宗派、藏地大德和修行法门。说到格鲁派的修行缘起时，上师讲了一段宗喀巴大师的事迹，宗喀巴大师为了利益后代弟子修学，曾去山洞闭关供曼扎，手臂磨破了供了一百万遍曼扎，特别回向给后世弟子能有足够的资粮安心修学佛法。当上师讲到这里，我霎时被宗喀巴大师的大慈悲与大智慧感动了，在这末法时代修学佛法极为不易，没有充足的福德资粮，如何能安心修学，如何能有所成就，如何能走向解脱乃至利益无量有情。我聆听着上师的开示，感觉宗喀巴大师的慈悲与智慧像那穿透黑暗的灯塔之光，为世间迷航的心舟照亮了驶向彼岸的方向，我知道自己深深地感动了，那些粗大的疑惑解除了许多，就在那天我带着女儿在陀乐寺皈依了上师。



## 温暖

朱桑杰

第一次见他，是午夜酒后回家。  
妻在看他讲经。  
醉眼中，屏幕上那个藏僧，汉语生硬，  
可《心经》被他讲的真是妙不可言，  
笑声更是让人如沐春风。  
那声音，很温暖。

那时，心已向佛年余。  
时常读楞严，翻公案。  
祖师大德们或渐或顿，或净或禅。  
崇弥陀，倡华严。  
奈何我等庸俗之辈，刚强难调，  
对出家僧众，更是挑剔再三。

总觉得法师大德们，高不可攀，  
清奇有余，暖润不足，心生距离之感。  
观自身，厮混红尘，浸染已久，  
浑身上下无非是，贪嗔痴慢。  
唏嘘已过不惑之年，仍无得遇有缘师，  
引导迷途知返。

叹此生恐无福随教修学，得以增上，  
至于长揖世间，更是渺茫如烟。

适逢此时，那藏僧的亲切，  
扑面而来，未谋面，心已融化大半。  
一阵冲动，猛烈撞击心胸，  
方知自己找了很久的，是一种温暖。

隔年后，终如愿与之相见，  
高大的身材，黝黑的皮肤，  
黑亮的眼睛里透出掩饰不住的纯真、温暖，  
温和的语气，如奶酪般润泽心田。  
相貌庄严，步如莲花。  
行坐间，透出威仪无限。

简单的小事，能使他笑如孩童，  
憨憨的脸上，有一种自若的泰然。  
那个冬天本来好冷，  
所有人都感受到的，却是春意。  
因为有一种无声的爱在空气中流动，  
那是一种久违了的，温暖。

他的心总是定定的，软软的，  
哭闹的孩子抱到他怀里，  
就安静下来，像躺在母亲的臂弯。  
无论大事小事，  
他都会说“好滴，好滴……”  
有他在，好像一切都会自在，舒缓。

面对即将离世的弟子，他满眼的泪水，  
一句“师父来看你了……”  
让每个人都不禁动容，

带来了那种从未有过的安全感，  
离别的气氛中，  
让死亡都变得异常温暖。

这就是我找了很久的师父，  
我皈依了，也皈依了那种温暖。  
我终于可以回家了，因为有他相伴。  
从此我也可以定定的，不再有更多的挂牵。  
衷心感谢此生有您，  
还有您的慈悲、温暖。





## 心香以供

李卓玛

心供

心香以供 愿得您知

花开见颜 心意如初



触

午后倾斜 光影交错

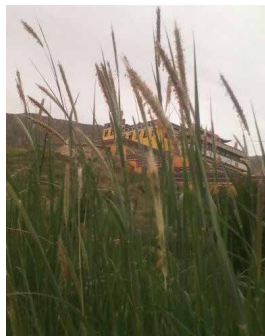
斑驳幻觉 绕塔辗转

用心聆听 用眼觉触

陀乐

人间净土

神的后花园



尘

曾经路上 遗失美好  
触目所及 荒芜寂寂  
巍峨大殿之上 虔诚俯首跪拜  
在莫名中放声大哭 患得患失  
佛说 你心中有尘



寂

半城烟沙 半城风  
繁华散尽 繁华寂  
终究  
尘归尘 土归土  
所有记忆 如梦幻泡影  
寂灭 极寂灭



定

捧在手心 怕溶化了

只好站在原地



仰望您

淡定 浅笑 远眺

风动 幡动 心不动

我深信

喇嘛钦诺 喇嘛钦诺



跟随

忆念 抵不过瞬息 您微挑唇边

缱绻 绕山绕水 千里迢迢 如影随行

您起心动念 牵起冥冥众生 无数  
衣袖拂过之处 盛放朵朵白莲 如雪

不怕 满径荆棘砾石扰人  
不惧 路途险阻  
一路跟随 心存感恩欢悦  
感恩



供 龙王宝瓶  
放风马 绕湖  
祈愿众生 吉祥如意  
跟随您 拔山涉水  
不觉疲倦

仰望 凝视 顶礼  
心存 欢喜 感恩





愿  
经幡  
与呼啸的风声 擦肩而过

风马  
如六月飞雪 纷至沓来

万能的神灵啊  
愿六道众生 离苦得乐  
永断轮回



期待  
行走 不停行走

七月 花海  
沉溺光阴

繁花似锦 心香以供  
只为下次 再遇见您们

扎西德勒





## 乡思

仁钱卓措

乡思是一阵风  
乡思是一场雨  
乡思是淡淡的思绪  
是不经意涌出的一滴泪

乡思是一种究竟  
非是生养之地  
许是无数轮回的一个缘起  
许是百转千回的一个约定

乡思是一种遥远的不陌生  
又深深的泛起的难离  
乡思于莫明 有些酸的涟漪  
乡思于归属 有了根的依喜

是那天籁的梵音  
是那宁美的屹立  
乡思于安住的庄严  
乡思于阿旺上师  
乡思于一片绛红  
乡思于温暖的小屋  
思乡于我  
是那梦中走过的圣地

这是一段未曾谋面却又一气呵成  
稚嫩的乡思……

## 青海陀乐朝圣记

卓玛格桑

这两天有大批师兄到达寺庙，非常热闹，看着上师在汉地的弟子遍布各地，深感上师法力无边，陀乐寺愿力强大，加持力度之大自不必说。

一起准备出国的同仁们都一天10小时苦读GRE课程了，都嘲讽我为何在马上要考试的时候来一个不知名的山里呆一个月，和得乐吉闲聊之际也会纠结烦恼，复习的大好时光用来拜佛朝圣，会不会耽误了考试，但最终我自己的心是想留下来的，于是便不再纠结。已是第三次来陀乐寺，学业和生活上的顺利与圆满让我对陀乐心怀感恩，自从皈依阿旺上师之后，我的每一个心愿基本都实现了，让我怎能不想陀乐，不感恩上师的慈悲与法力！在陀乐的每一天，我的心中都有一种声音，让我想全情投入，想五体投地，只要发愿就能实现，这样强大的加持力一直吸引着我，和千万其他的师兄一样，在最忙最难抽出时间的时候，也要到陀乐一拜，几日药师佛的法会，让我心静不少，修行是事业、学业成功的基石，某种意义上世间的欢喜、幸福与成功都是幻象，每个人都有自己的业障要消除，人性本是恶的，有很多





漏洞，也许我们一辈子能做的就是填补这些漏洞，消除本有的业障，这已是很圆满了，何来其他的贪嗔痴慢等欲想。学业、事业和婚姻只是我们追求成就与圆满的手段与过程，并不是最终的目的，因此我们的终极关怀应是更大的，更加福泽众生的，更加长远的。当一个人是为了惠及众生而想要先成就自己，或者说为了度化众生脱离苦海而修行，菩萨

必然会加持，会保佑。想清楚这些，便不再纠结。

今天有幸和苏州、福州、中山等地的师兄们一起在嘉央师的带领下好好的参观了一下大殿。陀乐（托勒）寺位于青海贵南县境内，由金刚手菩萨化身旦珍诺日大师于1916年创建。大师为了建寺念诵六字真言六亿遍，并念吉祥经加持寺院住址。大师于1927年圆寂往生成为香巴拉净土第21世法王，名号无灭法王。直到如今，寺院僧众及所属信众一直得到法王不断加持。

一进门，是一尊坐佛，非常特别。嘉央师说这是藏区唯一有4吨重的弥勒佛像，由深圳的阿旺根潘师兄供养，每次“抱佛脚”顶礼这尊弥勒佛时，深圳中心的师兄们都倍感亲切。

上到大殿，正对面的视野非常恢弘，比起油画要大气几分，比起水墨画却又精致几分。右边的山像一个凤凰的形状，左边是一条龙，正对面的山是凤凰摊开的爪子，两边是凤凰的翅膀。六字真言的山头是一个大象，嘉央师说有大乘佛教的地方都有大象，师兄们不禁对这样的风水宝地叹为观止。

进入大殿，嘉央师介绍了很多大殿内外的建筑材料和工艺。早年路不通，建材的运输特别不容易，大殿的大圆木是从俄罗斯运来的，有六种不同的松树材料做成，配上甘肃的工艺，上面的精美的图案都是僧人们自己雕刻的。听到这里，我和洛桑不禁感叹嘉央师是陀乐寺的总设计师，嘉央师经历了寺庙整个建设与兴起的过程。



看着嘉央师激动地演说与穗玲师兄乐此不疲地拍照，我便发心要把嘉央师的话整理到游记中，让更多的人了解陀乐，走进陀乐，供养陀乐，壮大陀乐。说到此，要特别感恩单天佑师兄的督促与鼓舞。大殿外头是风调雨顺的壁画、六道轮回图，里面是六臂玛哈嘎拉等等佛菩萨像，由请来的师父花了三年的时间才完成了全部的画作。从十六罗汉开始，嘉央师一一为我们介绍了大殿的佛像。十六罗汉到现在还没有圆寂，在圣山可以朝拜。到了文殊菩萨，大家都开始念起了文殊菩萨的心咒，有些师兄表明以前来的时候看到过文殊菩萨降甘露。令我印象深刻的是，文殊智慧宝剑是开大智慧的，不是小聪明，这个与佛教的要义和宗旨是相符的，一切都上升到六道众生的高度，而不是停留在个人利益层面。第二尊是药师佛，消除灾害病痛，保佑平安，在刚结束的三天半的药师佛法会中，师兄们都精进的在按照阿旺上师的功课要求修药师佛短咒，嘉宁师兄说也看到过药师佛降甘露，那时候的景象非常殊胜，有点蜂蜜状很晶莹透亮，让人忍不住随喜亲临降甘露现场的师兄。第三尊是大日如来，有四张脸，旁边是法轮，它可以超度六道众生，师兄们可以祈祷父母平安，祈祷世界和平，



用感恩的心态去发愿。往前走来到了释迦牟尼佛祖的像前，念释迦牟尼佛佛号可以消除十一万劫的业障，得到佛的保佑。大家开始念南无本师释迦牟尼佛佛号。嘉央师父带着我们转殿，好像回到了去年在塔尔寺朝圣的时光，感恩之心油然而生。下一尊是格鲁派创始人宗喀巴大师，在大殿的正中央。宗喀巴大师的法名是罗桑札巴，意为「善慧」，藏传佛教格鲁派（黄教）创始人，传说罗桑札巴为文殊菩萨转世，於一三五七年（元顺帝至正十七年）十月二十五日诞生在「宗喀」地方（今青海省湟中县塔尔寺所在地），故被称为宗喀巴，青海的僧俗大众尊称他为杰仁波且（意为宝贝佛爷）。接下来，嘉央师又相继介绍了阿底峡尊者、千手观音菩萨、作明佛母以及金刚手菩萨、绿度母等佛像，我明白了在修佛的过程中，慈悲心是不可以缺少的。

走到大殿三层，到了户外，接到妈咪师兄来电，准备出发来陀乐，一切顺利。突然间和妈咪还有弟弟都是超出亲人之外的亲切，有时候也不腻歪，就像关心其他师兄一样淡淡的关心，在共修时都是以师兄相称，也许无论是金刚师兄还是普通的师兄，在陀乐，都跟回家了一样，给我亲人般的感觉，这就是为何我5号一人来了陀乐之后，从未有思乡之愁。大象一样的山上有八个吉祥宝，嘉央师一一数给我们看了，真的是浑然天成。转过来看见一个法轮，代表顺顺利利的意思。





参观完大殿，就开始绕殿。绕殿结束之后大家在大师兄的带领下进行了共修，参加共修的师兄有二十多人，预计明晚会有百人的共修，心中不觉顿感殊胜，法喜充满。下午许多师兄去护法殿求了签，我去厨房帮了会儿忙，给深圳中



心的师兄们打打下手洗洗菜，被师兄们开心正能量以及虔诚的发心和精进所感动，当然也不忘随喜大家的功德。贵妃容貌的拉姆师兄嚷嚷着得乐吉一定要把菜洗四次，小晋子还有陈老师、小宝等人在卖力的洗菜，正在吴爱明师兄质疑我拥有的是帮忙的能力还是帮倒忙的能力时，接到了妈咪师兄的电话，于是便去师父那里迎接他们。

2岁的弟弟一下车可能有些不适应，不停的要和姐姐在一起，但是又没有力气折腾，一副蔫了的样子。想想当初妈咪师兄是来了陀乐才有了弟弟，这里便是弟弟的家，感觉生命就是这么神奇，陀乐的净土愿力就是那么的强大。师父曾说过他是这里走出去的，有一天便要回到这里。今年妈咪带弟弟来还愿，本担心2岁会不会太小不适应，会有高原反应，师父说可以，便说来就来。真心随喜妈咪师兄，祈求祝福菩萨保佑弟弟早日回家，早日皈依佛门，这样便可供养他。就像中彭措师的家人供养他一样，福报多多。

晚上众多陀乐寺弟子在大殿二楼相聚，聆听阿旺上师开示埋宝瓶的意义，获益匪浅。每年农历六月初八，陀乐寺都会有埋宝瓶的盛大活动，来自世界各个角落的信众都会赶来陀乐寺参加这一盛事，今年是我第二次参加这个盛会。埋宝瓶可以让大家发大财，吉祥如意，身体健康，师父强调埋宝瓶就是一个求财的法会，不要不好意思，要发愿发大财，说到这里大家都笑起来了。师父每回开示，都能用最易懂的语言，把最深奥的道理讲清楚，传达给我们进行弘法，这便是师父的法力。开示结束之后，一批师兄皈依了师父，我们深感随喜，陀乐

的弟子越来越多，愿陀乐早日成为藏区四大名寺之一，愿上师永久驻世，长转法轮。

晚上特意带妈咪师兄去看了一下密宗院，每晚都会有小喇嘛在这里背书诵经。我看到一个8岁的小喇嘛，我想到了弟弟师兄以后的道路，便觉殊胜。有个稍大一点的喇嘛跟我介绍说四岁便皈依佛门来到了陀乐寺，家里是当地人。看得出他非常有天分很聪明。原来我还担心弟弟今后来陀乐寺学藏语会有困难，现在深感陀乐寺加持力强大，我和妈咪师兄顿觉无压力。经过辩经的地方，我和妈咪师兄供养了喇嘛们，便回到了中彭措家开始整理游记。码字对我这个理科生来说尤其折磨，可惜父母一个学中文一个学政治生下了这样一个不喜欢爬格子的生命，即便这样，想到分享游记和心得可以如单天佑师兄所言，有利于弘法，便赴汤蹈火也在所不辞。愿我明天6点能顺利爬起来给大家做早餐，愿明天的埋宝瓶法会圆满顺利，愿所有陀乐弟子都心愿如意成！



## 向往

仁钱切吉

传说：青海一个有茫拉河的美丽地方，  
在神奇的犹如朵朵莲花般的群峰中央，  
有座寺庙特别的神圣吉祥。  
寺里有位似佛父般的住持上师叫阿旺嘉措。

传说：那里的奶茶糌粑分外香，  
那里的油菜花分外黄，  
那里的阿卡们学修证悟格外的深广，  
救度众生的摄受力超级强……

传说：那里天上的云朵格外的洁白格外的靓，  
那里地上的七色经幡处处迎风飒飒飘扬。  
那里的河水出奇的清透闪亮，那儿的风儿由衷的令人心旷神怡。  
那里的蓝天醉人般的深邃晴朗，那里青青翠翠的草原宽广无疆……

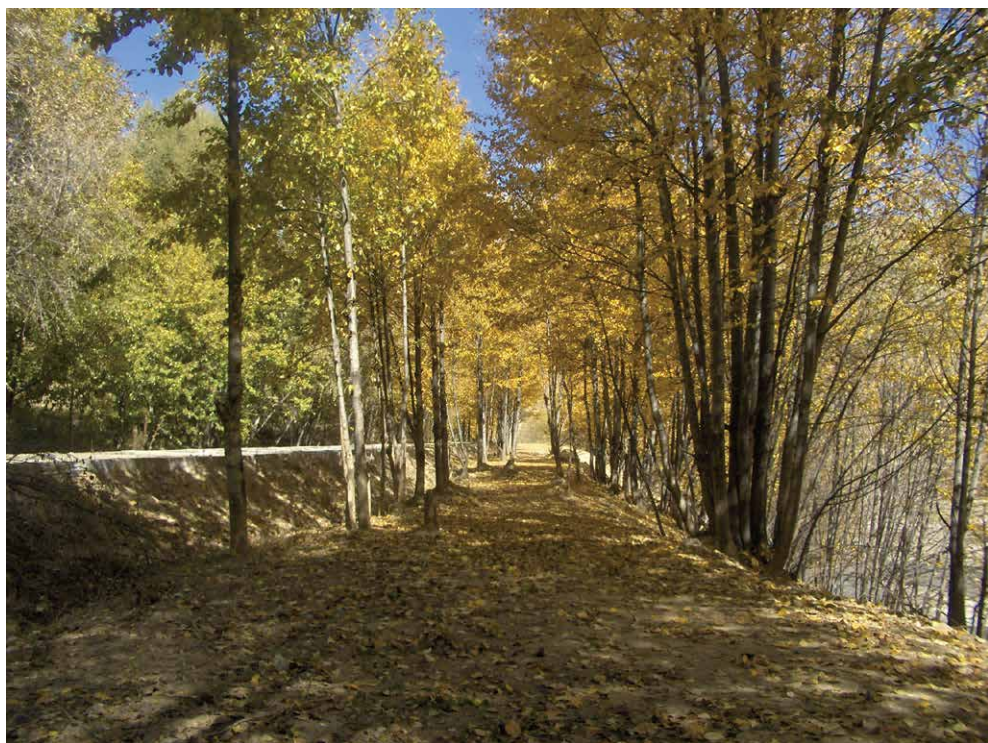
传说：那里有神圣的寺院经堂，  
那一尊尊庄严慈祥栩栩如生的佛菩萨圣像，  
让人不禁肃然起敬久久的仰望，神往，  
令人物我两忘。  
更有那超凡入圣原力深广……  
誉为“显密佛法大宝库”的僧宝上师阿旺嘉措

传说：上师的眼眸像星子似的闪亮，  
上师的笑声像法铃般的悦耳脆朗。



啊！胸怀要有何等的慈悲与宽广，  
才会拥有如此纯净的心窗？  
上师传法的风格很幽默风趣摄受力一级棒！  
为更好的利益众生誓将大乘佛法广为弘扬。

传说：上师正在为寺院丛林建设日夜操劳奔忙，  
为和？汉地弟子正废寝忘食编译修行法本累倒在病床。  
上师感召摄受的众弟子遍布国内外的四面八方，  
陀乐显密辩经院里人才辈出，个个都是荷想如来家业的龙象。  
啊！我梦寐以求的地方，  
我要即刻出发背起行囊，  
向着陀乐圣地我心中的香格里拉似的家乡，张开翅膀振翅翱翔。



## 魅力陀乐

仁钱卓玛

大西北的青海，位于世界屋脊“青藏高原”，又属黄河与长江源头。未到之前，我已被“大美青海”的名声吸引。因青海湖和塔尔寺而闻名华夏和海外，古城“夏都”的省会西宁，是行者避暑的胜地。

曾经听说，那里草原辽阔，牛羊成群，风景如画。藏区，盛开格桑花，美丽的花语“怜惜眼前人”，寄托了人们对于美好幸福生活的情怀。

在我旅行的计划里，未曾刻意安排，却知道早晚要前行，生命馈赠于我的礼物。

陀乐寺一年一度的宝瓶法会，在农历六月初八盛大举办。

这是一场说走就走的旅行，不远千里，只为朝拜圣地。

七月，我们一行人踏上这片神奇的土地。

陀乐寺地处2700米海拔的高原，从西宁机场出发，需要五个小时车程。高原大地，无限辽阔。西北的干燥气候，差异于南方的温润和潮湿。一路上，受信仰加持，南方生长的人，倒也不介意。

高原上，满目的山野，公路蜿蜒。午间的阳光，映照在群山上，与之相守。随处可见的牛羊，自在奔跑。经幡飘扬，送给行人吉祥如意的祝福；“嘛呢叭咪吽”一路相随，护佑旅者。

夏季，是藏区一年中最美的时节。风光旖旎，气候适宜，青草悠悠，蓝天白云，如在梦幻的国度里。

到达寺院，已是晚间六点，此时夕阳映射山谷，金光般的挥洒在我们肩头。高原的夜幕，是要在夜八点到来。

车子驶入寺院的通道，我远远见到深圳中心的成丽本吉和洛桑师兄小跑着接行。内心始终对于他们所作的一切感恩，我想深圳中心可以践



行师父的指示发展，他们二人和深圳的各位功德主及护法们功不可没。我深深随喜，祈愿自己此生有缘供养三宝，利益一切。

安全到达后，受到藏区最高的礼遇，师兄和出家喇嘛献上的哈达。愿我们都吉祥如意。

我们想要马上见到上师，来不及待行李放下，我们跑向师父的法座。

师父的居室气场安然，跪拜之后，师父请我们品茶尝佳果。接下来的晚宴，在师父的小食堂进行，让我们大饱口福。西北人的大气和实在，呈现在饮食上。大块的羊肉，大碗的酸奶，汉地人少食的风味。每个虔诚信众，都好希望陪同师父用餐。饮食起居，亦是种修行。

师父为弟子布菜，是我们欣喜的事情。第一次，学着用特别的形式饮酸奶。师父拿出了寺院特供品，减肥的事忘却身后，那是城市里的活法。

身为女性，我们总渴望貌美如花，身材婀娜。其实，只要你精进修行，相貌都会更加端庄美丽，在我们的师兄中有实例可证。

物质世界，我们追逐金钱名利。在精神世界里，需要聚集福报和资粮。美，源于内而外显现，是为真；美，敢要“清水出芙蓉，天然去雕琢。”

晚宴后，师兄送我们到达各位喇嘛家。我和仁钱华吉入住阿喀关曲家，小师父管理着陀乐寺的大殿，十二岁出家，已经四年。在他身上，你根本忘记了年纪，他的修行，令我们无比赞叹，对他的恭敬心油然而生。

陀乐寺每年的宝瓶法会有几百人前往，智慧慈悲的师父，为给我们提供良好的住所，多年来不断改善寺院的环境和条件。感恩师父、僧侣和师兄们，您们为后来的信众创造的一切。陀乐寺现有僧侣五百人，为迎接这次法会，住宿紧张，因此给僧侣们放小长假，只留下一百多出家人在寺院。

阿喀关曲的家，是四合院式样的房子，小巧精致，布置得非常温馨。

寺院的僧侣，修行精进，对待我们如同家人。晨起烧火做饭，夜间加茶添被。每位师父，都心怀慈悲，付出与爱护。汉地弟子，生生有些受不住感动。深深赞叹，感恩他们，为世间人种下福田。在藏地，会将家里最优秀的孩子供养给寺院出家为僧。这是种荣耀。

陀乐净土，在未到之前，我已听闻。想象过无数次，也感恩2013年从外地辞职回深的那段空挡，组织安排我整理陀乐的照片，因此有缘身临其境的行走过几回。同行师兄惊讶于我对寺院的熟悉，这都是因缘。我一直奉行“爱出者爱返，福往者福来”，你所有的付出，最后都会回归。

寺里，不用刻意锁上房门，你是那样的安全和自在。在这里，你放得下你放不下的，忘却你忘却不了的身后事。

陀乐寺，在一千个人眼中，有一千道风景。

清晨早起，拿上相机，捕捉你想要的美景。去大殿礼拜佛像，虔心诵经，供灯消灾祈福。你或许知道护法殿的神奇故事，一定会去抽上一签，解你心头之事。又或者去拜见与你的宿世有深厚缘分的僧侣。

你的心灵，沐浴在高原佛国的祥和里。得到洗礼。

八大佛塔，静静的矗立，守护陀乐，保佑有缘众生。

夜绕大殿，顶礼龙柱，祈请心中所愿如意成。

夜晚，星空密布，你安静的站在大地上，感受时空久远的静谧，与天地连接。接收纯净的气息，你可以有个安详的夜晚。最浪漫的事，莫过于此，与自己相遇重逢。

寺院僧侣们的房子，风格别样，藏式的建筑居所值得你参观。嘉央师的古典木宅、中扎西师家的大户气派、还是小活佛的庄严肃穆大屋，处处风光，都是家。我喜欢啊喀关曲家的宁静和精致，有我小时候生活环境的回忆。

这一生，这一世，最幸福的是你来过这里。

农历六月初八的龙王宝瓶法会，吸引着全国各地有缘信众前往参加。

宝瓶，是寺院僧人用珍贵药材、珠宝、五谷等原料制作而成。并

经僧侣诵经数月，在吉祥日埋入圣湖。圣湖是龙王居住的地方，龙王宝瓶法会，是信众祈祷得财、健康、平安的。

师父开示，在这一天，你有多大愿望你就发出来。祈求健康、平安、得财。你想要多大，就发多大，千万不要羞涩和谦虚。慈悲的师父，开示弟子用宇宙般的心量才能得到大智慧。

法会现场，人山人海。正午的阳光紫外线强烈，信众们包裹成异域风情，大多只见眉眼。一百多位高僧喇嘛诵经持咒，加持宝瓶。

信众们沿着圣湖排成一支长长的队伍，念诵黄财神心咒。宝瓶经由师父诵经后，由信众一一顶礼相传，最后师父将宝瓶放入圣湖最佳处，为我们带来力量和护佑。愿世间有缘众生财富俱足，心愿如意！

埋完宝瓶，圣湖一片喜乐，师父带领僧侣和信众绕着圣湖行走。天空中金刚轮环绕法会现场，无比殊胜。愿我们得财、健康、平安、喜乐！

陀乐瑞相，神奇无数。今年的佛像降甘露，也是师兄们一度的谈资。有幸请到陀乐的甘露丸，赠送给家人和朋友，愿吉祥安康！

我愿姻缘如意，事业顺利，财富俱足。我愿此生可以做大功德主，利益更多众生。愿菩萨保佑我心愿如意！

在陀乐的每个夜晚，我必定要去嘉央师和扎西师家里小坐，走上很远的路，欣赏美丽的星空后，才可以安睡。

要离开的那天，潸然泪下。

一夜无眠，天刚亮开，我便拿着相机出门，拍下我留恋的地方。

陀乐，万物有灵。在屋顶飞翔的生灵，也得了佛性。

阳光下的陀乐，黄金色的墙面透射着金光，传递出吉祥如意的信息。

我想，我不是这一世来过这里，我如此熟悉。

当我与啊喀丹增告别那刻，我不知道我与他有怎么样的缘分，令我感动。

早餐，啊喀智华和啊喀关曲静静无语，我的眼泪不断落下。

离别时，师父们送行，我不敢看他们的眼睛。

洛桑师兄，像大哥般的送我上车，交代同行师兄照顾着我。

成丽本吉和旺措卓玛一直在车窗外挥手，还有好多送行的师兄。

感恩，与他们的缘分。皈依师父几年，每一位身上都具备高贵的品行，值得我学习。

如同家人般，温润如玉的情缘。

金刚师兄，亲如一家，永不分离。

这一次的旅程，我实现了我所有的愿望。

很多时候，意想不到的奇迹出现，令我感恩和感动！

陀乐寺赐予我的生活哲学，你想要的都会来到！

尘世间，太多的贪著。允许追逐名利，却愿众生吉祥；允许获得财富，却要自利利他。

陀乐寺的美，在于宁静和祥和；陀乐寺的魅力，在于殊胜和神奇。

与自己相遇，在久别后的重逢里，我遇见了最美的自己。

你一定要来，这里很美！你一定要来，来这人间净土！

让我们相约陀乐，相约心灵的家园！



## 一个中学生眼中的陀乐寺

扬子

2015年的暑假，我跟着外婆坐上了开往青海的火车，满怀期待，去领略佛教圣地的神秘、体悟佛教法会的庄严。

在海拔三千多米处，经过大半天的车程，我们开始沿着一条小路行驶，在期待中我终于见到了渴望已久的佛寺——陀乐寺。陀乐寺坐落于群山之间，周边山峦环绕。我怀着激动又略显羞涩的心情注视着刚刚建成的雄伟气派的建筑群，只等切增师傅停下车，我就迫不及待地冲了下去。

根据切增师傅的引导，我们到了陀乐寺庄严神圣的地方——尊胜楼。尊胜楼很高很宽敞，柱梁上有很多雕刻，手法很精细，墙壁上满是具有藏传佛教特色的壁画，置身其中，觉得有种无形的力量扑面而来，这大概就是法力无边吧！

我们在三楼拜见上师，上师和蔼可亲，平易近人，慈祥的微笑中不失威严，金黄的袈裟披在身上，我眼中的上师宛若佛一般，我不由自主地跟着外婆给上师行叩拜礼。

顶礼完上师之后，我们跟随切增师傅一同到了此行我们的住处——上师以前住过的房子。宽大的客厅让在火车、汽车里待了较久的我感觉亲切无比，仿佛回到了温暖的家。放下行李后，满是好奇的我不顾旅途疲倦，开始到处游览，细细观看了陀乐寺的全貌：大殿、辩经院、护法殿、密宗院、上师楼、八大塔，以及许多坐落其中的僧人住的院落，还有寺里专门为各地信众盖的免费旅馆。抬头望去，天很蓝，蓝得让人沉醉。忽然，一阵夏风吹过，凉风习习，大片的吉祥草随风摇摆，阳光直射在草地上，牛羊若隐若现。好一个美丽幽静的所在，好一片让心灵宁静的土地！

吃中饭的时间到了，各地信众云集于尊胜楼一楼大厅，无论见



过，亦或是没见过的，在此一聚都互称师兄，亲如一家。互相寒暄问候了几句，饭菜便上来了，饭菜也都是各地师兄们所做。满桌的饭菜令我垂涎三尺，我伸手拿起一块羊肉，狠狠得咬下一口，那叫一个香啊，还有其他各种菜肴，都令我吃得津津有味！饭后，为了报答上师感召的恩情，回报各地师兄周到服务之情，我们丽水师兄商量着要加入服务队伍来分担各地师兄的工作，大家根据自己的擅长报名，女的纷纷去洗菜、洗碗，男的帮着端菜，我也戴上帽子围上围裙加入端菜的行列，第一次当“服务生”，忙得不亦乐乎。

忙完之后，人们陆陆续续地走到大殿。大殿雄伟壮观，里面有21尊度母像，16罗汉呈现两旁，中间八大佛菩萨，个个慈眉善目，金光护体，听外婆说对他们礼拜会有好运产生，很灵很灵的，这让我不由得对佛法产生了好奇与兴趣。我点燃酥油灯祈福。殿里有师兄高声诵经文，殿外也有师兄在绕殿。听说这样也会有神明护身。我起初不以为然，但听外婆说了其中的奥秘后，我也尝试转绕，绕着绕着心便静了下来，思路也渐渐变得清晰，我停在大殿门前，愈发对佛教产生了浓烈的兴趣。第二天在参加度母千供法会时，我更深切体会到了其中的神秘，三个小时的时间，我感受到了佛法的伟大力量和我尚未知晓的奥义，胧朦中感觉自己心中有一扇神秘的门被打开了……

第三天又是一个盛大的法会——埋宝瓶法会，我们驱车前往圣湖埋宝瓶。一路上路况很差，但是阻止不了我们的信念与意志，历尽辛苦，终于到了圣湖。圣湖风景宜人，在蓝天白云下显得神秘而圣洁。在圣湖旁稍稍休息后，法会就开始了，上师带领几百僧人念经加持宝瓶，然后成百上千的师兄围绕圣湖，四五百个宝瓶通过师兄们的手一一被传递，每一个人都将宝瓶举过头顶许下美好的心愿，再传递给下一个人，这些宝瓶承载着我们的梦想与渴望，最后宝瓶传到僧人的手里，由他们观想成如意宝后投进圣湖，供养龙王，祈愿国泰民安、风调雨顺、人人心想事成。

陀乐寺之行在留恋中很快结束了，我不得不离开这个充满神秘的地方，由于还有许多未了的心愿，心中不免夹杂着一些遗憾，但我相信，我一定会再次来到这片净土！

## 陀乐·我心中的水仙花

财增旺姆

“假如你有两块面包，那你就拿一块去换一盆水仙花吧。”我国著名的教育家陶行知先生曾经极力推崇这句话。这句话里的水仙花，指的是精神追求。而陀乐就是那朵我愿意付出面包的水仙花。

我一个人来了一场说走就走的旅行。那是我第一次在没有父母的陪同下去往寺院的。那天天幕湛蓝，白云点缀其中。但去寺院的路上，我们却遇到了冰雹。在车里熟睡的师兄们，都被雷声和冰雹击打车窗的巨响惊醒了。突然有些心慌，但当我们听到嘉央师父的诵经声时，大家平静下来。



寺院的师父们特别热情，我们刚到寺院门口，他们就献上哈达来迎接我们，随后他们端上羊肉、羊奶、酸奶、馍馍等让我们品尝。每一位师父都是那么朴实而热情。记得有一次在和提善师父聊天时，他讲到藏族人的热情，他说如果你出远门，基本上只带几件衣服就可以，因为一路上都会有人热情地招呼你到他们家做客，累了的话随便



到哪一家借宿一晚都可以。对于我们生活在所谓现代文明的大都市的人来说，这些是难以想象的，都市里的人大都缺乏相互的信任。

寺院的主人是佛殿里的佛菩萨，如果你是晚上到达的陀乐寺，那你第二天早上必须去绕佛殿。陀乐寺的大殿浑厚庄严，大殿以木结构为主，底层用的是圆柱状的大石头，柱头雕刻着精致五彩的立体图案，上面托着粗大的替木，装饰效果富有强烈的地域特色。

寺院里的喇嘛们一律身穿红色的袈裟。我刚到寺院的时候，就觉得他们长得非常相似，即使之前见过，都依然无法记住他们的名字，所以统统都尊称他们为师父。当你跟他们打招呼的时候，你会发现，不管是否能听懂，他们都是面带笑容。而那种笑容让人震撼：仅仅遇见一次，就能让人记住一辈子。因为那笑容是那么的纯洁，那么的质朴，那么的热情。他们的笑容是从心底而发，自然而然地进入你的心里。







慢慢地就和寺里的师父们熟悉了。这时你就知道他们表面上看起来普通，事实却让人敬佩不已：嘉央师父虽然表面平凡，实际

却是才华横溢，他自学了汉语、英语、粤语等许多种语言。他还有一双神奇的手，能弹出让人陶醉的琴声，能写出铁画银钩的书法，画出的佛像庄严、慈悲，让人惊叹；中扎西师父也不引人注目，可他却像是陀乐寺一朵芬芳迷人的高原花，因为只要有他在的地方，都是灿烂而芳香；而在提善师父的身上，我们可以学习到很多藏地文化。

每年的农历六月初八是寺院埋宝瓶的殊胜日子。埋宝瓶的前一天，阿旺嘉措金刚上师都会和弟子们讲解埋宝瓶的功德，还有注意事项。弟子们在大殿二楼，整齐地盘着腿，像家人一样坐在一起念着《心经》，等待上师的到来。上师慈悲、亲切、随和，给人一种世人父母的感觉。上师说，埋宝瓶可以让大家得财，吉祥如意，身体健康。上师非常周到地告诉大家去埋宝瓶时要走一段山路，希望大家保持愉悦的心情。

每次埋宝瓶，我都喜欢零负担上路，因为我喜欢阳光，所以只戴帽子和一副太阳镜，再带着宝瓶，既轻松又自在。这里的天空离地面很近，奇怪的是，我不仅没有高原反应还觉得特别舒适。到达圣湖后，先把宝瓶交给师父，然后仪式就开始了，大家都欢喜地喊着自己的心愿。我们在几位师父的指引下有序地围了几个圈，一个接一个地传递着宝瓶、传递着福气，当所有人将宝瓶投入圣湖后，弟子们都跟随上师绕圣湖一圈，埋宝瓶仪式就圆满结束了。藏地正午的太阳很厉害，虽然大家汗流浹背，脸蛋被太阳晒得通红，但是每个人脸上都洋溢着喜悦的笑。

我从来没有想过我会与佛结缘。在去陀乐寺前，我特别不理解我妈妈（法名：卓玛成丽），每天早上听她念一些我不懂的经文，我那时觉得她特别迷信！佛缘到了之后，你会发现，在寺院里认识的师兄们，与我们平时交友的感觉是非常不一样的。师兄们都非常无私，互相关爱，像一家人一样亲切、自然。因此与他们在一起是那么自在，那么温暖，我们一起讨论修行心得。如今我已渐渐体会到，修佛是一种信仰，是让自己的心灵有了一个依靠和精神支柱。

人生难得，今已得，佛法难闻，今已闻。

陀乐——我心中永远盛开的水仙花！





## 何等福报能与上师您结缘

扎西桑波

茫茫轮回无尽苦  
 无数劫来的心灵  
 终于有了安心的归宿  
 祈祷了您，皈依了您  
 从此我踏了解脱的路  
 何等福报能与上师您结缘

诸佛菩萨的慈悲无形而难见  
 上师的出现就是救度我真实的佛陀  
 您汇集了诸佛的慈悲、智慧和威力  
 无时无刻不给予弟子加被  
 只是业障蒙蔽了心灵  
 何等福报能与上师您结缘

您的慈悲融化了弟子坚硬的心  
 让我铁了心跟您  
 您的智慧无量无边  
 清晰直达成佛的境地  
 你的威力无穷无尽  
 稳步地引领我们到达成佛的彼境  
 何等福报能与上师您结缘

我是一个无知弱小的心灵

成为了您的诚心弟子全心修行  
我万分感激上师您  
没有您我还仍旧在苦海中飘零  
没有您哪还有我人生的光明  
何等福报能与上师您结缘

我愿融化在上师您广大的心灵  
真实的菩提心展现在一言一行  
祈愿六道众生脱离痛苦的此岸  
共同迈到成佛的彼岸  
祈愿一切众生具足福报和上师您结缘



## 陀乐宝瓶法会记

扎西德央

一

因缘俱足时，皈依阿旺师。  
乙未季夏里，去朝陀乐寺。  
青海大且美，高天蓝如诗。  
峨峨峰峦聚，漠漠川滩织。  
黄花八百里，白云九千尺。  
一路放眼观，七色惹人思。  
归来见上师，依依若父子。  
问饥备餐饭，顶礼意迟迟。

二

宝瓶会在六月八，圣湖水少位欠佳。  
上师法术当晚请，龙王号令连夜发。  
子时乌云突翻滚，暴雨如约倾盆下。  
晨起雨止飞彩霞，百车千人向湖发。  
昨夜雨猛山体塌，铲车前头推泥沙。  
红袍紫气威仪足，徐徐前行复后顾。  
车行车停人员散，上师检视不辞苦。  
忽见弟子徒步行，当即让车烈日中。  
僧俗齐聚圣湖畔，风马旗动彩带颤。  
吾师端坐高台前，五族弟子列两边。  
经声圆润人天喜，咒语抑扬诸佛欢。  
诵罢经声并咒语，师众列队绕湖起。

金银五谷杂珠玉，装就宝瓶愿如意。  
师父前头呼六众，弟子宝瓶相传送。  
头顶宝物轻祈祷，人间祥和世安定。  
举臂甩膀抛湖中，珠谷击水喜鱼龙。  
平湖碧玉起波澜，人龙相契苍山闲。  
湖上黄绿卧平川，子弟挖洞施粮钱。  
此时经咒复又起，铿铿锵锵入云端。  
忽有师兄抬眼观，五彩祥云映天蓝。  
紫橙黄绿多变化，罗汉瑞像坐日边。  
龙王张口似相谢，菩萨示现八瓣莲。  
盛事回向虚空中，祈愿年年五谷丰。  
佛法恒久永驻世，世界和谐永太平。



## 无题

佛弟子

### 缘起——大痛苦有大慈悲

一辈子感恩  
感恩四年前的那一晚  
夜风清冷  
月移星藏  
人生的难关总是时时相伴  
直到您温暖的双手握住我的瞬间  
慈悲  
一路引我向佛

### 皈依——种下解脱的因

角落里  
我默然独坐  
倾听您和他人的交谈  
看众人拜倒您的膝前  
陷入悲苦境地的我  
企盼着得到救赎  
懵懵懂懂  
跪倒您的面前  
我  
皈依了



### 起疑 —— 寻找痛苦的答案

从那天起  
心竟起了微妙的变化  
生活的问题依然存在  
有了师父住进心里  
却可以真的开怀  
就像迷路的孩子突然找到妈妈  
从此  
我告诉所有熟识的朋友  
我有师父了  
你的烦恼还在 你开心什么  
朋友的讥笑  
我无法回答  
于是  
我带着疑问寻找皈依的答案。

### 起修 —— 为解脱累积资粮

我要改变  
拿起手中的光盘  
捧起庄严的法本  
您的智慧如星河灿烂  
因果 福报 业障  
修行 修行 修行……  
修了福报自然就好  
我要成为您最听话的孩子  
我要开始积累资粮  
我要蜕变  
就像虫儿变成那蝴蝶

## 感恩——小我是到彼岸渡船的船票

皈依的缘起只为改变生活

朋友质疑

修行不能出于自私

我不去犹豫

不管出于任何缘起

您已带我上路

我就会是您最忠实的弟子

感恩

有您的指引

任何缘起也能证得菩提

## 正信——佛法僧是渡船，重要的是先上船

不断分析和选择

怎样才算最好的修习

就像站在一盘美食前面

一直在研究却不去吃它

而我 先吃了它

无论显宗还是密宗，

具德的上师是随缘化现的渡船

相信内在的智慧

听从心间的指引

有您的带领

定能找到自己的本来

只有体证

才知道它真实的味道

于是

我跳上船

### 寻根 —— 心中陀乐

蜿蜒至寺院的路  
是一条寻根的通途  
来到圣山围绕的陀乐  
远离城市的喧嚣  
生活的烦恼已被我抛掉  
心安宁  
及至灵魂深处  
法喜充盈

### 不舍 —— 因为不曾舍

大殿里  
点一盏酥油灯  
许一个心愿  
佛法无边  
平和 宁静 喜悦

那寺藏香、酥油灯合着菩萨的甘露水  
香味奇特  
沁人心脾  
渗到骨头里的味道  
似曾相识  
或许我前世闻过

陀乐  
我宿世的家  
不舍  
因为不曾舍……

## 上师的召唤

格桑仁吉

感谢“福州之行”师兄们给我带来的建议：让我写一篇如何与上师结缘的文章。但自我感觉文笔不如意，想打退堂鼓。自问……斟酌之下，还是决定记录下来，因为希望我的陀乐情能有幸让更多的有缘人看到以及为他们提供一些借鉴。



我来自内蒙古，现生活在广东江门。因为地域文化关系，我自小就对佛教文化有着浓厚的兴趣，并对藏传佛教有所依恋。08年的时候我就有去西藏的想法：去看看世界上最后的一片净土，去看看那宏伟的布达拉，去感受不一样的风土人情。想用单车的车轮来丈量记录我的西藏之旅！可是那时也只是单单一个想法而已，最终在各种因缘不成熟的情况下选择暂时放弃。可内心依然有着强烈的渴望……一晃5年过去了，2013年的5月我终于再一次鼓足勇气。这次我不会再因为外在的原因而放弃，绝对不会！整理行囊，便从云南丽江开始沿着滇藏线一路前行。路上，我发愿可以碰

我来自内蒙古，现生活在广东江门。因为地域文化关系，我自小就对佛教文化有着浓厚的兴趣，并对藏传佛教有所依恋。08年的时候我就有去西藏的想法：去看看世界上最后的一片净土，去看看那宏伟的布达拉，去感受不一样的风土人情。想用单车的车轮来丈量记录我的西藏之旅！可是那时也只是单单一个想法而已，最终在各种因缘不成熟的情况下选择暂时放弃。可内心依然有着强烈的渴望……一晃5年过去了，2013年的5月我终于再一次鼓足勇气。这次我不会再因为外在的原因而放弃，绝对不会！整理行囊，便从云南丽江开始沿着滇藏线一路前行。路上，我发愿可以碰



到有缘的上师指点这娑婆世界中迷途的我。可一个半月下来，骑行、调整、朝拜也没能碰到我梦想的上师，就这样带着遗憾而返。朋友安慰我“一切随缘，不能心急”。虽然深知这只是自我安慰的话，可是又能怎么办呢？现在的我明白了，这是我种下的种子，因为机缘未到没有开花结果而已……

说来也快，与阿旺师父结缘是在2014年的腊月初一。因为我平时都有放生做功德的习惯，这一天我在江门潮汕的西江边遇到其他藏传佛教师父的弟子在做放生仪轨。



好奇下加了他们的微信群，可是经过简单的询问了解没有产生共鸣，心头那一丝的兴奋也随之而散。晚上我就问自己，为什么是如此的反应？随后用手机在微信里不断搜索着“藏传佛教”、“密宗”等关键词，无意中我找到了“上师的召唤”这个公众平台，虽然内容并不是很多，当晚我就全部的浏览了一遍。那喜悦之情在心头真的难以言表…随后我尽量的在手机上搜索着更多关于阿旺师父的视频。现在回想起那一夜的我都不知是如何度过的。第二天白天我用电脑搜索，看到优酷里有一个专辑都是师父开示的讲座，专辑是苏州中心上传的。我就这样加入了苏州中心的公众平台，又从头开始看起来…为了深入了解就加了其中一个师兄的微信，她推荐我一位离我比较近的中山师兄。同时我得知师父会在腊月十五这天在广州讲经传法，一阵欣喜如狂…在师兄的协助下我加入了小榄中心的微信群。十五当天，我提前到小榄和师兄们见面，在陈丽卓玛师兄的帮助下顺利的皈依阿旺金刚上师，有了格桑仁吉这个法名。

我是个不喜欢过生日的人，尤其是在上学的时候！寝室的同学每个人都差不多过了几次了，可是我连一次都没有。因为那个时候大家都跑回去过年了，就连我也是。哈哈~~那天是腊月十六，是我的生



日！2014年的生日礼物是我之前所有生日礼物加在一起还要大的多的、还要珍贵的，这个礼物就是——我皈依了阿旺师父！

回想那些天，真的很感恩遇到的师兄们，让我可以从初一到十五这么短短的时间里顺利的找到师父，皈依师父，回到心灵的家园。所



有这一切一切都来得太快，到现在还以为在梦幻中一样，感觉是那么的神奇！

在这短短的十五天里，还有着一个个小小的插曲。虽然我找到了家也找到了上师，但不知道怎样可以见到上师，于是我写了一封信寄去陀乐寺。当邮政工作人员问我要挂号还是平邮的时候我选择了平邮，其实当时并没有抱太大的希望，只是想着这一封邮寄不到我就再写一封，一直就这样写下去

就好了！没想到已经皈依的我，被陀乐寺的喇嘛加了微信，告诉我信已经交给了师父了！听到这样的消息，真是悲喜交加啊…喜的是第一封平邮的信就已经让师父看到了，悲的是回想下信里的内容有些语无伦次。但是不管如何我终于回家了…

在此真心希望那些没有回到家的人们可以早日找到师父，回家……回到家的师兄们每日精进修行，早证菩提。祝愿阿旺金刚上师法体安康，永久住世，常转法轮。

## 学佛之路

卓玛丹德

二十多年前，业力在我身上体现。三十多岁的我身体十分虚弱，全身发冷发热，炎热的夏天还穿几件衣服，连说话的力气都没有了。被病魔折磨了好几年，走几步路都觉得很艰难。心想：以后的日子怎么过？

可能是因缘关系，我慢慢地接触到佛法，从一句阿弥陀佛开始，心中升起对佛陀的向往，感到佛的慈悲。心中越来越渴望需要一位与我相应的善知识的引导。几年来，我寻寻觅觅，努力寻找名师，寻找我解脱成佛的道路。

2009年，我有幸参加了澳门回归10周年的法会。在法会开幕仪式上，我看见了一位身穿红色衣服，相貌庄严慈悲的上师缓缓走来。我一见，心中好生欢喜，非常激动。血液流遍全身，喜悦的泪水夺眶而出。我马上双手合掌，向佛祈求：佛呀，这就是与我相应的善知识，请佛让这位庄严相的善知识成为我的引导师吧！当晚，我在床上辗转反侧，脑里在想着，怎样才能与这位善知识结缘呢？

第二天，我在会场上转着，祈求佛菩萨给我机会。我远远看见一位身穿红色僧袍的年轻喇嘛师父正在向信众们介绍什么，我正想走过去，被身边的佛友拦着，示意我不要去。我一心想结缘，连忙找机会走向那位年轻喇嘛师父，原来他正在介绍他们的寺庙——陀乐寺。（后来才知道他是嘉央师父。）听着师父的介绍，我的心早已飞向陀乐寺，飞向那个佛国神奇的寺院。回家后，我天天念佛，祈求能早日到陀乐寺。那年的大年三十晚，我收到一条新年祝福的短信，看着这个陌生的电话，心中猜想是谁呢？后来才知道是嘉央师父发来的信息。这时我无比激动。心想：佛菩萨呀，远方陀乐寺的嘉央师父心中

惦记着我，向我送祝福啊。当夜，我与嘉央师父通了近三个小时的电话。师父介绍了美丽的青海湖，碧绿草原上开着绚丽的小花，越聊我越开心，因为我收到了新年最美好最吉祥的礼物啊！

2010年第二年的四月（，我渴望参加陀乐寺的坛城法会，祈求佛菩萨的甘露滋养。机票一早就定好了，出发的前几天，发生了青海大地震，家人担心，极力反对我前往。但我朝圣的心十分地坚定，一点也不动摇，心想：我一定要去陀乐寺，就算要死，也要死在佛国的土地上。出发前一天，我整夜没睡好，因为我的心早就飞向仰望已久的陀乐寺。

到西宁下了飞机，在机场上，我第一眼就看见等待已久的嘉央师父，我好像见到了一个离别已久的亲人，十分开心。是的，离心中渴望见到的陀乐寺又近了。嘉央师父给我献了吉祥哈达，心里开心快乐还捧着一碗满满的酸奶，笑着来到我面前，说这碗酸奶是从家里带来的，把它吃了不会高原反应。让身体适应当地的环境。师父呀，你真的周到呀！我这么虚弱的身体，能喝这些冷东西吗？看着嘉央师父关怀的目光，慈悲的笑容，我轻轻地喝了一口：好酸呀。嘉央师父见我喝光了酸奶，哈哈地笑着说：因缘非常好。在西宁藏人街吃了饭后，我们居然见到了上师，这是我第一次近距离接触上师，心呀扑扑跳个不停，心中既高兴又害羞。心想上师这么庄严，我怎能与他坐在一起呢？上师好像看透了我的心思，满脸笑容，轻声地说：不用怕，坐过来吧！我听到上师的召唤，一颗忐忑的心放下了。上师还说在这里要慢慢地适应。上师的关爱，让我热泪盈眶。经过几个小时的颠簸，当天晚上11：00终于到了我们心中的圣地——陀乐寺，那次我在陀乐寺住了快一个月。

2010年10月上师就来到中国灯饰之都古镇弘扬佛法。当是我就皈依了上师，上师给我取了法名——卓玛丹德。从此以后，慈悲的金刚上师，带领我们一步一步地修行，让我们走出寒冷的冬夜，给与我们最需要的温暖。上师不辞劳苦，善巧广便度群迷，利益众生。先后在中山的周边地方：小榄、横栏、珠海、均安等地成立了陀乐寺学习中

心，引领我们学习，希望我们早证菩提。

上师的几次到来，改变了我的家庭。一直以来，在学佛修行的路上，我得不到先生的支持，他反对我，还抵触佛法，我们为了一些学佛的观念问题多次矛盾升级。但是现在先生却支持我学习佛法，这都是上师慈悲感化的结果。记得先生第一次见到上师，对上师戒心很大，他还特意设计一些问题让上师回答。上师智慧如海，把问题解答的让我先生口服心服，先生心中油然升起了对金刚大师的恭敬之情。后来，先生还经常到青海的陀乐寺。他说：上师有一种慈悲的力量，大海般的包容心，他的大爱精神吸引到我了，这是生生世世的因缘。慢慢地我的身体也变好了，先生也支持我学习佛法了。小孩比以前更懂事了，家庭越来越幸福了。

感恩阿旺大恩金刚上师，感恩嘉央师父，感恩陀乐寺的喇嘛师父，感恩我身边的有缘大众。愿六道众生离苦得乐，早日成佛。

愿陀乐显密正法传遍整个世界。





## 感恩上师的引领

方卓玛

如今依止阿旺嘉措金刚上师刚好四年！回想起2012年元旦前夕第一次见到上师时的情景，依然历历在目，仿佛就在昨天，而且颇有戏剧性。



2011年12月中旬的一天，我一个好久不见的中学同学，突然发短信告诉我，青海来了一位高僧大德，讲快乐修行，让我去听一听。我想藏传佛教离我那么远，那么神秘，我对其一

窍不通，跟我直接沾不上边，而且修行会是快乐的吗？因此毫不犹豫就回绝了。

过了大概半个月，当年的12月31日下午，这位同学又打来了电话，说青海的这位师父已经从普洱回来，又经过昆明，让我去见见面。我又找各种理由拒绝。但这位同学仍然锲而不舍，介绍说这位师父叫阿旺嘉措金刚上师，参加了2009年澳门回归十周年的法会。让我去网上搜一搜相关报道。正好我就坐在电脑前，于是输入“青海 陀乐寺 阿旺嘉措金刚上师”，很快屏幕上跳出相关网页。看着法会上法像庄严的上师，我已生起了恭敬心，特别是了解到这是由澳门政府主办的两岸四地“万佛佑澳门”的祈福法会，中央政府也派出代表出席，上师作为藏传佛教高僧大德的代表主法，为澳门信众摸顶加持！我更





是产生了好奇心，马上决定去凑凑热闹，远远看看这位师父，看看藏传佛教是什么样的。

见到了同学，才知道那天晚上是同学请上师吃饭。不一会儿，看见上师穿着绛红色

袈裟，在两位年轻师父的陪同下从楼上下来了，只见上师身材魁梧，相貌庄严，却又很有亲和力。更没想到的是上师汉语讲得很好！餐桌上，上师坐在正中，两位年轻师父分别坐在师父两边，我们陪同的有5人，共8人。本打算远远看看，没想到却是近距离的接触，不免有些紧张。一开始，只是礼貌的寒暄，我说看见图片上师父的寺院很庄严、雄伟。师父笑着，轻言细语地说，我没有一分钱，都是大家的力量建起来的。我又问了什么是金刚上师，师父回答：能传金刚乘的师父。因为从来没听说过什么金刚乘，于是我不敢再问，怕闹笑话。同桌的人们也问了各种各样的问题，师父总是耐心地一一回答，有时还会开怀大笑。我本来紧张的心情早已在不知不觉中变得轻松自然起来。突然间，我问师父：我以前皈依过两位师父，现在还可以皈依阿旺师父吗？问完这句话，我自己却被吓了一跳！因为在见到阿旺师父的两年前，我皈依过一位台湾师父，而就在四五天前，我又皈依了另一位台湾师父，那两次皈依我都很慎重，自己思前想后考虑了好多天，还又专门回家和家里人商量，征求他们的意见。师父依旧温和地微笑着回答：可以呀！我接着问：什么时候呢？因为前两次皈依时，很多要皈依的人提前就把自己的俗名报上去，师父提前取好法名，由其他弟子填好皈依证，然后再选个日子，所有皈依的人一起做皈依仪式。没想到师父说就现在。我大吃一惊，现在，在哪里呢？师父把坐着的椅子往后一挪，腾出个空间，让我跪在师父面前给师父磕三个头，并让我跟着师父念。当时，我不知道念的是什么，只是模仿师父的口音跟随



着念了三句。只听师父说，这样你就皈依了，叫师父好！我欣喜地叫了声“师父好”！接着师父给我取了法名“方卓玛”，并解释说，卓玛就是度母的意思，是度化众生的母亲，叫和被叫的人都有功德。虽然当时从未听说过度母这个词，但我还是深深地感受到了欢喜，感觉到这是美好的祝愿。后来，那天晚上，陪同师父共进晚餐的另外三个人也都皈依了阿旺师父。带我见师父的同学之前半月就已皈依，因是男的，师父取法名“宋桑杰”。师

父给了我们每个人电话号码，师父也留了我们的号码，让我们有事找师父！我们每个人都很高兴，我一下子觉得师父变得亲切起来，好像不是第一次见到一样。

在随后的两天里正好元旦放假，师父就像太阳一样，我就像向日葵，师父到哪里，我就跟到哪里。我看到师父帮看佛堂是否合适，帮助佛像装藏开光，答疑解惑！只要弟子有求，只要相信师父，师父都会像佛菩萨一样，有求必应，不辞辛劳！于是我每天跟着师父，心里总是充满了欢喜。

那天，听说上师应弟子所请传曼扎。我不知道什么是曼扎，只感觉很神圣、很神秘！原以为会在一个会议室或是什么很庄严的地方传，结果却是在师父所住的快捷酒店的标间里。上师盘腿端做在床上，我们十个左右的弟子和有缘坐在床前的地上，上师开始传曼扎，并讲授上师瑜伽，当讲到师父的师父雍增法王在80多岁示现圆寂时，弟子们都来请佛住世，最后法王答应了，并问弟子们那活多少岁，一个嘴快的老喇嘛回答说活100岁，最后雍增法王真的又活了10年。听到

这里，不知为什么，我的眼泪就像决堤的水一样，止不住哗哗往下流，就好像当年我也在场一样，忍不住地伤心难过，难道我是那个嘴快的老喇嘛？为什么不祈请



法王多活几年呢？也就在这过程中，一种强烈的情感涌上心头，像上师这样的大德，怎能在酒店房间里讲法呢？这不太委屈师父啦！就这样，我一直流着既伤心又高兴的眼泪听完上师传授上师瑜伽和曼扎。

又一天的下午，在一个师兄家里，看着正在播放的师父讲经的DVD，我们问师父是在哪里讲的呀？师父说在浙江丽水，一个弟子的道场。我很感兴趣，问师父道场有些什么条件？师父说，很简单，客厅要大，要有两个卫生间，一个师父们用的，一个在家人用的。我不正有一套这样的房子吗！因为闲着没用，租出去了，再过半年到期就可收回来了。我决定把这套住房供养给师父做道场。晚上回家，我把那套房子的图纸找出来，包括一张小区的效果图和一张房子的平面图。我很慎重地征求母亲和女儿的意见，他们都很爽快地说好！

上师就要离开昆明回青海了，在为上师送行的午餐前，我把复印好的两张图纸拿出来，给上师讲解，并说家里人都同意。上师很认真地看了图纸，简单地问了几个问题，并把图纸交给跟随的根佩师父，放进随身包里。然后上师对在座的弟子们说，告诉虞总（师父结缘的昆明的一位师兄）不要再找房子啦，陀乐昆明共修中心就定在方卓玛这里啦！

还记得那天为送上师去机场，我专门请了一位有奔驰车的朋友来为上师开车。在出发前，这位朋友在酒店也皈依了上师，上师给他取法名为吴桑杰。后来昆明共修中心的房屋装修，就是由吴桑杰师兄来承担。另外还有一些朋友，虽然还未见过上师，但一听说是建佛堂，都纷纷

诚心帮助，有的供养了佛柜，有的供养了上师的法座和其他家具。虞总兄弟俩供养了佛像和护法神像。大约三个月的时间里，一切准备就绪！

随后在2012年的深秋，我一个人到青海参加了陀乐寺护法殿的开工仪式。我向上师报告了陀乐昆明共修中心准备情况，再三祈请上师早日到昆明。上师很高兴地答应了。于是在2012年的农历十月十八上师亲自为陀乐昆明共修中心佛像和护法神像开光！陀乐昆明共修中心成立啦！

至今回想起来，昆明共修中心的成立倾注了上师多少的心力！从确定装修开工的时间，到上师亲自过问虞总兄弟俩从成都请回一尊尊佛像的事情，那时的我，什么都不懂，从没见过一个现成的共修中心，更不知道一个共修中心该怎么筹建、该怎么运作！一切的一切都靠上师在每一步的行程中引领我们前进！

就在我跟随上师前行的进程中，我的妈妈、弟弟、女儿、侄儿都深受上师三宝的熏陶和感染，逐一皈依了上师！在皈依了上师三宝后的日子里，我们一家人深切地感受到上师给予我们的大恩德真是如春雨润物细无声！特别是我弟弟的大变化，让我妈妈和舅舅们都对上师感恩不尽。

如今上师弘扬正法、利益众生的事业越来越宽广，2014年11月澳门回归十五周年祈福法会上师又再次作为藏传佛教高僧大德的代表主法；2015年11月有20多个国家参加的崇圣论坛上，上师作为三大语系出家人代表作了主旨演讲；2015年12月上师作为藏传佛教领袖出席了在香港举办的汉传、南传、藏传三大语系佛教领袖“慈悲与智慧”对话论坛，新华网、人民网、凤凰网、文汇报、大公报等很多主流媒体都对此次对话论坛给予了大篇幅报道！

我再次庆幸自己有缘有福报依止阿旺嘉措金刚上师为根本上师！我偶尔也会揣测自己与上师有怎样的缘，才能让我在这浊世找到了这样具德的上师！我有时也会想自己前世种下怎样的因，才能得闻这样传承清净的正法！

永远感恩上师引领我前行！让我的人生从此变得快乐、充实而又有意义！



## 感恩上师

央科次仁

无论走到哪里，都有家，都有亲如手足的关怀，这是何等的福分！

细想之下，一切都源于上师，我的如意宝——陀乐寺的阿旺嘉措上师。

20多年前，我还是个小孩子。有一天，听到母亲赞不绝口地夸着一个人“他找对了上师，碰到了一位具德的、无比慈祥的上师。对于嘉央切智这辈子，我可以放心了！”而后，母亲回了一趟娘家，途中去塔尔寺看望自己那出了家的儿子——嘉央。在那里，母亲第一次遇见阿旺上师。

终于有一天，我也见到了阿旺上师，在茫域空行神地的修行洞内，亲切的笑容，慈悲的神态，低沉深厚的声音，恍若前世恩人。我至今能回忆那一幕。他问我藏文蚂蚁的蚂字是哪个？我马上就认出来了，上师夸我，鼓励我，还教会我很多东西。瞬间我就想起了已经过世的母亲曾经说过的那句话。从此以后，上师就住进了我的心里。

即将毕业走向社会的时候，阿旺上师早早给我找好了工作，让我到人间天堂——九寨沟去工作，我进入了那里的演出团，实现了演员梦。快乐、幸福的青春时光在那里度过，回味无穷。

后来我回家乡当老师，很巧，十几座小学当中，我偏偏被分配到了陀乐寺前面的那个村，离陀乐寺不足一公里。教学的同时，我耳边便常常伴着僧人的诵经声，余音缭绕。

2003年，正值学校儿童节放假的时候，上师准备朝拜拉萨。我想送送他们一行，带着虔诚和祝福的心去见上师。上师说：“你明天跟我们去西宁一趟。”我问为什么？“电视台招人，你去应聘。”他的话简短而肯定。我迷茫了，觉得不可能，想都没想过，一下子不知道



该说什么好。但第二天还是跟着上师去了西宁。在路中，上师非常肯定地说：“这次你能应聘。”上师从来不说不切实际的话，说过的都能够实现。这次……，如果应聘不上，我会多尴尬呀，我真担心因此与上师产生隔阂！

然而，结果却出乎我意料，或许是上师的信心给了我自信，我竟然应聘成功了！感恩上师！现在的我，已经在青海广播电视台工作有十几个年头了，真心感恩上师对我的慈悲！感恩上师对我的加持！

现在，为弘扬佛法，阿旺上师每日奔波在汉藏各地，他不停地适应着各地的饮食、习惯、气候，不辞劳苦！随着上师的弘法，来陀乐寺的求法者和朝拜者越来越多，汉藏各地信众师兄间的交流和友谊不断深入。2015年国庆长假期间，我有机会参加广东、福建一带的几个陀乐中心的共修。无论走到哪里，我都得到了师兄们的关怀和热情接待，走到哪里都能感受到家一样的温馨。

在众多的信仰者中，我是一个普通人，却充分享受到绝不普通的欢迎和待遇，感恩佛菩萨，我感恩上师，感恩师兄！

愿生生世世不离开上师！



## 佛祖啊“戏”

旺乾呈本

我叫旺乾呈本，“戏”（是）惠安人，法号的意思“戏”（是）：十万个太阳——开智慧。

顾问说我“戏”（是）笨的厉害，土的掉渣。但“戏”（是）上师喜欢我，怎么看都“戏”（是）喜欢，怎么看出来的呢？这点聪明我还“戏”（是）有的。

一开始“戏”（是）小谢(仁钱南杰)骗我去旅游，其实他是想找一个伴去陀乐寺，他拉我去了一个大殿说要皈依后才能进，我就皈依了，回来后肠子都悔青了，就骂小谢骗人！他就带我去见了一个什么顾问，那个顾问的脸冷得像一块红薯（地瓜）。

红薯问：“你会扫地吗？”

“不会！”

“回去扫土地公庙！”我就回去扫土地公庙。

红薯问：“你会擦地板吗？”

“不会！”

“那就天天来擦地板。”

“你有会做的事吗？”

“不会！长这么大一件正事也没做过！”

“明天来学做面条。”

我上街找了一根锄头柄锯了做擀面杖，三天后我会做面条了。

那时我整天发愁，我十九岁出山至二十六岁就赚了上千万，对人说是搞金融的，但“戏”（是）小谢常直接说我就“戏”（是）放高利贷的。现在我31岁了，日子不好过，条条路都走不通，扫地、做面条能不能救我？红薯说能。等上师来了再说，我发微信给上西

（师）：“上师啊！旺乾呈本会做面条了，您快来吧！”

上师果真来了，红薯说你跟着就行了。我紧紧跟着上师，住在一起、吃在一起，起早睡晚的供养，我天天看着上师，也让上师天天看到我。我拖着老婆、孩子和上师去了大嶧岛、澳门、五台山。我紧紧跟着，我“戏”（是）每天吞着眼泪，没有明天可以走的人，天下没有人可以帮我，我就得紧紧跟着上师，我不能跟丢了。上师说：念文殊心咒吧！我就念文殊心咒，上师说什么我就做什么。一年多来，“剧几”（自己）越来越会做好多事情了，开了一个小超市，养家糊口。我开始学走正路，积蓄正能量。我建了两个“家园”，过去的兄弟现在跟着我自己在学佛。活到了32岁才让人家正眼看我。

今年7月2日，我父亲被车撞得五脏俱损。医生说状况很不好，叫



我们要做不好的准备，当时我马上打电话给上师。上师说：“不怕！不怕！没事的！我在这里为他念经，不断的念！”之后，还不到两个月，我的父亲就能起来自己走路了，两个多月后就能自己骑摩托车了。有时候跟师兄们、朋友们在一起畅谈时，一提到我父亲这件事，大家都认为他这条命是佛祖给救回来的。



我穿着上师退下来的鞋子，里面塞满纸巾，趿拉着走路。我抱着儿子(次成华本)，拉着老婆，带着姐姐，扯着兄弟们紧紧跟上上师的步伐。我不知道上师要带我到哪里去，只要上师叫我，我就答应说：“佛祖啊！“戏”（是）！”

## 前世您是我师父吗？

仁钱次成

半世才等到与您相遇，前世、今生、因果真注定此时才能与你相认，前世您是我师父吗？

没皈依就跟着大家共修半年多，2013年4月24日佛陀终于要来昆明，我从来没有见过他，同时也想起“西游记”里佛陀的样子，急切地很想见到他。门铃响了，几分钟后，一位身材高大，面带微笑，很慈祥的僧人走了进来，大家都合掌叫：“师父好”，我才明白，原来日日相盼的上师，心中的佛陀就是面前这位慈祥的僧人。就是这天，师父给我一个重新做人的名字：仁钱次成。

皈依师父后，我问师父：“师父打牌可以吗？”师父回答：最好别打。我又问：“我是专业的，也不行吗？”师父回答：不该挣的钱别挣。我那时像一个不懂事的孩子，不知道能赢钱为什么连师父都说是不对的。

2014年，师父到了昆明，当时是几月说不清楚了，那晚师父讲到了因果，种瓜得瓜，种豆得豆。又讲了一个小故事：讲了两个弟子想去做生意，是买卖珊瑚的生意，两个弟子就去问上师这生意可以去做不，师父说：“不要去，有一个弟子就听师父的话，打消了这个念头，还有个弟子就去了，发了财，回来见师父，告诉师父他赚了很多的钱，师父叫他把钱捐到寺院，不然会有灾难，这弟子不信，刚走出门就把脚摔断了，师父就说他还没那么大的福报，因果就显现了。听着故事就感觉师父在对我说一样，暗示我别去做发财梦，我听着师父讲的故事，当时我脸很烫，感觉惭愧，学佛一年多，还管不住自己，时不时还偷跑出去玩牌，就这晚，我很晚也没睡着，躺在床上，回想起自己所做过的一切，发现以前所做的全是错的，造业啊！自己当时还不知道。

2013年8月我随师兄们来到陀乐寺参加埋宝瓶的法会，从来没进过草原，没见过那么多的牛羊，心里真是说不出的高兴！到了陀乐寺，小喇嘛就上来给我们献哈达，热情的接我们回到圆旦师父家，圆旦师父真是热情，能想到的他都做了，平常用的应有尽有，真是回家一样，那晚我睡了此生以来最舒服的一觉。第二天，我们见到了阿旺上师，师父拍着我的头说：“你来了啊！”我回答：“是啊！”我无比高兴，这么多弟子，师父还记得我。那天晚上，我跟着罗阿姨去大殿供花，不知怎么的，一下就很想读经，于是在文殊菩萨面前读起三十五佛忏悔文，没想到，应该得到文殊菩萨的加持了吧，两小时就可以背下来了，当时是无比的安静，大殿就我一个人也没感觉害怕，越读越开心，从来没这么好的记忆，但惭愧的是，圆旦师父带着好几个师兄到处找我，怕我走丢了，令我我心存愧疚。又过了一天，到埋宝瓶的日子了，我一路追随着师父，师父走路如微风，轻飘飘的，我怎么也追不上师父，我跑起来，好不容易跑到师父前面，照下了师父和几个小喇嘛抱着宝瓶的留念照。这是我第一次参加这样无比殊胜的埋宝瓶法会。

陀乐寺不是那种去一次就不想去了的地方。2014年8月我又参加了陀乐寺埋宝瓶的法会，一路开车两天也不觉得累，只想早点到达心中的家园，这次啊，真没想到的是，离陀乐寺300公里左右的地方，突然一边太阳，一边下雨，天空正好在我正前方出现双彩虹，我们车刚好从彩虹下面过去，哇！太殊胜啦！我叫起来，就这样，在佛光的照射下，我们安全的到达了陀乐寺。这次更幸运的是师父给了我一个几世修来的儿子，他叫阿旺三旦，这儿子啊，我都没想到，当时他12岁，他很懂事，宝瓶会上他一路照顾我跟乐乐，放完宝瓶，他就泡了香喷喷的方便面送来给弟弟乐乐吃，他自己不吃，我当时眼泪都出来了，想都想不到会有这么个好的儿子，感恩上师啊！就此以后，我下决心再也不出去玩了，师父要回陀乐的前天晚上送我一句话：“你要好好带好旺钱乐乐，将来他就是你的福报。”我在心里默默的记住了师父的话，也明白自己以后的路该怎么走。



2015年我正式开始工作，开始我一样也不会做，我很着急，于是我就很认真的请教老板，努力的学习了两个月，学会了电脑，这个月我才感觉我拿到了人生第一份工资是多么的自豪，以后我连连涨工资，我高兴啊!不是为了钱，是因为听上师的话，就能走上光明的人生大道，2015年8月开了34小时车就到陀乐寺了，当时晚上9点左右，我们就去找师父，乐乐跑着过去师父那里，师父一把抱起乐乐，在他脸上亲了又亲，我从来没见过师父这样过，这感情啊真是无与伦比。

经过几年上师的加持与教导，我从一个赌徒变成了一个脚踏实地，走正道的好人，这一切感恩阿旺上师，只有您才能管得住我，以前我还说过：想管我的人还没生下来，现在相信一句话，美猴王终归跳不出佛陀的五指山啊!

大家都说最难戒的就是赌，现在我已经成功戒赌了，甘愿拜跪在阿旺上师双膝之下，是您救了我，救了我的家，诚心的感恩今生有您度我，唯一能报答您的就是好好修行，好好做人，但是我还是想大胆的问师父：前世您是我师父吗?



## 师父与我的父亲

法宜

我第一次见到阿旺师父是在我父亲离开我们的一个月之后。2011年夏天，我和深圳的几位师兄去青海参加了陀乐寺举办的一年一度的埋宝瓶法会。一周的时间里，我们环绕青海湖，朝拜了塔尔寺，夏琼寺，珍珠寺等多个佛教寺庙。在离开陀乐寺的前夜，我和来自全国各地的数位师兄一起皈依了阿旺师父。

离开陀乐寺，我去了一趟新疆，这是一段迟到的旅程。父亲是那年五一长假期间查出肝癌晚期的。我们兄妹将他接到深圳住了一个月的医院后才放弃治疗，按照他的意愿我们又把他送回了老家张家港市第一人民医院。我之所以要去新疆，因为那是我父亲工作了十年的地方。

父亲是1965年当兵入伍的铁道兵。听母亲说，那一年部队在老家沙洲县（现在的张家港市）征兵，部队的团政委在县里查到了会修柴油机的钳工师傅我的父亲——宋志明。在那个年代，许多人积极报名，自愿应征入伍。我父亲因为已经结婚，不太符合征兵条件，他又在县公路桥梁局工作，当兵的愿望不是太强烈。部队的领导去锦丰镇乡下我家里三次才找到我父亲本人，说服他加入了铁道兵。谁知，这一去，父亲竟在铁道兵干了近20年。先是在四川、云南修成昆铁路，1973年铁道部进驻新疆，修建南疆铁路，父亲就随大部队来到了一个叫鱼儿沟的新疆小镇。

父亲是1984年邓小平宣布大裁军，解散铁道兵才调回张家港老家的，那时我已经在无锡读中专了。他调回老家后，再也没有去过新疆。每次父亲与我们聊天，都会提到他的军旅生涯，怀念他的战友们，怀念部队生活的简单氛围，尤其是拿部队的政治清廉和严明纪律

与地方政府、农村官员的贪腐作比较。他晚年最大的愿望就是去当年他和他的战友们一起修筑的成昆铁路、南疆铁路走一遍，遗憾的是，他的愿望只能由我们做子女的去完成了。

我在深圳送别了父亲，预订了深圳飞乌鲁木齐的机票，答应父亲去趟新疆，找到他当年工作生活过的地方。但是临行前，我还是鬼使神差地改签飞了趟无锡，赶回张家港医院探望一下父亲。不曾想到，当天深夜父亲就在我和我母亲的怀抱里与世长辞了。值得欣慰的是，我三月底在千年古刹南京栖霞寺刚好皈依了台湾的星云大师，送别父亲的最后时间里我一直不停地诵念六字真言：嗡嘛呢叭咪吽。

从西宁飞抵乌鲁木齐，我由十多年前的朋友陪着到了位于南疆铁路（吐鲁番-库尔勒段）上的一个小镇：鱼儿沟。鱼儿沟在地图上根本找不到，因为她实在太小了，与其说鱼儿沟是个镇，还不如说他是个站。而鱼儿沟火车站的名声可是比鱼儿沟镇名气大的多，因为这个站是火车通往新疆南部的咽喉。现在的鱼儿沟人口仅剩一千人左右。而每天经过的火车声和响亮的汽笛也有几分苍凉和悲壮。曾在这里默默无闻奉献出青春和汗水的人们，他们的功绩就象这沙枣花一样，年年都会散发出迷人的芳香。

南疆铁路从海拔最低的吐鲁番为起点，经鱼儿沟-库尔勒至喀什，全长1500公里。穿越百里炎热的戈壁后进入海拔2000多米的高寒天山腹地，整条线路中从鱼儿沟至巴仑台这一“天山道”是施工难度最大的，有无数铁道兵官兵的英魂长眠在这天山深处。陪伴他们的是道旁的沙枣、红柳和巍巍天山。

鱼儿沟铁路桥是连通南北疆重要的桥梁，桥头兵24小时把守，探照灯彻夜不熄。听父亲讲，为了修这座桥，当年曾牺牲了不少战友。站在鱼儿沟近30米高的铁路桥下的小河旁，朋友告诉我，为了解决他父母两地分居，他随母亲到鱼儿沟生活了几年，曾在1977-1981年期间在此居住过。到鱼儿沟沟里捕鱼、登烽火台，是他孩提时的两大趣事，估计我父亲当年在周末的休息时间也只有这两个去处。我站在等了1300年的鱼儿沟烽火台旁，伫立在高耸入云雾里的鱼儿沟铁路大

桥下，思绪万千。我们的车绕行在父亲和他的战友们曾经住过的兵营营房前，来到空无一人的鱼儿沟火车站，我的双眼已噙满泪水，“父亲，我来了！”来到了40年前你曾经生活工作了10年的地方，遥远的鱼儿沟。

时间飞逝，2014年11月在澳门回归祖国十五周年的庆祝法会期间，我遇到了2011年在陀乐寺认识的从福建过来的陈师兄，交谈中得知陀乐寺与邵武的宝林禅寺僧人间的友好交流，知道了大扎西师父的故事。澳门回深圳之后我和陈师兄相约一起拜访了宝林禅寺的透印法师，从老法师那里，我知道了父亲的转世一说，将信将疑。我期待着阿旺师父来深圳时帮我释疑解惑，找到父亲的转世孩童。

2015年春节前夕，在阿旺师父主讲的法会上，我特意安排了母亲和我的家人参加，还邀请了巧巧母子与我同桌。巧巧已经是个近三岁的孩子了，长得虎头虎脑，他妈妈见我过来，让孩子跟我打招呼，他从饭桌对面跑到我的身边，边喊“伯伯好！”边在我的怀里抱住我的肩膀，数分钟后才下来。我指着我母亲问他：“认识奶奶吗？”他马上回答：“认识。”他妈妈说他：“你是第一次见伯伯和奶奶，怎么会认识呢？”孩子便扭头转身离开了。

我见巧巧不停地将师父用餐的包间房门打开关上，怕影响听法会的信众，便将我的手机给他。他接过手机，拆了手机的保护套，熟练地玩了起来，还给我和奶奶他妈妈照相。孩子妈妈告诉我，巧巧平时在家也很好动，喜欢将玩具拆来拆去。去公园的时候，对乘坐小火车特别有兴趣，手脚不停。我心里当然明白，却又不能讲出来。

法会开始前我们一起吃晚餐。法会结束前，巧巧妈妈告诉我，因为第一次用全素餐，孩子没吃好。另外点餐很麻烦，巧巧妈妈就将餐桌上的苹果一切为四，巧巧拿了一块，举过头顶：“妈妈干杯！”“伯伯干杯！”我问巧巧妈妈，他们家谁饮酒。孩子妈妈告诉我，他们家没有一个人会喝酒，家里也没有酒。可是孩子自会说话以来，却经常作举杯状，嘴里还说“干杯干杯”的，不知道孩子是从哪里学来的。我听了默然，父亲一生好酒，军旅生涯二十年，复员回到



地方二十多年，每日两餐有酒。直至去世前，还念想着身体如果好起来的话，再喝上几杯。

法会结束的第二天，我早早地来到了师父的住地，当师父说出：“恭喜你，桑杰。你找到了你要找的人了”时，我的眼泪夺眶而出，莫名的激动过后才想起来要顶礼师父。此后的日子里，我阅读了大量的佛法书籍，对六道轮回，生死中阴等有了一些了解。无始以来，我们经历了无数的轮回和转世。我是何其的有幸，因为师父和陀乐的缘份，能在此生遇见转世的父亲。众生皆父母，暇满人身难得，定当策励精进，志求解脱。





## 遇见上师

仁钱拉穆吉

2013.1.5那一天，因缘殊胜，与上师结缘一年二个多月，弟子皈依了尊贵的阿旺嘉措金刚上师，皈依仪式后，您对弟子说：从此你就是师父的弟子了，有什么事可以给师父打电话。简短平实的一句话，弟子瞬间感觉好温暖，以后，我观察每个皈依的弟子，无论是谁您都会对他说这句话。

作为接触佛教有一段时间的佛弟子，曾经很多问题一直困扰着我，什么样的师父是我们可以真正依止修行的？佛教所讲的慈悲与智慧到底是怎样的？作为有修为的高僧大德如果我们皈依了，他能有时间理我们？

上师，皈依三年了，现在我想对您说：

您是弟子们生生世世的依靠，

有了您，弟子从此不再畏惧无常甚至死亡

有了您，弟子内心就像点亮了一盏智慧的心灯从此不再迷茫

有了您，弟子坚信脱离生死轮回的路将不再遥不可及……

您清清楚楚地给我们指明了一条成佛修行的康庄大道，以前的恐惧和害怕，来源于无知，现在，在您的教导下，弟子渐渐懂得了因果；懂得了十善业和十恶业；懂得了如何离苦得乐过上快乐智慧的人生；懂得了什么是世间圆满，如何能获得健康的、长寿的、财富具足、相貌庄严及有智慧的人生；懂得了皈依的重要性；懂得了培福修慧的方法；懂得了修行的次第；懂得了小乘，大乘与密宗的不同；懂得了什么样的上师是值得弟子们生生世世依止的；懂得了金刚上师就是最至高无上的老师；懂得了学佛修行是人生最高的享受……

在对弟子们的教导上您也一直在表法，您是这么说也是这么做

的。您的慈悲和智慧无数次地感动和震撼着我，今年的1月您在深圳校对《心经》，虽然受凉感冒了，不仅每天坚持按时校稿，有弟子请求供养您也会带病慈悲应供，为的是给弟子们培福报的机会；有个弟子在中心晕倒了，刚好您回来看到了，不顾自己本身感冒亲自来问候，并马上去佛堂为她念经；快过年了，您不顾外出弘法的辛苦，用弟子们给您的供养亲自给寺院的众多喇嘛们带回过年的新衣并亲自加持发放给每一个弟子，大家欢欢喜喜过新年；每到寺院吃饭时间，您都会让阿卡们打电话叫大家吃饭；遇到来寺院的村民和孩子，您都主动走上前慈悲地给予他们摩顶加持；对于刚到寺院的小喇嘛，您会让他们自由自在地玩耍一段时间然后再让他们努力学习，您用慈悲和智慧在生活的点点滴滴恒顺着每一个众生。

您对弟子们的大爱在世间来说像是我们的亲生父母关爱着自己的孩子，在出世间的修行上，您又是何等的严谨，善巧和智慧。您教导弟子们说，我们这一辈子得到了暇满人身，除了要修世间完美还要修超越世间，这是两个过程，也是两个次第。由于在家人修行的次第及学习的法门与出家人有所区别。出家人有时间，可以学习很多内容，甚至可以完完整整地学习完五部大论；在家人没有这么多时间来学习，您为了让汉地弟子能用最短的时间及以最方便的方式修学最精华的法门，您花时间学汉语，整理出了适合汉地在家弟子修学的念诵集，陆续整理出版《法海宝藏》，《心经》等等的修学精典，利益了汉地众多的弟子。为了接引更多的弟子到寺院修行，您慈悲地先后兴建接待中心，闭关中心；为方便弟子们按次第完成修行的功课，您还在寺院组织每年的春夏两季的大共修，这一点一滴，浓浓的都是上师对弟子们的关爱和真心付出，弟子无数次地告诉自己：唯有好好依教奉行才能报答上师的恩情。

## 行愿人间

扎西旺智

慈悲何时起  
唯心问菩提  
心无利生益众  
怎生得佛法  
师今乘愿化他  
难忘尊前承许  
还是自竭勉

三士道  
道次第  
佛无免  
渐入正行  
长怀五明作闻思  
转轮行爱世间  
真亦般若自在  
此相唯大士  
知是尚显密  
宝藏语王海

## 陀乐缘·梦

扎西旺智

一缘一梦  
一寺一师  
一烛一香茗  
言佛言法  
言无言有  
言心言生死



**弟子：**

师父，这世间真的有佛吗？  
为什么我看不见！

**师父：**

佛陀你没亲眼所见，你可以疑问！  
但是佛经是真实存在的。  
佛经，是佛陀的言教。  
即不是上帝也不是安拉的教法，  
这是全世界所有人的共识。  
人们按照佛经的言教去实践、去修行，  
就会很快得到利益和快乐。

我们细细思量一下，  
 佛陀所讲述的每一部经典都是那么的完整、殊胜、无碍  
 不论你从哪部经，都能够得到究竟、圆满的答案和方法。  
 这世间只有佛陀才能如此明明白白的讲述，  
 以身堂堂正正的示范。  
 所以作为佛弟子，  
 我们深深的为佛陀的智慧、慈悲，而折服、而敬畏，  
 哪来的丝毫疑虑和怀疑呢！  
 如果你按照《十善业道经》十善法去做，  
 你不但舍掉十恶，  
 拥有的不仅是十善十利；  
 而是百利、千利、万利，  
 还有很多你看不见的，  
 比如：烦恼的减去；  
 所求的感应；  
 生活的顺利；  
 等等的利益、等等的功德。  
 这一切的解决问题、烦恼的方法、道理，  
 只有佛陀讲的究竟、完整、明白。  
 星云大师讲过：  
 “我一生没有见到过佛菩萨，但是我知道佛菩萨就在我身边”。  
 就是这个意思。

释迦尊者多殊胜，广扬圣教了无明。

如理修行一切法，离苦得乐脱津梁。





弟子：

师父，这世间真的有因果报应吗？

师父：

因果报应，

像是撒下苹果的种子，长出来的果实一定是苹果，

道理一样简单、自然。

而不会因为撒下苹果的种子而结出的果子是李子或是梨子，  
颠倒黑白。

这是自然规律和法则。

没有任何力量能够改变的了的。

只是因为所种苹果的种子；

所种苹果的田地；

所种苹果的人；

所种苹果的水源等等“缘”的不一定，

而结出的苹果是不同的。

有时间的早晚。

沿着这样的逻辑，

我们也就推理出一个道理：

“善因不一定结善果；恶因不一定结恶果

而恶果一定是恶因而来的；善果一定是善因而来的缘由。”

比如像“苦难”，

好像是“恶”的因，

能使很多人意志磨灭、消沉。

再甚者，使他们做出些非理性或违法的事情，造成恶果；

但是世界上百分之百的大英雄也是由“苦难”的“因”

而磨练出来的大善“果”。

若是我们不能尊重、敬畏自然的法则“因果”，

理性的思维、如理的生活。

那么我们的人生就谈不上智慧、也感受不到进步与成长，

因为不能勇敢面对“因果”的人生是颠倒的人生，

这样的后果那是可想而知的。  
因缘果报自不虚，迷惑颠倒就轮回。  
随顺自己起贪着，无尽烦恼自此始。



**弟子：**

师父，修行者与普通人的区别在那里呢？

**师父：**

初级修行者理性生活；

中级修行者自在生活；

高级修行者慈悲生活。

而普通人只有一种生活状态，就是惯性生活，  
因为他们不知道改变、不知道怎样改变、更害怕改变。

现在让我们看看两者之间的思维模式：

比如见到达官贵人

达官贵人：

误以为自己此生的福报是努力的结果，

对人、对事常产生傲慢、轻视、言他等等不良的心态，

并且不知道怎样分辨那些行为是消耗福报的，

那些行为是培植福份的。

**普通人：**

面对达官贵人经常是敬畏、追逐、嫉妒、憎恨、抱怨、迎

奉等等不良的心态；

也不知道分辨那些行为是错的，怎样去修正等等。

**修行者：**

明白这都是“因”这些人前世黄金装佛身、所以有此善果，也就随喜赞叹道：“好的，好的”。

并在缘分到的时候会指点他们怎样修正自己的行为，培养他们未来的福分。

比如见到衣着光鲜、行住优越的人：

衣着、行住优越者：

多是误以为是自己的受用是此生拼搏的结果，很容易生起傲慢、轻视、言他等等不良的心态。

**普通人：**

面对优越者，一般有两舌、追逐、嫉妒、羡慕等等的习以为常的不良心态。

**修行者：**

明白这是“因”此人前世施衣济穷人，所以有此善“果”，也就随喜赞叹道：“好的，好的”。

因果由缘莫作疑，三分思量起正见。

劝导觉悟来皈依，无量福报难思现



## 心心相印的母女

格桑德央

我是格桑德央·邓敏，女儿是达瑞旺杰·王茜。师兄们说他们因为娇小玲珑的妈妈身后永远跟着个高挑秀气的乖乖女记住了我们；还因为在陀乐寺联欢会上女儿的一曲沁人心脾的《心经》记住了我们；但我更希望我发自肺腑的分享能帮助到大家；更希望我和女儿的快乐能感染大家；希望大家记住我们，不止是因为我们快乐幸福；而是要记住我们的禅修故事。

看着现在自信快乐的我们母女俩，谁也不会相信我们刚刚经历了母亲去世、婚变、投资失利等磨难。这些常人无法逾越的打击没有把我们母女打败，相反因为和佛的缘分让我们成为了一对心心相印的母女。是禅修，是修行让我们变得坚强，变得能够坦然面对生活中的不幸。正如功确师父开示：“修行”的目的不能只是为了让我们远离悲剧，而是要让我们生起一颗勇敢的心。当我们遭遇不幸时能够面对痛苦，面对人生无常。不用眼泪、没有悲伤接纳人生所有的不幸！

陀乐寺春节《四加行》的禅修已经结束2个月了，陀乐禅修令人难忘的那段时光是我们母女永远聊不完的话题。前几天，女儿跟我说的一席话让很震撼。那天，我不由自主地叹息：“要是之前妈妈投资的时候，能够多想想，多考虑全面一点的话，我们母女俩现在手头也不会这么紧啊！”女儿说：“妈妈，如果不经历这些，我们怎么能遇到上师呢？又怎么会有改变呢？”女儿的回答让我很惊讶也很感动，一个11岁的孩子竟然能这样智慧的劝自己的母亲，竟然比妈妈看的还透！我流泪了，不只是因为女儿的善解人意，更多的是和妈妈的心心相印！

我们去陀乐寺参加春节禅修是最后几天才下的决心，很是匆忙。

已买不到直达的机票，就选择了从昆明飞兰州转火车到西宁的路线。虽然绕，但还能按时赶到，就安慰自己“一切都是最好的安排”。

临近出发的头一天，我又开始犹豫。因为是第一次去，难免忐忑，几次都想打退堂鼓，把机票退掉。可女儿却非常坚决，坚持要去，还一再鼓励，为我打气。最终大年三十的凌晨，我们如期出发。可临行前的晚上，我却一直难以入眠，所有的往事一件一件在脑海中浮现……

直到我们辗转到达西宁机场，见到来接我们的圆派师父，师父满脸笑容的给我们戴上哈达，亲切的一声：“欢迎回家！”才让我回过神来倍感温暖，所有的忐忑和不安一下子就都飞到九霄云外了。到了陀乐寺，才知道每一位师父都是非常热情、和蔼可亲的，他们让我们感受到家一样的温暖和家人般的亲情。共修的日子，师父们都不辞辛苦不厌其烦的带领着我们修行，修行的氛围和气场给每个人都无比的震撼！最难忘的是修《金刚萨埵-百字明》时，大家诵的都很生硬，总是跟不上，师父们却非常耐心的从念到唱，又从唱到念，带领着师兄们一直到熟练。那天晚上，我哭了，被师父们感动得哭了，也被师兄们感动得哭了。师父们的辛苦付出、师兄们精进的修行和无私地分享深深的打动了我，我坚信这是一个温暖、和谐、幸福的大家庭！陀乐是我们永远的家！

在禅修期间，阿旺上师对每一位禅修者的关爱，小从生活起居、解惑答疑，大到讲经传法，无不彰显着上师的慈悲和智慧，让我们深深感受到上师的恩德：传法之恩、开智慧之恩、培福报之恩、断轮回之恩。对我，还要加上重生的恩德！得缘于上师的开示和一坐坐的禅修课程，我找到了自己的精神寄托，一扫往日的阴霾，逐渐从沮丧和抱怨中走了出来。

在陀乐寺朝圣禅修的20多天里，我和女儿的心情都无比平静、祥和。我们每一天都早早地来到道场，及其认真非常精进的对待每一座禅修课；每一天和大家的相处，都是那样的充实和喜乐。仿佛外面的世界跟我没有一点点的关系，仿佛之前经历的所有不幸和即将面临的



种种难关已不复存在。相反之前所有的不幸我都异常珍惜，因为我相信那是让我成长的一种历练；今后人生的每一步我都更加期待，因为我相信我有足够的勇气去迎接自己的未来！这是怎样的一个环境？这是怎样一次心灵的洗礼？让我有犹如凤凰涅槃般的重生之感！

禅修结束了，在百般不舍中我们离开了陀乐寺回归到自己的生活中。回来后，我和女儿都感受到我们身上有了太多的改变，心静了，不躁了，坦然了，母女间更加默契，不再纠结于过去那些无法改变的事情了。更让我和女儿欣喜的是，我们比以前更喜欢和师兄们交流，更愿意为师兄们付出，为师兄们服务，也更加爱我们这个师兄团队了。回来后，我们主动承担了许多禅修的工作，我做了两个禅修班的班长，女儿也做了《文殊心咒》禅修班的班长，充分享受禅修带给我们的快乐。

女儿的变化更让我欣慰，她今年4月底将满11岁，是一个刚进入青春叛逆期的孩子。年前的她，我说一句，她一定会顶十句，而且处处挑我毛病。在参加陀乐禅修的14天里，她非常听话和精进，按时参加早、中、晚课的禅修，从没浪费一点时间。她不但圆满完成了《四加行》的修行，还禅修《文殊菩萨心咒》40万遍。从陀乐家回来以后，她变了，再也没有以前那些叛逆现象。而且学习非常认真，知道什么事情可以做，什么事情不能做；她还会主动的去和同学分享学佛心得体会；她比以前更加稳重、细心，更有智慧、更有责任；她的性格虽然更加温和却比以前更加自信、更加勇敢；她更加体贴我、理解我，不但不用我为她操心反而和我更加心心相印了。

我感恩上师，感恩陀乐寺，感恩春节陀乐禅修的那段经历，让我和女儿有了这种崭新的生活态度。我不是一个喜好晒伤痛，喜欢表现的人；但陀乐朝圣禅修让我有太多的感悟，我不由自主地想和大家分享。希望通过自己敞开心扉的分享能让更多的人了解陀乐寺，激励、鼓舞更多的人加入到禅修的队伍，感受禅修的喜乐！

## “女儿 带妈妈去陀乐寺”

旺乾兰桑

“女儿，带妈妈去陀乐寺！”这是妈妈最近几天常对我说的一句话。

2015年8月，这是一个炎热的季节。我像往年一样，拿起行李回老家高兴的去看妈妈！87岁高龄的母亲见我忽然站在她的面前，她兴奋的嘴都合不拢，连忙拉着我的手激动地说：“啊！女儿回来了！你们放假啦？”看着妈妈眉开眼笑，我热泪盈眶。

一晃半个月过去了，家里人来人往。一天，由于天气炎热，妈妈多吃了几块冰西瓜和香蕉，晚上就有点发热。这时我要带妈妈去医院，妈妈说没有关系，明天就会好的。就这样，可敬的妈妈连续坚持好几天。因为着凉和几天没有吃饭，最后硬撑不下去，还是被送进医院。

经过检查妈妈患了急性肺炎。住进医院第二天的下午两点多钟，妈妈正在打点滴，突然她的声音渐渐微弱，我急忙喊来医生。这时妈妈全身突然抽动，医生们见妈妈病情突然变化，生命垂危，立即采取心脏起搏，插管子等救命措施。看着妈妈的生命危在旦夕，我束手无策，痛苦万分。这时我赶紧拨通旺措师兄的电话，她告诉我，兰桑，从现在起你要做三件事：第一你赶紧在你妈妈的面前念观音菩萨心咒；第二发愿：祈愿妈妈病好，我发愿念10万遍六字真言；第三件，晚上打电话给我们的阿旺师父。我还会和深圳的师兄们一起为你妈妈祈祷。

我们的师兄真好，我们有修行中心真好，我们有阿旺师父真好，我们有佛菩萨保佑真好啊！

听完师兄的话，我立即跪在地上念起观音菩萨心咒。念着念着

我仿佛看见妈妈的生命有了一丝新的希望。经过1个多小时的紧急抢救，妈妈的生命果然暂时保住。我的心里有了短暂缓和。可这时候妈妈从普通病房转入重症监护室，而后医生立即开了一张病危通知书。望着病危通知书我们兄弟姐妹痛苦万分，无可奈何地在病危通知上签了字！

晚上，我痛苦地拨通了阿旺师父的电话。电话那头传来电信工作人员的声音：“您拨的电话已启用来电提醒业务，我们会通知对方，请挂机！”我焦急的不知如何是好。半小时我的电话铃声忽然响起，我赶紧拿起电话，是师父回拨的电话，我连忙按键接听。“你是哪一位啊？”听见师父慈父般的温和声音，我哭泣地告诉师父，我是旺乾兰桑。师父听到我的哭声，急忙说：“不要着急！不要着急！慢慢说。”“师父，救救我的妈妈，我的妈妈现在在医院重症监护室，快不行了！”师父说：“不要着急，把你妈妈的姓名、出生年月日和医院地址告诉我，我马上给你妈妈念咒！”听完师父的话，我的眼泪夺眶而出，“阿旺师父真是我们慈悲的好师父啊！”

第二天以后，每天早上和晚上不管刮风下雨，都在妈妈的重症监护室的楼下念“药师八如来”！到了第四天，妈妈的病情神奇般渐渐好转起来。医生说，你妈妈的情况在好转了，我们希望第七天拔掉呼吸机。如果第七天还不能拔掉呼吸机，就要切断气管，一旦切断气管，你母亲就很难走出重症监护室了！到了第七天早上，医生们紧张的给妈妈取呼吸机，我们全家也在重症监护室外紧张万分等待妈妈是否能成功拔掉呼吸机的消息！9点30分，妈妈被医生慢慢推出重症监护室，望着妈妈正常的微笑，我们兄弟姐妹们激动得哭了！医生看看我们，高兴地说：“你妈妈的生命力真是太强大了，竟然在这么短的七天时间能平安走出重症监护室，我们不敢相信啊！”医生们哪里知道佛菩萨在保佑着妈妈，阿旺师父在加持着妈妈。

今天我要在这里大声地说一声：“妈妈的第二次生命是佛菩萨给的，是阿旺师父给的！我要感恩佛祖保佑，感恩阿旺师父加持！最后还要感恩深圳的全体师兄们！”

## 为了那份承诺

旺乾成利卓玛

在我们陀乐的师兄里被称为“阿姨师兄”的不算少，但今天隆重向大家介绍的这位“阿姨师兄”绝对是位重量级的师兄。她的精进、她的付出、她的热情、她的亲和力让师兄们非常钦佩。阿姨师兄在昆明护持着陀乐昆明中心，有许多师兄都说共修时见不到阿姨师兄的身影就会觉得缺了什么。

阿姨师兄是2013年跟随阿旺上师修习佛法的，阿姨师兄说她73岁了，必须抓紧一分一秒的时间努力修行。她说到也做到了。相信参加陀乐春节禅修的师兄们都记住了这位每天从不间断行大礼拜的师兄，只是不熟悉她的师兄压根不相信她是一位73岁的老人。阿姨师兄之所以被称为阿姨师兄不是因为她看上去是位老人，而是因为她的儿子和女儿也是陀乐弟子：仁钱桑杰和方卓玛，师兄们是依着辈份称她为阿姨师兄的。

如果师兄们再知道阿姨师兄在14个月前就许下的那份承诺就更不会相信阿姨师兄已是73岁的老师兄了。

阿姨师兄坚定的信念和那份承诺激励着我们，我们没有理由不相信对上师三宝的信心一定能帮助我们克服修行路上的一切障碍！

下面我们听阿姨师兄——仁钱卓玛·罗宝珠给我们讲讲她的那份承诺。

今年的春节，对我来说是最难忘也是最值得纪念的。说难忘，是因为我参加了陀乐春节百人禅修，圆满完成了《四加行》的禅修课程；值得纪念，是因为在这殊胜的神变月，在陀乐这块人间净土，我完成了自己的那份承若——十万个大礼拜！我用了十四个月的时间完成了以十万个大礼拜为“百年陀乐”为上师生日献礼的那份承若！

说起十万个大礼拜的承若，还得从好几年前说起。那时，我对修行还一无所知。听一位同龄的朋友说：她每天四百拜，已完成了十万个大礼拜。我听后既吃惊又觉得不可思议，十万个大礼拜对我来说简直就是天方夜谭，我连拜一下都很勉强，她们怎么能拜十万个呢？

后来，我皈依上师了，开始修行了，才知道大礼拜是每个佛门弟子必须要学习的功课。

我开始学习大礼拜了，但那时会大礼拜的师兄不多。一个师兄说这样不对，一个师兄又说那样不对，让没学过大礼拜的我无所适从。我发了一个愿：希望能得到师父们的真传！

精诚所至金石为开，没想到我的愿望很快就实现了。

那天，我在中心厨房里做事，方卓玛激动地喊我：“妈，快来看！上师行大礼拜。”上师行的大礼拜娴熟、舒展、一气呵成。那一刻我就下了决心，一定要好好修大礼拜。接下来，上师就一个动作、一个动作的仔细讲解、示范，又叫我一次又一次地重复练习，直到上师觉得满意了向我伸出大拇指才停下来。

后来，我每天尝试做九个大礼拜，感觉不错；再后来，我增加到三十拜，感觉很欢喜；再后来，我尝试突破一百，信心大增。没想到十多天后，感觉肋间有股气在钻，有非常不舒服感觉，几次想放弃，但还是继续咬着牙坚持着，过了一段时间，疼痛不知不觉地消失了。现在回想起来这也许就是打通经脉一种反映吧！

练习了一段时间后，也就是2015年的年初，我就下了决心许下以十万个大礼拜为“百年陀乐”献礼的承若。那时，我每天216拜，开始在日历上作记录并立下在“百年陀乐”之前完成的目标。三、四月间我又增加几十拜，但一直未敢突破300拜。因为无意中听有的师兄说，她尝试拜到300拜后，身体受不了，就没有再拜；又想起另一位师兄说，她已经达到几万遍了，但腰出了问题而终止了。

没想到，接下来我也出现了状况：乏力、咳嗽且咳得很厉害；严重的是感觉胸、腹或腰间有股气憋着，每拜一下，就刀扎似的疼却找不到具体的痛点；更厉害的是眼睛也出现问题了，左眼眼底出血且出



现短暂模糊的现象。这一次，我没有害怕，也没有退心，丝毫没有退缩。我坚信自己的身体没有问题，坚信是在排业障！“多受一分苦，多消一分业。”我只是减少了礼拜数量仍然坚持着。我当时想就算明天我不再醒来，我也向着十万个大礼拜的目标靠近了一步。凭着对上师三宝的信心，我终于坚持下来了！

去年年底，我报名参加陀乐寺春节的禅修和上师生日庆典。这一新的缘起又让我萌生出把十万个大礼拜也作为给上师生日礼物的念头。于是，从农历十一月初三开始，我每天坚持325拜，既突破了自心设置的藩篱，也越逾了曾经障碍自己的沟坎。

经过两个多月的冲刺，终于在2016年正月十一这一天，完成了十万个大礼拜的目标，实现了十四个月前的那份承若，还为“百年陀乐”、为上师生日献上了一份礼物。

今年的陀乐春节，让我难以忘怀。虽然每天的禅修课程充实而紧张，但丝毫没影响我每天325个大礼拜的计划。每天天不亮，道场就有很多师兄们在修大礼拜，他们陪伴着我，为了心中那神圣的目标，一直在努力。

目标一天天接近了，上师生日庆典的欢乐场面时时会浮现在我的脑海中，内心难以抑制的那份激动让我法喜充盈。还记得正月初十，还剩最后一天，初十一我就能完成目标了。上师刚好来给大家开示，上师从我身边经过时，微笑地看了我一眼，目光是那样的慈悲仿佛在对我说：“你给师父的礼物很好！师父很喜欢！”

我强忍住眼泪心里默默地对师父说：“师父，我知道您会喜欢的，因为您说过弟子对师父最好的供养就是精进修行！”师父我做到了，“永不退心精进修行”是我献给“百年陀乐”和上师生日的最好礼物！

## 为上海正名

——阿旺嘉措金刚上师开示财都记

旺乾多杰

2014年农历十月十五日，是陀乐（上海）中心的大喜日子，同时也成为了上海人民的大喜日子。这天上午，上师在上海中心主持了财宝天王供养法会，并为上海正名。

财宝天王是格鲁的三大护法之一，也是宗喀巴的主要护法财神。上师说：往昔宗喀巴大师要造庙时，就会在财宝天王前供养酥油灯，念诵其仪轨，自然会财币聚足，尽够建庙所需。这次财宝天王也是很奇妙地出现在了上海中心。本来这次上海中心请的十几尊佛像中并没有财宝天王，本来请的护法却很奇怪地没运到上海。最后扎西师任选补上了几尊运来，财宝天王最后作为唯一的一尊护法因缘奇妙地来到上海，也就理所当然地成为了上海弟子的护法，并正配上海金融中心，经济中心地位。真是不假造作的因缘，这也是上海弟子的福德所感。上师开示，借首次上海财宝天王供养法会之机，为上海正名，该名为财都，而不是魔都，大家以后都叫上海为财都，这样才有好的缘起！

上海魔都之称是民国时期，在钱钟书及日本作家的小说中最早提及的。本是描述上海的摩登、魔幻、小资。现在已变成众人皆知的上海别称，但不好的词性会带来魔障。上师深明缘起，借财宝天王法会之机，转魔障为财富，为上海正名。上师慈悲愿力，弟子们欢喜奉行，尽除魔都违缘。上海以后就是财都！也是才都！

最后祝愿民族大团结，社会大和谐，世界大和平，修行大圆满！

扎西德勒！

## 最好的自己

扎西华旦

第一次，被仁钱师兄领到师父跟前时，我是茫然不知所措的，我不知道什么叫皈依，什么是藏传佛教，经文有什么内容……迷茫恍惚间，在不知道什么叫灌顶的情况下，师父给我灌了顶。虽然我什么都不明白，但是我还是怀着很积极很正面的心态，去跟随师父学习和了解佛教的。

在共修中心，师父给了我几本书并叫我每天念《21度母礼赞经》，并且嘱咐我，每天至少念3次，对事业很有好处。一开始我本着听师父话跟师父走的精神，很坚持地念，但是我以一个学物理的脑袋，念一大段看不懂的经文，我真的好累啊！我总觉得不是我愿意的，我是怀着一种应付差事的心理在念经，甚至觉得是一件多余的事，有时候甚至能找理由不念也就尽量不念了，那时候我觉得我很差劲。

2014年底，我随师父访问缅甸。在师父讲经说法的言辞之间以及师兄片言只语交流沟通，我对佛教有了进一步的了解。慢慢的，我用一种一探究竟的心情去重新审视这一切。

师父说：佛教讲究的是因果。你造什么样的因，就会结什么样的果。在我看来，因果本身是有科学道理的，它不是迷信的说教，也不是唯心的理论，它是一种种瓜得瓜种豆得豆的朴素真理。我了解到佛教不像别的宗教，它没有一个至高无上的神灵在宇宙间左右世界，真正左右你的世界的是你自己，是你的心。你的心向何处你的人生就向何处。修佛，其实就是修心，就是修你自己，修你的人生，修你的生活，修你的事业，修你的来世……

终于，在一个红霞满天的黄昏，在酒店师父的房间，我跪拜在师

父面前，恭敬地叫了一声：师父！这是我正式皈依的一天，也是我精神和心灵重生的一天。

师父给了我起了一个法名，叫扎西华旦。那个晚上我很开心。因为，我有了一个我喜欢的法名。同时我还庆幸，我终于才成了师父的正式弟子，也成了师兄们中正式的一员。

即使如此，我还是不怎么喜欢念经，我觉得没有用。

后来有一段时间，我告诉自己：人生跟着心走，不喜欢念就不念吧，做人做事，也是一种修行。于是，我就把念经暂停了一段时间。

2015年年3月，师父生日，我和昆明的几个师兄一起去了陀乐寺。短短的7天行程，对我而言是人生的一个神奇而难忘的经历。无论是从无边草原的宽广，还是冷峻山岭之威严；无论是从陀乐寺百年的庄严肃穆，还是藏族儿女荡气回肠的虔诚膜拜；无论是从师父讲经说法的轻语慢言，还是僧侣们悠扬不绝的诵经妙音……我都领会到了佛法神奇的魅力和抚慰人间的无疆大爱。对我，就是一个彻底的洗礼，从身体到心灵，从今生到往世，从小我到大我，乃至宇宙……

生活中，我改变了很多：无论我做任何事，常常问自己，这个该不该做？这样做是罪过还是福报？从刷牙是否开着水龙头，到看到别人丢的垃圾是否该帮他捡起丢入垃圾桶；从巴士车上永远把最前排的座位让给长者和行动不便的人，到上电梯总是让别人先进；从公共场合对别人的微笑谦让，到时时留意并帮助需要帮助的人……我比过去，更加谦卑、更加宽容、更加豁达、更加从容……也许这就是佛法的魅力与修心的力量。

慢慢的，不知不觉中，我主动重新翻开经书，开始整理：我需要念什么经？怎样做才能随时可以念诵？我觉得我需要从中吸取力量。我把常念的经文，都用电脑扫描下来，放到我的手机上和电脑里，方便我随时念诵。无论是在旅途的飞机上，还是工作的中途休息；无论是等车等人的闲暇，还是深夜不眠的床第，我都默默念诵这些我熟记于心的经文，冥想中感受自己的心灵，沉思里领略经文的魔力，这不仅是我的功课，也慢慢成了我的喜好。

今天晚上，我念诵了7遍《度母心经》、7遍《缘起咒》、7遍《般若罗蜜多心经》、7遍《八如来》和3遍《21尊度母礼赞经》，并做了三十个大礼拜。这是我内心的渴望，我想念，我想背诵，我想永远记住所有的经文。尽管我明白这些对我的师兄们来说算不上什么，但是我想告诉所有人：也许我不是最好的师兄，也不是师父最好的弟子，但是今天，我却做了最好的自己！





## 汉人阿尼

旺措卓玛



“阿尼”，是藏传佛教中对女众出家人的尊称，如同汉人称女性出家人为“尼姑”。

因为一直生活在汉地，所以对尼姑并不陌生。近几年因为成为阿旺上师弟子的缘故，常去青海的藏区，也偶尔在寺院或一些地方看到身着降红色袈裟的女性出家人——阿尼，觉得十分圣洁，那种感觉就如同在港澳或国外遇见戴洁白头巾的修女一般。

今天我要写的她，曾经是我们熟悉的师兄，但现在已出家了，而且是在藏地出家。她是我此生第一次亲眼见证她从一个在家人变成出家阿尼的，给我很深的震撼。

第一次见到她是在2010年暑假，是在青海陀乐寺的小厨房，她在帮忙洗菜。那时她留着一头短发，黑红的脸，说话声音很响亮且语速很快，个子不高。她说她在寺里已经呆了一个多月了。我惊，怎么可以在这样一个遥远而偏僻的藏地寺院住这么长时间，因为她的缘故，我第一次去陀乐寺也住了18天。

第二次见她是在2012年年底，在陀乐深圳中心。当时深圳中心的师兄们为了给阿旺上师过生日拍祝福视频，她是代表天津师兄拍的，记得她当时说了许多很吉祥的话，但有一句话却像钢钻一下扎在了我的心里：“师父，明年家里见。”说这话时，两滴晶莹的泪珠从眼里滚落下来。我惊，是什么样的心境说出这样的话，有这样的深情。

这期间的一两年，我们常有联系，她懂中医，常常是她将中药寄给我，再让我帮忙替她寄给香港的师兄。

第三次见到她，是2015年，已是袈裟在身的她一脸庄严，言谈举止也似乎与以前大不一样。清秀的脸庞透着大块的高原红，说话不像原来那样竹筒倒黄豆，又响又快，语速慢下来了，声音也没那么高了，显得那么庄严、圣洁。“你…你…出家了？！”我很震惊，很激动，说话有点不连贯。她淡淡一笑，平和地说“是的，我的的法名叫仁茜卓玛”。

我惊叹，是什么力量与因缘，让一个普通的汉地女子这样执着地选择出离世间的的生活，而且是在藏地出家！带着这个疑问，在2015年7月一个阳光灿烂的日子，在陀乐寺大扎西师家的佛堂，我们聊了近三个小时。

阿尼仁茜卓玛1968年出生，已经不是年轻的年龄了。她说，在她很小的时候就常常一个人坐在大门口的小石墩上等人，自己也不知等谁，但就是等人。“现在想想，应该是等那个此生来度我的上师”她说。年轻的时候，有一次看到一个尼姑很开心，她很欢喜，心想，以后我也要成为这样的人。她常常去寺院，喜欢去寺庙，每次去都不愿离开。后来在天津市的大悲愿寺院皈依了，当时很多人皈依，自己什么也不懂，也不知道师父是谁。

因为她喜欢中医，所以就拜了浙江瞿州的民间名医余佳老师为师父学习中医。一个偶然，她随余佳老师到福建邵武宝灵寺小住，以前从来没有住过寺院，那是她第一次住寺院，因为这个机缘，遇上她这辈子最棒的师父——大扎西师。当时因为是十一月底，宝灵寺下着大雪，竹子都被雪压弯了。那天她一个人在寺院转转，突然她第一眼看见身着灰色袈裟，手里拿着一串深咖啡色佛珠的扎西大师从天王殿高高的台阶笑咪咪走下来，这时阿尼激动的说：“我整个人都傻了，世上还有这样的出家人！他是那样庄严，仿佛从佛龕里下来的阿弥陀佛一样！当时有一种力量，让我要冲上前去叫师父，可我却站在那里动也不动，有一种声音说，这就是我要皈依的师父！在我的多次请求

下，当年的大年三十，我终于如愿地皈依了大扎西师父。

就这样，我人生第一次真正有了出家的师父了。其后从2009年至2011年几年时间时，我来来回回往返陀乐寺与天津之间，2009年去陀乐寺，皈依了阿旺上师。几年来，我一直想出家，可师父总不同意。2011年4月，我又回到了陀乐寺，不想走，想出家，两个师父都不同意（阿旺上师、大扎西师父），理由是，我是在城里长大的，又是个女的，藏区太冷，受不了这份罪。2011年年底，我又提出想出家的要求，还是没答应。这样一直到了2013年年底，大扎西师父从福建宝灵寺回到了陀乐寺，我也跟着回到陀乐寺，2014年春节，我和两位师父及寺里一位僧人一起过了个幸福的春节就再没回去，一直呆在陀乐寺，也不提出家的事，心里想着：不同意就不走！也许两位师父看出了我的决心，年初大扎西师父说：“你去同德阿尼寺看一下。”我有些不敢相信，这是真的吗？幸福假释来得太突然了。正月十五过后，大扎西师父又说：“去阿尼寺院看一下，和那边玛尼活佛已经谈好了，她同意让你过去的。”也许渴望得太久，当愿望突然实现的时候，心态特别平和。怀着一颗平常心，仿佛一切就是这么自然，我去了。老活佛就定了日子，本来是定在农历2月11日的，因那天大扎西师父不在陀乐寺，改在农历3月14日去了活佛寺院，大扎西师父为我准备了一整套生活用品。新被子、新床单、盆子、桶等等，还给了500多元钱，还嘱咐我到那边寺院不要惹事，要修忍辱，那些都是藏人，你一个汉人。3月15日，我带着我的全部家当，带着大扎西师父的嘱咐，从陀乐寺出发，经过贵南县——黄沙头——同德县——卡木其阿尼寺院，行程近半天终于到达了阿尼寺院。简单的受戒仪式后，我就正式成为了一名出家人。刚开始，我同个阿尼住了半个月，后来我向玛尼活佛申请一个人一间房，老活佛同意了。因为这里只有我一个汉人，不会讲藏语，所以我自己做自己的功课，生活条件不是很好，甚至很差，但我很快乐，真的很快乐，不管有钱没钱，就是很快乐！”言谈中，看着仁茜卓玛一脸的圣洁与幸福，我的眼睛湿润了，深深赞叹随喜她。

“你为什么这么坚决地想出家呢？”我忍不住问她。

“我跟随余佳师父学中医多年，对于像强直性脊柱炎、类风湿等疑难杂症病，我都能治，我完全可以凭我的医术赚钱养活自己，但这样我下辈子还能遇到师父吗？没有师父，我还要在六道轮回里受多久的苦呀！这辈子遇到师父时，我已经不小了，再不好好修就晚了，只有出家才能更清净精进地修行。希望我能早日解脱，自度度他。”

“难道你就没想过成家生孩子，过一个世间女人的常态生活吗？”

“曾经有过。其实我也相信爱情，但我总是这样想：为什么不将这种爱给大家而给一个人呢？我爱孩子，但不一定只爱自己的孩子，要爱更多更多的孩子。”

“出家后，有其他牵挂吗？”

“有，最遗憾的是不能对老妈尽孝。老妈七十多岁了，一辈子很苦，39岁死了丈夫，7岁的我就没了父亲。当时我出家没敢跟家里人讲，直到受完戒后才告诉家人，妈妈很难过，可我跟妈妈说和家人说没有回头路了。现在我没办法在她老人家身边尽孝，就送了有阿旺师父相片的台历给她，并带她皈依阿旺师父，

祈请师父多度一下老妈，同时劝老妈多多修行，下辈子还能找到师父，直到脱离六道轮回！我想这是对老妈最大的尽孝。”

不知不觉，时间已到中午，我们一起走出大扎西师父的佛堂，高原的阳光照在阿尼仁茜卓玛的脸上，那么红润通透，圣洁中透着无法言喻的庄严。“可以给您拍张照吗？”瞬间我有一种拍照的冲动。

“可以呀”。咔嚓声中，一个汉人阿尼仁茜卓玛的形象深深定格在我的脑海中……





## 陀乐缘·皈依上师

旺乾央措

12月8日，我因身体不适而在家休息。窗外，天气阴沉沉的，没有一丝生气，百无聊赖的我，翻找手机音乐想活跃一下氛围，随手打开了一段录音，听到阿旺上师在陀乐广州中心传授文殊菩萨心咒、金刚手菩萨心咒和度母心咒，讲解传承的重要性，最后法会结束时还请大家返程开车要慢慢地开。之后因忘了关闭录音，无意中记录下了师兄们回到大巴车上分吃面包、水果时开心、兴奋、叽叽喳喳的状态，完全是小学生春游结束的气氛呀！

我在想，是什么力量，让一群历经沧桑的成年人，回到了孩童的无忧状态？这时，上师的话语响起在耳边“皈依了就是佛门弟子，欢迎回陀乐寺的家看看”。是啊！每当有新的师兄皈依上师时，我都充满了喜悦，又有一群和我一样迷失的孩子找到了家，而且和上师相认后，师兄间成了生生世世的金刚师兄，永不分离。对于我这个无家可归的弟子来说，想到这句温暖、有力量的话语，仿佛从上师的身口意里放射出光芒，瞬间就融化我了。

回想和上师的结缘是在2014年元月份，因为亲人的离世让我一直无法自拔，迫切寻找人生的意义和活下去的动力。有缘接触净土宗的





入门资料后，开始对佛教产生了兴趣，自修了半年并自诩为净土弟子。

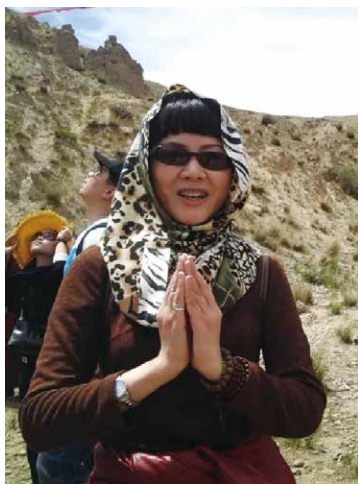
陀乐珠海共修中心开光之后的第三天，措吉师兄邀约我到中心听上师讲经，连续听闻了几天上师讲解



佛法，通俗易懂、言简意赅，很是欢喜。当时并没有改学密宗的想法，也没想过皈依。但好奇心还是驱使我又跟着已皈依的师兄们去参加了菩提中心的开光仪式，当上师讲解了开光的意义并请大家合掌静默祈愿时，我闭上眼睛沉寂自己，开光的唱诵如同天籁之音慢慢在我的头顶盘旋，第一次听到这么美妙的声音，如同前世、前前世、久远世曾听到过最心灵深处的妙乐，我陶醉在这个音符旋律里忘了身在何处，更奇特的是，几分钟后一位菩萨的微侧脸影像出现在了脑海里，太不可思议了！

突然，我确信了，这就是我的上师，我的心灵皈依处，它漂泊了太久，伤痕累累，找不到回家的路，愚痴麻木到认不出寻亲的家人，它突然醒悟了，还来得及、来得及，我不想被命运之海淹没，不想沉沦在六道，我不要错过相认的机会…开光仪式一结束，我就冲上去跪在上师前请求皈依，很开心、很兴奋，兴奋的连上师告诉我皈依后法名的寓意时，我都没听清楚，拿着皈依证就顾着自个高兴了。接下来的几天时间，欢天喜地的见人就讲，还在我的微信朋友圈声明，现在我是藏传佛教弟子，请叫我旺乾央措。

皈依后的感觉就是这样的，像小孩子一样，回到家见到久别的亲人时整个人放松了下来，平日的防备、伪装外衣仍出去了，只有喜悦撒欢的样子。感恩我们的阿旺上师来汉地传法，上师像一块超能量的磁铁，所到之处，被吸到的铁石才知道自己流落在苦海，明白自己真正的家在哪里，感恩上师不远千里寻找我们，



帶我们回到了家！

回望近两年修习佛法的过程，师兄们按照上师要求精进的自修、共修，随着对佛法的深入学习，大家的烦恼在逐渐减少，宽容、爱心、快乐却與日增多，在修行的考验中都得到一些成长。

2016新年阿旺上师的召唤收到了吗？上师慈悲，期愿师兄们都能早日完成四加行，培植福报，跟随上师修得世间圆满。



顶礼感恩大恩上师！对阿旺嘉措金刚上师的信心永不退转！对佛法的信心永不退转！

扎西德勒！

## “一刹那”的陀乐缘

达瑞旺措

2015年2月初，我做了一个梦，梦见了久别多年的客户——中山小榄的陈丽卓玛师兄。为了感恩她曾经对我生意上的关照，我马上联系了她。

因为时隔多年久未联系，在沟通中得知她学佛多年，并且非常信仰佛法。后来还知道她皈依了阿旺嘉措师父，并在中山组建了陀乐小榄共修中心。在认识的人中，陈丽卓玛师兄却是一位非常值得我敬佩的人。我以前钦佩的是她的大气和聪慧。如今折服的是她那种与生俱来的慈悲、闻法的欢喜、弘法的执着。陈丽卓玛师兄说修行必须按次第去修，而且要找一个好师父是很重要的，因此她发了很多师父讲法的资料给我，我以无限欢喜之心在网上查阅师父的资料，尤其是看到师父讲解《心经》的视频，被师父的那种亲和力及他举起手说“一刹那”的时刻所震撼。师父的音容已经深深的印在了我的脑海里。他举手说“一刹那”的一刹那，也是我认定阿旺嘉措上师将是我今生唯一师父的一刹那，我甚至憧憬着那一天早日到来并感受皈依师父那一刹那的喜悦之情。此情此景，使我想到了释迦牟尼世尊的经典语句：“无论你遇见谁，他都是在你生命中该出现的人。”

总想着师父讲法时说“一刹那”的情景，我想尽快在明年春季前往陀乐寺，去拜师结缘。因为我看过很多师兄写与师父缘起的文章，我深深地感恩师父的功德，我更愿随喜师兄们能加入陀乐寺这个大家庭。就在此时，意想不到的事情发生了，陈丽卓玛师兄在12月24日告诉我，师父将在26日从长沙到江西修水弘法并做法事。我听到这个消息无比欣喜，心想不出意外，我很快就能见到师父。非常感激师兄让我在短时间内圆了这个梦。于是我从广西经广东直到江西，经历了千

山万水，穿县跨省来到江西修水县——这个山清水秀、人杰地灵的地方。这里是唐宋八大家之一黄庭坚的故里，这里是千年佛教黄龙禅宗的祖庭，这里是中国工农革命军第一军第一师秋收起义的策源地，想到能在江西修水与师父结缘，我感到非常的殊胜。我很感慨释迦牟尼世尊的经典名句：“无论发生什么事，那都是唯一会发生的事。”

一路上都有师兄陪伴。当我终于见到了师父时，我强忍着激动喜悦的泪水，毫不犹豫地皈依了师父，跟师父宣读皈依文，看着师父写我的法名，然后师父叫我填写本名。当时我很激动，却也很笨拙，似乎还未准备好要经历这个生命中的神奇时刻，一刹那我忽然变成了“达瑞旺措”，我仿佛获得了新生。我的师父是阿旺嘉措金刚上师，我的法名与师父的法名居然有二个字是相同的，我欢喜着，充满法喜。为了与师父法名那一半的相同，我祈请师父加持我吧，让我终生跟随师父，在师父的带领下苦苦潜修，并加入您弘法的队伍。回首皈依师父的一刹那，真的应验了释迦牟尼世尊的经典名句：“不管事情开始于哪个时刻，都是对的时刻。”

少年时，我曾想做一名老师，能为人师表，教书育人；青年时，我曾想做一名医生，能仁心仁术，妙手回春；中年时，我曾想做一个诗人，能吟诗作画，净化心灵。很遗憾我上半生没有太多的努力付出，没想到已坎坎坷坷走了一半的人生旅程终究没有达成一个愿望。于是，我静下心来反省过去，并结束过去，好好的活在当下。因为这迟来的佛缘，我苦苦思索世尊说法阿难而写的诸多“如是我闻”，如何穷此下半生去完成未能实现的愿望呢？一个凡夫是很难同时完成三个愿望的，必须不断地修正净化自我而作师范的就象老师，逐步戒除人生贪嗔痴之大病的就象医生，以悲愍大爱之心去感化众生的就象诗人。我终于感悟了，只有菩萨或是佛才能同时完成三愿望。为了年少之梦亦为了未来脱离轮回，我愿用后半生的时间来闻思修学，祈祷师父能以慈悲之心拯救我这颗迷失之心，让我重新找回自己的佛性，并渴望修行路上不断得到师父的加持。

再见2015年。期待参与2016年大年初一至十五前往青海陀乐寺的



闻法修法之旅。经山有路勤为径，佛海无涯精进修！没有华丽的语句，没有精美的修饰语，谨以此文表达我梦圆陀乐感想，愿以此心声与师父及众师兄分享2015年最后的喜悦，我只期盼：新年新起点，同修共精进，共发菩提心，皆能有成就。

感恩“一刹那”的陀乐缘让我重生！





## 乐修

卓玛米西

第一次在上师座前听法，让我惊诧不已的是上师的笑容和笑声。那种发自内心的欢喜快乐是我等凡夫所没有的。他说：人人都是好人，事事都是好事，处处都是好景。师父疼爱每一位弟子，希望大家都能断烦恼，离苦得乐。

第二次听法，当时正修忍辱。忍受婆婆三个月的无端辱骂，心烦意乱好痛苦。师父说，若人辱骂你，左耳进右耳出——听不见，或当他在唱歌——好声音。如醍醐灌顶我心清凉。

以后每次听法，师父妙语连珠，弟子心情愉悦，法喜充满，座上座下、人前人后，笑声阵阵，其乐融融。

师父教我们许多对治烦恼和消业积福的善巧方便。在严格按次第实修的同时，引导我们善巧乐修。时时可修行，处处皆道场。这是我的理解和实践。

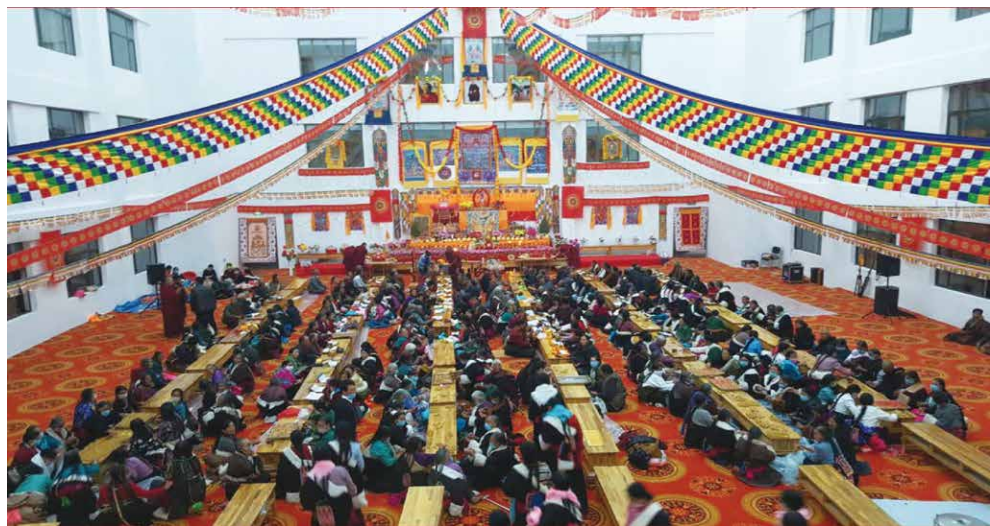
上供下施：供养不看大小，布施不分场合。逛商店、走超市、游园念供养咒，将自己所见所购所闻所想的珍稀美物美声美色及时供养上师三宝。到菜场在鸡鸭鱼肉前念超度咒，对所有将杀被杀正杀的旁生无畏施，愿它们与佛结缘离苦得乐。一日三餐，食前先供养，祈求上师三宝纳受后加持成甘露味赐我一份养色身，利用色身修行成佛度众生，将残羹剩饭念变食咒施与饿鬼。

扫尘除垢：家庭是道场，自身作坛城。作为家庭主妇，每天锅碗瓢盆打扫洗刷杂事一大堆。将做家务作修持，转烦恼为菩提，心地清静心境自在。扫的是尘土也是心灵的污垢，除的是脏物更是众生的烦恼和业障；边洗刷边念秽迹金刚咒，作意思维：这是清净坛城，愿进我家门见我面闻我声的一切众生与佛结缘离苦得乐。

善背巧记：《陀乐寺念诵集》篇篇是妙文，字字皆宝珠。可惜本人根器低劣，忘性重无法背。感恩上师三宝的加持，让我琢磨出一个把法本读“薄”，将“字眼”放“大”的方法（将法本关键词浓缩在一张纸上，看“字眼”延伸外延），感觉效果还不错。比如，将廿一度母编成顺口溜：“勇郎金顶焯火口，大严欢众宝劫手；柔极巴天集日月，具德度母解忧愁。”再如三十五佛顺序：“释能宝龙勇吉祥（喜），火光空月垢吉祥（施），请施水天贤吉祥，檀边光忧无功德，两光神通才念善，上善斗善普宝应，三十五佛妙吉祥。”其他内容也以此类推，在熟读的基础上，看着这些“字眼”，离开法本能背个八九不离十。

生活中，将佛法融于心化于行，行坐住卧都是禅都是行。心清净则处处清净，心不烦则时时吉祥。眼前浮现师父的笑颜，耳边响起“好滴好滴”妙声，感恩师父加持，我从苦修逐渐转为乐修，获益多多。

呵呵！原来修行一点不苦，其乐无穷。



## 供养

扎西华旦

听过很多次“爱的供养”，甚至都会唱，坦白说，要是有人问我，“供养”是什么意思，我可能还解释不清楚。

今天（3月5日，农历正月十五）是阿旺上师的生日，听说师父已经两年没在寺院过过生日了。下午3点，寺庙的空地上早早挤满了人，有大师、僧侣，有从全国各地赶来的弟子信徒，还有周边的藏民，原来这里有盛大的节目表演。作为一个皈依不久的弟子，坦白说我搞不清这是法事还是庆生，或者是有什么活动，我只能从表演的节目中去揣摩。音乐声中，主持人用藏语和汉语活跃着气氛，除了事先安排的节目外，有一半都是周围的群众和各地的弟子即兴表演的节目，没有商业利益，没有娇柔做作，没有阿谀奉承，从弟子们双手合十的虔诚、从他们双眸噙着的眼泪以及字里行间的真情表达，我都能感受到他们对师父的感恩和尊敬。没有广告、没有绚丽的舞台、没有名人现场撑台，一切是那么朴素，那么自然，一切却又那么的庄重，那么的沁人心扉！

我无法找到恰当的词句去准确的表达此中的感受，上师和高僧们端坐在最简易的板凳上，接受信众的祈愿和感恩。高原的天是那么的蓝，藏民的歌声是那么的高亢悠扬，藏家儿女的舞姿是那么的美丽动人，一切都在最原始，最质朴，最单纯的方式下表达着和谐和纯粹的心供养。

晚饭后，照顾我们的圆旦师傅早早让我们带着哈达和供奉的礼物，来到上师住的尊胜楼，没有想到大大的殿堂早就挤满了前来敬献哈达和供奉的人们：僧众、牧民、弟子、信徒济济一堂。其中不乏白发苍苍的耄耋老人、还有刚入学堂的呀呀小童，每个人都自觉地很有

秩序端着要供奉的哈达等物品，排队等着向上师献上自己的礼物和敬意。我不想用过多的笔墨去形容其中的壮观和肃穆，只是其中的感受是让我心灵得到彻底的震撼和洗涤。当我献上自己的哈达和经文，并叩拜于法座前时，我都能感受到自己一心向善的无限虔诚和修行道路上的那份庄严！

所有的一切，没有邀请，没有刻意，没有虚伪，没有丝毫利益，一切都是自发自愿，你供奉的是百万现金也好，你供奉的是一杯清水也好，一切随喜，没有贵贱，没有高矮胖瘦，没有贫富尊卑，都是一样的心意，一样的份量，一样的从容……

写到这里，文中我一直都不敢用“供养”这个词，因为尽管此刻我能感受这个词所包含的内涵和美好，我却找不到一个准确的书面解释。

于是我打开百度，搜索到这样的权威解释：

“供养也是一种布施。以尊重的心布施称为供养”。原来供养不是施舍，不是简单的布施，是一种怀有敬意的给与，它的着重点不是给与，而是“尊重的心”，人们给与的是有道的、有慈悲心的、没有分别心的、给与人们加持的、给人们带来福报的大慈大悲的人，他就是我们的佛！

寺院外，礼炮轰鸣，映红了半边天空，这礼炮声表达着人们对上师的祝福和敬意；这声音，这闪光，震撼着大地，震撼着人们的心灵，映照这陀乐寺近百年来的庄严和法力。寒风中，星空下，我双手合十，心中默念：大慈大悲的佛啊，愿您保佑我们，保佑这世上一切善良的人们！

## 缘起净土

旺乾德梦智

我从2011年开始接触佛教，看的第一本经书就是地藏经，接着看了释迦牟尼佛传，慢慢的我对佛教产生了浓厚的兴趣，开始逐渐了解了大乘，小乘和藏传佛教。我从小都特别喜欢一切与太空有关的知识，在我头脑里困惑的一个问题是宇宙的本源是什么？当我看了一些与佛教有关的书籍以后，一个关于宇宙和生命本源的图像逐渐在我脑海清晰起来，当我真正明白佛教是一个最纯粹的科学时，我对佛教产生了无比的信心，于是希望通过自己的修行脱离轮回，找到自己的初心。可是佛教那么多派别，我选哪一个呢？在汉地，我们最为熟悉的宗派是禅宗和净土宗，听了很多人的建议，我决定选净土宗，简单易学，只要坚持颂南无阿弥陀佛，就可以往生，对于当时的我，这是最省事便捷的法门，于是在没有师父指导的情况下，我开始颂十小咒和大悲咒，就这样到了2014年的春天。

我们一家是佛化家庭，除了我父亲，我母亲，我弟弟和我都相信佛教，我母亲常年诵金刚经，我弟弟皈依的是藏传佛教的师父。就这样，我们三个互不干扰，各有所宗。我弟弟常提起他的上师来自于青海，是位善知识，他对上师无比钦佩，几次邀请我面见上师，我都拒绝了，因为我对藏传佛教一无所知，而且根据当时自己的愚见，总认为密宗和净土宗没有关系，我又不想改宗，就这样蹉跎了一段时间。直到2014年的5月份，我弟弟告诉我上师来到昆明，问我是否想请上师加持我的办公地，我说可以啊！于是在5月一个明媚的早晨，我在办公室迎请了上师来我们公诵颂了吉祥经，中午我们同上师共进午餐。初次同上师近距离接触，感觉上师话很少，不知什么原因，我感觉有种威慑力让自己不敢多言。席间，我向上师介绍我信净土宗，和密宗不



一样，师父淡淡地提到，藏传佛教里也有信奉净土的。我很好奇，就请教师父密宗怎么也有净土宗呢？师父没有详细说明，只是说厦门等地也有师父建的净土中心，给老人家修行提供方便。我就问师父，建“中心”要什么样的条件？师父说，修行净土的多数是老人，要建在市中心，楼层不能高，目前昆明还没有。我一想，如果昆明没有这样一个中心，那不如我来建，因为我希望通过这个供养利他利己，于是我就主动向师父请示能否由我建这个中心，师父听了很高兴，马上同意，同时把这个中心定名为“净土中心”。即便如此，当时我仍然没有皈依上师。

于是我就开始寻找地点，在此期间，有一位师兄愿意同我一起供养，于是我们就租了一套房子，开始装修，在2014年9月，净土中心装修完毕，等待师父来开光。师父9月份再次来到昆明，净土中心顺利开光，我也在一片慌乱中皈依了上师，师父给我起的法名是“旺乾德梦智”，意思是“大权势，大富贵，如愿往生净土”，我听了非常欢喜，一切似乎那么圆满，师父完成昆明之行后，我们就开始组织共修。原本以为一切都会顺顺利利的，哪知真正的磨难开始了！

净土中心才开始没多久，我们就被周围邻居告了，接着房东要求我们立即停止一切佛事活动，否则就不租房给我们。我们顿时觉得，这一定是业障！无奈之中，我们被迫停止共修，又开始找房的历程。

在之后大约一年的时间里，我的事业遭遇最大的坎坷，股东提出退股，中国经济遭受最大一次经济危机，所有的私营企业都受到冲击，我们的现金严重短缺，公司周转不灵，2015年公司几次面临支付危机，我在这样的重压下，焦虑不安，日夜难眠，突然之间我感觉自己辛苦10多年打拼的事业正在坍塌，而自己无力能为，在极度的绝望之中，我想到了佛法，想到了阿旺嘉措上师，曾经很多次，当我面临困境的时候，我祈请上师，上师总是用他平缓的语调，简短地回答“好的”，接着奇迹一个一个的发生，我渡过了一次又一次的支付危机，甚至奇迹般的获得一笔不可能办成功的贷款。我在艰难中前行，拨开层层迷雾，试图找到企业发展的突破口。在2015年的下半年，我

在深思熟虑后决定把公司推向资本市场，彻底摆脱间接融资的困境，于是我们迅速同一家券商取得联系，准备在新三板挂牌。接着，在困境中，我们找到了企业发展的生机，由于公司10多年的经营，因此有良好的基础，很快我们公司同券商签约，开始了整个公司的结构调整。期间，也有很多事情发生，似乎都有种力量在不停的打击着我突破困境的决心和动力，在多年以前，我肯定就已经被打趴下了，但是现在我在努力精进的修行佛法，我明白了很多道理，这其实都是自己以前种的因，现在业果成熟，自己必须要承受这一切结果，这些业障只能通过修行才可以逐渐减少直至消失。我不再抱怨人生，我坦然接受现实，我积极修行，不放弃对生活 and 事业的追求，尽管很难，但是我一步一步前行，只因为我相信三宝的力量。终于，在2015年末，我们公司迎来了转机，公司新产品研发成功，公司开始股改，新的投资人注资到公司，我们面临了第二次创业，上天给了我重生的机会！

当我的事业出现生机的时候，我突然明白在2014年的春天，当我遇到阿旺上师的那一天，上师是来渡我的，他早已知道要发生的这一切，他收了我做弟子，他知道我想往生净土，也知道我2015年障碍很大，所以他让我供养净土中心来积福报。同时，当我在最危机的时候，我一定能联系到上师，获得上师的加持，我是在三宝的加持下，历经经济寒冬，突破万难，找到企业的生机。这让我对佛法生起了无上的信心，也相信了轮回，因果，明白了万事万物的根本都源于自己的起心动念。如何改善自己的命运，就从当下做起，停止造恶业，改行十善业，日日做布施，诵经消业障。世间的一切都是公平的，只要我们做了，就会有结果，做的越早，结果来得越快。

2015年9月，我们找到了新的净土中心，装修完毕，上师重新开光，看着宽敞的佛堂，明亮的房间，户外美丽的风景，上师高兴得连连说好。慢慢地，一切开始顺利起来，共修恢复，师兄们越来越多，我的企业也渡过了最难的时候。似乎，这一切都是冥冥中安排好的，没有老净土中心的波折，也不会有现在这个美丽，平和，加持力很强的新佛堂，就如同我的事业，没有2015年的磨难，不会迫使我破茧重

生，开始第二次创业。我们生在人道，就是要体验这一切的酸甜苦辣，分分合合，人生就是一场筵席，世事无常，只有成佛之道才是我们终极的目标。就如同上师常说，暇满人身难得，佛法难遇，名师难求，我们前世积了很多的福报，才在今世得遇佛法，才遇到我们的上师，人生短短数十年，如果我们不珍惜这一切的善缘，我们还要轮回多少次，才可以脱离苦海？

非常感恩阿旺上师，非常欢喜今生得遇佛法，除了我自己身为企业领头人所赋有的使命和对家人的呵护，我一定会用毕生的力量努力修行佛法，努力为上师弘法的事业添砖加瓦，以此回报三宝对我的眷顾，也衷心希望佛法久驻人间，陀乐兴旺发达！

愿以此功德  
普及于一切  
我等与众生  
皆共成佛道



## 青海朝圣记DAY 3

卓玛格桑

今天从贵德到了陀乐寺，这段时间已习惯了颠簸在路上，从承德到坝上草原，再回到北京，而后来到了青海的塔尔寺再前往陀乐寺，似乎又找回了去年那种gap year的感觉，每个月都在路上。妈咪的夺命连环call+短信都各种催促我写游记，不禁让我想起了大一在美国亚特兰大实习的“diary queen”的日子，每天累到跪了还要回房车里写日记，真的是两个多月每一天都写，流水账也好有价值的思考也好，一天不落。妈咪担心我的安全，因为亚特兰大黑人很多，每天都要用我的校内密码和账号登陆看我写的日志，然后再顺便去逛一逛她认识的人留个言，把人雷倒，事后我要解释那是我妈妈留的，各种窘态。以后还是要生个男孩，不然我可是担心不起。又如非洲义工的时候，在贫



民窟接触着惊心的一幕幕，记载下来文字的过程中也在沉淀自我。这两天好像有点高原反应加中暑，可能之前太累了，公司的事情，自己的事情，各种幻觉，各种穿越，心也有点颠簸。有时候把自己扔在一个恍若隔世的地方，沉淀一段时间，可以找回自己，也是不错的。在青海，什么都不干，每天都朝拜，就到了晚上九点十点，不知道时间是怎么过的，也许投入了这样的每天顶礼、

许愿还有朝圣的轮回，便是超脱之路，也不觉时间之快。今天安顿在中彭措师家里，终于踏实了。于是开始写游记，这是第三天了，按照以前的习惯会补全前两天的内容，但是这一次似乎“超脱”了，觉得一切顺其自然，所以就从这天开始写罢了。

今天上午，彭措师带我去珍珠寺，那里据说有比着西藏大昭寺里的释迦牟尼像做出来的佛像，是12岁的释迦牟尼佛的样子，非常殊胜，早起之后我便虔诚地跟着中彭措师进行朝拜。昨天的吉尼斯纪录转经轮已经让我五体投地了。今天这个珍珠寺虽然小，但是由于释迦牟尼的佛像而变得殊胜，前来朝拜的人很多，我们去的时候下雨了，但是香火依旧很旺。和往常一样，我们请了青稞和酒来供奉，中彭措师念完经之后我们就进去拜了释迦牟尼佛和其他的诸佛菩萨，我在拜佛的时候观察到有很多相貌淳朴的女孩，应该都是当地的居民，印象最深的是一个老婆婆，她的头发很黑，但是看起来和外婆应该差不多大，六七十岁的样子，精神挺好的，她口中念着咒，双手合十，在她顶礼的瞬间，我心底好像有什么东西被触动了。这一秒，我鼻子中虽然嗅到的是自己身上的je'dore香水味，但眼中和脑中却浮现的是另一个景象。这里的人把朝拜当成了生活的一部分。不是哪天有心情就哪天来，搞得有多么隆重，也没有无事不登三宝殿的浮躁与功利。他们每天清晨或茶余饭后没有事情有事情都会来拜拜佛，祈祷祈祷，然后便岁月静好，心生欢喜。这几日有好多朋友微信我说有很多烦恼，很多女朋友和男友的不顺，准备出国的同学们gre和托福没有考好的，还有家里有不顺心的事情的，等等等等，拜托我帮他们祈祷，但这些烦恼仿佛在这里的人身上都不存在。

正想着，几个粗布姑娘在转轮走到了我这边来，没有Prada牌的包包和鞋子，没有香奈儿的耳环，也没有Dior的香水味，她们的目光很澄澈，让我心动和羡慕。我瞬间觉得她们的幸福很简单，很易得，生活很安逸，正如那个老婆婆，无所欲求，内心非常平静。相比之下，我活到现在，就为了自己内心执着的東西去追求去努力，比如说哈佛哥大，我的波罗蜜公司，还有我挚爱的hello kitty和环游世界，我会拼



尽全力去努力靠自己的实力去挣得这些东西，偶尔安慰一下还有自我价值实现了这个副产品。但是回头想想，人的欲望似乎是无穷尽的，我走了这么多地方似乎还是不满意，还是想继续的追寻和满足我别的欲望。这个过程是世俗的、痛苦的，我将永远得不到满足，我的欲望永远会膨胀，随之而来的便可能是贪嗔痴与无穷尽的痛苦。正如索达吉堪布所说的，要从根源上消除自己的欲望，就可以原理苦恼了。而不是不断的去填满自己的这些愿望。离开的时候在殿外中彭措师提醒我看一个大礼拜的脚印，一对，印在木质地板上很深的印记。这是怎样的虔诚才能留下如此的印记，我觉得有时候朝圣可能真的要全情投入，把自己忘掉，也不要带任何的心愿，这样才能把自己完全献出，在诸佛菩萨面前五体投地。人一旦有了欲望和期望，便万劫不复。

想想我现在急于实现的那些愿望，苍白可笑。但是想要脱离俗世的欲望和执着，所需要的心境我还远远没有修炼到。在离开珍珠寺的那一刻，我在问讯的瞬间，脑中又浮现了那个老婆婆淳朴的身影。虽然此刻的我还是会怀念拉斯维加斯赌场的琉璃璀璨，难忘纽约第五大道和中央公园的的宝马香车，习惯每次回家去香港血拼购物，流连在用不完的面膜颈膜眼膜还有各种hello kitty摆饰中，享受被人捧为公主女王女神的幸福。但我真心希望有一天，能够像那群少女和老婆婆一样，穿着粗布衣服，把朝圣当做生活，无所欲求，没有涟漪。

因为我们住的乜那寺和珍珠寺有一定的距离，所以中彭措师雇了一个出租车，司机挺好的，跟我们说每个寺庙都有一个主持，还问我第几次来青海了之类的，很热心。我说这是第三回了，每年农历六月初八我都妈咪都会来参加埋宝瓶的法会，因为我们皈依的上师是陀乐寺的，众多其他弟子也会过来参加，每年都是盛会。结账的时候，我没有想到一来一回包括等我们的时间还有介绍寺庙的时间，一共才25元。在北京估计堵车的时候就四环北科到北大的距离。更谈不上什么等人这种的士司机都不愿意做的事情了。但是这个司机很热心，好像也很悠闲，也不急，不像是为了赚钱才拉的我们，认识多一个朋友也很好的感觉。我觉得这样的慢节奏和悠哉，有种踏实的淳朴。对比

北京的快节奏、高消费及物欲横流，看起来可能是很高上洋，人们感觉自己进步了，然后不断的自相残杀，弱肉强食，丛林法则，在社会的大染缸里恶性循环，完全被这种小地方的淳朴和无所欲求的心境完爆的节奏。这令我想起了妈妈当年在丽江遇到的一个老婆婆说的话：



“我们生来就在往一个方向走，那就是死亡，既然人人都是这样，为什么要走的那么急呢？”让生活慢一点，也许是更好的选择。

到了陀乐寺，见到了期盼已久的师父，被师父灌顶了，把波罗蜜捐的物资用压断自己手臂的节奏抬到了庙里，心中释然，与师父共进晚餐，还有什么比这更殊胜呢？我心怀感恩，也许朝圣便是这样，越是路途艰难，越能够让你体会到不易和殊胜，最终拜佛的那一瞬间反而轻松，因为心中的抱负和疑虑早已卸下，在佛祖面前是最真诚的自己，也许只有灵魂那21克的重量。这次的朝拜，使我领悟到朝圣途中，最宝贵的也许不是最终见到佛祖顶礼的那一拜，而是路途中的艰辛与自身心境的变化，正如仓央嘉措所说：“那一世，转山转水转佛塔，不为朝圣，只为途中与你相遇。”

## 母亲与我

仁钱卓噶

一直以来，我活在过去的梦里。梦境中的母亲，一如既往地对我百般疼爱，呵护备至。在梦里，母亲病痛缠身，而我无能为力。醒来时，我心力交瘁，泪流满面！

那一年，我十六岁。母亲的结核病折磨着她最后的日子。一天晚上，我在母亲床边做作业，发现母亲在大口喘气，身体开始僵硬。爸爸说不行了，我知道妈妈被痰液堵住了。“不能走！”我心里坚定地说。并迅速地拿起桌上的筷子，缠上纸巾，撑开妈妈的嘴巴，伸下去掏，一次又一次。终于，妈妈慢慢地清醒过来了，并轻轻地说：“我要吃炒面。”看着妈妈将我炒的香菇面吃了个精光，一家人兴奋不已！我不知道妈妈在我给她掏痰液时要承受多大的痛苦，我只知道一定要妈妈活过来。

然而，整整七天后，妈妈还是走了。走得安详，没有痛苦。我一直陪在她身边，当时只以为她睡着了。直到爸爸说：“你妈妈已经走了”。爸爸的话一说完，我以为我会痛哭，不曾想我很平静，没流一滴泪。

那时候我不知道佛法，不知道如何解脱。我只是每日静静地坐着，静静地守着，一次又一次重温着妈妈温暖的怀抱。妈妈的手，不再能够触及。

啊，妈妈呀妈妈，您就这样的离我们远去了！

晕头转向的我，跌跌撞撞，寻寻觅觅，终于全身心投进了佛的怀里。我到南普陀跪求地藏菩萨，慢慢地，梦里的妈妈，不再那么痛苦。我也清楚知道，妈妈，您只是去了某个我不能触及的地方。但是我还是不能从失去母亲的情绪中走出来，我需要一位大德的师父来救我。

可能上天也感知了我的心愿，几年后，我遇见了如世人父母般的阿旺上师，在上师对众生慈爱的目光里，我分明看到了母亲的目光。从此，我的心有了家，有了依靠。

每天忙碌过后，闭上眼睛，从心间唱起“真情扎威喇嘛钦诺，真情扎威喇嘛钦诺……，”上师就在眼前，自在、慈爱。

伤心委屈的时候，师父的“好的，好的。”是最大的安慰；

遇到困境的时候，师父的抚头能增添勇敢、坚韧；

心生欢喜的时候，师父的“很好，很好”是分享与肯定；

其乐融融的时候，感念师恩，上师一直在身边，一直在心里。

慢慢的，慢慢的，我学会了自我梳理，学会反省，知会因果，学习转念——转出困境，转入生机，柳暗花明。心中的莲花盛开了，开始增长智慧，自在、欢喜。

妈妈，来世请做我的孩子，让我做您的母亲，好好疼您一场。

妈妈，我现在是佛的女儿，我发愿我要像众生的母亲，慈悲、怀爱！以我瘦小的肩膀扛下属于我命运的那一部分，我祈望能与上师的祈望相应！

请妈妈护佑，让我一直跟随着上师的脚步！



## 四叶草

仁钱卓措

四叶草，生长三叶草中，极其少有，得之有好运，故又称为幸运草。在我年少时，只要踏上三叶草地，每每都会细细找。还算幸运，得到过那么几株，自制成书签，珍藏至今。时光匆匆数载，其间便也再未寻得。

2013年5月7日这天，有缘随友与阿旺上师共进午餐。初见上师，红袍袈裟，帅睿庄严。合掌礼毕，坐师父对面，我第一句话就冲口而出：“师父，我刚才还冷呢，一见您就热起来了！”师父听后哈哈大笑起来，一时间，紧张的心情立刻放松了，念起：师父好亲切啊！融融气氛中，记住师父教言：事事都是好事；人人都是好人；处处都是好景。

饭后，陪同师父到郊外湿地公园走走。午后阳光之下，众人行于木板铺垫的小桥便道之上，在水的中央，两旁随意飘着小团睡莲，不时点缀几许葱葱的水草，空气香甜极了。师父脚步流星，一袭绛红在不远处，不时停下来，于亭中，于路边凳上，笑笑地等我们。路旁有三叶草，便习惯性找寻…前方，阿旺上师照旧于一方石椅上，盈盈笑看我们磨磨唧唧地走近，围绕师父身旁逗留片刻，继续前行。我低头找着，突然间，神奇的事情发生了，就在师父坐过的椅子旁，发现了四叶草，一株、二株…还有六叶，五叶的，紧挨着一窝呢!!!大家围过来，兴奋采摘!…当然，之后，在其它处，没有发现了。一种特别的感觉及幸福涌来——你懂吧!

当晚，听完师父开示，我们一行皈依了阿旺上师。

暇满之身的难得如四叶草般稀有；缘遇具德上师亦如四叶草般难寻；得以正确修习佛法如同拥有四叶草所带来的好运！而我和你们，我们正手握这株幸运之草，开始了得到开启幸福密码的快乐人生！



我与您的相遇  
并不是没有缘由  
您就在那里  
光芒洒向我 炽然 寂静  
我走向您 依托 欢喜  
从此 我不再彷徨 忧郁  
看看周围 满满的清亮和暖意  
此生读您不够  
来世定要找到您  
想您 念您的时候  
把您种在我心里  
您安坐在莲花月盘上 恒久 微笑  
敬爱的阿旺上师  
您身旁 茂盛着四叶草 幸福着众生有情



## 喇嘛扎西 阿妈扎西

阿炯德吉

阿科扎西 脸上永远挂着憨厚可爱的笑容  
或许这是他永葆青春的秘密吧  
连寺院里的小阿科  
知道了他的真实年龄  
都惊叹不已

别看他总是笑容可掬  
一向他请教佛法的问题  
他可是一脸的严肃  
一丝不苟  
阿科扎西喜欢看书  
他家诺大书架的书  
大部分他都看过了  
学富五车  
才高八斗  
形容他绝不为过

福州  
皈依阿旺上师十几年的老弟子  
阿旺上师说  
今天  
你可以拜阿科扎西为师了  
阿旺上师的见证下

阿科扎西为老师兄做皈依  
老师兄泪流满面  
从此阿科扎西变成了喇嘛扎西

2015年8月

喇嘛扎西在西宁医院抱来了一个  
出生三天就被丢弃的男婴

那天

喇嘛扎西带着他

逛超市

第一次购买婴儿用品

难掩兴奋

奶瓶 尿布 小衣服 奶粉……

第一次关注奶粉

眉头紧锁

仔细研究服用说明

从此喇嘛扎西又多了一个称谓

阿妈扎西



## 我的陀乐缘

旺乾常艺

万善根本从师出，能生利乐如良田。冬日暖洋洋，温暖着我的心扉，撩拨着我深深的思绪。与深圳陀乐中心结缘，与阿旺上师和陀乐寺僧侣们的结缘，源于一本书——《菩提道次第广论》，也缘于我的母亲。

2012年，我母亲因骨折并发中风，导致吞咽困难，尿路和肺部感染，插上胃管和尿管，每天都在病苦中煎熬着。而我的身心也备受煎熬。为了更好地照顾她，我辞去当时的工作。每天一大早，我就备齐各种必需品上医院照顾老妈。晚上踩着星星和月光，拖着疲惫不堪的身心回到家，依然感受到医院那阴森森的生离死别的气息，令我窒息。母亲被疾病折磨得痛苦不堪的样子令我揪心地痛。那阵子，我的神经都是绷得紧紧的，生怕一松手，母亲就会离我而去，乃至天天寝食不安，身心都快承受不住了。

那时候，我也学习《菩提道次第广论》多年，也知道要殷重地祈求三宝加持，无奈心力还是那么微弱。整日都在惶恐不安当中，被业力之绳索所缚而不得自在，自知福报浅薄，业报现前，不得自主。此时，有位同修好友阳红艳师姐告诉我，深圳有个道场修一个法门叫供曼札，据说可以快速积聚福报资粮。虽然也知道有供曼札这样一个修法，但具体怎样还是不了解。但是，在我迷茫中，象看到一线光明，于是我来到深圳陀乐中心。

第一次到陀乐中心，庄严的道场瞬间让我心生欢喜。那天晚上很多人，乃至曼札盘都不够。我就坐旁边看着大家做。我身边的师兄显然看出我是初来的，很热心地给我讲解如何修供曼札，如何观想。当然，对于初次接触此法门的我，听是听了，但肯定是似懂非懂。但我

倒是留意到这位师兄白晰的肌肤，姣好的面容。心里想，这位师兄一定是大福报之人，难不成就是修供曼札修出来的吗？于是，我生起修供曼札的希求之心。后来，我得知，她有一个很特别的法名，叫得乐吉，得到快乐和吉祥，太美了。

为了更好地了解供曼札，我结缘了阿旺上师的四加行光盘回家学习，也是我第一次从光盘认识了阿旺上师——一位相好庄严的高僧大德。第一次真正学习到什么是供曼札。尽管上师要求先修满一万遍心经，才修供曼札，但我想到病床上被病魔日夜折磨的母亲，想到被各种疾病缠绕，在生死边缘挣扎的病众，就很想赶快积聚广大福报资粮，让母亲身心尽快康宁，让自己的心祥和平静，让所有病众也脱离苦海。于是，我就这样开始跟着陀乐中心的师兄们修起供曼札了，那时我既没有皈依阿旺上师，也没有修完一万遍心经。我在心里默默回向给母亲，愿她身心罪障尽消除，早日康复，如果命缘已尽，愿我可以预知时日，为她往生助念，不堕恶趣，乃至可以蒙佛接引到西方极乐世界。

有一天，黄伟明师兄因为承担了阿旺上师的三士道的校稿任务，他邀请我一同参与，共集资粮。我答应了，并且有点不以为然。因为凭着学习了多年《菩提道次第广论》的功底，这些并不是什么难事。但在校稿的过程中，我发现阿旺上师讲的三士道，可以解决我多年学习《菩提道次第广论》留下的疑点。我把上师的两个手抄稿从头到尾看了一遍，心中充满喜悦，上师深入浅出的语言，象一道道光明，照亮心中的无明暗区。当我再回头学习《菩提道次第广论》，有如装了一台高速的发动机，有力地快速地契入大师的教法。此时，我心中对阿旺上师生起敬重的心。心想，要是见到阿旺上师，我一定要好好向他请教，得到他的加持。

随着踏入2014年的钟声敲响，一个激动人心的消息传来，尊敬的阿旺上师要来深圳陀乐中心跟深圳弟子一起过农历新年。还记得那是大年初二，我早早就来到陀乐深圳中心，却没看到阿旺上师的身影。听说上师在楼上休息，我就耐心等候。那天中心来了很多人，处处洋



洋溢着喜气洋洋的气氛。我先到厨房去帮忙。正忙着时，我听到有师兄说，上师和僧众下来用餐了，要上菜了。我急急忙忙放下手中的活，端起一盘不知道什么的菜就匆匆忙忙奔出去。走到门口，被一双锐利的目光定住了，这就是传说中的阿旺上师吗？上师正对着门口坐，虽然有五、六米远，仍感觉到上师的目光与我相遇了，好像在说，你终于来了。那天吃完饭，听上师讲法，终于可以看着法座上的上师，亲耳聆听他讲法，还可以面对面提出心中修学的疑问，心中充满幸福，象是恒久的盼望，终于在这一霎那定住了。当时，我问上师，在《菩提道次广论》中关于供养上师，为什么要把妻子也供养出去？这个问题在汉地学佛人当中很受争议，也成为某些人对密宗产生疑惑的焦点问题。上师很轻巧地，圆满地回答了这个问题。我又提出来修供曼札是否还要皈依上师，因为我是已经皈依过三宝了。上师说，最好要皈依，因为不同法门都是有传承的。于是，法会完毕，阿旺上师给我单独做了皈依礼。上师在给我起法号时，突然抬起头问我，“你原来的法名叫什么？”我早年在弘法寺皈依的法名叫常艺，于是，上师给了我一个旺乾，再加上我原来的法名常艺，最后，旺乾常艺就成了我的新法名了，我看也是只有我是这样的名字，也许，上师想告诉我，以前的修学不能放弃，而且要显密互为用。自那以后，我研读了上师的《般若波罗蜜多心经》，听上师讲“二十一度母礼赞经”等等。明白了修学佛法过程中遇到障碍，心力退转，皆因福报不够，业障先跑出来了，也就是所谓业障现前。所以，跟随上师的教授，按次第修学，首先要把福报修起来，并让福报先赶果，就不容易退转，就算业障现前，也能够压得了。之后，我跟着上师放生，埋宝瓶，做火供等进行多门净罪集资的修法。

2014年9月30日，凌晨1点钟，是我今生最难逾越的时刻，母亲的心脏终于在深圳龙翔医院的临终关怀科停止了跳动，在她心脏停止跳动的前一小时，我从福田中医院把她抢过去，因为龙翔医院的临终关怀科有莲华生命关怀团的莲友驻扎在那里，可以帮我们助念。说起到龙翔医院的临终关怀科，还有一段小波折。当医生通知母亲可能不

能过当晚时，已经是晚上9点了，当龙翔医院的救护车值班护士接到我的电话，说太晚了，医生都下班了，只能明天来接。刚放下电话，龙翔医院又打来电话，说是值班医生感觉我妈情况不好，同意现在就来接，我感觉到这是上师三宝的加持。虽然有莲花生命关怀团的莲友帮忙助念，但我依然不放心。在母亲断气的那刻，我拨通了措尼师的电话。之前为母亲祈福时请措尼师帮过忙，之后措尼师也常常关心着母亲的病情，看出他一直也在牵挂着我母亲。电话响了第一次，没人接听。我又拨了一次，心里也同时默默地念叨着请上师加持，电话那边响起措尼师朦松的声音，显然，是从梦中让我吵醒的。我颤抖着声音，哽咽着跟措尼师说，“老妈走了，请师父帮我念经超度……”措尼一边安慰着我，一边吩咐我用金刚经碰一下老妈的头，剩下的事他会做了。次日，我又直接给上师打电话，听到上师的声音，就象见到慈父一样，上师说措尼师已经告诉他了，他也已经为母亲念了经，当上师听到母亲经过24小时的助念，依然全身柔软，他很平静地说，母亲肯定到善趣以上了，没有堕落三恶道。这是我最希望听到的，这么长时间的努力没有白费，加上上师三宝的加持力，母亲终于能有一个好去处。但是，上师仍要我继续为母亲念经和点长明灯，为报母恩故。母亲过世后，我学习了上师的《法海宝藏》等系列法宝，也参加了公众号上师的召唤的编辑工作，深感到上师的智慧深如海，越发要策励自己好好跟上师学习。



## 小卓玛的陀乐缘

卓玛格增

我两岁皈依上师，三岁第一次到陀乐寺，那时候的我还流着鼻涕吃着棒棒糖，第一次看到辽阔的草原和成群的牛和羊，那里的蓝天白云格外鲜明，还有清澈湛蓝的黄河水。那时候跟着去圣湖埋宝瓶，一路上都是师父们轮流抱着走的，师父像妈妈一样。我们住了十几天，还有点舍不得走，在寺院里度过了很快乐的时光。

四岁的时候我又来了，师父们更是熟悉了，这次在寺里表现特别好，也许是受小喇嘛们的影响，很自然的帮忙洗洗碗、收拾收拾、还给上师包饺子，在寺里接待了一拨又一拨的哥哥姐姐们，带着她们到处玩，当然偶尔也会在大殿供供佛、念念经。喜欢这里的饭菜、喜欢这里的人，喜欢这里的很多很多…，跟妈妈说每年放假都要来。

五岁的时候，我和爸爸妈妈第一次在寺里过年，黄河都结冰了，上师看到我回来好开心，一只手就把我抱起来了，我一直认为上师是最喜欢我的。每个师父家去拜年吃包子喝酸奶。还有吃阿尼做的最好喝的奶茶和烙饼…妈妈去了县城，德吉哥哥给我做面条还哄着我喂我吃。阿旺心经虽然调皮却也很会照顾人，出门给我穿外套、带帽子。小喇嘛阿旺华吉和阿旺旺丹尼玛是我的好朋友，他们都特别懂事，像个大人一样，我不爱吃饭，上师说我要不吃就打阿旺旺丹尼玛，而且还真的打，于是我就只好乖乖地吃饭了。最开心莫过于上师的生日了，特别热闹特别欢喜，可能因为我还小就跟着小活佛和洛赛师父还有师父们坐在一起吃蛋糕。在陀乐寺我度过了一个特别快乐、特别难忘的春节。我总是盼着暑假、总是盼着到寺院去，那里的一切都那么的美好！妈妈也带我去过一些别的地方，但只有陀乐寺是我每年一定会去的地方，就像每年一定要回家一样。

## 向往陀乐

词：巴桑才仁

曲：才仁巴桑

这是一片圣洁的土地  
千年的古道在你的圣殿  
让多少传奇穿越了时空  
佛光照耀在岁月的天空

你用雄伟的陀乐佛堂  
给我遮风的家  
你用声声的六字真言  
给我不息的生命  
你用无限的善良与情  
给我宽阔的心  
你用五彩的古老法舞  
给我不灭的爱

这是一弯凝固的港湾  
慈悲的佛祖在你的身上  
有多少故事化作了今世  
法号传递着和平的世界

你用雄伟的陀乐佛堂  
给我遮风的家  
你用声声的六字真言

给我不息的生命  
你用无限的善良与情  
给我宽阔的心  
你用五彩的古老法舞  
给我不灭的爱





## 后 记

《陀乐缘》一书，终于和上师及陀乐寺的僧俗弟子见面了。欣喜之余，诸多感恩之情油然而升。

首先感恩阿旺上师的恩许，让我们有这样机会将与上师、与陀乐师父们结缘的故事写出来与大家分享。

感恩全国各地的师兄们，清净发心，用心在诉说着与上师、与陀乐结缘的故事。文章中至诚的心灵，素朴的情感深深地打动着编辑组的师兄们！

真的，每看一篇师兄的心灵之作，我们都受到一次震撼与洗礼。时而会泪流满脸，时而喜笑开怀。我们感受着师兄们的感受，我们幸福着师兄们的幸福。因为爱着我们的爱，因为梦着我们的梦。我们的心灵一次次洗礼，灵魂一次次震撼。我们无法取舍，所以，将师兄们的文章分别编进了《陀乐缘》上册和下册这两本书中，并全部上传于陀乐寺网站上。同时我们将部分结集出书，以飨读者。

尊循上师的开许，所有文章只署法名。

虽然编辑组的师兄们倾心尽力，但由于编辑水平有限，难免有疏漏之处。敬请上师宽恕，师兄们涵谅。


在此感恩厦门的陈顾问，感恩云南、北京、苏州、丽水、深圳等地师兄们参与编辑，并提出了诸多宝贵意见，使该书能胜利圆满完成。

真诚感恩全国各地师兄们情真意切的真实故事，给了我们编辑组师兄们这次难得的学习机会！

愿更多的有缘人遇见陀乐！

愿更多的人结缘阿旺上师！

《陀乐缘》编辑组



谨以此书献给  
百年陀乐  
(1916-2016)



ཐོག་ལམ་དོན་ཅན་  
陀乐寺



青海省海南州贵南县陀乐寺  
<http://www.tuolesichina.com>