



འགྲོ་ལོ་ལྷན་ཁག་གི་འཕྲིན་ལྷན་པོ།

印度朝圣之旅



RMBCC
秋尼拉姆

2025

前言

结束朝圣之旅，从印度回来已经快两个多星期了，四十三天的旅行依然犹如昨日。尤其再次看起自己写的游记，每一个情景都能被鲜活的回忆起来，真心觉得自己写日记的决定太对了。

香萨仁波切几年前就开始计划印度之行，中间遇上了疫情被耽搁下来，最终在今年才得以成行。我非常幸运能跟随仁波切和几位师兄，参加了这次圆满的追随佛陀足迹的朝圣之旅。当初决定写日记，最初的动机，一是用文字直播给两位不能参加的卓玛师兄，二是这样难得的经历应该记录下来。从最开始的不太适应，到后来每天坚持写完才休息。还经常麻烦仁波切，核对涉及到的人名和地名，以及我理解不准确的地方，仁波切也一一指出来。这才有了这个游记。

在美国近十年没有认真写过东西，原本文字功底也不高，这下更退步了。但是这个游记贵在真实，可以给和我一样希望去印度朝圣的人以借鉴，所以仁波切希望我分享给诸位师兄。非常感恩仁波切，为每一天的游记配上了照片，让它图文并茂，更具可读性。游记中所有的照片都是仁波切和南卓拍摄的，殷重地感谢他们两位。

感恩组织这次活动的仁波切，感恩一直陪伴我们的僧人格西丹德和南卓，感恩共同参加的各位师兄。如果里面有不准确和错误的地方，也请大家指正。

Day 1 到达班加罗尔

仁波切和我于一月十三号下午从美国出发，在德国慕尼黑转机，经过长达22小时的周转，在半夜抵达位于印度南方的班加罗尔机场。

这是一个很现代的国际机场，据说重新改造刚刚投入使用不久。

之前听到不少关于印度工作人员的差评。但凌晨两点的机场，灯光明亮，设施先进，入关大厅内几十个关口开放了一半多，没有拥挤和太多等待，工作人员的态度也非常正常。所有免税店都开着，也许因为人力便宜，工作人员很多。



从海关大厅获得了正式签证，到了行李转盘，行李已经到了。从飞机落地到拿到行李前后用了不到一个小时，效率还是很高的。原本我以为需要几个小时完成入关的手续呢。

机场出口，接机的僧人早就等在了那里，他们是当天从色拉寺过来的。红色的僧服在热闹的人群中很是显眼。他们满是喜悦的迎上仁波切，献上黄色的哈达。每个人也给我带上了迎客的洁白的哈达。这里面有来过美国的扎西桑波，他的神情还是一如既往的朴实。后来听仁波切说，来迎接他的四位僧人，分别代表了拉布禳、康森，他们都是朗仁格西。其中一位僧人我感觉面熟，仔细看了，原来是

因为他面庞和神情与我的一位家人有一些相似。



机场外的天气凉爽，夜色中朦胧的景致，有些像中国海南，不同于我认知的机场中泾渭分明的建筑划分，眼前没有标准的疏导的马路，被接到的我们仿佛置身在一个普通的街口，有很多高大的树，树的四周是方便人们休息等待的座位。

因为仁波切的哥哥一行的飞机也刚刚落地，于是僧人们和仁波切一边交谈一边等待。也许是西藏僧人也不常见，扎西桑波被人拉着合影。我这样的面孔也许不多，也被一位抱着孩子的妈妈用英语过来和我打招呼，她带着头巾和面纱，唯一能看到的眼睛表明这是一位漂亮的女士。她怀中的男孩忽闪着大眼睛，也很漂亮，典型的西亚人模样。令我惊讶的是她的发音很标准，没有印度口音。

入住酒店已是四点多，纠结再三，仁波切还是决定大家都休息一下。我睡了两个小时，被仁波切的电话叫醒，下楼吃早餐。在餐厅遇到了仁波切和香巴师兄夫妇，后来就有了酒店的合影。

今天上午大家一起先去了一个古老的商业街，只是我们都有一点时差综合症，还无法投入到购买的状态。仁波切需要买当地的电话卡，我跟着他和扎西桑波一起，看到他们先后问了几个人，听上去都像是直走再左拐，或者右拐再左拐就到了，绕了一大圈也没找

到。就是……挺神奇。



早上因为睡不着，就上网搜了一下本地美食和景点，看到了猫头鹰网评第八的一个餐厅。仁波切在买手机卡未果后，决定先吃午饭平复一下失望，当然这是开玩笑。这个餐厅竟然就隔了半条街，走路六分钟。

餐厅很安静雅致，和外面的嘈杂迥然不同，感觉像是“别有洞天”，庭院内的景观很有意境。吃的是标准的印度菜，各色咖喱，白咖喱、红咖喱，咖喱鸡、咖喱羊，咖喱鱼、咖喱螃蟹、咖喱蔬菜，桌子上摆了十几个带把手的小铜锅，都是咖喱，配米饭和饼。客人的盘子是一张裁好的铺在托盘里的芭蕉叶，菜直接放到叶子上面，很有趣。赠



送的蘸料味道丰富、新鲜，味道很不错。配咖喱吃的饼，仁波切说是南方独有的特色，柔软筋道，有小麦面粉的香味。最后赠送的

小吃，大家都不认识，我开始以为是泰餐中的小点心，叶子包裹着糯米面做的糍粑，在仁波切的鼓动下，大家都注视着我拿起一个咬了一口，我控制住了表情，真是一言难尽的味道啊。仁波切在旁边风趣的说可能打开的方式不对，要全放嘴里。他误认为是槟榔叶裹着槟榔果。其实外面是鲜嫩的叶子，里面是用蜂蜜拌在一起的一种紫红色的植物的籽，叶子的味道有点像鱼腥草，慢慢嚼完后，整个口腔口气清新，像用薄荷牙膏刷完牙，还留着清甜，被以辣为主的各种咖



喱和蘸料烧过的胃一下子恢复过来，不留痕迹。餐家说它有益于消化系统，还真有道理。由于我还沉浸在新奇的味道中，让德国来的赛琳抢先结了帐，实在有些不好意思。

受益于早上睡不着临时做的攻略，我们又去参观了这里的王宫遗址，它距今150年左右，最后的王子也于2013年去世。多少前尘往事，都付烟雨中。因为是收费项目，整个古堡的架子还是完整的，只是陈列都是后来找来的替代品，看起来有些廉价。

傍晚回到酒店，仁波切还是惦记着办手机卡，他和僧人约好去电信公司的网点碰面。具体是哪一个呢？僧人没有说清楚。坐上印度特有的三轮车，到了仁波切猜的一个，果然不对。又换了一个，在司机的左绕右绕加打听下，准确的碰到了僧人，在电信小哥的谈笑风生中顺利的办好了手机卡，谈话内容和办卡没一点关系。电信收费比今晚的三轮车费高50卢布，是一个月的费用，而且还可以保留原有的手机卡，不论是哪个国家的。班加罗尔不愧被誉为印度的硅谷，这价格和服务远超英美。我们的车费原本是50卢布，三轮老哥

（因为面庞黝黑，有可能误判年龄）成功推荐，说带我们去一个珠宝市场，再送回酒店，共收100卢布（今天去换了钱，一美元兑87卢布）。仁波切终于联通上印度的电信服务，心情愉快。他猜三轮老哥是有奖



拉客，果然猜中了。到了珠宝市场，我以为类似于夜市，有很多商店。看来是我想多了，只是一个比较大的商店，里面全是旅游热供商品。我被专门卖石头的柜台吸引，在经验不足，没有做好战略准备的情况下，我以2万卢布的高价购买了一块红绿相间的石头，店家赠送了仁波切挑选的三块松石。三轮老哥出于礼貌询问，得知我用两万卢布购买了一块石头，比较沉默。这块石头我很喜欢，它让我一下联想到莫奈的池塘，色彩元素都在。

顺便说一下，今天买了十二个释迦果，英文俗名sugar apple，非常好吃，又便宜，合四美元两个（美国超市十几美元一磅）。上网一搜，营养丰富，无所不能，决定多吃长吃，作为各种咖喱饭的备用餐点。

另外，班加罗尔的交通给我留下了深刻印象。印度人眼里的路感和我们不一样，没有不能走的路，没有不能停的车，看起来挤在一起，看起来险象环生，但没有冲撞磕碰，在摆满车的道路上，售卖水果的人、卖小商品的人自如的走来走去。有些大马路甚至都没有划线，我想可能是不需要，随便走，能走出几道是几道，划线反而是不是浪费了空间？

第一天，也是新奇的一天。

Day 2 孟多格被

今天吃过早饭，大家和昨天到达的方歌夫妇汇合，开车前往米索尔。



米索尔在班加罗尔的西南方向，车程大约三个小时。一路上的植被很茂盛，成片成片的椰林分布在公路两旁。榕树、木棉花和不认识的植物穿插其间，路边不断闪过的三角梅，有些相似的民居，让人恍然身处中国海南。目测看到田间的农作物是不多的玉米和很多甘蔗。米索尔隶属于嘎纳塔克邦，一年分雨季和旱季，所以我感觉全年都是种植季，因为一路上看到的玉米从刚出苗到成熟都有。另外一点令人费解的是，一路上基本看不到裸露的土地，高大的树木间是茂密的灌木和野草，但天空还是有污染，难道是因为人太多，走路掀起的灰尘集结在了空中？

中途还远远看到了达赖尊者妹妹创建的达赖喇嘛大学的围墙。



高速的路况还是不错的，和我印象中的国内差得不多。司机在公路上的车技很好，以至于让我经常感觉是他在逆行或别的车在逆行的错觉，马路上的白线什么的，对他来说都是浮云。



中途休息时，仁波切说二月份最热，六七月份是雨季，反而是最冷的季节。想象不出连下一个月雨的七月会是什么样子。

当慢慢感觉出两旁的建筑开始不同，变得有些整洁和有序，就快到了我们的目的地，藏人安置区孟多格被。沿着入口处有些崎岖的道路向前行驶，不时能看到玛尼旗，路边看到的面庞基本都是西藏



人。沿路悬挂着的是之前欢迎尊者到来的彩旗，此时随着微风欢快的飘动，似乎也在欢迎着我们一行人的到来。

在道路分岔的地方，仁波切说另外的方向可以去往宁玛寺庙和扎西伦布寺，而我们现在去往色拉寺。路上逐渐能看到着红色僧服的僧人，三三两两，然后就看到了木头搭起的寺院的入口。仁波切一路指着，在他离开的这十二年里增加的僧舍和建筑，连他的拉布禩两边也建起了不同的康森。

刚刚结束法会的僧人，都手持哈达，沿着拉布禩入口站在一侧迎接仁波切。仁波切和每个人都说上一两句，虽然听不懂，但时不时听



到笑声。看着仁波切和僧人们的笑脸，我的眼眶有些湿润，不知仁波切回到阔别已久的家是不是也很高兴。

仁波切被迎到客堂

坐在高座上，我们也被请进去，观看着僧人们快速而有条不紊的，严格按照仪轨逐一欢迎和拜见仁波切。看着不断移动的红色身影，听着细细的声音，我几次忍住了眼眶的泪水。

尊者带领的流亡藏人，是如何在异国他乡，用了六十多年，建起了自己的栖息之地？自然环境中，在一片和家乡完全不同的地方，尤其在南方，气候不同，植被不同，祖辈传下来的种植和放牧的方法都已经用不上。在政治上，被设置的条款和规则紧紧束缚。如何生存下去，如何把文化传承下去，无法想象最初的开拓者们，是怎样在一片荒地上，与大象争夺地盘，从一砖一瓦开始建起了自己的家园，建起了三大寺。虽然条件和家乡相比简陋了很多，但从僧人们沉静的面庞上，我看到了他们内心充实而坚韧。



仁波切此行的归来，随着一个惊喜而划上圆满句号。他被康森的僧人共同选举当上为则夏甘，相当于康森的主持。而为了不让他拒



绝，事先没有透露出一点消息，接他的僧人一路守口如瓶。在高座上，康森持法僧和大管家送上了任命书。这是四百多僧人的意见，是护法巴登拉姆的神意。他离开的十二年，也像先辈一样，在另一个异国他乡，坚持自己的信念，不忘自己的使命，把保存西藏文化和传播佛教为己任。他的“披荆斩棘”和先辈们在性质上没有什么不一样，都值得尊敬和钦佩。

我说这是惊喜，应该祝贺，仁波切笑着说这是“惊吓”。

拉布禳的布局和装修完全保留了仁波切在时的样子，只是粉刷一新。院子里种着木槿花，还有椰子树、菠萝蜜和一棵红木，以及十几棵杉木。这是当时僧人们种下，决定将来当上格西时卖掉，拿去供养的。如今格西当上了，树还没长大。

晚上，僧人们为我们准备了可口的晚餐。因为印度对藏人管理的规定，需要特殊的访问通行证，办理时间长达一个多月，而我们目前大部分人还没拿到，所以不能住在这里。

最后，仁波切和大家在夜色中话别。因为操作不当，照片拍的模糊，倒也别有氛围，我觉得很符合此时大家心里的那种不可言传的感受。

这是第二天。向“开荒者”致敬。



Day 3 拉布禳

今天在酒店吃完早饭，就驱车前往仁波切的拉布禳。



仁波切让司机在途中的小镇停车，给我们买水果的时间。仁波切说这个小镇是僧人们最熟悉的地方，平时放假的时候都来这里买东西。水果摊上，有苹果、梨、芭蕉、葡萄、西瓜和不同品种的橘子，还有释迦果都是当下时令的水果。只

是这里的释迦果表面光滑，表皮发黑，形状不太规则，也不知味道有何不同。仁波切在水果摊遇到两位以前的同班，热情的交谈起来。我们等待时，看着两头牛旁若无人的在街上溜达，很是有趣。



在拉布禳稍事歇息，扎西桑布格西和康森的执法僧格西甘登陪同我们步行去看藏医。藏医是仁波切特意为我们约好的盖拉曼。盖拉曼的意思是法王的医生，他经验丰富，医术高明，平时很难遇到。方歌的先生笑着说，我们这是去看御医。



我们需要先走到色拉寺的正门。沿着白色的院墙，不时看到几棵结满果实的木瓜树，我还发现了粉色的槐花科，更多的是叫不上来名字的各种灌木。因为天气炎热，路边阴凉下，趴着几只狗。后来发现，这附近村庄的狗基本是一种，有点类似田园犬。色拉寺的门口排了不少三轮交通车，这应该算是僧人的出租车吧。不同的康森错落有致的分散在道路两旁，西藏特色的建筑、色彩构



成了极具特色的庙宇。一处高大院墙里郁郁葱葱的松树，翠绿的新叶看上去非常养眼。

卫生院在一处专门的院落里，是一栋三层的小楼，里面干净整洁，让我想起小时候大院里的门诊部。我们等了一会儿，陆陆续续的看了医生。医生是一位中年人，他用流利的英语和我交谈，虽然只有几分钟，只通过左右手的把脉就指出我不爱运动，看电脑时间太长，要注意肩部的放松和休息。看藏医是赛琳的重要行程之一，当拿到一大包不同大小的藏药丸时，她感觉很新奇。

看完后已是过了中午，两位僧人带我们超近路回到了拉布穰。我们谁也没带水，中间僧人请我们喝了椰子水，很是解渴。



回去时，僧人们已经做好了午饭。在座的还有来访的宫特尔仁波切，他是拉加寺附近的一座庙的仁波切。仁波切笑着说今天厨师不普通，全是朗仁格西，所以午饭很丰盛美味，但也吃得“诚惶诚恐”。



李先生似乎有一些中暑需要休息，香巴师兄他们也要去买参加法会时穿的藏袍，所以，下午只有我自己“琢磨着”

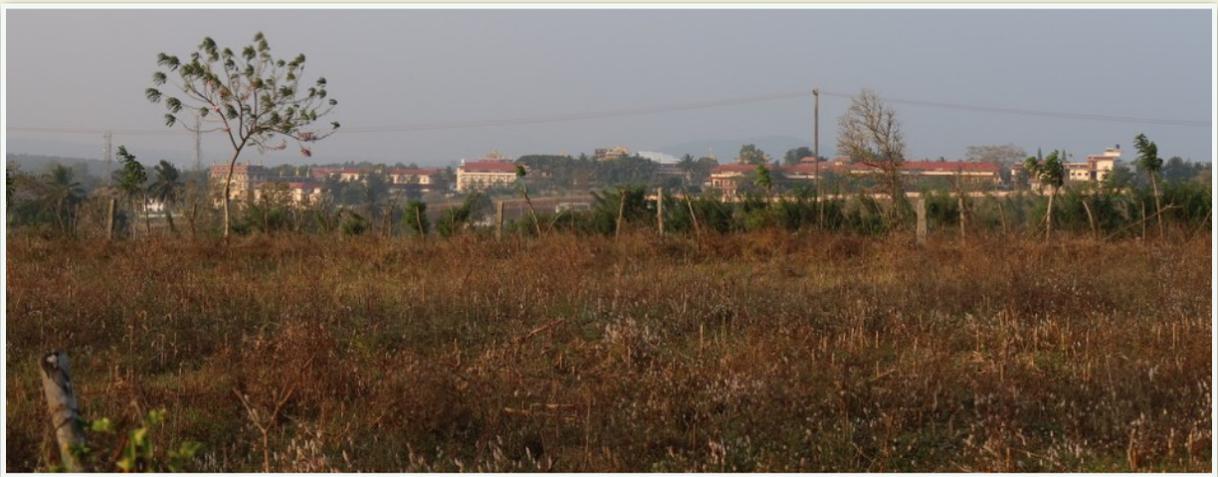
上午买的水果，很是悠闲。傍晚时，太阳没有那么晒了，仁波切在见了几波来拜访的僧人后，按原计划去寺院旁边的小路去散步，路上可以远眺色拉寺。

这是紧挨着寺院的一个小村庄，大概有二十几户人家。仁波切的印象中还是小而低矮的泥墙的房子，村民也是木纳而黑瘦。但是因为紧挨着色拉寺，他们的生活已经发生了很大的变化。水泥路替代了土路，砖瓦水泥的房屋替代了原来的小土屋，地里种着玉米和水稻，家里养着牛和鸡，甚至有几家院子里停着自己的车，小狗也穿来穿去，鸡鸣狗吠，远处阡陌纵横的梯田在夕阳的余晖中，构成了一幅宁静的田园风光。



从村子路口可以远眺色拉寺，白墙红瓦的建筑形成的群落，即使在远处，看上去也很壮观。路上不时能看到僧人，三三两两也在散步。

路上看到了远处田里的两处蚁穴，应该是很大，仁波切说也很坚硬，因为和人互不干扰，得以在田地里保存下来。路的尽头挖了很深的沟，还有高高的防护网，前面就是一望无际的无人区，里面有很多野象，这些就是阻挡它们的，曾有一位僧人误入里面迷了路，不得不在里面住了一晚，第二天才发现自己是在一个很远很远的地方，幸运的是他没有碰上大象和其他野生动物。仁波切说他们以前就在里面不远处踢足球，现在也进不去了。



迎着下晚课走在路上的僧人，我们踏上返回酒店的路程

Day 4 迈索尔

今天早上在酒店吃过早饭，大家兵分三路，方歌留下照顾她先生，香巴有一位病人需要复诊，我和赛琳以及三位格西陪同仁波切去迈



索尔。

驱车一个多小时，我们到达了迈索尔国王的皇宫。皇宫始建于14世纪，于十九世纪末毁于大火，现在的建筑建于140多年前，是印度仅次于泰姬陵的旅游景点。人是真的多，而且

需要脱鞋游览皇宫主楼。以前听网友吐槽过泰姬陵的游览规则，但没有切身体会，这次知道了。皇宫确实非常恢宏精美，但人挨着人的向前移动，游览体验确实差了很多。应该定时控制人数，可能会好很多。游览十分仓促，也没有太多介绍，只能在网上去查看了。

午餐过后，来到仁波切印象比较好的一个旅游用品商店，是迈索尔政府所属，我给两位卓玛师兄各买了一条克什米尔的羊绒围巾作为礼物。仁波切得知价格后说比以前贵了很多。



最后，我们来到了扎门达圣

山。扎门达是巴登拉姆在印度教中的名字，扎门达是她的坛城。今天温度仍然很高，在仁波切的印象中需要爬到山顶，幸运的是现在可以开车到山顶。去往山顶时是一路的台阶，两旁排满了商贩，我



和赛琳各买了一个椰子壳和鲜花做成的供品。到了山顶的平台，能看到非常宏大的神庙，是非常独特的姜黄色，上窄下方的锥形高塔，塔上整齐的雕满了神像和各种圣物。

还是需要脱鞋才能进去参观，因为空间很窄，基本上是人贴着人。仁波切被感冒的司机影响，有一些不舒服，这样进去实在令人担心，考虑再三，仁波切决定带大家在最外围转一周。快回到起点时，仁波切发现可以买票走优先通道，最后还是把鞋脱在门口，格西扎西留下来看鞋，我们进去拜访。随着人群一步一步终于挪到了塔内的主殿，基本没看清就被工作人员向外引导出来了。到了外面，赛琳也说她什么也没看见，到底在看什么。她对巴登拉姆不太了解，我简单和她介绍了一下。

返回拉布禳花了快三个小时，司机因为打电话还走错了路，幸亏仁波切及时发现。到达拉布禳时已经是八点多钟，僧人们做好了晚饭，一直在等着仁波切回来开饭。让大家等了这么多时间，我们都感到不好意思。仁波切和我们介绍了一下明天法会的注意事项。方歌的先生身体还是不好，站立的力气也没有，估计无法参加明天的法会。仁波切也有一些轻微的感冒，吃了一点药，因为明天是一整

天的活动，他需要保持很好的体力才行。仁波切说我们明天三餐都和僧人们一起吃。他笑着说你们也做一天出家人吧。

期待明天的法会。



Day 5 法会

今天早上五点半集合，除了方歌夫妇身体不适，其他人跟随仁波切，六点到达了夏哲康森。色拉寺共有十三个康森，夏哲康森规模排第三，有四百多位僧人。



我们坐在康森二层的会客室，从上面能看到僧人们陆陆续续的来到了自己的座位上。法会6点半准时开始。仁波切被康森的仁波切们和康森的管理人迎到大殿中央的法座上，我们也在僧人的引导下，进入大殿在后排坐下。僧人们诵完开始的部分，就有几个小僧人给每个人送上八宝饭。然后，就是早饭和奶茶。早饭是一张刚刚烙好的发面饼，再加一勺蜂蜜和花生酱，也有要番茄酱的。饼烙很香。除了我们之外，僧人们都带着自己的杯子。大家用餐的时候，执法僧格西甘登在大殿中间站立。他先用洪亮的嗓音吟诵着什么。他的嗓音一出来，我的眼眶就湿润了，我得以成行印度的不易，仁波切一路走来的辛苦，流亡僧侣的艰辛同时闪现。都做到了，所以才有了眼前的一切。事后问仁波切，知道格西甘登讲了此次法会的主办

原因，和法会的供养者名单。僧人们很快用完早饭，法会正式开始。我们在僧人的引导下，按照事先教过的方式，分别给仁波切送上四供养（须弥山、佛像、经文和代表身口意的佛塔），给尊者的座位上和大殿中间的佛像、护法都献上哈达。在踏上通往尊者的法座时，我感受到了卓玛师兄和央钦卓玛师兄似乎和我在一起。殿堂里飘荡着恩佐特有的嗓音，有一段非常悠扬。念诵接近尾声，康森的管家代表康森宣布仁波切正式成为康森的则夏甘，仁波切做了任职讲话。最后，我们给每位僧人做了供养。



法会结束后，我们回到康森稍事歇息，就来到了色拉季的大殿，参加扎仓的法会。色拉寺分为色拉季和色拉曼，共有僧人四千多名。



我们到了二楼的客堂等待开始。一同参加的还有几十名南传佛教的

僧人，他们是来色拉寺参加戒律研究的，大管家正发愁如何安排他们的日常，正好有了这样的法会，他也很高兴。



我们先在僧人的引导下，将尊者的照片迎到他的法座上，法会正式开始。不一会，僧人们给我们送上午餐，一盘黑面做的薄饼，一杯浓浓的奶茶，一个香蕉，一碗达了（印度特

有的蔬菜浓汤，通常用饼蘸着吃。仁波切说色拉寺的达了非常有名，很多吃过的人都说是他们吃过的最好吃的达了）我也觉得很好吃，看上去比较清淡，味道却很浓郁。僧人们还送上了辣椒酱，估计是照顾南传的僧人。

吃过早饭，我们代表仁波切给尊者的法座送上了四供养。法会接近尾声，康森的僧人代表我们给每位僧人做了供养。最后，我们又迎回了尊者的照片，整个仪式就结束了。



大家一行刚和仁波切一起走到大殿前的广场上，就下起了小雨。格西甘登说，这是很好的征兆。现在是旱季，是基本没有雨的。



回到拉布穰，陆续有人来拜访仁波切。我们都趁此机会小憩了一下。四点的时候，僧人带着我们步行去康森，参加僧人的供斋。仁波切不参加，他昨晚只休息了两个小时，又有

些感冒，需要补充睡眠。

晚饭很丰盛，全部是素斋。仁波切说我们供养的是最好的饭。忽然下起阵雨，坐在草地上吃饭的僧人不得不端着盘子回到走廊和房间里。

当雨基本停了，我们在不同的建筑中穿行。雨后的植物变得很干净，空气十分清新。到处是红色的僧衣，俨然是一个僧人的小镇，蔬果店、小卖部、超市和餐厅都有。我们还参观了色拉曼辩经的大殿，很宏伟，很难想象出上千的僧人辩经的场景。然后，



我们来到了三大寺朗仁格西考试辩经的地方。大约有两百多僧人整齐地坐在广场上，他们都是在考取今年的朗仁格西。两位格西坐在上方，辩论的对方从两个人增加到四个人，声音洪亮，用着辩经特

有的手势，很有气势。



今天天气非常凉爽，我们印度之行的第一个目的实现了一大半，真是令人难忘的一天。

Day 6 密宗学院

今天早上要参加隽美密宗学院的法会，因为车程大概一个半小时，我们五点就出发了。



密宗学院分下密院和上密院，隽美是下密院，目前有五百多僧人，除了本院的僧人外，从三大寺来学校的都

必须是格西，所以这里最多的就是格西。之前密宗学院条件非常艰苦，这几年发展较快，僧舍条件有了大幅改善。我们到达时，法会已经开始，正如仁波切之前所说，这里的念诵很不相同，声音更低沉。密宗学院的戒律非常严格，僧人每天还要念诵很多经文。引导我们的僧人也是拉加寺出来的，我们分别给大殿里的佛像和护法献了哈达。最后格西甘登和格西扎西代表拉布穰给僧人做了供养。从

大殿里出来时，阳光刚刚从云彩中出来，透过树梢洒下光芒。僧人又带我们到小喇嘛闭关学习的地方参



观。几十个小僧人，都坐在地上，面前的桌子上放着佛经，大家都各自大声朗读背诵着自己的功课。看着他们认真的样子，真是和大僧人没有什么差别。但看到他们三三两两从宿舍过来，嬉笑打闹，才露出他们顽皮的一面。

随后，我们跟随仁波切来到隽美的客堂，接待的大管家去年拜访过中心。我们每个人都收到了密宗学院的甘露丸作为礼物。



大管家送了两包密宗仪轨里需要的材料给仁波切。管家知道中心有图书馆，所以邀请仁波切去参观隽美的图书馆。图书馆还是比较大的，我也看到了一组柜子里都是中文的佛经。管理图书的僧人给仁波切介绍了他们是如何管理图书和如何在电脑里制作坛城的。图书馆里陈列着三座不同的坛城，位于中间的是当年从西藏来的老僧人们，大部分使用了西藏的材料，一点一点用手雕刻和制作出来的，另外两个是在印度出生的僧人，用印度的材料，手工制作出来的。

我感觉这就是传承，西藏的佛教也能在不同的土壤中开花结果。



我们驱车返回酒店，方歌的先生还在生病，需要她回去照顾，僧人们送过来特意做的青稞汤。去拉布穰的路上，我们又在上次买水果



的摊位上停下来。木瓜是本地所产，非常好吃。印度除了饮用水问题，没有中国类似的食物安全问题，所以这里的水果蔬菜都还是不错的。

中午，康森请我们这些客人吃饭。饭菜很可口，我又吃到了炸苦瓜。管家代表康森，给我们每人送了一副绿度母的唐卡和色拉寺独有的藏香。

回到拉布穰，帮仁波切收拾他的柜子，看着几大本相册，还有不少拉布穰的账本，满满的都是回忆的味道。下午我又睡着了，直到被仁波切叫醒。因为护照号码填写错误，仁波切的西藏居住区的批准没有下来，他需要回酒店确认信息。路上，仁波切帮助联系了其他

人去拜访法王的时间。法王每周有三天可以拜访，每天可以有350人，这对近90岁高龄的法王来说，应该是一个很辛苦的事情。但因为法王的慈悲，他愿意尽量满足大家拜见他的心愿。



大家听说能尽快见到法王，都十分高兴。仁波切确实有很强的人

脉，这么快能安排下来。热杰今天早上去拜见了法王。他说他年轻时见过法王，当时只是非常高兴，所以他后来听说很多人见法王时都无法控制自己的眼泪，很不以为然，觉得过于夸张了。结果今天早上，他第一眼看见法王，眼睛里就一下子充满了泪水。仁波切之前讲课时说过，这就是菩提心的能力，法王能让每一个见到他的人感受到这种慈爱。

考虑到仁波切这次没有拿到批准，不能去见法王，所以我想等仁波切在达兰萨拉去见法王时，陪他一起。印度警察在拜见法王的地方，严格审查批准函，对没有批准函而偷偷拜见的人，据说会受到



被取消印度签证的处罚。虽然这一方面有对法王安全的考虑，但我还是从中看到了规定造成的不方便。

至此，印度之行的第一阶段就圆满了，仁波切也可以睡一个安心觉了。

Day 7 参观寺庙

今天中午是仁波切的出家人请我们吃饭。感觉我们刚吃完宾馆的早餐就又到了用餐时间。方歌的先生也感觉好了很多，一起来到了拉布禳。僧人们说午餐时间有些早，是因为仁波切中午邀请了他的同班吃饭。午餐很丰盛，有炒菜、炖菜、炸薯条和炸苦瓜，韭菜馍馍和牛肉馍馍，鸡汤、糌粑汤和酸奶。



吃完饭，僧人尊珠桑布陪我们乘坐三轮出租车参观了尼姑庙和宁玛派的南卓朗。我在尼姑庙为爸爸做了长寿祈福。南卓朗是班诺仁波切创建的，因为建了很大的铜色山坛城，并把很多地方漆成金色，所以又称金色的庙。寺庙做了很多广告，成为了这个地区很有名的旅游景点。因为习惯了色拉寺的纯粹，所以一下子看到很多印度人和成队的学生，还感到奇怪，原来都是游客。寺院的花园做的很大，设计风格很像中国的寺庙。寺里还有一座塔，我们到的时候看到很多人都在速度很快的转塔。尊珠说这座塔叫Visa塔，据说转够一万遍，可以拿到Visa，很有趣。我在庙里供了一百盏酥油灯，祝愿众生早日离苦得乐，祝愿我们三姐妹智慧增长。

仁波切中午和同班的聚餐也非常愉快。他的同班最初有三百多人，最后毕业时剩下八十多人。目前这七八十人大部分都成为了色拉寺的中流砥柱，担任着重要的管理或者教学的工作。这次在色拉寺的除了两个人没有参加，能来的都来了，一共三十多人。大家都说毕业后从来没有这样再聚过，都很高兴。当仁波切一走近餐厅，所有的同班都站了起来，每个人都给仁波切献上了哈达。班长发言说让大家都要帮助念经，祈愿仁波切圆满成就，教法广大。



我们去转庙的时候，仁波切指挥大家搬家。有一个柜子怎么也搬不进厨房，花费了三个小时，最后竟然搬到了厕所里。怎么办呢？格西扎西桑布说他有几句话要说，大家以为他有办法，结果他说的是，放弃吧。试了一切办法，最后把柜子又搬回了原处，格西扎西说，这还是用了我的办法啊。仁波切说，你们都是朗仁格西，这点小事都办不好，现在的朗仁格西水准都这样了吗？虽然折腾了几个小时，但大家都特别开心，都说已经很久很久没有这样大笑过了。我觉得仁波切如同拉布禳的家长，房子虽然在，但是长期空着，连

同他们的心里也许都空落落的。而仁波切这次回来，最高兴的应该就是他们。他们粉刷了拉布禳，收拾的干干净净，处处都表达了他们的喜悦。



傍晚十分，仁波切的僧人（和拉加寺有关的僧人）都集中在拉布禳的二层，大约有八十多人。我们要给拉布禳的僧人做供养。虽然条件简陋，大家都席地而坐，但给我的感觉就像在康森和扎仓的大殿里，井然有序，有小僧人给大家倒奶茶和发蛋糕，有僧人端着放满巧克力的盘子让大家自己拿取。僧人们生活中的方式非常简单，但十分有效，是在家人繁复的礼节所不能相比的。但对仁波切们和上师的尊重则流淌在他们的血液里。期间，我看到面前的一位小僧人帮分发奶茶和蛋糕的同伴拿了蛋糕，放下一块后，我看到他比了一下手里剩下的两块蛋糕，把大的给了同伴。希望他保持自己干净的心，直到长大也不忘记。

我们则被请到仁波切对面坐下。仁波切首先讲话。他说首先很抱歉，没能参加你们考格西的仪式，也没能帮到你们。然后仁波切简短讲了他自己在海外的艰苦创业，最后仁波切给大家提出了继续深入学习和研究的要求。我们一一给所有僧人做了供养。接下来格西



甘登代表拉布禳，请我们上前，还请了会说中文的人帮助翻译。他首先说仁波切在海外做的一切都让他们感到骄傲，仁波切创办中心，认真传法，帮助众生，这些也都是他们的荣誉。其次他感谢我们这些弟子对仁波切的照顾和帮助。仁波切从小在色拉寺学习生活，吃了很多苦。他在海外还是新的开始，一定非常不容易，而他们什么也帮不了。格西甘登一度哽咽说不下去了。我也哭了。我看到旁边的僧人也低下了头。我认识仁波切这十年，是亲历者，见证了他一路走来的艰辛，更见证了

他对信仰的不懈坚持。如同我在第一天提到，他也用不同的方式重复了前辈们走过的路，这条路还在延续。

我坐在休息的房间里，没有开灯，静静的回味着那些让我感动的瞬间。

大家明天去见法王的时间被通知确定了下来，都非常高兴。赛琳说她有些紧张。我想如果是我也会这样吧。



Day 8 去见法王

今天一早仁波切就陪着大家去扎西伦布寺拜见法王。我心里不知为



何也有些紧张和激动。我一路念着玛尼，随喜他们的功德。驱车十几分钟就到了拜访者的指定出入口，门前早就站满了拜访者，狭窄的路边一辆挨着一辆车，停了长长一道。

仁波切看着他们陆续走进大门，心里最

后的一点担忧也消失了。为了大家此次旅行的圆满，仁波切做了很大努力，安排交通食宿，安排日常行程，而这些只是他自己角色之外的工作。他是仁波切，要考虑自己僧人的问题，有很多要见的人和接待来见他的人的工作，还要考虑僧人



将来的安排，真是不断给自己加担子的人。原本因为这次法王行程的突然变化，不得不临时调整我们的行程，加上方歌先生的突然生病，德国师兄赛琳需要看医生，还有印度对访问区的管理要求，在这么短的行程中能否如愿见到法王，让他都有一些担心。好在大家都如愿了。





一个小时后，我们又接到了大家。他们都觉得像做梦一样，一是速度很快，二是太紧张太激动了，以致他们都会问自己是否看到了法王的脸。方歌说她看着法王的眼睛，觉得非常明亮而深邃。方歌说快轮到她了，她感觉太紧张了，就像当年高考交卷时的心情。仁波切说法王的眼睛不大，但眼睛里真的像有光一样。赛琳则说法王的手非常柔软。香巴因为磕头而没看到法王的脸，当她起身后才感到泪流满面。方歌的先生则和法王对视了几秒，原本想说的话在看到法王深邃的眼睛后，语言变得多余了。真高兴

大家都如愿见到法王。下午大家就收到了法王办公室为每位拜访者拍的照片。

在大家回酒店休息的时候，我陪仁波切去拜访了他的上师的转世，

今年五岁的小仁波切。小仁波切还是一个可爱的小孩子，肉嘟嘟的脸，大大的眼睛，被侍者牵着手带到法座上坐好，接受了仁波切的礼拜。当我也去献上哈达时，他胖胖的小手拿着从瓷瓶里倒出的甘露丸，放到自己嘴里，完全忘了我，最后侍者过来帮助下，才给了我。真让人忍俊不禁。



看着他坐在仁波切怀里，撅着小嘴拆着礼物，觉得缘分真是不可思议，之前无论怎样都笑着对待仁波切的上师，如今转世为这位小小的幼童，仁波切也希望能更多的照顾他。

吃过午饭，仁波切又去拜访了康森卸任的主持。两个人相谈甚欢，他邀请仁波切去他意大利的中心讲法，仁波切也邀请他去美国的中心看看。

下午另一位德国师兄萨碧娜飞行二十多个小时，也到了拉布穰。她因为带了一个子弹的吉祥物在机场被盘查了三个小时，七个全副武装的士兵看着她，让她几乎筋疲力尽。当她终于到达藏人居住区时，她才感觉自己放松了下来。

晚上，僧人们又为我们做了可口的饭菜。仁波切和我们讨论了接下来的行程，我们决定开车前往艾洛拉石窟，车程需要两天，在石窟参观两天后，飞往新德里，再决定是前往达兰萨拉还是菩提迦耶。最后，赛琳需要赶回去治疗，萨碧娜和她一同按原计划2月一号返回德国，方歌夫妇身体状况不好，也决定一月29号返回美国。如此一来，仁波切决定我们剩下的一行五人从新德里前往菩提迦耶，开始另一段朝圣之旅。

Day 9 在色拉寺的最后一天

今天是在色拉寺的最后一天。拉布穰的僧人，尤其是厨房的十位僧人这几天为我们做饭，还做了几天病号饭，非常辛苦，仁波切决定让他们放假一天，和我们一起去附近的咖啡种植园参观，并请他们吃午饭。



附近的种植园非常有名，据说是印度最好的咖啡豆产区。世界上的咖啡豆排名，第一是巴西，第二是印度尼西亚，第三就是印度。因为

咖啡豆的原因，这个区域很富裕，从一路平坦的公路就能看出来。路两旁都是咖啡种植园，高大的树林中低矮的植物就是咖啡树。咖啡是喜荫的植物。我们来到一个很大的种植园，还需要买门票，有导游带领参观并给我们讲解。茂密的树林里除了咖啡树，还有很多香料树，有胡椒树、豆



蔻、肉桂，还有檀木，这些树相互营养，形成一个良好的生态圈。这个地区的咖啡有名，导游解释说是因为这里的土壤好，树林和气候都好。一串一串的咖啡

豆，有的已经变红，有的还是绿色。浓郁香浓的味道不断飘来，是工人们在烘焙咖啡。工人和我们简单介绍了如何浅烘焙，如何深烘焙，如何增加不同的调味。最后我在他们的商店里买了一些咖啡粉



和香料。印度的香料全世界闻名，确实非常新鲜。有一种新品绿咖啡，是一种生豆，无任何添加，煮五六分钟即可，味道有点像绿茶，但没有茶的涩味，而且色泽浓郁。

中午仁波切为大家选择了一个西式的印度自助餐，里面园林优美，陪着蓝天泳池，加上一群红衣的僧人，非常好看。

尊珠给我们榨了椰子水，仁波切打趣格西扎西，让他直接从院子里的椰子树上取新鲜的椰子。这一下，格西扎西开动一切办法，一会儿上到二层，一会儿搬来梯子，一会儿绑上砍刀，其他朗仁格西也

来出谋划策，除了成功碰掉一个烂在树上的椰子，所有椰子都安全的呆在原处。虽然椰子没能摘下来，但拉布穰充满了笑声。



僧人们为仁波切和我们准备了丰富的最后一餐。晚餐很美味，但想到明天的离开，心里还是觉得有些沉甸甸。迟来的萨碧娜在赛琳和僧人的陪同下参观了色

拉寺和晚上的南卓朗，观看了僧人们的辩经。席间，她很好奇，小僧人们都来自哪里，僧人的衣服为什么颜色不一样。仁波切问起了几位朗仁格西的出家年龄，最小的是13岁，最大的是17岁。

晚饭后，拉布穰和安多的僧人以及格西甘登都给我们送上了礼物，感谢我们对仁波切的照顾和帮助，并希望我们能继续支持仁波切。看着这么多礼物，大家都很有感动。我们四个人也都表达了对仁波切和各位僧人们的感谢，谢谢他们这么多天对我们的照顾。仁波切也再一次提议僧人们做好走出去的准备，将所学发挥出去，去国外开阔视野，开创一条新的路。场面十分温馨。赛琳和萨碧娜都对拉布穰的僧人做了供养。



今天香巴和我住在了拉布穰，从下午五点多就可以听到旁边的康森里上晚课的僧人们大声诵经的声音，一直到十点半才停下来。此时已是十一点半，拉布穰里的僧人都休息了，充满活力的色拉寺也安静了下来，只听到远处偶尔传来的几声狗吠。

明天又是新的一天。

Day 10,11 一路向北

吃过早饭，僧人们来和仁波切告别，闭关十几年的老格西也来和仁波切话别。再见了，色拉寺！再见了，拉布穰！



我们下一站将前往阿旃陀和艾洛拉石窟拜访。因为多方面因素考虑，仁波切决定从色拉寺本地租用两辆出租车，开车前往奥兰巴加德。

方歌夫妇因为身体原因，他们将从班加罗尔乘坐飞机前往，其余的人员则乘坐出租车，格西丹德和僧人南卓和我们一同出发。

奥兰巴加德属于马哈拉施特拉邦，在卡纳塔克邦北方，所以我们一路向北。因为印度路况不太好，车速不快，需要两天的车程。司机在离开小镇时特意到神殿里去祈求这次出车顺利。



沿路有大片的椰林和槟榔树、香蕉树，田里种着玉米和水稻，窗外不时闪过颜色鲜艳的印度教的神庙。我再一次感慨

南印度的全季节种植，沿路你可以看到早就收割完的玉米，可以看到成熟将要收割的玉米，可以看到还没有抽穗的玉米，甚至还可以看到刚种没多久的玉米。



四个小时后中途歇息，在咖啡店门口，我们买了两个番石榴，果瓤是粉色的，果肉清甜。卖东西的大姐也听不懂仁波切的印度语，大概是地区不同，口音已经不同了。

再次启程，我开始念诵佛陀的心咒，心中观想着佛陀。这次来到印度，观想的模样也更接近印度人的形象。司机打开了收音机，里面响起了印度歌曲特有的旋律，我的眼睛一下子就有些湿润。这是佛出生的国



土，有他第一批的信徒和追随者。我们也许曾是佛陀身后的僧侣，也许是旁边顶礼合十的信众，也许只是田间驻足的牛羊，因为这不可思议的缘分，今世我们成为佛教徒，继续追随佛的脚步。



中午的午饭是在一个盛产石头的城市吃的，是传统的印度餐，薄饼和三种带汤的煮菜，加一个甜点。我很喜欢吃，尤其它的酸辣白萝卜汤，非常开胃。

看到两边大片大片的水稻，农时不同，有的长得喜人，已经开始抽穗，有的刚在插秧。印度人也很勤劳，他们应该值得更好，但不知为何，当下的印度还是给世人留下脏乱差的印象。



晚上八点半，我们才终于抵达了中间休息的城市，大家都有一些疲劳，毕竟做了十二个小时的车，赛琳说这么长时间，在欧洲可以穿过三个国家了。她和萨碧娜都有一些不舒服。我陪僧人们吃完饭，大家都休息了。

息了。

第二天，我们继续向北。这时候我发现树木开始变矮，椰子和槟榔树不见了，田间的作物也变成了玉米、高粱，还有小麦，小麦已经抽穗了。高粱玉米真是延展性很强的作物，从南到北都可以种植。

中间休息，我们在路边的餐厅里点了黑茶，最后上来的是一个非常小的杯子，我还以为是测试样品，没想到这就是我们点的茶。我们继续前行，这边的田里开始有桔子树了。



第二天的车程稍微短一些，我们傍晚时分到了酒店。为了赶路，大家中午没有停下来吃饭，因此大家都饿

了。晚餐是另一种印度餐，全是各种各样的咖喱汁。

吃完饭，大家提议去买一些水果。大家对走上印度的大街充满了忐忑不安的心情。搭乘三轮摩托车到了很热闹的一条街上，人声鼎沸，除了是晚上，我感觉和白天应该没有什么不同。水果摊上有无花果、苹果枣、苹果、梨、柑、葡萄、西瓜、木瓜、火龙果和香蕉，还是很丰富的。



返回到酒店，大家回去休息，明天我们将去参观阿旃陀石窟。



Day 12 阿旃陀

早上十点，大家驱车前往阿旃陀，车程大约两个小时，在我们所住的城市北边。

路况不是很好，几段路面损坏的严重，我们不得不戴上口罩，灰尘太大了。这边的农作物就多了棉花，已经到了要采摘的时候，我看到有些田间已经在采摘。路上不时看到农人们在烈日下劳作，应该是很辛苦。



阿旃陀石窟群距今时间，有两种说法，一说是建于公元前五世纪，一说是建于公元六世纪，主要是佛教

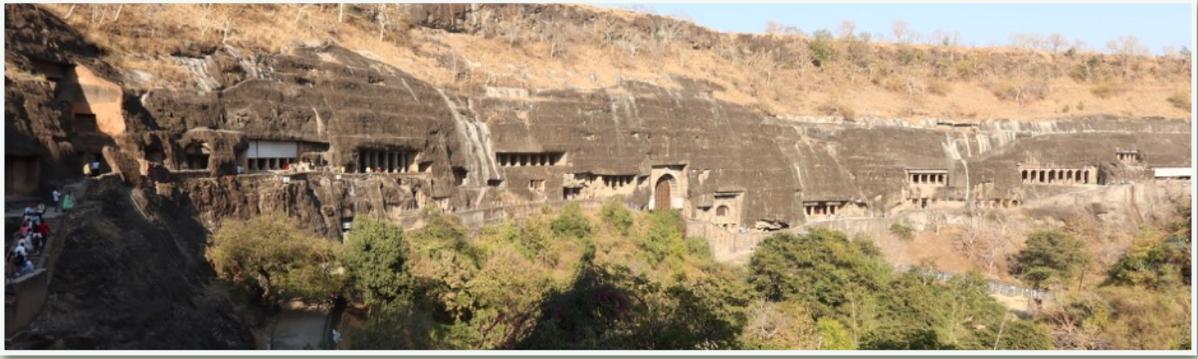
庙宇和修行者的僧舍。

后面印度教

和耆那教也陆续开凿了一些神殿。前后延续了近千年。仁波切说这是印度密宗八十多成就者闭关的地方。玄奘法师的记录里就明确的提到陈那论师曾在这里修行。



随着时间的推移和历史的变迁，阿旃陀石窟群受到了非常严重的破坏和损毁，这个从现



存的石像能看出来，凡是能去掉的，不论壁画、颜料、镶嵌的宝石，都不见了，还能看到大量用工具刻除的痕迹，很多佛像都不完整，手脚甚至头都没有了。这个时间我推测和那烂陀大学被毁坏的



时间相近，约在公元十二世纪。在此修行的僧侣纷纷逃难。石窟慢慢随着修行人的离去归于沉寂，被人们遗忘，淹没在历史长河里。1819年，它基于一个偶然的发现，重新出现在世人面前。当时阿拉巴加德的王招待英国上尉打猎，上尉追随一只猛虎到了溪谷，当

他在断崖上瞄准时，猛虎却消失在布满植被的岩壁上。上尉仔细观察，似乎看到了雕塑，回来报告给王，王下令清除植被，这才使得这一佛教圣地，重新回到了世人眼里。

购票后需搭乘交通车进入石窟群。蜿蜒的山路两边长着很多粉色的槐花，虽然是槐花，但





开的感觉像梧桐，叶子还没长出来，只有一串串粉色的花挂在枝头。成片的槐花，让人有十里桃花的错觉。道路不宽，两边是浓密



的树木和灌木，和景地外如同两个地方。望着两边的景色，我内心充满了亲近感。大约十公里不到，我们到达了石窟群的入口。走上高处向远望去，整个石窟群环抱着中间一座高山，山下有一条很宽的溪流，树木茂盛，石崖上能看到很多

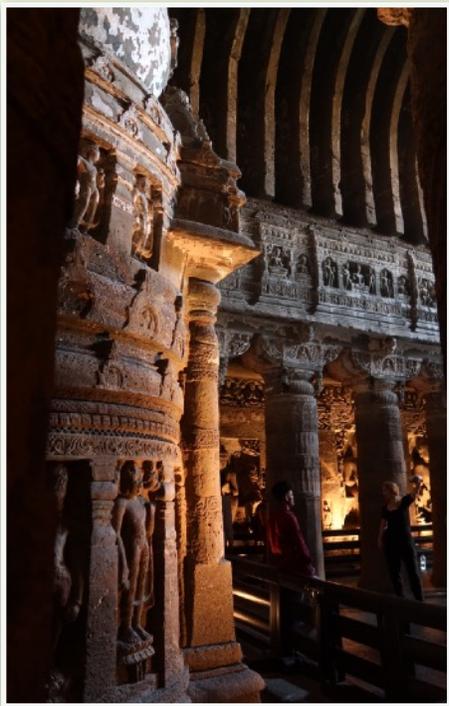
水流下的痕迹，在雨季，应该有很多小瀑布从上面流下来。

我们脱鞋进入第一个石窟，里面很大，正中是大殿，大殿里有很多大的石柱，正前方雕刻有很大的佛陀的像，佛陀两边是不同的菩萨像，大殿的两边都是闭关房，第





一窟大概有十个左右。佛像造型精美，石柱上也雕刻着天女勇父，天花板上雕刻着很多花，非常细腻，墙壁上应该是画了佛陀的故事，如今只剩下斑驳的色彩。仁波切和僧人们在门口的耳房里坐下，念诵了经文，也让我们做了十分钟的观想。



在第二个窟，工作人员对僧人很友好，让我们进入了一间僧房，仁波切带着大家坐下诵经。念完三皈依，我闭上眼睛，僧人们诵经的声音在小小的关房里异常浑厚，我的心中涌起强烈的感受，无法控制的泪流满面。我感觉自己只想放声大哭。来到石窟外面，看着眼前的景致，有一瞬间，我仿佛看到了当年，水流从石崖上流下来，山谷里翠绿的植物沐浴在阳光中，小溪潺潺流淌，我甚至能感觉到微风从山谷中吹过，远处似乎有鸟鸣声，一切如同活了一般。真是太殊胜了。

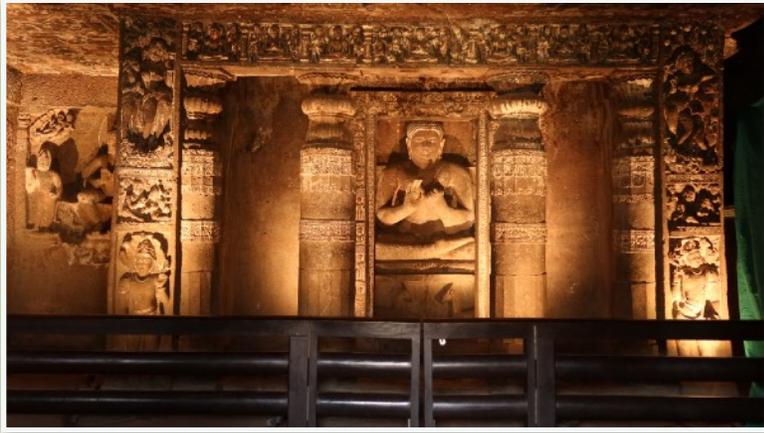


这里一共有26个石窟，都非常壮观。不少石窟都有两到三或者四进结构，有很大的露台，有宽阔的回廊，有四周雕满佛像的主殿，有的还有单独的闭关房或者单独的佛殿，其中雕刻着几米高的佛像。佛像的造型非常精美。要知道目前已知的整个石窟群，每一个空间和造像全部都是从山体上直接开凿的。以现在的技术，我觉得都很难如此完美的统筹和规划。其中有一窟，是比例完整对称的穹顶结构雕凿出来的一个宏大的殿堂，不得不感叹古人的智慧和技術。难怪现在都有不少争论，认为阿旃陀和艾洛拉石窟有一部分不是地球人建造的。

最后的26窟雕的是佛陀涅槃像，栩栩如生，这个大概就是我们看到的最早的卧佛像。整个石窟非常壮观，雕刻精



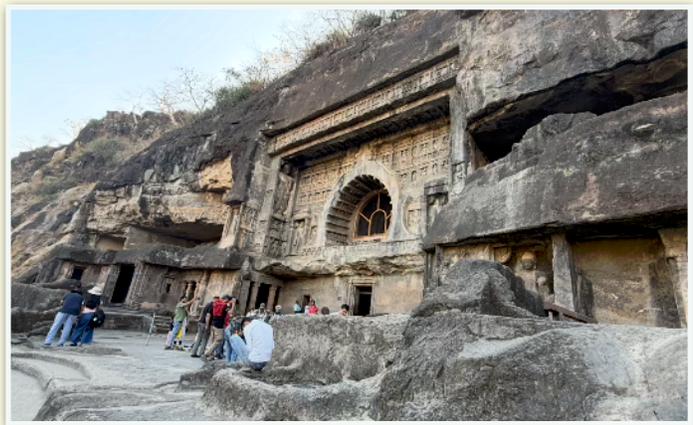
美细腻，佛像比例合理，面庞庄严肃穆，不论柱子，还是墙壁，以及天花板都应该有雕饰，并有彩绘。但历经千年，最重要的是佛教



式微后，后人对石窟的人为破坏和改造，整个石窟大部分只有框架结构。可以想像，最初建设的石窟，一定有非常精美的装饰，雕梁画柱，佛着彩衣，地面和大门都应该有装饰。在佛教的鼎盛时期，这些

佛寺会是多么精美。当初选择这个地方，一定是佛菩萨指点，真的是世外桃源，人间福地。我去过中国的敦煌石窟、云冈石窟、龙门石窟和乐山大佛，以及眉州附近的石窟群，不论是佛像的规模以及多样性，还是石窟的功能性，甚或佛像的精美程度，完全不能与之媲美。加之中国石窟群出现的时间远远在这之后，来到这里，才让我惊叹石窟造像的鼻祖在印度。中国敦煌石窟的名气远远大于这里，甚至早就形成了敦煌文化现象，但反观这里，知道的人甚少，估计印度人大部分也不知道。如果别的国家有这么好的世界文化遗产，一定好好保护，好好利用，发挥最大的旅游经济价值，但印度人做的远远不够。这里面有这个国家经济落后的因素，但印度国内复杂的宗教纷争，也是一个主要原因。

在石窟参观时，仁波切不断遇到本地的佛教徒，他们向仁波切磕头顶礼，合十问候，非常虔诚。仁波切讲过一个他小时候的趣事。拉加



寺的出家人陪同他去拉萨大昭寺参观，走在街上，很多人都向他行礼，出家人都奇怪怎么这么多人都能认出仁波切，一定是仁波切身上有光。仁波切笑着说，哪里是有光，前后六个出家人围着一个小僧人，是个人也会猜出这是一个大仁波切啊。而在这里，他一个人出现，印度的佛教徒就向他行跪拜礼，顶礼他的脚，我想这才是仁波切身上显示出来的真正的不一样吧。

在第26窟，仁波切带着大家做了念诵回向和观想。萨碧娜也升起了强烈的感受而泪流满面，她感受到绿度母拥抱着她，心中是无法言表的温暖。

最后，我们在壮美的夕阳中告别了阿旃陀石窟。那轮巨大的横亘在田野上的夕阳，也曾看着千年前的每一位上师，现在也在注视着我们将离开。昨晚到达酒店后，格西丹德和南卓到夜市上去买水果，碰到了不少印度人向他们顶礼，并说自己是佛教徒，是阿旃陀石窟修行者的后代。虽然庙宇殿堂被破坏了，但佛菩萨和修行上师们并未离去，他们还在这里，他们就在这里。



趁着夜色，汽车发出的灯光里，可以看到浓浓尘土翻滚，但人们熟视无睹，我戴上口罩都还能感到呛人。这是佛陀的家乡，是佛法的发源地，他们应该值得更好，但现在却到处充斥着混乱和无序，真的不应该是这样。这也许就是因果循环吧。

Day 13 艾洛拉

今天参观另一处石窟群，艾洛拉石窟。这个距市区较近，路况非常好，驱车一个多小时左右，我们就到达了景区。道路两边的山上也长了很多粉色的槐花。

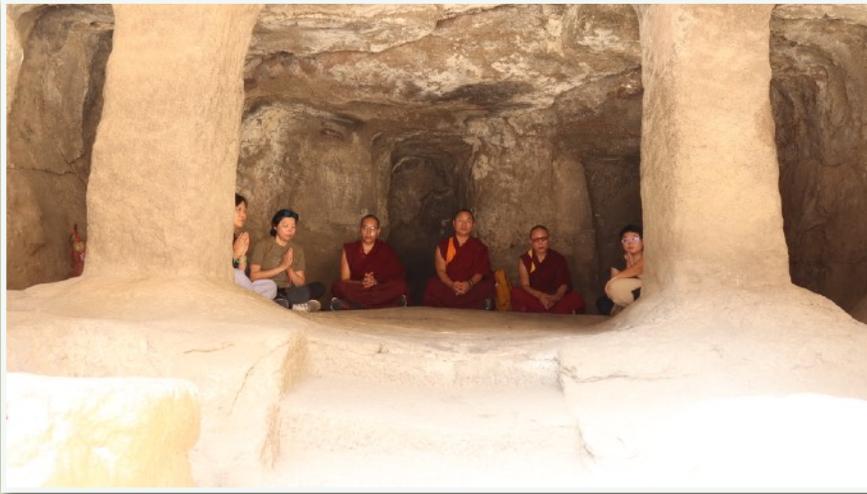
在景区入口处，碰上一群中学生，他们围着仁波切拍照，连我这个外国人也被他们当背景板。

这边的景区管理明显比阿旃陀好，园林错落有致，没有垃圾乱扔的现象，也没有很多围着你不断推销的商贩。也许因为离市区近，有大量本地人来参观，途中我们就又碰到了两波学生。

景区的主入口就对着最著名的第16号石窟。据说它是莫卧儿王朝的国王雇佣7000多名工匠，耗时150年建设完工的。它是世界上最大



的单体雕刻建筑，施工时从上向下进行的。这个神殿非常壮观，真是感慨古人的智慧，是如何在一个实体的山上，完整的构思出全



貌，比例匀称，布局宏伟，在如此长的建造时间里精准的雕刻出来的呢？难怪连同阿旃陀的大殿的雕刻，都有人声称不是人力能及。

第16窟，现在被称为印度教的凯拉萨神庙。但还是有一些令人迷惑的细节，比如象鼻神被放到了护法的位置，从左到右的回廊里雕刻的都是菩萨像，而从高处更可以看出一些小的佛像。宗教的纷争早就淹没在历史的长河中，现在的我们已经无法看到当年的真相了。

第五窟，是一个巨大的寺院，一进去，就是非常大的大殿，中间有四排长长的石台，和色拉寺大殿布局很像，只是僧人们现在的座位



变成了海绵坐垫。仁波切带着我们诵经，并做了观想。大殿四周都是佛像，我拿着两位卓玛师兄的念珠，一一磕头顶礼，昨天在阿旃陀也全做了顶礼加持。



在后面的十二个佛教的石窟中，有不少建有两层或者三层的石窟，非常宏大。佛像也都非常庄严。不论昨天的阿旃陀还是今天的艾洛拉，从那里都能找到敦煌

石窟和龙门石窟的原型。

今天仍然是汗流浹背，旅游提示中都说11月到2月是旅游的好时机，因为天气凉爽，可我怎么觉得还是好热。我的脸昨天和今天都是红红的。

最后，我们在第六窟，做了念诵回向和观想，今天的朝圣就圆满结束了。

Day 14 机场

我们将搭乘晚上7点10分的飞机，前往新德里。虽然飞行距离只有一小时二十分钟，但是我们整个过程确实实实在在花了三个小时，尽管我们离机场只有十五分钟的车程。实在应该介绍一下这次登机经历，印象太深刻了。

我们四点离开酒店，驱车十五分钟到达了机场。司机也给仁波切送上了哈达，他们说开了两年出租车，接过很多这样的活，只有这一

次工作结束的时候心里有些难过和不舍。司机在印度是非常不受尊重的，而我们一路平等友好的对待他们，让他们感受很不一样。



奥兰加巴德的机场很小，负责行李检查和安检的都是军人。印度的机场管理和我见过的都不一样。进入机场大厅前，就有人核对护照和机票，核对正确才能进入大厅。进入大厅，就是一个行李检查口，我们以为要检查所有行李，就一个接一个的把行李送上传送

带，结果负责检查的女士制止了我们，因为她不会讲英语，仁波切用印度语和她交流，才得知只需要检查五件行李，至于原因是什么，她也不知道，只说就是这么规定的。我们又把行李一个个搬上行李车。并排的又是一个行李检查点。这次旁边的工作人员说五点才开始检查行李。机场的乘客不多，快到五点了，我们排到了最前面，把托运行李一个个搬上去，仁波切和香巴以及赛琳的行李被要求打开检查。赛琳演示了电动牙刷，香巴需要解释针灸的针头和草药，仁波切的比较莫名其妙，把许多小件的摄像机连接线、电池什么的都拿出来一个个检查了两遍，虽然最后都放行了，但我们在上面花了有二三十分钟。被放行的行李被打上一个结，后面值机柜台看到这个才能办理行李托运。我们来到柜台，被告知有四件行李超重。印度国内航空托运行李规定是20公斤，我们因此又补了相当于两张机票的钱才办好了托运。办完后，我们转头一看，发现行李检查的队伍排了很长，也不知道是不是每一个旅客都会花费那么长的时间。



我们又来到安检的部分。女士的安检单分一队。所有的电子设备、充电器都需要单独拿出来。女士的安检区用布

围了起来。然后，我的每一个行李都被要求打开，锡罐的茶叶和保健品需要解释，还有一套餐具我忘了托运，女军人用手摸了餐刀，

当我说是餐刀时，我看到她有些犹豫，我以为会被要求放弃，结果她请示了负责人，竟然没事了。但她也用手查看了放衣服的部分，我也不知道她到底在查什么，刚才的扫描到底有没有作用。其余的每一位都被要求打开检查。大家的感受和我一样，都觉得他们用机器和手各检查了一遍。神奇的是南卓和格西丹德的水杯都通过了安检，里面装了满瓶的水啊。到底是什么样的标准呢？

到达候机门时是六点了，大家觉得仁波切决定四点离开酒店的决定很英明，以我的经验觉得这么小的机场，是不是太早了，看来是刚刚好。六点半登机，是后面座位的旅客先登机。核对完护照和登机牌，走到里面看又排成了队，原来又分开男女查随身的背包，和外面的安检程序相似，女士的部分又是用布围着。从安检后到飞机门这个过程到底能做什么不安全的事情？在舱口又核对一遍登机牌，是怕有人上错飞机，出于好心再检查一遍吗？

唯一好的是，飞机比较大，看上去很新也比较干净。飞机餐是提前预定才有，饮料是需要买的。出于卫生考虑，大家都没有喝。

我因为一直在念经，所以没有注意到声音，当我停下来时，才发现整个机舱里是嘈杂的人声。飞机刚停下来，所有的乘客呼啦一下都站起来，打开行李舱拿行李，就像飞机几分钟后马上飞走一样。随着人群走下飞机舷梯，上了巴士。小飞机的乘客，在德里严重的雾霾中竟然生生演出了逃难片的感觉。

印度机场的管理可以说本意是安全，总共有六道检查，不谓不严，但效果如何呢？不清楚。而且显得效率非常低。希望在大机场能好一些。

新德里是世界上空气污染最严重的城市，取代了北京。飞机准备落地时，从上空可以清楚的看到一团一团的烟雾飘荡在城市上空。飞机一落地，机舱里就弥漫着一股糊味。下了飞机，才知道它的严重，和北京二十年前一样。尽管我们都带了口罩，但还是能感觉到空气的呛人。

拿完行李，我们在机场外见到了接机的盖拉，他给我们每人送上了哈达。我们乘坐出租车，到了酒店。酒店的区域是二百年前的英租界区，建筑全部是当年英国人建的，酒店就是这样改造出来的。全部酒店只有十间房，竟然号称三星，其实就是一个小旅馆，还有一半建筑仍在继续改造。最恐怖的是它在二层，有几十个台阶，没有电梯，我们的九个托运的行李箱只能靠行李员搬上来。萨碧娜的房间里发潮，还挨着厨房，香巴的房间外面堆满建筑材料，只隔着一个插销门，赛琳觉得房间太小，无法打开行李箱。因为这个区域是非常热闹的商业区，仁波切原本是想让大家方便逛街，但没想到宾馆和网上描述的严重不符。现在已是午夜，人困马乏，换旅馆不现实。

不管怎样，先休息，明天再说。



Day 15 德里



一早醒来，看到仁波切发来的地址，来到旁边的咖啡厅吃早饭。除了方歌夫妇，几位师兄都在了。除了香巴师兄，仁波切和其他两位都没睡好，因为一直有噪音。我因为昨晚太累，睡得倒不错。仁波切昨晚更是尝试找新的酒店一点半才睡下，早上就是想和大家讨论换酒店的事。赛琳和萨碧娜都对仁波切说她们都可以接受现在的酒店，请仁波切不用担心。最后大家一致决定继续留在这里，不想在上面浪费时间。

回到酒店，一位女士，她应该是酒店经理，接受了我们的投诉，表示会处理噪音和房间气味问题，态度倒是很好。大家稍事整理，按照原计划去印度国家博物馆拜见佛陀的舍利。

因为博物馆离酒店很近，只有几分钟车程，除方歌夫妇搭乘出租车，我们几人坐上三轮摩托车前往。德里的街道还是挺干净的，植物也很茂盛，规划看上去也很有序，就是雾霾太严重了，天是铅灰色的，空气中是肉眼可见的雾气，味道呛人。想起很多年前的北京，外国人眼里大概也是这样吧，他们会感到害怕，而我却有些心情沉重，觉得佛陀的国家不该如此，总



觉得这里的人应该值得更好。德里就像一个跌入尘埃的美女，蓬头垢面，让人惋惜。

到了博物馆，才得知今天12点临时要闭馆。博物馆门口也是持枪的军人在管理，通过安检，进入博物馆，里面的军人一看到僧人，就直接告诉我们去七号馆。我们快步来到七号馆，展馆大约三四十平方米，正前方安置着一座小的精美的佛塔，里面一个三层的小塔上

陈列着很多佛的舍利。场馆里安静的打坐。仁波切带着一些游客，都在我们磕头礼拜后，在一边打坐观想佛陀的恩德。然后右绕三圈，再磕大头。当我匍伏在地时，内心涌现着无法言表的喜悦。我又带着两位顶礼，右绕三圈，卓玛师兄的念珠磕头跪在佛龕前，祈求佛陀加持我们三姐妹学修并进，早得智慧，早证菩提。随后我们又参观了其他闭馆的时间。



利。场馆里安静的打坐。仁波切带着一些游客，都在我们磕头礼拜后，在一边打坐观想佛陀的恩德。然后右绕三圈，再磕大头。当我匍伏在地时，内心涌现着无法言表的喜悦。我又带着两位顶礼，右绕三圈，卓玛师兄的念珠磕头跪在佛龕前，祈求佛陀加持我们三姐妹学修并进，早得智慧，早证菩提。随后我们又参观了其他闭馆的时间。

今天真是太殊胜了，因为今天是汉历的新年初一，在我们的传统习惯里，大家会在这一天去寺庙烧香祈福。而我能远在印度，在佛陀的家乡，这一天能礼拜佛的舍利，还有什么能比这个更奇妙和殊胜的呢？感恩上师的加持。

大家回到酒店稍事歇息后，前往藏人社区。今天印度总理莫迪有活动，所以路上交通十分拥堵，而且印度人也不怎么遵守规则，三四条的车道能挤出七八条。到藏人社区时也是下午三点多了。从外面看社区是封闭的，从大铁门进入后，就直接到了社区里面，窄窄的小巷里，两边全部是商店和售卖的摊点，各式各样的招牌和霓虹灯，乍一看上去像是台湾的某条商业小巷。我们穿过各种小巷，找到了要吃饭的餐厅——西藏厨房。这是新开张的藏式餐厅，里面的装

潢十分新颖而传统，一进门就看到墙上挂着的达赖尊者、萨迦法王和噶举大宝法王的照片。仁波切为大家点了各式各样的炒青菜，味道很不错，我们都吃的很尽兴。今天是中国的新年，我请大家吃饭，非常高兴有这么多人一起吃个团圆饭。

饭后，大家开始逛街，琳琅满目的藏式商品，各式各样的咖啡店，让大家感觉很新奇。我抬头望向头顶的一线蓝天，当然现在是灰色的。为西藏人在这个安置区里打拼出一片天而感慨，同时逼仄的街道也让人生出些许惆怅，和南方色拉寺的心情相似，感叹海外藏人的不易，也为下一代的未来而担忧。这些流亡海外的藏人，这个原本骑马驰骋草原的民族，如今只能屈居在他人的国土下。仁波切说之前这里全是西藏人，也比现在干净，因为一个印度官员的称赞，导致很多印度商人加入进来，虽然更热闹了，但也显得有些混乱。不时出现的乞讨者总让人有些不舒服，感情充沛的萨碧娜就很是低落，她说也许是之前对印度的幻想更多的是罗曼蒂克式的，这里的穷人的程度超出了她的想象。仁波切说这都不算什么，当我们到达下一站菩提迦耶，才算真正见识到穷人是什么样子的。

回到酒店又是晚上了，送走方歌夫妇，大家各自回去休息。萨碧娜



和赛琳明天会前往泰姬玛哈参观，她俩非常高兴。而我则回到房间把我的日记补上。在房间里也能感到空气中呛人的味道。远处传来的音乐声一直播放到午夜才停了下来，而房顶或者隔壁的水流声时隐时现。希望大家都能睡一个好觉。

Day 16 参观博物馆和购物

今天是到达新德里的第三天，赛琳和萨碧娜早上六点就出发去泰姬陵了，所以早上吃早饭的只有仁波切、香巴和我。我们讨论了一下，决定继续参观国家博物馆。和格西丹德、南卓汇合后，我们坐三轮摩托到了博物馆。



博物馆是一座三层的圆形建筑。主要展品以石雕石刻为主，石雕石刻的内容也多以宗教为主题，印度教主要呈现的是梵天、湿婆、毗湿奴三大主神，佛教主要以佛陀、度母和观音菩萨为主题，耆那教也以很多成就者的造像为主。展品的出品时间从1世纪到10世纪为主，陶器的部分是更早期的。其中有一尊站立的佛像，头部上边有两个带翅膀的小天使，建造时间大

大约是4世纪，造型非常独特，这是我第一次看到这种组合。另外也看到了佛陀在阿姆拉瓦蒂传时轮金刚的地方，后人建造的一座

外形有些像蒙古包一样的佛塔。仁波切说佛经上记载佛陀在传时轮金刚的同时，在菩提迦耶灵鹫山传心经。



博物馆的展品不是很多，但都很珍贵。博物馆也是军人在管理，展台和设施都比较陈旧，有一个敦煌的展馆，灯光都是乱的，因为全部使用的是射灯，好几个都打到地上，而展品部分是黑的，其中一幅刻在绢上的千手千眼观音像，是8世纪左右造像，可惜灯光只打到菩萨像的颈部，我非常想看清楚上面的部分，因为和以前的造像非常不一样。

中午，仁波切带我们去了旅馆附近的一个很好的餐厅，他说如果你晚餐时间来都是要排队等候的。餐厅是自助餐形式，菜肴是印度菜，装修很古朴，属于低调奢华型，餐盘都是铜质手工做的，服务员穿着整洁的制服，不时帮你送上现场厨师制作的街头小吃，并撤下用过的餐盘。而穿着白色制服的厨师则都在餐台后面现场烹制着各类食物，主厨则在整个餐厅不时驻足，问一下用餐者对餐品的反应。我们作为旅游者并不敢在街头直接吃小吃，这一下倒是很好的体验了一下。整个餐品



味道都不错，其中有一个小吃，我不知道是什么名字，用几片裹过面浆炸脆了的叶子做底，浇上不少甜酸奶，放上几片洋葱丝和石榴籽，还有两种我不知道的汤汁浇上去，吃起来味道居然不错，甜酸脆香。不得不感慨印度人在香料运用

上的天赋和敢于尝试，相比之下中国人就属于循规蹈矩了，印度人的菜肴味道没有他们做不到的，只有你想不到的。一餐下来还不贵，我们五个人只花了五千多卢布，和昨天在西藏厨房的花费差不多。

饭后，我们就步行去了购物街，那里是衣帽服饰和小商品一条街，很多海外的西藏人来这里进货，价钱很公道。南卓更是讲价能手，我买了一条报价18000卢布的克什米尔围巾，两条报价5500卢布的围巾，最后18000成交，还送了一条围巾和三个小包，我都佩服南卓了，在中国这样的地方买东西我也做不到啊，真厉害。我们还买

了一条手工缝制的床单，2500卢布的报价以750卢布成交。香巴也买了一套家居服。回到酒店，走了一整天，我觉得还是有点累，洗个澡，就准备休息了。



赛琳和萨碧娜也回来了，说起她们今天的经历。她们一早出发时，一直是大雾状态，几乎看不到前面的车，她们很担心如果到了目的地还是这样，难道要用手摸吗？幸运的是，当她们到达时，云开雾散，天气晴朗，她们非常高兴，也非常喜欢泰姬玛哈，觉得来回八个小时的车程很值得。真为她们高兴，尽兴最重要。

Day 17-18 神庙和菩提迦耶

昨天是在德里的最后一天，原本是不打算写了，但今天到了菩提迦耶，还是决定补写几笔。

昨天，仁波切推荐了十几年前给他留下很好印象的萨瓦米纳拉扬神庙。从网上看到的资料是，是由7000名工匠历时五年完成，全部建筑没有水泥和钢筋，都由红色砂岩和大理石组成，于2005年11月对外开放。



(来源于网络资料)

它的安检依然给我们留下很深印象。我们坐在车上，走的是汽车通道，看到保安打开每辆车的机器盖子和后备箱在检查。我们从停车场通向参观者通道时，专门有保安打开每一个随身小包，用手和眼睛检查。所有的电子设备一律不准带进去，所以我们的手机全部都

存放到寄存处。然后走女士通道进行安检。检查的女士打开我随身的小包，连钱包都打开了，并问我有没有带手机，我就奇怪了，那不准携带手机的规定到底有没有效，还需要口头再保证一次？最恶劣的是在里面的身体检查，女保安粗鲁的直接拉开我的外衣拉链，用仪器检查，同时还再确认有没有带手机，难道我会将它存在文胸里吗？态度动作都十分粗鲁。印度各地安全检查的近乎神经质的操作很令我费解，甚至我们在奥兰巴加德的旅馆进出时，保安每次都要用镜子扫描车的底下，所以我从网上搜索了一下，发现近十年印度各地发生大大小小的恐怖袭击超过800多起，基本以爆炸为主，其中最大的一次是2018年在孟买发生的连锁爆炸袭击，200多人丧生。印度社会复杂，有边界冲突，种族冲突和宗教冲突。所以，我也能理解这种操作，但真的是效率低下。

坦率的说，建筑非常精美宏大，红色的砂岩雕刻的回廊有很强的历史感和质朴感，很壮观。正中的神殿全部用大理石雕刻，由几组巨大的穹顶结构组成，肃穆精美，非常奢华。印度人很嘈杂，但里面的参观者却能保持绝对安静，因为巨大的殿堂让人产生强烈的敬畏心。然后我们按照顺序，一个接一个的必须接受萨瓦米纳拉扬的生平介绍，然后才来到仁波切推荐的部分，乘坐小船，按时间顺序，介绍印度文化和历史发展场景。场景全部用雕塑组成，配以声光电。这在现在不算什么，但向前推20年，当时应该还是挺震撼的，难怪仁波切印象那么深刻。

下午吃完晚饭后在酒店休息，就没有想写，因为觉得没有什么值得写的。但今天到了菩提迦耶，我却有了一些感悟。

今天早上十点半我们就到了德里机场，办理行李托运安全检查等登机手续，如我们所料，花了一个半小时办理完，其实不是人有多少，是真的有些慢。德里机场看起来不大，我看到广告牌上写着最好的机场，开放了6年，整个观感像中国国内一线城市的火车站。

候机的人群中已经有一些不同教派的僧人了，印象比较深的是三位女尼一直在温馨的交谈着，一位是西方面孔的中年女尼，一位似乎是西藏面孔的年老的女尼，两位都穿着藏传佛教的僧服，另一位是穿着浅灰色僧服的南传佛教的女尼，看样子像是越南僧人。看着她们的交谈，想象着她们的故事，觉得很有意思。从德里到菩提伽耶飞行时间是一个半小时。想想马上要到佛陀成佛的地方了，我心里隐隐有些激动。

飞机平稳的降落在菩提伽耶机场，我们提着行李箱走下飞机，昏黄的夕阳照在广场上，让我一下子想到上学时最喜欢的夕阳照



片，也是这样夕阳西下，温暖的光洒满视野，将树木车辆的影子拉的很长，一下子就让人觉得很舒服。机场的航站楼外观上也像藏传佛教的庙。这里的污染仍然有，但比德里还是好很多，至少能看到天空中有蓝色了。科迪扎仓的人来接仁波切。坐在车上，发现空中的白云像谁撒下的一朵朵的花，光芒褪去的太阳变得红彤彤的，非常漂亮。

路上看到一队队的僧人，穿红色的居多，也有南传的穿黄色僧服的。扎仓的人说现在宁玛派正在举办为期十天的莫龙钦姆的法会，



所以非常热闹。沿途还看到了泰国的庙、日本的庙，不丹的庙，还有藏传佛教的庙。我们会在这里停留十天，后面再慢慢参观。

我们入住的据说是这里很好的酒店，有点像北京十几年前远郊区县搞的会所。放下行李，仁

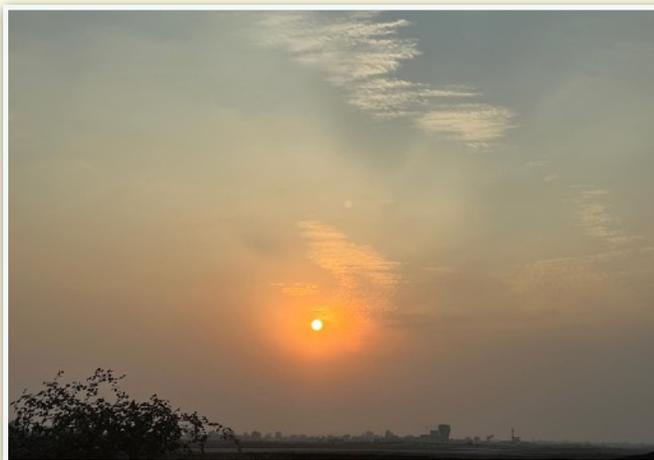
波切就带着我们去拜访菩提迦耶佛陀成佛塔。当三轮摩托司机把我们放下时，我们身处在喧嚣的街道上，热闹非凡，人声鼎沸，摊贩一个接着一个，四处挂着彩灯。通过安检，来到了佛塔前面，夜色中的佛塔在灯光的照射下，模样非常清晰，扑面而来的是浓浓的点燃的松木香，还有柏树粉的香味，伴随着悠扬的诵经的声音。佛塔里外两周的通道上全部是绕塔的信众。绕着走时，我还清晰的闻到

了一缕桂花香。塔的四面都有很多僧人，有的在念经，有的在磕大头。一路上矗立着巨大的幢幡，是举办法会的人布置的。路边上还坐着很多僧人，有老的，有小的，在那里诵经祈福化缘，塔的正中排着长长的队伍，是准备进去参观的信众。著名的



菩提树依然茁壮，巨大的树冠向四周舒展着。树下穿梭的是刚刚结

束法会的南派僧人，他们黄色的僧服和夜晚的灯光相融在了一起。天上挂着一钩新月，月牙前方是一颗很亮的星。热闹，但不觉得喧嚣；人多，但不觉得嘈杂；这个感受真的很独特。每个人在这里都那么自在。我不由的想起昨天参观的神庙，和这



里是那么不一样。那个让人产生强烈的敬畏心，心怀卑微，不敢造次，而这里，只让你觉得亲切和平等。这个可能也是佛教不同于其他宗教的部分。佛陀就在这里，不喜不悲，看着业果缠身的众生，看着虔诚精进的信徒，没有分别的心。各自的业果各自承担，各自的机缘各自际会。佛不是救世主，帮你拔不出你心中的刺，只慈悲的告诉你他是如此走过，如此窥见了生命的真相。如果你愿意，你也可以成为他。这是多么伟大的心，平等而慈悲。

菩提迦耶的夕阳很美，一如很多年前我在梦中见过的那样。



Day 19 菩提迦耶

今天起来觉得整个人都舒服多了。一问才知道仁波切和格西丹德尔昨天都感觉又累又乏，今天都感觉好多了。也许是因为终于到达菩提迦耶，人也放松下来的缘故吧。

今天早上仁波切要去拜访科迪仁波切。我们坐上僧人的车，穿过小村庄，村民的生活看上去还是十分传统和落后。田野里绿油油的庄稼，一垄垄很整齐，感觉和街道上的生活是两个环境，非常优美。扎仓的人说这里的土地非常好，种什么都活，就是这里的人太懒了。

科迪扎仓的庙很大，建的很漂亮，目前大大小小的僧人有八十多位。我们见到了科迪仁波切，他今年八十一岁，看上去和上次到美国时没有太大变化，身体还是很好的。拜访完科迪仁波切，扎仓的人陪着我们参观了大殿。

告别科迪仁波切，我们就直接来到了菩提迦耶的佛寺，仁波切还遇

到了他的同班。佛陀成佛的塔名为金刚宝座塔，为摩诃菩提寺常驻僧人管理。11世纪佛教衰亡后，一度由印度教管理，直至20世纪，斯里兰卡僧人达摩波罗上诉法院，要求收回佛教祖



庭，现为佛教和印度教共同管理。这是佛教的圣地，每年来自世界各地佛教国家的僧侣和信徒络绎不绝。



白天再来到这里，感觉没有昨晚那么拥挤，可能周末的游客都回去了。走在通往佛塔的路上，仁波切说之前两边都是乞讨的穷人。现在整个寺里很整洁。除了塔里的佛陀像需要排队才能进去，其他部分全部是开放的，给了信徒极大的自由。不像国内或者很多国家的寺庙管理，层层隔开，保护可谓严格，但珍贵程度能和这个相媲美吗？

此时正是宁玛派第36届莫龙钦姆法会，昨晚没看清楚，今天才看到到处是鲜花做成的坛城，大幅的佛陀、莲花生大师的唐卡和四臂观音的画像悬挂在广场上，到处供着鲜花和水，鲜艳而美丽。僧人们在搭着帐篷的地方念经。僧侣、信众和游客很多，但井然有序。



绕塔的路边上，不时有一些穿黄色僧衣的人和小孩，直接向游人乞讨。我想这些应该不是僧人，而是扮装的乞丐，真是旧业未

消，又添新业。

然后，仁波切让我们先回去休息，看看哪个时间去塔里拜见佛陀像，再通知大家。南卓之前刚来过，他说晚上八点左右人最少。我们决定8点去。

八点的菩提寺排队进塔的人少了，但外面四周还是那么多人。仁波切带我们在塔门口的度母像前面坐下来念经打坐。当年阿底峡尊者不确定他是否应该去西藏传法，就到这里转塔想得到度母的开示，度母告诉他，他会减寿十年，但对佛教帮助非常大。尊者就去了西藏，写了著名的《道炬论》，对藏传佛教作出了巨大的贡献。仁波切说这就是给尊者开示的度母像。仁波切带领大家念诵了度母仪轨，



感念尊者的恩德。周围还有一组僧人也在念经，大家都是一样过来朝圣的。然后我们排队进入塔里，每个人为佛陀更换了新衣，仁波切将我们

所有的佛珠交给管理的僧人帮助顶礼佛足，给予加持。我们三个人的佛珠都得到了加持，同时也把一套佛衣赠予我们，真是太殊胜了。

出来后我们开始绕塔，来到了著名的菩提树下。仁波切说，这颗菩提树经历了被砍，被烧，甚至被全部埋上，都没有把它消灭掉，如今仍然郁郁葱葱，给所有的佛教徒以巨大的力量的源泉。我坐在菩提树下，观想佛陀的功德，感觉眼前的一切都消失了，只回到2500多年前，佛陀在菩提树下打坐。当那个伟大的时刻来临时，那光辉穿过了千年的时间，点亮了每一个追随者心中的光。

这地方虽然到处都是工地，尘土飞扬，嘈杂混乱，各种设施和外面的世界相差二三十年，但是我觉得很自在。走在大街上，各色的僧侣和信徒，看得出他们都和我一样，松弛而自在。



Day 20 菩提迦耶

今天一早，我们又来到佛塔前，仁波切带领我们做朵玛嘉擦。



菩提寺非常热闹，莫龙钦姆法会上，僧人们正在念经，整个佛塔都是僧人特有的念诵声。我们找到一个地方坐下来，南卓和另一位僧人开始准备朵玛。我们的位置是佛塔的侧面，从这个角度望去，古朴的

佛塔映衬在苍绿色的菩提树下，叶片被一阵阵微风拂动，显得那么隽永而美好。我们各自开始念经。仁波切在每段供养中都停下来观想。我们做了两次朵玛供，最后还念诵了《缘起赞》，很圆满。

来到外面的一圈，看到有不少僧人也在做朵玛嘉擦，还有在供曼扎的。我给一位坐在角落里的老僧人供养了100卢布，他在供曼扎，他给我倒了甘露水，并让我顶礼金刚杵，虽然我不知道他说的是什么语言，但不影响他对我的祝福和加持。



我还点了1000盏酥油灯，真的是现做的灯芯，现倒的酥油。

午饭后，我们又回到这里，在菩提树下坐下，念经打坐。树下有不少人在打坐，有僧俗两众，还有一些西方面孔的和尚。我仰望菩提树巨大的树冠，看着松鼠跑来跑去，小鸟叽叽喳喳，似乎脑海里总能出现佛陀坐在这颗树下的情景。树上不时飘下一两片树叶，让信众视若珍宝。一阵风吹来，南卓也收到了一片，他送给了我。

在告别佛塔时，我看到拜别的人群中有一位年轻的僧人，面庞看上去稚气未脱，但他沉静肃穆的神情，让人油然而生恭敬心。他们是佛法传播的希望，是佛陀传承的承担者。他们的身影在这个法会里有许许多多。

在这里的好处是，你每天都可以过来听经、念经、转塔、打坐、磕大头，做烟供和点灯，并到塔里给佛陀顶礼，真的是太好了。



明天再来，为两位卓玛师兄点酥油灯，为爸爸祈福。

Day 21 参观圣地

今天一早我们就来到科迪扎仓，参加法会，并供养僧人。扎仓一共有二百多僧人，今天参加法会的有一百多人。

然后南卓租好了车，我们就去拜访高僧夏瓦惹的闭关洞，佛陀苦修之地和牧羊女供佛的地方。夏瓦惹是最著名的修大黑天的高僧，自他之后，大黑天的修法开始传播。

快到目的地时经过的村寨还是非常原始的样子，许多低矮的茅草屋，基本没有路，但也有少数人家在用砖瓦盖房。沿路都是山坡，除了长了很多槟榔树之外，基本没有别的树，山坡上随处散落着一块块的大石头，像是有人撒上去似的，有一种奇怪的感觉。一下车，右手边就是一片树林，仁波切指着说，这是许多著名瑜伽师的修行之地



----尸林。这里倒是平坦，全部是树。我们沿着坡道向上走去。仁波切说二十年前他来的时候，山上只有那棵著名的旃檀树，一位尼姑平时守护在那里。现在则已经建起了水泥路和寺庙。我们爬到山顶，庙里正在举行法会。仁波切在旃

檀树下顶礼后，用力将手中的哈达向上扔，哈达准确的挂在了高高的树杈上，大家都觉得很神奇。随后我们坐下念诵了巴登拉姆仪轨。我们也进入闭关洞打坐观想。最后，我为两位卓玛师兄点了酥油灯，祈祷大黑天加持我们诸善圆满成就，消除善业中断。

下山时，我们特意换了硬币，布施给沿路坐满的乞讨者。主要是孩子、老人和抱着孩子的妇女，都是村民。仁波切说他们和二十年前的区别是孩子现在都穿着衣服，也不追着车跑了。我感觉整个村子里不能干活的老弱病残都出来了，似乎成了一种传统。有不少妈妈抱着孩子乞讨，这个孩子将来一定会觉得乞讨很正常，这才是最可怕的。



我们又来到了牧羊女供养佛陀的地方，这里倒整治的很干净，还做了很好的园林。说是一个塔，其实准确的应该是一个全部用砖垒成的建筑，中间还有一棵树。大约建于8到9世纪，1973年才发掘出来，后面也进行了整修。我捡到了一小块掉下来的砖块，准备带回去放到佛堂。

随后，我们驱车前往佛陀苦修六年的地方。河床已经干涸，但很宽大很平坦。仁波切说当年佛在这里修行时，这一定是个非常美丽的地方，河水也不深，而且清澈。从这里能看到金刚塔，佛陀从这里最终走到了菩提树下。穿过桥，我们就来到了佛陀苦修六年的地方。如今这里也被印度教和穆斯林分别占了一部分，说也是他们某

位高僧的修行之地。我们在菩提树下念诵了缘起赞，赞美佛陀的功德。



回到酒店，大家先各自休息。四点多，仁波切、格西丹德尔和我又来到菩提寺金刚座，人明显的又多了很多。我们找到了一处磕大头的地方。我和仁波切开始磕头。也许因为体

力不适应，我磕了一会儿不得不休息。我坐在那里，望着夜色中的佛塔，看到不少白鸽栖息在那里，广场上大声播放着僧人念经的声音，周围全是念经的、磕头的、打坐的僧俗两众，还有穿梭往来和绕塔的信众，非常繁忙，但出奇的和谐。我面前是一座小佛塔，塔身上有不少小的佛像，都雕刻的很细致，右边是一个下沉的佛龕，佛像比较大，面前能坐下一个人。最初的发现者刚来到菩提迦耶时，佛塔只有最上面的一部分露在外面，而且损毁非常严重。后来各国佛教协会和许多世界文化慈善组织集资捐款，法王也号召西藏人捐款，一直向下挖，才有了如今完整的佛塔和四周许许多多，大大小小的佛塔，以及菩提树。有一种说法，如果继续向下挖，也许会有更多塔被挖出来。难怪，从外面走进来，需要向下四层才是现在佛塔的水平面。

今天去得晚，明天再去佛塔点酥油灯。

Day 22 菩提迦耶

吃过早饭，我们就去旁边的日本寺庙绕佛。大佛有八十英尺高，四周筑有十位阿罗汉。大佛很庄严，佛像雕刻的都很优美，是典型的汉唐风格。大概是五十年前修建的，如今似乎疏于管理，前面象征佛教圣火的油灯也没有点燃。仁波切说当年第一次来时，觉得日本



寺庙与众不同，特别干净，两边的草也是绿色的，现在完全不一样了。

中午，我们陪同仁波切应邀来到科迪扎仓吃午饭。午饭非常丰盛，也很可口。做饭的僧人也曾来过美国的中心，说见过我，我这才想起来，这位僧人当时是给仁波切带来了藏药。有一道菜，是用他在这边自己腌制的腊肉做的，味道非常好。

吃完饭，我们在科迪仁波切的侍者陪同下，参观了在建的达赖喇嘛藏印古智慧中心。目前主体结构正在建设中，工地现场管理比较好，脚手架搭的比较规范。这是法王筹备二十年，并于2023年冬季奠基的国际佛教大学和智慧研究中心。我们在负责人的介绍下观看了沙



盘，还是非常宏大的，预计2030年建成。可以想像，那将是佛教的一大盛事。

傍晚时分，我们出发去转佛塔。一出酒店大门，难得的看到了蓝天和白云，轻盈的白云一朵朵撒在空中，看上去排列有序，很是好看。我们先来到莫龙钦姆的捐赠中心，为我们每位姐妹和爸爸分别供养发心，祈请佛菩萨加持每一位家庭成员障碍去除，心想事成。仁波切说起了莫龙钦姆的由来。宗喀巴大师在1407年在拉萨大昭寺



给觉沃佛作报身佛装饰供养，并举行了盛大的法会，当时有几万僧人参加，这就是后来每年都举办的莫龙钦姆法会，是宗喀巴大师诸多利生事业中四大佛行事业之一。莫龙钦姆意为祈愿向往。

佛塔的信众仍然是那么多，熙熙攘攘，一片祥和。温暖的夕阳映照在佛塔上，夕阳的余晖和古朴的佛塔以及高处的菩提树的枝叶，形成了一幅很美的画面。这画面让我觉得非常熟悉。仁波切指着一棵树冠上落满的小鸟让我看，它们都在大声的叫着，比人还热闹，一点不怕人。仁波切说鸟是非常敏感的动物，但这些鸟并不怕人，这也是佛陀的菩提心的体现。确实，佛塔四周有很多这样的树，鸟的叫声比人还大。我记起在菩提寺的入口处有一棵特别大的树，每次来我都以为里面有什么人在很大声的念经，仁波切说那就是鸟儿在叫，他一开始还以为是放的录音。

仁波切遇到了两个同班，十多年没见，高兴的交谈起来。香巴师兄去磕大头了。我的手腕还有点问题，保守一些今天不磕了。我坐下来，看着天边被夕阳映红的云



彩，一片片撒在空中。大自然的颜色非常漂亮，是人类的语言和画笔都很难形容和描绘的。这一次因为天色还早，我终于看见了前两天没注意到的许多雕刻在四周围墙上的佛像，现在也都供满了水和花。仁波切指着围在菩提树四周的柱子和雕像，说这是龙树菩萨为防止大象破坏菩提树而修建的，后期人们又陆续建了两圈围栏，上面的雕像全部是复制了龙树菩萨的。

绕完塔，仁波切带我们来到这里最好的咖啡馆。一进去，就发现它的确很独特，非常干净整洁，地面铺着地板，桌椅都是白松木的，墙上的小装饰都布置的很温馨雅致。仁波切介绍老板是一个美国人，他亲自指导服务员应该如何接待顾客。老板的水平决定了商铺的品味，所以这里的服务员看上去也很整洁有礼貌。二层的天台，味道更像欧美的咖啡馆。我们点了一份披萨，味道正宗，是个好去处。

Day 23 灵鹫山和那烂陀

早上七点我们出发了，今天要去的地方是灵鹫山和那烂陀，车程大概两个小时左右。



一路开来，看到田野里绿油油的一片里，夹杂着很多一畦畦黄色的油菜花，很有田园的美感。因为比较早，路上人和车都比较少，我们八点半先到了灵鹫山。灵鹫山是佛讲心经的地方，如同在佛经开头看到；如是我闻，一时佛在灵鹫山为母说法-----等等。因山顶岩石像一只灵鹫而得名。游客已经有不少了。仁波切建议我买一根竹棒当拐杖，因为需要爬山大概四十多分



钟，后面发现确实很有帮助。经过的游客听声音，有泰国人，台湾人还有日本人，有僧人有信众，都是来自佛教国家的。快到山顶时，到处挂满了玛尼旗，鲜艳的旗子在微风中不停的翻动着，如同是谁在欢快的念诵着。来到山顶，现

在已经砌出了一个小平台，建了一尊佛陀的像，上面也挂满了鲜花和洁白的哈达，面前已经坐满了一组泰国人，两个男子正在僧人的



念诵中剃发皈依。我记得从一本书上看到泰国有短期出家一说，做几个月和尚再还俗。南传佛教不是以严格遵守戒律闻名吗，也不知这样是否如法。四周可能的地方也坐满了一组一组的信徒，都有出家众带领，也有全是僧团，都在念诵着不同的经文课本。我们也坐下来，念

诵佛陀的《心经》。在打坐中，耳边是各国语言的念诵声，这就是佛陀的功德，他将佛法带到了世界各地，也吸引人们来到这里，大家不同的念诵声也是佛陀在一音说法。佛在世时，常在灵鹫山讲法，菩萨阿罗汉天人，天龙八部，几万人众，集结在这小小的灵鹫山上，真是不可思议。微风拂过脸庞，阳光照在身上，佛的功德让我心中充满感激，佛还在讲法，二万五千人众也在听法，只是我们根基低劣，无法得见，无法听闻而已。六世达赖法王拜访灵鹫山时，从山下望上去看到的都是一本本佛经，所以他没有登上去。我们虽然爬了上去，但山上每一处无不让人充满恭敬心。

我们原路离开山顶，仁波切则从一个山洞进去，从另一个山洞的旁边出来，据说那是阿难尊者闭关的山洞。山路边有许多长尾猴，自顾自嬉笑打闹，有几只则乖乖的排成一队坐在路中间，等着游人给它食物。仁波切笑着说它们比人还有礼貌，不出声，不跟



随。这种猴子一般是非常凶的。

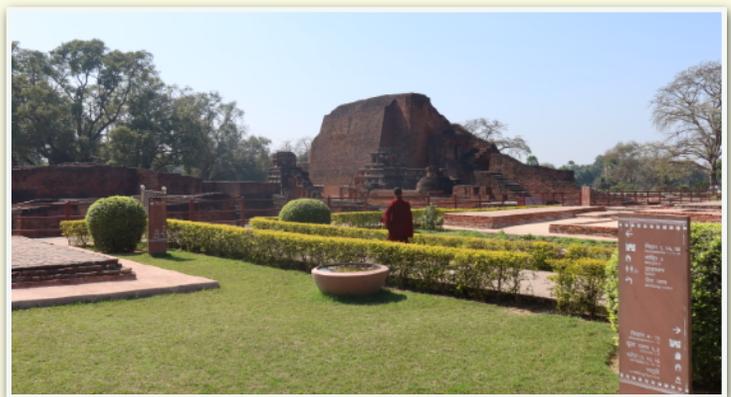
我们又驱车十几分钟，来到了一个很大的山洞前，山洞前面是一个大平台，后面有两个山洞。我们进入一个山洞，山洞不大，顶部凿成拱形。里面有一位导游，他指着靠近山体那面墙说，这是一扇



门，佛陀从这里进去涅槃的，阿罗汉也是从这里进去，做了第一次集结，整理佛的教典，如

果你能读懂这上面刻的字，这扇门就会为你打开，你可以走进去，里面空间非常大，大伽耶尊者现在在里面修行。当年英国人曾试图打开这扇门，但失败了。因为时间久远，整个墙面已经被摸得非常圆润，有一处明显看出是一尊坐在莲花上的佛像的轮廓，但印记是凹陷进去的，比较难想象出是怎样留下的，线条也都变得非常圆润，摸上去很光滑。另一处山洞里面有在墙体上直接雕刻的佛像，估计是后面有行者在这里修行。

再往前开半个小时，我们就来到了著名的那烂陀大学。此处据说就是庵摩罗园，有五百商人买下捐献给佛，在此讲法三个月。此处也是佛的大弟子，智慧第一的舍利佛出生的地方，后来还建有他的舍利





塔。公园四世纪开始，历经七个国王，建成了规模宏大的那烂陀大学，据说占地长十公里，宽五公里。最鼎盛时期，学生有1万多人，老师有1500多人。公园十二世纪，一位将军打下了印度，毁灭了大量寺庙，那烂陀和超戒寺全部被毁坏，僧人们纷纷避祸，很多都逃往了西藏。据说当时那烂陀寺被烧了六个月，现在还能看到火烧的痕迹，有些砖都烧化了。自此后，那烂陀慢慢被人遗忘，淹没在时间的长河里，原址也被掩埋在土里。我们现在看到的是一位英国人，于1917到1934年期间发掘出来的，现在所发掘的估计也仅是原先的很小部分，超戒寺至今也没被找到。

一组组由一块块红砖垒出的巨大建筑，在阳光下静默着，从基座上可以辨别出哪里是塔，哪里是教室，哪里是僧舍。其中僧舍都是统

一的尺寸，大约有五六平方米，有门框，有灯龕，有书柜，还有打坐的小洞口。僧舍门口都有一道沟，是它的排水系统。那些红砖没有沟缝，但坚实无比，后期有些修补的砖和水泥都不能与之相比。我看到



一块碎的小砖，它里面含有许多银色的金属，在阳光下一闪一闪的，它不是普通的泥烧出来的红砖，也许这是它坚硬的原因吧。

那烂陀大学出过无数高僧，我们能叫上名字的大德们，都在这里学习过，无著菩萨、寂天菩萨、那洛巴、岱洛巴、阿底峡尊者，和西去取经第一人玄奘法师，这里真的是佛教的殿堂。我站在长长的甬道上，仿佛看到了它鼎盛



时的场景，无数着黄色僧服的学者们，或独行，或两两相随，思考着，说笑着，讨论着，走在去学院的路上，走在课堂的走廊上，走在大殿的小径上，走在僧舍的甬道上，走过我的身边。学院虽然被毁灭了，但佛法还在，它被那烂陀的僧人们传到了西藏，传到了中国，传到了日本，传到了泰国，现在则传到了全世界，这就是传承，这就是佛法的力量。



Day 24 菩提迦耶

因为昨晚窗外巨大的音乐声一直持续到凌晨一点，所以我早上起来的比较晚。格西丹德尔和南卓早早吃过早饭已经去转塔了。我和仁波切及香巴一起出发。

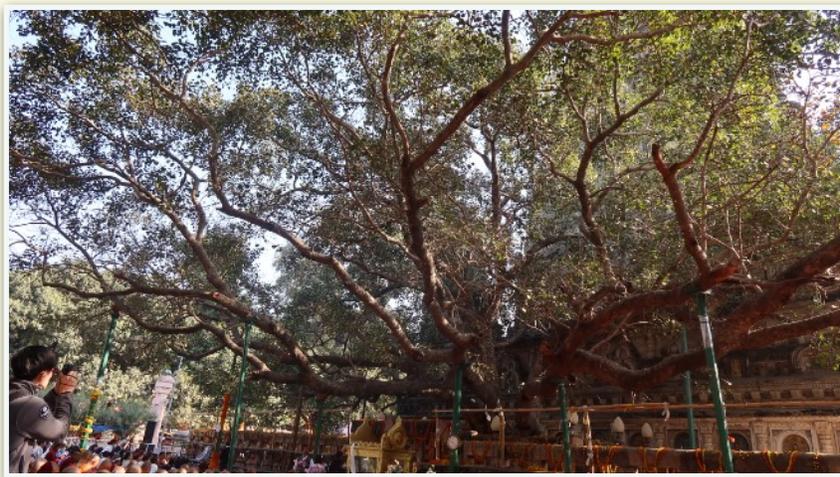
通过安检后，我和仁波切、香巴分开，先去了点酥油灯的地方。我



以爸爸的名义点1000盏酥油灯，以这样的功德祈愿他疼痛减轻，身体早日康复。看着一盏盏被我点亮的酥油灯，那一簇簇跳动的火苗，就是我在佛前祈求的虔诚的心。

围绕中心的佛塔，从外到里一共有三圈，我决定全部都右绕三圈。

我感觉两位卓玛师兄也在我的身边，和我一同绕塔，仿佛能看到姐姐轻快的从我身边走过。今天是法会的最后一天，里面两圈的空地上坐满了僧人，悠扬的诵经声



在上空回荡。今天有人在路边给大家供养瓶装水，随喜他们的功德。石栏上有很多已经供满水的杯子和碗，我也往里添加了水，随喜他们供水的功德。

最后，我在菩提树下坐下，开始打坐。我看过几篇菩提迦耶的游记，大家都提到，在菩提树下打坐，感觉特别安静，心无杂念。这



个我自己也体会到了，确实非常殊胜，有不一样的觉受，感觉时间仿佛静止的，身体似乎也变得不存在，这应该就是佛的加持力，让你比较容易做到。这是周边纷乱嘈杂环境中的一方净土。

我离开菩提寺，在门口遇到了南卓和格西丹德尔。原来仁波切因为背部异常疼痛，和香巴回宾馆了，并告诉他俩来找我，怕我一个人不熟悉。此时已是中午，南卓带我们来到了一个汉堡炸鸡店，我们就在这里和仁波切汇合。仁波切到来时，看上去已经比早上好多了。

午饭后，格西丹德尔和南卓要去寄东西，我们则和仁波切去菩提寺周边转一转。小巷进入，是热闹拥挤的街道，两边摆满了各种摊贩，卖水果的，卖蔬菜的，卖



小吃的，卖杂货的，人来人往，热闹喧嚣，和墙那边迥然两个世界，那边还是各国虔诚信众的净土，这边则是充满烟火气的人间。摊贩也没有了虚乱开价，我买了一把非常新鲜的白萝卜，没有袋子只能拿在手里，和这个街道有些违和。



我们绕过人群，来到了一座泰国的寺庙，这是达赖尊者遇见佛陀的地方。有一年尊者在这里传法，他见到了佛陀，佛陀送给尊者一块巧克力糖。而这座寺庙也因此名声大噪。仁波切原本想进去拜访，



才发现我们都没有带哈达，决定下次再专门过来。继续往前走，看到旁边住家养的一头小羊和一头牛，香巴就征得主家同意，把萝卜缨子都喂给了它们。仁波切则在拍街头理发的人。

绕回到寺院前面的大街上，仁波切提议我们喝一杯咖啡再走。这个咖啡店是他2018年来时开张的，现在生意还是挺好。我们聊起了菩提迦耶所在的邦----比哈尔邦。我在网上看到的资料显示，是印度人口排名第二的邦，受教育程度比较低，年轻人的比重大，占总人口的58%，是印度文化、历史和艺术重要的发源地。仁波切说现在的省长已经在任十几年，很有能力，在他的管理下，目前很多方面



都有了很大改善。仁波切笑着说，至少现在的小乞丐都穿上衣服了。他觉得这里最需要帮助的不是捐出多少钱，而是办学校，让全部小孩子从小就能去学校读书受教育，几代人下来，人们的心能发生变化。

在昨天的那烂陀大学里，有很多受雇在那里干活的园丁，甚至保安，都会向你伸出手要钱，他们觉得非常正常。昨天从那烂陀出来，几个乞讨的人围着我们的车，其中两个女人用手拍打着窗户，嘴里一直说着什么，我估计如果她能打开门，就直接进来了。当我们的车子启动，他们就离开了，我看其中一个女人，和旁边的人笑着，特别自然，

似乎像是一次生意没做成那么普通。而每天都能看到的在寺庙周围和里面乞讨的人，是固定的，我甚至都能认出几个了，他们中间大部分人以此



为生。我看到一个乞讨者，他手上带着好几个戒指。希望这里能越来越好，希望十年后，这里的人们不再把伸手乞讨当作正常的事。

Day 25 菩提迦耶

因为昨天法会结束，很多人的离开，所以原计划想去拜访无著菩萨的闭关洞，也因为找不到车而作罢。早上吃完早饭，我们继续前往菩提寺去转塔。

今天明显少了很多僧人，也有新的人和团体加入了进来。我原本想去供水，带了不少瓶装水，想着我没有供杯，能像昨天添加到别人供的水碗里也行，但发现大部分都撤掉了，最后南卓陪我一起将水供在了佛塔上。



南卓帮我找了一个地方磕头，他则去和仁波切他们汇合。磕了100个，我已是满头大汗，旁边磕头的是一位年轻的僧人，他看我停下来，笑着拿着自己的水瓶问我要不要喝水，笑容温暖。我坐下来打坐，也调整一下呼吸。前面是一众南派僧人坐在菩提树下念经，温柔的泰语和昨日藏传僧人的念诵非常不同。

我来到仁波切身边，泰国僧人的法会已经结束，他和香巴坐在僧人刚刚的位置上打坐，我也加入他们。忽然有人轻触我的肩膀，回头看是一位年老的尼姑送给我一片菩提叶，感恩这个机缘。

仁波切中午约了他的同班吃饭，所以我们离开了菩提寺。在外面的大树下，南派僧众在供斋，也有居士邀请我们。



仁波切笑着对香巴说，今天来吃饭的 five 个人都有法力，你如果有问题可以问。来到餐厅，不一会儿五位僧人也到了。他们给仁波切献上哈达，大家有说有笑。看着这五位面容奇特的僧人，看着他们和仁波切交谈，心中充满感动，仿佛



觉得那烂陀的僧人们是不是也是这般，每个人都有自己的成就所长，却低调平和让你觉察不到他们的不同。最后，我们也给五位僧人做了供养，赞美他们的成就，随喜他们的功德。

下午稍事歇息后，我们来到了泰国的庙拜访，这是达赖尊者亲见佛陀的地方。里面很是整洁干净，园林也非常漂亮，仁波切说他们应该有不少常驻的僧人，所以平时维护的非常好。



达赖尊者在2021年在这里参加佛教大会，研讨佛教的戒律。我们来到当时的会场，里面开阔明亮，放着法王的大幅照片，也供奉着一尊十分精美的佛陀的像。我们一一献上哈达，磕头顶礼，祈愿尊者健康长寿。

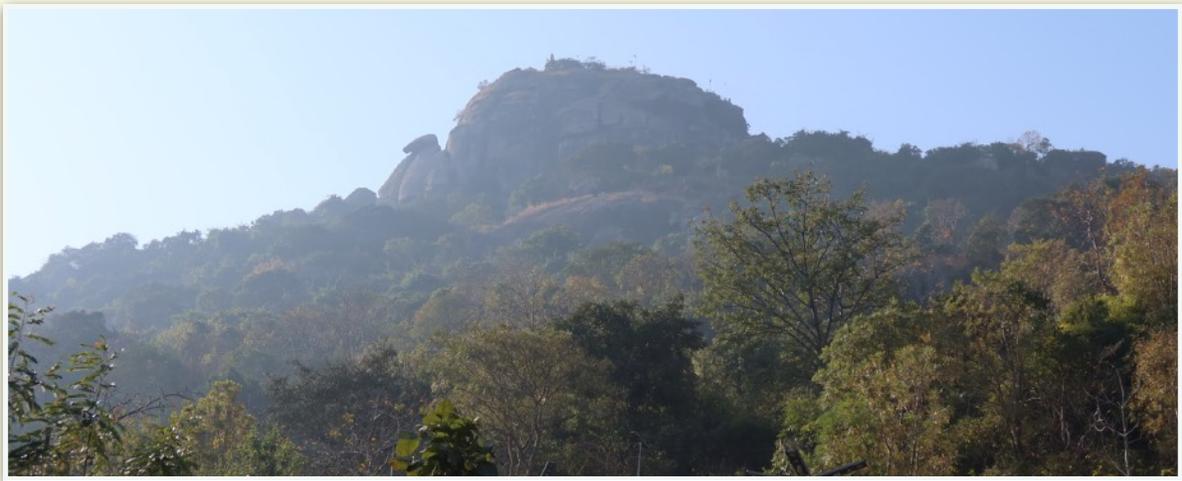


泰国寺庙紧邻菩提寺的佛塔，我们就又进到里面开始绕塔。之后仁波切和香巴去磕头，格西丹德和我则来到菩提树下打坐念经。还是人来人往，还是一组组一队队念诵着自己本国语言的经文，最里面一圈还是满满的人。有人走，有人来，拜佛绕塔，念经磕头，供水供花，供曼扎，供朵玛，供酥油灯，每天都有人在进行着这些活动。

傍晚的天空又变得晴朗干净，一缕缕白云飘浮在空中，犹如天人为佛陀献上的哈达。

Day 26 参观圣地

今天一早七点，我们就驱车前往无著菩萨闭关十二年的山洞。据科迪仁波切的侍者歇惹说，只需半个小时的路程。我想一定是他记错了，我们开了将近2个小时，很多路段还很不好走，还要穿过三处火车路口。



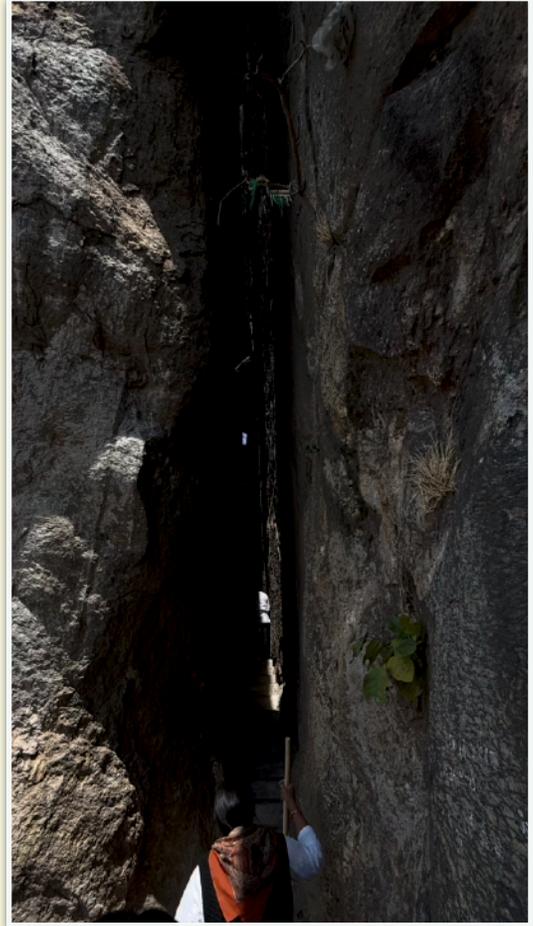
田野里大部分种的是油菜花，斑驳的黄色到处都是。印度人一如既往的自由驰骋在公路上，牛车、三轮车、自行车、摩托车、汽车、拖拉机和横穿马路的行人，还有随时随地的超车，很有些惊心动魄，神奇的是大家都相安无事，除了喇叭声此起彼伏之外，就是比较颠簸。

最后一段路全部都是土路，崎岖不平，我们晃悠悠的来到火车道口，等着过铁道。等待期间，村民依然步行过



去。终于过了铁路，继续是一条土路。到了山脚下时，已经有几辆旅游车停在那里。山势比较陡峭，南卓说，从山脚下到山顶一共修了1550级台阶。台阶比较陡，幸亏我还有从灵鹫山带回来的竹杖。

无著菩萨，大约生活在公元四世纪，是唯识宗的创始人，他在龙树菩萨的基础上，把大乘佛教发扬光大，是小乘和大乘都认可的高僧。仁波切说他的长相一直没有变老，八十多岁时还是四十多岁的模样，这也是六地菩萨的特征。他的弟弟世亲菩萨也是一位高僧，也是他的弟子。这里就是伟大的无著菩萨闭关十二年，最后修菩提心而亲见弥勒菩萨的地方。真是太令人向往了。



快到山顶时，有一段只能通行一人的狭窄的阶梯，据说是大伽耶尊者用法力劈出来的。因为在狭窄黑暗里，只能一人通过，一开始你也许会有些害怕，但从石崖下钻出来，眼前一下子豁然开朗，别有洞天。想当年在此闭关的无著菩萨独居山顶，面对的艰苦条件是我们无法想象的，也就是这样坚毅的心智，才让他获得了伟大的成就。路上还碰到一位女居士在磕头，随喜她的功德。



刚开始爬的时候，还是很累的，满头大汗。但是快到山顶时，身体一下子就感觉不到累了，心情也非常愉快。山顶上是一处金色的塔，仁波切说智慧第一的大伽耶尊者圆寂后，当时的国王也为他建了这样一座舍利塔。山顶上挂

满了玛尼旗，白色的哈达系满了塔四周的围栏。我们在塔前献上哈达，念诵了经文。身后有一群藏人，他们也在那里念诵了心经和普贤行愿品，很是殊胜。稍微往回走一点，是供奉大伽耶尊者的佛塔。大伽耶手里捧着佛陀的僧衣，等待着弥勒菩萨，届时将会把佛衣传给他。

好看的玛尼旗在风中飘舞着，尽管放眼望去，远处还是灰蒙蒙的天，但是在这一方净土里，你感到身心都是愉悦的。



经过两个小时的车程，我们回到菩提迦耶，已是下午两点了。吃过午饭，仁波切建议大家好好休息，他自己早上有一点感冒，现在好些了。明天将是我们在菩提迦耶的最后一天，希望大家都不要生病。

Day 27 菩提迦耶

今天是我们停留在菩提迦耶的最后一天。早上五点半，仁波切、香巴和我就出发去菩提寺磕大头。我们计划在最里面一圈磕头，这个时候去人比较少。



早上的天气还是比较凉，酒店门口一车游人又要出发去下一个目的地，门口的小贩也早就在那里售卖围巾，还有乞讨者也上班了，看来这是大家都熟悉的作息。

到了寺庙的入口，已经有不少转完塔或者供完花和水的僧众往回走了，真是早啊。我估计寺庙4点就开门了，和僧人念早课的时间一致。

到了塔前，确实人不是很多，我们就抓紧时间开始在外面磕大头。我本以为昨天上山下山，今天腿和腰会不太舒服，结果早上发现什么事也没有。所以磕一圈大头下来只是正常的出汗，没有什么不舒服。我们又到塔里拜见了佛陀。仁波切说当年法王号召藏人捐资供养了一个纯金的佛陀的顶髻，事先也没有测量尺寸，结果做好后，拿过来放上去，正合适，真是不可思议。



回到酒店吃完早饭，我就开始收拾行李，因为明天很早我们将出发去Varanasi。九点时，科迪扎仓的人来接我们，今天仁波切要去和科迪仁波切告别。科迪仁波切精神还是那么好，他送给仁

波切一套僧衣和僧帽。我们又回到酒店，带上朵玛嘉擦的供具和糌粑，去菩提寺作供朵玛的仪轨，上次做朵玛嘉擦后还剩下糌粑。我在寺院门口买了一筐黄色的花瓣，准备供在佛塔上。

佛塔前人已经开始多起来了，宣传板已经变成竹巴噶举的莫龙钦姆法会，也是为期十天。我们在塔的右侧坐下，格西丹德和南卓开始准备朵玛，我则和香巴一起供花。我们面前就是一个长长的供台，我决定



把花供在那一个个的香炉上。结果供了一会儿，发现越南的居士团在供玫瑰花，他们希望我停止下来。人们有时候确实是莫名其妙的执着，原本我们两方都是好意供花，我开始做的时候他们还没出现。这样的争执没有意义，最后我任由他们用红色花瓣全部覆盖上。凡事讲缘起，他们的心比我执着抑或比我虔诚，这样也好，随缘，随喜。在执着和坚持之间，在贪婪和渴望之间，有时的界限非常容易混淆，只有随时观察自己的心，才能发现那些危险的念头。



我跟随仁波切，开始念诵朵玛仪轨。我自己作朵玛仪轨也有一段时间了，但这次念诵，感受非常不一样，每次观想时，心里升起了虔诚和慈悲的心。朵玛仪轨做的非常圆满。最后发现还剩下一点糌粑，这是一个好的缘起。

中午吃了小镇上的泰餐，回到酒店，不知何故，每个人都很困，我估计是饭菜的问题，简直像放了蒙汗药。

傍晚，我们又来到佛塔前，作最后一次的绕塔。人还是那么多，还看到了一群韩国的居士。夕阳依然那么温暖，透过塔尖和树梢照射在我们的脸上，我们的身上。慢慢的，天完全黑了，月亮出来了。下面人头攒动，上方月光皎洁。因为下面的诵经声回荡，松香烧起的青烟缭绕，月光也变得不那么清冷。看着来自不同国家，不同肤色和人种，不同的礼佛方式，听他们用不同的声音念诵着佛经。佛教起源印度，虽然现在印度不是佛教国家，印度教是最大的宗教，但这也仅限于印度和印度人。而佛教早在2500年前就传到了很多国家，有的国家把佛教作为国教，当今社会更是连西方都有很多佛教中心。这是佛教的伟大，是她的包容和宽广，是她的慈悲和智慧，才在当今这五浊恶世中，给探索心灵和生命真相的人们以机会和方法，这正是人们所需要的。

看着头上的月光，虽然她不如太阳那样光芒万丈，但她给黑暗中的人们照亮前程。只要你在月色中穿过黑色，就会见到明天的太阳。

Day 28 前往瓦兰纳斯

今天早上，我们七点离开菩提迦耶，出发前往瓦兰纳斯，是我们前往尼泊尔的中间站，并计划拜访鹿野苑，佛陀给五比丘讲法的地方。

车程一个半小时左右，我就看到路边有不少的槐花了，只是都敷着厚厚的尘土。田野里越来越多的



的油菜花，一片金黄接着一片金黄，如果忽略掉脏乱，还是挺美的。随着车程的增加，田野里的槟榔树变少，其他树种越来越多。我觉得大自然还是十分厚待印度人的。在中国分的南北方农作物，在这里都可以同时存在，芭蕉树、槟榔树和玉米、水稻、油菜花可以在一个地区种植，而且因为气候温暖，除了雨季，我估计可以种三季。



走了一半的路程，开始堵车。刚开始时，格西丹德说，以前他们去瓦兰纳斯，路上非常堵，现在的路修的很好了。看上去堵的一动不动的，全是大货车。我们

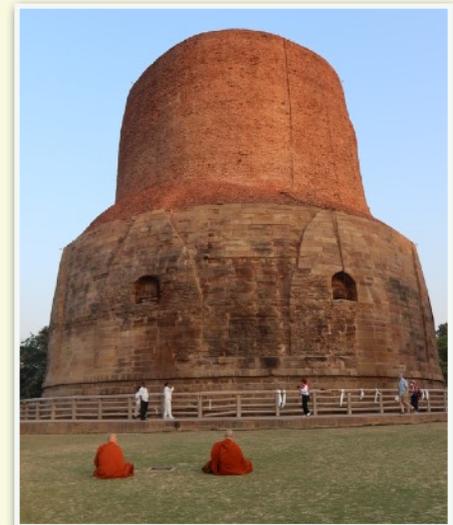
的司机决定逆行，看着他在对面车道全速行驶，我还是觉得很紧张。主要是还有穿过马路的行人，估计完全意识不到还有这个方向行驶的车辆，真的是太危险了，好在最后终于有警察出现制止了我们的车往前走，并要求掉头。仁波切说他听说过有的人堵在这里一整天。我们查看了谷歌地图，显示有小路可以绕行，于是司机毫不



犹豫的开始按照我们的地图行驶。仁波切开始坐在副驾上帮助看路。这是一条穿过不少村落的公路，路上开始有拦车要求交费的村民，每一个看到这个车的人都

如同没见过一样盯着看。我们一车都是外国人，心里还是有些紧张的，尤其听说印度出事的多是这样的小村庄，我一路上也在不断的念诵巴登拉姆的心咒。不断有绕行下来的车辆，狭窄的小路上，司机一次次小心错车，好在有惊无险，我们用了一个小时总算回到了大路上。

中间停下来吃午餐，司机说这是路边上能找到的最好的餐厅了。但是看着在厕所门口洗餐具的状态，实在有些无语，我和香巴都只吃了薄饼。这一点我们应该像僧人们学习，不矫情。



车辆继续行驶，快接近恒河时，穿过的小镇，感觉很像在工地上形成的小镇，道路全部被破坏了。只剩下路基，两边还都是土路，坑坑洼洼，堆满垃圾。尤其印度人盖房子，

也许因为没钱，只盖到红砖部分，不抹泥刷漆，顶上还都留着一组组的钢筋和水泥柱子，感觉全像没完工或烂尾了，真的非常影响市容村貌。这样看下来，给人一种破败的感觉。



我们行驶在恒河大桥上，从上望下去，河面宽广。恒河在印度文化中占有重要的地位，有点像中国的黄河，母亲河。尤其印度教说恒河水可以洗去罪业，它也就成了圣河，每年的大法会教徒们都会到这里洗

澡。但是众所周知，恒河的卫生状况十分堪忧，污染非常严重。我们这次就赶上了印度教一年一度的大法会，据说瓦兰纳斯的居民都在出租房屋了，旅店一室难求。

我们实际没进入瓦兰纳斯的市区，而是准备住到鹿野苑，这样离佛塔最近。科迪扎仓的歇惹托人帮我们找的住处。到了地方才知道，它还在装修，计划十天后来开业，可想而知，房间里全部落满了施工粉尘，装修的气味也很重，床上用品估计也是现铺上的。我们五个人呼吸一晚，可能也能提供一点净化的作用吧。就这样，也只能租

给我们一晚，明天我们还要另找住处。仁波切决定，我们放下行李就去拜塔，然后明天一早就离开，去往下一个城市。



我们搭乘三轮摩托车来到鹿野苑，离闭园还有一个小时。鹿野苑遗址里也只剩下阿育王塔比较完整，

其他都只剩下残垣断壁，大部分都是基座了。建设和毁灭的时间与那烂陀相似。我们绕了一遍塔，就在草地上坐下，念诵了摄论和上师本颂。阿育王当年把佛陀的舍利分放在了八万四千塔里，所以这里应该也有一份佛陀的舍利。我也把所有佛珠拿出来做了加持。

红红的夕阳，映红了佛塔前面的草地，这是印度之行见到的最美的夕阳，有一种温暖人心的壮美。



一样的感觉。

仁波切觉得我和香巴中午没吃饱，就找了一个餐厅让我们吃饭。然后，就来到据说是当地最有名的喝印度茶的地方，是在路边的一个露天茶摊。我尝了一杯，味道很不错，里面有茶叶、糖、姜、肉蔻什么的，印度名叫masala tea. 它的茶具最有意思，是泥陶烧成的，非常质朴，就像发掘出来的人类早期的陶罐用具。茶具是一次性的，看着角落里堆着的小陶杯，觉得挺可惜，我连喝了三杯，把茶杯留下来做个纪念。瓦兰纳斯污染其实非常严重，但夜晚掩饰了一切。酒店还没有名字，幸亏南卓找到了酒店的工地入口，从大街上吸完粉尘，已经有些适应房间里的气味了，反正也不差这点了。



Day 29 到达蓝毗尼

今天早上六点我们就出发前往蓝毗尼。虽然睡在像工地的酒店里，我还是好好的睡了几个小时，四点醒了，以为天已经亮了。开了窗户一看，外面还是漆黑一团，原来只是我的阳台的灯亮着。



还是昨天的车和司机。我们把所有行李又放到车里，趁着城市还没醒来，车子迅速离开城市，很快到了大路上。田野上笼罩着薄雾，太阳正慢慢升起，周边的云被染成黛青色，非常好看，随着时间，太阳完全出现在了田野上空，像蛋黄一样颜色的一轮红日，有一种摄人心魄的宁静的美感。看着太阳一点点变亮起来，逐渐不能再直视，才舍不得移开视线。

通往尼泊尔方向的路况整体还行，一点多，我们到达印度边防出境处，在那里排队，办理了出境手续。办公室条件比较差，外面也没人管理，拍了一队泰国人，仁波切说他曾听说，有人在这里等待过将近半天才办好。现在条件算不错，

还在旁边修了咖啡馆，供客人休息。去外面帮我们兑换货币的南卓回来了，他持印度护照，需要填写一张出境表格，因为他和我蹲在地上填表，还被仁波切取笑了一番。我们又坐上车，出了印度边境白色的大门，在尼





泊尔白色大门前停下来，到旁边的边防站登记。边防人员在旁边的棚子里，给我们一一做了登记。然后我们就要去前边办公室办理签证。这两个门之间爆土扬烟，我感觉似乎都没有路面了。走两分钟，我们来到了尼泊尔签证处，又和刚才的泰国团

相遇。幸亏仁波切带着我们在门口的机器上填写申请，才避免了漫长的等待。我们都申请了15天的签证，缴纳了30美元的签证费，批准的很顺利。然后坐上车，下一步是边境检查。眼前已经完全变成了农村大集一样的混乱，车辆朝着哪个方向都有，停在哪儿的都有，好在我们的司机比较机灵，很快冲出了重围，来到了边防军的检查点。检查的军官只是在外边看了一下，司机的助手下去了一趟后，我们的车就被放行了。一切很顺利，仁波切长长松了口气。他说，很多西藏人说，这样入境非常麻烦，轻的行李全部被打开检查，因为尼泊尔不接受印度500面值的纸币，所以有些人携带的纸币全部被没收，重的直接拒签，不让入境。因为之前有僧人携带违禁品入境，给边防军留下不好的印象，就连带了所有西藏人和西藏僧人。因为前一段时间印度拒绝给尼泊尔输送煤气，导致两国关系紧张，这在边境检查上也有体现。边境真的是国际关系的晴雨表。我们的顺利，感念佛菩萨，感念上师加持。

一正式进入尼泊尔境内，氛围完全不一样了，街道变得整洁有序，没有破烂不堪的马路，难看的危房，重要的是人少了，完全没有了三轮摩托车，所以感觉一下子安静了下来。



民居村舍也漂亮了不少。虽然空气还是污染，但觉得世界一下子安静了，也好看了。感觉从第三世界进入了第二世界。我们定的酒店还需要再开二十分钟，随着导航，穿过村庄和麦田。地里大部分种的是小麦，也有一些油菜花。有的小麦已经成熟可以收割了。

我们预定的，是一个绕湖的度假酒店，看着一水的年轻人，关键是有女服务生了，感觉回到了正常世界，习惯的力量还是挺大的。印度的酒店、餐馆的服务人员是清一色的男士，这种感觉总是怪怪的。我记得在菩提迦耶的一个炸鸡店，服务员是一个皮肤黝黑的男

士，他和里面出现的几位男士都穿着不同的衣服，估计都是自己的衣服吧，我一度甚至以为他是外面送货的，好像临时来帮忙，顺便上一下菜。看着女孩子们充满朝气的年轻的脸庞，被服务的人一定也是愉快的吧。酒店整体还可以，设施水平和北京周边二十几年前的一些度假酒店相似，布置和服务则像海南。和昨晚的住宿相比，这个酒店简直太温馨了。湖边种着一些低矮的棕榈树，非常茂密，树上栖满了小鸟，它们在欢快地叫着，似乎也在欢迎我们这些远到的客人。



稍微休整一下，我们来到湖边，看到月亮已经慢慢升起来了。今天是中国正月十五，很高兴能和仁波切及格西丹德、南卓、香巴师兄一起聚在这里，喝着茶，欣赏着一轮明月。夜色掩盖了空气污染，精心设计的灯光让人忘记了身处一片庄稼地里。

借古人的诗，湖边升明月，天涯共此时，遥祝亲人节日快乐。

Day 30 拜访蓝毗尼

早上，在一片鸟鸣中醒来，打开窗帘，外面是厚厚的浓雾。吃过早饭，我们出发去蓝毗尼花园，佛陀出生的地方。



客车在乡村中穿行，司机只是在必要时轻按喇叭，路上的摩托车也没有一个按喇叭的，不像印度的司机个个强行超车，长按喇叭，感觉除了行人不能喊之外，所有能发声的都以最大分贝出声。驱车二十五分

钟，我们到达了西门。长长的甬道两边种满了绿植，其中一种五瓣白花，细细的椭圆形花瓣，纤巧可爱，花香和茉莉花十分相似。还有红色的合欢花，开的也非常梦幻。路边还有不少短尾猴，在等待机会从游客手里抢吃的。

狗似乎在尼泊尔享受着特权，它们可以自由地睡在任何地方，公路旁，道路中间，非常放松，我这两天甚至没有听到过一声狗叫。这也是非常有趣的一景。

蓝毗尼遗址如今剩的不多，目前仅留下一组残垣断壁。当年释迦国在佛陀传法时就被另一个国家灭掉了，毁掉了蓝毗尼花园，杀掉了大部分释迦族的人民。我们



进入房子内，拜见了一段残墙，并在里面打坐了几分钟，感念佛陀的恩德。不论这里还剩多少遗迹，但这里是佛陀出生的地方，我们

跨越千里，就是为了亲自拜见佛陀，我们的肉眼凡胎无法面见佛，但佛会见到你，你心中汹涌的感受，你眼中迸出的泪花，你观想中不同以往的觉受，就是最好的例证。



园子里，到处挂满了玛尼旗，三三两两的游人和信众散落在小路上，在菩提树下或池塘边。我们在菩提树下坐下，仁波切带领我们念诵了广论摄颂和上师礼赞，赞美和忆念佛陀的功德。菩提树下还有一众从国内来的汉

人，在一位藏人的指导下在做瑜伽。那位藏人过来请求仁波切能带着念诵二十一度母诵。于是大家一起念诵起来。

在遗址后面，有一根阿育王的塔，上面依然清晰的碑文铭刻着，他亲自到这里，并证明这就是佛陀出生的地方。

公园的门口，也有三轮摩托车，但是在统一管理，并统一停放。我们又坐三轮摩托车，想去参观博物馆。路上能看到不同佛教国家在这里建的庙，有泰国的、越南的、中国大陆的、西藏的、不丹的和马来西亚的。仁波切说，凡是想来建庙的，尼泊尔政府无偿提供土地，展现出一种欢迎和包容的态度。博物馆的展品很让人失望，基本没有东西。但是外观设计非常新颖，全部用红砖砌成，顶部是拱形结构，加上一扇很大的玻璃，显得非常大气和开阔。看说明是日本人设计的，包括整个蓝毗尼花园。所有建筑都属



于蓝毗尼上师信托基金，看来还有很多规划没有完成，还需要更多的时间。

酒店的司机接上我们，踏上回程。路过一条早已干涸的河床时，有村民在举行葬礼，蒙着白布的尸体正准备焚烧。转过一片树林，刚进入一个村庄，一群身着鲜艳的纱丽的妇女们迎面而来，每个人脸上都喜气洋洋，人群中也有乐手演奏着欢快的音乐，司机说村子里在举办婚礼，路上还看到不少赶来参加婚礼的妇女们。在下一个村庄，看到一位老人，佝偻着身体，拄着拐杖艰难地行走着。回到酒店，门口停着几辆大巴，又是一场盛大的婚礼，载来参加婚庆的宾客。新郎新娘穿着传统的服饰，宾客们也穿着盛装，专门请来的乐手歌者，不停的演奏着。昨晚我们到达时就有人在布置，音乐声一直到午夜才停下来。今天有一整天的庆祝，婚礼规模当然不是刚才村庄里遇到的婚礼所能比拟的。摄影师指挥着新人摆拍着，宾客们也在自娱自乐。



仁波切说，当年佛陀也是在四个城门外看到了生老病死，我们今天也在这短短的一路上看到了三苦。不论人们怎样执迷在当下的欢乐中，死亡一直在远处等着我们，痛苦则一直伴随着我们。

每个人都过着自己的生活，但每个人都在不知中朝着人生共同的终点。

Day 31 到达加德满都

今天我们将离开蓝毗尼，飞往加德满都。我们的飞机是中午十二点左右的航班，酒店的人一致建议我们十一点离开就行。我们根据自己的经验，觉得只留50分钟值机和安检，时间不够，决定十点半出发。



路上只用了25分钟，我们就到达了蓝毗尼国内航班航站楼。从外观看，很像一个小县城的火车站。我们推着行李走进大厅，发现它确实很小，整个大厅也就三四百平米，值机、安检都在一起。一进去，先对照机票，检查

行李，然后我们去值机，仁波切说柜台的人只会讲尼泊尔语，所以也没办法提出座位的要求。

然后我们就到了安检口，还是要再检查一遍行李，实在不知道刚才一进门检查是为什么。有意思的是，我水瓶里的水和仁波切的电脑都直接放行了。但是负责检查的人一看我们的航班，说在外面等通知再进来。这样前后只用了十几分钟，看来还是酒店的人有经验，确实不用这么长时间。

快到十二点，还是没有听到我们航班的登机通知，一问才知道飞机改成一点登机了。我们就来到角落里唯一的咖啡店，坐下来等。正好碰到了昨天在蓝毗尼花园遇到的那位藏人朋友，他请仁波切和我们喝了咖啡。

等到一点，说可以去安检了。安检还是带着全部的东西，都通过了，进到了里面。是一个二百多平米的候机室，只有一个登机口，怪不得只能让一个航班的乘客进来。这么小的机场，估计每天只能有十几次航班起落。又等了一个小时，终于看到我们的飞机落地了，飞来的乘客离开，我们登机，整整延误了两个多小时。

飞行时间为30分钟。在飞行

中，能看到远处的雪山，喜马拉雅山脉，仁波切指着其中的一座雪山说，那就是他们从西藏跑来时翻过的雪山，谁能想到，有一天会以这样的方式再

一次见到它。中间也看到了圣山冈底斯山，它的形状很好辨认。飞过这一片山峰，就看到了大片的城市，很快飞机就开始着陆了。



我们搭乘摆渡车来到行李大厅，很快拿到了行李，出门就看到了来迎接仁波切的康森的僧人，他们给我们献上哈达，我们就坐上出租车前往酒店。加德满都的空气污染比德里好一些，整个城市风貌有些破旧，但是因为它浓厚的异国风情，还是吸引了大批游客。交通虽然拥挤，但不嘈杂，因为没有多少人按喇叭。整个管理还是比较落后，道路中间还有交通岗亭，警察吹着哨子指挥着。

我们的酒店是一家连锁酒店，在奥兰巴加德住过，给大家都留下了很好的印象，希望这家也不要让我们失望。长途旅行还是很疲劳的，我们今天到了酒店才吃了第二顿饭，只希望大家都能好好休息一晚。

Day32 拜访圣地

今天早上七点半，我们出发去拜访位于加德满都附近的圣地，佛陀伺虎塔，斯瓦扬布纳特佛塔，博达瓦大佛塔，以及巴克塔普尔古城。

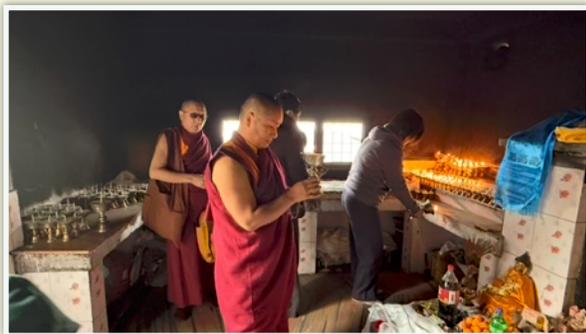


佛陀伺虎塔离市区最远，路程大约两个小时。所以我们第一站先出发去那里。路况很不好，很多路面破坏严重，只剩下路基和砾石，很多路段处于维修状态，灰尘非常大。司机开的比较慢，经常被摩托车和汽车超过，就这样晃晃悠悠的用了将近两个小时，终于到达了半山腰。我们从噶举派创古扎西仰

泽寺穿过去，就到了山顶，是佛塔所

在的地方。里面是一块雕刻着伺虎情景的石碑，仁波切让我们每个人都点了酥油灯，开始念皈依颂。原本在来的路上我还没有什么感觉，当听到经文的第一声时，鼻子一

酸，眼泪就下来了。供完油灯，我实在忍不住，就拿纸捂住眼睛哭起来，心里似乎有无尽的委屈。南卓过来和我说话，也是让我别哭



了。我起身，和大家一起转塔。从塔里长出的一棵古老的碧桃树，正开着白色的花。这种花在这边不常见。

这地方盛产橘子，我们买了两包，味道有些像砂糖橘，只是没

那么甜。冰凉的橘子汁液在嘴里散开，很解渴。下了山，我们就驱车回加德满都方向，去往下一个目的地---巴克塔普尔古城。



古城大约建于公元七世纪，当时是一个非常大的城。这是阿底峡尊者前往西藏途中，因战争行程受阻，应国王之邀，在此讲法大约一年的时间。现在的古城有非常多的佛教古迹，只是保护的非常不好。仁波切找到了传说中的度母像，据传她想跟随阿底峡尊者，但被锁链困住了。古城里随处可见各种大大小小的佛塔，浮雕、佛像和寺庙遗迹，可惜的是现在保护措施非常不够，损坏严重。



离开古城，我们又前往斯瓦扬布纳特寺。因为雾霾，一点看不到天空，所以无法从日光中判读时间，完全没有意识到已经是下午一点半了。快到达寺庙时，发现这里游人非常多，猴子也很多，怪不得这里也叫“猴庙”。有趣的是，

因为天气冷，猴子都抱在一起，三五个或者更多，真的是“抱团取暖”。爬上山顶，是一座非常大的塔，它始建于公元四世纪，里面有佛陀的舍利，现在是尼泊尔的象征。大塔四周，还有很多石雕的佛塔。令人惊奇的，是这里的天空能看到蓝天和白云，就如同只留给了佛塔一片蓝天一样。下山时，仁波切特意到一个卖手工制品的摊贩前买东西。他们是残疾人中心的，工艺品全部是他



们自己编制的毛线制品，做的小羊小狗小象的钥匙链，非常形象逼真。仁波切买了很多，给残疾人中心贡献了一点微薄的力量。

随后，我们来到帕坦找到了千佛塔，是当时的一个家庭用时三年建成的。佛塔非常精美，造像细致华丽。仁波切说看过介绍这个的视频，人非常多。但今天只有我们，也许因为今天是尼泊尔的假期的原因吧。我们供了酥油灯，并念诵了皈依和摄颂。



最后，我们到达了博达哈大佛塔，这里人很多，周边是密集的商业。佛塔高38米，直径100米，大约建于六世纪。转塔的人很多，男女老幼都有，年轻人比较多，还有父母带着小孩子一起转的。塔身上面还有两圈，也可以上去转。我们转了一圈，决定今天就到这里，明天再来。



仁波切说，据说一天之内转了这三座塔，不下地狱，他说如果这么容易，还需要修行和学习干什么。伺虎塔据说可以从市区步行三个小时到达，另外两座塔在市区，离得不太远，这样

看，一天转完还是有可能的。

我们虽然是用车代替脚转完了，还是非常高兴和殊胜的。

Day 33 博达哈大佛塔

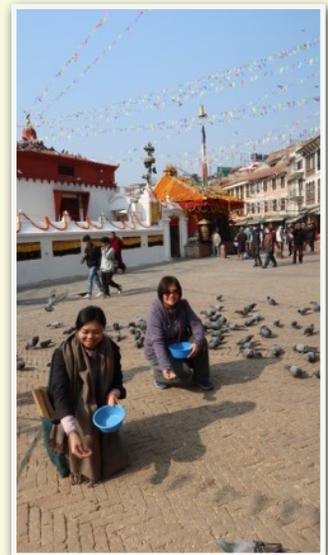
仁波切的康森在尼泊尔有一个专门供巴登拉姆的佛殿，位于博达哈大佛塔，我们今天早上就到了这里，参加僧人们为仁波切举办的欢迎法会。



佛殿位于大佛塔区域里，从殿里的窗户可以看到大佛塔全貌。僧人们为仁波切献上了四圣物，并念诵了巴登拉姆的仪轨。殿里一共有五位僧人，我们一一做了供养。我还吃到了色拉寺特有的发面饼。

法会结束后，我们就下去转塔。空地上有很多鸽子，南卓给我和香巴各买了一盆鸽子饲料，看着鸽子咕咕的吃着，似乎很享受这里的服务。塔周边有很多藏人开的餐厅和咖啡馆，我们来到了一处很高的

咖啡馆，基本上和大佛塔的三层一样高。仁波切讲起了大佛塔的故事，说这座佛塔和藏传佛教关系密切。佛塔的名字藏文直接翻译是诺言塔，是当时答应给妇人土地的国王，守住诺言，给了妇人这样大的一块土地，因此得名。另外，朗达玛在造塔时是一头牛，出过力，但是人们在回向时把它忘了，它非常生气，升起了嗔恨心。后来，因为造塔的功德他成了国王，而因为嗔恨心，他发起了灭佛。大佛塔的故事是一个有意思的故事，西藏佛教的很多故事都和这座塔有关联。



中间，僧人提到可以给佛塔刷漆和更换幢幡，仁波切就让他去联系管理佛塔的人。当年建塔的妇人的后代，现在管理着佛塔。幸运的是，明天就可以给佛塔刷白漆换佛衣。



中午，仁波切请康森的人吃饭，在附近的藏餐厅。午餐很丰富，味道也很不错，他们的花卷非常有意思，真的作成一朵花一样。

下午，我们就可以去完成到尼泊尔的另一个重要的任务-----请佛像。尼泊尔的佛像工艺非常有名，所以西藏和汉地都会到这里请佛像。加德满都有几条专门的街都是卖佛像的商店。其中帕坦就有很多这样的商店。因为需要请不少佛像、法器和佛堂里的家具，所以我们跟着仁波切一家一家的转，希望能够买到自己满意，价格也合适的佛像。最后在靠近千佛塔的那条街上买到了不少合适的佛像，总算完成了一部分任务，剩下的明天再到大佛塔去看看。

等我们转完，已经是五点半了，因为需要委托僧人帮助寄去美国，所以我们又回到大佛塔，将需要寄回的给僧人送过去，顺便在那边吃个晚饭。南卓推荐了一家火锅店，还真是重庆火锅的样子，锅具和味道都挺地道，大家都吃的兴致很浓。



回到酒店，已经是九点多钟，走了一下午，大家确实都需要好好休息。

Day34 刷漆博达哈佛塔

今天上午是仁波切的中心给大佛塔刷漆和更换幢幡的日子。



我们提前十分钟到了大佛塔。原本灰蒙蒙的天空变得有些蓝，出现了白云，太阳也出来了。已经有很多人在绕塔了，一只黑狗睡在路中间，看上去睡得香甜。我们进到一层，看到工匠们已经在准备刷漆的

涂料，主要是白石灰混合草木灰，还有黄色的涂料，是塔的最上面用的。仁波切说，藏地的寺庙也是这种刷法。

我们来到二层，看到下面，有不



少人在那里磕大头。几十个工匠们已经各自拎着调配好的涂料各就各位开始刷了。十几个男子一字排开在石梯上，从下往上递送涂料桶，十几个漆桶很快被传递上去。塔的上端是圆形的，我看到工匠们一桶一桶的向下泼，让涂料自己流下去。一位工人用梯子到达平台，再用一根绳子攀缘到悬挂红色幢幡的地方，开始更换幢幡。另一位用同样的方法，到达最上面，更换黄色的幢幡，同时开始挂玛尼旗。仰望大佛塔，金色的塔尖，映衬在蓝天



白云下，鲜艳的玛尼旗在微风中不停的飘动，那是悬挂者期望的念诵。

我们在塔前坐下，开始念诵三皈依和摄颂以及缘起赞，感恩佛陀的功德。也感念当初发心建塔的一家人，给了我们礼拜佛陀的殊胜处。今天的刷漆，感觉也在当年发生过一般。愿意把这样的功德回向给所有的修行人，愿你们能坚韧不拔，终达彼岸。两位卓玛师兄也同时在美国东部和西部时间里，和我们一起念诵着佛陀的心咒。



我们跟随仁波切，沿着佛陀的足迹，从印度到尼泊尔，拜访了印度南方的三大寺，拜访了高僧们修行的阿旃陀和艾洛拉石窟，拜访了佛陀成佛的菩提迦耶，拜访了无著菩萨闭关的鸡足山，拜访了佛陀苦修六年的河边，拜访了牧羊女奉献羊乳的地方，拜访了著名的那烂陀大学遗址，拜访了佛陀初转法轮的鹿野苑，最后来到尼泊尔，



拜访了佛陀出生的蓝毗尼花园，拜见了佛陀前世时以身饲虎的佛塔，拜见了奉有佛舍利的佛塔，拜见了阿底峡尊者讲法的古城。整个踪迹从佛法的当下，由现在及古代的时间线，回溯到佛陀出生，又从佛陀涅槃后，佛法的源远流长，结束在和藏传佛教有深远关系的大佛塔上，我们又给大佛塔重新刷了涂料，给我们这次的朝圣之旅画了一个圆满的句号。

非常感谢仁波切安排的这趟如此圆满的朝圣之旅。他身兼多职，是仁波切，是上师，还是导



游，是最辛苦的，感恩仁波切所有的付出。感谢格西丹德和南卓两位对仁波切的陪伴，和对我们的照顾，同时他们的行为给我起到了很好的示范作用，教会了我对上师应如何如法恭敬。

中午，仁波切应邀去和一位藏人吃午饭，我们陪同。餐厅在顶层，爱琴海风格的装修，让人眼前一亮，菜肴味道也很不错，尤其那道西北酿皮，和我记忆中的味道一样。

下午，我们就继续去买佛像。我们直接来到帕坦的千佛塔附近，很幸运，仁波切需要的佛像，在一家工厂店里基本都找到了。店主是一位中年的尼泊尔人，去过色拉寺，在达兰萨拉待过，会讲一点藏语。买卖双方都挺愉快。

今天是圆满的一天。



Day35 在加德满都的最后一天

今天是在加德满都的最后一天。格西丹德一早乘坐长途车先行前往德里，我们将会明天和他汇合。

我们吃过早饭，再次来到博达哈大佛塔。今天的主要任务，是把计划购买的一些小件买齐，并直接发走。在卖供具的商店里，又遇到诗人黑日噶，他的餐厅就在旁边。另一位藏医和他女儿，也邀请仁波切一起喝茶。我们买完这些小件，在转佛塔时碰到了藏医父女，他带着仁波切和我们来到了一个视野非常好的咖啡馆。从这里能很清楚的看到佛塔的最上部分。今天也有人在给佛塔最上面的部分刷黄色的涂料，工人们在一桶一桶的泼洒，随喜发心者的功德。



仁波切的同班曾说过，尼泊尔最不好的季节是冬天，雾霾严重。尼泊尔的秋天和春天最漂亮，天气晴朗的日子，可以看到远方的喜马拉雅雪山。尼泊尔有山中之国之称，全年气候比较宜人，这边有不少西藏人居住，尤其大佛塔周边，是藏人主要的聚集区。目前尼泊尔大约有一千多的藏传佛教寺庙，可见西藏人的数量之多。

在旁边卖僧衣的小店里，仁波切买了很多里面穿的僧衣。他说这是



他一直想买却找不到的，质地非常好，换算下来一件合不到十美元。

中午，我们陪同仁波切去一位藏人家吃饭。藏人为仁波切精心准备了传统的西藏美食。快吃完时，去发快递的南卓和另一位拉加寺的僧

人也来了。估计是一早送格西丹德没吃早饭，仁波切笑话南卓的吃相，说他看起来是真的饿了。

回到大佛塔，我们来到昨天吃午饭的餐厅，再次品尝了一份酿皮，估计再次吃到这个味道也不知是什么时候了。色拉寺的僧人转送了一位正在闭关的仁波切的哈达，仁波切也让南卓给他做了供养。

在逛店的时候，仁波切找到了昨天没找到的可以随身携带的宗喀巴大师的小的佛像，南卓也帮买到了两串很好的凤眼菩提的念珠。至此，仁波切需要购买的东西基本都全了。

仁波切看我们都有些疲劳，决定今天早些回酒店，休息并整理行李。这几天一直陪同我们的出家人想明天来送仁波切，仁波切说不用了，今天就告别吧，我看到那位僧人的眼圈一下子就红了，眼泪流了下来。



仁波切很快转身挥挥手，想来他也不想看到这样的伤感吧。仿似感同身受一样，我的眼泪一下子也出来了，僧人的样子深深的映在我的脑海里，一路上不断出现。和尊敬的上师分别，这种表情，我从拉布穰的尊珠身上看到过，从格西甘登身上看到过，从仁波切的其他僧人身上也看到过。柔软的心最能升起真诚的情感，真实的情感是能感染人的。

明天我们将返回德里。前面这一个多月的朝圣，节奏还是比较快的，比较辛苦，最后十天的旅行，相对来说，轻松很多，更有旅行的味道。

Day36 返回德里(一)

早上十点，我们离开酒店去机场。我们将搭乘下午的飞机返回德里。

在路上，我们看到一队摩托车，后座上的人手里都拿着挂着玛尼旗的竹竿，仁波切说这应该是有人去世了，因为他看到最前面的人举的是一个人的照片。果然前面有一辆卡车，露天车厢四周挂满了哈达和玛尼旗，一口棺材停放在中间，两边坐着送行的人。前面车厢里坐着一位僧人，手里摇着金刚铃，嘴里在诵着经。仁波切说，看来这里的人们找到了一个新的出殡方法。仁波切又说，出门碰到尸体是很好的缘起，代表了好运。在西藏，如果出门碰到背水的人，和这个是一样的意义。托上师的福，我们大家今天运气都很好。

尼泊尔的国际机场，比较小，从进门开始核对身份，检查行李，手续和印度基本一样。门口总是很乱，里面的指示也不清楚，问了几个人也没弄清楚我们到底应该在哪里值机，最后还是一个年轻的乘客看到我们在询问不丹航空的柜台，告诉我们去17号，后来发现他也乘坐这个航班。

办理的柜员似乎不熟，先后几个人介入，慢到我都以为我们的行李有问题了，最后总算给我们托运了行李，发了登机牌。

出入境在二层，也许对外国人的手续不同，抑或优待外国乘客，我们这边办理的比较快。然后是常规安检，我后知后觉的意识到尼泊尔和印度对水都有限制，早知道，我就不把水瓶的水倒出去了，真是不能犯经验主义。

候机大厅也不大，更像火车站，只有一个咖啡店，实际就是一个小超市，卖快餐食物和零食。我看离登机时间还早，时间也已是中午十二点半，怕和印度航空一样不供应午餐，就建议去买几个素食卷来吃。结果还没加热好，仁波切就过来告诉我，可以登机了。也许他们广播里的声音是尼泊尔语，我们都没听到通知。是刚才的一位值机的柜员记得仁波切，过来告诉他可以叫你的朋友登机了。这还真是新奇的体验，提前一个小时，找旅客去登机。我们于是匆匆忙忙跟随柜员到了2号登机口。这也不是我们



原来的登机口啊，这么随意的吗？会不会有人没有得到通知，也不知道换了登机口而导致误机的呢？我严重的怀疑。事后证明是我想多了，飞机满员，一个不少，还是我少见多怪。



我们以为这么着急叫着登机，是不是飞机要提前起飞了。仁波切还开玩笑说，头一次遇到提前飞的。当然还是我们这些外国人见识少，飞机只是提前把顾客放进机舱里，坐下而已，飞机最后是按时起飞的。这样做，我觉得有两个目的，一个是保证乘客都准时登机，二是减少候机大厅的人数，各家的乘客各家拉走，要等，在飞机里等。

我们乘坐的是不丹航空公司飞机，航空小姐穿着不丹的传统服饰，面容都很清秀，只是我看到一位空乘做着长长的美甲，手腕上戴着不少首饰，这样是不是很不专业。

飞机起飞后很快到达飞行高度，晴朗的天空里，能清楚的看到连绵的雪山。看着高耸入云的山峰，想到不少专业的登山运动员，最大的梦想就是登顶珠穆朗玛峰。在大自然面前，人是多么渺小，他们却要冒着付出生命代价的风险，挑战这巍峨的雪山。在飞机上看到山顶，试着想象一下自己在那里某一处，都觉得毛发悚立，更何况真的身处其中，可能遇到风暴雪崩，身体失温，途中遇阻，无法返回营地，有不少登山者就永远长眠在雪山上了。真的是永远，因为雪山经年不化。这样的人生虽然勇敢，但我总觉得有些浪费。

飞行时间是一个半小时，我们开始落地，才发现今天的德里，空气质量非常不错，太阳、蓝天和白云，似乎也在欢迎我们回来。看到久违的蓝天，心情也变得不错，连德里看上去都变得亲切了。我们到达酒店的时候，昨天来到德里的格西甘登和坐大巴下午到达的格西丹德以及另一位僧人，已经在门口早早等着仁波切了。大家相见，都很高兴。

我们入住的酒店在机场附近，周边设施很现代化，整洁干净，没有垃圾和尘土，路上行人也都非常体面时尚，感觉和上次的德里是两个世界。

欢迎来到新德里。

Day37 返回德里（二）

今天吃过早饭，我们叫了Uber，从酒店出发去藏人社区。

我注意到路边的树都很干净，没有了上次来看到的厚厚的尘土。一



问司机，果然是昨天夜里下了一场雨，让这个城市犹如洗了一个澡一样，干净了很多。路边的树木郁郁葱葱，各种新绿、翠绿、苍绿此起彼伏，路边开满了黄色的、白色的和粉色的菊花，红色的合欢花点缀其中，还有一些我叫不上名字

的花。我们从机场方向往市内开，车辆行驶基本有序，沿路街道整洁干净，绿化都很好，园林小景设计的也很漂亮，完全没有了上次的那种混乱脏差的印象。德里是一个有趣的地方，现代和落后，贫穷和富有，整洁和无序，干净和肮脏，这一切都并存在一起，组成了这个城市特有的文化，它也在快速的发展和变化中。仁波切中途指着一处建筑说，那是西藏难民收容站，凡是从西藏来的人，第一步都会到这里，然后再去往别处。仁波切说，当年从这里去藏人社区，只坐得起马车和自行车，现在这两个都没有了。

初到德里的印象，坦率说不太好，有初来乍到的不适应，也有道听途说的主观印象，这次再回到德里，则完全不一样，空气也好了，环境也干净了，甚至感觉也亲切了，前后变化很大。我想这不完全是因为这场雨带来的效果，也许是我的心境也有了变化。这一趟朝圣之旅，让人的心灵也犹如被洗涤了一次，回来再看的时候，心里

的不喜没有了，眼里的挑剔没有了，再看到的德里，犹如一位美丽多姿的女人，安静中透出优雅。在我心灵安静的时候，德里向我展示了她完全不同的一面。很庆幸，我再次回到德里，而不是带着一个刻板的印象离开。



到了藏人社区，见到了等在那里的格西甘登。仁波切带我们找到了卖布料的商店，他们可以直接裁剪做衣服。印度的棉，质量是很好的，店里的花色也很多很好看，我给两位卓玛师兄挑了两件夏装一件冬装藏袍，老板推荐了现在流行的样式，方便易穿。我自己也挑好了几个花色，听说明天就可以拿到，还是挺期待的。价格很是便宜，几个人十几套下来，连工带料合算成美元一套不到20美元。

中午，仁波切约了早上在社区碰到的珠赛哲仁波切一起吃午饭。大家来到上次吃过一次的西藏厨房餐厅，席间几位僧人一直说说笑笑，很是放松。

下午，仁波切转了几个商店，想给中心买几张供桌，没有合适的，就拍了照片，准备在尼泊尔再看看。我给家里的两个男孩也选了两串手链，希望后面到达兰萨拉再看看，有没有更合适的。

下午四点多钟，我们回到了酒店。连续的旅行还是比较辛苦的，仁波切说酒店周边环境不错，明天可以休息一天。我提出想在离开印度前再去拜访一次佛陀的舍利。仁波切看了明天博物馆开门的时间，决定上午去，还约了格西甘登和珠赛哲仁波切一同前往。

Day38 返回德里（三）

我们早上九点半从酒店出发，去国家博物馆参拜佛陀的舍利。



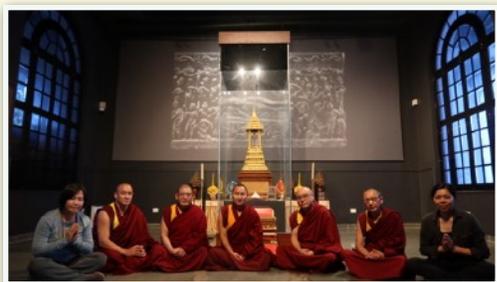
珠赛哲仁波切和格西甘登比我们先到，然后我们也见到了堪布仁波切，他昨天刚抵达德里，今天一早也被仁波切叫来了。

我们进来时馆内没有其他参拜者和游客。大家一一跪拜，并一起绕行三圈。然后，仁波切和僧人们面对舍利坐成两排，念诵了三皈依，堪布仁波切并带领念诵了菩提心发愿。我们正要离开，又进来三位南派僧人和两位居士，也在佛舍利面前开始念诵。

在走廊里，也遇到两位越南的女尼，其中一位女尼双手合十向仁波切和僧人们行礼。格西甘登以前来过一次，不过当时是在大馆内展出，也不能靠近，不像现在在小馆内，只有对着舍利的射灯开着，气氛非常安静而专注。



今天的礼拜，缘起非常好。我们第一次来时，有仁波切和其他两位僧人，但这次有三位仁波切和三位格西，后面依次进入的也是不同国家的僧人，念诵菩提心发愿也不是提前安排的。如同仁波切的上师所说，好的缘起不是特意安排，而是自然而然出现的。籍着这好的缘起，愿仁波切圆满成就，教法广大；愿我们姐妹三人早脱轮回，能像佛菩萨一样帮助众生；愿这样的功德回向给爸爸，愿他疼痛减轻，疾病早除。



我们月底再路过德里时，只是转机，没有机会再来拜见了，所以我很高兴，能在离开前来参拜。我也再次将所有的念珠请佛加持。

然后我们回到酒店，中午在旁边的商业街吃了午饭，创意亚洲餐，没有一样是我熟悉的：寿司的外观没有变，里面的馅变了，其中有一个小葱寿司，是用炸的脆脆的葱叶洒在米饭卷上，味道挺独特；另一个我看了英文，以为是糯米藕，结果上来发现是藕片裹了蘸料炸了，味道一言难尽。还有一个英文叫 open bao，旁边配了一张烧麦的图，我直接点了三种馅料，还觉得英文这样翻也有道理，结果上来一看是荷叶饼夹炸鸡丁，荷叶饼夹炸豆腐，荷叶饼夹炸蘑菇。一端上来，我是完全没话说了，一份还只有两个，幸亏都点了双份，不然就有点尴尬了，因为是八个人的午餐。披萨馅料也改良成印度味道了，倒也不难吃。

午饭后，仁波切回房间，安排南卓把这次不带走的行李送到科迪扎仓的旅馆，我们则和另外两位仁波切到下面的咖啡馆去等他。不一会儿仁波切就来了，三位仁波切非常熟悉，曾在德里一起住过两年，所以他们开着各种玩笑，说着以前的趣事，非常放松。



明天我们的飞机是早上6点半，所以我们需要四点半出发去机场，再加上要退房，要更早起来。原本想早些休息，也许因为明天就去达兰萨拉，有些兴奋，就一直等到南卓和格西丹德帮我们取回来藏袍，一件一件都试过，才满意的上床休息。

晚安，德里。

Day39 来到达兰萨拉

早上三点半的闹钟，把我叫醒，简单检查一下昨晚整理好的行李，确认没有落下东西，就直接下楼去前台办理退房。

不一会儿，仁波切和格西丹德、南卓也下来了，等香巴到齐，我们就出发去机场。酒店就在机场附近，到达机场，通过门口军人的核对，进入大厦，来到柜台办理值机。早上的旅客不是很多，我们很快办完行李托运，过了安检，直接去了登机口。看看还有一个小时，仁波切提议去买一杯星巴克的咖啡。餐饮区在三层，等买了咖啡再下来，已经开始登机了。坐上大巴，我们登上了一架小型飞机，目测不到一百个座位。登机的乘客不少，座位基本是满的。此时，天空开始下起了小雨。我们的座位正好在螺旋桨的位置，在一路轰鸣声中，我们到达了达兰萨拉机场，总共飞行时间是不到一个半小时。坐小飞机，我最担心的是不稳，但很幸运，今天没有风，没遇到气流，所以飞机飞行很平稳，不像从蓝毗尼飞加德满都，过雪山时，飞机摇晃了几次，有些吓人。

一下飞机，就发现这里空气很干净，蓝天白云，太阳还在云层后面，露出的金光照亮了周边的云彩，旁边群山的山顶上的雪还没有化，空气清冷而湿润，让人顿生好感。机场小而精巧，树木花草都剪修的整齐。仁波切说原本这里没有机场，是后来修建的。

科迪扎仓的管家和僧人们来迎接仁波切，乘车从机场到



科迪扎仓大约30分钟的车程。一路开过来，沿路比较整洁，垃圾乱扔的现象比较少。流亡政府所在地和法王居住地的具体名字叫麦洛，全部是山路，被世界熟知的达兰萨拉是大地区的名字，山区居多。达兰萨拉之前是非常贫穷落后的地区，因为法王和藏人的到来，经过六十多年，当地人的生活发生了巨大的改变。但是人员整体受教育程度低，整体素质差，和藏人的关系并不太融洽。印度政府当年在此划出了一个山头给藏人居住，随着时间推移，人口的增



加，人们逐渐扩充到周边，这样就形成了印藏混居的情况。当地人也做的是拜访者和旅游者的生意，但是没有恭敬心和感激之心的生意，总是缺少了些什么。

仁波切住在科迪扎仓他以前住的地方，现在前面也加盖了房子，所以完全看不到外面了，仁波切笑着说他本来想着喝着茶，欣赏着山景多好啊，这下有点吃亏了，不如我们的酒店风景好。我们入住的酒店是诺布，据说是达兰萨拉风景最好的酒店。酒店就在科迪扎仓的后身，离仁波切住的地方只有两三分的步程。一进酒店，就是浓郁的西藏风格，佛像、唐卡、转经筒，以及西藏特有的红绿镶金的图案装饰着整个大厅。外面的露台，更是漂亮，摆满了盛开的鲜花，有红色、粉色和深红色的绣球花，有黄色、粉色、白色、红色的波斯菊，有像玻璃翠一样的粉色和红色的花，还有几大盆肉嘟嘟的矮玉，茂盛的兰草，以及更多叫不上名字的植物，一盆盆，一簇簇，干干净净，生机盎然。露台外，可以俯瞰山下整个的城市，左边可以远眺群山，右边可以看到法王居住的地方。真的是个看风景的好地方。工作人员提醒我们出去一定要关好门，因为有很多猴



子。正在露台喝茶的几个女客人发出惊呼，原来是一只猴子抢走了桌上的香蕉，我看到猴子粗壮的手臂抓着柱子跑走了。看来要小心手机和包，不能随意放在桌子上。

放下行李，我们就出来和仁波切一起去转法王的房子。走下山几分钟，就开始能看到一块一块的玛尼石板，有一处几乎放了上百块，一路上更是挂满了玛尼旗。很快，路的一边就开始有转经筒。我们一路转上去，就到了嘉瓦仁波切的寺庙，再沿着白色的砖墙就可以转回到小街上。法王现在住的房子是一位在家人送给他的，而周边接连的是一些当地人的房子，都盖成了好的旅馆，为了法王的安全，后期有不少西藏人想买过来，都没有结果，这也是一个令人担心的问题。

我昨天刚看完了法王的自述，想到法王流亡的一生，修行的一生，为佛教走遍世界的一生，为西藏人奋斗的一生，这样一位年近90的老人的传奇一生，我的眼眶



湿润了。法王的责任和担子真的是太重了，祈愿尊者健康长寿，心愿终能达成。

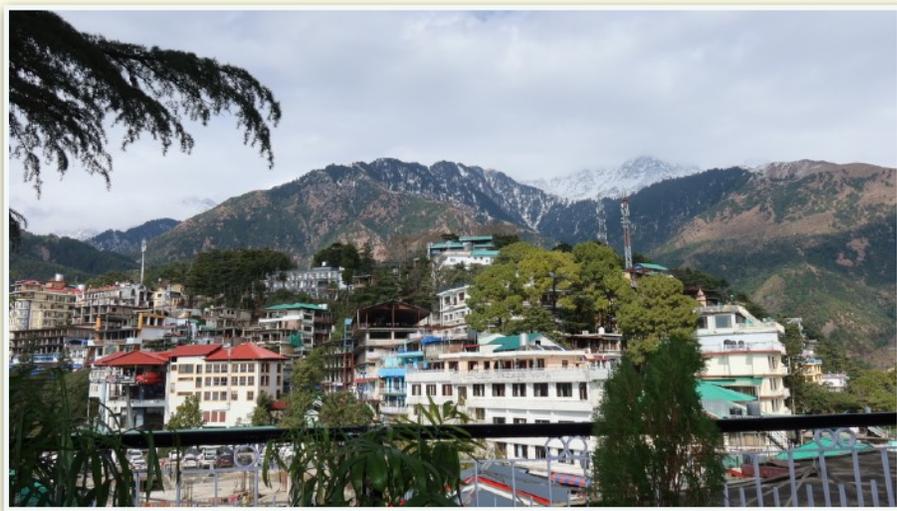
中午在小街上吃完饭，我回到酒店休息，因为早上起的太早了，我很快睡着了。敲门声把我叫醒，原来是格西丹德来叫我去喝茶，现在已经是六点多钟了。我走出房间一看，外面下着细雨，天空被晚

霞映成一块画布一样，随意涂抹着大片的金红色、黄色和青黛色，非常绚丽，而另一边则出现了一圈大彩虹，远方是隐约可见的雪山，真是太美了。霞光下映衬出的剪剪细雨，也让我不由想起那句古诗，只是改成了：西边日出东边雨，倒是无晴却有晴。



仁波切指着远处山顶的房子，说那边就是法王的住处，想着自己离法王如此之近，在同一片天空下，心里还挺激动的。

仁波切得知我睡了一下午，笑着说，你睡得倒挺踏实，僧人们借了科迪扎仓的一个厨房，忙了一下午，准备明天去措白玛（白莲湖）的午饭。因为全部是山路，走不快，车程预计五个小时，所以明天早上五点要出发。看来也要起的很早了。



Day40 参观圣地

在我的闹钟还没响时，格西丹德就来敲门叫醒我，怕我迟到。

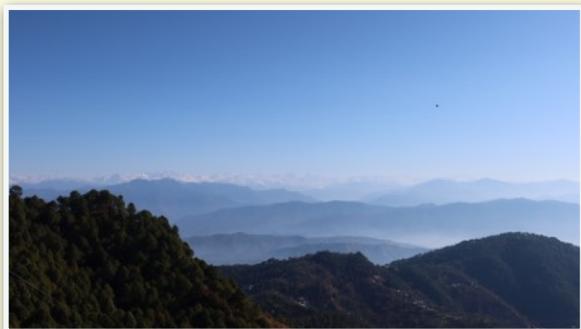


天还完全是黑的，我们就出发

了。香巴有点食物中毒，昨晚没休息好，今天早上还是努力来参加了。因为一直是山路，车速不快，大部分路况不太好，有很多路段都是大雾，直到早上七点天

光才大亮。这样在弯弯曲曲的山路上开了近五个小时，我们先到了莲花生大师的闭关洞。仁波切说以前没有现在这条路，需要从山下的湖边开始爬山，上来需要两个小时。

措在藏文里是湖的意思，白玛是白莲花的意思。相传当时莲花生大师在此山修行，惹恼了当地的国王，国王把他抓住，准备用火烧死大师，结果烧了一天一夜，不但人没事，着火的地方涌出了一潭湖水，就是现在的措白玛。我们在山顶上，能看见山下的圣湖。山上的景



观非常壮阔，连绵不断的群山笼罩在一层薄雾里，最远方就是绵延的雪山。天空很蓝，山上长满了漂亮的松树，松针绿油油绿的，恣意的蓬松着，刚刚长出来的金色的松果散布在枝叶间，远

远望去似是一朵朵白色的花点缀其中。山上到处挂着玛尼旗，山顶寺庙的一位尼姑给我们指路。



我们先来到莲花生大师留下脚印和手印的山洞，献上了哈达，念诵了莲师祈祷文。又来到据说是关着益西措嘉的山洞参拜。观想着莲师，想到了怡景苑里挂着的整面墙大小的莲师唐卡，想到了已经离开我们的

白玛上师，想到了他对我的佛教启蒙和教诲，眼泪在眼眶里打转。趁大家在树林里悬挂玛尼旗，我来到僻静处，坐在草地上平复自己的心情。我闭上眼睛，感觉白玛上师就在身边，他微笑着不说话，还有两位卓玛师兄一起。师父带着我们一起打坐，阳光照在每个人的脸上。

等我出来，发现盖拉夫妇在等着我，他俩帮着我一起把玛尼旗挂好。树林里挂满了鲜艳的玛尼旗，它们在阳光下，在微风里轻轻摇曳着，像是谁在低低的诵



经。最后我们到了莲师的闭关洞，献上哈达后，等在里面念经的女尼师傅们出来，仁波切带领大家念诵了缘起赞。



出了山洞，是一座小的寺庙，只有一位女尼师父。我为爸爸点了一盏能燃四天的酥油灯，祝愿他疼痛减轻，疾病早除。我又点燃了三盏小一点的酥油

灯，代表了我们姐妹三人，祝愿我们在仁波切的教导下，能智慧早开，学修并重。仁波切也给小庙做了很好的供养。

仁波切和女尼交谈后，才知道早在二十世纪初，就有一位噶举派的仁波切在这里闭关五十年，他圆寂后，就有寺院里的女尼们轮流到这个山顶的小庙里值守。下山的途中，看着两边的民居，仁波切说现在这样，可能已经不太适合清静的闭关了。



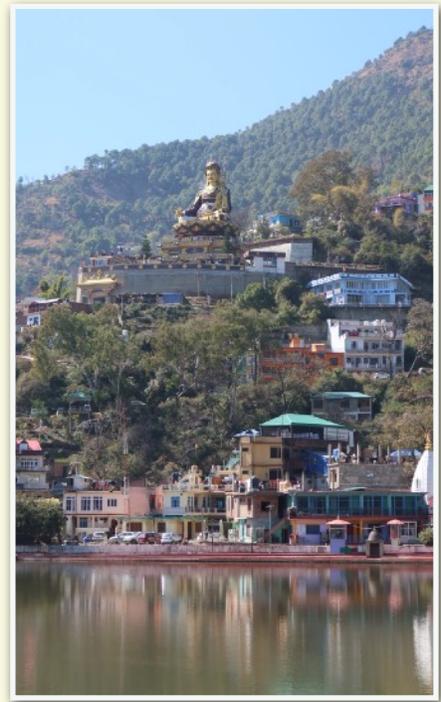
我们从中途下车，沿着山路向下，就到了措白玛所在的小镇，很热闹，人也很多。小镇上有几家寺院，除了格鲁派没有在此建庙，噶举派、宁玛派和萨迦派都建有寺庙。山坡上面向着圣湖，还建了一尊巨大的莲师像。到了湖边，有不少老人在转湖和念经，也有一位在磕大头。

我们在湖边草地上，僧人们拿出昨天就准备好的午饭，热腾腾的奶茶和看起来很诱人的炸馍

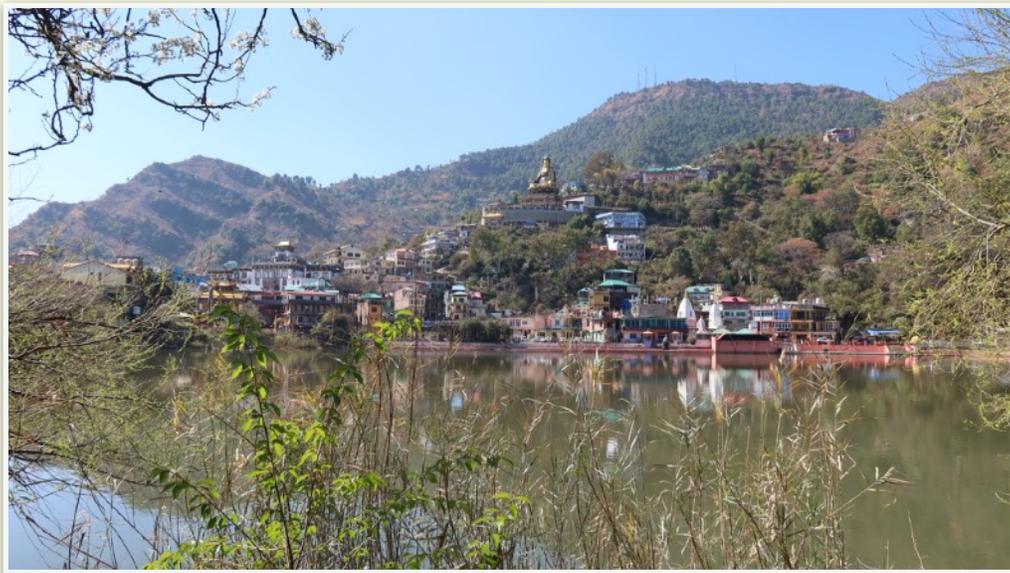
馍，开始我们的午餐。和僧人们一起旅行，是一种非常独特的感受，他们尊长有序，所有的安排都提前做好，做什么都不急不缓，给人的感觉像是山间的小溪，安静的缓缓的，一成不变。



吃着炸馍馍，听着街边杂耍艺人有节奏的敲鼓声，想着刚才看到的走绳索的小男孩，小小年纪，不知吃了多少苦，才能在高高的绳索上来去自如的行走，每天卖艺，几乎不能休息。还有在我们身边给了烧饼还不离去，只想要钱的小男孩和抱着孩子的妇女，以及围着我们趴下的一只只流浪狗，自己这一世拥有八暇十圆满的人身，自己还有余力，跟随上师拜访这么多圣地，这一切是多么宝贵，是自己多少世积累的福报，我们要惜福惜缘。



因为回去可能会需要更长的时间，吃完午饭，我们就上车往回走。开了五个半小时，我们终于回到酒店。坐的时间太长，又全是山路，人都有一点不舒服。仁波切说，明天没有什么安排，可以睡个懒觉了。



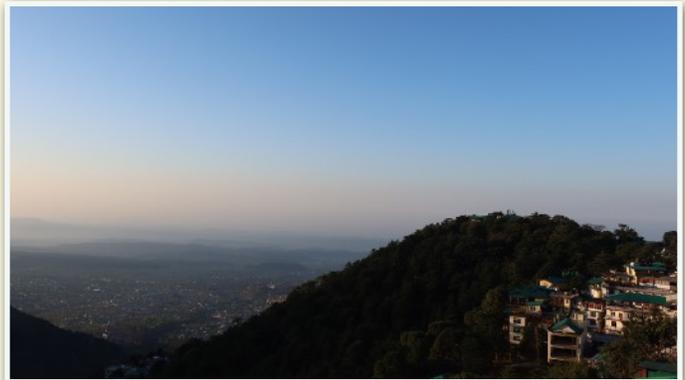
Day41 达兰萨拉的一天（一）

因为前两天很早起床，原本想睡个懒觉，结果生物钟七点就醒了。

仁波切昨天晚上就有点感冒，庙里的房子没有空调，太冷了，我们劝他到酒店里住，担心怕严重起来，所以他昨晚搬到了酒店。早上还是不舒服，服务员帮他把早餐送到房间里，香巴吃完早饭就去帮他治疗。早上餐厅里都是一对对的外国老夫妇。他们还是挺让人佩服的，在印度旅行还是比较辛苦的。

我坐在露台上，晒着太阳，放空思想，看着天空中几只翱翔的苍鹰，时间仿佛静止了一会儿。我看仁波切需要继续休息，就决定去转寺。按照昨天的记忆，倒是很顺利的找到了转寺的路。

达兰萨拉自英属时期，因为有大片森林，气候凉爽被英国将领喜爱，逐渐成为印度人的夏季避暑圣地。达兰萨拉又分为上达兰萨拉和下达兰萨拉，下达兰萨拉海拔大约1400米左右，主要是印度人居住，上达兰萨拉为西藏流亡政府所在地，主要居民是流亡藏人，海拔大约1800米左右。我沿着山路慢慢转，能感觉到海拔带来的影响，有一点点气喘。不时能看到僧人也在转寺，还有一群西藏的老人结伴而行。路边猴子一家也许是刚起床，公母两个在石头上的一窝雨水里嬉戏，小猴子则在旁边玩弄着什么，很是和谐。后来仁波切告诉我这里转庙的西藏人一般在五点多就开始了，所以



我看到的不多。

感觉今天比第一天转的快一些，来到路口，想去买一条打底裤，穿藏袍时用，就沿着街转了起来。上面的商业街因为形状酷似两条裤腿，被移民西方国家的海外藏人戏称为裤子街。因为时间还早，商铺还没完全开门。我在一家卖运动服的商店里找到了想要的，店主是一位西藏人，热心的告诉我店里有买一送一的活动，建议我买两条，很合算。我拎着两条裤子，又来到另一条街，站在路口迟疑着要不要往前走，旁边路过的一位印度人过来搭讪。因为惯性思维，我以为他要推荐他的商店或者什么，结果他只是聊天，然后友好地离开了。因为没有什么要买的，我决定回酒店。



回到房间外面的露台，仁波切还在休息，格西丹德和南卓在科迪扎仓准备今天的午饭，我就坐在露台上的椅子上晒太阳。

快到中午的时候，仁波切醒来了，他感觉好转了不少。格西甘登过来请他过去吃午饭。我们随仁波切来到科迪扎仓，午饭已经在房间



摆好了。午饭很丰盛，主食有米饭和花卷，菜肴是四菜一汤，有清炒小油菜、芹菜炒牛肉、肉片炒时蔬，还有一个我不知道名字的炒青菜，样子像菠菜。汤则是红衣菠菜鸡蛋汤，颜色好看。桌上用黄瓜、西红柿和胡萝卜做的

一盘沙拉，摆的很艺术。仁波切说今天中午的两个肉菜都是用牛肉做的，这就算是最好的菜了，因为买卖牛肉在印度是不合法的，过去有人从外面带过来牛肉，被警察抓住过。菜的味道都很好，我喝了三碗汤，吃了一个花卷，那个像菠菜的青菜，仁波切和僧人们也不知道名字，只知道是当地很常见的蔬菜，口感像空心菜，但有一点苦味，很好吃，富含纤维素。

下午仁波切已经提前帮我们约好了藏医，吃完午饭歇了一会，仁波切、格西甘登、香巴和我就坐车到了藏医院。今天要看的藏医，很有名，据说会是下一位排名第一的藏医。坐在外面等待时，有一只黄白相间的大狗走过来，看了看我，闻了闻我的鞋，然后就在我面前坐下来，用它的左前爪优雅的拍了我的脚一次、两次，三次，就躺在我的面前，还特意把前爪搭在了我的脚上，开始闭上眼睡觉。真有意思，我差点以为它认识我。结果我告诉仁波切，他说他看到有别的狗也这样拍过另一个人，应该是问你要吃的。这里的狗都这么聪明了吗？

轮到我們进去了。这位藏医看上去中等年纪，英文很好。我先看，只见他也号脉，和中医不一样的是，他号脉的三根手指是分开的，号的点不一样。他又看了我的舌苔，看了脚踝和小腿，给我量了血压，又按了我的腰部，最后还让我称了体重。他问了我一些生活习惯，最后给我的结论是，个别脏器有一些问题，体重有点超标，需要改掉一些不利于现在身体的生活和饮食习惯，最重要的是要增加锻炼。我是很不爱看西医的人，更愿意接受自然疗法，决定按照他的建议实施一段时间，再看效果。虽说生老病死是人避不开的，但是有机会有条件进行改善的，我觉得应该去做。我们自己的身体也应该善待，这样才有好的条件去修行。

加上帮方歌夫妇拿的药，一共用了一万卢布。旁边的一位老人看到仁波切交了这么多钱，问仁波切是不是拿的都是那些贵重的药，她以为出家人买来是去外面卖的。这个藏医院出品的几款藏药，非常有名而且珍贵，都是用天然材料制成的，其中甚至包含玛瑙珊瑚松石一类的，很多珍宝也是法王送给藏医院的，所以每个人是严格限制数量的。曾经有一组科学家测试过藏药制作过程中，念经前和念经后的不同。当时的一款药有金子和银子的成分，含有毒性。藏药制作的最后一步是由僧人们念经。结果僧人们念完经后，科学家们再测，药里面的毒性完全没有了，科学家们完全无法解释这个现象。仁波切曾经说过，藏药是根据医方明如法制作的，医方明是佛陀讲的，如果一种藏药在医方明里找不到，那就不是真的藏药。

从藏医院出来，我们来到罗布林卡商店，这是流亡政府的所属公司，是流亡藏人打造出来的明星商业。里面的产品设计确实很有文化韵味，很雅致，我给两个男孩选了一款非常有特色的背包做礼品。店里也可以喝咖



啡，仁波切把格西丹德和南卓也叫了过来。南卓也感冒了，喝完咖啡，仁波切让南卓回去休息，香巴也一同回去帮他治疗。坚持到现在，看来大家都有一点疲劳，抵抗力下降。

我们又转了几家商店，已是黄昏时分，就回到酒店，继续休息。希望明天仁波切和南卓都能更好些。

Day42 达兰萨拉的一天（二）

今天仁波切仍然需要休息，我吃过早饭就去转庙了。

今天云层比较厚，气温还可以。这个时间转庙的人不是很多，我于是放慢脚步，用心的持咒和转动转经筒。回想着两位上师的教诲，心中充满了感恩之情。

转完庙，我沿着小街，来到罗布林卡商店，看看昨天买的包是否到了。结果时间还早，卖东西的女士说还需要些时间。我就在露台坐下来，点了一杯茶，慢慢



喝起来。虽然不时有车辆经过，空气还是很新鲜。这时弟弟发来短信，情绪低落无法入睡，于是我就和他通起了电话。弟弟今年十五岁，性格有一些内敛，自己会给自己很多压力，加上青春期特有的躁郁，任何一些不顺利都会引起情绪的波动。我认真的安慰他，告诉他现在已经做的很好，这样做好每一天的事情，不用担心未来，做自己喜欢的事，用自己的方式，有人喜欢也好，没人认同也好，不用太介意。他已经拥有比很多人都好的条件了，无论各个方面，根本无需自艾自怜。他在我的安慰下，心情也平静下来，准备睡觉。看看这一路走来遇到多少乞讨的小孩子，他们衣衫褴褛，在又脏又差的环境里成长，每一个都犹如泥泞里的小草，长期这样的生活让很多都丧失了孩子特有的胆小和羞怯。连我这样的大人都觉得自己的生活实在是应该满足，何况像弟弟这样还在父母呵护下成长的少年。

中午，僧人们又做了可口的午餐，还有仁波切喜欢的烧鸡块，希望他胃口能好一些。中午还见到了年轻的藏格仁波切，他刚从德里回来。他的前世为寻找这一世的香萨仁波切的转世付出了非常大的努力。这一世的藏格仁波切出生在尼泊尔，很小的时候就来到科迪扎仓学习，仁波切在他很小的时候经常照顾他。后来仁波切到了美国，联系少了一些，但仁波切在心里一直挂念着他。五年前，曾通过中心想邀请他到美国，但由于时机还未成熟，没能成行。今年仁波切的中心将举办庆祝法王九十岁生日的法会，邀请他来参加，希望这次他能顺利赴美。

下午，天空开始下起了雨，我没有外出，就在房间休息。一些客人来见仁波切，他下午一直和僧人们在一起。

傍晚的时候，仁波切约了昨天给我们看病的藏医和法王的医生以及一位经营着一家公司的僧人吃晚饭。晚饭的地点在罗布林卡旗下的餐厅，装修风格挺雅致，只是管理的似乎差一些。



仁波切告诉我和香巴，明天去拜见法王的时间确定下来了，是早上八点半。我还是挺激动的，为了保持好的精神面貌，我回到酒店就上床休息，非常期待明天。

Day43 拜见法王

今天闹钟没响，我就醒了，一看时间快七点了，赶紧起床洗漱，换上特意带过来的藏袍，穿上我的雨衣（终于用上了），去科迪扎仓找仁波切。

仁波切还是有一些不舒服。雨下了一夜，天气有一些凉，我们出发去南吉扎仓——法王的庙，去拜见法王。南吉扎仓离酒店很近，走路几分钟我们就进入了大门。通过安检，来到法王会面的室外露台，先是根据会客名单核对身份，核对正确后，给拜访者手上盖上印章。然后进入里面，进行安检，拜访者可以在这一环节，把想请法王加持的念珠交给僧人。最后，我们根据导引来到楼上的一个大厅。里面已经坐满了人，有西方人，印度人，最多的是西藏人，大家都神情庄重，手里都拿着哈达。我做的位置面对着庭院，庭院里的树木都长得很好，一株梅花开得正艳，红色的花瓣经过雨水的冲刷，非常鲜艳和可爱。



大约九点半左右，工作人员开始核对名单将拜访者引入会见室。看着一排排的人们陆陆续续起来，想着大家都怀着虔诚之心来拜见尊者，心里很感动。仁波切和我们排在最后，工作人员引导我们进去，我和香巴先面向法王的方向磕了三个头，一会儿就没有磕头的时间了。这个时候，法王的中文秘书走过来和仁波切打招呼。这次的拜见就是他帮助安排的。他手里拿着仁波切事先准备好的一封信，上面是仁波切想对法

王说的话。法王因为年龄原因，听力不太好，所以仁波切想到了这个主意，并拜托秘书先生帮助带进来。再往前走几步，我看到了法王，我的身体开始发抖，我咬着嘴唇，眼眶里蓄满了眼泪。我刚才在外面还想着自己会不会像人们说的那样见到法王就哭呢，这个时候的自己完全不受控制一样。我一下子仿佛看到了那个年轻的法



王，那张站在雪山前经典照片上的样子，微笑着看着他的子民。秘书先生将信呈给法王，法王看了起来，念了两遍仁波切的名字，看到仁波切这些年传授了三遍广论，两遍中观，法王反复读了三遍，说到我随喜你的功德，还连连说着：非常好、非常好。

旁边的我此时已经哭得泣不成声，法王向我伸出手，我抬头看着他，他肤色白皙，鹤发童颜，面容慈悲，他右手轻抚了一下我的脸庞。昨晚还想到拜见时对法王说新年快乐，这个时候，只剩下想放

声大哭却不能的抑制了。香巴师兄也和我一样。一直走到外面，见到格西甘登他们，我还在抽抽噎噎的。后来听格西丹德说，旁边的一位西藏人看到我们两个红肿的眼睛，说这就是法王菩提心的加持啊，可惜我都没有这个感受，他感到有些惭愧。以前仁波切讲课时，就说过很多人见到法王都会哭，那就是佛菩萨的菩提心的体现，今天我们感受到了。



回到科迪扎仓，大家的心还无法平静，说着刚才各自的体会。仁波切说，在写这封信时，他也很担心，觉得法王身体的原因，很多时候是不看的，但仁波切真想把自己做的这些告诉他，供养给法王，愿法王健康长寿，所以看到法王如此仔细的看了不止一遍，还不断称赞仁波切做的好，仁波切说当法王念第三遍时，他的眼泪也忍不住掉下来，觉得自己这几年的努力都值得，得到了尊敬的上师的认可和肯定，心里特别高兴。真是太圆满了，我们的印度之行，画下了一个最圆满的句号。僧人们听到法王对仁波切的肯定，也都特别高兴。

为了感谢秘书先生的帮助，中午仁波切在昨晚的餐厅请他们一家人吃饭，宾客尽欢。

下午，所有拜见者的照片都发过来了，看到每一张都是我痛哭的表情，实在选不出一张好照片。不过我觉得情感是真的，经历是真的，记忆是真的，这些就够了。

吃完午饭，格西丹德和南卓陪我和香巴去参观了法王的寺庙南吉扎仓，看了法王平时讲课的地方、时轮殿、护法殿，并做了供养。



因为后天就是藏历新年了，我们明天一早就要离开，所以仁波切招呼大家在酒店吃了一碗给腾，有点像馄饨的做法，有蔬菜有汤，只是换成了饺子，是西藏过年时要吃的传统饮食。

祝愿大家新年快乐，吉祥如意。

Day44返回德里

今天早上四点起床，洗漱完毕，推着行李来到露台，南卓已经在那里等我们了。我们今天将返回德里，搭乘后天凌晨的航班返回美国。

僧人洛桑巴丹以及盖拉和太太也来帮我们推行李，这几天他们也辛苦了，尤其盖拉在我们第一次抵达德里时就在机场接的我们。南卓早上两点就起来了，和盖拉一起确定今天的车辆。因为换了两辆空车返回德里的车，所以价格便宜了七千卢布，非常划算，南卓很高兴。车都不错，司机年龄也大，估计很有经验吧。僧人、盖拉和太太分别给我们献上哈达，和我们告别。非常感谢他们这几天的陪伴和照顾。

从达兰萨拉到德里可以乘坐飞机和大巴。飞机的缺点是航班少，飞机小，价格贵，我们这次每人的机票费用大约两万卢布，和这次返回德里的全部车费接近。大巴比较方便，价格便宜，从德里出发是一晚上的车程，时间也不错，当然舒适程度比不了自己租车。

我们五点半准时出发，天色还很黑，大约两个半小时都是拐来拐去的山路，状态不好的话很容易晕车。接近九点，司机把我们带到他熟悉的酒店吃早餐。臧格仁波切印度语很好，他负责帮我们点餐。我想他一定非常喜欢吃鸡蛋，一共点了三样菜，煎鸡蛋、洋葱炒鸡蛋、煮鸡蛋，很有意思，不过配上印度特有的薄饼很好吃。

从这里开始的道路，都是高速，路况很不错。一路上我睡一会儿，念一会儿经，又睡一会儿，时间过得倒也很快。僧人们都愿意尽快到达德里的藏人社区，所以，除了中途又停下一次在星巴克喝了咖啡，就直奔德里了。路上大家都醒着的时候，仁波切聊起了西藏新年的习俗，不过仁波切主要说的是寺庙里的传统。

西藏十二月29日，在家人都打扫卫生，叫格吐，意思是扫去九号的土，晚上吃格腾，意思是吃九号的饺子汤，后来被演变成吃九个饺子的汤。色拉寺白天做格朵的大法会，康森的巴登拉姆法会从晚上十点开始到早上四点多，色拉喇季的法会从五点开始，到早上七点多，然后扎仓的法会从七点到九点。之后，扎仓的管家代表扎仓来拜访仁波切，接下来是康森的管家代表康森来拜访仁波切，然后才是其他的僧人来拜访，而新年第一天也是拜访上师的日子，所以仁波切笑着说，过新年是最忙的，头一天晚上没有时间睡觉，第二天又要等别人拜访，自己还要去拜访上师。在拉加寺过新年有一点不一样。拉加寺的传统是半夜十二点一过，大家就在自己的房子前面做烟供，而仁波切要第一个点燃，谁要是违反了，会受到严重的惩罚。年少的仁波切很调皮，故意吓唬离他很近的一位老僧人，他用烟花对着他的桑堆发射，老僧人着急之下，不得不用身体挡来挡去，而仁波切的老师也在旁边暗戳戳的怂恿他。这个场面想起来都好笑，我估计那位老僧人不这么想。现在这些都变成了仁波切温馨的回忆了。

他还说，在家人之间会互道洛色儿藏，新年快乐的意思，对上师和僧人要说丹巴藏，意思是修法快乐。

下午五点左右，我们到了酒店。我们入住的还是上次的宾馆，因为去机场很方便。

今天早上放行李时拉伤了我的右臂，没法抬臂，也有一点疼，我请香巴师兄帮我治疗一下，以免明天拖拉行李时不便。香巴师兄是一位在德国行医多年的针灸师，一路上帮仁波切和我们几位都治疗过，医术很不错。她针灸和推拿十几分钟，我感觉就好多了。旅行团队里有一位医师，真的是高配啊。

Day45 在印度的最后一天

今天是在印度的最后一天，也是藏历新年，吃过早饭，我们就一同出发去国家博物馆拜访佛陀的舍利。



我们第一次抵达德里时，第二天就是中国的新年，我们就去拜访了佛陀的舍利，这次刚到，就又遇到了藏历新年，真是太巧了。我们到达时是十点多一点，格西丹德和格西甘登已经在那里等我们了。当我们一行人到达佛陀舍利厅时，还没有参拜者，我们就开始磕头顶礼。看到仁波切和僧人们一个一个顶礼佛陀时，想到同一时间，在世界各地的寺庙里，佛塔前，圣地前，有多少僧侣都在向佛陀顶礼，心里充满了感动。佛法不可思议，佛法的传承也是不可思议的，在年轻的臧格仁波切身

上，在年老的格西丹德身上，我仿佛看到了那无形的强大的纽带。仁波切带领大家坐下来。格西甘登带领大家念诵了三皈依和发菩提心仪轨。我闭上眼睛，感觉两位

上，在年老的格西丹德身上，我仿佛看到了那无形的强大的纽带。仁波切带领大家坐下来。格西甘登带领大家念诵了三皈依和发菩提心仪轨。我闭上眼睛，感觉两位



卓玛师兄也穿着漂亮的藏装坐在我的身边，一同向佛陀礼拜祈祷。愿仁波切的教法如同一股清流，在华语世界里，给渴望学修并重的人们带去帮助。我的脑海里出现了梦中见到的乳海，这是多么好的象征啊。

当我们最后在佛舍利前留下纪念的照片，一队泰国参访团进入了大厅，随后我们在花园里遇到了一队越南参访团，出了大门，又遇到西藏办公室组织的参加活动的一群人。看来我们和一大群人完美的错过了。

臧格仁波切叫了出租车，这辆车看上去就有点旧。结果刚走了几分钟，司机说轮胎坏了，让我们先下车他需要换轮胎。我们下来一看，左前轮胎瘪了。只见司机熟练的撑起千斤顶，很快卸下前轮，从后备箱拿出备胎，又很快换上。看来这样的事经常发生，他已经很熟练了。司机上了车，不好意思的笑了笑，看到他满头大汗，我们大家也都笑了。臧格仁波切开玩笑说，这是一个好征兆。新年第一天，换下旧轮胎，踏上新征程，确实是个好兆头。



回到宾馆，仁波切的客人也到了。是之前去过中心的尼玛措，她在罗布林卡担任财务主管工作，自己同时也是一位儿童作家。她带着孩子和朋友一家一起去印度



南方旅行，昨天回到德里，今天来拜见仁波切。

中午大家一起在附近的餐馆用餐，是传统的印度菜，味道很不错。这是新年的一餐，也是我们在印度吃的最后一餐。

仿佛是欢送我们，今天的德里天气晴朗，空中的朵朵白云，犹如谁撒下的花朵一般，轻盈的漂浮在蓝天上，让人看上去就心情愉快。



丹巴藏，尊者法王；
丹巴藏，香萨仁波切；
丹巴藏，各位上师仁波切；
丹巴藏，各位格西和僧人们；
洛色儿藏，所有西藏朋友；

扎西德勒！