

# 我的家在登寺

江阳堪布 著



八〇后堪布讲述藏区僧人真实生活

这里没有活佛  
没有雄伟的大殿  
只有一群  
每天捧着  
花儿一样笑容的  
老和尚与小和尚



陕西师范大学出版总社

# 我的家 在 工登寺



江阳堪布  
著



陕西师范大学出版总社

图书代号: SK15N0458

图书在版编目(CIP)数据

我的家在土登寺 / 江阳堪布著. — 西安: 陕西师范大学出版总社有限公司, 2015.8

ISBN 978-7-5613-8208-0

I. ①我… II. ①江… III. ①散文集—中国—当代  
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第162845号

**我的家在土登寺**

WO DE JIA ZAI TUDENGSI

江阳堪布 著

---

策划编辑 / 孙国玲

责任编辑 / 孙国玲 陈 博

责任校对 / 彭 燕 郑世骏

特约审稿 / 曹 丹 巩亚男

图片摄影 / 杨 力

封面设计 / 北京亿点印象文化传播公司

出版发行 / 陕西师范大学出版总社

(西安市长安南路199号 邮编710062)

网 址 / <http://www.snupg.com>

印 刷 / 西安建明工贸有限责任公司

开 本 / 720mm × 1020mm 1/16

印 张 / 11.75

插 页 / 5

字 数 / 130千

版 次 / 2015年8月第1版

印 次 / 2015年8月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5613-8208-0

定 价 / 32.00元

---

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题, 请与本公司营销部联系、调换。

电话: (029) 85307864 85303629 传真: (029) 85303879



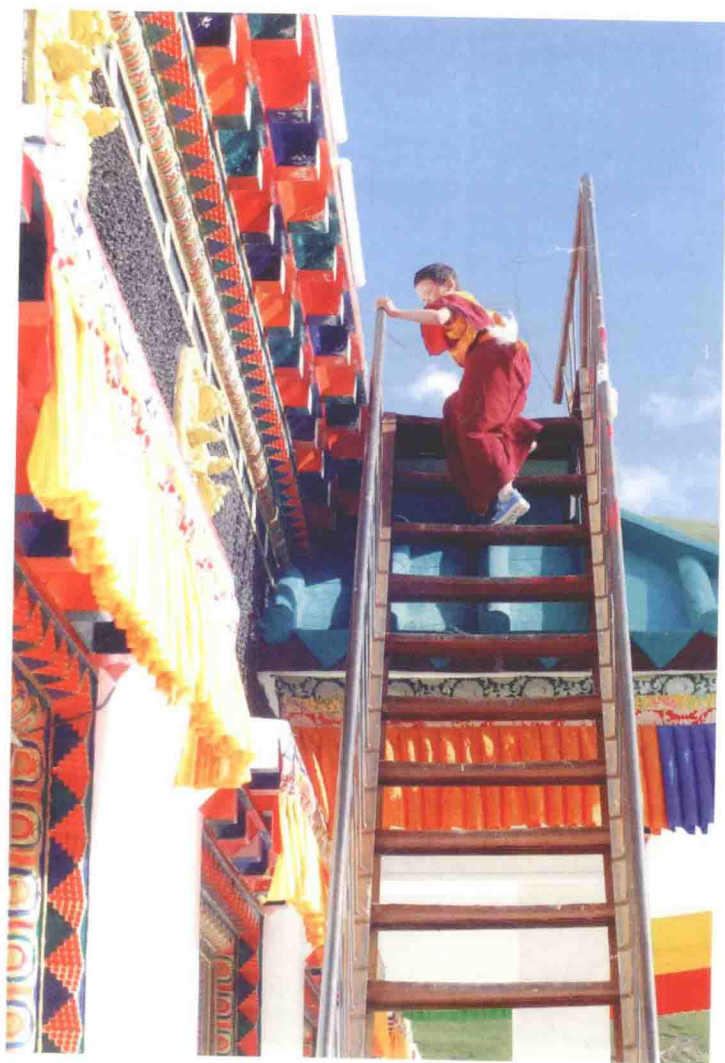
右边的是土登寺大殿，僧人在这里诵经吟唱；左边的是地震后重新修补的另一座大殿，里面存放着秋英多杰仁波切的遗体，其遗体并未腐烂，且一直生长舍利，非常罕见。



秋英多杰仁波切与本书作者



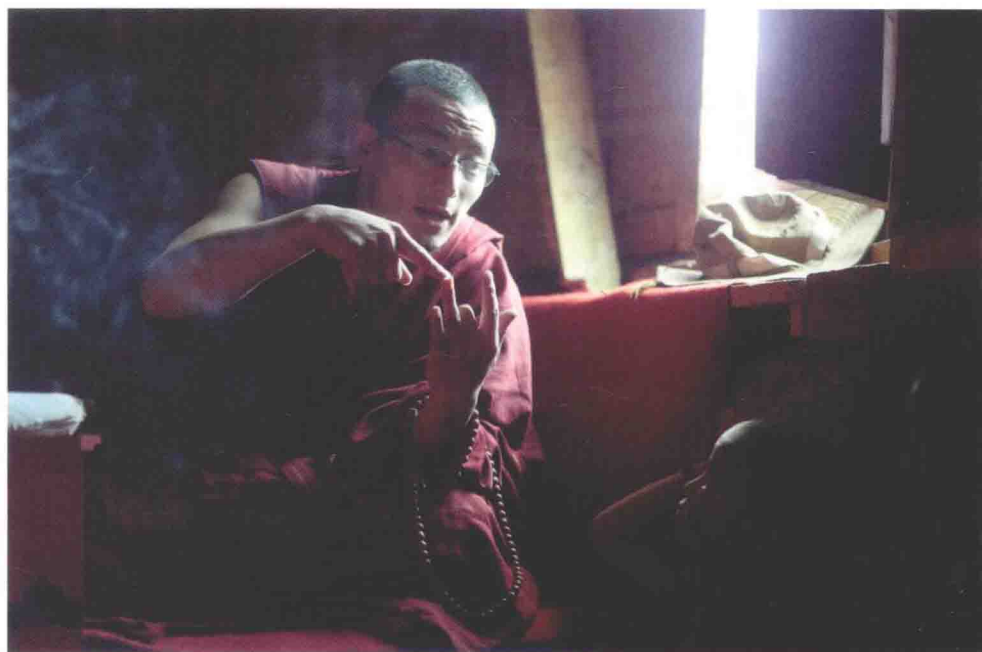
小喇嘛——他们的生活很艰苦，他们的笑容很灿烂。



土登寺局部



藏族的男女老少都喜爱装饰自己。在这个佛教盛行的地域，首饰不再是简单的装饰，已经成为藏族生活中的一部分。无论是在日常生活、节日中还是去朝拜，人们都会“浑身”披挂各种装饰品：头上戴的巴珠、簪子、发卡；发辫上挂的银币；耳朵上戴的大环；项间戴的项链、托架、嘎乌；腰上系的图纹腰带，悬挂的火镰盒子、藏刀、腰扣、鼻烟壶；手上戴的各类戒指、手镯等。



大师父给小和尚讲经



牦牛——青藏高原及其毗邻地区的特有牛种，藏民与牦牛共生已有上千年历史。牦牛在藏民心中是生命的供给、精神的图腾，也是致富的希望。



“磕长头”是藏传佛教信仰者最虔诚的礼佛方式之一。磕头朝圣的人在其五体投地的时候，是为“身”敬；同时，口中不断念咒，是为“语”敬；心中不断想念着佛，是为“意”敬。三者得到了很好的统一。“磕长头”分为长途（行数千里，历数月经年，风餐露宿，朝行夕止，匍匐于沙石冰雪之上，执着地向目的地进发）、短途（历数小时、十天半月）、就地三种。

# 序

我的名字叫江阳，这个名字是我出生后，父母特意祈请土登寺的上师秋英多杰仁波切给我取的。这是我的俗家名字，也是我出家后的法名。

我的家在青海省玉树藏族自治州称多县拉布乡的一个小村庄。

在我十几岁的时候，父母将我送到了离家很近的土登寺学习佛法，我就这样出家了。

我出家的依止师父<sup>①</sup>是秋英多杰仁波切，就是给我取名字的那位上师。仁波切对我们师兄弟们都很好。他很和蔼，在我的记忆中，他一直都是慈眉善目的，对所有人都是一张灿烂的笑脸！

我很幸运，我一直都是这样认为的。我很幸运地成了仁波切的弟子，更幸运的是，从入寺那天开始，我就成了仁波切的侍者。侍者，就是跟随在师父身

---

<sup>①</sup>依止师父：自己能够完全相信，能将自己的法身慧命完全托付的人，愿意用身、口、意去供养的人。

边的弟子，照顾师父的起居饮食，帮师父打理事务，陪同师父出行、闭关、云游、参访，等等。仁波切在我的心里就像亲人一般，他圆寂的时候，我哭得很伤心，比父亲去世时哭得还伤心。

当然了，我还有一群可爱且博学、修行很好的师兄们！他们对我也都很好，很照顾我，自从入寺以来，我从没挨过打（据说挨打是每个新入寺小和尚的必修课）。他们还常常指导我功课。

土登寺，有我太多太多的回忆。在我的心里，它就像我的家一样。

也许有人会诧异，出家了，怎么还能有家呢？

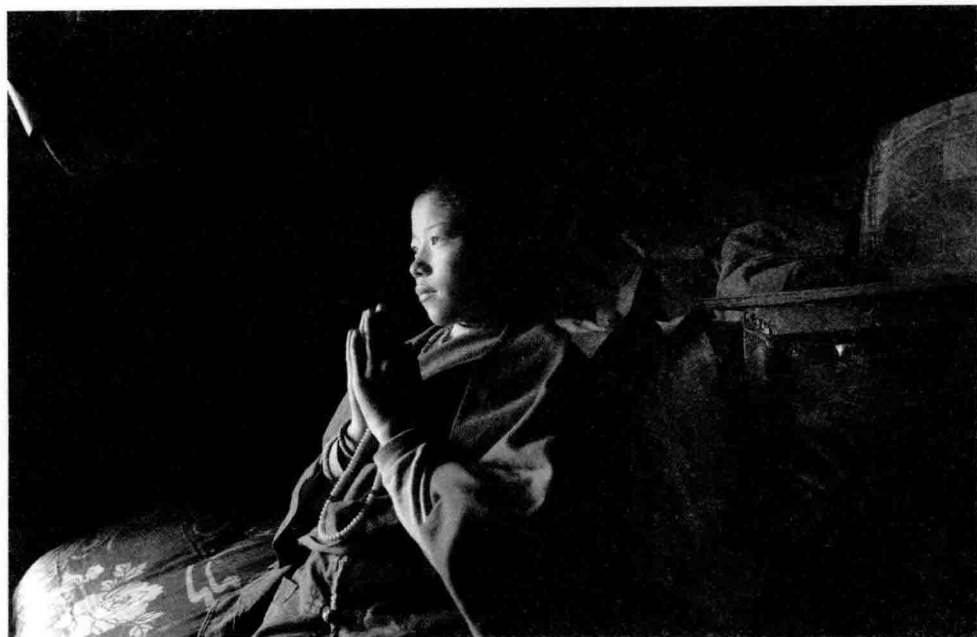
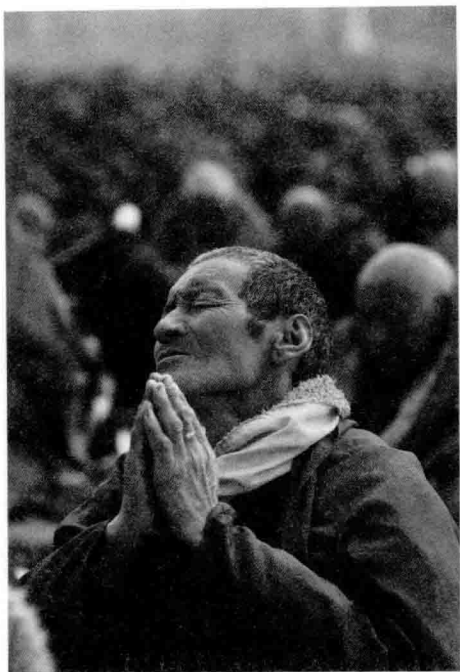
其实，对于藏地的僧人来说，家和寺院不是严格对立的名词，不是非此即彼的二选一难题。

藏地人都信仰佛教。所以，在他们的心里，在家修行和住寺修行没有本质上的区别。在藏地，在家人和出家人一样，虔诚信佛，念经供斋，出家人也和家人一样，可爱、活泼、善良、调皮；在家人有社会上的人际关系，有彼此交好的朋友，出家人在寺里也有要好的同修；在家人顾念亲情，出家人也顾念亲情，出家并没有阻断出家人和家人的联系，他们也并没有因为出家而推辞掉他们对家人的赡养义务。

可能有人会问，那为什么还有人要专门到寺里去出家呢？我想，有的人也许是想去寺院里找一个好一点的上师，终身指导自己；有的人也许是想去寺院里用戒律约束自己，以便能好好参悟佛法；有的人也许是为了能在寺院里接受良好教育；有的人也许是想光宗耀祖，受人敬仰；有的人也许是想去寺院里寻求解脱……

但不管是在寺里，还是在家里，藏人都是信佛的。

所以，出家以后在寺院生活，我常常能感觉到家的温暖，在寺里，就像在家里一样。家和寺，只有在藏地这个全民信教的地方，才能画等号。



藏族人无论老少，都一心向佛，十分虔诚

# 目 录

|               |
|---------------|
| 第一章 最美是土登 /1  |
| 小和尚的入门必修课 /3  |
| 你已经出家了 /5     |
| 我的二层小“别墅” /6  |
| 寺院的小商店 /8     |
| 藏地的出租车 /9     |
| 被妻子供养的出家人 /10 |
| 僧值生气了 /10     |
| 这回真疼了 /11     |
| 土登寺的民主与专制 /13 |
| 清闲的生活 /15     |
| 小和尚翻旧账 /17    |
| 罚不起啊! /19     |
| 法外开恩 /21      |
| 鬼故事 /22       |
| 老师父去西宁 /24    |
| 供斋 /27        |
| 受戏弄 /30       |
| 恶作剧 /32       |
| 星空下的僧侣 /33    |

|     |                   |
|-----|-------------------|
|     | 管家要辞职 /35         |
|     | 僧人之间的矛盾 /37       |
|     | 你是来拉帮结派的吗? /38    |
|     | 喇嘛脸上有写着“好人”吗? /39 |
|     | 穿破皮袄的老和尚 /40      |
|     | 那些看云卷云舒的日子 /42    |
|     | 一起去洗衣服 /43        |
|     | 去施主家做客 /45        |
|     | 但愿如此 /47          |
|     | 尴尬的玩笑 /48         |
|     | 爱调侃的老师父 /49       |
|     | 骑自行车的快乐 /51       |
|     | 地震了 /52           |
|     | 丢了老师父们的面子 /55     |
| 第二章 | 修行要量力而行 /57       |
|     | 僧人的假期 /58         |
|     | 僧人之间的称谓 /59       |
|     | 堪布的压力 /60         |
|     | 座位 /62            |
|     | 念经赚钱 /63          |
|     | 荤素之辩 /64          |
|     | 荨麻草的故事 /67        |
|     | 屠夫和修行者 /70        |
|     | 怪她，还是怪自己 /71      |
|     | 法会上的皮鞭 /72        |
|     | 出家与还俗 /74         |
|     | 我没有那么伟大 /75       |

|                    |  |
|--------------------|--|
| 出家的荣耀 /76          |  |
| 可怜的一头笨牛 /78        |  |
| 可怜的孩子 /79          |  |
| 隐藏功德 /80           |  |
| 炸山建房子 /81          |  |
| 终于歇下来了 /83         |  |
| 一枚硬币 /84           |  |
| 他让我嫉妒 /85          |  |
| 一块黄油 /87           |  |
| 男女平等 /88           |  |
| 不要不懂装懂 /89         |  |
| 两个厉害的小鬼 /90        |  |
| “和尚有钱” /92         |  |
| 和尚谈教育 /93          |  |
| 自由恋爱 /94           |  |
| 第三章 和仁波切在一起的日子 /97 |  |
| 慈悲和善的仁波切 /98       |  |
| 明处注意，暗处留意 /101     |  |
| 听说他很坏 /103         |  |
| 不想和师兄一起做事 /104     |  |
| 被打断的念经 /105        |  |
| 我一定改 /105          |  |
| 这也是一种修行 /106       |  |
| 正法的精髓不在土石 /108     |  |
| 只要是好书，都可以读 /111    |  |
| 清理坐垫 /112          |  |
| 师父，我要皈依 /113       |  |