



第一位深入仰桑贝玛贵朝圣的中国人

一个虔诚无畏的女子
圆满三次殊圣的圣境之旅

ཡང་གསང་པ་བླ་བོ་དཀོན་པ།

藏地胜境 仰桑贝玛贵

邱常梵◎著



用心观照的文字
200多张精彩照片

揭开心灵圣地的
——神秘面纱!——

随书附赠
全彩拉页海报

世界图书出版公司

ཡང་གསང་པ་ལྷ་བཀོད།

藏地胜境

仰桑贝玛贵



邱常梵◎著

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

目录

Contents

【自序】在喜马拉雅山区，遇见莲花源 / 1

【第一篇】

一人莲花源 初识绮罗香

缘起 / 8

母亲的摇篮河 / 11

撞车了 / 18

寻找黑夜里的一盏明灯 / 26

梦里知道自己在做梦 / 34

爱众生也要爱蚂蝗 / 39

涕泗纵横，进入莲师圣境 / 51

见证幸福 / 57

小喇嘛育幼院 / 66

博记惹莎节涌 / 73

世界最后的天堂秘境 / 81



【第二篇】

再入莲花源
仰桑河极密圣境巡礼

四趟飞机辗转路迢迢 / 92
一个有福报的傻蛋 / 99
独生独死，独去独来 / 106
镜花水月 / 113
十一面千手千眼观世音菩萨 / 118
一座寺庙不只是一座寺庙 / 125
心的自由 / 131
国王、船夫与牧童 / 137
相信才会看见 / 142
大智若愚 / 149
从西康转世到贝玛贵 / 157
石头上的金刚手 / 165
世界心，精华宝 / 174
大伏藏师传奇 / 181
白云之巅 / 188
黄金铺地 / 195
联欢夜，佩解脱 / 202
今天不是读书天 / 210
在街头打浪 / 217

【第三篇】

三人莲花源
朝圣 4000 公尺神山圣湖

佛之净土白马岗 / 228
好事多磨 / 234
一样的路，不一样的心情 / 239
暗夜里的咳嗽声 / 246
最后一个村子 / 253
山林中的孤独与自在 / 261
灰黑色的晚餐 / 268
直刺天空的长矛 / 275
乌金净土 / 282
五方佛五魂湖 / 291
在朝圣的路上死亡 / 304
会走路的机器人 / 310
衣食魔障 / 315
信心与清净心 / 322

【后记】沉静的幸福 / 329



【自序】

在喜马拉雅山区，遇见桃花源

你还记得学生时代读陶渊明的《桃花源记》吗？

“晋太元中，武陵人，捕鱼为业，缘溪行，忘路之远近；忽逢桃花林，夹岸数百步，中无杂树，芳草鲜美，落英缤纷……林尽水源，便得一山。山有小口，仿佛若有光，便舍船，从口入。初极狭，才通人；复行数十步，豁然开朗。土地平旷，屋舍俨然。有良田、美池、桑、竹之属，阡陌交通，鸡犬相闻……怡然自乐。”

如果我告诉你，今日在西藏喜马拉雅山区，也有这么一个相似的桃花源，你相信吗？这个地方，藏语称为“仰桑贝玛贵”，仰桑的意思是“极为秘密”，贝玛是“莲花”，贵是“聚集丛生”。若从空中俯视，你会发现这个区域山峰连绵，从海拔 500 多公尺^① 逐渐增高，连接上喜马拉雅山脉，而一个又一个相连的大小山岭，恰似花瓣往外展开，形成朵朵莲花绽放，不同民族的村子就散落在花瓣间。

和西藏拉萨噶厦政府同时代，这里曾经是藏东波密王朝设立之嘎朗央宗的县治所在，专门管理珞巴族（少数民族）。数百年前藏族移入，20 世纪中叶，藏东康巴人又相继迁移至此，如今，这里散居着藏族、

^① 公尺，亦即“米”，是长度的基本单位，1 公尺 = 1 米，目前中国大陆更多用“米”。本书保留作者用词的习惯。——编者注

珞巴族、门巴族及少数印度人，共约数千人。山村沿着自东向西流入雅鲁藏布江的仰桑河而建，车路只到江河交汇口的土亭村，往里只能步行。虽然没有完全与世隔绝，但地处偏远山区，又靠近边界，被列为管制区，外人无法自由进入，因此形成一个现代版的桃花源。

仰桑贝玛贵是藏传佛教重要圣地“贝玛贵”的一部分。西藏家喻户晓的莲花生大师^①一千多年前为帮助百姓避免战乱，特别授记贝玛贵是个避难地。莲师亲至贝玛贵予以加持，并闭关修行，安住于禅定中长达七个月之久，赐予当地人与非人^②密乘教法，加持此地山林成为殊胜密境。后来果然应验，这里乃成为藏传佛教徒向往的伟大刹土。

在《贝玛贵圣地志》中记载：“为利未来有情故，加持此处胜密境，一生获得持明处，虽仅居住此圣地，慈心悲心自然增，较彼他处修千年，此地一年修更佳；较彼他处修一年，此地一月修更佳；较彼他处修一月，此地三日修更佳……将成圆满自在王。”

近代，由西康转世到贝玛贵的第二世敦珠法王^③，17岁时在仰桑贝玛贵举行了“大宝伏藏法”灌顶。离开故乡后，他又多次返回普巴金刚圣地举行大成就法会以及赐予其他灌顶、教授。

1932年诞生、2009年涅槃的宁玛派最高法王贝诺仁波切，也是贝

① 莲花生大师或称咕噜仁波切（Guru Rinpoche，意为珍贵宝上师），简称莲师。诞生于古印度乌金国西北方的达那果夏湖，自莲花中而生。8世纪时，由藏王赤松德赞邀请入藏，将显密佛法精华完整传入西藏，被藏人视为第二佛陀。

② 非人指相对于人间而言的天界、冥界之众生，如天龙八部、夜叉等。

③ 敦珠法王仁波切为现世莲师之代表，拥有宁玛派所有丰富传承，乃教授“大圆满法”的权威导师，被公认为印证心意自性的权威及最具加持力者，是当今不少著名仁波切的上师，又被称为“上师的上师”。

玛贵人，1936 年被认证后驻锡西康白玉寺。

若非和上师的因缘，我永远也不可能知道世界上还有这样一个清净之地。这里的藏族保留了西藏传统文化，尤其对佛法无比尊敬与虔诚，这令视西藏为灵魂故乡的我感到非常欢喜。

自从 2005 年单独旅行滇、藏、川藏区两个月，接着又在拉萨西藏大学学习藏语文两学期后，这些年来我和西藏缘起不断，每年一至两次返回西藏探望藏族朋友及拜访各个圣地，藏族朋友都说我一定有一世曾为西藏人，我自己也这样认为。

这里正是我的上师“堪布彻令多杰”^①的故乡。2010 年 7 月，我们四位弟子随师返乡，为兴建八年即将完工的寺庙安置金顶及莲师十万荟供大法会作摄影记录；2011 年 1 月底寺庙正式落成，港台弟子共六十多人前往参加开光典礼，欢度西藏新年。我和另两位师姐早去晚回，待了一个月，其间随上师拜访各个山村，溯源仰桑河巡礼朝圣，可惜受时间限制只走到中游。

前后两回有幸跟随上师身旁，亲睹其日常言行举止，深深体会到上师的慈悲与智慧。

2011 年 10 月我独自一人三度前往，与寺庙僧人一起深入极密之境仰桑河源头，从海拔 500 公尺开始徒步攀登到海拔 4000 公尺的神山圣湖区；从热带雨林到阔叶林到暖温带针叶林、寒温带针叶林，最后是高山寒带灌木草甸带。这次行程是我自高中开始登山至今四十年中走得最惨的一次，却也创下纪录成为深入仰桑贝玛贵极密圣境朝圣的第一个台湾人。

① 宁玛派的堪布指精通经律论三藏等显密教义之教授，类似现代大学教授。

三人莲花源，每回都因为有新的发现而惊叹不已。初次前往，我连它在哪儿都搞不清楚，然后，逐渐发现往北数十公里便是中印边界，边界的那一边居然就是我很早之前就想去、却因未对台湾人开放而无法前往的墨脱（属藏东林芝地区），大陆背包客称其为“世界最后的天堂秘境”。

贝玛贵被一分为二，形成所谓的中国西藏贝玛贵与印度贝玛贵，而这个故事要从当印度还是英国殖民地时讲起……

仰桑河源头，海拔 4000 公尺的神山圣湖区，有 108 个高山湖泊，其中五个相邻的大湖泊代表佛教五方佛的五魂湖。

……

随着一而再、再而三前往，有许多发现，也有许多疑问产生，我上网展开地毯式巨细靡遗地搜集相关资料，再结合实际经验印证，终于像玩拼图一样，从一片空白与模糊中，逐渐一块块拼凑完成。如今，我敢自豪地说：全台湾再没有一个人比我对这块土地的历史、地理、人文还清楚的了。

《阿弥陀经》提到，在净土中，青草绿树都十分清净庄严，微风鸟鸣都像在宣说佛法。人在仰桑贝玛贵特别容易感受到这种极乐净土的意境，莲花生大师的加持力透过身语意宣扬，心识特别清明。我有生以来第一回有了“梦中知道自己在做梦”的体验，就发生在初抵圣地的第一晚。

身处圣地，只要心沉淀下来，清净、专注，融入天地中，那么，山风轻扬，虫鸟齐鸣，野花绽放，山溪湍流，样样都在宣说佛法。一份神秘磁场的力量，引导心灵跨越时空；感受过去所有曾在这里修行

的大成就者的无形加持，随着轻微呼吸，渗透每一个细胞。

每次前往，当车子走在四周林相茂盛的狭窄山道上，一路沿着雅鲁藏布江畔蜿蜒，逐步深入喜马拉雅山区，我知道，自己正在穿越时光隧道，即将走进莲花源；我知道，我会在那里遇见莲花生大师，遇见精进修行的自己。

而每当带着美好的体验要离开时，从后视镜看着频频挥手道别的小喇嘛、看着村子自一片蓊郁的山林中消失，路旁下方的雅鲁藏布江，江水依旧奔腾……我知道，我还会再回来。





一入莲花源

初识绮罗香

第
一
篇

缘
起



“师姐，你可以挪出半个月时间吗？”

2010年5月，“宁玛三根本佛学中心”开山元老汪师姐突然问我。

“应该没问题，要做什么？”

“7月份，堪布要回贝玛贵帮寺庙安金顶，并在莲花生大师诞辰日举行三天莲师十万荟供大法会，需要有人随行录像、摄影及记录。”

就这样，我这个加入中心一年多的菜鸟，因缘际会，得以随师同行。后来才知道有许多比我资深的师兄姐都想随师同行，却因工作关系或其他障碍无法如愿，最后，负责的师姐这才想到我这个已退休，出版过两本书，文笔和摄影技术都还不错的初生之犊。这让我深感幸运与荣耀，也更心存戒慎与战战兢兢。

“到时是住寺庙木造的简陋僧寮，没有电话、没有网络、没有电视、常常停电、洗冷水澡，你可以适应吗？”

“没问题，这和我在西藏自助旅行的状况差不多。”

几次闲聊中，从喇嘛^①那里获知，贝玛贵有许多圣地，最殊胜的是海拔很高的三大神山及达那果夏圣湖。三大神山包括法身阿弥陀佛圣地贝马谢日（莲花晶山）、报身大悲观音圣地日沃达拉（普陀山）、化身莲花生大师圣地孜大布日（精藏之城），加持力特强。

“海拔很高？到底是多高？5000？6000？”

被我这一问，中心喇嘛搔搔头没有一个说得出确切高度，只一再强调“反正就是很高很高，冬天会下雪，无法前往”。我望着他们认真的神情，忽然懂了，我真呆，他们又没有高度计，怎么可能知道确切

① 藏语“喇嘛”指上师，意为“至高无上”，但台湾地区对所有西藏僧众都以“喇嘛”称呼，本书随顺台湾习惯，保留此称呼。



高度？

“去神山圣湖一趟要花多长时间？”基于以往朝圣西藏神山圣湖的美好经验，我对贝玛贵的神山圣湖也产生浓厚兴趣。

“达那果夏湖大约一个星期吧。”

心想：从台湾到贝玛贵，这么远一趟路，怎可不顺道朝圣神山圣湖？

于是我向比较熟的嘎玛喇嘛说：

“摄影任务完成后，我想继续留在贝玛贵，去达那果夏朝圣。”

嘎玛喇嘛先确定我经常爬山、体力没问题，睡袋等相关装备也都齐全后，表示在申请贝玛贵许可证时会请他们特别注明。

6月初我依照原定计划，前往西藏阿里地区朝圣岗仁波切神山及玛旁雍措圣湖，月底回到台北，7月11日在桃园机场和不认识的另三位同行者会合，其中来自高雄中心的林师姐（藏名贝玛卓玛）和我一起

负责摄影，另两位则都不是中心学员——李师姐很早就皈依堪布，但因故未持续跟随修行；黄师兄与李师姐是旧识，因曾向堪布请法，认识堪布，又久仰贝玛贵圣地，于是同行。

于曼谷和刚结束香港弘法的堪布会合，飞抵加尔各答已是半夜，隔天中午转飞 Dibrugarh，飞程约一个半小时，是个紧临布拉马普特拉河的城镇，机场很小。堪布告诉我们必须在这里住两晚，因为前往贝玛贵的小型直升机每周只有周三飞一班，而且天气一差就停飞。今天是周一，后天若有直升机，约一小时可抵达贝玛贵，否则得搭两天车，大家就会很辛苦了。

我们四人纷纷表示，搭机搭车都没问题，再辛苦也不怕。堪布笑着说：

“是啊，是啊，搭机搭车都是小事，没问题。但眼前还有一个大问题，你们前往贝玛贵的许可证还没核发下来。等会儿我会修法消除违缘障碍，你们也努力诵莲师心咒和莲师七句祈请文，跟莲师祈请吧！”

到了晚上，消息传来，许可证 OK 了，但没申请到进入神山圣湖区的许可证，因此我必须和大家同进同出。

母亲的摇篮河

