

她被宗萨仁波切称为“最好的女性入世修行者”，读懂她就读懂了爱

宗萨仁波切称她为“最好的女性入世修行者”，丈夫称她是“天塌下来了也能过得很好的那种人”。

台湾著名综艺主持人张小燕如此评价她：“如果这时候房子烧起来了。”

她也会说，“嗯，也不错。烧完还可以重盖。”

她冷静平和，同时又不乏勇气和力量。

她是戏剧导演赖声川的太太。

是第一代“云之凡”（《暗恋桃花源》女一号）的扮演者——丁乃竺。

丁乃竺出生于香港。

她出生的时候，本来叫丁乃蕾，

结果她的爷爷从云南写了一封信到香港，

信里说，此孙女与佛有缘，请改名为乃竺。

可爷爷从没有见过她。大概她的佛缘从儿时就有了。

回忆与佛法的初次相遇，

丁乃竺说，大学时她一听佛法就深深地被吸引，

那是1970年代，信众很少，一开始她觉得佛法笼罩着神秘的气息，

直到随着深入学习她却觉得：「有什么神秘的？没有一样比生命来得更神秘，

只是很多人都忽视了生命的神秘性。」

01

奇妙的佛缘

她说，生命就是一连串不断接受的经验，一种不断经验的状态，包括生还有死。而每个刹那，既是生也是死。

当走过至亲的死亡后，她深刻地感受到如果心中真的了解死亡，当死亡来临时就不惧。

她说：死亡不是天人永隔，构成身体的四大元素地水火风没有一瞬间不在改变，但整体生

命的能量却是不断流动。如同眼前的这座山看似真实存在，但每一秒它都在变化。『山脚』是它吗？『山顶』是它吗？而『山中的山』是它吗？还是『我脑海中的山』是它呢？

读懂了生死的丁乃竺对佛法有了更加深入的认识，她和佛法有着很奇妙的缘分，生活中总是能碰到和佛法有关的事情。

刚到美国时，她就读于伯克利，那里也有个佛法中心。

后来搬了家后，总听到一个奇怪的声音，发现那是孔雀的声音，打开窗户看出去，对面就住着一个喇嘛。

后来她和丈夫从美国回到台湾，就陆续请一些活佛到家传佛法，一传就是一两个月。

1980年代，丁乃竺认识了宗萨仁波切。

那时仁波切才二十出头，第一次到台湾来，丁乃竺的身份是翻译。

别人将藏文翻译成英文，她再从英文翻译成中文。

多年以后，丁乃竺的大女儿长大成人，嫁给了宗萨仁波切的外甥，缘分总是这样奇妙。

02

停不下来的利他心

在丈夫赖声川的眼中，丁乃竺是个极其有利他心的人，

赖声川回忆：

她开始时在电脑公司上班，还要搞剧团，还要为佛法的活动筹款，还要翻译。有一次，大概是1990年，她为宗萨仁波切一个很大的活动筹到很多款，我心想，可以了吧，你这么累，他们有基础可以盖庙了。可是我发现，不断有新的人有新的要求找她，她就会去继续做。太多人碰到事情就找她，她就是万灵丹，传说中的如意宝。谁有任何问题找她，她一定放下一切细心又耐心地解决你的问题。”

1980年，在美国读书的赖声川与丁乃竺生活中常见的一个场景是：赖声川回到家中，看到又有人在客厅，他们很小声地和丁乃竺在谈话——又有一个朋友因人生中碰到问题找到她谈话。赖声川说丁乃竺为太多人做事情。

对一无所有的人、大财团的人，她都没有分别心，不论他是什么人。

03

读懂了她就读懂了亲密关系

丁乃竺和赖声川的相遇、相识、相爱、相伴

多年也充满了几分命中注定的味道。

他们相识在咖啡馆，丁乃竺回忆“我走进进去的时候，他抱着吉他坐在地上，阳光很灿烂地照在他脸上，像个小孩。

我第一感觉，哇，好纯啊，这个人！

他见到我，回头嗨一声，好像和我很熟。”

两人第一次聊天，一聊就是四个小时，情投意合。

大一时相识，大二时相爱，工作两年后举办佛化结婚，然后一起去美国深造。

他们的人生很奇妙，戏剧、佛法和家庭是完全连在一起的。

虽然从外在看来，赖声川与丁乃竺两个人在生活上很多地方是很不合的，比如两人吃的不一样，一个爱吃辣，一个不吃辣；一个喜欢累积东西，一个喜欢丢东西；玩的也不一样，爱好也不同。

但这些生活中的不协调一点都不影响到两个人的关系。



究其原因，他们给出了答案：“我们有一种更深的东西是在一起的，一种追寻。那种东西在一起，就什么都搞定了。那种更深的追求就是一切。那种东西是什么呢？就是追寻生命的本质，追寻人活在这世上到底是在干什么。

所以，如果夫妻之间没有更深的追寻，很容易散掉，很容易瓦解。如果彼此关系是建立在金钱或者简单的吸引力上，那个东西很快、几年内就可能散了。”

曾经有人向丁乃竺请教，如何才能更好地去爱？如何才是有爱的能力？丁乃竺给出了她的爱的密码：

一、主动给予的能力。很多人说，我都在给啊，但是有没有注意到，很多人在给的时候，都有一个隐藏着的钩子，都在要，想得到。主动给予就像母亲爱孩子一样，就是给出去；

二、能不能给真心的关怀和关心。好多人说喜欢猫和狗，但我很少看到他主动去照顾猫和狗，当你真正爱一个东西的时候，你会想去照顾Ta，你会希望Ta好，你会付出劳力。

二、在爱当中，必然有一种知识。一无所知的人是一无所爱的。尤其在两性相处当中，大家会说我太了解Ta了，Ta就是那样的，当一个人在讲这个话的时候，其实是很危险的。因为人是个有机体，Ta随时都在变化，在这种改变当中，我们其实对自己的改变都不是很了解，我又怎么能了解另外一个人的变化呢？所以，我如果真的爱对方，我需要每天都有一种新鲜的眼光看Ta，就像看着我自己一样。

三、在爱当中，有责任。在爱当中，有责任不是义务性的，而是因着爱，我愿意去承担。”

因此，当我们问自己能不能爱的时候，当我们真正去检查自己的时候，我们可能会发觉，某一方面我具备，但另一方面是不具足的。

在不具足的部分，我们就把它加强，因为爱的能力也是需要学习和练习的。

在最后，她说，如果我们具备爱的能力的话，我们会像一朵花一般绽放。

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

压力让我与这个时代不脱节

其实，有压力不一定是坏事。正常的压力，还是需要的，否则，一点压力也没有，每天过得浑浑噩噩，人生不一定有什么收获。毕竟人的潜能和智慧，25%可依靠自力开发，75%则要靠压力挖掘。就像有些老师，如果没有讲课的压力，不一定会看很多书。有些学生，没有考试的压力，将来就业的压力，也不一定去认真学习。所以，适当的压力需要具足。压力越大，有智慧的人收获越多，这叫“拍球效应”——皮球压力越大，弹得越高。对此我就深有体会。我为什么经常出来讲课？如果不愿意，谁也无法强迫我。但我觉得，与各种人见面的过程中，可以学到一些东西，对我而言，稍微有一点压力会让我与这个时代不脱节。因此，在压力当中成长，是非常有必要的。人生就像钉子，若没有任何东西对它锤打，钉子不可能自己钻进墙里。同样，没有压力的话，人也激发不出潜在的智慧。当然，压力如同气球，在一定范围内可以转化为动力，就像气越多，球越大。但气球容量是有限的，人对压力的承受也是，超过了这个限度，气球会爆炸，人也会倒下。

如果是一棵树倒下了，没把它扶起来，它会一直躺着，不像人那样有灵魂。而人在生命的旅途中，如果倒下去，这时候一定要自己爬起来，心要坚强，要有抗压能力。

人死不如灯灭，面对压力的方法，在佛教中有很多。一提起佛教，有人也许会想到迷信，这是认知上的一个误区。你们都有独立思考能力，佛教讲的是否有道理，可用自己的智慧观察。

有些人认为，佛教承认前世后世、业因果等，这不符合科学。我要说的是，佛教的这些道理，一部分科学已经论证过，一部分正在论证中。比如前世后世的问题，佛教中讲，我们今生的福报，一部分源于前世积善，一部分则

是即生努力而得到的。前世的“因”怎么在今生成熟“果”，就牵涉到人有前世后世。然而，到了20世纪后期，通过医学、心理学、量子力学等论证，人死后并不是什么都没了。比如，1963年得诺贝尔生理和医学奖的约翰·艾克斯爵士，他在一本书中写道，人身体里有一种没有形状、没有颜色的心识，它就像人控制电脑一样，会控制我们的大脑。当大脑死亡后，这种心识或“自我”永生不灭。他经过分析认定，人死并非如灯灭、水枯般毫无延续。还有现代科学之父爱因斯坦，晚年开始对佛教理论感兴趣，爱因斯坦晚年时讲到释迦牟尼佛的功德以及佛陀如何看待世界。一些不承认前世后世的人，其实既不懂传统文化，也不懂现代科学的来龙去脉。他们认为，人是突然来到这个世界上的，来了以后死了，死了什么都没了。这样推论下去，就是自己今生中遭受的压力、痛苦，全都来自无缘无故。

有些年轻人在恋爱时，根本不讲因缘，只是一味追求。结果越是执著，失去越快，就像手捏沙子，抓得越紧，流失越多，最后可能什么也得不到。若能明白凡事都有前因，那在面对有些问题时，心态和处理方法，会跟没有这种概念的人完全不同。你们在学校里学到的知识，以后在人生中能用上的不一定多，据统计只有15%左右。关于如何调心，教科书里也讲得比较少，但这是最基础、也是最需要的知识。年轻人一定要补充这部分内容，若能掌握其中的诀窍，就会减轻很多压力，而且是从根本上解决。这种缓解压力的效果，是看书、听音乐等其他方式所达不到的。此外，还有一种减轻压力的方法，就是要常有满足感。

现在许多人喜欢攀比，其实，很多东西并不是你真正需要的，攀比和虚荣导致了过高的需求压力。比如，普通的房子、车子就够用了，但多数人认为这些要越贵越好，为了满足虚荣

心，给自己造成巨大的压力。相比之下，也许农民更快乐。虽然他们物质上可能不如城市里的人，但也没有那么大的压力。城里人住豪宅、开好车、穿名牌，内心却没有安全感，他们的幸福不一定真的多。

当然，不同时期的人，对幸福的定义也不同。有人曾问获得诺贝尔文学奖的作家莫言，刚开始写作的原因是什么。莫言说，当年他说济南的一个作家比较“腐败”，一天竟然吃三顿饺子——那是1957年的中国，多数人一年吃不上一次饺子。他想，作家的生活这么幸福，如果自己能写本小说，是不是也能一天吃上三顿饺子。这就是他写作的起因，也是当时对幸福的理解。

几十年前，物资匮乏的时候，人们觉得最幸福的事就是随时可以吃上东西，各种食物唾手可得。但物质所带来的幸福，一旦得到就会变淡，甚至慢慢消失。这种幸福，是相对且不恒定的。1993年我去美国时，50%以上的美国人有私家车，去哪儿都自己开车，我觉得他们很幸福。但后来跟更富有的人聊天时，发现这些人也有苦恼，因为没有买私人飞机的能力。人的物质生活水平越高，对自己的要求就越高，这时候，压力会越来越重。或许对有些人来说，只有到死的时候，所有希求才能真正放下。当然，佛教讲“放下”，不是让你什么都不做，而是让你别太执著。

大华府观音堂：

网上佛经学习：周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《佛说观无量寿经》讲座；每周六9:00am-11:30am《地藏菩萨本愿经》讲座。

电话参加：1307158592 再拨 ID 号码：97869843406#

Zoom 登陆：ID: 97869843406, 密码: 498; 欢迎大众随缘学习！咨询电话：301-683-8831, 240-621-0416



請常念
阿彌陀佛

7-162

歡迎和我們一起在線學習
由出家法師講解佛經



扫描进入ZOOM在线学习

需要ZOOM ID及如何拨打电话上线学习，详见右边文章后面介绍。

時間：周一至周五晚上：7:30 pm

周六上午：9:00 am

聯繫電話：301-683-8831, 240-621-0416

電子郵件：guanyintangusa@gmail.com