

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，当死亡来临时就能不惧。

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』也是它吗？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，但另一方面是不具备的。

在不具备的部分，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。

念经 许愿 放生 改善自己命运

讣告

心灵法门开山宗师、爱国侨领卢军宏台长，于2021年11月10日4时，化世因缘圆满，于澳大利亚悉尼，安详示寂，享年六十二岁。

卢军宏台长弘法始于1997年，创始心灵法门于2006年，历经二十年，呕心沥血精勤弘法度众，弘法足迹遍及世界，度化千万轮回颠倒末法众生，步入佛门，续佛慧命，广阐大乘，弘范三界，功德无量。

师父人间二十年辉煌弘法历程，历尽艰辛，燃烧身命，启发众生深信因果，破迷开悟。师父闭关休养期间，金刚不退，顽强乐观，坚持开示白话佛法；时刻不忘身陷疫情苦难众生，加持开示持诵药师灌顶真言抵挡负能量与共业。

师父弘扬佛法、传承中华文化、促进世界宗教文化和平，成就卓著，备受国际肯

定，屡获联合国教科文组织邀请发表演讲，享誉国际；三十年爱国侨领生涯，推动中澳友谊发展，贡献杰出。

恩师追随佛陀足迹，弘传观世音菩萨慈悲精神，以身命供养众生，代众生苦，无我利他，功德圆满，究竟成佛。色身圆寂，法身永存，恩师慈悲精神光明普照，未竟弘法事业仍需吾等弟子佛友继承恩师志愿，将心灵法门薪火相传，发扬光大，圆满恩师心愿。

遵师嘱托，众弟子与佛友可助念“南无观世音菩萨”圣号为主连续六天，同时前三天亦可随缘助念礼佛大忏悔文、第四天随缘念诵大悲咒、第五天随缘念诵心经（遍数不限），怀念师恩。世界各国观音堂均可如法设置观音堂，连续一至两周供奉恩师法相，礼拜与助念，以表感

恩纪念。谨此奉闻！
东方台弘法组委会
2021年11月10日

大华府观音堂从即日起至11月24号每天开放供佛友前来追思、赞颂、祭拜卢军宏台长师父，开放时间10:00am-14:00pm，周末照常。感恩各界善信、佛友和同修们。有关于学佛和念经上的问题可以咨询“大华府观音堂”。

大华府观音堂电话：301-683-8831，240-621-0416。

地址：1111 Spring Street, Suite 301, Silver Spring, MD 20910

大华府观音堂年底搬迁，新址：401 E Jefferson St, Suite 108 Rockville, MD 20850

觀音堂

7-162

1111 Spring Street, Suite 301
Silver Spring, MD 20910



(301) 683-8831, (240) 621-0416

xinlingmd@gmail.com

改变命运
远离病疼
超度亡人
消灾延寿



家宅平安
子女教育
挽救婚姻
净化心灵

開放時間與活動安排

每天10:00 - 14:00 開放
每周六有免費素食分享
與學佛、祈福、共修活動

歡迎大眾來學佛祈福