

第十八期

見地、禪修、行爲	1
眾生雲集—確吉羅卓辯證學院開光大典	10
平行面—哈利的故事	13
宗薩欽哲仁波切的一封信	20

見地、禪修、行爲

開示 / 宗薩欽哲仁波切
 翻譯 / 何念華
 校稿 / 周威龍

何謂智慧？何謂無明？對於佛教見地的了解又能如何幫助我們？宗薩欽哲仁波切於 2003 年 4 月在雪梨所作的這場公開演講中，概略敘述我們一般人在面對現象時所犯的三個錯誤，此三項錯誤導致我們極大的痛苦。在這篇演講的摘錄中，仁波切亦簡要地說明，禪修和行爲如何幫助我們提升對佛教見地的了解。

首先向各位問候晚安。這場演講應該是爲了那些未曾聽聞過佛法的人而安排的，但我可以看到一些老面孔。無論如何，我已決定要談一些最基本的東西。那些從未聽過佛法教授的人，請不要因爲這場演講而低估了佛法。首先因爲我個人才疏學淺，無法清楚地說明佛法的優點；再者，我們的時間有限，而佛法不能在幾分鐘或幾小時之內被完整地呈現。作爲佛教的學生這麼多年，我仍舊認爲自己還是個學生。佛法浩瀚，其中存在著許多矛盾，因此有待我們去發掘、研究之處尚多。佛法的廣大浩瀚，絕非我能夠簡略，雖然今晚我試著要如此做。

見地

佛法之所以浩瀚、複雜、深奧的真正原因，我的解釋是，因爲它是一個以智慧爲導向的道，而非以倫理、道德爲導向。它非常強調了解實相。大家有這麼一個想法，認爲佛教是非暴力、是慈悲的。就某一方面而言，這樣很好。身爲佛教徒，我把這看作是一項恭維。但另一方面，佛教中所有慈悲、非暴力的概念，其實是奠基於一個更偉大

的智慧。事實上，過往大師反覆地教導我們，沒有智慧，所有這些所謂愛、慈悲、非暴力，只會變成一些現象，它們最後使你成爲一個完全陷於因緣法的人。因此智慧一再地被強調。你會發現，所有佛教書籍，如果沒有從一開始、也會在最後，建構智慧的概念。譬如禪修，這個方法的真正目的即是爲了培養智慧，它並非只是要達到某一簡單、短暫的覺受，而是最終要創造智慧。爲了這麼做，我們必須要確認何謂智慧。我想，這就是今晚我們可以討論的：何謂智慧。

以簡單的語言確認智慧並不容易，但我認爲，處於正常狀態中的心，即是智慧。當「心」全然地正常，這其實就是佛教徒所談論的智慧。我們現在來到一個非常大的主題，因爲我們首先必須定義何謂正常。被某些人視爲正常的，對另一些人而言卻非正常；一個文化視爲正常的，對另一個文化而言卻非正常。這就何以從佛教的觀點來確認一個正常、清醒的人並不容易。依佛教的觀點，我們都不正常、都不清醒。在大部分佛教哲學中，有三個項目用來定義正常：見地、禪修與行爲，其中見地爲首要。我們的見地或觀念，必須做最後的確認。非常多的經典和釋論都致力於論述見地。今晚，我將和各位分享一個非常簡單的方法，那對你會有極大的幫助。

依佛教的觀點，當我們看著這個世界及一切現象，我們總是會犯三項錯誤。先還別談一切現象，我們先談談我們的手吧！當我們看著自己的手，我們犯了三個錯誤。我們看著手的時候，犯下的第一個錯誤是，認爲它是恆常不變的手。這是我們犯下的第一個嚴重錯誤。或許你心裡想：「沒有，我才沒有呢！」但我們確實犯了錯誤。舉例來說，如果我問你：「這隻手和昨天你的這隻手是一樣的嗎？」你會答「是」。我們看著自己的手，心裡想：它和我們昨天所擁有的這隻手是一樣的，和前天、甚至一個月前都一樣。這是我們犯的第一個錯，因爲我們認爲這隻手是一個恆常不變的實體。這錯誤之所以嚴重是因爲手不是恆常不變的實體，它改變了。你昨天的手不再回來，它永遠離開了，衰老了，消逝了。

當我們看著自己的手所犯的第二個錯誤就是，將手視爲一個整體，這又是大錯特錯。沒有一個實體是你可以稱之爲「手」的。假如你受過訓練，你將不會看到一隻手，你看到的是皮、骨、血、神經、以及其他不同的構成物質。但我們卻不是以這種方式看手，我們將手視爲一個整體，那其實並不存在。這是第二個錯誤。

我們看著手的時候所犯的第三個錯誤是，我們常常忘記這隻手依賴著許多因和緣。它不僅依賴食物和潤膚霜，它依賴所有東西，甚至

這片天花板沒有掉落在我的手上，所以我的手仍可以動。我的手完全依賴所有一切 — 這支麥克風、這張桌子、各位的存在、天花板、這個空間等等。我們卻不了解這點！

因此我們接下來會問：「怎麼了？我們為什麼要避免犯這些錯？」這時，了解佛法不是一個開展某種禪修、以便於以一隻「神聖的」手取代這隻手的道，這樣的了解很重要。雖然你因為聽到持咒、觀想、禪修方法等，所以佛法聽起來可能像是這樣，但佛法從來都不是這樣的觀念。我們並未在創造一隻新的手，一隻恆常不變、獨立的、整體的手。那麼我們在這兒做什麼？第一，我們試著建構或設立見地，以便於真正了解這隻手是無常、是因緣所生、而且沒有一隻手是個整體。事實上，手包含了許多的組成部分。

這些事對我們有何幫助？為何要了解它？當我們犯了這常犯的三個錯誤時，我們便經歷痛苦。我一直稱它們為錯誤，但傳統的佛教名詞是無明。當我們擁有這無明，它就導致我們受苦。這件事顯而易見，看看市面上有多少護手霜？這都是因為大家不了解，無論你使用哪一種護手霜，手都會衰老。它遲早會脫落，或不久會被鳥吃掉，但我們大部分人都都不了解。

好，既然我們知道手沒有恆常性、手不是一個整體、手是因緣所生，那麼我們應該停止使用護手霜嗎？不，完全不是這樣！事實上我們可以使用護手霜，而且可以買更多護手霜。為什麼？手是無常的這一個事實，正可以解釋何以護手霜有用。假使你的手很乾燥，假使它恆常不變，那乾燥就永遠不會改變了，你將受困於一隻乾燥、不舒服的手。但因為手是無常，所以護手霜有用，它使你的手柔軟、光滑。但同時因為你知道手是無常，最後當護手霜用完，你也不會太難過，因為你接受手是無常的事實。了解了嗎？這是非常重要的道理。當我們知道這手無法恆久被幫助，這手不能被取代，這手是無常、是因緣所生，這就是我們所說「神聖的」手，這「神聖的」手即佛陀的手。其實，無論你相信與否，這已經是涅槃了，短時間的涅槃，短時間的證悟。

我只是把手當作一個例子。在我們日常生活中，有非常多像這樣的例子 — 我們的政治系統、我們的經濟系統、我們對他人的看法、我們對自己的看法、民主、佛法、修行的道、金錢、還有特別是伴侶關係，我相信你們都了解。當我們看著這個關係，我們同樣犯了此三項錯誤。我們把這關係視為一個整體，而非許多部分。舉例來說，我們沒有看到我們的伴侶有這一切的優缺點，而只是執著於把這關係視

為整體的抽象概念。但事情並非如此這般地運作，不是嗎？當你和某人在一起，你的自我和他的自我互相蹂躪。為什麼？因為在那時候，整體關係並不存在的本來實相逐漸清晰。這關係個別出現，一點一點出現，一部分一部分出現。當我們擁有伴侶的關係，我們就必須接受它是成套地出現。

伴侶關係也是無常，我相信這是顯而易見的。我們很多人都曾經歷這個關係，沒有五、六次，也至少有一次！但這事情不會停止，我們仍然認為，有一天我們會找到完美的關係，這完美的關係通常是恆久的關係、獨立的關係、而且是一個整體的關係，我們從不以部分來看它。這〈以部分看待事物〉其實是佛教的見地，也許你認為它被過度簡化，但它確實是《華嚴經》、《入楞伽經》以及所有佛法典籍所教授的。如我之前所說，佛法以智慧為導向，因此當我們談到智慧，我們談的是，在未受文化、社會、教育或個人顧忌所干擾的情況下看待事物，這基本上就是看到實相。

說到此，慈悲在哪裡？非暴力在哪裡？在很多地方。如果你有這個偉大的見地 — 一切皆是無常、一切相互依存、以及沒有一個東西是個整體 — 這個了解不僅是智慧，也是同理心。你會知道無論你做什麼 — 整形美容或脂肪抽取 — 你的手都愈來愈接近衰老。然後當你看著你的伴侶，他盲目地相信，這問題可以用人參茶之類的東西解決。由於你了解事實、或了解這個見地，而非出於傲慢，你會想要幫助這個人了解事實。這是慈悲，也是非暴力。這就是佛教的見地。

學生：我的一般性了解是，這世界是這整體的一部分，但您的意思顯然並非如此。就我所了解您所說的，我們都只是微粒子...

仁波切：對。

學生：...一切都只是微粒子，但這些微粒子不都是某個更大的東西的一部分嗎？它們最後不都形成一個整體嗎？

仁波切：對，但這個整體只是以假設存在。

學生：什麼的假設？

仁波切：來自無明的假設，其實別無其他。這聽來有點兒令人沮喪，不是嗎？但這是實相。

學生：不，其實我可以了解。但我不懂的是，為什麼有人告訴我：「當你禪修的時候，你是整體的一部分。」這是什麼意思？

仁波切：當你禪修的時候，你是整體的一部分？嗯，禪修是項技巧，當我們談見地，就必須非常冷酷無情，沒有任何疏漏之處，我們必須建構事實。然而，很多不同的人在教授禪修的技巧，但並不都是那麼合乎邏輯。

你所提出的問題非常好，因為並非很多人對見地有興趣。很多人對禪修有興趣，我想他們很重視覺受，而禪修多少安撫人心，它同時也是個時尚。但是當我們談到實相或見地，它就不那麼順耳，它有點捉摸不定，沒什麼可以緊緊抓住的東西。

學生：它傷到我們的自我。

仁波切：沒錯。也因此禪修必須伴隨著智慧。這是我在開始所說的，佛教應該從來都不是以倫理、道德為導向的道。倫理道德應該是第二，智慧、或者是實相，才是最重要的事。

禪修

我們現在談談禪修。我不知道「禪修」是否為藏文 *貢* 或梵文 *瑜伽* 的正確翻譯。*瑜伽* 的藏文翻譯是 *納久*，*納久* 是一個很偉大的字。*納* 表示正常，*久* 表示財富，因此當你禪修時，理想上你應該在培養「正常財」。*瑜伽* 和 *貢* 這兩個字暗示著，它們和我們稍早談的習慣於這個見地有關。

大部分的禪修技巧有點像是安慰劑或是假藥。我並非在杜撰，這是佛陀自己教授的。他說，一個禪修者最後真正的挑戰，正是我們所修持的道。這是非常非常重要的一段話，他還給了一個很好的例子：渡船到彼岸。如果你要到彼岸，就必須搭船；一旦到達彼岸，就該捨棄那艘船；如果你仍站在船上，就是沒有上岸。你會發現，很多佛教徒非常執著於這艘船 — 佛教，他們甚至不知道，佛陀從來都不是佛教徒。這種佛教落入我先前提到的第二類 — 整體，而非組成部分。

但儘管如此，這是唯一可行之路，因為我們像是病人，佛陀是醫生，我們的疾病是混淆不清。比方說看到海市蜃樓，相信那就是水；而我們又是如此飢渴，所以非常需要水。當老師告訴我們：「嘿，你看，那是海市蜃樓，不是水。」我們當中只有極少數的人感覺鬆了口氣，不再感覺失望。即使老師告訴我們那只是海市蜃樓，我們大部分人並不願意相信，我們寧願相信那是水。所以，因為慈悲以及善巧的方便，佛陀和老師們就必須應付我們的期望。因此之故，你在佛教中

看到一些似乎是有神論的祈禱，特別是如果你到西藏，那就更多彩、更紛亂了 — 蠟燭、酥油燈、轉經輪、旌旗、佛龕，所有這一切。

阿育王是最偉大的佛教國王之一，他活在佛陀圓寂後的四百年。阿育王時期之前的佛教，並沒有佛像或任何象徵物，我想這是因為大家忙於思惟見地。但於此末法時期，我們不知怎麼地發展出這樣的觀念：道必須是複雜的。我們要求複雜性，因此我們現在有許許多多複雜的道 — 觀想、持咒等等。但我們從來都不該忘記，這整個道好比是一艘船，只是為了幫助你到彼岸的一艘船。在此情況下，彼岸正好讓我了解到，我的手遲早將變老，也了解沒有一個東西可視為手、我的手並非獨立的實體。

無論如何，禪修是一再地幫助你習慣這個見地的一項技巧。它是技巧，不是目標。道亦非目標。禪修是項技巧，它是你必須要剝除的皮。這整個佛法的道有點像是洋蔥，你見到一層層的皮。當你剝除第一層皮，心裡想：「哦，這就是了！這是我的解脫，這是我的證悟。」過一段時間，你了解到這只是你自己製造出來的幻想，然後將它剝除。隨著一層一層的剝除，你最後發現裡面什麼也沒有。佛教徒一旦發現什麼也沒有，他們會感到很高興。使自己免除必須去發現裡邊有個什麼東西的負擔，比方說發現靈魂或某個珍貴之物，免除這個負擔很重要。〈去發現裡邊有個什麼東西時，〉假如我們運氣好會上天堂，運氣不好就下地獄，因為根據佛法，此非正見。依佛法而言，我們必須剝除這些我們擁有的顧忌或煩惱。我要強調的是，對許多佛教徒而言，佛教是一個經過非常複雜、精細設計的顧忌，但它是此時我們必須使用的顧忌。

你當然知道什麼是禪修 — 坐直、正常呼吸等等。無論如何，當某個人正在禪修，我們認知到這個人什麼也沒做。這其實已經相當不錯。基本上，禪修即是什麼也沒做，絕對是什麼也沒做。這可不容易！成千上萬人想要什麼都不做，卻無法達成，因為我們總是須要做一些事，不是看電視，那就讀小說、辦 party、持咒、刺青、或染髮。我們總是必須要做一些事！其原因是，當我們什麼都沒做時，我們感到孤單，不是嗎？而這正是我們所不喜歡的，因為我們裡面有著基本的不安全感，此基本的不安全感其實是不知道自己存在與否。為使我們確信自己的存在，我們必須性交、購物、或做些什麼事。禪修正好相反，禪修總是面對事實。因此我們該如何面對事實？什麼事都不做。這可不容易！

另一個問題是，我們為何要禪修？如果你要追隨佛陀的道，你的

目的不是獲得快樂。快樂並非我們的目標，佛教的目標不是快樂，了解這點很重要。因此，這是何以佛法永遠不應被認為是一個治療法。佛法正好相反，佛法其實要拆解你！這真讓人覺得沮喪。如果你真的想要修持佛法，它其實會讓你無所適從。然而一段時間之後，當你到達某一層次，你了解到沒有什麼東西是你無所適從的，然後你獲得某一種信心。我想，那時你將會法喜充滿，但我尚未到達那個階段，這只是我所聽聞到的。然而我可以確定的是，佛法和快樂並不相干。爲什麼？因爲快樂是一個非常易變、無常的東西，今天的快樂到明天就不是快樂，明天的快樂到後天變成別的東西。

當佛教徒說，「希望一切眾生快樂」，這是什麼意思？當我們談到快樂，我們談的是了解實相，跟感覺沒有關係。你知道我們的快樂一向多變。我們對某些人感到很興奮，甚至初次見面就覺得很雀躍；但一兩年後，即使只是看到他們都讓你感到厭煩。這是確有其事！

現在回到禪修。什麼事都不做，這並非容易的事。有兩件不容易的事：什麼都不做，以及生活在自由社會中、認爲你想做什麼都可以。這很困難，非常困難！即便有人給你絕對的自由，你也不使用。我們沒有膽量勇氣，我們沒有信心去做想要做的事。或許你自認爲是自由社會的一員，不，你在自己的顧忌當中並不自由。這不容易。這是兩件不容易的事情。

學生：大家如此害怕自由，是否因爲他們必須面對真正的自己？那可能是邪惡的、也可能是善良的。

仁波切：首先，佛教徒並不真的相信有人給你自由。第二，我們有自我，因此我們不使用自由。舉例來說，我知道有些人花許多錢購買不同的領帶，每一條領帶都可以餵飽 500 名衣索比亞人。我不明白他們爲何要結領帶，因爲所有服飾中，這是最沒用的，不是嗎？它沒有口袋，你不能把錢放在裡面；它不保暖；它看起來像是掛在你頸上的一條魚。我們完全沒有必要穿戴它，但因爲我們想要看起來稱頭、我們須要融入某個社交環境、或者我們須要受邀至某個須要打領帶的宴會，所以我們打領帶。這就是爲何到頭來我們做了所有這些約束我們自己的事情。

學生：您談到不打領帶，我完全贊同。但我在某處讀到，出家人穿的僧袍的顏色具有某種意義。爲何您必須穿著某個標準型式的衣服？

仁波切：當佛法傳到世界上不同的地方，文化的面向貢獻良多，

但也正是這些貢獻誤導了人們。這蠻有趣！首先，沒有階級之類的意思。再者，假使你真的要分階級，佛教中地位最高的是實相或是佛法，然後是傳法的佛陀，接下去是僧眾。因此有這制度上的安排，這是理論佛教擁有的少數制度或象徵之一。

但除此之外，還有僧袍。佛陀在世時，他告訴出家人穿三種顏色的衣服，他們可以選擇藍色、紅色、或黃色。並且理想上，衣服的質料是人們摒棄不用的質料，然後必須將它染成其中一種顏色，只為提醒你曾立過某某誓言，並且幫助你守戒。除此之外，沒有其他意義。禪修時，通常建議你要坐直。並沒有理由表示你不能躺著禪修，但還是鼓勵你坐直來禪修。為什麼？這幫助你規範自己。假使躺著禪修，基本上你更容易睡著。大部分標準的或理論的佛教象徵或傳統，和戒律有關。

學生：我想知道見地究竟有多重要。難道一個沒有某某信仰、遵循某某見地的人，就不可能是一個全然正常的人嗎？或是說，一個人必須嘗試或建構他自己的見地，以獲得某個正常狀態，這很重要嗎？

仁波切：當我們談論見地，有許多不同層次的見地。當然，每個人都有見地。見地基本上是一個想法，根據這個想法，我們行動。舉例來說，**BMW** 是很棒的車子，這是一個見地。然後你日以繼夜努力地工作，就是為了買一輛 **BMW**，這是禪修。最後你終於買了一輛，然後你總是擔心它會不會被刮傷，這是行爲。見地、禪修、和行爲，每件事情都包含著它們。然而，佛教徒當然會和其他見地辯論。佛教徒會說，一個凡庸的見地有許多缺失，這是何以他們稱這種見地為相對的見地。為什麼？因為也許一年之後，你就不喜歡你的 **BMW** 了，反而愛上法拉利跑車。這證明 **BMW** 並非究竟的快樂或究竟的實相。因此，能夠定義究竟見地的，是那些不會改變、不依靠任何其他因緣的東西。

所以，這就是我的意思。我們對於自己的手的見地，完全錯誤，我們以為這隻手和昨天的同一隻手一樣。如果我問：「你昨天在那裡嗎？」你回答「在那裡」，好像昨天的你和今天的你是相同的，但並非如此。你看，你就是有錯誤的見地！這是習慣。然後當我問到：「這個你是誰？」你指向每一處 — 你的腳趾、你的鼻子、你的胸部。關於你，你有這整個抽象概念。這又是錯誤的見地，因為沒有一個實在的、可觸摸的實體，可以被稱之為你。

行爲

總之，我們現在談談行爲。還是一樣，行爲必須奠基於見地。見地是最重要的，了解嗎？禪修是爲了要習慣於我們已經建立的見地，行爲也是爲提升這個見地。我們有許多佛教行爲，譬如禪修、觀想、慈悲、布施等等。但根據見地，所有這些佛教行爲可以縮減爲兩項：反叛與優雅。爲何反叛？這是非常需要的，因爲假使你不反叛，你會成爲邪見的奴隸。你會須要結上領帶，然後花整個下午的時間，不知選擇哪一條領帶。這時你又失去了正見！因爲不夠反叛！如果你反叛，假設你正要和總統共進晚餐，你可能戴上一條活魚，因爲根據見地，一條活魚比這塊沒用的布有價值。

然而，行爲還必須伴以優雅。爲什麼？因爲身爲一個佛教徒、一個懂得見地的人，你有責任。慈悲是必需的，你不該在頸上掛條死魚去用餐。身爲佛教徒，你不該如此！你應該戴上非常高雅的領帶來搭配你的鞋子和皮帶，你應該適當地戴上它。但自始至終你都應該知道：「我正做著最蠢、最沒用的事情。」這兩者都是佛教行爲。

結語

現在作個總結。佛教對於看待我們的手和看待現象的見地是：一切皆是無常、相互依存、以及沒有東西是個整體。這是佛教見地，禪修是爲了提升此見地。爲了習慣此見地，你當試著切斷所有這些顧忌。如何切斷？什麼事都不做。行爲是爲了更進一步提升此見地，你應該試著同時修持反叛與優雅。你不能修完一個、再修另一個，你必須同時修。

當然，我無法將釋迦牟尼佛浩瀚、深奧的智慧完全表現出來。但我希望你們當中有人能夠使用這個方法，將它當作通往無量佛道之門。謝謝。

〈 本文譯自英文版 Gentle Voice 第 20、21 期。 〉

眾生雲集—確吉羅卓辯證學院開光大典

撰文 / Noa Jones

就在達賴喇嘛即將蒞臨主持「確吉羅卓辯證學院(CLCD)開光典禮」的前夕，工匠們仍在大殿趕工，忙著為 28 呎的主尊佛顏貼上金箔。欽哲仁波切則徹夜與主事的學生及堪布們開著規劃行前會，每個人都是身兼數職。

在嗡嗡作響的日光燈下，仁波切反覆考核負責人員：準備好了 7000 人的伙食嗎？上師們如果有特別需求，臨場突發狀況要如何應變？治安維護組和達賴喇嘛的貼身侍衛以及印度警方如何配合，是否已達成共識？... 住宿名單堆積如山，道路全數清掃以候佳賓，千朵金盞花成串懸掛於大門上迎風搖曳，影印機在嘎嘎聲中徹夜吐出藏文、中文及英文的節目表，我們以為一切都已經準備妥當了。

但其實我們並沒有準備好去面對這場令人動容的盛會！那無法描述的虔敬心、莊嚴璀璨的文化盛宴，令人屏息以對！尊貴的上師、首座、堪布、皇家代表、使節、顯貴、仁波切紛紛而至，真可謂是一場佳賓雲集的盛會！這怎麼能只用如雨的加持去形容呢？它足以稱得上是一場如颶風般的加持！

確吉羅卓辯證學院 (以下簡稱為 CLCD) 開光大典於 2004 年 11 月 19 至 21 日，在印度喜瑪恰省炯達拉縣的藏人社區舉行。CLCD 前身為宗薩佛學院，而未來將成為高等教育的中心。由於國際上各佛法中心前所未有的護持，CLCD 才得以創建完成。在大堪布貢噶旺秋仁波切的指導下，目前寺院可容納千名僧眾。建築的主體相當可觀，三層樓高的宿舍環抱著庭院和噴泉，11 間教室、圖書館、電腦教室、閱覽室，以及度母殿和蓮師殿。建造過程中，對每件事都付以無比心力與思慮，甚至連水塔的造型都極為美觀！

開光大典首日，一大清早在瀰漫著芳香的氣息與陣陣喜悅的號角聲中，達賴喇嘛正式蒞臨為學院剪綵。仁波切、大堪布貢噶旺秋、以及其他上師們就座於大殿，與上千名僧眾、身著制服的學生、外國來的朋友共聚一堂。來自喜瑪拉雅一帶，不丹、錫金、喜瑪恰省、拉達克、還有西藏的代表，均身著美麗的傳統服飾前來致意。

大殿原先設計只能容納 4000 人，但在這三天裡卻擠進遠超於此

的人數，以求聆聽尊貴的來賓所給予的珍貴教法與演說，並欣賞藝術文化等各項表演。典禮的英文司儀由任職印度德里高等法院，廣受尊崇的律師 **Naresh Mathur** 擔任；而藏文司儀則由卻英多傑堪布 (**Khenpo Choying Dorje**) 擔任。典禮第二天，達賴喇嘛親授《菩提道燈》，並頒授堪布學位予多名優秀畢業生。最後一天則給予大眾長壽灌頂。

在這期間，我們浸淫於這個釋尊誕生的國度—印度，就是在這片土地上，佛教開始生根，瑜珈士漫遊四方。而我們亦常聽到人們將 **CLCD** 和當年著名的那爛陀 (**Nalanda**) 大學相提並論。

每到黃昏，當夕陽籠罩著紫色山巒之際，大家便聚集到戶外的舞台旁觀賞表演節目。這座舞台是由德里頂級的專業製作公司所贊助。當一輪皎潔新月高掛在舞台後方的阿育王獅柱上 (註 1)，正好成為舞台最莊嚴華麗的佈景。舞台上則不間斷地進行音樂、舞蹈與戲劇各項表演。我們見識到印度知名舞者 **Purvadhanashree** 毫無瑕疵的傳統婆羅多舞蹈表演 (註 2)，其演出內容根據寂天菩薩《入菩薩行論》所改編，她所呈現的每個身姿均為莊嚴的手印。另外則是 **Vidya Rao** 扣人心弦的演出，她是印度首屈一指的吟唱歌者，以傳統的土木里 (**Thumri**)，唱腔悠揚歌頌對文殊菩薩的禮讚，迴盪不已繞樑不絕。達賴喇嘛還二度送哈達給 **Vidya**，讚歎她飄逸如仙界般的美聲。

最後一場印度式供養是齣名為《**A Flowering Tree** (直譯：一株開滿花朵的樹)》的舞台劇，這齣原創作品是由欽哲仁波切委任 **Irpinder Bhatia** 編劇，由 **Irpinder** 和 **Ramesh Batheja** 執導。這齣輕快詼諧的舞台劇，內容乃根據佛陀《法句經》的故事改編而成，亦兼納禪宗、蘇菲和奧義書的故事。此外，還有當地德格社區和蘇佳西藏兒童學校的學生所擔綱演出的西藏傳統歌舞，他們共以 31 支舞蹈、2 場樂團演奏、大合唱和二重唱等表演，點燃了夜晚的光芒。

這場視覺與聲音的饗宴，和廚房美食配合得天衣無縫。此次開光大典正好測試廚師們的功力，看他們如何應付數千名受邀佳賓以及不速之客。整整七大卡車的菜被吃個精光。客人看不到的地方，急驟的切菜聲從未停止過，大家忙得人仰馬翻。令人驚訝的是，每一餐都是那樣的豐盛，而且全是免費供應。餐廳裡瀰漫著盛筵豐足的氣息。

直到最後一天達賴喇嘛離去之後，我們才有機會稍稍放慢腳步，和新、舊朋友們相聚。欽哲基金會執行總監 **Cangioli Che** 和董事 **Amelia Chow**、**Phuntsho Tobgyal**、**Pema Wangchuk**，以及許多基金

會的工作夥伴，均不遠千里來參加這場盛會。數百位朋友參加了基金會在大殿所作的簡報，Cangioli 與眾人分享欽哲基金會的未來願景，張惠娟負責中文翻譯，仁波切自己則負責藏文翻譯，為現場製造出不少歡樂氣氛。

雖然現場氣氛熱絡，但我們要傳達的訊息卻是很嚴肅的。直至今刻，基金會終於有機會向大家展現出寺院教育「佛學院基金」的重要性。這次大家親身見證了這座莊嚴寺院的建成，以及各項硬軟體需求，僧眾的飲食、衣物、典籍的提供，和學生們的健康、衛生照護等方面。仁波切語重心長地表示，佛學院能夠建成雖是件了不起的事，但是接下來能讓它以及其他欽哲壇城中的寺院學校能夠持續、不間斷地受到護持，那才是一項更艱鉅的任務。佛學院基金的重要性不言而喻。

自從佛陀時代至今，無數大成就者相續不斷地力行自度度他的事業。宗薩寺與佛學院亦同樣繼承了這項使命。寺廟與佛學院能夠提供修行者無比珍貴的資源，奠定持續研修與精進的基礎，並給予喇嘛廣博的訓練，俾使佛法能興盛於世。「佛學院基金」就是為了確保對這份傳統的護持能夠繼續下去而努力。

譯註：

- 1、阿育王柱為欽哲基金會的象徵。
- 2、婆羅多舞(Bharatnatyam)乃最古老的印度寺廟古典舞蹈形式。融表演與舞蹈於一體，以對哲學教誨進行戲劇性的表現。婆羅多舞有著極為嚴格的表演模式，精采之處在於腳下功夫的複雜表現，並配上優雅的手臂動作。

〈本為轉載自欽哲基金會訊第四期。若想看開光大典的照片，請瀏覽網站 <http://www.khyentsefoundation.org/inauguration.php#>；若想知道更多基金會相關的訊息，請上網站 <http://www.siddharthasintent.org/chinese/> 或連絡負責人馮燕南 jain@khyentsefoundation.org。〉

平行面—哈利的故事

翻譯 / 李香蘭

關注

一位禪宗大師臨終前，她的弟子要求給予最後的教授，她說了兩個字「關注」。然而他們全體還企盼著能有比這還要精深、還要有智慧的話語、詩句或故事。他們再次向她祈求授予心要智慧、口訣，以助他們開悟，她依舊回答：「關注」。他們仍感不滿，想知道要關注什麼或關注誰。於是他們第三次向她請求說：「請揭示佛陀教法的甚深真理。」

當大師圓寂時，說的還是「關注」。這是她給與學子們珍貴的最後禮物，他們卻無法了悟這是她賜予的財富。他們本身的複雜性使自己無法住於當下、無法專注、無法透過禪修讓自己與周遭一切和諧一致。

* * *

我在香港出生，在佛教氛圍中成長，但這並不表示我對佛教有興趣。我的母親和祖母常燒香拜佛，和多數東方人一樣，只為求取事業昌盛。我寧可吃掉供品，也不想拿去拜佛，我非有意如此，只是認為那是迷信，並且當時自己還年輕，認為那樣不夠時髦。14 歲時，我進入賓州一家寄宿學校就讀，假期間則住在姑媽家。我記得她們常帶我到北卡羅來納州看歌劇，從此以後我迷上了它，開始我的歌唱課程，這也算是我對學校重視體育課的一種逃避。那時沒有多少亞裔歌劇演員，但我還是被它俘虜了。

大學時期我主修經濟和文學，那時我仍繼續唱歌，我們的歌唱團體還旅行至歐洲。我想我一直都喜歡演唱，它使我覺得自己是重要人物，雖然這種想法是蠻自我導向的。在我的生命裡，我必須感覺自己是某人，而在美國我創造了一個新版本的我，讓我忘掉所有香港種種不愉快的記憶。1986 年回香港以前，我在紐約從事七年的旅館管理工作。即使我很不喜歡回去待在香港，但我在那裡卻變得很社交化，我的照片常常出現在報紙的社交版。我了解到必須離開，於是編了一個理由，告訴父親我要唸商學研究所，但我很快就發現這樣做是錯的。有位朋友建議我應該去唱歌，但我並沒有隨著這念頭去做，而是

又試了其他許多事情。從波士頓的商學院畢業後，回到紐約，我仍然不快樂，接受了很多心理輔導，試著要整理出一番頭緒。

決擇

經由朋友介紹，我認識一位歌唱老師。我永遠記得第一次和她的對談。她是一位非常嚴厲的日耳曼人，甚至會威脅我。她告訴我的第一件事是：「如果你不把唱歌當一回事，不要浪費我的時間，也不要浪費你的時間。」因此我一邊工作，一邊唱歌。日子還是過得很糟，每個星期我都想換一次公寓。治療師建議，也許我是想要改變生活。當然心靈的改變是無形的，而換公寓卻是有形的。但事情沒有奏效，我也不知道是怎麼回事。

開始練唱後一年，我旅館的老闆為我的職場生涯作了一番規劃。我問自己：「如果這麼做，我會有多快樂呢？」我的結論是，我會有百分之六十的快樂和百分之四十的不快樂。我認為這不快樂的比例高了些，因此決定要改變生命的方向。雖然非常感激老闆的栽培，但我不想遵循他的看法，於是我縮短工時繼續唱歌，一直到 1990 年離開為止。

我在 1998 年到了英國。我一直認為英國非常適合我，到目前為止還是如此，它也是我長期不安的解藥。英國幫助我沉靜下來、變得放鬆。

上了軌道

回顧以往，我的歌唱老師是我生命中第一位對我有正面影響力的人，即使她是一位很可怕的有主見的人。直到那個時候，我都覺得自己走在生命軌道的平行線上，我希望能走回軌道，但不知怎麼走。跟她在一起，她把我推回生命的軌道。上了她一年的課程後，我終於鼓足勇氣問她，我是否可以以歌唱為業？她一如往常很快地回應，說我從來就不聽她的話。她說從一開始她就告訴我，我是很有潛力的。她介紹我認識一位榮格心理咨商師，指導我如何往前進，不再迷惑。她說，這跟我的的心有關，而非跟我的天賦有關，它會使我的生活容易些，當然也會使她的順利一些。

過後不久，我的一位朋友來到紐約，她剛剛結束與宗薩蔣揚欽哲仁波切一起閉關。我們在餐廳碰面，我告訴她我已準備好當一名佛教

徒，她尖叫了出來。她是一位生活多采多姿的人，她告訴我她曾經向仁波切提起我，因為仁波切喜歡歌劇。我想她是我認識仁波切的因緣人。她來自香港，非常漂亮，每個人都認識她，在社交圈小有名氣。我在旅館工作時碰到她，我認為她非常特殊，因為在亞州，替別人工作時，你是隱形的，那時我替她拿行李，她竟和我說話，還問了很多問題。是她告訴我有關仁波切的一切。

第一印象

我如何見到仁波切是件有趣的事。我到泰國拜訪一位朋友，一位總是以極大熱忱談論頂果法王的朋友。那時我還有點兒迷信，認為他可能只是崇拜；當然並非如此，只是當時我不知道。那時他要我幫忙送一張機票到機場給宗薩欽哲仁波切，我照辦了。5 天後，我在香港又見到仁波切，那是在某人家中舉辦的一場開示。最初，我認為在場的人都怪怪的，我感到憂心忡忡、不舒服、很沒意義，但我對仁波切的第一個印象是他是一位很善良的人。至於他的開示，我頗為自負地認為，雖然他講得很清楚，但也只是普通常識而已。

1992 年初，我在倫敦又碰到仁波切。那時我準備到歐洲滑雪，在那兒作短暫停留。我認為他的教授很無趣，坐在地板上又不舒服，也對與會的人沒啥好印象。我晃蕩在那兒只因為一個很壞的理由：機票不能改期，只好困在那兒。我想我很貪婪，任何事情都想參一腳。當別人有法可以修，所以我決定我也應該要有。有一天我問仁波切，我可否和他談談，我決定向他學習一些禪修。我不停地說些廢話，以防止他說我不能學習。於是，他教了我後，我隨即離開。其實仁波切的教法中，有一項影響我很大，令我哭泣。他舉過「襯衫和污穢」的例子。他說襯衫髒了，髒是可以被清洗掉，髒不屬於襯衫，襯衫本自清淨。這個例子深深地感動我。我還記得，我們一起去 pub，這也使我非常困惑。他問我，我好嗎？我會按例回他說：我頸痛、背也痛。他也回我說，我可以去作按摩。我不知那時發生了什麼，只知道我陷進去了。我無法解釋，但我知道，「我到裡面了。」我開始笑，並且想：「我在裡面。」

兩個世界

對我而言，好像有一個真實的世界，還有一個和仁波切在一起的平行世界。我們把現實世界的困難帶進平行的世界。我們常常會做些

連自己都不清楚的、具有傷害性的事情，然而在一個比較受控或人造的環境中，最好和最壞的出現時，會因此學到一些事情。在一般世間，這些事情會給自己和他人帶來很大的麻煩。然而在僧團裡的經驗，往往可以阻止習性的重複，或即使做了，也不會惹出太大的混亂，它們能夠被轉化。真實的生活中，我們常要付出很大的代價，但在平行的環境中不會。你學習到，然後可能在你的現實生活中不會重蹈覆轍。這是個學習的園地，但你不會「跌倒，然後爬不起來」。

人人有空間

一開始，由於我的不安全感和感到生命之愛已離我而去，於是積極爭取仁波切對我的注意。然而我很快就了解到，仁波切就像塊張力很強的海棉，他給予每個人空間，給每一個人同等的注意，根本無需競爭。最初我和別人一樣，把我的空閒時間都花在他身上。其實，我現在能夠了解這麼做的價值，雖然剛開始時，我對那些常在仁波切身邊晃蕩的人有所批評。

我了解到，處在仁波切身旁的部分理由是，如果真正打開眼睛看他如何待人接物，這本身就是一門學問。我見過他如何對待路人，或處理不愉快的場景。觀察他的行事作風，使我獲益匪淺。也許我不會依樣畫葫蘆，但至少我注意到他以怎樣的態度處理事物，如何化解一場爭執。也可能是某人說了一堆蠢話，但他從來不會輕視他們，只是讓他們說。他尤其善巧，我因此學習到更有彈性。我曾因為他不太有時間觀念或偶而遲到，覺得苦惱。然而一段時間過後，我看出了這些事情的價值。我們太在乎時間的長短，使得對於時間的期許變得僵化沒有彈性。

我發覺要談仁波切挺困難的，因為當我認為我了解他是怎樣的人時，他又改變了。他實在很難形容，我真不知道我和他的關係是什麼。我所能說的是，他拯救了我的生命。在禪修多年後，我改變了。與幾年前比較起來，我處理事物、與人相處和對待生命的態度大大不同。我提到我的歌唱老師將我推回生命的軌道，仁波切就是潤滑油，使我前進得更滑順。

供養優美

歌唱和禪修的相似處非常有趣。關於歌唱，會要求專注在身體的某些點，如前額、喉頭後方和心輪。這些點恰也是禪修專注的某些點。

它們是唱歌時的焦點，所以聲音有中心。有人說唱歌不應緊張，但是腎上腺素的流動，不緊張也難。我相信唱歌時是最接近上帝的時刻，是很精神上的體驗。

當我真正浸淫於音樂中，在舞台上就比較不會害怕。此事和我無關，而是關於供養優美給這個世界。這麼做時，就不會想到自己。歌唱世界，競爭激烈，甚至可以說是殘酷。花了多年時間研究，多少人在一分鐘的考驗裡，夢碎了。我也曾遭受打擊，但佛教宗義助我不氣餒。有好幾次我都想要放棄，也許是頑固阻止了我的自暴自棄。同時我也了解到，每過一年，必需要放手更多一點。

每當我聽到驚人的歌聲，我不會嫉妒，而會為他們高興具有如此優異的天賦，認為其實這些傑出的歌者都是菩薩。他們帶來喜悅與美妙是多麼地特別！有時我會緊盯著他們，因為我想看看他們那不可思議的能力，他們的聲音不可置信地影響數以百萬人。聆聽某些人的歌唱或彈奏樂器是多麼地恩寵。

心靈的布施

我有一種感覺，所有這些事情與佛法是相輔相成的。有很多是和心靈的布施有關，如果心靈不夠慷慨，就無法供養世界無比美妙的事物。我們必須放手，並且讓事情慢慢從我們的身體透過去。對我而言，虔誠是不放棄。有一種信念是說，事情將要成功時，必要經歷一陣甘苦。仁波切和其他我所認識的人不同之處在於，他從不批判別人。這是很特別的。他的意向總是良善的。有時我會迷惑該對仁波切或是對佛法虔敬呢？也許他們沒有什麼不同。我知道他是導管，教法從他而來，他授予學識。我想他會說佛法比他重要。他說少崇拜人，多以佛法過活。我記得有人請教他關於上師的事情，他回答說：「你知道嗎，有人親近某些上師是因為他個人的魅力！當然，因為魅力而喜歡某人，是很簡單。但當他的行儀開始不如你的版本或預期時，你即背離他；然而他所教的是有益於你的啊！」這句話深深地感動我，他再次指出我們缺乏了解，我們的行為總是跟著期望走。

我認為仁波切常常會撕破我們預存的成見，譬如我們應該怎樣或不應該怎樣。他會試著幫助我們建立比較明確的看法。我已準備隨時接受無法預期的事。基於一些理由，我並不期望仁波切是完美的。越學習接受自己的不完美，我越能夠容忍他人。仁波切對我們的愛是沒有條件的，這種經驗，從來不曾自其他人身上感受到。有人問他說：

「爲什麼你從來沒看過我們的缺點？」他沒有立即回答，但隨後說：「如果我看到所有的不完美，我就不是一位好老師。」也許他不會和我們一樣，評斷自己和他人所做的每件事或所說的每句話。他不下斷語。我是很負面的人，認識仁波切後，至少第一步讓我轉變爲試著要走向正面。

生與死的戲碼

仁波切有一句話令我印象深刻，他說最終我們都會真正孤獨。我想如果我們體認到這一點，在處理生活及人際關係上會比較好過。臨終時，我們孤獨死去，配偶、親人或朋友無法真正幫助我們，這使我對於「放手」、「不要太執迷」有更深刻的了解。

回想我父親過世時，整個事件非常奇異。他躺在醫院的病床上，應該是醫生和護士圍繞、關注的焦點，然而卻沒有人看著他，所有的人都黏在心臟監視器上。我們認爲應當是一個人受到關注的焦點時，事實上卻沒有人注意他。我了悟到我們是多麼愚蠢，費盡力氣想在劇幻人生中成爲關注的焦點，但即使在死亡前，往往都不盡然如此。我的父親當然沒有成爲關注的焦點，甚至過不了幾天將成灰燼。最終沒有一件事情是重要的。這個經驗深深地撼動我。在人生中，我們創造出各種劇碼，想要成爲注目的焦點，或想要仁波切的關切，爲的是什麼？最終，我們都將化爲灰燼。

也許到此打住是最好的句點。或許有些唐突，但死亡不也如此？化爲灰燼是我們最終的歸宿。生命是那麼的唐突，在最不希望的時候被打斷了。我們總要按照我們想要的方式操縱、改變事情，我們希望每件事情按我們的想法進行。事實上，我們無法真正掌控任何事，卻把時間花在不安的狀態中，想要事情依我們所願地進行。佛法試著要指出，有時，我們只需要帶點幽默地放手。最好的歌手是，音樂在他心中、呼吸間繚繞，然後自然而然地流出。這也是最好的生與死。

* * *

如天鵝滑行水面不激起漣漪

我試著安頓和平靜我的心

想對敬愛的上師吟唱美之讚頌

但暴躁和焦慮的念頭亂竄

請教導轉化我及所有似我般者

我們決意要達成心的自由

以能自發地解除恐懼並住於圓滿海中

〈 本文譯自 Sherry Marshall 所編著 DEVOTION-Following Tibetan Masters 〉

宗薩欽哲仁波切的一封信

翻譯/欽哲基金會翻譯小組

欽哲基金會目前達到一個重要的里程碑：募得第一階段佛學院基金所需的 280 萬美元。宗薩欽哲仁波切於藏曆 2132 年（2005 年）的新年寫下這封信函，感謝所有基金會的贊助者。

親愛的朋友們：

我很高興諸位都受啓發而成爲佛教的護持者。密勒日巴曾說，佛法修行者和護持者所累積的功德是一樣的。只要基金得以繼續存在，佛學院教育基金能讓宗薩佛學院的學院傳統持續，並且照顧至少七百位學生的基本生活需求。我不能保證所有學院的畢業生都能成爲無我、無私的個人，也不能保證他們都能克服負面的情緒，但我很確定至少有一位能成爲無私的人。諸位不要小看這樣一個人的價值，一個人可以影響數百萬眾生。達賴喇嘛一人，就影響了這麼多人。欽哲基金會支持佛學院的目的，就是希望能產生這樣的人——對世界有正面貢獻的學者或老師。

諸位的貢獻恰如一滴水，注入於如海洋般的基金中，它會產生漣漪作用。基金支援數百位修行者，在這數百位中，有一人現出。由於智慧與慈悲，這一人在世界上，將啓發百千萬更多的人。

我有一個願望，希望欽哲基金會能追隨過去的偉大國王，如印度的阿育王或西藏的赤松德贊，他們護持佛教的腳步。欽哲基金會的目標是成爲一個永續的佛教護持機構，以這個觀點來看，基金會的工作才剛起步，還有很多需要做的事。這不是我們能在這十年完成的工作，我甚至不認爲這個工作會有做完的一天。欽哲基金會的成績是眾人集體努力的結果。感謝諸位參與其中，欽哲基金會的受益者和義工們需要你們持續的支持。

祝大家木雞年一切如意！