

第二十期

修心八偈〈上〉	1
遇見——吉美欽哲仁波切	15
吉美欽哲仁波切簡介	16
佛法座下的支持	17
深入報導：蓮心基金會在柬埔寨的救援行動	19
宗薩欽哲仁波切 2006 年臺灣弘法行程	23
宗薩欽哲仁波切對「佛頂尊勝佛母法會」的開示	24

修心八偈〈上〉

開示：吉美欽哲仁波切

英文繕寫：Jason Sanche

翻譯：項慧齡

日期：2005 年 1 月 25 日、26 日

宗薩欽哲仁波切說：「我很高興各位接受吉美欽哲仁波切的教授。我認為他是年輕一輩的喇嘛中，最好的一位。他是一個很好的典範，最值得信賴。」

二〇〇五年一月，我們很幸運地邀請吉美欽哲仁波切到悉達多本願佛學會給予開示。事實上，仁波切很少到台灣，這也是他第一次到本佛學會。為了順應現代人時間有限的情況，仁波切選擇朗日塘巴的《修心八偈》作為開示的主題。在兩個晚上的開示之前，仁波切都先提及他的上師及他們的品質。此外，一如他的上師頂果欽哲仁波切，他也花了許多時間談論修學聽法的正確動機。

能夠在這裡，我感到非常幸運。主要是因為你們都是宗薩欽哲仁波切的學生，而我也把自己視為他的學生。

我只打算讀一個教本。在我們開始之前，我要說明，當我坐在這裡假裝要對你們說些什麼的時候，請不要覺得你必須留下來，一直待到我說完為止。我所要說的，並沒有特別到你們從未聽聞過。我相信，你們已經從許多上師那裡領受了許多教法。台灣，尤其是這裡，似乎有許多正統的、有證量的大師造訪。西藏有句諺語說：「有太陽的地方，螢火蟲無用武之地。」我唯一能夠做的一件正面的事情——即使你們已經聽過許多次了，我也要再重複一次——那就是提及我的上師的名號。如此一來，至少我們共處的時間不會被白白浪費。

提及上師名號

我的第一位上師是我的父親甘珠爾仁波切(Kangyur Rinpoche)，他是給敦仁波切(Gyedrun Rinpoche)或稱為噶瑪梅綴卡拉(Karma Maitrikara)的弟子。身為一位取藏師，他被稱作敦珠南開多傑(Dudjom Namkye Dorje)。他是蔣揚欽哲旺波的弟子。在我父親圓寂之前，這就是我的第一位老師。

我的第二位老師是頂果欽哲仁波切，他和我父親非常親近，他們從彼此那裡領受教法。大約在一九七七年，我開始跟隨頂果欽哲仁波切，一直到一九九一年左右。當然在這期間，我也很幸運地能夠把自己視為敦珠仁波切(Dudjom Rinpoche)的弟子。在頂果欽哲仁波切圓寂之後，楚西仁波切是我的上師之一。他仍然健在，而且目前是達賴喇嘛尊者的上師之一。如同所有的西藏人，我也把自己視為達賴喇嘛的弟子。但有誰不把他視為上師呢？薩迦法王也是我的上師。這聽起來有點像是那些宣傳單，宣傳這是某某人的學生等等。另外在我的上師之中，我也把我的哥哥圖庫貝瑪旺嘉仁波切(Tulku Pema Wangyal Rinpoche)和宗薩欽哲仁波切視為我的上師。

我想要強調，我認為自己是一個弟子。我不知道自己是否真的是他們的弟子，他們仁慈地不去說或至少沒有大聲張揚，我不是他們的弟子。我認為，真正的弟子應該要像佛陀的弟子——例如文殊菩薩和觀世音菩薩。雖然我很高興把自己視為他們的弟子，但是我也沒有什麼好吹噓的。

即使我只能夠提及我的上師的名號一次，我也感到非常快樂滿足。由於他們自身的成就，尤其是他們的慈悲，我覺得他們的名號也是他們事業的一部分。藉由一再提及他們的名號，任何聽聞到他們名號的人，都將從中獲益。當然，我自己也能從中獲益。當我提及他們的名號時，至少會引起一些好奇，或許你會因此想去瞭解他們。當你這麼做的時候，肯定會獲得更多的利益。舉例來說，我相信你們一定都聽過甘地。因此當我說，有一個瘦成皮包骨、身穿一件非常薄的腰布的印度人，把英國人逐出印度，這時可能就會激發你去閱讀他的傳記。當你想到他時，就會為你帶來某些利益；至少這點利益是可以確定的。

當我和我的上師在一起時，我真的感到如沐春風。我不瞭解中國文化，因此不能從中舉出一些例子。但是我可以說，和他們在一起，不論是甘珠爾仁波切或是頂果欽哲仁波切，如同擁有一個非常睿智、力量非常強大的父親一般。

雖然我擁有這些上師，但要應用他們的教法卻是非常困難。今天晚上，我只是像一隻鸚鵡一樣，試著重複我從他們身上聽到的言語和看到的行為。不用擔心，今天晚上說的，不需要你們去做任何特別的事情，你不必因此增加任何事情在你的修行之中。事實上，你們可以在我說的同時就把它忘掉。

上師的品質

回想過去，我真的非常欣賞這些上師的智慧品質，那是一種超越普通知識的智慧。當我們擁有普通知識的時候，當知識增長，自傲也隨之增長。而這些上師們已經找到並且使用一個方法，在智慧增長的同時，不會讓自傲隨之增長而障蔽了他們；這即是他們的智慧獨特之處。

說真的，我從未見過我的上師在天空飛翔，也沒有看見他們展現我們所謂的奇蹟；但那不表示他們沒有能力。我相信，那是因為我無法從中獲益，因此他們沒有展現那些奇蹟。我想，他們的品質、他們的奇蹟是要顯示出，身為人，他們的事業不受驕慢的障蔽是可能的，因此也不會受到執著和瞋恨的障蔽。他們擁有讓自己免於障蔽的知識和智慧，我也相信他們沒有被無明所障蔽；那是他們品質的真正所在。

我絕對相信他們知道所有佛陀的教法。舉例來說，我最好的上師甘珠爾仁波切，他被稱為甘珠爾仁波切是因為他閱讀《甘珠爾》(即《大藏經》)並給予口傳超過十五次，因此他熟記了大部分的《甘珠爾》。藏文版的《甘珠爾》超過一百卷。如果你問他一個問題，他會告訴你：「在這個版本之中，在這一頁，在這一段…」因此我確知他們擁有學識，當然，更不用說頂果欽哲仁波切所擁有的那種智慧了。

但是，並非那種如百科全書般的品質讓他們如此特殊；那些當然是偉大的品質，但那不是讓他們如此特殊的原因。如果那是讓他們如此特殊的原因，那麼我們可以有個錄音機，它的效用一樣強大；或者電腦，它的能力更是強大。然而如我們所知，電腦無法減少我們的驕慢，無法減少我們的自私和自傲。因此，這些上師的主要品質沒有被這些煩惱所征服或凌駕。

上師傳法目的

這些都是他們的品質。無論他們教導什麼，都源自於他們的示現；這

說明了佛陀傳法是為了我們能夠調伏煩惱，除此之外並無其他。傳法並不是為了保有好氣色，如你們所知，要有好氣色，化妝的效果更好，而且更容易。如果你必須依賴佛法來保有好氣色，我想你要花好幾生、好幾世的時間。此外，這肯定也不是為了致富。要致富，有比修行更快的方法。因此，傳法主要是為了協助我們的心去尋找暫時和長期的紓解。

有一件事是肯定的：只要我們的心懷有瞋恨、執著和驕慢，我們的心就不可能獲得任何舒緩；因為有痛苦。但即使我們知道它們是痛苦的起因，即使我們都聽過這些道理，然而僅僅知道道理是無法達到療癒的效果。在理智上我們知道它們會帶來痛苦，但只要我們不自覺地依賴它們，就沒有紓解的可能。

我並非是說，我們無法透過佛陀的教法來獲得短暫的安樂；我只是說，佛法的目的不在於此。因此，買一輛勞斯萊斯，然後把它改裝成為一輛垃圾車，這是一個怪異的想法。我不是說你不能那麼做，但是那會讓你花很多錢。如果勞斯萊斯無法達到一輛垃圾車的功效，那麼也可以說，它本來就不是設計作為一輛垃圾車。

我想有人可能會認為，佛陀的教法有特定的面向，尤其密乘似乎有點是為了世俗的用途。今天我去販賣佛具的商店，在那裡看到許多佛像、許多財神的塑像，以及據說擁有平定、引誘力量的本尊像。我只想要說，它們的存在是為了協助有情眾生修行，如同我們需要吃東西。沒有食物，我們無法修行，因為我們沒有體力去修行；食物是支持我們修行的一部分。同樣的，那些本尊不是用來吸引財富，讓我們擁有一個舒適的世俗生活，也不是以提供平定的力量來引誘人們或諸如此類的情況；但它能夠協助有情眾生從佛陀的教法中獲得更多利益。也就是說，如此一來，有情眾生就能夠學習如何成佛。把佛陀、佛陀的教法介紹給眾生，倒也不是因為佛陀的緣故；那不是我們所關注的。我們所關注的是，有情眾生能夠從中獲益。

舉例來說，我相信你們都知道「百憂解」是什麼。許多人服用百憂解，不是因為藥廠非常特別，而是因為人們能夠從中獲益。我想我們必須瞭解，當我們想要引介佛陀教法的時候，不是因為佛陀如此特殊、如此偉大等等的原因，而是因為佛法的利益非常龐大。因此我想要說的是，從佛陀到我們自己的上師，他們教授佛法，只是為了讓我們擁有一個工具，能夠幫助我們調伏我們的心。

順應時代的傳法方式

或許有時你會認為，佛陀宣說佛法已經超過兩千五百年，而如今事物已經有了改變，佛法仍然站得住腳嗎？雖然事物已經有了改變，但主要是

外在的改變。即使只是和一百年前比較，在物質方面我們已經進步非常多。除此之外，我們部分的智能及其發揮作用的方式也有了一些改變。但是佛陀教授佛法的原因至今完全沒變，佛陀傳法的主要原因是為了對治我們的煩惱，例如驕慢、忌妒、憤怒、沮喪、執著、迷戀等等。我想可以這麼說，這些煩惱從未真正改變。如果這些煩惱從未改變，那麼我們沒有理由需要更多的工具、更多特別的工具。直到今天，這些煩惱似乎透過我們的腦展現出來。我相信在佛陀那個時代，人類也擁有一個頭及裝滿頭顱的腦。但現在誰知道，或許在幾個世紀之內，我們會不會長出另外一顆頭顱以及裝滿那個頭顱的腦；或許我們需要另一個腦。但在那之前，我可以說，佛陀所有的教法至今仍然站得住腳；因為佛陀傳法只是為了調伏我們的心。

我不能說自己知曉佛陀所有教法，所以也就不能教授佛法。因為要能夠教授佛法，你自己就必須是佛。這是為什麼我認為，佛陀的弟子、佛弟子的弟子、一直到我們的上師，在他們修持了他們所學的佛法之後，就編寫或再次編輯佛陀的教法；這是為了我們能夠學習。

舉例來說，當佛陀以最詳盡的方式來講授般若波羅蜜多的時候，據說有十萬偈，比較少一點的有八千，而其最精簡的形式則是心經。之後，龍樹菩薩等大師加以研究，把它整理成為《中觀》。後來的大師如月稱又撰寫了其他經典，幫助我們了解龍樹菩薩的教法，使我們能夠從中瞭解佛陀的開示。接著諸如寂天大師撰寫、開示的《入菩薩行論》，以更簡短的形式來闡釋菩薩的事業、菩薩應有的行止；另一方面，它也解釋了菩薩或諸佛的智慧。尤其在智慧的層面，它以問答辯論的形式說明智慧是什麼。舉例來說，如果你研究寂天大師的《入菩薩行論》第九章，它所談論的就是何謂智慧。我想那不是我們在幾個小時之內能夠討論的題目，而且我也無法勝任。後來在西藏，又有一些大師研究《入菩薩行論》這類的經典，其中知名的無著賢大師，以《佛子行三十七頌》的形式撰寫了修心的教法；另一位大師撰寫了《修心七要》。之後，朗日塘巴(Langri Thangpa)甚至完成了一個更精簡的形式，即所謂的《修心八偈》。我今天要讀的就是這個《修心八偈》。

我並不是說佛陀的教法非常複雜，因此龍樹菩薩必須讓佛法更加容易親近。若是這樣，佛陀最後就會變成一個非常非常複雜的人，沒有人能夠瞭解；然而情況完全不是如此。我相信，我們所接觸到被記錄下來的教法，就是佛陀那個時代的人的心所能理解的教法。但是對於文殊菩薩及其他上師而言，這〈佛法〉完全是另一回事。我相信寂天和龍樹等菩薩都是佛陀事業的一部分，在他們那個時代，佛陀的教法因為他們才比較容易接近取得。但這不意味著，他們使教法更完善；而是在那個時代，他們和那些眾生有緣，因此人們可以瞭解佛陀的教法。我們的情況也是如此。當我們從

達賴喇嘛尊者那裡領受教法時，他通常使用藏文，我們必須仰賴一位譯者。但這不代表達賴喇嘛尊者沒有能力，而是表示在那個時候，我們和一個好的或壞的譯者有緣；因此那個譯者是達賴喇嘛尊者的慈悲和我們的功德的化現。

我們把這個時代稱為末法時代。我們擁有較少的時間，我不知道我們為什麼擁有較少的時間。舉例來說，大約在一百五十年前，那個時候的人比我們擁有更多的時間。甚至在三十或四十年前，當我們必須依賴一般的電話時，我們也擁有較多的時間。之後，我們想要讓事情變得更容易，使我們擁有更多的時間，於是我們發明了一些被稱為電腦和行動電話的機器。我們擁有更多的時間還是較少的時間呢？我肯定我們擁有較少的時間。因此我說，為了要順應現代，佛陀的教法也被改進了。不是它的本質被改進，而是它的形式。事物變得更加精簡，因此這是我採用朗日塘巴教法的唯一理由。簡而言之，它順應我們的時代，它是輕便的。如果我說，今天晚上我們要講述一個有著十萬偈的教法，我們都會覺得相當惱怒無趣；這就是我談論八偈的原因。它順應我們的文化，但它完全不減損教法的品質。雖然它比較簡短，但是它不會扭曲教法——它完全沒有更改教法。事實上，這好像書籍有平裝本或精裝本。精裝本比較不方便帶著去旅行，於是你有平裝本或口袋書，但內容是相同的。

修學的正確態度

過去，我大部分的時間是和頂果欽哲仁波切在一起。傳法的時候，他習慣花很長的時間在生起正確的態度這個主題上。他非常強調正確的態度，因此有時候你會覺得這佔了教法的大部分——我不知道這是否只是我的感受。當他開始傳授教法的主要部分時，就進行得相當快。我想，那是因為如何開始是非常重要的事。當我從頂果欽哲仁波切那裡領受教法，他會先從態度開始談，但我的心尚未完全打開，我在等待主要的教授，所以就只是在那裡休息，等仁波切切入主題的時候，我才開始聆聽。現在回顧過去，我瞭解到，頂果欽哲仁波切如此強調態度是因為態度非常重要。實際上，無論我們選擇什麼方向、做什麼事，都取決於我們的動機。

我相信你們許多人都有做日課，你們有些人都有念珠。為什麼要用念珠？使用念珠的時候，你的動機是什麼？例如此時此刻，我們為什麼在這裡？我們在這裡是因為想要為了一切眾生而證悟？或者我們認為，我們可以從中得到什麼，並且把它用於此生之中？還是為了捧場，因為朋友要我來，所以我必須來；支持朋友是蠻好的。不論你原本的動機是什麼，都已不再重要。為了讓這件事有點用處，我們可以如此思惟：「不論之前我來這裡的原因是什麼，此時此刻，為了讓一切值得，我們應該思惟：我這麼做

是為了一切有情眾生。」

三種動機

修學聽法的動機有三種：負面的、中性的和正面的動機。負面的動機是，我們來這裡是為了自私的理由：或許我可以從中得到利益。此外，如果你惱怒地坐在這裡，那也是負面的；或者只是心裡想，這年頭到一個佛法中心是一件時髦的事，所以就某種意義而言，到一個佛法中心是為了排遣無聊。簡而言之，負面的態度可以小到一個人為了避免今生和來生的恐懼而來到這裡，但是這種動機仍然無法讓我們脫離輪迴。

舉例來說，我相信你們曾經有機會去接受灌頂。如果你聽到某個人要給予長壽灌頂，心裡就想：「我要去接受這個灌頂，如此一來我就能夠長壽，我就能夠開創我的王朝。」這就是一個錯誤的動機。另一個例子是，聽說有個普巴金剛灌頂，它能夠去除障礙，我的人生和事業中有一些障礙，我要去參加那個灌頂；這也是一個錯誤的動機。但是，請不要讓它阻止你去參加灌頂，因為那些動機是會改變的。去參加灌頂，坐在那裡，改變你的態度和動機。就像有時候，我們請求替自己舉辦一些法會來化解一些問題。當然在這過程當中，你也可以稍稍思惟：「希望所有的眾生也能夠從法會中獲益，去除他們獲得證悟的障礙。」至少我們能夠讓它變成正面的動機。簡而言之，為了名聲、讚譽或去除批評，這些都被認為不是正面的動機，或不適當的動機。

我不是說你們不能有那些動機，有那種動機是人之常情，也是習慣使然。這也就是為什麼我們是學生的原因。因此，當負面的動機生起時，我們必須改變它們，如果可能的話，去除它們，否則就減少它們。我們懷有那種動機所做的每一件事情，都可以被認為是在和教法做交易。有一個名詞，新譯派的傳統稱它為「散漫」，寧瑪巴和噶舉巴的傳統稱它為「矯飾做作」。這是為什麼岡波巴大師說：「如果不是根據指導來修持佛法，那麼佛法不但無法利益我們，反而會讓我們墮入下三道受苦。」這也是為什麼偉大的薩迦巴大師薩千貢噶寧波說：「如果執著此生，我們就不是一個佛法的修行者。」

簡而言之，這就是負面的動機。當我們說到負面動機的時候，不是說我們擁有邪惡的動機，而是說那些動機不會帶來正面的結果，這是為什麼稱它們為負面的原因。

其次是中性的動機。上師們常常說，猴子模仿人類就是中性動機的例子。它不是正面的，也不是負面的。但這也是我們要丟棄的東西，因為它多多少少都在浪費時間。

第三個是正面的動機或適當的動機，這分為三種。第一種就讓我們稱為「小」的動機，這裡的「小」是就能力而言。例如，人們領受教法是為了避免墮入下三道。

我舉一個例子。當佛陀在世時，據說他的一個親戚非常迷戀自己的妻子。當佛陀瞭解到，該是讓他對佛法產生興趣的時機時，佛陀去向他化緣。他的妻子也非常執著於丈夫，因此她對丈夫說：「佛陀來的時候，你不要去應門。」因為有這樣的說法：無論誰去見佛陀，都不會回來，最後都變成尼姑或和尚。她害怕她的丈夫也是一去不返。但是她還是讓他去了。據說，她把沾濕的手指放在丈夫的額頭上，告訴丈夫，他必須在額頭乾了之前回來。

因此他出去見佛陀，供養佛陀一些食物。佛陀告訴他：「讓我們去散散步。」他無法拒絕，於是就去了。據說他們去散了一個很長的步。途中，他們在一棵樹旁看見一隻非常老的母猴。佛陀問他：「你覺得牠怎麼樣？牠比較漂亮還是你的太太比較漂亮？」「不用比，我的太太比這隻老猴美上一百萬倍。」他們再往前走，透過神力，佛陀把他帶往天道。參觀天道的時候，佛陀要他去拜訪天神的城市。他到處閒晃，看到一個地方有座美麗的宮殿，裡面有許多女神，一個比一個漂亮，但是那裡沒有男性的天神。於是他問道：「這是什麼地方？你們在做什麼？」她們回答說：「我們全都在替佛陀的一個親戚做準備。他會成為一個和尚，成為一個和尚將累積非常多的功德，然後投生在這個地方。」

於是他回去見佛陀，告訴佛陀他的所見所聞。佛陀問：「她們漂亮嗎？跟你的太太比起來，她們怎麼樣？」「跟她們比起來，我的太太甚至比那隻猴子還醜。」他問佛陀：「我如何能夠投生天道？」於是，當他們回來人道之後，他成為一個和尚。

但是佛陀告訴所有其他的和尚，不要和他分享任何東西，不要跟他說任何話。佛陀說：「因為他的動機僅僅是要投生天道，我不要你們任何人受到他的污染。」因此，當他要和別人談話時，他們立刻起身走開，即使是之前和他十分親近的阿難也起身離開。只要他一靠近，他們就走開。他感到非常憂鬱和悲傷。他問道：「你們為什麼這麼做？」他們回答：「佛陀告訴我們，你只有投生天道的小動機。我們都是和尚，我們想脫離輪迴，所以我們不該和你打交道。」

他非常難過地去找佛陀。佛陀說：「好吧，我們去走走。」他們又去散步。這一次，佛陀帶他到地獄道。在那裡，他看到非常多的眾生在受苦。有個地方有著盛滿熔化、滾燙金屬的大鍋。許多人圍著鍋子點火，其他人在劈柴。他問：「這裡是怎麼回事？」他們說：「在人道有個和尚是佛陀的

親戚，因為他持守戒律，所以即將投生天道，但是當他的善業耗盡之後，便會墮入這裡。」他嚇壞了，回去找佛陀。當他回到人道之後，由於他想要脫離輪迴，因此他真的開始修行。不久之後，他成為一名羅漢。佛陀稱他是僧伽當中最有出離心的一位。

這個例子顯示了低等的態度和中等的態度；中等的態度是希望脫離輪迴。基本上，瞭解到不論我們投生在輪迴中的哪一個狀態：人道、畜牲道、甚至天道，每一件事都是無常，都無法提供一個可靠的、止息痛苦的方法。因此想要脫離輪迴而去修行或領受教法，被認為是中等的態度。

高等的態度是，我們不只想要脫離輪迴，而且領受教法和修行是為了所有如母眾生都能夠證悟、脫離痛苦、離於所有的煩惱。中等的態度並不被推薦，雖然它不是負面的。它不被推薦是因為它沒有足夠的力量，沒有容納所有眾生的勇氣；它主要是出於自身的恐懼。高等的態度是為了所有眾生，而那種態度或動機具有兩個要素。第一個要素是，我們把焦點放在所有如母眾生身上，對他們懷有慈悲。我們要怎麼做？我們要祈願一切眾生離於痛苦和痛苦的原因。第二個要素是，運用智慧來達到證悟的目標。我們要怎麼做？祈願獲得證悟。

修心八偈

祈願一切眾生離於痛苦和痛苦的原因，並且以證悟為目標。因此第一個偈頌說：

我於一切有情眾
視之尤勝如意寶
願我依彼究竟利
恆常心懷珍愛惜

我相信你們都聽過「證悟」，你們認為什麼是證悟？當我們提到「佛」的時候，你的心裡出現了什麼意象？因此當我們說「祈願獲致證悟〈即中文偈頌「願我依彼究竟利」〉，你投射出什麼樣的意象？你是否想像自己在一個佛堂中盤腿坐著，身上穿著袈裟？我不知道對你而言，證悟是否像那樣。但我想，有一天當我成佛，我會想到菩提迦耶。有時候我會想到一個影像：一個人穿著袈裟，手上托鉢，赤腳行走，並且能夠教授佛法。當然，每一個人都會有不同的想像。當我想要變成像我的上師那樣，我想到頂果欽哲仁波切。當我有這個想法時，心裡通常會出現剛才說的那種單純的影像。當然，這和證悟幾乎沒有關聯。在西方，至少在法國，他們這麼說：「服裝無法造就一個人。」如果能夠的話，那就太簡單了。因此，當我們想到

證悟的時候，肯定不只是看起來像一個隱士或像一個出離者。

事實上，證悟意指離於煩惱和煩惱的餘跡，證悟是指離於對自我、對他人和對現象的執著。但是，當我們說離於自我和他人的時候，不必把它誤解為不關心自己和他人；它不是沒有關懷。事實上，我們所擁有的煩惱越少，我們就越有愛心，越有慈悲心。事實上，當我們最慷慨、最仁慈的時候，通常是我們感受到最少威脅的時候。受到什麼威脅？受到一些想法的威脅。

想像你要從某人那裡得到某件東西。即使沒有人教，我們也會選在對方不是非常憤怒的時候。我們選擇一個時機，並且想：「現在這個人是不是很生氣？」不僅如此，當那個人非常非常執著於某一件事物的時候，想像某個人剛買了一輛新車，那不是去借車的時機。因此你可以瞭解，我們飽受煩惱折磨和較少受到煩惱折磨之間的不同，這不同在於我們能夠有多慷慨、有多慈悲。證悟是這些煩惱完全根除的時候。因此，如果沒有這些煩惱，甚或減少一些煩惱，會讓我們成為一個更好的人。如果我們能夠完全根除這些煩惱，將會有更強大的力量。

因此，這是我們所討論的證悟。如果一個人真的要對證悟有所瞭解，就必須研讀《中觀》、《般若波羅密多》、《寶性論》、以及其他許多經典。這些經典描述了佛陀的品質和功德。佛陀是什麼？是一個證悟者。我們對於證悟的瞭解仍然有限，證悟究竟是什麼？它是當我們證悟的時候才會瞭解的東西。但是這些經典解釋了什麼是證悟，它們就像是證悟的樣本。它們被教授，所以我們能夠對什麼是證悟有一個概念，它們如同一本本小冊子。當你想要買車或買房子的時候，你想要看一看照片、看一看小冊子。你可以想像得到，住在那個房子裡面或駕駛那輛車，和擁有一本小冊子是多麼不同。但是這些小冊子非常重要，因為我們會對我們要去哪裡、我們要什麼有一個概念。

事實上，獲致證悟的願望是非常實際的，我不認為它是一個和宗教有關的理由。當你到一家餐廳時，你想要吃東西。並不是因為你對食物如此虔誠，所以你走進餐廳，肚子餓了才是你走進餐廳的主要原因。但是之後，你或許會愛上餐廳的廚師，那麼他就是你走進餐廳的另一個理由。

偈頌的第一行說：「我於一切有情眾」，你認為有情眾生是什麼？對我而言，有情眾生的官方說法是，他們是受苦的有情眾生，我們應該對他們生起慈悲——他們是我們修行的對象。但是說真的，當我面對有情眾生的時候，他們是令人惱怒而沒有責任感的。

想像當你在路上開車時，你是否平靜地想：「這些可憐的人在開車。」

還是想著：「為什麼他們擋在我的前面？為什麼他們造成了這樣的交通堵塞？為什麼他們比我先找到停車位？」我們似乎不會想：「好高興這個有情眾生比我先找到停車位。」因此，老實說，他們是令我惱怒的眾生。當我的房子被白蟻侵襲的時候，「可憐的眾生」的想法從未生起。我會想：「為什麼是我的房子發生這種事？為什麼就在我買下房子之後發生這種事？為什麼我事後才發現？」在這些時候，先別提為了有情眾生而證悟，我甚至無法祈願他們幸運，比我先找到停車位。

為什麼應該為了眾生而祈願獲致證悟？過去噶當巴的大師們在修行的時候，把自私的念頭貼上邪惡標籤，把正面的念頭貼上比較正面的名稱。他們把修持菩提心視為驅除「珍愛自我」這個惡魔的究竟法門。事實上，菩提心的修持法門曾經被貼上驅魔儀式的標籤。這是為什麼寂天大師曾說，沒有必要說那麼多，看看尋常的眾生，如孩子般的眾生，是如此擔憂自己的利益；再看看諸佛，他們只關心其他人的利益。這中間的差別是什麼？因此，如果在我們的心中，在我們的覺受之中，沒有穩固地理解那樣的概念，那麼把一個人視為一個菩薩，就只是一個標籤、一個頭銜、一隻紙老虎。

那麼我們該怎麼做？為了真的擁有菩提心，首先我們必須瞭解，所有眾生都曾經是我們的父母。但事實上，在這之前，接受「眾生存在」這件事很重要。我們都知道，我們不是地球上唯一的人。但是想一想，當我們感到脆弱的時候，我們認為這個地球上有多少人？我們的所作所為，彷彿整個宇宙中就只有我們一人。在開始思惟菩提心和眾生之前，我們必須有一個概念，那就是我們必須和另一個人分享這個宇宙。我想，我們需要花一些時間去瞭解和接受眾生存在這件事。眾生不只是人類而已，還包括動物、昆蟲等等。

當我們說眾生存在的時候，不只是嘴巴說說而已。當我們在情感上、或甚至透過經驗，而能夠接受其他眾生時，下一步是，我們必須接受眾生不是機器人。他們有情感，有想要的和不想要的事物。如果我們習慣這一點，會發生什麼事？我們就能夠接受眾生存在的這個事實。眾生有煩惱、有恐懼、希望得到快樂；接受這點需要時間。當我們接受這一點的時候，他們就不再是陌生人。這有點像是當你到南極，即使你遇見一個素未謀面的人，你也會相當高興。即使那個人有一個長鼻子、大眼睛和大嘴巴，你也很高興見到他。那種沒有受到威脅的感覺，是我們要對眾生生起的感覺；生起沒有被眾生威脅的感覺。

舉例來說，當你到一個你不知道的地方，不要以為自己應該是什麼樣的人，以為碰見的又應該是什麼樣的人，你只要到那裡作一個眾生就可以

了。我們為什麼要穿戴那麼多虛假的東西去那裡？這純粹是出於恐懼。當你去參加一個會議，看看你的手，看看你自己多麼會擺姿勢。想一想，當你要去見一個人的時候，你不知道搔了多少次頭。如果你有長髮，你就會把頭髮往後撥。或許這是為什麼現代有那種把整個臉遮住的髮型，這樣你就有東西可以往後撥。我們這麼做，僅僅是因為我們不敢去那裡作一個眾生。我發現這是為什麼達賴喇嘛尊者對人們所說的話非常有幫助。他說，當他去見大家的時候，他只把大家視為眾生。達賴喇嘛尊者常常說，我們是「人類同胞」或類似的話。

如果我們能夠把眾生視為眾生，我想我們就能夠克服、接受眾生是有情緒的事實。當一個眾生對你破口大罵時，你作何感想？你認為那是無法接受的，但眾生就是會做那種事。有時候他們對你破口大罵，有時候他們擁抱你；有時候他們說好話，有時候他們講壞話。那是眾生的本性，迷惑的眾生就是如此。因此，當別人咒罵我們的時候，我們為什麼要感到驚訝？眾生就是如此。當然，我不是說因為這樣，我們就應該去咒罵每一個人。我只是說，那是眾生的本質。他們擁有正面的和負面的情緒，這些都不是永久的。負面的情緒是暫時的，我們可以減少它。因此，當我們看到令人惱怒的眾生時，沒有什麼好驚訝的。

另一方面，我們有足夠的理由去控制我們自己的負面情緒；因為它帶來痛苦，它令人不愉快。你或許會想：「那是天生自然的，是眾生的一部分。」事實上，如果你運用這個邏輯，那麼有許多自然而然的事情發生在我們身上，我們卻不完全接受。舉例來說，作為一個孩子，無知是自然的，為什麼我們還要送他們去上學？他們的無知是自然天生的，送他們上學是為了降低他們的無知。從這觀點來看，所有其他情緒也是如此。因此，當我們看著那些眾生，為他們減少我們自己的情緒是絕對自然的。

然後會怎麼樣？我們接受他們是眾生、他們擁有情緒；我們習慣這個事實，他們不再是個威脅。如果他們對我們不再是一個威脅，我們會產生什麼樣的感受？想像你和某些人在一起已經很長一段時間，而你並不覺得自己受到他們的威脅，我們稱之為「友誼」。友誼是什麼？它通常被稱為「愛」，不是嗎？事實上，為了能夠發展慈悲，我們必須去除感覺受到他人威脅的這個障礙。對他人升起慈愛，意味著我們不再感覺受到他們的威脅，我們敢去關愛，我們不害怕去希望他們快樂。當我們能夠讓自己對他人升起那種無條件的慈愛時，它觸發了其他事情。那就是當他人受苦、受傷的時候，我們無法忍受；這被稱為悲心。我們讓自己去感覺，於是我們有了不同的觀點。當我們讓自己去體驗那種無法忍受的感覺時，我們發展出不同的觀點；這被稱為利他。你希望他們好，你無法忍受他們痛苦。無法忍受他們痛苦並不表示我們閉上眼睛，而是表示我們願意做任何事情來幫助

他們從痛苦中解脫。那個時候，我們就能夠來談發展菩提心。

相對菩提心可能還是相當概念化，那是一種對眾生的關愛。我們必須一再重複，直到它成為自然、永遠在那裡為止。為了這麼做，佛陀開示了所有關於菩提心的教法，並且被許多印度和西藏的大師彙編起來。這些教法被傳授，以便我們可以用來修心。

當我們想到修心的時候，我們真正需要去做的第一件事，是試著學習如何珍愛他人。這是為什麼第一個偈頌說：「我於一切有情眾，視之尤勝如意寶，願我依彼究竟利，恆常心懷珍愛惜。」珍愛一切眾生是透過瞭解眾生是什麼、瞭解眾生的痛苦來達成。一如我們不希望受苦一般，眾生也不願意受苦。為什麼我們要珍愛他們？首先僅只是因為：他們受苦，但他們並不想受苦。我們常常想：「我不要受苦。」為什麼其他人應該受苦，而我們就不應該受苦？我們不需要去尋找一個很重要的原因，我們的主要原因就是：「我不要受苦，就是因為我不要受苦。」我們是可以這麼說。那麼想一想其他眾生，他們不要受苦，也就是因為他們不想要受苦。沒有比這更邏輯的說法了。

第二個原因是，他們是眾生，他們曾經是我們的母眾。當我們是孩子的時候，母親經歷了什麼？首先，她們接受我們是她們的孩子。當我們在她們的子宮裡，我們是什麼？剛開始，我們只是母親的卵和父親像鼻涕一樣的東西的混合物。從那個時候開始，我們就在母親的子宮裡。想想看，如果有人把鼻涕丟在你身上，你會怎麼樣？我想我們不會說：「我可憐的孩子。」我們會用酒精把它擦拭乾淨。想想看，那東西在一個人的體內，而且那個人還把它視為孩子。母親難道不是非常仁慈嗎？不僅如此，那東西還會成長。它是一個寄生蟲，吃喝母親所擁有的一切，在母親體內成長。幾個月之後，母親因為懷你而背痛。而且當你被生下來的時候，她們要經歷多大的痛苦？當那個東西出來的時候，它做的第一件事是什麼？哭叫。當然每一個人都會說：「噢，你看，這可愛的小嬰兒。」如果你誠實，你認為它真的可愛嗎？小嬰兒出生時，身上都是皺紋。或許一兩個星期之後它們才開始看起來可愛，但是在那之前，它們並不是真的那麼可愛。也許我不能這麼說，因為我沒有看過很多小嬰兒，或許我只看到醜醜的小嬰兒。之後，它們才變得可愛。現在，那個嬰兒就是我們。我們留在母親的子宮裡面九個月，不論是不是故意的，我們的母親接受了。這不是很仁慈嗎？

我們用警報器和攝影機來保衛我們的房子。當有人在晚上來敲門的時候，你會怎麼做？當那個人問：「我能不能留宿一晚？」你有何感想？你會覺得「當然你可以在這裡睡一晚」？還是想要報警？而我們甚至連問都不問就住在父母親的家裡面。事實上，我們住在他們的肚子裡。當然出於業的連結，我們的父母用慈愛照料我們。當嬰兒出生時，父母親必須渡過多

少個無法成眠的夜晚？這是我們不會為自己最好的朋友做的事情。想像你的一個兒時友伴到你的處所，每天晚上都把你叫起來，你會讓他待多久？而這個小孩不是你的兒時友伴，你才剛和他見面。事實上，他是你完全不認識的人。當我們出生時，我們的父母也完全不認識我們，但是他們照料我們。一直到我們八、九十歲，如果那個時候我們仍然活著，我們的父母還是會擔心我們。這就是眾生，每一個眾生都曾有過這樣的經歷。我們如何能夠對眾生漠不關心？舉例來說，當你知道某個人經歷了和你類似的創傷，你感到同病相憐。每一個眾生都曾經有過那樣的經歷，因此我們沒有理由不讓我們自己去感覺自己和眾生是親近的；這是我們想要珍愛一切眾生的原因。

〈待續〉

▲Top

遇見——吉美欽哲仁波切

撰文 / 史嘉章

第一次遇見吉美欽哲仁波切及他的哥哥圖庫貝瑪旺嘉仁波切，是二〇〇三年的夏天，那時我在法國多荷冬(Dordogne)參加宗薩欽哲仁波切「寶性論」的課程。當時我對兩位仁波切並不熟悉，所擁有的印象是他們都非常謙虛、平易近人。他們一點架子也沒有，讓人感覺平凡，出奇地平凡；而且你知道這不是故意做出來的，是他們自然流露的本性。但說實在地，除此之外，當時的我並沒有特殊的感覺。

在法國期間，讓我印象深刻的一件事是，有一晚，吉美欽哲仁波切提前到閉關中心等宗薩欽哲仁波切一同外出晚餐。由於時間未到，他就在他的車上把法本翻開修法，短短的十分鐘也沒放過；這讓我感到修行者對時間的珍惜利用。

前年〈二〇〇四年〉，我再次參法國「寶性論」課程。休息的時候，宗薩欽哲仁波切突然叫我到前方法座旁邊，要我在這兩位仁波切的面前，正式邀請他們來台灣給予教授。當時的我並不了解為什麼，只是上師的交待去做就是了。但自此之後，我漸漸了解到，外表謙遜簡樸平凡的兩位仁波切，內心卻是深藏著慈悲及善巧智慧。

與吉美欽哲仁波切來台期間的接觸，才是真正認識的開始。我發現越接近他，越從內心深處升起對他的敬佩之意。當他抵台時，我們請他開示，他回答說：「對我而言，連發菩提心的教授都太高了，如果談談皈依的話則勉強還可以。」這段話震驚了當時的我。這不就是我現在的程度？我連皈依都沒有真正的發自內心，更別提菩提心了。

後來幾次交談之中我才發覺，仁波切每次形容他自己的缺點，其實描述的就是我所具有的缺點。他以自嘲的方式，讓我以第三人的角色觀察自己的缺點，比起直接點出我的缺點更善巧而容易接受。當他談論人時，總是看行為背後想法的心路歷程，而不是直接評論行為，所以不會讓我有太大的罪惡感，而會讓我隨時提醒自己的動機。

宗薩欽哲仁波切說：「吉美欽哲仁波切的學生很怕他，不是因為他會大聲咆哮弟子的錯誤，而是他每次都給予輕聲細語的建議：『我覺得……比較好，你認為呢？』當弟子事後回想這些建議，往往發現這都是正確的建議，

而不得不對他升起敬佩。這並不是受到金剛乘文化或戒律的影響，而是由衷地信任他的見解。」

對於一個很看重自我、卻少有利他觀念的我，遇到吉美欽哲仁波切這樣的上師，好像下了一帖猛藥一般；我時常發現自己自私而不考慮他人的缺點。仁波切的許多開示，我覺得很感動，因為這是他內心自然流露的利益眾生的想法。他很銳利，但用一種隱喻的方式來啟發而不外顯出來。當你有問題的時候，他不厭其煩地長談，慢慢地開導你。所有的時候，他都一再提醒以菩提心為出發點，一再地強調菩提心。

吉美欽哲仁波切簡介

吉美欽哲仁波切最先是從其父親康珠爾仁波切處，接受完整的傳統佛法教育，之後曾跟隨頂果欽哲仁波切、敦珠法王及其他偉大的藏傳佛教上師學習。目前仁波切住在法國西南部的多荷冬(Dordogne)，並指導香特鹿佛學中心 (the Centre d'Etudes de Chanteloube) 的閉關與佛法研習課程；這個閉關中心是頂果欽哲仁波切在西方世界首創的閉關中心。吉美欽哲仁波切精通英文、法文，是舉世聞名蓮花部譯經小組 (Padmakara translation group) 的指導老師。

▲ Top

佛法座下的支持

編譯 / 欽哲基金會翻譯小組

二〇〇五年上半年，宗薩欽哲仁波切花了六個月的時間，待在加拿大卑詩省避世獨立的「海天閉關中心」，進行一次非常珍貴的閉關。期間，仁波切多次提到，非常感謝欽哲基金會讓他得以從奔波當中抽空休息。因此他寫下這封信，對於大眾有錢出錢、有力出力地支持基金會，略表感激之意。

親愛的朋友：

你們每一位都非常慷慨，也盡其所能地付出。某些人財務上的捐助，成為基金會的基石；而其他人也貢獻了時間、精力與專長。也許有人會認為自己的參與微不足道，但匯集了眾人在財務或勞力上不論多寡的貢獻，其結果是廣大而深遠的。如同滴水匯聚大海一般，你的捐助將永不枯竭用盡，並且會在未來不斷地增長與延續。由於投資委員會的幫助，佛學院基金已有足夠的資金提供給各地宗薩高級佛學院超過七百名學生僧眾基本生活所需。

我個人更是心懷感激，因為這筆基金減輕我很大的負擔，並讓我能自由地去從事我認為有利於佛法的事。沒有這筆基金，我就會為了收支平衡而疲於奔命。現在我反而能夠寫書、教學和閉關。就像是最近，倘若沒有這筆基金，我就不可能完成六個月的閉關。

雖然欽哲基金會另外四個計劃，還需要募集三百多萬美金，但是我們可以很肯定地說，這些計劃已經有了不錯的進展。許多西方的學生已經受惠於欽哲基金會獎學金，有些學生正在進行三年的閉關，有些則在上藏文翻譯課程，還有許多原本無法負擔學費的人，現在也都能前來聽課。目前出版基金贊助了彼得·史基嶺教授，保存泰國小乘佛教的貝葉經書計劃；也贊助琴恩·史密斯，致力保存和流通珍貴佛典的西藏佛教資源中心。加州柏克萊大學和欽哲基金會的佛學研究席位委員會，也共同為了能在大學課堂上教導真正的佛法，開創了一份美好契機。此外，我們對設立兒童學校也付出了極大熱忱。欽哲基金會正致力做到無宗派之分，所以我們不僅護持西藏金剛乘和大乘佛教，也護持柬埔寨的出家眾，儘管目前所做的只

是開始的一小步，但同樣的播下了希望的種子。

在這個末法時代，你要知道自己是佛法座下一股很重要的支撐力量。護持佛陀教法的基柱是由我們共同組成的。儘管有人認為自己不可能投身在像是三年閉關這種長期的修習生活，但要記住護法者和修行者之間的關係是互相的。身為一位護法者，你不只是在護持佛法和眾生，你也是在為自己能夠開悟成佛播下種子。

讓我再一次的提醒你要保持這個重要的發心，並且將功德迴向利益一切眾生。我也會為了你做同樣的事。

願你一切事業都能利益眾生，並護持釋迦牟尼佛的教法。

宗薩蔣揚欽哲仁波切

2005 年 8 月

〈本文譯自英文版 Gentle Voice 第 24 期〉

欽哲基金會網站：<http://www.khyentsefoundation.org/chinese>

▲ Top

深入報導：蓮心基金會在柬埔寨的救援行動

撰文 / Glenn Fawcett、Penelope Tree

編譯 / Serena Yang

宗薩欽哲仁波切在多年前便表示，當蓮心基金會 (Lotus Outreach) 在印度的社區貧童服務逐漸穩定後，下一步應該要幫助東南亞的佛教國家。仁波切曾說：「如果你認為泰國人既溫和又甜美，你應該去寮國看看！」的確，對於湄公河畔這些柬埔寨、緬甸、泰國、越南等溫和的農耕人民，何以會受苦於貧窮以及施行種種高壓且貪污的政府，我們都感到困惑。

前年(二〇〇四年)，在欽哲仁波切、基金會董事長 Yin-wah Ma 和柬埔寨行動先驅工作人員 Glenn Fawcett 的帶領下，基金會的十二位董事及募款委員親身體驗了當地的困境。本篇文章即彙整了團員 Penelope Tree 在基金會網站上的文章以及 Glenn Fawcett 於英文版 *Gentle Voice* 第 24 期上的報導。

柬埔寨在一九八九年獨立，上一次的血腥內戰是在八年前，而波共政府於一九七五到一九七九年間屠殺了數千位出家人以及五分之一的平民——只要會讀書的一律格殺勿論——造成目前未成年的人數佔了總人口一半以上。連年戰亂之外，兩年的乾旱再加上洪水，使得該地成為世界上最貧窮的國家之一，國民年收入低於美金三百元，四成的民眾每天收入不到美金一元。由於赤貧、文盲和無知，每年有三萬名少女被賣入火坑，使得當地成為舉世聞名的兒童性交易黑市，甚至才五歲的小男生和小女生也不放過。

大約七成五的東國女孩在唸完國中之後便輟學回家、全心幫忙田裡的工作，遇到任何天災人禍所造成的飢荒時，她們便極易遭受販賣。根據紐約時報的記載，每年有七十萬到九十萬的東南亞年輕女性，特別是山地部落或偏遠鄉村的小孩，會被人口販子帶離家園，被迫在自己國家或其他各地賣淫。通常父母都會先收到一份貸款，相當於他們一年的收入，接著承諾要給他們的女兒一份高收入的城市工作來償還貸款。有些父母或許早已清楚整個過程，卻寧可犧牲女兒來換取其他家庭成員的「幸福」。然後這個女兒就會被帶走、關在妓院，以幾百元的代價失去了童貞，再花好幾年的時間還清債務，屆時可能早已感染愛滋病。

在這樣惡劣的生存環境下，原本應該意氣風發的青春少女，看起來竟然只有西方女孩不到十歲的身軀大小，看了真是令人心碎。金邊有一批被稱為「橘子女孩」的雛妓，嫖客只被允許在剝一顆橘子的時間內「辦事」。這讓她們的工作更具風險，包括強暴、性病、懷孕等等。欽哲仁波切主要的關切便是這些性工作者和她們的下一代，他們最有可能遭到長期的歧視、隨時的暴力，尤其是女孩，長大後唯一會做的可能就是妓女。毫無疑問地，這種重複的痛苦輪迴，對於整個生命、整個社區都有極大的負面影響。

所有東國女性受害的苦痛，都集中在仁波切懷裡這位甜美的小女孩身上（如右圖），她的生命力已被多重暴力和人口販子奪走了。就是因為她，蓮心基金會開始了在東國的行動！



Chinpo Rinpoche Rinpoche with a Cambodian child at a health clinic

另一個案例是十六歲的小莉（假名），她和其他女孩一起被自己的社區賣掉，人口販子騙說要帶她們去泰國，做高收入而低難度的工作。在被迫賣淫三個月後，她從「客人」的摩托車後跳到河裡逃跑，回到了家的懷抱。然而，社區裡的人都知道她的過去，被標籤化的生活對她來說，是個不斷的折磨。不僅小莉需要輔導，整個社區也要學習幫助和支持小莉（還好她沒有感染愛滋），而非將她污名化。這點也是基金會和許多夥伴團體正在努力的目標。

經過兩年的實地走訪，基金會的工作人員已經勾畫出幾項可以立即執行來幫助受害於暴力和人口販賣的女性，也找到幾個可以合作、值得支持的當地非政府組織和草根團體。

「吳哥窟的嬰兒之家（Les Enfants d' Angkor）」是其中一個。在這個孤兒院中，一百多個從一周大到十八歲的小孩，只有一個大房間可以活動，



什麼玩具都沒有，連個球都看不到。天花板上懸吊著十幾個網狀袋子，裡面是還不會走路的嬰兒（如左圖）。當任何一個袋子出現了哭聲，比較大的孩子就會來隨意推一把，讓它搖動；滴下來的尿液在地板上發出聲響，孩子們依然赤足踏過。這些被丟棄於垃圾桶或路邊等死的孩子來到這裡，雖然只有一位保姆，但在她細心而關懷的照顧下，無數的孩子

長大了，許多也留下來幫忙。二十年的辛苦，她只淡淡地說：「這是佛陀的加持。」可惜的是，隔壁的學校除了基礎教育外，並沒有提供職業訓練，使得大孩子無法就業。我們另外的疑惑是：「為何這裡絕大多數都是男孩？」

即使沒有人回答，我們也已確知。這裡是基金會的協助對象之一。仁波切表示，希望有更多的弟子能來這裡和其他類似的地方看看，或可志願工作一段時間。在這兒，絕不會找不到事情做的。

另外，「東國女性危機中心 (Cambodian Women's Crisis Centre, CWCC)」也是。無論在家裡或職場，東國的女性都被要求做大部分的工作，然而卻沒有相等的社會地位。該組織對受到極度虐待、多次強暴、監禁、暴力、販賣等的女性，提供六個月的心理輔導與中途之家。然而，對於長期嚴重的心理傷害來說，這顯然是不夠的。許多個案在離開後因受不了飢寒窮困，只好絕望地重操舊業。因此，我們將贊助該會兩位諮商師，並協助提供為期一年的後續整合輔導，例如小額貸款，來幫助個案學習經營小生意。其他還包括各種如絲網印刷法 (screen printing) 的職業訓練，以及協助一個四十位女性的縫紉團體發展為更成熟的事業公司，提供較為精密的機器和經營的技術，以便洽接更多的訂單來穩定她們的經濟。

除此之外，泰國清邁的「擺夷女性行動網絡 (Shan Women's Action Network, SWAN)」也值得我們支持。擺夷國於一九六二年被緬甸佔領，三十萬的族人 (大多為擺夷人) 遭到軍團逐出家園，只能紮營住在泰緬邊界，沒有土地、教育、工作，也難怪泰國北部的妓院多數是擺夷人。該團體是由當族的女性組成，主要幫助從妓院逃出的女性以及感染愛滋的同胞。她們輔導那些遭到緬甸軍隊強暴的眾多受害者，也幫助數千位受到性暴力對待的女性和小孩，並且提供認讀教育、職業訓練和性教育的服務。

還有一位令人啟發的人物 Laurie Maund，他成立了以幫助愛滋患者與家屬為主的 Sanga Metta Project。目前泰國大約有兩百萬愛滋患者，以及四十萬父母死於愛滋的孤兒；四成四的清邁性工作者被篩檢出有愛滋，而且疾病仍不斷從妓院傳到家庭、再傳到小孩。該組織提供以佛陀四聖諦、無別大愛與布施為軸的病患照護和性病預防研習，鼓勵傳統的出家人在寺院的學校中教導孩子性教育，以及照顧各種階段的愛滋病受害者。在東南亞已有數千位出家人參與過這項研習，東國的僧人就有不少每天不遠千里來往關懷愛滋孤兒。有些幸運地未被父母傳染，有些則即使境況艱困仍意志堅強，令人感動。

愛滋患者約佔東國總人口百分之三，這兩年約新增六萬名愛滋孤兒 (再加上已有的六萬)，而大多的愛滋照護經費都深陷於貪污和官僚的泥濘中。我們驚訝地得知，坐落在金邊郊區的一座破舊建築，竟是備有愛滋病房的醫院，而病房中家徒四壁，只有屋頂和地板，一家人共同住在髒亂中。僧人每天都來這裡輔導父母、教導禪修、照料瀕死的人。在這種險惡而絕望的情況下，僧人扮演的角色更顯重要，而每位僧人也都承擔了非比尋常的工作量。

當我們第一次踏上柬埔寨時，我們並不清楚整個情況到底有多糟糕；即使有許多國外組織的投入，仍無法顧及那麼多被發掘的問題。當地的自然美景、文化遺產、稀少人口（一千四百萬），讓人很難聯想到上述的複雜問題，或許也只有佛法的滋養和慈悲的行動，才能夠治癒一些多年來的深深傷口。而教育，永遠是改變的第一步，對於廣大鄉村民眾提供認讀教育、義診醫療、職業訓練的服務，也向來是個挑戰。基金會則透過與大量而小型的當地非政府組織合作，執行最有效而最廣達的計畫，並盡量運用社區資源和志願工作者。為了讓所有的捐款直接幫助到孩子，我們也將行政費用控制在年度支出的百分之五。

而不僅受害者需要更多的庇護之家、輔導人員、職訓課程，預防計畫也不能少，必須讓整個社區動員起來，才能真正截斷這個惡性循環。因此我們也將贊助社區醫療活動服務車，由醫師、護士、社工人員共同教導貧困的鄉民，了解並處理人口販子的問題。明年度我們也將協助建立社區孩童保護網絡，讓女孩都能入學，並為畢業的女孩提供教學或行政工作。

正如仁波切在這趟途中對所有遇到的僧人所言：「我們還會回來！」今年二到四月間，我們將有另一次的兩週參訪活動（請洽 serena@lotusoutreach.org）。屆時，希望您的愛心也能與我們隨行！

「蓮心基金會」網站 <http://lotusoutreach.myweb.hinet.net>

▲Top

宗薩欽哲仁波切 2006 年臺灣弘法行程

一、「佛頂尊勝佛母」法會

時間：2006 年 4 月 28 日至 5 月 7 日 早上 7：30 至下午 5：30

地點：中華民國農訓協會天母國際會議廳（天母農訓中心）

臺北市士林區中山北路七段 113 號

住宿：若您需要，農訓中心可提供住宿，兩人房之房價為新台幣 1260 元/每晚(不含早餐)，請務必於 4 月 10 日前向本會登記並完成匯款手續，逾期即不受理。您可以自己選擇室友，或由本會隨機安排。

◎ 住宿登記方法：電子郵件寄至 siddwish@yahoo.com.tw

◎ 住宿費用請郵政劃撥至以下帳號並註明「農訓中心住宿費用」

戶名：中華民國悉達多本願佛學會 帳號：19130051

法會不需事先報名，歡迎隨喜參加！

二、「究竟一乘寶性論」佛學講座

時間：2006 年 5 月 12 日（週五） 晚上 7：30 至 9：30

5 月 13、14 日（週六、日） 早上 9：30 至下午 1：30

地點：台北火車站五樓演藝廳（請由火車站東二門入場）

報名方法：此教授為免費參加，但為尊重教法，且座位有限，您必須於 3 月 1 日至 4 月 30 日之間填好報名表，並回傳給我們，以便完成註冊手續。本會將依報名先後次序錄取，額滿為止。如果您被錄取，將不另發通知；如果未得錄取，我們會告知您。

◎ 若報名人數額滿，本會將公告於網站上：

<http://www.siddharthasintent.org/chinese/>

▲ Top

宗薩欽哲仁波切對「佛頂尊勝佛母法會」的開示

長壽本尊主要有三位，我們以前修過的聖度母是其中之一，此次修持佛頂尊勝佛母，希望以後有機會可以修長壽佛。究竟上，這三個長壽本尊是要使我們的正覺常在；但相對上，則是長壽的本尊。

佛頂尊勝佛母是具威德力的本尊，可以降服各種干擾或縮短壽命的障礙，也能保護我們不受邪術、醜聞、丟面子或喪失尊嚴等障難。

彌勒菩薩之《究竟一乘寶性論》

—— 彌勒菩薩所著關於「佛性」的大乘佛法典籍 ——

虛空，其本質離於概念，

遍含一切。

同樣地，廣闊無瑕的心之本性，

通透所有眾生。

—— 彌勒 / 無著

不論困惑、痛苦多麼深沈，我們都擁有絕對的、不變的覺悟本質，或稱「佛性」。由此內在本質來看，尊貴的佛陀和一般眾生並無差異。任何人只要去除了遮蔽其真實本性的障礙，即能成佛。

《究竟一乘寶性論》是彌勒菩薩給予無著論師有關佛性的教授。它是大乘佛法最偉大的典籍之一；尤其特別的是，它被視為大乘與金剛乘之間的橋樑。它描述佛性如何存於我們內在、如何覺察佛性，以及佛性所展現的功德為何。

以下是一些有關《究竟一乘寶性論》的資料，提供參考：

1. 《彌勒菩薩五部論頌 —— 究竟一乘寶性論頌》(共十一品)，方廣文化事業有限公司出版。
2. 《佛性 —— 究竟一乘寶性論十講》，眾生文化有限公司出版，著者：創古仁波切。
3. Buddha Nature, The Mahayana Uttaratantra Shastra with Commentary, Snow Lion Publications.

親愛的朋友：

動靜覺寐間，2005 年悄然而去，隨著時光流轉，2006 年已翩然來到。經過年餘的期盼，今年 4 月 28 日，宗薩欽哲仁波切將再度於台灣舉行十天的大法會，修持長壽本尊「佛頂尊勝佛母」。和以往不同的是，此次法會將供養數量龐大的水、花、香、燈以及食物等，可以預見這將是一場盛大而莊嚴的法會。此外，仁波切亦將於 5 月 12 日至 14 日給予彌勒菩薩之《究竟一乘寶性論》佛學講座。

此次法會及教授皆為免費參加，但需要大量經費支持，因此我們懇請您的護持，祈願您與您的朋友都能成為這次活動的功德主。您的發心不僅將成為個人在菩提道上的珍貴資糧，也是促成眾生善緣的重要助力，願我們大家共同成就一場殊勝清淨的法宴。如蒙捐款，請匯至以下郵政劃撥帳號：

戶名：中華民國悉達多本願佛學會

帳號：19130051

悉達多本願佛學會 敬上

[▲Top](#)