

第 21 期

論善巧布施—為什麼我不是建築迷	1
大海中的一滴水	6
修心八偈〈下〉	10
宗薩欽哲仁波切談佛教的大護法之二——須達多給孤獨長者	20
宗薩的味道〈一〉	22
宗薩蔣揚欽哲仁波切最新的著作——《近乎佛教徒》	27

論善巧布施—為什麼我不是建築迷

開示 / 宗薩欽哲仁波切

翻譯 / 李香蘭

校稿 / 許功化(Florence Koh)

布施可能出錯

布施有其責任，因為如何布施和布施的對象，會促成某種活動和結果。

我們大多數人受到一般佛教文化的影響，會個別供養與我們有關的僧眾和喇嘛。當然這是很好而且具福德的行為，但是人性通常不可預測，所以可能無法總是達到這福德行為本身所期望的結果。

舉例來說：一位喜瑪拉雅地區的出家僧來到台灣，弘揚其傳承的教法。他獲得了一點名聲，也募集了一些基金供寺廟建築之用。

他很可能印製一些小冊子，上面有著傳承的歷史、建設地點的照片，最重要的是還有其傳承的仁波切的照片。

當然，這主要是在於布施當時，施主與出家僧二者間的溝通了解。如果施主說：「這些錢是要興建最宏偉、最莊嚴、最令人讚嘆的寺廟，並且要供奉最巨大的金鑄佛像。」依照傳統的西藏文化價值，這位出家僧返鄉即成為寺廟的「英雄」。他將獲得「寺院募款者」的新地位，可能還會在社區裡贏得某種程度的尊重。

如果這位出家僧本性忠實又持戒嚴謹，當然這一切都不錯。但是如果他無法抵擋俗行，那麼情況會是，當寺廟擴大時，他的個人生活也一併改善。你會看到他戴新的金錶、開新車、蓋較大的房舍、送他的姊妹唸國外名校；這些都會在當地引起羨慕。

很快地，民眾開始議論：他帶回的每一筆龐大款項中，有多少部分留作私用？喇嘛的公眾與私人角色界限模糊不清，這是舊西藏神權文化的弱點之一。有一天，當這位出家僧或喇嘛決定募款興建閉關關房（因為這個寺院還沒有關房），他可能會另外增加一套私人用的小房舍，一處供自己年老閉關的地方。到此，布施開始出現裂痕。

他的周遭，嫉妒到處流布。少數僧眾可能背離主寺，在他周圍建立小社區，繼而激發他人起而效尤；因為，你得到自己的屋舍與尊崇，卻沒有人檢查你是否續守出家戒。

因此整個福德之環開始出現反效果。一處原本應該是具足快樂的場所，現在成了競爭、野心、甚至社區中憎恨的催化劑；一處原本應該是寺院的福地，現在正滋長出衝突與分裂。

怎麼這麼多布施會出現如此的差錯呢？

佛法不僅只是混凝土建築

佛法不能只靠混凝土而生存下來。因此，我們真的需要蓋更多宮殿式的寺院、學院和佛法建築物嗎？當然，我必需承認，直接或間接地，我自己也是此建築文化的一分子。

然而我必須澄清、坦言，在我內心深處，我不是個建築迷。記得在我造訪新加坡、香港和中國大陸時，看到許多宏偉的寺廟裡只剩三、四名僧侶。這是多麼悲哀！真誠的、立意良善的布施行為，卻不足以保全那裡的佛教修行。

畢竟，修行與研讀是我們供養佛教學院的首要原由，我們布施就是為了保存和護持佛教的修行與教法。如同達賴喇嘛在宗薩學院開幕典禮上提醒我們的，即使我們現在擁有這些富麗堂皇的建築物，建築物本身不會開示或傳授佛法；人和修行才會。

記住這一點是很重要的。你瞧，事情很簡單：如果我們贊助修行，我們就鼓勵了修行；如果我們贊助建造，我們就有了建築師和建築物，之後佛法修行與研讀是否興盛，則是另個一問題。

我們視出家僧侶如企管碩士嗎？

許多出家僧侶生長在非常艱困的貧窮農村地區，從他們的觀點，募款以興建一間大廟是對上師與傳承的究竟供養。因此可以理解，興建廟宇是他們對傳承表達尊敬的最具體的方式，這本身是相當好的發心。

但是也有出家僧侶和喇嘛想要名位，想要被公認為是「募款最多、蓋了最大的這個或那個的人」。當這種雄心壯志碰上汎亞文化的豐沃土壤，加上其好面子與重尊嚴的觀念，「大」總是被認為是比較好，建築文化的形勢就因而建立。

大部分施主和僧眾沒有考慮到的問題是：**接下來呢？**

寺院要如何維持？要花多少錢來維護？誰來維護？出家眾嗎？維護寺院——這是出家僧侶的目的嗎？結果通常是無心地創造出一個「企管碩士和尚」的階級。他們被他們所蓋的建築物奴役著，永遠在尋找各種方法來維持這混凝土；至少，這是他們對施主們的道德責任。

即使僧侶不是企管碩士，他們仍受到「市場」和「客戶」需求的影響。只是，在佛法僧的環境裡，我們不討論產品或服務。我們討論的是，以正確的培育和發心，來維繫現存的修行傳統。

培育出離心之道

我們都忘了，在現實層面一個非常真實的因素：出家僧侶不是企管碩士，他們通常並不知道如何維護這些發心良善的施主們所贈予的美好建築禮物。你們大部分人已經親眼見到，建築物沒多久即陷入缺乏修繕與維護不良的情況；這並不是因為僧侶這方發心不善。

只因為，**僧侶接受訓練以便修行，希望從痛苦與無常中解脫**。他們不會把維護建築物以對抗無常的攻擊這件事放在心上。

佛陀時代，施主與僧伽的傳統關係是基於我們現在所說的「良好的管理」與「透明化」。基於被認可的佛法原則，在家居士護持僧伽和修行人，這同時也成為一股約束僧伽的力量。

僧眾方面，則是自在地研讀、修行、給予啟發與開示，因此這是一種相互的依存與協助。遍三藏之內，找不到「建築物是傳統延續的

必需品」這樣的說法。

任何形式的建築，譬如樓宇或雕像，不僅只是佛教的身份象徵，更有憶念佛的用意——這裡的佛是指對修持教法的專注。對於名望和地位，我們已有整個輪迴來表述，不需要一所宗教學院來彰顯。

藏人與華人只愛蓋

我不是說興建不好，只是想指出狂熱建造的一些事實與結果。佛曾說：「興建精舍、花園與佛堂以供養諸佛菩薩，其福德不可限量。」他又說：「聽聞、思惟教法，得福更多；一彈指瞬間的禪定，功德更勝。」因此，記得這一點也是非常重要。

事實上，不論佛法教師怎麼說，興建佛像、佛堂與寺院的熱情是不會中斷的。即使在我的朋友及同僚圈中，這也是一項要務。那些沒有佛堂的，想要一間佛堂；已經有的，想要一間大一點的；那些有間大佛堂的，想要一間最大的。因此永遠不會停止。

尤其是，施主們正也有同樣的想法。

事實上，我確定你們大多數人也曾接觸過一些僧眾和喇嘛，他們以我的名義募款興建一些什麼。有許多甚至在小冊子上印有我的照片，表示該計畫有我的加持。就某方面來說，那是事實。我怎能對一個發善心、跑來跟我說想要蓋一座佛塔以利益所有眾生的人說「不」？

不過，如果我有機會表達我的選擇，如果任何施主會把我的選擇放在心上，那麼我會敦囑他們，支助鼓勵真正修持與研讀佛法的計畫。

寺院禪修的聲音是什麼？—— 一個現代公案

看看那些喜瑪拉雅地區的佛法建築，特別是那些由臺灣、香港與華僑信眾捐資興建的，難道還不夠嗎？如果施主還寧可捐助某些具體有形的東西，倒不如供養維護和改善現存的設施，並附帶條件**必得**有人在修行與研讀。

我們常說，施主與行者的關連持續到同壇共成就；這是假設有**人**在修行與研讀。無論設計得多麼莊嚴超凡的建築物，也只是提供一種環境，我們同時也需要鼓勵確實的修行。

至於我，已透過欽哲基金會的活動，表達我對佛法修持與研讀的

看法。如果你檢視基金會的各種計畫，你會發現，他們是針對弘揚解脫道所需的智慧資糧。

基金會募得的款項，沒有任何一分錢用於建設，當然也沒有任何一分錢用在我身上。因為我們依賴內行的義工所致力的護持體系，使得管理工作節約又有效率。我以設立基金會的方式，希望施主能夠移轉注意力去護持、並以作為佛教學院的主要動力上去要求，在修行與研讀上多下工夫。

基金會的某些計畫藉由傳承而與我有關聯，其他一些則屬於值得尊敬的個人，例如知名學者琴恩史密斯。他使學術界人士和修行者，都能藉由只輸入名字，即能在線上藏傳佛典數位圖書館，搜尋出稀有的修行典籍。

你是解脫界的守護者

如果佛陀的話語能留存於世，那主要是傳佈佛陀話語的努力造就了宗教與修行。無論是透過基金會或其他方式來護持這些努力，請記住，你所播灑的每一粒種子，都創造、培育出特定的福田。

因此，你的布施具有關鍵性的意義與責任。最終，不論你護持的佛教學院變成束縛田或解脫界，都取決於施主與出家僧二者。

在非常基本的層次上，如果我們尊敬別解脫出家戒的根本見地，我們會希望這些供養能夠護持基本的出離心。缺乏根本見地，佛教學院將只會成為業力保險公司，收取保費是為了有較好的來世。

無論如何，不管是護持研讀、修行或蓋更多的舍利塔，我都非常隨喜各位從事的任何功德善行。僅僅獻上我對供養與其結果的相互依存的想法。一切善巧布施的發心，最終是為了讓佛陀教法的修持，盡可能長久活躍於世。



大海中的一滴水

開示 / 宗薩欽哲仁波切

翻譯 / 姚仁喜

欽哲基金會於今年五月十三日舉辦一場感謝餐會，由任祥、姚仁喜夫婦發心規劃、執行與贊助。會中播放了宗薩欽哲仁波切談基金會願景及「智慧上師數位圖書館」計劃的影片〈可上網 www.khyentsefoundation.org 點閱〉，仁波切也當場對所有護持基金會的朋友表達謝意，並發表簡短的談話。以下就是當晚講談的內容。

我相信我們在做的，是非常特殊的事情；「我們」指的是「欽哲基金會」。欽哲基金會已經、而且正在做的事，不僅只有短暫的利益，而且具有能夠持續長久的利益；不僅只是幫助少數人，而且幫助成千上萬的人；不僅只是利益某一種人，而且利益所有一切人。

欽哲基金會的歷史雖然並不很久，然而就目前的成績，我非常感動而且高興。大家都知道，「欽哲基金會」是一個護持佛法的系統，而護持的系統在佛陀住世時就已經存在。當佛陀在世、赤腳托鉢於磨竭陀國的時候，就已經有護持的行為、支持的系統。後來佛法傳播到其他許多國家，例如中國、印度等，能夠如此興盛的主要原因之一，就是存在著良好的護持系統。護持者含括從國王以至於藝妓、從將軍到商賈。通常當我們支持某件事情的時候，我們相信它對我們本身有利，而且對他人也有利。所以在這世界上，大家可以看到，有人支持醫療或醫藥的研發，有人支持科學或技術，甚至有人幫助某一特定人物，幫他當選總統，然後希望他可以使這個國家變得更好。因此，你所支持的系統跟你的動機、發心、還有價值觀有關係；意即是，你對於支持對象具有何種價值觀。

在這裡，因為我們相信佛陀的話語可以幫助我們自己，可以幫助整個世界，所以我們以實際修行、或者以物質上的幫助，讓佛法得以延續。在佛教當中，有一種修行叫「布施」。我認為布施有兩種，一種被稱為「曼達拉瓦公主式的布施」。當曼達拉瓦公主成為蓮花生大士弟子的當下，她拿下身上所有的珠寶，用石頭將它們砸碎，然後撒向空中，作為供養。這一種是純粹個人化的修行，當然也是非常令人欣羨而且值得尊敬的修行。但也還有另一種人，像阿育王或成吉思

汗，他們一樣把布施當作修行；然而，他們在修持布施的時候有個規劃。他們知道可以將諸如金子等物撒向空中作為布施，他們也可以那麼做，但是他們沒有那樣做；他們有一個規劃。舉例來說，如果沒有印度當年的那爛陀大學，我們可以說，幾乎所有現今大乘的修行、大乘的佛法都不存在。這要感激阿育王還有巴拉、笈多這兩個王朝的國王們，他們支持這樣的大學。佛陀在世時，當他在吠舍利國說法，主要的施主——給孤獨長老——希望佛陀為他剃度出家，但是佛陀拒絕了。佛陀不幫他剃度，反而要他繼續當一名生意人。這是一個規劃。這是第二種護持方法，欽哲基金會就是試圖如此發展。

在過去，譬如在中國的唐朝時期，佛教一度非常興盛，在印度、西藏也是如此。在那個佛教的黃金時期，寺廟裡的出家僧眾基本上不需要擔心任何生活上的問題。這有許多因素，當然，最主要的原因是對佛法的虔敬心與尊敬心，對於佛陀有關慈悲智慧的教法有非常珍惜的心，以及淨觀和個人對於其上師的虔敬心，還有在寺廟裡的僧侶、個別修道的人，他們多數人基本上也是非常努力的。

現在時代不同了。大家都知道，虔敬心和淨觀越來越式微，人們對於物質世界越來越重視。這是一個大家會問問題的時代，大家有所疑惑的時代。還有修行人，就像我自己，行止不夠好，所以更不會受到大家的尊敬。因此支持佛法的系統很脆弱，甚至在一些傳統的佛教國家，譬如緬甸、泰國等國家的僧侶，都受到這種威脅。最近我在國際先鋒論壇報讀到，即使像緬甸的出家僧眾，都得離開首都，越行越遠，到偏遠的鄉下地方才能乞到食物。甚至連這些佛教國家，他們的修行和護持系統都受到威脅，當然更別說在非佛教國家，那裡幾乎沒有護持系統。

大家都知道，佛法現今廣為弘傳，世界上許多地方的人都對佛教感到有興趣，而且修持佛法。我很心痛親眼見到，有學生老遠從捷克開車到法國南部，每天只吃一頓飯、睡在車子裡，只為接受喇嘛的教法。同樣的，令我既心痛又鼓舞的是，在美國和澳洲的一些女學生，她們晚間到夜總會跳脫衣舞，為了能存足夠的錢參加三年的閉關。我們有一些幫助出家眾和看似修行者的傳統，可是對於在家眾，我們就沒有幫助的習慣。然而，世界各地對佛法的興趣都在增長。比如說，一年前我去了一趟中國，在沒有任何宣傳、資訊的情況下，有八十位左右的年輕人要求我給予他們皈依。他們懷抱極大的熱忱，他們就在那裡，等著接受佛法。但有時我覺得，像我們這些西藏喇嘛們，比較關心寺廟的金頂、雕龍畫棟，而比較不關心這些想要學習的人。

以上這些，是欽哲基金會存在的一些理由。

過去幾年，由於在座諸位慷慨的布施，欽哲基金會得以幫助某些藏傳佛教的寺廟。我仍相信，在藏傳佛教的傳統裡，有最嚴謹的佛法教學系統。孩童從四歲起就接受持續的訓練，唯一目的就是訓練他們成為佛教的老師，這是非常難得的。在這個系統流失或被摧毀之前，我覺得有相當的急迫性來幫助維持它。但現在時候到了，欽哲基金會可以開始幫助比如像剛剛提到的捷克人或跳脫衣舞的人，讓他們可以修持佛法。

另一方面，我們藏傳喇嘛好像都只照顧自己人。我在幾年前去了柬埔寨，在那裡看到現今南傳佛教的情況，令人感到心碎。也因此，欽哲基金會目前幫助一些柬埔寨的南傳佛教修行者。幾年前，我在泰國遇到一位美國教授，他花了非常大的心力在拯救「貝葉經」。這些古老的南傳佛教巴利文的貝葉經，目前發現被柬埔寨和寮國的寺廟拿出來販賣，以維持寺廟的生計。事實上，我在當地的 Grand Hotel 地下室，看到他們販售這些貝葉經，而且是一頁一頁地賣。我很不忍去想像：佛陀的話語，以巴利文刻在貝葉上，框裱地很漂亮，然後掛在加州某人家裡的廁所牆上。

另外欽哲基金會也部分地協助一項計劃，將藏傳佛教經典用數位的方式儲存起來。我這次來台灣很倉促，忘記帶所有《寶性論》的經典。我打電話回印度說：「請把經典送過來。」我坐在華納威秀電影院外面的星巴克咖啡店，只消喝一杯咖啡的時間，差不多兩千頁的《寶性論》論疏就下載到電腦裡了。不管世界上發生什麼災難，有件事情很確定，就是經典不會遺失。

同時也要跟諸位報告，我們不只是在幫助西藏人，另外，我們也跟美國加州柏克萊大學一起設立一個藏傳佛教的教授講座。很多我的西藏喇嘛朋友們聽到這件事都皺眉頭，他們問：「你為什麼把錢給美國人？他們不是很有錢嗎？」我相信像柏克萊這樣的機構是世界的未來，我不期待他們會變成佛教徒，事實上我也不在乎，但如果這樣的地方對佛教有正確的了解，會有所助益。大家想像一下：十年後，出現一位畢業於柏克萊的美國總統，他對佛教的非極端見地有一點真正的了解，那該多好！我們現在也持續希望在歐洲，譬如劍橋大學，或在北京和上海，進行類似的計劃。特別對我個人而言，能在中國某個地方進行如此的計劃，這是最心愛的計劃。我不知道該不該跟諸位說，以我的觀察，文化大革命好像已經把中國人腦袋裡的垃圾全部洗掉了。他們的腦袋現在非常清新，如果他們能夠了解佛法，他們會以

一種沒有垃圾的方式去了解。

我們也計畫要把佛教的經典譯成多種語言，也計畫幫助佛教徒的下一代，提供機會讓他們能夠對佛教有更進一步的了解。也許大家在台灣不會有這種感覺，因為諸位的下一代很容易就可以接觸到寺廟的環境，到處都可以看到觀音像。如果你想像一位佛教徒的小孩，也許兩歲或四歲，他們住在美國猶他州、喬治城或是美國中部，這些小孩有興趣想要了解佛教的內容，卻完全沒有如此的環境。

有感於剛剛所說的這些，欽哲基金會有一個原則，就是不去做任何基礎建設，譬如建造房子這類的事。取而代之的是，我們建造人才。

最後我想跟諸位說，到目前為止，大家慷慨的布施、大家的好意、大家的努力，對欽哲基金會的幫助是無法想像的。老實告訴諸位，我並不好，大部分的時候我都不好，但在偶爾少數好的時候，如果有人供養金錢，我就感受到很大的壓力。我想到業債，拿人錢財就有業債，所以要替人祈福。可是，當大家幫助欽哲基金會的時候，甚至在我好的時候，我都不太遲疑地接受如此的供養。因為我可以看到，即使只是一毛錢，它都會像大海中的一滴水，會常在、會持續。



修心八偈〈下〉

開示 / 吉美欽哲仁波切

英文繕寫 / Jason Sanche

翻譯 / 項慧齡

吉美欽哲仁波切由怙主頂果欽哲仁波切及十六世大寶法王認證為蔣揚欽哲確吉羅卓的轉世，另一位轉世為宗薩欽哲仁波切。蔣揚欽哲確吉羅卓是上一世紀偉大的上師之一，也是怙主頂果欽哲仁波切的上師之一，他是十九世紀西藏佛教「利美運動」〈或「不分教派運動」〉的創始人蔣揚欽哲汪波的事業化身。

吉美欽哲仁波切的第一位上師是他自己的父親甘珠爾仁波切，而後在西藏傳統裡，他跟隨怙主頂果欽哲仁波切、怙主敦珠仁波切、怙主楚西仁波切、以及其他西藏上師研讀。他常住歐洲，負責法國和葡萄牙的閉關及研習會。他也是蓮花譯經小組(Padmakara Translation Group)的指導老師之一。

上一期柔和聲刊載了吉美欽哲仁波切有關《修心八偈》第一段偈頌的開示，這一期將延續第一段以及其餘的內容，。

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

我們珍愛眾生，不只是因為我們可以把眾生作為修行的對象，因而獲得證悟；如果沒有眾生，我們如何能夠修持布施？如何能夠修持忍辱？所有的修心法門都要仰賴眾生，仰賴眾生如此惡劣地對待我們的仁慈。如果沒有他們，我們如何能夠修持忍辱？如果我們無法修持忍辱，就無法去除缺乏耐心。

偈頌說道：「願我依彼究竟利。」我們習慣於希望自己事事如意，我們認為、或者我們習慣認為，這樣才會讓我們快樂。換另一種說法：如果我們認為每一個人都虧欠我、不管虧欠什麼，或認為沒有人虧欠我、而是我虧欠每個人，就結果而言，這兩者有很大的差別。如果不斷地認為每一個人都虧欠我們，那麼會發生什麼事？我們就會有所謂

的期望。我們常常誤把期望視為事實，那是我們痛苦的原因。我們會做什麼來實現我們的期望？讓每個人都聽命於我們。但這可能嗎？即使一天只遇到兩個人，要那兩個人事事順從你，這就已經非常困難，我們甚至無法要自己去做我們想要做的事。除非我們不去見任何人，否則那個願望就不可能實現。為什麼要去追求那種願望？我們知道它永遠也不會實現。如果我們用沒人虧欠我們的想法，我們就不會期待別人按照我們的想法去做事。因此，當別人沒有按照我們的想法去做的時候，我們就不會感到失望。這是兩種思考方式的差別。

修持慈悲也是如此。我們不要只因為修持慈悲是仁慈的，才去修持慈悲。如此一來，修持慈悲這件事就會更加充實、更加愉悅，我們也就能夠從修持慈悲中獲得非常多的利益。如果我們不是這麼想，當我們對某一個人修持慈悲的時候，我們就會有所期待。因此在這裡，祈願為了一切有情眾生而達到證悟，是如此一件自由的事情。這是為什麼第二行說：「視之尤勝如意寶。」

我相信你們都聽說過「如意寶」。如字面所解釋，它應該是某種珍貴的石頭或珠寶。如果你善待它，它就會實現你的願望；你在它的面前許願，你的願望立刻就會實現。但是這些珍貴的石頭或珠寶不能給你「證悟」。有情眾生能夠使我們得到證悟，因為他們是我們修道的一部分。沒有有情眾生，我們如何能夠修持慈悲、布施、忍辱？舉例來說，如果我想要離於我執，有情眾生仍是重要的，因為他們不斷地提出挑戰，讓我去思考什麼是對自己最好的。沒有有情眾生，我們就無法修持忍辱。這是為什麼就達到證悟而言，有情眾生是不可或缺的。這也是為什麼偈頌說：「恆常心懷珍愛惜。」

修心的概念是，我們要用一個非常冷靜明智的方式來修心，而不是用一個非常情緒化的方式。當然我們會有情緒，但是只要我們有某種程度的冷靜明智，就非常有助。

譬如我們和食物之間的關係。如果我們和食物之間的關係是健康的，那就沒問題；如果不健康，我們就會肥胖或厭食。當我們和食物之間的關係是如此情緒化的時候，就會有這兩種可能情況。同樣的，我們和修行之間的關係，也可以是非常著迷，或是缺乏熱忱。所以我認為，了解我們為什麼修行以及如何修行，是非常的重要。如果我們有這樣的了解，即使我們對修行充滿熱情或冷靜以待，我們都能夠持續下去。

隨處與人為伴時
思己較諸他人卑

從心深處視眾生 恆常尊他為最勝

第一個偈頌說明了我們要珍愛所有眾生。這個偈頌則解釋，當我們和眾生在一起的時候，我們應該有什麼樣的行為舉止。為了珍愛眾生，我們必須去除珍愛眾生的障礙。而自私自利或重視自己勝過他人，就是障礙。我們認為自己應該先被服務，並且受到更好的服務，這是驕慢。為了對治驕慢，偈頌說：「思己較諸他人卑。」

這裡的意思是，當我們和其他有情眾生在一起的時候，願我視自己為卑，視有情眾生為尊。那不是說你應該感到自艾自憐，也不是要鼓勵自卑的情緒。事實上，自卑的情緒和自艾自憐，全都來自認為自己比較重要。我想那是因為我們覺得自己很重要，我們應該比我們所認為的更好，而且不因此感到滿足；倒不是因為我們真的覺得自己低人一等。事實上，這句偈頌直擊自卑情緒的根源。我們產生自卑的情緒，我們自艾自憐，完全是因為我們覺得自己不是最好的，這讓我們感覺很糟糕。因為我們花那麼多的時間來考慮自己，而且習慣只想到自己。想要事事如意是不可能的，希望自己獲得所有美好的事物是一個自私的想法。如果我們能夠自然而然地視自己比有情眾生卑下，我們就能夠把其他人看得比較重要。因此當我們說視自己為卑的時候，不是說我們應該認為自己是惡劣的，而是指珍愛自己這件事是低等的，因為它無法實現我們的願望。這是為什麼後面兩行說：「從心深處視眾生，恆常尊他為最勝。」這真的直接指出自私和自大，並且了解到要為了眾生的利益而低人一等。利益自我比不上利益眾生。

我今天讀了一本雜誌，有一個名人說，她決定帶著孩子一起去自殺。就在她去撞樹之前，聽到孩子咕噥的聲音。一個非常脆弱的聲音使她改變了心意，她把車子轉了一個方向而活了下來。由於她想到了孩子，而從憂鬱中走出來；這是因為他人的緣故。因此珍愛他人、恆尊他人為最勝，擁有巨大的利益。這不只是某種宗教的事情，每一個人都能夠長期從中獲益。

想像一個人被他的伴侶拋棄，通常會感到非常難過寂寞。我們為什麼要尋找一個伴侶？因為另一個伴侶可以讓我們分心。因此「他人」具有這樣的利益，眾生是有用處、有益的。這是為何菩薩珍愛眾生、尊眾生為最勝。菩薩不是那種喜歡自我虐待、過著如隱士般苦修生活的怪人，他們真的享受修行。以達賴喇嘛尊者為例，我們可以說，如果真有菩薩，那麼他必定是其中一位。我相信，他比我們有更多的麻煩，比我們更忙碌。每一個人都向他抱怨，詢問他的意見，還有許多

不同的中心都想要邀請他，但是他看來不像是一個痛苦的人。每當你看著他，他總是笑容滿面。那表示他沒有受苦，不是嗎？我相信他做的許多事情是我們沒有做的。最明顯的一件事情是，他關心的人比我們關心的人多。

因此考慮他人、重視他人勝過自己，不是一件那麼糟糕的事。我想我們每個人都有憂慮，但是只要試一次，去考慮他人勝過擔憂自己，即使這麼做無法解決我們的問題，但是你的痛苦會少一點。因此從這個觀點來看，我們要怎麼做呢？

一舉一動觀自心

正當煩惱初萌生

危害自與他人時

願速呵斥令消除

我認為前兩行相當簡單。第三行「危害自與他人時」，我們能夠了解這句話，但在修行時，要記住這一點卻是很困難。即使惱怒和瞋恨這類可見的情緒生起時，我們會意識到它的結果嗎？我想在大多數時候，我們沒有意識到它是否會危害自己和他人。有時候我們或許會意識到，但其他時候則完全沒有意識到，我們只是把它當作一種情緒表達。事實上，它表現出無明、不自覺、和欠缺覺察。我們要面對一個事實：這些不僅是令人不悅的東西，也會引起未來的不悅，所以它是危險的。

舉例來說，當我們被某人激怒時，會發生什麼事？想像某個人激怒你，或說了些不中聽的話。如果那個人對你說一些不中聽的話，他可以說多久？他可以說上二十四小時嗎？我可不這麼認為。即使他可以重複說一小時不中聽的話，才說半個小時，他就會感到厭煩。但是我們的心卻替他繼續說下去，我們會持續二十四小時以上。持續下去是沒有益處的，但我們為什麼那麼聽話？我們知道這麼做會傷害自己，我們知道那些人不會繼續說下去，是我們自己替他們說下去。你看，我們這些眾生就是如此。我們非常聽話，只要找到讓我們聽話的正確方式，就會讓我們非常聽話。舉例來說，如果我說：「我要你難過。」我相信這很難讓你難過。如果我說「請你生氣」，你不會就這樣生氣。但如果我數落你喜歡的人，你肯定會生氣。為什麼？因為你認為有生氣的理由。真的有一個理由嗎？只因為幾個字、幾句話被放在某些句子裡，我們就生氣了？這說是文法造成的錯誤嗎？事實上，這是我們的心所造成的錯誤，它的詮釋方式產生了煩惱，危害我們自己和他人。修心是讓我們免於落入假理由或假陷阱之中。

我們要如何面對和避免這些情況？有許多方法。第一個方法也是最根本的方法，就是了解它的起因。我們要知道，僅僅因為某個人對我們說了一些話就生氣，這是沒有道理的。深入的分析會帶領我們進入空性的教法。當然還有其他方法，包括去了解別人為何會說這些話，他們說這些話通常是源於恐懼和無明。因此，這是我們應該對他們慈悲的好理由。另一個方法是，當我們真的情急的時候，我們可以像一塊木頭一樣——不要有所反應。

當事情發生時，如果我們沒有足夠的訓練，至少我們要盡可能的遲鈍，來限制危害的程度。我們不是為了建立好形象的社交理由而試著變得遲鈍，這純粹是一種災害控制。因此當你做災害控制的時候，它沒有壓制你的情緒，它取決於你的態度。如果你真的認為，「因為社交的原因，我不可以去那件事」，那麼當然會有很多壓抑。如果你是從災害控制的角度來做這件事，我不認為會有壓抑情緒的大問題，因為這個時候，我們並沒有尋求任何人的認可。以修持忍辱為例，如果某個人對你說了一些話，你沒有回應，即使你真的很想回應，而你沒有回嘴的原因是災害控制，那就是一種態度。如果你沒有回應是因為你知道或你相信你不被容許這麼做，那就有另一種結果。

「願速呵斥令消除」，我們要怎麼做到這一點？藉由珍愛眾生，記住他們的重要性。有時候，我們會忘了吃藥而感到不舒服，那時候我們就會記得要吃藥。因此，「不要忘記」或「專注」是非常重要的。除了專注之外，我們的心要檢查我們是否專注，這也很重要；偶爾去檢查我們是否留意眾生的重要性。如果我們記得眾生的重要性，那麼當障礙生起時，「眾生是重要的」這個念頭，將能夠抵抗情緒的力量。當然，這取決於我們修心的程度，我們也許能夠抵抗幾秒鐘到幾分鐘，甚至幾小時、幾天或幾年。因此，「願速呵斥令消除」需要極大的勇氣。首先是記得眾生重要性的勇氣，一再思惟眾生的重要性；之後，這勇氣會持續下去。這是當煩惱生起時，「願速呵斥令消除」的方法。

這個偈頌的意思是要保持覺察，而不是要擁有自我意識。我們必須練習去關愛他人，那麼我們該怎麼做？記住，我們要珍愛眾生為最勝，以他人的利益為優先。每當自私的念頭生起時，不論它是自私的念頭，還是當我們覺察到的時候，它已經變成瞋恨、執著、驕慢或任何其他煩惱，我們要了解，它會危害我們自己和他人。

稟性邪惡諸有情
恆為猛烈罪苦迫

見時如獲真寶藏 願珍惜此難得寶

每當我們看到一個邪惡的人，不論是認為他們擁有邪惡的性格，或不喜歡他們的行為舉止、不喜歡他們的形體，都意味著他們被強烈的負面行為或肉體的痛楚所覆蓋，我們慣常的反應是嫌惡、憤怒或閉上眼睛。這個偈頌指出，我們反而應該培養不要視而不見的勇氣，要把對方當作一個非常寶貴的物品來珍愛，因為他們的情況讓我們內心生起忍辱、慈悲和布施的無價寶藏。

如果是一個我們不喜歡的惡人，或曾經惡劣對待我們而讓我們感到憤怒的人，在當時肯定是很難去珍愛他的。但如果你在被惡劣對待之後，找個時間，到一個安靜的地方，看看你是否能夠試著去了解那個人，試著用不同的方式來解釋。我認為沒有什麼特殊的訣竅，我們只要在自己身上找出所謂的「惻隱之心」。我認為沒有一個我們必須時時使用的技巧。

我曾經嘗試過一個方法，我不知道那是不是初學者的運氣使然，但在那個時後，那個方法很管用。當時我到某個地方，和某些人一起研讀《修心七要》。午餐時間，我們去吃飯。用餐的地方就在隔壁，於是我把隨身物品留在座位上。當我回到座位時，我的袋子還在，但裡面的物品卻不翼而飛，他們特別光顧了我的皮夾。我另外帶了一個裝了錢的信封，要轉交給某個人，這個信封也被拿走了。

我看到那個景象的第一個反應是非常驚訝，然後我想該如何反應？我不能告知主人，那會令他很難堪，因此我決定隻字不提。那時我正在讀有關修心的東西，我讀到「通令〈施受法〉」，也就是希望別人好，我想可以試一試。於是我坐在那裡，真心希望那個人很高興，不要有任何不愉快。大約一個小時後，當我再度感覺到袋子空空，這時一般的念頭又生起：「為什麼我把袋子留在座位上？」「是那個人拿走的嗎？還是這個人？」我又試著想：「拿走的人請好好享用。」我甚至向我的上師祈請，希望那個人真的能夠享用它，不要有任何業報。

在那半天之中，我必須如此做三、四次，這其實還蠻愉快的。但是到了晚上，當我要睡覺的時候，我才真正開始感到興奮。但接著我想，或許我今天可以如此，但不知道明天早上我會作何感想。因此在睡著之前，我再一次強烈祈願，希望那個人真的能夠享用它，沒有任何困擾。我確定自己是懷著這種心情入睡。當我醒來時，我還是相當興奮。剛開始我不確定為什麼感到興奮，但是完全清醒之後，我了解

其中的原因。我很高興是因為修習「通令」，所以隔天我不必再去想那件事。過了一陣子，那件事在一星期之後回到我的腦海裡，然後是數個月之後再回來。如今，我很珍愛那個事件，它是我練習修心的一次經驗。有時我想，那個人或許是我的上師派來的。

我相信，即使用十萬元也買不到那個經驗。現在我們用十萬元可以買幾台電腦？讓我們假設十萬美元吧，大概可以買三十台十七吋八百億位元的 G5 蘋果電腦。但我要這三十台電腦做什麼？我不能一下子用三十台，所以從三十台電腦中能獲得的樂趣非常少。事實上，一個令人惱怒、不討人喜歡的人，甚至三十台電腦都比不上他。這是為什麼對那些夠幸運而想到要修心的人而言，眾生是無價的。

彼雖橫生嫉妒心
非禮辱罵謗我等
盡其損惱我取受
願將利樂奉獻他

這個偈頌是關於如何處理忌妒我們的人。說到「盡其損惱我取受」，這指的是表面的挫敗，而不是真正的挫敗。與其用同樣的方式來回敬它們，不如就接受它。當我們談到這個問題時，有許多的面向：有粗重的，也有細微的。你不須要立即接受偈頌所說的，不要認為你必須現在就出去，讓別人揍一頓也不跑開。它真正的意思是，我們必須按照自己的能力來應用偈頌所言。

例如，現在你下樓，如果有個人咕噥地說著一些詛咒的話，你聽得不是很清楚，但是你多多少少聽到了一點。這個時候，不表示你必須立刻接受這個詛咒。你可以問：「你說什麼？」雖然我不建議這麼做，但這只是關於我們的外在行為。我們真的必須去做、去嘗試的，是關於我們的內在行為。從這觀點來看，我們沒有藉口和理由認為自己受到虐待，而要去虐待、中傷他人。

我們必須用我們能夠做的方式來應用這個偈頌所言。即使我們無法成功地做到「盡其損惱我取受」，但是至少我們能夠採取稍微不同於以往的行動。即使你不接受他人所說的話，但是對於表達自己的不悅又感到些微不自在的時候，就是一個好的徵兆；這是我們漸進的處理方式。但是如果能夠直接那麼做的話，你不必慢慢來。

當我們說「盡其損惱我取受」，比較是在發展我們的成熟度，也是在處理我們的驕慢。當然，這個過程將會不愉快。但從這個觀點來看，什麼是愉快？如果有人虐待你，說你的壞話，而你也以其人之道

還治其人之身，這令人感到愉快嗎？甚至說一些更惡劣的話，你覺得比較舒服嗎？你可能會痛快一下，但你真的喜歡這樣的自己嗎？面對眾生的時候，不論他們是負面的或是我們不喜歡他們，或我們感覺他們不接受我們，我們可以記住他們是眾生，是受苦的眾生，我們可以用慈悲對待他們。如果我們能夠這麼想，那麼要開始這一切就容易多了。

我曾於彼利樂施
並以深心寄厚望
彼卻非禮妄加害
願仍視為勝導師

這個偈頌是關於期望。當我們幫助一個人，而那個人恩將仇報的時候，會發生什麼事？我們會感到非常難過。即使是最親密的朋友，我們也不想再和對方交談，他們甚至變得比我們最糟糕的敵人還糟糕。我想這裡的意思是，我們要嚥下自己的驕慢。除了不要繼續我們慣常的行為舉止之外，我們要把對方視為我們的上師。他們在教導我們什麼？我們懷抱著希望和期待來幫助他們，他們卻恩將仇報，他們教導了我們什麼？事實上，是誰要求我們把希望寄託在他們身上？如果他們真的要求我們這麼做，我們又為什麼要做呢？

如果是個物品，你可以說別人從你身上把它搶走。但是沒有人能強迫別人對他懷抱希望，沒有人能強迫別人對他有所期待；希望或期待是我們的心造作出來的。我們如果不是像一個蠢蛋那樣讓自己被哄騙，就是自作自受。我們為什麼會對自己做的事情那麼難過？他們沒有對我們要求什麼，是我們自己做了然後感到難過，因此感到生氣是更愚蠢的事。其實，他們讓我們看到自己有多麼愚蠢。不僅如此，他們也讓我們看到，是我們的期望在作祟。我們因為自己的期望而受苦，我們應該感謝他們讓我們了解到這一點。上師們只能告訴我們，佛陀也只能告訴我們，但這些人能夠讓我們去體驗，他們的教法甚至更為直接而難忘。對於佛陀的教法，我們必須坐在那裡背誦，直到我們不會忘記為止。這是為什麼我們把眾生視為無上的導師。

總之直接或間接
願獻利樂於母眾
如母有情諸苦患
我願暗中盡取受

因此，了解眾生的重要性，了解當他們是我們的母親、父親或朋

友的時候，他們對我們的仁慈。你或許會說，他們也可能曾經是我們的敵人。但是在這裡，我們並不是努力對他們生起瞋恨，而是要對他們生起慈悲，因此沒有必要去想他們是否曾經是我們的敵人。我們先前談論到，當我們對眾生培養出無所畏懼的態度時，當我們努力去超越被威脅的感受時，我們就能夠達到一個溫柔的狀態，或者一個無法忍受眾生痛苦的狀態。

因此，我們能夠做什麼？我們可以透過施受法、或說是「通令」，來開展菩提心。把快樂供養給一切有情眾生。首先，把這當作一個練習。當我們靜坐呼吸的時候，想像我們吸進眾生所有的恐懼、痛苦、沮喪等等；當我們呼氣的時候，把安樂獻給眾生。如果我們擁有慈悲，如果我們能夠感受他們的痛苦，那麼這個修持法門將更有力量。

在一天當中，如果有機會，你便可以實修這個法門。我不是說你必須四處去感染人們的痛苦，而是當你有機會的時候，讓別人分取一點你應該獲得的。比方說，讓另一輛車走在你前面這樣簡單的事情；或者如果你搭乘大眾運輸工具，看到一個不需要坐下的強壯男子，你把你的座位讓給他，甚至如果你本身是殘疾、年邁衰老。當然，如果你並不是殘疾或年邁衰老，就更理當這麼做。這些是你能夠直接修持施受法的例子。

當我們去商店購物的時候，我們如何能夠施行這些概念？當你到超級市場去買東西，你把東西放在推車裡，然後你決定你不要推車，而把它隨處亂放。這時候多費一些力氣，把推車放回原來的地方，這麼做可以讓別人的生活容易一點。當你到服飾店，衣服排放得整整齊齊，你拿了一件看了看，就把它塞回去。當然你可以說：「店員是領薪水來做這些事情。」但這不是買一件毛衣的問題，而是關乎修心；即使他們領薪水也不是一個藉口。當我們到別人家裡，我們喜歡從桌上拿起一個東西，品頭論足一番，然後把它丟在那裡。然後拿起另一件東西，又把它放到別的地方。這些都是我們可以修持「通令」的情境。同樣的，我們可能喜歡乾淨整齊地過日子，但是別人可能不喜歡，那麼給他們這種自由是非常重要的。這是我們的心必須要做的事情。因此，如果你的伴侶在超市拿了一些牙刷，然後隨手亂放，試著不要說一句話，因為這也是「通令」的一部分。

願此所修一切善
莫為八法所垢染
深觀諸法皆如幻
離執離繫得解脫

世間八法是利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。

這一切必須用一個非常不引人注意的方法來達成。我們要怎麼做？我們必須了解這是修心，而不是一場表演。我們所做的這一切，都是為了修心，而不是為了讓其他人刮目相看或為了任何世俗的考量，也不是為了讓自己看起來像是一個好的修行者。我們要怎麼做？只要記得每一件事物都是虛幻無常的。

如果你有興趣應用這八個偈頌，以及我所教導的應用方式，你可以在一個星期當中，每天選一個偈頌來修持。從前面七個偈頌之中，每天選一個，然後搭配第八個偈頌，所以你每天要應用兩個偈頌。例如第一個和第八個偈頌、第二個和第八個偈頌，一直到第七個和第八個。在一天的任何情況中，應用這些偈頌，並且尋找一個應用的方式。如果你無法應用它，那麼至少讀過一遍。既使你無法在情緒生起時及持續當中應用它——這不容易，但至少可以在之後應用它。



宗薩欽哲仁波切 談
佛教的大護法之二——須達多給孤獨長者

編譯 / 欽哲基金會翻譯小組

釋迦牟尼佛住世的時候，布施是很平常的事；其中有位布施者，其善行更是超越於眾人之上。由於他的無私與慷慨布施，人們便尊稱這位成功的婆羅門商人須達多為「給孤獨長者」，意即「舉世無比的施主」。

須達多和他的妻子普娜拉卡娜、以及三個孩子住在舍衛國。舍衛國是佛陀住世的時候，恆河平原上最大的城市。有一次須達多例行到王舍城進行商務，正好接觸到釋迦牟尼佛的教法。聽受之後他立刻皈依佛陀為他的導師，並於佛陀足下頂禮。他以俗人禮法的方式，趨前請問世尊是否睡得安穩，世尊親切地回答他說：

婆羅門涅槃	是則常安樂
愛欲所不染	解脫永無餘
斷一切希望	調伏心熾燃
心得寂止息	止息安穩眠

此時須達多立刻生起了虔誠恭敬心，但心裡也同時受到難以抉擇的折磨。他是否也該出家？是否該斬斷所有執著，放棄世俗生活，跟著佛陀修行？——那麼他對事業的責任，以及對家人的愛，又該怎麼辦呢？他因此事向佛陀求教，佛陀表示他應該仍然維持在家人與商人的身份，但是要放下對世法的執著；維持著以往的生活方式，但一切依據佛法而行。

須達多邀請佛陀到舍衛國，並且開始找尋合適的地方興建佛寺。而當地最優美的地方，是舍衛國波斯匿王的祇陀太子所擁有的一座林園。祇陀太子想測試須達多，便對須達多說：「只要你能將整片林園用金幣鋪滿，我就同意把林園賣給你。」滿懷著虔誠心、耐心和決心，須達多終於依太子的要求將林園鋪滿了金幣，後來並又毫無私心地將新建的林園以太子為名，稱之為「祇園」。他並且在祇園中為佛陀和弟子們興建精舍，及七層宮殿式建築、寺院、禪堂、蒼翠繁茂的花園，蓮花池和步道。

其後的二十五年間，佛陀和他的弟子在印度雨季時都會停留在舍

衛國，佛陀於此處教導了弟子三藏十二部經。此外，祇園亦是最早僧團戒律頒布之所；也是在此處，佛陀講授了金剛經。

當佛陀住在祇園的時候，須達多和其他弟子每天都到精舍去。他從來沒有因為自己是最大的功德主，而期望佛陀給予自己特殊的待遇。他總是默默地供養僧伽們食物、衣、鉢、藥品，並將他布施的行為擴及村民。他毫無疑問地接受佛陀教法；但當談到某些主題時，佛陀亦會從須達多世間法的角度來討論，並且運用這些例子做為教授的方法。

佛陀給予須達多許多有關財富和布施的重要教法。佛陀說一家之主有四種快樂：擁有權的快樂、分享財富的快樂、無債的快樂、以及無過失的快樂。佛陀說在家人是可以祈求長壽、美貌、快樂、名聲和投生天界，但這一切並非僅靠祈禱或受戒就能夠達到。佛陀解釋說，只有對三寶有完全的信心，圓滿了善行、布施與智慧，才能真正地帶來這些珍貴而美好的獎勵。

透過佛陀的加持與教導，以及須達多自己的善業與功德，須達多獲得初地的證悟，並以給孤獨長者之名而聞名。從不宣傳佈教或企圖吸引眾人目光的他，卻仍影響了身邊所有的人。他的奉獻與生命榜樣鼓舞了無數學子立志追隨佛法。他過世時，有尊者阿難及舍利弗守護其側，並投生至兜率天。

今年藏曆新年期間〈二〇〇四年二月〉，宗薩欽哲仁波切帶領一群朋友及弟子前往舍衛國朝聖。雖然雄偉的宮殿已因歲月的侵蝕而傾圮，美麗的阿難陀菩提樹依然在祇園中矗立。據說這棵聖樹的樹苗，是由摩訶目犍連尊者以神通力取自斯里蘭卡阿奴拉達布拉古城中的菩提樹；而古城中這棵樹的樹苗，則是來自菩提迦耶，佛陀成道處的那棵菩提樹。

〈本文轉載自欽哲基金會網站：<http://www.khyentsefoundation.org/chinese/>〉



宗薩的味道〈一〉

作者 / 袁園

第三世宗薩仁波切曾說過，宗薩有一種獨特的味道，見過的人就會知道。

第三世宗薩仁波切曾說過，宗薩有一種獨特的味道，見過的人就會知道。

「宗薩」是幾個證悟者的人名。第一世宗薩仁波切蔣揚欽哲旺波不僅是寧瑪派五大伏藏師之一，還是西藏八大教派「宗教融合」利美運動的主要領導者，四十七歲後終身閉關。七十三歲圓寂後，被授記有五個轉世化身。第二世宗薩仁波切曲吉洛周是第一世事業的化身。頂果欽哲仁波切是第一世心意的化身。

「宗薩」是一個寺廟。坐落在距德格縣一百零五公里的麥宿山谷，因偉大的宗薩仁波切傳承而聞名全世界。

「宗薩」是一個佛學院。是康區最著名的佛學院之一，因教學嚴格、閉關五年制、無教派分別的教授而知名。

當悠揚深情的山歌長調響起，把心的頻率調低吧！調到與風的節奏一樣時，請跟隨我飛行，穿過城市，越過急流，讓我們飛向那片蔥郁的山谷，你會感到一股沈靜、自在、單純、豁達、快樂的氣息撲面而來，那就是宗薩和它獨有的味道。

森林中隱沒的彩色木屋，絳紅色的身影，單純的笑容，小雨，彩虹，老上師慈愛的笑容，還有，還有，莊嚴的號角，平靜的誦經中，滄桑、悲喜，一切放下的從容，那味道令人魂繞夢牽，那味道充滿喜悅、真情。



二〇〇五年七月二十七日，我又開始了三年裏第五次的旅程，目的地還是宗薩。

我在成都休息了五天，八月二日趕到康定，與宗薩寺寺管會副主任，也是宗薩佛學院院長彭措郎加堪布匯合，然後一起去宗薩。彭措堪布正在康定為北京高級藏語佛學院活佛班招生當監考老師。由於他非常忙，我很少見到他。我在康定感冒發燒，打了五天吊瓶。

康定是一個很奇妙的地方，它是甘孜藏族自治州的首府，每次車一過二郎山隧道，就會感到來到藏區了。非常明顯，成都這邊天空常常是陰陰的、灰灰的、又悶又熱。一到康定總是藍天白雲，空氣中都有一種輕鬆的氣息。折多山更是森林茂密，遍山的野花，小溪恣意流淌，一切都非常的清爽。白天二十度左右，早晚只有幾度，十幾度。康定縣城在一個山谷裏，只有一條主街道，人很多，街道又亂又髒，縣城裏沒有什麼好看的，一切都顯得非常擁擠。只有一條寬闊的大河從城中霸氣地穿行而過，河水到了夏季非常洶湧，是折多河，它很像康巴藏人的性格，熱情、直接、單純。

八月九日堪布辦完事，我們離開康定，向宗薩進發。這次我們選擇走白玉這條線，前幾次我都是從德格進入宗薩，路經雅安、道孚、爐霍、甘孜、新路海、馬尼干戈，翻越雀兒山，到達德格。這次我們到達甘孜後直奔白玉縣。

經過兩天的路程，傍晚到達白玉，我們寄宿在堪布朋友的家裏。到了晚上，我跑到了房頂的露臺去看山，縣城褪去了白天的熱鬧、嘈雜，寧靜極了，只有遠處的狗叫聲。白玉寺也在夜色中入睡，仿佛天地間只有我與星星還在對望。

第二天我們一早就出發。我找到一部公用電話，交待完所有的事，終於不帶任何牽掛地進山了。因為宗薩沒有手機信號，更沒有電話。據說今年九月份寺廟就有電話了，路上看到有人正在架電線杆。

突然車停下來，前兩天山體滑坡留下了高約一米半的爛泥與碎石，車過不去了，我們只好當晚返回白玉縣。一路我們都在商量怎麼才能過去，到了晚上十點鐘，寺廟的主任洛熱彭措在山裏用衛星電話打過來說，明早會派一個大卡車和二十幾個村民過來修路，讓我們下午趕過來就行。洛熱老師六十多歲，是德格地區最有名的藏醫。他一年前剛買了一部衛星電話，電話費很貴，而且信號不好，據說經常是拿著電話滿山找信號。第二天下午三點我們到達時，路已修好，我們順利的進山了。我百感交集，來一趟真不容易。

我們沿著叢林中的大河一路前行，所有的景象都非常的熟悉，經過發電站時，彭措堪布高興的說：「看，已經開始發電了。」我看著河水從閘壩中傾瀉而出時感慨萬分，太好了，終於來電了。小喇嘛更加用憨腳的漢語說：「我們的幸福來的太晚了」。

山谷就在眼前，非常開闊，河水已變成淺灘在草地上恣意的漫流，我知道宗薩到了。一片片的青稞麥田在風中起伏，像波浪，像海洋。鳥兒在麥田的上空自由自在的追逐，一條小路伸向山谷的深處。我的心跳開始加速。車拐了一個彎，宗薩寺從一個山的背後緩緩地出現。一片紅色的木屋，沈靜安然的佇立在山坡上，好像一個慈祥的老人在迎接遠方的遊子，我的眼睛濕潤了……

面清的故事

彭措堪布的家在山頂，阿媽、姐姐、曲巴、頓頓已站在路口來接我們，他們的臉上都掛著喜悅的笑容。一進家門就看見了面清，我真是喜出望外。面清是宗薩寺閉關十年的僧人，據說每年還在閉短關。這裏的人們都很尊重他。因為他的臉黑黑的，身體很胖，所以很多人說他長得像金剛護法。但我覺得他很親切，眼睛很亮，有一種聰慧的光芒。每次見到他都是笑笑的，給我一種非常自在快樂的感覺。他告訴我下午要去白玉縣看病，去年因為參加四個月的灌頂時得了肝腹水，已去縣醫院抽了五斤水，他覺得現在自己的病好多了，想再去復查一下。我的心突然一陣難過，看著他一臉的輕鬆，我在心中默默地為他祈禱，希望他身體健康，一切平安。

我記得第一次見到面清也是在堪布的家裏，他當時剛從外地回來，和許多喇嘛一起來拜見堪布。當他看到我手裏拿著一本頂果欽哲仁波切傳記時問我：「感覺怎麼樣？」我說書寫的特別好，仁波切是一個非常慈悲的智者。他非常興奮的說：「既然你這麼喜歡，我送你一個禮物吧，就是頂果欽哲仁波切圓寂時穿的一小片衣服。」突然屋裏鴉雀無聲，空氣凝固了，周圍所有的喇嘛都露出非常驚訝的表情。堪布激動地說：「你一定要好好的保存，它太珍貴了，這個禮物在我們僧人的眼裏，一千萬也買不到。」輪到我驚訝了。後來才知道，在藏地，喇嘛一身袈裟、一個鉢，在物質上欲望很小，他們心目中最珍貴的，就是一個修行證悟者的舍利子或他穿過用過的東西，據說有非常大的加持力。我的心說不出的感動，突然想起，有一次去色拉寺拜見一個管家，問了一些關於佛教方面的知識，走時他拿出一個高僧加持過的護身符送給我，我說：「這麼珍貴的東西還是你留著吧。」他說：「我們修行人就應該把最好的送給別人。」

我離開宗薩的前一天得到了這個禮物，激動之時，我跑回房間翻遍自己的行李，希望也能送給他一件禮物，但發現所有的電器產品如 CD、數碼相機，在這裏都沒有用，因為這裏還沒有電。這裏的人最喜歡的就是手電筒和能在高山使用的多頻率收音機。最後我發現了一把多功能的瑞士軍刀，我想他一定會喜歡。我把這把刀委託堪布交給他，堪布看了看刀說：「我能用面清的刀切一塊幹牛肉嗎？」我說：「沒問題。」堪布邊吃邊說：「這刀真好用。」看他一臉喜愛的表情，我說：「明年我再來時，一定送你一把今年的最新款，就是刀的樣式更現代，更時尚，刀體是透明的。」堪布問我：「透明了就特別好嗎？」我無語。

第二次見到面清是在法會上。晚上九點，貝雅仁波切念完最後的經文，下一個程式就是回向了。回向，是所有的僧人把今天念經所得到的一切福緣送還給衆生，希望所有的人都能夠圓滿、吉祥。由於沒有電，人們又坐了一天，大殿內一片昏昏沈沈的氣氛。突然響起「咚咚咚……」的鼓聲，那麼有力，那麼堅定，仿佛一下一下敲在心裏。人們開始變得振奮。回頭望去，是面清，月光正好照在他的臉上，他的神情異常莊嚴，充滿覺醒的力量。鼓聲在大殿中回蕩，擊碎所有的疲倦與煩惱。喇嘛們的情緒高漲，開始誦起回向文，一片渾厚低沈的男聲從四面八方聚集，像奔騰的大河，充滿激情和祝福地湧進我們每個人的心田。

歡騰的草原

這次本想去山後的多瀑溝玩兩天，但因為我一直感冒，身體特別不舒服，因此放棄了這個計劃。那兒有九百多個湖泊，還有雪山、草原、原始森林等，其中一些是神山和神湖，已成為德格縣重點旅遊開發專案。彭措堪布安慰我說：「就去對面的山坡耍把子吧。」耍把子是四川康巴人每年夏季最盛行的活動。就是各村、各鄉、各縣組織找一塊草地搭起帳篷，進行唱歌、跳舞、賽馬、拔河比賽等各項活動，大型的七天至十天，小型的也要五天以上。即使村裏不組織，幾家人也會私下約好，找一塊草地耍上幾天。所以到了夏季，康區草原上的帳篷像花一樣大片盛開，處處炊煙繚繞，歌聲飛揚，細雨下下停停，彩虹不斷。人們悠閒地喝茶，聊天。我去縣裏取錢時，發現連銀行也去耍把子了，放假七天。藏族人就是這樣，特別會享受生活，雖然生活簡單，也沒什麼生活壓力。每個人的眼睛都是亮亮的，笑容特別單純、燦爛。

我們只有半天的時間，因為堪布第二天有事。姐姐拿了一個筐

子，裏面裝滿乾牛肉和餅乾，我們就出發了。山頂是一個開滿鮮花的平地，從上面可以望向整個山谷，我給大家拍了很多合影照片，姐姐支起三塊石頭，開始為大家煮藏式清茶。十七歲的伍金與我的小弟開始玩拉花遊戲，看看誰的花杆最結實。我們小時候也玩過，是用樹葉的梗互相拉，這裏是用花。幾個喇嘛開始比賽穿衣服，他們把裙子、鞋子等衣服擺成不同的距離，兩人一邊跑一邊穿，看誰先穿完。過了一會，他們又解下自己的腰帶當繩子，開始了跳繩遊戲。我打著傘躺在草地上準備睡覺，但太陽的熱度太強，隔著牛仔褲還感到特別燙，後來回去發現腿部的皮膚曬傷了。遍地都是鮮花，紅的、白的、紫的、藍的，仿佛一個巨大的花毯一直鋪到天邊。時間沒有了，心裏空空蕩蕩，一陣陣的花草香襲來，我醉在花的海洋裏。懶懶地翻了一個身，天藍而遼闊，一些白色的捲雲緩緩地飄動。堪布獨自打著傘向遠處走去，一定去看山了。彭措堪布特別喜歡看山，他經常一個人獨自坐在山頂，一邊禪定一邊靜靜的看山，一坐就是幾個小時。小喇嘛玩累了就坐在堪布的周圍一起看山，我也過去了。我們坐的地方正好可以望向下面的整個山谷。看弓型的大河緩緩地移動，看佛學院的喇嘛進進出出，看鷹在山谷上空自由地飛行，聽小喇嘛更加講一些趣事.....原來看山真是太舒服了。更加說，這裏的蛇最怕一種紅螞蟻，螞蟻一看到蛇就會成千上萬的圍上去，不到十幾分鐘蛇就只剩下骨頭了。還有這裏的人管特別愛上廁所的人叫青蛙，因為青蛙喜歡撒尿。堪布說，這裏有一種紫色的花，摘下後放在嘴裏使勁一吸，就會吃到很香甜的花蜜。烏金說，有幾種草的梗也可以吃，把皮剝掉後吃到嘴裏酸酸甜甜的，特別好吃。結果下山時，我一路都在找紫色的花吃花蜜，特別貪心。

〈本篇文章轉載自德格宗薩寺的網站<http://www.zongsa.com/index.html>，獲得宗薩佛學院院長彭措郎加堪布的准許，將分期刊載於柔和聲。〉



宗薩蔣揚欽哲仁波切最新的著作——《近乎佛教徒》

宗薩蔣揚欽哲仁波切最新的著作《近乎佛教徒》，已於今年五月初發行。仁波切以簡單的語言、豐富的引例，闡述佛法要義「四法印」。此外，其中穿插悉達多太子求道、證悟的過程，帶領讀者跟隨佛陀的腳步趨近真理。本書可在各大書局購得。

