

本期內容

| | |
|----------------------------|----|
| 生命之輪 | 1 |
| 十二緣起法 | 8 |
| 宗薩欽哲仁波切法語 | 11 |
| 宗薩的味道(二) | 12 |
| 越南陳仁宗王 | 15 |
| 脆弱的貝葉經 | 17 |
| 宗薩欽哲仁波切 2007 年臺灣弘法行程 | 19 |



生命之輪

■ 開示：宗薩欽哲仁波切

■ 翻譯：徐以瑜 ■ 校稿：李香蘭

我相信你們當中許多人都看過「生命之輪」的圖像〈註〉，那是一幅相當常見的圖畫，幾乎在每一座佛寺前都看得到。事實上，某些佛教學者相信，這幅畫比佛像更早出現，這或許是最早存在的佛教圖記。

大體而言，這幅畫是在描繪生命。我猜想，對生命的好奇，是我們所具有的一種強烈的好奇。然而生命的定義如此分歧，所以我們必須對它達成一個共識。我知道許多人稱這幅畫為「生命之輪」，但實際上，藏文srid pa其實並不是「生命」，它實際意指「可能的存在」——也許存在，也許不存在，但存在是可能的。這是一種根據佛教所做的對生命的詮釋，我認為這種詮釋本身意味深遠。而‘khor lo意指「輪」、「曼荼羅」，也是本身就具有某種深長的意涵，因為當我們談及「曼荼羅」時，我們是在講混沌，同時我們也在講秩序。因此，我們是在談關於生命的混沌秩序。



我問別人「生命〈life〉」這個字在英文中的定義，得到許多答案，但讓我印象深刻的一個定義是「甦活」（coming to life）、「變成活生生」（becoming animated）。我覺得，當我們講「活生生」時，我們是在說某種類似意識的東西。因此基本上，當我們談到「生命」，我認為我們是以某種方式在講某個跟心、意識、覺察有關的東西。你們贊同嗎？

因此，這裡有個問題：「生命的目的為何？」不過在我們討論生命的目的之前，生命到底是什麼呢？根據佛教，生命只是一種覺知，一種相續不斷的覺知，這已經成為佛法教導的主要、根本的課題，並且利用許多不同的方式教導，我猜想其中一種方式就是透過圖像。因此若你注視這幅圖畫，你會看到佛教對於生命的詮釋。如果你問佛教徒：「生命是什麼？」他們會說：「就是這個，這就是生命。」總之，就像我說的，生命是一種覺知。覺知什麼？是誰在覺知？是中央這隻黑豬。這很難說得明白，它是佛學研究的主要題目，因為你得去界定什麼是無明。在佛教裡，當我們判斷何者是無明，何者不是無明，我們並不是基於道德或倫理來判定某個對象無明或邪惡；那得從智慧來判斷。因此當我們談到無明時，我們是在講一個處於異常狀態的心。當一個心處於正常狀態，那就是智慧。

簡單地說，你該如何界定何者為正常或何者為異常？龍樹對正常的定義是：當某個事物不依賴他者時。如果一個實體依賴另一個實體，那麼我們永遠無法確認眼前這個實體的顏色或性質是否真的就是它究竟的本質，因為它依賴著第二個實體，而第二個實體總是有可能腐化第一個實體。因此同樣的，依照龍樹的看法，一個依賴對境（或客體）的心，一個依賴各式教育、權勢、觀修的心，是不正常的心。所以，如何才是正常的心呢？就是當你完全放下這一切對境時，放下你的心全部或部分依賴的這一切實體時。

這下你可以說，就是那隻代表我們的無明的豬，導致這一切覺知。這幅圖畫並不是最好的，理想上，雞跟蛇應該從豬的口裡吐出來，因為豬生起代表貪欲的雞和代表瞋恨的蛇。現在，請不要以狹隘的心態來看待這些政治不正確的動物，譬如代表無明的豬及其他等等，這些爭論毫無用處，請你務必要瞭解這是一種象徵式的教授。而且不知何故，豬總是很不幸。佛教徒把豬描繪成無明的象徵，穆斯林甚至戒禁吃牠們。

總之，豬代表無明。從無明產生希求，希求其實就像貪欲的母親；從無明也產生恐懼，它就像是瞋恨的母親；所以我們有三種心理因素。當然，最初的那個是無明，它生出瞋恨與貪欲。因此你可以說，是這三者覺知事物。我們正在談覺知，這三者以這麼多不同的方式去覺知事物。

有時候出於無明，生起想要求好的希望；出於求好，一個人舉手投足表現出慈悲與非暴力。這種情況下，這個人的覺知較有裨益，因此你可以說，這種人經驗到像是天道和阿修羅道的覺知。有時候，從無明產生貪欲與瞋恨，創造出大量混亂——它殺害、盜竊、摧毀自己或他人，產生無益的、痛苦的、瞋恨的覺知，那是我們所謂的「下三道」——即地獄道、餓鬼道、畜牲道當中所描繪的。這些就是六道。

這裡有一個很重要的訊息。當佛教徒講到地獄時，並不是說在地底某處一個實質的地方；而當我們講到天堂時，也不是說某個事事順利的所在。基本上，我們並不是講一個可以遷移過去的地方。當我們講到下地獄，我們並不是指受到懲罰。事實上，我認為對佛教徒來說，懲罰是一種新的概念。雖然我們會說：「如果你造了如是這般的惡業，你會因為這惡業而下地獄。」但我們的意思不是說，有某個名為「業」的人，會強迫你去體驗下三道，以為懲罰。就像我們先前說的，那是一種覺知，端賴你的心，視你的心理狀態而定。

讓我們來討論六道。既然地獄道最糟糕，就讓我們先談它，然後就可以把它放到一邊。這真的是意義深長。地獄道描繪了一切形色的痛苦，其中央坐著閻羅，他就像是地獄之王，我猜想他也是地獄的天使。他不是騎在哈雷機車上，而是舒服地坐在骷髏做成的寶座上。有趣的問題是，「這個傢夥是誰？」從許多大乘經典中，我們得知此人是誰。他不是別人，正是文殊師利菩薩。文殊師利又是誰呢？文殊師利是智慧的表徵。於是再一次地，決定誰要受什麼苦的地獄之王，我們可以說，其實就是坐在那裡的你自己究竟的智慧本性。地獄道的情況包括在熱地獄裡被火燒，在寒地獄的冰雪山脈中受凍，還有各種動物。我必須告訴你一件事，「生命之輪」之所以被畫在寺外牆面上（而且連佛陀本人也很鼓勵這種做法），原因之一就是要教導心思比較單純的農夫或牧人這些意義極為深遠的佛教生命與覺知哲學；因此生命之輪的這些圖像只是要傳達給一般對象。地獄之王閻羅持著一面鏡子，這又是極具象徵意味——要想免除地獄，你不用尋找外在資源，你注視自己——做止或觀的禪修。

關於地獄道還有一些非常有趣的事。你可以看到當中有一道白光向上升起，象徵著地獄也是無常。它並不是一旦下地獄你就完了，毫無出路；不是那樣。畢竟那是你的覺知。如果你能改變你的覺知，你就能脫離地獄，因此畫中描繪出一個正在離開地獄的人。

接下來是有各種動物的畜牲道。西藏人並沒有見過很多動物，澳洲人來畫畜生道會畫得比較好。有海裡的動物跟陸上的動物——我猜他們一定是忘了空中的動物，像是鳥。

再來是餓鬼道。這裡的生命都有很大的肚子、很細的脖子和很小的嘴，總是又飢又渴，

到處尋找食物。有意思的是，有些坐在那邊的餓鬼戴著珠寶，但他們如此吝嗇，不願意把珠寶給他人。當然不給！可是他們自己也用不著，他們只是想把那些珠寶保留到明天或明年。

然後是天道——城堡、跳舞天女、點綴著各種裝飾的華樹，人們在聆聽音樂、彈奏音樂、和沐浴當中度過一生，每件事都如此完美。還有阿修羅道，他們就跟天人一樣富足，只是他們有一個問題——爭鬥。他們熱衷爭鬥，因為他們總是充滿嫉妒。比方說，他們經常與天人打仗。這棵樹叫做「滿願樹」，它其實生長在阿修羅道，這些善嫉的阿修羅殷勤地照顧這棵樹。然而樹如此高大，當它開花結果時，往往都長在最頂端的枝頭，只有天人

能構得著。於是這些善嫉的阿修羅照顧這棵樹的一切努力都白費了，這可真是觸動了許許多多的憤怒與嫉妒，因而引起阿修羅道與天道之間的許多戰爭。不幸的是，天道幾乎總是獲勝，但善嫉的阿修羅就是不放棄，他們覺得總有一天他們會扳倒那些住在天道的傢夥。

在人道，我們看見痛苦——生、死、老、病；同時我們也看見人們享樂，比方說，我們也看見人們思考、冥想、發現新事物。因此我們有六道。大體而言，你可以說，當覺知多來自瞋恨時，你是以地獄道的方式體驗事物。當你的覺知是透過執著、執取或貪吝來篩選時，你經驗到餓鬼道。當你的覺知是通過無明來過濾時，你就經驗到畜牲道。當你有很強的慢心，你投生到天道。當你有嫉妒心時，你投生阿修羅道。當你貪欲熾盛時，你投生到人道。

但「生」或「投生」這兩個字意涵廣大。它不全然表示此刻我們都在人道，不在其他五道。依照我們造了何種業，我們可以前往其他道。如果經驗地獄道的業最強，我猜想，你將會改變形體，然後你以另一種形體，將經驗到地獄之類的覺知。但根據大乘佛教，六道可以是發生在一天當中的事情。

比方說，早上醒來時，你或許很遲鈍，有點笨，或是仍舊昏昏欲睡，也許你正經歷畜牲道——一夜未歸，或是一個失眠、沮喪的夜晚。或許你醒來之後，某個你不喜歡的人打電話找你，你的一天就毀在早上的第一件事情上，然後你真的很憤怒，那就是地獄道。為了擺脫那種地獄的處境，你看電視。也許你正好在看「海灘遊俠」（我現在是說一個男人，一個「正常的」男人），「海灘遊俠」裡面的所有風光讓你感到有點興奮，所以你那時也許正體驗人道。你一看完電視就去散步，你的隔壁鄰居，他其實已經很老而且長相怪異，正好挽著一位美麗無比的女子走向你。你有一點點羨慕和嫉妒，「天哪！任何人都行——但怎會是他？」那就是阿修羅道。

接下來你去參加一場反戰遊行，但不見得是帶著良好的動機，比較多是懷有「這是去做政治正確的事」的想法。那是傲慢，不是嗎？而我猜想，當你經歷那場反戰遊行，對著某些我們自己選出的代罪羔羊吼叫時，那是我們所說的天道——自以為是，一種政治正確之類的慈悲，一種「做正確事情」的態度。自以為神聖，所以十分傲慢。又或許，一天中的某個時候，你經歷到一段很美好的時光，而你不想跟別人分享這美好的時光，或許那就是餓鬼道。所以當我們講六道時，我們事實上是在講一天的過程當中可能生起的體驗，那並不是另一個地方。

生命之輪最重要的面向是：不論你在哪裡——地獄、天堂、餓鬼道或哪裡都無妨——你受制於一個規則、一個權威、或一位獨裁者。那是誰？「時間。」這個怪獸代表時間。它有多糟糕呢？噢！它很糟糕，因為時間意味著不確定、無常、改變。

當然，它有它的優點，但我們通常不太瞭解。比如說，你可能體驗到天道，但那是會

改變的。如果它今天不改變，明天也會改變。你可能體驗到地獄道——它會改變！在那種情況下，改變就是好消息。無論你在哪裡，包括經驗到這三種狀態（無明、貪欲、瞋恨），它都是無常的，也就是時間。那麼我們生命的目的為何？脫離生命之輪。當你脫離這種存在時，就是解脫。

問：是什麼得到解脫？

答：問得好——就是這隻豬，因此蛇跟鳥也得到解脫。從哪裡解脫？從這六種覺知。與覺知的一起運作，其實正是佛教的主要道路，一切都跟它有關。而且這麼做是正確的，因為全都是你的覺知在指揮你的生活，不是嗎？比方說，當你愛上某人時，是你的覺知在指揮你的戀情、你的親密關係。如果那份覺知受到干擾，即使只是一點點，你對那個人的觀感也肯定會改變。也許最後有人告訴你，跟你約會了二十年的人在特定的月圓日會長出尾巴。如果那個說法能夠說服你，那麼你對這個約會了二十年的人的看法就會改變。下次他打電話給你，你得考慮考慮！

這些覺知是很粗略地區分為六種，全部就是這樣。事實上，佛教徒認為，這些覺知並非我們僅有的覺知，而是我們所有覺知的概括。與覺知的一起運作的確是佛教道路的根本基礎，尤其對金剛乘來說。比如，在薩迦派關於道果的教授中，有一整節被稱為「三現分」，當中就用了相當的篇幅教導這點。

奇怪的是，就連文化也可以分為比較動物取向的，比較天道取向的，或有些文化較為人道取向。現在雖然為了溝通起見，我們必須將覺知區分為下三道與上三道，但我們並不盡然是說一個比另一個優越。佛教徒並不判別高下，你知道為什麼嗎？因為根據佛教，天道也罷，地獄道也罷，凡落入此人〈譯：代表時間的怪獸〉魔爪下的都一樣沒有用。階級制度在此沒什麼意義。他們全都一樣沒用，一樣不重要。

一個人可以輕易地說出，巴勒斯坦跟以色列一直在進行的戰爭呈現出阿修羅道，這個近乎天道的領域。而如果你看到衣索比亞、印度、孟加拉的饑荒，你幾乎可以說這是餓鬼道。如果你看到需要用各種駭人聽聞的玩具來挑逗的無止盡、無饜足的心，像是皮鞭、鐵鍊那類的東西，我想我們正在體驗些許的畜牲道，你不覺得嗎？

假如我們講到階級制度，或如果我們需要判定這六道的價值，佛教徒會說，最好的就是人道。為什麼這是最好的呢？因為你有選擇。這個選擇從何而來？天人沒有選擇，為什麼？他們太安樂了。當你太安樂時，你就沒有選擇，你變得自負。地獄道，也沒有選擇，因為太痛苦了。而人道，不是太安樂，也不是太痛苦。當你不是那麼安樂也不是那麼痛苦，那意味著什麼？一個比較接近心的正常狀態的地方，記得嗎？當你非常非常興奮，陷入狂喜，就不是處於心的正常狀態。而當你完全置身於痛苦，你也無法經驗到心的常態。因此，人道中的某些人擁有最佳良機達到心的正常狀態。這是為什麼你總是會在佛教徒的祈願文

中讀到：「願我們能夠離於此道，但若我們無法於此生達成，願我們投生人道，而非他處。」人道比天道更好。

問：時間這位仁兄似乎相當令人敬畏。這裡的整個重點就是要逃避這位仁兄，擺脫他的掌控嗎？

答：對，那就是解脫。我們必須超越時間，如果我們使自己從時間與空間解脫，那就是了，那麼我們就完成了我們的工作。沒有過去，沒有現在，沒有未來，也就沒有西格蒙德·佛洛伊德先生，我們就不會為過去的童年與那一切而鬱鬱不安。

〈本文譯自英文版Gentle Voice第22、23期〉

譯註：西方人所謂的「生命之輪(the Wheel of Life)」，在藏文中稱為「輪迴之輪」，其圖像在漢傳佛教中被稱為「六道輪迴圖」或「十二緣起圖」。



❧ 回目錄 ❧

十二緣起法

■ 開示：宗薩欽哲仁波切

■ 翻譯：陳志銘 ■ 校稿：李香蘭

因為你們當中有些人對佛法的觀念還很陌生，這可能是你們頭一次接觸密續道或金剛乘，所以我想就金剛乘之道說幾句話。一些著名的人物，例如帝洛巴、毘魯巴、庫庫那劄，他們的傳承在佛教歷史已有很長的一段時間。大體來說，從世俗的觀點，他們所做的一些事情在社會上是不被接受的——譬如帝洛巴生吃活魚。佛教徒生吃活魚？當他吃著魚頭的時候，魚尾巴還在他嘴裡擺動。而毘魯巴是一個酒鬼，人們是這麼說的；總之他喝酒，而且經常喝酒。庫庫那劄則常常跟他的寵物，一隻母狗，睡在一起。

密續道常令人感到驚駭。告訴你們這些事情，是因為當我說佛法更強調對智慧的讚賞時，我想讓你們知道我們是如何做的。儘管有這些生吃活魚、酗酒成性等等幾乎是野蠻而不被人接受的行為，然而這些人所留下的一些不可思議的智慧之道，是現今世上所知可以減輕痛苦的唯一來源，是我們可以行於其上的修持傳承之道，是我們可以拾級而上的階梯。

告訴你們這些是因為我們要開始談論十二緣起法。第一個要談的是「無明」。我們曾經說過，無明是由「生命之輪」圖像中央位置的豬作為代表。無明是什麼？我可以非常簡單地說，無明實際上就是散逸。當心攀緣某個事物時，那就是無明，散逸分心的整個行為就是無明。

依照佛教的理論，無明會發展成概念。我們以一個抽象的概念為例，譬如桌子。首先我們創造一個譬如「桌子」的標籤，但實際上這個標籤是抽象的。比方說，當我們看著桌子，我們並非真的看到一個具有「桌性」的實體，而是看到桌腳、木頭、釘子等等的東西。如果你把桌子拆開，每一部分都是不同的現象：木頭是木頭、釘子是釘子。在桌子的現象之中，有許許多多部分不見得被指稱為「桌子」。但是當它們聚集在一起時，就有了「桌子」的概念或標籤，然後我們創造了這張桌子，創造了這個標籤。這還好，這還不算是個大錯誤。但是當你認為這個抽象概念不是抽象的、而是具體的，當你認為真的有桌子的存在、真實的存在，錯誤就緊接著發生了。這樣瞭解嗎？

實際上，以很簡單的方式說，無明就是對於標籤的執著。在所有的標籤當中——譬如花、桌子、椅子、地、水、火——有一個可能是最危險的。不只是危險，還最具有潛力，最有破壞性和建設性，同時也是最難以捉摸。基本上，其他所有標籤的根源就是「自我」、「我的」或「我」這個標籤。

就像我們先前提到的桌子，當我們說「我」，我們是指稱某個抽象的東西。這樣還好，

但糟糕的是對自我的強烈執著。自我以盲人的圖像⁽¹⁾為代表，它在時間之牙、也就是忿怒的怪獸正下方。這個無明做了什麼？自我是那麼強烈的一個概念，如果給它權位、裝備、金錢、力量，它便能夠摧毀全世界。我們都有潛力成為、並且以自己的方式變成有一點像海珊〈伊拉克總統〉，有一點像賓拉登〈蓋達首腦〉，有一點像布希〈美國總統〉，或有一點像倫斯斐〈前美國國防部長〉。我們都有可能變成像他們一樣，為什麼？因為我們對自我的愛執非常強烈。為什麼對自我的愛執如此強烈呢？諷刺的是，因為它還不確定它是存在的，這就是原因。非常的諷刺，不是嗎？就好像當有件事情還未確定時，你會有著魔似的衝動要去確認它。你非得獲得證實不可，這就是原因，而且這種情況會持續發生。「自我存在還是不存在」的不確定性須要不斷被確認，你須要去確認它。

你會怎麼做？你採取行動——結交朋友，上街購物，做愛做的事，使用鞭子、鏈子或融化的蠟，這些事情讓你覺得你真的存在。這是第二支因緣——「行」——由一個正在做陶器的人的圖像⁽²⁾表示。在傳統的佛教術語裏，業就是行。當我們缺乏安全感的時候，我們必定會做一些事，從服用抗憂鬱藥物到禪修或持咒，不管做什麼——所有這些行動就是要證明你的存在。而當我們談到這十二支因緣，它們是有順序的，但不要認為這些要花上一點時間，譬如說先有了無明，然後停隔一下，接著才會有行動；不是這樣。它非常非常的迅速，非常迅速，幾乎是同時。

行動的當下，伴隨著「識」，「識」以猴子的圖像⁽³⁾來表示——牠非常聰明，總是蹦蹦跳跳，到處亂跑。在這裡，在那裡，你認為牠在這裡，下一分鐘牠就跑到那裡去了。但是你也知道，那些聽話的猴子被各種繩索網綁住，不管牠們多麼聰明，仍然不知道該如何解開這些繩索，逃離虐待牠們的人。基本上，識由無明產生。猴子是聰明的傻瓜，牠們是聰明的白癡。〈這樣說對猴子有點不公平！〉

所以，發生了什麼事？你需要確認這個無明，這個不安全感，你產生行動，「行」伴隨著「識」，如眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，然後發展出「名色」，這由「生命之輪」的第四個圖像來表示名與色。它可能是約翰、保羅、民主、一種趨勢或一種時尚，但嚴格的說，這裡有一艘船，代表個體，船上有五蘊，以五個旅人作為代表⁽⁴⁾。不論這個標籤、這個個體、這個趨勢去到哪裡，這五個蘊集無從選擇地跟著走。它們要去哪裏？它們哪兒都不去，就只是一而再地流轉於輪迴大海。基本上，我們所說的是關於建構身份，自己的身份，你自己。你現在已經成功地建構了一個身份——自己、我、佛教徒、印度人。

所以一旦建構了身份，接著你需要什麼？這個我、這個自己，少了別的東西，它就沒有價值了，它就又會變得很寂寞，它需要一個可以攀緣的地方，需要有事情可以忙，譬如工作或娛樂。它由具有五扇門的空房子⁽⁵⁾來表示感官的對象〈「入」〉——色、聲、香、味、觸。藉著這個身份、這個「我」的概念，我們穿進穿出這個代表感官對象的房子。它是一個空房子，裏面什麼也沒有，但我們以為裡面有很珍貴的東西。若你碰巧在屋內，你會認為外頭一定有個非常珍貴的東西，於是你走到外面去。我們進進出出，基本上創造了

更多現象，它會引生什麼？「觸」(6)。西藏人對於繪畫就是沒辦法，這裡應該是一對男女的接吻。基本上，產生了感官（根）與感官的對象（境）的接觸，識與境的接觸。有了「觸」，接著又引生什麼？它會引生「受」，這裡是以單眼中箭而視盲(7)來表示。

讓我們再來談自我。我們有自我、有無明——它缺乏安全感，同時又非常非常地驕傲。它非常自我本位，又非常缺乏安全感。因為這個緣故，我們必須去做一些事。當我們做的時候，產生了識、名色，創造出某個我們所歸屬的身份、趨勢或流行。藉由名色、趨勢的協助，我們往外遇到了感官的對象，當碰觸到的剎那，產生了覺受——它未必是樂受，有時會是苦受。「受」產生了，就會引生渴望〈「愛」〉，這是以一個喝酒的人⁽⁸⁾來表示。這個缺乏安全感的自我透過這個色、受以及整個個體，當我們碰到樂受時，會因此渴望更多。

但有時我們會碰到不悅意觸或苦受，於是渴望去除它、超越它、戰勝它。你也知道，我們是多麼執著於要去解決問題，不是嗎？

基本上，對於苦受和樂受這兩種情況，不管你是非常喜歡這經驗或也許並不很喜歡，都產生某種全力以赴要擺脫問題、解決問題的感覺。在這兩種情況中，你都產生渴望，渴望更多。

渴望〈「愛」〉會引生「取」，這裡是以一個人正在摘取水果⁽⁹⁾來表示。因此我們「取」——取得資訊、財產、食物、飲料。一旦你取得，「取」會引生執著，你對所渴望的和剛剛取得的事物緊握不放，那種緊握不放即是我們所稱呼的「有」，它是以孕婦(10)為象徵。接著，它引生出誕生〈「生」〉(11)。「生」自然就會衰老，衰老就會死亡〈「老死」〉(12)。這就是十二緣起法的簡單說明。我向你們解說的只是最最基礎的部分，這是一個非常大的題目，它在《阿毗達摩俱舍論》和《阿毗達摩俱舍論本頌》中有極為廣泛的討論。

我們並不只是在談人類的逐步演化——首先是無明，接著是行動等等，這些都是確有其事；但我們也談一瞬間所發生的事。當我們走進一間咖啡店，點了一杯卡布奇諾，因為無明，它引生出行動，又引生出.....，直到喝完卡布奇諾，那就是死亡。接著又引生出開胃小菜、頭痛、或其他的事。在每一項行動中，在我們生命的每一個層面，都存在著十二緣起法。

〈本文譯自英文版 Gentle Voice 第 24 期〉



❧ 回目錄 ❧

宗薩欽哲仁波切法語

■ 翻譯：楊書婷

佛法對於佈施的想法，特別是大乘佛教，認為佈施即是不貼標籤。對於佈施不期待回報，不需要指名致謝，全然的犧牲；那才是真正的佈施。

佛法的三乘都同意，任何會改變或鎮定你的心的東西，是危險的，因為你會逐漸依賴它。特別是那些干擾身體氣脈的東西，我們要注意這些讓人上癮的東西。並不只是香菸和毒品，即使是凡賽斯(Versace)、香奈爾(Chanel)、上等波爾多葡萄酒、電視，都可能讓我們上癮。某些東西比其他東西更不知不覺地讓我們上癮。

等待是一種希望的顯現，而希望是煩亂的一個原因，希望的內在層面是不滿。百分之九十九的時間你都一直在等待，並非你所希望的沒有出現，而是你永遠無法滿足。

〈摘選自『旅行家與魔術師』英文劇本中的 Dharma Note〉



🌀 回目錄 🌀

宗薩的味道(二)

■ 作者:袁園

「這樣啊，放在家裏只有幾個人看到，放在這裏會有很多人看到不是更好嗎？」

《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...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靶子了，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，但太陽的熱度太強了，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，彷彿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。

《彭措堪布的故事》

晚上十二點，突然聽到有人急促的敲門，我好奇地起來，看到一個女人抱著自己發燒的小孩來找彭措堪布，希望得到他的祝福和加持後再去找醫生看病。只見堪布手中拿著一種孔雀寶瓶，一邊念經一邊把寶瓶中的水灑向孩子，最後給了一粒甘露丸，女人滿意地離開了。

這裏的人認為彭措堪布是修行最高的喇嘛，所以家裏不論是大事小情都要請堪布念經，如果能得到他的祝福是最幸福的事。每當我聽到門外有馬的鈴聲或摩托車的發動聲時，就知道又有人找堪布來了。他們帶上一束鮮花、一桶優酪乳或用菜葉包裹的一大塊酥油、一袋青稞來供養堪布。雖然堪布沒有什麼錢，但家中鮮花不斷，那些花大多是黃色的、特別香，一般都長在很遠的山頂上。藏民們用自己的誠意來表達對堪布的感謝。



彭措堪布心地非常柔軟，有時當他看到受傷的蟲子就會輕輕地為它念經，然後把它放到安全的地方。他是一個很安靜的人，平時除了在家中二樓的小屋中禪修，就是去別人家念經。無論堪布走到哪里，周圍的人見到他都會停下來，恭敬地站在路邊，男人摘下頭上的帽子，女人摘下長長的頭飾，彎著腰、虔誠地望著堪布，那神情非常幸福。我去看過一次堪布念經，那個人家是在山谷的深處，開車需半個小時。那家老人因為年紀大了，想請堪布念一個長壽的經，再做一個長壽的灌頂儀式。堪布帶了一個喇嘛，他們坐在卡墊上，一邊敲鼓，一邊念經，音調非常優美。我一聽就是四個小時，心裏安靜極了。到了中午，那家人給堪布獻上一盤包子，是用乾牛肉做的，因為宗薩除了青稞沒有什麼青菜，這已是當地最好的菜了。乾牛肉就是把生牛肉曬乾了，不加任何調料，看上去像木頭一樣，味道很腥，我吃不慣。還有一碗酥油煮人參果，上面撒上白糖，這個我特別愛吃，酥油黃黃的沁在人參果裏，我只能吃一小部份，吃多了特別膩。吃完飯大家休息了一小會兒，堪布帶我去轉附近的白塔，周圍有很多瑪尼石，上面刻著經文或佛像，我特別喜歡一塊刻著「大

日如來」的佛像，我問堪布：「可以拿走嗎？」堪布說：「可以。」他問我：「用它做什麼呢？」我說：「放在家裏擺著。」堪布說：「這樣啊，放在家裏只有幾個人看到，放在這裏會有很多人看到不是更好嗎？」我聽後非常慚愧。

下午長壽灌頂開始了，我想去四周轉一轉，就一個人跑到了河邊，看著滔滔的河水和遠處的森林、雪山，耳邊聽著水聲、鳥叫，還有風掠過樹叢的聲音，真是太舒服了。回屋時發現堪布正在為他們念一些財神的經文。我聽了一會，偶然向窗外一望，發現天空中出現許多像哈達一樣白色的雲，非常漂亮，我叫起來：「你們看，天上是什麼？」堪布背對著窗戶，頭都沒回，非常平靜的說：「那一定是白色的彩虹，這沒什麼，每次念這個財神儀軌時都會這樣。」我說：「為什麼？」他說：「這是第一世宗薩仁波切伏藏的一個經文，就會這樣。」我對密法知識知道的太少了，簡直在看童話。

《黑暗中的兩隻眼睛》

這裏九點多才天黑，因為剛有電，彭措堪布家裏還沒來得及去成都買燈。客廳還是用原來的太陽能節能燈，是冷色的，光線很模糊。到了晚上十點半，姐姐、烏金、曲巴坐在客廳裏向窗外張望，我好奇地問姐姐，在看什麼？姐姐只會說：「堪布，兩隻眼睛。」她邊說邊用手比劃。我非常疑惑，彭措堪布是今早去山外念經還沒回來，但「兩隻眼睛？」我也向窗外看去，山谷有一條小路通向山外，姐姐用手指著遠處的摩托車燈解釋：「一隻眼睛，一隻眼睛。」過了十幾分鐘，遠遠的有兩隻車燈出現在山路上，姐姐高興地說：「兩隻眼睛回來了，兩隻眼睛回來了。」是堪布的車。山谷中有很多摩托車，但只有兩輛汽車，一輛是藏醫洛熱家的，一輛是堪布家的。洛熱的車最近去成都了。山谷中回來的那兩隻眼睛一定是彭措堪布的車，一輛長城賽弗越野車，是北京一個弟子供養給他的。聽到門外的車聲，姐姐馬上倒好一杯熱茶，曲巴拿出堪布的碗放一些酥油和糌粑，阿媽也搬出自己的小板凳。堪布回來了，一家人圍坐在桌旁聽堪布講一天的山外見聞，這是堪布家最幸福的時刻。他們不停的提問，或聽到堪布講到什麼後臉上露出感慨地表情。我也坐在旁邊靜靜地分享著這種溫暖和喜悅，雖然不懂藏語，但心中卻和他們一樣快樂。

〈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，分期刊載於柔和聲。〉



回目錄

宗薩欽哲仁波切談
佛教的大護法之三

越南陳仁宗王

翻譯◎欽哲基金會編譯小組

每一年在越南安子山(Yen Tu Mountain)上所舉行的竹林禪學法會(Truc Lam),都會吸引超過十五萬人前來朝聖。他們攀登著陡峭的山徑,經過十座佛塔以及數以百計的佛龕及舍利塔,直上那雲霧繚繞、海拔一〇六八公尺的山頂。沿途每一處的景點,都在向世人訴說著這位集尊勝勇士與虔誠佛教徒於一身的越南第一佛教長者——陳仁宗王(King Tran Nhan Tong, 西元一二五八至一三〇八年)的故事。

陳仁宗是陳氏王朝陳聖宗的長子,幼年即開始修習佛法。由於受到佛法的啟示,他逃離皇宮、獨自徒步走到安子山的一座寺廟中。寺中的方丈住持收留了這位年輕的王子,直到被宮中的侍衛尋獲為止。日後他終於成為慧忠禪師(Tue Trung Tu)的弟子,並且每天都到福寺參拜。仁宗雖然抗拒皇室的生活,最終還是娶了阮文皇后的長女為妻,並在二十一歲的時候登基。儘管他擔負著命定的重責大任,卻仍日日維持著禪修的功課。據說有一天他夢見從他臍間生出一朵巨大的蓮花,其上有尊金色佛像。夢中有一個人對他說:「你知道這尊佛是誰嗎?他就是毘盧遮那佛啊!」(註)

陳仁宗同時也是一位偉大的詩人與哲學家,向以視眾生為平等的精神而著稱,他對一切農奴、貴族,甚至是動物均一視同仁。然而在西元一二五八年到一二八八年之間,蒙古軍隊大舉入侵,破壞了他原本和諧的生活,並且使他的和平主義面臨考驗。但是他不僅證明自己是一位高明的軍事家,在戰場上亦是位英勇的將領。戰爭獲得勝利後,便遜位將王位傳給兒子陳英宗。他終於能夠全心潛修佛法,並頒布律例、創設竹林禪學派(Truc Lam Chan Sect),在越南的思想史上留下深遠的影響。仁宗成為一位苦行的修行者,世稱香雲大頭陀(“Huong Van Dai Dau Da” [The Great Ascetic Monk]),他在佛明寺(Pho Minh temple)興建寺院、禪堂及講經苑,同時教導僧俗二眾。

西元一三〇八年十一月一日,陳仁宗行將示寂,他召喚弟子保沙到安子山的悟文塔見他。午夜時分,陳仁宗掀開窗簾凝望著天空並說:「是該走的時候了。」保沙問他:「您要去那裏呢?」仁宗回答他說:

諸法無生 諸法無滅
若了此義 佛即常住
云何去來

保沙又問：「何謂無生無滅？」這位第一長者摑了保沙一個耳光，大聲斥責他：「休說無益！」後，即時以獅子坐姿溘然長逝，享年五十一歲。〈本文轉載自《欽哲基金會訊第三期》〉

譯註：在越南傳統中，昆盧遮那佛即是大日如來。金剛乘視其為法界體性智的化現。



🌀 回目錄 🌀

脆弱的貝葉經

■ 撰文：彼得·史濟寧教授
Professor Peter Skilling
■ 翻譯：吳旻潔

「欽哲基金會」正透過其出版基金，支持一項保存上座部佛教的脆弱貝葉經的行動。

兩千餘年來，佛陀的教導都是被記載在天然的素材上，例如棕櫚葉或是樺樹皮。在盛產棕櫚樹的斯里蘭卡與東南亞，早期棕櫚葉被用於刻印巴利文，方式是先將長而窄的棕櫚葉片經過處理、刻上文字再蘸入墨水。在印度西北部，包含現在部分屬於巴基斯坦與阿富汗的地區，白樺樹產量豐富，經文則被蘸上墨水寫在樺樹皮上。年代稍晚，當紙張引入東南亞後，經典則是寫在由桑樹所製成的人工紙摺文本上。

在古老的年代，這些手稿是被包裹在特殊的布裝護經板裡，打上刺繡的飾帶，被細心地保存在美麗的櫥櫃裡。然而，進入二十世紀後，人們一轉原本細心珍藏的態度，視這些手稿為商品，把它們當成珍奇異品銷售給收藏家與觀光客。

一九九〇年代中，位於曼谷的「脆弱貝葉基金會」(The Fragile Palm Leaves Foundation)，以保存一整部經典為由的方式，收集了超過一萬份的貝葉經手稿，試圖避免這些無價之寶散佚於世界各地。大多數的貝葉經印刻在棕櫚葉上，有的則是記載在紙張上，其上的文字包含了巴利文(Pali)、泰國土語(Tai Khun, Thai)、撣文(Shan)、緬文(Burmese)、與孟文(Mon)…等。

貝葉經的內容涵蓋類別廣泛，不僅只是佛陀的教導與紀事，還有歷史、傳奇與文法等。目前，將這些內容編製成目錄與數位化的行動已經展開，經由數位化，這些內容將便於學術界的取得與研究。

「脆弱貝葉基金會」的出版計劃目標是編製目錄與描述佛學文獻，目前已經出版一套三部合輯的《三藏學習教材(*Materials for the Study of the Tripitaka*)》，其中的第一部與第二部是以巴利文與泰國土語所描述之泰國佛學文獻，而當中有許多內容仍尚不為現代的學術界所知，充其量只算是一個開端、一份試圖描繪出這個領域輪廓的努力。第三部則是一部巴利文及高棉語(Khmer)的經典目錄，是法國遠東學校(Ecole française d'Extreme-Orient, Paris)由縮微膠片拍攝而成的一項計劃，保存了高棉經過一九七〇恐怖年代的摧毀後所遺留下來的文獻遺物。《三藏學習教材》是結合位於尼泊爾的藍毗尼國際研究所(Lumbini International Research Institute, Nepal)所共同出版的，後續還有五部正在籌備編撰中。

在二〇〇四年，「脆弱貝葉基金會」設立了同樣位於曼谷的「國際佛學研習中心 (International Center of Buddhist Studies, ICBS)」。

這個正在籌劃中的國際佛學研習中心，預計成為佛法學術研究的資源中心與圖書館，一個不分宗派、意在諸多傳承與派別中闡揚佛法和意見交流的地方。貝葉經基金會在此感謝「欽哲基金會」所提供的支援。

〈本文譯自英文版 Gentle Voice 第 25 期〉

作者簡介：彼得·史濟寧教授是「脆弱貝葉基金會」的會長，曾於二〇〇五年的秋季學年度拜訪柏克萊加州大學佛學系 (Buddhist Studies at the University of California at Berkely) 的努曼塔教授 (Numata Professor)。



回目錄



宗薩欽哲仁波切

2007 年臺灣弘法行程

一、「究竟一乘寶性論」佛學講座

時間：2007 年 3 月 30 日（週五） 晚上 7：30 至 9：30

3 月 31、4 月 1 日（週六、日）早上 9：30 至下午 1：30

地點：臺北火車站五樓演藝廳

（請由火車站東二門入場）

報名方法：

- （1）郵政劃撥：即日起至 2007 年 3 月 20 日止，報名費為新台幣 500 元整，劃撥單請註明報名「究竟一乘寶性論」。

戶名：中華民國悉達多本願佛學會 帳號：19130051

請保留收據於報到時換取上課証。

- （2）現場報名：依郵政劃撥次序，優先錄取；若名額已滿，則不再錄取並且退費。截止日期後，若有剩餘名額，可於現場依先後次序報名，至額滿為止。

若報名人數額滿，本會將公告於網站上：<http://www.siddharthasintent.org/chinese/>

二、「佛頂尊勝佛母」法會

時間：2007 年 4 月 9 日至 15 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 1350 元/每晚(不含早餐)，請務必於 3 月 20 日前向本會登記並完成匯款手續，逾期即不受理。希望您盡量自己選擇時間上可以相互配合的室友。

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！

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——

宗薩欽哲仁波切 講授

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。

✚ 「究竟一乘寶性論」佛學講座為第二年的連續性教授，若您需要請購 2006 年教授的 CD，可以至以下流通處：

- 曲翔錄音公司：臺北市金門街 9-18 號 1 樓
- 佛化人生：臺北市羅斯福路三段 325 號 6 樓之 4
- 波達拉藝品：臺北市大安路一段 51 巷 4 號 2 樓
- 全德佛教文物：臺北市光復南路 49 號

✚ 有關《究竟一乘寶性論》的參考資料：

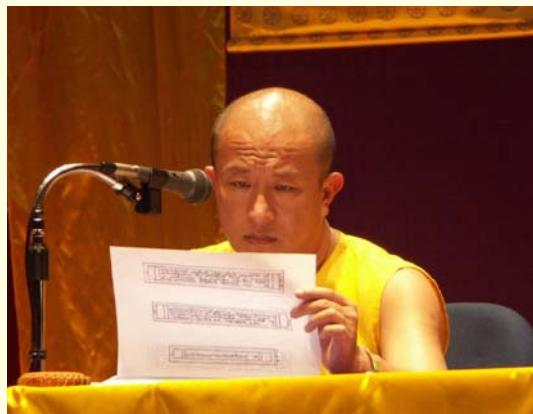
- 《彌勒菩薩五部論頌——究竟一乘寶性論頌》(共十一品)，方廣文化事業有限公司出版。
- 《佛性——究竟一乘寶性論十講》，眾生文化有限公司出版，著者：創古仁波切。
- Buddha Nature, The Mahayana Uttaratantra Shastra with Commentary, Snow Lion Publications.

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。



親愛的朋友：

您還記得嗎？去年四月，在宗薩欽哲仁波切的帶領下，我們舉行了十天殊勝的「佛頂尊勝佛母」大法會。每天清洗七千份供杯，添上七千份新的供養，在眾人齊力接替中，完成八萬七千次的佛頂尊勝佛母長咒念誦，以及六萬二千次的壇城繞行！

盈盈鮮花、朗朗咒音。世出世間的功德，在專注、凝神間積累，清淨究竟的本性，在甘露法語中逐漸清晰……

於是，在我們殷切的期盼下，今年四月九日開始，仁波切將於台灣再次舉行「佛頂尊勝佛母」大法會，為期七天，預計將累計去年及今年的數量，完成總數十萬遍的佛頂尊勝佛母長咒念誦及壇城繞行。

仁波切說，如是數量龐大的供養，以及十萬遍的佛頂尊勝佛母長咒念誦與壇城繞行，堪稱前所未有的，連他本身都很熱切期待這樣的法會。因此，我們在此竭誠邀請您參與。法會上數量龐大的供養，需要大家財務上的大力支持；而念咒及繞行壇城則希望您能親自前來，且讓我們把握難得的相聚因緣，以清淨願力與仁波切共同圓滿這殊勝的莊嚴法宴。

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

🌀 回目錄 🌀