

本期內容

如何尋找上師與作個弟子	-----1
世間八法	-----10
欽哲基金會贊助北京大學佛學講座	-----16
宗薩的味道(三)	-----18
訪問 堪布索南札西	-----22
聲明啟事	-----26



如何尋找上師與作個弟子

■ 開示／宗薩欽哲仁波切

■ 翻譯／吳旻潔 ■ 校稿／李香蘭

藏文 Gewai shenyen〈譯：善知識、善友〉在梵文裡是什麼意思呢？就是 Kalyanamitra（譯：kalyana 意為好的、美麗的、合適的、有益的或吉祥的，mitra 為朋友之意）。讓我們談談何謂善知識，我認為善知識的意思是「靈性上的友伴」或「靈性上的親屬」。在此，我們將討論上師與弟子、上師與學生、還有老師與學生的關係；然而不要期待這個討論會提供給你一個具體的準則，然後你可以拿著這張準則清單去一一詢問對照：「這個人是否具有這些特質？」

我想「上師」這個詞，可能已經被現代某些上師們難以言說的行為所污損了。別以為這僅是最近的現象，這種情況一直其來有自。我們甚至聽到發生在那瀾陀大學裡的故事〈第

六或第七世紀〉，有關一些上師不按牌理出牌的行為；而這些行為卻被當成是不可思議的事蹟，年復一年地被珍傳與重述。所以，談論這樣的主題是非常困難的，因為這並沒有一個明確的準則，但是卻非常值得討論。

此外，「上師」這個概念是非常亞洲、尤其非常印度式的。所以當要把這種概念介紹給一個不同的文化、一個強調個人人權的文化時，那就是另一回事了。雖然如此，幸好這還是可以行得通的。

在像印度這樣的地方，善知識、精神導師，或甚至還先別談精神導師，僅僅是一般師生關係的這種概念，都備受珍視。老師被認為是傳授你智慧的人，我現在指的不是靈性上的智慧，而僅是一般的知識，譬如如何煮飯、做木工、縫紉之類的事務，傳授給你這些知識的人都備受珍視。許多諺語、詩篇和故事對此多有描述，像是：「有人給你黃金，有人給你鑽石與珍珠，但都比不上給予你知識的人可貴。」知識是無價的。有人可以給你一公斤的黃金，但那些黃金總有個價碼；倘若有人能傳授你知識供你運用，這是無價的。

老師就是傳授你知識的人。在傳授知識或智慧的人當中，教導你靈性層面的知識與智慧的人更受重視，因為在佛教或印度的思維裡，「靈性」這樣的字眼含有超越此生的意義。有人可以教你煮飯，但這種知識只有現在堪用；有人可以教你祈禱或與上帝溝通，這就非常寶貴了，因為這些將在未來帶給你安寧、解脫或天堂的體驗。這是很重要的事實，也是為什麼精神上的導師更受人珍惜的原因。

但我想，現在這一切都改變了。在亞洲，改變的原因是物質主義開始盛行。即便如此，如果你到印度，在國會大廳或大學校園裡，突然看見沒穿拖鞋、幾近半裸、身上滿是灰塵的薩杜〈註1〉或遊方僧的話，這真的是很好，因為這個文化尊崇超越此生。

在過去，一個放棄財富與世俗生活、出走成為一個朝聖者或遊方僧的人，是非常受人尊敬的，因為他們被認為是在從事一件偉大的事。當我們其餘的人被種種無止境的財富、關注與舒適等所迷惑與蠱毒的時候，這些少數的行者卻勇於出離這個系統。但就如同我之前所說，因為物質主義很盛行，這種情況現在已經改變了許多，這並非沒有原因。飛機會飛，船不會沉，而你卻無法了解證悟，你觸及不著證悟，證悟難以理解；這是現代人的思惟方式。

基本上，我想要告訴你們的是，動機與發心，這是上師與學生關係的關鍵所在。你的發心是什麼？首先，你為了什麼尋求上師？你為什麼尋求某位特定的上師？你為什麼只要一位上師？你為什麼要很多上師？在這些問題中，你的動機與發心扮演著非常重要的角色。

在過去，甚至是在西藏這個被認為是佛教非常盛行的地方，有許多的情況是，學生尋求政治上非常具有影響力或非常富有的導師，因為他們想要獲得一個門路。如果僅僅是說，「我找這位上師是因為他很富有」，這倒比較容易處理；最糟糕的是，當它混雜了對於獲得證悟或學習靈性知見的期望，那情況就會變得不清不楚，變得很困難。事實上，如果你的發心是那樣，那麼你就不是真的在尋找一位善知識、一位靈性友伴；你真的不是，雖然你認為你是。在那種情況下，你只是在尋找一個一般的朋友，而非一個靈性上的同修。

或許你不被政治力量、財富或影響力所吸引，但是你們其中某一些人，也許自己也還未察覺到〈這代表你還未全然坦白〉，你身體裡的某種賀爾蒙將你推向某位特定的上師。許多情況像是這樣：這位上師很有吸引力，不一定是身體上的，也許是因為她很有女人味，或他很有男子氣概，或他很像一位父兄，或者他是性幻想投射的對象；如此種種！就是一個小小的、不起眼的賀爾蒙，在你不自覺的情況下，徹底改變了你對上師的認知。

我們許多人是孤單的，孤單是一個大問題。我們都非常孤單，舉例來說，如果我給你一枝筆，然後問你：「你能看見我所看見的筆嗎？」你會回答：「是的，我看見這枝筆。」但是往下探究，事實卻不是如此。你永遠看不見我所看見的這枝筆；除非證悟，你的確永遠也看不見我所看見的筆！這代表你的所見所感僅只是你自己的經驗。基本上，我們無法分享任何事！這聽起來很恐怖，不是嗎？

於是，你生出一種截然不同的動機：出於孤單寂寞而尋求上師。我並沒有對此作任何評斷，也沒有說這樣是好或不好；我們都不知道。如果剛好你身體裡的賀爾蒙改變，其中一個原子突然產生分裂，促使你被某位上師強烈地吸引，而他正巧是一位偉大的上師，你懷抱著熱情走向他或她，於是，這位上師給予你教導，而你也感到受用，可能你便因此證悟了；這一切多虧了那個賀爾蒙原子。事實上，我們都不知道真相，我們也無從判斷。我所要說明的是，這些都會發生。對我們而言，知道有這樣的狀況是挺重要的。

談到靈性上的友伴，當我談及靈性道路，我指的是像佛教這一類的修道，所以我不知道猶太教或基督教會如何闡釋。當我們談到靈性道路，我們不會談太多關於此生的得與失。事實上，如果你真的是一位嚴謹的大乘佛教修行者，我們甚至也不討論來生，我們討論的是開悟。所以對於尋求上師的人來說，最理想的動機是祈願證悟！尋求證悟應該是這個動機的驅策力量！關注、影響力、同伴、友誼或有個人來跟自己分享等等，這些事情都不重要。有人能夠引導你走向尋求證悟的道路，這才應該是你的動機的驅策力量。如果你有這樣的動機，那麼就極少會出錯。

所以，尋求證悟的心願才是主要的。但說比做容易，因為我們大部分人其實對於證悟

並沒有興趣，證悟是一個抽象的概念。不過我們之間也許有人很認真地看待證悟這件事，所以我們可能會比較強調它，但我們仍會把其他面向視為一種紅利，像是財富、成功、關注、友誼、同伴或是有一個能和自己分享披薩的人。基本上，如果你有機會得到上述這些，你會把握機會，你會趁別人還沒拿走的時候捷足先登！你們了解我的意思嗎？你們不會放棄這些機會！但如果這樣的機會發生在真真正正只在乎證悟的人身上，則不會有問題。對他們而言，沒有這些機會也沒關係。

當然，要這麼做很難，因為我們有強烈的八風積習。我們喜歡被讚美不喜歡被批評，喜歡被關注不喜歡被忽視。當我們有著這樣的動機，當我們希求的是讚美而非批評，是關注而非忽視，這就很難遇到善知識了。你關上了你的門，不讓真正的上師進來；他們也很難對你說實話，因為一旦他們對你說實話，你不會喜歡聽。可是，一個尋求證悟的人就是一個追求真理的人，在這條修道場上，你必須聽真話，尤其是非常嚴肅的、令人痛苦的真話。

尋求證悟應該是你尋求上師的主要動機，當然這包含了許多事。如果你在尋求一位上師，至少智識上你必須明白輪迴的或世間的生活沒有價值。基本上，你必須改變你整個價值觀系統。當你從世間的生活還看見些許價值，你就不是在尋求證悟，至少不是真正的證悟。也許你只是在尋求一種虛假或暫時性的證悟，但那並非真正的證悟，因為你依舊被俗世的生活所吸引。

所以我們現在談到出離。這裡的出離指的並不是捨棄雪梨而去選擇尼濱(Nimbin)〈註 2〉；這不是真正的出離，雖然許多人認為這樣是。或者有人以為過著資本主義者的生活、從事社會主義者的工作，這就是出離；也不見得如此。這樣做只是懶惰，基本上是欺騙自己，讓自己從這個輪迴轉移到另一個輪迴。

我們現在談的不是這種出離，而是真正看清楚這種無止境的世間生活並無任何實質意義。這個認知會帶來一定程度的沮喪，但我認為這是好的。我開始了解到沮喪是好的，尤其如果你是一個真正的修行者。我想這就是蔣貢康楚仁波切所說的：悲傷之心。

看清楚世間生活的徒然無益，會使你渴望證悟與解脫；這是一個好的開始。其原因是，當尋求證悟成為你主要的動機，遲早會有一條路引領你到一位真的能夠向你指出證悟之道的上師，因為你知道你要的是什麼。你心中有數，你追求的是證悟，所以當你尋求上師時，遲早會找到能夠帶給你證悟的上師。

有這樣動機的修行者就像蜜蜂一樣，飛來飛去尋找花朵，終究一定會找到。現在，我們大部分人都像是蒼蠅，如果有好東西，我們當然會吸吮；但途中找到的若是糞便，我們

也還是照吸不誤，我們不會想到花朵，因為蒼蠅覺得糞便有價值。但蜜蜂覺得糞便很臭，所以自然而然只會飛向花朵。所以開展出離心真的很重要，其根本是渴望證悟，這應該是你心之所繫、心之所願。如此一來，上師的容貌、身高、體魄、學歷、影響力、領導魅力或嗜好都不再重要了，他是否能夠提供你證悟之道才是你最主要的考量，其他都變得次要。現在，這些東西對我們大多數人而言都很重要，因為我們不是真正在尋求證悟，我們尋覓的是同伴、是朋友，而非善知識。

關於善知識的討論把我們帶到這個問題：要尋求怎樣的上師？我們顯然已經明白，理想的上師必須解悟知見。我們討論的是證悟者，他或她是一位證悟者、一位持明尊者〈vidyadhara〉〈註3〉。

持明者〈Vidyadhara〉和金剛持〈Vajradhara〉是最高的層次〈藏文稱為rigpa dzinpa〉，基本上，他們是解悟空性或至少是瞥見空性的人。如果你可以遇見並且親近這樣的上師，事情就不太會出錯。當然，道路總不時會出現一些隆起，但不完全是因為這些隆起，而是因為我們的輪胎有腫塊，所以我們感到路的顛簸不平。

上師了悟空性是很重要的，你知道為什麼嗎？因為了悟空性者具有最真誠的慈悲心。舉例來說，知道某種疾病並了解如何治癒它的人，最具有真正的慈悲心。但是，如果某人僅是在智識上了解某種疾病的症狀，僅能在智識的層面談論如何治癒它，那麼他的慈悲心也就只停留在智識的層面上。

了悟空性的人，即使只是一丁點的了悟，都會明白痛苦的根源。不僅只是被公司開除或帳單未繳的那種痛苦，還有真正的痛苦根源、所有問題的根源，這個人人都了解。因此，證得空性的人擁有真正的慈悲心，這是很重要的。

此外，證得空性者的另一個長處是無所畏懼，關於這點，我將多作一些解釋。無懼是很重要的，上師需要無所畏懼。你們讀過吉美林巴的祈禱文嗎？祈禱文中說：「願我永不墮入傳統世俗的期待裡」，上師應該永遠不要被世俗期待所俘。這真的是很困難，尤其是像我們這樣平凡的喇嘛！我代表所有具染的喇嘛作此發言，我自己本身甚至不去想了悟空性這件事。但有的時候，雖然並非總是如此，當我讀著偉大的吉美林巴的祈禱文時，我感受到衝擊。尤其是身為喇嘛，我們不應該成為世俗期待的受害者。

無懼來自於了悟空性。不知道你們當中是不是有人知道恰查仁波切（Chadral Rinpoche）或多竹千仁波切（Dodrupchen Rinpoche），我認為他們與卓揚創巴仁波切（Chogyam Trungpa Rinpoche）這樣的導師，都是無懼大師的最佳典範。這些導師從世

俗面上檢視有時並不太成功，許多學生很難真的被他們所吸引，因為他們不會投其所好。現在的學生只對那些知道如何協商的人感興趣，而證悟空性、無所畏懼和真正慈悲的上師是沒得商量的。他們的世界裡沒有談判桌，這就是標準。如果你接受這點，並且以「我不談判」的心態去接觸他們，你會獲得許多益處；但如果你以「我給你這個，你可以給我那個嗎？」的心態去接觸他們，那是不會有用的。

了悟空性是上師最主要的特質，了悟空性同時代表他們具有慈悲心和無所畏懼。除此之外，如果他們博學多聞、持守戒律、很仁慈，若剛好又是你的金剛上師，那麼他還必須領受來自不間斷傳承的所有必要教導並且據此修行。這些特質都非常重要。另外，容易親近、使用你了解的語言、有時間…這些特質都能具備，當然更好，但如果沒有也沒關係。

現在問題來了：我們怎麼知道這個人已經證得空性呢？因為只有證得空性的人才知道對方是否真的了悟空性；這才是最主要的問題。大部分的時候，我們只得相信一本製作精美的手冊，「嗯…某某人今天要給個開示，我們一塊去聽聽看」，或者依賴那些極度想要改變我們信仰的友人的話語等等。

但你們不要忘記一件很重要的事，那就是業力；業力在此扮演一個重要的角色。尋找一位上師有點像是尋覓一位愛人，我無法確實具體地對你描述什麼樣的愛人是你應該尋求的，我只能模糊地敘述。但在你尋覓的過程中，你很有可能碰見其他人。就像我之前說過的，如果你恰巧是一隻蜜蜂，那你很幸運；如果你恰巧是一隻蒼蠅，那就沒這麼幸運了。這是你必須考量到的，業力在此扮演了非常重要的角色。

讓我們回到如何尋找一位已經證悟的人這個主題。我們怎麼知道某個人究竟是否證悟了？身為凡夫，我們不可能由直接的認知得知某人是否證悟，所以我們唯一能判斷的方法，是使用推理的邏輯、各種參考點與經驗。

但我們的邏輯系統非常有限，這個有限的系統即所謂的理性經驗。而這些所謂理性的、符合邏輯的判斷並不真的可靠，因為我們大部分判斷上師的方式混雜了許多自己的感覺。你也許不是對證悟真的有興趣，甚至一點興趣也沒有，你只是非常非常希望獲得同伴。你尋覓的是一位mitra，一個一般的朋友，而非Kalyanamitra，一位靈性上的友伴。諸如此類的情況都使得理智地去尋找一位具格的上師變得很困難。

也許某種出離心（或許是希望過資本主義者的生活、從事社會主義者工作的那種出離心），使得你前往加德滿都或西藏。在那裡，你走進一間僧院，香爐很風雅地燃燒著，面貌純真的年輕僧侶上下來回地走動。你推開主殿的門，裡面的僧侶穿戴精緻的僧袍與帽

子、拿著鑊鉞與鼓器，正唱誦著頗具異國風情的調子。上方那個由八隻雕刻的獅子所支撐的高大法座上，坐著一位上師，他戴著一頂肯定比棒球帽好很多的法帽！種種這些都讓你以為：「哇！他就是我的上師！」

或者我之前提到的製作精美的手冊，它也可以達到相同的效果。在壓力繁重的工作中，你剛與同事起了爭執，或正處於被開除的邊緣。你晃進了一家健康食品店，在佈告欄上看見一幅日本書法寫著：想放輕鬆嗎？請來這家或那家禪修中心。這種情況也會奏效。感覺是變幻無常的，或許你正以一個女性主義者的身分積極鼓吹女性的解放。「哇！有一位西藏的女喇嘛來了！」瞬間，證悟等等這些議題被拋往九霄雲外，只因為要來的喇嘛是女的，而你是一位女性主義者！

對於那些剛接觸佛法的人，如果你因為我說的這些看似嚴苛的話而感到沮喪，你必須要習慣。真的，學習佛法就是像這樣，它是一個非常嚴苛的道路——你必須一層一層抽絲剝繭地檢視，直到沒什麼東西可留下來被批判！直到每一層皮都被剝光！這很痛苦，但我認為這是很有價值的精神保險。

現在我們正討論如何知道某人是否具備上師的資格，我們只能依自己的邏輯、使用非常有限的分析方法。除此之外，我們別無他法，而上述的邏輯系統又常常沾染了各式各樣的期待與感覺。感覺，這是我們一直在談論的。「趨勢」是什麼？是「時尚流行」。我認為這些也都是由感覺所驅動。

縱使如此，我們還是有好消息：佛教中四項基本的正見，即我們所稱的「四法印」，它是永遠不會改變的。

- 一、流行會改變，趨勢會改變，感覺會改變，但絕不會有一天，某人發現和合的現象其實是永恆的；這永遠不會發生。所有和合而成的現象一直都是無常的，過去如此，未來也將如此，這一點永遠不會改變；這是佛陀教法中最基礎的部分。
- 二、所有源於自我的情緒，終將帶來痛苦。絕不會有一天，有人發現源於自我的情緒其實帶來永恆的喜樂；這肯定不會發生。
- 三、絕不會有一天，有人發現一種或兩種現象是實有的、是真實存在的、是佛陀所錯失的；這絕不會發生。
- 四、並且，也不可能有人會發現涅槃具有真實存在的屬性；涅槃超越二元極端。

上述「四法印」永遠不會改變，這是你的保險。它們不會改變，會改變的是我們挑剔的心。

所以我們需要聽聞與思惟。你應該要研讀與聽聞教法，實際上佛陀給過一個忠告叫做「法四依」：不要只依賴人而要依賴教誨〈依法不依人〉；不要只依賴教誨而要依賴它的意義〈依義不依語〉；不要只依賴暫時的意義而要依賴它究竟的意義〈依了義不依不了義〉；而且不要只依賴你的判斷力而要依賴你的智慧〈依智不依識〉。一個非常重要的原則是，不要依賴任何人而要依賴教法。這些是有關尋找上師的話題，因為我們現在討論的是人，也許你會覺得有點矛盾。事實上，這看似有點風馬牛不相及，其實是有關連性的。你將逐漸發現，在佛教裡，上師這個議題不單單是就人而言，它指的是道路；上師應該被視為修道。

所以想要尋求上師的學生必須聞、思、修，這一定會有幫助。這會延展我們這狹小、受限、講究邏輯的心，使它開闊與更加成熟。此刻，我們多疑的腦袋是受情緒主宰的、是趨勢及時尚導向的，如果我們開始聞、思、修，這些傾向就會漸漸消褪。這是一個好的開始，甚至進行一些禪坐也會有所助益。

之後，也許經過一年的聽聞與思惟，當你尋找上師時，先尋找第一個特質。如果他學識淵博，如果他精通各種善巧方便，尤其最重要的是精通使你富裕——得到證悟這種財富——的善巧，那會很有助益！

比學識淵博更重要的是持守戒律。許多喇嘛不遵守戒律。戒律有三種層次。第一是別解脫戒，指的是有沒有傷害其他眾生，這點很重要。如果一個喇嘛傷害了其他人，他即是破了這個戒，尤其這個喇嘛又是比丘或比丘尼的話。他們必須要尊重這個戒，戒律很重要。

比別解脫戒更重要的戒律是菩薩戒。一位上師可以離棄他的學生嗎？其實學生絲毫不需要擔心被上師拒絕，因為上師是不被允許拒絕學生的，上師不能夠拒絕學生！如果這位上師真的是一位持戒嚴謹的上師，即使只是離棄一個有情都算是破了菩薩戒！所以我們要問：這位喇嘛遵守戒律嗎，不只是遵守別解脫戒也包含了菩薩戒？

除此之外，如果你的上師是金剛乘的老師，金剛乘的戒律絕對是非常重要的。所以，我們要尋找一位學問淵博的上師，更重要的是尋找一位遵守戒律的上師。而最重要的是，你可以有一位愚笨的老師，他學識不怎麼淵博，或者一位不馴的老師，持戒也不是很嚴謹，但有一項，上師必定要具備的第三項特質，那就是慈悲。上師必須要有慈悲心或具足美德。事實上，這些特質都息息相關，一位真正慈悲的上師肯定會持守戒律並且學識淵博。基本

上，如果我們要為上述三項特質的重要性排序，根據帕楚仁波切，慈悲被認為是上師最重要的特質。

〈本文譯自英文 Gentle Voice 第 25, 26 期〉

譯註：

1. 薩杜為印度教的苦行僧。
2. 尼濱是位於澳洲東北海岸、雪梨北邊的一個嬉皮城市。
3. vidya 意指「覺知」或「證悟」，dhara 指的是「持有者」。



❧ 回目錄 ❧

世間八法

■ 開示／宗薩欽哲仁波切

■ 翻譯／徐以瑜 ■ 校稿／李香蘭

佛經總是起始於阿難說：「如是我聞……」這點相當重要，它告訴我們許多事情。阿難記錄下佛陀一切的話語，卻未曾宣稱這些教授來自他自己；他清楚地說明他只是複述他從釋迦牟尼佛那兒聽聞到的話語。

時至今日，人人都想當原創者，特別是上師們。我讀過一些現代上師們的書，他們宣稱他們的教導是自己的研究結果，是自己的發現。現代社會的人，不知怎地，似乎受到新的、原創事物的吸引。但在此，我們並非著眼於某人的發明，我們是在檢視純淨真實的法——佛陀的話語。

我們居住的這個世界受苦於無休止的不安全感，靈性事物已成為一種交易，因此像我自己這種靈性導師總覺得需要招攬更多生意。因為有這不安全感、因為了解人們的弱點，販售靈性事物是很容易的。你們有些可能是生意人，因此我相信你們知道銷售是怎麼一回事。先告訴人們他們應該擁有某件他們所沒有的東西，然後再告訴他們購買的地方就是我這裡，我有你需要的東西。

佛陀說：「依法不依人，依義不依語。」

這是絕佳的忠告。進入靈性道路時，謹慎留神很重要。

趨近靈性道路的基本方式有兩種。理想而言，我們修持靈性道路的目的應該是為了達到證悟；就是這樣，就是句點。然而，出於我們的習性，還有一個不同的方式，在東西方皆然。

在東方，佛教已然成為一種像是宗教的東西。人們為了長壽、興旺、改善生計、個人利益、驅除某些邪靈等等而修習佛法。因此人們並非意欲證悟，而是致力於妝點此生。

西方也好不了多少。在西方，法也並未真正用於證悟。在那裡，人們修習佛法主要是為了撫慰自己、療癒自己，為了放鬆……，為了所謂的自我成長。

佛陀不是為了這類的世間利益而教導佛法。也許我們以為我們是富於靈性的人，所以我們並不是在尋求物質利益；然而我們仍在追尋某種心靈上的收益，我們希望擁有快樂的人生。這兩者同被視為世間利益。如果我們懷有那種動機，佛教就是一條我們應該避開的道路。從自我的觀點來看，佛教道路基本上是個壞消息。我們愈是修習、研讀佛法，它對自我愈顯得震撼，它與利己主義愈發背道而馳；因此我們應該仔細思考什麼才是我們要的。還不太晚，我們仍舊可以退出。

我們來談談這些世間利益——我個人有很多這方面的問題。阿底峽是印度最偉大的佛教學者之一，他用很棒的方式描述。他說：「有八件事情讓人軟弱」，意指世間八法或我們所落入的八種陷阱：

- 希望受到讚美
- 不希望受到批評
- 希望得到
- 不希望失去
- 希望快樂
- 不希望痛苦
- 希望聲名遠播
- 不希望默默無名或受到忽視

這世間八法十分重要，我們應該熟記在心，那麼就可以不時檢查我們是否落入其中任何一個陷阱，或甚至是全部。檢查是否落入任何一個這類的陷阱，是我修習的核心基礎。它們很容易記：譏與譽，得與失，苦與樂，譏與稱。

因此我們檢視自己是否落入任何這類的陷阱。我掉進全部這些陷阱，尤其是第一個：希望受到讚美。我總是喜歡被讚美，那是我最大的弱點。我相信這發生在我們許多人身上，微小、膚淺、無用、可笑的讚美之詞，就能讓我們變得非常軟弱。批評亦然，幾句荒謬、毫無意義的批評，能帶來永遠的傷害。

我想你們都知道我在說什麼：我們多麼喜歡贏，多麼不喜歡輸；我們多愛受人關注，多不樂意被人忽視……這一切都是陷阱。如果我們落入其中一個陷阱，我們就變得軟弱。

我總是掉進這八種陷阱。我不想失去朋友，我希望得到讚美，我不願意被人批評，我想得到弟子，我希望被重視，我不想被冷落。那麼我會怎麼做？為了得到我想要的，避開我不想要的，最後我就去滿足別人的自我。

理想狀況下，假如我是一個真正的老師，我應該告訴你一些你需要聽的東西；那有可能很傷人。假如我當真嚴肅看待我做為心靈友伴的角色，那會斷傷你的自我，真正原因就在於靈性道路與自我希求乃是背道而馳。很遺憾我得這麼說，但這是唯一之道。

因此，如果我們想成為靈性修持者，如果我們希望變得強壯，我們應該是需要鍛練的。阿底峽尊者教給我們一種很棒的訓練方式，稱為「婁瓊」。「婁瓊」是個藏文字，意指「修心」。這個修練方式基本上就是記得問問自己：我們正落入哪些陷阱？

讓我們回到前面的問題：我們懷有何種動機？那是一切事物的真正起因。我們是認真想要證悟，亦或我們所做的這一切只是為了放鬆、療癒，又或許因為我們已在生活裡經歷嚴峻的問題與障礙，我們只是想從中復原？提醒你，那或許真能達到某種效果。倘若我們以這種動機來修習佛法，我們或許真能得到某些世間利益，但我們將無法徹底運用佛法的可能性。由是之故，我們修習的甚至將不會是真正的佛法，而是某些捏造的複製品。

因此我們的動機非常重要。如果我們擁有第二類動機——為了達到全知或證悟而修持靈性道路，那麼我們必須有一條完整的道路。

是什麼造就一條完整的道路？一條完整的道路需要具備見、修、行。請注意，這點非常重要。我注意到西方有許多方法毫無見地，似乎有太多的方法：各種禪修、新世紀音樂、復生、復死……提醒你，將這些作為方法是可以的，我一點都不是在批評方法，但你必須要有見地。如果你沒有個見地，你哪兒也去不了。它或許能夠治療某些創傷，或是像普拿疼一樣可以暫時止痛。見地非常重要，見地決定了修與行。

那麼，我們如何獲得見地？透過研讀，透過審查我們所研讀的內容；這是釋迦牟尼佛所教導的道之所以特殊的地方。他給予我們質疑的自由。就你的邏輯與常識所及，你可以問問題，你可以辯駁，你可以分析。因此你應當研讀並且歸結出見地；基於那個見地，你獲得對此修道的信心；然後你可以選擇許多方法。

此刻，我們可以說擁有出離心是我們的見地。我們所謂的出離是什麼意思？當我們觀賞電影時，那是名副其實的出離。為什麼？因為當我們看電影時，即使各種形色的事情都發生在螢幕上，我們知道那不過是一場電影，那全都是假的。其中也許有動人的愛情或懸

疑的情節，我們甚至會感動落淚，然而我們內心知道，那只是一場電影。

比方說，電影放映當中，當我們感覺想要去洗手間時，我們會有勇氣起身前去。沒什麼大不了，我們並未真的陷在其中。這是為什麼我們稱此為出離——我們對這件事有正確的見地。既然我們了解到它徒勞無益的一面，就會有真正的出離。但相反的，在我們所謂的生活的大電影裡，卻很少人擁有這種勇氣。

當然，出離並不意味著，由於了解這是一場電影，我們就必須走出戲院，並且鄭重發誓再也不看電影。僅僅了解到這是一場電影，就已經徹底改變我們對這場電影的態度。我們無需停止看電影，我們仍然可以觀賞，然而出於這份了解，我們就不會陷進去，它變得沒那麼重要。這有點像是短暫的證悟。

這是我們所需要的，然而了解這是一場電影卻著實不容易。我們總是被困住，到最後我們總是認為這是真的。然而當我們坐在這裡，沈浸於這場電影，或笑或哭，完全迷失在其中時，就是由於我們的善業，由於我們的功德，我們身旁的這個人拍拍我們的肩膀說：「別擔心，這只是場電影。」這個人就是我們的老師。

能有這種機會，坐在某個真正具有智慧與慈悲而能點醒我們的人身旁，也很不容易。我們需要有很多功德，比方說，就在這個人告訴我們這只是一場電影時，我們後方的人可能正好在咳嗽，以致我們或許失去聽到這句話的機會。這種事情總是發生，那純粹就是缺乏功德。

經由一再地憶持見地，經由檢視我們正落入八種陷阱中的哪些，經由各式各樣的觀修，我們獲得功德。

因此現在我會說，了解生活徒勞無功的那面就是見地。擁有這個見地並不表示我們得成為比丘和比丘尼，或是前往加德滿都，並且住在一個洞穴裡。不，了解才是更為重要。了解到這是徒勞無功並不意味著你該辭去工作；你應該依舊繼續你的工作。如果你有機會成為百萬富翁，為什麼不呢？你應該只管去做——但始終知道真實的身分，始終記得處境的實相。

然後，情況就變得十分有意思。觀賞一部電影，明知那是一場電影，卻仍經驗所有情緒，這很有意思。為什麼有意思？因為操之於我們。任何我們控制不了的時刻，任何操之於別人的時刻，是沒有意思的。這次的確操之於我們，我們知道那是假的。

此刻，在我們日復一日的生活中，我們沒有控制權，我們沒有樂趣，我們認為正在發生的每件事都如此真實。只要想想我們所擁有的親密關係，擁有親密關係應該是生命裡出現的好事，然而它果真美好嗎？關係展開的那一刻，不安全感開始了，期望開始了，恐懼開始了，而且沒有止盡，總是一再重覆：我們曾交過多少個女朋友？我們換過多少個男朋友？情形似乎總是一樣。沒有真命天子、真命天女，沒有天時地利。為什麼？問題不在沒有遇上天時地利，不真是那樣。但我們總是懷有某種期盼，我們帶著希望與恐懼，而它們卻導致失望。即使我們恰好得到我們期盼的，那份期待不會停止，它反倒是倍增了。現在期待被增強，我們得到了我們想要的，所以我們就期盼更多，我們產生甚至更多的期待。

因此，我們能做的是發展明智的期待。這是婁瓊的一部分，是修心的一部分。比方說，當我們睡醒時，檢視一下：「我們好嗎？我們快樂嗎？我們一切順利嗎？」我們一切順利，我們很快樂，我們非常好。接著我們塑造一個明智的期待：「這不會持續，這種情況過去從來不曾持續，這會改變。」事實上，我們的快樂會因此而持續得比較久。此外，當我們經歷困難時，當我們遭遇這所有的問題、所有令人頭痛的事情時，我們想：「這不會持續。過去我已遭遇過許多次問題，但我通過了它們，它們不曾持續，這次也會一樣。」

每個人都有這個想法，認為眼前的問題、此刻我們正在經歷的問題，是最大的問題，不是嗎？而且我們以為這些問題將會是我們最大、最持久的問題，但這不是事實。跟我們目前遇到的問題相比，五年前的問題微不足道；而不出五年，今天的問題將會顯得無足輕重。

我認為充分認知我們自己的存在是件好事。當我們看電影，當我們走過這世間每天的生活，能充分認知是很好的。我們可以開展出就在此刻正坐在這裡的認知。

我們討論了見，那麼修呢？修的藏文是「貢」，它其實意指習慣於某件事。因此，對見地有了初步的了解之後，現在我們得去習慣這種了解。我確定你們一定聽過這個譬喻許多遍了。如果我們開始認識某樣東西，譬如酒，那麼我們的修持就是盡可能多上酒吧。接下來你或許想要嘗試不同的酒，試著調製某種雞尾酒什麼的。然後漸漸地，我們開始嗜酒。沒有人生來就是酒鬼，你必須學習，你得去修練它。然後，你變得離不開酒。這幾乎像是有關酒的證悟，因此你沒有它就活不下去。這就是我們得做的。

修是習慣於某件事。現在，止（奢摩他）的修持是許許多多大師勸勉我們要做的。我同意，因為止是打基礎。止的修持純粹是讓我們的心能夠運作並富有彈性。現在我們的心像一塊木頭，堅硬死板。止讓我們的心富有彈性，以便我們可以隨心所欲。

現在，假設你正在生氣。如果我要你停止生氣，你辦不到。或者，如果我要你當下立刻發火，你也沒辦法。為什麼？因為我們對心沒有控制力。必須發生某些事情，得有特定的因緣，而且唯有如此，才能點燃我們的怒火。我們無法控制它，止帶給我們那分控制力、那分彈性。

我們在討論的主題是修心與八種陷阱——世間八法，那麼我們如何觀修它呢？我們可以稱此為「動中修行」。我認為這是相當重要的修持，但有時也相當困難。為什麼？又來了，累犯——我們的期待。如果我們審視它，就連我們走路的方式都是基於期待。我們採取特定的走路方式，以便可以獲得讚美，以便不會受到批評，以便得到某種東西，以便不會失去某種東西，以便可以受到重視，以便不會被忽略。每一件事，我們走路的方式、我們的髮型、我們今早穿的上衣……我們的所作所為都是出於期待，而不是真誠無造作。缺乏真誠無作時，我們就再度變得非常軟弱，我們可能成為自己跟別人期待的犧牲品。

〈本文譯自「鹿野苑集會」英文網站 <http://www.deerparkgathering.org/shamatha.html>
宗薩欽哲仁波切於一九九六年七月開示於澳洲金剛持寺。〉



❧ 回目錄 ❧

欽哲基金會贊助 北京大學佛學講座

二〇〇七年三月十五、十六日，欽哲基金會在北京大學哲學宗教學系邀請下，贊助一場佛學講座。由美國加州大學柏克萊院校佛學研究主席羅伯特·沙爾夫〈Robert Sharf〉教授，及宗薩欽哲仁波切蒞臨演說。超過六百多名學生、教職員及來賓參加這場座談會。人潮踴躍程度較大學原本預估超出二倍之多，慶幸的是最終所有人皆得以入場。北京大學宗教學系設有碩士和博士課程及學位，主要目的是培育對宗教理論的深入瞭解，以及培訓宗教事務方面的行政人才。

羅伯特·沙爾夫為加州大學柏克萊院校「佛學研究陳氏卓越教席」之教授，並擔任佛學研究中心主席及佛學研討會的指導主任。他與欽哲基金會執行長陳季佩〈Cangioli Che〉於二〇〇六年創辦「欽哲基金會藏傳佛學卓越教席」期間，彼此合作無間。

沙爾夫教授的演講，題名為「傳佛法至西方與傳佛法到中國：有什麼可以互相參照的地方」，並提出以下幾個重要問題：

- 當佛法從一個文化移植到另一個文化，會發生什麼？
- 移植過去的是什麼？佛教能被傳播嗎？
- 法教有可能被錯誤地闡述嗎？但什麼又叫做正確？
- 我們用什麼來判定不同佛法表現〈的對錯〉呢？

沙爾夫教授談到，當佛教在一處新地方紮根之際，它會深受當地原有的哲學、宗教信仰、文化與語言所影響；過了一段時間之後，即創造出獨特的思維與修持方式。他解釋說，有些人或許會認為在印度、中國或西藏的佛法是純正的，日本的則有些被稀釋化了，而美國的佛法則是頹喪衰敗的。但是，沙爾夫教授表示，所有的佛教都受到文化與歷史的影響；認為有所謂「真正的佛教」，就像認為空性是一件可以握住的東西一樣。

沙爾夫教授質疑佛法應與科學一致的觀點，他認為如果佛法能挑戰我們對於科學的迷戀，那對我們會更好。他相信當佛法看似奇怪的時候，或許是其最有力的時候；因為當它告訴我們的是我們已經相信的，它就沒有質疑的能力。「很多人為了一種確定感而執持於佛教。而我認為佛教的力量，應該是教導我們如何面對不確定。」

誰能判定什麼才叫真正的佛教徒？沙爾夫教授指出這問題本身，即反映出認為有一種叫做「真正的佛教」的假設，然後我們可藉此測試我們的瞭解。但是，佛教經典駁斥有所謂的絕對真實性或真理，因為根本毫無客觀可言。「對我而言，佛法是一個有關於這些事物的對話，且已延續了二千五百年以上。這就是現在這世上的佛教，我們必須與之共處。要進入這個對話之中，你就必須對語言、不同的哲理，以及歷史有所認識。」

宗薩欽哲仁波切對沙爾夫教授的演說大表讚賞，並說：「很榮幸能在中國最優秀的大學之一演講。我們追求學問，尤其是真理。對我而言，佛教是以另一個角度、一種工具，來發現真理。佛教能做的很多，不在宗教形式，而是一種體現真理的方式。」

仁波切亦給予「四法印」的教授，即為人所熟知的佛陀所證悟與教導的四個「真理」。此演講題目為仁波切最新著作《近乎佛教徒》(亦題《正見》)的主題。觀眾求知若渴、參與度極高，並且提出了許多問題。他們表達了對演講者的坦率態度，以及這獨特與有益教授內容的感謝與讚賞。仁波切問道：「為什麼是佛教？...為什麼其他任何的東西呢？根本上來說，都只是因為我們想要快樂。我們希望樂趣能夠持續、能夠帶著走，可能的話，樂趣最好還要經濟實惠。」

仁波切表示，他來北京大學的理由之一，是要談論真理，以及不要讓尋找真理的工具混淆了真理本身。他指出，像是修行、儀式諸如此類的事，常常被視同為真理。以透明玻璃杯裡的清水為喻，他解釋因為老師要你能夠看到杯中物，所以他們將水染了顏色。這個顏色是假造的，並非真理。但做為一個工具，這個顏色是有用的；因為若非如此，你根本看不見那清水。「你也應該要知道，每一個老師依著他們自己的文化傾向而將那水染色。因此，很重要的是：學的學生們要學習歷史所曾發生過的，瞭解這些規則是從那裡來的，並且研習不同的哲學理論。」欽哲基金會正探討與北京大學進一步合作的數項計劃。我們將會持續向您報告進展。

〈本文轉載自《欽哲基金會訊第九期》，欽哲基金會網站：<http://www.khyentsefoundation.org/chinese/>〉



宗薩的味道(三)

■ 作者／袁園

「... 加持不是一個禮物可以送來送去。當你的心打開時，它就在你的心裏。你的信心有多大，加持就有多大。」

《貝雅仁波切的來訪》

貝雅仁波切來了，在洛熱家，據說只待一天。貝雅仁波切是二世宗薩仁波切的弟子，也是彭措堪布的根本上師。今年七十四歲，身體高大，是標準的康巴人。宗薩寺所有的僧人都敬重他，甚至怕他。因為他很少說話，大多數時間都在念經和禪定中，所以顯得有些威嚴，但他非常慈悲。他有一個特色，就是除了為別人念經祝福時接受供養，其他的時候一律不接受供養。雖然在藏地他已是非常知名的高僧，但他去哪裡都是一個人，他的生活非常儉樸，他把自己的錢都用在翻譯經書和修復寺廟上。

彭措堪布拿上最好的哈達就去洛熱家了。過了一會兒，洛熱家派人叫我也過去，希望拍一下仁波切的講話。這是一些有關貝雅仁波切與二世宗薩仁波切的故事，由彭措堪布發問，貝雅仁波切回答。我去時發現洛熱家已擠滿了喇嘛。

機器轉動，對話開始了。貝雅仁波切說話節奏很慢，而且聲音很低，堪布也是一樣。他們的對話非常有意思，貝雅仁波切總是說幾句就停下來，目視虛空進入禪定狀態，大約三十五分鐘後聲音再起。但沒關係，所有的聽者都不著急，慢慢地聽，慢慢地喝茶，他慢慢地講。在說話中，他們好像進入了另外一個超越時間的世界，沒有任何界定，時間凝固。聊天彷彿是一首曲調自由但節奏很慢的旋律，慢慢地開始，娓娓道來。

我聽不懂藏語，後來彭措堪布給我翻譯了貝雅仁波切講的其中一個故事。貝雅仁波切說，他印象最深刻的是小時候他給二世宗薩仁波切寫了一個紙條，上面寫著他想請求仁波切給他加持。二世宗薩仁波切曲吉洛周也給他寫了一個小字條，上面寫著：「親愛的貝雅仁波切，加持不是一個禮物可以送來送去。當你的心打開時，它就在你的心裏。你的信心有多大，加持就有多大。」

第二天早上他要給幾個老人灌頂，我也想參加。他跟小喇嘛更加說我聽不懂藏語，可能得不到加持，我說沒關係。第二天早上天氣好極了，但烈日當頭。幾個老人坐在一個木

棚下，他頂著太陽為大家灌頂。又來了幾個人，圍坐在他的四周。每做一個儀式，他都要親自拿法器為眾人加持。他的腿有點癢，看著他龐大的身軀非常困難地一次次站起，前前後後地走來走去，我的眼淚止不住地流下來。他是一個極其倔強也極其慈悲的上師，我已得到了最好的加持。

《白瑪斜坡的煙供》

今年七月十六日是藏曆蓮花生大師的生日，宗薩寺的僧人和一些村民要到白瑪斜坡去進行煙供和念經。白瑪斜坡是蓮花生大師在康區二十五聖地之一，蓮花生大師和佛母移喜措加曾在此地修行過幾個月，此地也是大伏藏師第一世宗薩仁波切和曲久領巴取出《大圓滿三部心要》等甚深伏藏法的地方。七月十五日下午三點，堪布和家人就出發了，因為彭措堪布要提前一天進行念經的安排。我們騎馬上山，到了山洞時，看到許多藏民在轉山，據說這樣做特別吉祥。彭措堪布說：「我們要轉三圈，你的身體怎麼樣？」我當時感冒很重，但還是想參加一下。因為高山症反應，腳特別沈，這三圈轉了很久很久。到了晚上七點，我的感冒加重了，身上一陣冷一陣熱，臉發燙，嗓子啞得都說不出話了，但我沒有告訴任何人，吃了四、五種感冒藥。彭措堪布問我病情時，我說：「沒事，沒事。」據說在這裏許願特別靈，我跑到閉關的山洞裏，許的第一個願就是一定要讓感冒好了。小喇嘛更加和彭措堪布也感冒了，更加許願說：「願周圍所有人的感冒都讓我一個人得吧，反正我已經病了，就別讓他們痛苦了。」我聽後特別感動。更加跟隨彭措堪布多年，人很聰明，學什麼都特別快，不僅經念的好，還特別能幹。他會開車，歌唱的也特別好，是一個非常善良、直率的小喇嘛。

夜深了，山洞裏有很多僧人，我被安排與烏金和一個五十多歲的老喇嘛住一個房間。我發現房間沒有被子，所有的人只能和衣而睡。這次同行的一個北京弟子借了我一個睡袋，雖然薄的像紙一樣，但已經不錯了。我和烏金並排躺在木地板上，冷得要命。這裏到了晚上氣溫只有幾度，我開始想家了。一會小喇嘛頓頓和更加來了，他們問我們冷不冷。我們點頭。他們脫下身上的袈裟和外裙給我們蓋上，我知道他們身上穿的就是他們的被子。看著他們光著胳膊，穿著薄薄的絲質裏裙走出去的背影，我哭了。雖然那晚天非常冷，但我的心特別地溫暖。

第二天早上六點半我和烏金就起床了，喇嘛們也已經起來了。烏金帶我去山洞的下面洗臉，一個長長的竹筒把山泉引來，水冰冰的，洗到臉上特別地清涼，喝了幾口，很甜。我感覺自己的病已經好了，不發燒，頭也不痛了，身體很輕盈。山的周圍雲霧繚繞，天陰陰的沒出太陽，一些藏民陸陸續續的開始轉山了，我參加了他們的隊伍。一圈一圈，雖然很累，但心情非常好。山洞裏號聲響起，在一陣鼓聲的伴奏下，誦經開始了。我轉了六圈

後就坐在一片草地上開始聽歌。堪布的哥哥嗓子很好，一聲唱去彷彿能傳幾十裏，高低婉轉的旋律在山頂回蕩。單純、質樸的嗓音裏除了快樂，還是快樂。唱累了，我們就躺在草地上看護法鳥。他們說，這麼盛大的節日一定會有保護佛法的天神化作鳥兒來慶祝。白瑪斜坡的護法鳥是一對非常大的黑色鳥兒，藏民都認識它們，還說它們是護法神瑪哈嘎拉的女兒。據說平時只有修行特別好的人才能看到它們，並得到它們的祝福。只有盛大的節日它們才會出現，我們向天上看呀看，只有一些普通的鳥兒飛來飛去。

到了中午，太陽還隱沒在厚厚的雲層裏不肯出來。到了兩點，喇嘛點燃了山口堆起的柏樹枝，煙供開始了。一行絳紅色的身影從山洞走出，是宗薩寺的僧人。他們拿著各種法器和經文，堪布走在最後。突然人們向天空望去，太陽出現了，從雲裏跳出，非常耀眼。大片的厚雲也不知何時散去了，只有一點薄薄的雲淹沒在藍天裏。一群藏民突然衝進人群，衝向山口。他們口中叫著：「啦...嗦...囉。」聲音喜悅、激動，手中拿著各種青稞麵做的朵瑪，據說是供品。他們在山口圍成一個圈後就開始向天空拋灑彩色隆達，那歡樂的情緒混著柏樹的濃香，一起在山頂匯成慶祝的旋流。彭措堪布和喇嘛們在週邊念經，山頂沸騰了。我也熱血沸騰，拿著攝像機跑上跑下，全景、中景、特寫、不停地拍呀拍，希望能真實地紀錄下這個歡樂的時刻。護法鳥出現了，真是兩隻，它們一圈一圈地圍著山口飛行，一邊叫著一邊自在地互相追逐。一些藏族小夥子從山口的兩邊拉起彩色的風馬旗，起風了，所有的旗子都被風鼓起，五顏六色的，非常好看。據說所有的願望都會隨著風兒飛向天邊，諸佛將含笑接納，令一切心願圓滿。節日結束了，我們一行人步行下山，走了一個多小時的山路。我累得實在走不動了，一頭倒在草地上，發現天空又出現了白色的彩虹。看來，這兒真是一個被諸佛祝福的聖地，充滿了神奇。

《棒棒糖的故事》

彭措堪布兒時最好的朋友寧瑪堪布從老家來看堪布，我發現他每天飯後都要吃一個棒棒糖。他已經四十三歲了，我心想這麼大的人還吃棒棒糖，真是太可笑了。蓮師生日過後，我去山下閒逛了一天。山下是宗薩佛學院，旁邊還有一條很小的街道，走完只要五分鐘。街的兩旁有十幾個小賣店，一家一家緊緊地挨著。每次看到裏面的貨品，我總會感覺自己一下掉入了八〇年代的時空裏。小賣店除了賣一些鹽、糖、手電筒、膠鞋以外，吃的東西只有速食麵、軍用豬肉罐頭和火腿腸。我和佛學院小賣店的老闆聊天，他告訴我，這裏的人很少有人走出大山，大多數人最遠去過的就是只有兩三條街道的縣城。他們平時只吃糌粑酥油，牛肉也吃得很少，除了生活必需品，不捨得買其他零食。他們每年主要的收入就是來自六、七月份去山上挖冬蟲夏草，挖得多的能掙一萬多元，挖得少的也能掙幾千元。前幾年路不好走，從成都到這裏開車要四天，所有的食品加上油錢就很貴了。只有棒棒糖成本低，所以每家小賣店中的零食貨品只有棒棒糖。佛學院的喇嘛小到十幾歲、大到四十

多歲的人，最愛吃的就是——棒棒糖。棒棒糖有一元和三元的兩種，一元的是普通棒棒糖，三元的是巧克力棒棒糖。去年院長下令不許再賣巧克力棒棒糖，因為喇嘛們不喜歡洗臉，經常吃得滿臉都是巧克力，看上去花花的。院長說吃巧克力棒棒糖有損佛學院的尊嚴。我走時買了三支棒棒糖，決定送給寧瑪堪布。看到棒棒糖，寧瑪堪布特別高興，笑得和小孩子一樣。他自己留了一個，剩下的送給了阿媽和曲巴。〈完結〉

〈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

訪問 堪布索南札西

■ 翻譯／何念華

自一九六六年至一九八三年，堪布索南札西是宗薩欽哲仁波切的侍者。當仁波切在錫金昇座時，他陪同在旁；當仁波切在皇家寺院 (Royal Chapel Monastery) 和薩迦佛學院唸書時，他隨侍在側。堪布是位於不丹的確吉嘉措佛學院 (Chokyi Gyatso Institute) 的住持。在沒有翻譯者的協助下，他很仁慈地以英文接受這次訪問。在訪談當中，他提及早年照顧仁波切的那段歲月。

■ 堪布，我想您的父親認識宗薩欽哲仁波切的外祖父喇嘛蘇南桑波(Sonam Zangpo)？

是的。我在一九五二年出生於不丹，我家附近的地區，也就是秋可林(Choekhor Ling)，當地大部分的人都認識喇嘛蘇南桑波，他們邀請他駐留在不丹東部。他接受了邀請，並且帶著他的外孫欽哲仁波切一起前來。但在當時，我們並不知道仁波切是宗薩蔣揚欽哲確吉羅卓的轉世。他的祖父敦珠法王為他取名欽哲諾布，所以我們都稱仁波切欽哲諾布。

當欽哲諾布很小的時候，大概三、四歲時，他的外祖父喇嘛蘇南桑波〈大約一八八八年至一九八四年〉告訴我父親，我必須過去照顧欽哲諾布。於是我到他們那裡，跟仁波切及他的外祖父住在一起。我很幸運，因為他的外祖父選擇了我跟他住在一起，這是很大的加持。

■ 所以您就照顧欽哲諾布？

是的，我照顧得很好，他的外祖父認為我把他照顧得很好！我真的很幸運，因為他們那個時候是待在那個地區。當他們待在那裡的時候，在禪修中間的休息時刻，仁波切的外祖父教他閱讀、寫作，他的外祖父也教我閱讀與寫作，他的外祖父同時也教我如何依據噶舉傳承和寧瑪傳承做個事業金剛。仁波切的外祖父會辦一些法會，我必須學習如何擔任事業金剛的角色。他訓練我，給予我機會，讓我在他的指導下，學習噶舉傳承的基礎修持，我在十五、六歲時完成這些修持。

在那之後，喇嘛蘇南桑波搬到另一個叫做永拉寺(Yong-la Gonpa)的地區，那是吉美林巴的一位弟子吉美康楚(Jigme Kuntrol)的寺廟，他搬過去幫忙整修寺廟。欽哲諾布隨他一起搬過去，所以我也跟過去照顧仁波切。欽哲諾布在那裡上學讀書——當時那個地區，這唯一的學校就像是個西方學校。一年之後，他轉到另一個地區的另一所學校。不管他去哪

裡，我就去哪裡，我必須如此，因為我要照顧他。總之，當仁波切在不丹東部的康隆 (Kanglung) 學校唸書時，薩迦法王認證他為宗薩蔣揚欽哲確吉羅卓的轉世。之後，錫金國王和仁波切前世的弟子及侍者討論此事。前一世的兩名侍者邀請仁波切至他原本在錫金的駐錫地，於是仁波切離開那所學校，去了錫金。他的外祖父希望我跟隨著他，因為我一直都在照顧他，所以我也去了錫金。欽哲諾布當時大約七、八歲。

當我們到達岡托克 (譯：Gangtok 為錫金首府)，那裡舉辦了許多很棒的歡迎會。錫金的國王、總理、以及許多高階喇嘛，特別是頂果欽哲法王，都熱忱地迎接他。他們在希利古利 (譯：Siliguri 是位於印度東北進入錫金的城市) 建造一個特殊的門，在錫金的其他地方也建造了許多門，這些門引領至錫金的聖山頂，國王就住在那裡的皇家寺院。那是我第一次見識到皇室的氣派，也是第一次有機會見到尊貴的頂果欽哲法王以及仁波切前一世的精神伴侶康卓慈玲秋瓏 (Khandro Tsering Chodron)。然後在一九六八年九月二日這個吉祥日，眾人聚集，頂果欽哲法王主持昇座典禮。

我那時去到一個新國家，面對一個新語言，我對所有那些情況感到驚訝。頂果欽哲法王給了許多精采的演講，他很高興能夠迎接他的上師的轉世。也是在那時候，我看到祖古貝瑪旺嘉把一些事情翻譯成英文。他是甘珠爾仁波切之子，也是現在定居並教授於法國香特鹿 (Chanteloube) 的吉美欽哲仁波切之兄。這是我第一次見到一位佛教僧侶說英文！當時我心裡想，如果我能學英文，那該有多好！

錫金的昇座典禮之後，我有機會見到許多高階喇嘛。當仁波切去隆德見十六世大寶法王、去德拉敦見薩迦法王、以及當他去達蘭沙拉見達賴喇嘛時，我都跟著他一起去。能夠見到他們，對我而言是個很不得了的机会。

接下去的七年，我們住在皇家寺院。上一世仁波切的一位侍者秋登喇嘛 (Chogden)，成為仁波切被認證之後的第一位私人教師。當秋登喇嘛指導仁波切時，他也教我如何做欽哲傳承的食子。

過了幾個月，秋登喇嘛去世，當時他的年歲已高。在那之後，仁波切有數位私人教師，其中一位是貝瑪札西 (Pema Tashi)，他是西藏康區秋林寺的法會唯那師。在他指導仁波切的期間，他也教我如何帶領法會以及如何唱誦各個不同的法會音調。之後，拉貢叟達 (Ragong Sota) 成為仁波切的私人教師，我從他那兒學到文法、拼字等事情。那段時間，我們和康卓慈玲秋瓏及札西南嘉 (Tashi Namgyal) 住在皇家寺院，札西南嘉是已故的蔣揚欽哲確吉羅卓的侍者。在特殊日子裡，譬如每個月的初十、二十五，我們和康卓慈玲秋瓏還有索甲仁波切一起共修，我很高興能夠認識他們。大部分時候，我就像個事業金剛，必須做

食子和準備一切事物，有時還身兼唯那。那個時期，皇家寺院專屬於皇室，沒有太多僧侶，而我是最年輕的，所以我必須做許多事；那對我而言是個非常好的訓練。

那個時候，頂果欽哲法王在錫金西部的札西頂(Tashi Ding)給予「仁千德佐(Rinchen Terzod)」和「喇嘛貢度(Lama Gongdu)」的教授。他傳授宗薩欽哲仁波切這些教法，所以我也有機會領受。法王那時也教導仁波切手印，於是我也跟著法王學習手印以及學做一名事業金剛。

一九七二年，宗薩欽哲仁波切進入堪布阿貝所負責的薩迦佛學院。再一次，我很幸運地領受到堪布阿貝這些老師們的教法，並且和嘉塞祖古仁波切(Gyalsay Tulku Rinpoche)以及其他祖古、博學之士，和這些優秀的學生一起學習。跟他們相處的時光很愉快，我們有機會一起研讀中觀、戒律、邏輯、般若智慧。

在學院唸書的那段時間，我們每年都有寒假，但仁波切必須去許多地方接受許多老師的教法。我們有時候去尼泊爾，從仁波切的祖父——敦珠法王——領受《敦珠新岩藏》教法；有一次，我們在尼泊爾接受十六世大寶法王所傳授的噶舉教法；有時在寒假裡，我們到錫金的隆德，和許多高階喇嘛——譬如康楚仁波切，一同接受已故的卡盧仁波切所傳授的香巴噶舉的教法。

那時候，頂果欽哲法王寫信給我，稱讚我所擔任的侍者角色，並鼓勵我繼續好好地做。他常寫詩給我，我仍然保存著。他是我的上師之一，對我很仁慈，也給了我許多建議，特別是有關確吉嘉措佛學院的建議。但是在我向他請教這些建議之前，他圓寂了。

我在札西炯(Tashi Jong)從已故的康楚仁波切(Khumtrul Rinpoche)領受竹巴噶舉的教法，從仁波切的外祖父喇嘛蘇南桑波領受竹巴噶舉的其他教法，特別是一九七九年跟仁波切一起領受《那洛六法》。要接受此法本來是很困難的，必須要先完成四個加行基礎，但仁波切的外祖父事先早做安排，所以我已經完成了這個基礎修持，完成於寒冷的高山上。

在薩迦佛學院之後，仁波切再次跟他錫金的私人教師研讀，並跟隨堪布仁欽(Rinchen)和堪布羅卓桑波(Lodro Zampo)做更深入的研讀。總之，我從一九六六年至一九八三年都跟仁波切在一起。一九八三年，堪布貢噶旺秋仁波切徒步逃離西藏，見到他的上師的轉世。仁波切要我帶堪布貢噶旺秋到印度各個聖地去朝聖，於是我遵照囑咐，陪同堪布去拜見其他仁波切和參訪印度的其他地方。

然後在一九八四年，仁波切送我去位於達蘭莎拉的辯經學校接受教師訓練。一九八五

年，他送我到不丹東部研讀天文學，於是我花了一年的時間待在那裡的香卡寺院 (Tshangkar Monastery)。

之後，仁波切要在東不丹設立確吉嘉措佛學院。一九八六年，我成為該學院的住持。在不丹的汀普(Thimpu)，法王頂果欽哲仁波切舉行第一次考試，我的學生將他們的學識供養給法王。法王並且在當時授與我堪布的頭銜，然後依據西藏傳統給予我學士帽。若干年後我才了解到，他先前寫信給我，就是建議我朝此目標努力邁進。後來我也才了解到，這目標已經實現了！

我負責那所學校直到現在，尤其在一九八六年至一九九六年期間，我是學校裡唯一的老師，所以我總是待在那裡。一九九一年，學校遷至德瓦塘(Dewathang)，因為當地交通便利，也較易取得食物和獲得醫療服務。仁波切的外祖父喇嘛蘇南桑波在當地已經建立了一所寺院，學校遷至德瓦塘之後，我才了解到，喇嘛蘇南桑波早就對此作了預言。他說，未來在那裡會建立一所學扎〈即佛學院〉，來自各方的僧侶將在那兒研習佛法。我感受到莫大加持，才得以完成我另一位根本上師的心願。後來仁波切請來更多的堪布和老師到學校，所以我現在就比較輕鬆，並且能夠到各處走走。

〈本文譯自英文版 Gentle Voice 第 24 期〉



回目錄

聲明啟事

如果您捐款贊助悉達多本願佛學會、欽哲基金會、蓮心基金會、以及宗薩欽哲仁波切的其他利生事業，請務必確認您交與善款的對象無誤，並請索取相關收據。



回目錄