

## 本期內容

- ◎ 究竟的閉關 -----1
- ◎ 來自宗薩欽哲仁波切的訊息-----3
- ◎ 宗薩欽哲仁波切談佛教大護法 系列之八-----5
- ◎ 佛頂尊勝佛母法會 -----7



# 究竟的閉關

■ 開示：宗薩欽哲仁波切

理想上，究竟的閉關是離於過去與未來，一直安住於當下；然而，我們的心總是如此受習性的控制與左右。習性的一個特點是無法靜坐不動、無法安住於當下；這是因為對於我們被迷惑、被寵壞了的心來說，活在當下是如此可怕、如此無趣且令人無法忍受。我們不太知道，活在當下其實是很令人振奮的，它也最能讓人從所有的痛苦、煩惱和焦慮中解脫。有情眾生希望擺脫這一切，但到頭來，我們總是拼命製造出越來越多導致這些痛苦、煩惱、焦慮的因和緣。

在佛教裡，活在當下非常重要。盡一切可能讓心保持於當下、免於散逸，這是佛法最主要的對策。佛教當中的每一個法門都是為了這個結果，可以從單純的禪坐到密法的觀想、儀軌和持咒，甚至那些包含某些密續舞蹈的繁複修持，亦即現在廣為人知的金剛舞。

透過無數的方法，我們基本上讓自己避離世俗的活動，並希望能夠避離世俗想法越久越好。在西藏傳統裡，我們試著從日常生活中出離一段時間，比如一週、三週、三個月、六個月、三年、九年。即使今日，藏地仍有許多人實際上在進行終生閉關。然而閉關並不一定要三個月或三年，我們需要的是每天維持閉關的紀律。這樣的紀律是要我們避離世俗活動，獨自單純地坐在坐墊上。

這目的是避免我們去做我們通常到頭來仍在做的事，比如講八卦、聊天、上網、看報。我們有這麼多的佛教方法幫助我們達到此目的，從單純的什麼都不做（這點其實最難），乃至兩小時或三小時的儀軌修持，我們沒有理由不把這些視為一種閉關。

〈本文譯自英文 Gentle Voice 電子版第 3 期，2011 年 9 月。中文翻譯：李淳慧，校審：西遊翻譯小組。〉



回目錄

## 來自宗薩欽哲仁波切的訊息

編按：宗薩欽哲仁波切的父親聽列諾布仁波切（Thinley Norbu）於去年（2011 年）12 月 27 日圓寂，仁波切於自己的臉書上發表對此事的感言。

感謝大家此時此刻所給予的慰問和最大的祈願。

我們活在自己所創造的世界中，這是一個由我們自身獨有的感知所建立出來的世界；我們在生命中的每一年、每一天、每一小時和每一個當下，都全然相信這種感知。

儘管事實上生命轉瞬飛逝，暫如星火迸放，但對有些人來說却是恍如數劫般漫長無期。然而對於另一些人，雖然這世界存在的時間沒有期限，他們對此的體驗却只在眨眼之間。

對有些人來說，這世界微如蟲洞，但他們却自感渺小而孤立，並迷失於巨大無邊的空虛中。而另一些人則覺得世界是如此之小——小如「整個宇宙」——他們覺得禁錮不適、幽閉恐怖。

多數人，包括我自己在內，已習慣在自我感知所創造的世界中生生死死，並不斷製造因緣，以確保我們能一次又一次地重複這同樣的遊戲。

在無數可能的感知當中，聽列諾布仁波切被分別視為普通人、父親、老師和成就者——這是由每一位感受者的個人福德多寡所導致的不同感知。

對於像我這樣的人，由於自身的局限，我僅僅將他視為父親，〔所以〕我將你們的慰問當作情感上的支持而接受。

對於那些擁有「殊勝功德」者或祈願能發展此種功德的人，你們能將聽列諾布視為一位成就者，這是另一次擺脫不淨感知並生起清淨感知的時機，最終你們將能夠全然超越感知。

「覺知」是佛陀教法的精髓——從呼吸時對寒冷空氣的覺知，到對自性圓滿的甚深覺知。諸佛秉持無量的悲心和勇氣，其唯一目的和事業即是敲響警鐘，引領我們趨入這份覺知。

如果我們具足福德，就能將這位成就者的離世詮釋為警鐘鳴響，及時提醒我們記得所有法教——從「無常」這樣的簡單真理，一直到對無礙悲心的了悟。因此，正如我們迷惑的心感激和珍視他的駐世，我們亦應如是感激和珍視他的離去。

聽到此刻有人正在進行種種祈禱、念誦、供燈和其他的許多善行，我非常感動。請允許我提醒我自己和所有關切者：「現在我們所做的種種修持都不是爲了他，而是爲了我們自己。」

無論空中的月亮如何皎潔，倘若池塘是渾濁的，月亮就無法映現於水中。同樣的，經由在自心當中淨障集資，我們將能及時感知到佛陀的映現，完滿無缺，從未分離。

因此，與其慶幸在此特殊時期完成了這些修持，不如謹記於心：「我們一向就該如是修行」；以此而言，我們應在此生和所有未來生持續不斷地進行這些修持。但若把我們的修持設想成爲這位成就者做的「臨終法事」，毫無疑問地，這並非上上之策。

有人問我應做何種特定的修持，我想再次重申：「正念，換言之『覺知』，就是我們的修持。」我們是無明的衆生，因而需要不斷自我提醒「努力安住於覺知」的重要性。因此，我們上師的一切行爲——從他打呵欠或咳嗽，乃至出世或離世——都是一次又一次提醒著我們：回歸正念。

只要我們保持正念和覺知，一切修持皆無高下。

寫於聽列諾布之色身前，並迴向一切有情證悟成佛。

於 紐約市

〈西遊翻譯小組校審〉



# 宗薩欽哲仁波切談佛教大護法 系列之八

## 日本聖德太子

聖德太子出生時，日本文化僅是由群聚河畔的野蠻部族組成的文化。然而當他辭世時，佛教已成為日本國教，黃金時代於焉開始。

根據彼得·馬蒂生(Peter Matthieson)的《九頭龍河(Nine-Headed Dragon River)》所述，六世紀中葉的日本，其所謂的皇室也不過是一群來自鄰近陸地沿岸的烏合之眾，沿河遷徙居所不定，既無政府亦無文字。部族間彼此爭戰，為獲得權力而自相殘殺之事時有所聞。西元 574 年，聖德太子即出生在這動盪不安的時代。他的父親與母親是蘇我族(Soga clan)的國王與皇后，為保有其皇位而艱苦爭鬥。

佛法雖早在五十二年前就已由韓百濟傳入日本，但並未受到重視。太子的伯公雖仍不脫其野蠻性格，卻是一位大乘佛教弟子，在他的影響之下，聖德太子自幼即熟記佛典。(據說他四月大即能言語，週歲便能認字書寫。)

當父親用明天王(Emperor Yomei)病重時，聖德太子於其病榻前數日寸步不離，祈禱父王早日康復。用明天王後雖辭世，但終能在死前皈依成為佛弟子。其伯公殺了另一位皇子，以避免其登上王位；某些學者聲稱，他一心想確保，當時年幼的聖德太子有朝一日能夠登基為王，使佛教成為國教。同時，伯公之妻即位為女帝，兩年之後她任命太子為攝政皇太子。

由於蘇我族仍處於權力爭戰之中，太子便向四大天王祈求結束境內的政爭傾軋，並允諾興建官方皇寺予以尊崇。祈求似乎靈驗，聖德太子敵對部族的首領於一場戰役中被殺，蘇我族終於穩住了皇位。

聖德太子信守其諾言，於西元 593 年開始建造四天王寺(Shitenno-ji)。之後他又在出生地奈良建造第二座四天王寺(Horyu-ji)。他又在大阪附近建造第三座，以便讓所有往來日本的人均能經過該寺。第四座四天王寺(Tenno-ji)包括了學院、佛寺、醫院及收容所，成為未來此類綜合式建築的典範。許多學者相信，聖德太子在奈良與大阪一帶共建造四十五座寺

廟，大多數既是學校也是宗教中心。在這段建寺期間，聖德太子開始於兩位韓僧的指導下研習佛學。

太子即位十年後頒布《十七條憲法》，但這不似法律條文，而是以儒道與佛法為本的道德教誨。許多人認為這是今天日本文化之基石。憲法採取類似中國的中央集權綱領，並由一位獨尊且具賢德而非因其親的統治者來領導，並且列出道德準則。例如憲法第二條：「應對佛法僧三寶衷心尊崇，因為他們是所有眾生的究竟皈依處。」第十條：「自我克制，在與他人不和之際也不生嗔恨。因人各有其心性，各有所執……因我們均時而聰明、時而愚昧。因此，縱然他人起嗔念，我們反而應該對自己的過錯感到惶恐……」

憲法施行後，聖德太子開始邀請中國與韓國學者前往日本，教導他的子民天文、地理、醫藥與其他科學科目，充實他們的知識。同時他自己也成爲一位學者，親自註釋講解《法華經》、《勝鬘經》與《維摩詰經》三經義疏。他更編撰完整日本歷史，發展社會計劃與開拓公共設施，如護城河、道路等，以利益百姓。在引領其子民進入後來歷史學家所謂的「日本黃金時代」之後，聖德太子於西元 622 年駕崩，享年 49 歲。

欲知更多聖德太子及日本黃金時代，可參閱 Taitetsu Unno 所著的《*River of Fire, River of Water: An Introduction to the Pure Land Tradition of Shin Buddhism*》(Doubleday, 1988)



回目錄

# 佛頂尊勝佛母法會

親愛的朋友：

過去數年裡，經由大家的齊心協力，我們以花香燈傘等進行了無量殊勝的供養，並積累了數十餘萬遍佛頂尊勝佛母長咒唸誦與壇城繞行；似海潮般的咒音、如帝網相映的燈影，相信仍舊在許多人心中縈繞。仁波切說：「佛頂尊勝佛母很適合臺灣；臺灣也非常適合佛頂尊勝佛母。換作在世界其他地方，即使經費充裕，恐怕也無法像在臺灣這樣地如法修持！」因此，今年六月，我們將再度迎來第五次佛頂尊勝佛母法會的舉辦因緣。

佛頂尊勝佛母千供法會的功德利益深廣不可思議，竭誠邀請大家一起來圓滿這場殊勝法宴！

法會不需事先報名，歡迎隨喜參加！  
法會期間為環保起見，請自備水杯。

一、時間：2012 年 6 月 1 日至 9 日 早上 8：00 至下午 5：30

二、地點：天母會議中心（天母農訓中心-大會堂）

臺北市士林區中山北路七段 113 號

交通指引 <http://www.train-star.com.tw/page1.aspx?no=101100122144845622>

三、住宿：由於天母農訓中心進行住房整修工程，故而無法提供訂房服務，我們特別為有住宿需要的朋友，實地訪查了以下的旅宿會館，請大家酌量所需自行聯絡。

（一）丹迪旅店天母店--離法會場地步行約 10 分鐘

<http://www.dandyhotel.com.tw/DandyTM/index.aspx?lan=zh-tw>

台北市士林區中山北路六段 728 巷 2 號

■ Tel: +886 (2) 2873-2222 ■ Fax: +886 (2) 2877-2277

（二）天母貴族休閒旅館--離法會場地約 20 分鐘車程

<http://www.noble-hotel.com.tw/>(近捷運芝山站)

台北市士林區忠誠路 2 段 21 巷 12 號

■ TEL:+886-2-28323388 ■ FAX:+886-2-28382667



- (三) 麗敦精緻旅店--離法會場地約 20 分鐘車程  
[http://reedon-hotel.com/about\\_ch.php](http://reedon-hotel.com/about_ch.php)  
台北市士林區福國路 106 號(捷運芝山站旁)  
■ TEL:+886-2-2836-8833 ■ FAX:+886-2-2836-8706
- (四) 救國團劍潭青年活動中心--離法會場地約 30 分鐘車程  
<http://chientan.cyh.org.tw/>  
台北市中山北路四段 16 號  
■ TEL:+886-2-2885-2151~9 ■ FAX:+886-2-2885-3360

歡迎大家隨喜贊助仁波切此次來臺灣的弘法活動！

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 敬邀



回目錄