

本期內容

- ◎ 認識堪布索南彭措 -----1
- ◎ 大哉問 -----9
- ◎ 買不到火車票 ----- 10
- ◎ 宗薩欽哲仁波切 ----- 11



認識堪布索南彭措



- 訪問時間：2012 年 7 月
- 訪問地點：臺北

前言：

堪布索南彭措是不丹人。他於北印度宗薩佛學院研讀九年書，接受古典佛教哲學的訓練，求學期間並曾另外閉關三年半。他的佛法學養深厚，但在學業完成之後七年，才於 2013 年領得堪布證書。

堪布索南彭措是宗薩欽哲仁波切的資深學僧，也是仁波切極少數幾位能以流利英語傳授佛法的學生之一。他曾在許多國家教學，最近則在仁波切的指派下，於 2014 年 11 月中，展開為期一年在全球不同地區擔任「常駐喇嘛」的職務，台灣將是他駐錫的其中一站。

此外，他也在仁波切指導的翻譯計畫之下工作。當來自西藏宗薩佛學院的堪布彭措郎加首次環遊世界時，亦是索南彭措在旁協助翻譯。

堪布索南彭措造訪過台灣兩次。他因嚴重的健康問題而進行過腎臟移植手術，所以當他 2012 年第二次來台時，原本壯碩的身型縮小許多。訪台期間，他曾尋求醫療協助。

堪布理性客觀，思路清晰，喜歡與人分享佛法。因此他接受「柔和聲」的邀請，講述自己學佛以及為仁波切工作的故事，並且對如何看待上師提出忠告。

遇見欽哲仁波切

我出生於不丹東部。九歲至二十二歲時，在不丹東部一所中等英文學校就讀。1991 年，我遇見仁波切。

其實在那之前，我就已經在一些不同場合接受過仁波切的長壽灌頂和加持。不過是在那時候，我才正式遇見仁波切。

當仁波切離開他所拜訪的寺廟，走下來到達我所就讀的學校時，我站在人群中。我感到一股強烈的渴望，想要見仁波切。在灌頂和教授結束之後，我到貴賓室，尋求私下與仁波切會面。我走過去，朝仁波切跪下，告訴他，我想要離開學校，追隨佛法。仁波切說，那何不到佛學院唸書。我說不行，因為我心裡有好多疑問，我一定要找到方法解決它們。

那時，我對宗教抱持著許多懷疑，像是一般人對禮拜的觀念，我對禮拜真偽的懷疑等。身為傳統佛教徒，我們總認為有這樣的懷疑是一種惡業。這類想法一直在我內心徘徊，我的腦裡有一些衝突矛盾。這是起初我想要離開學校、追隨佛法的主要原因。

其實，追隨仁波切並不是個巧合，我和他必定有業緣。我見過許多其他的仁波切，接受過許多加持和次要灌頂，但我在見到仁波切的那天感受到強烈的渴望。那不是我第一次見到仁波切，卻是我第一次感覺對他有多一點的虔誠心。那是短暫的信任，因為一切都是無常，心也不例外，虔誠心並不那麼容易。

所以，這是我第一次正式遇見仁波切的情況。

在宗薩佛學院

仁波切強烈建議我去唸書。打一開始，他就以最廣大深刻的慈悲關照我。但那一年已經太遲，所以我不能正式在佛學院就讀。我去上堪布貢噶旺秋的課，並在我二十二歲時從堪布受戒出家。隔年 1993 年，我才正式進入宗薩佛學院，那已是我在東不丹見到仁波切之後兩年的事。

當仁波切於 1998 年拍攝電影「高山上的世界盃」時，我也在劇組幫忙，特別是幫忙有關財務的工作。某天，仁波切問我：「去閉關如何？」於是我就在 2000 年開始閉關。佛學院唸了七年書之後，我花了幾乎三年半的時間閉關。閉關結束以後，2004 年我回到比爾，繼續尚未完成的學業。

我又讀了二年。這次再回到佛學院時，我被指定擔任複講師。不過我只擔任這項工作四個月，因為仁波切指示竹究滇津仁波切、堪布蘇南扎西和我進行一項研究調查。竹究滇津仁波切已經開始這項工作，但這計畫對他一個人來說過於沈重，於是我辭去複講師的職務，以便協助他。

我差不多已經完成了學業，但沒有拿到堪布的學位，因為我錯過了考試。唸書的同時，我也在學院辦公室負責秘書工作。我在唸書的第六年申請考試，但在第七年，因為前往尼泊爾協助十萬盞供燈法會而無法回去參加考試。錯過那次考試後，我沒有再提出任何考試申請，因此沒有拿到學位。

我在宗薩佛學院一共唸了九年書，主要是跟隨堪仁波切貢噶旺秋的資深學生學習。我接受許多哲學教導和一些灌頂，並受沙彌戒。

而後在 2006 年，仁波切送我到加拿大溫哥華學習英文。我進入 Vancouver English Center，那是一所私人學校。我在那兒學習五個半月，選讀了一些有關口語英文、英文字彙和英語演說的課程。

為欽哲仁波切工作

我覺得很幸運，仁波切總是以最大的悲心仁慈關照我。他告訴我的第一件事是我應該去宗薩佛學院唸書，而不是當他的侍者。他說，如果我為他工作，對他而言會是很大的幫助，但對我自己來說則是很大的損失。

後來完成佛學院的學業之後，我搬到仁波切位於比爾的住所，在他的直接指導下工作。

仁波切要我負責一個研究計畫，那是有關不同傳承教法的計畫。仁波切從不同的上師那兒獲得許多口傳和教法，尤其是金剛乘的灌頂、口傳和釋義。追溯真實純淨的教法

傳承是很重要的一件事，這是為何仁波切要我們研究並寫一本自本初佛傳遞至他或他的上師如怙主頂果欽哲仁波切、薩迦崔欽法王等教法傳承的書。

仁波切也要我把蔣揚欽哲確吉羅卓的傳記從藏文翻譯為英文。2006 年當我在溫哥華開始翻譯這本書時，每一個字都必須查字典。至少我現在不必再這麼做了，這也算是我從工作當中得到的一項收穫。

與堪布彭措郎加環遊世界

2007 年，在仁波切的指示與安排下，我陪同來自西藏宗薩寺的大學者堪布彭措郎加和熱洛醫師環遊世界。西藏宗薩佛學院於文化大革命期間全部遭到毀壞，是熱洛醫師重建了佛學院。

仁波切連同悉達多本願會與欽哲基金會，促成這項旅遊計畫。所以，為了熟悉另一個世界的運作方式，堪布和醫師展開環遊世界的旅程。我陪同他們，當他們的助理兼侍者，也幫他們翻譯。

我們的首站是美國。堪布先後在柏克萊加州大學和加州完整研究學院（California Institute of Integral Studies）給予一系列演講。隨後我們在洛杉磯參訪資源回收工廠。由於如今所有一切都處於墮落衰敗，所以許多地方變得骯髒、受到污染。仁波切想要拯救環境，他要彭措郎加堪布和熱洛醫師採取行動來保護西藏環境，特別是宗薩地區的環境。

我們接著造訪紐約。同樣的，堪布和醫師也在那裡給予開示。其實，紐約之行的一個主要目的是去拜見董瑟聽列諾布仁波切，也就是欽哲仁波切的父親。

我們到紐約上州的德海（Delhi）見董瑟聽列諾布仁波切，他非常仁慈。堪布向仁波切請求給予一些教法和灌頂，仁波切起初屢屢拒絕。他說他不是喇嘛，只是許多孩子的父親，所以不能傳授教法。他還對堪布說：「你獲得的灌頂和教法一定比我多得多。」堪布堅持他從來沒有接受過敦珠傳承的任何灌頂，他也引用一個理由，因為宗薩寺應該是「利美」的寺院，所以他一直努力盡可能地接受不同傳承的許多灌頂，以便維繫「利美」不分教派的信念。最後，仁波切答應了。他給予堪布灌頂，尤其是敦珠新巖藏傳承的「三根本」灌頂。

聽列諾布仁波切對堪布和醫師非常仁慈，他說他們兩人來自偉大的蔣揚欽哲旺波和遍知蔣揚欽哲確吉羅卓的法座，他甚至表現出對堪布和熱洛醫師的尊敬。

隨後，他們從紐約飛往歐洲，我因為沒有歐洲簽證，所以留在美國。一個月後，我飛到香港與他們會合。我們在香港大約停留一個禮拜——開示、放生、拜訪不同地方，而後堪布和醫師前往台灣，我則回到印度。

台灣之後，他們繼續到新加坡和馬來西亞。我們計畫在澳洲會合，但澳洲駐馬來西亞最高辦事處拒絕他們的簽證申請，所以他們不能去澳洲，那對當時在澳洲進行三年閉關的學生而言是莫大的損失。

而後他們來到印度比爾。當他們在比爾時，仁波切要求堪布到宗薩佛學院給予教授，於是堪布講授了寂護的《中觀莊嚴論》。他們在比爾停留一個月，然後前往尼泊爾，然後再前往不丹。我和他們在不丹會合，隨後拜訪一些聖地。

當我們從不丹回到印度，即展開印度的朝聖之旅。我們拜訪的聖地包括菩提迦耶、瓦拉那西、阿姜塔（Ajanta）、艾洛拉（Ellora），以及佛陀教授「時輪金剛」的阿姆勞蒂（Amravati）。

印度行程結束後，我便和他們道別。

從欽哲仁波切學習

很難確實說出我從仁波切那裡學到什麼。仁波切已經給了我所有外、內、密的教法和忠告。這種情況下，「學習」事實上去修持「思惟」和「禪定」。我已經獲得教法，我需要的是透過思惟和修持來體驗這些教法。這就是「學習」。

雖然我是宗薩欽哲仁波切的學生，但我不是一個「利美」的人。一點都不是！先別說「利美」，甚至連「某個教派的佛法修行人」我都不算是。「利美」是不分教派，亦即是說，遵循這種方法或態度的人，應該對所有佛教傳統都抱持真誠的尊重。然而，因為仁波切的加持、慈悲和努力，至少我不會強烈地厭惡某個教派或強烈地執著其他教派。

基本上，我應該修持欽哲傳承的教法。儘管蔣揚欽哲旺波接受薩迦巴傳統的教育，並且負責一間薩迦巴的寺院，但他其中一個主要的修持是「龍欽心髓」。他是「龍欽心髓」傳承的持有者，那是由大圓滿上師仁增吉美林巴所發現的一套伏藏教法。所以我修持仁波切傳授給我的「龍欽心髓」。

因為我是欽哲仁切的學生，所以也就是蔣揚欽哲旺波和蔣揚欽哲確吉羅卓的追隨者。他們二位都是偉大的德童，雖然蔣揚欽哲確吉羅卓並沒有投注太多心力於取出新的伏藏，因為他覺得，培育、維繫他前世的伏藏教法更為重要。蔣揚欽哲旺波取出許多伏藏教法，名為《伏藏七法（Seven Authoritative Transmissions）》，所以我主要修持蔣揚欽哲旺波的伏藏教法。

當我閱讀蔣揚欽哲旺波和蔣揚欽哲確吉羅卓的自傳時，我確信他們都是真正的不分教派大師。他們為保存、弘揚所有的傳承而努力，尤其是八大修持傳承和四個主要傳統。他們不只是維繫佛教傳統，他們也維護比佛教更早存在於西藏的苯教。

從世俗的觀點來看，我從仁波切身上學習到謙虛、禮貌。謙虛並不是我天生自然的本質，我必須從欽哲仁波切、堪布貢噶旺秋以及其他我所師從的老師那兒學習。

說到改變，儘管我沒有成為一名學者或一位有成就的修行者，我也應該說，我內心原本存在的混亂和懷疑，透過仁波切和其他上師的加持，已稍微減少。我想那是唯一的改變，除此之外，我沒看到自己的行為或思考方式有任何改變。我在精神方面的停滯不前，主要是因為我沒有真誠地修持。這是為什麼甚至在閉關三年半之後，我也沒有改變。閉關之前，已故的堪仁波切阿貝給我這樣的忠告：「閉關很好，但你要記住，入關和出關的人應該要不一樣。」遺憾的是，那種情況並沒有發生，這是我精神生活中頗為遺憾的部份。

與欽哲仁波切相處

通常我不會和仁波切談我的問題。剛開始，我告訴仁波切我內心的混亂不安，仁波切要我持 Vajravidhara 咒，以淨除我前世惡行所招致的業障。除此之外，我通常不會和仁波切交談。只有當仁波切問問題時，我們喇嘛才會和仁波切說話。

我們不敢在仁波切身邊逗留。沒有一個西藏或不丹學生會直接和仁波切說話，那是我們與他人相處的方式，包括對於老師也是這樣。我們的傳統和習慣有點不同。不只是仁波切，我們甚至也不會在高階官員的身邊逗留，那算是一種尊重。

作為金剛乘的初學者，在接受了許多教法和灌頂之後，最好盡可能遠離上師。我們的感知不純淨，所有出現在我們眼前的都不純淨，所以如果我們像是朋友一般地待在仁波切身邊，仁波切的所作所為都會顯得平凡，那麼我們就不會產生把仁波切視為聖者或佛的虔敬心，那會阻礙我們修行的進展。

作為初學者，遠離上師是最好的。當我們沒有和仁波切在一起，而是從遠方向他祈請，我們就能夠視他為聖者或是佛。隨著不斷地以這種態度向他祈請，我們的染汙將會被去除，我想我們的感知也會變得比較好。當我們把我們的上師視為佛，就會累積多一些福德；一旦我們擁有福德，就能接受上師所表現出來的怪異行為。這就是為什麼我們不常逗留在仁波切身邊的理由。只有當仁波切召喚我們的時候，我們才會靠近他。

如何看待上師

有許多不同的上師：聲聞乘的上師、大乘的上師和金剛乘上師。不論是哪一乘，上師都非常重要，因為我們沒有足夠的好運見到最究竟的老師或指引——佛。很多經典都提到，佛曾預言，他於末法時期，將會以老師或善知識的身分出現。現在正是末法時代，所以我們很幸運能遇到真實的上師。

甚至遇到真實上師都不是件容易的事，我們需要許多福德，它不是偶然的事件。我們相信因果業緣，所以我們需要很多福德來遇見真實的上師。遇到上師之後，如何看待上師是一件重要的事。

我在此必須非常直接地講，我認為有些人把仁波切（我不是指別的仁波切）視為某種伴侶，他們非常想要每天都和仁波切在一起。這不是一個好的或正確的態度，甚至不是一個學佛弟子應該有的態度，更別說是金剛乘弟子。

身為佛法學生，我們遵循這個法或這個證悟道的動機，應該是出離心。我們不想承受輪迴之苦，我們想要逃離苦難。身為大乘的追隨者，不只是我們自己，我們也要幫助別人擺脫痛苦。這就是為何我們追隨上師，他教導我們如何修法以擺脫痛苦，並且幫助別人擺脫痛苦、獲得解脫。

從外在角度來看，我們應該把上師視為一個指引，他向我們指出道路，教導我們該做什麼、不該做什麼。這是我們應該看待上師的方式。不要把上師當作一起參加派對晚餐或看電影的朋友，那不是我們應該看待老師的方式，那是錯誤的。因為我們需要知識，需要超越痛苦的知識，所以應該把老師視為傳授我們知識的人，那個可以根除所有痛苦或我執的知識，我執是一切痛苦的根源。

某種程度上來說，不論我們做什麼，從出離心到看待上師的方式，所有一切都必須違背我執。如果你把上師當作是一個朋友或同伴，那麼我們會很巧妙地增強我們的自我，那不是一個好的態度。所以我們應該把上師視為某個向你指出道路的人。

在金剛乘裡，上師是最重要的元素。我們有不同程度或不同類型的上師，即使是外上師，我們也要把他視為佛。如果對上師有錯誤的感知，你會累積大量的惡業，惡業不是我們想要的。

因此，我們要把仁波切視為指引我們成佛之道的上師。不過那並不容易，那需要訓練。虔誠心不容易出現。偶爾只是出於運氣，我們有某種造作的虔誠心，但真正的虔誠心、真實的虔誠心，不容易出現，它必須透過訓練來開展。

卡盧仁波切說，如果一個人視上師為佛並具有那種虔誠心，就會接受到佛的加持。如果一個人擁有對菩薩——高階聖者——的虔誠心，那個人將接受到菩薩的加持。如果一個人懷著對一般人類、一個平凡老師的虔誠心，他將接受到人的加持；事實上，那沒什麼加持，人類具有的加持非常少。如果這個人不具任何虔誠心，那就沒有任何加持了。巴楚仁波切所寫的《普賢上師言教》中也有同樣的說法。所以，將上師視為佛的虔誠心非常重要。我們不可以把上師當作一般朋友。

有時候，有些人因為不能私下和仁波切說話，所以看起來失望、悲傷。我認為他們不需要那樣，因為上師一直都在，而且他們已經接受到上師的教法。如果有問題或困難，像是疑問、懷疑等，他們應該以虔誠心和信心向上師祈請。我想這就可以澄清很多疑問，克服許多困難。對上師的虔誠和信任幫助我們克服許多困難。

不論你追隨的是何種上師，聖者還是凡夫，虔誠心都很重要。有四種虔誠心。第一種是「明晰的信任」，這種信任是由諸佛菩薩及大師們的非凡悲心所啟發。

第二種是「發願的信任」。當你看到或想起諸佛菩薩以及上師的功德，你渴望獲得那些功德。這是發願的信任。

第三種是「信心的信任」。你知道上師是真的很有學問並且已經覺悟，他有能力幫你從混亂、痛苦、煩惱之海解脫出來，引導你證悟。你對上師具有完全的信心和信任，那種信任被稱為「信心的信任」。

第四種是「不退轉的信任」。這是不動搖的信任，這種信任非常重要。不管發生什麼事，你的信任都不改變，你對佛、法、僧的虔誠心不退轉，你不會失去信任。由於你非常瞭解你的上師，所以他的怪異行徑不會困擾你。你有信心並且完全確信，他是一位真實的上師。

每個人都有情緒煩惱。甚至當我正在講話時，我都有情緒煩惱。有時我也會感到被上師冷落，但你不該太過於被這種情緒控制，因為它是無常的，它會消失。就算長時間和上師在一起，你也仍會感到悲傷，因為一個人的期望永遠沒有終點。例如，假使你和仁波切在一起五分鐘，你會希望時間更長，比如說十分鐘。我們的慾望永無止境。我認為大家應該記住這些事。

無論如何，學生都不應該因上師的冷落忽視而感到悲傷。金剛乘的上師不可預測。有時候，看起來像是被老師忽視冷落的學生，可能是他最好的學生。你不能因為某個學生被上師冷落而說他不好。在金剛乘裡，有時事情運作的方式和傳統的事實恰恰相反。葛頓拿旺雷巴是蔣揚欽哲旺波的主要弟子之一。起初，蔣揚欽哲旺波不准拿旺雷巴參與他所給予的任何教授，可是後來，拿旺雷巴成為欽哲旺波傳遞下來「道果」教法的主要傳承持有者。



❧ 回目錄 ❧

菩提伽耶手札（三）

憶念（1）

大哉問！

一個講了無數次的故事，但是永遠值得再說一遍。

一九八零年代末，宗薩欽哲仁波切來台灣弘法。當時，他還不像現在被這麼多人知道，經常都只是一羣大學生圍繞著他。某天，一位小姐問了一個每個自認為認真的佛教徒都想知道的問題，她問道：「仁波切，如果我今天晚上死了，也不知道會轉生到那裡去，怎麼辦？」仁波切回答說：「眾生之所以是眾生，就是因為眾生只擔心，如果『我』今天晚上死了，會轉生到那裡去。菩薩之所以成了菩薩，就是因為菩薩只擔心，如果『他』今天晚上死了，會轉生到那裡去。」

大哉問！答的更精彩。

記得寂天「入行論」中的名言嗎？「所有世間樂，悉從利他生；一切世間苦，咸由自利成。何需更繁敘？凡愚求自利，牟尼唯利他，且觀此二別！」

馬君美(Jimmy Ma)於菩提伽耶

(2013/11/8)



❧ 回目錄 ❧

憶念 (2)

買不到火車票

這也是一個講了無數次，但是永遠值得再說一遍的故事。

一九八五年，我在印度德拉屯（Dehra Dun）薩迦法王家。當時，薩迦法王還不像現在被這麼多人知道，經常只有我一個外國學生。某天，來了一位多明尼加人，在附近住了幾天，想到菩提伽耶去。隔天，他坐車到鎮上去買火車票，回來後說買不到火車票。

薩迦法王聽說他買不到火車票，就對他說：「如果以旅遊的心態，就算到了菩提伽耶，也不過就是個地方。但是，如果以利益眾生的心態，就算到不了菩提伽耶，只要向那個方向走一步，這一步也有無量功德。」

馬君美(Jimmy Ma)於菩提伽耶
(2013/11/12)



↻ 回目錄 ↻

宗薩欽哲仁波切

■ 撰文：Janine Schulz

寫東西從來不是件容易的事，所以我開設了這個部落格。我相信，只要我有個不具威脅性的言論場所，優雅的字句便會不費力地從我指尖躍出，那麼我就可以在與外隔絕的舒適中，用我年輕時那些不光彩的故事來娛樂我的朋友。但結果並不成功，看來我得改變伎倆。我想問題可能在於，我心裡裝的全是〔宗薩欽哲〕仁波切。

告訴過你們我初次見到仁波切的情形嗎？那是在 Camden 鎮 St Paul's Crescent 的舊「本覺」中心。頂果欽哲波切正好路過此地，輪到我為他奉茶。多簡單的工作！或許大家原本是這麼認為，最後卻花了我近半小時才達成任務。進入那個兩呎見方大小的廚房就已經夠難的，而後還要前前後後越過那些天知道有多少、過於亢奮、來自不同國家（我特別記得法國）的佛法狂熱份子，那簡直是不可能的事。我永遠不懂，為什麼有那麼多情緒激動的女人，死也不肯離開那些水槽、冰箱和垃圾桶，而且她們喋喋不休，一刻也沒停下來過。

後來茶煮好了，我小心翼翼地把那昂貴、加了蓋的瓷杯，放在托盤上，然後把它舉到肩膀高（這是當時在服侍上必要的一種方式，但我完全不知原因何在）。我爬上狹窄的樓梯間（我記得，那兒瀰漫著淡淡的尿香味），進到大殿裡。頂果欽哲仁波切坐在房間的另一頭，一個巨大、鮮橘色、有著金色浮雕的床上。他像山一般，散發金光，袒露上身。索甲仁波切盤腿坐在他腳邊。我的艱鉅任務是，要從門邊到頂果欽哲仁波切這大約二十公尺的距離，穿過勉強把自己身體塞進這空間的二百多人，而不踩到任何一個人，也不能把茶潑灑出來。

那期間，我充滿著一種毫無約束的自信，但不幸的是，那只是基於可悲的無知。我邁開大步向前，微笑著，熱切地想要和活佛的目光相遇，並做出無人能及的完美奉茶（此等小事……）。前幾步看來差強人意，直到，我進入時間不存在的領域（我的意思就是字面上的意思）。

突然間，冷涼的秋光改變了形狀，所有的聲音都被抽走，但又環繞著我。我的心剩下的碎片，全都變成空白。直到今天，那杯茶究竟是怎麼離開托盤、自己去到〔頂果〕欽哲仁波切的桌上，仍是個謎。還有我自己是怎麼從這種狀態中脫離出來，我也不清楚。不過我還是出來了，因為我記得的接下來發生的事，有人喊我的名字。

「珍妮，」索甲仁波切叫我，他逐漸恢復了體型。「仁波切，這位是珍妮，菲利普的太太。」

我費了相當的力氣才能專注於索甲仁波切。然後跟隨他的視線，我的眼光落至坐在他身旁的人。一個穿著袍子的亞洲年輕人，身體坐得筆直，眼睛直視著我，彷彿我是那房間裡最重要的人，且是他一輩子最渴望見到的人——他是，宗薩欽哲仁波切。他微笑著，俊美，發光。我注視著他，驚愕地張大嘴。然後我們握了手。

「菲利普是我的好朋友，」他說。

所幸，我對後來肯定是語無倫次的回答沒有印象，但從那刻起，我上鉤了，無法挽救地上鉤。從做他的受虐者到施虐者，從做他的秘書到執行長，從做他的配角到扮小丑，從做他的學生到老師，我不僅熱切，且十分樂意。然而，對於某類佛法學生為何無法抗拒地把自己塞進那又小又擠的空間，和一堆同道窩在一起，至今我仍不解。但是，我還是可以沏一杯很好的茶。

（本文徵得原作者同意，由「柔和聲編譯組」譯自作者的部落格 **Roiling and Rusty Mind**，刊登於此。）



🌀 回目錄 🌀