「韌性」
– 藝術、電影、視覺敘事及尼泊爾文化的韌性
宗薩欽哲仁波切

20260917 尼泊爾

韌性，藝術，我想是我們談論的主題。像似第二天性，甚至是這國家與人民們第一天性。這些年來，我觀察在尼泊爾人是最有韌性的人們之一。半世紀以來，尼泊爾真的經歷了很多，不只是改變，還有許多挑戰。還有一個是重點是尼泊爾在無政府狀態下，還能運作好幾個星期至好幾個月。然後，最近也發生了一些事，過去也曾發生過。我也遇到在尼泊爾以外的人，在美國、歐洲、南美洲等等，有許多不同的形式與表達。有個地方是非常具獨特的日本風，它會幫你拖鞋，拿著你的拖鞋，一切都非常日本。但，從房間清潔到經理階層，全都是尼泊爾人。然後，大家注意到我也是來自喜瑪拉雅山地區，就甩開日本包袱，就給予我一些額外的服務。不只是韌性、友善、謙遜與開放的心，一直都在尼泊爾人當中。當然，我們一直在經歷一些轉變，不只在古老地區的尼泊爾，也在新穎的美國。一度被認為是保守嚴謹的國家，現在也變得很開放。那些曾自恃且引以為傲的國家，也正朝著另個方向而改變。

總之，對於我這種追隨佛陀的人，應不會感到訝異。因為佛陀所談的，一直都是實相。他教導的其中一個實相，「事情不斷地在改變」。在智識上，這應不是一個太令人訝異的事。但是，妳知道的，我們就是有染污的眾生，在情緒上無法接受此，即便情緒上可接受，也無法與之共存。但是，妳知道嗎？這位教導「無常」的導師，是在尼泊爾出生的。照理說，我們需要有工具或武器以挑戰或防禦這些無知。這個國家並不是跟隨著美國夢的哲學。因為在美國夢哲學中，假若妳夠努力投入，就能成就一切。在歷經300年後，這樣的說法並不正確。有些人可能可以如此，譬如伊隆馬斯克。在紐約，有些無家可歸的人，他們嘗試了一切努力，卻無法獲得成就。

在尼泊爾，有位導師教導「夢就是夢」。同時，有個實相--就是事情是不斷地變化。就算事情成功或達成了什麼，那成果也非百分百完美。這樣的智慧，對於持續「韌性」是非常必要的。

我們要討論的另一主題是「藝術」。我不知尼泊爾中，有沒有對於「藝術」的一個好定義。廣略地說，藝術與創意有關。假若妳能不斷地繪畫，製作銀器，那是一種藝術。但，真正的藝術是讓妳在生活中，不斷地前進。現今的尼泊爾，真的做得很多。光是外在的，尼泊爾的手工藝是非常卓越，幾百年前的中國皇帝是非常喜歡這些。但在韌性的語境脈絡下，「藝術」就是讓我們在不斷變化中，能不斷地繼續前行。在過去，有許多內在藝術家，尼泊爾充滿了許多內在藝術家。我想不必贅述這些內在藝術家;但在我的傳承中，有許多尼泊爾的大師，尼泊爾傳承的內在藝術家。今天，在加德滿都市區到博達路，似乎路一直沒被修好，交通也一直都在開挖。至少對我，只要一到加德滿都或機場，就會有一種著迷的感覺。需要強力才能說服我，待在新加坡的烏節路四天。當我看見乾淨無染的咖啡廳，那裡一的切都是正常運作，守時，道路也平坦通順，但總覺得缺少了什麼。但要我在博達待幾個月，是無需任何說服的理由。一直不斷地聽到不停歇的鈴聲，就能給予我不可思議的滿足感。那些紀念品商店，那些商品不是那麼令人嚮往。還有這些瑜伽士與僧尼，可能有些也不是真的。但是，苦行僧的虛假外表，對我來說，仍是令人著迷。

我有一些朋友是藥物上癮者，我們在談話時，他們服用藥物，是非常高亢有創意;當藥物退去時，他們變得非常萎靡。我無法了解這是怎麼回事。但在八年前，我大概有經歷其中一瞥。在卡達，現代化的城市，有慷慨的朋友給予我觀看現場比賽的門票。我注意到，在比賽開始或進行中，或到了下半場時，大家非常投入，因為比賽正在進行。等比賽結束後，走在城市中，就感到落寞，只能等待下一場比賽。談過這些後，我會說幾句話，讓妳們提問。之後，我會提供妳們一些善巧方便的方式，那就是「佛法」。

我想提到一點,「韌性」不是耐力;或許是我太吹毛求疵,韌性不是負面的詞語。「韌性」,是在高壓與困難環境下,仍能保持運作的能力;其實,就是在壓力下能思考與反應的能力。思維此,既然我們談到「藝術」,就是給予一種定義的能力。定義視角,譬如攝影的取景,妳也是有意地做選擇。順帶一提,佛陀告訴我們要超越「選擇」,這個下次談。因為選擇是苦,必須做選擇是一種苦。我們生活中的一切,我們總是要去做一些選擇。從約會到去哪家餐廳,都需做選擇。無論做任何選擇,這當中都有一定的風險。就算不是風險,妳的選擇也會錯過一些事情。當妳選擇往右,那左邊又有些有趣的事呢!

關於取景,或是定義視角。關於尼泊爾的經驗。在印度的尼泊爾人,我擔心他們看事情與定義事情的方式。很有可能,年輕一代的尼泊爾人選擇定義事情的方式,可能比烏節路更好。苦行僧(Baba)之類的,誰會想念他們呢?但,他們是非常美麗的現象。尼泊爾的巴巴(Baba),苦行僧文化,尼泊爾的泡麵薩迪叩 (Wai Wai Sadheko),一種零食。這混亂又令人著迷的尼泊爾,就是令人有韌性。我打賭,住在尼泊爾街的人比住在烏節路的人,會更有韌性。這是非常重要,這就是妳如何看待事情的方式。我們總是得更換看待事情方式,沒有選擇。有時,我們所處情境就是得改變我們看待事情的方式,我們沒有選擇。

當然,我相信尼泊爾人與許多喜瑪拉雅地區的人一樣,不想變得落伍;所以,一直學習新事物。但是,瑜伽女看待事物的角度,或是印度或尼泊爾女神庫瑪麗 (Kumari) 看待事情的角度,就能保護我們,守護我們很長的一段時間。

現在談「藝術」。藝術與韌性有關聯。如你們所知,現代有數千萬的書可讀,還有很多 podcast 可聽,讓妳學會管理生活,變得有前瞻性,如何做一個好的領導者,好的經理人。還有一個非常模糊的定義,就是關於"如何變得快樂"。所有的這些方法,妳都可從尼泊爾的古老智慧中找到。

舉例,我們談「前瞻性」,「遠見」。如何有遠見?要有遠見,大部分的原因是看見實相,看見完整的實相。基本上,不要因為情緒煩惱而變得忙碌。不要因為某些偏見而變得忙碌,從學校或書本所學的偏見。我所談的「遠見」,不是關於國家,而是關於一個人生命的遠見。十年前,我曾與尼泊爾人談過此主題。舉例,如何有前瞻性地買牛仔褲。假若妳 25 歲,能活到75歲,已是很好的奢求了。當妳活到70歲,牛仔褲也不這麼有趣。假若妳現在 55歲,妳需要多少牛仔褲?我不是要妳出家。我希望妳可以買托蒂 (Dhoti),買任何東西。這是某種前瞻性,也是佛陀所教導。妳無法在經典中找到要買幾條牛仔褲。佛陀教導「無常」,「苦」,最重要的教導「無我」。如果妳真的了解無我,牛仔褲是什麼?這是最不舒服的布料之一,有時也不太優雅。有時,妳穿牛仔褲參加某種晚宴,他們也不太喜歡妳如此穿著。但是,尼泊爾人看事情的角度也改變了。我相信,我那年代的尼泊爾人看了很多牛仔電影,他們是穿牛仔褲的。無論如何,我想了很多牛仔褲的事。

假若,妳問我,美國人如何變得天才?這和登上月球無關,而是與牛仔褲與口香糖有關。以我個人來說,我喜歡南印度南印門杜(Mundu),它非常美。在一些場合,妳也能穿。譬如,突然間,妳要採椰子,這服飾也可以,只要折起,穿半截,那也是很美。美國人非常懂得發明牛仔褲,把他們看事情的角度推廣。尼泊爾人也非常會接收這些。可能在牛仔褲上,我們是有些業債的。

如何有遠見,看待事情的教導。我談學習「無常」,「苦」,「無我」,就是學習如何變得有遠見,變得有領導力,作為一個好的經理人。在智慧傳統中,如何運用它,也是讓我們變得有韌性的一種方式。

談談「美國夢」。假若妳相信美國夢，就會試著想修補某些事情。妳總是在整理家務，總是在忙碌。假若妳運用佛陀的智慧傳承，不論管理或整理家務，也有方法是什麼都不做。完全地，什麼都不做。基於某種原因，就是妳學會某種有韌性的方式，什麼都不做。假若妳把這些告訴中國實用主義者，他們會感到驚訝。在尼泊爾，有正念修持營。我知道修持正念，已變得是某種流行。對此，我是隨喜的。但是，假若修持正念，只是為了從壓力中解脫，那就不是什麼都不做。

伊隆馬斯克說，當我們的工作都變成了興趣時，很多人會感到害怕。稍早，他說，現在已是AI時代，因為許多不確定而造成不安。佛陀教導我們，沒有目標的智慧。沒有目標，沒有野心。我並非指懶惰。那些懶惰的人，非常有野心。他們希望收穫一切，而不付出辛勞。我所說，不要被目標所欺瞞。有時，妳從這些東西所學來的目標，譬如，鸚鵡希望像孔雀一樣。鸚鵡非常努力，但就是無法變成孔雀。就算妳一半變成孔雀，鸚鵡仍覺得次等的。我在此說，要非常注意，我們的目標與野心，有些是非常可笑的。假若，妳能覺知到妳的野心與目標，就會變得有韌性。

妳越少有那些無根源的野心，那就會有越少的失去。

Q1：如何能有野心，但不帶任何目標性，在藝術創作上，達到一個平衡。

仁波切：我喜歡妳用的詞，「平衡」。在眾多解釋中，「瑜伽」這個詞與「平衡」有關。

今日，「瑜伽」這個詞變得不可思議，它可能是讓妳變得更有彈性。帕談佳里瑜伽(Patanjali Yoga)，很多人可能沒有太多興趣，可能只是對姿勢有興趣。我並沒有太多理解，只是做一個例子。光是讓左脈與右脈平衡，就能達到平衡呼吸，這對健康就很有影響。西方會談到左腦右腦，一個關於邏輯科學世界，一個關於情緒的世界，後者也是非常具影響力。即便堅定的無神論者或科學家，他們仍會墜入愛河。我有些朋友是科學家，當他們陷入愛河時，這個世界就有麻煩。但，當有些村落的人墜入愛河時，這就會變得非常美。

印度智慧傳承中，印度教或佛教都有談到「非二元」，「無二」，就像看電影。在電影的殺人情節都不是真的，所以你買票去看電影。所以，關於平衡，肢體的瑜伽，很多體位與平衡有關。

「無目標」，我想多談，擔心它會被誤解。「無目標」並非是無政府主義。我所指「無目標」，是沒有愚蠢，沒有毫無根據的期待與假設。我所指「無目標」，妳能活到75歲，目前已 55 歲，無需再買500件牛仔褲。這是會發生的，不開玩笑。菲律賓總理太太伊美黛有3000多雙鞋，她已過世了。我有一位美國朋友，有四輛車，有很大的房可停車。他開一輛車時，其他三輛車只能停著。他買四輛車，同時有四輛車，實在沒道理。如果是買一輛車，換車時再買，那還可理解。這挺重要的，我所談是這個。歐洲人馬可費雪 (Mark Fisher)，人們可以想像世界末日，卻無法想像資本主義的末日。我所談的是，要如何快樂健康，如何獲得財富。我教導的是，要如何聰明地做的此。

佛教中，讀誦《般若經》，那談的是深奧的「無目標」，這是非常深廣的主題。妳要發願能學習此。它無法讓妳一夜就獲得解脫，但，光是聽聞「般若」-- 智慧波羅蜜，就能讓妳這些毫無根據的期待，受到打擊。即便佛教一直談「無目標」，「空性」。妳總是會無止盡地聽過關於寺院，咒語，鈴聲等等。這只是給予大家的一種情境。

假若妳得了失智症，所有問題中最糟的，就是妳完全記不起自己是誰。對於這樣的眾生，最基本的就是讓她們知道自己是誰。所以，人們使用各種方式提醒自己是誰。這取決於妳的失智症有多嚴重。假若失智症不嚴重，可能襪子味道，就能讓妳想起自己。假若失智症嚴重，那就得花點時間。有時，為了提醒自己是誰，可能要使用完全無關聯的方法。可能帶妳去別人家，說

這是妳家，然後，再慢慢帶向妳的家。這些方法都是珍貴的。所有這些音樂、名字、房子、朋友、家人等等，妳過去的習性都是重要。

《入菩薩行論》，有一段美麗偈誦。當有人欣賞感激妳的友善，這位菩薩要知道，正在感激妳的人，他知道什麼是友善。從這些層面，這些佛像、香、鈴聲可以起到作用。但是，聽聞此，也不應否定這些佛像是真實保護者。

回到問題本身。談到「無目標」，了解妳這個目標的實相。就像看電影，妳知道劇情不是真的，妳仍會去看。這樣，妳的生命中有快樂與喜悅。電影看不完時，也能回頭看或倒帶回去看。妳有一種態度，它不就是一場電影。透過此，讓我們變得更有韌性。

Q2. 假若一切都是無常，苦，無我，尋找我又有什麼意義？那如何分辨空性與虛無主義呢？

仁波切：這是一個很好的問題。我們需要常會面，這需要十堂課。我直接告訴妳，「空性」與虛無主義沒有關係。虛無主義，與否認有關。空性傳承中，沒有要否認什麼。

關於「無常」，「苦」，「無我」。舉個例子：在黑暗房間，有一條繩。由於妳最近有被蛇咬的經驗，所以，對蛇有恐懼，所以，妳進房間後，被繩嚇到了。這就是無常、苦。妳哭泣時，有人走來。問：發生了什麼？打開燈，一看，根本沒有蛇。妳就放鬆了。

兩種方式談「無我」。一是從來就沒有蛇，所以，因蛇而產生的放鬆，也是錯誤的。這即是關於空性的上師所教導的。這是來自尼泊爾大圓滿上師，偉大西藏上師引用他的話。我會誇張地說這故事。我們修持佛法，是為了要變成像豺狼一樣。原因是豺狼的眼睛分不清楚白天和夜晚。當豺狼聽到人們說，早安、晚安。他們會很迷惑地想，這是在說什麼？當人們為了夜晚到來而哭泣，牠們不知為何要搞得這麼複雜。這就是修持者所談論的，什麼是輪迴？什麼是涅槃？你們在說甚麼。而，這就是成就佛果者 (如同豺狼之眼，沒有白天夜晚的區別)。豺狼不是虛無主義者，他們只是不知妳們在說什麼。

另一個問題來不及回答。明天，妳們準備些問題來提問。

回報上師恩德　祈願上師久駐傳法
迴向無上菩提　祈願眾生速證佛果

Cindy 隨記供養，遺漏謬誤，請寬宥。

影片
https://www.youtube.com/live/tfMc5IdCSCg?si=4IiUsSngoCuc1PLo