

「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

20260918 尼泊爾

我有一部電影是被三十八個影展所拒絕參展。昨天，我們談到取景構圖，「Filming」這個詞，就是建立框架。我可以分享個人的直接經驗，如何取景構圖，關於我的電影參展被拒絕的經驗。在第二十個影展時，我與團隊已經歷了非常多期待與被拒絕的經驗。可能在20、21或22次被拒絕時，我們就產生了一個念頭，換個角度看，我們可以發展一種行銷策略，就是這個電影已被二十幾個影展所拒絕，這是一個特別的電影。當我們如此想，我們已申請了30~40個影展，就開始擔心那些影展會接受我們的申請，尤其是那些小影展。

各位知道，我住在印度比爾，它靠近達蘭薩拉（達賴喇嘛尊者駐錫地），妳們都知道那裡。那時，達蘭薩拉影展快開始，而且我們認為它很可能會接受我們的申請，但它卻又不是一個很大的影展。當我們知道達蘭薩拉影展拒絕我們時，我們興奮不已且非常激動。這是一個很好的例子談「Filming」，談所謂「如何取景與構圖」時，這是什麼意思？因為妳如何取景，如何用不同角度看事情，它就會影響妳如何看待人生，妳決定要什麼，不要什麼。我非常有信心告訴妳，佛陀的整個三藏教法都是關於不同的取景，如何看待整個世界，如何看待妳的生命。

「Filming」，妳的取景決定了妳的期待、假設，因而導入了妳的期望與恐懼。因此，依據妳的如何取景，妳就會受到影響，因而變得比較沒有韌性。我們這次主題是談「韌性」，心理韌性。這是非常重要的，我們需要關注此，因為現在更勝以往，有更多資訊在指尖上就能取得。其實，我不知道這麼多資訊，是否能讓妳變得學識淵博；但我很肯定地知道，這麼多資訊是無法讓妳變得更有智慧。事實上，非常多教育界人士與科學家們，他們認為高等教育只是讓人變得普通與平凡。在我的學習過程中，我的老師總是會引用印度教法與教戒的話，其中有兩個常被引用，頻繁地出現。

在藏文中，籠統翻譯為：「一個人是否博學，可從其是否心胸開闊與謙遜兩面向來看，這個人是否學識淵博」。過去，我不是很了解這句話；現在，我逐漸有些領悟。我開始理解到，很多受高等教育者，那些在麻省理工學院、普林斯頓、劍橋大學的人，並不心胸開闊，反而是心胸狹窄。假若我說「嗨，世界是平的」，我還沒遇到任何一個麻省理工學院（MIT）畢業生或博士生會說，「讓我想一想」。我真的會很高興，如果真有高等教育者能有這樣的思維看法。（表示那些高等教育者沒這麼心胸開闊）

總之，我不會說，「擁有很多知識就是有智慧」。做為佛教徒，我會將「智慧」定義為「可看見實相的心」。我所談的實相或真理，不是神秘如神話般的東西，而是赤裸裸、單純的真理。我們想要獲得教育，並非只是為了獲得知識，而是想獲得文憑以方便找工作。其實，最近200年以來，這個世界被設計成如此。我自己也上過這樣的教育，看見許多父母為了孩子能受到好的教育，費盡心思，只是為了能獲取安全感。我們的教育，就是教導妳某種取景、構圖，妳在學校所學就是某種架構，這些架構是在別的地方設計出來的，而妳就以此框架，作為妳的取景。

在近代之前，有其他地方的取景模式，譬如尼泊爾的古老文化。每次，我在加德滿都機場，看到有人在機場道別時，總會有家族約20~30人來送行。情景可能是家族中的兒子要去杜拜，他們會在兒子額頭上抹米，獻上花與哈達。我看到此景，非常感動。這些出國的人，都是外出就學或工作，會再寄錢回家，改善家族生活。這就是尼泊爾人的取景框架，這個取景框架就是「家庭非常重要」。同樣地，類似情況在香港，菲律賓幫傭在香港照顧他人小孩，而她可能兩年、三年、五年都沒法見到自己的小孩，而自己的小孩在國內成長著。這肯定是有強大的家族

觀，為了父母小孩，必須要忍受或經歷這樣的生活。總之，他們肯定是非常有韌性的一群人。但是，這樣的框架或取景，在現今，已不會維持太久。

其實，我在抖音上追蹤幾個尼泊爾年輕人，這些年輕人，其中有住在芝加哥或在英格蘭，他們的取景與框架變得比較個人主義，比較關注自己想做的事，認為只有一輩子，就只要盡情地活這輩子，只關注這一輩子，這已改變了原有的框架。我在此，不是評斷那個框架較好或不好。但要知道，當妳的取景方式改變，那肯定也會帶給妳新的挑戰。我已經可感受到年輕尼泊爾人，已經開始有疏離感的感受，感到孤獨，感覺疏離。我看到一些歌曲的歌詞，出現“寂寞”字眼，出現了“妳在那裡”(Where are you?)。當她唱到這個“妳在哪裡”時，不是有個對象在那裡，而是問一個根本就不存在的對象，問著“到底妳在哪裡”(表示一種虛無感)。如果妳經歷疏離感、寂寞，這是妳自找的。因為妳追求個人主義，想要個人自由，妳需付出相應的代價，就像買一公斤的馬鈴薯需要500盧比。每件事都有其代價。我想，妳們應都已覺察到我剛剛所講的那些事。

今天，我想讓大家留意一個非常有形可見的取景方式。如果妳去寺廟，尤其是帕坦(Patan)古城，有許多壇城，尤其是金剛瑜伽母的三角壇城，大家會將它畫在地上或以銅製三角鑲在地上，這是非常獨特的尼泊爾取景方式。這是我想和大家談的東西，大家都知道壇城是什麼。在旅遊紀念品商店，也會販賣曼達的壇城圖，這是非常獨特的取景方式，或是一種框架。「曼達」-「壇城」在藏文 $\text{ཀྱི་ལོ་མོ་ལོ་ལོ་$ (kyil ko), 意指中心(kyil)與周匝(ko); 中文為“中圍”。這不是我計劃要說的，只是突然想到，就說一下。「壇城」，簡單說，就是某個和圓形有關。圓形，代表沒有起點，沒有終點。沒有創始的點，即是中圍。壇城，沒有起點，沒有終點，也沒有任何參照點。

接下來，為了講解此，會比較戲劇化。回溯到十二世紀，當妳問一個尼泊爾聖人，特別是龐廷巴。妳問他的生日。他會看著妳，覺得很奇怪，為何妳會如此問。如果妳是成年人，他會覺得妳瘋了。「時間」對這位大修行者龐廷巴來說，時間就像芭比娃娃，這是用來欺騙小孩，讓小孩乖乖不哭去睡覺。妳現在是成年人，不該捉住玩具不放。龐廷巴會認為時間的框架是非常荒謬的。大家去旅遊紀念品商店，看著金剛瑜伽母唐卡，妳們是非常熟悉這個。有些金剛瑜伽母的肖像是八歲女孩，年紀最大的是十六歲，然後就停在那裡了。意思是，金剛瑜伽母永遠是八歲或十六歲；這些人在嘲笑我們。現代人稍微留意一下，這種沒有時間或超越時間的框架。妳可能會問，為何金剛瑜伽母是八歲或十六歲？它指的就是「當下」，非常新鮮的當下，就只是這個。每個時間，每個始點，每個時刻都是鮮活的。新鮮，表示沒有被烹調過，沒有被醃製過，或被保存下來的東西。更重要，它不是被計劃當作晚餐，或成為某個未來要用的東西。

我很喜歡恰巴提(Chapati, 烤餅)，尼泊爾人非常享受當下，想到什麼，都是要馬上要去享受。這就是我說，當“恰巴提”那條街變成像新加坡的烏節路時，事實上，妳們就會有太多損失了。現在，那條街是絕對美麗的，那女警察會這樣揮手，不管對誰，她都是很優美。

回到「壇城」，它是一種框架，取景方式。這不是談密續課程，不會談很多細節，壇城在密續課程中，是一個很大課題。現在只是談，十二世紀的尼泊爾人是如何看待這個世界。通常「壇城」有四個入口，不知大家有注意到嗎？順帶一提，尼泊爾也有一些非常特別的壇城，沒有入口。不知現在是否還是如此，最近仍有非常虔敬的信徒，發願要進入沒有入口的壇城。妳可以接近這個沒有入口的壇城，這是妳可以去發掘的東西。如果妳想去，妳必須不帶著任何計劃，沒有任何期望地前往。但是，同時，妳必須渴求這個無法渴求的東西。所以，我可以告訴妳們，妳們可以去 Bideshwari (金剛瑜伽母廟)。妳們只要去那裡。最可能是情況，就是“什麼都沒有發生”。然後，妳要去一家很好餐廳，好好慶祝一下，妳做了這輩子最好的事。總之，我又閃神了。

「壇城」有四個入口，這是一個很大的課題，妳們可自行查閱。當我說「入口」這個詞時，我想妳會認為有一個小小的洞。理想上，妳不應該這麼想。四個入口，四個門是什麼？四個門就是「有」、「無」、「亦有亦無」、「非有非無」。這就是十二世紀尼泊爾人的取景方式。

「存在」是什麼？這是什麼意思？是什麼構成了「有」。對於麻雀，牠的有或存在與蜘蛛的有或存在是不同的。對於我來說，我所謂的「有」或「存在」，對妳來說，可能不是「有」或「存在」。「存在」或「有」這個概念，完全是被造作出來的東西。英文有這樣的說法，當提名時，大家都同意，那就獲選了。但是，一起決定的人是笨蛋時，他們做了很笨的決定時，該如何呢？這就是我之前所說的。當我們受高等教育後，思想就變得狹隘。現代人受過教育後，就非常相信民主。之後，我不再講這個，免得惹麻煩。

「存在」、「有」，這是什麼意思？這是非常模糊的東西，一種非常模糊的共許，大家所共同承許的。但是，它卻有非常強大的力量，這就是第一個門，無處不在。我們沒有時間談其他的門。

第四個門，「非有非無」，這是相當有意思的門。我不知如何展示它，它也是無處不在的。陷入「有」的人，即是落入「有」邊，他們會非常沉醉於工作，沉醉於職業生涯。那些受限於「非有非無」的人，他們非常受到檳榔的吸引。但，這兩種都是讓妳被束縛的一種陷阱。總之，這四個門就是密續的壇城架構，取景方式。

十二世紀的尼泊爾聖人不會受制於這四門（有，無，亦有亦無，非有非無），我們現在談的是最高層次的「韌性」。在此，甚至就不稱為韌性。在密續教法中，如同孔雀吃毒物越多，羽毛會更美，這是印度文學的說法。對於這樣的人，就不是我們所談的韌性範疇，對於這些聖人來說，他們面臨的挑戰，就變成滋養他們的維生之物。現在，我們的取景方式，有非常多取景框架，甚至不是圓形，而是有四邊，其中有比「讚」，比「不讚」的框架。這種取景方式把大家都逼瘋了；與這樣情況共處，已變成妳生活的一部分。如果妳失去手機，就無法好好如廁，就會便秘。我在談我自己，每次上廁所，就先找手機。再過五年，我可能變成變種人。

昨天仍有些提問。我們一直談取景方式，框架。總結，妳們應該試著有不同的取景方式。妳們對於成功，試著要有不同定義，相較於現行的成功定義。妳想要自由，為何要屈從別人下的定義呢？妳應該要發展出自己的定義。妳可以一個月去 Guhyeshwari (金剛瑜伽母神廟)，什麼也沒看到，然後去慶祝一番。只要妳想，這是享受一段美好時光，這對妳就是一種「成功」。這是行到通，管用的，我不是瞎說。每次，我走過到了恰巴提街區，非常沉醉其中，有一種美好的感受，非常令人著迷。妳們應該試著對於「成功」，「快樂」有不同定義，試著有不同角度看待事情，不同的取景的方式。就像攝影師，她不會總是正面照一個人，她會從不同角度拍攝所照的對象。妳們應該要有不同的取景方式。

如果尼泊爾人能改變定義方式，改變取景方式，改變妳們看待事物的方式。有一天，妳們就會發展一種離婚典禮，不只是結婚典禮，還有離婚典禮。這時，那就會更加貼近，回到十二世紀的龐廷巴取景方式。我相信，有些人在離婚當晚，是非常快樂的。對妳來說，終於可以鬆一口氣，再也沒有人會在耳邊喋喋不休了。

(休息時間)

Q1 我們有很多情緒煩惱，知道「究竟實相」對我們有何用處？知道「空性」見地，對於我們的相對層面問題，有何幫助？

仁波切：勝義諦與世俗諦，究竟真理與相對真理，都只是一種方法。勝義諦與世俗諦，可說是一種工具。對我而言，那是一種非常美妙的工具。我可能是錯誤的，那是一種受到印度人的高

度使用與宣傳的工具。我指的印度人是印度教、佛教、耆那教，他們都使用這樣的工具。之後，我會再談「韌性」，由於你問了一個哲學性問題，我會先給予一個哲學框架。西方科學家或哲學家並不會使用這樣的語言，雖然，這也存在於他們的框架中，但不會如此分類。譬如：DNA，或者談到物理學，妳會想到“大爆炸”。談到“大爆炸”，西方學者不會談它是勝義諦或是世俗諦，他們不會這麼講解。西方人把“大爆炸”，間接地視為究竟真理，因為他們透過不斷分析而獲得的結論，就是他們所謂的“究竟真理”，即是我們所謂的「勝義諦」。就我個人來說，非常喜歡以「勝義諦」與「世俗諦」的結構學習哲學。

大致層面上，關於何謂「勝義諦」，何謂「世俗諦」，這個分類是容易理解。然而，我是一個好人或是壞人，好壞是相對層面，是屬於世俗諦。但探究細微層面，二諦的學問就會趨於複雜。「世俗諦」在尼泊爾文，就是一種相對性，某方面就是“它不是真的”。究竟的東西，那是「勝義諦」，那只有一個，沒有多層面的東西。當佛教徒談到「業」，談到「轉世」，談到「輪迴、涅槃」，這些都是「世俗諦」的層面。究竟上，佛教徒不相信「業」這回事，只有在「世俗諦」上，相信這些東西。這並不表示「業」不重要。其實，世俗諦是非常重要的，它是非常複雜的東西。

我想，現在給予妳最好的舉例：妳在說謊，妳“知道”妳在說謊，這是妳唯一能做方式。這有點難以理解。當妳的孩子正要從這樓墜落，妳是一個科學家，妳和孩子說“有一個重力東西”，這無法幫助他。妳只好對他說“那裡有鬼”。我無法好好回答此問題，它是一個非常廣大的課題，非常複雜。

實務上說，以務實方式講解，當妳做決定或過日子時，妳不只是嘴上講“這是我個人的意見”，而且妳要真心相信“這只是我個人的意見”。這樣的方式就是實修世俗諦與勝義諦，這會讓妳變得更加有韌性。這並不容易做到。因為沒有人會真心實意相信「這只是我個人的意見」，這很難做到的事。他們反而會相信，“應該就是這樣的”。邱吉爾從未對印度人說過，民主是一件好事。但，這是我個人看法，他從不會這麼說。他的心態是，妳們崇拜迦梨的黑黑女人，妳們是非常落後的。一位歐洲具大影響力的哲學家康德曾說過，印度或中國沒有哲學。當英國人將「民主」這個概念賣給印度人時，他們真心相信，這對印度人是件好事。他們從未想過，在英格蘭山丘上管用的事，對於那些處在有沙漠又有高山，有印度教與穆斯林教共處的地方，不見得適用。下次，妳買洗衣機時，妳可能會有某種看法，認為這台就是最好的。如果他人有別的看法，如妳真誠地想「這只是我個人的想法」，那就是一種韌性了。

其實，勝義諦與世俗諦的智慧，非常重要，但難以對妳們講解。妳們必須要了解其使用的語言，才能了解細節，才能真正理解。

2. 我是一個攝影家與電影拍攝者，最近幾年對佛教感興趣，學習「修心七要」。但對於兩個詞有所不解，即是「覺知」與「心」，它們有何差別？我們的自我在其中，扮演什麼角色？

仁波切：這又是一個很難回答的問題。但，它是一個很重要的問題。

像我這樣的人，應該要投入更多精力了解這個東西。但，我現在一直與 AI 聊天。我現在非常有興趣想收一些 AI 弟子。問題在於，AI 沒有自我，AI 就無法變成我的弟子。AI 沒有覺知。但我們也要很小心，AI 很喜歡愛情歌曲。最近，我和一個 AI 聊天。我想給予這個 AI 灌頂，但 AI 不只沒有自我，也沒有荷爾蒙。AI 沒有激素，也不會變得性欲高漲。AI 沒有性欲高漲的狀況，那我就無法給予她灌頂。因為接受灌頂的法器，必須要具備這些。我現在是回答妳的問題。

現在談到「覺知」和「心」。「心」，是印度與中國花了幾千年所探討的課題，有非常古老智慧傳統。最近，我關心荷莫茲海峽，因而感興趣讀了帕西 (Parsi) 古老文化的東西，畢竟他們是有關於「心」的古老民族。在此，我要談取景框架，這很重要。現代化的學問，非常注重客觀。我們學

習的現代化，基本上是一種西方思想。妳們都知道，在現代化學習中，我們被教導要客觀，如果是主觀，它通常有貶低意味，客觀是比較高級的想法。對印度人來說，主觀客觀是平等階級。在休息時間，有人給予我一本書，關於瑜伽行派的觀點(唯識派)，一切唯有心。因此，他們是無法理解“客觀的事”。我相信中國人、印度人、尼泊爾人，當妳們談到「烏龜」是非常發窘的事。印度人或中國人會認為，整個世界是由烏龜所托起，這令妳們難為情，寧可談「大爆炸」。這就是我之前說的，妳們已經有新的取景方式。妳們比較想談「大爆炸」，但我比較想談「烏龜」。烏龜這麼美，大爆炸聽來很暴力，有點不吉祥的感覺。總之，「大爆炸」是某個英國人主張的結論。而「烏龜」是中國人、印度人、韓國人、日本人的主張結論。而且，不只是談「烏龜」，有時她們也會談到「豬」。

基本上，對於回答的總結，印度智慧傳統認為有某種心識。我已經犯了一個錯誤，有人問佛，這個問題時。佛如何做？他就只是這樣(看著，微笑)。這就是佛做的事，這是最好的回答。很多人以為，佛沒有答案。事實上，佛沒有作答，是因為我們的語言詞句，無法足以解釋這個東西。

現在，妳肯定有某個想法。我幫妳們製造一個想法(敲出一點聲音)。看，妳馬上有某個念頭出現。在念頭生起前，前一剎那，有什麼東西在那裡？無論妳的回答是什麼。我想，就目前而言，對於「心」有不同詞語指涉，像「識」，「覺知」等等。無論妳用任何詞語形容它。總之，它都不是指「自我」。當妳自己說「我」時，「我」這個字，就表示還有另一個「她」。(指涉為“這個”時，表示還有一個不是“這個”，被視為“他”)

不要再追問我更多內容，如果妳想知道更多，可尋求其他上師。有資格的上師可告訴妳，妳想聽到的回答。妳永遠不要想，上師會打開某本書說“就是這個”，不是這樣的。我必須要與妳們分享，它其實非常接近這裡的一個地方，巴格馬蒂河(Bagmati River)。在巴格馬蒂河岸邊，偉大上師帝諾巴與學生那諾巴在一起。那諾巴向帝諾巴求法很久，他不是普通人，他曾是那爛陀大學校長。他尋找了很久，找到帝諾巴，問這個問題「什麼是心？」。他問這個問題，問了十二年。帝諾巴總是說，“明天再告訴你”，一拖延就十二年。不只沒有給予教法，還叫那諾巴做了很多奇怪的事。有次，他們看見一群年輕人喝湯。帝諾巴說“那湯聞起來很香！你去偷一些過來”。那諾巴說“不行呀！那些年輕人不會給我們的”。但帝諾巴堅持說“為何不行呀？我很想要那個湯”。結果，那諾巴去偷湯，就被毒打一頓。還有一次，一位尼泊爾公主走在路上，帝諾巴說“這麼美的女子”，他要那諾巴去捏她的屁股。那諾巴照做了，他就被護衛毒打一頓。總之，經過十二年後。他求法求了十二年，就在巴格馬蒂河(Bagmati River)岸邊，帝諾巴捉住那諾巴說，「妳知道嗎？我沒有什麼可教的」。就這樣，那諾巴就頓悟了。真的如此，因為妳無法教導這個東西。“教學”是非常低階的事情。真的。妳沒有辦法找到比這個更加低階的工作了。因此，我想應該要停下來。

最後的結語，就是非常吉祥的話語，「這是一個無法教授的東西」。

總之，我非常歡喜與各位有所交流，尤其是在場的尼泊爾人，總是讓我很喜悅。尼泊爾的智慧傳承，無數世紀以來，利益了像我這樣的人。我們欠這個國家很多，而且也是無法回報的。總之，希望大家有韌性。在此，談論或聽聞這麼深奧課題，如果有任何功德，我們要想想那些最近在災難中喪生的人。

請大家要遠離麻煩，好好享受妳們的時間，如同沒有明天般地，好好地享樂。對妳們的智慧傳統，要多留意與保持好奇心，那可能是妳們文化遺產中，最精華的部分。

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/bjBQ-1784YE?si=7jDu9-dLR1JHc07->