

# 「詠給明珠仁波切」採訪

—— 選錄自「法門」雜誌

**「法門」雜誌：**我們短暫的在麻省理工學院的會議上遇見仁波切，那是一年多前在麻州，會議是關於科學家與佛教徒心靈差別的研究，當時已經計劃好要採訪您，但由於聖者您當時的行程相當緊湊，我們無法親近您和其他的僧眾。現在，我可以請教，您對於該會議的貢獻是什麼嗎？

**明珠仁波切：**是屬於佛教徒的貢獻的那部分，我受尊聖的達賴喇嘛指派，應理查大衛博士的邀請，做不同法門的禪修，大衛博士的團隊和他們的實驗，是會議前在威斯康辛麥迪生大學進行的。

**「法門」雜誌：**所以，仁波切，您就是科學家在會議最後一天提到的那位不可思議的受試者。我們得到消息，在很多年前，尊聖的達賴喇嘛，花了兩天的時間參觀大衛博士的實驗室。之後，他送了八位最有成就的佛法禪修者到這個實驗室，讓實驗者測量他們的腦波(EEG)和核磁共振腦斷層掃描(MRI)。參與實驗的佛法修持者，是接受藏傳佛教寧瑪與噶舉傳承的僧眾，估計他們都有一萬小時到五萬小時，大約十五年到四十年的禪修經驗。能否請仁波切慈悲的告訴我們，科學家們在會議中所提到的禪修法門，內容是什麼？

**明珠仁波切：**實際上，我被要求做四種不同的禪修法：(1)「無緣悲心」的禪修，(2)觀想本尊，(3)「止」(奢摩他)的禪修，以及(4)「無所緣」的禪修。每一個段落，大約禪修十五分鐘。

**「法門」雜誌：**很高興知道，仁波切在實驗裏不只做了一種禪修。請您為我們解釋，您被科學家邀請所做的這些禪修，它們的意義是什麼？

**明珠仁波切：**就像第一世卡盧仁波切所說的《明覺心：悲心與慈心》，加上愛心，就構成了大乘佛法的基本教義，這個基礎，不是在自我滿足的框架裏，而是轉向他人，祈願所有眾生都能平安快樂，不論是人類或非人類，也不論是朋友或敵人。悲心有三種：(1)緣眾生而生悲心(「生緣悲」)是第一種，是當我們感受到他人的痛苦時，所生起的悲心。這種悲心的生起，會讓我們竭盡所能的做一切事，來幫助這些受苦的人。這是當我們體悟到他人的痛、苦時，所生起的。這種類型的悲心，是我們見到眾生的痛苦，再也不能夠無動於衷，因此我們發願盡己所能的減緩他們的苦痛。(2)緣事實而生(「法緣悲」)的悲心，是我們真正經驗到無明的

力量時；我們真正瞭解到眾生是如何在製造他們自己的痛苦時，所生起的悲心。當我們看到他人多麼想要離苦得樂，卻不知道該如何去除苦因、造作樂因，於是他們造作了更多的苦因，渾然不知如何培養樂因，因此我們生起了悲心，即屬此類。(3)無所緣悲(「無緣悲」)，或者是說悲心不依外緣而生，保持在沒有主體、沒有客體、沒有意圖的三輪體空裏。這是偉大諸佛菩薩的究竟悲心，此悲心需要了悟空性。「自」、「他」不再有任何的參照點，這種悲心是自然的、任運的。

「法門」雜誌：您接受科學家施測的結果，在當時製造了許多媒體的標題新聞，真的是震驚了全世界，請您與我們分享這個實驗。

明珠仁波切：老實說，我和各位分享的這個實驗，也大多是以媒體的報導為基礎，除了僧侶之外，其他自願當受試者的學生，事先並沒有禪修經驗，在經過一星期的練習之後，他們也接受測量。兩羣受試者都被要求做禪修，尤其是「無緣悲」的禪修。佛法對這個狀態的描述，也是達賴喇嘛教授的核心，說那像是「無任何限制的完備狀態，隨時準備幫助眾生」。研究者針對此點做研究，因為，它不需要專注在任何物體、記憶、影像上面，代之以蘊育一種「如實」的境界，那是一種轉化。大衛博士說他的實驗結果，一致的顯示，禪修激起修心僧侶的腦波反應與那些志願者，有顯著的差異。僧侶們有較大的快速波和不尋常而有力的加瑪(gamma)波，而且這些波在腦中的運動，是遠較學生們的腦波，諧和、有組織。禪修新手在做禪修的時候，加瑪波會稍微的增加。大衛博士說，僧侶所產生的加瑪波，比以前報告中任何健康人的加瑪波都還要強。他還補充說明，僧侶多年來都在禪修的，加瑪波的強度最高。這種「劑量反應」——藥物劑量愈高效果愈大——是研究者要證明的因果關係。過去的研究發現，心靈的活動像是專注、記憶、學習、有意識等等，都會使腦神經的反應比較和諧，這個在僧侶身上得到驗證。在僧侶身上發現的強勁加瑪波，會聯結腦中不同的神經網路，加瑪波與高階的心智活動、增高的覺性有關。大衛博士的研究，與他以前研究的結果一致，精確的指出左腦前葉前區的皮質，與快樂、正面的思考、情緒有關。大衛博士發現，用功能性核磁共振腦斷層掃描(fMRI)測量禪修僧侶的腦部反應，其結果與用腦波(EEG)記錄器的結果一樣，都是在這個區域得到較興奮的神經活動。

「法門」雜誌：謝謝仁波切！接下來我們想請教關於您的一個計劃，大約在一年前開始的「菩提迦耶聚藏寺建寺計劃」。我們知道大約在三年前，土地已經找到，在印度菩提迦耶神聖舍利塔附近，徒步可到的距離內，旁邊是開放的空地，有很好的視野可以看到神聖舍利塔。在2001年第十二屆噶舉祈願法會期間，尊聖的大寶法王為這塊土地開光，第十二世大司徒仁波切賜名「聖聚藏持明空行興盛寺」，仁波切您和德國、日本、西藏的建築師一起規劃藍圖，來建這座新的寺廟。請告訴我們這座令人嚮往的新寺廟的整體計劃。

**明珠仁波切：**「聚藏寺」(音譯「德噶寺」)設計要容納相當數量參加菩提迦耶法會活動的喇嘛、和尚，這些活動例如「噶舉冬季辯經」、「噶舉祈願法會」等。將會有一個修法大殿，安置過去佛、現在佛、未來佛，以及許多證悟身、口、意的象徵物。還有傳承珍貴上師的住處，在大殿的上層，最高層則是尊聖大寶法王的房間與護法殿。兩間私人的房間在寺廟的兩側，可以讓我或來訪的仁波切們住。修法大殿的西側，是學習設施、度母殿和圖書館，有四十間房間讓堪布、教授和來此學習、辯經的僧侶居住。所有必備的一般設施，像是廚房、浴室也都會興建，還有可以容納六百位僧眾的寢室，是在大殿的下層。此外，會建公益設施，如臨床健康照顧所，以幫助當地的居民，做為當地更多慈善工作的基礎。土地寬闊，允許我們在寺廟的四周，圍繞美麗的花園，希望平和美麗的氣氛，能激勵世界各地來的修行者。估計主建築需花費七十萬美元，另外三十萬元建築周邊設施。整個建設計劃，預計在 2007 年完成。

**「法門」雜誌：**我們不打算請教仁波切「噶舉祈願法會」的事，因為上一屆的法會，已在我們的雜誌中做過報導，要特別謝謝喇嘛噶瑪秋札慷慨答應我們引用許多美麗的官方照片。請告訴我們噶舉傳承其他重要的活動，像是「噶舉冬季辯經」，「聚藏寺」如何規劃容納這麼多的人，在 2007 年之後，每年來參加法會。

**明珠仁波切：**在噶舉傳承裏，哲學見地是與禪修是相關的。「噶舉冬季辯經」法會，提供機會，讓有資格的學生，從各個佛教大學，聚集到這裏，來辯論不同的見地，及分享禪修的體驗。當這些高級喇嘛、比丘、比丘尼，在佛陀證悟的神聖之地見面，將會有不可思議的功德。我們希望在菩提迦耶建「聚藏寺」，就是希望確保這些活動能夠持續，這是世界和平與喜樂很重要的一個環境。除了上述提到的兩個大活動之外，我自己和其他老師，也會在「聚藏寺」舉辦國際性的講座，或是舉辦團體的閉關。這些活動提供機會，讓來自不同國家的學生與修行者，分享他們的見地與禪修體驗。學習教室會在活動期間提供必要的設施，讓世界各地來的僧伽、賓客、學生住在這裏，使來自世界各地的人們，有這獨特的機會在菩提迦耶如此神聖的地方，學習和實修。我們邀請「法門」雜誌的讀者，也加入我們的行列，並真誠祈願它為你們此生與來生都帶來快樂，而且能利益一切的眾生。

**「法門」雜誌：**最後一個問題，我們經常接到讀者的電子郵件，提到相似的問題：為什麼祈願那麼重要？就以最近高僧們的「噶舉祈願大法會」為例，能否懇請仁波切慈悲做簡短的開示？

**明珠仁波切：**萬法為緣起，任何事情都是因緣相倚而生的。當因與緣具足的時候，果就自然生起。要達到證悟，我們需要特殊的因與緣，一般來說，大乘與金剛乘的法教，都會提出這些基礎的因：(1)做廣大的發心祈願，(2)淨化如海般廣闊的眾生界，以上(3)成熟無量的眾生。沒有這三個因，我們是不可能獲致證悟的，

因為我們的能力仍然是有限的。第一個也是最重要的，就是要做廣大的發願，因為有了祈願，以祈願為基礎，我們才能獲致證悟，以利益所有的眾生。這就是菩提心，這也是為什麼在佛法傳統裏，祈願被認為如此重要。事實上，法教裏這麼開示，如果所有的眾生，在同一個時間，一起為世界和平與終止痛苦祈願，我們就真正能夠改變這個世界。基於這個理由，聚集世界各地廣大的人們到一起，和僧侶們共同為世界和平祈禱、為利益眾生祈禱，這就是「祈願大法會」。

「法門」雜誌：謝謝仁波切寶貴的時間，尤其是在今天一整天的課程之後。我們隨喜您殊勝的法教，在世界各地利益了這麼多的人；2500年以上的佛教禪修法，在現代科學實驗的新水平；您關照到數千位年年到菩提迦耶的人們的利益；以及您興建「聚藏寺」，利益那些需要佛法屋頂保護的人們。吉祥如意！

—— 湯圖(Tam To)採訪，貝瑪邱頓英譯中(2005.Sep.2)