

# 喜馬拉雅山的女兒 康卓婷仁波切

文：項明生 圖：可人



康卓婷蕾確頓小檔案：

- 生於北印度的拉呼爾 (Lahoul) 一個偉大西藏瑜伽士家族，童年開始即已經接受金剛乘佛法的教導。
- 1986 年獲印度昌迪加爾旁遮普大學 (Punjab University in Chandigarh, India) 心理學學士學位，1998 年在美國三藩市加州整合研究學院 (California Institute of Integral Studies) 獲東西方心理學碩士學位。
- 家族乃天龍 (竹巴) 傳承的持有者。曾祖父竹旺薩迦師利 (Togden Shakya Shri) 是一位證悟的大圓滿及大手印上師。父親阿波仁波切 (Apho Rinpoche) 也是一位備受尊崇的大師，致力弘揚天龍 (竹巴) 傳承的教法。母親桑優烏金確頓 (Sangyum Ugyen Chodon) 是一位有成就的瑜伽女，在女兒心靈中播下對佛陀教法和日常靈性修持熱誠追求的種子。
- 1998 年，與第九世薩仲納旺傑美仁波切 (His Holiness the 9th Shabdrung Ngawang Jigme) 結婚。
- 2003 年 4 月 4 日薩仲仁波切圓寂後，為實踐畢生的志願，康卓仁波切建設康卓林。在喜馬拉雅山區，推行人道與佛法工作，例如為女性修行人而設的閉關中心、為牧民提供眼科護理與一家綜合東西方療法的醫院等。

資料參考：[www.khachodling.org](http://www.khachodling.org)

時光倒流二千五百年，婆羅門教在印度盛行，種姓和性別差別嚴重，婆羅門祭司只能由婆羅門男性擔任。「男女平等」的先進人權觀念，在當時的保守社會，絕對是聞所未聞、驚世駭俗。但黑暗之際，有人勇敢地吹響「眾生平等」的號角，前所未有地首次將女性的地位，提升到和男性一樣，他就是我們偉大的老師——釋迦牟尼佛。

在恒河北岸的吠舍離，出現了世界上第一位比丘尼。她就是撫養佛陀成長的姨媽「大愛道」。佛陀最後同意她受戒，正式成為比丘尼，這不僅代表了宗教的革命，更代表了女性的解放。

「爾時大愛道即聞法已，深已歡喜從座而起，合掌向佛白言：『世尊，頗有女人於佛法中出家，近圓成比丘尼性，堅持梵行，得第四沙門果不？』」

——《根本說一切有部毗奈耶·雜事》

## 小意外

秋風送爽，星期六的一個下午，理工大學的紅磚大樓上，反射着琥珀色的金色陽光。一個演講室中，坐了五、六十個人，大家安靜地看英文錄影介紹，這是喜馬拉雅山區的一個慈善團體，叫康卓林 (Khachodling)，為當地牧民提供免費的眼科護理服務。

翻譯小姐用中文介紹，康卓婷 (Khandro) 仁波切要出場了，叫大家起立。一位中年女士進場了，像一個普通的喜馬拉雅山區婦女一樣打扮，藏紅色的披肩外套，頭髮盤起，飽滿的耳垂上面，掛着一粒珍珠耳環。

她坐在台中央，忽然出了一點小意外。咪高峰出事了，一直沒有聲音。工作人員跑來跑去，急得滿頭大汗。她也不理，端坐閉目。工作人員終於換了電池後，將咪高峰掛到她耳邊，可能不小心弄痛了她，她還做了調皮的鬼臉。

她講笑說：「大家都告訴我，香港是一個高科技城市，這裏（理工大學）是一間高科技大學，怎麼有時比我們落後的喜馬拉雅山區還差？」。眾人笑了。

嚴肅的氣氛，變得輕鬆一些，她開始開示。

## 初逢在印尼

我上次見她，是四年前在印尼。

「印尼，在很多遊客眼中，等於峇里，這是東南亞唯一一個全民篤信印度教的島嶼。但印尼的國寶、世界七大奇蹟、世界文化遺產，卻是一座全世界最大的單一佛塔——婆羅浮屠，九層舍利塔仍然傳頌着 1,100 年前由印度、斯里蘭卡的僧侶從海路傳入的佛教智慧和文明。公元 400 年（東晉）的法顯和尚，經西域前往印度取經後，因為西域常亂，他由斯里蘭卡經海路回國，經過馬六甲海峽，並登陸另一個佛教盛行的島國，他在不朽名著《佛國記》中，記載了佛國之一的『耶婆提』，即是今天的爪哇。第二位中史人物是唐代高僧義淨法師，他在公元 671 年 12 月，由中國坐船到達室利佛逝國（梵文 Sri Vijaya），該國仍是南洋的佛教中心。

「日惹機場外，有度假村的職員來接。一個小時的黑漆漆後，到達一個遠離人煙的避世度假村——Amanjiwo，全爪哇最貴的度假村。從偌大房間落地玻璃窗望出去，是一個私人花園和私家泳池，泳池泛着前方黑暗叢林中的點點亮光，就是我的心靈桃花源——婆羅浮屠。



「在度假村吃完了沙律，看完了《婆羅浮屠》，我抬頭準備回房。不知何時，在我前方安靜地坐了一位中年女士，身穿傳統的印尼 Batik，她手拈着一朵盛放的白色茉莉花，望向着黑暗的森林，嘴角含笑。我望向她的頭上，藍寶石的星空是一個巨大的湖泊，沈甸甸的白雲包圍着星光閃閃的湖。白雲下面是黑壓壓的原始森林，千年古塔發放着點點鑽石的彩光，那裏一定埋藏着一股巨大的正能量！

「換了另一襲粉紅沙麗的女士已經和我坐上啲啲嗒嗒的傳統馬車。流利的英文，優雅的舉止，她叫 Khandro，是一位來自澳洲的西藏仁波切。她教酒店總經理 Sean 在澳洲的哥哥靜坐和冥想，故此 Sean 請了她來印尼這裏舉辦一個短期的冥想課程。課程昨天完結了，歐美學員也回國了，她才有空留兩天觀光。」（摘自拙作《足足五萬年》）

## 女兒經

回到理工大學的現場，康卓婷繼續開示。她伸出纖纖玉手，上面有個小戒指：「看，我的五指，代表貪、嗔、癡、驕、妒。我們女人的妒忌心特別強，對不對？（現場的女士們大笑）。男人嘛，也有妒嫉心，但普遍來講，沒有女人那麼強烈。」這個道理，漢字中早有提示，「妒」和「嫉」兩個字都從「女」旁。而這個道理，如果出自男性之口，似乎有攻擊異性之嫌，但出自女性自己之口，就變成了幽默的自嘲，引起大家共鳴和哄堂大笑。

「來，我們將自己的雙手合十。合起來，將我們的負面情緒放下，合十

代表將猴子心找回來，用慈悲心融化貪、嗔、癡、驕、妒。這並沒有任何宗教含意，作為基督徒、回教徒和印度教徒，大家都可以合十！」於是我們都跟着她合十，然後她說：「我送給大家一個禮物，我用藏文唱咏 Chanting，好不好？」

沒有樂器伴奏，只有一對很小的碰鈴，她開始清唱。嗡嗡彌彌，雖然聽不懂，但溫柔和暖的女性歌聲，低音迴旋，行雲流水，婉轉動聽，天籟之音。

「現代社會是一個崩潰的消費時代。五指中貪欲最強，我們在喜馬拉雅山區沒有家電，都在河邊用手洗衣服，姐妹們輕鬆愉快，一邊洗一邊有講有笑。但大城市的女人用洗衣機來省時間，有各種電器幫助，反而更加忙碌，更沒有時間陪家人。我很蠢，怎麼想也想不通。

「有人告訴我，她忙死了！我叫她 Stop！停下來，重新組織自己的情緒，一切外物皆心做，找回自己的心，才有真正的快樂。我們不要成為情緒的奴隸，更不應外求，成為物質的奴隸」。

### 妙問妙答

講座最後，是問答環節。

**觀眾甲問：**「我最近很多煩惱，如何在日常生活中應付負面情緒？」

**康卓婷笑了：**「微笑！笑是慈悲、笑是免費。你笑得很美！哈哈！」

**觀眾乙問：**「我家人剛過世，怎樣面對這種人生巨變？」

**康卓婷神傷：**「生老病死，每個人都終必一死。佛陀也不能將死人變活。執着是很痛苦的事。但生命中有愛，就有痛。我先生（第九世薩仲納旺傑美仁波切）患癌臨終前，我半年日夜在病房陪他。他死後，我放下。我到處都看見他，在你身上，在我身上。我更加去幫助別人，這使我更開心。」

**觀眾丙問：**「我對政府欺壓市民很氣憤，但憎恨心不該有，怎麼辦？」



康卓婷仁波切在港弘法的其中一項活動，是現代傳統的美妙療癒儀式——鮮花壇城燈供。



**康卓婷答：**「慈悲！不要氣憤，只有慈悲心才能融化仇恨。對被欺凌者、欺凌者，慈悲心都最有力！外界的世界是心識的投射，慈悲心才可以令世界美好。」

**觀眾丁問：**「公司經常有個人講我是非，誹謗我，怎麼辦？」

**康卓婷又笑了：**「一笑置之！我就經常遇到這情況，別人說『康卓婷怎樣怎樣』，我就笑着說『真的嗎？』轉眼就忘了這些閒言閒語！」

最後，她總結今天的講座：「我們生命之中，好的會變壞，壞的會變好。我們怎麼會去太介意！好的不要太興奮，壞的不要太執着。用中道吧，這是佛陀的教誨！」不以物喜，不以己悲。塞翁失馬，焉知非福。福兮禍所倚，禍兮福所伏。中國的古聖先人，也有同樣的教化啊！」

### 和丈夫的關係

講座完結後，我表明身份，她果然還記得我們四年前在印尼的因

緣！代表《溫暖人間》，我做了第一個人物訪問。

我：「你在西方接受心理學的教育；西方科學和東方哲學（佛學），有什麼衝擊嗎？」

康：「我發現心理學對人的心理治療很有限，反而佛教有更廣泛的應用。現代心理學試着用醫療方法去治療人心，但我很快發現佛教徒並不需要心理治療師。」

我：「你去世的先生是尊貴的第九世薩仲納旺傑美仁波切（His Holiness the 9th Shabdrung Ngawang Jigme），可以描述一下你怎麼認識他嗎？」

康：「我家庭想我一早結婚，我就說想去美國學習。讀書時我就認識了他，我們是自由戀愛的。在西方國家離婚率很高，因為夫妻互找錯處，最好的辦法是互相了解，放下自我的『I the winner mentality』，夫婦一定要妥協，放棄一些自我中心的東西。生命無常，想到了就好，我和先生相處就是這樣。」

「在他生命的最後半年，在病床上我看到他的力量，仁波切沒有害怕死亡。他對我說：『我們都要死，你現在要開始練習！你看，電視正在直播木球比賽，我們打賭，看哪一隊會贏！』他一直在開玩笑，逗我開心，他改變了我。他的身體不在了，心仍在我身邊。」

### 少有的在家女上師

我：「先生的去世，是否為你的人生帶來了轉變？」

康：「的確！他死後，我開始了弘法之路。女性上師不多，而在家的女上師更加少見。我本在家，我有家庭，和社會上的市民大眾更為接近，我從不覺得自己是高高在上的仁波切（的確，她掛在口邊的一句話是：『我很蠢！』），我只是將家庭（她的父親和祖父均為仁波切上師）的寶藏帶出來，用我們家庭似的說法去開示。」

我：「可以舉一個例子嗎？」

康：「我媽媽是一個家庭主婦，

她經常用廚房中的食品說法，煮飯時也可以為我開示一番（這不正是禪宗的『行住坐臥皆是禪』嗎？）。佛法不必太過學術化，可以很生活化，在日常生活中修持。」

我：「是什麼因緣把你由喜馬拉雅山，帶到了香港？」

康：「因為有香港朋友四年前在印尼的婆羅浮屠認識了我，啊，就是初見你的那次，就邀請我來香港。然後她們又到拉達克（印度北部）來找我，想我去香港弘法，於是我就來了！」

我：「小弟醉心禪宗和應用佛學，師承一行禪師，對密宗不甚了解，好像很神秘的樣子！你認為呢？」

康：「一行禪師是很偉大的老師。我小時候以為密宗完全等同於儀式和習俗，長大了才去了解學習，習俗儀式以外的佛教道理，越來越了解密宗對心靈的啟發。但密宗儀式仍然很重要，這些五花八門的習俗儀式法器令西藏佛教很有趣，當然佛學應用在密宗日益重要。」

## 後記：來自喜馬拉雅的陽光

訪問中，我一直用「藏人」來稱呼康卓婷的身份。她最後終於忍不住了，糾正我她是「喜馬拉雅人」，因為丈夫是不丹人，她出身在印度北部，和現在的「西藏」的確沒有太多關連。

走出理工大學，右手掌上留着喜馬拉雅山陽光的餘溫。在冰冷的冷氣教室做完訪問，離別時，康卓婷主動伸出右手，一握手，就感到無比的溫暖，久久不曾散去。就像今天聽到的這些應用佛法，聽上去很熟悉，理解也十分容易，但要我此時此地，真的應用在自己日常生活中，用放棄我執的心態，活在當下，對仇家獻上慈悲心，對異族用同理心，也不是件容易的事啊！知易行難，對於 A 君我仍然有厭惡心，對於 B 君的惡行我還耿耿於懷。明明事過境遷，聽完講座，走到地鐵，我的猴子心仍然在內戰和格鬥，忙得不可開交。直到夜深，寫完這篇訪問稿，那股喜馬拉雅山上陽光的餘溫又重回到我的掌心，人開始釋懷，而猴子心也停息下來。寫作，是一種潛意識狀態下的自我對話和思想整理，這也是我最佳的心理治療。所以，我會繼續為《溫暖人間》正念旅遊、正念閱讀思考、正念寫作。

