

我 是活佛 我讀哈佛

文／黃靖雅
攝影／蔡榮豐



(他的身世)

宗南嘉楚仁波切

金城武的佛學老師
仁波切是尼泊爾原住民
雪巴人，宗南嘉楚是法名。
仁波切是尊稱，意思是
「人中之寶」。這在藏密
是個尊崇的教稱，只有稱
為「祖古」的轉世者，或
法王頒授才可如此稱呼。

傳說他生來就有異相，
肚皮是透明的，內臟清晰
可見，而且是「胎裡素」，
打出生就自然素養，不
沾葷腥。父母以為這孩子
養不活了，18個月大時就
抱他去見當時人在尼泊爾
的第16世大寶法王，法王
見了只說「把這孩子給我」，
父母同意，法王就認
證他為第4世宗南嘉楚仁
波切，從小接受嚴格的
藏密佛法訓練，成年後成
為一位傳法上師。

仁波切弘法地區遍及全
球，但和台灣弟子因緣尤
深，有許多影視名人弟子，
如陳麗麗、金城武等都
隨他學佛。有一次，這位
e世代上師上網，還和金
城武在網絡上相遇，並在
網上交談過，傳為趣談。

波士頓，深秋。哈佛大學校園裡，靜
靜地出現了一位大人物。

一位轉世活佛

他是宗南嘉楚仁波切，18個月大就被
認證為「轉世靈童」。在藏密白教噶瑪
噶舉派承認，被認為即身成就的大瑜伽
行者密勒日巴尊者的化身。

但在哈佛校園裡，他只是一位比較宗
敎博士候選人，一個學生。

當他穿著T恤、牛仔褲，斜背著書包，
穿過迷霧瀰漫濃雲味道的哈佛校園，
沒有人察覺什麼異狀。

很少人知道，這位年輕人，在信仰他
的子民前，成千上萬人一見到他，就會
五體投地地大禮拜。

■會5種語文的「第一名」仁波切

以一般人的說法，今年35歲的宗南嘉
楚仁波切，是一位超聰明、會讀書的孩
子，一個習慣「第一名」的天才兒童。

他會流利英文、法文、中文、藏文等
8種語文，他讀著名的印度那爛陀高等
學院時，大學和碩士都是第一名畢業
，現在博士班讀的又是哈佛大學，一路
成績如流水，證明他的實質超乎常人。

但這樣一個在藏密傳承裡具有尊貴身
分的出家眾，從小受過最嚴謹的傳統藏
密佛學教育，從18個月大開始，就決定
這一生都會走弘法修行的路——他怎麼
會想到美國波士頓的哈佛大學，這西方學
術殿堂的第一名牌？讓博士班！

接受採訪時，宗南嘉楚仁波切說，因
為佛教的傳統教育重實修，而西方現代
教育的學術性則相對比較嚴謹，兩者可
以互補。他想站在一個比較宏觀的角度
看待佛教，他希望擁有圓融和圓滿兩種
視野，學習一種融合東西的眼光。

他的博士論文題目是「修行是否必須
先出家」，也是從他本身經驗出發。但
這個問題對一位出家衆來說，顯得有點
「顛覆」，因為他的立論重點是「並非
只有出家才能修行」。

■個人，住在不到10坪的學生宿舍
仁波切的學生宿舍，在哈佛大學城，
一間不到10坪的小公寓。一廳一房一衛
，裡面放著電腦、書、健身器材，就像
所有的美國大學生；唯一不同的，是客
廳壁爐爐龕上，有一個擺了佛像的壇城
，小而莊嚴，隱隱透露出不同的訊息。

博士班學生各忙各的研究領域，互動
不如大學部同學繁密，所以哈佛很少人
知道仁波切在宗教上的特殊身分，雖是
轉世活佛，也能少有干擾，自在生活。
像宗南嘉楚仁波切這樣的尊貴身分，
平常都有侍者隨行，服侍生活種種。侍
者隨行，有方便、有不便，方便的是仁
波切自幼吃全素，有人幫他煮素食，而
西方真不是方便多了；但尋常學生讀書若
帶寵物，豈不是太誇張了？所以有時仁
波切派侍者去上語言課，讓他也跟著點
，有段時間，乾脆把侍者派去紐約的閉關
中心，他一個人在哈佛讀書生活。

沒有圓滿的弟子，沒有永遠齊著腰的
侍者，仁波切就像個普通學生。穿上牛仔
褲、球鞋，戴上她正牙套，外公上相全
去除宗教形象，上課、下課、上圖書館
……從小到大，他第一次這樣，過著

他從來不會像一般學生，有懶散、沮
喪的時候？仁波切說：「有啊，但還
好能從小受到嚴謹的堅持訓練，所以一
有狀況總習慣直接面對，也很快就能轉
化，從來沒有隔夜的懶怠」。

那他會不會像一般學生，有懶散、沮
喪的時候？仁波切說：「有啊，但還
好能從小受到嚴謹的堅持訓練，所以一
有狀況總習慣直接面對，也很快就能轉
化，從來沒有隔夜的懶怠」。

他的提醒

再忙，也要覺知自己的心
忙，是現代人共業，仁波切也不例
外，他說有時真希望一天有36小時。
那他給忙碌的人什麼建議呢？

他說：「要覺知自己的心(Be aware of
your mind)，也就是在任何狀況下，
都要保持心的覺性，要覺知到自己心
的狀態，這樣才不會被壓力壓倒；覺
知自身，是改善狀況的第一步。」

他補充說，這一點，對初機修行人
，老修行人乃至成佛以前，都適用，
因為覺性的層次會越來越深、越細、
越圓滿，等到一切時都自然保持覺性
，就沒有修或不修的問題了。

「面對問題時，才是修行最重要的
時機。」他提醒，修行要直接融入生
活，生活裡壓力、不快樂、嫉妒等出
現時，就是最好的修行時機，生活中
的體會，並不少於閉關中的禪定。



▲暫時租下宗教形象，在
哈佛校園裡，仁波切就像
一般學生般讀書、生活。



▲想得到遇到有點
頑皮的年輕人，是
位「活佛」？



▲融合東方與西方的優
點，是為佛法的宏觀視
野，是仁波切讀哈佛
上班的主要動機。