

走在二千五百公里的朝聖路上

張晏菁

《俱舍論》曰：「此瞻部洲從中向北，三處各有三重黑山，有大雪山，在黑山北。大雪山北有香醉山，雪北香南有大池水，名無熱惱，出四大河。一旃伽河，二信度河，三徙多河，四縛芻河。」南瞻部洲是人類居住的世界，旃伽河為恆河，信度河為印度河；在印度河上游獅泉河的發源地，即是文中的「大雪山」，它是世界的中心，為岡底斯山脈的主峰「岡仁波齊」。

岡仁波齊 (Kangrinboqe)，藏語意為「珍寶」，梵語意為「濕婆的天堂」，更是印度教、藏傳佛教、苯教以及古耆那教公認的神山。相傳在藏曆馬年時，若能到此轉山一圈等同十三圈，能洗盡一生罪孽，五百輪迴免下地獄之苦，轉山百圈則可在今生成佛升天。二〇一四年適逢藏曆馬年，住在西藏芒康縣普拉村的一群村民因緣具足，僅拉著一台拖拉機，帶著簡單的裝備、糧食便上路，恭敬的一步一拜，前往心之所向的聖地。這一段走了一年的朝聖之路，也在二〇一五年上映的紀錄片《岡仁波齊》真實呈現。

信心與加持

故事緣起於村民楊培想起哥哥因故身亡，終身無法到拉薩朝聖，因而心生遺憾。他的姪子尼瑪知曉後，決定在新年後與叔叔一起動身前往聖地。時逢神聖的馬年，村人都想加入這支朝聖隊伍，最終成行的有小女孩、孕婦、屠夫、殘疾少年共十一人。

平和的神情，堅定的眼神，對佛法的信心，是前進的主要動力；大禮拜是行進的方式，累了就走一段，休息好了就繼續拜，非必要則不說話，除了簡單的用餐時間，白天的行程全是如此。晚上的團體生活是誦經，每天的閒聊也不離佛法，有時聊到無解的人生難題，長輩的回答總是：「讓他磕頭，磕頭長知識。」

變動無常是真理

日復一日，重複的日常，不變的是一跪一拜的虔誠恭敬。有時天朗氣清，皚皚白雪斜繞在連綿的山峰，以層層疊疊的壯麗映襯著藏人的虔誠；有時經過油菜花田

，映著陽光，金黃一片；有時路過鮮花盛開的河畔，爭妍奇色，滿是風景。若遇暗無天光的陰雨之日，或聽見臨近的山坡滑落滾滾石塊的聲響，各種外在變化毫不影響眾人的內心，依然如法如儀，頂風冒雪前進。

當然，意外堪為生活的不速之客，總是不請自來。

一日，拖拉機被撞翻，身首異處，藏民並沒有因此發怒或情緒激昂的爭論和索賠，了解情況後，只是淡淡的揮手讓肇事者離開，然後各自輪流用繩索拉車，繼續向前。有時無常也不全然是壞事，成員之一的孕婦即將臨盆，生小孩那一刻是她人生中第一次到醫院，所幸母子均安。生產後的母親難得打電話回家報平安，緩緩的語氣掩不住產後的疲憊，感受的到喜悅，只是神情依舊平和。

信仰、實踐與解脫

數月後一行人抵達拉薩，歡心前往布達拉宮朝聖。

然而盤纏已經用罄，他們不得不停留在拉薩，讓男性去當洗車工和建築工賺取旅費。又碰巧旅店的老闆娘被喇嘛要求十萬大禮拜，但她身體不好無法實踐，於是拜託眾人代為行禮，以此抵免住宿費，也讓開銷少了一大半。兩個月後，朝聖隊伍再次出發，終於到達岡仁波齊。

如願朝禮聖山後的某天早晨，大伙發現楊培安詳的往生，眾人請託喇嘛為其舉行天葬儀式，一切就緒之後，便踏往回家的路上。

朝聖是信仰實踐的方式之一，以恭敬虔誠的身體力行直到聖地。透過外人的視角，所謂朝聖便是蘊含神祕的神聖性；對藏人來說，神聖即是日常，是一件如呼吸般自然而然而的事——淡然的處世，堅定的信心，在修學佛法上日復一日的串習，於意識紮根的信仰不需要提醒，該誦經時誦經，該禮拜時禮拜，口中總是喃喃持咒，手上的轉經筒已與自身融為一體。學佛本該如此，如同《岡仁波齊》紀錄片意欲呈現的旨趣，信仰是一種既平凡又超脫的安身立命。

福智台中學苑為獨居老人舉辦圍爐

對獨居老人來說，與家庭共度農曆春節的團圓日子，是一種奢望。福智團體台中學院公益路關懷據點，日前舉行寒冬送暖，為獨居老人舉辦圍爐活動，送上豐盛的素年菜，讓老人家們享受年節的溫暖。福智基金會台中學苑執行長王碧宏指出，基金會往年就有這樣的活動，二〇一五年更結合政府政策，開創據點，關心在地長輩，圍爐活動是其中的一環。