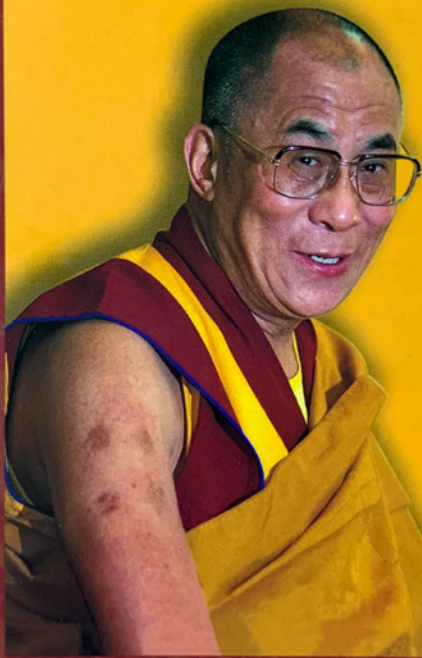


達賴喇嘛文集 ②

迎向

和平

第十四世達賴喇嘛 講述



།།འཛིན་གཞུང་ཐའེ་ཕན་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་ནས་འབྲེམས་སྡེལ་བྱས།

財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會 印贈

達賴喇嘛文集2

# 迎向和平

——第十四世達賴喇嘛 講述

【繁體字電子版】

達賴喇嘛西藏宗教基金會



།། འཕེལ་གཞུང་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་སྤྱོད་ས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་  
དབྱ་བརྟེན་ནས་མི་ལོ་༡༦༠ ཉིན་པོ་འཁོར་བའི་  
དུས་དྲན་ཆེད་པར་སྐྱེན་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

謹以此書紀念 西藏噶丹頗章政府

建立360週年

# 目錄

前言

達賴喇嘛千禧新年文告 .....	1
新千禧年的倫理 .....	7
人性與世界和平 .....	26
新舊譯派的整合 .....	71
慈悲與個人 .....	120
西藏佛教簡介 .....	152

# 前言

一九九八年九月，本基金會首次編輯發行達賴喇講授有關佛法基礎的《四聖諦》中文版，受到台灣乃至世界各地華人讀者的歌迎。

為了進一步滿足廣大讀者的虔誠之心。我們特此編輯《迎向和平》，本書包括〈達賴喇嘛千禧新年文告〉，〈新千禧年的倫理〉、〈人性與世界和平〉、〈慈悲與個人〉，以及藏傳佛法〈新舊譯派的整合〉等文，彰顯達賴喇嘛的思想、精神、和在佛法上的修為境界。

達賴喇嘛以簡單而朴實，清楚又生動的語言闡釋深邃精密的佛法原理和人生哲學，他的開示超越了民族、宗教、政治和國界的藩籬；那就是人類關懷與大慈大悲。

我們深感榮幸能夠編輯這本文集，再一次向中文讀者介紹達賴喇嘛「慈悲為懷」的精神。同時也期望諸位能從此書領會一些開導和教誨，使人生充滿歡樂與幸福。

財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會

助理董事長 才嘉 敬具

2000/1/30

# 達賴喇嘛千禧新年文告

翁仕杰 譯

新千禧年的來臨似乎讓許多人感到興奮，但新千禧年本身並沒有什麼特別的。在我們進入新千禧年時，事物還保持一樣，也沒有發生什麼不尋常的事情。縱然如此，如果我們真的想要在下一千年讓人類過得更快樂、更和平、更和諧一點，我們必須努力來實現它。這掌握在我們手中，特別在新生代的手中。

在這個世紀裡，我們已經歷了許

多建設性與極端破壞性的經驗。我們必須從這些經驗中汲取教訓。在進入下個一千年之時，我們必須以更開放的心態和遠見做更整體性的考慮。如果我們想要盡心盡力地使這個世界的未來變得更好，我相信下列的這些事情是非常重要的。

- 1、 當我們在追求物質的進步與照料身體健康時，我們必須要付出相等的心力以增長心靈的平和，也因而可顧及到我們的內心。
- 2、 教育也是一樣的，一般而言，教育只管學業上的成就而已，我們必須在年輕一代就讀的各種教育機構中，培養學生對他人有更多



的利他心、關懷心與責任感。這種教育的實行不必然要牽扯到宗教。因此，我們可稱此為一種『世俗性倫理』，因為事實上，它是由基本的人性如慈悲、真誠等等所構成。

- 3、從某些角度來說，過去的這個世紀，曾經是戰爭與流血的世紀。世界上大部分的國家都逐年增加國防預算。如果我們想改變這個趨勢，就必須認真考慮非暴力的觀念，這是大悲心的具體表現。為了把非暴力變成一個事實，我們首先必須致力於解除內在的武裝，然後接著致力於解除外在的武裝。所謂解除內在的武裝，我

指的是去除所有會導致暴力的負面情緒，同時也必須一步一步逐漸解除外在的武裝。首先，我們必須完全廢除核子武器，然後逐步解除軍備，做到全世界完全解除軍備為止。同時在解除軍備的過程中，我們也需要努力阻止仍在大肆進行獲利十分豐厚的武器買賣。當我們把這些事情都做了，我們就能期待在下一千年當中，各個國家的軍事支出會逐年下降以及逐步解除軍備。

當然，人類仍然會有問題要解絕，但解絕問題的方式應經由對話與討論。下一個世紀應該是對話與討論的世紀，而不是戰爭與

流血的世紀。

- 4、我們需要注意全球性與單一國家內的貧富差距問題。同樣在這個地球上，某些人十分富足，某些人卻在挨餓，或甚至因飢荒而死，這種不平等，不僅在道德上是錯的，而且在實際上也會帶來問題。與此同樣重要的是有關自由的議題。只要在世界上還有許多地方沒有自由，那麼就不會有真正的和平、從某個角度而言，世界上其他地方，也就不會有真正的自由。
- 5、為了我們的下一代，我們必須照顧我們的地球和環境。環境破壞

通常是緩慢的，而且不是那麼容易明顯地被認識到，但等到我們察覺時，一般而言，都已經太晚了。既然大多數流入東南亞許多地方的大河都發源於西藏高原，我們在這裡提到保護該地環境的重要性，就不再是不切題的事了。

- 6、最後，今天我們最大的挑戰之一就是人口爆炸。除非我們能有效解絕這個問題，否則我們將會遭遇到地球人類沒有適當自然資源可用的問題。

如果我們對未來還有寄望，就需要認真看待這些我們有關的事情。

公元兩千年一月一日

# 新千禧年的倫理

## —公益的常識

翁仕杰 譯

現代社會有許多非常不好的趨勢：謀殺、暴力和強姦案件等等犯罪率逐年升高；我們不斷地聽到在家庭和社區中都存在著虐待與剝削的關係；愈來愈多的年輕人沈迷於毒品與酗酒。然而，這些問題本質上沒一個像老、病、死的痛苦是無法避免的，也不是由於缺乏智識的關係，這些都是倫理上的問題。這些問題都一一反

映了我們對是非對錯、正負面以及恰當與否的了解。但除此之外，我們還能指出一些更基本的東西，也就是我所說的，對我們內心的忽略。

## 財富與幸福

雖然我從未想像過光靠物質的財富就能永遠克服痛苦，但從西藏這個自古至今在物質上一直都很貧窮的國家的角度來看已開發世界，我還是必須承認，大家仍然會進一步追求物質財富。我期待大多數生活在已開發工業化國家中的人們，因為生理痛苦的大量降低，會比那些活在生活條件更艱困下的人們，更容易獲得幸福。

科技非凡的進步，似乎除了在線形與數字方面的改進外，反而沒有什麼成就。在大多數的狀況中，進步所指幾乎不外是在更多的都市中，有更多的車子在更多的豪宅之間穿梭。當然這已減少某些包含疾病在內的痛苦，但未曾去除一切痛苦。

## 心靈革命

在號召進行心靈革命時，我是否只提倡以宗教來解絕問題而已？不是的。做為一個已近七十歲的人，我已累積足夠的經驗，完全相信佛陀的教誨對人類既相干又有用。如果有人能實踐佛法，一定能令自他獲益。我遇

過世上許多各式各樣的人，幫助我了解到還有其他的信仰和文化，至少和我自己的信仰和文化一樣，能引導人過著建設性及令人滿意的生活。尤有進者，我已能論斷不管一個人是不是宗教的信仰者並不是那麼要緊，最為重要的是他們要是好人。

## 宗教與靈性

我認為信仰宗教即是對某一宗教的拯救宣稱深具信心，這其中的一個面向，即是接受某種形上的或超自然的真實，也許還包含天堂或涅槃的觀念。宗教的教導、教條、儀式與祈禱都是與此相關的。我認為靈性即是擁



有這些會帶給自己和別人快樂的特質，例如慈悲、耐心、容忍、寬恕、滿足、責任心與和諧感等等的人性精神。

雖然儀式、祈願、涅槃與救贖的問題都和宗教的信心有直接關聯，但這些內在的特質卻不需如此。因此，不用訴諸任何宗教或形上的信仰系統，每個人沒有理由不去將這些特質發展到至高的程度。這也就是為什麼我有時會說宗教也許是一種我們不一定要有的東西。我們所不能沒有的東西是這些基本的心靈特質。

因此，我所號召的心靈革命不是在號召宗教革命，也不是在談某種程

度的出世生活方式，更不是在提某種魔術或神秘的東西，而是在號召一種激進的再教育，不再習慣性的只在乎自己而已。它號召我們要把關心轉向與我們存有相關更廣大的生命社群，以及認識到別人的利益和我們的利益都得兼顧的言行。

## 倫理上的自製

注意到既然慈悲和所有相似的特質就其定義而言，就已假定某種程度的關心他人的利益，所以也必然假定了倫理上的限制。除非在當下我們遏製自己害人的衝動和慾望，不然我們不可能有慈悲心。

當然，各個主要宗教傳統都有一套發展完備的倫理體系。然而，困難的是在於當我們把所了解的對或錯與宗教連在一起時，我們就得問「是哪一個宗教啊」？哪一個宗教結合了最完整、最易被理解使用以及最能被接受的系統？這種爭論是不會停止的。再者，如果不斷爭論這些問題會導致忽略一個事實，此即許多拒斥宗教的人能有倫理上的自製，只因他們有如是的堅信，而非只因他們不關心人類存有的更深問題。

宗教能幫助我們建立基本的倫理原則，然而我們仍然可以不必訴諸宗教而談論倫理與道德。

## 遵循倫理原則

我自己的觀點是建立遵循倫理原則是可能的，這不只是依靠宗教的信心，也甚至不是依靠某種原創性的理念，而是依靠普通常識，只要我們以所有的人都想離苦得樂的這個觀察為起點。如果我們不在乎他人的感受和痛苦，我們就沒有辨別是非對錯的方法。而且，如果這種熱望是每個人都有的與生俱來的習性，也是正確無誤的話，就會導出每個人都有權利離苦得樂的結論。我們可以依此而推論，絕定一個行動是否合乎倫理的其中一個因素，即是此行動對另一個人的經驗或對快樂的預期的影響。傷害人的

行動，或暴力的行動，就是違反倫理的行動。

## 行動的倫理性

也許所有絕定一個行動是否合乎倫理性的因素中，最重要的難道既不是其內容也非其後果嗎？從某個角度來說，促使我們行動的因素才是最重要的，不管是我們直接意圖的行動或是那些所謂的「非自願行動」。當一個人整體的心靈狀態是良善的，我們的行動在倫理上也必然是良善的。正因如此，個人在行動的那個時刻，其心靈或動機的整體狀態，頗能絕定其倫理性的內涵，譬如說，當我們被瞋

恨和憤怒這些強烈負面思想和情緒所控制時，我們的行動如何受到影響。在那個瞬間，我們的心是騷動不安的。這不只會導致我們喪失合宜的認識和觀點，同時也會使我們看不到我們的行為可能帶給別人的衝擊。真的，我們會分心而忽略了別人的問題以及他們也有追求快樂的權利。結果就是我們的行動，也就是說我們的舉止、所說的話、思想、疏忽和慾望，都無可避免地會變成具有傷害性。

## 至上的動機

世界上每個主要宗教都重視慈悲的培養，這是因為慈悲是耐心、容

忍、寬恕和所有美德的源頭和結果。它的重要性從靈修的開始到結束都不斷地在擴大，即使我們不從宗教的角度來看，對我們所有人而言，很清楚的，慈悲都具有根本的重要性。在我們所共同接受的基本前提下，所謂倫理行為就是不去傷害另一個人的經驗，或是傷害他對幸福快樂的期待。這也就是說，我們需要考慮到別人的感受，這是我們之所以有同理心這種內在能力的基礎。當我們把這種同理的能力，透過防止阻礙悲心生起的因素，及增長產生慈悲心的順緣的雙重方式，將之轉化為慈悲心，那麼我們在倫理上的實踐就會改善與增進。我們發現這會導致我們和別人都能獲得

快樂幸福。

## 倫理行為／心靈行為

倫理行為即是節製我們不去傷害別人的經驗或傷害他人對快樂的期待。至於心靈行為，我們則可以用先前提過的如慈悲、耐心、寬恕、謙虛、容忍等等心靈特質來加以描述，這預設了某種程度的對他人福利的關懷。我們發現我們所做的那些出於關心他人而非以狹隘自利為動機的行為，事實上終究會利益我們自己。至少，這是我自己的經驗。回顧我的生活，我能以完全的信心說，像達賴喇嘛官府及它被賦予的政治權力，甚至



我所能處分的財富，若與我曾經幫助別人所感到的也許為數不多的快樂相比，該等給我的快樂感受實在微不足道。

## 幫助他人

想一想下列的事情：我們人類是社會性的存有，我們之所可以來到這世間是因他人行動的結果，我們在這世上必須依賴他人而活。不管我們喜不喜歡，幾乎沒有一刻我們的生活不是獲益於他人的行動。就單單這個理由，絕大部分我們的快樂都來自與他人的關係，就不值得大驚小怪了。所以我們最大的愉悅來自當我們想關懷別人，也就沒有什麼好大書特書的。

但不單是如此而已，我們發現不只利他的行為會帶來快樂，同時也能減少我們痛苦的經驗。我並非在說，心想帶給別人快樂的那些人，一定比那些不這樣想這樣做的人較不會遇到不幸。對我們所有的人而言，生病、老化與種種的不幸事件都一樣會發生的。但像會破壞我們內在安寧的痛苦如焦慮、懷疑、失望等等這些事情絕對會較少。我們愈關心別人就愈不擔心自己。當我們愈不擔心自己，我們痛苦的感受就會較不強烈。

## 內心的恐懼

最危險和最不好的恐懼，就是

那種完全不合理的而且能夠全然淹沒和麻痺我們的恐懼。像這種負面和情緒，用藏文來說就是煩惱(ཉམ་མེད་ལ་)。字面上的意思即是內心的苦惱，因此這個用語經常被譯為「痛苦的情緒」。從這個角度來說，任何思想或心事，只要會破壞我們內心的安寧，像所有的負面思想和情緒如忿怒、傲慢、淫慾、貪婪、嫉妒等等，都被認為是苦惱。這些苦惱的情緒是如此強烈，如果我們不加以反擊，雖然沒有人不珍惜自己的生命，但它卻能讓我們發瘋，甚至自殺。但由於像這樣子的極端狀況是不尋常的，我們傾向視負面的情緒是我們內心已存在的一部分，針對這個，我們幾乎是無能為

力。我們對內在這一部分所採取的被動立場，不但不能禁止這些負面的衝動，事實上反而會提供它們成長的基礎。這就是擔心、沮喪、困惑和壓力的基礎，這已經是現代社會的特徵。它們的性質全然是毀滅性的，而且也是反倫理行為的真正根源。

## 真正的快樂

真正快樂的特質是內心的安寧，這是在與他人的關係脈絡下產生的。因此，這端賴合乎倫理的言行，也就是種種考慮照顧到他人福利的行為。但煩惱卻會阻礙我們投入這種慈悲行。因此，如果我們希望能過得快

樂，就需要克製我們對負面思想與情緒的反映。這就是我常說的，當我看見如野象般未馴伏的心時，就必須加以調伏的意思。當我無法控制我對煩惱的反映時，我的行動就會變成違反倫理及成為阻礙我快樂的原因。我們不是在這裡談成佛的事，也不是在談與神明合為一體。我們僅僅在談培養一種認識，也就是我的利益和未來的幸福都與他人緊密相連的認識，所以我們應當學習合宜的行止。

## 慈悲的倫理

慈悲與愛並非僅是奢侈品。慈悲與愛是內外和平的源頭，因而是種族

持續生存的根本。從一方面來說，它們構作了非暴力的行動。從另一方面來說，它們是寬恕、容忍和所有美德一切心靈特質的根源。慈悲給予我們行動的意義，並且讓這些行動具有建設性。受過高等教育沒什麼好稀奇的，很有錢也沒什麼好稀奇的，只有當一個人有顆溫暖的心，這些特質才會變得有價值。因此，對那些說達賴喇嘛提倡「無條件的愛」這個理想是不切實際的人，儘管如此，我還是要敦促他們去實驗看看。他們會發現當我們超越狹隘自我利益的局限時，我們的心會變得充滿力量。和平與歡愉會成為我們不變的伴侶。它會打破各種障礙，最終會摧毀我的利益獨立

於他人利益之外的觀念。但最重要的是，就倫理上所關心的而言，在充滿鄰居愛、善心與慈悲的地方，我們發現更無困難的能產生倫理行為。倫理性的善行在慈悲的脈絡下自然就能到來。

(達賴喇嘛是西藏人的精神與政治領袖。因他四十年來尋求一個和平解絕中國佔據西藏的方法，而得到諾貝爾和平獎。他寫了許多本書，包括Riverhead Books所出版的《新千禧年的倫理》一書，本文即依此書而寫成的。)

# 人性與世界和平

梁實秋中譯審訂 黃天才中譯

(緣自1985年8月西藏流亡政府新聞室重印本)

## 序言

我們每天早上起來，聽廣播、看報紙，準會發現一些不幸的消息：暴力、犯罪、戰爭、災禍等等。可怕的事，無日無之。寶貴的人命，在當前這個新時代裡，毫無安全可言。我們的祖先，並沒有像我們今天這麼多災多難。在恐懼與緊張的經常威脅中，



任何有理性、有情感的人，對我們現代世界的進步，一定都會發生嚴重懷疑。

最諷刺的是：愈是工業進步的社會，所發生的問題愈嚴重。科學及技術在很多方面創造了奇蹟，但是，基本的人性問題卻依然存在。現在，人們的教育程度空前，可是，教育普及並沒有產生好結果，卻只有精神上的不安與不滿。毫無疑義，物質發展與科學技術都在不斷增進，但是，這太不夠了，並沒有為我們帶來和平、幸福，或者消災。

我們不得不斷定：我們的進步與發展，一定有嚴重偏差，如果我們再

不及時改正，必將為人類未來招來劫難。我絕不反對科學與技術——科技對人類的總體發展，對我們的物質享受與福祉，對增進我們對自己生活所在的世界的了解，一直有巨大貢獻；可是，我們如果太過於偏重科技，那麼，我們和人類智識與諒解，必將有脫節的危險，更不足以激發誠實與利他的觀念了。

科技雖然能夠創造高度的物質享受，卻不能取代自古以來組成世界文明的精神與人文價值，及構成所有不同民族形式的世界文化。沒有人能否認科技造就了空前的物質福利，可是，基本的人性問題始終存在，我們仍然面臨著同樣的——甚至比以往更

甚的——苦難、畏懼及緊張。因此，唯一合理的途徑，是一面謀求物質發展，一面謀求精神與人性的發展，並盡力保持兩者之間的平衡。為了完成這項重大的調整工作，我們必須恢復人性主義的價值。

我相信，一定有很多人和我一樣，對當前這世界性的道德危機深表關切。而且，也願意和我一起大聲疾呼，籲請志同道合的人性主義者及宗教工作者，同心協力，把我們的社會改造得更慈悲、更公正、更公平。我並不是以一個佛教徒——或一個西藏人的身分發言，也不是以一個國際政治問題專家的身分發言，（雖然，我難免要評論到這些問題，）我只是一

個普通人，一個人性價值的擁護者——人性價值不僅是大乘佛法的立論基礎，也是世界上各偉大宗教的立論基礎。基於此一立場，我在此提出個人的觀點：

- 一、民胞物與的人性主義，是解絕世界問題的要件；
- 二、慈悲是世界和平的支柱；
- 三、全世界各宗教，以及思想信念各異的所有人性主義者，都正循此途徑在謀求世界和平；
- 四、人人都有一種共同責任感，團聚成群，為人類效勞。

**改換人性態度以解絕人類問題**

我們今天所面臨的許多問題，有的是天然災害，我們只好忍受，並且泰然處之。可是，其他一些人為災害，多有誤會而引發，應該可以防止。這一類災害，例如，由於政治的、宗教的或思想上的衝突，人們往往為了輕微利害而發生爭端，卻把我們賴以結成人類大家庭的基本人性給忽略了。我們應該記得，世界上各種各樣的宗教、思想及政治制度，都是為了臻致人類幸福而創立，我們絕不能忘掉這個基本目標，更不可本末倒置，認為手段比目的重要，人性應該永遠駕越於物質及思想之上。

目前，人類——甚至我們這個星球上的所有生物——所面臨的最大危

機，是核子毀滅的威脅。對此，我毋須再多解說。我只希望向掌握著世界前途的核子國家領袖們呼籲；向正在繼續製造這種可怖毀滅性武器的科學家及技術專家們呼籲；更向那些可以影響本國領袖的世界各國國民呼籲：讓我們大家發揮良知理性，把所有核子武器解體及摧毀。我們都知道，一旦核子戰爭爆發，不會有贏家，因為，大家同歸於盡，不會再有活人。想想這樣慘無人道的殘酷毀滅，能不令人不寒而慄麼？我們既然知道自己所受威脅的來源何在，而且我們尚有時間及方法去化解危機，為什麼不趕快動手呢？通常我們不能克服困難，那是因為我們不知道困難成因何在，

或是，雖知道成因為何，卻不知道用什麼方法化解。但是，核子威脅並不是這樣的呀！

所有的生物，不管是高度進化的人類，還是進化較低的動物，本能上，都會謀求和平、舒適與安全。生命對低級動物和對人類，一樣寶貴，即使是最簡單的昆蟲，也會千方百計保護自己的生命安全。任何人都是極力求生，不願枉死；宇宙萬物，莫不如此，只是，能否力能及此，那又另當別論了。

一般說來，快樂與痛苦有兩類：心靈上的與身體上的。兩者之中，我認為，心靈上的苦與樂，要比較敏

銳。因此，我很著重心靈的磨煉，忍受痛苦，以謀求長久的快樂。同時，我對於快樂，也有一個比較廣義而實在的意念，就是由內心平安、經濟發展，尤其是世界和平結合而成。為求達成此一目標，我認為，亟應培育出一種共同責任感，不分宗教、膚色、性別、國籍，彼此相互深切關懷。

此種共同責任感的內涵，可以反映在一樁簡單事實上，概言之，就是「我之所好，人亦好之」。人人都要尋求快樂，不願受苦。假如萬物之靈的人類，不肯接受此一事實，那麼，地球上的苦痛必然與日俱增；假如我們對人生採取一種自我中心的態度，為了自己的利益，一心經常利用別



人，我們也許獲得暫時的利益，但最後甚至個人的快樂都達不到，更根本談不到世界和平了。

人們千方百計去尋求幸福，甚至不惜使用殘忍的及卑劣的手段。他們為了一己之私，不惜加害於人或其他生物，行徑與人的地位毫不相稱。到頭來，這種短視的行動必然害己害人。須知人們有幸而生為萬物之靈，應該善加利用此一機會，高瞻遠矚，順法宇宙生命過程；切不可加害他人，以求取個人或小我的幸福與榮耀。

這一切都表示我們必須以新方法去解絕世界問題。由於科技與國際貿

易的迅速發展，以及國際交往關係的增強，世界已愈變愈小——而且愈變愈相互依存。現在，我們相依為命的關係日深。從前，問題大多是家庭規模，當然就按家庭的層次去處理，但是，現在情況變了。今天，我們相依為命的關係如此之深，彼此交流活動如此之密，如果沒有一種共同責任感，沒有一種四海之內如兄如弟的情懷，沒有一種身為人類大家庭一分子的理解與信念，我們要想苟安保命都有困難——更不敢奢望和平與幸福了。

一個國家的問題，要想獨自圓滿解絕，已無可能，因為，其所倚賴於其他國家的利益、態度及合作者太多

了。從全面的人性主義途徑去解絕世界問題，似乎已成為世界和平的唯一可靠基礎。這話怎麼講呢？我們在前面說過所有的人都喜愛歡樂，不願受苦，我們先認智這一點；再說，假如我們完全漠視同為人類大家庭成員的其餘人等的情感與願望，而僅僅為了求取自己個人的幸福，那在道義上錯誤，在實際上也不智。比較明智的途徑，是在求取我們自己幸福的同時，也能想到別人。這就可以達到我所謂的「明智的自利」，然後才有希望轉變為「折衷的自利」，甚或更進成為「互利」。

雖然，國與國之間的相互依存日增，可能會產生更多同情性的合作，

只是，人們如果對他人的感情與幸福漠不關心，則終歸難於達到真誠合作的境地。人們在貪婪和妒忌動機下，不可能和諧相處。依靠精神方法也許不能解絕因自我中心而引發的所有政治問題，但是，從長遠處看，它必能克服我們今天所面臨問題的根源。

另一方面，人們處理問題，如果仍是不斷的只求急功近利，將來子孫後代就會遭逢重大困難。世界人口在不斷增加，資源在迅速消耗。例如，就看這些樹木吧，沒有人確實知道大規模的砍伐將對氣候、土壤及整個地球生態會有如何不利的影響。

我們所以發生問題，是因為人只

注意他們眼前的、自私的利益，從來不為全人類著想。他們不會想到世界，不會想到人類全體生活的長遠影響。現在，我們這一代如果不思慮這些問題，將來後代子孫們就無法因應了。

## 慈悲是世界和平的支柱

依據佛家心理學，我們的煩惱大多來自我們對某些事物的熱烈慾望與依戀，而這些事物常被誤認為永久性的實體。為了謀取我們所企望與依戀的目標，難免要使用侵佔及競奪等等認為有效的手段。這種思想程序很容易就轉變為行動，因而發生戰爭。這

種過程，在人類內心中很早很早就已存在，但在現代環境下，執行起來就更有威力了，對於這些「毒素」——幻覺、貪婪、侵略等，我們應該如何控製及約束呢？當今世界上許多煩惱，幾乎都是這些毒素在幕後作祟。

我在大乘佛教傳統中長大，我認為愛心與慈悲是世界和平的道德脈絡。首先，讓我對慈悲下個定義：當你對一個非常貧苦的人，感到可憐或同情時，你會表現憐憫之情，因為他或她很貧苦；你的慈悲之心是基於利他主義的考慮。另一方面，你對妻子、丈夫、兒女或好友的愛心，通常是基於感情。當你感情發生變化的時候，你的好感也跟著變了；甚至會完

全消失。這不是真的愛心，真的愛心不是基於感情，而是基於利他主義。在這種情形下，只要有人受苦受難，你的慈悲之心就會繼續存在，而成為對苦難的人性反映。

這一類型的慈悲之心，是我們所應該盡力培養的，我們必須讓它從有限度的分量發展到無限量。對所有生靈，發生無區別的、自動自發的、無限量的慈悲之心；這顯然與一般人對朋友或家人的通常愛心不同；通常愛心之中，融合著愚昧、慾望與感性，我們所提倡的愛心，是廣義的愛心，甚至對於某些曾經傷害過你的人：你的敵人，也一樣有愛心。

慈悲的理論基礎是每一個人都想逃避苦難，求取快樂。轉過來說，這是建基於「自我」的明確意念上，它絕定了人類的共同願望是謀求快樂。的確，所有生靈都懷有與生俱來的共同願望，而且，都享有達成自己願望的人人平等的權利。假如，將我自己去和別人相比較，別人的數量多得難以計算，因此，我會覺得別人遠比我自己重要，我只有一個人，而別人確有許多許多。西藏佛教傳統教義告訴我們，對所有生靈看作我們親愛的母親，要我們愛所有生靈以表達我們的感激。因為，依據佛教教義，人人都是轉世投胎了無數次的，可以想像得到，每一生靈都或先或後作過我們的



父母。如此說來，宇宙間一切生靈都有家族關係。

任何人，不管他信教與否，不會體認不出愛心與同情。我們從呱呱墜地開始，就得到父母的慈愛照顧；以後在日常生活中，遭遇疾病及衰老的苦痛時，再得助於別人的好心護持。假如我們在生命開始及結尾時，都曾倚靠別人的好心照顧，為什麼不能在中間一段也以好心對待別人呢？

培養善心（一種對全人類的親近感）並不與我們通常所從事的一般宗教活動有關。不僅僅是信仰宗教的人應該如此，每一個人，不管他的種族、宗教信仰或政治關係為何，都應

該如此。每一個人，不管是男是女，只要自己認同是人類家族的一員，而具有高瞻遠矚的見識，都應該如此。這是我們所亟應發展的——但卻往往忽略了的——一種強烈感情；也是我們在盛年時，置身於一種不實在的安全感中，所應該盡力培養發揮的一種強烈感情。

當我們懂得從長遠處去看問題；並能確認所有的人都得到歡樂，逃避苦難；而且，還能記得自己個人與為數眾多的他人相比較時，自己實在微不足道等等事實，那麼，我們就可以體認到：與別人分享我們的所有，是值得的事。你具有這種觀點後，就會產生一種真誠的慈悲意識——一種真

誠的愛心與尊重他人的意識。個人快樂就不再是我們奮力競取的目標；它變成為慈悲與服務人群的整個過程中所自然產生的高級副產品。

精神發展的另一項成果，在日常生活中最有用的，就是使人得到心靈的寧靜與安適。我們生命中，經常有顛簸困苦，如能保持恬靜與明淨心情，困難自然迎刃而解。如果我們由於仇恨、自私、妒忌、憤怒等因素，而失去對內心的控制時，我們就會失去判斷力。我們的心靈有如盲人瞎馬，在這動亂時刻，任何事——包括戰爭——都可能發生。因此，實踐慈悲意識與智慧，對任何人都有用，尤其對那些負責國政的人，他們的手中，掌

握著建造世界和平的權力與機會。

## 世界各宗教都是追求世界和平

到現在為止，我們所討論過的理論，與世界所有宗教的教義都能符合。我要強調：世界上的任何主要宗教——佛教、基督教、儒教、印度教、伊斯蘭教、耆那教、猶太教、錫克教、道教、祆教——都有類似的關於愛的意念，都有以精神上的修持造福人群的相同目標，都有引導信徒們修成正果的宏願。所有宗教都是授給人們在心靈、身體與理論上臻於至善的道德戒律；都是告誡我們不打誑語，不偷竊，不殺生等等。各教派大

師遺傳下來的道德戒律，有一個共同目標就是公道無私。大師們希望引導信徒大眾從愚昧無知的左道旁門走出來，登上正道。

所有宗教對那些包藏著自私及其他罪過根源的混雜心靈，都認為應予匡正；每一個教派都教給信徒一條正道，走向和平、規律、倫理、明智的完美精神境界。在這種理解下，我所以相信所有宗教在本質上都有同樣的道理。教義的差異，可能是由於時間、環境及文化影響力的不同而引起；誠然，如果從宗教的形而上學的方面去作學理爭執，那必然會無盡無休，可是，如果在日常生活中，把所有宗教共同宣揚的引人為善的觀念，

付諸實踐，應該要比在方法論上的小差異而爭論不休，更具意義吧。

有許許多多宗教，可以給人類帶來安慰與幸福，正好像有些專門單方，可以治療不同的疾病一樣。因為，所有宗教都依循它們各自的途徑，竭力幫助人們免除苦難，謀求幸福。雖然，我們可能對某家宗教真理的闡釋較為喜愛，可是，大家一致的地方仍然比較多，這都是發自人心。每家宗教都循取它自己的途徑去減輕人類的苦難，並求對世界文明有所貢獻。勸人皈依並不是問題重點。例如，我就不常勸人皈依佛門，也不常宣揚佛法教義。我所常思考的，毋寧是在一個人性主義的佛教徒立場上，

如何能對人類的幸福提供貢獻。

我在指出世界各宗教之間的基本相似之處的時候，並沒有排斥其他各教而特別鼓吹某教，也沒有探求一種新的「世界宗教」。為了豐富人類的經驗，充實世界文明的內容，世界上所有各宗教都不可或缺。人類的心靈，規格不一，氣質互異，所以，也需要各色各樣的方式來達成和平與幸福。就像食物一樣。有的人覺得基督教比較有吸引力，有的人喜歡佛教，因為佛教沒有創世主，一切都靠你自己的行為。對於其他宗教，我們也可以給予類似的評價。因此，我們的立場極其明白：人類需要世界上所有各宗教，來配合每一個人各自的生活方

式，各種各樣的精神需要，以及各自的民族傳統等等。

基於此一觀點，無論世界何處，凡為增進各宗教之間的相互了解而作的努力，我都極表歡迎。此項需要，在目前尤為迫切。假如所有宗教都能以增進人類福利為其最高目的，那麼，祂們很容易就可以同心協力，為世界和平而工作。各宗教間的相互了解，可以促進團結，加強合作。雖然，這是非常重要的一個步驟，卻不是很輕易就可達成。毋庸諱言，各宗教教條互有差異，我們也不能企望創立一個綜合性新教來取代現有的各宗教。每一個宗教都有它獨特的貢獻。每一教都有它獨自的教義，適合於特



定的某一群人，適用於他們所了解的人生真諦。世界需要所有宗教並存。

有志於世界和平的宗教工作人士，亟須做好兩項基本工作：第一、我們必須促進各宗教間的相互了解，以造成一個大家可以合作的基礎；此項工作，可以從彼此敬重對方的信仰教義著手，並強調我們的共同願望為全人類謀福。第二、對於感人心弦及增進人類幸福的基本精神價值，我們必須求得一個大家同意的共識；這就是說，我們必須強調世界所有各宗教的一個共同標誌——人性主義的理想。這兩個步驟完成後，我們可以獨自工作，也可以大夥合作，為世界和平建造它所需的精神基礎。

我們只要認定各種宗教的主要作用，是在培養人們的善心——敬愛他人、精誠合作，那麼，我們這些不同門派的工作人士，就不難在一起工作，為世界和平而努力。最重要的是看宗教的宗旨，不要著重於那些學說理論的細微末節，否則，就變成說教論道了。我相信，世界上所有各主要宗教，都可以為世界和平提供貢獻，都可以為人類福利共同工作，只要我們能把那些微妙的教理教義爭論擺開。其實，那些都只是各門各派自己的家務事。

儘管世界現代化帶來了進步的宗教與世事分離，儘管世界上某些地區正在有計畫的摧殘精神價值，可

是，絕大多數人類仍然或此或彼的選擇了一種宗教信仰。這種對宗教虔誠不渝的信念，甚至在反宗教的政治體制下也屢見不鮮，明明白白顯示了宗教的潛力。這種精神潛能及力量，可以專門用來建造世界和平所需的精神環境。全世界的宗教領袖及人性主義者，在這方面負有不容旁貸的重任。

對世界和平的謀求，我們是只問耕耘，不問收穫。我們的心靈如果被憤怒所支配，我們會失去人類智力最高超的部分——智慧，也就是明辨是非的能力。當今世界所面臨的最嚴重的一個問題就是憤怒。

## 個人力量凝結成社團

當今世局糾紛，諸如中東、東南亞、南北問題紛爭等等，憤怒實為一個不小的禍源。這些紛爭，都是由於彼此不了解對方的人類本性而引起。解絕紛爭之道，並不在動員或使用強大的軍事武力，也不在進行軍備競賽。紛爭性質也並不是單純政治性的，或單純技術性的。基本上，是在精神方面，所需要的是對我們間共同人性實況的敏銳了解。仇恨及爭鬥不會給任何人帶來幸福，哪怕是戰爭的勝利者。暴力只能造成不幸，本質上是一種反建設性。因此，現在應該是世界各國領袖懂得跨越種族、文化及

意識型態的差異，而相互認同彼此一致的人性實況的時候了。如此，無論對個人、對社會、對國家，乃至全世界都屬有益。

當前世界緊張局勢的形成，主要似乎是由於第二次世界大戰以來就發生的「東方集團」與「西方集團」的對立。這兩大集團彼此都以極不友好的態度去評估對方或看待對方。這種常年而無謂的紛爭，是由於雙方都缺乏同為人類的相互感情及彼此尊重。東方集團的人應該減少他們對西方集團的仇恨，因為西方集團也是人類組合而成的一一同為男女老少。同樣的，西方集團的人應該減少他們對東方集團的仇恨，因為東方集團也同為

人類。兩大集團的領袖們在消除相互仇恨這件事情上，有極大作用。但是，首先而且最重要的，是雙方領袖必須認知自己及對方的本性。沒有這種基本上的認知，要想大規模的消除仇恨，會徒勞無功。

假定美國領袖和蘇俄領袖突然在一個荒島上碰見了，我相信他們會同時把對方當作同類看待。可是，等到雙方表明身分為「美國總統」及「蘇俄總書記」之後，一堵相互猜疑及誤會的城牆就把他們隔開了。不拘形式的經常會晤，與不設固定議程的親身接觸，將會增進相互的了解；他們會逐漸以同為人類而和諧相處；再以這種了解為基礎，進而處理國際問題。

兩方面，尤其是曾有過敵對的歷史背景的兩方面，如果在充滿互相猜疑與仇恨的氣氛下進行談判，則絕不會有成果。

我建議世界領袖們每年碰面一次，選一處美麗的地方，沒有正經公事，只是彼此以同為人類而相聚相處。這樣，他們日後可以會晤討論共同有關的世界問題。我相信許多人和我有同感，希望世界領袖們能在這種相互尊重及彼此認同認知的氣氛下，在會議桌前會晤。

為了增進全世界人與人之間的廣泛接觸，我希望大家合力提倡國際旅遊事業。同時，大眾傳播媒介，尤其在民主社會裡，大量刊載富有人情味

的新聞，傳播世界一家的崇高理想，對世界和平可以提供偉大的貢獻。國際舞台上出現了幾個大國之後，在國際組織中，人性主義的作用就被漠視或忽略了。我希望這種情形能改正過來；所有的國際組織，尤其是聯合國，在增進人類福祉及促進國際了解的工作上，應該更活躍，更積極。假如這少數幾個強大會員國，為了它們的單邊利益，而不斷濫用聯合國等國際組織，那真是一個大悲劇。聯合國一定要保持為世界和平的工具。這個世界組織應該獲得全世界人的尊重，因為它是被壓迫的弱小民族——也是整個地球所倚恃的唯一希望之源。

由於所有的國家在經濟上相互倚



存的情形愈來愈深，因此，人性的了解必須超越國界，而將整個國際社會包括在內。誠然，除非我們能夠創設一個真誠合作的環境，不靠威脅手段或使用實際武力，而是基於真心誠意的了解結合而成，否則，世界問題必然與日俱增。假如貧窮國家的人民，被拒絕了他們所盼望而應該得到的幸福，他們當然不滿，而為富有國家帶來麻煩。假如大家所不喜歡的社會、政治及文化體製，硬被強力加諸不願接受的人民身上，當然就不會得到世界和平了。假如我們大家以誠相許，彼此稱心滿意，和平自然來臨。

各個民族之中，每個人都有享受幸福的權利；眾多民族之中，即使最

小的民族，也該享有平等的福利。我並無意指說某一體製比另一體製好，大家應該採行。反之，各種不同的政治製度與意識形態更符合需要，可以適應人類社會中的不同特性。不同的製度可以刺激人類對幸福的不斷追求。每一個社團，依據自絕原則，都應該享有發展它自己的政治、經濟、社會體製的自由。

公理、和諧與和平的獲得，要靠很多因素。我們應該從人類福利的長遠處去著眼，不要只顧目前。我知道此項工作任重道遠，可是，除了我所提議的這一條路——以共同人性為出發點之路，此外，我再也看不出其他捷徑了。各民族之間，除了利人利己

的同心合力之外，也再無其他選擇，這並不是因為它們對人性有了信心，而是因為這是大家所共有的長遠利益之所擊。這個新的現實，已經受到重視，所以才有一些區域性或洲際性的經濟組織，如歐洲共同市場、東南亞國家聯盟等之出現。我希望能有更多的這一類泛國際性組織形成，尤其在那些經濟發展及區域安全都還不夠充實的地區。

在當前情況下，毫無疑義，對人性了解與共同責任感的需要，極為迫切。為了實現這些理想，我們必須培養一種仁慈的善心；缺乏善心，就不可能有全面的幸福與永久的世界和平了。紙上談兵，創建不起和平來。事

實上，我們在鼓吹共同責任與四海之內皆兄弟等觀念的時候，人性主義已經實現了，它以民族社會的形式，結成了各別的實體。在實際意義上，我認為，這些民族社會就是建造世界和平的基石。

過去，我們曾經力圖創立過一些更為公正，更為平等的社會組織。也曾有人設立過一些宗旨純正堂皇的機構，以對抗反社會勢力。很不幸的，這些理想都被自私行為所欺騙了。今天，尤甚於往日，我們依然看到倫理與高尚道德規律被自私自利的陰影所覆蓋，尤其在政治圈中。有某學派警告我們要與政治完全絕緣，因為政治已成為不道德的同義詞。政治不講倫

理，就不能為人類謀福。生活沒有道德規範，就使人淪落為禽獸。然而，政治並不生來就「骯髒」。

只是，在我們政治文化的實際運用中，把它原來為人類謀福的崇高理想與觀念給歪曲了。很自然的，信徒們對宗教領袖的「胡攪」政治，表示關切，因為，他們擔心宗教會被齷齪政治所污染。

一般認為，宗教與倫理絕不見容於政治，因之，宗教中人應該像隱士一般離群索居；我對這個說法頗有疑義。對宗教如此看法，未免太片面了；這種說法，對於個人與社會的關係，對於宗教在我們日常生活中的作

用，都未能確切認識。倫理對於一位政治家，和對於一位宗教工作者同樣重要。政治家和政治統治者如果忘掉了道德規範，必然發生危險後果。不管我們是信仰上帝，還是相信因果，倫理是每種宗教的基礎。

人類的美德，如品德、愛心、純正、智慧等等，一向是所有文化的基礎。這些美德，必須要在一個有利的社會環境中，經由正規的道德教育體系的培育與發揚光大，才會建造出更具人性的世界來。創造這樣的世界所需的種種美德，必須從最早——從幼童時代就開始諄諄教誨培養。我們不能等到下一代纔進行改革；這一代就該力圖重振基本的人性價值。如果有

希望，便在將來的時代；可是，我們如果不在當前的教育制度中，推展全球性的重大改革，則將來仍然無希望。我們在信奉及推展共同人性主義價值的時候，需要一次革命。

遏阻道德敗壞，單單大聲疾呼是不夠的；我們必須有行動。當今各國政府不願承擔這種「宗教性」的責任，人性主義者與宗教領袖們只好加強現有各種民間的、社會的、文化的、教育的、宗教的團體，來重振人性與精神價值。如有必要，我們也可以創立新的組織，為這些目標而努力。只有這樣做，我們才可望為世界和平創建一個更堅實的基礎。

在社會生活中，我們應該分擔大家的苦難，以慈悲及寬容待人，不僅對我們所愛的人如此，對我們的敵人也如此。這是對我們道德力量的考驗。我們一定要身體力行，樹立榜樣；單單用言語去宣揚宗教的價值，是難以使人信服的。我們所要求於別人的完美人格與犧牲精神等崇高標準，自己一定要能做到。所有宗教的最高目的都是服務及造福人群。

最重要的是：宗教是用來促進人類的幸福與和平，不是用來勸說世人皈依信教。

抑有進者，宗教沒有國境。任何民族或個人，對於某一宗教，如果認



為它可以造福謀利，就可以——而且應該利用。對一個尋求皈依的人來說，最重要的是要選一個最適合於他自己或她自己的宗教。可是，信奉某一特定宗教後，並不是說就要排拒其他宗教，或排拒自己所屬的社團。事實上，重要的是：信奉某一宗教的人，不應該與他們原來所屬的社會絕緣，他們應該在原來的社團中繼續生活下去，與其他成員和諧相處。假如，你從你自己的社團逃離出來，你就無從做利人的事，而利人卻是宗教的基本目的。

在這方面，應切記兩件事情：自我反省與自我改正。我們應該經常注意自己對人的態度，小心反省；如果

發現自己錯誤，就須立刻改正。

最後，我再對物質進步問題說幾句話。我曾聽到許多西方國家的人，對物質進步頗多埋怨。可是，說來很可笑，這正是西方國家所最為自鳴得意的事情。我認為物質進步並沒有錯，只要做到：人佔優先。我堅絕相信：要對人類問題作全面徹底解絕，必須將經濟發展與精神成長這兩股力量，結合為一，並調和運用才行。

不過，我們也該知道它的極限。雖然，科學、技術方面的物質智識，對人類福祉，提供了莫大貢獻，但卻不能創造永恆的幸福。例如，在美國，科技發展也許是冠於全球，但心

靈上的苦難仍然非常重大。這是因為物質智識只能提供一種依存於實質條件的快樂，而不能提供那些發自內在，不受外界因素影響的幸福。

為了重振人性價值，並獲致永恆幸福，我們必須探求世界上各民族所共有的那共同人性主義的遺產。希望這本小冊子能緊急提醒大家，不要忘記：把我們全球人類結成一家的，是人性價值。

這本小冊子

寫下我的心聲。

每當遇見「外國人」，

我都是同樣感情：

「我正遇見人類大家庭的一分子。」

這種態度

出自我對所有人類的愛心與尊敬。

希望以此至誠

作為對世界和平的小小貢獻。

祈求地球上的人類大家庭

更多友愛，更多照顧，更多理解。

對所有不喜歡苦難的人，

所有珍惜持久幸福的人，

這是我衷心的呼籲。

# 新舊譯派的整合

(講於維吉尼亞州布斯威爾之UMA)

今天所要講的，多少有些自述的性質。

很久以來，我始終一心相信，寧瑪、薩迦、噶舉和格魯四派，就其空觀而言，都是顯密合一，屬於中觀應成派。因此，我一直很想了解這幾派對見、修、行的不同看法，而且一直在這一方面努力。

儘管在印度並無新派舊派之說，可是在西藏所弘揚的真言宗，卻依譯

經時期的先後而分為舊譯派與新譯派。寧瑪是舊派，薩迦、格魯和噶舉都屬新派，因為此三派成立於仁欽桑布（*རིན་ཆེན་བཟང་པོ་* 958~1055）譯經之後。

較新的三派，在顯教方面，無甚差別，但在真言（亦稱密續）方面，則稍有不同。若不詳察用詞之異，你可能會誤以為新譯派之間在修真言上大有不同；其實，此三派的基本結構是一樣的。

噶舉傳承出自達布拉吉（*དབུ་སེམས་ལྷ་རྩེ་* 1079~1153），達布拉吉的喇嘛是密勒日巴（1040~1123），而密勒日巴的喇嘛是瑪爾巴（1012~1096）。瑪爾巴個

人的本尊是那諾巴傳承中之密集金剛。同樣的，格魯派的宗喀巴（1357～1419）所教無上瑜伽密續中圓滿次第的五個次第，源於瑪爾巴所傳那諾巴講授的「密集金剛密續」心要。此外，噶舉與格魯兩派皆傳之法中，還有很多要項，如「密集金剛密續」、長壽法、「喜金剛密續」及遷識法，都是出自瑪爾巴。因此，在弘揚密續方面，噶舉派與格魯派之所依及其整體結構，大致相同，雖然在說法的明晰與詳細的程度上，間或有異。

就哲學觀點而論，大譯師瑪爾巴是在梅傑巴達（མེ་རྗེ་པ་）的指導下探索空觀的。梅傑巴達於其「真如十頌」（Tattvadaśaka）中說：

**離相離無相 而行中道者  
若無上師教 亦難脫平庸**

他的意思是，依真假相而說唯識者，不具究竟見，甚至中觀派中未得上師授予心要者，也是凡夫。梅傑巴達的弟子俱生金剛（ལྷན་སྐྱེས་རྒྱལ་འཛོམས་）所作釋疏中，認定此處之「上師」為偉大的月稱，明言梅傑巴達認為月稱所授心要是慾得無上見者所必需。因此，梅傑巴達的看法，亦即瑪爾巴的看法，是月稱之中觀應成派的看法。

而且，瑪爾巴的弟子密勒日巴，在其所作「頌五長壽姊妹歌」中說，儘管諸佛、法身、基、道等等，甚至空，都究竟是無，然在不加分析、不



予追究的範圍內，據無所不知之佛說，對俗識而言，一切皆有。因此，密勒日巴既主張空也終不可得，又主張於俗諦中無疑是有緣起。如是區分二諦，密勒日巴表明了中觀應成派真實無誤之見。由於格魯派的看法也屬中觀應成派，所以噶舉與格魯兩派在哲學觀點上沒有分別。

薩迦派在重點及措辭方面略有不同，但在大體的結構和教義的推演方面，與噶舉、格魯二派基本上是一樣的。例如，凱竹（མཁས་གུབ་ཇེ་ 格魯派的創始者宗喀巴的兩個大弟子之一）在他的「雜著」中指出，雖然宗喀巴與其薩迦派上師仁達巴（རེད་མདའ་བ་1349～1412）解釋中觀的方式有所不同，

但他們的目標是一致的。所不同者是他們的表達方式，而不是他們的根本思想。因此，大致上不難了解噶舉、薩迦與格魯三派的哲學觀點相同，因其皆屬中觀應成派。

難以看出有此相似之處的一派，是寧瑪舊譯派。略言之，修行可以分為見、行、修三方面。舊譯派與新譯派之間，在見與行方面沒有多大的差異，只是弘法的方式，從儀軌到講道，略有分別。不過，在哲學觀點上，若只看其表面，則因措辭不同而顯得有極大的差異。

寧瑪派的根本是如實有據的，這一點連格魯派的創始者宗喀巴也承

認。宗喀巴曾從來自洛扎（ $\text{ལོ་གཟུགས་}$ ）的大師南卡吉贊（ $\text{ནམ་མཁའ་རྒྱལ་མཚན་}$ ）處學得寧瑪派的大圓滿法。宗喀巴視這位大師為自己的喇嘛之一，並讚其法教；宗喀巴沒有去印度尋求不同觀點的解絕，而是靠這位大師於見地上得大認定。這件事在宗喀巴的傳記中有明確的說明。

的確，在新譯派產生之前，有許多大學者和大師，如蓮花生大師座下的二十五位弟子等等，都是只靠修行寧瑪道而即生成為大師的。那時根本沒有新譯派。如今也是一樣，我們還能看到許多人由於修行寧瑪道而現大成就相。因此，我們可以認定，寧瑪

道的大圓滿法確是深修無上瑜伽密續的清淨法。

在凱竹的「雜著」中，一個有關反對寧瑪派大圓滿法的問題被提出來，問者不知道大圓滿法是否清淨。凱竹回答說，反對舊譯派的大圓滿法，乃是起因於某些修真言者外在的行為。他指出大圓滿法是無上瑜伽真言中的高等修法，並且指出，許多人顯然已依此見而達大師的高位。他又說，西藏譯師訪問印度時，於摩伽陀（Magadha）曾看過「秘密藏密續」（Guhyagarbha）等的梵文原稿，他們所下的結論是，反對大圓滿法會令人轉生惡趣。凱竹所作「雜著」中的這一段道：

問：真言宗的舊譯派曾受早期學者的駁斥，迄今仍遭多人反對。這是怎麼回事？

答：早期弘法時所譯的秘密真言法教名為舊譯，後期弘法時所譯的名為新譯。舊譯派之所以常遭反對，乃是由於中期，因朗達瑪王（ལྷོ་དྭ་མ་ 約 803~842）故，法教衰敗，真言行者從事不法，如結婚、縱慾等。如今仍有很多居士捲髮成髻（狀如在家的真言行者）。對寧瑪法教的機諷，似乎就是根據這些人的行為而發。

此一真言宗的舊譯派，其實際情形完全不是這樣。起初，篤信佛法的幾位藏王，派遣可靠的譯師，如

毗盧遮那（Vairochana）和瑪尼克（rMa-snyegs），以及五比丘等，帶著大量的黃金為供（前去印度）。在印度，他們從公認的著名學者與大師處，得到大圓滿等無上秘密真言法教，而將其譯成藏文。而且，蓮花生、無垢及（Vimalamitra）、佛密（Buddhaguhya）等大師，被請到西藏，宣講上乘甚深法教。由於修此諸法，無數人得以解脫（輪迴）而成大師。這一點已被正確認定。

此外，在三耶（བཅའ་མཁའ་ལྷ་ས་）寺，仍保存著許多舊譯派的印度文經本。去過印度的西藏譯師們說，「秘密藏密續」及「五顯經」等現存於摩伽陀。因此，那些反對無上大乘的這些甚深

法教者，只是（在積聚轉生）地獄之因而已。

如是，凱竹確認大圓滿法為無比至深的修行無上瑜伽密續之法。因此，我們實可斷定，大圓滿法是清淨法。

西藏佛教的四大派——寧瑪、薩迦、噶舉和格魯——中有很多人曾說過，此四派的根本思想完全一樣。格魯派的第一世班禪喇嘛，在其所著「大印」的法本中說，雖然各派措辭不同，但在有修有證的瑜伽士分析之下，其根本思想皆歸於一。第一世班禪喇嘛說：

雖有自結合、小篋、五法、一味、

四字母、息災、驅邪、大圓滿、以及中觀等異名，

通了義經與因明，有修有證瑜伽士，能藉析理而了知，諸派思想悉歸一。

可是，有些格魯派的喇嘛，如第三世班禪喇嘛曾說第一世班禪作如是言，有其政治目的，並非真正認為諸派思想根本相同。他們之所以有此一疑，乃因大圓滿觀，在寧瑪派是有所肯定的否定，而在格魯派則是無所肯定的否定，由於這種緣故，他們覺得寧瑪派與格魯派之所見，無法一致。這一點曾引起很多爭議，學者們提出自己的看法，彼此反駁。

噶舉派與薩迦派裡，在大圓滿法



方面，彼此公開反駁的情形很多，儘管格魯派後期的作品中也有很多這類的辯駁，但在格魯派所依據的宗喀巴的著作裡，「寧瑪」或「大圓滿」這兩個名詞，提都沒提。反對大圓滿法者，其所反對的只是某些人所說的某幾點，但他們反對的方式，卻不幸的易於令人產生一種印象，那就是整個大圓滿法都遭到駁斥，實在可悲可嘆。

在我看來，第一世班禪喇嘛的本意就是四大派所見相同，這一點無庸置疑；許多修行者已依寧瑪派的大圓滿法而成為極有成就的瑜伽士，這一點也無法否認。如果瑜伽士能依某道而圓滿獲得如法的證悟，則該道即是

清淨道。因此，我曾深思如何才能使這兩種說法歸於一，雖然我已形成某些觀念，但還不能完全肯定的解釋明白。進一步的分析，仍有必要，不過先讓我把自己的想法告訴各位。我的想法主要是根據寧瑪派大師杜竹禪（*དོ་གྲུབ་ཚེན་འཛིགས་མེད་བསྟན་པའི་ཉི་མ་* 1865～1926）的作品，他的作品是我的分析之鑰。

第一世班禪喇嘛說四大派皆歸於同一思想，他以何為準而有此言？若說中觀與寧瑪派的大圓滿法思想相同，那就太草率了。因為依月稱的中觀應成派所說，中觀亦為小乘行者所共有，而大圓滿法，不要說小乘，就連顯教的大乘中也無。在寧瑪派所作

的九乘分劃中，有三乘是顯乘，即聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘；有三乘是外密乘，即事、行、瑜伽；其餘三乘是內密乘，即大瑜伽、隨順瑜伽、無上瑜伽。即使在六密乘中的外三密乘，甚至在內三密乘中的大瑜伽和隨順瑜伽，也找不到大圓滿法；大圓滿法只在為諸乘極頂的偉大無上瑜伽中才有。我們總不能說為九乘極頂的大圓滿法與龍樹所說的中觀一樣，因為中觀甚至是已得須陀洹果（即已現證自性空之真諦）的聲聞與緣覺所共修之法。是故，大圓滿觀與中觀不能相提並論；若將大圓滿觀比作一般所修的中觀，那就太離譜了。

如果寧瑪派中此一諸密之尊與新

譯派的看法不能以顯教所說的中觀來統一，那麼還有什麼能與大圓滿觀相比呢？新譯派所修的「密集金剛密續」等無上瑜伽密續中，有一種以殊勝心修中觀的方法，所謂殊勝心即是極樂俱生慧。若將此種修法與寧瑪舊譯派的大圓滿法等量齊觀，那就比對了。

新譯派對「密集金剛密續」所作的釋論中，將觀分為兩個部分——能觀與所觀。所觀是指觀見的對象，也就是自性空。自性空是慧識的對象。在這一點上，「密集金剛密續」與龍樹的中觀毫無分別。然而，就能觀的證空之識而言，分別就大了：根據密集金剛法，於圓滿次第，證空要用名

為俱生根本淨光心的高等較細之識，而中觀派用以證空之識則比淨光心粗。

據來自卡克（Kalka）的蒙古人達希克多傑（Dam-tshig-rdo-rje）說，大圓滿觀也分為能所兩個部分來教。所觀可解釋為上述新譯派所說的淨光，也就是慧識所觀之空；能觀是精細慧識或根本心，不是一般的粗識。在大圓滿法中，「觀」這個字大率不指所觀之空，而指能觀之慧識，多少有些所觀之空與能觀之證空慧識合一之意。此俱生根本淨光心，在新譯派的無上瑜伽法和寧瑪派的大圓滿法中，同樣受到重視，乃新舊譯派相比的適當之所。

以空為所觀及以慧識為能觀，不是密續獨有的特色，而是類似中觀自續派的以空為真諦及以證空之慧為契合真諦（這是新舊譯派都承認的）。可是，在大圓滿法中，能觀，亦即以空為其所觀對象之心，不是大乘中的波羅密乘所說的那種普通或粗劣之識，而是根本智，或淨光，或根本淨光心，乃事物的終極狀態。

從中觀所認定的二諦來看，此極細淨光心將是契合真諦，實為俗諦，不是真正的真諦。因為中觀派所說的真諦實乃辨空——事物終極存在方式——之識所發現者，而辨別（空以外的）一般事物之識所發現者則是俗諦。可是大圓滿法本中所說的二諦就

不是中觀派所說的二諦了，因為前者並非建立在證悟實相方面的能所之分，而是與無上瑜伽密續中有關二諦的獨特見解一致。

寧瑪大師杜竹禪在其所著「秘密藏密續大旨」近開端處談到「殊勝二諦」。他講了七種殊勝真諦——基、道、果，果又分為五類。此法的根本教義是意金剛。意金剛是輪迴與涅槃中的一切現象之基。此基，在新譯派所說的無上瑜伽真言中，被稱為根本俱生淨光，而以真諦名之。在寧瑪派的大圓滿法中，此根本心或根本智是真諦，而其所觀染淨諸相被認定是俗諦。俗諦是粗劣的外來現象，而真諦則指那根本俱生者，亦即無時不在的

意金剛。這是以大圓滿法為依據對二諦所作的獨特解釋。

儘管大圓滿法所用的「真」「俗」二字也是中觀派所用的，但意義不同，我們要小心，不可混為一談。此種意義上的差別，並非沒有前例，因為即使在中觀派內，「真」這個字的用法也有多種。例如，彌勒的「大乘莊嚴經論」就談到真俗二種皈依，他的「辯中邊論」也從三方面來講真諦，於中「所觀」真諦是空；「應用」真諦是禪定的慧識；「所得」真諦是涅槃。

甚至在新譯派裡，「真」「俗」二字的用法也有不同，例如，解釋無



上瑜伽密續的五個次第時，諸新譯派所講的真俗二諦圓滿次第，與其在談中觀時所講的意義不同。就如大圓滿法一樣，新譯派對二諦也有其獨特的見解。能觀之淨光（極細淨光心，為圓滿五次第中的第四個）被名為「真諦」；然依中觀派對二諦的區分，則為俗諦，因其只不過是「契合」，而非真正的真諦。

因此，在新譯派的無上瑜伽密續法中，作為輪迴與涅槃一切現象之基的根本心，被認定是一切現象的真諦或法性；有時也稱之為「淨光」和無為。寧瑪派稱此根本心為「意金剛」，不是指那在作根本智和根本心的分割時與根本智對比的根本心，而是指那唯明

唯知者，亦即根本智的本體。這是一切心終極的根本，不壞、不變、相續不斷，猶如金剛。正如新譯派認定有一無始無終的根本心，寧瑪派也認定有一無始無終的意金剛，於佛果位，仍繼續前進，毫無間斷。此心常住，故被視為「永恆」，因而說它是永恆心。說它永恆，並非說它不是刻刻不停的分解，而是說它相續不斷——這有如彌勒在「現觀莊嚴論」中所說，佛之殊勝行，因無盡故，而被視為永恆。此心非因緣所偶然新生者（因其一直相續不斷），故亦為無生。

以同樣的語調，格魯派的學者及大師諾桑嘉措（*ཉལ་བཟང་ལྷ་མོ་* 1423 ~ 1513）說，凡存在的，必屬有為。

他所說的「有為」，比「有為」通常的意義廣泛，但他並非斷言一切現象，包括永恆的現象，都是因緣和合而生，而是說一切現象的存在都是有條件的，既要依賴其組成分子，也要依賴為其命名的見識。同樣的，由於寧瑪派所說的根本心不是依因緣而新起的，故名「無生」，此乃就「無生」的廣義而言。

在寧瑪派，意金剛被認定是真諦。此一真諦，不是像中觀派那樣從辨空之識所發現者的觀點來認定的真諦，而是無始無終的根本淨光心。乃輪迴與涅槃中一切現象之所依，具有居佛果位的法身之性。此根本淨光心超越一切偶發現象，故名真諦；其遊

戲、顯現或粗相，即是俗諦。

此根本心之體，本來清淨，或附中觀派的說法，自始即天然無自性。在此唯明唯知之性當中，一切染淨現象，皆此根本心自發性的遊戲或顯現。所有如是生起的現象，皆以此自發性為其特色。此根本心所發之無礙光輝，名為「悲」，因為此根本心之果是佛的悲行，而佛的悲行則是建立在意金剛本來清淨之體及其自發性上。

自始本來清淨並有自發性的意金剛，是輪迴與涅槃中所發生的一切現象之基。即使在你仍為眾生之時，儘管起諸善不善念，如貪、瞋、癡等，

意金剛本身並不受這些煩惱的污染。水雖可變得極髒，然其性依舊清淨，不為污物所染。同樣的，無論意金剛起何煩惱遊戲，無論這些煩惱有多強，根本心的本體，也就是此類有為相的基礎，依然不受煩惱的影響。仍是無始以來就好，亦即盡善。

佛果位之十力及四無畏等殊勝品性，其本質皆在此意金剛中，只因有某些情況出現而不能顯露。所以說，我們自始即是覺者，本具盡善的根本心。

你若認清此一實相、真諦或根本心，並且確定輪迴與涅槃中的一切現象皆為其遊戲，那麼你就會隨之而了

解一切染淨現象，皆如中觀派的經典所說，只是有名無實的存在。你會了解一切生起的所知對象都是偶發，而無實質；你會了解此類現象雖自始即非自成，但看起來仍讓我們覺得它們有其獨立性，因而執著其自有的假象。你還會明白，此種誤解令人造諸善惡之業，積聚業因，致愈陷輪迴。然而，你若能令這一切現象顯示出其為根本心的遊戲，離不開根本心的範圍，你就不會受世俗之見的影響。當我們能親自認清自己的本體，並於禪定中始終不斷的直證其義時，即使行於世間，我們依然是佛。

新譯派也同樣說，淨光實現之時，即是大瑜伽士安歇之時，用新譯

派的話，一切造業積因之戲論都是粗識，比白相心、增長心和近成就心還要粗，這些心必須先斷，淨光心才能出現。已現淨光心後，我們若不能留在淨光心中，則近成就心、增長心和白相心都將陸續出生，並起八十種見，以致再造染業，又積染因。這是有害的。然而，一斷八十種見，以及白相心、增長心和近成就心，我們就能安住於淨光，不起煩惱和諸見。安住此境，即超出見外，在此階段，就連最強的煩惱也闖不進來。是為真正安歇。

以上是新譯派的說法。寧瑪派的說法是，你若得知意金剛的實相，亦即意金剛的存在方式，你就了解輪迴

與涅槃中的一切現象都是藉意金剛之力而起，都是意金剛的遊戲，因而證得此諸現象非自有，乃是藉此根本心之力而有。誠如龍樹在「寶鬘」(Precious Garland)中所開示的，輪迴是假，乃因輪迴是依假因——無明——而起，是故，雖然根本心的本身非假，雖然輪迴與涅槃中的一切現象都是根本心的遊戲，但這些現象在表面上看來並不如此，所以說它們是假。明白這一點，你必會了解這些現象的存在都是有名無實的。杜竹禪說，當我們能確定一切出現的所知對象都是根本心的遊戲時，我們必更能了解應成派的主張，那就是這些現象只藉概念之力而存在。



大圓滿有一修法，在保持對根本心體的覺知之下，觀輪迴與涅槃中的一切現象為心之遊戲或心自放之光。儘管很少講到除去作為否定對象的自性有，也很少講到證悟一切現象有名無實，但這些都隨著了知此諸現象只是根本淨光心的顯現或遊戲，而附帶了解了。因此，新譯派講中觀時所說的空觀的要點，在大圓滿的此一修法中全有。

中觀應成派談此證悟，是從現象非自有，僅藉俗名而存在這一方面來講。依格魯派及他派的說法，修禪觀時，僅以自性空為所觀對象，此外別無其他，也就是只觀所慾否定的對象——自性有——之反而已。修者力求

住於禪觀，不失其所觀對象。確定此義之識必須具有能證悟無所肯定之否定的一面，所謂無所肯定的否定，即是不意味以任何肯定的事物來取代所否定者的那種否定。空是無所肯定的否定，此乃中觀派的根本教義。這一點，清辯在註釋龍樹的「中論」第一章第一偈時，講得很清楚。龍樹於該偈中說諸法不自生，不從他生，非自他共生，亦非無因而生。覺護與月稱也是這麼說。

不過，修大圓滿法時，所觀的是根本淨光心，要一心觀此唯明唯知者；故此修觀之心沒有僅證無所肯定之否定的那一面。然而，於此階段之前，在修名為「突破」之法而初識根

本心時，修大圓滿者分析此心從何處生起、住於何處、往何處去。在如是修行的過程當中，如中觀派的經典所說，修者確認此心離戲論二邊；這是證悟此心之無自性。隨後，在觀無生、無住、無去之根本心或淨光時，修者觀有所肯定的否定，觀中根本心雖顯現，但修者了知其為自性空。

寧瑪派的突破法，主要是就空與心之關係來說空，而中觀派則主要是就空與人之關係來說空，它將一切現象分為用物之人及所用之物。突破法之修空與心有關，這是因為寧瑪派非常著重心的本體，也就是認力或根本心。聖天（Aryadeva）所著的「修行明燈」（Lamp Compendium for Practice），

是「密集金剛密續」所說之五次第的釋疏，而「密集金剛密續」則是諸新譯派——尤其是格魯派——的一部主要無上瑜伽密續。在「修行明燈」中談到五次第的第三次第一——「心離緣」——時，聖天說若不知心性，不能得解脫。他沒有說若不知人性或外芽（external Sprout）性，不能得解脫。的確，僅就破自性有而言，心之空與人之空或芽之空，並無不同，但由於他是在解釋密續，是在無上瑜伽密續的心離緣次第解釋密續，所以他才強調從證空之識而來的分別。正如聖天著重心性，寧瑪派的突破法亦復如是。修突破法者是在了解心以無自性為其特性的情形下觀心。

寧瑪派沒有明確詳盡的說空、心合一是有所肯定的否定，還是無所肯定的否定；不過，有位寧瑪派的學者曾說它是有所肯定的否定。因此而有人說，主張空、心合一觀是無所肯定之否定者，不可能與主張其為有所肯定之否定者同意。然而，這個問題沒那麼簡單。

甚至顯教所說的禪觀，也分根本二類：（一）觀所觀，如觀無常等；（二）觀能觀，令成為另一種能觀，如修愛心之類。在作寧瑪派的深心「觀」時，心自行認清其甚深心性，並於觀中持此認知，如觀能觀。當此甚深心認清自己時，唯有此心分明。由於修者在接觸和認清此甚深心之本體

前，即已因修突破法——觀心自何而起、住在何處、趨入於何——而確定心無自性，故於此時修者所了解的以無自性為其特性之心出現。即使可稱此為觀有所肯定的否定，那也與對如幻之相的有所肯定的否定不同；如幻之相是相與空的和合，乃中觀派用較粗之識所觀的對象，而寧瑪派的深心觀則是以較細之識來修行的。當修者對根本心愈來愈熟悉時，錯綜複雜的概念愈來愈少，識變得愈來愈細，終至淨光顯現。

連新譯派也說，當淨光顯現時，自性空會出現。根據格魯派學者及大師諾桑嘉措的說法，當母淨光出現，即使是對死時的凡夫顯現，空也會出

現，但凡夫不能確知此空。因為，當任何眾生，縱然是蟲子，死時有二相對的粗相也會消失；不是自性有相或俗相消失，而是較粗的俗相消失。所以說，當死亡淨光顯現時，空也出現，但死者，除非是有高等成就的瑜伽士，不能確知此空，因為此空之現，不是由於否定對象——自性有——已除，然而，當確實知空者之心認清心之本體時，則有二相對之相的消失，對此等人來說，無疑是心與空之合一不分，無疑是有二相對之相轉化為空的完全實現。

在大圓滿法中，當瑜伽行者愈來愈習慣於觀精細心之空與相的和合時，亦即觀以無自性為其特性的根本

心之有相而空時，戲論之相在根本心中漸退，而讓極細淨光顯露出來。是故，新譯派所用顯密共同的修空觀法，其中一切要素無不為大圓滿法所有。

這是寧瑪派大圓滿法的觀真諦或根本心之道。在新譯派看來，根本心的實現與六識（眼、耳、鼻、舌、身、意）的顯現，不可能同時發生。必須先消卻所有較粗之識，猶如奪其運作功能，然後根本心才能露出本來面目。對事物起理解作用的粗識與細識，不可能同時發生。

然而，在舊譯派的大圓滿法裡，不中止六識的運作，也能得見淨光。



甚至當碰到某一事物，我們因妄自將其本無之善惡加了上去，而起煩惱時，此煩惱本身，也具有唯明唯知之性。由於淨光心有一般心的唯明唯知性，所以淨光心的一般因素，甚至在貪、瞋等粗劣的煩惱中也可找到。誠如杜竹禪所說，唯明唯知這一因素，一切識中都有，甚至在起強烈的煩惱時也找得到，無須中止六識的運作。

同樣的，「時輪密續」也談到，在根本心未實現的情形下，生起空相或根本心相的可能性。據說對佛法毫無所知的小孩，在遊戲中就能做出空相。空相雖必是精細根本心之相，但不一定要中止六識的運作和顯現此最精細心才能令空相出現。這與大圓滿

法類似。在大圓滿法中，若慾認清此唯明唯知的因素，不必中止六識的運作，也不必顯現最精細的淨光心。然而，當修大圓滿法或「時輪密續」的瑜伽行者有了高等成就時，六識自會停止運作，而最精細心也會像新譯派的秘密真言道所說的那樣顯現。所不同者是，在大圓滿法中，確認根本心這項修行開始時，無須停止六識的運作，而是在不理會粗識的情形下，瑜伽行者確認淨光。

已有此種成就時，不必故意消除善惡之念；不管何種概念生起，它也無力騙過修行者，修行者仍能一心專注那唯明唯知的因素。因此，那能引發錯用此心、妄加判斷現象之緣力減

弱；概念無法真正形成，其力量也就愈來愈小。如是，大圓滿法乃有了一種獨特的方式，為已接觸並認清根本心者，解說見、修與行。

因此，根本心的修行方式是根據：（一）新譯派所講的「密集金剛密續」；（二）時輪空相法等等；（三）寧瑪派的大圓滿法。根據新譯派，修秘密真言到某種程度時，修者修特殊法，如利用性伴侶、打獵等等。雖然利用性伴侶之目的，不難被說成是為了用慾於道及引出較細的證空之識，但打獵就不能作此解了。打獵之特殊目的，僅適用於那些已對根本心有高度的認識，致能對根本心的修法有大信心之人；這些修行者業已超越概念

的領域。有此性情之人，沒有一念落於善惡兩邊；只有在這種崇高境界中，才能以悲心將瞋怒用於修道。是故，新譯派的此一修法之基，與大圓滿法之基相同。

此一重要的統一法得以彰顯，是由於綜合說明中觀、「密集金剛密續」、「時輪密續」、「上樂金剛」等母密續和大圓滿的看法，以及杜竹禪所作關鍵性的解釋。不過，當面請教有修證的喇嘛也是必要的。我所作的說明，是根據完全合格的寧瑪派學者及大師杜竹禪的法教。杜竹禪是蔣揚欽哲旺波（འཇམ་དབྱངས་མཁྱིལ་ཅེ་དབང་པོ་ 1820~1892）的弟子，而蔣揚欽哲旺波又是赤松德贊（འབྲི་མོང་ལྷེ་བཙུན་）轉世，

也是對寧瑪、薩迦、噶舉、格魯諸派  
的看法毫無偏見的一位令人驚嘆的喇  
嘛。杜竹禪在十八、九歲的時候，不  
但已精通他所專修的大圓滿法，還已  
精通許多中觀、般若波羅蜜和因明的  
經典，以及新譯派對「時輪密續」和  
「密集金剛密續」所作的解釋。

我早先曾注意到，宗喀巴在解釋  
「密集金剛密續」序文中前四十個字  
母的含意時，引用龍樹所著「五次  
第」中的一句話：「諸法猶如虛幻之  
禪定。」宗喀巴引用這句話來證實一  
切環境與眾生都只是氣與心的遊戲。  
我感到此中法義甚深，乃以宗喀巴  
所說為基礎，探索與之相應的這些  
法教。讀杜竹禪的作品時，我覺得他

好像在撫摩我的頭，予我印可，令我相信自己的看法不是沒有根據的。可是，我還不能聲稱自己的看法千真萬確，因其只是我的推斷。我們必要熟習中觀、「密集金剛密續」和「時輪密續」，及對杜竹禪的「秘密藏密續大旨」作深入的研究。

顯然，因明論者及中觀派的推理，不足以說明秘密真言的高等修行方法，無論是新譯派的，還是舊譯派的。例如，在密集金剛法中，某些（例如幻身）被斷定是道，而且（圓滿次第之）第四次第的實際淨光殊勝慧，可以當下作為對治人為與先天煩惱障之法。這幾點，若不了解無上瑜伽密續中所說的較細之氣和御氣之

識的話，就無法解釋；只靠因明論者和中觀派的推理是不夠的。同樣的，甚至在新譯派內，只修過密集金剛法的，也難以相信時輪法所說脈與氣的結構，或難以相信依脈、氣而確立之可作為不變極樂起因的空相，此不變極樂一起，組成身體的兩萬一千六百個物質因素，即被兩萬一千六百個白、紅明點所化，致令兩萬一千六百種放射潛能得到調伏，而實現佛果。只有靠著具足資格與修證的喇嘛明確開示，指出此為某些密續所說之正道，以及行此正道即能產生某些證悟，原僅修行他法之人，才能接受此法。

同樣的，大圓滿法開示道等的方式，例如朗禪巴（ལྷོང་ཆེན་པ་དྲི་མེད་འོད་ཟེམ་

1308~1363) 所著「無上乘寶藏」中所用的方式，與新譯派略有小異。由於說法的對象是不同類別的人，而且所說之法都是根據佛法共依之二諦，故其差別只在不共的特色。是故，不可僅因某種說法的方式與自己習慣者不同而斥其為謬誤。

同樣的，由於諸瑜伽行者身體上的差異，諸脈的結構及依脈而起之相的順序，在密集金剛法、時輪法和大圓滿法中就有了不同的解釋。例如，密集金剛法說頭頂上有三十二脈瓣或脈幅，在咽喉則有十六，而時輪所說與此相反。再者，密集金剛法說，在分解的階段，陽燄的出現先於煙，而時輪法則說，煙的出現先於陽焰；密



集金剛法所說之相總共有八，而時輪法則說有十。大圓滿法中也有類似的差異。

所謂不同之法，只是在顯示根本淨光心方面提出不同的方法而已。密集金剛法中，有內氣（或活力之流）瑜伽。上樂金剛法中有四樂之生起。喜金剛法著重名為「忿怒母」（chandalc）的內熱。時輪法中有定於空相的修法。大圓滿法的特色是，不藉推理等法，只藉保持無念狀態，加上各種外在與內在的情況，即可引出根本淨光心。噶舉派的大手印法中，也有類似的修行。

在確認淨光方面，大圓滿法是：

例如聞聲，在聽到聲音與產生此聲為何的概念之間，有一種心，此心全無概念，但並非處於睡眠或禪定狀態，其間所聞乃是此唯明唯知之心體的反映。確認根本心體，就在這種時候。新譯派中學習哲理而常唸「唯明唯知」這一識之定義的人，須在實證中認清此識。光是唸定義，區分和說明不夠，必須要有實證，在這一方面，大圓滿法極具價值。它能令人見到此唯明唯知之心體的實相。

大圓滿法中說，人不能藉造作之心成覺，先要認清根本心，由此了知一切現象都是根本心的遊戲，同時針對此點不斷予以確認。這種修行無須念咒、誦經等等，因其所修更高。念

咒等修行是造作的，必須努力才行，而認清根本心，於中修持，是毫不費力的自然修行。費力的修行乃一般心之所為，而不費力的自然修行則是根本心之所為。

要能從事這種毫不費力的自然修行，只讀書是不夠的；你必須具足寧瑪法的預備修行，此外還須有寧瑪合格上師的特殊教導與加持。弟子本身也必須是已積大福德者。連偉大的吉梅靈巴（འཇིགས་མེད་ལྷུང་པ་ 1729/30~1798）都要閉關精進三年零一個半月，根本心境才顯現出來；這是不容易成就的。杜竹禪也是一樣，他非常用功；他所有的著作都強調，從事這種不費力的自然修行，修行者必須努力於所

有預備修行，在有修證的喇嘛引導下得見根本心，然後專觀此心，完全不念今生。他說，只有這樣才能認清根本心境，別無他法。

可是，有些人誤解了此法之無須念咒和觀想本尊等，而認為大圓滿法很容易修。這真是愚蠢。大圓滿法一點也不容易。不懂中觀，沒有發過菩提心的人，很可能覺得大圓滿法無法修。然而懂中觀、發過菩提心的人，就能在修大圓滿法方面極有成就。

由於修如是圓滿之法，我們得以成就佛之法身與色身的合一。根據密集金剛法，成就此種合一是靠修世俗幻身與終極淨光的合一。在時輪法

中，此一成就是靠空相與不變極樂的合一。在大圓滿法中，此一成就是靠見、修合一，或突破與躍過合一。所有這些道的實質，終歸是根本天然淨光心。連作為彌勒的「大乘莊嚴經論」之基的顯經，也以此根本心為其談論佛性或如來藏時思想之所依，雖然在根本心的修法上不如無上瑜伽密續各派所說的那麼完整。

這是此諸不同宗派相會對比之點。超越門戶之見，我們就能看出此諸宗派的根本思想終歸於一，因而能有很多喚起深悟的發現。

緣自《慈悲與智見》1997年3月20日

# 慈悲與個人

## 生命的目的

不論我們是否自覺性地思考著，我們人類經驗中最深刻的一個問題就是：生命的目的到底是什麼？

我曾經考慮過這個問題，而且願意和讀者分享我的想法，希望能夠對各位提供一些直接而且實際的益處。

我相信生命的目的就是要快樂。從我們出生的那一刻起，每一個人都追求快樂而不喜歡吃苦。這個想法既

不受社會規範也不受教育和意識型態所影響。在我們人類的內心深處，我們只是渴望滿足的感覺。

我不知道宇宙無盡的銀河和星球之中，是否還蘊藏著更深刻的意義，但是最起碼很明白的一點就是：我們住在地球上的人類所面臨的課題，就是使我們自己過一個快樂的生活。因此，努力去發掘什麼才能為我們帶來最大程度的快樂，便成了相當重要的一件事。

## 如何得到快樂

首先，每一種快樂和苦難都可能被分成兩大類：心靈的和肉體的。在

兩者之中，往往是心靈方面對我們大多數人能產生最大的影響。除非我們處在病重或是被剝奪了基本的必需品的的情況下，我們的肉體狀況在生活中常常扮演次要的角色。如果肉體的需求得到滿足，我們實際上就忽略了它。然而，我們的心靈卻記載著每一件事情，不論是多麼微不足道的事。因此我們應該付出最大的努力來製造心靈的平安。

從我個人有限的經驗裡，我發現最大程度的內心寧靜，來自於發展愛心和慈悲心。我們愈關心他人的快樂，我們就變得愈能感受到個人的安寧喜樂。培養一種對他人親切真誠的感情，能使我們自然而然地得到內心



的平靜。這能幫助我們消除心中可能有的恐懼或是不安全感，而且能賦與我們力量來處理任何面臨的難題。這是生命中最終極的成功來源。只要我們活在這個世界上，我們就一定會遭遇困難。如果在這種時刻，我們失去了希望而變得沮喪，我們便縮減了自己面對難題的能力。

若從另一方面來說，我們能記得不僅僅是我們自己，而是每一個人都會遭逢困境，這個更實際的看法將會增加我們的絕心和能力來解絕難題。事實上，以這種態度，每一項新的障礙，都可被視為另一次寶貴的機會，來改善我們的心智！

如此我們便能努力地逐漸變得更慈悲，也就是我們能發展出對他人受苦時真正的同情心和意願，來幫助他們拔除苦痛。如此一來，我們自身的平靜和內在的力量將會自然而然地增強。

## 我們對愛的渴望

歸根究柢，愛心和慈悲心能帶來最大快樂的原因，僅僅是因為我們本性對於它們的珍愛遠超過任何其他事物。對於愛的渴望是人類存在的基本需求，此乃我們彼此之間深厚地互相依賴的結果。不論任何人是多麼地聰明能幹，如果單獨一個人的話，他或

者她都將無法生存。不管任何人在一生中最意氣風發時，感到多麼地具有活力和獨立自主的能力，當一個人生病，或是年幼，或是年老的時候，一個人必定需要其他人的支持才得賴以生存下去。

互相依賴，當然，是大自然的基本法則。不僅較高層次的生物如此，即使是很多最小的昆蟲也是群居性的，牠們既沒有宗教，也沒有法律或教育，僅因互相親密關聯、分工合作，便生存了下來。最細微的物質界現象，也是由互相依存的法則所統理。所有的現象，從我們所居住的星球到包圍我們的海洋、雲彩、叢林和花朵，無一不是依靠著細微的能量形

式而產生。如果沒有它們之間適當的交互作用，它們便會消失和毀壞。

正因為我們人類自身的存在，是如此地依賴他人的幫助，我們對愛的渴望，便成為人類根本的需求。所以，我們需要真正的責任感和對他人福祉的誠摯關懷。

我們必須思索人類的本身到底是什麼。我們並不像機器製造的物品。假如我們僅是機械性的實體，那麼機械本身便能減輕我們所有的苦痛而滿足我們的需求了。然而，既然我們並不純粹是物質性的生物，那麼，將我們對所有快樂的期望，單單寄託在外界的發展上便是一項錯誤。取而代之

的，我們應該考慮我們的根源和本性，以便發掘我們所真正需要的是什麼？

暫且不談宇宙的創造論和演化論的複雜問題，我們至少可以同意，我們之中的每一個人都是雙親的結晶。一般來說，我們的成胎並非僅由於性慾，而是因為自己的雙親絕定要生孩子。這樣的絕定是建立在責任感和利他主義之上的——也就是說雙親慈悲地承諾要照顧孩子，直到他能照顧自己為止。由此可見，從我們受精成胎的那一剎那起，我們父母親的愛心，便直接關係著我們被創造產生的過程。尤其是，從我們出生的最早嬰兒時期，我們完完全全依賴母親的照

顧。根據一些科學家指出，一個孕婦的精神狀態，不管是平靜的或者是攪亂的，都對她未出生的嬰兒有直接地身體上的影響。

在嬰兒出生時，愛的表達也是非常重要的。既然我們所作的第一件事就是吸吮母親的乳汁，我們自然地覺得與她親近，而她必須對我們有愛心才能適當地喂養我們，如果她感到生氣或是嫌惡，她的乳汁可能無法自然順暢地流出來。

從初生期到三歲或四歲，是嬰兒腦部發展的重要時期，親切愛撫接觸是幼兒正常生長唯一最重要的因素。

由於一個幼兒不能沒有他人的照

顧而生存，愛心就是他最重要的營養品。不論是孩童時期的快樂，減輕緩和孩子的種種恐懼，或是兒童自信心的健康發展，全都直接地倚靠愛心。

時至今日，很多兒童生長在不快樂的家庭裡。如果他們沒有得到適當的關懷，日後他們將很難去愛他們的父母，更常見的是他們將發現很難去愛別人。這是很悲慘的。

當兒童長大入學之後，他們需要的支援必須由他們的老師來提供。如果一個老師不僅僅傳授智識教育，而且以培養學生面對生活為己任的話，他的或她的學生將感到被信任和受到尊重，而所教導他們的事物將在他們

的心靈上留下難以磨滅的印象。從另一方面來說，如果一個老師所表現的並不是真正地關心他的或她的學生的整體發展，那麼，這位老師所教導的課目將會被視為短暫的，而且不會被學生記得很長久。

類似地，如果一個人生病了，躺在醫院接受一名充滿溫暖愛心的醫生照顧時，病人會覺得好多了，而醫生想要盡可能地治療病患的這個願望本身便是最好的特效藥，不管他的或她的醫術是否高明。從另外一個角度來看，如果醫生缺乏真心關懷，而且表現出不友善的表情，不耐煩或是不關心地輕視病人的話，病人將會感到焦慮不安，即使他或她可能是最具有資



格的醫生，而且疾病已被正確地診斷和處方。無可避免的，病人的心理對於復元的品質和完整是有影響的。

甚至當我們在日常生活的普通會話中，如果某人說話帶有人情味的話，我們總是比較喜歡聆聽也比較願意回應，然後整個交談也變得較有趣味，不論這個話題可能是多麼地不重要。從另一方面來說，如果一個人說話很冷漠或者刻薄，我們會感到很不舒服，然後就會迫不急待地想結束這場對話。從微不足道一直到最重要的事情，對他人的感情和尊敬絕對關係著我們自身的快樂。

最近我遇到一群美國科學家，他

們告訴我美國的精神病患的比例相當高，大約佔總人口的百分之十二。從我們的交談中漸漸可以清楚看出，精神沮喪的主要原因並非缺乏物質必需品，而是因為喪失了對他人的感情。

所以，如同你可以從我到目前為止所寫的每一件事情中看出來，有一件事情似乎對我而言很明顯：不論我們是否自覺，從我們出生的那一天起，我們對人類感情的需要就是與生俱來的。甚至假如這分情感來自於動物或者來自於我們通常認為是敵人的話，不論是小孩子還是大人，仍然將會自然地被這分情感吸引過去。

我相信沒有人是天生就不需要愛

的。而此點正足以說明，縱然某些現代學派想嘗試這麼做，人類是不能被狹隘地定義為物質性的。物質的元素，不管多麼美麗或尊貴，不可能使我們感覺被關愛，因為我們更深層的自我認知，和真正的性格是埋藏在心靈的主觀天性之中的。

## 發展慈悲心

我有一些朋友曾對我說，雖然愛心和慈悲心是多麼地不可思議和美好，事實上它們並不怎麼相關。據他們說，我們的世界並不是一個能讓此種信仰擁有廣大影響力和力量的地方。他們宣稱，憤怒和仇恨在人的天

性中是如此地根深蒂固，以至於人性將永遠被它們所主宰。我並不同意。

我們人類以目前的形態存在，大約已有十萬年之久。我相信如果在這段時期之中，人們的心智主要是被憤怒和仇恨所控制的話，我們人類的總人口數應該會減少。可是到今天，儘管我們歷經戰爭，我們發現人類的人口數比以往還要多。這項事實很清楚地向我表明了，愛心和慈悲心主宰著世界。這也是為什麼不愉快的事件通常被稱為「新聞」，而慈悲的活動在日常生活中已是密不可分，所以被視為理所當然，也正因為如此，它們大多數都被忽視了。

到目前為止，我所討論的主要是慈悲心對我們心靈上的益處，可是它也對我們的肉體健康很有貢獻。根據我個人的經驗，心靈狀態的穩定和肉體的健康是直接相關的。毫無疑問地，憤怒和攪亂的心境使我們更容易罹患疾病。另外一方面來說，如果心靈是穩定且充滿積極的看法，肉體也將不易被疾病擄獲。

可是，我們都有天生的我執，以至於抑製了對他人的愛心，這也是事實。所以，既然我們渴望得到只有平靜心靈才能帶來的真正快樂，而且，既然此種心靈的平和只有慈悲的態度才能催化，我們如何才能發展這個呢？很明顯地，如果我們只是空想慈

悲心是多麼美好的話，這是絕對不夠的！我們需要採取協力一致的努力來發展它；我們必須用日常生活中的所有事件來轉換我們的想法和行為。

首先，我們必須很清楚地指出所謂的「慈悲」是什麼意思。很多形式的慈悲感情往往與慾望、執著混淆不清。舉例來說，父母親對他們子女所感受的愛心，常常十分強烈地與父母親自身情緒的需求聯結在一起，所以它並非完全的慈悲。再者，在婚姻之中，夫妻之間的愛情——尤其是剛開始，當一方可能還不很清楚另一半的真正個性之時——往往依賴較多的依戀執著而非真正的愛情。

我們的情慾可能非常強烈，以至於使得我們所依戀的人看起來好像十分不錯，而事實上他或她卻非常不好。更加上我們傾向於誇大很小的好品質。如此，當某位夥伴的態度改變時，另一位夥伴常感到失望而他或她的態度也就跟著改變了。這便指出愛往往是被個人的需求所驅使，而較少發自於對其他個體的真正關切。

真正的慈悲並非僅是情緒反映，而是建立在理性基礎上的堅定承諾。因此，一個對待他人真正慈悲的態度並不會改變，即使他人的行為表現很差。

當然，要發展此種慈悲一點都不

簡單！讓我們想一想下列事實，來做為一個開端：不論人們是美麗的、和善的，或是不怎麼吸引人的和有破壞性的，他們終究是人類。像我們自己一樣，他們要的是快樂而不要受苦，而且要克服困難和爭取幸福的權利亦是同等的。如今，當你意識到眾生皆平等，包括他們對快樂的渴望和他們追求快樂的權利，你就會自然而然地對他們產生出一種生命共同體的同體大悲的感覺。經由訓練你的心志來習慣這種宇宙性的利他主義，你會發展出對他人的責任感：一種大願力來幫助他人努力克服困難。這種願望也毫無揀擇性，它是一視同仁的。只要他們和你一樣可以感受到快樂和痛苦，



那便沒有合理的基礎來對他們懷有差別待遇，或者是當他們表現很差的時候改變你的關懷。

我要強調，只要有耐心和時間，我們絕對有能力發展這種慈悲。當然，我們的自我中心觀念，特別依賴於獨立而自我存在的我執，基本上阻止了慈悲心的發展。事實上，真正的慈悲心只有當此種自我觀念被革除後才能被經歷感受到。可是這並不意味著我們不能現在就開始和努力進步。

## 我們應該如何開始

我們應該從消除慈悲心的最大障礙：憤怒和仇恨開始著手。眾所周

知，這些都是極端強烈的情緒，且可盤踞我們整個心靈。然而它們是可以被控制的。假如沒有被製止的話，那麼這些負面的情緒將不費吹灰之力使我們癱瘓，同時也會阻礙我們追求和滿足充滿愛心的快樂。

所以，就起點而言，研究一下氣憤是否有價值極有用處。有時候，當我們被困境所阻擾而感到氣餒時，氣憤的確似乎很有幫助，看起來至少帶來更多精力、信心和絕心。

然而在此處，我們必須很仔細地檢驗一下心靈狀態。氣憤帶來額外的精力乃是不爭之實，如果我們研究此種精力的本源，會發現它是盲目的：

我們不能確定它的結果是正面還是負面的。這是因為氣憤會遮蔽我們頭腦最好的部分：它的理性。所以氣憤的能量幾乎總是不可靠的。它能造成巨大而不幸的行為。甚至，如果憤怒增強到極限時，一個人會變得像個瘋子，表現的行為既會摧毀自己又會傷害別人。

然而，要發展一種同樣有力，可是更受到控制的精力來處理困難情況，是一件很可行的事。這種受到控制的精力，並不僅僅源自於慈悲的態度，也同時來自於理性和耐性。這些是對治憤怒情緒最有效力的矯正法。很不幸的是，許多人誤認為這些特質是懦弱的象徵。

我相信事實上剛好相反。慈悲、理性和耐性是平和的、柔軟的，但是它同時也正是非常強而有力的。那些輕易地失去耐性的人們，才是缺乏安全感而又不穩定的。也正因如此，輕易被激怒即是人性弱點最直接的象徵。

所以，當一個困難的問題初次發生時，應該試著維持謙卑和誠懇的態度，而且關切到事情的結果是否公平。當然，其他人可能試著想佔你的便宜，假如你的公正招來的是不公平回報，那麼你應該保持一項強烈的立場。不過，這個立場應該以慈悲心出發，而且，如果必須表達你的見解和採取強烈對策時，切記心中莫懷怒氣或惡意。

你應該瞭解到，即使你的對手看起來好像在傷害你，但究竟到最後，他們的破壞性行為只會傷到他們自己。為了檢視你本身自私的報復衝動，你應該要記得實行慈悲的願望，而且承擔起責任，要幫助預防其他人因為自作自受而吃苦頭。

如此一來，因為你平心靜氣地選擇了對策，它們將會更有效、更準確和更有力量。建立在盲目的憤怒力量之上的報復行為，往往很少會擊中目標的。

## 朋友和敵人

我必須再次強調，僅僅認為慈

悲、理性和耐性是美德，並不足以來發展它們。我們必須等到困難問題發生的時候，然後試著來實現這些美德。

是什麼人創造了這些機會的呢？當然，不是我們的朋友，而是我們的敵人。他們是給了我們最多麻煩的人，所以，如果真的想要學習，我們應該認為敵人是自己最好的教師！

對於心中懷有慈悲心和愛心的人來說，容忍力的練習是基礎訓練，而正因為這個緣故，敵人是不可或缺的。所以我們應該感謝敵人，因為他們最能夠幫助我們發展出寧靜的心智！而且，往往當個人的或公眾的生

活情況有所改變時，敵人卻變成了朋友。

所以，憤怒和仇恨總是有害的，而除非我們訓練心智來減低它們的負面力量，它們將繼續攪亂和瓦解我們發展冷靜心智的努力。憤怒和仇恨是我們真正的敵人，這些是我們最需要對抗和克服的力量，而非一生中斷續出現的短暫的「敵人們」。

當然，我們全都需要朋友，這是很自然且正確的事。我常開玩笑地說，如果你真的要自私的話，你應該非常主動地為他人設想！你應該要好好地照顧其他人，關心他人福祉，幫助他們，為他們服務，結交更多朋

友，付出更多的微笑，結果呢！當你自己本身需要幫助的時候，你會發現一大堆來幫助你的朋友！如果，從另一方面來說，你忽略了他人的幸福，到頭來你將成為最大的輸家。而友誼是經由爭吵和生氣、妒忌和緊張的競爭中培養出來的嗎？我想並不是的吧！我認為只有情義才會帶給我們真正親密的朋友。

在今天的唯物主義社會中，如果你有金錢和權勢，你看起來好像有很多朋友，可是他們並不是你本人的朋友；他們是你的金錢和權勢的朋友。當你失去你的財富和影響力的時候，你將發現這幫人早已逃之夭夭，無處可尋了。



問題在於，當世上的事情發展，對我們而言很順利的時候，我們往往覺得很有自信，覺得我們自己可以把一切都處理得很好，而且認為我們不需要朋友。可是當我們的地位或者健康情形惡化時，很快就會發覺自己大錯特錯。在那個緊要時刻，才會知道誰是真心願意幫助我們，而誰又是對我們完全幫不上忙的。所以，為了準備那個時刻的到來，要結交一些在最需要的時候，能夠伸以援手的真正的朋友。我們自己必須要培養利他主義！

雖然有時當我說此話的時候，人們會笑我，我自己總認為我要更多的朋友。我喜歡微笑。正因為這個原因，我的問題在於明白如何結交更多

朋友，和如何贏得更多微笑，尤其是真正的微笑。因為，世上有許多種微笑，例如嘲笑，皮笑肉不笑的或者是外交式的微笑。很多微笑都不能令人產生滿足的感覺，有的時候，它們甚至能令人產生狐疑或者害怕的心理，不是嗎？可是，一個真正的微笑真的能給我們一種清新的感覺，而且我相信，這是唯有人類才擁有的特質。如果這些是我們所企盼的微笑，那麼，我們自己必須創造一些原因，以便這些微笑能夠產生出來。

## **慈悲和這世界**

總之，我想簡要地擴展我的想

法，超出這篇短文的話題，來標示出一個更超越的重點：個人的幸福能夠以更衷心和有效的方式，來對人類社會全體的進步作出貢獻。

因為我們對愛有共同的渴求，於是在不同的情況下，我們都可能將遇見的任何人，視為自己的兄弟姐妹。不論這張初識面孔是多麼的陌生，或者衣著和行為是多麼的不同，我們和其他人之間其實沒有什麼顯著的分別。執著於外在差異是很蠢的，因為我們的天性本來是相同的。

歸根究柢，人類是一體的，而這個小小的星球正是我們唯一的家園。如果要保護這個家園，我們之中的每

一個人，都需要經歷感受到宇宙性利他主義的鮮活意識。唯此感受才能去除我們以自我中心為動機，而使人們互相欺騙和利用對方。如果你有一顆誠懇和開放的心靈，你自然而然地會感受到自我的價值感和自信心，而且也不必對別人感到害怕恐懼。

我相信在社會的每個不同層次——家庭的、部落的、國家的，和國際的層次——慈悲心的增長是開啟一個更快樂的和更成功世界的鑰匙。我們並不需要變成很具有宗教信仰，也不需要去相信任何的主義。我們每個人所需要作的一件事，就是發展我們良好的人類本質。

我試著將我所遇見的每個人視為老朋友。這麼做給予我一種真正快樂的感覺。此即慈悲心的實習。

# 西藏佛教簡介

鄭振煌 譯

在佛教傳入之前，西藏盛行苯教。一直到最近，西藏仍有苯教研究中心。苯教最早還不是一個有力的宗教，後來深受佛教思想和法門的影響。公元第八世紀左右，棄宗弄贊王將佛教引進西藏。此後，佛教穩定的廣傳開來。其間，許多印度學者來到西藏，翻譯經典、密續法本和論疏。

公元第十世紀朗達磨王在位期

間，大肆毀佛，但不久佛教即告復興，在藏西和藏東宏傳；印度和西藏學者又忙著翻譯佛經。隨著西藏佛教學者增多，人藏的印度學者逐漸減少。

因此，在西藏佛教的後期，就脫離印度佛教後期宗派而獨立發展，雖然它仍保留佛法的基礎。就其核心思想而言，西藏佛教從未在西藏喇嘛手中遭受更改或增加。他們的論疏都有明顯的標記，為了權威起見，他們都會引用佛陀的主要教法或印度學者的著作。因此，如果認為西藏佛教有別於原始的印度佛教，或把西藏佛教稱為喇嘛教，這是不正確的。

## 四聖諦

佛陀說：「這是苦諦；這是集諦；這是滅諦；這是道諦。」他也說：「瞭解苦的性質；斷除苦的原因；證得苦的息滅；修持真實的道。」「瞭解苦，雖然沒有什麼好瞭解的。斷除苦的原因，雖然沒有什麼好斷除的。真誠追求苦的息滅，雖然沒有什麼好息滅的。修持滅苦的方法，雖然沒有什麼好修持的。」這是四聖諦的因上見、道上見、果上見。

公元第三世紀，印度哲學家龍樹宣揚中道哲學，後來成為大乘佛教各宗派的中心思想。根據中道教法，「苦諦」：苦來自生死輪迴，輪迴則是無明所引



生的業報；「集諦」：業和無明是苦的真實原因；「滅諦」：業和無明的完全消失；「道諦」：證得滅諦的道。

## 小乘

為了證得涅槃，必須修持四聖諦。小乘和大乘代表修道的二個思想宗派。小乘只求自己證入涅槃，行者必須生起出離心，勤修戒定慧，以清淨無明和無明的因，最後證得涅槃。修行的過程分五道：資糧道、加行道、見道、修道、證道。

## 大乘

大乘行者旨在證得究竟涅槃：成

佛。成佛不只是為了自己，也為著一切眾生，所以要先發菩提心，進而達到悲智雙運。大乘道幾乎與小乘道相同，也修六度等方便，藉以淨除無明和煩惱究竟成佛。大乘的修行過程，也和小乘一樣分為五道，但有質上的差別，其強調利益一切眾生的動機，令證得涅槃的小乘人，終必增上成佛。

## 密乘

以上所言屬於經乘，是修密乘的基礎。西藏佛教在介紹密乘教法之前，都非常小心。上師都要勘驗某一教法是否佛說。具格上師會先訴諸邏輯分析，並以經驗檢驗，才肯定某一

教法真實不虛，而後採用。這個過程是必要的，因為許多非佛教的密法表面上類似佛教密法，極易混淆。

密乘分四等，法本相當多，不及備載。質言之，惡業是苦因。惡業來自無明，無明則是未調伏心的產物。所以，心必須透過修行加以調伏和控制，才能停止惡念的流動。觀心可以止息惡念和妄想。

住心於外境也可以減少妄念，這時需要強大的念力。佛像被認為是最合適的所緣境，結果產生密乘的許多佛像。修行的進步，有時是藉助堅強的信心和恭敬心；但大體來說，還是要透過理性的力量。修密乘的超越道

者，理性本身可以啟發感人甚深的信心。

## 佛教修行的梗概

佛教修行的圓滿，不僅靠表面的改變，如出家或誦經。甚至於連這些活動是否可以稱為修行，都還有待商榷，因為修行必須修心。如果心態正確，一切行動和語言都可以是修行。但是如果缺少正確的態度，亦即不知道正確的思考，縱使一輩子都花在出家讀經上，還是一事無成。所以，佛教修行的第一要件就是轉念。修行人必須皈依佛法僧三寶，深信因果業報，培養利他心。

真誠發心出離世間法，可以帶來大喜悅。許多西藏佛教的修行者，以這種方式出家，擁有無法描述的身心滿足。但是，並非人人都能出家，因為出家需要極大的犧牲。我們能夠為一般人設計什麼樣的法門？諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意。在家也可以解脫成就。俗話說得好：「不修心，即使山中閉關，也只是造地獄因。」

有一個古老的西藏故事說，很久以前，有一個名叫多隆的喇嘛，遠近馳名。一天，他看到有一個人在繞塔。「你在繞塔，很好，」多隆說：「但如果你能夠修行，不是更好嗎？」那個人就對自己說：「既然如此，我最好讀經。」於是他就開始勤奮讀

經。一天，多隆又見到他。「讀經當然很好，」多隆說：「但如果你能夠修行，不是更好嗎？」

那個人想：「讀經似乎還不夠好，打坐如何？」不久之後，多隆看到他在打坐，就說：「我承認打坐很好，但如果你能夠修行，不是確實更好嗎？」

那個人被搞糊塗了。「你所謂的修行是什麼意思？請告訴我如何修行。」

「把你的心，從世間轉到修行。」多隆告拆他。

簡單來說，佛教的修行就是戒定慧三學。

## 增上戒學

戒是一切修行的基礎，它有很多層面。戒以不作十惡業為基礎：身三，口四，意三

### 身的三惡業：

1. 殺生：直接或間接殺生，上自人，下至最微小的昆蟲。
2. 偷盜：直接或間接未經同意就偷取別人的財物，不論價值如何。
3. 邪淫：不適當的性交對象或方式。

### 口的四惡業：

1. 妄語：給別人假的或錯誤的勸告、  
訊息或肢體暗示。
2. 兩舌：破壞團結，加劇分裂。
3. 惡口：使用粗暴和辱罵的語言。
4. 綺語：出於貪嗔的無意義語

### 意的三惡業：

1. 貪：希望擁有別人的財物
2. 瞋：想傷害別人
3. 疑：懷疑有關輪迴、業力和三寶  
的教法

### 定學

禪定幫助行者制心一處，增長



「心的寧靜」。禪修的方法：心不攀緣外境和不起妄念，因而變得不動、穩定和寧靜。這種心可以放鬆地專注於任何善法的所緣境上。

讓心寧靜的要件有很多。簡言之，彌勒菩薩認為行者要避免五種過失，發展八種內觀的心。

## 五種過失

1. 昏沉：對禪修無趣。
2. 失憶：遺忘禪觀的所緣境。
3. 散亂：分心，通常是貪。
4. 掉舉：無法預防散亂。
5. 妄想：想像性的干擾，使用假的對治方法。

## 八種內觀的心

1. 深信心：深信禪定的功德和識別過失的能力。
2. 真誠心：真誠希望禪修，並有能力禪修。
3. 安忍心：毅力和歡喜心。
4. 柔軟心：身心柔軟。
5. 精進心：努力住心於所緣境。
6. 警覺心：覺察任何昏沉或掉舉的徵兆。
7. 對治心：一察覺散亂就立刻予以對治。
8. 輕安心：一達成目標就放鬆對治。

## 九住心

1. 內住：住心於所緣境。
2. 等住：努力延長專注。
3. 安住：心若散亂立刻察覺，並將心帶回住於所緣境。
4. 近住：清晰覺知所緣境之細節。
5. 調順：瞭解精進之功德而精進不懈。
6. 寂靜：去除任何對禪定的負面覺受。
7. 最極寂靜：去除干擾，令心等持。
8. 專住一趣：發展專住到最高極限。
9. 等持：不必藉助憶念或作意而能任運等持其心。

## 慧學

慧學旨在發展二種智慧：

1. 世俗智：瞭解諸法相對性的智慧，  
即經驗性的知識。
2. 勝義智：瞭解諸法絕對性的智慧，  
即超越性的知識。

此處特別簡介另一種智慧：摧毀惡戒、俱生煩惱和非俱生煩惱的空性慧。

## 空性

空性是一切諸法的終極實相。空性既不受諸佛之力的影響，也非依於眾生的業果。空性只是存在，遍佈一

切法界。因此，一切法自性空。經云：「諸佛出不出世，法性畢竟常空。」否定永恆的自我和獨立的存在，即是空性。

達賴喇嘛文集 ②

---

## 迎向和平

作者：第十四世達賴喇嘛

出版者：財團法人台北市慧炬出版社

發行人：劉勝欽

地址：106台北市建國南路一段270巷10號

電話：(886-2)27075802

傳真：(886-2)27085054

登記證：行政院新聞局局版台業字第1415號

版權所有：第十四世達賴喇嘛

印贈者：財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會

地址：台北市信義區基隆路2段189號10樓之4

電話：(886-2)27360366

傳真：(886-2)23779163

版次：中華民國89年2月

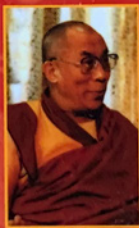
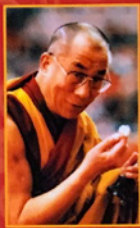
ISBN：957-518-114-X

電子版校稿：李碧昭

【繁體字電子版】

達賴喇嘛以簡單而樸實、

清楚又生動的語言闡釋深邃精密  
的佛法原理和人生哲學，他的開  
示以及呼籲和平超越了民族、宗  
教、政治和國界的藩籬，那就是  
人類關懷與大慈大悲。



ISBN 957-518-114-X



9 789575 181147