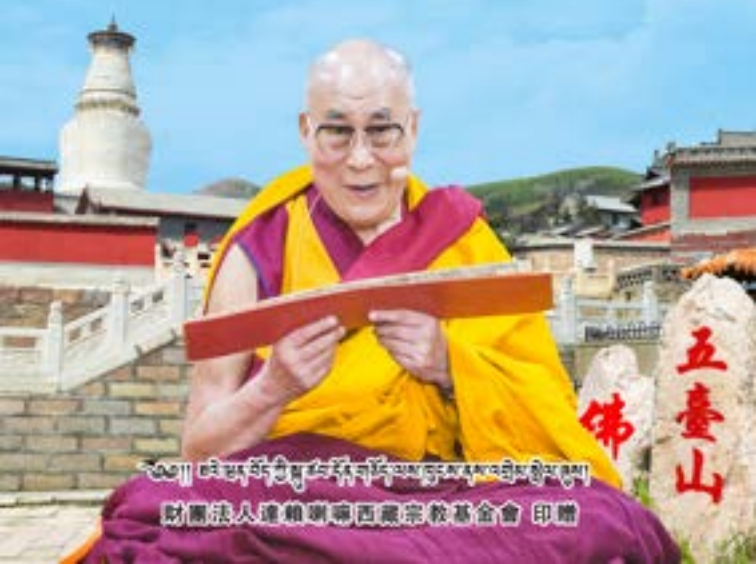


達賴喇嘛文集 ②1

# 妙善語 II



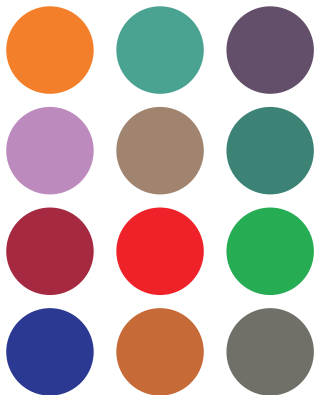
第十四世達賴喇嘛一講述  
洛桑蔣千一編譯



། འཇིགས་པོད་ཅི་སྤྱོད་འདྲི་བའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་།

財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會 印贈

# 妙善語 II



## 序言

今年是財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會成立二十五周年，也是尊者達賴喇嘛八秩八晉華誕。雖然很遺憾我們無緣與尊者一同在台灣寶地歡度他八秩八晉華誕，卻有幸在這裡為他慶生，並且可以自由地出版尊者的教言集，還連續出版了二十冊。這些文集讓世界上每一位中文讀者、所有佛教徒、以及熱愛尊者的台灣人，都能感受到尊者的慈悲與智慧，相信這是給尊者和基金會生日的最好禮物！

由洛桑蔣千法師翻譯、達賴喇嘛西藏宗教基金會出版的《達賴喇嘛文集》（第二十冊）《妙善語》，編譯了尊者對僧俗二眾講經說法時撼動人心、且面對逆境時需展現果斷與堅毅之簡而有力

的言教，深受讀者歡迎，出版的五千冊文集在兩周內被索要一空，後續索要之聲海爆，其電子版下載量已經達到四萬五千多次了。

為回饋讀者的需求和感恩大家對尊者的愛戴，基金會與洛桑蔣千法師商議，規劃出版尊者達賴喇嘛文集(第二十一冊)《妙善語》第二冊。經過法師幾個月的努力和付出，編譯出一年三百六十五天珍貴的尊者言教，編輯了一本精美絕倫的尊者文集《妙善語》第二冊，得以在尊者八秩八晉華誕出版發行七千冊，實乃台灣藏傳佛教界的一件盛事。在此，向法師本人及協助出版本書的所有有緣人，表達最真誠的謝意！

人天導師釋迦能仁之教法已傳世二千五百多年，八萬四千法門隨順因緣，引導眾生走向解脫之道。菩薩為利有情，示現各種應化身以度眾生，因此眾生有了依怙。而我們何其有幸，值遇佛法，身處「觀自在菩薩」化身之尊者達賴喇嘛的時代裡。遺憾的是，就像在佛經裡所言：「有佛

## 序言

的地方就有魔鬼盛行」一樣，在這混濁逐利的末法時代，像尊者那樣深受國際社會尊崇的和平大師，也有很多人對其進行各種汗巖褻瀆，甚至到極度誇張的地步。身為佛教徒，唯有對上師生起無限的信心與信仰，才能讓止謠言於智者，達到濁者自濁、清者自清的境界。

台灣信眾在過去二十年間，年年組成千人請法團，在尊者座下聞法，開展修行之路，與尊者結下了不悔的金剛師徒關係。每年七月尊者的慶壽活動，是藏傳佛教界的盛事，參與的人士早已跨越宗教的範疇，有各行各業的民眾加入歡慶的行伍中。這一切莫不是尊者的功德力。

尊者諭示將住世113歲以上，尊者的長壽關乎世界和平，以及教法興盛。而尊者能生死自主，來去自由，這是多麼令人振奮歡欣！尊者常說：

「如果能在任何一個地方利益大眾，我將願意待在那裡。」尊者，您的子民需要您！為了西藏子民，為了教法興盛，為了無數眾生福祉，請您繼續眷顧芸芸眾生，永住常在。

祈願此文集讓讀者如沐春風，解脫煩惱的心，得到長久的寧靜與歡喜！

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長

巴瓦·格桑堅參

2023年6月2日薩嘎達瓦15號

觀世音第十四世達賴喇嘛尊者  
長久住世113歲之祈願文

所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪，  
隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。

一聖者之住世，需眾生強大的福報作倚靠，一乃因眾生欲出脫輪迴、成就佛果，必俱大福德值遇聖者、聖教；二乃因聖者若長久住世，必令諸多眾生離苦得樂，脫離諸魔支配，諸魔必有所不喜，此事亦使其痛苦難耐，因此作障干擾。

達賴喇嘛尊者在2012-2015年於南印傳授道次第教法期間，透露自身之證量離證悟空性與發起菩提心皆已近在咫尺，在傳法結束接下來的兩年中，多次透露自身已發起菩提心，亦已證悟空性，並願速速證得大乘加行道，此修練進展神速，已超乎凡夫想像，其必乃聖者再來之化現。

從佛教歷史的角度來看，修行人多不公開自

身之修證，大悲觀世音之化身第十四世達賴喇嘛親自透露己身已可示現之證量，必知此作為會為眾生帶來大利益，祂的一句法語、一個動作或一絲意念都能長遠地影響廣大眾生之苦樂。

上師之悲心如鐵勾，但眾生自身若無清淨的信心與希願，亦難成為套上鐵勾之環。達賴喇嘛尊者近年來經常宣說並勸勉諸弟子與有緣人：

「依著現在世界上的變化來看，中國、蒙古與西藏的佛法其間雖有衰退，但仍會復興，這是我為眾生服務必會成就之事業，不管從內、外種種的跡象來看皆是如此。因此，我必發起心力，過去佛法興盛卻又衰退之處，我必將其復興。就如同我獲得法王之名，我也會發起巨大的心力來為教法服務，請你們也一同發願！」「你們對我的祝願，是我利益眾生背後的穩固靠山，你們對我的期望與信心，使我對地球上超過七十億人類作出貢獻時更富信心。」「吾之長壽，目的乃為利他。我生起此等利他之增上意樂，對眾生能帶來相當的利益。我自己亦發願能長壽，你們也一起如此祈願吧」！

身為弟子與有緣者，須明白若不俱足大福



德，則難遇聖者、聖教，諸魔亦必作障干擾聖者住世利生，而尊者亦明確點出眾生應祈求其長久住世，對其之祝願與信心更能促成尊者利生之宏願，知此緣起，吾等亦應發起心力祈願，並知此利益對廣大眾生亦非同小可。

若吾等誠心祈請，觀想尊者與觀世音無二無別，住於自身頭頂，祈求尊者悲憫諸多眾生，令其離苦得樂，此等之願力與心力定能成為尊者住世113歲以上之關鍵力量。眾生殷切之祈請，也必會感召尊者為有情離苦得樂之事而慈航久住，諸佛菩薩及護法們亦會加持息除障礙，助其燃正法燈，照亮漢、藏、蒙古等希求教法之地。

我祈請諸有緣人，在閱讀尊者法語之際，亦能念其恩德，發起上願，為了諸多眾生之利益，常時祈求尊者長久住世。若願得見尊者壽更增，示現更高之証量，則更需眾生之福報與祈願作倚靠。望諸善士善願匯集，促成尊者長久住世之緣起，發起利益眾生離苦得樂之大事。

達賴喇嘛尊者語錄之編譯者

洛桑蔣千 祈請

༄། ལྷི་ཤོར་ཡལོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་ཞབས་བརྟན་གསོལ་འདེབས།

### 達賴喇嘛尊者長壽祈請文

གངས་རི་ར་བས་བསྐོར་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ། ཕན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས།།

སྤུན་རས་གཟིགས་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། ཞབས་པད་སྲིད་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག།

於此雪山環繞淨土中，一切利樂出生之泉源，

丹增嘉措自在觀世音，蓮足恆住直至輪迴際。

## 妙善語之涵義

本書取名《妙善語》，一是因為相傳在漢地有觀音之化身—妙善公主。妙善公主自取雙眼與雙手，為用於治療其父親之藥引，並於內心祈願繼續救度無邊眾生，剎那間長出了莊嚴的千手千眼之典故。此故事已在漢地相傳多年，尊者乃觀音之化身，應以何身得度者，觀音即現何身而為之說法，故依此漢地眾所皆知的典故來表現其言乃觀音之言。

二乃因「空中妙有」之法的體性，此「妙」可解為由於諦實空，「名言上事物之利、損作用」方可成立，故稱「妙」有，獲此甚深理解，所造之善方能止於至善。

尊者親言其證量至少已至大乘資糧道，如《心經》云：「揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。」此乃佛陀勸勉眾生當精進地去證得資糧道，乃至加行道、見道、修道、無學道，應往至善邁進而無有止息；尊者之言教亦無一不直接或間接地引領眾生邁向彼岸，就目的而言同屬一味，循此因緣，稱其語錄為「妙善語」。

願諸聞者，藉此善妙舟筏，同登彼岸。

達賴喇嘛尊者語錄之編譯者

洛桑蔣千

# 目錄 Contents



## 一月

1-9

最根本的人性

10-17

地球上的一家人

18-26

慈愛

27-31

滿足感

## 二月

1-29

教育

## 三月

1-4

我們的家園

5-16

全球暖化

17-31

軍備

## 四月

1-5

物質

6-14

科技

15-22

和平

23-30

內在價值

## 五月

1-16

真正的敵人

17-31

調伏自心

## 六月

1-30

珍愛他人

## 七月

1-5

願力

6

憶念我

7-31

修心

## 八月

1-9

健康

10-21

合作與溝通

22-31

保持善良



## 九月

1-25

疫情

26-30

懺悔

## 十月

1-18

死亡的反思

19-31

對臨終時的建議

## 十一月

1-7

對逝者的思念

8-15

死亡的過程

16-28

修行須投入時間

29-30

自我承諾

## 十二月

1-14

家庭

15-22

睡眠

23-27

休息

28-31

夢







在回歸到最根本的人性時，當我們觀見他人受苦，內心幾乎再難有袖手旁觀之感。



一個真心愛惜自己生命的人，  
永遠不會覺得傷害他人是件妥  
當的事。

最  
根  
本  
的  
人  
性



我去過世界各地，見過不同的文化，看過不同的膚色，目睹過不同的生活方式，但當我看著每個人的臉龐時，都能體會到他與我有著共同的苦、樂感受，實在沒有必要刻意再去劃分你我。

當我對他們微笑，他們也都以笑容回應，我們有著共同的反應。



在年幼時，如果我們都是一個人，或許會感到孤單寂寞而哭泣，但一旦有了夥伴，就能和他人玩在一起，一同分享情感，自然就開心了。

人類在天性上就是群體生活的動物。



我們對他人的苦痛能生起強大的同理感，在我們年幼時，看到其他人遭到傷害時，我們自然會掉眼淚，我們的本性就是如此。

我們在年幼時偶爾會有些小爭吵，這的確會發生，但我們是群居的，不會覺得自己是孤立的，是團體中的一份子，重視友誼，也能透過微笑來表達情感，這些都是生命的關鍵養分。



當你體會到你、我之苦樂感受毫無差異，我們都是一樣的，把自己當作某個特殊個體的緊繃感就會消散。

當你的心能夠如此敞開，真心地把他人當作親近的朋友，你自己會先得到利益，自心會愉快無比。



當藏人遭遇到困難時，我們出走至印度尋求幫助，全世界各種不同的組織都協助了我們，我們不曾孤單，原因就在於我們都是人類，人類的本性就是互助的，能把彼此當兄弟姊妹來對待。



若缺乏對自己基本人性的體悟，此時去談自己是什麼國籍，幾乎是沒有意義的。

我們必須秉持著基本人性去與人互動，對基本人性有所體悟，就再也不會彼此殺戮，會明白這毫無任何意義可言。

有了人類屬一體性的體悟，我們真的就能建造和平的世界。





好好思惟全人類都是屬一體性的！不管是身與心，在本質上我們毫無差異，我們也必須共住在地球上，好好想想這件事。

我們沒辦法逃脫到其他的星球上，月亮看起來是挺美的，但若真的要去那居住，狀況是極度艱難的。



我們所遭遇的問題，很多都是過去的疏忽、過錯所致，必須要有新的思考，其中最重要的思考原則就是：人類是屬一體性的。

我們只能在地球上共存，沒法逃到其他星球去，就算逃了出去，也沒法確認能不能開開心心的過日子。

不管這個地球上有多少紛爭，也都還是我們的地球。因此，我們該和諧共處，思惟人類同屬一體性。想想人類天生的優點—溫暖的心。把握了這點，很多事情就都能安然度過。



問：人們在互動時，特別去強調彼此的差異性是否重要？

答：不！今日我跟你們對話，不用特別再把我當成藏人、達賴喇嘛或佛教徒，若特別還要強調差異性，我們互動、討論的基礎也會消失。

我們的互動，都是在同樣是人類的基礎上而進行，強調七十億人口屬一體性實在重要。如果還要刻意去強調國籍等等的差異性，反而會帶來許多麻煩。



人與人在互動時，與其一直著墨彼此的差異性，不如多強調彼此的共同性。



人心會耽著表面的差異，會在彼此的種族、國家、宗教信仰上做文章，導致諸多困擾與鬥爭，一定要跨越過這條鴻溝，回歸到你我同是人類，回到這最根本的體認上。



無論如何，我們都必須共住於同一個地球上，這已經是無法改變的事實，若能把彼此都當兄弟姊妹，你、我皆受益。

所有人類都必須共存，而慈悲是把我們緊緊拉在一起的力量。



最根本的人性是慈悲的，這也是和平與寧靜的種子，這是我的信念。

我們是群居動物，一個人不管如何強大，都沒法一個人獨活，為了生存，都必須仰賴著團體，就連那些程度很高的修行人，也都需要他人供給飲食。

體認到這個現實，我們會發現我們必須共存，一定得互相扶持，好好當彼此的依靠。



德國、法國等歐洲國家過去彼此征伐，造成了許多慘劇，但在歐盟建立之後，就再也沒有這樣的事情了，這也證明聯盟建立後，和平是辦得到的。

同樣的道理，亞洲、非洲與中東等地區也能設立一樣的聯盟，一旦彼此都屬於同個聯盟，就很難再互相殺戮。





如果各地都能夠像歐洲建立起歐盟這種組織，人們不管是在經濟、教育各方面都會享用到巨大的福祉。

如果人們彼此之間拉開距離，那就不得不又開始組織軍隊，添購軍火，這些錢都是白白浪費的。

人們合作建立聯盟，將會帶來極大的利益。



人類可以沒有宗教信仰，但不能缺乏慈愛與關懷。

慈愛



有些人在討論到慈悲時，總覺得跟宗教有關。不是這樣的！我們剛出生時也沒有宗教信仰，但已經被母親的慈愛環繞著，享用她的愛。



慈愛與內心的寧靜與喜樂，乃生命續存不可或缺的元素，多想想這個道理，讓自己肯定這樣的感受。

慈愛



人在群體中生活，自身要生起喜樂，還都得仰賴他人，自己什麼都不靠人，是難有喜樂的。從一出生開始，就要仰賴母親的慈愛才能生存下去，這是不言而喻的。

因此，請你們發起：「我要真誠地去利益眾生，不對他們做絲毫的損害」之想，請你們發起如此心念。



支撐生命的主要力量，其實就是慈悲。如果慈悲充滿自心，在日常生活中，甚至在睡眠時，都能安心微笑。若取而代之的是沮喪、憤怒，就連睡眠都遭罪。

慈愛



慈悲、憐憫之心讓自心安穩、寧靜，能引發深層的心力，若人生一輩子都處於這樣的狀態，那有多好！



慈悲才是真正內心力量的種子，  
一旦有了這樣的力量，內心將毫  
無畏懼，亦無嫉妒與憤怒。

慈愛





與生俱來的悲心，會較偏頗，更仰賴他人對我們的態度，而這種認知是顆種子，透過修練，可轉化為不偏頗之悲心，這種悲心就絲毫不需仰賴他人的態度，而是體驗到他人也是生命，跟我一樣，也有苦樂的感受，離苦得樂的權力跟我是一模一樣的。

這種悲心，緣著敵人亦能生起，能遍及所有眾生，是無量悲，也是真正的悲心。



嗔恨、我慢等想法，讓自心極不愉快。而發心則是以他人的利益為主，透過次第的修練，一點一點地捨棄自我，珍愛他人的力量就會逐漸增強。如此一來，每日自心都喜樂、寧靜，遭遇批評自己的人，反而對他們更能生起增上之悲心。



令生命充實、喜樂的真正來源  
為何？

慈悲乃最關鍵的要素！



親愛的朋友們，請你們好好修練慈悲之心，並將這樣的想法散播出去，散播給周遭的親友，此乃創造和平世界之路，自己的生命也將變得極有意義。

滿足感



在生命最後一刻，親友將離你而去，身體也將捨棄，財富也派不上用場。如果你平時就以慈悲引領自己的生命，在最後一刻，你將生起無比的滿足感，不會有絲毫的懊悔。



當慈悲充滿於生命，人生就會更加充實，自己內心滿是歡喜與寧靜，周遭的友人甚至動物們，也因你的感染而安心。

你的生命從今日乃至生命最後一天，心裡都安詳，內心充滿友善與和藹的態度，這才是真正的喜樂。



滿足感

快樂與內心的滿足感有著緊密的關係，有時候不見得是樂受所引起的，而是種修行過程中不苦不樂受所帶來的強大滿足感。







現代的教育多只注重發展一般的智力，而教育最根本的目標是要讓人們的生活能更平靜、喜樂。因此現代教育一定要教導如何生起一顆溫暖的心，這完全不需要以宗教來號召，透過一般的教育，人們就能明白如何讓自心健全又喜樂。



透過教育來傳播慈悲的理念非常重要。五、六歲的孩童們尚不太會去分辨你我種族與宗教信仰的差異。玩在一起時根本不會去想這些事情。

一旦進了學校，非但沒有師長給予慈悲的教導，反而更強調了種族與宗教信仰的差異。就算種族與信仰是相同的，卻又去區分貧富貴賤，我們是貧困家庭的孩子，他們是富貴家庭的孩子，這些差異在教育中一直被傳達著。



應該要透過非宗教的方式，結合科學的思想在教育中引導孩子們，讓他們體會慈悲對身、心都有極大的助益，這點非常重要。



我們在年幼時，慈愛對我們扮演了不可或缺的角色，因此在教育系統中亦不能缺乏慈愛，這樣的氛圍對我們的學習也極有幫助。我希望在學校的教材中，也能編撰一些與慈愛主題有關的內容，完全不須論及宗教。

慈愛、溫暖的心，能實實在在地將人類的思惟能力發展出來。

二月

5

教育

在民主國家中，人民所選出的領袖本來也是人民中的一份子，能從人民的角度來看待事情，就會更有智慧，也更接地氣，因此在民主國家中的人民自身透過選舉而當上了領袖，領導的方式就會有所不同。

不過到目前為止，有些領袖只模仿過去領袖的強硬手腕，運用更多的武力，這又是另外一回事。

我們更該在社會中透過教育來推廣溫暖的心，若選出來的領袖是來自這樣的社會背景，其心念就會更慈悲，未來就會更好，我是這樣看的。



當學生調皮搗蛋時，師長們帶著關愛之心，向學生們解釋內心慈愛能帶來真正的力量。



不要馬上就對學生批評、打罵，跟他們好好解釋「何謂不良的行為？」，此等行為其實不隨順人性，也不是人們內心真正嚮往之事。



我在年輕時，我老師對我總是非常慈悲，也因為他們如此的態度，我跟他們學習的內容都深植在心。如果我老師對我用詞嚴厲，我可能也會有想要與其對抗的想法。





我們人的本性就是如此，如果做事都用溫順、慈愛的方式去進行，就能達到效果。若總是板著臉，用詞嚴厲，那就很難帶來利益。



由於過去我的師長們對我總是非常慈悲，我明白這種感受是什麼，有了這樣的經驗，當我跟人說話時，我一定都是帶著笑容，不會擺著一張嚴肅的臉。

二月

11

教育

我們從小就被慈愛包圍著，但這種慈愛的本性缺乏後天培養，孩童們一旦進入校園學習後，現今的教育體系若不花時間教育內心喜樂、寧靜的重要性，只在乎一般智能的發展，在這樣的教育基礎上，就會造成人們在社會上彼此過度的比較、競爭。



家庭中的兄弟姊妹在年幼時較能仁慈地互相對待，但在長大後，也會有互相比較的氣氛，這些情緒多是後天發展出來的，但這卻已是世界上許多人互動的模式。



人們之間的競爭已過頭了，就算在家庭中也是如此，這一點都不符合人的本性，一方面是煩惱所致，一方面是因為在教育中缺乏宣導。

二月

14

教育

要改善人們競爭、敵對的狀態，在教育系統就必須傳達和平、喜樂的重要性。和平的世界不會從天而降，世界上七十億的人口都該努力為和平而奉獻。

達賴喇嘛一日一法語



我們從小就帶有慈悲的本性，但在成長的過程中，教育體系卻沒有加以輔助，人們開始只關心屬於自己的，開始對五光十色的世界產生貪著，這是最大的問題。



在教育體系中必須加入慈悲的教導，讓孩童們了解生命的目的，這跟宗教信仰毫無關係，而是為了讓我們的身體更健康，內心更愉快，慈悲絕不可或缺。



二月

17

教育

現代的教育過度注重物質的發展，此教育形式對內心寧靜的建造已有所不足。若現代的教育能與古印度傳統中所強調的「悲心」及「無害行」做結合，此等的教育形式才算完整。



聖雄甘地教導世人「無害行」的思想，其平息爭端的方式已經被世界各地的人們所採用。許多因憤怒、害怕與嫉妒所引起的紛爭，都能依著悲心的修練來化解。



我希望孩童們能接受慈愛的教育，從年幼時就接觸人類屬一體性的道理。

國籍、種族、宗教與政治傾向的劃分，其實都是我們內心創造出來的，也是後天教育出來的。

因此，我們該從小教育孩童們，讓他們知道我們都是兄弟姊妹，必須和平共處，不再去劃分你我的國度，接著引起彼此猜忌。這些後天你我的區分，不曾對人類的快樂做出任何貢獻，只會引起更多的恐懼與懷疑。



我為什麼一直強調要將慈悲這門科目放在一般的教育中，因為當孩子們一開始聽到慈悲的說法時，會覺得這只是宗教方面的事，就擺在一旁了。

慈悲跟宗教毫無關係，對自己的健康卻有很大的利益，使自己內心平靜，睡眠安穩，甚至夢境都吉祥。

二月

21

教育

當我們在印度初創辦西藏學校時，我們一開始使用「宗教語言」的名稱來教授課程，但我想這似乎不是那麼適當，於是乎我改稱呼這些老師們為：「哲學老師」，我們有著豐富的那爛陀寺的知識，不僅如此，我們也學習各種印度宗教的哲學思想，學習各種內、外道的宗義見解。



現在在印度的西藏學校中，已有諸多老師能傳授那爛陀寺傳統的深邃知識，特別是心運作方面的諸多知識，我們也能詳細的講解各種粗、中、細的心的內涵。



有些人認為悲心就只是個平凡無奇的想法，因此在教育中只強調大腦的運作。不過我們看看世界上最會搗蛋的人，不就是那些受過現代高等教育的人嗎？因此在教育中，透過非宗教的方式傳達慈悲的理念實在重要。該如此做的原因無他，因為我們人類必須融洽共處，而悲心是把大家都拉在一塊的寶貴力量。



在我們理解大腦的運作方式後，就該學著如何去正面操作、訓練它，讓它變成生起悲心的基礎。





在這個世界與社會上的確還有一些舊習存在。但對於新一代的人而言，他們不會覺得武力與軍隊跟他們的生命有什麼關聯，在校園就該引導他們，讓他們理解悲心的利益，不以宗教的方式來宣導，而是為了他們自己的福祉、健康而說，這樣的教育對未來的社會的祥和也會有極大的幫助。



舊的政治觀念與其所造成的對立，不應該牽制著下一代，必須減少這方面的影響，原因無他，因為我們都同屬於一個人類大家庭。



若父母輩接受的教育較少，自己在學習後，在生活上得到更多的喜樂，也該將有利益的思想分享給他們，這也是利益他們的一種方式。



若缺乏學習，視野很容易就變得狹隘。反之，透過教育、學習，視野就會越來越廣闊。

教育



現實中有許多複雜的狀況，必須有廣闊的視野與慈愛的心，才能做更好的應對。

若只抓住一個點不放，人很可能就一直處於憂慮的狀態，進而失去心力。



三月

1

我們該好好照顧我們的地球，  
因為此家園就是我們幸福的根基。  
就像農夫們照顧農田，  
因為他們需要仰賴農田而活，  
所以他們花心思照顧農田。  
農夫也不是因為對農田有悲心，  
才會照顧農田，  
而是因為農田是農夫的生活來源。



地球就是我們的家園，其好壞攸關我們的未來。全球暖化的情形日漸嚴重，世界各地許多旱災與水災正在發生，我們該認真地去照顧它，就像照顧自己的家一般。





照顧好身邊的人與環境，就是  
照顧自己最好的方式。



人類由於內心不調伏的緣故，不僅造成了人與人之間的紛爭，也殘害到地球上成千上萬的生命。我們都共同呼籲著：「要和平！」而地球上真要和平，關鍵就是人類了，這是我們首先要做的。

三月

5

全球暖化

根據生態學家的說法，  
全球暖化的情形正逐年增長，  
在未來的幾十年中，  
河川的數量將會減少，  
草原將變成沙漠，  
學者們說這是極有可能發生的事，  
我們應該要更關心我們周遭的生態，  
這點非常重要。



全球暖化的情形，  
過去幾十年來每年都在惡化，  
這我自己都能感受到。  
當我在1960年來到達蘭薩拉時，  
那年的降雪量是很大的，  
但現在降雪量卻逐年地減少，  
這是全球暖化明顯的跡象。

三月

7

全球暖化是地球上的新問題，  
全球暖化不會分東南西北，  
不會挑國籍，整個地球都會遭受衝擊。  
有些科學家認為再過幾十年，  
世界上的一些主要河流都將乾枯，  
在這樣的情況下，  
我們還一直要去劃分  
「你的國家」、「我的國家」，  
「你的群體」、「我的群體」，  
這樣一點都不聰明。  
應要多想想人類屬一體性的重要性。



地球上的人類既然都要住在一起了，  
與其彼此殘害，大家都受苦，  
還不如快樂地一起住，  
這樣不更好一點嗎？

三月

9

全球暖化

許多科學家們認為：「在接下來的幾十年中，全球暖化的狀況會越來越糟」。因此在地球上居住的人們，在自己的餘生中應彼此和睦對待，不應再彼此傷害、矇騙。將周遭的人都當作自己的兄弟姐妹一般，這才能使世界真正的和平，內心也獲得寧靜，這是我們這一代每個人的責任。



我們該多關注西藏的自然環境，  
西藏有著高海拔的地理環境，  
源自於西藏的河流，  
流向巴基斯坦、印度、孟加拉、  
越南、以及中國的黃河，  
這些大川遍及了亞洲的主要地區，  
而其源頭，就是從西藏來的。  
因此，一定要好好維護西藏的自然地理  
環境。



三月

11

全球暖化

解決全球暖化的方法已有些實例，我舉拉達克作為例子：當地幾十年前都還是塊沙漠，當地人開始重視此議題後，著手打造森林與綠地，現在已變成綠油油的一片。人們該更關注打造森林與綠地，好好去利用荒地。



阿拉伯地區與印度的一些地方也有些沙漠，我們該運用科學技術，將海水淡化，做更多的灌溉，在暖化惡化之前多植樹，多種植各式各樣的水果與蔬菜。

三月

13

全球暖化

全球暖化是個嚴重的問題，我目前已經八十七歲，還是個比丘，沒有孩子，不用太操心這問題（笑～），那些有孩子的人，你們必須嚴肅地為你們的後代著想啊！要認真去面對這個問題。

三月

14

我很喜歡風力發電，當水力發電的來源出問題時，風力發電這塊還能持續供應。

全球  
暖化

達賴喇嘛一日一法語

三月

15

全球暖化如果惡化到某種程度，人類就無法挽救了。在這之前，我們必須努力去改變，應該盡量去造林與綠地，否則再過一、兩個世紀，全球溫度將達到難以忍受的程度，一些佛教典籍也記載著太陽導致火劫，最後整個世界都成了焦土，到那個時候，人類也不用整天自己鬥爭了。

三月

16

我們在活著的時候，就該活得快樂，好好地去保護地球這個大家園，不要再去分你、我、他，我們都是人類，必須要共存，要認真思惟人類屬一體性的重要性。

全球  
暖化

達賴喇嘛一日一法語

三月

17

軍備

人們參與戰爭，戰死在沙場上，那景況是觸目驚心的，在那樣的狀況下死亡，內心很難是平靜的，為了避免這種事情再次發生在我們的家園裡，一定要想辦法建立喜樂的社會環境，並且解除軍備。

三月

18

軍備

解除軍備不是不可能的，因為軍備是人自己建造出來的，不是其他力量所造成的。人類若想要建立解除軍備的世界，靠的就是一顆悲心。

嗔心是自我武裝的種子，但悲心不是，悲心是喜樂的根源。



三月

19

軍備

過去在廣島曾發生過原子彈爆炸之事，我曾參訪過該處，當時死了許多人，我對其來龍去脈有些了解，憶念起此事時，心裡實在悲傷。

我祈願原子彈、核彈之類的武器，從此之後在地球上消失，我強力發著願，祈願此問題必能徹底解決。



我們都想要離苦得樂，在這點上我們毫無差異。在這個地球上居住的動物，也會有貪與嗔，人類有著更高的智慧，卻用這樣的智慧去輔助貪、嗔，當貪與嗔的奴僕，去殘害成千上萬的人類，這都是人類自己造成的啊！

三月

21

軍備

我們受夠了暴力與武器的傷害，人們已經受夠了！

我們內心都渴望祥和的社會，不再有武裝的對立，就算遭遇到小問題，一定都能透過溝通來解決。



想要透過暴力來實現世界和平，這如同緣木求魚。暴力只會為未來的暴力種下種子，這種方式是徒勞無功的。

對任何暴力，都應心生厭倦，你、我都已經受夠了。



軍備  
願武力、軍備皆成為歷史，不再有人使用它。



在戰爭時，相較於女性，大部分的男性在決定殺戮時內心更無猶豫。也因為如此，女性更該擔起更多的責任，男性則更該冷靜，悄悄地坐在一旁。

三月

25

軍備

當人類心中生起了貪，慢慢就會引起侵略性。看看世界上各種侵略與暴行，人們已經受夠了暴力，該停止了。

在這些暴力中，許多兄弟姊妹就這麼死去，但還是有人想製造新的核武器，這都是過時的作法了。

想想人類屬一體性，你我每個人都是從母胎而生，從小依著母親的慈愛的孕育而活，周遭也有兄弟姊妹善待著我們，在這過程中慈愛與無害行一直伴隨著我們。



過去幾十年來，仍有許多暴力之行。更可惜的是我們這麼美好的大腦，卻運用在算計要如何殺害、打擊你的鄰國，這真是大錯特錯。

我們該在人類屬一體性的視野下，建立一個和平的世界。世界上已經有七、八十億的人口，在苦樂的感受上是一模一樣的。



三月

27

軍備

當我們見到彼此時，大家都擁有人類的臉龐，額頭上也沒有第三隻眼，如果突然看到有人臉上有著三隻眼睛，可能會稍感訝異吧（笑～）！

既然我們有著同樣的臉，有兩隻手、兩隻腳，我們也該隨順著人類的天性與天生無害的身體構造，善待彼此，引領更慈悲的生活。



以暴制暴，只會引起更多的暴力，無有止境，為未來留下無盡的後患。

軍備



軍備

暴力總是帶來破壞性的結果，  
而悲心自然而然會引發無害  
行。



遭遇到暴力問題，與其以暴制暴，留下更多的後患，不如多花時間去找出背後的肇因，用更多的耐心去理解，如此才能長久的解決問題。

三月

31

軍備

在遭遇到強大的傷害時，此時必須要用更廣闊的角度去面對。此時與其憤怒，更該修練慈悲，對施暴者產生憐憫感，由於他們行惡必將得果，對他們發起真正的關心，內心沒有一絲憤怒與嗔恨。悲心與利他這兩項修練，能讓你在面對敵人時帶來無比的助益。



四月

1

物質

現在世界上充滿五光十色的外在吸引，在這樣的情況下，要如何生起清淨的出離心？

外在的這些欲界的物質，仔細去觀察，會增長我們的貪與嗔，現今的世界只注重外在物質的進步，最後有給我們帶來快樂嗎？這我們要認真地思考一下。



四月

2

物質

孩童們從一年級開始，就被教育著要關注物質的進步，到了大學還是如此，科學家該注重此點沒錯，但還有很多人也光想著外在的物質。這樣做如果真的能帶來好的結果，現在地球上應該是和平的、輕鬆的，大家都身體健康，內心快樂，應該要是這樣，但事實卻不是如此。



四月

3

物質

外在的物質會造成內心貪愛的增長，貪愛一旦強盛，自己想要的東西在獲得的過程中若遭遇障礙，就起嗔；遇到順緣，就起貪，總之會造成煩惱的增長。分析法的智慧實在非常重要，在六波羅蜜——布施、持戒、忍辱、精進、靜慮、智慧這六者中，智慧很重要，要運用此智慧去分析好與壞、近程與遠程的利益，分辨孰者為重，孰者為輕。

四月

4

物質

問：一個人要如何對自己所擁有的感到滿足，不去在意其他人擁有不同的東西？

答：我們對自己有的物質、好名聲有過度的執著，這是我的、那是我的、都是我的。

這樣的想法會帶來很大的麻煩，因此知足的想法非常重要。一旦培養起知足的想法，能更關心他人的福祉，你會突然發現你不會在意他人所擁有的。內在的價值才是首要的。

四月

5

物質

一定要認知到物質是次要性的。如果把物質放在首位，以你的例子來說你就會想要更多，永遠沒法滿足，當你看到他人有的東西，自己又會開始貪著。

四月

6

科技

問：尊者，您有八百多萬的推特（twitter）的追隨者，您會自己發文嗎？您有智慧型手機嗎？

答：我不懂怎麼發文！不過我跟你說個故事，有次有人從美國打電話給我，我的秘書把手機遞給了我，當我聽對方講話時，我把手機放在耳邊，但我講話時，我就把手機移到嘴邊，手機就這樣一上一下的移動，我的秘書看到這個情形就笑了出來，他跟我說：「您不用如此，可以直接講話。」我不太懂怎麼用這些東西。

達賴喇嘛一日一法語

四月

7

科技

問：您對現代科技有什麼看法呢？

答：非常的棒！我認為科技增加了人類的能力，使很多事情變得非常容易。不過光靠科技，沒法產生悲心、快樂，科技本身還得仰賴使用者的使用方式，我們要懂得「主導」科技。如果我們變成科技的奴隸，那就很不好了。



不管我們發明了多少科技產品，這些產品如何使用，還必須觀待使用者。

如果把人類的價值放在第二順位，錢卻放在第一位，過多的物質生活與思想，這會有很大的問題。

四月

9

科技

在發展科技時，若缺乏全面的想法，很容易就會忽略許多負面的後果。做一件事前，有著全面性的觀察非常重要，我們居住的自然環境對我們極為重要，對人類的生命會產生影響，因此更該全面地去關注地球上的自然環境。



科技應該是要能提升人類的生活品質，並用來彰顯人類的彼此關愛的價值。

科技



四月

11

科技

過去在科技有所進展時，人們會想著某些國家較為先進，因為其擁有先進的器材與科技知識，然後會生起此國家較為優越的感受，這種想法是不對的。

每個人基本上都是平等的，出生時是一樣的，死亡時也是一樣的，某些國家可能有些先進的科技，但這都是表面的差異，在更深層的價值上，那是一模一樣的。

四月

12

科技

問：對於那些新科技創造者們，尊者您對他們有什麼建議？

答：我也很喜歡科技，那些科技創新者當然比我懂這些技術，我也稍微會使用一些科技產品。

科技的使用，一定要對人類有所幫助，對生態亦是如此，若對人類與生態會造成傷害，那就已經過頭了。

一定要記住科技必須以利益人類為取向。



我們學習新的事物，不只是為了自己，更應思考該如何運用在眾人身上，為更大的群體與環境帶來利益。



科學總是該運用在人類的利益  
與生存上，而不是拿來害人。

科技

四月

15

和平

當我們想到「和平」一詞，要先從「內在和平」著手，若內心缺乏和平，充滿了憤怒、憎恨與嫉妒，和平將極難實現。



真正的和平，要靠自心的溫暖  
來孕育。

和  
平

四月

17

和平

和平不會從天而降，要從自心的慈悲著手，這才是個人、家庭、團體乃至世界和平最根本的基礎。

四月

18

每個人對世界和平都有一份責任，和平不是單單某些重要人物的責任。每個人都有責任在自己居住的環境中建立起和平的氛圍，讓眾人對和平帶來更多理解，如此才能帶起整個世界的潮流。

和平





真正能摧毀自心寧靜者，並不在外，而是藏在自己心裡的煩惱。



世界上有無數的問題，人們心中有種種的嗔恨、嫉妒與猜忌，但若能發起慈悲之念，做到這點，自心就能維持寧靜。

外在有許多問題的確沒法完全解決，但自心的寧靜是自給自足的。



快樂究竟的泉源在自己的心中，也正因如此，與其一直想從外面找答案，我們該花更多的時間，關注、照顧自己的內心世界。

四月

22

和平

現今的世界極為紛亂，物質的發展是突飛猛進，但人心卻極為浮躁，心裡的貪與嗔的勢力極為強大。

但也就是在這一刻，薄伽梵世尊的教導，也就是悲心與緣起性空見，就更顯價值。

四月

23

內在價值

現代社會太注重外在的物質，卻沒關注心的內在價值。現代的教育，只關注前五知，卻很少著墨在第六意知，第六意知不特別依賴眼知、耳知、鼻知等前五知。修練的時候，我們可暫時拋開前五知，多去關注我們的第六知，將第六意知的潛能開展出來。

四月

24

直到20世紀末，都沒什麼人知道「心」的內涵，只知道大腦的部分。在21世紀初，我有些腦神經科學家的好朋友，開始意識到除了大腦，還有其他的「東西」，會影響我們的大腦。

內在價值

達賴喇嘛一日一法語

四月

25

內在價值

理查·大衛森是一位偉大的腦神經科學專家，他與一些專家們從上個世紀末就開始進行實驗，對於那些很有禪修經驗的人，在他們禪修的時候，去研究他們當時腦部有什麼變化，這些科學家當中，已經有某部分的人承認除了大腦本身，還會有其他的「東西」會影響大腦，我們稱之為「心」。



科學界目前也開始更關注「心」的內涵。當我們談到「心」這個主題時，內容是又深又廣的，當人們真的理解「心」的內涵時，這個人就會開始轉變。



四月

27

內在價值

第六意知能開展出奢摩他，也就是專注一境的認知，也有毗婆奢那，也就是分析式的禪修，這兩者都只屬於第六意知，跟前五知毫無關係。因此，要多花時間在內在價值上，多關注並提升第六意知的品質。

四月

28

禪修有分析修與安止修兩種方式，我們稍微花一點時間，先不去想眼所見、耳所聞這類的境，就單單專注在心清淨的部分。由於我們很容易被前五知的境所吸引。因此，我們先把前五知擺在一旁，讓心處於無念的狀態，逐漸地，你對「何謂心？」會有點覺受，你會感受到心的清淨分。

內在價值

達賴喇嘛一日一法語

四月

29

內在價值

當你感受到心的清淨分時，持續如此去練習，心的力量會被開發出來，這股力量是非常強大的，接著，再利用這股力量去思惟，去分析深奧的內容，這樣的思惟，就成了分析修。



我們的情緒與認知，不是依著機械而產生的，而是有它自己一套的運作規則，人腦的發展，也會產生情緒及各種智慧，這些內容，應該要放到一般的教育課程中，應該要多教導我們內心世界的運作方式，了解其運作方式，對我們的苦、樂會有極大的影響。



五月

1

真正的敵人

煩惱才是究竟的敵人，是苦的根源。一旦煩惱在內心滋長，當下就摧毀了內心的寧靜，最後也會傷害身體健康，也破壞了人與人之間的情誼，也會引發各種如殺戮、欺侮、欺騙等負面作為，將所有吉祥之事都驅趕走了。

因此，我們才會說：「煩惱才是究竟的敵人」。

五月

2

在遭遇困境時，煩惱會慫恿我們去動怒，以一種不切實際的方式來處理問題，很容易就被煩惱給牽著鼻子走。

五月

3

外在的敵人今天或許會傷害你，但明天說不定又反過來幫助你。但內心的煩惱敵就不是這樣，它只有傷害性，更可怕的是不管你躲到何處，它都會如影隨形的跟著你，隨時讓你陷入困境。

真正的敵人



五月

4

真正的敵人

當我們察覺煩惱如影隨形的跟著我們，隨時給我們帶來麻煩，我們該怎麼做？如果煩惱無法被消滅，沒法解決了，那最好的方式就是乾脆忘了它，盡情去享用酒、性等各種受用，那不也挺好的！但煩惱若能被消滅，那我們必須就該好好利用此暇滿人身，運用人類的大腦與良善的心，試著去減少、消滅煩惱，這也是佛陀認為人身難得的原因。

五月

5

真正的敵人

外在的敵人，我們可以有不同的方法隔離、對付他們。就像我們在1959年遭遇到外在的敵人，我們可以從西藏出走，遠離那樣的狀態。

但內在的煩惱敵就不是這樣了，不管身在西藏的布達拉宮，或者在達蘭薩拉，或者就像我現在身在倫敦，它都如影隨形的跟著我。

五月

6

真正的敵人

就算在禪修的過程中，或者正在觀想壇城，就算我身在壇城的正中央，煩惱仍然緊隨著我，它都會在。

我們必須要體會這件事情的嚴重性。

五月

7

人要起嗔必須要仰賴著因緣而起，嗔不會自在地就生起，但因緣一旦俱足了，嗔自然就會生起，思惟這點非常重要。

真正的敵人



真正的敵人

我們對某人生氣，他對我們擺臭臉，必有其背後的因素，有的是自己的造作令人不悅意，這是造成他人不歡喜的因素之一。因此在面對自己不喜歡的人時，非得指責他人說：「這完全都是他自己惹出來的麻煩」是不太合理的，令人不歡喜的因緣中，自己也可能是因素之一。

五月

9

在面對煩惱慫恿時能不為所動，甚至完全制服煩惱的遊說，就必須透過正理來看到更有益的思惟方式，並將這種思惟變成自己的思考習慣。

真正的敵人

五月

10

真正的敵人

煩惱沒有穩固的靠山，沒法靠正理來成立。當起煩惱時，探索「你剛起嗔是怎麼回事？道理在哪？」你可能可以暫時編造個道理出來，但你再往下探索「你嗔恨的那個敵人，是一生出來就是你的敵人嗎？」肯定不是，都只能靠著很暫時、表面的理由，惹著自己起煩惱。

五月

11

慈悲、忍辱等善念則有強大的正理來支撐，修練後心安詳、身健康、友安樂、友眾多，透過正理去探索感受，追到見現前分的部分時，會發現其利益是實實在在的。

真正的敵人



五月

12

真正的敵人

慈悲等善念你越去修練，它就會越穩當，也會給你帶來滿足感。只要是想要離苦得樂的眾生，都能依著正理去對其生起：「願其能離苦，願其能得樂」之善念，有著堅固的思惟與事實做靠山。

五月

13

業與煩惱都是從妄想而生，而非理作意的妄想，是從執「境從自方能獨立的成立」的想法而生，例如某個正在生氣的人，他看到的是「那個人從自方看起來真是討厭」，再透過非理作意不斷地增益，嗔心就產生了。

真正的敵人

五月

14

真正的敵人

不管是對誰起貪或嗔，在之前對方會在自心顯現為「從自方成立、諦實成立」，而將此顯現般的樣貌執以為真的想法，就是「我執」，我執引發了非理作意。

五月

15

我常告訴我的朋友們：「若能藉由量子力學的理論，對從境上無法存在這點獲得肯定，此人非理作意的妄想會有相當程度的減少。」我也告訴科學家們去做此類的實驗。

真正的敵人

五月

16

真正的敵人

人們心中總是有負面的想法，但現實中其實仍有許多美好之處，我本人是很愛這個世界的。我們心中絕大部分的問題都是自己想像出來的，大型肉食動物如老虎的心中，也不會有這類的負面思想，如果我們能從更寬廣的角度去審視，會發現這世界並不是這麼的差勁。

五月

17

我們最迫切需要處理的問題既然是心裏的各種情緒，那麼最好的解決辦法，也就是修心了。

調伏自心

五月

18

調  
伏  
自  
心

世界各地的人們心中都有些抱怨，抱怨的內容不是身體不好，而是諸多心裡層面的問題，這些問題絕對能解決。

五月

19

當我們談到苦樂時，其實就是在談我們的認知。因此如果在認知上無法得到輕鬆、安樂，就算物質再怎麼進步，也無法帶來任何利益。

調  
伏  
自  
心

達賴喇嘛一日一法語



五月

20

不管你有沒有宗教信仰，都必須了解心是如何運作，是怎麼讓自己痛苦，又如何讓自己開心。

嗔與我慢等煩惱，很明顯的就會讓自心難受，要如何降低、斷除的方法在經論當中有著非常微妙的解釋，特別是透過菩提心來對治，好好去思惟這些內容，確確實實地就能讓自心安樂、寧靜。



不要光想著「上師保佑啊」、「佛祖保佑啊」，去好好修練菩提心與空正見，就能實實在在的體驗到內心的轉變與撼動。

五月

22

調  
伏  
自  
心

每個人都想要快樂，但快樂卻無法從外在的商場購得。

快樂，完完全全的仰賴於自己的思惟與看待事情的方式。

五月

23

當人們提到心的時候，總想到大腦，但事實上不是如此。

以我為例，我的身體日漸衰老，但我的心卻越顯年輕，從這個例子來看，我們可以明白心的運作是挺獨立的。我們對心越研究、了解，利益就越大，這是很值得去做的一件事。

五月

24

調伏自心

欲使自心喜樂、寧靜，最主要的就是要降低愛我執，增長愛他執，並有著符合現實狀況的視野，這樣去做，喜樂、寧靜必會降臨。

五月

25

修練不會有空間與時間的限制，不管你身處廟宇，或者是一人獨處，都能夠去好好實踐，將教言牢記於心，憶念當中的提點，如此一來你會獲得真實的生活體驗，這對於你未來面對挑戰時會有最直接的幫助。

調  
伏  
自  
心

達賴喇嘛一日一法語

五月

26

嗔恨、我慢等想法，讓自心極不愉快。而發心則是以他人的利益為主，透過次第的修練，捨棄自我而更珍惜他人的力量就會逐漸增強，如此一來，每日自心都喜樂、寧靜，遭遇批評自己的人，反而對他們更能生起增上之悲心。

五月

27

為什麼要修練呢？每個人都會遭遇到困境，而且是不不少的困境，而修練則是能讓你可以面對、突破困境的利器，修練能讓我們超越種種生命的難關。

調伏自心

達賴喇嘛一日一法語



五月

28

調  
伏  
自  
心

修練可以讓我們面對困境，而修練的困境也能讓我們獲得實際的經驗，在面對挑戰時，如果只是不想面對，逃之夭夭，那就很難會有什麼進步。

五月

29

調伏自心

在生命毫無困境時，人生很美好時，自詡修練有成，但在困境出現時，卻又望風而遁，修行不是這樣子的，修行必須要運用在生活的各個面向中，才能獲得真實的體驗與成長。

達賴喇嘛一日一法語

五月

30

調伏自心

修練須經智慧分析，透過用心實踐，就能讓自己在身、語、意上造惡的煩惱日漸式微。



內心的功德，透過實際去修  
練，的的確確就能開發出來。

調伏自心



六月

1

秉持你我都是人類，有著同樣苦樂的感受，如此去珍愛彼此，盡力想辦法彼此幫助，如此一來，你我都會感受到極大的利益。

珍愛他人

達賴喇嘛一日一法語

六月

2

珍愛他人

所有眾生都會想要離苦得樂，  
包含那些小蟲子。  
你用手指去碰小蟲子，  
牠馬上會警覺想要保護自己而後退，  
因為愛我執想要保護自己，  
所以每個眾生都想要離苦得樂，  
這不需要透過理路再去成立。  
是直接可以看見的。

六月

3

當我們去幫助別人時，應該要全心全意的為他人著想，心裏不要想著：「等等會給我什麼回報？」不要有這種念頭。

珍愛他人



六月

4

珍愛他人

世界上有些貧困潦倒之人，他們跟我們一樣都想要離苦得樂，但由於順緣不俱足的緣故，在生存上遇到極大的困難，我們要常去憶念他們的苦難，盡力地去幫助他們。

六月

5

現今的社會貧富差距極大，  
貧窮的人亦是我們的兄弟姊妹，  
也是社會上重要的一份子。  
因此，從長遠的角度來看，  
有錢的人如果能照顧這些窮人，  
其實也是在照顧自己。

珍愛他人

達賴喇嘛一日一法語

六月

6

珍愛他人

每天早上一醒來，  
調整自己的動機，  
決心今天要利益他人，  
希望自己的身、語、意，  
都能利益到他人，  
為他人服務，  
我一直都是這麼練習的。



一早醒來就想著利他，  
這是開啟一天最好的方式。

珍愛他人

六月

8

珍愛他人

照顧他人，  
是照顧自己最好的方式，  
因為一個人從出生到死亡，  
我們都需仰賴他人。

六月

9

常常希願別人能快樂，  
自己的內心一定是平靜的、  
有自信的、有勇氣的，  
這會讓我們的心變得更開放，  
也因為如此，  
當自己遭遇到苦時，  
承受苦的力量就大大增加，  
遭遇到個人的苦時，  
相對地更能輕鬆面對。  
利他的想法能帶來這些差別。

珍愛他人

達賴喇嘛一日一法語

六月

10

珍愛他人

利他的心力越是增長，就越能發起殊勝的心力，內心的無力感將會一掃而盡，再怎麼遇到逆境，都能自願的扛起挑戰，這種想法能帶來極大的利益。

也因為如此，就算對一般人來說，如果你秉持慈悲、利他的想法來生活，這將會是你成功的根基。

六月

11

歷史上也有一心想要利他，並以正理作為靠山的代表人物——聖雄甘地，他完全沒有驕傲、瞧不起人的想法，並有著極強大的利他心量。

珍愛他人



六月

12

珍愛他人

人權鬥士馬丁·路德·金恩，也是專心一志地想著利他，這種心態就是自信，而非我慢。這種有智慧作為靠山的心態就不是所斷，而是我們該主動嘗試去發起的善念。

六月

13

我們都已獲得人身，也都是世尊的追隨者，就算沒有宗教信仰的人，也會欣賞良善的特質，見到卑劣的特質，也會不歡喜。

珍愛他人

達賴喇嘛一日一法語

六月

14

珍愛他人

所謂的良善，例如：尊敬父母、救護無助的眾生，此都屬於良善的行為。地球上的眾生都想要離苦得樂，百分之百都是一樣的。我們人有高等的智慧，就算沒法憶念一切眾生，也請你們好好替地球上的眾生，包含動物們著想，想著：「我要利益他們」。

六月

15

對於地球上以人類為主的眾生們，請你們生起：「我要盡力去利益他們」的想法，請你們大家都發起此良善之心。請你們當下就花點時間發起此心。

珍愛他人

達賴喇嘛一日一法語

六月

16

珍愛他人

如果對朋友或鄰居起了傷害、仇恨之心，當下自己心裡就不會好受，由於心裡對他人起了惡念，隔閡就產生了，會想離得他們遠遠的，如果碰上了面，表面可以裝得很友好的模樣，但心裡仍極不愉快。

六月

17

珍愛他人

若心裡能保持清淨，對他人人都秉持：「我要利益你們」的想法，不管遇到誰，就算是遇上了傷害、責罵自己的人，自心保持利他與清淨的動機，反而能對對方產生憐憫之心，他現在會變得如此模樣，也不就是因為被煩惱掌控所致。

達賴喇嘛一日一法語

六月

18

珍愛他人

菩薩們對眾生不會有任何的偏頗，不會覺得該對這個好，對那個不用那麼好，心裡都想著：「願一切眾生能離苦與苦因，若能如此那該有多好」。

六月

19

珍愛他人

對於一個大乘修行者來說，想要救護貧困潦倒的眾生並不稀奇。當接受你幫助的眾生反過來想傷害你，但你卻毫不動搖，反而因他們的造作而生起了更大的悲憫，更堅決要利益他們，這才真的稀奇。

達賴喇嘛一日一法語



六月

20

珍愛他人

修練菩提心，能極度的增長心力，使內心安樂、寧靜，能將我們所有的思惟，全部都用於利他的方向，令人有無比的力量。

六月

21

珍愛他人

一般而言，憶念眾生對自己的恩德極為重要。但以《入行論》的專門所化機而言，在思考利他時，不是以念恩為主，主要是思考其他眾生「也想要離苦得樂」，他人想要離苦得樂的想法跟我一模一樣，從這點著手。

達賴喇嘛一日一法語

六月

22

珍愛他人

以《入菩薩行論》的專門所化機來說，不會強調從憶念恩德著手，我們每個人對自己也沒有多大的恩德，但我們卻想要利益自己。其主要的修法是一再去思考：「他人想要離苦得樂，就如同我想離苦得樂一般」，透過這樣的思考生起珍惜他人的想法，這樣去修自他交換。

六月

23

珍愛他人

一般人的慈悲是偏頗的。跟我關係好的，當他們受苦時，我們自然地會於心不忍，但你跟他的親近感若消失了，這種不忍的程度也會降低。我們該培養一種更廣大的慈悲，不依賴這種私密親近感而生，而是觀察到所有的眾生都想離苦得樂，這點跟我是一模一樣的。當你能夠理性的去體會到這點，無論敵友，你都能對他生起慈悲。

達賴喇嘛一日一法語

六月

24

珍愛他人

為成自他利，應修菩提心。如果修練菩提心，累世皆能獲得善趣身，依著善趣身再生起智慧。累世的安樂，也都要仰賴菩提心。



什麼是最殊勝的利己方式呢？  
就是利他。

珍愛他人

六月

26

珍愛他人

我跟不同的人見面時，我心裡會想：「我遇到的每個人，都跟我一模一樣，都想離苦得樂，在這點上毫無差異。他的宗教信仰、膚色、地位都是次要的。」當我有這樣的體會，我就可以對他跟對自己的親人一樣，內心不再有隔閡，能開心的跟他互動。



建造和平的世界，不單只是為了他人，更能利益到自己。

珍愛他人



六月

28

珍愛他人

盡力去思惟利他，此乃極善之事。而想要更增上利他的力量，就需仰賴空正見。

六月

29

我是人類中的一份子，與任何的人類都是安危與共的，因此不管我跟一個人見面，或者是十個、百個、千個，甚至是幾十萬人，因為有這種體會，在我眼中他們就是我的兄弟姊妹，這樣的想法也使我內心極為放鬆、平穩。

珍愛他人

達賴喇嘛一日一法語

六月

30

珍愛他人

我目前已經八十幾歲了，  
在印度已經住了許久，  
在未來，  
至少十幾二十年，  
我仍會待在此處，  
盡我的力量去利益眾生，  
繼續住於世間。



七月

1

願力

地球會遭遇成、住、壞、空等劫，現在應正處於住劫，於此階段，不管是直接的或間接的，只要能利他，我肯定會盡力去做，此乃吾之誓言，吾亦如是發願。

七月

2

願力

中國是個教法未遍布，或是過去遍布卻又衰退的地方。

偈云：「教法大寶未遍布，或遍卻已衰退處，願以大悲救護意，顯揚利樂寶藏庫」！

中國以及內、外蒙等本與西藏的教法有著聯繫，但在過程中又有所衰退，對於這樣的情形，我們必須令衰退者復興，令未衰退者增上，這是我們必須要扛下的責任。

達賴喇嘛一日一法語

七月

3

願力

我常時如《入菩薩行論》所說般發願：  
「乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦。」此思惟給了我無比的心力，對降低己身之苦也有極大的幫助。自己就算遭遇痛苦、逆境，也不會太在意，好像沒什麼事發生一樣。

七月

4

在修行的體驗上，若生起了視一切眾生皆為至親，虛空未盡前，利他不止息之念，您將獲得無比的心力。

願力





願力

西藏的顯、密二教法，也就是那爛陀寺傳承的無垢教法，現在正要開始遍布於全球，這肯定會發生，我也會帶領著大家一起往前走。



在內心煩燥不安時，或者生氣，想要害人，或有著壞心眼的時候，請您憶念我的臉，保持善良的心，這就是我生日最好的禮物。



修行，  
就是將舊的惡習氣逐漸移除，  
將新的善習氣加入日常生活中，  
並且延續下去，  
讓心逐漸地不再被煩惱控制，  
使心續流上的善習氣日漸增強，  
這就是修行。



修行上有沒有進步，  
端看煩惱是否減少來判斷，  
這個是最主要的標準。

修  
心

七月

9

修心

任何的修練，都必須要有生活的經驗來印證，如此才會帶出真實的滿足感。



當我閱讀龍樹、月稱及寂天菩薩的著作時，雖說我不見得完全理解當中的內涵，但我能感受到他們人性的一面，而不是什麼神秘的經驗。他們的思惟、觀點極度貼近日常生活，而佛教的修練，就是要結合日常的生活經驗而修。

七月

11

修心

在沒有人干擾時，思惟較能夠專注，修行也稍微容易一些。但再回到日常生活時，你就會遭遇到諸多狀況，必須做抉擇，現實也可能會逼你走上負面思考一路。

因此，在能專注修練時就該明白修練是為了要面對現實生活，也唯有在這個階段才能看出修行成效。



修練的關鍵不在於外在的儀式、擺設，主要還在於內心看待事情的方式。生活盡量少欲知足，將所聽聞的內容化為內心的修練，並且不斷地去串習，這才是要點。



七月

13

修心

多觀察自己內心的過患，主動去修練這些過患的對治，如此去做，內心的過患就會逐漸減少，功德也同時不斷增長。

七月

14

我們應該把經典的內容當成一面鏡子，  
發現自己的過失時，內心懺悔；  
發現自己行為合乎經典的道理時，  
內心感到歡喜，  
逐漸地讓自己的一切造作都能隨順經典  
的內容。

修  
心

達賴喇嘛一日一法語

七月

15

修心

經典的內容，不只是拿來唸誦的，當你實際去修練，對深、廣二道起了深刻的決定時，內心將會有極大的轉變。

七月

16

在唸誦六字大明咒時，  
思惟出離心、菩提心、空正見的內容，  
若想要獲得加持，  
就是要依此而得，  
要累積福報，  
也得依此，  
要盡除障礙，  
也都得依此才能做到，  
如果光是唸咒，  
一點都不思考，  
要得到利益是不容易的。

修  
心

七月

17

修心

在上座修練時，  
要努力地串習修練的內容，  
但下座時，  
也要盡量去維持善的續流。  
如果下座時就整個放逸，  
修行的力量因此中斷，  
如此一來，要增長功德是很困難的。  
因此，平時要盡量維持住修行的力量，  
這點極為重要。

七月

18

在正修時專注於善的串習，回到日常生活時也要保持善的暖度，當暖度降低時，再透過正修來加強、保持暖度，這樣一來，二十四小時都能處於修行的狀態。

修心

七月

19

修心

如果我們懂得調伏心，  
不管到何處，  
都可以保持內心的平靜，  
如果不懂得調伏心，  
就算導師釋迦牟尼佛在身邊，  
也沒法維持內心的安定。



聽聞了很多佛法道理，  
卻不去實踐，  
最吃虧的就是自己。

修心



七月

21

修心

當你教導別人該如何修練時，  
自己也要做到，  
這樣別人才會信你。  
如果我教導人家慈悲的道理，  
但遇到點小事，  
自己就憤怒、激動不已，  
這樣的教導就很假仁假義。  
一定要先自己修練，  
然後分享給他人。

七月

22

最好的教授，就是教授者有實際體驗，而學習者在聽聞後馬上練習，就算不能生起無造作的覺受，生起有造作的覺受也很好。

修心

七月

23

修心

在聽完教授後，回去後還要繼續重複閱讀所教導的內容，反覆思惟，甚至能得到定解，這點非常重要。光靠聞所成慧是無法斷除疑惑的，一定要反覆思惟，直到得到定解，才能斷疑。

七月

24

修  
心

瑜伽，其字面上就有「使自心相應於真實義」之義。

而所謂的真实義，從名言的角度來看，愛他執乃喜樂的根本，從本質的角度來看，諸法無法如顯現般成立，自性所成立者根本無法存在。

因此，「使自心相應於真實義」，乃瑜伽之義。

七月

25

修心

我目前已經是個八十五歲的老比丘了，我每天一醒來，就是想著菩提心與空正見，在這之上會修一些本尊瑜伽，而本尊瑜伽的修行基礎，還是要回歸到菩提心與空正見此二最重要的修練。



每個人從年輕的時候，就該努力學習，讓心朝善的方向走，慢慢地就會水到渠成。

如果因為世間的劣事一直拖延，平常不努力，之後才後悔，屆時想提起力氣會加倍困難，時間上也遲了。

七月

27

修心

想要投入修行，長期且適當的努力是必要的，如果一開始期望過高，想要在短時間內得到高深的證悟，通常都會半途放棄，以失敗收尾。

循序漸進，持續的努力才是關鍵。



修行是每天日常生活的事，應該持續不斷地去努力，不要自欺欺人，嘴巴上講空話，要身體力行才能真正得到成果。

修心



七月

29

修心

密勒日巴尊者獨自在山裡修行，  
在他居住的山洞裡，  
連尊佛像都沒有。

有次小偷半夜上門了，  
啥都沒偷著，

密勒日巴尊者笑著跟他說：

「在我這你天亮來也找不著東西。」  
我們該注重的是內心功德的增長，  
不該太在意外在的事物。

七月

30

密續的修行，  
必須以秘密的方式來修練，  
不要到處跟人家講自己在修什麼，好像在炫耀什麼一樣，  
這是不恰當的。

修心

七月

31

修心

我們不能認為修行是件簡單事，  
一定要把煩惱和愛我執視為大敵，  
用修空性的智慧及愛他執二利器  
去對治，你們要許下承諾，  
盡形壽都要這樣努力去實踐。



八月

1

健康

如果我們平時保持身體的健康，  
養好免疫力，就不怕病毒的侵犯。  
同樣地，如果我們常修練自心，  
在遭遇到逆境或意外時，  
內心亦能安穩寧靜，  
內心毫不煩躁、慌亂。



過度的擔憂與害怕，  
會對身體中的元素  
帶來很負面的影響。

健康

八月

3

健康

問：您都如何增強您的免疫力與身、心的健康？

答：其實主要的就是一顆平靜的心。當遭遇到困難時，好好地思考，但不會有太多的擔心、焦慮，這是主要的因素。一顆平靜的心絕對能正面影響到生理的健康，我也會做些瑜伽，這應該也有點幫助。

妙善語 II

八月

4

健康

問：您的身體健康狀況如何？

答：你可以從我的氣色來判斷（氣色極好），哈哈！當我跟一些人會晤時，有時候我會問他們：「你們猜猜我幾歲？」很多人都會說：「大概六、七十歲」。

今年我將達到八十五歲，身體非常健康，主要的原因就在於我內心很平靜，而其中最重要的因素，就是菩提心與利他心的修練。

達賴喇嘛一日一法語



八月

5

健康

《入菩薩行論》說道：「乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦。」這是我最主要的祈願文。

我這輩子對人類有了些許貢獻，這就是生命的目的。第一世班禪洛桑卻堅壽命長達108歲。我有些朋友跟我說：「你也應該能跟第一世班禪喇嘛洛桑卻堅同樣高壽！」我認為這是辦得到的，我覺得我還能多活個二、三十歲。



正面的情緒，賜予我們內在的喜樂與寧靜，給我們帶來力量。相反地，負面的情緒，破壞內在的平靜，如果內心總有過多的嗔恨與害怕，終將摧毀我們的健康。

健康

八月

7

健康

內心平靜，身體的四大自然就會調和；反之，內心若有太多擔憂、壓力，這會造成四大不調，身體也很難健康。



如果達賴喇嘛總是板著一張臉，那我的朋友肯定會越來越少，我總是對他人微笑，因此不管我到哪裡，他們也會善意地對我回應。

關心他人的福祉，事實上是最有效的自私，凡事都只想自己，這才會對自己內心的寧靜造成最大的傷害。



健康

利他的想法，不只能令身體健康，也讓我們內心更健全，社會氣氛也更加融洽，我自己就是如此修練的。



人與人之間若發生爭執，多方面思考問題通常能找到解決方案。如果你都是為自己想，就只能從這單一個角度看事情，很可能就會走到死胡同，若能多方面思考，想想共同的利益，或許就能找到溝通的方式，而不會走向極端。

八月

11

遇到意見不合時，衝突絕對不是唯一的路。

當衝突發生時，可能只想爭個輸贏，爭個自尊，所做的決定大都不是理性的。我們真正要的東西反而被忽略了。



如果你認真去了解別人的需求，雙方就更容易達成共識，不要太計較過往之事，你會發現與人互動會更容易。



八月

13

合作與溝通

人與人之間要學著互相幫助，雖說有時難免會有歧見與衝突，但很重要的是不要把恨放在心裡，對過去的事要能既往不咎。

八月

14

人與人相處，了解對方的需求非常重要。在有爭執後，不要心懷嗔恨，想著：「看著吧，等等給你好看！」應該要想辦法溝通，至少要了解對方的想法，要學習透過對話來化解問題。

合作與溝通

達賴喇嘛一日一法語

八月

15

當人和人之間有歧見時，不要立刻就用武力解決，透過理智思考，學習互相尊重，透過對話來溝通。

八月

16

我常常說：二十一世紀應該是個「對話的世紀」。有歧見時，應坐下來好好地溝通，思考對方的利益、自身的利益、以及共同的利益，透過對話找到共同的解決方案，不要動用武器，讓世界成為「解除武裝」的世界。

合作與溝通

達賴喇嘛一日一法語

八月

17

人在年輕的時候，就該學習如何與他人一起合作、相處。

如果偶而發生歧見與衝突，要透過溝通來解決問題，重要的是不要記仇，要既往不咎。



人與人之間的問題越多，就更該花時間溝通。遇到問題不能只想「人生就是如此」，然後就什麼都不做了，甚至朝暴力的方向去解決。

八月

19

太陽與月亮每天都會升起，但每天升起的細節還是會有些差異，就連太陽與月亮本身也會改變。遭遇到問題時，雖說我們還是同個人，但狀況與因緣都會改變，要懂得應新的狀況而做出調整。

八月

20

在爭取權利及溝通的過程中，將自己的觀點與需求說出來，另一方也該認真地聽聽對方不同的觀點，聽聽他們要說什麼，想辦法去幫忙。

但不要製造謠言、誇大其詞，想法要貼近現實，用更實際的方式去面對問題。



八月

21

合作與溝通

當人們遭遇到歧見時，多點耐心與安忍，透過溝通、協調的方式來解決問題。



不管遇到什麼狀況，總是要保持善良，這是人生最主要的原則。

保持善良



保持善良

善良總是好的，因為自己總是能問心無愧。



不傷害、欺侮他人，保持善良的心，自己終將獲得善果，死前亦無悔。

保持善良



保持善良的心，是確保自己寧靜且喜悅的訣竅。

保持善良



教育不只是傳授知識，更要培養善良的心。

保持善良

八月

27

保持  
善良

第一個教我慈悲的人是我的母親，  
她對任何其他的孩子都視如己出，  
當她看到飢餓的孩子及窮苦的人，  
不管在她房裡有什麼，  
她都會拿去送給他們。  
我母親的心腸真的好，  
直到她往生之前，  
都是如此。  
因此我確定她一定有個很好的來世，  
這點毫無疑惑。

八月

28

保持善良的心，會帶來什麼利益？有顆惡毒的心，會吃什麼虧？不是說要讓人逼著要你保持善良，而是自己去學習，體會善良如何給自己帶來平靜與喜悅的道理。

保持善良



八月

29

保持善良

我們都是佛教的修練者，學習佛教的見解並保持善良這兩點實在重要，我們要記住這一點。



不管你是否具有宗教信仰，這一點都不重要，重要的是要當個善良的人。

保持善良

八月

31

保持善良

善良不只是對他人有好處，事實上當你決定要保持善良時，你自己最受益。



九月

1

疫情

由於疫情之緣故，必須要減少眾人聚會，這是為了我們的健康著想。一般而言，年輕人經常聚在一起打打球是必須的。不過一個人獨處的時候，可以多讀點書。

九月

2

疫  
情

平常人們聚在一起的時候，心較容易渙散，我們可將疫情此惡緣轉為助伴，在獨處時可以多讀書、思惟。佛教中的修行者也會離開群體，獨自思惟、修練。在疫情必須獨處的狀況下，好好利用這段時間多讀書，也可透過音檔來聽聞各種消息。

九月

3

疫  
情

我信賴的朋友們，包含醫生，都建議我接種疫苗。為了避免疫情更加嚴重，接種疫苗能帶來幫助，這樣做很好，有著不同疾病的病患也應依著狀況去接種疫苗。為了更廣大的利益，此舉極為重要。我接種了疫苗，也想跟更多人分享此事，大家應該帶著勇氣去接種疫苗。

九月

4

疫  
情

問：我們這些學生在疫情期間自願去幫助孤獨、殘障的人們，提供食物與藥物，我們亦冒著被感染病毒的風險。我們是否該帶著慈悲的動機，冒著生命危險去做這件事？

答：相較於關心自己，你應該更去關心其他眾生。我對醫護人員及醫生們感到極為敬佩，他們冒著生命危險去參與救援。這才是真正慈悲的修練。

達賴喇嘛一日一法語



九月

5

疫情

悲心是一種對他人的關心超過自己的想法，為了要幫助他人，讓自己遭遇困難，甚至可能會犧牲自己的生命，這樣做非常值得。印度的佛教傳統認為有來世，如果這輩子為了他人而犧牲生命，百分之百能得到很好的來世。

九月

6

疫  
情

平常一直都會有人來找我卜卦，而我也總是跟他們說：「多唸誦綠度母心咒」。

我每天早上會對著佛像多次地持誦綠度母心咒，唸上個數百遍，祈願我們居住的地球及印度的疫情能夠及早平息，之後會再唸一輪，目的是祈願自己不要染上新冠病毒。

無論你們今日有沒有參與線上的法會，請你們多唸誦綠度母心咒。

達賴喇嘛一日一法語

九月

7

疫  
情

一般的佛教徒，特別是追隨那爛陀寺的傳承者，你們持誦綠度母心咒很重要，也就是持誦「嗡。大咧。度大咧。度咧。梭哈」。華人中也有唸誦綠度母心咒的，觀世音有時候會被視為是綠度母，有時候會被視為是觀世音，不管如何，我認為持誦綠度母心咒對疫情會有些利益。



以我來說，我每天一醒來就會盡量地持誦綠度母心咒，祈願地球，特別是聖域印度的疫情能夠逐漸緩和，對佛教有興趣、喜歡唸咒的人，要盡量去持誦綠度母心咒，此舉將會有所助益。

疫情

九月

9

疫  
情

問：在疫情嚴峻時，身為佛教徒，為了去除內心的憂苦，該怎麼思考？

答：現在地球上疫情嚴峻，特別是印度更是如此，使的許多人內心憂苦。疫情會造成兩種苦：一、身的病痛。二、內心的緊張、害怕。

內心一直對疫情擔憂，自己若染上了疫情，會擔心自己的病況；就算沒染上疫情，還會擔心疫情在未來會如何發展。我們必須以多世的角度來看待此事。

九月

10

疫  
情

我們該以多世的角度來看待疫情：「由於我們被業與煩惱所控制，一旦內心有了煩惱三毒，外在的疾病自然就會隨之產生。」因此身為佛教徒，更該決心去斷除內心的三毒而獲得解脫。」若能做到，疫情等疾病自然就沒法傷害我們。

達賴喇嘛一日一法語

九月

11

疫  
情

從佛教徒的角度來看，疫情就是輪迴當中的過患，這當中還有生、老、病、死等等的苦，若想斷除生、老、病、死之苦，其根本就是「生」。龍樹菩薩在《中論》中說道：「業煩惱滅故，名之為解脫，業煩惱非實，入空戲論滅。」在內心的三毒煩惱未斷之前，在未來多世中仍會遭遇更多的疫情。

九月

12

疫情

在輪迴中，除了疫情，我們也還會遭遇地獄、餓鬼、旁生之苦，就算獲得人身，仍會有生、老、病、死之苦。因此要用更宏觀的角度來看待此事。遭遇到疫情，更該要發起：「應斷除業與煩惱而證解脫」的心力。

達賴喇嘛一日一法語



九月

13

疫  
情

從眼前的角度來說，遭遇到疫情也是惡業所致，因此內心該祈願：「過去的惡業能清淨。」這樣去思考的話，會覺得就算遭遇疫情也值得了。有云：「見為惡業果盡因，加持惡緣轉為道」。

九月

14

若之前已造了投生三惡趣的惡業，但因為疫情成熟的緣故反而清淨了，那也值得了。為了要保持內心的寧靜，在遭遇疫情時，由於思惟的方式不同，肯定能降低緊張、憂苦之感。

疫情

九月

15

疫  
情

在疫情來襲之際，若人們還彼此鬥爭，互相挑撥情緒，狀況只會更糟。這段時間各地的醫護人員們費盡心力照顧患者，自己也冒著染疫的危險，無私的對人們做出貢獻，我打從心底對全天下在最前線抗疫的醫護人員感到感激，我向你們致上敬意。

九月

16

在疫情期間染上新冠病毒的人們，願你們能保持內心的寧靜，人的有漏色身總會遭遇病痛，但若保持心靈的寧靜，痛苦的程度會大大降低。

疫情

九月

17

疫情

由於疫情的關係，人與人碰上  
面的機會少了，但是還是可以  
透過網路、電話來聯繫，還是  
可以交上許多朋友，並透過這  
樣的方式學習到許多內容，這  
是辦得到的。

九月

18

在疫情展開的階段，不要因此就感灰心喪志，衛教的建議一定要好好遵守，例如：一定要戴口罩，才能預防感染，這點一定要做到。

疫情

九月

19

疫  
情

若都有好好遵守衛教的建議卻仍感染病毒，想想自己已經盡了力，讓心安住，此業已不可轉。若您的信仰認同有造物主，就將自己交付出去，觀想自己安住在造物主手中。若不認同有造物主，認同「業」的思想，思惟此乃業力在自身成熟，發起心力自願去承受。

九月

20

疫  
情

問：由於疫情，過去能去印度在您的座下聽法，也能在中心跟師長學習，若透過網路學習成為常態，佛法所重視的加持力，灌頂、口傳及依師的重視，會不會受到衝擊？

答：某些密續經典中講述到師生必須直接會面而傳授灌頂。在其他的狀況下，例如：我們沒有直接見到導師釋迦牟尼佛，但有遇上世尊的傳承，其中主要的就是世尊所說的《甘珠爾》與二勝六莊嚴所造的《丹珠爾》，此等內容就是我們的上師，要去研讀這些內容。

達賴喇嘛一日一法語



九月

21

疫  
情

我們學習龍樹菩薩的《六理聚論》時，亦沒法親見龍樹菩薩而學，無法有此等機遇，但他所著作的善說就是龍樹菩薩本人的代表，密續當中的確有說到師生必須直接碰面將傳承一代一代給傳授下來，但最主要的還是我們在疫情時仍有辦法閱讀經典，應去思惟經典當中的內容。

九月

22

疫  
情

我們無法親見釋迦牟尼佛，但戒律的傳承卻是無間斷地經由世尊所傳承下來的，我們目前除了親自去閱讀龍樹菩薩的《六理聚論》，大概沒辦法親見龍樹菩薩來做如此的學習。

總之，在疫情期間仍有辦法直接閱讀、思惟這些祖師的著作，就算沒法親見龍樹菩薩，但能透過其著作了解他內心的見解及經驗，因此在學習上是沒什麼問題的。

達賴喇嘛一日一法語

九月

23

疫  
情

在藏文中，《甘珠爾》有一百多部，《丹珠爾》有兩百多部，中文當中數量更多，有些內容是藏文《甘珠爾》當中所沒有的，而就《丹珠爾》而言，藏文中的內容似乎有更多。因此，除了直接見到上師領受灌頂的狀況之外，疫情期間是可以直接去閱讀大部頭的經典，直接去學習、思惟當中的內容，這是沒有問題的。



請問尊者：在疫情期間，有更多人更重視身心療癒，佛法最獨特的身心療癒的觀念是什麼？

答：若內心能寧靜、喜樂，身體裡的四大自然就能調和，照顧自己的心主要的目的雖不是為了身體健康，但讓身體健康最好的來源卻是自心的寧靜與輕鬆調和。內心毫無擔憂、猜忌，輕鬆愉快，這些好的狀態都跟愛他執有密切的關聯。

九月

25

疫  
情

在中國有新一波的疫情展開時，我們必須專心一志的祈願，願疫情能夠平息。

現今疫情的狀態令人們恐慌，中國的疫情已發展到極為緊迫的狀態，印度各地亦有疫情傳出。

我們同是人類，都得經歷生、老、病、死，受諸苦的逼迫，在苦樂的感受上是一模一樣的，我們今日一起持誦綠度母心咒與六字大明咒，願藉此能遏止疫情。

九月

26

懺悔

透過懺悔，可以清淨罪業嗎？

有的，對過去造的罪要有如吃了毒藥一般的後悔心，必須要生起這種心念。後悔的心力越大，此後就算捨命，也不再重蹈覆轍的防護心自然就會生起，在懺悔時的現行對治力就會很有力，依此之力——皈依發心也就都能修在要點上。

九月

27

懺悔

如果沒有如吃了毒藥一般的後悔心，心裡還想著：「過去造了罪，以後還是要造罪。」看不清被煩惱所掌控的身、語、意等過患，那就很難產生後悔心，想要守護自己，不再造惡業，也可能就只是嘴上講講而已。

九月

28

一般而言，懺悔就能夠清淨罪業，而如果在這之上努力修菩提心與空正見，那清淨罪業的力量更會強大許多。

懺悔



九月

29

懺悔

聽聞了佛法後，一定要去努力實踐，不能覺得這只是一般的世間知識。在起了惡念、惡行時，一定要想辦法對治。

九月

30

如果在察覺造惡後，自己卻也不當回事，不想辦法懺悔、對治，使惡的相續告一段落，就算嘴裡講著：「想離苦得樂」，恐怕也難如願。

懺悔





我自己是在母親的慈愛下養大的，其他眾生也是如此，這是顯而易見之事。要將此發揚光大，一輩子都處於這種慈愛的狀態中，在臨終前，有著關愛自己的人，在周遭圍繞，心裡會很安詳，死前有再多的錢財、物資，都派不上用場。



死亡的反思

小時候依著母親的慈愛而活，  
死前亦多思惟利益眾人之事，  
盡力去做，在這種狀態下邁向  
來世，實在重要。



問：我們注定會死，要如何克服這種恐懼？

答：佛陀過去也入滅了，過去兩千五百年當中也有很多祖師大德也離開了，這是自然會發生的。我們最後也都會死，我們在活著的時候，應該試著讓生命有意義，這樣內心才會快樂，才会有滿足感。

十月

4

死亡的反思

就算在下星期自己即將死去，在剩下的幾天裏，也要跟你的親友分享正面的內心價值，如此一來，在死亡來時，內心就不會有懊悔。



從多門的角度思惟利他的利益，然後盡力地在生活中實踐，如此一來，不但為生命帶來意義，臨終時，內心會歡喜，沒有懊悔，這也是死亡時避免恐懼的最佳保障。



十月

6

死亡的反思

死亡是生命的一部分，  
內心越排斥去想它，  
這會讓你毫無準備，  
當發生時，  
你將會更難接受。



我想死亡這是每個人都會經歷的，最終我們都朝這個方向走，不管我們身體有多健康，總有個極限。時間不斷向前滾動，這點我們完全無法制止，時間不曾停留，一直往前流。日、夜、小時、分鐘、秒不斷地消逝。



我們雖一直朝著死亡邁進，但重點是我們是否能善用時間去做一些有建設的事，或者蹉跎，或者更糟的是去做些有破壞性的事，這都在我們自己手上。



問：宗大師在《菩提道次第廣論》中說「念死在初、中、後都重要，應常時數數修習」，此中的「後」指什麼階段？「後」重要該如何解釋？

答：修心時，由於有分初、二、三次第的關係，對於初業者來說，「常執」會製造很多麻煩，此時要修的對治，就是想「此等人、事、物慢慢地會消失」，如此去修無常，「常執」本來很猛烈，就會慢慢地減弱。



我們說：「必死」與「死無定期」，在思惟：「死無定期」時，可以削減本來驅使我們去想著「在往後些許年之間一定要做些什麼」的常執。但思惟「死無定期」不是說連明天要吃飯的事情都不想了，這是傻瓜的想法。

十月

11

思惟：「死無定期」主要是要削弱常執，有了常執之故，就會開始累積財富，扶親滅敵，種種的世間事都從這起了頭，為了要遮止這些事情，因此修無常。

死亡的反思



死亡的反思

修無常也不是說晚上要死了，就完全什麼都不準備好了。修無常是很即時的思惟，在常執驅使我們去做一大堆事情，想一大堆計畫，累積廣大的物質財富時，為了遮止此類之事，因此而修無常。



死亡必定會到來，  
一定要修能利益來世的法，  
要能對這點得到肯定。

死亡  
的  
反  
思



十月

14

死亡的反思

如果對死與無常沒有什麼感受，覺得自己雖然會死，但那是很久以後的事，好像不關自己的事一樣，這樣一來很難真正專注於修練，因為總會覺得：「還有很多時間」，結果時間一到，就算想修練，大概也沒什麼時間了。



要常思惟「死無定期」的道理來策勵自己努力修善，在死亡時此世的財富、親友、名氣都得留下，能派上用場的唯有心續中的善習氣。



死亡的反思

獲得珍貴人身，又值遇佛法，明白了一些教法的道理，每天又朝著死亡邁進，自己卻又放縱煩惱放肆，當煩惱的僕人，思惟：「唉呀！我到底在做些什麼？盡是一些毫無意義之事」，要這樣去省思。



世間事無有止境，  
如果一直要散亂於此類之事，  
將很難有時間投入修行，  
在臨終時將會懊悔。



死亡的反思

活著的時候，或許周遭的人能幫你忙，但在死亡時，一切自己過去造作的自己此時都要領受，自己也肯定是一個人走，這時候他人真的幫不上忙，死時內心的善習氣若強大，才派得上用場。



生了病的人，要好好地接受治療，但是經過治療後都好不起來，已成了不能改變的事實時，內心就不要驚恐、慌亂，保持平靜。



在臨終時，若是承許有前後世的人，就要好好地為來世思考，若是西藏的佛教徒，可以好好發願：「生生世世不離正上師，受用一切法之妙功德，圓滿一切地與道功德，祈願速得金剛持果位」，也可以以這樣的方式去安慰病人，這樣去做會很好。



問：對於病重、臨終之人，不分佛教徒或非佛教徒，我們說什麼，做什麼才能利益他們？

答：當身體得了重病，接近死亡時，內心要保持輕鬆。不管是誰，維持其內心的平靜都極為重要。其熟識之人，包含周遭的醫生、護士，都該設法使病人平靜。





如果有宗教信仰，憶念自己的宗教的導師。若沒有宗教信仰，要提醒他保持輕鬆的心情。現實的狀況就是如此，一出生就注定會死，讓自心貼近於現實。



我們可以去思考有來世，來世也不只一世，生命也會一直延續下去。就算不思考來世，臨終時也該思考此狀況已不可逆，多去思考《入菩薩行論》的話：「若事尚可為，云何不歡喜，若已不濟事，憂惱有何益。」若在臨終前內心慌亂，不但死前難過，對來世也會有很不好的影響。

十月

24

以我自己的經驗來說，當我去醫院看病，如果醫生都和顏悅色地跟你互動，自己心裡就舒服，如果醫生擺張臭臉，自己就會擔心。因此，對於臨終之人，秉持一顆慈悲的心去跟他互動很重要。



在有人往生時，若在世者能唸誦《大念處經》等經典，此中會有許多佛號與法相，往生者的中陰身在周遭聽到經文，肯定會有幫助，在世的親友聽到經文，內心也會更加安穩，這是肯定的。



對臨終時的建議

以佛教徒來說，在臨終前，在自己面前放置導師釋迦牟尼佛的照片，就這麼憶念著佛陀，在死亡的過程中自然地讓粗心次第融入，這對臨終者會非常好。

十月

27

在臨終前，不要再去憶念那些會讓自己起貪或嗔的境，我有些熟識的朋友們，在臨終前，會在面前擺著導師釋迦牟尼佛的照片，有的會擺我的照片，就這麼憶念著，在死亡的過程中讓粗心次第融入，這樣肯定能種下好的習氣。

對臨終時的建議

十月

28

這話我自己說並不是那麼恰當，我一直不斷地修練菩提心、空正見，一直致力於世界和平。世尊是兩千五百年前的人，在臨終前，若有些人想憶念釋迦牟尼佛，這樣會非常好，但若對世尊卻真的沒這麼熟悉，只知道在歷史上有這麼一位聖者，但世尊的相貌在臨終前真的在心中不是那麼容易顯現，而你若覺得放我的照片容易感到熟悉，憶念我較容易，這樣做也行，也會有利益。



就算是臨終的病人們，仍可以彼此分享與鼓勵，使得彼此都能處於寧靜的狀態。死亡是生命的一部分，遲早會到來，接受它，盡量在死亡時保持內心的寧靜。





人在臨終之際，若周遭都是關心、愛護你的人，讓你感受到溫暖，你內心肯定安穩。若非如此，臨終時周遭都是些官員圍繞，就算有人帶來許多美麗的花朵，但卻缺乏溫暖的情感，要走的人就難有喜樂。

因此對於臨終的人來說，重要的是有關愛你的人在你身邊，並對你表達愛，那你心裡肯定安樂。



如果你想在生命最後一刻沒有恐懼、後悔，最好的方式就是在活著的時候，就將精力與時間投入有意義之事，為他人服務，此乃為自、他帶來最大福祉的生活方式。

十一月

十一月

1

當我的母親去世，特別是我的老師圓寂時，我非常傷心，但是之後我發現：「如果他們知道我處於這種憂傷的狀態，一定會很擔心。」因此我下定決心要脫離這種狀態。

對逝者的思念

十一月

2

對逝者的思念

當您摯愛之人離開時，傷心是正常反應。但接著要讓自己恢復正常，引領著利他、有意義的生活。您的摯愛雖已離開，但他們若知道您以熱切誠懇的態度過日子，他們會感到開心、欣慰。

十一月

3

若你一直處於悲傷的狀態，身體也可能會垮掉，離開的摯愛除了要擔心他們自己的事情，還得為你操心不已。過度的悲傷不但不能救回你的摯愛，還會傷害你自己的身子，這種悲傷其實是多餘的，毫無利益可言。我自己也有這種經歷，因此我會如此勸導正遭遇此事的朋友們。

對逝者的思念

達賴喇嘛一日一法語

十一月

4

對逝者的思念

問：當我母親去世後，我要如何再找著她？

答：這我不知道！這不容易。我也想知道我的母親身在何方，但我也不知道她目前在何處。這事的確可以透過某些方法來判斷，但事實上也沒有百分之百的把握，因此最好不要一直牽掛著，這是我的看法。

十一月

5

親友往生後內心難過的人們，擔心是毫無助益的，若是此世的父母，在來世都還會結上緣分的，在思惟前後世的道理後，當親友往生時，不會覺得：「什麼都消失了、沒了」，思惟在未來還會相遇，對內心的難過肯定有幫助。

對逝者的思念



十一月

6

對逝者的思念

請問尊者：對於那些往生的親人，我們能做什麼來利益他們？

答：佛說：「自己是自己的怙主」，雖說我們向外求皈依，求依靠，透過外來的慈悲與加持，也會有一定程度的利益。但主要還是要自己思惟，在未死前好好用功，盡力去實踐。



面對自己的死亡，為了自己想在上師面前求庇佑，這暫時會有些幫助，但要求長遠且穩固的利益是很難的，自己平時好好修練、把持是非常重要的。



在聽聞佛法後，了解到一些該努力修善的道理，卻沒去實踐，臨終時會起極大的憂惱。



在聽聞佛法後，知道死後會投生到善、惡趣其中之一，但平時若又懶散、放逸，有些人在臨終時又病重，心裡慌得不行，在死亡時四大消融的過程中，由於會有些感受，有時好像要陷到土裡一般，有時又好像要往火堆裡鑽，前往來世的一些現象斷斷續續地會浮現在腦海中，因此起了大憂惱。

十一月

10

死亡的過程

三惡趣的苦離我們真的很遠嗎？不是這樣的。就算我們現在很健康，卻也沒有百分百的把握確定明天不會死，遇到惡緣就突然壽盡了，這是有可能的。

十一月

11

在死亡的過程中，意識會越來越細微，前五知會開始消失，有些修行人在圓寂前，以科學的角度來說已經死亡，但身體卻鮮活不腐化，就是因為此時細微的意識仍在，仍能攝持住身體的緣故。

死亡的過程

十一月

12

死亡的過程

昏倒時的認知很細微，但密續所說的光明心則更為細微。我在印度看到些在圓寂前「住於誓心」的狀況的修行者，應該已經有三十人了。林仁波切「住於誓心」十三天，赤蘇仁波切洛桑尼瑪則「住於誓心」三個星期，心臟已經停止跳動了，血液也不流動了，但若能「住於誓心」，光明心會攝持住身體，身體就不會開始腐爛。

有段時間，科學家想要來觀察處於「住於誓心」的修行人，但常常就是有人圓寂時沒有儀器，有儀器時沒有人圓寂。後來，終於在德里準備了儀器，當時赤蘇仁波切洛桑尼瑪圓寂，科學家們也說這實驗不能只做一次，要連續測試幾次才能確認其真實性。在實驗觀察時，確認已經腦死，卻還能不斷偵測到一些現象，這令科學家們都感到訝異。



十一月

14

任何的事物都需有近取因，識的近取因不會從色而來，必須從同類的因而生。識的近取因須具備清晰、明了這兩種特質，因此意識必須有某個認知來做它的近取因。

因此在人死後，人的意識會流轉成中陰的意識，並且有可能正在周遭看著前世已死亡的身軀，因此在此時幫亡者修法，中陰就有可能直接聽聞到經文而獲得利益。



在死亡的階段，意識會越來越細微，越來越不仰賴此世的身體，最後此細微的意識會去投胎。

我也認識一些孩童們，對上輩子有清晰、符合事實的記憶，這代表生命除了身體，另有意識存在，此意識會去轉世，因此照顧好我們的意識極為重要。

十一月

16

想用佛法轉變自心，你投入時間的多寡乃極重要之因素。

修行須投入時間



遭遇困境時，你的狀態是否有準備好，完完全全取決於你投入修練的時間長短。

修行須投入時間

十一月

18

修行須投入時間

決心乃在修行上獲得成就的關鍵，不要想在幾天、幾個月、幾年內就能獲得證悟，自己反而該想：「就算歷經千劫，吾亦勇往直前，毫不退卻」。

如果你真想成為修行人，打從開頭就必須確認這種態度。

十一月

19

在修行的一開頭，就要有覺悟，此路肯定漫長，也是唯一的路，沒有所謂的捷徑，有了這樣的覺悟，往後不論時間再長，自己都會堅持下去，這點極為切要。

修行須投入時間

十一月

20

想要在修練上有所成就，不應該有速成的盼望。現今由於許多外在條件都很充足，反而使我們求法的心力微弱，如今的狀況就是如此。

修行須投入時間



修行一定需要投入相當的時間，不可能短時間就有成就，若急著想要速成，則更容易灰心，喪志在修行上反而是更危險的。

修行須投入時間



十一月

22

修行須投入時間

在修練上想要進步，必須要投注相當的時間，想要在內心得到改變，並不是一件容易的事，一點都不容易，我們對此必須先有清楚的理解。

十一月

23

有些難題，無法透過直接抗爭而改善，此時就必須思惟長期的應對方式，問題無法在短時間內解決，就須透過這樣的方式來轉圜困境。

修行須投入時間

十一月

24

修行須投入時間

平常就好好學習經論，是我們主要該做的事，透過學習，在內心產生正確的理解，再透過分析修與安止修之雙運來增上此理解，經由日、月、年之串習，甚至一輩子都如此的修練，內心肯定會有所轉變。



在修行的道路上，若我們努力行善、利他，就算要歷經多劫的時間，亦不嫌長，因極具意義。但若要荒廢度日，自我放逐，就算是一天，亦嫌過長。

修行須投入時間

十一月

26

修行須投入時間

在修行上過於急躁，想要透過什麼法門快速獲得成就，通常成果都不會太好。

在修行上越想要取巧、找捷徑，通常也只能得到更差的結果。



當你認真下定決心要修練，花時間投入其中，經過一年、十年，你會發現的確有些許的轉變，當你察覺到其中的差異時，這種感受在修行上會帶來新的鼓舞與激勵。

修行須投入時間

十一月

28

人們信仰宗教，目的就是要從中獲益，而若想真正獲益，關鍵就在於有無投入時間修練。

修行須投入時間



寧願做一件有長遠利益的事，  
就算速度不快，也比徒費精力  
在一些無意義的事來的有價值。

自我承諾



十一月

30

修練精進時，  
要廣大地觀察所要做的事能不能成，  
不輕易承諾。內心一旦決定，  
就勇往直前，不能輕言放棄。  
經過分析後，覺得事情能成，  
此時就要在內心肯定自己有能力成辦這  
件事情，生起一種我慢，  
這裡說的我慢不是說輕視他人的那種我  
慢，而是說一種有膽識的自信。  
生起了這種自信，遇到再難的關卡也不  
會退縮。



十二月

1

家庭

當婚姻開始後，就步入了兩個人更該互相關心的階段。夫妻若都不在乎彼此的想法，這樣一來，一定很難相處。在意見不合時，想想自己在白天和夜晚的想法有時候也不盡相同。應保持溫暖的心，多給對方體諒與關懷。



有暴力的婚姻不可能幸福，用心去關愛彼此，婚姻才會美滿。

十二月

3

家庭

在家庭中，夫妻之間多少會有些問題，這是現實的狀況，與其用憤怒來處理，不如好好冷靜，找出問題的癥結點，在這些關鍵上下手，減少問題的發生。

十二月

4

家庭

問：我想要修持正念，於當下保持正面的態度，但我的另一半總是跟我唱反調，排斥我修練，我要如何繼續維持正念、正面的態度，不陷入抱怨、批判與情緒化的狀態？

答：從你的狀況來看，我們可以明白另一半「見解與行為皆與己隨順」的重要性，這是個重要的順緣。如果你的另一半有顆溫暖、體諒的心，那問題就不大。偶爾請她開放些時間讓自己修練。

十二月

5

家庭

如果您老婆不准你修練的話，那就把您的老婆當你的上師，至少在家裡要尊重、隨順她，心裡想：「這真是我的好老婆」，就這麼做。



在結婚後，就是兩個人一起生活了，夫妻之間應該要互相關心、體諒。在意見不同的時候，如果都只從一個角度看事情，的確可能會造成極大的麻煩，甚至離婚、小孩失去照顧。但如果想想彼此的共同利益，都是家庭的一份子，心態上就會有所不同，透過協調、對話的方式來處理問題，也要多為孩子著想。



十二月

7

家庭

在慈愛氣氛中長大的孩子，不管是生理或心理上發展，都會較為健全，看事情也會較為正面，較為慷慨、溫和。而那些從小缺乏愛的孩子們，常會有負面的想法，容易對人敵視、猜忌，心胸也較為狹窄。慈悲的氣氛對一個孩子以及他的未來會造成如此大的差異。



在我年少時，除了我老師給我上課的時間外，我會跟一些年紀大的出家人以及一些在家的清掃員玩在一起，他們人都非常單純，都給著我信任與愛，我年少時是在這樣的氣氛下長大的，充滿著信任、誠懇與愛。

十二月

9

家庭

在幼童們尚未會說話前，就懂得解讀父母的表情，如果父母溫暖的互動，對孩子就有正面的影響，如果父母總是在吵架，也會深深的印記在孩子的認知中，父母的互動無時無刻地都在影響孩子們的心靈。



問：佛教的教法要如何正面影響家庭與孩子們的行為？

答：一般的人主要就是要先學《入菩薩行論》，大部頭的經典往後可以慢慢學，初業者及父母們可以先學《入菩薩行論》，去串習忍辱品及靜慮品的內容，讓孩子們減少爭吵，保持善良的心，不需先學深奧的哲學內容。先身體力行去實踐《入菩薩行論》的內容，家庭就會和樂，鄰居也會誇獎「這個家庭的教養真好」。

十二月

11

家庭

如果一個家庭教養不好，鄰居就會與其保持距離，不然一不小心就被他們給騙了、欺負了，這樣的家庭自己內部也不會開心。先讓家庭成員保持善良的心與造作，多思惟《入菩薩行論》的這句話：「所有世間樂，悉從利他生；一切世間苦，咸由自利成」。

十二月

12

家庭

對於一般的家庭來說，《入菩薩行論》第九品見解部分的內容可以先略過，學習《入菩薩行論》也不須是佛教徒，先學習如何保持善良的心，並且不嗔怒，就算沒有宗教信仰，這些學習都能帶來極大的利益。

達賴喇嘛一日一法語

十二月

13

家庭

自己和家人花點時間去讀《入菩薩行論》，花時間去教育孩子們保持善良的心，不嗔怒。不須先講到來世之增上生與解脫之事，這些學習較為複雜，每天努力保持寧靜的心，不要發怒，到處找人打架，學著與人和睦相處，人家自然就會說：「這個人真的很善良」，要這樣去做。

十二月

14

家庭

請問尊者：現代人都非常忙碌，用來關心孩子的時間就少了，請問父母該怎麼更加關心孩子，並且給予孩子們教育？

答：這個話題我好像沒什麼能講的，因為我自己也沒小孩。每個家庭要觀待自己家庭的狀況來應對，一路上累積經驗，並用最實際的方式去思考、面對。



十二月

15

睡眠

在睡前好好修練菩提心，以這樣的狀態入睡，這一覺也會成為善法。

宗喀巴大師的《三主要道》文字很少，但俱有極廣大的含義。由於文字不多，背起來很容易，有時間就唸誦這些文字，並且思惟當中的內容，睡前亦可如此思惟，非常方便，否則有時候要做功課時還得翻著很多經書來唸誦。若背了起來，就不需如此。

十二月

17

睡眠

晚上如果睡得不好，就一邊唸著《三主要道》，一邊思惟出離心、菩提心、空正見的內容，如果接著就睡著了，此睡眠也會成為善法。



在睡覺前，心裡想好明天要早起，時間一到就很容易做到。

睡眠

十二月

19

睡眠

睡眠對維持身體健康非常重要，一定要有足夠的睡眠，睡上七、八個鐘頭，讓自己睡得飽滿。



睡眠、悔、尋、伺都是不定心所。在要進入睡眠與悔的狀態時，如果有顆很強大的善心，例如：對造惡生起了悔，那此悔就是善，對造善生起悔，那此悔就是惡，因此稱其為不定心所。睡眠也是如此，在睡眼前生起強大的善念，此睡眠即成善，睡前想著造惡，睡眠亦成惡。

十二月

21

睡眠

我每天都要睡上九個小時，我的睡眠非常安穩，醒時就會禪修好幾個小時，這是我內心寧靜的原因，不管外在世界多麼紛擾，都沒法打擾我的內心，由於內心平靜愉快，我的身體也非常健康。



印度某位部長跟我說：「我每天都只睡四、五個小時，我很希望有更長的睡眠的時間。」不管是政治家或商人都需要睡眠，睡眠對我們有漏的色蘊非常重要，如果我們有著安穩的睡眠品質，足夠的睡眠時間，身體自然會變好，內心也更平穩。





休息

保持內心的寧靜，是最好的休息方式。

十二月

24

「休息」不單單指「躺著」，  
你的身體或許躺了下來，  
但腦袋裏卻有很多憤怒，  
很多負面情緒尚未停息，  
因此若想要「休息」，  
負面情緒該止息，  
讓內心處於寧靜的狀態。

休息

十二月

25

休息

由於一般凡夫的身體還是有漏蘊，還是血肉之軀，在身體過於疲勞時要懂得讓自己的身體休息，在疲倦的狀態下很難修練，還不如暫時休息，路才能走得更遠。



想要幫助他人，要先好好照顧自己的身體，特別是要維持清晰的思考。針對當下的狀況，有時候自己需要休息就休息，目的是為了能走更長遠的路，幫助更多的人。

休息

十二月

27

休息

好好照顧自己，才能照顧到更多的人。

十二月

28

夢

我通常都睡得很熟，夢不多，睡眠時只有短暫的時間會做夢。我每天早上大概都三點半起床，今天早上三點的時候，當我還在睡覺時，做了些夢，夢裡有些本尊來加持我，在我的額頭、喉間、心間，分別做了「嗡、阿、吽」的加持，我覺得這樣挺好的。不管是不是真的，對我的情緒有很大的幫助。



灌頂前，在夢裡見到上師及本尊，這都算是好夢。在夢裡夢到往上坡走，也算好夢，若是往下走，那就差一些。不管是做什麼夢，在醒時若感歡喜，也算好夢，若做了些煩心的夢，醒來感到心很疲累，那就差一些。



不管做什麼夢，若在剛醒時內心感覺很歡喜，這都是好跡象，而若在醒時感到畏縮，那就不太好，但就算如此，也有去除的方法，不必過於擔心。





做好夢，感覺夢境會成熟，那也很好，  
做不好的夢，感覺不吉祥，依著密續而  
說，依著上師亦能去除障礙，自己也好  
好依著思惟一切法皆空而修護輪，就算  
夢境慌亂險惡，亦不需太掛心。



達賴喇嘛文集②①

## 妙善語 II

作者：第十四世達賴喇嘛

編譯者：洛桑蔣千

校閱者：洛桑蔣千、洛桑楚誠、洛桑璽關、洛桑格覺

封面設計：洛桑南卡

排版：洛桑南卡

出版者：雪域出版社

網址：<http://tibetanbookshop.pixnet.net/blog>

印贈者：財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會

地址：臺北市信義區基隆路2段189號10樓之4

電話：(886-2) 27360366

傳真：(886-2) 23779163

電子信箱：[webmaster@tibet.org.tw](mailto:webmaster@tibet.org.tw)

照片來源：達賴喇嘛私人辦公室

攝影師：Tenzin Choejor

出版日期：2023年7月

版次：第一版一刷

I S B N 9 7 8 - 9 8 6 - 0 6 4 7 7 - 8 - 5 (精裝)

## 妙善語之涵義

本書取名《妙善語》，一是因為相傳在漢地有觀音之化身—妙善公主。妙善公主自取雙眼與雙手，為用於治療其父親之藥引，並於內心祈願繼續救度無邊眾生，剎那間長出了莊嚴的千手千眼之典故。此故事已在漢地相傳多年，尊者乃觀音之化身，應以何身得度者，觀音即現何身而為之說法，故依此漢地眾所皆知的典故來表現其言乃觀音之言。

二乃因「空中妙有」之法的體性，此「妙」可解為由於諦實空，「名言上事物之利、損作用」方可成立，故稱「妙」有，獲此甚深理解，所造之善方能止於至善。

尊者親言其證量至少已至大乘資糧道，如《心經》云：「揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。」此乃佛陀勸勉眾生當精進地去證得資糧道，乃至加行道、見道、修道、無學道，應往至善邁進而無有止息；尊者之言教亦無一不直接或間接地引領眾生邁向彼岸，就目的而言同屬一味，循此因緣，稱其語錄為「妙善語」。

願諸聞者，藉此善妙舟筏，同登彼岸。