

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱེད།

QUARTERLY [26]



人生快樂和成功的秘訣

心經

女性與修行

如何在生活中修行

時輪金剛灌頂介紹

好吃，又好思

糌粑、麵條、也許還有豆腐

雪巴茶知道

西藏人

2017臺北國際書展「由血祭雪域談西藏歷史」



2017 支持西藏大遊行

主編的話

親愛的讀者：

2017 臺北國際書展我們在 2 月 9 日公民書區講座安排「在這裡遇見西藏」並於讀享時光主題館介紹「從血祭雪域談西藏歷史」，為臺灣讀者與西藏牽線，讓大家認識西藏，更深入瞭解西藏民族對宗教文化的堅持。有興趣的讀者可以在國際書展粉絲專頁觀看直播影片內容，從中認識一個個失去家園的西藏人，被迫翻越喜馬拉雅山，成為流亡的西藏民族。

高山上初民社會的子民在一個月的徒步中，在嚴峻的氣候中面臨墜懸的危險，最擔心的是邊防軍警的獵殺。若能平安抵達印度，還得面對炎熱地區細菌病毒的考驗，能夠倖存的人接踵而來的是捉襟見肘的難民日子。為什麼不留在世居數千年的西藏？那是因為不想在被殖民同化中失去西藏所依恃的宗教文化，那是因為想說西藏話、寫西藏字、看西藏書、當西藏人。

公民書區演講時，也請教達賴喇嘛駐臺代表：究竟達賴喇嘛會不會來臺灣？達瓦才仁先生回覆：只要臺灣方便，達賴喇嘛會來臺灣。

親愛的讀者，請大家備好邀請函候著，當因緣成熟時，亦即臺灣方便的時候，敬邀達賴喇嘛尊者來臺灣！

第 26 期 / VOL.26

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2017 年 3 月 15 日出刊

中華郵政台北雜字第 1726 號執照登記為雜誌交寄

發行人：跋熱·達瓦才仁

發行所：達賴喇嘛西藏宗教基金會

主編：盧惠娟

編輯小組：青增格西、耀軒、頓珠嘉波、達伍、Sodor、Lily、雪域智庫

美術設計：richsense creative

地址：台北市基隆路 2 段 189 號 10 樓之 4

電話：886-2-27360366

傳真：886-2-23779163

網址：<http://www.tibet.org.tw>

E-mail：webmaster@tibet.org.tw

達賴喇嘛尊者

人生快樂和成功的秘訣 2

佛法智庫

大寶法王：心經（一） 4

女性與修行 11

《般若心經》講說筆記（四） 13

基礎佛法介紹（三） 18

如何在生活中修行 23

漢藏交流

時輪金剛灌頂介紹 27

好吃·又好思 34

——糌粑、麵條、也許還有豆腐

雪巴茶知道 37

西藏人 38

2017 臺北國際書展「由血祭雪域談西藏歷史」 40

新書推薦

圖說西藏史 41

尋找共同點 43

聲明與要聞

西藏要聞 45

徵文 | 歡迎投稿，來稿敬請以電子檔案格式為主 (word 或 txt 等)，文稿請自行備分，恕不退件，來稿請附上真實姓名、地址、聯絡電話及電子信箱。本刊享有文稿審核修改權。

聲明 | 雜誌所刊登由作者署名之稿件，悉為該作者見解，並不代表達賴喇嘛西藏宗教基金會立場。



達賴喇嘛開示： 人生快樂和成功的秘訣

親愛的年輕兄弟姐妹們，當然還有尊敬的年長兄弟姐妹們：

真的非常高興能夠與來自不同學校的年輕學生談話，也極為榮幸在此神聖之地講話。不過，今天太冷了，我想如果期望有什麼外來的庇祐，應該就是給我們陽光吧！無論如何，一個81歲的人，能有機會與年輕人對談，我真的非常高興和榮幸。

我們都同樣是人，我這個正在講話的是人，在座諸位年輕聽眾也是人，我們都是地球上七十億人類的一份子。這種想法是非常必要的——就是地球上所有七十億人都是相同的人類、相同的兄弟姐妹，我們出生、死亡的方式相同，不分國籍、信仰、膚色、社會，我們在情感上、心理上和生理上都是一樣的。而國家民族、信仰、社會、膚色等的差異則是次要的。

從次要的層面來區分，才會有我們屬於某個國家、屬於某個民族、信仰某種宗教等。其實，我們在出生的時候，並沒有宗教信仰，也感覺不出什麼國家或民族的差異。孩子們只要能快樂的玩在一起，沒有孩子會

注意到這些次要的差異。我總是強調這點，因為今天太多的問題，都是我們自己製造的。而我們製造的所有問題，其實都是基於次要的差異。

所以現在解決之道，就是回到我們都同為人類的基本層面。我們真的需要七十億人類一體的共識！在同為人類的基本層面上，我要和平，我希望快樂地生活，他人也同樣有權要快樂幸福。只要真正有這個信念，就不會相互殺戮、霸凌和詐欺。我已經81歲了，這輩子經歷很多困境，也有機會走訪世界各地。我深深相信，要減少我們目前所面臨的諸多問題，直至消除問題，全賴我們人類同為一體的共識。我認為，那是達成世界快樂和平的關鍵因素。

時間流逝。不只是我們，整個星系也是如此。過去的已經過去，譬如20世紀已經過去了，無論我們認為過去發生的事情有多錯、多壞，都已經發生了，我們無法改變。沒有人能夠改變過去，但是我們可以改變未來。我常說這21世紀才剛剛開始，和我年齡相仿的校長和教授們，屬於20世紀，我們的



時代已經過去了，但你們是21世紀的一代，你們有責任創造一個更美好的世界、更美好的未來，你們將會看到更美好的未來。

我想我們20世紀的大多數人，可能無法看到往後10、15、20年，我自己也會到另一個地方去，所以我們不能看到更美好的世界。不過創建一個更好的未來是有可能的，更好的未來是——世界更加的和平快樂、更富有慈悲心，這需要時間與很大的努力。

我與科學家密切對話三十多年了，我們主要討論宇宙學、神經生物學、心理學和物理，特別是量子物理學，所以我在科學討論上經驗豐富。首先，世界和平與我們內在的和平息息相關。很顯然，如果人充滿了憤怒、猜疑、不信任，如何能有內心的和平？而沒有內心的和平，就不可能創建外在的和平、世界和平。因此，我們首先必須建立內心的和平。但到底是誰破壞了我們內心的和平？——不是外在的武器，也不是外來的敵人，而是我們自己內在的敵人——也就是憤怒。我想，我們每個人都有這樣的經驗：和朋友在一起時非常愉快，但一聽到不喜歡的

人要來，或知道他說我壞話的時候，和平的氛圍馬上就變了，就開始叫罵了。因此，真正摧毀內心和平的，是憤怒，而非武器。想要有內心的和平，就要力行慈悲與愛。

當今科學家指出，基本人性是富有愛心的。我看過嬰兒觀賞卡通影片的實驗，其中一個片子播出的畫面是兩個孩子笑著互相幫忙。五、六個月大的嬰兒在看這卡通時也跟著笑了，表現愉快的心情；而同一個嬰兒在觀看持負面態度的兩個孩子的卡通時，卻表現出不高興的表情。

持續的憤怒與恐懼，會降低我們身體的免疫力；另一方面，慈愛的心則能維持或增加免疫力。所以結論是，人類的本性是比較慈悲的，這正是我們希望的基礎。

然而現代教育欠缺這些內在價值的引導。二百年來，教育多偏向物質層面，英國人引進印度的現代教育，對印度幫助很大，所以現在印度經濟和許多技術領域都很先進，這是好事，但是關於內在價值的教育則嫌不足。許多國家也是這種情形，物質上高度開發，可是人民不見得快樂。我的一些富

翁朋友，有很多是很不快樂，他們有太多壓力和煩惱，這清楚顯示物質環境再好，都無法帶來內在的平靜和喜悅。所以今天所謂的現代教育，不足以創造出幸福的人和快樂的社會。

從靈性的角度來看，印度可稱為一個宗教國家，但是貪腐卻相當嚴重。有時我跟印度朋友開玩笑說，每天早晨每家都在濕婆神、象神或妙音天女像前，上香、供花，他們好像在祈求「讓我的貪腐成功吧」似的。因此，我認為印度現在的教育制度不太適當。我們通常把教育分成世俗的教育和神學的教育。世俗教育很好，很重要，但世俗教育也應該包含世俗道德。這並非是講來世、上帝或天堂，而是關於如何能有喜樂的生活、健康的身體。

印度一些學校已經準備將世俗的道德列入教材。在印度用「世俗」這個詞是沒有問題的，印度的憲法本身是基於世俗主義，不過在西方，人們認為世俗是反宗教的。在法國革命、布爾什維克革命期間，「世俗」有反宗教的意味。我認為宗教實際上是推行關懷，這是沒有人能反對的。而那些革命有反宗教的傾向，主要是在反宗教機構，因為一些宗教機構是與封建制度緊密連結在一起的。人們反對封建制度時，也必須反對助長封建制度的宗教機構。我是名佛教僧侶，要是同樣的事情發生在佛教界，我也會反對這類助長封建制度的佛教機構。

由於在西方，「世俗」的意思是負面的，所以我談話時通常會以「普世價值」這個詞來取代。在印度這個國家，用「世俗」沒有問題，印度理解的世俗，意味著尊重所有宗教，也尊重非信徒，這是很棒的觀念。當今世界七十億人之中，約有十億非信徒。這些也都是大家的兄弟姐妹。因此，印度理解的世俗，非常契合今日現實。

我認為：我們的一生，都離不開關懷與

愛。所以，愛是我們生存的基礎。因此，我們應該藉由教育多注重這些內在的價值。這些內在的價值，主要是關注他人的福祉，也就是愛。一旦關注他人，你的事業和家庭也會往那個方向走。因此，諸位21世紀的新世代，應該多思維這些內在價值，你們的教育應該結合內在價值，校長、副校長和相關人士應該多關注這個部分，以讓21世紀的一代更有愛心、更和平。

首先，你們本身應該培養基於慈悲心的內心和平。內心的和平，會為你帶來朋友和健康。友誼是完全基於信任，信任是以關注他人為基礎，通過這樣的練習，你更健康了，也有更多的朋友。友誼主要的基礎是溫暖的心和關懷的胸懷，我們從個人做起，再擴展至一個比較有愛心的家庭，接下來十個家庭，百個、千個家庭等，也就是一個社會。這樣我們可以改造出一個更慈悲、更有愛心的社會。這個國家設定如此的目標，接著其他的國家也是，最後，我們可以發展出一個愛的世界。這應該是我們的目標。我這輩子不會看到這些，但是你們會看到。所以請保有你們的熱情。熱情很大程度上是以自信為基礎，自信的基礎在於真誠，而真誠則是基於溫暖的善心，這是非常清楚的，溫暖的心也是決心和意志力的來源。

就我個人來說，無論多麼困難，我始終相信慈悲的價值，我的行事主要就是基於這樣的意念。我的生活是透明、誠實和真實的。這些也是我們決心和意志力的基礎。所以，請你們想想未來，而不是去想過去那個問題重重的世紀。你們可以改變那個不健康的社會，創建一個更好的社會、健康的社會。這樣的願景，這樣的信心，自然會帶給你們樂觀和努力的決心。

2016年12月31日尊者於印度菩提伽耶的演講

<https://youtu.be/Jwp8iYTTiIE>

Betty Lin 英譯中

大寶法王開示： 心經（一）



此次能在印度首都新德里，聽聞《般若波羅蜜多心經》，是非常難得的因緣，首先問候大家吉祥如意、札西德勒！印度是釋迦牟尼佛修行及傳道的主要國度，今天剛好是印度獨立紀念日，因此今天有機會在此上課，除了表達對印度的敬意之外，也祈願印度國運昌盛！

這次講經課程和以往開示不同，因為這次課程是講解「佛經」，這也是我第一次直接講解佛陀的經典，是從所未有的。當然，講經並非易事，我也不具備以往印度成就者的證量，僅是希望藉由這樣課程，能為大家種下善的種子。我不具備闡述好這部經典的能力，也不奢望能藉此利益大家，但希望能生起善的種子，這是我的期望。

其實從很久以前，我就有「講解佛經」這樣的心願。因為在藏地，傳統而言大多數是講述（菩薩著作的）論典，很少直接講述佛說經典，也就是過去藏傳並未有「講經」傳統，大部分是「說論」。或許此次講經會是一種開始，以此在藏傳文化中開啟這樣的傳統，對於這個心願，我之前想了很久，但一直勇氣不夠，而沒有實行。另一個原因是，很久之前有人希望我講解《金剛經》，

而《金剛經》篇幅比較長且深奧，很難一次講解，或許未來有機會，總之這次先講解《心經》。

這次講解《心經》，其實是因為很多人曾請求我用中文來講經或講法，但這對我來說，壓力是非常非常大的，因為我的中文程度不是很好，一直停留在小學五年級階段，我曾經去國內參觀學習，那時中央領導介紹我的學習程度到哪裡時，就介紹我「中文程度小學五年級」，我一直記得這件事情。一個只有小學五年級程度的人要講經說法，壓力太大了，但是我這次還是盡量用中文來講《心經》，其中當然也有其他原因，一些秘密的原因，就先不說了。

《心經》版本介紹

首先，先和大家介紹一下《心經》的版本。在中文裡面，《心經》目前已知有11個翻譯版本，現存只有9個，藏文則有3種版本。不論中文或藏文，基本上都可歸納為「廣本」跟「略本」兩種。我們漢地最常見的版本，是由玄奘法師所翻譯的《般若波羅蜜多心經》，共有260個字，這是屬於「略本」

；而藏文最常見的版本，是由智軍譯師在八世紀時所翻譯的版本，屬於「廣本」。

藏文裡面，保存了八位印度論師對於《心經》的註解，當中，最有權威的就是無垢友大師所寫的《聖般若波羅蜜多心經廣釋》。在中文的11部《心經》譯本當中，有些是屬於廣本，也有一些是屬於略本的。而在藏文當中，最常見的2個版本都是屬於廣本；但是，近期也在敦煌地區，找到了古老的藏文《心經》略本。

《心經》經名講解

般若波羅蜜多心經（敦煌石室本）
大蕃國大德三藏法師沙門法成譯

如是我聞。一時薄伽梵住王舍城鷲峰山中。與大苾芻眾。及諸菩薩摩訶薩俱。

這次所要講解的這部經典，名稱是：《般若波羅蜜多心經》。首先，每一部經典為什麼都需要取一個名字呢？《入楞伽經》中，提到了關鍵的原因：「若不說於名，世間皆迷惑；為除迷惑故，是故立名言。」意思是：世間的人為了掌握事物的內涵，都會習慣取一個名字；特別是在經典的命名上，更是能夠幫助一般人，掌握經典的內涵，明白它到底在說什麼。因此所有的佛經在一開始，都會取一個名字。因此這部經的經名，和它的內涵，是相呼應的。在經典命名的方式上，有許多不同的做法。例如，以經典的「頌文數量」來取名的，再來是用「作者的名稱」來命名的，還有用「聲韻學」來命名的，再來就是用內容來命名，這部《心經》就是用內容來命名。

接下來，我想對於《心經》的經名，先做一個字面上的解釋，再來說說他的內涵。《心經》的名稱，中文是由八個字所組成

的。而在梵文當中又是怎麼說的呢？就是「般若波羅蜜多呵哩娜也」，字意分別如下。般，意思是「正確」。若，意思是「了知」。波羅蜜多，意思是「到彼岸」。呵哩娜也，意思是「心要」，也就是「精華」的意思。將以上各部分結合起來，就是《般若波羅蜜多心經》。

「般若」平常會說成是「智慧」，但是「智慧」這個詞，現在太普遍被使用了，容易跟世間的「聰明才智」搞混。因此，這裡我們使用了唐朝的三藏法師義淨的翻譯，他將「般若」兩個字翻譯成「正了知」，這個翻譯也跟藏文的「些若」比較接近，解釋起來也比較容易。以上是對於經名的字面解釋。接下來是內涵的解釋。

首先，「正了知」當中的「了知」，也就是「認知」的意思，包括了三種認知：世間錯誤的認知；出世間聲聞與緣覺的認知；如來的無上認知。這裡的「般若」，是指當中的最後一種，前面兩種並不算是究竟的般若。接著，「正」的意思是什麼呢？「正」有最殊勝、最好的意思。這種認知，勝過了世間與出世間的一切其他的認知，所以是「無上的認知」，指的也就是「佛的認知」。但是這裡有一個問題，也就是要把「一切聖者菩薩的認知」歸類在三種認知當中的哪一個呢？聖者菩薩，也就是登地菩薩的認知，其實可以稱為般若，因為他的認知，相似於如來的認知。還有一種解釋是，這裡所謂「最殊勝的認知」，指的就是「證悟空性的智慧」。再來，解釋一下「波羅蜜多」的意思，這個意思是「到彼岸」。「彼岸」指的是涅槃，而「此岸」指的是輪迴。

「正了知」的作用是什麼呢？為什麼這裡稱為「到彼岸」呢？因為它就像是一艘船筏，能夠幫助沉浮在輪迴大海的眾生們，前往涅槃大城的彼岸，因此稱為「到彼岸」，也就是「波羅蜜多」。「到

彼岸」又有兩種解釋：一，能到彼岸的工具：有學道般若。指的是什麼呢？它指的就是「有學道」這個階段的「般若」，有學道這個階段的般若是什麼意思呢？也就是「正在前往成佛道路上的菩薩」的「般若智慧」，它能夠令人到達彼岸。二，已到達的彼岸：佛地般若。指的就是「佛地」，提起「佛地」，想起哈利波特的佛地魔，心太亂了，「佛地」也就是最終「成佛果位的般若」。以上這樣的說法，是根據月稱論師的《入中論釋》的說法。

實際上這裡所講述的「般若」，是指「證悟空性的智慧」。但是，還有幾種事物也可以被稱為般若，例如「自性般若」、「經般若」、「道般若」和「果般若」。自性般若，指的就是空性。經般若，指的是闡述空性的大乘經典。道般若，是指聖菩薩眾的智慧。果般若，是指佛陀遍知的智慧。但是以主要的般若來說，一般是指「果般若」，因為，這才是究竟圓滿的彼岸。而前三個般若呢，也可以被稱為是般若，但並不是最究竟的般若，因為還沒有到達彼岸。以上這樣的說法，是出於陳那論師的《般若八千頌精要》。

《心經》經文正說

接下來是「正說經文」了。這裡將經文分為八個部分，就是「序」、「時」、「眷屬」、「因緣」、「問」、「答」、「順說」和「隨喜」這八個部分：

第一部分：序。首先，「序」指的是這部經的第一句話：「如是我聞」。「如是」

就是指此經，聽聞此經的經典結集者，將他所聽聞到的內容，就是「這樣而已」，沒有其他多餘的部份，並且一字不多、一字不少地記錄下來。「我」則是指結集者本人。總之，這句話的意思，就是指結集者他自己「聞如是經」的意思。

對於這部經的集結者是誰，有很多不同的說法：

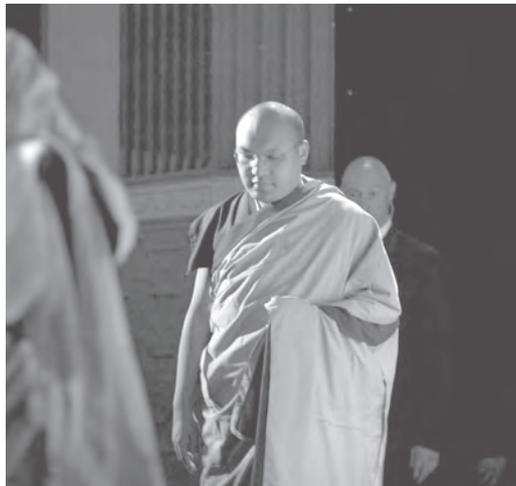
(一) 文殊師利菩薩：智友阿闍黎在《心經》的解釋中提到：「所有般若系經典的集結者，都是『文殊師利菩薩』」。

(二) 金剛手菩薩：在摩訶闍那的《心經註釋》中提到：「陳那阿闍黎認為，所有般若系經典都是由『金剛手菩薩』所集結的。」

(三) 文殊師利菩薩、彌勒菩薩、阿難尊者：另外，在龍樹菩薩著名的《大智度論》中明確地提到：「所有大乘經典，都是文殊師利菩薩、彌勒菩薩和阿難尊者一起結集的。」

(四) 阿難尊者：在《小品般若經》中提到：「佛告阿難：我是汝大師，汝是我弟子。汝以身口意業，於今現在供養恭敬，尊重於我。我滅度後，汝當以是供養恭敬，尊重般若波羅蜜。」

在《般若八千頌》的第二十八品，和第三十二品當中，佛將《般若經》囑咐給阿難尊者，由於這個原因，解脫軍阿闍黎主張：「大部份的大乘經典，都是由阿難尊者結集完成的。」獅子賢論師也提出過這樣的說法。然而，清辨論師在他的著作《思擇炎》當中，提到：「聲聞不能作為大乘經典的結集者，因為大乘義理並非他們所能理解的。」因此，對於阿難尊者作為大乘經典的結集



者這種說法，提出了反對。可是，在《大法鼓經》中提到：「釋迦牟尼佛要求迦葉尊者保護大乘經典。而迦葉尊者也曾經指定阿難尊者，負責進行了第一次的經典結集。」因此，作為同樣是聲聞的阿難尊者，也可以作為大乘經典的結集者，這是沒有什麼問題的。

總之，這部經典的集結者是誰，至今沒有一個絕對的說法。如果是共同集結，有時出現文殊菩薩名字，並不代表其他菩薩或阿難尊者沒有參與過。

「聞」的意思，表示了集結者在集結時所宣說的內容，並不是他個人的意思，而是單純地將聽到的內容如實地說了出來。同時，更是在強調，集結者是直接聽到了這些經文，而不是間接聽說的。「如是我聞」的「如是」是指什麼呢？是從「爾時，世尊等入甚深明了」到「聞佛所說皆大歡喜」之間的整部經典內容。以上是八個部份中的「序」。

第二部分：時。一時薄伽梵住王舍城鷲峰山中。「一時」指出了這件事情發生的時間。這裡包括幾種意思：一，難得：第一個意思是，由於這部經只被聽過一次，不會重複地被聽聞，因此它有「難得」的意思在裡面。很重要的事情佛陀只會說三次，說三次不聽時，金剛手菩薩，類似佛陀的保鏢，如果佛陀說三次你不聽，金剛手菩薩就會用金剛杵來打你，他的金剛杵非同小可，一打下去可能你就糟了，反正很重要的事情時，佛陀會囑咐三次，不會說第四次，因為三次聽不下去時，講第四次也沒用。二，智慧：第二個意思是，「一時」代表集結者很有智慧，因為他只是聽了這麼一次，就能全部將它記下來。三，時圓滿：「一時」還表示了五圓滿當中的「時圓滿」。為什麼這麼說呢？因為這裡所謂的「時圓滿」，是指講說這部「法圓滿」的深奧經典當下，還同時圓

滿具備了「大師圓滿」、「處所圓滿」、「時圓滿」和「眷屬圓滿」共四者，因此表示五圓滿中的「時圓滿」。

「薄伽梵」這個詞在梵文裡有很多種意思，因此古代譯師們保留它的梵音，而不翻譯出意義，這就是所謂的「義多故不譯」。這裡的「薄伽梵」，指的是佛陀，也就表示了五圓滿中的「大師圓滿」。薄伽梵若翻譯成中文，又稱為「出有壞」，因為一切諸佛都超越了輪迴和涅槃兩邊，所以稱為「出」。佛陀又具足「斷德」和「證德」兩種功德，所以稱為「有」。然後他也究竟摧壞了「二障」或者「四魔」，所以稱為「壞」。弄不好，佛陀變成壞人了。因此，佛陀被稱為「出有壞」，也就是「薄伽梵」。藏文中就具備「出有壞」這樣意思。因為在印度，「薄伽梵」一詞被使用得很廣泛，例如大自在天等也用此詞，因此藏文在其後加上一個「de」，代表超越世間神的意思。

此處的「處圓滿」，就是「王舍城」。據說，摩羯陀國過去的首都，位於拘尸那羅，但這個首都一再受到非人的影響而導致火災，國王最後實在忍不住，召令全國說，全國同志，「以後誰的家裡起火，那就搬到清涼寒林旁邊去蓋房子住。」意思說你要搬去寒林去，誰家起火要被懲罰的意思。沒想到說完之後，第一個起火的，就是國王自己的宮殿。因此他就將宮殿搬到了清涼寒林邊，此城因而取名為「王舍城」。而在《大智度論》中，龍樹菩薩提到了兩種說法：

第一種說法主張：曾經摩羯陀國的某一任國王，他有一個兒子，這個兒子長得很特別，他有一個頭、兩張臉和四隻手，他有很多故事，暫此先不提。他長大之後，勇武有力、驍勇善戰，他將當時一萬八千個國家的國王，都囚禁在這個摩羯陀國的首都當中，統治了整個印度，因此這個地方被取名為「王舍城」。

另一種說法談到：摩羯陀國過去的首都，是在另外一個地方。當時有一位廣車國王，他的父親因為反對祭祀天神時殺生，因此受到外道詛咒，所以最後整個身體都陷入到了地底。廣車國王繼位之後，心想：「如果我統治這個地區，因為父親陷入地底，將會有很大的罪過。」所以決定遷移首都，最後定都於五座山環繞的一個盆地當中，並將這個首都取名為「王舍城」。

這裡的經文當中，同時提到了「王舍城」與「鷲峰山」兩個地方，是為了表達出圓滿包括出家與在家的二眾弟子，代表當時佛陀說法時，僧俗二眾都在此，代表五圓滿中的處所緣滿。

這座山名為「鷲峰山」的原因，經論中有幾種說法，前兩種說法出自龍樹菩薩《大智度論》記載。一，山形如鷲：因為這座山的形狀如同秃鷲（秃鷹），所以稱為「鷲峰山」。二，鷲聚之山：在王舍城的南方，有一座尸陀林（墳場），許多的秃鷲都會到這裡吃腐屍，最後再飛回這座山上，所以稱為「鷲峰山」。三，世間菩薩如鷲聚集：在其他的經論當中記載，其他世間的菩薩們會如同秃鷲聚集一般，飛到這座山上，聽聞釋迦牟尼佛宣說《般若經》，因此稱為「鷲峰山」。在大乘佛經的「寶積部」當中談到：「當這個世間毀壞的時候，這座山也不會毀壞。」

第三部分：眷屬。與大苾芻眾。及諸菩薩摩訶薩俱。在陳那論師的《般若八千頌精要》中說：「我說有大師，眷屬證境時，結集為正量，極成故世間，境時咸決定，尊證具足已，知所說為量。」



在大師與說法時間確定的情況之下，有眷屬們作為這個法門的證人，才能讓說法者所宣說的文字，具有可信度，並且能夠讓這部經典更加完整。因此，這五種圓滿，讓具有信心的弟子們，能夠進入此經。「眷屬圓滿」指的是「與大苾芻眾，及諸菩薩摩訶薩俱」這個句子。

「大苾芻眾」（苾芻，後世又音譯作「比丘」）指的是聲聞乘的僧眾，緣覺眾應該不會過來聽佛陀開示，他們有一點傲慢。一般來說，「苾芻」的意思是指，受過具足戒的比丘，也就是得到了佛教圓滿出家戒的人。而這裡的「大苾芻」，不代表比丘都是

胖胖的，而特別指的是開悟的阿羅漢比丘，又是比丘、又是阿羅漢。「眾」這裡指的就是僧眾。一般來說，聚集了四位比丘，就可稱之為「僧眾」。在梵文當中「僧伽（SANGA）」有「不會被外力所分裂」的意思，另一個角度來說，也就是「和合」的意思。僧眾不是很容易，

不會被外力所分裂，這不是很簡單。

「菩薩摩訶薩」中的「菩薩」，是「菩提薩埵」的簡稱，「菩提」是覺悟的意思，「薩埵」是指勇氣或勇敢。這是因為他們是勇敢的追求偉大佛果的人，所以被稱為「菩提薩埵」。這裡的「摩訶」，有「廣大」和「偉大」的意思。根據《大乘莊嚴經論》中所說，因為這些菩薩們，他們所關注的，是廣大的一切眾生，同時他們還具備了廣大的精進、偉大的事業等等七種偉大的功德，因此可以稱為「偉大」、「摩訶」。

就這樣，大師和與會眷眾都聚集在一起。剛剛這段解釋當中，可以知道需要眾多

因緣齊備，才能讓一個法得以講述出來，因此本身很難得。

五圓滿和合，正法才現前

透過這些介紹，可以了知佛法難得，同時可以依止、尋找到一位上師，也非易事。所以我覺得，只有「大師圓滿」也不行，佛陀很圓滿，他自身圓滿也不夠、能夠說出「圓滿的法」也不夠，與會聽眾、聽法者也需要圓滿。聽法者、聽眾不圓滿，他自己圓滿、擺在那邊，也沒有什麼用。聽法者圓滿時，時間也要圓滿。現在大家都這麼忙，要找到一個剛好的時間不容易，要找到恰當時間去聽法，也是不容易，因此大師圓滿、眷眾圓滿之後，還要處所圓滿，五星級酒店還OK吧？比起靈鷲山好一些吧？

用「鷲峰山」這詞好一些，鷲峰山也有內、外鷲峰山，外鷲峰山是我們去八大聖地時看到的，就這樣一座山，什麼都沒有；而「內鷲峰山」則是莊嚴佛國，可能只有佛陀和菩薩才會看到，很漂亮，但是我們看不到，可惜。

因此，我覺得我們今天講解這些內容，大家可能要想一想，聽法或修法很難得，應該要存有「難得之心」，需要一份珍惜的心來修法，不然都是浪費時間。有時我們覺得「先做好世間工作，以後等自己老時，再來修行」，這種想法是不太恰當的，因為「死亡」不會等到你年老時才來。有可能明天你就會死，或者等一下課程結束後就會離開人間，當然這樣講不吉祥，希望大家不會死，

但這樣的可能性仍然是有的啦。

我們不能等老時再修行，先享受世間榮華富貴，這是不恰當的想法，因此我們一定要珍惜佛法，秉持難得之心來修習佛法，馬上、立刻去學習佛法。西藏噶當派大師有一句，對我來說很有用處，他說：「一切法，都是今天要修的法。」所以是說所有法都是當下要去修，不是等到明天。因此時間不等人，一切都是無常，我們一定要以非常珍惜的心態，馬上去修、立刻修行。

前面所說的種種「圓滿」，可能大家會有個感觸，修習佛法時應該有這樣心態，不然學佛很多年，但沒有一種真正的感觸或

感動，就沒什麼用。因此我們西藏很多祈請文當中，都會有一句話：「在這個禪修墊上，我就要成佛！」按現在說法，要現在、馬上、剎那間，在這個禪修墊上成佛，意思就是要「馬上動手」，不是說什麼等待以後什麼千載難逢的機會，「現在」就是千載難逢的機會，機會

就在你面前，因此你要馬上修行，即身成佛、立即成佛。

我們說菩薩要修持無量阿僧祇劫，看起來好像很長遠的路，其實這並非用數字衡量，而是我們到底能不能一下子累積無量功德，我們可以在剎那之間，積聚無量功德，不是說「無量劫」就代表要一步一步走下去，或慢慢數數字「一個劫、再過一個劫……」，菩薩可以在剎那間，累積無量阿僧祇劫的功德——這我不多說，今天點到為止。

2016年8月15日印度德里
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



薩迦·傑尊姑秀祿頂企美仁波切： 女性與修行

問：我們很少有機會遇到一位女仁波切，請對女性修行者特別開示。

答：身為女性。首先不要覺得自己很委屈、業障重……，要觀想自己就是度母的化身，如此修法便會精進、較迅速，而修行的最終目的便是成佛。

問：請問國中生如何學佛？

答：學佛必須是自願、自發的，不是聽老師說所以學佛，學佛的初步要先求皈依，找一位善知識求皈依，已皈依後要領受不殺生等五戒，儘量幫助別人，或至少不要傷害別人，去十不善、行十善。並且相信因果，善有善報、惡有惡報，視六道眾生為父母。六道眾生在我們過去生中均曾為我們的父母，母親自懷胎、生育、乃至教養我們，怕我們餓、生病、還要讓我們受教育，十分的偉大，因此我們一定要恭敬、孝順現世父母。

問：身為醫生常有無力感該如何？

答：醫生最重要的是要有慈悲心，此外，因為病人的情緒往往比較低落，所以還要有忍耐之心。以此二心所開出之藥方必有益處。

問：快速對上師起信心的方法是什麼？

答：選擇上師之前要先觀察，然後求受皈依與

灌頂；我們對佛陀、甚至佛像都有信心，因此將上師視為佛便能對上師生起信心。而每日心中皆不離三寶、上師的人，必定不會做得太壞。

問：現在的臺灣人工作忙碌，而完成四十萬加行似乎遙遙無期，有無辦法可解決？

答：歐美的人和你們一樣忙碌，卻有許多人修完四加行，因此忙碌並不是學佛的藉口，應利用自己的年假、星期假日、每日早晚專修，平時並隨力助人。現在大家談到修法就沒時間，但是如果有人現在找你看電影、唱卡拉OK、跳舞……相信大家一定有辦法抽出時間。修法的時間是要自己找的，而不是上師的問題。

問：仁波切，因為現代生活步調的快速與忙亂，可否請您談談要如何結合工作與修行？如何在工作與修行之間取得平衡？

答：在現在的社會中，大家都很忙，要將工作與修行融合在一起，的確不容易。但最重要的是，調整與設定自己的生活時間表（timetable）。一般人都容易貪睡，事實上一個健康的人，每天只要有四、五個小時的睡眠就可以了。你可以早一點睡，子時以前一定要就寢，然後在清晨兩、三點鐘起床，在上班前將日課做完。早睡的理由，是因為深夜是人體清

理廢物、調整生理的重要時段，這段時間的休息很重要。

如果你有了家庭，就必須看配偶的配合程度，如果先生或太太能夠體諒，是很好；但是如果他們不能配合，就得另外想辦法。有時候，對有小孩的父母來說，在小孩上學或忙完家事的空檔，要努力抽空、利用時間修習佛法。

問：如果身體的健康狀況不好，沒有辦法一大清早起床修法的話，要怎麼辦呢？

答：同樣利用零碎時間、找時間修行。對一個懶惰的人來說，這樣是行不通的。但是對有心修行的人而言，要盡力督促自己（push yourself）、訓練自己（discipline yourself），不要偷懶、貪圖舒適。訓練自己有很多方法，各種修心的方法，這是最重要的。

問：仁波切，您剛剛曾提到了家庭關係，對現代的女性修行者而言，在面對婚姻與修行的問題時，又要如何做出正確的抉擇？

答：在西藏，女孩的婚事都是由父母所決定的，在正式訂親前，會仔細地觀察對方的背景與生活，以判斷這樁婚事是否合適。同樣地，如果你是位修行者，在結婚前也要審慎地評估、瞭解對方的背景。不過戀愛中的人，很難保持理性的態度，愛情是狡猾的（Love is tricky），有許多難以預測的因素。

一旦選擇了婚姻，並不能幫助你從痛苦或輪迴中解脫，很可能還會帶來更糟的後果、讓你向下沉淪。但是結了婚，還是要努力地修行才好，因為唯有修習佛法，才能真正有益於你的人生，幫助你脫離痛苦。不過

婚姻也是一個修行的場所，譬如小孩，就是你訓練耐心、安忍（patient）的最好對象，有太多修習安忍的機會。

問：仁波切，做為一位女性的上師，您覺得女性和男性，在修行的成就或證悟上有差別嗎？

答：基本上，女性和男性都是一樣的，並沒有差別。只是在大乘佛教中有不同的看法而已。事實上，談到空性與證悟能力，女性和男性都是相同的。

問：在心理和生理上，都是嗎？

答：都是一樣的。



問：但是，為何在歷史上，成就者多半都是男性的上師？

答：女性的證悟成就者也很多啊！像是寧瑪派的伊喜措嘉佛母、曼達拉娃母、（施身法的）瑪姬拉卓等；在薩迦派中，也有歷代的傑尊瑪轉世，這些都是著名的例子。

問：仁波切，對有心閉關的人，您可否給一些建議？要如何準備？

答：這要看是什麼樣的準備。最起碼有兩種準備，一個是物質上、外在的準備，一個是心理上、修行上的準備。在外在的準備方面，要有足夠的資糧，包括要有足夠的糧食、找到適當的地點，以及有護關的人等條件的配合。在修行上，除了要接受灌頂與法教外，最重要的是要調心，訓練心性，使其嚴謹、有戒律（discipline），尤其在修止（Shamatha）上要下一番功夫，這是為閉關做的最好準備。

Sakya Ngorpa

《般若心經》講說筆記(四)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西

(一) 舍利子問如何行深般若波羅蜜多

於是承佛威力，壽命具足舍利子，白聖者觀自在菩薩摩訶薩言，善男子、善女人，若有欲修般若波羅蜜多深妙行者，作何修習？

於是承佛威力，意說導師佛以意三摩地加持，而讓舍利子、觀自在菩薩於問答中闡述大乘空性的修持。

「壽命具足」是對人的一種美稱，類似我們稱人為「先生、女士」，壽命具足亦是對人美言的稱呼詞，意指其人能將生命善用於有意義之處。換句話說，見者、聞者若有心，亦若是。佛經裡所謂意義非指世間尋常利益，因為，僅求今生榮光，再怎麼顯赫，也難脫輪迴、越三有，從長遠的生命之流來看，談不上意義可言。反之，以今生個人利益，換成來世、永生永世、或把一切有情利益置於個人利害之上，此等為希求解脫、佛果，從而把三門用在修行事業上，才是具有意義的生命。所以這邊講「壽命具足」指的是自利、利他的修行，能把自己的身語意都圓滿的用於自利、利他事業上，把自己的人身運用於自利、利他的事業，具有這樣人身的舍利子。

舍利子又譯為舍利弗，是佛陀十大弟子之一，以智慧第一著稱。其母雙眸明亮形似鷲眼，人稱舍利，舍利子因母得名，故稱舍

利子。相傳舍利子於母胎時，其母智慧變得特別明利，因此都猜測將生下的是聰慧的孩子。果然，舍利子自小即展露驚人的智慧，在父親悉心調教下獲得很好的成長，後來值遇佛陀出家，很快證得阿羅漢果位。

總之，智慧過人的舍利子為什麼透由佛「意三摩地加持」而問？如前面講到，所謂佛經指的是佛語。「佛語」不見得一定是佛親口之語，然而，必須是佛自主而講才算，否則即非佛經。《般若心經》是佛經，為什麼是佛經，因為是佛的意加持所宣說。所以須理解成是佛自主之語，非是舍利子與聖觀自在菩薩自力而出。因為是佛的加持語，所以是佛經，如果僅是二個人間的問答，本經就不會是佛經。

善男子、善女子。「善」講的是善的種性。甚麼樣的善？具大乘種性的善。是以，善男子、善女子講的是具大乘種性者。

誰有此「大乘種性」？由修何法而得？

「大乘種性」指的是以修大乘法類「由悲憫他、為滿他利、勤求佛法」為要，從而滋長出堪能出生大乘之種子——大悲心的行者。如《修次初篇》云：「如是菩薩大悲所動，全不自顧，極欲希求利益他故，而能趣入至極難行，長夜疲勞集聚資糧……是故一切佛法根本唯是大悲。」由此可知，凡以自利作意，希求獨自寂靜意樂的聲聞、獨覺行者是不具大乘種性的。

所以，「善男子、善女子」簡別了聲聞、獨覺作意，專指堪能修習大乘道，已醒覺大乘種子的修行者而言。

若有欲修般若波羅蜜多深妙行者，作何修習？

舍利子問：生起大悲心，具大乘種性，想要修般若波羅蜜多深妙修行的人要怎麼修？也就是真正想要修習般若波羅蜜多深妙修行的行者到底要怎麼修，才能夠好好的修習般若波羅蜜多深奧的修行？



(二) 觀自在菩薩答

聖觀自在菩薩先以略說答舍利子之問。略說了什麼呢？答言：「彼應審諦觀察五蘊一切亦自性皆空」。按照藏釋應該是「彼應隨順諦（正確）審觀察五蘊一切亦自性皆空」，諸法本來的真實性是如何，就如是的隨順它的本性，而不是逆着其性觀察，正確無誤的了解空性之相。也就是順著法性正確的觀空相之義。此外前次談到過，若依藏文，要譯成「五蘊一切亦自性皆空」，其中亦（ཏུང་）字區隔出與小乘法類的不同意趣，顯示法無我的深意。

常見的中文本是譯成「五蘊皆空」，如果直接依文而釋，很容易產生誤解，以為「五蘊皆空」是說，色等一切法都不存在的意思。有些人因此以為「修空」是要將分別乃至色等內外諸法想成沒有，因為佛經說都要空。他們會講諸法是在無明翳障遮蔽下而有，意指若非無明干擾，諸法本來是空。而且他們也會引述佛經，解釋成眾生因無明干擾，而生執著，由執著，而有輪迴，為遮擋輪迴，所以要斷無明。雖然，我們也會說無明是眾苦之源，但是兩者是有差別的。我們講的是眾苦之源，是苦諦之源，並沒有說是一切的源頭。無明並不是一切的根源，沒有無明，五蘊等許多法依然會存在，所見、

所聞的許多法，並不都是因為無明而有。無明雖然會給我們帶來執著和煩惱，但這不代表一切都是它帶來的，比如山河大地、我們生活的受用物、因果、大悲、菩提心等等，這些法因為緣起而有，是可以合理建立的。我們要確定，無明會讓我們執著，由此引發所有煩惱及苦，無明是煩惱與苦的根本，而不是一切法的根源。確定這個非常重要，因為許多人都比較容易理解這個層面或這個解釋，但是如果換做另外一個說法時就想不通，不能理解。也就是如果說要空掉實有的五蘊，但是不能空掉或者說否定五蘊，就比較不想了解、不能了解兩者間的距離。總以為眾生因為無明所覆蓋，因此，彼眾所見的種種法，善也好、惡也罷，都是錯的，都要拔除。若准此而以為是佛教的空義，就會走向險端，因為這樣就相當於把無明當成了一切所知的根源，而不只是苦與煩惱的根本。

那什麼才是佛教所談的空？

五蘊確實為我們帶來千般煩惱，特別是對色法濃重的執著，衍生的粗重貪、嗔、慢等煩惱。只要有五蘊，就會沾染煩惱，不論悅意與否，相應的煩惱總是不厭其煩的生起。悅意的境，常令我們生貪，不悅意的境很容易引發嗔，即便是非此二者，也會產生無明。



因為我們的煩惱和五蘊很有關係，假若沒有五蘊，直接觀五蘊為空，似乎能讓煩惱消停，所以很多時候就強調「五蘊皆空」。問題是這樣想就能根絕五蘊的存在嗎？雖然這樣想，睜開眼睛，無可避免的還是會看到他們啊。就算天天認真想，五蘊也不會因此而消失。倘若真能像唸咒一樣讓他消失，或許還可以稍微解決一點問題。但沒有啊！

總之，把「自性空」誤聽成什麼都沒有，以為五蘊不存在，而將「看淡一點、不要太執著」當成是最好的修行，這種「東門有鬼，西門送俑」的作法對煩惱是毫無所損的。若照這樣，什麼事都要看開，以放下做為最大的修行，則菩薩的恆常精進、六度萬行，是否也要放下、不要努力、不用精進？若是，不正與教理相左嗎？

所謂「智慧、方便雙運」，就像發動機帶動齒輪的運轉。用智慧當發動機，來帶動方便；同樣，以方便為發動機，來啟動智慧的輪轉。發動機的扭力愈強，齒輪運行的愈快、愈有力。要虔誠、殷重的修習智慧與方便，二相協力，而趣菩提。反之，如果想：看開一點，算了，今天休息，明天也休息，後天如果想，才稍微修一修，這樣是不行的。「修行」是止息煩惱的同時，要讓「道」轉動起來。現在我們是「道」的輪不



轉，煩惱的輪卻轉得又快又有力，與佛菩薩恰好相反。

佛看眾有情，也會有美醜善惡等種種相，差別是佛遠離了實有執與實有現等戲論，因此，雖然了知美醜善惡差別，但不會由此產生實有執著，更不會衍生相應的貪嗔等煩惱。對佛來說，色受想行識依然是色受想行識，它的種種相都存在，它是量識的境，有可瞭解它的心。《般若心經》講「五蘊皆空」非說五蘊無，此語所空的是「五蘊是以自性有、自體有、自方有的方式而有」。五蘊不是所空品，五蘊是有的，五蘊雖然自性上沒有，但依世間名言，五蘊等諸法確實存在、彼之作用等也是有的。如經云：「無自性義，非無一切事相。」

若問：諸法如果有，怎麼還說空？豈不自語相違？答：無過。我們是於自性無所得許為無我，並不因「自性無」而否定「有」。同樣，也不因「有」而承許「自性有」。「有」和「自性有」不同；「自性無」也不是「全無」。如果「諸法有」就一定要自性上有，或「自性無」即等同於斷無的話，那是因不能善為區分「有」跟「自性有」、「無」跟「自性無」，誤將二個水火般的法講成一處的緣故。

總之，諸法因無自性而有，認識諸法非自體有，才能破除實有的執著，才能淨治因



執著所帶來的煩惱。

煩惱根源並不能歸因於「有」，而是在於把「有」執為如假包換般的實有執著。因為錯誤的執著、顛倒的想法，才導致眾多的煩惱。怎麼樣才能斷除我們的煩惱？要修五道十地。什麼時候才能止息我們的分別煩惱？必須見道位（初地）才行。

大乘五道十地裡會說登地以上的菩薩，不會再執著諸法為實有了。雖然斷了實有的分別執著，但依然會現諸法為實有，而且直到七地，都還沒有斷除執諸法為實有的俱生執著，這種俱生執著要到八地才能漸次而斷。因此八地以上稱為淨地，擁有彼道的菩薩則稱為淨地菩薩。即使修到這麼高的淨地菩薩，依然免不了實有現，彼執瓶的識也會現瓶為自相有。這種實有現必須分分斷，直到佛地才會徹底斷除。聖者菩薩雖然有實有現，甚至還沒有斷掉實有的俱生執著，但因為現證了空性，所以再不會引生分別煩惱，就好像瞭解了 $1+1=2$ ，所以就不再會出來其他錯誤的答案。同樣，因為沒有非理的執著，分別煩惱自然也會消除。

那麼什麼才是「五蘊皆自性空」的真實含義呢？

《出世贊》：「作者及業性，佛依名言說，互觀待為性，是為佛所許。」說的是，佛依

世間名言而說有作者及業，作者及業是相互觀待而有。五蘊亦是相互觀待，非自性而有之法。所謂自性，依《四百論釋》：「若法自性、自體、自在，不仗他性。」此說自性成立、不待他、不變異等自體所成之法為自性義。「不仗他」是說不依名言識增上安立而有的法。

就如補特伽羅是安立於五蘊之上的安立法，而五蘊則是補特伽羅的安立處。五蘊是補特伽羅的支分，補特伽羅則是具有支分的法。補特伽羅所處的位置要跟五蘊等同，五蘊所在之處，可說有補特伽羅；同樣有補特伽羅之處，當有與他同體的蘊。雖然補特伽羅是具有色受想等分的具分者，但我們通常會把他看成是無分的，認為他是從境上，以無分，渾然一體的方式存在。事實上只要肯定補特伽羅有分，就很難說它是實有的存在。就好像一張十塊的紙鈔，看起來是無分，可是十元是由十個一元所組成，少了一個就不是十元。同樣，補特伽羅存不存在？存在！既然存在，補特伽羅的安立處會不會有色聲香味觸、眼耳鼻舌身根？有。僅色法，即有十種以上的分類，受想行識也有各種分類。這樣說來，在五蘊之上所安立的補特伽羅是有眾多支分的，誠如車子依於成千上百種車支而有，可是我們反倒認為有一個無分的車子、無分的補特伽羅。如果這是事



實結果會如何？這是第一。

其次，被我們執為車、執為補特伽羅的法，真的是如所見般的存在於境嗎？這個觀察非常重要。為什麼這麼說？

如果只是想瓶子的嘴巴不是瓶，瓶子的肚子也不是瓶，所以沒有瓶。僅僅這樣去想不叫做勝義觀察。因為沒有掌握所破的我。要淨治執著，一定先要找到所破，也就是執著境。以車為例，先要掌握所看到的車子到底是什麼狀態，同樣，以我為例，先要抓住所破的我，想到我的時候看到的是甚麼樣的境，類似像想到我的身體，如果找到心裡所浮現的那個我時，才是第一步——找到所破的我。接著在這上面以理而觀察。如果我看到的是事實，那麼我跟我的安立處的關係為何？我是否在安立處上真實存在？如果真實存在，哪個支分是我？——支分或支分的聚合上別別觀察。這種觀察就是勝義觀察。

這樣觀察後，如果找到有真正是我的，即使有少分可說明，或可代表是我的法，「我」就會是勝義有、真實有，而這個能說明是我的法，即成為我的事例。反之，經過剝洋蔥般，從外而內徹頭徹尾的尋找，最終全然找不出絲毫說明是我的這一法，則說明，所謂的我，並不是因為在境上存在而有。我的存在，純粹是從安立處上，以名言施

設的方式，安立而有的。所以雖然有，然非實有、自性有。如《入中論》：「經說依蘊立，故蘊聚非我。」

就像剛才說的十元，確實是一元、一元所湊成的。雖然紮紮實實，任缺一個也不成，其中卻沒有任何一分一毫是它的。第一個一元不是十元，第二乃至第九個一元也都不是，甚至一張十元，也找不到一處可說明是十元的。當境上根本找不出是十元的這一法時，十元是不是就純粹是具境（心）所安立？反之，確實在十元上找到是十元的，則這個十元就會是十元的事例，找到的這個就能代表十元，與此同時，也必須承認十元是境上有、自性有。

如果自性有，會有什麼過失呢？

以安立在五蘊上的我為例，如果認為蘊即是我，我與蘊若是一性，佛護論師說其過失有三：

一、計我無義，以我僅是蘊的異名故；

二、我應成多，若我與蘊自性是一，則如蘊數，我亦應多；

三、應有生滅，如蘊有生滅，我亦應如蘊有前後剎那的生滅，且此前後剎那的我應別別無有關係。

因此《四百論》云：「若法緣起有，即應無自在，此皆無自在，故我終非有。」某法若依因緣生起而有，即非自力、自在所成。彼法悉無自在可得，故爾，諸法以自體、自性成立之我，亦終非有。此中的我不限於補特伽羅，是指人法二我。

以上，聖觀自在菩薩先以略說回答舍利子，若想好好深入的修習深奧般若波羅蜜多，就要「審諦觀察五蘊亦皆自性空」。總之，觀五蘊皆空，即是修學甚深般若波羅蜜多，以這種方式回答舍利子修學般若波羅蜜多深妙修行的方法。

佛學班學生紀錄

基礎佛法介紹(三)

達賴喇嘛辦公室秘書長 洛桑金巴



供養支

供養有二，一有上供養，頌曰：「以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋，如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。」最勝的妙花及各種各色的珍寶，復次鄔波羅花、蓮花、藏紅花等非常香濃之花。具有諸多悅意的花鬘，供於應供處的頭頂。另外，樂器、吹器、敲鑼、悅耳的鏡鈸、塗香、傘蓋、明燈、熏香等一一最勝，是像妙花各各表明天界和人世上的顏色及形狀，無際不可思議的各種顏色及形狀的芳香和裝飾供養。供養的梵音「補雜」是歡喜之義，目的讓諸佛及佛子歡喜。彼亦供養佛陀和佛陀的靈塔二者，供養積福相等。供妙花的功德是鼻根永不衰退，祛除身上的臭味、身上散發出芳香、能得悅意的諸法、財物廣大、戒律清淨的芳香等功德。

供水說明：供處和供杯洗乾擦淨，從應供處的右邊供起，供水杯迭著中倒有少許的水，從上杯的供水杯開始，往下杯的供水杯漸次倒點水之後供上。供水杯的佛龕桌上不可以放空供水杯供上，漸次供水杯擺設時，不可歪曲要整齊擺放。供水杯之間要放有一粒米的空間。若供杯之間距離較大，據說就會遠離於上師。供杯一個個互相撞碰就變為愚蠢。若供杯之間相撞發出聲音就會造成心神不穩的傳說。供杯

中供水時不可以以一隻手供水，以便不恭敬，像對上師和君主供茶似的恭敬而供。供杯中的水不可以供得太盈滿，而是供杯口放有一粒米之空間，供水時應像青稞粒一樣，前細中粗後細。供水溢出供杯，說明奉行不善戒規，若供水沒滿供杯虧損財物。

供水時以喻阿吽三個字來做加持，其目的非人等不盜走供水。若能的話再念誦增上咒，「南摩熱哪渣雅雅、喻南摩吧嘎哇喋、班雜薩然渣瑪達呢、達塔嘎達雅、阿染哈得沙雅嘎沙布達雅、迪雅塔、喻班載班載、瑪哈班載、瑪哈得載班載、瑪哈被雅班載、瑪哈博滴姿達班載、瑪哈博滴鬘著吧沙嘎鬘班雜薩哇嘎瑪阿哇然哪被協達哪班載梭哈」。獻供供品是要念誦此咒語。一般而言，在梵文裏喻阿吽是三金剛，以代表諸如來的身口意的三種子字。頂額喻字、喉間阿字、心間吽字三種子字以表明諸如來身口意之理由。另外唐卡和佛像的背面寫有喻阿吽三種子字也是代表諸如來的身口意。佛像背面喻字要寫在佛像的額頭方位；阿字要寫在佛像的喉間方位；吽字也要寫在佛像的心間方位。然而此喻阿吽三種子字義是，「喻」字使得供品輾轉增上，使其愈來愈多；「阿」字加持成為甘露；「吽」字加持淨除供品的顏色和味道等不淨污垢，使供品變得非常乾淨等功德之義。

另一切諸佛菩薩身口意加持顯現無量的三種子字降融在供品，喻字使得各種供品增上無量；阿字使供處悅意而供品變為甘露；吽字其為淨除供品污垢。供水是我們凡夫唯能只看到普通的水，但觀想一切諸佛菩薩的眼前是甘露。此乾淨供水貧福都有能力去供，遮除慳吝雜染供施的功德殊勝而廣大。

復亦若覺供物只需水和花等即可，把所有現金等積蓄起來，那會造成後世墮落餓鬼之說。供供品時想要出名，裝飾和給別人看的不純動機一定要祛除。往昔有個公案，噶當派格西次成嘉瓦亦稱悲貢嘉閉關時，有一天他得到消息說，他的施主明日要來觀見格西。格西啦就開始忙於打掃閉關室、供水、供燈、熏香等做好所有的準備，之後坐下思考時，發現不是往常的行為，也不是對皈依境三寶信恭而供，其是只為了讓施主對自己有個好的影響，全看著施主的顏面才擺設供水等。想到這格西站起來，走進廚房抓起一把柴灰，大聲叫著說世間八法臉上供此柴灰，一把柴灰灑在供物上，以此種來對治消除世間八風，開創此舉。帕當巴·桑傑得知後，合掌讚歎此事。因此按自己的狀況為基礎做何禮供，不管旁人說些什麼，各自的動機增上純淨信做禮供。

世間八法是利衰、苦樂、譽毀、稱譏等不持有執著。如是以慈悲心及菩提心來濕潤自續、遠離煩惱的污染、漸次智慧明瞭之功德。供水杯和供水壺以自己經濟狀況而定，但使用較好的。供杯數量不確定，但用七個供杯是供一切諸佛菩薩盛供時必要七個供杯，彼亦飲料、沐浴水、花、熏香、明燈、塗香、食物陳列獻供。亦爾：「當汝二足中尊降生時，於此大地跨出七妙步，宣說於此世間我最尊，彼時具智世尊我禮敬。」吾佛釋迦世尊降生時跨出七妙步，彼等一一步觀為供養即可想。早晨供水必要乾淨水，用水壺供上。

如果連供水杯都沒有的話，把自己的碗清洗乾淨後，再作供杯也可以。但吃飯時觀想

飯碗是從三寶暫且借用，復次清洗乾淨再供上水。宣說陳列供物端嚴，使供者成就佛的相好莊嚴。供的時候自己親手供上，讓別人供的話自己卻得不到福報。

另觀想夏天茂盛的花樹、水果、清澈的水等，所有的供物可以獻供。只有一小勺的食物、一炷香也不容小覷，那樣福報每日越增。某些佛教徒好的酥油和糌粑自己吃，說供的糌粑和供的酥油，陳舊的糌粑和酥油，資糧差的放在一邊，此種做為使自己的福報掃地出門。

供燈方法：酥油燈是明燈非常明亮，長壽緣起之故需延長的點著供燈。供油和燈盞看個人的經濟而定。金燈盞、紅銅燈盞、銅燈盞、響銅燈盞、陶土燈盞等，主要任何大小燈盞都非常乾淨。注重精美燈盞的因緣，可為金屬珍寶，對應供處三寶沒有什麼區別，而是為個人增長福德資料。燈芯無垢而要乾淨燈根象徵增上戒學，燈芯的腰圓滿鼓起狀象徵增上定學，燈芯的頂端象徵增上慧學。燈芯搓成尖細，中央插整。安燈盞的大小，也必要了知燈芯的大小和粗細長短。然後在燈盞裏溢滿酥油點著，喻阿吽三個字做加持，觀想自他一切有情眾生的無明祛除，如實取捨明瞭，智慧增長。阿底峽尊者的祈願文曰：觀想燈光遍滿三千大千世界，燈芯猶如須彌山，酥油同大海一般。一一諸佛面前各各一億盞供燈的數量。

燈光能祛除有頂至阿鼻地獄所有眾生的無明暗，能夠現見所有一切諸佛菩薩的淨土。夏天供燈若造成飛蛾和蝴蝶的死亡，那把供燈供在燈房和玻璃箱都可以。如供燈中死有很多飛蟲，那不就成了血肉供似的，就有罪過，因此供電燈也適宜。祈願供燈的善根，能夠祛除自他所有眾生的無明愚癡暗。宣說有必要滅供燈時，口吹熄滅供燈會損衰咒語的加持。供燈的功德能得天眼通，通達善惡之法，祛除無明和愚癡之暗，獲得明亮的智慧，受用廣大，後世得增上身等功德。

供品不僅是供水和供燈，還有熏香、樂器、三白、三甜、糰粬油面、食物等。例如出家眾的供物因料，最好不是邪命而得之物。在家居士的供物，也最好不是血肉供。佛像買賣、黑市買賣、獸皮買賣、酒類、鴉片等以非手段及造惡因緣而所得賺項作為供品，那不如不供為好。而且供品原料依自己財裏而定，量力為之。以世間八法所染欲望明譽、慳吝且斤斤計較那樣功德微小。非染慳吝污垢供奉能積廣大資財。

此亦有上供養。頌曰：「最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭，一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。」這偈頌文說明供養有二，修法供養和財物供養。財物供養有二，獲得供養和恭敬供養。彼言詞說法衣、鉢盂、熏香、水供亦壓塵灑香水、香鬱的末香及燒香等。末語詞之說各色各樣莊嚴的供品為獲得供養，禮拜和繞轉等是恭敬供養。抑或末香燒香是香粉末香熏著，或壇城所寫粉色，增上如須彌山非常壯觀。例如一一鮮花亦具，傘蓋、法幢、華蓋、無量宮、高廣寶座等各種雕形。表明閃爍著光芒諸多化現而供。

無上供養，頌曰：「我以廣大勝解心，深信一切三世佛，悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。」在世間裏沒有的供物如意寶樹，如意寶等無量應用資具，意化供養殊勝的法音，無數唱歌的讚頌，皆遍滿諸佛的極樂佛國，是無上的供養。供養是慳吝的對治。普賢行的供德是無量信受之力的動機，而應供處一切諸佛菩薩做禮拜和供養。其另之講，供養支分五，現有資物供養、意化之供養、願力之供養、無上供養、讚歌之供養。

一現有資物供養：應供處三寶，為何而供，是為了菩提心能夠產生在自他相續中供養殊勝應供處三寶。觀想無佔有者的供物，鄔巴拉花、蓮花、藏紅花、月季花、延年菊、度母花等；核桃、桃子、葡萄、石榴、蘋果等水果；訶黎勒、川棟子、餘甘子等藥物；金銀、珍珠、玉珊瑚等珍寶；樹木、河水、湖泊、池

沼香稻等人世間的最勝物資。天界的甘露猶如大海般彙集。龍界堆積的珍寶意化而獻供。以大悲心意念，祈求自他所有眾生心相續中斷除慳吝及慳吝的習氣，圓滿福德資糧。供者本人此身以及後世何得五蘊身軀都以大悲心攝授。

二意化之供養：意觀最勝悅意無量宮具有香味之處，迎請十方一切諸佛菩薩，更換妙衣。唱誦著悅耳的歌音，敲著各種樂器，以寶瓶香水沐浴而溢出，清除自他一切有情眾生，身內外的一切污穢，並且得到所有一切的加持。

三願力之供養：祈願以上現陳供養和意化供養彼等之外，諸多供物吹奏、敲打等悅音能祛除痛苦逼迫的有情眾生，在心相續中得到舒適之感。述說應供皈依處耳根裏，將來自他一切有情眾生相續中，能夠聞到勝法之因緣。

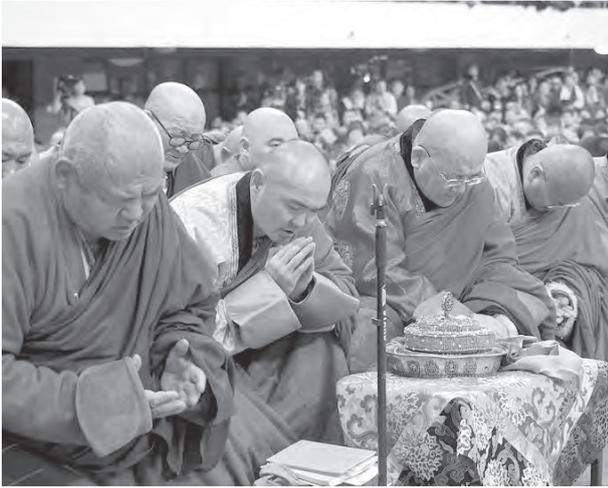
四無上供養：祈願自尊文殊、彌勒、觀音、除蓋障、虛空藏等八大隨佛子彼等如實供養，我也如等供養諸佛。

五讚歌之供養：觀想應供皈依處佛菩薩汝等，吾以最妙悅音讚歌猶如雲朵，彼等不斷在耳根中一直讚頌著。

另此處未講供養數目，曼荼羅、內外秘三供諸多解說，雖然我不全懂，但一般粗略簡說，曼荼羅是壇城的梵文。壇城的藏文義譯圓輪，圓是心要之義，輪是執持之義。觀想諸佛淨土情器世間，暫時息滅災害、長壽無病、受用圓滿究竟獲得無上菩提、積資淨罪、供養妙山四大洲、身及一切受用。諸多善法現化狀觀佛的淨土而供，能夠獲得殊勝廣大的福報。

要義：意取自他身口意，一切受用、三世一切善資糧如雲朵般，供奉一切諸佛菩薩，接受而非常歡喜，祈求以大悲心加持。

曼荼羅平常在講法祈請時而供，講法結束酬謝而獻供。不止誦經時要供，而且外出時看到美景、各種草木、鮮花等所有悅意的一切意取而供。但是供曼荼羅時，不可空手，最好握有花朵和佛珠等。



懺悔支

懺悔罪障支，頌曰：「我昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。」

以貪嗔癡的動機造成惡業，例如由身造殺生偷盜，語造說妄語惡語，屬於意造貪嗔等自己所做或受他人命令而作。親眼目睹或聽到得知他人所做惡業等，如去隨喜就造成自己親手殺生等無有區別。錯謬是錯謬要認清，打從心底皈依處三寶面前，誠心憶念悔過自己往昔所造罪孽而做懺悔。以後再也不犯的防護心。懺悔是不遮蓋之義，譬如還未劈開柴木時，由樹皮遮住無法看透樹中，斧頭劈開樹柴能看透樹木的內外，同理自己所積造的諸罪業，不掩蓋很透明的現露而悔過之心稱謂懺悔。身以恭敬合掌，語以恭敬祈請，由清淨意樂從無世至現今，罪惡未認知罪惡，未了知罪惡過患而所積造的罪惡。在最勝皈依處眼前，以強烈地悔過心懺悔。復爾，對三寶上師善知識、堪布和教授師、有恩惠者父母起嗔心、我慢、嫉妒、競爭心、害心、不恭敬心等。譬如對佛像譏諷嘲笑無有信心，燒毀佛經和跨越佛經，暴打僧侶造成心裏傷害，毀謗上師善知識，蔑視堪布和教授師。對父母頂嘴說惡語等所積造的罪業，深生懊悔之心，彼等脫離諸罪業而祈請皈依境三寶以大悲心淨除罪惡。

懺悔功德：中斷往昔已造的罪惡增長，止息惡業續流。懺悔是三毒的對治，罪惡可由懺悔淨除，這是罪惡的功德。如果忽略罪業未經懺悔，積聚的罪業將墮於惡趣。因此每天自己所造的罪業，受他人命令，隨喜他人所造的惡業，雖然此生無有造惡業，但無始所積聚的諸多罪業，要懺淨須具足四力懺悔。

四力懺悔：一依止力，依此三寶誠心皈依懺悔所造罪業。二悔過力，了知所造罪業，不保密而洩露罪業，後悔所造下種種罪業懺悔諸過。三防護力，不止懺悔諸罪業，而且從此制止，發誓永不再造作。四對治力，懺悔諸罪業對治而作禮拜，持誦百字明咒、誦三蘊經等作懺悔。以四力懺悔無間罪業都可以懺淨。

隨喜支

對善根隨喜支，頌曰：「十方一切諸眾生，二乘有學及無學，一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。」

隨喜十方一切諸佛，及其心子菩薩，佛語所生的聲聞阿羅漢等所積聚的福報，個人已造現有各各的福報，目睹他人造作善業，彼斷除嫉妒和惡意之心，隨喜他人的福報，就能得到等同的福報功德。隨喜，對他人的善業產生歡喜心。隨喜是嫉妒的對治，誠心隨喜十方一切諸佛菩薩，諸有學無學聲聞僧眾等，一切所有

福報，猶如窮者獲得寶藏似的非常歡喜。

轉法輪支

轉法輪支，頌曰：「十方所有世界燈，最初成就菩提者，我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。」祈請十方一切世界現證菩提，不久在娑婆世界轉殊勝之法，懇勸諸佛轉妙法輪。另方講，法輪的法和輪喻義結合，譬如某位上師自己的弟子，由那位弟子的諸多弟子相續延傳下去，猶如輪胎般轉著。佛所講的法經由他的弟子，以一傳十，相續延傳，就像輪似之義。抑或具有善巧方便的大悲導師釋迦牟尼佛，對有緣所化機，有情眾生合意之法，滅除百病之良藥，為開示引領眾生解脫和一切遍智之速道，猶如車輪似轉法輪。傳法亦是轉法輪之含義。懇勸轉法輪是對治斷法罪業。

常久住世支

請求無示般涅槃，頌曰：「諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，惟願久住剎塵劫，利樂一切諸眾生。」勸請欲示十方一切諸佛菩薩和勝上士夫，為一切有情眾生的暫利和終極的安樂，無量剎塵劫無示涅槃常久住世。涅槃逝世之敬語，稱謂圓寂。涅槃：梵文，吧哪內含。祈請無示涅槃，為永常住世而舉行延壽祈願長壽法會，解脫輪迴之諸痛苦，以示殊勝涅槃，為一切有情眾生的利益安樂，無示現涅槃而永常住世，是上師欲示圓寂的對治。

迴向支

迴向支，頌曰：「所有禮贊供養佛，請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。」

迴向勝所緣境以作禮拜及供養，四力懺悔自續的所造惡業，隨喜他人諸善根，請勸轉法輪與無示涅槃寂滅，行善所累積微小善根一切

成為大菩提之因，或將要耗盡的善根轉為無盡增上之義。譬如要享盡的善根以迴向轉為無盡而增上，猶如錢存入銀行似的，沒有被人盜走的顧慮，還可以得到些利潤。迴向和發願二者同義，似現想在意中所欲以詞表達謂發願，願之果分享與他人謂稱迴向。迴向含義是給予、佈施、轉變、分享亦分配之義。例如法施等正業產生的諸福報之果與一切有情眾生分享，或善根轉變為大菩提之因，謂強烈欲為他義而轉變之作。

另一方講，在自己的前方虛空中上師及諸佛菩薩圍繞而坐跟前，聖文殊和普賢菩薩等一切聖眾所作迴向，吾亦如實那樣所積善根，迴向於如父母一切遍虛空般的有情眾生，能夠行菩薩行或作發願。

復爾，十方一切世界眾生的心身上正受著重大痛苦等，尤其是在地獄、餓鬼、畜生等三惡趣正遭受著痛苦的眾生，為此而我所講授普賢行七支，或聽聞、念誦、數數串習之福報，彼等眾生暫且遠離痛苦，獲得無盡的快樂，最終能獲得珍貴佛的果位而作迴向與發願。

另外之講，時常對三寶禮拜和供養，發願一切有情眾生離苦得樂，懺悔自續的罪業。迴向所積少許的善根於大菩提，為個人迴向的利益是微弱的。從前有個家庭，戶長每天早晨，發願全家老小都往生極樂淨土中，他的夫人擔心是否遺漏掉家裡的傭人蓋西。有一天她對戶長說，將來我們全家往生到極樂世界，那我們的傭人蓋西他怎麼辦。戶長對夫人說，蓋西是傭人，他往生到極樂淨土的旁邊就可以啦。捨棄他人欲求自義親疏之見，功德稍小，也未具格佛教徒行列之中。祈請如實成就的障礙是罪障，彼必然要淨除。壽命和福報增上，自他心相續中以三時，所累積一切善根轉成大菩提之因，具有增上相應的欲求。迴向可對治邪見，似彼普賢行願七支，是能淨除罪障、累積福報、讓善根增上無盡的修行。

〈普賢品七支注釋普賢莊嚴疏〉圓滿

如何在生活中修行

上密院副院長 圖登丹增仁波切



修行要做多少功課？

我們要知道：身為一個才入門的修行者，一開始的時候不要做那麼多功課。為什麼呢？剛開始你或許會覺得好像可以勉強做得到，但是用這種勉強的心態去做功課的時候，總有一天你會做不下去，然後你就會把功課丟了，完全不做了。所以與其如此，不如一開始先做簡短的功課，不要承諾做太多，做一點點就好，適合自己的、自己去安排。這樣子的量，自己也不會覺得累，做得很开心。在這段做功課的時間，就好好地去做功課，心無旁貸地去做，並且開開心心地去做功課。

有時候下班會覺得很累，可以去找一些自己喜歡的、適合自己的休閒。比如我每天晚上都會想說我要早點睡，明天早上早一點起來背誦經文，可是早上愛睏爬不起來，怎麼辦呢？我就拿著唸珠去戶外散步、吹吹風、看看風景、持持咒，讓自己腦袋清醒，讓心情放鬆，然後就可以好好的去背經了。

所以各位也是可以去找適合自己的休閒娛樂。我們不要認為去聽音樂、看電視是一種懈怠、是一種放逸。其實，我們不需要這麼拘謹，我們沒有辦法一下子就做到完美，

我們不必把這種娛樂或者休閒完全的捨棄掉。為什麼呢？我們身為一個凡夫的時候，我們有這個身跟心，這個身跟心我們需要照顧它，我們需要維護它，需要培養它，還需要怎麼樣呢？還需要哄他騙他。為什麼？就像小孩子一樣，小孩子走一公里就累了，你還要逼他繼續走嗎？逼的話他會哭耶！你就跟他講：「馬上就要到囉，馬上就要到囉，到了有糖果可以吃。」那小孩子就會開心的繼續走下去了。我們的身心也是這個樣子，需要休息，需要有適當的娛樂，這種適當的娛樂不要太過分，不要太追求聲光刺激，都不會有問題。我們需要去維護我們這個身心，培養我們這個身心，還有去哄他去騙他，這樣子我們才可以善用這個人生，好好來做修行啊。所以，修行不是那種三分鐘熱度，要持之以恆，因此我們要透過方法。

修行的方向

當我們在踏上學佛的這條路的時候，我們應該有一個遠大的目標；如果我們今天設定這個遠大目標是「成佛」的話，其實也太遠大了一點。我們可以先設定目標是證悟「空性」，可是，即使說到證悟「空性」，這

目標還是有點遠大，會變得眼高手低，這樣是不好的。我們可以從「四聖諦」開始，「四聖諦」是整個佛法的基礎，一切的佛法都建立在「四聖諦」之上，你好好的去學習「四聖諦」，對「四聖諦」有所體會；之後再去學習「十二因緣」，或者「十二緣起」。其實「四聖諦」也好，「十二緣起」也好，都沒有離開「空性」，都是通往「空性」的過程，通往「空性」的一個階段。除此之外，你還可以去學其他的學習：《菩提道次第廣論》、《入菩薩行論》等，我們將這個學習歸納為「空性」與「菩提心」兩部分。

如果想要學習「空性」，就從中觀的典籍下手，從中觀的論點開始；若想要學習「菩提心」，就從入中論、修心七義等論點開始。這些都是祖師們為後世的弟子留下來的精華。我們以這樣的方式，一步一腳印，我們會覺得踏實，你不會眼高手低，也不會一開始就覺得壓力這麼大。因此，你一步一腳印慢慢去走的時候，這條修行路我們會走得安穩並且順遂。這不用花上許多年，可能幾年的時間就足夠了。

達賴喇嘛尊者教導許多教法，也非常強調空性的正理。我們必須要知道一件事情：達賴喇嘛的弟子來自於世界各地，世界各地的弟子當中什麼想法都有，他要滿足這麼許多人的想法，他不可以只說一個法，他如果只開示九住心三摩地的話，有些弟子不需要，有些弟子聽不懂，甚至有些人沒有辦法生起好樂的心。所以，達賴喇嘛幾乎各種法都講。但是，當他什麼法都講的時候，他在空性的部分琢磨了很多，甚至將空性帶到密咒中的見地裡面去了。這個對我們來講有什麼好處呢？我們可以增加見聞，原來佛法如此博大精深。理解佛法如此博大精深之後，我們就要有一個次第、一個方向，慢慢地去努力，終究我們可以證悟空性，成就無上的佛果。

學習十二因緣的重點

當我們談到這十二因緣的時候，不要把它分成十二因緣的流轉跟還滅兩個部分。十二因緣的流轉，從無明開始到老死，這是一個順序，叫做流轉；從老死到無明之間的禪修，叫做還滅。這兩個次第，一個是在輪迴當中流轉的次第，另一個是要解脫輪迴的話，要令這個輪迴還滅。因此，就會談到了這個還滅該怎麼一個還滅法。如何從愛取有這個關注的方式，他所指的是什麼，首先，他的思維是：我為什麼會老死，我會老死的原因是因為有生，生才會有老死；那這個生怎麼來的？是因為愛取有而來的，因為愛取有，所以有著生老死。以這樣的方式去思惟十二因緣。

十二因緣的次序，從來就沒有說一定要從這邊開始修、那邊開始修，任何一個都可以。為什麼呢？我們要先掌握學習十二因緣的重點——是要先了解到輪迴的因果是什麼，有了因是什麼、有了輪迴的結果，接著要了解輪迴的反覆、生死的反覆，就好像我們在睡覺一樣，睡了醒來、醒了又睡、睡了又再醒來，這樣反覆的生死，因此對輪迴產生厭患的心，這才是學習十二因緣所要掌握的重點。

我們在修持十二因緣的時候，無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死，要從哪一支開始修都可以。可是在學習的時候有一個學習的次序，而且這個學習的次序是很複雜的。為什麼呢？因為最初是講到最初的「無明」，最初的「無明」造業，造業之後保存在內心當中，這個業就在內心當中扎根；無明緣行、行緣識、識緣名色，是前面的三支。之後，會有愛取有，這個愛取有是指什麼？就是說這個業已經造下了，在我們內心當中，又產

生了貪，貪了叫作愛，取則是更強烈的貪愛，因此有了就輪迴了。有了輪迴之後，因這六個是因，然後名色緣六入，六入緣觸，有、生、老死，後面這六個是果。

學習十二因緣的時候，有很多學習的方式，所以才說是複雜的。以這樣的方式去了解十二因緣，分為「因的因緣」和「果的因緣」兩個部分，以此方式在學習的時候，可以發覺到，這個輪迴沒有這麼簡單，這是學習的時候比較麻煩的地方，阿羅漢證果會再輪迴嗎？成就阿羅漢之後會不會再來輪迴呢？首先要知道投生有幾種不同的方式，但是無論是成就阿羅漢或是成就佛果，都不會因為業及煩惱而投生在這個輪迴。佛菩薩和阿羅漢會在輪迴當中出生嗎？會的，但不是因為業及煩惱，而是因為願力，為了利益眾生的願力，所以會在這個輪迴當中出生。

當我們談到阿羅漢的時候，我們必須要先知道，阿羅漢主要分為兩種：大乘的阿羅漢跟小乘的阿羅漢，大乘的阿羅漢者是佛，小乘的阿羅漢則是聲聞緣覺的阿羅漢。無論是佛還是聲聞緣覺的阿羅漢，都會在輪迴當中出生。但是出生的方式，我們首先必須要分別有四種，第一個是凡夫因為業以及煩惱而出生在這個輪迴；第二個因為願力而出現在這個輪迴；第三個是因為無漏的業力，像阿羅漢他們有無漏的業，無漏的業也會導致他們想要來這個輪迴裡面；第四個是佛菩薩，他們是如願一般，隨心所欲的來到這個輪迴，所以有這主要的四個方式。但是只要是阿羅漢，都不會有因為業以及煩惱而來到輪迴裡面，「無漏的業」這個是指清淨的業。

如何觀修本尊

在密集金剛跟大威德金剛的教授裡面會談到：如果你要成就無上佛果的話，必須要獲得半身跟光明；要成就本身跟光明的

話，在修習本尊的時候，本尊的數量不能少於五尊，如果少於五尊的話，不具足成就半身跟光明的近取因，所以在密集金剛有三十二尊，大威德金剛有十三尊。可是金剛瑜伽母是個例外，金剛瑜伽母的成就方式非常特殊，祂甚至不用觀修本尊，祂只要持咒就可以獲得成就，所以金剛瑜伽母是個特殊的例子，因為有這樣特殊的例子，後來也會談到說，要獲得成就，不一定要觀修本尊例如金剛瑜伽母。

剛剛談到的金剛瑜伽，我們可以說金剛瑜伽母的成就不需要觀修五尊，只觀金剛瑜伽母主尊就可以成就，但是其實也可以說明另外一件事情，是因為金剛瑜伽母本身即具足五尊——因為在觀想金剛瑜伽母的時候，必須要觀想金剛瑜伽母的五個脈輪，這五個脈輪裡面，都有各自的種子字，這各自的種子字其實就是五方佛的種子字，那這五方佛的種子字事實上就是五方佛。

另外，金剛瑜伽母的特色是金剛瑜伽母的手中有拿一個卡章嘎天杖，這個天杖事實上是勝樂金剛，勝樂金剛有六十二尊，所以光是一個天杖上面就有六十二尊。

世間禪與出世間禪

我們要修行的話，要分辨世間跟出世間的道。例如所謂的安止或是禪定，外道也有，我們佛教也有，是佛教跟外道共通的。例如我們講印度教或講道教，他們都有靜坐，都有打坐，這都是在修禪。可是，我們怎樣知道這是屬於世間禪或出世間禪呢？

首先必須要修安止，成就安止，有身心的清安。成就身心清安的徵兆是什麼呢？它是怎麼樣子坐都不會累，並且可以任意的、隨心所欲地趣入所緣當中，它很輕易地就可以專注；而且它要入定，可以隨心所欲，想要入定多久，就可以入定多久。是否成就這

個禪定，它的標準在是否可以自在的隨心所欲入定六天；能夠入定六天都不動搖，才是成就安止。

佛教成就安止之後，會因為教義的關係，跟空性產生了連結，此時成就了安止，就會來到初禪、二禪、三禪跟四禪，並且會相應初禪、二禪、三禪、四禪而獲得神通。可是，佛教獲得禪定之目的為何？是因為要更進一步修學空性，所以不會以此而滿足。因此，這個時候，透過空性的力量——因為這時候已經有安止了，所以空性的力量非常的強大——可以用來對治煩惱，可以將煩惱斷除，因此我們有所謂的修道九品。修道九品就是從現證空性開始的，透過安止而證悟空性，因此有這修道的九品。修道的九品就是將煩惱分為九個階段，一步一步透過空性的力量，當空性愈來愈強大的時候，將煩惱連根斷除。因此經歷了修道的九個次第，最後成佛，這才是我們出世間禪。

因此出世間禪它的目的，並不像外道只想獲得神通，而是結合空性斷除煩惱，斷除煩惱的緣故，獲得遠離一切煩惱的滅諦而解脫，因此最後是擁有究竟的安樂。為什麼說是究竟的安樂呢？我們以印度教來舉例：

印度教也修禪定，可是印度教的禪定沒有空性的見地。由於缺乏空性的見地，可以獲得初禪、二禪、三禪。獲得初禪、二禪、三禪之後呢？它們甚至可以更高階來到無色界。無色界也有四重，最後是有頂，之所以把它稱為有頂，是三有輪迴的最頂端，最高階的神、最高階的天界了，到這邊就上不去了。為什麼？因為他們沒有解脫三有輪迴的能力啊，因為他們沒有空性的見地，沒有辦法斷除煩惱，他們只能夠壓抑煩惱，這種壓抑煩惱是怎麼壓抑的呢？例如要從欲界投生來到初禪天，他之所以能夠脫離欲界來到初禪天是因為修持禪定，透過禪定的力量就會擁有神通。

此時他運用了神通，主要是用來觀察欲界的過失、色界初禪天的功德。因此，透過修持禪定，獲得初禪正等智，就是初禪正行，或是初禪正定。因為他正確地來到了初禪，不是假的，不是騙人的，不是有錯誤的，所以叫初禪正等智。在這之前，會有初禪的近分未至定，初禪的近分未至定還沒有到達，但是快要到達了。到達之前還要努力，努力觀察欲界的過失，觀察色界初禪的功德，這個時候叫作初禪正等智。當能夠將欲界的煩惱壓抑，展現出初禪的力量，就跳脫出欲界，來到了色界的初禪，所以叫正等智。

同樣地，他要從初禪進入二禪的時候，就必須要觀察初禪的過失、二禪的功德：二禪哪裡好？怎麼樣子的法？這樣子有著想要前往這個地方的欲樂、渴望，而修持禪定，禪定的力量強大的時候呢，就能夠壓制初禪而能前往二禪天，這樣的方式漸漸地往上，可是由於缺乏空性見地的緣故，並不是將煩惱連根斷除啊！你要將煩惱連根斷除，你要有空性慧，為什麼呢？煩惱跟煩惱的對治絕對是互相克制的，就像水火一般的不容；有這樣一個滅除的力量，才能夠斷除啊，不然的話只是壓抑而已。因此外道最高可以來到三界的有頂、最高階的投生，可是當他來到這裡的時候，他上不去了，因為他缺乏空性的見地。因為上不去的緣故，總有一天他會發覺到說：根本就沒有所謂的解脫。這個時候因為產生邪見的緣故，以前修持禪定的福報，將因為邪見而斷了善根而壞一切的善根，最後墮落在地獄裡面，這個是世間禪的過失，所以我們要能夠分清楚世間禪跟出世間禪的差別。

2016年10月08日
湯雅鈞、湯雅嵐紀錄
臺北市上密院佛學會提供

時輪金剛灌頂介紹

蔣揚仁欽



西藏之聲：首先請您介紹一下此次時輪金剛灌頂法會舉辦地——菩提迦耶的殊勝之處到底是什麼？

蔣揚仁欽：菩提迦耶不只是佛陀六年苦行的地方，也是佛陀成道——獲得正覺果位的地方。所以對於佛教徒來講，是我們相當珍惜和重視的聖地。不止如此，追隨佛陀的弟子們、大師們，像是龍樹父子、無著兄弟，那爛陀寺這些大師，漢傳佛教的玄奘大師，義淨、法顯這些大譯師，當然還有西藏的大譯師們，他們以前來印度天竺都會前來朝拜的一個聖地。這不只是佛陀加持過的地方，也是追隨佛陀的大弟子們曾經膜拜朝聖過的聖地，這個聖地因此具有非常大的加持力。所以在這個地方舉辦第三十四屆時輪金剛

灌頂大法會，具有其重大用意。

西藏之聲：時輪金剛灌頂法會對於佛教信徒來說有何意義？

蔣揚仁欽：時輪金剛是無上密、無上瑜伽，我們通常可以將佛教分為巴利語系所建立的教義，也就是平常所謂的小乘佛教，但是尊者不太喜歡用小乘這個名詞，因為講到大小乘的就有點鄙視、詆毀的感覺，所以尊者更喜歡用「巴利語系建立起來的教義」，也就是說這個教義建立時候，最主要使用的語言是巴利文。針對大乘佛教，尊者喜歡用「梵文語系建立的教義」，或梵文傳統。在梵文傳統佛教裡面，又可以分顯教與密教兩者，密教又稱作密咒金剛乘。當然沒有顯教的菩提心，還有

瞭解空性正見的基礎，是沒有辦法學習密咒金剛乘的。顯教最主要講的是我要如何去愛護他人，我要如何去除自利心態或者「愛我執」。愛我的這種執著分兩種，粗分的愛我執是我比別人重要，細微的愛我執是我跟他人一樣重要。其實在未學佛之前我們大家都會認為，我比別人重要，這是凡夫的想法。如果我不比別人重要，起碼要跟他人平等，因為大家都講人人平等嘛，所以我跟他人一樣重要。但是以大乘的觀點去看的話，這都屬於愛我執的一種，愛我執的體現。

因為無始以來到現在，如果「想自己」是正確快樂之道的話，我們今天應該非常快樂才對，可是我們並沒有。從這一點我們可以



知道說，只想自己的愛我執，並非正確的快樂之道，這是愚蠢的自私，並非聰明的自私。如果你真的要為自己好，你就要拋棄粗分與細微的愛我執，打從心底為他人去著想，視他人比自己重要，這樣才能做到像佛陀一樣偉大的成就，這是大乘愛他的精神。在這個同時又講到空正見，也就是瞭解真相，因為我們想要離苦得樂，卻一直離樂得苦，最主要是因為不懂苦因為何，不懂樂因為何，為什麼不懂原因，就是對真相的不瞭解，所以叫「空正見」即空性的正見、或對空性的正確瞭解，這兩者屬於顯密共同的基礎。

密教比顯教的不共之處在於，在瞭解真相的時候，不只是究竟的真相要瞭解以外，瞭解真相的心識，必須在變得非常細微的情況下，去瞭解空性。所以這裡面說

到睡眠瑜伽的觀修，也就是我們在睡覺的時候，我們只能隨著夢境而去做夢以外，我們沒有辦法操控自己在夢中時候的心識，但是瑜伽師在學密的時候，他會去操控自己最細微的心識，讓這個心識去瞭解空性將它轉為道用，這是密的不共之處。所以，密，尤其是無上瑜伽部，裡面最主要說的就是如何將這個最細微的心識，轉為道用，轉為空正見。這就是無上瑜伽部，密裡面無上瑜伽部最主要強調的內容。所以「時輪」有不同的解釋，有一種解釋叫外時輪與內時輪，還有別時輪。但是尊者昨天所講的時輪，「時」指的是不變大樂，也就是說如何將這種從無始以來一直到成佛，也就是從無始亦無盡的這個最細微的意識，轉為了空正見，這種的不變大樂為識，這也是法身，由此隨著眾生不同的

根器，化現出各種不同的化身，為輪，所以時輪金剛，尊者是用這種方式做解釋。

但是其實基本上的一樣的，透過別時輪，別時輪就是時輪金剛的灌頂，還有它的修持，還有它的一個瑜伽調服我們的內心，調服我們內在的時輪，內在的五大，有內在五大的調順，來去影響到外在的五大，去影響到外在的時輪，就是每一個人通過內心的改變，來去影響外在的地、水、火、風、空，或者外在世間的變化。所以這就是時輪金剛會帶來世界和平的主要原因，最主要是我們內心和平了，才有辦法去影響外在的和平，才會帶來世界和平。所以時輪金剛的重要之處就是說從內心裡面改變起來，這種改變的方式就是通過利他主義的思想，他人永遠比自己重要，所以我要愛護他人，要勝於愛己般的去愛護他人，這是第一個；第二個是瞭解真相，無上瑜伽部最主要就是說瞭解真相的時候，不是用粗分的意識去瞭解而已，該用最細微的意識去瞭解，透過這種的方式去建立內在的和平，就是所謂的內時輪，來去影響外時輪，帶來世界的和平。

西藏之聲：時輪金剛灌頂法會中的前行修法、安置

地理等步驟的意義，可否向大家依次介紹？

蔣揚仁欽：1月2日尊者向大家做了「隨攝弟子」儀軌，也就是說「我今天開始要進行這次時輪灌頂的法會了，所以作為與時輪金剛無二上師的我，我有義務和責任，來去保護你們在這段期間不會受到任何業障的干擾，所以這時候會給大家開示，應該以什麼樣的動機與意樂參加這次時輪金剛法會。隨後的去攝持，也就是說我要好好的去照顧弟子的意思，我要好好的將你們作為我的弟子予以保護，跟你們講解哪一種的意樂才是正確的意樂，你們要以什麼樣的動機來去接受灌頂，在這個中間你們要注意什麼樣的事項。」所以尊者在隨攝弟子的開示末端，有說到「六種子字」——「喻」、「啊」、「吽」、「响」、「炕嘛」、「恰」這六種子字的觀修。叫我們在灌頂未結束之前好好去念誦這六種子字，一方面去避免罪障的干擾，另一方面讓自己在這一次接受灌頂的過程能夠更加順利。但是我發現尊者其實也強調了一點，去除一切罪障的最好方法、累積一切福德的最好方法，就是菩提心和空正見的思維，尊者已經強調了這一點，後來才說六種子字的觀修。可是我發

現，很多人在給我的問題反應中，沒有人談到菩提心與空正見怎麼思維，大都強調這六個種子字怎麼觀修，這有點本末倒置。

作為弟子，我們應該要去做準備是，這幾天去好好思維菩提心與空正見，有了這個基礎之後，再去想六種子字，而不是說好好的觀修這六種子字，卻將菩提心與空正見給忽略了，這樣我們的做法就不對了。以上是1月2日隨攝弟子的流程，接下來的幾天我們在修地基，也就是說我們要傳時輪金剛灌頂，不僅要有時輪金剛無二的上師為我們傳授灌頂，上師傳授的這個場所，必須是無量宮，無量宮就是佛陀住的地方。在密教的用詞裡面，佛陀被稱為本尊，本尊所居住的地方叫無量宮。我們要去修這個無量宮，修這個壇城。我們必須要先將本尊的無量宮、壇城修起來，

那修起來的時候，我們要先選好位子，然後去淨化它，就是說你選好一個地方之後，將它打掃乾淨後，再慢慢的來蓋房子，類似這個意思。

我們淨化了地基之後，會去供養天女和護法們。我們會跳金剛舞，這些跳金剛舞的僧侶們代表著空行母，來到這世間去加持我們現在選擇的這個地基，來加持這個地面之後，再來畫線，再開始用沙來繪畫，就是將這個屋子蓋起來的意思。壇城蓋起來之後，尊者會請弟子們進入壇城，所謂的進入並不是說帶著我們的血肉之軀進入，不是這個意思，而是用觀想的一種方式，來進入壇城，觀想我們在壇城的東門外面，上師尊者正在壇城的中央，他是最主要的主尊，他叫我們進去，壇城東門打開，我們進入了壇城裡面，再來接受灌頂。這種都



是通過觀想的儀式、觀想的方法來去進行的一種灌頂。

西藏之聲：在這裡已經進入正式傳授灌頂的階段了嗎？

蔣揚仁欽：進入了壇城之後就是正行，在這之前還有前行，為什麼會有前行，是因為透過隔夜的模式來去觀察這次灌頂的時候會不會有障礙，是否會順利。那時候會給我們護身線，也會給我們吉祥草，大的吉祥草放在床墊，小的放在枕頭上，幫助我們去觀察夢境裡有無特別徵兆，來讓我們知道這次灌頂中是否會有障礙，如果有的話，它還有一個驅除的方式，如果一切順利，隨喜自己。不過尊者也經常說：不論是好夢壞夢，都不要過分地去執著，壞夢你也不用太緊張，因為有驅除的方法，一切都是因緣而有的，並不是說不能改變了。

如果夢境太好，你又會執著，這本身是一種障礙，這也不好，所以尊者說不要太過在意。

以上屬於前行部分，但是真正的前行就是弟子們必須好好去改變自己的動機：接受灌頂不是為了自己、自己的這一世和後一世，也不是為了自己的解脫，而是為了利益一切有情眾生，我必須要成就無上菩提。在密座金剛乘裡面，提供了快速成就佛果位的方式，因此我要來接受這個時輪金剛灌頂，這才是弟子們在前行必須要做的預備，也是真正前行的意義與實質目的。尊者告訴我們，必須要有正確的目的，至於吉祥草與護身線，或者做夢等都是次要，最主要的是動機，接受灌頂的動機。

正行就是進入壇城後，我們有七種嬰兒般的灌頂，就是甘露灌頂、寶冕灌頂、

彩帶灌頂、杵鈴灌頂、佛號灌頂，密行灌頂，以及開許灌頂。通常尊者在國外只傳這七種嬰兒般的灌頂，但是不確定這次是否會傳授金剛阿闍黎灌頂等另外三種灌頂。為了成熟升起次第，為了成熟圓滿次第，為了能夠為他人而傳授灌頂，後面還有這三種灌頂，我不知道這次是否會傳授，我不敢確定，這個尊者會做決定，但是在國外只傳授如同嬰兒般的七種灌頂。

西藏之聲：灌頂的結行是指什麼部分？

蔣揚仁欽：結行就是灌頂結束後，尊者隔天就會做儀軌，後來將所有沙子收回來，請壇城的諸尊離開，主尊不算還有721位本尊，透過儀軌的方式將佛請走，請佛後將這些壇城沙子收起來，然後丟放在附近的河或海裡，來去說明這個區域、來去加持這塊土地，這就是結行的部分，通常弟子不用參與結行的部分。通常正行結束完之後，尊者會開放壇城，讓每個人去觀摩，這是非常重要的。當然最主要的是以菩提心、空正見的動機，來去看壇城，這樣能夠淨除的罪障會比較多。如果你沒有菩提心、空正見的思維，只是想說壇城很有加持力，以這種強烈的虔誠心去





膜拜壇城也是可以，這也會淨除罪障，但是遠不及有了菩提心、空正見思維的方式去膜拜。光是見到壇城，就能淨化上千劫，上億劫的罪障，在時輪金剛的續典裡面有這樣的說法。

西藏之聲：在傳授時輪金剛灌頂前，加入前行說法環節，這是否由達賴喇嘛尊者獨創？

蔣揚仁欽：是否獨創我不敢說，因為我沒有參與過所有傳授時輪金剛灌頂大師們的法會。以西藏的五個派系來講，寧瑪派、薩迦派、噶舉派、格魯派、覺囊派來講，覺囊派持有時輪金剛傳承。但是在那之前，分「Ra」派與「卓」派（音譯），更早之前是來自於香

巴拉，那麼香巴拉之前則是來自於佛陀。我大概講解一下時輪金剛的背景，有兩種說法，一是佛陀三十五歲時候成佛，三十六歲的時候傳時輪金剛，但是也有一些人說佛陀三十五歲成佛之後，過了十二年，在靈鷲山傳授般若經的同年，於達尼雅卡達卡城（Shri Dhanyakataka）化身為時輪金剛主尊的模樣，為來自香巴拉國的月賢國王傳授時輪金剛。後來這個月賢國王，把時輪金剛的法脈帶回去之後，這時候時輪金剛的第一部經典叫做時輪金剛本續，帶回香巴拉國就傳授給他的王子，所以歷代香巴拉國國王都是文殊師利菩薩的化身，也有這種說法。之後，時輪金剛又傳到了印度形成了兩派「Ra」

與「卓」派，最後由卓派的一個叫嘎羅的大師，將Ra派和卓派的這兩大傳承融合之後，接下來就慢慢傳下來了，所以遍知一切布頓大師等都具有時輪金剛的傳承。

他們以前在傳授時輪金剛的時候，是否有做這個前行的說法，我當然不知道，我也沒有去考據這方面的歷史，但是比起灌頂，尊者更希望來參加的信徒們知道佛陀的教義為何。連佛陀的教義為何都不知道的話，接受灌頂，只是一種隨緣的加持而已。並不是說得不到灌頂，是得到灌頂沒錯，可是那個力量，就等於一個很好的藥，你不直接把這個藥吃下去，而是放入一個一百公升的水缸裡面，把它稀釋化了，在裡面喝一湯匙的水，意思是一樣的，那這個藥對自己來



講，沒有任何的幫助。但是你懂得佛法教義、懂得密的不共的殊勝，自己平常有在學習的話，再來接受灌頂的力量就會非常強大，對自己的幫助是非常大的。

尊者更重視前行的說法，因為對教義的認知，如果要二選一的話，這個比灌頂更為重要。所以尊者時常說，我用時輪金剛的名義號召了這麼多人，我的目的是想要讓你們知道佛陀的教義為何，但是你們很聰明，卻選擇了前行說法的那個時間不來，只選擇灌頂的時候才過來。所以尊者有時候會開玩笑地跟我們說起這件事情。我不敢確定前行說法是不是尊者獨創的，我相信其他的上師也有可能這麼做。但是尊者這麼做有他的遠見，我希望大家能夠知道這一點，因為現在很多人學佛好像就是只要獲得灌頂，他們的一切罪障都可以淨除

了，其實不是的。真正能夠讓我們改變內心、能夠讓我們淨化內心、去除罪障的，靠得是菩提心和空正見的思維。有了這個基礎之後，再加上灌頂的本尊瑜伽，那麼就會非常地強而有力。如果沒有菩提心和空正見這一個基礎的話，那這個灌頂對我們來講只是一種結緣。真的只是一種結緣。

西藏之聲：尊者日前提到，會在傳授灌頂時將無法來此的西藏與中國信眾放於心中祈禱，大家等同於獲得加持。這是在傳授灌頂的上師允許下才可以的嗎？

蔣揚仁欽：尊者說過，師徒之間的關聯不受距離限制，確實也是如此。在傳授灌頂時，時輪金剛主尊無我的上師擁有最大的權力，他可以選擇誰要當他的弟子，誰不要當他的弟子，所以尊者已經把我們觀為是他的弟

子，我們又把尊者觀為是我們上師的話，我們師徒關係就可以建立了。師徒關係的建立就是灌頂的第一個優先條件，因為師徒關係不建立的話，我們是不可能從這位上師處獲得灌頂的。尊者這次有特別地這麼開許，這次在德里俄羅斯講法的時候，當時我做翻譯，我也親耳聽到尊者這麼說過。

西藏之聲：西藏與中國境內信眾在正式灌頂的時候應該做些什麼準備？

蔣揚仁欽：最好的灌頂準備就如同我剛剛反覆地強調、以及尊者一直反覆對我們所說的，就是這幾天好好地去思維菩提心、好好地去思維空正見。菩提心就是說如果真的愛己，可以讓自己獲得離苦得樂的話，我們只要想自己，就應該越想越快樂才對，可是並不是如此。你一直想自己最後只會



導致自私自利、沒有朋友，就是孤單一人而已，所以想自己並非是離苦得樂的方式，佛菩薩都是想別人，這世界上沒有佛法信仰的這些偉人們，他們也是因為想著別人、對他人做出利益和貢獻，才被稱為偉人。所以，我們應該多為別人而著想，在這個時候多多地去想愛他主義、或是所謂的愛他心，從基本開始培養起，菩提心這部分的內容好好地去思維。

至於空正見，空性的思維也就是說——為什麼我們看到好的東西會想要產生貪心？為什麼看到不好的東西、或是看到討厭的東西，我們會想要排斥？尊者說道，這是因為有一個非理作意的存在，非理是不符合實相，什麼叫不符合實相呢？尊者時常講到一個科學家叫艾倫，他用一生的時間去研究憂鬱的病患，他透過科

學證實了一點，一個人在生氣的時候，會產生討厭的物件，這個討厭的物件裡面，百分之九十以上討厭的看法，是跟實際不吻合的，是內心反射出來的一種假像而已。

科學家也知道，我們在生氣的時候，會有百分之九十以上討厭的看法是不符合真相的，所以可見煩惱在產生的時是遠離了真相，作意了到這種非理的情況而後產生，這個就叫非理作意，而煩惱就來自於非理作意。可是很遺憾的，這位科學家並沒有解釋非理作意怎麼來的，但是佛家是說，因為我們只取「境」就是事物為真實有，我們把它看得太真了，所以才會產生非理作意，才會給非理作意機會去添增或捏造事物的好或是事物壞的成分，會去加強他，本來只有百分之十的好，但是一直加強並添增，來增意

他的好、或者是他的壞，變成百分之百。原本只有百分之十的好，但是被我們非理作意視為百分之一百的好，於是就產生貪心了。

所以事物他到底是怎麼存在的？他是虛假的存在呢？還是真實的存在呢？這一點真的值得我們去思考，這是佛教不共的教義，這是其他的教義沒有的，唯有佛教才說到了這個無我的見解。其實我字「Atma」在梵文裡面有真實的意思，不一定是你我他的我，而是有真實的意思，所以「無我」其實是「無真實」的解釋才對。所以諸法的存在，並非像我們肉眼看到般的那麼真實，這一點要好好地去思維，為什麼是這樣的？為什麼非理作意會產生？希望大家無論是現場來到這一個聖地也好，或是沒有來到這個聖地，需要透過網路來接受灌頂也好，希望這幾天大家好好地去思維菩提心、好好地思維空正見，這兩顆珍貴的心，這是最好的準備了

注：

達賴喇嘛尊者於菩提伽耶主持時輪金剛灌頂法會，西藏之聲專訪尊者的華語翻譯蔣揚仁欽，請他為大家介紹了時輪金剛灌頂的起源、意義，以及想要接受灌頂的信眾所需做的準備等，以上為訪談全文。

西藏之聲2017年1月9日
<https://is.gd/jMHDXU>

好吃，又好思

糌粑、麵條、也許還有豆腐

交通大學人文社會學系 / 族群與文化研究所 潘美玲教授

俗諺說：「民以食為天」，芭樂人類學強調要「好吃，又好思」，通過食物可以表現個人與群體的認同，並鞏固社會的連帶。而食物也是一個溝通的系統、集體的圖像，食物顯示了「你是誰」，我們也利用食物與他人對話。我到印度研究流亡藏人的田野，處在印度、西藏的兩個社會之中，每天三餐如何吃，絕對不是一件簡單的事。通常剛到印度的前幾天，當然要吃純正的印度料理，體驗各種香料的滋味，以及辛辣對味蕾的刺激。但我們平常吃米飯的胃腸，幾天下來，對於印度食物的重口味，就會開始出現無法承受的跡象，甚至感覺到「困惑」。這時候就要到藏人開設的餐館，吃個炒飯或麵條，或者藏式的水餃（momo），一解胃腸的苦悶。也很慶幸，在藏人的餐館可以找到自己腸胃原本習慣的食物，免去「水土不服」的田野厄夢。

炒飯、麵食、或水餃是在傳統西藏與漢人接觸，而成為藏人日常的簡便餐點，藏人流亡印度之後，餐桌上也出現了印度國民食物 Dal，扁豆加香料熬煮的湯，加上米飯或者印度烤餅（roti），就是在印度的藏傳佛寺僧人的一餐。Dal其實是南亞地區普遍的主食，是當地居民蛋白質主要的來源之一。就像我們煮紅豆、綠豆、薏仁等豆穀一樣，要先浸泡數小時，或利用壓力鍋才能將豆子煮透。50多年下來，藏人也完全適應，最近一次出田野的「使命必達」就是幫在臺灣的藏人朋友，從印度帶了一個煮Dal的壓力鍋，外加一袋扁豆，顯見流亡藏人的飲食習慣已經變遷。而藏人離開印度到其他國家安置之後，印度的生活經驗也刻印在身體之中了。

「吃糌粑的人」

其實，真正代表西藏文化

特色的食物，足以區隔漢人的大米和小麥的主食，是糌粑。

糌粑是藏人的主食，將青稞炒熟磨成粉，加上酥油茶和水，在碗裡用手攪捏，揉合成團，就可以直接往嘴裡送。糌粑營養豐富，也很紮實，有飽足感，適合遠行時攜帶，游牧生活或者遠行朝聖，只要一個裝糌粑的口袋，一個木碗，和茶水，用手就可以完成。而在法會的時候，利用青稞粉加上酥油、糖，製成各種形狀的食子，藏文為torma，英文是ritual cake的意思，同樣糌粑的材料，轉成儀式用品。糌粑的吃法隨著加入的調味料，以及茶水份量的多寡，而可以有各種變化。因此，三餐都可以食用。對於在印度的藏人而言，青稞在印度並不容易取得，只有在拉達克，或者從西藏或尼泊爾、或木斯唐進口（圖片），價格當然不便宜，或者就非得用大麥代替。

糌粑對藏人的重要性，也不只是生活的主食而已。1952年的10月一日，在

印度的Kalimpong，一份藏文報紙的編輯呼籲西藏人團結一致對抗中國的佔領，就是用「我們，吃糌粑的人」(We, the tsampa eater)為號召，1957年同一份報紙又同樣地疾呼「不要被銀幣收買/奮起吧，奮起吧吃糌粑的人」。即使西藏有不同的地區，不同的方言，信仰的佛教分不同的教派，當然也有不同的社會階級，但享有的共同點就是「吃糌粑的人」，藏人學者Tsering Shakya就寫道：「如果佛教是提供西藏性(Tibetaness)的原子，那麼，糌粑就是西藏性的小分子。」糌粑飲食成為西藏認同一個重要的象徵，有其無法被取代的地位。2008年西藏發生大規模的抗暴事件之後，西藏認同海內外高張，於是吃糌粑的傳統就在這股文化復興的潮流中，由日常的飲食轉化成為一種政治符碼，不只是撫慰離散者的思鄉之苦，還帶著文化主權抵抗漢人殖民的積極作為。

隨著藏人流亡海外，糌粑簡單快速又對環境友善的烹煮方式，成為歐洲有機超市的健康食品。央宗·布勞恩在《轉山行》書中講述她外祖母和母親如何從西藏到印度，而到瑞士定居的故事。母親因為參與當地百貨公司的「西藏週」活動，展示了糌粑的吃法，大受歡迎

之後，成立了自我品牌，進入食物全球化的一環，也透過糌粑將西藏文化傳播出去。搭著講求環保、健康的慢食風潮，藏人透過糌粑飲食的推廣，持續西藏議題的奮鬥。

做麵條的人 (Thukpa wala)

由於在印度定居之後，糌粑取得不易，麵食的便利性，成為藏人日常飲食的要角。流亡初期，藏人家庭會自己桿麵做麵條，藏人的Thukpa就是我們熟悉的湯麵，乾麵就是Cho-mei，直接用中文的「炒麵」發音，顯然這是從漢人的飲食而來。隨著經濟的發展，流亡社會開始出現製作並販售麵條的商人，麵條從家庭自製成為商品，並利用機器代替人力，原料就是麵粉、雞蛋、鹽和水，差別就是這四種原料的比例以及設定的價格。學校、寺院需要供應團體餐點的單位，是購買麵條的大戶，也是藏人冬季出外賣毛衣時，方便又省錢的餐點。

Thukpa wala是販售麵條的人，Thukpa是藏文的麵條，wala是印度話，指的販售者，這個結合藏印語言的稱號，說明了麵條在印度是外來的食物，以及藏人的麵條也開始出現了印度的消費

者。流亡社會最有名的麵條商，應該是達賴喇嘛的二哥嘉樂頓珠 (Gyalo Thondup)，他在2015年出版的自傳的書名就是「卡林彭的麵條製造商：我為西藏奮鬥的秘史」。但書中的重點是嘉樂頓珠個人在時代的洪流中，穿梭在各國領袖交涉，以及接受美國中情局籌組游擊隊所見證的西藏歷史，麵條製作的部分只是簡單提及。而用此書名的源由，應該是源自於尊為法王的第十四達賴喇嘛在不同場合，強調他自己並沒有什麼特殊之處，而「只是一個簡單的僧人」的說法，嘉樂頓珠用麵條製造商與此相互呼應。

藏人的麵條製造商所生產出來的麵條滋味如何？老實說，我無法回答這個問題，因為原料作法都大同小異，品嚐不出特別之處。但藏人麵條的包裝比食物本身更有看頭，就我在田野中拿到的這一份為例（為免廣告之嫌，姑隱其品牌）：在包裝的最上方是彌封與拆裝產品之處，上面分別用印度和英文寫著「西藏從來就不是中國的一部分」的標語，以及說明「這是一份西藏難民自助的產品」。而一般食品廠商會放著「份量增加5%」或特惠活動等吸引消費者的廣告。包裝正面最中間的地方則是「西藏自由、更好

的滋味」(free Tibet, better taste)。而在包裝的背後「西藏自由」四個字就直接在介紹食用方法，連成一氣，「西藏自由的食用方法」(free Tibet cooking direction)，簡直是一種復國起義的密語。右邊建議的烹煮料理有兩種，第一種是Thukpa，就是湯麵，另一種Hakka Noodles，是的，翻成中文就是「客家麵條」，其實就是炒麵。因為印度人所熟悉的中式餐點，主要是從在加爾各答以客家人為主的中餐廳而來的，所以採用印度的消費者所能理解的脈絡，介紹炒麵的作法。藏人販售的麵條包裝本身，就是一份政治文本，傳達生產者個人的認同與主張。而印度社會中的多元族群關係，也浮現在麵條的烹煮方法，Thupka wala的麵條真的是「好吃，又好思」！

豆腐格西 (Tofu Geshe)

糌粑和麵條已經是印度藏人的主食，也許未來還可能會有豆腐。在西藏和印度的料理當中，並沒有豆腐。印度有parneer是印度乳酪小方塊狀，乍看之下與我們熟知的豆腐沒有兩樣，甚至有人稱之為「印度豆腐」，但口感完全不同，加了parneer的菠菜咖哩，是典型的印度

素食料理。要在印度買到或嚐到新鮮道地的豆腐，加爾各答的中國城或各地的中餐廳，應該是標準答案。但在印度的幾個大型的藏傳佛寺，也都有豆腐的生產，例如格魯派的三大寺包括色拉寺、哲蚌寺、甘丹寺、或在達蘭薩拉法王的南嘉寺等等，都有豆腐工廠，生產的豆腐固定供應佛寺或當地的學校。

在印度藏傳佛寺的豆腐工廠設立的故事，就是一部臺灣素食傳播的歷史。我們知道原始佛教是在印度誕生，原始佛教當時的僧侶只能出外乞食，由在家人供養食物，因此得到什麼食物就吃什麼，也就不別葷素。雖然印度佛教滅絕，但佛教已經傳到西藏、中國等地，藏傳佛教因為是在高寒氣候環境的西藏高原發展，這些地方蔬果種植不易，維持生存必須仰賴葷食。漢傳佛教為了推廣不殺生，而強調修行人應當要素食，豆類製品就取代肉類，成為出家人主要的蛋白質來源。隨著藏人流亡，藏傳佛教在印度重建佛寺，臺灣的佛教徒發心捐贈作豆腐的機器，幫助佛寺成立豆腐工廠，提供出家的僧尼多樣的蛋白質來源。而在印度的藏傳佛寺也樂意配合推廣，並指派寺中的喇嘛學習製作豆腐的技術。

周芬伶在《北印度書簡》(九歌, 2014) 書中，提到的「豆腐格西」，就是專程被派到臺灣學習豆腐製作，而學成歸「寺」的專家，「格西」在藏傳佛教的教育體系當中，指的是修習畢業的人。他掌管色拉寺的豆腐工廠，當我到南印度藏人社區進行田野，住到色拉寺的客房，就會喝到熱騰騰的豆漿，那是「豆腐格西」特地為我準備的。「豆腐格西」對生產與推廣豆腐充滿熱情，除了日常的生產之外，遇到法會期間，還自己製造廣告傳單，做豆腐行銷。每次拜訪他的豆腐工廠，除了濃郁的黃豆香味之外，最引我注意的是，一張辦公桌上面供奉著一張照片，一個頂著白髮的漢人男性，那是協助並教導「豆腐格西」到臺灣學作豆腐的H老闆相片。對「豆腐格西」而言，除了精研佛教義理之外，生產並推廣豆腐料理，也成為他修行的志業。於是，糌粑和麵條之外，僧侶們也開始有豆腐所補充的蛋白質。也許未來也能推廣到一般在家人的料理當中。而我在南印度佛寺喝到的豆漿，所飄散的不只是黃豆的香醇，也是漢藏佛教交流所共創的甘露。

印度的西藏地圖第十二張

引自芭樂人類學

<http://guavanthropology.tw/article/6532>

雪巴茶知道

詩人 鴻鴻

一杯奶茶滾燙
兩片嘴唇顫抖
一個溫暖的夢為何如此狂暴
雪巴茶知道

那些凝結日久
已經失去血色的血塊
那些廟宇廊柱上張貼的觀光指標
雪巴茶知道

腳踏車輕快地滾過石磚
孩子指著櫥窗裡的麵包
那些愛過與來不及愛的
雪巴茶知道

那首在旋轉門後忽隱忽現的歌謠
那些不同語言的笑鬧或爭吵
那些失去與再度失去的
雪巴茶知道

一杯涼了的茶讓咽喉重新燃燒
不管名叫什麼，我都認得它的味道
那些爭取過並需要繼續爭取的
雪巴茶知道

2009年寫給圖博抗暴50週年

注：

雪巴（Sherpa），喜馬拉雅山區藏族。
雪巴茶為傳統驅寒聖品。

西藏人

黑牢裡的歌手 格桑雅培

བོད་པ་ཚོ། ང་ཚོས་བོད་ཡིག་སློབ་དཔྱད། བོད་སྐད་བཤད།
 བོད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་གེ་སློབ་བའི་འོས་འགན་ང་ཚོར་ཡོད།
 བོད་པ་ཚོ།
 བོད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་གེ་སློབ་བའི་འོས་འགན་ང་ཚོར་ཡོད།
 བོད་པ་ཚོ།

西藏人，我們要學藏文，說藏語
 傳承學習藏語文是我們的責任
 西藏人
 傳承學習藏語文 那是我們的責任
 西藏人

བོད་པ་ཚོ།
 ང་ཚོས་མཐུན་སྦྲེལ་བྱེད། མཐུན་སྦྲེལ་བྱེད།
 རྒྱུད་སྐྱོད་བར་གྱིས་མཐུན་སྦྲེལ་བྱས་ཏེ།
 རྒྱལ་ཅང་གཅིག་ཏུ་སྦྲེལ།
 བོད་པ་ཚོ།
 རྒྱུད་སྐྱོད་བར་གྱིས་མཐུན་སྦྲེལ་བྱས་ཏེ།
 རྒྱལ་ཅང་གཅིག་ཏུ་སྦྲེལ།
 བོད་པ་ཚོ།

西藏人
 我們要團結，要團結一心
 不分地域 團結在一起
 同心同德 成為一體
 西藏人
 不分地域 團結在一起
 同心同德 成為一體
 西藏人

བོད་པ་ཚོ།
 ང་ཚོས་སྣང་སྣོབས་བསྐྱེད། སྣང་སྣོབས་བསྐྱེད།
 རྒྱུད་ལྷག་འདྲེས་མའི་ལོ་ཟླ་བསམ་ཏེ།
 ང་ཚོས་སྣང་སྣོབས་བསྐྱེད།
 བོད་པ་ཚོ།
 རྒྱུད་ལྷག་འདྲེས་མའི་ལོ་ཟླ་བསམ་ཏེ།
 ང་ཚོས་སྣང་སྣོབས་བསྐྱེད།
 བོད་པ་ཚོ།

西藏人
 我們要鼓起勇氣，鼓起勇氣
 回憶那悲苦哀樂交加的歲月
 我們要鼓起勇氣
 西藏人
 想想悲苦哀樂交加的歲月
 我們要鼓起勇氣
 西藏人

བོད་པ་ཚོ།
 ང་ཚོས་བདེ་ལུག་སྐྱོད། བདེ་ལུག་སྐྱོད།
 མ་འོང་བོད་མིའི་མདུན་ལམ་བསམ་ཏེ།
 ང་ཚོས་ལུགས་བསམ་འཚོལ།
 བོད་པ་ཚོ།

西藏人
 我們要討論民族的利益
 要思考民族未來的前途
 我們要找尋理想
 西藏人

མ་འོང་བོད་མིའི་མདུན་ལམ་བསམ་ཏེ།
ང་ཚོས་ཕྱགས་བསམ་འཚོལ།
བོད་པ་ཚོ།

想想民族未來的前途
我們要找尋理想
西藏人

བོད་པ་ཚོ།
ང་ཚོས་ལ་རྒྱ་འཛིན། ལ་རྒྱ་འཛིན།
ལ་རྒྱའི་ཕྱག་གཏང་གཤིབ་སྟེ།
ང་ཚོ་མདུན་དུ་བསྐྱོད།
བོད་པ་ཚོ།

西藏人
我們要維護尊嚴 堅守尊嚴
破除無益的偏向執著
我們要向前邁進
西藏人

ལ་རྒྱའི་ཕྱག་གཏང་གཤིབ་སྟེ།
ང་ཚོ་མདུན་དུ་བསྐྱོད།
བོད་པ་ཚོ།

破除無益的偏向執著
我們要向前邁進
西藏人

བོད་པ་ཚོ།
ང་ཚོས་འབད་བཅོན་ཟེད། འབད་བཅོན་ཟེད།
དུས་རབས་གསར་བའི་བོད་པའི་རྒྱུ་འཛིན་ང་ཚོ་ཡིན།
བོད་པ་ཚོ།

西藏人
我們要努力 再努力
我們是西藏民族新世紀的傳人

དུས་རབས་གསར་བའི་བོད་པའི་རྒྱུ་འཛིན་ང་ཚོ་ཡིན།

西藏人
我們是西藏民族新世紀的傳人

བོད་པ་ཚོ།

西藏人

བོད་པ་ཚོ།

西藏人

བོད་པ་ཚོ།

西藏人

編注：

格桑亞培，38歲，西藏安多瑪曲部（現甘肅省甘南州瑪曲縣）的民間歌手，經常受邀到當地民間的集會中演唱。歌曲大都是即興演唱的民歌，歌詞內容以頌揚西藏的傳統，鼓勵藏人維護民族語言文字和民族特性等為主，由於通俗易懂，深受當地人民的喜愛。2013年7月14日，他在一場民間的音樂會後被逮捕。這場音樂會被認為是歌頌西藏民族、鼓勵人民維護民族尊嚴的音樂會，他在這場音樂會上獻出的歌曲是《西藏人》，歌詞內容是鼓勵人民團結、歌頌勇敢。他被逮捕後便下落不明，他的妻子和三個孩子雖然多方打聽，卻一直不知其下落，直到2014年11月27日被中國成都市金牛區人民法院判處四年有期徒刑，並處罰款約三萬兩千美元後，家人才了解到他的下落。格桑亞培的音樂雖然遭禁，但他唱過的歌已經傳遍當地。

2017 臺北國際書展 「由血祭雪域談西藏歷史」



2月9日下午藏人行政中央駐臺灣辦事處代表達瓦才仁獲邀於2017臺北國際書展「讀享時光」主講「由血祭雪域談西藏歷史」。

達瓦才仁在七十分鐘的現場直播的節目中提到：失敗者應該書寫自己的歷史，否則勝利者默寫的謊言就會徹底掩蓋血腥的真相，基於此寫下《血祭雪域》一書。達瓦才仁在訪談節目中暢談西藏民族的歷史與困境，表示就藏人的立場而言只要尊重西藏的宗教文化和中國做一家人也無所謂。但是，中國政府從未實踐簽訂的條約及憲法，如十七條協議的內容，還有中間道路是要在中國憲法下實現名副其實的自治，但是執行或兌現中共自己頒布的憲法內容竟然也成為中國政府與西藏人討價

還價的籌碼，成為藏中談判的條件，和談一再被拒絕。最後主持人提到希望中國政府有一天也能向西藏民族道歉，一如蔡英文總統向臺灣原住民道歉。達瓦才仁表示現代年輕人和老年人的想法不同，所以可以期待有這樣的一天。

同日中午在臺北國際書展「公民書區」舉辦《圖說西藏史》及《尋找共同點》新書發表會，由達瓦才仁及雪域出版社賴育寧社長擔任嘉賓。《圖說西藏史》取材自真實圖片，配以簡明的文字說明，精簡呈現古國西藏三千多年的歷史——西藏文明的發展脈絡、獨特的政教關係、維護國家獨立的艱辛歷史。《尋找共同點》收錄2016年在臺北舉行的漢藏會議「尋找共同點—國際漢藏

友好團體代表大會」會議共識聲明、開幕致詞、專題演講，以及與會的華人、藏人等來自世界各地的學者專家所發表的論文。

隨後由《西藏的天空》季刊主編盧惠娟以「在這裡遇見西藏」為題，介紹「自焚，西藏的社會抗爭」，闡述西藏民族為了求取西藏民族在中國統治下能存續的一線生機，以和平非暴力的方式來實現西藏民族的自由，邀請臺灣人民一起參加310支持西藏遊行，因為唯有世界看見西藏的社會抗爭，與西藏同行，西藏民族才不至於被毀教滅族。

同一天的稍前，臺灣前總統馬英九也應邀在「讀享時光」直播室暢談他的閱讀心得。

2017年2月9日

圖說西藏史

取材自真實圖片
簡明的文字說明
呈現古國西藏三千多年的歷史
——西藏文明的發展脈絡
獨特的政教關係
維護國家獨立的艱辛歷史



西藏簡史的指引

從公元前127年聶赤贊普被擁立為王，到2013年第十四世達賴喇嘛將政治權力完全移交給民選的政治領袖為止，西藏民族走過了兩千多年風雨如磐的歲月。在這一過程中，西藏民族積澱了自己獨有的文明：神話傳說、宗教演變、創制文字、翻譯經典、建立法制體系、發展西藏醫藥和天文曆算、在流亡中建立民主政體等，不僅成為喜馬拉雅地區的文明之核，也為人類認識、適應自然與社會提供了智慧。

然而，1949年甫成立的中華人民共和國隨後入侵西藏，使西藏這個獨立自由的國家淪為了殖民地。不僅如此，中國政府還從各個領域極力否定西藏作為獨立的國家存在兩千多年的歷史事實，並改寫西藏歷史、屠殺西藏人民、毀滅西藏文明，以掩蓋他們的侵略本質。

西藏的政府檔案、歷史文獻，以及外文記載、乃至於中文史料，都清楚地表明西藏在歷史上是一個獨立的國家；那些在中共入

侵前到過西藏的旅行家、探險家、傳教士、作家以及與西藏有過外交關係之國家的外交官、乃至於軍人，他們也都見證了獨立時期的西藏。

為了在人類文明的寶庫中留住西藏獨有的智慧結晶，為了讓更多的人了解西藏的歷史，在臺灣推出了《圖說西藏史》中文版。雖然其中展現的僅僅是歷史長河中的一瓣浪花，或無數史實中的某個側面或片段，但它穿越謊言，呈現真實。而指出西藏在歷史上是一個獨立國家的事實，並不表示西藏的未來也一定要尋求獨立。事實上，雖然遇到許多的困頓和挫折，但達賴喇嘛主張的「中間道路」——即在中華人民共和國憲法的框架範圍內尋求名副其實的民族區域自治——向來都是西藏流亡議會和藏人行政中央的既定立場。我們堅信，只有在誠實面對過去、尊重歷史的基礎上才能實現真正的和解與雙贏。

期待本書就像指南針一般，循著指引的方向，你可以看到更為廣闊、豐富的西藏歷史。

尋找共同點



西藏問題——在西藏人看來，其最根本的問題是民族特性、宗教文化的保存、傳承和發展問題，通俗地講就是西藏民族的生死存亡問題；但是，卻被中國政府簡化、標籤化為統獨的問題。達賴喇嘛雖然一再聲明西藏人並不尋求西藏獨立，而是要求在《中華人民共和國憲法》的框架下實現名副其實的民族區域自治；但中國政府仍堅持誣以「變相獨立」——意思是西藏人即使口頭不尋求獨立，內心想的還是獨立。這樣，這個「其心可誅」的幢幢鬼影，是成了解決西藏問題的過程中，可以想像，卻看不到、也摸不著，無形卻又難與逾越的障礙。

化解這個障礙，從而實現藏、漢兩民族雙贏，當然需要雙方的溝通和理解。但是，在跟中國政府對話時，你會發現很多事情說不清楚，例如：西藏人要求民族區域自治，中國政府會說民族區域自治已經有了；西藏人舉例說明實際上並沒有，中國會說《憲法》等法律上都有明確規定；西藏人說法律規定並沒有執行，中國政府當然不會承認，會列舉很多數據，如西藏自治區的人大政協

代表中藏人所佔比例，西藏自治區公務員中藏人所佔比例等來證明藏人真的在自治。如果你反駁說，香港以前的殖民政府中，華人的比例遠遠超過西藏自治區藏人幹部的比例，但那並不能改變香港是殖民地的事實，中國官員就會對你將西藏和殖民地進行比較表達強烈的憤怒。……如此等等，永遠不會有結果。

最後，西藏人為避免注定不會有結果的爭議使問題失去焦點，就採取不直接否定中共說詞地提出自己的主張，開始是主張尋求比現狀更高層次的民族區域自治，意思是我并不否定西藏有民族自治，而是假定西藏存在民族區域自治，只是要求程度更高。結果，中國政府卻指責西藏人在尋求《憲法》沒有規定、而是只賦予香港的高度自治的權利。如此這般的十幾年後，才有了現在的「在中國憲法的框架範圍內尋求名符其實的民族區域自治」的論述方式。可見，僅僅是讓對方挑不出毛病地闡述西藏人的意願都很不容易，更何況由於意識形態，兩個民族間、尤其是華人對藏人真實世界的理解其實是非常

陌生的——雙方需要更多的溝通、了解和理解。達賴喇嘛希望通過與主要是中國知識分子階層的接觸交流，能夠找到一條雙方都能接受的、雙贏的解決途徑。

臺灣是一個真正實現了自由、民主和法制的華人世界，借用臺灣的自由環境，增進藏、漢兩個民族的交流，向中文世界傳遞西藏真實的信息，就成為了西藏人在臺灣需要推動的首要之務。而這一理念，也得到了臺灣民主基金會等眾多國際社會組織的支持。過去的幾年，在達賴喇嘛西藏宗教基金會、在台西藏人協會和臺灣漢藏協會等共同努力下，已經舉辦了五屆的國際漢藏研討會。會議邀請了包括中國大陸、日本、美國、印度、臺灣、歐洲和以色列等國的學者共襄盛舉，研討會上發表的論文，雪域智庫編纂後由臺灣的雪域出版社公開出版《西藏蒲公英的世界》一書，對西藏問題的聚焦論證及增進民族之間的理解，產生了非常正面的影響力。

為了進一步擴大這種影響力，2016年擴大「尋找共同點－國際漢藏研討會」的規模，廣邀更多來自世界各地的學者專家、維權團體與知識份子，讓中國大陸、臺灣學者與藏人共聚一堂，深入地探討西藏問題及相關民族、宗教和歷史等議題，從而促進彼此真正的了解和理解，為捍衛自由人權普世價值與促進世界和平共同努力。會議後出版《尋找共同點》一書，收錄會議共識聲明、開幕致詞、專題演講及發表論文。會議共同聲明包括一個共識四個聲明：會議的共識、呼籲國際社會、呼籲中共當局、呼籲藏人行政中央、呼籲民間關心西藏組織NGO。書中也蒐錄了專題演講由華人劉漢城主講「用中國的權威/原始史料（古籍、公文等）明證：西藏從來就『不』是中國的」，以及藏人貢波措主講「阿壩公主的生命敘事」，與未能與會者分享。



西藏要聞

藏人行政中央駐臺灣辦事處向東海學生講解西藏問題

2016年12月7日，藏人行政中央駐臺灣辦事處代表達瓦才仁先生向150名東海大學學生講解西藏問題。達瓦才仁以歷史為主詳細地介紹了西藏，從中有很多來自大陸來的留學生，認為西藏是中國的一部分，達瓦才仁回應學生，西藏與中國在語言、文化、傳統等方面都不一樣，如何認定西藏是中國的一部分。臺灣學生和大陸學生間進行了熱烈的互動與交流，並對未來的兩岸關係提出了許多質疑，達瓦才仁表示，要獲得臺灣人民的尊重，中國必須首先要尊重自己的人民和基本人權自由，最後表示：「威逼和欺凌會使臺灣人民有更多的反抗。」

西藏精神領袖強調教育導入道德價值的重要性

2016年12月13日，達賴喇嘛尊者出席邁索爾大學第97屆畢業典禮，並與該校創辦人、邁索爾前王室繼承人的遺孀普莫達·迪維·瓦迪亞同獲頒榮譽博士學位。尊者表示，我們今天面臨一些關於道德原則危機，雖然所有的宗教傳統都具有鼓勵道德原則的潛力，許多人並沒有認真看待宗教，我們需要找到一種更加普遍和包容的方法來探究道德原則，然而是否可以透過祈禱來成辦，尊者表示懷疑，並認為只能藉由教育來實現。

歐洲議會通過決議案 譴責中共強拆色達佛學院

歐洲議會2016年12月15日通過緊急決議案，該決議案分成三部份，前兩部份明列中國憲法與當前西藏和新疆的處境，最後一部份則列出十三點譴責中國政府迫害藏人與維吾爾人的行為，並要求中共停止強拆色達喇榮佛學院並釋放維吾爾學者伊力哈木。

日本議員成立國會跨黨派支持西藏小組

2016年12月14日在國會大廈召開特別會議，宣佈跨黨派成立日本國會支持西藏小組，展現其對西藏的支持、以及對西藏人民的聲援。藏人行政中央發言人洛桑曲達說：「出席日本國會跨黨派支持西藏小組成立會議的議員，包括眾議院58名議員和參議院24名議員。」

達賴喇嘛在印南蒞臨哲蚌寺建寺600周年慶典

2016年12月16日，達賴喇嘛尊者蒞臨印南藏人社區，出席當地藏人僧俗為紀念拉薩哲蚌寺母寺創建600周年而舉行的活動。達賴喇嘛尊者表示哲蚌寺創建已有600年歷史，被譽為「第二那爛陀」，對藏傳佛教發展史具有重要意義。600年來哲蚌寺培養大批高僧大德，對西藏三區的佛教文化發揚功不可沒。在西藏東部各地以及蒙古國都建有

哲蚌寺相關寺院，使得藏傳佛教系統化的教學得以紮根。

藏人行政中央發佈中共統治下的西藏現狀報告

藏人行政中央於2016年12月17日，在印度首都新德里印度憲法俱樂部召開主題為「西藏的過去、現在和未來——何為前進之路」研討會，並發布標題為《西藏不是中國的一部分，但「中間道路」政策是解決西藏問題的最好途徑》——中共統治下的西藏狀況記錄報告。這份以藏、中、英三種語言撰寫的報告，揭露了在中共統治下西藏境內的現狀，內容涉及西藏在歷史上的獨立地位、關於達賴喇嘛尊者的轉世問題、西藏高原的環境惡化狀況和西藏經濟發展的真實現狀及西藏的城市化和漢人移民政策等。

達賴喇嘛尊者在「佛教與科學研討會」上發表講話

2016年12月18日至20日由達賴喇嘛基金會和埃默里大學主辦，印南哲蚌寺拉基（寺院高級委員會）、哲蚌寺果芒扎倉、哲蚌寺洛色林，及達然薩拉西藏圖書館協辦，在哲蚌寺舉行「佛教與科學間的橋樑」國際學者研討會。

西藏誕生首批女格西 達賴喇嘛籲利用所學利眾

2016年12月22日，藏人行政中央宗教與文化部在印南哲蚌寺舉辦活動，邀請達賴喇嘛尊者為西藏首批女格西學位獲得者頒發證書。尊者向二十位西藏歷史上的首批女「格西」（佛學博士）致意：「今天算是具有歷史意義的一刻，你們年復一年地勤奮努力，如今終於獲得回報成為女格西，首先向你們說一聲札西德勒！」尊者說，提倡設立女格西學位是在順應世界趨勢，給女性機會來利用慈悲本性與所學知識利益世界。「格西」相當於佛學博士學位，2012年設立女格西學位，在各大尼寺推行五部大論的教授與學習。

歐洲議會通過關於喇榮五明佛學院的決議

2016年12月22日，歐洲議會在法國斯特拉斯堡的全體會議上通過了關於喇榮五明佛學院和維吾爾學者伊力哈木提案的緊急決議。在四十個決議條款中，三十一個條款涉及有關西藏喇榮五明佛學院遭強拆的問題。歐洲議會，譴責中共當局不顧當地僧俗民眾的訴求，強拆喇榮五明佛學院。同時呼籲中國當局，要儘快恢復於2010年中斷的「中藏對話」。

達賴喇嘛尊者主持傳授第三十四屆時輪金剛灌頂法會

達賴喇嘛尊者於2017年1月2日開始，正式在印度比哈爾邦的佛教聖地菩提迦耶，向來自世界各地的約20萬佛教信

眾，傳授為期十三天的「第三十四屆時輪金剛灌頂」法會。同時華語、英語、日本語、韓語、蒙古語、越南語、俄羅斯語、印度語等同步翻譯。許多臺灣佛教徒亦前往參加，臺灣「慈悲醫療會」於印度菩提伽耶時輪金剛灌頂法會向民眾提供免費醫療服務，則獲得了各方的好評。

藏人被禁出席佛教大會 傳播消息要受重罰

第34屆「時輪金剛灌頂法會」於2017年1月2日至14日於印度比哈爾邦舉行，由達賴喇嘛主持。西藏當局近日發公告將大會定為非法活動，收繳西藏人護照禁止出境到印度參加活動，任何西藏人於網上轉載或發佈與法會有關的視頻及圖片等信息，煽動民眾集會及遊行等，均處以行政拘留，嚴重的可被判入獄5年以上。

西藏精神領袖在婦女之翼：「未來仍然無限可期」

2017年1月21日，達賴喇嘛尊者拜訪印度工商聯合會（FICCI）的婦女之翼，並受邀發表關於慈悲力量的談話。普拉蒂巴·阿瓦尼（Pratibha Advani）女士並向與會者介紹尊者，講述以前與尊者會晤的經驗及感動，在她的母親過世後，尊者撥時間親自慰問她和她的父親。尊者在演講中提到，讓印度的寺廟和印度教高僧的修行所（ashrams）成為學習的中心，僅是把禮拜場所保留下來全然是不夠的，應該舉辦課程、研討會，讓彼此有進行討論及向宗教領袖提出問題的機會。與婦女之翼的資深成員共進午餐後，尊者搭乘座車前往「母親國際學校」，這是由旭蓮大師（Sri Aurobindo）教育協會在新德里創辦的一所公共中學。

藏人行政中央祝賀印度國慶日68周年

2017年1月26日，藏人行政中央司政和各部門部長舉行升旗儀式，慶祝印度國慶68周年。司政向媒體記者表示：「印度的經濟和民主自由一直在同步發展，如今印度贏得了世界的尊重和讚揚，同樣也成為世界的典範。毋庸置疑，這是因為印度有諸多不同宗教、講200多種語言的不同種族，以及政治上民主自由的基礎，加之各方和諧共處，證明了印度的強大與卓爾不群。」「感謝印度人民和政府，一直以來對西藏的有力支持，並希望印度的經濟和民主自由製得到不斷發展。」在噶廈辦公樓下舉行簡短儀式後，司政參加了當地政府在岡格拉孜拉巴日夏（Zilla Parishad）大廳舉辦的官方國慶儀式。

歐洲議會召開2017年首屆支持西藏小組會議

2017年1月25日，歐洲議會跨黨派支持西藏小組在位於比利時首都布魯塞爾的歐盟總部召開。歐洲議會支持西藏小組主席托馬斯曼（Thomas Mann）、藏人行政中央駐布魯塞爾辦事處秘書長土登南傑，以及歐洲議會議員喬鮑（Sógor），托訥可蘭（Tunne Kelam）等數十名議員參加了該會議。此次會議主要就2016年12月歐洲議會所通過的有關中共當局強行摧毀西藏色達喇榮五明佛學院緊

急決議的後續行動進行了討論。

臺灣2017為西藏自由而騎

2017年2月1日星期三（農曆正月初五），三十幾名帶著西藏國旗的西藏人與臺灣人騎自行車到臺北中正紀念堂所在地的自由廣場，舉行2017年為西藏自由而騎Cycling For a Free Tibet的活動，為西藏的自由、民主和獨立發聲。這次為西藏自由而騎活動從228和平公園開始，經自由廣場、立法院等地在臺北101結束。2017年為西藏自由而騎活動，在3月8日之前的每個星期三舉行，作為310支持西藏遊行的前奏。

司政推出第十五屆噶廈修訂的婦女賦權政策

2017年2月2日，藏人行政中央司政洛桑森格在外交與新聞部會議廳舉行新聞發布會，推出藏人行政中央第十五屆噶廈修訂的婦女賦權政策。2008年10月，在第十三屆噶廈首席部長桑董仁波切的指導下，推出了現有的婦女賦權政策。司政洛桑森格指出，從前噶廈的政策有力地創造了西藏婦女平等參與爭取西藏自由事業的環境和條件，儘管西藏婦女和女童在當代社會，包括在教育、衛生和經濟領域裡，根據從前制定的政策得到了一定的發展，但仍然存在有待改進和完善之處。已修訂的婦女賦權政策內容主要有七項，即：西藏婦女在西藏社會的各個層面要成為平等夥伴，從中包括婦女與人權、教育、衛生、經濟、社會領導、性暴力等。這是由藏人行政中央女性高級官員組成的委員會起草的。西藏社會各界女性，從中包括學生、教師、尼師、家庭主婦等參與協商後通過了這一政策。作為對婦女賦權承諾的一部分，藏人行政中央將於2月21日至23日，在印北達然薩拉舉辦「首屆婦女賦權會議」。預計該會議將邀請來自印度、不丹和尼泊爾等地的約上百名西藏婦女和男士參加。

流亡西藏司政洛桑森格抵日展開官方訪問

藏人行政中央司政洛桑森格於2017年2月5日抵達日本。在為期約兩周的官方訪問中，藏人行政中央司政洛桑森格會晤日本國會議員和教育界官員，參訪佛教寺院，就有關西藏問題舉行公開會談。司政洛桑森格曾在2012年和2016先後兩次訪問過日本，並在首訪期間，即2012年4月2號受到當時為日本前首相的安倍晉三和麻生太郎，以及東京市長石原慎太郎等的接見。

2017台北國際書展「由血祭雪域談西藏歷史」

2017年2月9日下午藏人行政中央駐臺灣辦事處代表達瓦才仁獲邀於2017臺北國際書展「讀享時光」主講「由血祭雪域談西藏歷史」。達瓦才仁提到：失敗者應該書寫自己的歷史，否則勝利者墨寫的謊言就會徹底掩蓋血腥的真相，基於此寫下《血祭雪域》一書。達瓦才仁在訪談節目中暢談西藏民族的歷史與困境，表示中國政府從未實踐簽訂的條約及憲法，和談一再被拒絕。



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལྷན་པོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོད་ཁང་།

1997年3月，達賴喇嘛尊者首度訪台弘法之後，臺灣掀起一股學習藏傳佛教的風潮。為使大眾能得到正統西藏佛教精髓內涵，尊者決定在臺灣設立「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」，介紹西藏文化、弘揚藏傳佛法。尊者不僅關心西藏子民，他同時關心世上一切眾生；以慈悲與智慧教化十方，倡導愛與非暴力的主張，推動人類共同責任感，化解宗教文化之間的分歧，鼓勵世人學習與外在環境平和共處，進而昇華內在心靈的力量。

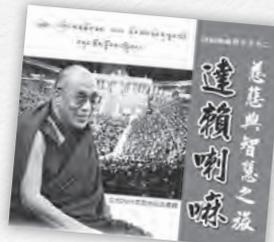
「達賴喇嘛西藏宗教基金會」自成立以來秉持尊者教誨，將西藏文化的精髓－藏傳佛教介紹給臺灣廣大民眾，透過佛學講座、校園弘法、出版「達賴喇嘛文集」、發行雜誌、舉辦文化展覽、推廣西藏文化藝術表演、開辦佛學班...等等各種管道，讓民眾認識西藏宗教與文化。基金會並協助在台藏民，架起臺灣與西藏流亡社會的溝通橋樑，於此由衷感謝臺灣民眾對僧俗流亡藏人的關切與協助。

達賴喇嘛西藏宗教基金會以非營利組織機構運作，各項利他宗旨圓滿之達成，感恩各界人士護持，共為利他努力。基金會備有以下贈閱書刊，歡迎結緣：

- ◎ 達賴喇嘛文集：《迎向和平》、《關懷祈福之旅》、《凝視未來·專注現在》、《達賴喇嘛有問必答》、《達賴喇嘛與華人對談錄》、《傾聽達賴喇嘛》、《凝視未來·專注現在》DVD、《達賴喇嘛講授入菩薩行論(上)、(下)》、《四勝諦》、《慈悲與智慧之旅》。
- ◎ 《西藏的天空》季刊雜誌。(第2期至第25期)
- ◎ 《入菩薩行論》、《流亡中的慈悲 DVD》。
- ◎ 《流亡中求生存的民族》——西藏流亡50週年紀錄片 DVD。

請將您的收件地址與索取書目透過 E-mail 或傳真至本會，收到您的訊息之後，將於兩週內寄送。

另有達賴喇嘛尊者弘法 DVD，酌收工本費（內含掛號郵寄費）：



- ◎ 《慈悲心·菩薩行》— 達賴喇嘛尊者首次來台弘法專輯。(工本費 200 元)
- ◎ 《慈悲與智慧之旅》— 2001 年蒞台弘法專輯。(工本費 400 元)
- ◎ 《西藏與西藏佛法》— 達賴喇嘛對西藏青年的開示錄。(工本費 300 元)

98-04-43-04										郵政劃撥儲金存款單									
收款帳號										金額									
19170836										億 仟萬 佰萬 拾萬 萬 仟 佰 拾 元									
通訊欄 (限與本次存款有關事項)										收款戶名									
										財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會									
										寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款									
姓名										主管：									
地										地址									
電話										經辦局收款戳									
										虛線內備供機器印錄用請勿填寫									

◎ 寄款人請注意背面說明	
◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫	
郵政劃撥儲金存款收據	
收款帳號戶名	
存款金額	
電腦記錄	
經辦局收款戳	

支持西藏 最好的方法!



《藍皮書》

在達賴喇嘛尊者領導之下，西藏人民為了自由和文化生存所做的和平奮鬥與努力，得到世界各地正義之士的堅定支持。「藍皮書」集合西藏支持者的善意，提供流亡藏人亟需的資源，以維護西藏文化與保存藏傳佛教，照顧流亡社區，並致力發展民主化流亡社會。

成為藍皮書會員，展現了您對達賴喇嘛尊者願景的認同與支持，以和平、非暴力方式維護西藏的文化、宗教、藝術、語言和傳統。

西藏文化屬於全人類，它的滅絕不只影響西藏人而已，而是全人類。因此，我們呼籲所有其他文化的成員，幫忙西藏人來保持我們獨特與豐富的文化資產。

——達賴喇嘛

藍皮書的主要目標如下：

- 一、**難民救助**：接待並安置新到難民、長期救助計畫、照顧貧窮老人、發展社區中的住屋和基礎設施。
- 二、**醫療保健**：預防計畫、治療計畫、衛生知識建立、飲用水工程、基本的醫療保健，尤其是曾受酷刑受害者的婦女和兒童。
- 三、**文化保存**：西藏宗教和文化的保存與發展、僧團及寺院的維護、西藏藝術和工藝的保存。
- 四、**教育**：擴展學校、出版藏文刊物書籍、科學和職業教育、技能開發、整合西藏學校系統內的新到孩童教育。
- 五、**促進民主人權**：資訊的擴展計畫、人權體認計畫、環境認知計畫、協助全球西藏辦事處。

所有捐款均由達賴喇嘛西藏宗教基金會開立正式收據，並定期將款項轉入藏人行政中央財政部，以支持上述所陳之項目並供統籌規劃運用。收到您的捐款後，將把您的名字記錄於藍皮書名冊中。此外，在您的專屬藍皮書內將貼上一枚特別的西藏郵票，以表達對您的感謝。

如何成為藍皮書會員：

- (1) 填寫申請表(可來電索取或在基金會網站下載)後傳真/寄/送至「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」
- (2) 劃撥戶名：
財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會
劃撥帳號：19170836

地址：台北市基隆路2段189號10樓之4
電話：886-2-27360366
傳真：886-2-23779163
網址：<http://www.tibet.org.tw>

郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

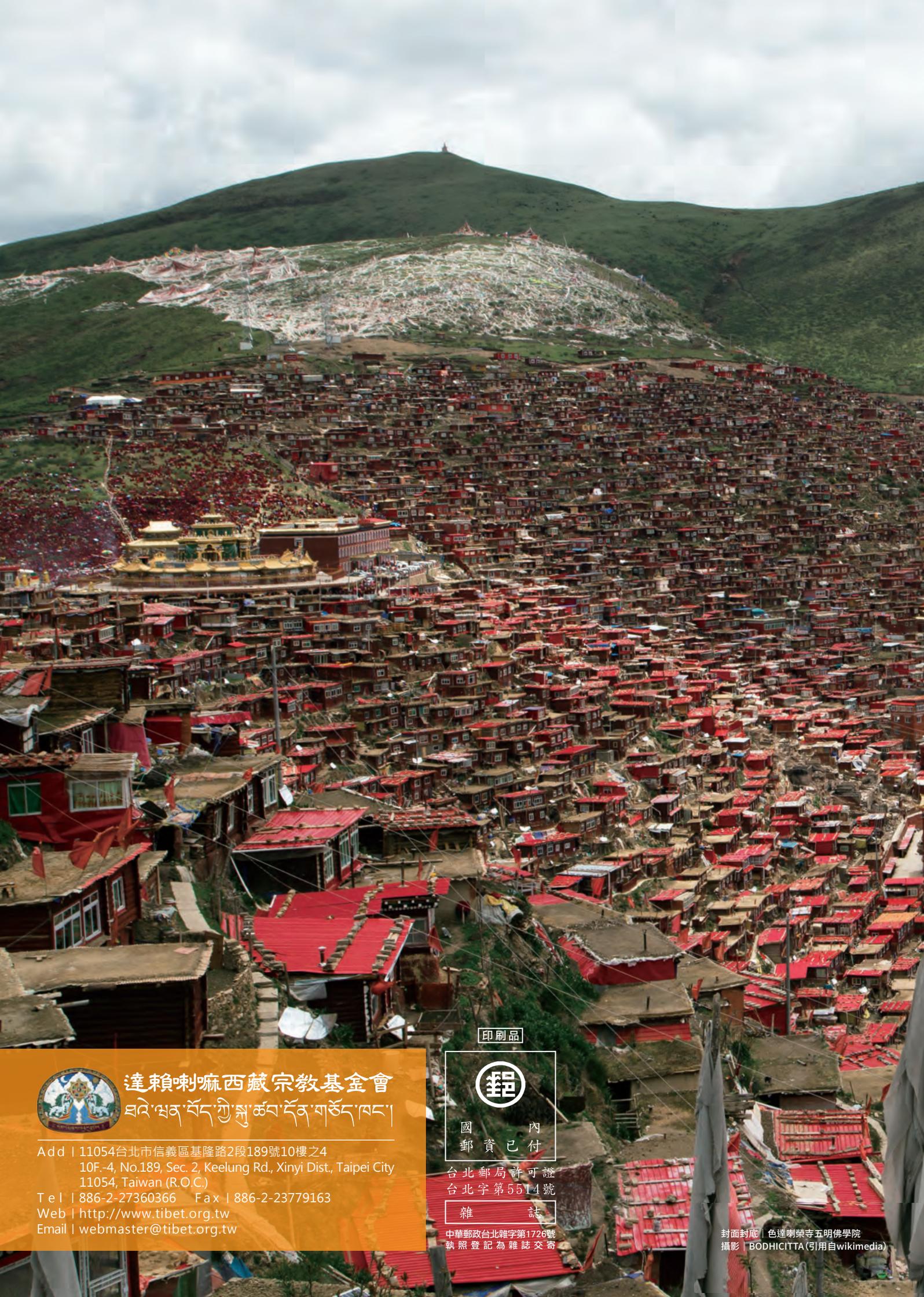
交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收
本聯由儲匯處存查，保管五年。



310 西藏抗暴日 58 週年遊行——磕長頭頂禮



310 西藏抗暴日 58 週年燭光夜行



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་དོན་གཙོས་ཁང་།

Add | 11054台北市信義區基隆路2段189號10樓之4
10F.-4, No.189, Sec. 2, Keelung Rd., Xinyi Dist., Taipei City
11054, Taiwan (R.O.C.)
Tel | 886-2-27360366 Fax | 886-2-23779163
Web | <http://www.tibet.org.tw>
Email | webmaster@tibet.org.tw

印刷品



內 郵
資 已 付

台北郵局許可證
台北字第5514號

雜誌

中華郵政台北雜字第1726號
執照登記為雜誌交寄

封面封底 | 色達喇榮寺五明佛學院
攝影 | BODHICITTA (引用自wikimedia)