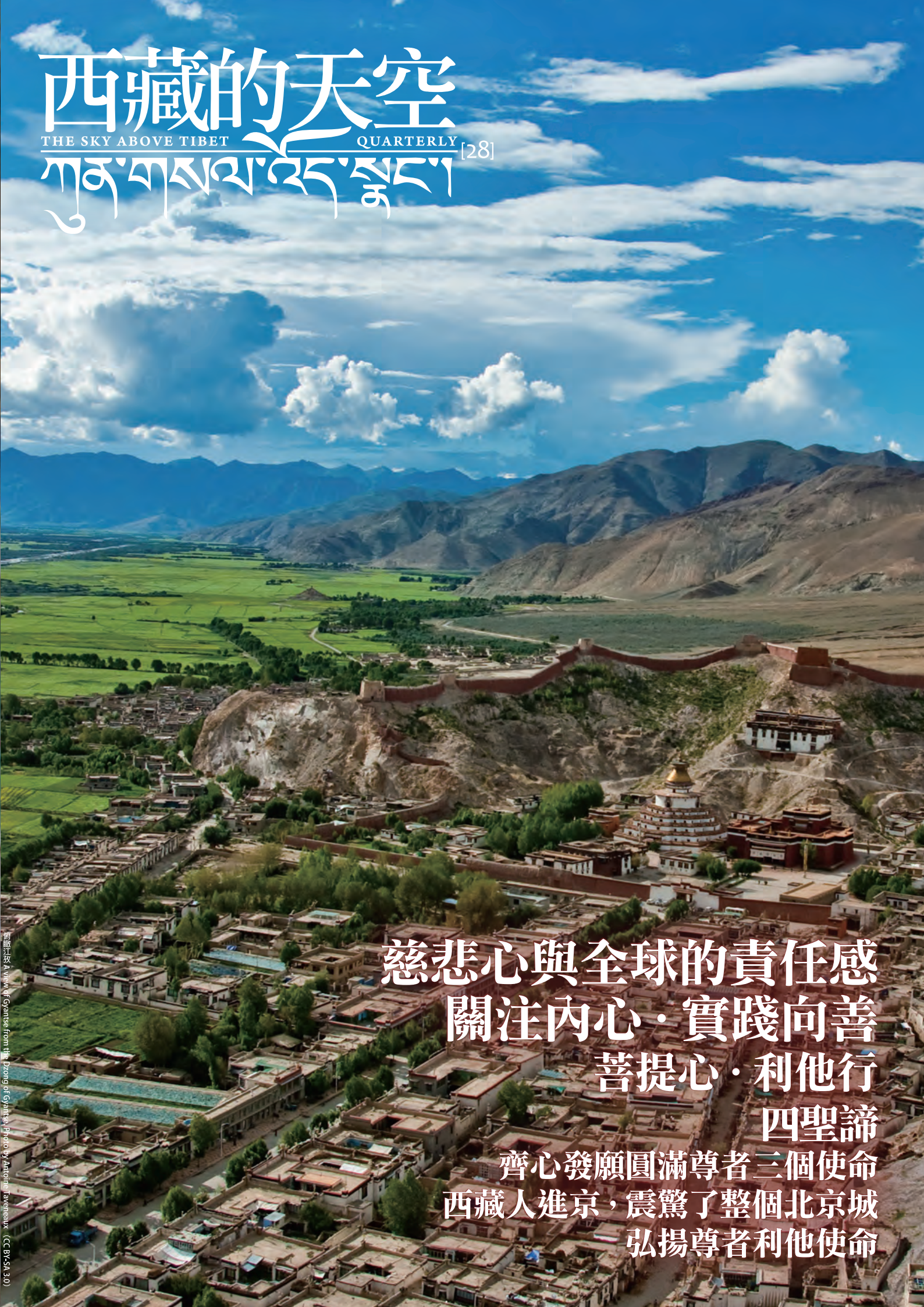


# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

ཀུན་གསལ་འོད་སྔོན།

QUARTERLY [28]



慈悲心與全球的責任感  
關注內心·實踐向善  
菩提心·利他行  
四聖諦  
齊心發願圓滿尊者三個使命  
西藏人進京，震驚了整個北京城  
弘揚尊者利他使命

攝自：Antoine Favre/Contrasto



達賴喇嘛尊者 82 華誕慶壽會

## 主編的話

親愛的讀者：

今年7月6日是達賴喇嘛82歲的生日，在臺灣，我們提前於7月2日週日舉辦慶壽會，在臺僧俗藏人及臺灣佛弟子、支持西藏藍皮書會員共聚一堂，唱誦《長壽祈請文》，向尊者法座獻哈達。慶壽會上，由各佛學會組成的臺灣國際藏傳法脈總會，帶領立委、官員、NGO等來賓與諸佛子，以誠摯的雙手在頭頂圈出愛心，因為大家要拿出最虔誠的心，讓達賴喇嘛看見——歡迎達賴喇嘛來臺灣！

7月6日在國父紀念館由臺北市甘丹東頂顯密佛學研修協會舉辦「淨韻三千觀音和平祈福晚會」，尊者用電話方式連線現聲說：「我是70億人口、70億人類中的一分子，那我不管在什麼時候，我都盡力的為這個世界的和平努力。我希望這個世紀成為一個和平的世紀，和平的世紀必須要透過慈愛才能達到。」佛子們發心合捐第3部救護車予臺北市，名為「達賴喇嘛3號」，以救濟眾生。

達賴喇嘛尊者開示，期盼我們要有慈悲心與全球的責任感，鼓勵我們要關注內心、實踐向善，希望我們要發菩提心、實踐利他行。且讓我們齊心發願圓滿尊者三個使命，盡力利益一切眾生。

第28期 / VOL.28

2010年11月15日創刊 / 2017年9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](mailto:webmaster@tibet.org.tw)

## 達賴喇嘛尊者

|            |    |
|------------|----|
| 慈悲心與全球的責任感 | 2  |
| 關注內心·實踐向善  | 14 |
| 菩提心·利他行    | 18 |

## 佛法智庫

|               |    |
|---------------|----|
| 薩迦法王：四聖諦      | 20 |
| 大寶法王：心經(三)    | 22 |
| 《吉祥經》教授(二)    | 27 |
| 如何在生活中修行(三)   | 31 |
| 《般若心經》講說筆記(六) | 35 |

## 漢藏交流

|                |    |
|----------------|----|
| 齊心發願圓滿尊者三個使命   | 38 |
| 西藏人進京·震驚了整個北京城 | 40 |
| 弘揚尊者利他使命       | 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 |

# 慈悲心與 全球的責任感



敬愛的兄弟姐妹們：

我總是強調，我們同為人類的一員。我真的相信。我常想到自己是 70 億人裡面的一個，很顯然沒有人反對我們同為人類的一員。我真的感覺到，我們強調 70 億人類一體性的這個時刻已經到來。很多問題包括殺人，實在難以想像，以及許多更嚴重的問題諸如戰爭和殺戮都是以宗教之名進行的。一切主要宗教的傳統都是根源於慈悲心，一切主要宗教的傳統都在傳達愛、慈悲心、原諒、包容和自我約束。而這件事（宗教）導致分裂和殘殺，我想我們的環境出了問題。現在人類的責任就是去改變這種情況，不是透過宣揚鼓吹、也不是透過祈禱，而是採取行動。我們必須先具備一個明確的視野，才能採取一個實際而且神聖的行動。不僅如此，我們還要堅定的保持樂觀。我在每次演講時都會跟大家分享，我們同為人類的一員，我想要快樂幸福，70 億人裡面的其他每個人也想要快樂幸福。

我剛剛提到現在有很多問題，基本上許多問題是我們自己製造的。科學研究結果顯示一個有希望的跡象，人類本性是慈悲的。如果我們下定決心去努力，人類真的有可能。也許我的這一生未必能達成目標，但如果我們現在開始努力，21 世紀的下半段將會是一個更和平、

更有慈悲心的世界。

我遇到一個年輕的印度男孩，他的眼神非常清澈良善，我告訴他，他們這一代可以創造一個更好的未來，以印度來說，也就是創造一個更有慈悲心的印度。全世界數百萬、數千萬像你們一樣的 21 世紀年輕人，這個世紀才剛剛開始，如果我們能夠從現在起堅定不移、踏實、有計劃的去努力，那麼你們人生的後半段將可以看到一個更美好的世界。我們 20 世紀的這一代人將無法看到，我想我們最好去天堂休息，而不要再涉入這個困難的世界。有時候我真的覺得 20 世紀的人，也就是年紀 50 歲到 80 歲的這一代，已經在這個地球上製造太多問題，導致現在 21 世紀的這一代人必須去解決這些問題。

簡要來說，我們必須理性的認知到人類是一體的。不論西藏問題或者其他類似的事件，都太過強調我的國家、我的文化、我的語言，所以我非常敬佩歐盟的精神。過去許多世紀以來，以保衛主權之名發生過很多次戰爭，二次世界大戰後，歐洲各國了解到彼此必須分享並開始考量共同的利益，所以我覺得歐盟的精神是非常重要的。我也常常提到，歐盟的精神如果能夠在非洲實現，可以減少包括戰爭和殘殺等很多問題，並可釋出購買武器的資金改用於促進農業的發展。我的一個夢想是，撒哈拉沙

# The Professor M L Sondhi Prize for International Politics 2016

# His Holiness Tenzin Gyatso 14<sup>th</sup> Dalai Lama of Tib



漠充足的太陽能拿來發電，這些電力不使用於任何其他工業，只用來淡化海水，這樣所產生的淡水將可綠化沙漠並且供應一兩億人口生存所需。

澳洲也是一樣的，過去幾年我一直提到，澳洲人需要從各方面去努力，澳洲海岸朝向內陸一兩百公里的範圍內，可以種植樹木並使用淡化處理後的海水來灌溉樹林。海水淡化技術實在太棒了，有很多好處。如果我們大量使用海水，那麼加爾各答、上海、東京這些大城市將不會淹沒在洪水中。

關於 70 億人類的一體性，我們要認真思考去促進這種理解，這個時刻已經到來。關鍵因素是關注他人幸福的慈悲心，還有全球的責任感。每當我想到自己是人類的一員，和其他人見面時，我立刻感到親近而且毫無隔閡。如果我認為自己很特殊、我是達賴喇嘛，這種想法會造成隔閡；70 億人中只有一個達賴喇嘛，如果我太注重這個身份，我將成為一個寂寞的人。當我想到自己是人類的一員，想到我們彼此是兄弟姊妹，這時候往這邊看，是年輕美麗的兄弟姊妹，往那邊看，是年長成熟的兄弟姊妹，我們每個人都一樣，不需要任何形式或客套的微笑，自然表露自己的本質。我相信你們有過這樣的體驗。

當今我們必須教育年輕的一代，善良和慈悲心不僅僅是宗教的修行，而且對所有人都是非常重要的。當你越有慈悲心，你的身體就越健康。某些科學家發現長期的憤怒、恐懼會破壞我們的免疫系統，而慈悲、平和的心可增強我們的免疫系統。請大家看看我的臉，以一個八十歲老人而言，還是很好看的，呵呵！

我跟一些老朋友見面時，他們說：「你的臉跟許多年前相比沒什麼改變，你的秘密是什麼？」我一開始打趣說我不想跟別人分享我的秘密，然後我認真的告訴他們，沒什麼秘密，平和的心會帶來改變。我指的不是思考停滯、什麼都不想的那種平和。我的思想是非常敏銳的，前幾天在阿魯納恰爾邦，我認識一個印度人民黨的秘書，我們後來變成好朋友。當時我告訴他，我每天睡九個小時，凌晨三點起床，然後開始禪修四、五個小時，禪修讓我的心變得非常敏銳，所以我可以更有智慧也更容易去欺騙他人，哈哈！這個好朋友回應我說，他只睡六個小時，所以沒辦法騙人，哈哈！」

平和的心對我們的健康非常重要，而且平和的心有助於提升智慧。太多情緒往往阻礙我們去客觀看待、研究和分析事情的能力，我們心平氣和的時候才具有客觀分析的能力。無論是否具有宗教信仰，我們從父母親那裡學到的



慈悲心是很重要的，如我上面所言，人類本性是慈悲的。

現有教育制度的不利因素在於太注重以物質目標為導向，而較少重視內在價值。透過科學家和教育專家的協助，我們目前正在全力推動一個更豐富的現代教育，要把內在價值涵蓋進去。我們將跟隨印度的傳統，以世俗的共同經驗、常識和科學發現為基礎，而不是以宗教為基礎。

我在印度居留已有五十八年，關於不同宗教彼此之間和平共存，我有強烈的信心。如我先前所言，世界某些地區因為宗教信仰差異導致衝突，這是狹隘的思想。宏觀來看，以印度為例，印度是世界上最古老、人口最多、施行民主政治以及各主要宗教傳統和平共存的國家。偶爾有一點衝突，但整體來說，我覺得可以接受。不同宗教和平共存已在這個國家持續了兩三千年，所以我認為不同宗教彼此之間和平共存是有可能的，我也致力於推動這個目標。中國共產黨對西藏的鎮壓以及我的逃亡，促使我得以推動這個目標，如果我還住在布達拉宮或諾布林卡，我想現在的我可能是個思想比較傳統的人，由於我來到印度尋求政治庇護，使得我有機會認識很多人，尤其是科學家。我描述現在的自己一半是佛教和尚，一半是科學家。

實際上，你們有些人可能知道，佛陀曾

經說過：「我的追隨者們，請你們不要出於虔誠而去接受我的教導，你們應該去檢驗我說的話。」這是一種非常科學的觀點。某些那爛陀大學的大智者們曾經拒絕佛陀的教言，他們說佛陀的某些教言，如果單就文字上去理解，是不合邏輯的，所以他們拒絕這些教言。這個非常難得。所以我有權去拒絕某些傳統的信仰——比如須彌山，我現在公開的拒絕這個；很顯然的，每天有數以千計的人從印度飛往歐洲、日本、美國、加拿大等等各地，沒有人見過須彌山。雖然某些佛教經文中有詳細描述須彌山的高度和大小，時輪金剛密續也有提到它，儘管如此，我仍然拒絕。我們有這個自由。我更願意看到大家提出問題、交互討論，有更多的互動。

回顧松迪教授對西藏人民的支持，我很遺憾當時我認為他所提出的關於西藏的理念不切實際；現在看來，他的某些觀點是非常有遠見的。他是眾多大力支持西藏事業的支持者之一。眾多支持西藏事業的人並非支持西藏人民，而是擁護正義，因為西藏事業是以真理和慈悲心作為基礎。自從西元八世紀那爛陀大學的大智者寂護論師受藏王邀請入藏以來，我們透過研讀和實踐，將那爛陀傳統保存了下來。平均三十年到四十年的嚴謹學習、用心背誦法教文本、聽聞老師們講解那爛陀大智者論著的每一

個字，並以合乎邏輯的方法去辯論，這樣的學習方式在整個佛教領域是非常獨特的。西藏佛教傳統是真正的那爛陀傳統。所以保存西藏文化以及西藏佛教傳統，不僅僅關係到六百萬西藏人民，也是全世界佛教徒都應該重視的。現在許多科學家開始對佛教感到真正的興趣，比如說量子力學與佛教的中觀思想非常近似，你們許多人也許知道，拉賈拉曼納在一個會議中指出，量子力學在當代世界可能是一個新觀念，但在這個國家（印度）兩千年前就已經存在了，這是事實。

印度對於內在和平的確可以做出巨大貢獻，如我上面所言，不是透過祈禱和信仰，而是透過知識去理解我們情緒和意念運作的整個系統，然後幫助我們更有效的去處理憤怒以及其他具毀滅性的情緒。這些知識並非只是古印度的知識，而是與現今世界息息相關的，所以我嚐試著盡力去貢獻我們從印度學習得來的知識與經驗。尤其在過去這一兩年，我更加確信這個國家必須復興古印度的知識。以後你們會非常感謝我們這些門徒（學生），你們是古魯（導師）而我們是門徒（學生）；一旦你們知道這些古印度的知識何其珍貴，我們就變成古魯而不再只是難民，你們就從古魯變成學生了，哈哈！

中國有四億人是佛教徒，也是世界上佛教徒最多的國家。這些佛教徒漸漸了解到西藏佛教傳統是真正的那爛陀傳統，其中很多人因此渴望跟隨西藏佛教傳統。

印度政府以及許多朋友包括松迪教授在內給予我們極大的支持。這個小小的難民社區，經過五十年後的今天，我們終於可以對印度做一些回饋和貢獻，甚至對中國也有所貢獻。

回顧三十年前，松迪教授和班迪尼赫魯（印度前總理）他們對待我們非常非常慈悲，我們永遠不會忘記。我們之間的關係就像古魯與門徒，所以當門徒遇到困難，古魯理所當然承擔起道德上的責任，你們已經做到了，我非常感謝你們。

## 達賴喇嘛尊者回覆聽眾提問

**問：**尊者，我是一名記者，我曾經在達蘭薩拉與您見面，那是一個非常美好的回憶。我想請問你一個問題。全世界都在關注你的談話和建議，為什麼中國不聽您的，您覺得您的說服力是不是有所欠缺？謝謝您。

**答：**我們首先要區別中國政府與中國人民。即使在中國政府官員裡面，許多已退休的官員與我會面時，他們就像普通人一樣，態度非常溫暖誠懇。我每周平均 15 到 20 個中國人會面，他們見到我的時候都會流下眼淚，所以中國的普通民眾是很良善的。但是中國的政治系統是極權統治的，不僅僅對待西藏人民，中國在六四天安門廣場屠殺事件中也用同樣的方式對待自己的人民。當我遇到中國人以及一些退休的中國政府官員，我總是告訴他們 13 億或 14 億的中國人應該有權利知道真相，他們知道真相之後應該有能力判斷什麼是對、什麼是錯，（中國政府）事先審查資訊並且扭曲事實是不道德的行為。

我認為極權統治沒有太多前景。他們的領導人為了鞏固政權必須拼命鬥爭。看看以前的蘇聯和東歐各國，他們也曾經嘗試去鞏固政權，最後失敗了，他們的許多黨員外表看起來很忠誠但內心並不忠誠，這種虛偽的政權是很難長期維持的。同時，由於經濟的發展，一些中國人開始到外地旅遊，許多中國人包括高階官員的孩子們在外國接受教育，所以事情一定會改變的。

另一方面，西藏境內的西藏人有強大的精神力量。六十年來共產黨以各種強硬手段想要改變西藏人的精神，但完全失敗。所以，你現在看到的這個人（達賴喇嘛）在中國政府眼中是個非常麻煩的人物，因為西藏人民信任我。

**問：**我的問題是我們生存的方式已經把我們生存的目標遠遠拋在腦後，我們的科技力量也超越我們的精神力量，我們有能力控制飛彈卻沒辦法正確的引導人類，由於物質主義盛行於這個地球，全世界大多數人都被這些現象吞沒了。

**答：**這是事實。我先前提到，目前的教育制度有欠缺，不足以培養出健全的思想，所以我們已邀請一些科學家來協助解決問題，這些科學家們也有同感。就在今天上午，我和一些人開會，明天我要草擬一個關於世俗倫理道德課程的文稿，兩三個月後我們要再開會討論，最後我們會確定這些世俗倫理道德課程的內容。未來先在印度這個地方實施，我的許多朋友也準備要去實驗這些課程。雖然現實世界是這個樣子，但事情正在改變中，許多科學家和學者對於現有的教育制度都表示失望。

關於精神世界，主要有兩大陣營。一個是有神論，他們相信造物主，世界上其他地方的宗教都屬於有神論。另一個是無神論，包括印度的耆那教、數論師（古印度的一個教派），以及佛教，這三個是無神論，他們不相信造物主存在，他們認為自己是自己命運的主宰。

提到無神論，尤其是佛教，如我上面所說，邏輯推理和檢驗非常重要。我們的修行不僅僅是唸誦祈願文和寂止的禪修，還包括分析的禪修，就像量子力學家所做的，我們分析真相是什麼。量子力學家最近有一個知性上的發現，我們引用他們的學說來減低終極無明（俱生我執）的障礙。量子力學家指出，外界的事物依靠觀察者的（主觀）認知而存在，而非客觀的存在。那麼接下來的問題是，觀察者在哪裡？科學家沒有答案。現代科學還未發展到可以證明思想以及自我的具體存在。

在這個層次上，古印度哲學大多是基

於觀察者的角度去看待世界，除了佛教以外，所有的宗教包括古印度的無神論在內，我覺得這些觀察者都相信有一個自我（靈魂）存在，這個「自我」是永恆不變的，從前世延續到今生，再從今生延續到來世。佛法的「無我」學說則是認為沒有一個獨立存在的「自我」。「無我」不表示所有東西都不存在，不是這樣的，而是指「自我」假借思想和身體二者的組合而存在。佛教對於思想和身體的組合從粗到細、再到微細都有很詳盡的分析。目前我們與科學家們進行越來越多的討論，一些科學家對此感到真正的興趣。談到心理學，現代心理學跟古印度哲學相比就像幼兒園的階段；古印度哲學是已高度發展的知識，唯一的問題是，傳統上作為我們古魯的你們輕忽了這些知識。

**問：**尊者，我是 ANI 的記者，我的問題是你可否跟我們分享你去阿魯納恰爾邦訪問的感受，以及你是否覺得印度政府現在與中國面對面討論西藏問題變得更有信心？

**答：**我去訪問之前有諮詢過印度政府相關部門，印度政府說沒有問題，可以去，所以我去當地訪問。中國方面對這次訪問有一些不太尋常的反應，我不是很清楚。所幸當我訪問達旺的時候，沒有發生任何侵擾。邊界距離達旺很近，如果中國的軍人過來的話，我可能會立刻離開達旺，幸好沒有發生這種事，哈哈！

我覺得現在的情況很類似北韓和美國，一方面雙方嚴陣以待，但現實中雙方都不想發動戰爭，中國也是如此。印度並非小國，而且軍力日益強盛，所以現在唯一的辦法就是妥協。再者，中國如果想要開啟爭端，他們必須顧慮西藏境內的情況，這是雙重壓力。中國同一時間要控制西藏又要與印度軍隊對抗是很困難的。由於中



國的強硬路線者視我為麻煩製造者，所以我就展現為一個麻煩製造者。

**問：**尊者，我也是一名記者，我是紐約時報記者，關於你訪問達旺的事，我也有一個問題。當地人民多年來向您表達一個願望，他們渴望下一世的達賴喇嘛在達旺這個地方轉世。我的問題是，根據您對佛教學說的理解，轉世之處的當地居民是否友善或者懷有敵意，對於轉世是否有影響？

**答：**我沒有很重視這個事情。幾年前我在紐約附近的紐瓦克市進行幾場演講，也遇到一些媒體人士。其中一位媒體人士問我關於十五世達賴喇嘛轉世的問題，我拿掉眼鏡看著他的臉，然後問他：「你覺得轉世的問題很急嗎？」他回答說：「不急，不急。」

事實上早在 1969 年，在我的一個官方聲明中指出，達賴喇嘛的制度是存是廢，由西藏人民決定。這件事並不重要，重要的是法教。現在所有主要的寺廟團體都已在印度重新建立起來，大部分在卡納塔克邦。經過四、五十年後，年輕的一代漸漸成為很好的學者，我們所保存的千年那爛陀傳統將透過他們延續下去，他們一定會竭盡全力去保存法教，這是比較重要的。上師制度在西藏社會被認為是很重要的，但其實並不重要。事實上，佛陀的轉世或制度並不存在，龍樹菩薩的轉世或制度也不存在，但他們的法教仍然延續至今。我們學習並且實修，這就是方法。佛陀的法教比佛陀本人更神聖，西藏人創造了上師制度，這個制度有利有弊，最重要的是去學習。這一次在達旺，我也呼籲當地民眾一定要學習，我告訴他們，具有不可動搖的信心是好事，但盲目的信心不會帶來很大的利益。從拉達克到阿魯納恰爾邦，我總是強調，所有的寺廟最終要成為佛學中心並且一定要提供佛法學習課程，僅僅

只靠信仰以及上師舉行祈願儀式是不合時宜的，我真的這麼認為。

**問：**尊者在另一個場合中表示關於轉世這個問題可以再等等，我想補充一個理由。我和我太太以及兒子一起去拜訪尊者，他堅持要陪我太太走到電梯，我太太患有帕金森症走路很困難，尊者握著她的手並攙扶她一起走，當時我太太對尊者說，我們祈禱您可以健康長壽。尊者停下脚步然後說：「我相信科學，所以我去做了 DNA 檢查，科學家說我將會非常長壽並且給了我一個令人安心的很遙遠的數字。」尊者還說，無論如何他都會活得比中國共產主義制度還久，哈哈！（提問者 Arun Shourie，是此次專題討論的參加者之一）

**答：**坦白說，我相信這個。人民在虛偽的政權統治之下會逐漸失去信心，北韓也是一樣。由於北韓領導人的恐懼，他們的人民只能得到扭曲事實的資訊，而且鄉村非常貧窮。北韓人民因為缺乏資訊，他們不知道真相也不知道外面的世界是什麼樣子。在一架從成都飛往拉薩的飛機上，一個中國官員、一個中國商人，還有幾個西藏人也在飛機上；中國官員和中國商人開始談話，中國官員在談話中指責西藏難民，尤其是達賴喇嘛；中國商人曾經旅行世界各地，他告訴那個官員說，達賴喇嘛沒有那麼壞，達賴喇嘛是一個很好的人。世界正在改變，這種阻絕真相的封閉社會是沒辦法長期維持下去的。

提到馬克思主義，在不同經濟學說中，馬克思主義的經濟學說具有慈悲心的元素。當西方開始工業化以後，我想勞動大眾的權利是被許多資本家掌控的。勞動大眾是社會中的多數而且生活貧困，基於維護勞動大眾的權利，所以卡爾馬克思（馬克思主義的創始人）以他發展的經濟學說來制衡資產階級。以社會經濟學理論來說，

我是一個馬克思主義者，我喜歡馬克思的社會主義遠超過資本主義。我認為列寧糟蹋了馬克思主義，他更關心的是政治權力以及極權統治。大戰期間，有一些錯誤的心態產生，思想和行為被嚴格的監控、審查，當這種心態變成馬克思主義的一部分，就完全錯了。所以我常常說馬克思主義非常好，但是列寧毀了馬克思主義。

蘇聯解體後，有一次我去訪問莫斯科，我問戈巴契夫說，蘇聯解體是表示馬克思主義解體或者表示極權統治解體，因為我覺得這兩者是不同的。戈巴契夫沒有回答我，他當時是黨委書記。我對這兩者進行區分，極權統治解體了，這不代表很棒的馬克思主義解體了，不是的，我是這麼認為。

**問：**很抱歉，我的問題仍然是關於轉世的。請問班禪喇嘛有任何消息嗎？您覺得班禪喇嘛未來的轉世應該由中國或西藏決定呢？

**答：**我所認證的班禪喇嘛至今沒有任何消息，有些人說他已經不在人世，有些人說他還活著並接受正常的教育，我並不知道。至於官方認證的班禪喇嘛，嘉贊諾布，據他的密友以及老師們所說，他非常認真學習。關於班禪喇嘛的問題，一旦中國對於西藏以及我的政策變得實際可行之後，這些問題就容易解決了。

**問：**尊者，我很多次感受到您具有療癒力量的碰觸。有一次我病得很嚴重，您碰觸我之後我就痊癒了。這是我來到這裡的原因之一。我目前任教於賈瓦哈拉爾·尼赫魯大學，那是一所急進派的學校，學校正在經歷很多困難，因為學生自殺、封閉自己、服用抗憂鬱藥物。您剛才說年輕人是充滿希望的一代，我不知道該去哪裡尋找平和的心，尋找我的靈性，因為我所代表的是大學裡面幾個最大的中心之一，而那裡是

心靈的沙漠。請問您是否知道在這種工作環境下我應該怎麼做以及年輕人為什麼要自殺？

**答：**這個現象並不罕見，美國及日本自殺的人數也在上升，尤其是年輕的一代。所以我們必須發展一個全球性的運動。我之前說過，現代教育必須涵蓋內在的平和以及如何處理我們的情緒。除非我們能發展一個擴大我們思想及情緒的教育系統，不然這樣的問題會繼續存在。只談論金錢和權力，卻缺乏方法去平衡我們的情緒，這就是問題所在。我們知道憤怒是思想的一部分，卻不知道如何處理憤怒，這就是問題所在。我們缺乏知識與能力去處理困擾我們的情緒，而去依賴酒精或藥物，長期下來只會使情況更惡化。所以我們要考量一個全球性的、循序漸進、實際可行而且系統化的方法，否則問題還會繼續存在。

**問：**尊者，我是一個新聞媒體學生，我想請問您有關我的工作。您在面對邪惡的時候如何保持平常心？您如何能夠在這種混亂的局勢中採取樂觀的方法？當每天都發生這麼多仇恨的事件而世界上許多人都漠不關心除非這些事情發生在他們身上。

**答：**當我們說發展人類的慈悲心，有兩種層次。一種是生物的層次，我們都是社會性動物，我們來自父母親，我們需要雙親的疼愛、朋友的喜愛，這個不是我講的要透過覺知與教育去發展的慈悲心，這種生物性的慈悲心是（真正）慈悲心的種子，我們要用類人的智慧去擴展它。這種第一個層次的慈悲心是不平等的，慈悲心的對象僅限於你的父母、你的朋友，而且還要視對方的態度而定，這不是真正的慈悲心，而是執著。

真正的慈悲心是，我們愛自己，不是因為自己對自己的態度很好，而是因為自己想要快樂、不要痛苦，所以在這個基礎



上我們去愛自己。對於其他人也是完全一樣的，甚至是你的敵人，即使他們對你是懷有敵意的，但他們仍然是人類的兄弟姐妹，都有同樣的權利去淡化痛苦，在那種層次上，我們透過自己的智慧去理性發展一種關注的感覺，這就是真正平等的慈悲心，不會受他人的態度左右，而是在於對象本身。

透過訓練，現在有一些修行人，當他們聽到中國強硬路線者的暴行時，他們不會感到憤怒，反而會去關注採取強硬路線者的幸福。1958年中國從西藏康區展開鎮壓，接著擴大到安多地區的東北部。1957-1958年這段期間，中國在西藏控制這兩個地區很多地方。我認識一個老師，實際上他是札西卡寺廟一個高僧老師。那個時候，我想有數百位出家人被逮捕，這個老師也在其中，他是一個很好的學者，最後他被判死刑，當中國的軍人要對他執行槍決時，他請求中國的軍人讓他唸一個簡短的祈請文，軍人答應了。那個祈請文的內容主要是說——他人的痛苦以及種種負面情緒全部由我取受，而我的快樂、寬恕等等正面情緒全部給予他人——我們稱之為「自他交換」，也就是說一個人自願承擔他人的全部痛苦並且把自己的幸福快樂全部給予他人。這位高僧唸完祈請文後說：「現在可以槍殺我了。」不帶一點瞋恨。那樣的

精神狀態是可以透過訓練和修行達到的。

對於那樣的人，他的精神狀態不會有任何不安或其他障礙。許多修行人在中國的監獄或集中營關了很多年，當他們抵達印度，他們告訴我，他們最好的修行期間就是坐牢的時候。其中一些人對於折磨他們的人心存感激。這是真正的慈悲心。請大家好好思考並以宏觀的角度來看，仇恨和憤怒有何益處，完全沒有，它們只會摧毀內在的和平並且損壞健康，另一方面，慈悲心可以立即帶來內在的和平以及健康的的身體以及長壽。

不僅如此，如果你活著的時候一直保有慈悲心，臨終時你將會感到滿足。我每天最喜歡唸誦的祈請文是「乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦。」秉持這樣的思想，我的身語意全部奉獻於增益所有其他生命的安樂。這個思想帶給我內在的力量，也實現了我們生命的目標，所以人類要用智慧去淡化負面的情緒，並且增進正面的情緒，這是真正的修持佛法，而不是只有儀式而已。拉達克地區許多西藏佛寺用號角、鐃、鈸等等進行所謂的宗教舞蹈，是毫無意義的。許多年前我在拉達克，某天看到幾個出家人搬運一些宗教物品並表演宗教舞蹈，我問他們發生什麼事了。他們說他們的一個贊助者去世了，他們正在搬運他的遺體，所以他們表演宗

教音樂及舞蹈，我告訴他們這樣做是錯的。對於佛陀進行供養，可以表演宗教舞蹈，但搬運遺體時這麼做完全是錯的，他們稍後停止了這個儀式。

像這種情況，我們精神上的修行一部分受到社會制度或封建制度的影響，也就是受到居高位者的影響。我也反對印度的種姓制度，現在每個人都必須工作，這個時代已經來臨，由於封建制度，地主可以剝削窮人，他們說神創造了種姓制度，所以他們有權利剝削窮人。西藏的上師制度也帶來一些影響，所以2001年開始，我逐漸卸下我的政治責任，並且在2011年完全退出政治。不僅是我個人的退出，也是延續四百年之久的達賴喇嘛制度的終結。這個制度讓達賴喇嘛自動成為世俗的和宗教的領袖，從那個時候我自願的、正式的、光榮的宣告結束。我覺得這個制度與封建制度有關，是不合時宜的。因為宗教領袖應該從事單純的宗教活動。有時候我開玩笑的說，這個五世達賴喇嘛所創立的制度，賦予達賴喇嘛世俗的和宗教的雙重責任，如果五世達賴喇嘛重新現身，他將會說什麼？但他不會再出現了，我很確定沒有這個危險，所以我可以自由決定怎麼做，哈哈。

我覺得我們的某些制度，包括西藏佛教傳統的某些修行方式，是有一點迷信的，並且違反那爛陀傳統——那爛陀傳統是非常科學的而且重視民主。佛陀建立了一些關於戒律的制度，事實上他完全可以自由頒布戒律，但是他宣布，除了五個比丘之外，沒有任何個人可以頒布戒律，這是非常民主的。佛陀是獨特的，他不希望他的追隨者們認為一個人有權自行決定（僧團的）戒律。所以戒律的訓練是非常符合民主精神的，這個非常好。這五個比丘頒布了一百條左右的戒律，每頒布一條戒律之

前，五個比丘中的主導者會詢問其他四個比丘是否同意，只有在五個比丘全部同意的情况下，他們才能頒布這條戒律，所以是非常民主的。當然，最重要的修行是無限的利他主義，這也是民主的精神。在學說上，如我先前說的，這也非常近似量子力學。

**問：**尊者，我來自馬尼普，我有兩個問題。第一，您最近訪問過阿魯納恰爾邦，中國宣布了阿魯納恰爾邦境內六個地區的（中文）名稱，您有何看法？第二，您說過時代已經改變，中國現在是世界上第二大經濟體以及全球武力最強大的國家之一，您認為在您有生之年西藏問題可以解決嗎？

**答：**這個事情很複雜，我之前已簡短的回答過。我記得一位（印度）外交部官員多年前告訴我，中印雙方在一次會談中，中方表示阿魯納恰爾邦的達旺地區1950年之前並沒有看到印度的行政或警察機關在那裡，印方表示1950年之前中國也不在那裡。中方官員聽了之後不發一語，但臉色突然泛紅。這是一個資深的外交部官員告訴我的。西藏的東北部及東藏的很多地方，由於他們無法正確的唸出某些藏文名稱，所以改用中文名稱。

**問：**首先，我非常榮幸可以聆聽你的演講。我是賈瓦哈拉爾·尼赫魯大學的學生，我的碩士論文是關於尼泊爾應對藏人定居點的政策。我閱讀過很多書刊評論，但我無法把尼泊爾境內的西藏難民以及藏人定居點跟西藏流亡政府連繫起來。1959年西藏難民初次抵達尼泊爾時，他們遇到很多困難，之後國際組織伸出援手，但我並未發現西藏（流亡）政府跟這些難民在當時有任何連繫。西藏難民在印度所有的定居點都是透過您協助建立的，我想除了您之外沒有

其他人可以回答我的問題。我想知道西藏（流亡）政府是如何協助這些難民的。

**答：**由於政治因素，西藏難民在印度、尼泊爾以及不丹的情況是不同的。但確定的是，所有西藏難民無論在美國、歐洲、日本、澳洲或紐西蘭，都跟我們的行政中央保持密切聯繫。但具體內容，如我之前提過的，我在 2011 年已完全退出，我想我們選出來的政治領導人更了解目前的情況也能夠更完整的說明，我自己並不清楚。但在尼泊爾的西藏人，他們對於西藏佛教的興趣正在增長，大約百分之三十的尼泊爾人是佛教徒。在菩提迦耶的許多西藏社區以及在尼泊爾，我總是呼籲他們，我們的佛教傳統是非常豐富的，我們必須透過學習來延續這個傳統，學習非常重要。有一些喇嘛經常去尼泊爾或者駐留當地，我總是告訴他們要去學習佛法並且傳播佛法，不是只有舉行儀式，而是去教導和講解佛法以及佛教的學說。我總是告訴他們，為了具足能力來教導佛教的學說，他們自身必須學習，僅僅坐在高大的法座上展現不凡是不夠的而且愚蠢。我自己從七歲開始學習，每天用心記憶並且唸誦佛教文本。當時我對學習沒有興趣，但我必須勉強自己去學習，因為我的其中一個老師拿著一條黃色的鞭子，即使那條鞭子對一個虔誠的學生達賴喇嘛來說是神聖的，但我很清楚，當那個黃色的鞭子被使用時，神聖與否對疼痛來說其實沒有差別，所以出於恐懼我努力學習。在正式場合，達賴喇嘛坐在高大的法座上面，但當我在學習時，我的私人教師把我當成普通學生對待，有時候也用鞭子嚇唬我。學習是非常重要的，如果把西藏傳統看得太過神聖而不去學習，這是盲目的信仰。

**問：**尊者，您飽學多聞，您富有智慧，更棒的是您總是非常喜悅。

**答：**我想如果你多花一點時間跟我相處，你會

看到我生氣的一面。哈哈！

**問：**尊者，您徹底的贏得全世界的認同，就像您現在贏得在場每一個人的心，我有一個非常簡單的問題，您是否曾經對這個世界感到失望？

**答：**是的，當我年輕的時候。有時候碰到困難，我向我的私人教師抱怨，他就唸誦一段出自第八世紀非常傑出的印度大師寂天菩薩的詩句給我聽，意思是如果發生問題，就用你的智慧去解決，何需煩惱呢，如果問題不能解決的話，你煩惱又有何用。這一段話非常有智慧，我常常跟他人分享這些來自印度的智慧思想，我自己也思考這些話，所以沒有什麼問題。困難有時候會給我們帶來更大的熱情和決心。看看歐洲人，經歷二次世界大戰期間巨大苦難的那一代人，他們的精神比較堅強，現在年輕一代的生活非常安逸，碰到一點小事就不斷抱怨，這一代人的精神跟他們相比有很大的差別。

我再次呼籲，把你的生命直接或間接的奉獻於服務他人。寂天菩薩的教導中也提到，問題的製造者，也就是你的敵人，實際上是你真正的老師。理由是，我們在練習安忍，當有人激怒我們的時候，那正是讓我們練習安忍的機會。我是一個佛教徒，當我面對佛陀，我不可能練習安忍，只有在面對製造問題的敵人，我才有機會練習安忍，想想寂天菩薩的教導，是他們給予我練習安忍的寶貴機會。

**問：**閣下，聆聽您的談話給我很大的啟發。我是德里大學的學生，我來自阿薩姆，那是您 1959 年從西藏逃亡出來後第一次發表演說的地方。我的問題很簡單。我們看到恐怖主義正在這個世界蔓延，不管是在孟買、巴黎還是其他地方的恐怖攻擊事件，

您怎麼看待全球性的恐怖主義以及人類應該怎麼去解決這件事？您認為全球性的恐怖主義可否歸責於某個特定宗教，或者那個宗教本身有缺陷需要解決？

**答：**不！不！不，我近幾年總是告訴大家，「穆斯林恐怖分子」是錯誤的名詞。前一陣子在緬甸，一群佛教徒騷擾一些回教徒，某些媒體報導稱他們是佛教恐怖分子。那些從事恐怖活動的人已經不再是佛教徒，同樣的，根據伊斯蘭教義，那些從事殺戮的人已經不是真正的回教徒。根據伊斯蘭教義，你必須去愛護真主阿拉所創造的萬事萬物。雖然各自的學說不同，但所有宗教的精神都是一樣的。我認為「穆斯林恐怖分子」和「佛教恐怖分子」是不正確的名詞。如我們之前討論的，現代社會太偏重物質文化、太強調我們和他們的差別，宗教也受到這種思想的影響，我們要去扭轉這種情勢，我覺得稱呼某一群人是穆斯林恐怖分子是大錯特錯的，我有一些朋友是回教徒，他們很棒很有理性。

**問：**尊者，請您原諒我的問題。由於您的個人感召力以及您在過去六、七十年為西藏事業所付出的努力非同凡響，我的問題是，在您之後如何去延續這種動力？您是否有任何計劃去延續西藏事業的動力、延續那爛陀傳統以及佛法的學習？因為像您這樣的領袖幾百年內只出現一個，您有考慮任何接替人選或關於這方面的計劃嗎？

**答：**我之前已回答過，那些年輕一代的學生經過二十年、三十年的學習，已經變成很好的學者，上一代的老師們逐漸離開由年輕的老師們接棒，所以我不擔心。只要我們西藏人完好的保存我們的知識，不僅是為了佛教徒也為了全體人類，那麼西藏問題自然會隨著這些知識及文化傳統的延續而受到重視。我之前提到，越來越多的中

國人對於我們的佛教傳統真正感到興趣，他們真正關注西藏的政治問題，所以事情正在發生變化。西藏問題發生至今已將近六十年，我們一直保持決心並堅守「非暴力」原則，也就是採取「中間道路」的立場，而非尋求獨立。

西元七、八、九三個世紀期間，西藏、中國、蒙古三個王國的地位是平等的。我分享一個故事，1954年我去北京訪問，回程途中我經過古代唐朝的首都西安。拉薩有一尊非常神聖的佛像來自西安的一個寺廟，我在（西安）那個寺廟看到一個空置的底座，因為原本放在那個底座上面的佛像被帶到西藏了。某天一個中國高階官員陪同我參觀西安，可能是副省長，我們坐在古城牆遺址上，這個官員告訴我，古時候西藏軍隊到達這裡，中國皇帝為了避難離開自己的首都。某些學著說皇帝離開首都長達兩三個星期，我想西藏軍隊後來可能撤退了，由此可見當時西藏軍隊非常強盛。兩年前，美國哥倫比亞大學出版了一本書談到這段歷史。書上說西元七、八、九三個世紀期間，有三個勢力均等的王國。西藏國王非常重視佛教，中國國王非常重視政權，而蒙古國王非常重視戰略。

過去的已經過去，只強調過去的歷史是非常愚蠢的，世界已經改變，所以我非常尊崇歐盟的精神。我把德國物理學家維爾納·海森堡以及英國物理學家戴維·玻姆視為我的私人老師，因為很多年在很多場合我從他們兩位的演講中，學習到量子力學的知識。我有時候開玩笑說，當我聆聽量子力學的說明時，我以為我瞭解了，但演講一結束我什麼都不記得，我已經是一個無可救藥的學生。1990年代，維爾納·海森堡當時已九十歲，他告訴我當他年輕的時候，每一個法國人眼中的德國人都是敵人，同樣的，每一個德國人眼中的



法國人也都是敵人，現在這種敵對的態度已經完全改變。這些人經過幾百年的相互爭鬥，又在大戰期間經歷巨大的痛苦，他們終於了解到戰爭以及國家主義是毫無意義的。西德前總理艾德諾以及法國前總統戴高樂，這兩位歐洲最強盛國家的領袖對於歐盟具有前瞻性的視野，我覺得很棒。如果歐盟沒有實現，過去幾十年歐洲國家可能像非洲某些國家一樣相互爭戰。二次世界大戰後，雖然華沙公約組織曾經對歐洲有一點威脅，但歐洲一直保持和平，所以我是歐盟的支持者之一。

還有西藏的情況，如果中國給予我們有意義的自治，讓我們能夠全權處理西藏的環境保護，我們為何不試試看留在中國之內？談到環境保護，中國的長江、越南的湄公河、印度的布拉馬普特拉河、印度河及恆河這幾個主要河流都發源於西藏。這些河流發源於西藏，但河流的使用者之中包括很多的印度人，我想整個印度北部的人們都仰賴這些河流維生，所以印度也有權利去關注這些河流發源地的環境保護。中國前總理朱鎔基曾經下達一個指示，在河流發源地禁止砍伐森林，因為當時發生過嚴重的水患。同樣的，印度有權利對這些事表達關注，因為這影響到數百萬印度人的生命。我對於西藏最主要的關注點，除了環境保護之外，還有西藏文化的保存，

以及西藏有關那爛陀傳統的知識的保存。如果要精確說明那爛陀傳統複雜的學說與邏輯，藏文是最好的語言，如同梵文一樣。因此保存西藏文化不僅是為了六百萬西藏人的利益，更關係到許多其他人的利益，尤其是佛教徒以及佛教國家的利益。所以我們應該負起全責去保護西藏的環境、西藏的文化，尤其是西藏的文字和語言。為了共同的利益，我們應該留在中國之內。

中國做了很多破壞，所以現在他們應該以金錢補償。我們可以請求中國提供金錢讓我們發展。這樣的話，在金錢層面，中國可以幫助我們，在精神層面，我們可以幫助他們。這是一個很好的交易，不是嗎？這種區分你是中國人、我是西藏人的負面態度是毫無益處的，我們應該共同和諧的生存。西元第七、第八世紀期間，西藏與中國透過聯姻保持非常密切的關係。現在我們不透過聯姻，而是透過更深層次的合作來保持密切的關係，不是嗎，我常常這樣思考。我想百分之九十西藏境內的西藏人完全支持我們的立場，但境外的西藏人裡面有一些異議，這是可以理解的，所以我們全力推動民主以及言論自由，非常好，謝謝你們。

2017年4月27日  
尊者於印度新德里獲頒松迪教授國際政治獎的演講  
<https://youtu.be/LxEpvFP5-Dc>  
Lu Anna 英譯中

達賴喇嘛開示 |

# 關注內心・實踐向善



今天是我的生日，你們要舉辦慶典來慶祝。有許多的老朋友從各地來到此處，在世界各地也有為我慶祝生日。我來到拉達克列城，剛好我的生日就在此期間，我就在列城舉辦了生日慶典。在場不分男女僧俗二眾，不分佛教回教各個宗派，今天我的朋友們，你們都來到此地，來歡喜的慶祝我的生日。之前你們非常重視這一天的日子，而來到此地，所以我在此誠心的問候你們！對你們表示感謝！透過如意寶薄伽梵的修法來修學長壽法會，我會好好的祈禱，也希望你們能好好的祈禱，謝謝！

以我個人而言，我從日宗仁波切（前任的甘丹赤巴）那裡獲得諸多的口訣和教授。在此，仁波切、各位格西、各位老師、地方政府的高級官員以及我的法友們，你們來到這邊。在場的學生們，我看你們的臉，我覺得自己變年輕了。看到這些老公公老婆婆的話，會覺得說到底是你先走還是我先走，會有這種的感覺。當我看到年輕人、學生們的時候，我確實會覺得自己也年輕起來了。時間不會等我們，會一直流逝，過去的只是過去，不會再次重現。我們

沒有辦法改變過去，我們只能從過去吸取經驗教訓，未來是會成辦的，將來是依賴著現在的，因此，你們年輕人，未來的好與壞最終在你們的手中。老公公老婆婆只能祈禱迴向而已，沒有辦法做出很多事情。我們真正期望的是下一代——你們年輕人呀！你們要好好地運用人類原本就有的善良的本性，以及辨別是非善惡的智慧，透過善良的本性和辨別善惡的智慧來讓自己生活得更有意義和快樂。這是我們必須要努力的一個方向。不分這世界上的東西南北，不分這世界上的任何民族和膚色或者是信仰，其實大家都是想要離苦得樂的，就以這一點而言是沒有差別的。所以將來的希望，也就是下一代年輕人。學生們以及在場的在家男女眾，許多的人匯集至此來慶祝我的生日，你們非常歡喜的來到這裡，我想要對你們說聲「謝謝」！

今天在此，我們也做了長壽法會，在此每個人之間的三昧耶是非常的堅定，所以我至心感謝。今天，你們在此表演的非常好，不同的舞曲。有些表演的藏人穿著厚厚的大衣，在這麼炎熱的天氣下跳舞，我只是看著都會覺得熱



了。我要謝謝你們的表演！

在此所有的演講者、致辭者，在問候我的同時，對我加以表揚。其實我仔細想的話，我們的詩歌裡有種修辭手法叫「誇大其詞」，我覺得對我的表揚有點「添油加醋」。總之，你們確實是充滿著歡喜，滿心歡悅的來致辭、祝福和問候，在此我感謝你們！

在此特別要介紹的是《佛法科學總集》，在 15-20 年前，我們經過了深思熟慮來整理的。從大藏經裡面，我們區分三大內容：科學真相的內容、宗義哲理的內容和修法的內容。修法的內容是屬於佛教徒修行的範疇，與非佛教徒無關。以心理學為主的科學真相，以及基二諦的真相，也就是我們的看法和真相是否吻合，現代科學家像量子物理，他們也是說我們對事物的看法和事物本身存在的真相是不吻合的。所以這種說法也獲得了量子物理的論證。從此我們可以知道那爛陀寺這些大師們他們對真相的解剖分析是非常淵博深奧的，這是屬於我們大家都可以共同學習的知識，無論你是佛教徒或非佛教徒。雖然它最主要的來源是來自那爛陀寺的大師們，但是就以內容而言，是可以把它安排到知識的一個範疇。所以一開始我們召集了很多的格西來研究《科學總集》和《宗義總集》的內容，在藏文出版之後翻譯成漢文、印度文、英文、日文、俄文等不同的語言。今天在此，中文漢譯的部分已經圓滿結束了，已經出版了。所以今天藉此機會來介紹這本新書，我非常的歡喜、高興。

在漢地，父母親或者祖先原本的信仰就是佛教的信仰，以現代來講的話，雖然過去在內地佛教受到了大規模的毀滅，但是宗教的信仰是跟人們的內心有關的，透過外在的折磨或毀滅——哪怕如此，也是沒有辦法改變我們的內心。以中國大陸來講的話文革之後，基督教、回教還有佛教都快速的恢復。最近在中國大陸裡面，聽說對佛法有信仰的人大約有四億人口左右。在這世界上大約有 200 多個國家，這裡

面佔有最多佛教徒人口的國家就是中國。所以今天以漢文的方式來翻譯《佛法科學總集》，希望這本書的出現能夠帶來諸大的利益和貢獻，希望翻成其他語言的這些資料能夠成為學術界所採用的、使用的材料。

你們都對我保持著一心的歡喜並專注的祈願，祝福我。雖然我沒有辦法很明顯的直接和廣大的藏民接觸，但是廣大的藏民們所依賴的觀音尊者，通常我們是以藏曆年為主，五月五號，西曆 7 月 6 號，所以我有兩個生日。所以有兩個機會來去慶祝我的生日。在西藏有很多的藏民們為我來做祈願、發願，在漢地裡面有許多的佛教徒也來慶祝我的生日，同樣的，臺灣、越南、馬來西亞、新加坡、韓國等，我認識許多的法友們，在今天為我慶祝生日，同時在國外的許多藏民們，還有西方的朋友們，也來祝福問候。如果你們是真的喜歡我、愛戴我、愛護我的話，你們必須要關注內心世界。以你們個人而言，好好地實踐內心往善良的方向改變的話，我才會歡喜。

這是怎麼說呢？有三種角度來做解說：第一、我一直認為我只是一個平凡的人，我是 70 億人的其中一員，70 億人都是想要離苦得樂的。如同科學家所說的，人類的自然本性是善良的。在善良的本性基礎之上，我們如果能夠好好的運用辨別善惡的智慧的話，我們才可以知道慈悲的價值觀會帶來什麼好處，以及慈悲的正對立方——我慢、嫉妒、攀比心等這些的壞處是什麼。這個和後世無關，就是今世而已。一開始我們要快樂呀，我們不只自己要快樂，我們要我們家庭快樂，要讓我們所居住的社會快樂，最終讓全世界 70 億人口都獲得快樂，因為慈悲的價值觀確實具有這樣一個潛能。無論你有沒有信仰，這無所謂，因為你是一個「人」，所以你必須擁有慈悲，這是我平時一直在呼籲的一點。有許多的科學家、學者們支持我的觀點，所以第一個層次，就以「人」的角度而言，我們必須要推動慈悲的價值，我們

必須要讓這世界充滿慈悲。這是我的第一個使命，第一個目的，第一個責任。

第二層次，我是一個具有信仰的人，我是一個佛教徒，佛教法義的實踐者。在這世界上有許多不同的主流宗教。有些宗教認為有造物主的存在，有些宗教認為造物主是不存在的。有些宗教認為有常、一、自主的我，有些宗教認為無我。就以修行的角度而言，各個主流宗教都同樣的說到了慈愛、寬恕、忍辱、滿足、自律等，這些都是一樣的。如同剛剛所說的，就以見解來講的話雖然是不一樣的，但是最終目的是一樣的，都是推動慈悲、增廣慈悲。我認識些回教的朋友、猶太教的朋友、印度教的朋友，這些的法友們的利他主義的精神是非常值得我們表揚，這是親眼目睹的事實。我們撇開修火神、水神這種，以主流宗教來講的話，都有同樣的開示，那就是勸導人們增廣內心慈愛的價值。所以，宗教之間的和諧是相當重要的。

過去在藏地，雖然我們都是佛教徒，可是我們卻沒有看到大目標，在小小的利益像是紅帽、黃帽等上面來去產生派別之間的歧義。過去確實因此而產生了衝突。到印度之後，這種現象獲得了改善。以喜馬拉雅的居民而言，因為我們同樣都是佛教徒，所以我希望你們從大方向去著手，像是《慈氏五論》、《般若經》等的內容就是我們共同要學習的教材，不要隨著自己的法帽的顏色不同或者教派不同而互相衝突。這種衝突是無明導致的，是短淺的眼光所造成的。所以在這世界上，無論是回教徒、基督教徒或者是猶太教徒等，互相的和諧，這是我的第二個使命，這是很重要的。

我們佛教內部，有時候會覺得這是大乘、這是小乘，而產生優劣的區別，這是錯誤的。巴利傳統，巴利語系所建立的教義而言，這是佛教最主要的基本。我們遠離了巴利語系所建立的教義是沒有基礎建立大乘的教義，所以四諦十六行相、三十七道品，這些都是屬於佛教

最基本的基礎！同樣的，戒律也是如此。我們不能說你是小乘而把他撇開而去另外獨立建立大乘教義，這是錯誤的。所以，次轉法輪（無相法輪）的內容，我把它取名為「梵文語系所建立的教義」，比較簡略的說的話，就是梵文傳統。雖然在《莊嚴經論》裡面有說到了大小乘的詞彙，但是我更喜歡實用的詞彙是巴利語系所建立的教義或者巴利傳統，以及梵文語系所建立的教義或者是梵文傳統。這是我更喜歡的用詞。

第三使命，我是一個安多人，在此的藏族請舉手。我們在外藏的藏人是少數的，大約 15 萬吧，我們真正的主宰者是藏域內的六百萬的藏人，這才是我們真正的主人。在過去幾千年間，我們藏人以政治而言，我們犯下了許多的錯誤，但是就以信仰的學習而言，那爛陀寺如此殊勝的傳承搭配著邏輯和正理的傳承，導師釋迦牟尼佛自己有說「比丘與智者，當善觀我語。如煉截磨金，信受非為敬。」導師釋迦牟尼佛自己所說的經典並沒有說要透過信心無條件的接受。如果我說的有道理，你們就好好的觀察；如果你們覺得看似有理由，但是實踐在生活之中沒有用處的話，也不用。所以不只是看到有沒有邏輯理由，而且還要搭配著自己的實踐來產生正面的覺受，這樣的話你再去接受我所說的經典。

我相信在這世界上有諸多的主流宗教，但是導師授權給弟子們這麼大的權力的，唯有佛教——導師釋迦牟尼佛而已。其他主流宗教都是要相信的。像是導師釋迦牟尼佛親言的《解深密經》，如果如言可取的話將會違背《般若經》的意趣，違背正理和邏輯，所以不是如言可取的。所以佛教的修法最主要是以理為主，而不是以教法為主。在這樣一個基礎之上，我們才有辦法和科學家交流。所以在過去的 30 年間我們和科學家互相交流，靠的最主要就是理由，理由最終到現前分。科學家所研究的內容最主要就是以現前分為主。所以如是無垢的那



爛陀寺的傳承，如同剛剛司政所說的那爛陀這個佛教寺院最後衰敗了，剩下一堆廢墟而已，但是那爛陀大師們的著作能夠在這世界上重新發揚光大靠的就是我們，將他完整的保留下來。我遇到許多博學的學者，那爛陀寺大師的著作我們會去背誦他的根本偈，會去學習這些根本偈的注釋，最主要是以量學的理由來去辯論，來去學習。

這種系統的學習唯有我們藏族才有而已。我們這樣說不是對藏族的執著，而是因為那爛陀寺這個無垢的法脈具有正理為後盾，能夠和科學與時俱進。這麼好的文化結晶只有被我們藏族保留下來，藏文詮釋了如是殊勝的那爛陀寺傳承，像是心類學、量學以及哲學等。以語言工具而言，藏文是最好的語言工具。梵語是已經滅亡的語言了，除了在學者之間被認知以外沒有辦法被普遍使用。英文的話慢慢在創造一些新詞，漢語的話也是很困難的。雖然像《中論》來講，在沒有翻成藏文之前就已經翻成漢文了，可是以文學家而言，他們也說這種漢譯比起藏文更難理解。我們擁有了如此殊勝的語言工具，我們藏族六百萬人應該要感恩我們的祖先，因為我們祖先創造了這麼好的語言，保留了這麼好的文化結晶、智慧結晶。所以身為藏人我們應該感到驕傲。我覺得對這個世界的整體貢獻而言，尤其是保持那爛陀寺的傳承而

言，我們藏族確實做了極大的貢獻。這也是為什麼現在漢地裡面越來越多的佛教徒對藏傳佛教感興趣，因為他們覺得藏傳佛教很有系統的解剖分析。

以我個人而言，我完全沒有退失承擔西藏的責任感。在這世界上越來越多的人對我們西藏的智慧結晶深感興趣的緣故，就我個人而言，以藏人的角度來講的話，我要表達的是我並沒有灰心，因為我們在外的藏人擁有著學習的自由，所以我們要好好的學習自己的語言和文化，這是很重要的。這是我們必須要努力堅持的一點。在這個基礎之上再來學習已經翻成藏文的量學以及心類學，無論你們有沒有佛法的信仰，無論你們有什麼樣的信仰，都沒有關係，量學和心理學翻成藏文的內容是最殊勝最廣泛的內容，希望你們能夠好好的關注並且學習。我的一些回教的朋友，還有回教的學生們，我想對你們講，因為你們有回教的信仰，所以要好好的信奉阿拉，但是以邏輯來講，心類學來講，這些內容確實應該被廣泛的關注和學習才對。最終一些拉達克的回教徒可能會變成很好的佛教學者。

這是我講的，謝謝！

2017年7月6日  
尊者於列城和平公園82歲生日慶典上的開示  
蔣揚仁欽中譯

達賴喇嘛開示 |

## 菩提心・利他行



今天是我的生日，你們待我為朋友或視我為上師，使得彼此倍感親近，並將今天視為特別的節慶。

總體而言，我是世界人類的一分子，我常受菩薩戒，經常努力觀想菩提心，視一切眾生為我的貴賓。雖然經常這樣祈願，但真正落實時，對所有求安樂而不願痛苦且布滿虛空的眾生，沒有辦法和他們有任何直接的連結。直接有關的就是這個星球上的眾生，而即使是這個星球上的眾生，如動物——魚、禽、爬蟲等有無數無量，我們雖共同生活在這個世界，享受同樣的空氣和生存空間，希望快樂而不願痛苦也是一樣的，但對他們也幾乎是無能為力，能做的只有祈願。

大概有一點點機會可以利益到的眾生，就是七十多億的人類，雖然語言各有不同，但頭腦是一樣的，通過各種語言，有機會闡述有關快樂、痛苦的根源和因果關係。因此，這個世界七十多億的是一樣的人類，對做為人類的他們我稱為兄弟姐妹，我們七十多億的人類就是同類同胞。

以這種思維也許多少能夠利益到人們，尤其是與我有著宗教連結的華人法友，我要藉此機會向你們所有人表示問候，你們如此關心我

的生日，並在各方面準備的如此充分圓滿，我再次表示感謝。你們決定用《金剛經》為主題，是佛陀的教誨，語句又是那樣的優美精深，很讚賞你們用思維此教法來慶祝。

《金剛經》，是般若波羅蜜多的經典。般若經典主要闡述的是空性，而對空性經典最完美、最清楚的解釋是龍樹菩薩。因此，今天你們以重現般若經典的方式舉辦儀式，要知道般若主要講的是一切有為法皆為空性，這個空並不是什麼都沒有的空。一切有為法都只能依賴緣起而存在，無法自由或獨立自力實現。這一切到現代有科學家以量子物理學的角度闡述時，說一些有形法，不是因自身存在，而是因習慣而命名，這是量子物理學的講法。

所以，對佛陀釋迦牟尼所講授的空性，現代科學研究也開始有越來越趨近的趨勢。佛陀的空性觀不僅在現實可以證實，而佛教對可以實證之空觀的重視，是因為我們一切苦難的根源是貪嗔癡，如華人法友常祈願的：「願消三障諸煩惱，願得智慧真明了，願罪障悉消除，世世願行菩薩道。」這樣的祈願，乃是因為痛苦的根源是煩惱，一切煩惱的根源是貪嗔癡三毒，而三毒的根源是愚痴執著。所以佛陀非常



強調空性——苦難的根本、一切煩惱的基礎、消除愚痴執著的方法。

而什麼是唯一的對治力呢？

就是說實有執著所認為的實有，實際上是不存在的，對執著對象生起相反的認知，就能消除執著。這就是佛陀講的空正見及其講述的目的。

這些並不是在闡述知識及其分類，而是因為我們所不樂的痛苦源自無知。而無知的根源是愚痴執著，講的就是這點。我們這個世界有很多的宗教，都講慈悲、寬容、忍耐、知足、清淨戒律等，並利益到數以億計的人，過去幾千年有很多人因此得利，未來也會繼續利益。吉祥那爛陀的觀念和見解是非常穩健，現實中不使人產生分別雜念，不取分別，不讓分別心生起，雖然有益，但直接對治分別心之根源——無明愚痴的則只有空正見。

就我而言，我是你們的法友，以法友而言，我常思惟空性，思惟空性的結果煩惱明顯減少。煩惱源自非理作意，而非理作意源自實有執著的戲論，執著的戲論遇到空正見的摧破時，非理作意就會自然而然地減弱，貪嗔也會跟著減弱，對此以我的經驗可這麼講。大家在思惟《金剛經》時，請放在心中。空慧正見，

如世世願行菩薩道，菩薩行不只是僅僅思考自己，希望利樂一切有情的利他行，與菩提心相結合實踐，就不只能對治煩惱障，還能夠對治所知障，從而能斷所有的障礙，獲得斷除一切障礙的佛的一切智。如此，就是獲得了自利圓滿、利他圓滿，成就二利圓滿。

故而我想分享我的經驗或想法給大家，希望有助於大家思考。就我而言，我思考空性大概有六十年了，當四、五十歲的時候，我非常認真努力的思考過，因此，大家不要認為空性觀可以輕鬆獲得，要多年思考，從而改變心續，能生起這樣的勇氣是非常重要的。

所以你們像是修空性、修菩提心，坐在座墊上入定或思考，雖然沒錯，但一天二十四小時中，不論經商或做任何事情，若能夠不時地思惟菩提心、空正見，這是可行的。如此二十四小時中串習時，就會即使是夢中也會出現，如此對菩提心、空正見的串習力越來越大，從而打動內心，改變內心，希望大家都能放在心上，努力精進。

特別地祝福大家，向大家表達敬意！謝謝。

2017年7月6日  
尊者在台北第九屆淨韻三千慶壽會的錄影開示

## 第 42 任薩迦法王 大寶金剛仁波切開示 | 四聖諦



事實上，早在佛陀出世示現為悉達多王子之前佛陀就已經證悟了。佛陀之所以以悉達多王子的形象出現在這個世界上是為了帶領眾生從痛苦當中走向暫時與究竟的安樂。為了這個目的，他示現無數無量殊勝的佛行事業。在這些事業中，最重要的便是轉法輪。當佛陀在菩提迦耶證得佛果位之後的首七週他並未說法。之後，由於梵天以及其他世間的神祇向佛陀祈請，同時在那個時候佛陀見到了合適的弟子，於是他在瓦拉那西的鹿野苑第一次轉法輪，向五位幸運的弟子講授四聖諦。

佛陀的眾多行誼當中最重要的就是轉法輪。法指的是正確的道路、是快樂的泉源，法是一個能夠將平凡人變成佛的方法，法也是一種能夠克服苦以及苦因的方法。所以轉法輪這個行誼對所有的佛弟子來說都十分重要。從四聖諦開始，佛陀向許多不同的弟子宣說了許多不同的教法。

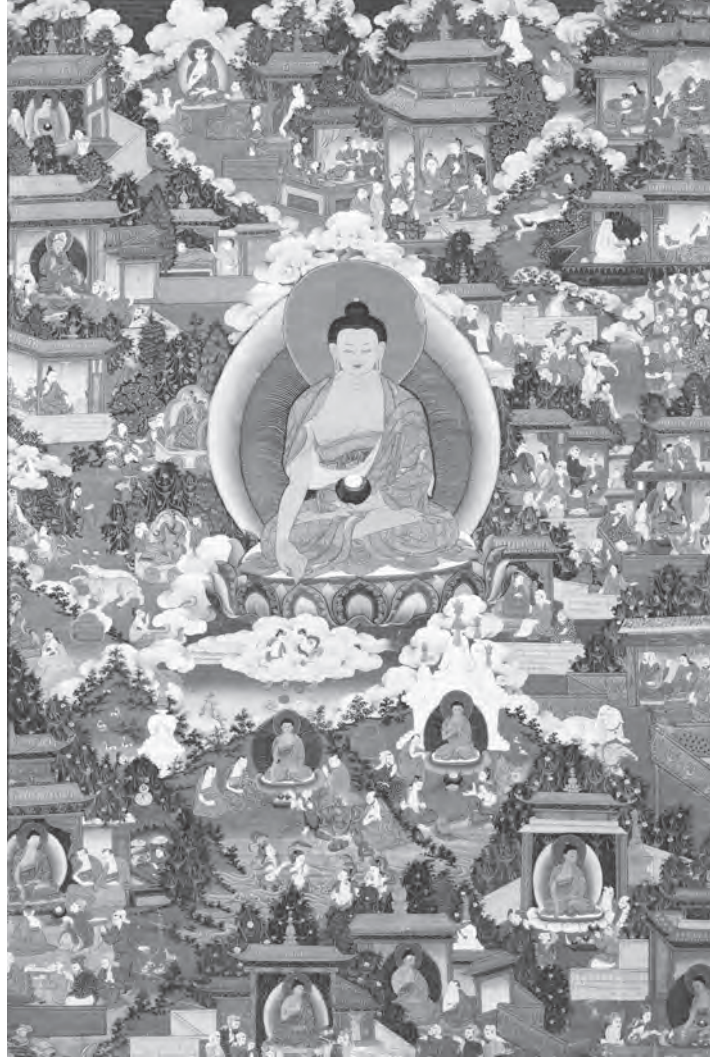
我們應該視佛陀為具備善巧的醫師，法為真正的藥，我們自己是病人，我們的垢染是疾病，而接受和修持教授就好像是聆聽以及依止醫師的建議。具備這樣的觀念，我們應該來修持佛法，特別是今天我將和各位講授四聖諦。四聖諦指的是：苦諦、集諦、道諦、滅諦。

苦諦指的是在輪迴當中，我們經歷好比身體的痛苦以及心理的煩憂。一般來說，有三種的痛苦：苦苦、壞苦以及行苦。苦苦是

看得見的痛苦，或者是我們視為痛苦的苦。壞苦指的是這個世界是不停變動的，任何以因緣而生成的事物都是無常的，如果是無常的話，它便會產生痛苦，因為無法久住。另外還有一種同苦稱之為行苦，不論我們做了多少工作、不論我們進行多少行為，或者付出多少努力，它永遠都不會有止盡，而我們也永遠都不會感到滿足。我們應該要知道說整個輪迴世間都是充滿痛苦的。很重要的是不只是字面上了解痛苦，而是要真正地去體會它。

第二諦是集諦。為什麼我們會有那樣的痛苦是因為我們所造的因，這要說的是一切的痛苦都是由惡行、染污、自私的想法和無明所造成的。了解痛苦和痛苦的因非常重要。當我們希望能夠遠離痛苦，那們我們就必須要從它的因開始斷除。了解痛苦的功德是藉由這樣我們便能夠對一切在經歷巨大痛苦的眾生升起悲心。同時，我們也能夠升起出離心，並且避免造作惡行，因為惡行就是痛苦的因。我們也會歡喜地來從事種種的善行，因為善行是獲得快樂的因。第一諦和第二諦是為輪迴的果與因。

所以，首先很重要的是要了解痛苦本身。舉例來說，當醫生要治療疾病的時候，醫生首先要知道是什麼疾病。如果不診斷疾病的話，他沒有辦法來治療疾病。同樣的，知道痛苦的本身很重要，之後我們便能運用方法來治療這個痛苦的疾病。了解痛苦和痛



苦的因同等的重要。為了要去除痛苦，首先我們必須去除痛苦的原因。

第三諦是滅諦，指的是去除一切染污、障礙以及惡業之後的結果。第三諦和第四諦是涅槃的果與因。佛指的是一種離於一切煩惱障與所知障的境界，這是我們所追求的目標，不只完全地離於痛苦，而且痛苦不會再發生。如果我們成功地做到這點，那麼就表示我們不會再經歷任何的痛苦，而且永遠不會與究竟的安樂分離。我們將具備究竟的快樂、究竟的知識、究竟的大悲以及究竟的功德等等。

第四諦是道諦，指的是真正的對治，我們應該做的修道。事實上，有兩種的對治。第一種對治是能夠去除自私的想法，像是修持慈心、悲心、皈依、菩提心，並且以善的動機來布施等等。而真正的對治是了解一切事物現在實相的智慧，這種智慧是離於妄想、離於言詮的。首先我們可以先透過觀想的方

式，之後真正的體會或者說見到究竟的實相。在那個時候我們證得了見道，也稱為初地。當我們證得初地之後，我們便離於了煩惱障，然後我們持續修持並增長智慧，最後證得佛果位。

佛陀在最初的時候宣說了四聖諦作為他的第一個教授。這個教授為一切的佛教傳統所共有，包括大乘和小乘的各個宗派。透過這樣，我們遠離種種的惡行，然後將自身安住於正道之中。

在此我鼓勵各位修持四聖諦以及學習、思惟四聖諦的內容。在各位生活的每一天應當如此，特別是今天應該多做善行，盡量試著放棄惡行，因為不論我們在今天做了什麼業都會化成數百萬倍。最後，我祝福各位長壽、一切的修持皆能圓滿順利。

第 42 任薩迦法王大寶金剛仁波切  
於 2016 年 8 月 6 日佛陀初轉法輪日的開示  
Ngawang Jungney 中譯

# 大寶法王開示 | 心經 (三)

今天下午接著講解《心經》內容，這次課程真的很多人前來，時間也很短暫，這幾天之中我要接見很多人，也要準備課程，並給予教學，時間緊迫，因此有準備不週的地方。早上我們講解完了八個部份當中的第四個「因緣」。但是，第五個「問」的部份，只講到了開頭的部分，還沒講到真正的問題，也就是「時，具壽舍利子，承佛威力，白聖者觀自在菩薩摩訶薩曰」這個部分。所以接下來，在下午這堂課當中，會把第五個部份「問」講完。這個「問」的問題呢，就是下面的這段經文：

若善男子。欲修行甚深般若波羅蜜多者。  
復當云何修學。

這就是觀音菩薩的問題。當然我們今天沒有辦法講完全部，只能講解「善男子，欲修行」，後面的「復當云何修學」今天講不完。

## 種姓：能夠圓滿修持正法的潛力

善男子，在一些經典當中，翻譯為「種姓子」。根據智友阿闍黎的說法，因為這些菩薩是經由大乘經教而生，成為了如來的孩子，所以稱為「善男子」與「善女人」。

而獅子賢論師的《莊嚴光明論》，這是一部對於《般若八千頌》的註釋，當中提到：「種姓是什麼？種姓代表能夠圓滿修持正法的一種潛力。」種姓代表人可以圓滿修持正法的能力。

另外，因為古時印度很強調種姓制度，現

在也滿強調的，所以彼此之間會互相尊稱「善男子」或「尊貴的」等類似稱呼。同樣的，因為這樣古時印度的一種禮儀，因此在這部經典當中，也恭敬地將這些眷屬眾們，尊稱為「善男子」。

另外，在阿底峽尊者的《心經註釋》中，認為「善男子」，就是「以覺悟為目標而努力修行」的人，指的就是修行的人。所以接下來的經文「甚深般若波羅蜜多」就是這些善男子們的「目標」，而「欲修行」這句子，則是為了目標而努力發心的意思，做此解釋。

總之，「善男子」是指尚未進入大乘道上，但對大乘有恭敬心，並且想要廣大利益眾生的有緣弟子，他們希望能夠修持甚深的修行，也就是說，他們為了甚深的菩提，發起了菩提心。

大部份的註釋，都認為這裡的「善男子」、也就是「種姓子」，是指他們出生在佛陀的種姓，或大乘的種姓之中。

接下來對「種姓」做個解釋：所謂的「種姓」，有「因」、「界」、「自性」等等多重意思。

而大乘或小乘種姓，是指弟子們會基於各自的潛力和智慧，對於特定的法教生起信心，比如說，對大乘、小乘等等法教懷有信心，這樣的人就會被稱為「大乘種姓」，或者「小乘種姓」。

然而，大乘與小乘中的不同宗派，對於「種姓」的定義，都有許多不同的看法：

小乘：聲聞乘會談到所謂的四種自性、「四姓聖賢」，這是聲聞乘中的種姓。

大乘：中觀和唯識派，對於「種姓」也各



有不同的看法。

當然唯識、中觀有時有不同看法，今天若要往下說，可能我能力不夠，你們也可能聽不明白，無論如何，我還是說一下：

### （一）唯識：

主張種姓可以分為兩種：

1. 本性住種姓：先天的種姓
2. 習所成種姓：後天的種姓。

就像是《瑜伽師地論》當中提到：「云何種姓。謂略有二種。一本性住種姓。二習所成種姓。本性住種姓者。謂諸菩薩六處殊勝有如是相。從無始世展轉傳來法爾所得。」而習所成種姓，在這部論典中又談到：「習所成種姓者。謂先串習善根所得是名習所成種姓。」

### （二）中觀：

中觀派雖然也認為「習所成種姓」是有生滅的有為法，但是卻認為「本性住種姓」是有垢心的法性。

## 「想要」和「貪愛」大不同

再來剛剛說到「欲修行」，「欲」的意思有希望、渴望和想要的意思。「欲」和我們平常所說的「欲望」是不一樣的。「欲望」和「欲」，是兩種不同的內心狀態：

- 一，欲：對世間或出世間，單純的「想要」。
- 二，慾望：就是「貪愛」，深切的執著，無法輕易離開。

從佛教的專有名詞來看，對於「慾望」比較準確的名稱是「貪愛」。根據唯識學派，和「阿毗達磨」著作的主張來說，「欲」和「貪愛」的定義也是不同的。欲的定義是「渴求事物」、「想要」；而「貪愛」的定義則是「深切地執著世間的事物，並因此而引生出各種的痛苦、各種煩惱。」

然而，我們常常分不清楚「想要」跟「貪愛」的差別，將兩者混淆在一起，除了上面提

到定義的不同之外，我覺得「欲」和「貪愛」之間，還有幾個很關鍵的差異。

首先，本質上來看，「欲」只是一種單純的想要，但貪愛則是一種深度的執著，一種無法輕言放棄的執著，這裡我們常常會用蠶寶寶吐絲、作繭自縛來做比喻，意思就是無法容易輕易的放棄離開，貪愛、也就是渴求的對象，「欲」是比較開闊的，並不會局限於一般的世俗事物或佛法上，但是「貪愛」通常只局限於世間事物。

所以，我們會說，渴求佛法的念頭，那是一種「欲」，但不是「貪愛」，因為所貪愛的對境，一定只能是世間的事物，無論貪愛的是外在的種種享樂，還是人與人之間的貪愛，這些都是屬於世間的「慾望」，這些慾望就是「貪愛」。但僅僅是想要佛法，不會變成「貪愛」，因此有些差別。

再來，欲求和貪愛的差別是，貪愛的慾望一定會帶來痛苦的結果，因為它是屬於煩惱；但「欲求」卻不一定會帶來痛苦，比如說：單純想要利益眾生的念頭，這可以說是「欲」，但不會帶來痛苦。總之這些說明可以讓我們知道，「欲求」跟「貪愛」之間的差異，其實是很大的。簡略來說，欲求比較中性，它可善可惡；但是貪愛一定是屬於煩惱的，貪愛比較複雜。即使是渴望佛法也不能想太多，想得簡單一些，如果想太複雜，就會變成「貪愛」。

## 怎麼「修行」

這裡經文接著說道：「修行甚深般若波羅蜜多者。」這一句當中出現了「修行」兩個字，我想這應該是佛教徒們，最常掛在嘴邊的一個用詞，但是，到底什麼才是「修行」呢？可能我們也有時很難掌握，到底什麼才是修行？有些人會從字面上去做解釋，說「修行」是什麼呢？就是修正自己的行為。或者還有的人以為，修行是某種靈修的方法，可以跟什麼神鬼溝通的一種方式等等。

因此修行應該要將「修」「行」兩者分開，我們先說「行」，再來說「修」。因為藏文是先行再修，按照藏文《心經》來說，應該是行在前面，修在後面，因為藏文通常動詞會放在受詞的名詞後面，但如果這麼用，大家就聽不懂，「吃飯」會變成「飯吃」。

首先，我們說「行」，是以般若的智慧去證悟甚深的空性。大乘的經論都有一個很大的特色，就是根、道、果三者是密不可分的：

根，指的是理論基礎；

道，指的是認識這個基礎的智慧；

果，則是由這樣的智慧所帶來的結果。

這部《心經》闡述的核心思想，就是「空性」，也就是這部經典的「根」，但我們如果看經文，會發現舍利子問的問題，並不是問：

「觀自在菩薩啊！請問什麼是空性呢？」而是問說：「一個想要修行般若波羅蜜多的人，應該要如何修行？」

也就是說，他問的問題是從「道」、也就是智慧來問；而不是從「根」，也就是般若的理論思想來問的。

為什麼舍利子不直接問什麼是空性，而是問到該如何修行呢？很多人來拜訪我時會問一堆問題，他們的問題常常很直接了當，例如：「請問法王，心性是什麼」，「請法王直指心性」，馬上就要我直指心性，也不先問問要如何去修行，意思是「請馬上給我指引心性，我沒有那麼多時間修行，請馬上給我看實物，馬上把心性拿出來給我看」。

舍利子為什麼問「要怎麼修行？」而不是問「空性是什麼？」這有幾個原因：

### 一，理論思想合一：

#### 以正確的見地，開展智慧

首先，我們剛剛講到，大乘的思想、也就是根，和大乘的道、也就是修行方式，是密切相關聯的。換句話說，這是在告訴我們一個重點：就是身為一個大乘的修行者，我們所要修

行的，就是大乘的理論。用佛學術語來說，我們要用大乘的「道」去體悟大乘的「根」。總之，理論和修行是不能拆開的。

很多時候，理論是理論、修行是修行，兩者沒什麼關係，但我們不應將佛法理論純粹當成思想，「瞭解思想的智慧」本身，就是一種修行，因此簡單來說，什麼是大乘的修行呢？白話來說，就是要去體會、通達大乘的空性思想，這就是大乘的修行。

所以，我們在這個段落當中，可以看到舍利子請問觀自在菩薩大乘的修行方式是什麼。其實舍利子就是在問說：「我們應該如何培養、開顯大乘的智慧？」而觀自在菩薩，在接下來的回答，就是從空性本身的狀態來做解釋，這代表了什麼呢？就是告訴我們，開顯大乘智慧的方式，就是要去徹底地瞭解空性。

很多人來要求我「開智慧」，說：「我很笨，請法王幫我開智慧！」我沒辦法動手術呀，他們以為開智慧就像動手術一樣，往腦子裡放一個記憶卡、或一個晶片，就變得很厲害，不是這樣，

我們開展智慧最大的因素、關鍵就是「見解」、「見地」。

你有正確的見解，就會慢慢開展智慧；若缺乏正確的見地，可能就無法開展智慧。不能把世間的聰明才智稱為是智慧，真正的智慧是有正確的見解，才能得到。

換句話說，舍利子是從智慧的角度來提問，而觀自在菩薩呢，他是從甚深空性的角度來回答的，這兩者是對境跟心識的關係，就好像「柱子」跟「看到柱子的眼識」兩者之間的關係是一樣的。

還記得我們第一堂課講到「般若」的時候，談到般若有很多種。其中的「道般若」，就是指舍利子所提問的「智慧」；而「自性般若」，則是指觀自在菩薩所解釋的「甚深空性」。以



上這是第一個原因。

## 二，理論是產生智慧的技巧，

### 實際運用才重要

第二個原因，是因為作為一個釋迦牟尼佛的弟子，我們應當關注的不是過多的理論，而是這些理論要如何實際使用，如果你太關注理論，心離教法會越來越遠，腦子會壞掉，腦子當中一堆問題，因此一定要將理論用於實用，而不是放在腦子中，而是實際去體會、去實用，才會解除疑惑，因此解除疑惑的最好方式，就是實用，所以舍利子才會問「要怎麼修行」而不是問「空性是什麼」，理論與思想，是幫助我們調整自心的一個技巧、一個方便而已，關鍵是自心有沒有得到調整，如果看了許多的經論，自心卻沒有任何的改變，那真的太可惜了、太可悲、可悲到連哭都哭不出來了。

月稱菩薩在入中論中說：「世俗為方便，勝義諦是方便生。」就是指「理論」與「思想」不過是一個技巧，是讓我們產生究竟智慧的技巧而已。

## 三，修行，就是要調整、鍛鍊自己的心

第三個原因，是根據彌勒菩薩對般若系經典的解釋，彌勒菩薩在他最受藏傳佛教重視的著作——《現觀莊嚴論》裡面，這是藏傳佛教最重視的五大論之一，在此之中，主張般若系的經典，表面上雖然是在解釋各式各樣的空性，十六空性、十八空性等等，但實際上，這些經典中暗示了種種觀察空性的智慧，這稱為「顯揚空性，密宣現觀」。

般若系統的經典有很多，以印度來看，最長的有三百多萬字的《般若十萬頌》，還有《般若兩萬五千頌》、《一萬八千頌》、《般若八千頌》等等，有很多不同的經典，而在中國來看，最長、最完整的「般若經典」，是由玄奘大師翻譯的六百品《大般若經》，裡面涵蓋了十萬頌、兩萬五千頌等等這些般若的經典。

儘管這整個龐大的般若系統，每一部經典都有「顯揚空性，密宣現觀」的意思在內，但是現觀的整個次第，是從凡夫到成佛之間的

所有過程，這總共有八個大綱、七十個條目、一千兩百多個細節，因此這完整的現觀次第，只有在篇幅比較龐大的般若經，包括十萬頌、兩萬五千頌或一萬八千頌裡，才会有完整的闡述。

而在諸如《金剛經》、《心經》這些篇幅比較短的般若經裡面，儘管有暗示了修行空性的智慧、也就是般若的道理，但是沒有細節去介紹整個完整的次第或者是成佛的藍圖，有這樣的差異。

以上這些，是對「行」這個字做的簡單解釋。總的來說，我們要知道，「行」的意思，是要「調整、鍛鍊我們的內心」，問題是：要怎麼調整呢？我們必須了解空性的思想，但不能只是停留在理論或思想上面，必須對自己的自心產生影響才行。

因此，修行就是要調整、鍛鍊自己的心，用什麼方法呢？用瞭解空性的智慧，來調整自己的心。有時候一講到空性，會覺得是理論、思想，我們不能僅將此視為理論，而是將空性思想變成一種生活態度。

## 菩薩四行，是為了調伏不同眾生

總的來說，菩薩的「行」有四種：

- 一，順菩提行：是為了虔敬小乘者而修「順菩提分行」；
- 二，六波羅蜜行：為了虔敬大乘者而修六波羅蜜行；
- 三，神力行：為了令二乘人生起信心的神力行，神通的力量；
- 四，成熟眾生行：調伏二乘眾生的成熟眾生行。

然而，這一切都不能算是「般若波羅蜜多行」，因為它們是令修行者證悟般若波羅蜜多的一個方法。但無論如何，菩薩有具備剛剛所說的四種行：順菩提分行、六波羅蜜行、神力行和成熟眾生行。讓小乘大乘生起信心的「神力行」、需要具備神通，是真正的神通，不是

裝模作樣的那種神通，當然神通的意思就是「如果你沒有禪定，那你就無法具備神通」，因此宣稱自己有神通的人，要先看看他們有沒有禪定、定力，如果沒有定力，就是胡說八道，或鬼神加持。

因此，這四種菩薩行，是菩薩彌勒所說說：「諸度諸覺分，諸通及諸攝，為大亦為小，俱入亦俱成。」意思就是菩薩應當具備這四種行持，這是根據《大寶積經》記載所分類的菩薩行。

## 實踐十法行，大家來抄《心經》

但是初學者、初學菩薩道者無法馬上具備這些行持，因此從容易實踐的面向來看，「四行」可以分為「十法行」，根據《般若經》的說法，這「十法行」是：「佛告阿難言：受持此修多羅，有十種法。何等為十？一者書寫，二者供養，三者流傳，四者諦聽，五者自讀，六者憶持，七者廣說，八者口誦，九者思惟，十者修行。阿難！此十種法，能受持此修多羅。」



初學者應當實踐這十法行。因此今天晚上就有一個「書寫」的法行，就是《心經》的抄經活動，今天晚上 7:30 開始，這就是我們今天提到的「十行法」的書寫，抄寫《般若波羅蜜多心經》，我們今天就來實行。今天用的摹本是我寫的小的。之前寫過兩、三個心經，也沒有很好看，大家將就將就吧！大家隨意，不用全部參加，依據大家自己情況來決定。

## 修，就是精進、如理地去做

「修」的意思是「精進、如理地去做」。昨天我們說到，佛教的法門有很多，但這麼多的法門擺在那邊，如果我們不精進地去做，那

也沒什麼用，十萬、一萬，都變成一個數字，就像噶當派善知識們所說，「一切的法、都是今天要修的法」，如果沒有這種「機會就在現在」、「現在就能創造未來」的這種想法，不去努力理解大乘的思想，那佛法再有效，對我們自己來說，也是一點用處都沒有。

我們這樣就知道，根據《心經》的解釋來看，「修行」一詞，是告訴我們「要精進地去認識空性」，我們這次來到這裡學習《心經》，聽聞《心經》課程，雖然我講得不好，而且大家都很辛苦，花了很多的時間與金錢，但最重要的是什麼呢，是回去之後，要繼續努力地去更加認識空性，這樣的話，才是真正在「修行」《心經》吧！不然就浪費很多時間和金錢，不太好。以上講解完「修行」的部分。

接下來的頌文是「甚深般若波羅蜜多者。」這部份在今天早上已經講過了，不用多說，至於「復當云何修學」的部分，就留在明天再說。因為這部分，可以講得很複雜，因此我覺得還是留到明天早上。

然後，這次《心經》課程第一天我和大家所說的，算是我此生第一次講佛經，也是第一次用中文講佛經，我覺得這可能有些因緣。第一次講佛經、而且是用中文，可能有很深因緣，但因緣為何我也不知道。

無論如何，因為用中文講，因此必須要準備講法內容，準備不容易啊，我們幕後有四大高手，他們加上這個驚鈍的我，加起來也抵擋不住、撐不住這麼甚深的內容啊，譬如昨天晚上三點半才睡覺。但是我覺得這是很有福氣的，有這樣的機緣和大家分享「甚深般若波羅蜜多」，再次感恩大家給我這樣機會，謝謝！今天就到此結束吧！

2016年8月16日印度德里  
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

# 《吉祥經》教授 (二)

直貢澈贊法王

第三句「當住具義地」，這裡講的具義地即「勝義諦」。首先我們要瞭解何為「世俗」，「世俗」指的是一切外器山河，眼見的、可觸摸的等一切外物境界我們稱之為「世俗」。在世俗諦中，以車來舉說明，車是可見的可觸摸的，是以千萬個零件組合起來的，組合起來的這部車我們稱之為「世俗諦」成立的車。但當我們從勝義的角度去檢辨責查的時候，拆除每一個零件，我們無法發現一台車的真實存在。當有人問到：「什麼是車？」我們已無法回答。這個無法回答的當下其實也表達了這就是空性。這裡的空性不代表一種「頑空」的狀態，而指的是這一切事務其實並不是自性永恆而成立。自性不成才稱其為空性。如《心經》所述：「色不異空，空不異色」，如是車不離於空，空不離於車。所以，車的真實的本質，即勝義諦所講的自性不成而稱其為空性。

## 依止善知識

我們接著上一堂課講第三個偈頌「勿近愚癡人，應與智者交，尊敬有德者，是為最吉祥！」這個偈頌所表達的最吉祥，說明一個指導者或一個指引對我們是非常重要的。在指導者的選擇上，我們不應該與愚痴、有惡思維的凡夫相近；而應該見賢思齊，與智者和賢者相交。有一句西藏的俚語：「近於金山，周邊皆

金色，近於毒山，周邊盡是毒。」也像中文諺語所說：「近朱者赤，近墨者黑。」

我們先從世俗的角度解釋為何要與智者看齊。世俗社會裡，如果一個人從小就在道德及學問方面很努力地去學習，獲得很好的教育，將不僅利益很多人，他自己的行為也有很好的行持守則。但如果學習的過程中結識了不良的夥伴，所學習的都是不良的行為，那就會變成害人害己。所以，我們應該向智者學習，與賢者看齊。在世俗裡，我們的朋友非常重要，如果我們以惡友為伴，就會熏習一些不良的行為，如打鬥、喝酒、吸毒、不工作等等，對社會產生不良的影響。我們不應和這些惡友結伴，應跟隨有志者、有善心的人士，與他們為友。

我們平時在看書的時候，也要看對道德、知識、社會有益的書籍，看這類書時，要把其中有益的內容牢記在心。如果用心看書的話，在平常的言談舉止中也會透露出依於這部書的學習而有實際的應用，使言談舉止與往日不同。如果我們看了無意義又傳達不良內容的書籍，也將影響我們日常的行為舉止。所以，我們要拋棄所有不良的熏習。

看第三句「尊敬有德者」，指我們以佛菩薩作為「有德者」來供奉。首先我們需要在經典中找到一個「具德」，也就是經典中所講的「具性相的善知識」，這是我們必須要找到的可依止的善知識。在如此具性相的善知識前，

我們如法地跟隨、聽聞，才能如是開啟一個善的緣起。如果我們沒有依止一位具性相的善知識的話，我們可能被導入一條顛倒的道路中，如我們目前常聽到的，在中國或其他地方，有穿著僧人服裝而非真實僧人的假僧。所以，我們首先需要觀察善知識是否具足性相，在龍樹菩薩的論述中，一位善知識要具備十二種姓相，阿底峽尊者提出善知識應具備四種姓相，今天由於時間的關係我們無法在此一一解說，但佛陀的經典《無垢經》中也一再解釋說必須依止清淨的善知識，只有依止清淨的善知識，才能使我們自身清淨，才能導向真正的清淨的解脫道路。

尤其是金剛密咒乘的傳承，我們的加持傳承如生命般珍貴緊要，因此，上師弟子互相善加觀察是非常重要的。過去，那若巴依止上師帝洛巴時曾經歷了十二大梵行，這裡說的梵行並非外道的苦行，帝洛巴為了檢視那洛巴是否是一名堪忍的法器。是否堪忍的上根器對密咒乘是非常重要的。又如瑪爾巴大師在密勒日巴的修行過程中設置了一切的苦難，我們常說這是為了幫助密勒日巴清除業障，但不止是這樣，還有上師在觀察他的弟子是否具信心，是否是一名上根器的弟子。同時，弟子也在觀察著自己的上師。經典中的論述並不代表著只有身、語的苦行才是代表著真實的修證，其實「意」的修證才是最為真實的修證。所以，經過這樣的觀察，能夠安住於自己的心性來修行，才是最上的供奉。佛陀曾對舍利子說：「如果有人將三千大千世界的所有供養於佛，其功德不如剎那間安住於自己的心性。」這是解釋「意」的修證的重要性。

上師與弟子之間善加觀察後，當你認定了自己的上師，就絕不可再生疑惑。正如我們修行大手印的行者，之前要對上師詳加觀察，經過觀察已決定認其為上師後，就不能再生起疑惑的心。若生疑心，將難以達成所求果位，反而墮入惡道中。若具備信心則將達成果位。因此，我們要善加觀察才能做到供奉「有德者」。

所以，上師和弟子之間是一個雙向選擇的問題。作為弟子，首先我們找到具有性相的，即具有正見和知識的上師；作為上師，也要尋找堪為法器的弟子，這不僅僅是一方的選擇，而是雙向的選擇，也是一種緣起的象徵。當我們尋找到一位清淨的具德的上師時，作為弟子也應該開始清淨地供奉「有德者」，真實地隨順著善知識，學習到法的精華，才能夠圓滿雙向之間的所求之果。《華嚴經》也一再地解釋這一點，也就是上師必須具德，弟子也必須具德，在這種善的緣起當中，才能圓滿所欲求的佛法的真諦。

## 出世入世都要做到一個完整的人

下面一個偈頌「奉養父母親，愛諸妻與子，從業無要害，是為最吉祥」。以「孝敬父母」來說，這對於我們，體現了人類的價值。敬愛父母，是人類與畜生的不同之處。父母從孩子出生到長大很辛苦地養育，在他們生活困苦時，也傾盡所有養育孩子。現在，我們過著豐衣足食得生活，很難理解什麼是生活困苦，像我們這一輩人曾經歷過真正的困苦時期。在連一口青稞麵都難以獲得的困苦時代，父母捨不得自己吃，把僅有的食物留給孩子，僅有的衣物也給予孩子，把累積的錢財也都給予孩子去上學，獲得世俗教育。但當孩子獲得教育之後，往往前往城市，將父母扔在家鄉。可能我們會說因為工作的原因無法照顧父母。雖然有諸多的藉口，但還是應該尋找不同的方法去照顧父母，我們可以安排時間帶他們去看病，住上條件良好的房子，以自己獲得教育以後所得到的收入來改善他們的生活。當自己無法照顧的時候，也可以請他人來照顧，這都是我們應該做的事情。

如果我們沒有想到孝敬和照顧父母，長大後就拋下父母獨自生活的話，這種行為與畜牲沒有什麼兩樣。而人類與畜牲不同，我們有思維，可以瞭解整個狀況。我們所得到的福報，

都是因為過去生我們敬愛世人、照顧父母等善業累積而來的。如果今天我們不去孝敬父母，就如同漏盡福報一樣。有些人常到卜卦的地方問：「為什麼我這麼辛苦還是無法累積財富？」如果你不孝敬父母，連最基礎的累積福報的事情都沒有做的話，又如何能夠累積財富？所以，孝敬父母對我們是非常重要的。一環。

一般情況下，大眾對佛教徒有一種誤解，認為佛教只是求來世，對現世不太貪著。以前我聽人講過，如果有人要學習佛教，旁邊就會有人說，不要成為佛教徒，因為如果成了佛教徒，他們只求後世，對現世不再貪戀，可能對妻兒都不太照顧。其實這是一種錯誤的看法。佛陀已經告訴我們，作為佛教徒，出世入世都要做到一個完整的人。妻子作為男人的友伴，是世間的伴侶。夫妻間必須是相合的，作為一生的伴侶，一生都要互相幫助。夫妻結合在一起，共同的目的是要獲得幸福安康。然而，初衷雖然是這樣，但在生活的過程中就出現了紛爭，依於互相的爭鬥而產生了不和，無法互相愛護，所以會產生離婚等等現象。

因為時代的改變，現在夫妻之間更應該互相愛護。以前是一個男女不平等的時代，尤其是女性在生活中非常辛苦。我年輕時曾下鄉到農村生活工作。去村中農家做客時，男主人會將茶倒在自己的碗中招待客人，意味著把客人當作自己人。而他的妻子，早早就起床煮好茶，然後去田裡幹活兒，邊幹活兒邊吃她的早餐。下工回來，她又要馬上生火做飯，做好飯還揹著小孩燒茶。喝茶時首先要為他的先生斟好茶，而男主人只是坐在那裡喝茶，可以感受到一種男女之間的不平等。有西藏俚語說：「女人出嫁，做僕三年。」所以出嫁時是痛苦的嚎哭，可能這樣的感受你們比我們更強烈。因此，作為夫妻，在共同做一件事情的時候，一定要使利益平等，如一碗水要端平。當我們自己希望獲得幸福的時候，也要考慮到別人也想獲得幸福。如果你只求自己的幸福，那你的幸福和安康不可能是一個完整的狀態。

所以不管做任何事情，我們都應該有平等互利的原則。在俚語裡有這樣的說法：「世間一切的爭鬥都來自於互相的聯繫。」一旦人與人有了聯繫，必然就會由於不同看法與觀念而產生紛爭。所以在大的事件中，我們雖有不同的看法，卻可以有婉轉的解說，以善巧方便互相溝通，達成共同的意見與認同。就像我們跳金剛舞時，舞者隨著鼓聲起舞，不能各跳各舞，各敲各鼓。所以在世俗中我們做任何事情都要與大家有一個共識，在互利的前提下圓滿每一件事情。不能僅僅以自己的想法來做事情，也要為大眾的利益著想。在遇到意見不合時，我們可以利用善巧的方法，來達成事情的圓滿。

## 以智慧教育孩子

對於自己的孩子要愛護，文明發達的西方在教育方面有一些成就。在嬰兒的時段，孩子與母親的關係是非常重要的。現今科學研究顯示，嬰兒每兩個小時就應該接受母乳一次，這對嬰兒是非常重要的環節。很多心理學家在研究過程中看到，如果把嬰兒交給他人或扔在幼稚園，他們在成長過程中就會產生很多心理障礙。與母親常常在一起對嬰兒來說是非常重要的，因為在母愛保護中成長的嬰兒，心理是非常健全的。科學研究顯示嬰兒在六個月大的時候就可以開始學習，雖然他們還不能開口說話，也不能完全理解，但作為父母應開始將語言、音樂等教給孩子，嬰兒就像在錄音，可以把一切在腦海中記錄下來。一旦他們成長到適齡階段，在學校中會使記憶恢復，在學習過程中馬上掌握所學。我們以前看到有六歲孩子能夠講四國語言的，這一切都來自父母的愛護，尤其與教育方式有非常大的關係。

當看到孩子有不良行為時，我們往往以責罵的形式對待，但僅僅責罵是不夠的。今天，時代已經改變，人的智慧發達程度很高，也就是說，現在的人反應更敏捷、更聰明。所以，我們要告訴孩子他錯在哪裡，而不僅僅是責罵。

以正確的理由告訴他，才能獲得他的認同，他才會有改變的機會。也要告訴他犯錯後將受到的苦處，或者如果不再繼續犯錯的話，未來的利益是什麼。以各種正確的理由來使他瞭解錯誤而去糾正的話，他的內心才會真實地臣服於你所說的話。所以對孩子不應該認為他只是小孩不需要講道理，如果只是責罵，他們會產生反叛的情緒，長大後的行為也會對社會不利。所以對於孩子，從小用以理服人的教育方式是非常重要的。

對於西方的教育，我們應該學習的方面很多，他們對孩子的教育從剛出生到完全長大成熟都做得非常好！當孩子到了上學的年齡，家長就準備好孩子所需的書包、用具、碗筷等一切，由孩子自己揹著書包去上學。但在亞洲，

我們看到大部分孩子的書包都由父母來揹，看起來是一種愛護，但小孩永遠不能長大。我住在德里時看到一位小女孩，她父親每天送她到公車站，總是幫她揹書包，這小女孩已經十二歲了，其實可以揹自己的書包，但父親為了表達父愛一定要幫她



揹。其實這不是父愛，對於孩子的未來，這樣做只是寵壞了她。我們也可以看到在中國由於計劃生育的原因，一個孩子不僅有父母的寵愛，也有雙方祖父母的寵愛，溺愛的結果是孩子未來難以為社會帶來貢獻，反而是危害。以前一位親戚經常寄錢給自己的孩子，但孩子拿到錢以後反而去買車遊玩，沒有好好學習，長大成人後無法在社會上立足。所以，我們不應該寵壞孩子。在強久林，我也秉持這樣的觀點，供應適合的食物，可能沒有其他寺院那樣既有充足美味的食物又有很好的衣物等，因為我不希望學僧在舒適安逸的條件下，養長過多不良的行為。在薩迦班智達的格言中有：「智者在學習時是非常艱苦的，但這些艱苦帶給他淵博的學問。」因此，我們絕不應該寵壞小孩，滋長

他們放逸不良的行為。

## 對一切魔眾具悲憫之心

在藏文版中這裡還有「悲憫諸魔眾」一句，噶舉派行者在清晨進行水施時所做的正是這一句所表達的意思。《水施食子》是噶舉派的不共傳承，來自於噶當派，從岡波巴大師開始，噶當派與大印派匯成一流，所以噶舉的傳統中就有了清晨的《水施食子》儀軌，但今天的年輕僧人已經很少在做了。反而北方牧區的很多在家人還保持這個傳統。我們對此應慎思。清晨的《水施食子》是噶當與噶舉派不共的傳統，沒有聽說格魯等其他教派在清晨做《水施食子》，噶舉派的勝樂大法會也是以《水施食子》

為前行的。這是悲憫一切魔眾非常好的方式，從佛學院畢業的年輕有為的僧人應該學習做這個《水施食子》的儀軌，此儀軌也有不同的方式，我們都應該去學習。這個儀軌主要是為了悲憫魔眾，並不是為了炫耀財富，儀軌中所用的壺和七個盤子不應

以金銀為主，應儘量樸素為宜。

還有需要補充關注的是，作為一個密咒的行者，一些忿怒尊的咒語，我們不應在風口或河流邊持誦，因為此類咒語過於威猛，對於所在地的魔眾會產生傷害。持咒時，我們的聲音不應過大，讓身邊人稍微聽到就可以了。在持咒上也分有靜音的持咒、持氣的持咒等不同的方式，在此不做贅述。但不論何種方式，都應不緊不慢，清晰而誦。在此請大家留意。

所以，我們經由奉養父母、愛護自己的妻子（丈夫）、孩子，以及對一切魔眾具悲憫之心，就可以獲得最為殊勝的吉祥！

2015年11月4-5日舍衛城文化節  
敬安仁波切中譯  
<http://www.greatshravasti.com/cn/>



# 如何在生活中修行 (三)

上密院副院長 圖登丹增仁波切

**問：**我們要成佛的路是遙遠長，請問我是不是有機緣來學七脈明點，現在因緣具足了？或是還要等？這是跟成佛有關的。

**答：**如果能夠掌握七脈明點就會飛了，所以你是想說以後不用買機票就可直接來印度。要學習七脈明點有個界線，界線是指什麼？首先對於程度是有要求的，今天要學習密續，一定要有個共道的修心，共道的修心指的是出離心、菩提心、空正見，要證悟三主要道是不可能的、很困難，但至少要有個體驗。

當談到出離心的時候，至少要有厭患、瞭知輪迴苦這種體驗，如果沒有這種體驗的話，至少要有個概念，叫四察意。沒有四察意這種概念的話，學密續沒有用，因為沒有本錢。有共道修心作為基礎之上，要獲得灌頂。獲得灌頂是進入密咒乘的資格，進入密咒乘先學習的是生起次第，生起次第又分為粗分的生起次第及細分的生起次第。無論是粗分或是細分都要有體驗，透過自己實際的修持有個體驗，之後才進入圓滿次第。圓滿次第又分身遠離、語遠離、心遠離，這三種遠離純熟了之後，先修脈、觀脈，觀脈之後才驗收我們的金剛頌，有脈作為基礎才能夠練氣，誦這個金剛頌。

學習次第是非常重要的，也是非常穩定的，為什麼呢？西方人他們都很喜歡禪修，都很喜歡做冥想，其實你只要做冥想就會跟氣脈有關，可是沒辦法掌握氣脈的關鍵，

要嘛你氣走岔了，要嘛脈練出了問題，所以人就會變有點怪怪的或者神經兮兮，這是為什麼？因為基礎沒打好，次第錯亂、顛倒導致的後果，要再拉回來原點那很困難，因為一來已經錯亂，二來他們習慣這種錯亂。與其如此我們從基礎好好的做，即使我沒辦法成就，但至少可以保證不會出問題。

以前在西藏發生的故事，有個人他很喜欢密咒，密咒的威力是很大的，但是他沒有任何共道修心的基礎，所以他就拼命的持咒，他持的是憤怒尊的威猛咒，持到後來看起來就很兇，眼睛都像這種瞳鈴大眼一樣，任何人看到他都自然產生畏懼，甚至他看著一條狗的時候，狗都夾著尾巴逃掉。他自己都覺得這樣不對了，所以他去尋找許多上師看有沒有什麼辦法可以解決，後來找到一位上師，這位上師跟他講，你會這樣子的原因是因為你缺乏了共道修心，所以叫他去唸密集瑪，透過密集瑪學習慈悲心，所以他慢慢的去唸密集瑪的時候，他恢復了原本的樣貌，不然臉看起來就是凶神惡煞的樣子。

**問：**我們要生起升起次第是不是要透過師長帶著閉關才不會走岔？

**答：**今天要生起升起次第的先決條件要獲得灌頂，還要從善知識獲得教授。這位善知識本身是有修持經驗的，他才能夠給予相關的引導，不然如果今天只是自己看書的話，



事實上自己看書只是自己的理解，自己的理解很容易產生偏差。

**問：**可是我們這一次就有灌頂啊！還有仁波切這幾天升起次第的教授，教授如果要圓滿是否要請一位有證量的善知識帶我們閉關才會有成就？

**答：**今天無論做任何的修行，事實上都要知道一件事情，就是「修行不求快」，求快就容易出錯，修行是長遠的一條路，要一步一腳印去走的，如果我們求快，求馬上要有感應、馬上要有靈驗、馬上要有什麼成就的話，就容易走偏。因此最初先獲得「灌頂」，灌頂後獲得「教授」。這個教授不止一次，因為不同的上師給予的教授會不太一樣。再來有「廣軌」的教授和有「簡軌」的教授，這些教授我們都依序的去獲得，對於這些生起次第的觀修方式要熟悉，熟悉了之後已經獲得一個穩定的自性，如果哪一天閉關的話，我要知道怎麼做才去閉關，不然貿然去閉關會產生就是高不成低不就的結果，一旦高不成低不就，會比打回原點還要慘。因此，我們修行不是這一輩子的事情，我們來世也要繼續修行，所以我們求穩不能求快。

**問：**我們每天只能照著儀軌自己練習嗎？



**答：**很多人連儀軌的日課都做不到，如果你做得到就先去做，做了一段時間你會有不同的體會。如果日課斷了，因為今天非常累提不起勁沒辦法做，那明天就做兩次，把昨天斷的補回來。過去祖師們教導當要承諾做多少功課，這是一種誓言，寧願承諾少、做的多，不要承諾一堆結果做不到，這樣更糟糕。

**問：**密集金剛有三十二尊，每一尊都有祂的密咒，密咒要觀想，「嗡啊吽」，我上次有問過仁波切，「嗡」的話是吸進來，然後透過氣，搞不太清楚。

**答：**我們這個部分是在觀修氣的部分，那你剛剛說的是觀修金剛咒，金剛咒的部分現在你不用去學到這個微細的部分。因此先學觀三脈，還有吐濁氣就好了。因此最先要觀修三脈，這個時候我們身體的正中央是中脈，左右有經血二脈，經血二脈透過鼻孔連接後面，從肚臍下方四指處插入中脈當中。最初吸氣先從左邊吸氣，在吸氣的時候要壓住右邊的鼻孔，從左邊吸進去的時候要觀想「氣是清淨的本智之氣」。從左邊吸入，順著脈道，將氣就好像接水管一樣，將氣接到右脈當中，再從右脈往上循環，再從右邊的鼻孔吐出去，吐出去的時候觀想「所有一切不清淨的業氣煩惱，

從右邊的鼻孔排出去」，這是第一個循環。第二個循環是遮住左邊的鼻孔右邊吸氣，同樣的從右邊吸氣，觀想氣順著脈道來到肚臍下方四指處，氣像接水管一樣接到左脈，再從左脈將氣往上，藉由左邊的鼻孔排出去，這是第二次，第二個循環。第三個循環左右鼻孔同時吸氣來到肚臍下方四指處，這時候左右的氣進入中脈當中，將中脈的脈道不清淨的部分，包括業氣，從左右的鼻孔呼出去。透過這樣的三吐濁氣，一方面是練氣，一方面是練脈，尤其是將脈的不清境給淨化掉，對於三脈氣純熟了再談金剛咒。

**問：**所以副院長您說的是九節佛風的次第，然後再談到修練寶瓶氣，之後在金剛頌再著火，這是一個次序下來嗎？

**答：**如果圓滿次第要慢慢修的話，事實上是慢慢令它完整。第一步從九吐濁氣，一般把它叫做九節佛風，沒有什麼佛風啦，是吐濁氣，先從九吐濁氣開始做起。以上所談到是關於密咒乘裡面練氣與九吐濁氣或者三吐濁氣的內容。關於氣的修練在顯乘裡也有，顯乘裡面主要是止觀的部分。但是在止觀部分並沒有談到要觀中脈、左右二脈、經脈，什麼都不用；只是單純吸氣而已，吸氣的時候是吸入的是一切十方諸佛所加持的氣，吐出的時候是將我們體內穢氣、煩惱的業氣將它吐出去，一吸一吐是一個循環，這樣的循環數到第二十一一次。這是一個基本的數字，每天有空的話就去練練看，它能帶來的幫助是最起碼可以讓你的心穩定，這是顯乘所談到的練習。

**問：**剛講這樣的呼吸方法跟我們再學自他相換，自他相換是不是也是要把眾生的痛苦吸進去，把自己的功德吐出去給眾生？怎麼跟

剛才講的如何做一個連結？方法怎麼樣？

**答：**首先我們要知道練氣的話或者圓滿次第的話一定要有個基礎，這個基礎先從數息開始，你有這個基礎之後，它會隨著你修心次第越來越深入、越來越廣大的緣故，這時候的數息會隨之越來越深入、越來越廣大的。

在克主傑所寫下的宗喀巴大師禮讚有談到一段話：「怙主如知氣息亦能饒益諸有情。」這句話是指什麼呢？宗喀巴大師連呼吸都可以利益有情眾生，這句話到底該怎麼解釋呢？這句話在辯經場的時候就要提出原因來，是什麼令宗喀巴大師連呼吸都能夠利益有情眾生呢？當宗喀巴大師他在吸氣的時候藉著悲心吸入一切有情的痛苦及苦因，當他呼氣的時候秉持著慈心施予一切有情當中的安樂以及安樂的因，這個時候的呼吸成為對一切有情的慈悲修持，因此呼吸也能利樂有情眾生。可是這樣的修心次第是怎麼來的？是從最基礎來的，所以呢它是隨著你修行的程度加深加廣了你修持的方法。

**問：**延續剛剛說的呼吸可以利益眾生，現在初學佛，我們每個起心動念從基礎一直到意念眾生這樣的次第，請仁波切能夠開示，再來是普賢行願的第九恆順眾生，我們怎麼樣做可以如理如法的恆順眾生？

**答：**任何的修行第一步都從認識自己開始，為什麼從認識自己開始呢？一切有情與生俱來都有恐懼痛苦、渴求安樂的心，這個觀念都不能了解的話，怎麼去幫助他有情？如果不了解自己欲求安樂、遠離痛苦的心，你是沒辦法體會他人畏懼痛苦、渴求安樂的願望，所以先從自己開始。從瞭解我有什麼苦、我想獲得什麼樣的安樂，才懂得為其他有情謀福利。任何的修持都從自己做起，從自己作為本位，再去推廣

到家人、朋友到一切的陌生人，以這個為基礎，再來談到隨順有情眾生的時候。事實上我們沒辦法做到百分之百隨順有情，為什麼？你在隨順有情之前，你要知道有情在想什麼；有情有不同的信解、不同的欲樂，他的想法很多；再來有情說不要並不是真的不要，有情說他要並不是真的要。所以，你很難去隨順有情。這也是我們談到菩提心的時候，說為利有情願成佛，是我要先成佛再利益有情，因為今天要先成佛才知道有情在想什麼，他說的要是真的要嗎？只有成佛才能夠知道，所以我們看到這麼多菩薩的願，沒有一個說有情先成佛我再成佛的。沒有辦法嘛！我要有情成佛的話，我要幫助他成佛，問題是我連自己都幫助不了，怎麼去幫助有情眾生呢？這是顛倒的。所以佛菩薩的願才會說我要先成佛，我先成佛才有能力消除無明，知道有情眾生到底要什麼，能給予他什麼，這才能真正的隨順眾生，所以佛菩薩的願才會說我要先成佛。

**問：**所以現在不能修恆順眾生？

**答：**雖然我們現在不能百分之百的做到，但是我們還是要嘗試著盡力的去做，不是說完全不做啊。

**問：**做錯了也沒關係？

**答：**如果錯了能夠知錯，這是很了不起的，因為大部分都是不認錯、不知錯。再來要原諒自己，為什麼呢？因為我還不是佛，難免會犯錯，因為我知道我會犯錯，所以我要成佛，從一方面來講是這樣，另一方面呢原諒我自己，所以要佛陀三寶原諒我，所以要懺悔。

**問：**常常懺悔就好了？

**答：**懺悔很重要但要先知錯，因為這個時代要



認錯知錯比以前更困難。要隨順有情其實不容易，我們在路上都會遇到乞丐，乞丐他會跟你要錢，說他沒有飯吃或者要去什麼地方沒有路費，如果你真的要隨順他的話，就應該毫不吝嗇掏出錢來說你要多少我給你，可是給了他之後呢？他真的就去買飯吃、買車票了嗎？大部分都不是，大部分都拿去玩樂喝酒了，所以你隨順他就是害了他，那你要不要隨順他呢？這是一個問題，對不對？所以在這個時代要隨順有情沒有那麼容易。

**問：**這跟善觀緣起有關嗎？

**答：**就像你講的緣起很重要，但是緣起有好的、不好的緣起，入菩薩行論談到一段話是說，今天無論對方是誰，它可能是位菩薩或哪一天成為菩薩，只要有緣就好，不要沒有緣，如果你跟菩薩無緣的話，菩薩幫不了你，你跟眾生無緣的話，即使哪天你成了佛你也幫不了眾生，所以有個緣很重要，最好能夠結下善緣。

**注：**

上密院佛子現場提問，圖登丹增仁波切回答

2016年10月08日  
臺北上密院佛學會  
湯雅鈞、湯雅嵐紀錄

# 《般若心經》講說筆記 (六)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西

談大乘資糧道、加行道時談到「色即是空，空即是色，色不異空，空不異色。」，在上次談的是一個概念——色法是自性空，自性空才有色法。「有空才有色」跟我們今天所要講的概念不空是不會有色，是有關係的。

大家回去可以看三主要道「現分緣起不欺誑，空分遠離實執意，若時二者別現見，爾時仍味牟尼旨」。我們上次講色即是空，色怎麼是自性空；空即是色，由自性空而有色。進一步很珍貴的概念即是三主要道所說的思擇，此概念分為二種：一，諸法是否由因緣所生，所以才是自性空。這就是我們通常所說的因為緣起所以自性空、因為自性空才會是緣起，直接說「色法是自性空」像是平鋪直敘的闡述，但是如果換成另一種說法，也就是第二種，「基於它是色法所以它才是自性空」就很不一樣。

什麼叫做「基於他是色法」？要變成色法容易嗎？要怎麼變成色法？色法有變成色法的因緣，基於它是色法所以它才是自性空，因為它是自性空才能變成色法。一個層次是說：在色法上面觀察色法了解它是自性空；另一種層次則是說因為它是色法，所以它是自性空，因為是自性空，所以才可以是色法，同樣的道理，受想行識亦復如此。此即三主要道中所闡明的概念。

「現見緣起全不誑，即滅實執取境相，若時同起非更迭，乃圓成正見觀察」，雖然

講的是緣起幫助自性空，自性空資助緣起，然而對我們來說，看到緣起就會想怎麼會是自性空，了解自性空的時候，緣起又有點受到打擊，緣起和性空始終是更迭的，緣起的概念幫助不了自性空，同樣，自性空的想法會阻礙緣起的建立。

我們好好學空性，思擇色法是不是自性空？或在安立處如何安立色法，如此會懂色法的自性空。學習色法其本質是自性所空的過程裡，好像是要把色法破壞掉，破壞了色法才會了解自性空的感覺，於是，當空性的概念出現時，色法變得有點不踏實。講到色法，馬上就被自性空的想法壓伏，就會更迭，甚至是心裡沒辦法忍。

但是一種很殊勝的想法就是「因為它是色法，所以是自性空，因為是自性空，當然是色法。」三主要道的這二個句子非常重要，很多大德會解釋這二句。解釋這二句其實相當於解釋了《般若心經》的「色即是空，空即是色，色不異空，空不異色」。我們用二種層次來談：一者是因為色，所以自性空，因為自性空，所以有色；另一者即是更、不更迭的狀態。如果一直好好去了解這個概念，我們唯一能夠成佛的原因就是因為我們是自性空。所以像宗大師寫了《緣起讚》，龍樹菩薩著作的《法界讚》，主要都談到見空才能解脫，當通達空性的時候才會了解到「可以解脫」是有可能的。

許多可見的言論或文章會說貪是人的本



性。如果貪是人性的話，意味著沒有辦法解脫；如果可以解脫，貪就不可以是人性。能夠解脫、能夠滅掉眾生的煩惱不是件容易的事。煩惱能夠滅、可滅、貪並非是人性，這樣的說法相當於在說解脫是可以獲得的。此中關鍵就是自性空，通達自性空的時候才會知道是有可能的，沒有通達時就想不通這是有可能的。

現證空性的時候，現證空性的智慧是以無二現的方式瞭解了空性，所以它的前面是沒有任何戲論。反之，只要仍存絲毫之法，就會是一或異。兔角是一還是異？都不是，兔角不存在。但如果說桌上的麥克風是一還是異？只要有東西就不脫是一或異，生或滅，增或減，完全沒有這些東西時才會是不生不滅、不增不減。

我們會談如來藏，如來藏不是成立式的概念，另外，自性空所以才會有解脫，其實這個也是跟「色即是空，空即是色」解釋很有關係的，還有三主要道的解釋是非常有名的。

「現分緣起不欺誑，空分遠離實執意，若時二者別現見，爾時仍昧牟尼旨」，「現分緣起不欺誑」，我們的心會現到瓶子，它是不欺誑的，因為緣起不欺誑，這個很重要，很重要的原因就是說我們在談自性空的時候，現量、比量是能知，相對於能知，一定有所知，譬如：瓶子、桌子等。一切有漏法都是欺誑法，亦即所現與實際狀況不一樣。緣起不欺的意思就是說：色法、心法、不相應



行法、你我他等完全存在。業果、緣起、因果法則事實上都存在，所以要對此產生定解。有時候空性一直講下去，因果就講不下去，這是因為沒有辦法好好認識自性空才會變成這樣。自性空講著、講著就破壞掉了緣起，像說：瓶子的嘴巴不是瓶子、瓶子的肚子不是瓶子，所以瓶子就沒了，這即是最粗顯的例子。我們常常也是談自性空，自性空一直講下去諸法就沒了，似乎忘記了現見緣起要能成立才是。

例如數字雖然不具實質，是虛妄的，惟此亦無妨它是個很確定的東西。「空分遠離實執意」空就是自性空，<sup>སྤོང་བ་</sup>空性 <sup>ལས་ལེན་བྱས་པའི་</sup>離塵許，<sup>སྤོང་བ་</sup> <sup>ལས་ལེན་བྱས་པའི་</sup>亦即空無許。空是不來、不去、不增、不減、不垢、不淨，空是遠離一切戲論、空遠離一切的許，如果有許諾之法就沒有空掉，空要徹底的空，不能有未空的法在那裡、也不能有任何的相。第一不能有相，第二不能著相、執相、不能分別、不能思惟，在這裡說的是不能許，空就要全空。「若時二者別現見，爾時仍昧牟尼旨」因果緣起是不欺誑的實實在在的存在，所謂的不欺誑是真真切切的存在之義，而性空是本來無一物，此二者別別現的爾時，其實還沒有通達如來真實意。如果別別區分來理解這個偈頌，想緣起時實有，空不起來，想實有空時，緣起就沒法是不欺誑的緣起，說明對性空、對緣起的認知還沒到位，甚至有誤。

怎麼樣才是通達如來意呢？

「現見緣起全不誣，即滅實執取境相，若時同起非更迭，乃圓成正見觀察。」緣起與自性空不是較勁而是互助。想到色法就想到它是透由因緣所生，因為它是色法所以必須是自性空。在藏文《心經》中講「色是空、空是色」，此非常接近第一層意思。中文《心經》中的「色即是空」就非常好，「即」指的不只是「色是空」，而且有「因為是色所以是空，因為是空所以是色」的意思。

「即滅實執取境相」即滅就是當下滅，想到色法的時候就可以滅掉實有的想法。就下部宗而言，色跟空是格格不入；可是在自宗，因為色法不能不是空，只能是空。因為空，繼之又會懷疑色法的存在。事實上，色還是色，如果不能很融洽的接受，就會是更迭的情況。通達空性的時候，想到色，馬上就理解成實有空，想到實有空的時候，當下即滅實質所取境。實質所取境指的就是實有執著所取的境，也就是實有。「即滅實質所取境」跟即滅實有、滅實有執著是一樣的，懂空性的時候會如此。

但是，這裡談到「現見緣起全不誣，即滅實執取境相」就有差別，通達空性的時候滅實有執著是合理的，可是這裡談到的是：現見緣起全不誣的時候即滅實執相，這二者是有差別的。

想緣起的時候會滅掉實有執著嗎？通常不會，通常是現到緣起的同時會產生實有執著，即便懂空性的人，想緣起想下去時，也要走幾個管道才會回到實有空，但是現到緣起即滅實有，即知緣起法空，這就是代表緣起有很大的威力讓你懂空性，也就是前面談到的概念——色即是空，空即是色，而不只是空是色、色是空。

若時同起非更迭 རེས་ཤེས་ཡལ་གྱི་འཛན་སྐྱབས་ལུན་ཞིག་ན།  
見到緣起的時候就能滅實質空，另一方面了解實有空的時候即了解緣起是合理的，這個

部分沒有直接講出來。乃圓成正見觀察 རྣམ་ལུང་དབྱེད་པ་རྫོགས་པ་ལགས། 此時就是說正見圓滿。

### 【問與答】

**問：**請問藏文是說緣起是不欺的，還是用正確的方式看見緣起？

**答：**緣起不欺指緣起是合理存在，緣起是量的境。不欺的意思是因果不欺，如白業帶來樂果、黑業感得苦果。同樣我們也會說名言安立，名言安立不是說你想如何就如何，而是說它是量成，一切諸法都是名言安立，可是這個不代表不是量成，必須是量成。講自性空的時候要談名言安立，很多時候是沒有辦法量成。

**問：**緣起法是成立法，空性則是遮無，要如何才能合在一起，融洽的來理解二者？

**答：**這些以後學遮無、遮非時再談。緣起裡面虛空也是遮無，緣起本身是成立法，但是緣起可以分為成立法與遮法，桌子、瓶子是成立法，遮法中，如虛空、擇滅是遮無，無山的平原則是遮非。

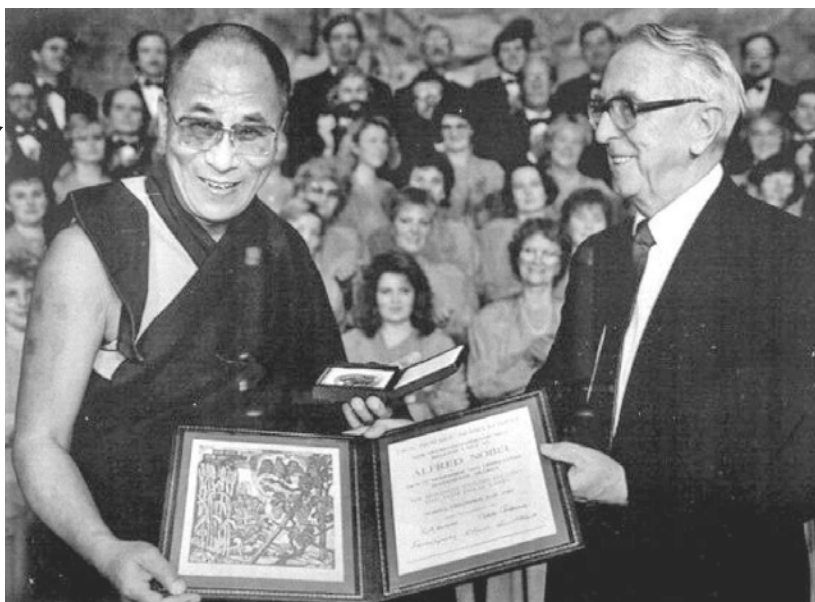
再則，我不是說講空性一定要從遮無方面來談，例如，事實上某物是四維或三維，但是語言有其侷限，只能講一面。空性是遮無，但可以用黃金佛、蜂蜜來比喻空性，表面看來它們兩個與空性無關，但只要有一相像之處，就可以用這一點來比喻此物。因為任何一法，除了自己之外，其他的任何法都一定有與你相同之處。空性不見得要用遮無的方式去講，有太多的角度可以講，它是遮無沒有錯，但不見得要用這個方式講。

**問：**「若時同起非更迭」的「同時」是不是真正的同時？這裡的同時指的是心裡不打架嗎？

**答：**不是真正的同時。主要是指由它引起。想到色法的時候就會認為當然是自性空。

# 齊心發願 圓滿尊者三個使命

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 達瓦才仁



尊敬的林昶佐委員、尤美女委員、KOLAS 委員、陳節如委員、楊長鎮主任委員、藏傳法脈總會的侯會長及所有的貴賓、仁波切、格西、法師和各佛學會的會長及諸位大德：

大家好！札西得樂！感謝大家來參加達賴喇嘛尊者82華誕的歡慶聚會。

每年的這個時候，因為達賴喇嘛尊者，我們會相聚在一起。不論我們是因為敬仰達賴喇嘛尊者傳遞的慈悲、寬容與和平的價值及其人格魅力，或者是因為對達賴喇嘛尊者具有信心。

達賴喇嘛尊者強調其一生的三個重要使命，首先是有關整個人類的，也就是致力於提昇諸如慈悲、寬恕、包容、知足及自律等的價值。第二個使命是有關宗教的，達賴喇嘛致力於促進世界各

宗教間相互尊重、增進了解與和諧共處。第三個使命是有關西藏的，做為一個西藏人、尤其是身負著西藏人民信賴與期待的領袖，達賴喇嘛希望能以互利雙贏的原則解決西藏問題。

顯然，達賴喇嘛的所有願望或自我期許的使命，其實都是需要作為人類一分子的我們共同努力才能達成，因此，今天藉達賴喇嘛尊者的八十二歲華誕之機，希望我們大家都能夠發願，要盡己所能地去幫助達賴喇嘛尊者實現其三個使命，用信心和慈悲的精神化解所有的障礙和仇恨。

達賴喇嘛已經辭去了西藏所有的政治權責，現在是做為一個宗教或精神領袖弘揚佛陀的精神，並致力於給這個世界傳遞和平非暴力、慈悲與寬容的感召力。我們

都知道，達賴喇嘛屬於這個世界，他的精神和感染力也獲得這個世界普遍的認可。當然，如果是政府或政治層面則另當別論，政治的角度也就是利益的角度，很多時候，很多政府就會面臨兩難困境。我們都知道蒙古是一個信仰藏傳佛教的主權國家，達賴喇嘛這個稱號也源自蒙古，但蒙古人想要邀請達賴喇嘛時，也只能以先邀請、再道歉的方式，既達成邀請達賴喇嘛尊者的願望，又設法避免中國更進一步的經濟制裁。從中可以看出小國的無奈與兩難。其實，我們臺灣也面臨同樣的處境，相信在座的，包括林昶佐委員、谷辣斯委員及法脈總會的劉金釵執行長等許多人都會深有感觸。

今年六月，美國聖地牙哥加州大學邀請達賴喇嘛





在學生畢業典禮上的演講，當時中國領事館指使中國學生舉行抗議抵制等，聲勢很大，但最後卻有兩萬五千多美國人和華人花錢買票來聽達賴喇嘛的演講。由此可見，如果沒有政治因素，作為倡導慈悲寬容的宗教領袖和諾貝爾和平獎得主，達賴喇嘛在這個世界是廣泛深受歡迎的。而我們今天聚在這裡，也正是這個世界的一部分。說到這裡，我希望在座的大家為中國的諾貝爾和平獎得主劉曉波祈福，他因為提倡民主人權而被關押超過九年，幾天前才因癌症末期而獲准假釋出獄，但中國政府仍禁止他到國外去就醫。

最後，我想藉此機會，感謝臺灣首次舉辦「尋找共同點：國際漢藏對話會議」期間提供幫助的所有朋友們；感謝「西藏臺灣人權連線」

的林欣怡和台權會等臺灣各非政府組織的夥伴們；感謝陳節如委員及「臺灣國會西藏連線」的林昶佐委員、谷辣斯委員、尤美女委員、段宜康委員、蕭美琴委員等；感謝你們支持西藏的自由運動，以及為滯台藏人獲得庇護而給予的慈悲幫助；感謝黃默教授、李西潭教授、蘇嘉宏教授、曾建元教授、陳牧民教授等在學術領域一直關心西藏的學者，感謝國際藏傳法脈總會的執行長劉金釵及其家人；感謝林耀軒、黃凱莉，每一部出版品或每一天有關西藏的信息都有你們長期無私的付出；感謝雪域出版社的賴育寧總經理、《西藏的天空》雜誌盧惠娟主編以及雪域智庫的同仁們，感謝基金會的法律顧問克勞斯和程律師，感謝藏傳法脈總會的創始人鍾志會長

以及法脈總會的歷任會長和各中心的會長。從2008年開始，由喇嘛梭巴仁波切的弟子沈美真前監察委員號召各個藏傳佛學會會長，建議聯合向達賴喇嘛尊者請法，因此聯合請法團持續直到今日，感謝你們的情義相挺；感謝黃瑞柔董事和陳明茹諮議委員及翁媽媽，感謝千手千眼觀世音佛學會的尼瑪啦，感謝基金會佛學班的同學，還有感謝默默奉獻、惠我良多的基金會功德主和藍皮書會員等等，要感謝的名單很長很長，難以一一說明，總之，衷心感謝你們大家的幫助和無私的奉獻。

最後，恭祝達賴喇嘛尊者八十二歲華誕生日快樂！祈願尊者長久駐世，讓佛法宏傳世界，早日帶領西藏人民返回自由的西藏。謝謝！

# 西藏人進京，震驚了整個北京城

北京導遊

我是北京的一名普通導遊。前幾天，剛剛帶了一個來自西藏的純藏民團隊。在北京的旅遊行程當中，他們留給我的震撼是巨大的。

其實在接團之前，我對藏族人民的印象多半來自於電影電視或者別人給予的零星資訊，統一起來就是，不洗澡，比較野蠻，文化程度很低，與文明社會脫節……。

接到團的時候，我覺得這些傳說還真沒錯，電視上演的也很實在，就是那個形象，黑乎乎的，外表普遍比實際年齡老很多，看起來不怎麼洗澡的樣子，揹非常沉重的簡陋的大包，全團都幾乎沒有一個像樣的旅行箱……，我自以為是的覺得他們的確與文明社會脫節了。

可是，在後來的接觸當中，我才發現，我錯得很徹底。而且他們的言行，讓身為漢族人的我，極其汗顏。

抵達的第一天我們並沒有安排走行程，而是打算在酒店休息。因為安排的失誤，原本定好的南二環的那個酒店，突然說沒房了，接待不了。於是，已經到了酒店門口的他們，還沒來得及卸下

行李，又被帶上車，開到東三環的另一家酒店。下車之後，大家吭哧吭哧的揹著沉重的大包，耐心的等待我們發完房卡，然後爬樓梯進入房間。結果意外又出現了，原先定好的那家酒店，又說騰出房間來，讓我們過去。旅行社經理趕過來，決定還是調回原來的那家酒店去。

於是，剛剛卸下行李還沒來得及理順東西的他們，又開始打包裝車，再返回去。當時，身為導遊的我，一直提心吊膽，生怕他們鬧起來。因為聽說藏民比較野蠻，這麼辛苦的來回折騰，萬一鬧起來把這店砸了或者把我們都揍一頓，也是有可能的。

結果完全出乎我的意料，他們不僅沒有鬧起來，甚至連怨言都沒有，在我們接待方一個勁兒的賠禮道歉的情況下，他們居然都微笑著對我們用不太熟練的漢語說「謝謝」。

我有些目瞪口呆了。因為據我帶團多年的經驗，這要是個漢族團，百分之一萬的現在該投訴投訴、該罵人罵人、該要賠償要賠償了……，最次也得要求從三星換到四星並且要求贈送景

點或者加餐等等。可是，他們居然連生氣的表示都沒有。我自問如果我是遊客，遇到這種情況，我絕對沒有這種態度，即便不佔點兒便宜，也是要罵人的。

我懷著不可理解的心情帶他們回到剛才到過卻把他們拒之門外的酒店。這一折騰完，已經是下午五點多了。他們是中午十二點多到達北京的。團隊的全陪，一個看上去很憨厚的男人。在面對這種局面，身負巨大壓力的他，居然也沒對我說過一句埋怨的話，反而一直在安慰我，沒事沒事，我會去給他們做工作的。我不知道該如何去形容我的詫異。因為我見過太多的全陪了，為了把自己的責任摘乾淨，不讓遊客把怨氣撒在自己身上，從來都是幫著遊客一起責難地接的，生怕遊客認為自己在幫著地接說話。可他居然……，我詫異得下巴都快掉下來了。

第二天要走故宮。從前門大街下車之後，走了一段，我回頭想理理隊伍，免得走散了掉人。因為一般帶漢族團，一下車就跟一盤散沙一樣，拍照的、買水的、自顧

自往前衝的或者一團擁在一起買小紀念品的等等，太正常了。

可是我一回頭，又一次被驚了！他們居然兩人一排整齊齊一個不亂，安靜的跟在我身後。我一停下來，他們馬上也停下來了，一臉平靜微笑的看著我。我覺得我似乎有點不會說話了，平時老掛在嘴上的一句話「大家先別散開，跟緊我，不要走丟了」也說不出口了，現在這種狀況，似乎會走丟的人是我。我張了張嘴，沒說出話，只好衝大家笑了笑，繼續帶隊往前走。

走到天安門廣場上，過完安檢，也沒有一個人趁機先跑到前面去拍幾張照片，或者因為新鮮，一出安檢口就跑的找不著人。先過去的，仍然在前面排著隊，後過去的，也沒有任何人去插隊，按順序在後面排好。結果我們一行四十多人，僅花了五、六分鐘就過了安檢並且排好了隊。

要知道，換成別的團，過個安檢，我光收人都要收

十幾二十分鐘！我默默的扶著我的下巴往前走。反思自己：一向覺得自己是中心的漢族人，自詡為高素質的內地人，在面對藏族人民這樣的舉動的時候，會不會覺得不自在？會不會跟我一樣，非常汗顏？

在故宮的遊覽中，因為步行距離非常遠，而團上又有腿腳不便的老年人，我擔心會誤掉吃中飯的時間，於是偶爾我也會習慣性的蹦出句「來，大家跟上我了，快一點」。但是我發現，沒有人會真的就快一點，不是他們不願意聽我的，而是所有人的速度，都是以團隊中被夾在中間的那幾位腿腳不便的老年人為基準的。她們的速度就是全團的速度。即便是我說解散去拍照，回來的時候，也必定是帶著這幾位老年人一起回來的。

在遊覽故宮之後上車，也是極有秩序絲毫不亂，沒有人搶著上車坐前排的座位。大家緩慢而且有序的上車，省時也省力，我一句多的話都沒說。只是在門旁幫

著上車不方便的人，扶她一把。而她們回報我的都是轉過臉來的燦爛的笑容和唯一流利的漢語「謝謝」。相比起平時帶的內地團，即便有說謝謝的，也都是例行公事般的一臉漠然，更別提會轉過臉來笑著對著我說了。

後面幾天的遊覽中，我發現，無論什麼時候，他們永遠都是一副很淡然的樣子，無論遇到好事或者是壞事，他們永遠都會對別人笑，用漢語說謝謝。

排隊的時候永遠是把年齡大的夾在中間；走路的時候從來都是排成整齊的隊伍；拍照的時候永遠都不知道搶好位置；吃東西的時候永遠都是把口袋裡的東西挨個分到每個人，即便大家都有；上車的時候永遠都是排隊上；見到乞丐永遠都會給錢；見到佛像永遠都是虔誠的拜一拜；需要等待的時候永遠都是安靜的等待，絕不會嘰嘰喳喳；遇到高興的事情永遠都會開心的笑；說謝謝的時候永遠都是面對別人的臉……。





他們謙虛的認為自己沒有文化，卻不知道，他們懂藏語，也懂少數的一些漢語，儘管不會說，但是能夠大致聽懂。可身為漢族人的我，卻是一個藏文都不認識的。若說沒有文化，那應該是我。可我有這份謙遜嗎？沒有。

幾天的行程走下來，他們堅定的信仰，對佛的虔誠、對恩情的回報、對世事的看法，都開始影響我。他們人手一串佛珠，只要手上不拿東西的時候，就一顆一顆的捻佛珠，嘴裡也一直念一句藏語。

去雍和宮的時候，我和全陪，這個藏族漢子聊了一路。他給我講關於因果報應、六道輪迴。我似乎有些明白了藏民的寬容和淡然來自何處。

我問，為什麼這幾天總要辛苦的找餐館？其實吃團餐的地方多了去了。定好多少錢一個人的標準，餐館給安排，比你這樣省錢多了，

也方便多了。他說，他們出來玩一次不容易，如果吃的很不好，他們就玩不好，團餐雖然能吃，但是實在是不好吃。找個好點的餐館點菜吃，雖然很麻煩，也比吃團餐貴，但是他們感覺會好一些，出門在外，儘量讓他們舒服一點。我們不過就是少掙點錢，但是錢是掙不完的，夠用就可以了，掙很多錢，但是讓別人不高興，那會有報應的。我瞅著他，心裡觸動極大。平時聽這種話多了去了，是個人就會這麼說，但是，真正能這樣做的，又有幾人？

最後一天送站的時候，他們給我戴上哈達，並且放下手上沉重的包裹，輪流跟我握手，道謝。我發自內心的發現，我很捨不得他們。這和以往我帶的任何團隊都不同。以往送團的時候，都是想趕緊送走完事，玩了幾天鬥智、鬥勇的累死了。可

是送他們的時候，我從內心覺得非常不捨，不捨他們帶給我的幾天快樂淡然的的日子，更不捨和他們在一起這種輕鬆無憂的感覺。和他們的相處，讓我覺得萬事其實都沒有太值得計較的東西。接觸了中國那麼多地方的人，從來沒有任何地方的人能讓我有這種被感化的感覺。

當他們檢票進站之後，全陪又一次出來，再次揮手道別。我說，我們必須要擁抱一下。於是我進到站裡，和他擁抱，告別。不知道他是不是會明白，其實作為導遊，天南海北見過的人太多了，但讓我覺得可以傾心相交的朋友實在不多。他是這不多中的一個。

帶了這麼多年的團，能認識這樣一個朋友，真是人生之大幸。衷心的希望你們能再來北京，我們再相聚。

精英讀史 <https://freewechat.com/a/MzA4MzEzNzk3Nw==/2653200513/6>

# 弘揚尊者利他使命

謝文華



達賴喇嘛西藏宗教基金會提前 7 月 2 號舉辦「慶祝達賴喇嘛尊者 82 華誕」。同一時間，兩岸三地遭逢兩件大事，一是因言入罪的中國諾貝爾和平獎得主劉曉波，被公佈罹患肝癌晚期才獲得保外就醫。以及香港主權移交二十週年，中國領導人習近平訪問香港。

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長，也是流亡藏人行政中央駐台代表達瓦才仁致詞時，感謝長期支持西藏自由運動的臺灣各界人士，也呼籲與會者為劉曉波祈福。達瓦才仁說，劉曉波因提倡民主人權而被關押約九年，幾天前才因癌症末期而獲准假釋出獄，但中國政府仍禁止他到國外去就醫。達瓦才仁還指出，達賴喇嘛尊者強調其一生三個重要使命，對全人類，致力提昇慈悲、寬恕、包容、知足及自律等的價值。對宗教界，致力促進世界各宗教間相互尊重、增進了解與和諧共處。對西藏人，希望能以互利雙贏原則解決西藏問題。達瓦才仁希望與會者盡己所能，幫助達賴喇嘛實現他這

三個使命，用信心和慈悲的精神，化解所有的障礙和仇恨。

達瓦才仁提到，達賴喇嘛已經辭去西藏所有的政治權責，他屬於這個世界，他的精神和感染力也獲得世界普遍認可。然而，「小國有他的無奈和兩難」，相信不僅讓在座邀請達賴喇嘛到臺灣的立法委員、佛教徒、NGO 代表有很深感觸，就連信仰藏傳佛教的蒙古政府，也都採取「先邀請，後道歉」的方式，兼顧達成邀請達賴喇嘛到訪的願望，又避免遭受中國經濟制裁的狀況。

不過達瓦才仁說，如果離開政府或政治層面，事情好像比較簡單，「中國好像沒有那麼強大」，美國聖地牙哥加州大學在 6 月時邀請達賴喇嘛在學生畢業典禮演講，當時中國領事館也指示中國學生前往抗議，但最後卻有兩萬五千多個來自各地世界的人前去聆聽達賴喇嘛演講。

前民進黨籍立委陳節如致詞也提到，世界各國都想要邀請達賴喇嘛去演講、傳弘自由理念，「就只有一個國家這

麼排斥他」，這個排斥達賴喇嘛的國家掌權者，在香港回歸二十年時，卻對上街遊行向他爭取自由民主的香港泛民主派社運青年黃之鋒等人上銬抓捕，引起爭議。陳節如談起在流亡政府政教分離，選出第一任司政洛桑森格時，她代表當時民進黨主席、現在的總統蔡英文，遠赴印度達蘭薩拉參加洛桑森格就職典禮。她擔任立委期間，每年聲援為西藏自由而走的遊行，也為在台流亡藏人的居留、婚配權益奔走。陳節如認為，達賴喇嘛堅持以和平、慈悲心面對敵人，她相信最終一定會勝過打壓他的中國暴政強權。

民進黨籍立委尤美女指出，中共解放軍入侵西藏後，西藏宗教、文物、建築、人權遭到大浩劫，法王流亡印度領導西藏人，以他的智慧將流亡藏人的難民處境，傳達出去，引起全世界關注西藏人權。尤美女呼籲中國政府與西藏流亡政府展開理性對話，保障西藏宗教自由，停止對西藏自然環境的破壞。

辦公室掛著巨幅達賴喇嘛照片的時代力量黨籍立委林昶佐說，尊者總是幫助他面對爭議問題時，能保持冷靜判斷，他相信全世界有很多人像他一樣，受到達賴喇嘛的智慧言行幫助，他祝願尊者長命百歲，早一天回到自由西藏。林昶佐表示，過去一年他參與幫助在台西藏人突破在居留問題的第一波限制，臺灣外交部也開放了藏人能領取在臺灣留學的獎學金，至於各界關注的難民法，也進入最後審議階段。此外，蔡英文政府已經表態支持「蒙藏委員會」應該在政府組織改造中廢除。林昶佐提到，去年，達賴喇嘛不希望到臺灣，會變成中國打壓的藉口，這表示他對臺灣的處境非常了解，支持臺灣也心疼臺灣。林昶佐認為，蔡英文上台一年多了，應該有新的思考，面對北京也應更有自信，實現臺灣人民希望達賴喇嘛早一天到臺灣相見的願望。他也希望臺灣人民跟西藏人民在面對中國政權時，一樣勇敢。

西藏臺灣人權連線發起人林欣怡等多個非政府組織NGO代表，在成立藏台連線前，就曾前往印度德蘭薩拉，向達賴喇嘛報告成立連線的宗旨和目標。林欣怡致詞時說，到目前為止，沒有辜負法王的期待。包括推動在臺灣立法院成立跨黨派的「臺灣國會西藏連線」，以及號召民間關注西

藏人權的非政府組織、大學教授、作家、學生等組成的「西藏臺灣人權連線」。西藏臺灣人權連線每月舉辦以西藏傳統宗教、文化等各式議題為主的座談，另有聲援札西唯色、班禪喇嘛等行動，今年三月底也舉辦臺灣第一屆西藏、香港、臺灣共同發表自由民主自決權力的聲明。林欣怡說，看到香港人在香港主權移交時，向習近平抗議遭到逮捕的慘烈狀況可見，中國正在用對付西藏的方式對付香港、迫害香港文化，臺灣怎麼能不和香港、西藏站在一起？林欣怡還提到，西藏境內外累計已有一百五十名藏人自焚，大規模西藏佛院聚落被迫遷的悲劇持續發生。她「有一點點不那麼完全同意法王的話」，也就是達賴喇嘛期許解決西藏問題是西藏人的責任。林欣怡希望「藏台連線」能為西藏人、中國人、香港人的苦難，採取行動，做更多「利他」的事，有一天中國真正民主了，就是最大的利他。

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事黃瑞柔認為，很多人只當佛陀經典語錄為「例行公事」，偉大尊貴的達賴喇嘛，則是在每天的生活中，落實慈悲與智慧。黃瑞柔提到，今年臺灣島內擾攘不安，六月外交重挫，巴拿馬無預警片面宣佈和臺灣斷交。幾天前，奈及利亞居然派出二十五名武警封鎖臺灣駐奈及利亞代表處。黃瑞

柔話鋒一轉說，從電視新聞看到香港回歸中國二十週年，中國領導人習近平大閱兵的場面，方才驚見香港這個小小的彈丸之地，中國共產黨竟然佈署六千名受過魔鬼訓練的陸海空三合一精銳部隊，配備殺傷力最強的武器，面對香港民意的膽戰心驚、以為戒的方法，仍相信「槍桿子出政權」！這種落後野蠻的政權，在二十一世紀，相較於達賴喇嘛慈悲智慧的領袖作風，真是天壤之別。黃瑞柔強調，西藏人流亡五十八年，仍能從容自在，從一無所有，到愈來愈多朋友支持西藏，「德不孤，必有鄰」，也讓她想起一句話：「全世界都怕中國共產黨，但是中國共產黨就怕達賴喇嘛」。

臺北這場「慶祝達賴喇嘛尊者 82 華誕」，在台西藏僧俗、臺灣佛教徒和聲援西藏自由人士，共同唱誦《至尊達賴喇嘛駐世祈請文》、《長壽祈請文》等經文。達賴喇嘛西藏宗教基金會佛學班、音樂夢想家弦樂四重奏、臺灣歌手魏欣怡、藏人歌手龍珠獻上表演。在音樂夢想家弦樂伴奏下，在台藏人輪珠領唱，僧俗藏人、臺灣佛子、與會貴賓齊聲高唱藏中英版生日快樂歌，祝達賴喇嘛生日快樂！眾人並共同比出「心型」手勢，表達邀請達賴喇嘛來臺灣的誠心，輪流上台向達賴喇嘛法像獻哈達，祝福達賴喇嘛長久駐世。

# 西藏要聞

## 美國國會高級代表團抵訪達蘭薩拉

由美國眾議院民主黨領導人南希·佩洛西率領的八人美國國會代表團於5月9日訪問達蘭薩拉。代表團隨即與達賴喇嘛尊者會晤，並舉行私人會議。先前代表團訪問了尼泊爾加德滿都的流亡藏人社區，了解當地流亡藏人面臨的各種問題和挑戰，特別是尼泊爾政府是否對當地流亡藏人發放難民或居民身份證件等問題。司政洛桑森格在達蘭薩拉代表藏人行政中央熱烈迎接，並感謝美國國會代表團為西藏運動表達正義聲援和支持。

## 噶瑪巴同倫敦藏人見面，強調團結重要性

十七世噶瑪巴鄔金欽列多傑五月首訪英國，他在同倫敦藏人見面時呼籲在國外出生成長的年輕一代，作為西藏未來的希望，應該努力學習藏語文，並鼓勵藏人瞭解內部團結的力量，繼續去推動保護。「藏人與整個西藏民族的幸福安康，關鍵就在於內部是否團結，因此我們必須要繼續團結、互相關懷幫助。」在結束英國的各項活動後，噶瑪巴仁波切將前往加拿大，展開對該國的首次訪問。

## 北京限制藏人自由，禁止參與薩嘎達瓦法會

中共教育部門下達通知，要求西藏自治區拉薩市各校學生及家長在「薩嘎達瓦」期間不得參與或從事任何形式的宗教活動，同時警告，若有違反，將予以嚴懲。每年「薩嘎達瓦」期間，中共當局都不准學生、公務員等參與與宗教法會活動，但這次直接禁止學生家長的行動自由，還是第一次。

## 流亡藏人社區紀念《藏蒙條約》簽署者阿旺多傑

藏人行政中央下屬「西藏展覽小組」，於6月9日在達蘭薩拉舉辦圖片展覽，紀念《藏蒙條約》簽署者阿旺多傑，緬懷這位在西藏歷史上留下巨大貢獻的人士。阿旺多傑1854年出生於布里亞特，1888年在拉薩哲蚌寺考取格西學位，曾任十三世達賴喇嘛的助理教師與政治顧問，1912年受達賴喇嘛委託，負責起草《藏蒙條約》(Tibet Mongolia Treaty)。該份條約旨在宣布西藏和蒙古的

完全獨立、脫離滿清政府的統治以及斷絕與中國的一切政治聯繫。

## 臺灣國際藏傳法脈總會會長交接

臺灣國際藏傳法脈總會於6月11日舉行第四屆會長交接儀式，新當選會長為甘丹東頂顯密佛學研修協會侯奕伶女士，達賴喇嘛基金會董事長達瓦才仁應邀出席，在致詞時表示非常隨喜甘丹東頂協會對國際藏傳法脈總會的支持，除了賀喜當選第四屆會長，並祝福在擔任會長期間一切順利，取得比以往更好的成就。

## 達賴喇嘛尊者受邀為美國加州大學畢業典禮演講嘉賓

6月15日達賴喇嘛尊者在加州大學的記者會上表示，中國經濟發展的同時，需要進行一場慈悲革命。16日尊者在聖地牙哥分校面對兩萬五千多名觀眾發表了專題演說「擁抱世界多元之美」。17日尊者向該校畢業生及家長發表簡短演說，鼓勵畢業生必須將慈悲同情心內涵，融入自己所學的知識，才能帶給人類和平與展望。二月，當校方邀請尊者擔任畢業典禮嘉賓消息發布後，遭到少數聖地牙哥大學中國留學生組織的抗議，但校方堅持原議。據新聞媒體批露，中國留學生組織與中國駐當地大使館聯手宣傳中國意識型態，打壓針對中國的負面言論，更有充當中共耳目之嫌。

## 健忘的阿庫帕巴：第一部藏語動畫電影發行

6月21日，藏人行政中央教育部發行第一部藏語動畫電影「健忘的阿庫帕巴」。教育部噶倫歐珠次仁表示：「市面上幾乎沒有藏語動畫片和藏語動畫電影，儘管我們的影片不如西方動畫電影，但仍向前邁出了一大步，我們應該為此感到自豪。透過這部動畫電影的發行，在此懇請各地的藏人父母，鼓勵孩子們講藏語。」

## 第34屆時輪金剛灌頂法會籌委會公布收支明細

第34屆時輪金剛灌頂法會籌備方－藏人行政中央，6月28日召開新聞發布會，由籌備委員會公布此次法會的收支明細。籌委會會長指出，此次法會期間共獲得捐款約三億三百六十四萬印度盧比，支出金額約兩億七千兩

百六十萬盧比，剩餘金額約為三千九百四十萬盧比。會長向媒體表示，在請示達賴喇嘛辦公室後，法會籌委會決定將所有剩餘捐款金額捐給流亡社區民間團體或學校。

### 《佛法科學總集》中譯本在台出版

《佛法科學總集：廣說三藏經論關於色心諸法之科學論述》上、下兩冊精裝中譯本七月於臺灣出版。此書是在達賴喇嘛尊者的極力推動下，由數十位佛學博士共同按照尊者指示的大綱內容，從2010年開始彙集佛陀親言及那爛陀學者論著中的科學與宗義論述，編著成書的成果之一。《佛法科學總集》中譯本簡介中寫道：「集結了三藏經典中有關色心諸法之科學論述，其內容含攝現代科學中之形式邏輯，知識論，心理學，語言學，腦神經科學，天文學，宇宙論及時空理論種種研究範圍，除了廣說佛法中對於世間諸法之如實觀察，更有助於佛法科學與現代科學之間的會通交流。」

### 捐贈救護車慶祝達賴喇嘛尊者誕辰

甘丹東頂顯密佛學研修協會於7月6日晚在台北國父紀念館舉行「淨韻三千觀音和平祈福音樂晚會」，與臺灣各界慶祝尊者華誕。臺灣民眾再次以籌資捐贈救護車的方式，來呼應尊者的慈悲宣導。今年是臺灣民眾第三次以該種方式來為尊者祝禱，此部救護車被起名為「達賴喇嘛3號」。

### 達賴喇嘛於桑斯卡讚揚當地首批女「格西」學位獲得者

7月18日達賴喇嘛尊者在桑斯卡地區傳授觀世音灌頂會上見到當地考取女格西（佛學博士）學位的尼師，便當眾給予讚揚。「在這麼偏僻的小地方，出了三位女格西，我要在桑斯卡僧俗大眾的面前，向你們表達感謝，札西德勒！你們成為了大家效仿的榜樣，我鼓勵周圍的尼師也應該學習佛教經典，培養出更多的女格西，那樣不但有利佛教事業、對地方有助益，個人也同樣受益。」

### 香港書展專題講座：支持西藏在臺灣

7月24日下午《西藏的天空》季刊主編盧惠娟於香港會議展覽中心舉辦的香港書展中，與讀者分享「支持西藏在臺灣」。同時雪域出版社舉辦中國流亡作家茉莉《反彈的鸞枝與巨無霸——西藏問題評論集》新書發表會，由《開放》雜誌主編蔡詠梅擔任推薦嘉賓，並於「西藏的天空」臉書粉絲頁直播。期間播放楊正欣導演所拍攝

「西藏·臺灣」紀錄片及各種活動相片，讓香港朋友親睹臺灣對西藏的支持實況。

### 臺灣青年結束達蘭薩拉深度探訪之旅

由十六位臺灣大學生、社會人士及教師組成的「達蘭薩拉探訪團」於7月9號抵達山城達蘭薩拉西藏難民社區，這是臺灣自由圖博（西藏）學聯（Students for a Free Tibet-Taiwan）自2013年以來組辦的第四次探訪之旅，主要是為了讓更多的臺灣青年深入瞭解西藏現狀、認識西藏流亡官方與非官方組織的運作、體會藏人的處境。在為期近三周的行程中，成員們先後對藏人行政中央各部門、西藏人民議會、媒體單位、西藏非官方組織、教育與文化及宗教等機構展開參訪，與相關負責人進行交流與互動，並分批在藏人行政中央外交與新聞部中文組、獨立媒體機構、非官方組織等參與服務工作。

### 「明鏡」藏文電子佛典安卓版正式發行

由大寶法王鄔金欽列多傑指導、「正法寶藏」團隊研究開發的佛教經典網路資料庫「Adarsha 明鏡藏文電子佛典」，正式發行安卓手機版應用程式，只要透過手機便可閱讀《甘珠爾》、《丹珠爾》，以及藏傳佛教不同學派甚至苯教的論典。過去，包裹著包經布，供奉在藏經閣中的藏文典籍，現在只要有電腦或智慧型手機，任何人都可以立即深入經藏，進行聞思學習。

### 第104任甘丹赤巴舉行升座大典

8月4日，新任甘丹赤巴升座典禮於印南甘丹寺舉行。第104任甘丹赤巴羅桑丹增仁波切，1960年流亡印度，先後在巴薩（流亡初期的簡陋寺院）與印南色拉寺修學佛法，1978年考取格西拉讓巴學位；1984年出任下密院堪布，2010年被達賴喇嘛尊者任命為甘丹寺北頂學院法座持有者「蔣哲曲傑」。

### 洛桑森格抵達澳洲訪問，首次在雪梨歌劇院公開演說

藏人行政中央司政洛桑森格於8月5日抵達澳洲，當晚於雪梨歌劇院發表公共演說，主題為「21世紀的西藏現狀及挑戰與期盼」。司政從政治、經濟、文化等領域，解說了當前西藏面對的各種挑戰，並闡述了中共治藏政策的演變，從最初的金錢誘惑到後來的武裝鎮壓。司政強調，這與當前中共對澳洲等國的經濟誘惑政策如出一撤，因此呼籲澳洲提高警惕。這場公共演說，座無虛席，獲得了民眾的積極回應。





# 達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ཕམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོ་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，歡迎結緣及贊助：

- ◎ 達賴喇嘛文集：《迎向和平》、《慈悲與智慧之旅》、《關懷祈福之旅》、《凝視未來專注現在》、《達賴喇嘛有問必答》、《達賴喇嘛與華人對話錄》、《傾聽達賴喇嘛》、《達賴喇嘛講授入菩薩行論》上下二冊、《世界多元之美》。
- ◎ 《入菩薩行論》
- ◎ DVD：《流亡中求生存的民族》、《流亡中的慈悲》、《慈悲心菩薩行》、《慈悲與智慧之旅》、《西藏與西藏佛法》、《凝視未來 專注現在》。
- ◎ 《西藏的天空》雜誌。(第2期至第27期)
- ◎ 《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。



## 【歡迎贊助，以永續弘法】

|                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |  |
|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------|--|
| 98-04-43-04      |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 郵政劃撥儲金存款單   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ◎寄款人請注意背面說明   |  |
| 收款帳號             |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 金額  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ◎本收據由電腦印錄請勿填寫 |  |
| 19170836         |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 億 仟萬 佰萬 拾萬 萬 仟 佰 拾 元  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 郵政劃撥儲金存款收據    |  |
| 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  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 收款帳號戶名        |  |
|                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 存款金額          |  |
| 姓名               |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 主管：   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |  |
| 地址               |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 電話  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 電腦記錄          |  |
|                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 經辦局收款戳  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 經辦局收款戳        |  |
| 虛線內備供機器印錄用請勿填寫   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |  |

# 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。



## 淨韻三千觀音和平祈福音樂晚會



## 丹增曲英燭光祈福晚會 (2017/7/29 自由廣場)



## 香港書展專題講座：支持西藏在台灣

五濁惡時世間諸有情  
望眼欲穿期盼至親人  
觀音幻化雪域之怙主  
願您長壽事業自成就

印刷品



國內  
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



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོ་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](mailto:webmaster@tibet.org.tw)