

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

ཀུན་གསལ་འདུ་སྲང་།

QUARTERLY [30]

悲智雙運的教育 談教育中的普世倫理

《牟尼密意顯明論》第一講

把佛法用在婚姻

當鴿子飛過

臺北國際書展中聽見西藏的聲音

2018印度請法之旅

球迷抗議顯強國玻璃心

八百比丘尼





2018 臺北書展



雪域新書發表 2018/02/07



圖說西藏史展覽 2017/11/3-10



西藏英雄貢貝祈福法會 2017/12/30

主編的話

親愛的讀者：

達賴喇嘛尊者一再強調我們都是相同的人類，尊者的首要使命是設法推動七十億人類的一體性，第二個使命是身為僧侶促進宗教和諧，第三個使命是身為西藏人的責任。近來尊者提到的第四個使命是復興古印度的知識，並與教育連結。因為如果現行教育制度能夠加入情緒與內心和平的教育，就有可能為個人與世界帶來和平。

今年是流亡西藏的感恩臺灣年，基金會以桌曆、出書、展覽、研討會等多元形式感謝臺灣政府和人民對西藏自由事業的支持。今年也是310西藏抗暴59週年，系列活動有：3月10日「支持西藏大遊行」13:00在臺北捷運忠孝復興站廣場集合、2月7日至3月7日每週三「為西藏自由而騎」10:30在228和平公園集合、3月4-14日「2008年西藏抗暴十週年紀念展」在臺北自由廣場、3月14日「314燭光晚會」在臺北自由廣場。

2018臺北國際書展，西藏沒有缺席：《亞洲的水塔——西藏高原的生態危機》與《無間空白》兩本西藏新書發表、公民書區「全球公民社會對西藏的支持」演講、直播室達瓦才仁董事長「談達賴喇嘛·說西藏」。臺灣的藍皮書會員人數全世界最多，希望臺灣朋友繼續支持西藏。謝謝臺灣！

第30期 / VOL.30

2010年11月15日創刊 / 2018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、卓瑪、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

悲智雙運的教育	2
談教育中的普世倫理	6

佛法智庫

薩迦法王：《牟尼密意顯明論》第一講	12
大寶法王：心經（五）	19
《般若心經》講說筆記（八）	26

漢藏交流

把佛法用在婚姻	32
當鴿子飛過	33
青藏高原十年回憶錄（下）	34
臺北國際書展中聽見西藏的聲音	38
新書推薦	39
《亞洲的水塔——西藏高原的生態危機》	
《無間空白》	
2018 印度請法之旅	40
球迷抗議顯強國玻璃心	42
八百比丘尼	43

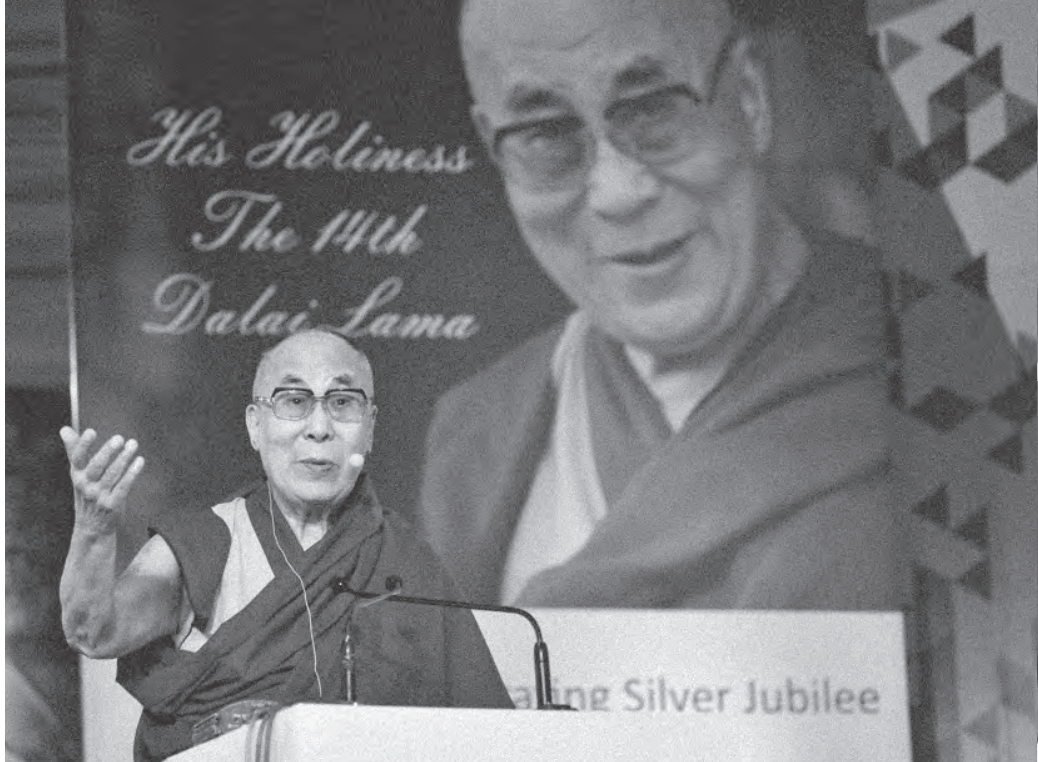
聲明與要聞

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 | 悲智雙運 的教育



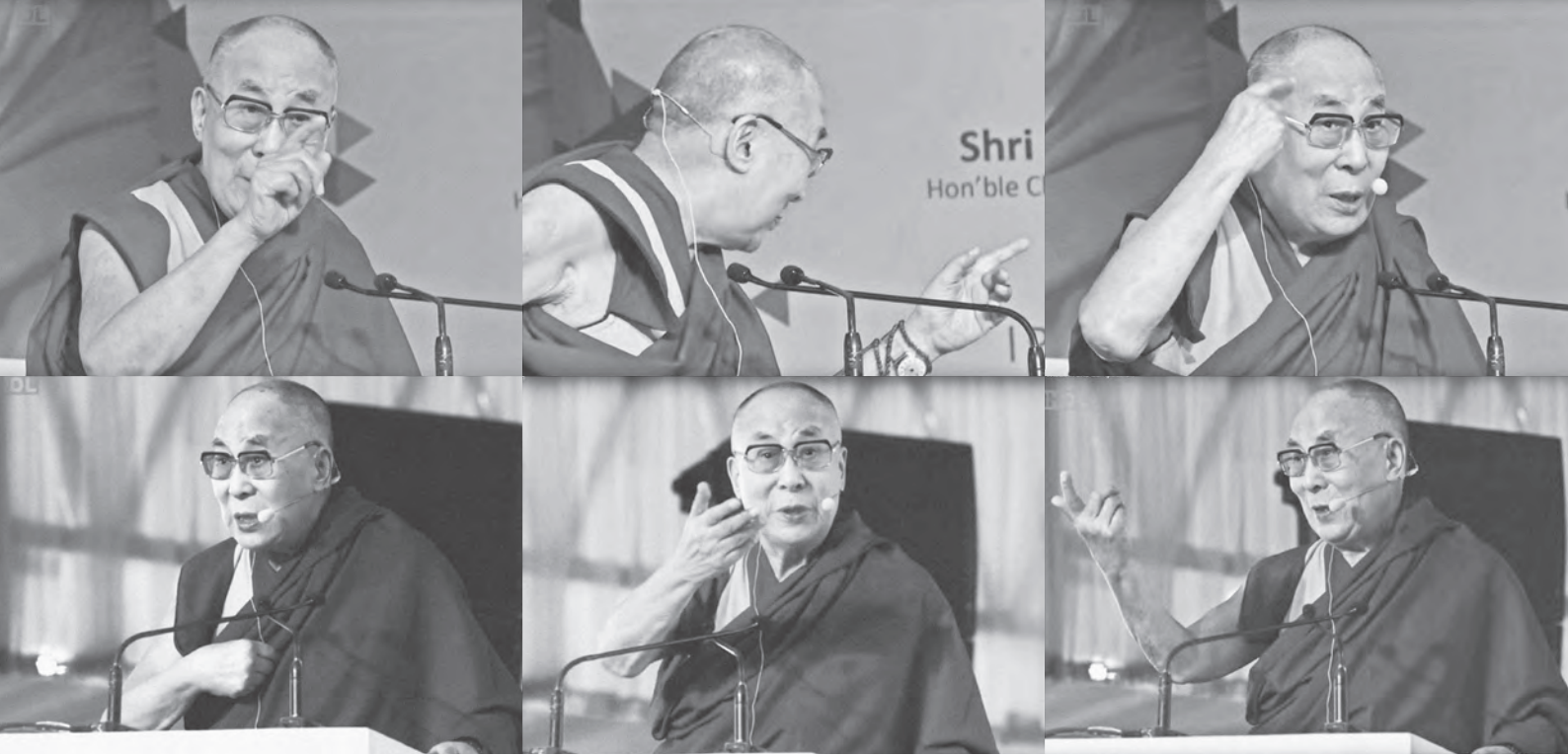
年長的兄弟姐妹們以及所有的兄弟姐妹們：

我一直再三強調——我們都是相同的人類。我自認是七十億人類之一，跟普通人無異。因為有這份自覺，我發現無盡的好處。我認為自己不過就是一個人而已，因此不管走到哪裡、跟誰會面，向來把每個人當作我的兄弟姐妹。如果過分強調我是亞洲人、我是西藏人、我是佛教徒、甚至我是第十四世達賴喇嘛的話，那麼在情感上會變得非常孤單、寂寞。一旦有這種自己是獨一無二、有別於其他人的感覺，就會成為恐懼與不安的根源。所以，我認為自己不過就是一個人，從不在意那些繁文縟節。我們每個人出生時，根本沒帶那些繁文縟節來，死亡時也不會有。比較好的做法是，在活著的時候把對方當作人類的兄弟姐妹。

此外，我們有許多問題要面對。就拿此刻來說，當我們可以如此寧靜和諧地歡聚一堂時，同樣在地球上跟我們同樣的人類正死於暴行，甚至餓死。我們豈能漠不關心？那些兄弟姐妹們正一個個死去，其實與我們的作為息息相關。所有這些問題的根源在於——我們太過看重不同的民族、不同的國家、不同的宗教這些次要的差別。因此，為了減少這種被我叫做「人為的問題」，現在

該是回歸基本面的時候，也就是——我們一樣都是人類。人與人彼此之間確實有差異存在，但那些是屬於次要的分別，無關緊要。基本上，不論心智、情感還是身體，身而為人，我們都一樣。我們很自然會想要平靜的生活。每一個人，不只我們人類，還有鳥、蟲、動物和魚等其他一切有情也是一樣，都有權利享有和平的生活。七十億人類中的每一個人都有權利去獲得快樂的生活。

再者，我們是群居動物，個人的未來依存於其他的有情眾生。古代，個人的未來取決於受限的社群。但是今日的世界，由於經濟全球化以及另一個重要的是氣候暖化，再加上人口擴張，更深化每個人的未來與全人類緊密相連。所以，就算是從為自己好的觀點來看，你也必須認真地去關心全世界的七十億人類。因此，我的首要使命是——設法推動七十億人類的一體性。我們每個人都是人類的一份子，都有責任為七十億人類著想。如果我們人類的智慧與慈悲可以增長，那麼將會為一切有情帶來廣大的利益。目前我們太過於自我中心而且短視，也不關心地球上無數眾生的生命或權利。現在我們真的需要具有人類一體的全球責任感，這是我首要的承諾。坦白說，其實每個人都有這種願望。



我的第二個使命是基於我是佛教的偕侶。四千多年以來，地球沿續了許多不同的精神傳統，雖然這些不同的傳統偶爾會製造一些麻煩，但仍給人類帶來巨大的利益。儘管教義有別，但它們基本上都希望人們活得更有意義、更慈悲。有些宗教宣說上帝、創造者、阿拉，有些則說沒有上帝，基本上可以分成有神論與無神論兩類。在世界主要的宗教傳統中，像基督宗教及其衍生的宗教與伊斯蘭教，信奉有造物主。然而，在印度這個國家，三千多年前就有的數論派，則是不信有造物主。接著，出現了也不信有造物主的耆那教，認為生命或靈魂是沒有開始的。後來才有了佛教，同樣也不信有造物主。儘管哲學思想體系各異，所有宗教傳統傳遞的訊息卻是相同——愛的訊息。為了實踐愛，所有傳統教誡我們要安忍、寬恕、自律和知足，透過實修，你才能培養出無盡的愛。所有主要的宗教傳統都在教導這些內容。就透過愛的實踐以獲得內在的平靜來說，所有主要的宗教傳統都有一樣的潛力。

現今七十億人類中約有十億是無神論者，其餘六十億有宗教信仰，老實說其中也有信奉奇怪宗教者或是搗亂份子。我認為之所會有這些人，是因為他們對人類更深層的

價值缺乏信心。此外，宗教也可用於妥善處理破壞性情緒。因此，宗教和諧非常重要。這非常有可能實現。在印度這個國家，不同宗教共存已長達三千多年。除了本土發展出不同的宗教信仰，後來還包容其他外來宗教，祆教、猶太教、基督宗教以及伊斯蘭教。在這國家，所有主要的世界宗教傳統可以共存。儘管在人類的社會，偶爾還是會有搗亂份子製造問題，但整體而言，印度可以做為所有主要宗教傳統能夠共存的例證。我想這是印度的可貴之處。由於印度這個超過十億人口的國家基本上是宗教和諧的，所以以宗教為名而有衝突的其他國家，我想這些衝突其實是可以減少的。如果我們認真思惟「真正」的教義，就會明白它們都在教導愛與寬恕。所以，我的第二個使命是——促進宗教和諧。

我有不少遵循不同宗教傳統並具有真正靈性的兄弟姐妹，有基督教、伊斯蘭教，也有印度教、猶太教。如果他們是基督徒，會說我是個好的基督徒；也有人說，我是個好的穆斯林。因此，修行的本質，其實是相同的。我也籲請在座各位兄弟姐妹思惟：首先嘗試推動七十億人類的一體性；再者，努力促進宗教和諧。

我還有第三個使命是基於我是西藏人，



有六百萬西藏人非常愛我、信任我，所以我對他們也有相當的責任。在政治方面，自2001年以來我處於半退休狀態，2011年以後我完全卸下世俗的職責。從那時起，不單是我個人的退休，更是終結了自第五世達賴喇嘛以來維持近四世紀之久的傳統。達賴喇嘛是政教領袖的這種體制，現在也正式、自願、驕傲地終結了。我認為這也是我促進民主的貢獻之一。另外，我認為西藏的環境非常重要，像我在前面說的，生態問題真的很嚴重。有一位中國的生態專家在西藏實地考察研究之後發表一篇研究論文，發現西藏高原對於全球暖化的影響，與南北極不相上下，所以他形容西藏高原為第三極。因此，關心西藏環境不僅是對六百萬西藏人民的關心，而且也是對全人類的關心，尤其是亞洲，這一點無庸置疑。進一步來說，包括湄公河、黃河、雅魯藏布江和印度河等主要河流，所有流域幾乎遍及亞洲各地，它們的發源地都在西藏。因此，我們必須認真看待西藏境內的環境，這也是我對西藏的責任。

還有，像西藏的文化，包括西藏的語文也是。我現在發現，西藏語文是解釋那爛陀傳統裡關於邏輯和心理學的最好的語文，透過西藏語文可以非常精準地描述。英語文不行，連現代印度語文也辦不到，只有西藏語

文才可以。八世紀，藏王迎請當時那爛陀寺頂尖的中觀派學者寂護入藏。他把那爛陀傳承的佛法帶入西藏。所以根據那爛陀的傳承，不是進行一些祈請與儀軌，而是二、三十年紮實的學習。首先要背誦根本頌，我也是，從七、八歲開始背，然後我們廣泛地使用邏輯。因此，我認為藏傳佛教最能深刻、完整地保留那爛陀的傳承。所以我覺得西藏的語文真的很有用。目前在我們的流亡定居點中，有幾個地方正透過嚴謹的學制負起傳承西藏語言文化的責任。

最後，我的第四項使命是——在現代印度中嘗試復興古印度的知識。我發現，所有我們學習和保存了一千多年的知識，對於現代有廣大利益，包含科學領域。過去三十多年來，我持續與現代科學家進行深入的研討，主要橫跨宇宙學、神經科學、核子物理學、心理學四大領域，特別是量子物理學。

我發覺我們傳承下來的知識在這四大領域非常有幫助，許多科學家表現出真正學習的熱情也對這些知識印象深刻。我常跟印度朋友開玩笑說，這些知識是我們在古時候向你們學習的，你們是老師，我們是弟子。我也常說，對於古代印度上師而言，我們不只是一般弟子，而是非常值得信賴、託付的弟子，我們已經把這些知識保存了一千多年。



可是在上師的土地，這些知識可以說已經快要進入涅槃。從自身的經驗來看，我堅信這些源於古印度的知識雖然年代久遠，卻與今日世界有著密切的關係。

其實，今日世界正在經歷某種程度的情緒危機。正如其他發言者提到，物質或科技發展並不能解決這問題。情緒問題需要靠相關的知識，還有掌握處理情緒的方法。這些不應該被視為宗教事務，當然也不是佛教徒的修行。這些應該被視為學術科目。這些印度古代的知識，對於解決我們的破壞性情緒，確實非常有幫助。這點我可以掛保證，百分之百有效。不只我一個人，還有許多朋友們也有相同的經驗。當他們經歷艱難生活時，這些知識對於保持內心的平靜和內在的力量非常有用。因此，這些古代的知識歷久彌新，與今日世界仍密不可分，應當視它們為學術研究科目。這些日子以來，我總是說，我們經常教育自己有關身體健康的知識，但現在該是了解心理健康的時候。這非常重要。

現代印度複製過多的現代物質生活，為了讓身體有舒適的享受，物質發展與崇尚物質的價值觀當然非常重要，但是光有這些是不夠的。千百年來，你們自己的傳統就是如何處理自己的情緒，並通過這種方式帶來內

心的平靜。把身體健康與心理健康二者結合起來，這才是世界想要的啊！這些對印度來說不是什麼新鮮事，這些是你們千年的傳統，當前的問題是要重振這些。所以，這是我的第四個使命。

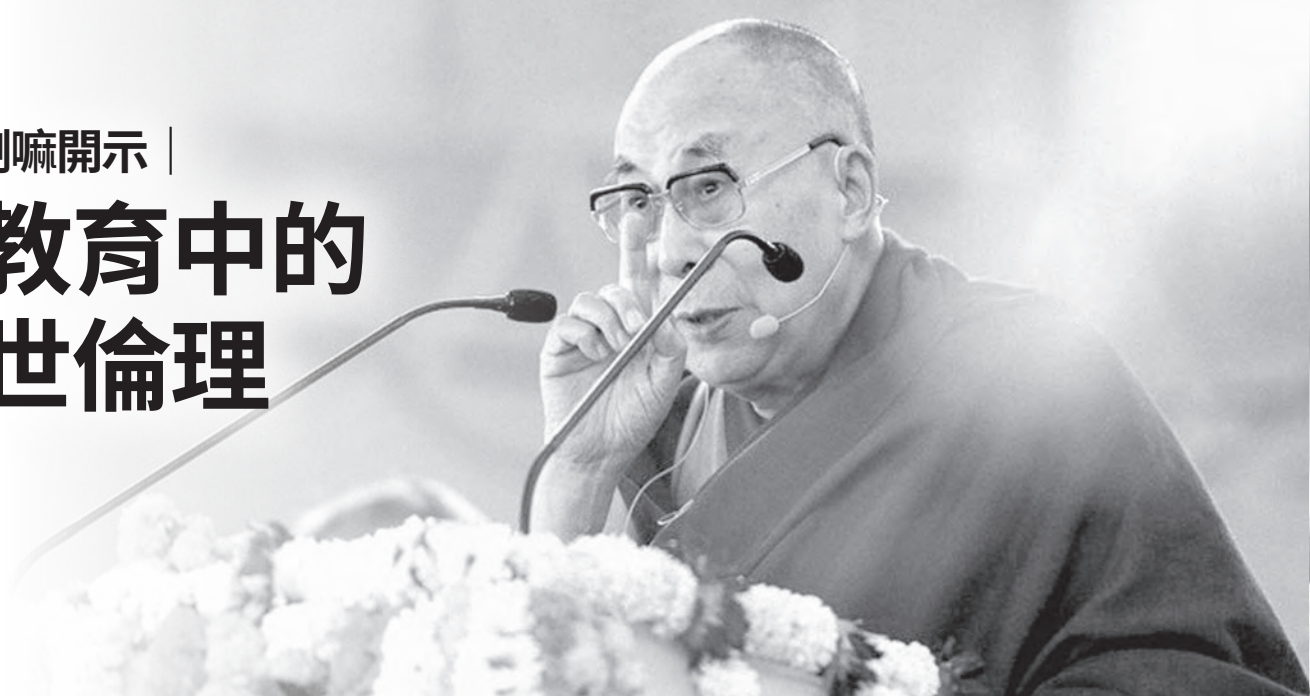
現在的問題是目前現代教育過度重視物質價值，這是不夠的。現在正是我們的教育體制應該融入內在價值觀的時候，無須觸及宗教信仰，而是與印度千年來的世俗倫理道德非常契合。為了實踐印度千年的世俗倫理道德與不傷害生命，你們需要更關注內在價值與慈悲。當今的科學家也認為人類天性是慈愛的，如果增長慈悲心，身體也會更健康。醫界也說，長期處於憤怒、恐懼，會破壞我們的免疫系統。此外，科學家普遍同意，慈悲心是與生俱來。因此，如果現行教育制度能夠加入情緒與內心和平的教育，就有可能真正實現和平，從個人擴及家庭、社會到全世界。這些知識是源於你們上千年的傳統。現在的問題只在於你們要多加關注和研究，然後與世界其他地方的人們分享。這是我強烈的主張。以上是我想和你們分享的。

2017年12月24日尊者於印度班加羅爾王宮廣場的演講
<https://www.dalailama.com/videos/education-for-wisdom-and-compassion>

Yenfang Szu & 雪域智庫中譯

達賴喇嘛開示 |

談教育中的 普世倫理



大家早安，希望你們昨晚都睡得很好，每個人的頭腦都很清醒。能夠來到這裡和年輕學子們見面，我感到非常榮幸、非常快樂，還有我的義大利好友，你已經實現我們共同努力的目標，太棒了，謝謝你。

時間總是寒來暑往，永不停滯，過去的已經過去，沒辦法改變，只存在記憶中或史籍裡面，未來還沒發生，因此我們有機會去創造一個更美好的未來，你們年輕的這一代正是主宰未來的世代，印度的未來也掌握在你們手中，你們正在創造一個更美好的前景。

每個生命都想要生存下去，包括這些沒有心識、因而也沒有感受的花朵和植物在內。有些花朵過於乾枯時，會表現出需要水份的樣子。有些花卉清晨時會朝向東方，因為太陽從東方升起；當太陽移動時，它們也跟著移動。雖然沒有感受，但一樣有生存的權利。如果是具有心識，且因此有感受的眾生，即使是小昆蟲而已，都想要活下去。

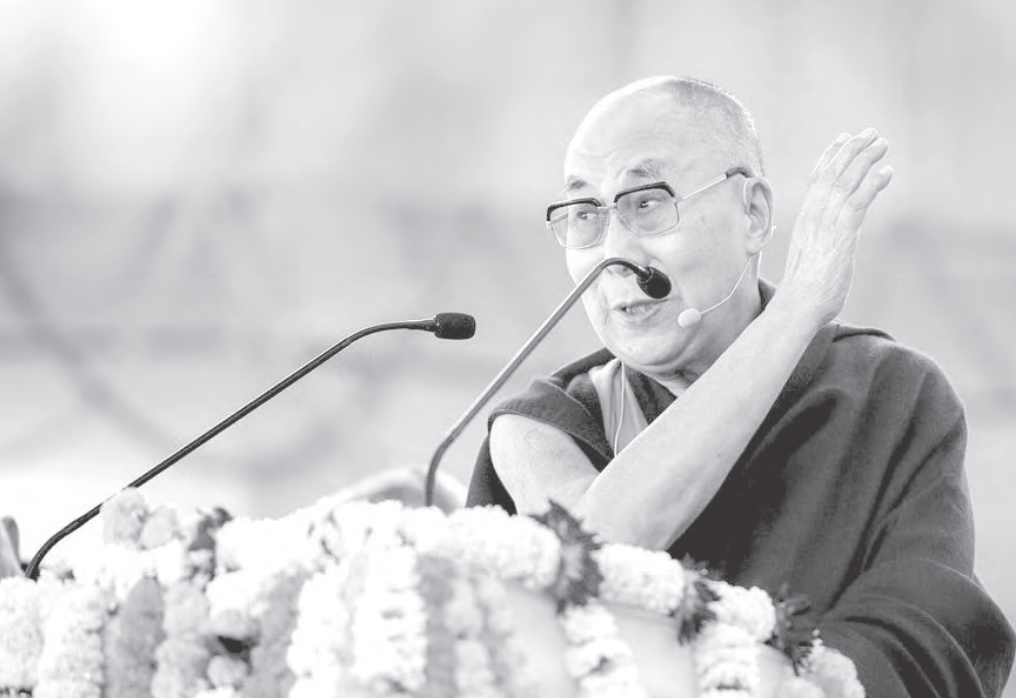
當遭遇令人絕望的困境時，我想每個人及動物都寧可結束自己的生命，因此生存的意義是為了獲得幸福。無論是否有造物主，每個人都想要擁有快樂的生活。我們人類具有一個非常神奇的頭腦，不僅可以記憶往事，還可以思考未來。為了能夠正確的思考，我

們嘗試去了解真實，不是單從一個面向，而是從三個、四個、六個面向去發現真實，動物們不具有思考能力，因此沒辦法這麼做。

每個人都想要擁有快樂的生活的前提下，首先，用我們的頭腦想一想，什麼原因造成我們的不幸和痛苦？什麼原因造成我們的幸福和快樂？我們的智慧可以找到答案，因此我們要把人類追求快樂的天性以及人類的思考能力結合在一起，在這個議題上，教育是一個關鍵因素。

教育可以提高我們思考和分析事物的能力，因此社會大眾普遍認為教育是非常重要的。現在包括印度在內的許多國家都面臨同樣的問題，這些在家庭內、社會上、自己國內甚至國際上製造許多問題的人，都具備高等教育程度，因此他們更懂得如何去操控人們。我們必須認真思考——現行的教育制度是否適切而且可以建設一個快樂和平的世界？今天人類面臨的許多問題，實際上是人類自作自受，有時候我會把這些問題稱為人為（man-made）問題，但這不表示女性不在這些麻煩製造者之列，不是的，某些女性也會製造很多問題。

人類根本不想要製造問題，但這些問題的根源就是我們自己。可見我們現行的教育



制度，也就是所謂的現代教育，不足以養成一個快樂的個人、一個快樂的家庭及一個快樂的社會，此時此刻正是我們不得不認真思考這個問題的時機。

我們把普世採用的教育制度稱為現代教育。印度過去受到英國殖民統治，不僅開始發展工業生產技術，諸如生產火車等等，也開始接受唯物主義導向的教育制度。現在全球各地都有若干科學家與教育研究者一致認為現有的、偏重物質的教育不足以培養較快樂、心靈平和、精神價值較豐富的人。

當今，我們不得不認真思考如何將精神上的價值融入到現代教育。這些價值並非建立在某種信仰上，而是非宗教的，正如近代印度看待「非宗教」的意義，亦即不管你有什麼信仰或者什麼信仰都沒有，一律予以尊重。我認為，以非宗教的概念為基礎的倫理對今日世界來論非常重要。我真真有心想提倡印度古德對我們心靈世界的智慧——認識、處理我們的情緒。處理情緒，不是透過禱告或信仰的方式，而是善用人類的智慧。那麼，到底怎麼處理呢？用推理，用分析。嚴格實施非宗教的全人教育，到最後全世界都需要。

為了實現這個目標，首先談到印度這

個國家。古印度人三千年前已經開始研究分析什麼是人類的問題及什麼是這些問題的根源，答案就是人類的情緒。古印度人並且嚐試去解決這些問題，因此形成了印度幾千年的無害行（ahimsa）傳統。由於對此一傳統的堅定信念，兩千年來印度境內的許多不同宗教傳統始終和平共存。關於人類情緒的研究分析，你們國家已擁有幾千年的傳統，暴力不僅不能解決問題，而是導致更多問題。當你們談到非暴力主義（ahimsa），自然就會談到悲心（karuna）。我認為你們的國家具有很大的潛力，你們可以把唯物主義導向的教育與內在價值的教育兩者結合起來進而發展出一種新的教育制度。

你們在比哈爾邦接受的教育偏重於唯物主義，但你們已經了解到現代教育不足以養成一個快樂的個體。你們這裡在一個義大利人的幫助之下，目前已經設立一個小學校，它的地點我認為很適當，就在佛陀成佛的聖地菩提迦耶。這是一個開創計劃，這個小學校能否發展良好完全仰賴於你們這群年輕的學生們，你們必須認真努力的學習。關於學習的方法，如果單從書本上的內容或老師的講解中去學習，這樣所獲得的知識是屬於聽聞的知識，這種方法是不夠的。凡是聽到的

內容或者書本上看到的東西，你們應該好好去分析其理由或動機，並參考其他不同的資料，關於同一主題，不同的書本可能有不同的觀點，廣泛的閱讀非常有利於我們進行研究分析。

以佛教哲學為例，那爛陀傳統裡面記載所有不同的印度傳統，以利於研究分析並且進行禪修。同樣的，關於同一主題，你們不能只依靠聽聞，還應該多多閱讀不同作者的書籍，然後自己去研究分析，這樣一來你的理解力將會更上一層。

你的理解力尚未提升前，如果有人告訴你這個是對的、那個是錯的，你可能心中存疑但仍然說是。當你藉由研究分析讓你的理解力更上一層之後，如果有人告訴你這個是錯的，你可能會說不是的，這個是對的，因為你知道它的理由而且你有能力去陳述這些理由，理由甲、理由乙、理由丙等等。當你具備這種理解力，你應該更進一步去練習直到非常精通，屆時你將有能力去轉化自己的情緒。我年輕的兄弟姊妹們，當你們在學習時，請更加認真思考並且從不同角度來看同一件事情，從這個角度來看事情是什麼樣子，從那個角度來看事情又是什麼樣子。所有的事情都是相互依存，這個意思在梵文裡面就是緣起，現實裡所有的事情都是相互依存、相互關連，因此要徹底了解一件事情，你們必須從不同角度來觀察，然後你們對於影響人類情緒的原因就會得到

真正的確信。這就是我要和我的年輕兄弟姊妹們分享的內容。

我說過世界的未來掌握在你們手中，我以及那些老師們是屬於二十世紀的一代，我們的時代已經快要結束，二十一世紀才剛剛開始，你們作為二十一世紀的年輕一代，如果我們盡一切努力去做，藉由覺察以及全人

教育，有機會看到一個更美好的世界，一個和平與慈悲的世界。我認為再過二、三十年，二十一世紀將會變得更和平。所以未來在你們手中，你們要為印度更為世界肩負起使命和責任。我有時候開玩笑的告訴大家，二十年後我已經不在地球上，如果你們相信天堂及地獄的存在，那麼我可能在天堂或地獄裡面。我的好朋友圖圖大主教常常說我是頑皮的達賴喇嘛，我就回應他說：「你是頑皮的主教。」有一次他開玩笑地說，他是一個信仰上帝的基督徒，他確信自己以後會去天堂，但是達賴喇嘛以後可能會去另一個地方，因為我不信仰上帝，嚴格來說，我以後的去處應該是地獄。

不管怎樣，即使我去了地獄，我可能會拿到簽證來地球拜訪，那時候我就可以看看二十一世紀的這一代做得好不好，如果我看到你們這一代仍然以暴力解決問題、互相欺騙、恃強凌弱等等，那麼我就會向地獄的領導報告說——地獄不僅必要而且還要擴增，因為有很多人馬上就要進來。如果我看到二十一世紀的世界變得更美



好，那麼我就會報告說——地獄的規模可以縮小，因為地球上的人類做的非常好。

總而言之，教育是一個關鍵因素。教育應該是全面的。我的意思並不是指教育應該包括宗教信仰，不是的，宗教是個人的事。培養健全的人格需要依靠教育，但宗教是屬於個人的。根據印度關於世俗層面的理解，教育應該包括內在世界的教育，也就是人類的情緒以及處理情緒的方法。最近我提到我們的教育中包括身體健康，同樣地，我們也需要關注心理健康，這個非常重要。身體的保健帶給我們身體的健康，而情緒的保健帶給我們內在的平和。情緒的保健非常重要，其重要性足以作為學術研究的一個主題。不論來自哪個傳統，關於情緒保健的知識都是屬於學術領域的研究主題，而非宗教領域。最後，我要感謝你們大家的努力，所有和你們一起共事的人及在財務上給予你們支持的人，非常感謝你們，現在請大家提問。

問：身心的安樂是指什麼？

答：當我們談到心這個主題，

我認為不同的修行傳統有

不同的看法。對古代印度來論，數論思想、耆那教的思想以及佛教思想裡，並沒有造物主的概念。依他們的看法，心識是無始的。他們相信死亡後還有他世，是建立在這個基礎上。心識既是無始的，生命也就是無始的，所以就有了輪迴。生死中苦樂的經驗來自於自己的業。數論思想、耆那

教、佛教三者中，前二者在前、後世業力的連結上形成「我」（atman）的概念，但佛陀說根本沒有那麼一個「我」。「我」意味著每一世都有新的身和心，前世和後世依的關聯，就是「我」。照數論派和耆那教，「我」承載著前世的業種子，帶到這一世，然後又從這一世延續到下一世。

依佛教的看法，「我」（self）是在身、心的組合上名言假立的。另外，心分成粗品、細品以及極細微的層次。因此可說你問的「心是什麼」這個問題，其實非常複雜。在印度，三千年來有許多相關的探討，也出現許多不同的看法。

問：我們怎麼得到內在的快樂？

答：即使是貓、狗這樣的動物，當牠們憤怒時，牠們變得焦躁不安，精神不再保持平靜。我們人類也是一樣，干擾我們內心平和最主要的因素就是憤怒，其次是過多的焦慮與壓力，這些都源於自我中心的態度，它們是痛苦的來源並且導致心的不安。我們必須去找到與這些情緒相反的東西，那就是悲心（karuna），它是一種更為慈悲的心靈，一種關

注他人福祉的感覺。這個「他人」也包含給你製造麻煩的人，因為他們也是人類。這樣的態度就是與憤怒相反的東西，即使你沒有修行佛法，你只要去分析心的不安是如何產生的，去找到與那個情緒相反的東西，然後不斷強化這個相反的感覺，這麼做可以對治憤怒。



問：我們的社會中存在許多不同的宗教，我們對於自己信仰的宗教要如何去實踐？

答：我認為宗教或佛法是一種精神食糧。以身體所需的營養為例，某些食物對某些人來說可能比較適當，即使醫生不建議他們吃那些東西。同樣地，對某些人而言，某些宗教哲學對於他們的心或情緒比較有幫助，但對其他人而言，由於他們的性格不同，因此其他的宗教哲學比較適合。我們應該知道七十億人中有十億人是沒有任何宗教信仰的，其他六十億人由於文化和歷史背景不同，因此形成許多不同的宗教，這是可以理解的。世界變得越來越小，我們應該多多去瞭解不同的傳統，這是很重要的。當你們保存自己的傳統的同時，如果能夠去瞭解其他的傳統，這樣會更好，這有助於你們去包容並且尊重不同的傳統。我覺得印度的回教徒比較和平，因為他們瞭解世界上還有其他不同的宗教，印度回教徒當中的什葉派和遜尼派之間也沒有衝突。同樣地，馬來西亞有很多華人是佛教徒，另外還有很多印度人是印度教徒，因此馬來西亞的回教徒也早已知道世界上還有其他不同的宗教。但是在某些阿拉伯國家只有回教一種宗教，因此他們的思考方式就是回教是唯一的真理。為了促進不同宗教之間的和諧，我認為我們應該去瞭解



其他不同宗教的觀點及哲學。就個人而言，只相信一種宗教或一種真理是有意義的，但就社會而言，既然許多不同的宗教已經存在，我們應該瞭解不同宗教和不同真理是可以並存的。印度是一個偉大的國家，幾千年來世界上所有主要的宗教在這個國家和平共存，不僅是印度境內形成的各種宗教，還有從中東傳入的猶太教、基督教、伊斯蘭教、祆教等等，所有宗教都在印度和平共存，彼此之間沒有衝突，這是印度的偉大之處。

問：我們都有宗教信仰但仍然相互爭鬥，我們應該如何實踐信仰？

答：世界上所有的宗教，基本上分為兩類，一個是有神論，另外一個是無神論。有神論者相信有一個造物主，因此他們實踐信仰的方式就是對上帝或造物主具有信心。無神論者諸如印度的許多傳統，包括有三千多年歷史的數論派哲學、耆那哲學及佛教哲學，他們認為生命是自我塑造的，世上並沒有造物主，因此他們比較強調自我的轉化。印度的傳統中有止 (Samatha) 和觀 (Vippassana) 的訓練，

這些都是幫助我們轉化意念以及情緒的方法。有神論者相信造物主，他們認為造物主就像父親一樣，所以造物主是七十億人類的父親，而人類就是祂的兒女，父親的愛是永恆不變的，這種愛非常好。如果你真的信仰神，那麼你絕不可能去殺害神的子女，因為其他人類也是神的子女，我們

怎麼可以去殺害他們。

無神論者的宗教強調心的訓練。摧毀我們負面情緒最好的武器就是觀察修（analytical meditation）。比如說，你喜歡微笑或者皺眉頭，當你對一隻狗或其他動物微笑時，牠們會非常喜悅的，如果你對一隻狗露出怒容，牠會立刻跑開。我們最珍貴的東西就是愛，也就是對於他人福祉的關注。這是轉化我們的心最主要訓練，這種禪修訓練可以減少負面的情緒，並且有利於增加正面的情緒，我們因而變得更正向更積極。因此你們的生命是自我塑造的，你們可以創造一個更好的未來以及更好的下一世，這一世你們也會成為一個更正直、更慈悲的人。

問：我們應該怎麼做才能從輪迴中解脫？

答：這是一個有點困難的問題。誰創造了輪迴？上帝。又是誰創造了痛苦？上帝。有神論者的哲學是很複雜的。如果從生命是自我塑造的這種哲學來

看，自我的負面情緒包括憤怒、仇恨、傷害他人等，是導致痛苦的根源。這些負面情緒的反面就是慈悲心及無害行。如果力所能及，我們應該去幫助他人，如果做不到，我們至少不要傷害他人，這就是佛法。這是第一步，然後，智慧非常重要，輪迴的根源是無明，因此智慧非常重要。

問：我們都知道年輕人很有活力，但不太能控制情緒。有什麼方法可以讓我們更有效的控制我們的情緒？

答：首先，我在演講中提過，情緒保健應該納入教育的一部分。醫學研究者們發現經常性的憤怒和仇恨會破壞我們的免疫系統，所以負面情緒對於我們的健康而言非常不好。關於意念和情緒的保健，我們很容易可以把它變成一個教育的科目，學生們在上課時可以從老師的講解中學習如何分析與如何禪修，只要幾分鐘就足夠，而不是僅僅去唸誦每日的祈願文，我認為這是一個方法。當學生們產生興趣並想要深入學習時，那時候學校可以開設一個特別的課程，教導學生們如何處理情緒。

謝謝你們。



編注

原義大利學校老師盧吉娜（Luigina de Biasi）和賈闊敏（Valentino Giacomini），1978年在印度接觸藏傳佛教後，經過數年修行和研讀而發展出一套結合現代教育與關注內心的教育模式，在義大利三所公立學校進行多年實驗教育，創辦愛麗絲專案（Alice Project）。於1994年在印度鹿野苑（Sarnath）辦學，招收印度學生，最初有75名學生和4名教師，2001年在印度菩提伽耶成立了愛麗絲專案分校，目前有從幼稚園到大學數千名學生。Alice Project學校賈闊敏校長邀請尊者蒞校演講。臺灣一群教師與家長邀請盧吉娜和賈闊敏至臺灣經驗分享後，於2000及2001年兩年暑假組團前往愛麗絲專案學校擔任義工教師。目前臺灣圓滿教育讀書會每月第二週週六上午舉辦生命教育研討會，每月第四週週六上午舉辦圓滿教育討論會，由法光佛教文化研究所德籍教授高明道老師帶領大家認識圓滿教育理念。

2018年1月25日尊者為印度圓滿教育 Alice 專案學校演講
<https://www.facebook.com/dalailamaworld/videos/1811226982229783/>
Lu Anna & 臺灣圓滿教育讀書會中譯

第 42 任薩迦法王 大寶金剛仁波切開示 |

《牟尼密意顯明論》

第一講



首先，我要對究給霞仲仁波切、堪仁波切以及各位祖古、大德、法友們說聲「札西德勒」（吉祥如意）。我很高興能就這個特殊的課程跟大家分享佛陀的教法，並且我在此也是為了實踐堪千阿貝仁波切的聖願，因此我將與各位分享自己有限的知識。

教法背景

為了相應徒眾的不同根器，怙主佛陀給予了數量浩瀚的教法。我們可以將這些教法歸總為兩乘，這部《牟尼密意顯明論》屬於大乘法。大乘也分作兩類：因的波羅蜜乘（顯教）與果的金剛乘。這部教法屬於因的波羅蜜乘，文中解說了波羅蜜乘的完整法道——從修行的潛能，也就是「種性」開始，一直到究竟佛果都含括其中。

這部教法是由偉大的薩迦班智達貢嘎堅贊·巴桑波所撰。如各位所知，薩迦班智達無非正是聖文殊菩薩的化身，而文殊是一切諸佛智慧的化身。不過，在凡夫眼中，他出生於昆氏家族，精通五大明及五小明，因此具有「班智達」這個頭銜。我不會詳細講述他的傳記，總而言之，薩迦班智達做了很多偉大神聖的事業，包括講學、辯論與著述，特別是撰寫了大

量的教文。這篇教文尤其完備，對基、道、果都做了闡述。事實上，所有教法，或說一切的現象，也就是萬法，全都包含於基、道、果這三者之中，而薩迦班智達在這篇教文中對這三者都做了解說，因此這部教法非常重要，我們應該學習。我很高興看到大家從世界各地遠道而來，忍受很多困難，投注大量的時間與精力來學習這部極為重要的教文。

正確的發心

學習這部教文的主要目的，不只是為了獲取知識而已。主要目的應該是：首先獲得知識，之後必須將自己對知識層面的理解付諸實踐，從而真正調伏自心，令自己能確實專注於本文所講解的法道之上，最終證得佛果。這才應該是我們學習這部教文的主要目標。

實際上，獲得知識誠然重要，然而獲得知識的同時，如果沒有正確的發心或說是動機，是不對的。如果你想要通過學習來獲取知識，以便自己能夠對成百上千的人傳法，即使這樣的意圖聽起來不錯，卻不足夠。你的聞思修必須具備正確的發心。尤其今天這個課程，我們主要需要對教法進行聞思，之後則必須對此進行禪修，使自己能夠真正理解這部珍貴

深奧教法的涵義。

如文中所說，我們學習佛法的時候，需要研讀真實可靠的教文，也就是真實可靠的佛法，意思就是怙主佛陀親授，之後由偉大上師們結集、大瑜伽士們做過觀修、大學者們全都知曉或有闡釋，或是由大譯師們所翻譯的教法，這樣的教法才是真實可靠的教法，才是我們需要學習的教法。而稱作《牟尼密意顯明論》的這部教法正是一部依據佛陀教法的真實可靠教法，因此我們應該感到非常幸運，能有機緣學習《牟尼密意顯明論》。

但是只有正法也不足夠。我們學習時，除了需要真實可靠的佛法之外，如果沒有正確的發心，也不足以成為真實可靠的學習，也不會成為真正的佛法修行人。因此，具有可供學習的正法之後，也需要具備學法的正確動機，這兩者同等重要，故而我們需要時時刻刻生起正確的發心。

一般而言，無論做什麼修持，都必須在一開始的時候，生起正確的發心。教法有云：是否能夠經由聞思修積聚大福德，端視自己在一開始的動機為何。因此，一開始必須生起正確的發心，這非常重要，能決定我們的學佛是否能夠真正引領自己獲得解脫與證悟，能決定我們的學佛是否能夠成為斷除惡業與煩惱染垢的真正對治。

如果學習佛法之後，自己的學習卻無法成為所有煩惱惡業的對治，無法調伏自心，無法令自己獲得解脫與證悟，或者反而令自己更加驕傲自大、生起了嫉妒等念頭，那就表示欠缺正確的發心，意味著自己沒有將教法結合在修持之中。這不是學佛的過錯，而是我們學習佛法的方式出了問題，因此必須以正確的方式學習佛法，這很重要。為此，必須生起正確的發心。

正確的發心就是指：首先要對整個輪迴生起出離心；換句話說，就是要希望從整個輪迴中獲得解脫。佛陀教法的目標在於引領受苦且

感到不滿足的有情眾生至暫時與究竟的安樂。因此，佛陀之所以傳授神聖奧妙的教法，是為了令人從這輪迴當中解脫。如果我們把這珍貴深奧的教法用於獲取某些微小的輪迴成果，那麼我們學習佛法的目標和佛陀教法的目標是背道而馳。留在輪迴和從輪迴解脫是相反的兩碼事，佛陀傳法不是為了讓人留在輪迴之中，佛陀傳法是為了讓人能夠脫離輪迴。所以我們作為佛陀的追隨者，在學習佛法的時候，需要具有想要解脫的願望，或者至少需要培養這種想要解脫輪迴的心願。因此，在開始的時候，首先非常重要的就是要生起正確的發心，而第一個要培養的就是對整個輪迴生起出離心。

事實上，佛法是一種方法，是一條法道，能夠引導凡俗的有情眾生成佛，或說是轉化凡夫為佛；佛法是一種方法或道途，能夠轉化我們的心念成為智慧，令我們成為更好的人或是成為證悟者。如此珍貴深奧的法門，如果僅用於在此生獲得長壽、健康、財富、名聲、權勢等等，這是不正確的。佛法極為奧妙珍貴，不能僅僅用於我們這輩子的目標。因此，要修持佛法，首先必須生起出離心。如果沒有對整個輪迴生起出離心，就不可能成為真正的佛教徒；沒有任何真正的佛教徒不具備對整個輪迴的出離心。那些不想獲得解脫的人不能被稱作佛教徒，因為佛陀傳授的教法全都不單是為了從這輪迴中獲取某些成果而已。因此，我們必須具有對整個輪迴的出離心。

以這出離心作為基礎，我們需要培養無量的慈心，也就是大慈心，意思是希望一切有情獲得安樂以及樂因——樂因就是指希望他們能夠從事善行或修持佛法。接著，我們需要培養無量的悲心，亦即希望一切有情能夠遠離苦以及苦因——苦因就是造作惡業。

我們需要發菩提心，主要是願菩提心與行菩提心。願菩提心的意思是：生起希望為利一切無餘有情而證得佛果的願心。然後生起行菩提心，意思就是為了成佛利益一切有情眾生，

於是真正從事佛法修持——這次我們特別是要學習這部稱作《牟尼密意顯明論》的重要教文。

我們需要帶著正確的發心來修持佛法，尤其這次我們必須帶著正確的發心來進行對這部教文的聞思修。

《牟尼密意顯明論》題解

這篇教文的藏文名稱是「圖巴宮薩」(Thub-pagong-sal)，譯作《牟尼密意顯明論》。「牟尼密意」的意思就是「佛陀的意旨」，指佛經的意義，尤其是波羅蜜乘佛經的意義。因此，薩迦班智達要闡明的是波羅蜜乘——也就是大乘——佛經之中的佛法義理。

實際上，怙主佛陀的教法非常深奧難得，所以有時一般人不容易直接理解佛法的意義，因而需要薩迦班智達等大學者來解說佛陀的教法，也就是闡明牟尼的密意。這部教文中所闡明或顯明的是佛陀的大乘教法，因此稱作《牟尼密意顯明論》。

頂禮上師、文殊菩薩與菩提心

作者在教文的開頭做頂禮是一種傳統，所以薩迦班智達在此向上師與聖文殊菩薩頂禮。薩迦班智達有很多重要的上師，其中最主要的是傑尊仁波切割巴堅贊，所以他在這裡頂禮傑尊仁波切割巴堅贊與其他上師，以及聖文殊菩薩。其實這些偉大上師們都與文殊無二無別，但是就凡夫看來可能有所分別，因此薩迦班智達分開頂禮。事實上，薩迦班智達本人無非也是文殊，不過從凡夫的眼光看來，他需要增長智慧，因此他頂禮上師與聖文殊菩薩以增長智慧。

然後他頂禮菩提心。接下來這六句的意思是說：佛生自於菩薩，菩薩生自於菩提心，而菩提心的自性是空性與悲心。所以實際上有大悲心、菩提心、無二智慧——也就是空性——

這三因。在這三者之中，月稱阿闍黎在《入中論》中是頂禮大悲心，而薩迦班智達在本文中是頂禮菩提心，兩者都很重要。因為菩提心，一個人才能成為菩薩——菩薩指的就是具持菩提心者。大乘佛教徒都應該具有菩提心，具有菩提心的人就被稱作菩薩。有時候人們會想：「我是大乘佛教徒，但我不是菩薩。」然而事實上，凡是真正的大乘佛教徒都是菩薩，沒有不是菩薩的大乘佛教徒，因為真正的大乘佛教徒就應該具有菩提心。所以，薩迦班智達在這裡頂禮菩提心。

接下來他承諾撰作此文，他說自己將對進入大乘道、大乘道的內容以及大乘道的結果，進行簡短解說。

七大主題

本文有七大主題。首先是解釋「種性」，也就是「基」。接下來第二至第六個主題都是在解釋「道」：第二個主題是皈依；第三個主題是菩提心；第四個主題是六波羅蜜；第五個主題是四攝法；第六個主題是正道。第七個主題是果。思維這七個主題就能了知這是一套完整的教法，從作為基的種性到佛果都包括其中，這些主題非常重要。首先，非常重要的就是要知道：我們全都具有成佛的潛能。知道我們凡夫也能成佛，這能鼓勵我們，給我們信心。

這七個主題是以彌勒的《大乘經莊嚴論》作為基礎，其中說到：認出種性，信解佛法，發菩提心，成就佈施等波羅蜜，引領有情眾生成熟，進入聖者的無過失地與淨土，並且無住涅槃、最高的覺醒（最勝菩提）以及示現佛行事業。《牟尼密意顯明論》即是基於這兩偈，這兩偈解說了本文的七個主題：認出種性意味著第一個主題；信解佛法指第二個主題「皈依」；發菩提心是第三個主題；成辦佈施等波羅蜜是第四個主題；引領有情眾生成熟是第五個主題；進入聖者的無過失位階與淨土是聖道；無住涅

繫、最高的覺醒與示現佛行事業是果。所以《大乘經莊嚴論》這兩偈非常重要，如果能憶持這兩偈，就是擁有這部教法的基礎，亦即這部教法的精華。

一、種性

現在要開始講這部教法的正文，第一個主題是種性，或說是修行的潛能。

種性可以分成兩類，分別是自性種性以及發展出的種性（習所成種性）。每一位有情都具備自性種性，這類種性不需要開發，大家心中都自然擁有。按照中觀教法，自性種性就是指「明空無二」。在這裡，「明」指阿賴耶識，所以阿賴耶識與空性的無二就稱作自性種性，這是自性種性的真正意義。發展出來的種性則是指已經進入大乘法道者的種性，因為他們的種性已經以大乘法道攝持，以菩提心印契。這種以菩提心印契的種性就稱作「發展出來的種性」。

種性，藏文是 rik，梵文是「勾劄」（gotra）。這個梵文字被解釋為「古納·達惹」（guna-tara）——「勾」多加些字就變成「古納」，意思是功德；把「劄」的「達」與「惹大」分開就成了「達惹」，意思是解脫。因此，「勾劄」意味著「經由這個功德，一個人能獲得解脫，能度過輪迴大海。」簡短來說，就是指「能令解脫的殊勝功德」，這就是「勾劄」的詞義。

擁有覺醒的大乘種性有四個表徵。我想這四個表徵不只是具有自性種性的表徵，因為無論是否具有這四個表徵，每一個眾生都擁有這自性種性（藏文 rig），所以這裡講解的四個表徵是自性種性覺醒的表徵。

第一個自性種性覺醒的表徵就是大悲心。

如果一個人不需要努力就具有悲心，如果一個人有任運生起的悲心，即自性種性覺醒的表徵。

第二個表徵是信解三寶，或說是信解佛法、信解大乘教法。這種信解不是造作出來的，不是刻意努力去賞識。如果對大乘教法具有自然的信解，這就是第二個表徵。

第三個表徵是具有大忍辱。無論別人對我們做多大的傷害，只要我們依然能夠修持安忍，這就是自性種性覺醒的表徵。

第四個表徵是想要修持、努力修持或正在實修六波羅蜜。雖然這時一個人還沒有進入大乘之道，還不能修持真正的六度，但能修持近似的六度。

以上就是自性種性覺醒的四個表徵。接下來講種性的阻礙，或說是過失，這也有四種。

第一個是習慣於煩惱。其實，煩惱或染垢並非心的自性，它們是暫時的，是外來的，就像是我們心的客人一樣，住在我們心裡，並且一直不斷地傷害我們。從無始以來，我們的心就一直受到煩惱的控制，我們有這種習於煩惱的串習，這是第一種過失。

第二種過失是具有惡友。惡友指那些會影響我們去造惡業、改變我們的正面心態、對我們修持佛法製造障礙的朋友，是會引我們在未來受更多苦的朋友，這樣的友人就稱作惡友。即使是我們的法友、家人、好友或是社群的一員，只要他們試圖令我們的心背離佛法修持，只要他們阻礙我們學習佛法或是危害我們的修持，就是惡友。

第三種是缺乏足夠的衣食。如果衣食匱乏，如果缺乏資財前往目的地學習，有時可能會喪失修學佛法的信心。如果我們沒有財力學習佛法，如果我們只是忙於生計而沒有時間修持佛法，這就是第三種過失。



第四種過失是受到他人的控制。如果我們受制於他人而沒有機會修持佛法，這就是對那種性的第四種過失。

接下來解釋的是種性的斷絕，這也分成四類。第一類是不具備那些有助解脫的善德——善德是能獲得解脫之因，不具有這樣的善德就是第一類的斷絕。第二類是指那些造下極惡罪業的人，也就是那些造了非常重大惡業的人。第三類是那些抱持邪見的人，像是不信三寶、不信因果業力等等。第四類是說一個人雖然心中有善種，但是不管領受教法多少遍，依然無法對自心起到作用，仍然無法有所改善，還是不能調伏自心。「對於這樣的人，種性就永久斷絕了」意指這些人不具種性。其實這是唯識宗的觀念，唯識宗承許有些人不具有這種性。但是按照中觀宗的說法，則說他們只是暫時不具種性，不表示永久斷絕了種性。這兩個宗派對種性的看法也不同。唯識宗說種性是成佛的種子，處於阿賴耶識中。中觀宗則認為阿賴耶識是明空無二，這本身即是種性，由於每一個有情都有心，每一個有情都有阿賴耶識，所以沒有永久的種性斷絕。

二、皈依

第二個主題是關於皈依。皈依非常重要。皈依不只是讀誦皈依文或是念誦皈依的意思而已，而是要全心全意、從內心深處把自己託付給三寶的直接引導。無論我們面臨什麼情況，都絕對不能放棄對三寶的信心與信仰。我們絕對不能捨棄皈依三寶，因為皈依是我們的保護者，皈依是我們的導引，皈依是我們救怙。一般來說，皈依意指承諾要依靠某個勝於自己的物件——不只是佛教的皈依，任何一種皈依的共通定義都是如此。

梵文的皈依是「夏惹南·噶恰咪」(sharanamgacchami)，第一部分的意思是從傷害與苦中拯救出來，第二部分的意思是接

受或承諾要依靠這樣的皈依物件或是向其行皈依。

皈依分成世間皈依與出世間皈依。在世間皈依之中，又分成主體的世間皈依，以及客體（對境）的世間皈依。在出世間皈依之中，又分成共的皈依與不共的皈依：在共的皈依之中，有聲聞與緣覺的皈依；在不共皈依中，有波羅蜜乘（顯教）的皈依與金剛乘的皈依兩種。

一般來說，要修持皈依，首先很重要的是應該思維皈依的原因，為什麼要皈依。共通的原因有兩個：恐懼與信心；共通的意思是對所有佛教徒都是如此。第三個原因「大悲心」則是大乘皈依的不共原因。

大乘皈依具有四個特點：

第一個特點是從因的觀點看來，特點是大悲心。

第二個特點是從對境的觀點看來，按照大乘傳統來說，我們皈依三寶，不過主要是皈依佛。聲聞皈依三寶，但主要是皈依僧；緣覺的追隨者皈依三寶，但主要是皈依法；大乘皈依三寶，但主要是皈依佛。實際上，三寶是佛教徒皈依的物件。

第三個特點是時間方面。從時間觀點來說，我們皈依三寶是從這個時候開始，一直到自己成佛為止——不止於此生終了，而是直到自己為利一切有情而證得佛果為止。

第四個特點是皈依的目標。雖然我們具有正確的皈依物件，雖然我們是以三寶作為皈依處，但是如果我們皈依的意圖或目標不是為了利益一切有情，而只是為了拯救自己脫離今生來世的恐懼，只是為了拯救自己脫離惡趣或地獄，那不是正確的目標。而且如果皈依不是出自真誠的信心，不是出自大悲心，而只是意欲獲取世俗上的成果，那麼即使你是向三寶皈依，雖然皈依物件真實不虛，但是自己的意圖不真誠、不正確，以這樣的錯誤意圖來誦皈依戒、來領受皈依戒，這個皈依戒就不是真正的皈依戒，這樣的皈依並不能把我們從非佛教徒變成

佛教徒。按照大乘傳統，我們皈依的目標應該是為了承事一切有情眾生，我們是為了利益一切有情眾生而皈依三寶。所以，我們必須帶著正確的發心來皈依三寶，並且主要是皈依佛。

就如同單是有正法來學習還不足夠，學習時還必須具有正確的動機。同樣地，單有正確的皈依物件也不足夠，皈依三寶時也必須具有正確的動機。如果欠缺正確的動機，那麼即使是向正確的物件行皈依，也不是真正的皈依。真正的皈依意指屬於別解脫戒的皈依。不是所有的皈依誓戒都屬於別解脫戒，如果我們帶著錯誤的意圖去做皈依，那就是不屬於別解脫戒的皈依。能夠領受屬於別解脫戒的皈依，這才成為佛教徒，才成為佛教的追隨者，才屬於佛教大家庭的一份子。因此，皈依的目的非常重要。

總的來說，目的非常重要，不只對皈依如此，對所有的佛法修持都是如此。我們修持佛法不是為了自私自利的目的，而是為了承事、利益一切有情。當我們說一切有情的時候，意思是沒有分別、毫無例外的。我們修持佛法不只是為了一切佛教徒，我們關心的不只是所有佛教徒的幸福安樂，否則我們的目標就過於狹隘，並不正確。

我們需要好好思維「一切有情」的涵義到底是什麼，這很重要。一切有情不只是所有佛教徒，不只是同一國家的人。一切有情包含那些依止佛教的人，也包含那些追隨其他宗教的人，還包含那些屬於其他文化、其他種族、其他國家，講著不同語言的人。一切有情指的是這個世界的所有眾生，也包括所有動物。簡短來說，一切有情指的是六道的所有眾生，包括中陰的眾生。這是我們首先必須思維的。如果我們明白這個「一切有情」的涵義，並且不管進行什麼佛法修持，都是毫無分別地為了一切

有情而修持，那麼就不會憎恨他人，就不會對屬於其他宗教、其他文化、其他種族的人生起嗔心，因為我們是毫無區別地關懷一切無餘有情。所以我認為，首先最重要的是必須妥善省思「一切有情」的涵義。

修持佛法的目的非常重要，我們必須知道自己是為了一切有情而修持佛法。可以說，如果不具持這樣的目的，就無法進行任何佛法修持。修持皈依的時候，我們是「為利一切有情而皈依」；發菩提心的時候，我們說「為利一切有情願成佛」；修慈悲心的時候會說「願一切有情獲得樂與樂因，願一切有情遠離苦及苦因。」皈依、菩提心、無量的慈心與悲心，這些都是佛教的基本修持。依據大乘佛法，沒有

這些基礎修持，就不可能進行任何其他修持，就不可能進行真正的佛法修持。因此，我們必須曉得自己究竟是為了誰、是為了什麼才來修持佛法，這非常重要。

接著講皈依的學處，這分成：共同的學處以及個別的學處。共同學處又分成兩類：需要採行的事情，以及需要捨棄的事情。

共同學處中的所應實行之事也有幾種：

首先是親近正士。在這裡，正士是指具德上師，也就是具有資格的上師。我們越親近具德上師，就能獲得越多的知識，因此佛說我們需要依止具德上師。具德上師也有不同種類，有上座部教法的具德上師、大乘教法的具德上師、金剛乘教法的具德上師。一般來說，具德上師是指持戒、知道這些教法的義理、知道如何教學，並且具有大悲心的上師。

只是傳授教法不見得是有功德的行為。舉例來說，如果我跟大家講法是為了博取名聲之類的，那麼雖然我是在傳授佛法，但是我的動機不正確，我的這個教學行為就不會為自己帶



來什麼福德。然而，如果我講法是帶著正確的發心，那麼這個行為就會具有福德。同樣的，只是聽聞、學習教法沒有太大的福德，但是如果你是帶著正確的發心，或說是正確的動機來聞法，那麼就會成為可帶來福德的行為。雖然我不具備所有的功德，不過我會努力向各位講解這部教法。

第二項是聽聞正法。這個之前講過，學習正法非常重要。事實上，我們應該感到非常幸運，因為我們能夠在這濁世領受怙主佛陀的教法。而且我們不只是學習任何法，我們學習的是確實可靠的真正佛法，是基於佛陀教導的正法。我們應當聽聞確實可靠的神聖教法。

佛法神聖，因為佛法是能夠引導我們獲得解脫並最終為利一切有情而證得佛果的方法，而且佛法是能夠斷除一切遮障及相關習氣的方法。佛法非常重要，因為佛法是一切安樂的泉源，佛法是能夠平息一切遮障與諸苦的法門。佛陀也非常重要，因為是佛陀向我們指引了這條法道。我們之所以說佛陀和佛法很重要，不是因為我們是佛教徒，而是因為佛法是一切安樂的根源，佛陀是指引我們佛法者，所以才說佛法與佛陀對我們非常重要。

第三項是如法地成辦一切活動。我們的活動應該符合教法——我們的行止應該符合律藏教法；我們的禪修應該符合經藏教法；我們的教學講解應當符合論藏教法，論藏中有關於智慧學處的解說；我們的金剛乘修持應當符合續部，續部指的是佛陀對金剛乘的教法。所以，無論進行什麼修持，都應當按照佛陀的教法來修持。

接下來講到如何在生活中進行暫時行為的方式。一般來說，我們的行為分成三種：善行，惡行，無記行（不善不惡的中立行為）。如果我們做這些無記行的時候是帶著正確的感知，可以把這些無記行轉化成善行。坐下、行走、進食等等都屬於無記行，在此就需要把這些無記行轉化成善行。例如：坐下的時候，應該思

維自己在依靠三寶。前往某處的時候，應當思維自己在皈依三寶。尤其是，如果我們走向中央的地方，就應該思維皈依大日如來；如果走向東方，就應該思維皈依不動佛；如果走向南方，就應該思維皈依寶生佛；如果走向西方，就應該思維皈依阿彌陀佛；如果走向北方，就應該思維皈依不空成就佛。不止皈依，而且也應該祈請，並且生起信心與虔心。這麼做，將能夠平息暫時的障礙，圓滿心願，最終能成為我們親見諸佛之因。進食的時候，不管是什麼食物，首先都要供養三寶。如果無法一直做到，那麼至少每天的第一餐都應該獻新，供養出清淨的第一部分。睡覺的時候，應該右脅而臥，思維「為利一切有情，願能證得法身佛」，或是「願一切有情證得法身佛果位」。如果於空性中入睡，應該思維這樣能令我們的睡眠變成善行。當我們睡醒的時候，也應該帶著佛慢醒來，並且思維「願意一切眾生證得化身佛」。總之，以各種各樣的淨念，努力轉化自己的一切無記行全都成為善行。

然後還有個別的學處：皈依佛之後，我們就不能皈依世間神祇；皈依法之後，就不能傷害任何眾生，不應對他人有惡意的想法；皈依僧之後，就不應該有非佛教徒作為自己的修行友伴。其實，皈依與禮敬的意義不是完全相同，所以我們可以對他人恭敬，但是不應該皈依他們。

我們應當時時刻刻持守這些學處。萬一壞戒，就應立刻對自己的過失感到強烈的後悔自責，並且立即努力修復。今天就講到這裡。最後我們應該將自己的一切福德迴向給上師的長壽以及為利眾生願成佛。

注：

「完整法道」是薩迦法王大寶金剛仁波切在尼泊爾 IBA 國際佛學院開設的七年課程（2017-2023），每年一個月。《牟尼密意顯明論》是第一年的課程。

2017年8月7-26日尼泊爾 IBA 國際佛學院

大寶法王開示 |

心經 (五)



今天是一個佛教節日，稱為「盂蘭盆節」，也俗稱「鬼節」，相傳目犍蓮尊者在這一天，將母親從地獄中救度出來，因此我們今天在這樣節日，相會在一起，並能夠講解及聽聞般若波羅蜜多，這是一個很殊勝難得的機會，因此我們要將此功德，迴向給一切與我們有緣的眾生，包括我們的師長、父母、親人及一切有緣者，將功德迴向給他們，希望他們能從善道趨近於究竟之善。

今天下午要講的內容真的非常多，預計是《心經》一半的內容，不知道是否講得完。我們馬上進入「空性四門」的講解，也就是分別透過唯識宗、中觀見及如來藏（他空見）思想來解釋四門，早上時間只講到中觀宗，但中觀的講解部分很多，如果再多講唯識及他空見，可能大家會越聽越混淆。但是我是有準備的，等等看情況是否來得及講解。

空性，為什麼要從「五蘊」說起

接下來我們再探討一下早上講過的內容：如是受想行識，亦復如是。

早上我們說過了五蘊，可能還有很多人不是太理解，為什麼觀自在菩薩在解釋空性的時候，會從「五蘊」開始說呢？五蘊，就是色、受、想、行、識，用現代話來說，

這五蘊可以被歸類在兩個分類裡面，其中，「色」，指的是物質，後面四蘊呢，則指的是「心理」。因此，五蘊，也就是「物質」和「心理」兩種。

上一堂課我們說過，所有的「有為法」，也就是有生有滅的事物，都是在五蘊的範疇之內、都是五蘊的對境。但是呢，我們在日常生活中，最常關注的，還是我們自己的身體跟心理狀態，所以這邊的「五蘊」，是鎖定在我們自己的身體跟心理這兩方面，來做解釋的。

修行空性的目的，是為了消除我們的無明，簡單來說，就是解決我們的「誤會」。既然我們的「誤會」是建立在自己的身體和心理之上，因此觀自在菩薩告訴舍利子，也就是告訴我們，修行者應當從觀察自己的身體與心理，並觀察到「這兩者是空性的」來下手。換句話說，就是在告訴我們：修行不是外求，而是向內的觀修；不是老看著外面，而是向內觀察。

我們早上也提到過，舍利子尊者問的「應如何修學」，是問了五個問題：問五道的菩薩各自該怎麼修學，而觀自在菩薩的整篇回答，也各自回答了這五個問題：

一、資糧道與加行道：「善男子善女人，欲修行甚深般若波羅蜜多者，彼應如是

觀察」的這段經文裡面，表示了初學菩薩的狀態，也就是「資糧道」與「加行道」菩薩的狀態。

二、見道：從「五蘊體性皆空」到「無智無得亦無不得」這段的經文，是在強調「見道」的菩薩會看到一切法的空性，沒有任何法性，是他無法證悟的，因此稱為「見道」。

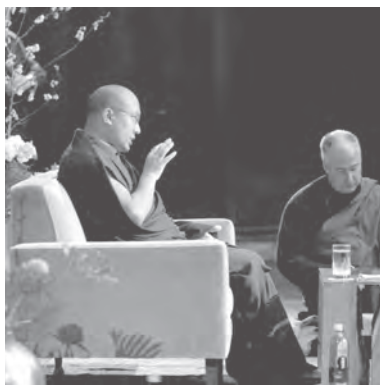
三、修道：而從「是故舍利子！以無所得故」到「究竟涅槃」之間，是指「修道」的菩薩，以他們的根本智慧，一步一步地斷除煩惱障和所知障，同時逐漸步向涅槃。

四、無學道：最後是「三世一切諸佛亦皆依般若波羅蜜多故，證得無上正等菩提」，這是在解釋無學道。

「空性」的表相

現在回到經文上：是故舍利子！一切法空性無相，無生無滅，無垢離垢，無減無增。

這個句子，是在彰顯空性表面的樣子。



一、整體性介紹：五蘊與空性四門

我們早上談到了「空性四門」，是觀自在菩薩先概要地向舍利子解釋到，修行的過程中，要以五蘊為基礎，先認識到它們的本質，因此，先宣說了五蘊和空性四門的關係，這樣的講解，是對空性的一種整體性的介紹。

二、如何在五蘊之上，認識空性

接下來是說要如何去認識空性呢？或如何在五蘊之上，去認識空性，而去培養、修習出這種般若智慧呢？以及佛陀為何宣說空性？色蘊：身體。受想行識蘊：心靈。五蘊

指的是身體與心靈兩種事物。因此早上提到任何有為法，凡是有生有滅的都是五蘊的對境、範圍，我們生活中最常關切的還是我們的身體與心靈。修行不是外求而是向內觀察，我們早上講到過，應如何修學？包含了五個問題，也就是五道菩薩應當如何修學？觀自在菩薩也就是各自給予了共十一個回答。

知道病灶就能對症下藥

接下來會出現一個問題：這樣的空性要怎麼去認識呢？如何去瞭解，或是說，我們如何能夠在五蘊之上，去認識這樣的空性，並且要如何修行、培養出這樣的般若智慧呢？

我們要知道，佛陀為何宣說空性？佛陀宣說空性的主要原因，是為了消除我們的執著，所以我們得先知道，平常我們到底是如何執著事物的，先瞭解到自己的執著方式，才能對症下藥，一一消除，一旦執著消除了，就是見到空性。

早上談到「見到空性」，「看到空性」這樣的說法，可能會讓人產生一種誤解，就是把空性當成實物，以為見到空性好像是看到某個實有的東西，比如說，好像是看到上師或看到一尊佛像一樣。

其實，所謂的見到空性，是指當我們不再被錯誤的顯相所束縛時，這就是所謂的「見到空性」。你看到空性時，不會是看到一個實在、硬梆梆的事物，而是你不再被錯誤的顯相所誤導，這就是所謂「見到空性」。

不見，就是最好的見

因此，《般若經》中非常明確地談到：

「須菩提！若不見色、受、想、行、識，即不見世間，若如是不見世間，是名真見世間。云何真見世間耶？所謂世間空故。」這就是說，所謂「不見」就是最好之見。

因此，我們早上談到「空性」時，曾一再強調「空性」不代表是「完全沒有」，而是指他並不是以我們所認為的那種樣子存在。這是什麼意思呢？也就是，沒有一種我們認為的樣子，但也不是完全不存在。

意思是，我們現在的「認知」或「經驗」，基本上都是錯誤的。為什麼呢？因為我們現在都受到了強烈一種染污，這種執著的染污就是「誤以為事物是真實存在的」。

既然我們的執著是錯誤的，那我們因此所看到的一切，都是幻象。所謂的「空」，就是在告訴我們，這些幻象根本並非事實，是假的，因此佛陀稱其為「空」。

一般來說，「空」這個字，很多人會理解成「完全沒有」，或者「完全不存在」這樣的意思，但實際上

「空」是指我們所認知的幻象是錯誤的，所以不存在，而不是指事物本身世俗上不存在，這點我覺得這一點非常重要。

所以，就像是噶舉派祖師帝洛巴，曾經對他的弟子那洛巴尊者說：兒呀！事物無法網縛住你，而是你的執著，網縛了你自己。他的意思就是說，事物本身不會障礙到你，是你對事物的執著，障礙到你。

世間痛苦來自「想太多」或「看錯了」

這裡有一個重點，就是所謂的「空性」，並非建立在「無」、「空」之上，而是建立在「存在」上。換句話說，就是因為事物顯

相上存在，所以才說本質實際是「空的」，然而由於我們的執著和誤解，以至於根本不知道事物實際的樣子。如果外在的事物根本就不存在，那也就沒有什麼「空」好講了。什麼都不存在，就沒有必要再談論什麼「空」了。總之，是因為「有而空」，不是因為「無而空」。

月稱菩薩的《入中論》中說：「癡障性故名世俗」、「所見虛妄名俗諦」，主張只要是凡夫的認知，基本上都是錯誤的，為什麼我們的認知是錯誤的呢？或者說，要怎麼得知我們的認知是錯誤的呢？月稱菩薩說，如果我們看到事物實際的顯現，知道實際的狀況，那我們就不再是凡夫，而成為聖者。

但情況並非如此，我們看到的顯像是錯誤的，我們的認知是錯誤的，聖者的認知才是正確的。

在人生中，我們往往會遭遇到許多挫折和壓力，佛教跟心理學都主張說，人們的心理壓力，大部分的起因都是「對事情的錯誤認知」所造成的，簡單來說，就是「看錯了」，有時候可能是「想太多了」，就是因為我們帶有許多的誤解，才会有這麼多的痛苦。

這樣我們就能知道，其實我們的認知，基本上都是主觀的，既然主觀，那就不符合真實，而是錯誤的，這就是會說，我們的認知都是被染污的，如同垃圾一般的已被染污。

你的念頭，就是飄蕩輪迴之因

之前我們談到很多執著，到底「執著」有幾種？

修行空性的目的，就是為了要瓦解我們根本上的執著：「無明」、或稱「誤認」。



談到「無明」時，大家好像覺得這是一種與生俱來的「遺傳」之類的東西。

關於無明，有個故事。岡波巴大師有四大繼承衣鉢的弟子，其中帕莫竹巴大師在還未見到岡波巴大師之前，見過許多大師，他都問他們一個問題：「請問生死輪迴的原因是什麼？為什麼我們一直遊蕩在生死輪迴中？」許多大師給予不同的回答，普遍的答案都是說，是無明導致輪迴，但他一直沒有受到啟發或感觸，直到他見到岡波巴大師。

他第一次見到岡波巴大師時，聽說大師當時正在吃糰粑，就是那種青稞粉和成的糰粑，因為故事的後面提到一句話說，岡波巴大師當時正在吃糰粑，他就把糰粑堆成一個糰，說現在你的證悟不值錢，我的糰粑糰，可能比你現在的證悟還值錢。

相傳帕莫竹巴遇到岡波巴大師，還是問了那個老問題：「到底是什麼原因讓我們遊蕩在輪迴？」岡波巴大師回答說：「你的念頭，就是飄蕩在輪迴之因。」當下讓他受到很大啟發，之前其他大師說的無明、執著什麼，好像和自己的念頭、和自己的這顆心或現狀，連結不上，因此帕莫竹巴就沒有什麼感觸。

為除三種執著，佛陀教導「三解脫門」

首先，我們也應該知道，「執著」大概有哪幾種。我們執著事物的方式雖然很多，但可歸類為「執著事物本身」、「執著事物的起因」以及「執著事物的結果」這三種方式。

我們都是因為對於某件事物「本身」、它的「起因」和它的「結果」生起執著，也

因此進一步產生了「好／壞」，「生／滅」或「親／疏」等等更多的煩惱，所以，這裡的重點就是，要瓦解這根本性的三種執著：事物起因、事物本身、事物結果，先證明這些執著都是錯誤的，一旦根本執著瓦解了，煩惱也就會隨之徹底消失。聽起來很有希望喔！

所以，佛陀為了幫助我們消除三種根本執著，而開示出「三解脫門」：是「無相解脫門」、「空解脫門」和「無願解脫門」：

一、無相解脫門：用以消除我們對於事物起因的執著。

二、空解脫門：用以消除我們對於事物本身的執著。

三、無願解脫門：用以消除我們對於事物結果的執著。

無願解脫門：稱為「無願解脫門」的原因，是因為我們往往會對未來有所種計畫，或抱持某種期待，以佛教術語來說，稱為「願」、「期盼」、或「願望」的意思，而「無願」，就是要消除我們這種對於未來結果的執著，所以稱之為「無願解脫門」。

空解脫門：《心經》中「一切法空性無相，無生無滅，無垢離垢，無減無增。」這段經文，就是在解釋這三解脫門：這裡所說的「一切法」是說，所有的事物，都是「空性無相，無生無滅，無垢離垢，無減無增」的。其中「空性」，是指我們對「本體」的執著是錯誤的，這就是「空解脫門」。

無相解脫門：「無生無滅，無垢離垢」是為消除我們對於事物「起因」的執著，也就是「無相解脫門」。

總之，在早上的課程中，我們講的是「空性」和「五蘊」的關係，此處則是更仔



細地指出，我們要講解空性的原因，其實是為了瓦解我們的執著。而我們的執著，都可以被歸類到這三類當中，因此，只要瓦解了這三種執著，就能見到空性。所以說，這邊是在解釋「如何見到空性」。

甚深八義，一一破除誤會所生執著

這邊的「甚深八義」，分別是「空性」、「無相」、「無生」、「無滅」、「無垢」、「離垢」、「無減」、「無增」，這邊的離垢，是與「無垢」相對應的，也就是「無垢」也「無淨」的意思。這八義之中，「空性」是說，事物本身，其實並非我們所認為的那個樣子。

「無相」、「無生」、「無滅」、「無垢」、「離垢」是說，我們對於事物起因的執著，也是錯誤的。其中，「無生」、「無滅」、「無垢」、「離垢」是在講原因。「無相」則是結論。所有的事物，自然是無生、無滅的，這是對所有事物的分析，因為我們往往對所有的事物，產生一個「真實地在生與滅」的主觀執著，或是誤解，所以此處說「無生無滅」，是要瓦解這樣的誤會。

而我們會再進一步將這一切的事物，分成「清淨」與「煩惱」兩大類，我們一般人都有很強烈的「染」與「淨」的執著，認為好就是好，壞就是壞，染就是染，淨就是淨，因此為了消除這樣的誤會，因此說「無垢」、「離垢」，或者說「無垢」、「無淨」。而「無滅」、「無增」則是針對事物的「結果」，因為我們往往對事物抱持過多的期待，這稱為「增」；或是對它不抱有任何期待，這稱為「減」，這種強烈的主觀也是錯誤的，所以要說「無減」、「無增」。



從這樣來看，甚深八義，就是在一一地破除我們對事物的種種執著：由於我們的執著都是誤會、誤解，因此要向凡夫闡述空性道理時，只能從反面著手，也就是告訴我們說，哪樣的執著是錯誤的，這樣會比較易於理解。因此這邊的甚深八義，也都是用反面「何者為錯」的解釋方式。總之，這樣的甚深八義，就是在解釋「如何認識空性」。

菩提心比空性還難

現在課程已經講到超過一半了，大家可能會覺得空性聽起來很難、很深奧，但其實相較之下，「了解空性」比「生起菩提心」

簡單多了。這樣說的話，感覺比較有希望喔。菩提心之所以比空性還難，主要的原因有兩個：

首先，「空性」雖然聽起來很難，很深奧，但是它的道理是一致的，只不過因為我們現在的思維和空性方式都不一樣，因此比較難以理解而已，需要改變觀念及想法。因此，經論當中，會用很多不同的方式，解釋和分析「何謂空性」，讓我們更易於瞭解。然而，我們一旦認識到空性的道理之後，就會非常穩定了，因為空性本來就是一個永恆不變的真理。相對於「認識空性」，「菩提心」可就難多了！因為「菩提心」針對的是一切的眾生，我們所要關注的每一位眾生，本身都有各自的特色、差異，跟我們之間也有著複雜的因緣關係，例如有人對我好，有人對我不好等種種狀況。你們在家人可能比較瞭解這種情形，其實現在出家人也瞭解很多耶。一部律典中提到「出家」，此處的「家」有兩種，一種是「小家」，一種是「大家」，當你出了小小的俗家，這是

「小出家」，若你能出離整個世間的貪執或名聞利養，對此生起一種厭煩之心的話，才是出了「大家」、出了大大的家，因此現在「出家」，也不太算是「出家」了。因此，自身和眾生之間，也存在著非常多的變數，因此，「要對眾生起平等的慈悲」這件事，其實是非常困難的一件事。我們往往以為，只要有一絲想要幫助他人的善念，就是具備了菩提心，也常常將那些善良、想要幫助他人的人，稱做為「菩薩」，但這其實是錯誤的，菩提心並不是那麼好修的！這是第一個關鍵原因。

第二個關鍵原因，是因為「理解空性」屬於「理智」上的修行，而「菩提心」則是「情感」上的修行，理智上的分析往往能夠很果斷地進行，對就是對，錯就是錯；但情感上的關心，則會受到太多事情的影響，很難一直維持著，很難說何謂對錯，很複雜。因此，我們往往覺得，修菩提心比較容易，趕快去受菩薩戒，而理解空性比較難，只能等上師的加持。但其實真的不是這樣的。要發起真正的菩提心，需要很多的訓練、累積很多的資糧。當然瞭解空性也需要大量資糧，但「發起菩提心」所需要的資糧，可能是理解空性的十倍百倍之多，這不容易，為能生起菩提心，需要很多的磨練，要像是特種部隊一樣，不斷訓練自己，可以說是特、特、特種部隊，打的不是一般的仗、向一個國家打仗，而是對著宇宙打，這一仗不好打。因此，必須關注大量的眾生，並且設身處地的為他人著想。這樣說起來就難了。所以，相對來說，「認識空性」是要深入地去瞭解事物的真相，所以古代大師們也說「理解空性是甚深道，發菩提心是廣大道」，就是這個意思。



認識修行一般基礎

舍利子！是故爾時空性之中，無色、無受、無想、無行亦無有識。無眼、無耳、無鼻、無舌、無身、無意。無色、無聲、無香、無味、無觸、無法。無眼界乃至無意識界。無無明亦無無明盡，乃至無老死亦無老死盡。無苦、集、滅、道，無智無得亦無不得。

現在回到經文，在整體地解釋了「理解空性」的方式後，接下來是第二個段落，也就是從「舍利子！」到「無智無得亦無不得。」的經文。

此處解釋了我們要如何理解空性，也就是，先解釋如何消除我們的錯誤認知之後，

接下來，觀自在菩薩告訴我們，哪些東西是空性的，也就是說，我們會對哪些東西產生錯誤的認知。

儘管我們在早上跟剛剛都有談到，觀自在菩薩以「五蘊」，也就是跟我們最有密切關係的、我們自己的身體與心理兩種存在作為基礎，來告訴我們他們是空性的，但是我們所執著的東西，

其實分類更多，不只是這一些而已。

因此，在《心經》中，將這些歸類為六種：「五蘊、十二處、十八界、十二因緣、四諦、修行功德。」而這六種，又可以歸類為「一般的基礎」和「特別的基礎」，前三種，也就是「五蘊、十二處、十八界」是「一般的基礎」；而「十二因緣、四諦、修行功德」則是「特別的基礎」：一般基礎：五蘊、十二處、十八界；特別基礎：十二因緣、四諦、修行功德。

舍利子！是故爾時空性之中，無色、無受、無想、無行亦無有識。無眼、無耳、無鼻、無舌、無身、無意。無色、無聲、無香、

無味、無觸、無法。無眼界乃至無意識界。

漢地很多大乘修行者也都背《心經》，以前幾乎所有藏地僧眾也都背《心經》，以前是背長版的，不容易背，剛開始佛教傳到西藏時，僧眾吃午餐時，會為這些功德主清淨信財，為他們祈福而念誦《般若八千頌》，西藏有些念誦法有點拚命吧，中午吃完午飯之後，就為施主們念誦《般若八千頌》，是每天念喔，可能好幾位僧人分工念。後來來了一位印度大師，他看到這樣情形說，太辛苦了，傳來傳去貝葉經本也會弄髒，你們還是念《心經》吧！《心經》就是般若經的精髓，不用唸八千頌。其實我們以前藏地有這樣的習俗，就是將《般若十萬頌》、《兩萬五千頌》、《一萬頌》等，都背誦起來，有這樣習俗，我們大家都在念「無眼耳鼻舌聲意」等等，後來有一個人聽到就說，「你們這樣念，多辛苦，不如乾脆說，沒有頭！」

五蘊、十二處、十八界是什麼？

一、五蘊，就是我們早上跟剛剛說到的五蘊，是構成我們自身存在的五個關鍵、因素。

二、十二處，就是指六種經驗和六種外境：

我們凡夫會透過自己的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，來追求外在的色、聲、香、味、觸、法六境。因此，六識對六境，是在解釋說，五蘊構成的我們，如何與外在環境接觸，並產生執著的關鍵。同時也將物質世界，和心理世界做了一個區分和分類：將物質世界分類成六種外境，心理世界則分類成六識，六種經驗。

三、十八界：六識、六境及六根

十八界則是在剛剛談到的六種經驗和六

種外境之上，加上眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體和心靈等等六種感官，也就是六根，我們的心理世界在經驗物質世界的時候，就是透過這六種感官來進行的。這樣的六識，六境加上六根，就成為了十八界。

因此，我們可以發現，剛剛談到的五蘊、十二處、十八界，其實都是把我們剛剛談到的身體與心理狀況，做各式各樣的分析和分類。會有這麼繁雜的內容，這主要的原因，是因為不同智慧程度的眾生，有著深淺不同的理解程度。

例如，有些人聽到佛講五蘊，就能通曉心理和物質的關係，以及認知和經驗的產生方式。但是，有些人這樣還不夠，還需要多做一些解釋才能了解，所以就必須講得更細一些，才能讓他們瞭解。例如分析什麼是十八界等等，才能有一個較為粗略的了解。這是出自世親菩薩在《俱舍論》中的說法。

為什麼講這麼多，就是讓不同程度的眾生，都可以瞭解物質世界與心理狀況如何產生。因此，這三種分類，也就是五蘊、十二處、十八界，都跟我們凡夫有著密切的關係，無論有沒有修行，都會對這些事物有強烈的執著，所以被歸類在我們所執著的「一般基礎」，或屬於輪迴的事物。接下來講到十二因緣及所謂「特殊基礎」。

無無明亦無無明盡，乃至無老死亦無老死盡。無苦、集、滅、道，無智無得亦無不得。

「特別的基礎」則是指「十二因緣、四諦、修行功德」這三者。

2016年8月17日印度德里
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



《般若心經》講說筆記 (八)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西

經典正文(二) 觀自在菩薩為鈍根者別別講述大乘五道修習之三一修道，此中分二：

(1)、如何總學修道；(2)、如何特學金剛喻定。

(1)、如何總學修道

「舍利子！是故，空中無色，無受想行識；無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法；無眼界，無眼識界，乃至無眼界，無意識界；無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡；無苦集滅道，無智，無所得，亦無無得。」

「舍利子！是故」舍利子，依前所提資糧道、加行道等修學空性之法故。

「空中無色，無受想行識」於勝根本智前無有色受想行識等五蘊相；

「無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法」於勝根本智前不見眼處、耳處等十二處相；

「無眼界，無眼識界，乃至無眼界，無意識界」於勝根本智前無眼界、眼識界等十八界之相；

「無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡」於勝根本智前無流轉、還滅二重十二因緣之相；

「無苦集滅道」於勝根本智前不見苦聖諦等四諦相；

「無智」於勝根本智前無能得智之相；

「無所得」於勝根本智前不見能得一勝根本智所得的果相；

「亦無無得」於勝根本智前無能得、所得之外的法的相；

《寶鬘論》：「此為幻世間，雖現似生滅，然於勝義中，生滅皆非有。」從世俗層面來講，蘊、處、界等是有、是存在的，《般若心經》言「無」不在否定諸法的存在。世俗領域裡，諸法是存在的。所謂無色、無受想等等，意指以勝義理智觀察蘊處界、十二因緣、四諦、生滅來去等是找不到法之自性。反之，諸法如果有自性，就會亂了因果等世俗。為什麼這麼說？諸法若有自性，因和果也要有自性，這樣的話，因生果與否都不影響它是因；同樣，有因、無因都不打緊，果法自始自終都要存在，因為果自己上面就存在著是果的法。倘若這個合理，則世間勞作終歸無義，因為因跟果的關係已經斷開、再無關係了。所以，諸法自性不僅於勝義中無，即使名言中也沒有自性的存在，如《入中論》云：「如是諸法自性生，世間真實皆悉無。」

以上內容主要講菩薩修道過程，對五蘊、十二處、十八界、染淨二重十二因緣、四諦等之空性獲得善巧圓滿。其中名相，不逐一詳述，大概講講就好。

首先五蘊中的色蘊，「可聚集成多的色法」是色蘊的性相，色法和色蘊同義。色蘊包含：五內色—眼根、耳根、鼻根、舌根、身根；五外色—色處、聲處、香處、味處、觸處；及法處所攝色等十一個內容。

「五內色」指眼等五根，「根」的性相為「能成為自果（根識）的不共增上緣一類的內淨色。」它是色法，如光一般，非常透



澈、細微而難見，五根依其內根，分別可生自果根識。

眼根性相為「能生自果眼識的不共增上緣一類的內淨色。」眼根反映出境的顏色、形狀，如境映像，配合識的作用產生眼識。以上是眼根的性質和作用，至於眼根的形狀，如《五蘊釋》：「眼根微塵於眼珠之中，其形狀如開放的胡麻花。」

耳根性相為「能生自果耳識的不共增上緣一類的內淨色。」耳根反映出境的執受、非執受大種所生啟示、非啟示有情聲，屬可意、不可意差別成八種，配合識的作用而產生耳識。耳根的形狀，如《五蘊釋》：「耳根形狀如擰扭樺樹後形成的繩結，在耳朵內。」

鼻根、舌根、身根之性相及作用如上類推，其形狀分別為「如塗上眼藥的鐵湯匙，覆蓋鼻部；如半形月亮，覆蓋舌頭；如表皮，遍佈身體。」

眼、眼根、眼處和眼界同義；耳、耳根、耳處和耳界同義，其餘諸根如是例知。此外，睡眠、悶絕等時，五根雖然存在，惟此時五根根識消融在意識裡，暫時失去能生自果根識的作用，因此，依於能、否做為自果根識不共增上緣的五根來講，區分為「相應」、「不相應」之眼根、耳根、鼻根、舌根、身根。

「五外色」指色等五境，由五根識之所取境所安立，依序稱為色處、聲處、香處、味處、觸處。「處」是「生處」的意思，色聲香味觸法是產生六識的地方，所以稱為六處。

色處的性相為「四大種所造眼識所取者」。要注意的是「色處」不同於「色」，「色處」僅及於眼識所取者；「色」則涵蓋了五內色、五外色等。色處分為顯色、形色，顯色指顏色，形色指形狀，顏色分為四種根本色與八種支分色，形狀則有長短方圓等八類。

同理，聲處、香處、味處、觸處的性相分別為四大種所造耳識、鼻識、舌識、身識所取義。至於各自之自性、差別、異門及分類可從攝類學認識，這些的討論很多，也很複雜。

「法處所攝色」的性相為「主要存於意識所見、非根界、堪為色法。」此中意識指的是無分別意識，並不包括分別識。其分類有以下幾種：

第一「極略色」當粗分色法別別支解至超越根識所見之最細分時，僅存意識所見之極微，且唯以意識來區分之最細小的微塵色法稱為極略色。

第二「極迴色」如意識所見的天空本色清澈影像之色法。通常我們遙望遠方山水時，眼識會呈現一種清澈、明晰的空間感，不同的是，前者所見屬於色處，而極迴色指的是唯以意識所能現見之虛空空無本色、清澈影像的這一分。

第三「受所引色」，如無表色—受戒戒體的色。通常，表情能顯露我們的情緒，它是有表色，相較於此，受戒戒體是無表，因為它的動機不能被其它心識所了知，所以稱為無表色。廣義上，律儀、非律儀、非律儀非不律儀



等都屬於「戒」，由此所攝即稱為無表色。戒體須依受戒才有，故名「受所引色」。

第四「遍計所起色」，如夢中所現之象馬等夢境，及修不淨觀時，在第六意識作意下明現遍滿大地之白骨影像。

第五「定自在所生色」，如由諸解脫三摩地所行影像，以靜慮增上自在力，於定中清楚明現的地、水、火、風等顯相。

基本上，佛教各宗對於法處所攝色的性相「屬無分別意識的所行境色法」的論點一致，惟對上述五類是否都是具相色法則有分歧。有部承認其中的無表色，經部宗和唯識宗都認為無表色不是真正具相的色法，而根據月稱菩薩的觀點，無表色、遍計所起色都是具相的色法，因此是法處所攝色。中觀應成也應該是承許極略色等五類為法處所攝色的。

這些討論，會顛覆我們通常對色法的看法。藏文色法的色在字面上有相得益彰，和被破壞的涵義，經云：「由變壞故，名色取蘊。」所謂變壞，例如用手觸碰花瓣，碰觸之處將會變黑、受到傷害。色法彼此相觸，會造成傷害，心觸到心時，則不會有這種現象。

心可以接觸色法嗎？答：可以的。怎麼接觸的？答：當心了解色法，心就接觸了色法。心直接了解心的時候叫做相遇，如果是間接了解，又是另外一種狀態。除此之外，它是沒辦法碰撞。一切眾生的心都可以在一個微塵之上，彼此無有大小可言，也沒有容納得下與否的問題，可是如果是色法，就會有質、有礙。



此外，心識與父精母血結合，或許也可以說是相遇，在顯教，可能會說業力使然，是它把身心困住了，和前面講的相遇有點不同；如果依密續，應該可以理解成與心同體的氣和父精母血結合，因此也要說是相遇。

五蘊的蘊是聚集之意。處是生處，能生識之處，像外在的六境（色聲香味觸法），與內在的六根（眼耳鼻舌身意）是十二個能生識的處，六境充當所緣緣，內六根做為增上緣，外在的色配合內在的眼根產生眼識，依例相配；十八界指六根、六境，再加上六識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識）。生處和所生合稱為界，十八界等同所知，界指的是本質。無眼界、無眼界，乃至無意識界。這裡談的是沒有自性有的六根、六境，乃至六識。

無眼界（མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་གྱི་ཁམས་མེད།）跟無意識界（ཡིད་གྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་གྱི་བར་དྭ་ཡང་མེད་དོ།）不大一樣，根據藏文，前面的ཡིད་གྱི་ཁམས指意根界，ཡིད་གྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས指意識界。「意根」包含眼耳鼻舌身等根，換言之，有屬於眼識、耳識、意識的意根，但「意識」不會有眼識、耳識這些。前面談到在所緣緣、不共增上緣、等無間緣等配合下，而生起眼識。同樣，意識也是在所緣緣一法、不共增上緣一意根、等無間緣（前一剎那的意根）等三緣配合下而有。

「無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡。」談的是染污品與清淨品的十二因緣。無明、行、識、名色、六入、觸、

受、愛、取、有、生、老死是染污品的十二緣起，返回去，從無無明、故無行，無行故無識，終而無生、無老死是清淨的十二緣起。這裡在詮釋空性，無「無明」即無明的空性，亦無「無明盡」指的是清淨的、淨除息滅了無明的空性。有無明就會造業，業寄存在識上，經過愛、取的滋潤產生有，於是投胎，從而有名色、六入、觸、受，產生輪迴。「無明盡」就不會再造能引輪迴的業，也就不會有老死，能從輪迴中脫離。

「無苦集滅道，無智，無所得，亦無無得。」無苦集滅道指四聖諦是無自性；無智講修道智是自性無，修道本身是能得解脫的智，但它也是自性空；無所得的得指的是佛果解脫自性無。三者簡單講是：修道位聖者之能緣是修道的智慧，能緣修道智慧的所緣是四聖諦，修道的智慧以此為所緣而修習，能獲得解脫之果。前面五蘊、十二處、十八界可能也是要這樣編排下來，可是我不太了解。所緣四聖諦，能緣的道，緣這些內容所獲得的果是得，得的是解脫或佛果。相較於得的反面是非得，無得指的就包含佛果之外的所有。所以，無所得，亦無無得講的是佛果與非佛果都無自性。

《寶鬘論》：「何時有蘊執，爾時有我執，由我執有業，由業而有生。」修道勝觀緣取的五蘊、十二處、十八界等談的都是無自性的內容，前面談資糧道、加行道也是談五蘊皆空，見道時也是用另一種方式談空性，同樣是自性空，不同的是所空的內容。總之，自性空的觀修主題一直豐富起來。但是這樣就能夠成佛嗎？這個問題蠻難回答的。《般若經》的所化有情是菩薩，談到的內容有一百零八組，第一組是五蘊、十二處可能是第二組、最後是一切遍智。可以的話，要透過學習《現觀》相關論著去瞭解這些名相的內容與界定。

初轉法輪時講七組，《般若經》講一百

零八組。這些跟資糧道、加行道、見道、修道沒有關係。這些是有層次的，剛開始是一視同仁的修自性空，會講修自性空要生起四種對治力：對染污品的對治力、對清淨品、實有品及假有品的對治力。此中，對染污品的對治力比較容易生起，其次是清淨品的對治力、接著是實有品、假有品的對治力，隨著所對治品愈加的微細，能對治的無我慧，也要更敏銳。

我自己的想法是其實我們會執著我們自己，和其他的諸法。我們修的時候，先要知道所破一自性有，及破除之理。在這個基礎上，先從和自己切身的一「我」來破除自己的自性有，接下來才是法我。修法無我的空性，就是在自己的五蘊體上破除自性有。通達無自性的量是一直堆積上去，資糧道要修一切空、進步到加行道也是要修一切空，加行道升進到見道，乃至見道、修道都是要修一切空，這些沒有太多的差別。但在《般若經》中談到資糧道、加行道的時候就只講五蘊自性空，修道就談比較多，這是甚麼原因就沒辦法回答。

我們訓練的方式，第一，不執著自己的蘊體。未通達空性前要努力通達空性，通達空性之後就要努力不執著於我和我所，這些都控制得很好時就推及一切，總之於一切法都不執著。此中提到無智亦無得，智與得對菩薩來說是非常希求、非常值得執著的，所以會這樣勸菩薩，即使菩薩勤求的六度萬行，從勝觀的角度來看也都是自性空。五蘊、十二處、十八界是此處討論的空依有法，在資糧、加行道或像修道談到的是無色聲香味觸、無眼耳鼻舌身、有點像是了解色聲香味觸上的自性空；見道時則談一切法自性空、無相、不生不滅等，似乎是從遠離戲論方面去講，這些在談《中論》的時候會細講。我們常會說立場決定了觀點，例如，我們可以說在見道根本定的立場來說，行者前面是什

ལྷན་མེད་པ་ 是無上的意思 ཡང་དག་པར་ 是正確的意思

རྫོགས་པའི་ 圓滿 ཅད་ཅུབ་ཏུ་ 於菩提 མངོན་པར་ 現前觀見
མངལ་རྒྱལ་སོ་ 成佛

菩薩依般若波羅蜜多，勇猛精進的修無所住的內容，直到心無罣礙遠離一切顛倒時；成就圓滿佛果。三世諸佛也都是這樣依般若波羅蜜多而成佛，無一例外。般若波羅蜜多是最終唯一的途徑，首先雖然可以透過八萬四千法門，可是終究必須圓滿的修持般若波羅蜜多才能遠離一切顛倒，獲得究竟涅槃。

接下來是經典正文第二部份一觀自在菩薩為利根者僅由咒語略說。

「是故應知：般若波羅蜜多，是大明咒，是無上咒是無等等咒，而能息除一切苦惱，真實不虛。」

「咒」的字義是護心，對此，顯密會有不同的解釋。護心、不墮入凡庸相，是密續的解釋。在密續要把一切情、器都視為本尊、壇城，如果執為庸常，則會成為負面的想法，所謂的「咒」，就是要跳脫這種負面的想法，轉成淨觀。不同於密續的解釋，在此，「咒」般若慧能讓我們不墮煩惱障、所知障。

「咒」還有一種意思是方便、捷徑。之前對鈍根者要講了很多很多，雖然講的內容是一樣，但對利根只用「嘎迭·嘎迭·巴饒嘎迭·巴饒松木嘎迭·鉢帝梭哈」就能通達成佛之道，基於這樣的方便快捷徑，所以說是咒。

「明」有五明十明等眾多之明，空正見是其中最大的明，般若智慧是最無上的明。道諦四相「道如行出」，其中的「如」在藏文是「明」。資糧道佛陀說了色即是空，空即是色，講的是明，針對見道、修道講的也是明。它能夠斷除一切障礙。能夠斷除一切無明。所以他是最大的、最無上的明。雖然佛教會說一切有情都是平等的，也會說佛跟

其他有情，就究竟實相而言是完全平等的，等等會講多種不同的平等。然而事實上佛與有情是不等的。如果想跟世尊同等，也就是一樣成為佛，除了修般若、修空性別無它法。談無等等咒，就是將不平等變成平等的咒之義。能除一切苦惱，包含了《般若經》及它所詮的般若智慧，不僅般若智慧可以除卻一切苦，即便是持誦《般若經》也可以消除非常多的苦，這也是為什麼許多人無論是為了消災還是祈福，都很喜歡持誦般若心經等般若經的原因，西藏人會把念誦大白傘蓋佛母、獅面空行母法門與《般若經》當作三大最強除障法。《心經》談到真實不虛指的是唸誦或修持般若能除一切苦這是真實不虛的，而不是指真實不虛的諸法實相。

「故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：達雅踏·嘎迭·嘎迭·巴饒嘎迭·巴饒松木嘎迭·鉢帝梭哈。」

通常咒語的前面會是「唵阿吽」，它代表的是佛陀的身語意，有時候也會用「達雅踏」來代替。達雅踏是「如是的、這樣的」的意思，「嘎迭·嘎迭·巴饒嘎迭·巴饒松木嘎迭」指去吧、去吧，正去彼岸，「鉢帝梭哈」，指安住於菩提。

第一個嘎迭，指去吧，去向資糧道；第二個嘎迭指去向加行道；巴饒嘎迭指去向見道，巴饒松木嘎迭指去往修道，鉢帝梭哈指走向無學道成滿菩提之果。以上是對利根者僅由咒語來說。

正文的開始是舍利子啟問觀自在菩薩如何行深般若波羅蜜多，於是講說修學的方式，最後觀自在菩薩言「舍利子！諸菩薩摩訶薩，於甚深般若波羅蜜多當如是學。」意即要按著前面所說的根、道、果來修學般若波羅蜜多。以此做為結論。

把佛法用在婚姻

喇嘛梭巴仁波切



你可以急著結婚，結果卻終其一生生活在不幸、爭吵及不調和中，這沒意義。應該花幾年的時間觀察可能的結婚對象再作決定。認識一個人要花時間。

婚姻的目的應該不止是肉體、性的接觸。如果目的只是這樣，當其中一人找到其他對象，心意就會改變。共同生活的原因不應該只是這樣。應該要以悲心和慈愛彼此相扶持，並培養、修持善心。

既然你已經決定要過婚姻生活，那麼就應該讓婚姻變成你生命中一件特別的事，讓婚姻生活更有利益、更有效益。有效益意指培養善心、培養安忍，忍受在與他相處時遭遇到的困難。

你可以成為對方修持佛法的大助緣，幫助他淨除惡業、累積廣大的功德，並帶領另一半越來越接近成佛。

透過布施佛法、了解菩提道次第，令另一半修持菩提道次第。思惟如果這個人能獲得一切安樂，包括解脫及成佛的安樂，那有多麼好！

人際關係問題的根本在於雙方過去所造的惡業。問題是那些惡業的果報。例如妻子與丈夫不和睦，變成彼此的冤家，諸如此類，這種不調和是過去造惡業的果報。

當另一半對你生氣或不悅、罵你、虐待你時，修持安忍讓自己能忍受傷害，同時體認到這是修持布施的機會，布施你的身體和財產。

對待這個人，不要認為這是「我」先生，「我」太太，「我」小孩，「我」父母，那是貪著的表達方式。不要這麼想。反而應該覺得

他們最珍貴、最仁慈，然後視他們如同一個想要快樂不想受苦的人。

與丈夫或妻子相處困難，很重要的就是要記得你自己過去世的惡業：在過去你曾經以同樣的方式對待他。最好記得這點，這樣你就不會生他的氣。

因為你過去世對他很壞，他才對你很壞，而那將使他投生於惡趣。這是一種培養悲心的方法。

當你們還在一起的時候，用它來培養悲心。某方面而言，這個人在教導你出離心，教導你解脫。他正教你出離輪迴、出離貪執，告訴你放下對境之道。

當你放下貪執，就會帶來滿足。運用這種經驗來禪修非常好。

在佛法上彼此幫助、支持，使得在一起變得非常有意義。如果在婚姻生活中沒有這種特別的態度，那和豬狗的生活沒有絲毫差別。牠們也可以體驗性歡愉。

離婚如果發生了，就讓它發生。不要太心煩，因為這意指你正在經歷過去世的惡業，例如邪淫。離婚也可能是離間、造成不團結、造成他人之間分裂的果報。你之所以離婚來自於這些業的果報。

就離婚而言，你必須思惟：「他離開了我，所以過去我所造讓他人離開我的惡業已經結束了。被淨除了。」你必須用正面的方式看待這種情況。這種方式能帶來內心的寧靜，變得像是毒藥離開了你的身體。

梭巴仁波切甘露法語 365 則

當鴿子飛過

詩人 鴻鴻



豔紅的鴿子
飛翔在雪白的卡喇山上空

碧藍的鴿子
飛翔在雪白的卡喇山上空

鮮黃的鴿子
飛翔在雪白的卡喇山上空

像貓咪踩過棉被
一個小姑娘飛奔過雪地
去會她的情人

一個老婆婆一步步踏過雪地
去朝拜她的上師

一個年輕人扛石頭蹭過雪地
回到他的牢房

一個垂老的牧人吹著笛子
懷想他的家鄉

啊，當鴿子飛過
有時我是那個小姑娘
有時我是那個老婆婆
有時我是那年輕的囚犯
但在這漫長的一生中，永遠
我都是那個思鄉的吹笛人
雖然我再也
再也沒有機會
踏在卡喇山的雪地上

2011年聽葛莎雀吉臺北演唱

青藏高原十年回憶錄 (下)

胡世朝

意料不到的巨變

1958年大約是七、八月的時間，平靜的「結古鎮」，軍分區及政府機關在通向「結古鎮」各個路口都築起1至2個碉堡，「結古」糧站堆積如小山的麵粉，每天都有成群結隊的藏胞牽著騾馬、犛牛來買麵粉（因為藏胞不需要購糧證），一星期多下來，糧站幾乎被買空，我們算是國營企業工人，每人能夠購買3袋（每袋25公斤）以備儲存，情況看來有些詭異。沒多久在「結古鎮」東面高山頂多了好幾個帳篷，慢慢地南面、西面扎西科方向和北面（背面）都有帳篷，而且越來越多呢！可能藏胞是遊牧民族，有居住自由權，軍分區及公安部門，沒有用武力驅散，導致越聚越多，到最後整個「結古鎮」被包圍了，四面山頭他們估計有六、七萬人以上，據說有來自「昌都」及西藏地區的喇嘛和藏胞，聽說他們用的都是老式武器，人數雖然多，終究是烏合之眾，但整個「玉樹」通往「西寧」

的公路卻被切斷了，以致郵車無法通行，書信斷絕。當時沒有長途電話，只有無線電報可通，電報以個字計算，報費很貴，我兩人合拍一個電報給我母親，順便告訴林姓夥伴的家中，電報不能說實際情況，只說：「『巴顏喀喇山』大雪封山，郵車不通，人很平安，請家中放心」。就這樣結古鎮被包圍約三個多月之久。聽說解放軍有同藏胞武裝份子談判，要求他們撤離包圍圈，可能是談判失敗，有一個星期六的夜裡，藏胞他們從四面衝進來，槍聲、砲聲、爆炸聲，響成一片，最後被結古鎮碉堡裡的解放軍，機關幹部的強烈火力擊退。第二天清晨恢復平靜，那時我同夥伴和另外兩位在玉樹做木工的同鄉共四人，躲在租住藏胞的土屋裡，我們用幾塊大石頭把房門壓住，大小便都在房子裡面解決，深怕藏胞武裝人員衝進來，並準備木工用的斧頭等作為自衛用，心情既驚恐又無奈。

第三天早上街上靜悄悄，無人走動，我們理髮館

一位何姓四川人比較大膽，把門打開營業，但沒有人來理髮，到第四天才有人來理髮。這樣過了二、三星期左右，時間大概是1959年的春季，民族政策好像已用不通，藏胞大多數只相信達賴喇嘛。後來聽說已有兩個解放軍騎兵師衝破「巴顏喀喇山」的包圍線。包圍線解除，玉樹至西寧的郵車通了，我們理髮館每人都收到7至8封以上的家書，都是長久積壓下來的。

結古鎮郊外扎西科也住了兩個騎兵連，我們都有去替他們理髮，在理髮館也理過幾個大校級的高級軍官〔當時解放軍的軍銜是四級制（即：少、中、上、大）〕，人民生活慢慢恢復正常。

結古鎮一下增加了很多軍人，理髮生意繁忙，我們生活自然很好過了。理髮館一位年紀最大姓沈的四川人，喜歡喝酒，幾乎2天喝一瓶貴州茅台，那時茅台酒最貴一瓶人民幣四元多，其他像竹葉青，汾酒只要二元一瓶（當時物資豐富），他





又擅長釣魚，有時半天能釣上六、七條，每一條都有半斤到一斤左右，玉樹野生東西不少，如野生蘑菇，地皮菜（形似黑木耳）雨後草地隨處都有，而且很多。

軍隊來了很多，也來了工兵部隊，玉樹建設也有日新月異之感，「扎西河」流到結古的中心點本來是一座老舊木橋，由工兵部隊拆掉改建一座可供兩車交會通過的大木橋，通天河也開始動工造橋，玉樹至西寧的公路也開始拓寬。

這次武裝衝突事件，我當時也不知道藏胞的需求是什麼，但聽玉樹州統計人口的幹部說：「玉樹州衝突事件前的人口是 16 萬多，事件後人口只剩 8 萬多，可見損失是多麼慘重。」

竟要與飢餓搏鬥

武裝衝突事件過後社會好像慢慢處於穩定，但聽說中央又要實行什麼三面紅旗（為：總路線，大躍進，人民公社）。物資突然覺得缺乏起來，尤其是副食品，我

們國營理髮館下午五點下班以後，還要到大眾旅社前面一片空地開墾，挖到深夜 12 點才回來，第二天早上又要照常上班理髮，開墾的時間完全是義務的，而且要拼命地幹，說是為了建設社會主義，死了也是光榮的。就這樣過了一段時間，真是苦不堪言，我想辭掉工作回家鄉，又怕別人批判是逃避革命，另外從家鄉及很多內地傳來的消息，說內地更糟糕，有些地方連草根樹皮都吃光。我母親來信說：「家鄉已經開始吃大鍋飯了」，反正工作通通都沒有報酬，只吃飯就可以了，沒多久又來信說：「大鍋飯也沒有東西可以煮了，只能自求多福」。

這樣接二連三的壞消息，讓我也打消回家鄉的念頭，因為玉樹地理環境上的優越，加上當地幹部還算明智，發動機關幹部和工人去「巴顏喀喇山」的南麓「清水河」上山至某某公路道班，再騎犏牛到一個叫「阿尼海」的湖泊去捕魚，「阿尼海」很大，據說騎馬轉一圈要一天時間，地圖上找不到叫「阿

尼海」的湖名，這麼大的湖泊地圖上應該有，可能叫別的名稱吧！

「阿尼海」的魚產量極為豐富，玉樹州約去了一百多人，在那裏搭帳篷捕魚捕了幾個月，我是由大眾旅社派到那裏替他們理髮的，這也是我第一次由「巴顏喀喇山」南麓騎犏牛到「阿尼海」。他們將每天捕回來的魚剖開晾乾，裝麻袋帶回玉樹，因為玉樹州一直都是依賴內地運糧食來吃，現在內地自己都餓肚子，玉樹當然只有自求多福了，還好玉樹資源尚稱豐富，牛奶、酥油都能自足，馬鈴薯、元根（形似盤菜）、菜頭都很好種，還有野馬、麝香、野兔等有時都可以獵到，野生蕨麻（人參果）澱粉含量高，草地都有不少。

我們大眾旅社單位，比別的機關吃的東西多一點，因為宰牛、羊的行業是歸大眾旅社管的，於是近水樓台先得月，牛、羊的內臟，羊頭，牛血，通通給全體員工吃，我們有時一天可以吃到一個用火烤好的羊頭和大量

的牛血，牛血我過去是不敢吃的，那時肚子餓慘了吃起來津津有味。

不想發財，只想保命

在那到處都是饑荒的日子裡，錢好像一點用處都沒有，因為你用最多的錢想買一個饅頭來吃是不可能的。1961年我請假回家鄉探望母親，經過西寧市，西寧市最大的國營飯店，是憑證明一天供應一盤水煮的高麗菜（沒有用油）和六兩饅頭。到家時家鄉的人看到我，都說這裡沒有看到像我氣色這樣好的人，因為隨處可見骨瘦如柴的人，因此我不再留念「薛里」家鄉，感覺玉樹還是不錯的地方。

但是運動一個接著一個，是不容你有喘息的機會，什麼反右傾運動，所謂：「百花齊放，百家爭鳴，知無不言，言無不盡，言者無罪，聞者足戒，有則改之，無則加勉」。

本來平靜安寧的大眾旅社，因為進駐了運動領導小組，指示每人至少要寫五張大字報，大字報利用舊報紙，用大楷毛筆寫，寫好貼在牆壁上，而且晚上開會發言要踴躍，不寫大字報便被扣上抵抗運動的帽子；寫吧！除了寫別人的缺點和提別人的意見外，是沒什麼可寫的，

這樣一來便形成狗咬狗，把每個人缺點都咬出來，運動小組一一記錄，重者批判鬥爭，幾天幾夜不讓你安眠，輕者也被整得精疲力盡。這種日子非常難熬，因此在1965年，玉樹州民族師範學校需要一名理髮兼做廚房幫手，我即刻自願前往，離開大眾旅社，去民族師範學校工作，想換個環境，可能會輕鬆些。

去學校不久，廚房班長是河南人，師傅有兩位陝西人，一位河北人，對我都有好感，因為我理髮完後有空時間，都到廚房幫他們趕驢子去扎西河拉水，或幫忙洗菜，揉麵等相關工作，學校幾位老師和駐校醫師對我都很好，他們理髮都是我在理的。

日子過得很快，1966年的元旦剛過，每天凌晨四點我都要到廚房幫忙他們發麵做饅頭（即饅頭）。有一天早上班長老劉發現天空中有一條長長的白光，似一條長長的劍，開始大約只有十多米長，會慢慢延伸至大片天空，而天空是碧藍的，沒有一絲浮雲，這樣的天象約有兩個多星期，都在凌晨同一時間出現，老劉說：「這天象很奇怪，可能有什麼大事要發生了。」

春節過後，國曆五月中旬，一個所謂「文化大革命」

運動開始了，山雨欲來風滿樓，「人民日報」每天都沒有聽過的新名詞，什麼「金猴奮起千鈞棒，玉宇澄清萬里埃」啦、「沉舟旁側千帆過，枯木前頭萬木春」啦，「革命無罪，造反有理」、「捨得一身剮，敢把皇帝拉下馬」，奇奇怪怪的名詞太多了，社會有點亂了，因為我身負沉重的家庭出身包袱（父親在臺灣），在玉樹這麼久，我是隱瞞沒說明的，深怕在這樣的大運動中被波及，還不如回家鄉。在家鄉如被波及，因為個人歷史是清白的，總不至於性命不保吧！因此在文化大革命運動開始後不久，我毫不猶豫地把戶籍遷出玉樹，回到「瑞安薛里」家鄉了。

後記

玉樹藏族自治州面積很大，北邊的「巴顏喀喇山」山頂終年積雪，南邊的「囊謙」縣靠近「昌都」地區，和玉樹縣的「喀山」，靠近四川「甘孜」地區，氣候截然不同，夏天炎熱，蚊子很多，「喀山」南邊還有原始森林。

玉樹名貴藥材如冬蟲夏草、貝母、鹿茸、麝香等不少，質量都冠於全大陸，但是當時政府規定非常嚴格，一定要拿到結古鎮供銷合作

社去收購，價格訂得很低，如：冬蟲夏草當時收購價是人民幣 13 元一斤，貝母是 8 元一斤，麝香 11 元一兩，鹿茸分等級收購，一旦私帶出境被查獲，立即被判勞改。但在玉樹買來自己吃掉是不會處罰的，所以很多人買來泡酒，或把冬蟲夏草與雞、鴨一起炒當菜吃。

玉樹「通天河」沿岸，有從川西（四川西部）來的人，在沿岸挖金礦，他們挖的不是金沙，而是一顆顆圓圓地，有青豆仁那樣大，他們拿到理髮館給我們看，據說可以練成五成純金。

藏胞喜歡喝磚茶，他們先把磚茶和少許純鹼一起熬好曬乾，泡茶時放些鹽巴和牛奶，就是所謂的奶茶，味道難喝，但不知道有什麼好處。另外牛奶發酵成酸奶，放點砂糖，味道勝過優酪乳，我很喜歡吃。

玉樹山上有一種叫「香柴」，細細的且長短都差不多，沒有什麼水份，挖來就可以燒，我們買來用它先點燃牛糞用的。

我在 1957 年底去玉樹時，當時中共政府正利用過去藏胞的地方官，他們稱「百戶」、「千戶」，玉樹結古地區一個叫「崔百戶」最大，

「囊謙」地區有一個「千戶」管整個「玉樹」地區。這個「崔百戶」中共給他當玉樹州的州長，還配給他一輛小吉普車，看起來威風，但是沒有一點權力，玉樹州所有機關都由州委第一書記領導（第一書記當然是中共派來的漢人）。

1959 年所謂西藏「叛亂」平定後，隨之而來是鬥爭這些過去統治地方最有勢力的人，「崔百戶」首當其衝，州長職務被撤除，在結古鎮廣場搭起一個鬥爭台，「崔百戶」被押到鬥爭台上，中共找來數名苦主，一邊控訴「崔百戶」的罪行，一邊用手用力抓住「崔百戶」留的長鬍子，把「崔百戶」的長鬍子拔得一乾二淨，痛得「崔百戶」哇哇大叫。另一名所謂地痞流氓，是陪「崔百戶」鬥的，卻被苦主狠打至死，「崔百戶」比起他算幸運多了，總算保住了性命。接著而來是「崔百戶」家中財產充公，他的家中確實很富有，光是銀元用一輛馬車就拉很多次。這究竟是什麼戰爭？藏胞心中只認為漢人壓迫他們，破壞他們的正常生活，所以他們痛恨漢人。如果我當時被他們抓去，也必死無疑，但他們不知道在

漢人中也還有階級敵人和階級兄弟之分。

喇嘛中也還有明智和講人道的大喇嘛（大喇嘛是寺中的住持，一般喇嘛穿紅色袈裟，唯獨他穿黃色袈裟），我有兩位同鄉是做木工的（兩人是兄弟）。1956 年到玉樹小蘇莽寺裡打工，因為他們兄弟技藝高超，深得小蘇莽寺的大喇嘛讚賞，大喇嘛給他兩人工資很高，他兩兄弟也很賣力。一直做到 1959 年「叛亂」時，大喇嘛問他兩兄弟願不願意跟他們出走，他兩兄弟說：「家裡還有老婆及兒女，無法跟他們去」。後來大喇嘛派兩位喇嘛送他兩兄弟至結古鎮南邊大山旁，因為大喇嘛怕兩兄弟被「叛亂」藏胞殺掉，所以才派兩位喇嘛沿途護送，直到結古鎮機關單位控制區內才回去。他兩兄弟一到「結古」，立刻來理髮館找我們，幸好途中沒被查問，否則若知道他們從喇嘛寺來，一定會被送到勞改隊留置，再來詳細調查清楚的。

韶光易逝，在青藏高原的十年生活，已過了半個多世紀，在那些歲月裡，一切的一切始終縈繞在我的腦海裡無法忘記，現在用自己拙劣的文筆略記一二。

寫於臺灣金門

臺北國際書展中聽見西藏的聲音

第26屆臺北國際書展於2018年2月6日至11日盛大舉行，開幕當天總統蔡英文、行政院長賴清德皆出席這場一年一度的出版界盛會。為了讓西藏的聲音被聽見、看見，專門出版西藏議題的雪域出版社此次也加入參展，2月7日於世貿一館現場舉辦兩本新書的發表會，並展示歷年來出版的雪域系列叢書。

雪域出版社於2月7日下午一點舉行的新書發表會，邀請提倡人權不遺餘力的東吳大學政治系黃默教授、達賴喇嘛西藏宗教基金會達瓦才仁董事長擔任貴賓，一同發表由旅居德國的中國學者王維洛先生的新書《亞洲的水塔—西藏高原的生態危機》；另一場由雪域出版社總經理賴育寧女士擔任發表人，向大眾介紹廣為讀者知曉、長年撰寫西藏訊息的唯色女士所寫的《無間空白》。

雪域出版社今春發行的這兩本重要書籍，作者一為漢人、一為藏人；《亞洲的水塔—西藏高原的生態危機》收錄王維洛先生歷年來發表的專業研究專文，論及的是西藏的環境以及水資源遭到中國當局肆意的破壞，從而產生對亞洲地區超過十多億人口深遠的負面影響。達賴喇嘛尊者特為此書賜

序，尊者並希望此書的發行，可以讓更多包括華人在內的有識之士瞭解到西藏生態環境的重要性；唯色的《無間空白》是收集普羅大眾，來自17位藏人、4位漢人、1位維吾爾人以及1位蒙古人的聲音，這些聲音所呈現的事實，彷彿無間空白，唯色的書中引用白俄羅斯作家阿列克謝耶維奇的話：「我通過沒人注意的證人和參與者書寫歷史。」

發表會後，主編盧惠娟在現場向參觀者介紹了雪域出版社歷年來參加臺北、香港國際書展所獲得的成果，以及臺灣非營利組織長年支持西藏運動，此次各民間團體一起聯合展出，凸顯NGO結合的力量；另外還提到臺灣的藍皮書會員是全世界支持者最多的，希望臺灣民眾繼續支持藍皮書計

畫，幫助西藏人。

另一場由國際書展主辦單位策畫的《現場直播室》，於7日下午2:30舉行，主題為「尋找共同點」，由盧惠娟主持，邀請達瓦才仁董事長談論有關中國入侵後的西藏境內外狀況，以及達賴喇嘛尊者提倡的中間道路的實質精神與意義，最後論及藏人行政中央推行的「5·50戰略規劃」政策，節目針對此三個議題在現場直播。

國際書展主辦方也將在世貿一館於2月9日下午2:30舉行一場有關達賴喇嘛尊者生平事蹟的介紹會。第26屆臺北國際書展共有60個國家、684家出版社參與。臺灣文化部也特別為臺灣NGO團體在世貿一館設立了專門平台，讓NGO的聲音也能被聽見。



◎新書推薦

《亞洲的水塔——西藏高原的生態危機》



西藏高原被喻為世界屋脊，由於被無數巍峨的冰峰雪山所環繞，因此又被稱為雪域西藏。有個華人學者曾說西藏高原是中國的水塔。與南、北極一樣，西藏生態對地球的影響甚鉅，因而也被稱為「第三極」。發源於西藏的河流，包括西部的四大河流和東部的長江、黃河、瀾滄江等，流域範圍涵蓋中國、印度及東南亞，是幾十億人類或其他生命賴以生存的依託。

我經常呼籲要保護西藏的生態環境，並強調西藏生態環境的保護，是不分民族、文化或宗教等背景，關係到幾十億人類未來持續生存繁衍的重要議題。然而，令人遺憾的是，這些事關人類共同命運而需要產生共識的問題，卻常常因政治、經濟或自然資源的開發等理由而遭到蔑視或破壞。

幸好，有中國學者王維洛先生基於其專業知識、確鑿的數據，以及多年的研究，向世人展現了西藏生態環境的重要性、目前所遭受的破壞，以及由此可能帶來的影響等，並將文章匯聚成冊後出版，對此，我表示讚賞。

希望本書的發行，可以讓更多包括華人在內的有識之士瞭解到西藏生態環境的重要性，並由此做出正確的抉擇。

西藏比丘僧 達賴喇嘛 丹增嘉措

西藏王統曆 2144 年、西曆 2018 年 1 月 14 日

◎新書推薦

《無間空白》



作者唯色以本書獻給書中的這些聲音：十七位藏人的聲音、四位漢人的聲音、一位維吾爾人的聲音以及一位蒙古人的聲音。這些聲音所呈現的事實，彷彿無間空白。

這些聲音來自這樣的身份：普通僧侶、高階喇嘛、農婦、創業青年、藝術青年、導遊、打工青年、漫畫家、前特警、退休幹部、農民、環保人士、翻譯、仁波切、大學教授、藝術家等等。鑒於現實之莫測，對大多數發出聲音者，或採取化名，或匿名不提，為的是保護。

正如白俄羅斯作家阿列克謝耶維奇在關於非虛構寫作的思考中所說：「見證者必須說話」，唯色致力於缺失的歷史，通過沒人注意的證人和參與者書寫歷史。

這本書的書名是一種隱喻，唯色看見並聽見那些掙扎穿透地獄縫隙的聲音。但是卻像空白一樣，人們似乎聽不見也看不見。唯色在書中隱晦不說，讀者在閱讀無間空白的字裡行間，可以重新看見。正如 M.Greene 所說：一旦這些聲音突破疆界，便穿透了圍籬。你將重新聽見與看見。

2018 印度請法之旅

基金會佛學班學生 符國富 / 朱春英



迎著晨曦，帶著諸佛菩薩及師長的祝福與加持，來到朝思暮想的聖地菩提迦耶，順利入住臺灣寺院。

第二天太陽公公展開雙臂擁抱我們，歡迎來到聖地。用完豐盛的早餐，邁開勇健（有點老邁）的雙腿，走向上課的地點，途中被安全人員擋下，納悶著為何如此森嚴戒備？整條馬路兩旁行人，全部都安安靜靜地雙手合十，期盼著達賴喇嘛尊者的來臨，因為實在是太多人，我們只好墊著腳，拉長脖子往裡看，看到尊者的車隊緩緩地從寺院門口出來，尊者揮揮手跟我們打招呼，好像歡迎我們的來到，師徒雙目接觸的交流，全身觸電似的震撼，這是幾生幾世的承諾？沒有如夢如幻，是真真實實的相遇，尊者臉上的笑容，就像今日的暖陽，趕走了陰霾籠罩的寒意。尊者車隊走過之後，迎接隊伍默默地離開，每個人臉上充滿了滿足的笑容。

之後我們先去會場佔位子，進入會場才發現已經有世界各地來的法友也來圈地劃位，前面是越南人，後面是羅馬尼亞人，旁邊是蒙古人等等，還有一群群不知來自哪裡法友，其中最令我感動的是來自中國的法友，聽說來了幾千人，每次聽法他們都坐在最好的位子，以前會覺得很不公平，一樣來聽法，為何要獨厚他們。現在終於知道尊者的用心，因為灌頂當天他們被迫放棄灌頂，一定要回去中國，有人受不了壓力只好放棄，有人哭泣著不想離去，為了不連累保證人，只好放棄，但是還有一群法友不顧任何壓力，就算回去慘遭禁足迫害，就是要留下來聽法，就是這種心力令我感動，也不再嫉妒他們，埋怨不公平了，因為他們的心量比我們強太多了，是應該被尊重禮遇的。

終於等到上課日，起個大早草草用完早餐，我以為自己

來得很早，走向會場看到排隊的人潮，才知道來晚了。長長的隊伍中沒有喧嘩吵鬧聲音，只有輕輕的持咒聲，等待著緩慢的安檢，翻遍了所有的攜帶物品，為尊者的安全做到滴水不漏，雖然繁瑣，但是大家還是主動打開包包配合，只為了方便檢查，一心想要求法的力量是無與倫比的，看到此景令人為之動容。

上課時尊者嚴謹又不失幽默地開釋著，每次講到菩提心，尊者總是哽咽不語，在尊者身上可以看到慈悲與智慧並重的力量，為了傳法，即使生病也不放棄任何渡眾生的機會。每次法會之前要先除障，唸完除障咒之後，尊者說其實任何一個眾生也都想離苦得樂，不應該驅除他們，讓他們失去學習機會，該驅除的是（我）這個才是真正的煩惱製造者，才是真正的魔。聽完真是當頭棒喝，我們一直在尋找煩惱魔，在境上找遍了，也找



不到，原來製造煩惱的就是（我）這個才是要驅除的魔。

尊者總是深入淺出地講法，讓我們容易懂，凡事先反省自己，不去怪罪別人，難怪尊者永遠是那麼的快樂，除了教人如何向善之外，自己還身體力行，自由自在悠遊在法海中，其他世間八風都不會看在眼裏，只要可以利益他人的事情，他總是大方地放送出去。

尊者就是這麼快樂的修行人，因為他心中永遠帶著菩提心，一顆利益他人的心，這也是我們該好好學習的。

無論何時都可在尊者身上看到他對佛法真正的身體力行，譬如：如果在講法之前有人給他說些歌功頌德及祝福的話，他還會不客氣的問對方說完了嗎？我要講課了。完全不在乎世間的名聞利養，只在乎把佛正法傳承下去，講到法義馬上瞪大眼睛字字珠璣，引經據典教證俱足的表達，惟恐漏失法義內涵；說到譬喻事一定

是有憑有據，嚴謹又不失風趣。聽法時弟子們也沒有閒著，不是引頸期盼，就是埋首振筆疾書，惟恐遺漏了任何的教言。每次聽到懂藏文的人在尊者說完後第一時間哈哈大笑時，就好羨慕，我們總是等翻譯完後才笑，就覺得有一點可惜。我一定要好好學藏文，希望有朝一日可以聽第一手的法語。

每次傳法，即使天氣非常冷，尊者還是一早就到會場，身旁開著暖爐戰戰兢兢絲毫不馬虎地做前行。一上法座，就開始滔滔不絕地開釋，上課時感冒鼻涕一直流，還一邊擦鼻涕一邊講法，絲毫不浪費時間，且不會因為生病而面有慍色，如果不小心打噴嚏很大聲，還非常幽默的說，不小心吵醒大家，然後哈哈大笑，繼續自在的講法，完全不受身體病痛影響。

尊者還是節儉的表率，因為每次擦過鼻涕的衛生紙，

一定翻面使用，至少用三次，其實身旁就有一盒乾淨的衛生紙，但是他總是省著用，身無長物隨遇而安，不給自己帶來煩惱，看到這裡就知道聖者跟凡夫的差別了，尊者的功德數也數不清，說也說不盡，亦非寸管足以聊表。

每次看到尊者帶著感冒的身體，還要為我們傳法，心捨不捨，如果健康可以當禮物，我願意將我的健康當禮物，送給尊者，希望他法體安康，常轉法輪。

當然我們今天有幸能夠順利聽法，可以跟著尊者的理路脈絡走，是要感恩上師青增格西拉，平常在課堂上對我們苦口婆心，諄諄教誨，深深影響著往後的學習能力，尊者所有提到學習的方向，就如同之前格西拉對我們的教導，有他之前的提醒策勵，聽尊者講法倍感親切扣人心弦。

感恩師父
讚嘆師父

球迷抗議顯強國玻璃心

香港資深對沖基金經理 錢志健

中國二十歲以下（U20）國家足球隊在德國進行友誼賽，其間有觀眾展示代表藏獨的雪山獅子旗而球隊罷踢 25 分鐘，直至示威者收起旗幟，賽事才得以繼續進行。成了國際焦點，而最終中國以 0 比 3 輸波。



德語媒體報導截頻 (引用自 www.vot.org)

多年前，我曾是國際人道救援組織 Mercy Corps 的亞洲區總幹事，了解到大小型球賽的「互動」是用來緩和緊張氣氛，不同形式的球賽未必能修補社會撕裂，但至少令參與者增加溝通機會。在非洲有不少國家內戰及周邊戰爭頻密，足球友誼賽是共通語言。

入場球賽觀眾高舉一些旗幟，是無權者吸睛的有效方法之一。德國場地的負責人表示，他們沒有對舉西藏旗的行為施加壓力，因為「西藏人和中國人同樣有懸掛自己旗幟的權利」。看到中國國家隊 U20 罷踢，凸顯我國的「體育精神」成為多少人的反面教材。我不同意罷踢的做法。還有，U20 的年輕球員，中國現在雖然是「強國」懂得印銀紙，但我們不可能不審視中共自家對別人造成的歷史創傷，是施暴者的角色。罷踢維護中國，其實是否在國內讀不到中共接近 60 年前對西藏的殘暴歷史？

在德國，最重要的基本權利包含了言論自由 (Meinungsfreiheit) 及集會自由 (Versammlungsfreiheit)，中國國家隊 U20 的罷踢行動，筆者相信是更高領導指示才作出此舉動。但年輕中國球員又是否會知道，德國經歷了悲痛的歷史才爭取到民主，而德國公民可以在公開場所，用「引人注目的方式」表達訴求。這種訴求，就算一撮人感到不快也應體諒。無權者資源不足，他們處於某種狀況下能夠表達訴求從而得到關注。

新聞圖片令世界看到，高舉西藏雪山獅子旗的幾名示威者包括了西藏人及白人。1959 年西藏被中共的血腥鎮壓，迫使 10 多萬藏人穿越喜馬拉雅山脈，追隨達賴喇嘛流亡國外，暫居印度山上的達蘭薩拉至今。這個位於印度北部的小山城，令西藏民族及文化得以重生。亦有不少藏人流亡國外，部份也成為了德國公民。這段西藏的悲痛歷史，年輕的中國球員有多少人會知道？在開放的社會，德國人會知得更多。

我認識的西藏，並非中國一部份，2019 年便是「西藏抗暴」60 周年。流亡藏人希望回家，現時中國四分之一的版圖在筆者認知的西方歷史描述當中是屬於西藏國領土，這是中共的「真佔領」。

西藏流亡政府希望和中共達致「中間路線」多年來沒有進展；另一邊看現在習近平的強硬路線：對信仰的打壓，掛上習主席的肖像「有飯開」，一手硬一手軟威逼利誘策略。香港人對於這個西藏小民族的不屈掙扎，以及審視現在中共對香港的強硬路線，更需要關注自家日後的處境。《經濟學人》在 2017 年 6 月說到「香港將會是下一個西藏」，其實距離不遠。

引自 <http://Facebook.com/2047HKMonitor>

<https://hk.news.appledaily.com/local/daily/article/20171121/20220767>

八百比丘尼

臺灣建國中學學生 傅恩

《大乘起信論》卷一：

「一切眾生不名為覺，以從本來念念相續未曾離念故，說無始無明」

我的存在， 好似在這八百年的輪迴中 束縛的人偶般

肩上的屍體染紅了我的僧衣，蹣跚的腳步卻是踏在滿地殘軀和鮮血所匯集的河流，四周的景物彷彿臨近末日，枯黃的木間掛著人的腸子、手腳，甚至頭顱，天際除了禿鷹盤旋，只剩那看不見盡頭的灰藍。我將背上的屍首放下，點了把火並雙手合十，讓裊裊的灰煙指引死者歸往佛的國土。

我離開了戰場，行至一條小溪，掬了清淺的溪水滌去滿手的鮮紅，然而那不受一絲歲月駐足的肌膚，竟讓我感到如斯的噁心。「大姐姐在做什麼呢？」一道童稚的聲音強硬打破我的情緒。

「大姐姐是從戰場上回來的嗎？」他靈動的大眼映出他的天真，我點點頭，他也靠

了上來。「好希望能永遠活著，這樣就能跟母親在戰爭中永遠的生活了。」他笑著對我說。「但是，永遠活著也不一定是件好事……」他偏著頭好奇地注視著我。朔風吹皺了一流湛藍，漾出整齊的漣漪，回憶開始在心中畫出陣陣波紋，遙想那一切的開始。

那日，父親自海上回來，然而沒有一絲歡呼和快樂，空氣中卻滿是凝重，家中的玄關熙熙攘攘，每個人都多了害怕和嚴肅，一旁置在桌上的，是一個小小的盒子，心中的好奇促使我打開了它——是一塊色澤鮮白的肉。

「這肉……」不知是沒聽見還是太過專注，父親並未回答，只是嚴肅的聆聽其他鄰居的對話和凝視前方。

無知的我則趁著父親沒見到，將肉一口吞下，然而

在入口不久，喉間突然一陣滾燙，全身彷彿萎縮般刺痛，隨即深入心窩，被扭曲似的絞痛，我雙手緊握喉間，卻無暇於理會指甲深入皮膚的不適。他發現後衝上前來忙問：「你吃了那個嗎？吃了嗎？」他臉上滿是不安和心疼，我點頭。

當天晚上，全家的哭聲充斥靜夜。沒有人知道我會發生什麼事，也沒人知道那塊「人魚肉」會為我帶來什麼。

最後我明白了，那一年，我十八歲，也注定永遠十八歲。

多年之後，隨著父母親和丈夫的過世，我漸漸發現，在那鏡子中，永遠映不出我一絲皺紋，時間好似從未從我臉上經過般。已經誰也不在了，很可怕吧！我在心中詰問著，回應我的只有混亂的思考，我試著壓抑自身的

恐懼，然而手卻仍不停抖動著。我不知道如何面對，我的世界一片漆黑，只有唯一的光落在兒子身上，我輕拂起兒子的髮絲。在這永恆的牢籠，他也將離我而去嗎？至少，為人母親的天性可以先安撫我的痛苦。

翌年，村子饑荒，在一個夜裡，我自黑暗中清醒，發覺我被架在柱上，眼前滿是村莊的男女老少，向我這投射厭惡的眼光，他們交頭接耳，直到有人高呼：「殺了那個怪物！是她害得我們挨餓的！」「一定是她觸怒了上天！」在他們衝動的眼神中，我明白了一切。他們開始高呼、咒罵、發洩。最後我看見他，絕望再度籠罩我，是我的孩子。他在人群中用著那我從未見過的冰冷神情望向此處，跟其他人一樣將我視為怪物。

「怪物！惡鬼！」他們瘋狂的大喊。而我的主觀意識已然模糊，為什麼會這樣？我為何要受這種業考？就連親人眷屬都棄我而去，這輪迴究竟何時能迎來終點？厚重的雲掩過朗月和星河，狠心地讓黑暗遮蓋整個世界。我閉上眼，幻想一切

從未發生，想像自己是隻鳥兒，穿越數千個夜空後猶見那美好的清晨，然而當光已化為泡沫輕輕消失，想像終究只存於眼瞼裡的世界，這一切是場惡夢，而且似乎永不的清醒。

刀在我喉間 劃出一道血花， 迎接現實

我睜開雙眼，眼前景物的實際讓我意外，我並沒死，我摸摸喉間，刀劃過的痕跡竟已消失，而他們或許認為我已身亡，將我置於荒山之中。我試著起身，但麻痺感自指間流入全身，甚至無法流淚，只能感受臉頰上兩道乾涸的淚痕，疲累的思緒將我推入空想的大海，讓逃避現實的空想撫順每一寸肌理，並隨著呼吸的聲音沉入海中。

我墜入了地獄，一個永遠的無間地獄。

隱隱中，我聽見有聲音在呼喚我，在我耳邊輕呼：「善女子啊！」那聲音帶著我找到了一座寺院，出家了。

應仁年間，幕府戰爭爆發了，整個國家像墜入煉獄，而在寺院住持的鼓勵下，我

走回塵世去幫助人們，成了行腳僧，至今，我已在這世間徘徊了八百年。

「姐姐，妳睡著了嗎？」那孩子將我自回憶拉回，太陽的餘光已在西方與星夜交替。「孩子，你能答應我一件事嗎？」「好呀！」我輕輕抱住他。「比起追求永遠的生命，更要珍惜你手中的幸福，好嗎？」

他的身體非常溫暖，好像那曾經灑落在我臉上的光。新的光自夜中進入我的生命。無論這夢還要繼續多久，至少這一瞬間，已足夠美好。

後記

自聽聞八苦以來，我便好奇，如果人長生不死的話那苦猶存嗎？於是我就四處找起了資料，而在因緣聚合下，意外發現在日本便有關於長生不老的「八百比丘尼」傳說，並對這故事深感興趣，於是自己有所體悟，就算不死，無明煩惱不除仍無法解脫，便以改寫了這傳說來表達，而在下筆時，試著以「光」的形象來代表因絕望所生的「無明」得以被照耀。

事，講述西藏境內一名 27 歲的白瑪，活潑、無所畏懼的女性，同時也是兩個孩子的母親，在申請護照出國留學中所遭遇的種種困難，以及她在歷經艱難後出國參加時輪金剛法會和拜見達賴喇嘛尊者，被中共當局威脅返回西藏；返回西藏後受到當局審訊，護照也被撕毀，從而她出國夢永遠破碎的真實故事。

西藏電影製片頓珠旺青順利逃離西藏，平安抵達美國

西藏電影製片頓珠旺青於 2017 年 12 月 25 日安抵美國舊金山。2008 年 3 月，頓珠旺青因拍攝紀錄片《不再恐懼》，被中共當局以「煽動顛覆罪」判處 6 年有期徒刑。他與久美嘉措用影像紀錄在 2007 年 8 月至 2008 年 3 月間訪問的 108 名藏人，並與他們討論政治局勢；而所有受訪者均願意出現於影片中。他們拍攝的紀錄片主要圍繞藏人對達賴喇嘛尊者和中國政府的看法。

西藏原始宗教雍仲本教推選第三十四任領袖

西藏原始宗教雍仲本教依照占卜等傳統儀軌程序，推選格西正松達瓦達吉為第三十四任曼日赤增。本教前任領袖圓寂後，西藏境內外雍仲本教展開了一系列研究討論。最終，各方一致決定收集境外所有雍仲本教善知識的姓名，最後在母寺曼日寺中展開傳統法事儀軌，推選出兩名候選人。1 月 1 日當天，再次透過占卜等傳統儀軌選出格西正松達瓦達吉為新一任領袖，雍仲本教管理委員會計畫於藏曆新年期間，舉行正式的就任典禮。

達賴喇嘛為《佛法科學總集》英文版揭幕

達賴喇嘛尊者 1 月 7 日於菩提迦耶傳法會結束後為《佛法科學總集》英文上冊揭幕。《佛教哲學與科學》叢書總編輯格西圖登金巴在介紹這本書時表示：「這個叢書的創作是一個真正的歷史性成就。首先，在科學探究的框架內，認真提煉和組織印度佛教思想家的觀點和見解，這本身就是佛教思想史上的一大成就。尊者開示道：「如果我們從科學、哲學和宗教的角度來思考，我們的文學和宗教部分只有佛教徒關注它，但科學和哲學有可能全人類都感興趣。我相信我們可以把這些著作的觀點和價值融入到現代教育體系中。這樣，在這個動盪不安的世界裡，我們所做的並不僅僅是傳播佛教，而是探索佛教徒如何為人類的福祉做出貢獻。」

司政：新的西藏博物館將呈現西藏正義之力量

藏人行政中央外交與新聞部下屬西藏博物館，於 1 月 12 日舉行新聞發布會，向公眾介紹西藏新博物館項目。司政洛桑森格強調，西藏新博物館將對世界呈現西藏的真實歷史文化，以及正義之力量。司政講述噶廈的 5·50 願景，而西藏博物館將呈現的西藏文化、歷史事實和文物，可以加強西藏在全球舞台上的正面陳述。同時，司政也感謝和稱許向博物館捐贈古代文物、照片和文物的贊助者。

歐洲議會緊急決議：立即釋放札西文色

1 月 18 日歐洲議會通過決議，要求中共立即無條件釋放西藏語文權利宣導者札西文色。通過這份緊急決議案後，國際聲援西藏運動主席馬提奧·梅卡奇 (Matteo Mecacci) 指出，該份決議案再次凸顯出，在為中國與西藏人權侵犯受害者發聲方面，歐洲議會所扮演的關鍵角色。國際聲援西藏運動對此表示歡迎，並期望這份決議以

及過去數月其他歐盟政府及機構所表達的關切，能夠對札西文色的庭審結果產生正面影響。

藏人行政中央定 2018 年為感恩年

1 月 18 日藏人行政中央外交與新聞部在新德里舉行了「2018 感恩印度之年」新聞發布會。司政洛桑森格在新聞發布會上表示：「2018 年是感恩之年。是西藏精神領袖達賴喇嘛尊者離開故土，流亡異國他鄉整整六十年的特別時段。藏人行政中央為感謝國際社會對西藏事業的不斷支持，將 2018 年定為感恩年，並以各種方式感謝以印度政府為主的世界各國政府、團體和個人，並希望愛好正義的各國人民繼續支持西藏自由事業。看來，流亡藏人回家的路還很漫長，境外藏人離不開各國政府和人民的支持和幫助。」

中國當局再度下令前往印度朝聖藏人立即返鄉

達賴喇嘛尊者在印度佛教聖地菩提迦耶向來自世界各國的信眾傳法，中共當局為阻止西藏境內的藏人信眾赴印聆聽尊者開示，從而下令所有前往印度參加法會及探親的藏人，在規定期限內返回各自所在地，否則將會「面臨嚴重後果」。上述被召回的藏人信眾，包括來自西藏康區理塘、康定、甘孜、德格、道孚和爐霍等地的藏人信眾。他們被警告在指定限期內返回，否則將會沒收護照，並進行嚴厲懲罰，因此這些藏人信眾目前已陸續返回西藏。

噶陀格則仁波切被推選為第七任西藏寧瑪傳承掌教領袖

藏傳佛教寧瑪傳承高僧大德近日商討第七代掌教領袖人選，最終一致推選寧瑪六大母寺之一噶陀寺的噶陀格則仁波切為第七任寧瑪傳承領袖。

藏傳佛教寧瑪傳承本無統一領袖，在西藏遭受巨變流亡印度後，寧瑪傳承上師高僧一致決定由寧瑪六大母寺的上師輪流擔任掌教領袖，每三年交替。寧瑪傳承六大母寺為噶陀寺 (ཀའ་ཐོག་)、佐欽寺 (རྫོགས་ཆེན་)、雪謙寺 (ཞེ་ཆེན་)、敏珠林寺 (མིན་ལྷོ་ལྷོ་)、多吉紮寺 (རྫོ་རྩེ་བླ་མ་)、白玉寺 (དབུ་ལྷ་མ་)。

雪域出版社參與臺北國際書展

一年一度臺北國際書展於 2018 年 2 月 6 日至 11 日盛大舉行，參展的雪域出版社 2 月 7 日於世貿一館舉辦兩本新書發表會，一為王維洛的《亞洲的水塔—西藏高原的生態危機》、一為唯色新作《無間空白》，現場還展示歷年所出版的雪域系列叢書；另一場《現場直播室》邀請達瓦才仁董事長談論有關中國入侵後的西藏境內外狀況，以及達賴喇嘛尊者提倡的中間道路的實質精神與意義，最後論及藏人行政中央推行的「5.50 戰略規劃」政策。最後一場由達瓦董事長主講達賴喇嘛尊者生平事蹟與藏傳佛教，期望讓更多人知曉西藏人的歷史文化與苦難。

達賴喇嘛尊者致函蔡英文總統，為臺灣花蓮地震災民祈福

2018 年 2 月 6 日深夜，花蓮發生大地震；2 月 7 日，達賴喇嘛尊者致慰問函給臺灣總統蔡英文，表達對臺灣花蓮地震的關切和慰問。尊者在慰問函中說：「聞訊臺灣花蓮地區昨晚遭受強震重創，導致許多生命傷亡以及巨大破壞，讓我深感悲傷。據我所知，搶救災民並且提供救難及安置災民的措施正在積極地進行。我誠摯的向您獻上我的慰問；對於那些失去所愛親人的家庭們，我也誠摯的向他們表達哀悼。最後獻上我誠摯的祈禱和祝福！」



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29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																											
收款帳號		1		9		1		7		0		8		3		6		金額		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																																			
		地址		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																																	
		電話																																			
		主管																																			
		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。



感恩臺灣



「西藏人的無畏」座談會 2018/02/07



2018 為西藏自由而騎



為花蓮震災祈福



我們都是相同的人類

我的首要使命是設法推動七十億人類的一體性

第二個使命是促進宗教和諧

第三個使命是身為西藏人的責任

第四個使命是復興古印度的知識

如果現行教育制度能夠加入情緒與內心和平的教育

就有可能真正實現和平

從個人擴及家庭、社會到全世界

——達賴喇嘛



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་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



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