

# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [31]

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱེད་ལྷན་ཁག་

## 以宏觀的角度來看西藏問題

## 如何面對人生

### 致力於利益眾生的精進

### 法王不在了，學院會不會存在？

### 圓滿教育：入世佛教的先驅

### 蘇門答臘失落的佛教都城：莫拉占碑





2018 支持西藏遊行

## 主編的話

親愛的讀者：

2008年前監委沈美真居士借基金會佛堂，邀集臺灣各佛學會會長，建議延續向達賴喇嘛尊者請法，各佛學會會長紛紛響應。8月，由法寬法師、許師姐等代表臺灣聯合請法團赴印度達蘭薩拉向尊者請法。

當年9月30至10月4日在印度北部達蘭薩拉大乘法苑，達賴喇嘛尊者特別為臺灣等來自世界各地800多名華人信眾，講授龍樹菩薩所著的《菩提心釋論》和蓮花戒論師所著的《修此中篇》。

此後，各佛學會聯合向尊者請法、組團聽法成為臺灣藏傳佛教界的年度大事，而且也開啟了各佛學會合作的契機，進而於2011年7月2日組織成立臺灣藏傳法脈總會。總會由各教派輪流擔任總會理會長，今年邀請薩迦法王、甘丹赤巴來臺灣弘法，也邀請大寶法王視訊講法。

此即實踐達賴喇嘛尊者常常教導我們的——我們都是七十億人類之一，我們是一體的。

今年是流亡西藏的感恩臺灣年，基金會將於7月1日舉辦達賴喇嘛尊者慶壽會，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。

第31期 / VOL.31

2010年11月15日創刊 / 2018年6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](mailto:webmaster@tibet.org.tw)

## 達賴喇嘛尊者

以宏觀的角度來看西藏問題 2

如何面對人生 4

## 佛法智庫

薩迦法王：《牟尼密意顯明論》第二講 6

大寶法王：心經（六） 13

《般若心經》講說筆記（九） 22

致力於利益眾生的精進 29

## 漢藏交流

法王不在了，學院會不會存在？ 33

圓滿教育：入世佛教的先驅 36

蘇門答臘失落的佛教都城：莫拉占碑 41

## 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 |

# 以宏觀的角度 來看西藏問題



首先，我向大家致上誠摯的感謝。過去三十年來，你們為西藏運動奉獻了極大的支持。我常常說西藏運動的支持者其實是支持正義，而非只是支持西藏人民，因此你們的工作對於中國境內正在遭受苦難的人們也會有某種幫助。

有關西藏運動，很明顯地你們知道我們並不尋求獨立。不過，歷史上並非一直如此。很多學者的研究指出，西元七、八、九這三個世紀期間，有三個不同的王權，分別是中國王朝、西藏王朝和蒙古王朝；一些中國學者也指出，中國從唐朝到清朝的史籍上從未記載過西藏是中國的一部分。但是，過去的都已經過去了。

我非常敬佩歐盟的精神，他們把歐洲的共同利益置於各國各自的利益之上。我認為這是新思維，也是解決當前世界問題的一個實際可行的辦法。我常常呼籲，非洲和拉丁美洲國家以及世界其他地區也可以參考歐盟

的精神，各自成立一個非洲聯盟、拉丁美洲聯盟等。在追求共同利益的前提下，我非常願意留在中國之內。中文的「共和國」就蘊含一種聯盟的精神。所以雖然我們和中國是不同的民族，擁有不同的文化、語言以及歷史，但我們藏、中雙方可以如同人類的兄弟姐妹一樣快樂地和睦相處。

因此，1974年我們決定不再尋求獨立，並開始採取中間道路。包括美國在內的許多國家都給予支持，尤其是歐巴馬總統曾在我們雙方會面後發布一份新聞稿，公開表達對中間道路的支持。很多國家也紛紛表示支持。還有一部分的中國人瞭解到我們既不尋求獨立也不尋求分離，也表達樂見其成的態度。所以現在時機已經到來，即使在中國強硬派中，在他們的腦海中，他們現有的政策是否能解決西藏問題似乎存在著某種兩難的局面。所以在目前的情勢下，國際上對於西藏的關切對我們來說至關重要。



大約五十年代末期及六十年代初期，某些中國的強硬派人士強烈認為西藏問題可以用武裝鎮壓來解決。而今將近六十年過去了，西藏問題仍然存在。西藏境內的藏人仍然具有堅毅不屈的精神，這個你們都看得出來。旅居自由地區的藏人，無論他們身在何處，他們也一樣保有堅毅不屈的精神。現在越來越多的人包括中國人在內，開始欣賞西藏傳統的智慧，我們的智慧來自印度的那爛陀傳承，所以現在連科學家也開始對西藏傳統的智慧產生興趣。因此，我們如果留在中國之內，我們可以為中國人服務並且把我們傳統智慧和中國人分享，同時中國人可以協助我們促進經濟的發展。

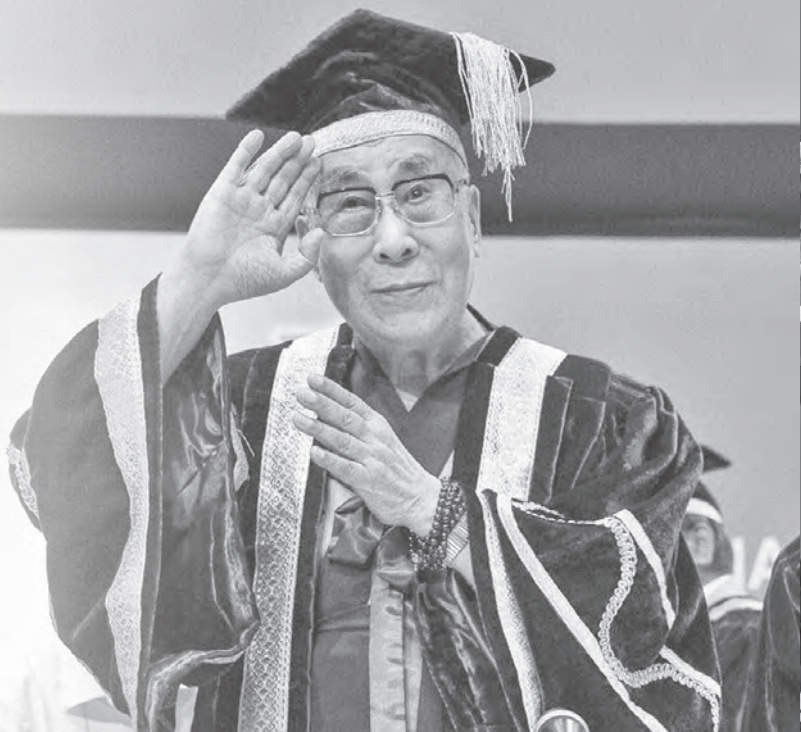
你們作為一個國際組織，可以更積極的採取更多的措施，廣泛的在世界各個角落引起人們對於西藏運動的關注，不只要關注人權問題，同時也要關注西藏的文化。如果可以，我要說，西藏得自那爛陀傳統的智慧，

是我們對於所有佛教追隨者最棒的貢獻。至於非佛教追隨者，他們是人類的兄弟姐妹，我們可以和他們分享心理學以及邏輯推理方面的知識。這些知識來自佛教經典，但我提到它們的時候，我都說它們是屬於學術性的科目。我們常常會去學習及教授身體保健的方法，同樣地，我們也要去學習心理的保健。這樣我們的內心才能保持平和快樂。因此，西藏文化的存續以及傳統智慧的保存，對於現今世界的人類太重要了。你們給予我們的支持和幫助是非常寶貴，請各位不要只關注人權問題或其他一些事情，我希望各位能夠擴大視野，以宏觀的角度來看西藏問題。非常感謝你們。

2018年2月6日  
尊者於印度達蘭薩拉國際聲援西藏運動三十週年的演講  
<https://youtu.be/iw2X13Ef4o0>  
Lu Anna 中譯

## 達賴喇嘛開示 |

# 如何面對人生



### 給即將畢業的學生們

首先，我要恭賀你們每個人即將從學校畢業，這是你們過去努力學習的成果。僅僅獲得知識並不保證一定帶來內心的和平。現代教育系統在培養內心和平這一方面不太足夠。而你們的國家從三千多年前直到現在，早已具備豐富的培養內心和平的知識。我認為一切問題的製造者是我們自己的負面情緒。

不管我們喜歡還是不喜歡，我們必須從個人層面、家庭層面、國家層面、全球層面去處理所有這些製造問題的情緒。這些延續幾千年的古印度傳統以及奢摩它 (shamatha) 和毗婆奢那 (vipashyana) 的訓練裡面，蘊含著很多處理人類情緒的方法。

你們這一群現代的印度學生，請不要滿足於既有的教育制度，即使你成為一個醫生或者獲得博士學位，你仍然受制於你的情緒。你們年輕的一代不只擁有清新的面孔，也擁有清醒的心，你們要把古印度傳統和現代教育系統結合在一起，這是你們每個人的責任。尤為重要的是古印度傳統中有關心或情緒的知識以及如何用普世接受的方式去處

理人類的情緒。

請各位多多關注這個主題。

### 死亡是生命的一部分

死亡、生病、衰老都是我們生命的一部分，它們一定會發生。我們現在最好開始把死亡視為生命的一部分，因為死亡遲早會發生。重點是，當我們還活著的時候，我們應該讓此生過得有意義。「有意義」是指在能力所及範圍內，盡力去幫助他人。如果做不到，也要盡力去避免傷害他人，這就是有意義的生命。當生命的終點來到時，你想著：「我的一生正直誠實，我慈悲的對待他人，我也曾經盡力去幫助他人。」你將沒有任何遺憾而且感到快樂。

那個時候，如果你信仰上帝，上帝將會帶領你。如果你不相信上帝存在，你認為自己是生命的主宰者，那麼由於你的今生是有意義的，你的業力將給你的來生帶來幸福安樂。這是無神論者的哲學觀點，他們認為生命掌握在自己手上。就像我們人生的後半段的好壞取決於我們前半段的努力，如果你努力學習並且好好運動，你的後半

# Chief Guest His Holiness the Dalai Lama

April 23, 2018 New Delhi



段人生將收穫一個好的成果。同樣的，我們的今生如果是有意義的，我們以慈悲的方式對待他人，我們好好利用今生去做造福人群的事，這樣對我們的來生將有一個正面的影響。

死亡就像換衣服，衣服如果髒了或破舊了，我們需要換一件衣服。同樣的，我們的身體變得衰老而且不堪使用時，我們需要換一個身體。請你們用這種方式去看待死亡，否則死亡看似是一個很神秘或者很黑暗的東西，你們將會過度的焦慮或恐懼死亡。如果你們對於死亡有一些瞭解，那麼不管你是一個相信上帝存在的有神論者，抑或你是一個認為生命掌握在自己手上的無神論者，而你的一生是有意義的，當生命走到終點時，保證你不會有任何遺憾。謝謝你們。

## 如何處理負面情緒

**問：**我想請教您，當您心裡有一些負面的想法時，您會怎麼做？有什麼簡單的方法可以讓我們擺脫這些負面的想法？

**尊者答：**

負面情緒是由兩個因素造成的，一個

因素是我們以自我為中心的態度——我，我，我，我的，我的——就像這樣。另一個因素是我們認為事實真相就是外表顯現的樣子。根據無我 (Anatman) 以及空性 (shunyata) 的理論，一切事物並非如外表顯現的那個真實存在的樣子。由於負面情緒主要是受到事物所顯現的樣子而引發的，一旦你瞭解到事物並非如外表顯現的樣子而真實存在時，你的智慧就展開了，然後漸次提升到智慧與方法的結合，或者說利他主義的實踐，這些訓練都是為了擺脫以自我為中心的態度。總結以上所說的，產生負面情緒的兩個因素，一個是我們以自我為中心的態度，另一個是我們認定事物如外表顯現的而存在並對其產生執著。

2018年4月23日  
尊者於印度新德里拉爾·巴哈杜爾·沙斯特里管理學院畢業典禮演講  
<https://youtu.be/pl0p8aCg418>

<https://www.dalailama.com/news/2018/lal-bahadur-shastri-institute-of-management-23rd-convocation>

2018年4月2日  
尊者於印度達蘭薩拉官邸接見丹麥一群學生所講  
<https://youtu.be/OIYMMfLEKY8>

2018年4月27日  
尊者於印度達蘭薩拉官邸接見一群年輕的女性所講  
<https://youtu.be/pUfBiDSUjDM>

Lu Anna 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》

第二講

首先，一如既往，要生起全然的出離心、無量慈心、無量悲心，以及願菩提心與行菩提心。這很重要。我們應該以這樣的心態來領受薩迦班智達的《牟尼密意顯明論》教學。

## 皈依的學處

昨天我們講了種性以及皈依，今天要繼續講皈依這個主題。昨天談到了皈依的學處，或者說是皈依的戒律，今天繼續講這部分的內容。

捨棄三寶也會毀壞你的皈依戒。皈依戒是一切佛教誓戒的根本，如果沒有皈依戒，就不會有任何佛教的戒。皈依戒是一切佛教法道的先決條件，因此如果沒有皈依戒，就不能領受任何其他佛教戒律。正如同沒有地基，就不能建起高樓；同樣的，沒有皈依作為基礎，就不可能建立起任何其他誓戒。因此，開始時必須領受皈依戒，這非常重要。

雖然有時可以禮敬世間神祇，但不能皈依這些世間神祇。並且我們還應該禮敬法——包括真正的法，以及描述真正的法的典籍。因為教法文典裡面有佛陀、大師們的佛法教言，所以不應該對法本不恭敬，不能把自己的法本放在地上，也不應該跨越法本。而是應該總是將其置於高處，始終禮敬並且學習這些佛法典籍。

事實上，學習佛法和學習任何其他學科截然不同。比如學習地理、數學或某些語文，這些知識只會對這一輩子有所助益，卻不會幫助我們獲得更好的來生，也不會有助於獲得解脫或證悟。然而學習這些佛法教文就不同了，不僅能令此生更為安樂，令我們具有更善巧的方法去處理生活中的問題和挑戰，並且也能令我們獲得更高的受生，進而獲得解脫及最終證悟成佛。因此，學習佛法的時候，應該帶著信心、虔敬心以及正確的發心，不應該把學習佛法當成只不過是學習另一門學科而已。

學習佛法非常重要。為了修持佛法，我們需要知道如何修法的知識；為了獲得這些知識，就需要學習。不學習佛法，就無法獲得佛法知識；沒有佛法知識，就無法正確地修持或禪修佛法。因此，應當以清淨的戒律作為基礎，對珍貴深奧的正法進行聞、思、修。這個架構適用於任何一個法乘，無論是聲聞乘、緣覺乘、波羅蜜乘或金剛乘，都是基於這同樣的架構。

即使我們無法多年學習，但至少應該學習如何修持基礎的佛法與自己的成就法儀軌。如果沒有聽聞學習，就無法正確修持。雖然大多數人可能沒有時間做多年、甚至數十年的學習，但是仍然不應對此感到氣餒，而是應該花時間



對基礎教法進行聞思修，從而令自心獲得真正的轉變。

事實上，為了相應眾生的不同根器，佛陀給予了大量教法，所以任何人都不可能在一生中就完整學習佛陀的所有教法。無論什麼教法適合自己，就應該重點學習這些教法，盡己所能地多花時間學習這些課題。而且，學習佛法的時候，應當抱持正確的動機，也應當具持對佛法的信心與虔心。

佛法典籍是描述「真正的法」的文本，所以佛法典籍並不是「真正的法」，而是令我們獲得「真正的法」的方式，是令我們獲得珍貴正法之因。重點在於對「真正的法」進行聞、思、修。「真正的法」就是對佛陀的教法有所了悟和理解，並且經由實修而獲得內心的功德。所以真正的佛法不在紙面上，真正的佛法在我們心中。不過，佛法典籍是令我們獲取真正佛法的因，所以應當禮敬一切佛法典籍。禮敬法也能令我們獲得福德。

我們也應該禮敬出家僧尼及其衣袍，哪怕是其一小部分或是一塊補丁，也要恭敬待之。

我們皈依佛法僧的時候，應該曉得佛法僧的功德，應該對佛法僧及其功德有所認識，否則就不可能正確地修持皈依。

## 持守皈依學處的利益

接下來是持守學處或持守皈依戒的利益，有兩種：暫時的利益、究竟的利益。

(一) 首先，修學的暫時利益也有兩種：

遠離過失的殊勝功德：意思就是修持皈依能夠淨化障礙與惡業，並能保護我們遠離人與非人的傷害。如果真正修好皈依，就很難受到人與非人的危害。而且經由正確修持皈依的力量，能夠減少身心的痛苦。簡而言之，皈依的功德就是能夠斷除或平息違緣、惡障。真正的皈依修持不僅是念誦皈依文而已，真正的皈依修持應該來自我們的內心。如果以錯誤的行為

來念誦皈依文，雖然也有功德，也有利益，但並非真正的皈依修持。真正修持皈依的時候，首先應該思維是為了什麼原因而皈依，應該觀修皈依的因，接著觀想皈依處、皈依境，並且思維行皈依的目的等，這些都是心意層面的行為。如果沒有心意的作行，就不可能正確地修持皈依。雖然嘴上念誦皈依文會有功德，卻不是真正的皈依修持。

修持皈依還能獲得這些殊勝功德：經由皈依，我們的名稱獲得轉變，從非佛教徒變成了佛教徒；意義也獲得轉變，意思是如今我們成為天、人的禮敬對象，並且因為帶著出離心皈依的緣故，現在也能保護自己免於諸多困難與畏懼，尤其是那些喜好護衛佛法的天神，他們也會保護我們免於危險及障礙。

(二) 修學皈依的究竟利益，這也有兩部分：自己能獲得的究竟利益；他人能獲得的究竟利益。

自己能獲得的究竟利益：經由皈依佛，究竟的果報就是自己能成佛；皈依法的究竟利益，就是最終自己也能為了利益一切有情而恆時不斷地轉動法輪；皈依僧的究竟利益，就是能夠聚集無量的徒眾，並且不只是聚集他們，還將引導他們、向他們指示能獲得解脫與證悟的法道。

別人能獲得的究竟修學利益：在自己成佛的時候，能夠引導他人脫離諸苦以及不滿足，獲得暫時與究竟的安樂。亦即，首先引導他們到合適的法道上，進而在道上引導他們等等。

皈依真的非常重要，而且皈依分作真誠的皈依與兩種虛假的皈依。雖然一個人帶著錯誤的發心或動機還是能領受皈依戒，但這不是真正的皈依戒。兩種虛假皈依裡面，第一種是為了保護自己免於恐懼而皈依，意指只是因為想要保護自己不受統治者等人的懲罰，只是出於想要保護自己免於這樣的恐懼才皈依。第二種虛假不實的皈依是基於想要擁有好的世俗成果而皈依。如果我們皈依只是為了想要在此生獲

得長壽、健康，或是為了得到更大的名聲、權力、財富等，這些是基於此生、自利心的意圖，那麼就絕對不會得到真正的皈依，因此也是一種虛假不實的皈依。真誠的皈依則是以出離心、想要從整個輪迴中獲得解脫的願心作為基礎，以這樣的發心來受皈依戒，才是真正的皈依戒。獲得真正的皈依戒之後，一個人才成為佛教徒，才能進入佛教之道。

這裡的教學是以大乘教法為基礎，所以領受大乘皈依戒、進入大乘法道、成為大乘佛教徒，都是同時發生的事情。對大乘佛教徒而言，主要目標是為了獲得解脫，並且最終為利一切有情而證得佛果。雖然大乘佛教徒同時也能為了獲得更高的受生或避免投生下三道而修持皈依，但這些並非主要目標，而是次要目標。雖然大乘佛教徒會努力擁有健康的身體、能夠長壽等，但健康長壽的目的並不只是為了這一輩子，而是為了獲得解脫與證悟。為了證悟，我們需要修持佛法。修持越多，就能積聚越多的福德，就越能在道上增上，就越接近成佛。因此大乘佛教徒注重健康長壽的目的並不只是為了這一輩子，而是為了讓自己能夠進行更多的修持，能夠進行更長時間的修持，從而累積更多的福慧資糧，令自己能夠更迅速地獲得解脫與證悟。可以說，注重健康長壽的人分成兩種：一種只想著這個成果；一種不只想著這個成果，而且要運用這個成果作為能夠進行更多修持的載體。

### 三、菩提心

這部教文的第三個主題是菩提心。一般說來，菩提心有兩種，即世俗菩提心與勝義菩提心。可以說，世俗菩提心就像容器，而勝義菩提心就像其中的容物，亦即世俗菩提心是勝義菩提心的基礎，沒有世俗菩提心就不可能擁有勝義菩提心。因此，作為初學者，我們應當著重世俗菩提心的修持。

### 在道上是願、行菩提心兼具

世俗菩提心又分成兩種：願菩提心與行菩提心。願菩提心的意思是，為了利益一切有情眾生而發願希望證得佛果；行菩提心的意思是，為證得佛果而希望從事佛法修持或造諸善業。舉例來說，一個窮人想要致富，這個願望就是「願」；接著這個窮人努力去賺更多的錢，採取實際行動以獲取財富，這就是「行」。

關於願菩提心，在寂天阿闍黎的《入菩薩行論》中舉過這個例子：願菩提心就像是發願想要前往一個地方。更審慎地思維，就會發現這樣的願也分成兩種：可以在踏上旅途之前有這個願，也可以在旅程途中持有這個願——因為如果我們在旅行途中沒有這個願，不想前往目的地，那麼可以掉頭，可以不繼續這個旅程。雖然例中有兩種願，但是真正的願菩提心不是踏上旅途之前的願心，而是在旅程途中的願心。實際上，我們受菩提心戒的時候，是同時領受了願菩提心與行菩提心兩者，所以我們在道上是同時具有願菩提心與行菩提心。我們為了成佛而從事佛法修持的時候，仍然具有這個願菩提心。不能說自己有行菩提心的時候，就沒有了願菩提心；我們是同時持有願菩提心與行菩提心。所以就像這個在旅程途中的願心一般，願菩提心就是指我們在從事佛法修行的同時所具有的那個願心。

### 勝義菩提心不可外得

一般來說，世俗菩提心可以通過儀式、佛壇或上師取得，勝義菩提心則無法從外在的儀式或上師處獲得。要生起勝義菩提心，首先需要持戒，接著對勝義見地進行聞、思、修，並且需要積聚廣大的福德資糧，如此經過很長時間之後，才能獲得親證一切現象真實自性的智慧。這是登地之後的智慧，也稱作見道的智慧。因此，生起勝義菩提心、進入見道、登上初地、

成為聖者菩薩都是同時的事情。

佛教的發心——藏文稱作「桑解」（sem-kyé）——有兩種：聲聞與緣覺的發心、大乘的發心。聲聞的發心，指那些聲聞的追隨者想要獲得的成果是證得聲聞佛，也稱作發心。還有緣覺的發心，即緣覺的追隨者生起希望證得緣覺佛果位的決心。

在這裡，我們關注的是大乘傳統的發心，這與菩提心相同。其中有兩個傳承：唯識宗與中觀宗。唯識宗的菩提心來自彌勒菩薩與無著阿闍黎；中觀宗的菩提心來自文殊菩薩與龍樹阿闍黎。這兩個傳承的菩提心有很多不同處，例如儀式、上師的功德及學處等等的不同。

我們在此主要是依循中觀傳統，其中主張：任何人都能受菩提心戒（菩薩戒），並說可以經由儀軌領受別解脫戒、菩提心戒、咒乘戒，但是勝義菩提心等戒則無法經由儀軌領受。因此，當我們說能經由儀軌領受菩提心戒的時候，意思是能領受世俗菩提心戒，而不包括勝義菩提心戒。因為勝義菩提心指的是見道或初地的智慧，是證得萬法實性的智慧，只能通過自己修持來獲得，不能單是依靠他人而獲得。

文中說到，在《毗盧遮那現證續》的七支儀軌中有勝義菩提心支，於是有人會以為可經由儀軌獲得勝義菩提心戒。對此有兩個回答方式：一是以他們自己的說法來作答；一是直接的回答。我現在要闡述的是第二種方式，也就是直接的回答。

一般來說，對於一切現象，不同宗派有不同想法。所以，很重要的是要知道不同宗派的不同想法，不能混成一派來想，否則就無法理解真正的意涵。因此，首先很重要的就是要知道，《毗盧遮那現證續》是基於什麼樣的基礎或目的而收錄了這勝義菩提心支。

之前說過：必須明白不同宗派的不同觀念，不應該把它們混為一派，這很重要。同樣重要的是，要知道真正事物與假名事物之間的區別。有時候可以賦予同一名稱給假立的事物，因此有時虛設事物與真正事物會有同一名稱，故而區別真實事物與假名事物很重要，即使兩者的名稱相同。在這裡，真實事物指的是真的那個，假名事物指的是雖然不是真的那個，卻有相同名稱者。例如，所有描述勝義諦的教法、所有對勝義諦的解說，都可被稱作「勝義諦」。雖然我們可以說自己在聽聞、閱讀勝義諦，但其實真正的勝義諦並不在教文中，真正的勝義諦不能被描述、不能通過言詞表達，我們無法禪修經由聽聞而得來的勝義諦知識。真正的勝義

諦超越解說、超越言詞、超越念想，是一種不可思議、不可言詮的境界，因此沒有人能夠為他人指出真正的勝義諦。當我們說自己在講解、介紹勝義諦，當我們說自己在跟隨上師聽聞、研讀勝義諦的時候，這些都不是真正的勝義諦，只是假名虛設的勝義諦。

在金剛乘或咒乘中也是，有時會說我們需要以某種顏色或形象來觀修勝義諦，或是在金剛乘灌頂中會講到，要觀想世俗菩提心為心間的月輪，觀想勝義菩提心為月輪上金剛杵的形象，這種勝義菩提心是假名的，不是真正的。金剛杵不是真正的勝義菩提心，而是假名的勝義菩提心。簡短來說，對於《毗盧遮那現證續》七支中的勝義菩提心支這個爭論，直接回答就是在該續七支中的那個勝義菩提心不是真的，是假名的。因此，勝義菩提心不能經由儀式獲得的這個主張毫無問題，意義不變。不只在這裡，而是普遍來說，我們都需要區別哪個是真正的事物，哪個是假名的事物。如果不能區分，就無法明白真正的意涵。



## 生起菩提心的因

如果我們問說，生起世俗菩提心與勝義菩提心的因是什麼？

(一) 首先，按照《大乘經莊嚴論》中的解說來講生起世俗菩提心的因，有這幾個：第一個是經由朋友的力量，意思是我們能通過上師獲取世俗菩提心戒。第二個是因的力量，意指大悲心，經由大悲心的力量而能獲得菩提心戒。然後講到根本力，意思是經由誠摯的信心，也能生起菩提心。還有經由聽聞的力量，意思就是通過聽聞輪迴過患、佛的功德、菩提心的利益、人身珍貴難得等等的力量，能生起菩提心。我想，以上這些力量，像是因力、根本力、聽聞力，都需要依靠佛壇或上師，都需要依靠儀式。熟悉修持善行或嫻熟於善業的力量，意思是在自己的前生已經對菩提心有所串習，因而這一世經由強大的習性也能輕易生起菩提心。以上是生起世俗菩提心的因。

(二) 生起勝義菩提心的因：這在《大乘經莊嚴論》裡面也有解說，即使一個人不能親見佛陀，也能向佛陀獻供；即使親見佛陀之後，一個人也能供養和頂禮，並且做其他的善行。由此，就能令佛歡喜，能積聚福德資糧與智慧資糧。通常我們說，在六波羅蜜當中，前三項波羅蜜屬於福德資糧，第五與第六項波羅蜜是智慧資糧，第四項精進波羅蜜是福、慧二資糧都算。其實還有其他將這六波羅蜜劃分成二資糧的方式，不過以上說的是通常講的劃分方式。總之就是說，一個人能夠通過令諸佛歡喜與積聚福慧資糧而生起勝義菩提心，其中包括了持戒、對勝義諦進行聞思修，進而最終獲得能了悟一切現象真實自性的智慧。

## 勝義菩提心沒有學處

學處方面，有關於願菩提心與行菩提心的學處。這些學處也都分為依據唯識傳承的學處，

以及依據中觀傳承的學處。

通常沒有關於勝義菩提心的學處，因為一旦具有這勝義菩提心，一旦成為聖者菩薩，一旦從整個輪迴獲得解脫之後，這個人將不再退轉，不再回到輪迴。生起勝義菩提心、從整個輪迴獲得解脫、證得初地、獲得見道智慧、成為聖者菩薩，全都是同時的事情。一旦成為聖者菩薩，從輪迴中獲得解脫之後，就不會再度墮入輪迴。

這裡說的「從輪迴中解脫」不一定是指身體的解脫，不一定意味著你的肉身就不再處於輪迴之中。例如，悉達多太子出現在這個世間，所以他的肉身是在這個輪迴世界，但是悉達多太子沒有受縛於輪迴，因為他是佛的一個化身相，他實際上是佛，並不處於輪迴中，只不過是為了一切有情的利益而示現於輪迴之中。雖然他的身體處於輪迴，但是他的智慧不處於輪迴，不受惡業或煩惱的纏縛。所以，「從輪迴中解脫」的意思是「你的心從煩惱染汙之中解脫」，這稱作「從輪迴中獲得解脫」，不一定是指你的肉身脫離了輪迴。

總之，生起勝義菩提心就表示一個人已經從輪迴獲得解脫，從那個階段開始就永遠不會退轉回輪迴，永遠不會受制於煩惱。因此，沒有關於勝義菩提心的學處，但是有關於世俗菩提心的學處，這些學處或是依據唯識宗傳承，或是依據中觀宗傳承。

## 願菩提心的學處

這部教文中解釋了基於中觀宗的世俗菩提心學處。按照中觀宗的說法，願菩提心的學處分成短、中、長三種。

(一) 簡短的學處：只要保持為利一切有情眾生而希求成佛的願心即可。行菩提心的簡短學處即是以上述願心為基礎，盡力斷惡行善。

(二) 中等的學處：首先很重要的是要知道會造成捨棄願菩提心的因，然後觀修針對這

些過失或困的對治。

能夠摧毀或令人捨棄願菩提心的因有三個：

第一個是怯懦。因為怯懦，一個人可能會想說：「我是很平凡的人，很難成佛，成佛需要經由積聚福慧資糧的前行才能獲得其偉大功德，對我這樣的凡夫來說，太困難了……」於是捨棄菩提心，不去修學願菩提心。這樣是不對的，這種怯懦是修持佛法或行善的最大過患。不只是這個狀況，而是總的來說，這種怯懦心會阻止你採取行動，所以怯懦是做任何事情的最大障礙。一旦有怯懦心，就不會努力採取任何行動，於是就不可能實現自己的目標。我們必須採取這種怯懦心的對治，也就是與其對立的自信心與堅強的意志力。我們也應該按照寂天在《入菩薩行論》裡面的教導來思維。寂天說：「就連蒼蠅、蜜蜂，只要它們歡喜精進，就能成佛，連它們都行，我們人類怎麼可能做不到呢？我們人類絕對能夠成佛！」應該要有堅強的決心，進入大乘法道。只要我們不放棄菩薩行，持續在道上修持，絕對能夠成佛！



還有其他的故事，例如，曾經有七隻小蟲在海面的一片葉子上，同時大海當中有一尊巨大的毗盧遮那佛像。因為海風吹動的緣故，這片葉子繞行佛像三圈。由於這個功德，這七隻小蟲投生為種姓低下的七個女孩。她們對自己的種姓和貧困感到悲哀，於是做了採集草木等等的大量平凡工作，之後投生為七位公主，令迦葉佛歡喜。後來迦葉佛就授記說，你們七人將會成佛。就連七隻小蟲都能成佛，我們一般人怎麼不能成佛呢？我們絕對可以為了利益一切有情而成佛。我們應該思維這類勵志故事，從而令自己不怯懦。

第二個讓人捨棄菩提心的原因是灰心氣餒。有些人可能會想，不管自己這輩子花了多

少時間、精力在修持佛法上，還是無法在此生看到任何成果，因而感到悲傷，於是對修持佛法或持守菩提心感覺心灰意冷。

其實我們這輩子能否獲得成果，取決於自己的業。有些業報會在今生現前，有些業報會在來世產生，或是好幾個生世之後才會出現，這都是不一定的，不是自己所有的業報都會在這輩子出現，因此不應該感到灰心。

如果修持佛法卻得不到成果，就應該自我審視——檢查自己修持的方式，檢查自己修持這些佛法的動機。有時候我們會被自己欺騙。我們可能會認為自己已經年復一年地聽聞、學習佛法，卻依然沒有進展，沒有改變，沒有效果。這時很重要的就是要檢查自己修學佛法的

動機。如果不具有正確的動機，不但不會獲得正向的功德，反而會得到負面的品質，比如我們可能會因為自己的學習而感到驕傲自大，或者對其他學者生起嫉妒心或競爭心等等。這些全都不是佛法的過錯，而是修學者的過錯。是因為修學者沒有將學來的佛法知識付諸實修，沒有將這些教法運用於自己的日常生活中，於是

是才會有這些過錯。

對於修持佛法缺乏正確動機，這是一個主要問題。如果是這樣，那麼無論花多少時間和精力來學習，都不會帶來好的成果。這輩子如此，下輩子亦然。即使具有正確的修持動機，即使確實是在修持正法，有時成果仍會在下一輩子或好幾個生世之後才會出現；即使是真正的佛法修持，也不必然會在這一輩子就產生成果。總之，如果修持沒有獲得任何成果，這時不應怪罪佛法，因為我們應該了知，不是所有成果都會在今生出現。而且，有時候沒有成果是因為自己欠缺正確的修持動機，所以我們應該經常自我審視，應

當恆時不斷地檢查自己的動機。

動機能造成很大的不同。可以說，相對於帶著錯誤動機學習十年、二十年，帶著正確動機學習一、二周的人會有更大的福德。因此，具有正確的動機，非常重要。一旦具備正確的動機，加上恰當的修持，那麼肯定能在今生或來世獲得修持的成果。有時候即使我們確實是真心誠意地在修持，卻可能還是會面臨重病等等的諸多障礙，這時應該這麼思維：這些障礙不是來自我這輩子的真誠修持，而是宿世惡業的果報，因此今生才會面臨這些障礙或問題。業力法則從來都是無欺的，善業永遠會有善報，惡業永遠會有惡報，對所有人都是如此，人人平等。

因此，如果自己的善行沒有在今生獲得善報，也不應就此感到頹喪，反而應該思維：菩提心是清淨惡業的最佳對治；只要完好無損地持守菩提心，就不會再度投生惡趣。有一個很大的過失就是詆毀菩薩或具有高度證量的大師，這比詆毀凡夫嚴重得多。如果詆毀具有高度證量的大師，肯定會令自己投生惡趣而經受難以想像的苦。總之，我們不應該對菩提心感到灰心，不應該對大乘法道感到灰心。大乘是能引領我們獲得解脫與證悟的法道。

教文在這裡還解釋了死亡的數個原因，有壽盡、業盡、福德盡。死亡的時候，可能是因為三者中的一者耗盡而死亡；也可能是因為其中兩者的耗盡而死亡，也就是：壽盡與業盡，壽盡與福德盡，業盡與福德盡；也可能是因為三者全部耗盡而死亡。

壽盡：一個人有特定長短的壽命，人人不同，壽盡意味這個人壽命耗盡了。

業盡：我們過去生世所造的業會決定自己這輩子能活多長，業盡的意思是指過去世的業耗盡。這個業不是這輩子的業，而是所有過去生世所造的業。

福德盡：我們的福德愈大，就能活得愈久；福德較少，則較短命。所以生命長短取決於自

己有多少福德。

如果是其中一兩項耗盡，我們可以採取對治來修復自己的壽命、業或福德，為自己延壽；如果是三者全都同時耗盡，那麼無論怎麼醫治，無論怎麼努力修復，都不會康復，都無法延壽。

如果是壽盡，可以接受長壽灌頂、修持長壽本尊的成就法，或是進行其他基於長壽本尊的修法。

如果是業盡，可以放生、拯救屠宰場的動物，或是做其他拯救生命的事情，像是救起溺水或身陷險處而瀕臨死亡的人，以這些方式修復業，進而為自己延壽。

如果是福德盡，可以供養三寶、讀誦佛經典籍、佈施僧眾、施食子給邪魔等等，以這些方式修復福德。

有時就算修很多法對病情也沒有幫助，病人也痊癒不了，這不表示業力法則不靈，而是意味著一個人已經窮盡了壽命、業及福德。但這時仍然要做修法等事情來修復，這還是會有幫助——或許無法回遮死亡，但有助於為來世增添福德。

第三個捨棄菩提心的原因是畏懼輪迴過患。對此，我們也可以採取正確的對治，努力不要生起會造成自己捨棄珍貴菩提心的感受。雖然我們可以思維輪迴之苦，但是不應該讓這成為令自己捨棄菩提心的因。教法中有說，如果你畏懼死亡，就表示你並不明白見地，因為如果了知見地，知道一切如幻如夢，就不會對死亡感到畏懼。可以用這類的對治令自己持守菩提心。

以上講的是願菩提心的中等學處。今天就講到這裡，最後我們應該好好地回向。

## 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 (六)



大家早安！今天我們《心經》課程最後一天，這次課程可以看到來自各地的學員們，就如第一天和大家提到，本來沒有計畫這麼多人參加，因為安排上相對比較不容易，希望少些人，但後來報名踴躍，大家對此法很有興趣，因此首先開放到五百人，後來又開放超過七百人，我也盡力給予教學，今天將要圓滿。

昨天早上我們談到「空性四門」，只講解到「中觀宗」對空性的看法與解釋，並未解釋「唯識宗」及「他空見」的「如來藏」等看法，有人建議應該還是要講，对大家比較有幫助，因此今天會簡略解釋如來藏和唯識宗的解釋。講解進入經文之後，有些朋友反映希望能皈依，因此會簡略給予皈依儀式，因為這次時間非常緊湊，無法單獨給予皈依戒，因此會在課程後進行，最後會給予藏文版《心經》的口傳。

### 三大宗派，都是為除不同煩惱

昨天我們講到「空性四門」，空性四門是屬於般若經，不僅是般若心經，而是般若系經典的精髓。而般若系的經典，是所有大乘佛教思想的根本，因此，大乘佛教主要的三個宗派，也就是中觀派、唯識派、和如來藏學派等三派，針對《心經》中「色即是空」等四句空門，也就是空性與事物的關係，都各自提出它們的解釋。

雖然見地上有這三個宗派，但是它們都是大乘佛教的法教，很難說誰優誰劣，無法分別，不同的說法之所以出現，都是為了消除我們不同的煩惱。

色即是空，空即是色，  
色不異空，空不異色。

昨天我們已經談過中觀派的理論。中觀派認為，一切事物的本質上都是不真實的，所以如幻，就如同水中倒映的月亮一樣，雖然顯現出月亮，但是卻是虛幻的，顯現而不真實，空性和事物，是一體的兩面——這就是中觀派的思想。

唯識派針對「色即是空」這四個句子則主張，指一切的事物本身並沒有什麼問題，但是我們給它們加上了大量錯誤的概念，這些概念是在本質上就不合理、不存在的，而事物本身則是持續在運行，沒什麼問題的。這就好比我們不小心把繩子看成一條蛇，看到的那條蛇根本就不存在，但是繩子仍然是繩子，沒什麼問題。唯識派的說法，是在中觀派之後提出的，因為許多人在聽了中觀思想之後，誤以為所有的事物都是「空」，所以是不存在的，因此唯識派來告訴我們：「我們的問題，在於我們都有太多的誤會、誤解，因此看不到事物本身；

但並不代表說，事物本身不存在。」就跟我們昨天強調的那樣。

如來藏學派的看法則認為，真正的空性，是佛的智慧跟這智慧的對境，才是真實的空性或實相的存在。但是我們由於完全不了解對境，因此開始投射出種種幻象，而這些幻象，自始至終就不存在，完全是幻覺，就好比有黃疸病的人，將白海螺看成黃海螺一樣。

如來藏學派的說法，與唯識派的主張，最大的差異是：

一，唯識派：認為我們直接經驗到的事物本身，是沒有什麼問題的，但是我們給它們加上的概念，這概念是最大的錯誤。

二，如來藏學派：認為我們看到的這些事物，都是幻象，是從我們一開始就搞錯了真理，這樣子的根本無明當中，所投射出來的當然只是幻象，這是這兩個宗派看法上的差異。

如來藏學派，在藏地稱為「他空宗」，大手印跟密教的思想也比較接近這樣的宗派，認為無二的智慧是圓滿的，它的境界、淨土和功德，也都是圓滿的，但是我們由於根本無明，而帶來了二元的投射，並帶來這些錯誤的幻象。

## 能改變自心，才是偉大的法

我們剛剛說過，這些宗派的差別，只是為了消除不同眾生的不同執著而存在的，沒有好壞的對立，很難說孰高孰低，不要管高低，只要好好學這些教義，來解決我們的困惑，這才是重點。

不然很多人會說，中觀是最好的，比起中觀，唯識是不太究竟的。但中觀好不好，要看自己，如果中觀思想貫徹到自心當中，讓自己受到啟發，並因此改變的話，那中觀是好的；如果並未改變自心，那些名氣很大的法，不論是大手印或大圓滿，都是沒有用的。要了解這一點是非常重要的。

因此以前有一位藏地實修大師說：「法是

大圓滿沒有用，人是圓滿才有用！」這是非常重要的訣竅，應當銘記在心。

## 連修行特殊基礎，也不能執著

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。

我們昨天講到修行的「一般的基礎」和「特別的基礎」，其中「一般基礎」昨天講完了，今天要接著講的「特別的基礎」是指「十二緣起、四諦、修行功德」這三者。

十二緣起，又可以分成「順十二緣起」和「逆十二緣起」：

### 一，十二緣起

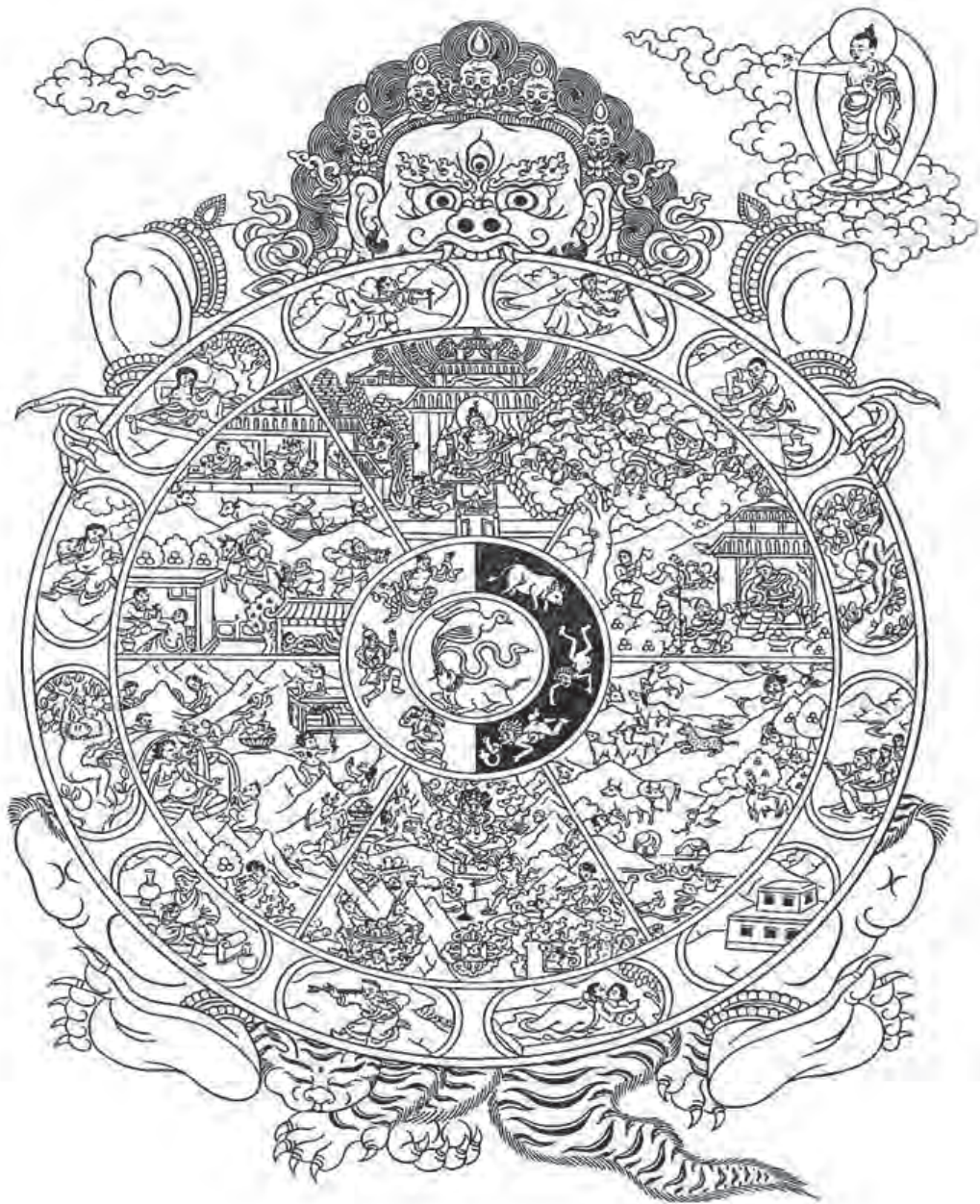
(一) 順十二緣起：這是在解釋我們在輪迴中受苦，生老病死的整個起因和過程。

在「說一切有部」的戒律經典當中，記載了一段有關十二緣起和輪迴的故事。故事中說，佛陀當時化現出一個畫師，這位畫師繪製了一張描述六道輪迴的圖，在圖的中央，畫有象徵貪、嗔、癡的雞、蛇和豬，最外圈畫上了象徵善業和惡業的黑白兩條道路，並且也畫出了十二緣起運作的方式。至今藏傳佛教的許多寺院牆上，都會畫上這幅，由鬼王咬著的一個大輪迴的圖片。

圖畫當中，十二緣起有各自象徵的圖案：

1. 無明：被比喻為失明而且拄著拐杖的老婦人
2. 行：被比喻為製作陶器的工人
3. 識：被比喻為爬在樹頂的猴子
4. 名色：被比喻為一艘有著船夫的船、或是有人居住的帳篷
5. 六入：被比喻為帶有六個窗戶的空屋子
6. 觸：被比喻為接吻的人





- 7. 受：被比喻為被箭射入眼睛的人
- 8. 愛：被比喻為手握酒瓶，狂飲不止的酒鬼
- 9. 取：被比喻為樹上摘取水果的猴子
- 10. 有：被比喻為孕婦
- 11. 生：被比喻為正在分娩的婦女
- 12. 老死：被比喻為背負著死屍的老人

簡單來說，十二緣起是在說明眾生輪迴的狀況，我們基於無明，也就是錯誤的認知，而導致了許多行為，也就是十二緣起中的第二個「行」。接著，因為這樣的行為，讓我們不由自主的一再地在輪迴中轉世，並且讓我們有了心理與身體，也就是「識」和「名色」。有了心理和身體之後，我們開始與物質世界接

「觸」，在這樣接觸的過程當中，我們產生種種的感「受」，進而生起種種的「愛」執，使得我們有了「生老病死」種種的痛苦。

(二) 逆十二緣起：這是我們不希望再有生老病死的痛苦，所以依序逆向的往回去，一一推翻，一路推翻到最初的「無明」，這樣，就能徹底從輪迴當中解脫出來。

## 二，四聖諦

四諦是佛陀初轉法輪、第一次說法時候的主要內容，也是佛教的核心思想。所謂的「四諦」，是指「苦諦、集諦、滅諦和道諦」，其中的「苦諦、集諦」，是在講解輪迴的起因和結果，「滅諦、道諦」則是在講解涅槃的起

因和結果。我們剛剛提到，十二緣起有分成「順」、「逆」兩種，「順十二緣起」是在詳細分析「苦諦和集諦」，而「逆十二緣起」則是在細緻闡述「道諦跟滅諦」。

### 三，修行功德

修行功德就是經文中所說「無智亦無得」的「智」、「得」和「不得」，因為修行的菩薩會漸漸增長自己的智慧，自己得到覺悟，並消除相對的煩惱，所以依序會產生「智」、「得」、「不得」，這些就是修行所產生的功德，所以是「修行功德」。相對於修行的「一般基礎」說的「五蘊、十二處、十八界」，這些都是和眾生有著密切關係的一般基礎，也就是屬於輪迴；「十二緣起、四諦、修行功德」這些特殊基礎，是修行者才會接觸到的，屬於涅槃，追求解脫的行者往往也會對它們產生強烈的執著，所以我們應該要認識到，這樣的十二緣起跟四諦，都是空性的。意思就是說，不僅不能對輪迴產生執著，對於涅槃也不能執著。



竟涅槃」。

那他們是怎麼修行的呢？由於見道菩薩已經看到一切法的空性，所以修道菩薩的根本智慧，不會再體悟到更多的東西了，這就是所謂的「無所得」，因此，他的根本智慧也不會再有任何錯誤的經驗了，換句話來說，不會再有任何的誤會，這就是這些菩薩修行般若波羅蜜多，或是依止般若波羅蜜多的方式，依此最後就能達到「究竟涅槃」。

「心無障礙」這句中的「障礙」影響我們內心、阻礙我們內心、讓我們產生種種誤解的障礙，這種障礙稱為「所知障」，修道菩薩開始漸漸斷除這樣的所知障，所以說是「心無障礙」。同時，修道菩薩跟一般凡夫、或者是聲

聞與緣覺是不一樣的，他們能夠理解並接受甚深的空性，對這樣的道理沒有任何的恐懼，所以說「無有恐怖」，完全可以接受，聲聞眾及緣覺眾很難接受。他們也能自然而然的連根拔除最細微的顛倒，所以說「超過顛倒」，而達到最終的「究竟涅槃」。

### 無學道佛果，為何稱正等正覺？

三世一切諸佛亦皆依般若波羅蜜多故，  
證得無上正等菩提。

這句話是在解釋無學道，也就是佛果的境界。龍樹菩薩的弟子提婆菩薩曾經說過，能夠到達解脫的門，僅有一扇，就是般若波羅蜜多，這也是它殊勝的所在。三世的一切諸佛不論過去、現在、未來，都是經由這樣的智慧，而成就究竟的無上正等菩提佛果。

這邊的般若波羅蜜多，就是我們一再提到的「證悟空性的智慧」，一切諸佛，都是透過這樣的智慧，來證悟無上正等菩提的，沒有一

### 修道菩薩，應該修什麼？

是故舍利子！

以無所得故，諸菩薩眾依止般若波羅蜜多，  
心無障礙，無有恐怖，  
超過顛倒，究竟涅槃。

這個句子，是在講解行者在修道上的修行方式，就像我們早上說的，修道菩薩所修行的，就是持續去培養見道菩薩的智慧，因此昨天早上有提到，他們兩者之間所觀察的空性是一樣的，所以這邊說「依止般若波羅蜜多」，就能漸漸地「心無障礙，無有恐怖，超過顛倒，究

尊佛例外，沒有一尊佛是不修此智慧而成佛的，因此這邊說「三世」意思是說，無論任何人在什麼時間成佛，都必須要依靠這種智慧。

「無上正等菩提」，也有翻譯為「無上正等正覺」。「菩提」就是「覺悟」的意思。「覺悟」這個詞的翻譯非常貼切，因為它帶有「醒來」的意思，我們現在就像在一場夢中，一場因為誤解而產生種種形像、影像的夢境，而當我們成佛的時候，就是徹底的從這場夢中清醒過來，這是圓測大師的說法。這邊說的「正覺」，是指「佛的覺悟」，為什麼要特別強調「正覺」呢？因為聲聞、緣覺他們都能覺悟，但僅有佛陀具備「正覺」，這裡的「正」是智慧圓滿，通達空性的意思。

由於這種「覺悟」是佛的覺悟，自然再無其他覺悟能夠勝過他，因此稱之為「無上」。意思是說，沒有任何其他結果、目標，會比佛果更加殊勝的了。而「正」是指毫無顛倒，是指他不但知道事物的深妙真理，而且是廣大、遍在的知道所有事物的真理，這樣的覺悟，是只有佛陀才具備的。因此，在成就圓滿菩提，也就是圓滿覺悟之後，修行者也就證悟了法身真如的本質，通澈一切諸法的真理，所以稱之為「正等正覺」。總之，佛的圓滿覺悟，這種最究竟、透徹一切事物真理的覺悟，都是依靠般若波羅蜜多才能得到的。

### 生起菩提心，才算進入資糧道

這裡我們談到了五道，很多人會覺得自己修行已經到達何種程度，是不是已經在資糧道、加行道或修道上？我覺得沒有這麼容易，我們也不能想太美，因為我們說入道初學者初學者一開始，要學習聞思，並修持皈依、出離心、慈悲心、菩提心和證悟空性的智慧，當我們內心生起了菩提心的時候，就開始步入資糧道。按照大乘之道而言，在此階段，修行者秉持菩提心來吸收並思考空性，這就是資糧道。

此處說的菩提心生起的意思是「修心」，這「心」指得是菩提心，先鍛鍊，才能生起菩提心，剛開始要很努力的生起菩提心，最後達到一種程度之後，就會很自然而然的油然而起菩提心，那時才是入了資糧道。還未產生這種自然而然的覺受之時，生起不造作的菩提心之前，不能稱為入道。

昨天也提到，修菩提心並非易事，如果很簡單，菩薩就不會被稱為勇者，菩薩就是所謂佛教中的英雄，為什麼其他聲聞緣覺不是英雄？因為他們不具備這樣巨大的勇氣。菩薩很勇敢，他們可以犧牲自己，因此，為了要生起菩提心，大家必須勤加練習，去磨練自己、鍛鍊自己的心，才能生起如是勇氣。

以上，是觀自在菩薩回答舍利子尊者的第一個部分，也就是針對鈍根器的聽眾們，所宣說的答案。

### 正宗分總說：最小最完整的經典

我們現在講的這部《心經》，被稱為所有《般若經》的精髓，這有很多原因，從架構上來看，「正宗分」裡面，先強調了大乘菩薩最重視的問題，也就是如何修行。就像我們昨天所說的，這是從修行的「道」上來提問的。接著，觀自在菩薩先以「四空門」，也就是「色即是空」等等這四個句子，解釋大乘的思想，也就是般若的思想。

接著，再用「甚深八義」來講解如何去理解、修持這種空性，再將這樣的空性思想，放大到「一般基礎」的「五蘊、十二處、十八界」，以及「特殊基礎」的「十二緣起、四諦、修行功德」等等的一切事物上。最後，強調所有一切諸佛，都是透過這樣的空性思想和智慧，才能成就佛果的。

這樣一部經典，雖然很短，但是卻完整的貫穿了大乘佛教的根、道、果，更將菩薩修行的五道次第，連接得非常清楚，並且還有完整

的序分、正宗分、流通分，所以真的是一部非常難得的經典。

## 陀羅尼：給利根弟子的答案

接下來，是講解第二個部分，是針對那些利根器的聽眾所說的答案。

舍利子！是故當知般若波羅蜜多大密咒者，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切諸苦之咒，真實無倒。故知般若波羅蜜多是祕密咒。

心咒，就是對利根器學生所說的答案。這些利根眾生們，光是聽到這短短的咒語，就能理解整個般若智慧的根、道、果。

接下來的這段經文，是一段咒語。一般來說，很多人都會把咒語歸類為密教，把經文歸類為顯教，但其實，所謂的「秘密」，是指它的意涵過於深妙，一般人無法理解，因此才變成「秘密」。咒語的梵文，稱為「 $\text{ॐ}$ 」(mandra)，「 $\text{ॐ}$ 」(man)是意識的意思，而「 $\text{ॐ}$ 」(dra)是「救護」的意思：由於一切諸佛都是經由般若波羅蜜多而成佛的，所以般若波羅蜜多咒，就是「救護自心」的意思。通常我們所謂的咒語，有幾種不同，有一些是世間的咒語，是用來完成一些短暫的目標，滿足一些特定的需求，就像是許多不同的原始信仰或宗教，都有念誦咒語的傳統，他們用咒語來除病、消災，或是祈請降雨等等。

另外一種咒語，是所謂的「陀羅尼」，也就是「心要」、「總持」的意思。這種咒語，也就是「陀羅尼」，一般都會放在整部經典的最後，當中凝聚了這部經典的精髓、精華，所以稱為「心要」或是「總持」。特定的佛菩薩們也會有他們的「陀羅尼」，那樣的咒語則是掌握、凝聚了這位佛菩薩的所有願力、智慧和慈悲等等各種功德，所以也是「總持」。

《心經》的這個咒語，是屬於第二種咒語，是陀羅尼，當中凝聚了整部《心經》的思想精髓，這就是為什麼說，對於禪定力與智慧力強大的利根眾生，僅只是宣說這個咒語陀羅尼，就能讓他們體會到整個般若修行的關鍵。

這邊的經文說到，這個咒語是「大明咒」、「無上咒」、「無等等咒」、「能除一切苦咒」，意義如下：

- 一，大明咒：「明」就是般若智慧，這個智慧的對境，也就是空性，是廣大遍於一切法的，所以這個智慧也是廣大的，因此稱為「大明」。
- 二，無上咒：沒有任何智慧，是超越證悟真理的般若智慧的，所以稱之為「無上」。
- 三，無等等咒：無比、無等的法，就是空性，而與它相等的，唯有佛果，所以稱為「無等等」。
- 四，能除一切苦咒：以上是這個咒語的特色、功德，那它的作用是什麼呢？這邊談到「能除一切苦」，就是說，般若智慧能夠消除我們暫時和究竟的一切痛苦，並且是從根本上斬斷這一切痛苦。

這樣的一個咒語所代表的空性智慧和真理，是絲毫沒有欺誑的，所以是「真實無倒」。

即說般若波羅蜜多咒曰：

吽 吽 吽 吽 吽 吽 吽 吽 吽 吽  
吽 吽 吽 吽 吽 吽 吽 吽 吽 吽  
吽 吽 吽 吽 吽 吽 吽 吽 吽 吽

我覺得此處有個重點，有人覺得會念咒就了不起，這咒代表般若智慧，你若還不具般若智慧，光是念咒，僅有一些加持，心中一些放發時，會有幫助，但光是口頭上喃喃的念，是沒有什麼幫助的。

我們昨天的兩堂課程，說明了觀自在菩薩對於舍利子提出的問題，分別根據五道的

修行而給予的答覆，可以說，是針對鈍根眾生、也就是智慧沒有那麼高的眾生的答覆。而現在的這個咒語，則是將聲聞、緣覺、菩薩三乘中，五道的修行方式，整體性地做一個回答，而這是屬於對利根眾生的答覆。

般若心咒的意義，大師接力說清楚

這個咒語，如果依照梵文來念，是 གཏེག་ཏེག་པ་ར་གཏེག་པ་ར་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ། (Gate gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha) 是由六個詞構成的咒語。

古代的譯師們，在翻譯經典的時候，有一些文詞是不會翻譯的，會保留他的原音，比如上次我們提到的「義多故不翻」，現在的這個咒語也是一樣。

從字面上來看，是這樣的：

一，「གཏེག་」(Gate) 是前往的意思

二，「པ་ར་」(Para) 是彼岸，也就是波羅蜜多裡面的「波羅」兩個字

三，「སྒྲིབ་」(Sam) 是已經的意思

四，「སྒྲིབ་པ།」(Bodi) 是菩提，也就是覺悟

五，「སྒྲིབ་པ།」(Svaha) 這個詞有很多說法，有的說是快速，有的說是圓滿。

所以整句咒語的意思，就是「前往！前往！前往彼岸！到達彼岸，快速覺悟吧！」

對於這個咒語的含義有很多種不同的解釋和說法，正是因為它的內涵太豐富，是整部經典的精華，所以裡面的義理也非常的「廣大」，而且他是在解釋甚深般若的道理，所以很「深奧」，但這次時間的關係，我們只能夠簡略的做一個解釋。

過去有些藏地大師們，是這樣認為的：

一，「གཏེག་ཏེག་」是指「前往聲聞的覺悟」；

二，「པ་ར་གཏེག་」是指「前往緣覺的覺悟」；

三，「པ་ར་སྒྲིབ་ཏེག་」是指「到達大乘的覺悟」。另外有些藏地大師則認為：

一，「གཏེག་ཏེག་」(Gate Gate) 是在解釋

「空解脫門」；

二，「པ་ར་གཏེག་」(Paragate) 是在解釋「無相解脫門」；

三，「པ་ར་སྒྲིབ་ཏེག་」(Parasamgate) 則是在解釋「無願解脫門」。

噶當派祖師仲敦巴大師是一位居士，頭髮很長，有一大寺院中有他的塑像，有一天，旅遊朝聖人去參拜時，管理佛像者、香燈師就介紹說，這尊是仲敦巴大師，旅遊者問說，「他是男的還是女的？」香燈師介紹說，她是女的！因為大師頭髮很長，因此被香燈師誤認為女性。因此男人不要留長頭髮。

仲敦巴大師認為：

一，「གཏེག་ཏེག་」(Gate Gate) 是在解釋資糧道和加行道，

二，「པ་ར་གཏེག་」(Paragate) 是在解釋見道，

三，「པ་ར་སྒྲིབ་ཏེག་」(Parasamgate) 是在解釋修道，

四，「སྒྲིབ་པ།」(Bodhi Svaha) 是在解釋無學道，也就是佛果。

華嚴宗的圓測大師跟法藏大師認為：

一，「གཏེག་ཏེག་」(Gate Gate) 代表著一種大乘精神，因為不只自己前往，而且帶領他人一起前往，所以說兩次「གཏེག་」(Gate)，第一個是自己前往，第二個代表帶領他人前往。

二，「པ་ར་གཏེག་」(Paragate) 是解釋我們所要前往的是彼岸，就如同船夫不會一個人轉來轉去，這樣沒有辦法賺錢，還是要帶一些人過去，這樣會利益比較多人。

三，「པ་ར་སྒྲིབ་ཏེག་」(Parasamgate) 是指到達彼岸。

四，「སྒྲིབ་པ།」這樣的彼岸是什麼呢？就是「སྒྲིབ་པ།」(Bodhi)，也就是覺悟。

五，「སྒྲིབ་པ།」透過般若的修行，我們可以快速的到達覺悟，所以說：「སྒྲིབ་པ།」(Svaha)。

日本密教的始祖弘法大師則認為：

- 一，第一個「ག་ཏེ།」(Gate) 是指聲聞乘的修行；
- 二，第二個「ལ་ཏེ།」(Gate) 是指緣覺的修行；
- 三，「པ་ར་ག་ཏེ།」是指大乘的修行 (Paragate)；
- 四，「པ་ར་སྐོ་ག་ཏེ།」(Parasamgate) 是指密教的修行；
- 五，「བློ་སྤྱོད་ཨ་མ་གུ།」(Bodhi Svaha) 是指這些修行能夠圓滿開悟。

## 秘密不秘密，該怎麼定義？

這邊會有一個問題，既然這個咒語是秘密咒，古時候的許多大師們都閉口不談，那為什麼觀自在菩薩要宣說呢？咒語既然如此秘密，但是又被宣說，這樣不會有些矛盾嗎？

密咒的「密」有很多種意義，此處「秘密」的意思是說，諸佛菩薩們是不會有「要保密」的這種想法的，也就是說，顯教跟密教的差別，是在「人」，而不是在教義上：同樣的義理，有些人聽得懂、有些人聽不懂，而對這些聽不懂的人來說，這句話的義理就變成了「秘密」，而不是說佛菩薩想要保密，不想對其他人說，不是這樣的，佛菩薩一直等待著，想要說法。有時我覺得菩薩也有點可憐，佛菩薩一直在那邊等待眾生，想要利益眾生、想要說法，但我們卻把大門關上，佛菩薩就沒有辦法進來，可憐的等在外面。



## 信心的門一開，諸佛菩薩就會衝進來

因此，很多時候，很多人會問我說，我的善知識、我的上師會在哪裡？應該是東、南、西、北哪個地方，但很多人苦惱於找不到具德上師，或有緣善知識等，有點像是我要給他地

址，姓名、地址、電話號碼為何，趕緊打過去。如果這麼容易的話，我就直接把阿彌陀佛的電話號碼給他。或許阿彌陀佛沒有電話，可能他的侍者大勢至菩薩，或觀音菩薩會有電話或維信，直接找他們。

其實我覺得，問題在哪裡？問題出在我們自己的身上，因為我們求法的心不正確、不純粹，因此，我們不然就是找不到上師，或找到的是不行的、不具德的上師，找了一堆有問題的上師，他們也不能算是上師，是有問題的。

但我們要知道，佛菩薩一直關注眾生，如同剛剛所說，他們就在我們門外等待著，但我們現在的問題是我們自己緊閉大門，因此

無法和他們接觸，如果我們「信心」的門一打開，我覺得他們會衝進來。當然，佛菩薩也不會爭奪弟子，但我覺得他們仍會衝進來。

因此，求法的心要正確，不能太複雜，不能太奇怪。

這句咒語也是這樣，光是聽到這個咒語，就能了解佛的含義的人，應該也是很少的

吧！因為義理很難被理解，因此說這是秘密的。密教也是如此，不是菩薩要保密、不是說佛菩薩不願意講，而是他們聽不懂，不能理解，沒辦法，或者他們不僅不能理解，還會誤會，因此乾脆就不要傳、不要宣說，但不是說佛要保密，會想把一個法留給自己，不會有這樣的情形。

舍利子！菩薩摩訶薩，

應如是修學甚深般若波羅蜜多。

這是觀自在菩薩答案的結語，完整將利根和鈍根眾生的修行方式，完整的做了一個總結。

接下來是第七和第八部分，都是屬於流通分。

## 七，順說（流通分）

接下來，是這部經典的第七個部分，也就是「順說分」，也就是「流通分」：

爾時，世尊從彼定起，  
告聖者觀自在菩薩摩訶薩曰：  
「善哉，善哉！善男子！  
如是，如是！如汝所說。  
彼當如是修學般若波羅蜜多。  
一切如來亦當隨喜。」

「順說」有兩個部分：

一，佛陀印可觀音菩薩所說：「爾時，世尊從彼定起，告聖者觀自在菩薩摩訶薩曰：善哉，善哉！」這一段，是說我們的本師釋迦牟尼佛支持觀自在菩薩的說法，並且告訴觀自在菩薩說：「如是！如是！你這樣說是對的！菩薩修學五道的方式，就是像善男子觀自在菩薩你所說的一樣，你說的很正確！菩薩們也應該像你所說的一樣去修學。」這裡就是對「般若法」的順說，也就是釋迦牟尼佛支持觀自在菩薩的說法。

二，一切如來隨喜觀音菩薩所說：「一切如來應當隨喜」，意思是，不僅是釋迦牟尼佛，其他的一切如來，也都會支持觀音菩薩的說法的。

## 八，隨喜

最後是第八個部分，也就是最後一個部分「隨喜」：

時薄伽梵說是語已。具壽舍利子，聖者觀自在菩薩摩訶薩，一切世間天、人、阿蘇

羅、乾闥婆等，聞佛所說，皆大歡喜，信受奉行。

由於這整部經典，其實都是透過佛的加持力而宣說的，所以在「薄伽梵說是語已」之後，以舍利子和觀自在菩薩為首的一切與會大眾，他們共通的問題都得到了解答，這時候他們就非常歡喜地接受，信受奉行。

以上我們《心經》就已經講完了！其實應該在上密院時，就要準備這部課程，但在上密院時事情很多，沒有時間準備，因此每次都準備到最後一刻，每次都這樣。這次雖然準備比較倉促，但很多人幫助之下，很圓滿，藉此感謝所有幫助我的高手，四大高手，現在不僅有四大高手，又多一位，共五大高手。今天下午有茶會，我要說一些話，因此自己的一些感想和想法留到下午說，這堂課到此結束。

接下來是皈依，是皈依三寶，不是皈依我，「皈依」和「皈依戒」這兩者有所不同，皈依戒是一種對自己的誓言，有誓言，因此要遵守一些戒律，若只是皈依，也無法說什麼戒條，為何要有戒條？因為自己發了一個誓，要維持自己的發願、發誓，為了維持承諾，因此要遠離一些逆緣，因此，或者你要接受一些順緣，因此才需要遵守戒條。

有些人心中沒有準備好，一想到戒條，心裡就「哇」一聲，但大家要知道，先是誓言，才是戒條，而不是先有戒條，才有誓言。現在請大家和我們一起念，不是念很長的、很正宗的那種皈依文，很多時候當很多人向我求受皈依，而我沒有時間、沒有辦法念那麼長的皈依文時，就念這種簡軌的皈依文。大家如果能跪就跪著，不能跪著也沒有關係。

我從今起，皈依佛、皈依法、皈依僧。（三次）  
要覺得自己已經得到皈依戒了。

接下來口傳藏文版的《心經》。

法王《心經》開示圓滿  
2016年8月18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 (九)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西

《心經》的主要所詮，是透過一場對話來呈現的。在佛陀的意加持下，舍利子問要怎麼觀修般若波羅蜜多，於是觀自在菩薩回答應如是觀，觀五蘊、十二處、十八界等皆自性空，由此闡明大乘五道十地的修學，這些都屬於正文。隨後，佛陀結語要如是觀，以觀一切自性皆空做為觀修般若波羅蜜多之方便的總結，這是《心經》的綱要。掌握架構，有助於理解，如果只在細節上考究而不考慮它的架構，雖然讀完，可能還是會失去整體概念。

接續《心經》的結文，結文分二：（一）佛讚許隨喜；（二）眷屬歡喜受持

## （一）佛讚許隨喜

「爾時，世尊從三摩地，安詳而起，讚觀自在菩薩摩訶薩，言：「善哉善哉！善男子！如汝所說，如是如是。般若波羅蜜多，當如是學！是即真實最上究竟，一切如來亦皆隨喜。」

世尊從三摩地，安詳而起，對此要理解成佛陀是示現出定。聲聞或菩薩無法在同一時間入根本定及後得智；佛則不然，佛陀安住於無住大涅槃，其智不住三有、悲不住涅槃，恆時在入定、出定中。不僅如此，通常會說同一剎那間，定心所只會有一個，因為，同一時間不會有二個定的所緣。可是一切遍知佛入無住大涅槃，是可以在剎那間現前了知

如所有、盡所有，遍知十方三時一切法的，簡言之，佛可以在同一時間擁有無量的定心所。若問：佛到底有多少定心所？回答是：除佛，無人能知。佛住根本定、住滅盡定，應該也會入其它種定，三摩地的種類無邊，很難說有多少，這些數不清的三摩地在佛來說，都是同時現起，不會互相干擾。

觀自在菩薩做了前面的回答後，獲得佛陀的讚許和承許：誠如所言，諸法的究竟實相正如你所說的。善哉善哉是讚許，如是如是是承許。佛陀以善哉善哉、如是如是對觀自在菩薩闡述的修持般若波羅蜜多的方法做出隨喜，不僅佛陀，一切如來也如是隨喜。整篇《般若心經》，佛陀就講了這幾句，前面談過本經因為是承佛威力、由佛意加持而有，所以是佛經，如果這部經純粹出自舍利子與觀自在菩薩自力的對話，就不能說是佛經。如《七部身足論》是舍利子、目犍連等所造，所以要說是論、不能說是佛經。《心經》雖然幾乎是舍利子和觀自在菩薩的酬答，因為是承佛加持而有，所以仍然是佛經。

## （二）眷屬歡喜受持

「佛說此經已，具壽舍利子，觀自在菩薩摩訶薩，并諸一切眷屬天，人，阿修羅，乾闥婆等，一切大眾，聞佛所說皆大歡喜，信受奉行。」

此中的眷屬，是以舍利子、觀自在菩薩





為首的眷屬。「信受」是很歡喜地接受，「奉行」指的是要聞思修《般若波羅蜜多心經》的所詮，從聞到思到修，除了聞思修，沒有其他奉行的方式，奉行之前提是歡喜信受，歡喜信受很重要，歡喜信受之後就要用聞思修如法的來行持。

上次提到由是無得故，菩薩摩訶薩，依般若波羅蜜多而安住故，心無所著，亦無罣礙。以無著、無礙故，無有恐怖，遠離一切顛倒妄想，所有三世諸佛依此般若波羅蜜多故，得阿耨三藐三菩提。這裡面談到了因果關係及果的殊勝，所謂因果關係如《釋量論》所言：「若此有彼生，若此變彼變，說此是彼因。」般，所有三世諸佛依此般若波羅蜜多，而獲得阿耨多羅三藐三菩提殊勝之果，這個果是無上、無可超勝、是正確清淨無謬的，十地以下仍容有謬，唯佛陀才是圓滿的無謬。佛果菩提是於現前現觀，用現前量來觀的意思，一般即使不是執著也是用分別識來觀諸法，如果是修到見道位以上的菩薩就會有很多現觀，但這些現觀還不圓滿，須成就佛果才告圓滿。現證菩提指的是對菩提獲得現證，於菩提現觀，相當於對一切諸法圓滿現觀。

在梵文，「佛陀」的發音是布達(Buddha)，它是結合了梵文  $\text{बुद्ध}$  跟  $\text{धि}$  (菩提) 的二個涵意，藏文將之譯為  $\text{སངས་བུ་ཌཱ་མ་པཱ་ཎི}$  (桑傑)，其中  $\text{སངས་}$  表  $\text{बुद्ध}$ ， $\text{བུ་ཌཱ་མ་}$  的一般用法為從睡眠中醒過來； $\text{པཱ་ཎི}$  是  $\text{धि}$ ，意為蓮葉開展。二字相合即有甦醒及廣展的涵義，也就是醒



覺的智慧廣增如蓮花開敷的意思，以此顯示佛陀醒覺的智慧涵蓋一切所知。中文會說佛陀是覺者，「覺」這個字有沒有廣增的涵意，我不清楚，但理解上必須要有。「覺」指的是從無明的睡眠中醒覺，從昏闇無明轉依為覺明，而且這個覺智徹底的通達甚深性空、通徹了達一切諸法，語意上呈現的是佛陀智慧的深入以及展現的方式。總之，中文的佛智，追溯其來源一梵文，乃至藏文，在字面的解釋上，是有這樣的意思。

通常認為舍利子是小乘阿羅漢、是聲聞弟子，但，也有認為舍利子是示現為阿羅漢，實為菩薩。至於這裡要理解舍利子是小乘阿羅漢，還是示現的菩薩？當然，就小乘宗義者或現代眾多以訓古為出發的學者，應該是不會認許舍利子為大乘行者的這種說法的。總之，這部是佛陀意加持所宣說的修持甚深般若波羅蜜多道的經，並不影響其為大乘佛典之定位，再者，且不論舍利子是何乘行者，就應成派的觀點，即使成辦小乘阿羅漢果，也須通達自性空，這是無庸置疑的。更何況因為舍利子是和觀自在菩薩討論的是《般若經》的心要《般若心經》，因此，在大乘的立場來說，應該要把他歸為示現為聲聞弟子的大乘菩薩。

漢譯的《心經》都只到「揭諦·揭諦·波羅揭諦·波羅僧揭諦·菩提薩婆訶」就結束了，而藏文版後面還有一大段，這是因為《心經》不只一個版本，是版本不同的關係。佛陀成佛的第二年就講《般若經》，直到示



寂前都沒有停過，漢譯本即多達七百四十七卷，如此龐大的心要都收攝在《心經》，《心經》可說是廣、中、略《般若》的心要精華，所簡化的只有用語，內容並沒有減少。

佛陀所授記的聖龍樹與無著二位菩薩都分別以顯義深見道次第與隱義廣行道次第來詮釋《般若經》，隱義道次第是由聖彌勒菩薩、無著師兄弟所傳承；深見道次第則由聖文殊菩薩、龍樹等傳承而來。眾多解釋《般若經》深見內容中能夠圓滿、無謬闡述佛陀深奧旨趣，為眾所公認最無上、最好的解釋要說是聖龍樹菩薩的《中論》。因此，勤懇於聞思《中論》二十七品的內容，就可以說是歡喜的在奉行《般若經》。

聖龍樹菩薩的《中論》雖然是完滿的解釋了《般若經》，但《中論》精簡的偈頌，留有很大的解釋空間，要直接讀懂是有其難度的，因此要透過很多後代智者對《中論》的解釋來認識。在印度《中論》號稱有八大注釋，其中以佛護、清辨、月稱之論最為出色，這三者中又以月稱之論最為優秀，月稱論師是闡釋《中論》的權威，特別在討論般若思想上有極大的成就與貢獻。其著作中以《入中論》最為完整且具代表性。月稱論師是應成派的開派祖師，他在闡述《中論》意趣有兩本重要著作：一是依根本頌解釋的《顯句論》，一是依義立自（應成）宗、駁斥他宗誤解的《入中論》，這二部被稱日月般的論著。《入中論》不僅闡明《中論》的甚深義，對廣行道次第也有精闢的闡述，總之，是以



深奧與廣行二門來解釋《中論》。

佛教四宗在空性見解上有粗細淺深的差異，這些月稱菩薩在《入中論》以破他宗、立自宗、反他駁的方式辨析其中的差別，從而樹立中觀應成之見。學習四宗宗義是學習中觀很好的途徑，不論是有部說談常一自在的我空、經部主張獨立自主的我空、唯識的異體空、自續的諦實空等都很有必要去了解。因為上上部的宗義特色幾乎都是透過和下部部的辯論才突顯出來的，所以，學習宗義，也要藉著和下部的論辯，才能漸次深入的。對我們而言，不這樣做，很多觀點其實是打不進來的。總之，以有部宗、經部宗、唯識宗、中觀自續派為比較對象而創建應成派思想，是在月稱菩薩寫了《入中論》以後才有的，在此之前，從龍樹到佛護間不曾有人直接做出這樣的對比。

月稱菩薩《入中論》為什麼要闡述《中論》的隱義道次第？

誠如第一堂課所述：《般若經》之所以為大乘典籍，是因本經的所詮為菩薩心相續中懂空性的心，因此，不僅談諸法自性空，也要詮釋菩薩心相續中懂空性的心，這即是廣行的部分。精確來講，廣行不能單說為「菩提心」，因為菩提心只侷限在菩提心所定義的範疇，但是像大悲心、菩提心、五道十地及佛果菩提都含攝在大乘道次第、廣行道次第中，這些都要納進來。總之，不單從甚深門，也要由廣大門入《中論》，就像聖龍樹菩薩在《中論》裡以多種角度剖析甚深正見，



又在給朋友的書函《寶鬘論》裡廣泛的闡說大乘不共的修行次第。

深見、廣行，要不分輕重的相互攝持增長。以希求佛果者而言，如果缺少世俗菩提心，再怎麼努力學習空性，都進不了大乘道，聖龍樹菩薩：「自與此世間，欲證無上覺，其本菩提心，堅固如山王。」同樣，如果拋開深見，努力的修廣行道次第，也是徒勞無果的，如《攝頌》：「若時為慧所攝持，爾時獲眼得此名，如畫事畢若無眼，未畫眼來不得值。」空正見是解脫的命脈，心不勤修慧，其見不能淨。缺少空正見的攝持，即便入於資糧道，依然無法完成五道十地的修行。

《般若經》講深廣二次第，《般若心經》也是一樣的，它是《般若經》的濃縮本，「揭諦·揭諦·波羅揭諦·波羅僧揭諦·菩提薩婆訶」則是把《般若心經》濃縮成咒，要如法修習這些就要歡喜信受奉行《般若經》的注釋《中論》，永遠繞不開《中論》，如果繞開它只剩下持咒，這樣就太沒意思了。學《般若心經》其實不能濃縮《般若經》的內容，既然要學《般若經》，《中論》是必學的。

其實也不是單獨學《中論》，而是要透過解釋《中論》的諸多論著大量的學，比如我們將會學到結合深廣二法的《入中論善顯密意疏》，經由這些論著來認識顯義深見和隱義廣行的內容。如前面提到月稱菩薩闡述《中論》的深入度是前所未有的。這要分二

種，一是心的證量沒有達到這種境界、一是前人沒能寫出如應成般的剖析方式。再則，前人沒有把廣行結合深見。修深廣是非常重要的，如前所說，只修廣不修深，是得不到加行道以上果位的；只修深未修廣，連道都入不了。所以直至成佛前，深廣二次第都要兼容並修。但，《般若經》隱義的傳承是無著師兄弟傳下來的，無著菩薩的廣行道次第才是真正的圓滿，月稱菩薩那時候還沒有辦法把這個部分結合起來，於是後來阿底峽尊者更將深廣二道加以結合成為三士道，自此有了更加易解、易修的教本。此後宗大師又貫通三士道內容為三主要道。三士道與三主要道的內容可以完全融通，但要說：三士道是從阿底峽尊者開始、三主要道的修行軌則是宗大師所奠定的。

佛陀時代雖然沒有聖龍樹、月稱菩薩、阿底峽尊者、宗大師等的著述，但佛陀弟子們修學深廣二道就叫做修般若，修般若不單單是指修空性，談到修習《般若》就不能不深廣結合的來學習，深廣二者要結合才會成為般若智慧。聖龍樹菩薩時候的弟子是結合《中觀理聚六論》而修，月稱菩薩在《入中論》開宗明義的講著述本書的目的是「為令悟入中觀論故造入中論」，由結合深廣二門，入中觀義的。此後，阿底峽尊者等融合了無著菩薩、龍樹菩薩的深廣二法，成為後人修行更好的方式。同樣的修行，不同時代用語的不同而已，佛陀時候的用語是修學般若，在阿底峽尊者時出現的是道次第，因應不同時期的整合方式而有新的用語，只是語詞的不同，但內容更為完備、易解、易修。

前面講到月稱菩薩的《入中論》是各種解釋《中論》論著中，堪稱與日爭輝、非常卓著的大論，後代解釋《中論》、《入中論》的注釋也非常多。過去要理解這些並不容易，如果沒有非常高的成就是很難寫得出來的，只是這些解釋差異也很多，又似乎都有理、



難以決斷。總之，如果熟悉、通達《中論》、《入中論》、《顯句論》等論著，可是在一些疑難處想不通的情況下，我們去研閱宗大師的著作，就會很驚喜的發現宗大師的剖析與見解正能照破徬徨之迷霧，精練準確的用語無不是如麗日般非常好的善說。如是，宗大師的著作對我們來說都會是寶。

繼月稱菩薩樹立的應成宗見，能廣為發揚它的，非宗大師莫屬。宗大師所著述的五部中觀大論，有無上的價值，學習這幾本論著能幫助我們認識空性。因此，簡單談談《正理海》、《入中論善顯密意疏》、《辨了不了義》，及廣、略《毗鉢舍那》這五部論。

宗大師的《正理海》是直接解釋《中論》，無論是文義或詞義，都是按著各品偈頌加以解釋的。為了理清他人的無知、邪解和疑惑，宗大師會以教理顯示那些與理不合之處，再以正理開顯合於經教、軌則的觀點，把前人、時下的謬見、無知加以導正，顯揚龍樹、月稱菩薩的善妙理趣。《入中論善顯密意疏》也是在解釋《中論》，只不過它直接闡述的是《入中論》及《自釋》，在疏通應成不共宗見、辨析各種邪解與疑難上，有非常豐富的論證。總之，五部中觀大論中，闡明《中論》的有《正理海》與《入中論善顯密意疏》二部。

除了為闡明聖龍樹、月稱菩薩的解釋，宗大師也有以自己的智見直接剖析的論典，如《辨了不了義》即是宗大師以自力的方式直接闡述空性並針對大乘不同的宗見見地加



以剖析的論述。此外，為整合中觀理趣於修行次第上，而寫出廣、略二部《毗鉢舍那》。宗大師這五本中觀方面的論著各有其目的及獨特處理的部分，不僅內容完備，且無贅述與虛言，字字珠璣，隨處都有讓人歡喜的解釋、令人驚艷的善說。曾經有位大德，剛開始對宗大師的見解帶有成見，在他細讀所有宗大師的論著後，反而生起很大的慚愧，懺悔不已，於是一反批判、留下許多讚詞歌頌宗大師的成就，如：「福善大海世界中，慧賢師日賜普照，此間暗中獲尊勝，名稱師前恭敬禮。」、「誰之功德如諸佛，等量功能無增減，五百眾中為頂嚴，一切智師前敬禮。」

到今天，我們借著《般若心經》來介紹《般若經》也講了九堂課，但，學習《般若經》並不是八、九堂課就可以的，它所蘊含的深廣修行內容，即便是講都不是件容易的事，遑論是修。我們只是很粗略的點一下。想認真學的，至少宗大師的這五本書要努力的學。過程中，可能的話，透過我講的去認識宗大師所說的內容。法尊法師雖然翻譯得非常好，不過礙於中藏文字本身的差異，難免會有些差距。所以藉由平時所解釋的，看可不可以更深的了解中文譯文或是藏文原文。

### 學習中觀理趣的技巧

首先，要熟稔論述的科判。科判是論著之骨幹，雖然不是結論，但類似是結論，掌



握它有易於理解全論。在西藏，許多學習《入中論善顯密意疏》的人會背科判，學到哪裡，科判背到哪裡，而且是順、逆，各層上上下下的熟背。這樣會有它的功力出來，很難直接講有什麼好處，但會練就深厚的功力，即便經時久遠，仍然可以很好的掌握內容。

其次，要站在巨人的肩膀上。像宗大師不僅智慧卓越，治學更是殷重嚴謹，廣覽群經不說，對所學的論典無不精益求精，非常精細的研習，從不以少經少論、表淺言說為滿足。他會依大車軌所指示的教理，如理的分析佛經中不了了義，再以了義經義極其深細的教理觀察後才得其決定。同樣在他的論著裡，也會以多門教理加以分析、做出結論，所以常看到「如何、如何」，「以此之故」等等的說法，很多人會把這些背下來熟悉它，這也有助於掌握前人的智慧結晶。以上是學習中觀理趣的一些技巧。

你們在學習這些，但好像只是在聽我講，你們多年不間斷的聽我講課，這在臺灣來說，是很難得的，很隨喜大家，但如果以寺院的標準，其實還談不上是努力。在寺院會有努力讀書與完全不讀書的二種人，後者雖然也會來聽課，但是下課後並不會打開課本。大家會來聽課，努力一點的課後會互相討論，是能夠稍微提升一點理解，但也僅此而已，事實上，這是不夠的。

以學《中論》為例，是先要把《中論》背下來，接著透過《中論》的解釋來了解它的文句，經過大量的討論，將會浮現許多難

以想通、矛盾、與不懂，總之，無知、邪解、疑惑等三類問題會大量湧出。這時再去尋求像宗大師父子三尊等對這些問題的分析與解釋，接著揣摩、抉擇，要經歷這些過程才。所以要從背誦論典打下根基，才接著在上面研習更多內容。在寺院，一個班級真正讀書的只有少數幾個人，其他都要說是不努力的。一般學科領域好像並沒那麼難，但在學佛領或中可能會覺得投入與回報是不成比例的，真的是這樣，學習這些並不容易。我們看故事時會看到如玄奘大師精通某某經教，不只是他，近代很多大師我們也都會如此認為，但其實不要說所有經教，即使精通《入中論》或是《入中論善顯密意疏》都是不太可能的，除了月稱菩薩等之外。過去，法稱論師寫《釋量論》從句義兩方面解釋《集量論》，廣破他宗，建立自宗，精妙地抉擇了唯識見，該論被尊為唯識隨理行的根本論典。法稱論師曾對弟子講授《釋量論》，並讓他的徒著述，只是寫了再寫，最後仍未揣摩出其中的精髓奧義。法稱法師因此感嘆的說：大海海水奔向各方，唯此流注四方之水終歸於海。意即法稱論師建構的邏輯學出自於他，唯最終還是回歸到他自己身上。

精通佛法著實不易，但若就此放棄會如何？付諸學習都不容易了，若不學，解脫豈不更難。所以，還是要盡其所能從讀誦到了解，看如何一步步，漸次通達諸法真實義，而且是結合深廣二法來學習，畢竟透由這些才能成就佛果。說佛法難懂難學的這些話，到底是給大家帶來信心？還是打擊？。

## 修習的二套方法

可以按個人適合的選擇：依教說而修行思惟，從而內化成自己的價值與判斷；或依理路邏輯，剖析合理與否，從而做出符合經教的抉擇。先談談前者：



《般若心經》中的四聖諦、十二因緣，如果要直接修的話，可以想像佛陀在靈鷲山講法的場景，接著可以思惟集諦如何產生苦諦，也就是染污品的十二因緣。老死是件非常可怕的事情，如何才能遠離衰老？現實當中我們不也絞盡腦汁的來防老？總之，四聖諦中集諦帶來苦諦，道諦帶來滅諦，以及由此衍生的順逆十二因緣，依由這些來修中士道、上士道。大家學過《廣論》知道皈依發心、觀想皈依境、資糧田、接著是六加行、三主要道，透由這樣引導的方式來修正觀，這個就是依於教說的修習方法。

接著後者，如《寶鬘論》云：「乃至有蘊執，從彼起我執，有我執造業，從業復受生。」如何遣除我？觀五蘊為方便。我們會認為我是無分、是完整無損的形象，包括我們的支分也都看成是無分、完整的狀態。佛陀為了破除錯誤的迷失而談到色蘊有十一種，一一支分再加以細分，就打破了色蘊是無分的謬思，要打破這些就要如佛開示的來分析五蘊、十二處、十八界。

想這些有什麼好處？

當有一個完整的我的堅固執著想法出現時，貪瞋癡跟著就會出來，要息滅三毒，就要斷除能長養它的因緣。我們想像的我是「我的身體」，而且它是完整無分的形象；事實上，不管是我亦或我的身體都是有分，不是無分的。簡單去想就是這樣的狀態，分析五蘊對於打擊實質我的想法，其實已經非常夠了，如果可能的話，再分析十二處、十八界，

更有可能就是分析十二因緣等其他項目。重點是我們會執著諸法為無分、諸法的自相是從它自己上面本然存在的，凡夫對於我、我所，以及一切諸法都有如是的執著，但是這些執著恰好背離於諸法實相。執著有對人、法的二種執著，執著我所或「我的眼」等是法我執。「我的」是在執什麼？其實「我的」執著的範圍遍及色受想行識，逐項分析的話，單單是色就有多少分類？這些分類，可以再分嗎？答案是肯定的。這樣講下來的時候，原本執著境上有自性、諸法是堅固、完整的想法，就會遭到破壞。可以的話，盡可能依循教理反復抉擇，如此，依附的三毒漸漸會瓦解。

以上就是二套修法，一套是想像佛陀在靈鷲山講法，講述集諦變成苦諦或是十二因緣的過程、或是透由道諦證得滅諦，總之，煩惱導致了非福業，離煩惱造就了離繫果。其次，認識一切煩惱的源頭是我執，接著去觀察我、我所是什麼樣的狀態，這樣分析五蘊後，我、我所、煩惱等都被粉碎。

以上，簡要介紹《般若波羅蜜多心經》，以此講聞善根，願生起如宗大師所做之迴向

勵力辨此二車軌，我今所集諸福善，  
願如龍猛及無著，恆持一切佛正法；  
由是令佛生歡喜，如同聰慧諸佛子，  
普賢妙音所修行，我亦遍行廣人行。

佛學班學生紀錄

# 致力於利益眾生的精進

美國 Kadampa center 說法師 Geshe Palden Sangpo

每次新的課程我都要講解「六度」。你們還記得「六度」是什麼嗎？它們是「布施、持戒、安忍、精進、禪定、智慧」六種圓滿。今天我要講「精進」。

「精進」在西藏的意思是，無論做哪一種善行，我們都非常歡喜的去做。比如說去閱讀一本佛法的書，我們感到很歡喜。如果我們去做一些不好的行為，比如說釣魚，這就不是精進。有時候我們很努力的想要完成一件事，比如說製造炸彈槍械，即使從頭到尾做的非常完美，因為我們所做的不是善行，這就不是精進。又比如說，小時候老師要求我們用功讀書，我們不得不聽從老師的命令，但我們心裡覺得老師很兇，這種學習態度不是精進，因為我們學習的時候並不歡喜。

精進是一切知識的根本，為什麼？因為缺乏精進，我們就不會獲得淵博的知識。一個人即使不太聰明，但他（她）如果非常精進，他（她）仍然可以變成一個知識淵博的人。為什麼精進是知識的根本？因為我們如果具備精進的心態，即使我們原本毫無知識，我們也會努力去學習新東西，因此我們將會變成一個有知識的人，如果我們已經具有一定程度的知識，精進的心態也將幫助我們不斷去擴展新知。如果我們沒有知識，又缺乏精進的心態，我們就不會努力去學習新東西。即使我們已經具有一定程度的知識，如果缺乏精進，我們將不會去擴展新知，而且我們還會遺忘曾經學過的東西，因此我才說精進是一切知識的根本。不管你學習什麼，過程中請盡量帶著精進的心態去學習。

精進有三種類型：如盔甲般的精進、積聚美德的精進、利益眾生的精進。

## 如盔甲般的精進

第一種是「如盔甲般的精進」，上師供養儀軌中有一個偈頌說：「若為利益彼者乃至一有情，萬劫不復無間地獄吾亦入，懇請上師加持具悲無疲厭，精進圓滿得無上正等菩提。」

如上面的偈頌所說，為了利益有情，我們必須具備一個能夠忍受痛苦的決心，即使需要很長的時間，我們也非常歡喜的去做，比如說為了利益有情我們願意在地獄中停留好幾千年。同樣地，我們必須具備一個經年累月持續學習絕不放棄的決心。我們必須努力學習才能獲得某種知識，所以我們需要如盔甲般的精進。我們堅持經年累月努力學習並且下定決心絕不中途放棄，我們要相信自己一定可以做到。

如同釋迦牟尼佛以及諸大菩薩在因地時，他們無數次投生為昆蟲或地獄眾生，多生中不斷積聚善行並摒棄惡行，他們非常努力去實踐六度（六種圓滿），最終成就佛果。我們為什麼沒有成佛，還在這裡輪迴，答案是我們還不夠精進，很多佛教的論典都有闡明。

我們進入同一所學校，並且接受同樣一群老師的教導，但眾多同學當中有人特別努力、特別精進，因此他們獲得淵博的知識並且擁有成功的生活。我們的生活不太成功，這是因為我們不夠努力、不夠精進。因此不管你學什麼，



不管你做什麼，一定要抱著精進的心態堅持下去直到達成目標為止。

### 無著大師的故事

無著大師想要親眼見到彌勒佛，他在山洞中禪修了三年，但沒有見到彌勒佛，於是他放棄了並離開山洞，沒走多遠，他看到一個人拿著鐵棍並且正在用一塊布摩擦這個鐵棍，大師問他在做什麼，那人回答說：「我想要磨一根針。」大師很驚嘆那人竟有這樣的耐心，跟那人相比，大師覺得自己的修行不算什麼。

於是他又回到山洞繼續禪修，這樣又過了三年，他還是沒有見到彌勒佛。他又離開山洞，在外面他看到一隻鳥從一個石頭上的小洞飛進去又飛出來。這個小洞因為受到小鳥羽毛的反覆摩擦而越來越大。

然後他又回到山洞繼續禪修，過了三年，他仍然沒有見到彌勒佛。他再度離開山洞，在外面他看到有水不斷的滴在石頭上，石頭上漸漸形成一個大洞，他心想自己的修行還不夠精進。

他返回山洞繼續禪修三年，但三年後還是失敗了，這次他徹底的放棄了並且離開山洞。在返家途中，他看到一隻狗，狗的皮膚已經腐爛，而且皮膚上有很多蛆蟲。他心想如果把蛆蟲從狗身上移走，它們將因缺乏食物而死，因此他割下自己的一塊肉讓這些蛆蟲吃。剛開始他想用一支小棍子把蛆蟲挑走，但他立刻想到這樣可能會傷害蛆蟲，於是他決定用自己的舌



頭把蛆蟲移走，他閉上眼睛伸出舌頭要去舔蛆蟲，但完全沒有碰到蛆蟲，那裡什麼東西都沒有，他睜開眼睛一看，那隻狗竟然是彌勒佛的顯現。

無著大師見到彌勒佛的那一剎那，他激動的哭著說：「我為了見你，十二年來一直勤奮修行，但你始終沒有出現。」彌勒佛說：「當你第一次到山洞時，我就在那裡，不信的話，可以看看我的袍子，每次你吐痰，痰就落在我的袍子上。」無著大師在彌勒佛的袍子上果然看到那些污漬。

無著大師把彌勒佛背在肩膀上穿越市集，並且對所有人大喊著：「彌勒佛在這裡！」絕大多數人都覺得他瘋了，因為他的肩膀上什麼東西也沒有，整個市集上只有一個老婦人看到他的肩膀上有一隻狗。

### 密勒日巴的故事

另一個精進的故事是密勒日巴。密勒日巴非常渴望跟隨馬爾巴大師學習佛法，但由於他過去做了很多壞事，馬爾巴大師要他首先必須淨除過去的惡業。馬爾巴大師命令他用大石頭建造一座房子，等他建好後又命令他把整個房子拆除，然後命令他重新建造，房子造好之後又命令他再度拆除，這樣來來回回總共九次，最後密勒日巴建造了一個塔。

同樣地，我們如果不努力學習，我們的生活將會非常辛苦。不管從事農業耕種、行醫治病，還是任何其他工作，所有的工作都需要專



門的知識，我們必須努力學習才能獲得這些知識。學習就像眼睛，我們如果努力學習，就會看到很多東西，反過來說，不努力學習的話，我們就像盲人一樣。因此，精進是獲得知識的根本。

## 積聚美德的精進

第二種是「積聚美德的精進」，意思是我們把握每分每秒去積聚美德。如果我們過去沒有積聚美德，我們現在開始把握每分每秒去積聚美德。如果我們過去已經積聚美德，我們現在把握每分每秒去累積更多的美德。

實踐六種圓滿中的任何一種都需要精進，事實上，六種圓滿中的任何一種都具備其他五種圓滿。比如說第一種布施圓滿，其中就包括布施之布施、持戒之布施、安忍之布施、精進之布施、禪定之布施、智慧之布施。至於精進圓滿，我們必須用精進的心態去實踐布施、用精進的心態去實踐持戒，以此類推。

## 利益眾生的精進

第三種是「利益眾生的精進」。達賴喇嘛尊者說過，精進的障礙主要有兩個，一個是拖延，另一個是怯懦。拖延是指我們不管做什麼，都想著我們可以稍後再做。怯懦是指我們認為事情很困難，我們無法完成。

拖延又分三種，第一種是我們知道怎麼做可以積聚美德，但我們不去做。第二種是我們認為自己還有很多時間可以做，因此現在不去做。第三種是我們沈溺於不屬於積聚美德的事情，比如說玩電子遊戲等等，因此我們不去做其他應該去做的事情或者我們覺得自己沒有時間實踐佛法。

如果我們想要具備精進的心態，下面的九個方法可以幫助我們達到目標。前面三個是我們要摒除的心態。

第一個要摒除的心態是拖延。今天的事情拖到明天再做，這種心態非常不好。我們可以藉由思惟無常來摒除這種心態，當我們思惟無常，我們就會明白，如果我們沒有好好把握實踐佛法的機會，我們將會後悔。好比我們現在有個機會可以賺一百萬元，但我們想要先玩電子遊戲，等到我們結束遊戲，這個機會也錯過了，此時我們會感到非常後悔。當我們錯過實踐佛法的機會，同樣會感到非常後悔，因為人身無常，我們不知道自己什麼時候會死，思惟無常可以幫助我們摒除拖延的心態。

第二個要摒除的心態是造作惡業的習慣，比如經常用負面的言語批評他人等等。我們可以藉由思惟業果以及輪迴中的三種苦（苦苦、壞苦和行苦）來摒除這種心態，特別是去思惟行苦。我們為了在世間生存，需要房子以及其他很多東西，但如果我們太過執著這些東西，就會錯失真正寶貴的東西。我們都喜歡金錢，但太多錢也會帶來煩惱。比金錢更重要的是，我們應該去積聚善行。

第三個要摒除的心態是怯懦，比如說認為學習非常困難，我們不可能做到，還是放棄吧，我們應該要摒除這種心態。相反地，我們要相信自己可以完成並且獲得知識。工作上也是一樣的，我們看到狗和某些動物可以接受人類的訓練去達成某些事情，我們當然也可以接受訓練。從幼稚園、小學、中學到大學，我們可以學習到很多東西，還有許多同學和我們一起努力，處在這種良性競爭的環境中，我們將會受到激勵並想要去學習更多東西。

有時候我們覺得自己不可能像佛陀一樣具有圓滿的智慧，但一想到眾生皆有佛性，每個人都可以成佛，而且眾生未成佛之前也是凡夫，我們得到很大的鼓舞。釋迦牟尼佛在未成佛之前也曾經投生惡道，寂天菩薩所作的「入菩薩行」中說到，諸佛在未得到圓滿證悟之前，也有無明以及種種煩惱，因為他們具有佛性，所以他們最終可以成佛。我們和他們一樣具有佛

性，我們不必怯懦，我們將來同樣也可以成就佛果。

第四個方法是，對於我們必須去做的事，藉由思惟其利益來培養興趣及熱情。比如說，我們正在學習歷史或佛教的哲學，我們想一想學習這些之後將給我們帶來什麼好處，這樣思惟的話，我們學習的興趣將會越來越增長並且永不放棄學習。

第五個方法是，一旦我們開始學習某種技能或開始進行某一件事，我們決心堅持下去直到最後完成目標為止。

第六個方法是，我們有時稱之為放開，意思是短暫的休息。我們需要休息讓自己放鬆，然後才有能量重新開始。這樣做並不是怠惰。如果休息時間太久，我們可能會忘記自己正在進行的工作或學習，這樣不太好，因此我建議短暫的休息。如果我們過度努力學習或太專注於某個工作上面，我們可能會頭痛，短暫的休息是一個很好的方法，讓我們能夠保持精進。每當我們工作或學習的時候，如果感到疲累，我們應該短暫的休息，然後再重新開始，就像幫手機充電一樣。

第七個方法是，我們要訂立一個長程目標。我們必須做好短程的計劃，同時也要訂立一個長程目標。比如說，我們想要在同一時間內學習許多東西，這樣可能不容易成功。我們最好階段式進行，一個學完再學另一個，這樣效果會更好。

第八個方法是，我們要具有一個開放的心。我們都是學生，因此我們要盡量去學習更多的知識和技能。比如說，我自己想要學習歷史、宗教、哲學以及其他所有的知識，一個接著一個學習，我將來可以獲得全部的知識。開放的心就是指“我必須學習。”舉例來說，一開始我說我想去西藏，後來我說我必須去西藏，這兩者是不同的。開放的心就像我說我必須去西藏一樣。

第九個也是最後一個方法是，保持平靜的

心。精進的心態就是保持心的平靜與祥和。

根據菩提道次第的教法，精進有四種增上緣。達賴喇嘛尊者在某次講解菩提道次第的開示中也提到這四種增上緣。這四種增上緣包括善願力、堅定力、歡喜心和放開。

第一個善願力，我們思惟業果是有好處的，行善得善果，因此我們鼓勵自己去行善。菩提道次第廣論說：「培養善願力最好的方法，就是去專注思惟善行與不善行所分別導致的好與不好的結果。」這樣去思惟將會激發我們去斷惡修善。

第二個堅定力，我們不管做任何事情，下定決心去完成它，也就是自始至終我們抱著精進的心態，絕不半途而廢。

第三個歡喜心，我們不管做任何事情，帶著歡喜心去做，我們的決心非常堅定，如果半途而廢將會讓我們感到沮喪，這就是歡喜心，葛雷格西常常提到這個。

第四個放開，我們是血肉之軀，有時候會感到疲倦，因此我們該休息的時候就休息，如果該休息的時候不休息，將會有負面的影響。我們努力工作或努力學習的過程中，要懂得休息放鬆，但休息的時間太久，我們會忘記自己正在進行的事情或者不想再重新開始工作或學習，這樣也不好，因此我們應該適度的休息，過與不及都不好。

## 結語

如我上面所說，精進有三種類型，後面兩種精進與我之前講戒律時提到的內容很相似。最後一種精進，當他人缺乏精進的心態，我們盡力協助他人去獲得精進的心態，如同之前我們教導他人如何去積聚善業，我們也可以教導他人如何去獲得精進並且進一步去利益眾生。

Anna Lu 英譯中

# 法王不在了，學院會不會存在？

藏族作家 唯色

2007年夏天，我與王力雄驅車去往康區和安多，在位於今四川省甘孜藏族自治州色達縣的喇榮五明佛學院，與一位高僧做了訪談，但一直未公開。

2014年1月9日夜，五明佛學院發生火災，聽說當局消防部門將「以此為由關閉佛學院或製造障礙」，我在我的博客上貼出訪談的部分內容，並撰文《喇榮不是香巴拉》，最後一段寫的是：「喇榮並非現實中的香巴拉或一塊世外桃源，可以獲得靜心修佛的豁免權。我想沒有人會比喇榮的堪布們更清醒地認識到不斷迫近的危險，所以會憂心忡忡地要求刪除有關喇榮失火的訊息。然而對此我有不同看法。既然喇榮並非香巴拉，刻意營造出一塊與世無爭的淨土就顯得十足虛幻與脆弱；既然喇榮是在飽經磨難的圖伯特土地上，被圖伯特的陽光、風霜、白雪時刻眷顧，當整個圖伯特都在蒙受一劫接一劫的災難時，如何可能只一個喇榮獨善其身？」

2016年7月20日，傳來喇榮五明佛學院僧舍開始被拆的消息和圖片，驚聞將有多達五千餘間的僧舍將被拆毀，並有相當數量的修行者被逐。當局對此解釋是修建消防管道，「改造」佛學院。而據媒體報導，中國政府在2016年6月發佈《色達縣喇榮五明佛學院整頓清理工作》告示，宣稱根據第六次西藏工作座談會及第二次全國宗教工作會議的內容，直至2017年9月，學院僧尼眾人數須被控制在五千人內，並只保留相對數量的僧舍，並要求學院於該年11月前，開除二千二百名學員，其中包含一千二百名僧尼眾、一千名居士。

2016年10月，一份名為《勸退離寺返籍人員承諾書》的中共當局文件傳出境外，內容

有「按照色達縣喇榮五明佛學院宣講整治工作要求，本人離開喇榮五明佛學院返回原籍後，一如既往地愛國愛教，持戒守法。並鄭重承諾（除大型佛事活動履行相關手續外）不回流到色達縣喇榮五明佛學院。」

為此將訪談予以整理和發表。

## 治理整頓

還在1999年6月，政府就有一個「24號文件」，表示要對喇榮寺和喇榮五明佛學院「治理整頓」。工作組多次進駐喇榮。

2001年的8月中開始拆僧舍，連續拆了一周多，兩千多間僧舍被拆。色達縣的所有工程暫停，所有民工被軍用卡車帶到喇榮來拆僧舍，拆一間房子政府給壹佰捌拾元的工錢。解放軍進駐喇榮周圍的鄉村。武警在學院門口搞軍事演習，打打殺殺，威懾僧尼。拆僧舍時，工作組和幹部們的車上放著歡快的流行歌曲，而另一邊「覺姆」（尼姑）們跪倒在塵土飛揚的廢墟前哭聲震天，非常鮮明的對比。至少有一個尼姑當場自殺。

這之前，法王堪布晉美彭措<sup>(註1)</sup>在召集所有僧尼學員的大會上，悲痛勸告所有弟子為保全佛學院而忍耐，就有一位僧人在下面當場坐化。

參與「治理整頓」喇榮的規模非常浩大，中國二十二個省市自治區的主要負責人來學院強行帶走漢地學佛人員，甚至動員他們的父母。北京一位碩士被父母和官員強行帶走，一路絕食，後來又返回了學院。甘孜州十八個縣的第一把手、宗教局長、統戰部長來學院強行帶走藏人尼姑，結果這些覺姆漫山遍野地躲藏。但

即便是這樣，在漫天拆僧舍的塵土中，佛學院的學習也沒有停止，一天也沒有停止過。

四川省統戰部副部長王勇策領導的這次行動，法王為了制止，曾與他據理力爭，王勇策就拍桌大罵，使法王病情加重。所謂的「治理整頓」對喇榮打擊之大，給每一位修行者帶來了巨大的打擊和傷害，至今不能平復，永遠不能平復。之後多年，在佛學院門口派駐警察，登記來人身份證，被警告不准拍攝，說是寺院「沒有開發」，進行嚴格控制。在僧尼中、在藏漢學員中，安排「耳朵」和線人，製造恐懼氣氛。不給高僧們護照，監聽他們的電話。

## 佛學院的存亡

法王堪布晉美彭措是2004年1月7日的上午九點四十五分圓寂的，在成都的空軍總醫院。學院高僧要求將法王法體直接從成都送回色達，按照藏傳佛教的儀軌來舉行葬禮。一路上，道路都是被管制、被封閉的，政府怕聚眾出事，不允許甘孜州各地藏人進入色達。

學院內發生了信眾與警察的衝突。

第三天工作組來，提到學院的存亡，學院高僧們表態不會關閉學院。

2001年大規模拆僧舍時，工作組反復問過每一個高僧：「如果法王不在了，學院會不會存在？」而這次，法王剛圓寂，工作組再一次這麼問，所有高僧的回答是，學院會存在。工作組不久表示要派人來負責管理學院。學院不答應。並推舉門措上師為佛學院院長、寺管會主任，索達吉堪布、慈誠羅珠堪布、丹增加措活佛、龍多活佛、曲傑尼瑪等高僧為副院長。政府起先不同意，後來才勉強同意。

同一年，門措上師的母親、哥哥相繼去世。這接踵而來的無常讓門措上師長期閉關不出。

學院於是諸位堪布、活佛等十位高僧輪番負責管理，決定在五年之內，每一年由兩人負責管理，五年之後再看是否需要改變。

結果，法王圓寂之後，學院修行者人數反而增長。法王不在，他的精神在。法王圓寂多年，根本看不到佛學院存在不下去的任何跡象。

而學院的發展，並不是以建築多少，或者好壞來證明。

在中國沒有一個佛學院，對漢人信徒這麼系統地進行佛學教授。漢語教學有七八十套法本，包括：顯密寶庫（《大藏經》、《五部大論》等藏傳經典的翻譯）、妙法寶庫，等等。漢地沒有的傳承，藏傳佛教裡有。傳承從未中斷，即便是在文革滅佛時期。所以，在這裡，至少有數百漢人弟子常住學習，流動方式來學習的則非常多。也通過網路來授課。總之只要保住中心就可以，減少灌頂法會之類，以避免引起注意。

## 「活佛轉世」亂象

所謂的「活佛轉世認證」在中國由兩個單位負責：宗教局，實行掌控；佛教協會，完全沒有作用，並且佛教協會裡沒有為宗教、為民族做事的人。

而民間的活佛認定也很亂。你認定我，我認定他，完全不考慮有沒有成為一名活佛的資格和本事。這是最大的問題，嚴重地違背佛教教義。佛陀說過，我給一個人授戒，之後必須有十年，我把他教好。光是傳戒，而不教法，那不行。給一個屠夫手裡放了一把刀，他去殺人，這個罪過大。而給一個人傳戒，卻不去教他如何聞思修，這個罪過更大。

連一個普通的出家人授戒都這麼嚴格，何況僧團領袖？相比之下，認定一個活佛卻不傳授佛法，罪過很大。許多活佛沒有佛法上的聞思修，只是空有一個名號而已。

政府越喜歡、越扶持的人，百姓越不相信。反之，百姓才相信。

五百元錢就可以在宗教局買一個「活佛認證」，然後去漢地化緣行騙。有些活佛做生意的事情。色達有一條街，百姓稱之為「活佛一條街」，開賓館、開商店、開茶樓、開飯館，都是這個活佛那個活佛當老闆。白玉縣噶陀寺活佛開除了三個，其中一個在馬爾康開了四星級飯店。有的活佛有三四套房子，三四輛高檔汽車。有的活佛相互認證，甚至簽合同，抽取收入。誰有錢誰就是活佛。有的在家人成了活

佛，在家活佛，卻聲稱什麼「跟你們沒有距離，用在家的方式來度化你們」，讓追隨他的人變成了一群迷信者。

現在出版的有關藏傳佛教的書，主題都是「雙修」、「忿怒」等等，有意低俗化。

整個藏地有二十多年中斷了佛法的公開傳授。文革結束之後，重建了寺院，重又接納了僧侶，但活佛轉世制度還沒來得及恢復，就被搞壞了。

過去有很完美的、很認真的活佛轉世制度，現在已經變了，經濟的、政治的誘惑太大，說穿了是名利的誘惑，使得變化了。這對藏傳佛教的危害很大。

活佛轉世制度不能再這樣下去，否則只有一條死路，後果不可想像。必須要改革活佛轉世制度。如果不能恢復以前的，那還不如不要。現在只有兩個辦法，一是改革活佛轉世制度，二是不如不要，佛教界不予以承認。

如果有一天活佛轉世制度結束了，藏傳佛教並不會受到影響。活佛轉世制度沒有出現之前，藏傳佛教就已經存在了幾百年，所以說，如果結束了說不定更好，因為上來的都是真正的修行者。

就目前的狀況來說，活佛不是推動藏傳佛教的力量，而已經成了一種阻礙。

需要說明的是，批評活佛轉世制度，並不意味著要拋棄傳統文化包括宗教。我們有些藏人知識份子認為我們落後的原因是傳統文化及宗教，不分黑白，一概而論，卻沒有建設意見，這是最不對的。

眼睛生病了，不去治療眼睛，卻想把整個眼睛都挖了，這是一種愚癡。

法王堪布晉美彭措多多地批評了活佛轉世制度。法王說，活佛腐敗普遍，百分之九十的活佛不好好學習、修行，這是人的問題，不要說藏傳佛教的問題。法王一生當中，沒有認證過任何一個活佛。

我們佛教裡有自我、自由、民主、平等。佛法認為，只有自己才能改變自己的命運，才能改變業力。

## 附錄：王力雄文章《末法時代——藏傳佛教的社會功能及毀壞》摘要<sup>(註2)</sup>

距離色達縣城（位於今四川省甘孜藏族自治州）二十多公里的喇榮山谷，有一座藏傳佛教寧瑪派高僧晉美彭措建立的五明佛學院。1980年創辦時只有三十多人，到了九十年代末，在那裡學習的僧眾已近上萬人，其中有出家人，有在家人，有喇嘛，有尼姑，還有上千名漢人信徒，從各地前去學習的僧眾不斷增加。

中國當局對任何不被其完全控制的組織都懷有猜疑和畏懼。1999年8月我在康區旅行時原打算去色達，當時就聽到當局要對五明佛學院進行整肅，傳說警方已對那裡進行控制。……當局整肅五明佛學院的主要目標，是減少那裡的人數，使之不能擁有太大影響。按照當局的規定：佛學院原有的四千多名藏族女僧眾只允許留下四百人；原有的四千多名藏族男僧眾只允許留下一千人；而所有一千多名來學佛的漢人則必須全部離開。

當局原指望主持佛學院的晉美彭措和其他活佛、堪布能夠協助完成驅趕僧眾的任務，但遭到他們的一致拒絕，因為對出家人來說，勸他人還俗屬於最嚴重的破戒行為。於是當局使用強硬手段，由工作組指揮雇來的漢人民工摧毀僧眾的房屋，以讓僧眾無處存身的方式逼迫他們離開。2001年7月10日拆房達到高峰，一天之內拆掉了一千七百多座房屋。我聽在場的人描述當時場面，一邊是摧毀房屋的聲音此起彼伏，塵煙四起，一邊是上千尼姑抱頭痛哭，震天動地。那一段五明佛學院周圍山上到處都是成群結隊的流浪女尼，風餐露宿，躲避政府的追捕。

### 注

1. 法王堪布晉美彭措：1933年生於青海省果洛藏族自治州班瑪縣的牧民家庭。1980年在四川省甘孜藏族自治州色達縣創立喇榮五明佛學院。2004年1月7日在成都示寂。他是藏傳佛教寧瑪派最具影響力的上師。並且擁有不計其數的漢人弟子。
2. [http://woeser.middle-way.net/2015/08/blog-post\\_13.html](http://woeser.middle-way.net/2015/08/blog-post_13.html)

雪域出版社新書《無間空白》提供

# 圓滿教育：入世佛教的先驅

BPE 中 BASE 計畫的發起人 戴安娜·溫斯頓 (Diana Winston)

當我走進印度鹿野苑 (Sarnath) 圓滿教育學校的大門，注意到的第一件事是教室沒有圍牆。一群十歲大的孩子在高大的竹林蔭影下研讀印度文。啊！我想：就像在佛陀的時代。我詢問辦公室的位置，一位穿著天藍色制服的小男孩禮貌地引領我沿著小徑。在種滿奇花異草的花園中，孩童們又叫又跳，沉浸在跳房子和拍觸的遊戲。建築物塗上明亮的磚紅色，而且不像印度其他的學校，校園似乎維護的很好，瞬時我忍不住微笑起來。

圓滿教育是瓦楞諦諾·賈闊愜 (Valentino Giacomini) 和盧吉娜·德貝西 (Luigina de Biasi) 的心血結晶，兩人原先都是義大利的學校教師。當他們於 1978 年在印度遇見西藏佛教師父耶喜喇嘛時，他們已在義大利州立小學任教十年。瓦楞諦諾說：「遇見喇嘛是我生命中的一個轉捩點。他的佛法教誨加上後來讀到東西方的修行學說與超個人心理學著作，徹底改變了我的想法。經過幾年的修行和研讀，我開始問自己：「能否把改變我生命的這些根本道理，以一種非常簡單、可行的、科學的方法教給孩子」？

「我無意宣揚持戒。對我而言，那是來自外在之強制規定。我想要孩子學習自己思考。我想要以一種他們能夠從經驗直接瞭解的方式來教導他們普遍的價值 (universal values)。如果他們表現出仁慈或寬大的行為，那應該是因為他們見到較深層的邏輯理由。更重要的是，我想教導他們關於心的本質及實相，而這是從我的佛教師父那裡學到的。」

如此，在義大利十年，瓦楞諦諾與盧吉娜發展出一套整合佛學與現代改革的教育方法。

起初他們只是私下實驗這套教學法，後來獲得義大利政府充分的授權。藉助盧吉娜在佛教、藝術及心理綜合 (psychosynthesis) 多方面的知識背景，他們編寫了含有清楚教案的多種課程手冊，並設計一套有系統的方法教授圓滿教育。1994 年，瓦楞諦諾把圓滿教育帶到印度，為的是要在多種文化的環境試驗這個方法。瓦楞諦諾目前居住在印度，並負責學校的運作，而盧吉娜則是在義大利支援，且一年花兩個月的時間待在這所學校。

至於校址，瓦楞諦諾選擇鹿野苑——是個被許多貧窮村莊環繞的沒落小鎮，而佛教巡禮者為此地帶來小規模的觀光業。瓦楞諦諾並非不清楚在此地辦學的象徵意義：此地是佛陀初轉法輪的地方。他們在四分之一英畝的土地上建校，開始招收 70 位學生，而現在有來自五個村落的 220 個學生。少數的學生住校，而絕大多數學生住在家裡。課程 (program) 有兩個時段：全天班是從上午 8 點到下午 4 點，夜間課程是從晚上 6 點至 9 點。夜間部是為了童工以及不識字的成人而設。目前有十個班級 (自幼稚園到八年級) 以及 10 位專任老師與三位兼任老師。

我到這所學校參觀是個人的整個旅程中未預料的部分。於 1997 下半年開始，我以比丘尼身份在緬甸閉關修行一年。當我出關後，我打算抽樣參觀亞洲諸國之中與社會結合的佛教運動與課程。來此校的行程只是我前往南印度途中短暫的順道訪問。但瓦楞諦諾挽留我、鼓勵我停留幾個星期，以教導此校高年級學生毗婆舍那禪修法。

起初我不願意，一心只想深入考察，例如學習有關亞洲許多社會運動，而這對於我在美

國的工作有很大的影響。但在見過孩子之後，發覺他們的渴望，且臉上呈現出他們已經瞭解覺察的觀念，可以用英語及印度語清楚地表達他們的想法與情緒，也因為他們是我見過最守規矩、表達能力清晰的一群孩子，我的疑慮消除，同意停留一個月。除此之外，我想我在那裡可以學到許多有關佛法的實際運用。

一個月不知不覺變成三個多月，我發覺我自己經歷驚喜的學習歷程：挑戰並粹煉我對於業力與社會變遷關係的認知。不論在精神及修行方面，瓦楞諦諾對我而言是一位罕見的老師，對這些孩子也是如此。

我的學生來自此地區不同種姓之貧窮家庭。他們有許多是來自有虐待或漠視記錄的家庭。大部分的學生以前從未上過學，也不識字。對有些孩子而言，他們唯一的衣物是他們的學校制服。起初我以為他們腳上的瘡是被蚊子叮過而抓傷，後來才知道是由於缺乏維他命。然而他們擁抱我——一個打算暫留下來教他們新的事物、甚至可能與他們一起唱歌或教他們在操場上的新遊戲之西方人——喜悅感染了我。

每天早上做完瑜伽，四十位 10 至 14 歲大的小孩來上毗婆舍那的課程。我們每天一開始先靜坐 15 分鐘，基本上是按照《念處經》介紹之方法：觀察身體和呼吸，使感受、念頭、情緒、聲音和心理狀態導入無分別的覺知。靜坐後，我們討論我們的經驗，談論重要的概念諸如：障礙、或者慈、或是帶著疼痛做事情、或匡正動機、或談念頭如何影響我們的行為。於討論之後，接著我們「經行」(walk meditation)，這是許多孩子喜愛的活動。每天都有一陣短暫、喜悅地爭相叫著「輪到我！」「不，輪到我！」，而想要獲准，能夠領著藍衣的小修行者「蛇行」於寧靜的操場。

影響圓滿教育的佛學主要是中觀思想，特別是龍樹的言教。另外也添加了吠檀多學派、克里希納穆提以及西方的超個人心理學家之見解，諸如肯·韋柏(Ken Wilber)。在瓦楞諦

諾和盧吉娜的書中記載：圓滿教育是基於「一體」的概念：身體與心以及外在世界是一體的（我們於身、心、靈是一體的）。實相就是泯除界線……。這是一個完整的宇宙：不同國家、不同傳統的所有人民都能夠彼此溝通與瞭解，沒有歧視或語言隔閡。這就是「圓滿教育」：是一種方法以發覺先與自己，然後與外在實相成為一體。

瓦楞諦諾相信一個人在這種時刻的經驗完全依於心識。對他而言，一個人除了心識之外別無任何經驗。孩童最初學習：物體沒有固定不變的性質——要知道一朵花不見得永遠漂亮，我的朋友不見得永遠善良——而這些性質都是來自於覺受，是心識透過層層經驗的過程。他們可以自己觀察到這點。舉例來說，即使是四歲的小孩也可以學到：如果她認為果汁好喝而她的朋友不喜歡，那麼果汁本身並不是絕對的好或壞，端賴小孩的覺受。

瓦楞諦諾教導孩童辨認人類常犯的錯誤：把覺受與實相混淆。他使用佛法中之心識的說法、覺察訓練、故事和神話，而設計了一套課程。他訓練他的印度籍老師，再由老師以有系統的方法把這套課程教給孩童。他說：「大部分的人學到實相只是物質的與外在的。我們的孩童學到兩種實相。他們必須瞭解房子具有庇護作用，同時這只是存在於心識中，而不是被依憑的。

「如果一個小孩正在生氣，我們讓他明瞭憤怒源自於他的內心而不是來自使他生氣的人。然後他就能稍微看清楚狀況。除了從瞭解空性和覺受之基礎，還能在何種基礎上發展悲心與慈心？這必然避開任何的戒條。」

我挖苦地問：「那麼這些孩子會變成偉大的修行者和聖者？」

「我們二十年後見面再說，」他回答：「我怎能預知這些孩子將來會怎樣？我提供工具給他們去瞭解實相之許多層面，而他們可以用它做他們想做的事。也許他們會成為罪犯。但如

果他們如此做，我相信他們是極具覺察力的罪犯。」

傳統教育教導孩子邏輯和理性的心識。瓦楞諦諾的課程涵蓋很廣，提到各方面之人類智慧精華。當然孩童仍須研讀印度政府指定的一般課程，例如數學、印度文、英文、歷史等等，但他們也學習瑜伽、靜坐、武術、按摩，尚有音樂、美術、舞蹈等創作科目，農耕，甚至是社會服務。

這些孩童大部分是在不受照顧、在無知、沒有機會使用甚至沒有基本衛生設備或潔淨用水的家庭中成長，學校的這類刺激讓他們甦醒。這類的訓練使他們的智力發展，將他們的智商從平均值以下提升到平均值或以上。教導他們思考、下決定，而最重要的是覺察。瓦楞諦諾的學童在標準測試的成績遠超過相同社會經濟條件且就讀於傳統學校的學童。（於1997年10月的測試結果顯示42%的圓滿教育學童智力高於平均值，而對照的學校之學童只有15%高於平均值。他們在專注、記憶力以及EQ也比較好。）

他們覺察力的程度不斷地令我驚訝。以他們的年齡怎麼可能有這種的知識？然而這的確是可能的，而且不斷地提醒我這一點。在毗婆舍那的課程中，我們討論生理與心理疼痛的區別。十一歲的艾尼(Anil)是眾多兄弟中年紀最長的，其雙親在數年前過世，而他現在不很快樂地與叔父住在一起。他舉手回答我的問題：「在今天的靜坐中，你覺察到什麼？」他站起來，以一種印度學校仍然明顯可見之王室遺留下來的奇特方式站著回答：「我覺得胃痛，但我不擔心——我並未編造關於病得如何或應該就醫之故事。相反地，我只是注意這個痛，它是不斷擴大的灼痛。當我忘了而停止注意，我就開始編故事，並且憂慮此疼痛。太大的生理疼痛，所以我回到注意呼吸。」

然而瓦楞諦諾說明他不能保證結果。「孩童帶著來自他們早年生活之某些極強的烙痕來

到此地。我認為期盼他們全然轉變是不太實際的。能做的頂多是提供他們覺察的工具，如此他們對盤繞於自己的習性和行為模式可以有一些空間。或許當覺察他們是誰或者他們做了什麼，他們就能選擇不同的舉動，如此他們的行為就不會傷害自己或他人。但改變不是我的目標，覺察才是。」

瓦楞諦諾提醒我他只收真正想要在此學習的學生。他告訴我庫馬(Kumar)的故事。庫馬的父親是個小混混，因為不斷地進出監獄，所以這位父親從未提供任何穩定感給他的極聰穎的兒子。庫馬到圓滿教育學校只因為他的朋友來此上學，但他從一開始來學校就不守規矩，覺得學校是愚蠢的地方，並拒絕做功課。最後他來找瓦楞諦諾，並宣佈：「我要離開！」瓦楞諦諾說：「好。」六個月後，他回來了。「校長，」他說：「我到別的學校。那裡會打人。我只有待在家裏學習。拜託拜託，可否讓我回來這裡？」瓦楞諦諾說他不太確定。於是庫馬每天來學校，坐在門外等著。一個月後，他終於得以重新入夜間部上課。最後，在驗證他的承諾後，回到正規班級，而今他說喜歡學校。

此校也在解開糾結於學童所居村落中的社會問題。關於此一小步，應提到學校的新課程，那就是帶學童進入他們自己的村落，以找出他們能給予什麼回饋。學生帶著藥品或食物給需要的人。有一天，當我在學校辦公室寫東西，一位蓬頭散髮、穿著骯髒紅黃色沙麗的少婦走進來，笑得很開心。在她背上的小嬰兒看起來只有六個月大，後來得知這小孩已經兩歲。學校的一位學童在幾個月前於他的村落中注意到她幾乎死於營養不良。他立刻與學校的朋友開始帶著牛奶和粥給這位母親，以便餵這嬰孩。在辦公室裡，這位母親得意地堅持要我抱她的女兒，所以我小心翼翼地抱起這個衣衫破爛，但現在已健康且體重增加的嬰孩。

在這項社會工作的課程中，孩童把所學付諸行動。瓦楞諦諾把每一個慈悲的行為看作是



朝向淨化心靈的一步以及開啟智慧的空間。當智慧增長，互助之本性的實相就變得更顯著，而且悲愍的行為自然流露。

瓦楞諦諾鼓勵發展智慧與悲心，不只是對於學生，並且也對老師（他送最信賴的老師去上毗婆舍那課程以及做瑜伽閉關）、義工（這篇文章僅能稍微觸及我四個月在此所學的）以及他自己（每幾年他就作五個月的閉關）。

有一天，我上課的教室正在粉刷，所以我在學校屋頂上進行毗婆舍那的課。有感於湛藍的晴空，我要求他們描述天空的特質。

「天空是空曠的！」「無垠的！」「沒有界線！」「它是變換無常的！」

「我無法得到或擁有它！」他們以一種隨興的、此起彼落的、興高采烈的方式叫著。

「好，」我問：「它和什麼類似？」

「我們的心！」少數幾個大聲喊出。

佛陀提及關心別人需求的三種方法。圓滿教育學校是這些教誨的完美展現。首先，提供孩童物質上的需求：醫藥、適量的食物以及校服，而且他們學習保持他們的服裝及身體的整潔。其次是免於恐懼的禮物：鼓勵他們自己思考，並且想像超越他們所知被糟蹋的生命之可能性。第三，他們直接或間接地學到「法」（dharma）。從毗婆舍那的課乃至一天響三次的鼓聲，提醒孩童覺察下一個瞬間，積極地探究心識與覺察的本質，「法」深植於圓滿教育中。

然而，瓦楞諦諾很快地指出它的普遍根源。「事實上，圓滿教育不只是關於教導佛教的觀點，因為我相信各個偉大的精神傳統是十分類似。在印度我教導孩子有關毗濕奴神（Vishnu）與濕婆神（Siva）與印度眾神；在義大利我們大多談上帝。我想要孩童去瞭解在所有的修行系統中什麼是一體的，特別是他們自己的宗教價值。」

瓦楞諦諾拒絕被分割。他的物品雜陳之臥室就是學校辦公室、電腦室、會議廳、醫師和招待員的辦公室。他的上班生活並未與私人

生活分開，我懷疑這樣是否有益健康，雖然對他似乎完全不造成干擾。他似乎永不疲倦。他回應眼前的任何事務——不論是訓誨一個桀傲不馴的學生、急忙到村子把藥送給瀕死於結核病的婦人、籌畫教育會議、診斷耳痛、或是花兩小時和我討論學校的理念以及心識的本質。

（「戴安娜！這支筆在那裡？當下，它在那裡？」）他的精力是無窮盡的。他有時也會激動或憤怒不已：他讀到當地報紙揭發不公平事件而大怒、因印度加入製造核子武器、缺乏組織、渙散而盛怒，而他極熱愛美好的義大利咖啡。

圓滿教育最令我感動的是結合理念和實踐。學校把「法」融入於各種不同層次。我見到它顯現在課程中，在建築物中、在學校與自然界的關係中、在老師之間如同家人的關係中、在把困難理出頭緒時、在孩童本身每日的喜悅中。

在這所學校，確實產生個人的、人際關係的以及結構的改變。圓滿談個人內在的暴力：我們如何把覺察和思想當成我以及我的。瓦楞諦諾以空性的教理以及心識的本質糾正這種「錯誤的觀點」。他教導孩童審視超越覺察、看潛藏的實相、止息來自本身的個人暴力，以免「陷於自導自演」。

在人際關係中，暴力通常經由言語、行為明顯呈現，所以要教導和平。羅吉（Rajiv）四年前來讀此校，因他在原先的學校打老師。他的攻擊性如此猖狂，所以村子裡的人叫他「瘋孩子」。他不識字、很野、不會說英文。他痛恨學校而且對學習毫無興趣。然而，他纏著此校的一位老師，並說這是他唯一喜歡的。他開始學習閱讀，並且逐漸接納學校。如今羅吉十三歲，而且可能是此校最聰明的孩童之一，經常額外工作幾小時以學習新的事物。他正在學義大利文、烘焙糕餅及披薩，正在接受當老師的訓練。

最後，在結構的層次上，提到造成暴力的

根源——諸如普遍的無知以及佛教徒所謂執著於自我的「錯誤觀念」——當這些孩童長大且成為社會的成員時，會有巨大的歧異。在此種艱難的時代，極需要像圓滿教育之類，特別是在印度之教育制度搖擺不定、有四十億人為文盲、到處可見貪污猖獗、每年需建一千所學校才足以應付無窮盡的新生人口、貧富的差距不斷成長。在這所學校內，正在發生真正的改變。有一天它會向外散延。

初時瓦楞諦諾承諾待在印度 12 年，足以看到第一批孩童讀完高中並訓練他們當老師。他夢想著設立其他的圓滿教育學校，或許發起一個教育改革運動推廣至全印度，甚至其他國家。這是否為不切實際的幻想？

「瞧，戴安娜！」瓦楞諦諾嘆息：「我這麼做只因為我必須這麼做，因為我沒有選擇的餘地。這是我的精神修行，是我的生命實踐。如果我幫助別人，我很高興。如果我不成功，至少我可以說我試過了。」

瓦楞諦諾堅持下去，不顧困難，不顧與令人惱怒的印度官僚體系交涉時不可避免的爭執，不顧始終沒有足夠經費使學校運作（營運主要來自他的退休金以及微薄的私人捐款）、不顧設備不足、生活用品匱乏以及沒有足夠的場地以供孩子嬉戲。

兩個小男孩走進房間，四下張望找尋瓦楞諦諾。知道他們的母親最近過世，而且他們未受到適當的照顧，瓦楞諦諾提供他們「學校的特殊凝乳」，混合了優酪乳、香蕉和糖的美味食品。哥哥卻從給他弟弟的那碗中舀了一些給他自己。瓦楞諦諾火大了：「你在做什麼？那不是給你的！現在你弟弟那份變少了。你知道你剛剛做了什麼嗎？」那個男孩聳聳肩離開。

他轉身對我解釋：「我必須問他們是否覺察。當他們初來本校，他們對他們在做什麼完全沒有概念，所以我們只是告訴他們要分享食物而不要自私。後來我們問他們問題：如果他們承認拿了某件東西，並且告訴我們感受快樂

與否，我們覺得這樣可以了，他們已有覺察力。如果他們否認拿了東西，那麼他們尚未覺察，而我們就會有問題。但總有一天，你會看到，那個男孩不再拿他弟弟的凝乳。」

我思考瓦楞諦諾的成就：這些孩童如何造就成……。回想有一天當我和他們玩球時，兩個男孩打起來，馬上有其他三個男孩把他們分開，用手臂摟著他們的肩膀，使他們平靜下來，所以我無需做懲誡的工作；回想當我無意中踏到一些螞蟻，女孩們圍成圓圈，輕輕地試著把牠們聚攏；回想他們為我的生日烤了一個蛋糕；回想八歲大的孩子，不論男女一律都要煮飯、掃地；回想我和一個十二歲的男孩花一個小時討論有關於印度砍伐林木以及破壞生態體系的問題（他告訴我：「當你砍掉一棵樹，就有十個人受害」）；回想當我因為班級失控而生氣，我們竟然當成一個團體來「處理」我們的情緒，然後彼此道歉，因此變得更親近了。我不覺得這些孩子只是模仿師長的教導。他們不需評鑑他們仁慈與悲愍。那只是當下他們自己罷了。

在我停留的最後一天，全班在竹林教室聚集了一大群人。在我回美國前，仍需要解答尚未回答他們的問題：「老師！心識是什麼？」「念頭從那裡來？往何去？」「老師！宇宙的開端和終點在那裡？」

我把問題拋回給孩童。「我不知道，」我說：「你告訴我。答案是在你內心。」

「念頭來自於心，它們回到心。」羅達 (Radha) 思索。

「或許，」我答道：「我們怎麼知道呢？」

「我想知道！」他們叫著。他們七嘴八舌興奮地交談，而太陽逐漸移動方位，樹影經過他們的臉上。

最後，安加利 (Anjali) 非常鄭重煞有其事地站起來問：「嗯，刀子是否能切它自己？」大夥一時陷入迷惑的靜默中。然後大家一起咯咯地笑起來。

法賢法師、吳鳳君英譯中

# 蘇門答臘失落的佛教都城：莫拉占碑

司晏芳

前言 |

11世紀時，阿底峽尊者出走印度，遠赴金洲求菩提心教授。昔日金洲以盛產黃金聞名，被認為是今日印尼的蘇門答臘。但求法之地究竟在何方，一直是個謎。直到三十年前，考古學家才在蘇門答臘的莫拉占碑找到它。在尊者之前，唐朝義淨法師也來過。曾經培育無數僧伽、繁榮興盛的佛教都城，隱沒了八百年，終於重現世人面前。

離印尼蘇門答臘占碑市區約莫一小時的車程，左彎右拐越過河，轉進蒼鬱熱帶森林的深處，來到莫拉占碑保護區。隨處可見一堵堵矮牆頹傾、紅磚四散一地。工人頂著烈日，揮汗清洗牆面的泥巴。放眼望去盡是黃泥地，古木參天。當地導覽人員膚色黝黑，身穿卡其長褲，黑色上衣襯衫印著金色花樣，頭頂一個像皇冠的頭飾，我猜是穆斯林男性禮帽或頭巾的一種。

入口處有個告示牌，上有地圖顯示巴唐哈里河貫穿保護區，沿著蜿蜒河岸標記各處寺院遺址，導覽人員用流利英語解說，並指出我們所在的位置在凱達頓寺區，「這裡是目前挖掘到最大的寺院遺址。猜測印度阿底峽尊者應在這河口上岸，但他與金洲大師第一次會面地點，現已不可考，」他說。接著，他指向地圖最右、標記為 Bukit Perak 處，「這裡是銀傘寢宮。」據說是金洲大師的住處，與阿底峽尊者朝夕相處、生活 12 年的地方。他解釋，當地人稱它為銀丘，是當地最高的地方，可以俯瞰整個占碑。從凱達頓寺區開車過去，也要花一個多小時，再爬個小坡上去。

## 唐朝義淨也來過

莫拉占碑保護區幅員廣大，占地 2062 公頃。臺灣大安森林公園面積約 26 公頃，換

算下來，相當於八十座臺灣大安森林公園。至少有 82 處寺院遺跡，但現今復原不到十分之一，僅有七座重見天日。如此廣大的寺院群，綿延河岸 7.5 公里，過去靠船舶做為交通工具。隱沒八百多年，被盤根錯節的蔓草、巨木包覆，直至 1980 年代，印尼政府派出考古隊進行挖掘，劃為保護區，被認為是七到十三世紀，蘇門答臘大乘佛教王國室利佛逝的都城佛逝，媲美印度那爛陀。

關於此地，最早留下文字記錄的是唐朝義淨。在中國佛教史上，他與鳩摩羅什、真諦、玄奘等人，並稱為四大翻譯家。七世紀時，當時 37 歲的義淨選擇海路西行求法，所以先到了室利佛逝國。他在佛逝停留六個月，學習聲明，也就是梵語，並得到國王的幫助，再前往印度那爛陀學習。在那爛陀學習十年後，義淨並沒有馬上回國，反而帶著梵本三藏五十萬餘頌返回佛逝，推估前後待了六年，翻譯佛經，完成《南海寄歸內法傳》、《大唐西域求法高僧傳》。

北京大學東方研究院王邦維教授在《南海寄歸內法傳校注》寫道，「室利佛逝國一定給義淨留下了很深很好的印象，他後來專門為其他打算去印度求法的中國僧人介紹這個地方。」他引用義淨譯《根本說一切有部百一羯磨》卷五原注：「又南海諸洲，咸多敬信。人王國主，崇福為懷。此佛逝廓下，僧眾千餘。學問為懷，並多行鉢。所有尋讀，

乃與中國不殊。沙門軌儀，悉皆無別。若欲向西方為聽讀者，停斯一二載，習其法式，方進中天（指印度），亦是佳也。」

## 當時南海的重要強國

在《大唐西域求法高僧傳》，義淨記錄同時期去過室利佛逝的僧侶，包括運期、彼岸、智岸、善行、智弘、無行、大津、貞固、道弘、法朗等人，有的遠從新羅（今韓國）、高昌（今新疆吐魯番）而來。根據文獻資料，在七、八世紀，室利佛逝不斷擴張版圖，控制住馬六甲海峽，是當時南海重要的貿易交通樞紐，馬來半島和泰國南部也在它的勢力範圍。在唐末及宋，亦稱三佛齊。

過去學界多認為佛逝應是今巨港，但附近卻找不到能容納千名僧眾的寺院遺跡。隨著莫拉占碑寺院群出土，推測當時僧伽聚集、學習法教的佛逝，可能位在莫拉占碑。而室利佛逝國當時首都巨港，則是政經、軍事重鎮。「考古研究發現，莫拉占碑遺址的紅磚，與古印度寺院的磚塊，非常相似，」占碑省長哈珊·巴斯利·阿古斯大力爭取此區應被聯合國教科文組織列為世界文化遺產。2009年提出申請，兩年後被列入初步候選名單，整個審查程序通常要花上五到十年。

在形式上，莫拉占碑寺院群與那爛陀遺址，也很相近。寺院外牆高聳，內有矮牆劃分區域、隔出四方廣場，並鋪設磚造平台，可能用於講經說法，四周搭棚遮陽避雨，學僧圍繞盤坐聽法。

## 阿底峽尊者如何尋找上師

義淨之後，相隔三百多年，慕金洲大師之名，印度阿底峽尊者也來此地，求取菩提心教授。法尊法師譯《阿底峽尊者傳》寫道：「尊者見金洲大師名徧瞻部，更聞為慈悲說



法要者，又是往昔多生師長，是故引生無極信心，遂決意參依，與一百二十五位高足俱，海行凡十三月之久始抵金洲。」

途中遇諸險阻，尊者施展神通降伏魔羅及大自在天，不動如來、度母也現身幫忙。但一登岸，尊者並非馬上衝去拜師。「在善逝金塔前，有金洲大師弟子，修靜慮苾芻六人住處，住十四日，請問金洲大師之傳記，心中所之次第，根據何教，受持幾許經論，為若干教理教授之主，修行證有幾許功德及分齊等。」在這期間，諸靜慮者也向尊者弟子探問尊者生平、來意，再向金洲大師稟報，最後雙方歡喜相會。

《阿底峽尊者傳》描寫師徒初次見面的場景，「時一切苾芻，著同色三衣，悉持軍持錫杖，威儀端嚴，如諸羅漢，引生信心，五百三十五苾芻，大師前行有六十二名沙彌，共五百九十七人，自遠來迎。」見到此等陣仗，阿底峽尊者形容，「宛如世尊者在世，羅漢圍繞，引起信心，歡喜至極。」

而尊者這邊的隊伍，「諸善巧三藏，洞達五明之苾芻，俱端著紅花所染之三衣，托大量鐵鉢，無諸穿漏，赤銅軍持，量容升水，並持如來所讚鳴錫，端著善巧之帽，每一擎一白拂，等一百八人。復有十三沙彌，四大苾芻，共一百二十五人隨尊者後，不疏不密，中容一人之量齊，宛如五彩霞幢。漸至金洲大師住處，諸天散花供養。」接著，尊者將



一只盛滿金、銀、珍珠、珊瑚、吠琉璃等寶物，內外透明的寶瓶作為供養，獻給金洲大師。

「這便構成尊者能如瓶滿注地聽受修菩提心的緣起」，帕繃喀仁波切在《掌中解脫》說明，「見面之後，金洲上師將尊者帶入銀傘寢宮。為重緣起，金洲大師先授尊者《現觀莊嚴論》及教授，花十五座時間妥善解釋圓滿。」師徒雙方相互間極為尊重，連枕共居。十二年中，尊者對彌勒傳給無著的《佛母般若波羅蜜經》中的全部隱義，以及文殊傳給寂天的自他相換菩提心教授，進行聽聞、思惟和修習，並達到究竟。「經由後者（自他相換），尊者生起利他心，」曾任印度德蘭薩拉西藏檔案文獻圖書館駐館學者，色拉傑索南仁欽格西曾為《阿底峽道燈論》進行口授講解，集結成書，其中有一條注解指出。

## 金洲大師後來怎麼了

他也補充，金洲大師出身夏連特拉皇室。藏文大藏經丹珠爾部保存六本他的著作，阿底峽尊者參與其中五本的翻譯。值得一提的是，有一本用非常長的篇幅注解《般若經》，可見他對大乘教法的熟諳精通。

跟阿底峽尊者一樣，金洲大師也是王子，因得到一座釋座佛尼鑄像，促成當地人民信奉佛教的因緣。曾赴印度學習七年，也

待過止迦摩羅尸羅學習，師承大阿闍梨摩訶寶利囉那，得一切教授傳承，並盡傳於阿底峽尊者。雖然身住金洲，但聲名遠播。除了阿底峽尊者，還有其他印度弟子響底跋、寶稱、智勝友，合稱金洲弟子四傑。

西元 1025 年，當時 45 歲的阿底峽尊者學成回印。十六年後，尊者再次遠行，入藏弘法，寫下《道燈論》。尊者一生有 157 位上師，對於金洲大師的崇敬之情，躍然紙上。在傳記中寫道：「後時至藏，凡稱金洲大師名，或聞人言，（尊者）必合掌頂上，以四句頌讚，後方稱名。」

有人問尊者：「聽到其他老師的名字怎麼不會這樣？是不是老師功德有所差別？」尊者回答：「我所有的師長，都是有成就的修行人，在功德上，毫無差別。但我現在若能生起一丁點的善心，都是靠金洲大師恩澤才能獲得，所以於我恩有別。」

就在阿底峽尊者離開後，同年南印度注輦王國突襲室利佛逝，攻城掠地，終結夏連特拉王朝的統治，也迫使室利佛逝國遷都，國力日漸衰微。至於這場入侵對這地方發生什麼影響？金洲大師後來怎麼了？

由於印尼沒有自己的文字，古印尼跟古印度一樣都使用梵文，仍需要多方考證史料、解讀出土文物的碑銘，才能拼湊還原當時到底發生什麼事。不過，「當軍隊攻打進城，王公貴族紛紛棄城逃跑，但金洲大師不願離開他的弟

子，選擇留在寺院，」同行法友 Yuliana 提及在英文版的金洲大師傳記，有這樣記載。

## 莫拉占碑的今日現況

此行跟著 95 歲穹拉仁波切、惹對寺尼克堪布前來朝聖，還有占碑當地法友二十多人，也有從雅加達、峇里島專程而來。他們多是印尼華僑，上師是旅居法國的達波仁波切，自 1988 年起，每年赴印尼巡迴講學，直到 2015 年，健康因素不宜飛行才中斷。

聽完導覽，穹拉仁波切獨留樹下安靜看書，我們一群人嘖嘖喳喳，奔向遺址踏查拍照。走進廣場，紅磚斑駁，同行法友鄧榮財說：「這就像是以前的辯經場！」也有人說，磚造平台上有三處用紅磚墊高，像不像大上師的高高法座？

跟那爛陀一樣，寺院遺址也有雙層門，是不是也要先通過守門人的詰難，才能進去學習？求學十二年，阿底峽尊者跟金洲大師會不會坐船去附近寺院走跳，還是天天閉關專心學習，努力向上？

你一言，我一語，遙想當年盛況。離開之前，同行法友攤開草蓆，席地而坐，仁波切帶大家在樹下靜坐片刻，一起思惟菩提心。接著，一行人轉往收藏遺址文物的博物館。走在林間小路，兩旁有榴槤樹、當地人住的高腳木屋，比地面略高幾公尺，以防河流潰堤、大水倒灌。穿過他們的住家房舍，來到博物館。為了迎接仁波切，館方獻上一個花圈。用的是灌頂法會發給大家黏在額頭的花瓣，很像一片薄膜。蘇門答臘其他地方都沒有，唯獨占碑才有這花。

來此之前，仁波切俏皮地問：「有沒有挖到阿底峽尊者從印度帶來的寶瓶？」可惜還沒有。鎮館之寶是尊佛母般若波羅蜜多佛像，沒有頭、斷臂殘指，胸前結說法印，被認定建於十三世紀，現暫被外借至歐洲比利時展覽。至於遺址出土，最早可溯及 1820 年，英國軍官庫

克上尉在茂密森林探勘，意外挖掘到一個精美的象頭石刻。直到 1980 年代，才有考古隊進來，陸續挖掘出古代錢幣、屋瓦、瓷器、埋鍋造飯的大鼎，展示在博物館大廳。

當地華僑金妙盈回憶 1980 年代初期，三十多年前全家出遊，寺院遺址一帶荒煙蔓草，地勢雖高，卻被大河、重重森林圍住，人煙罕至。「小時候每次放假，爸爸喜歡帶全家過來這兒，我坐他肩頭，爸爸涉水而過，水深及腰。那時也不知道有什麼好玩，望著殘破紅牆、綠樹、藍天，就這麼過一下午，覺得好無聊，」她說。

近二十年來，當地政府鋪橋造路，對外交通已經改善很多。不過，當天下午準備前往金洲大師住處，卻下起滂沱大雨，道路積水、泥濘不堪，車子無法前進，只好作罷。

## 最美的風景是人

在印尼，高達九成以上信奉回教，佛教人口不到百分之一。博物館導覽及相關工作人員、附近居民，世代都是穆斯林，細數古印尼輝煌的佛教王朝歷史，認真維護寺院遺址環境，竟然毫無違和感。

這地方為何從盛轉衰，甚至被遺棄八百年，到現在仍是一團謎。博物館大廳有尊石刻小佛像孤零零站著，身後大片牆壁貼上復原紅磚寺院遺址的全彩大圖。一眼望去，它就像站在寺院門口，手握破損的小盾牌、小權杖，眉開眼笑，耳際還別一朵小花。館方人員解釋，它是從遺址挖掘出來的護法神。

這大概是我見過最和藹可親的護法！彷彿在說，「歡迎光臨！有機會要常來！」某種程度顯示了占碑人和善開闊，可能是這樣的民風使然，當地穆斯林社區尊重包容不同宗教，願意投入保護佛教寺院群遺址，才能成就眼前這片美麗的風景。（謹以此文誌謝 Kadam Choeling 印尼分會）

# 西藏要聞

## 朝聖藏人被中國緊急召回 阻礙藏人參加尊者法會

四川康區藏人持護照於 2017 年底陸續抵達尼泊爾和印度朝聖，但在達賴喇嘛尊者於 2018 年 1 月 18 日到 21 日傳授灌頂法會前，中國警告藏人在法會前返回，否則將沒收護照及進行其他更嚴厲的懲處。而在藏人返回家鄉後，到縣政府有關部門進行報到及登記時，如實強調是依令緊急返回，但政府官員當場否認發出返回令。而從印度返回的所有藏人一直都被官方人員密切監視。

## 310 西藏大遊行於臺灣盛大舉行

2018 年 3 月 10 日是西藏人民抗暴 59 週年，也是 2008 年西藏大規模抗暴的 10 週年紀念日。臺灣藏人與支持者，也在這天走上臺灣街頭聲援西藏人權。今年活動主題「西藏要自由！達賴喇嘛要回家！」遊行途經國父紀念館，藏人進行大禮拜祈福儀式，其他遊行參與者「擬死」Die in 臥倒，提醒全世界，自 2009 年以來，西藏境內外已有 152 名藏人自焚。活動在遊行終點臺灣 101 旁信義廣場公園，最後在合唱「西藏人民起義歌」中結束活動。

## 洛桑森格指西藏議題發展趨勢未來三年為關鍵

3 月 19 日司政在議會表示，以前各方認為，中共領導層內部的溫和派官員有意調整西藏政策，但往往遇到強硬派的阻礙。如今習近平修憲成功，已經沒有這一顧慮，接下來他對於西藏問題，不論是好是壞，都應該會做出決定，未來的三、四年非常關鍵。流亡官方將集中精力，籌備未來幾年加大開展針對中國、西藏和國際的運動。藏人行政中央提出的「五·五十年規劃」，就是按照尊者的教導「做最好的準備、最壞的打算」，視未來幾年為最佳機會而付出努力，同時也做最壞打算，準備好未來五十年的規劃。

## 達旺民眾徒步遊行紀念達賴喇嘛流亡印度 60 年

在印度西藏事業核心小組與達旺和西卡門地區民眾，以及該地區寺院和非政府團體的聯合組織下，200 多

名來自達旺及周邊地區的民眾，於 3 月 19 日參加了徒步遊行活動，以紀念達賴喇嘛尊者在 1959 年 3 月從西藏流亡印度的歷程。遊行活動當天在達賴喇嘛尊者於 1959 年抵達達旺地區曲宕瑪為遊行起點，遊行活動預計於 3 月 27 日抵達阿薩姆邦中部泰茲普爾後結束。

## 西藏人民議會表決通過貝瑪央金博士為教育部長

獲得美國北愛荷華大學博士學位的貝瑪央金女士，被司政洛桑森格博士提名為第十五屆噶廈教育部部長（噶倫），並於 3 月 21 日經西藏人民議會投票表決後，獲得多數票而被批准為教育部部長。貝瑪央金博士祖籍屬西藏衛藏，於 1969 年 8 月 15 日生於不丹，曾就讀達蘭薩拉西藏兒童村六至十二年級課程，取得印度碩士學位後在流亡學校任教。之後獲得獎學金赴美國留學，2011 年獲得北愛荷華大學研究生院「優秀博士論文獎」，其主題為「流亡藏族學校的教師學習—實踐視角」。

## 港澳中、多民族及臺灣自由人權論壇

臺灣青年反共救國團慶祝 10 週年，2018 年 3 月 24 日舉辦了「港澳中、多民族及臺灣自由人權論壇」，廣邀藏族、蒙族、維吾爾族及中國與香港的朋友參加，為眾人所追求的自由民主人權的普世價值等目標而努力。透過講述被迫害的情況，讓世人更加了解中國弱勢民族的處境。主辦人楊月清理事長特邀達賴喇嘛西藏宗教基金會達瓦才仁董事長與會發言。全程錄像 20 集，見 YouTube 臺灣青年反共救國團十週年慶祝活動。

## 達蘭薩拉舉行「感恩印度」大型集會

3 月 31 日正值西藏流亡五十九周年，藏人行政中央外交與新聞部當天在達蘭薩拉大昭寺舉行大型「感恩印度」集會活動，藉此感恩印度政府和人民。印度文化部部长馬赫希·夏爾馬等政府官員與政要出席了盛會，達賴喇嘛在儀式上發言時感謝印度政府和民眾長期對流亡藏人給予關照和支援，並表示能為這個世界做出貢獻的西藏傳統宗教與文化在印度得以發揚和延續，可以說是

「轉禍為福」。藏人行政中央司政洛桑森格和西藏人民議會議長索南丹培在儀式上先後致辭，向印度官民表達了感謝，強調世界上沒有一個國家如同印度，為藏人如此慷慨地提供庇護和援助。

### 美國國會代表團參訪達蘭薩拉

4月4日美國眾議員羅斯·雷婷恩和克勞迪亞·特尼女士率領的代表團參訪達蘭薩拉3天，受到了藏人行政中央的熱烈歡迎。美國眾議員羅斯·雷婷恩女士在歡迎會上表示：「美國國會理解西藏問題，並與藏人行政中央和其他組織合作，共同制定美國支持西藏政策。」眾議員克勞迪亞·特尼女士高度讚揚了西藏人民以非暴力爭取民族自由的堅強意志，並鼓勵新一代藏人要無畏無懼，勇往直前，爭取西藏人民的自由。三天行程包括與達賴喇嘛尊者會面，訪問非政府組織、西藏兒童村學校、西藏藏醫曆算學院，以及西藏表演藝術學院等

### 西藏博物館募款計畫正式啟動

這項計畫將採用一個最全面性的展出方式，讓西藏的歷史、文化、宗教、藝術以及西藏境內的現況，在同一個建築物中完整的呈現給世人。新的西藏博物館的建置不僅可以大幅提升全世界人類對於西藏歷史、文化、宗教、藝術以及西藏境內現況的關注，同時這個博物館也將成為地球上最全面性的保存西藏文物的建築體。這個計畫的全部費用預計是一百萬美元，其中百分之五十的經費已由藏人行政中央和其他國家的贊助者籌足，剩餘的百分之五十目前正尋求臺灣民眾及企業支持和贊助。

### 緬甸人道組織代表團到訪達蘭薩拉

由緬甸北部克欽邦和撣邦9個「人道組織」共11人組成的代表團於4月14日至20日訪問達蘭薩拉，並於18日獲得達賴喇嘛的特別接見。代表團團長Gum Sha Aung說：「今天我們代表團成員非常殊勝的一天，我們有幸獲得拜見達賴喇嘛尊者的機會。他是一位鼓舞人心的精神導師，猶如佛陀在世；他也是和平與非暴力的象徵。這次與尊者的會晤讓我們備受鼓舞。尊者主要談到基督教，以及有關各宗教秉持慈悲與仁愛的共同價值等。」代表團在訪問期間也與達蘭薩拉的各非官方組織及教育與文化機構進行了互動與交流。

### 中國教授：「西藏從未是中國的一部分」

前香港城市大學劉漢城教授於4月21日在達蘭薩拉就1949前中國和西藏問題發表專題報告，舉證西藏在明清時期以來，從來不是中國的一部分。他的歷史證明包括3000年的歷史文獻、記錄和歷史地圖。教授補充說，在大明王朝統一記錄的結構中，不僅西藏被排除在中國領土之外，更明確地被標記為外國實體，與許多其他同樣的外國實體歸為一類。同樣的，清代經典的地理文獻也證實了西藏不是中國的一部分。

### 美參院反對中國干預西藏佛教領袖轉世

美國國會參院4月25日通過一份援藏議案，內容包括將今年3月10日西藏抗暴日設為「藏人權利日」、認可十四世達賴喇嘛對和平非暴力的貢獻，並且指出反對中國干預西藏佛教領袖的轉世，包括第十五世達賴喇嘛。同時，提案也支持藏人的基本人權自由，包括自決權及保護獨特宗教文化、語言、民族認同的權利。

### 美駐印大使首訪達蘭薩拉會見達賴喇嘛

美國駐印度大使肯尼斯·賈斯特(Kenneth Juster)於5月3日從新德里抵達達蘭薩拉，展開自去年11月就任大使以來對西藏流亡社區的首次正式訪問。大使與代表團一行於5月4日上午同達賴喇嘛舉行會晤，並在會晤後接受媒體採訪表示：「與達賴喇嘛尊者的會晤令我感受到一種巨大的欣喜，他是一位富有感召力的人物，我們之間進行了相當精彩的討論。這次見到他，令我深受鼓舞，也從他身上學到很多，其他代表團成員也有相同的感受。」

### 歐洲議會代表團：我們將站在你們的一邊，永遠不會沉默

歐洲議會支持西藏小組主席湯瑪斯·曼率領的歐洲議會代表團，於5月7日訪問達蘭薩拉藏人行政中央，並對藏人行政中央各部門、西藏人民議會、達蘭薩拉藏人非政府組織等進行參訪。司政洛桑森格在歡迎會上表示，歐洲議會通過了許多有關西藏問題的重大決議，並通過議會支持西藏小組使西藏問題推向全球支持西藏的前列。湯瑪斯·曼主席則表示：「我們希望表明來自歐洲的聲援，明確地聲援你們在語言文化、人權等領域的權利。我們將站在你們的一邊，永遠不會沉默。」





# 達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ཕམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོན་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30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   |  | 主管：  |  |   |  |   |  |           |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |    |  |    |  |    |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|                  |  | 地址   |  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |  |   |  |   |  |           |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |    |  |    |  |    |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|                  |  | 電話   |  | 經辦局收款戳   |  |   |  |   |  |           |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |    |  |    |  |    |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|                  |  |      |  | <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">虛線內備供機器印錄用請勿填寫</div>  |  |   |  |   |  |           |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |    |  |    |  |    |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |

◎ 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。



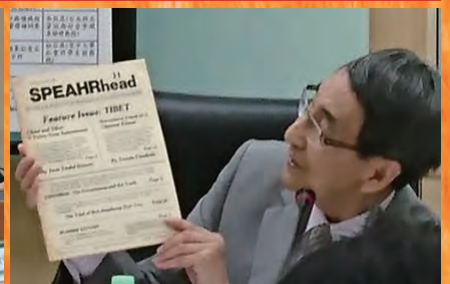
薩迦法王:台北國際會議中心 2018/3/13



大寶法王噶瑪巴:視訊與您談心 2018/4/6-7



甘丹赤巴:臺灣弘法行 2018/4/7-8



東吳大學教師研究發表會 2018/3/29



把西藏傳出去

死亡就像換衣服，  
衣服如果髒了或破舊了，  
我們需要換一件衣服。  
同樣地，  
我們的身體變得衰老而且不堪使用時，  
我們需要換一個身體。  
請你們用這種方式去看待死亡，  
否則死亡看似是一個很神秘或者很黑暗的東西，  
你們將會過度的焦慮或恐懼死亡。  
如果你們對於死亡有一些瞭解，  
那麼不管你是一個相信上帝存在的有神論者，  
抑或你是一個認為生命掌握在自己手上的無神論者，  
而你的一生是有意義的，  
當生命走到終點時，  
保證你不會有任何遺憾。

——達賴喇嘛



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་མཚན་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](mailto: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