

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱེད་

QUARTERLY [38]

克服憤怒和焦慮的方法

普世價值

一同努力共度難關

為痛苦者持誦祈請

祝賀蔡總統連任

悼念淨心長老

寧瑪派終止掌教領袖制度

西藏·哈達

為被病毒所擾者祈福

他用權威歷史文獻澄清西藏的歷史真相





慶祝達賴喇嘛獲諾貝爾和平獎 2019年12月10日



藏曆新年 洛薩札喜得樂 基金會佛堂 2020年2月24日

主編的話

親愛的讀者：

去年開始侵擾的新型冠狀病毒疫情方興未艾，尊者開示要做好防疫措施、念誦度母心咒與六字真言，聞、思、修菩提心與空正見以消業與累積資糧。尊者知道這世上由此病毒而感到恐慌的人很多，正在為大家祈願。而世界各國的藏傳佛教寺院及佛學會也舉行祈禱法會，迴向給被病毒所擾的有情眾生。

尊者教導我們克服憤怒和焦慮的方法。看到喜歡的事物就產生貪著，看到不喜歡的事物就產生憤怒，把外在一切現象看成真實而且獨立存在是錯誤的，空性可對峙這種錯誤。以自我為中心的自我主義是所有破壞性情緒的來源，化解的方法是菩提心和利他主義。尊者說碰到問題時，菩提心和空性的認知對於內在的平和有巨大幫助。

3月8日下午一點忠孝復興捷運站集結，二點開始310西藏抗暴遊行，盼望大家能來陪西藏走一段。

2月24日是藏曆新年，在臺藏人循例會在基金會佛堂聚會誦經。祝大家洛薩札西得樂，新年吉祥如意。防疫期間，願您闔府平安健康！

第38期 / VOL.38

2010年11月15日創刊 / 2020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、Sodor、慈多、Lily、雪域智庫

美術設計：richsense creative

地址：台北市基隆路2段189號10樓之4

電話：886-2-27360366

傳真：886-2-23779163

網址：<http://www.tibet.org.tw>

E-mail：webmaster@tibet.org.tw

達賴喇嘛尊者

克服憤怒和焦慮的方法 2

普世價值 10

佛法智庫

大寶法王：三主要道（三） 16

一同努力共度難關 20

流離藏僧教你空性（五） 22

為痛苦者持誦祈請 24

十二緣起略講（三） 25

漢藏交流

祝賀蔡總統連任 29

悼念淨心長老 30

寧瑪派終止掌教領袖制度 31

西藏·哈達 32

為被病毒所擾者祈福 38

他用權威歷史文獻澄清西藏的歷史真相 40

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)，文稿請自行備份，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 |

克服憤怒和焦慮的方法



首先問候在座的年輕兄弟姊妹們以及年長兄弟姊妹們。我很喜歡接觸人群，特別是年輕人。我和年長者聚會時，我想到的是「你先走還是我先走」，哈哈。我和年輕人聚會時，我覺得自己也變年輕，即使我已八十五歲。

時間不斷流逝，沒有任何力量可以阻止時間流逝，問題是我們能否好好利用時間。過去已經消逝，未來會怎麼樣取決於現在怎麼做，我們可以決定我們的未來是更幸福、更健康還是更艱難。二十一世紀將由你們這一代來決定是一個幸福或是艱難的世紀，這是你們的機會，也是你們的責任。像我這樣的老人沒辦法看到二十一世紀未來的發展，但你們可以。為了你們的利益著想，你們應該努力創造一個幸福的二十一世紀，你們這一代非常重要。年輕兄弟姊妹們請你們認真思考如何去創造一個幸福的二十一世紀。

世界上很多問題，包括戰爭在內，都是人類製造出來的。因此，理論上來說，人類有能力消除或者減少這些問題。很多殘酷的鬥爭和戰爭是基於憤怒、自私和狹隘的心態造成的。這種狹隘的心態只考慮自我的利益、

區別我們和他們，完全沒有把七十億人視為一個共同體。我們如果把七十億人視為兄弟姊妹，我們就不可能互相殘殺也不可能恃強凌弱。推動「七十億人屬於一個共同體」這個概念對我們極為重要。

從邏輯上來說，人類是社會性動物，人類必須依賴群體才能生存，因此人類應該關注自己所居住的群體。古時候人類在其活動範圍建立以家族為主的群體。今天的人類的群體已大不相同，東方需要西方的技術和現代科學，從經濟上來說西方也需要東方的資源，南方和北方也是如此。從現實來看，七十億人屬於同一個群體。佛教徒經常念誦的祈願文「一切如母有情」就是視所有生命為對自己有恩的母親看待。猶太教、基督教、穆斯林信仰神，他們認為世界是神創造的而且所有人都是神的子女；從這一點來看，人類互為兄弟姊妹。有神論者相信神代表著偉大永恆的愛，如果我們認真看待信仰，怎麼可能去恃強凌弱、互相殘殺？人類應該相互支持並友好共存。

耆那教、佛教以及數論派當中的一支，都屬於無神論者，這三者不相信造物主存在，



一致弘傳非暴力主義（ahimsa）和悲心哲學（Karuna）。非暴力主義和悲心哲學在印度已有三千年的傳統。我們如果認真實踐非暴力主義和悲心哲學，就不可能去攻擊和傷害他人。我們如果追隨古印度傳統的教義，可獲得內心平和，也能更有慈悲心和同理心。相對於其他國家來說，印度社會很和諧。受到非暴力主義的影響，不同宗教傳統包括基督教、穆斯林這些外來宗教，在印度完全可以和平共存。當鄰近國家以宗教信仰不同為藉口而互相殘殺時，印度不同宗教間仍保有和諧，這是非常了不起的。印度延續數千年的非暴力主義和悲心哲學，對今天的世界來說至關重要。

古印度傳統認為個人是否有信仰或是信仰何種宗教是屬於個人的事，並且主張人類應該實踐非暴力主義和悲心哲學。古印度傳統並非以祈禱或宗教的形式去實踐，而藉由教育的方式來獲得普世的認同。我經常呼籲我們要復興古印度傳統的非暴力主義和悲心哲學，因為宗教信仰只涉及到個人，而非暴力主義和悲心哲學攸關全體人類福祉。首先要從印度的教育領域開始做起，理由是來自

西方的現代教育系統太過重視物質主義，情緒和心識的研究被排除在外。當人們遭遇困境或挫折，他們除了向神祈求之外完全不知道該怎麼辦。

（此時，尊者拿起茶杯說：「讓我喝口茶，你們就用觀想的方式想像自己也在喝茶，哈哈」。尊者接著用手指點沾茶水彈到空中說：「我通常以此做為對佛陀的一個非正式的供養。現在我以此做為對大家的供養。哈哈。」）

我想和大家分享我的四個承諾或者說四個使命。我認為自己是人類的一份子，人類是社會性動物而社會性動物必須依賴群體才能生存，因此人類的本質是仁慈的。很多科學家也認同這點。在這個基礎上，我們可以利用教育培養出仁慈的人類。現在的小孩從幼兒教育起就開始學習身體的衛生保健。因此我們應該讓小孩也同時學習情緒的衛生保健。

請問在座的孩子們，你們喜歡笑臉還是像這樣的臉（尊者假裝做出生氣的表情，聽眾同聲回答「笑臉」）。理所當然是嘛，因為笑臉代表著內心的仁慈。我小時候看到我

的老師一臉嚴肅，我就不想上課，想儘快下課。當老師面露笑容或者講笑話給我聽，我上課就完全不會感到疲倦。所以孩子從小就應該學習情緒的衛生保健。這樣才能養成一種幸福的意識、平和的意識。

科學家們發現平和的意識可以強化我們的免疫力，也可以延長壽命。我們不用去講來世，也不用講到佛陀、神或天堂，我們要關注的是怎麼讓人類更幸福？怎麼讓群體更和諧？憤怒、恐懼、嫉妒的情緒會破壞我們意識的平和，而且最後會破壞我們的健康。有關情緒和意識的教育，應該納入教育系統裡，印度在這方面已經擁有非常豐富的資源。我們如果了解自己的情緒地圖，就能更有效的控制自己的情緒。佛經中有一部分涉及心理學的內容，這部分應該歸類為學術，而不是宗教。我的第一個使命就是藉由教育的方式來幫助七十億人類成為更仁慈、更有同理心的人類。不管我去到哪裡，我都會努力去推動。

我的第二個使命是推動宗教和諧。我非常確信宗教和諧是可以達成的。印度孟買的帕西社區約有十萬個帕西人，他們信奉拜火教（Zoroastrianism）並實施火供的儀式。孟買這個大城市裡還有好幾百萬的穆斯林、基督徒、印度教徒，千年來他們始終和平共存。在印度，世界上來自不同地區的宗教可以相互包容，就是一個例證。各個宗教的哲學、教義雖然不同，但他們傳播下列相同的訊息，那就是愛、原諒、包容和紀律。可見人類本來具有仁慈和互相扶持的品質。印度的鄰國和其他地區利用宗教作為消滅異己的藉口，這種行為極不可取。因此，推動宗教和諧非常重要。

第三個使命，我是一個西藏人，西藏人民非常信任我。我必須考慮西藏人未來的福祉，這是我的道德義務。2001年我已辭去政治方面的職務並完全卸下政治責任，我們現

在已有民選的政府。西藏的生態環境受到全球暖化的影響日益惡化，印度的生態學家提出警告說，由於高海拔以及乾燥氣候，西藏的生態需要長久的時間才能復原。中國在西藏開採天然資源對於西藏的生態也有相當程度的影響，我也曾經呼籲他們多關注這個問題。

現在談西藏的知識。我像你們這樣年紀的時候很懶惰，我常常數著日子想還有多久才放假，如果明天放假，我今天就非常開心。你們是不是也有同樣的感覺？哈哈。小時候我必須背誦幾百頁的經文，然後根據印度學者的釋論去學習經文當中的每一個字，同時還要廣泛地學習辯經。

寂護大師於第八世紀把佛教傳入西藏。寂護大師是那爛陀學者，非常重視推理和辯論，建立了一套邏輯並用他自己的方法去傳播佛法。因此西藏的知識是在邏輯和哲學的基礎上建立的，並非只有祈福和宗教儀軌。那爛陀傳統和量子物理學非常近似。量子物理學發現當我們深入分析某個看似存在的現象，結果是什麼也找不到。唯識學派也說，外在一切現象是我們的意識創造出來的，或者說是我們自心的投射。量子物理學認為，事物的真實狀況和它顯現出來的樣子並不相同，事實上二者有很大的差距。這個見解和那爛陀傳統的哲學思想不謀而合。

我通常都帶著尊敬和謙卑的心態去聆聽量子物理學家的講解，但有時候我覺得我知道的比他們更多，哈哈，因為我們數十年來一直在研究那爛陀傳統。我們對於中觀派和唯識派的哲學思想非常熟悉。我們提到這個是為了理解負面情緒怎麼產生的，人們的負面情緒是基於事物顯現出來的樣子而引發並相信事物的真實狀況就是如此。看到喜歡的事物就產生貪著，看到不喜歡的事物就產生憤怒。有些學習量子物理學的學生告訴我，他們對事物的貪著變少了，因為他們了

解事物的真實狀況並不像它所顯現出來的樣子。

不只外在事物如此，這個「我」也是如此。經過千百年的分析和檢驗，我們沒有找到一個獨立存在的「我」。這個思想稱為「無我」（anatman）。「無我」和主張有「我」（atman）的思想是截然不同的。某些中國學者認同藏傳佛教是真正從那爛陀傳統延續下來的宗教，他們認為藏傳佛教是非常科學的。西藏的知識對於我們的內在世界有極大的貢獻，是非常值得保存的資產。

在班智達尼赫魯（注）的建議下及根據我們所做的判斷，1974年我們宣示放棄追求西藏獨立並表達我們有意願成為中國的一部分。但前提是我們必須保留西藏的知識和西藏的語言文字。根據1914年西姆拉會議的草案，西藏被區分為兩個部分，安多和康區被劃定為內藏並歸屬於中國，其他部分劃為外藏並享有獨立的主權。外藏的人口不到兩百萬，外藏和內藏的人口合計約六、七百萬。但我們不能只考慮外藏兩百萬人的利益，我們必須考慮全體藏人的利益，全體六、七百萬藏人必須擁有中國憲法賦予各民族平等的權利並有權保留西藏歷史悠久的知識和語言文字。簡言之，政治層面上我們不再追求西藏獨立，但西藏的生態和西藏豐富的文化必須受到保護。

古代的那爛陀知識在印度幾乎完全消失。現在只有西藏人仍然完好保存那爛陀的知識和思想，包括心理學、邏輯、量子物理學等相關訊息。那爛陀知識對於情緒的了解和控制也非常有用，我們不盲從迷信，而是用分析觀察去研究憤怒有什麼好處、自私有什麼好處，最後我們發現所有負面情緒的根源是自我主義。寂天論師的《入菩薩行論》非常棒；他告訴我們怎麼去改變以自我為中心的態度及怎麼去發展利他心；這麼做最終得到好處的是我們自己。

人類和其他動物在進化過程中為了生存必須考慮自我的利益，但由於我們擁有人類的頭腦，我們應該用智慧的方式來利益自己，而不是愚蠢的自利。人類是依靠群體生存的社會性動物，因此實現群體的利益才能讓個人的利益獲得滿足。這就是用智慧的方式來利益自己。

寂護大師建立的邏輯鼓勵我們去問：「為什麼？」那爛陀傳統的大學者們，如龍樹菩薩、月稱菩薩，甚至質疑過佛陀的某些教言，理由是這些教言不合邏輯。佛陀本人也對追隨他的僧侶和學者們說過，要徹底檢驗他說的話是否正確，而非僅僅基於信心去相信他說的話。所以那爛陀的學者們真正做到了用理性、科學的方式去實踐佛法。

我的第四個使命是復興古印度知識的非暴力主義和悲心哲學以及毗婆舍那（vipassana），也就是觀察式禪修。今天的印度人普遍接受物質主義的教育，對於古印度知識不太重視，現在是我們重新關注古印度知識的時候，特別是思想和情緒這個領域。

印度是唯一能夠把現代技術、科學和古印度知識結合在一起的國家。現代知識能夠讓我們的身體感到舒適，而古印度知識可以讓我們的心理感到愉悅。不管你有沒有信仰，你都可以學習古印度知識，印度年輕人應該多關注及研究非暴力主義和悲心哲學，印度的某些學者對於我倡議的復興古印度知識非常有興趣。印度如果能夠做到把古印度知識和現代知識結合運用，對於促進世界和平將有巨大的貢獻。因為我們必須先獲得內在平和才能實現世界和平。

今天我想要和大家分享一個佛教學者朗日唐巴所寫的《修心八頌》。朗日唐巴是一個親身實踐利他主義的偉大修行者。我很小的時候每天都要念誦《修心八頌》。這是一篇很有意義的短文。

「我於一切有情眾，視之尤勝如意寶，
願成滿彼究竟利，恆常心懷珍愛情。」（第一頌）

利用觀察式禪修，我們發現自己是否能够幸福、長壽、健康取決於我們對待他人的態度。如果只考慮自己的利益，將會招來許多負面的事情。反之，如果實踐利他主義，我們不僅可以獲得內在平和，來生也可以獲得幸福的生活。你帶著利他的動機所做的任何行為，將會給自己帶來正面的結果。如同宗喀巴大師說的，證悟者的利他精神（菩提心）猶如大乘佛教的準繩、是諸大菩薩一切修行的基礎、諸菩薩皆以培養菩提心做為主要的練習。由此可見關注他人幸福的利他精神是具有重大意義的。

「我於一切有情眾」的「我」在哪裡？除了這個身體、思想、聲音之外，「我」在哪裡？你如果深入分析，你就會發現什麼都找不到。最近我碰到一個老太太，她由於內心充滿困擾而來請求我祝福她。我問她：「你的自我在哪裡？」她指著她的心臟說在這裡。我又問她：「是圓的還是方的？」她說：「圓的。」哈哈。除了身體、思想、聲音之外，我們沒辦法精確指出「我」在哪裡。月稱菩薩曾用戰車七支法來分析一般人稱為「我」的東西，最後發現「我」是由許多部分組成的一個整體，根本沒有一個獨立存在的「我」。所以這個「我」只是世俗認可的慣例。

「隨處與誰為伴時，視己較諸眾卑劣，
從心深處思利他，恆常尊他為最上。」（第二頌）

這個頌文對於改變自我主義的心態非常有用。

「一舉一動觀自心，正當煩惱初萌生，
危害自與他人時，願疾呵斥令消除。」（第三頌）

我們藉由觀察式分析發現某些情緒是有害的、某些情緒是有利的。然後我們學習去控制情緒並徹底消滅負面情緒。

「秉性邪惡眾有情，恆為猛烈罪苦迫，
見時如遇大寶藏，願恆惜此難得寶。」（第四頌）

我們對於朋友們的關懷通常是參雜著貪欲，所以不是真正的利他心。當我們能夠做到去關注敵人的福祉，這才是真正的利他心。因此寂天大師說，給你製造麻煩的敵人是你最好的老師。

「他人出於嫉妒心，非理辱罵謗我等，
虧損失敗我取受，願將勝利奉獻他。」（第五頌）
「吾昔饒益助某人，且曾深心寄厚望，
彼雖非理妄加害，願視彼為善知識。」（第六頌）

2008年拉薩有藏人上街抗議。他們遭到中國政府的武力鎮壓。那個時候我觀想那些執行鎮壓的中國政府官員的恐懼和憤怒全部由我承受，然後我把自己的原諒、包容和慈悲送給他們。這麼做對於當時的情況沒有現實的幫助，但卻立刻給我帶來內在的平和。當我們練習利他心的時候，外在環境會變得很正面。當我們完全以自我為中心，外在環境就會變得很負面、很恐怖、充滿隔閡、沒有安全感。

我練習利他心已有五十年，修持空性也有六、七十年。事實上當我看到憤怒尊的圖像時，我會去思考這些憤怒尊的憤怒是對誰展現、寂天大師的祈願內容是不是真的。當我在佛陀及所有護法神面前，迎請所有眾生做我的賓客並且祈願所有眾生能够得到輪迴裡暫時的安樂和終極的證悟，基於這樣的希望，因此我也同時祈願所有本尊及護法神顯現在眾生面前時是喜悅的。

以前舉辦密續灌頂時，首先我會施行驅



逐邪惡力量的儀式。近幾年我已經不再這麼做。因為我認為沒有任何有情應該被視為邪惡力量。一切有情都是我們的朋友。事實上這些我們在儀式中想要驅逐的所謂的邪惡力量正是我們實踐慈悲心的對象。我們不應該去想他們會傷害我或者對我不利，我們應該慈悲的對待他們。

「無論直接與間接，願獻利樂於慈母，
如母有情諸苦患，我願暗中自取受。」（第七頌）
「願此一切我所行，不為八法念垢染，
以知諸法如幻智，無執離縛而解脫。」（第八頌）

當我們讀到最後一個偈頌的願我能夠知道一切現象是虛幻的，首先我們要去觀察這個「我」是誰。如我剛才說的，當你觀察分析後就會發現「我」是一個由很多部分構成的組合體。此時你會得到兩個結論：我們所謂的「自我」不是獨立存在的、以及外在一切現象也不是獨立存在的。佛教當中有些學派主張阿賴耶識或者六識具有獨立存在的本質，但當我們深入分析後，我們沒辦法在五蘊或者阿賴耶識或者六識當中精確指出「我」

在哪裡。因此這個「我」只是世俗認可的慣例。

以自我為中心的自我主義是所有破壞性情緒的來源，化解的方法是菩提心和利他主義。我們把外在一切現象看成真實而且獨立存在，這是錯誤的，我們要用空性的方法來矯正這種錯誤。

我每天日常的練習主要有兩個：菩提心和空性的認知。當我碰到問題時，這兩種練習對於我內在的平和有巨大幫助。非常感謝大家。謝謝主辦方給我這個機會和大家分享。

（接下來尊者回答學生的問題。）

問：做為學生，應該先學習慈悲還是先學習智慧？

答：我想你應該先學習智慧。然後練習做一個仁慈的人並盡力去幫助別人。你可以好好學習有千年歷史的非暴力主義和悲心哲學。

問：你怎麼評論自己？

答：我只是一個人。一個來自安多的人。哈哈。

問：我們怎麼處理考試的壓力？

答：當我在面臨格西資格的考試時，我也有壓力。我的方法是我先以好多年的努力來準備考試，然後在靠近考試日期的時候我加倍用功。所以沒什麼好擔心的。

問：學生該怎麼做才能同時兼顧內在平和以及學術研習？

答：從利他主義的角度看，我們接受教育的目的是為了服務他人。如果我們的目標是將來為全體人類做出貢獻，那麼學習過程中我們會有更大的熱情也不容易感到疲倦。反之，如果我們只是為了自己的利益而學習，那麼我們一定會感到疲倦。

問：我們從小被教育要有自信、不要貶低自己。但剛才的「修心八頌」教我們要把自己看成比別人卑劣。這麼做不是讓我們喪失自信嗎？

答：絕對不會，這是實踐利他主義的一個方法，自私的心態才會讓我們喪失自信。

問：世界充滿各種災難，如何對人性有信心？

答：每個人都想要幸福的生活。什麼是幸福的根源以及什麼原因導致不幸，我們必須去了解。如果你對造成幸與不幸的原因缺乏了解，將遭遇很多挫折。

問：目前一般學生普遍感到焦慮，這是什麼原因？

答：我覺得主要原因是自我主義和缺乏對整個情緒系統的認識，寂天大師的書對於這個問題應該很有幫助。

問：年輕人應該要保存傳統還是追求現代文化？

答：把二者結合在一起。西方引進的教育並不完整，缺少情緒方面的知識。所以我們應

該把古印度知識加入目前的教育系統。

問：禪修對於今天的年輕人有什麼重要性？

答：我覺得每天早上的課程開始前做幾分鐘禪修也就是保持靜默並觀察自己的思維是非常有益的。

問：你在青少年時期面對的挑戰是否和我們現在面對的相似？

答：我想是差不多。事情的發展取決於環境和個人心理特質。

問：為什麼古魯（老師）很重要？

答：如同宗喀巴大師的菩提道次第廣論所說的，一個人必須先調伏自心才能去調伏他人。未調伏自心之前，一個人絕無可能調伏他人。我曾經講解過佛經記載的古魯的十種特質，其中包含具有慈悲心等等。當我們要追隨某個古魯時，要先去觀察他 / 她是否具備這些特質。

問：你認為幸福是什麼？

答：在生理和心理兩個方面，我覺得心理方面比較重要。心理感覺快樂、喜悅的時候，生理上的病痛就沒有太大的影響。相反地，生理上很舒適、生活品質很好，但心理上很多困擾，我們仍然不會快樂。

問：孩子們想知道你是怎麼從西藏逃出來的？

答：說來話長。我在中國共產黨的控制之下生活了九年，1954年我去中國和中共領導人毛澤東見面，當時我認為他很努力為人民服務，所以我很尊敬他並和他保持良好的關係。後來他變得很腐敗，我認為是極權統治和缺乏法治造成他的腐敗。以色列已故總統希蒙·佩雷思（Shimon Peres）是我的好友，他是一個社會主義者，所以他對中國有好感。他早期去過



中國，後來我們再次碰面，我問他中國是否實施社會主義，他立刻說：「不！中國實施的是最糟糕的資本主義。」中國沒有新聞自由也沒有人身自由，後來我面臨生命危險。1959年3月10日到17日藏人聚集諾布林卡四周，局面非常混亂，我盡最大努力試圖讓情況冷靜下來但沒有成功。當時中共的指揮官給我一封信，信中說為了保護我的安全，他們要知道我住在諾布林卡的哪一棟房子裡面。我們很懷疑他們是真的要保護我還是要攻擊我，加上他們之前用武力鎮壓東藏並殺害很多當地的精神領袖，因此我決定在17日清晨離開拉薩。

問：你如何克服悲痛？

答：佛陀也一樣會死，整個銀河系最終也會消失，如果聽到有人去世，這是很自然的。

問：你對自己的證悟有什麼看法？

答：根據我自己的經驗，我學習空性的智慧已有七十年並且長期實踐利他主義。我目前的狀態應該是接近心經咒語「揭

諦·揭諦·波羅揭諦·波羅僧揭諦·菩提娑婆訶」的五個階段的第一個「揭諦」也就是累積資糧的道路。

問：做一個普通人好？還是做一個國家主義者比較好？

答：你可以檢驗自己是否基於狹隘或短淺的看法而支持國家主義。如果是，那麼你最好不要成為一個國家主義者。如果你看到國家主義具有建設性的一面，並且你有很好的理由也有能力去做一些事來保護或幫助印度人民以及這個國家，那麼你可以做一個國家主義者。如果你是基於偏見而認為自己的國家最好並想去消滅其他國家，那麼你最好不要成為一個國家主義者。

注：

尼赫魯，印度獨立後第一任總理。

2019年11月20日於印度新德里聖哥倫巴中學
Tushita 大乘禪修中心四十周年慶典演講
<https://www.facebook.com/DalaiLama/videos/418992222336654/>
Lu Anna 英譯中

達賴喇嘛開示 | 普世價值

24th Dr. Sarvepalli Radhakrishnan Memorial Lecture
 “Universal Ethics”
 by
 His Holiness, Nobel Laureate
 the 14th Dalai Lama
 21st November 2019
 Guest of Honour:
 Dr. Vinay Sahasrabudde, President, ICCR.



我想請大家容許我坐在這裡說話。理由是我已超過八十四歲加上膝蓋有點問題。最近我和幾個朋友談話時，他們問起我膝蓋的狀況。我告訴他們，我所有的能量都跑到腦子而沒有跑到（膝蓋）這裡。哈哈。

首先問候尊敬的兄弟姐妹們，特別是我敬愛的母親（面前觀眾席上的某位女士），她給予我個人很大的讚揚，基於私心，我尊稱她是我敬愛的母親。哈哈。接著問候認識多年的朋友們。我也許不記得每個人的名字，但他們的臉孔清晰的印在我的心裡。每當再次見到他們，我立刻注意到他們的容貌由於年紀增長已改變很多。我看到一些老朋友，他們的外表看起來非常老，所以我提醒自己「我一定也很老了」。哈哈。但重要的是每個人的生命應該具有意義。

佛教主張每個人都具有佛性。在這個基礎上，首先你藉由持續的練習去展開你的佛性（tathagatagarbha）。練習的重點在於了解終極的真實是什麼。這方面與量子物理學非常相似。量子物理學非常有用。在每天思維空性的練習和禪修當中，我會結合量子物理學的某些理論一起觀察思考。根據量子物理學，事物的表象和真實情況是有差距的。

這個看法與龍樹菩薩和無著大師的學說完全一致；他們主張表象和真實情況有很大的不同。

絕大部分的破壞性情緒主要是基於事物的表象而引起的。解決方法就是去了解真實情況。這是一個方法。另一個方法就是利他主義。我們不管是不是佛教徒，不管是不是有宗教信仰，甚至動物也可以擁有利他心。以動物來說，有慈愛心的動物看起來比較快樂。比如狗兒當中，行為比較慈愛的那隻狗會被很多其它的狗兒圍繞；有些狗只會一直亂吠，最後這些狗就變得很孤單。我們人類是社會性動物。科學家發現人類的本性是慈悲的。各大宗教傳統即使哲學思想不同，都共同傳遞一個信息，那就是愛的信息。由於各個宗教都在傳遞相同的信息，因此所有宗教應該和平共存並相互尊重。這是非常重要的。

今天我們在此紀念拉達克里希南（Radhakrishnan）先生。1956年我到訪印度參加佛陀誕辰慶典，當時印度政府成立一個委員會來主辦這個活動，這個委員會的主席就是拉達克里希南先生。我覺得現在多數印度人由於接受物質主義教育而過度追求物

質生活，所以我常常呼籲印度人要多從古印度知識中汲取處理情緒的技巧。三千年歷史的古印度非暴力主義（ahimsa）和悲心哲學（kruna）所關注的，就是我們的思維和情緒。印度擁有很好的機會和條件讓古印度知識融入現代教育當中，拉達克里希南先生就是一個很好的例子。他在國外大學接受完整的現代教育並成為一名教授，同時他也學習很多古印度知識。有幾次我和他見面的時候，他會用特殊的曲調朗誦梵文詩句給我聽，他真的很棒。但請容我這麼說，當他朗誦梵文 Mūlamadhyamakakārikā（中論）的某些詩句，我覺得我比他更了解它們的意義。哈哈。因為我們很早就學習這些論頌並已日復一日實踐了很多年。但我真的很尊敬他而且佩服他，他是集現代教育和古印度知識於一身的很好的範例。

三千年前印度已經存在非暴力主義（ahimsa）和悲心哲學（kruna），之後又發展毗婆舍那，一種不藉由祈禱而藉由觀察分析去了解事實的方法，我認為這種方法非常獨特而且非常重要。今天的世界非常需要非暴力主義和悲心哲學，缺少悲心哲學，這個世界將充斥暴力。比如上個世紀的一次和二次大戰，甚至更早的歐洲各國的戰爭，今天還是有許多戰爭發生。更糟糕的是以宗教之名所進行的戰爭，比如什葉派和遜尼派的戰爭、緬甸鎮壓穆斯林、穆斯林和基督徒的衝突，這些都是以宗教作為互相殘殺的藉口。

我剛才說各大宗教傳統都共同傳遞一個信息，愛的信息。因此我們不能只是祈禱，我們必須去實踐非暴力主義和悲心哲學。我的一個使命，就是在七十億人屬於一個共同體的基礎上盡自己最大能力去幫助人類。我們每個人都想要幸福的生活，不想要痛苦也不想要情緒不安。克服破壞性情緒的辦法就在我們自己身上而且我們從一出生就具有這個能力。人類的本性是慈悲的，我們如果多

關注自己的內在價值，我們就能夠寬恕和包容他人。真正的慈悲是去關注那些製造痛苦和麻煩的敵人並認真考慮他們的福祉。

關注自己的朋友的福祉或多或少是一種執著，真正的慈悲是沒有任何執著的。我們的敵人也同樣是人類、是我們的兄弟姊妹，也擁有追求幸福的權利。他們由於憤怒、嫉妒等等的破壞性情緒而製造很多問題，所以我們更應該關注他們的需求，寂天菩薩說你的敵人就是你的朋友。印度傳統把信仰和入世區分開來。從入世來說，有沒有宗教信仰是其次，首要的是我們應該把所有人視為同一個群體並進一步去關注這個七十億人的群體。我的第一個使命就是努力去達成這個目標。

1959年我來到木蘇里並在那裡居住一年，1960年印度政府幫我安排一個新的住所，於是我搬到那裡定居。1959年我就認識迪利吉·歐爾班，他是一個很棒的朋友。他曾經告訴我，阿薩姆南部有一棟房子，從那個房子可以眺望遠方非常廣大的平原。他進一步向我解釋，現在從你所住的地方，你的光芒將會照亮世界上更多的地方。當時我覺得他這麼說只是一種比喻。六十年過去，現在看來確實有很多人給予我愛護和支持。許多學者、宗教領袖、科學家也對我的思想產生很大的興趣。我認為佛教哲學不屬於宗教而應該屬於學術課題。有些科學家對於緣起非常有興趣。

科學家們關於外在世界的研究已達到高度發展，但內在世界這方面現代科學尚未開始發展。二十世紀初期，科學家們認為只有頭腦存在，他們不接受頭腦之外還有一個東西叫做思維或心識。到了二十世紀後期，一部分科學家發現頭腦會受到某種東西影響，他們稱之為思維或心識。因此有些科學家開始研究心識是什麼，比如觀察修行者禪修期間頭腦的狀態和變化、人死亡後屍體為什麼

在兩到三周內仍然不腐壞。莫斯科大學的科學家已在班加羅爾設立一個研究中心。某些僧侶去世後遺體沒有馬上腐壞，於是他們用儀器去觀察僧侶的遺體，試圖了解原因。威斯康辛大學也曾經進行這方面的研究。現在他們證實有某種東西獨立於頭腦之外並且可以影響大腦。所以古印度知識應該歸類於學術的範疇。

平和的思維對於身體健康有很大的影響。前些日子我碰到喜馬偕爾邦的警察，他告訴我最近毒品問題很嚴重。這些人不知道如何讓情緒保持平和所以才去吸食毒品。這個情況告訴我們，學校的教育當中應該加入解決情緒問題的技巧。這樣才能幫助學生們保持身體健康。印度已經具有這個潛力，如果能夠多關注古印度知識會更好。拉達克里希南先生是一個很棒的範例。

我非常高興能出席這個活動。現在太陽很熱，觀眾可能覺得不太舒服。所以我不要說太多。謝謝大家。我非常歡迎爭論性的問題。因為回答這類問題可以顯示出我從那爛陀傳統學到很棒的辯證方法，你們將會了解我的腦子是怎麼思考的。哈哈。

問：怎麼才能阻止工廠製造塑膠產品？小孩子應該如何去保護地球上的動物？

答：全球暖化危機日益嚴重。另一方面，看到很多年輕人和學生非常關注這個危機。這實在讓人感到振奮。年輕人具有更開放的心態，不像老年人很多想法一成不變。大眾對於全球暖化危機應該有更多警覺。媒體除了報導新聞還要多傳布地球暖化的信息並承擔起教育大眾的責任。印度傳統的非暴力主義和蔬食主義非常好。我坐飛機時看到（地面上）牧場的房子增加很多。在經濟發展的名義之下，印度現在有越來越多的肉食者。我覺得大眾應該多多支持印度的蔬食料

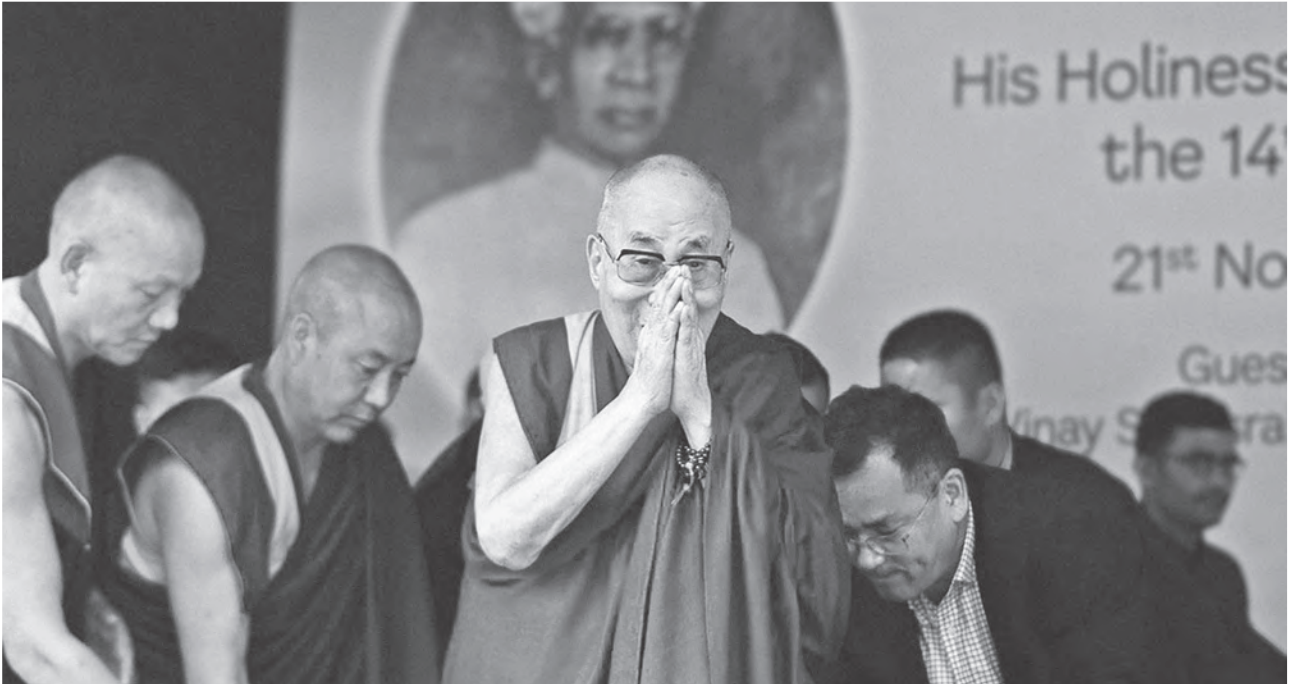
理。中國料理很美味，但以蔬食來講，印度的蔬食料理遠勝中國。

問：我首先禮拜最尊敬的達賴喇嘛尊者。請問我們要如何教導 6～16 歲孩子有關道德的價值？

答：科學家證實人類的本性是慈悲的。年紀小的孩子們都喜歡笑臉。每個孩子都是從母親那裡獲得關心和照顧，否則不可能生存下來。所以我們的生命是從慈愛開始的。孩子們的心很善良、喜歡玩在一起。有一次在瑞士，我看到來自不同國家的人住在同一個社區內。巴勒斯坦人的小孩和猶太人的小孩玩在一起，完全沒有隔閡。當孩子們進入學校之後，由於學校忽視基本人類價值並給單純的孩子們灌輸宗教和國籍的差異等等概念，這個時候隔閡就產生了。我認為現在的教育制度太偏重物質主義而太少宣揚內在價值。內在價值是每個人與生俱有的。但踏進學校之後，內在價值就不再受到重視。學校應該多加強調友善的價值。很多科學研究證明友善不僅可以讓我們保持心的平和，還可以促進身體健康。印度已具備這種知識，不需要外求，只要復興古印度知識、宣揚非暴力主義和悲心哲學就足夠。

問：我在工程學系擔任教授。我教導專業倫理和人類價值。我應該怎麼去激勵學生們並說服他們把理論變成行動？

答：我們已經和達蘭薩拉的一些公立大學合作進行師資培訓的項目。我期望這個計劃最終能普及到印度各地。培訓的重點是喚醒大眾對於情緒和情緒地圖的重視。這不是新東西。只要復興古印度知識就可以辦到。



問：這個問題是有關大師和追隨者（門徒）之間的差距。請問大師的教導和追隨者實際行動之間日益擴大的差距，應如何去消除？

答：追隨者應該用更多心力去學習。以佛教為例，我常呼籲佛教徒，我們應該成為二十一世紀的佛教徒，不能只依靠盲目的信仰。佛教徒要努力去了解佛陀的意義和佛法的意義，還要了解四聖諦是什麼。要徹底了解四聖諦，佛教徒必須先學習二諦是什麼。二諦是指世俗的真理和終極的真理。佛教尤其是那爛陀傳統非常重視理性的分析而非只依賴信心。

佛陀曾告誡他的追隨者、僧侶和學者們要嚴謹的分析及驗證他的話語，不要僅僅基於信心就接受他所說的一切。這是非常科學的。所以凡是有信仰的人包括佛教徒在內都要努力學習並用合乎邏輯的推論方法去驗證。我們要問為什麼並且深入探索而非一味說是。

那爛陀傳統的大師們曾經拒絕佛陀的某些教言。理由是那些教言不合邏輯而且是針對特殊聽眾所講的，並不是佛陀真正

的教導。很多佛教文獻記載的思維探索、心理學、邏輯、哲學與量子物理學近似，它們應該屬於學術課題而非宗教範疇。我們可以利用這些知識來發展頭腦和身體健康。當個人擁有平和的思維，社會就會變得平和，最終世界和平才能達成。不用談到來世、涅槃、解脫，我們必須用研究學術的態度去學習。

問：我們應該怎麼做才能讓自己更慈悲、思維更穩定？我們怎麼做才能擁有持久的愛的能量？

答：根據我自己的經驗，這不是憑空得來的。我從六、七歲開始學習，當時我不是很努力，只想要四處玩樂。漸漸的我才開始認真學習。之後我的人生變得很複雜很辛苦，那個時候我發現過去所學到的知識非常有用。六、七十年來，我一直在我的生命中實踐這些理念。這麼做相當不容易卻給我帶來巨大的效果；即使在極為艱困的日子裡我的心境仍然保持平和。利他主義的實踐可以讓世界變得更正面。過度自我中心和負面情緒則會

導致猜忌、焦慮，最後世界變得非常灰暗。因此內在的良善是關鍵因素。這不是信仰而是辨證、分析、科學研究的結果。我已經親自實踐了幾十年。這不是一蹴可幾的。

問：請問你如何保持笑容和喜悅的心境？只有非常崇高的人才做得到嗎？

答：我保持笑容是因為我有特殊的藥丸。哈哈。把你的敵人、給你製造麻煩的人、批評你的人當成你最好的老師；這樣你就不會感到嫉妒、憤怒。中國政府經常批評我，我沒有感到憤怒，反而去關注他們的憤怒和恐懼。一般來說西藏人比較喜悅。喜馬拉雅地區的民眾普遍受到西藏文化的影響。我認為佛教是主要原因。我們從小就學習把所有生命當成自己的母親一樣看待。耳濡目染加上持續練習，我們得到一點體驗。以我自己為例，我看待所有生命如同自己的母親，同時我把七十億人視為一個共同體。所以不管走到哪裡，所有人都是同類，所有人都如同兄弟姊妹。我通常很早起，沐浴之後我會出去走走。首先碰到警察，我立刻舉手向他敬禮並和他握手，然後和他開玩笑。我們不需要相互介紹也不用在乎等級，因為我們都是同類。有的警察很嚴肅，我先對他微笑，他的反應仍然很嚴肅，這時候我就做這個動作（注：尊者把手伸到右邊來賓的腋下搔癢），這時他就笑了。哈哈。我和所有人之間都沒有屏障。我如果認為自己是西藏人、自己是佛教徒、自己是達賴喇嘛，這樣我就變成一個又愚蠢又孤獨的人。我們最好把自己當成一個普通人；當碰到另一個同類時，我們用微笑和對方打招呼。

問：請您分享有關夫妻相處的倫理。

答：我覺得雙方都要承擔責任。我曾經在加州和一個老師閒談，他是基督徒。他談到婚姻，我說雙方在結婚前應該深入了解對方並產生相互信任之後再結婚，不能只憑對方的外表來判斷。他很同意我的看法。內在價值遠遠勝過外表的美麗。外表可以靠化妝美化，但內心充滿憤怒的話，化妝也沒用。

問：這個問題比較有煽動性和政治性。你來到印度已經六十年，為什麼業力因果的文化和哲學卻日益衰微？

答：我覺得真理或佛法日益衰微的原因是信徒們只重視儀軌和建寺。達蘭薩拉有很多猴廟。我不認為猴廟可以保護你們和印度。達蘭薩拉的猴子越來越多；它們應該是猴廟的士兵們。哈哈。普遍來說，我認為印度不太重視真理（Dharma）。非暴力主義和悲心哲學是印度文化的一部分；因此所有宗教可以在印度和平共存；社會也非常和諧。幾千年歷史的非暴力主義確實深深影響著印度人。至於有信仰的人們，你們應該更重視學習，不要只是祈禱和唸咒；祈禱和唸咒只是修行的一部分，真正的修行是轉化我們的情緒。

問：這個世界將走向哪裡？這個世界是否有希望實現持久的和平？

答：現代教育系統起源於西方世界。早期的教育比較平衡。傳遞內在價值的任務通常由寺廟和教堂承擔。工業革命之後，物質主義和科技發展受到重視。現代教育偏重物質主義是一種錯誤。心理學和情緒處理技巧是學術的範疇；它們應該納入現代教育之中。若能如此，二十年、三十年後的那一代人將會完全不同。

印度文化蘊含非暴力主義，然而其他的內在價值卻不受重視，這是失衡的。我覺得印度需要在教育方面做改革。我的使命之一就是將古印度知識引進教育體系。印度有能力把古印度知識和非暴力主義和悲心哲學融入現代教育當中。

問：為什麼宗教會造成衝突和暴力？

答：我尊重所有的宗教。我本身也致力推動宗教的和諧共存。印度是一個非常好的範例；所有宗教互相尊重。有的國家只有一種宗教、一種真理。印度人從小就知道有很多不同的傳統、不同的真理。有些穆斯林地區只容許一種宗教，就是伊斯蘭教。穆罕默德和他的兒子和他們的子孫互相以武力攻擊彼此。同樣是穆斯林，但在印度長大的穆斯林從小就認識很多不同的宗教、不同的真理，所以在印度我從未看過穆斯林為了什葉派和遜尼派的問題而爭戰。某些穆斯林國家常常互相爭戰，因為他們非常封閉，只容許一種信仰、一種真理。因此我認為擴大不同信仰之間的接觸可以改變這種情況。

問：這是最後一個問題。怎麼才能讓自己擁有美好的人生？

答：除了頭腦之外，我覺得擁有好的食物、好的衣服、好的睡眠、良善的友伴就足夠了。但我們都有一個特別的頭腦，僅僅生理上的滿足是不夠的。我剛才說過，古印度知識有很多獲得內在平和的技巧，也有很多克服破壞性情緒的技巧；我們不需求神保佑。當代印度人應該更重視古印度知識並投入研究人類的情緒。

利他主義可以給我們帶來幸福的生活。

印度傳統所謂的轉世，你們稱之為靈魂（atman），我們稱之為微細意識。任何意識都是因緣聚合所生並且有連續性。我們的銀河系是由粒子組成的。尚未有銀河系之前，粒子已經存在。同樣的，意識也是如此；先要有一個意識存在，之後才產生另一個意識。我曾經請教科學家們有關人類的生命何時開始：「當母親的卵子和父親的精子結合而且卵子和精子都很健康時，是否一定能形成生命？」某些科學家的答案是不一定。換言之，卵子和精子結合不一定能形成生命，還必須具有一個第三因素。科學家們尚未開始研究這個領域。我們認為當一個女人和一個男人在業力的連結下共同願意成為母親和父親的那一刻，微細意識才進入到受精卵，此刻生命才開始形成。

微細意識以及一切外在現象並沒有起始也沒有終結；這是佛教有關轉世的理論基礎。主張靈魂的學說則認為身體和思維之外還有一個獨立的「自我」。佛教不認同有一個獨立的「自我」。印度傳統的眾多思想派流曾經針對「自我」是否存在進行很多辯論。「自我」是什麼？曾經有某個女士告訴我「她的心裡有很多壓力很多煩惱」，我問她：「你的自我在哪裡？」她指著她的心臟說「這裡」，我接著問她：「什麼形狀？圓的？還是方的？」她說：「圓的。」哈哈。佛教對於「自我」是什麼有很多的研究探索。基本上佛教認為「自我」是因緣聚合所生；佛教主張一切現象都是因緣聚合所生而且相互依存，沒有任何現象是獨立存在的。量子物理學在這方面非常有幫助。謝謝大家。

2019年11月21日於印度新德里印度國際中心
二十四屆薩瓦帕利•拉達克里希南紀念儀式致詞
<https://www.facebook.com/DalaiLama/videos/2565866870359278/>

Lu Anna 英譯中

大寶法王開示 | 三主要道 (三)



首先和大家說早安，今天是北美祈願法會課程第三天，前兩天講到《三主要道》的第一個要點：出離心，以及第二要點：菩提心。

大乘發心、菩提心有兩個面向：1，生起菩提心的原因，2，生起菩提心的方法。

關於第一部分「生起菩提心的原因」，大部分在昨天已經講過。今天要講菩提心的第二個要點：

二，生起菩提心的方法

佛陀在《大寶積經》當中，對大迦葉尊者提到：如同眾人禮敬半月，而不是禮敬滿月一樣，眾人禮敬的是菩薩而不是如來。有這樣一種說法（註）。因此菩薩、菩提心是很重要的。昨天談到「發起菩提心」，前提是一定要有利他之心，而在能夠利他之前，要先具有「希望幫助眾生離苦的悲心」，及「希望眾生得到喜樂」的慈心，同時，也要

具備一種「慈悲聚合的殊勝心」。

何為真實的「利他之心」？就是「殊勝心」。因此真正的利他之心是指「殊勝心」，「悲心」和「慈心」為其支分。意思是若要具備「殊勝心」，應該具備的支分或條件，就是要有悲心和慈心。其中首先要具有的，或者說最重要的，就是一念幫助眾生離開痛苦的悲心，這也是菩提心、發心的根本。

■大悲心，是「百分之百承擔對方的苦

科學家在做研究時，將悲心做出幾種分類：

1. 智識理解：

知識上、理智上的，悲心的理解，並沒有感同身受的悲心。

2. 同理心：

這種同理心會在何時生起？譬如看到

車禍、他人痛苦的畫面時，心中會有一種不舒服、痛苦、害怕的感受，會有想要離開痛苦的心生起。但這也還不是佛教中談到的悲心。

3. 真實悲心：

這是依照佛教的大悲觀修而生起的悲心。不僅看到顯現的苦相，而且當你真正觀修苦、觀修悲心時，你觀察到苦背後的真正原因等等，真正深刻觀察眾生的苦，而生起真實悲心。這種真實悲心並不會讓你感到害怕或恐懼，反而讓你更有勇氣、更勇猛的去幫助眾生。換句話說，佛教談到的「大悲心」、或說佛教觀修的悲心，就是如此的第三種，不僅是暫時看到受苦照片時，生起的情緒波動；而其實是行者在深刻觀修之後，所生起的一種心。

這種悲心不是表面地、突發地，而是透過深刻的觀察、體會而生起。因此它不會時有時無。行者深觀痛苦、煩惱生起的原因與邏輯，油然而生的這種悲心，和智慧也是有關聯性的。因此，此處所談的悲心，相較於一般的同情心或關心，會更深刻些。它不是問候對方：「你好嗎？最近好嗎」等的稍加關心，也不是覺得自己比他人好的憐憫或施捨，佛教的悲心是一種完全的涉入和奉獻。佛教談的「大悲心」，是指「不再有自己，完全成為對方」，成為正在受苦的關心對象，你清楚知道你和對方毫無差別，換句話說，他的苦，你百分之百可

以領受、承擔，和他人完全為一體，不再有自己或他人的執著妄念，這就是佛教所說的「大悲心」。

科學家也提到說，同情心、同理心，其實是身而為人的本性、本能，但有時可能受到成長環境的一些影響，而讓同情心和同理心也日漸減低。甚至有一種說法說：政治家比較沒有同理心，當然這不能一概而論，但換句話說，當我們自利的心越強時，利他之心會越少，也就是說，越自私的人，就越不懂得關心他人。



悲心是人的本能，我們應該努力將此潛能、本能開顯出來。因此我們應該每天觀修悲心，甚至我覺得日常生活當中，我們應該多去使用「悲心」這名詞，多講多說，都會有用。尤其小孩在成長時，多和他說一些悲心的用語和道理，也會讓孩子種下一個好的種子，可能孩子長大之後，就會比較懂得關懷他人，總之訓練、修習悲心時，要懂得創造順

緣，幫助自他多去鍛鍊、增強悲心。總之，佛教講到的「悲心」，在於深刻瞭解他人的痛苦，這種瞭解並不是表面上的，或者因為看到車禍、骨瘦如柴、重病等等的悲慘照片而生起的感受，此處的「悲心」，所謂「思維眾生之苦境，是一種更深刻的、發自內心的體會。

■生起大愛，放下怨親分別

因此，後面幾句偈文說：

7. [不忍如母苦]

受於四瀑流沖捲，緊束難遮業索中，
困於鐵網我執內，無明黑暗所籠罩。

8. [發起殊勝心]

輾轉投生三有中，三種大苦無間害，
成此慘狀諸慈母，思維而發殊勝心。

這裡談到「慈母」，將眾生視為慈母、母親一般，教導我們要知母、念恩。此處主要談到，我們並不是沒有愛，我們都會愛父母親、親朋好友，而這種愛比較偏頗，甚至還帶有貪愛、貪執的成分，稱為「小愛」。這裡所談的「愛」，是一種大愛，不僅是關愛親人，對於不認識的陌生人，甚至傷害你的人，你也對他們有關愛之心，這種不分親殊的關愛，就叫「大愛」。

佛教談到的悲心、愛心，都是有邏輯、是理性的，而不是一時的衝動，也不是一時貪愛而生起的。事實上，我們之所以對於喜歡的對象，包括親友，甚至自己的寵物生起悲心，是因為他們想要離苦得樂；同樣的道理，陌生人也想要離苦得樂，因此也應該對他們生起悲心，進而對於不喜歡的對象、曾經傷害我們的對象也應該生起慈心、悲心，因為他們也想要離苦得樂，甚至他們就是因為想要離苦得樂才會傷害自己。透過這樣的一種理性思維，你會知道，應該要對所有眾

生都生起慈悲心。

很多時候，我們並不理性，往往只是因為對方是所謂的「敵人」、是我「不喜歡的人」，所以就詛咒對方：「讓他受苦吧！因為他傷害過我，因此他受苦活該！」有了上面悲心的觀修，就比較容易消除自己許多理性的衝動反應。觀修悲心會讓我們瞭解到：眾生都是平等的，我們都有離苦得樂的權力，因此，每一個生命都值得我們尊重，不能夠輕忽對待。

■一心助人離苦得樂， 就是大悲本尊相

舉例來說，當我們在做本尊觀修時，有經驗者會知道，要先觀想：本尊坐在蓮花之上、蓮花上面有月輪為墊等等。觀修少數忿怒本尊時，會觀想蓮花上的座墊是太陽（日輪），但通常寂靜尊觀想時，都是蓮花上有月輪，上面端坐本尊，這些其實都是有象徵意義的。譬如

「蓮花」代表「出離心」，「月輪」代表「世俗菩提心」，也就是我們所談的大乘發心。經典教導我們要觀想月輪是滿月，因為我們凡夫的愛心、悲心，常是偏頗的、不圓滿的，如同半月或弦月一般。這裡的「滿月」觀想，提醒我們：要培養的菩提心、悲心，是無分親疏、平等對待眾生的，悲心應如同月亮一般，光芒從天灑下時，是清涼的，也象徵消除眾生的熱惱，幫助眾生得到喜樂。菩提心、悲心的光芒，要如同滿月一般，照射到眾生，而消除眾生的煩惱。

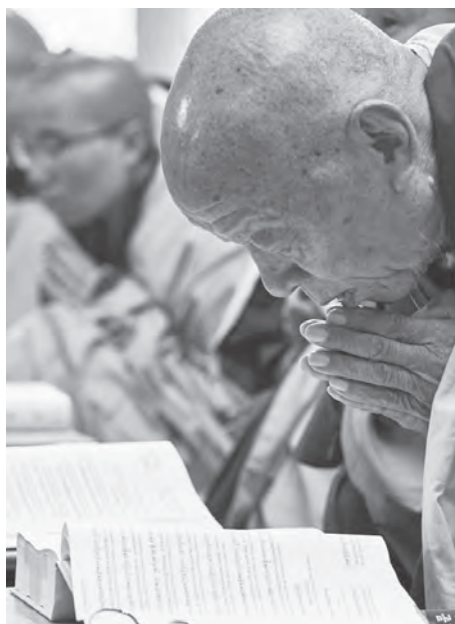


能這樣觀想本尊的象徵意義是比較重要的。如果觀修本尊時，瞭解意義而觀想，就不會問出一些表象化問題，例如很多人會問我說：「到底本尊要觀想多大？」的確經典中是有記載大小，但我自己常常也沒辦法觀修得很精確，其實重點不是形狀、大小，而是形象背後的象徵意義。舉例來說，觀修四臂觀音時，若你瞭解為何要四個手臂，可能會覺得很奇怪，但其實這四個手臂，分別代表著「慈、悲、喜、捨」四無量心。

時常大眾找我尋求幫助時，我常會覺得自己力量不夠，那時會覺得，若真的有千手千眼該多好！有時甚至會覺得，千手千眼還不夠呢。觀修悲心、慈悲心就是如此，你有這種熱忱、有這樣一念心，想方設法地、要幫助別人離苦得樂時，示現出來的這種相，就是本尊相。

■ 觀察眾生苦，慧眼深處大悲湧動

「受於四瀑流沖捲，緊束難遮業索中」，我們在觀察眾生之苦時，有一種比喻，就是「被瀑流所衝走」。「四大瀑流」的解釋，一種是說是「生老病死」，一種是說「貪、有、無明、見」。眾生同時被這四種瀑流沖走，然後被難遮止的業力所捆縛，換句話說，眾生就這樣被業力所網綁，身不由己的受各種苦。我們常會有身不由己的感覺，在輪迴當中，本來打算這樣那樣、做了很多計畫，結果最後全部改變，眾生也如此地被四種瀑流、被業力牽引著走，完全身不由己。



接著提到說：「困於鐵網我執內」，這裡「我執」比喻為鐵網一樣，執著於有「我」及「我的」，總而言之，我們因為執著自我，而活在自我的狹小世界內，換句話說，覺得不需要依靠別人，自己可以完全獨立、自主，但其實在生活中，可以很清楚看到，我們是無法獨立而活的，需要很多幫助。不僅僅是衣服、食物等等，都依靠他人，甚至現在一呼一吸，都依靠大自然提供氧氣才能存活下來，但當一個人自我太強烈時，就如同活在自我封閉的、鐵網捆縛的世界中一樣。

接著偈文是：「無明黑暗所籠罩」。這裡「無明」是形容一種黑暗烏雲一般的愚癡，所謂「愚癡」就是「不明白」。事實上，「無明」不容易被發現，因為你就是「不明白」才「無明」，如果明白了，就不是無明了。這種「無明」，本身是不容易被認識出來的。當我們要觀察、發現貪、瞋、癡的問題時，嗔心比較容易觀察到，貪心稍微細微

些，而比貪瞋更難以認出的是愚癡，很難指出現在就是愚癡，因此要認識「無明」和「愚癡」，並非易事。現在不能再說太多了，說太多，好像也是一種無明。

注：

《大寶積經》卷 112：「迦葉！譬如月初生時，眾人愛敬踰於滿月。如是迦葉！信我語者，愛敬菩薩過於如來。所以者何？由諸菩薩生如來故。」

2018年6月8日美國紐約約克大學
藏譯中：堪布羅卓丹傑
<https://reurl.cc/al8y5l>
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

大寶法王開示 | 一同努力 共度難關



大家好！

今天是新年的第一天，也是新的一輪十二年的開始。我首先在這裡祝大家新年快樂！吉祥如意！

春節原本應該是一個闔家團圓、親朋好友歡聚一堂、非常喜慶祥和的節日，但是今年的春節我們卻面臨著比較嚴峻的情況和考驗，也就是現在的新型肺炎的問題。很多地方人心惶惶。我雖然身在遠方，這段時間一直處在一種獨自靜修的狀態，但因為現在的情況比較特殊，我也非常關心和惦念大家的狀況和心情，所以想藉大年初一的這個機會，說一些話，希望能帶給大家一點鼓勵、支持、還有幫助。

佛陀曾經一再的告誡我們：人的生命是非常難能可貴的。所以我們非常的幸運。但是同時生命又像水泡一樣非常脆弱，很容易破滅。所以，我們一定要好好的去珍惜和把握。而且，最重要的是，我們一定要善用這樣珍貴而短暫的生命去做有意義的事情，不

能荒廢。所以，當我們現在正處在疫情還在蔓延的時候，我們應該好好的體會和思考生命的可貴和脆弱，用心地去感受生命的厚度和溫度。從而能夠更加珍惜我們現在所擁有的，無論是自己的生命，還是身邊的家人和朋友。要好好用心的去體會生命的無常、短暫，但是又充滿了機會和希望。這樣的一種狀態。

除了無常之外，因果的概念，可以說是佛法的根本。比如對於現在疫情的這個狀況，如果我們找不到病因或者確切的傳播途徑，可能我們就很難去徹底的預防和根治這個疾病，情況會變得很難控制。但是，在這個病剛剛出現的時候，我們可能並沒有想過事後會發生什麼，或者後果會那麼嚴重，其實對即將發生的事情我們是很無知的。所以，因為曾經的一個舉動、一個選擇，現在就會感受和經歷它所產生的後果，這就是因果的自然發展。但是，我們現在的人，通常比較在乎眼前的事情，僅僅是用腦子簡單的想一想，

眼前看似很好的選擇或者情況，實際上可能潛藏著巨大的問題和危機。所以，在佛法裡面，我們說，要用「心」去想，不僅是「腦子」想，而是一種通過感受而有所準備的一種狀態。比如說，一個人生長在一個非常寒冷的地方，全球氣候變暖，他生活的地方熱起來了。他覺得是好事，終於暖和了。但是實際的狀況是不堪設想的，是大難臨頭的徵兆。所以，有句話說：菩薩畏因，眾生畏果。我們要在做每一件事情之前，想好為什麼要做這件事情，三思而行。這一點非常重要。

雖然我們現在的生活看似離大自然越來越遠，但是事實上，任何時候，我們都是和大自然息息相關。大自然養育了我們，給了我們一切我們需要的，我們同樣應該照顧、愛護、回饋給大自然。這是一個循環。仔細想一想，自然不僅僅是綠樹、山河和花草，還有各種動物。可以說是萬事萬物。大到宇宙，小到一個小蟲子。所以我們在任何時候，對待每一棵樹、每一個小動物，甚至是高山流水，我們都應該懷有敬意、尊重和愛心。因為我們沒有任何一個人，或者任何一樣東西是大自然之外的。所以，隨時隨地，我們要有自然和環境的意識，要深刻的了解，任何對待動物的方式，或者對待自然的方式，都是一定會有相應的後果的。

不管怎麼說，今天我們遇到這樣危險和嚴峻的狀況，我們要一起面對和解決，不要感到害怕或者恐慌。現在通訊很方便，我們每天收到很多信息、新聞和消息，容易讓人分心，更讓人覺得緊張和慌亂。所以在這個時候，我們一定要頭腦清醒，沉著冷靜。在比較緊要的關頭，一個小小的決定，也可以關乎生命的安危。但是我相信，我們一同努力，一定可以共度難關，病情一定可以控制，並且很快得到解決。

這次我有發表一篇新翻譯的《祛病消災願文》，叫《薩迦癒病》。這篇願文的作者

是十四世紀西藏一位很有名的大成就者，叫唐東加波。這篇願文在藏地其實非常普及，一旦有各種大小瘟疫的時候，大家都會念誦。但是在漢地很少見，所以這次翻譯過來，希望能有幫助，帶給大家一些鼓勵和勇氣。當然，大家也可以念誦比如不動佛心咒，觀音心咒等等，自己比較熟悉的一些修法。總而言之，我希望，不僅我們大家之間可以互相鼓勵，自己對自己也要充滿信心，給自己打氣。我們團結一心，我相信一定很快就可以度過難關。

不管怎麼說，在新的一年里，希望大家健康快樂，順心如意，鼠年吉祥！謝謝大家！

《祛病消災願文》

等虛空一切如母有情

皈依佛寶上師

皈依佛法僧三寶眾

皈依上師本尊空行眾

皈依自心明空之法身（三、七或二十一遍）

嗡嘛呢唄美吽（一百零八遍）

今緣昔業生起之，鬼魅部多病擾之，
一切惶惶眾生疾，祈願不復現於世。
如創子手押死囚，一剎那身心異留，
數數索命病痛已，祈願不復現於世。
如入閻羅口之境，種種聞名喪膽病，
一日瘟或常熱瘟，莫要傷害眾有情。
八萬害人鬼魅靈，三百六陰卓鬼冥，
四百四十等等病，莫要傷害眾有情。
各各令身心不舒，四大不調諸苦除，
身強體魄精氣盛，無病長壽享樂福。
上師三寶大悲力，空行護法大雄力，
因果不虛真實力，回向祈願盡成就。

<https://youtu.be/kh1PKsoY7PU>

流離藏僧教你空性(五)

色拉傑寺 洛桑屯越堪蘇仁波切



一般貪女色，由思女身淨，
女身實際上，絲毫不潔淨。(第四十七偈)
口是臭唾液，牙垢不淨器，
鼻為鼻涕器，眼為垢淚器。(第四十八偈)
腹部為屎尿，肺肝之容器，
愚人因不見，是故貪女身。(第四十九偈)
不知而貪愛，不淨美飾器，
世因愚不知，如是貪女色。(第五十偈)

造善業生善趣，造惡業生惡趣，死的時候有善趣與惡趣兩條路，不應該為短暫安樂而造惡業，應該斷除惡趣因：貪飲酒、貪賭博、貪女色、貪狩獵。第四十七偈開始所講貪女色，指男眾對女色的貪著，對女眾而言則是對男性的貪著。破斥對女色的貪著，先破斥對女身淨的觀念，接著去看身體的各部分是否真的如所見般美好，由此破斥對女色的貪著。一般而言，障礙我們修行道的是把無常視為常、把不淨視為淨、把無我視為有我、把苦視為樂，顛倒執持，使我們不斷墮入生死。此處以不淨觀來破斥對女色的貪著，一般人在道理上都明白自己或他人的身體是不淨的，但是還是會認為多麼美好而生起貪著。

其實人很奇怪，食物裝在器皿若有貓狗牲畜舔一下，就覺得不能吃；可是剛宰殺的牛羊牲畜，人馬上當食物吃下去；被牲畜弄髒的食物覺得不能吃，可是又把牲畜吃下肚。

活著的牲畜你覺得髒，呼吸停止死的牲畜你又不覺得髒去吃牠。人活著不覺得，人一死就覺得有穢氣很髒，差別只是呼吸而已，人的念頭卻差很大。不是很奇怪嗎？由此可以看出人的分別心，死亡前與後，是人或牲畜，淨與不淨，差別都很大。

第四十七偈講貪著女色，把女身執為乾淨，完全由心所想出來的，事實上身不淨。人有九孔竅，上七下五，進出都是穢物，實際上知道不淨卻執為淨。第四十八偈與第四十九偈開始逐一檢視身體各部分，不論是眼耳鼻口等九孔，裝的都是不乾淨的東西：腐臭的唾液、牙垢、鼻涕、眼屎等，腹部裝的是屎尿，打開腹部實在找不到乾淨，連看也看不下去。可是雖然我們眼睛親眼所見身體孔竅腹部所裝的不淨，我們因為無明，對不淨視為不見，顛倒持為淨而起貪著，這不是很笨嗎？例如拿一個裝滿糞便的玻璃瓶，精美包裝、珠寶裝飾後，擺在那裏，你會覺得很漂亮，可是一層層剝開看到糞便，你會丟掉。對人身的貪著，有對自己的身體的貪著與對外在女色的貪著，理性分析，身體不過就像裝滿糞便的玻璃瓶，精美包裝、珠寶裝飾而已。

身淨極惡臭，即是離貪因，

若為世最貪，以何引離貪。(第五十一偈)



猶如屎尿源，嘔吐豬極愛，
 如是屎尿吐，具貪豬哥愛。（第五十二偈）
 身邑排不淨，孔穴所顯露，
 於彼愚昧者，為樂極安立。（第五十三偈）
 眼睛明明看見不淨，卻閉上眼睛硬拗多麼好，所以應該將顛倒執取——把不淨說為淨、把無常說為常、把無我說為我、把苦說為樂，予以破斥斷除。把不淨執為淨的對象是身，如果身為淨，應該本來就很香，你也不必花錢買香水，若能明白就能離貪著的因。如果不能明白，又怎樣離貪獲得阿羅漢涅槃的果？第五十二偈，放養的豬狗會吃屎尿，我們明明看到身不淨還去貪著，不就像豬吃屎一樣嗎？第五十三偈，身就像一個城市，有各種孔洞排出不淨，愚昧者不了解，心把身執為安樂。

汝於屎尿等，各視為不淨，
 聚集彼之身，如何生悅意。（第五十四偈）
 精血所交合，不淨種藏生，
 了知不淨身，貪此以何生。（第五十五偈）
 不淨蘊濕氣，濕潤皮所覆，
 凡眠不過是，共女丹田眠。（第五十六偈）

接著第五十四偈起破女身的貪著，你既然看出各個孔洞會流出不淨的屎尿等，為甚麼聚集為身時你會看成很可愛？第五十五

偈，這個身是從不淨的精、血受精卵而生，不淨的精、血怎麼會演變成淨的身呢？為甚麼會貪著呢？這些偈頌淺白易懂，第五十六偈描述貪戀女身，其實女身不淨，外面包上一層皮，男女相擁而眠，不過是與不淨而眠。

無論色善惡，或是老與少，
 女身全不淨，怎生特殊貪。（第五十七偈）
 不淨雖色美，極新且形善，
 彼貪不宜般，女身亦如是。（第五十八偈）
 內腐外皮覆，爛屍之本性，
 所現極難忍，怎會沒看見。（第五十九偈）

第五十七偈針對外表不淨一一破斥，無論身材老少，身就是不淨，有何好貪？第五十八偈，色美新鮮，形狀又美，貪外表貪色其實本質都是不淨，不宜起貪著。第五十九偈，真正的面貌其實是裡面都腐爛了，只是外表包覆一層皮，人會可愛指是外表包覆那層皮弄出來的，讓你覺得柔軟可愛。《入菩薩行》說：「身好比是一個房子，用爛爛的材料造成，粉飾一層外表。」我們明明知道身體很髒，真相難看，卻裝作看不見。

2007 年來臺弘法講《中觀寶鬘論》第二品
 余月梅居士口譯

為痛苦者持誦祈請

FPMT 導師 喇嘛梭巴仁波切

《蓮師願望速成祈請文》

བསམ་བ་ལྷུང་འགྲུབ་ལ། (桑巴紐助瑪)

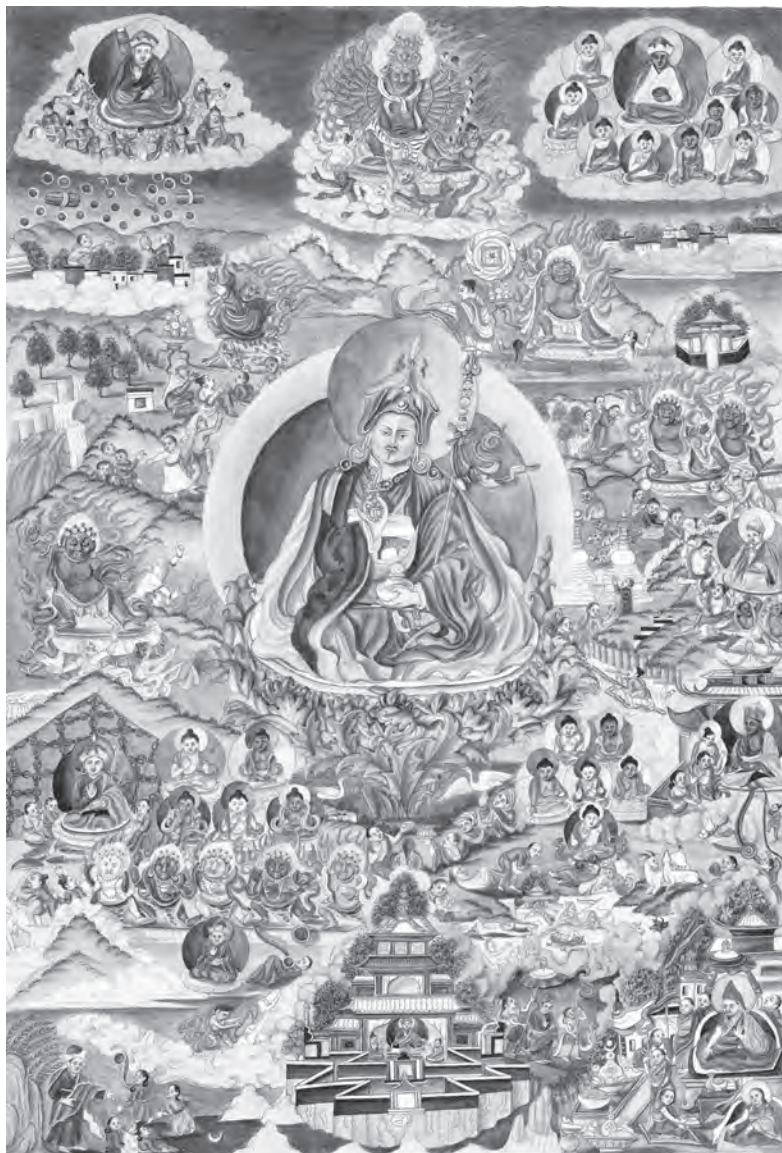
耶瑪霍

海中蓮花莖之蓮蕊上
五身智慧自然圓成尊
偉大自生蓮師與佛母
無量空行雲擁我祈請
加持所願迅速得成就

惡業行之異熟力所生
病魔障礙戰爭饑荒等
憶及聖容當下令消除
承諾深心激請鄔金主
加持所願迅速得成就

具有信心戒律與喜舍
由聞心解謙虛與慚愧
智慧圓滿此等七聖財
悉皆自然進入眾生心
令具世間安樂為撫慰
加持所願迅速得成就

一切疾病痛苦惡逆緣
炯波佳波等諸魔障害
水火野獸險道大恐怖
壽命到達盡頭諸時段
無有其他救護指望處
悲攝受啊上師鄔金主
加持所願迅速得成就



Credit: Wikimedia Collection Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

喇嘛梭巴仁波切發起持誦蓮花生大士的《蓮師願望速成祈請文》，向蓮花生大士懇切祈請，迴向給香港、西藏等世界上許多不和諧的地區。除了惡道以外，其實有很多人在很多地方都過得十分痛苦。

注：

此祈請文最初是出現在遍智法王龍清巴的《空行心中心》之附屬後法《甚深義海之雲朵》內的供贊文中，後來又有第二遍智持明吉美寧巴之金剛語的加持。

2019年11月 FPMT Taiwan

十二緣起略講(三)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西



2. 支分略攝

「支分略攝」就是把這十二支歸納起來，有三分法、四分法。

把十二支歸納到苦諦和集諦中，有多少支屬於苦諦？有多少支屬於集諦？無明緣起、行緣起、愛緣起、取緣起、有緣起是集諦，其他緣起是苦諦。若從集諦再區分出業與煩惱，有多少支是業？有多少支是煩惱？行緣起、有緣起是業，無明緣起、愛緣起、取緣起是煩惱。

第二、支分略攝者。如《集論》云：「云何支分略攝？謂能引支、所引支、能生支、所生支。能引支者，謂無明、行、識。所引支者，謂名色、六處、觸、受。能生支者，謂愛、取、有。所生支者，謂生、老死。」

以下先講四分法，十二支可以歸納成四項：能引支、所引支、能生支、所生支。能引支是無明、行、識。所引支是名色、六入、觸、受。能生支是愛、取、有。所生支是生、老死。

若爾，引生兩重因果，為顯有情一重受生

因果耶？抑顯兩重耶？若如初者，則已生起果位之識，乃至於受，後生愛等，不應道理。若如第二，則後重因果中缺無明、行及因位識，前因果中缺愛、取、有。

為什麼要把十二緣起歸納成四項？對此要做個答覆。

有人問：十二緣起到底是一組因果，還是二組因果？如果是一組因果，無明、行、識接著是名色、六入、觸、受，又接愛、取、有就不對了？如果是二組因果，那麼，後組因果中缺了無明、行、識，誰種種子呢？前組因果又缺了愛取有，誰滋潤種子呢？

答：無過。謂能引因所引之法，即能生因之所生起。所引已生，即於此立生、老死故。

回答(前者)：雖然是一組，可是沒有你講的過失，並不是無明、行、識……觸、受，接下來才會產生愛取有。能引因所引來的，就是能生因所生的。也就是，種下去的會生，滋潤的就是種的那個。

若爾，何為說兩重因果耶？答：為顯引果苦諦與生果苦諦相各異故。前者於所引位唯有種子，自體未成，是未來苦。後者已生苦位，現法即苦。又為說明果之受生有二種因，謂能引因及此所引生起之因，故說二重因果。如《本地分》云：「問：識等至受及生、老死，若是雜相，何故說為二種相耶？答：為顯苦相異故，及顯引、生二差別故。」又云：「問：諸支中幾苦諦攝及現法為苦？答：二，謂生及老死。問：幾苦諦攝當來為苦？答：識乃至受諸種子性。」

原先無明、行到老死的那個次序是講說的順序，事實上的次序是無明行識愛取有，而名色等與生老死一起。十二緣起雖然歸納成四項一能引支、能生支、所引支、所生支，其實只是一組因果。既然是一組因果，為什麼要大費周章地分四項來講？從果方面有必要，從因方面也有必要。

從果方面，生、老死於今生讓你苦就不必提了。名色、六入、觸、受為什麼會帶來苦？剛開始沒有六根，後來有六根了；剛開始沒有六識，後來有了六識；剛開始沒有享受，後來有了享受。建立這些不是好事嗎？今生一直苦受、樂受，也就一再造業，等於為來世埋了一堆未爆彈。所以名色、六入、觸、受是蘊釀苦的種子，它未來會讓你苦。生、老死則是現在讓你苦。

從因方面，舉例來說，能引因與能生因的



差別：如你有某一種病，當下你不會因此感到痛苦，是不是不痛就無所謂了呢？不行啊！因為你有病因，所以某天遇到其他因素，它就爆發了，讓你痛苦難當；能引因就像這樣，埋下了苦因，雖然當下你不會苦，但是以後會苦。能生因，就像立即發病的因素，只要它一進入人體，你就會感到痛苦。所以有不同層次的二種集諦。

為了把這樣的情況講清楚，所以分了四項一能引支、能生支、所引支、所生支。

是故能生之愛與發愛之受，二者非是一重緣起，發愛之受乃是餘重緣起果位。

如你今天有個很強烈的實有執著，產生了貪，之後你學佛，後來死了。死時，造的那個業被滋潤起來。那個被滋潤起來的業和那個無明行識是同一組緣起。中間你有很多經歷，那是不同組緣起。或如當我往生時，因為太怕死了，不想死，所以很貪著自己這個身體。貪著這一世這個身體的時候，就在滋潤導致下一世的業，再強烈地滋潤一取，導致有的產生。我貪的是今生的這個身體，它是以前的一個緣起的終了，另一個緣起才要開始。這就是此處要說的。「能生之愛」與「發愛之受」一愛取有的愛，與讓這個愛產生的受，如前例中我強烈地不想死的那個受，二者不是同一組緣起，發



愛之受是另一組緣起。

四相當知能引、所引。一、何為所引？謂果位識乃至其受，共四支半。二、以何而引？謂依無明之行。三、如何而引？謂於因位識中薰業習氣之理。四、所引之義，謂若遇愛等能生，堪能轉成如是諸果。

此段說如何引，由四相知能引、所引。所引的是什麼？是果位識及名色、六入、觸、受，共四支半。為什麼會講個半支呢？這是宗喀巴大師的分類，把識分為因位識與果位識。這是比較少見的說法。用什麼引？依無明緣起而有的行來引。怎麼引？在因位識中薰習，或者說種下種子。引的意思是什麼？如果遇到愛等，就能轉成諸果。

三相當知能生、所生。一、以何而生？謂以愛緣取。二、何為所生？謂生、老死。三、如何而生？謂由行於識所薰業習，潤此堪能，令有大力之理。《緣起經釋》中，以生一支為所生支，老死則為彼等過患。

此段說如何生，由三相知能生、所生。用什麼生？由愛取滋潤而生。所生的是什麼？生、老死。怎麼生？滋潤由行在識上薰習的種子，讓它的力量越來越強大而生。

此外，對所生支，《緣起經釋》有不同的說法，所生為生一支，老死支就是生的過患。

由是由愚業果無明起不善行，於識熏建惡業習氣，令其堪成三惡趣中果時之識乃至於受。次以愛、取數數潤發，令彼業習漸有勢力，於當來世惡趣之中感生、老死。又由愚無我真實義無明，起欲界攝戒等福行，及上界攝奢摩他等諸不動行，於識熏習妙業習氣，令其堪成欲界善趣及上界天果位之識乃至其受。次以愛、取數數潤發，令其業習漸有勢力，於當來世諸善趣中生起生等。

有二種無明：對業果的無明及對真實義的無明。所謂對業果的無明是指不信三寶、不信因果等的無明。因為有對業果的無明，所以會認為殺人、放火只要沒人知道就可以了，殺魚等更不在話下，這樣一來，就只會造惡業，很難造善業。有對真實義的無明—我執，既會造善業、也會造惡業，像我們對自己今世或來世所做的種種，都是我執帶來的。

此段說生的意思。「由愚業果無明起不善行……」：如果有對業果的無明，就會造不善業，於識上薰習那個種子習氣，以後把它滋潤出來，一定是三惡趣的果—感得惡趣的生、老死。若單純只是對真實義的無明，就會造生欲



界善趣的福業，及生色界、無色界的不動業，在識上薰習這些種子習氣，以後被滋潤，就生到這些地方。講了半天，生的意思是什麼？就是滋潤種子習氣，讓它真的生出來，真的生到惡趣或生到善趣。

如果我們能圓滿行十善，後世可能生為天人，如果造是花花綠綠的業—善惡業夾雜，那麼可能生為人，如果十惡業比較齊全，就可能墮入三惡趣。但是要生到色界、無色界，就必須有禪定的因。也就是，如果你今生禪定修得很好，已修出正禪，死亡後有可能生在色界、無色界；如果今生沒有修出正禪，就沒那個機會。是不是修出正禪就一定能生到色界、無色界？不一定。死亡是很可怕的事，有的人既不貪名、也不貪利，可是死亡時，他還是會捨不得。所以雖然平時修出了禪定，但是到了緊要關頭，還是有可能會失去禪心，這樣的話，他還是會生在欲界，因為他沒有往生色界、無色界的因素。如果臨終時他沒有失去禪心，他就可以生到色界、無色界。講這個是要說，像這個修出正禪的行者，他的無明是欲界的無明，他的行、識是上二界所攝，即欲界的無明可以帶動上二界的行、識。除了無明，其他的地要相同，如果行、識是欲界所攝，其他支也是欲界所攝，如果行、識是色界所攝，其他支也是色界所攝。

如是十二有支，復於煩惱、業、苦三道，悉皆攝盡。如龍猛菩薩云：「初八九煩惱，二及十為業，餘七者是苦。」

十二支緣起不僅可以歸納成四項，也可以歸納成三項。此段是說十二支可分歸納為煩惱、業、苦三類。也就是，十二支緣起可以歸納到集諦與苦諦中，集諦又分出業和煩惱二類，因此可歸納到三類中。

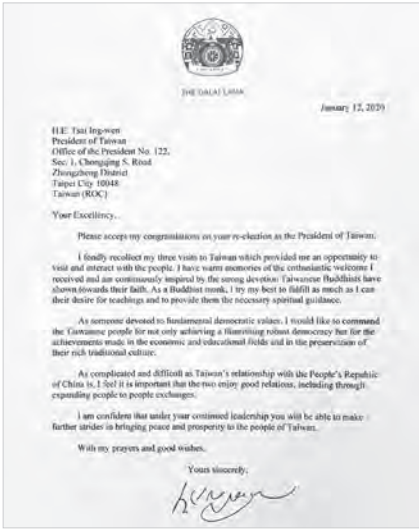
「初八九煩惱，二及十為業，餘七者是苦」：「初」是無明緣起，「八九」是愛緣起、取緣起，愛與取都是貪，這三支是煩惱。「二」是行緣起，「十」是有緣起，這二支是業，剩下的七支是苦諦。

《稻稈經》說十二有支攝為四因，謂無明種者，於業田中下識種子，潤以愛水，遂於母胎生名色芽。

這邊的說法比較特別，講到業田。通常的說法是識田，無明把業種在識田中。這邊是說，無明在業田中種下果位識的種子，以後有愛取滋潤，就會產生名色等果。（下期待續）

佛學班學生紀錄

祝賀蔡總統連任



總統閣下：

請接受我對您連任臺灣總統的祝賀。

深深懷念三度訪問臺灣期間，獲得了與臺灣人民互動交流的機會。對人們給我的熱情歡迎，有著溫暖的回憶，同時也從臺灣佛教徒對信仰的強烈奉獻受到持續啟發。作為一個佛教僧人，我竭盡所能地滿足信眾們學習佛法的願望，並提供必要的精神指導。

關於堅守基本民主價值，在此讚揚臺灣人民不僅實現了蓬勃發展的強大民主，也在經濟、教育領域及保留豐富傳統文化方面取得了成就。

儘管臺灣與中華人民共和國的關係同樣地複雜和困難，我覺得兩邊保持良好關係非常重要，包括要擴大人與人之間的交流。

相信您的繼續領導下，將為臺灣人民取得進一步的和平與繁榮。

為您祈禱與祝福

2020年1月12日 尊者在印度所發賀函



親愛的蔡總統：

我謹代表藏人行政中央恭賀您再次當選臺灣總統及民進黨在立法院選舉中佔多數席次。

您的壓倒性勝利是臺灣人民的期望，也是他們對您領導下維護臺灣主權和民主價值的信任。

藉由此信，我要感謝您和民進黨對西藏事業的支持和同情。特別是對於您的倡議，例如 2009 年有數千臺灣人參加的蠟燭晚會，以及您對西藏人民的宗教自由和傳統文化的支持。

再次表達衷心祝賀，願您任期內一切順利。

2020年1月15日 藏人行政中央司政洛桑森格賀函

悼念淨心長老

達賴喇嘛尊者



獲悉我的法友淨心長老以高壽 91 歲離世，對此不幸的消息甚感痛心。在此向光德寺的諸多法友及信眾們表達我的祈禱與慰問。淨心長老一生致力於為他人服務，堅毅地為世人樹立了有意義人生的榜樣。

我在 1997 年與 2001 年兩次訪臺，是應當時擔任臺灣「中國佛教會」會長的淨心長老邀請而行，並有幸與長老相識。此後，我們一直保有彼此之間的聯繫。我很感謝長老的友誼，以及為了讓我成功訪問臺灣所發揮的重要作用。在我訪臺期間所領受的熱情與溫暖，難以忘懷；而且對於臺灣佛教徒追隨佛法的誠心深表讚賞。

2020 年 1 月 17 日 尊者致函高雄光德寺

寧瑪派終止掌教領袖制度



藏傳佛教寧瑪派祈願大法會籌備委員會，於2月3日在印度佛教聖地菩提迦耶就寧瑪派掌教領袖的事宜召開記者招待會及發佈聲明，宣佈寧瑪派決定將終止由六大母寺之上師輪流擔任掌教領袖的制度，同時決定，今後有關寧瑪派的寺的所有事務將由該傳承大祈願法會籌備委員會負責擔任。

根據聲明：「藏曆12月8日（西曆2月2日）在印度佛教聖地菩提迦耶正覺大塔舉行的第三十一屆藏傳佛教寧瑪派祈願大法會上，法會籌備委員會和寧瑪派的相關傳承人士和代表就寧瑪傳承掌教領袖的事宜進行討論後，推選出雪謙冉江仁波切為寧瑪傳承第八任掌教領袖。隨後法會籌備委員會向雪謙冉江仁波切面稟相關事宜，但雪謙冉江仁波切謝絕擔任掌教領袖。」

聲明指出：

在2018年第二十九屆寧瑪派祈願大法會上，各方一致推選第五世噶陀格澤仁波切久美丹巴堅參為第七任掌教領袖，並於2018年1月26日在菩提迦耶舉行接任典禮。2018年11月19日，噶陀格澤仁波切在尼泊爾某地徒步時，因途中發生意外而圓寂，享年64歲。

2019年年初，寧瑪派僧俗代表在菩提迦耶參加第三十屆大祈願法會期間，按照各方一致通過的決議，將佐欽法王晉美洛瑟旺布仁波切推選出寧瑪傳承第八任掌教領袖。同年5月，各方在印南佐欽寺向佐欽仁波切面稟相關掌教領袖事宜，但佐欽仁波切指出，在經過慎重考慮後，他決定謝絕擔任掌教領袖。

在向雪謙冉江仁波切面稟相關事宜後，冉江仁波切建議各方如果延續由寧瑪六大母寺的上師輪流擔任掌教領袖這一制度，則不利於寧瑪傳承佛法的發展和眾生福祉。因此，法會籌備委員會決定將終止這一制度，同時決定，今後有關寧瑪傳承的其它事宜，將由該傳承大祈願法會籌備委員會負責擔任。

根據雪謙冉江仁波切的建議，為了教派興盛和眾生福祉，以及傳播佛陀教義的承諾，寧瑪派祈願大法會籌備委員會從即日起將擔負藏傳佛教寧瑪派所有事務，並呼籲寧瑪派各支派，寺院和佛學中心，以及高級喇嘛和相關負責人遵從該委員會的領導，並按照上述決定行事。



西藏·哈達

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 達瓦才仁



灑糌粑

一、哈達的來源

哈達，藏文 ཁ་བཏགས།，發音為哈達（或卡達），其中的 ཁ KA 指人或動物的嘴、器物的口部、以及邊緣、上面、頂部或表面等意思，此處指的是衣服的領口；藏文 བཏགས DA，具有係上、栓住、安上、佩帶等意思。哈達的字面意思是「繫在衣服的領口」。

也就是說，古時候的西藏人習慣在迎送客人、或家人出遠門時，會在來賓或離家者的衣服領口係白羊毛束、灑糌粑粉、或以手指蘸糌粑粉在衣領上點一些白點（圖案）以示吉祥、祝福或尊敬等，這些衣領上的白羊毛束或糌粑白點就被稱為「哈達」。

後來，白色絲巾圍掛在頸上的習慣逐漸取代了在衣領上繫白羊毛束或點糌粑白點，後世就將白色絲巾稱之為「哈達」。（《東嘎藏文大辭典》）

雖然現在的西藏人在迎送客人時，不會在衣服領口繫羊毛束、灑糌粑粉或點白點等，但西藏人崇尚白色以及糌粑粉、羊毛與哈達之間的關聯在現實生活中仍是有跡可循，如新年前西藏人在為村莊附近敬神的石堆潑刷白漆時，會把白羊毛或哈達用石頭壓在石堆上作為對世間神的供養；二十九日大掃除後，會在大門上或樓上用石灰或白油漆或糌粑粉畫象徵吉祥永恆的「卍」或日月圖案等，並在灶房正中樑柱和門框上用糌粑粉一點一點的繪出吉祥圖案或以哈達纏繞門柱；新年前豎立經幡時，會在旗桿上點嘎達（白點）或是纏上哈達；新年初一清晨去河邊背水時，水桶口沿要用哈達或是白羊毛束纏繞、或以糌粑粉來點綴；遊牧地區藏人在這一天的早晨還要用摻了牛奶的水（稱為嘎曲，即白水）洗臉；新年給客人

敬酒時，酒壺或酒杯也要纏上哈達、或羊毛束、或用糌粑白點做點綴；早期的西藏女孩出嫁時，坐騎必是白色的乘馬，甚至要穿白衣、戴白氈帽，到了夫婿家，新娘雙腳落地時一定要踏在用糧食繪有「卍」圖案的白氈上；進入新房後，要喝一口牛奶，然後用繫有白羊毛的柏樹枝蘸著摻有牛奶的水向上、中、下彈三次祭神等。在北部遊牧地區，母牛第一次產犢時，會在其頸上或牛角上繫上長長的白羊毛束，稱之為「白羊毛哈達」，秋冬之際剪完羊毛時，人們會挑一隻曲角美麗的綿羊，在其角上纏上白羊毛束以示吉祥圓滿等，可見白色、哈達、羊毛和糌粑粉等與招福、祝福或吉祥間的連結。

據說在康區芒康等地，新年或婚禮時，獻哈達與獻羊毛束的習慣至今仍並存；如歷史上給人灑糌粑是表示



祝福，而現在如果一個西藏人說「我對某人灑了糌粑」，意思就是我刻意奉承了某人；在西藏的一些地方，灑糌粑粉以示吉祥的習俗，甚至被相關部門發展成為配合旅遊項目的一種表演，中文媒體冠其名為「灑糌粑節」。

至於繫白羊毛束或灑糌粑、點白點以表達友好或祝福的傳統何時演變成獻生絲巾哈達的習慣，目前尚未看到確切的文獻記載。歷史上西藏並不產絲綢，現在稱為哈達的生絲或絲綢是從中國或尼泊爾輸入西藏的，平時百姓也很難用得起，因此，一般認為以外國生產的生絲或絲綢取代西藏的羊毛束稱為哈達，應該是受外界影響所致。在學者見解中，有受印度影響受蒙古影響、以及彼此影響等不同說法，下面分別概述之。

二、哈達源自印度說

時至今日，印度政要在歡迎貴賓時，還是會像西藏人獻哈達一樣，將一塊布帛（或披肩）呈長條狀用雙手

托起圍在貴賓的頸部以示尊崇。新聞圖片中也可以看到達賴喇嘛尊者在與印度政要或宗教領袖會面時，尊者脖頸上常常圍著一條像哈達一樣的布帛或披肩的畫面。這些畫面自然令人聯想到西藏人獻哈達的習慣是否源自印度？達賴喇嘛尊者本人就曾多次談到西藏的哈達是否可能是源自印度人對貴賓獻布帛的習俗。另有哲蚌寺的果芒堪蘇·阿旺尼瑪（蒙古人），在其文集中也引用《賢劫經》等經典中有關早期印度人相互贈送布匹並圍在脖頸上以表達心意的記載，認為西藏人互獻哈達的習慣也是由此衍生的。

就文獻記載而言，據說阿裡托林寺的壁畫上有藏曆第一個繞君土虎年（西元1038年）古格王國君臣百姓盛迎阿底峽尊者時獻哈達的畫面。現代學者彭措慈丹編纂的《阿底峽略傳》（中國藏學出版社，2011年）之插頁中呈現了這個壁畫，如果這些壁畫真的是當時情形的真實呈現，則其中的哈達和喇嘛吹奏的長號，是因為迎

接阿底峽尊者而首次出現在西藏歷史上的新鮮事物。

根據法尊法師翻譯的《阿底峽尊者傳》記載，西藏人在歡迎阿底峽時也的確獻過白色綢布。阿底峽一行在尼泊爾邊界首次遇到古格國王益喜沃派來的六位迎接使者時，他們在「多羅樹蔭設廣大座」，使者「奉白色寶馬，眾寶嚴飾，六人又各供白綢一匹，尊者甚喜」。到了西藏，祥秋沃遣四位大臣領三百騎來迎，也是「衣馬莊嚴，悉為白色……諸餘臣眾，各供白布一匹」等。在《阿底峽略傳》中則這樣描述：「拉尊祥秋沃派來迎接的三百名騎士全都穿白色衣服，所有裝飾也都是白色的，四名大臣手持（飾以）白錦緞的英



盛迎阿底峽尊者壁畫

雄長矛……」

雖然史料記載很詳實，但還不是很清楚這種人馬皆著白衣、獻白綢布等崇尚白色的習慣，是屬於投客人所好的印度習俗？或是西藏原有的傳統？從插圖壁畫中的情形看上去是在獻哈達，但從文字記載來看，都是稱「獻白布（或白綢）」而沒有直接說是獻哈達，是否表明獻白布的動作在當時還尚未跟在衣領上係白羊毛束或糌粑白點而被稱為「哈達」的傳統畫上等號或未做連結？還有西藏人崇尚白色的習慣在其中是否發生影響等諸多疑問尚待解析求證。

三、哈達源自蒙古說

據說，八思巴於1265年從蒙古帝國返回西藏時，在大昭寺向佛像和眾僧供養了哈達，當時壁畫中的一尊度母像竟然開口跟八思巴要哈達，這尊度母像因此被稱為「卓瑪達林瑪」（ ལྷོ་མ་དར་ལེན་མ ），意思是「自己取哈達的度母」，據說這是西藏史料中第一次出現「哈達」的記載。

雖然還不清楚這個故事的原始出處，但這種傳說的存在及其影響力顯然是無可置疑的。在西藏史學家夏格巴所著的《拉薩大昭寺目錄》（藏文手抄本）中寫

到：從大昭寺內釋迦牟尼佛像的「左邊走去，壁畫上有金剛手大勢至、能人王、阿底峽、仲頓巴·嘉瓦郡乃、納措譯師以及向眾生怙主八思巴說『把哈達掛在這裡』的卓瑪達林瑪……」顯然，在大昭寺的壁畫中，有一尊大家都知道的因為向八思巴討要哈達而得名為「卓瑪達林瑪」的度母像。而在另一本署名秋佩的藏文版《日喀則聖地誌》（民族出版社，2008年）中，在介紹波頓艾寺（似乎就是有「女活佛」轉世的桑定寺之別稱）的塑像時，也談到該寺不僅有寺院創建者博敦仁波切的塑像、還有「卓瑪達林瑪」（ $\text{ལྷོ་མ་དར་ལེན་མ་གཞུང་ཕྱོག}$ ）的塑像。

此外，在《馬克波羅遊記》的第二章中，有這樣的記載：「現在我們要說到另一個節日，即慶祝新年的白色節。達旦人以二月做為每年的開始，每逢這一天，大汗和鄰近各省的臣民都要按慣例身穿白衣，按他們的觀念，這是幸福的象徵……在元旦這一天，大汗治下的各省和各王國中擁有封土或掌握大權的官員都紛紛向大汗進貢金銀、寶石等珍貴禮品，並且配上白布，意思是祝大汗萬壽無疆，並擁有更多的財富。所有的貴族、王侯和平民都互贈白色禮物，歡天

喜地的互相道賀：敬祝一年中萬事如意，百福降臨，同時還有大批的美麗白馬獻給大汗。」

《多桑蒙古史》談到：「元旦之日諸王貴人將帥等衣白衣，黎明入宮，按朝列四拜，已而在廷中壇上忽必烈碑位前焚香。是日諸城總管及諸省長官依例獻白馬予皇帝……」

顯然，在蒙古汗室中，至少在忽必烈時代，有禮品要配上白布以及穿白衣、獻



在札什倫布寺的古壁畫中，八思巴與忽必烈初次見面時，八思巴手中捧著哈達



表現八思巴與忽必烈見面的現代唐卡繪圖或雕塑中，哈達都是重要道具

白馬等的習慣，雖說對照西藏邀請阿底峽尊者時的情形，不免給人似曾相識的感覺。由於西藏史料中首次明確記載的哈達是在八思巴從蒙古返回西藏後，因而源自蒙古說也格外引人注目。

四、哈達源自彼此影響說

首先，「哈達」的名稱顯然是源自於西藏的傳統，意為「繫在衣服的領口」（或頸脖），並具有崇尚白色以及祝福或吉祥圓滿等的意涵。而對照以上諸說，不論是西藏人迎接阿底峽、或是蒙古大汗宮庭中的做法，包括穿白衣、獻白馬、獻白布以及禮品「配上白布，意為祝大汗萬壽無疆，並擁有更多財富」，還有印度人至今仍在貴賓脖頸上獻上布帛（不分顏色）的作法，與西藏人崇尚白色、將哈達獻在脖子上表達祝福或招福的做法可謂是不謀而合。

就時間軸而言，阿底峽於西元 1040 年抵達西藏。且不論源自何處，至少在當時，奉獻白布或白絲綢、穿白衣、乘騎白馬、貢獻白馬等禮儀已經被西藏人視為是迎接貴賓之最高形式的禮儀，這種禮儀很可能會被傳承下去。若如此，則兩個世紀後登上西藏與蒙古之歷史舞台的八思巴尊者，在被忽必烈大汗

奉為「一人之上」的根本上師而受到極大尊崇之時，作為西藏文明的代言人，除了西藏佛教，八思巴會不會還把西藏的這些禮儀也帶到蒙古汗廷，並與藏傳佛教一樣得到蒙古汗廷的推崇呢？至少就目前所知而言，這些記載都跟忽必烈相關，而之前的蒙古汗廷似乎並沒有這些習俗。

1274 年，八思巴離開大都返回西藏；次年（1275），馬克波羅抵達大都，兩人正好錯過。如果是八思巴把這些習俗帶到了蒙古，則馬克波羅所見到的可能正是這一習俗的新興期，有如此的記載也是可以理解的。

由於缺乏相關記載，這些都只是近乎猜測的分析。一般而言，八思巴從蒙古返回西藏後在大昭寺禮佛時供養了哈達，因而產生了「要哈達之度母」的傳說，從那以後，哈達，就指的是一種白色絲巾，這大概是大部分人都認同的說法。

五、怎樣使用哈達

在西藏，哈達可謂是吉祥、友愛、福澤、幸福、尊重、敬禮、順遂、圓滿等一切善與好的象徵，不論進寺禮佛、拜見喇嘛、迎送客人、婚禮、出生、喬遷之喜、褒揚、向官員訴請苦樂以及現代社會

過生日等都會用到哈達。

有關獻哈達的禮節，其實很簡單，一種是圍在頸上，另一種是送到手中。

凡是表達友好、祝福、吉祥、歡喜、圓滿、尊敬等時，就用雙手托起哈達，把哈達圍在對方的頸上。這是最傳統的方式，也是哈達這個詞的本意。

另一種則是有求於他人，希望得到對方的賜福或幫助，或想要表達謙卑恭順的意思時，如去寺院禮佛、拜見喇嘛，以及百姓拜見官員、貴族或酋長等大人物時，一般就要把哈達恭敬地遞到對方手中或擺放在前面案桌上。

在一些網文或中文資料中，這一習慣卻被引申為西藏人注重階級或輩分，對長輩或身分地位高於自己的人物要將哈達獻到手中或案前；長輩或身分地位高的人對晚輩或下屬獻哈達時要掛在脖子上云云，謬種流傳，常令一些獻哈達或被獻哈達的人都感到不知所從。

其實，如前所述，表達祝福、友好等吉祥的用意時，都是直接將哈達獻圍在脖頸上。而如果是表達希望得到對方的祝福與幫助，用大白話來說就是有求於人，才會將哈達獻到對方的手中或案前。對此，再稍作進一步的說明：

在西藏，在家俗人皈依三寶，祈求佛菩薩及僧寶的祝福

和佑護是天經地義的事情，而一個發願求解脫度眾生之僧寶的福報之大，根本不需要福報淺薄之在家俗人的現世福報的祝福，因此，在家俗人不會認為自己有能力或資格去祝福僧侶。

根據西藏佛教的傳統，佛教徒不僅要頂禮三寶，而且對即使犯戒罪之比丘、或僅穿著象徵性出家標誌者也要恭敬對待，乃至於見到黃色或紅色的碎布片時，也應聯想到僧侶而恭敬地撿起來放在高處，以免被身體跨過或踩踏而造下不善的業。因此，一般西藏在家俗人入寺禮佛或拜見僧侶時，都會將哈達放到前面案桌上或獻到手中，其中的意涵包括希望得到佛菩薩或僧寶的賜福與加持，以及不敢讓自己的手因為獻哈達而越過僧寶的頭頂等意義。同時，將哈達獻到僧寶手中或前面案桌上，據說還有方便（或祈求）僧侶把哈達回贈到自己頸上，從而獲得祝福與加持的意涵。

除了禮佛拜見僧寶，西藏人在拜見位高權重之官員或酋長等大人物時，也會將哈達放在前面案桌上或是獻到手上。但不同於拜僧禮佛求保佑的精神或信仰層面，百姓拜見大人物，無非是爭議訴訟、尋求救助或減免等現實層面的是非利害，一般都是有求於官，彼此間談不上友情，也沒有相互祝福的基礎，因而會將哈達獻到

手上或放在前面案桌上。所謂「長則獻上哈達，短則雙手合十」的說法，大意是指見官員時，慎重點就帶上哈達，否則就用雙手合十致敬。

此外，在西藏的官場文化中，官員之間互相都是根據官階論資排輩，官階低者獻哈達給官階高者時，一般都會將哈達獻到對方手中或案桌上，象徵感謝對方提攜、希望被祝福或謙卑等意思，被討好的上司也會將哈達回贈並掛在低級官員的脖子上以確認自己的身份，大家各得其樂，可謂是傳統與官場文化結合的產物。

六、哈達的顏色

不同於中國崇尚紅色，不喜歡白色的文化；西藏人自古就崇尚白色，白色一直都是純潔無瑕、高貴善良的象徵，凡是正義、幸福、勝利、善良、高尚、純潔、恬靜、和平、祥瑞、喜慶、繁榮、有理的、無罪的、造福、利人行為以及誠摯、正直、忠誠、磊落的品德等都會以白色來描述。

西藏帕珠王朝的創建者祥秋堅贊在其自傳中《ཐངས་ཀྱི་ལྷ་ཉི་བཞེ་བ།》中談到早期的本教中，修行大圓滿而獲得成就的辛欽，都會穿戴白色的衣帽以示尊貴；現今，西藏人舉行祈願某人長久駐世儀軌時，最後壓陣者必須是白髮白衣白靴的人，以象徵長

壽；至於現實生活中對白色的尊崇更是無所不在，如佛法或利他的宗教被稱為白色的法，素食被稱為白色食物，善良之神或佛教的護法神等被稱為白色陣營的神；好的善緣被稱為白色業緣，一年中最有益於行善修行的月份被稱為白月；正道或正業被稱為白路白業；立意良善則說白意；說一個人心地善良，會說白心；如民歌中唱的：「潔白瓷碗當中，盛有潔白奶子，我心是否潔白（真誠善良），請往碗裡瞧瞧」（དཀར་ཡོལ་དཀར་པོ་ནང་ལཱ་འོ་མ་དཀར་པོ་སྤྱལ་ཡོད། ངའི་སེམས་དཀར་པོ་ཡིན་མིན། དཀར་ཡོལ་ནང་ལ་ལྷ་རྩོགས།）等，總之，一切善、好、良等正面的都可以用白色來代表。

此外，古時候的西藏對白色的崇拜，似乎又跟羊或羊毛有著特別的連結。苯教一些文獻記載，西藏的布德貢傑贊普時代，苯教徒巴托堅（羊毛纏頭之意）在進行宗教儀軌時，將羊毛纏在頭和脖子上，由此形成以羊毛纏頭或脖子為吉祥的習俗。其他如藏語中有「央嘎」（གཡང་དཀར་白色福祿）、央莫（།གཡང་མོ་財母）、央魯（གཡང་ལུག་財羊）等詞彙都是將綿羊、白色和財運福祿連結在一起。而由此衍生的哈達，自然只能是白色的。西藏民歌會唱到：「哈達不必

很長，潔白無瑕就行；朋友不必很多，心白意白就好」

(ལ་གཏགས་རིང་པོ་མེ་དགོས། དྭ་གར་གཅིག་ཡོད་ན་འགྲིག་འགྲོ། ལྷོ་གས་པོ་མང་པོ་མེ་དགོས། ལྷོ་དྭ་གར་ལེ་མས་དྭ་གར་ཡིན་དགོས།) 。顯然，哈達的主要特點就是潔白無瑕。

至於其他顏色的哈達，在一些宗教書籍中可以看到「獻五彩絲綢」的記載。在康區，哈達又被稱為「達嘎」，意為白色絲綢，大概是據此而常被譯為「五彩哈達」；還有在婚禮、招福或祈壽等時使用的彩箭，纏在箭上的雖也習慣稱招福哈達，其實就是五彩布條（最講究的還是會用染色的羊毛束來纏繞）。至於所謂紅白黃藍綠等五色哈達代表水火空土木等元素的說法，恐是後人附會之說。

在第十三世達賴喇嘛的傳記中，有他在北京見滿清皇帝和皇太后時獻上黃色哈達的記載。惟不清楚這是西藏原有的習慣，或為滿清皇室自用以顯示其皇室身分的哈達？或是與格魯派崇尚黃色的觀念有關？

至於材質，並無一定，稀鬆如網的生絲織品、羊毛束、白布、以及現今常見的絲綢等都可當作哈達，人們並不會計較質料優劣，只要是表達祝福或敬意即可。

現今社會，經濟發達，科技進步日新月異，世人又喜歡追求新鮮，生產的哈達

更是爭奇鬥艷，各種顏色或圖案可謂是應有盡有，雖說豐富多彩，或曰與時俱進，但就傳統或本意而言，哈達應該是白色的。其他顏色的哈達很少見，或僅限於宗教等特殊場合。

七、哈達是祝福、尊敬、友好的表達

西藏地域廣大，上述只是普遍而言的，若論及不同地區的習俗，則很難一概而論，如有些地方的客人離別時會在自己的座位上放上哈達以示感謝。有些地方則會對死人遺體獻哈達，傳說這個習俗的來源是一個窮人的朋友去世，窮人就用白色羊毛編織成繩子狀，送葬時放在朋友遺體的頸部以表達彼此的友情和他的悲傷，由此產生向遺體獻哈達的習慣（有些也將此解釋為對死者表達尊敬）。一些地方賓客離開時，主人會在貴賓坐騎的鞍蹬上繫上白羊毛束或是哈達以示吉祥。有些地方獻哈達時還分男右女左地纏在手臂上。在一些法會上，人們會不斷的揮舞，乃至於向前拋出哈達以表達吉祥和尊敬。此外，發生衝突後，若一方想表達愧悔或致歉時，會將哈達捧在手裡，如對方接受哈達，則不論是用手接過，或伸出脖子示意圍在頸上，都是接

受道歉、重歸於好的意思。

總而言之，西藏的在家俗人對上師或僧侶獻哈達，不論何時一般都是獻到僧寶的手中或前案上。而俗人之間，只要是想表達友好、純潔、祝福、長壽等吉祥的願望時，都是用雙手將哈達托起獻在對方的脖頸上。

在一些特殊場合，如面對官員或法官等裁決者時，因為並非基於私人情感而想表達祝福，你只是為了祈求公正裁決或表現謙卑恭順等意思，這時一般都是將哈達獻在對方手中或放在前面案桌上。至於你視對方為朋友、或單純想表達尊敬、友好等祝福時，不論對方是何等身分，你都應像平時一樣直接將哈達獻到脖頸上；這種時候，送到手中反而可能會覺得見外。

無論如何，獻哈達所表達的是祝福、尊敬、友好或謙卑等，是與吉祥、歡聲笑顏連結在一起的，其中絕無任何表達輕蔑或用來區別身分尊卑及階級高低等的含意。



八思巴與忽必烈

為被病毒所擾者祈福

雪域智庫

持咒修持抗病毒

西藏三區新冠病毒肆虐，依據唯色臉書報導 2 月 16 日止甘孜州已確診 50 例，其中人口約五萬的道孚縣占 45 例，被稱為四川省的武漢疫區。

達賴喇嘛辦公室發佈聲明指出，達賴喇嘛尊者開示要做好防疫措施、念誦度母心咒與六字真言，聞、思、修菩提心與空正見以消業與累積資糧。

疫情初期達賴喇嘛辦公室即發佈建議：每日持誦綠度母心咒、綠度母頌、六字真言、吉祥天母懺悔文、大白傘蓋佛母心咒、心經與獅面空行母心咒等。並呼籲世界各國藏人和信眾為克服新冠病毒的影響而進行祈禱。

尊者於 1 月 29 日在達蘭薩拉對泰國及越南信徒開示：

「近期，新型冠狀病毒已在中國境內形成。以歷史的觀點而言，中國是個佛教



國家。今天在此聚集了梵文佛教的信徒以及巴利文佛教的信徒。因此，我們應共同發願，願此病毒能逐漸平息，要一起如是迴向。」

「生病時我通常會呼籲持誦度母咒，這絕對對疾病的遠離有用。在場的諸位，若你信仰佛教並有持咒，請唸『嗡·達咧·度達咧·度咧·梭哈』，會對你們有幫助。」

「這世上由此病毒而感到恐慌的人很多，我正在為你們祈願。」

世界各國的藏傳佛教寺院及佛學會遵循達賴喇嘛尊者的指示，為緩解病毒對境內藏人和人類造成的身心痛苦，而舉行祈禱法會。

尊者誦度母心咒

<https://soundcloud.com/e-dalai/7rqinxvyftcp>

八位僧寶八吉祥， 法會圓滿

2020年2月9日（星期日），是正法源度母修法例日，本會董事瑞柔師姐亦恭請僧眾蒞臨共修，功德迴向給被病毒所擾的有情眾生。

請法的緣起是：薩迦法王修法的消息是北京佛友轉來的，由於報名表單不明原因被凍結了，佛友很著急，瑞柔師姐因此請正法源學佛會僧團與薩迦法王同步修法，迴向被此病毒驚擾的眾生。故恭請正法源堪布圖滇今帶領在臺北的僧眾與薩迦法王帶領的薩迦寺喇嘛一起修法。堪布在綠度母法會上領眾再持誦葉衣佛母心咒，開示此後每天持誦綠度母祈請文和綠度母心咒，如能加誦葉衣佛母心咒就更好了！

瑞柔師姐說：武漢肺炎病毒鬧得人心慌，宗教能安定人心，加強心力就能加強抵抗力。



葉衣佛母

司政鼓勵境內藏人同胞

中國的武漢爆發了新型冠狀病毒並蔓延至整個中國，有消息說也蔓延到西藏境內、也有藏人遭受感染，西藏境內的同胞們對此一定難免會產生恐慌或不安。我在此呼籲大家，不必過份驚慌，請鎮定地面對疫情。一般而言，根據對這類病毒之一般規律的了解，在初期爆發階段會非常危險，然後會逐漸地減弱，最終一定會得到遏制。在此過程中，最重要的是要做好預先防範的工作。

在流亡社會，藏傳佛教各教派的寺院都在進行各種法事或祈願活動，達賴喇嘛尊者也有相關的指示，大家在銘記尊者教導的同時，要做好衛生與安全預防的措施。

我知道，大家一定會有些緊張，但要相信疫情終將會得到控制。最近，我到聖地菩提迦耶參加祈願法會時，除了平常的為一切眾生做祈願，也特為西藏境內的藏人做了祈願與迴向。希望大家共同發心祈願和努力，使疫情早日結束！願共勉！

藏人行政中央司政洛桑森格於2月5日
對境內藏人的視頻講話
<https://youtu.be/0JpWnglj4A>

他用權威歷史文獻澄清西藏的歷史真相

——讀劉漢城教授的《西藏自古以來就不是中國的一部分》

香港《開放》雜誌總編 蔡詠梅

我是在 2014 年認識香港城市大學教授劉漢城先生。當年香港朋友舉辦系列關於西藏問題的講座，劉教授和本人都是其中的講者，但因為參加的是不同的講座，彼此未見面，但知道對方的名字。他在該年 4 月寫了一封信給我，與我討論西藏問題，信寄到了灣仔的開放雜誌社地址，但我已有兩年是在家中上班，很少到雜誌社，直到該年 12 月，開放雜誌停刊，辦公室要騰空退租，我回雜誌社收拾東西，才發現劉教授的來信，而這時退休的劉教授在 7 月與太太已離開香港定居美國。好在他信中留下了美國的電話，我們才開始電郵聯絡。

他告訴我，他個人獨自研究西藏歷史已好多年，很希望與同道的朋友磋商討論。並隨電郵寄來他的一些研究論文。說實話，我對西藏歷史認識非常膚淺，完全不是劉教授的討論對手，於是將他的論文轉寄給有研究的藏人朋友。

劉漢城教授本身的學術專業是管理科學，退休前為城市大學管理科學講座教授，西藏史研究是他的業餘愛好。劉

教授從小就對中國歷史有很大興趣，閒暇空餘時間就埋首於中國浩瀚史料讀得不亦樂乎。而劉教授會關注到西藏歷史，據他自己說，源於 20 多年前一次與一個英國人爭論西藏問題。劉教授是出生於新加坡的華人，當時他同華人社會的絕大多數人一樣，從小被灌輸「西藏自古以來就屬於中國」的扭曲歷史觀，並對此深信不疑。當時他無法說服這個英國人，於是就到史料中去查找證據。結果不查不知，越查越覺得所謂西藏自古屬於中國之說根本就是一套謊言。2012 年退休後，他開始一心一意皓首窮經於中國龐大的史料中，查詢西藏歷史真相，並決心將他的研究公諸於世。

2016 年 4 月我和劉漢城教授均受邀參加在臺北舉行的漢藏友好會議。劉教授在會上做了關於西藏歷史真相的專題報導。這一演講讓我大開眼界，尤其是他對中國元明清時代有關西藏歷史史料的介紹和分析，史料證據如此之雄辯無礙，我猶如上了一堂前所未有的文獻學課程。而在座的藏人也佩服得五體投地，因為他引

用中國史料所作的論述，有些連這些藏人也是聞所未聞的。

在劉教授的專題演講中，劉教授尖銳地批判了中共的西藏自古屬於中國的無稽謬說。他指出，中共最先稱，西藏成為中原王朝一部分始自唐文成公主入藏，因此說太過荒誕，中共自己也覺得說不過去，後來不得不將這個「自古」的時間點修正到元朝。他說，其實自元到民國，西藏從來未被中國真正統治過，但基於時間所限，在這次演講中，他主要談明朝時期。

劉教授首先批評中國歷史地理學權威譚其驤編寫的《中國歷史地圖集》的明朝地圖將西藏納入明朝版圖毫無任何歷史文獻可作依據，是典型的用今天的現實來改寫歷史真實的惡劣例子。他說，明朝時皇帝下令官修的地理書《敕修大明一統志》，明英宗作序，聲稱是要宣示「我國家一統之盛」，但卻沒有把西藏納入其統轄之中，而是將西蕃（即西藏）列入七十多個國家的外夷名單，附於《大明一統志》的明帝國版圖《大明一統之圖》也顯示，西藏的標註是在明帝

國大一統的版圖之外，劉教授在會議上出示了這份地圖。劉教授問道，如果連明朝皇帝本人都沒有將西藏視為自己統治之地，後人又如何能夠將西藏添加到明朝版圖之中？

在劉教授對明史文獻的廣徵博引中，還提到了明朝時期的一些稱之為類書的民間通俗百科全書類的書籍，其記錄的明朝行政區，全部都沒有包括西藏在內，他特別以類書《萬用正宗不求人》為例。會後我們聊天，劉教授還談到唐朝文成公主、清朝時達賴喇嘛和班禪喇嘛的金瓶掣籤認證，以及清朝駐藏大臣等歷史，他都有很深的研究，可以駁倒中國官方及其御用學者的說法。

我當時的感覺是，劉漢城教授對西藏和中國關係史的研究可以說具有前所未有的開創性。

記得 2003 年我前往印度訪問達賴喇嘛，達賴喇嘛和西藏流亡政府告訴我說，他們不追求西藏獨立，但他們不可能因此而接受所謂西藏自古以來就屬於中國這樣的中共歷史觀，因為歷史的真相只有一個，不能因為遷就現實而扭曲真相。

但要說明真相就需史料來證明。有關歷史真相的論述，中共和藏人現是各說各話。藏民族是宗教民族，其文化傳統更多專注於精神和心靈層面，歷史記載比較薄弱，相比於最重視歷史、有兩千多年寫史傳

統、史書史料數量全球第一的世俗性漢民族，無疑是比較吃虧的。再加上語言的隔閡，藏人要在浩如煙海的中文史料中挖掘真相，反駁中共之論述，難度也很大。而在中國境內，有關西藏歷史的研究有很多無法突破的禁區，有實力的西藏歷史研究者卻被綁手綁腳，無法講出真相，敢於講出真相的會受到打壓和迫害。中國著名的藏人學者降邊嘉措在 1989 年六四之前（趙紫陽執政時候）曾寫了一本十世班禪喇嘛的傳記，因為披露了中共佔領西藏後的一些歷史真相，此書在六四之後隨即被禁。

當然西方藏學家沒有這樣的政治禁忌，但浩瀚而艱澀的古代中文史料對於他們來說，卻是很大的難關。

但所有以上的困難，對於劉漢城教授都不存在。他受過嚴格的西方學術訓練，精通中英文，還懂德語，並熟悉古漢語和中國古代史料，而更重要的是，他生活在自由世界，服膺學術自由，而且敢於面對真相，不受大中華意識形態束縛。以上種種，讓他在西藏歷史研究中能脫穎而出，開拓出一片新的空間。而他的研究特點是用中國自己的史料來反駁中國政府的西藏自古屬於中國的偽說，是以子之矛攻子之盾。

最近，劉教授 20 年西藏史研究部分心血已寫成一本 800 頁的煌煌巨著《西藏自古

以來就不是中國的一部分》（雪域出版社出版）。此書主要是分析明、清兩朝史料。而他對唐、元兩個朝代以及民國時期的研究，將會在他第二部待出版的著作中公之於眾。

在這部巨著中，劉教授廣徵博引，幾乎引用分析了所有能夠收集到的權威明清史料，其中包括官修與半官修典籍、明清公文檔案、士大夫學者的歷史地理著作、民間通俗百科全書性質的類書以及西方的有關史料等。所涉及的領域也非常之廣泛，如明清兩朝的歷史地理、典章官職制度、行政體制、人口統計、土地和戶口政策、學政科舉、稅賦、法制、對外關係、朝貢制度等。而他由這些廣泛資料的分析所得結論只有一個：西藏並非明清兩朝的領土。

有關明朝部分，劉教授所引述的文獻有明代出版的 14 種地理典籍，分析非常之深入，除了前已提到過的明英宗作序的《敕修大明一統志》，我在這裡再簡單轉述劉教授提到的其中幾例資料。在明英宗之一百年後的嘉靖年間，明狀元羅洪先所著的地圖集《廣輿圖》，受到後世很高評價，但這部被現代學者譽為「流傳甚廣，影響極大」的明代地圖集所稱的明帝國版圖只「西至嘉峪」，即是說，明帝國西部國界到今天的甘肅嘉峪關即止，而嘉峪關離西藏東部邊界尚有

上千里。到明朝末代皇帝崇禎一朝，進士陳組綬所著《皇明職方地圖》，西藏仍未在明帝國版圖中。

甚至明之後的清代官修明史和民間地理輿志之類，也沒有任何史料指西藏是明帝國的一部分。如清顧炎武的《天下郡國利病圖》和《肇域記》所記載明代地理，國內領土並無西藏。而劉教授查閱了明代流行的十幾本通俗類書，均未將西藏列入國內行政區，而是將西藏或列入與日本、高麗、天竺、爪哇，甚至阿拉伯國家相類的外國、外夷或諸夷之列，或根本就未提到。

劉教授通過這些歷史地理史料，以及有關明朝的封贈、朝貢、戶口記錄、徵稅和執法等歷史記載，得出的結論是，明帝國不止是對西藏沒有主權，而且也毫無主權要求的野心。所謂明帝國的在藏主權，是四百年後的中共強行追加給明帝國的。可以說，即或原懷疑者讀了劉教授這本書，也會不得不承認明代時西藏不屬中國可說是定論。

但劉教授說，清朝比較複雜，因為清帝國有一些人在某段時間曾宣示西藏屬於清朝或說過想把西藏納入清朝的話，即清朝有明朝沒有的霸占西藏的野心，因此在清朝的歷史文獻中，有把西藏納入清帝國的歷史記載，但這些記載並未能真實反映清藏之間的關係，有

非常之多相互矛盾無法自圓其說之處。劉教授認為，所謂對西藏的主權根本就是清政府的精神自慰。

清朝是在雍正5年（1727年）開始向西藏派駐駐藏大臣，但此時清廷對西藏還無領土野心。其野心是始於乾隆皇帝，這位痴迷於對外武力擴張，炫耀其十全武功的侵略者，其對西藏的野心擴張，經過瞻對戰事的鬧劇般的失敗和平定大小金川的慘勝而僅止於今天川西的部分藏區，未能侵入西藏。

最早清楚地把西藏劃到清帝國版圖的文獻是在清嘉慶朝欽定官修的《大清會典·嘉慶》中的《皇輿全圖》，而這時已是清朝中葉，離滿洲人入關，建立中原政權已160年有餘。

劉教授列表以出版時間排序清代官修和民修的16種權威典籍中，在《嘉慶會典》之前的10種清朝典籍，包括《雍正會典》、《乾隆會典》、《大清一統志》等，或未提到西藏，或是對西藏定位模糊不清。但《嘉慶會典》雖然把西藏劃入大清版圖，但對西藏主權的歸屬界定仍然很模糊，該典籍在有關入貢互市的外國記述中，又把西藏列入與西天（今印度）、暹羅（今泰國）、蘇祿（今菲律賓）並列的「外夷各國」。而且《嘉慶會典》有關清帝國的戶口和賦稅記錄，也沒有西藏的資料。劉教

授認為，其實西藏對於清政府就是外國，大筆一揮把西藏劃入清帝國版圖，只是反映清廷想染指西藏的野心而已，而西藏那一方可能還蒙在鼓中。但這幅地圖就成了中共主張清一朝對西藏擁有主權的所謂鐵證之一，譚其驤的歷史地圖集的清朝版圖即聲明以此圖為據。但諷刺的是，隨後魏源在道光年出的刻本《聖武記》又把西藏歸類到蒙古、俄國、尼泊爾、阿富汗等「外藩」之中。

其後光緒3年（1877年）王子音的《今古地理述》的重刻本仍然把西藏列為「朝貢諸國」，將西藏與蘇祿、荷蘭、緬甸、葡萄牙、義大利、英國等歸入同一類。甚至民國時清朝遺老、大清主義者趙爾巽的《清史稿》對西藏的定位也缺乏明確認知，有時歸類為中國各省範圍，有時又列入藩部，甚至還有「西藏蓋為中英兩屬國」之記述。劉教授認為，這些記述的內在矛盾可初步反映清帝國自嘉慶開始聲稱對西藏的主權實際只是自說自話。

中共及其御用學者說，西藏在清一朝有向清廷入貢，所以是臣屬於清帝國。劉教授指出，清廷記載的朝貢國非常之廣泛。在清廷的歷史記載中，幾乎任何國家來使，都說成是來向清廷朝貢。《嘉慶會典》中提到的朝貢國有朝鮮、越南、琉球、荷蘭、西洋諸國（包括葡萄牙、義大利）。再如英使馬



噶爾尼於乾隆 58 年訪華，民國成書的《清史稿》仍然說是「英吉利貢船」，「英吉利貢使」。

至於中共御用文人以駐藏大臣作為清廷在藏主權的證明，劉教授也作了有力反駁。清朝是在雍正 5 年（1727 年）開始向西藏派遣駐藏大臣。劉教授指出，駐藏大臣不是清政府派到西藏的總督，而是派到西藏這個外國的外交使節，與清廷派往國外的「駐英大臣」、「駐美大臣」或外國的「駐華大臣」類似。甚至清廷文書有時也會稱駐藏大臣是「藏使」。劉教授還指出清政府負責西藏事務的理藩院體制，只相當於西方國家的殖民地部門

但不論中國如何解釋駐藏大臣和理藩院的性質，清朝政府未能實際擁有西藏主權卻是千真萬確的事實。劉教授在他這本著作中，探討了清代在人口統計、戶籍制度、郵政、貨幣發行、賦稅、科舉、衣冠髮飾，以及國防外交等全方位的國家政策是否在西藏有所實

際執行的情況，其結論都是否定的，均證明清廷未能對西藏實行其任何一項國家職能。比如，據清末光緒頒布的《大清會典》，清廷對全國實行的稅賦有地賦、丁賦和雜賦三項，一些少數民族政權，則以貢代賦，如貴州土司和四川某些藏區，但無論是賦還是貢，卻都沒有西藏噶廈政府的記錄。再如學政體系，作為清帝國臣民的權利之一是參加科舉考試，當時除漢地和八旗，雲南、貴州等邊疆，甚至新疆、蒙古都有參加科舉的學額，也獨缺少了西藏。

劉教授指，清廷未能統治西藏，但在其文獻和公文中有時卻將西藏視為其屬地，實際西藏只不過是清帝國想染指但卻未能成功染指的殖民地而已。到清朝末的光緒 32 年（1906 年）任駐藏幫辦大臣的張蔭棠於次年上奏給朝廷的電文即明言清廷想以西藏為殖民地，電文說「藏屬地廣民稀，礦產豐富，他日當可資為殖民地。」「中國之治西藏，當如

英之治印度。」

有關乾隆朝於 1793 年規定的選擇達賴喇嘛靈童的金瓶掣籤制度，劉教授引用大量資料證實，這只是清廷偽造對西藏有主權的自我欺騙手法。1793 年後西藏一共產生了六位達賴喇嘛，但西藏政府從來沒有完全配合遵守過清廷的掣籤要求和儀禮，有好幾位甚至完全未經過掣籤，對此清廷並沒有要求嚴格執行的權力。相反，駐藏大臣還多次向朝廷上奏要求免於掣籤，顯然是無法做到，因此清政府的君臣要演一場免於掣籤的假戲。基本上，唯一可證實的是清廷送了個金瓶到西藏，至於是否以此金瓶來掣籤以認證達賴喇嘛，清廷對此可以說是悉聽尊便。

最有趣的是，乾隆皇帝引以為傲的十全武功，劉教授還以資料為證，揭露其中兩全，即兩平廓尔喀（尼泊爾）根本是乾隆和他的臣子互相作假，偽造清軍參戰並獲勝利的假消息，而且作偽內容和手法都十分拙劣可笑。第一次尼泊爾入侵西藏，參戰的只有尼泊爾和西藏兩方，最後藏人不敵，答應巨額賠款後，獲勝的尼泊爾軍隊撤退。清廷完全是未參戰的第三者，但乾隆派到西藏的幾位藏使卻報告朝廷說尼泊爾是因為被清軍擊敗而退軍，還稱尼泊爾向清廷入貢和接受清廷的冊封，並偽造尼泊爾降書。乾隆即以此作為自己的第

九大武功，下令「方略館」編撰《欽定巴勒布紀略》，還稱巴勒布（即廓尔喀）為清番屬。直到22年後尼泊爾大軍第二次來犯，這個騙局才被揭破，當年派往西藏的特使巴忠聞訊後跳水自殺。但因事過年久，乾隆這個九大武功記錄並未被消掉，仍然留載史冊，欺騙後人。

劉教授書中還提到了乾隆時，清廷向今天甘孜藏區新龍縣的瞻對藏人部落發動戰爭，清軍將領因打不贏，假造戰果欺騙朝廷，但因為騙局很快被揭穿，所以未被乾隆算成他的武功。清朝對瞻對的戰爭前後打了三次，最後一次在同治年間，終清一朝始終無法征服這個地區。

走筆至此，我到網上去查了一下這個好大喜功侵略成性的皇帝所誇耀的十全武功，發現除了九大武功是完全的捏造外，另外兩大武功，即所謂兩次平定（實際應該是侵犯）大小金川之戰也完全是吹牛皮，誇大戰功。地處今四川阿壩藏區的大小金川，當時人口僅四萬，兵力僅幾千，大清帝國兩次征伐，共出動大軍三十萬，徵用民夫四十七萬，耗資一億白銀（相當於當時清朝十三年的國庫收入），耗時近十年，竟損兵折將，死傷數萬，結果第一次是打成平手，第二次也只是慘勝。典型的勝之不武，乾隆以此誇耀為不世武

功，簡直是忝不知恥。

乾隆平定金川之艱難，除了藏人的英勇反抗，也與川藏地理環境十分險要有關。川藏之地，海拔高空氣稀薄，崇山峻嶺，激流峽谷，道道山口都高達四千公尺以上。當時清軍要進軍金川，比走李白所謂「難於上青天」的蜀道還要難上加難，而且除了地理天險，八旗清軍和漢人綠營軍還需面臨高原反應的生理天險。

全球生活在缺氧的高海拔地區的人類主要是兩個民族，一是西藏高原的藏人，一是南美洲安第斯山的印第安人。但令人嘖嘖稱奇的是，生活在西藏高原已有上萬年歷史的藏人（科學家在西藏高原發現一萬年前的人類手印化石），和生活在安第斯山的印第安人適應高海拔缺氧生態的生理機能是不同的，甚至剛剛相反。

BBC 一篇報導說，安第斯高原居民的血液中充滿了紅細胞和能夠輸送氧氣的血紅蛋白，當空氣變得稀薄，人的血液就會變得更黏厚，增加其能夠向身體各處細胞運送的含氧量。但奇怪的是，科學家發現藏人的血紅蛋白則低到驚人的程度，意味藏人在高海拔會降低血液送氧的量。科學家認為這會減少血管受損和心臟的負荷。因此安第斯山的秘魯人和玻利維亞人會患一種慢性高山病，這是一種因為血液黏厚造成的血管受損和心臟負荷過重

所致的一種疾病，但藏人不會。所以藏人是全世界唯一適合高海拔生活的人類。我們漢人上到高原，身體發生的變化是和安第斯山人的反應相同，即血液中的紅血球和血紅蛋白會增加，以適應高海拔。這即是說，我們漢人到高海拔地區，即使一時沒有很強的高原反應，但生活久了，也會患上慢性高原症。因此在科技醫學發達之前的前現代時候，生活在低海拔的民族是無法征服，也無法統治西藏的。

我想，金川兩戰可能打消了乾隆，以及其後歷代清帝想以武力征服西藏的念頭，但他們對西藏的殖民野心又不死，自然只好玩金瓶掣籤，或一些自欺欺人的公文遊戲來精神自慰了。因此研究清朝時候的清藏關係史，不能只在清廷自相矛盾的檔案記錄中，摘取清廷自稱對西藏有主權的記述，而應該像劉教授那樣對歷史資料作全面認真的考證分析，這樣才能釐清史實，還原歷史的真相。

劉教授這部著作還大量披露了中共御用學者是如何明目張膽篡改史料，比如牙含章的《達賴喇嘛傳》強行將《西藏誌》、《聖武記》中記載無誤的「百姓」一詞篡改成「農奴」一詞，以此來配合中共官方捏造的西藏農奴制度偽史。

我期待劉教授關於西藏歷史真相第二部的出版。

西藏要聞

「瑞士國會支持西藏小組」制定 「支持西藏行動計畫」

瑞士國會支持西藏小組於12月9日在瑞士伯尼爾舉行三周的冬季會議期間召開「支持西藏小組會議」，並制定西藏行動計畫。藏人行政中央駐日內瓦辦事處代表其美仁增在會議上祝賀所有新當選的議會議員，並呼籲繼續支持西藏自由事業。與會議員們於本次會議討論有關西藏境內外的各項議題，包括「中間道路」政策、中國政府干涉擁有數百年歷史的藏傳佛教轉世體系、中國的監控技術和外國人入藏限制等議題。在經過討論後，瑞士國會支持西藏小組制定支持西藏行動計畫，要求瑞士聯邦政府注意中共在西藏實施的各項政策並採取必要的行動。

喜馬拉雅地區佛教徒召開會議， 支持轉世問題的三點特別決議

藏人行政中央宗教與文化部舉辦的「第十四次流亡藏人宗教大會」結束後，來自尼泊爾、拉達克、阿魯納恰爾邦、喜馬偕爾郡等地區的11名代表喜馬拉雅地區的佛教徒，於11月30日起舉辦了一場為期三天的座談會議。會議中他們共同聲明支持在第十四次大會中的三點特別決議：以西藏傳統方式延續達賴喇嘛轉世、達賴喇嘛的轉世由達賴喇嘛尊者本人來決定、任何政府無權干涉——特別是中國政府。喜馬拉雅地區的佛教徒為捍衛自己的立場和支持宣言的決議指出：「我們真誠懇請達賴喇嘛轉世能夠順利地延續下去，如果中國政府有任何干涉，或任命達賴喇嘛轉世靈童，我們絕對不會承認。」最後代表們還敦促印度政府合作並支持近期在達蘭薩拉藏人行政中央宗教與文化部主辦的第十四次大會決議有關達賴喇嘛尊者轉世問題的三點特別決議。

歐洲議會援藏團體新任主席： 有計劃擴增援藏議員

1月22日，歐洲議會援藏團體Tibet Interest Group召開會議並選出新一屆成員。與會者們透過無記名投票，將來自捷克的歐洲議員米庫拉斯·佩克薩選為歐洲議會援藏團體的主席。隨後，米庫拉斯·佩克向與會者介紹了該團體的下一步工作，包括促使歐洲議會議員與工作人員參訪達蘭薩拉並舉行有關西藏議題的會議等。另外，他還強調歐洲議會亟需增加援藏議員的人數，從而使其不斷發展壯大。

達賴喇嘛指示中國信眾 唱誦度母心咒抵禦新冠病毒

印度媒體說，一群中國大陸的信徒近日在臉書上要求西藏精神領袖達賴喇嘛提供指導，幫助他們抵禦新型冠狀病毒的侵襲。達賴喇嘛辦公室1月29日說明，達賴喇嘛對中國信眾們的關切做出了回應，指示中國的信眾們和中國各地寺院唱誦度母心咒，因為這「對有效控制病毒的傳播有益處」，可保持心境的平和，放下煩惱。達賴喇嘛並親誦度母心咒，並將錄音於公開網站分享。藏人行政中央宗教與文化部部長噶瑪格勒法師對被新型冠狀病毒奪去生命的人表示哀悼，希望「中國人民和政府有能力盡快控制疫情」，同時指出「中國境內大規模野生動物的販售據報與此次疫情有關」，「有必要研究本次健康危機的根源」，並希望中國能夠迅速處理這場健康危機。

司政洛桑森格訪美與眾議院議長等政要會晤

2020年2月13日，藏人行政中央司政洛桑森格在美國首都華盛頓會見國會眾議院議長南茜·佩洛西，並就雙方關心的問題進行了討論。南茜議長長期支援和推動西藏自由事業，更於今年1月28日在眾議院為《2019西藏政策與支持法案》投票時發言，促成該法案獲得更多支持。司政還

會見了美國國會議員吉姆·克萊伯恩和來自賓夕法尼亞州的民主黨參議員鮑勃·凱西，感謝他們在眾議院中支持《2019 西藏政策與支持法案》獲得順利通過。鮑勃參議員譴責中共當局的不公平貿易政策和侵犯人權的行為，並強調無法想像中共當局對藏人實施的暴力和歧視性政策以及隨之帶來的苦難。而司政也向他介紹了在中共統治下的西藏境內的緊張局勢和當地藏人的艱難處境。當天司政還與美國南亞和中亞事務委員會代理助理秘書愛麗絲·威爾斯會晤，並就西藏境內的緊張局勢、尼泊爾和中國之間的局勢、包括尼泊爾藏人難民的艱難處境進行了討論。

駐南非辦事處舉辦達賴喇嘛尊者生平傳記展覽

藏人行政中央駐南非辦事處與約翰尼斯堡大屠殺和種族滅絕中心，從 2019 年 12 月 15 日起在當地合辦了一場關於達賴喇嘛尊者生平傳記的展覽。2020 年 2 月 9 日，主辦單位在此次的展覽場地舉辦了一場由達賴喇嘛尊者提倡的探索佛教與科學交流的對話活動。與會的藏人行政中央駐南非辦事處代表歐珠多傑發言指出，此次的展覽活動旨在通過達賴喇嘛尊者的生平業績，讓南非人民瞭解西藏的傳統文化與歷史發展。

司政洛桑森格出席寧瑪和噶舉祈願大法會

2 月 2 日，司政洛桑森格抵訪印度比哈爾邦邦佛教聖地菩提迦耶進行訪問，參加了正在菩提迦耶正覺大塔舉行的藏傳佛教寧瑪派和噶舉派的祈願大法會，同時覲見了各教派的精神領袖。一年一度的藏傳佛教寧瑪派祈願大法會也被稱為祈禱世界和平法會，每年藏曆 12 月 1 日至 10 日在菩提迦耶舉行。今年是第 31 屆寧瑪祈願大法會，一萬多名來自世界各地 242 個寺院的僧尼、瑜伽士和各方信眾參加。而在菩提迦耶同一時間舉行的第 37 屆噶舉派祈願大法會也是每年在菩提迦耶舉行的國際性宗教活動。菩提迦耶是佛陀釋迦牟尼悟道成佛的聖地，也全世界佛教徒最神聖的宗教聖地之一。成千上萬的各國信眾聚集在菩提迦耶，在聆聽格教派領袖的教法開示的同時，並祈願世界的和平與和諧以及人類的幸福與福祉。

臺灣援藏團體以達蘭薩拉旅遊經驗談西藏議題

2 月 9 日，臺灣援藏組織「臺灣自由圖博學聯」在苗栗日榮本屋書店舉辦「看見達蘭薩拉——達賴喇嘛第二個家」講座，他們透過在達蘭薩拉旅遊的經驗和觀察，讓臺灣民眾更瞭解西藏議題。主講者之一的李芄萱從近代歷史談及藏人為何流亡印度以及西藏境內的現況，表示達蘭薩拉很多事物是和政治、人文、歷史交織而成的，很值得大家去一探究竟。鄭珮芸教授與李芄萱於講座上各自闡述了她們的人生目標都因加入西藏自由運動而改變，鄭珮芸開始研究流亡文學，李芄萱則從事西藏人權相關的研究和工作。

臺灣立委不分黨派聲援藏台連線「為西藏自由而騎」活動

2 月 12 日星期三，臺灣人權團體「西藏台灣人權連線」發起 2020 年「為西藏自由而騎」單車遊行活動，林昶佐、陳柏惟、洪申翰、邱顯智等四名國會跨黨派立委以及臺灣人權促進會執委吳佳臻等援藏人士前來聲援參加在立法院前舉行的記者會，在 310 西藏抗暴周年紀念日前號召更多的人關心西藏議題。藏台連線公佈將會在臺北、高雄、台中三地為西藏自由而騎：2/12（臺北）、2/19（臺北）、2/26（臺北）、3/1（高雄）、3/4（台中）。

臺灣淨心長老曾二度邀請達賴喇嘛訪臺弘法

淨心長老於 2020 年 2 月 15 日圓寂。1997 年及 2001 年淨心長老曾二度以「中國佛教會」會長的名義，邀請達賴喇嘛尊者訪臺弘法，圓滿完成「首次蒞臺」弘法與「慈悲與智慧」之旅，為漢藏佛教交流寫下新的一頁，得到臺灣佛教界和佛教信眾的高度肯定與讚賞。1997 年 3 月 23 日達賴喇嘛尊者至光德寺為信眾開示，並種植菩提樹留念。2001 年 4 月 8 日至光德寺為信徒開示並在光德寺住宿。淨心長老曾試圖與中國宗教交流，但因他曾兩度邀請達賴喇嘛訪臺，因此中國各寺廟住持避之唯恐不及。



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལྷན་པོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོན་ཁང་།

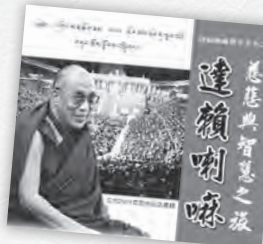
1997年3月，達賴喇嘛尊者首度訪台弘法之後，臺灣掀起一股學習藏傳佛教的風潮。為使大眾能得到正統西藏佛教精髓內涵，尊者決定在臺灣設立「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」，介紹西藏文化、弘揚藏傳佛法。尊者不僅關心西藏子民，他同時關心世上一切眾生，以慈悲與智慧教化十方，倡導愛與非暴力的主張，推動人類共同責任感，化解宗教文化之間的分歧，鼓勵世人學習與外在環境平和共處，進而昇華內在心靈的力量。

「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》、《慈悲心與全球的責任感》、《達賴喇嘛講法界讚》。
- ◎ 《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38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 (阿拉伯數字)	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	□ □ □ - □ □									
電話					經辦局收款戳					
虛線內備供機器印錄用請勿填寫										

◎ 寄款人請注意背面說明
◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

支持西藏 最好的方法!



《藍皮書》

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

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

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

——達賴喇嘛

藍皮書的主要目標如下：

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

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

如何成為藍皮書會員：

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

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

郵政劃撥存款收據 注意事項

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

請寄款人注意

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

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



自焚藏人雲丹頭七法會 2019年12月2日



- 西藏人與佛教聯接的一生
- ◆ 出生、結婚請僧侶起名算卦、法會、念經等
 - ◆ 發生改變時稱「轉世」
 - ◆ 遇到執著放不下時稱空性
 - ◆ 遇到不幸或困難時稱因果報應
 - ◆ 遇到順利時稱福報或佛菩薩保佑
 - ◆ 以眾生為母，不太容易生仇恨
 - ◆ 天葬——最後的佈施



2019 西藏文化藝術節談西藏生死與婚姻



藏臺媒體交流成果發表會 2020年1月12日

以自我為中心的自我主義是所有破壞性情緒的來源，
化解的方法是菩提心和利他主義。

我們把外在一切現象看成真實而且獨立存在，這是錯誤的，
我們要用空性的方法來矯正這種錯誤。

我每天日常的練習主要有兩個：
菩提心和空性的認知。

當我碰到問題時，
這兩種練習對於我內在的平和有巨大幫助。

印刷品



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第5514號

雜誌

中華郵政台北雜字第1726號
執照登記為雜誌交寄



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལཱ་ལྷ་མོ་ལྷོ་སྐྱེ་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོ་ཁང་།

Add | 11054台北市信義區基隆路2段189號10樓之4
10F.-4, No.189, Sec. 2, Keelung Rd., Xinyi Dist., Taipei City
11054, Taiwan (R.O.C.)

Tel | 886-2-27360366 Fax | 886-2-23779163

Web | <http://www.tibet.org.tw>

Email | webmaster@tibet.org.tw