

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [37]

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱེད་ལྷན་ཁག་གི་ལོ་ལྟོ་ལོ་ལོ་ལོ་

思想和心的訓練

延壽法門

非暴力主義與SEE 學習計劃

尊者就是三寶的真實化現

無貪婪於今生，並讓心隨教法

阿爸

牧人

文成公主是藏王松贊干布的小妾

西藏自古以來就不是中國的一部分





「中國民族問題與一國兩制架構」2019 尋找共同點國際研討會

主編的話

親愛的讀者：

今年3月視訊聆聽達賴喇嘛尊者講法時，看見尊者感冒擤鼻涕，當時尊者還笑說幸好是網路所以沒辦法傳染。第二天尊者參加德里的會議時，咳嗽得厲害，返回達蘭薩拉後開始發燒，檢查結果是肺部感染、發炎，所以去做治療。治療後，印度政府建議徹底檢查，所以又到醫院。檢查的結果是血糖略低，全身臟器都非常的健康，沒有任何問題。

大家也看到尊者的膝蓋不好，特別是上下樓梯是有困難。除此以外，非常健康，身體很好。不必擔心。

2019年11月2日尊者蒞臨位於達蘭薩拉附近的西藏上密院，參加該院創辦人吉尊·貢噶敦珠誕辰六百週年紀念活動。尊者在致詞時感謝各方為尊者的長壽進行祈禱並特別指出，廣大藏人與追隨者都將希望寄託在尊者身上，因此為了繼續服務、利益大家，尊者也祈願並且有信心能夠健康長壽。

願所有善行功德迴向尊者健康長壽

第 37 期 / VOL.37

2010年11月15日創刊 / 2019年12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

思想和心的訓練 2

佛法智庫

大寶法王：三主要道（二） 9

流離藏僧教你空性（四） 14

延壽法門 21

十二緣起略講（二） 28

漢藏交流

非暴力主義與 SEE 學習計劃 32

尊者就是三寶的真實化現 34

無貪婪於今生，並讓心隨教法 35

阿爸 38

牧人 39

文成公主是藏王松贊干布的小妾 40

西藏自古以來就不是中國的一部分 42

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 |

思想和心的訓練



各位兄弟姊妹特別是年輕的兄弟姊妹們：

我很榮幸今天來到這裡和大家交流。在座的年長兄弟姊妹包括我在內都來自二十世紀，二十世紀已經過去，我們不能改變過去，但我們可以從過去的經驗中學習。來到二十一世紀，未來的人生是否幸福完全掌握在我們自己手中。在座的年輕人，二十一世紀是你們的時代，你們有機會去創造更幸福的生活。我認為你們有能力改變世界。

這個世界充滿各種問題包括全球暖化、天然災難，但多數問題其實是人類自己製造出來的。許多科學家發現人類本性是慈悲的，這個發現很符合理性。我們都是社會性（群居）動物，社會中的每個人能否生存和能否成功，必須仰賴他（她）所屬的群體。地球是一個七十億人組成的群體，由於人口、科技、信息等等因素，地球上的人類相互依存，東方和西方彼此依賴。

二十世紀的人類太過強調國家主義，最後導致嚴重的分裂。劃分「我們」、「他們」的對立觀念，導致互相殘殺和一次大戰、二次大戰。歐洲從兩次大戰的慘痛經驗中學到教訓，歐洲各國從此不再強調國家主義，並開始思考如何促進彼此的共同利益，最後在德、法兩國

的主導之下，歐盟成立。歐洲過去幾十年來一直保持和平，如果沒有歐盟，我認為歐洲在過去數十年不可能保有和平。

歐盟是一個成功的例子，我覺得非洲各國也可以成立一個聯盟。

看看印度，印度的人口超過十億，僅次於中國。印度的北部、東部、南部、西部各有不同的文化和語言，但所有的人們都能和平共存並歸屬於一個印度。這種共存共榮的作法非常務實，你們這一代的年輕人要意識到全世界七十億人屬於一個大群體，我們每個人必須具有一個認知——七十億人類屬於一個共同體。

人性並不會因為種族、文化、宗教的不同而有所差異。維護大自然和保護環境是我們的責任，人類剝削地球資源的做法是錯誤的。目前全球暖化問題極為嚴重，很多生態學家認為未來數十年全球暖化將帶來很多災難。你們這一代的年輕人首先要了解七十億人是一個共同體，國家主義已經被時代淘汰，七十億人類無論在精神上、情緒上和身體上都屬於同類。有了這個認知，你們有義務去守護地球的環境。

以達蘭薩拉為例。1959年我剛抵達印度時被安排住在木蘇里，後來印度政府為我安排一個永久住所，所以1960年我從木蘇里搬到



達蘭薩拉定居。1960年的冬天下了好大一場雪，那年之後每年冬天的降雪越來越少，這是我的親身經歷。西藏也有同樣的情況。據他們告訴我，幾十年前冬天時拉薩周圍的山頂被厚厚的白雪覆蓋，現在山頂上的白雪已經越來越少。由此可見，我們的水資源面臨危機，大家必須重視這個問題。現今我們需要具有一種共同的責任感，如同我上面說的，不同宗教、不同文化的群眾在印度全部歸屬於一個共同體並且和平共處。這是非常好的。

三、四千年前古印度開始發展各種哲學思想，數論派應該是最早出現的，之後是耆那教，同時數論派又衍伸出許多支派，接著是佛教。同一時期基督教、伊斯蘭教也各自發展。大約十萬名穆斯林目前住在孟買的某個城市，孟買這個地區有基督徒、印度教徒和穆斯林，他們和平共處相安無事。這就是印度，各個不同宗教都可以在印度和平共存。這是非常了不起的。

宗教現在被利用為消滅異己的藉口。什葉派與遜尼派互相殘殺。阿富汗、敘利亞、伊朗、阿拉伯這些國家以宗教的名義發動戰爭。緬甸的佛教徒與穆斯林也發生過武裝衝突。在這種情況下，印度必須讓全世界看到——在互相尊

重的前提下，所有宗教絕對可以和平共存。

由於我親身體驗到印度不同宗教之間的和諧，促進所有宗教和平共存成為我致力投入的使命。各個宗教的哲學思想儘管不同，但他們有一個共同目標——那就是向世人傳達愛的信息。基督教、猶太教、佛教、伊斯蘭教、印度教、耆那教以及所有人共同追求的目標就是人類崇高的精神。人性當中最好的就是慈心和善心。我們的生命從一開始就仰賴母親的慈心和善心，否則我們根本無法生存。這是非常簡單的道理。不用講到涅槃或來世，僅僅這一生當中慈心和善心對我們來說就非常重要。

由於人類有不同文化、種族、心理特質等各種差異，不同的宗教哲學實際上有其存在的必要性。以佛教為例，那爛陀傳統有四個主要學派，包括有部、經部、唯識、中觀。這四個學派各有不同的哲學思想。因此即便都是皈依佛、皈依法、皈依僧，但由於佛教徒個別心理特質的差異而產生許多不同的學派。穆斯林當中有什葉派與遜尼派。基督教當中也有天主教、東正教等不同教派。我們必須了解到，不管他們的哲學思想有何差異，所有教派都一致強調慈心和善心的重要性。因此所有宗教和平共存是絕對可能的。以宗教名義互相殘殺實在太可



怕、太匪夷所思。印度應該讓全世界看到你們所擁有的宗教和諧價值。這是非常珍貴的。

印度的年輕人們，未來是屬於你們的。印度在歷史上曾經對世界做出巨大貢獻。佛教從印度起源並傳播到整個亞洲，甚至影響了全世界。我從未說過佛教是最好的宗教。好比醫生給病人開藥，這個藥給這個病人，那個藥給另一個病人。醫生必須先評估每個病人的狀況，才能決定哪個藥是最好的。同樣的道理，你們應該根據自己的心理傾向去選擇自己最適合的宗教。我們的重點在於培養慈心和善心。

宗教可區分為有神論和無神論兩大類。有神論相信上帝或創世主的存在。數論派當中有一部分人屬於有神論；另一部分人屬於無神論。無神論者主張自我創造了一切，耆那教和佛教都屬於無神論。佛陀很明確的說：「你就是你自己的創造者。」有時候我覺得佛陀有點自私。因為佛陀說你的未來完全掌握在你手上，與佛陀沒有任何關係。哈哈。佛陀很明確的說：「我只能教導你們轉化情緒的方法。我沒辦法移除你們的痛苦，也沒辦法移除你們的罪行或負面情緒。你們對於自己的行為要付擔百分之百的責任。」

耆那教屬於無神論。他們不相信創世主的存在。耆那教嚴格實踐非暴力哲學（Ahimsa）和素食主義，他們從不傷害其他人。

世界上的主流宗教屬於有神論。他們相信

整個宇宙是神（或上帝）所創造的。他們認為人類是神的子女；神代表無限的愛，神愛護人類如同父親愛護子女。如果你嚴格遵循此一教義，相信人類全部是同一位父親所創造的兄弟姐妹，那麼人類根本不可能互相殘殺。有神論者認為神是非常強大的。曾經有一位穆斯林的精神領袖在公開演講中呼籲大眾對於阿拉所創造的一切生命都應展現慈心和善心。他說的非常好。如果你們尊敬阿拉，你們就應該尊敬阿拉所創造的一切生命。可見所有主流宗教都共同致力於培養善良的人類。

世界上七十億人當中約有十億人沒有任何宗教信仰。要讓慈心和善心的思想廣泛的在每個人內心生起，唯有用超越宗教的方法才能做到。印度的做法非常棒，印度延續三千多年的非暴力哲學（Ahimsa）在行為上強調非暴力的實踐，在精神上強調悲心思想（Kruna）。三千多年來印度也同時發展出奢摩他與毗婆舍那兩種（禪修）訓練方法。奢摩他是指專注一境的禪修，毗婆舍那是指分析式的禪修。

歐洲、中國、印度的文明進程中培養出很多的思想家和哲學家，包括數論派哲學家、耆那教哲學家、佛教哲學家。分析式的禪修並非只依靠信心，當我們聽聞佛陀的教言，我們不會立刻認同而是先問為什麼。佛陀自己曾經對所有追隨他的信徒、出家人、學者們說：「你們不要基於對我的信心和恭敬而認同我說的

話。你們要先徹底分析及驗證後才決定是否認同我說的話。」這是非常科學的。那爛陀的大學者們針對佛陀的教言做過許多辨證，教言當中凡是不合邏輯的部分都會被他們摒棄。分析及驗證是非常重要的，這是印度的傳統。

印度從遠古時代就已開始發展非暴力哲學和悲心思想。甘地在印度帶領的不合作運動徹底實踐非暴力的主張，這個運動後來也影響到全世界包括南非的曼德拉。來到二十一世紀，印度應該讓全世界看到你們的非暴力哲學和悲心思想。我們面臨的許多問題都是由於憤怒、仇恨、嫉妒、恐懼以及極端競爭所造成的。人類如果具有更大的悲心，所有人將會互相尊重並把彼此視為兄弟姊妹，這樣一來，憤怒、仇恨、剝削也就無法產生。人類必須依賴群體才能生存，不管信仰哪個宗教或者沒有任何信仰，所有人都屬於一個共同體，這就是悲心。這是我想告訴你們年輕人的。

印度曾經有一段時期被英國統治。那個期間英國把現代教育引進印度。現代教育偏重物質主義，於是物質生活和物質文化形成今天的主流。相對的，處理情緒的方法被大眾忽視。當人們面臨困境時，很多人只能藉助藥物、酒精甚至自殺來解決問題。

如果我們從小時候就開始學習一些技巧幫助我們處理憤怒和控制情緒，日後當憤怒生起時，我們就有能力去控制憤怒。令人欣慰的是，我們已經知道所有負面情緒是無知、狹隘的見解或短視造成的。而所有正面情緒包括悲心在內則是來自理性和智慧。負面情緒雖然有極大的破壞力，但不具有穩固的基礎。反之，正面情緒的基礎非常穩固。我們如果不斷練習培養正面情緒，那麼我們控制情緒的能力就越來越強大。

印度的年輕人們，即使你們目前的教育偏重物質主義，但你們一定要知道古印度知識是非常重要的。我認為只有印度有能力做到把現代教育和古印度知識結合在一起。現代教育

重視物質、技能、科學，古印度知識重視內在和平以及處理情緒的技巧，你們的國家可以把現代教育與古印度知識結合在一起運用。一旦你學會控制情緒的技巧，這個知識將完全屬於你，因為這個知識不需要依靠外在的東西。

目前最重要的工作就是振興古印度知識。我的其中一個使命就是讓古印度知識重新發揚光大。你們如果可以把現代教育、現代知識和古印度知識中的思想訓練結合運用，你們的人生一定會更幸福更平靜。我常常開玩笑說，我的身體不是印度人，但我的思想和受過西方教育的印度人相比，我更像一個印度人。

我的一生充滿困難和複雜的事件，但我仍然可以讓自己的內心保持平靜。這是因為我學習古印度知識。從我自身的驗證，我可以明確的告訴大家延續數千年的古印度知識可以幫助我們解決情緒問題並且讓我們保持內在和平。以上就是我想和你們分享的。現在歡迎大家提問。

問：尊者，你好。佛教的觀點認為沒有任何東西是恆常的，我想這是指「無我」（anatman）。同時佛教也認同心靈不斷轉世，我想這是指「輪迴」。我想請問你怎麼讓這兩種觀點同時被接受呢？

答：是的。我覺得印度教和佛教很像雙胞胎兄弟。兩者的奢摩它和毗婆奢那來自相同的傳承。不同之處在於印度教主張有自我（atman），佛教主張無我。「自我」指的是我們感覺到有一個「自我意識」，並且認為「自我意識」是某個身體、某個思想的主宰者，於是形成「我的身體」、「我的思想」。也就是說，我們主觀的認為有一個單獨的我存在。這個獨立存在而且不依靠身體和思想的東西就是「自我」。有了這個「自我」，就可以解釋為什麼前世、今世、後世是存在的。

佛教的「無我」理論指的是除了這個身體、這個思想之外，根本不存在一個獨

立的我。如果有一個不依靠身體和思想的獨立存在的我，那麼你們就沒辦法說我是西藏人、我是印度人。因為印度人或西藏人完全是根據這個身體來認定的。因此「自我」或「自我意識」和人的身體、人的思想是不能分開的一個整體。

更詳細的說，思想包括感官意識和第六識（citta）。第六識可從我們醒著和非醒著兩種狀態來分析。當我們醒著的時候，感官意識不斷運作，此時第六識顯現的是粗分的心識。當我們睡著或作夢的時候，感官意識已停止運作，此時粗分的心識還持續著。當我們進入無夢的深度睡眠、昏倒或死亡，此時第六識就進入更深的層次。第六識顯現為極其細微的心識且剎那、剎那不斷改變。心識的產生必須先有一個使它產生的因。如果這個因不存在，就不會產生心識。

在構成自我的許多的因當中，精子和血液的組合是其中之一，但最大的因其實是持續不斷的心識。也就是說先有一個前面的心識產生之後，接著才產生後面的心識，依此類推下去。我指的不是粗分的心識，而是細微的心識。這樣不斷回推就可以找到前世。

有些研究案例中提到某些人可以憶起前世。我覺得某些孩子在他們三、四歲時可能表達過他們前世的一部分記憶。很多年前我見過幾個印度人。其中一個來自羅迪亞那的小女孩，她非常清楚的描述她的前世。還有一個來自甘浦爾的小女孩，她清楚的記得她前世的家庭以及她用過的床。這個小女孩前世死於意外事件。她後來與前世的父母見面。根據前世父母的印證，她的前世確實是他們的女兒。所以她總共有四個父母，兩個是今世的父母，另外兩個是前世的父母。這種事的確發生過。

西藏人當中也有這種案例。有一個出

生於拉薩的小男孩，當他初到達蘭薩拉時，他說這裡不是我的住所，我的住所在南印度。他後來被帶到南印度的甘丹寺。到了寺廟，他給他的父母指出他以前住過的房子。當他們到達那個房子的門口，他立刻說這是我的房子。然後他指著房子裡的一個盒子說我的眼鏡在盒子裡。他們打開盒子果然看到眼鏡。我最近見到這個男孩。我問他：「你是否還記得前世？」他說他現在不記得了。我聽了很高興，因為我也不記得我的前世。據我母親說，我很小的時候曾經說過一些前世的記憶。隨著年紀慢慢變大，我十歲時這些記憶已完全消失。

問：尊者，我想請問你的是很多宗教信仰主張每個人的命運在出生時已經確定，我們一生中所發生的事完全由某個至高無上的主宰者決定。那麼業力法則有什麼用呢？業力法則認為是我們自己的行為決定我們日後所承擔的結果。

答：在我吃這塊餅乾之前（尊者當時手裡拿著一塊餅乾），我感覺有點餓，當我吃完後感覺就變了。業力法則是這個宇宙以及全體人類的起源，我們每個人的生命都是自己過去業力的結果，業力法則就是指行動。為了增進人類的幸福，我們必須採取良善、正面、具有同理心的行動去幫助他人。當我們這麼去做的時候，我們創造了良好的因，這個良好的因將給我們帶來幸福的生活。這就是業力的作用。某些因可以立即產生作用，而有的因則需要較長時間才能產生作用。比如我的這個身體就是過去行為的一個結果。我剛才說我吃完餅乾感覺不餓，吃餅乾就是一個立即產生作用的因。我們現在的身體是自己過去業力的結果。我們沒辦法換另一個身體，這是確定的。但同時我們的身體遭遇不同的經



歷，還有某些立即產生作用的業力也會對我們的身體造成不同的影響。這是非常複雜的。最主要的因就是業力，也就是因和果的相互作用。眾多的因當中，有的因需要很長時間才能看到結果，有的因只要短時間就能看到結果，也有的因立即就能看到結果。

問：尊者，我想知道你這一生當中最好的朋友是誰。

答：我有很多很多朋友。很難指出某個人是我最好的朋友。我最親密的人是我的母親。她是我生命中第一個老師。她教導我什麼是慈悲心。我的母親從不發怒。這是很不尋常的。我的父親不一樣。他有時候會體罰我。所以我小時候不太喜歡我的父親。哈哈。我非常愛我的母親。她是一個很慈悲的人。我來自非常貧窮的農村家庭。我很小的時候，我母親不管去田裡工作還是去餵養動物都攜著我一起去。我抓著母親的肩膀時感覺特別舒服。當時我很頑皮，如果我想往左走，我就抓著母親的左耳把她的頭轉向左邊，如果我想往右走，我就抓著母親的右耳把她的頭轉向右邊。1959年我逃離諾布林卡時，我的許多朋友仍然

留在那裡，我和他們從此分離。這讓我感到非常難過。但我始終保持一個信念。這個信念就是人類是一個共同體。不管我去到哪裡，我感覺我碰到的每個人都是我的朋友、我的兄弟、我的姊妹。我和他們沒有差別。之前住在德里某個酒店時，每天早上我淋浴後會出去走走再回來吃早餐。有一次回酒店房間途中我和一個印度警察打招呼。我問他：「你猜我幾歲？」當時我八十歲。他回答說：「你大概六、七十歲吧。」我告訴他我八十歲並且讓他看看我的好看的牙齒和紅潤的嘴唇。然後我向他嘟著嘴，所有人都笑了。我認為我們大家都是一樣的。我到任何地方都會和人們互相開玩笑，所以我的朋友很多。

問：尊者，你曾經說過我們永遠不要放棄自己的價值觀。這個時代每個人只關心自己的利益。我們如何在當前的情況下堅持自己的價值觀？

答：主要有兩個方法。以自我為中心的想法會導致破壞性和傷害性的情緒，慈悲心和利他主義的培養可以幫助我們減少以自我為中心的想法，這是一個方法。另一個方法是，我們要了解負面情緒來自於無知，

無知就是沒有看見事實而只看到表象。量子物理學家已發現當我們深入去觀察物質時，物質的實際狀態並非如同表象看起來的樣子。當我們了解這個，那些建立在表象上的負面情緒就會越來越少。量子物理學家的發現與龍樹菩薩的中論哲學不謀而合。中觀派學者研究空性的目的在於了解事物顯現的樣子並非真實客觀的存在；事物並非以自身的力量獨立存在而是眾多因素聚合之下產生的結果。空性就是指事物依賴眾多因素而存在。因此事實和表象之間是有差距的。負面情緒起因於只看到事物的表象。舉例來說，當你看到一個東西，你認為它是客觀存在的，因此你對它產生了佔有的念頭。此時你也可能產生憤怒之類的情緒，這些負面情緒都起源於對事物表象的執著。當我們深入的去觀察事物之後，我們發現事物顯現的樣子與事實不符，此時破壞性的情緒就自然而然減弱。

問：感謝尊者今天和我們在一起。我想請問你如何選擇下一任達賴喇嘛。同時想請你分享作為達賴喇嘛的經驗。

答：下一世不是我的責任。第一世達賴喇嘛本身是一個非常優秀的學者，所以他的學生當中也有很多優秀的學者。他的自傳中提到，他八十五歲時曾經告訴他的學生們：「你們以後將會根據自己發願的內容往生天堂般的淨土。我已經老了，我不想轉世投生於某個天堂般的淨土。我來世想要投生於有苦難眾生的地方，這樣我才能夠盡自己的力量去幫助他們。」當我看到他的故事時，我深受感動。我衷心希望我的來世不管是投生於這個地球還是其他星球，我仍然能夠盡自己的力量去幫助眾生。「只要虛空還在，輪迴苦惱亦在，我願常住此間，普利遍濟有情。」這是我每日念誦的祈願文內容。這個祈願文的偈語是寂天菩

薩所造的。因此不只是這一世，我祈願生生世世能夠盡自己的力量去幫助其他生命。這是我生命的目標也是我自信的基礎。發願利他不僅可以給我們帶來強大的內在力量，還可以給我們帶來幸福快樂。自我主義只會給自己帶來恐懼。利他主義則會創造正面開放的心態。不管有沒有宗教信仰，利他主義都會給我們帶來內在的和平。

問：尊者，你常常說我們要得到快樂必須先獲得內在和平。作為一個學生，每天都有無數個想法出現在我腦子裡，請問我要如何獲得內在和平。

答：任何人不管是老人還是小孩每天都會出現無數個想法。你們作為學生通常具有競爭的心態。競爭有兩種，一種是在競爭過程中故意給對手製造麻煩並讓自己得到第一名，這是錯誤的競爭方式，另一種是依靠自己的實力得到第一名，並以這種方式向大家證明努力實幹才是成功的關鍵，這是正確的競爭方式。良性的競爭可以給社會帶來正面的發展。我小時候很懶惰，我的老師常用一個鞭子威脅我，他的動機是迫使我努力學習。我很不喜歡那個鞭子。哈哈。每件事情背後都有一個動機，如果是出於利他的動機，那麼小小的爭論是可以接受的。

尊者：最後和大家分享一句佛陀的話語——你是你自己的主人。你的幸福掌握在你自己手上。當你面臨困境時，正確的思考方式讓你仍然可以保持內在的和平；當敵人批評你時，你可以學習尊重對方、感謝對方並練習耐心。寂天菩薩說敵人是我們最好的老師。這是非常有智慧的思想。謝謝大家。

2019年9月20日於印度新德里斯里拉姆中學
<https://www.facebook.com/DalaiLama/videos/829315524132765/>
Lu Anna 英譯中

這裡主要提到說，若缺乏對於三界輪迴的厭離之心，我們就無法真正斷除對於輪迴的貪執。如果沒有斷除對於輪迴的貪執，也就無法得到寂靜涅槃，或證得解脫果位。因此只要仍對輪迴尚存貪愛之心，就無有出離的一天，因此，首先要尋找、生起出離心，這是非常重要的。

就如同飛蛾撲火的比喻一樣，不論飛蛾是貪圖光或貪圖熱，撲火的結果都是造成死亡，這問題不在光或熱，而是飛蛾對光或熱的貪著，由於對於輪迴的貪著，我們把痛苦視為快樂，把帶有煩惱的樂視為真正的快樂，因此無始以來，就在輪迴當中受著無量的苦痛，而無法出離。

我們一般會說，綑縛我們在輪迴中無法出離的根本，就是愚癡、無明、我執。這是不用再多提的，然而還有一個主要捆縛我們的原因，就是「貪愛」。經典中在講十二因緣時提到：「初八九煩惱」，綑縛我們於輪迴的，主要就是第一支「無明」、第八支「愛」與第九支「取」等等三種煩惱。最初是因為我執、無明，接著加上「愛」及「取」之後，煩惱的力量得以完整展現，就將我們牢牢地捆縛於輪迴當中。因此對於想要解脫者來說，要斷除對於輪迴的貪著，也就是十二因緣中的「愛」，是非常重要的。

■煩惱的聚集、不由自主的循環，就是輪迴！

我們現在都在做很多修行，例如大禮拜、供養、或各自修一些本尊法門、功課等

等，心中也冀望會得到一些加持，但修了很多年之後，發現自己並沒有真正改變什麼，自心還是和以前一樣頑強，法依舊沒有入心，自心始終無法與法相合，這原因在於，我們並未掌握修行的要點。什麼是真正的修行呢？關鍵就在於「你是否真正斷除了對輪迴的貪著」。

這裡我們談到「輪迴」這詞，但很多人對「輪迴」有所誤解，例如（我的）家鄉一些並未學過大經大論者，會認為所謂「輪迴」，就是「家庭」、「家庭生活」、「結婚生子」等等。

因此當他們聽到「有人出家了」，就認為「他出離輪迴了」。

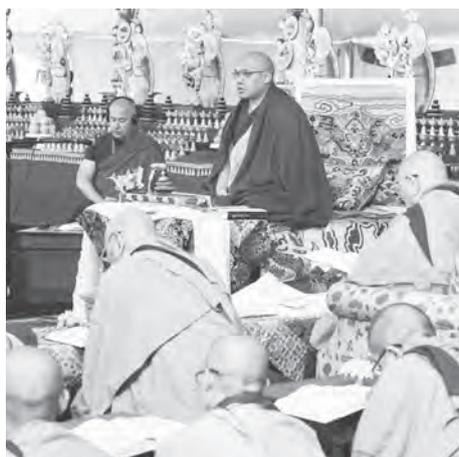
「輪迴」對他們而言，僅是很小的一個範圍，當他們說「覺得輪迴有很多苦」時，指的是小小家庭範圍內的輪迴，因此所謂「出離輪迴」，並不是真正的出離。

當他們家裡事業多、小孩多、很多雜事時，就會覺得「輪迴沒有意義，還是出家好」等，會有這樣的慨嘆，他們所謂的輪迴，就是「家庭生活」。

就是「家庭生活」。

假若有學習佛法者，就會知道「輪迴」是指「三界」，或包括我們經歷的、生活中的財務、房子等，講到輪迴，要直接回答「何為『輪迴』？」好像也不容易，需要稍加思索才行。

事實上，從佛法角度而言，何為「輪迴」？就是「有漏近取蘊」，這樣「帶著煩惱的蘊聚」，剎那不間斷地循環著，這就是「輪迴」。換句話說，只要得到了這樣有漏近取蘊時，就會不由自主的陷入輪迴的循環當中。



■「所謂輪迴，就是當下這一念心！」

講到這裡，我想要講一個故事，關於帕莫竹巴大師，他是岡波巴大師的四大弟子之一，同時也是噶舉「四大八小」傳承中的「八小」傳承之主，帕莫竹巴大師早年在桑普寺等僧院學習噶當派教法，因此也是一位噶當派的善知識。接著他跟隨薩迦巴大師扎巴賈稱學習道果，之後又親近岡波巴大師，並成為岡波巴大師最主要弟子之一。

帕莫竹巴大師一直以來，不斷自問說，「到底什麼是輪迴的原因、輪迴之根本？」在學習經論時，他也會詢問老師「何為輪迴？到底怎麼造成的」，老師們會解釋無明等等道理，但他對於老師的這些解釋都沒有特別感覺。接著他跟隨薩迦巴大師學習道果時，也得到一些回答，我不太記得答案具體是什麼，但薩迦巴大師的回答，讓他獲益良多。隨後，當他跟隨岡波巴大師，也問出了同樣的問題：「到底輪迴之因為何？」

依據記載，當他進入房間時，岡波巴大師正在揉糰粑糰，帕莫竹巴自我介紹，報告自己學習和修行的經驗之後，他提出了同樣的問題：「輪迴之因為何？」

岡波巴大師回答說：「所謂輪迴，就是當下之心、當下這一念。」岡波巴大師繼續說：「你說你學過這麼多甚深法門，其實都沒抓到要點，你的那些學修經驗，還不如我手中這個糰粑糰！」

岡波巴大師的回答讓大師很受啟發、很受用，最後他也依止岡波巴大師為根本上師。為何大師過去學到的解釋、經論，都無法讓他有特別覺受，為何這「當下之心」的回答，卻觸動到他，這原因為何？

很多時候，我們聽聞的各種經論、解釋，會說「輪迴的根本是『無明』」，當聽到「無明」時，我們會覺得，這只是一種和自己很遙遠的理論，但「無明」講的就是我

們這一念心。

無明、愚癡，其實指的就是我們現在的心，但我們卻把他視為理論，放任我們的妄心不管，這很奇怪，也因此無論如何學習經論、修持，始終無法真正改變自己，這樣的修行是有問題的。

■真的這麼思維，就能改變生命

二，生起出離心的方法：

偈文為：

4. [轉心四思維]

暇滿難得壽無暇，於心串習斷此執，

這句是指斷除對今生的貪著。

因此以「斷除貪執」來說，包括：

1. 斷除此生的貪執；
2. 斷除來世的貪執。

因此這段首先談到「暇滿難得的人身」，或白話來說，就是一個「想要修行就很順利可修、沒有太多障礙」等的人身狀態，這有兩特點：

1. 難得：首先，這樣的人身狀態很難得，且很有力量，可以幫助你得到大利益，

2. 易壞：第二個特點是，「人身」也有一個特點，就是很容易壞失，有許多因緣造成死亡，因此不要浪費此難得機會，不要散亂在此生的快樂之上，而要努力修行。

我們都有心修行，但大部分人的問題在於「我想修行，但是明天再修吧」的拖延心態，這其實是我們修行上最大的問題。這偈文在說，透過觀修「暇滿難得」和「死亡無常」，讓我們懂得珍惜當下，不再拖延，善加把握機會，一心努力修行。

因此「暇滿難得」和「死亡無常」，不僅幫助我們瞭解到「人身」如此暇滿且有大利，同時「無常觀」也讓我們知道，人身

容易壞失，因此要把握當下、好好修行。

對於暇滿人身的珍貴性，一般人不難理解，因為暇滿人身可以成辦成佛的大利益，但是對於暇滿人身的難得性，可能就比较難以理解，因為首先你要先相信輪迴，才會知道要投生為人是非常困難的一件事。

無論如何，當我們講到「八種有暇和十種圓滿」時，會講到為何「投生為人」很難得？原因是因為人類具有其他動物缺乏的、分辨善惡取捨的智慧，因此要善用人身，不要錯用投生為人的機會，才不枉費此生。

其次可以幫助我們斷除此生貪著的，就是觀修「死亡無常」。很多人一想到「死亡無常」就會很焦慮，以為是要「一直擔心自己快要死亡」，然而這並不是觀修無常。所謂「觀修死亡無常」，是指你能真實瞭解到，生命是剎那剎那在改變、瞬息萬變的，所謂「無常」，其實是在告訴我們，每個當下都是機會。

因此善於觀修無常者，會很珍惜每個當下，知道每個機會只有一次，他會知道不要將心散亂在俗務之上，而應該用在有意義之事上，這就是觀修無常的重要意義。

接下來是幫助我們斷除「對來世之貪著」的方法：

此句偈文為：

業果無欺輪迴苦，善思可斷後世執。

思維「因果業報」和「輪迴過患」義理時，要思維到，輪迴過患主要是來自於惡因或惡業，因此將「因果業報」和「輪迴過患」兩者合併來說，來幫助我們斷除來世的貪著。

■從早到晚只想解脫，才算出離心

三，生出離心的標準：

此處偈文為：

5·[晝夜求解脫]

修後於諸輪迴樂，剎那不生欲求心，
晝夜欲求得解脫，爾時已生出離心。

這裡談到生起「出離心」的標準，就是：若能善加修持前面談到的幾種「人身難得」、「死亡無常」等道理的話，當我們在經歷輪迴中各種欲樂、快樂時，其實是剎那都不會生起貪著、欲求之心的。

而這種一種出離心，其實是晝夜不停地、想要追求解脫的，而不是像我們一般人的出離心，像是閃光燈或閃電一樣，雖然很強但剎那即逝，因此偈文說到，若能從早到晚，都一心想求解脫，這種人就算是達到出離心的標準了。

如同剛剛談到，何為「輪迴」時？不同人對於「輪迴」有不同領會，沒學過佛法、經論者，會認為「輪迴就是家庭」，學過佛法者會知道「輪迴就是世間」，同樣地，講到「出離」時亦復如此，隨不同人的而各有不同領會。

大部分人會認為，「何謂出離」？是想到生活怎麼這麼辛苦？家庭怎麼這麼麻煩？當這樣想而想要離開時，大部分人認為這就是出離了，但其實這並不是出離心的標準。

其實，要談出離心時，要先瞭解何為「輪迴」？如果不知道輪迴為何，怎麼瞭解要從何處出離？因此，不可能在不認識輪迴



時，說要生起出離心，這是不可能的。因此，首先要認識到「輪迴」，才能瞭解何為「生起『出離』輪迴之心」。

貳，菩提心

以上講完出離心，接著講到第二個要點：菩提心，也包含兩要點：

一，為何要生起菩提心？

二，生起菩提心的要點為何？

一，為何要生起菩提心？

此處偈文為：

6. [攝持菩提心]

倘若於此出離心，
未以菩提心攝持，
不成菩提樂因故，
智者當發菩提心。

■為了利他， 我必須完全覺醒

若說了悟空性、證得小乘的菩提解脫果位，透過修持小乘教法也做得到的。因此判定是否為大乘教法的關鍵，並不在於「了悟空性與否」，而在於「是否發起菩提心」。

因此經典說，真實生起菩提心者，他的一切作為，都能成為成就究竟菩提果位之因，而即使只是帶著造作的菩提心，那怕是一點小小的善行，例如施捨動物一點食物，這也會成為成就無上遍知佛果之因。如果不具備菩提心，就算具備了悟空性的功德，也不算是大乘，也無法成就遍知佛果。因此，菩提心真的非常重要，是大乘的入門關鍵。

怎麼樣算是「發起菩提心」？就像經典說：「發心為利他，欲正等菩提。」發心的

意思是，為了利他，我們欲求正等菩提佛果。換句話說，想要證得佛果，就要具備利他之心。而在此之前提，是你有觀察到，並關心到眾生之苦，你也想要幫助眾生離開痛苦，這就具備了悲心；同時，你也希望眾生快樂，希望給予快樂，這就具備了慈心。悲心和慈心的聚合，也被稱為殊勝心，這是一種真正想要利他的心。如果沒有殊勝心，就不會有為利眾生願成佛的動力。

■要像父母救獨子般，奮不顧身

何為「殊勝心」？在《佛說海意菩薩所問淨印法門經》經中，提到一個大戶人家，有一個獨子，一天不慎掉到穢井當中，母親心中著急地想要救他，但力量不夠，於是父親奮力一跳到穢井裡，把小孩救了出來。這裡講的是行動力，菩提心是一種殊勝的行動力。此處講父親力量比較大，但另一個典故是講母親的力量。

《央掘魔羅經》中記載道，因為央掘魔羅（指鬻王）實在殺害太多人，無人敢接近，因此沒有食物可吃，父母都很擔心，結果當時是父親不敢去送餐，而是由母親去送。

這裡不是在討論父親還是母親比較有力量，而是在說菩提心是殊勝心，不僅是一種「希望對方離苦得樂」的發願或祝福，而是實際去做、奮力一跳，去實踐，或更有力量一點是說：「由我自己去做、獨力完成」。

2018年6月7日美國紐約克大學
藏譯中：堪布羅卓丹傑
<https://youtu.be/gDFrR9U5lSk>
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



流離藏僧教你空性(四)

色拉傑寺 洛桑屯越堪蘇仁波切

法為上規範，以法世歡欣，
 世間成喜樂，今後亦不欺。(第二十七偈)
 非法許為規，彼令世不樂，
 世人不悅故，今後無有樂。(第二十八偈)
 無益學惡趣，力欺他難忍，
 以諸錯亂慧，如何言利學。(第二十九偈)
 致力欺對方，豈是具利規，
 因而上千世，唯有自欺瞞。(第三十偈)
 若遇傷損敵，棄過依功德，
 如是汝獲利，敵亦不歡樂。(第三十一偈)
 布施及愛語，利行與同事，
 世間以及法，彼等攝成辦。(第三十二偈)

當對空性無法了解時，把空性放一邊，先造作能生為人天增上生的因，去修學增上生的十六法，前述先講修學增上生因的功德，接著第二十七偈要講的是如何修學增上生的法。法為上規範，國王與士大夫依循法，修學時依循的是好的規範，依循的是最好的道路，若是依循的法不顛倒，能讓世間歡喜，百姓會喜歡國王，因為世間成喜樂，這輩子與來世不欺狂不虛假，不欺狂不虛假意思是壞朋友會騙你但好朋友不會騙你，會很好的意思。國王，你要如法修學，你自己會幸福，所治理的國家百姓也會幸福。相反地，如果是為惡的國王，百姓不會喜歡你，國王自己來世會墮惡趣。內外道的區別在信佛皈依，這裡所講的法不只是佛法，外道也講求業果、念死無常、布施、持戒、修定、斷除煩惱等，這裡講的法，能獲得異熟樂果，善的是法，苦的不是法。

外道修行人，並不是像佛教講菩提心與空性見，也沒有對生死起出離心，但是外道修行也會以煩惱觀為過，設法讓煩惱不再現起，雖然未把煩惱種子斷除，也會去修定修觀有神通，沒有修大悲，但有修無量悲與無量慈。法，在梵文是執持的意思，能執持體性的部分是為法，可以說一切的存在都是法。正法是正士夫所行的法，所依循的法。正法，不必然一定要是佛法。法，一說是一切的存在，另一種意思是專指正法，即正士夫所實踐的法，此處所講的法指後者。

非法，與正法相對。正法，不只是成佛之道，是講世間善的法，能得生人天的法。非法，非正確的，如這輩子怎樣可以成功可以賺錢這一類，會增長這輩子的貪著貪欲，是惡的，不善的，非正法。有的人會把害其他有情說成是法，例如印度有些外道會說殺牲畜來祭祀可以獲得好處，這是惡法，非法。又例如婆羅門變貧窮時可以偷盜等，也不是正法。例如指蔓尊者為了圓滿智慧殺了九百九十九人，這是惡法。把非法當成可以依循的規範是有問題的，會讓世間人不歡喜，自己這輩子所要成就的不會順心如意，正人君子會皺眉頭怎麼這樣子做，今生來世都不會好。

依循陋規陋習不好的風俗習慣，也會影響原本沒有這些陋規陋習不好的風俗習慣的人受感染。例如尼泊爾有在節日大量殺牲畜來祭祀的習俗，上至國王下至百姓普遍殺生以血祭祀，也會讓原本無此習慣者受影響。前述對眾人無意義的惡法，最後只會讓我們



墮惡趣，不論是自己或他人都會糟蹋掉。沒有智慧的人不懂辨別，依樣畫葫蘆，以為跟著做最後可以得到信仰上最高證悟，誤以為這樣子好而跟著做。跟著錯誤的風俗習慣去做，哪裡會是好的風俗習慣，只會讓我們自我欺騙上千世，不斷地墮惡趣。

如果必須傷害到敵方時，應該怎麼做。這裡講的是國家必須有法律懲罰為非作歹之徒這類的情形時，應該怎麼做。例如世尊還是菩薩時，有一世是很有悲心的人，他知道船上有惡人要殺其他所有同船尋寶的人，不忍那惡人若殺人將生生世世墮入惡趣，由此發悲心，反過來殺死那惡人。所以國王當你必須傷害敵方時，要斷除因貪瞋而傷害敵人，要依功德，發自悲心為他著想，為了不忍他增惡業而處罰他。《入菩薩行》曾說，邪淫偷盜妄語等是惡業，會感得惡果，一般情形下禁止去做，在特別情形下為利他的緣故，佛會開許可以做。若是發自悲心利他，與貪瞋而傷他不同，你不會因此而犯罪。被懲治的敵人是不會歡樂，但是至少其他人獲得安樂或不會被殺，國王也不會造罪業。就好像在教育孩子時，為了要糾正孩子的錯誤，發自悲心不讓孩子越來越差，某些情形下必須惡口或懲罰他。這不是傷害他，是利益他。父母在教育孩子時，可以心很平和發自悲心處罰他，這很難，一般都是馬上很生氣來處罰。就長遠動機而言，父母為孩子好，但是當下動機是瞋的，即使起瞋心起當



下的動機也必須是發自悲心。

班禪喇嘛曾提到有一個小孩被父母寵壞，犯下大罪入獄被判處死刑，臨行刑前見母親最後一面，要求吸母乳時咬母親，犯人對母親說我會如此是因為你把我寵壞才會這樣。不糾正小孩子壞行為，時間久了，小過變大惡，要糾正孩子別寵他慣壞他。當然，父母教育孩子時不要高談獲得究竟的安樂，父母自己要達到究竟的安樂都很難，別說是小孩了。父母對小孩的教育，先求這輩子教養孩子成為周遭的人都能敬重稱讚的正人君子，這種教導在孩子小小的時候就要慢慢地教，而非當孩子大了習慣已經養成才再說改變他教他。好比一棵小樹你還能弄彎或扶正，當長成大樹有著粗粗的樹幹時，已經是無法調整了。

此處所講獲得人天果位，不包括色界無色界，要修得色界無色界的天還要修定的功夫，而那不是那麼容易的。此處所講的是欲界的天以及人，要獲得欲界的人天果位，必須修得十六法，你想獲得，無論如何就要記住怎麼做、怎麼修些因，心要牢牢地記住它。總之，你現在覺得空性那麼難，沒關係，不急，你慢慢來，先把空性擺著，最起碼你要盡可能獲得人天的果，不要自己欺騙自己。要成為人，不是只有生得普通的人而已，要生為殊勝的人必須先種有殊勝的因，譬如不是生成很醜誰看了都不順眼，也不是貧窮每天得為三餐奔波張羅、體弱多病，而是相貌



端正、財富受用圓滿，下面講述如何種殊勝的因以獲得殊勝的人。

如何修學增上生的因，道次第相關論述裡提到仲敦巴尊者說，你應該對眷從布施、講柔軟利益他的話，並要以身作則。未來世想生為人，不是又病又窮當乞丐，而是受用資材圓滿，月稱菩薩在入中論提到六度時說，我們生生世世要獲得人的安樂，人的安樂中最重要的是資材受用，而資材受用的因正是布施。所以佛在六度中最先說布施。布施，不是只在給予財物，重要的是能捨的心，毫不吝惜貪著，否則反而會成為苦的因。龍樹菩薩勸國王，你要行布施、愛語、利行、同事等四攝法，將人民視為自己的眷屬，大家都會看到你的功德，不太會看到你的缺點，可以說你的功德蓋過你的缺點。功德與缺點，全看怎麼看，如果你怎麼看都是好的一面，你就看不到他的缺點，如果你怎麼看都盡看他的缺點，你就看不到它的優點功德。

布施有財施、無畏施、法施、慈施四項，財施即給予財物，無畏施是當別人害怕或危險時讓他免於恐懼，陪伴他行經有盜匪之路，讓他安心無懼，法施是對他說法，說法時內心不是為了拍馬屁，而是利他，希望他的心會改變，慈施是盼他的心能獲得安樂。能如是做，今生來世都能獲得安樂。

愛語，柔軟悅耳的言語，指的不是說唱好聽的歌、輕聲細語，重點是講的是教他獲

得人天或解脫之道，希望他內心能獲得那些功德。利行，你不只是告訴他，你還要像鼓勵他，督促他去做。同事，你不只是教他，你自己也一樣做。若能如此行四攝，種下今生來世資材受用都能圓滿的因。總之，照上述而行，世間以及法都能成辦。龍樹菩薩對國王的告誡，我們也可以當成是對自己而說。

愛語，柔軟悅耳的言語，指的不是說唱好聽的歌、輕聲細語，重點是講的是教他獲得人天或解脫之道，希望他內心能獲得那些功德。利行，你不只是告訴他，你還要像鼓勵他，督促他去做。同事，你不只是教他，你自己也一樣做。若能如此行四攝，種下今生來世資材受用都能圓滿的因。總之，照上述而行，世間以及法都能成辦。

諸王若諦語，信賴堅穩生，
如是彼妄語，不信之最上。（第三十三偈）
無欺為真諦，心變非真實，
真諦力利他，無利反則非。（第三十四偈）
猶如王之過，以一明施掩，
如是以慳吝，功德全毀損。（第三十五偈）
寂靜甚深故，而受最上敬，
敬威令亦實，是故修寂靜。（第三十六偈）
具慧心不動，堅穩不依人，
行騙不能侵，王應勤修智。（第三十七偈）
諦施寂智慧，人王具四善，
如同四善法，人天所稱讚。（第三十八偈）



修殊勝的因，除四攝法之外，還有修學真實語、布施、寂靜、善慧。修習諦語，講真話，第三十三偈指我們平常說話是這樣就是這樣、不是這樣就不是這樣，不要為了奉承等而欺騙，-- 不應該如此。如果如實說話，別人會信賴你，就像是我們會說，那個人講話就是這樣，都說假的，別理他。但是一個人我們相信他講話就是很真實的，我們會講他是這樣講的，我們會相信。假，與真相對，透過內心的轉變，把認知變成假的而說。比如說有一個人偷東西，你真的知道他是小偷時你說他是小偷，跟你並不知道卻說他是小偷，這兩句話不一樣。你不知道他偷東西，卻在內心分別轉變後說他是小偷，即使他真的是小偷，你說的也是假話。第三十三偈文講得很清楚，講真話大家會信賴，打妄語大家不會相信。

第三十四偈，你講的是符合事實，不欺騙的，這個是說真話。因為你心裡做了一番轉變，本來是的被你轉變成不是，不符合事實。利他是真實語，不利他是虛假的。佛有時候會講一切法真實有，有時候又會講一切法真實無，難道佛是講假話，並不是佛講假話，而是利他就是講真話，對他無利益即使是講真話也變成假的。例如，佛說自性有是錯的，是自性無，但對唯識宗而言，怎麼樣都認為是自性有，若對他說不是自性有，他會認為一切法變成沒有，他會否定業果。你還是跟他說自性有，對他解脫有幫助，你這

樣說不是欺騙他。反過來你對唯識宗講真話，一切法不是自性有，反而會害他落入斷無否定業果，對他沒有幫助，反而是妄語。又例如為了達到特殊目的而講一些不真實的話，逐漸地目的達成了，在心中把是的做一個轉變成為不是，或者在心中把不是的做一個轉變成為是，就是假。能利益他，才是真。

第三十五偈，布施會掩蓋過失，慳吝會損毀功德。一個大優點，會讓大家看不見其他缺點。一個大缺點，會讓大家看不見其他功德。

第三十六偈，內心寂靜，不分心，不散亂，心不掉舉，不離開所緣，藏文有心被吸走的意思。掉舉與分心，不是所有的分心都是掉舉，例如思惟空性時想到上師的功德，不會說掉舉，會說分心。又例如專注布施時，心跑到持戒的念頭時，叫做分心。掉舉是心因為貪著之故，跑到所貪之境。修止，心專注在所緣上，心因為貪著之故，跑到不善之境，就是掉舉。觀修佛，心想到上師的功德，會說是分心。分心，心跑走了，不一定跑到善的境或不善的境。寂靜，心自然安放，不放逸。約束心不放逸，一直在所緣，很難。這樣子的寂靜是最殊勝的，憶念寂靜的功德而生恭敬心，因恭敬而生威信，應該要努力修寂靜。

第三十七偈講述龍樹菩薩勸勉國王還要修學智慧。智慧是心所法，能分辨是非善惡，對世間凡夫或追求解脫的修行人都非

常重要。善慧與斜慧，善慧能以邏輯正理去辨別，有小聰明用以騙人叫做斜慧。有智慧不會人云亦云，心不會輕易被騙或改變，有定見，不容易上當受騙。當別人說甚麼，會用腦子分析，不倚賴他人所說，因此心能堅定。

有些人會用阿諛拍馬屁來達到目的，很少人是為了對你有所利益而說那些好聽的話，奉承拍馬屁必定別有居心，讓你覺得受歡迎、他很喜歡你，之後他就能達到目的。有智慧能分辨阿諛奉承拍馬屁，則心難奪。薩迦班智達說，諂曲者會說美言是為了他自己而非恭敬你。奉承阿諛拍馬屁的人，講好聽話博得你的歡心，一般人都喜歡聽好話，誰會喜歡聽批評被講不對，但是有智慧者能分諂曲者所言是否奉承，還能辨別所言是法或非法，所作所為是否如法。斜慧雖會辨別，但辨別後會去做不應去做的，我們應增長善慧，而非斜慧。龍樹菩薩勸勵國王要勤修智慧，設法讓心中升起善慧。

第三十八偈總結，龍樹菩薩勸勵國王要具備真實語、布施、寂靜、善慧四種善。世間凡夫也一樣，如果能具備真實語、布施、寂靜、善慧四種善，自然會被大家稱讚。我們都希望有好名聲，被大家讚賞，只要能行四善，不必求好名，好名自然來。

直言且純正，智慧悲無垢，
倘若相結交，智法常增長。（第三十九偈）
利益說者少，聞者更是難，
較之縱逆耳，隨利更是稀。（第四十偈）
如是縱逆耳，知益應速行，
愛我為病癥，亦飲難忍藥。（第四十一偈）
命無病國政，恆思無常性，
故具真精進，於法致力行。（第四十二偈）
無疑會死亡，死後因罪苦，
觀見雖暫樂，罪惡亦不作。（第四十三偈）



第三十九偈講述我們還需要怎樣的的朋友，不論是世間凡夫或是修行人，有時候你有事情時可以找朋友商量，彼此互相幫忙。這樣的朋友很重要，比如說像修行上遇到問題時可以討論，問他的意見。如能結交直言、純正、智慧與悲心無垢的這種朋友，智與法都能增長。直言，不拐彎抹角直指我們的缺點，直言的朋友很難，一般都喜歡聽好話，真正我們要結交的是直言的朋友，他不拐彎抹角，發自真心為我好，他會說我們是朋友，進忠言你不要這樣子，直接點醒我們，指出我們的毛病。純正，念頭單純清淨，少欲知足的人才會念頭清淨純正。具足直言、純正、智慧、悲心，我們在修行道上才能智慧增長。

發財的時候朋友多，落魄的時候不但朋友逐漸疏遠，而且在背後說你壞話。西藏諺語說：「人熟漸過，狗熟越親。」人和人之間保有距離時還不錯，太熟就看到別人許多缺點，就不尊重別人，不把別人看在眼裡；狗則不同，狗和人熟了之後會和人很親近，會在你身上。所以初認識交往時，先思惟朋友的個性特質，性情如何，想清楚，再決定是否要結交。別為了建立好關係立刻就奉承他，因為太親導致後來形同陌路，這樣很不好，不如剛開始要結交時就好好想清楚，以後別後悔。好的朋友，使你在修行道上，心能夠提升，不斷增長。不好的朋友，彼此不愉快，也不會有安樂。這裡雖然是龍樹菩薩



為國王而講，如果對我們有用，當然也要拿來參考。

第四十偈，講話能饒益對方的這種人很少，能夠接受的人更少。如果對方真是朋友的話，講我們的話不是很柔軟的，西藏諺語說：「很愛護你的人口中吐不出柔軟的話語」，他會直指你不該這樣做，直接說你。一般老師會稱讚學生，學生也會讚揚老師，師生互相博取歡心，西藏諺語說：「師父指出學生的瘡疤，才是最殊勝的教授。」佛法上的師徒關係，師父對弟子的關心，不在弟子這輩子的財富、今生的安樂，而是發自悲心照顧弟子的未來世，為了饒益弟子直指弟子缺點，希望弟子改正。可是一般世間人被這樣，多數馬上轉頭就走了，哪還繼續聽。對方如果真的愛護我們，要指出我們的缺點時，講的話肯定不好聽，因為話難聽而不聽，自己吃虧。講話能饒益對方不容易，能聽進去的更不容易。能立刻實踐的更是稀少。密勒日巴傳記大家都讀過，馬爾巴讓密勒日巴吃了多少苦頭。馬爾巴是發自悲心讓密勒日巴吃苦。重點是我們具足那種能分辨是否利益我們的慧嗎？若不能分辨對方說的話是饒益自己的，就會認為對方又在批評我。其實那是自己智慧不足，無法分辨。

另一種情形是別人說我們時，口中稱是，內心卻不用，第四十一偈說你不該如此，你應該立即實踐。對方發自悲心給我藥，為

了把病治好再怎麼難聞也要喝。對方說的話對我的心有利益，能調伏我心，再怎樣困難也要接受。就像滿屋子難聞的中藥味，為了病好也是每天熬煮可以忍受。應該結交善友，知道他是善友，雖忠言逆耳，也要聽進去很快地實踐。

第四十二偈開始講死歿無常，每次講到無常令人不舒服。你說二十年後又一條好漢，問題是不知道你來世能生為人否，如果是，二十年後可以有這種期待，只是你能自主決定來世去哪裡嗎？你說來世跟著師父走，師父我自己來世都不知道要去哪裡？以前在 **Deer Park** 有一個人勸我留在美國不要回印度，說美國學生把我當成佛，回印度就只是普通的西藏僧人。他說得沒錯，我跟大家一樣是由煩惱作主人，只是比大家多學一點而已，至於有沒有修行，經驗上也一樣。另外有一點不同是，大家這輩子的經驗比較安樂，我的經驗是苦樂混雜。

第四十二偈，當你壽命無病又擁有國政，應該常常去思惟無常。平常自覺身體硬朗還不錯，可是仔細去想，生命猶如風中殘燭，一點點食物不對或一點點小小的因緣，我們都可能喪命。只要四大不調，很快就命在旦夕。只要常常念死無常，就可以少欲知足，如果我執很強，就會有很多事情要做，勞碌命。道次第說：「活緣少，死緣多，活緣容易轉為死緣。」為了活得舒服一點，我們汲汲營營累積財物，理性分析會發現累積

財物讓自己心不快樂的時間多。國王，一國之君，多少敵人環伺，除非國王福報很大，否則敵人更多。

活得再高壽的人，也想再多活一些。以我為例，三、四十歲時就想能活到六十不錯，等活到六十歲時又想最好能活到七十，活到七十歲時又想最好能活到八十，現在八十了還是會想是不是可以活到九十歲。因為過去我執對常的薰習，自然會有繼續活的這種念頭，嘴巴說會死，心中我執仍想待著。很多人年輕時候就準備年老時的安逸，為年老準備退休金，有多少人一邊開車一邊吃早餐，很辛苦地準備這些財物，其實哪裡有甚麼快樂？那樣準備對老的時候能否幫得上忙？也許有，也許幫得到老，也許幫不得老。老不一定會來，你汲汲營營為老作準備，但是來世一定會來，你卻不為來世做準備。我們準備來世的話，肯定會有幫助。思惟無常，會準備未來，會認真修學佛法。

要投生為人，要有生為人的根——清淨持戒，臨終時生起善念——對三寶的信心，好比為種子澆水才能長出生為人的果。一般來說人有善趣與惡趣兩條路可走，在此之前講述生為人天的因，接著講斷除惡趣因。第四十三偈，一定會死，死亡時會因以前所造罪而得苦果，不要為了短暫的安樂，造作長遠來說是苦的惡業。例如殺生以滿足吃穿，只是短暫滿足，可是殺生的惡業會讓我們生生世世受苦果。以持戒為例，我們有時能持守斷十不善業，有時做不到，有守有犯，業也是善惡混摻，所以當我們以持戒善業作為引業生為人，同時也因犯戒而在人身感得不圓滿。在經典中提到善業感得善趣，惡業感得惡趣，有引業善滿業不善的時候，也有引業不善滿業善的情形。我們擁有財富享用其中，若想生得人身，應當布施財富享用，受用才會圓滿。引業不善，生為畜生道，滿業善，生在好主人家受照顧。



某些不知懼，某時將知懼，
若於一信任，一汝豈不懼。（第四十四偈）
因酒世輕蔑，需散財亦盡，
愚昧作非行，故酒恆捨離。（第四十五偈）
賭博貪不悅，瞋諂誑掉處，
妄綺惡語因，是故恆應捨。（第四十六偈）

第四十四偈，有些時候不知道恐懼，死亡時將會知道恐懼。例如地方惡官欺負百姓時沒什麼好怕，死的時候惡業會主導來世，他就會害怕。別說是死亡，即使是見不得人的壞事總有爆發的時候，東窗事發時不會害怕嗎？接著的的偈頌提到不要喝酒、不要賭博、不要貪圖女色、不要狩獵。第四十五偈講酗酒的過患，會被人瞧不起，會誤事，辛苦賺的錢會散財，酒醉導致該做的正事做不了。我看過酒醉後就像瘋子一樣打小孩，最好不要喝酒，最起碼不要喝醉。賭博第一個缺點是貪，想贏錢不是貪嗎？沒有人賭博不想贏錢的，一定是想贏錢而上牌桌，沒有人想輸錢而上牌桌。哈哈。而且賭博時心一點都不快樂，擔心賭輸，真的賭輸時瞋心起又生氣，又會諂誑——有過掩飾，無德裝做有德，設法欺騙造假。丟骰子比大小賭博，西藏也常見。掉舉之處，心因為貪著跑到境之處，就是貪別人的財。賭博有貪、不快樂、瞋、諂、誑、掉舉之處、妄語、惡語九種缺點，應該要捨棄。

2007年來臺弘法講《中觀寶鬘論》第二品
余月梅口譯

延壽法門

F PMT 導師 喇嘛梭巴仁波切

接受長壽灌頂，修不同長壽本尊的法門

如何背叛死亡的方法，有廣略之分別。一種是壽盡而終，為了延壽，應接受長壽灌頂，修不同長壽本尊的法門，可以一直修好幾個長壽本尊，念誦真言，或禪修，沒有一定要修全部，可以修任何一個長壽本尊都可以，以及接受這些長壽本尊的長壽灌頂。

從業果方面去延壽，止息壽量障礙

放生：救護將被殺害的動物免於刀口之患，使他有情長壽，這個行為本身就會成為長壽的因。你就能對治、克服你的生命障礙，這是從業果方面去延壽，止息壽量障礙，這是非常常做的方法，救命，放生。例如，有些人會買蟲子餵養寵物，你將這些將被殺害的有情買回來放生。

勸人不自殺：有人想自殺，你以悲心去勸告、說服他，幫助他。如果是有用的忠告，那個人可能就會找到人生方向，發現生命的目的，可以活得有意義，就不會想自殺了。所以如果有人有自殺傾向的危險，你去獻忠告、解脫、解救他們。並不一定要有心理學學位、資格才能去勸，好好勸他，給他好的忠告，使對方心理開朗，決定不自殺。當然，如果你要幫助很多人，或許有學位、文憑，能幫助許多人。但不管你有沒有學位，都能在那種情況下，透由給予忠告，救護人命，這樣能直接的幫助，去除你的生命障礙。

如果你陷入危險，可能要死於車禍或飛機失事，不管是什麼意外，因為障礙止息，

你就不需要去經驗。你自身就會享有長壽，這是業果運作的道理。雖然你沒有想要為自己延壽的念頭，但因為你誠心誠意，誠懇的完全出於悲心，由衷的悲憫，為了幫助他，為他做這些事，你完全沒有想到回報，雖然你完全沒有希求，也沒有想說對你會有什麼好處，但是由於你的悲心，去幫助他人，業果的運作上，你自然會有長壽，雖然你不去想你的善業，業就是這樣子運作。

誦經持咒：同樣的道理，念誦長壽經是不可思議的淨障，只要讀一遍，就能淨化像山一樣大的惡業。還有無量壽佛的咒，具有最不可思議的淨障力，具大力。（指《大乘無量壽智經》裡重複唸的那個無量壽佛咒，功德利益不可思議。）如果你能為有生命危險、生命障礙的人念誦，給別人帶來長壽，自然而然會給自己帶來長壽，雖然你不去想，不求回報。

做長壽佛擦擦或印贈法照：或者你可以用模子、黏土製作長壽佛的擦擦，可以為自己的長壽而做，或為有生命障礙的人而做，例如為上師、聖者的長壽而做；為弘揚佛法、守護佛法的僧眾而做，利益那些承事僧團、承事佛陀教法的人。

如果沒辦法做長壽擦擦，可以印佛像，如白度母、無量壽佛、尊勝佛母的照片，一、兩百張或一千張，不管是擦擦還是佛像，做好了以後，可以供養給中心，或者送給需要的人，或裝藏時放在佛像裡，可以把長壽佛擦擦或本尊的法照放在佛像裡。先加持，然後裝藏時放在佛像裡。

你也可以將這些擦擦、佛像放在幾層高

的圓桌上，好好的擺設，周圍可以放裝嚴的供品，最高處放大佛像或大佛塔，我們有非常大的噶當巴佛塔，可以用模子做，這個塔不是西藏八大塔中的一種，有點像，但形狀比較小，有點像印尼的婆羅浮屠塔，裡面有很多擦擦。

饒益寵物（噶瑪呢唄咩咩的故事）：我們建這座佛塔的原因是羅傑法師說我們應該要養狗，我說，如果我們佛教徒要養寵物的話，有責任確認牠下輩子不要墮惡道。因為這個緣故，我們就造了一座塔，有點像印尼的婆羅浮屠塔，非常莊嚴，雖然跟我計畫中的不完全一樣。每天一定要確實要帶這隻寵物去繞塔，盡量多做，但是並沒有像我想像中做得那麼多。那隻狗我給牠取了名字叫「噶瑪呢唄咩咩」，目的是為了在牠心中種下成佛的種子。如果給牠安立其他的名字，那簡直就是垃圾，你叫牠「喀喀」或是「大便」，開玩笑的，即便是給牠安立名字，一定要盡量幫忙牠，種下成佛的因，不要給牠可笑的名字，根本一點幫助都沒有。這樣很容易，每一次喚牠，都給牠種下成佛的因，要這麼做。所以很多狗我都給牠安立名字叫「菩提心」、「空性」。以前耶喜喇嘛一次養了13隻狗，除了沒有安「上師」這個名字，我叫牠們「圓滿次第」、「明光」、「幻身」、「法身」、「色身」…。有時我會拿一塊餅乾，先念經咒，緣起讚，分餅乾給牠們，我把餅乾舉得高高的，從我這一方面，我的目的是為牠們誦經，在牠們心中種下成佛的種子，希望牠們快快出離輪迴。從牠們那一方，大概只想吃餅乾。我也立下修法的規矩，請幾個人半夜一起為狗誦經咒。我告訴耶喜喇嘛，我們有那麼多狗，把狗送出去吧。耶喜喇嘛說，我很愛我的狗。喇嘛圓寂之後，我把一隻狗送給一位在新德里大使館工作的女生，但請她每天都要念〈功德之本〉，她也很認真的每天都念。一年之後，有一天那隻狗逃跑出去就再也找不到了。我本來



要再送她一隻狗，但沒送成。她整整一年，每天念〈功德之本〉，非常慈悲，她好像也不是佛教徒，但是個好人，很誠懇。主要照顧「噶瑪呢唄咩咩」這隻狗的尼師，帶牠繞塔非常多次。牠往生時，就像睡去一樣，沒有死亡的狀態，舌頭沒有掉出來，沒有很悲哀的樣子，就像非常平靜的睡去。三天之後，看到血滴流出，才開始散發味道。在密續典籍中說，除了意外，自然死亡的情況下，意識會留在體內3天，大家一定要了解、知道這個道理。人也是一樣，在自然死亡的情況下，即便所有外在的感官、脈搏、心跳停止運作了，微細的心識停留在體內3天。當明點離開的時候，說明了微細的心識離開了不壞明點，離開的當下，就進入了中陰，身體就開始腐敗。只要心識還沒離

開不壞明點，這個人就還沒死，一旦離開了不壞明點，馬上就進入了中陰階段，這個人就死亡了，開始發出異味，指甲變黑，皮膚產生變化。人死了之後，會發出味道等等。死亡的徵象是：心識離開了不壞明點，會有死亡的味道。另一個徵象是從下孔道（陰部）或鼻孔流出血滴或白色液體。有時兩者都會出現，有時只出現一者，看情況，特別是久病的身體，通常只出現一種。自然死亡的情況下，在下孔道以及鼻孔通常會看到液體流出。我的上師曾說，一定要檢查下孔道有沒有菩提流出，如果有，就表示死亡之後的禪定結束了。另一個徵象是如果捏他的皮膚，皮膚下陷，失去彈性，不會反彈。所以大概有三種死亡的徵相。這是關於「噶瑪呢唄吽吽」那隻狗的故事。

迴向：當然，也有許多法門可以延壽，這個世界上很多有情在幫助別人，迴向他們長壽，因為他們有想要幫助他人的心願，所以迴向他們長壽。有一次我們大量放生，隨後我談這方面的動機，我沒有回向給包括所謂的惡人。像惡人（例如：漁夫、屠夫、妓女），道德不好的人，就沒有迴向惡人能得到長壽，因為如果一個惡人常常在傷害有情，迴向他長壽對他只會更不好，就像噶當派格西博多瓦說，惡有情最好早點死，壽命短一點，修善、利益他人、修行佛法的才值得長壽。這才有道理。所以惡人要這麼迴向：首先迴向他們值遇佛法，明因識果，真正了解快樂及快樂的無倒因，以及痛苦不顛倒之因，由於了解業果，迴向他們能夠改變，捨棄、遠離一切不善，轉變修行善法，佛法，那是一切快樂的因，乃至從輪迴徹底解脫，以及究竟的快樂，佛果位，那長壽才有好的目的。所以，修行佛法就會種下一切快樂的因，迴向他們值遇佛法後，祝願他們長壽。

放生是非常重要的修持。不管你想不想長壽，這不是重點，也不是原因，目的是為

了開發、增長你的悲心，去幫助他人，解救陷入危險的人或動物，從刀口的邊緣解救出來，幫助他人解脫死亡的威脅，如果能這麼做的話，一定要儘量放生動物、蟲子，大大小小的動物都行。如果你想要長壽，這些都是平常可以修的非常好的修行。也會使你得到長壽。如果你沒有想到得到長壽，只是單純想要幫助他人，這也是非常好的修持。

一位教導菩提道次第就像阿底峽尊者教導菩提道燈論一樣，非常強而有力的寧瑪派喇嘛說，如果你只珍惜一個人，而置所有其他有情於不顧，這是執著，這不是菩提心。菩提心對每一個有情的態度是，完全捨棄自己，唯獨珍惜不可計數的六道有情、中陰有情，就像母親最疼愛的小孩，只為他做最好的事。如果她有一顆如意寶珠，也會毫不猶豫的送給孩子，菩提心的意思就是像她一樣，對無數世界不可計數的每一個有情都最珍惜、最愛護，如同慈母最愛護他的兒子一樣。

布施果報不可思議：佛說，即便是以一根毛髮施捨於人，就是說非常小的物質，拿來施捨、布施給他人，功德利益是八萬劫不墮惡道。即使你以小如毛髮的東西施捨於人，將八萬劫不墮惡道，未來生生世世將獲得許多成就。來自什麼因呢？來自以小如毛髮的微小東西施捨於人，就能獲得這種果報，未來生生世世得到種種受用、安樂，你所有的心願都能實現，最後究竟成佛。

我在做餽供的時候，最後會念誦佛的這些話這麼迴向，這只是施捨一根毛髮的利益、果報，生生世世，而且直到成佛。當然，你也應該向上師佛法僧三寶、護法等所有一切獻供，但是特別是對尚未覓得投生處的往生者（食香者、食味者，中陰階段的有情），餽供對他們而言是一種食物，除了要投生到無色界天的有情不會經過中陰階段，不然所有的欲界、色界有情都必須經過中陰階段，

這些有情在尚未覓得投生之處前，處於中陰階段時，他們的食物就是味道。

有個西藏男子在監獄多年，每天只分到一點點的水跟沒有包餡的饅頭，經常飢腸轆轆，因為他非常飢餓，聞到獄卒煮食物的味道，他就覺得非常有幫助，這些食物的味道幫助了他的健康，由於他在監獄被關了很多年，從他自身的經驗，他了解到食物的味道對健康會有幫助。出獄之後，他就堅持修餽供，很多年從來不間斷，這是我聽說的。

所以，有很多不同的方法去幫助有情。例如你證得了、通達空性的教法或菩提心，但如果你只懂得少許佛法，也有很多方法可以幫助他人、施捨於人，當然，不是說你只施捨你的毛髮，你可以做得更多。你可以想像嗎？每一次的施捨，就能得到無有窮盡的果報，包括究竟成佛，所以，你一定要知道這個道理。

很多年前在香港，我買了一千隻蟋蟀，裝在塑膠袋裡，連一個袋子都沒裝滿，只有塑膠袋的一半，那時我隨身帶著舍利子，所以我就拿著袋子，幫助牠們繞行舍利。以這種方式，就幫助一千隻蟋蟀種下成佛的因。因為你拿著袋子繞行一遍，就在一千隻蟋蟀的心中種下了成佛的因，你能想像嗎？你繞行多少次，就種下多少個因。

同樣地，你也可以用這種方式幫助蟲子，不只是解脫他們，使他們得到長壽，你徹底幫助他們，現在牠們雖然不是人，牠們已經投生畜生道了，所以牠們需要你的幫忙，要幫助牠們去繞行。

通常在家裡，像我在中心有一張桌子，上面堆疊了很多聖物，寶塔、佛像，有好幾層。所以你可以裝著這些動物，把牠們拿去繞行，已經往生的就不需要，活著的可以幫助牠們去繞行聖物，然後放到安全的地方。這樣子你就能引導牠們成佛，因為你在牠們心中種下成佛的因，因此，牠們就能生生世

世享受做人、值遇佛法、生起證量，然後成佛。你無法想像這種果報，只有上師知道。你這麼做的話，是牠們覺悟你，因為你也種下成佛的因，因為你使這位有情迅速成佛，所以，牠們也在成就你。你在帶著牠們繞行時，你在成就牠們，牠們也在成就你，牠們也在使你成佛。所以非常不可思議。

森林裡有不可計數的有情，但是在你的房間，不管你找到什麼，蚊子等等，就像找到了如意寶珠。我用兩張紙做了一個器皿，一邊代表方便，一邊代表智慧，你在做的時候一定要這樣觀想。因為這位有情非常珍貴，所以器皿周圍放了一些佛語，特別放了尊勝佛母咒，牠們在這個器皿裡待得越久，惡業就淨化得越多，因為有尊勝佛母咒罩著牠們的關係，所以應該要有兩邊，不是只有一邊，那才容易把牠們抓起來，你應該要請這個器皿，然後使用它，把牠們裝在器皿裡後，再拿著牠們去繞塔或繞佛像、擦擦、聖物，之後再把牠們拿到外面，放在安全的地方。

雖然是帶來小小的利益，你也應該要做，你思惟一下，為了你得到這個身體，你的父母親受了多少苦，特別母親懷胎九月，那麼辛苦，受那麼多痛苦、疼痛，你還在胎中時，一天當中有成千上百的危險，他們保護你免於危險、保護你生命的恩，日以繼夜的，為你承受多少困難、痛苦，在你長大之後，讓你受那麼多教育，就僅僅在這一生、這一輩子，為了你受那麼多苦，所以一定要利用你這個身體，使這個身體有用，用你這個身體去幫助有情、饒益有情，越多越好，不管利益大小，做就對了，越多越好，因為你現世的父母為你受了那麼多苦，如果你得到這個身體之後，用你的身體一輩子造惡業，不僅對你自己不好，對父母也不好，對有情也不好，最後就到惡趣、地獄去。那完全浪費。這些利益有情的事情，只要你能做，一定要做。這樣是在報父母恩，因為他們為了

你受那麼多痛苦、煎熬。

因為壽命到盡頭，死亡發生，為了延壽，所以接受長壽灌頂、放生等等，無論大小，或多或少都可以，還有很多其他可以做的，念長壽真言，還有很多其他方法，都可以做。我只是給個概念。

欺騙死亡的修法

如果有死亡的危險，生命受到面對死亡的威脅，如何背叛死亡、欺騙死亡，使死亡現在不發生。不同的本尊有不同的背叛死亡的修法，透由背叛死亡的修法，有些是念誦《心經》，有些是念誦《緣起讚》，有些是依止阿底峽尊者等等，有很多不同本尊的欺騙死亡的法門，修這些法門可以遏止非時死亡發生，將死亡的期限延期。

累積福報：有時死亡發生是因為福報享盡了，善業盡了，就要面對死亡。在這種情況下，要承事上師、侍奉上師，向上師獻供養、獻薈供，或者承事僧團等等。同樣的，也可以用悲心努力承事有情，別人沒辦法做的，很吃力、辛苦的工作，別人不願意做的，你發心來做，就像那樣，累積不可思議的功德。如果你以悲心為動機，唯有上師知道，就像那樣。如果因為福報享盡了，而將發生非時死亡，那就要積極的累積福報，就能將非時死亡去除掉。能遏止非時死亡於現前不發生。

以四力淨治法懺罪：如果因為造了某些深重的惡業，而將面臨死亡，就必須以四力淨治法懺罪，像金剛薩埵、三十五佛的名號，如果能夠加大禮拜那最好，僅僅念誦三十五佛的名號也非常強而有力，如果結合四力對治法就成為圓滿的懺罪法門。

宗喀巴大師的傳記裡並沒有提到金剛薩埵的法門，說宗喀巴大師修了幾十萬遍的金剛薩埵，但是卻重點式的提到三十五佛禮懺

文。宗喀巴大師的傳記記載，宗喀巴大師修了非常多遍三十五佛法門，幾十萬遍。登馬洛且仁波切說，三十五佛禮懺文，即便你只做一次，如法的做，結合四力對治，就能完全淨化五無間罪的深重惡業。如果曾犯了五無間罪，只要如法的（指結合四力對治）修三十五佛一遍，五無間罪能完全澈底淨化。殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、破和合僧，不管你造做一樣，或者五樣全犯，只要透由如法的（指結合四力對治）修三十五佛一遍，就能澈底的完全摧毀五無間罪的惡業，澈底淨化。這封信就像國王下了一道御令給他的臣子，字句寫得很誠懇，像國王給臣子下了一道旨令一樣，不得不回答的意思。這就是為什麼宗喀巴大師修了幾十萬遍的三十五佛禮懺文，結合禮拜。宗喀巴大師在睡前也禮拜三十五佛，他修三十五佛禮懺文，結合禮拜，他睡前會念誦三十五佛禮懺文三十五遍，所以他在睡前確定他將今天所累積的惡業，不管犯了什麼過失，今天所有的惡業完全淨化之後，懷著非常歡喜的心，做一個非常歡喜的法師，歡喜的入睡。這是宗喀巴大師個人的行持。睡前一定念三十五佛禮懺文三十五遍。

禪修菩提心、空性：再來，禪修菩提心，禪修空性。如果是因為犯了一些深重的惡業，我們不知道、不了解我們的人生到底發生什麼事，到底為什麼會有些坑坑洞洞，這些坎坷，你本來可能沒有這種非時死亡的威脅，但是當有些特別深重的惡業，突然間就發生了死亡的威脅，你就要經驗非時死亡，會有這種情況發生。例如向上師、三寶或有情累積深重的惡業。禪修菩提心是強而有力的法門，淨化惡業，菩提心的禪修、空性的禪修、念誦《金剛經》，或者任何關於空性的經典，《心經》，越多越好，而且要專心，這是重點，這非常強而有力，能淨障。那麼你的壽量就會增長，延長，非時死亡被對治了。

倘若三件事都發生了，那麼你就不能拖延死亡，如果是一個一個發生，那麼你可以遏止死亡，使非時死亡當下不發生。所以那些死亡徵象，像一遍又一遍夢見紅色的花，不是只有一次，是一遍又一遍夢見紅花，或者夢見你往南方走，或騎在驢子或駱駝之上往南方走，或者看到死亡的徵象一次又一次發生，雖然你嚐試了各種延壽法門，但是都沒用，還是一直不斷出現死亡徵兆，那就表示死亡無可避免了，死亡將會發生。

臨終五力：這時侯你基本的修行就是修心。你這輩子的修行要把它融攝在修心教授、融攝於五個項目，就是五力的修持，一定要清楚了解並且這樣去做，在死亡時刻，就修臨終的五力修持。這個你一定要學習。如果你有學習，清楚了解，死亡到來的時候，就不會害怕，不會擔心，因為心裡準備好了，已經準備就緒，這就是最好的頗瓦法。頗瓦指的就是遷識法，你念「尸一、彡」這個字，即便僅僅念出「尸一、彡」，你的頂門、頂輪就會開啟，徵象出現的時候，你念「尸一、彡」這個字頂門會開啟，帕蹦蹦仁波切提到，不是一定需要，不是一定說你會投生到淨土，但是如果你修臨終五力，你一定要清楚知道，平常就好好的修，到了死亡時刻，因為死亡隨時都可能發生，任何時候，死亡到來的時候，你就已經準備就緒了。在這個基礎之上，如果你想修遷識法，你也可以修。基本的遷識法就是臨終五力的修持。

其他延壽法：還有許多延壽的修持，像修白度母，還有一部經（叫做 eating sky's food），還有生起次第、圓滿次第的方法可以延壽，或者你受用花精華藥丸，是由花製造的，耶喜喇嘛和許多弟子、僧眾曾經做過，法本是耶喜喇嘛翻譯的，就是擷取花的精華。還有許多其他長壽的修持，像禪修白骨觀等等，就這麼多。

長壽灌頂前發菩提心引導

不可計數的地獄道有情、餓鬼道有情、畜生道有情、人道有情、修羅道有情、天道有情、中陰有情，遭受著苦苦，包括最根本的生、老、病、死，所有其他不足、憂鬱、壞苦、變異之苦。

佛法的快樂是會持續、能增益，可以持續使你證得寂滅，證得佛果，但是輪迴的幸福快樂是會變異的，從無始以來的過去世到現在，我們不斷的經歷種種輪迴的幸福安樂，一直嘗試，但是直到現在，在輪迴的幸福快樂中永遠不知足，因為如此，輪迴對我們而言就沒有窮盡，輪迴的痛苦沒有止境，因為輪迴的幸福快樂本質是痛苦，這就是為什麼輪迴的幸福快樂不像佛法的快樂一樣，佛法的快樂能相續，能持續，並且能增益。

輪迴的幸福快樂就像刀鋒上的果醬或蜂蜜，放在舌頭上去舔；輪迴的幸福快樂就像飛蛾撲火，一心往火裡鑽，雖然很熱，但不知道被什麼吸引了，心整個被迷惑、迷幻了，雖然非常炎熱，但牠們就一頭要鑽進火焰裡，一旦牠們鑽進火焰裡，就整個燃燒起來，全身著火，跟牠們所想像的、所期待的完全相反，牠們可能想像火焰非常美麗，一旦投到火焰裡，完全燃燒，輪迴的幸福快樂就像那樣。你所期待的跟你所得到的、跟真實所發生的，完全相反。

另一個比喻是把蟲子放在魚鈎上，放入水裡，上上下下的，因為非常痛苦，所以蟲子全身扭曲，遠方的魚只看到蟲子看不到鈎，牠們一看到食物就往前衝，一口咬下，魚鈎就勾到它的上唇，輪迴的喜樂就像那樣，本質是痛苦。你一定要了解、認識。就像魚，在你還沒死之前，魚肉就被切割了。就像那樣。

有很多不可計數的例子，完全陷入現象的虛幻當中，以為是享受，完全自欺，以為

是這樣的。所以輪迴的幸福快樂就是這樣，一定要了解。這是變幻之苦，壞苦。

同樣的道理，在西方，有人付錢讓你貪戀的人打你，在東方好像不太會這樣。當然，因為你覺得是樂受，但其實很痛，木棒，腰帶打在身上，會痛，那不是快樂。那快樂會增加嗎？這是變幻之苦很好的例子，這可能跟吃辣椒一樣，愉快嗎？特別是飯菜不好吃的時候，把辣椒加在上面，你會吃很多，吃很快，但是口裡像火那樣燃燒。

所以，輪迴的快樂，一切都是變異之苦。我們一直都在經驗，從無始生死以來直到現在，不是只有從今天早上，不是只有從生下來到現在。從無始以來到現在。只是我們沒有去發現、去了解，這其實是痛苦的本質，是變異之苦，輪迴的幸福快樂其實是變異之苦。如果你去執著，去耽著，那就給你製造了無窮無盡的輪迴，像大海一樣的輪迴痛苦。

為了澈底、永遠解脫，就必須出離第三種苦，周遍行苦。周遍說的是蘊由惑業所轉，所以是由痛苦所周遍的，因為是由惑業所引。所以就為痛苦所周遍。因為有無明的有漏種子造業，從無明的有漏種子又會再生起煩惱，從煩惱又會再造業，由造業而受報，所以惑業苦、感業苦，這包括了所有未來世的痛苦，所以我們如果想要澈底出離痛苦，這是主要的，這是根本。佛教徒談到要離苦得樂的時候，下工夫之處是在這第三個苦，周遍行苦。

印度教所主張的痛苦的解說，僅僅包括苦苦跟壞苦，但是沒有包括第三種，因此他們修行最高修到無色界天，修到非想非非想處天。首先修到空無邊處天，識無邊處天，無所有處天，再來非想非非想處天，因為，到了無所有處天的時候，之後就投生到非想非非想處天，因為那是輪迴的頂端，再向上沒有可以比較的對象，因為沒有任何一處天比非想非非想處天還要高了，就以為自己成

就了解脫，以為已經解脫了輪迴，但是當業報受盡，死亡的時刻到來的時候，那時清楚的知道將會投生到下處，投生為人或者到色界天，或者投生到惡道，那時候心裡就會產生邪見，認為所謂解脫是個謊話，解脫是虛假的，認為沒有解脫這回事，而產生了邪見。因為這個邪見的關係，就成為了墮入地獄的因，因為你相信自己成就解脫了，但事實上你內心認為的解脫並不是解脫，只是你的煩惱變得非常的微細，暫時被壓伏了，但是並沒有從根本斷除。因為你並沒有生起出離心，沒有出離心是不可能出離輪迴的，也不可能出離非想非非想處天，所以在印度教來講，修行不管修得再高，沒有辦法出離三界。

所以禪修痛苦的方式一定要了解輪迴它如何是痛苦的體性，跟外道所相信的是完全相反的。所以離苦得樂在佛教徒來講，一定要澈底解脫周遍行苦，一定要從周遍行苦澈底得到解脫了，才有可能解脫壞苦和苦苦，並且是永遠的解脫壞苦和苦苦，所以有情希求解脫輪迴，成就佛道，不只是你，所有的有情也希望出離一切痛苦，包括苦苦、壞苦和周遍行苦，不僅如此，也要發願引導有情成辦佛道，為了這個緣故所以你必須要迅速的成辦佛道，所以你必須接受極秘密馬頭明王長壽灌頂。

我們修行佛法，至少自身要能淨化惡業，要能修行善法，因為那是快樂的因，在兩者之上，特別要發心幫助有情，也就是剛剛我所提到的，因此你必須要實修菩提心，因此，你一定要能長壽。我想，有弟子有生命障礙，不是說我有特別的能力，而是依靠本尊的大悲心，所以能幫助長壽，所以今天就決定傳授這個長壽灌頂。

2019年5月20日法國金剛瑜伽母中心開示
德欽法師中文口譯
沈美真居士提供

十二緣起略講(二)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西

名色中名者，謂受、想、行、識非色四蘊。色者，若生無色，唯有色種而無實色，除此餘位羯羅藍等色，如應當知。

名色緣起，圖中是以乘船代表。船上的人代表意識，我們的意識、意根、命根跳到父精母血當中，父精母血漸漸變成一隻船，帶著走完這一生。船不堪用一死了，就換了船，從這艘船上換到那艘船……。

名色緣起，「名色」之「色」是五蘊中的色蘊，「名」是指其它四蘊。其實講「名色」跟講「五蘊」是一樣的，但是不能依五蘊立名而說「五蘊緣起」，因為無色界就沒有五蘊，所以就用「名色」一詞。同樣的理由，若要準確地說，要說名色任一支緣起。總之，名色緣起這個階段，一定有受想行識四蘊，有沒有色蘊要看情況，生到無色界是不會有的，生到色界、欲界就會有。

我們投胎之後，第一個階段叫「名色」，第二個階段叫「六處」，第三個階段叫「觸」。第四個階段叫「受」。這個階段是怎麼分出來的呢？

剛開始有父精母血，此時還沒有形成人，它只是身體的因素，之後意識進來。命根、意識、意根這三個是不離的，只要有意識，就有命根，就有意根。投胎時，這三個是一起投胎的。意識、意根屬於名，投胎時的父精母血會變成身體的一部分，這個代表色。所以，首先有意根，接下來發展身根、舌根……最後產生眼根。六根具備的同時是六入的階段。也就是，名色的階段，五根尚未具備，是在發展、建構五根。六入的階段，五根已經具備了。以受用者及受用來說，名色和六入是在講受用者從第

一步到齊備的過程。

六入時，五根都具備了，可是識還沒有圓滿。發展時也是先產生身識，接下來產生舌識……，六識都具備時是觸的階段。在觸這個階段，雖然有了六識，可是尚未認識苦因、樂因，所以會胡亂觸摸，不知道什麼該避免。因此，在這個階段，受用還沒圓滿。之後認識到苦因、樂因，像知道什麼好吃，什麼不好吃，碰到什麼會燙等，是受的階段。在受的階段，受用圓滿。(註1)

六處者，若是胎生，由其最初識入精血，為羯羅藍；與名俱增，成眼等四處；身與意處，於羯羅藍位而有。若是化生，結生之時，諸根頓起，無此漸次。卵生、濕生，唯除住胎，餘者悉同。是《本地分》所說。由是因緣，成就名色得身自體，成就六處成身差別，是為成就能受用者。五有色處者，於無色中無。

六入緣起，圖中是以空屋代表。房屋有六個窗戶，可是裡面沒有主人，所以是空屋，代表這個階段時，六根都有了，可是未具備六識。(註2)

如果是胎生，最初識入精血時，為羯羅藍。接下來會增加舌根、鼻根、耳根、眼根四根。為什麼只談這四個呢？因為身根與意根於羯羅藍位就已經有了。如果是化生，是諸根一起有，就沒有這些次序。色界的有情、無色界的有情、地獄的有情是化身，所以投生到該處時，六根都會俱備，六識也會俱備。所以，前述的次序是就我們人類來說的。那麼，化生有情的十二緣起該怎麼講？以色界的天人來說，出生的第

一刹那，是名色，也是六入、觸、受。

「五有色處者，於無色中無」：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根是有色處，意根是無色處。無色界沒有五色處。

觸者，謂由根境識三種和合，取諸可意、非可意、中庸三境。說「六處緣」者，亦表境、識。

觸緣起，圖中是以接吻代表根境識接觸。

名色時還沒具備六根；六入時，六根都有了，但是還沒具備六識；觸時，六根、六識都有了，也有六境，所以「由根境識和合，取諸可意、不可意、中庸的三種境」。佛經說到「六處緣」，那也代表了「六境緣」、「六識緣」。

受者，謂觸取三境，順生三受，謂苦、樂、捨。

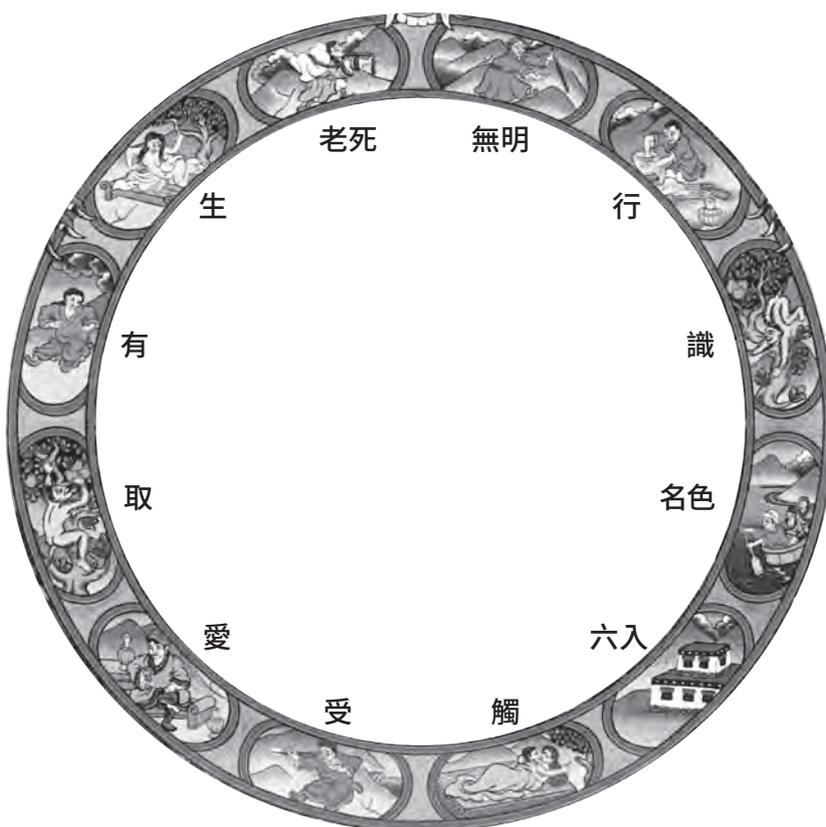
受緣起，圖中是以眼中箭代表。我們的眼進了沙子就很難受了，眼睛中了箭，那感受應該是非常強烈。用眼中箭表示強烈的感受。

愛者，謂於樂受起不離愛，於諸苦惱起乖離愛。說「由受緣生愛」者，是從無明和合觸緣所生之受而能生愛。若無無明，雖有諸受，愛終不生。由是因緣，觸是境界受用，受是生受用或異熟受用，若此二圓滿，即為受用圓滿。其中三界有三種愛。

愛緣起，圖中是以酒鬼代表。愛是貪的一種，貪就是一直想接近那個境，捨不得離開那個境，就像喝酒上癮，一直喝、一直喝，或是現在的吸毒成癮，完全無法控制，停不下來。

因無明而有行，在識田中留下種子，善的種子、惡的種子都有。光是有種子還不行，還需要其他因緣滋潤、培養。愛是第一次滋潤、培養，取是第二次滋潤、培養，有了愛、取的滋潤，因素方面可說是就完全具備了。

十二緣起的愛取有，愛屬於貪，取也屬於貪，有屬於業。到底什麼是愛、取的貪？經典沒有明確的說明，包括《廣論》此處也是。很多人會解釋成現實生活中的貪著。然而不是如此。愛取有只有在臨終時才會出現。在此之前，雖然有種種貪著，即使是非常強烈的貪，都不



是十二緣起中的愛、取；十二緣起中的愛、取是臨終時的貪。

講愛緣起時，說到它是滋潤識田種子的貪，我們可能會覺得平常的貪也可以滋潤種子啊？然而，在講取緣起時，會說滋潤到把下一輩子取到了，可以確定有下一輩子。會說：從無明、行，種種子當下就已經有了啊？那個時候並不是確定的有。必須因素全部具備的那個業才叫有。有果一定有因，沒有因的話，果是不會出來的。有因不一定要有果，譬如你有種子，而且給予很好的培養，可是它還是會有逆緣，如被鳥叼食等。但是若有圓滿的因，則一定會有果。因素有很多，包括時間。所以是果出現的前一剎那才是因圓滿。有緣起的階段，是順緣方面全部具備，逆緣方面全部剷除，因方面圓滿具備，所以一定會產生果，無法阻擋果生。這些都說明，愛取有只有臨終時才出現。

「愛者，於樂受起不離愛，於諸苦惱起乖離愛」：自性是想離苦得樂。

「說由受緣生愛者……」：寂天菩薩在《入行論》中說「因受緣生愛」，該怎麼解釋呢？若有無明，接下來只要有感受就一定會產生愛；若沒有無明，怎麼感受都不會產生愛。像佛陀或阿羅漢，他們也有悅意感，可是因為沒有無明，所以不會有愛。如前所說，不能將十二緣起的愛解釋成一般的貪著，但是有些典籍的確會像此處這樣說。

「由是因緣，觸是境界受用，受是生受用或異熟受用……」：名色緣起、六入緣起是受用者方面。受用方面，觸緣起是境界受用，受是生受用或異熟受用，因為這二個圓滿了，所以受用圓滿了。什麼是境受用？生受用？對境的感受是境受用。針對那個境，內心會生氣、高興等是生受用。

分類：三界有三種愛。

取者，於四種境起四欲貪，謂欲著於色聲等欲塵，及除薩迦耶見餘諸惡見，惡見繫

屬惡戒、惡禁及薩迦耶見，是為欲取、見取、戒禁取、我語取。

取緣起，圖中是以取樹上的果實代表。

取的自性是於四種境起四欲貪。有四取：一、欲取：貪著五欲。大部分的人都貪色香聲味觸。二、見取：「除薩迦耶見餘諸惡見」，會說有六十種惡見。三、戒禁取：如外道要虔誠地死掉，怎樣是虔誠的死法呢？先好好祈求，誠心到極點時，馬上對準矛尖跳下去，矛尖剛好能插入心臟而死去。所以外道會做這方面的會練習，譬如先對準軟的東西跳下去。諸如此類的行為是戒禁取。四、我語取，就是我執。

有者，謂昔行於識熏業氣習，次由愛、取之所潤發，引生後有有大勢力，是於因上假立果名。

有緣起，圖中是以孕婦代表。孕婦已經有孩子，孩子尚未出生。

「業」是動作的意思，佛教特別是指內心的動作。任何心都有伴隨它的思心所，思心所就是業。我們每天心念那麼多，業也就很多，有善的、不善的、無記的，十二緣起講的是異熟方面。業只有一剎那，第二剎那都會變成種子(習氣)，一直存在下去。臨終時，愛、取會滋潤識田上面的業習氣，使它從習氣變成心識，這個業接下去就創造出我們的五蘊。

「因上假立果名」：例如說「太陽照進來了」，表達的是陽光照進屋內。陽光是太陽產生的，是太陽的果，所以是把因的名字取到果上。或「五取蘊」，因為是愛取有的取把五蘊取到手，所以把因的名字取到果上。也有把果的名字取到因上，如有緣起，「有」指的是三有輪迴。真的有了來世的五蘊了嗎？還沒呢！之後的生的階段才会有生有，但是因為它圓滿造就了三有的因素，所以就將這個因稱為有。

生者，謂識於四生最初結生。

生緣起，圖中是以生子代表，但是實際上是入胎。

入胎第一剎那的蘊體屬於生緣起，第二剎那以後的蘊體就屬於老死緣起。

名色、六入、觸、受與生、老死是平行的，十二緣起的發展順序並不是依照字面直接排序。如種水果，首先要播種，接下來要澆水、剪裁枝葉等，這樣才會有果出來，所以，因素方面就有二種，一是播種的因，一是滋潤、培養的因，無明、行、識一能引支一是播種的因，愛、取、有—能生支—是滋潤的因。因方面有二種，果方面也二種，名色、六入、觸、受—所引支，與生、老死—所生支。一個是從生出的原理講，種了種子會有什麼結果？先有名色，接著六入、觸、受，到受就圓滿了。一個是從過患講，培養種子的結果是什麼？是生。生了有什麼好處？沒有好處，只有老死。所以名色等四個就相當生、老死。

老死中，老者，謂諸蘊成熟轉變餘相。死謂棄捨同分諸蘊。

老死緣起，圖中是以負屍代表。

老指的就是蘊的轉變。老的階段是從入胎的第二剎那就開始，雖然世間人不會說此時的人老，一定要等到七十、八十歲才叫老。生、死都只有一剎那，中間都是老。

另外，也有說十六緣起等，其中有哀嘆、憂等。但是後代多只談十二緣起，不談其他，因為哀嘆、憂等不見得每個有情都有，像修行很好的人就不會有，所以就不加進去。也就是說為什麼說十二緣起？因為那是所有有情必經的。(注3)

十二緣起講什麼？有部宗會說剎那緣起(注

4)、分位緣起(注5)。唯識宗以上就是依上述的說法。學十二緣起時，通常都就無明、行、識等次序去理解。但是也可以這樣理解：十二緣起講的是業果法。因方面是行緣起，果方面是生緣起。這個行是誰造成的？就談到無明緣起。果是在後世才會出現，所以就談到識緣起。即無明、行、識三支中，真正要的是行緣起。那麼，這個行會帶來什麼果？生。如此，談生緣起就行了，為什麼還要講老死緣起？老死緣起是在說生的過患。(下期待續)

佛學班學生紀錄

注

1. 表面看過去，六入時，有根，但沒有識，觸時，根境識都有了。但是名色時，意識、意根都有了。沒有意識與父精母血結合是不行的；有意識，一定有意根。所以，名色時，是不是已經有了根？是不是也已經有了識？因為有意根、有意識。有識是不是一定要有境？是。所以此時根境識已經和合了。或者這樣問：觸緣起之前沒有根境識和合嗎？沒有意識嗎？當意識進入母胎時有沒有根境識和合？
2. 六入是以空房代表，也就是沒有識。然而說沒有識就是承認沒有生命。既然它是有生命的，又說是空房，那該怎麼解釋？答：沒有六個主人就叫沒有主人。
3. 十二緣起支是每個有情都會經過的，因為投生不一定會有中陰身，像生到無色界沒有中陰身，所以十二緣起不講中陰身。如果加入中陰身，就變成一業會產生二個生—中陰身與下一生。
4. 剎那緣起：這是有部宗的主張。如殺生，某人殺生是因為無知，不知道會帶來三惡趣的苦果等，所以殺生當下的愚癡分是無明緣起，當下的思心所是行緣起，當下了別法的認知是識緣起……十二緣起支都是在殺生的那一剎那做區分。
5. 階段性的緣起：從前生到今生時造業動機階段的五蘊是無明緣起；造業階段當下的五蘊就是行緣起。生到今生母胎階段的五蘊是識緣起……。即十二支都是指向那個時候的五蘊。那麼，為什麼要說是無明緣起？因為是以無明為主的五蘊。如總統出行時一定有保鑣及官員隨行，可是我們只會說總統蒞臨，不會說保鑣來了。又，前面是說，無明行識與名色六入觸受是一組，愛取有與生老死是一組，這二組是分開的。此處是說，無明行相當於愛取有，識名色六入觸受相當於生老死。所以講無明行識名色六入觸受時，也包含了愛取有生老死。
6. 總體的架構不會有什麼差別，然而對各支的解釋有所不同，如承許阿賴耶識者，解釋識時會講到阿賴耶識，不承許阿賴耶識者就會講第六識等。

非暴力主義與 SEE 學習計劃

藏人行政中央司政（總理） 洛桑森格

藏中談判的困難與堅持

問：我想問的是有關你們和中國政府的談判。首先，過去的談判確實不是很順利。是什麼原因阻礙談判的進展？你們為什麼仍然堅持要繼續談判？中國政府至今尚未積極正面的回應你們的提議，你認為是什麼原因？非常感謝你。

答：我們遵循非暴力主義。這就是我們堅持要繼續談判的理由。在非暴力主義之下，解決問題的方式就是雙方展開對話。對話過程中我們必須兼顧他方的利益和我方的利益。中國聲稱國家主權及領土完整不能妥協、一個中國不能妥協。因此我們表示，如果中國接受我們的要求也就是讓西藏人得到真正的自治，我們願意接受他們的要求。所以非暴力主義就是指對話。中間道路是我們想要達成的目標。

關於是什麼原因阻

礙談判的進展，第一個原因是中國要求達賴喇嘛尊者和西藏人承認西藏一直是中國的一部分。尊者表示，歷史就是歷史，他不能更改。今天上午我們發表的這本書是一個香港教授所寫的。他在書中指出根據敦煌文獻、中國的檔案資料顯示西藏過去是一個獨立國家。這項史實的來源是中國的檔案。所以尊者說歷史就是歷史，他不能更改。這是不容辯駁的。

1980 年代我們有四個調查團去到西藏與當地人接觸。2002 年到 2010 年期間達賴喇嘛尊者的特使團和中國政府的代表團總共進行九次正式對話。但對話沒有任何進展。這九次對話並不是談判，而是雙方在談判之前對於想要解決的爭議進行交流。對話沒有進展的主要原因在於雙方對於哪些重大爭議應該納入談判始終無法達成一致。

香港鄭宇碩教授提問

<https://youtu.be/BacpVzQeeSA>
第 14 分鐘起

推廣情緒教育課程

問：請問司政先生，剛才您說支持西藏即是支持正義和非暴力，西藏自由運動即是慈悲與仇恨的對抗。眾所周知，達賴喇嘛尊者正在全世界非常努力地推行社會、情緒和道德教育學習計劃 (SEE Learning)。您認為推行這套情緒教育課程 (SEE Learning) 是否能讓世界更加支持西藏？如果您的答案是肯定的，這是如何辦到的？

答：我們有一個達賴喇嘛尊者，同時也存在一個西藏問題。這兩者在很多方面互相關連，也在某些方面互不相關。尊者是一位全球領袖、和平使者，同時是一位非暴力主義、宗教和諧、環境保護的倡議者。他是這樣一個具有代表性的人物。由於他所做的貢獻，他對西藏有很大幫助。有許多朋友因為先聽了尊者的講課而開始喜歡他並進一步來支持我們。我們確實因為尊

者而得到很多幫助。這是事實。

情緒教育課程（SEE Learning）是指尊者推動的一個學習計劃，包含社會 (social)、情緒 (emotional) 和道德 (ethical) 這三方面的課程。尊者認為現代教育強調企圖心和成功以及頭腦的訓練，這是現在的主流價值也就是你必須要有企圖心、必須要成功而且生活是主要目標，尊者認為這樣的教育並不完整。因為它會導致下面的結果。

比如說有人受過現代教育但他在社會中沒有得到均衡的發展、情緒上感到不安或道德上受到質疑。由於這類情況從未在過去接受的教育中學習過，因此當這個人成為一個政治領袖之後，他如果在社會中沒有均衡的發展就會濫用權力，他如果情緒上感到不安就會過度依賴藥物，他如果道德上有瑕疵就會貪污腐敗。如果成為一個商人，他在這三方面失去平衡也會導致腐敗和濫權。即使成為一個老師，他如果在社會中沒有均衡的發展，他怎麼能夠教導學生。所以尊者說現代教育應該把心的訓練加入到課程中。這樣才能培養出社交均衡發展、情



緒穩定和道德健全的人格。因此你不僅是一個教授，你同時是一個良善的人；你不僅是一個有魅力的領袖，你同時是一個良善的領袖；你不僅是一個成功的商人，你同時是一個具有慈悲心而且慷慨大方的商人。這是尊者貢獻給世界的願景。

由於尊者的努力，很多人感覺到從西藏人這裡學到很多東西，根據業力法則我應該為西藏事業做一點貢獻。很多人因此而參與西藏事業。我們對此非常歡迎，但這不是交換條件。尊者說我們分享知識給全世界是不帶任何條件的。如果你跟隨尊者學習而獲益並因此想要幫助西藏事業，我們非常歡迎。如果你不想幫助我們，我們也沒有任何抱怨。

如上所說，藉由情緒教育課程（SEE Learning），某些朋友會想加入我們，我們非常歡迎；對於不想加入的朋友，我們也沒有任何問題。這個計劃的教育課程非常好。德里官方已經在大約一千個公共學校推行這個課程。過去一年當中這個課程發展的很成功。課程的名稱是幸福課程。墨西哥市、智利也已經開始推動這個課程。我想總共有 36 個或 37 個國家正在推動這個課程。從各方面來說，這個課程獲得廣泛的好評，老師們和學生們也獲益良多。從長遠來看，許許多多未來的世代都將會變成更好的人。這是西藏事業和尊者為主的西藏人所做的貢獻。

臺灣劉月娥提問，李貞慧口譯
<https://youtu.be/BacpVzQeeSA>
第 41 分鐘起
第八屆國際支持西藏團體大會
Lu Anna 英譯中

尊者就是三寶的真實化現

國際藏傳法脈總會理事長 何月照



尊敬的各位法師、大德與貴賓好：

在今天這個殊勝的日子，我至誠地祈願達賴喇嘛尊者長壽康健、利他事業無間，所有的利眾宏願都能得以成就。

菩薩的行儀是我們所無法想像的不可思議，在座的各位想必都知道，作為觀世音菩薩的化身，尊者經歷了無數的苦難，卻仍然為世界、為人類，特別是為佛法而努力，對於我們這樣的隨學者來說，尊者就是三寶的真實化現。

佛法說，皈依分成「因」的皈依和「果」的皈依：因的皈依，是當我們意識到自己的不足時，以三寶作為我們的救護處而依止，至於果的皈依，則是期許自己：在未來能夠與三寶一樣，能夠「成為」三寶。結合今天的這個主題來看：我相信，作為一個藏傳佛法的弟子，無人不欽佩尊者的智慧、大悲與大勇，更重要的：我們也都希望，自己有一天能夠像尊者這樣，充滿了慈悲而無懼。

追隨一位大師，是我們的福份，能夠透過稍稍地事奉他的意樂，更是我們的這些華人追隨者的榮幸。如一開始所說，我至誠祝願尊者長壽康健、永遠作為弟子們的典範；更希望我們都能在努力事奉尊者弘法心願的康莊大道上，如意圓滿。

謝謝各位。

2019年7月6日臺北達賴喇嘛慶壽會

無貪婪於今生，並讓心隨教法

政治大學 李西潭教授

大家好，札西德樂！我這輩子最大的福份就是 2011 年 3 月 11 日到達蘭薩拉，承蒙尊者達賴喇嘛的親自接見，從此，透過他，皈依佛陀。今天，我有機會在這邊推薦這本書，覺得是一種修行。

2011 年 3 月 11 日見到尊者達賴喇嘛的時候，他給我們第一個開示就是強調真相。他說，你們來以前的兩個禮拜，剛好有兩位從中國大陸來的記者來見，他告訴那兩位記者，你們在達蘭薩拉到處看、隨便看，回去沒辦法報導真相沒有關係，你只要將你看到的真相告訴你的親朋好友就好了，結果那兩位記者當場落淚。從此以後我知道，佛教第一個強調的就是真相。而且，人生沒有真，就沒有善、沒有美，也不可能成聖、成賢。

第二個，我們到處看的時候，看到有辯經制度，尊者又給我們開示，佛教是科學，是透過辯經而來的，這是法王對我們的第二個開示。

第三個開示是，跟我們談了一個小時以後，我們說

要離開了，但是有一個人跟他說，我們今天來的有一些人想要皈依，結果他馬上帶著我們唸經，然後開示我們說，不是皈依我，是皈依佛陀。從此以後，我只要晚上睡覺提早醒過來，如果我想繼續補眠一下，我就開始唸：南無布達雅，南無達麻雅，南無桑嘎雅。非常神奇的，當我唸著這三句偈以後，我就可以再睡一覺。

所以從達蘭薩拉離開以後，我都覺得，我隨時在修行。甚至於碰到幾乎任何藏人的時候，不管是達瓦才仁，或者是曾品仁（丹增南達），每一個藏人，讓我感覺到，好像是尊者達賴喇嘛派過來，再次隨時幫我加持，幫助我學習。

我發了願，我一定要去西藏，前年我也跟了團到西藏，我有三個感觸。第一個，連豬都在外面放養，所以我感覺到，鳥在天空飛，連豬都自由走動，但是人卻不自由。第二個，我看到，布達拉宮這麼宏偉，但是，前面有一個紅布把他脖子束住了，那個紅布就是強調共產黨的偉大，所以我感覺到

所有藏人都被一條紅布勒住了脖子。廣場兩邊，一邊立了三個人像，強調的就是毛澤東、鄧小平跟習近平。另外一邊就強調，毛澤東、鄧小平、江澤民、胡錦濤跟習近平。第三件事情，我們到了真正藏人家，要見到尊者達賴喇嘛的佛堂，是躲在裡面，他們沒辦法輕易的讓外人知道，要在裡面特設一個佛堂去參拜。而他們的客廳，就是擺著剛才所講的那幾個像。這時候我知道，藏人生活這麼不自由，不是自由的人所能了解的。中共在自由之家每年的評比裡面，全世界只有不到十個國家比中國不自由，自由等級 6.5，是第二不自由的等級。但是西藏在中共統治之下，比中國還不自由，自由等級 7，是最不自由。不自由的程度是全世界只有一個國家比他不自由，那是戰爭中的利亞比最不自由。這是我所了解的西藏狀況。

今天我有機會閱讀這本書，我非常恭敬的拜讀，拜讀以後，我有一個心情，這本書，第一個就強調真相。他娓娓道來，告訴我們，他

是不得已才流亡。他娓娓道來，告訴我們，他逃亡過程中是有危險的，還生重病，他非常不得已的離開，因為中共已經開始轟炸，甚至於在他逃難過程中，還有飛機在天上巡邏要抓他。而且在轟炸過程中，當時中共還以為他在宮殿裡面，轟炸的時候，根本不顧尊者達賴喇嘛的安危，這是真相。第二個，我感覺到的第二個開示，就是智慧。尊者曾開示大家，一個人如果有知識，需要加上善良，才是智慧。這本書讓我感覺到充滿智慧之書。第三個，我感覺到的就是慈悲。藏人，受這麼大的迫害，這不只是一本歷史書，更是一本慈愛之書，你可以看到，尊者心中沒有恨。這一本是藏文第一本譯成中文，譯者談到說，原來英文譯本裡面講說，藏人對偉大的中國人沒有恨，他說不是，在這個譯本他做一個小修訂，他說，我們藏人，對享有聲譽的中國人沒有怨恨。不是講說偉大的中國人，而是說享有聲譽的中國人沒有怨恨。無論如何藏人在當時受到這麼大的災難他還沒有怨恨，所以第四個我感受到的，他仍舊強調非暴力。

我研究政治學，從去年開始，我看到全球自由民主對極權專制的對抗正在展開。貿易戰的背後是科技戰、

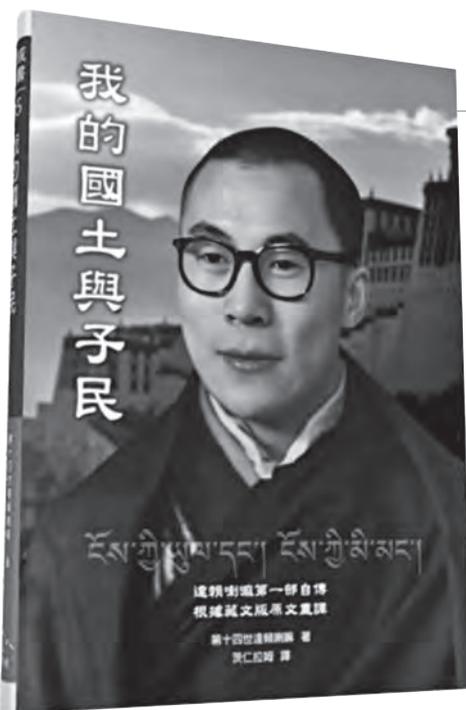
是資訊戰、是意識型態的戰爭，也就是全球自由民主跟極權專制的最後對抗正在展開。香港這一次為什麼這麼樣的如火如荼的進行？6月9日我在洛杉磯看到有一千人，全世界有30幾個城市來參加假日的集會聲援活動。那麼，這個活動本身，香港人辦的活動，中國人去參加，臺灣人去參加，很多藏民還有各族的人去參加，幾乎全世界一起，因為現在是全球自由民主跟極權專制對抗的時候。但是今天我要強調，不，不是只有自由民主跟極權專制的對抗，而是物質跟精神文明最後的決戰。藏人的藏傳佛教所標榜的就是人類精神掛帥，中共無產階級、無神論強調的就是只有權力跟金錢的這種物質，而我們藏傳佛教、佛教強調的是有情眾生的精神層面。所以，今天不是只有自由民主跟極權專制的對抗，而且是有神論跟無神論的對抗，是一個絕對物質主義和我們強調精神的對抗，藏人站在最前線。

六十年前，西藏原來是獨立的國家，後來這世界的屋脊卻被中共所佔領。去年開始，我們才發現，中共經濟發展以後，南海建島礁，他要將南海變成他的內海，而且提出一帶一路，這個時候，西方終於覺醒。我相信，這個覺醒，這個決戰，

中共極權專制必倒。有海外中國民運人士強調，中共一年內必倒，但是我覺得哪時候倒不是最重要，而是如何倒才更重要。我們希望共產黨政權跨台，中國人站起來的過程中，中國人不要再受難了，藏人不再受難，全世界不再受難。希望人類有機會再實施第二次的冷戰，也就是1989年自由民主世界如何讓蘇聯跨台，我們希望歷史再重演，叫做新冷戰，或超冷戰，讓中共無聲無息倒台。我相信，這一切，尊者達賴喇嘛一定會帶著我們來實現這樣的世界。

最後我要強調的就是，我到達蘭薩拉，我到處看，真的深受震撼與感動，到現在仍然歷歷在目。而我受到最大啟示，其中一項，竟然是在一個幼稚園前面看到一幅對聯，一邊是「永遠說真話」，另一邊是「保持微笑」。所以，我們真的一定滿懷希望。藏人不要再自焚了，香港人不要再自殺了，錯誤的、罪惡的，是中共政權。我們應該滿懷希望迎接人類光明的未來。而臺灣，我的感覺是，當臺灣人福份夠的時候，尊者達賴喇嘛自然會再到臺灣來。如果他還沒來，是因為我們全體臺灣人自己修行的還不夠，這是我自己的體認。

最後，我引述這本書後



定價：300 元
ISBN：9789869619387

購書請洽各大實體書店通路、網路書店
或至「Google Play 圖書」線上購買電子書

第十四世達賴喇嘛第一部自傳，全書根據藏文原版重譯。

西藏流亡一甲子，為達賴喇嘛 84 歲慶壽而出版。

十四世達賴喇嘛從幼年農家寫到西藏流亡，從個人親身經歷寫到西藏的真實狀況，這本自傳，其實是一部以達賴喇嘛視角所見的歷史書。從這本達賴喇嘛的第一部自傳，對應西藏流亡六十年來達賴喇嘛推動拯救西藏宗教、文化和民族命脈的事業，在在呈現佛教所說的「中道」，一切以佛教的平等、慈悲、利他思想為主導。

在這本書中，可以看見達賴喇嘛自然流露的悲心以及對和平非暴力的堅持，達賴喇嘛也提到佛學思想的力量及人們遠離痛苦走向幸福的方法。達賴喇嘛說，他所做的一切努力都是尋求以和平與公允的方法與中國解決問題，盡力阻止暴力，說服西藏人民放棄以暴力對抗中國的壓迫。達賴喇嘛還說，雖然中國共產黨的代表在西藏做出了非人道的的事情，但是我們藏人，對享有聲譽的中國人沒有恨。

這部自傳，一直被中國方面認定「反動」書籍，嚴加禁止。因而，很多西藏人冒著被抓捕、被判刑的危險，如飢似渴地尋找、閱讀這部書。一九八九年，譯者的先生因「反革命宣傳煽動罪」被抓捕判刑時，他的罪名之一就是「傳閱」了這部自傳。

前兩版自傳由藏文譯為英文後，再轉譯為中文。為了克服語言的障礙，本書由藏文原版直接譯為中文，完全呈現達賴喇嘛的真意。

面所強調的，學佛法，尊者開示我們，轉經輪不是學佛，看經書也不是學佛，打坐也不是學佛，而是「無貪婪於今生，並讓心隨教法」才是學佛。

我，一個俗人，從達蘭薩拉下來以後，我的感覺，體認兩個，第一個，人類最重要的美德是節制的美德。有些佛教修行者吃素，但只能要求自己，藏人修行者不殺生，但必要的時候可以吃葷，所以，節制是最重要的美德，每一個人都可以做到。第二個，我們應該跟大自然一切動植物共生，這是我在世修行的一種體認。從達蘭薩拉下來以後，在國際漢藏會議，我就寫過一篇文

章。在此，我再次強調，當我有機會想到、或提到達賴喇嘛尊者的時候，馬上有四道光芒射過來：道德、宗教、生態、文化。人類共同的未來，中共打壓最兇的都是中國最需要的。中共打壓香港的法治、自由跟人權，中共打壓臺灣憲政主義之下的民主、自由、人權，中共十二個社會主義核心價值觀，不敢強調的就是憲政跟人權，他缺乏憲政跟人權。而中共更大的打壓就是藏人，達蘭薩拉所代表人類未來的精神文明，那就是：道德、宗教、生態、文化。

我們希望，大家攜手，讓中共無聲無息倒臺，全世界建立自由民主社會的時

候，還需要進一步的修行。如何避免資本主義所帶來的浩劫，我們希望跟藏人學習節制美德並與大自然共生。我們還有很多的功課還沒做，臺灣人有了自由民主以後，還要往生態主義去走，人類要建立一個以生態主義為導向的永續發展。生態主義是人類第一次提出來，不再以人類為中心的價值。而這個生態主義也談到了，它的終極理想跟佛教完全相接軌。這是我今天有機會站在這邊，將我自己一點點修行的心得跟大家分享。謝謝大家！

2019年7月6日臺北達賴喇嘛慶壽會
《達賴喇嘛自傳——我的國土與子民》
新書推薦

阿爸

演唱：諾巴

您是充滿我內心的燦燦太陽
您是泛盈我眼眶的晶瑩淚珠

阿爸啦！
我心中永遠的長明燈

阿爸啦！
我心中的供燈

潔白純淨的哈達
是孩兒我的供養
恩澤深厚的爸爸
祈願您永遠安康
您是孩兒心中永恆的太陽

阿爸啦！
我心中永遠的長明燈

阿爸啦！
我心中的供燈

<https://youtu.be/lZEBRzENDHQ>
達瓦才仁藏譯中

西藏的歷史(三)

文成公主是藏王松贊干布的小妾

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長
達瓦才仁



藏王松贊干布(中)與尺尊公主(左)、文成公主(右)



大昭寺

這一集要講西藏拉薩的小昭寺。大昭寺、小昭寺都是中文的說法，當然這也可以看出來大昭寺會比較大、小昭寺會比較小。小昭寺是文成公主建的。文成公主在西藏歷史上，那時因為松贊干布有六個妃子，六個妃子地位比較高的應該要算是尼泊爾的尺尊公主，因為她早來，地位一直比較高，所以之前我們談到文成公主來了，尺尊公主非常地嫉妒等等。文成公主被認為是綠度母的化身，尺尊公主（尼泊爾公主）被認為是白度母的化身，他們認為這可能跟她們的皮膚有關。

尼泊爾尺尊公主地位高，所以她建了很大的大昭寺的寺院，文成公主可能地位比較次一點，所以她建了比較小的小昭寺。另外松贊

干布的其他妃子也建了其他的寺院，有些在拉薩，有些在拉薩以外，有些是挖山洞、類似洞窟建佛寺，這在歷史上也是很著名的。

小昭寺後來因為破敗得厲害，所以到金城公主的時候，就把它換過來，在後來歷史發展，大昭寺就變成西藏佛教中心，變成非常著名。而小昭寺就慢慢變成格魯派上密院自己修行的地方，變成了寺院的一個經堂，雖然也是整個西藏性的，但就跟大昭寺不可同日而語。

後來到了一九五九年西藏發生戰爭的時候，其實小昭寺的僧人也去反抗，反抗的時候，跟中共發生了很大的戰爭。這個戰爭過程可以看到小昭寺裡面金頂，被大砲炸得非常破敗。小昭寺的僧人跟裡面一些西藏政府

軍、官軍等藏軍，是後來才投降，投降前解放軍幾次攻擊都被他們打走，總之那時小昭寺發生很大的戰亂。

小昭寺是文成公主建的，但是裡面的佛像被金城公主換成尺尊公主從尼泊爾帶來的佛像，在抵抗中共時，佛像就被催毀。後來是文化大革命結束，班禪喇嘛去重建寺院的時候，去找佛像，但是小昭寺有上千年歷史的佛像已經不見了。寺院之所以珍貴，是因為有文成公主和尺尊公主帶來的佛像，所以這個寺院才會變得很重要。不是因為這個建築，而是因為裡面的佛像。而現在這個佛像竟然不見了，宗教要恢復，怎麼辦？

所以當時的班禪喇嘛，還比較能在中共面前說得上話，就費了很大的力氣，在



小昭寺

西藏自治區找到了佛像的上半身，然後再去中國蘭州一帶或是什麼地方，反正有一個煉銅的地方，找到了下半身。

因為那個時候中國政府把從西藏沒收的所有銅像，大量大量的，不是一車兩車，而是幾百噸幾百噸的運到中國。裡面有文物價值的，就出現在香港或其他的一些文物市場，其餘很多就被直接送到軍工廠、冶煉廠，然後煉成銅，或作其他的用途。

煉了多年，還是有很多剩下來的佛像，所以當時中國政府的刊物《西藏研究》或《西藏日報》，以及其他地方都登了中國落實政策一些報導，裡面就提到，西藏多少噸、多少噸銅佛像返藏，就說在某某工廠搜出一百多噸的佛像送回西藏，某某地

方搜出了多少、多少噸。這些佛像都是用噸來計算，而尼泊爾尺尊公主帶來佛像的一半，也在這樣的一個倉庫被找到了。

藏傳佛教來講，佛像一定要裝臟，佛像所以珍貴，是因為裡面的臟，就像我剛剛說的，佛堂所以珍貴是因為裡面有佛。裝臟就是把佛教一些經典加持後裝進佛像內部，但是尼泊爾尺尊公主帶來那個佛像內的裝臟早就沒有了。所以這兩個上下半身被帶回寺院以後，班禪喇嘛就重新裝臟，然後把佛像接起來。所以你看小昭寺的佛像，她會有一個黃金的腰帶，為什麼有黃金的腰帶呢？因為她被砍成了兩半。

所以小昭寺就是比較慘，現在我們去看小昭寺，當然現在有一點擴建，他在

外面弄了一些小的廣場啊等等……

但是在歷史上小昭寺的地位比較衰弱，五九年以後發生很大的戰爭，中共政府又針對性地把這些佛像給摧毀，當時可能只想讓西藏人留下文成公主的印象，而不要有尺尊公主的痕跡，所以就摧毀了。現在算是恢復了，但是相關的歷史其實並不是那麼清楚，到現在為止都不是展示的很清楚。

編注

內容引自沃爾夫 (wolfmedia1984)，文字整理時略有改動。沃爾夫 (wolfmedia1984) 是一個以視頻為主的媒體平臺，由新聞人梁冬主持。自 2018 年 11 月起，邀請基金會達瓦才仁董事長，以西藏人的視角講述西藏歷史。

<https://youtu.be/0qel-70swPY>

西藏自古以來就不是中國的一部分

夏小華

現居美國的前香港城市大學講座教授劉漢城，退休後花了將近十年時間，鑽研中國官方權威史料，印證「西藏自古以來就不是中國的一部分」。劉漢城接受自由亞洲電臺專訪說，他覺得中國共產黨稱「西藏自古是中國」的這種講法，很離譜、很丟中國人的臉，一般是沒有膽量可以撒謊到這樣，他認為，中共對西藏的侵略比日本對華侵略有過之而無不及。

香港城市大學管理科學講座退休教授劉漢城，日前在臺北一場西藏研討會發表、雪域出版社出版的新書《西藏自古以來就不是中國的一部分》。這本書厚達八百多頁，劉漢城接受自由亞洲電臺專訪表示，他給這本書的定位是：「用中共自己承認的中國古典典籍證實，西藏 1950 年以前從來不是中國領土，是 1950 年中共用武力得到的領土。」

**劉漢城：
西藏元、清時期都不屬中國
是 1950 年以武力取得的領土**

這本書聚焦明朝和清朝的官方典籍，如何描述西藏，

他手邊還有元朝及中華民國時期史料待續。劉漢城說，明朝時期，從政府、公文，學者或民間出版的書籍，都沒有說西藏是中國的。從朝貢和冊封官銜，也證明西藏當時不屬中國。

劉漢城說：「明朝固然有封西藏的人當官，可是事實上明朝也有封日本、也有封緬甸、也有封越南，甚至有記載明朝還有封法國的國王做國王，這當然可笑。這些紀錄只能反映那個時候中國的皇帝很喜歡到處送人家官銜，可是這完全不代表主權。至於朝貢更可笑，事實上那個時候，明朝是要送錢給這些西藏的喇嘛，讓他們不要再來騷擾中國的西方，這都是用明朝地位最高的政府那些文件來證明這點。」至於清朝，他說，清朝初期很多史料沒有記載西藏屬於中國，後來有些檔明確載明西藏屬於中國，但清政府所言是否正確？值得商榷，就像日本政府宣稱釣魚臺是日本的，中國並不承認。

劉漢城比對以下準則，包括清政府有沒有西藏人口紀錄、戶口紀錄？徵稅證明？科舉制度？有沒有派遣

官員？有沒有幫助西藏抵抗外敵？劉漢城說：「結論就是清朝帝國在西藏沒有能力進行人口調查，沒有西藏戶口紀錄，在西藏沒有能力徵稅，沒有幫助西藏抵抗外敵等等，所以證明很清楚，那個時候的西藏也不是清朝的一部分。」

**清駐藏大臣公文：
「籌收回西藏政權」、
「將來必為我絕好殖民地」**

《西藏自古以來就不是中國的一部分》一書第 440 頁引述清朝派駐西藏的駐藏大臣張蔭棠奏牘，記錄張蔭棠在光緒 33 年間（西元 1907 年）〈致外部電陳治藏芻議〉寫下：「……亟應籌收回西藏政權，練兵興學……。欲收政權，必趁達賴未回，得陸軍畢業百十人，密為佈置，事半功倍……。芻議如下：一、擬達賴、班禪優加封號，厚給歲俸，如印度各藩王之制。一、如印（度總）督用王禮，則主國名義自定。……藏屬縱橫七千里，礦產甲五洲，將來必為我絕好殖民地。經理得人，十年收效必倍，每歲商務所入，何啻千萬！」

商談，藏方代表必須先承認西藏自古以來就是中國領土不可分割的一部份。

劉漢城：

中國宣稱西藏自古屬中國 為掩蓋軍事侵佔滅國

劉漢城分析，中華人民共和國政府向來宣稱西藏自古是中國的一部分，因為 1945 年聯合國憲章清楚規範，會員國必須承諾不用武力侵略別人的領土，中國是聯合國會員國，必須遵守。所以中共在 1950 年所謂用軍隊「和平解放」西藏，實際是侵佔，但他不能承認自己派兵把西藏滅國，所以必須假造西藏自古是它的，而它只是承繼祖先「重新統一領土」。

劉漢城祖籍廣東花縣，從小喜歡中國歷史文學，當時因考慮出路而念理工。他說，退休後之所以花費近 10 年鑽研西藏歷史，是因為曾經跟英國人辯論「西藏自古是中國一部分」，他以從小被灌輸、深信不疑的所謂史學說法，卻沒辦法說服英國人，才驚覺自己從小受騙。

劉漢城說，1980 年代他曾返回祖國定居免費講學，當時剛開放，需要很多外國人才，回國後，才發現外界都說中共建設多好，完全不是這麼回事，在中共的教育裡，撒謊不是壞事，尤其如果為黨、為



國撒謊，反而是好事。

劉漢城認為，中國稱西藏自古是中國一部分，這種講法很離譜、很丟中國人的臉，一般人是沒有膽量可以撒謊撒到這個樣子。劉漢城還提到，光是「聖武記」，清朝版本講西藏有多少「老百姓」，而被周恩來推介、中華人民共和國頂級藏學權威牙含章的名著《達賴喇嘛傳》援引《聖武記》時直接把「老百姓」，竄改為「農奴」。「哎！真是所謂歎為觀止，就是說怎會有這樣大的不同呢？是誰在竄改、騙人呢？我都覺得不可思議，書上這類的舉例很多很多。」

劉漢城：

出書為揭露真相 版稅收入捐給西藏流亡教育

劉漢城說，他出版這本書只為揭露真相，他不支領稿費，雪域出版社無償勞力編印，扣掉印刷工本費，收

入捐給印度達蘭薩拉西藏流亡教育。

劉漢城提到，祖父曾是木匠，建了幾棟房子收租，抗戰時，房子全被日本人毀掉，之後在中共領導下，成了「工人無產階級」，可說沒吃過中共什麼虧。他的媽媽當年到南洋、新加坡做女工，媽媽對民族主義信奉比較深，對日本侵略中國、八年抗戰的記憶很差。

劉漢城透露，出版這本書還有一個原因：「我希望用這本書跟中國人說，我們覺得日本人對中國人這樣做是不對的，可是中國人對西藏人之不合理跟之殘忍，比起日本人對中國，是有過之而無不及。」劉漢城說，日本跟中國還算同文同種，稱大東亞共榮圈還說得通，但是中國對西藏完全沒有共同點。他呼籲，己所不欲勿施於人，日本做不對的事，中國不要學他。

引自自由亞洲電臺
<https://is.gd/DfcARl>

西藏要聞

臺灣舉辦格魯祈願大法會， 紀念宗喀巴大師成佛六百週年

今年適逢宗喀巴大師圓寂成佛紀念六百週年，臺灣格魯總會於8月2日至4日，在臺北舉辦第二屆「格魯祈願大法會」。主辦方邀請到格魯傳承的三位尊貴法王：第104任甘丹赤巴、甘丹東頂與北頂法王向臺灣藏傳佛教信徒弘法，並為臺灣與世界和平祈福。甘丹赤巴致詞時介紹該如何在這重要的節日憶念宗喀巴大師的恩德，他開示道：「弟子們應該依循宗喀巴大師所給予的教誡去修持，這樣才是真正紀念和憶念宗喀巴大師的方法。」

藏人行政中央召開 第二屆「五·五十年規劃」青年論壇

8月16日，藏人行政中央在達蘭薩拉召開為期四天的第二屆「五·五十年規劃」青年論壇。來自十三個國家的上百名流亡藏人青年代表參加會議，論壇主題：第一，如何促進藏中關係，並實現實質性的藏中和談；第二，如何讓西藏境內外的藏人共同參與西藏自由抗爭；第三，西藏青年在西藏自由抗爭運動中的責任，如何交流、遊說，建立國際聯繫；第四，藏人行政中央在「五·五十年規劃」的領導責任，包括如何培養具遠見的領袖，如何團結力量、動員民眾認同與支持。

藏人導演作品《反抗的儀式》 探討西藏自由抗爭在臺灣放映

兩年一度的臺灣國際民族志影展將於2019年10月4日至8日期間舉辦。其中，美籍藏人導演丹增彭措的作品《反抗的儀式》亦於該影展放映，其主要講述導演藉由與三個世代行動者的對話，探討三種反抗中共佔領西藏的抗爭方式。該片鼓勵新一代的藏人不要氣餒，要繼續為西藏自由而進行抗爭運動。

藏人團體推介西藏河流環境議題 紀念「世界河川日」

9月22日，西藏婦女會在印北達蘭薩拉以推介西藏河流環境狀況的形式紀念「世界河川日」。該組織環境事務負責人指出，西藏被譽為亞洲水塔，是亞洲十大主要河流的源頭，也是世界「第三極」，但是中共當局在西藏不計後果地大肆破壞西藏生態環境，威脅到了周邊數十國家的安危。

臺灣學者新書研究轉世問題 於達蘭薩拉會見達賴喇嘛

臺灣學者蘇嘉宏教授先後寫下了《流亡中的民主》與《民主在流亡中轉型》與《流亡中的轉世》，在達蘭



薩拉晉見達賴喇嘛尊者。9月11日蘇嘉宏教授接受採訪時表示，今年底即將召開的流亡藏人特別大會、西藏宗教代表大會，將對歷任的達賴喇嘛與藏人信眾之間的關係做出公開的討論。

藏人自焚帶給中共的困擾點在 無法掩飾藏人自焚原因的真相

10月23日，臺北市長柯文哲就臺灣社會自殺問題舉藏人自焚帶給中共困擾為例的冷漠說法，顯見受到中共宣傳的影響。藏人自焚帶給中共困擾點在無法掩飾藏人自焚原因的真相。藏人自焚的原因有很多：西藏人民沒有忘記過去一甲子的苦難和屈辱；改革開放後，中國政府繼續在西藏推行的民族政策，包括政治上的壓迫，使西藏人在自己的土地上成為二等公民；在中國經濟發展的過程中西藏被邊緣化，成為被掠奪、忽略的群體，賴以維生的生態環境遭到嚴重的破壞；最令

西藏人民難於接受的是，中國政府為了「維穩」而消滅差異，對西藏佛教徒進行宗教迫害，強制西藏人接受「愛國主義教育」，強迫藏人自我矮化、攻擊達賴喇嘛尊者等；取消藏語文教學，實施民族同化政策。當藏人對此表達不滿或抗議時，中國政府一概誣指為恐怖主義或分裂主義活動，中國軍警更是任意地開槍、殺害和平抗議的藏人。藏人自焚有兩個共同點：一、為了西藏民族和宗教自由而自焚獻身。二、沒有恨。

第十屆「西藏電影節」在達蘭薩拉舉辦

由電影製作單位「為西藏而拍」主辦的第十屆西藏電影節，於11月12日至13日期間在達蘭薩拉舉辦，評選出優秀的短片予以嘉獎以鼓勵流亡藏人影像創作。而今年的短片競賽主題定為「重新想像世界的屋脊」，有五部流亡藏人的作品入選角逐「犛牛獎」。今年電影節放映的電影包括《塔洛》、《紅色面具》、《反抗的儀式》、《甜蜜的安魂曲》、《英雄》、《皇家咖啡館》等。

流亡藏人召開第三屆「藏人特別大會」， 聚焦西藏抗爭規劃

10月3日至5日在達蘭薩拉由藏人行政中央內閣與西藏人民議會共同舉辦的第三屆「藏人特別大會」。來自世界各地的藏人代表共三百多人出席了會議。此次會議主題為「五·五十年規劃」，以及達賴喇嘛與西藏民眾間不可分割的關係。司政洛桑森格致詞時介紹了兩個主題的背景，呼籲與會各方能夠在為期三天的會程中暢所欲言，為西藏的未來抗爭規劃建言獻策。

第八屆國際支持西藏團體大會閉幕 呼籲中共重啟藏中和談

第八屆國際支持西藏團體大會於11月3日至5日在達蘭薩拉舉行，有來自四十二個國家的與會者前來參加會議以表達他們對西藏抗爭運動的支持。司政洛桑森格於開幕式上致詞指出：「達賴喇嘛尊者曾說過，你們所做的一切，不只是支持西藏，也是在支持正義。」「你們所做的一切

努力不論大小，都讓一切變得不一樣，所以我在這邊向你們致上誠摯的感謝。」

大會制定了多項援藏行動計劃，並且發布聲明，呼籲中共同西藏代表重啟藏中和談，以及要求聯合國與國際社會敦促中共進行對談。聲明還讚揚達賴喇嘛尊者與藏人行政中央對非暴力理念的堅守。由印度援藏組織「西藏運動核心小組」（Core Group for Tibetan Cause）召集，並由藏人行政中央外交部籌辦。此次會議有來自歐美、澳洲和臺灣與香港等四十二個國家的近兩百與會者前來參加，以表達他們對西藏自由抗爭運動的支持。

達賴喇嘛出席 西藏上密院創辦者誕辰六百週年紀念活動

達賴喇嘛尊者
2019年11月2日蒞臨位於達蘭薩拉附近的西藏上密院，參加該院創辦者吉尊·貢噶敦珠誕辰六百

週年紀念活動，並為一場為期三天的密法答辯會揭幕。尊者在致詞時對上密院重視佛法大教典修學的態度給予讚揚，同時也感謝各方為自己的長壽進行祈禱。尊者並指出，廣大藏人與追隨者都將希望寄託在尊者身上，因此為了繼續服務、利益大家，他也祈願並且有信心能夠健康長壽。

西藏紀錄片在第15屆新亞洲電影節上首映

10月23日，由藏人行政中央外交與新聞部製作的名為《陽光下的土地：流亡藏人的故事》紀錄片，在第15屆年度新亞洲電影：跨界電影節上首映。這部電影由流亡藏人 Sonam Tseten 執導的紀錄片，講述了流亡藏人對自由和權利的追求。





達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་།

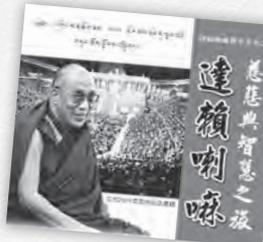
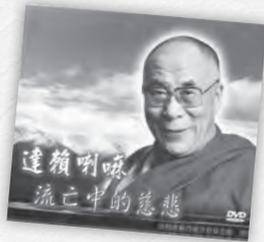
1997年3月，達賴喇嘛尊者首度訪台弘法之後，臺灣掀起一股學習藏傳佛教的風潮。為使大眾能得到正統西藏佛教精髓內涵，尊者決定在臺灣設立「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」，介紹西藏文化、弘揚藏傳佛法。尊者不僅關心西藏子民，他同時關心世上一切眾生，以慈悲與智慧教化十方，倡導愛與非暴力的主張，推動人類共同責任感，化解宗教文化之間的分歧，鼓勵世人學習與外在環境平和共處，進而昇華內在心靈的力量。

「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37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。



《西藏自古以來就不是中國的一部分》新書發布會 (印度場)



劉漢城
香港廣東花縣·在新加坡出生和接受小學-中學教育·
1969年於加拿大大學工程學士·
1973年於美國 University of North Carolina at Chapel Hill 獲學士·
1980年任美國 Washington State University 工程師·
自1987年任美國 Oklahoma State University Regents Professor·
自2000年任香港城市大學管理科副講座教授·
1981年於1985年獲上海交通大學和同濟大學榮譽「特聘教授」銜·
2011年獲華僑界以學學中國文史·

雪域叢書 36
用中國的官方「權威文獻明證」
**西藏自古以來就
不是中國的一部分**
劉漢城 著

用中國的官方「權威文獻明證」
**西藏自古以來就
不是中國的一部分**
劉漢城 著

穿越語言·
呈現真相·
用中共承認的中國歷史文獻證明：
西藏自古以來就不是中國的一部分·

《西藏自古以來就不是中國的一部分》新書發布會 (臺北場)

現代教育重視物質、技能、科學
古印度知識重視內在和平與處理情緒的技巧
把現代教育與古印度知識結合在一起運用
一旦你學會控制情緒的技巧
這個智慧將完全屬於你
因為這個智慧不需要依靠外在的東西



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོད་ཁང་།

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

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

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

Email | webmaster@tibet.org.tw

印刷品



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第5514號

雜誌

中華郵政台北雜字第1726號
執照登記為雜誌交寄