

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [47]

ཀུན་གསལ་འདས་སྒྲུང་།

緣起讚(上)

聞思修，使內心寧靜

一心講堂：《菩提道燈論》(二)

薩迦法王的學習及傳承

祈願西藏的正義和自由早日實現

薩迦尼師的新紀元

西藏抗暴六十三年





支持西藏 310 遊行 2022/3/5

主編的話

親愛的讀者：

達賴喇嘛尊者以空性教導我們滅除業煩惱，也教導如何斷癡，一切煩惱，由痴斷隨斷，若見緣起理，愚癡則不生。並結合量子物理對現象的詮釋，說明到了量子狀態的時候，沒有任何的物理現象是可被衡量。據此解釋表象和真相的不同，表象上呈現獨立客觀存在的事物，其真相是一切是因名識施設而有。尊者呼籲法友們堅持聞思修，使自己內心能獲寧靜，也給他人帶來寧靜。

本期為讀者介紹格西瑪學位，格西瑪學位是格魯派傳統中最高級別的培訓，相當於博士學位。在藏傳佛教中該學位在 2012 年才正式向女性開放。這意味著將有更多尼師擔任佛法教授與將成為更多寺院機構的領導者，開創藏傳佛教尼師的新紀元。

藏人流亡 63 年了。立法院人權委員會、台灣國會西藏連線共同發表立法院譴責中共踐踏西藏人權的聲明，聲援西藏。作為佛弟子或支持西藏藍皮書的成員，在各自場域支撐流亡西藏，因為我們是人類的兄弟姐妹，達賴喇嘛尊者說七十億人類是一體的，有全球共同的責任感。期望自我繼續和西藏站在一起，直至還西藏自由。

第 47 期 / VOL.47

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2022 年 6 月 15 日出刊

發行人：巴瓦·格桑堅參

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、慈多、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

緣起讚（上） 2

聞思修，使內心寧靜 9

佛法智庫

一心講堂：《菩提道燈論》（二） 11

《十二緣起略講》（九） 22

打開通往幸福之門（四） 29

薩迦法王的學習及傳承 34

漢藏交流

祈願西藏的正義和自由早日實現 36

薩迦尼師的新紀元 40

西藏抗暴六十三年 42

聲明與要聞

西藏要聞 44

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 | 緣起讚 (上)



佛法的綱要

我在《緣起讚》講解之前想對你們講解佛法的綱要。2500年前導師世尊來到人世間，出生於印度，目的是為了跟世人們講解佛法。雖佛可展現神通，但神通並非佛來此世間主要目的，主要目的是使世人瞭解取捨之道。佛說，我們未來的痛苦和快樂都取決在我們的手上，自己才是自己的依怙，自己是自己的怙主。導師世尊說，為了自己的安樂與幸福，務必要學習如何調服內心、讓內心獲得寧靜。佛跟我們說了一系列的調服內心的方法，使世人能知道如何調服內心並實踐於生活，如此不僅會獲得安樂，也會獲得道諦的功德。道諦功德的真相絕非是靠佛的加持就可獲得，而是要通過自己的努力才有辦法獲證。導師世尊跟世人一開始所說的法輪，又稱四諦法輪。

四聖諦

四諦法輪是以三種角度詮釋：四諦的性質、四諦的作用、四諦的果實，依著這三個角度來說《四聖諦》，是佛法的基本結構，為什麼要這麼說呢？因為我們想要的是離苦得樂，

所謂的苦和樂並非是無因而有，也是事出有因的，並不是突然而有、突如其來。所以佛說我們要認清痛苦的性質、來自於哪裡，而說了集諦。苦諦，佛說了不同的粗細的苦的層次，而說到苦苦、壞苦、行苦。以這種的方式跟我們講知苦，要真正做到離苦得樂，需要詳細瞭解苦不同的層次。苦並非無因而生，也是事出有因、有其因緣，苦並非是來自外在的主因而有，是由內心不調伏的主因所產生的，這是佛跟我們分析的。

因為心沒有調伏，所以會隨之造下惡業，依惡業而感得苦果，所以佛跟我們說苦的因。集諦，佛說到了業集諦和煩惱集諦二者，每一個人都想要離苦得樂，佛說離苦得樂的方法是好好的去瞭解苦因。這個集諦必須要捨棄，必須要斷除。所以知苦、斷集更重要的是苦和苦因是否徹底斷除，這是我們要去瞭解的一個內容。佛說知苦、斷集、正念，痛苦和苦因是可以徹底斷除的，因為有滅諦。正念，是佛法的不共教義，非常深奧，如果沒有滅諦，修學佛法幾乎只是浪費時間度過人生而已。如果沒有滅諦，不論是對佛的嚮往、祈求都只是一種信仰而已，沒有實質幫助。可是佛跟我們分析，苦果以及苦諦的因（集諦）二者是可以徹底斷



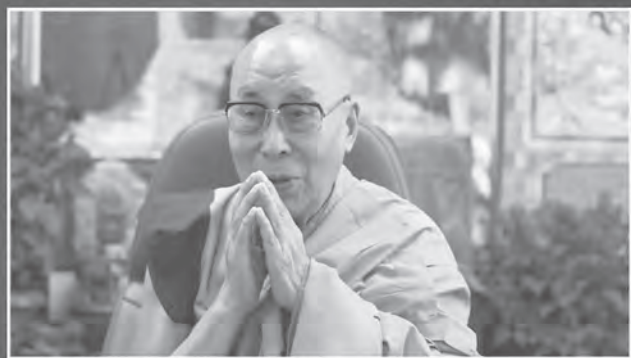
除的，因為有滅諦，這點真的很重要。

《中論》也跟我們說：「業煩惱滅故，名之為解脫。業煩惱非實，入空戲論滅」這句話非常的重要。苦和苦因，有些是苦因業，業集諦和煩惱集諦是可以斷除的，如果你可以斷除煩惱，這個叫做解脫，所以叫做「業煩惱滅故，名之為解脫」。煩惱要怎麼斷除呢？業集諦是來自於煩惱集諦，這個煩惱集諦的主因是什麼？就是非理作意，是錯覺，不瞭解真相，甚至於顛倒執著、真相的錯覺，是由顛倒執著真相的非理作意，或是顛倒執著真相的錯覺謬執所產生。所以煩惱的主因就是一個妄念，因為它的悖離真相。它以執著真實有、執著自性有而悖離真相，所以「業煩惱非實」，業和煩惱都是來自於不符合真相的非理作意。業煩惱非實，這個不符合真相的非理作意、錯覺要怎麼斷除呢？「入空戲論滅」，依據空性的瞭解滅除一切的戲論。

龍樹菩薩說：「業煩惱滅故，名之為解脫。業煩惱非實，依空戲論滅。」業煩惱帕蹦蹦卡仁波切針對梵文的版本有「入空戲論滅」、「依空戲論滅」兩種完整的解釋。當我們講「入空戲論滅」的時候，煩惱於何處斷除？於心的空性當中斷除，所

以叫「入空戲論滅」。講「依空戲論滅」，滅除戲論的工具為何呢？依據空正見、依據瞭解空性的智慧斷除，所以叫「依空戲論滅」。《中論》「業煩惱滅故，名之為解脫，業煩惱非實，入空戲論滅」這句話非常深奧，什麼叫空性？龍樹菩薩就接著說：「眾因緣生法，我說即是空，亦名為假名，亦即中道義。未曾有一法，不從因緣生，是故一切法，無不是空者。」龍樹菩薩在《中論》裡說到空性的要義，有諸多注釋，其中最直接顯著的，莫過《入中論》與《入中論自釋》。

我平常會這麼思惟：「如是慧光放光明，遍達三有本無生，如觀掌中庵摩勒，由名言諦入滅定，雖常具足滅定心，然恆悲念苦眾生，此上後能以慧力，勝過聲聞及獨覺，世俗真實廣白翼，鵝王引導眾生鵝，復承善力風雲勢，飛度諸佛德海岸。」也是我每一天都會去唸誦的偈頌。月稱論師所說可讓我們提起強大的心力、生起勇氣、看到目標。《入中論》說：「若謂自相依緣生，謗彼即壞諸法故，空性應是壞法因，然此非理故無性。」《中論》說到事物如何存在：「觀因的金剛屑因、觀果



的破有無生因、觀性的離一離異之因」。所以從因果、性質等角度去觀察，事物絕非是以自己的力量而形成自己的。所以說：「設若觀察此諸法，離真實性無可得，是故不應妄觀察，世間所有名言諦。」

如此觀察，會知道諸法的存在絕非是以自己的力量而有，諸法只能在世間通俗的名言、概念的名識當中所施設其作用，而去認定其存在，僅此而已。沒有任何一個事物在尋找之後可以獲得的，所以尋找之後都不可得，所以諸法的自性是不可得，諸法的作用只能在名識施設，所謂的「施設」就是認定當中存在，僅此而已。宗喀巴大師說：「無垢智輪滿，無礙遊虛空，除邊執心暗，映邪說性宿，吉祥月善說，白光鬘照顯，由師恩見時，我意獲安息。」月稱論師的《入中論》是我從小就必須要背誦的，我會把《入中論自釋》放在桌上，只要有空都會去閱讀學習。《入中論》和《入中論釋》值得學習思惟。

總之，導師釋迦牟尼佛的教育當中，與眾不同之處就是滅諦的功德，所以這一點值得我們花長時間去思考，是否是存在的？而且要盡自己的努力讓自己獲得滅諦，而且我自己也是這麼期望，我希望能夠獲得滅諦。佛說苦諦、集諦、滅諦的的確確是符合實際的情況，而跟我們講解的。自

己搭配聞思和自己的生活經驗，我們會看到佛所說的不是只是在字面上面，而是活生生的呈現在我們的面前。所以我們在學習佛法的時候，應該以戒定慧的方式搭配的聞思修去學習，讓自己的相續、情緒上能夠生起道諦的功德。我的確是這麼期望著，我們可以知道，比起其他的主流宗教，佛法的一個不共之義，這是我們佛教徒必須要去學習，必須要去知道的內容。

《四百論》，不只龍樹菩薩剛剛所說的業煩惱滅故以外，龍樹菩薩的心子提婆菩薩，也說：「如身中身根，痴遍一切住；故一切煩惱，由痴斷隨斷。」那癡要怎麼斷呢？提婆菩薩又繼續說到：「若見緣起理，愚癡則不生，故此一切力，唯應說彼語。」當我們在思惟緣起的時候，緣起有不同的解釋、不同的層次，也可以用因果的方式去解釋緣起。可是現在「若見緣起理」的緣起指的是：當我們看任何的事物的時候，所有的事物的作用不是以自己的力量而形成，因為否定自性的緣故，只能剩下名識施設而有的緣起，這個才是「若見緣起理」的緣起，也稱「施設緣起」。施與設定就是認定的緣起，在認定的一個存在當中，諸法並不像自己所看到般的這麼獨立真實客觀的存在，直接的對治我們煩惱的根本。這種施設而有、施設緣起的

理解，直接的對治我們心中認為一切的事物的作用是以自己的力量獨立、真實、客觀的存在，以為跟主觀意識無關。但是施設緣起的概念，會跟我們講說都是跟名言和主觀意識有關的情況下，才會產生的作用，而且只有這個施設的途徑才能夠產生起作用。因此，它直接對治真實執著、自性執著。

量子物理的專家們，他們對量子物理的一個現象的詮釋，其實多少都是跟緣起性空的詮釋是有關的。因為量子物理的專家們，他們說根據古典歷史而言，所有的物理現象都可都可被衡量，所以表面上所看到的東西都是可被衡量的，可是到了量子的狀態的時候，沒有任何的物理現象是可被衡量。所以說到了表象和真相的不同，其實佛教緣起性空的概念也說到了表象和真相的不同，真相就是一切都是名識施設而有，可是在表象上，我們看到事物的呈現是獨立自主，以自己的力量而產生的客觀存在。

《緣起讚》緣起

宗喀巴大師針對緣起性空的道理做了多年的學習，之後自己也集資淨障進入苦行的閉關，以自己的經驗印證經論所說的內容。有一天宗喀巴大師在夢裡面，夢到龍樹、提婆、佛護、月稱等五位中觀論師當中，佛護論師起來，現青色的模樣，身形稍微瘦小，拿著《佛護論》放在宗喀巴大師的頭頂。宗大師醒來之後，當天有一個人供養《佛護論》給宗喀巴大師，宗大師於是閱讀《佛護論》的時候通達空性，遠離一切的疑惑。於是宗喀巴大師深信，也是因為獲得了空正見的緣故，深信導師釋迦牟尼佛是無二的導師。雖然宗喀巴大師從自己的家鄉到衛藏的時候，也會說皈

依佛、皈依法、皈依僧，可是比起當時宗喀巴所獲得證空比量的覺受而言很不一樣。宗大師也是因為通達空性緣故，對導師生起不共的信心，而寫下《緣起讚》。

我有空就會思惟和閱讀《緣起讚》。通常我一醒來之後，我會想導師世尊的恩惠，尤其是佛的身語意裡面，語事業的恩惠，語事業的內容當中，最主要的就是緣起性空，緣起性空的緣故，這時候我覺得搭配著《緣起讚》的唸誦而思惟緣起性空的道理。所以我一醒來，我就會先生起菩提心，先發菩提心，先發願心，之後邊唸誦邊思惟空性，對我有很大的受用幫助。結合福報和智慧資糧是非常重要的。如同剛才引用《四百論》所說的，一切煩惱的根本都是來自於真實執著，唯有透過施設緣起的正見、無自性的正見，才能夠直接的對治一切煩惱的根本真實執著。而這個無自性、名識施設而有的內容，的確可透過邏輯分析。這個空正見或名識施設緣起的正見，光靠持咒和祈禱是不會獲證的，只有透過自己的學習和思惟才能夠獲證。就像宗喀巴大師一樣，所以宗喀巴大師在獲得了空正見之後，寫下了這一部《緣起讚》。

我從怙怙仁波切獲得所有宗大師的著作的傳承、口授傳承。我從小就已背誦《入中論》和《現觀莊嚴論》，《入中論》是我從小就有關聯的一部著作，我在林仁波切的座前把《入中論》背給林仁波切聽，在林仁波切座前要做測驗，有時候會覺得很累，有點厭惡、厭煩。總之，我從小就跟《入中論》和《現觀莊嚴論》這兩本論著有很大的關聯。之後來到印度，我繼續學習《入中論》和《入中論自釋》，從薩迦堪布那裡獲得《入中論自釋》的口授傳承，之後就反覆地去閱讀和思惟《入中論自釋》，真的對我很大的幫助。

《緣起讚》說法

南無沽魯曼殊廓喀耶！

《緣起讚》

01. 由見說何法，智說成無上，勝者見緣起，垂教我敬禮！
02. 世所有衰損，其根為無明；見何能還滅，是故說緣起；
03. 爾時具慧者，如何不了知，尊聖教心要，即諸緣起道。
04. 如是於依怙，稀有稱讚門，除說緣起外，誰能得餘者？
05. 由彼彼依緣，說彼彼性空，離此更何有，稀有善教誨？
06. 愚者執何法，堅固邊執縛；智善彼即是，戲網盡斷門？
07. 此教餘未見，唯尊名大師；外道亦飾讚，如於狐喚獅。
08. 稀有大師依，稀有勝說怙，極善說緣起，我敬禮大師。
09. 恆作饒益者，為益眾生故，說教藏空性，無比決定因，
10. 謂緣起道理；見相違不成，此於尊教法，如何能了知？
11. 尊許若時見，空即緣起義，性空與成立，作所作無違。
12. 若見反彼者，空則用不成，有用則無空，墮苦惱險處。
13. 是故於尊教，極讚見緣起，彼亦非皆無，及以自性有。
14. 無待如空華，故無依非有，若性有彼生，待因緣相違。
15. 是故離緣起，更無有少法，故說離性空，亦無有少法。
16. 若法有自性，則說無涅槃，及無戲論滅，自性無滅故。
17. 故於智眾中，發大獅子吼，數唱離自性，善說誰能難？
18. 況無少自性，及依此此生，建立皆成立，二不違隨順；
19. 即由緣起因，說不依邊見，此善說即是，尊無上說因。
20. 此皆自性空，緣此此果起，二決定更互，無障為助伴；
21. 除此更有何，為甚奇稀有，以此理讚尊，成讚非由餘。

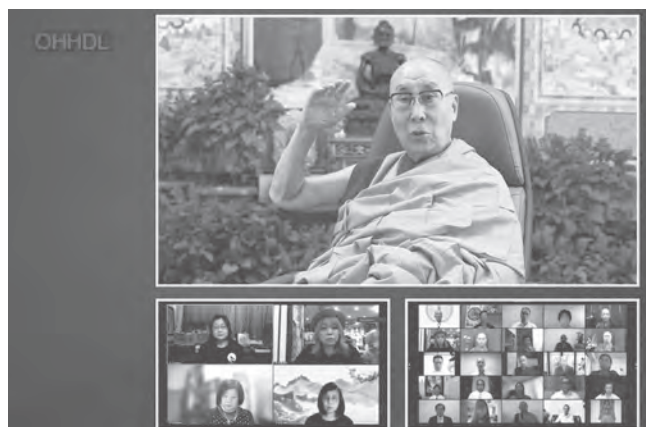
敬禮尊重妙音菩薩。「由見說何法，智說成無上，勝者見緣起，垂教我敬禮！」施設緣起以性質而言，並沒有自性的衰退和增長，根據時間而言並沒有間斷和永恆，根據作用而言並沒有來去，依我而言避免

一和異，所以遠離八戲論，離戲論的說法是由導師釋迦牟尼佛第一次自在的宣說，所以禮敬導師釋迦牟尼佛。「由見說何法，智說成無上」，自己透過聞思修的方式聽聞空性，我去思惟空性，我去熟悉空正見，

以自己的經驗去印證空性的真相，而且祂能夠自在的為弟子們宣說，所以「由見說何法，智說成無上」。在此的「何法」指的就是空性，而說到導師是無上的導師，聖者也就是導師或者佛陀，見緣起的緣故，而為我們所說的教法，而說到煩惱的根本為何，因此我敬禮。

所有的大小乘等經論，都有說十二緣起；第一支無明，第二支行，第三支識等而說到十二緣起。第一支無明的解釋就有不同的詮釋方式，像是經部和毗婆沙宗也說無明，可是他們對無明的解釋，只是一種表面上作粗分的解釋，最細微關於無明的詮釋，就是諸法並非像表象所看到般的如此的真實獨立而有，實際上並非是如此。這種的無明的詮釋才是最深奧，也是因為自己看到這個道理，我為眾生宣說的緣故，而說到無上智。

「世所有衰損，其根為無明；見何能還滅，是故說緣起。」斷除無明的根本只能透過緣起性空，如果我們講的緣起，只是因果緣起，其實經部和毗婆沙宗也會說因果的緣起，可是當我們說到了施設而有，僅此而已的緣起，那不是下部論師否定的，無法主張的。因為我們看任何的一個事物，都會覺得這個事物是以自己的力量讓自己存在的，但實際上沒有任何絲毫或一絲的作用，是以事物自己的力量而有的，「設若觀察此諸法，離真實性無可得，是故不應妄觀察，世間所有名言諦。」因為不可得的緣故，又不能否定，所以一切都存在，只能在名識施設當中而坦然安立，僅此而已。所以我們會有這種對於諸法是真實、獨立自主而有、客觀而有的存在的這個看法是完全錯誤的，絕對不是如此。「見何能還滅，是故說緣起」就是指這個道理。不只是依賴支分而有的緣起，更是因為依賴他人，而被施設而有，僅此而有的緣起。



「愚者執何法，堅固邊執縛」對此，我的一個新的理解是：所謂的我，我們會自然而然的認為這是我的身體、這是我的表述、這是我的思想、我的身語意，的確身語意是存在的，不是沒有，當我們在講我的身、我的語、我的意的時候，確實也是有一個我不是沒有。但是這個我是怎麼存在的？去尋找之後絕對找不到，如同《寶鬘論》裡面所說的「士夫非地水，非火風及空，非識非一切，何者是士夫。」所以我的身體、我的思惟，我們在講，當我們擁有這些表述的時候，我們會覺得有一個獨立的我，如果真的是存在的話，尋找之後應該找到才對，但是都是不可得，尋找之後什麼都找不到、不可得，因為不可得，又不能說它沒有，所以只能無奈的選擇了所有的作用都在名識施設事實當中坦然安立，僅此而已。

第六：「愚者執何法，堅固邊執縛」。

「愚者」指的是當我們在講我的時候，會覺得好像我是一個身心背後的一個操控者，也是因為有這個執著而產生種種的煩惱，如果確實有這樣一個我，那就會有所謂的我貪或者是我嗔，好像彷彿身心都有一個操控著我在貪、嗔，而形成自方和他方，緣自方的貪、緣他方的嗔，這個是愚者的作為。可是這個我去尋找，無論是以七項的方式去尋找，或者五項的方式去尋找之後，都是找不到的，都是不可得的。「智善彼即是，戲網盡斷門。此教餘未見，唯尊名大師；外道亦飾讚，如於狐喚獅。」

因為是緣起。非佛外道的觀點而言，他是否定緣起，因為他說有造物主或者其他的理由，所以他是否定緣起的。可是以自宗來講，在佛教論師裡面，有一些認為諸法存在的一個標準，必須要事物自己的力量而去形成，不是想什麼就變什麼，所以他是否定緣起的。「謂緣起道理；見

相違不成，此於尊教法，如何能了知？」我們看任何事物的時候，都會覺得事物是以自己的力量呈現他自己讓我們看到的，如果這個自性有以自己的力量而形成自己的屬性是存在的話，那將會與緣起相違，它就不需要依賴他者而被施捨而被認定。

「故說離性空，亦無有少法」，如果不需要依賴其他，不需要被施捨而有，是以自己的力量而有，應該要可得才對，可是找不到。

今天先講到這裡。好好思惟的時候，的確施設而有的緣起，的確是一個值得我們去深思，而且可以運用在生活的一個內容。以我個人而言，我對施設而有的緣起，花了很多年的時間去作思惟，就像我剛剛說的，醒來之後，我會先去思惟菩提心，讓自己的心續上發起這顆菩提心。之後我去思惟空性，而且我會去引用龍樹父子一些論著的偈句思惟無有自性的內容，而且如同《緣起讚》裡面所說的吉祥月善說，我會引用月稱論師的一些著作偈句，去思惟金剛屑因、破有無生因，離一、離異，還有四應成的內容。也就是應成聖者定滅事物之過患、應成世俗諦為理智所堪忍之過患、應成無遮勝義他生之過患、應成無自性為非自空之過患的內容。所謂的無我，並不是去否定明明我是存在的，而是我雖然存在、可是我們去添加了未曾有過的一個存在，就是我是獨立自主而有，這個部分是要破除的。結合詩文的《緣起讚》文裡面又說到了「緣」字，指的是完完全全的依賴他者，而非以自己的力量而有的意思，「起」字是說因為依賴他者不是沒有，它是形成的、它是生起的、它是存在的，所以由「緣起」二字讓我們入中道遠離邊見。

2021年10月9日尊者於達蘭薩拉府邸視訊演講
主辦單位：臺灣國際藏傳法脈總會

達賴喇嘛開示 |

聞思修， 使內心寧靜



先誠心問候諸位法友們，願身體安康，札喜得樂！今天是衛塞節，根據佛世尊所示現，佛陀在六年苦行後獲正覺果位，今天就是紀念該成就的特別節日。

佛世尊以自身的經驗說：「比丘與智者，當善觀我語，如煉截磨金，信受非為敬！」這確實是佛法的不共殊勝。佛說要以如煉金、截金、磨金的方式去檢視佛自己的教言！我真心敬重所有宗教，因為一切宗教都在講解慈悲，這點令人讚賞！可是他們幾乎不會提及「如煉截磨金般去檢視其教義」，而佛卻如此指引佛弟子們。

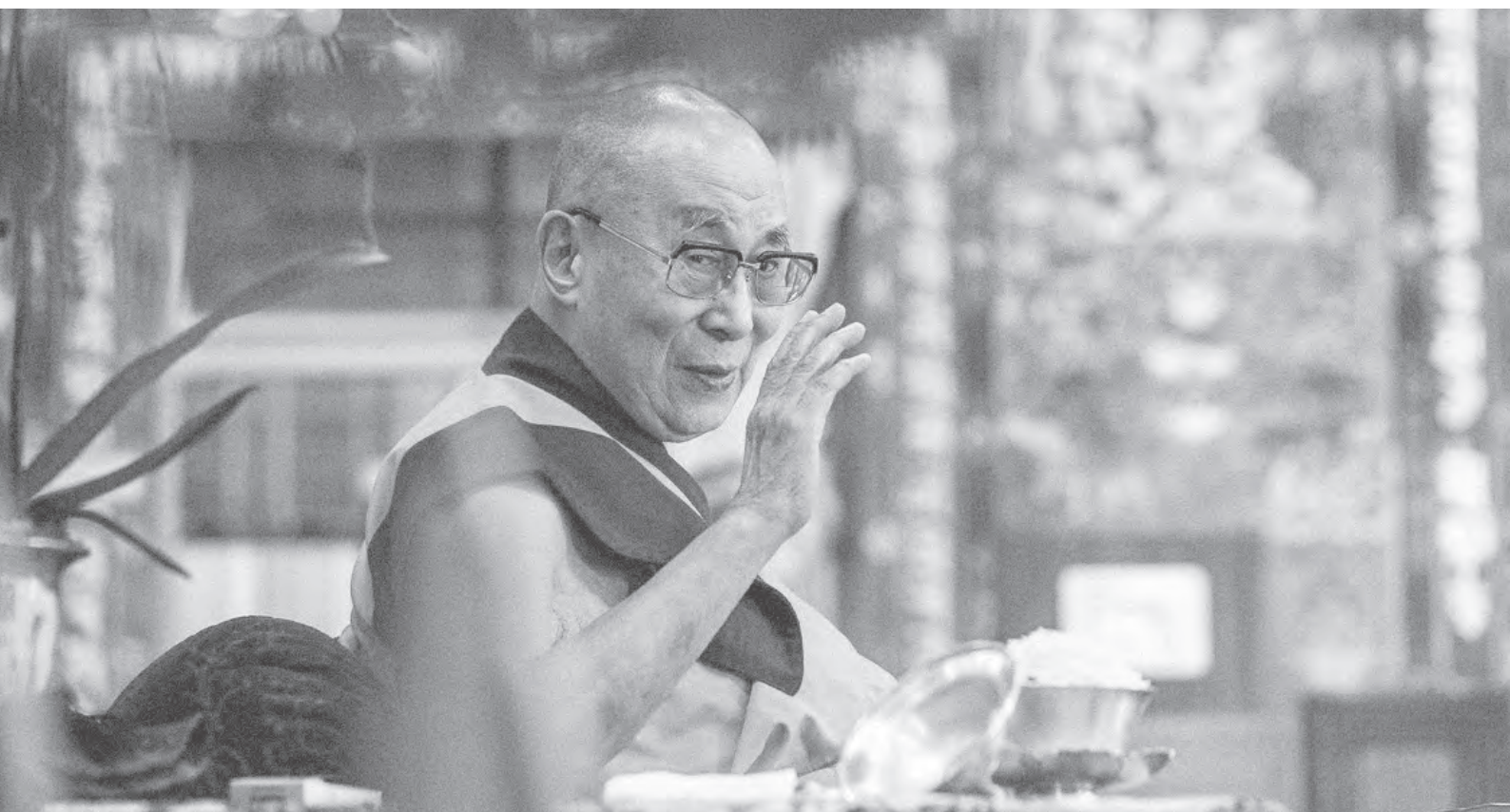
在佛陀的教言裡，最重要的一則是：「佛說罪莫能洗滌，佛手不能取眾苦，佛證不能轉他人，唯示法諦得解脫。」佛陀雖具大悲心，卻不能將自身相續的證量慈悲地賜予眾生，只能透過詮釋真諦，令弟子思惟、實踐其義而得成就。我認為這正是為何佛說三轉法輪是如此重要的理由。

佛在初轉四諦法輪，詮釋了苦諦、集

諦、滅諦、道諦，四諦是佛法教義的基礎架構。如果深入問：「滅諦該如何成立？」答案是：這得從自心的空性說起，畢竟一切貪瞋等煩惱都是源於我執。佛為此在靈鷲山上傳授般若經（二轉法輪），並且說：「色即是空，空即是色；色不異空，空不異色。」的空性四相。意思是：最終只能經由無我正見對治真實我執。

總之，初轉法輪說到了滅諦的可能性。若問：滅諦如何發生呢？我執是否有其對治？若有，是否能修習該對治？若能修習，是否能透過這種修習滅除我執？佛說的這般推論確實符合科學。

佛雖在靈鷲山上傳授般若經等法門，但般若經中的「諸法皆無自性」對某些人而言難以理解的緣故，三轉法輪配合著該眾生的根器、希求等因緣，深入詮釋「為何色法不同所見般存在」時，以「萬法皆是心性」而總結「二取空」的理論。從此可見，佛法哲學相當深奧。



我是佛弟子，只是一位平凡的比丘。每日一醒來，我會持誦《緣起讚》，會思惟能仁講述的緣起性空、菩提心的內容，每日都會這麼堅持修行，這對內心有著巨大的幫助。又有龍樹菩薩在《中論》裡詮釋彼等法義，更令我感到滿心歡喜，不能自主。

對空性的認知愈深，愈會憐憫「因不懂空義而起貪瞋，進而製造世界動盪」的世人、愈會想要幫助他們解除無明愚痴，這種思惟對自己的利益極大。此時，不會只是因為「佛陀很偉大」，或「兜率降世、入住母胎等佛陀的十二事業」而感動，畢竟其他宗教也會描述自派導師的種種偉大事業，卻會因為檢視、思惟導師世尊的法義而感動，體悟到佛法的與眾不同，即愈深入檢視，愈能發起甚深定解，最終方可滅除自身的真實執著。

我每日也會持誦及思惟《入中論》的這段偈句：「如是慧光放光明，遍達三有本無生，如觀掌中庵摩勒，由名言諦入滅定。雖常具足滅定心，然恆悲念苦眾生，

此上後能以慧力，勝過聲聞及獨覺。世俗真實廣白翼，鵝王引導眾生鵝，復承善力風雲勢，飛度諸佛德海岸。」意思是：願以二諦之雙翼，逐漸獲證道地後，能跟凡夫俗子的階段說聲再見，這種期盼應該能夠落實。

在安多邊地出生的我，不僅後依吉祥天母的「阿、嘎、瑪」三字而獲認證，更是因為我們之間的業緣與迴向，以及過去發願等增上力，令我對菩提心及空正見發起內心深處的希求與信心，而且實踐菩提心及空正見時，對我的內心有著巨大的幫助。

今天是特殊的節日，所以想呼籲法友們，我們應該多多關注佛世尊的語事業。為此，要先學習教法，在學習過程中，要好好思惟四諦的內涵，再加上菩提心的修練，如果這麼堅持的話，不僅內心能獲寧靜，也會給周遭的人帶來寧靜的氛圍，具此殊勝功德。請法友們銘記上述內容，謝謝。

2022年5月16日尊者於衛塞節的聲明

大寶法王開示 | 一心講堂：
《菩提道燈論》(二)

第三課

大家好！上堂課，我們大概瞭解了《菩提道燈論》的四個特點，以及簡單的介紹了佛教是怎麼傳入藏地的過程。先來回顧佛法傳入藏地的大要：首先，是松贊干布把佛法引入吐蕃，一直到他的第五代繼承人贊普一赤松德贊，迎請寂護大師到吐蕃來傳法。但是，由於反佛教勢力的衝擊，赤松德贊又不得不將寂護大師送回尼泊爾避難，就在寂護大師臨走之前，特意囑咐赤松德贊說：「如果你想要降伏群魔，重振佛法，就一定要迎請蓮花生大士入藏。」所以，蓮師就這樣出場了。

多羅那他的《蓮師傳》

我想很多人都聽說過蓮師，也對他很有信心。他可以說是藏傳佛教裡面，最廣為人知，也是最威猛的一位上師。關於蓮師有無數的故事、海量的文獻，千百年來經過人們的代代傳頌，使萬眾敬仰。但是，為了方便這次的講解，總得選擇一部蓮師

傳記作為這次講解的依據。要選擇哪一部文獻呢？有一位十六世紀明代的藏族高僧——多罗那他，他是一位覺囊派的大師，深曉印度佛教和歷史。我今天就以他所撰寫的《蓮師傳》作為參考，來講講蓮師。

為什麼我要選擇多羅那他的《蓮師傳》作為參考呢？一來，因為在藏傳佛教當中，依據印度文獻所編寫的傳記是非常少見的。古印度有兩位大師，曾經口述過蓮師的故事，一位是大成就者——寂藏，還有一位是來自南印度的古國——陀毗羅的具天源大師。這兩位都曾對自己的弟子，講過蓮師的故事。後來，多羅那他從這兩位大師的親傳弟子口中，聽聞到了這些關於蓮師的故事而記載下來。所以，這部傳記的描述和記載，是比較可靠的。二來，多羅那他不僅按照這些口述如實的記錄下來，而且還參考和對比了當時所找到的，比較古老的藏文文獻，將裡面公認的、比較沒有爭議的內容選出來，最後就編著了這部《蓮師傳》。因此，我認為多羅那他的這部著作，是比較可靠、比較有公信力的。今天就根據這部傳的內容，來講幾個蓮師的故事。

蓮師的出生

關於蓮師是怎麼出生的？大家都聽說過很多不同的說法，有人說是化生，有人說是胎生，也有覺得兩者都有可能。不管怎麼說，在多羅那他的《蓮師傳》中記錄蓮師的出生是胎生的方式。

接下來，我們說說蓮師是什麼時候出生的呢？就像很多印度的大師一樣，並沒有一個很清楚的關於蓮師出生年分的記載，這也是跟印度人不太重視歷史記錄有關係。不過，多羅那他在《蓮師傳》中提到，蓮師大概出生於西元八世紀初左右，當時的印度大約是波羅王朝剛剛建立的時期，而在漢地差不多是唐朝的時候。總之，蓮師的出生年分，應該是跟赤松德贊非常相近的。

那蓮師的出生地具體是在哪裡呢？在中國古代文獻裡，蓮師出生的地方譯為「烏菟國」，也有翻譯為烏場國、烏仗那、烏金國，或者烏迪亞納等等。它的地理位置，差不多就是現在巴基斯坦的斯瓦特縣，藏族人普遍稱為「烏金城」。關於這個地方，現在可以找到的最早文獻，大概是公元四世紀的時候，出自東晉法顯法師所寫的《佛國記》。根據記載，那個時候已經有人去過鄔金國了。這之後的一些文獻也都有提到這個地方，其中比較著名的是玄奘大師著的《大唐西域記》裡有記載一部分，稱為「烏仗那國」。另外，還有唐代的新羅僧人，就是現在的韓國人——慧超，在他所著的《往五天竺國傳》中也提到過這個「烏菟國」。



總之，晉代的法顯，唐代的玄奘、慧超、玄照等等，都紛紛參訪過鄔金國。現在有些人一聽到「鄔金淨土」，會以為是一個凡人去不到的地方，其實不是這樣的，而是一千多年前就有人參訪和遊歷過的地方，是一個在地球上真實存在的地方，而且，還有記錄蓮師出生時，當時的鄔金國王名字叫哈拉哩拉，是這樣的一個地方。

接下來，大概的來講講蓮師的身世。我們都知道，在印度尤其是古印度，是非常講究種姓和家族的，而蓮師的出身就是非常尊貴的種姓——刹帝利。他的父親在當地人稱為持蓮花蔓，是類似軍師一樣的

國家重臣。蓮師出生的時候，在他的身體上可以看到很多蓮花形狀的胎記，看相的人看到這種與眾不同的特癥，有些人說他以後會成為一位國王，另外有些人說他會住在屍陀林（墳場），做一些讓這個高貴的種姓蒙羞的事情。總之，眾說紛

紜，但不管怎麼樣，他們都一致認為，蓮師會是一位難以控制，而且是無所畏懼的兒子。

直到有一天，來了一位真正有修為的瑜伽士，他看到蓮師之後就說：「這個孩子，將來會成為一位非常厲害的密教修行者；他身上的那些蓮花胎記，說明他是屬於蓮花部的，」關於蓮花部，以後有機會的話我再解釋，「所以，他一定會得到阿彌陀佛的加持，因為阿彌陀佛就是蓮花部的部主。」因此，蓮師的名字當中就有了「蓮花」這個詞。

蓮師的成就

蓮師是怎麼成長、怎麼學習，後來又是怎麼出家的，這些就先不說了。總之，他後來就成為了一位非常有成就的高僧。他的成就可以從兩方面來介紹：一方面，他是一位班智達。班智達是什麼意思呢？這個詞來源於梵文，簡單來說，就是學識淵博的大學者。蓮師不僅僅在佛教的造詣上精通三藏，而且在世俗學科中也通達五明。「五明」是什麼，也是以後有機會再講解。總之，可以理解為蓮師是一位什麼都會、什麼都懂，無所不知、無所不曉的一位大學者。

另一方面來說，雖然很多古印度的大師，都有班智達這樣的頭銜，但是蓮師卻非常特別，為什麼呢？因為蓮師「班智達」的頭銜前面還多了一個詞——成就者，也就是說，蓮師是「成就者班智達」。成就者在這裡

是什麼意思呢？就說明了蓮師不僅僅是一位大學者，而且還是一位密教修行的成就者。

密教的成就可以分為「共」和「不共」兩種。「共」的成就，有點像是世間覺得很稀奇的各種法術；「不共」的成就，就是證悟。蓮師在心性上的證悟和了悟，真正都已經圓滿了。至於什麼是密乘成就，以後有機會的話再談，現在大家只要瞭解，蓮花生大士不僅僅是各個領域、學科的大家，而且精通三藏，最重要的是，他是千百年來最著名、影響最深遠，也是最有威力的一位密教成就者。蓮師成就之



後，他在印度的各個地方都很有影響力，尤其是恆河以北到尼泊爾，之前說到的在古南印度陀毗羅這個國家，他也是非常有影響力的，不過影響最深遠的地方，是在藏地。

蓮師進藏路線的伏筆

下面就來講幾個蓮師入藏，和在吐蕃所發生的一些故事。上堂課講到，為了降伏群神、復興佛法，赤松德贊派人去尼泊爾迎請蓮師。他不僅把蓮師請到吐蕃，還再次迎請寂護大師回來，另外也邀請了一位

專門設計寺院的建築師。被派去的使者到了尼泊爾之後，找到了這三位大師，他們也都欣然答應贊普的邀請。一行人兵分兩路入藏，一隊是寂護大師選擇沿著進藏的大路，直抵吐蕃；另一隊是蓮師、建築師，還有幾位隨行的能工巧匠，沒有選擇

走大路，而是繞了個彎，抄小路進入吐蕃。

為什麼蓮師不走大路呢？實際上，蓮師已經在為到吐蕃降魔，做好了充分的準備。他特意規畫了一條需要降伏眾鬼神的進藏路線，一路進藏就能直接讓這些鬼神就地伏法，也就是說蓮師啟程前往吐蕃的時候，實際上已經展開了他降伏吐蕃所有鬼神的大計畫。

由此開始，蓮師一路進藏，過關斬將，降伏鬼神無數。因為故事跟情節實在太多，沒有辦法一一細講，就先挑一兩個故事，讓大家稍微感受一下蓮師降魔的震撼和無敵。

雪融唐古拉神

先來講一個降伏唐古拉神的故事。唐古拉神是藏地十三大神之一，可以說是一位人盡皆知、名副其實的大神，實際上他就是唐古拉山的山神。唐古拉山在西藏的中部以東，是西藏最有名的神山之一，高聳入雲，平均海拔六千公尺左右，唐古拉峰則有七千一百多公尺。

剛才說到蓮師一行人，沿著小路繞道進藏，到了唐古拉山。蓮師當然知道唐古拉神也是那些搗亂的神靈之一，而且這樣的大神，也不會是一個省油的燈，絕對不是輕易就能制服的。

所以，蓮師想到了一個辦法來降伏他。是什麼辦法呢？

首先，蓮師拿了一口大鍋，裡面燉著熱騰騰、滿滿一鍋的羊肉和驢肉。旁邊的人一看，覺得很奇怪，不知道是搞什麼名堂？蓮師說，「這是為了要

激怒山神」，話音剛落，跟著一腳就把大鍋踢翻了！鍋裡的湯湯水水和燉著的肉，一股腦兒全潑了出來，灑在大鍋下熊熊燃燒的火堆上。一時間，迎面便撲來一股刺鼻的燒焦味，再頃刻間，唐古拉山隆隆聲響徹山谷，發生了巨大的雪崩，整個天空頓時烏雲密布、電閃雷鳴，石頭大的冰雹鋪天蓋地，看來真的是大神暴怒了！而此刻，蓮師卻是氣定神閒，一點都不懼怕的，只是用手朝著唐古拉山的方向，做了一個期克手印，動作就像是用手指著對方訓斥的樣子。瞬時，唐古拉山上長年累月、終年不化鋪蓋著的厚厚積雪，一下子

融了大半。

我們想像一下，其實蓮師只是想稍微給這個大神一點顏色瞧瞧，雖然只是簡簡單單做了個手印，小露身手，卻可以如此驚天動地！這大神一看，當然一下子就害怕了，知道今天自己遇到了——真正的大神，正是所謂的人外有人、天外有天。二話不說，立馬就投降了！

今年年初我翻譯了蓮師的《道除障啟請文》，其中一偈「當雄拉浦寧中，收攝唐拉亞修」，講的就是這段故事。「當雄拉浦寧中」就是這段故事所發生的地方。

「收攝唐拉亞修」的「唐拉」就是唐古拉山神；「亞修」就是融化；「唐拉亞修」就是唐古拉山的雪融化了的意思。自從蓮師降伏了唐古拉神之後，這個大神的名字就變成「雪融唐古拉神」，也就是「唐拉亞修」。



移灶習俗

這裡我要補充一下，為什麼蓮師要踢翻燉肉的大鍋惹怒山神？要用引蛇出洞的辦法呢？這關係到藏族的一種習俗和習慣，叫做移灶。因為藏地有很多神，人們相信動物燒焦的氣味，會惹怒這些神明。因為動物燒焦的氣味特別難聞、刺鼻，類似污染了環境的感覺，所以不管是燒到動物的毛皮也好、肉也好，任何東西，甚至是牛奶滴到火上，散發出那麼一點點焦味，都是絕對不行的！記得我小時候，連一根頭髮掉到火裡，發出一點點味道，我的媽媽、家人都會特別著急，好像是發生不得了的大事一樣，馬上就要處理、念誦等等，更

別說是現在的燒烤，簡直是想都不用想。總之，這是藏人對環境，或者可以說是對各種神靈，特別小心和敬畏的一種表示。

講回蓮師在唐古拉山踢翻了大鍋，肉、湯當然就灑在火上了，發出這麼大的氣味和動靜，果然一下子就激怒了山神。這就是蓮師引蛇出洞的辦法。

蓮師行禮，威力無比

降伏了唐古拉神之後，進藏這一路，蓮師一行人到了很多地方，比如納木錯……，每到一處，這些大大小小的鬼神都會來捉弄和搗亂，當然也都被蓮師一一制服了。總之，一路上蓮師透過各種方式，降伏大小鬼神無數。最後，一行終於抵達赤松德贊當時下榻的宮殿。

見贊普，就像見皇帝一樣，按規矩一定得行禮。所以，蓮師要覲見贊普之前，就有大臣來跟蓮師說，見贊普時一定要行禮。

蓮師一聽便回答：「我的禮他受不起，不信你們就看看吧。」說完，就對著面前的一顆大石頭行了一個禮。「咔嚓」一聲，這顆大石頭馬上就裂成了兩半。

大臣們見狀，惶恐萬分，馬上改口，不用對贊普行禮了。但是，為了禮節，至少還是要對贊普的衣服行個禮吧。這些大臣也是挺堅持禮儀、禮數的，就叫人把贊普的衣服拿過來，展開在蓮師面前。

蓮師一對著贊普的衣服行禮後，「唰」地衣服瞬時就燒為灰燼。眾人一看，全部

驚呆了。最後，蓮師見到贊普的時候，就改成了是贊普赤松德贊向蓮師行禮。

開光大典出奇招

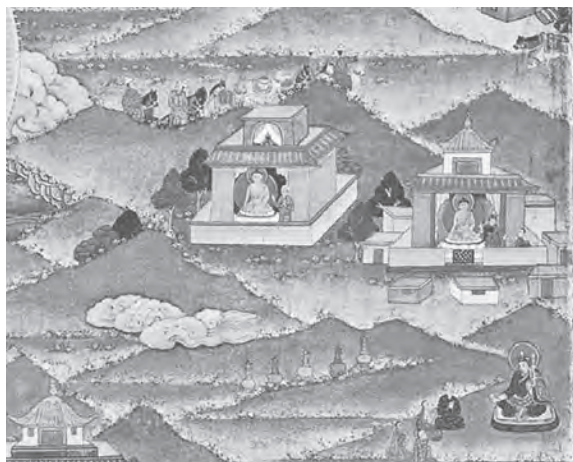
也大概就在那個時期，赤松德贊已經命人在現在的桑耶寺附近，按照唐朝寺院的樣式，新建了一座寺院。新寺院還沒有開光，赤松德贊就邀請蓮師為這座寺院開光。

開光那天，赤松德贊和幾位宰相並沒有參加開光大典，只有一些官員在現場。那蓮師是怎麼主持他沒有出席的開光大典呢？我們想像一下，當時在座有很多官員、

民眾等等，好多好多人，他們親眼看到一尊一尊的佛像，就像一個個活生生的人一樣，邁著步子走到了開光大典的宴席上。眾人仔細一瞧，發現這些佛像，就像新寺院裡的佛像，一模一樣！沒錯，應該就是新寺院的佛像，但是突然之間都動起來，

變成活生生的人，一個個步入開光典禮現場。

還有蓮師！所有人又親眼看到沒到場的蓮師，自己端著供品，親自供養這些一尊一尊會動的佛像，而且佛像還真的全部接下供品吃了起來。會場裡所供的香、燈，不需要人來點，全部自動亮了起來；會場的樂器，沒人彈奏，也全部自動開始演奏；寺院裡的那口大鐘，沒有人敲，竟也自動敲響了！還有會場外，原來立著五支大經幡，一下子變成了五百支。最神奇的是，宴會上的一個盤子裡，明明只放了一把的葡萄乾，不管大家怎麼輪流吃，這些葡萄



乾卻一點都沒有變少！總而言之，不可思議的事情太多了！當時在場的所有人，只能瞠目結舌，難以置信。

但是，有很多人覺得這根本是不可能的事，完全不相信。有一夥人在天黑後拿著火把，跑到新寺院的大殿裡，想去看看到底是什麼情況？結果發現大殿裡空空如也，所有的佛像都不見了！有人以為是天太黑了，所以眼花沒看清楚，就在原來放佛像的地方，拿著火把來回晃動，想試著看看能不能用火把碰到佛像，結果還是什麼都沒有。一夥人折騰來折騰去，各種確認、各種驗查，最後才終於相信，自己看到的都是真的，都是實實在在發生在眼前的事！即便如此，還是有一些人不甘心，第二天天亮，又跑到大殿門口，趴著門縫往裡瞧，卻發現不見的佛像都回來了，就好像昨天晚上什麼事都沒有發生一樣，各自就位。



總之，蓮師就是用各種別人想不到的、新奇的，而且很有趣的方式，一邊降伏著那些鬼神，一邊舉辦法會。招數、方法、方式，層出不窮，都是絕對的奇思妙想，各種創意變化，特別有意思！

眾神附身，不打自招

之前講到，大概七世紀時候，松贊干布將佛法引入藏地。那個時候佛教在藏地，有點像是一種新興的、外來的宗教。畢竟藏族人世代代信奉和祭祀的，是原始的宗教信仰，在當地已經流傳了幾百年。尤

其後來赤松德贊想要恢復佛法的時候，吐蕃各地接二連三發生了很多災禍，讓當時的老百姓誤以為是由於信奉新教，才惹怒了鬼神，導致那些災難的發生。或者說，他們以為學佛本身就是有害的，都是學佛才惹的事端，對佛法放心不下。

實際上，這些災禍其實都是各種鬼神的搗亂、鬧事，才發生的。蓮師為了讓君臣百姓對佛教放心，證明佛教的清白，讓他們可以由此生起信心，就想了一個辦法，讓這些鬼神自己來承認錯誤，以消除老百姓對佛法的疑慮。

有一天，在一個大眾的集會上，蓮師

找了一位有通靈體質，比較容易讓鬼神附身的人來。他當著很多人的面，用摩利支天的法式，讓那些大大小小的鬼神，紛紛附在這個人的身上。接著，藏地的各個大神，就一一附身，借用這個人的聲音，來向大家說明到底發生了什麼事情。

現在，我們可以有一點畫面感，想像有一個人很多人在面前，開始自說自話。比方：「我是雅拉香布，西藏大神，之前那個被洪水沖走宮殿的事情，就是我幹的。」那布達拉宮所在的紅山被雷劈中，這是誰幹的？「這是我唐拉亞修，唐古拉神幹的。」還有，十二滇瑪也透過這個人，向大家承認，之前那些人和畜生的瘟疫等等災禍，都是她們幹的。總之，這些神一個個都附身在這個人身上，透過他向眾人介紹自己，而且承認錯誤，並且說明當時所有這些災禍的緣由。

蓮師站在一旁，訓斥和教誡了那些鬼

神；在場的寂護大師，也一邊對他們進行很多佛法的開示和教導。總之，最後這些鬼神，各個都跪拜、臣服和收攝於蓮師足下，並且答應和保證，從今往後會乖乖的護持佛法。不過，總是有那麼幾個不聽話，特別頑固的、特別固執的鬼神，蓮師就做護摩，用誅法降伏他們。

總而言之，大概是六個月的時間，蓮師一共做了兩次護摩，基本上降伏了吐蕃所有的大大小的鬼神。在這之後，他跟大家宣布：「現在這些鬼神已經都管束和約束兩次了，再管束一次，他們就會徹底服從和聽話，就萬事無虞了！不管怎麼說，你們現在可以放心去學習和修行佛法，不需要有任何的擔心和疑慮。還有，如果赤松德贊想建造桑耶寺，也可以如願去安排和建造，現在已經什麼問題都沒有了。」

蓮師就是透過這種方式，一方面收攝眾多鬼神，一方面讓君臣百姓親眼目睹、親耳所聞，瞭解和知道到之前的災禍，實際上都是為了嫁禍佛教，才故意安排的。這就是蓮師一舉兩得，而且十分奏效的特別的辦法。

贊普洗髮，後世可綿延

雖然大家因為蓮師，逐漸瞭解了佛教的清白，心裡感覺稍微踏實了一點，也慢慢對佛法生起了一些信心。但是，如果要改變一個地方所有人的信仰，還是需要一點時間的，沒有辦法一天之內就完全改變。因此，當時還是有一些人對佛教心懷

疑慮。為什麼呢？一方面，是因為對佛教還有疑慮，有很多不明白的地方，特別是密教。因為蓮師是一位密咒師，他們覺得從南方傳來的密咒，就像是巫術或詛咒，讓人很不放心。另一方面，可能也有一些比較傳統、比較年長的人，尤其是那些大臣，都是老頭子，想法比較固執，以往宗教所留下來的習氣很深，很難接受新的事物。所以，佛教在藏地的生根發芽，其實是慢慢實現和完成的，而不是一步到位的。

雖說蓮師是想盡辦法、極盡所能地，想幫助吐蕃繁榮昌盛、弘揚佛法、造福萬

民。可是，有的時候人們的思想還是因為老舊、陳腐或者愚昧，就缺少了一些福報和福氣。後來發生了一件事，可能也是對往後吐蕃的社稷和贊普的綿延，都是有點遺憾的事。

在古代，尤其是藏地，洗頭髮是一件很重要的事，是一件

大事，因為不是經常有機會洗頭髮的。有一次在一個非常隆重、盛大的場合，赤松德贊就要在這個場合裡洗頭髮，可能是因為這個宴會特別的流程或儀式吧。赤松德贊正要開始洗頭髮的時候，在場的寂護大師提出了一個非常驚人的想法，他說：「在須彌山的北方，有一處泉水，如果贊普可以用那裡的泉水洗頭髮的話，不僅贊普本人能壽比南山，子嗣也會綿延不絕、香火不斷、世代英明；還有國家能江山穩固、社稷繁榮。」眾人聽到就詢問，「哇，當然好！可是須彌山北邊的泉水，怎麼可能拿得到？」「誰有這個能力呢？」寂護大



師說：「蓮師可以。」

眾人就把蓮師請來了。蓮師是怎麼做的呢？他先拿出了一個金瓶，用一塊白布把瓶口蓋住，再把瓶子放在壇城中央。接著，開始默默唸誦咒語後，隨即把瓶子拋向空中。只見這個瓶子越飛越高、越飛越高，最後直入雲霄，就不見了！

過了大概一頓飯的工夫，突然之間，金瓶又自動出現在蓮師面前。蓮師接過金瓶，就命人把它拿去給贊普洗頭髮。那人打開了瓶子，發現裡面果然裝了滿滿一瓶泉水，卻沒有直接把金瓶送給贊普，而是拿到大臣們議事的地方，要讓大臣獻給贊普。這些大臣們一拿到瓶子，便議論紛紛，覺得這種來歷不明，不知道從什麼地方弄來的水，不能隨便給贊普，就偷偷把水全倒掉了。

現在想來，對赤松德贊之後的贊普來說，這是一件多麼可惜和遺憾的事情。有的時候，我們還是需要一點開闊的心胸和膽識，而且要心懷敬畏，要不就算是蓮師真的化現在我們面前，我們的反應可能也不一定比那些大臣好到哪裡去！

蓮師流傳唯一著作：口訣見蔓

雖說蓮師尤其善於降妖除魔，他的事業主要就是針對非人進行各種教化，但是同時他也向人類的信眾廣說佛法，特別是傳授各種密教的口訣和灌頂。比如，蓮師就曾經對赤松德贊還有一些弟子，傳授了「口訣見蔓」。「口訣見蔓」是蓮師留下

來的，唯一一部尚存的著作，以後有機會的話可以講到。同時，蓮師還給予他們密乘的灌頂，並且傳授了密法。蓮師傳法也發生過很多非常神奇的事情，這些還是以後有機會的話再細說。

刺客埋伏，蓮師預言

其實，蓮師是想能在吐蕃多待一段時間的。這樣一來，不僅可以完成徹底降伏和約束眾神的計畫，同時也能有更多的機會和時間弘揚佛法、造福萬民。但是，非常可惜的就是，人們的福報很多時候可能還是不夠。

當時贊普身邊有一些大臣，可以說是一些奸臣，私底下議論紛紛，「這個咒師太厲害了，把我們的贊普騙得七葷八素。再這樣下去的話，恐怕吐蕃的江山就要落到印度人的手裡了！」他們想盡辦法，要讓蓮師儘快離開藏地，以免夜長夢

多。於是，以各種方式向赤松德贊打小報告、散布讒言，逼著贊普要趕緊把這個印度咒師趕走。

赤松德贊好像漸漸的心裡也覺得有點不安，不知道該怎麼辦？他找來蓮師，先供養了一些金子，再彙報和描述這些壓力和狀況。蓮師聽完馬上就說：「我不是為了金子才來到吐蕃。我來這裡是為了能夠降伏群神、弘揚佛法，能夠將吐蕃化為一方淨土。從此以後，藏人可以世代幸福安樂，這才是我此行的目的。如果我只是為了金子而來的話，那就太容易了！」蓮師接著隨使用手指頭碰了一顆旁邊的石



頭，這顆石頭馬上就變成了金子。這就是所謂的點石成金吧！但是，蓮師還是看在赤松德贊的好意上，拿了一點金子，據說後來把這些金子供養在菩提迦耶的佛像前。

蓮師離開吐蕃的時候，他要傳授給藏人的那些口訣，都還沒有來得及完成、還沒圓滿；蓮師提到過的，為了吐蕃的繁榮要做的三次護摩，也沒來得及做完；對眾神的三次約束也只做了兩次，還沒有完成。但是，蓮師還是用神通，把很多法教藏在藏地很多地方，以這種方式保存起來，為的是讓將來的人，能夠有機會再領受這些無比珍貴的法教。這也就是後來伏藏法的起源，關於伏藏法，以後有機會的話，我再細講。我覺得我已經挖了很多坑了，希望我可以記得住。

總之，不久之後，蓮師就啟程離開了藏地。當時，赤松德贊派了幾位對蓮師很有信心的大臣隨行，一路護送蓮師出藏。雖然蓮師都已經

要離開了，那些把蓮師趕走的奸臣們，還是感到不放心。他們覺得，「這麼厲害的咒師，一定會對他們做什麼特別可怕的咒術，會記仇」，私下偷偷派了十八個人馬要埋伏行刺蓮師。其實蓮師當然早就心裡有數，知道這些人會來。蓮師一行走到現在的阿里地區附近的一個山口時，這十八個早就等在那邊埋伏的刺客，突然衝了出來，手握武器，要刺殺蓮師。

蓮師是何等人物，跟在唐古拉山一樣，對著那幫人隨使用手這麼一指，一下子就把刺客全部定住了，動彈不得，連話都說不出來。想到這個畫面，有點像西遊

記裡的一幕。蓮師把他們定在原地之後，一行人又繼續前行，沒走多久到了一座山上，送行的人就是送到這裡了。分別之前，蓮師對那些送行的人說：「以後佛法在藏地可能會遇到法難，贊普的後代會斷絕，吐蕃也會因此分裂等等。」進行了一番類似的預言和教誡，最後還囑咐他們：「回去的路上，把這些東西撒在那些要行刺我的人身上，他們就可以恢復如初了。我現在要前往西南邊調伏羅刹了。」蓮師將一把白芥子遞給了送行的人，隨後從馬背上縱身一跳，直入雲霄。這些送行的人抬頭遙望，還能在雲霄裡清楚看到蓮師

隨風飄動的金色袈裟。蓮師就這樣遠去了……。

這些送行的人，在回程的路上按照蓮師的吩咐，將白芥子撒在那些刺客的身上，他們果然就像蓮師說的恢復如初，可以行走、可以說話。這些送行的人，回到赤松德贊身邊的時候，

就把一路上的見聞、蓮師的囑託，還有預言，一一傳達給贊普。赤松德贊聽後，對送走蓮師感到追悔莫及，只可惜為時已晚。

蓮師最後究竟在藏地待了多長時間，有很多不同的說法。有人說三年，有人說六年、十二年、十八年等等，各種說法都有。甚至有些伏藏法提到，至少五十年，至多到一百年都有。如果是一位清淨弟子的淨觀，就多少年都可以，沒有什麼限制。但是，如果按照現實生活中普通人的感知，去計算和記錄的話，就不能這樣說了，就要有一個確切一點的年分。因此，根據多



羅那他的《蓮師傳》記載，蓮師在藏地就只待了十八個月而已。

蓮師是藏傳佛教的奠基者

剛才我也提到過，蓮師曾經留下很多伏藏法，再加上蓮師本來就是密咒成就者，慣用各種神通示現。所以，有關蓮師的生平，很難去準確的描述，當然就更難去精確的記載。有關蓮師的故事和傳說，不僅非常多，甚至就連同一個故事，還常常會出現不同的版本，導致有關蓮師的生平，總會有很多爭議，或眾說紛紜。如果大家有興趣的話，將來我可以專門開一次課，來講蓮師的故事。

總之，蓮師可以說是佛教在藏地，最重要、最無可比擬、無可替代的一位奠基人。為什麼這麼說呢？我們想像一下，一千年前的吐蕃，那時候的藏人，不僅信奉的是類似原住民族的宗教，而且，當時的藏族人也可以說是比較野蠻和原始的。因為藏人那時候基本上屬於遊牧民族，或者說是部落民族，本來就會是比較野蠻、好鬥的。如果想要調伏這些不太有文化、不太受過教育的人民，僅憑著諄諄教導、循循善誘，跟他們講道理，是很難達到效果的，基本上是沒什麼用的。這就是為什麼寂護大師，雖然那麼厲害，學問上也不亞於蓮師，在剛開始的時候，卻沒有辦法在吐蕃廣傳佛法，讓老百姓相信和調伏。

如果想要讓當時的藏族人心服口服，想要讓他們主動願意去學習和修行那麼深

奧、廣大，而且需要心性調柔的佛法，那就得靠一些特別厲害的招數、手段。得用看得見、摸得著的現象說話，或事實和現象來征服他們，才能鎮得住他們。而蓮師不僅在學術上精通三藏，平常的生活更特別善於使用神通，這就非常迎合藏族人的生活習慣和思惟模式了。要不是蓮師用了各種辦法、各種法術、各種神通的話，當時那些藏族人可能根本就沒辦法調伏，更別說要他們去相信，甚至修行這麼一種一心向善、非常調柔的提倡菩薩心腸的這種宗教信仰。

因此，蓮師對藏傳佛教而言，是絕對是無可比擬和無可替代的重要，是真正的奠基人。可以說，沒有蓮師，可能就沒有藏傳佛教。

另外一方面，我覺得比較重要的事情就是，在一千多年的藏傳佛教歷史當中，不管是來自印度的班智達也好，成就者也好，都有數不勝數的

厲害人物。但是，為什麼時至今日，在藏人的心目當中，蓮師還是那麼無可取代，能讓那麼多人，還充滿無比的信心呢？

我覺得有很多原因。其中一個原因，是由於蓮師的威力、威懾力和加持力，是無人能及的！人們只要誠心的祈請蓮師，立刻就有奏效！千百年來，無數人不管是什麼樣的災禍、障礙，還是為了修行的成就，他都是有求必應、說來就來。正是由於這種無比大的力量和神奇的效果，讓人們對蓮師愈發地充滿信心。

第二個原因，基本上可以說，蓮師的事業很大一部分針對的就是非人，也就是



主要在調伏各種鬼神。降魔、降妖除魔，當然得用神通！就像孫悟空一樣，如果只是唐三藏對著那些妖魔鬼怪講道理，根本就起不了什麼作用。所以，得有孫悟空的七十二變才行。這樣的道理，無論是藏地過去的各大鬼神，還是我們現在五濁惡世這些所謂的群魔亂舞，甚至可能比過去的這些大神還可怕的障礙和魔鬼，就更得靠蓮師來制服和化解。

尤其現在的人類和社會的狀況，從某種角度來說的話，可能還不如古代呢！現在這個世界，物慾橫流、紙醉金迷，精神層次的水平和修為慢慢退化了，甚至都快喪失了，表面上好像比古代進步一些，其實只是物質上的現代化。這些真正的魔也好、鬼也好、障礙也好，說到底都是我們精神上或心裡面的一種鬼，到頭來我們最需要的還是蓮師。雖然現象看起來是不一樣，實際的本質是一樣的，最終只有蓮師才能幫助我們，化解和降伏這一切的障礙和磨難。

那麼，說到蓮師的神通，雖然以後有機會再細講，但是我覺得現在也許應該要稍微用一點現代的概念，去瞭解蓮師的神通。比方說，藏傳佛教中的大成就者們，用現在的宇宙觀來講，可能可以說他們是透過修行，達到宇宙中更高一種生物的水平，或者說是更高維度的型態。如果我們只是簡單覺得，宇宙中的這些生物，都像人類一樣有血有肉，而且時時刻刻被時間和空間所約束著，那這個想法可能就有點太天真了！總之，用佛教的術語來說，蓮

師是一位成就者；如果用現代一點的語言來說，他就是達到了一種超越時空的存在，達到了一種非常高階的狀態。

這麼說來，蓮師的神通，並不是那種像女媧補天或者大禹治水，這種神話一樣的傳說，而是一種實際的存在，只是我們現在用科學沒有辦法解釋的一種能力。總之，我們要在憶念蓮師的時候，要確實認為「蓮師是活生生的一個人」，他是一位在歷史上真實存在的人物，不是一位看不見的神仙，或者是神話中的英雄。他是唐朝時期的一位真實人物，而且是具有超強的能力、威力和無敵的存在。

今天最後一點，我想要說明的，就是藏傳佛教有分為前弘期和後弘期兩階段。關於分期，下堂課會再講到，但是可以說，基本上現在我們所接觸到的所有宗派，比如寧瑪派、噶舉派、薩迦派、格魯派等等，都是後弘期之後才出現的名稱和

分類。蓮師，自然是早於這些派系，在他為藏傳佛教奠定基礎、廣傳佛法的時候，根本都沒有這些宗派的名稱和分別。因此，蓮師並不是某一個宗派的祖師，或是某一個宗派需要特別推崇和祈請的對象。就像我剛才提到的，蓮師是整個藏傳佛教的奠基人，是所有藏傳佛教追隨者的上師，是我們每個人都應該深深相信、祈請和時刻憶念的一個對象。我今天就講到這，謝謝！



十二緣起略講(九)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西



2. 行緣起

業從本質上分：思業、思已業。思是五遍行心所一觸、作意、受、想、思一的思，描述時會說它像磁鐵，會讓跟它一起的心王、心所都趣向境。《集論》：何者為業？就是思及思已之業。二者的差別是，意的業是思業，身語時的意業叫思已業。像殺、盜、淫、妄，殺、盜、淫是不是身業？妄是不是語業？殺是惡，但它不是惡業，與它同時的思已心所才是惡業。像殺人是因為有殺心，若只是心裡想殺某人，沒有表現在來，那個人也死不了，殺這個人時，與身的動作同時的想殺的思心所是思已業；也不能說想殺的心是業，想殺的心也不是業，與想殺的心五相應的思心所才是業。因此，仔細分別時，不能說殺等是十惡業，要說是十惡業道。我們講慣了「十惡業」，所以這樣溝通也是可以的，但是內心要清楚「十惡業」其實不是業。

趨入的方式有身、語、意。無論是思業還是思已業，它都要透過身、語、意。我們說十惡業道時，整體上會說身三、語四、意三，但是詳細講的話，殺有身語意三種殺；用身體殺人，這個大家都知道，教他殺或咒師持咒殺人是用語殺人，意殺是如外道鬥法時用意念殺人；盜也有身語意三種盜；淫的話，只有身一種，不可能

有身語意三種。再者，十惡業道都是業道，不能說它們都是業，因為意三一貪欲、瞋恚、邪見一是煩惱，它們不是業。

從因素分：有漏業、無漏業、非此二者的業。無漏業是，不是僅由煩惱為動機而生，是由自因一所知障一為動機細微造作而生的思心所。此是聲聞阿羅漢、獨覺阿羅漢往生淨土之因，及登地菩薩為了利他而生於輪迴之因。非此二者的業，是與通達空性之無漏慧同體的思心所。有與無間道、解脫道這種現證空性的無漏慧相應的思心所，這種思心所於有漏、無漏當中屬於無漏，但它不是無漏的業。

有漏的業從作用分：能引業、能生業、能滿業。能引業：只能引異熟體。能生業：定生異熟體。滿業：如我們的衣食受用等，今生的幸事、不幸事等是滿業帶來的。有以下幾種情況：一、能引業、能生業是善，滿業也是善，如天人。如天人，有善的能引業、能生業，生在天上受用等也是好的，沒有任何不善。二、能引業、能生業是惡，滿業也是惡，如地獄有情，地獄有情沒有樂可言。三、能引業、能生業是惡，滿業是善，如大力鬼王。有些鬼王的享受跟帝釋天差不多，受用等非常圓滿，而且具有大威力。四、能引業、能生業是善，滿業是惡的，如貧窮的人。整體上，生為人是善業所引來的，但有些人生活很辛苦，這



是滿業不好。普遍來說，人是苦樂參半，有些人苦多，有些人苦少，但沒有人一輩子都是樂的，也沒有人一輩子完全都是苦而沒有樂。

業只有一剎那，第二剎那時，種子會存在識田。所謂業百劫不壞，其實就是以習氣的方式存在很多劫。思只是一個想法，那種想法可以停留很久，細分就有很多剎那，如瞋菩薩，會說瞋菩薩的剎那數都是導致在地獄那麼久的劫數，這個人可能瞋五分鐘，細分就很多剎那，而每個剎那的業其實在第二剎那都以種子習氣的方式存下去。

《俱舍論》說：一業引一生。也就是一個業會帶來一個異熟，沒辦法二個業共生一個異熟，一個業也不會引很多生。《集論》的想法就不一樣，有一業引一生、一業引多生、多業引一生、多業引多生。一業造就一個異熟身，「一業」指的是什麼？殺是有一個業還是有多個業？殺有沒有思業、思已業？有。每一剎那的思業都是一個業，每一剎那的思已業都是一個業，這樣就有很多業；業只是一剎那，一剎那會造就一生。從這個角度去看，二說或許是不衝突的。

一業引一生，但是要有很多滿業來圓滿這一生。如你穿的衣服跟他穿的衣服不一樣，跟我穿的衣服也不一樣，這是因為我們的滿業不同。一天當中的苦樂等也都

是滿業帶來的。總之，生為人是善業所感的果，若是一生多在痛苦中度過，就是滿業是惡。像龍，雖然能引業、能生業是惡，但滿業是善，牠可以享受那些受用。有些情況就比較吃虧，像穿金戴銀的大象，身上戴了一大堆金銀，對牠一點好處都沒有，但是這樣還是會損牠的福報。

有漏的業從異熟產生的方式分：現法受異熟的業、順生受異熟的業、順後受異熟的業。一、現法受異熟：公案有某人因毀謗師長當生變成蛇。有解釋：對三寶、師長、父母等大孝或重大忤逆，會受現世異熟報。但那只是現世報一今生會感果，那個「異熟」不是指真正的異熟，只是用語上有「異熟」，因為如果是真正的異熟果，一定要解釋成像當下變成蛇這樣。二、順生受異熟是來世感果。三、順後受異熟是第三世以後感果。

《俱舍論》說「一業引一生」，但是依《集論》的說法，有一業引來多生的情況。一業引來多生，例如經典中說，行一次大禮拜，可感得身體所壓下所壓灰塵次數的轉輪聖王。若從下一世就開始當轉輪聖王，之後有無數次當轉輪聖王，那麼這個業是順生受還是順後受？答：順生受指的是從下一世開始受，沒有說只有下一世受。

有分：定受、不定受。如以四力懺悔令定受轉成不定受，或夢中所造是不定受。

從領受分：受苦業、受樂業、受捨業。
一、受苦業，如受八寒地獄的異熟。二、受樂業，如受天人的異熟，受色界的初禪、二禪、三禪的異熟。三、受捨業，如色界的四禪到無色界的四禪的異熟。

有分：福業、非福業、不動業。福業指的是善業。非福業指是惡業。不動業是上二界的業。色界、無色界的業為什麼叫不動業？因它的業果不會越地、越界，在哪裡造就在哪裡受，如初禪造的業一定會在初禪受果，不會在二禪或欲界受。福業、非福業是動業。為什麼叫動？從這個界、這個地轉到另外的界、另外的地，就叫動。像布施，若布施者不僅布施，而且守戒，此布施的果報可在善趣引發，若損戒，布施的果報就會在惡趣引發，如龍、大力鬼王在惡趣受用這些果報。因為有善業的果報在惡趣顯現，有惡業的果報在善趣顯現，所以稱為動業。

有分：白異熟業、黑異熟業、花異熟業。一、白異熟業是意樂跟加行都是白業。二、黑異熟業是意樂跟加行都是黑業。三、花異熟業是意樂是白業、加行是黑業，或意樂是黑業、加行是白業。

有分：造而未積、積而未造、既造且積、未造未積。一、如受他人逼迫燒毀佛像，雖然你作了燒佛像的動作，但是你並沒有打算毀佛像，是被逼的，所以是造而未積。二、如你想指使他人「砸掉這些佛像」、「殺了這個僧人」，或生殺心等，但是受到法律的制約，想歸想，沒有去做，這是積而未造，造就是造作。三、二者皆是，想做某事，也真的去做了。這是比較普遍的情況。四、二者皆非，如開始時有生起殺心，但是後來有懺悔的業。

有分：律儀業、非律儀業、中間業。一、律儀業，與戒律同體的業。二、非律儀業，如職業是殺豬者決定這輩子做殺豬



這件事，這有點像他發誓終身要殺豬。有非律儀業戒者是不准受戒的，他得不到戒。三、中間業。如某人受比丘戒時，連受了那些戒條都不知道，卻自以為得戒了。因為沒有如法受戒，所以是得不到戒的，他不是真正的比丘。也就是，他自認為是比丘——雖然他不是，但是他也不是平常的在家人，比在家人好一點，這樣所受的戒會變成中間戒。這種情況可能非常多，因為有些人是在很年輕、還不太懂佛法時就受戒。

行緣起的定義是：與自己同一組緣起的無明作為動機而發起，能引自己的所引來世之能引的思心所。

「與自己同一組緣起的無明作為動機而發起」：有些地方翻譯成「動機」，有些地方翻譯成「欲樂」，我覺得二個加起來才更接近原意。每一個行緣起一定要由與自己同一組緣起的無明緣起作為動機。無無明就無行；有行緣起，就一定有無明。

「能引自己的所引來世之能引的思心所」：重點是它是思心所。是怎樣的思心所？要有自己所引來世，而且它是自己所引來世的能引支。也就是針對這個所引支來說，它是能引。

定義的後半段，如果只說「能引來世的思心所」有什麼問題？以地獄有情來說，



地獄之生是它的所引支，那個所引支配的是這個能引。除此之外，這個能引其實還有其他的果。如經典會說在地獄受苦多久，受完之後生為人，還是常有病苦等種種不如意事。也就是即使脫離了惡趣道，它還是有一些增上果、等流果方面的苦果，而這些增上果、等流果就不是所引支。因此，能引惡趣道的能引，所引支一定在惡趣，因為是異熟果，所以一定是惡趣心所攝受，但是所引之果就不一定由惡趣的心相續所攝受。也就是，由能引引來所引，所引的果不見得是所引支。

所以，行緣起是以與自己同一組緣起的無明為動機而發起，它屬於能引，能引自己的所引支一名色、六入等，且是思心所。

這邊有二個問題可以思考一下。造了一個生狼的業，可是狼生產是有季節性的，因為季節不對，所以就投生為狗（除了狼跟狗，馬跟驢是另外一例）。也就是，造的是生狼的業，可是可以生為狗，造的是生狗的業，可是可以生為狼。問：沒有造生為狗的業，可以生為狗嗎？如狼轉成狗，能引支是生狼的能引支，能生支是生狗的能生支，狗的能生支不是應該是由生狗的無明、行、識來的嗎？它有沒有能引狗的業？所以「能引自己的所引來世之能引」，如果要嚴格配對，就會有生狼轉變成生狗這樣的問題出現。

第二個討論要先敘述一下問題的背景。色界有十七天，初禪有三天（梵眾天、梵輔天、大梵天），二禪有三天，三禪有三天，四禪有八天，其中，四禪的前三天屬於凡夫天，後五天必須是聖人才能生到該天。聲聞聖者有分初果、二果、三果、四果。初果、二果還沒得到正禪，初果是沒斷任何煩惱到斷欲界六品煩惱以下，斷欲界六品煩惱時獲得二果。斷欲界九品煩惱時才叫獲得三果，三果中就有獲得初禪、二禪、三禪、四禪，甚至無色界的禪定。

問：有從初果修到二果、再修到三果，且從初禪、二禪、三禪，一路修第四禪的聖者，此聖者配合無漏的禪定，會生到第四禪的後五天中。像這樣的聖者，在沒有獲得見道前，有沒有造生第四禪後五天的行業？凡夫就無法造生到第四禪後五天的業，這種業必須要成就三果以後才能造。凡夫不能造生第四禪後五天的行業，那麼是聖者造的嗎？可是造十二緣起的行業必須在凡夫時，見道以後就不會造行業。雖然還是有聖者在輪迴中輪轉，但是那是以前凡夫時所造的業被引生出來。所以，這樣的聖者生到第四禪後五天的業是怎麼回事？這個跟生狼轉變成生狗的例子一樣。在凡夫時，只是造了生第四禪前三天的業，成為聖人後，生第四禪前三天的業轉成生第四禪後五天的業。



3. 識緣起

識緣起的定義是：無間染受與自己同一組緣起的能引業的習氣的意識心王。

《緣起經釋》：「由行緣而生的識直至何時？直至到有。」「有」指的是生有。

《廣論》中提到因位識和果位識，這樣的話，識好像變成因位時也有，果位時也有。那麼，十二緣起的識到底指什麼？

「意識」：無明是動機，行是業，識是業習氣種子薰習處，存放業種子的地方，所以是第六意識。眼識、耳識都不是存放種子的識。講到什麼是「由行緣而生的識」時，雖然《緣起經釋》說「眼耳鼻舌身識及意識」，可是不能因為字面這樣寫就說眼識也是識緣起。

「染受……能引業的習氣的意識」：那麼，是整體的意識就是識緣起嗎？或是意識當中的某個識才是識緣起？若說整體的意識就是識緣起有什麼問題？若是意識當中的某個識是識緣起，哪個別體的意識可以相續不斷地直至本有？

識緣起屬於意識，但不是整體的意識，是與自前一剎那的思心所相應的心王的後一剎那的識。教科書中駁斥了整體的意識是識緣起的說法，但沒有指出是那一個才算，這個說法是我自己的想法。業是思心所，我們造業時，它只存在一剎那，第二

剎那時，種子習氣就存進去心王一與前一剎那的思心所相應的心王的後一剎那的心王。每分每秒都在造業，業習氣也一直存進去。業習氣存在於與造業時的思心所相應的心王同一相續的下一剎那心王，即第二剎那的心王。第三剎那的心王可不可以也算是？不行。第三剎那可以的話，第四剎那也可以，這樣下去就會沒完沒了。所以要有個界定，第二剎的心王是，第三剎那以後就不是。這個觀點是對的，但是會衝突到《緣起經釋》「直至有」的解釋，還有《廣論》講的因位識和果位識，因為這個觀點中，根本沒有果位識。也就是，在這個觀點下，識緣起與因位識等同，而且也沒有「直至」，因為只有一剎那。

如果不是這樣解釋，說整體的意識就是識緣起有什麼問題？整體的意識既是存放善業的識，也是存放惡業的識，既然如此，它是一個存放善業習氣的識緣起，也是一個存放惡業習氣的識緣起。可是存放善業習氣的識緣起和存放惡業習氣的識緣起要分開，如果這二個是同一個識緣起，這個識緣起就會變成既是能引惡趣的能引支，也是引生善趣的能引支，會有這個問題。

「與自己同一組緣起的能引業」：由這個無明帶來這個行，由這個行帶來這個識，這個識與這個行之間是單一的一條線。無明也是一樣，這個行、這個識與這個無明是同一組緣起。或許這個無明還帶來另



外的行業，但是那個行與那個識是另一組緣起。

「無間染受」：要區分持種子的識與染種子的識。持種子習氣的是整個意識，然而十二緣起中的識指的是染受行業習氣的識，那只有一剎那。依《緣起經釋》，執持或儲存種子的識是整體的意識，這從未造業前就有，造業當下存放業習氣於其中，一直到生有，生有時也不能說它斷滅，它還是會繼續下去。這樣持種子的識，因位、果位都可以有，但是那不是十二緣起的識，十二緣起的識局限在一個小範疇。

以上是自宗對十二緣起的識的解釋，看過去與《廣論》、《緣起經釋》字面上有衝突，可是其實是區分不同。將持種子的識與染種子的識做區分，以持種子的情況來說，可以有因位識、果位識的說法；以染種子的情況來說，就沒有因位識與果位識的說法，識緣起就只有一個識。

4. 名色緣起

名色緣起、六入緣起、觸緣起、受緣起分二組，一是名色緣起到六入緣起；一是觸緣起到受緣起。名色階段是開始建立五蘊，六入階段是五蘊圓滿，所以是為了說身體建立及圓滿的過程，而說名色緣起及六入緣起。為了說受用這個果一受，而交代它的因一觸，所以說觸緣起及受緣起。

化生之外，名色隨一緣起的定義是：既屬於與自己同一組能引業的所引果，且屬於從接觸生有到六根具足前的蘊類染污品緣起。從名色開始就已經是下一世。有名和色二者，色指的是色蘊，名指的是受想行識四蘊。

「名色隨一」：為什麼要說「名色隨一」？因為無色界沒有色法，只有後四蘊。所以無色界沒有名色緣起，有名色隨一的緣起。生緣起指的是生有，即入胎第一剎那的蘊體，第二剎那以後的蘊體是老死緣起。所以，生緣起屬於名色緣起，名色緣起有一部份屬於生緣起。

「化生之外」：談名色緣起的定義時，說到除了化生。有四生：化生、濕生、卵生、胎生。化生是如鬼、中陰身等。化生的根識是一起生的，一起全部聚足。那麼，化生有沒有名色緣起？有。化身之外的名色緣起是六入緣起的因，六入緣起是來自於名色緣起，即名色、六入、觸、受這四支，後支是從前支生。但化生的名色緣起就是六入緣起，六入緣起就是觸緣起、受緣起。

《緣起經釋》說：「化生要說由識而生六入，非由識而生名色。」這樣是說化生沒有名色緣起嗎？若是，連六入緣起也不會有，觸緣起也不會有，就只剩下受緣起，變成要說「由識而生受」才是，不應該談六入。這邊的意思是，不需要說「由識生名色、由名色生六入……」，可以直

接說「由識生六入」，反正在化生來說，名色、六入、觸、受是一樣的。名色緣起到受緣起，與生緣起、老死緣起是一樣的，所以化生的這六支同時。因為這六支同時，所以定義就不需要說「既屬於與自己同一組……，亦屬於……」。

5. 六入緣起

六入緣起的定義是：既屬於與自己同一組能引業的所引果，且屬於六根具足到根境識還未能和合而受用境之間的異熟蘊類的染污品緣起。名色階段，雖然有五蘊（或四蘊），可是那時六根尚未具足。所謂六根尚未具足，其實是那個階段還沒有產生眼根。直到產生眼根之前是名色階段，產生眼根之後是六入的階段。六入階段還沒有眼識，從有眼識開始是觸階段。

6. 觸緣起

觸緣起的定義是：既屬於與自己同一組能引業的所引果，且是從根境識和合而能夠受用境，到能知苦樂之因、食物等之間的異熟蘊類的觸心所。觸階段已經有六識，但是他還不知道苦樂的因、食物等，像小孩子，好吃的他吃、不好吃的他也吃，很燙的東西他也抓，抓了之後就哇哇大哭。

「觸心所」：產生眼識需具備三緣：一、眼識是心識，所以必須有等無間緣。二、因為它是眼識，所以必須依賴於眼根。第三、它要有所緣緣，如外面的瓶子。三個條件具足下才會產生眼識。也就是說，這個眼識是可以觸到境。眼識雖然會觸到境，但是真正觸境的是五遍行中的觸心所。所以，觸緣起指的是眼識的觸心所、耳識的觸心所……，有六觸。

7. 受緣起

受緣起的定義是：既屬於與自己同一組能引業的所引果，且是從知彼受用苦樂等階段之受心所。受階段已經知道苦樂的因素，什麼好吃、不好吃，什麼會帶來快樂、什麼會帶來痛苦，這些會知道。

「受心所」：如有眼識的觸心所、耳識的觸心所，同樣，有眼識的受心所、耳識的受心所。定義受緣起時，談到「與自己同一組……」，最後要有個「受心所」。也就是說觸緣起、受緣起，跟先前說名色緣起、六入緣起有所改變。某階段的識，或某階段的色蘊、受蘊、想蘊、行蘊，這些是不是屬於觸緣起？是不是屬於受緣起？不是。剛入胎時，無論是從色受想行識那個角度，都可以說它屬於名色緣起。可是觸緣起、受緣起指的是觸心所、受心所，所以要說觸心所階段的色蘊、受蘊等，不能把色蘊、受蘊等說成是觸緣起、受緣起，因為觸緣起、受緣起指的是心所法。

以胎生而言，名色緣起和六入緣起是相違的，因為二者是因果。名色緣起、六入緣起、觸緣起、受緣起彼此是相違的。名色緣起與生緣起有沒有交集？有。只要是生緣起，一定是所生果，也一定是所引果。所以，生緣起是不是既是所引支也是所生支？是。所生支與所引支有沒有交集？有。生支既然是所引支，它的因是不是能引支？這樣的話，能引支跟能生支是不是有交集？答：無明行識三支與愛取三支沒有交集。例如父母二人生一個女兒，那個女兒既是爸爸的女兒，也是媽媽的女兒，所以生她的媽媽就是生她的爸爸嗎？當然不是。因為有能引支、能生支，所以就有了果一所引支、所生支。接著就不能再回推，不能把前面的無明行識三支說成是能生支。

達賴喇嘛西藏宗教基金會佛學班學生紀錄

打開通往幸福之門 (四)

美國 Kadampa Center 說法師 格西 Palden Sangpo

中士道

偈頌九

三有樂如草頭露，是須臾頃壞滅法，
故於無轉解脫道，起希求是佛子行。

我們談到三士道時，我們的目的是不是拿自己和他人比較，我們指的是個人修行過程的三個階段。下士道的重點在於我們恐懼惡道的痛苦，所以下士道的目標是要在來世避免這些痛苦。中士道當然也恐懼惡道的痛苦但中士道具有一個更大的動機就是從輪迴中解脫出來。輪迴不是指我們現在所處的世界。我們的業力和妄念導致我們一次又一次輪迴不得解脫。

我們的意識分成兩種。第一種意識來自我們的前世和今生，這種意識很細微所以我們大部分時間都沒察覺到，這種意識在我們死亡時覺醒並進入到下一世。我們把這種意識（思維）稱為輪迴。另一種意識只存在於今生，五種感官的意識屬於此類，聽到美好的音樂、看到美好的景色、好友歡聚等等此類意識帶給我們短暫的快樂，但此類意識在我們死亡時戛然而止不進入到下一世。

這個偈頌的前兩句是講無常，後兩句是講恆常。三有（三界）是指欲界、色界、無色界。三有的幸福如同清晨時分樹枝上或小草上的一滴露水，它轉眼即逝或者被風吹走或者被太陽曬乾，這種幸福無常而短暫。我們的幸福正是如此短暫。

苦有很多種類包括苦苦、變苦、行苦。當我們得不到自己想要的東西或我們擁有的東西不是自己想要的，這也是一種苦。欲界、色



界、無色界的有情在健康和富裕的情況下會感受到幸福，但我們在輪迴裡面所以幸福會改變。佛陀說輪迴如同坐在針尖上面。我們坐在針尖上面不可能覺得舒服，輪迴裡的幸福很容易改變，輪迴裡沒有恆常的幸福。舉例來說，我們久坐之後就想站起來，站一會兒後又想坐下來，這就是變苦。無常讓幸福變成痛苦。三界有情不斷流轉於幸福和痛苦之間。輪迴裡一切都是短暫而無常。

我們得到一些幸福但我們並沒有得到終極的幸福。大家可能認為擁有名聲、權力、物質財富、朋友、伴侶等等這些東西就是幸福，然而這種幸福很容易變成痛苦。三界的幸福為何短暫而無常？因為我們的善的業力會用盡，當善的業力用盡之後痛苦就來了。當我們健康、富裕並獲得渴求的東西，我們覺得自己很幸福，當這些美好的因緣被我們用盡時，痛苦、老苦就隨之而來，所以三界的幸福短暫而無常。

欲界大部分的痛苦來自於我們想要卻得不到的欲望。之前的偈頌中談到世間的神，他們死亡之前能夠預知自己將來投生的世界，當他們知道眼前的幸福即將結束而且即將下墮地獄，他們頓時感受到巨大的痛苦。基本上三界的苦樂不斷流轉，所以我們說輪迴沒有幸福可言。幸福是有的但短暫而無常。唯有解脫的狀態才是恆常不變的幸福。

菩薩們為了實現解脫而修行。解脫才是恆常不變的幸福。這個偈頌的前兩句講的是無常的幸福，它們很容易改變；後兩句講的是恆常

不變的幸福也就是解脫。恆常不變是怎麼做到的？業力和妄念在我們的心續中留下種子或習氣導致我們被困在輪迴之中。我們若能徹底摧毀這些種子或習氣就是解脫。由於痛苦的種子已被徹底摧毀，我們將不再受苦，所以說解脫是穩定而恆常。

中士道著重於思考解脫的好處和輪迴的壞處。我們若能多多思考輪迴的壞處，我們會很想脫離輪迴。比如說我們不喜歡某人，我們會想辦法遠離他，練習出離心也是如此，由於輪迴充滿痛苦，我們不想被困在輪迴當中所以我們想辦法脫離輪迴。

輪迴的本性是苦，解脫的本性是樂。當一個人具有下面四種見解（四法印）就可稱之為佛教徒：1) 一切聚合的事物皆無常，2) 一切染污的事物皆是苦，3) 一切現象皆無自性，4) 涅槃即是寂靜。最後一個法印“涅槃即是寂靜”說明解脫的好處。解脫意謂著我們獲得終極的幸福，因為我們已不再受制於任何妄念。

上士道

偈頌十

無始以來憫我者，母等若苦我何樂，
為度無邊有情故，發菩提心佛子行。

目前為止我們已經討論過下士道和中士道。下士道的目標是避免來世投生於三惡道，所以藉由今生的努力修練讓自己來世能夠投生為人或世間神。中士道的目標是解脫，因為輪迴中的幸福不穩定且易變。但當我們深入思考時，我們發現僅僅自己解脫是不夠的。輪迴中還有無量如母有情，我們也想要他們脫離輪迴。這樣的思維就是菩提心也是利他心。

第 10 個偈頌我將逐句講解。無始以來直到現在，一切有情當中的任何一個做過我們的母親或父親的次數多到無法計算。他們作為我

們父母的那一世對我們付出很多慈愛。小時候我們被母親抱在懷裡，父母教導我們如何吃飯、走路和說話，父母辛勤工作提供我們所需的物質享受，父母給予我們的慈愛不附帶任何條件且無怨無悔。同樣的，一切有情前世都曾經作過我們的父母，他們對我們也具有如同今生父母的恩德。現在一切如母有情還在輪迴之中忍受痛苦，我們若只追求自己的解脫是不合乎理智的，所以菩薩們努力修行的目標是為了幫助一切如母有情脫離輪迴而非只為了自己解脫。

彌勒菩薩的《現觀莊嚴論》對菩提心的定義是基於利他的動機而想要證得無上正等正覺的心。這種思維是基於利益一切有情的動機而真誠主動的祈願自己能夠證悟。

釋迦牟尼佛考量到眾生不同的思維模式而教授兩種不同的練習菩提心的方法。一種方法是從佛陀、文殊菩薩、龍樹菩薩、寂天菩薩傳承至今；另一種方法是從佛陀、彌勒菩薩、無著菩薩、阿底峽尊者傳承至今。我們通常稱前者是寂天菩薩的傳承，稱後者是阿底峽尊者的傳承。

我們首先來學習阿底峽尊者傳承的七因果要點。七因果要點是建立在廣大平等的基礎之上，內容包括：1) 認知一切有情曾經做過我們的母親，2) 憶念一切有情的恩情，3) 想要報答一切有情的恩情，4) 對一切有情生起慈心，5) 對一切有情生起悲心，6) 想要救度一切有情而生起無畏無懼的大悲心，7) 練習菩提心也就是證悟之心。

我們先講慈悲心。慈悲心非常非常重要。為什麼？因為沒有慈悲心就不可能有菩提心。我們在練習菩提心之前先要練習慈悲心。練習慈悲心的方法是觀想一切如母有情令人讚嘆的恩德。一切如母有情當中最值得讚嘆的通常是我們今生的母親。對某些人來說也可能是愛護他們的祖父母、阿姨、叔叔或老師。母親通常是我們關係最親密的人。我們想到母親或者想到其他親近的人容易生起慈悲心。

當我們聽到某人意外死亡的消息或者某個

面思維。一切如母有情都想要得到幸福，我們必須瞭解這個事實。即使某人是我們的敵人，他／她也想要幸福，從這個角度去思考，我們的嫉妒和憤怒等等負面思維就會減少。

我們從閱讀開始，然後進行思考，然後又再學習、又再思考，如此這般持續下去，這個過程就是禪修。我們也可以這樣思考，這個人前世可能是我的母親或者某個親近的人，一而再再而三的這樣思考，我們的負面思維就會減少。

比較不容易做到的是減少我們對所愛的人比如父母、子女、配偶、老師等等的強烈執著。此時我們必須換個角度思考，也許我們親近的人前世曾經傷害我們。這種思維可以幫助我們減少執著。許多噶當派的上師說過，有個男人一邊抱著孩子一邊吃著他前世父親的肉，而他的孩子是他前世的敵人，被他喝斥的那隻狗是他前世的母親。由於我們對於過去和未來一無所知，我們應該平等看待一切有情。佛教認為一切有情曾經是我們的母親。想想今生母親的恩情，母親帶你去遊樂場玩耍、幫你拉上外套的拉鍊、幫你做飯等等，再想想一切有情在無數次前世也曾經給予我們這樣的恩情。我們對於七因果要點的內容應逐條思考並且盡力做到平等看待一切有情。

自他交換

偈頌十一

諸苦由貪自樂起，佛從利他心所生，
故於自樂及他苦，自他換是佛子行。

我們遭受的痛苦、疾病、批評、未能完成預定的目標、無法得到想要的東西、被迫面對反感的情境等等一切負面的事情究竟是什麼造成的？答案就是我們想要得到幸福的欲望。我們想要幸福、我們想要美好的東西、我們想要他人的尊重，我們有許許多多的執著。

我們來看看佛陀的例子。佛陀聲名遠播而且受到大眾尊敬。甚至不同宗教的信仰者也閱讀佛陀的生平故事，他們公認佛陀是一個了不起的人。佛陀的覺悟和解脫來自於利他的功德以及練習大悲心和菩提心。菩薩們迴向一切功德並布施財物給需要的人而且承擔他們的一切痛苦。

上個偈頌講的七因果要點是練習菩提心的第一個步驟。現在討論的偈頌是練習菩提心的第二個步驟，這是源自寂天菩薩傳承的自他交換修行方法包含下面五點：

1. 自他平等，
2. 珍愛自我的壞處，
3. 珍愛他人的好處，
4. 換位思考，
5. 練習自他交換。

自他交換的修行方法在《上師薈供》（Guru Puja）中有提到，我們藉由《上師薈供》的幾個偈頌來了解自他交換的內容。首先第一個偈頌是講自他平等的練習：

無人想要絲毫痛苦，眾生皆希求幸福，
是故我與他人沒有不同；
既已覺察此義，我祈求上師賜予加持，
使我能夠給他人帶來幸福。

我們若想練習自他交換，首先要把自己和他人放在同一個水平。我們不想受苦，一切如母有情也不想受苦；我們想要幸福，一切如母有情也想要幸福；我們大家是一樣的。無人想要絲毫痛苦但我們卻在輪迴苦海之中，一切有情想要幸福卻無法得到幸福，我們大家是同樣的。我們即使很幸福也仍然不滿足，還想要更多，這方面我們和一切有情沒有兩樣，所以我們要嘗試給他人帶來幸福。

第二個偈頌談到珍愛自我的壞處：

珍愛自我積習已久，所有痛苦皆源於此，

既已覺察此義，我祈求上師賜予加持，
使我譴責及摧毀如邪魔般的惡習。

疾病有生理上的疾病也有心理上的疾病。心理上的疾病來自三毒，完全只想到自己而不為他人設想是造成這類疾病的原因。自私是一種永遠無法康復的疾病。我們想要幸福不想要痛苦，不想要痛苦是一種自私的想法，心理疾病主要來自於這種自私的想法。這種想法一直跟隨我們，從早上醒來到晚上入睡我們不斷執著的想要這個想要那個，當我們的欲求得不到滿足就感到痛苦，當我們被迫面對反感的情境也感到痛苦並產生恐懼和不信任。許多人對未來尚未發生的事感到恐懼，而那些不以自我為中心的人卻有勇氣面對未來。可見自私的想法造成負面的情緒。

「覺得我是最好的」這種思維給我們種下許多的業力種子。如果不改變這種習氣，我們來世將投生於三惡道。今生和來世一切短暫的痛苦和恐懼和長久的痛苦都源於自私的思維。

「我是最好的」這種思維與自私極為相似。自私被看成是一種永遠無法康復的疾病、一種長期發作的慢性病。我們遭受痛苦時要明白是我們自己的思維造成痛苦而非歸咎他人，所以我們最好減少自私的想法。

下一個偈頌談到珍愛他人的好處：

珍愛一切如母有情並使其得到幸福是通往無上圓滿佛果之門，既已覺察此義，我祈求上師賜予加持，使我珍愛輪迴的一切有情更勝於珍愛自己，即使敵人也不例外。

「他人是最好的」這種思維是一切功德的基礎。為什麼？因為一切如母有情對我們而言極為重要。這種思維將給我們帶來短暫的幸福和長遠的幸福。今生短暫的幸福和未來獲得圓滿佛果都來自於思維「他人是最好的」，這種思維就是慈悲心和菩提心。即使一切如母有情如

敵人一般對待我們，他們對我們而言仍然極為重要；不論我們正在學習解脫的方法還是已經獲得圓滿佛果，他們對我們而言仍然意義重大；所以我們應該珍愛一切有情更勝於珍愛自己。

接下來的兩個偈頌是講自他交換。一個偈頌大意是：凡夫求利己而有能者求利他，既已覺察利己的壞處和利他的好處，我祈求上師賜予加持，使我能夠平等看待自他並練習換位思考。另一個偈頌的大意是：珍愛自我百害而無一利，珍愛如母有情是一切功德的基礎，我祈求上師賜予加持，使我能夠修行自他交換。這個偈頌也是上述所有練習的一個總結。

一旦你能夠按部就班的去理解自他交換的意義，你就會想要練習自他交換。我們講的不是你變成他們或他們變成你的這種交換，我們講的是換位思考。我們的付出和奉獻並非為求自利而是為了利益一切如母有情。我們的身、語、意所做的一切事情凡是出於利他的動機都是在練習自他交換。

《上師薈供》當中我們要學習的最後一個偈頌的大意是：祈求大悲圓滿上師賜予加持，輪迴中一切如母有情的惡業、障礙和痛苦在我身上成熟，並藉由布施我的幸福和功德，使一切如母有情獲得安樂。

上面講的自他交換的練習起源於寂天菩薩的教授，藏傳佛教稱為「Tonglen」（藏文音譯）。當我們吐氣時，我們布施我們的幸福和所積聚的全部功德給其他一切有情，當我們吸氣時，我們吸納其他一切有情的痛苦。這是Tonglen的練習方式。寂天菩薩在他的著作《入菩薩行輪》第八品說：「所有世間樂，悉從利他生；一切世間苦，咸由自利成。」Tonglen不同於一般的學問。自他交換的練習並不容易，我們必須一而再再而三的深入思考才能理解。先閱讀然後練習，然後再閱讀、再練習，如此不斷的重複去做。

《佛子行三十七頌》講解
Lu Anna 英譯中

薩迦法王的學習及傳承

2014年5月8日第23屆普賢祈願大法會上宣布，經由度母宮殿與圓滿宮殿的一致同意，通過薩迦法王新的繼承方式：薩迦法王不再是終身職，而是以長幼次序和具格條件來輪流繼承。2017年3月9日，大寶金剛仁波切正式繼任薩迦王位，成為第42任薩迦法王。2022年3月16日至17日舉行第43任薩迦法王智慧金剛仁波切陞座登基大典。



第42世薩迦法王大寶金剛仁波切

第42世薩迦法王大寶金剛仁波切是第41世薩迦法王的長子，薩迦法王的家族是享有盛譽的昆家族。1974年11月19日大寶金剛仁波切出生於印度德拉敦，從出生起就接受他的父親第41世薩迦法王及多位博學師長的無數加持、灌頂和教義。大寶金剛仁波切六歲時開始接受正規教育，在親教師仁欽桑波的指導下，學習藏文讀寫、文法、歷史和傳承上師祈請文和儀軌。1987年，大寶金剛仁波切十二歲時，他在德拉敦的薩迦中心通過了他的第一次閉關。兩年後，他完成了對傳統主要儀軌和經典的基礎研究。

1990年，大寶金剛仁波切進入薩迦佛學院，師從堪布明瑪次仁，學習五部大論。經過多年的嚴格訓練，尊者在1998年完成學業，並被授予十經大師噶舉巴學位。除了五部大論，尊者還接受許多顯密教法、灌頂、加持、口傳和精髓教導，主要來自至尊嘉貢貢瑪赤欽，也來自第十四世達賴喇嘛、鳩傑赤欽仁波

切、祿頂堪欽仁波切、大堪欽阿貝仁波切等重要傳承上師。從十二歲開始，大寶金剛仁波切已經完成了無數次的閉關，包括嚴格而完整的喜金剛閉關及薩迦傳承根本、支分本尊的長短期閉關等。在他所有珍貴的老師中，至尊嘉貢貢瑪赤欽一直是他的主要根本上師以及指導和啟發的源泉。

2002年，經過長期尋找合適的妻子後，達摩噶登敦吉法師根據薩迦派古老的神聖占卜傳統，被選為大寶金剛仁波切的靈性伴侶。他們共有三個孩子，按照古老的佛教傳統學術教養。大寶金剛仁波切定期在著名的佛學院如薩迦學院、宗薩學院、密宗學院、國際佛學院，以及世界各地佛學院、中心和寺院傳授灌頂和教法。

2017年3月9日，大寶金剛仁波切正式繼任薩迦王位，成為第42任薩迦法王。以智慧、純樸、謙遜和完全誠實的真正品格，引導和啟發來自世界各地的佛法弟子，以最真實的方式呈現佛陀的教義，同時保持佛教的純正傳統。

<https://hhsakyatrizin.net/42nd-sakya-trizin/>



第 43 任薩迦法王智慧金剛仁波切

第 43 任薩迦法王智慧金剛仁波切是第 41 世薩迦法王的次子，於 1979 年 7 月 5 日誕生於北印度德拉敦，適逢蓮花生大士聖誕日。智慧金剛仁波切 4 歲起開始受正規教育，在親教師仁欽桑波指導下，學習藏文讀寫、語法和寫作以及背誦宗教典籍。之後進入至尊貢瑪赤欽仁波切在印度從事法事儀軌修學的法座——薩迦中心，在尊敬的阿旺嘉措協助下，背誦、掌握了傳統的薩迦本尊修法儀軌。1992 年通過主要的普巴金剛儀軌考試。在薩迦中心完成學業後，進入了著名的薩迦大學，師從當時最知名的學者之一——尊敬的堪欽明瑪次仁，研讀佛學哲理。

除了佛教儀軌與學術教育之外，智慧金剛仁波切還從當代一些最偉大的上師座前，領受了許多大灌頂和加持灌頂。至今已經領受了大多數薩迦傳統所傳承的主要灌頂、口傳、加持以及竅訣，尤其是從至尊貢瑪赤欽仁波切座前領受了甚深的道果法。此外還從西藏佛教一些傑出上師座前領受了許多共與不共的教法，包

括第 14 世達賴喇嘛尊者、至尊第 42 任薩迦法王、已故尊貴的金剛持鳩傑赤欽仁波切、尊貴的祿頂堪欽仁波切、已故至尊楚璽仁波切、尊貴的祿頂堪仁波切、尊貴的傑尊企美仁波切、尊貴的宗薩欽哲仁波切、已故尊貴的堪欽阿貝仁波切、已故尊貴的堪欽貢噶旺秋等。

自正規訓練開始後，智慧金剛仁波切已經進行了多次閉關修持，最近的一次是喜金剛大閉關，於 2018 年結束。這些閉關遵從了注重聞思修次第的傳統規制。從幼年的訓練到近年的一些大閉關修持，使他完全擁有了薩迦寶座持有者所應具備的一切條件。隨從其高貴的父親至尊貢瑪赤欽仁波切及其兄長至尊第 42 任薩迦法王，致力於佛陀教法的弘傳。多年來，仁波切在世界各地廣轉法輪，在美洲、歐洲、亞洲以及澳大利亞給予弟子們各種教授與灌頂。

近年來，智慧金剛仁波切致力於普巴金剛系列教法及相關儀軌的傳授與灌頂。昆氏傳承的普巴金剛教法可追溯至蓮花生大士。此教法由蓮花生大士傳授於昆·魯易旺波松瓦，然後被無間斷傳承至今。眾多傳承祖師通過修持此教法而獲得了最高的證量。除了每年參加薩迦中心的年度普巴金剛法會之外，過去五年在亞洲不同的國家，以及最近在美國與歐洲，進行了普巴金剛弘傳之旅。因此，智慧金剛仁波切正在成為這一強有力古老教法的主要持有者之一。

2016 年，在至尊薩迦貢瑪赤欽指導下，仁波切在德拉敦附近的普庫爾創辦了佛教學校——薩迦學院。建立此學校的主要目的旨在為新一代佛教僧眾提供既傳統、又現代的教育。因此，學院設置了獨特的教程，既有傳統佛教寺院的訓練內容，也有國家承認的世俗課程。

2022 年 3 月 16 日吉祥日，智慧金剛仁波切正式繼任第 43 任薩迦法王之位。

<http://buddha-brain.com/news.php?cid=1&nid=46>

祈願西藏的正義和自由早日實現

藏人行政中央



藏人行政中央司政邊巴次仁在紀念活動上宣讀噶廈聲明

今天是西藏人於 1959 年在西藏首都拉薩抗議中國政府壓迫的六十三週年紀念日，也是土鼠年和平抗議、即從 2008 年 3 月開始在整個西藏三區發生大規模和平抗議的十四周年紀念日。在此向為西藏民族、政教而犧牲生命的所有英雄兒女們表達永遠的銘記與哀悼，對仍遭受迫害與折磨的同胞們表示同情的同時，向一切諸佛菩薩祈願「尤其雪域佛興之地的一切眾生，遭受黑暗野蠻之軍眾的無情對待，被諸惡所摧殘而處於血淚痛苦之中，祈願（諸佛）協力早日斷除這些痛苦而使得他們得到佑護救渡」。

在西藏民族的發展史中，祖孫三法王時期被認為是國力最為鼎盛時期；西藏「分裂時期」以後，蒙古的

軍力、中國的政治、西藏的佛教被認為是對東亞影響最大的三股力量，西藏一直與占據並統治中國的各族裔及漢族統治者們持續地建立起供施關係，並在絕大部分時間維持了親善友好的關係。

中國共產黨最初也是奉行或支持蘇聯的民族自決原則。但在建立政權的前幾天召集的政治協商會議中通過的《共同綱領》則確認施行民族區域自治制度。並在 1949 年 10 月 1 日舉行的中華人民共和國成立儀式上，竟宣布要「解放西藏」，隨後在佔據多康部分地區的基礎上，於 1950 年軍事入侵昌都地區，並在擊敗西藏軍隊主力後，於 1951 年強迫西藏簽訂了所謂的十七條協議，從而使整個西藏首次淪陷於中國統治之下。

第十四世達賴喇嘛尊者和西藏政府雖然竭盡全力地希圖以十七條協議為基礎尋求與中國的合作，但因中國政府和占據西藏之中國軍隊一味強橫並以欺凌壓迫為能事地破壞合作之基礎，迫使達賴喇嘛尊者及八萬餘西藏人流亡他國。

中國政府於 1956 年開始在康區和安多推行所謂的民主改革，以暴力摧毀寺院並囚禁僧侶，但並無明確的民族政策或立場。公元 1958 年針對安多雅孜（循化）藏人和撒拉人的武裝鎮壓事件，毛澤東公開指示說「民族問題的實質是階級問題」，由此開始相繼地在整個西藏推行毀滅西藏民族的政策，包括殘酷的「平叛」軍事鎮壓，以及接踵而至的文化大革命等所謂暴風驟雨



式的各種政治運動，造成了一百二十多萬西藏人非正常死亡，六千餘座西藏寺院被摧毀。

上個世紀八十年代，中國開始在全國範圍內實行改革開放的政策，頒布了第四部《憲法》和《民族區域自治法》，各藏族自治州、縣也先後公佈了地方自治條例等相關法規，允許重建寺院或僧侶學習佛法，推廣民族語文教育、培養民族幹部、土地包產到戶等，並將這些相對寬鬆的政策以法制化的方式試圖做出法律的保障。同時，西藏境內外的藏人也被允許往來探親，流亡藏人也先後派出參觀或和談的代表團等，對於合理解決西藏問題似乎出現了一線曙光。

但是，隨著胡耀邦等持較開明立場的中國領導人之

失權，十世班禪喇嘛在日喀則突然去世，中國政府在拉薩針對藏人的和平抗議實施軍事戒嚴，北京的「六四」民主運動遭到鎮壓，西藏流亡政府與中國政府間的和談渠道之中斷等，中國政府從九十年代開始以援助經濟為由強化對西藏的移民，擴大基層的中共黨組織，各級政府部門擴充大量的漢族幹部，以義務教育為名強行切斷寺院的僧源，以改革寺院民主管理委員會為名強化中國黨組織對寺院和僧侶的管控。

在推行所謂的「西部大開發」時，中國政府推行了許多為便利統治西藏、吸引漢族移民、以及開採西藏自然資源為目的之基礎建設，通過雙語教育的規劃普及中國的漢語文，並完全無視藏傳佛教的傳統，為了便於對寺院僧侶或一般信教群眾的控制，竟將認定轉世的權責直接置於中國政府的控制之下，從而引發了 2008 年遍布西藏三區全境的土鼠年和平抗議活動，第二次藏中和談也在 2010 年以後中斷。

中國政府在鎮壓土鼠年藏人的和平抗議中不僅造成幾百名西藏人死亡，幾千人被捕入獄，而且還持續擴大在西藏的駐軍，限制藏人的行動自由，強化在學校以中文做為教學用語，強制在寺

院推行所謂的愛國主義教育等，引發了西藏人以自焚等慘烈方式進行抗議的活動，已至少有 156 名西藏人以「西藏要自由」「達賴喇嘛尊者返回西藏」等訴求聲中焚身。

目前最令人擔憂的是，西藏境內的新一代藏人正面臨著有計劃地被強制漢化的重大危機。

公元 2011 年，一些為中國政府出謀劃策的官員或學者主張放棄現行民族區域自治的政策，推行所謂的第二代民族政策，即淡化 56 個民族的觀念，強化中華民族身份意識和身分認同，推進中華民族一體化的政策，取消針對少數民族的特殊政策，鼓勵各民族混居雜居，主張「制度性通婚」，強制推行普通話（漢語），取消民族學校等，這些主張現在已成為中國政府的政策並在整個西藏強行推行中。

2012 年，由於人民對中國政府合併鄉村學校的政策表達了強烈的不滿，中國國務院雖然改變政策，允許鄉村小學保留一年級到三年級的學生原則上不寄宿，就近走讀上學。但到了 2015 年，一紙通知，推行各民族學生「學習在學校，生活在學校，成長在學校」的政策，並出台各種實施細則，據不完全統計，到 2019

年，整個西藏地區百分之七十八以上的學生已被納入到寄宿學校中。

2021年8月，中國教育部發布對學前兒童普通話教育「童語同音」計劃的通知函，規定在第十四個五年計劃中，「民族地區、農牧地區學前兒童逐步具備基本的普通話交流能力，為進入義務教育階段奠定良好語言基礎。」

中國政府通過在西藏農牧地區設立幼兒園，強制推行寄宿學校制度，從托兒所到大學為止強力推廣漢語文，從而使西藏兒童與傳統的宗教文化完全相隔絕，若再過三～四個的五年計劃時期，其結果思之令人毛骨悚然。

同時，藏族自治地區招收公務員的過程中，已經取消了對藏語文的考試，漢語文考試成為唯一的選項。

中國政府的這一系列政策都是在中華民族共同體意識的旗號下推行的，以此有計劃地剝奪了西藏人學習傳承藏語文的機會，扼殺西藏人使用藏語文的空間和環境，不僅直接違背了《中華人民共和國憲法》、《民族區域自治法》賦予西藏等各少數民族發展和使用本民族語言文字的權利，而且也是對2018年9月在中國長沙召開的世界語言資源保護大

會宣言、聯合國原住民族權利宣言、公民與政治權利國際公約等中國政府簽字認可之宣言或國際公約的肆意踐踏。

我們尊重中華民族，也推崇中華民族悠久的傳統文化，但並不認為我們是其同一的組成部分。西藏民族被認為是由原始六姓氏所繁衍的後代，認為西藏文化是深受雍仲苯教和佛教的影響而形成的獨特之文明傳承。

我們尊重《中華人民共和國憲法》，是因為該憲法明文規定了各民族一律平等的原則，並在一定程度上保障了少數民族的各相關權利。然而令人遺憾的是，擁有憲法解釋權的全國人大常委會竟然為了推廣漢語文，而於2021年12月下令取消與使用民族語文教學的相關規定，此舉是公然背棄或曲解中國《憲法》相關原則的行為。

中國政府如果希望西藏人民對中華人民共和國產生真正的認同，則該正視藏漢民族自有史以來就比鄰而居、互助互利、和睦相處之歷史，同時要尊重《憲法》明文保障的有關包括西藏民族在內的各少數民族權利的原則內容，停止或改變踐踏西藏民族最基本權利，企圖滅絕西藏民族的相關政策，放棄令藏漢民族相互產生怨

恨的言行與政策，尊重並接受西藏民族提出的合理訴求。

目前的西藏，以建設鐵路、公路網、機場、水庫、自然生態保護園區等的名義，迫使西藏農牧民搬遷異地，強行改變他們的生存環境和空間，或以農村剩餘勞動力轉移為名推動人口異地遷移，藏人學生被安排到中國的企業打工，以民族團結家庭的名義鼓勵漢藏聯姻等，正在日益加緊地推行各種促使西藏民族漢化的措施和步伐；同時干涉轉世尋訪認證、控制寺院和僧侶，限制僧侶學習佛法經典或行動自由，並以藏傳佛教中國化為名，從去年開始禁止在網絡上介紹或收看佛法內容，摧毀章果（爐霍）寺所屬的佛像和轉經輪、強行下令關閉卡瑪寺，作家果·喜饒嘉措等知識分子、教師、學生和權利活動人士持續遭到逮捕，摧毀在中國本土的藏傳佛教佛堂或寶塔，以及拆毀或塗抹掉具有藏傳佛教或西藏風格的圖案文字等亦有媒體持續不斷的報導。

藏人行政中央秉持「中間道路」的政策，期待與中國政府就西藏的未來舉行和談，並能夠達成彼此都能接受且互利雙贏的解決方案。基於解鈴還須繫鈴人的道理，呼籲中國政府停止或改



變現行的錯誤政策，為和解創造機會。我方已隨時準備在平等、相互尊重、善意互利的原則下，為達成持久解決的方案而做出努力。

做為境內藏人同胞的自由代言人，在西藏問題未得到解決之前，我們將繼續竭盡所能地做好代言的角色，並鼓勵西藏青年人為主的「藏人志願遊說團體」隨時隨地向各自國家的政府、議會、智庫、媒體等揭露中國政府在西藏境內毀滅西藏民族特性，剝奪藏人最基本權利的事實和殘暴的政策，以尋求國際社會的關注和支持。

不論中國政府的殘暴政策如何凶悍，西藏境內同胞表現出的盡力盡責地傳承和延續本民族的宗教、文化、語言文字和傳統風俗、以及保護生態環境時的堅定決心和信心，是我們流亡藏人信念的堅強依托。境內藏人所承受的責任不僅是做為人類與生俱有的權利，而且也符合中國的《憲法》，因此，堅定不移地爭取和維護本民族特性和權益是極為重要

的。我們呼籲所有境內外的西藏人，要正確認知中國政府正在推行的毀滅西藏文化之政策，從而為維護本民族本體特性而加倍地做出努力。

流亡藏人在達賴喇嘛尊者的領導下，藏人行政中央的效能強化和流亡社會的發展成果等是有目共睹的。

聞知聯合國人權事務高級專員米歇爾·巴切萊特女士將於今年五月計劃視察新疆等地，我們期待西藏也能列入視察的行程中。

媒體報導現年 26 歲的著名西藏歌手才旺羅布於 2 月 25 日在拉薩的布達拉宮前自焚殉難。但由於中國政府的嚴密控制，尚未看到有關他去世等消息是否確實的信息來源，我們祈願三寶慈悲加持佑護該年輕人。在西藏或西藏民族目前正面臨存亡絕續的這一關鍵時刻，每一個忠勇義士的失去對西藏民族而言都是永遠無法彌補的巨大損失，因此，我們呼籲每一個西藏人珍惜其寶貴的生命，並將生命的全部能量用來為西藏的政教事業服

務，爭取做出更多的貢獻。

今天，我們是在烏克蘭遭受入侵的戰火濃煙中舉行這一紀念集會的，我們要哀悼所有因戰爭而失去生命的個人，並對受傷人員以及流亡的二百餘萬名烏克蘭民眾表達我們深切的同情，祈願世界早日擺脫疫情與自相殘殺的衝突和紛亂，祈願人類的所有成員都能享有和平、安寧、慈悲、幸福與文明！

藉此機會，對於過去的六十餘年來始終如一地庇護和援助流亡藏人的印度政府和人民，以及其他對西藏友好的國家、支持西藏的團體和個人表達我們最真摯的感謝。對美國政府最近任命西藏問題特別聯絡員的舉動表示感謝，我們期待各友好國家基於對西藏真實歷史地位的認知，支持通過和談解決西藏問題的中間道路政策。

最後，恭祝第十四世達賴喇嘛尊者長久駐世，早日實現其宏願，祈願西藏的正義和自由早日實現！

2022 年 3 月 10 日
噶廈藏人行政中央西藏政策研究中心譯
《西藏之頁》首發

薩迦尼師的新紀元



薩迦尼師學院

2009年9月26日，薩迦尼師學院落成，開啟了薩迦尼師的新紀元。尼師第一次可以在專門的機構中從事高等佛教研究。他們能夠在薩迦尼師學院學習長達15年的佛教研究，獲得薩迦傳統的最高學位。薩迦尼師學院位於曼杜瓦拉，距離德拉敦約12英里，擁有57位尼師。薩迦僧院堪欽嘉措院長提出了將一個未被充分利用的閉關設施改造成尼師學習的機構的想法。Sakya Trizin 尊者對他的想法表示讚嘆，堪欽嘉措院長於

2006年為西藏尼師項目尋求幫助。德拉敦附近的薩迦尼師學院西藏尼師項目同意為所有尼師尋找贊助者，並協助支付教師薪水。尼師與薩迦學院的僧侶遵循相同的課程，以同等學位畢業。

格西瑪學位

隨著尼師們通過學習取得進步，她們可以獲得一系列學位。完成七年學習的人將獲得嘎覺巴（Kachupa）學位，再過兩年將獲得魯班（碩士Lopon）學位。完成13年學習的人，包括考試以及原創論文的作

文和答辯，將被授予然江巴（Rabjampa）學位。最後那再完成兩年密續學習的人將獲得最高的昂然巴（Ngagrampa）學位。

格西瑪學位是格魯派傳統中最高級別的培訓，相當於博士學位。在藏傳佛教中該學位在2012年才正式向女性開放。格西瑪學位與格西學位相同，但被稱為格西瑪學位，因為它授予女性。截至2019年11月，44名尼師持有格西瑪學位。由於新冠肺炎大流行，2020年格西瑪考試不得不取消。

現在藏傳佛教尼師正在創造歷史。在佛教密續研究

的進一步學習和考試之後，格西瑪成為完全合格的教師。2019 年，兩名 2016 年畢業的格西瑪被聘為卓瑪林尼寺和尼院的教師。格西瑪正在為其他追隨她們腳步的尼師鋪平道路。該學位使她們有資格在為學位持有者保留的寺院和在家人社區中擔任各種領導角色，因此以前不對女性開放。

格西瑪學位堪比藏傳佛教哲學博士學位，是藏傳佛教格魯派最高層次的修行，與僧侶的格西學位相同，結尾的瑪標誌著女性。以前這個最高學位只有僧侶才能獲得，2011 年在印度接受了 21 年培訓的德國尼師格桑旺莫成為第一位獲得格西瑪頭銜的女性。2012 年，西藏行政中央宗教和文化部在六大尼師院、佛教辯經學院和西藏尼師項目的代表開會後，於 2012 年宣布了授予藏傳佛教尼師格西瑪學位的歷史性決定。

格西瑪學位的候選人將在其 17 年的五部經典課程的整個學習過程中進行檢查。要獲得開始格西瑪課程的資格，尼師必須在學習中取得 75% 或以上的成績，才有資格參加格西瑪考試。2016 年 12 月 22 日，達賴喇嘛尊者在南印度孟德哲蚌寺舉行的特別畢業典禮上，授予 20 名藏傳佛教尼師格

西瑪學位。

格西瑪的學習及考試

為了有資格參加格西瑪考試，尼師必須首先完成至少 17 年的學習。考試過程非常嚴格，涉及四年的筆試和辯論考試以及論文的完成和答辯。每年，準備參加各級考試的尼師們聚集在一起進行一個月的期末考試準備，然後是大約 12 天的考試。2019 年，考試在印度南部的蔣秋區林尼院舉行。

西藏尼師項目董事會成員史蒂夫·威廉說：「越來越多的女性通過獲得相當於博士學位，在最高級別的佛教寺院中實現了與男性平等，這一事實令人高興，並且對世界意義重大。」「這意味著尼師將領導更多的寺院機構，並將教導其他男女。如果我們要度過未來的危險時期，人類就需要這種性別平等。」

2019 年 8 月，50 名尼師參加了不同級別的格西瑪學位考試。24 位尼師參加了第一年的考試、8 位尼師參加了第二年的考試、11 位尼師參加了三年級考試、7 名格西瑪考生完成了第四年也是最後一年的考試。50 位尼師全部通過。2019 年 11 月，在菩提伽耶舉行的 2019 年絳貢秋尼寺辯論結

束時，七位尼師在 8 月通過了第四年也是最後一年的格西瑪考試，並在儀式上獲得了學位。在畢業之前，即將拿格西瑪學位的尼師們參加與聚集的全體尼師進行正式的立宗辯論。

要獲得格西瑪或格西學位，一個人要在大約二十年的時間裡學習五部基本的佛教經典——全部基於佛陀的教義。學習方法包括邏輯分析和辯論，並結合定期祈禱和背誦。由於格西瑪或格西學位的授予通常是基於對辯經的熟練程度，所以西藏尼師計劃一直鼓勵辯經的實踐和培養：首先，初步建立尼師的識字和教育體系，以及為期一個月的尼師之間辯論比賽，以了解所學內容並建立信心和能力。

藏傳佛教五部大論是格西瑪候選人的主要科目之一，但也會在其他科目上進行檢查。第一年和第二年考試的尼師將接受現觀和中觀論典的測試，而三年級和四年級的考生則接受律論和阿毗達磨俱舍論典測驗。一至三年級的尼師還要接受藏文語法和科學測試，參加最後一年考試的尼師會接受科學和歷史方面的測試。最後一年的候選人還必須提前寫一篇 50 頁的論文，在格西瑪考試期間，會舉辦論文口試。

<https://tnp.org/nuns/sakya/>

西藏抗暴六十三年

夏小華

西藏三一零抗暴六十三週年，印度、捷克派官員出席紀念儀式，西藏流亡政府領袖為烏克蘭和自焚藏人歌手祈福，呼籲五月將訪問新疆的聯合國人權理事會主席米歇爾，也將西藏列入訪問行程。在臺灣，藏人和立委則發佈《西藏自古以來就不是中國的一部份》簡體字版新書，呼籲關注西藏和烏克蘭，確保臺灣不被極權中國吞併。

1951年西藏遭中共解放軍入侵佔領，1959年3月10日前後，西藏人民在首都拉薩抗議、精神領袖達賴喇嘛和八萬名西藏人流亡。西藏流亡政府10日在印度達蘭薩拉舉行西藏人民三一零自由起義六十三週年紀念儀式，藏人行政中央司政邊巴次仁致詞，亦為烏克蘭人民祈福。邊巴次仁說：「今天，我們是在烏克蘭遭受入侵的戰火濃煙中舉行這一紀念集會的，我們要哀悼所有因戰爭而失去生命的個人，並對受傷人員以及流亡的二百餘萬名烏克蘭民衆表達我們深切的同情，祈願世界早日擺脫疫情與自相殘殺的衝突和紛亂。」邊巴次仁提到，境內傳出26歲西

藏歌手才旺羅布在拉薩布達拉宮前自焚殉難的消息。由於中國政府嚴密控制，尚未看到確實的信息來源。西藏民族正面臨存亡絕續的關鍵時刻，每一個忠勇義士的失去是永遠無法彌補的巨大損失，呼籲每一個西藏人珍惜其寶貴的生命，並將生命的全部能量用來為西藏政教事業服務，爭取做出更多貢獻。邊巴次仁指出，聽到聯合國人權理事會主席米歇爾今年五月計劃視察新疆等地，期待西藏也能列入視察的行程中。

西藏人民議會 呼籲中國領導人 以和談方式解決西藏問題

流亡西藏人民議會表示，感謝世界各地中國知識分子對西藏的支持，並感謝美國政府通過有關西藏問題的法律決議文，歐洲議會、日本議會和印度議會等也就西藏問題展開討論。西藏問題正成為國際性重要議題。西藏人民議會指出，西藏的歷史、地理、民族、文化、語言文字、習俗等，都具有其特色，而且一直是作為一個獨立、自由的國家而存續，

如今的西藏被中國擴張主義者侵吞佔領已逾七十年。達賴喇嘛、西藏人民議會確定中間道路帶來互利，呼籲中國政府領導人應通過和談尋求解決西藏問題。印度和捷克副議長在達蘭薩拉出席了紀念會，捷克參議院副議長吉日奧伯法爾澤還拜會了達賴喇嘛，他說：「我們是來向自由西藏提供支持的」。

《西藏自古以來 就不是中國的一部份》 簡體版在臺灣上市

在臺灣，流亡藏人、在臺灣人和西藏臺灣人權連線等團體聚集在中國銀行前高喊「西藏要自由」、「達賴喇嘛要回家」口號，高唱西藏人民起義歌。在臺藏人福利協會會長丹增南達等人，另在晚間於桃園為境內藏人進行祈福。

達賴喇嘛西藏宗教基金會所屬的雪域出版社，10日在臺灣立法院發佈《西藏自古以來就不是中國的一部份》簡體字版新書，跨黨派立法委員組成的臺灣立法院人權委員會也發表「立法院譴責中共踐踏西藏人權的聲明」。會長、民進

黨籍立委王定宇指出：「《西藏自古以來就不是中國的一部份》，有繁體版也有簡體版，作者劉漢城教授是新加坡的學者，他特別只用中國的史料，只有中華人民共和國自己承認的史料，來打臉其謊言。不管現在正在發生的俄羅斯入侵烏克蘭，或者過去西藏人付出的慘痛代價，獨裁者和侵略者簽訂的和平協議，是隨時可以撕毀的謊言。」副會長、民進黨籍立委范雲指出，主流典範需要被挑戰，如果以政治力量宣稱主權，那習近平是否也可宣稱韓國、日本也是中國的一部份？她引馬丁路德·金的話說：「任何一地的不正義都是對每個地方的正義的威脅」，呼籲臺灣跟烏克蘭、西藏的朋友站在一起。民進黨籍立委劉世芳提到，日前訪問臺灣的前美國國務卿蓬佩奧，也認為臺灣不是中國的一部份。以同文同種為由，俄羅斯就能血洗烏克蘭、中共因此霸凌西藏、種族滅絕新疆，再加上香港的狀況，臺灣應認清中國文化霸權、大外宣的說詞，引以為戒。

雪域出版社 2019 年 10 月出版《西藏自古以來就不是中國的一部份》繁體字版。社長賴育寧說，出版社編輯羣甚至作者都是志工，目的是揭露真相，還原歷史。該書作者、前香港城市大學講座教授劉漢城祖籍廣東、新加坡出生，赴美

取得博士，曾獲上海交大和同濟大學頒贈顧問教授頭銜。他從小堅信西藏自古以來就是中國的一部份，與西方人辯論失敗後開始挖掘中國官方藏書，花了十年爬梳史料，僅從明清史就發現被中共謊言騙了一輩子。

雪域出版社總編輯盧惠娟說，劉漢城以毛澤東和周恩來期待甚高、由御用院士學者編繪的《中國歷史地圖集》，和清朝編修的明史、明英宗皇帝寫序的《大明一統志》進行對照，原來西藏在明朝是比日本、蒙古還要遠的外國。書上也考證金瓶掣籤，其實只是清朝送給西藏的一個花瓶，卻被中共用來再擴增為活佛轉世條例。盧惠娟強調，劉漢城堅持不用流亡藏人史料，也不用西方史料，只用中華人民共和國、中國政府承認的權威史料作為論據。劉漢城教授追查中國權威史料發現，中共宣傳的所謂金瓶掣籤，其實只是清朝送給西藏的一個花瓶，卻被中共用來再擴增為活佛轉世條例。

流亡藏人籲共同抵擋獨裁政權 確保臺灣不成為西藏、烏克蘭

西藏精神領袖達賴喇嘛駐臺代表格桑堅參表示，中國人民長久被共產黨洗腦，而出版簡體字版，會讓海內外中國人更瞭解西藏被軍事入侵的真

相。格桑堅參呼籲聲援烏克蘭：「目的都是一樣的，以入侵變成既成事實，讓國際強制地承認這個地方已經是我的。那這樣的歷史，西藏已經發生七十多年，西藏已經變成所謂中華人民共和國一部份，已經成了既成事實，國際社會根本沒辦法。那現在烏克蘭的人民正在遭受這種苦難，他們正在反抗、正在掙扎。如果國際社會、民主社會不能抵擋這樣專制獨裁政權的入侵，那同樣的悲慘事件，會不會發生在充滿自由、和平、生機的臺灣這樣的民主社會？我們必須要從歷史吸取教訓。」

傳中國好聲音成名西藏歌手 才旺羅布自焚抗議中共暴政

與會的前六四天安門學運領袖、立法院人權委員會祕書長吾爾開希指出，聖雄甘地用他的不抵抗，讓全世界、英國意識到他們是不文明的。吾爾開希說：「158 位藏人自焚，還沒能讓全世界意識到我們面對的中國強權是多麼不文明的話，是我們 21 世紀的恥辱。西藏很有前途的歌手（才旺羅布）才 25 歲，他在中國是已經可以通過自己才幹上到中國上層社會，然而他選擇的是自焚，用自焚來表達自己最深刻的抗議，我希望我們都能聽到他的抗議。」

引自自由亞洲電台

西藏要聞

達賴喇嘛尊者呼籲烏克蘭的和平

達賴喇嘛尊者於 2 月 28 日發表聲明對當前烏克蘭人民遭受的苦難表達聲援，呼籲各方通過對話來解決爭端，恢復烏克蘭的和平。達賴喇嘛尊者在聲明中指出：「我們的世界已經變得如此相互依存，兩個國家之間的暴力衝突不可避免地影響到其他國家。戰爭已經過時了，而非暴力是唯一的途徑。我們需要通過將其他人類視為兄弟姐妹來培養人類的一體性理念。這樣我們才能建立一個更加和平的世界。」

西藏自由抗暴遊行在台藏人籲反對中共暴政

西藏精神領袖達賴喇嘛離流亡印度今年邁入第 63 年，在台藏人團體 3 月 5 日將於台北舉行「西藏自由抗暴日」大遊行。藏人團體今日於立法院外召開記者會，譴責中共對西藏、新疆、香港實施的踐踏人權、種族滅絕惡政，呼籲台灣人、西藏人、香港人本週六一起走上街頭，捍衛人權，挺自由發聲。達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長格桑堅參表示，每年 3 月 10 日是西藏自由抗暴日，3 月 5 日將舉行遊行活動，希望力挺西藏的朋友能站出來，向中共暴政集團說「不」。

達賴喇嘛尊者 2149 年「水虎」新年賀詞

無論是流亡的藏民或是居住在外國的藏民，尤其是藏地境內的雪域人民們，我們同樣都是聖觀世音淨土的子民，也會對聖觀世音虔誠祈願。誠如你們所頌：「雪山圍繞剎土中，一切利樂之生處，丹增嘉措觀世音，願尊者長住輪迴止。」我以代表聖觀世音身、語、意的身份而住世，不僅依此身份歷經了過往的這些年，也深信於未來的數十餘載中，繼續能依此身份而住世。

達賴喇嘛尊者悼念澳洲參議員金伯利·基欽女士

在全球範圍內致力於維護民主及人權事業的澳大利亞參議員金伯利·基欽女士於上週四在墨爾本去世，享年 52 歲。西藏精神領袖達賴喇嘛尊者在聞悉噩耗後，隨即於 3 月 12 日致函逝者家屬表達了悼念和慰問。

達賴喇嘛尊者傳授《佛陀本生故事》

在肆虐全球的「新冠病毒」疫情爆發的兩年多後，

達賴喇嘛尊者於藏曆正月十五「神變節」（3 月 18 日），首次在印北達蘭薩拉的大乘法苑傳授《佛陀本生故事》和「發心儀軌」。藏曆正月十五的「神變節」祈願大法會是藏傳佛教格魯派創始人宗喀巴大師於 1409 年正月初在拉薩大昭寺舉行了萬人祈禱法會，受到僧俗民眾的擁戴。此後每年正月格魯派寺院都舉行祈願大法會，並一直持續到現在。

臺灣國會譴責中共踐踏西藏人權聲明

3 月 10 日「西藏抗暴紀念日」已是第 63 個年頭了。為了不讓歷史遺忘、爭取西藏人權，並喚醒世人關注所有不公義事件，每逢三月，遍布世界各地的西藏人便會發起各種活動，持續抗議中共在西藏境內的暴行。在台北，達賴喇嘛西藏宗教基金會所屬的雪域出版社與台灣立法院人權委員會、台灣國會西藏連線聯合於立法院舉辦「西藏自古以來就不是中國的一部分」簡體版新書發布會；同時立法院人權委員會、台灣國會西藏連線也首次共同發表「立法院譴責中共踐踏西藏人權的聲明」，為歷史留下見證。

西藏人民議會議長出席達蘭薩拉醫院典禮



西藏人民議會議長堪布索南丹培，於 3 月 24 日「世界結核病日」出席了達蘭薩拉德勒醫院的「零結核項目」而購置的富士膠片便攜式 X 射線設備揭幕典禮。議長堪布索南丹培在揭幕活動上致詞時讚揚了參與「零結核項目」相關人員，並希望該項目新購置的設備將為預防和根除流亡藏人社區的結核病帶來積極的成果。同時呼籲流亡藏人民眾積極參與支持該項目。

玄奘大學將開設藏傳佛教相關課程

玄奘大學之藏傳佛教研究中心於 3 月 16 日召開會議，自 111 學年起在碩士班課程另增加三門「藏傳

佛教」主題課程，分別是碩士班開設基礎藏文、藏文佛典導讀兩門，與佛教知識論專題研討（即量論）。原規劃碩士兩門科目——西藏文化專題研討、藏傳佛教專題研討，初步預定由見悲青增格西擔任助理教授。校方亦表示未來也將申設宗教所的博士班，重點在兩個方向佛法的當代詮釋、漢藏文化與漢藏佛教。

達賴喇嘛尊者接見蒙古信徒

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者於3月25日在達蘭薩拉的寢宮特別接見了52名來自蒙古的信眾。藏人行政中央駐俄羅斯、蒙古及獨聯體國家辦事處與「那洛班禪基金會」和「戴洛珠古基金會」聯合組織。

美參院通過大型抗中法案 將與眾院最終協商

美國國會參議院3月28日通過一項旨在提升美國競爭力與中國進行抗衡的重大技術投資議案，將就這項法案正式展開協商會議。參議院以68票贊成、28票反對的表決結果通過了經參議院修改的《美國競爭法》。法案接下來將送回眾議院展開協商，並再次進行表決。這部法案所有的條文內容，主要包含兩個重點：創造更多美國就業和降低美國家庭成本。舒默星期一在院會發言說，如果生效我相信這部法案，將會是第117屆國會最重要的成就之一。

藏人行政中央 以中間道路恢復藏中和談

4月29日，藏人行政中央第十六屆噶廈在第十七屆西藏人民議會第三次會議上向議會做出了這一屆噶廈的執政說明。藏人行政中央司政邊巴次仁在會議上宣讀的多項執政說明中，司政特別提到，為盡快解決西藏問題，第十六屆噶廈政府將以非暴力中間道路的途徑努力推進恢復達賴喇嘛尊者的代表與中方的和談。

西藏人民議會通過雪域金融發展有限公司決議案

3月31日第十七屆西藏人民議會第三次會議的議程以多數表決通過了一項決議，由第十五屆噶廈成立的「雪域金融發展有限公司」是一個在印度儲備銀行（RBI）註冊的非銀行金融公司，其目的是為印度境內藏人社區的小型企業發放小額貸款。第十五屆噶廈願景是將其轉變為流亡藏人的首選銀行，從而推動藏人社區的復原力，成為一個自立更生的社區。

司政啟動藏人行政中央電子歸檔系統



藏人行政中央司政邊巴次仁於4月1日在司政禮堂中，啟動了藏人行政中央外交與新聞部下屬的西藏計算機資源中心開發的電子歸檔系統，這一系統是一項促使藏人行政中央的官方往來信函和相關檔案數字化的舉措。

司政出席雪頓節，祈禱達賴喇嘛住世125年

司政邊巴次仁參加本屆雪頓節的世界各地藏戲團先後表演了西藏的傳統戲劇阿吉拉姆，也在演講中提到阿吉拉姆戲劇的創始人藏戲祖師唐東杰布，並表示世傳唐東杰布享年125歲。因此，他祈禱西藏人民至高無上的領袖達賴喇嘛尊者也能像唐東杰布一樣住世至125歲。

達賴喇嘛尊者將於7至8月訪問拉達克

4月18日達賴喇嘛尊者在寢宮中特別接見了來自拉達克提克塞寺的提克塞仁波切、前印度國會議員和拉達克佛教協會現任主席圖登次旺先生。期間，尊者接受了拉達克人民的祈請，同意在今年7月至8月間訪問拉達克，為當地信眾傳授佛法及祈福。

格爾登仁波切回憶錄《一生三世》藏文版書籍揭幕



由美國華人作家李江琳女士撰寫第十一世格爾登仁波切羅桑丹增晉美·益西嘉措的回憶錄《一生三世》藏文版於4月18日在達蘭薩拉西藏圖書與文獻資料館揭幕。藏人行政中央司政邊巴次仁、西藏人民議會議長堪布索朗丹培、達蘭薩拉西藏圖書與文獻資料館館長格西拉多、西藏人民議會議員、學者和格爾登寺僧人等出席了新書發布會。

美國代表團訪問藏人行政中央



由美國眾議院多數黨參議員邁克爾·奎肯，國家安全顧問查爾斯·E·舒默、軍事顧問帕特里克·瑞恩和陪同、參議院外交關係委員會高級顧問邁克爾·希弗、美國大使館公使格雷厄姆·邁耶、美國駐新德里大使館美國外交官員安德魯·尤組成的美國代表團於4月21日抵達達蘭薩拉，並對藏人行政中央進行了短暫的訪問。

達賴喇嘛尊者 努力保護自然和地球

2021年4月22日，尊者在地球日向群眾說：「在2022年地球日，讓我們記住，每個人都想過上幸福的生活。不僅是人類，還有動物、鳥類和昆蟲。我們所有人都應該關心我們的集體生存。作為人類，我們奇妙的大腦為我們提供了非凡的機會來做好事，但如果我們看看今天的世界是怎樣的，我們應該能夠做得更好。我們需要一種更全面的教育，一種包含內在價值的教育，例如對他人福祉的憐憫之心。」

達賴喇嘛尊者致函祝賀馬克宏連任法國總統

4月25日上午，西藏精神領袖達賴喇嘛尊者致函祝賀馬克宏再次當選為法國總統。達賴喇嘛尊者在賀函中指出：「西藏人民很幸運，我們在努力保護和發揚我們古老的佛教文化，同時得到了法國人民及其各自領導人的友誼和鼓勵，這是一種和平、非暴力和慈悲的文化，有可能惠及全人類。請允許我代表我所有的藏人同胞，藉此機會再次表達我的感激之情。」

美國務院要求中共公布班禪喇嘛下落

4月25日是藏傳佛教第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪33週年誕辰日，美國國務院發布聲明，要求中共當局立即公布班禪喇嘛的下落。每逢班禪喇嘛根敦確吉尼瑪遭中共劫持紀念日和誕辰日之際，流亡藏人和援藏人士分別在世界各地展開各種營救活動，並要求中共釋放根敦確吉尼瑪及他的家人。

司政出席美國國家民主基金會舉辦的座談會

致力於在全世界發展和加強民主體制的獨立機構，美國國家民主基金會（NED）於4月26日舉辦了一

場座談會，並邀請正在對美國展開訪問的藏人行政中央司政邊巴次仁發表演講，在座談會上廣泛討論了西藏流亡政體的民主發展和演變。

印度國會代表團承諾繼續支持西藏自由運動

2022年4月26日報導由印度國會兩院議員組成的參訪團於近日訪問達蘭薩拉，藏人行政中央特別舉辦活動隆重迎接。安全部部長嘉熱卓瑪於歡迎活動上感謝印度政府和民眾常年對藏人的援助。而該參訪團也感謝達賴喇嘛尊者常年向各方提倡古印度慈悲理念，他們還承諾將繼續支持西藏自由運動。

司政會見美眾議院議長南希·佩洛西



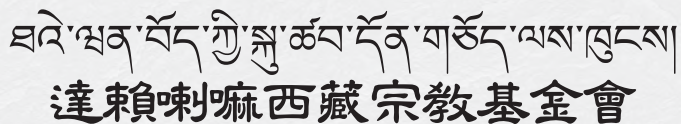
目前正在美國展開訪問行程的藏人行政中央司政邊巴次仁，4月28日下午，在藏人行政中央駐北美辦事處代表朗傑曲珠博士和全球最大的援藏組織之一“國際聲援西藏運動”主席理查德和副主席布瓊次仁、以及扎西倫布寺住持堪布斯嘉仁波切等的陪同下，會見了長期以來大力支持西藏自由事業的美國國會眾議院議長南希·佩洛西女士。

駐倫敦辦事處代表索朗次仁會見中國民主黨成員

應中國民主黨倫敦全國聯合總部英國黨部黃華先生的邀請，藏人行政中央駐英國倫敦辦事處代表索朗次仁和辦事處工作人員，於日前會見了藏人行政中央駐台灣辦事處代表格桑堅參先生，以及前來參加4月25日至27日在倫敦舉行的國際政治研討會的中國、香港和台灣等地與會代表。

達賴喇嘛尊者將於5月25日出席長壽祈福法會

達賴喇嘛尊者將於5月25日在印度北部達蘭薩拉大乘法苑接受由薩迦派藏傳佛教舉辦的永久住世儀軌。6月1至2日尊者將在印度北部達蘭薩拉大乘法苑向年輕人傳授為期兩天的由宗喀巴大師所著的《緣起讚》。7月8至10日尊者應下密院與上密院的祈請將在印度北部達蘭薩拉大乘法苑傳授勝樂金剛灌頂。



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。
基金會備有以下達賴喇嘛文集贈閱，歡迎結緣：

- ◎ 達賴喇嘛文集：《四聖諦》、《迎向和平》、《凝視未來專注現在》、《世界多元之美》、《慈悲心與全球的責任感》、《達賴喇嘛講法界讚》、《達賴喇嘛介紹密咒金剛乘》、《達賴喇嘛釋中論》。
- ◎ 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。
- ◎ 《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)									<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">收款戶名</td> <td colspan="15">財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會</td> </tr> <tr> <td colspan="16"> 寄 款 人 ☐ 他人存款 ☐ 本戶存款 </td> </tr> <tr> <td style="width: 10%;">姓名</td> <td colspan="15" rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td style="width: 10%;">地址</td> </tr> <tr> <td style="width: 10%;">電話</td> <td colspan="15" rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td style="width: 10%;"> </td> </tr> </table>										收款戶名	財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會															寄 款 人 ☐ 他人存款 ☐ 本戶存款																姓名																地址	電話																
收款戶名	財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會																																																																																			
寄 款 人 ☐ 他人存款 ☐ 本戶存款																																																																																				
姓名																																																																																				
地址																																																																																				
電話																																																																																				

◎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。

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。



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

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》簡體版新書發布會 2022/3/10



立法院發表「譴責中共踐踏西藏人權的聲明」 2022/3/10

所謂的無我，並不是去否定明明我是存在的，
而是我雖然存在、可是我們去添加了未曾有過的一個存在，
就是我是獨立自主而有，這個部分是要破除的。

「緣」指的是完完全全的依賴他者，

而非以自己的力量而有的意思，

「起」是說因為依賴他者不是沒有，

它是形成的、它是生起的、它是存在的，

所以由「緣起」二字讓我們入中道遠離邊見。



ཐའེ་ཕུན་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁབ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས།
達賴喇嘛西藏宗教基金會

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