

達賴喇嘛文集 7

西藏與西藏佛法

第十四世達賴喇嘛 講述



། འཇིག་རྒྱུང་གི་ལོ་ལྔ་ལྔ་ཚང་དོན་གཅོད་ཁང་ནས་འགྲེམས་སྤེལ་གྱི་ལཱ་རྒྱུ་སྤྲོད།
財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會 印贈

目 錄

序	-----	1
慈悲的力量	-----	1
修心八偈	-----	57
西藏與西藏佛法	-----	65

序

在西藏政教領袖達賴喇嘛第三次訪問台灣之後，我們向您呈獻了達賴喇嘛文集之七《西藏與西藏佛法》。主要收集了聖尊達賴喇嘛於 2003 年在日本的演講和 2007 年在印度達蘭薩拉對西藏學生的演講內容。聖尊在演講中，除了介紹佛法，還詳細介紹了西藏的歷史文化等。西藏之所以被重視，不僅是由於人權、民主等普世價值或理念，對西藏人民而言，更重要的是藏傳佛教的生存、傳承、延續和發展與西藏民族有著極為緊密的聯繫，西藏人也將護持佛法視為己任，西藏有句家喻戶曉的諺語：『佛法若遭侵害，比丘也會持矛，尼師也會跨刀』，不論武裝抵抗或和平抗議，在西藏人看來，西藏自由運動的實質和目

II 西藏與西藏佛法

的都是為了保存和延續西藏佛教的『護教』行為，而不是外人所理解的『政治』。也許，幾十年後，西藏佛法在西藏以外的地方生根，成為人類共同文明的一部分，那時，西藏民族將不再獨立承擔延續傳承和『護教』的責任，西藏問題也就不再具有特殊性，但在此之前，藏傳佛教與西藏民族的存亡息息相關則是無庸置疑的事實，這也是聖尊和所有高僧大德一再關心西藏問題的最根本的原因。相信此書的發行，有助於研修藏傳佛教的信眾對此有更深的了解。

在此，我誠摯地感謝中華民國下密院顯密學校佛學會捐助印刷本書，感謝雪域出版社和其他一切為此書的出版提供協助者。

謹以此書紀念西藏政教領袖第十四世達賴喇嘛流亡五十週年！

財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會

董事長 跋熱·達瓦才仁

2009年9月9日

【譯者序】

第十四世達賴喇嘛，是藏傳佛教的精神領袖，更是全球崇敬的佛法成就者。尊者所到之處，很自然地會吸引眾人的目光，其話語亦經常在傾聽者心裡繚繞不已，或許也可說是其威德的攝受力。

有幸能繼續翻譯尊者的二場演講開示
(2003年講於日本東京及2007年於西藏大

學)，這真是一個承擔尊者事業很好的機會，對此我懷著萬分敬慎與感恩的態度，儘可能地於世人面前真實呈現尊者的慈悲與智慧，不僅宣揚普世所喜愛的慈悲，也以平易簡要的方式傳達佛法的見諦。

或許我們能從中尋訪些許尊者廣為世人尊崇與喜愛的特質與原因，倘若如此，祈願我們皆能因而隨之走向真正安樂的目標，而這也正是尊者與佛陀最初的本懷。

見悲青增

2009-07-06

慈悲的力量

我真誠地向大家請安，札西德勒（吉祥如意）！今天應該是星期六吧？普通不是休假日嗎？你們犧牲了寶貴的假日，專程來聽這次的演講，我衷心地祈望這次的演說結束後，您們不會有白白浪費時間的感覺。

今天我能夠再度拜訪日本，在停留的一個星期左右的期間能和眾多日本友人見面及會談，感到非常的高興。今天這麼多人共聚一堂，我並沒有什麼新鮮的話題，或者是顯現神通，只是很平常地與大家談話。各位如果是抱持著懷疑的心態而來，好奇會談些什麼樣的話題，這是正確的態度，反之如果有人認為達賴喇嘛一定有什麼驚人的能力，那就錯了，或許也有人認為我有阿里巴巴的神通力，如果有人這麼想，當然也是個誤會一場。我和各位一樣

都是普通的人，因此請諸位把我當個朋友，聽一個普通人說話吧！

我們同身為人類的一份子，特別因為又都是東方人，所以想法和習慣都很相近。總之同樣生為人的關係，思惟模式相差並不遠，所面對的煩惱與處理模式也大致相同，相信大家也都有這方面的能力。

我今年已經 68 歲了，歷經過許多事，也遭遇到不少的困難，如果人生中的磨難多一些，經驗也會相對的多一些。有些人在困頓無助之際會失去克服問題的勇氣，甚至還發生像自殺等更壞的情況，這是最可憐、也是最不幸的；然而也有些人在面臨困境時，內心的意志力反而更加的堅強，進而從中歷練許多寶貴的經驗，這類例子不勝枚舉。我這個老人也累積了一些經驗，而我只是從中實踐著佛陀的教法，這對我的人生帶來了什麼樣的變化呢？又或者得到了什麼樣的經驗呢？同樣身為人類的一份子，希望接下來我的經驗分享不管對大家或是對我自己，都能因我的經驗、想法與觀點而能有一點助益，或許能對某些人有所幫

助。總之我和各位都生而為人，我是以這種思惟對各位談話，也請大家以這種想法，耐心地聽我這個平凡人的叨述，最後會為各位留一些問答時間，請大家自由發問。即使不能認同，或者有疑惑的，都請不要客氣地指出來，因為對我而言，了解他人的不同觀點及想法也是很有幫助的。如果沒有疑問，就這樣進行了喔！

今天非常感謝各位群聚一堂，不辭辛勞地趕來聽演講，今天聽眾中有老有少，其中以年青人居多，所以今天談話的內容會以年輕的聽眾為主，這是什麼原因呢？過去固然很重要，但畢竟逝者已矣，已經發生的事無法再改變什麼，不過也不必因此而悲觀，因為來者尚可追，未來的果是取決於我們所造的因，畢竟善因得善果，惡因結惡果。將來的時代有賴於擔負未來重責大任的各位年輕學子們，我生長在二十世紀，我自己的大半人生是在二十世紀中度過的，坐在前排的老父老母們，年齡或與我相仿或較我年長，大半的人生也都在二十世紀裡度過。不過身負二十一世紀重任的是年輕世代的您們，因此我主要是對您們年青人講的。

【真正的慈悲與慈悲的價值】

今天演講的主題是「慈悲的力量」。首先要釐清什麼是「慈悲」？一般而言，自我們出娘胎的那一剎那，母親自然就會對自己的孩子產生母愛，並且全心全意地付出。不只是人類，鳥類以及野生動物們，如同山羊或羊群等也都是如此。所有的母親都會對自己的孩子投注所有的愛。基本

上，母愛或許也攙雜些許執著心，但是對眾多母親而言，孩子的存在就如同無法取代的珍寶般珍貴，對孩子的關愛就好像對待自己身體的一部分，打從內心深處珍惜疼愛著。而慈悲這個字眼事實上就是指這種愛！雖然，也有少數不喜歡小孩的母親，畢竟那是極少數，普通的母親對孩子的慈愛並不是像對待弱者所展現的憐惜之情，而是把孩子看得比自己更珍貴，從心

底深處發出的珍愛情感，將孩子當寶貝般百般呵護。這也不像是在看到處境悲慘的人承受著苦痛時，心中所湧出的悲憫之心。比如我們看到情況較自己悲慘的人會說「啊！真是可憐」，心中不只是覺得「對方很可憐，而且認為不如自己」類似這樣的悲憫心，一般人認為這就是慈悲，然而事實上那是個大誤解。

慈悲是一種真實的愛，是發自於內心

的認為對方是無可取代的珍寶，而且有著很想親近的心，這種真實的愛非常的珍貴，可以為我們帶來廣大的利益。這就是為什麼所有的宗教都提倡慈悲與愛的重要，也都在幫眾生培育這種珍貴的愛。慈悲的反面是瞋恨和嫉妒，各個宗教為了對治這種負面的心緒，於是教導世人忍辱的可貴，同時要能自我約束與知足，這些都是所有宗教共通的教導。所有的教導中，

尤其是慈悲，慈悲是人類與生俱有的特質中最為寶貴及重要的，因此每個宗教都會教授如何修持慈悲。認為世上有造物主的宗教，他們稱頌的主所擁有的偉大功德，都是愛(慈悲) 智慧與神力。特別是愛，每個宗教都非常強調及推崇，這是因為在人類的世界裡，愛是不可或缺而且極其重要的緣故，所有的人都想追求愛，也渴望著被愛，因為再也沒有比愛更能令人感到快

樂的了，愛的本質，是最為我們所喜愛，同時是最為卓越的，我們皈依的主、神或者是菩薩，在祂所具備的各種功德當中，最為究竟的功德就是愛(慈悲的功德)，佛教雖然不承認造物主的存在，但是在佛陀的所有功德中，最為首要且絕對重要的還是慈悲和智慧兩種功德。由此我們可以得知，每個宗教都認定對人類而言愛(慈悲)是最重要、也是最為尊貴的特質。所以都

會宣揚自己的主或神是慈悲所化現，任何的宗教都不會認為自己的主或導師瞋心很重，也不會說他很吝嗇，因為大家都清楚那些是惡的源頭，宗教所共同稱頌的是愛(慈悲)與智慧，特別是悲憫，一致被讚頌為至高無上善的美德，因為所有的宗教都教導愛(慈悲)，所有有宗義的宗教都有能力幫助我們人類，畢竟宗教最終極的目的就是幫助眾生，因此宗教間彼此的相互友

好與合作，我認為是很重要。同時也一直致力於宗教之間的對話與交流，今天想和各位談談慈悲的重要性，同時簡要地說明慈悲之所以珍貴的原因。

【如何培養愛與慈悲】

暫且不從宗教的立場，而先從世俗倫理的觀點來談如何提升愛與慈悲的方法。

「慈悲」如同前面提到的，我們打從哇哇落地就生長在慈悲的關懷中，如果缺少母

親或週邊的人對我們的關懷照顧，我們是無法存活下來。不只是人類，即使是動物，只要是由母親養育成長的生命，都必須在母愛的保護下才得以生存。例如，生命科學的科學家們發表的報告中曾指出，出生的嬰兒於最初的數周在母親溫存的懷裡成長，是人類成長過程中非常關鍵的時刻，初生的幾週內，腦細胞大量的發育，腦部發展得非常的快速，這段期間母親的體溫

是非常重要的，很明顯的，他人的慈悲對身體發育有極大的幫助，這都是有科學研究數據而證明的事實。稍微長大些後，孩子的發育階段中，如果家庭散發著慈悲的氣氛，就能夠培育出身心健全又快樂的兒童，孩子因為身心健康快樂，學習能力也會比較好。比如科學家們曾經針對猿猴進行分組研究調查，一組是由母猴養育的子猴，另一組則離開母親的襁褓，接著觀察

這兩組的發展，結果顯示由母猴撫育成長的子猴很愛嬉戲，表情顯得快樂，個性也大多開朗而溫厚；而另一組則比較遲緩，與母親分離的小猴子比較不愛玩耍，個性顯得易怒而且暴躁。可見與生而來的慈悲非常的重要。所以請多多思惟和研究慈悲的重要性。像我們人類是由母胎孕育而出，喝著母乳成長的胎生動物，另外靠母親孵育的卵生類也幾乎都需依賴母親的哺

育才能生存，像這樣的胎生和卵生動物其間慈悲的關係自然會強烈些。雖然在卵生動物中也有些母子關係並不如我們所認知的那樣，像有一種龜類，母龜產完卵就離開了，小龜的未來全憑自己，母親完全不會再關照牠了，孩子的成長全然靠著自己，完全不依賴母親，媽媽無須餵奶或以食物來餵養，這一類的生物即使未來母子再度相遇，大概也不會產生慈愛吧？！這

類的物種在牠的成長過程裡並不仰賴母親的照料，天生不依靠母親成長的生物，我想應該是不會有慈愛等特質的。換言之，我們之所以有慈悲，或許與媽媽很有關連，是引發自母親身心的，我們可說是生長於母親對孩子的慈悲關懷中，順道提一下，世界上的人口成長甚多，一千年來人口增加了許多，特別是近百年來更呈倍數的成長，日本這樣的小型島國人口也是非

常的多，這也是母親們從內心深處付出愛心守護孩子的關係，所以人口明顯的增加。如果許多母親生下孩子卻不給予母愛，甚至施加虐待，隨時有損害孩子之心，那麼就不會有人口過盛的隱憂，不會有的，無須憂慮會發生人口過盛的問題。事實上，慈愛是與生俱來的，是人類自然的情感，母親灌注於孩子的愛完全是自然的表露，於是世界人口就不斷地增加，最近

人口持續增加的問題形成令人擔憂的事實。像這類的慈悲是與生而來，並不是有宗教信仰的媽媽才有慈悲，缺少宗教信仰的就沒有，不論是否有信仰，所有的母親對孩子都是關愛有加，回顧一下我們的人生，孩提時代如果家中缺乏溫暖、氣氛不好，家庭成員間時常發生齟齬，或者是有心結，在這種缺少關愛的環境中成長的孩子，即使長大成人也很容易由於過去的經

驗，而很難對他人表現出慈愛，或是生起熱心助人的心。年幼時如果缺乏慈愛的呵護，長大成人後也容易成為缺少同理心，性格冷漠的人，這樣的人生通常也是乏味的。相信各位都有經驗吧，我們生病就醫時，通常並不會在意醫術是否高明，反倒是醫師的看診態度如果是和善親切的，病患就能安心，而且能以輕鬆的心情接受治療，反之如果醫師的態度冷漠，臉上不帶

絲毫笑容，那麼醫術即使再精湛也無法安心地接受看診施藥；或者最終我們面對死亡之際，我們都清楚自己即將逝去，其餘友伴們仍將繼續活著，眼見即將生死永別，天人永隔，一個行將死亡，一個仍將活著，面臨生死的永別，爾時所有溫情都將隨風逝去，值此死亡時刻，如果身旁圍繞著關懷與慈愛的親友，行將逝者的內心也會感到快樂的。

因此慈悲不論是從人生的開始到盡頭都是我們最為重要的依靠，此外，慈悲是無法價購，祂是非賣品。若說要花錢買慈悲，一定會遭人嘲笑，認為是個瘋子，同樣也無法到醫院請醫師為你打一針會生起慈悲的針劑，或為你進行植入慈悲的手術，此外也無法憑藉外服藥物，或靠法律條文滋長大家的慈悲心。但是，慈悲卻是我們人類所不可或缺的，慈悲非常的重要

而且有很大的利益，我們要如何才能培育慈悲心呢？

首先，要多思惟慈悲心，調整自己的想法讓心熟悉慈悲，並且重視慈悲的價值，如果修持慈悲，慈悲心會越來越強大，因為慈悲的種子原本就存在我們心中，想要修習慈悲，重視慈悲的話，就先要肯定慈悲的功德。慈悲的反面是記恨、嫉妒、損害、貪婪等惡心，我們要研究清楚這類

惡心所引起的過失及害處，如果心中能夠真正體認慈悲確實能讓自己得到益處，同時也是能讓自己幸福的心，如果對此得到肯定時，自然就會積極地努力培育慈悲，而且會在修持慈悲心時充滿喜悅，忿怒、瞋恨及嫉妒等的情緒是既無助益又有禍害的惡心，有了如此的認知，心中就能慢慢地產生好的變化，現在讓我們嘗試以不同角度來思維。首先第一點，近代的物質極

度地開發到不可思議的地步，幾乎發展到不虞匱乏的程度，我認為日本也好、美國和歐洲也好，生活水準很高，物質條件也很好，但是這樣的社會裡仍然有很多人快樂，在日本，有些人因為不堪精神的困擾最終選擇了自殺，也有人不願意見任何人，將自己關在房中，選擇孤獨度日，即使不乏物質的享受，但是心中有苦的人卻仍然很多。在過去的兩個世紀中，大約是

19、20 世紀左右，20 世紀的中期到後期，大家努力發展外在的物質，各地隨著知識的提升，醫療水準有長足的進步，經濟等方面也都有很好的發展，造就了極好的生活條件，但是我們努力的方向始終只停留於外在的發展，卻不怎麼思惟如何增長內在的功德。因此物質是有很大的發展，依著物質的進步，身體的痛苦是減輕了，雖然增進了生活的舒適度及感官的享樂，可

是由內心的分別而生起的不快樂不但未見減少，有時反而增加了，會有這類的困難。

近代由於教育的普及，大家也都重視知識，因此有了好的成果，不過問題是人們只重視知識的教育，卻忽略了德行上的教育，疏忽了善心的發展，對此遠不及於對知識的重視，同樣地，我們學習佛法時也是如此，只從智慧層面讚揚佛陀的功德，卻略而不談慈悲，我們感受不到慈悲的價

值，也輕忽了慈悲的必要。片面著重知識的結果，導致三寶的內涵中僅偏重於智慧而放棄了慈悲。外在的知識固然很重要，但終究是為了人類的享受，只要生而為人，慈悲的養育是彌足珍貴的，我們若一直為物質發展所牽而漠視慈悲的價值，社會上將很難有安樂可言，所以兼容並蓄地發展外在的物質和內在的慈悲是非常重要的，也是必需的。接下來第二點，我們可

以來思維科技的發達，科技發展的基礎是依循分析調查來達到事實的證明，我認為這是個非常好的方法，對事物的真相能夠有真正的了解，並且依此盡力地為世界做出貢獻，我覺得那就是科學的成果。反之若由有害、破壞性的動機來操作科技，運用在顛倒、毀滅性的方向時，就會替世界帶來極大的危險，就好像 2001 年 9 月 11 日紐約和華盛頓的恐怖攻擊事件，一架裝

滿汽油且載滿乘客的遠程客機，以這樣的客機充做炸彈，全然不考慮眾多旅客的生命，實在是很匪夷所思的想法，策畫這種慘烈行動的人顯然經過深思和精細的計算，不僅要想得出來更有兇殘的心思，而執行那麼危險的計畫若非有極大的決心和衝動，也是做不出這麼驚世駭俗的事。這麼縝密的計劃少說要經過數月、甚至數年的思量籌劃，完成此舉更要有極不尋常的

衝動，然此股動力卻來自極大的害心與仇恨，才會促成這個令人痛心的事件發生。所以若非科技的發展就不可能利用飛機，又即使有科技少了縝密的想法規劃也不可能，同樣沒有仇恨的動力也不行，這一切的根本都取決於衝動和仇恨，因此我們可以很清楚的知道，仇恨的動力是來自於猛烈的瞋恨心及報復的心緒。如果近代的科技和人類的理性受到熾盛的煩惱力所掌控

時，就會造成令人驚恐的錯誤結果。

此外，最近的遺傳基因科技，以基因複製動物所可能衍生的危機問題也令各界爭議不休，但是，我認為最重要的還是起心動念，如果本著賢善利益的心，運用科技改進生活當然非常好，確實能夠得到利益的，但是科學與機器的發展如果被惡心所操控就會很麻煩，也很危險。例如核子物理非常不可思議，可以解析到極細微的

程度，這都是靠高度的智慧發展來的。問題是，用這些技術製造出的核子彈，為人類帶來了無盡的禍害，在這個世界，人類第一次受到核子爆彈之害的子民正是日本，這真的令人感到萬分悲傷！我曾經拜訪過廣島，一進到原爆紀念館參觀馬上就毛骨悚然、驚愕不已！當我看到原爆被害者的紀錄照片時，立即被那種慘狀嚇住，而且感到悲慟。我也曾到醫院探望原爆的

受害者，那真的是令人感到非常心痛，由此我們可以十分明白，科學若運用在破壞的層面，就是這麼恐怖。近年來，冷戰的結束減輕了國際間的緊張關係，但是各國所擁有的核子武器的威力卻足以摧毀地球好幾回，如果人類是以善良的動機，為了和平而運用科技，人類就可以得到幸福與安詳，反之如果動機是有害的，就非常的危險了。思考以上的理由，慈悲確實很重

要。第三點，從二十世紀末以來，反戰運動愈發地高漲，人們也愈來愈提倡世界和平的想法，通常和平運動都以釋放鴿子為象徵，為了施放許多鴿子，必須先要抓來許多的鴿子，了解嗎？我不知道如此一來，是否和平真的會到來，不過，把鴿子捉了又放，鴿子也真是忙碌。隨著世界和平運動的日益高漲，日本的反戰運動也非常熾熱，人們追求和平的主張堅強且不

變，這確實是很重要！

【非暴力才能解決問題】

接下來，我們檢討戰爭。戰爭是一種反覆不斷的暴力事件，只不過那是被國家法律所承認的合理暴力，戰爭是一場大規模的屠殺，任何戰爭幾乎都是予以合理化的一種暴力行為。基本上我認為戰爭是違反人性的，愛與慈悲才是真正人類的本質，也是人類幸福的最根本要素，而戰爭

是人類陷入了錯亂的狀態所引發的。最近國際情勢緊張，問題重重，事實上，這也是我們人類所製造出來，是世界上的每一個人。因為同是人類的困難，世界整體的利益是相互地依存，不僅是國與國的關係，洲際與洲際之間也都是互相依賴，不論是在經濟或環境，整個世界都是唇齒相依。往昔，人們認為各國都是各自謀求自己國家的利益，只要打敗鄰國，贏得勝利，

就可以奪得許多覬覦的東西，而今世界的情勢是互相依存的，鄰居國就像自己的肢體般，如同是身體的一部份，攻擊鄰國等同於殘害自己的身體，互相爭戰的時代已經結束了，這也是反戰運動能得到高度回響的原因，但僅僅是阻止戰爭仍然解決不了問題，戰爭的本身就是因為遇到問題，為了解決問題才引發戰爭的，所以我們必須尋求無害的解決方法，要採取可行的方

法，一定要用非暴力的方式解決。

我們要提倡非暴力，在無害見及無害行日漸增長的同時，也要能夠採用無害的方法來解決問題，要尋求這種的方法，同時必須依靠這樣的方法，這就是所謂的對話。對話的基礎在於認清事實上彼此間是互賴的，要清楚認識這一點，要認清我們同為人類，在此基礎上，同時思考自己及他人的利益，要有雙贏的想法，即使自己

吃點虧也要能為雙方的利益而對話、讓步，只有非暴力之道才是解決問題的方法，所以我們要堅持這個信念。舉凡家庭、國家、大至國際關係，小至於個人的問題都要用溝通來解決問題。當內心遇到極大困難，也要用非暴力的方法盡力地解決，只有對話協商才能真正解決問題，對話需要勇氣，必須將對方的利益，以及對方的難處當作是自己的責任，積極的面對並解

決，要以慈悲關懷對待對方，這比什麼都重要！我們要明白對方和自己都是人，都想追求幸福並遠離痛苦，進行對話協商中，最重要的是內心要抱持著縱使自己會吃點虧，最終也一定要讓雙方得到雙贏的信念。暴力或非暴力不僅是外在的行為，主要仍取決於內在的動機，傷害的動機所作的一切都是有害的，而無害慈悲的動機引生的一切行為都屬無害！

當然我們也可以說表明反戰的實際行動是基於充滿慈悲的善良動機，我常思考這個問題，也經常對大家說二十世紀是相互施暴的世紀，既是戰爭也是流血的世紀，進入二十一世紀我們必須展開世紀的對話，這是主張溝通的世紀，我們都了解戰爭是愚蠢的行為，在溝通的世紀裡不可仰仗武力，要以和談取代戰爭，所以必須解除武裝。首先要解除外在的武裝，逐步

地也要解除內在的武裝，二者同時並進是非常重要的。解除內在的武裝不是透過祈禱或冥想，而是要藉由教育來達成；外在的武裝解除、裁軍則要分段，階段性地進行裁減軍備首先要禁止核子武器，接著禁止買賣武器，第三逐步減少攻擊性的武器。最近歐洲成立了德法聯軍，是由德國和法國結盟組成的軍隊，我們亞洲即使現階段不可能，但可以先慢慢地在心中醞釀

些構圖，比如如果能聯合南北韓的軍隊，戰爭的威脅就會大大地減少，然後慢慢的擴大到日本、中國，再加上韓國，結合成一個聯合軍團，也是不錯！雖然很難在近幾十年間實現，但只要我們心中持續地思考這些問題，未來一定會出現希望。就像建立歐盟經濟共同體一樣，或許也有類似歐洲議會的制度，先慢慢地建立「區域聯軍」是一個相當符合現實的方法。

第四點，讓我們來探討貧富的差距。

我們先來看這個世界的一般平民百姓，北半球很富裕，南半球卻很貧窮，兩者間的差距極大。即使是在同個地區，貧富間也有很大的懸殊。最近，在社會主義的中國也出現極大的貧富差異，以社會道德來看，這不是好的現象，就事實而言，極大的貧富差距不僅讓社會動盪不安，也會令世界不安，這些都是值得深思的問題。同

樣環境問題也是，我們通常都得依賴地球的資源才得以存活下去。保護地球有限的資源雖然是我們人類的責任，但一般的時候，我們並不了解它和我們是習習相關，所以要稍微改變我們的生活習慣，養成節約與知足的生活態度。此外，世界人口不斷地攀升也是個警訊，所以適度地控制人口是非常必要。還有即使是使用自己的財產或物品時，也不要忘了守護環境的重

要。總之，為了保護全人類，我們有必要努力增加內心的愛與慈悲，也要將眾生的幸福當成是自己的責任一肩扛起。總結今天，我希望向各位傳達的是慈悲心的理由及力量，還有慈悲心要擔負的責任，以上關於慈悲的介紹，在這裡結束，謝謝大家！

最後，如果各位認為，今天談話的內容還有一點價值，就請將它放在心中思惟及探討，如果認為一點幫助都沒有，就請

當場忘了吧！現在還有時間，可以讓各位問二個問題。

【問答】

【問】: 請問 法王你也會生氣和發怒嗎？

如果有的話，又是如何控制，讓心平靜下來？

【答】: 當然，我也會生氣，甚至有想要發怒的時候，生氣的時候，我並不去理會生氣的情緒，任由它在心中來來去去，雖然有時候會停久一點。生氣以及不愉快的感覺，只是當下一時的情緒反應，我認為每天維持

寧靜、平穩的心來過日子比較重要。如此一來，即使執著或憤怒等情緒出現時，也能馬上平靜下來，即便情緒再度出現，也會再次地平息。於是乎，激烈的情緒就不會停頓在心中，像這樣，我們可以很清楚的知道最重要的是，平時就要修煉自己的內心，接著，我們再去探討研究煩惱會為我們帶來多少的苦果及麻煩，可以不要從宗教教義來探求，而是對照自身的經驗去推敲思惟，相信就能很清楚明白煩惱的破壞力，如果自己已經可以完全了解煩惱的破壞力，當煩惱再出現時，受它干擾的程度就會大大減低。就我自己本身而言，平時最主要以《入菩薩行論》的菩提心做為修持的教授，稍微做些這一類的修行，在論中有一句頌詞是「乃至有

虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦。」思惟體會這些語義，會非常有幫助。當我沮喪、悲傷，或失去勇氣時，總能給我極大的鼓勵及勇氣，不管在什麼時間和空間，這句頌詞就是我心中最大的支柱！

這位小紳士，你有問題要問嗎？

【問】：達賴喇嘛先生，你有夢想和願望嗎？

【答】：從長遠而言，我會希望每個人都幸福，特別會希望藏人幸福，希望藏人能夠幸福。

【略述佛法的發展】

今天我要向各位介紹佛法，通常我在解說佛法時，會分成兩個部份，佛法的興趣和實踐的方法。

首先先要解釋佛法的教義，在日本，你們仍然延續著佛教的傳統，傳統信仰是以佛教為主，佛教在此非常的普及，你們是佛教的法友，今天能夠向各位法友講授佛法，內心感到非常高興，像中國、日本、

泰國等，世世代代沿襲著佛教信仰，也都很尊崇佛法，而西方國家傳統的信仰主要是猶太、基督教和回教等，我常常說維持自己傳統的宗教會比較好，我也常說最好不要改變自己的宗教。且不談你們本身是否虔誠，你們的祖先大多信仰佛教，都是佛弟子，現在就讓我為你們介紹祖先傳續而來的教法。

佛史記載至今已有二千五百年了，二

千五百年前佛陀來到此世間，(成道後)初轉四諦法輪，梵典記載有著三轉法輪。初轉法輪時教授「四聖諦」；二轉法輪教導了《般若》；在三轉法輪時，教授與般若意趣相同的《如來藏經》，以及別於般若意趣的《解深密經》。整體而言，佛教經典都是以巴利文和梵文兩種文字記載，在梵語典籍中有顯宗和密宗兩個部份。龍樹菩薩出世以前，有人持著大乘非佛說的論點，但是，

龍樹菩薩等許多偉大的智者提出明確地論述證實「大乘是佛說」的論點，同樣的也有人說密法不是佛說的，但是後來也有具量的修行者，依論理有條理地證明了密宗是佛說的論點。之後，佛法漸漸廣泛地普及至整個印度國土，在佛教興盛的歷史潮流裡，整個佛法的教導、弘揚與護持的歷史中，後期是以那爛陀寺為主流的權威代表，而西藏流傳的佛法很明顯的是來自於

那爛陀寺。

第八世紀當佛法正開始在西藏普及時，那爛陀寺的大學者寂護論師親赴藏地，為佛法在藏地的弘揚，立下重大的貢獻，他也是量論和中觀最具權威的學者，之後，寂護論師的弟子，同時是中觀的大學者蓮花戒論師也被迎請到西藏。這兩位優秀的佛法大學者，在西元八世紀被迎請到西藏。接著大約在一千年前(11世紀)，

阿底峽尊者來到西藏，尊者早期曾在那爛陀寺學習了很長一段時間，之後在大菩提寺擔任住持，教授佛法。後來在西藏弟子不斷的祈求下也來到了藏地。以他們二位為主，許多的印度智者及偉大的成就者都先後來到西藏，此間也有許多藏人學者到印度學習語言的翻譯，學成後陸續地譯出經典「甘珠爾」一百多卷，及論典「丹珠爾」二百多卷，這其中也有少部份可能譯

自漢文典籍，其它主要的是譯自巴利文及梵文的經典。由此，我們可以確認西藏的佛法傳承自正統佛教權威的那爛陀寺，那爛陀寺具備大乘、小乘及密乘，三乘圓滿無缺的佛陀教法。

【佛法的心要 - 緣起見與無害行】

通常我在介紹說明具足大小二乘及密乘的佛陀的教法時，時常強調佛陀的心要是「緣起見」與「無害行」。所謂無害行中

的「害」與「無害」基本上是取決於我們的動機，無害行並不只是指表面行為的無害，而是出於對他人心中懷有慈悲，而不忍加害才是真正的無害行。無害行本身有兩個層次，首先是由於悲憫而不加害於人，再來是由於悲心的增長而全心全意地想成辦利他事業，這就是真正的無害行，也就是非暴力。

大、小乘指的又是什麼？二乘中的小

乘基於悲憫所以不行損害之事，同時為了成辦自己的解脫，努力修行；而大乘更要勵力地增長悲心，從而成辦利他之事，為了實踐利他的事業，因此需要成就利他的必要條件，也就是「遍智」，所以而說了無害行。行持無害行有什麼理由嗎？修行之道即在於實踐。但前提必須是一切所行皆以慈悲為動機的無害行為根本。中觀宗認為所有的物質都是依賴因緣而生，即使是

解脫和佛果位，都是因緣所生，既不是無因生，或常因而生，也不是來自於造物主，而是來自於法性，能夠成就自果因素的因緣，就是所謂的因果緣起。

此外，中觀師對緣起見還有更深一層的解釋，那是什麼呢？所有有為或無為的任何法都是有分，而非無分，只要有分，都必須依於原素才能形成自己的本質，無法不依賴組合條件而有的。如有分依於自

己的原素而有，即使是原素，也要依於有分而安立。另外像「長」是因為「短」的存在才能成立，同理，短也是因為有長，才突顯其短。也就是說，事物必須依賴於他者才會成立，沒有任何不靠依賴而成立的，這就是依於因緣而安立、依賴因緣而有的一類緣起。此外，月稱菩薩解釋龍樹菩薩的不共意趣時，談到境的本身並非真實存在，是依於名言的安立才有的，這就

是名言安立而有的緣起，也是中觀宗對緣起的獨特見解。名言亦無自相的中觀緣起見，沒有任何境方面的有，一切都是名言所安立的。是因為名言的安立，依賴著名言之緣而起，因此緣起有三種層面的解釋。這就是為什麼必須實踐無害行的理由。心性光明的，所以垢染是可以盡除的，完全清除心的塵垢，進而成辦解脫及佛果，以上解釋了佛法的「見諦」。總之無

害行及緣起見，才真正是佛法的見諦。

龍樹菩薩在《中論》的結語詞，因由感念佛恩而說道「何者由悲心，斷除一切見，賜我聖教義，釋尊我頂禮。」這句讚頌稱揚佛陀的智慧與慈悲的功德。佛陀從初發心開始，積集三大阿僧祇劫的資糧直到成就無上菩提。我們可以說，佛陀是大悲心的化現，又依於大悲的因，而有了大轉法輪之果。此外，是基於什麼緣故，所

以轉法輪呢？那是因為有情之苦，無法僅由佛陀的加持而斷除，如果想滅掉苦，首先要先去苦之因，才能獲得離苦之果。就像前面講述的因果緣起，當追究苦樂之因素時，我們自身所經歷的苦樂皆起因於往昔所造之業。

業有身所造業、語所造業，及意所造業等三種，這些業都源自於心的動機，有不調伏之動機所造之業，也有調伏之心所

造作的業。苦等是來自於不調伏的動機，而這種讓心不調伏、讓心不寧靜的心稱為煩惱，顛倒的煩惱來自分別的增益，也就是與事實不符的增益，由於非理作意的分別增益，進而產生顛倒的想法，並由此造作了惡業，世尊在以大悲心為因的前提下，從而有轉法輪的果，佛陀為什麼要轉法輪呢？是為了宣講正知見！依循不顛倒的見解，斷除有情心中的顛倒見解，經由

斷除顛倒見解引生的業，從而讓有情從苦果中得到解脫，所以，龍樹菩薩才讚頌世尊，「何者由悲心，斷除一切見。」佛在初轉法輪時開示苦諦、集諦、滅諦與道諦，以四諦開示了事實的真相，而事實的真相是什麼呢？

【離苦得樂的方法 - 四諦法】

我們很自然的都有離苦得樂的希求，我們也都有離苦得樂的權利，但是，離苦

不能單靠發起願斷一切苦、願離一切苦的祈求來達成，必須先要了解苦的原因，進而斷除產生苦的因素，這樣才能從苦中脫離。同樣地，快樂也無法單靠發願而達成，快樂是要自己去追求、努力才可以獲得。

那麼苦及苦因、樂及樂因的真相是什麼？

苦與樂也是依賴於因緣，是由因果緣起所產生的，在符合事實的前提下，我們所希求的離苦得樂，該怎麼來取捨呢？因此談

到了要知苦、斷集、證滅、修道等四諦的取捨。

首先，要認識什麼是苦(苦諦)，所謂的苦有三類：苦苦、壞苦及行苦。認識「苦苦」從而想脫離，這種對苦苦是苦的了解，就算是動物也都會有的；其次，壞苦是指有漏之樂，認識到有漏之樂是苦，追求較高層次禪定的外道也有從壞苦中解脫的想法，例如四禪以上的(外道)，他們捨離樂

受而希求捨受，不僅了解壞苦是苦，而且也能暫時遠離壞苦，但佛教主要講的苦是「行苦」，我執是輪迴的根本，只要還有我的存在、我是主宰，只要沒有從因我執而取得的五蘊身中解脫出來，是無法避開行苦的，而且這個苦會持續地存在，這個苦就是「行苦」，所以，一定要清楚認識什麼是行苦，要打心眼裡將煩惱視為仇敵，就必須了解行苦，了解行苦之前，很難真正

的視煩惱如仇敵，正因為如此，世尊開示了先要認識苦(知苦)、再去消除苦的因(斷集)，由於苦是苦因所引起的，所以要先了解苦因，才可以有方法滅除苦的因。

接下來是達到苦的息滅(證滅)，斷除某種所斷的斷德，就稱為滅諦。它無法自然地滅除或自然斷盡，如果沒有對治，相續仍會繼續，必須透過對治力徹底斷除後，才是「滅諦」，這種斷除某一所斷的斷

德，是應須獲得與證得的。

為什麼我們要解脫呢？因為我們都希望安樂，快樂不僅僅是（一般的）樂受，而是要能夠永遠的離苦，才是究竟的安樂，所以樂是需要成辦、要證得的，所以要證滅諦！接下來要探討，滅諦是能夠證得的嗎？

佛陀在二轉法輪講般若經時，詳細地解說「我執」，決斷「我執」確實是有有力

的對治以前，首先先要釐清煩惱的根源是不是我執，當肯定了以後，那麼我執有對治品嗎？我執所執著的是事實呢？還是與事實相矛盾呢？這些要好好地觀察，在釐清我執所執著的係與事實相違以前，先要認識事實的真相。世尊在二轉法輪中，很清楚的解釋了事實的真相。所謂「諸法皆自性空」即是究竟實相，經由觀察事實真相而獲得通達時，就能明了什麼是對事實

的顛倒執，不與事實顛倒的慧就是倒執事實的對治。為什麼會是對治呢？這就好像「光明」與「黑暗」，光明能對治黑暗，光明現起的時候，黑暗會瞬間消失，而為什麼能成為它的對治呢？這是因為兩者互相的矛盾，黑暗與光明有著一方是正，一方是反的矛盾，同樣的，以相續而言，熱和冷是無法同時持續的，當冷的強度增強時，熱度就會減弱，而熱度增強時，冷的

強度也會降低，兩者的相續無法同時存在，所以從相續上來講也是矛盾的。我們的心也一樣，而內心互相矛盾的情況，指的又是什麼呢？

雖然心並沒有如外色般的矛盾，但卻有所執上的矛盾，假設，我們的心緣著相同的所緣，例如緣著花，雖然緣著是同一朵花，卻也會有這是紅花，或這是樹木的想法，雖然看的都是前面的一朵花，可是

所持的看法卻不同，一個心認為那是紅花，另一個心認為是樹木，雖然都是相同的所緣，執持的境卻截然的不同，一個心識說這是花，另一識則說是樹，所執取的兩個相是相違的。同樣，緣著相同的花也會有好或不好的不同想法，會有類似的互為反面的執取識，因為所執的矛盾，就會產生相互的違害，這就是所謂內心的矛盾。識執取的如果符合於事實，就是量識，

反之執取的識如果與事實不符，甚至與境相互矛盾時，這個識就是「顛倒識」。而所謂的我執，就是與事實顛倒的識，了達真實的識，是不與事實顛倒的，量識所執的如同事實一般，因此當生起如同事實一般了達的真實慧時，當慧一生起來，而且越來越強大時，宛如黑暗般與事實顛倒的我執，就會減弱，這二種對立矛盾的心識會互相削弱彼此的力量。

佛陀第三轉法輪在《如來藏經》中宣說心的本質是光明的，讓我們來觀察我們每一天、每一天的生活中，雖然也會有貪著和憤怒的時候，但多數的時間裡是沒有貪瞋情緒的，並不是只要有心識，就會有貪、有瞋，不僅如此，有時候也會有和貪瞋相違的心，如同對某個境生起了瞋心，同樣也能對這個境生起慈心，雖然憤怒與慈愛的心並非同時間生起的，在我們的心

續中，仍然是持有慈心的，這點意謂著，如果瞋心是心的本質，那麼對他人慈悲關愛的心，也就絕對生不起來，關於這一點，我們可以從自身的經驗觀察到，當我們擁有的這種能夠了別境的心性，如果受到悲心等善心的緣助，就能化為善心，當遇到執著及憤怒等惡緣時，心就會變成具煩惱、成為不調伏的，心會是如此的。心的本質是光明的，本性上並無可離的塵垢，

心性是有垢染的，雖然一時被塵垢所遮蔽，因為垢染有強而有力的對治，所以是能被斷除的，也因此滅諦是可以達成的，若要更加詳細明了初轉法輪所講的滅諦，就要給合二轉法輪的性空，和三轉法輪中如來藏義所說之光明心性二者來作思惟。從這兩種教法，我們可以肯定解脫是真的有的，也可以肯定解脫是可以成辦的，那麼解脫的內涵又是什麼呢？從龍樹菩薩的

《中論》我們可以得到答案，其中談到「盡業煩惱邊」，只要以對治業與煩惱的方法加以對治，當完全息滅、究竟斷除煩惱之時，也就證得了解脫，而解脫的本質又是什麼呢？就是所謂的「心性真如」，當染垢完全淨除，現起的心性真如就是「解脫」，這就是龍樹菩薩所說的「盡業煩惱邊」。

那麼如何斷煩惱呢？聖提婆在《四百論》談到了斷除煩惱的道理「如身中身根，

癡遍一切住，故一切煩惱，由癡斷隨斷。」

就像身體內佈滿感覺神經一樣，無明存在於所有的煩惱中，所以只要斷無明就可以根除煩惱，「無明癡」是煩惱的根源，將非實有執著為實有的心就是無明，滅除無明以前，先要能理解「緣起」，透過對空性的了解，就會明白執實有的心是顛倒的，接著不斷反覆思惟緣起的義理，必須由緣起義而現證真如，由現觀從而現證空性，偈

頌裡談到，若能持續如此地串習，最終一定能斷除無明，如頌中所說「若見諸緣起，愚癡即不生，故一切煩惱，癡斷故皆斷。」

只要理解緣起，無明就不會生起。

接下來，我們來說明龍樹菩薩在《法界讚》中談論到心性的光明「譬如火浣布，處火能離染，垢去布猶存，光明轉瑩淨。」

《法界讚》中以石棉衣為譬喻，知道石棉衣嗎？石棉衣是說我們原本就有的俱生原

始的光明心，雖暫時被我執等染污，以致無法看到事實的真相，但是我們可以藉由佛法的智慧清除心中的垢染，原始光明心本身就具有能真實見到萬物萬法原本樣貌的智慧，它是不生不滅，而且一直都與我們同在，所以即使暫時無法見到萬法的真實相貌，但我們可以藉著佛法教導的對治方法來淨除心中的污垢，因為心的垢染是可以清除，這裡非常清楚的講塵垢是可離

於心的。

而何謂「緣起」呢？聖提婆在『四百論』中提到「依何者而有，此非有自在。」一切法的法性都要依賴他法才能存在，只要必須依賴他者才能存在，此依賴者本身是無法獨立存在的，從本質上來說，這就是無自性。接著又談「此皆無自主，故爾無有我。」既然所有存在的現象都是依賴他者才存在的，所以也就沒有獨立存在的

我，如果執著有一個獨立存在、實有的我，就是顛倒的見解。若是緣起的法，必須是依賴的關係，如果認為自體可以獨立存在，也就意謂著不須與他者相依。依賴與不依賴是對立的兩方，二者不僅是單純的矛盾，而且是完全的相反，「依賴」與「非依賴」只能選擇一邊，沒有第三邊的可能性，如果仔細地觀察，就能夠清楚的了解一切法都是緣起，對此要能有所了解，如

果能理解萬般皆緣起，就可以篤定一切萬法不可能獨立存在。不論是我們心中所現起的，或是外在所體驗，亦不論是存在於外界的萬物，或是內心所體驗的萬法，當心中認為現起的現象是真實有，像這般視萬物萬法的相為真實不變、可以獨立存在的心，就是錯亂的心，這樣的執取不只有錯，而且是完全的顛倒，這就是所謂的我執。我執是可以消除的，只要我們以前面

談到的意趣如理地思惟，我們心中所持有的煩惱，這等苦的因素是可以滅除的，可以藉由消除苦因而達到解脫，止息所有的苦，因此佛陀在《大乘緣生稻桿喻經》說：

「若見緣生即見法，若見法即見如來。」

這裡講的緣起分二種「現分緣起」及「空分緣起」。如果理解「現分緣起」這類因果緣起，也就見到了業果的不思議，亦即是了解世俗的真理，其最終的結果是可以成

就佛的色身；如果理解「空分緣起」這種細分的緣起，就能見到真如甚深空性，最終可以現證佛的法身。二種的緣起法中，「現分緣起」夠見到業果不欺的「世俗諦」；「空分緣起」則能通達甚深空性的「勝義諦」。

龍樹菩薩的《法界讚》談到：「所謂無常苦空者，以此三事淨治心，最勝淨治修心法，即是無有自性法。」為了淨治我們的心首先要認識無常、苦，以及沒有獨立

自主的法存在，本質上是諦實空，要讓我們的心習慣以及理解這種粗分的無我。以上前兩句是屬於世俗的真理(世俗諦)，後兩句屬於究竟的真理(勝義諦)，只有透過對甚深空性的理解，才能從根滅除心中的我執垢，也才是最究竟的方法，所以一定要修行代表世俗真理的方便，還有代表究竟真理的智慧這二者，因為要證得佛果菩提的因，就是方便與智慧。換句話說，要

以福德與智慧二者做為修行的資糧，同時也必須依此才能達到佛的果位，對此龍樹菩薩在《六十正理論》的最後說：「以此之善根，回向諸眾生，集福德資糧，顯得福智身。」滅諦主要是指斷除因煩惱障所引發的苦，從煩惱的枷鎖中脫逃出來，不再受到煩惱的支配，但因仍有煩惱的習氣，所以是一時的解脫，當煩惱的習氣，也就是所知障完全斷滅時，殘餘的苦絲才能消除殆盡，得到究竟的解脫，證得佛的自性

法身。所以如果祈望得到滅諦解脫的成就，就一定要確實地實踐道諦中所指出的全面消除苦因的方法。

所謂的道諦也有二個層次，一個是現證無我的智慧，另一個是《法界讚》所說的「心性光明」，這必須要了解萬法無自性的道理，如果只修持現證人無我的道諦，雖然是可以消除煩惱障，但是若要淨除所知障(習氣)，僅僅修習人無我空性是不夠

的，還必須要積聚廣大的福德資糧，做為修習空性的助力。要如何才能聚集廣大的福德呢？首先不可以先考慮自己，必須要為了盡虛空遍法界的無邊有情來修行，我們的心要這麼觀想著，如果為了無邊有情修道時，所緣就會非常廣大；為了成辦無邊有情的利樂，所做也會非常的廣大。為了希求成辦無邊有情的利樂，因為心懷眾生的意樂，能夠產生巨大的威力，聚集廣

大的福德，因此如果以菩提心來修空性，這種現證空性的成果，就不僅是解脫而已，而是能夠現證永斷二障的法身。所以滅諦中的主要滅諦有解脫及法身兩種成就，都是各自永遠斷除所該斷盡的障礙後，達到的境界。煩惱障永遠斷除後，所得到的境地是「解脫」，所知障永遠斷除後，所得到的境地是「法身」，而達到這兩種成就的修行方法就是道諦，就是現證無

我空性的道，因此稱滅諦和道諦為法寶，而心中具有法寶功德的補特伽羅稱為聖僧，當聖僧斷除所有的障礙、現證所有功德時，名之為佛寶，在佛教裡，被稱為三寶，三種最殊勝的寶貝，指的就是這三寶。熱切地想要認識三寶，想要解脫，且走在修行道上，力行實踐的人，就稱為佛教徒，教導這種修行的方法，就稱做佛教，是不是佛教的修行者，並不是看有沒有穿上法

衣，內心若沒有解脫的歸趣，是無法成為佛教修行者的。

從前西藏有一位善知識，名叫博多瓦，是一位有神通的修行人，有一天他來到某一寺院朝聖，由於他有神通，能夠看穿寺中的僧侶的心思，也能清楚他們各有多少證悟，於是他說：聚集在此的僧眾裡，坐在最前排上座，戒臘是長老級的人當中，還有未入佛門，不是佛弟子的，博多

瓦就說因為欠缺清淨的皈依心，雖然他入寺的年數最長，即使身居僧團的上座，因為皈依心的不清淨，所以不能說他已入佛門，是一位修行的佛弟子，不能只因為穿著僧袍，就認為已入佛門，是佛法的修行人。以我本身而言，我在 5、6 歲左右就穿上了僧袍，雖然那時我已換上了僧服，但我認為當時的我，並不是真的入了佛門，後來慢慢地學習一些經文，也思惟了一些

問題，才逐漸地認識了三寶，後來當我對法有了真正的認識，而且深具信心，我才變成了真正的佛弟子，至於要如何真正實踐佛法？雖然一時間還無法對佛法生起正確的認知後所產生的堅定信心，但是至少也要以伺察識來了解解脫及一切遍智，得到具「量」的定解並不容易，唯仍必須透過伺察識的推察而對「解脫」及「佛果」有一定的了解，並生起信心。

至於我們要如何依四聖諦的教法，真正的實踐佛法呢？那就是佛陀常常講的四顛倒，也就是「執不淨為淨、執無常為常、執苦為樂、執無我為我。」這四類顛倒執著錯誤的心會帶給我們災難，因此要由四種不顛倒的心，來對治四種顛倒的心。

首先要學習及理解「我們的五蘊是不淨的」，接下來依序是實踐無常性、學習苦性，進而學習無我性，這些都一定要循序

漸進而行。首先談，可對治貪的不淨觀是去除執著的一種方法，我們身體的五蘊是由 36 種不淨的物質所組成，本質上就是不淨的，佛經對此有很詳細的解釋，當我們思惟修持這些內容時，執著不淨為淨的貪念力量就會越來越微弱。

接著來探究無常，無常也有二個層次，第一個相續上的無常屬於粗分的無常，例如死亡的無常。死亡的無常是一種

粗分的無常，是相續滅亡的無常；另一個無常是細分無常，細分無常是指剎那剎那生滅的無常，若深入理解時，一定要思惟細分無常。首先，先來談粗分的無常，粗分無常的反面是執常的心，通常人們都有一顆執常的心，都認為自己的人生還很長，由於執持這樣的想法，造成只知為了今生而奮鬥，盡其所能地經營此生，直到突然有一天死亡造訪，自己才驚惶不已、

茫然不知所措，所以，為了讓自己的心漸漸減少執無常為常的習慣，可以修持死亡的無常，那是一種修相續的無常。

接著我們來看細分的無常，眾生觀苦為樂，此處所說的苦，主要是指「行苦」。

「行苦」是要思惟細分的無常，而什麼是細分無常呢？細分無常和粗分無常又有什麼不同呢？粗分無常主要是從相續流轉的層面來談的，首先有生起、接著是安住，

最終才有滅，但是細分無常則是在生起的同時就已壞滅，也就是細分無常中，「生」的本質就帶有滅的性質，而在粗分無常裡所說的「生起」意思是指成就、完成，「滅亡」所代表的是破滅、終了，我們要特別注意這二者之間的差異，特別是細分無常的生，其實也就是滅的本質，生的當下就會壞滅，(生、滅)兩者是同時的，這種生的滅亡性，在生起當下即是滅亡，是誰造

成的呢？事實上，生起和壞滅的原因都與其他任何的因素無關，而是「生」本身就具有壞滅的性質，生起的因，正是造成自己的滅，一切皆是無常，這就是佛法裡非常獨特的關於細分無常的解釋。因此，我們可以了解任何的果都是因緣所主宰，然而因為無明遮擋了認識五蘊體的真實情況，才對非真實存在的五蘊和合體產生「有我」的我執見，再由我執而產生了業與煩

惱等的一切罪過，這些都歸咎於我們的心處於無明的這個因，因此要思惟我們的五蘊體本身就是無常，而在思惟細分無常時，要思惟皆是無明所主宰，當我們找到根本的因是無明，五蘊是依無明而有，煩惱亦因執五蘊而生，就可得知五蘊體是苦的本質，人身即是苦，為了導正滅除執苦為樂的心，就必須借由冥想深沉地認識、了解苦及苦因，這個修行本身又分自利與

利他兩個層次，首先是自利的觀身不淨，將自己的五蘊和合之身觀想為不淨的綜合體，消除心中對我的執著，再來也是自利的觀苦無常，將執著常有常在的心，轉變成對無常深沉的認識，將執苦為樂的顛倒認識，轉變成對苦有正確了解的心，觀修這些就可以生起出離心，得到解脫的因。

再來談利他，當我們觀想的對象轉為眾生時，就會對眾生生起悲憫之心。當我

們考慮著自己，為求自利所以知道要解脫，當生起希求解脫之心的同時，也就生起了出離心，如果將我們觀想的對象移轉為盡虛空邊際的一切有情時，我們也就能了解眾生本身即是苦(因無明而有我執)。他們的本質也是剎那生滅的無常，和自己同樣擁有粗分無常和細分無常，也明白他們和自己一樣，都是被困在輪迴中受苦的眾生，都被痛苦與煩惱所操縱，自然地，

在我們心中就會湧現悲憫眾生的心，生起想要將眾生從痛苦中救出的決心，昨天有人問說：慈悲心是否夾雜著執著？所謂的執著似乎是一種偏愛，尤其是對自己的親人，我們都會有特別的關愛，但是悲心是沒有親疏之分，對所有陷於輪迴受苦的眾生都給與同等的關愛，沒有偏袒。所以慈悲心是沒有徇私的心，貪愛和執著卻有親疏敵我之分，貪愛和執著因為有偏袒，所

以有時會為了自己貪愛執著的對象，而對他人起瞋心，悲心因為沒有徇私，所以對敵人也能生起悲憫，因此，悲心是對治瞋心的一帖良藥。昨天問這個問題的人，今天是否在場？這就是答案，如果今天不在場，只好讓風幫我轉達，如果在場有知道或認識他的人，就請幫忙轉答我今天的回答。所以，只要如佛法教導的道理，仔細地思維觀身是苦，就可以生起出離心；

如果觀想眾生是苦，就會生起悲心，有了悲心之本，就可以修持菩提心。至於「空性」，是兩者都要修習的內容，證得解脫要修空，成辦佛果也要修空，如果是為了解脫，只要有出離心的攝受，就可以辦到，如果是為了成辦佛果而修空性，就必須有菩提心的攝受才行，這兩種空性智慧修行的高低與勝劣，都是因為方便品類的差別而有不同。

這次能夠迎請到尊貴的 法王陛下，
又親自見到 法王陛下對大眾的親和力，
內心感到萬分感動和誠服，在休息室休憩
的短暫時間，領受了 法王陛下簡短的開
示，內容雖然很簡短，但是意涵卻很深遠，
讓大家都銘感在心，真的非常感動感謝。

【愛他執的實踐 - 修心八偈】

一、我於虛空如母眾，視之猶勝如意寶，

依彼能成究竟利，恆常心懷珍愛惜。

二、任與誰等會聚時，思己較諸他人卑，

從心深處視眾生，恆常尊他為最勝。

三、一切威儀觀自心，微惑尋生即察知，

惑仇唯令自他損，願速呵斥令消除。

四、秉性邪惡諸有情，思彼猛烈罪苦煎，

對境如獲珍寶藏，難值修悲願珍惜。

五、彼雖橫生嫉妒心，非理辱罵謗我等，
盡其損惱我取受，願將利樂奉獻他。

六、我曾於彼利樂施，並予深心寄厚望，
彼確非理妄加害，願仍視為勝導師。

七、直接間接諸利樂，願集奉獻如母眾，
如母有情眾苦迫，我願暗中盡取受。

八、願此所修一切善，莫為八法所垢染，
深觀諸法皆如幻，離執離繫得解脫。

接著講「修心八偈」，講義是否發給大

家了？如果都有講義，那麼就開始講解八頌內容。現在先簡單的介紹作者的傳承，阿底峽的心子種敦巴有三位被稱為噶當三兄弟的弟子，其中一位弟子博多瓦，有二位被稱為二郎霞的弟子——霞惹瓦和朗日塘巴，朗日塘巴就是「修心八偈」的作者。我們先來看善知識朗日塘巴「修心八偈」的第一頌。

我於虛空如母眾，視之猶勝如意寶，

依彼能成究竟利，恆常心懷珍愛惜。

意思是，所有的有情眾生和自己一樣，都希求離苦得樂，同樣的，如果自己可以解脫，一切有情也一樣可以，差別在於自己只是一個人，但有情卻是無邊亦無量，因此論數目的多寡，是自己重要？還是無數的眾生重要？應該是有情吧！這就是有情眾生比自己重要的第一個理由。

第二個理由是直到現在，我們仍執於

我愛執，但結果卻並沒有讓我們得到究竟的安樂，那是因為我們一直都把自己看得比他人珍貴的結果，現在世界的人口有六十多億，每個人的心底深處都有我愛執，不只如此，一切有情都有我執，同時也想為自己求得快樂，可惜的是事與願相違，大多數都不快樂。但是如果稍微把他人放在心中，利他心強一些的，不論是否他有宗教的信仰，通常他們都是比較快樂的，

心境寬廣、包容力大的人是會比較快樂。

我曾經在美國接受一群醫療界科學家們的邀請，參加了他們主辦的心理學方面的研討會，當時，有一位科學家的研究報告說：口中老是一連串我、我的人，他的自我意識應該很高、很看重自己，所以也沒有餘力考慮到別人，像這樣的人往往是連一點點痛苦也無法承受，所以得到精神病的機率會比較高，相反地，越是關懷、

注重他人的人，心量相對地就會越寬廣，即使自己遭受極大的痛苦，即便外境的苦持續存在，但是很快地，心就能擺脫苦的束縛。心中所思所想越是以自己為重，那麼相對地，不安、擔憂和煩惱的心境，就會越強，也很難快樂；如果心中所思所想，都是為著服務、幫助他人，心就會越加地寬廣、平穩，甚至會生起威猛的勇氣，即使是我們所皈依的世尊也並不是一開始就

斷盡諸過、圓滿諸德，剛開始和我們一樣都是平凡人，也有常人的煩惱和痛苦，但是當佛陀捨棄自利，而行利他後，圓滿地斷除煩惱及所知二障，證得了所有的功德，最終成就了佛果。

而我們至今還是只眷愛自己，依然被我愛執所主宰，以至於每天因自己的不正見和分別心，讓種種的苦果及苦因，如鎖鏈般，環環緊扣地生起，真是悲慘！就如

寂天菩薩的《入行論》說：「此何需繁說，凡愚求自利，牟尼唯利他，觀此二差別。」寂天菩薩一語點出了凡夫和佛的差別，凡夫是自利，而佛是利他，因此如同第一頌所說的，要視一切有情比世上任何奇珍異寶更尊貴，因為眾生是一切吉祥的來源，所以一定要讓自己生起對一切有情眾生的關愛心，不論在任何時刻都不可生出想要捨棄如無盡虛空般廣大的一切有情眾生的

心思，即使是瞬間的念頭也不可生起。

第二偈頌是說：不論與任何有情相處，都要生起恭敬心，就像《入行論》所說的：自己的敵人才是真正的善知識。第三頌的大意是要恆常依止於正知和正念。第四頌是說對待處境悲慘的眾生，如貧病、老苦的人們，要能倍加的關愛。接著第五、第六的二首偈頌，特是別針對實踐忍辱而講的。第七頌的內涵是觀察我愛執

所衍生的過失，以及愛他心所衍生的功德，當慈愛眾生的心越來越增強時，就能生起勇猛的悲心，一心願意取受他人的苦，又由於慈心的緣故，一心想將自己的快樂及善根捨予眾生。最後的第八頌的前二句，說的是修心不可受到利衰、稱譏、毀譽、樂苦等世間八法的左右，及染污了修行的心。接下來的兩句，是講如何修持空性，要如何的修勝義菩提心，首先，先

要理解一切法空，當了悟所觀的對象並非自性有的時候，即使心中現起了境的影像，也能明白那是非真實的幻化，要依著等持虛空喻定，及後得幻化喻定的修行，串習熟悉勝義菩提心。以上，我已經大略地向各位介紹了佛法的基礎概論，也講解了朗日塘巴《修心八偈》修行的教導。

我為各位介紹的佛法是一套非常有系統的知識，不論各位是否對佛法具有信

心，如果能夠學習佛法的見解，相信對自己的思緒會有幫助，當各位在練習修行的方法時，是要慢慢、慢慢地將自己身口意上錯誤的見解和行為，逐漸轉變為正確的，在心情舒暢輕鬆時，不妨閱讀一下佛典，思惟其中的意涵，當覺得無聊或煩躁時，就闔上佛典，稍作休息，明白了嗎？當內心慢慢逐漸習慣正面的思想，內心生起了善的變化後，肯定人生會變得更加快

樂，雖然不會對物質生活有直接的助益，但是對內心快樂指數的提高一定有幫助，讓心逐漸習慣正面思想的過程，是要花很多年去實踐，並不是修行幾天就可以產生變化的，有時或許會因為覺得內心沒有改善而沮喪，但是只要十年、二十年、三十年、四十年不斷地堅持，一定會生起良好的善的變化，因為心的變化是一點一點、慢慢地轉變，所以不易覺察，但只要回顧

過去的你，對照著現在的你，就應該會知道哪裡轉變了吧！龍樹菩薩在《寶鬘論》中說：「怯弱之敗不可救」，他一針見血地指出不論處在任何情況，如果總是怯弱而又缺乏自信，是走不出苦境的，心中時時要有信心，相信自己是做得到的，這一點很重要。我們只要有智慧、決心和勇氣，是沒有理由怯懦不前的，最後請各位將寂天菩薩在《入行論》中說的「盡世所有樂，

悉從利他生，盡世所有苦，皆從自利起。」

這句偈頌放在心裡並且盡己所能地思惟，

這樣能讓內心得到和平與快樂，也能讓家庭洋溢幸福和美滿，再慢慢擴大，終有一天世界就能有真正的和平與快樂，我相信

透過內在的和平一定有希望達到全方位的世界和平，我由衷地請求，希望各位能將此銘記在心，盡力地思惟及實踐。最後，

謝謝大家！

【以上為第十四世達賴喇嘛於 2003 年十一月一～二日，第八次訪問日本期間，在東京兩國國技館發表的演講和佛法開示之完整內容】

西藏與西藏佛法

禮敬皈依處 瞿曇大聖主

憐愍說是法 悉斷一切見

我今稽首禮

千手轉輪千勝王 千眼賢劫千佛陀

何由何伏彼示彼 禮敬尊者觀自在

佛法，就是充分、高度地開發和利用人類的智慧，從而尋求究竟安樂的方法，就此而言，佛法也可以說是一門知識。人類與生即俱有特殊的智慧能力，佛法就是將這種人類特有的智慧能力，全部圓滿地轉化為利樂自己及社會的方法。因此，佛法肯定就不是僅僅指皈依，或信仰那些與我們的現實生活脫節的淨土或是神靈。佛陀的教法，是要把人類的智慧導向如理、

有意義和有利益的層面，這種引導無法僅靠發願，或是由某個組織下令允許這個、不允許那個的方式所能達成的，而是要透過智慧的運用和深入的思考，來改變人類基本的思維方式。佛陀的教法需要經過學習和反覆深入的思考，以及對此的運用與實踐。所以佛法的學習是很重要的，僅止於信仰、或僅流於類似傳統或習俗等都是不夠的，只有學習才是最重要的。因此，

今天能有這個機會來談談佛法，是非常好的。

所謂「時間」既非是恆常抑或是實有，乃是剎那、剎那間不停歇地流轉；這種剎那、剎那間的變化亦包括了「銀河」，也就是佛經描述的億萬世界或者三千大千世界等。比如虛空中無量、無邊的星球也都如是地變化著，這種數億萬年中的種種變化，既是時間的本質，也是物質的本質。

這個地球形成以來，大約已有五十億年之久，太陽也有五十億年了吧，至於生物的存在，應該是有十億年之久！四十億年前，這個世界開始有了「火蘊」，經過慢慢的變化，十億年前才有了生物，最早出現的是水生動物，漸漸演進才有了陸地上的動物，接著慢慢有了人類。人類的進化史大概有一、兩萬年之久，甚至會延續至未來的一、兩百萬年。

相較之下，人類的歷史可說是極為短暫的，人類存在的這段時間裡，也有了成千上萬，乃至好幾十萬種的動物出現。在所有的動物中，以人類的思想最為發達，腦容量也最大，初期的人腦也是從類似猴子的人類，經過數十萬年的演化，才逐漸形成現在的人腦。人腦不但具有思考力，同時也有很多的慾望；隨著慾望的增盛，內心便會產生種種欲求與痛苦，因此，人

類社會衍生出不同於其他動物世界的困難，甚至結幫成伙，相互殺戮的戰爭，也是人類社會的產物。雖然有些動物也會聯合起來打鬥，但幾乎不存在類似人類的大規模的爭戰。

人類從懂得運用石頭做為生活器具的石器時代，逐漸演變到能夠運用鐵器，其中因為兵器的改進，不僅使人類的戰爭更加地殘酷，而且戰爭所造成的破壞，更是

難於計數且無法想像的。

當今 21 世紀，不僅有許多人反對使用暴力，而且也認識到戰爭或殺人濺血等，都難以解決人類所面臨的困難，因此，整個世界不僅關心和重視和平非暴力的思想，而且關鍵是已經開始形成普世的價值與氛圍；此外，由於人口的快速增長，地球上的人口數已經突破 60 億了，這就是我們生存的現況。

世界上有各種不同的觀點，過去為了各自的家園而捨命奮戰，乃至於視燒殺擄掠者為英雄的價值觀，以及認為能夠永久維持殺人縱火所取得的勝利之想法等，現在幾乎都在轉變中，因為現實已經到了需要改變的時候。值此時刻，我們西藏人民卻仍受制在強權暴力下，不但真理得不到伸張，我們的命運也由強權武力來裁決，西藏正處於此等困境中。我們這一代人遭

逢著如此的時代，像我這一代，就是這樣過來的，跟我同時代的人，可能少說已經殞落了三分之二，如果還剩三分之一，就已經是很不錯了，但是人類還是會繼續的繁衍生存，我們的民族同樣也會繼續綿延下去。

你們是西藏民族新生的一代，我們這一代屬於 20 世紀，你們應該是屬於 21 世紀的，你們人生的智慧也屬於 21 世紀的，

你們當中極少數人或許還能見到 22 世紀，但大多數的人生會在 21 世紀中渡過，你們的智慧也會在 21 世紀發揮。然後再由新世代來更替。

就西藏人民而言，西藏的民族是世上眾多民族之一，所居環境很不同於一般地方，屬於高原地區，比起中國、蒙古的地理位置要高出許多，而且在生活方式等方面也是大大的不同。

有關西藏的歷史有各種不同的記載，根據苯教等典籍，從涅赤贊普王開始，至今約有 3,000 多年的歷史，但在此之前還記載了宏傳苯教的 20 餘代象雄王，因此西藏的歷史少說也有 4、5 千年之久。過去我遇到一位研究地理的漢人，是研究地下文物的考古學家，大約在 1970 年，我們秘密的會面，當時他自稱是研究西藏各地的出土文物，他還帶了些照片並告訴我，西藏

的一些文物已有 7、8 千年的歷史；可能因為是密會，他小聲地對我說，有關西藏社會和文明的發展，中國政府主張西藏的文明是由中原傳播而來的，但根據這些出土文物，西藏的文明顯然是本土發展起來，而不是從中國傳播過來的。他是這麼說的，事實似乎也是這樣，如此則西藏的文明應該是在西藏產生和發展起來的。

我來講個故事，年長一點的大概都聽

過了，40 年代我在拉薩時，Apshinata 與 Henry Hara 從印度跑到西藏，因為他們懂建設的事，因此委託他們建造發電廠，當時 Apshinata 負責水電廠水渠的開挖過程中，挖到一個洞穴，洞穴上覆蓋著石片，搬開石片，發現裡面是人的遺骨以及少數的陪葬物，當時他很慎重地將遺骨寄送到印度，後來轉寄歐洲，經考證這些遺骨已經有三千多年之久，這說明拉薩平地當時

已有人類生存。但是在我們典籍中的記載卻是佛涅槃後兩百多年，雪域的湖泊逐漸乾涸，從而才有人類的存在。記載與文物考證的結果不一致，為了解決這個矛盾，我想，我平時也是如此解釋的，佛陀曾說過在他涅槃兩百年後，雪域的湖泊乾涸而後有人類。這人類是否特指某些族群，另外雪域這個稱呼是否專指拉薩？那個逐漸乾涸的湖泊是否是指拉薩的臥塘措湖？也

就是說這並不是說佛在世時西藏沒有人類，也許可以理解為在澤唐產生的西藏民族的一支，而以前拉薩有臥塘措湖，後來逐漸縮小乾涸，於是有法王松贊干布在其上建造寺院的史事。

從民族學的角度而言，西藏人民中是否也有一些不同血統的融合，當然從體格而言是有些不同，衛藏人、康巴人和安多人的骨架多少有些不同。如果追溯千百年

以前的歷史進行研究，我們有原始六氏族的劃分，也可能要從這些方面來解釋。總之，拉薩臥塘措湖泊的逐漸乾涸，以及在其上建造寺院等是很清楚的。我有例子可以說明拉薩盆地原本是湖泊，1952、53年間，漢人已經來到了拉薩，當時一些研究地質、地理和礦物的專家來到拉薩，到拉薩附近進行勘探，他們在澎波縣果拉附近的娘熱或是朵底山中，找到了一個花紋非

常清晰的樹葉化石，這個化石的發現，說明早期這座山的山腳有湖水。雖然近代拉薩附近的山，除了南山有些綠草、北山有些小樹木以外，其他的山大都是裸露的，證明顯示出早期這些山上有森林，森林下面是湖，樹葉落入水中未及腐爛而被泥漿覆蓋，阻絕與空氣的接觸，就會演化成化石。樹木可以變成化石，樹葉也可以變成化石，這種變化要經過千百年的時間。因

此，千萬年前拉薩還是一片汪洋，千百年來冰雪溶化，當時湖泊的岸邊會是什麼樣子？後來湖水漸漸縮小，因此，佛陀說雪域的湖泊逐漸乾涸等記載，是不是可以往這方面思考？總之，我們西藏民族是一個居住在高原上的民族，根據考古等的證明，指出西藏人類的產生可以追溯到數萬年之前應該是不會有錯的。

佛法與西藏文化

佛法未傳入西藏前，西藏就已經有了苯教。當時的苯教是否如後來這般的廣博不得而知，但已經是一個具有相當文明內涵的宗教，當時的苯教經典，就已經包含了西藏自己的醫學內容，這就是祖先的宗教法脈或文化的傳承方式。

到了公元 7、8 世紀時，佛法漸漸傳入西藏，這使西藏人民原來就優秀的智慧更加得到發展，這一點是顯而易見的，如果

蒐集當時藏人翻譯的佛典，再對照印度智者撰寫的論著，兩者的確是可以相提並論的。因此，我們西藏人民有著很好的慧根，若有機會充分發揮其智慧，藏人肯定能讓智慧發展至極。

現在談到的西藏文化，與佛法有著密不可分的聯繫，西藏的藝術與佛法緊密相關，西藏的醫藥也是在翻譯印度佛教典籍的過程中，與印度醫學產生了聯繫，同時

也受中國醫學和波斯(Persia)的影響，看看我們的醫學典籍，它受到了許多外來文化、尤其是來自印度的影響。總之，舉凡西藏的藝術、醫藥、思想觀念、見諦等都是這樣，這一切也逐漸得到世人的矚目。

佛法與科學

當我們講到佛法的時候，且不論人們對佛教是否有信仰，世人對佛法的見諦和相關的文化顯然表現了極為濃厚的興趣。

綜觀世界上擁有千餘年歷史的各個宗教，
例如猶太教，是否已存在 4、5 千年之久？
總之有著很悠遠的歷史，接著是基督教，
然後是回教。

早期的人類社會，將宗教視為知識的
源泉或知識的基石，這點不論是西方的歷
史或任何國家，包括西藏都是一樣。隨著
現代科學的逐漸興盛，宗教就趨於以信仰
為主。所謂「宗教」或所謂「法」，藏語和

梵文的字義略有不同，所謂 Religion 主要是指信仰；因此 Religion 突顯的是信心，而不是研究論證。到了現代科學的時代，注重的不再是信心而是研究論證。因此到 18、19 世紀科學發達時，對 Religion 的興趣相對的減少，Religion 僅僅成為類似於敬神或信仰神的活動，雖然其中仍包含著許多「勸人向善」的內容，但總的來說已經不大具有運用知識來探究，或是運用人

類智慧的涵義了。談到造物主上帝 (God) 的時候，只能說「不可思議」、「不可言說」來表達對其敬意。以前我遇見一位在英國國家廣播公司 (BBC) 宗教部門工作的員工，在談到宗教時，他說上帝使我們人類無法窺探了解造物主，那真是非常的神奇，除了不斷重複地說「非常稀有」「這是神蹟」外，也沒什麼可說的了。

而我們的典籍中雖然也出現「不可思

議」四個字，但不能望文生義般地理解。現代談到宗教時，會偏向於相信的層面；而談到科學，便被理解為是經過研究、思考、以及可以被論證等，如此兩者可謂是涇渭分明。在這種時候，對科學有興趣的人，當他面臨貪瞋、患得患失等煩惱時，可以借助相信神、祈求神的方法來解除；但在自己的學術領域裡，他卻很難從宗教中得到啟發。科學家在自己的工作領域

中，大概無法從聖經中取得指點，或是從可蘭經中得到學習。

佛法遍及各地，不僅在西藏，錫蘭、泰國有許多佛教弟子；另外中國、日本、朝鮮或越南等國，也都有許多佛教弟子。很早以前，這些地區都與西方國家有所接觸，許多佛教弟子移民到英國的統治區或移民到法國去，當時即有密切的關係；但是幾乎沒有西方科學家努力從佛法中學習

的。愛因斯坦是知名的大科學家，對佛法產生了興趣；並說未來若有宗教足以與科學相提並論，那就只能是佛法。除了這位科學家外，沒有任何科學家希求宗教能夠提供知識的。直到過去二十年當中，部份的科學家、心理學、腦部學、物理學家、微塵科學家，特別是量子力學，才能夠對應著佛教之於微塵的解釋。佛教主張「境」上沒有任何法及其自性，雖然完全找不到

自性的存在，但是能安立唯名安立的物，能安立緣起。量子力學科學家也觀察到，當分析至究竟時，是找不到任何物的；可是若說沒有任何物，是無法解釋色法為何存在，由於至今仍沒有「唯名安立的物質」的想法，所以科學界遇到了瓶頸。以佛教來講，雖然找不到自性有，而且都是自性所空；雖說沒有自性，但同時會說有名言安立的存在，這是佛教的見解。

21 世紀的科學家尚不知道量子力學時，無法知道此是可以提供安立物質的方便，也就是能夠安立名言有的關鍵。同樣關係著腦部、腦神經的「心」，基本上任誰都會說是心識；英語中有 mind 及 Consciousness 等詞，但是它們的本質及作用，很難單從腦神經得到解釋。例如眼識能看到色，同樣的根識要如何了解境？腦中有了認知後，接著由腦部分辨其好壞而

做取捨。這種腦功能在粗顯的範圍上，雖然還可以解釋，但越來越細微時是很難加以解釋的。因此希求透過佛教內在的見解來彌補其不足，從而找到新的出路，打開新問題的結。對於這方面的期待，我想是個光榮；科學發展至今不曾青睞於任何的宗教，一個認為從宗教是得不到任何善說的人，近年來轉而對佛教，特別是西藏佛教有著期許並開始關注，這大概是個光榮。

西藏佛法是與眾不同的，大家一定要了解這點。基本上如「現代科學與佛教的對話」，雖然有人這麼說，但我認為這是錯誤的講法。「Buddhism」的字義非常的廣泛，有成辦解脫、成辦佛果、成辦增上生等等的意涵，字義非常的廣泛，不能單單使用這個字。當與科學家討論時，並未論及前世、來生，亦未討論「有無解脫」或討論「佛果」；只有討論我們現在的想法，

討論如何面對內心的困難或是如何預防病痛、遇到病痛時如何快速療養，僅是討論這些面向而已。科學證明了內心的想法與上述的討論至極相關，證明能夠從內心建立人類的利樂；為減少現實生活的種種困難，開始注意想法的重要性；為詳細了解內心，於是關注起佛教對內心的闡釋。

佛法分為三門，一門是「Buddhism」所講的佛法科學；另一門是見諦哲學；再

一門可以說是信仰，總之就是實踐。不論是否曾有人以此名目解釋經典，唯其內容一直在我們的經典中，特別是密續的典籍裡。物質的內容稱為「基法」，趣入的是次第道法與現證之果法。以大乘整體而言，有二諦之基法、智慧及方便之道法、二身之果法之說，因此分為「基」、「道」、「果」。所謂的「基法」，含有外在之器及內在的情；內外的器與情持續地變化著、改變著，

由因緣而生、而變的無常性，終究歸向於壞滅，此即本性，又當生滅遷變時，於是而有「時間」的概念，「時間」是相對而有，若非如此，要指出時間是很困難的。經典裡剖析物質的「基法」時，有「不變化」與「變化」二類，將此區分為「常」與「無常」；「常」與「無常」並不是隨意而講的，而是在抉擇物質的本性時，對有變化的一類稱作「無常」；對沒有變化的稱為「常」。

會變化者中，又區分為凡眼睛所見乃至手腳所觸等，皆稱為「色法」；另外非屬色法的領受，亦即我們心中的苦樂等類，能夠明了境或了達境、或如通達，總之能夠明了通達領受的，稱為「識」；還有既不是「色法」，也非屬於領受而且有變化，非此二者的法稱為「不相應的有為」，因此有變化的法，可區分為三組。

佛教為什麼講這些？此是為了抉擇真

理。這裡談的並非空性真如之真理！而是剖析自己的本性或物質的體性等這類的抉擇；抉擇後因為本質如此，如我們基本上有著不願苦、希求樂的本性，既然本性上是欣樂厭苦的，那麼所謂的苦，到底從何而來？所謂的苦樂都是壞滅的性質，恆為變化性的，這些變化是由念頭生起的因所造成，並非自己變化出來的。詳細的內容，後面再做說明，先講整體性的。總而言之，

先講「實踐佛法」的分類或分組。佛法崇尚研究物質的真理，由物質的本性、真理，才有所謂的見諦。因此有了概念、有了「根」這樣的一組；隨即建立修行的一組，也就是第二組「道」，接著才是實踐「果」的這一組。

現代科學與西藏佛法有著很大的關係，我們要從色法這一組，色法這組有現代的科學研究，他們的研究、推論及解釋，

是不可思議的，比佛典的解釋更細微，而且要好得多。現代科學比我們想像的深奧並高妙許多，不能一味地說沒有比我們更高深的東西，要講實話。

有些典籍，如世親的《俱舍論》，雖然是不可思議的寶典，但是《俱舍論》的第三品「世間品」中談到了世界觀，有時我會想，若不這樣講該有多好！聽說印度有位智者講得跟《俱舍論》一樣，其中的蘊、

界、生處、業、心及心所這些內容都有；唯並沒有「世間品」；「世間品」是世親加的，加進來不但沒有變得更好，反而似乎變壞了；但是也沒什麼太大的缺失，而佛陀自己給了我們實事求是的權利：「比丘與智者，當善觀我語，如煉截磨金，信受非唯敬。」這是佛陀決定的。同樣的，宗大師有一部自撰的殊勝論述，類似宗義；其中說到：「若承認與正理相違的宗義，承認者不堪為量士夫。」因此我們若承認《俱

舍論》所言，則不僅與正理相違，而且與事實顛倒，也與親眼所見產生相互的矛盾，因此若承認它，將不堪為「量識士夫」。

整體上佛教的大乘典籍，特別是尊崇《量論》的大乘典籍或者梵文系脈，也就是我常講的那爛陀傳統；應以量路研究，能夠證明的才能承認，不能證實的就不承認；若不能證實甚至有矛盾時，《量論》必然會加以否定。這種決定是基於，若承認有，

理應能看到、能見到才對；若看不到且無法證成，必須決定其無。所以如同須彌山等，若有應該可以看到；說我們受用須彌山的影子，但若受用其影子，卻又說我們無法看到影子的來源，這是無法解釋的矛盾。若說我們可以看到影子、且受用著它，但影子的來源是不可思議的，這很難去體會。所以若說沒有影子也不必太過驚訝。不只如此，當談到極隱密的典籍時，前後、

直接乃至間接都必須沒有矛盾才是。四大洲及其小洲對我們來說，都是屬於極隱密；由於這樣的極隱密存在著許多的矛盾，所以我們也有能否定的理由。在此我要表達的是，物理學方面及科學辯證的邏輯非常好，對我們會有幫助的。

佛法的心類學，可以用來輔助科學。

科學家們似乎可以從心類學得到許多教授，這樣的情形說明了西藏佛法可以在 21

世紀幫助科學，這是值得我們驕傲的。若能學好佛法中的基法(亦可稱為佛教科學)，有著高深內容的一組；經過完善的抉擇後，以此為基礎再推論地道的內容及道次第等的見諦，由基法的特性推斷內心的可以改變性。同樣的，二諦基法亦是如此。

偉大的西藏民族

在此我要說明西藏民族偉大的理由。

我們西藏人民的智慧確實很高，這是很明

顯的，因此我們要能為此感到驕傲。逃離了自己的國土來到印度，陸續地開辦學校；而畢業學生傑出的表現，讓我們明白，若非缺少學習的機會，大致上來說西藏人民的智慧、智商都是很高的；只要有學習機會，都能學有所成。現在西藏內部條件不足，機會如果均等，一樣能夠學習得毫不遜色。我們有時懈怠而不努力；小時候，我也是非常的懈怠，認為讀誦經教是一種

懲罰，喜歡玩樂且不重視研讀經教，一般聰明的人比較容易懈怠，認為過得去的就過得去，臨時惡補一下，平常就馬馬虎虎的。總之，因懈怠導致落後是必然的，否則我們似乎確實是很聰明的。西藏人民的頭腦也是真的很好，因此我們學習現代學科，沒有因為智商而落後，都可以達到應有的水準。特別在過去的千餘年中，先哲在佛法見諦上，烙下了卓絕的足跡，好好

的思惟，那是稀有且讓人驚嘆不已的成就，我們的民族是值得引以為傲的。

1959 年失去了家園，很多人隨之流亡；在僅認識天與地的艱困時刻裡，有些西藏年青人認為，因為沒有福報，才會生在西藏；當講到自己是西藏人民，都會認為是很沒有面子且難以啟齒的事。原來手上拿唸珠的，都要跟著藏起來過的窘迫日子，對國外人士說自己是藏人也很尷尬。

西藏人民剛到國外時，若說自己是西方人，因為鼻子會說話、膚色也會說話，因此無法說是西方人，所以就說是尼泊爾人、不丹人或錫金人。一段時間過後，情勢慢慢的改變了，全球對西藏佛法、文化與西藏民族越來越了解；當了解越多時，於是開始重視了。近來反而是尼泊爾人會說自己是西藏人；因為西藏人民出國容易，到了國外也受到重視、喜愛，因此寧

可說自己是西藏人。這些轉變並不是因為我們有錢，也不是西藏人民有什麼不一樣的身體，這是因為西藏佛法及文化價值之影響，有了價值自然會受到重視。以漢人而言，正直的漢人非常喜歡西藏人民，且非常重視西藏佛法及文化。正如「價值靠自己，價錢取決人」之說，如果自己有價值，自然會受到人家的敬重與喜歡，這是不容小覷的。

我們流亡四十多年來，世人對西藏民族的看法，起了很大的轉變。再舉個小小的例子；60年代初期，西藏青年在新德里大學及瓦拉那西大學學習。其中有幾位選讀梵文，當時有些印度老師說，這些人現在還不是人，教育他們正是在造人；後來我們辦了瓦拉那西大學，有些西藏人民學會外語，印度老師與我們的格西在沒有語言的隔閡，有了討論的機會，經過實際交

鋒後，那些原來說過西藏人民不是人的、是在製造人的老師，漸漸地改口說若非語言的隔閡，否則西藏民族對於佛法見諦與學識，是非常令人驚訝稱奇的。因為佛法的高深，甚至有人前來請教學習。所以說，我們的民族也有傲人之處。因此我常常跟西藏人民說：雪域西藏是有歷史的。套用我們的俗語：我們是有底子、是有根基的，確實值得驕傲的。憶念我們的先祖時，會

生起對自己民族的信心來。20 世紀的中葉，我們的確遇到了困難。在 21 世紀初，西藏人民雖仍面臨許多挑戰與難題，但我們對首要之事的態度始終是堅定的；除了遇上如同大魚吃小魚的懸殊形勢外，整體上西藏人民是非常聰明的，相信我們的民族是個值得驕傲的民族。

語言的優勢

接著講到我們的語言，比如梵文是公

認的高等的語言，正如西語系裡的拉丁文，也屬高等的語言。在東方則首推梵文，而藏文卻是完全可以和梵文同步的語言。

從前有位熱衷於佛法的英國大翻譯家，名叫昆增；為 50 年代的智者，聽說他講過藏譯與中譯的佛典相比的話，藏譯的比較好。最近佛法學者看不懂梵文時，會對照著藏文，藉由藏文來理解。西藏佛典也會遇到有多重意義的梵文語句，當時有譯師

及印度智者配合著翻譯，因此翻譯得非常的究竟與無謬。由此不但看出西藏人民的智慧，也顯現出藏文本身蘊涵著奧妙的睿智與能力。但是近代的現代科學或者現代政治、現代經濟等，這些方面沒有用得上藏文，因為缺少這方面發展的緣故，就顯得不足而且落後。否則單就文字本身而言，藏文的等級是高等的；再以學寫字而言，藏文只要了解元音及輔音，什麼都能

寫出來；反觀中文需要畫很多條線，每個名詞各有不同的用字，要學會說至少要兩千字的詞彙，否則很難學的。以前我也學過一些，1954、55 年左右學了一些，可能知道一千字左右，閱讀還勉強可以，但現在全忘記了，學習中文非常的困難，需要一筆一畫的寫；最容易寫的字是「人」，人民的「人」，其它的很難，「一」也很容易，「一、二、三」。除了這些容易的之外，其

他都很難；因此以文字本身而言，中文雖有悠遠的歷史，英語也非常古老，但以文字本身的品質而言，大概可以說藏文的等級更高些。因此我們的文字，也是值得驕傲的。

強健的體魄

再看看我們的體魄，當然西藏人民也有體質差的；特別是 60 年代初來到印度時，當時小孩營養很不好，連續好幾代都

如此。我們不但遇到很大的困難，連營養也不夠；同時染上一些病，沒有馬上醫治，六十年代發育成長的環境大致是如此的。

剛剛成立育兒學校時，除了常擦鼻涕的那些人，屬於體質較弱的外，以整體而言，我們西藏人民的體格非常結實。因此無論從什麼方面思考，我們西藏人民都能夠很有自信，再根據過去歷史的例證，確實值得生起信心。遠觀未來，我們有真理，是

一個偉大的民族，是具有精粹的宗教思想及文化的民族，因此我們是值得有信心的。我們的民族既充滿著希望，也定能彰顯正義。外在的因緣一直變化著，民主、自由的思想如火焰般燃燒至世界各角落，若能實行自由、真理與法治，我們主張的真理將能得到彰顯；設若沒有自由、沒有言論自由，也沒有思想的自由，非得在槍口的脅迫下說話時，由於我們的人口非常

少，也沒有任何能力，在這種情況下，就毫無真理可言；只能用權力說話、用暴力解決，但這種時代已經結束了。中國的轉變很大，比較二、三十年前和最近的情況，有了非常的大變化。因此我們對未來是有希望的，我們一定要生起信心，以上是我們所具有的優點。接下來講我們西藏民族的缺點，這會比較好，不是嗎？這樣才會客觀，若只是講優點，就不夠客觀，要用

正直的態度分辨優缺點。

善於學習其他民族的優點

西藏的佛法是從法王時代才開始盛行的，當時法王們的意趣是正直的，並不會拘泥於自己的宗教、自己的傳統；反倒是看到那裡有好的，就盡量的汲取並仿效。我平常開玩笑講，我們的法王們非常偉大，以正直的心觀察著，印度、中國、蒙古、藏北等地區 - 西藏的東南西北方圓四

周。以法的方面來看，印度的佛法是最好的，其中又以那爛陀為首。當時的印度那爛陀教法相當盛行，那爛陀寺傳承的法也最為深廣；於是從那爛陀迎請了大阿闍黎寂護，同樣因特殊原因而迎請蓮花生大師入藏，就是我們通常講的阿闍黎、大師、法王等，這是非常聰明的做法。在國王松贊干布時代，曾派遣土彌桑布扎到印度，到底是否在當時也新造了文字，雖有兩種

說法，但由於景仰印度的文化之故，而與其結下了不共的因緣。

在飲食方面，認為中國的料理好，因此食物來自中國的影響似乎很大。不講別的就以平常我們講的「哦菜」，「哦」是青色可以吃的菜，是藏語，菜是華語；蘿蔔應該也是華語，還有「夾」(茶)，大概是中國話，因為聽說「茶」是華語。其實世界其他地區，包括英語的「Tea」也是來自

華語；俄語好像叫「加拉加一巴梯」。總之「茶」的起源，似乎來自於中國，因此茶的名稱遍及各地。不論如何，我們在飲食的方面似乎取源於中國。後來特別是我們藏語也有漢食、藏食之說。

服裝則主要承襲自蒙古，與蒙古的風格相近；嚴寒地方的服飾，比較適合我們。蒙古的服飾對我們很有幫助，此外寺院裡，有稱為「浪」的牛毛氈；「浪」是蒙語。

而我們習俗中，似乎也保存著許多蒙古的風俗。講西藏三區的「卻卡」一詞，據說也是蒙古語。蒙藏曾有過很密切的關係，蒙古大力推動了西藏佛法，直到現在蒙古仍然沿用藏語唸誦各種儀軌，可見影響程度之大，讓我們形同學生兄弟。我們自蒙古也汲取了非常多的習俗，總之法王們秉性正直地與其交流，當時西藏統一的力量是巨大的。比如我出生的西寧邊界外，毫

無疑問都處於諸法王的軍隊和法令的控制範圍內，其他像納西族地區應該也是這樣。

西藏政教傳統中的不足

接下來講我們西藏民族的缺點，這樣才會客觀；只講好的就失去客觀的立場，所以要用正直的態度分辨優缺點。

君王赤熱巴堅時代，在郎達瑪的作亂下，國家慢慢的分崩瓦解；法王的後裔一分為二，一為拉加日之系脈，另外的變成

阿里地區的阿里法王；就這樣西藏分崩離析，整體力量也隨之消散。雖然西藏仍保存王國的體制，但不過是勢單力薄的各據一方而已。雖有西藏三區供獻給法王八思巴之說，但也不過是領域略微擴大一些。法王八思巴是統治中國的蒙古帝王國師，據說是為了灌頂而供養了三區；若是供養，供養者應擁有供養物。在此之前因蒙古入侵西藏，薩迦班智達曾從中國寄往西

藏的一封信中說：「蒙古人非常粗暴，要學機靈點、要小心點，否則我們會吃虧」聽說有這麼一封信。薩迦班智達寫的《顯能仁意趣》一書，似乎也是從中國寄往西藏的，這說明了當時蒙古軍隊不僅佔領中國、佔領西藏，也佔領了朝鮮，由西伯利亞延伸佔領了一大片的俄羅斯；因此說是他供養的也是可以，其間西藏曾有過大大小小許多王國。接下來甘丹頗章執政的三

百六十多年裡，令人遺憾的是期間仍未能擺脫四分五裂的局面。我們現在的遭遇跟過去千年的歷史都有關聯，由於整體統一力量的消失，以致有了目前的景況。

宗教對西藏統一的貢獻

因宗教造成的疏失在所難免；特別是假宗教之名的一些大喇嘛及大官員們造成的糾紛、爭鬥等，世界各地也時有所聞，而我們西藏亦不例外，曾經有過這樣的情

況。但是，換個角度而言，西藏在政治上雖然四分五裂，但雪域西藏民族的統一，卻是靠佛法來延續其命脈的。用藏語文紀錄的佛陀教法《甘珠爾》《丹珠爾》遍佈整個西藏三區乃至於蒙古，透過藏文及藏語，這些地方維持了統一。在政治上我們雖然呈現分裂與相互爭戰，但佛法卻把西藏民族連接成一體，因此佛教對維護西藏民族的統一真是居功厥偉。

政治分裂雖然造成西藏的衰微，但西藏人民卻在佛法上，淋漓盡致地發揮了其智慧，以《量論》而言，有陳那、法稱等那爛陀智者所造的詮釋，在西藏也有恰巴父子時代藏人新創的許多量理的規則；說量也好，總之在抉擇中觀及量時有「應」及「故」的規則，這些似乎是恰巴父子時代所開創，且盛行不墜。僧袍圍在腰間、站著、手拍手等辯經的作法、軌理等，在

印度有這種習慣嗎？總之我們致力於讓我們智慧增長的事業，這些是從法方面來講。如果佛法不曾傳到西藏來，僅以政治力量來維持西藏的統一，則政治力量一旦衰敗瓦解，西藏就會面臨分崩瓦解的困境。回顧過去近兩千年的歷史，在政治上我們雖然有許多的失誤，但由於我們擁有佛法，西藏民族才能夠維繫至今。同樣，西藏在當今時代，之所以仍受世人重視的

根本原因，即在於西藏擁有豐富的佛法知見，除此而外，我們可以說是一無所有。

比如說，在西方漢人居住的地方，除了有少數的禪修中心或道場外，中國人遍佈世界各地的是他們的餐館。西藏人民雖然沒有什麼西藏餐廳，但卻有許多佛法中心。西方人非常聰明，他們知道不需要西藏傳統口味餐廳，也不去西藏餐廳吃飯，因為中國人有非常好的餐廳，但他們注意

到在佛法方面，和尚講的法及禪修，都不及西藏佛法來得深奧。因此，今天我們可以呈現給世人、並引以為傲的只有佛陀的法教，不論從歷史或從現實的角度，佛法對我們都有著舉足輕重的影響。

文化是最重要的民族表現形式

突顯西藏人民特性的不是臉的輪廓或頭髮顏色，而是西藏的語言和文化，其中文化尤為重要。如前面所述，文化有很多

的內涵，包括歌舞、音樂、服裝等很多內容，但從根本而言還是依據人的理智思惟層面，因此以教法為主。就我們而言，表徵西藏人民的標幟，能夠突顯西藏人民特性的終歸是佛法。我對蒙古人也是這麼講的，蒙古人若想標顯自己的特色，佛法是很重要的；對喜馬拉雅山脈的人我也同樣講：你們錫金人、拉達克人或門巴族人等少數民族，要想在印度突顯卓越的民族特

色，唯一的方式就是佛法，而與此有關的藏語、或者說菩提雅語也是非常重要的。

以我們西藏人民而言，佛法很重要，再者要喜歡藏文，要能夠了解藏文的價值；對佛法有些知見或對佛法有些興趣的人，就會發現藏文的確很重要，是不可或缺的利器。最近佛法雖然也譯出英文、德文、法文、西班牙、義大利等譯文，但若要詳細的了解宗派間的見解，最終還是要依靠藏

文。單從英文譯典觀擇，因為才剛發展一、兩代，尚未臻於至善，而我們藏文舉凡字義、見解等經過規範已有上千年歷史，因而是確定的。因此若對佛法產生興趣就會重視藏文、喜歡藏文，就會對藏文產生信心。如果對宗教不感興趣，則藏文不是必需的，談到生活用語或現代知識，藏文就不具有什麼重要性，不過是一種語言而已。

流亡中建立宗教及文化的基業

接著來談談西藏失敗的經驗。缺乏現代知識是我們最大的敗筆，前任達賴喇嘛於 20 世紀初葉遇到了很大的困難；先是英軍入侵，後又有漢軍進逼，兩次避難到印度等地。英軍來時逃到蒙古，漢軍來犯時，則遠走印度，有過這樣的歷史。因為見識到中國及印度的發展，回到拉薩不久後便派人到英國留學。可惜的是，我們沒能夠接續下去，這真的是一件萬分遺憾的事。

大概是 1915 年代的事了，若能繼續派人留學，1915 到 20 幾年、30 幾年、40 幾年乃至 50 幾年的話，至少能到 194 幾年，即使沒能培養上千人，也能培育出幾百位具備豐富現代知識的人了，對此我們實在太落伍了，這是很大的缺憾。

在流亡中延續宗教與文化命脈

頹敗至此，1959 年我們面臨了流亡的命運，在百般艱困中於同年 4 月抵達印度

的穆梭瑞。當年的當務之急，便是安排剛從西藏倉皇撤離的人，到比較涼爽的居所，並安頓其生活與工作等。接著 1960 年約於 4、5 月時，開始建立學校；第一所蓋在穆梭瑞，當時像你們這樣大的孩子並不多。西藏戰亂輾轉流離的子民中，除了邊區以外，凡來自拉薩的西藏人民，都堪稱兵強馬壯；因此徵召其中 50 位青年就讀於穆梭瑞的第一所新建學校。另外為了重

燃法炬，當時的僧團，少說要能培養出 1500 位的僧眾。剛開始印度政府只同意提供 300 位的規模，不過我們堅持一定要有 1500 位；幾經交涉，終於在巴薩建立了為數高達 1500 位僧眾的僧伽基地，在此延續學習不輟，並由印度政府給予口糧，就這樣衣、食、資具全都由印度政府供應。當時我們並沒有建寺立院的計畫，也沒有把建立寺院看得很重要，反而是延續佛法的

火種，讓 1500 名僧眾可以繼續學習，才是當時最迫切的要務。

此外，施行現代教育也是當務之急，從六十年代創建學校至今，我們已經有了各種寄宿或全日制的學校，這一切在當時都是作為至關重要的頭等大事來推行的。學校建立起來了，那麼僅僅接受現代學科就可以了嗎？當然不是，我們是西藏人民、是西藏民族，我們是有文化、並有佛

法見諦的民族，西藏文化是以佛法為基礎的深奧文化，因此，要能傳承我們的西藏語文才行。在這樣的考量下，我們對尼赫魯總理說，我們的孩子不但要接受現代教育，還要接受我們傳統的文化智慧，為此我們要建立自己的學校。尼赫魯總理完全支持，於是成立了中央教育社會委員會 (Society)，當時的秘書長是由印度國家中央教育部長西里．馬利 (Shiri Malee)

擔任。在最後定案的那天，與尼赫魯總理餐敘時，西里·馬利也在場，我們圍坐著，當時尼赫魯對一系列事情當場即拍板決定，在談到授課的語言時，也決定說要使用英文，同時有人提議試題採用印度文，就此我請教尼赫魯，他說先採用英文。尼赫魯總理當時是這樣說的。當時我們還在盡全力想把西藏議題搬上聯合國議程裡，印度政府建議我們不要這麼做，尼赫魯本

人也很鄭重地跟我談過，但我們沒有採納，西藏議題終究還是端上了檯面。

後來在一次討論有關學校的問題時，尼赫魯總理談到：「要避免西藏問題消失，要使西藏問題能夠持續不斷地推展下去，最佳途徑是讓西藏年輕人接受完整的現代教育，這是讓西藏為了自由奮鬥能持續薪火相傳的最好方法，如果只在聯合國提列一次議程，反而是產生不了太大作用的」。

這是非常中肯的建言，我們因此建立了學校，不管怎麼說，我們在流亡過程中培育出了新的一代，這些人現在大部份應該已經是為人父母了，不論成就如何，他們是懂得一些英文、印度語和藏文的一代新人。

起初，我們的困難是沒有學校，因此我們建立了學校，有了學校後，我們認識到需要提高品質，為此又作了許多的努力。到 60 年代初，我們召開了有關教育的

大會，我們認識的老先生波列希在大會上提出他的看法，認為所有的學科都要用藏文教授，明天的課程今晚可以從英文翻譯成藏文，然後採用藏語、藏文來教學。我們的一些老師則認為先從英文翻譯成藏文，而推行藏文教學是不可行，但最後的結果，還是譯成藏文來教學。如此開始按部就班地從一年級到有好幾年級為止，所有課程都用藏語文教授，這種品質的提升

不單是課程，同時也提升了藏文的程度，如果所有課程都可以使用西藏語文，將可以促進西藏語文的發展。我們當時是這樣做的，當時我們的政策是，就向鳥兒要有雙翼才能飛翔一樣，我們西藏的孩子不僅要具備現代知識，而且也要掌握傳統的、以佛法思想為基礎的文化和知識，根據這一政策，我們有了上述的舉動。

因明教學制度的建立

談到以佛法為基礎的民族文化時，學習就變的至關重要，學習並非單指唸功課或儀軌，而是要學之、習之。學習的最好方式，就是我前面講的由恰巴父子沿襲相傳的辯論，通過辯論，對任何問題的認識，猶如利刃削泥，可以清晰明瞭地進行判斷。因此我們提倡在學校裡教授辯經，當時讓學童學習辯經，結果不分男女都能善巧地辯經。我自己見過穆梭瑞、西姆拉的

學生辯經，記得好像還有達拉霍斯的學生，但後來這個制度日漸衰敗，或許是佛法老師的程度不足，佛法老師除了教些儀軌，講些佛本生故事外，還要詳細的教授辯經；一方面是老師能力有限，再者並沒有足夠的教授時間。這並不是件容易的事，學生學習的科目很多，因此時間不夠，由於諸如此類的因素，最終還是流於形式了。

我們有那麼多的學生，經過了這許多年，在這些年裡，我想不論是學習佛法或學習宗義見諦等方面，我們是有缺失的。我們流亡後，從 60 年開始有一些僧伽陸續逃到印度，如尊勝寺或上、下密院等不分教派的僧伽來到這裡。以前密院是不看經教的，來到印度後，從 60 年起我就提議，所有寺院都要讀經教、學習大論典，單僅學習唸誦或嫻熟儀軌是不夠的，提到要在

寺院建立辯經制度。上、下密院的生次班，過去都不辯論，現在也規定他們要看、要學。當時的十六世噶瑪巴仁波切也為此擔起了責任，共同推動佛學院的學習制度；同樣貝諾仁波切也開辦了佛學院，建立辯經制度；不分教派包括苯教，也重視起學習大經教及辯經。過去數百年的尼院中，除了學習儀軌，並沒有辯經或學習大論典的傳統；在我們倡導辯經的重要性後，尼

寺也開始學習辯經，而且發展得相當具格，最近已接近可以當格西的階段。

在家眾也要學習佛法

正如前面我談到的，作為佛教徒的社會大眾同樣也要多思考，要更加極致地發揮人類所有的智慧並加以實踐。僅僅唸誦佛號或皈依是不夠的，因為這如前面講到的，僅屬於宗教中信仰的範疇而已，而佛法注重的是心態的轉變，如何才能轉變心

態呢？當然是通過思惟來轉變。要改變思惟，首先必須要了解未轉變前的缺失，以及轉變後的殊勝，從而生起轉變的希求心；生起希求心時，就要觀察並了解內心中有什麼是阻止轉化的違緣。若用佛教術語來講，即是「量」與「顛倒識」，「顛倒識」是不明了及顛倒的了別，「疑」等亦是相違品，它的反面是「量」，「量」有「現量」及「比量」，得到覺受時稱為「現量」；

在此之前是為「比量」，透過理由推測時稱「比量」。「比量」是有根據的，是相順品。由「量識」引發的識是「正確識」，而「顛倒識」引發的是顛倒，「顛倒識」本身就是顛倒的。因此若問佛法到底是什麼？可以說是一種「正知」與「非正知」，「有義」及「非有義」的識，或可說是「量」與「非量」的辯證抉擇。透過爭論才能轉變心意；簡言之，「我執」是顛倒，而「無我見」是

「量」，「量」有證據做為後盾。顛倒我執會生我慢、生瞋、生貪、生起嫉妒等，而貪、瞋、我慢是煩惱的根源。對於社會或個人都會造成不開心。若要斷除，就要以它的正反面來斷除，發願既無法斷除、禮拜供養也不行，必須要從心中斷除，因此要以廣大聞思來修行佛法。

我們是佛教的社會，要成為真正的佛教社會，必須靠學習，法是學習來的，拿

著串念珠就自詡為佛教徒是不夠的。我一再地呼籲和勸導大家，在家男女信眾也要學習佛法、討論佛法，並實踐佛法。學習佛法不見得一定是請師長升座講法，大家也可以坐下，以共同討論的方式來學習；以前在拉達克，我就是這麼鼓勵他們的，數年後也有了相當的成果。60年代初我到拉達克，當時拉達克的知識份子，對寺院和師父存有歧見。當我到拉達克時，他們

想要避開師父們，單獨的和我見面，於是安排了彼此的會面；這個例子反應出知識份子的思考、觀察能力很強，老一輩們的唸佛方式完全無法滿足觀察力強的人；寺院中只有唸經與修法，卻不探究深奧的哲理，也是知識份子所難以認同的，以此之故，其內心也就體會不到佛法絲毫的價值。

初期在拉達克的確面臨到這類的困難，漸漸地才開始學習經教、抉擇佛法義

理，現在當時的那群知識份子，也承擔起了教授佛法的責任。總之知識份子承擔佛法課程的責任後，從此開始重視法。在達蘭薩拉你們發起了這次的學法，在藏人社會也應該這樣，我與一些佛法老師談過，也聽說現在大家非常的重視，而且確實有幫助，我很是高興，對大家的盡職盡責我表示隨喜和感謝。在各定居點我們也應該展開這樣的活動。

60年代開辦學生學習辯經，當時確實實行了一陣子，中間逐漸鬆懈，我經常想以後重新恢復這些傳統是很重要的。期間有人提出若在學校為學生介紹佛法，應該會有助益的建議。因此今天第一天，我想結合歷史，做一個整體性的概要介紹。今天其實沒有太多時間來介紹真正的佛法，了解背景以後進行思考是很重要的，同時，學習佛法並不是鼓勵你們到處去拜經

懺，也不是要你們出家。

你們因流亡而處身在自由的世界，不論你們要想成為對個人、對社會大眾，乃至於是對全球有貢獻的人，學習都會是極其重要的一環。接受過教育的人，不僅使自己的人生和家庭安樂，而且也使社會、乃至於整個世界都充滿祥和。觀察世界就可以清楚了解，凡是教育成功的地區都能得到發展。從境內西藏人民的角度而言也

是如此，一方面我們身處逆境，但另一方面中國的憲法和法律，都很重視民眾的教育問題，因此在西藏的西藏人民，不分男女老少，大家都要重視教育和知識，這是非常重要的。特別是年輕人，你們未來的路還很長遠，不論是從西藏人民的社會，或從整個雪域而言，你們年輕人都是很重要的。如果在散漫不羈中度過你們的人生，那將是非常可惜的；飲酒、打牌、擲

骰子遊戲賭博、淫亂、吸煙等等，這些都是無謂地浪費人生，而且這種生活也容易交到惡友、受不良惡習的影響。我聽說在西藏，經濟狀況稍微好一點的西藏人民，將大多數時間虛擲在打麻將、賭博等遊戲上，這是非常可悲的事；還聽說有的年輕人竟然吸食毒品，在自由民主的印度，我們很少有人染此歪風，但在西藏的大城市，聽說這種風氣正在漫延，加上中國眾

多妓女和淫亂的風氣也傳到拉薩等城鎮，使愛滋病等惡疾有四處散播的危險。去年一位我所認識的且很關注這類議題的法國女性，親自到拉薩調查此事；她說愛滋病漫延開來的機率非常高；一方面是淫亂，另方面又不懂預防及節育；鄉下一些小女孩找不到工作，就到城裡出賣肉體；她說那些女孩在完全缺乏基本常識的情況下賣淫，非常的危險，甚至可能會危及整個民

族的存亡，因此非要重視不可。我們生活在自由的世界，現在還有機會。在非洲，愛滋病就威脅著一些非洲種族的命脈，這些你們應該是清楚的。

在西藏，西藏人民如果由於眼前燈紅酒綠的世界而意志散漫、無法自拔或陷入外力掌控之中，將會對我們的民族帶來極大的危害。因此大家一定要努力、要好好學習，這是很重要的。談到學習，就像昨

天講過的，不僅要掌握針對外在物的知識，而且還要學習心靈層面的知識，兩者是同等的重要，尤其是西藏年輕人，在求學的過程中，任何人都會遇到一些困難，但任何困難都必然有不同的解決方法。任何地方都有自己的憲法，憲法對在地人民的權益都會有一些明文的規定。拿中國來講，中華人民共和國有其制訂的憲法，其中尤其對少數民族地區有著許多特別的規

定，我們西藏人民也要注意和學習這些憲法的內容，要了解我們民族究竟擁有哪些權利？近來中國也開始講求法治了，法治在國際上是一個非常重要的象徵，中國政府也要仿效、或者說在爭取成為一個法治的國家，這對我們來說就是機會。比如有些從西藏來的人告訴我，在家鄉有盜採礦產的、盜伐森林，以及金錢賄賂、官商勾結等，雖然中國政府禁止這種行為，但在

地方上由於金權交換而難於杜絕，也聽說有少數的西藏人民游走在法律邊緣間，鋌而走險的情況。因此在西藏的朋友們，你們一定要好好學習，這是我想表達的重點。

信仰宗教者和視宗教為毒藥者

講到宗教信仰的時候，有內道佛法和外道的說法，不論內外，在全世界 60 多億人口中，有一群人是有宗教信仰的。大體而言，信奉基督教的有一千萬左右；信奉

伊斯蘭教的也有一千萬左右；印度教徒則約有六、七百萬人，佛教徒的數目以前的說法是有三百萬人左右，近來中國佛教人口的增加非常快，少說也有數百萬人口；此外還有猶太教等許多宗教。其中也有許多家族雖然表示我們信奉的是某某宗教，但家族成員中的一些個體卻並不熱衷於宗教的現象。

總之，這個世界即有重視宗教信仰的

人群，也有不接受宗教，甚至認為宗教是錯誤或是禍害的人。我自己就曾遇到過許多堅持這種說法的人，一些人不喜歡宗教，認為宗教為這個世界帶來了許多紛爭，因此沒有宗教反而比較好。因此，也有一群反對宗教的人士。

54 年我去了中國，在北京待了大約 4、5 個月，中間也幾次到其它地方後再回北京，如此往返，總共在北京待了 4、5

個月；其間多次拜會毛澤東，我用敬語說是拜會，因為當時我對他存有敬意，他是一位充滿著革命意志，是一位對中國人民、尤其是對勞動人民，甚至不僅僅是中國的勞動人民，而是為全世界的勞動人民思考或說話的人，後來雖然變的腐化，但在初期確實表現出偉大的氣概，因此，使用敬語也沒有什麼不妥，總之那是我第一次拜見毛澤東。最後，大約 54 年，在我

返回拉薩前，跟他最後一次見面時，當時毛澤東就未來西藏事務等問題給我很多似乎很中肯的忠告和教誨，他對我也很關照，和你們聊一件事情，可以當笑話聽，毛澤東對我非常的慈愛，平常用餐時，毛澤東會安排我坐在他身邊，華人有個習慣，就是用自己的筷子替友人挾菜，毛澤東也非常慈愛的用他的筷子，為我挾菜到碗中，毛澤東在其他人面前顯示很用心地

對待我，似乎是很抬舉我，如果換個角度想，毛澤東平時咳得很厲害，如果他有肺病或什麼的，用他的筷子挾菜給我，不免讓人疑慮會不會傳染疾病。當時我和毛澤東的關係確實很要好。

就在最後一次見面、大部分的談話已經結束時，他來到我身邊，當時我對社會主義很有好感，即使是現在也一樣，因此我到世界各地常說我是一半共產黨，一半

佛教徒。從另一個角度而言，在經濟和社會方面我是社會主義者，而且是馬克思主義者，我不僅嘴上這樣說，內心也是真的這麼想，誇張一點講，我可能比現在多數的中國領導人更相信馬克思主義。中國許多領導人除了金錢與權力慾望之外，似乎沒有人真正奉行馬克思主義；而我是真心的，因此毛澤東說我的思想符合科學，而且用科學方法思考問題，非常的好，接著

他就說：「宗教是毒藥」。毛澤東當是就是這麼對我講的，他為什麼說宗教是毒藥？他說宗教，尤其是西藏的宗教，不僅妨害人口的增長，而且阻礙社會的進步。若仔細想想他這麼講的理由，或許說影響人口增長還稍微有點道理。

我們西藏民族在松贊干布時代，應該有好幾百萬人口，其實我也並不太確定了，平時既沒有翻閱資料進行研究，實際

上也不怎麼感興趣。然而聽說一千年前，在種敦巴尊者的時代曾做過一次人口統計，據說當時藏人有 1 千萬人。不論當時統計範圍是僅限於衛藏地區，還是整個三區，即使是包括整個三區，當時也有 1 千萬人口，而到我們這一代時，就只有 6、7 百萬，至少減少了 3、4 百萬。在西藏不管是衛藏、山南、康區或安多地區，都可見到許多斷垣殘瓦和荒蕪田園的遺跡，在在

說明了人口減少的事實。當然人口的減少，也許可能是由於缺乏衛生條件，以及惡疾傳染等造成，但青年男女大量出家可能也是其中的一個原因。

我時常對各寺院講，僧團最重要的是僧侶的品質，而不是僧眾的多寡。在西藏或印度，僧伽數量多，就誇耀說是大僧團（道場），只看重數目，卻未對品質給予必要的重視，這類狀況西藏和印度都有，其

實僧侶的品質是極為重要的，在高素質的基礎上有眾多僧侶才是值得隨喜的，如果素質低落，雖然披著僧袍，卻對佛法的講修等沒有任何教證功德，與在家人無異的話，著實沒有什麼意義。因此，說影響人口的增殖，應該不能完全否認，但如果因此說宗教是毒藥則是太過牽強了。

還有，這個世界的人口已經超過 60 億，如果繼續增加到 70 億、或 80 億，生

活品質也應相應地增長，當生活品質的提高和人口的增加，必然會使全球面臨水等自然資源是否足夠的問題，因此「無害行」的控制人口增長是很重要的，就此而言，多一些男女僧眾是最好不過了。天主教有終生奉獻給主的；回教可以娶兩三個妻子，似乎沒有要控制人口的想法；其它行梵行的，目前印度教和天主教都有持梵行者，類似這些多一點的話，對控制人口過

盛是有益的。總之，毛澤東講宗教是毒的理由之一，乍聽似乎有點道理，但並不是正理。

所謂宗教阻礙發展的說法，是個需要好好思惟的問題。在我們的宗教中會談到此生、來世及究竟的利樂等，這是事實，也是極為重要的。今生今世是可以目睹感受的，而來世不僅遙遠而且是未知的，因此，比較一下，相對於看得到的現世，對

未知來世的關注和責任就會更重些。因此，一位真正佛教的修行者，應該會把主要的心思，著眼在來世以後的安樂，以致導致了對現實的知足，以及輕忽建設發展的思維模式，並因此而被指影響地區的發展，但這都值得再深入思考。

佛法的目標

佛法有暫時的目標「增上生」與究竟之解脫快樂「決定勝」；其中暫時增上生的

快樂是什麼？包括對所依人身等的增上生，不僅是暫時的快樂，也是必要的，是所取而非所捨，特別是成辦究竟解脫，必須透過增上生才能成辦。增上生類似於助伴的功能，具有異熟八功德；壽量圓滿、形色圓滿、族姓圓滿、自在圓滿、信言圓滿、大勢名稱圓滿、具丈夫性、大力具足等特點。因此講實踐佛陀教法時，「放棄今生」要理解為不貪著今生才是；是講不要

單為今生而貪著，並非是要棄捨今生的圓滿。因此佛法中講了四種圓滿：增上生、解脫，也就是暫時增上生及究竟決定勝的圓滿；令其圓滿的方法是，成辦暫時圓滿的財物，須由財富受用來圓滿暫時的增上生，進而成辦究竟圓滿需要法；因此「解脫」、「財富」、「法」及「人身」稱作四種圓滿。所以暫時目標是增上生，最終目標是決定勝，使其圓滿的助緣，成辦究竟勝

需要三學之法，而成辦增上圓滿的助緣是財富、受用，所以財富也是需要的。不僅如此，從社會的角度而言，地方需要繁榮、社會需要發展，這些都是非常好的。從宗教的角度而言，作為個體要少欲知足，但持有必需的生活條件是正當的權利。佛陀曾教示出家僧人的生活要斷除乞食的欲求與勞苦二邊，兩者都要斷除；乞食欲求邊是指，不要鋪張奢華，過份鋪張會損及福

報。我常常開玩笑說，有錢人的肚子不見得比別人大，貧困者和有錢人的肚子一般大，所以窮人家吃的和富人吃得一樣的多，如果因為自己有錢、就覺得可以多吃的话，除了對腸胃帶來負擔和疾病，或是拉肚子而外，不會有其他的意義。同樣說我是有錢人，因此要戴首飾、鑽石戒指的話，你即使有上百個鑽石戒指，手指卻只有十根，最多不過是在十個指頭掛上十個

鑽戒而已，其他的九十個鑽戒也只能放到保險櫃裡，無法戴在自己身上。特別我們西藏人民都吃糌粑，戴太多戒指，糌粑粉會卡入戒指的間縫，沒有什麼好處的。因此有錢並沒什麼好特別的，基本上自己的肚子，只能吃一般人食量的食物，或許可以吃點山珍海味，還有酒喝，但花大把錢喝酒，除了傷肝以外，並沒什麼好處。因此從自己方面，不要乞食欲求邊的鋪張，

也不要像某些外道行苦行的勞苦之邊，認為單靠苦行就可以淨過斷障。佛陀說過並不是這樣的，斷除障礙要從內心，苦行雖然可以稍微遮止惡業，但無法完全清淨惡業煩惱的，所以苦行不是我們所要提倡的。佛陀主張應過著不落兩邊的中道生活，同時也應思考如何讓眾人皆有富足安樂的生活。當思惟佛法的實踐時，個人要少欲知足，盡自己的力量，促進社會安定

的發展；如此不僅不會阻礙社會的發展，更不會做出貪贓枉法的事來。一方面個人少欲知足，另一方面培養著真誠、悲憫、業果、利他等意樂，就能完全遏止貪贓枉法的行為。毛澤東之所以會講佛法，特別是西藏佛法會阻礙社會的發展，這都是不懂佛法的緣故。好了，有關毛澤東的事就談到此。

之前談到，世界上有 60 多億人，如果

加以區分，大概可區分為：有宗教信仰、反對宗教以及平等看待（非上述二者）等三類。其中第三類的人數可能較多些。平時我講法時一再地提到，上述這三類人其實在希求離苦得樂方面都是百分之百的一致。只是在追求和實現安樂的方法上，有些人相信通過宗教可以讓自己實現離苦得樂；有些人不這麼認為，甚至認為宗教會引發糾紛，不僅無益而且是毒藥。雖然在

反對宗教者當中，有部分人思維敏銳，也有些許的智慧，但他們只強調被認為是負面的那些因素，卻看不到清淨的一面。整體而言還是未經深思便遽然草率地下結論。這種現象在西方社會也一樣，在西方的知識份子反宗教者，其本質還是知識份子。不論他們的主張有何不同，其希求離苦得樂的目的完全是一致的。暫且不論對宗教沒有特殊觀感的那類人，那些相信宗

教或是否定宗教的人士，他們希求離苦得樂的心是相同的，而實際上誰的苦樂會比較多呢？是那些排斥宗教的人比較快樂嗎？恐怕不是的。若觀察過去蘇俄的情況，社會主義的本質是強調人人平等，要消弭貧富懸殊，由政府負責照顧，對教育和醫療施行免費等，這些都是很好的，如果在這樣的社會裡成長，就足以實現內心的和樂安寧，則社會主義瓦解時，那些曾

在社會主義制度下至少生活了 6、70 年的那一代新人，他們在這樣的制度和環境下成長，受其薰陶，就應表現出內心所轉化的和樂與安寧，如果是這樣，則即使遭逢國家政治遽變，依然可以保持誠實、善良等特質才對，可惜的是現實卻並非如此，當蘇聯解體後，竟然有如此多的貪贓枉法、以及類似黑手黨的殺人越貨等醜惡行為。再看看中國，從 4、50 年代開始，即

致力於社會主義的思想教育，但現在的中國卻到處充斥醜陋齷齪的現象，從官員到一般黨員都是如此，到底是哪裡出了錯？是黨的教育和社會主義的教育還不夠嗎？顯然，包括誠實、正義、善良、利他等文明的賢善是需要發自內心，而不可能靠外力的強加；要實現這一切，需要通過觀察、思考，從而在內心深處建立起堅定的信念和信心。否則手裡拿著書本，近乎應付差

事地在那裡閱讀等是不會有效果的。因此，否定宗教的結果，除了使社會和道德沈淪以外，幾乎不可能得到真正的快樂與安寧。看看史達林的歷史，還有毛澤東，都是充滿爭議的。

1954、55年我在中國，見過很多共產黨員，擔任政府要職的也都是共產黨員，真的，看上去個個都是大公無私的樣子。您們當中有些人可能懂漢語，他們互相稱

「同志們」，就是中文志同道合的意思，我也真的覺得他們都是志同道合的人，發表講話時他們會稱共產黨員為「同志們」，對不是黨員的人稱「朋友們」，當時真的以為是一群志同道合之人。但到了 57、58 年時，發現他們隨時都會掐住對方的脖子、互相攻訐，那裡還有什麼志同道合？完全是抓到對方一點小把柄，馬上就致人於死地，極為卑鄙。這究竟是那裡出了問題？

不僅如此，共產主義追求的理念，就是為人民謀取利益，是尋求沒有剝削的正義社會，尤其是為勞苦大眾爭取幸福。為此進行的革命也犧牲了數以百萬計的生命，但最終的結果怎麼樣？完全演變成為權力的鬥爭，為了鞏固自己的權力，排斥打擊不同意見的人，由於對異議的過分警惕，建立大量的特務組織，肆無忌憚地進行竊聽、監控等活動，從而使整個社會成

為特務橫行的社會。不只是中國，蘇聯或東歐的共產國家都是如此，近來我去德國，還有人在討論以前東德特務組織的活動。我講這些是要說明，當初為了實踐社會主義的宗旨，雖然其理念無可質疑，並為此作出了巨大的犧牲，但由於內心缺乏慈悲精神，由於懷疑和恐懼等使其依賴傲慢、嫉妒、仇恨和階級鬥爭，因此，在完全缺乏同情與慈悲，並充滿仇恨、我慢和

嫉妒的意識下所進行的革命運動，最終的結果只會一無是處。

同樣，觀察這個世界，憲法和制度即使設計的再好，也有不盡如人意的。比如美國建國初期的領導者，他們的思想實在令人驚歎，民主、自由、個人自由以及權益等，實在是非常的了不起。但在現實中，雖然憲法賦予人民同等的權益與機會，但在社會中卻存在著種族、貧富、學歷差異

與歧視等。我常常將這些講給美國人聽。

比如美國的首府華盛頓，是舉世最閃耀的消費天堂，物質的享受都是最高檔的，但光鮮的背後卻暗藏著懸殊的貧富差距，這種差距在華盛頓的邊緣就存在，實在令人遺憾。在這種差距和困境中自相殘殺的情況時有所聞，一般人到這些區域都會感到恐懼，貧富差異實在太懸殊了。同樣，在印度，富裕如德里、孟買、班加洛爾、加

爾各達等地方，處處可見非常闊氣的豪宅與餐館，但週邊的貧民卻窮到令人不忍。

各國的憲法雖然都主張權益均等，也有許多保護貧窮弱勢者的政策，但現實中無法實踐的根本因素，在於個人的內心缺乏慈悲，只求一己的快樂和利益，對他人缺乏慈悲，乃至於輕蔑侮辱或進行剝削欺壓。

在這種情況下，困難就很難得到解決。

法講求不分內外，而法的心要就是慈

悲，倘若沒有慈悲，任何地方及社會都很難獲得真正的安樂。安樂無法向外求得，而是要從內心來成辦。富裕的人雖擁有許多錢財，但也不乏自殺者，其中有我認識的非常富裕的日本人或外國人，雖然因為財富而在社會上有著相當的勢力，但許多人的內心仍然是不快樂的。因此不論是個人或社會，如果缺少了慈悲，是很難得到平等與安樂。因此宗教間，在見諦上雖各

有不同，但講求慈悲的培養，大致上是相同的。除了一些祭神拜鬼的小宗教，有教規的宗教，如基督、回教、印度教等等，講求慈悲忍辱、知足、自守其戒。所以到底是那些負面看待宗教、或排斥宗教的人快樂呢？還是實踐宗教的人比較快樂？如果詳加研究，應該是實踐宗教的人比較快樂。

從 18 世紀到 19 世紀初，由於只關心

物質的發展而對宗教的熱情有所減弱，直到 20 世紀中葉或末期時，才重燃對宗教的熱情。2、30 年前我去英國，有一個天主教的領袖，他現在已經去世了，是一個很好的人，我們可以說是教友，他對我說，開始來教堂祈禱的人很少，中間多了起來，他說由於物質發展並未帶來內心的快樂，因此關注宗教的人越來越多了。正如他所言，20 世紀對宗教確實展現了一種新

的熱情，甚至有時候還有一些幾近極端的憤世嫉俗等問題。總之，比較相信宗教和排斥宗教的人，相信宗教的人應該是更快樂些。那麼，宗教究竟是什麼樣的呢？如前所述，就是慈悲、善良與忍耐的教誨。

主張「緣起無我見」的佛教

各宗教在相信皈依處或學處上雖然相同，但其間的見諦則有迥然不同的差別，主要區分時會有相信與不相信造物主二

種。英語中的 Theistic (有神論)，相信有造物主；Non-theistic (無神論)，不相信造物主。佛教的法屬於 Non-theistic (無神論)，不相信造物主的；不相信造物主的有，古印度的數論派之一脈，數論的法脈有：數論有神論及數論無神論兩類。其中數論無神論者，不相信有造物主；接著離系子 Jen (尼犍子)。英語中數論大概有 Samkhya Philosophy (山科亞/數論哲學)

(註：山科亞 (samkhya) 印度六派正統哲學體系之一。又譯為數論。它持一種前後一貫的物質(原質)和靈魂或自我(原人)的二元論) Samkhya Tradition(山科亞/數論傳統): 其中分兩派，相信造物主及不相信。耆那教不相信造物主，此外佛教也不相信有造物主；不相信造物主的宗教中，又有相信與不相信我的。所謂「我」，意即「自在的我」，也就是相、不相信有「自在的我」，對「我」

的見解上，有「除了依蘊體而安立的我以外，不認為有一個主宰著五蘊的我」，與「承許有個主宰蘊體的我」二種不同的主張。

數論師中的無神論是承許「我」，也就是梵語中稱 Atma (自在我) 之意。不相信造物主的數論無神論，相信 Atma(自在我) 外，Jen (尼犍子) 也相信「自在我」。Theistic Religion(有神論) 雖沒有「自在我」之語，與英語的 Soul (靈魂) 意思很接近，講捨

去五蘊而住在管木中或某處的靈魂，當 Final Judgment(最後的審判)到來時，Soul (靈魂) 將被判往天堂或地獄。外道典籍中明白的指出，恆常不變異的「常」、「獨一」、「自在的常」，因此稱作「常、一、自在的我」；基督教和回教也抱持相同的主張。

佛教講緣起無我見，主張「無我」的大概只有佛教。什麼是「我」呢？佛教除

了講「依蘊安立的我」之外，並沒有自在的我；其中膽子比較大的佛弟子，會更直接了當的說沒有我；膽子小一點的佛弟子講我是不可言說的，因為若說「無我」心中有所不安，乾脆就說「我」不可言說。持著「我」不可言說的佛弟子，是否符合佛教的見解？當中有著許多爭論，真正的佛弟子一定要相信「諸行無常、有漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜」四法印，因此見解

上若不相信「無我」，反而講似有似無的不可言說此類含糊猶疑的，不能說是清淨的見解。佛教講「無我」的理由是什麼？正是緣起 Pratiyas -amutpada(梵文)的緣故，「緣起」是不可思議的。宗教存在世上或許有 3、4 千年之久，其中令人驚喜讚嘆的，即是佛教的緣起見。佛陀宣講緣起見，整體而言，緣起是講沒有造物主的存在。

凡我們親眼目睹的身體或外在的山

水、房屋、樹木、花草，這些都由因緣變化而起。再更加繼續思惟時，例如若以嚴謹的態度來觀察這朵花，花的昨天與今天已經有所變化；不論是花的形狀、顏色、色澤、乃至大小，都起了變化；或許只是略比昨天舊了點，但這就是變化，而這些是我們能親眼看到的。是誰造成這些變化的？是「因緣」。這些可以目睹的剎那變化，是由不可見細微的 Momentarily

Changing (剎那滅) 所構成，若沒有剎那的壞滅，持續的剎那變化，是不可能看到比較大的變化。以前我剛來印度時只有 24 歲，既沒有白髮、頭也未禿，額頭更不見有抬頭紋；現在 72 歲接近 73 歲了，頭髮變白、頭也禿了。我喜歡開玩笑說，頭皮從額頭這裡一直往上變紅，頭髮又漸漸從這裡白過來，它們如同比賽似的；白髮說：這裡往上不需要紅的，白髮比較好，因此

努力地變白；紅頭皮說：這裡往上不需要白髮，頭皮要紅才好，所以也努力地禿。

總之 40 年來的變化，現在看來是很大；過去的青年轉眼為現在的老頭子，這 20 到 4、50 年間並不是一直安然不變的，也非一夕間遽然的轉變。

這是十幾年為一輪，在輪輪中漸增漸成的，在一個 Decade (10 年) 中可見的變化，10 年的變化來自於每一年變化的累

積；1 年的變化來自於 12 個月的變遷，如果 12 個月來悉無所變，就不可能有 1 年的改變，而 12 月中每個月的變化，導因於每周的變化；每周的變化來自每天的變化，1 天取決於 24 小時，1 小時觀待於 1 分鐘；1 分鐘經由 1 秒鐘的遞變而成。這種剎那、剎那間的變化 Momentarily Changing (剎那滅)，正是佛教的主張。花因為沒有水而乾枯是明顯的變化。因為順緣不具、違緣

具備下，導致花的變化 Momentarily Changing (剎那滅)，本身即是剎那、剎那變化者。又是誰造成此剎那不停的變化？

花不僅是缺乏水的緣故，才會生起剎那、剎那的變化，也不光是溫度太高的關係；

花的本性上就已具足第二剎那將起的變化。此正是產生花自己的因素所造成的，

因本身就有壞滅性，剎那、剎那的壞滅性。

近代科學也持相同的看法，比如外在的物

或內在身體，任何都是 Momentarily Changing(剎那滅)，現代物理講的 Atomic (原子) 是由 Particle (質子) 等細微的 Momentarily Changing (剎那滅)，always moving (衰變) 而構成的。此與佛教所講如出一轍，無常法都要依賴因緣才能生，故為壞滅性；同時生它的因本身即具有 Momentarily Changing (剎那滅) 的性質，並由同類的因生起，而生自果。

假設有個不可說、不可思議的造物主，設若祂能產生剎那變化的壞滅性，那麼又是誰製造了祂？這是他們主張上的矛盾，若造物主是無常，就應該另有因緣，如此就不會安立祂是因了。如果造物主是恆常、自在的，是 Absolute（絕對的）而不是 Relative（觀待的），那麼沒有變化的造物主，將無法產生有變化的物。同樣數論師談恆常的「自性」，此自性能產生一切

變異之相，而「神我」則受用這些相，並說它有三或五種功德；講自性本身是常法時，也有相同的過失，而破斥它說：「恆常不變」的法，無法產生「無常變異法的」。因此佛法的綱要，佛在《緣起經》說：「此有故此生，此生故此生」；「此有故此生」是講「能生所生」，不可能無中生有，必須有因的存在才行，破的是「無因而生」的想法。所有生存的東西都需要有因，不可

能無因而生；因此若無、無者不可能生有。

但是否只要存在就行了？如數論師認為有自性，相信造物主的宗教認為有恆常的造物主，但單僅是「有」還是不夠的。講「此生故此生」之能生因本身，也要依因或觀待因緣而生。這也破斥破了數論師的想法，若說自性是恆常則「因」恆常故，因此無法生果。此外由於承許造物主是恆常的，所以祂也無法造物才對。

有關因果等類細緣起

《緣起經》又說：「由無明故行，由行故識」，此「由行故識」講第三緣 - 功能緣。整體上先要有「能生因」，但只有「能生因」亦不夠，「能生因」本身還必須有變化，要由無常的因緣而生才行，而只有「無常因」也不夠，比如這朵花源於其更早之前的相續，它的前相續也必須要有同類的因；比如石頭生不出這朵花來，其它花也不能生

這朵花，它要有同類的因才行，這就是「功能緣」。總之是講生果功能的同類因緣，除生果的第一因外，與果相完全不同的因緣，是無法成辦能生因的。「功能緣」應該來自無著菩薩的《集論》，此中談到有「不動緣」、「無常緣」、「功能緣」等三因。因此若以正理觀察、研究，了解果相的變異是由因造成的，因本身也要有變化，其後還要有與自己同類的因。由此等理由明白

自性等常因、無因因或不順因都不能生果，果要由同類因而生，任何果相都唯由同類因緣而生，並無「自生、不順因、無因生」之生，唯由與自己同類的因緣而生，此三者即所謂的「緣起」，也就是佛教講的「細分無常」比對科學家對外在物質的研究，完全可以考證細分無常的合理性；同樣因緣也並非造物主所創造。在解釋達爾文進化論的見解時，同樣談到是依由因緣

而演化的。

佛教講的緣起是令人驚喜的，要繼續不斷觀察思惟「由因緣而生的緣起」。談

「我」或「補特伽羅」是依蘊體而安立的，沒有不依於蘊體或與蘊體內容相異的我。

由緣起之理而了解沒有不依於五蘊而獨立自主的我，由緣起之因也了解到不可能有與蘊體內容相異的我，也沒有變異（不同類）的、恆常的、獨一的我。緣起即是所

謂的因緣(因果緣起); 如果分析我與蘊體的關係，要說我是依蘊而安立的。我們心中先現起了某個蘊，接著才有這是某某、某某的想法；比方想著嘉瓦仁波切，是心中先想起我的模樣後，才有嘉瓦仁波切的想法。再假設有位母親名叫洋覺，在想洋覺媽媽時，先會勾畫她的模樣，接著才是洋覺媽媽的名字。假設自己名叫札西，當自我介紹時，也會先想起自己的鼻子、面

孔等，接著才說出我是札西；若問札西在哪裡，就要指出他的蘊體所在之處。總之心中先有蘊的形象，才能安立他的名，要如其蘊般來安立札西這個人，隨著札西蘊體的改變，安立上也會有所不同；如札西剛生出時，札西是嬰兒、是孩子；當札西的蘊體發育時，札西是青年；蘊體成熟衰老而生病時，札西就是病人；隨後衰老時札西成了老人，因此札西若不須觀待蘊

體，是自主、完全如國王般能主宰著蘊體，則蘊體的成長及老化，將無法成為安立札西成長及衰老的條件。名言上因為蘊體的改變而安立了札西生命不同的階段，因此不容否認「我」是依蘊而有的。除了色蘊外，也有受、想等識蘊，因此要由身心二者來安立札西；今天札西不快樂，可以說他心中有苦不快樂；今天札西很快樂，因為他昨天聽到了一件好消息，心中非常輕

快，因此今天他笑得很燦爛，由於他的心中充滿快樂，因此說是快樂的札西。因此需要依賴身與心，才能安立札西的存在與感受；名言需要依於境才存在，若把身心各放在一邊，說這是札西的身體而非札西，札西的心是札西的心，而不是札西，那麼不但無法指認札西，也找不到札西了。如果說「我」應該在身體內，因為身體外看不到「我」，如果因為在身體外找不

到我，就說我應該在身體內，那麼會在身體的哪個部位呢？是頭上嗎？還是在心上？若如此去思惟是找不到的，可能多數人認為我在腦中。

雖然佛教宗派裡，主張「我」是依賴五蘊而有，但「我」分析到最終，講身體之取捨時，會說真正能做取捨的是心、是心識，我或補特伽羅真正的安立處是心續，因此主張必須透過心續去探尋「我」。

許多佛教典籍認為，無法只依蘊體而安立「我」或指認「我」的本性，必須在意識或阿賴耶識上安立「我」，或在事相識上思考才行。

龍樹菩薩在《寶鬘論》，或佛陀也曾經說過，誠如我們唸的《心經》有「無色聲香味觸」等語，此「照見五蘊皆自性空」等自性空之五蘊較容易在心中現起，由於五蘊具有形、色與受能夠具體地被指認出

來，因此比較容易顯現在心中；但是安立於五蘊上的「我」，是我們一廂情願的想法，若細究時是找不出如身心般有著具體形象的「我」。《心經》亦談到，安立「我」的五蘊細細尋究時也是找不到的。我依由五蘊而有，五蘊細究時亦無自性，因此所受用的蘊及受用者「我」，都無法自主地存在。龍樹父子開顯出佛經的究竟意趣，稱為「名言有」而非「自相有」，這點非常的

重要，我們一定要了解。透過上述的理由說明「無我」，常講的無我為何？首先依靠蘊體才能存在，所以講無我意謂沒有不依於蘊的我，我雖然不是由蘊產生的，但卻要依靠蘊才能安立。字面上的意思是：五蘊本身不是我的近取因，但「我」也要依蘊才能安立、存在。我是依於蘊，同樣優曇波羅花由其因而生，能生優曇波羅花的種子，稱為優曇波羅花之因，而其名是依

優曇波羅花而安立的。又如有個名為札西的兒子，要說某某是札西的父母時，一定先要有個兒子札西，否則就不可能有此父母；好比西藏人民婚後有了孩子時，才稱為父母，沒有孩子前不會安立父母之名，也就是無法稱之為父母，成為父母是要依於小孩的。父母雖然不是孩子所生，卻要依於孩子的有而有。小孩不然，既要由父母所生，成長間也依靠父母的養育。而「父

母」之名雖不是孩子所生，但需依著孩子的有才能安立。因果雖然有前後的次第關係，但是因之所以能成為因，卻仍要依於果而有。雖然因不是生自於果，但成為因還是要依於果；這是第二緣起義，依緣、觀待緣起而安立。

緣起的「因果緣起」屬於無常法，而依緣而安立的緣起，遍於常、無常等一切法。因此佛教講的緣起見，是特有且不共

外道的見解，不但與事實吻合，也與近代科學的論點不謀而合。若有「依緣而生、依緣安立」這種觀待而有的見解時，我們的心胸自然地會寬廣起來。誠如當今的政治人物、經濟學家或環保人士，只要有了緣起見，從緣起的角度來看待一切事，自然能夠擁有 Holistic (全觀)，任何物不管好或壞，都不是憑空而有的，而是來自於昨天、前天...造作的因所產生的果。因此

對於需要或希求的事，必須思惟是否具足能夠成辦的各種相關因素才行，否則只是一味地為了保全它，再怎麼努力希求，也都無濟於事的。想讓這裡的溫度舒適，就要思考能讓溫度舒適的因緣，否則為了溫度舒適而僅是希求溫度舒適是沒有用的。同樣，今天舒適的天氣是由前兩天的天氣造成的，若沒有前兩天的這些因素，今天想求也是求不來的。

緣起分為「因果緣起」及「觀待緣起」兩種。當內心具有緣起的見解時，再來看待政治、經濟、環境或利生等等的情況，自然能讓內心寬廣、輕鬆起來。如果心胸寬大、目光長遠，將能夠得到真實的利益，不會因為不開心就暴跳如雷，縱有大苦也不會想自殺。我平常對外國人講，他們稍感稱心就雀躍再三；反之略有不順就愁嘆不已。西藏人民不大會這樣的，遇到好事

除了說一聲「太好了」外，並不會興奮得發狂；縱使遇到了苦，也不大會說「什麼都沒了！我要去死！」之類的話，後者比起前者強多了。這都是內心恬適舒坦的好處，比如我們認識的修行者中，即使陷身於中國的牢獄中多年，飽受極大苦逼的情況下，也很少有精神錯亂的。科學家對此做過專題研究，對來自西藏曾被關在中國獄中達 20 餘年，期間受過極大的苦與遭逢

多次生命危險的人，卻仍然保持著正常的精神狀態。這案例在一次科學會議中被揭露後，其中有些科學家，開始對此做更深入的研究；他們曾驚訝地說，在獄中受過極大的苦的人，基本上精神必然會失常；如英語中所講的 Trauma (精神創傷)，但是這些西藏人民並沒有，這是非常奇妙又難理解的事情。因此只要我們有了 Holistic View (全觀)，再加上慈悲的善

心，不只經驗證明其能為內心帶來平和寧靜的力量，同時科學也證實了這一點。比如我認識一位頗有名氣的老科學家，是他來此地參加科學會議時認識的，後來我們變得很熟稔，互相討論慈悲的內容。他敘述自己小時常被爸爸打罵，因此很不開心，由於這些因素變得很易怒。當我們會面時討論起慈悲，他本身也從事這方面的研究，在我們討論的 7、8 個月後，他說這

段時間他很快樂也不再發脾氣了，這些很難從科學的角度來解釋，也無法從腦細胞來分析。這都是他的親身經驗、體驗到科學無法解釋的領受，因此慈悲確實能夠帶來快樂。佛教的緣起可說是獨一無二、不共於外道，解釋緣起的見解時，很難安立有造物主，也很難安立為自性有，因為有為法都由因緣而有。

由「受」介紹四聖諦

佛陀初轉法輪時，從因果緣起開始，講了「苦諦」、「集諦」、「滅諦」與「道諦」等四諦法輪；其中滅除苦諦的滅諦是我們希求的目標。我們不需要苦而需要的是快樂，當然不希望苦的存在；既然不希望受苦，就要仔細且徹底的認識苦。佛陀以此因緣宣講苦諦，說苦聖諦。如果講聖諦的目標僅是為了療癒病苦，是不需要講聖諦的。在眾多的苦中，以病苦為例；當我們

的身體疼痛難當而呻吟哀號之時，這種疼痛的症狀肇因於身體的不調，其來源是因為體內的病毒引起四大的不調，所以生病。佛陀講「應知苦，此是苦聖諦」陳述所要了解的不只是病痛般膚淺的苦，重要的是要能了解苦的根源。佛陀因此說此是苦聖諦之苦，是要透過深入思惟才能照見，才能夠了解苦的本質。所謂的苦有苦苦、壞苦及行苦等三苦；苦苦是我們通常

講的苦受，產生這些苦的根源是壞苦，特別是行苦。我們與生俱來都不喜歡苦，因此談到此是苦聖諦。苦並非造物主所造，也不是無因及不順因所生，以此談到產生苦的根本因素是「集聖諦」，要言之，以此講述了不願希求的苦果以及產生苦果的因素。整體而言，苦的反面是樂；若進一步的細究我們所謂的「樂」，可以說都是有漏的樂，原因是由煩惱所生的，其最終將生

「壞苦」，歸結於此也是產生苦受的因素。

所以不光是樂受，凡是來自煩惱的，終將帶來苦受；若能斷除產生粗細的苦受，即能處於不變易的安樂中。使用對治力對治，滅除了苦因、苦果時稱滅諦，努力地滅除斷盡了苦及苦因之滅即是「滅聖諦」，此是永恆的樂。滅除了苦及苦因後，達到盡除苦的層次，因此就是樂。這才是我們所應希求的樂，也是要成辦的果，亦即滅

聖諦。成辦滅的方法或道，稱之為道聖諦，
以上簡述了四諦的本質。

本質上，四諦即是物質的本質。滅諦
怎麼會是物質的本質呢？或許暫時還沒
有，但它是可以有的。廣泛地說「錯亂識」
講「顛倒識」，或許比較容易明白；顛倒識
是與事實相反的識，完全與實際情況相違
的；既然與事實相違，就是不符合事實，
因此如實了解事物的智慧及違背事實的邪

慧，永遠是相互矛盾、互為對治；凡與事實相違的邪見，永遠會有和他相違的正智，於本質上就有差別，僅在於生起與否而已。我們的顛倒識認為有主宰者的我的想法，此不依於蘊的主宰者的想法，是顛倒的認知，因為永遠不可能有相違於蘊的我，因此就有了解無我的智慧，只要相信有顛倒識，就一定也具有能如實了解的智慧，這個關鍵就在滅聖諦，我們雖然還沒

有得到滅諦，但是生起苦諦的根本因素是煩惱集諦。這些煩惱都是顛倒識，而顛倒識永遠有不顛倒的對治識，這並非意謂它的生起是不顛倒的，而是講符合事實的認知，稱為不顛倒識；反之與事實相違就稱顛倒識。因此我執的識，是執著實有的我而存在，但事實的真相是永遠沒有實有的我。「無自在我」、「無我」是自性真理，因此滅諦及道諦，雖有得、未得之分，然從

實際情況上講是有的，要真正得到了解，先要了解基諦二諦。

二諦問題

外道也會討論基諦二諦，但是佛教的有部、經部、唯識、中觀四宗，其中大乘會主張二諦是同體；是同一體性的所現情形及最終情形。我們講的顛倒或錯亂識，是從「所現」方面講的；以所現為依據而產生的錯亂心識，反面就是如實了知的

識。比如法庭要調查某人犯罪與否，表面的陳述或許頭頭是道，但這些陳述都不足以採信，還需要舉出許多證據來佐証；雖然各有充分的陳述，但究竟事實是什麼，必須要從觀察考證中，來裁定誰是誰非。

同樣的，我們之所以產生貪瞋，是因為在境上看到非常悅意或不悅意的相，而且看到後即對它生起執著而產生了貪；或如所現般視為非常不悅意，想要背離而產生了

瞋，因此貪瞋是以表相為基礎，從而生起的錯亂心識。要認識顛倒識是顛倒的，須從了解事實來著手，單從表相是無法了解的。正如前面舉的例子，雖然法庭上正反兩造間各自表現出劍拔弩張的態度，攻防上也都振振有詞，不過是與非無法從他們的話語來判定，兩造都說自己的是事實，互相認定對方是可惡的一方；如果沒有充分的證據，除了卜卦、抽籤外很難做出判

決，因此要經過詳細而充足的審理。同樣的道理，雖然表面是這般的堅實，看到表面情況而生起一些想法時，要再思惟這類想法有什麼利益，如果有纖毫的弊端，不論原來此識是如何的堅實，透過觀察，這種顛倒心力將能淡化退卻。由此對表相進行觀察及剖析至究竟的二種層次，區分為世俗諦及勝義諦。所以需要由二諦來建立滅諦；而建立時也要了解現證勝義諦的道

諦及其支分。因此首先介紹四諦自性的基
法內容，佛法強調心法的重要，因為佛法
要辨析認識苦樂，此中理由皆來自於因緣。

希求離苦得樂的有情眾生

我們與旁生等所有的有情所希求的樂
及不欲求的苦，不是色法而是心法。所謂
樂，是感受，愉悅的受；所謂苦，是苦的
感受，像樹木、花草、石頭等（無情分）
並沒有感受，是依於化學的作用而有變

化；如以手指觸碰某些花、草，幼稚園裡或許還有一種叫含羞草的草，在印度南方有這種草；當手指碰觸到葉子便會閉合，這種草並無心識，雖然屬於極隱密分。總之，以無心識的色法而言，是物質特性上的功能；比如我們這樣用手靠向火時，火會移往一邊，火本身並沒有心識，火焰純粹是靠著物質的功能，而往另一邊傾斜移動。不論我們賦予如何擬人化之名，這些

都是物質而非心識的作用。總之，執此名是此，機器人或電腦等等，透過屬於人類智慧程式的安裝設定，於是有了辨認的能力外，它自己沒有辦法生起此是此，再由此想法做出種種的取捨。假設要製造如我們人腦一般的電腦所能作的機器，將會有超過滿屋子的電腦，我們小小的腦子，宛如存放著滿屋子的電腦一般，我們腦中充滿了思想及與思想相關的苦、樂等感受。

所謂的認知是一種領受，這些領受有的依靠腦細胞或身根而有。典籍中談到許多領受係依於根識或意識所生，也有一部份是由境界生起的。總之談到苦、樂就有與它相關的苦、樂等受，直到現在現代科學時代，仍只研究外在的物並未著手於心識方面的研究。我曾講過這就好像數人數一樣，他們有五人，因此東西需要均分為五份；但數數的人，數了 1、2、3、4 卻漏了

自己，於是再數一次，又 1、2、3、4，奇怪還是只有 4 個人，明明應該有 5 人啊！不信，再數！1、2、3、4 依然只有 4 人，數來數去都只有 4 人，他忘了數自己。如同得到這個數數的人真傳似的，科學家單單致力於外在色法的研究，然而當探索內心的主觀與客觀時，別人是無法替代的，是需要靠自己的經驗來觀察，單靠第三者的介紹是不夠的，還要自己親身的領受。

科學所面臨的難題

所以現在科學面臨著這類的難題，講內心主觀的識時，個人的領受沒有標準的度量可言；若研究色法、無心物等外在之物，如同自己所觀察的方式，別人也能這般的研究，研究的結果如果能夠完全符合假設，就可以確認無誤。然而內心的領受只有領受者自己明白，他人無法思量亦無從估算，這是當前科學界的困難。若以佛

教的觀點來看，其研究的範疇僅限於局部；雖然在無心類等色法方面，已有舉世驚嘆的研究成果，與眾所矚目的精湛水準，但對於心識或內心方面，科學界才剛要起步而已。若從心識方面來談認知時，目前還沒有任何的能力可以成辦。認知的本質，除了以心觀心的「禪」外，很難用望遠鏡、放大鏡等儀器來了解認知；因為心識不是色法，是看不見也觸不到的，直

到現在科學所能探究的仍只有一半。在外境、內識兩者中，有關外境色法方面，真的是達到了令人驚豔的極致水準，唯內心部份仍如一張白紙；但也開始有所重視並著手進行研究，因為領受確實很重要。生命裡內在的領受是非常重要的，不論針對疾病的預防，甚至療病都對健康帶來極大的影響；不僅如此，社會的安樂也與內識有著密不可分的關係。人類的任何動作，

舉凡語言的動作、身體的動作、舉手投足或語言等一切，幾乎都以內識做為先導，不論利益或損害的身語動作，都由內識而來，因此研究內識益發重要。

去年在美國，有位初次見面的德國神經科學家，昨天也來達蘭薩拉參加會議，二次的會議裡都展示出各種圖片，發表其對腦部所做的研究成果。他在昨天的研究成果會議，提出腦部的構造中根本找不到

能生各種識的操縱者，並沒有主要的執取者；腦部除互相牽動地運作外，並沒有集權的支配者。過去相信有「我」的科學家們，或相信靈魂者的，以圖說明靈魂就在腦部，在腦中央畫了個圖，主張有這麼個靈魂。可是當腦結構的研究越來越細微深入時，很難再相信有個靈魂。基督教有靈魂安立的困難，而佛教不相信「我」，因此佛教沒有此類的困難。佛教除了相信依蘊

而安立的我之外，不相信有個靈魂，並不相信「靈我」的心性。這位神經學家懂一點這些，因此說佛教不會有困境，但基督教顯然有這類的難題。這是順帶提到昨天研究會議的內容，也正因如此，如果誇張的講，科學可說是佛教抉擇苦諦、集諦的支分。

苦、集、滅、道

《集論》於抉擇苦諦、集諦時，分為

「內在情世間」與「外在器世間」二者。

講器世間時會說到器世間的形成，與諸如此類的壞滅等，此等接近宇宙學，屬於物理學科的範疇。總之物理學等都含攝於器世間，若再談深遠一點，心之所依或苦樂等受，相形之下更為重要。有情不想要苦並希求快樂；快樂及苦是感受，感受屬於心識，又有依於色法的心識，因此了解色法也是必要的，所以佛教典籍分別談到內

外的情器世間，並由此而抉擇苦、集諸品，唯此不能僅侷限於外在的器世間，還必需涵蓋苦樂之感受，因此內在識的部份，也要慢慢的增添到科學中。

其後，佛陀說：應知苦、應斷集、應證滅、應修道，談到了道諦的層次。由基諦二諦的基礎，建立出離苦得樂的道，其過程首先要了解苦，雖然無須為認識「苦苦」而努力，但了解「壞苦」及「行苦」

益發地重要。因此談「應知苦」，不只要知道病痛的病，還要知道粗細等病毒，要有如此的認識才行。接著「應斷集」，為了斷除苦而抉擇何者為產生苦的集諦，透過認識而後斷除一切能生苦的因素。如同小心的預防、滅除病菌的免疫學；「道諦」的作用類似免疫學。接著加強免疫劑量般的加強道諦的力道，從而不再產生疾病；當疾病完全消失時，與「滅聖諦」雷同。此如

《上師相續論》所說：「如病應知斷病因，當得樂住應依藥，苦因彼滅如是道，應知應斷應證修。」設若問起實踐這些後的利益為何？會說：應知苦而無苦可知，應斷集而無集可斷等，這兩句是介紹四諦的「行」及「果」。若能了解四諦從而有所取捨，能夠確認「所求義」是可以成辦的，最終也是能成辦「所求義」。

四諦的本質是講我們的苦、樂與成因，講所有性相與因果作業等的根本情

況。近代科學是屬於這個部份，我提過近代科學強調觀察，觀察後還要加以測量並量化，近代科學主要是在色法方面的研究，卻較忽略內心的層面，直到 20 世紀末期才開始投以關注。在科學研討會議中，我常講心識方面有「眼耳鼻舌身」等五根識，主要是緣著外緣而生起的識類。這一類的識與大腦有著很密切的關係，比如腦部有不同的語言與視覺來源；見色（視覺）

或聽覺的運作，都靠著不同的腦細胞，如「如同身身根」之說，佛典裡談到身識含遍一切根識，身根遍及眼根等色根，因此與身根相關的腦細胞作用上就比較明顯。

典籍中亦談到分別、離分別的兩種識，有關分別及離分別識對境的問題。談「心識」，比如您們看著我的臉的同時，也能看到我，有著緣我的心，這個心能看到我的手及手的舉動等，不論能否得到確認，但

當時的舉動都能看到。若僅專注在法王的眼神或臉色時，比如很專心的看我的眼睛在瞧什麼，當時的眼識，雖然也可以看到我手的動作，雖然也看得到，但無法清楚掌握手的動作，比方我往台下看時，可以看到大家，連坐在旁邊的我都能看見，看來眼識還不差。有些人只能看到很近的範圍，於是到醫院用儀器檢查兩眼的視力，這種情況他們只能清楚看到一部份，雖然

也能看到總體，卻不能清楚地識別所有看到的內容。好比雖然能看到數千個小孩的臉，但只能確認其中的少數人，所以有能見所有圖像的認知，及特別專注於某一人之心識，這類就是意識。

根識是直接看的看者，整體上是無分別的識，當然也會有想等心所；但是能夠確認的識，大概是意的分別。總之您們端詳了我的身形及神色等後，閉上眼睛不要

用眼識，只想著前刻看到的我，這時意識會現起剛剛眼識所看到的影像，這就是分別識。緣著嘉瓦仁波切的分別識，也就是閉起眼睛後，意識看到的嘉瓦仁波切，而這影像到底有沒有呢？要說「沒有」，那是已過去的影像。無分別識看到的是當下現有的嘉瓦仁波切，閉起眼睛後的分別識只能夠看到意識裡的影像，真正的已經沒有了。在我離開這裡後，您們閉起眼睛回憶，

仍然能夠想起我坐在這個椅子上的樣子，這是看到了共相，無分別識是以「境、時」都不錯亂的方式了解我的，看到的是現有而不是昨天的我，看到的是此時此刻當下的我，而分別識會對時間、環境錯亂，會想到昨天、前天坐在此處的嘉瓦仁波切。現在閉起眼睛想一下，會認為昨天在此處、前天也在，隨之將會引來與此相關的常有執。總之對境、時、自性等產生錯亂，

由於分別識的錯亂；有著這朵花我去年見過，或說昨天也在某地見過，對環境及時間的錯亂。而無分別識認識的是當下的境，並不會與這些發生錯亂，所以分別識與無分別識的差異極大。

「量」與「非量」

現代科學至今仍然無法完全認識腦細胞及心識、量與非量之作用；另一個是「量識」與「顛倒識」，即「量」與「非量」的

差別。我們很重視「量」，整體上所謂學習，是學著了解事實；地理是為瞭解地理的真正情況，經濟是探討經濟的事實與問題；若不了解事實很難處理及解決問題。比如醫生從學習才能了解身體的結構組織，若不了解就無法處理疾病、無法療病；因此無論用什麼名稱都好，所希求事要能心想事成，必須要有如實了解它的「量識」。這種「量識」的方便，英文中的 Realistic(實

際的) 與事實吻合的調整 , Realistic (實際的)、Method (方法) , 觀察是否為實際的時候 , 其若能與真正的事實吻合 , 那就是實際的 ; 若不吻合事實 , 就不是實際的。因此要完整的了解事實 , 在完全了解後 , 作出與此相吻合的方法 , 這就是實際的。在了解境的情況下 , 去觀察如何與境連繫 , 做符合於境的事 , 這些或許可以稱為「量」。整體上會談到「士夫量」、「認知量」

等，若以不欺誑為基礎，就能成就希求義。

比方國家的政策，講到美國或伊朗的政策，許多人會說它是錯誤的政策；所謂的「錯」是指與事實不吻合，剛開始認為是一兩個人造成的問題，以為是少數人的作為，但事實不然；由於沒有察覺到事態的不尋常，而以為這些戰亂是由少數極端份子策動的，像這樣不符合於事實的情況，即是「錯亂識」，並沒有講出事實，忽略了

牽連的廣大，僅將導因加諸於少數人士的錯亂現像，這種認定是他們少數份子造成的說法與事實顛倒，是「顛倒識」。不是事實，卻堅決執持錯誤的正是「顛倒識」。再由「顛倒」制訂的政策，於是成了錯誤的政策；而錯誤的結果，終歸失敗。因此人生中所做任何修行或世間事，舉凡一天的飲食乃至睡眠等行止，都要由量來引導，因此需要辨識「量」與「非量」。事實上「量」

與「非量」存在於我們每天的生活中，與我們每一天的生活都有極大的牽連，關係非常的密切。

科學對密續的問題，於科學上區分不出「量」與「非量」，無法從腦部界定「量」與「非量」。前一刻雖然是顛倒識，可是後來因其它因素，發現到錯了時，就會生起「不是這樣的，應該是如此才對」的量識。這種緣同一所緣，開始是錯亂而後是「量

識」的相續，很難從腦細胞來解釋。平常我跟許多科學家講對此要加以研究，我所認識的科學家裡，至今都還沒有從事這類議題研究的。一定要去分析研究，總之它是存在的，是我們直接可見的。研究腦細胞的科學家說，受苦時產生強烈感受的腦器官，及強而有力的悲心生起時，心中有極不忍的感受，乃至要怎麼辦才好的想法；生起時的感受，全都是來自同一個腦

器官。聽到後，我隨即跟他們說，那會是個很大的會議議題的，若真是如此，我們的腦子太笨了！為什麼呢？自己受苦時的苦受，及思惟他人苦而生起的苦，其根本上是不相同的。雖然如此，但都是運作在同一個大腦裡，是在腦部的同一個層次，領受不樂及緊張。雖然全是由同一個大腦領受，但產生它們的因緣，卻是完全不同的；不忍自己的苦而產生的緊張，及思惟

他人苦的緊張，其因素完全不同。我怎麼辦、怎麼辦的想法，本質上就很鑽牛角尖，此時是怯畏的；我怎麼辦、怎麼辦，這種自身被苦壓迫的怎麼辦，我很可憐的想法，或是一種失望、無依無靠的強烈感受；反之顧念他人而產生的悲心，就毫無怯畏，不會有任何我怎麼辦的想法。看到別人痛苦而探尋方法，是具有勇氣的想法，這種心不會有任何的怯畏。如英語講有強

力的 Confidence (信心)，但這些都無法從腦部來辨識它，在修習悲心之因素的時刻，已充滿著勇氣，且有很強的心力與信心，由這種心引生的內心不安，與思惟自己的苦而導致喪失信心、失望、不知如何是好，此兩者有著天壤之別，是截然不同的兩種感受，然而卻都同在一個腦中運作。所以我會開玩笑地說，就像流淚，我們都有流淚的經驗；有時喜極而泣，遇到

了親朋好友，特別是和久違的父母重逢時，非常激動地喊著媽媽而流淚；有人送了貼心好禮而高興或者考試考得出奇地好而涕泣。反之非常苦、非常擔心之時，如父母、兄弟死亡，導致悲傷不已而流淚；另外因為笑話而笑到眼淚直流淚，總之淚水會因喜、悲而汨流，確實有笑到不行而流的，或許這也是喜的一種。總之造成流淚的情況不一而足，有喜也有相反的苦、

悲，原因完全的不同，但同樣都有流淚的反應，很難從淚水看出是喜悅抑或痛苦的心緒。從物理反應無法加以識別，所以我總是開著玩笑地說，眼睛如果夠聰明，喜悅的淚水就打從右眼流；悲傷時淚珠就自左眼滾落，倘能這樣就說明它很聰明，但是沒有，所以這些大概都相同。

透過苦樂所產生的腦細胞的變化，都是由極粗顯之心識所引起的，細微的心識

很難引起並顯現這類物理反應的現象。心識屬於極微細，腦細胞則是粗顯的色法，因此內心的細微變化，很難呈現在腦細胞上，或許當今的腦部科學，也只是一部份而非全部，小腦的詳細內容，現在仍無法了解，至今仍處於隱密型態的還很多，若能繼續深入的研究、探索，或許能再了解得更詳細完整，但是不論腦細胞是多麼地詭譎，比起內心來還是粗顯得多。因此現

代科學雖然開啟對內心的探索，也對 Emotion (情緒) 投注關愛，關注起細微的感受，但要想巨細靡遺，還是困難重重。

最早的印度佛典，有許多內心層次的探討；即使外道典籍也有止和修的內容，關於粗淨相的修持內容講得非常廣；特別佛教典籍中，有著更多心識層面的內容，所以基諦的內容中，除了外在的物質以外，屬於心識層面的部份，是很難透過現代科

學去了解。比較 Buddhist Psychology (佛教心理學) 與 Western Psychology (西方心理學) 二者，西方心理學，猶如甫出生的嬰孩；Ancient Indian Psychology (古印度心理學) 就很高量，包含佛教心理學的量也很高；這些是有關科學與基諦的關連，與五欲相關的貪心等，大腦的腦細胞中，有生貪與生瞋之處。大家請思惟一下，我們是欲界中人，欲界人的欲貪，主要以

色聲香味觸等為貪的對境，而這些都牽涉到身識，因為與身識相關，也就能透過腦細胞來認識。這些方面要思惟研究，如貪五欲時與希求解脫時的腦細胞，以及希求解脫時的欲求，是不是也有欲求解脫的貪心呢？如果對解脫的認知是顛倒的，或許是有的；如果真正的認識解脫，前提是要了解空性，可能就不會有貪的煩惱了。總之法生處及意生處中，並非屬於五欲功德

的法生處；如觀粗淨相時會對上界的淨相生起貪心，這是屬於意識上的分別觀察。所以五根對五欲的耽著，以及純粹由意識所帶動的貪，我們可以研究兩者對腦細胞所引起的差異，這些屬於基法內容或佛教科學。

佛教的四聖諦，講的是苦諦、集諦等部份。所謂的「滅諦」，大概可說是佛教心理學，也是佛教的見諦，或說是佛教的宗

義。而苦諦中的行苦大概也是佛教之見諦，同樣集諦、業果，大概也都與宗義有關。現代科學或許還能解釋粗顯的苦因、粗顯的業及煩惱，然而真正要認識的是細苦、很細微的煩惱，且要了解煩惱是顛倒的，是屬無明以及細微之類，無明的心識是在對境不明瞭的情況下，所產生的顛倒執著，也就是說無明是執著顛倒的心識，是源自於對某種境的不明瞭。無明有兩

種：不知無明及顛倒無明；不知無明還好一些，顛倒無明如同正見一樣，也有許多不同的層次，這與佛教「見諦」有關；雖然是「基諦」內容，但很難以一般的「基諦」加以解釋，仍須透過佛教的宗義來了解，有許多要由「見諦」方面的解釋，經由「見諦」的內容來了解「基諦」。再談「滅諦」解脫及其方便，要了解滅諦，內心先要能通達空性。有部雖然也會解釋「滅

諦」，卻並沒有真正抉擇出「滅諦」。中觀師由「諸法皆空」之自性空而做出完善解釋，因此能夠完善的解釋並理解「滅諦」；只憑「斷除了苦諦及集諦就是滅諦」一句話，是無法解釋「滅諦」的，想要直接解釋「滅諦」是非常難的一件事，惟有透過如實地了解空性，才能認識「滅諦」。要如實了解「滅諦」，先要了解煩惱是可斷的；要了解煩惱可斷，就要了解煩惱根本上與

事實是顛倒的，而在這之前又先要如實地了解事實，由此才能認識和它反方面的顛倒。所以要了解事實內容，了解事實上「諸法無我」，不了解自性空之空是不足以解釋「滅諦」。如實了解苦、集二諦與「滅諦」有關，與空性也有關連，「滅諦」的合理性與空性有關，必須依賴於空性正理，因此「道諦」的根本也建構於空性上，現證空性之慧稱為「道諦」。「道諦」的軌則雖然

屬於基法，但須要依於宗義的內容來認識，此共分為「佛教的科學」、「佛教見諦」及「佛法」三類。佛教科學及見諦的本質，可以說就是四諦，「解脫」意謂著成辦「滅諦」，所以「解脫」可歸因於無明的可斷除；思惟無明能不能斷，就要觀察無明是不是顛倒識。抉擇無明是否與事實顛倒，就要分析所知是不是自性有，這種「自性有執」到底是錯亂抑或是不錯亂？抉擇事實真相

時，若倒執了事實真相，就說明它是顛倒的；若能如實了知事實真相，它就不是顛倒識了。佛法中會談到四種顛倒識：執不淨為淨、執無常為常、執苦為樂、執無我為我。以上是佛教科學，也是佛教的見諦。

佛法的「法」

嚴格的說，「法」也就是「達磨」。「達磨」的字義指持住或護住，何謂「持」？從其自相而言，一切所知都是「達磨」。世、

出世；法與非法之法，指能從苦或畏懼中加以持住或保護住。梵語中「達磨」的字義是持住、護住，譯為藏文後也保持著很深遠的意涵，藏語的法有改變、改造之義；「如法改造」很能切中要義，「達磨」義為持住。如何而持？改變、改造擾亂或不調伏的心，改變它、改造它就稱為「法」。「達磨」的實義是從畏懼中的苦難加以保護，當進一步談如何保護時，如果只是口頭說

皈依佛是得不到保護的。苦諦來自於集諦，既然是「集諦」的因產生了「苦諦」的果，所以要想斷苦就要斷除苦的因，此外再沒有任何其它辦法。「達磨」一法，是如何從苦中予以救護的呢？是由斷除其因、由被繫縛的因中解脫，當從因得到解脫時，也就脫離了因所帶來的苦諦之果。

如何方能脫離苦因？「諸佛非以水洗罪，非以手除眾生苦，非移自證於餘者，示法性諦令解脫」佛陀無法用祂的手幫眾生清

除病苦，也無法用水來淨除眾生的苦因罪惡，無法因為悲憫眾生，而把眾生的苦移到自己身上，再把自己的圓滿功德給予眾生。既然如此，佛陀是施予什麼方法來滅除眾生的苦呢？「示法性諦令解脫」，苦既然是來自於對實相的不明，因此佛陀如實宣說諸法實相，當如實了解實相，則能淨除苦因苦果，只有「法」能改變、改造無明等苦因，轉變無明及貪瞋等，讓它們慢

慢的在內心中消失，透過內心的轉化，才能趨吉避凶。因此藏文中，法的意思是如法的改變、改造內心。

佛陀在解釋四諦本質後，接著說四諦的所作，也就是取捨之法。講到要知苦、斷集、證滅、修道，何謂取捨之法？先要知道苦，最主要要認識的苦是「行苦」；對此有一位西藏智者上師講得很清楚；《量論》也談到：「意在修行苦，而說修行苦」；

法稱菩薩在《量論》是這麼講的：佛陀說的應知苦，也就是要思惟苦。所修的苦是行苦，大班禪樂桑卻金也有清楚的解釋：

「思惟輪迴百過理」講輪迴有眾多之過失。怎麼來思惟他們呢？「雖多畏苦苦，欲離畜亦有。」苦苦、苦受是我們普遍感受到的苦，即使是畜生也都有這種希求離苦的心，比如狗，當我們拿著棒子時，牠會跳開，過去牠有被棍子打得很痛的經

驗，牠記得那個痛！這個人要用棍子打來了，於是趕緊跑開。另外也會因為想逃避肚子餓之苦，即使是饑腸轆轆也會拼盡全力的跑。「雖多畏苦苦，欲離畜亦有。」講連畜生們都不希望苦。接著「外道中亦有，欲離有漏樂。」樂受，佛地亦有樂受，解脫時也有樂受，阿羅漢或登地菩薩都有樂受，這種受是我們所要成辦、所應修的。除此之外，許多樂是來自煩惱和有漏身相

關的樂受，這些都是受制於煩惱。

屬於煩惱品的樂受都稱「有漏」，由煩惱主宰的稱作「具有有漏」；凡屬這類的樂受，其本質上都是苦性，屬於壞苦。世間上許多我們認為勝妙的樂都屬於有漏的樂；比如我常跟外國人講，想買輛新車時，當聽到廣告宣稱車子的顏色、外形很美、性能又極優越時，這時若有些錢，就會想買下來，也會為此興奮不已；剛買下來時

真的是非常高興，以為自己美夢成真，甚至在睡夢裡都夢見自己開著全新的車，這時如果一隻蚊子飛進車內，心裡會很不舒服嘟囔著：「我車上有蚊子！蚊子會在車子上大便！」，其實蚊子破壞得了什麼？頂多如滴一滴水罷了；如果和其他車子發生擦撞，切心的痛就更不用提了，即使飛來一隻小虫，都會無法忍受，其他也就可想而知，把車子看成了快樂源泉，最悅意的希

求義，從各方面都會百分之百的悅意，如情人眼裡出西施般地耽著，如果有人路過，像有藏人路過，喇地！口水吐在上面，就會非常生氣的想「這個窮光蛋吐痰在我車上」肯定會生氣的，因為對車子的貪著心非常大，只要稍微不順心，怒火隨即升起，貪與瞋就這麼地交纏著，有幾許貪就會引來幾許的瞋；而一天、一星期、一兩個月過後，新鮮感逐漸褪去，再隔些時日

後，當看到其它車子，反而會認為我的車子怎麼這麼不管用，排檔不順、笨重、又不好開，而且很耗油，甚至連聲音都這麼難聽；幾個月前的洋洋得意，轉而變成滿車的牢騷；有時想想是不是把這輛車甩掉算了，甚至失望的想把車子推下岸去；同輛車子，過去讓你生貪不已，如今卻生起瞋來、不再喜歡的變成想與它遠離，這就叫「壞苦」。

比如有位外國人，過去因為沒有名氣而苦惱；為了成名而作許多努力，後來小有名氣開始被記者追問，走到那裡都被記者跟蹤，雖然很想甩掉記者但就是甩不開。也有許多人會問我這類問題，問我難道不會煩嗎？其實對我沒有什麼影響，我們不必在意別人的作為，只要自己意樂清淨，記者愛從左邊拍、從右邊拍都沒什麼影響；如果很在意的話，應該會很煩的。

成名前為了攀上枝頭要受多少辛酸折磨？左思右想、面帶笑容好，還是送禮物或者辦 Party (舞會) 是不是會更好；為了成名而用盡辦法。當略有名氣後，許多人蜂擁而來採訪時又會煩到極點，這就是「壞苦」。總總由名聲產生的苦、由衣食帶來的苦，乃至由親朋引發的苦；總之「積聚皆銷散，崇高必墮落，合會終別離，盛財咸衰損。」這些當中都有壞苦的成份，乍看下認為是樂，但因為由不淨因素生起，來

自於煩惱而且由煩惱所主宰，會變成煩惱的助伴，也會帶來苦的果。因此談到一切有漏的樂都是「壞苦」，雖然不能說是苦受，但可說它是「苦諦」，因此苦與苦諦有差別。頌曰：「外道中亦有，欲離有漏樂。」，外道也能夠了解有漏的樂是苦；我們一般人沒有這種想法，但是希求禪樂而修習禪定的外道，希求的是出離有漏的樂，完全視五欲欲樂為過失，背離塵勞，志樂於內

在的禪定。觀上地為妙、觀本地為粗之修行，修習粗淨相的行者，會背棄有漏的樂，因為如此才說「外道中亦有，欲離有漏樂。」

佛教如何修苦？

佛教如何修苦？「如是有為性，集成近取蘊，是成純苦器，如病及癱痛，緣修離凡愚」。「近取蘊」是有為法，在業和煩惱的造作下，所帶來不如意及不圓滿的蘊體，就是「近取蘊」。業及煩惱是近取的因，此二者造作所產生的蘊體，稱為「近取

蘊」；因此「近取蘊」是受業和煩惱的主宰，所有由業及煩惱主宰的有為法，都是「行苦」；此帶來苦，是一切苦的根源，是眾苦的根源，「如病及癱痛，緣修習離凡」，由認識行苦的苦性，能夠生起想脫離行苦的心，也可以生起不貪欲樂等的心。了解行苦進而脫離行苦，這就是「解脫」。外道典籍也談「解脫」，但內容上卻不同於佛教的「解脫」。此與我執煩惱相關，只要是受煩

惱主宰，就沒有究竟的快樂；所以要觀察煩惱的缺失，從煩惱中解脫出來，要打敗煩惱敵、戰勝煩惱，脫離煩惱的掌控，才稱得上「解脫」。「觀淨土為解脫，而說願生彼處」並非修行之最；認識「行苦」而後想要遠離，才真的是希求解脫的心，這正是「應知苦」的核心要義。

生起希求離苦的心時，如何才能卸下苦的重擔？了解行苦的苦而想脫離，要先

觀察此苦有無生滅的因緣，若有生苦的因
素，需要觀察是否有與它正相違的法，若
有與它矛盾的法，則可斷言它是能夠斷除
的。貪、瞋、我慢等苦因都有相違法，瞋
恨是內心不喜愛、存有恨意，甚至懷著損
害與仇恨，「慈心」是斷瞋恨憂苦之法。「慈
心」指一心希求對方快樂，希求他人好的
想法；內心的仇恨與一心喜愛，在所執上
是完全的矛盾；能修出多少的慈心，就能

控制多少瞋心。當瞋心很大認為他人壞透了，心眼壞極了、行為太卑劣了，這種憎惡心很強烈時，自然不會希望別人好或對其人生起悲憫，若認同他人也有離苦得樂的希求，強烈地希望他人離苦，希望他人快樂時，即使對方做得不好，也會想著「唉！可憐！沒關係！還好！」，「慈」與「瞋」是矛盾的。再者因為貪心，所以把對方看得非常地悅意，完全悅意地耽著於

對方，彷彿完全要融入到對方似的，這就是「貪」。反面是看到對方的缺點，如果認為他很不悅意，就會遠離緊緊黏著對方的心，透過修不淨觀可減輕貪著力。「我慢」會視自己的學問好，有技能、在技能上勝過他人，心裡有這些想法而生起我慢心時，就會瞧不起技不如己的人，內心有如肚子撐得飽飽的，外在表情也是圓嘟嘟的，這種時候如果想到我數學不好，雖技

能很好但數學常常算錯，總是咬著筆桿對著數學發呆；如果沒想到這些，盡是想著我的技能好，就會生起慢心。

想想自己的過失或不對的地方，剛剛那個高慢的心會減弱；我慢高山是比喻慢心如山一般高。數學是科學上很重要的一環，若想到我的基礎科學很弱、很不擅長，看到了自己的過失於是怯弱了起來，高慢心馬上就消失了，或許「怯弱」與「我慢」

是相互矛盾的。這當中「我執」又是什麼情況呢？比如我們生起貪瞋時，只會對耽著的境有悅意感，並不會認為舉世都美好，不會認為 60 億的人都悅意，沒有任何能讓大家都悅意的，有人認為悅意有人卻不以為然；反之有人不喜歡的，有人卻會喜歡得很。再以個人而言，昨日認為悅意的，今天卻認為不悅意了；有時昨天認為不悅意，今天卻認為悅意，這都是由因緣

而生。因此談悅不悅意要從自己內心來論，而不是講境本身的悅意與否。同一個境，昨天我因為不高興而認為不悅意的，內心擾亂時，對自己的房子處處看不順眼、不滿意、心懷瞋意；今天因為心情好，胡思亂想著「我的房子好舒服」，於是有了貪念，其實房子還是昨天的房子，但是觀看者的差別，昨天看到不悅意而今天感到悅意。悅不悅意安立在對誰悅意或對誰不

悅意，並不是談境本身的悅意與否，因此生起悅意而貪著時，是主觀上我認為悅意才產生貪，並非有個與我無關的貪；同樣瞋也是我主觀地認為他不悅意，所以生起瞋心，並沒有與我無關的瞋。

煩惱及斷除的方便

貪瞋等一切煩惱都與我有關，沒有與我無關的貪、瞋等；我執的力量多大，貪、瞋等就有多大；我執的力量多小，貪、瞋

等的力量就有多小。我執有很多層次，有如同主人般主宰蘊體的獨立自主之我執，有從蘊體中執與蘊體相異的我執，也有執相同的我執等等各種的我執。總之導師世尊已決斷說「我執」是一切煩惱的根源，龍樹父子等也是透過觀察，以正理而作觀察，並不因為是佛陀宣講的，於是毫不考證地接受。佛陀曾經講過「五蘊是重擔，提擔為有情」等，類似講有「我」，似乎意

謂有個提擔子的「我」；有時卻說「有業而無我」，也有蘊體上的有而實無我之說。有時又說「外境皆無，只有內心」，也有時說一切法皆無自性，如無色、無聲、無味等，談到沒有任何一物（自性上有），佛陀因為當機眾的不同，而有各種不同的講法。因此不能單憑教證來抉擇，應透由理證來抉擇「無我」，非由教證抉擇。教證上有各種不同的施設，因此很難完全依於教證。所

以大乘論說中就區分出，能夠直接承許的「了義」，與不可直接承許的「非了義」，若承許將會與正理相違。有部及經部普遍認為佛陀的法，都是可以直接接受的；但唯識以上就會區別可以和不可以直接信受，能夠直接接受的係以正理為主，而不以教證為主；以理證為主，由正理來決斷可否直接接受。

因此，龍樹等人在正理論群的名稱上

就稱「理群」。《六理論群》都是以正理來剖析，有時聖龍樹也會引用教證，除此之外多數都用理證，因此有很多故、故、故，「非自非他生，非二非無因，任何任何物，終究非有生」等等類似這些；整部中論都是以正理來辨析經論。煩惱的根本是「我執」，我執如執我為自性有；我們會有「我」的想法，「我」想是緣有那麼一個我。大約有 3000 年之久，在印度對「我執」「所執」

幾經詳細觀察，談到「緣」，緣牽涉到「能緣」、「緣」、「所緣」等三，能緣、所緣、緣所緣三者中的「能緣」指緣者，「所緣」指境，「緣所緣」指動作。同樣以「能立」、「立」、「所立」而言；單「立」字，藏文就有不同的用字；「能立」與自己有關，而「所立」要用現在式。「能緣」、「緣所緣」，雖然只有一個「緣」字，這個「緣」字總說是我所緣的境。講到「境」時，我執會

執何為我？外道認為「我」不是蘊體，我執想的是「我」而非蘊體，因此有「我」；蘊體是屬於我的，而我保管著身心二者，因此有「保管者」與其所保管的「蘊」、「取蘊」；認為「取蘊」與「取蘊者」不是同一體。「取蘊者」必須獨立於「蘊體」之外，因此承許與蘊體實質相異的「我」。若承許有與蘊體實質相異的「我」，如同昨天、前天講的，會存在著許多的矛盾；例如有不

能因為蘊體的老、少，而安立我老、我少等等諸如此類的困難存在。

佛教部派裡，也有認為「我」是在蘊體中，並沒有與蘊體實質相異的我，有這類持「我」在蘊體中的見解。「我」在蘊體中，如同昨天稍微提過，這類見解會堅持某個蘊體上終究要有個「我」；這一派所堅持的理由是：其主張凡是名言安立的法，都必須在境上有才安立的了。因為這種錯

誤的認知，從而堅持安立我在蘊體中，理由雖然不妥當但也只能堅持。而應成派祖師聖龍樹的不共意趣，主張「唯名安立而有」，諸細微緣起都是依於「唯名安立」而有，並不是真的在「安立處」上有些什麼，除依著安立處而安立名言外，蘊體中並沒有真實的名言。「我」不過是依蘊而假說安立，並非蘊體中真實有個「我」。龍樹菩薩在《寶鬘論》中說「士夫非地水，非火非

風空，非識非一切，離此無士夫」；四大聚集的蘊體中並沒有真實的「我」，這個「識」不是「我」，同時也沒有蘊體以外的我。若問：如此「我」在何處呢？要說我是「唯名而安立」，在中觀論著裡有清楚的解釋。

我們如果好好思惟，將會感到安心，心底會遍滿喜悅，會打從心底生起不一樣的感受。以我而言，雖然也沒有那麼懂空性，但心中有種很肯定的，除此之外別無

其他的想法；同時堅信「解脫」與「法寶」是確定有的，也有教導此法的「佛寶」與「僧寶」，心中會現起這些並湧起特殊的信心。推而思之「苦」雖可盡，但對於自行取苦、甘受愚昧奴役、無依無靠的有情眾生，一定能夠生起強而有力的悲心。綜上所述，若要思惟修習空性，首先要經由聽聞而得「聞慧」，透過教證、理證的思擇而得決定，即是生起了「思所成慧」。接下來

串習所思義從而得到覺受，依著如此次第進行，讓內心轉變過來；如同剛開始學習 ABCD 時，要很努力的把 ABCD 貼上腦子裡似的，努力的說著這是 A、這是 B，這叫「ㄍㄩˊ」、這叫「ㄅㄩˊ」；熟悉一陣子後就沒有貼上去的樣子了，很努力、幾近要貼過去的 A 字，感覺好像是境本身上有的樣子；剛開始很努力才能學得會，串習、串習、再串習時，就能任運而起的現在心

中，這是因為串習力的緣故。無論任何事只要一再串習，一定都能變得容易。《入行論》講到「久習不易成，此事定非有。」，因此要由串習力而改變。所謂改變內心，如前所講的方便類、希求、願望等等及智慧品，思惟是非而確定是非的心。從智慧品中，了解空性義理後，從而思惟空性。「無明」是顛倒的執著的理由，正因為他的所執不是事實，如果了解這點時，就能理解

無明是可以斷除的。心體是光明的，煩惱並非心的本性，思惟這些理趣並肯定時，這種智慧就能引生出煩惱確實是可滅的心。智慧力得到確認並生起，這是多好、多麼願求的希求心。由智慧的資助而增長方便法的功德，同樣透過智慧而肯定苦的可滅性。而備嚐這些苦的有情該如何是好？生起希願他們離苦的悲心及希求；要如此的思惟使內心產生變化，從而進入覺

受，由覺受而有了強大的感受，這是佛教修行中講聞思修的修行層次。談到要知苦、斷集，所謂的苦是指「行苦」，由煩惱主宰的苦稱為「行苦」。藉由思惟「集諦」才能夠知道煩惱可否滅除？是否有強而有力的對治？而且認識是否是顛倒的心？煩惱是否是心的本性？觀察這些從而了解煩惱是可滅的。當了解煩惱可以滅除時，接著就是「證滅」，生起成就「滅諦」的希求，

要對治煩惱而後才能斷除煩惱，因此希求
並讓未生起的「道諦」生起，已經生起的
不斷增長，這就是「修道」之理。

止觀及道諦

「聖道」是必修的道，也就是現證無我的聖慧；培養聖慧需要緣於「空性」的修習，並達到止觀雙運。要得到止觀雙運，得到現證通達「空性」的觀慧，要修持「止」，以專一的心在所緣上專一安住，得到「專注」，首先要有遮止粗分別的戒；要如何來成辦止和戒？並不是靠吃藥來讓頭腦安住就可以達成的，而是讓腦非常、非常聰明，非常敏捷有力的安住於所緣。我們睡眠時也是沒有任何想法的安住著，不過不是這樣的，要非常的聰慧敏捷有力，

而且心不向外馳散專一安住在當時的所緣，要由「正念」來成辦，正念恆常相續，正念讓心持住境，讓心安住於境上。而「正知」則觀察心有無安住，因此修專一心要由「正念」念念不忘的繫於所緣。依靠「正念」，有了「正念」就會有「正知」，因此把持所緣的正念非常重要。爲了養護正念，我們平時就不能讓心散亂，用正念慢慢收攝散亂的心，培養這樣的基礎，這種基礎要由「戒」來成辦。要了解這種身的行爲不對，這種語言不對、或想法不對，秉持這種想法而持守戒律。首先依於正念，行持身語意三門的戒行，持戒另有一層目的；昨天談到行持佛法能夠成辦「增上生」與「決定勝」，「增上生」是暫時的目的，而「決定勝」是究竟的歸趣。成辦「決定勝」須由無我慧的定，也就是止觀雙運的「慧」；另外「增上生」要由戒來成辦，也就是能遮斷惡行的戒。

「非福業」、「福業」、「不動業」

怙主龍樹菩薩的首座弟子聖提婆，在中觀《四百論》說「先遮止非福，中間破除我，後斷一切見，若知為善巧」。行持次第方面，首先要成辦增上生，齊備成辦增上生的因素，生生世世確定能得增上生，再運用人類圓滿的智慧成辦究竟的解脫，依此次第進行。凡是能障礙增上生的都是惡行，其範圍不離身語的惡行。凡是由煩

惱引發的惡行都屬於「身語的惡行」。貪的惡行會導致兩種結果：「傷害有情」和「不傷害有情」，但瞋的惡行必然傷害他人，此皆稱為「非福業」。傷害別人的心，由於損傷他人，結果終究為自己帶來苦。我們不希望遭遇到任何的苦，而苦的因素來自於「非福業」；自己希求快樂，而快樂的因素稱作「福業」。在此基礎上，不僅依於五欲美好的樂，更進而追求內在禪定的安樂；

由希求捨受，希求超越欲界的上二界，能成辦上二界的業稱作「不動業」。所以講到三業：「非福業」、「福業」、「不動業」。

惡趣苦

若造下生往惡趣的因，將會帶來極粗猛的「苦苦」；如畜生趣、餓鬼趣、地獄等惡趣，備嚐著極猛利的苦受。《俱舍》中描述了地獄苦趣「此下過二萬，無間深廣同。」雖然不知道是否真的有如《俱舍》所講的

地獄？但我們卻可以親眼看到畜生和各種不同的餓鬼，比如各類的土地神，或聽說鬼魅附身、還是降神的，其中部份屬於餓鬼一類。有位認識的尊勝寺師父，過去在西藏時有一天他去拉薩，遇到了一位看得到獨腳鬼的船伕。這位師父有點頑皮，名「矮子」，意思是說「個子很小的一個人」，因為身軀矮小，所以人們稱他為「矮子」。我認識他，很遺憾，大約在 1959 年他就往

生了。小時我和他玩，到了船伕那裡，他說「我要看鬼、我要看鬼」帶點玩笑的意味，船夫也說「可以啊！我會帶他去！」因此晚上來到布達拉宮等著看鬼，希望真的有鬼過來，一直等著但沒有見著。第一天沒見到，連著幾夜也都沒等到。有一天來到拉薩告訴船伕「我沒看到鬼」，他說一定要看到鬼，船夫就說：「你帶這個帽子」，於是給了一頂帽子。晚上帶上這頂帽子，

等著鬼出現，等了一陣子，窗口出現一個表情非常悲憤的臉孔，這時他害怕得立即將帽子摘下來，這是真實的事情。

有一位往生者的「中有」即「中陰身」重回到人的身上。以前的卻奔堪布，我們一起到印度的，可能有位他認識的人往生了，往生者是寺院中的出家人，那位出家人往生後附身到另一位法師的身體裡，好像有許多苦，附身後哭得很傷心。當時墀

江仁波切在羅布林卡；一個夏天羅布林卡有位師父，被往生者附身，附身者很可憐的不能到明亮處，要在黑暗中進入體內，一到有燈光，很明亮的地方，就要出去。鬼一附身後一直的哭，一直哭述著他的苦，沒有得吃、沒有得喝，既飢渴又疲累，為此墀江仁波切放了個焦煙，上面點火灑些糌粑粉，晚間時分擺在房門口；一開始鬼附身哭泣時，焦煙繚繞在他鼻子邊，他

卻完全不知情，後來墀江仁波切作了迴向；聽說持誦「六咒六禮」迴向後就有了感覺。附在人體上的鬼，在火上「加、加、加」的，似乎有很多吃的、喝的，嘴巴幾乎就要湊到火上來了。這事是卻奔拉親眼所見的，講到他的嘴巴幾乎碰到了火，在一段很大的「加、加、加」聲之後，他說「現在飽了，現在可以了！」發生過這樣的事，卻奔拉親眼所見，卻奔拉跟我講的，

他不會跟我說謊，沒有任何理由講謊話的，他說謊得不到任何獎勵，他的地位也不會因此提高，所以說謊是沒有必要的，因此是可信的。墀江仁波切後來也提起過，這些是非人之類，另外也有像涅穹之類的護法神，確定是有的；如同人類的社會，他們也有自己的社會，有種姓高貴、有學問的一的類，也有弱勢、被苦壓迫的一類，好像有很多類，其中也有所謂的餓

鬼；外國人也相信並說有各種的非人，基督教中雖然沒有六道眾生與三界六趣之分，但講許多類似「門人」等等的；有人跟我講過有錄音機錄到關房門的聲音，有人放過這類的錄音帶給我聽，也有人對我描述種種的這類情境。眾生界裡，除了我們看得見的畜生等外，確實有各種不同有情，其中有一類只能受著極大苦的，稱之為「地獄」。比這苦略少一點，卻要飽受極

大饑渴的稱為「餓鬼」；有粗顯身體，在此世間看到的是畜生類，畜生的總苦有遠離寂滅淨善之苦，不具備我們人類般的思惟力，無依無靠的，非常的可憐！因此所謂的六道輪迴指的是這些。

十惡業

生往惡趣的因，大多是惡業使然。貪心所帶來的利他行，這種利他行能引生善趣的業。十惡中，殺、盜、邪行、妄語、

離間、粗語、綺語等都有損於他。綺語是一種綺飾的話語，比較關乎自己的言詞，雖然不會直接傷害到他人，但他人若埋首於工作或在精進修行，在他身邊講著故事等各種話題，對他的修行、工作都是有害的；比如裁縫師正很努力的縫衣服，您到他身邊閒談，他便無法專心裁衣，既擔誤時間，工資也會減少，或許講著講著達到忘我時，不小心戳破手指而流血，所以綺

語是對人講好聽的話，但卻對他人造成有害的影響。「無害的綺語」，自己一人講話，雖是綺語但無害處。此外其它從殺生到妄語離間、粗語等，都是有害的一類，都是讓人不快樂、不安，有損身心之事。這些情況都要遮除，這一類與內心的想法習習相關，沒有任何與動機無關的。「業」有作而增長、作而不增長、增長而未作等多種。心裡想作而且造下的業，稱為「作而增長」

業。因為「內心造作」與「行動增長」雙雙俱全，內心不想卻造作了業，屬於「作而不增長」業。雖長時想造，卻沒有直接造，這是「造而未作」。由於業力的大小而有「定業」、「不定業」；定業中又分「現法定受」、「順生定受」及三世以後成熟的「順後受業」等。「業」主要引發自內心，強而有力的業都是由心的思作所造成，能引發的就如貪、瞋、邪見等這類動機，貪心會

造邪行等惡業，諸如強姦、盜物等。有些殺業也是貪念引起的，貪心若增長，我要有的想法也會增長，於是乾脆直接盜物、強奪他人財物或直接殺生等；同樣因為瞋心而說謊言離間等傷害的話語。總之身語的惡行或者來自貪念，或者來自瞋心，抑或是無明邪見所引來的，總之貪瞋癡三者，能引起所有身語惡業。行持斷十惡的戒，是為了斷除能引生惡趣，有害他人的

業(或稱非福業)。

斷苦的戒行

為了不生惡趣，飽受猛烈的痛苦，不受極大苦苦，所以要行斷除十惡的戒，這是戒的這一層次。所謂 Discipline (戒律) 的道理，要好好思惟；如中共般下達命令，強制規定要這樣、不可這樣，這是另一種情況。戒不能如此行持，要先了解其中的功過，思惟其功過與差別道理，從而遵行

有利之事，斷除損害之性，才是戒律的真正旨歸。例如我們個人的身體健康，如果聽人說您的血脂肪太高，若再不注意飲食，您會昏倒、會 Heart attack (心臟病發作)，或是腦血管會阻塞、腦血管會破裂等，因此會注意，不吃太油的飲食。若說您有糖尿病要多休閒養生，為了治療糖尿病而散步等等，類似這些就是 Discipline (戒律)。這種戒律，不是醫生的命令，醫

生是說若不這樣做會有生命的危險；反之若能如此則可長壽健康。因此當認識其優缺點，從而行取捨後的，就是戒律。

佛教講的戒，既要戒除苦因，同時要聚集樂因，這才是所要成辦的戒律。因此戒律，主要由 Self- Discipline (自律) 來進行，這是持戒的方式。寺院雖對比丘、比丘尼立下戒規，但行者自身要能了解持戒、不持戒的功與過，或許表面看來有如

寺院的院規，但寺院立此戒規的目的，是為行者本人不被煩惱主宰，為了不被惡行主宰而制戒，因此戒是有利益的。共產黨規定不允許言說共產黨的壞話，不可以怎樣，這些是很奇怪的。在佛陀的教法中，大概不會說「不要說我壞話」的。「邪見」是顛倒的見解，它會引生身語的惡行，所以才要阻止惡見生起正見。惡見不好，有很大的過失；比如不信三寶、四諦，只會

讓自己吃虧，就如不信事實一樣。「邪見」有二種：「增益邪見」及「減損邪見」；「增益邪見」是將「無說成有」的增益惡見；「減損邪見」是將「有說成無」的減損見解。

因此不可存有增益及減損的邪見，要相信事實。我們要了解「戒律」是為著守護自己的利益，是自己安樂的因素，這是戒的意涵，如此由學斷十惡之戒行而得增上生。

止修、觀修及正知、正念

由戒行持正知正見時，亦能提生正知正見，由此證得能斷細分別的禪定，從而達到心一境性。心能善安住於任何的境，由得到這樣的功德而來觀察，除了所觀察的境外，不會流散到其他境上，因此能究竟的觀察實相；若不作觀察而安住時，也能在一個所緣上安住 1、2、3、4 個鐘頭等等。我認識的人在入定止修時，如是止修時，看不到面前發生什麼事，因專心之故，

當時五根的力量微弱到幾近沒有，既看不到面前的事，也聽不到聲音；即使聽到看到了也很類似「現而未定」的情況。同樣觀修中，極專注地觀察時，其他的分別心也會消退。如我請過法益的尼瑪老師，是位大智者，證量有如印度的二勝六莊嚴，特別是精通中觀及量論，曾請教於其座前，我們兩人很熟稔；老師的眼睛不太好，老師有一點偏斜的視力，當請教一些重要

問題，老師很專心的觀察時，完全不會發現到面前發生些什麼事；這就是在觀察境時，正念專一的把持住境的徵兆。總之觀修時須依於正念，修止時亦然；修定時要具正念，修慧時也是這樣的，主要是要成辦無我空慧。外道也有外道的戒行與禪定，外道修習粗淨相的禪定；佛教則是以「無我」為根基，由此建立斷除我執，成辦解脫之理。故佛教的三學稱三增上學：

「增上戒學」、「增上定學」、「增上慧學」；戒、定、慧三學外道也都有的，唯因佛法皆須架構於「無我見」，故有「增上」之名。

宗教的好與壞取決於「利」或「損」，而利與不利要看合不合適；有些人適合有造物主的宗教。若對他談前生來世及業果就頭痛的話，認為這很麻煩不如向主告解來得痛快，因此對主神告解，為了聽命於主，甘願修習慈悲、忍耐等，對持這種觀

點的人，講有造物主較為適合、有利益。

若是稍能思考一些的，若說一切都是主的創造，包括戰爭與我們的煩惱，有時我開玩笑地說，造物主創造世間後，現在祂可能會認為造錯了，創造一個非常麻煩的世間，然後讓自己忙得不可開交，世間上有太多的麻煩，若是造物主創造了這些大麻煩，「主」就沒有慈悲心腸了。因此造物主可能會說，想不到會有這麼多麻煩，推

想祂會後悔所造的這些麻煩。若稍微觀察佛教的見解，就神奇稀有多了，絲毫沒有見解上的錯謬，而由衷生起這種想法來，如前講到慈悲的教誡；一切宗教，較大的宗教，一致主張要對人類有益。談到「見諦」時，佛教比較廣博，佛法非常地深奧，而且非常廣大；若從見諦而言，佛教太深廣了，所以實踐三學時，要能多詳加探究。

由四諦取捨解除內心的困難

對苦諦及集諦的因果情形，順與逆反覆思惟且詳加細究，以內容來說，就是所謂的十二因緣。能趣證滅諦的道諦，詳審細察時可說是三十七道品；首先思惟「身念住」，斷除執不淨為淨的顛倒。為了斷除執無常為常的顛倒，修習無常，此中實亦含攝暇滿、無常等法的修習。為斷除「執苦為樂」的顛倒執，思惟總別輪迴之苦；思惟輪迴總別之苦時，要思惟因果不欺之

因果法。總之這些法類，都是為了斬斷對今生及後世的希求，從而修希求解脫之心。四正斷、四神足、八聖道等，係源自某部經典的內容，講的對象並非一般初學者。般若佛典會將八聖道、七覺支等，界定為聖道所修；但巴利語的典籍，對初機學者所修習的三學，亦匯入八聖道的教授。如我們的戒學學處中，遠離二邊的生活、過著遠離邪命的生活是「正命」；遠離

謊言、不講害人的話，要講利人的話語，稱作「正語」。「正語」、「正業」、「正定」、「正念」等，都視為修定的資糧；「正見」、「正思」等則是觀修的法類；「八聖道」從初學階段即要開始學習，要如此地行持，這些主張與巴利典籍都是相同的。

上述所講的內容與巴利語不謀而和，中觀派與此則有差別。接著大乘，傳承自吉祥那爛陀寺的法脈，更加修持愛他勝己

的菩提心，以菩提心攝受，實踐六度學處，又加入密法品類來修習，這些就是雪域西藏流傳的圓滿教法，大小乘及密乘完全完整的法脈。苦、樂中，有主要依於身體的苦樂，此主要依於身體的苦樂，大概可藉由科學及科技的進展來改善；另外與意識有關的苦，從意識產生的許多疑慮，由此而生的眾多擔憂及恐懼，加上許多的不快樂；眼識看到悅意的形色，如面前看到賞

心悅目的花，耳聞悅耳之聲、鼻聞香味，舌嚐好味、身觸柔軟之觸感，或好的親友圍繞等等，這些都解決不了內心的痛苦。

我認識有錢且有知識的大學校長，條件非常的好，一年收入超過百萬美元，非常富有，雖然生活毫無匱乏，內心卻非常的不開心。有回與他相遇，他說他很不開心、非常不開心，雖然完全不擔心衣食，且他人也信賴我、工作非常順遂，但我心中仍

然非常的不滿足，傾訴了許多心裡的苦。

總之內心的苦，無法因為根識的滿足而得到平復，內心的苦要尋求內心上的對治才能夠解除；此外沒有其他的方法能消卻內心的苦。人類比起畜生的苦，可能要多出更多；心思細膩的人，心中的苦也比較多，而什麼都不懂，像我們這邊可憐的乞丐，他們內心的苦可能比較少，嫉妒與競爭心都會比較少，大概也不會有我慢，由此接

二連三引生的憂慮也少些。反之有點學問、有些快樂本錢的人，嫉妒心、比較心、我慢心都很大，由此而衍生許多貪、瞋的心；所以內心的苦，是依人類的觀察力而來的。依著觀察思擇力產生許多內心的苦，排解消除內心的憂苦要從內心尋找方法。由觀察力生起的內苦，僅僅祈求於神是辦不到的，分別心而起的許多憂苦，很明顯是因為把不淨倒執為淨、無常倒執為

常、苦性反觀為樂所造成的。為此因緣，佛陀教法宣講，這不是樂是苦、這不是常是無常、這不是淨的而是不淨，詳細解釋這些內容，非常有幫助。

總之，佛陀教法的法要如同我常常講的，可攝歸為見、行二種法，也就是「緣起見」及「無害行」。所謂無害是與慈悲有關的，若有慈悲就會有無害性；若沒有就不可能得無害。思惟為什麼要有無害行？

皆因緣起故。損害他人，自己也會受苦，利益他人自己才會得到安樂，這不僅僅是長遠的因果關係；若有幾許利他心，自己即能從中獲得多少快樂；若只想著自己的利益，最終只會讓自己鑽向牛角尖及不快樂。當今科學家研究出悲心越多的人，內心越快樂。央請一些我所認識的科學家及老師，在學校讓學生修習 1-20 分鐘的悲心等；當有慈心的修習，從而加以追蹤研究

時，好些星期之後，學生的個性改變了，變得溫馴與善良，內心趨向於平靜快樂了起來。同樣若以儀器照射觀察時，當心裡生起強力的大悲時，腦細胞會有所改變，有許多的變化；他們觀察認為這是件好事，認為對身體各方面都有益處，反之瞋心等也會在腦部產生不同的變化。不僅現代有所謂的免疫學，在預防疾病上稱作 Immune-system (免疫功能)。有些科學研

究發現，當生起很大的瞋心時，瞋心會吞噬掉免疫功能，又說若能生起瞋心反面的慈心及悲心，免疫功能就會增長。如果我們內心得到寂靜與調順，會有益於我們身體的健康；反之損害心、不寂靜與不調順的心，會傷害身體。若從這方面來看，內心的調伏是很重要的；由此也說明快樂是緣起，主要的快樂來自內心，次要的才在於身體，而慈悲同時有助於兩者。因此不

論是否信仰宗教，都需要「慈悲」；若要得到快樂的人身，擁有健康身體、獲得長壽，「慈悲心」是非常的重要。不論是否有信仰宗教，慈悲如同我的命根，要非常的看重這二個字。大家要對此多加留心，我四處地強調宣揚這點。

佛、法、僧三寶

若以佛教「無我見」這些法來思考時，再也無法相信造物主，無法相信實有、恆

常、堅固、不變異，所以有兩種的皈依是比較困難的，以我們西藏內部來看有「無二心」的皈依；如講皈依佛、皈依法、皈依僧時，是皈依於佛寶及僧寶心續中的功德，彼獲得聖者道，也就是聖道位以上，僧寶是現證空性以上的聖者，此稱之為僧寶。所謂的「法寶」，是指「滅諦」和「道諦」，這才是真正的法寶。沒有證得道諦的神、鬼，不是真正的皈依處，不能當為皈

依境。護法分為世間及出世間兩類；世間護法中有屬於鬼類的，若完全相信世間鬼、神，皈依心將會受到很大的損害，可說打從根本完全棄捨了皈依心。

前世法王給予帕繃喀教授時，講到如果太相信雄天，會違背皈依學處，意即在此。也有修護法涅穹的人問過我，有些涅穹師父對涅穹，簡直是信奉得五體投地。姑且不論祂的神力如何，一般來講祂是世

間的神祇，屬凶神類；若視同僧寶而皈依，即使並列僧寶中而作皈依也都不行，更別提安置如佛寶。凶神屬世間神，可以請求他幫忙做事，例如您們學生，可以請他幫忙考試考得好些，雖不知能不能真的幫得上忙，卻也無傷大雅。請他幫忙今天要能考好而修祈求法，修了祈求法明後天若沒考好，就要他們把修法的錢還回來；既然沒幫上忙，就可以討回來；考得不好，錢

就要歸還，因為這合於對價的權益，這樣的祈求和皈依並不會衝突的。若非如此，如果內心深處有了信心，那就錯了，根本上已逾越了佛門。我們的寺院是以世尊聖像為大殿主尊，大多數人來到祂面前也不會稱揚讚頌：「您是導師！您是本尊！」。可是一來到後面護法處時，就會稱其為護主什麼的或讚美說是天女啦等；若看到青面獠牙或拿刀、執矛的，就畏懼三分，心

想祂很能使力、很能幫忙，雖然心裡很捨不得，但若有點餘錢，還是會從錢包掏點錢，請人幫忙供神殿。而當看到佛陀，除了說聲皈依佛外，生不起絲毫憶念之心。這是錯誤、愚昧的，是完全不了解佛法的。

【皈依發心及咒語的解釋】

我來傳個教授，傳些什麼呢？講一下皈依發心，「諸佛正法賢聖三寶尊，從今直至菩提我皈依」這個偈頌講皈依。我們皈

依的對象是佛法僧三寶；三寶中的「僧寶」是現證空性以上的行者；否則無法獲得僧寶之名，以善妙之解脫為目標，自己成辦現證解脫的主要方便，諸如此類有不帶造作而起的出離心，有力的解脫心，有專一解脫心的行者稱為「僧寶」。「僧寶」不在於是否穿上僧袍，而是要能了解解脫，現證解脫；要由了達而生起專一的希求心，生起這種希求心時，無論在家、出家，無

論是誰，都是「僧寶」。要如偈頌而作皈依

「諸佛正法賢聖三寶尊，從今直至菩提我皈依」，直到證得菩提果前，都要對三寶生起皈依心；由此了解此處所講的是大乘「僧寶」；「僧寶」是行大乘道的「僧寶」，而「法寶」是說大乘的「法寶」。因此可知「諸佛正法賢聖三寶尊，從今直至菩提我皈依」講的是大乘皈依。

《大乘莊嚴經論》中談到大乘的皈

依，也就是我常唸誦的「一切遍勇猛，得果不及故」，講大乘皈依的特點，所緣遍及一切所有的有情。「勇猛」是說以佛果為目標。巴利語 Theravada (小乘) 的皈依與此不同，雖然也是非常好的清淨皈依，但有一些差別。「得」指通達「菩提」，「菩提」真正的意義是指與法界同味的智慧；也就是「根本智」及「後得智」同體的「菩提」，這是講通達菩提的特色。「不及」是講這種

皈依遠遠超勝於他者，是我們所應作的皈依。

因此要發起「諸佛正法賢聖三寶尊，從今直至菩提我皈依」這樣的皈依。「我所行布施諸資糧，為利有情故願大覺成」，我從無始以來累積的所有善根，不是為求一己之安樂；而是為了無邊有情皆得安樂，為了利益一切有情，從而希望自己成辦有能力利益一切有情的佛陀。前、後兩

句裡都帶有「我」字，「諸佛正法賢聖三寶尊，從今直至菩提我皈依」、「我以所行布施諸資糧，為利有情故願大覺成」兩句都有「我」字。讀誦到「我」字時，要思惟我在五蘊之外還是在蘊體之中，「我」在那裡呢？要了解我是唯名安立，了解我是依蘊而安立的，希望這樣的「我」發起皈依心直至成佛，思惟這樣的「我」為了利益有情眾，誓願成辦佛果；「我」既是名言

安立的，佛陀也是唯名而安立，僧寶亦是唯名所安立，現證唯名安立自性空的智慧稱為「法寶」。若能了解這些，即使只唸一遍皈依發心，也已經收集起佛法的全部精華。您們要能了解、認識三寶，透過認識而生起的發心，是非常必要的。

接下來傳皈依發心，您們跟著唸「諸佛正法賢聖三寶尊，從今直至菩提我皈依，我以所行布施諸資糧，為利有情故願大覺成」。唸到「我以所行布施諸資糧」的

「我」必須是安立的，除唯名安立外沒有自性有的我，佛陀自性無、僧寶也無自性，有此理解再來唸誦皈依發心，就能聚集智慧資糧。此外不要唸成「我以所行布施福等善」，請改唸「我以所行布施諸資糧」，會更加廣大，同時含攝福、慧二種資糧。因此不要只唸「福」資糧，改唸「諸」資糧，思惟兼具二種資糧比較好。再唸二遍（「諸佛正法賢聖三寶尊，從今直至菩提我皈依，我以所行布施諸資糧，為利有情故

願大覺成」)。接下來唸誦三遍的六字真言

- 「唵嘛呢叭咪吽」，接著請隨唸三遍的蓮

花生大師咒 - 「唵啊吽 班則爾格熱 貝瑪

悉德吽」。接著是度母心咒 - 「唵 達麗 都

達麗 都麗 梭哈」也唸三遍。接下來唸四

句的「無緣悲咒」 - 「雪嶺智者頂嚴宗喀

巴，賢慧稱尊足下誠祈請，無緣大悲寶藏

觀世音，無垢勝慧至尊妙吉祥」。接著請唸

文殊咒三遍「唵啊拉巴扎拿地」。先觀想在

喉間有個「地」字，接著觀心間有「地」

字，接著我們一起唸誦「嗡啊拉巴扎拿地地地地...」一口氣儘量拉長來唸，觀想喉間的「地」字，唸著地地地地...時，應觀其如湧泉或如化油般，一流注於心間的「地」字，因為油滴的注入心間的「地」字，地地地...大放光芒，這是不忘的咒。今天學過的明後天不會忘記的不忘真言，所以要修「文殊咒」，喉間的「地」一滴一滴，滴到心間的「地」字，因為滴注的緣

現在唸 100 次了！您們若能在早上多持文殊咒會很好，早上一甦醒就唸，多唸「地地地地地地地地地...」。我從小唸「文殊咒」似乎對智慧增長很有幫助，或許可以說是我的經驗，似乎對增長智慧一定有幫助。

【問 與 答】

【問】：透過理路我們可以清楚了解前生來

世，但業果要如何以理路來了解？

【答】：業果的根本來源是因果緣起，類似基礎；而因果緣起，可以用比理路更強的現見來了解，透過如是的因緣，產生如是的結果。我們幾乎可以親眼目睹，因果中粗、細、非常細等多種的因果緣起；比方我們講色法：色法有粗、細及極細之分；而內心也有粗、細和極細。因果緣起中也概分有粗、細、極細，因此首先所謂「業果」，是一種因果緣起的法則，因果緣起的軌則 Law causality(因果關係)，講因果緣起中的某個業，是指由某種動機，由造者造就新的因緣，此稱為「業」；「業」就是 Karma，屬於行為，類似事業或動作；業指的是造

者、所作事及行動三者中的行動，此中的動作一定與造者相關，並沒有與造者無關的動作。所作事或作所作的所造者，與此相關的動作就稱之為「業」；整體上由因緣造就果相，在此情形當中，作者作某一件事，而有了各種果相這一情形，這就是主要的「業果」。「業果」越來越深細，直到極細的業果時，是很難由理路來建立，就會變成極隱密。若要講極細微的因果，比如我們現在坐在同一會堂的同時，雖然身處同一會堂，但在同一時間內，內心卻各有快、不快樂等不同的感受；在同一個地方，由外面的涼風引起身體清涼的樂受，還有身體的苦受等等，或許這些都有偶發的因素；如同坐在窗口，所以吹到涼爽的風等等都是偶然的因素。而這些

苦樂根本的因素，其實都來自於「業」，因為「業」的差別，產生別體苦樂的差別。如果問這是何時的業？怎麼來的？如何產生的？這些都是極隱密的。除了斷除所知障現證一切種智者的佛陀外，連登地的聖者菩薩們都很難講得清楚。比如現在的某個苦樂，是過去的何時、何劫、怎樣的時間點，由何等因緣造下何種的「業」，才有現在結果的成熟。這類極隱密的部份，唯有佛陀才會講。我們可以解釋粗分的業果，大概可以用經驗證明或也能用正理推論；但很細微的部份，是很難再用理來推測的。佛法將業果區分為：顯現的、隱密的、與極隱密的；極細的業果屬於極隱密的部份。

【問】：許多西藏人民並不認識皈依，若不了解皈依能說是佛教徒嗎？

【答】：這問題非常好。許多西藏人民並不認識皈依，不認識皈依是不是佛教徒？因為我的父母是佛教徒，所以我也就是佛教徒，這是最方便的講法，但這是不正確的。所以我提倡學習的原因就在此，皈依的境有佛、法、還有僧伽；我們會講請三寶加被，並沒有什麼意義。總之您的問題很好。以上的皈依方式，我想很難說是皈依，有皈依耶穌的，也有皈依回教的，不同宗教有不同的皈依。但都有專一的信心及恭敬

的意思，有您是全知的信心，也有依賴的心，這些大概都是皈依。此外，嬰兒對父母的依賴也類似皈依。佛教的皈依是向著佛、法及僧伽希求皈依的，佛、法、僧是佛教徒的皈依處。如果像前面我開玩笑所講的皈依，是因為我父母說要皈依佛、法、僧，所以我也照著講皈依的話，是非常落伍的；也就是如果不了解佛法僧而皈依，是非常危險的。誠如月稱菩薩的偈頌：「佛、法及僧伽，求脫者皈依」，這裡不僅是講皈依，而且是希求解脫而皈依。追求解脫的外道也是因為認同自己皈依的殊勝才做皈依的，所以要了解外道與佛教解脫的差別。什麼才是佛教講的解脫呢？要解脫的是障礙、是煩惱，也就是煩惱障；煩惱障的根本是無明。無明有

兩種，其中的「無明我執」是根本，因為無明我執會障礙解脫，因此要生起和他相反的對治，才能斷除無明我執，認清、脫離它得解脫從而希求這種解脫，因此相信宣講無我的佛陀是唯一的皈依處。在此世上雖有千萬種宗教，除了佛教外，完全沒有其他宣說無我的教派。成辦解脫的「無我慧」才是真正成辦解脫的法門；宣此法無我者，才是希願成辦解脫者無謬的導師；如理成辦而現證無我的聖僧，才是希願成辦解脫者們無謬的同行助伴。若有這樣的想法，才會成為真正的佛教徒，於認識皈依的真諦後，從而不再皈依其它。水果有熟的、不熟的、半生不熟的，同樣可能有毫無疑惑具格的佛教徒，也有不具格的與似是而非的佛教徒。我們努力什

麼呢？並不是似是而非的，是吧？不當佛教徒就不要當佛教徒，沒有人強迫你要學佛。佛陀來到印度並沒有要所有印度人都信佛，除了宣說自己的不共觀點外，並沒有脅迫大家來信受祂的法，龍樹父子等也抉擇辯析過佛教的典籍、見解與宗義。抉擇破除與解脫相違的觀點時，除了依據正理外完全沒有使用刀、砲或木棍等來強迫徒眾信佛的。今天也是，沒有強迫您要信佛，我們西藏也是，誰也不會一定要您信佛。多年前在達蘭薩拉，我們雪域西藏工作人員中，有幾位是回教徒；工作人員舉辦共修法會時，也會請那些回教徒來參加，請回教徒參加我們的法會，這麼做不大好、是不對的。他們是例外，總之我們當中也有回教徒；西藏人民

中也有少數基督教徒，各修各的法，完全自由互不干涉。同樣也有不信法的，都是憑個人的意志；但若相信了宗教，自願當個佛教徒，就要當個具格的，這點很重要。怎麼樣才算具格？因為佛教強調由思惟來修行，於是談到了「要學習」，若佛教不必思惟單靠著皈依，就不需要學習了。因此您這個問題問得非常好，不能似是而非；要成為具格的佛教徒，就要學習三寶的體性、內外的差別是什麼？上、下宗派有什麼差異？認識這些後的皈依才是了解意涵的信心。佛弟子有「鈍根隨信行」及「利根隨法行」兩種；「鈍根隨信行」就是沒有任何理由的皈依。少數人認為或許這樣比較容易進入佛門？但一般都要學習知識，要有現代知

識，必須要有知識，修行必須是理智的修行，若是沒有知識的佛弟子便是落伍的。因此我們西藏人民要努力、精進，要生起智慧引發的信心，智慧引發的悲心，做一個這樣的佛弟子是很重要的。

【問】：競爭很重要。要進步、學習競爭很重要。但競爭也會帶來困難、帶來麻煩，有時會自殺？

【答】：競爭不是有兩類嗎？「我慢」及「嫉妒」引發的競爭。這類的動機是不清淨的，因為引發的動機有過失，所以是錯誤的競爭。反之若是希求

離苦得樂而要好好學習，要讓自己的人生有意義也要利益大眾，一定要在學習上不落人後，也有這類不落人後的思慮。有「嫉妒」及「我慢」而不想屈居人後的；也有要圓滿的用自己的智慧，讓自利踏實，同時利益社會，若是因此生起我的學習要勝出他人，這類的競爭心是正確的。因此競爭要分成兩類，若為了競爭所引起的自殺，這有著其它的因素而不是競爭造成的。在日本時有所聞，有學生因為不開心，精神出現問題，把自己關在房裡，不見任何人，最終走向自殺；最近日本的這類問題甚至漫延到中國來了。這類情況並不是競爭引起的，引發競爭背後的動機即使是錯亂的，若能佐以慈悲、忍辱及緣起般長遠的目光，即使是煩惱性質的

競爭也不會自殺，自殺的人真的是傻瓜。因此即使產生具煩惱的競爭，可以透過導引而不致有太大的偏差；特別是當內心具有賢善的想法時，是不會生起具煩惱的競爭。培養我們的善心好比種花一般，要讓植物生長並不容易，只有花苗還不夠，還需要陽光，有些需要種植在陰涼處，水份和溫度也都要適當，才能長得好。我們的內心的成長，同樣要靠許多的因緣，心並不是固定的一個樣，貪瞋的心並不是一成不變的。對此佛陀宣講的緣起是非常好的，比如 World Economic（世界經濟）與因緣的關係極密切，或者講 Global Economic（全球經濟）也是。我們每一個心要由許多因緣，透過很多的分別心才生起，並非只是單由一

心就好的。因此，不能單憑「競爭」一句話即以偏蓋全；討論競爭是好是惡，或談它的過失、利益等等，都會牽涉到許多其他的心。因此佛陀教法主張遍知，談到智慧及方便的增廣需要長時間聚集無數的善心，從而變化提升內心。物質的法則是緣起法，依賴眾多因緣的聚合；以外色而言，也是要依靠因緣和合的。「再分別」也是不斷由許多因緣而起的變化，單用一個是、不是或黑與白，是難以和合的。

【問】：法王的意趣中似乎談到應有 21 世紀佛弟子的概念？此中有何深意嗎？

【答】：我的意思是身為 21 世紀的佛弟子，就要培養這個世紀的知見。要能充分掌握運用本世紀的知識，再加上對佛法的觀察、思惟與領受，從而對法生起了知後的信心。若能如此，我想便符合 21 世紀佛弟子所應有的樣子。整體上要成為真正的佛教徒，應透過對佛法僧三寶的認識，從而生起信心與皈依心。是否是佛教徒要從皈依之有無辨別，而內外皈依的差別要由見解來區分，能了解這點很重要的。要對「諸行無常、有漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜」四法印，有所概念；如果對此有了伺察識的勝解，就會是標準也是真正的佛教徒。這類佛教弟子的皈依，也可以稱為是有正

知的信心，是有智慧為助伴的信心。佛教的法很強調 Faith（信心）的重要，所講求的是要以智慧引導的信心。基督教也講信心，唯此很難是以智慧為引導的信心，僅是情感上的信心，凡相信造物主的宗教大致如此。提倡造物主的宗教，也會談慈愛忍耐等是非常好、非常偉大，能夠利益許多人；但提到其主張理由時，最終只能說是主的意趣。佛教主張緣起，而我們的苦樂，來自於內心的調伏與否。接著談「業果」，透過對業果的認識，從而想要修習悲心，就是由智慧攝受的悲心；既是智慧所攝持的信心，也是以智慧為助伴的悲心。佛法的修行與實踐中，有內相及外相兩種修法。雖然我沒有詳研深究，

但「內相」修的是悲心、信心等，這些歸納於方便法類，是欲求、希求之欲心所，悲心、信心等這一類，或許屬於不了解境的心；修習「外相」，則是指修無常、無我等的一類，須緣著外相來修，屬於智慧方面的修習。修智慧分的道，大都要有「所緣」的境，因此可以是量識。祈願並希求眾生離苦，皈依及信心等，這類的心歸諸於欲心、希求心，並不是了解境的心，這些不是量，而是不了解境的心。不了解境的心需要智慧的助伴，由思惟空性、無常而生起對法的信心，或由了解滅諦、道諦而生起信心。當對滅諦、道諦產生信心時，即是帶著智慧的信心。同樣悲心的行相，是希求遠離一切苦，由我離一切苦的這種勝解，希求或心力也要有智

慧做伴。認識「苦是可斷」的，苦也是透過因緣所生，所以能夠剷除，有很強能夠遣除的對治品，經過智慧如是的觀察，從而產生希求他人離苦的心，就是有智慧助伴的悲心。總之方便法的生起，需要智慧的推動；方便品本身大概是了解境的認知，比如「菩提心」，可以說是一種不了解境的認知。

【問】：請問法王，我們的身體來自於父母，但「心」是從何而來？最早又由何而生呢？

【答】：基本上我們的身體是來自父母，而我們雙親前一千代的祖先，也是其

父母所生的，如此尋根溯源盡極時，現在的身體或許是來自海裡的浮游生物。其最初演化為陸上生物時，是四隻腳的動物，這些是我們的父母前身；或許有的有翅膀能飛一下下，這些才真是我們的父母，是我們真正的祖先，這麼往前推論時，海裡的浮游生物才是我們的祖先。而究竟他們的身體又來自何處呢？這將談到在地球形成之前先有火球，與此同時即有能產生我們身體的因素；若沒有這種相續因素，我們的身體就會是「無因」而生，或說是從「不順因」生起。若是如此，與正理是互相違背的。根據推測，地球形成前、世界形成之前，因為有宇宙膨脹後的擠壓，接著才有所謂的「宇宙大爆炸」，而Big Bang（宇宙大爆炸）前是空

的，什麼都沒有；照推斷，當時就應該有我們身體的因素。以我們佛教的見解來看，科學家認為此世界是一個宇宙大爆炸後的產物，並沒有多次的宇宙大爆炸。若持僅有一個宇宙大爆炸的這種論點，將會有很多的矛盾，會是大有問題的。之所以形成宇宙大爆炸，是因巨大或非常強大能量的結合，從而產生爆炸；設若分析是誰結合這些能量時，如果認為是主的創造，將會有許多的疑點；反之，若說不是主創造的，也要說出個所以然來。現在的三千大千世界等無邊世界，都是因宇宙大爆炸而產生的。探討它的來源時，若說沒有之前的宇宙大爆炸是很不合理的；反之佛教講「無始」就很順乎情理，若說「有始」則要講出合理的因緣才行。它是恆

常的因嗎？還是無因而生呢？恐怕都不是。因此探尋我們身體的前前相續時，當世界形成之前，有著極細微的 Particle（微粒），此即蘊含著宇宙大爆炸的因。時輪講到虛空塵，說虛空塵是形成內外色法的根源，而這種虛空塵也是先前的虛空塵所形成，因此色法的相續是無始的。此外還有個困難，比如追蹤花的相續。如前所講的宇宙大爆炸發生在 120~150 億年前，據估算是 120~150 億年前時發生的，而比這更早之前，其實即蘊含著我們身體的因素，不僅如此，甚至花的因素，也是那時就有的。我和科學家討論過，何以完全相同的某個相續，可以變成無心物質的因，也能變成有心物（有情）的因；如果不行而歸因於上帝的創作，會

容易得多，否則要有理由。因此很多相續或許都來自同類，非常細微時可能是同一種；因為不同的組合而產生新的物類，從而有新的功能。我們典籍做這些的辨析時，講法性正理、觀待正理與作用正理等。此間有很大的關連，這些內容非常的重要，相互交錯的結合下產生新的功能。比如化學，化學作用是講兩物質相結合時，有了新的變化、新的功能；由細微的微塵結合，產生不同的新功能，變成能夠為心所依的物質，然後慢慢形成了具有心的蘊體；另外則有一些不能成為心所依的物質，於是成了無心色法的近取因，因此有些色塵成為心所依，而另外一些就不是。這些很難從微塵本質上的功能來解釋，需要從第三因素，有沒有內心

攝受來講。世間剛形成生命的時候，心識是依附在這樣一個堪為其所依的色塵上而產生的，這是佛教的主張。若問心識從何而來的問題，內心會有剎那的變化，正如上面講的色法，內心也是從能生自己的因素而產生的。所以若說有最初心，那麼第一剎那的心，要從不順因生起；若最初心可以從不順的因，或不同的物質產生，那麼現在也同樣可以產生，不過並沒有。這些不同的心識、根識、眼識、耳識，大腦裡也有各種識，大腦的不同部位生起不同的識，但這些同樣都是了別的心識，要從「等無間緣」來講。佛教典籍談根識時，談到根識的「增上緣」、「等無間緣」、「所緣緣」等。以意識而言，最主要的因素是「等無間緣」。我們要持續鑽

研經典中有關這類的內容，不要停滯在整體粗顯的概念上，比如不要停滯於剛出生的小孩的了別，應有之前的了別為前行，因為是心識的了別。粗細認知的類別裡，有多少的識，達到何等程度時會與腦部產生連結；腦部運作停止時還有什麼樣的內心感受？與科學家共同探討這類的問題，是很重要的。了別只有心、識與了別之了別嗎？如果將「認知」區分成很多類，一直往細微的認知方面思惟，當越來越深細時，密續乃至無上密續的主張就容易了解得多。總之若安立存在最初的識，等於承認它是「不順因」所生，或者是「無因」而生，因此安立「有始」是有問題的。講心是「無始」而來，雖然仍有些猶疑，暫且不論自己心中有、無疑慮？抉

擇合理與不合理兩者時，我們必須相信合理的。

【問】：佛弟子最終目標是成就佛果，但是法王一方面又說無我，既然無我也就不會有佛，因此要如何成就佛果？

【答】：這問題是起因於不了解！若透過相互討論，慢慢會理解的。「勝義」正如尊者密勒日巴講過：「若以勝義講，無障亦無佛。」以勝義的角度分析，既沒有障礙、沒有我、也沒有佛；不僅沒有聖者菩薩、沒有

有情，事實上什麼都沒有。但接著「若以世俗講，佛說一切有。」由究竟實相或境的自性來談，是沒有佛的，這即是「無我」的想法與意趣；除此之外，並非說沒有我與他之我，事實上不僅有我，還會講愛他勝己。沒有我就不會有他，更不可能有愛他勝己；如此愛他勝己就成了空話，是無稽之談。所以要有「我」才行，當然這在佛教內部還是有各種爭論，還沒有辦法了解細分無我時，佛陀本人也會講粗分的無我，大悲佛陀隨順眾生的根器與想法而講法。

【問】：學登等一些西藏年青人說，佛法會

阻礙西藏民族的發展懇請法王加以開示。

【答】：現今世上民族的權益及民主意識，越來越抬頭，這是好事。我所認識的藏人共產黨員中，如巴塘益措旺加等許多人，並未信仰佛法。我們在 51、52 年時代就認識了，雖然沒有宗教信仰，但有難以想像的民族意識，在爭取民族利益等方面，做得不可思議的轟轟烈烈。由於有著非常強的民族意識，心中有著強烈不知怎麼做才好的想法，有時反而歸咎於過去佛法沒能保護好西藏，會有這種的想法生起的；再者由於我們的寺廟、拉丈（大喇嘛的寮房）等或容有錯誤的做法，沒有

能符合佛法意趣，未能如理如法。拉達克寺院佛法的衰退的情形，也類似如此，有可能是這些因素。還有毛澤東曾講過宗教是毒藥，同樣馬克思的思想中，似乎也有宗教是 Opium（鴉片）的講法，這些主要講的或許是基督教是吧！總之宗教確實利用過宗教之名，在社會上行剝削之實。如果是真正的實踐宗教，當然根本不會如此才是。但由於許多落後、不適當的做法，由此而引起傷心或失去了信心。佛法內容是由那爛陀寺的清淨法脈傳承而來的，想要駁斥或批判是非常難的；當今宗教最大的阻礙，以英語而言 Challenge（質疑）是來自於科學，許多宗教都面臨到科學理論的質疑。唯有佛法的見解，不但科學界提不出質疑，反而會有幫助。

雖然有談論宗教過失的自由，但首先要透過觀察，或有時開討論會議也滿好的。從西藏來的人是否大多數都有很強烈的民族意識？其實它的支柱是瞋心引起的，在共產黨脅迫如泰山壓頂時，心中有著壓抑不下的瞋恨時，會看到我們祖先許多的癡相，認為那也衰敗、這也搞砸，毫無是處，最主要可能是由於這些原因。

【問】：我們皈依並堅信三寶，另外也會供奉世間天龍等神，這些可算在皈依三寶之行列嗎？

【答】：皈依學處中講過不能作有二心的皈

依；不二心的皈依即是不言餘而皈依。總之不可以有二心而作皈依，我也一再地跟外國人講，初學的階段同時相信耶穌和佛陀或許還可以，當慢慢產生了相當的信仰程度，若以佛教「無我見」等法來思考時，就再也無法接受有造物主的存在了，無法相信實有、恆常、堅固、不變等。因此兩種的皈依會比較難，同樣以我們西藏內部來看有無二心的皈依；如講皈依佛、皈依法、皈依僧時，是皈依於佛寶及僧寶心續中的功德，彼獲得聖者道也就是聖道位以上，僧寶是現證空性以上的聖者，此稱之為僧寶。

【問】：我學習空性，並經過許多思惟認為確實很能遣除內心的困難。但是一段時日以來，對世間任何事都感到索然無味，也能毫無顧忌地對他人講點話。想通了凡事都無自性而能夠暢所欲言，但也因此而與他人格格不入。佛經大力提倡空性的修持，認為是成佛所必修的道，但這很不容易。請指導如何解決這個難

題？

【答】：可能您和漢系師父都有類似情況。

有人也問我過，口頭上講修空性，認為唸誦《般若心經》就是修空性；但修空性的結果是失去熱誠，有如英語講 Cool（失去熱誠），對他人的苦樂缺乏感同身受的體諒，變成一個寡情冷漠的人。有人也問過我這是什麼樣的現象？到底是怎麼了？我不知道他本人的修行，也不清楚他有什麼樣的理解。如果推測一下，或許是對任何事都不作意，什麼都不想的結果，慢慢累積增長了昏沈，厚重的昏沈成了近取的因素，導致智慧越來越薄弱，或許有這可能，也許以為信解了空性，無色、無聲、無香、無

味、無觸、無法、五蘊自性皆空；由這些語句得到一種概念，認為「空即是無」是講什麼都沒有，這當中欠缺了什麼嗎？問題出在沒能夠「空現緣起」。龍樹怙主說：「眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」主張自相有的中觀宗詰難自相無的中觀宗為斷見者時，龍樹菩薩即對他說到：我不是斷見者，我是相信緣起者，我不僅是宣說緣起者，更是深究緣起見的；中觀《四百論》做過這類的剖析。因此須將「空性義」，了解為「緣起義」。總之性空之理趣，並非說找不到安立義；講「空」的原因在於，諸法是依緣有、依緣而安立的。若無謬地了解空性，就能現為緣起，並由緣起之理成立空性之法，緣此而修，最終達到「空現

緣起」。我和外國人講，空性並不是緣 Zero（零），講什麼都沒有時，「零」是存在的；若沒有零，就不會有加，也就不可能有空，所以「零」是有的，雖然無法指認它，但有其功能。因此「性空」同時會現起諸法的存在。了解空性時，不可以把空性看成全無，提這個問題的人有可能認為「空性」就是全無，認為最終沒有任何心要，以為什麼都沒有，如此將會毀謗名言法。您可以藉思惟觀察悲心來驗證，當思惟空性後，空性之見是增長了悲心？還是減弱了？觀修空性後，如果對弱勢有情都看待如夢幻，連他們受的苦也視如夢幻，認為這些苦都稱不上什麼，乃至生不起希望他們離苦的心，如果是這樣的話，您的空性就修錯了。空性修

得好時，如果是修到正道上，悲心應該是增上了才對。我認識一位來自昌都的喇嘛，已經往生了；我們是法友，互相都認識，討論時他也是這麼跟我說的。我們碰面時討論「大圓滿」他提到：當思惟時，總無法抑止地悲從中來，對可憐的有情生起強烈難忍的悲憫。我們無所不談，他常常哭，一講到修行內容時，即會流淚，這是對空性有正確的認識，理解得對，「空正見」就能幫助慈悲及信心等等，推動他們猛力地增長。或許如此吧，您可能常常談論空性之詞，對其名相有好感，但真正的空性義理，如同剛所講的龍樹菩薩意趣：「眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」、「未曾有一法，不從因緣生，是故一切法，無不是空

者。」想想這些，對了解空性或許會有幫助。《中論》的第 24 品非常重要，您若有興趣，首先要看第 26 品，先了解我們一直受到無明的欺惑，再看第 18 品認識應由空性斷除無明之理，接著何為空性的意趣，「空」難道是什麼都沒有嗎？第 24 品有這類的討論。實事師對於持自性空的見者觀點，提出種種的詰難，對於這些的詰問，聖龍樹菩薩如何來回答？又作了那些剖析說明呢？讀通這些後，您心中會找到個答案的。接著是緣起法，第 22 品很清楚的解釋「名言安立」的內容，就是常講的恆常的如來，若能讀一讀，會比較好，其它我就不懂了。除此之外，我也沒有其它可講的。

【問】: 我們西藏的學生們怎麼樣能以佛法
為根本而來服務社會？

【答】: 世間上的學問有許多門諸如經濟、藝術或科學等等，學習各式各樣的世間學問，不都是為了要造福人類嗎？原意是為了利益造福人群，可是許多情況反而變成傷害他人。例如對經濟學非常的精通，財務理論都能運用自如，有相當程度的了解時，就會想要怎麼來賺錢，手段或許合法、或許不合法，甚至有的做假帳、做兩個帳，要怎麼通過稽核員的查核？甚至怎麼去行賄法官？舉凡這些都是聰明人的把戲，老實人做不來，老實人作這些，一定會破綻百出；因為聰明，

思慮非常的縝密，能不讓人起疑。人家看不到的地方，西藏俗語稱為「地下老闆」，透過檯面下的運作，而遂行一己之私，變成傷害人的事情，這是缺乏了什麼？現代科學雖然是為了人類的快樂而發展，但核武最終是怎麼發展的？核能又運用到那兒了？怎麼反而變成轟炸、殺人、毀滅地區的工具？這些其實並不是科學本身的錯誤，科技並不可惡，科技、科學和經濟都是需要的。但若將這些運用在反方向，就會造成破壞並帶來麻煩。此中是欠缺了什麼嗎？從根本而言，行動若缺乏良善的動機，只要被煩惱主宰，一切都會變成有害的。反之若有慈悲攝受，一切都能成為有益的。我們的「丹珠爾」並沒有教導我們經濟，我們是在修

行，透過修行而服務社會，需要研讀「丹珠爾」。整部「丹珠爾」不曾提過經濟的發展及創造，所有的發展與創造需要藉助現代知識；「丹珠爾」主要談的是緣起，把它轉化成教育時，就是要調伏內心、不傷害別人，請牢牢的記住這一點。不論是科學家、科技業者或是律師，或為執業醫師；以醫生為例，近來聽說在中國有許多的假醫生，滿腦子的錢，遇到羸弱無依的病人時，會在他的生命結束前，取下他的肝、肺、腎、心臟販賣，非常的恐怖；半年前還發生過有個拉薩小孩，整個人就不見了，原來有專門買賣肝、肺、腎、心臟的人。中國近年來時常發生由於醫生的疏失所造成的醫療糾紛，甚至醫生儼然也成了拜金主義者，毫無醫德

可言；諸如此類的事時有所聞，到底是那裡不對勁了？其原因並非醫療水準不足，而是因為缺乏濟世熱情。佛陀教法是怎麼講的呢？前面談到「空性緣起」之見，能讓我們 Broad Minded（胸懷寬大）。一定要有慈悲，最低限度也要存著不傷害他人的心；這樣您們在學校所學的一切，都將會變成利他性，也能讓人生過得有意義；沒有這種心，所學的知識會是有利還是有害？不得而知了。因此談佛法利益社會，不僅是闡釋佛法的內容而已；佛法心要在於改變我們的想法，把不好的想法引導成好的想法。特別對您們，我格外有所請求。如前幾天我在南印度講的，我們要提升大眾、男女在家眾的佛法知識，慢慢培養我們社會男女在家

眾，都要聽聞《中論》等等的法要。如果發展出共同研讀的風氣，那麼西藏人民的社會，將能夠真正成為和平安樂的社會，定能成為有智慧的社會，並不單只是講佛法哦！要在現代教育的基礎上，更加學習佛陀的清淨法；從陌生到認識，要能認識完整的佛法，這需要全力以赴，否則很難辦到。向上師請求「六字真言」過龍，只持誦六字真言，不但成不了清淨行者，也無法發揮佛法的力量。我們對三寶的禮拜、恭敬及供養等，雖然都非常的好，但這些都是有限的修行。雖然也能集聚資糧，但僅僅是這樣還無法變成真正的佛法，這是由那爛陀智者所傳講的。若閱覽龍樹菩薩的論述，談到的都是觀察及思惟的理由，需要深刻的辨析思擇。龍樹菩薩

薩的論典中，很少提到禮拜、供養等等這類內容，真正的佛法確實比較難，但不學習是無法修的。我們輕忽法典不顧而束之於高閣，自己反而在另一邊唸唸有詞，修一些較容易的，這是我們的做法。這些做法必需要改變，因此我一直講要做一個 21 世紀的佛教徒，若能有些學問，即使遇到科學方面的競爭，也一定能得到競爭的利益，要這樣才好。因此學習佛法，要能發揮出熱情、勇氣及自信，即使是民族意識，也不是愚昧的發展；有智慧的民族意識與民族信心是很重要的，帶有我慢及嫉妒的民族意識，是不可取的，由智慧生起的民族意識才是可取的。

【以上為第十四世達賴喇嘛於 2007 年六月在達蘭薩拉給西藏學生開示時的演講完整內容】

【迴 向】

勝菩提心極珍貴，諸未生者令生起，
令已發者不衰退，展轉增上恆滋長。
願我能以此善業，速捷成就上師佛，
並將一切諸眾生，安頓立定於彼地。

勇猛文殊如實了諸法，
大行普賢菩薩亦如是，
為能隨從彼等清淨學，
我將此等善根皆迴向。
正如一切三時善逝佛，
所讚種種迴向中最勝，
為行普賢行我亦如是，
將此善根各各皆迴向。

■達賴喇嘛文集

西藏與西藏佛法

作者：第十四世達賴喇嘛

版權：第十四世達賴喇嘛

中譯者：見悲青增格西

出版者：雪域出版社

地址：臺北市中正區和平西路1段59之1號

印贈者：財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會

地址：110臺北市基隆路二段189號10樓之4/5

電話：(886-2) 27360366

傳真：(886-2) 23779163

網址：<http://www.tibet.org.tw>

郵政劃撥：19170836

承印者：文豪企業社 (886-2) 25617846

版次：中華民國 98 年 9 月初版第一刷 5,000 本
ISBN 978-986 85623-0-1 (精裝)

國家圖書館出版品預行編目資料

西藏與西藏佛法 / 第十四世達賴喇嘛作；見悲
青增中譯。--臺北市：雪域，民 98.09
面；公分。(達賴喇嘛文集：7)

ISBN 978-986 85623 0-1 (精裝)

1.藏傳佛教 2.佛教修持

226.965

98017084