

達賴喇嘛有問必答

ཕྱི་མཁའ་ལོ་གྱི་ལྷ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་ནས་འབྲེམས་སྤེལ་བྱས།
財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會 印贈

达赖喇嘛有问必答

【简体电子版】

财团法人达赖喇嘛西藏宗教基金会(台湾)

目 录

听经闻法-----001

问01：请您针对我们西方人讲一下，在东方文化的影响下佛法最主要的精髓？ —1

问02：您介绍了整个佛法纲要，之後我们该怎样进一步去认识它？ —4

问03：在场很多弟子学习了《广论》。请问法王，学习了《广论》之後，接下来出家众和在家众该如何学习？ —4

问04：您是用什么方法来增长您的慈悲呢？另外，您是用什么方法使得您的内心获得平和的？ —8

问05：当我听到某个教授，觉得无法理解，这是因为我的恶业的缘故吗？那么我应该继续学习，还是先去积

累福报资粮呢？ —8

问06：透过网路听闻开示，是否可以得到经教的传承及灌顶？ —10

依止善士-----011

问07：道之根本是依止善知识。在还没有找到上师前，如何修学依止轨理这个法类？认定上师後，如何在日常生活中修学依止？上师如果不在身边，又该如何做好依止？ —13

问08：成佛之道中，上师与弟子的关系如何？如何区分根本上师与上师？ —14

问09：如果遇到恶友、恶知识，自己的内心因此感到痛苦该怎么办？ —17

问10：对上师有质疑，是不是就是信心不够？ —18

问11：有格西学位是否都是善知识？ —20

教理解疑-----023

问12：您能否多谈谈归依是指什么？ —25

问13：如果我们能于自己心中求归依即可，那么在一个仪式中求归依的目的是什么？ —26

问14：是不是一切的东西都与业有关？像地心引力也与业有关吗？ —27

问15：为何今生造业，下一世才会感果？佛法是为了教化众生，何不今世的业就今世感果，这样岂不是更有警世的作用？ —28

问16：为什么有时候业报立刻出现，有时候要等好几世才会出现？ —29

问17：什么是苦谛？苦谛说到无常、苦、空、无我，空、无我与苦谛有什么关联？ —30

问18：所谓轮回，是否可能完全消失？ —35

问19：基督教有说到了永恒的我，如果佛教不认为我是永恒的话，如何解释从前世到今世、从今世到後世？ —36

问20：一切遍知的意思是指什么事情都知道吗？ —37

问21：一切遍知也是无常吗？ —38

问22：说到无常法，又说到一切续流都是不断的，如此无常法是否会变成常法？ —40

问23：现证空性，平息了一切世俗幻相，那么佛在根本定中如何度众生？ —41

问24：我们为什么要成佛？成佛的目的是要帮助有情，但

是现在已经有佛在利益众生了，我们再去成佛也就没有意义。——42

问25：第二转法轮——无性法轮说一切法无自性，第三转法轮时说众生均有佛性，这两个是否相违？——44

问26：我执与爱我执的差异为何？——45

问27：出离心与空正见的关系为何？——49

问28：发愿求生西方极乐世界是否与修习菩提心相违？——50

行持建议-----051

问29：对「我会死去」感到畏惧，要如何去除这种畏惧？——53

问30：请开示死相的内容，要如何准备死亡的来临？——54

问31：有人正在造作会使他们产生痛苦的恶业，我们是不是该试著阻止他们呢？这样是不是把自己的想法强加在他们身上？还是说，他们自己经历痛苦而从中学习比较好？——59

问32：修心时很容易看到他人的缺点，应该如何防止？——61

问33：烦恼生起时，希望对自己及他人都不要造成伤害，是不是发泄一下比较好？——62

问34：当今在中国的大多数，包括我在内，都是无神论者。针对这一点，要如何让无神论者理解慈悲心？
—63

问35：对于无法持续精进的情况，应该以何种方式对治？
—65

问36：喜欢离群索居的人，该如何培养菩提心？ —65

问37：我是位医生，奢摩他章有关修止资粮中提到不应行医，请问这是什么意思？ —68

问38：我们可以在无私、无贪、无我中进行日常生活吗？
—70

问39：我想教导我的孩子有关空性的内涵，我该怎么做呢？ —74

问40：接受这次灌顶後，是否每天必须做功课？如果小孩才十二岁，要怎么样督促小孩做这些功课？未做功课的话，是否跟法王的法缘会断掉？ —76

问41：众所皆知，法王您是位非常忙碌的人，同时有许多事要做。你是不是指导一下，一个家庭与工作要兼顾的在家人，如何系统性地修行佛法？ —78

达赖喇嘛与转世-----081

问42：佛教徒不关心政治，政治人物不懂佛法。难道政治

与佛法两者不能互相利益吗？—83

问43：当您看到六百万西藏人民在受苦，并对此无能为力，您有何感想？—84

问44：为什么转世制度有改革的余地？我对改革一事是否偏离世尊教诲存有疑虑。—86

问45：您提到达赖喇嘛的制度正朝民主方向过渡，这是否意味著西藏文化中，一项传统的结束？是否表明民主制度的建立与传统文化之间存在距离？—88

问46：承上问。也就是说，作为政教领袖的达赖喇嘛制度的结束与作为宗教领袖的达赖喇嘛的体系与传承的结束是不同的？—92

附录-----095

1：达赖喇嘛尊者关于转世的公开声明—97

2：你们不需要担心—119

3：透过夏威夷式的亲切力量增进和平—135

4：乱世的喜悦之道—161

序

达赖喇嘛西藏宗教基金会致力于介绍西藏的宗教和文化，从而实践达赖喇嘛尊者让西藏佛教根留台湾、利益台湾信众的弘愿。

每年出版一本「达赖喇嘛文集」是希望从不同的角度，让台湾朋友了解达赖喇嘛尊者与西藏宗教文化之努力的一部分。这次呈现给读者的「达赖喇嘛文集十」是《达赖喇嘛有问必答》。由于提问者绝大部分是西方人，其提问的内容也大多与西方文化和价值观有密切的关联性，虽然如此，由于所有提问和回应始终围绕著佛法实践的基本知识，以及对佛学在现实中的应用等方面的内容，包括对藏传佛法的精髓和对皈依、业报、苦谛、轮回、无常等佛教教理的释疑，对于恐惧死亡、修心、烦恼生起与培养慈悲心等的修行建议等等，对这类问题的解惑，无疑也同样适用于台湾信众或希望了解西藏佛教的

中文读者。因此，我们整理了这些内容，以「达赖喇嘛文集十」的形式介绍给读者。

本书共计整理了46条问答，依内容分为『听经闻法』、『依止善士』、『教理释疑』、『行持建议』、『达赖喇嘛与转世』等。附录部分，大都曾发表在《西藏的天空》杂志，但基于其重要性，我们再次收录于此书中。

一如既往，希望此书的发行，有助于台湾朋友对藏传佛教有更深的认识。

在此，我诚挚地感谢基金会佛学班学员协助整理尊者在各地演讲时的问答内容。感恩所有翻译者，包括朗望扎熙格西、蒋扬仁钦先生等多人的协助。感谢一切对此书之出版提供协助者。

达赖喇嘛西藏宗教基金会董事长

跋热·达瓦才仁

2012年8月18日 藏历七月初一

ဒို့ပါရမ္မာနုပပါစဲရ

听 经 闻 法



01: 请您针对我们西方人讲一下，在东方文化的影响下，佛法最主要的精髓？



宗教信仰的精髓是什么？共同的文化是什么？以佛法而言，从佛陀时代到今天都是一样的。如果是从文化上来讲，佛法流传到汉地、西藏、东南亚等国，随著当地文化背景的不同，有不同的改变。

我不认为想要修学藏传佛法，就一定得到华丽的藏传寺庙里，敲打不同法器。我不觉得那兰陀寺的论师们一定要懂敲打这些法器的方法。我也无法想像龙树菩萨、提婆菩萨、佛护论师等大论师拿著法器，一整天敲打法器的画面。我对那兰陀寺论师们的印象是，他们在为他人教授、著书写作，我不会觉得他们是在敲打法器。

以西藏的情况来讲，深受苯教影响。在苯教的仪轨里，修天龙八部等的仪轨比较多。这是在当地文化背景下所产生的特殊修法、仪轨，它并不会产生什么伤害，然而这并不是藏传佛法的精髓和精神。透过学习藏传佛法的精髓，我们西藏人都会很自然地说出这样一句话：「对待一切有情，都要像自己的母亲一般，慈爱著、关怀著！」这就是藏传佛法的精髓——菩提心和大悲心。

因为受当地文化影响的缘故，虽然佛法源自于印度，可是我们会说这是藏传、这是汉传、这是南传等，由此产生了某些不同的差别。然而，最重要的是我们要具有佛法的精髓。

从近千年来西藏诸大论师的著作中，

我们可以看出其著作是面向已经成为佛教徒的人。然而那兰陀寺大论师们著作的对象却非如此，而且互相辩论。这是为什么？因为在印度，除佛教外，还有其他众多非佛教的教派和信仰。在维护佛教教法这样的背景下，就更需要有一个明显、坚定的思想与立场，于是他们透过非常严谨的正理来阐述教义之关键。他们是偏向于这方面来写作的。

那么，现今的情况是什么呢？我们必须追随过去那兰陀寺论师的作风与所使用的方法。所以，当我在介绍佛法时，我所使用的方法与传统介绍佛法的方式略有不同。因为我一直都相信，这些顶尖的那兰陀寺大论师，如龙树菩萨，就是这样做的。当然我的认知有限，但是我会努力去追随这些大论师。



02: 您介绍了整个佛法纲要，之後我们该怎样进一步去认识它？



要看许多经典，亦即在不清楚的地方可以透过阅读其他经典来补足。我们首先要去了解佛教各部间不同的宗义内涵，之後，再把这些教理运用在生活上。例如《心性休息》、《解脱庄严论》、或萨迦派的《道果论》、格鲁派的《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》等，虽然无法一下子就接受这些修心的大论典，但是重要的是，我们必须要先去认知它，这样对认识整个教法才会有帮助。



03: 在场很多弟子学习了《广论》。请问法王，学习了《广论》之後，接下来出家众和在家众该如何学习？



以修学《广论》来讲，以《广论》为基础，在修学菩提心的时候，再加上《入行论》的内容，不断修学，会更好。在六度的时候，比如讲到精进、忍辱一段，虽然《广论》引用很多《入行论》的内容，但是在修学自他相换时，是一定要《入行论》的，没有《入行论》是绝对不行的。

以毗钵舍那章而言，可以以毗钵舍那章为基础，再加上《中论》。《中论》根本颂及《中论》的解释——《明句论》，这两本书是一定要学的。

若是学《中论》，我会先学第二十六品（观十二因缘品），然后再学第二十四品（观四谛品），再来是第十八品（观法品）。第二十六品里面讲到十二因缘，讲得非常清楚，有讲到轮回的根本是无明。

第二十四品讲到无我的道理，讲无我就是缘起，缘起之真如。第十八品讲到如何断烦恼。其余的，要把它加入证成无自性的道理中，因为它们都在解释为什么是无自性的原因。就是从第一品开始的其他品都是在讲这些道理。

以注解来讲，《中论》的解释——《明句论》，把所有的内容完全融摄在一起，做了清楚的解说。在西藏的著作当中，并不是因为我是格鲁派，所以就说宗喀巴大师的著作最好。而是我看过很多著作之后，真的觉得宗喀巴大师对这些道理的阐述最透彻。宗喀巴大师对《中论》的解释——《正理海》，还有《入中论》的解释——《善显密意疏》，这两本实在非常棒！

我听说中国的论师非常精通唯识，以《解深密经》的解释来讲，有位圆测大师造了注解。我们要知道唯识见解与中观见解的差别为何，这方面的著作，最好的就是宗喀巴大师的《辨了不了义善说藏》。

有关心识的内容，在《释量论》第三品讲得非常仔细。有关四谛的道理，在《释量论》的第二品有很清楚的解说。《释量论》已经有中文译本了。（译者说：因为文字太深奥，所以没有人看得懂。）华人看不懂中文，那谁看得懂呢？还是要去学、去研读，了解里面的内容。不学的话，比如我用藏文讲这些道理，没有学过的你，就可能会听不懂。所以一定要先学，之后才会知道里面的内容。《释量论》的根本颂，以藏文来讲也是非常难的。



04: 您是用什么方法来增长您的慈悲？另外，您是用什么方法使得您的内心获得平和的？



最主要是思惟《入行论》第六忍辱品和第八静虑品，这非常强而有力。我觉得《入行论》忍辱品、静虑品，及龙树菩萨的《宝鬘论》、《菩提心释》都非常好。虽然龙树菩萨著作所讲的不像《入行论》详细、使用的理论非常尖锐，但是我觉得龙树菩萨的用词非常有重量！



05: 当我听到某个教授，觉得无法理解，这是因为我的恶业的缘故吗？那么我应该继续学习，还是先去积累福报资粮呢？



这可能是由于不熟悉之故吧！但是有一些地方的确很难懂。以我个人来讲，我从七、八岁时就开始学习经典，现在

已经七十二岁了，有一些还不是很懂。针对不懂的内容，要反覆地听、反覆地想，这样才有办法了解。你因为不熟悉、不了解，就完全放弃，那么永远都不可能懂。与其这样做，还不如坚持反覆地想、反覆地听。

萨迦班智达说：「即使明天要死去，今天也要学习！」为什么？因为今天的学习，绝对会帮助下一世对此义的认知。我们讲到五道十地时，每一乘都有它的无学道，其他属于有学道。有学道又分资粮道、加行道、见道、修道。为什么称为有学道呢？就是因为要学习。以前藏地有一位大师，他想：「我已经学习了很多，不必再学了。」这时候他看到本尊，本尊就对他说：「不应该停止任何学习。即使是登地的大菩萨，也必须好好地学习。」



06: 透过网路听闻开示，是否可以得到经教的传承及灌顶？



以灌顶来讲是不行的。听闻者必须在上师的面前，上师也必须在心中把他们列入，认为「这是我的弟子」，具备这两种条件，弟子才可以得到灌顶。

透过网路，你看到影像、听到声音，以这样的方式听经闻法，如果你完整地听闻，其实会在内心留下很好的习气。



འཇམ་མཁན་ཞེ་ནཱ་འཛེན་ལྷུ་ལ།

依止善士



07: 道之根本是依止善知识。在还没有找到上师前，如何修学依止轨理这个法类？认定上师後，如何在日常生活中修学依止？上师如果不在身边，又该如何做好依止？



在别解脱戒经里面有提到，这个就是你的老师，也就是中文讲的以戒为师。所以，世尊涅槃前，是对众多比丘众说以戒为师。

以我们而言，距离世尊已经有二千六百年，虽然我们没有亲见世尊，但是我们可以看到世尊所讲的这些法，还有龙树菩萨等著作，即甘珠尔、丹珠尔，这些就是我们的上师。先前我讲过一个公案，种敦巴尊者对他的弟子说：「其实，你要把经典看成是你的上师。」



08：成佛之道中，上师与弟子的关系如何？如何区分根本上师与上师？



针对第一个问题。我们想要成佛，真正可以让我们成佛的方法是什么？就是菩提心与空正见。因为我们要修学菩提心与空正见却不知道内容，所以我们需要有个人来指导我们。因此，归依的内容说到，对我们讲说佛法道理的是佛宝，真正可以救度我们的是法宝，僧宝是可以来帮助我们的。同样，上师扮演的是可以教导我们佛法这样一种角色。

我们要成佛、要得到一切种智，需要正确且圆满的道次第。如果缺少什么，我们就无法得到佛果位。当然，我们不了解这样的道次第，所以我们需要有人给予指导。同样，我们修行要生起证量，对我们所要修的内容，先要有所听闻，听闻之

後会生起闻所成慧。我们阅读经典会带来闻所成慧，于此之上，再加上有修行的上师的指导，那么我们会有莫大的受益。例如，虽然《入行论》有讲到菩提心与空正见的道理，但是如果我们要这样地直接去修行，我们可能不知道该怎么修、次第是什么，哪个要先修、哪个後修。若我们依止一位有修行经验的上师，那对我们会有很大的帮助。因此，上师是很重要的。

有关上师。律典里面有提到一种，就是处所的上师。在最初的阶段，我们需要这样的上师，做什么事都要向他报备。以这种上师而言，他有他必须具备的条件。同样，对于亲教师、阿闍黎，在律典上都有提到他们必须具备的条件。

现在好像有种现象：上师与转世的仁

波切好像画上等号，事实上并不是如此。不是由地位高低来判断上师的。为了能够完全正确地讲说道理，我们所依止的上师，他也必须具备条件。如果可以的话，应具备三种条件：一、才识精湛，即广学多闻。二、德行严谨，就是对于所听闻的道理，他都有拿来修持，不是口头讲讲而已。三、心地善良，就是常常为众生发愿。总之，就是两个条件：一是他要是一位懂佛法的学者，要广学多闻；二是他要有修证的功德。

针对第二个问题——上师与根本上师有何差别？所谓根本上师，以密法来讲，具足三种恩惠者，我们称他为根本上师。三种恩惠是指什么呢？第一、就是给我们传授灌顶、传授金刚戒体者。第二、他为我们讲说续典（密续的道理）。第三、从

他自己的经验上教导我们如何修行，讲说这些教授。具足这三种恩惠的上师，就是所谓的根本上师。

一般而言，传授我们戒体的，就是为我们授戒的这个和尚，我们可以把他视为一般的上师。同样，我们不知道如何学习佛法，教导我们的这位师长，我们也可以视为上师。再者，指导我们如何修行、要怎么在日常生活中实践，这些都是上师。



09：如果遇到恶友、恶知识，自己的内心因此感到痛苦该怎么办？



当我们遇到一位法友（认为是善知识）时，不要立刻生起极大信心，急于依止。应以平常心看待，先从他那边得到介绍道次第的经论，自己学习，对佛法基本架构有所认知、对教理有点体认，再了解善

知识所必须拥有的条件有哪些。本身有了抉择能力，再观察你所认识的法友（善知识）是否具足这些条件。如果具足就可以依止；如果不具足，就以法友态度对待他。

如果先前因为无知而依止了，遭遇许多痛苦，我觉得继续下去对你无益。就不要像以前一般亲近，保持距离，让时间自然而然地解决你们之间的问题，我觉得这样较妥当。



10：对上师有质疑，是不是就是信心不够？



释迦牟尼佛曾说：「比丘与智者，当善观我语，如炼截磨金，信受非唯敬。」意思是，你不要因为尊敬我，就承认我所说的话，你要自己去观察、检验。像龙树菩萨——我最喜欢的佛法上师，是位出家

比丘，也是位学者。他常赞扬佛，也常提出一些问题及分析的方法。他会说佛所说的经典是有了义及不了义，他会去观察佛所说的话。又如，巴利语的经论中有说到须弥山，提到世界是怎么形成的，说世界是平的、扁的。我不相信这种说法。科学已经证明地球不是平的、扁的，是圆的，而且我们可以用仪器看到。

还有佛陀亲自说到，若上师所说与善法相顺，我们就必须去行持，若所说与善法相违，我们就不应去做。显然地，佛陀亲自说他的跟随者要遵循这个教法：如果上师是正确的，所说是符合经论的，就应该去做；若所说的是不合理的，你不应该接受。西藏的上师说过：我们要观察法，但是对上师要修净观，不观他的过失。信心是对他有信心，并不是说他所说的我都

要去做。

佛陀又说：自己才是自己的老师（自己的依怙）。对你说解脱、成佛之法，是不是可以达到，完全在你手上，这不是上师的能力，不是世尊的能力，祂不能直接给你内在的证德，你必须靠自己的努力得到内在的果位。佛，祂不是创世主，祂是一位老师而已，祂也是透过修行才变成佛。祂所说的法是透过祂的经验而说出的，祂的心性与我们的心性完全一样，只是祂的心已经完全清净，我们的心尚未清净。所以每一个人都有佛性。我有提到过最细微的心，最细微的心称明光或光明，这就是成佛的种子。



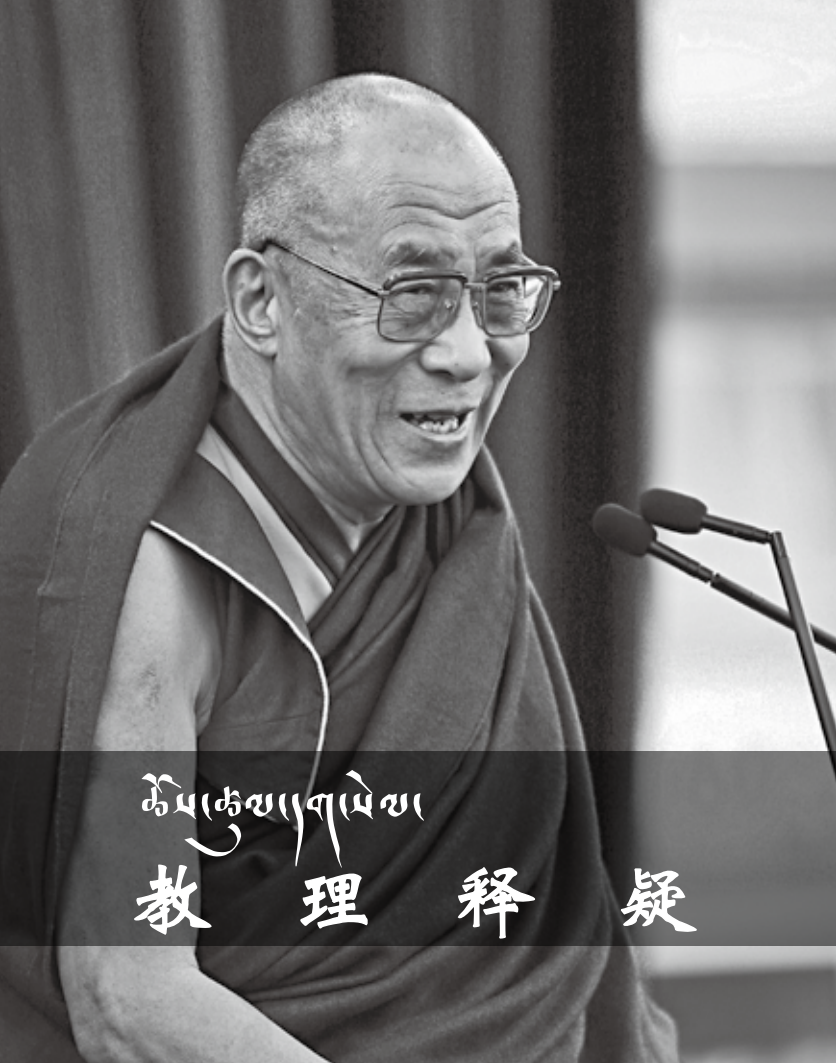
11：有格西学位是否都是善知识？



不一定。善知识有必须具备的条件。

如果为了名闻利养而说法，此人就不具足条件。格西是指多闻教理的学者。他听闻了很多佛法，因为已经学习了十多年，他的见解与一般人不同。但光是听闻很多，并不代表内心已调伏，有教的证量，不一定有证的证量，所以并不一定是具有条件的善知识。

现在格西越来越多，有了些许不良情形，因此必须提高他们的水准。



ཆོས་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་ཡུལ་

教 理 释 疑



12: 您能否多谈谈归依是指什么?



我觉得归依的本质，在于对法作为一种解脱的方法的效力产生深切坚信，及对得到那种解脱产生深切欲求。一般而言，我们说佛是教导我们修道的老师，法是真正的归依处，僧是在修道上的同伴。因此，对法的深切坚信是培养对佛与僧的深信、尊敬的先决条件。

在《释量论》中，法称论师试图合理地证明佛陀是位已觉悟的导师这个事实。他以彻底检查佛陀教法、证明四圣谛教法的可信性来支持他的论证，因为四圣谛是同时在推理和个人确实的经验这二者之上所建立的。这里的重点是说，我们应当首先接受法的真理，而在这个基础上认定佛陀是位真正的导师。只有在关联到极端隐

晦不明之处时，才会使用相反的逻辑。也就是，佛陀对这些事情的说法之所以能被信赖，是因为祂是位可靠的导师。这是一个复杂的推理过程。为了要跟随这个理路走，我们自己必须对佛陀所教四真谛之可信度的相信为开始，这是要通过批判性推理的。当我们对这些真谛有个人的体悟时，我们就能对佛陀作为一个导师的可信赖性产生深信。既然佛陀能在那些需要通过理性批判的地方被证明是可信的及合理的，我们就有信心去接受佛陀在其他较为隐晦不明之处所讲的证言。因此，归依三宝可自归依法衍生出它的全部意义。



13: 如果我们能于自己心中求归依即可，那么在一个仪式中求归依的目的是什么？



佛教有不少不同的戒，例如有菩萨戒、密戒、别解脱戒中的出家戒与在家戒。有种说法说，你可在佛像前受菩萨戒，而不需要从另一个活著的人受此戒。但是金刚戒和别解脱戒必须从另一个活著的人授受，因为你需要一个未曾中断的传承。也许要在一个大师或其他活著的人面前受戒其中一个理由是：那会产生较强的承诺感，它会加强你的意识，给你一种义务感。如果你希望进一步探究这个理由，那么我必须承认我们得请佛陀自己来回答这个问题。



14: 是不是一切的东西都与业有关？像地心引力也与业有关吗？



例如无为虚空，就跟业没有关系，它不是由业力所现的。如果讲到四大的变化，四大的变化可能也会随著业力而转

变。可是地是地大、水是水大，这个跟业力应该没有什么关系吧！如果我们讲到很细微的微尘，微尘本身的性质这个应该跟业也没有什么关系。可是微尘间相互触碰所产生的变化，为什么会有这种的变化？我想这跟业力是有绝对的关系的。就像我们的意识，它是属于唯明唯知的体性，这个不是由业力让它变成的，这个是它自然的本性。



15: 为何今生造业，下一世才会感果？佛法是为了教化众生，何不今世的业就今世感果，这样岂不是更有警世的作用？



这是谁问的？这是哪位法师跟你讲的？说今生造的业下世才会感果？

「今生造的业如果今世感果的话更好」，这是哪位法师跟你说的？讲这个话的人，他其实没有看过《俱舍论》。《俱舍论》讲到，南瞻部洲是业所得，业所得就是他可以在上

半辈子造业，下半辈子就感果。就是说，今世造的业，下辈子有可能感得；也不一定下辈子一定感得，也可能过了几百世、几千世或更久。同样，也有可能上半辈子造的业，下半辈子就感得。不用把业果想的太深奥，业果就譬如我们早上起来去买菜，中午做菜，晚上就可以吃到菜了，这个就是因果。所谓的业，梵文称karma，也就是行为、动作的意思。就因果而言，有内在的因果与外在的因果。以内在的因果来讲，有生理上的因果，有快乐与痛苦感受上的因果。快乐与痛苦，是谁来感受的呢？要有心识才能感受。心识必须要有一个因，心识的因必须要在心识上才能建立，因此就讲到心识的道理，亦即业（业果）的道理。



16: 为什么有时候业报立刻出现，有时候要等好几世才会出现？



业本身的强度会是因素之一。另一个因素是，业报成熟要看其他条件齐全的程度，这得依其他的业行而定。世亲在《阿毗达摩俱舍论》中提到了这个问题，他说，一般而言，最强的业会先有结果；若某一个业的强度和另一个相等，那么个人最熟悉的那个业会先成熟；若这两个业是一样强和一样熟悉，那么先造的业会先有果报。



17: 什么是苦谛？苦谛说到无常、苦、空、无我，空、无我与苦谛有什么关联？



这在《释量论》及《四百论》中有提到。先说无常，细微无常是刹那变化，像这个东西它是刹那变化。这带来另一个问题：为何它是刹那变化？以粗显的改变来说，是因为有第三者因缘导致它的改变，就像一天中，早上很热，下午凉爽一点，是

因为有云出现、下雨的关系。那么，刹那变化呢？每刹那的变化，用显微镜可以看得到的，如见到原子的刹那变化。为什么会刹那变化呢？佛教说它根本没有第三个因缘，它自己的本质就是如此。会刹那变化是靠它的因缘，那个因缘制造它的存在，也制造它会坏灭的性质。即因为生的本身就会灭，不是先有生才灭，制造它产生的因造成它会坏灭的性质，不是靠其他另外的因才造成它的坏灭。如何证明刹那变化呢？看得到的变化，如几小时内的变化是看得到的，这是很明显的，是粗的变化。若说一小时不变化，那么二、三小时不可能变化，每分钟不变化，一小时也不可能变化。像我们的肚子，早上是空的、现在是饱的，血液流动、心脏跳动等，这些明显的改变是因为有刹那变化，所以有刹那变化才有一分钟的变化，刹那变化是明显变化的根基。这就是佛教对无常的看

法，现代的物理学对刹那变化也有同样的看法。

刹那变化不是依赖其他的因缘而变化，是因为创造它的因所导致，所以是因所自主的，即控制于因。我们说无常、苦、空、无我，主要是针对近取蕴，现在我们的身体如同其他的法一样，也是刹那变化，因此它完全受制于它的自因。我们这个轮回的身体，什么才是它的因呢？是错误的见解——无明。这个身体及染污的诸法，完全是受制于它的自因——无明。无明是颠倒见，因此这些诸法都是苦的，它们都是被无明创造出来的。就像我们没有自由的时候，会觉得不快乐，因为是被他人控制的。所以只要是无明所控制的诸法，都是无明的奴隶，所以它是没有自由的。这是由无常知苦。

轮回的关键看法是：控制轮回者是无明。我们受制于无明，所以我们要反抗无明。就像有个不好的人控制我们，我们就不快乐。有次毛泽东对我说，释迦牟尼佛是一个革命性人物。印度有种性制度，释迦牟尼佛不喜欢它，开始做改革，所以毛泽东称释迦牟尼佛是革命家。先前我们讨论过释迦牟尼佛的心识也是在刹那、刹那变化，也是因自因变化。佛心的因是智慧、觉悟，所以我们不能说它是痛苦的，就像它有好的统治者一样。

其次，因苦而说无我，有不同的解释。我记得《四百论》中有说到，因为是痛苦的本质，所以不能执为是我。虽然圣天菩萨这么说，但是我认为这并不够，在另一个著作中提到，「我」这个基础就是身与心，因为有坏的因——无明，带来了

痛苦的本质，所以这种本质一直在改变，其中没有不改变的我存在。所谓的我、我所，施設处是业与烦恼所生，是以业与烦恼为因而来的，所以恒常不变的我是不存在的。

空就是无我，空掉我所。因为没有我，就没有我所，所以空指的是无我所。因为是空性，又怎么会有我所呢！这在《中论》中有提到。

这个主题就是四法印——诸行无常、有漏皆苦、诸法无我、涅槃寂静。若某人承认四法印，他就是佛教徒，光只是简单念归依佛法僧，好像力量并不是那么强。有一些鸟也念得出归依佛法僧，不是吗？我是开玩笑的。当见解不是很坚定时，很难说他是否是真正的佛教徒。

诸行是无常，它一直在改变。诸法是被无明控制的话，它一定是痛苦的性质。若想断除轮回的根本——无明，必须要生起正确的见解。颠倒见，也就是我执，要用无我的智慧取代它。当此智慧完全发展，也就是所谓涅槃。这不是很好吗！佛教的这些见解是很棒的。因为我是佛教徒的缘故，可能会有点偏见。



18: 所谓轮回，是否可能完全消失？



以个人来说，断掉自己的烦恼则解脱，等于脱离轮回。以整体来说，都无轮回、无有情，是比较困难的。有些论师主张轮回有边，有些主张无边。以个人来说，每人都可以断掉自己的污染障、罪障，这样是可以脱离痛苦的。众生无边，所以轮回无边。



19: 基督教有说到了永恒的我，如果佛教不认为我是永恒的话，如何解释从前世到今世、从今世到後世？



所谓的我，是由我的五蕴安立而有的。意识续流从无始以来到现在是存在的，所以由意识续流所安立的我也是存在的。如果意识续流有开始、有一个起源点的话，那第一个意识是有因而来的，还是无因而来的？这是个很严重的问题。所以透过这样的推理，我们可以了解到，意识续流是从无始以来到现在。因此，由意识续流所安立的补特伽罗，也是永远存在的。

而且，因为我有身语意三门，身语意三门又可以分粗分的身语意、细微的身语意、极细微的身语意，有三种层次，由三种层次的身语意所安立的补特伽罗，则可以分为粗分的补特伽罗、细微的补特伽

罗、极细微的补特伽罗。因为施設处有三种不同的层面，所以说安立的补特伽罗也有三种不同的层次。所以「我」不只是一个而已，「我」有很多种。



20：一切遍知的意思是指什么事情都知道吗？



有部认为有遍知，但没有一切的遍知。也就是说，如果去想某件事，一定会知道某件事；但是并不是每一刹那都了解每一件事，有不去想的时候。而有部以上的宗义论师都说，每一刹那都了解一切法。

仔细去想，这的确是存在的，因为我们的内心本身就具有了解事物的能力。如水具有清澈、澄明的特性般，但是因为水中存有污浊物，所以就无法呈现出清澄的特性，唯有透过经过澄清，水的清澄的特

性才能够彰显出来。同样地，我们内心了解事物最主要的障碍来自于所知障。这个所知障好比是水中的污浊物，若能够把这个污浊物去除，那么我们了解事物的能力就会自然地呈现，而且是淋漓尽致。



21：一切遍知也是无常吗？



金刚乘说到意识有不同层次。最细微意识称俱生原始之光明，俱生原始之光明有两个意思：一是光明的究竟性，一是光明本身。一切的粗分意识，都来自于这种光明，都是由其而引发的，故粗分的意识都可融入这种光明中。透过修行，粗分的意识是可以完全断除的。所有无明都附属于粗分意识的层次中，当粗分意识完全断除时，所有依附于上的无明、烦恼等都会一并断除。此俱生原始之光明具有了解事物的能力。当

附属在粗分意识上的无明完全断除，此俱生原始之光明了解事物的能力又能发挥，就可以获得法身。由此我们知道心识有粗细许多层次。心一直都在改变中，无论心是否被无明所污染，这正是一切遍知也是无常的原因。

然而，如果讲到的是自性法身——自性空，那么就是常法，因为这个法性是在完全遮挡自性之所遮的情况下而有的。龙树菩萨及许多中观论师的著作都提到，空性是唯有遮止所断——自性的无遮法。尤其在破自生时，清辩论师与佛护论师的讨论中，清辩论师有过这样的反驳：与龙树意趣有相违。所以，为什么光明的空性是常法？因为是无遮法。无遮法就是完全遮挡某一法後，在此当下并不会引伸其他法。因为是完全遮挡的缘故，所以它是常

法，并非是无常法。因此，光明和光明的空性这两者，光明是无常法，光明的空性却是常法。



22: 说到无常法，又说到一切续流都是不断的，如此无常法是否会变成常法？



有刹那的无常及相续的无常。成佛的一切种智也依靠它的因而得的。没有任何的对治可以破坏心性，所以心识会一直存在。就续流而言，可以说佛的心识是常的，因为它是不断的。在《现观庄严论》第八品中有说，因为它的续流不断，所以将之称为常法。这些都是在因果律中，因果仍一直持续下去，前法会制造後法，刹那性是永远都在的，所以佛的心识也一直在变化，它并没有变好或变坏。

这里有个宗义的辩论，有些大师对此

提出问题：若心识是恒常的，而境一直在变化，心了解境时，因为对象一直在变化，所以了知境的心也应该要变化。外道有承认心是恒常不变的，但创世主所造的东西一直在变化，心怎么能不变化呢？释迦牟尼佛知道我们，因为它的对象一直在改变，所以佛陀的心也一直在改变，佛陀的心在不同时刻所认知的境是不同的。也可以说，客观的境一直在改变，所以主观的心也要改变，所以佛陀的心也是无常的。



23: 现证空性，平息了一切世俗幻相，那么佛在根本定中如何度众生？



在佛地时，已断尽实执习气，根本智与後得智不再分别现起，离根本智没有异体的後得智，世俗幻相及究竟性质同时见到。世俗分有漏及无漏，受无明及无明习

气污染，称为有漏世俗法，不受污染的称无漏世俗法。当佛见到有漏世俗法时，并非自己有而见到，而是他人有被佛见到，因为与众生相关因缘而见到。众生所见到的实有的相，是错乱识下自主地见到实有的相。所以佛见到众生执实有的相，并非如同众生见到实有而见到。如我们解释贪心、嗔心时，是依自己的经验为他人解说，但有些贪嗔是自己没有，而见到他人生贪嗔的表情、动作来说明，并非依自己的经验。



24: 我们为什么要成佛？成佛的目的是要帮助有情，但是现在已经有佛在利益众生了，我们再去成佛也就没有意义。



二千五百年前，五浊恶世的时代，众生的烦恼粗重、心性刚猛难化，我们的导师——释迦牟尼佛来到了这世间，犹如

污泥中盛开的白莲花。为什么是导师释迦牟尼佛来度化他们而不是别的佛呢？是因为导师释迦牟尼佛从发起菩提心那刻开始，在三大阿僧只劫当中，由直接、间接的因缘与众生建立业缘，正是透过这种业缘关系，导师释迦牟尼佛才能够直接帮助这些众生，而其他的三世诸佛却无法直接利益到他们。相同的道理，与我们业缘越近的人，当我们成佛时，就越能够获得我们对他的帮助。所以能不能带给对方最大的利益，要看业缘够不够、因缘具不具足。

而且在《般若经》中讲到常啼菩萨的故事，常啼菩萨见了众多如来，但是祂们都对常啼菩萨说：「与你有缘的是法胜菩萨。」也就是，虽然常啼菩萨可以见到诸如来，但是诸如来并没有给他直接的教授，而是叫常啼菩萨去寻找与他有缘的另

外一位菩萨。

咒乘中说到根据不同的根器现起不同的本尊。如果一尊佛就足够的话，就没有理由有不同的本尊和修法了。因为修行者有不同的根器，所以要去修与他相应的法。即便见到了某个本尊，本尊也会说：

「与你有缘的本尊并不是我，你应该观修某某本尊，祂会给你直接的教授。」



25: 第二转法轮——无性法轮说一切法无自性，第三转法轮时说众生均有佛性，这两个是否相违？



佛性有两种，一是自性住佛性，一是随生佛性。有关佛性，唯识宗与中观宗主张并不相同。

在《现观庄严论》中说自性住佛性，是指未断所知障的心的空性。《宝性论》

说，所谓佛性是心本具能现境及了别境的能力。自性住佛性是未断污垢的心识上的空性，如果断掉污垢，心识上空性就等于自性身。自性身分二：一是本来的自性身，一是断掉污垢的自性身。以无上密来说，自性身分二，一是有为法，一是无为法。有为法自性身是原始俱生之心。贾曹杰《宝性论释》说，自性住佛性不一定是空性，心有能断除烦恼的就是自性住佛性，但不是空性。



26: 我执与爱我执的差异为何?



我执与**爱我执**几乎是连在一起的，也就是**爱我执**会帮助**我执**、**我执**会帮助**爱我执**，两者很难分开。虽然如此，**我执**和**爱我执**是不同的，为什么？因为对空性的认知越深入，**我执**就会逐渐地减少，可是**爱我**

执不会就此而减弱。声闻阿罗汉、独觉阿罗汉已经完全断除了我执，完全没有烦恼了，可是爱我执仍然存在。从另一个角度讲，当我们思惟菩提心的功德，爱我执的力量会因由菩提心的生起而慢慢减少，可是我执仍然存在。具有有部、唯识宗见的菩萨们，并没有了解空性，所以无法获得圣道。然而生起菩提心并不一定要透过对空性的认知，因由菩提心的生起，他们的爱我执绝对是非常微弱的。此时，他们因为没有中观正见的关系，他们的我执仍然会生起。

萨伽耶见——缘自己或自己的事物之我所而产生的真实执著，是三毒的根本。然而强烈的萨伽耶见——我执产生时，会畏惧痛苦，想要脱离痛苦，所以在经典里还有一种说法：萨伽耶见是一切佛法的根本。经典里面有提到过「烦恼悲」，例如

与真实执著相应的悲心。什么是与真实执著相应的悲心？这个悲心在看到众生的痛苦时，也执取痛苦的真实性。因为这种悲心是建立在真实执著的基础上，所以这种悲就变成烦恼悲。一般而言，悲心的生起是透过空正见，不藉由真实执著。从某一个角度，经典也说到真实执著可以帮助出离心的生起、帮助地道功德的增长。怎么说呢？如果我们认为这是真实有的，因此真的想要远离痛苦，会产生真实执著的出离心。从这种由烦恼而产生出离心的角度，说不定真实执著也会帮助某一些善心生起。他觉得这个是真实存在的，自然也会觉得三宝是真实存在的、「归依三宝的我」也是真实存在的，于是产生强烈的归依。像这样，由真实执著而发起的归依是有可能的。

又，我们在观修空性时，若只是执取「空」，很可能会否认一切法的存在，这样就会变成没有菩提心、没有六度，使方便品受到损害。我们对空性的认知，不应该只有「它没有真实」而已，应该由性空而现缘起、由缘起而现性空，这样去了解空性。因为是完全依赖他缘，所以是无法以自力形成。以这样的方式思惟，当我们越能体会依赖他者之缘起，就越能体会无有自力而产生之性空，所以是缘起现性空。因为体会到无有自力而存在之性空，就更能体会到需要依赖他缘而存在，所以性空会帮助缘起。也就是，对性空的认知越深刻，对缘起的认知也会越深刻，如此才是最正确的对空性的认知。如果是以这种方式来思惟空性，不但不会伤害到方便品，反而更有帮助。



27: 出离心与空正见的关系为何?



下根者生起出离心时不需要空正见。

他从善知识处听闻轮回苦、业与烦恼使有情轮回的教授，即虽未涉及空性的道理，但已涉及行苦的内容，并思惟业与烦恼带来不断生死轮回之苦而生起出离心。这样生起出离心，并不需要空正见。

上根者生起出离心则与空正见有密切关系。真正轮回的痛苦是行苦，行苦的因是业与烦恼，业与烦恼的根源是无明。无明是颠倒实执。无明所执与实际不符合，一切现象因缘和合而有，如幻而现。了知空性就会知道烦恼可断除，解脱是有可能的。当知道解脱是可以达到的，希求解脱之心就会非常坚固，由此而生坚固的出离心。这是上根者生出离心的方式。以这种

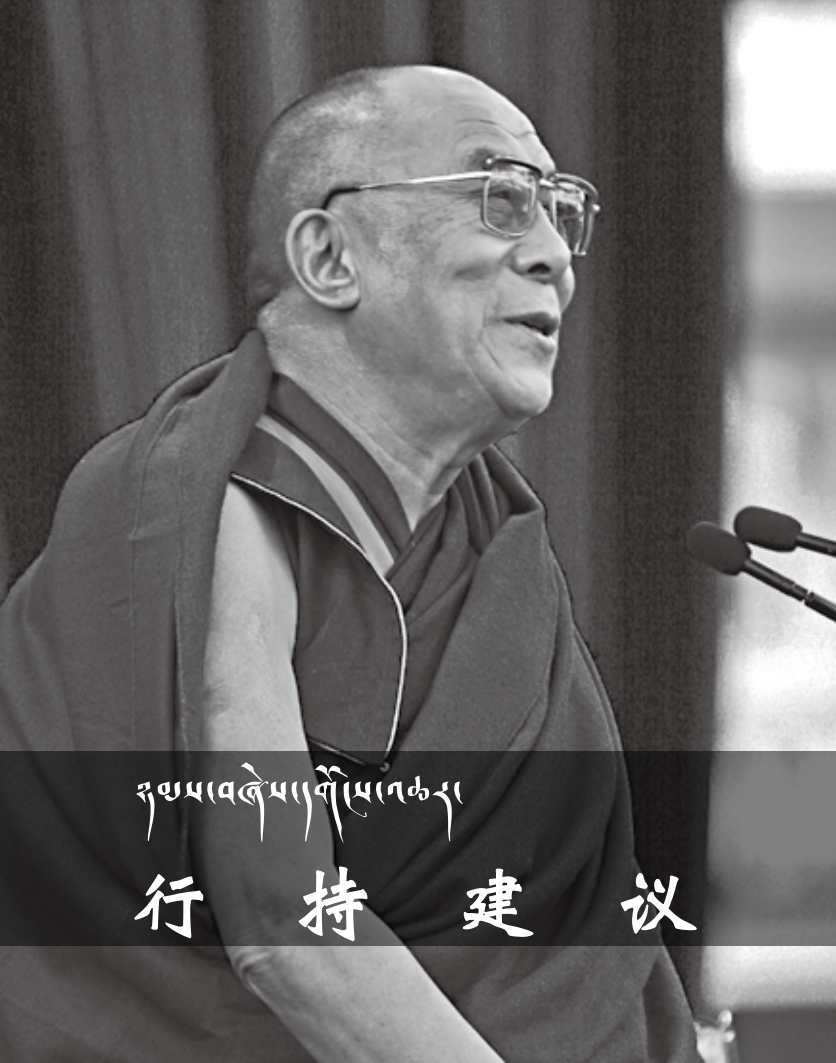
方式生起出离心，空正见就非常重要了。
越透彻了解空性，厌离轮回之心越强烈。



28：发愿求生西方极乐世界是否与修习菩提心相违？



宗喀巴大师所写的《往生极乐世界愿文》里面有提到，我们要发愿往生极乐世界。往生极乐世界的目的，并不是因为极乐世界没有痛苦，我们要到那里享乐，而是为了学习，让自己有所成就後，再回到这个娑婆世界度化更多的众生。



འཇུག་པའི་ལཱ་ལོ་ཤིང་ལོ་ལོ་

行 持 建 议



29: 对「我会死去」感到畏惧，要如何去除这种畏惧？



对死亡的畏惧有两种：一、「今生未做一点有意义的事，未造利他的业。如果我死亡了，後世会到哪里去呢？」因为未做善行而感到畏惧。这种畏惧可经由前後世的认知而避免——「我只要精进修行，後世定可安乐」，为了後世而努力、精进造作有意义的事。

二、如果只是想「我会死」，这种畏惧心，人人都有。我们修心不是为死而修，宗喀巴大师在《广论》中说：思惟无常不是畏惧「我会死」。死亡是无可避免的，人出生必定会死，因此死亡是要面对的问题。会对死亡感到畏惧与常执有密切关系。认为自己不会死的心态很强烈时，忽然得知会死的讯息，会立即生起畏惧。

此时，必须了知死亡是怎么回事。每个人都会死，并非只有自己一个人会死，所以应该接受死亡，让自己知道「我不是常法」，常执是颠倒的。我们可以反覆思惟：「我并不真实，我是因缘聚合而有，因因缘消失而灭。」即接受我并非实有。会畏惧死的主因是对我有强烈的贪执。如果对前後世有极大信心，死亡就像换件新衣服，来世不过是穿了另一件新衣。



30：请开示死相的内容，要如何准备死亡的来临？



什么叫死亡？多数人是随著业力，自己的意识慢慢消融，变得越来越细微，接著显、增、得这三相也收摄了，最後收摄于光明心时，就称为死亡。

睡眠光明与死亡光明相似，睡眠时，

意识越来越细微，于是睡眠光明现起，然而我们并没有办法了解（或捉摸）这时候的光明。慢慢地，从很细微的睡眠光明中，现起了较粗分的意识的话，就会有梦产生。如同我们睡眠时这样的过程，在死亡光明现起的当下，我们无法察觉。之後，从死亡光明中现起中有身，中有时的意识就比较粗了。如同我们从梦中醒来般，醒著的时候的意识非常粗，我们很容易认识到，同样，结生时的意识更粗。

平时，如果我们仔细观察我们意识的变化，会知道它是有起伏的。有时候我们的意识非常强烈，可以很明显地认识到；睡眠时，意识慢慢地变得细微；醒来之後，意识又慢慢地变得明显。又或是我们生病的时候，我们的意识和气流也会变得更细微。所以我们的意识一直随著因缘而

变化，有不同的起伏，时高时低。死亡之时，意识是在最细微的情况。（在最细微的意识的时候，我们称为死亡。）密续里面曾经说到：其实死亡只是意识变成最细微的时刻而已。有时候，我们听到「死亡」二字，好像会觉得没有希望了，它是一个止尽。然而，死亡不过是意识起伏过程中的一个阶段而已。

上述所说的与密乘有关。龙树菩萨在密集金刚的论典中曾提到果位的三身——法身、报身、化身。与这个相对应的，说到基位的三身，这是我们凡夫就有的。基位的三身是：我们在死亡过程中，死亡光明所现的（基位）法身，中有时所现的（基位）报身，及投生时所现的（基位）化身。或睡眠的时候，熟睡时，睡眠光明现起的（基位）法身，作梦时的（基位）

报身，醒来时的（基位）化身。

一般而言，我们的身体与心分开的时候，就称为死亡。如果你认为有前后世，其实死亡只是一个让我们换个新身体的机会而已；如果你认为没有前后世，那么死亡就是一切都没有的那一天。说死亡是身心分开之时也好，或是其他，死亡时，所有的感觉、所看到的都会消失，因此我们会感到恐惧。

那么，我们该怎么做呢？首先，要消除自己对死亡的恐惧。其次，当仍活著的时候，要为后世能够得到更好的人身做准备。第三，让自己在死亡光明现起的当下，把死亡光明转为道用。第三点是比较细微的。

先讲第一个。死亡是生命的过程之

一，如果我们能够接受这个事实，当死亡来临时，我们就可以忆起「原来它只是生命的一个过程而已，何必害怕呢？」最重要的是，如果我们活著的时候，每天都能不浪费时间，过一个有意义的人生，我相信临终时是不会有遗憾的。

对于第二点，在临终之时，只要还有正念存在，就要尽量地提起心力，把今世所累积的善业，回向给後世的增上生。这点非常重要，应该尽量做这方面的回向，尽量使我们临终时的意识转为善心。这边所说的死亡意识，是指粗分的死亡前意识，要尽量让这个意识转成善心，并且持续不断。

为了准备第三点，我们先要了解死亡的次第。相关的内容，我们要靠密续才能

够了解。续典里面曾经提到死亡的八个过程，也就是地融入于水，水融入于火，火融入于风，风融入于空，在讲空的时候就讲到四空。最主要是，在每个过程中都要保持空正见，而且空正见必须要有菩提心作助伴。



31：有人正在造作会使他们产生痛苦的恶业，我们是不是该试著阻止他们呢？这样是不是把自己的想法强加在他们身上？还是说，他们自己经历痛苦而从中学习比较好？



如您所知的，佛教修行者慎重地过著一种献身助人的生活方式。这里我们要知道，佛教所谈的帮助他人，是帮助他们走上正道以得到解脱。这也就是说，过著一种符合业果法则的生活方式，即「诸恶莫作，众善奉行」。

因此，一般而言，当一个佛教徒看到别人在造恶业时，试图阻止他们造恶业，是对的。然而，这带来另一个问题：我们能把自己的道德标准加到另一个人身上到什么程度？甚至，我们可能会怀疑：佛陀规定祂的追随者过著符合不做十恶的道德生活，祂是否也是把祂的道德标准加在我们身上？

记住一个佛教中的原则会很有用，即对个人的情况保持警觉。对此，有一个故事做了很好的说明。舍利弗尊者（佛陀的十大弟子之一）知道，如果让他教导五百弟子声闻乘教法，这些弟子无疑地会成为阿罗汉。但是文殊菩萨介入，祂反而教他们大乘空性的教理。这五百弟子把文殊菩萨所教的教理理解成完全虚无，拒斥每件事物的有效性和真实。他们对道与真实的

性质产生了错误的见解，结果，他们造了使他们投生于三恶道的业。于是，舍利弗尊者就直接去找佛陀，辩说如果文殊菩萨让他去引导这五百人，纵然不能成就正觉，他们至少会得到高层次的证悟。佛陀回答说，文殊菩萨是用方便善巧的原则。文殊菩萨知道短期之内这些人会因恶见而造恶业，但祂同时也知道，因为他们的意识已经种下空性教理的种子，之后那些种子会成熟，并会使他们成佛。所以事实上，他们成佛的时间反而缩短。这个公案教导我们，成佛之前，要对怎样的情境有正确的判断是非常困难的，当我们与别人互动时，我们应尽力保持对每个个别有情的警觉性。



32: 修心时很容易看到他人的缺点，应该如何防止？



我们在学习时，是很容易看到他人的缺点。实际上，每个人都有正负二面——功德和过失。我们一定会看到他人缺点，也有义务怀著善意告诉他，让他改正，但是这么做要非常善巧，不是一看到就说，而是要在适当的时候婉转地说。以嫉妒心刻意寻找他人的缺点，是不可以的。光是看到他人的缺点并不是坏事，可以提醒自己不要犯同样错误，而劝人时则必须注意善巧。



33: 烦恼生起时，希望对自己及他人都不要造成伤害，是不是发泄一下比较好？



特殊情况下，与其把持嗔心，还不如表现内心的感受较妥。但一般而言，烦恼是串习而形成的，反覆思惟贪嗔，其力量会不断增长。所以，发泄并不是好的办法，那是不断串习贪嗔，并不能使贪嗔减

少。应当正面对治烦恼，反覆思惟对治贪嗔之法，如此才能使贪嗔的力量减小。



34: 当今在中国的多数人，包括我在内，都是无神论者。针对这一点，要如何让无神论者理解慈悲心？



佛教有前生来世及轮回的说法。对于不信仰佛教的人而言，可能无法想像对敌人发慈悲心。我是一个佛教徒，在我看来，慈悲心对佛教徒而言非常重要。举一个例子，有位尊胜寺的僧人，他在中国劳改农场关了十八年，之後到了印度。我跟他叙旧时，他说：「在劳改农场时，我最担心的是：对汉人生起嗔恨心，而失去对他们的慈悲心。」他生起慈悲心以防止生起嗔恨心，如此一来，他的心就平静了。

佛教有一种「自他交换」的法门，就

是承担他人的痛苦，并把自己的安乐回向给他人。我经常修这个法。所以去年西藏发生那些事件後，我观想把做出那些决策的中共领导人的仇恨等负面情绪接收过来，然後将慈悲、忍辱给与他们。我这样做，虽然对他们不能有立竿见影的帮助，但是这种修练很好地帮助了我的心。

我在与科学家们交流也曾谈到过，许多在西藏经历过牢狱磨难的藏人，仍然保持内心的平和，很少有精神分裂的情况。科学家们曾针对这些人进行过测试，其中一些人虽然经历了难以想像的折磨，但心理非常稳定。也许这跟佛教的修练有关。

生气不但对解决问题本身起不了任何作用，反而使自己情绪不好，身体不适。这种思考方式是可以学习获得的，没有宗

教信仰的人也能获得这种能力。



35: 对于无法持续精进的情况，应该以何种方式对治？



如同《三主要道》说：「暇满难得寿不留，修习能断今世欲，业果不爽轮回苦，数思能断来世欲。」要思惟暇满义大、暇满难得，再加上思惟无常等。我们为什么会懈怠？其实就是，对于某些佛法，一开始我们有点兴趣，想要去修行，但是过一阵子，我们那种心就退失了。之所以会如此，是因为我们有四种颠倒执著——执不净为净，执痛苦为快乐，执无常是恒常的法，执著有实有的我。世尊初转四谛法轮时，有说到苦谛的四种行相——无常、苦、空、无我。



36: 喜欢离群索居的人，该如何培养

菩提心？



譬如我们要割草，我们得先磨利割草的刀子。同样的，我们有利益他人的心，有这样的意乐，但是我们在帮助他人之前，自己要有能力。自己没有能力，怎么帮人呢？就好像你要帮助一个病人，你要知道医学的道理。你连药理等学问都不懂，怎么给他开药？怎么帮他？这是不可能的。修学菩提心的人，遇到一些状况时，会去做布施等行。但是《现观庄严论》说：「发心为利他，求正等菩提。」什么是「发心为利他」的「利他」？就是要让他人得到究竟的涅槃之果。所以别人的究竟涅槃之果，就是「发心为利他」这种利他希求的所缘境。要先有这个利他希求之心，先想要帮助他人。因为要帮助他人，而自己没有能力，所以自己必须要成佛。先有利他希求之心，才有自利希

求之心，即为利众生愿成佛的心。如此思惟，才会有菩提心。

总之，要知道：你想要帮助他人，你得知道怎么做他才会受用，因为如果你自己连方法都不知道，你怎么帮助他人！所以，在印度、西藏的这些祖师大德，他们之中的一些人，在上半辈子时，是在学习经典，在下半辈子时，他可能就去深山闭关修行。例如二世达赖喇嘛的上师——宝贤海，曾经在深山闭关四十年。（据说二世达赖喇嘛对于中观的领悟，是从这位上师处得到的。）所以说，要真正的帮助他人，自己得先调伏自己的内心。因此，可能须要去深山等不吵杂、比较幽静的地方闭关。

另外一个情况，就是你得看当时的状

况。如果你真的可以实际地帮助他人，那么你可能要抛弃自己到深山修行的做法。也就是，去闭关与留在社会中两相比较，如果你觉得留在社会中传法的利益比较大，那么你应该选择利益他人，而不是自己到深山闭关。第一世达赖喇嘛——僧成大师，他也在深山闭关很久，但是他在下半辈子时，就没有持续闭关，到卫藏盖了一间很大的寺院。他在下半辈子时，一直在指导盖寺院，且教授经典。第一世法王曾说：「如果我去闭关，一直在深山修行，我会生起一些证量。但是我没有这么做，我反而来盖寺院、教授佛法。因为这样做的利益会更大，所以我做了这个选择。」所以，我们要视情况而定，看什么样的帮助利益比较大而来做决定。



37: 我是位医生，奢摩他章有关修止资

粮中提到不应行医，请问这是什么意思？



修奢摩他必须专注于善所缘上，如果我们有过多杂事，如行医、占卜、星象等，则很容易使我们内心散乱。为了避免杂事的干扰，因此说不应行医、占卜等。这并不是让你不要去行医，不是这个意思！

顺缘具足的情况下，可以在六个月内
 成办奢摩他。五百年前，第一世达赖喇嘛
 经过长期的闭关，生起了许多殊胜的觉
 受和净相，可以见到佛本尊。但是当他决
 定要建札什伦布寺，他每一天的作息，除
 了冥想观修外，最主要就是对五百多位僧
 人教授佛法。他是一位非常有名望的大学
 者，也是一位重要的工程师，此外还要向
 外界募集工程所需的善款。有一天，当他
 看到弟子的行为不是很如法时，曾经对弟

子说：「我放弃个人的修行，最主要是为了帮助你们、利益你们。」在自利、利他两者之中，他选择了後者。因此，当我觉得有些疲倦的时候，我一直用这个故事来提醒自己。独自到深山去闭关当然很好，但是更殊胜的是，能够以自己的力量帮助更多的人。

您能够到深山去闭关当然很好，然而如果您以清净的意乐，日复一日地帮助这些病人也很好。当病人去看医生时，常常有一种强烈的无助感，在当下，他真正归依的是医生，而非三宝。所以，我觉得您不应该对您的职业感到不妥，您必须坚持。



38：我们可以在无私、无贪、无我中进行日常生活吗？



这是可以的，居家修行也可以获得解脱，就像玛尔巴大师那样。即使在深山苦行，但是内心却想著世间八法，最终的果报还是三恶道。续典中说：咒乘是成就一切遍知最殊胜的法门，但是如果行者被世间八法所转，该行也会是堕落于三恶道的因缘。

优越的生活的确会对修行产生障碍，这也是导师释迦牟尼佛示现出家相的原因。佛陀对追随祂的弟子开示说，如果要认真修法，出家是最好的修法顺缘。但这并不代表要获得阿罗汉果或佛果位就一定要出家，在家众也可以获得阿罗汉果或佛果位。

戒经有说到八种别解脱戒，其中之一是在家居士戒，另一个是八关斋戒，这两

者都是在家居士可以行持的。至于菩萨戒和三昧耶戒，没有在家、出家的区别，无论在家众或出家众都可以接受。

针对你个人，我觉得需要智慧及善巧的方式来进行。要每天早起，平常我三点半起来修行，你们可以五点起来，至少需要半小时至一小时的时间来做一些祈祷或观想。要转化你的内心，在一大早时许下承诺：「今天无论遇到什么困难，我绝对不会让自己有生气、嫉妒、怨恨等情绪。」与此同时，让自己发起利益他人的善心。我相信，一早起来的观想，绝对可以让你这一天都受到这个观想的影响。你或是在学校中，或是在医院中，尤其是学校和医院，因为你的工作是一个慈悲的工作，要负起责任去关怀学生或照顾病人，这是生起菩提心最好的地方、是实践慈悲

最好的机会。你或是从事其他行业，要观想自己所生产的产品不是为了自己，而是为了利益他人，要以认真的态度来生产高品质的产品。在工作的同时，其实也是慈悲的实践，可以让你更有责任感。

所谓的宗教修行，其实就是让自己的意乐保持善良的状态。在家人一早一起来，先用半小时至一小时的时间做观想，好好生起自己的意乐，之後用餐、去工作。在工作时，要尽量使心趋向善。工作结束後，与家人、子女好好相处。最後再回忆这一天的情况，看看有没有做到自己早上所许的诺言或发愿。如果有违背的地方，就以後悔的心态去忏悔，并许下再也不犯同样错误的承诺。如果做了善行，就鼓励自己、随喜善行。如此日复一日、年过一年，当你退休时，如果你有足够的时

间、精力，那么就可以更进一步地修行。从佛本生故事我们可以知道，祂是累积三大阿僧只劫的资粮，最终才成就佛果的。知道这一点，我们的内心才会产生更大的勇气。如果你只是企图在短时间内改变内心，这就是失败的前兆。



39：我想教导我的孩子有关空性的内涵，我该怎么去做呢？



以我个人来讲，我在十六、七岁之前，对佛法完全没有兴趣，对于空性，那就更不用说了。我从六、七岁时就开始学习佛法，但是那时候的我非常顽皮，以至于我的老师必须严谨地看护我。十六、七岁之后，我才开始认真地思考佛法的问题、空性的问题。这样算来，到现在有六十多年的时间了。

二十至三十岁时，我对空性方面产生兴趣，对空性方面的兴趣带来对解脱、涅槃的兴趣，这种兴趣带给我热忱，真正地想要学习而获得涅槃。这让我对于解脱的内涵有了更深入的了解。我相信，涅槃、解脱是绝对可以获得的。也就是，以次序而言，我是先对解脱、涅槃产生很大的兴趣，我想要获得解脱、涅槃。

约在三十多岁时，虽然我对菩提心有很大的希求心、很欢喜修学菩提心，可是我觉得菩提心离我很遥远，要获得它太困难了。之后，我接触寂天菩萨的《入行论》，时常去阅读它。由此，我对菩提心产生真正的欢喜，对菩提心的感受逐步增长，越来越强烈。

您想教导孩子的出发点非常好，但是

由我个人的少许经验，您需要有耐心，孩子不会马上对此感到兴趣。然而，有一点非常重要，如果反覆地讲说这些内容，那么您的孩子对这些内容就会感到习惯，会越来越熟悉。



40: 接受这次灌顶後，是否每天必须做功课？如果小孩才十二岁，要怎么样督促小孩做这些功课？未做功课的话，是否跟法王的法缘会断掉？



这次是事部灌顶，要先受菩萨戒。受菩萨戒要守护十八根本戒及四十六恶作戒。事部还分六种法，可以念一个仪轨，这样最好。

一般受灌顶，上师要具备几个条件，在灌顶之前，自己要闭过关；弟子本身也有要具足的条件。上师修持本尊瑜伽时，

要修持空性，观想一切法皆无自性。我因为常常观修空性，认为一切法皆无自性，对此生起定解。弟子虽然不了解空性，但是灌顶时，要尽量把一切法认定为自性空，这样才可以得到灌顶。否则只是喝一些甘露水，我们也可以拿给猫狗喝啊！一些小孩不算得到灌顶，他们只是结个法缘，因为他们本身没有见解，所以不需要学戒及念仪轨。受灌顶也不需要念什么仪轨，念「嗡嘛呢叭咪吽」，想念就念，不念也可以。

我认为修持三主要道比灌顶重要。说实在的，有些人不注意听三主要道的教授，对灌顶倒是很注意听，这表示他们并不了解佛法。如果灌顶那么重要，世尊在转四谛法轮之前，应该先传灌顶才是！一定要先有修持，後观一切法要具有清静

相，而且要有证量，那时才有资格灌顶。如果是这样，我为何要给大家灌顶呢？因为很多人深信我的灌顶，如果我不灌顶便没有资格做法王。

最重要的修持是三主要道，然而为了圆满修行，也可以受灌顶，这两者是不相违的。如同前说，念咒、念经不重要，修行最重要。



41：众所皆知，法王您是位非常忙碌的人，同时有许多事要做。你是不是指导一下，一个家庭与工作要兼顾的在家人，如何系统性地修行佛法？



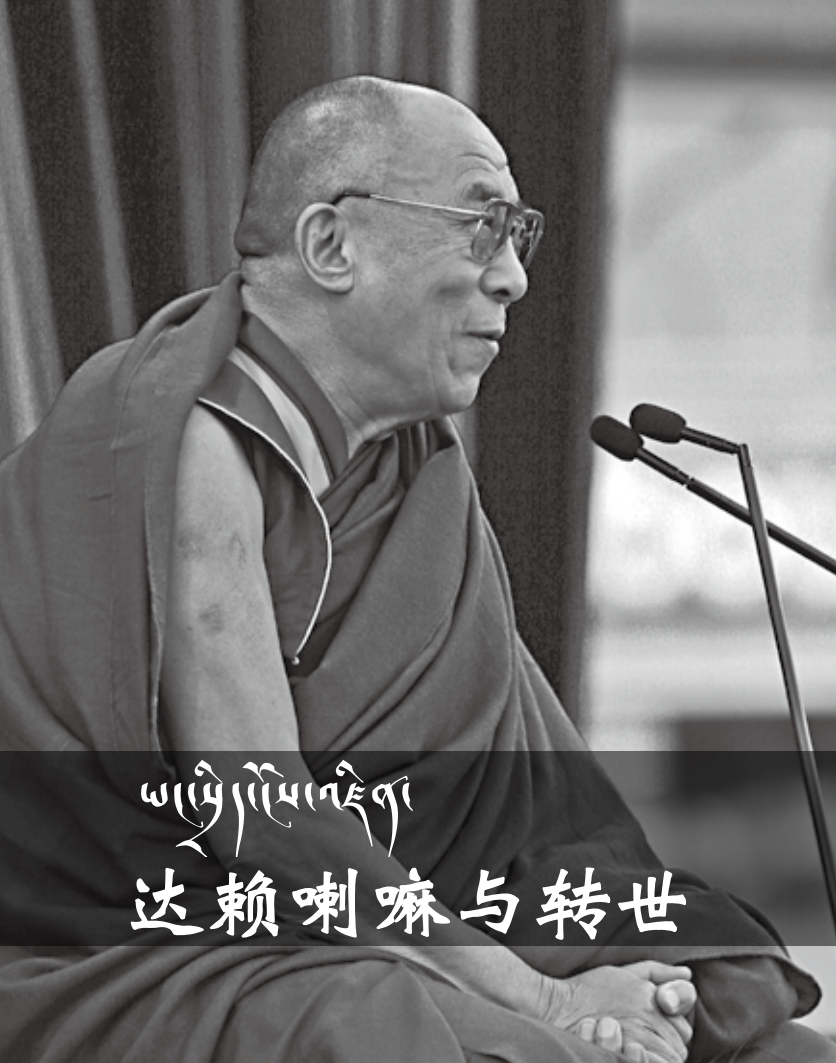
我的西方朋友经常问我：有没有最快、最容易、最有效，甚至最便宜的修行方法呢？我想，是不可能找到这种方法的，这是一个失败的象徵。

我们应当知道，佛法的修持是一天二十四小时都要做的。我们为什么要区分入座禅修的时段与出座时段？主要是，在入座及出座时，你都应该完全不离佛法的修行。事实上，我们可以说，出座的时间是修行功力的真正试验。入座禅修时，可以说你是在充电，为了出座之後，你有较好的准备来处理日常生活的种种要求。电池充电的目的就是要让它能用，不是吗？同样地，做为一个人，不可避免地有日常生活。无论你依据那种修法，一旦你把自己准备好了，你就能依据你的修持原则而生活。

对初学者而言，你需要有集中禅修的时段，这样能给你一个开始的基础，这是很要紧的。然而，当你已经建立了那个基础，那么你要过一种依佛法原则行事的生

活方式。这些都在说明努力的重要性，不费点力，是不可能把我们的生活和佛法原则结合在一起。

对修行者而言，认真地努力以赴是必须的。光是念一些简短的祈请、念诵一下经文、拿念珠持一下咒，那是不够的。为什么不够？因为仅凭这个不能转化你的心。我们的负面情绪是如此地强而有力，为了要对治它们，持续的努力是必须的。如果我们持续修行，我们一定会改变。



འཕགས་ལོ་ཤིང་གི་

达赖喇嘛与转世



42: 佛教徒不关心政治，政治人物不懂佛法。难道政治与佛法两者不能互相利益吗？



三十年前，在印度的一场会议里，一位印度省长说：「我们是政治家，所以我们不了解佛法。」之後轮到我发言，因为我认识这个人，所以我就半开玩笑地对他说：「法是什么？就是我们要调伏这个心。有善良的心，我们就会诚实，会为大众著想，这是法可以带来的。政治人物更需要法，心中有了法，就不会欺骗大众，会对大众有慈悲心，会去利益大众。反倒是在深山修行的这些人，他即使没有法，也不会带给大众什么伤害，因为他只是一个人待在深山里。」所以，如果政治人物很诚实、很公正，真心想帮助众人，他一定需要法；如果这个政治人物只是讲讲而已，欺骗众人，对

民众没有任何帮助，当然他是不需要法的。

我认为学法的机构与政府机构应该要分开。以前在西藏，从五世法王开始，历代达赖喇嘛有执政。到了印度之后，从二千零一年开始，流亡政府就透过选举的方式选出总理，从那时起，我就是半退休状态了。可以说，从那时开始，达赖喇嘛的执政时期或责任就已经结束了。



43：当您看到六百万西藏人民在受苦，并对此无能为力，您有何感想？



我的动机是面向所有众生，这是毋庸置疑的。不过，再下来是帮助西藏人民。如果问题是可以解决的，对此，你也能做一些事，那么就不需要担心它。如果问题是不能解决的，你担心它也没用。

只从眼前的情况去看，便常常会得到痛苦。以某个角度来说，当你遇到逆境时，是你的身语意先前就造了恶业。痛苦是源于过去自己所造作的恶业，不是他人造作的。业力是难以消除的，它必将会产生结果。所谓：未造之业不会遇，已造之业不失坏。从痛苦本身来看，有为之身语意本身有痛苦的性质，身语意就是痛苦之基，有了身语意就有痛苦。长远看，虽然目前我们生活在异乡，必定有痛苦，但是有一天我们返回家园，我想那时候又会有新的痛苦。这就是痛苦的本质。

你也许认为我是一个悲观主义者，然而我不是悲观主义者。因为有佛法的加持，对事物的处理方法便是如此。过去五万名释迦族人在一天之内被杀害时，释迦牟尼佛没有感到痛苦，祂倚著一棵树说：

「今天我有点不愉快，因为五万名释迦族人被杀害了。」此事对世尊没有造成什么影响。所有的这些遭遇都是他们的业力所致，世尊对他们是没有办法的。因此，这些概念使我产生新的勇气和力量，而不是失去勇气，或者说也不是失去面对痛苦的表现。



44：为什么转世制度有改革的余地？我对改革一事是否偏离世尊教诲存有疑虑。



首先，我劝请这位提问者多读读佛教的经典。印度没有转世认证的制度，泰国、缅甸、中国等许多佛教国家也没有转世制度。

当初在西藏，一个小孩因为清楚地记得他的前世，所以这个小孩被认证为前世的转世。后来转世认证制度，恐将成为

社会阶层的区分，所以我就开始公开讲：喇嘛（上师）和祖古（中译「仁波切」或「活佛」）是有区分的，可以分为是喇嘛而不是祖古、是祖古而不是喇嘛、既是喇嘛也是祖古这三类。透过自身的闻思修达到具格的程度才是喇嘛。有些祖古修习未合格，但因前世的名声，在社会中享有一定的地位，自身却没有任何喇嘛的功德。此外，还有很多败坏风气者。因此，四十年前，我就呼吁西藏社会应限定转世认证，除非确有具格，不然多了反而不好。

就达赖喇嘛的转世而言，西元二千零一年由民众直接投票选举产生行政首长之後，就结束了达赖喇嘛延续四百多年的政教领袖权责。就我个人来说，早在一九六九年，我就发表过正式宣言，未来是否需要达赖喇嘛的转世，由人民决定。

如果需要，又应该怎么选定等等，不一定要完全按照过去的惯例，而可以考虑现实的情况，这些均符合佛陀的教理。

当我讲到转世，尤其是达赖喇嘛的转世时，西藏境内也有某些人指责我的说法违背佛教，与中国朋友会面时，他们也表达出同样的疑虑。我告诉他们，我的佛法程度应该比他们好。



45: 您提到达赖喇嘛的制度正朝民主方向过渡，这是否意味著西藏文化中，一项传统的结束？是否表明民主制度的建立与传统文化之间存在距离？



从历史发展上看，达赖喇嘛制度其实只是藏人在某一时期内的习俗，与真正的佛教文化并没有关系。以藏传佛教为根基的西藏文化，可以说有一千三百多年的历

史，而达赖喇嘛这一政教合一的制度只有四百多年的历史，达赖喇嘛这一名称的出现至今大约六百多年。因此，达赖喇嘛的名称及其制度是基于藏传佛教文化而发展的，并不是因为有达赖喇嘛的制度才有西藏文化，恰恰相反的是，是先有西藏文化才出现达赖喇嘛的制度。西藏的传统文化与佛教发展密切相关，可以说超过一千年。

您的提问有两方面，我刚才所说的，是指达赖喇嘛作为政教领袖这一旧的制度已经成为历史，至于达赖喇嘛的体系与传承是否继续，这是另一个问题。我在一九六九年已经公开呼吁，未来达赖喇嘛的体系与传承是否延续，应该问西藏人民，让他们来做决定。当然，这个问题并不需要很快就做出决定，因为我不是明天就要去世。但是在我去世後，西藏人民需

要面对这个问题，如果他们认为达赖喇嘛的体系与传承没有存在的必要，那就应该结束。因此，我可能成为最后一个达赖喇嘛。我是第十四世达赖喇嘛，我个人认为，与前十三世达赖喇嘛相比，我不是最好的，但也不是最差的。这样光荣地结束达赖喇嘛的传承，我觉得也不错。

因为目前西藏境内的人民面对很大的困难，处于痛苦之中，他们把希望寄托在我的身上，因此我成了一个很重要的人，这恰恰是中国政府造就的。但是废除达赖喇嘛的体系与传承也不是没有可能，如果西藏真的实现名符其实的自治，人民的经济水平和文化生活水平提高后，或许会觉得这一传统不必再继续了，我们并不排除这种可能性。

我再三呼吁所有的佛教徒——不论是西藏、汉地还是越南、韩国、日本等地的教徒，不论是大乘佛教的弟子还是小乘佛教的弟子，要成为一名二十一世纪的佛教徒。什么是二十一世纪的佛教徒呢？二十一世纪的佛教徒应该既掌握佛教文化又熟悉现代科学文化。在了解现代科学文化的基础上，精通佛法，就能明白佛法适合现代。作为现代的佛教徒，要把佛法与现代科学文化相契合的一面体现出来。当这个理想实现时，藏传佛教中依靠大喇嘛的时代或许将结束，此时，每个寺院中的老师，就如同学校的老师般，将扮演重要角色。但是现在的佛教徒的文化水平普遍偏低，他们认为大喇嘛很重要。

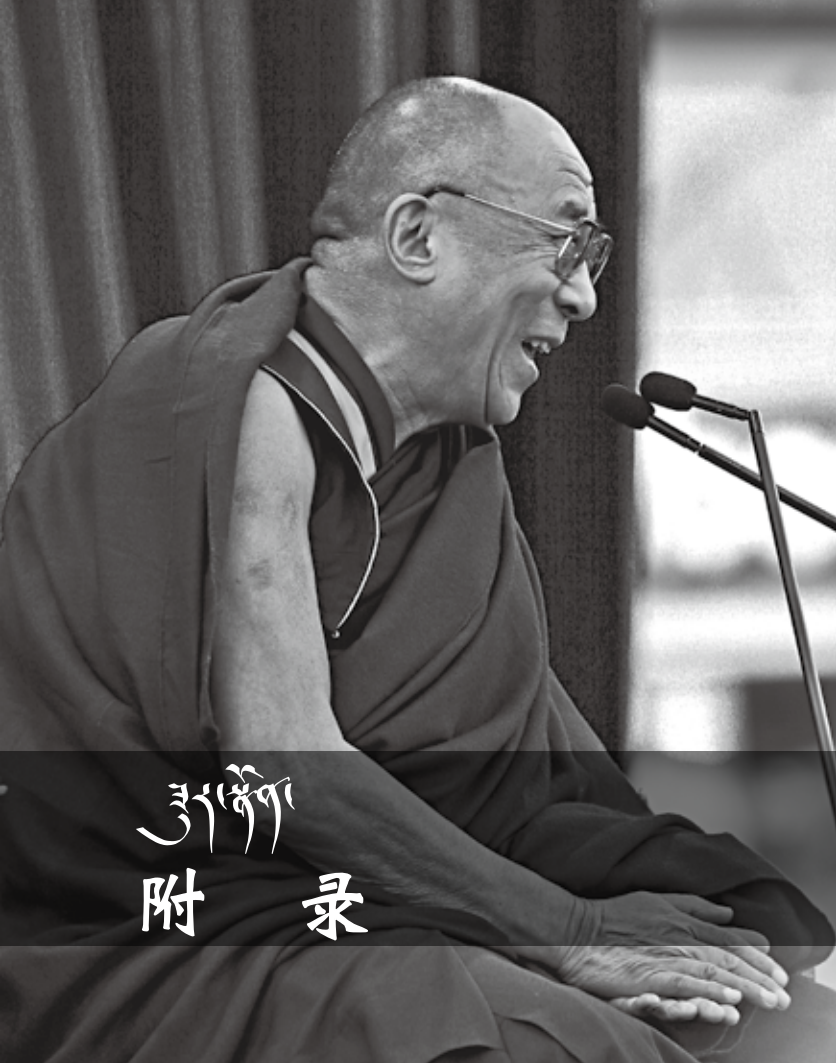


46: 承上问。也就是说，作为政教领袖的达赖喇嘛制度的结束与作为宗教领袖的达赖喇嘛的体系与传承的结束是不同的？



流亡政府的首长通过每五年举行的选举产生，因此我在行政上的职务已经结束。我们希望未来的西藏实现民主，但我们从未要求，西藏实现真正自治後，流亡政府将回到西藏。我在一九九二年曾公开地明确地表示过，我在政治方面所承担的责任已经结束。当境内、境外的藏人实现统一之时，也将是达赖喇嘛所承担的历史责任结束之日。作为宗教领袖，我并不一定要掌握政治权力，我可以讲经说法。比如说，最近我为一千多位华人佛教徒讲经说法，但我从未说「我是你们的宗教领袖，所以要给你们说法」。在一些宗教盛行的国家，似乎认为宗

教领袖等同一名官员，我觉得这是错误的。
如果是这样，对宗教毫不了解的人也可以成
为宗教领袖，变成官员了。



ཕྱག་ཇུག་

附录

附录1

达赖喇嘛尊者关于转世的公开声明

持金刚第十四世达赖喇嘛释迦比丘丹增嘉措，致境内外西藏人民，信奉藏传佛教之僧俗民众，与西藏和藏人有关的所有世间众生。

历史上，雪域佛土的先辈君臣，以及贤者和成就者们，创立和发扬了以三乘、四续为主的教、证佛法和渊博文化，使西藏成为亚洲乃至世界佛教及其文化的源泉。为藏、蒙、汉等无数众生的暂时和长远的利益作出了伟大的贡献。在护持、弘扬佛法的历史进程中，形成了西藏特有的

转世认证文化传统，这对佛教的发展及众生的利乐，尤其对僧团的巩固，起到了非常有益的作用。

十五世纪，一切遍知根顿嘉措，被认证为根顿珠巴的转世化身，并建立了噶丹颇章拉章（拉章：大喇嘛的私人居室—译者）。从此，形成了历代达赖喇嘛的转世认证制度。第三世索南嘉措获得「达赖喇嘛」的尊号；五世达赖喇嘛阿旺·洛桑嘉措建立噶丹颇章政府，成为西藏政教领袖等。迄今六百多年，透过转世认证的方式，准确无误地找到了历辈达赖喇嘛的转世化身。

为了顺应当今世界民主发展的趋势，本人自愿地、欣慰地终止了从噶丹颇章政权建立（西元一六四二年—译者）至今

三百六十九年，由历代达赖喇嘛担任西藏政教领袖的政治制度。事实上，我已在一九六九年公开声明，将来达赖喇嘛的转世延续与否，应由广大信众决定。然而，当信众表达寻找达赖喇嘛转世的强烈愿望时，如缺乏明确的指导方针，政治势力或既得利益者，会滥用转世制度谋取个人的政治利益，这种危险始终存在。因此，为了避免出现对後世达赖喇嘛的猜疑和歪曲，在本人身心健康之际，有必要做出清晰、明了的说明。

以下简要阐述转世认证的理论和基本概念，以便更清楚理解我的主张。

前後世

承认转世认证制度之前，必须得承认前後世的存在。印度的古老宗教与哲学思

想中，除了顺世派外，都一致主张无有间断的前後今生——有情众生皆由前世投生今世，今世身躯坏灭後，再次投生後世。现今虽有某些推理者以没有看到（前後世）为由，宣称没有前後世，但秉持正直态度的科学家们，却不会以没有看到的理由去决定没有。

虽然很多宗教或教义都一致主张前後世的存在，但对于如何定义投生者、如何投生，以及如何连结前後世等的内容上，却有著不同的诠释。其中，也有主张後世、否定前世的宗教信仰。

以佛教的整体思想而言，前世是没有开端、开始的，当烦恼被断除、远离轮回的束缚时，由烦恼所带来的後世将会停止，但意识的续流仍会持续下去。这种教

义是被大多数的佛教思想家所认同的。若不认同前後世，将会与佛法教义产生矛盾，如佛家根道果之学说皆由内心有否调伏而成，以及所有情器世间则将无因无缘所生等。此故，凡是佛教徒，必须得承认前後世的存在。

对于回忆前世的人们而言，前後今生的道理不是一件难以理解的事实（又称「隐蔽分」），但对普遍凡夫而言，却属隐蔽分，且须透过许多的理由去证实，因为在死有、中有、生有的过程中，通常都会忘失过去的宿命。佛教经论提出了众多相关前後世的理由，概义可括分为：前同类、前近取、前串习、以及前感受等理由。重点在于，唯明唯知的心只能由与己性质类别相同的近取因（或主因）而有，具有形色的物体不可能成为心的近取因，

这点是显而易见的。无论透过逻辑的思考或物理的实验，都无法证实唯明唯知的心可由异类的前因或无因而成、以及细微意识的续流可由某种违缘间断。至今没有任何一人，无论是心理学家、物理学家、或是脑部专家等，可以证实上述所言。更何况无论过去或是现在，无论在西方或是东方，有很多忆念过去宿命，并无谬地指出与前世相关的人和事物等实例。若硬将这些实例扭曲为癫疯之言，不只有违科学精神，更是对现实的否定。

西藏转世认证之制度，正是依据前世的忆念或经验而建立的一套验证标准。

如何投生

今生的身躯坏灭後，由无能间断的意识结生到後世身躯的现象，可分为由烦恼

力结生和由悲愿力结生两种。初者，由无明力，于意识上，安置了善业与恶业的随眠，在临终时，由爱、取滋润有，引发後世，趋善恶道，随业投生，无有自主。又如水车轮转，凡夫们无能自主地辗转于生死之间。凡夫唯可藉由恒时修善，串习善心之力，于临终时滋润善业，投生善道。後者，已获菩提道之圣者，虽不随惑业所转，然由缘取众生之悲愿，自力选择来世时地、父母等，唯利他人，投生娑婆。

「祖古」词义

在藏传的转世认证制度中，把转世者称为「祖古」（中译：化身或转世），应该是出自信徒们的一种尊称。以般若乘的教义而言，所谓的「祖古」，就是佛陀的三身或四身的其中一者。一位本具烦恼的众生，由入大乘，集福德与智慧资粮，後

净烦恼惑、除所知障、现证诸法之识，此乃智慧法身。彼识的法性则为自性法身。此二又称圆满究竟自利之身，或称法身。这种身，唯独成就佛位者能相互看见，他人不能。佛为能利益他人，为使他人能见其身，故有大地菩萨可见的报身，以及由此（报身）所化现，示人天相，凡夫可见之化身。此二称为他利色身。

化身可分为：具相好庄严，示十二相的胜应身，如导师释迦牟尼；为利益工巧技艺之众生，所化现的应化身；为利益有情化现的人天相、水相、桥相、药相、树相等的应生身三种。西藏的转世被誉为「祖古」（化身），应属于应生身的范围。

虽然佛陀肯定会化身为「祖古」救度众生，这不代表所有「祖古」皆为佛陀的

化身。在西藏众多「祖古」中，会有仅获有学圣道位、凡夫加行道，或是凡夫资粮道者的「祖古」。嘉扬钦则旺波曰：「前世身躯坏灭之後再次投生，称应生身；今世身躯未坏灭之前化现不同身相，称『朱巴』（化身）。」总之，根据上述的理由，以相似或相联而称为「祖古」。

转世认证

佛陀在世的时候，早有针对某人指出是某某前世的转世。尤其是细谈业果、经由前世业，感得今世报等内容的《四毗奈耶》、《本生经》、《贤愚经》、《百业经》等无数经续都有记载。同样的，佛陀涅槃後，从印度的大神通师或成就者的传记里，也可看到许多相关前世的记载，只不过没有西藏转世制度的第几世之演算法而已。

西藏的转世认证制度

西藏原始苯波教也主张前後世的理论。佛教传入西藏之後，藏人普遍相信前後世的存在，也形成对圣者前世不同化身中利益众生的功德，进行祈愿和随喜的传统，并出现很多传颂观世音菩萨本生故事的经典。如古代西藏典籍《嘛尼全集》和《五部箴言》，以及阿底峡尊者莅临西藏时（十一世纪）的著作——《珠宝之链》，和《噶当弟子问道录》等。然而，当今广泛的转世认证传统，开始于十三世纪初。当时，噶玛拔喜的弟子们，根据预言认证噶玛拔喜为噶玛·都松钦巴的转世，至今八百多年，共认证了十七世噶玛巴转世；同样的，十五世纪中，认证贡噶桑姆为堪卓·却吉卓玛的转世，迄今已认证十几辈桑顶·多吉帕姆的转世。所以，

在西藏转世认证的传统中，不分僧侣和咒师，男众或女众，藏传佛教各宗派已经接纳和延续了这个传统。当今，在藏传佛教萨迦、格鲁、噶举、宁玛、觉囊、帕东等宗派，以及苯波教中，有很多转世喇嘛肩负著护持教法的重任。

宗喀巴大师的弟子，一切遍知根敦珠巴，在创建札什伦布寺，培养众多弟子之后，于一四七四年圆寂，享年八十四岁。当初没有人寻找他的转世，但出生于一四七六年的日喀则达纳小孩—桑吉曲培，能清晰、准确地回忆他过去的诸多生活，因为他的神奇表现，人们不得不承认他是根敦珠巴尊者的转世。从此开始，由噶丹颇章拉章和噶丹颇章政府，共同寻访、认证历代达赖喇嘛尊者的转世，延续至今。

转世认证方法

转世认证的传统建立以后，寻访、认证的方法和途径也逐步完善和健全。其中最重要的是前世临终前的遗嘱、指示或特殊迹象，转世灵童准确无误地讲出前世的生活点滴，能辨认前世的遗物及侍从等。除此之外，还有祈请圣者占卜、祈求世俗护法的神谕、观察拉姆拉措湖和其他护法之魂湖等很多方法和途径。当出现一个以上的灵童候选人，难以断定之时，也有在佛像圣物前，举行食团问卜（或称面团球占卜—译者）决定的惯例。

未终祖古

通常所谓的「转世」意味著结束了前世，转生到今世，因此凡夫们没有能力作到未临终前的祖古。然而，大地菩萨可于

同时间内化现出千百身相，未终祖古对大地菩萨而言，是绝对可以办到的。

在西藏转世认证制度中，有各种转世的认证，如同续转世、业愿转世、受教或加持转世等。转世的用意为，能继续或完成上世尚未圆满的传教利众事业。有时为能代替同续转世，未证圣道的上师可采取与自己业愿相应的某人作为自己的祖古，或受教弟子及他人作为自己的祖古。因此，未获圣道的上师们仍有可能具有异续的未终祖古。

另外，由同一位前世的身、语、意，在同一时间内转世为多位祖古，这种现象也是不可否认的。在近代内，较为著名的未终祖古如敦都·久札耶喜多杰、究给·赤千阿旺千绕等众多上师。

金瓶掣签

随著浊世衰微时代的来临，被认证的转世也越来越多。不少转世的寻找和认证是因政治需要，采取了不当和欺骗的手段，给西藏教、政事业造成了严重损害。

西元一七九一至一七九三年之间，廓尔喀（尼泊尔）军队入侵西藏，当时，西藏政府请求满清政府派兵支援；驱逐廓尔喀军队之後，满清官兵以完善西藏行政为藉口，制定所谓的《二十九条章程》，要求以金瓶掣签认定达赖喇嘛、班禅喇嘛和其他呼图克图的转世。八世达赖喇嘛江白嘉措还特别著述金瓶掣签的修法仪轨。然而，透过金瓶掣签认证的只有几位达赖喇嘛和班禅喇嘛，以及部分其他喇嘛。即使颁布这样的规则，第九世、十三世，以及十四世达赖喇嘛均未通过金瓶掣签；十世

达赖喇嘛的认定也未经过金瓶掣签，但为了照顾满清政府的面子，对外宣布以金瓶掣签认证的消息。

实际上，使用金瓶掣签认证的只有十一世和十二世达赖喇嘛，其中，十二世达赖喇嘛在金瓶掣签之前，已经认定确立。所以，真正经过金瓶掣签认证的达赖喇嘛，其实只有一位。同样，在班禅喇嘛的转世系统中，只有第八世和九世班禅经过金瓶掣签的程序。

金瓶掣签的规则，只是满清势力的强横表现，而非藏人信赖的宗教仪轨。然而，如能公正实施，也可视作类似于传统的食团问卜方法。

西元一八八零年，认证十三世达赖喇嘛时，西藏与满清之间的供施关系（藏语

称「椎蕴」，是上师与施主的关系（译者）尚未断裂，满清政府在西藏还有一定的影响。然而，十三世达赖喇嘛的认证，是根据第八世班禅喇嘛的预言和乃穹、桑耶护法的神谕，以及观察拉姆拉措湖的徵兆等确认的，因此没有经过金瓶掣签的程序。十三世达赖喇嘛在水猴年遗嘱（西元一九三三年—译者）中明言：「本人没有经过金瓶掣签，而依据预言、占卜等相同的结果，确立为达赖喇嘛的转世，并举行坐床典礼。」

当我在一九三九年被认证为十四世达赖喇嘛转世灵童时，西藏与中国之间的供施关系已经断裂，因此，没有必要经过金瓶掣签的程序。

众所周知，我是由西藏摄政和民众大

会，按照圣者、护法的预言，以及拉姆拉措湖的兆象等寻访、认证的，当时没有中方的任何干涉。尽管如此，中华人民共和国的有关官员，在媒体散播谣言，谎称「免予达赖喇嘛金瓶掣签的程序」，并派遣吴忠信主持我的坐床大典等。此一谎言，被中国全国人民代表大会副委员长阿沛·阿旺晋美揭穿。他在一九八九年七月三十一日召开的西藏自治区第五届人民代表大会第二次会议上讲话指出：「国民党这样撒谎，我们共产党为什么也要跟著说假话呢？」

一厢情愿的图谋

在过去，一些富裕喇嘛的管家和侍从，以贪婪和非宗教的手段认证不少转世，对宗教、寺院和社会形象造成了伤害。特别从满清时代开始，中国当权者为

了干涉蒙藏事务，将宗教和喇嘛当作政治工具，实施了很多不当政策。

当今，集权专制下的中共领导人，一方面宣称自己是无神论者，另一方面却干涉宗教，强制执行所谓的爱国爱教运动。尤其是中国当局发布二零零七年九月一开始施行《藏传佛教活佛转世管理办法》的第五号法令，这是一种极其荒谬、可耻的行为。以毁灭西藏独特文化风俗为目的，对转世认证的传统，强加种种不合理的做法，在全体藏人心中造成难以愈合的创伤。

为了欺瞒藏人和藏传佛教信众，以及国际社会，中共等待著我的圆寂，并预谋私自认定我的转世（即十五世达赖喇嘛）。从近来颁布的各种规章、公告等，

种种迹象明确显示这种图谋的存在。为了佛法和众生的暂时及长远利益，防止破坏正法的企图实现，是我不可推卸的职责。因此，作此声明。

下一世达赖喇嘛的转世

正如我前面所提，再次转世皆由转世者本人的力量，或最终的业、福报、以及发愿等力量所形成。因此，转世何处？怎样转世？如何认证等，是转世者自己独有的不共因缘，绝非由他人强制、压迫，或是为所欲为的情况下产生。这是不可否认的事实。

暂且不说转世观念，就连前後世的存在都蓄意否定的政治领导们，以权力干涉转世认证，尤其是达赖喇嘛和班禅喇嘛的转世，极为不妥。这种与自己政治理论背

道而驰的虚伪恶行，实属无惭无愧，世人皆有目共睹。若发生上述所言，所有藏族同胞，以及国际藏传佛教的信众团体也坚决不会承认和接受。

当我到了一世达赖喇嘛根敦珠巴的年龄时，我会谘询各宗派的大喇嘛，以及藏族民众和相关信众，检讨并决定是否延续达赖喇嘛的转世。如果达赖喇嘛的转世制度必须保留，并且需要认证第十五世达赖喇嘛灵童的时候，寻找转世之重任将由达赖喇嘛噶丹颇章基金会的董事会负责，由他们请示藏传佛教各宗派领袖，以及与历代达赖喇嘛如影随形般的护法众等，按照历史传统寻访、认证。还有，我也会留下相关的明确指导文字。除此之外，任何政治权威，包括中华人民共和国的政治领导人，因政治需要，选出所谓达赖喇嘛转世

灵童的时候，谁也不需认可和信仰其孩童。切记！

祈愿吉祥！

藏王二一三八年，藏历十七绕迥铁兔
年七月二十七日，西元二零一一年九月
二十四日，于印度达兰萨拉

（原文为藏文，如有歧义，以藏文为准。）

附录2

你们不需要担心

2011年3月19日在印度达兰萨拉的讲话

今天，是雪域西藏创办祈愿大法会七百馀年的日子。流亡以後，除了有一年未能举办外，其他的几十年，我们每年都举办了这个殊胜的大法会……。之前，纽西兰和澳大利亚发生地震和水灾，俄罗斯和中国却因为缺水而造成乾旱；最近，日本又发生大地震和令人难以想像的大海啸，接著是核电厂的污染外泄。对这一切灾害，我们要藉助今天这个殊胜的日子发愿祈请。同时，雪域西藏在过去六十年里

历经艰困，有无数人非正常死亡。最近，安多阿坝地区就发生一名僧侣自焚事件，我想请大家一同为他们发愿祈祷。同时我想藉这个机会，谈谈与我们西藏有关的事情……

有关西藏的政治体制，我在很小的时候，那时还是摄政王掌握权力的时候，就听说过很多不公正的现象，有一次还亲眼目睹这种事情。那时是达札担任摄政王的时候，当时有一个宫中管家帕拉的属民，是位老人，他控告帕拉，官司一直打到了雪噶（专为摄政王负责接待工作的部门）。由于官司打到雪噶，因此他们要负责讯问老人的控告内容。布达拉宫雪噶办公室的上面，正好是我东宫的寝室，中间隔了一个装有玻璃和铁丝网的天窗。那些清洁工经常从天窗缝往下窥视倾听。

我和清洁工们经常一起喝茶吃饭或玩耍，彼此非常熟悉。有一天，有一个清洁工叫我过去，我蹑手蹑脚地走过去，从天窗往下探视倾听。当时，雪噶的接待者由于是在接受告诉，所以应该要聆听原告的所有申诉。但根本没有听完，当那个老人诉说时，他厉声斥责老人，甚至故意找碴地说老人的这个不是那个不对等等。这是我亲眼看到的。我因而感叹：唉呀！如果没有公正和公平，所谓的法律真的没有意义。也因此，当时我觉得西藏的政权运转方式很不好。

其後中国人来到西藏，我曾成立社会改革办公室，试图进行改革。另外还成立了诉讼办公室。因为平时僧人间发生纠纷，都是向议仓提起诉讼，议仓是负责宗教事务的最高部门。而在家人则大都是向

孜康（西藏政府负责财务和审计的部门）或噶厦（西藏政府）提出告诉，这样经常造成偏袒，效果很不好。因此专门成立了所谓的诉讼办公室，任命噶伦宇拓为该部门的主管，宇拓在当时算是公正的指标人物。有一次，宇拓处理一个案件，一名当事人到宇拓的家里送礼，宇拓是个很精明的人，礼物送到家里时他接受下来，然後大家一起在办公室开会讨论时，他找来那个贿赂他的人到大家面前，然後说：「是你把这个礼物送到我家，接受贿赂後解决纠纷是不可能的。只有在客观公正的基础上，考虑双方的对错并据此做出判决。靠送礼是解决不了问题的，请把你的东西收回去。」于是把礼物退了回去，宇拓也因此声名大噪。当时，虽然议仓和噶厦仍在，但还是另外成立了诉讼办公室，这是一个前所未有的创新，成立社会改革办公

室也是一个前所未有的创新。

从1960年起，我开始推动民主，过去三、四十年来，我是真诚地、逐步地推行民主。藏人常说：「达赖喇嘛赐予我们民主。」听起来似乎是给了你们一个有形的东西。总之，就这样过来了，一直到了今天。十年前，我提出首席部长必须要通过选举产生，而不是由我提名後选任，这样说著就过来了。首席部长由人民直接选举产生，距今也已十年了。事实上，从直接选举产生首席部长的那一天起，达赖喇嘛以噶丹颇章组织掌握西藏政教权力的情况就已经被改变，所以，我说我处于半退休状态，这样已经过去了十年。现今，真正的圆满具备民主定义或本质的时代迟早会来临，由国王或大喇嘛掌权的说法已经是旧话了。我们要走这个世界所普遍遵循的

途径，这个途径就是真正的民主选举，也是最好的。例如，印度是一个人口众多且极为复杂的国家，东西南北各地区的文化、语言等都不一样。但是，因为实现了民主、法制、言论自由与新闻自由等，所以，印度社会处于非常稳定的状态。

另一端则是中国的集权统治，任何时候都在面临著一系列的困难。最近，中国政府的文件显示，内部维稳的开支竟大于国防的支出，就是说，内部的敌人多于外部的敌人，这是个耻辱。所谓人民政府，意思是为人民服务的政府，共产党也宣称是为人民服务的，而检验人民是否满足，只能通过民主选举的方式，如果通过民主选举的方式赢得胜利，那才是光荣的。不经过选举而依靠武力掌握政权的时代已经过去了，因此，所谓由一个人掌控权力的

说法绝对不是好事，由达赖喇嘛一直掌握权力也绝不是好事。从第一到第四世达赖喇嘛，都没有掌握政治权力。从五世达赖喇嘛开始，由于各种原因，在蒙古固实汗的帮助下才形成的，也产生过正面的作用。如今，二十一世纪了，改变是迟早必然要发生的，如果由于外在的压力而做出改变，那么我认为这有损历代达赖喇嘛的声誉。由历代达赖喇嘛担任西藏政教领袖的制度是从第五世达赖喇嘛阿旺洛桑嘉措时开始的，我是第十四世达赖喇嘛。因此，由达赖喇嘛的某个转世主动地、欣然地、自豪地收回政教领袖的权力，是再合适也不过了。这件事情，除了我以外，无人能做决定，因此，我就做出了决定。

西藏的政治责任，必须完全由民主选举产生的行政首长承担。如果继续保留达

达赖喇嘛政治领袖的形式，就是留下了一个尾巴，这个必须要做出改变，而现在应该是已经到了改变的时候。如果以夸耀一点的形式来说，至今为止，达赖喇嘛做出了一定的贡献，最主要的是获得西藏境内人民的信任，境外的流亡藏人也信任我。在这个世界上，说到达赖喇嘛，对很多人而言，几乎是信赖和信心的别称，有很多人喜欢。这样的达赖喇嘛时代，放弃自第五世达赖喇嘛以来形成的权力，而是像第二世达赖喇嘛根顿嘉措、第三世达赖喇嘛索南嘉措那样，在宗教上获得普遍的尊崇；像达赖喇嘛根顿嘉措，虽然来自哲蚌寺，但却有「没有传承分别的黄帽上师」的尊称。像他们一样，我的晚年也会继续担负起宗教方面的责任。就我个人而言，在这个世界上致力于提升人性的价值和促进宗教间的和谐相处，都取得了一定的成果。

现今有很多大学热情地邀请我，并不是邀请我去弘法，而是讲授怎样培养内心的快乐，以及尝试以科学阐释佛法等。因此在得到许多人欢喜的达赖喇嘛时代，放弃所谓的政教领袖的说法，则正如我们每次在会议结束时要宣称「圆满闭幕」一样，让从第五世达赖喇嘛开始延续近四百年的这个制度也「圆满闭幕」的话，我认为那是非常光荣的。对此，只能由我决定，其他人谁都无法决定，那个能决定者，是第五世达赖喇嘛以来的一个转世者，由他做出的决定，则不可能有任何的变化或质疑的余地。

最近一周，常接到从西藏境内打来的电话：「听说达赖喇嘛退休了，我们藏人会群龙无首，很是担心。」其实根本没有必要这样！第一世到第四世达赖喇嘛，除

了宗教领袖外，并未担任政治领袖。噶丹颇章是在第二世达赖喇嘛根顿嘉措时创立的，当时并无任何的政治职责，是单纯而公认的宗教领袖，我也会像他一样，晚年致力于成为一个公认的宗教领袖，我不会丢脸的。只要我努力保持荣誉，不要丢人现眼，也许就可以继续保持众所公认的宗教领袖。这样，一个众所公认的达赖喇嘛，如果把政治事务放到一边，专心从事宗教事务，则不仅会巩固和发展我们的流亡组织，而且这个世界上支援我们的人们也会说，达赖喇嘛自始至终都在彻底地推行民主，从而更加赢得世人的肯定和信赖。同时，中国方面一直宣称没有西藏问题，只有达赖喇嘛问题。似乎我们在过去几十年来的努力都是为了争取达赖喇嘛的权益，这是百分之百的谎言。我的这个决定也会使世人更加明确这一点。西藏境内

的藏人根本不必为达赖喇嘛的退休而灰心丧气，好好地想一想，无论从整体或从个体而言，这都是一个伟大的决定。从长远来讲，也有益于西藏的宗教和政治。你们听懂了没有！

从广大西藏人民的角度考量，西藏流亡组织将会更加稳固，将会更加地向前发展。相对于对方的集权专制制度，我们流亡藏人虽然人数少，但已实现了现代化，这是我们的光荣。对境内藏人而言，也是值得自豪的。你们要了解这一点。我绝对不是因失去信心而放弃西藏的事业。我是雪域西藏的一份子，所有顶天立地的六百万西藏人民，都对西藏公义负有不可推卸的责任。我作为西藏的一份子，一个来自安多的西藏人、一个雪域传人，在我的有生之年，我必然要担负起这个责任。目

前在我身体还健康的时候，让你们承担所有的责任，如果遇到特别的困难，我不得不出面时，我就会在那里！我不是放弃，也不是灰心丧气而舍弃，而是基于很大的必要性，因而才会说我们已走上了民主之路，请你们能承担起所有的责任。你们完全不必分心，懂了吗？不论你们是在场的、或是在西藏的，都绝对不必为此分心或担忧。昨天，我见到一位华人学者，他说他是来观察选举的，而且五年前也来过。他说在这次的选举过程中，很多人都是真的在负起责任，而且真的是在慎重思考，变化非常之大。他称赞说大家都在积极履行民主义务，真实享受民主生活，进步非常大。这是我们的政治觉悟日益提高、不断地向前发展的表现。今天我所做的决定，也是不断地在向前发展，绝不是丧失了信心，你们一定要了解这些，懂了

吗！

在座的人里有要回西藏的，可以讲给你们信任的人听，也许今天就会有电台报导。对雪域境内的藏人，就说达赖喇嘛的退休，是对西藏眼前或长远的利益，经过很多年的反覆思考後做出的决定，对西藏政教整体长远的利益会有很大的帮助，你们完全不必担心。另外，噶丹颇章的政治权力已经放弃，但噶丹颇章作为我府邸机构（拉章）不会消失，在我有生之年还是需要的，这些目前还不必著急。二、三十年以後，当我的生命走到尽头时，以藏人为主的所有和达赖喇嘛有著特殊宗教联系的佛教徒们，如果觉得达赖喇嘛的转世制度还是要继续，则噶丹颇章还是会继续存在，第十五世、十六世、乃至第十七世达赖喇嘛也仍会乘愿而来。懂了吗！

噶丹颇章会像第二世、三世、四世达赖喇嘛时期那样，只担负宗教使命，从长远而言，会有很大的好处。最近给议会的信里，我讲到「噶丹颇章」这一政权的称呼也要在适当的时候予以改变，这并不是说要撤销噶丹颇章，噶丹颇章还是会存在，但如果说噶丹颇章政府或组织则是不正确的，因为，我们已经实现了民主化。所谓的政府，我们藏文中的名词和中文、英文不完全一致，之前有一次在德里，有记者称额东仁波切为流亡政府总理，我当时介绍说，我们并不称为Prime Minister或Exile Government，而是Central Tibetan Administration，是直接负责管理流亡藏人的组织，这些也要解释。实际上，在西藏的自治区政府应该会有所感触。我们虽然在流亡中，却完整地实行民主制度。如果他们真的有那么大的自信，

就让西藏境内通过民主选举产生西藏的领导人，如果能这样，就很了不起啦。……

我们的「中间道路」，就是不寻求独立，希望能够在互利的基础上解决问题。这是我们对诸多因素通盘考量後慎重做出的决定。最主要的是，我见过许多西藏境内的知识份子和年轻人，在过去的三、四十年里见过很多人，他们都异口同声地指出：「中间道路符合实际，具有可操作性，并赢得众多华人知识份子的支持，是确实可行的途径。」我们这边有一些人，嘴上常挂著西藏境内人民希望西藏独立的言论。当然，如果不经任何思考地回答你要独立还是自治的问题时，那肯定会选择独立。但是，如果独立可以在街道上随意捡拾或取得，那当然没有问题。可是，实际上却不是这样的。因为需要对诸多因

素进行考量後，才能做出决定。如果仅仅根据心中的所愿所欲，是很难实现的。如果说我们具有独立的权利，是没有错。可是如果因为具有这一权利而寻求实现，则其後必须有所支撑。如果没有国际社会和中国知识份子等的帮助和支持，仅仅靠我们自己的能力能实现吗？我见过千万个来自西藏的藏人，通过熟人或朋友传来的信息则更多，最近，有一个从西藏来的年轻学生，他说：「在中国或西藏的大学中，有千百名西藏学生，都认同和支持达赖喇嘛提出的中间道路。」在这边的一些人，不要再不经思考地宣称境内的广大西藏人民要求独立、是达赖喇嘛反对独立等言论。今天我想对此说明一下，明白了吗！

附录3

透过夏威夷式的亲切力量增进和平

2012年4月15日在美国夏威夷的演讲

事实上，我们都是人类大家庭中的兄弟姊妹，因为我们都同样是人类，心智上、情感上、身体上都一样，所以不论何时我演说，我总是觉得自己只是你们的一分子，并没有多少不同。这样的想法非常有帮助，我演说时不太准备，一方面因为我是个懒惰的人，另一方面因为觉得就像是与老友会面，不必要焦虑，而这样的想法对于保持平静的心有非常大的帮助。如果太严肃以对，压力就会增加，反而让我

自己受苦。有何感受就说，来此要谈的是甚么就讲，不需繁文缛节，就像只是与老友会面。所以我通常会称台下听众为兄弟姊妹。

我已来过此处几次，本来我不知道aloha的意思，总是只闻其声而不知其义，但是在一些本地的朋友说明之后，现在我对它已经有了较为深入的了解。所以，以后我发出aloha这个声音时，脑子里对此是有一些了解的。听你们解释aloha的意义时，我发觉说出aloha这个字眼很容易，但是实践它真正的意涵就不太容易了。

基本上我们，包括动物如昆虫和鸟，大家都一样想要快乐的生活而不想要动荡不安，我认为那是基本权利。我也认为所有生物都有生存的权利，青蛙、树等每一

个有生命的，都有生存权。每个生命很自然地会希求快乐喜悦而不要苦痛，我们人类也是其中一分子，本能地追求快乐的生活。我认为快乐与喜悦是果，而每一个果完全是由其因决定。就人类而言，快乐与喜悦完全由其因一行动一决定。行动分三种层次：身的行动、语的行动、意的行动。其中，意的行动是主要因素。在物质世界亦是如此，如果当真要寻求某些利益或是好的结果，我们定会为此准备，例如为了要有成功的人生，我们从一开始就会留意教育和训练。教育和训练本身并非目标，而是成功人生的因。为了身体健康，为了获得这个正面的结果，服药或摄取维他命就像是它的因。期望由错误的因或缘得出好的果是不切实际的。畜生因缺少智慧和知识，所以会犯错。而人类因为其聪明才智，故会为长远的目标做准备。所以

教育很重要。我自己，如之前所说，是个懒惰的人，从六、七岁开始念书，但直到十二、十三岁对此都没兴趣，只想玩，到处跑来跑去，读书只是一件规定必须得做的事。每次快到上课时间，我就觉得连太阳都黯淡下来；如果隔天是假日，就觉得整个天空都亮了起来。虽然那时候对读书没兴趣，但之后我发现，所学确实是有极大助益的，以我而言，主要是平静的心，是像那样的长期利益。假如长期的目标是平静的心，那么就必须要切合实际的方法来达成这个目标，为了采取切合实际的方法，你必须先了解真相。我之前提到：教育之目的即在于缩短经验与真相之间的差距。动物依其经验也会发展出某些策略，但是人类因为具有智慧，所以不单单依赖经验，还可以透由调查与研究来了解真相，在完整清楚地认识之后，所采取的

方法与对策就能够切合实际，而合于实际的方法才会带来满意的结果。

菩提迦耶，我总是称它为佛教徒的麦加。二、三年前菩提迦耶所在省份之省长，在其首府建了一所寺院，他邀请我去参加相关典礼，在典礼中他说：在佛保佑之下，这个省很快就能繁荣起来。因为我跟他很熟，轮到我发言时，我就说：如果单靠佛的保佑贵省就能繁荣，那么贵省早就该繁荣了，因为佛的加持二千年前就有了。其实，佛的保佑完全依赖于省长您打拼的双手，也就是说，繁荣必须来自于行动而非祈祷。所以，和平的世界、世界和平，必定源自于内心的和平。就个人层面而言亦是如此，要得到快乐的生活和快乐的身体，内心的平和是根本要素。每个人都是如此。最近我参加了一场与科

学家的座谈，有个口号是「快乐的心 快乐的身体」，其实快乐的身体主要来自于快乐的心。太多不安会令维持身心平衡变得非常困难。太多的压力及焦虑衍生出沮丧、绝望、怒气与恨。所以快乐生活与快乐的身体主要来自于心和情绪。源自于感官的情绪很有限，情绪，如怒气与恨，主要来自于心，来自于你的想法。我有一位美国科学家朋友，当时他八十四岁，他告诉我：当他生气时，生气的对境就显得非常负面、令他骚动不安，但事实上，百分之九十的负面是自心造成的。他只是一位科学家，并非佛教徒，但是佛教徒的看法与他恰恰相同，所有负面情绪和想法主要自心由自我的投射而生成。因此要训练你的心，试著发展出正确的态度，这样就能减少这种自我投射。任何行动，只要是基于这种自我投射，都不会切合实际，而强

烈情绪下所做的决定常常会是错的。情绪主要是偏见所成，透由它，你就看不见真相，包括看不清你的敌人或麻烦制造者。万一你必须对麻烦制造者采取反制措施，你应该以一颗平静的心冷静地分析，找出对方的弱点，然後反制，这样才能有效达成目标。所以任何行动都必须是切合实际的行动。近来发生世界经济危机，出于好奇我问朋友，这些人整天想的就是钱，即使在梦中或许想的也是钱，所以他们对于钱这件事一定是专家，但是这样的专家怎么会在钱这件事上出错呢？我觉得非常讶异，所以我就问这些专家。他们的回答是：因为有太多的贪婪，太多的贪婪就意味著不切实际的欲望；切合实际的欲求是好的，而不切实际的欲求就不是。太投机，我想是出于无知，是对现实不了解所致，所以这些经济危机根本上也是由心所

完之後，他就点了点头。我的意思是，他的动机是好的，希望将民主带给伊拉克人民，但是方法却是不切实际，结果就是无法达成其立意良善的目标。所以不论就何等层面而言，不切实际的方法从来不会带来令人满意的结果。

现在你们的问题是如何带来内在的平静。是由财富吗？不是。只是由快乐的身体吗？也不是。是单单由知识—脑力的发展带来吗？不是。是由好的宪法或规范吗？不是。甚么才是内心平静的真正基础？温暖的心。一旦生起温暖的心，想到每个人就和我一样，不希望受苦，而希望快乐；想到每个人都和我一样有权利追求快乐的生活。这样的态度自然会引生对他人权益的尊敬。有了这样的态度，非理性的恐惧就无从产生。平时即使对于你

的邻居，你也会有某种猜疑，而猜疑会带来恐惧。如果你能更亲近你的邻居，焦虑降低，不信任感会减少，恐惧也会降低。在日常生活中有很多这样的例证，同理心对于减少恐惧有极大助益，因为恐惧源自不信任，而同理心能减少不信任。当然，如前所说，这仍必须切合实际。所以并非盲目去爱，而是先用各种方式检视研究对方，这样同理心就能与智慧结合。

所以很清楚地，爱、热情与同理心有两个层级。在第一个层级，它们总是与偏见、执著共存。任何见解若与执著结合，就永远会是偏颇的。同理心的生物因素为种子，然後你需要运用智慧检视，例如依照个人经验、常识以及最重要的一一科学研究的成果，让同理心与智慧结合，这样的结合非常珍贵，因为它真的能带来内在

的平静、平和的家庭和平和的社区，同时它也带来健康。努力练习生起不带偏见的同理心，这样的同理心才是切合实际的同理心。若问：这样的同理心是否必须藉著宗教信仰才能生起？当然，所有宗教都带有这个元素，但是基本上这些并不一定要以宗教为基础，不依赖宗教而透由教育，一样可以发展出无偏见、遍于一切的同理心。

我有一位朋友Richard Moore，他约在十岁时，在北爱尔兰被一位英国士兵以橡胶子弹射中额头，当时他就看不见而且昏倒了，之後在医院醒来时，他只想到：我再也看不到母亲的脸了。然除此之外，并无愤恨。正由于他的这种态度，他之後能拥有非常快乐的生活，他有了一位很好的妻子，还有两位漂亮的女儿。我总是跟他

开玩笑说：「你看不到你女儿美丽的脸，但我可以看到。」他的故事即是明证，因为他经历如此的悲剧，还能保持一颗平静的心，没有愤怒与沮丧，其结果就是他能够拥有非常平顺的生活。我总称他为我的英雄。他母亲是天主教徒，而他在那样的年纪，并没有强烈的宗教信仰，但是作为人，他发展出那样的态度，令他的一生都受益无穷，不仅是他，还包括他的家人，都有愉悦的生活。他後來找到了射伤他的英国士兵，他们二人成了非常特殊且亲密的朋友，真是太棒了。所以人类是有那样的能力，且在某些情形下获得很好的发展。所以并不是所有正面的态度都必须基于宗教信仰，我总会提到世俗层面的伦理，而且其寻求也是以世俗的方式寻求，这很重要。因为，地球七十亿人之中，重视宗教教导的并不太多，即使其中有些人

自认是基督徒、印度教徒、佛教徒或是其他教徒。而且不论宗教多么殊胜，都不会是普世适用的，所以我们须要有世俗的途径来建立正面的态度，这正是我提到世俗伦理的理由。此外，经由教育，从幼稚园直到大学，我们必须找到方法建立这些价值，这样无论何时遇到歧异或问题，就不会以粗暴的方式处理，而会出于本能地想到要以对话解决问题。

不论多好，二十世纪仍是一个流血的世纪，而且大量的流血牺牲性命，并未带来任何好的结果、包括伊拉克危机都是上一世纪所遗留下来的。所以我们应该努力将本世纪改造为对话的世纪、由对话获得和平。和平并非意指再无任何问题，问题永远会有。只要我们的大脑这块小小的区域还在活动，永远就会有问题产生。所以

我们必须找出非暴力的解决问题之道。透由对话，真正地倾听和尊重他人的利益和意见，然後试著彼此妥协。这是唯一的途径。要能成办此，你需要：一、实权，无论多困难，但你必须有真正的权力才能进行对话；二、智慧，如此才能了解真相，知道双方的利益所在，并且找到实际的解决之道。我认为，透由智慧与真正的权力的结合，本世纪可以成为对话的世纪，继而成为一个和平的世纪。

在像你们这样的地方，虽然不大，但是有很好的传统如a1oha的精神，如此也能够帮助建立一个和平的人类大家庭。首先，你应该在自心实验，练习立场冲突双方的对话，以智慧令双方形成一致的力量，这样的练习也算是一种对话。然後扩大家人，有问题时就试著找出彼此同意的

解决方式。有些家庭实验设置和平区域，不准在此区域争吵，我认为这也是非常好的实验。接著谈到教育，首先可以在一所学校实验，将世俗伦理透由教育，系统化、永续地教导非暴力的价值，五年之後再评量效果如何。在美国威斯康辛州已经有学校进行这样的实验，史丹佛大学的科学家也在进行研究，这样获得正面成果之後，参与的学校就会增加。透由这样的方式，渐渐地改变社会思考的模式，从而建立一个快乐和平的社会。所以，必须由个人开始发动。处理世界上的问题，这是一个巨大的任务，而个人如此渺小，所以我们常生起一股无助之感，但是这些问题都是人类自己造成的，所以解决之道必须在人类身上寻求，而人类是由个体组成，所以必须由个人开始，这是唯一的方法。所以，我们不应觉得无助，应该要努力，

至少达成自己内在的和平，然後与亲友分享，最终要能与你的敌人分享，这就是改造人类社会的方法。

【问题】我挣扎了许多年，想要藉著实行您书中提到的方法来找到我内在的平和，但却发现周围的人并不想要和平。当我发现需要的或许应该是一套盔甲的时候，我该如何保持心中的平和？

【尊者】以我自己为例，因为周遭的问题，我有许多藉口可以不去实践同理心，然而正因为有这些问题，你不得不努力。如果你让自己受到影响而放弃，你就输掉了你真正的战争。以我自己为例，不管环境多么不友善，我至少可以保持自己心情的平静。二、三年

前，我七十五岁时动手术取出胆结石。专家告诉我，我的胆囊问题较复杂，所以一般十几分钟就能完成的手术花了两个小时才完成，而我在术后复原的非常快，四天就复原了，医生就说我的身体状况就如六十岁的人一样，比实际年龄年轻许多，是个年轻的病人。我想这是由于我有平静的心理状态，这真的带来不同的结果。所以，思考很重要，之后对自己的实践、自己的信念、自己的看法要发展出完全的确信。如果你能够保持坚定与坚强，那么成功影响他人的机会就比较大。如果你总是软弱，就无法改变他人。所以我们都要努力。我们认为世界有许多问题，很多不公平，即使在法治国家也是如此，如果没有自

制，没有道德规范，仍然会有这些问题。所以我们必须保持坚定，以推广道德规范对付这些问题。要这样去思惟，就会发现我们有很多的理由必须保持坚定的决心。

【问题】 在夏威夷有一个字代表原谅犯错之后已生悔意的人、断除人与人之间相互的憎恨与不信任，在不是所有的人都想改变的情况下，如何能达成这个目标？

【尊者】 原谅与遗忘不同。如果真的都忘记了，而且也接受对方所做的，那么原谅也就不必谈了。原谅的真正意义是面对对方的错误行为而不发怒，仍然能够保有平静和同理心。原谅不是要你接受对方错误的行为。如我所说，有时

针对错误的行为必须有适当的反制，但对于行为者要宽恕，对行为者不要有怒气或恶劣的感受。对于错误的行为，为了对方的利益，有时还是必须采取适当的措施来制止。

总之，原谅的真正内涵是不对行为者发怒或有负面的情绪。

【问题】许多人对未来感到恐惧或疑惑，在日常生活中，我们该如何做才能加深信心？

【尊者】恐惧，如果有一个不对的人突然跑进来，那我们觉得恐惧是应该的，很切合实际。如果此时不知恐惧，还念著「喔，同理心、同理心」这时就有可能受害了，这样是很笨的。所以，

恐惧分为切合实际和不切实际的恐惧。恐惧也必须依于自我投射。我小的时候，在冬季有四五个月依惯例会住在布达拉宫。那时布达拉宫楼下有一些黑房间，人们会说那里面有鬼，而且不同房间还有不同的鬼，所以我在经过那儿的时候，总觉得後头有东西悄悄接近我。这些就是不切实际的恐惧。我想，在人类社会，如果你一方面封闭自己，一方面又想获致正面的结果，那就不是一个切合实际的想法。你要先保持开放的态度，让对方也能以开放的态度表达自己，如果对方不如此回应，则根据当时状况，你可以自由选择要如何反应。譬如，我在欧洲，有时从人群中经过，我总是保持微笑，但会遇见有些人以严厉的

目光看著我，这时我偶尔也会以严肃的目光回应，所以你是有选择的自由的。我觉得自己应该先抱持一个开放的态度，并且作出温暖的表示。如果一开始就退缩，自我封闭，满腹猜疑，那么另一方也会如此反应。在心理上，如果自己跟人保持距离，通常就会觉得对方的态度跟自己的一样，确实会造成这样的差异。

【问题】当少数民族在自己的土地上反而成为外人的时候，该如何面对这些外来压迫者？

【尊者】在面对这个问题上，如今天所说，也必须要切合实际。少数民族绝对有权力主张自己的权利，保全自己的文

化，但同时也必须考虑当今现实的情况，必须依现实状况作回应。关于西藏，我们主张中道，采取不偏不倚、切合实际的中道。我认为这很重要。以宽广的角度来看，来自不同文化背景和地区的人，不都一样是人类吗？从异族通婚就可以了解这一点。所以对问题要作全面性思考，放宽视野，如果总是只想到自己，喜欢独自一个，那就很不实际。

【问题】 照片里您总是满脸笑意，看著您的笑容，常让我不自禁地也笑了起来。我很好奇，您一个人在黑暗中也是如此吗？一个人到底可以有多快乐？

【尊者】如果我一个人坐在厕所里，还这样笑著，那岂不傻气？而且有时还便秘，这时就需要做一些努力，哪还有时间笑呢？对此认真的回答是：快乐有不同的等级。来自于动物本能的快乐，层级很低；人类透由其聪明才智，可以全面性地思考，由此获得内在平静，这是最高层级的快乐。所以，你需要用些心力对现实作分析，虽然有许多理由不高兴，但同时也有很多理由感到快乐。事情是相对的，从不同角度，就会看到不同面向。同一件事，从某个角度看，可能会觉得愤怒，换个角度，就可能看到希望。问题是：即使具有聪明才智，我们还是总由狭隘的角度看问题，这样是看不清楚问题的。必须保持一段距

离，多面向地观察，这样才能获得清楚全貌。以我为例，我失去了自己的国家，经过许多苦难，面临许多问题，然而这个悲剧也带来一些正向的结果：它打开了藏人的眼睛，六百万藏人在这之前是闭着眼睛的。这个结果是好的。我个人在流亡印度的岁月里，所经历的事情也丰富了我的经验，能够作更切合实际的思考。我对来印度见我的藏人说：事实上，分散于中国四个省和一个自治区的藏人现在有很强的一体感，而这样的团结正是拜中国共产党之赐。连像这样一件悲惨的事，也能导致某种正向的结果。如果你总是局限于一个狭隘的观点，就只会不断感到悲痛。要从宽广的角度看事情，才能观察到事情的不

同层面，进而降低沮丧和焦虑，这正是人类智慧的本质。每个人都有这种能力。所以，运用它吧！谢谢大家。

附录4

乱世的喜悦之道

2012年4月在美国加州长滩市的演讲

首先，我感谢筹办单位。这张座位非常舒服，这张椅子让我不想演讲，先睡觉好了，哈哈。

亲爱的兄弟姐妹们：

我非常的高兴！在此跟你们见面！因为很简单的一个理由：您们来到这边，绝非是来看歌剧或者是看秀、或者是演唱会，您们来这边，说不定有一两位因为关于我们生命的问题，来到此地。当然，说

徒，还有其他地区的佛教徒，有时候他们会相信，我就是位活生生的佛，那也是非常荒谬的事情。

在二十世纪时，有一些天主教的教主们，把我形容成尊活生生的神，这也是非常荒谬的解说，用著非常不恰当的形容词。同时，也有一些人称我「妖魔」，这也是非常荒谬的。我只是一个很单纯、平凡的人，就像你们一样，无论是精神层次上，或是身体层次上而言，都是一样的。我们同样地拥有著感受、会生气、会焦虑、会嫉妒，甚至会贪著。我也是如此，我也有上述的特质。我们每一个人都有潜能去培养、增上我们的悲悯心。无论任何一个人，我们的生命，或寿命的起源都是来自我们的母亲。每一个人都是在母亲的无限、无量的关怀当中而长大的。从吸吮

母乳的开始，其实，在那时候，也就是人生的开始，我们早就得到了母亲给予我们的最大关怀。在这最需要被关怀、最关键的时刻，我们得到了这一切。这很有可能影响到我们接下来要经历的人生。以我个人的一个例子来讲，我的母亲是一位非常友善、非常虔诚的妈妈，虽然，她从未接受过教育，只是一个很单纯的、来自农夫的背景家庭而已。我的母亲大概生了十五到十六个孩子，有些不幸地去世了。我的妈妈也是位相当有善心的一位妇女。无论在何时，当她遇见这些贫穷的人们，只要在厨房发现有什么东西或食物，她会毫无疑问地直接布施给他们。我们这些作为孩子们的，几乎从未看过母亲生气的样子。

我时常说这个故事：当我小时候，大约两三岁的时候吧，我那时候是最小的孩

子，自然的，母亲会给予更多关怀还有照顾。我的母亲时常背著我，放在她的肩膀上面；我用双脚跨著肩膀，不过说实在的，我还觉得还蛮舒服的。我那时候非常的调皮嘛，我就抓著母亲的耳尖，如果我想要去右边，我就拉她的右耳；如果我想要去左边，我就拉她的左耳，就像操控方向盘般地操控我母亲的方向。我的母亲对我真的很好，那时候，我想我真的被宠坏了。同样的，我的哥哥也是一位非常非常友善、谦虚的一位。有时候，我也从他那边占便宜。通常哥哥的身体体型比较大嘛，有时候会去欺负弟弟。可是，我这边刚好颠倒，弟弟欺负哥哥。我要讲的重点是：我生长在这种充满著爱、关怀的环境。

我非常地肯定，当时的这种环境，在

某种程度上影响了今天的我，尤其是母亲给予的这颗关怀的种子，这是可以肯定的。我也相信，在这个会场里，坐著九千到一万的听众们，如果你们小时候得到了如此的关怀，这个绝对在你们的心中深处造成了极大的正面影响，让你有著更多的自信或更少的畏惧或忧虑。有些人，虽然非常的成功，受到了高等的教育，有著巨大的财富，可是，在他成长的关键时刻，却缺乏了父母的关怀，这导致他的内心深处产生种种莫名的寂寞、孤独、恐惧感及失落感，进而要去隐藏某一种内心深处的秘密。这也是因为小时候缺乏了这种爱和被爱的感受，无法在人与人之间互动当中产生信赖、无法信任他人。信任是友谊的基础，没有信任，何来的真正友谊？虽然他们有可能在富丽堂皇的优越生活中，可是内心深处却拥有著一种孤独、寂寞的感

受。总之，我们每个人拥有著爱与被爱的能力。

还有个现象值得注意的是：小时候的这些价值观，是我们曾经感受的，可是当我们长大的时候，却随著外在环境的变迁、过多的社会竞争，造成了人与人之间的不信赖，导致忽略了人类生存的基本价值。负面的情绪，如：过分跟别人竞争、欺骗别人、欺负别人，这种非常强势的侵略，慢慢地吞噬了我们原本纯净的心灵。在这世界上大约有七十多亿人口，但没有一个人想要制造麻烦，而且每一个人都想要快乐的人生、和平的心灵。很不幸的是，人类现在所面对的、所遭遇的所有不幸，几乎都是人类自己制造出来的。不只是二十世纪，就连这世纪，人们还会组织性地造成伤害，无论在哪个城市，或是

对哪个组织，这种无法预期的伤害仍然发生，就像有时会听到年轻人受伤害的新闻等。另一种伤害形态是什么呢？那就是贪污，以及忽略贫富之间的差距、环境的保护等。其实，这些算是种间接的伤害。更严重的一点就是暴力行为。这一切问题，无论我们称为伤害或是暴力，都是人类自己制造出来的。

我们虽然有技术、有工具，可是我们应用在不当的企图上。因为缺乏内心对他人的一种关怀，不站在他人的立场上著想，自然地忽略了他人的立场，进而去欺负他人，伤害他人。相反的，如果我们正确地运用这些技术，或善巧利用已发达的资源，这一些的问题都能够自然的化解。透过这个问题，您可以发现到人类的许多种伤害都是因为内心缺乏为他人著想的爱

他心、利他心而产生。同时也说明了人类有著无法测量的智慧，却因缺乏内在爱心关怀的辅助，导致我们的智慧没有办法运用在正途上面！内心会受到什么样的负面情绪之影响呢？像是贪心或嗔心。因为强烈的贪与嗔，让我们没有办法看清楚实际的状况。同样的，面对仇敌更是如此。当强烈的嗔心产生的时候，哪怕仇人改过向善、真正想对你好，可是我们却被嗔心所蒙蔽。可能还会解读成：对我们的好是为了某种目的，也是一种坏等。为了能够真正地了解实际的状况，全面地了解，要知道，正直、不偏不倚的心，才能让我们保持客观的态度。

负面的情绪、害他的情绪会去利用我们的智慧，造成他人的伤害。缺乏客观的态度前提下，再去面对问题的时候，我

们所采用的方法就会变成一种远离实际情况、最差劲的途径了。这种偏离的态度或方法来自于两个因素：一、高估了实际状况。二、低视了实际状况。如果，你不恰当地了解真实状况，你所采用的方法会容易产生偏差。像是外在的花朵。过多的温度、过多的水、过少的水、或过低的温度等，都会造成花朵的伤害，影响花朵的成长。同样的，每件事物都须要根据对此事物的真实需求、真实情况，才有办法达到此事物的最佳状态。今天，我们仍然需要面对很多的问题，因为我们采用错误的方式，自然就没有办法到达原本预期的结果。就连想要伤害他人，也必须要透过客观的角度，才有办法得到最佳的效果。首先透过仔细的研究，找出对方的弱点，再去命中要害，这样才能到达目的。

有时候，人们会去嘲笑动物，因为动物只看到现有的状况，无法思维过去与未来，缺乏长远的眼光，所以觉得动物们很可怜。可是，当我们有能力却未善用智慧的话，我们不应该对自己可怜吗？人类，拥有著如此不可思议的智慧，明明有能力将一切的现状达到最佳的状态，却因随著负面的情绪，对于实况的不解，最终制造了至今无法解决的烂摊子。总之，为能真正了解实际的现况、达到最精准的研究，客观的态度，以及多元化甚至全面化的认知是不可或缺的。认知了实际情况，您所所做的一切，或采用的方法，才能符合所谓的「实事求是」。我觉得，人类的智慧，真的是一种与生俱来的优良特质！以正确的态度，采用正确的方法，面对所有的问题，才能达到有意义的人生；金钱没有办法购买快乐的人生，权力也没有办法带来

快乐的人生，因为所有的苦乐都与内心有关。

所谓的苦乐，不只是生理的层次问题。我时常说：首先，区别心理感受与生理感受的差别是相当重要的。譬如我现在正看著你们，我的眼识可以从上看到下、从左看到右，看到现场的听众。可是我的心去专注某人面孔的时候，我就会将此人的面孔看得非常清楚。在场的听众虽然在我的视线范围里面，可是不代表我可以把所有人的脸都看得很清楚。还有，身体虽然疲倦，但内心仍然保持满足感，相当有精神。同样的，身体处在非常舒适的状态，可是心里面却是焦虑不安等。从上述的例子，我们可以看到生理感受以及心理感受的不同。或者是说，这两者不一定都是同步进行。生理的感受像是透过听、

看、嗅、触等所产生的感受，但是心理感受像是穿透过去的回忆、未来的计画、或透过理由的思维等所产生。

心理层次的感受绝对比生理感受还要强烈！为什么呢？

除了心理的不满足感外，光是生理的痛苦没有办法让我真正感到痛苦。换句话说，也只有心理的满足感，生理的舒适无法让我真正满足。动物的最主要感受来自生理的感受，因为他们没有人类聪明。可是人类不同，人类心理的力量远远强大过生理的力量，不同于动物。

当我们说到「我们要快乐」的时候，要立即联想到快乐的层次可分两者：生理及心理。在这两者里面，心理层次的快乐远远胜过生理层次的快乐。透过电视，

我们看到好看的。透过音乐、我们听到好听的。透过好吃的食物、我们闻到香的、吃到可口的。但是人类的满足感不会因此而获得。如果您认为，我们就此而满足的话，那是错的。

虽然我有些朋友们非常富有，又是名人，但他们常跟我抱怨，表示自己很痛苦。有一次，因为行车的路途相当遥远，在长时间的交流下，有位朋友说出了藏在内心的痛苦。他的生活条件虽然富裕，内心却一直感到痛苦，所以内心一直觉得自己孤苦伶仃；生活条件这么优渥，只因自己的思想错误，让自己把自己定义为受苦者之一，真的很可怜。我先慢慢地倾听他所说的一切，和他分享我的看法。此後，当我再次遇到他时，我觉得他改变了许多，至少他的思想及内心改变了。

自从柏林围墙被推倒，核弹的威胁结束後，就以目前的状况来讲，从大方向来看的话，这个世界看似没有威胁，还算安全。但是，这并未否定在这个拥有著发达物质条件的二十世纪中，人类的社会里，并无蕴藏各种人为问题。我们不能忽略物质层次的关注，毕竟物质很重要，但由物质的追求，我们往往容易忽略掉心灵层次的关注，这是不行的。

只有透过心灵层次的关注，才能够让内心获得平静。否则，当内在的世界有著过多的起伏、忧虑、或焦虑等，无论周遭的条件再怎么美好，你都无法快乐起来！你的生活没有快乐！再说，只有你的内心舒适的话，就连血压都会正常；内心焦虑的话，血压就会提高。一直焦虑、忧虑的话，这会破坏您的消化系统，让你没有办

法好好入睡，最後损害身体的健康！以医学的研究角度，我们也可得知：当医生劝我们要休息的时候，并非只意味著让身体得到休息而已，更重要的是内心的休息。哪怕身体上没有办法真正休息，心理上真正获得休息的话，你会感觉「你休息到了」。光是让你的身体躺下去，内心却一直惦记著仇恨、嫉妒等，这个不叫休息呀！

只有在内心宁静的前提下才有内在的休息，达到休息的效果。为此，自信也很重要。在充满畏惧的内心世界中，自信心所带来的憩息或休息的效应是不够的。自信心要如何培养呢？很奇怪的是：我们越去关怀别人、照顾他人的话，这会让我们在无形中培养或增上内心深处的自信心、自信感。虽然畏惧或忧虑的主要因缘来自

缺乏自信心，但的确仍有一大部分的畏惧或忧虑来自外在因素，或与周遭的环境有关。为能面对这种畏惧，把周遭的环境视为需要保护的物件、视为需要关怀的对象。如此一来，有关周遭环境因缘所带来的畏惧就能自然地减少。

无论你有否宗教信仰，「就因为是人」，我们必须得多多地关怀、关注、学习内心世界的变化！现代的社会多数重视于外在物质的发展，同样的，现代的教育也强调了物质的发展，忽略了内心世界的关注、强调内在世界的价值。

当然，宗教持续扮演著阐述内心重要性的主要角色。可是遗憾的是，宗教之间却有著许多内部的争执或矛盾，例如信仰不同所产生的矛盾等。几天前，有一个

人跟我说他不喜欢宗教。他认为，宗教制造了很多的麻烦。不只在过去的人类历史里，就连今天，宗教仍然继续制造出许多的问题，而批评了宗教。我们确实不能怪这个人，因为这种纠纷或矛盾的确存在。但我们要清楚地知道，这种矛盾并非是来自宗教本身，而是自认为具有宗教信仰的个人而已。对于自己信仰的错误认知及偏执的贪执，让他没办法看到其他宗教的价值，而只认自己的信仰并藐视其他的信仰，进而产生上述的矛盾。无论是过去或是今天，一直有人借用宗教的名义，参杂个人利益或自己的政治因素等，制造出许多问题，但这些问题并非来自宗教信仰本身。

在宗教信仰的前提下推动内在价值观将会遇到很多的问题，因为没有任何一个

宗教信仰，哪怕再好的信仰，也没有办法成为全球公认的最终信仰。从过去的三千年到今天，都未曾发生过全球一致信仰的宗教。不同的宗教信仰必须得存在，而且永远都会有著不信宗教的人；无论是佛陀在世的时候，甚至于佛陀出生之前，永远有著不信宗教的人。就以人类的角度而言，有无宗教信仰的人都一样是人，我们都是兄弟姐妹、都要一起生活、一起生存！况且没有宗教信仰的人占多数，对我们的社会或国家有著极大的影响。我们必须要对这些没有信仰的人们找出一套推动爱与关怀的模式，向他们传达爱与被爱的重要性。

在过去的三、四千年间，在印度的教育体系里，印度早已推动了一种非宗教性的道德观念，而且这种道德观念能够普及

到所有非宗教信仰者。这种观念可以帮助今天的世界，因为我们必须找出跟宗教无关，又能推动内在价值的方法。内在价值的需要，是每个人都应有的。为了把内在价值普及化，我们必须得透过或采用与宗教无关的方法，以这种的推动模式，造就人类的道德观，这就是我的第一志愿。

就以人类的角度而言，我像你们一样，都是人类大家庭的一员。这是我们生存的基本层面。宗教、不同的国籍、是否受过教育等，都属由此引发的第二层面。很明显的，现今遭遇的许多问题都是在第二层面上产生，像是种族之间的歧视、社会的地位、有没有受过教育等。我们的确忽略了最原始的第一层面之重要性。我们都是被母亲生下的，都是需要在爱和被爱的环境下成长的，这才是人类最原本的真

面目啊！

1956年的时候我到了印度，那时，我跟不同的宗教人士们会见，并从他们那里学习。我认为，宗教角度的出发点，与宗教教义角度的出发点是不同的。就以佛教来讲，佛教内部有著不同的教理，像似巴利语系所建立的教理可分为十八种不同的教理。同样的，以梵文语系所建立的佛教教义而言，像似唯识派、有部、经部、中观派等，都具有著不同的思想及教义；这些不同的教理都被同一尊佛所教导。从此，我们可以得知，在人类的社会里，因为有著太多不同的需求或背景，每个人都有适合自己的信仰。就因为人类的所需不同，根据不同的所需、不同的理解与不同的程度，不同的宗教信仰应该更合理！

我们要注意一点，虽然在教理的层次上，每个宗教的教义不同，但这些不同的教义却传播著相同的讯息，就是爱、关怀、知足、自律等的道德观。换句话说，宗教间采用的方法（教义）不同，但目标却都相同。回教、印度赤裸派、或犹太教等，他们完全地奉献了自己的生命，坚持努力修行。天主教、基督教等信徒们，在人类的社会里面，尤其在教育的领域上，给予了很大的贡献。这一切的贡献，都是因为个人的信仰所产生。每个传统的宗教信仰都拥有著无比的潜能去推动人类的内在价值——爱和关怀。

除了教义的不同，在伦理道德的讯息上，所有传统宗教信仰给予人类的讯息都是一致的。因此，所有传统宗教信仰采用不同的工具或教义，但都有著共同的基

础与目标。不同的途径是极需要的，因为每个人的接受程度不同，想法也不同，从此我们也可以知道，为何需要不同的宗教信仰！正因为这些不同的所需、不同的背景，透过全面化的了解，我们可以更确切地了解到：这些不同的宗教信仰，对人类有著正面的贡献，有著正面的价值。

无论我未来会活三十年，二十年或是十年，推动宗教之间的和谐与人类的普世价值，这二点是我未死前坚持的方向，也是我永远不可能放弃的志愿。我也呼吁在场的兄弟姐妹们一定要去多多关注内在价值，建立内心世界的真正和平。我的意思并非说透过一种像似中央体制或机构去建立世界的和平，这并非我的本意。我认为，自己先去建立内心的和平，再去影响周遭的家人或朋友，让他们跟你有著相同

的看法，认知内在和平的价值，让他们再去影响其他人；由一个家庭影响到一百个家庭，一百个家庭影响到一千个家庭，以这种方式推动和平的概念。

教育家们研究教育体制的时候，我真的很希望他们能够认知非宗教的道德观之重要性，并一起研究如何让现代的教育制度里提倡道德观念。据我所知，有些教育家正在积极研究，并也获得了某种程度上的成果。这点必须继续推动，因为真的很重要。

今天，我要演讲的主题是：「乱世的喜悦之道」。

改变这个世界，让它不成为乱世，不是马上能够做到的。但是，在场的每个人，每天让自己在处于喜悦之道，让自己

的内心完全地获得了和平的气息。这种平静的喜悦，绝对可以改变这个乱世。一开始演讲的时候，我会担心，在意我的演讲是否会被群众所接受，现在的我再也不担心了。我把内心最直接的声音讲给你们听，也没有特别地准备，因此也不紧张。

记得我在北京的时候，那时大约是1954年、1955年以及1956年间，当时我在中国大陆没有过大型的演讲，但在印度进行大众演讲的时候，我非常紧张。我还记得跟毛泽东见面的时候，我、我的老师，以及一些随从官员们，我们一起排队进入毛泽东的办公室。当时我们所有的人都非常紧张，尤其是我的老师特别紧张。我现在还可以想起老师当时紧张的模样。因为老师光头，头上的汗水看得更加地清楚。过多的紧张以及不需要的期待，往往会带

来内心的焦虑。如果我们换个角度想：我们都是人，我们都会犯错，有很多的事情我不知道，所以我不须要假装我有学问，这样想的话说不定会好一些。

很多年前，在墨西哥的某个会议中，有位日本的出家人代表了日本的佛教界参与该会议。可能因为日本的传统，他表现很严肃。当他手持念珠正在念诵的时候，很不幸的，他的念珠线突然断掉了。他的念珠子散满地面，但他仍然保持严肃的模样，假装没有发生任何事情。我那时候真的好想笑！如果我是他的话，我会马上去捡起这些掉下的念珠，因为我觉得这个是我直接去做的事情。

还有一次，在中国官员们陪同下，驻北京的印度大使来到我的房间看我，中国

的官员们非常严肃地对立坐著，动都不动。此时，很不幸的，盘子突然打翻了，还好中国的官员们马上弯下捡起掉下的水果，这跟之前的严肃坐姿产生了强烈的对比。至少这样的话比较符合人性一点。

以上是我演讲的内容，谢谢大家！

引自：第十四世达赖喇嘛官方国际华文网站

达赖喇嘛文集10

达赖喇嘛有问必答

作 者：第十四世达赖喇嘛

版 权：第十四世达赖喇嘛

翻 译：朗望扎熙格西、蒋扬仁钦 等

文字整理：达赖喇嘛西藏宗教基金会佛学班(台湾)

简体校稿：陆积华

封面设计：索多

排 版：索多

出 版 者：雪域出版社

网 址：<http://tibetanbookshop.pixnet.net/blog>

印 赠 者：财团法人达赖喇嘛西藏宗教基金会

地 址：台北市信义区基隆路2段189号10楼之4

电 话：(886-2) 27360366

传 真：(886-2) 23779163

【简体电子版】