

達賴喇嘛文集 ⑨

# 凝視未來 專注現在

達賴喇嘛尊者訪日演講集



༄༅། བོ་ལན་པོད་ཀྱི་སྐུ་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

# 凝视未来·专注现在

## ——达赖喇嘛尊者访日演讲集

【简体电子版】

达赖喇嘛西藏宗教基金会(台湾)

# | 目录 |

序 ... I

凝视未来·专注现在 ... 1

慈悲的力量 ... 31

佛法的意趣和实践的方法 ... 61

爱他执的实践—修心八偈 ... 93

广岛纪念公园

呼吁和平典礼演说 ... 103

祈愿一个更加和平的世界 ... 107

达赖喇嘛尊者在日本

接受中文媒体访问时的谈话 ... 117



## | 序 |

为了使台湾朋友了解达赖喇嘛尊者与西藏，为了实践达赖喇嘛尊者让藏传佛教根留台湾，利益台湾信众的意愿，基金会除了出版达赖喇嘛文集，还发行了《西藏的天空》季刊，就是希望能从不同的角度，客观地介绍西藏的佛教和文化。为此，我们这次呈现给读者的是达赖喇嘛文集⑨《凝视未来·专注现在》。

《凝视未来·专注现在》是达赖喇嘛尊者分别于2003年、2010年访问日本期间发表的几次公开演讲的内容汇集。尊者以

无限的慈悲与深邃的智慧，开示佛法的意趣和实践的方法，呼吁大家都要努力，让二十一世纪成为一个和平的世代，祈愿一个更加和平的世界。

尊者谈到如何把二十一世纪转变成和平的世纪，要有一个和平幸福的世代，就应逐步推动解除外在的武装；而要解除外在的武装，首先应解除内心的武器；要消除内心的武装，需要加强慈悲。一个家庭充满慈悲，就会幸福和安宁，一个人的内心充满慈悲时，心情会愉快，身体会健康，也会有很多的朋友。

尊者指出谈到和平时，并不表示没有纷争，关键是解决这些纷争的方式，不是

使用武力或暴力，而是双方都要努力地运用智慧，通过对话、沟通、妥协，寻求双赢的结果。尊者还指出，如果你是佛教徒，结合佛法的理念是非常重要的。即使不信仰佛教，能把人类的善念伦理和世俗化相结合也是非常重要的。

尊者特别提到慈悲是一种真实的爱，可以为我们带来广大的利益，这就是为什么所有的宗教都提倡慈悲与爱的重要，也都在帮众生培育这种珍贵的爱。尊者鼓励大家，只要如佛法教导的道理，仔细地思惟观身是苦，就可以生起出离心；如果观想众生是苦，就会生起悲心，有了悲心之本，就可以修持菩提心。至于「空性」，是两者都要修习的内容，证得解脱要修

空，成办佛果也要修空，如果是为了解脱，只要有出离心的摄受，就可以办到，如果是为了成办佛果而修空性，就必须有菩提心的摄受才行，这两种空性智慧修行的高低与胜劣，都是因为方便品类的差别而有不同。

请让我们一起好好思惟尊者的教导，并尽力在生活中实践。

达赖喇嘛西藏宗教基金会

董事长 跋熱·達瓦才仁 2011.8.



## 凝视未来・专注现在

【尊者】：眼镜怎么了呢？是坏掉了吗？  
这只手怎么了呢？

【尊者】：是贵校的老师们吗？现在曹洞宗内有几所学校呢？

【校方】：有五所高中，如果加上大学，一共有十一所。

【尊者】：曹洞宗的学校创始于何时？

【校方】：最早是创设于江户时代，即四一八年前。

【尊者】：在日本的寺院中，有的会从事教育的培植，有些则没有，这是为什么呢？

【校方】：大体上，日本的寺院是为了培育僧人所设立的。寺院本身就是提供教育的场所，因而就算表面上没有经办学校，但基本上都是致力于教育的。

【尊者】：他们穿的是法衣吗？

【校方】：是法衣。学校里，有时会举行宗教活动，因此有的学校会穿法衣。

【尊者】：贵校的教育水准受到一般大众的高度评价吗？

【校方】：最近普遍获得高度的好评，在东京也是名列前茅的学校。

【尊者】：那很棒！成田山新胜寺也有经办学校吧？

【校方】：是的，是成田高中。那里是从幼稚园到高中。

【尊者】：贵校是从中学到大学吗？

【校方】：是从国中到高中。

【尊者】：是否有设立大学的计划？

【校方】：就世田谷来说，并没有这个计划。曹洞宗系脉的大学，就有驹泽大学、爱知学院大学、东北福祉大学等等。

【尊者】：大学里传授哪些科目？

【校方】：学校有许多科系，教授的科目也很多。

【尊者】：有国际政治系吗？

【校方】：驹泽大学设有国际政治系。

【尊者】：是用日语授课吗？

【校方】：是的。

【尊者】：也教英语吗？

【校方】：是的。

【尊者】：那很好。

【校方】：日本人可以阅读英文，但并不擅长会话。

【尊者】：天天练习是很重要的。

【校方】：谨聊表本校的谢忱，今天非常的感谢，这是学校的微薄心意。

【尊者】：谢谢！此笔捐款可以汇到纽约的达赖喇嘛信托基金吗？透过达赖喇嘛信托基金，这笔款项我们会用来帮助各种的教育单位。

【校方】：接下来，豪德寺希望直接供养法王。

【尊者】：谢谢！此次也承蒙东京办事处的协助，这个请充当种种必要的开销。

【尊者】：差不多是演讲的时候了吗？

【校方】：接着是本校的学生为了表达对于之前中国青海省地震的关心，所募得的慰问金。

【尊者】：我不会直接将这笔捐款汇到中国，但一定会用某种方法转交。

【校方】：谢谢！

【尊者】：非常感谢！

【校方】：请用来帮助达兰萨拉的孩子们。

【尊者】：帮助孩子们…，谢谢。

【校方】：请说明所写的祝愿文。

【尊者】：祝愿无论何时，都能保持善良。祝身心健康，广益他人。接下来要写什么样的祝愿文呢？是不是发愿赚很多钱？哈……祝教育及利他的精神双双提升。这两者都能发扬光大的话，必定能达成有意义的事。

【尊者】：这边吗？

【校方】：非常欢迎达赖喇嘛法王莅临世田谷学园。

【尊者】：非常感谢！

【校方】：谢谢！

【校方】：各位同学，达赖喇嘛法王在百忙中，亲临世田谷学园。这次是第二次的莅临。上次演说是以「给担当二十一世纪的学生诸君的话」为题。这次则是就世田谷学园的教育铭言「凝视未来、专注现在，互认差异、心存和善」为题，发表演说。此次演讲承蒙世田谷豪德寺住持粕川铁禅老法师帮忙，才得以成办。真的非常感谢。那么，恭请法王为我们开示。

今天很高兴拜访诸位大德及老师和同学们，也向筹办此次盛会而尽力的诸位表达至诚的谢意。

听得到吗？可以吗？

在这种很严肃庄重的场合，有时出点状况，也是很有趣的。

今天，和同学们见面，我们之间除了年龄的差别以外，其他都是一样的，不论是人的身体、头脑或者是心情或情感等，都是相同的。在座的年长者，都是从儿童少年地成长过来的，我年轻时，如各位现在相同年纪时的我，是非常顽皮且不安份的孩子。那时我必须要学习，但我最关心的不是学习而是玩乐。各位在假日时喜欢学习呢？还是喜欢游玩呢？

由于我小时不太注重学习，因此我的教师为我准备了鞭子，当时我哥哥和我一起学习，因此老师准备了两根鞭子，其中一根鞭子是黄色的，也就是被视为神圣的僧人的颜色，那个神圣的鞭子，是专门为打我而准备的，用那根神圣的鞭子抽打，并不会因此而有不痛的加持力，害怕被打的我就只好认真地学习。现在回想，对当时自己没有很认真

地努力学习而感到后悔。因此，从分享我的经验而言，你们在学习时细心专注是很要紧的。

在佛教的理论中，智慧被分为闻、思、修三种。所谓因听闻而得到的智慧，是指自己看书或听老师解释后经思考产生的智慧；而思惟的智慧呢，是通过自己的思考、分析和探究后所产生的信心，某种坚定的信心，以及因而获得的智慧，这是非常重要的智慧。通过思考获得信心后，经过反覆温习而纯熟后，思考问题时，已不需特别考量而自然产生的结果，就是第三阶段的禅定智慧。

所以，在上课时，为了巩固课业的思惟智慧，向老师提问解惑是非常重要的。同样，同学之间相互讨论、甚至辩论也同样重要。

在印度吉祥那烂陀寺或其他经学院，非常注重辩论，在我们西藏的寺院里，也非常注重透过辩论来提升智慧，通过辩论，有助于深入细微地分析追究和增强记忆力，并使自己心中所得到的信心更加确定真实，超越所谓不知道的心识，单单阅读教科书所掌握的知识是比较粗浅的，容易遗忘。

所以说，思考非常重要，因为学到的文化知识，犹如一把钥匙。需要用钥匙去开启的，是我们人类天生具有的智慧、或者说思考的能力，就是说透过教育获取的知识，去开启人类天生具有的智慧。

接受教育的主要目的，是通过自力的思考，去开启未知世界，产生新思维和创造力。因此，教育就像一把钥匙，但仅仅有钥匙是不够的，还要开启

智慧，就是用学校授与你的知识钥匙，去认识世界，了解一切事物的实质和本性。要积极寻求了解真实，并基于对真实的了解而预测未来，因为，时间是川流不息的，以年、月、日、时、分、秒地在不停地流逝，随着时间的流逝，新的问题会不断地产生，人口会增加，地球在运转，环境在变化，我们的思想也要相对地努力去认识这一切新的变化，这点非常重要。因此，拿着透过教育获得的知识钥匙，去开启人类天生拥有的得天独厚的智慧之门，然后去创新，去从事利他的伟大事业。而要真正利他，除了学校的教育，还要看热诚和意乐，利他之心越强，就越能使其智慧转化为利他之本质。如果没有利他之心，只有自私或自利损人而毫无慈悲之心，则才能和智慧，就会转化成为损害的本质。因此，以教育的钥匙，开启智慧之门，通

过思考，要让其具有利他的本质，则热诚或意乐是非常重要的。这种热诚或意乐的产生，也可通过非宗教的世俗方式产生。

就此而言，我们是佛教徒，佛陀的教导对产生这种热诚或心灵安宁非常有效，因为在世尊的教法中，单靠祈愿是无法成为慈悲善良的人，而是对产生慈悲的原因或各种因素专门进行学习，主要是追求产生慈悲的各种助缘，这是符合科学或心理科学的，是可以通过学习训练而产生作用，可以发生改变的。因此从佛教的观点去进行探讨也是很关键的。

大家不热吗？非常热吧！

这个体育馆是非常棒的建筑物，如果天花板有电风扇的话会更棒。你们把衬衫上方的扣子解开，这样会稍微凉快些。

所有的宗教都宣讲慈悲和爱心，佛教尤其强调这一点。佛教不仅是要对人类，而且要对所有生命都心怀慈悲心，或许有人会这么认为慈悲或利他就是只助益他人，而不认为对自己有任何的助益或好处可言。这是错误的想法，慈悲利他之心越强，最终获益最多的都是自己，自己会因此而感到安乐幸福。

有西方脑神经或健康科学家的研究指出：内心充满爱及慈悲心时，对健康最有帮助。因此，内心充满慈悲，心情就会宁静，不会恐惧，愤怒等负面破坏性情绪也会减少，如果怀抱不安及愤怒等负面情绪，有科学家就说这会导致免疫机能的低落，相反，如果情绪稳定、平和，据说免疫机能就会提升。

大家都热吧！请把电风扇移到前面，为了使风能吹到大家，请把电风扇

转向，往前一点吧！

有吹到凉风吗？只有一点点吗？

各位是日本人，我觉得日本人有非常出色的特点。因此，第二次世界大战时，日本完全被破坏，尽成灰烬，但在极短时间内从灰烬中再度站起来，成为发达先进的国家，这是令人惊讶的，这是所有日本人勤奋努力的成就。各位的国家——日本，在经济方面非常繁荣，也是民主国家，在重视法制的同时，有言论、资讯等的自由，因此，你们不仅能很好地管理自己的国家，而且确实拥有利益这个世界的能力，就此而言，几年前我受邀访问日本学校时，就曾谈到，日本的学校如果稍微加强英文的教学则会更棒。你们对世界，如对非洲、南美洲或东南亚等国家，一定能够利益到很多人，当然，若说有问题的话，那该

是语言能力有些不足吧。

如果我们回顾历史，则过去的二十世纪是一个冲突和流血的时代，虽然在科技领域达成非常醒目发展，但惊人发展的科技也是被滥用的悲惨时代，例如核技术，在科技领域是非常了不起的成就，但因不当利用而成为具有很大破坏性的结果。顺便一提，各位头顶的照明设备需要吗？我觉得没有电风扇而开灯，反而觉得更热。

现在是二十一世纪，也是在座各位的时代，在二十一世纪，我们大家都要努力，让其成为一个和平的世代。我受邀访问世界各国时，每次都谈到如何把二十一世纪转变成和平的世纪，要有一个和平幸福的世代，就应逐步推动解除外在的武装；而要解除外在的武装，首先应解除内心的武器；要消除内心的

武装，需要加强慈悲。一个家庭充满慈悲，就会幸福和安宁，一个人的内心充满慈悲时，心情会愉快，身体会健康，也会有很多的朋友。

以一个社会为例，慈悲越多，社会就越幸福安宁，因此提升慈悲，要先消除内心的武装，然后逐步解除外在的武装。同样，当谈到和平时，并不表示这个世界没有纷争，因为通常问题是到处都会发生，比如不同的思想就会产生纷争，关键是解决这些纷争的方式，不是使用武力或暴力，而是通过对话、沟通、妥协，寻求双赢的结果，这是可行的。为了达成彼此都能接受的结果，双方都要努力地运用智慧去解决，双方间存在的任何问题，都要共同努力，要通过对话解决。因此，二十世纪是战争的世纪，二十一世纪要让它成为对话的世纪。

各位在学习期间，也要努力地去习惯用讨论或对话的方式解决问题，你们内部有一些不同意见时，要试着通过对话的方式解决之；家庭中的父母出现不同意见时，也要采取对话解决，要养成这样的习惯。对于和自己意见对立的人，不要去想要使用暴力让对方屈服，彼此用协调的精神，想办法对话的努力是必要的。

最后，你们要让人生过得有意义和幸福，可以努力贡献社会，在物质面完成改善的同时，身为一个人应成为具有同情心及和善的好人，这需要接受现代教育和知识，同时为了增长或思想和智慧更加开阔，如果你是佛教徒，结合佛法的理念是非常重要的。即使不信仰佛教，能把人类的善念伦理和世俗化相结合也是非常重要的。

仅仅靠物质的发展是不够的，因为物质的发展是有限的。物质发展的空间有限，而人的欲望却是无止尽的。相对的，思想的发展或提升的空间是无限的，对此不能知足，不要轻易感到满足。有关环境问题也很重要，你们日本应该不存在水资源的问题，在非洲、美洲或亚洲许多国家，都面临水资源不足等严重的问题，要关注环保，人口的膨胀和贫富悬殊的增大等问题也特别需要关注。这种现实是伦理性或正义性问题、都应关注或致力于解决，不是吗？

那么开始回答各位所提出的问题。

【问题】：请问法王会讲多少日文？

【尊者】：完全不行，唯一知道的是「我」这个单字。最近，因为访问日本的机会增加，开始有要练习日文的想法。但我已经是七十五岁的

老人家，或许很难记得住也说不定。

【问题】：您认为日本的佛教如何？

【尊者】：因日本及西藏都是大乘佛教，很好，但正如我常对藏人讲的那样，关键是要学习，不仅是熟悉词汇，还要懂得内涵。

【问题】：您认为「西藏七年」的取材如何？

【尊者】：电影「西藏七年」我只看了一部份，很不错，但一些内容与事实相异，毕竟是电影。

【问题】：梦想或志向受挫时，那时该怎么想才好呢？

【尊者】：我觉得最重要的是，设定的目标要量力而行，如设定的目标不切实际，就会造成困扰，目标确定后，若遇到困难，则如西藏谚语

所言：「即使失敗九次，也要重  
復努力九次」，要有這種精神。  
這樣可以嗎？

【問題】：您喜歡的食物是什麼？

【尊者】：烏龍面。

【問題】：請問被認證為法王時的感想？

【尊者】：這就說來話長了，那時我還小，  
實際上已經沒有太多印象。據我  
母親所說，小時候我似乎能記得  
一些前世的事，但現在已經不行  
了，有時候甚至連昨天的事情也  
會忘記。

【問題】：法王在做什麼樣的工作呢？

【尊者】：到世界各地來來去去，有時候講  
講話什么的，當然，我是個佛  
教僧侶，每天用四～五小時在冥  
想。此外，因為我是西藏社會的  
最高指導者，所以對所有的西藏

人负有责任，而且，我因为身为  
人且是僧侣，必须对所有的人服  
务。

【问题】：法王到目前为止曾经憎恨过谁  
吗？若有的话，如何去面对自己  
的情绪？

【尊者】：几乎没有。我是一个佛教的修行  
者，在修行中，要视一切众生为  
母，我遵循这个教法，但偶尔还  
是会失去平静和耐性，只有很短  
的时间而已。

【问题】：达赖喇嘛法王是根据什么基准被  
选出来的？

【尊者】：回答那个问题需要很长的时间说  
明，今天时间不够，请读我的自  
传就可知道。

【问题】：请问法王在达兰萨拉过什么样的  
生活？

【尊者】：和你一樣哦！吃飯、睡覺、運動，也要用功學習。

【問題】：法王您平時吃什麼東西呢？

【尊者】：剛講過，我是個佛教的僧侶，因此過午不食，只有早餐和午餐，也喜欢日本料理、也很喜欢西式及印度料理。

【問題】：變成真正的「世界是一家」時，那時的基準是人類所作出的呢？或是自然原本就有的呢？是哪一個？

【尊者】：想想看二十世紀的狀況，前半是世界各地只考慮到自己各自國家的幸福而已，但是，在二十世紀後半，以歐盟為代表，出現所謂集合各個國家組成共同體的趨勢，那就意味著，開始理解到各個國家彼此和其他國家是相互依存的。各國不单只考慮到本國的幸福，已經變成也應該透過本國

的经验，去考虑世界全体幸福的时代了。因此我们不仅要认真地为本国的幸福，同时也面对了要培养追求普世幸福的态度需求，我们必须一直意识着——「世界是一家」。

【问题】：达赖喇嘛法王您来日本，看到日本有何感想？

【尊者】：我觉得日本是非常出色的国家，另一方面日本也面对因精神面的问题或孤独感等等，导致有人自杀的这种令人悲叹的状况。因此，有必要透过教育解决问题，构筑更美好的日本。

【问题】：请问达赖喇嘛法王对于日本世田谷学园印象当中的感想。

【尊者】：很热，下次再访问贵校时，拜托一定要装好电风扇。

【问题】：请问法王从西藏流亡时的心情？

【尊者】：是的，从西藏的宫殿离开的最初几天充满不安及恐惧，接下来的两周，还存在着危险，但不安及恐惧减少一大半了。接下来，通过边境进入印度的时候，真的松了口气，那时才从不安及恐惧中解放出来。但是，那时还是感到很悲伤。这样说明可以吗？谢谢！

【问题】：我有时会想「人是何而活着」？对于法王而言「活着」的意思是什么呢？

【尊者】：这不好回答，一般而言，就是有一个所谓的「我」的存在，似乎当下存在着，有思惟，也希望幸福快乐而不愿痛苦，除此以外，有关我从何而来？我为何而来、世界为何存在等是哲学的问题。但是，现在你的提问，我认为是有非常重要的意思，因为关注哲

学性的思考方式是非常重要的，希望你一定要继续维持此种兴趣及关心，更进一步地学习哲学。在佛教哲学中，对于你的提问有非常多的回答，请保留这个疑问，抱持好奇心去探讨。主张无神教的宗教人士，也对于所谓的「自我」有其解答，而佛教哲学所说的自我，是有更隐密、更深层的东西。

【问题】：对于法王而言，宇宙是什么？

【尊者】：我想存在着两种宇宙，那就是所谓的「会变化的宇宙」及「完全不变化、而永远存在的宇宙」。从宇宙是从大爆炸开始存在的这个基础来思考的话，有任何变化的可能性，在宗教面也存在各式各样关于宇宙的见解，但是从佛教的观点来说的话，宇宙是相对地存在，依附其他而存在。

【问题】：请问法王您想回去西藏吗？

【尊者】：当然，所有的西藏人如此期望，  
但是，中国政府不允许。

【问题】：何谓「人」？

【尊者】：人是可以藉由言语并能够互相理解其意思的生物，我们人类被赋予非常出色而独特的智慧，可说这就是人类的特征。人说话，并透过说话理解意思，这是非常特别的一点。其他动物说不定也有某种沟通能力，但人类所拥有的言语是一特别是以深奥的层次去思惟、理解，就这个意思来说是非常出色的。

【问题】：活着时，欲望是该全部断除吗？

【尊者】：欲望有二种，第一种是与执着心较有关联意味的欲望，这会引起许多的问题，所以应该去除掉。  
第二种是指，譬如对某事物想知

道的意图，要去从事分析或调查的欲望。又如，期望世界和平的欲望，想要得到开悟的欲望，要实现这种欲望，是正当的、有理由为依据的，是正确的欲望，我们该刻意去逐渐提升它。年轻学生的各位，有如此的兴趣及关心来排队提问，但很可惜的是，没有时间接受全部的询问，现在有麦克风的四个地方，我想就各再接受一位的提问做收尾。

【问题】：请问法王您最喜欢日本的哪里？

【尊者】：都很美，有山有田的乡村景色很美，感觉宁静平和，同时又管理的井然有序。那么，下一位。

【问题】：我们有学习禅坐，被教导坐禅时什么都别想。但像道元禅师以坐禅而开悟的，是单靠坐禅而开悟的吗？

【尊者】：如你所说，冥想是非常重要的佛教的修行，冥想的方法分为两种，那是「分析式的冥想」及「集中于一点的冥想」，而结合这两者来修行是非常重要的。为何如此说呢？在单单只集中于一点的冥想中，拿甚么精华来调伏内心？就没有着落，无从深入隐微的层面，因而，在日本念诵般若心经的人很多，在佛教中所强调倡导的是「提升智慧」，这是必要的。因而，在进入冥想时，最初藉由分析性的冥想，来分析对象物，继而若集中于分析结果这一点上来冥想的话，就能提升智慧。在这个世界上存在着许多的宗教，其中教法典籍最多的应该是佛教，例如，从印度翻译成藏文的经论典籍约超过300卷，如仅仅靠冥想就足够的话，显然就不需要这么多的经典。因此，

在佛教中学习经典及培养智慧是不可或缺的，是很重要的。也因此，逐渐提升智慧，就成为到达开悟的最重要的因素。

【问题】：法王您是几岁开始坐禅？

【尊者】：我想大概是十三岁时的事情（在此禅坐是指冥想的修行）。我在每天生活中所修行的冥想主要是「分析式的冥想」，以所谓的坐禅所显现出的禅定是指在梵文中的Samadhi（三摩地），在日文被称为三昧，不仅是集中于一点的冥想，是必须要和所谓的分析性思考事物的这个冥想结合来进行。谢谢！

【问题】：请问法王的信念？

【尊者】：虽然你提到「信念」，但若以法王最珍视的东西来回答的话，会认为空正见是最重要的，然后加

上菩提心，在此，让我就进行空性的冥想来说明。就进行空性的冥想来说，分析事物仍是非常不可或缺的，那是指，要了解万物之间都有互相依赖的关系，这个思考方式对于我们每天的生活有很大的帮助，我们藉此能够产生立足于更宽广视野的思考方式，那是梵语所谓的用全方位的宽广视野来思考事情，在当今的世界情势中被认为是必要的。例如，在解决经济危机、国内乃至国家间的问题，必须要确实地掌握及了解复杂的状况，所以，以狭隘的视野是无法充分去理解的。而为了培养以更宽广的视野来思考的方式，在佛教中，有所谓「缘起的见解」的教法，进一步，菩提心的强大愿力，对于培养自心的勇气、公正和透明等都有很大的帮助，培养菩提心和空

正见，会让你感到生命的充实、  
有意义而喜悦宁静。

谢谢各位！

### 【回向】

胜菩提心极珍贵，诸未生者令生起，  
令已发者不衰退，辗转增上恒滋长。  
愿我能以此善业，速捷成就上师佛，  
并将一切诸众生，安顿立定于彼地。  
勇猛文殊如实了诸法，  
大行普贤菩萨亦如是，  
为能随从彼等清净学，  
我将此等善根皆回向。  
正如一切三时善逝佛，  
所赞种种回向中最胜，  
为行普贤行我亦如是，  
将此善根各各皆回向。

2010年6月25日 于日本世田谷学园



## 慈悲的力量

我真诚地向大家请安，札西德勒（吉祥如意）！今天应该是星期六吧？普通不是休假日吗？你们牺牲了宝贵的假日，专程来听这次的演讲，我衷心地祈望这次的演说结束后，您们不会有白白浪费时间的感觉。

很高兴今天能够再度拜访日本，并且在停留的一个星期左右的时间，能和许多日本的友人见面谈话。今天这么多人相聚一堂，我并没有特别新鲜的话题，或者是会显现神通，只是很平常地与大家谈话。各位如果是抱持着怀疑的心态而来，好奇将会谈些什么样的话题，

这是正确的态度；反之，如果有人认为达赖喇嘛一定有什么惊人的能力，那就错了；或许，也有人认为我有阿里巴巴的神通力，如果有人这么想，当然也是误会一场。我和各位一样都是普通的人，因此请诸位把我当个朋友，听一个普通人说话吧！

我们同身为人类的一份子，特别因为又都是东方人，所以想法和习惯都很相近。总之，同样生为人的关系，思维模式相差并不远，所面对的烦恼与处理模式也大致相同，相信大家都有这方面的能力。

我今年已经六十八岁了，历经过许多事，也遭遇到不少的困难，如果人生中的磨难多一些，经验也会相对的多一些。有些人在困顿无助之际，会失去克服问题的勇气，甚至还更糟，例如自杀

等，这是最可怜、也是最不幸的；然而也有些人在面临困境时，内心的意志力反而会更加坚强，进而从中历练许多宝贵的经验，这类例子不胜枚举。我这个老人也累积了一些经验，而我只是从中实践着佛陀的教法，这对我的人生带来了什么样的变化呢？又或者得到了什么样的经验呢？同样身为人类的一份子，希望接下来我的经验分享不管对大家或是对我自己，都能因我的经验、想法与观点而能有一点助益，或许能对某些人有所帮助。总之我和各位都生而为人，我是以这种思惟对各位谈话，也请大家以这种想法，耐心地听我这个平凡人的叨述，最后会为各位留一些问答时间，请大家自由发问。即使不能认同，或者有疑惑的，都请不要客气地指出来。因为，对我而言，了解他人的不同观点及想法，也是很有帮助的。如果没有疑

问，就这样进行了喔！

非常感谢各位，不辞辛劳地赶来听演讲。今天的听众里，有老、有少，其中以年青人居多。所以，今天谈话的内容，会以年轻的听众为主。这是什么原因呢？过去固然很重要，但毕竟逝者已矣，已经发生的事，无法再改变什么。话虽如此，却也不必因此而悲观，因为，来者尚可追。未来的果是取决于我们造作的因，毕竟善因得善果；恶因结恶果。将来的时代，有赖于担负未来重责大任的各位年轻学子们。我生长在二十世纪，我自己的大半人生是在二十世纪中度过的；坐在前排的老父老母们，年龄或与我相仿或较我年长，大半的人生也都在二十世纪里度过。身负着二十一世纪重任的是年轻世代的您们。因此，我主要是对你们年青人讲的。

## 【真正的慈悲与慈悲的价值】

今天演讲的主题是「慈悲的力量」。首先，先要厘清什么是「慈悲」？一般而言，自我们出娘胎的那一刹那，母亲自然就会对自己的孩子产生母爱，并且全心全力地付出。不只是人类，鸟类以及野生动物们，如山羊或羊群等也都是如此。所有的母亲，都会对自己的孩子投注所有的爱。基本上，母爱或许也参杂些许执着心，但是对众多母亲而言，孩子的存在就如同无法取代的珍宝般珍贵，其对孩子的关爱，就好像对待自己身体的一部分，是打从内心深处珍惜疼爱着的。所谓「慈悲」这个字眼，事实上就是指这种爱！虽然，也有少数不喜欢小孩的母亲，毕竟那是极少数，普通的母亲对孩子的慈爱，并不是像对待弱者所展现的怜惜之情，而是把孩子看得比自己更珍贵，从心底深

处发出的珍爱情感，将孩子当成宝贝般的百般呵护。这也不像是在看到处境悲惨的人承受着苦痛时，心中所涌出的悲悯之心。比如我们看到情况较自己更苦的人，会说「啊！真是可怜」，心中不只是觉得「对方很可怜，而且认为比自己低劣」类似这样的悲悯心，一般人认为这就是慈悲，然而事实上那是个大误解。

慈悲是一种真实的爱！是发自内心的认为对方是无可取代的珍宝，而且有着很想亲近的心，这种真实的爱，非常的珍贵，可以为我们带来广大的利益。这就是为什么所有的宗教都提倡慈悲与爱的重要，也都在帮众生培育这种珍贵的爱。慈悲的反面，是瞋恨和嫉妒。各个宗教为了对治这种负面的心绪，于是教导世人忍辱的可贵，同时要能自我约束与知足，这些都是所有宗教共通的

教导。所有的教导中，尤其是慈悲，慈悲是人类与生俱有的最为宝贵及重要的特质。因此，每个宗教都会教授如何修持慈悲。认为世上有造物主的宗教，他们所称颂的主的伟大功德，都是爱（慈悲）、智慧与神力，特别是爱，每个宗教都是非常的强调和推崇，这是因为在人类的世界里，爱是不可或缺，而且极其重要的缘故。所有的人都想追求爱，也渴望着被爱，因为再也没有比爱更能令人感到快乐的了，爱的本质，是最为我们所喜爱，同时是最为卓越的。我们皈依的主、神或者是菩萨，在祂具备的各种功德当中，最为究竟的功德就是爱（慈悲的功德）。佛教虽然不承认造物主的存在，但是在佛陀的所有功德中，最为首要且绝对重要的，还是慈悲和智慧。由此，我们可以知道，每个宗教都认定对人类而言，爱（慈悲）是最重要、也是最

为尊贵的特质。所以，都会宣扬自己的主或神是慈悲所化现，任何的宗教都不会认为自己的主或导师瞋心很重，也不会说他很吝啬，因为，大家都清楚那些是恶的源头。宗教所共同称颂的是爱(慈悲)与智慧，特别是悲悯，一致被赞颂为至高无上，善的美德。所有的宗教都教导爱(慈悲)，所有有宗义的宗教都有能力帮助我们人类，毕竟宗教最终极的目的，就是帮助众生，因此，宗教间彼此的相互友好与合作，我认为很重要，同时，也一直致力于宗教之间的对话与交流。今天，想和各位谈谈慈悲的重要性，同时简要地说明慈悲的价值的原因。

### 【如何培养爱与慈悲】

暂且不从宗教的立场，而先从世俗伦理的观点来谈如何提升爱与慈悲的

方法。「慈悲」如同前面提到的，我们打从哇哇落地就生长在慈悲的关怀中，如果缺少母亲或周边的人的关怀与照顾，我们是无法存活下来。不只是人类，即使是动物，只要是由母亲养育成长的生命，都必须在母爱的保护下才得以生存。例如，在生命科学的科学家们所发表的论文中曾经指出：初生的婴儿在最初的数周，是否生长在母亲温暖的襁褓里，会是人类成长过程中非常关键的一刻。初生的几周内，脑细胞会大量的发育，脑部发展得非常的快速，这段期间母亲的体温是非常重要的。很明显的，他人的慈悲对身体发育有极大的帮助，这都是经过科学的研究，所证明的事实。稍微长大些后，孩子的发育阶段中，如果家庭散发着慈悲的气氛，就能够培育出身心健全又快乐的儿童。孩子因为身心健康快乐，学习能力也会比较

好。比如科学家们曾经针对猿猴进行分组研究调查，其中，一组的幼猴是由母猴来养育；另一组则离开母亲的襁褓，接着，观察这两组的发展。结果显示由母猴抚育成长的幼猴很爱嬉戏，表情显得快乐，个性也大多开朗而温厚，相形之下，另一组就比较迟缓，和母亲分离的小猴子，不是那么喜爱玩耍，个性上也比较暴躁、易怒。可见与生而来的慈悲非常的重要。所以请多多思惟和研究慈悲的重要。像我们人类是由母胎孕育而出，喝着母乳成长的胎生动物，另外，靠母亲孵育的卵生类，也几乎都需要依赖母亲的哺育才能生存，像这样的胎生和卵生动物，其之间慈悲的关系自然会强烈些。虽然，在卵生动物中也有些母子关系并不如我们所认知的那样，像有一种龟类，母龟产完卵就离开了，小龟的未来全凭自己，母亲完全不会再

关照它了，孩子的成长全然靠自己，完全不依赖母亲，妈妈无须喂之以奶或食物。像这一类的生物，即使未来母子再度相遇，大概也不会产生慈爱吧！这类的生物，在它的成长过程里并不仰赖母亲的照料。天生不依靠母亲成长的生物，我想应该是不会有慈爱等特质的。换言之，我们之所以有慈悲，或许与妈妈很有关连，是受到母亲身心的影响，我们可说是生长于母亲对孩子的慈悲关怀中。

顺道提一下，世界上的人口成长甚多，一千年来人口增加了许多，特别是近百年来更呈倍数的成长，日本这样的小型岛国，人口也变得非常的多，这也是母亲们全心全力付出爱来守护孩子的关系，所以，人口明显的增加。如果许多母亲生下孩子却不给予母爱，甚至施加虐待，随时有损害孩子之心，那么

就不会有人口过剩的隐忧，不会有的，无须忧虑会发生人口过剩的问题。事实上，慈爱是与生俱来的，是人类自然的情感，母亲灌注于孩子的爱，完全是自然的表露。于是，世界人口就不断地增加，最近人口持续增加的问题形成令人担忧的事实。像这类的慈悲是与生而来，并不是有宗教信仰的妈妈才会有慈悲，缺少宗教信仰的就没有，不论是否有信仰，所有的母亲对孩子都是关爱有加。回顾一下我们的人生，孩提时代如果家中缺乏温暖、气氛不好，家庭成员间时常发生齟齬，或者是有心结，在这种缺少关爱的环境中成长的孩子，即使长大成人也很容易因为过去的经验，导致很难对他人表达慈爱，或是生起热心助人的心。年幼时如果缺乏慈爱的呵护，长大了以后，也容易成为缺少同理心、性格冷漠的人。而这样的人生通常

也是乏味的。相信各位都有经验吧，我们生病就医时，通常并不会在意医术是否高明，反倒是医师的看诊态度如果是和善亲切的，病患就能安心，而且能以轻松的心情接受治疗；反之，如果医师的态度冷漠，脸上不带丝毫笑容，那么医术即使再精湛，也无法安心地接受看诊施药；或者最终我们面对死亡时，我们都清楚自己即将逝去，其余友伴们仍将继续活着，眼见即将生死永别，天人永隔，一个行将死亡，一个仍将活着，面临到生离死别，尔时所有温情都将随风逝去。值此死亡时刻，如果身旁围绕着关怀与慈爱的亲友，行将逝者的内心也会感到快乐的。

因此，慈悲不论是从人生的开始，或到尽头，都是我们最为重要的依靠。此外，慈悲是无法价购，它是非卖品。如果说要花钱买慈悲，一定会受到他人

的嘲笑，以为是个疯子。同样的，也无法到医院请医师为你打一针会生起慈悲的针剂，或是为你进行植入慈悲的手术。此外，也无法凭藉外服药物，或靠法律条文滋长大家的慈悲心。「慈悲」是我们人类所不可或缺的贤善美德，慈悲非常的重要，也有很大的利益，但我们要如何去培育慈悲心呢？

首先，要多思惟慈悲心，调整自己的想法，让心熟悉慈悲，并且重视慈悲的价值。如果修持慈悲，慈悲心会越来越强大，因为慈悲的种子原本就存在我们心中，想要修习慈悲，重视慈悲的话，就先要肯定慈悲的功德。慈悲的反面是记恨、嫉妒、损害、贪婪等恶心，我们要研究清楚这类恶心所引起的过失及害处。如果心中能够真正体认慈悲确实能让自己得到益处，同时也是能让自己幸福的心，如果对此得到肯定时，自

然就会积极地，努力培育慈悲，而且会在修持慈悲心时充满喜悦。忿怒、瞋恨及嫉妒等的情绪是既无助益又有祸害的恶心，有了如此的认知，心中就能慢慢地产生好的变化。

现在，让我们尝试以不同角度来思惟。首先第一点，近代的物质极度地开发到不可思议的地步，几乎发展到不虞匮乏的程度。我认为日本、美国和欧洲等各国的生活水准都很高，物质条件也很好，但是在这样的社会里，仍然有很多人是不快乐的。在日本，有些人因为不堪精神的困扰，最终选择了自杀，也有人不愿意见任何人，将自己关在房中，过着孤独的日子，虽然物质上不虞匮乏，但内心苦闷难挨的人却很多。在过去的两个世纪，大约是在十九、二十世纪左右，特别是二十世纪的中期到后期之间，大家积极的从事工业和经济的发

展，随着知识的提升，医疗水准有了长足的进步，经济等方面也都有很好的发展，造就了非常优渥的生活条件。只是努力的方向始终仅局限于外在的发展，却很少从内在去提升心的品质。总之，物质条件有了很大的改善，依着物质的进步，身体的痛苦减轻了，虽然增进了生活的舒适度及感官的享乐，可是由内心的分别而生起的不快乐，不但未见减少，有时反而增加了，会有这类的困难。近代，由于教育的普及，大家也都重视知识，因此有了好的成果。不过问题是人们只重视知识的教育，却忽略了德行的教育，疏忽了善心的发展，对此的关心，远不及于对知识的重视程度。同样地，我们学习佛法时也是如此，只从智慧层面赞扬佛陀的功德，却略而不谈慈悲，我们感受不到慈悲的价值，也轻忽了慈悲的必要。片面着重知识的结

果，才导致只看重三宝的智慧的内涵，但是放弃了慈悲的价值。外在的知识固然很重要，但都只是为了人类享受的目的，然而，只要生而为人，慈悲的养育是弥足珍贵的。我们如果一直沉迷于物质的发展、漠视慈悲的价值的話，社会上将很难有安乐可言。所以，兼容并蓄地发展外在的物质和内在的慈悲是非常重要的，也是必需的。

接下来第二点，我们可以思惟科技的发达。科技发展的基础，是经由分析辩证等考察过程，最终所获得的事实。我认为这是个非常好的方法，对事物的真相能够有真正的了解，并且依此尽力地为世界做出贡献，我觉得那就是科学的成果。反之，若由有害、具破坏的动机来操作科技，运用在颠倒、毁灭的方向时，就会替世界带来极大的危险。就好像二〇〇一年九月十一日发生在纽约

和华盛顿的恐怖攻击事件。一架装满汽油且载满乘客的远程客机，以这样的客机充做炸弹，全然不考虑众多旅客的生命，实在是很匪夷所思的想法，策画这种惨烈行动的人，显然是经过深思和精细的计算。不仅是要想得出来，更要有凶残的心思，而且，执行那么危险的计画，如果不是有很大的决心和冲动，也是做不出这么惊世骇俗的事的。这么缜密的计划，少说要经过数月、甚至数年的思量筹划，完成此举更要有极不寻常的冲动，然而，这股动力却是来自极大的害心与仇恨，所以，才会促成这个令人痛心的事件发生。若非科技的发展就不可能利用飞机，又即使有科技，但少了缜密的想法与规划也不可能，同样没有仇恨的动力也不行，这一切的根本都取决于冲动和仇恨，因此，我们可以很清楚的知道，仇恨的动力是来自于猛烈

的瞋恨心及报复的心绪。

如果近代的科技和人类的理性受到炽盛的烦恼力所掌控时，就会造成令人惊惧的错误结果。此外，最近的遗传基因科技，以基因复制动物所可能衍生的问题，也令各界争议不休，但是，我认为最重要的还是起心动念，如果本着贤善利益的心，运用科技改进生活当然非常好，确实能够得到利益的。但是，科学与机器的发展如果是被恶心所操控，就会很麻烦，也很危险。例如核子物理非常不可思议，可以解析到极细微的程度，这都是靠高度的智慧发展来的。问题是，用这些技术制造出的核子弹，为人类带来了无尽的祸害，在这个世界，人类第一次受到核弹之害的子民正是日本，这真的令人感到万分悲伤！我曾经拜访过广岛，一进到原爆纪念馆参观马上就毛骨悚然、惊愕不已！当我看到

原爆被害者的记录照片时，立即被那种惨状吓住，并且感到悲恸。我也曾到医院探望原爆的受害者，那真的是令人感到非常的心痛。由此，我们可以十分明白，科学若运用在破坏的层面，就是这么恐怖。近年来，冷战的结束减轻了国际间的紧张关系，但是各国所拥有的核子武器的威力却足以摧毁地球好几回。如果人类是以善良的动机，为了和平而运用科技，人类就可以得到幸福与安详，反之，如果动机是有害的，就非常的危险了。思考以上的理由，慈悲确实很重要。

第三点，从二十世纪末以来，反战运动愈发地高涨，人们也愈来愈提倡世界和平的想法，通常和平运动都以释放鸽子为象征，为了施放许多鸽子，必须先要抓来许多的鸽子，了解吗？我不知道如此一来，是否和平真的会到来，

不过，把鸽子捉了又放，鸽子也真是忙碌。随着世界和平运动的日益高涨，日本的反战运动也非常炽热，人们追求和平的主张坚强且不变，这确实很重要！

### 【非暴力才能解决问题】

接下来，我们检讨战争。战争是一种反覆不断的暴力事件，只不过那是被国家法律所接受的合理暴力。战争是一场大规模的屠杀，任何战争几乎都是予以合理化的一种暴力行为。基本上，我认为战争是违反人性的，爱与慈悲才是真正人类的本质，也是人类幸福的最根本要素，而战争是人类陷入了错乱的状态所引发的。最近国际情势紧张，问题重重，事实上，这也是我们人类所制造出来，世界上的人，每个人都是。因为同是人类的困难，世界整体的利益是相互地依存，不仅是国与国的关系，洲际

与洲际之间也都是互相依赖，不论是在经济或环境，整个世界都是唇齿相依。往昔，人们认为各国都是各自谋求自己国家的利益，只要打败邻国，赢得胜利，就可以夺得许多觊觎的东西，而今世界的情势是互相依存的，邻国就像自己的肢体般，如同是身体的一部份，攻击邻国等同于残害自己的身体。因此，互相争战的时代已经结束了，这也是反战运动能得到高度回响的原因。但仅仅是阻止战争仍然解决不了问题，战争的本身就是因为遇到问题，为了解决问题才引发战争的。所以，我们必须寻求无害的解决方法，要采取可行的方法，一定要用非暴力的方式解决。

我们要提倡非暴力，在无害见及无害行日渐增长的同时，也要能够采用无害的方法来解决问题，要寻求这种的方法，同时必须依靠这样的方法，这就是

所谓的对话。对话的基础在于认清，事实上彼此间是互相依赖的，要清楚认识这一点，要认清我们同为人类。在此基础上，同时思考自己及他人的利益，要有双赢的想法，即使自己吃点亏也要能为双方的利益而对话、让步，只有非暴力之道才是解决问题的方法。所以，我们要坚持这个信念。举凡家庭、国家，大至国际关系，小至于个人的问题都要用沟通来解决。当内心遇到极大困难，也要用非暴力的方法尽力地解决，只有对话协商才能真正解决问题。对话需要勇气，必须将对方的利益，以及对方的难处当作是自己的责任，积极的面对并解决，要以慈悲关怀对待对方，这比什么都重要！我们要明白对方和自己都是人，都想追求幸福并远离痛苦，进行对话协商中，最重要的是内心要抱持着纵使自己会吃点亏，最终也一定要让双方得

到双赢的信念。暴力或非暴力不仅是外在的行为，主要仍取决于内在的动机，伤害的动机所作的一切都是有害的，而无害、慈悲的动机引生的一切行为都属无害！

当然，我们也可以说，表明反战的实际行动是基于充满慈悲的善良动机。我常思考这个问题，也经常对大家说「二十世纪是相互施暴的世纪」，既是战争也是流血的世纪。进入二十一世纪，我们必须展开世纪的对话，这是主张沟通的世纪。我们都了解战争是愚蠢的行为，在沟通的世纪里不可仰仗武力，要以和谈取代战争，所以，必须解除武装。首先，要解除外在的武装，逐步地也要解除内在的武装，二者同时并进是非常重要的。解除内在的武装不是透过祈祷或冥想，而是要藉由教育来达成；外在的武装解除、裁军则要分段，

阶段性地裁减军备。首先，要禁止核子武器；接着禁止买卖武器；第三逐步减少攻击性的武器。最近欧洲成立了德法联军，是由德国和法国结盟组成的军队。我们亚洲即使现阶段不可能，但可以先慢慢地在心中酝酿些构图，比如如果能联合南北韩的军队，战争的威胁就会大大地减少，然后慢慢的扩大到日本、中国，再加上韩国，结合成一个联合军团，也是不错！虽然很难在近几十年间实现，但只要我们心中持续地思考这些问题，未来一定会出现希望。就像建立欧盟经济共同体一样，或许也有类似欧洲议会的制度，先慢慢地建立「区域联军」是一个相当符合现实的方法。

第四点，是有关贫富的差距。我们先来看这个世界的一般平民百姓，北半球很富裕，南半球却很贫穷，两者间的差距极大。即使是在同个地区，贫富间

的悬殊也很大。最近，在社会主义的中国也出现极大的贫富差异，以社会道德来看，这不是好的现象，就事实而言，极大的贫富差距不仅让社会动荡不安，也会令世界不安，这些都是值得深思的问题。同样地，与环境问题亦有关连，我们通常都得依赖地球的资源才得以存活下去。保护地球有限的资源虽然是我们人类的责任，但一般的时候，我们并不了解它和我们是息息相关，所以要稍微改变我们的生活习惯，养成节约与知足的生活态度。此外，世界人口不断地攀升也是个警讯，所以适度地控制人口是非常必要。还有即使是使用自己的财产或物品时，也不要忘了保护环境的重要。总之，为了维护全人类，我们有必要努力增加内心的爱与慈悲，也要将众生的幸福当成是自己的责任一肩扛起。总结今天，我希望向各位传达的是慈悲

心的理由及力量，还有慈悲心要担负的责任，以上是关于慈悲的介绍，谢谢大家！

### 【问答】

最后，如果各位认为，今天谈话的内容还有一点价值，就请将它放在心中思惟及探讨，如果认为一点帮助都没有，就请当场忘了吧！现在还有时间，可以让各位问二个问题。

【问一】：请问法王你也会生气和发怒吗？如果有的话，又是如何控制，让心平静下来？

【尊者】：当然，我也会生气，甚至有想要发怒的时候，生气的时候，我并不去理会生气的情绪，任由它在心中来来去去，虽然有时候会停久一点，生气以及不愉快的感觉，只是当下一时的情绪反应。

我认为每天维持宁静、平稳的心来过日子比较重要，如此一来，即使执着或愤怒等情绪出现时，也能马上平静下来，即便情绪再度出现，也会再次地平息。于是乎，激烈的情绪就不会停滞在心中。像这样，我们可以很清楚的知道，最重要的是平时就要修炼自己的内心；接着，我们再去探讨研究烦恼会为我们带来多少的苦果及麻烦，可以不要从宗教教义来探求，而是对照自身的经验去推敲思惟，相信就能很清楚明白烦恼的破坏力，如果自己已经可以完全了解烦恼的破坏力，当烦恼再度出现时，受它干扰的程度就会大为减少。就我自己本身而言，平时最主要以《入菩萨行论》的菩提心做为修持的教授，稍微做些这一类的修行，在论中

有一句颂词是「乃至有虚空，以及众生住，愿吾住世间，尽除众生苦。」思惟体会这些语义，会非常有帮助。每当我沮丧、悲伤，或失去勇气时，总能给我极大的鼓励及勇气，不管在什么时间和空间，这句颂词就是我心中最大的支柱！

这位小绅士，你有问题要问吗？

【问二】：达赖喇嘛先生，你有梦想和愿望吗？

【尊者】：从长远而言，我会希望每个人都幸福，特别会希望藏人幸福，希望藏人能够幸福。

2003年11月1日 于日本东京





## 佛法的意趣和实践的方法

今天我要向各位介绍佛法，通常我在解说佛法时，会分成两个部份，佛法的意趣，以及实践的方法。

首先，先要解释佛法的教义。你们仍然延续着佛教的传统，在日本，佛教是主要的信仰，佛教非常的普及，你们都是佛教的法友，今天能有机会向各位法友讲授佛法，内心感到非常的高兴。像中国、日本、泰国等，世世代代沿袭着佛教信仰，也都很尊崇佛法，而西方国家传统的信仰主要是犹太、基督教和回教等，我常常说维持自己传统的宗教会比较好，我也常说最好不要改变自己的

宗教。且不谈你们本身是否虔诚，你们的祖先大多信仰佛教，都是佛弟子，现在就让我为你们介绍祖先传续而来的教法。

佛史记载至今已有二千五百年了，二千五百年前佛陀来到此世间，（成道后）初转四谛法轮。梵典记载佛陀传法四十九年间有三转法轮。初转法轮时宣说「四圣谛」；二转法轮教导「般若」；而在三转法轮时，教授与般若意趣相同的《如来藏经》，以及别于般若意趣的《解深密经》。整体而言，佛教经典都是以巴利文和梵文两种文字记载，在梵语典籍中有显宗和密宗两个部份。龙树菩萨出世以前，有人持着大乘非佛说的论点，但是，龙树菩萨等许多伟大的智者提出明确地论述证实「大乘是佛说」的论点，同样的也有人说密法不是佛说的，但是后来也有具量的修行

者，依论理有条理地证明了密宗是佛说的论点。之后，佛法渐渐广泛地普及至整个印度地区，在佛教兴盛的历史潮流里，整个佛法的教导、弘扬与护持的历史中，后期是以那烂陀寺为主流中颇具权威的代表，而西藏流传的佛法很明显的是来自于那烂陀寺。

第八世纪当佛法开始在西藏普及时，那烂陀寺的大学者寂护论师亲赴藏地，为佛法在藏地的弘扬，立下重大的贡献，他也是量论和中观最具权威的学者。之后，寂护论师的弟子，同时是中观的大学者莲花戒论师也被迎请到西藏。这两位优秀的佛法大学者，在西元八世纪被迎请到西藏。接着大约在一千年前（十一世纪），阿底峡尊者来到西藏，尊者早期曾在那烂陀寺学习了很长一段时间，之后在大菩提寺担任住持，教授佛法。后来在西藏弟子不断的祈求下也

来到了藏地。以他们二位为主，接着，许多的印度智者及伟大的成就者都先后来到西藏，此间也有许多藏人学者到印度学习语言的翻译，学成后陆续地译出经典《甘珠尔》一百多卷，及论典《丹珠尔》二百多卷，这其中也有少部份可能译自汉文典籍，其他主要的是译自巴利文及梵文的原典。由此，我们可以确认西藏的佛法传承自正统佛教权威的那烂陀寺，那烂陀寺具备大乘、小乘及密乘，三乘圆满无缺的佛陀教法。

### 【佛法的心要—缘起见与无害行】

通常我在介绍大小二乘，及密乘的佛陀教法时，都会强调佛陀的教法心要是「缘起见」与「无害行」。所谓无害行中的「害」与「无害」基本上是取决于我们的动机，无害行并不只是表面行为的无害，而是由于对他人心中怀有慈

悲，不忍加害才是真正的无害行。无害行本身有两个层次，首先是由于悲悯而不加害于人；再来是由于悲心的增长而全心全意地想成办利他事业，这就是真正的无害行，也就是非暴力。

大、小乘指的又是什么？二乘中的小乘出于悲悯所以远离了损害之行，同时，为了成办自己的解脱，努力修行；而大乘更要励力地增长悲心，从而成办利他之事，为了实践利他的事业，因此需要成就利他的必要条件，也就是「遍智」，以此而说了无害行。行持无害行有什么理由吗？修行之道，在于实践，但前提必须是一切所行皆以慈悲为动机的无害行。中观宗认为所有的物质都是依赖因缘而生，即使是解脱和佛果位，也都是因缘所生，既不是无因生，或常因而生，也不是来自于造物主，而是来自于法性，能够成就自果因素的因缘，

就是所谓的因果缘起。

此外，中观师对缘起见还有更深一层的解释，那是什么呢？所有有为或无为的任何法都是有分，而非无分，只要有分，都必须依于元素才能形成自己的本质，无法不依赖组合条件而有的，如有分依于自己的元素而有，即使是元素，也要依于有分而安立。另外像「长」是因为「短」的存在才能成立，同理，「短」也是因为「有「长」，才显出其短。也就是说，事物必须依赖于他者才会成立，没有任何不靠依赖而成立的，这就是依于因缘而安立、依赖因缘而有的一类缘起。此外，月称菩萨解释龙树菩萨的不共意趣时，谈到境的本身并非真实存在，是依于名言的安立而有的，这就是名言安立而有的缘起，也是中观宗对缘起的独特见解。名言亦无自相的中观缘起见，没有任何境方面的

有，一切都是名言所安立的，是因为名言的安立，依赖着名言之缘而起，因此缘起有三种层面的解释，这就是为什么必须实践无害行的理由。心性 is 光明的，所以垢染是可以尽除的，完全清除心的尘垢，进而成办解脱及佛果，以上解释了佛法的「见谛」。总之无害行及缘起见，才真正是佛法的见谛。

龙树菩萨在《中论》的结语词，因为感念佛恩所以造颂：「瞿昙大圣主，悉断一切见，怜悯说是法，稽首我顶礼。」称扬赞叹佛陀的智慧与慈悲功德。佛陀从初发心开始，积集三大阿僧祇劫的资粮直到成就无上菩提。我们可以说，佛陀是大悲心的化现，又依于大悲的因，而有了大转法轮之果。此外，是基于什么缘故，所以转法轮呢？那是因为有情之苦，无法仅由佛陀的加持而断除，如果想灭掉苦，首先要先去除苦

的因，才能获得离苦的果。就像前面讲述的因果缘起，当追究苦乐的因素时，我们自身所经历的苦乐皆起因于往昔所造作的业。

业有身所造业、语所造业，及意所造业等三种，这些业都源自于心的动机，有不调伏的动机所造的业，也有调伏的心所造作的业。苦等是来自于不调伏的动机，而这种让心不调伏、让心不宁静的心称为烦恼，颠倒的烦恼来自分别的增益，也就是与事实不符的增益，由于非理作意的分别增益，进而产生颠倒的想法，并由此造作了恶业，世尊在以大悲心为因的前提下，从而有转法轮的果，佛陀为什么要转法轮呢？是为了宣讲正知见！依循不颠倒的见解，断除有情心中的颠倒见解，经由断除颠倒见解引生的业，从而让有情从苦果中得到解脱，所以，龙树菩萨才赞颂世尊，

「何者由悲心，断除一切见」。佛在初转法轮时开示苦谛、集谛、灭谛与道谛，以四谛开示了事实的真相，而事实的真相是什么呢？

### 【离苦得乐的方法—四谛法】

我们很自然的都有离苦得乐的希求，我们也都有离苦得乐的权利，但是，离苦不能单靠发起「愿断一切苦、愿离一切苦」的祈求来达成，必须先要了解苦的原因，进而铲除产生苦的因素，这样才能从苦中脱离。同样地，快乐也无法单靠发愿而达成，快乐是要自己去追求、努力才可以获得。那么苦及苦因、乐及乐因的真相是什么？苦与乐也是依赖于因缘，是由因果缘起所产生的，在符合事实的前提下，我们所希求的离苦得乐，该怎么来取舍呢？因此谈到了要知苦、断集、证灭、修道等四谛

的取舍。

首先，要认识什么是苦(苦谛)，所谓的苦有三类：苦苦、坏苦及行苦。知道「苦苦」从而想避开的这种本能，连动物都会有；其次，「坏苦」是指有漏之乐，认识有漏之乐是苦，从而追求较高层次的禅定的外道也有想从坏苦中解脱的欲求，例如四禅以上的（外道），他们舍离乐受转而希求舍受，不仅了解坏苦是苦，而且也能暂时远离坏苦，但佛教主要讲的苦是「行苦」，我执是轮回的根本，只要还有我的存在、我是主宰，只要没有从因我执而取得的五蕴身中解脱出来，是无法避开行苦的，而且这个苦会持续地存在，这个苦就是「行苦」，所以，一定要清楚认识什么是行苦。如果要打心眼里将烦恼视为仇敌，就必须了解行苦，了解行苦之前，很难真正的视烦恼如仇敌，正因为如此，世

尊开示：先要认识苦（知苦）、再去消除苦的因（断集），由于苦是苦因所引起的，所以要先了解苦因，才可能会有可以去除苦的方法。接下来是达到苦的息灭（证灭），断除某种所断的断德，就称为灭谛。它无法自然地灭除或自然断尽，如果没有对治，相续仍会继续，必须透过对治力来断除，才是「灭谛」，这种断除某一所断的断德，是要获得与证得的。

为什么我们要解脱呢？因为我们都希望安乐，快乐不仅仅是（一般的）乐受，而是要能够永远的离苦，才是究竟的安乐，所以乐是需要成办、要证得的，所以要证灭谛！接下来要探讨，灭谛是能够证得吗？

佛陀在二转法轮宣讲的《般若经》里，详细地解说「我执」。在决断「我

执」确实有有力的对治以前，先要去厘清烦恼的根源是不是我执，肯定了这个以后，才去考虑我执是否有可对治品？我执所执着的是事实？还是与事实相矛盾呢？这些都要详细地观察，在厘清我执所执着的系与事实相违以前，先要认识事实的真相。世尊在二转法轮中，很清楚的解释了事实的真相，所谓「诸法皆自性空」即是究竟实相。经由观察事实真相而获得通达时，就能明了什么是对事实的颠倒执，不与事实颠倒的慧就是倒执事实的对治。为什么会是对治呢？这就好像「光明」与「黑暗」，光明能对治黑暗，光明现起的瞬间，黑暗会消失，而为什么能成为它的对治呢？这是因为两者互相的矛盾，黑暗与光明有着一方是正，一方是反的矛盾。同样的，以相续而言，热和冷是无法同时持续的，当冷的强度增强时，热度就会减

弱；热度增强时，冷的强度也会降低，两者的相续无法同时存在，所以从相续上来讲也是矛盾的。我们的心也一样，而内心互相矛盾的情况，指的又是什么呢？

虽然心并没有如外色般的矛盾，但却有所执上的矛盾，假设，我们的心缘着相同的所缘，例如缘着花，虽然缘着是同一朵花，却也会有这是红花，或这是树木的想法，虽然看的都是前面的一朵花，可是所持的看法却不同，一个心认为那是红花，另一个心认为是树木，虽然都是相同的所缘，执持的境却截然的不同，一个心识说这是花，另一识则说是树，所执取的两个相是相违的。同样，缘着相同的花也会有好或不好的不同想法，会有类似的互为反面的执取识，因为所执的矛盾，就会产生相互的违害，这就是所谓内心的矛盾。识所执取

的如果符合于事实，就是量识；反之，执取的识如果与事实不符，甚至与境相互矛盾时，这个识就是「颠倒识」，我执，是一种与事实颠倒的识；了达真实的识，则是不颠倒于事实的识，量识是指所执的如同事实一般，因此当生起如同事实一般了达的真实慧时，此慧一生起，并且越来越强大时，这种与事实颠倒，宛如黑暗的我执，就会减弱，这二种对立矛盾的心识会互相削弱彼此的力量。

佛陀第三转法轮在《如来藏经》中宣说心的本质是光明的，让我们来观察我们每一天、每一天的生活中，虽然也会有贪着和愤怒的时候，但多数的时间里是没有贪瞋情绪的，并不是只要有心识，就会有贪、有瞋，不仅如此，有时候也会有和贪瞋相违的心，如同对某个境生起了瞋心，同样也能对这个境生起

慈心，虽然愤怒与慈爱的心并非同时间生起的，但在我们的心续中，仍然是持有慈心的。这点意味着，如果瞋心是心的本质，那么对他人慈悲关爱的心，也就绝对生不起来，关于这一点，我们可以从自身的经验观察到，当我们拥有的这种能够了别境的心性，如果受到悲心等善心的缘助，就能化为善心；当遇到执着及愤怒等恶缘时，心就会变成具烦恼、不调伏的。心是如此的：心的本质是光明的，本性上并无可离的无垢；心性是没有垢染的，虽然一时为尘垢所遮蔽，但因为垢染有强而有力的对治，所以是能被断除的，也因此灭谛是可以达成的。如果要更加详细明了初转法轮所讲的灭谛，就要结合二转法轮的性空，和三转法轮中如来藏义所说之光明心性二者来作思惟。从这两种教法，我们可以肯定真的是有解脱的境地，同时也可以

以肯定解脱是可以成办的，既然如此，那么解脱的内涵又是什么呢？

这个可以从龙树菩萨的《中论》得到答案，其中谈到「尽业烦恼边」，只要以对治业与烦恼的方法加以对治，当完全殄息、究竟断除烦恼时，就证得了解脱。至于解脱的本质又是什么呢？即是所谓的「心性真如」，当染垢完全净除，现起的心性真如就是「解脱」，也就是龙树菩萨所说的「尽业烦恼边」，我们要如何去断烦恼呢？

圣提婆在《四百论》谈到了断除烦恼的道理：「如身中身根，痴遍一切住，故一切烦恼，由痴断随断。」就像身体内布满感觉神经一样，无明存在于所有的烦恼，只要断除了无明，就可以根除烦恼。「无明痴」是烦恼的根源，将非实有执着为实有的心就是无明。灭

除无明以前，首先要能理解「缘起」，透过对空性的了解，就会明白执实有的心，是颠倒的。接着不断反覆思惟缘起的义理，必须由缘起义而现证真如，由现观从而现证空性。偈颂里谈到，若能持续如此地串习，最终一定能断除无明，如颂中所说：「若见诸缘起，愚痴即不生，故一切烦恼，痴断故皆断。」只要理解缘起，无明就不会生起。

接下来，我们来说明，龙树菩萨在《法界赞》中谈论到心性的光明，「譬如火浣布，处火能离染，垢去布犹存，光明转莹净。」《法界赞》中以石棉衣为譬喻，知道石棉衣吗？石棉衣是说我们原本就有的俱生原始的光明心。此光明心虽然因为暂时被我执等染污，以致无法看到事实的真相，但我们可以藉由佛法的智慧去清除心中垢染的。原始光明心本身就具有能真实见到万物万法

原本样貌的智慧，它是不生不灭，而且一直都与我们同在，所以即使暂时无法见到万法的真实相貌，但我们可以藉着佛法教导的对治方法来净除心中的污垢，因为心的垢染是可以净除，这里非常清楚的宣讲了尘垢是可离于心的。至于所谓的「缘起」又是什么呢？

圣提婆在《四百论》中提到「依何者而有，此非有自在。」意思是说一切法的法性，都要依赖他法才能存在，只要是依赖他者才能存在的话，此依赖者本身是无法独立存在的，因此从本质上来说，这就是无自性。接下来又说「此皆无自主，故尔无有我。」既然所有存在的现象都是依赖他者才有的，所以也就没有独立存在的我，如果执着有一个独立存在、实有的我，就是颠倒的见解，若是缘起的法，则必须是依赖的关系，但如果认为自体是可以独立存

在，就说明是不与他者相依，因为依赖与不依赖是对立的两方，二者不仅是单纯的矛盾，而且是完全的相反，「依赖」与「非依赖」只能选择一边，没有第三边的可能性。如果仔细地观察，就能够清楚的了解一切法都是缘起，对此要能有所了解，如果能理解万般皆缘起，就可以笃定一切万法不可能独立存在。不论是我们心中所现起的，或是外在所体验，也不论是存在于外界的万物，亦或是内心所体验的万法，当心中认为现起的现象是真实的有，像这般的视万物万法的相为真实不变、可以独立存在的心，就是错乱的心，这样的执取不只有错，而且是完全的颠倒，这就是所谓的我执。我执是可以消除的，只要我们以前面谈到的意趣如理地思惟，我们心中所持有的烦恼——这个苦的因，它是可以灭除的，可以藉由消除苦因来

达到解脱，止息所有的苦。因此佛陀在《大乘缘生稻秆喻经》说：「若见缘生即见法，若见法即见如来。」这里讲的缘起分二种：「现分缘起」及「空分缘起」，如果理解「现分缘起」这种因果缘起，也就见到了业果的不思议，亦即是了解世俗的真理，其最终的结果是可以成就佛的色身；如果理解「空分缘起」这种细分的缘起，就能见到真如甚深空性，最终可以现证佛的法身。这二种缘起法的「现分缘起」能够见到业果不欺的「世俗谛」；「空分缘起」则能通达甚深空性的「胜义谛」。

龙树菩萨的《法界赞》说到：「所谓无常苦空者，以此三事净治心，最胜净治修心法，即是无有自性法。」这是说，为了净治我们的心，首先要认识无常、苦，以及没有独立自主的法存在，本质上是谛实空，要让我们的心习惯，

以及理解这种粗分的无我。以上前两句是属于世俗的真理（世俗谛），后两句属于究竟的真理（胜义谛），只有透过对甚深空性的理解，才能从根灭除心中的我执垢，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；还有代表究竟真理的智慧这二者，因为要证得佛果菩提的因，就是方便与智慧。换句话说，要以福德与智慧二者做为修行的资粮，同时也必须依此，才能达到佛的果位，对此，龙树菩萨在《六十正理论》的最后说：「以此之善根，回向诸众生，集福德资粮，显得福智身。」灭谛主要是指断除因烦恼障所引发的苦，从烦恼的枷锁中脱逃出来，不再受烦恼的支配，但因仍有烦恼的习气，所以是一时的解脱，当烦恼的习气，也就是所知障完全断灭时，残余的苦才能消除殆尽，得到究竟的解脱，证得佛的自性法

身。所以如果祈望得到灭谛解脱的成就，就一定要确实地实践道谛中所指出的全面消除苦因的方法。

所谓的道谛也有二个层次，一个是现证无我的智慧；另一个是《法界赞》所说的「心性光明」，这必须要了解万法无自性的道理，如果只修持现证人无我的道谛，虽然是可以消除烦恼障，但是若要净除所知障（习气），仅仅修习补特伽罗无我的空性是不够的，还必须要积聚广大的福德资粮，做为修习空性的助力。要如何才能聚集广大的福德呢？首先不可以先考虑自己，必须要为了尽虚空遍法界的无边有情来修行，我们的心要这么观想着，如果为了无边有情修道时，所缘就会非常广大；为了成办无边有情的利乐，所做也会非常的广大。为了希求成办无边有情的利乐，此心怀众生的意乐，能够产生巨大的威力，聚

集广大的福德，因此如果以菩提心来修空性，这种现证空性的成果，就不仅是解脱而已，而是能够现证永断二障的法身。所以灭谛中的主要灭谛有解脱及法身两种成就，都是各自永断应须断尽的障碍后，所达到的境界。烦恼障永远断除后，所得到的境地是「解脱」；所知障永远断除后，所得到的境地是「法身」，而达到这两种成就的修行方法就是道谛，就是现证无我空性的道。因此称灭谛和道谛为法宝；而心中具有法宝功德的补特伽罗称为圣僧；当圣僧断除所有的障碍、现证所有功德时，名之为佛宝，在佛教里，被称为三宝，所谓三种最殊胜的宝贝，指的就是这三宝。热切地想要认识三宝，想要解脱，且走在修行道上，力行实践的人，就称为佛教徒；教导这种修行的方法，就称做佛教，是不是佛教的修行者，并不是看有

没有穿上法衣，内心若没有解脱的归趣，是无法成为佛教修行者的。

从前西藏有一位善知识一博多瓦尊者，是一位有神通的修行人，有天他来到一座寺院朝圣，由于他有神通，能够看透寺中的僧侣的心思，也能清楚他们各有多少证悟，于是他说：聚集在此的僧众里，位居最前排上座，戒腊很高的僧人里，仍有未入佛门，还不是佛弟子的。尊者博多瓦说因为没有生起清净的皈依心，虽然入寺的年数最长，已经是僧团中的上座，但因为皈依心的不清净，所以不能说是已入佛门，是修行的佛弟子，不能因为披了袈裟，就认为是进入佛门的修行人。以我本身而言，我在5、6岁左右就穿上了僧服，虽然那时我已换上了僧服，但我认为当时的我，还没有真的进入佛门，后来慢慢学习一些经文，也思惟了一些问题，才逐渐地

认识了三宝，后来当我对法有了真正的认识，生起高度的信心时，我才变成了真正的佛弟子。至于要如何真正实践佛法？虽然暂时还不能产生经由认识佛法所生起坚固的信心，但是至少也要以伺察识了解到解脱及一切遍智，虽然得到具「量」的定解并不容易，但必须透过伺察识的推察而对「解脱」及「佛果」有一定的了解，并生起信心。

到底我们要如何依四圣谛的教法来真正的实践佛法呢？首先要认识佛陀常常讲的四颠倒——「执不净为净、执无常为常、执苦为乐、执无我为我。」这四种颠倒执着错误的心会带给我们灾难，因此要由四种不颠倒的心，来对治四种的颠倒。

首先要学习及理解的是「我们的五蕴是不净的」，接下来依序是实践无常

性、学习苦性，进而学习无我性，这些都一定要循序渐进行。首先谈，可对治贪的不净观是去除执着的一种方法，我们身体的五蕴是由36种不净的物质所组成，所以本质上就是不净物，关于这一点，佛经中有很详细的解释，当我们思惟修持这些内容时，执着不净为净的贪念的力道就会渐形削弱。

接下来，我们来看无常。无常也有二个层次，相续上的无常属于粗分的无常，例如死亡的无常。死亡的无常是一种粗分的无常，讲的是相续灭亡的无常；另一个无常是细分无常，细分无常是指刹那刹那生灭的无常，要想深入的理解无常的话，一定要思惟细分无常。首先，先来谈粗分的无常，粗分无常的反面是执常的心，通常人们都有一颗执常的心，都认为自己的人生还很长，由于执持这样的想法，造成只知为了今生

而奋斗，尽其所能地周旋于此，直到有一天死亡突然造访，就会仓皇、茫然不知所措。所以，为了让自己的心渐渐减少执无常为常的习惯，可以修持死亡的无常，那是一种修相续的无常。

接着我们来看细分的无常，所谓「众生观苦为乐」此处所说的苦，主要是指「行苦」。「行苦」是要思惟细分的无常，而什么是细分无常呢？细分无常和粗分无常又有什么不同呢？粗分无常主要是从相续流转的层面来谈的，首先有生起、接着是安住，最终才有灭，但是细分无常是在生起的同时就已经灭了，也就是说，细分无常中，「生」的本质就带有灭的性质，而在粗分无常里所说的「生起」意思是指成就、完成；「灭亡」则是指破灭、终了，我们要特别注意这二者之间的差异。特别是细分无常的生，亦是灭的本质，生的当下就

会坏灭，（生、灭）两者是同时的，这种生的灭亡性，在生起当下即是灭亡，是谁造成的呢？事实上，生起和消灭的原因都与其他任何的因素无关，而是「生」本身就具有坏灭的性质，生起的因，正是造成自己的灭，一切皆是无常，这就是佛法里非常独特的关于细分无常的解释。

所以我们可以推论到，任何的果，都由因缘主宰，因为无明遮住了认识五蕴体的真实情况，所以才会对非真实存在的五蕴和合体产生「有我」的我执见，再由我执，而产生了业与烦恼等的一切罪过，这些都归咎于我们的心处于无明的这个因，因此我们要思惟，我们的五蕴体本身就是无常，而在思惟细分无常时，要思惟皆是无明所主宰，当我们找到根本的因是无明，五蕴是依无明而有，烦恼亦因执五蕴而生，就可得知

五蕴体是苦的本质，人身即是苦，为了导正灭除执苦为乐的心，就必须藉由冥想深沉地认识、了解苦及苦因，这个修行本身又分自利与利他两个层次，首先是自利的观身不净，将自己的五蕴和合之身观想为不净的综合体，藉此来消除心中对我的执着，再来也是自利的观苦无常，将执着常有、常在的心，转变成对无常深沉的认识，将苦认为是乐的错误心，转变成对苦有正确了解的心，观修这些就可以生起出离心，得到解脱的因。

在这个基础上发展利他心。当我们观想的对象转为众生时，就会对众生生起悲悯之心，当我们考虑到自己，为求自利所以知道要解脱，当生起希求解脱之心的同时，也就生起了出离心，如果将我们观想的对象移转为尽虚空边际的一切有情，我们也就能了解众生本身即

是苦(因无明而有我执)，他们和自己同样拥有粗分无常和细分无常，本质上都是刹那生灭的无常；也会明白他们和自己同样都是被困在轮回中受苦的有情，都是被痛苦与烦恼所操纵的。自然地，在我们心中就会涌现悲悯众生的心，生起想要将众生从痛苦中救拔出来的决心。昨天有人问说：慈悲心是否夹杂着执着？所谓的执着似乎是一种偏爱，尤其是对自己的亲人，我们都会有特别的关爱，但是悲心是没有亲疏之分，对所有陷溺于轮回受苦的众生都给与同等的关爱，没有偏袒。所以慈悲心是没有徇私的心，贪爱和执着却有亲疏敌我之分，贪爱和执着因为有偏袒，所以有时会为了自己贪爱执着的对象，而对他人起瞋心，悲心因为没有徇私，所以对敌人也能生起悲悯，因此，悲心是对治瞋心的一帖良药。昨天问这个问题的人，今

天是否在场？这就是答案，如果今天不在场，只好让风帮我转达，如果在场有知道或认识他的人，就请帮忙转答我今天的回答。所以，只要如佛法教导的道理，仔细地思惟观身是苦，就可以生起出离心；如果观想众生是苦，就会生起悲心，有了悲心之本，就可以修持菩提心。至于「空性」，是两者都要修习的内容，证得解脱要修空，成办佛果也要修空，如果是为了解脱，只要有出离心的摄受，就可以办到，如果是为了成办佛果而修空性，就必须有菩提心的摄受才行，这两种空性智慧修行的高低与胜劣，都是因为方便品类的差别而有不同。

2003年11月2日 于日本东京





## 爱他执的实践—修心八偈

- 一、我于虚空如母众，视之犹胜如意宝，  
依彼能成究竟利，恒常心怀珍爱惜。
- 二、任与谁等会聚时，思已较诸他人卑，  
从心深处视众生，恒常尊他为最胜。
- 三、一切威仪观自心，微惑寻生即察知，  
惑仇唯令自他损，愿速呵斥令消除。
- 四、秉性邪恶诸有情，思彼猛烈罪苦煎，  
对境如获珍宝藏，难值修悲愿珍惜。
- 五、彼虽横生嫉妒心，非理辱骂谤我等，  
尽其损恼我取受，愿将利乐奉献他。
- 六、我曾于彼利乐施，并予深心寄厚望，  
彼却非理妄加害，愿仍视为胜导师。
- 七、直接间接诸利乐，愿集奉献如母众，  
如母有情众苦迫，我愿暗中尽取受。
- 八、愿此所修一切善，莫为八法所垢染，  
深观诸法皆如幻，离执离系得解脱。

接着讲「修心八偈」，讲义是否发给大家了？如果都有讲义，那么就开始讲解这八偈的内容。现在先简单的介绍作者的传承，尊者阿底峡的心子种敦巴，有三位被称为噶当三兄弟的弟子，其中一位是博多瓦，他有二位被称为二朗霞的弟子—霞惹瓦和朗日塘巴，朗日塘巴就是《修心八偈》的作者。我们先来看善知识朗日塘巴所造的《修心八偈》的第一首颂文。

「我于虚空如母众，视之犹胜如意宝，依彼能成究竟利，恒常心怀珍爱惜。」

所有的有情众生和自己一样，都希求离苦得乐。同样的，如果自己可以解脱，一切有情也一样可以，差别在于自己只是一个人，但有情却是无边亦无量，因此论数目的多寡，是自己重要？还是无数的众生重要？应该是有情吧！这就是有情众生比自己重要的第一个理

由。

第二个理由是直到现在，我们仍执于我爱执，但结果却并没有让我们得到究竟的安乐，那是因为我们一直都把自己看得比他人珍贵的结果，现在世界的人口有六十多亿，每个人的心底深处都有我爱执，不只如此，一切有情都有我执，同时也想为自己求得快乐，可惜的是事与愿相违，大多数都不快乐。但是如果稍微能替他人着想，利他心强一些的，则其不论是否有宗教的信仰，通常都会是比较快乐的，心境宽广、包容力大的人是会比较快乐。

我曾经在美国接受一群医疗界科学家们的邀请，参加了他们主办的心理学方面的研讨会，当时，有一位科学家的研究报告提到：口头上经常挂着我、我的人，他的自我意识应该很高、很看重自

己，所以也没有余力考虑到别人，像这样的人往往是连一点点痛苦也无法承受的，因此得到精神病的机率会比较高；相反地，越是关怀、注重他人的人，心量相对地就会越宽广，即使自己遭受极大的痛苦，即便外境的苦持续存在，但是很快地，心就能摆脱苦的束缚。心中所思所想越是以自己为重，那么相对地，不安、担忧和烦恼的心境，就会越强，也很难快乐；如果心中所思所想，都是为着服务、帮助他人，心就会越加地宽广、平稳，甚至会生起威猛的勇气。即使是我们所皈依的世尊也并不是一开始就断尽诸过、圆满诸德，刚开始和我们一样都是平凡人，也有常人的烦恼和痛苦，但是当佛陀舍弃自利，而行利他后，圆满地断除烦恼及所知二障，证得了所有的功德，最终成就了佛果。

而我们至今还是只眷爱自己，依

然被我爱执所主宰，以至于每天因自己的颠倒见和分别心，让种种的苦果及苦因，如锁链般，环环紧扣地生起，真是悲惨！诚如寂天菩萨的《入行论》说：

「此何需繁说，凡愚求自利，牟尼唯利他，观此二差别。」寂天菩萨一语切中了凡夫与佛的差别，凡夫是自利，而佛是利他，因此，如同第一颂所说的，要视一切有情比世上任何奇珍异宝更尊贵，理由是，众生乃是一切吉祥的来源。所以一定要让自己生起对一切有情众生的关爱心，不论在任何时刻，都不可生出想要舍弃如无尽虚空般广大的一切有情众生的心思，即使是瞬间的念头也不可生起。

第二偈颂是说：不论与任何有情相处，都要生起恭敬心，就像《入行论》所说的：自己的敌人才是真正的善知识。第三颂的大意是要恒常依止于正知

和正念。第四颂是说对待处境悲惨的众生，如贫病、老苦的人们，要能倍加的关爱。接着第五、第六二首偈颂，特别是针对实践忍辱而讲的。第七颂的内涵是观察我爱执所衍生的过失，以及爱他心所衍生的功德，当慈爱众生的心越来越增强时，就能生起勇猛的悲心，一心愿意取受他人的苦，又由于慈心的缘故，一心想将自己的快乐及善根舍予众生。最后的第八颂的前二句，说的是修心不可受到利衰、称讥、毁誉、乐苦等世间八法的左右，以及染污了修行的心。接下来的两句，是讲如何修持空性，要如何的修胜义菩提心，首先，先要理解一切法空，当了悟所观的对象并非自性有的时候，即使心中现起了境的影像，也能明白那是非真实的幻化，要依着等持虚空喻定，及后得幻化喻定的修行，串习熟悉胜义菩提心。以上，我已经大略地

向各位介绍了佛法的基础概论，也讲解了朗日塘巴《修心八偈》修行的教导。

我为各位介绍的佛法是一套非常有系统的知识，不论各位是否对佛法具有信心，如果能够学习佛法的见解，相信对自己的思绪会有帮助，当各位在练习修行的方法时，是要慢慢、慢慢地将自己身口意上错误的见解和行为，逐渐转变为正确的，在心情舒畅轻松时，不妨阅读一下佛典，思惟其中的意涵，当觉得无聊或烦躁时，就阖上佛典，稍作休息，明白了吗？当内心慢慢逐渐习惯正面的思想，内心生起了善的变化后，肯定人生会变得更加快乐，虽然不会对物质生活有直接的助益，但是对内心快乐指数的提高一定有帮助。让心逐渐习惯正面思想的过程，是要花很多年去实践，并不是修行几天就可以产生变化的，有时或许会因为觉得内心没有

改善而沮丧，但是只要十年、二十年、三十年、四十年不断地坚持，一定会生起良好的善的变化，因为心的变化是一点一点、慢慢地转变，所以不易察觉，但只要回顾过去的你，再对照着现在的你，就应该会知道哪里转变了吧！龙树菩萨在《宝鬘论》中说：「怯弱之败不可救」，他一针见血地指出不论处在任何情况，如果总是怯弱而又缺乏自信，是走不出苦境的，心中时时要有信心，相信自己是做得到的，这一点很重要。我们只要有智慧、决心和勇气，是没有理由怯懦不前的，最后请各位将寂天菩萨在《入行论》中说的「尽世所有乐，悉从利他生，尽世所有苦，皆从自利起。」这句偈颂放在心里，并且尽己所能地思惟，这样能让内心得到和平与快乐，也能让家庭洋溢幸福和美满，再慢慢扩大，终有一天世界就能有真正的和

平与快乐，我相信透过内在的和平，一定有望达到全方位的世界和平，我由衷地请求，希望各位能将此铭记在心，尽力地思惟及实践。最后，谢谢大家！

2003年11月2日 于日本东京





广岛纪念公园

## 呼吁和平典礼演说

在此请求大家允许我戴上遮阳帽，如果戴上，才能够看清楚我在和大家说，在看不清楚的情况下，我无法辨识要发言的对象。

在此有三点想法，要和大家分享：第一，我第一次来访广岛时，非常感动；从那时开始，我认为广岛和长崎的示现和精神是令人崇敬的。所以应该更加努力，把长崎和广岛的精神传达给世界上所有人类知道。广岛和长崎原子弹受难者，饱受后遗症的摧残，但这里的人们表现出来的，并不是复仇的心态，非常令人感动。我有很多的日本朋友，

他们的心中对于美国从未显现出负面的态度；如同我从未听过德国人对于外族人有任何负面的想法。过去已经过去，必须放眼未来。

现今我们所面对的全球生态问题、全球暖化和金融危机告诉我们，不能只想到自己个人的利益，应视全球如同一个人类的大家庭一般。所有发生或潜在的冲突，应该以对话来寻求解决，对话是唯一可以解决冲突的方法；全人类都应该知道，使用暴力解决问题，不仅会制造更多的暴力，而且已经过时了。这是新的世纪，应该以新思惟来面对问题，解决问题。

所有的宗教都传达着慈悲、关爱、宽恕及包容的价值；而所有宗教的领导人们，应该更积极地推广这些信念，不要只坐在寺庙或教堂里祈祷或持咒念

诵；应挺身而出，积极地促进这些美好的价值观。我有许多科学家朋友，所以在此呼吁科学界，公开说明清楚这些致命武器将带来的严重后果，当然还有这些武器的造价惊人，使用这些恐怖的武器，简直就是屠杀式的灭绝物种的恶劣行径。

一位科学家朋友唐诺曾告诉我，曾有20多个科学研究组织在这里进行研究；透过唐诺，我知道科学家们对毁灭性的致命武器有相当的了解，所以科学界应该负起向大众解说的责任。再来，商业人士也有责任，因为一旦发生核武战争，什么生意都不必做了，甚至妇女们也应积极参与。人类如同一家人，所以共同努力让世界不再有毁灭性或暴力战争发生。

世界属于人民，而不是政府。我们每一个人，都有可能使这个世界变得

更美好、更和平。我们都必须努力合作，共同建立一个免于威胁、不公的新世界。我是一个佛教僧人，每天都有修持的功课，不过，我怀疑祈求祷告的功能，祷告可以在个人层面上有助益，但是面对一个社会，我们都必须采取行动，帮助这个世界变得更美好。如果这些恶劣的问题，也是神创造出来的，虽然佛教并不承许有造物主的存在，那么或许祈求可能会有帮助。但是世界各地层出不穷的问题，却是我们一手造成的，所以合乎逻辑的，就必须让我们来解决问题，让我们基于相互尊重和理解的原则，并透过对话来解决问题。

2010年11月14日 于日本广岛纪念公园



## 祝愿一个更加和平的世界

我非常高兴能会见日本的年轻人。我总是告诉年过七十的人，像我自己已经七十五岁，我们属于二十世纪，而二十世纪已经过去了。在二十世纪，我们目睹了一世纪的暴力与流血。根据某些历史学家所说，在上一世纪超过二亿人死于暴力。所以在二十世纪下半，人们觉得受够了暴力，开始厌恶暴力，并且希求非暴力与和平。在二十一世纪初有越来越多的人渴望和平，日本人民因为在第二次世界大战经历极大的痛苦，并且在广岛与长崎遭到原子弹攻击，所以在反战及反核武上扮演领导的角色。

你们这一代二、三十岁或更年轻的人，你们属于这个世纪。现在二十一世纪刚过了十年，还有九十年，这个世纪会变成甚么样貌全看你们。所以我真的非常高兴能与你们会面、互动及交换意见。

世界上有些人认为人性本恶，认为暴力是人类天性的一部份，所以世界注定往下沉沦。我认为这是个完全错误的见解。现在虽然仍有战争，但是经过了充满苦难的二十世纪，整体上，人类变得比较成熟。人类对战争的看法在二十世纪初和二十世纪末有很大的不同。同样，在二十世纪初，人类对环境即使有一些关注，一般来讲并没有「我们有责任保护地球」的概念。所以那时人们就是尽情消耗资源，并不了解自然资源是有限的。在精神生活上也是一样，在二十世纪初，人们只谈物质建设以及物质价值。在二十世纪末，人们开始觉得

物质价值有其极限，心灵上的平和才是最根本的，因此对心灵平和的重要性给予较多关注。不论有无宗教信仰，越来越多人想到并谈及精神的价值。人类也面临到道德危机，所以引起了对道德的兴趣。同样，在二十世纪初有些组织及运动认为，藉着牺牲个人自由，事情能获得改善，但是看看1917年布尔什维克的革命，以及某些极权组织，兴起后都相继失败了。由此我们清楚看到个人创造力的价值，而个人自由是发挥个人创造力的重要条件。这些都是在一个世纪内(二十世纪)发生的极大改变。整体来看，因为人类变得较为实际，所以事情也获得改善。

在1996年我与英国王母(今已故)会面，她当时九十六岁，见证了整个二十世纪。我问她觉得世界是变得较好呢、较坏、还是一样？她毫不迟疑就答

道：这个世界是往较好的方向改善中。她提到两个例子：人权的概念及自决的权利。她说，在她年轻的时候，这些概念并不普遍，但现在已是普世价值。以我自己为例，我生于1935年，那时二次世界大战刚开始。我想，大约在那时，你们日本人应该已经入侵中国了，我不太记得了。总之，当时二次世界大战即将在欧洲爆发，德国的纳粹、义大利的墨索里尼以及日本这些法西斯已经发展成形。二次世界大战之后还有韩战、越战，我人生的早期是在战争新闻中度过的。这些大规模的暴力不但未能解除人类的困境，反而增加了更多问题，例如今日所谓的恐怖主义就可说是上一世纪所犯错误的后遗症。所以，我认为使用暴力不但不能解决或减轻问题，反而会埋下未来问题的种子。不幸地，在二十一世纪初仍然发生了伊拉克战争。

布希总统的动机是好的，目标也是好的。一要带给伊拉克民主，但是使用的方法是暴力的，所以意料之外的后果就发生了。就在伊拉克危机发生前，从澳洲到美国，数以百万计的人民表达反对暴力的心声。从这些方面，我感觉到人类确实变得较成熟、较实际了。而根据我自己的经验，我们现在对以前所忽视的领域给予了较多的关注。所以，我觉得虽然没人知道几千年后人类的状况会是如何，但至少你可以预见在二十一、二十二、二十三世纪，人类会比较和平、慈悲、快乐。

但这一切仍有赖于我们自己的努力与愿景，一个清楚的愿景。第二次世界大战后，在二十世纪初期及中期，许多国家展开核武竞赛。但从二十世纪末，尤其这几个月，以美国及俄罗斯为首的重要国家正在进行核子弹头减量的

磋商，未来甚至可能完全禁止核武。这些是非常正面的讯号，显示未来真的可能会有一个比较美好的世界。我只是六十亿人中的一份子，而我一直相信我们每个人对全世界都有责任。我是西藏人，但是西藏人也是六十亿人中的一份子，所以我们必须为全人类以及这个地球设想。日本人也不能只为日本设想，现在你们必须为全世界设想，因为日本的未来有赖于世界其他国家。在十八、十九世纪，国家多多少少是自给自足的，但是今日情形已全然不同，即使像美国这样的强国，其未来也有赖于其他国家。看看设立欧盟的精神。在上一世纪，那些小国为了主权而奋战，人民愿意为了维护国家主权而牺牲性命，但是现在他们了解到共同的利益比各自的利益更重要，而各自的利益在相当程度上是与共同的利益并存、无法分开的。基

于此，欧盟提出了欧元的构想。而德国虽然拥有超强货币德国马克，德国仍愿意为了共同的利益牺牲自己的独立或主权的象征，即使义大利里拉，就像日币一样，币值较低。以上种种都清楚显示：人们认为群体的利益要较以自我为中心的利益来得重要。这是很重要的转变。

在哥本哈根举行的全球暖化峰会并未能取得具体结果。为什么？因为某些重要国家认为其国家利益重于全球利益，某些年轻的国家也如是想。我作为六十亿人的一份子，基于对全球的责任感，要提出两个承诺。第一个承诺是要推广内在价值。内在价值是我们从小与生俱来就有的，对他人的情感及对他人福祉的关心。这是我们天生就有的。这非常珍贵，因为我们是社会动物，个体必须依赖群体存活。人类的情感和同

情心把大家结合在一起，不论你是否有宗教信仰，你都天生具有此种情感。根据科学家最新的发现，有一颗温暖的心对身体健康非常重要。确实如此。经常生气或恐惧确实会损伤免疫系统，而同情心则能带来内在的平静，平静的内心有益身体健康。我把这些内在价值称为人类的价值。不论到何处我都会清楚说明：钱虽然重要，但是内在的财富比外在的财富更重要。这是我的第一个承诺。现在谈谈第二个承诺。我是佛教徒，所有的宗教传统即使哲学不同，但仍有相同的潜能，传递相同的讯息：爱、慈悲、宽恕、容忍与自律。所以，不同的宗教传统拥有相同的潜力帮助人类，并建立人类内在的价值。也因此，若为了哲学不同就彼此批评或争斗，就显得非常愚蠢且欠缺合理的基础。人有不同的秉性与根器，为了能利益及影响

不同的人，不同的途径及不同的哲学都是有必要的。只有一种哲学是不够的。我们需要各种哲学及途径，只要其目标都是让人变得更慈悲，变成一个真诚的人。在佛教之内，不同的方法也是必须的，关于真相，我们有不同的哲理及概念。佛传授了相互抵触的哲理，为什么？因为佛的跟随者具有不同的根器，仅用一种哲学观点不足以利益或影响不同的跟随者。所以，很明显地，我们需要不同的途径，但其本质相同，都是为了带来内在的平静。既然具有相同的目标及其他相似处，我们应该设法让各个宗教传统之间能有较紧密的关系，而我的第二个承诺就是要促进各宗教传统之间的和谐。这大概就是我对自己的介绍。

2010年6月24日 于日本横滨对大学师生的讲话





## 达赖喇嘛尊者在日本 接受中文媒体访问时的谈话

2010年6月27日下午，在日本横滨，达赖喇嘛尊者接见了新加坡联合早报、BBC中文电台、美国之音、自由亚洲电台、自由时报、中天电视公司等在日本华文媒体记者和部分中国学者共四十多人，并发表了简短的讲话，回答了大家的提问。讲话的部分内容已见诸各媒体。全文如下：

【尊者】：解决人类面临的困难，相互认识和了解是第一步。我说过，20世纪是血腥的、战争的世纪，而21世纪，应该是和谐的世纪。中华人民共和国成立60多年，有很多成果，但

是，实现真正的和谐，还是有困难的。如果当初的「全国人民大团结万岁」，不仅仅是一个口号，今天，胡锦涛总书记就不需要强调和谐了。我说过，「中华人民共和国」中的「共和」，要通过和谐达成。人与人之间，没有信赖，只有猜忌，达成共和是不可能的。唯一的办法，就是通过见面，达到理解，消除疑虑。所以，今天见到你们很高兴，接下来，大家可以提问。

【问题】：首先向您表示感谢，上次您来日本时，我告诉您，我女儿要考大学了，您对她写了一句话，结果，她考上德国柏林大学最好的哲学系……。

【尊者】：她要成为马克思主义者吗？虽然我没有读过马克思大学，但我是一个马克思主义者。（笑）

【问题】：请问您一个历史问题，就是当年您流亡印度的时候，关于这个情况，在中国国内还报导很多，就是当年的美国中央情报局，在里面做了很多的工作和策反，当年的真实情况，到底是怎么回事？您是完全处于自愿去印度，还是确实有美国中央情报局的工作，是不是曾经后悔过？

【尊者】：西藏的动荡，从1956年开始。首先在四川、青海、甘肃，当时不属于西藏政府管辖的藏区；1957年底，蔓延到了以拉萨为中心的西藏政府管辖区。1957年2月，我刚从印度参加佛陀诞辰纪念活动回到拉萨，西藏自治区党委书记就告诉我，东部的昌都已经开始了动荡。美国中央情报局，如果和西藏的动荡有联系，应该在1956年左右。如果我说，达赖喇嘛不了解，也许有人不

相信。唯一的办法就是你们问当事人，也可以问嘉洛顿珠。我和他们没有任何联系。

1959年3月17日晚上，我离开夏宫罗布林卡到达印度的穆苏里时，一些藏人对我说：「非常高兴，因为CIA的介入，您能顺利到印度。」我说：「你们错了，离开罗布林卡，选择流亡，完全是我个人的决定。」

后来，美国中央情报局跟尼泊尔木斯塘的西藏反抗军有了联系。英国的BBC也问过此事，我很清楚地讲了当时的情况。1959年，很多藏人在印度的锡金打工修路，后来，有的就去了木斯塘，不少的人参加了反抗军。是我们内政部的官员，亲自到木斯塘，让他们解散，因为这件事，嘉洛顿珠非常生气。

【问题】：我是BBC中文网记者，童倩。我有两个问题。第一，是什么原因，使您在最近一、两年，比较积极接受华语媒体采访？第二，假如将来，达兰萨拉的流亡政府不在您的领导之下，您认为西藏问题会向着哪个方向发展？

【尊者】：西藏问题的存在，是一个事实，不管北京政府是否承认。为了解决这个问题，1979年中国领导人邓小平时代，我们就开始了努力。1980年，胡耀邦也去了拉萨。当时，我们真的感到很有希望解决西藏问题，可后来中国的政策发生了很大的变化，开始向左的方向倾斜。

从2002年到2010年1月，我们跟北京正式接触了九次，但是，除了训斥以外，没有任何实质性的成果。特别在2008年3月整个西藏发生抗暴事件之后，中国政府一再指

控，是达兰萨拉在幕后操作。我公开地呼吁了世界和中国媒体，包括北京的官员们，都可以来达兰萨拉调查，我们非常欢迎。

2008年5月，胡锦涛总书记访日之前，我看到了一线希望。因为与媒体谈话中，他提到了中央政府与达赖喇嘛在谈判，而且这个谈判是真诚的。同时，中国朋友们私下传来的资讯中，也提到了这次是解决西藏问题的希望。后来，还是没有结果。

因为中共政府的指控，2008年的4、5月份，我的美国和欧洲之行，遇到一部分中国学生，大概两、三百人的抗议。我觉得接触他们是很好的，就找了一些代表，但是，都无法交流，因为他们过于愤怒。从此，我感到与华文媒体接触，把真实情况传递给中国朋友们是很重

要的。2008年6月，从澳洲开始，抗议逐渐消失了。后来，出现过零星的所谓的抗议，不过，人数很少，据说，都是当地大使馆召集的，他们唯一的酬劳，就是一顿晚饭，或者午饭。

2008年3月事件发生后，我理解汉人朋友们的关心，一听到官方的宣传，就信以为真。后来，我们通过华文媒体和其他各种管道解释了真相，使海外华人，尤其是他们中的知识份子，有了理性的思索和判断的机会。

再回答第二个问题。从2001年起，西藏流亡组织的官员，都是选举产生。我是半退休状态。流亡组织的一些大的政治决定，也是由民选产生的首长噶伦赤巴主导，现在的噶伦赤巴，已经连任两届了，明年，我们会选出新的噶伦赤巴。

我提出的解决西藏问题的中间道路，也是经过西藏流亡组织的议会和特别大会讨论通过的。当然，不少年轻人发出了独立的声音，在最后，大部分人还是支持了中间道路，特别是民意调查时，得到了境内的很多西藏知识份子的支持。所以，我常说，21世纪，是一个对话的世纪，西藏问题，也该通过对话解决。

从书面看，中华人民共和国宪法及民族区域法，都是非常周全的，但，没有实施。比如，宪法写道，人民有言论自由，那么，现实中，有没有言论自由？

现在，中国境内的很多知识份子，特别是公共知识份子，一再呼吁司法独立和言论自由。去年，我在美国见到了中国社会科学院的张博树博士，他也说到中国未来的言

论自由和社会开放是非常重要的。我问他：「跟我见面，你会不会遭到报复？」他说：「不可能，现在的中国和原来不同了，不可能。」结果，他回去后被开除了。

西藏内部的一个实际问题是，藏人活在恐惧之中。汉人对自己的民族文化有感情，藏人也一样。我听到一个消息，说是最近西藏自治区召开了一个私下的会议，参加的大部分是汉人领导，提出了一个意见：未来西藏稳定的一个关键运作，是从幼稚园开始，加强汉语教育；关于西藏的寺庙，也要像汉地一样管理，只留极少数人看管，演变为博物馆和游览场所的性质。不知道这个消息是不是真的，如果这样，作为藏人，内心一定是痛苦的。西藏的宗教和文化，正在利益全世界，尤其是西藏佛教中关于心

性、思惟等方面的内容，早已被西方科学家关注和肯定。今年11月，我们在印度首都新德里，有一个佛学与科学的对话，这已是第21届了。

【问题】：我非常尊敬达赖喇嘛先生，您的身体健康怎么样？如果没有您对西藏发生影响力的话，再出现大的动乱的时候，这种动乱非常可怕……只要您在，大家都会慢慢安静下来。

【尊者】：北京搜集的一些情报说，达赖喇嘛得了癌症。我每6个月，在美国和印度，分别做一次健康检查，是不是他们的仪器出了毛病？他们认为我的身体非常好！

有一次，我坐车从印度的菩提伽耶到鹿野苑的途中，发生了小小的事故，后来中共的情报说，这次车祸非常严重，达赖喇嘛的两个肋骨

已经折断，从此以后，他可能有很大的问题，尿液还有血。（笑）

总的来说，请你放心，我的身体非常好。我个人的感觉，比如，这次在日本，还有在其他国家访问，就是很繁忙的时候，都没有感到疲劳。在印度也一样，无论接见还是讲授佛法，都非常轻松。印度的一位医生，也就是为我做胆结石手术的那位医生，称我为年轻的病人。我说：「你不要这样讲，我已经是七十三岁的老人了！」他说：「我知道你的年纪，但是，你的身体状况，是真正的六十岁以下。」

【问题】：我是台湾中天新闻记者，想请教您两个问题，第一，据说中国政府要在中国境内，用自己的方式寻找下一代的西藏精神领袖，不晓得您对这个问题有什么看法？另一个问题，您想过再到台湾访问吗？

【尊者】：达赖喇嘛的转世制度要不要延续，1969年，我就公开地提出，应该由藏人决定。达赖喇嘛制度，除了西藏以外，还和蒙古以及喜马拉雅地区的佛教徒都有密切关系。如果现在我就往生的话，很多藏人，应该还是希望继续达赖喇嘛制度。这就面临一个问题，达赖喇嘛的转世怎么办？是按照历史上的传统方式，还是制定一个新的方式？

我们每年都在印度召开西藏佛教各大宗派参加的年度大会。几年前，就提出了达赖喇嘛的转世问题。但是，各宗派的教主都说，现在不要谈这个问题，因为达赖喇嘛的身体还好，还不到时候。西藏流亡社会的政治制度，是五年选举一次行政首长，其实，我在与不在，都没有很大的关系。

从宗教方面看，西藏佛教的四大

宗派中，都有很多优秀的年轻人，年龄在20到30岁之间，他们在宗教修养、学识、戒律等方面，都很完备。应该说，新一代的宗教人员已经出来，这方面我没有任何担心。似乎北京的中央政府，比我还操心，其实，他们应该反思，出现两个班禅后，除了给他们增加一些复杂的问题以外，没有任何正面意义。

去年我去台湾，马英九政府面临了很大的压力。开始，台湾的媒体也有负面报导，但是，了解了我所做的事情后，正面的报导越来越多了。未来台湾的方向我不清楚。

【问题】：达赖喇嘛您好，谢谢您给我们机会采访！我是新加坡联合早报的记者，海外华人。我们中国有一句成语，落叶归根，达赖喇嘛几十年都没有回家了，不知道您的

心情怎样？

【尊者】：1983年，我提出了回西藏一趟的想法。为了圆满，1984年还组建了一个筹备小组，打算先行西藏，85年我将亲自回去，都是为了不出现尴尬的局面。因为，1979年我的第一个代表团到西藏的时候，民众拥挤着欢迎，激动得一片哭声。但是，最终没有成功；1992年，为回西藏，我再次做了一些努力；最近一次，是今年玉树地震。四川地震时，我当然也有这个想法，先做了一个捐款，但是，中国驻新德里的大使馆没有接受。连捐款都没有接受，怎么可能接受我到灾区访问？这次不同，玉树是藏区，如果我能回去，相信对灾民有很大的帮助。所以，除了公开提出以外，一些中国朋友还在北京进行了游说，尽管出现了希望，可还是没有了下文。

如果中央政府公开说，达赖喇嘛随时可以回来的话，当然，我也可以随时回去。但是，彻底回归，暂时还有困难。

1959年3月17日下午，我决定离开拉萨，是因为出现了西藏问题，而这个问题没有解决之前，唯一的办法就是离开西藏。1981年，胡耀邦提出了达赖喇嘛回去的五点建议。如果西藏问题是我个人问题，那时，我就可以回去了。中共如果不面对这个现实、只认为有达赖喇嘛问题，是没有办法解决西藏问题的。一些西藏境内的知识分子也建议，在西藏问题没有彻底解决之前，达赖喇嘛还是留在一个自由的国度比较好。

【问题】：我是美国之音驻东京的评论记者，我叫三井。听说您提出了一个大藏区的概念，中国政府通过中科院的

一位教授，提出大藏区的概念是违反中国法律的。请您解释一下，大藏区和您一直提倡的中间道路有什么不同的地方和相同的地方？

【尊者】：中间道路，就是在中华人民共和国之内，藏人除了享有经济利益以外，还应该享有保留自己的语言，文化，宗教，及民族特性的权利，当然，居住在其他藏区的400万藏人，也应平等地享有这种权益。

所谓的「大西藏」，并不是我们提出的，是中共对我们的指责。今年年初召开的中共中央第五次西藏工作座谈会，就提到了全面布署发展包括四川、青海、云南、甘肃境内的所有藏区的思路；温家宝总理在人大政府工作报告中，也提出了共同发展全藏区。如果我讲的是「大西藏」，他们讲的难道不是「大西藏」？

实际上，中央政府已经接受了我们关于所有藏人平等享受权益的某些诉求，这两个会议中已显露了出来。我在今年3月10日的公开讲话中，也肯定赞扬了这一点。事实上，他们的关于大西藏、分裂等一系列指控，都不过是不愿意继续和谈的藉口。

在我们双方的接触中，统战部提出，你们所谓的名副其实的自治，到底是什么？希望以书面形式交给中央。后来，在第八次和谈的时候，我们就把《有关全体西藏民族实现名副其实自治的建议》，交给了中央政府。但是，他们在回应中，并没有说明我们的建议里哪一条哪一款是违背法律的，哪一条哪一款是不能接受的，只是笼统地定性为：半独立和变相独立。一些从大陆来的知识份子和朋友跟我讲，

统战部的官员非常官僚，尤其思维狭隘，和他们谈判没有用。

【问题】：我知道达赖喇嘛的英语非常好，您用英语演讲的时候，获得了很多欧美听众的赞同和同情，但是，我了解到，达赖喇嘛在五岁之前，在青海当时说汉语，上次您用汉语对我们说民族大团结万岁，我觉得您发音也很好，说得也很好，我想问，您的所谓母语是汉语还是藏语？为什么不直接用汉语对中国听众，像英语那样，如果您可以讲的话，直接发表讲解，这样会有更多的人直接听到您的声音？

【尊者】：用汉语跟华人朋友直接对话，当然很好，正如我在日本，也希望能用日语跟日本朋友交流。我在印度住了五十多年，我的印度语也不是很好，只能讲一点点。

我真正的母语是什么呢？是藏语中的安多方言，文字是一样的，是藏文。我们600万藏人，无论是西藏自治区，还是青海、云南、甘肃，四川的藏区，使用的藏文都是一样的。但是，不同的地方，有不同的方言。正如你们也有广东话和普通话一样。在我出生的村庄里，有很多回族，有人会讲汉语，但是，带着非常重的西宁口音。我也会讲一点点，不过，我的西宁话到了北京以后，没有用，没办法沟通。所以，54年、55年在北京时，我学了一点汉语。那时，见到毛泽东和周恩来时，还讲了几句。周恩来说：「你的中文讲的非常好。」但是，到了印度以后，那点汉语都忘了。不是不愿意讲，是讲不出来。比如，「全国人民代表大会常务委员会副委员长」，我能说，因为这是我个人的一个头衔，当时的

刘少奇是我的上司；还有「全国人民大团结万岁」。说不定，我能讲的这一点点汉语，比毛泽东的湖南口音还要标准。但是，我的母语是西藏语。（笑）

宋庆玲，她也是人大副委员长，同一个官位，我们有时坐在一起，她跟我讲广东话，我根本听不懂。不过，仍然可以交流。当会议非常冗长的时候，她会从包包里取出一个糖果给我。（笑）

【问题】：您经历了毛泽东时代、邓小平时代、江泽民时代，现在是胡温时代，您觉得共产党对您的立场和态度是不是有所不同，如果不同的话，您认为为什么会有这样的不同？

【尊者】：他们的态度和立场都是不一样的。为什么？应该问他们。我是一个

人，现在都没有变。在共产党里面，马克思主义很好，列宁主义是一种极权。如果讲毛泽东思想，55年以前，很好。1956年，特别从1957年开始，就变了。毛泽东提出百花齐放，百家争鸣时，很好的样子，后来，整个情况就变了。

应该是59年，我到印度时，听到了彭德怀国防部长被免职的消息，很是惊讶。彭德怀不会阿谀奉承，直来直去，刘少奇也一样，周恩来不一样，他不是一个直来直去的人。公正无私的人遇到了麻烦，狡猾的人平安无事，我觉得出了问题。后来，发生了文化大革命，全世界都知道，文化大革命是非常疯狂的。

我有一个朋友，他得过诺贝尔和平奖，是社会主义者。他原来和中国很亲密，有感情，他批评台湾，

说国民党是反动派。他曾赞扬中国共产党。两年前我见到他时，特别问他：「现在的中国，是不是社会主义？」他毫不犹豫地回答：「不是社会主义，是资本主义，而且是极权的资本主义！」

初期的毛泽东思想、马克思主义，已经变质了，否则就不可能出现今天的贪污腐败。如果还保有那种革命精神，就该做到制度的公开化和决策的透明化。在战争年代，可能会有机秘、秘密，但是，现在不是战争年代，这就导致了民众的不信任。中国境内的一些知识份子告诉我，要从反面理解中国官方媒体宣传的每件事情，因为宣传的背后，才是真相。他们还说，中国新闻，只有一个是真的，就是当天的日期。这是他们讲的。一个原来为劳动者服务的政党，变成这个样

子，很糟糕。

我在中国的时候，除了北京以外，还去了其他的省份。一些省长、市长，都是党员，很多人参加过红军、万里长征，他们当时为人民服务的心情，的确的确是真的，值得尊敬。正是这种精神征服了我，我提出了加入共产党。但是，有人告诉我，不要急。现在看来，这些人，可能预见了未来，知道共产党会变成一个腐败的党。

我的精神上，现在仍然是一个马克思主义者。97年，我第一次到台湾跟连战会面时，就说：「我没有反共。」连战说：「我们反共。」

共产党，为中国革命付出过代价，在这个肯定的基础上，应该慢慢地退休，这是光荣的退休。我这么说，绝不是反共。共产党的早

期，是有功劳的，如果能光荣地退休，把权力、中国的未来，交给新一代年轻人是很好的。现在，他们唯一关心就是权力，整个国家员警和安全系统都在维稳，这是没有办法产生和谐的，只能产生更多的人与人之间的猜忌和怀疑。

最近，《中国青年报》上有的文章提到真正的稳定来自内心，还提到国家体制的法治化，都是非常好的。我也看到了温家宝总理纪念胡耀邦先生的文章，不过，听说，温家宝总理的这篇文章，遭到了左派的强烈攻击。很复杂。

【问题】：我是研究政治学的。刚才达赖喇嘛讲到两个班禅的出现，在政治方面添了不少麻烦，没有任何益处，但是换一个角度看，也可能北京希望有两个班禅，这样，使藏人无法相信谁，还可以影响西藏佛教的发

展。不过，我觉得还是一个班禅、一个达赖喇嘛，才对佛教有好处，这方面，达赖喇嘛怎么看？

【尊者】：中国官方任命的班禅，其实在藏人中，没有什么影响。连中国政府里的一些官员，也在讲「假班禅」、「假班禅」……据说，官方的班禅，到西藏各地时，还要麻烦政府动员朝拜，去的话会得到一些礼物。而上一世班禅到藏区时，一些官员，因为前去朝拜，还受到了惩罚，和现在的奖励恰成对比。

我常对华人朋友举这个例子：印度是一个很大的国家，在东方、南方、西方、北方，都有不同的民族，不同的文化，不同的文字和语言，但是，他们的民族文化，都保护的非常好，因为印度是一个平等、民主、法治的国家，不同民族之间，和睦相处，印度政府也从未

担心过他们会搞分裂。

中共害怕西藏人、维吾尔人是不同的民族，有自己的语言和文字。其实，不必担心，如果真正变成民主国家，整个机制和决策透明化，人与人之间就会产生信赖，中国就会变成一个真正的共和国。我也跟华人朋友讲过，让中国立刻民主化，也是不现实的，可能会产生一些负面的动荡。我个人认为，由共产党领导，循序渐进地实现民主比较好。现在，马上可以实施的就是制度的透明化，不要控制媒体，要法治化。这样，中国境内的民众思考方式，会不同程度的改变。慢慢地，中国才会成为一个强国，而这样的强国，才会被全世界信赖和尊敬，可以为世界服务。大家非常清楚一个事实，就是中国周边的许多国家，都在恐惧；说得远一点，

美国也好，欧盟也好，对中国还是抱着一种担心，不是很信赖的态度。

去年，我记得印度总理访问华盛顿时讲过一句话，他说：「从经济方面讲，印度落后于中国，但是，不要忘记，印度是一个民主、法治、自由的国家，从这个软实力的角度讲，印度优越于中国。」这是肺腑之言，也是一个事实，不能理解成印度总理在批评中国。所以，我刚刚讲的，在共产党带领下，中国渐渐的走向民主，是现实的。

我也注意到胡锦涛总书记的讲话里，民主两个字，提得比较多一些。民主是这个世界的共同趋势。中国近代历史中，孙中山发动辛亥革命时，反对的就是极权的满清政府，而共产党，像满清政府一样极权，不是很奇怪吗？建国初期的革

命思想，如今都没有了，就剩下了两个字，钱和权，还有太子党，还有这些官员的什么小老婆。

【问题】：西藏问题大概分析起来有三个大的问题吧，一个是政治问题，一个是宗教问题，一个是民族问题。那么从政治问题来讲，就是说，如果现在的社会主义制度有很多问题，中国人民自己也很不满意，这也是事实，但是，是否可以说，社会主义不好。那么，以前西藏的农奴制度，就应该回去吗？再一个宗教问题，中国可以说，从文革开始以来，各地的宗教寺庙进行了很多的破坏，包括西藏是非常严重的，但是，中国人有一个想法，破坏的不止是西藏，中国各地都同样遭到了破坏，所以，不能说，是专门针对西藏进行了这种破坏，这是很多中国人的想法，虽然这是非常错误

的，是犯罪，但是，中国各地是一样的，汉族地区也是一样的。这是一个宗教问题，第三，就是民族问题，现在看，世界各地民族纠纷都是非常严重的问题，就是不希望汉族和西藏人再有这个民族纠纷，但是，还是要提倡和谐，但是现在从汉族人来看，比如说，北京奥运会和各种问题，使西藏造成了和汉族的很多感情上的隔阂。

【尊者】：我批评的是以社会主义的名义，造成了中国巨大的贫富差别。社会主义当初所关心是工人、农民的幸福和疾苦，而现在，挣扎在最低层的就是工人和农民，我批评的就是这个，我没有说社会主义制度不好。

1959年，我们到了印度后，就开始了民主化。我们的法律中有一条，就是流亡组织议会中的多数人，如果赞成的话，可以取消

达赖喇嘛的权力和这个制度。我可以肯定地讲，不管西藏境内、还是境外，都没有一个人想恢复西藏过去的制度。1992年，我们已宣誓，在境外的一切努力，都是为了解决西藏问题。一旦西藏问题解决，所有的西藏事务，会交由境内的优秀藏人承担。

应该是1980年，在美国，我见到了一位《国家地理》杂志的记者，他去了西藏，看到很多照片，其中有一张，他说是布达拉宫里的一张照片，上面有一个人的头盖骨。他告诉我，中国的官员解释，这是达赖喇嘛喝酒的碗，他问我：「是不是这样？」我竟然一时无语。因为，我不相信，天底下还有这种谎话！不过，西藏人的生死观和别的民族不一样，有的藏人临终前，可能希望头盖骨留下来，做为供品，

这是可能的。可惜，这种误解或者扭曲真实情况的宣传，愚弄了不少人。

刚刚你提到的所谓的农奴制，那是因为他们没有勇气承认，达赖喇嘛和海外的藏人在印度已经实行了民主，因为他们自己是专制制度，也只能说达赖喇嘛和那些海外的藏人，要恢复过去的农奴制。西藏的过去，究竟是不是农奴制，还有待讨论。但不管怎么说，我们连做梦也没有想到恢复过去的制度。中共对西藏曾有一个武断的定义：最落后、最野蛮、最黑暗、最残酷。也不是他们讲的那样，现在，连他们自己也很少这么说了。

你刚刚还提到文化大革命对西藏寺庙和全国文化的摧残，的确这样。但是，还应该知道，西藏那些大的寺庙被摧毁，从1957、58年就

开始了，甚至1956年，中共的轰炸机，就炸毁了理塘大寺，位于现在的四川甘孜州的理塘县，这是一个很大的寺庙。我听到理塘寺被炸时，就对在拉萨的中共官员讲：

「当地的民众是无辜的，他们没有办法对你的飞机开枪，对和平的群体、古老的寺庙这样轰炸和摧毁是不应该的。」

再说汉藏之间的关系，不是最近几年，或者几十年才开始，可以上溯近二千年。从我个人来讲，二十四岁之前，我住在西藏。共产党没有到西藏的时候，在拉萨有汉人开的商店，我们称那些老板为汉人的公子，非常喜欢他们。共产党到了拉萨以后，我和他们打了九年的交道，这期间，虽然有反对、批评、甚至抗议他们的政策，但从来没有和汉人同胞发生过任何矛盾。

1959年以后，出现了汉藏矛盾，很多从境内来的藏人，我见到他们的时候，都非常激动，他们称汉人为加干（藏语：老汉人）。我原来没有听到过这样的话，是谁造成的？我们希望和汉人兄弟姐妹和睦相处，回到大家庭，但是，他们一再编造罪名，把我们分割出来。尽管我的代表和北京之间的接触、协商，非常重要。但是，他们去的时候，有时，我开玩笑地说：「好吧，去北京，去接受他们的训斥吧……。」

追根究底，汉藏民族之间矛盾的制造者，应该是共产党、北京当局，尤其是统战部！是他们不真实的宣传，造成了不必要的误解。2008年3月事件发生以后，来自西藏的很多人，见到我时，都谈起他们的感受，比如，到北京、上海、

广东等地，找不到旅馆，买不到车票，也订不到机票，他们遇到了实际困难，如果没有亲身经历的话，不会理解那种被排斥的心情。去年，一个中国的访问团里，刚好有一个藏人，出国的时候，在机场，因为他的身份证上写着藏族，就遭遇了特别盘查，其他人都可以顺利通过，只有他，等了很久。所有的藏人，都被怀疑。

十年前，西藏自治区党委书记陈奎元，在西藏内部的一个重要会议上说，西藏的共产党员，只有两个人是共产党信任的。所谓的这两个人，其实，他们也通过一些关系传过口信给我。据我了解，这两个人，也不是共产党信任的。所以，没有共产党信任的藏人。

2008年西藏三月事件发生后，藏人的感受，很多人都不了解。其

实，对藏人的排斥和打压，造成了不管在军队里，国家机关里，还是党员里，百分之九十九的藏人，都开始表现出对北京政府的不满。社会机制的不透明，是很大的原因。有些朋友跟我讲，在北京，一些非常高的官员，手机里就有达赖喇嘛您的照片，而在公开的场合，他们可能会讲，达赖喇嘛是魔鬼。

在德里，我见过到印度留学的中国学生，他们说，在中国生存很困难，必须要有两张脸，一个是真的，一个是假的。所以，我非常同情中国民众，内心想的和口头讲的不一样，民众骗当局，当局骗民众。

今天，希望通过你们和你们的朋友，把我的呼吁传递出去：十三亿中国人应该有了解事情真相的权利，有争取政策和政治制度的

透明化的权利！我相信，只要中国人真正地了解事实，他们就有能力分辨善与恶，好与坏。如果总是认为十三亿中国人，愚蠢得像小孩子一样，我觉得，是对不起他们。对不对，同意不同意？

【听众】：同意。

【尊者】：同意？完全同意？（笑）

【问题】：听君一席言，胜读十年书。我是一个汉人，非常相信达赖喇嘛的话，当然不太相信共产党的话。达赖喇嘛谈到跟北京的沟通上，选择了中间路线，并且愿意通过协商，甚至妥协来达成……，实际上，这条中间路线本身，也是一条妥协的路线，却不为北京接受。那么，这条中间路线，是否就是目前达赖喇嘛对中国政策的底线，或者说，在这条中间路线的基础上，还有妥协

的空间？如果有的话，将是什么？比如，达赖喇嘛希望回国，现在看来，要长期的回国，达赖喇嘛自己也认为条件不成熟，可以回国看看，如果一下子回到拉萨，或者回到西藏也不可能的话，那么，有没有这种想法，比如先到五台山，或者到其他地方，做一个过渡，也就是说，妥协的妥协在哪里？

【尊者】：2005年，我的代表在和北京的第四次谈判中，明确地提出了达赖喇嘛到五台山朝圣的要求。其实，这个想法，我在1954年就有了。但是，统战部的回答很清楚，达赖喇嘛到任何一个地方，都不可能是单纯的宗教活动，一定有政治色彩。刚刚讲到玉树地震时，我也公开地提出了回去的愿望。

去年在华盛顿，一位朋友建议，是不是以朝圣，纯粹宗教

的名义到中国访问？我说：「现在，中国政府把达赖喇嘛看成魔鬼，马上让魔鬼到中国访问，是不可能的。」我们要观察中国的政策，一旦对西藏的高压稍微缓和，我就及时肯定，这样，我这个魔鬼的罪孽也许会减少一点。这时候，中国政府允许我去，才是比较合理的。

各位应该了解，我的中间道路政策，是以中华人民共和国宪法及民族区域自治法为依据，在争取我们合法的权益，除此没有别的。我们这里也有《全体西藏民族实现名副其实自治的建议》和今年的3月10日我的讲话，可以看一下，看一看我的罪孽有没有减少一点？时间已经超过一个小时了。

【听众】：谢谢！

■达赖喇嘛文集 ⑨

# 凝视未来·专注现在

【达赖喇嘛尊者访日演讲集】

翻 译 赖育宁、黄骊陵、黄凯莉、丁瑞明

封面设计 鍾莹芳

排 版 雪域智库、kelly Lin

简体校稿 洛桑楚诚、柯佩如

出 版 者 雪域出版社

印 赠 者 财团法人达赖喇嘛西藏宗教基金会(台北)

地址:110台北市基隆路2段189号10楼之4/5

电话:(886-2)27360366

传真:(886-2)23779163

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

版 次 2011年9月初版

【简体电子版】