

# 每一年都是我們的本命年

● 滇津明就格西

**編按：**本刊為釐清一般人對「本命年」的觀點，以及介紹漢藏文化對新年消災除障習俗的異同之處，特訪滇津明就格西就藏人的民俗傳統，與佛法信仰詳述說明。

滇津明就格西於一九六四年生於西藏康區，十八歲到南印度的色拉寺學習經論。經過數十年努力不懈地學習，終於完成藏傳佛教五部大論的修學，並且通過六次格魯巴僧伽大學的考試。在二〇〇三年通過最後一次的考試後，獲頒第一等「拉然巴」格西學位。

**問：**在台灣有許多民眾遇到本命年時，都會到寺廟裡安太歲，不知在西藏是否也有相同的習俗？藏人的安太歲有哪些不同的儀式？

**答：**在西藏是有安太歲的民間習俗。譬如今年是龍年，也是屬龍的本命年，一般人認為在本命年會遇到很多障礙，所以經濟條件較好的藏人，會在過年時邀請喇嘛或上師來家裡誦《大藏經》（甘珠爾），經濟條件較差的家庭則會修持《般若八千誦》及一些消除障礙的儀軌。此外，有些家庭會到寺廟請僧眾修法，這些都是民間的習俗。對藏人來說，民俗節日仍是與佛教息息相關的，像是在釋迦牟尼佛的成道日，自己上師的生日或忌日，每個家庭及藏人都會在當天修法誦經，或是點燈供養。

以藏傳佛教來講，點燈是隨時都可以的。點燈就是供養，讓點燈者的智慧增長。佛經裡有點燈供

養佛陀的故事，雖然佛陀的雙眼不需要透過燈的光明，才能看清這個世間，也不需要金箔敷衣，不過為了增長智慧，眾生仍是可以經由供燈以供養佛眼，供衣服以供養佛身，還有用敲鑼打鼓或是梵唄唱誦的方式，以供養佛耳，這些都是為了讓眾生可以透過不同的途徑來植福培德。另外，修行人在行住坐臥間，也可藉由布施持戒，或修習忍辱禪定來累積功德。台灣人在浴佛節時會以湯藥滌洗佛像，用意就是讓自己的身心清淨，因為佛陀的法身圓滿莊嚴，沒有沾染污垢的問題，所以不需要沐浴，但是眾生為了淨除自己的煩惱障礙，所以藉著浴佛儀式讓自己的身心清淨。

在西藏，有些人生病，或家庭不順的時候，除了點燈，也會以布施、放生的方式來行善。記得在我小的時候，過年期間家裡曾經殺了一隻豬，後來爸爸媽媽往生以後，哥哥為了報答父母親的恩德，決定家裡從此不再殺生。雖然當時家人還是會吃肉，但肉品是從拉薩購買。另一方面來說，西藏人大部分是佛教徒，有時候為了遵守民間習俗，可能讓人誤會藏傳佛教含雜民間信仰。其實以佛教的意義和理論來說，民間習俗和佛法也會有相契合的地方，至於不合的地方，久而久之就習以為常，見怪不怪。

**問：藏人如在虛歲十三、廿五、卅七、四九、六一、七三等年齡達到本命年，一般人不出遠門，尤其忌諱參加婚喪喜慶，這是真的嗎？**

**答：**在西藏有一些精通天文的星宿家，懂得算計如何趨吉避凶，以歲數、生肖搭配流年運勢，計算出該年的禍福。如果是生意人，做生意的時候就會根據這些星宿家的建言去處理自己的事業或是投資。大部分藏人會參考藏曆的指示，分析自己一年裡有那幾天是「黑天」（非吉日），若是達到「黑天」，就不去做生意。假如一



定要做生意的話，事先也會先做消災除障的法會，以求否極泰來，讓一切壞運氣煙消雲散。像台灣的農民曆，也有標示宜嫁娶、求嗣，或是忌栽種、安葬、遷徙的日子，大部分的藏人也是與漢人一樣尊重這些習俗與禁忌。總而言之，藏人的民情習俗和一般信仰佛教的民族都很相似，只是曆法與節日的時間有所不同而已。

**問：在釋迦牟尼佛的本命年（馬年），西藏各地都有舉行盛大的慶祝活動，據說眾人在該年所獲得的福分是其他年分的十三倍，是有這樣的說法嗎？**

**答：**藏人比較重視在特別的節日舉辦特別的活動。譬如藏曆的四月十五日為釋迦牟尼佛的成道日，藏人在這一整個月裡完全不殺生。由此可見，西藏受佛教影響很深，即便流亡在印度的藏人也是如此。每個藏人在佛陀成道日都會全心投入行善，多做利益眾生的事情。由於世尊成道日接近藏地的夏天，天氣熱導致肉類容易腐爛，所以藏人都不吃肉。後來慢慢就習慣在釋迦牟尼佛成道日的那一個月內不吃肉。另外，以前在拉薩的三大寺，每年在藏曆一月的釋迦牟尼佛神變日，都會舉辦祈願法會，這樣的法會一直延續到現在都沒有中斷過。

我們要切記，在本命年無論修什麼法、舉辦什麼法會，只要動機純正，以好的發心去做，才是最重要的。正確的來說，其實每天都是本命年！不是只有在特定的本命年，才需要特別做好事或修行，行善、存好心、做好事、說好話，是每一天都要做的；是每天都要力行，時時刻刻注意自己的起心動念，與人互動時是否心存敬意。我們的生命在每一剎那間都有新的變化，每個剎那就是一個新的到來。相較於昨天，今天是新的；對今日來說，明日也是

新的。從人的出生到死亡之前的這個過程，每一天的每一分、每一秒，乃至於每一剎那，都是新的來臨，都是新日、新月、新年。從另一方面來說，一個月有三十天，每天都在變化，那麼之前所謂的「新日、新月、新年」又在哪裡？所以，從佛教的觀點來看，每分、每秒、每一剎那都是一個新的開始。

雖然如此，趁著本命年來多做一些善事，對自己還是很有幫助的，藉著這樣的機會去止惡揚善也很好，所以不需要反對習俗或抵制批評。好的習俗、好的節日可以保留，也可藉此機會勸人行善布施。

**問：在台灣，有些藏傳中心會在過年時舉辦「心經除障法會」，這是藏傳佛教到了台灣因地制宜，還是藏人本來就有這種習俗？**

**答：**在西藏，「心經除障法會」通常是比較普遍的，如果家裡發生很多不幸的事情，或遇到困難時，以格魯派的傳承來說，大部分人會參加「心經除障法會」。我個人有一個親身的經驗：記得當時剛出家不久，我從西藏到了印度，可能是因為氣候的關係，身體不舒服，全身長了很多的疹子，這樣持續忍了一年多才去看醫生。醫生打針之後，一個禮拜都沒有再長出新疹子，但藥效消失以後又開始復發。印象最深刻的就是生病之前一直夢到很多的蛇，對藏民來說，夢見蛇的寓意大概都和生病、無常有關係。在我當時的夢境裡，地上爬滿了蛇，有些蛇甚至很粗、很巨大。為此，我請教了也是格西的舅舅如何處理，他建議我應該修持龍王儀軌。一開始我心裡對修儀軌有點遲疑，因為修這個儀軌需要很多特別的東西，例如白馬、黃羊或白牛的牛奶，這類東西在印度很難找到。很幸運地，後來所有的東西都備齊了，所以能夠把儀



軌修完。直到現在，我的身體就再也沒有不舒服，也不曾再夢見過蛇群。

事後回想，我覺得應該是自己曾在生活中不小心傷害到蛇類的緣故。我們通常說蛇是龍族，因為牠們的個性比較有潔癖，沾染到一點點髒東西就容易得病，倘若人類因為不小心的關係，害得蛇類得病，傷害到牠們的人日後也會得病，像我就長了一顆一顆的大疹子一樣。如果砍樹、挖土，或是將河水弄髒，可能會干擾到龍族安住的森林，牠們的窩如果在裡面，就會因為人類的干擾而受到直接的傷害。如果有人常常夢到蛇群，可能真的就是一個徵兆。一般人也許不知道怎麼判斷，但在西藏就比較普遍，如果身上長疹子的話，有可能就是受到龍族的傷害。這些習俗是從以前傳下來的，非常有意思。

**問：從佛教的觀點來看，安太歲是否為一種方便法，以接引沒有特別宗教信仰的人？**

**答：**安太歲屬於民間的習俗，利用這樣的民俗，讓自己趁機做很多好事，對自己與他人都有利，所以這是好的習俗，沒有不對。因此也不能說安太歲只是迷信而已。若是對眾生有利的民間習俗，就要繼續保存下去。如果民間習俗對自己及他人沒有任何好處，也毫無意義的話，那就不要去做好。

月稱菩薩在經典中說過，不可以只用佛法的角度來看世間事，也不可以隨便摧毀別人的信仰，及不可以傷害到正確的知見。達賴喇嘛法王也強調，以現代人的角度來闡釋佛經，可以從科學、哲學、佛教的見解，及實修等各方面來詮釋。科學的邏輯與佛教提出來的哲學理論可以互相配合，在未來，這樣的做法對眾生會

有很大的幫助。法王一直強調，這個世紀是二十一世紀，我們也是二十一世紀的人，一定要做「二十一世紀的佛教徒」。如果沒有跟著時代走，想要用一個古代的頭腦來利益現代的人，是很容易遇到困難與障礙的，無論電腦也好、科學也好，都是需要跟上時代。所以現代的佛教徒，要有跟上時代潮流的自覺，這樣的話才可以幫得上這個時代的眾生；也就是說頭腦也要跟得上時代，不能用古老的想法來弘法。法王傳法的態度也會與時俱進的，灌頂或傳法時是依照儀軌講授，但對一般大眾說法或開示時，通常法王的談話內容就會以現代人能接受的科學邏輯思維來分析，而非僅以佛教術語來談世間與出世間的真理。法王也常常強調，不論是回教的神、印度教的神、或基督教的神，只要有眾生因依靠他們而得到了快樂，這樣的宗教就值得我們尊敬。身為佛教徒，不能排斥其他宗教的信徒，覺得只有自己最好，這是完全不應該的。真正的佛教徒要排斥的是內心的貪、瞋、癡、慢、疑等跟著我們生生世世的煩惱，這才是我們真正的敵人。信不信某種教派是個人的事，我們可以隨喜，但不需要批評別人，只要心存敬意就好；如果受到批評，也不要特別去回應。做一個有包容心的佛教徒很重要，因為有了開闊的心胸，能夠把眼光放遠一點，不但自己能過得很好，胸襟也能如同田野一般寬廣，享受自己的生活。心胸太狹窄的話，好的事情就塞不進去，心裡一直排斥他人，生活自然就過得不快樂。釋迦牟尼佛的法意也是如此，每個眾生如能保護自己的身心，這是成辦快樂的原因，釋迦牟尼佛也說，唯有一切眾生都得到快樂，他才會滿意。但要怎麼去做？釋迦牟尼佛說：「眾生只要按照我所宣說的道理去做，就能像我一樣成辦快樂，達到究竟圓滿的成果。」這是千真萬確的！釋迦牟尼佛一開始也只是個普通人，但經由修行佛法，得到了究竟的幸福。



**問：每逢農曆春節，中國人總習慣以「恭喜發財、新年快樂」來表示最大的敬意與祝福。藏人是否也有類似的新年賀詞？**

**答：**西藏只有一句「扎喜得樂」，意思是吉祥如意。這句話包括的範圍很大，譬如我們說恭喜發財，也包括在吉祥如意裡面，因此對他人說「恭喜發財」也是一種吉祥的祝福，適合在過年的時候祝賀，這是很好的。雖然我們都明白發財不見得能得到快樂，而佛法就是真正能成辦快樂的方法。正如月稱菩薩所講，佛法與世間法不可以分開，恭喜發財也是好事，是每個人所追求的目標，我們就以吉祥如意當作恭喜發財的意思也可以，恭喜發財如果能令每個人都覺得安心，是大家所公認的吉祥話，那就值得用來祝福別人。☉

〔智慧人生講座〕

## 以苦為師， 開創吉祥生涯

佛經提到人生有八苦：「生、老、病、死、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五陰熾盛苦。」也說有三苦：「苦苦、壞苦、行苦。」但又勉勵佛弟子要「以苦為師」。似乎說人生毫無樂趣可言，除了出家修行，沒有別的路走了。可是縱觀三藏十二部經典，您又可以看出佛法是充滿了樂觀進取的思維。也就是說，不論您以哪種身分生活，實際上您可以從正確的「因果論、因緣觀」的角度，來詮釋八苦和三苦，掌握萬事的契機，讓自己處處逢凶化吉、遇難呈祥，因而有美好的人生。

**101年3月25日(星期日)下午2時30分**

**主講人：鄭育能教授**(現任國立成功大學航空太空工程學系教授)

**地點：台南市立文化中心國際廳地下一樓會議廳**  
(台南市中華東路三段332號)

**主辦單位：台南市立文化中心·中華慧炬佛學會南區分會**  
**聯絡電話：06-2881677**

**預告** 101年4月21日將邀請智懿法師  
主講「發揮圓滿生命的光與熱」