

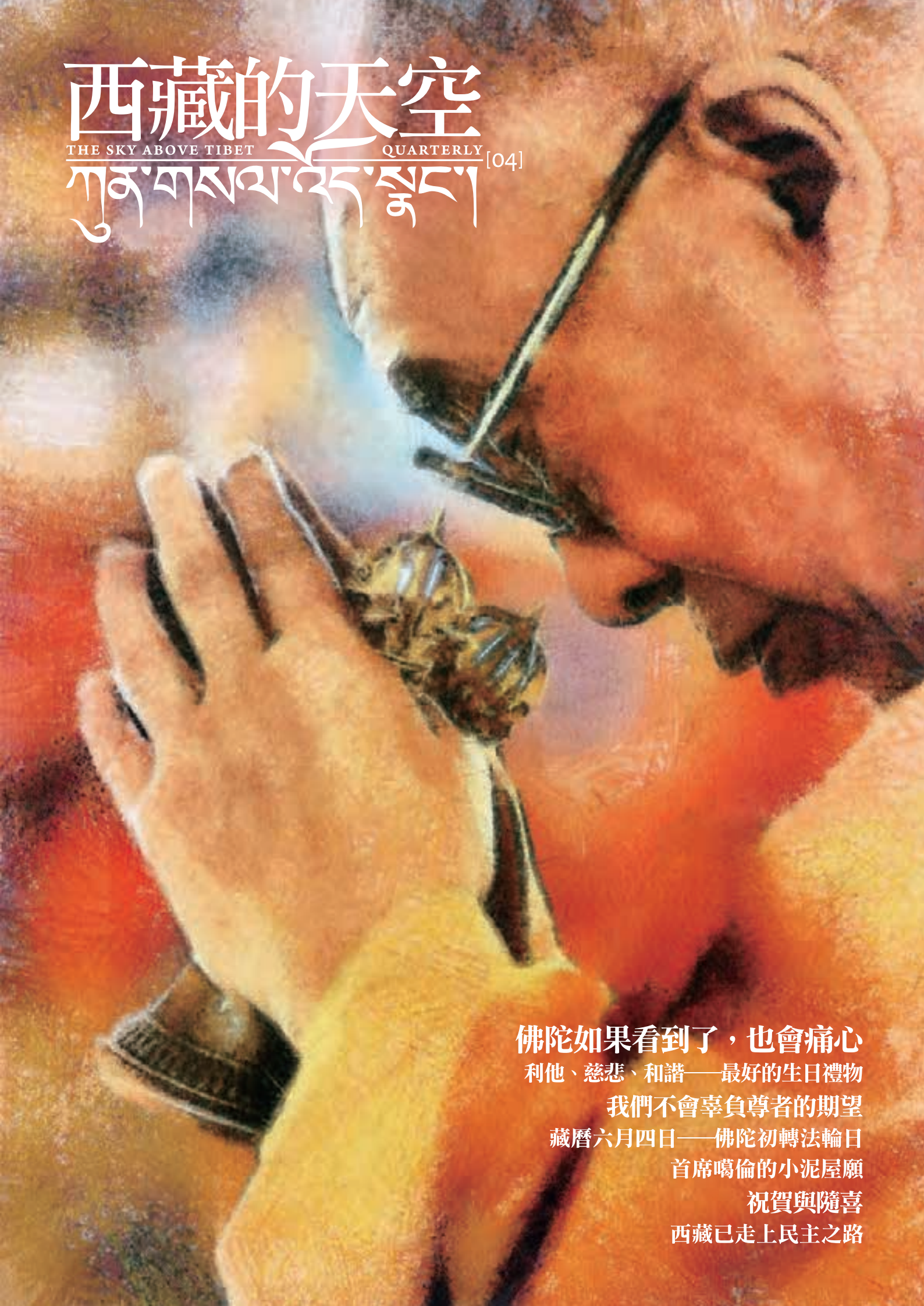
西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

QUARTERLY

[04]

ཀུན་གསལ་འོད་སྔོན་



佛陀如果看到了，也會痛心

利他、慈悲、和諧——最好的生日禮物

我們不會辜負尊者的期望

藏曆六月四日——佛陀初轉法輪日

首席噶倫的小泥屋願

祝賀與隨喜

西藏已走上民主之路

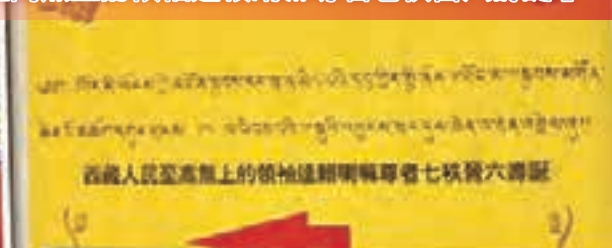
祈請 達賴喇嘛恆常住世 暨全球消災祈福法會

台灣國際藏傳法脈總會 2011年7月2日



達賴喇嘛尊者生日長壽法會

達賴喇嘛西藏宗教基金會7月3日於台北世貿國際會議中心舉辦
「慶祝西藏人民至高無上的領袖達賴喇嘛尊者七秩晉六壽誕」



主編的話

祝 達賴喇嘛尊者生日快樂！

每年7月6日，達賴喇嘛尊者的生日，是一年裡最莊嚴的日子，也是「世界西藏日」。本期歡喜製作「祝達賴喇嘛生日快樂」特刊，引領讀者從不同層面認識尊者與西藏。

今年尊者的生日，台灣的朋友與在台藏人以各種方式為尊者祝壽。各佛學會在弘法中心紛紛舉辦長壽法會，眾人也依傳統齊聚一堂，由基金會主辦長壽法會，祝禱尊者健康長壽。正如達瓦董事長致詞所說，相信我們大家都不會辜負尊者的期望。

各佛學會聯合成立了不分教派的「台灣國際藏傳法脈總會」，尊者期許大家相互友好，誓言清淨。本期也刊登了尊者在淨韻三千祝壽音樂會上，錄影開示的「最好的生日禮物」。

年輕讀者如果想進一步認識西藏，少年仔！相招來參加臺灣自由圖博學聯的青年營吧。

感念尊者教導的恩德，隨喜十方大眾的善業與發心。獻上特刊，祝達賴喇嘛尊者生日快樂！願大家法喜充滿！

第4期 / VOL.04

2010年11月15日創刊 / 2011年8月15日出刊

中華郵政台北雜字第1726號執照登記為雜誌交寄

發行人：跋熱·達瓦才仁

發行所：達賴喇嘛西藏宗教基金會

主編：洛桑確吉

編輯小組：見悲青增格西、索朗多吉、卓瑪、雪域智庫

美術設計：richsense creative

地址：台北市基隆路2段189號10樓之4

電話：886-2-27360366

傳真：886-2-23779163

網址：<http://www.tibet.org.tw>

E-mail：webmaster@tibet.org.tw

尊者生日快樂

佛陀如果看到了，也會痛心	2
利他、慈悲、和諧——最好的生日禮物	5

佛法智庫

薩迦法王的開示：遠離四種執著（四）	6
大寶法王噶瑪巴的開示	10
皈依的對象	11

佛法生活

我們不會辜負尊者的期望	13
-------------	----

西藏佛教史

藏曆六月四日——佛陀初轉法輪日	15
那爛陀大學與西藏佛教	22

西藏人物典故

首席噶倫的小泥屋願	23
-----------	----

漢藏交流

祝賀與隨喜	27
西藏已走上民主之路	31
蒙古行	35
少年仔！相招來熟識西藏	38

聲明與要聞

讀者交流道	40
西藏要聞	43

徵文 | 歡迎投稿，來稿敬請以電子檔案格式為主（word 或 txt 等），文稿請自行備分，恕不退件，來稿請附上真實姓名、地址、聯絡電話及電子信箱。本刊享有文稿審核修改權。

聲明 | 雜誌所刊登由作者署名之稿件，悉為該作者見解，並不代表達賴喇嘛西藏宗教基金會立場。

佛陀如果看到了，也會痛心

台灣很多佛教徒朋友，成立了不分教派「台灣國際藏傳法脈總會」，這非常的好，我很高興。

從根本來說，西藏佛教是從師君三尊開始奠定的基礎；在具恩蓮花生大師宏傳佛法的過程中，主要是致力於消弭各種內外的逆緣，同時，也對法王赤松德贊等少數業緣清淨的弟子傳授無上密續教法；而公開翻譯經論、傳授戒律、或聽聞講說佛法的則主要是大堪布寂護；因此我們平常稱呼的順序也是堪布、大師和法王，所以大堪布寂護是主要的。而堪布寂護是吉祥那爛陀寺所有學者的頂飾之一，因此我常說，西藏佛教是吉祥那爛陀寺清淨無垢的傳承。而中國佛教的根源也是那爛陀寺，就是說，比西藏更早地傳播到中國的佛法，也是源自那爛陀寺的。

西藏特殊的一點是，大堪布寂護應法

王之邀親自到西藏，親自傳授佛法，其後，他的弟子阿闍梨噶瑪拉希拉也如他所承諾的那樣被迎請到西藏，使大堪布寂護所傳授的教法和觀念在西藏得以延續傳承下來。而其傳承非常重視因明經典的學習，大堪布寂護曾親自撰寫因明論典，阿闍梨噶瑪拉希拉對此詳細註釋。二位大師都精通各種佛法宗義，也是了解當時印度內外道所有經典教義的大學者。因此，有導師如此，其弟子也就遵循依從。時至今日，雪域西藏之吉祥那爛陀寺的佛法傳承中，也特別地非常注重因明邏輯的經論。例如，西藏的薩迦班智達親自撰寫因明的論典，內容非常豐富。

數百年來，成百上千的西藏譯師和學者前往印度求法，眾多學識道行俱佳的印度班智達和學者也被迎請到西藏弘法，雖然在不同的時代、不同的地區，從不同的



上師處接受不共的傳承，但其根源是一致的，其他的都只是補充的傳承。

如噶舉派，從那若巴到瑪爾巴的瑪、米、達三尊師，都源自吉祥那爛陀寺。在此基礎上，班欽那若巴傳授不共的六法等。再如薩迦派，是從證道師必若巴開始的，必若巴和那若巴都是吉祥那爛陀寺的大學者，如此延續下來的是以喜金剛、道果等為主的教法傳承。

再說寧瑪巴，是從具恩的蓮花生、大堪布寂護傳承下來。在以中觀莊嚴論為主的同時，具恩蓮花生傳授或伏藏無上密續經典，後來因緣際合，由宿世慧根彰顯而掘藏的寧瑪巴傳承。

噶當派是從尊者阿底峽開始的，尊者是超岩寺的大學者，超岩寺延續吉祥那爛陀寺的傳承，因此在超岩寺講修的都是吉祥那爛陀寺的傳承。

其後的宗喀巴大師，以噶當和寧瑪派為基礎，因特別主修密集勝樂大威德等無上密續而形成格魯派。

同樣，覺囊派是以時輪六加行為主的傳承。還有苯教，後來也有很多苯教上師因研習佛法而成為大學者的。因此，雪域西藏的佛教，不論薩迦、噶舉、寧瑪、覺囊或格魯，都是佛陀的追隨者和吉祥那爛陀寺的傳承，在這一點上是一致的。

我們剛流亡印度時，以及之前在西藏時，僅僅偏執於不同的名相，而不了解真實的含意，就相互區分薩迦、噶舉、寧瑪、格魯等，並產生相當的距離感。其後有了凶天——這凶天我也曾修過——後來卻發現它是造成教派不和的最主要禍根。在西藏或到印度後，有一段時期，似乎西藏各教派之間相互沒有關聯一樣，彷彿彼此之間差異極大。在歐洲說到寧瑪、噶舉、格



魯等時，給人造成彼此之間差異極大的印象，其實，這是不了解真相所造成的無知。

如果真的去研修西藏各教派的經論著作，認真地實踐聞思修，則正如格魯派的班禪洛桑確吉所說：「不混淆各自的名相，由精通了義教義者和經驗豐富的瑜珈師去觀察的話，則意趣是合一的。」雖然有很多的名相，如中觀、大手印、道果、大圓滿等等，但如果真的懂得按照次第去看了教義論典，如果不是口頭的標榜，而是真正的內在實修，則正如仲頓巴所說的那樣，佛陀教法猶如立方體，任一面向都是一樣的。你會發現所有的教法都是相通的。

就以我個人而言，從不同教派的上師高僧處接受過許多的教法和灌頂等傳承，並勤勉地去實修。以我個人的經驗而言，所有薩迦、噶舉、寧瑪、格魯的意趣是相通的。因此，如果所有的教派都能相互親近和理解，則所謂親近的信心猶如水乳交融，這樣對佛法有很大的好處。我們都一樣是佛陀的追隨者和實踐者，如果為了一點點瑣碎的事情而猶如不同宗教一樣互不往來，則是令人遺憾的，佛陀如果看到了，也會痛心。

同樣地，如果雪域西藏無數不分教派之開宗高僧、大學者、說法者，或是菩提

薩埵們，往下看到這一切，看到自己的追隨者是如此偏執，如此製造教派衝突，也會感到遺憾的。因此，如果我們能相互友好，誓言清淨，則會成為對大恩大德的佛陀、雪域西藏開宗高僧、大學者、說法者或菩提薩埵的一種供養。

基於此，對台灣各教派團體成立不分教派的聯合法脈總會，我認為非常的好，我很高興。未來，我個人對你們的各種不分教派的教法、在一些要義或理解方面，雖然我懂得不多，但可以盡己所知地去做。就像過去我會盡力地為所有教友提供服務一樣，我作為一個追隨佛陀的比丘，作為一個吉祥那爛陀寺教法的實踐者，作為一個對雪域西藏各教派的教義有相當的了解並因此產生堅定信心的比丘，我會竭盡全力，這也是我的責任。我會很高興可以盡力，大家也要努力。

導師世尊降臨到世間，
教法猶如太陽之光芒，
持教佛子友愛如兄弟，
如此教法長住願吉祥！

達賴喇嘛尊者於 7 月 2 日

「台灣國際藏傳法脈總會」成立大會的視訊講話

利他、慈悲、和諧 ——最好的生日禮物



今天，在台灣有很多我的朋友，特別在我的生日舉辦音樂會，以表示慶祝。我很高興，謝謝大家，謝謝大家的努力。

其次，今天很多人因為我的生日而聚集在一起，我要藉此機會向大家問好，因為我們的心靈相近契合，我也希望大家都能夠和樂安祥幸福度過一生，讓人生過得善良有意義，不僅是個人的富足幸福和快樂，同時還儘可能地利益他人——這是我最大的期望。如此，就是我最好的真正的朋友。所謂朋友，除了相互吸引、相互親切愛戴、相互尊重之外，還有其他的——如果一個人的一生是充滿欺騙、爾虞我詐等陰暗自私的心靈，那麼我們雖然認識熟悉，但不能算是志同道合真正的朋友。因此，今天有很多朋友聚集在一起，我希望你們的人生安祥快樂，同時也希望你們能為利他事業做出更多的努力。我也會這樣祈禱，請大家在這方面多用心，如果可以，也去向大家這樣講。

大家都知道，我平常所考慮、所想的是，做為一個人，和其他七十多億的個體一樣，我們都不喜歡痛苦不幸，都希望快樂幸福，而快樂幸福的根源在於心靈。如果一個人的心靈不愉快，則那怕他擁有一切萬物，他也不會快樂。同樣地，如果一個人心情愉快，那怕所有萬物都與他為敵，他也能感受幸福。因此我講的是幸福的根源，人都希望幸福快樂，而幸福快樂的根源是心靈。所以，心靈的平和與快樂是非常重要的。說到心靈的快樂愉悅，並不一定要

和宗教相聯繫，不論信仰宗教與否，我們都具有尋求快樂和祥的能力。比如說，那些小孩，他們都是相互友好，心地單純善良，即使有打架等行為也不會懷恨在心，這種心態是與生俱有的，不是基於宗教的原因。因此，從根本而言，認識到人類都具有相同的欲求和願望是很重要的。

此外，我是一個比丘，是一個佛教的比丘，就此而言，與其他宗教是有差異的，但這種差異是必要的，同時也要知道，所有的宗教都在宣導同樣的內容，那就是慈悲、容忍、寬容、知足、謙卑和受戒等，這樣的實踐都是一致的。總之，我是經常這樣講，而且在我的朋友中，有很多是穆斯林、基督教、猶太教、印度教或錫克教等，這個世界的所有主要宗教中都有我的朋友，我們之間的宗教教義雖然有所不同，但基本的教導都是一致的。我對他們都是非常的尊重，我平常也主張這個世界需要多元的不同宗教，以便滿足不同面向的心靈需求，我的很多朋友都同意和支持我的想法。因此在這裡，我也要向在座的我的朋友們建議，儘可能地對做為幸福之源的慈悲等方面給予比較特別的關注，多做一點努力。如果你有宗教信仰，就尊重所有的宗教，推動和諧，如果大家能夠在這些方面作出努力，那真的就是給我的最好的生日禮物。謝謝大家。

達賴喇嘛尊者在 7 月 6 日
「淨韻三千」音樂會的視訊講話

薩迦法王的開示： 遠離四種執著（四）

中華民國密宗薩迦文殊佛學會 提供



首先，在接受教法時很重要的，要生起正確的動機、正確的修持和正知見。

「遠離四種執著」是薩迦派傳承裡很重要的教法，由文殊師利菩薩直接授予薩迦初祖薩千貢噶寧波而傳下來的。此教法包含四句偈頌：

若執著此生，則非修行者。
若執著世間，則無出離心。
若執己目的，則無菩提心。
若執著生起，則失正知見。

我們之前檢視過這個教法的前兩句（見前兩部分），我先簡短的在此總結前兩句偈頌的意義。

第一偈頌：「若執著此生，則非修行者。」此偈頌說明如何避免投生於下惡趣的痛苦，而在來生能趣入上善道。依此偈頌，人需捨棄所有的惡行，並精進地修習善行。因其最終結果仍在三界中輪迴，所以稱為下士道，

屬於最基礎的心靈之道。

教法的第二偈頌：「若執著世間，則無出離心。」此偈頌說明不僅下惡趣有苦，上善道本質上還是苦，惟上善道呈現的是苦樂參半，其實都是苦蘊，也因為諸行無常，萬物變遷不息，一切現象皆無常，故究竟來說，世間本質仍是苦。

為了發展出想要徹底脫離輪迴的希求，必須生起出離心。為了生起出離心，第二偈頌詳細解釋了輪迴的痛苦，以及為什麼我們受困於輪迴的因果定律。

只有當你瞭解輪迴的一切除了痛苦之外別無其他，然後你才不再對輪迴抱持希望，也不想待在輪迴；就像一座湖結冰了，天鵝無處可待；或是森林燒掉了，鳥無處棲息一樣。當我們瞭解了輪迴的一切，除苦之外別無其他，才會全心全意虔誠尋求解脫；像這樣，為了尋求自己的解脫，就稱為中士道。

今天的教誡主要是在第三偈頌「若執己目的，則無菩提心。」由於第二偈頌，我們

瞭解到世間萬法惟苦，我們也虔誠發願想擺脫那些痛苦的經驗，為了想達到那樣的結果，我們做了很多下士和中士的修持，終於達到了個人的獨覺聲聞解脫狀態，也成為了佛弟子；獨覺聲聞都是已滅盡所有的苦及苦因的偉大行者。

然而，個人的解脫成為阿羅漢並非最終目的，即使和輪迴比起來個人的解脫已經脫離痛苦，但是良善的本性仍未充分開發，惟有當遮蔽內心的染垢被清除殆盡，否則一個得到個人解脫的行者，仍然受制於所知障而未能獲得究竟證悟。

由於人的良善本性並未充分發揮出潛能，所以無法利益有情，因此既無法利己也無法利他。獲得阿羅漢果位也可說是達到證悟前的最大障礙，因為會停留在這一階段很長的時間，就好比一個人把房子蓋好了，很難要他把房子拆了，再換一種方式重新蓋一間——這是為什麼說阿羅漢果是獲得究竟證悟很大的障礙。

佛陀在印度時，有一次他的弟子阿難正要對五百弟子說法時，文殊師利菩薩出現了，阿難轉請文殊菩薩開示。據說如果由阿難自己開示的話，所有五百弟子都會獲得解脫，但是文殊菩薩說法之後，所有五百弟子將重生到地獄道去。

看到這樣，阿難就向佛陀報告：「今天文殊菩薩做了件糟糕的事，如果是我來說法的話，所有五百弟子將會獲得解脫，可是因為是文殊菩薩說法，現在他們都會墮入地獄道。」佛陀回答道：「文殊菩薩這樣做是對的，如果你來說法也許他們可以獲得解脫，但是他們要達到究竟證悟將很困難，會需要很久的時間；由於文殊菩薩的開示，所有他們的不善業會很快成熟，所以雖然墮入地獄道，

他們也會開始朝向證悟之道，比之前更快達到最高成就。」

這個故事告訴我們：如果只是為了個人自我目的而尋求解脫是不對的，我們應該追求的目標是為了利益所有有情眾生而究竟解脫。解脫不會無因而生，也不會未完全而生，更不會在錯誤的起因或條件下生起。例如，如果有人冬天播下稻米的種子，縱然種子是對的，米還是不會長出來。同樣的，如果有人播下一顆麥種，也不會長出稻子。要種稻子，就要有稻子的種子和適當的溫度、濕度和時間，所有正確的因和條件都必須具足，好讓稻米長出來。

同理，要獲得究竟解脫，需要適當的種子和適當的因、以及所有必需的條件。金剛乘密續主張：「解脫的根本因是菩提心，助緣是希求解脫的心，還要有成辦的方法。」有了根本因、助緣、成辦的方法，我們將可達到究竟解脫。為了達成這三個條件，我們需要思惟慈悲心、菩提心和尋求解脫之心，還要觀察自己是否符合菩薩行的戒律。

慈悲心

首先我們需要生起慈悲心。剛開始要對所有有情生起慈悲心是有點困難，以下，生起慈悲心的要點包括四個步驟，第一、思惟對自己親友的慈悲心，因為親友是我們執著的對象，對他們比較容易生起慈悲心。第二、思惟那些和我們無關的有情，對這些被我們所忽略的對象生起慈悲心。第三、是比較困難的一步，就是去思惟對自己的敵人，也就是我們所生氣的對象，來生起慈悲心。第四、是對所有有情生起慈悲心。

先練習第一步，思惟對自己親友的慈悲



心。通常會建議以母親為對象，這是因為母親賜予我們生命，給予我們寶貴人身，在我們孩提時教我們分別對和錯等等，而其實我們也可以觀想身邊最親愛的朋友或親人。

第一步又分三階段，先憶念自己的母親、然後回想她的慈愛、最後思惟對她生起慈悲心。第一階段回想母親時，要想她不只此生是我的母親，更曾在其他世做過許多次我的母親。我們從無始以來困縛於輪迴，已經轉生無數次，也曾有過無數的母親。正如龍樹菩薩所說：「我們曾經有過無數的母親，數量之多，就算把所有泥土拿來搓成杜松子大小的泥丸，泥土都不夠用。」勸誡王頌也說：「一一飲母乳，過於四海水，轉受異生身，更飲多於彼。」四大海洋匯聚起來的水，還不如母親所曾給予的奶水那麼多。因為不只是今生而已，母親還在其他無數生給了我們數之不盡的牛奶。此外，她除了曾做為我們的母親，也曾當過我們的父親、兄弟姊妹等等的其他血緣身分。

據說一個人曾做為別人父親的次數，如果能像馬或象那樣堆疊起來的話，會高過梵天。由此可知所有我們曾經從這些血緣關係遺傳得來的天賦，如果堆疊起來的話，也會高過梵天。

接著第二階段是憶念母親的慈悲。母親的第一個慈悲是給予我們人身，忍耐了經過九或十月懷胎的沉重負擔，她歷經了生產過程的痛，甚至冒著生命的危險生下我們。

母親的第二個慈悲是扶養我們。剛生下來的寶寶就像小小的寄生蟲一樣，什麼也不知道、什麼也不會做，她滿懷著愛保護我們免於火、水，免於跌倒，滿眼愛意照顧著我們，從口中咀嚼食物餵我們、還親手洗淨我們身上的髒污。

如果不是母親的照顧，小寶寶一定會死掉，因為寶寶是無法自己生存的。但是母親沒有讓我們死掉，因此母親的第二個慈悲即是賜予生命。就如同小孩子不懂事，是母親教會他所有的事，包括應對進退等等。根據經典所言，我們的第一個上師就是母親。

母親給了我們最珍貴的財富，甚至在孩子成長的過程中為了利益她的孩子不惜犧牲性命。她也教會我們各種不同的知識，試著為孩子在人類社會奠立和其他人一樣平等的起步。今天，因為母親的慈悲，我們都已成長，有機會接受珍貴教法，而且有機會修行佛法，如果不是母親，我們很難有這樣的機會。

因此，我們應憶念是母親賜予我們生命，

給予我們人身，即使到現在這一刻還給予我們林林總總很多的東西。除了她們此生的慈悲之外，她們在累世之中也給予了我們很多利益、很多愛、很多照顧，要像這樣憶念母親。

第三階段要思惟慈悲心。何謂慈悲心？根據印度偉大上師月稱菩薩所描述：「最大的慈悲心乃是為了利益一切有情眾生。」

回想了母親的恩德和憶念她的慈悲之後，我們應該要報答母親所有她曾經給予的恩德和照顧。而利益母親的方式是讓她快樂—包括身體上的快樂和心理上的快樂，並讓她擁有快樂的來源。

為此，首先生起能生解脫證悟的慈悲心，心想「我必須幫助我親愛的母親快樂並且獲得未來的樂因」；接著內心生起慈悲心「我祈願她獲得樂及樂因」；然後，在心中發願「願上師及三寶幫助我的母親獲得樂及樂因」。

像這樣，先練習對母親生起慈悲心，或對任何與自己最親近的人生起慈悲心；之後擴充到其它親戚、朋友、鄰居，或者其它和你有關係的人。

第二步要生起慈悲心的對象是那些和你無關緊要的人，包括所有不管和你關係好或壞的所有眾生——沒聽過、沒見過的數不清的有情眾生。重點是要對他們生起慈悲心，因為雖然他們此刻看來像是陌生人，但是可能就是我們前生的母親、父親和親戚。

正如剛才所說的，我們從無始以來曾經無數世困縛於輪迴之中，經過如此久劫的時間，那些現在看來和我們無關緊要的人都曾經多次當過我們的母親或父親，他們也曾給予我們和現世的母親同樣的照顧和恩德，因此，對他們我們也應該生起和對現世母親同

樣的慈悲心。

第三步也就是較難的一步，是要對我們的敵人或障礙我們的人生起慈悲心。這個修行之所以重要，是因為這個在今天看起來很可恨的敵人，實際上曾經是我們前世的母親、父親和親密的人，由於轉投胎的關係，我們在過去生無法認出彼此，視彼此為敵，而為對方帶來痛苦。

但其實我們應該辨識出，這些敵人在過去世也曾經對我們很好，在現世他們也給了我們極大的恩德，就是因為他們顯現為敵人激起我們的傲慢，我們才有機會發展出耐性。他們同時也給了我們機會，將過去世他們曾經教過我們的仁慈和恩德回饋給他們，他們顯現成敵人的樣子只不過是為了再回來將他們過去世曾給予我們的愛和恩德取回。

最後一步是去思惟對所有的有情眾生生起不求回報或無分別的慈悲心。如前所修一樣，要集中觀想一切有情眾生；首先把他們想成是我們的母親，然後憶念他們的親切仁慈，最後生起慈悲心回報他們；這樣一直串習，直到在心中對所有有情眾生都能真實生起慈悲心為止。

如果修行到這部分，卻還是對敵人感到憤怒而無法生起慈悲心，請記得憤怒只會對自己造成傷害，多過於對敵人的傷害；唯一可避免傷害的是去征服憤怒，而征服憤怒的唯一方式是慈悲心的修持。像這樣，想想陷入憤怒裡所要面對的結果，想想修慈悲心的功德利益，然後生起真實不假造作的慈悲心。

經典有言：「即使對有情眾生修一短暫的慈悲心，功德也勝過廣大供養全宇宙。」

（下期待續）

中華民國密宗薩迦文殊佛學會提供英文稿
基金會佛學班同學中譯

大寶法王噶瑪巴的開示： 十種可惜的事與十項必須的事

大寶法王噶瑪巴官方中文網 提供

◎十種可惜的事

一個人如果想尋求解脫和證取一切智佛位，首先應該憶念十種可惜的事：

- 第一、此十分難得的清淨人身，如果用它來造作罪業，實在可惜。
- 第二、此難得的暇滿清淨人身，不用它來學佛，而讓它平凡的死去，實在可惜。
- 第三、在這個惡濁時代，把自己短暫的人生浪費在無意義的事情上，實在可惜。
- 第四、自心的法身離戲本體，讓它沉陷於迷幻的輪迴泥沼裡，實在可惜。
- 第五、引導自己趨入佛道的賢德上師，在未證菩提之前就離開他，實在可惜。
- 第六、解脫的大船為戒律與三昧耶，如果因為煩惱與放逸而將它摧毀，實在可惜。
- 第七、由上師的恩德而獲得的證悟，如果虛擲在紛擾紅塵裡，實在可惜。
- 第八、諸成就者的深奧口訣，把它當作商品一樣地出賣給那些無緣的俗人，實在可惜。
- 第九、六道的眾生皆是有恩於我們的父母，以怨惱心棄之不顧，實在可惜。
- 第十、青年時期茁壯的身語意，如果平白地空過，實在可惜。

我們可以好好想想，自己是否有犯過？如果有違犯，要認知：過去的無法挽回，後悔也沒用，這時應該積極地往前看，把握當下每一個嶄新的機會。

◎十項必須的事

我們在修習佛法時，一定要具備以下十項必須的事：

- 第一、必須自知本分，而不亂計畫的原則。
- 第二、必須具有信心和精進，而奉行上師的教言。
- 第三、必須知道人的功過，而正確選擇上師。
- 第四、必須具備智慧和信心，小心理解賢德上師的心意。
- 第五、必須以正念、正知和不放逸，讓身口意不被罪過污染。
- 第六、必須以精進的甲冑和勇氣，使誓言堅定不變。
- 第七、必須行為要無貪無著，才不會被別人牽著鼻子走。
- 第八、必須有前中後的次序，並時常努力的積聚福慧二種資糧。
- 第九、必須發起慈心、悲心，而嚮往直接、間接的利眾事業。
- 第十、必須具有智慧和了悟，而對萬法不落於實體有相的執著。

法王噶瑪巴 2010 年夏季課程 · 《勝道寶鬘集》釋論 日期：2010/06/18 ~ 20 印度 上密院

皈依的對象

——從能力、動機、行為談起

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西

佛為什麼是可以皈依的對象？《廣論》裡談到因為祂符合四個條件：自己脫離一切怖畏、也有能力讓眾生脫離一切怖畏、有悲憫心、普利一切有恩及無恩。

這四個條件之間的關係是甚麼？尤其是第三與第四個條件是否有重覆之虞，是大家常問的問題。這裡先談談第一及第二個條件，這兩個條件講的是皈依對象所應具有的能力。那麼，佛何以能夠具有這些能力呢？《釋量論》會說因為祂具有圓滿的斷證。圓滿的斷是甚麼？是具備三個條件的斷——善斷、永斷、無餘斷除眾苦因。佛具有圓滿的斷德，因為佛無餘斷除了煩惱障及所知障。圓滿的證是甚麼？是具備三個條件的證——真實證、堅固證、無餘證得真實義。佛具有圓滿的證德，因為佛證得無欺智、是定量，而其取決點在於是否無餘通達四聖諦，亦即無餘通達是甚麼因素讓眾生往下墮、甚麼清淨品可以讓眾生一直提升直到解脫，否則若看重的是誰飛得高、看得遠，你就去皈依鷲鳥好了，《釋量論》會這樣講。《現觀莊嚴論》裡也會講斷證圓滿，斷的方面講的也是斷除煩惱障及所知障，證的方面則會談到證悟現觀的七十義。若問佛不是證悟一切所知嗎？怎麼只提到七十義？就會談到因為七十義是有關修行道次第的部分，佛其它的能力與眾生的解脫並無直接關連，所以就不納入討論的範圍。《釋量論》成量品與《現觀莊嚴論》講的都是成佛

之道，此二著作雖然在含括的細節上有所不同，但在方向上是一致的，都是由斷證圓滿來說明佛如何成為眾生可以投靠的對象。

至於《廣論》裏講的皈依對象的第一個條件「自正解脫一切怖畏」，也是從斷的方面去講。怖畏指的是害怕的對象。從害怕的對象來講，凡夫會說我怕死、我怕鬼，似乎除了這兩件事情，就沒甚麼怕的了。但事實上，我們幾乎無所不怕：我怕聞到這個、我怕看到那個、我怕熱、我怕冷……，好像全世界都可以變成我們害怕的對象。對於此，《廣論》指出，我們真正應該懼怕的是三惡趣的苦、輪迴的苦、以及所知障等，而遠離一切的怖畏指的就是斷除這些苦的因素。宗大師這樣的解釋符合一切經教。證的方面，《廣論》就是簡單說明，說佛善巧於度脫一切有情的方便，宗大師將此列為皈依對象所應具有的第二個條件。《廣論》這樣的說法其實與《釋量論》所說，佛的證德是具備三個條件的證——真實證、堅固證、無餘證得真實義，以及《現觀莊嚴論》所說，佛證悟現觀的七十義，三者說明佛陀在利生的方便上並無任何差異。總之，佛陀因為斷證圓滿才能夠符合皈依對象的第一及第二個條件：自己脫離一切怖畏、也有能力讓眾生脫離一切怖畏。此二者講的都是能力方面的條件。

至於皈依對象的第三及第四個條件：具悲憫心及普利一切有恩、無恩，這個《釋量論》



講得會比較直接。《釋量論》講甚麼？「敬禮成量欲利生」，欲利生就會談到悲憫心。對於大乘道而言，悲憫心於初、中、後都很重要。

^(註1)於後為什麼重要？因為若沒有悲憫心，佛就不會轉法輪了。佛陀已經成就了，沒有悲憫，祂何必轉法輪？在此要認識一點，那就是人類的一切行為都是有目的、有動機的，佛也是如此，而佛的動機就是大悲心及菩提心等等，以此為動機，佛陀才會在證得佛果之後不分親疏、不分時日地利生，才會有常轉法輪、從瓦拉那西走到各處去弘法、指鬘拿刀追殺祂那麼久，祂還是願意好好地度他等等這些普利一切有恩、無恩的行為。而我們的動機帶來的卻是蓋大樓、造飛機地球暖化等等。重點是：此二條件並沒有重覆之虞，因為雖然具備了大悲心，如果自己還有希求，在利生時，還是會因為自利的關係而有所區別。佛陀因為已經斷證圓滿，無果可希求，故而能做到普利一切有恩、無恩。總之，皈依對象的四個條件中，能力方面就是圓滿的斷跟證，接著就是動機——悲憫心，以及行為——普利一切有恩、無恩。

若把這四個條件配合《廣論》所引《經莊嚴論》中師長應具備的十個條件來看，其中主要與斷相關的有調伏、靜、近靜，主要與證相關的有德增、教富饒、達實性，以上是能力方面的條件；悲體（悲憫）指的是動機；具巧說、具勤以及離厭則是行為。此處行為方面講的就

不是普利一切有恩、無恩，由此可以看出，雖然動機皆是出於悲憫，但是由於悲心與能力不同，其所能成就的作為也就不同，不一定都能普利一切有恩、無恩。

佛陀利生的事蹟無邊無量，當談到這些事蹟時，都會說佛是多麼慈悲，因由佛的慈悲，才會有這些利生的事蹟。我們一般會這樣講，經論中也是說佛由悲憫心從而度眾、廣利有情。所以，佛陀利益眾生是因為悲憫心，但問題是，若欠缺第一及第二個條件，即使有悲心，也沒有能力度脫有情。因此，必須以第一及第二個條件為基礎，再滿足第三個條件——悲憫心，這樣，符合第四個條件的行為——普利一切有恩、無恩——就會任運而起。也就是說，佛陀無微不至、不分親疏、不分時地的利生事業都是依由大悲心而來，而圓滿的斷證是能力，普利一切有恩、無恩則是具足能力及動機之後產生的結果，也就是其不分親殊的利生。

註1：《廣論》：「初重要者，若由大悲發動心意，為欲拔除一切有情出生死故，起決定誓。若悲下劣，不能如是。故荷盡度眾生重擔，賴此悲故，不荷此擔，便不能入大乘數故。」

「中重要者，如是一次發如是心趣入正行，然因有情數量眾多，行為惡暴，學處難行，多無邊際，經劫無量，見已怯畏退墮小乘，非唯一發起大悲，應恆修習漸令增長。」

「後重要者，諸佛獲得果位之時，不如小乘而住寂滅，盡虛空住義利眾生，亦是由於大悲威力。此若無者，同聲聞故。」

我們不會辜負尊者的期望

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 跋熱·達瓦才仁

各位法師、各位貴賓、各位大德：
札西德勒！

今天我們聚集在這裡，慶祝達賴喇嘛尊者的 76 華誕。傳統上，西藏人在這一天會載歌載舞，以表達對觀世音菩薩降臨雪域的喜悅和感恩。今天的西藏當然不可能有這樣的歡樂場面。但遙遠的寶島台灣，我們卻聚在一起，共同歡慶這一殊勝的日子，實在是自由民主之台灣的榮耀和福報，非常感謝大家的光臨。

大家都知道，達賴喇嘛尊者在今年三月十日的講話中，談到由於業緣時機的成熟，將達賴喇嘛的名號下所有的政治權責交與民選行政首長。達賴喇嘛尊者強調移交權力，是為了確保藏人行政中央領導的西藏自由運動的永續性。達賴喇嘛還向西藏人民承諾：「做為一個西藏人，由於西藏民族與歷輩達賴喇嘛之間的業緣關係，只要有廣大人民的信任和託付，我將永不會捨棄政教公眾事務，一定會繼續投入西藏的正義事業，並在宗教方面繼續依循傳統，對此大家不必擔心。」

由於達賴喇嘛尊者拒絕了議會覆議的請求，西藏全體代表會議和議會只好接受尊者辭去所有政治或行政職務的決定。同時，西藏議會在修改後的《流亡藏人憲章》中莊嚴地表明：「三界法王第十四世達賴喇嘛是西

藏保護神觀音菩薩所幻化，是世界和平的舵手、地上一切佛法之主、所有藏人的救怙主、至高無上的領袖、指導取捨的導師、西藏民族及其團結的象徵，所有藏人自由的代言人。」

《流亡藏人憲章》宣布，達賴喇嘛尊者將繼續為西藏人民擔負對藏人或藏人行政中央的各項工作提供指導、發言或鼓勵，代表西藏民族與國際社會的領袖及重要人士進行會晤討論。還有，賦予各駐外代表繼續擔任達賴喇嘛代表之身分等責任。

達賴喇嘛尊者退位所展現的民主風範，不僅向世人傳遞了民主的信息，而且也表明中共所謂沒有西藏問題，只有達賴喇嘛問題的說法之荒謬。

今年 8 月 8 日，由西藏人民直選產生的新的首席部長洛桑僧格，將根據《流亡藏人憲章》的規定，接受達賴喇嘛尊者的所有政治和行政責任。正如達賴喇嘛尊者教導的那樣，流亡藏人將開始學習不依賴達賴喇嘛，完全自主地行使職責；這可能還需要一段時間。不過，有達賴喇嘛尊者像慈祥的父親一樣，念茲在茲地為西藏民族和宗教文化的未來而做出的長遠規劃，相信我們一定不會辜負尊者的期望。

同時，我們知道，最近西藏境內的情勢日趨嚴峻，阿壩地區有上千名僧人被趕出寺



達賴喇嘛尊者與新任首席部長洛桑僧格（左）及前任首席部長賴東仁波切（右）

院，甘孜地區有很多僧俗藏人被捕。面對中國政府消滅西藏佛教、踐踏西藏人權的行為，我們期望世界上支持正義、關心西藏宗教文化或人權的人們，繼續關心和支持西藏。西藏問題的核心是宗教文化的存亡問題，國際社會的關注和支持，是西藏民族和宗教文化能否繼續生存的重要助力。

在台灣，藏傳佛教得以廣泛的傳播，但也有很多困難有待解決，比如，由於歷史或政治原因，台灣曾經吸引了一些背叛師門和信仰的西藏人，這些人在台灣令人不齒的劣行，卻讓藏傳佛教蒙塵或被誤解；加上一些別有用心而具龐大財力之團體以各種方式惡意污衊和誹謗西藏佛教，更加深了一般不了解西藏佛教者的困惑。達賴喇嘛西藏宗教基金會雖然對這種濫用言論自由的誹謗行為，提出了法律訴訟，並有「西藏的天空」雜誌的發行，以正視聽，但僅此顯然是不夠的。

令人欣慰的是，昨天，包含四大教派的二十幾個台灣藏傳佛教團體正式立案成立了「台灣國際藏傳法脈總會」，成立大會得到

了達賴喇嘛尊者、薩迦法王、噶登赤巴仁波切、止貢澈贊法王、寧瑪派敏卓林寺堪布與楚璽仁波切等的視訊或書面祝賀，也得到大寶法王噶瑪巴的祝福。

我們相信，這是台灣藏傳佛教團體送給達賴喇嘛尊者的最好的生日禮物。當然我們也期待所有藏傳佛教團體能夠進一步聯合起來，共同為維護藏傳佛教的清淨法脈傳承而努力，讓藏傳佛教真正根留台灣、庇蔭台灣、造福台灣，利益眾生。

最後，感謝基金會佛學班，由於你們的努力，使今天的法會得以圓滿成辦，謝謝你們的盡心盡力。當然，我們衷心地感恩在場的貴賓和各佛學中心，你們的發心和幫助是藏傳佛教在台灣發展最大的最大助緣與支持。也感謝大家的參與，讓我們一起祈願達賴喇嘛尊者身體健康，長久住世，生生世世不捨棄我們！謝謝大家！

達瓦才仁 合十

2011年7月3日於世貿國際會議中心

藏曆六月四日 —— 佛陀初轉法輪日

流亡者 格西強巴加措
(達賴喇嘛西藏宗教基金會首任說法師)

李貞慧 中譯

一、前言——「六月四日」節的由來

由今回溯兩千五百年前，佛子導師印度淨飯王太子釋迦牟尼，在三十五歲這年，於薩嘎星（氐宿星）照耀之月十五日月圓之時，在菩提樹下結跏趺坐，斷盡無明愚痴、通達所有無礙智慧而證正等覺。釋迦牟尼太子證悟成佛後開始禁語打坐，直到七七四十九日最後一天，佛陀才初次為世間宣說正法；故所有佛教徒將這天視為最重要之日，並設為節日來憶念佛恩。佛陀初轉法輪之日正好是藏曆六月四日，所以藏人慣稱此節日為「六月四日」。

依據經論，有關佛陀的節慶非常多，但廣為流傳者有四，而「六月四日」即為四者之一。以瓦拉納西為主之聖境印度各處，往昔原有在此節日舉行廣大慶典的風俗；雪域西藏在諸祖先法王時隨著佛陀教法的引進、流傳及弘揚，

此節日也因而開始；其中除了少數幾年遭遇惡緣之外，時至 1950 年為止的一千多年的歷史裡，每年皆延續遵行此節慶的習俗。

然而如果事前沒有觀察過釋迦牟尼佛教義的殊勝本質，勢必無法講述此節日的重大歷史由來。因此本文首先將對法的概要、佛陀教法的本質予以介紹，再特別針對佛法在西藏流傳後對此節日的作法等情況來作解說。

二、一般宗教與佛法起源的差別

概略來說，從數千年前開始，在圓的地球上人類即存在著各式各樣信仰，直到現在依舊如此。有別於動物，身為萬物之靈的人類通常在面臨無法避免的緊急危難之際，會發自天性不自主地呼喊「我的媽呀！」。然而儘管如此呼喚母親，卻仍是一籌莫展，因此轉而冀望求



助於如山林神祇等更勝於母親的救怙。這樣情形，我們從現有存在的原始宗教可清楚得知。依照上述的順序來觀察，最初世上的信仰法類，無疑地由此而來；之後再依次發展形成具有各種宗派見解的不同宗教，而佛陀教法則為其中之一。佛教在兩千五百年前由印度淨飯王子釋迦牟尼所創立，釋迦牟尼因貴為王子，又為眾人之尊，而被尊稱為「至尊釋迦牟尼」。

三、佛陀初轉法輪

釋迦牟尼王子在舉國歡騰的氣氛中誕生，並隨著歲月逐漸成長為俊秀且令人悅意之翩翩青年：此時貴為王子之尊的他擁有尊貴圓滿的王位繼承權；但當他在華美宮殿之外所看到的，是平民百姓們百般辛勤，卻得不到自己所求；不想要的惡緣災害卻如排山倒海般齊湧而至；尤有甚者，當人遭遇老、病、死之不可忍、無間斷的強烈悲苦時，完全無法經由社會的力量消除…。他看到人們這般無可避免的苦狀，生起了猛烈不忍其苦之悲心，因而放棄可立即實現一切他所想要的榮華富貴。

我驚奇於一位養尊處優的王子竟能對庶民痛苦，有著如此劇烈的感受；尤其是他那種依他人之苦而起的強烈難忍之憐憫悲心，發起任誰都無法阻擋的強烈責任感—「我非要尋獲

世間一切有情眾生離苦的解脫道不可！」。釋迦牟尼依這樣不退變的殊勝心力，盡一切所能地趣入艱難之道。最後他終於徹底明白體悟：由於世間有情受制於不明白事實存在的根本道理，至今才會不斷領受難忍無盡的強烈之苦；有情心苦身勞的究竟根本，是來自對依緣而起的因果道理不明了的愚蒙；唯有去除此愚蒙，才會沒有疲苦。佛陀因此發起鑽鉀精進，消除這愚蒙，無顛倒地證悟圓滿的方便道，最終證得無上的正等正覺的大菩提果。

後來釋迦牟尼以自己證悟的道理如是開示有情；他所開示的國度是聖境印度，開示之地是瓦拉那西鹿野苑，所化機（開示對象）是五比丘，所為事是法的基礎—四聖諦。釋迦牟尼在前述的藏曆六月四日開示五比丘，並依次引導他們到真實究竟的四諦見道，這是釋迦牟尼的初次轉法輪；就在這個時刻，佛光首次普照世界。從此之後，到佛陀尚未涅槃的在世這段時間，佛陀對智慧高、中、低的各類所化機，依其各自不同個性及所願，轉動三法輪；他依不同見解的安立，說了四種不同的宗義。導師佛陀涅槃後，佛經意涵中的四種粗細宗義，經龍樹菩薩徒眾、無著菩薩及其親戚和弟子、妙受（固麻啦達）、毗婆沙師等，分別以中觀、唯識、經部及說一切有部，作為各自承許的主張，詳細開演佛陀所說的四部宗義。



四、四聖諦——苦樂由自己所造

導師佛陀最初開示的四聖諦，完全依照世間真實狀況為基礎：人所要的樂果與不要的苦果（果）、所為的好與壞（道）、和心的良與劣（根）之根、道、果三者而說。再者，自性仁慈賢良的導師開示，人們自我利損所引發的樂苦二者，不是無因自然而至，也不像其他說法者所說的，是世間造物主所賜予，全然乃是由苦樂的感受者本身的想法而來。

（一）、苦諦—生命是苦的本質

世間諸有情中，以人類為例，最初想投生到哪一個家庭，沒有選擇自由；想投生到哪一位母親，也沒有選擇自由；整個身軀被迫擠壓在四周窄小的母胎空間，和一團噁心、骯髒的子宮血肉生活相處了九個月又十天。現在回想起來，誰都不願意像這樣待著，但為了要投生為人，又不得不經歷這樣痛苦的過程，此時完全必須仰賴母親供給營養和血肉保護；胎兒這樣的痛苦，除了母親一人能感受之外，任其他人都難以述說。因此母親在懷胎期間，行住坐臥隨時都必須小心翼翼、隨時隨地都要擔心是否會傷害到懷裡的小孩。母親自身挺著一個如球般的大肚子，忍受身體的沉重、臃腫變形、變醜與他人異樣的眼光，然而母親完全無視這

諸種痛苦、不便，一心懷著慈愛而產下小孩。母親生產時身體的巨大的痛苦眾所皆知，但胎兒呱呱墜地時的苦痛卻無人知曉。人必須在完全沒有自由餘地、百般痛苦的狀況下出生；世界上沒有任何一位科學家能描述這樣的苦狀，唯獨佛陀才得開示出這種連我們自己都不記得的生苦。

人在不自主出生之後，以身、心二方面而言，身總是跟不上心。即使我們在還不能言語的小孩階段，看到自己喜愛的人事物，立刻生起「想要」的貪心；遇見不喜愛的，馬上哇哇大哭，生起「不要」的瞋心。待懂事成入後，才逐漸瞭解體會：身體所作所行，永遠跟不上心中所希望的，自己的心總是無法控制自己的身。這是由於我們的身、心完全受煩惱控制，具有佛法名相所謂的「取惡處」使然。

不管願不願意，人都要取現有的身體。人無法選擇現在的身體，也無法擁有滿足自己所願那樣的更美好的身體。不論男女，世人都希望能獲得比現在更強健的體魄、更精緻的臉孔五官等，然而這一切我們卻毫無自由，別無選擇。出生之後，對自己一生所追求的財富受用、名聲、權勢等等，我們懷抱著極高的期待，但即使再怎麼辛勞努力，卻無一人能全然盡其所願。相反地，外在逆緣如彼此忌妒與競爭心等，以及與此外在逆緣同時而來的如身體生病、變老等內在逆緣，卻像恆河水般滔滔不



絕奔湧而至。這樣的痛苦，在一生中持續不斷、無可逃避，直至最終人最大的痛苦—死亡來到，人一生就如此結束。

總之，人最初在完全沒有選擇自由之下出生，出生後總是無法實現如自己所願；又由於人內心煩惱都是相當之故，其所遭受的惡緣，也是相等的；因此不管地位高低、名聲高低、知識高低、富或貧、美或醜、所受的苦亦是平等。人在一生當中，地位高低不定，利害不定，敵友不定。此外，人活在世間沒有永遠值得信賴的朋友，人們最後就在極端恐懼與懊悔中，找不到任何依怙而死去。因此，佛陀開示我們：對於如此完全不自主，全然受制於業的自然法則（這就是「苦諦」），應該經由思惟諸種原因，進而去瞭解其中道理。

《佛云》：應知這是苦！

（二）、集諦—應斷除痛苦之因

縱使科學家們對這些苦看得一清二楚，但是也只能就外在物質上做改進；他們藉由改善經濟、衛生醫藥條件等，設法醫治人的病痛、延長人的壽命，使人類暫時躲避老病死之苦；然而科學家的方法並非究竟解決之道，這些方法不能使人不病、不老、不死，無法解決問題根本。就佛法的見解而言，要止息苦，就必須斷除苦因；佛陀則找出生老病死苦的根本原

因，而將這個原因總攝於內心的煩惱，這也就是佛法所謂的「集諦」。

這樣不可控制的、無法逃避且令人驚奇的痛苦是怎麼來的呢？人類對於外在物質受用、內在的身，以及如何依緣而起的道理無知愚蒙（這就是佛法名相所謂「無明」），這便是煩惱的起源。我們受制於愚蒙，生起許多悅意與不悅意的念頭及感受。之後對於物質受用、名聲等等，不知足的貪婪強烈地依次第生起。這樣的貪愛，使得自我內在的心無法調和伏平、外在的身亦無法安詳閒適；心念則依序墮於偏執之中，對他方生起強烈、不可動搖的瞋恚損害之心。對於比自己高的他方，產生忌妒心；與自己平等的，產生競爭心；比自己低下的，輕視而傷害之。

本文前面所提，對緣起的無知愚蒙（癡），和由此依次所生的貪瞋二者，在此三者（這是佛法名相所謂的「煩惱三毒」）的影響下，時時刻刻使得自己身口所做所為，無法安住在柔和平靜之中，持續不斷地行使各式各樣地無窮無盡的傷害自他的行為（此時的「心所」，即是「業」）。前面所提的煩惱和業二者，是遍一切時、方的諸有情綿延不斷身疲心勞的根源—這成為無可爭辯的事實。因此釋迦牟尼開示我們：必定要斷除業和煩惱！《佛云》：應斷集諦！



（三）、滅諦—實現滅除苦因後的寂靜和平

業和煩惱二者中，主要該斷的是煩惱。煩惱的根本是對自心究竟的本質愚蒙不明了，依此無明生起不知足的強烈貪婪，進而對他人生起強烈的瞋心，隨後生起種種煩惱。我們首先必須針對這樣強烈貪瞋煩惱進行仔細、深入的對治，才能猛烈地生起想分離這個身體的心：想要和這樣地對生與死完全沒有自主的、因煩惱控制而生的身體分離的想法，這就是所謂的「厭離心」。若沒有猛烈的「厭離心」感受，就無法看清在根本上能殺傷無明愚蒙的正面能力；換言之，一定先要有猛烈「厭離心」的感受，才能真正對抗無明愚蒙。如是，滅除痛苦根源的寂靜和平，即是所謂的「滅諦」。又譬如受寒的痛苦來臨時，如果依賴真實能損害冷觸的對抗本質之熱觸，就能止息寒冷的痛苦，擁有暖和的快樂。釋迦牟尼因此開示我們：必定要實現滅諦！《佛云》：應證滅諦！

（四）、道諦—勤修方便道

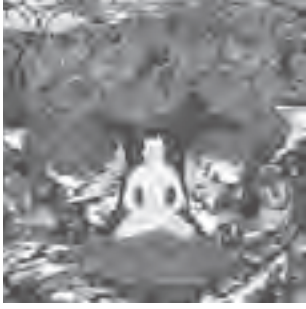
要實現此和平寂靜的方法，係依於殊勝能仁王以符合實際的戒律當基礎成為禁行，來斷除身語意三門所造的傷害他人之行為及意念；在此之上徹底止息心的放逸，證得內心既專一又安住在善所緣的禪定，藉以實現對依緣而起

的輪迴和涅槃的兩種道理觀察的智慧力，進而達成真實現前的可見之道，此即所謂的「道諦」。釋迦牟尼對我們開示：以對「道諦」極長久、大精勤的必要修習，來成就深奧廣大的方便道；此道理正如同：若想實現止息寒冷的痛苦，產生暖和的快樂，必定要勤奮依止火熱的觸感。因此《佛云》：應修道諦！

五、四聖諦之總結

透過外在器世間、內在有情世間和心界等根本情狀，形成具有苦因的來源，形成輪迴流轉的次第；與此相反的，若精勤於實現止息苦、集的解脫之安樂道，即可從輪迴超脫還滅。釋迦牟尼以四聖諦確立、開示輪迴的流轉與還滅的兩種因果次第道理。（此二理即是所謂的「染淨」：染污和清淨。苦集二諦為染污，滅道二諦為清淨）輪迴的流轉與還滅二理，以觀察修觀察，確是具有清淨的正理；以止住修實際修證，確實可生起真正的體悟經驗。因此，佛陀教法不能光憑相信之道而且必須靠研究檢查；它不僅堪以接受研究檢驗，也是絕對具有受研究檢驗的條件者！

佛陀自己曾一再宣說：我們必須如同冶煉、打磨黃金般地好好觀察佛陀的言教；佛弟子要用這樣的方式而非僅靠尊崇禮拜佛陀一途來實踐佛法。佛陀特別在《佛經》「我於涅槃



後……等等」提到，在他入滅數百年後，能將佛陀的意涵經由正因正理明白闡釋之大研究學者（龍樹菩薩和無著菩薩二者）將降臨的情況清楚地予以授記。在龍樹菩薩和無著菩薩之後，等同於此二聖者的那爛陀寺諸班智達們，也透過眾多無數理路之研究審察，使教法變得更加清晰明瞭。所以我們完全不須愚蒙、執著與狹隘地面對教法。

六、真實觀察四聖諦、清淨實踐三皈依

若能依照上述說明的四聖諦，詳實觀察輪迴流轉及還滅的道理，才能真正明白世間諸有情的痛苦救怙、皈依導師一佛寶、依於導師開示的取捨道理之真正皈依處一法寶，和如理奉行取捨之道的諸賢善士夫一僧寶；一旦能真實瞭解此三皈依境（三寶），就必能修好真正的三皈依。

七、西藏智者先賢皆以講、修傳承佛陀正教

同樣地，我們西藏在佛法前弘期，迎請那爛陀寺大班智達靜命（寂護）論師到西藏，國王赤松德贊與大臣們在歡迎靜命論師抵藏時，曾請問靜命論師，「您對法教的作法為何？」靜命論師回答，「我對法教的作法是以理路善觀察法要，合則為之，不合者則不為。」爾後，

國王及諸大臣們無不對靜命論師生起無比恭敬的信心。國王赤松德贊因而迎請靜命論師到桑耶，對他行隆重供養之禮並恭敬承侍之。藏人從此到1959年間，正如那爛陀寺傳承般，在西藏三區全面以講、修二法，使佛陀的正教不衰地延續、維護並發揚光大。乃至今日，沒有一個西藏人不信仰、不承許佛陀教法的。1959年以來，追隨達賴喇嘛流亡到印度的藏人，仍一如以往地延續這樣的講、修二種方式，不衰損地繼承維護佛陀正法。

八、「心的科學」——藏傳佛法

除此之外，由於二十世紀世界經濟快速發展，貪婪、不知足的人心慾望也同時不斷滋養擴大。因此一次大戰、二次大戰以及許許多多大小戰爭不斷地發生，使得人們開始對於殘忍無情的戰爭感到極端恐懼害怕，內心完全沒有和平，西方反戰思想於是興起。雖然如此，人們卻仍徬徨無助，找不到內心快樂之道；與世人相反地，西藏人雖沒有經濟力，卻有著快樂的心。人心之所以會恐懼不安，源自於不知足的貪婪；而藏傳佛法強調，唯有消除不知足的貪婪，人心才能快樂。此時著重研究觀察的藏傳佛法，在世界上，特別是西方國家，開始受到矚目；再者達賴喇嘛尊者開啟以藏傳佛法與西方科學界進行討論交流之風，使得科學界也



證實，若以藏傳佛法修持方式，善加修持內心，將為身心創造健康快樂。而藏傳佛法對於內心審察研究的方式極為符合科學精神，因此被稱為「心的科學」。許多人透過修習藏傳佛法，找到了內在的平靜與快樂，藏傳佛法因而受到廣大世人的歡迎與喜愛。尤其尊者經常強調，當今來到了二十一世紀，佛教徒必須成為二十一世紀的現代佛教徒。別於以往，佛教徒不應再流於愚蒙迷信，須以理智思考觀察佛法，來獲取法的感受，這才是實踐佛陀教法的正確之道。

九、修持見、行二者成辦佛果

人不分種族、地位高低、貧富、僧俗、男女等，只要肯努力的話，皆可具有如佛陀般進步增上的能力，這就是佛法的根本見解，佛法中皈依三寶的觀念亦即從這樣的見解而來。

外在行為的好壞取決於內在的善惡想法，這將決定自我人生中產生的結果是苦、是樂；在這樣因緣而起的見解影響下，精勤努力地斷除傷害想法和行為，並同時培養增上的慈悲心，成辦利樂行持，若能如此長時修行見、行二者養成習慣，將自我的過失去除，一旦使得這樣的果與道之本質（法寶）在自己的心相續生起時，此人自己當下便成為僧寶。在如此強大的精勤、恆久持續的正確的修習下，將可在程度上一次比前一次更增長進步，這

樣不斷修到最終盡，連最微細的過失也將可斷除，最後成辦一切利樂善妙的時刻也必定來臨；此時自我內心的苦樂已是根本地互換了，恆時安樂便肯定能夠獲得；這就是諸佛教徒所謂的「佛果」。

十、結論

藏人歷盡千辛萬苦將佛法從聖境印度迎請到西藏，千年多以來西藏諸先賢善士們更是以聞、思、修的艱苦修行，使佛法完好不衰地受到維護弘揚，中共摧殘後僅存的昔時西藏四大教派諸善士智者的講修著作，皆是這些歷史的明證。

因此在佛光初次照耀地球，藏曆六月四日這一天，所有身處地球之巔，性情良善、安適舒暢的藏人們皆藉由憶念導師釋迦牟尼恩澤，來紀念這個像是世界黎明般的殊勝時日，並且如同薩嘎達瓦時的習俗一樣地舉行懺罪造善、隨喜發願迴向等廣大佛行活動。（薩嘎達瓦的習俗，請查閱本刊第三期西藏的天空「薩嘎達瓦」一文）除此之外，藏民在此日更擴大其佛行地區，到拉薩附近的山間修行者所在的小廟，獻上哈達、供燈、酥油、花等，以歡喜心獻上供養、迴向祈願，來表達對佛陀及先賢善士們等追隨者最崇高的敬意。（本文歡迎對作者提問）

那爛陀大學與西藏佛教

朱瑞



那爛陀大學遺跡

一般研究認為，西元 415 年，在印度出現了那爛陀大學，並逐漸形成了修持三藏：經、律、論中心。然而，西藏著名學者根敦群培考證，西元 415 年只是對那爛陀進行了維護和修建，那爛陀大學早已存在。

不談時間的爭議，有一點可以肯定，就是，那爛陀的班智達們，精確地注疏了佛陀的思想，為後人無誤地理解和繼承佛的學說，開闢了道路。

西藏的各大佛學教派的精髓，都源於那爛陀。如：寧瑪教派的傳承，源於那爛陀大師寂護和蓮花生；薩迦教派的密法，源於那爛陀的大成就者：如哇巴、那如巴、羅布巴；噶舉派的傳承，源於那爛陀的大學者那若巴；而格魯教派的前身，噶當派的創始人阿底峽，更是那爛陀傑出的大德。其中，寂護、蓮花生和阿底峽，親自到西藏傳法，而阿底峽尊者，最終，在西藏圓寂。

西藏各大佛學院的教學中，最為根本的部分，都是那爛陀大師的著述。僅以格魯教派為例，必修課五部大論：《現觀莊嚴論》的彌勒

菩薩、《釋量論》的法稱法師、《俱舍論》的世親菩薩、《入中論》的月稱菩薩、《戒律本論》的功德光律師，都是那爛陀的大學者。

對西藏佛教最有影響的那爛陀佛學著作，除了著名的二聖、六莊嚴的作品以外，還有九位大班智達的作品，為西藏出家人必讀經典。因此，西藏人把這十七位大師的肖像，供奉在寺院中最为醒目的地方，有的製成唐卡，有的繪在牆壁上。對印度那爛陀的的感激，一千多年來，始終澎湃著一代又一代的藏人。應該說，沒有那爛陀的傳承，就沒有西藏佛法的完善。

早在 60 年代，十四世達賴喇嘛尊者，就在《智慧的窗扉》中寫道：

「西藏的學經僧人曾多次前往印度、尼泊爾求取真經和口頭流傳下來的教諭。儘管往返途中歷盡了千辛萬苦，但是，這種往來猶如兩國之間長流的河水，奔騰不息。他們在高僧名師的指導下研習和修煉，聽取大師宣講佛經，再將佛經譯成藏文……在這個基礎上，思考教義，修習佛法。除了這種真實的教義之外，西藏喇嘛從不傳播任何專橫武斷的教義。」

首席噶倫的小泥屋願

紐約城市大學教授 夏明



國際社會已經熟悉了這道風景線：兩位身披朱紅色袈裟的僧人經常一同出現在國際舞臺上，為藏人的事業和人權奔忙。其中一位是大家都最為熟悉的尊者達賴喇嘛。他平易近人的作風、散發磁性的人格魅力很快會把人們吸到他周圍。所以他的形象是西藏藏傳佛教、西藏文化最容易辨認的品牌；他在全球受到的尊敬和愛戴也是流亡藏人強有力的護身、護教的盾牌。

但並非每一個人都知道尊者旁邊的另一位同樣已邁入古稀之年的僧人。他就是西藏流亡政府的首席部長賴東仁波切，任西藏流亡政府第九、十屆西藏內閣（噶廈）之首席噶倫。他也是精通西藏文化和印度梵學的哲學家、宗教家、教授和聖雄甘地的追隨者。高僧和政治家已經給人以威嚴感了，哲學家和教授的背景就更讓外人對他增生敬畏。所以儘管我在不同的場合多次遇見賴東仁波切教授（我喜歡這樣稱呼他，可能因為我也是

教授的緣故吧），我會很尊敬地向他問候，但從未像親近尊者那樣與他主動握手或寒暄。一方面是因為我對藏傳佛教和文化的無知，擔心自己亂序失禮，不僅未能禮待達貴，更害怕在尊者和首席噶倫的廣大信眾面前對他們的宗教領袖禮數不周。另一方面，首席噶倫賴東仁波切教授行寂靜行，在公共場合總是保持謙遜低調，不喜人們對他前呼後擁、形成眾星拱月狀，所以要找到近距離接觸他的機會還真不多。

賴東仁波切教授與尊者星隱月明的關係給他增添了一絲神秘色彩。以前有學者想從他那裡知道些個人情況，他總是說：「斯人不重要，唯有思想重要。」他還是閉口不談自己。從一些書籍和網路介紹，我們知道，他於1939年11月5日生於今日雲南的藏區（迪慶藏族自治州），五歲被認定為賴東仁波切四世的轉世靈童，1959年與達賴喇嘛一同出走西藏。1970年他獲得格西學位（藏

傳佛教的博士學位)。他曾擔任印度瓦拉納西鹿野苑西藏文化學院院長和高級顧問長達三十年。1996至2001年當選為西藏流亡政府國會議員，並以全票選為議長。2001年8月20日，他又以84.5%的流亡藏人普選票當選為首任民選首席噶倫，並連任至2011年，7月底或8月初結束任期，他將移交權力，走下權力高位。

今年恐怕是流亡藏人政治史上僅次於達賴喇嘛尊者逃離西藏的一個年頭。尊者已經宣佈退休，不干預政務；賴東仁波切教授也完成兩屆任期，將要退出政壇。4月27日的選舉結果公佈後，我們將看到，流亡政府將要由在家藏人，甚至是主要由出生在西藏本土以外、而受到良好歐美教育的新一代來執掌。在重視教育培養和宗教傳統上，流亡藏人很像猶太人，所以在新生代的藏人政治家中不乏歐美名校培養出的律師。流亡政府從身披袈裟的出家人易手到著西裝、打領帶的律師，這到底會帶來何種執政理念、風格和政策的變化，值得我們耐心等待、細心觀察。

在西藏流亡政府如此重大變革之際，我有幸身臨其境，親眼目睹重大事件。去年11月，我與一個小型的北美參訪團到達流亡政府在印度的所在地達蘭薩拉，觀摩了當地選民的預選投票過程，拜會了政府和議會的要員，有幸與政府全體公務員座談交流互動，而最讓我銘記難忘的是在噶倫小樓的貴賓室裏與首席噶倫賴東仁波切的會面和交談。

記得是在2010年11月11日下午四點，我和其他三位北美來的朋友一起去拜會首席噶倫賴東仁波切。他的會客室是一個長方形的辦公室，四周的窗戶都掛上了厚厚的米色窗簾，沒有陽光照進。所有的傢俱，諸如沙發和茶几都略顯幾分陳舊。我們入座的兩個

角落的桌上放滿了佛祖的雕像、塑膠絹花和紀念品。一個角落的牆上掛著尊者的照片，有潔白的哈達鑲飾；另一個角落的牆上掛了一幅西藏唐卡。在牆上還掛有聖雄甘地的照片。一條五色的經幡掛在牆角，上面書寫著「西藏永生」。

滿頭銀髮的首席噶倫賴東仁波切身著丹朱色袈裟，聚精會神地傾聽每一個人的問題和發言。有時他會一臉嚴肅的神情，有時又會滿顏微笑；但無論何時，他都是宇泰淡定，面容和雙目都會發乎天光。在與無數的西藏宗教領袖接觸當中，我總是強烈地感受到，內心的喜樂洋溢在他們的臉上，他們總是不乏微笑；內心的光亮穿越出他們的雙眸，他們總是眼睛放射光芒。我注意到，賴東仁波切在傾聽或思考時，不時會撥弄一下他左手邊桌上的一頭小犛牛和它身上的承載。我在想，他老人家就像高原的一頭犛牛，肩負著西藏歷史命運的重荷。有時我又想，他老人家是否在想，我可不想像這頭小犛牛一樣，永遠身體肩負重擔；我要擺脫塵世羈絆，自由馳騁在精神世界裏。

西藏流亡政府正經歷著重大的權力交替，我很想知道他此時的心境。我問他，對於下一代的接班人他是否有所吩咐，正如所謂「扶上馬送一程」之類。賴東仁波切停頓了一下，告訴我們：「我在北美訪問，一位首席噶倫的候選人問我對他未來如果接班有何吩咐和見教。我告訴他，如果你已經成為了候選人，說明你已經知道你下面的打算和安排。如果你不知道，那你不適合這一位置。如果你當選了，說明人民信任你，你也不需要我來干預。所以，我沒有任何話留給你。」

我說：「您的十幾年政治經驗是一筆豐



賴東仁波切出席國際聲援西藏組織大會

厚的資源，您作為一個教授，我也是一個教授，我想知道，卸任後你是否打算寫一本回憶錄，把這一段歷史和思考留給後人？」

賴東仁波切乾脆地說：「我沒有寫回憶錄的任何打算。有許多人向我提出這一建議和要求，我說，如果有人願意去寫這一段歷史，如我的學生們，我不反對。但我自己不會寫回憶錄。」

我又問他：「那麼，如果您現在發願，卸任後您想做什麼呢？」

賴東仁波切娓娓向我道來他的心願。後來他的助手和流亡政府的高級官員告訴我，據他們的瞭解，這似乎是他第一次向人們透露他的未來打算。他說：「我是一個老僧，對政治沒有興趣。在我們的宗教裏，人活過六十，一生就當完全獻給精神修煉和追求。在我已過六十後，尊者勸我接受選民在預選中的推選，參加流亡政府第一次首席噶倫的民主競選。在個人追求和民眾多數的利益之間，我接受了流亡藏人大多數民眾的訴求，從政擔任首席噶倫兩任達十年之久。現在是我交班的時候了。」

我知道賴東仁波切曾長期住在印度中部的鹿野苑主持學術和宗教研究，所以想知道他是否會下山，離開喜馬拉雅山坡，回到印度大平原。他繼續說：「我已與我的一位朋友說好，他會在下達蘭薩拉山腳為我建一個小泥屋。卸任後我將搬進小泥屋，在那裏生活。我吩咐了我的朋友，等我離開我的肉體後，就把這個小泥屋推倒鏟平，不留下任何蹤跡，不要讓人知道我曾在這兒住過。」

賴東仁波切繼續說：「在小泥屋裏，我想做一件事：為藏傳佛教最重要的文獻叢書《甘珠爾經》整理編目。要知道《甘珠爾經》有108卷、近千部，畢吾一生，我可能都無法完成。但如果我能完成大綱和目錄，後人也可以繼續把這項事業進行下去，最終完成。」

賴東仁波切所發的小泥屋願讓我想起了另一所小泥屋：一千六百年前西域的高僧鳩摩羅什在秦嶺北麓長安郊外建的草堂。南北朝時期，鳩摩羅什家園淪喪，被俘獲帶到中原，而後又被後秦統治者姚興迎接到長安。已經五十八歲的羅氏組織和主持了中國歷史



上龐大的譯經工作，持續十餘年直到仙逝，為中國佛教奠下了不朽的基業。他所譯的《般若經》、《維摩詰經》和《金剛經》成為佛教各派的重要經典，留下了一系列傳世名句，如：「不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心」；「如來者，無所從來，亦無所去，故名如來」；「凡所有相皆是虛妄。若見諸相非相，即見如來」。從這些句中我們也可以窺見賴東仁波切在即將離開權力中心時的心境。

我離開達蘭薩拉已近半年，賴東仁波切首席噶倫馬上就要回復成一位沒有官位的出家比丘了；他的話語在我的腦子裏久久縈迴，他所傳達出的信念卻變得愈加強大，逼迫我下筆向世人述說。我總會不斷想到我在達蘭薩拉的日子；我總會想到賴東仁波切作為首席噶倫與我的最後一次見面。我發願，希望有一天能參訪他的小泥屋。

我回到了美國，後又遊學到新加坡，我都試圖探尋小泥屋後面的真諦。我找到了哲學家、宗教大師賴東仁波切教授寫的一本書：《折衷世界不易的真理》（The

Uncompromising Truth for a Compromised World, 2006），試圖開始我的追尋歷程。書的開篇有他的一首詩，我翻譯出來，可能會幫助我們更加明白小泥屋和它的主人：

未達無私利人的完美境界，
但絕無一絲傷害他人的暗念。
為眾生求西藏自由的法器，
我知在我們自己，而不必求助外體。
這個寒士的想法首先孕育和誕生於雪域高原，
卻伴我在印度聖土度過人生大半。
儘管我踏入的是獻身佛陀的生活，
世間的業力卻把我拋進了政治的漩渦。
既不執著權力和高位，
也無仇敵去征服、親朋要護蔭，
我，一個浮游過客，於政治無所求，
口吐這些言辭，唯求天下太平。

2011.04.24 於新加坡
引自《縱覽中國》

祝賀與隨喜

台灣各佛學會，於7月2日成立了不分教派的「台灣國際藏傳法脈總會」，得到藏傳佛教各法王的祝賀。

大寶法王噶瑪巴說

我已經看到尊者達賴喇嘛的函，達賴喇嘛講的就是我要講的，這就已經非常足夠了，達賴喇嘛就代表了我們，達賴喇嘛尊者已經有了教導，我覺得我完全認同，只要聽從達賴喇嘛的教導就好。

薩迦法王函



我佛示寂至今已逾兩千五百餘年，期間，佛法已宏傳到以往從來沒有聽聞過佛法的世界許多地區，在這種前所未有的良好機緣時刻，做為台灣藏傳佛教各教派共同的聯合體「台灣國際藏傳法脈總會」得以正式成立，這一切都要歸功於諸位的發心、信心和努力，對此我表示隨喜讚嘆，並祝大家札西德勒。佛陀的教法是世間一切福德的根源，護持和宏傳佛法，讓佛法長駐流傳世間，成為產生廣大賢善吉祥之近取因是毫無疑問的。對如此能夠利樂自他等一切眾生暫時或終極所求的佛法事業，祈願一切障礙和近隨災害都消弭，祈願所思所想諸事均能夠如法實現。

吉祥薩迦派第 41 任法座傳承者
於 2011 年 6 月 15 日、
藏曆薩噶達瓦月 15 日、
極為吉祥俱善之日（法王圖章）

西藏佛教止貢噶舉派怙主·澈贊法王函

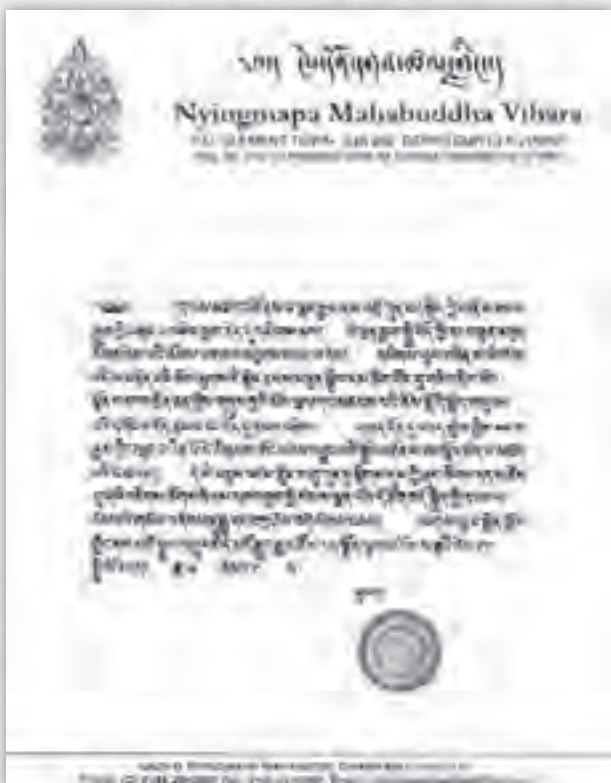


藏曆鐵兔年、公元 2011 年 7 月 2 日，由達賴喇嘛西藏宗教基金會和各教派的信眾共同籌建的「台灣國際藏傳法脈總會」正式成立了，對此，我表示衷心的祝賀和隨喜，祝大家札西德勒！

由於眾生之寶·十四世達賴喇嘛的慈悲光照，藏傳佛教在世界各地猶如夏潮湧動地廣為宏傳。在台灣，也有很多宏傳藏傳佛教教法、實踐教義勤勉修行的各教派信眾，藉此因緣時機，共同成立了「國際藏傳法脈總會」，隨喜讚嘆這一非凡的功德，並祈請三寶佑護善業資糧、未來通過法脈總會努力，超越以往地宏傳藏傳佛教及其各教派，從而實現宏揚佛法、利樂眾生的偉大業績。

佛教止貢派貢秋丹增耕松成列倫珠
藏曆鐵兔年、西曆 2011 年 6 月 14 日
(印章 / 簽字)

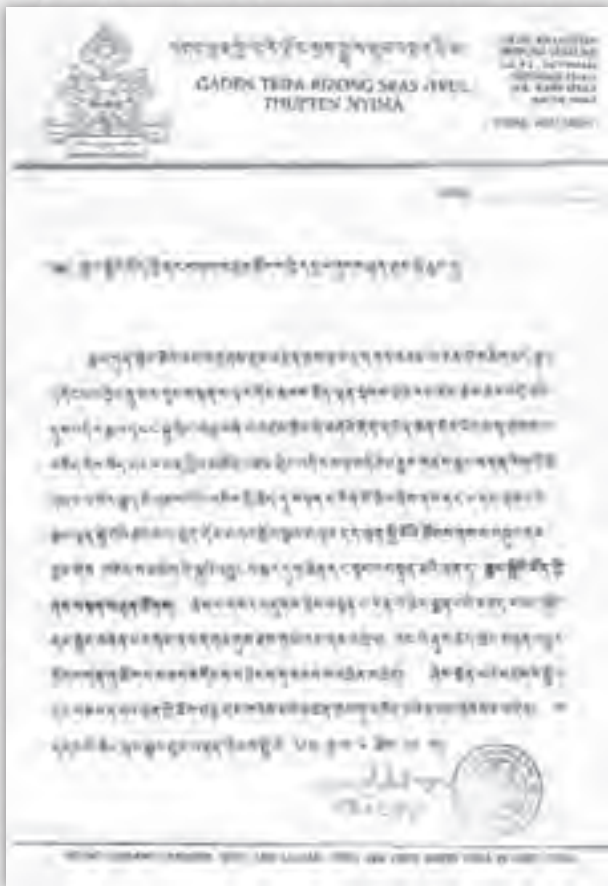
西藏佛教寧瑪派敏珠林闍智仁波切函



今天，諸位先進為了弘揚做為眾生幸福之源的佛法而共同成立了「台灣國際藏傳法脈總會」；正如這一善舉所秉持的發心或目的，期望這個世界上的所有宗教都能夠和諧團結；在此基礎上，對恩深似海的導師佛陀依據所化有情之意願機緣而講說的各種法門意旨，要為自利而實踐之，為利他而宏傳之，要毫不懈怠地努力弘揚佛陀珍貴教法而不使其衰敗；並進而以此消弭世界所有地區的濁世之各種衰敗和疾病饑饉等怖畏之業障，讓所有遍滿虛空之眾生享有幸福的祥瑞，為祝為禱，並祝大家札西德勒！

印度敏珠林闍智吉美舵久嘉措
於藏曆鐵兔年薩噶達瓦月十五日
西曆 2011 年 6 月 15 日敬俱

西藏佛教格魯派甘丹赤巴·日宗仁波切的祝賀函



根據諸多顯密及釋論的預示，在現今諍鬥五濁之自暴其醜的濁世間，一切諸佛慈悲之本、持蓮觀世音的幻化之身、世界和平的引領者第十四世達賴喇嘛為了宏傳包括雪域西藏等全世界的利樂之根源——佛陀之教法，而不使其衰敗，對諸多因為懂得佛法而產生信仰或信心的俱緣眾生發表取捨之教導，而這些具真實信仰之眾生基於尊者的教導，主動自願地藉達賴喇嘛尊者的生日，在台灣成立了「台灣國際藏傳法脈總會」，對這一利益佛法而已成或仍在努力的所有工作，我都表示隨喜讚嘆，同時，我願盡己微薄之力提供配合或協助，並為此祈願。

被列名為第 102 任甘丹赤巴
拉達克 日宗色智·圖登尼瑪
於 2011 年 6 月 20 日 (甘丹赤巴印 / 簽字)

西藏佛教寧瑪派楚璽仁波切賀函



在台灣鍾志等虔誠的華人信眾共同自覺發心地成立了「國際藏傳法脈總會」，其宗旨是重建遭到破壞的傳承，弘揚仍然流傳的佛法，同時對佛陀教法經典中，有漢譯者轉譯為藏文，有藏譯者轉譯為中文等，所有這些善行事業，我完全的贊同和支持，並祈願三寶佑護，讓所有宗旨或規劃均能圓滿成就。

名為札榮楚璽仁波切者
於西曆 2011 年、西藏王統曆 2138 年、
藏曆鐵兔年薩噶達瓦月二日吉祥日俱

台灣國際藏傳法脈總會

理事長：上密院台北市佛學會 鍾志

常務理事：中華民國密宗薩迦文殊佛學會 詹前哲

中華民國貢噶喜金剛佛學會 楊維基

台灣佐欽大圓滿佛學會 黨天健

中華民國果碩普利協會 王維梅

理事：世界藏傳佛教網播電視台 林虹汝

開成禪寺 慈傑法師

台北市甘丹東頂顯密佛學研修協會 侯奕伶

達賴喇嘛西藏宗教基金會佛學班 何小蕙

台灣 Jam Tse 醫療會 胡茂華

中華民國四諦講修佛學會 任鐘瑤

台灣哲蚌洛色林佛學會 陳晴娟

中華民國智慧光藏學研究會 陳明茹

臺灣色拉傑佛學會 施慧珍

喇嘛網 浦玉燕

常務監事：FPMT 護持大乘法脈基金會 林成龍

監事：台北市福智佛教基金會 如證法師

新竹市寧瑪巴尼札佛學會 湯有儀

原動力文化發展事業有限公司 黃敏男

台灣噶舉佛學院 牟佩融

西藏已走上民主之路

跋熱·達瓦才仁



大家可能都聽說過，今年三月，西藏流亡社會才經歷了行政首長和議會的選舉；而就在四天前，達賴喇嘛已經正式簽署了西藏第十四屆議會通過的決議，從而正式卸下了所有的政治職責，長達 368 年歷史的噶丹頗章政教合一制度由此劃下了圓滿的句號。我想藉此機會，簡單回顧過去半個多世紀以來「流亡西藏的民主發展歷程」，並向諸位介紹「流亡藏人憲章及選舉制度」。最後，針對「第三次直選首席部長的選舉及其影響」做簡要的報告。

一、流亡西藏的民主發展歷程

在歷史上，西藏民族對於「民主」並不陌生。正如同西藏歷史上第一個國王聶赤贊普是由雅隆部的一些苯教徒所共同推選；在西藏廣闊的遊牧部落或農村地區，也有不少酋長或村長是通過選舉而產生。

同樣，1959 年之前的西藏，由大約二百

名僧俗官員和十餘名拉薩人民代表，以及三大寺代表等所組成的「雪域大會」（又稱西藏大會），就是一個類似現代議會的最高決策機構。傳統上，西藏所有的重大國事——包括簽約、增稅、戰爭或任命攝政等重大議題，都必須經過西藏大會的議決。

當然，「西藏大會」的代表性非常有限，而且也不是通過民主選舉的方式產生，但這種源自西藏傳統政府結構，與現代民主制度的理念和形式還是有不少雷同之處。

接著，讓我們簡單回顧過去五十年流亡西藏的民主發展過程。1959 年 4 月，達賴喇嘛流亡印度，並駐錫印度中部的木蘇里，當時其他的流亡藏人則被安排在邊界的難民營中。當年 12 月，流亡後的達賴喇嘛第一次在印度菩提迦耶接見許多流亡藏人，達賴喇嘛在向人民發表演說中指出：「西藏傳統的社會制度必須要改革，西藏的未來必須要走向民主化。」並要求這些藏人返回難民營以後要選出各自的代表。



在達賴喇嘛尊者與各界代表的公開見證下，賴東仁波切（右）將職位交接予新任首席部長洛桑僧格（左）

遵照達賴喇嘛的指示，由人民選舉的十三名代表（西藏三區各三名，四大教派各一名）於1960年9月2日來到達蘭薩拉，西藏歷史上第一個民選的議會由此產生，因此，這一天就成為法定的「西藏民主節」。

1961年10月10日，西藏流亡政府頒布《西藏民主憲法》草案，達賴喇嘛堅持在《憲法》中明文規定「經議會三分之二通過，可以罷免達賴喇嘛的職權。」諷刺的是，達賴喇嘛的這一主張遭到僧俗藏人的強烈反對。當時的西藏人民尚不能接受達賴喇嘛至高無上的神聖地位竟然可以被質疑或罷免的觀點。

除了人民對「達賴喇嘛可以被罷免」這個理念的否定，達賴喇嘛的民主化進程還遇到其他各種困難。例如，由於歷史的慣性原因，流亡社會的公眾性人物大都是貴族、酋長或大喇嘛，因而當選的議員大部分都是這類人，而這些人多並不樂見達賴喇嘛推動的民主制度能夠順利實現，加上台灣蒙藏委員會等外部力量的涉入，達賴喇嘛推動的民主化進程在流亡社會經歷了長期的艱難奮鬥，最後才逐漸發展成為西藏民族文化與生活的重要組成部分。

二、《流亡藏人憲章》及選舉制度

1991年6月28日，《流亡藏人憲章》正式實施，這標誌著西藏流亡社會的民主化和制度化。根據《流亡藏人憲章》，西藏流亡政府噶廈是由八名噶倫（部長）組成。而西藏議會則由四十四位議員所組成（西藏三個地區－衛藏、康區、安多各十名議員、五個教派－寧瑪派、噶舉派、薩迦派、格魯派和苯教各兩名議員，居住在歐洲和美洲的西藏人不分地區和教派各選出兩名議員）。

之前，行政領導人噶倫一般都是由達賴喇嘛直接任命，《流亡藏人憲章》公佈後，噶倫的產生方式改為由達賴喇嘛向西藏議會提出不少於十六人的候選人名單，然後由西藏議會選出其中的八人組成政府。而西藏議會議員的選舉，則需要通過「預選」和「正式選舉」兩次投票才能產生。

這些制度的形成，與「西藏特殊的宗教文化環境」及「西藏民族當前所面臨的問題」等都有著深刻的聯繫。達賴喇嘛和流亡藏人始終將「維持西藏民族生存」、「傳承西藏宗教文化」視為最神聖的使命或責任，在這一共同理念的基礎上，藏人社會並沒有明顯

的其他意識形態的差異或衝突。所以，議會可以有宗教代表，但卻沒有政黨的代表，雖然建立過包括「西藏共產黨」在內的一些政黨，並得到達賴喇嘛對政黨多元化的強力支持，但由於缺乏社會基礎，一直未能形成有效的民主政黨和現代政黨民主政治。

由於這種特殊的文化背景和現實環境，西藏的民主選舉無法像其他民主制度一樣，採取「由政黨提出候選人、人民通過投票從中做出選擇」的選舉模式。而為了解決「候選人如何產生」的問題，達賴喇嘛雖然一再強調由他任命或提名並不符合民主程序，但達賴喇嘛還是不得不接受《流亡藏人憲章》關於由達賴喇嘛提出候選人的制度設計。

實際上，不論之前的「直接任命」或之後的「提出候選人名單」，達賴喇嘛只是將各部門及非政府團體等的推薦名單，以達賴喇嘛的名義任命或將名單交給議會，由議會從中選擇而已。同樣，為了解決候選人的提名問題，議會選舉中，選民第一次「預選」投票是推薦候選人，可以推薦任何西藏人，選舉結果得票最多的前幾名就成為候選人，然後再次投票，稱為「正式選舉」，當選者才是議員。

2000年，在達賴喇嘛的提議和強力推動下，西藏議會修改《流亡藏人憲章》，以議員產生方式選舉產生首席部長，然後由首席部長組閣，議會行使同意權。這是西藏人民第一次直接選舉自己的行政領導人。

今年三月所舉行的選舉，已經是流亡藏人第三次直接選舉產生行政領導人。在前兩次的選舉中，由於賴東仁波切的聲望崇高，在兩次「預選」中，賴東仁波切的得票數都超過81%，因此根本沒有人願意與賴東仁波切競選，曾造成尷尬的選舉冷場。但由人民直接選舉產生首席部長卻從此成為不可逆轉的趨勢。

由於2000年以前的各部長都是議會間接選舉產生，並向議會負責；而且諸位部長（藏語稱「噶倫」，受命大臣的意思）相互間並沒有高低區別，首席部長也由當選的各部長推舉，更像是一個在各部之間居中統一協調聯繫的職務，權力十分有限。在這樣的狀況下，雖然達賴喇嘛希望擺脫直接執行日常行政事務，希望政府能夠自立，並一再要求內閣與議會自行決定，不要凡事都向他報告；但是，由於各部長權力有限，加上有議會的制衡，難以按照自己的想法行使職權，因此很自然地都習慣向達賴喇嘛報告後，以達賴喇嘛的指示或批准作為背書，避免反對者的不同意見，並封堵議會的質詢，結果卻因此長期難以確立真正的行政威信。

賴東仁波切當選後，按照達賴喇嘛的指示，任何事情都在內閣直接決策，不再藉助達賴喇嘛的事後背書，雖然遇到不少障礙，但由於賴東仁波切持之以恆的堅持和努力，加上上述憲政運作行之有年，首席部長作為最高行政首長的權力已是名符其實，因此吸引了不少想一展身手的菁英積極尋求參選的機會。也因此，第三次的首席部長選舉成為競選最為激烈，參選人數最多的一次選舉。

三、第三次直選首席部長的選舉及其影響

2010年6月10日，西藏流亡政府選舉事務署宣佈選舉正式開始。根據2009年4月12日人口普查結果，流亡藏人總數127935人（印度94203人，尼泊爾13514人，不丹1298人，歐美等18920人）。其中約有89,000人年滿18歲以上，具有投票資格。

根據選舉法，年滿十八歲，向西藏流亡政府納稅並進行了選舉「註冊」的流亡藏人

均有選舉權，由於初期註冊時，有不少人未能及時註冊登記成為合格選民，因此，在於選後仍開放註冊，結果總數有 82725 名流亡藏人的登記選民。

2010 年 10 月 3 日，流亡社會舉行預選投票，得票前六名為：洛桑僧格 (22,489 票)、哲通·丹增南傑 (12,319 票)、嘉日卓瑪 (2,733 票)、札西旺堆 (2,101 票)、洛桑金巴 (1,545 票)、索朗多嘉 (605 票)。洛桑僧格、哲通·丹增南傑、札西旺堆三人宣佈投入競選，其他人則宣佈放棄。

2011 年 3 月 20 日，西藏流亡政府在印度、北美、義大利、瑞士、法國、比利時、德國、奧地利、波蘭、日本、俄羅斯、台灣、澳洲等地的流亡藏人社區設立了 56 個投票處。有 49184 人實際投票，尼泊爾及不丹政府因受到中國大陸施壓而未能完成選舉。根據 2011 年 4 月 27 日公佈的選舉結果，洛桑僧格當選為下一屆首席部長，得票率為 55%。

43 歲的洛桑僧格，理塘人，印度出生，在流亡社區難民學校完成基礎教育，於德里大學取得法學學位。2004 年考取哈佛法學博士學位，是歷史上第一個獲得此學位的西藏人。洛桑僧格是國際法、民主憲法和現代中國研究的學者，常在國際學術領域發表演講，也是 BBC、紐約時報等眾多國際媒體的採訪對象，並曾多次組織藏中學者對話與研討會。2007 年被評選為亞洲青年領袖之一，也多次在國際領域獲獎，在美國期間也一直積極參與西藏事務。雖然中國政府簡單的把洛桑僧格歸類為恐怖分子，但其實出身於傳統西藏家庭的洛桑僧格，將延續西藏民族生命和傳承宗教文化視為己任，同時兼具有美式政治風格的強勢與務實，值此關鍵時刻，洛桑僧格成為選民心中的最佳人選。

在這次的選舉中，網絡、平面媒體以及美國之音等現代媒體發揮了重要影響力，這些媒體持續關注西藏流亡社會的重要議題，邀請持各種不同觀點的專家暢所欲言，發揮推波助瀾之效，使競選活動更加激烈。而候選人直接到各藏人定居點的競選演說或辯論的質和量都是前所未有的，據新當選的首席部長洛桑僧格指出；在競選期間，他不僅跑遍了印度和歐美各國的藏人社區，而且僅僅跟哲通·丹增南傑共同舉行的辯論會或政策說明會就有十七場。

本屆選舉由第二代流亡藏人菁英洛桑僧格擔任噶倫赤巴（首席部長），這不僅是穿西服的年輕哈佛法學博士取代穿袈裟的長者和傳統學者，而且也是流亡社會期待變革的表現。即使議會，也在這次的選舉中實現了「世代交替」。這次的議會，50 歲以下的議員超過三分之二，1989 年以後流亡的新難民超過三分之一，新當選的議員也超過一半，同時，本屆議員還增加了很多學者、作家或格西、評論家、教師和社會運動人士等生力軍，可以說涵蓋了西藏社會各層面的菁英。兼具「傳承」與「創新」，從「傳統」走向「現代」，男女性別平等的西藏議會，彰顯流亡社會的成熟和新時代的開啟。

此外，達賴喇嘛在 2011 年 3 月 10 日公開宣佈完全退休，移交所有政治權力、責任給新任的首席部長。3 月 14 日達賴喇嘛正式向議會提出退位，卸下所有的政府或行政職務，並拒絕任何的挽留。西藏「政教合一」體制就此終結。

無論如何，西藏民族已經走上民主之路，這是確定無疑的。

謝謝大家！

第四屆兩岸西藏學研討會開幕主題演說
2011 年 6 月 3 日於淡江大學西藏研究中心

蒙古行

索朗多吉



中國的農曆大年初一，一大清早從台北經韓國轉機飛往蒙古共和國。兩班飛機都延遲起飛，從成吉思汗機場也一直塞車，抵達住宿處時已是天黑。

第一次蒙古行，令人難忘。蒙古烏蘭巴托成吉思汗國際機場出關後，第一步踏上蒙古的土地時，寒冷清爽的空氣使我陶醉，不禁興奮起來。這一天也是蒙古新年，成吉思汗的子民穿著亮麗鮮艷傳統服裝，大街小巷處處可見。空腹餓肚的我們在冷颼颼的街上找不到營業的餐廳，最後只找到為外國人開的一家咖啡店，有點失望，竟沒有提供當地的食物。此時，想起四年前回印度，藏曆新年初一我們租車前往新德里郊區的泰姬瑪哈陵，晚上回到德里藏人社區時，也是一家餐廳都沒有開，似乎蒙古民族和西藏民族都不會把追逐金錢放在第一位，感覺有點親切。

第二天，我們一行四人雇了司機與翻譯，開一部中型車，前往蒙古帝國古都哈喇和林。原計畫在途中的餐廳午餐，但餐廳依舊沒有營業，翻譯只好以電話聯繫一家蒙古遊牧民接待。車子從公路拐進山路，半個鐘頭後到達牧民的駐紮地。第一次進入傳統的蒙古包，好客的主人熱情豪爽地接待，暖呼呼的蒙古包內擺設的佛龕上，供有佛陀和護法等畫像，也有第十四

世達賴喇嘛尊者的法像，供桌上還有一疊一疊的卡塞（西藏麻花捲）和糖果。一旁早已煮好的羊肉，香味誘人，平常挑食的我，頭一次嚐到了蒙古的飲食，立即適應蒙古口味。此時來了幾位年輕的客人，主客之間，年輕人與長輩之間，還保留了傳統有禮的應對進退。

餐後車子繼續在一片白皚皚的雪地奔馳，晚上才到達第一站——哈喇和林。也是好客的主人接待，我們還穿上蒙古傳統服裝，品嚐蒙古遊牧民族的生活。在我們要睡的蒙古包內，年輕的司機請來了一位當地的老人，帶來了三種蒙古樂器，邊唱邊解釋歌的內容，唱的津津有味，老人演唱的酬勞不多，我們每個人僅支付了5,000土格里克（相當於台幣116元）。

從蒙古包起床後，前往哈喇和林額爾德尼召寺。哈喇和林曾是氣勢宏偉的蒙古帝國首都，現在除了一些當地人民居住的傳統小村落，只剩「額爾德尼召」——佛教信徒所嚮往的聖地、觀光客重要景點，似乎依舊訴說著昔日榮耀。古都籠罩在一片白茫茫的雪地上，陽光照耀雪原以及108座白塔圍成的額爾德尼召寺，清爽寧靜。

哈喇和林（哈爾和林、哈拉赫林），簡稱「和林」，是始祖成吉思汗欽定的蒙古大帝國的首都。西元1235年，窩闊台汗繼位後定都於此，

形成蒙古帝國的第一個都市與政經中心。14世紀，明太祖朱元璋派兵攻入哈喇和林，首都被夷為平地。1577年，蒙古喀爾喀部落首領晉見達賴喇嘛尊者，帶回佛像和經典等，於1586年在哈喇和林舊址旁建造了額爾德尼召（召是蒙古語寺廟的意思），成為蒙古國的第一個佛教中心。寺廟周圍400x400米長的正方形高牆，有108座白色高塔。額爾德尼召在鼎盛時期有將近百座殿堂，上萬出家僧人。1938年，額爾德尼召寺除了三座殿堂，全寺遭共產黨毀滅性的破壞，僧人慘遭殺害、流放、被迫還俗。1965年，額爾德尼召成了博物館；1990年蒙古恢復宗教信仰自由，寺院才開始進行宗教活動。

我們居住的蒙古包主人負責看管佛殿，帶我們參觀所有的殿堂。在一座蒙古包和另一棟兩層高的寺院內，蒙古出家僧人唸經祈福，周遭的牧民穿著傳統服飾前來拜佛，僧人誦經內容是藏文的經典，我們在額爾德尼召寺待了一個上午，彷彿回到幼時家鄉。

午餐後繼續趕行程，在距額爾德尼召不到300公尺的山丘上，有兩座男性生殖器官形狀的「陽具石」。其中，小的「陽具石」建於16或17世紀，高度約有50公分且被鐵絲欄杆圍起來。剛從莊嚴的寺院離開不久，突然眼前出現不雅的石雕形狀，感到十分尷尬。我們的蒙古導覽員Ema小姐解釋，傳說以前額爾德尼召寺的一位出家僧人與女性發生性關係，因為這位僧人犯戒，違背了佛教僧侶的最基本戒律，寺院給予的懲罰是剪掉僧人的生殖器官。為警惕其他出家僧人，而設「陽具石」。從這個高處也剛好可俯瞰整個額爾德尼召，「陽具石」正對的山坡外形酷似女人私處，其用意在於提醒出家人不要犯戒，要與女性保持距離，也表示調伏性慾為守戒的根本之一。後來又雕刻更大的「陽具石」，高高聳立在山丘上，更是顯

而易見。

第三天，車子繼續在雪地上奔馳，車上的四位女生靜靜地進入夢鄉，司機邊聽邊唱傳統歌謠，坐在司機旁邊的我呢？思緒卻從那個「陽具石」而聯想到現實中的很多似乎是無解的誤解。我想到西藏佛教在世界的各個角落都受到共產主義者的殘酷摧殘，早在西藏佛教被中共摧毀之前，在蒙古和蘇聯的三個信仰西藏佛教的加盟共和國，佛教遭到毀滅性打擊，寺院幾乎完全毀滅，上萬名出家僧人被屠殺、勞改、被迫還俗或流放到西伯利亞等地。五十年代末，全世界的藏傳佛教僧人曾經只剩下幾千人。即使現在，西藏的佛教仍如風中之燭，只能在流亡中延續傳承。在西藏，很多中共藏學家宣稱佛教的影響正在日益地減少，當局還以此為成功而歡喜，面對這個以毀滅佛法為榮為樂的政權，西藏佛教的未來實在不容樂觀。

而更令人不可思議的現實是，這個以毀滅佛法為榮為樂的政權，竟然已經把觸角伸進台灣。在中國，那些已經沒人相信而已經沉寂十幾年的醜化貶低西藏佛教的言論，最近幾年竟然在台灣沉渣泛起，改頭換面的詆毀小冊子開始無限量地在台灣各街道巷口散播。讓人見識了宗教騙子和獨裁者，如何將言論自由的環境和獨裁壟斷的財力相結合，在民主的國度肆行其滅佛毀法謗僧的勾當。

當然，對方也懂得「策略」，台灣是一個仍尊崇儒家禮教的國度，因此，在詆毀西藏佛教時，總是刻意地渲染西藏佛教有關「性」的記載，再繪聲繪影地配上少數假喇嘛或僧中敗類的劣跡，彷彿西藏僧侶個個都是專門糟蹋女性的惡狼。西藏密宗經典，在介紹證悟空性後修證大樂法門的各種修行法門時，其中就有雙修。這對西藏人並不是問題，因為佛法普及人心，誰都知道修證大樂法門的前提必須是非生



在額爾德尼召勤奮修習佛法的僧人

理的性慾。而世人的「性」無一不是源於生理的原始慾望，因此人人都知此「性」非彼「性」，如果僧人（只有受戒的人才被稱為僧侶。未受戒者，即使著僧裝也只被稱為密咒師）有性行為，都知道那就是犯戒，就是還俗，不會有例外，更不會被視為是修行。

由於西藏佛教強調戒律，才會出現眼前這種竟然將違反色戒之僧侶的生殖器官割掉、並將其刻石樹立以警告後世僧人的極端做法。但如果那些心懷叵測的人在蒙古看到這個「陽具石」，會不會又衍生出一段西藏佛教性崇拜的說法，並廣為惡意散播？從一些自稱是喇嘛的人，不僅在台灣公然嫖妓，甚至在嫖妓被抓後還無恥地宣稱戒律允許，而媒體也認可這種說法等令人匪夷所思的反應來看，誤解在相當長的時期內似乎仍是無解的。

不過，令人欣慰的是，達賴喇嘛尊者訪台時，看到中共能夠動員的只有依附中國的黑社會或莫名其妙的附佛團體時，可證公道正義自在人心……。

車子繼續在雪中前往車車爾勒格市區，這裡曾經有十幾座藏傳佛教的寺院和一千多位僧

人，30年代同樣遭受毀滅，現在一些寺院仍在重建中，目前僧人也只有30多位，但我們還是看到，在遭受毀滅性打擊近半個世紀後，西藏佛教又一次展現了強韌的生命力，開始在蒙古大地復興。

晚上，當其他人在暖暖的蒙古包內睡的正酣，我的腦中卻被百思不解的疑惑所困擾：那些完全沒有佛法傳承，甚至曾背叛師門的敗類俗人，可以大言不慚地「講說佛法」、宣稱自己或弟子成佛成道，還有空性保證高級班……，雖然非常明顯地，這些沒有法脈傳承、也沒有戒律傳承的人，不過是空口說白話的現代江湖術士或自學附佛的俗人而已，根本不具備佛法僧的任何加持或修成正果（成佛）的條件，但卻仍不乏追隨者，這是為什麼？是由於末法時代，人們寧願相信騙子和邪魔外道，因此才有了這麼多缺乏最基本佛教常識的「佛教徒」？或是末法時代的所謂「佛教徒」本來就從根本上缺乏真正皈依三寶的信仰？

做為佛陀的追隨者，如何引導眾生走上解脫之正道的能力？我們應該怎麼做？

少年仔！ 相招來熟識西藏



第三屆自由圖博青年營 開始受理報名！！

圖博（Tibet，西藏），一個在台灣校園地理課本裡，既熟悉卻又陌生的名字
五十多年來，西藏難民一直回不了家……

或許，你在旅遊書裡，見過「布達拉宮」巍峨的樣子；

或許，你聽過諾貝爾和平獎得主「達賴喇嘛」的名字；

但，誰明白達賴喇嘛為何離開心愛的故鄉，流亡印度？

但，誰明白1959年後的圖博（西藏），遭遇到的，又是怎樣的命運？

而流亡藏人，又是如何在全世界各地飄零？

臺灣自由圖博 | 西藏學聯延續著兩大核心價值：關心圖博（西藏）、培力青年，於8月26日至28日，在風光明媚的羅東鄉間，籌辦三天兩夜的營隊，設計出一系列的講堂以及工作坊，等你來重新認識圖博（西藏）。



風光明媚的羅東鄉間



高參與度的課程設計



無價的邂逅與回憶



學員佳評如潮！

活動資訊

內容—透過密集且豐富的圖博知識講堂，讓學員迅速瞭解西藏議題；透過動態的互動式工作坊，建立學員間緊密的情感連結，打造將來團隊合作的基礎。

時間—2011/8/26 10:00~8/28 17:30

地點—仁山茶園民宿(宜蘭縣冬山鄉中山村中城路30號)

集合方式—8/26上午10:00在羅東火車站集合，住外縣市者建議搭乘大眾交通工具

費用—1500元(內含500元保證金及營隊期間所有費用，全程參與活動者退還保證金。)

參加資格—15~30歲或在學中，關心圖博議題的青年朋友

報名方式—請在報名網頁登錄資料，確認報名後主辦單位將告知費用繳納方式

報名網頁—http://sft-taiwan.blogspot.com/p/blog-page_04.html

主辦單位—臺灣自由圖博學聯(Taiwan students for a free Tibet)

活動特色

1. 綠色營隊—從宣傳到營隊期間，儘可能選擇低排碳、低污染的活動方式。
2. 高參與度—高參與度的課程設計，會隨著參與人員的改變而締造出不同的經驗。
3. 物超所值—食宿通包、課程豐富、贈品衆多，還有無價的邂逅與回憶。

學員佳評如潮！

加這次的活動讓我有非常多的收穫，
不僅僅只是了解到圖博議題
實際又深入內容，也接觸到了
好多好多人故事和想法，
大家在我的心裡投下了好多震撼彈
——by 欣欣

再繼續躲在自己建築的藉口中，
失去的將無法想像。
是該開始睜大眼睛
觀察這世界了。
——By 喬喬

我非常喜歡這次的營隊，
希望明年還能來參加
——不過是以工作人員的身份，
就算只是個打雜的也好。
——By 涓農

欣欣、喬喬和涓農三人
今年都加入了工作人員團隊

以往，我會參賽都是為了自己、
興趣、健康而跑，而今年，
多了替西藏自由、人權等問題而戰。
所以我決定
今年要報名全程馬拉松。
——By 育達
後來帶著圖博國旗衝過了
太魯閣馬拉松的終點線！

更多資訊，請上網搜尋「臺灣自由圖博學聯」

讀者交流道

讀者問：

請問什麼是「時輪金剛」？為何達賴喇嘛尊者常常傳授「時輪金剛」？

雪域智庫答：

概述

密乘弟子大約可分為四類：下根、中根、上根、和利根，他們也將被授予四類不同層次的法教與典籍（密續）。弟子透過修習四部「密續」而進入密乘，這四部密續就如同四扇不同的門，它們就是：作密、行密、瑜伽密、以及無上瑜伽密。「時輪金剛」屬於無上瑜伽密的層次。被稱為「密續之王」。

時輪金剛，或稱時間之輪，包含外時間之輪、內時間之輪、別時間之輪。

「外時間之輪」指環境的外部世界，亦稱「外部日月時程」。

「內時間之輪」是人的身體，也就是內閻浮提（Jambudvīpa）或世界的表面。同樣地，內部的途徑、元素及風的運動也都可稱之為「內時間之輪」。

「別時間之輪」是時輪金剛的灌頂、教示及成果，它處於先前的兩種時間之輪之外。上師透過灌頂，使弟子的身心識趨向成熟，而弟子則觀修，包含了生起次第和圓滿次第的教法。瑜伽士（yogi）透過這樣的方法，達到化現為佛身（buddha body），即空性的神聖形象，這就是「別時間之輪」。

在香巴拉的傳承

根據《時輪金剛本續》的記載，時輪金

剛教法來自我們的導師釋迦牟尼佛。佛陀在菩提樹下證悟後的第二年三月、在靈鷲山向共通的弟子講說般若經的同時，在印度南部瑪哈瑟提雅（Maha - cetiya）吉祥山附近的米聚塔（又稱大佛塔，傳說佛陀降生時，有一出家人為消除地方饑饉而以神變在十二日程範圍內降下米雹雨，讓飢餓的眾生滿足，並將剩餘的米以神變聚而為塔，故有此稱呼。西藏哲蚌寺 --- 藏語「聚米寺」之意 --- 也因這一典故而得名。）內，給香巴拉的國王月賢（達瓦松波）等具緣不共弟子傳授吉祥時輪金剛法脈。

據記載：佛陀位在法界壇城（此即極樂的居所）中央的金剛獅子座上，安住於時輪金剛的三摩地（禪定）中，並現壇城之尊。壇城中的聽法者，包括了眾多的佛、菩薩、天女、勇父、空行、龍族護法；壇城之外的求法者，則是金剛手菩薩的化身一月賢王。他以不可思議的緣由，自香巴拉前來為一切跟隨者和大眾，請求佛陀教授時輪金剛的法門，與會者包括了96位香巴拉各地的將領官員及無量無邊的菩薩及神鬼等等。

佛陀在會場中傳講了無上的佛法，包括了：世俗和勝義的灌頂，並預言在場聽法的大眾，都將成就佛果，然後他開始教授《時輪金剛本續》，月賢王將此法記錄下來。

佛陀圓寂後，月賢王在香巴拉以香巴拉文編成了六千行的《時輪續》和釋論，並以無數珍寶建立時輪金剛的壇城。並廣為傳播，其後共有四十三代香巴拉的國王傳承和弘揚了時輪金剛法脈。

在印度的傳承

在香巴拉國王難勝法王在位時（據說公



達賴喇嘛尊者在菩提伽耶舉行時輪金剛灌頂法會

元 806 年登位），印度有一個叫大度夏巴·江巴多傑（妙金剛）者，從印度往北來到香巴拉國度，依止難勝法王為根本上師，接受《時輪續》等眾多密續傳承，所有內容或記在心中，或記錄成冊，然後返回印度宏傳之，逐漸地由弟子小度夏巴、及其弟子菩提賢、菩提賢弟子等廣為宏傳而傳遍四方。

在西藏的傳承

先是由喀什米爾的索瑪納塔（月佑）帶著《時輪金剛本續》和釋論來到西藏的宗卡瑞，再到澎波，傳授給西藏譯師卓·西熱札，由卓譯師從梵文譯為藏文，這也是西藏人第一次翻譯並接受時輪金剛灌頂和教誡法脈傳承。然後由卓譯師傳授給拉潔·岡巴貢秋，由是依次傳承，被稱為卓法脈，到耿欽·秋格烏色時傳給了喇嘛噶洛。

期間，另有一個叫薩敏師巴札的，也是小度夏巴之弟子曼聶澤格底的傳承者，他也被邀請到西藏，並將《時輪金剛本續》和釋論傳

授給了西藏人熱譯師·秋冉，熱譯師再傳給益西僧格，益西僧格又傳給喇嘛噶洛，被稱為熱傳承。至此，熱傳承和卓傳承的《時輪金剛本續》和釋論之灌頂傳承、講授傳承、教誡傳承都在喇嘛噶洛處匯聚為一，並在西藏傳播。

到公元十三世紀，遍知一切的布頓仁波切接受熱、卓譯師的傳承後，在夏魯寺等地得到極大的宏傳。而宗喀巴大師就是從布敦仁波切的弟子克珠瓊波樂巴處接受其完整灌頂和教法傳承的。

宗喀巴後來將使成熟之灌頂、使解脫之教誡次第等《時輪金剛本續》和釋論傳承毫無保留地傳授給首要弟子克珠傑，並由此得到前所未有的宏傳。郭譯師·循努拜(1392—1481)曾讚嘆說：「宗喀巴大師乃具宏願神力之大丈夫，他人講說百遍，不若此尊者講說一遍時輪，而竟遍布大地之上」。

克珠傑撰寫了多部有關時輪金剛的論典並宏傳之，從而使時輪金剛傳承大興於格魯派中，經由班禪洛桑秋金、第五世達賴喇嘛、第七世達賴喇嘛、班禪巴登益喜等眾多格魯

派上師傳承後，第十四世達賴喇嘛於 1952 年在西藏布達拉宮大經堂中，自第九十八任噶丹赤巴·林仁波切處接受了所有的《時輪金剛本續》和釋論的傳承。其後達賴喇嘛於 1954 年第一次舉行時輪金剛法會法脈，到不久前 (2011 年 7 月) 在美國華盛頓舉行了第 31 次時輪金剛大法會。

時輪金剛大法會的功德

從現世的功德而言，時輪金剛灌頂具有消除今生逆緣厄運、如法意的願望會實現、對時輪佛和壇城留下強烈記憶及習氣的功德。從根本的功德而言，來生轉世香巴拉王國、從法種王座前領受時輪金剛灌頂教誡等法語甘露，證得時輪地道。另外，內外時輪與別時間之輪的結合，與這個世界的和平具有重要的聯繫，可以促進世界的和平。

怎樣才具備參加時輪金剛灌頂的資格

修習時輪金剛的和所有的佛陀教法並沒有不同，首先必須接受灌頂。時輪金剛的灌頂，主要給予弟子修習時輪金剛法門的力量，使其最終可以證入時輪金剛的果位。

密乘弟子應厭離輪迴、菩提心及了知空性。如尚未具備以上條件，則至少須具備熟知與讚嘆它們的智慧。三者之中最重要的是菩提心，是接受灌頂的根本動機。彌勒 (Maitreya) 菩薩在《現觀莊嚴論》定義菩提心：「發心為利他，求正等菩提。」在進行時輪金剛灌頂儀式時，弟子必須如是生起菩提心：「我願為了一切眾生，達到時輪金剛的果位，然後我當令一切眾生，皆安住在時輪金剛的境界。」才可接受灌頂。

在接受時輪金剛灌頂時，要觀想皈依心、無常、菩提心和空正見。雖然法會中同時有成千上萬的人在場求法，但動念起心的不同

而有很大的差別。此時，不應求今生長壽、無病無災、來生轉世天人，而要觀想一切為母眾生，發菩提心，願眾生脫離輪迴而成佛。

因為時輪金剛的強大力量，可以淨化世間，達到平和安詳，故達賴喇嘛尊者常依四眾弟子的祈請而傳授時輪金剛。

時輪金剛法會資訊

達賴喇嘛尊者預定於 2011 年 12 月 31 ~ 1 月 10 日，在印度菩提迦耶傳授第三十二次時輪金剛。前三天達賴喇嘛將為時輪金剛壇城鋪沙和進行淨化場地等儀式。其後三天，對大眾講授時輪金剛前行說法，主題為：蓮花戒論師的《修次中篇》、無著賢論師的《三十七佛子行》、格西郎日唐巴的《修心八頌》、龍樹菩薩的《出世間讚》。

1 月 6 日達賴喇嘛尊者帶領尊勝寺的僧眾跳金剛舞，以金剛舞儀式安置場地，施捨無形有情，排除灌頂外在障礙，並殷請十方諸天護法。1 月 7 ~ 9 日三天，灌頂正行。1 月 10 日，由大眾向尊者獻壽及舉行長壽法會。

聯絡信箱：www.service@dalailamaworld.com

讀者問：

請問我能去達蘭薩拉聽達賴喇嘛尊者說法？

雪域智庫答：

尊者在達蘭薩拉的弘法行程，除了特殊的請法內容以外，幾乎都是對大眾開放的。任何人都可以自行前往達蘭薩拉聆聽尊者法教，但建議您在出發前先確定尊者在達蘭薩拉的弘法行程。近幾年，台灣佛教團體亦組成聯合請法團到達蘭薩拉請法，有關資訊請向台灣各藏傳佛教中心詢問。今年，10 月 1 ~ 4 日為期四天，尊者將為台灣請法團講授龍樹菩薩的《讚法界頌》。

西藏要聞

歐巴馬與尊者在白宮會晤

美國總統歐巴馬於美國時間7月16日星期六在白宮與達賴喇嘛尊者會晤。歐巴馬在會見中對西藏民眾的人權與自由表達了真心的關切。達賴喇嘛對有機會與老朋友重逢感到高興，並說，已經將自己退休的決定告知了歐巴馬總統。歐巴馬在會見中重申，堅決支持維護西藏以及世界各地藏人的獨特宗教、文化和語言傳統，並強調保護中國境內藏人人權的重要性。

達賴喇嘛尊者在美舉行時輪金剛法會

應美國華盛頓特區西藏協會的祈願，達賴喇嘛尊者從7月6日開始在首都華盛頓的維利松中心(Verizon Center)傳授「第31次時輪金剛灌頂法會」。達賴喇嘛尊者也將對大眾講授無著賢菩薩的《佛子行三十七頌》和蓮花戒論師的《修次中篇》。此外，尊者將同百位華人學者和民主人士面對面探討中國民主前景、西藏未來命運、退休後對藏中談判的影響、漢藏關係以及西藏現實處境的應對等議題。

七月六日世界西藏日活動

今年的世界西藏日，將舉行慶祝達賴喇嘛尊者76歲生日活動，並在全球各地的活動中播放《雲後的太陽 -The Sun Behind the Clouds: Tibet's Struggle for Freedom》影片。居住在全球各地的藏人和支持西藏人士除了在7月6日舉行各種活動慶祝「達賴喇嘛尊者76歲華誕」，並以遊行、示威等方式慶祝「世界西藏日」，以對藏人爭取自由給予支持和同情。

尊者：共產黨沒權利選擇我的轉世靈童

「中共想要掌控這件事是一個恥辱。」達賴喇嘛尊者告訴美聯社記者：「我想明確的一點是，就我的轉世問題而言，最終決定權在我自己，不在其他任何人，更不在中共手中。」尊者並指出，無神論的中共不相信輪迴轉世，因此他們無從決定選擇他的轉世靈童。

台灣各界紛紛慶祝達賴喇嘛尊者華誕

為了慶祝達賴喇嘛尊者76歲華誕，國際藏傳法脈總會於7月2日成立當天，舉行了祈請達賴喇嘛長久住世祈福法會。緊接著達賴喇嘛基金會7月3日於台北世貿國際會議中心舉辦的慶壽會，則聚集了各界法師、佛教中心代表與在台藏人數百人與會，一起為尊者祝壽。7月6日上午在台中的智慧光研究會也舉行了一場祈福法會，而當晚由甘丹東頂中心舉辦的「淨韻三千」音樂會，則以祥和、溫馨與殊勝的法音，傳達尊者悲智願力。

台灣國際藏傳法脈總會成立

7月2日上午，「台灣國際藏傳法脈總會」假國立台北科技大學中正館中正廳正式成立。會中除了播放十四世達賴喇嘛為法脈總會成立特別開示的錄影片段，達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長達瓦才仁先生亦宣讀西藏四大教派領袖祝福總會成立的賀電內容。法會結束後緊接著進行理監事選舉，第一屆理事長由鍾志先生當選，而四位副理事長則由四大教派代表擔任。

超過 1200 名僧人遭驅離西藏格德寺

嚴重違反國際人權的中共官員，強行控制格德寺的 5000 多名僧人，並強制驅逐 1200 名僧人離開格德寺，中共政府揚言若僧眾不離開，則將面臨嚴重後果。中共政府並在寺院牆上張貼數名藏僧的名字，下令他們『立即』離開寺院。

玉樹重建緩慢災民憂入冬仍要餐風宿露

地震重災區玉樹結古鎮，重建至今仍是遙遙無期。當地居民指責中國政府不僅藉機剝奪藏人土地，而且重建進度緩慢。而中國政府回應指稱，今年可為九成災民提供新住所。不少藏民不滿意民房興建的質量偷工減料，並憂慮今年入冬後仍無法入住。

修改政府名稱並未削弱其合法權威

達賴喇嘛尊者駐歐洲特使格桑堅參 6 月 20 日發表一篇題為「藏人行政中央」的義務和合法權威的文章指出，雖然已改變對西藏流亡政府的名稱，但其合法權威從未削弱。格桑堅參強調，達賴喇嘛尊者移交權責給民選領導，正是對全體藏人、尤其是西藏境內年輕人的政治覺悟與負責任行為的一種肯定和信任；與此同時，這一歷史性的重大決定不僅對藏人、特別是向中國領導人和國際社會傳達藏人領導技能的有力訊息，表明民選領導層的能力、勇氣和決心。

甘孜縣再度發生藏人和平示威活動

不顧中共軍警的嚴厲管控和打壓，西藏康區甘孜縣藏人從 6 月 6 日開始幾乎每天都舉行和平示威活動，整個縣城被中共軍警嚴密管控、以及封鎖消息管道，故外界很難與當地藏人取得聯繫。同時，中共當局向各寺院派遣所謂的工作小組正開展各種法制教育活動，使得當地藏人生活在極度恐懼中。

歷史時刻達賴喇嘛尊者正式卸下政權

西藏領袖達賴喇嘛尊者 5 月 30 日作出歷

史性的舉動，正式卸下政治權力。不過，他仍將是西藏統一的象徵。儘管達賴喇嘛依然擁有西藏精神領袖的地位，也依然在重大決策上具有影響力，不過，這項移交的過程將讓新上任的首席部長洛桑僧格，成為比前任首席部長更為重要的人物。

全球近 200 團體發起挽救西藏阿壩活動

國際西藏網所屬近 200 個團體從 5 月 30 日開始，在全球六大洲發起為期一周的活動，通過各種方式，呼籲中國當局立即停止在西藏阿壩的一切鎮壓活動。這一名為「阿壩行動全球周」活動將持續到 7 月 6 日。第一天的活動主要是就緩和阿壩緊張局勢的呼籲信上，徵集各宗教領袖的簽名，尋求各政府的支持。

一西藏兒童村學校全數通過高中會考

西藏兒童村戈巴普 (Gopalpur) 學校，在今年印度中等教育中央委員會 (CBSE) 舉辦的十二級考試中奪魁，以百分之百的及格率，領先所有參加考試的 15 所西藏學校。此項考試共有 1390 名學生參加，1259 人及格，24 人不及格，另 107 人必須重考。總合格率為 90.50%，比去年的 86.48% 的成績更為優異，男女學生通過考試的百分比，分別是 91.71% 與 89.45%。

「西藏大詞典」首發儀式在達蘭薩拉舉行

由藏人行政中央教育部出版發行的《西藏大詞典》在達蘭薩拉舉行首發儀式。這本前後共耗用十四年多的時間所終於完成的詞典，共收錄了六萬多個詞條，而且附有西藏歷史年鑒等。《西藏大詞典》共分上下兩冊，共兩千多頁。

第二次西藏全國大會在西藏兒童村召開

備受世人矚目的探討西藏政教領袖達賴喇嘛政治權責及審議《修憲草擬報告》，「第二次西藏全國大會」於 5 月 21 日在達蘭薩拉西藏兒童村隆重召開。最高法院大法官為首

的各法官、西藏人民議會議員、藏人組織中央各部門部長、第十四屆內閣新任首席部長、前西藏人民議會議員、第十五屆西藏人民議員，以及來自全球各地的民眾代表等約 418 人出席了大會開幕儀式。

薩迦法王：艱難時刻藏人應更加團結

應印度首都新德里桑葉林西藏難民社區僧俗民眾的祈願，西藏薩迦派法王達欽仁波切於 5 月 11 日向當地民眾傳授灌頂，為阿壩格德寺處境進行祈禱，薩迦法王達欽仁波切強調，當前西藏局勢處於艱難時刻，藏人萬萬不能偏向區域和教派之分，應該以大局為重，吸取歷史教訓，緊密團結在達賴喇嘛尊者的領導下共同奮鬥。

「西藏宗教文化特展」在彰化展出

5 月 10 至 22 日在彰化所舉辦的「西藏宗教文化特展」是繼 2009 年中正紀念堂特展後的第九次系列展出，達賴喇嘛西藏宗教基金會希望透過展覽內容，展現境外流亡藏人在異鄉他國艱苦奮鬥、推行民主、保護弘揚西藏文化等所做的一切努力，並讓台灣人民理解境內藏人在中國壓迫下的現況，並以非暴力精神爭取自由與人權的理念。

噶瑪巴仁波切呼籲中共和平解決格德寺危機

第十七世噶瑪巴 5 月 9 日呼籲中國政府和國際社會和平解決當前西藏安多阿壩格德寺危機。噶瑪巴對中國政府在阿壩格德寺正採取的軍事鎮壓、拘捕 300 名僧人，以及使用暴力毆打和平請願藏民，導致兩名老人身亡等事件表達了強烈關注，並擔憂這種局勢的惡化轉為全面暴力，造成更多手無寸鐵的藏民受到傷害。

達賴喇嘛尊者獲國際特赦組織獎項

正在美國展開訪問的達賴喇嘛尊者 5 月 4 日正式接受了由國際人權組織 - 大赦國際頒發的全球人權獎「人權閃亮之光 (Shine a

Light on Human Rights)」。達賴喇嘛尊者表示，希望健在時實現境內外藏人團聚，並與中國和平相處的願望。達賴喇嘛接受首座「人權閃亮之光」獎座，而本月份也是國際特赦組織創立 50 週年。

流亡藏人舉行平措七七忌日祈福法會

3 月 16 日是阿壩和平示威藏人遭中共武力屠殺三周年紀念日，阿壩格德寺 20 歲僧人平措在這一天以自焚方式抗議中共當年的血腥鎮壓。5 月 4 日是平措法師「七七忌日」，印度北部達蘭薩拉 12 個組織在大乘經院舉行了祈福法會，第十七世噶瑪巴仁波切親臨法會進行了祈禱。此外，印度南部多個西藏難民社區也為平措法師的「七七忌日」舉行了祈福法會。

海外華人盛讚流亡藏人民主選舉

紐西蘭及澳大利亞漢藏友好協會於 4 月 30 日發表聲明，支持民主的華人對於流亡藏人在這次選舉所體現的民主感到欣慰。藏人正以積極行動改革行政管理體制，跨越過去幾個世紀所遵循的古老體制，逐步邁向民主現代化。他們期望中國獨裁政權跨台，藏人得以在自己的家園得到應有的尊重。

尊者在東京為大地震遇難者舉行法會

達賴喇嘛尊者 4 月 29 日在東京護國寺為日本大地震死難者和受災民眾舉行祈禱的七七特別法會。日本發生強烈地震後，全球的流亡藏人紛紛以舉行祈福會、募款等方式支持日本。

薩熱西藏師範學院無派別格西畢業典禮

位於印度北部達蘭薩拉附近的薩熱西藏師範學院於 4 月 27 日舉行「無派別格西」畢業典禮，來自德國的格桑旺姆在經過長達十多年的學習後，成為首位取得無派別格西（佛學博士）學位的藏傳佛教女性法師。



《藍皮書》

在達賴喇嘛尊者領導之下，西藏人民為了自由和文化生存所做的和平奮鬥與努力，得到世界各地正義之士的堅定支持。「藍皮書」集合西藏支持者的善意，提供流亡藏人亟需的資源，以維護西藏文化與保存藏傳佛教，照顧流亡社區，並致力發展民主化流亡社會。

成為藍皮書會員，展現了您對達賴喇嘛尊者願景的認同與支持，以和平、非暴力方式維護西藏的文化、宗教、藝術、語言和傳統。

藍皮書的主要目標如下：

- 一、**難民救助**：接待並安置新到難民、長期救助計畫、照顧貧窮老人、發展社區中的住屋和基礎設施。
- 二、**醫療保健**：預防計畫、治療計畫、衛生知識建立、飲用水工程、基本的醫療保健，尤其是曾受酷刑受害者的婦女和兒童。
- 三、**文化保存**：西藏宗教和文化的保存與發展、僧團及寺院的維護、西藏藝術和工藝的保存。
- 四、**教育**：擴展學校、出版藏文刊物書籍、科學和職業教育、技能開發、整合西藏學校系統內的新到孩童教育。
- 五、**促進民主人權**：資訊的擴展計畫、人權體認計畫、環境認知計畫、協助全球西藏辦事處。

所有捐款均由達賴喇嘛西藏宗教基金會開立正式收據，並定期將款項轉入藏人行政中央財政部，以支持上述所陳之項目並供統籌規劃運用。收到您的捐款後，將把您的名字記錄於藍皮書名冊中。此外，在您的專屬藍皮書內將貼上一枚特別的西藏郵票，以表達對您的感謝。

如何成為藍皮書會員：

- (1) 填寫申請表(可來電索取或在基金會網站下載)後傳真/寄/送至「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」
- (2) 劃撥戶名:財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會
劃撥帳號：19170836

地址：台北市基隆路2段189號10樓之4
電話：886-2-27360366
傳真：886-2-23779163
網址：<http://www.tibet.org.tw>

西藏文化屬於全人類，它的滅絕不只影響西藏人而已，而是全人類。因此，我們呼籲所有其他文化的成員，幫忙西藏人來保持我們獨特與豐富的文化資產。

—— 達賴喇嘛



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་།

1997年3月，達賴喇嘛尊者首度訪台弘法之後，台灣掀起一股學習藏傳佛教的風潮。為使大眾能得到正統西藏佛教精髓內涵，尊者決定在台灣設立「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」，介紹西藏文化、弘揚藏傳佛法。尊者不僅關心西藏子民，他同時關心世上一切眾生；以慈悲與智慧教化十方，倡導愛與非暴力的主張，推動人類共同責任感，化解宗教文化之間的分歧，鼓勵世人學習與外在環境平和共處，進而昇華內在心靈的力量。

「達賴喇嘛西藏宗教基金會」自成立以來秉持尊者教誨，將西藏文化的精髓 - 藏傳佛教介紹給台灣廣大民眾，透過佛學講座、校園弘法、出版「達賴喇嘛文集」、發行雜誌、舉辦文化展覽、推廣西藏文化藝術表演、開辦佛學班...等等各種管道，讓民眾認識西藏宗教與文化。基金會並協助在台藏民，架起台灣與西藏流亡社會的溝通橋樑，於此由衷感謝台灣民眾對僧俗流亡藏人的關切與協助。

98-04-43-04										郵政劃撥儲金存款單										◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫		
收款帳號	1	9	1	7	0	8	3	6	金額	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元	郵政劃撥儲金存款收據			
通訊欄 (限與本次存款有關事項)										收款戶名	財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會										收款帳號戶名	
										寄款人	<input type="checkbox"/>	他人存款	<input type="checkbox"/>	本戶存款	姓名	主管：	存款金額					
										地址	□ □ □ - □ □	電話	經辦局收款戳	電腦記錄								
										虛線內備供機器印錄用請勿填寫										經辦局收款戳		

達賴喇嘛西藏宗教基金會以非營利組織機構運作，各項利他宗旨圓滿之達成，感恩各界人士護持，共為利他努力。基金會備有以下贈閱書刊，歡迎結緣：

- ◎ 達賴喇嘛文集全套 8 冊：《四聖諦》、《迎向和平》、《西藏佛教修行道》、《清淨世界》、《佛法與現代世界》、《慈悲與智慧之旅》、《西藏與西藏佛法》、《關懷祈福之旅》。
- ◎ 《入菩薩行論》、《菩提道次第廣論》、《西藏的法律地位》、《流亡中的慈悲 DVD》。
- ◎ 《西藏的天空》雜誌（期刊）。
- ◎ 《流亡中求生存的民族》——西藏流亡 50 週年紀錄片 DVD。

請將您的收件地址與索取書目透過 E-mail 或傳真至本會，收到您的訊息之後，將於兩週內寄送。

另有達賴喇嘛尊者弘法 DVD，酌收工本費（內含掛號郵寄費）：



- ◎ 《慈悲心·菩薩行》— 達賴喇嘛尊者首次來台弘法專輯。（工本費 200 元）
- ◎ 《慈悲與智慧之旅》— 2001 年蒞台弘法專輯。（工本費 400 元）
- ◎ 《西藏與西藏佛法》— 達賴喇嘛對西藏青年的開示錄。（工本費 300 元）

郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收
本聯由儲匯處存查，保管五年。



淨觀三十

Program of "Mindful Living through the World"





國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第5514號

雜誌

達賴喇嘛

他從世界的屋脊一路走下來
踏著冰風雕成的峻梯
紅袈裟飄舉，自空而降
他把滿天的素峰素嶺
一簇用不凋落的雪蓮
統統留在回顧的上面

從布達拉宮，遠道，他帶來
失傳已很久，一掬微笑

藏文滔滔有幾人能懂
密宗奧妙更難以參悟
但他的微笑深入淺出
無需譯成台語或漢文

看雙掌合十，心心相印
有千千萬萬的頭顱低俯
不向飛彈，向他的法壇

我沒有哈達可獻，也未入密門
只能在春分的第六個黃昏
在一株菩提樹下默禱
願他能帶著微笑與族人
重踏來時的天梯千仞
回到他夢裡的冰國雪鄉

作者：余光中（引自香港《前哨》雜誌）



達賴喇嘛西藏宗教基金會
བོད་གཞུང་ཐའེ་ཕན་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་།

Add | 11054台北市信義區基隆路2段189號10樓之4
10F.-4, No.189, Sec. 2, Keelung Rd., Xinyi Dist., Taipei City
11054, Taiwan (R.O.C.)
Tel | 886-2-27360366 Fax | 886-2-23779163
Web | <http://www.tibet.org.tw>
Email | webmaster@tibet.org.tw