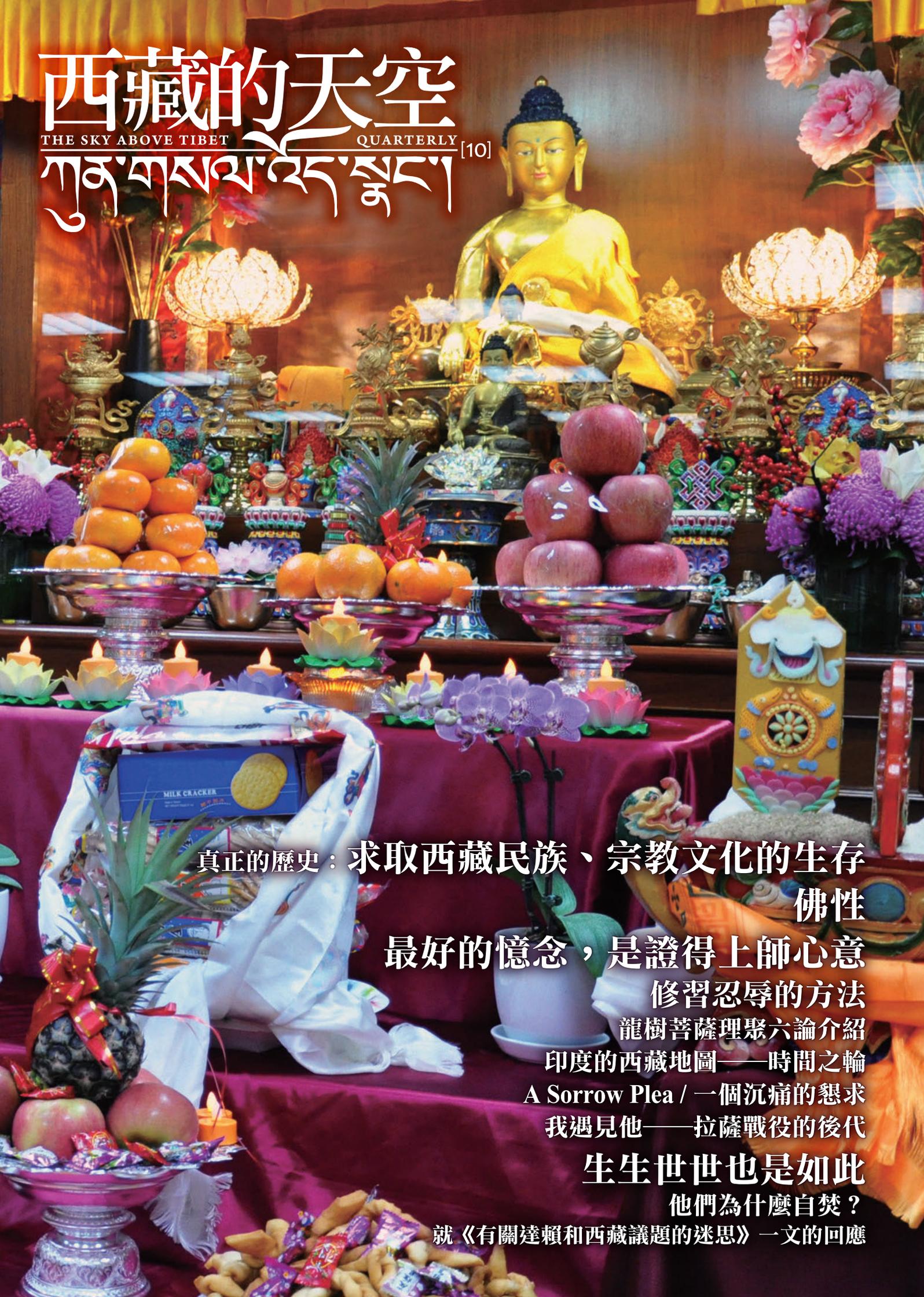


# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [10]

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱེད་ལྷན་ཁྲིའུ་



真正的歷史：求取西藏民族、宗教文化的生存  
佛性

最好的憶念，是證得上師心意  
修習忍辱的方法

龍樹菩薩理聚六論介紹

印度的西藏地圖——時間之輪

A Sorrow Plea / 一個沉痛的懇求

我遇見他——拉薩戰役的後代

生生世世也是如此

他們為什麼自焚？

就《有關達賴和西藏議題的迷思》一文的回應

FREE  
TIBET

310

# 支持西藏

3月10日(星期日)下午 1:00 · 台北捷運忠孝復興站集結!

# 大遊行

如果中共持續對西藏毀教拔根  
不讓西藏人有信仰宗教的自由  
不讓西藏人學習西藏的語言文字

那麼

未來誰能解說丹珠爾及甘珠爾(大藏經)

如何將西藏宗教傳承下去

今生如果沒有造下保護佛法的因  
來世如何能得到佛法的緣

請與我們一起  
先誦經，再遊行  
為西藏宗教的生存而走  
邁出佛子的一小步  
成為臺灣藏傳佛教的一大步

## 主編的話

新年到了。札西德勒！祝福大家健康平安吉祥如意！2012年您過得好嗎？在這個互相依存的世界裡，蝴蝶效應牽一髮而動全身，慈悲的您經常上供下施，為利益他人所播下的一顆顆良善種子，必有業緣成熟之時。

2010年臺灣生產年齡人口與高齡人口之比率是6.9:1，2031年比率將會是2.8:1。這項內政部的統計，意味著臺灣即將邁入少子高齡化的社會，您為未來與來世做好準備了嗎？修習佛法又有三寶加持的您，懂得放下我執，能以佛法智慧安度變局，想必是豁達笑看人生！

八世紀時，蓮花生大師預言：「當鐵鳥飛翔、鐵馬奔馳的時候，藏人會散佈到世界的每一個角落，佛法將弘揚到紅皮膚人的土地上。」藏傳佛教隨達賴喇嘛尊者1959年流亡而開枝展葉，我們因此得以信仰藏傳佛教。但是，培育藏傳佛教的沃土西藏，半世紀以來卻淪入被殖民的弱勢窘境。無法公開信奉觀世音菩薩——達賴喇嘛尊者的藏人，以生命來守護西藏民族、宗教、文化的生存，「藏人自焚」被自由亞洲電臺列入2012年度大事！因此，西藏人除誦經外，不舉行任何慶祝新年的活動。

3月10日支持西藏大遊行，是在臺西藏人與臺灣朋友的年度盛事，各位讀者，我們忠孝復興捷運站見！

願西藏民族得以自由，願西藏宗教文化得以傳承，願觀世音菩薩的佛法事業得以成辦！

第10期 / VOL.10

2010年11月15日創刊 / 2013年2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：青增格西、耀軒、索朗多吉、格桑倫珠、卓瑪、Lily、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](mailto:webmaster@tibet.org.tw)

## 達賴喇嘛尊者

真正的歷史：求取西藏民族、宗教文化的生存 2

## 佛法智庫

薩迦法王開示：佛性 8

大寶法王《三主要道》釋論開示（一）：最好的憶念，是證得上師心意 13

修習忍辱的方法 16

龍樹菩薩理聚六論介紹 20

## 漢藏交流

印度的西藏地圖——時間之輪 23

A Sorrow Plea / 一個沉痛的懇求 26

我遇見他——拉薩戰役的後代 28

一生閉關四十多年 30

生生世世也是如此 31

## 聲明與要聞

讀者交流道：  
/ 他們為什麼自焚？  
/ 就《有關達賴和西藏議題的迷思》一文的回應 33

西藏要聞 43

達賴喇嘛西藏宗教基金會簡介 & 贈閱書刊 47

本期封面 | 藏曆水蛇年新年法會 / 攝影 索朗多吉

**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。

# 真正的歷史： 求取西藏民族、宗教文化的生存

近來，我們有了一些變化。從五世達賴喇嘛開始，被稱為「噶丹頗章」的達賴喇嘛之拉章<sup>①</sup>掌握了西藏的政權，至今已近四百年，不過，這一切遲早需要做出變革是毫無疑問的。

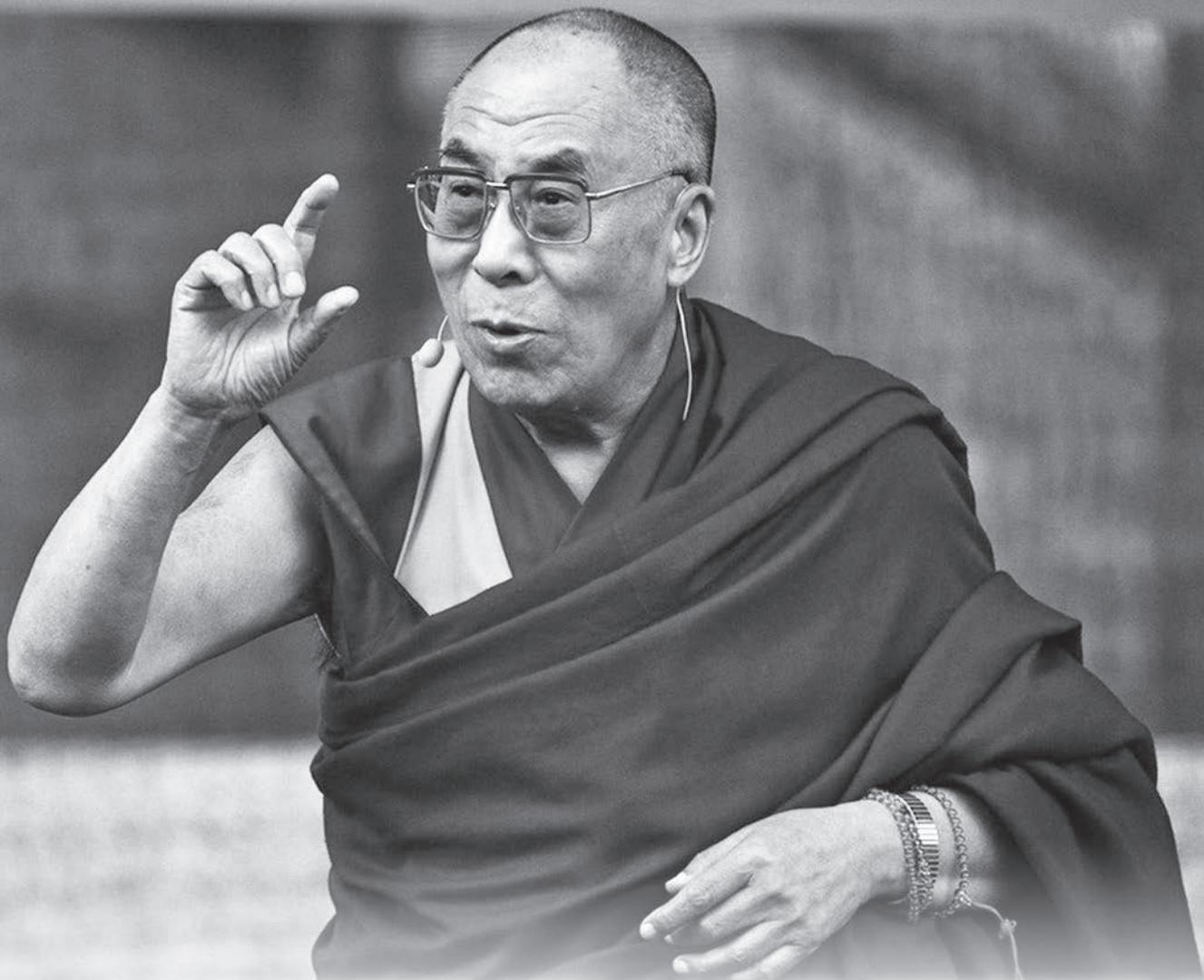
我在西藏時，大約十三、十四歲時對這一點就有所觀察，當時，由於所有的權力都掌握在司政<sup>②</sup>及其下屬的噶廈、大秘書長和財政總長（孜本）的手中，有時就覺得因官官相護偏袒，一般百姓淪落到了無依無怙的處境。我的這些信息來源是負責打掃衛生的鄉下人或老兵等，由於他們無所求，因此問他們坊間有何說法時，他們總是知無不言，會說在上為王者行事不公，某某喇嘛行為不端、某某大臣（噶倫）如何如何不好等。而如果問那些公務員，則除了說一些場面話而外不會誠實地告訴你，他們有疑慮。因此，我的信息來源是那些打掃衛生的人，在學習的閒餘時間，我會和他們一起喝茶，一起玩耍。

總之，所有權力都掌握在一兩個人手中的這種制度運作方式是有問題的。到我十六歲親政時，於公元 1954 年成立了「社會改革辦公室」，是希望以改革的名義改造社會，主要由阿沛負責，對差役、運輸、賦稅和債務等問題進行一系列的改革，但都難以盡如人意；而對政府、貴族和寺院的土地逐步進行改革的意願也無法實施。因為當時在拉薩的中共當局意識

到，如果由西藏政府進行改革，其結果必然是符合西藏實際的改革，如此則會對中共在西藏推行中國式的改革形成障礙，西藏人會說：我們已經進行了改革，你們共產黨的改革已經沒有必要。因此，中方以各種方式直接或間接地進行阻撓，我們的計畫也因而未能得到實踐。

1954 年我到中國、以及 1956 年我到印度紀念佛陀涅槃時，西藏開始出現動亂，1957—1958 年安多地區也開始反抗，然後蔓延到現所謂的西藏自治區境內，最後終於導致 1959 年的結局。

1956 年，我還成立了一個訴訟的司法部門，所以成立這個部門，就像很多地方的司法是獨立的一樣，需要一個提起訴訟時不必經噶廈或譯倉<sup>③</sup>的審判機構，負責這個部門的是宇拓。宇拓一般被認為是比較公正的人。他被任命主管司法後，做得很漂亮。有一次，一位訴訟者跑到宇拓家中給他送禮物賄賂，宇拓讓來人把東西放下，叫他明天來辦公室。次日，宇拓將禮物拿到辦公室，到上班時間叫來行賄者，對他說：「昨天你為案件而送給我的這個禮物，我是絕不會接受的，案件在查明真假善惡後，會據此做出判決，而不會看禮物做出決定，你把這些禮物拿回去吧。」結果那個人羞愧地離開了。司法部門剛成立，主管的宇拓公正透明的說法便不脛而走，很多人都甚是高興。



其後就發生了1959年的事情，當年的四月，我們抵達印度，大約是1960年初，在菩提迦耶召開會議，有各大寺堪布等負責人、政府公務員和三區人民等參加，成立人民議會就是從這次會議開始的。而其他政府部門的新制早在1959年剛到木蘇里時便已更改施行，把以前由噶廈、孜康<sup>④</sup>和譯倉的業務做出劃分後，成立了教育部、內政部和宗教文化部，對幾個噶倫也相應地做了分工。而選舉產生的議會議員也被編列到上述各部門內共同負責，如此這般地我們開始走上了民主的道路。

1963年，我們公布了《未來西藏憲法草案》，其中的一個條款規定：「在必要時，經議會多數通過，可以改變達賴喇嘛的職權。」當時有很多人提意見說這樣不行。總之，民主化在西藏萌芽，流亡印度後持續發展……。

到11年前，確定首席部長不需要經過我的提名，而是由人民直接選舉產生。當時也有一

些人憂心忡忡，我就說不會有任何問題。選舉產生的第一任首席部長是賴東仁波切，他前後當選兩任，總共十年的時間，期間我常說我的狀態是半退休，所有重大問題都是由賴東仁波切自行做出決斷，而不是由我決定。當然，我會提出一些建議和意見。就這樣，我處於半退休的狀態。

十年過去，到了去年，不論是領導人的選舉和投票，我看人民都是非常的重視，而且新產生的三名候選人也是兩個老一代，一個新時代的年輕候選人，覺得非常好，很適宜。洛桑森格在印度出生和成長，其現代教育的基礎是在印度的藏人學校完成，然後去德里學習，再去世界著名的美國哈佛大學法律系學習，並在該校工作多年，在現代知識方面可謂是頂尖的；他也成了候選人。我當時覺得三名候選人中不論誰當選都是很好的，最後是洛桑森格高票當選，我覺得非常好，而且也決定將我的半退休

轉變成完全的退休。這也不僅僅是我個人的問題，還涉及到從五世達賴喇嘛開始「噶丹頗章」領導西藏政教的職責也要停止，噶丹頗章不再擔負西藏的政治責任。像第二世、第三世、第四世達賴喇嘛時期，噶丹頗章被稱為哲蚌寺的噶丹頗章，是一個拉章，與政治沒有任何關係。在歷輩達賴喇嘛中，第一世達賴喇嘛格登珠巴在札什倫布寺，從格登嘉措<sup>⑤</sup>開始到第三世達賴喇嘛都是哲蚌寺的，第五世達賴喇嘛起初也是作為哲蚌寺的喇嘛。

因此，由達賴喇嘛終結噶丹頗章的政治責任，讓這一具有近四百年歷史的政權組織歡歡喜喜、自覺主動而又榮光地結束了自己的使命。當時，雖然議會中有人提出不能這樣做的意見或要求，但我已經做出了決斷。無論如何，這種變革是一定要做的，時間早晚而已。



達賴喇嘛與印度總理尼赫魯

除了與世界一樣要推行正確的民主制度，即便從面對中國挑戰的角度而言，如果我們真誠地展現出放棄舊習俗、走上順應現代文明的民主道路，則國際社會也會認同我們的正義，並會給予更多的支持。總之，我是基於對各種因素的慎重考量而做出這一最終的決定。

在此需要說明的是，我終結「噶丹頗章」對政治權力的掌握，絕不是因為對西藏事業心灰意冷，或看不到西藏事業的前途而退縮放棄。是基於很多的必要性而決定停止達賴喇嘛的政治權責，故做出這一說明。

另外，想順便說明的是，當時，在我們藏人當中，青年會和一些個人宣稱：「西藏政府

已被撤銷」「現在已經沒有西藏政府了」等，做出種種誤導喧囂，我當時就曾做出了澄清。我們所謂的「西藏噶丹頗章政府」，是一個與達賴喇嘛的拉章有關的概念，在西藏「噶丹頗章雄」這個概念中，藏文「雄」的含意並不僅僅是政權或英文 government 的意思，藏文中的「雄」可以用在指稱府邸「雄」、寺院「雄」、扎倉「雄」，甚至可以稱河中央為「雄」，「雄」在藏文中的含意非常廣泛。我們從一開始就並沒有使用英文「政府」的概念含意。賴東仁波切擔任首席部長時的六、七年前，我們在德里

召開一個記者會，當時有一個支持西藏的記者，他在介紹賴東仁波切的時，用英文說是「流亡政府的總理」，當時我直接澄清說：「我們一般稱為流亡組織的領導人，而不稱流亡政府和總理。」

我這樣做是有原因

的，例如，公元 1959 年 4 月大概是第三週，我在木蘇里，當尼赫魯總理到木蘇里視察的同時，主要是來看我，當時，我們曾有機會長談。期間，我談到 1956 年，我到印度時我們曾多次會面，我跟他訴說了許多西藏的苦樂與困境，他卻勸我返回西藏，他說與其留在印度想辦法，還不如返回西藏，依據《十七條協議》爭取應有的權益。我因此返回西藏，並實踐了尼赫魯總理的主張。1959 年我又不得不意外地離開諾布林卡，流亡到印度。

我把所有這些都像總結一樣地說給他聽。我談到我於 3 月 17 日晚離開拉薩，兩天後拉薩發生慘酷血腥的鎮壓，中國軍隊占領拉薩並拘

捕了絕大部分的公務員，政府各部門已經無法行使正常的職能，我們得知這些情況後，在抵達聶的玉嘉隆孜時，由蘇康宣布噶丹頗章政府移都隆孜的公告。這時，尼赫魯總理就說：我們無法承認你們所說的政府。

其後的1959年6月20日，在木蘇里舉行了第一次記者招待會，之前雖曾通過第三者向記者會發布了一個新聞稿，但我自己並未與記者見面。那是第一次直接與記者會面，當時有一個記者問我：「西藏政府在哪裡？」我回答說：「達賴喇嘛和達賴喇嘛的噶廈及其噶倫們<sup>⑥</sup>在哪裡，西藏人民就會承認西藏政府也在哪裡。」兩天後，在首都德里，印度中央國防部的一名官員特別發布新聞說並沒有所謂的西藏政府。因此，對那些不合宜的事情，我們一味堅持是不會好的。就實際而言，印度政府對我們藏人的支持和認知是非常的好，而我們需要的是實質的權益，追求那些冠冕堂皇的名稱是沒有必要的。因此，我們稱之為藏人行政中央。

同樣地，大約在七、八十年代，內政部和衛生部給印度相關政府部門的信函中，使用了Department這個詞，當時的印度有關部門就說，請不要使用Department，如果使用這個概念，我們不知道該如何回覆。因此，我們從一開始就在藏文中使用「西藏噶丹頗章政府」，沒有任何問題。我們在英文中也從來不稱自己為流亡政府。然而當去年我們做出變革時，「西藏噶丹頗章政府」中的「噶丹頗章」要收回取消，只剩下「西藏政府」這個概念，對此我們就要慎重考慮。

當說到「西藏噶丹頗章政府」時，有些像是一個喇嘛的組織機構，當「噶丹頗章」這個詞收回後，剩下的「西藏政府」就成了純粹的流亡政府，我提出意見說對此一定要小心。議會因此就停止使用「西藏政府」這個概念的問

題多次進行了討論，由此引發出西藏政府「被取消」或「被消滅了」等流言蜚語。當時我感到些許的遺憾。所以感到遺憾，是因為從十六歲到七十六歲為止，在長達六十餘年裡，是我主政西藏政府，期間經歷許多艱難，左攙右扶地延續了其命脈。這樣的一個人，在付出六十多年的心血辛勞後，難道還會將其「取消」？猶如父母在含辛茹苦地養育孩子六十年後，竟然還會放棄嗎？這實則是信任與否的問題，如果信任我，則可能會覺得達賴喇嘛取消這幾個字，應該有其意義或必要性；而沒有這樣的認知，甚至至今仍在不斷地講說：「達賴喇嘛已經把西藏政府取消」，「我們在印度已經沒有政府」，「現在我們可以倚賴的唯有西藏境內人民」等，我確實感到些許的遺憾。從十六歲奮鬥到七十八歲，不說我好也就罷了，竟然發表這些很奇怪的言論，也許這樣說是出於無知，那沒有什麼；但也似乎是刻意藉機借題發揮，製造事端。如果對最近流傳的這些言論不予警惕，則至今為止團結一致的十五萬餘流亡藏人，很可能就會逐漸潰爛四溢！對此，大家一定要慎思之！

我雖然已經請辭而沒有責任，但作為一個擔負責任直至七十六歲的人，在退休後，如發現有不當之處，做為一名西藏公民，還是有權利為西藏的公眾事業發表自己的看法。因此，你們拉達克人民、尤其是學生們，要了解事情各個方面的真相，這是非常重要的，也因此，我今天在這裡對你們做了比較詳細的闡述，在座人等要了解這一點。同時，與會的還有一些喇嘛僧侶，你們也要了解這些事情。

說到獨立，正如我在前面講到的那樣，如果讓任何一個西藏人在跟殘酷凌虐自己的人「一起過」，或與其「分開過」這兩者中做出選擇，他一定會選擇分開過，肯定不會有人願

意跟凌虐自己的人一起過日子。但現實並不是這樣，面對西藏境內極為嚴峻的情勢，首要考慮的應是我們西藏民族的生存，還有宗教和文化的生存。

公元 2010 年，我在達蘭薩拉跟西藏青年會的常委、以及一些中間道路講習班的主辦者一起見面，當時我半開玩笑地說：「你們青年會這邊主張獨立，這是我們西藏人的權利；而你們另一邊的人主張中間道路，那麼你們相互打個架怎麼樣。」然後我就說：你們兩方面講的都是西藏民族的整體利益，青年會主張獨立是我們的權利；而主張中間道路，也是基於我們西藏民族和宗教文化處於存亡絕續的嚴峻現實，為了改變和拯救這一趨勢而提出的主張；兩者都是基於西藏的政教利益，因此並沒有任何實質的衝突。



我說：主張獨立是我們的權利，在國民黨時期，中國的文獻中就記載說西藏是中國的一部分，實際並非如此；我們西藏民族具有極為獨特的文化，在法王赤熱巴巾時代曾與中國的皇帝簽訂過和約，和約內容刻石立碑，分別豎立在西藏的首都拉薩、中國的首都長安以及雙方的邊界古格七日，和約內容有中文的，很多年以前被翻譯成藏文後由新華社出版發行，其中，中文寫的是「兩國」，翻譯成藏文時譯成「漢藏兩個民族」來緩和語意，但無論如何，該和約明確表明「漢樂漢土，藏樂藏土」。

這些是真正的歷史，因此我常說我們是有這個權利的。例如，歐洲聯盟的成員都是不同

的主權國家，但各國為了整體的利益，卻放棄了象徵主權獨立的貨幣，有了共同的貨幣—歐元。現在已經在討論政治上組成聯邦 (Federal) 的可能，提出這一切都是基於實際的、整體的利益考量，是積極先進的思維。以我們亞洲為例，以往畢諾·巴巴吉在世時，曾提出未來要建立以印度為主的「ABS」共和聯合體的想法，A 就是阿富汗、B 是緬甸、S 是斯里蘭卡，構想很恢宏。如果他的夢想實現了，則阿富汗或巴基斯坦就可能實現和平，這一切都可為我們的借鏡。

以我們西藏為例，我常常公開明確地強調，我們需要經濟的發展。有數以千計的西藏人以非法的方式前往美國、加拿大和歐洲。駐德里的美國大使館以前對藏人的簽證很寬鬆，但後來卻緊縮了。因為有一個由我們的（駐

德里）代表處擔保的藏人到美國以後竟然沒有回來，使我們的代表很尷尬或羞愧，後來我見到美國大使時也向他道歉了。因此我說一些流亡藏人在丟人現眼，西藏境內的一些人也抱著前往美國或外國的目的而來到印度，然後花錢前往國外，如此這般地有數以千計的西藏人非法前往美國或加拿大等國，他們去國外不是為了實踐宗教信仰，而是因為貪圖金錢或美元，由此可見西藏人也需要金錢和經濟的發展。

如果需要金錢和經濟的發展，則經濟和物質相對貧乏的西藏留在中華人民共和國的範圍內，讓中國政府去負責經濟的發展，在開發西藏自然資源時，如果我們能獲得其中至少一半

左右利益的話，西藏就可以得到很大的發展。而這一切如果僅僅靠我們西藏自身的力量，恐怕會很難。而西藏的教育、文化、衛生、以及我們西藏人力所能及的經濟活動、環境保護等如果能夠由我們西藏人來完全地主導負責，如此，則我們西藏人力所能及的由我們自己負責主導，而對那些大規模的建設或需要龐大經費的經濟活動由中國政府負責主導，則會達到兩全其美的理想效果，我們強調的就是這一點，當時也做了闡述。

當時我問：「青年會要尋求獨立，要把中國人完全驅逐出西藏，但這能做到嗎？」青年會會長說：「我們能夠做到。」至於能否做到你們自己好好思量。中國有幾十萬、甚至百萬的軍隊，即使武裝所有六百萬西藏人也很難抗衡。因此，曾談到說，跟漢民族與其相互為敵，還不如拉近距離親近之。雖然是基於忠誠和勇氣，但不做全面的考量而回應說「我們可以驅逐中國人」，其實沒有那麼容易。一些鄰國肯定也想把中國人趕出西藏，但沒有那麼容易。以台灣獨立運動為例，就難以得到如美國等國的支持，其實，支持台灣獨立相對而言要容易的多，即便如此，還難以得到支持，要支持西藏獨立就更困難了。

不論什麼事情，都要基於現實做出考量，

不能因為自己的意願或信心就說要獨立，要尋求獨立，中間道路是一種失敗，這個不對那個不好的——當然我們歡迎言論自由——但能否真正得到實踐，就是一個非常複雜的問題，要慎重思考，事後後悔是沒有意義的。

我常說：要從好的或積極的角度去規劃，同時也要從不好或負面的角度做好準備。在過去的五十二年裡，有關西藏的宗教文化在國際上的部分我前面已經講過；在政治上，世界上同情我們的人因為便於支持我們，狀況是令人滿意的；關鍵是印度政府的支持很充足；另一個很重要的是來自中國人民的支持也越來越多，繼續延續這種狀態是非常重要的。

這些都是順便談起，最近有很多說法，因而對需要闡釋的問題做些說明。謝謝大家。

正如我在前面講過的那樣，我們西藏民族不僅是一個可以經受嚴峻考驗的民族，而且也是一個擁有豐富宗教文化的堅強民族。我們西藏民族在現代知識方面一直是落伍的。但從根本而言，是一個充滿智慧而又堅韌不屈的民族，因此，我們流亡藏人不能因為自己是難民而自怨自艾，要持續作為西藏人的驕傲。就你們拉達克人而言，如果得到機會，你們可以做到任何事情；你們也要保持作為西藏近鄰之喜馬拉雅族人的驕傲和自信。札西德勒！謝謝！

2012/08/03 在印度拉達克對藏人發表的講話

## 注釋

- ① 拉章：喇嘛府邸，負責該喇嘛一切相關事務的組織機構。
- ② 司政：即藏人行政中央的政治領導人。達賴喇嘛放棄政治權力後，西藏議會於2012年決議將藏人行政中央的行政首長「首席部長」改稱srid skyong，中譯為「司政」，是取其音、意都相近。藏文srid skyong，直譯是「掌管政權者」的意思，是西藏歷史上不常設的首席行政官員，因為多在達賴喇嘛圓寂或幼年時設置，故中文資料又譯為「攝政」或「藏王」等。
- ③ 噶廈：西藏政府的最高行政部門。譯倉：西藏政府中與噶廈平行的最高權力部門，由僧官組成，負責西藏的宗教事務，包括達賴喇嘛的宮廷行政事務。
- ④ 孜康：屬於噶廈下屬的財務部門，其主管為「孜本」，相當於財政部長。實際權力僅次於噶倫。
- ⑤ 格登嘉措，第二世達賴喇嘛的名字。
- ⑥ 噶倫：意謂「誥命大臣」。由噶倫組成的噶廈是西藏的最高行政部門，類同政府內閣。

## 薩迦法王開示： 佛性

眾所周知，在這個世界上的人類有著許許多多的欲求，然而無論是哪一人種、持何種哲學、與信仰何種宗教的人，都有一個共通的期望，那就是每個人都希望離開痛苦與獲得快樂。不但人類如此，即使是低等動物如昆蟲等，也都有這樣一個共通的願望，他們都不喜歡痛苦，也都希望能由痛苦中解脫；個體生命如此，國家也一樣，它致力於各項發展，目的也是希望人民得到快樂。因此，總歸的說，這世間運作的總原理便是「離苦得樂」。

「離苦得樂」的方法有兩大類，一是外在物質的追求，另一是精神生命的提昇。當知，我們無論多麼致力於外在物質的追求，都無法帶來心中真正的喜樂，甚至還會讓自己變得更加悲慘痛苦。獲得喜樂的唯一方法是內在精神生命的提昇轉化。因此，在我們生命中最重要的一件事，當是努力地提昇內在的精神生命，唯有如此才能獲得真正永恆的喜樂和安詳；否則即使我們每個人都想要獲得快樂，到頭來卻無一人能得到喜樂。以下就是要介紹偉大上師的教導，教導我們如何提昇內在精神生命，以獲取真正喜樂之道。

我們偉大的導師釋迦牟尼佛，他已獲得

一切斷證之功德，他超越所有相、根除各種過患和障礙，而證得最圓滿究竟的果位，並為了所有眾生成就諸多佛行事業。在他這些身、語、意的諸佛行事業中，最重要者首推「語」的事業。他經由言教而大轉法輪，將自己證得的自內證智慧傳授給所有眾生，以期所有眾生能如他一樣永離苦痛而獲證究竟佛果。

佛陀教導我們最精要的法門就是認識心的本性，其實我們的心從無始以來本自清淨從未染污，如果我們能如此地了知心的本質，當下我們就可以從輪迴的痛苦中解脫而成證佛果。然而，我們的本性因受到無明幻相所矇蔽，被輪迴業報所控制，不能了知心的本性，故永遠在痛苦中而不得解脫。不過，雖然我們的心受到如是的障蔽，但是心的本性卻始終是清淨的，無明只是偶然且是暫時的，最後無明的障蔽終必去除盡淨，而回歸到心的本然明淨。

許多經典都說「所有眾生皆有佛性」，而「心的本性」就是指每個人本自具足的「佛性」。我們應當努力地從痛苦和障蔽中解脫，以讓「佛性」再度彰顯，而達到如佛陀般的大解脫大證悟；這樣作為不僅是我們個人生

命的一大成就，也是利益眾生最好的方法，是同時圓滿人我兩利的最佳途徑。然而此刻我們還看不到這個「佛性」，我們「心的本性」還完全被障蔽住；我們也因為這樣的障蔽，造了甚多的過患和承受無窮的痛苦，這些問題的根源都是由於我們看不見根本的佛性明光所致。

我們無法認清及實踐本有的「心之本性」，但對於不實在的「自我」卻毫無懷疑地加以執著，這是我們生命中最大的無明，也是生命中最大的錯誤。要是我們能用心尋找檢視，我們將會

發現其實根本沒有一個稱為「自我」的東西。我們可以試著尋找自身內部器官、身體的外部、與身體內外之間；您會發現身體的每一部位，都找不到組成自我的分子，更找不到稱為自我的實體；然而我們



卻仍毫不懷疑地一直執著自我，而且當我們變成那樣的時候，仍不知道回頭去認知那個心之本性明光，只知道一味地執著於虛擬的自我，這真是天大的弔詭。當你一旦產生「自我」之後，接著就會有「他人」的出現，因為自我和他人本來就是互相依存的，正如左邊和右邊的關係一樣，當右邊存在左邊也就因之而存在。所以自我和他人是同時產生的，之後便會產生欲望執著等等；於是開始執著屬於自己的東西，如自己的生命，自己的親戚朋友等，而且因為利益的衝突，跟著會對他人產生敵意瞋恨等等…。由此可知，不清淨的根本三毒是根源於自我執著，自我執著又根源於不了解自性明光所致。可見不了解自性明光是所有問題的起點，自我執著則是

一切染污的根本所在，有了自我就產生我所，由人我對立而產生怨恨他人，接著就在人我利害中頭出頭沒，人生的痛苦於焉產生。

樹木的根如果有毒，那長在樹上的花、葉、果實等，也會跟著有毒。同理，心如果由三毒所主宰，那由之而起的任何行為也都將是染污的惡業，這些惡業將會為此生和來生創造出更多的痛苦。歸結地說，心的染污是罪魁禍首，由心而逐一向外展開，語言與身體行為都根於心；若心染污了，我們的行動就如同在播下染污的種子，最後這些種子

都會結成染污的果實。我們由無始至今日，便是這樣循環不已的進行著，一世接著一世在染污的體系中永無出頭的一天。

法教告訴我們「心續是不間斷的」；我們的肉體在一期壽命結束後會變換樣貌，但心

續卻持續不間斷，從無始以來，心並無所謂開始或結束，只是這當中深受過去業力的控制，而難於跳脫原來的生活思維模式，故陷於自我之執著中而不自知，同時也因執著和瞋恨之故，隨著時光之延續而累積愈來愈多的業力，也就讓自己更難於解脫。

我們與其他生命最大不同是，我們生而為人身，我們具足修行的很好條件，我們不應該虛度此生，今生必須設法由幻相障蔽中覺醒過來。如果我們仍舊生活於無明障蔽中，那在未來世必依然還在輪迴，也仍然陷在痛苦的深淵中。我們今生一定要利用此千載難逢之人身，把握這個法教的精華，徹底地用功以期脫離輪迴，走入圓滿證悟中，而永遠與苦痛說再見。



所以，今天最緊要的是如何脫離無明障蔽，也許這樣做不見得能馬上改變現況，但卻可根除未來痛苦之因。一棵已經將近成熟的農作物，不管現在長得好不好，我們都不能做太多的改變，但是如果在生長的初期，我們的努力將會大大改變它的結果，往者已矣，來者可追；過去已成形的苦痛雖然不能改變，但未來尚未定型的部份我們仍有很大的揮灑空間。我們現今所受的痛苦是屬於結果階段，例如我們的色相不論長得如何都已確定了，這部份我們不能改，但是未來的發展則操之在我。如果我們真想要從痛苦深淵中徹底解脫，那就必須消除造成痛苦的因，而造成我們痛苦的根本原因就是三毒；要是我們能夠脫離三毒的障蔽，那各種的苦痛便會自然煙消雲散，所以我們必須竭盡所能地去除三毒。

不要說去除三毒甚難，就連認清障蔽染污都不容易；甚至要革除我們此生的惡習都是艱難的，更何況是無始以來就已經存在的染污呢？

我們想想看要我們生起貪念很容易，要生起瞋恨很簡單，要生起驕傲和嫉妒也輕而易舉，染污的生起是很容易的，只要極小的

因就可以很輕易地生起染污，但是要生起心性的功德卻非常困難，例如慈悲和愛、虔誠與信心等等，雖然生起這些功德並非易事，但是我們仍須努力，以下提供一些去除染污與生起功德之法。

去除染污之道，有「共法」與「不共法」兩種，先說「共法」：我們必須了解沒有人喜歡痛苦，人人都希望由痛苦中解脫，而徹底解脫痛苦之道就是去除痛苦之因，也就是根除三毒染污。染污是我們此生最大的敵人，我們應該與之奮戰到底，直到徹底擊敗染污為止。我們真正的敵人不在外頭，因為外在敵人並不能把我們送入惡道、地獄，而染污卻可輕而易舉地將我們推入無邊痛苦的地獄中，所以我們必須認清真正的敵人是染污。

以上提供淨除染污的要領是明白因與果，認清什麼導致我們痛苦？當我們看清這些之後，就不易起執著，就有可能去除痛苦之因。好比我們現在被某種疾病所苦，我們首先必須找出致病之因並加以戒除，否則即使眼前的病治好了，很快地又會再度復發。同理，假如我們真的希望由痛苦中徹底解脫，那必須找到真正痛苦之因，然後徹底的拔除

病因，這樣才有可能獲得真正永恆的快樂，而造成我們痛苦的病因就是染污，我們當認清、減少、並戒除之。

去除染污的「不共法」，對我們一般人來說便較為不容易，它是從智慧下手，當無明染污生起之際，我們與其隨它流轉——就是說當染污生起時，你會想更多的這些、那些，並且將之付諸行動，於是跟隨著這些染污的念頭起舞，這樣我們就創造出更多的惡因惡果來。與其這樣，不如將我們的心思轉個方向，看住這些無明染污由何而起，例如當我們對某人生氣憤怒時，我們會認為一切都是那個人的錯，而且會愈想愈生氣，愈想愈糟糕，最後這個怒氣會愈來愈大而導致你採取一些行動。所以與其跟隨這些念頭走，不如回頭試著檢視這個忿怒由何而來？它是由身體的哪一部位生起的？由何處開始？它安住在哪裏？它的本質是什麼？

當你如此地去察看或檢視這個忿怒時，你將找不到任何具體真實被稱為是忿怒的東西，你也無法掌握與保有它；你不能形容忿怒像什麼，或說它是某個形狀、顏色、存在某個地方，或在身體內的某一部位等等，最後你會頓然發現原來忿怒了不可得。所以面對忿怒之道，與其跟隨忿怒而轉，然後去傷害他人與自己，倒不如用這個方法來檢視忿怒本身，最後忿怒便會自然無疾而終，而回到心清靜澄明的狀態；這是透過智慧以滌除染污的方法。

以上是透過共與不共的方法以去除染污，而前提則是必須把無明染污當成過失，認為它是此生最大的敵人，是我們今生一定要去除的禍水，是生命中應該徹底趕盡殺絕的東西；還有我們也應該試著發展心性的功德——愛與慈悲。因為不只是我們自己希望得到快樂，所有眾生也都同樣希望快樂，所以只為自己著想是不正確的。我們一定也要為他人設身處地，盡心盡力地幫助他人獲取

快樂。當知我們唯一能獲得真正快樂的方式是經由使他人得到快樂而來，應以這樣的思維去幫助他人，由此而培養自己更多的愛和慈悲。

再進一步說，則是需要有珍貴的菩提心，為了利益所有眾生而誓願成佛，這是所有的快樂和功德的總源頭，也是大乘佛法的精要所在。大乘佛法的基礎是菩提心，必須具足菩提心我們才可以獲得偉大的成就，也許要讓菩提心生起並非易事，但若我們以之為努力的目標，不斷的下功夫便會有極大的功德與利益，有這樣的菩提心即使只幫助某一特定的對象解決某一特定的問題，便已累積了極大的功德利益，更何況菩提心可施用於所有族群與所有問題上，而且又是無止盡的在利益眾生，所以菩提心當然是世間最偉大而殊勝的寶物。

我以菩提心的增長作為我們今日聚會的結論，並且祝福大家此生快樂，心靈修道圓滿，祈願佛法僧三寶的加被永遠與各位同在，謝謝大家！如果你們有任何問題，可於現在提出來，我很樂意回答。

**問：**我想請問上師，去除染污是否還有秘密之法？

**答：**前面提到的共法是思維其結果，想想如果我們遭受染污，將會為自己帶來甚多的痛苦，是故我們藉由思維其結果，而告訴自己應知控制，提醒自己看住無明，不要依著染污起舞。不共法則是智慧之觀照，發現染污本不存在，而達到清淨本性的境界。至於秘密之法則是指在密續中不同的儀軌，各有不同的方法。

**問：**例如我因某人的行為而生氣，我知道我為何對此人生氣而不是對其他人生氣，我一直在思索這個問題，或許原因出在

他的身上而非我。請問法王是否有此種可能？

**答：**我認為基本上還是出於自我的執著，由自我執著而產生自他對立。誠如寂天菩薩所說：「此生與此世界所生起的所有痛苦，皆是由於只希望一己得到快樂。」這還只是站在一般世俗立場而言，而非由更深的佛法角度來看。但即使只是由世俗立場言，已可知自私的人將永遠得不到快樂。

**問：**可否請法王略談薩迦和格魯派對中觀的看法？例如苟朗巴和宗喀巴所談，可否請您比較他們的觀點見解？

**答：**基本上是一樣的，只是方法使用不同罷了。佛陀自己也傳授了許多不同的法門，以適應不同根器的眾生。因為我們有不同的思想，不同的無明，不同的習性，與

不同的心理狀態。所以教法若只有一種是不夠的，就好像只用一種藥不能治好所有病一樣。同樣的道理，薩迦和格魯派當然都一樣，一開始都是先生起菩提心，然後進入實修法，最終的成就也都一樣，只是有一些強調的重點、哲學理論、契入方式、和對中觀的觀點的些微不同而已。對某些人來說，可能這個傳承比較適合，而對另一些人而言，或許那個傳承更適合，如是而已。

**問：**我們以實際的禪修來克服無明，例如使用金剛薩埵的修持或其他類似的法門。

雖然我們早上修了這個法，可是到晚上卻仍然陷入同樣的無明中。在這種情形下，我們應該持續修持這個法或另試他法？

**答：**在座上有所謂的禪定、瑜珈等修持，在下座後又有日用常行的修持。你或許沒有使用座上修持功夫所致，如果只有座上的禪修、觀想以及持咒等等，是不夠的，還須要在下座後用方法，最少必須專注並牢記因果和觀照等等。

**問：**能否請法王多談一些有關「忿怒」，我一直有此問題。「忿怒」是否就所有情況言，都是負面的，例如我發現某人極須幫助，但是這個人把情況弄得幾乎沒辦法幫他，而且他的情緒又轉變為不穩定，此時忿怒是否仍是一種負面的無明，有沒有任何正面的作用存在？

**答：**是的，最重要的是動機，如果你的動機是純正的，你因為想對他作真正的幫助，而他又是需要用憤怒方式教導的人，此時忿怒便是需要的。由於你是想要利益那個人，所以雖然外顯的形式是負面的，但是由於發心是清淨的，所以結果也是清淨而非負面。相反的情形是外顯雖為善行，但發心並不清淨，其結果當然是負面的。所以不論我們的作為是什麼，不論所修持的是什麼，重點在於發心，因為結果會如何，會導向何處，皆依我們的發心而定。



大寶法王《三主要道》釋論開示（一）：

# 最好的憶念， 是證得上師心意

這次課程要講解的是宗喀巴大師《三主要道》，宗喀巴大師的《三主要道》根本頌，宣說佛陀教法的三個重點：出離心、菩提心和空正見，這對來自各方的大乘弟子都是重要提醒，可以當成未來修行的檢驗標準。

這次課程講解所依據的釋論《善緣解脫道——三主要道簡略釋論》，則是第一世蔣貢康楚仁波切所著。因為今年法會的主題，是要憶念歷代蔣貢康楚仁波切恩德，上師身語意的事業當中，最重要的是「語」的事業，所以這幾天課程我們就要講解這個重要的經論。

## 佛陀教法三要點： 出離心、菩提心及空正見

這次課程共有四天，今天第一天我們先說「前行」的部分。接下來三天，分別要宣說《三主要道》的三個主題：出離心、菩提心及空正見。法會第五天會給馬爾巴傳承的金剛薩埵灌頂。

今年為何要講說《三主要道》的課程？這是因為今年法會主要憶念歷代蔣貢仁波切恩德。我們要好好聞思修這部重要經論，因為最好的憶念，是證得上師的心意，我們藉由聽聞

思維，將來真正證得，沒有比這更好的憶念。

第一世蔣貢康楚仁波切「語」的事業無比殊勝，利益無量眾生，包括《五寶藏》等偉大的著作非常多，《三主要道釋論》是其中廣略適中的一部論典，所以今天我要講說仁波切所著的《三主要道釋論》。這是大祈願法會主辦單位所請的法，也是我所希望講授的主題。

## 前行

前行可以分為禮供文、立誓造論，鼓勵聽聞三部分。

### 一、禮供文

虔誠禮敬至尊上師眾！

這是《三主要道》根本頌作者宗喀巴大師對自己上師所獻的「禮供文」。這裡的至尊上師，是指攝受宗喀巴大師的不共上師——至尊文殊菩薩，還有共的 18 位上師——鄔瑪巴、惹達巴、洛札竹千、卻嘉桑波等眾位上師，大師以三門深切、虔誠地向他們禮敬。

蔣貢仁波切在這一段的解釋中，主要在說



噶瑪巴九百週年紀念大會 (www.karmapa900.org)

明作者宗喀巴大師的殊勝。宗喀巴是第四世噶瑪巴若佩多傑時代的人物，宗喀巴大師遇見第四世法王噶瑪巴時，宗喀巴大師約四、五歲，法王為他認證、授記，為他傳授居士戒，並給法名，這是歷史有記載的，他是由第四世噶瑪巴所認證、授記的一位大師。

宗喀巴大師也是「由文殊菩薩加持、傳承至龍樹菩薩的中觀傳承」持有者，在藏地也是以持戒嚴謹暨弘揚律法而聞名。對於宗喀巴大師在中觀的見解上有許多破斥者，但在大師戒律的弘揚上，卻得到一致肯定。

## 二、立誓造論

諸佛經典精華義，一切菩薩所讚道，  
欲解脫者之津梁，我隨己力而宣說。

這部典籍，毫無遺漏地包含了佛陀的大小乘經典和菩薩論師們所著論典所闡述的精華義理。它也是文殊菩薩、龍樹菩薩、無著菩薩等一切佛子菩薩，透過各種方法所讚嘆的道法傳統。對具備福報的有緣人，想要尋求解脫並證得遍知佛果的弟子，它也是通往解脫的橋樑、渡口，唯一的入門處。

這主要的道法，歸納成為三個要點：出離心、菩提心和空正見。這三個要點和十二部經

等一切經、續的目的是一致的，都是幫助眾生得到暫時人天善果，和究竟佛果的方法。這三個要點，在修行的開始、過程和結束一切時候都需要具備。宗喀巴大師在這裡也解釋求法緣起說：「我洛桑札巴，隨著自己能力所能理解的，不求任何回報地以慈愛之心，為堪為法器的弟子阿旺札巴而宣說。」

## 三、鼓勵聽聞

不貪三有之安樂，為使暇滿身具義，  
勤依佛悅之正道，具緣者當喜諦聽！

這一段是鼓勵福報具足的有緣弟子歡喜諦聽，也可解釋為鼓勵諦聽三個要點：不貪三有的快樂即是出離，為使暇滿的人身具備意義即是菩提心，佛悅之正道即是正見。

## 幼年念誦〈蓮師七句祈請文〉的故事

我來到印度後，轉眼已有十二年了，前幾年還去了美國兩次，第一次去洛杉磯時，見到尊貴的多傑欽列諾布仁波切，諾布仁波切就問我說：「以前隆德寺有『蓮師金剛舞』的傳統，聽說是您取消的。」他請求延續此一傳統，我聽了馬上解釋，從第十六世法王到

今天，隆德寺都有這樣的法會呀，心想是不是仁波切搞錯了。後來才聽說有種說法是：噶瑪巴到了達蘭薩拉之後就變成「格魯派」了，不再修「寧瑪派」的法，所以不再修持蓮師金剛舞。我到印度之後，本來在達蘭薩拉之後，還要再前往其他各教派寺院參訪，結果因緣和合，在上密院一住就是十二年，都快變房東了。因為「上密院」是格魯派重要的寺院，所以才有這種傳說吧。

傳說歸傳說，因為不是真的，所以不需要解釋。其實從小我的父母親都對蓮師很有信心，我自己第一個會念的偈頌就是〈蓮師七句祈請文〉。我們是牧民，冬天想搬到比較好的地方要抽籤，父親要抽籤前，就叫我打鼓修法、多念〈七句祈請文〉，當時我年紀小，根本不會打鼓，只是胡亂地打，但〈七句祈請文〉倒是用力念了。後來父親如果抽到好籤就會讚美我，抽到壞籤的話就會數落我。

記得有一天，天空飄來一陣黑紅的煙，區長說「山上著火了」，也趕快跑來找我多念〈七句祈請文〉，我就念呀念，還朝天空吹了幾口氣，好像有效，火真的沒燒過來，結果區長還供養我一塊人民幣，這是我一輩子第一次得到的一塊錢呢。說這些，只是要說說我和我出身的家庭對蓮師教法是有很深感情的。

## 放下分別心，本質相同才重要

我對整體佛教沒有分別的看法，也不喜歡有分別。藏傳四大教派並不是在印度佛法始傳時代就這樣區分，是之後在藏地，經由不同大師教導才有不同傳承，但久了大家就漸漸忘了佛法的源頭是緣自印度的佛陀。原始佛法傳承後來分成十八部派，藏傳也分成前弘期、後弘期，越分越多，分別心越大越大。佛教為什麼毀壞？經典說，是因為執持佛教法的人，內部自己紛爭才毀壞的，這是我們要小心的啊。

接著再說個故事。我是年輕人，喜歡說

故事。有兩個日本人，在比賽誰比較注重「忍辱」。日文的「忍辱」一詞，有兩字的，有三個字的。一個說：「我這一生中，沒有比兩個字的忍辱對我更重要了。」另一個則說：「我這一生中，也沒有比三個字的忍辱對我更重要了。」結果比來比去，竟吵起來了。就像這個故事，很多外相的不同，講說方式的不同，不必太計較，重點是那是佛陀的教法，本質一樣就行了。眾生有很多種，所以需要各種不同的講說方法來教導度化，只要本質相同就可以。

我們這幾天念誦的祈願文、祈請文中，有對「無分別教派」的上師作祈請的祈請文。這些都是得到人天讚嘆的偉大上師，向他們祈請，心續中都可以得到加持。我們也要發願像他們一樣利益眾生。

## 教證並重，要學習、也要實修

持守佛陀正法一直有「教」與「證」兩條路，具體發展就是佛學院與閉關中心。希望我們成為同時持守「學習講說」和「實修佛法」兩種傳統的修行人，不偏私，不落入宗派見才好。只要是佛菩薩，我都皈依；只要是佛菩薩所傳的正法，我都皈依、都要加以聞思修。對佛法如果有偏私，就有「謗法」的罪業，這會墮五無間，是會斷證悟種姓的。注重閉關實修的人，也要在經論上學習，要善能取捨；佛學院的人也要踏實修行，不能只聞思而不修，只是裝模作樣，是不行的。

還有些人，只是有信心，但不作聞思也不禪修，這樣也不行。一如岡波巴大師在「岡波巴四法」中所說：「願心向法，願法向道」。首先要將心轉向佛法，真正進入修道之路後，要以不放逸的心去聞思修。但連我有時候都會放逸呢，想起來都會不好意思，所以還是別多說了。（下期待續）

2012/12/21 印度菩提迦耶  
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

# 修習忍辱的方法

流亡格西 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



寂天菩薩

雖然我在上期第九期西藏的天空雜誌裡撰文，淺談了忍辱的利益，也許各位讀者因而見到了忍辱的利益，但並不表示就此可生起了忍辱；同樣地，您瞭解了我所說的瞋心的過患，並不表示就此已斷除瞋心。然而，一旦看到了忍辱的利益與瞋心的過患後，很自然地一定會湧現想要斷瞋修忍的想法，這便是我上一篇文章的目的。上篇所談的是忍與瞋的利弊得失，而本文以下即將要談的則是修習忍辱的方法。寂天怙主對忍辱的修習，講說了以下三種不同的忍辱：

- 一、對受他人傷害所生的痛苦之忍辱；
- 二、對天災疾病等所生的困苦之安忍；
- 三、聞思佛法所生的艱苦之忍辱。

首先，寂天怙主所說的第一者，就一般人而言，安忍他人對我的傷害，是我們最麻煩、最難的人生課題，然而一旦修成安忍，卻將會成為我們人生中最有意義、最幸福的事。

爆發憤怒僅在輕易一瞬間；反之，修習忍

辱卻無法輕易在短時間達成，它必須靠長時且持續不間斷的修習，加上多方理由的思惟始可獲致。所以，寂天怙主便以百般極鋒利的因理來教導我們思惟、修習忍辱。例如，他之所以傷害我，是他無法自己控制自己，他受了他心的主宰才傷害我，若我再度反擊傷害他，將會造成雙方無盡的艱難、痛苦。因此為了消除雙方的痛苦，最好的方法就是我修忍辱，不要生氣。

又如，當我無法控制自己，受害他心主使而做了錯事後，我為了要快樂、不要痛苦，於是我費盡許多辛勞做供養、禮拜等來懺悔；同理，他不自主受害他心所使做了錯事，也和我一樣要快樂、不要痛苦。在這樣相同的基礎之下，我為何要氣他呢？至尊達賴喇嘛曾經說過，既然我們都想離苦得樂，想為自己除黑洗白，同樣地，他人也是如此。我們能寬容自己，為何不能寬容他人呢？又好比一位憂鬱症患者因欲求不滿，無法控制自己而生起強烈憤怒瞋心，對幫助自己的醫生、親友又打又罵，這時醫生親友們絕不會對他生氣，這正如聖提婆菩薩在

《四百論》中所說，「雖忿由魔使，醫生不瞋怪，能仁見煩惱，非具惑眾生。」

如前所說，若說我由於受惡心所使，生氣傷害了人，這是偶然發生的，不是我的本性，既然我傷害人的惡業可透過懺悔改變，他方傷害我亦為偶然，並非他的本性，他也會改變的。然而，現今世間許多人以只見眼前、不見以後的短視看法，不顧未來長遠的危害，對自己的敵人施行報復傷害，認為敵人會傷害我，是他本性造成的，這是無法改變的，唯有報復反擊一途，才能阻止他對我的傷害。甚至有些佛教徒，雖然學習了佛法，卻只是表淺地學到經論中的文字，不懂得深入法義，反倒受到社會的影響，產生與世間一般人相同的見解。倘若如此，我們最終只會在你一來、我一往無止境的報復裡虛耗自己一生光陰。到頭來，我們一生的敵人不減反增，傷害卻源源不絕，平和、快樂何尋？

我們要想，他人持武器傷害自己，武器只是被他所利用的工具，不應該對武器生氣。和這樣的道理一樣，加害者他也是完全沒有自主，受害他心所利用才傷害我。因此，我們應該生氣的是害他心，而不是對加害者生氣。怙主寂天菩薩在《入行論》裏講得很清楚：「杖等親為害，若瞋能使者，此亦為瞋使，定應憎其瞋。」

同樣道理，我們全體西藏人獨一無上的怙主至尊達賴喇嘛曾說，「我們全都期盼設法世界和平來臨，但是在空白紙上寫下許多文字、立下和約，只藉此一者，要發揮其利益效能是很困難的。有實質意義的和平，要從內在的思想當中創造，必須遏止我們內在心裡現有的，對彼此的害心、忌妒、競爭等，這些攪亂和平的心態。事實上，世界萬物都是一一互相依賴，絕對無法獨存於世界的，所以必須要能彼此互相慈愛悲憫、真誠、信賴地行事。要是能這樣做的話，和平才能從此而來。所以，和平最初必須應該從個人的的生活中努力做起。」

細思兩位慈悲至性的大士夫以上所言，確實如此。我們內心當中這些對他人的傲慢、對他人的輕視、對他人的忌妒、對他人的瞋怒等心，真是自他二人的和平安樂的攪亂者。當這些惡心一生起時，能有和平安樂者，在世界上一個都見不到，能有自在安適者，更是見不到。

不只如此，我們在日常生活中，一個普通的人不管他的外在的形象好壞，只要這人有很壞的脾氣、傲慢自大、以及強烈的忌妒心，週遭絕對沒人想見到他，沒人想靠近他，沒人不想離他越遠越好，完全不想見到瞋心強烈的人，也不想見到忌妒心強烈的人。對於這樣的人，我們只想與他們的心離得越遠越好，誰都不想把自己的心與他們的心越靠越近，誰都不想和他們成為好朋友。所以這個人不管到什麼地方，都難以交到可以信賴的賢善好朋友，這是我所看到的。因此，對自己內心這種僅能暫時獲得微小利益，究竟卻有重大危機的惡心，我們在平時就必須專門針對它，盡可能加以防治滅除，如此，才是我們人生的真諦，也將同時成為自我幸福的源泉。

若誰能實現此課題，必定人人都想見到他、希望與他接近，不管身在何處、遇見誰，他都能與之心心相印，互助互利之貴人也將多不勝數。無疑地，對此人來說，不僅平常能自在安適、和樂幸福的過生活，甚至他也能感受到，最終在自己生命盡頭，內心將不會生起巨大恐懼及不生起後悔等遺憾。對於這些道理，如果我們能對於佛語總示的典論，尤其是寂天怙主的《入行論》、宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》，以及諸佛經論典等，要能夠不止於文字為滿足，不潦草馬虎，持續不斷地以理智與實際情況做觀察思惟。如此必定對以上我所解釋的種種狀況，會更有把握與自信地生起肯定的感受。

寂天怙主說，他人傷害我的痛苦，來自我自己所造的業而引發，所以我不應生氣。他在

《入行論》中如此說道，「我昔於有情，曾作如是害，故害有情者，我理受此損。」又說「愚夫不願苦，愛著眾苦因，由自罪自害，豈應憎於他。」深入這樣的思維來看，可將世間人分為居少數的，富有、傲慢、自大的壓迫者，以及居大多數的，可憐、無能的受壓者兩類人。我們可在此兩者之間，見到有如天地般大的差別。猛然看來，著實令人感到十分詫異奇怪。但是，如果從施虐者與受虐者整體的角度來想，能達成自己一切所願，和能消除所有困難之人，在世間上實極為難尋。這些困境，無疑都是源於自己不對的想法，及不對的行事作風而來，任何一位具有智慧之人都對此確認無疑。例如，從施壓剝削者方面來看，他們基於不符事實的看法，無時無地都想著對他人行愚弄欺騙、鎮壓之事，最後落得內外皆不得人心之惡果層出不窮。若深思熟慮寂天怙主所說的，這樣的困難皆來自於自己惡劣的思想行為的業所招致，於此歷史皆有明證。

好比以受壓迫者方面來說，為數多到難以計數，超過百分之九十，壓迫者和受壓迫者兩者都相同具有人類天生的智慧，但很多人卻完全不運用自己內在原有的天賦智慧，盡是相信、寄望於外在的宣傳、廣告，這樣的後果造成不瞭解真義的迷信愚蒙，進而受顛倒事物愚弄，產生無謂的恐慌，導致對有利公眾的事務感到無能為力，退縮、推延懈怠等，產生了弱小、無能的情形，因而受到他人的欺凌、壓迫、輕視等不想要卻不得不領受的困難。無庸置疑，這都是自己造成自己的無能，不管依照自己週遭、社會、現今世界情勢等任何情況來看，這都是相當清楚的。

總之，不管高低、貧富、僧俗、男女等任何人總會遭受他人的傷害，這是由於在我們日常生活中，自己的想法與行事作風，莫不對他人輕視，明知如此，仍無慚、無愧，照做不誤，因此招來他人對自己不由自主的傷害。如此，依實際狀況仔細來想，當他方對我生起傷害之

心，不只可確定他這輩子不快樂，下輩子更須領受加倍的惡果之苦，全都因為我當初自己製造了惡友所導致，所以我應當誠心憂惱、強力懺悔。在這樣的想法下，自己必須特別修習忍辱以及慈悲心的感受便會來到。

如此，當我們感受到，他人對自己傷害所生的痛苦不是任何他人而是自己當初的想法與作法錯了，在受後悔心強烈的苦逼下，懺悔便能夠切中要點。如此，對目前所面臨困難便能安忍下來，在此之前所造的惡業也都能盡除，而且不會造作新惡，即使造了，也會越小越少。如此，必定更能增長高尚又賢善的美德能力。

如果對他人傷害能忍辱，稍有生起體悟，自然而然就能有安忍天然災疾苦，以及聞安忍思法義之苦的感受來臨。例如，生、老、病、死的痛苦；想要卻求不得的痛苦；即使稍許得到了，心裡卻有不滿足的苦。與此相反，不想要的困難、逆緣、障礙卻蜂擁齊至。同樣地，外在自然界災害所造成的痛苦，如水災、風災、地震等天災而生的痛苦也源源不斷。

佛教導師釋迦牟尼開示我們：一切諸行都是無常的，一切有漏都是苦的，一切法都是空無我的，涅槃寂靜。以上世尊合乎事實真理的總結開示，真是偉大啊！在此其中有兩個次第，在第一個次第包括了兩個意涵：一、一切有漏的物質，分秒剎那都在改變，沒有恆常不變的；二、受思想當中的貪瞋鼓動所做的事，其結果都是痛苦的。我們佛教徒莫不對釋迦佛導師寄予期望，希望導師能給予救護。然而，我們對這能救護我們的基礎，卻一點都不去憶念，完全不去做修習；若不去思惟痛苦，痛苦的對治 — 一切法皆是空無我，當然更不會去想了，那麼，要止息痛苦的寂靜涅槃來臨更是不可能！

像這樣，只會展現自己對信仰貪愛執著的外在法行，對於聽聞佛法、閱讀經論毫不想努力，更糟的是，雖然有聽聞佛法，但由於思惟法義有困難，所以對佛法完全沒有希求的慾望。

對聽聞佛法、求法的慾望所生的苦，若不能忍受的話，佛法便不能開發、拓展出自己的能力。因此想要實現受佛法救護的希望，就必須聽聞、思惟佛法。以上是我自己本身對安忍天災疾病苦及安忍聞思法義苦的兩點感受。

當我詳細審思這狀況，傷害我的敵人對我內心的影響真的很大，敵人影響我甚麼呢？他讓我運用了自己天生原有的智慧，讓我看過了廣大的民族與社會；讓我厭惡自己因貪著空詞、知識而生的傲慢；讓我有悔不當初的憂惱、懺悔、安忍苦難；讓我在平常能夠真心關懷貧苦可憐的人等者。這些無一不是從他人對我傷害的痛苦當中才懂得。大慈大悲自性至尊達賴喇嘛曾如是說，「內在忍辱的功夫，惟有在真正遇到敵人的行事時，才見真章。是故，雖為敵人，卻好像是激發自己能力、意志力，生起欲求上進心的老師。」再者，他也曾講到：「由於有敵人的緣故，才使自己放下裝腔作勢的虛偽，得以向真理的一方靠近。」至尊與此等相近的偉大結語，多到不計其數，真令人讚嘆。

進一步認真思惟至尊如是的話語時，使我感到，如果想要在自己的人生中發揮真正的能力，唯有真心依靠他人，別無他法。有此感受時，自我人生價值才得以到來；沒有憂慮及恐懼的喜樂感受才得以生起，對自己最長遠究竟的願望的實現，必有肯定與自信，無庸置疑。

同理，越是依賴他人，就越需要有斷除害他之持戒，修忍、勤奮、慈愛、悲憫、智慧等，這一切美德無不依賴他人而有。這些都要依賴他人才能來臨，寂天怙主在《入行論》是這麼說的：「有情與諸佛，同能生佛法，如其敬信佛，何不敬有情？」不止於此，這輩子圓滿的安樂，不依賴他人也不可能辦到，在《入行論》中講得很清楚：「若不能真換，自樂及他苦，非僅不成佛，生死亦無樂。」如能依據這樣來思惟，便定能有強烈的感受來到。

總而言之，如果想要我們現今所領受的苦

與樂，有長久、穩定不移的變化的話，必然要改變現存於我們內在的兩種心——害他心與利他心。聖龍樹菩薩在《釋菩提心論》中講得非常清楚：「世間善惡趣，其愛非愛果，皆由於有情，作利損而生，若無上佛位，且依有情得，人天諸資財，梵釋及猛利，護世所受用，於此三趣中，無非利有情，所引此何奇。」因此對他人的利益心及傷害心兩種心，不管是誰有其中一心，另一心便會破散掉，就好像光明與黑暗一樣，這是任誰都無法阻擋的本質。這兩種心所帶來的利、害兩種後果，必然將隨之到來，如果深入詳思從前的歷史以及現今的情況，必定可以清楚看到。

再者，就我個人值遇敵人的惡緣方面來說，如同宗喀巴大師所說，「法雖是大乘之法，不為滿足，最要是彼補特伽羅入大乘數。」雖然我聽聞的是大乘佛法，心目中卻只想到自己，沒有其他是其一；自我感覺良好，不知人身價值是其二，自己已經落後，跟不上時代是其三，而以上三點都是我值遇敵人的惡緣後才得有的感想。

總結以上所說的這些感受，雖然我是處在完全被敵人阻礙一切能見、能聞的自由、以及將自我民族，以及特有的宗教文化等消滅殆盡的粗暴環境裡，使我遭遇了超乎想像、忍無可忍的困苦，受制於如此極端凶惡的大逆緣，反倒讓我對自己民族等等事業的熱愛以及對佛法的信心，前所未有地湧至。在這樣的粗暴猛力下，儘管我聽、聞的自由完全被剝奪，然而我的思想卻因此飛越了限制，變得更加開闊寬廣，更遑論我對那民族以及那偉大的宗教文化的殊勝瑰寶了。因此，敵人對我而言，就好像是那教育、砥勵我的殊勝寶、拓展我思想的老師一樣；痛苦感受，則成為我平常不斷練習的真實課本。敵人，感激您的大恩大德，謝謝！

作者歡迎讀者提問，請將您的問題寄到  
ask.jampa@gmail.com 強巴格西將親自為您解答

# 龍樹菩薩理聚六論介紹

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西

龍樹菩薩寫了非常多書，著述範圍廣泛。有與外道共通的、五明方面的，如《方便百論》等；內明方面（即佛法方面），有屬於顯乘、密乘二方面的著作。空性方面的論著，可分為教證與理證二類。教證方面是說，用教來證明中道是了義的。像《集經論》是引《十萬般若》、《菩提藏》等佛經，來證明所講的內容，因此稱「集經」。《集經論》中只有結論，其他全部都是引文。另一者是理證，理聚六論—《中論》、《迴諍論》、《精研論》、《七十空性論》、《六十正理論》、《寶鬘論》，是用正理來抉擇了義。「理聚」的意思是裡面有很多正理，用很多理由來證成，使他人不得不接受。其他讚頌，如《法界讚》等，雖然也顯示空性，但是就沒有用許多正理來說明。總之，空性方面的論著，既可以分為教證、理證，也可以說理聚、非理聚。

理聚六論可以歸納成：第一、顯示遠離有無二邊之緣起真如，即講緣起性空這部份；第二、顯示由遠離二邊的中道才能斷除輪迴。也就是將六論分，境方面一空性，與具境方面一了解空性的智慧。其中有四本書是講境這個部分；《六十正理論》和《寶鬘論》是講具境這個部分。

講緣起性空這部分又分二：一、《中論》、《精研論》講沒有自性、沒有自相（或破自性有、破自相有、破實有）。二、《七十空性論》、《迴諍論》講雖然沒有自性，但名言上一切法都是有的。總結起來，四本書講的是：諸法雖然沒有自性，但名言上是存在的。

《中論》與《精研論》破有自性，分所立與能立來破。有部、經部、唯識宗這三派叫做實事師，即宣揚實有的三個宗派。他們宣揚實

有時，也不是喊有實有而已，會講很多的理由。因此有所立—實有，與能立—建立實有的理由。

《中論》是破所立，有部、經部、唯識宗會說諸法有自性、補特伽羅有自性，《中論》會破這個。《精研論》是破能立，有部、經部等會講一些理由，《精研論》針對這些理由（十六句義）來破除。

《中論》有二十七品，二十七品都在破自性有，其中第一品破自性有時說：「如諸法自性，不在諸緣中。」此時，下部就諍辯說：「設若一切法，皆非有自性，汝語亦無性，不能破自性。」即若諸法不在諸緣中，就沒有了，你講的話也就沒有了，你就破不了我。為了回答這個諍，就寫《迴諍論》。在其中就談到：自性空的語句是緣起法，雖然沒有自性，然而能破所破、能立所立。對於無自性宗（中觀宗）來說，能量所量、能作所作，皆應理；於有自性宗，能量所量等不應理。這個說明《迴諍論》來自第一品，是第一品的附帶說明。總之，《迴諍論》來自於《中論》第一品，講無自性。無自性之意是緣起的意思，因為是緣起，所以能破所破，能量所量等，都是應理的；反而如果有自性，這些都會變成不合理。難道《中論》沒有講這些嗎？其實《中論》也講了，可是沒有特別講破立、能作所作皆應理。如果點出來講，就能破除「此宗立自宗不應理」的懷疑。

《七十空性論》是來自於《中論》第七品，講的是緣起。《中論》第七品中有：「若夢境幻化，如於乾闥婆，如是生及住，如是毀壞滅。」為了回答這個問題而寫了《七十空性論》，所以《七十空性論》也是《中論》之餘論。第七品破有自性的生、住、滅，此時他人諍論說：佛典說有生住滅，所以你說沒有生住滅自性不



龍樹菩薩

對。對此，《七十空性論》答說：「生住滅有無，以及劣等勝，佛依世間說，非是依真實。」即佛講了生住滅、勝劣等，但這是世俗的觀點而說，並非以勝義的觀點而說。《七十空性論》破生住滅等自性之後，又說：「以此一切法，皆是自性空，故佛說諸法，皆從因緣起。勝義唯如是，然佛薄伽梵，依世間名言，施設一切法。」即說只有緣起自性空，才是事實真理之勝義，因此生等一切都由名言安立。《中論》：「諸佛依二諦，為眾生說法。」這個雖然也是在說自性空是勝義，生等是名言。但如果不上述那樣講說，還是無法遣除懷疑「名言有之義即是由名言立有」；及顯示若自性不空會有許多正理上的過失，而安立無自性；及難以了解一切悉由名言安立，於其上之一切能作所作皆合理，為通達這些而造《七十空性論》。

總之，破自性有而通達自性空很難，但了解名言有這個層面更加困難。我們一聽到「名言有」、「只是名言有」、「只是分別識前面有」，就聽成只是概念的、不是事實。但是唯名言安立的「唯」，遮的是自性有，遮的不是事實。什麼是名言安立？名言安立講的是沒有自性的這種安立，並非只是概念。所謂的自性

空，就是在境上、在因緣中找有沒有自性，找不到，那就叫自性空、自性沒有。雖然找不到自性，但不能說該法不存在。只是名言有的「只是」，要排除的是自性有，但我們卻常常排除一切存在，所以名言有這個部分非常難以建立。

以上是《正理海》的解釋，教科書中還會說到《七十空性論》與《迴諍論》是類似總與別的關係。雖然沒有自性，但名言上可以有能作所作等，為了講這個內容而造《七十空性論》。《迴諍論》也是解釋「雖無自性，但名言上還是可以存在」這個內容，但是特別的。即他人說：若無自性，你破我的這個語言也是無自性，所以也就破不了我，為了回答這個而造《迴諍論》，說：我破你的這些語言雖然是自性空，但還是可以破你的諍難。也就是，雖然自性無，但還是有名言。因為有名言，所以名言中的項目一破立這些方面還是可以存在。所以《七十空性論》與《迴諍論》類似總與別。

由《六十正理論》和《寶鬘論》顯示由遠離二邊的中道才能斷除輪迴。如《六十正理論》：「有故不解脫，無不離三有。」此說墮有無二邊就無解脫。「知有事無事，智者得解脫。」說知道諸法自性空，才能從三有中解脫。「有事」指的是輪迴，「無事」指的是涅槃。他人說：經說有事則輪迴，無事則解脫，故輪迴與涅槃是有，而你說輪迴與涅槃無自性，不應理。自宗回答：我們講有，是隨順凡夫的名言識執著的那個境而說有，不是針對聖者見真如的智慧而說。

了解生死輪迴無自性生之慧，在成就阿羅漢果時，現證滅諦，稱為「得涅槃」。如果不是這樣，而是建立自性成立的盡煩惱、蘊等，現證滅諦涅槃及盡煩惱、蘊等皆不應理。這在宣說小乘涅槃的經義中也是如此講說。小乘宗義者(下部)不認同要由通達自性空的智慧獲得涅槃，也不認同涅槃法必須安立於自性空。然而小乘佛經所說的涅槃，也是真正的涅槃，因此事實上要從自性空來理解。也就是，以應成

派的觀點而言，涅槃屬空性，因此下部所說的涅槃，在應成派看來，都沒有解釋到真正的涅槃。小乘佛經所說的涅槃，是真正的涅槃，下部所說的，並沒有真正解釋到涅槃。

《寶鬘論》說：信心是獲得增上生的能立，以信心做為因素，而成能得解脫智慧的法器。也就是，當了人才會有培養智慧的機會，成為智慧之器，這樣才有機會了解空性。了解我、我所是實有空，由此而會知道五蘊是沒有實有的，這樣就會斷除我執。如果仍有對蘊的執著（法執的部份），輪迴亦無法滅除。由無見墮入惡趣，由有見流轉善趣，因此要解脫必須要懂空性。「士夫非地水，非火風及空，非識非一切，何者是士夫。士夫六界合，故非是實有，如是一一界，合故亦非實。」意思是說補特伽羅是依於六界和合安立而有，所以是離一異，不是實有。在六界中怎麼找補特伽羅都找不到，所以補特伽羅是安立在六界上的，五蘊、十八界以此類推。

只有了解空性的智慧，才能讓眾生成佛或解脫，為了講這個，就寫了《六十正理論》與《寶鬘論》。在《正理海》中，此二者並沒有多做區分。但寺院的教科書裡，《六十正理論》講的是，要斷煩惱必須要證得空性，只有證得了空性，才能夠走上解脫之道。無論是修聲聞乘、獨覺乘、大乘都是如此。也就是講了解空性的智慧是三乘的必修。《寶鬘論》則說了解空性的智慧是成佛的必需。因此《六十正理論》與《寶鬘論》有點類似總與別，前者是談不僅要成佛，即使要解脫也要空正見，後者則是講空正見是成佛的必需品。

《六十正理論》與《寶鬘論》雖也破人法自性，顯示空性，但比較特別講要出離輪迴，須依不墮常斷二邊中道。《中論》與《七十空性論》雖然也說通達真如的道能夠滅無明，滅了無明之後能滅其餘十一支，然而主要抉擇的是緣起真如之境，並非主要說通達緣起真如的具境為解脫之因。這二者比較起來，破自性有

的部分比較難，這個才是重點。

總之，《中論》、《精研論》廣破他宗的所立、能立，顯示緣起空性。對此，他人會說：這樣的話，破他宗的所破、能破都不應理，所以無法破他宗、立自宗。為回答此諍，說一切能作所作於自宗都應理，而造了《迴諍論》。以破立所抉擇之緣起無自性義講的是勝義諦，一切種種以名言安立者為世俗有之義。也就是名言安立中有一切能作所作，不要把名言安立當成什麼都沒有。世間一切能作所作是名言安立的，這個部分由《七十空性論》顯示。《六十正理論》和《寶鬘論》說了解二諦的智慧不要說是成佛，連解脫也不可少。所以，龍樹菩薩的這些論著給了我們能見大小二乘心要的眼目，恩慧極大。六本書中又以《中觀根本慧論》最殊勝，因為由無邊理路門，讓我們確定甚深義一空性。

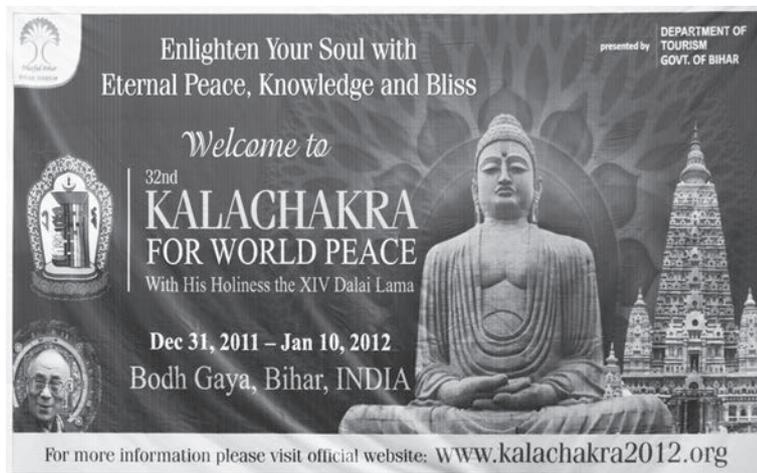
以上介紹了龍樹論著，最主要介紹理聚六論，六論中最主要是《中論》。《中論》叫做《中觀根本慧論》，重點在「根本」一詞。為什麼？因為六論中，是以《中論》為根本而出現了其它五本書。像前面談到由第一品中出現了什麼論著、由第七品出現了什麼論著，由此《中論》才變成根本。

總結來說，理聚六論中，《寶鬘論》、《六十正理論》是講具境方面一要用了解空性的智慧來解脫、成佛，其他四本是在講境的方面一空性。我們會說緣起性空，《中論》、《精研論》講空性這個部分，《迴諍論》、《七十空性論》講緣起這個部分。講空性的部分又分破所立與破能立來講。講緣起時，整體上說緣起是合理的，這個由《七十空性論》講。特別講其中的遮立這個部分是合理的，由《迴諍論》講。以宗喀巴大師的解釋來說，只說了：這六本書中，有四本是講什麼，有二本是講什麼。四本書中，又有……。將《七十空性論》與《迴諍論》說成是總別的關係等這樣的觀點，是出現在後代的教科書當中，《正理海》本文並沒有這些。

# 印度的西藏地圖

## ——時間之輪

交通大學人文社會學系副教授 潘美玲



這幾年在印度進行流亡藏人研究時，到哪裡找哪些人是我們下田野的例行前置作業，要能夠順利達成任務，就得避免和達賴喇嘛的講經或灌頂法會行程撞期，因為這些活動都吸引成千上萬印度境內流亡藏人或國外信眾匯聚，找旅館搶訂車票還算小事，麻煩的是，我們要訪談的對象都不會有空，雖然他們也會很看重我的到訪，但是很抱歉，他們還有更重要的事。

2011年12月31日到次年的1月10日，達賴喇嘛在印度佛教聖地菩提迦耶（Bodh Gaya），舉辦第32屆時輪金剛灌頂法會，所謂第32屆是指這一世的達賴喇嘛1954、1956年在西藏拉薩的諾布林卡兩次傳授時輪金剛灌頂算起，從1959年達賴喇嘛離開西藏之後，時輪金剛灌頂法會包括這一次，共有19次在印度，一次在蒙古，十次在歐、美各地舉行。位於印度的菩提迦耶是佛陀悟道的聖地，五十多年來共舉辦了四次。根據主辦單位統計，這場長達十天的法會，總共有多達二十萬人次出席，其中包括超過35,000名出家僧眾，來自西藏境內超過9,000名藏人，世界各地74,000名藏人，65,000人來自印度、不丹、尼泊爾等喜馬拉雅地區，從中國各地約有上千漢人過來，還有來自66個國家上萬名的各國信眾。現場除了架設擴音喇叭，還安排了18種語言的現場翻譯服務。

時輪金剛的梵文是“Kalachakra”，其文意是「時間之輪」或「時間週期」，是佛教傳承中有助於創造和諧生活的密教本尊。時間之輪

所指涉的宇宙和生命在時間中的生滅規律，構成佛教宇宙觀的本體。時輪金剛有外、內、別三輪：「外輪」指的是天地時間的週期，如太陽、月亮和行星的運行，流轉不息，形成四季的交替，萬物的生滅；「內輪」指的是人體的氣脈迴圈週期，循環流動形成人體的新陳代謝和生死交替。「別輪」是指修習時輪金剛而解脫開悟的方法，要修時輪金剛一定要先得到灌頂才可以。灌頂指的是「授與學習密法的權利」，灌頂法會透過儀軌給予信眾加持和淨化，體悟宇宙時輪之道，修習佛法而達到真正的解脫。根據《時輪續》所載，只有接受過時輪金剛灌頂的人，才能夠成為「香巴拉」王國的子民，未來往生佛國淨土。對於藏傳佛教徒而言，有生之年能夠接受由達賴喇嘛所傳授的時輪金剛灌頂是一種無上的榮幸與加持。

整個法會的宗教意涵，套用Emile Durkheim宗教社會學的觀點，《宗教生活的基本形式》一書中所言，宗教的表徵是社會集體的呈現，是鞏固社會的象徵性手段，透過定期舉行的節慶活動與特殊節日，以及儀式的進行，喚起集體情感，構成一種神聖的狀態，從而創造、增強、維持社會集體的認同與凝聚力。時輪金剛法會確實是宗教的聚會，包含各種儀式，也是再一次鞏固以達賴喇嘛為中心的藏傳佛教信仰的社會集結，相信參與法會的每個人也都能夠感受到這份「神聖性」。

我並沒有參加這個灌頂法會，但只要與這個信仰體系有關的人，即使沒有參與法會親身



感受神聖的集體情感召喚，也都某種程度地在日常生活中被納入到這個集體當中，法會本身是一個事件，一種節慶，但當我們將注目的焦點放到啟動人群流動的過程與資源移轉的性質時，更能看到這個社會的集體性以及「時間之輪」所呈現的星系大宇宙以及個人小宇宙的運作。

自從消息正式宣佈之後，時輪金剛灌頂法會成為世界各地的藏傳佛教弟子的重要事件，這是達賴喇嘛宣布從政治職位退休擔任宗教領袖後的第一次時輪金剛灌頂，印度流亡藏人社區更盛傳著由於法王年事已高，這可能是法王授予最後一次時輪灌頂的說法，因為不想錯過寶貴的機緣，驅使各地佛教徒參與法會的強烈動機。原先個別的生活常軌，分散各處的人們，漸漸地產生共振，從世界各地聚合到在時間之輪的運轉中心。

雖沒有打算參與盛會，但直到法會結束的半年間，我所遇到在台灣認識的藏傳佛教徒，在尼泊爾田野遇到的流亡藏人，還有在南印度的藏人和喇嘛，我們見面時的開場話題都是被時間之輪所驅動，「你也會去吧？」，「不會去！」，下一句就是「為什麼？」對方總是現出難以置信很同情的表情，接著每個人談論參與法會的計畫，和誰去、如何去等「世俗」的行程安排。

在台灣做生意的藏人 Jamyang（化名），他打算要帶著家人一起參加法會，包括在南印度的母親，規劃著生意的店面如何短期出租，彌補一些旅程的花費。而另一位拿到台灣居留證

但還在等待台灣的身份證的 Tenzin（化名），由於有出境的限制，顯然無法參加法會，於是將他在台灣工作多年的積蓄，託付我到南印度時交給在色拉寺出家的兄長，作為其他兄弟和從西藏過來的家人參加法會的旅費開銷。

去年十一月底我在南印度未能遇到的一位喇嘛朋友 Kalsang（化名），早就向佛寺告假一個月，到尼泊爾與從西藏過來參加法會的家人相聚朝聖。記得十月底我在尼泊爾大寶塔附近進行田野時，雖然離法會的時間還有兩個多月，在旅遊觀光的人群中，出現許多有著高原日照臉頰通紅皮膚黝黑特徵的人們，虔誠持咒繞行著這個世界最大的佛塔，長長的髮辮，桃紅色的緞帶和腰帶，襯托深色藏袍，格外醒目，這些從西藏境內出來的藏人，據說是以「到尼泊爾朝拜」為名獲得中國官方許可，好不容易拿到護照提早出境，穿越尼泊爾的邊境，沿著佛陀的聖地，一路朝聖到印度的菩提迦耶參加法會，也趁這個機會，和在印度的家人、親戚相聚。住在尼泊爾的藏青會成員 Sonam（化名），在 email 中告訴我，她會先來到印度的德里開會，然後搭著火車到法會擔任義工。至於在南印度藏人社區有機農場拼命三郎般工作的 Tsering（化名），已經請好假，準備帶著妻子和兩個就讀小學的孩子和其他家人，坐巴士換火車，雖然沒有足夠的錢住旅館，打算住在大會提供的帳棚，參加生平第一次的時輪金剛灌頂法會。

這些看似個別的、瑣碎的、生活的、分散的個人安排，其實是集體的、結構的社會行動。

時輪金剛法會成為信眾們的宇宙無上律令，將個別信眾像小行星般地聚集到這個銀河系的運作軌道，然而這些信眾們並非只是佈滿岩石的星球，受到萬有引力或重力的牽引而運作，每個人都必須排除各種障礙，張羅、盤算、挪移各種資源配置，要參加法會的人是如此，不能參加法會的人，也有在這個宇宙運行的位置，在南印度色拉寺的圖書館館長告訴我，他很想去，但必須留守，當佛寺的喇嘛都出去參加法會之時，總要有人守衛這些資產。連我這個觀察者，也「使命必達」扮演傳遞旅費信差的角色，被納入整個集體聚集流程的一部份。

時輪金剛灌頂法會整個儀式長達十天，是宗教性的活動儀式，也如節慶的嘉年華。新選出總理的流亡政府舉行政令宣導，藏青會和婦女會等社團組織則擔任義工，並向世界各國的信徒介紹西藏處境，也有西藏傳統文化的表演和流行歌手的演唱會。離散的家人親戚得以共同參與確保未來往生佛國淨土，也是與朋友相聚的好時機。雖然大家來這裡有共同的目的，但每個人也帶著各自的計畫盤算，甚至達賴喇嘛也不例外，在對來參加法會的歐美信眾談話中，表白自己真正的動機，他說，傳授灌頂只是策略，目的是吸引大家來聽聞佛法，因為一般信眾熱衷於追求灌頂的法力神蹟，而疏於聽聞和修行，如果只是講經活動，大家參加的意願一定不會太高，更不會努力排除各種障礙忍受種種不便過來，用法會之名行傳授佛法之實，才是法王的本意。

參與這場法會的人並不需要付費，個人的交通食宿則自付，但為了安全理由，得申請證件進入會場，西藏流亡政府組織的籌備委員會統籌一切事務，所有費用由各界捐助，根據「國際西藏郵報」2012年2月1日在達蘭薩拉的報導，第32屆時輪金剛灌頂法會召開記者會公布法會的總收入為329,333,249盧比，總開支為257,833,249盧比，餘額71,500,000盧比（約合台幣4290萬元）。不同於大型表演或演場會的

私人營利性質，所聚集的資源都投入於社會文化等公共事業。除了分配在流亡藏人的教育、宗教文化、衛生等事務之外，並提撥一千五百萬盧比捐贈給印度比哈爾邦首席部長的急難救助基金會，作為支援鄰近菩提迦耶當地居民年度的眼球營計畫及印度兒童教育資助，並且支援菩提迦耶正覺大塔的維護工程，鼓勵保護菩提迦耶的自然環境。

這場長達十天的法會，匯聚了龐大的資源，二十萬人的食宿交通也為印度當地的觀光產業帶來莫大的經濟助益，各類餐廳、旅館、人力車、計程車都大發利市，甚至牛棚都要讓出來充當民宿，展現了佛教經濟的彈性、規模與能量。上一次（2003年）達賴喇嘛在菩提迦耶舉行時輪金剛法會時，當時比哈爾邦政府首長請求法王加持當地的經濟，達賴喇嘛幽默的說：「僅靠佛祖釋迦牟尼的加持是不夠的，不然這個佛陀成道的聖地所在，就不會還是印度最貧窮的省分了，連佛陀都沒辦法了，我哪有什麼能力！」經過八年，達賴喇嘛在法會重提此事，感受到當地的進步並肯定官員的努力。聽懂了嗎？事要人為，不能只靠佛祖保佑。

雖然這次我刻意避開達賴喇嘛的行程，還是無可避免地受到這個時間之輪宇宙定律的牽引，被納入到該銀河星系的一個角落，沒有到場參加法會，也無法置於這個時間之輪體系之外，體現了個人小宇宙與社會集體連結的存在，領悟時間之輪的道理。距離成為「香巴拉」王國的子民，我應該只剩一哩路了吧？

## 後記：

法會結束後，充滿法喜的各地信眾又風塵僕僕地回到自己的家園，但那些來自西藏境內費盡辛苦才拿到護照，終於見到達賴喇嘛的藏人們，返鄉時被中共軍警逮捕加以審訊，進行政治學習。（請見唯色部落格〈洛薩札西德勒！獻給朝佛「有罪」的拉薩老人們〉）

# A Sorrow Plea / 一個沉痛的懇求

Tenzin Woedbum

Hold on, hold on, just hold on a little bit more.

I know it's intolerable and I know I can only imagine the reasons behind your tears,

but please, I beg of you, no more.

Like the birds that fly during the changes of the season,

I may not know who you are but we fly for the same reason.

Hold on, hold on, just a little bit more.

My thoughts are never too far away from you,

I have a special place in my heart for the land I long to return to.

Give me time and we can rise together  
and finally live in peace with our indignant invaders.

They, who choose to ignore our cries

And instead watch us burn and spread more lies.

Please, you are my people.

And no matter how far I am, I will always love you.

Hold on, hold on, just a little bit more.

I cannot sleep because I feel utterly helpless.

And yet tonight,

another young child of Tibet will choose eternal rest.

I have come all the way here to study the language of your oppressors.

So that I may one day convince them to change their ways of tyranny.

There are many of us who have not forgotten you.

And as we get older,

we know we are getting closer.

Please do not be angered by our progress.

Our will cannot be broken, And we will never digress.

Hold on...

It's too late,

I read the news and I fall back into this same bitter state.

Angry at myself, at him, her, this, that, and even you.

Why can't you just wait

and believe in me, in us?

Instead now your ashes float up to the skies,

and make gray what was once blue.

You are a hero and no matter what they may say.

This is what is in our thoughts as we prostrate and pray.

You are a protector of peace and a champion of courage.

Choosing to burn the object of oppression,

Instead of setting aflame the apparatus of repression.

And to make clearer of your souls intention,

In your last moments, you wished for the return of the teacher of compassion.

Not even the strength of the flames could shackle away your final message.

Please, hold on, hold on a little bit longer

Let us share the moment we have dreamed for together.

But You are Right!

How can I know your pain from such thick lenses?

I am trying to make sense of it all but in the end all I can do is listen.

Please...Listen to me as I am listening to you,

I too am a child of Tibet, so please...

Please, hold on, hold on, and survive a little bit longer.

(中譯)

等一下，等一下，再等一下下  
我知道你們的情況很難以忍受，而且我可以想像  
你們掉眼淚的原因  
但是我求求你們別再自焚了  
像鳥兒在季節轉換的時候飛翔  
我可能不知道你是誰可是我們為同樣的目的飛翔  
等一下，等一下，再等一下下

我的想法永遠不會離你太遠  
我的心裡總是有一個回歸西藏人的地方  
給我時間我們可以一起面對  
最後我們可以和我們的敵人，一起和平相處  
他們選擇忽略我們的眼淚  
他們忽略我們自焚，並編造更多的謊言，拜託，  
你是我的同胞  
不管我離開多遠，我總是會愛你  
等一下….

我睡不著因為我覺得很無助  
但是今天晚上  
另外一個年輕的西藏人將為永生犧牲  
我到台灣學中文  
所以或許有一天我可以說服大陸政府改變他們的  
壞想法  
我們在其他國家不會忘記在西藏的你們  
當我們越老就越接近目標  
請你不要對我們的進步生氣  
我們的願望不會破滅，我們永遠不會放棄  
等一下

太遲了  
我看了這個新聞，讓我很難過  
我對我自己，對他，她，這個，那個，還有你  
生氣  
為甚麼你不能等等，相信我，我們  
現在你的骨灰飄到天空裡  
藍色的天空變成灰色  
你是個英雄，不管他們怎麼說  
這正是我們在匍伏禱告時的想法

你是和平的守護者，也是最強的勇者  
選擇使用自焚的方式  
而不是使用火來對付鎮壓的統治者  
來清除你心裡的企圖  
即使在最後一刻，你仍然希望達賴喇嘛回來儘管  
是大火也無法奪走你最後的訊息

請等一下，再等一下下  
讓我們一起分享我們夢想在一起的時刻  
但是你是對的。我離你那麼遠，我怎麼能知道你的  
痛苦  
我試著感受這一切，可是我最後能做的就是傾聽  
我也是西藏的孩子，所以請你  
請你聽我說就像我傾聽你那樣  
請你，等一下，等一下，再撐住一下下

作者是西藏人，政治大學學生  
英譯中：政大研究所學生 楊蕙懃 & 政大助理教授 陳文玲

# 我遇見他——拉薩戰役的後代

阿瑪給給

駐拉薩的中國軍隊邀請達賴喇嘛尊者到軍區看戲，卻拒絕儀仗和警衛隨行，由於之前許多藏人領袖被中共以開會的名義誘捕扣押，引發藏人的疑慮，擔心中國政府將會以觀賞戲劇的名義扣留達賴喇嘛尊者。為保護尊者安危，數萬名西藏子民紛紛聚集到「諾布林卡」，勸阻尊者勿前往。

（轉載自雪域出版社《魂牽雪域半世紀：圖說西藏流亡史》）



2012年歲末，仁波切應弟子請求為臨終者祈福，臨時來臺北，我和仁波切得以有機會多說一些話。我們談起為了西藏民族與宗教而自焚的西藏人，仁波切嚴肅地下定論：「自焚者的動機不是為了自己，不是自殺，與傷害生命不同，不違佛法。」

我們也談起藏人為甚麼要自焚，免不了要從西藏歷史說起，自然會談到了1959年的拉薩戰役。我翻開雪域出版社《血祭雪域》一書：

「當時在諾布林卡的藏人，絕大部份不過是企圖阻止達賴喇嘛赴中國軍區的平民老百姓。」

「從3月20日半夜到21日一整天，中共軍隊不斷以猛烈的炮火轟擊諾布林卡。」

「在拉薩郊區的色拉寺，戰鬥發生的那天早晨，先後有二百餘僧人從幾公里外的色拉寺步行到布達拉宮取槍，中間需要穿過中共軍隊的炮火封鎖線，有部分僧人陣亡，但他們中的大部分人在布達拉宮只領到槍而沒有領到子彈，據說子彈庫鑰匙在桑頗手中，因此沒有取到武器。」

「當時在色拉寺的僧人敦悅回憶說：『我

15歲到色拉寺，拉薩打響時是28歲，當時色拉寺有不少僧人前往布達拉宮去領武器，他們拿來了不少的英式武器，都是嶄新的，黃油還沒有擦掉……當時大約二、三百人拿到了武器，然後讓他們去守後山。但是中國人不靠近，只是遠距離地用炮火轟擊。大部分待在寺院沒有武器的僧人受不了，只好逃離寺院，最後那些有武器的幾百人也跟著逃了。』」

我邊讀西藏歷史，仁波切邊喊「對！沒有領到子彈。對！黃油還沒有擦掉。對！有派人去守後山。」我覺得奇怪，「您怎麼知道？」

仁波切說：「我父親是色拉寺僧人，當時在現場。我聽父親說了很多遍。」

啊？眼前這位轉世的仁波切，竟然是色拉寺僧侶的兒子？

原來色拉寺二百餘僧，決意捍衛西藏，當下捨戒還俗，仁波切父親即是其中一僧。後來父親逃離寺院，也無法繼續出家，歷經苦難，也傳下後代，成為僧寶。難怪仁波切不願到西方國家常住，執意留在寺院學習，直到拉然巴格西學位完成後，還繼續學習中文，想以中文弘揚佛法度眾生。原來如此。



布達拉宮前呼嘯馳騁的中共坦克

霎時，我明白這百名藏人為何自焚——

西藏人沒有忘記半世紀以來的苦難。中國侵略西藏致使西藏人血流成河的景象，並未隨著時間消逝而湮沒。拉薩戰役死了多少藏人？屍橫遍野的死人雖不會說話，但活下來的倖存者卻藉由口述傳給了下一代。彼時有眾多無名先輩為藏族家園奉獻犧牲，今亦有一百名藏人為西藏為宗教自焚獻身，這百名藏人都是無名先輩的後代子孫，他們接力傳承，為的是求取西藏民族與宗教的生存。藏人自焚不是憑空出現，而是五十多年來藏人為求取民族與宗教生存的奮鬥從未止息！

以西藏歷史真相為己任的藏人裡，前有流亡藏人跋熱·達瓦才仁，用中文及時挽救五十年代戰敗者以血淚生命為西藏後代子孫留下的歷史真相——《血祭雪域》；今有不屈藏人唯色用中文翔實記錄境內藏區六百萬同胞的最新消息——《看不見的西藏》。以藏人的觀點來理解西藏的歷史真相，正是漢藏之間跨越藩籬的關鍵點。

### 香港《陽光時務週刊》採訪唯色時，唯色推薦《血祭雪域》

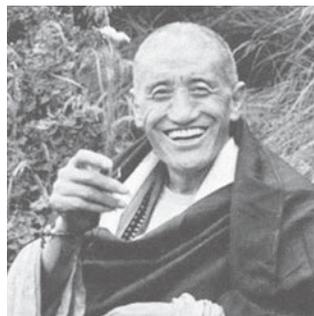


#### 唯色推薦：

我推薦的 2012 年最好的書是：《血祭雪域》。作者跋熱·達瓦才仁。2012 年 3 月，臺灣雪域出版社出版。我的推薦理由是：《血祭雪域》是一部西藏戰敗記錄之書。依據上百個戰敗而流亡的藏人暮年口述，披露 1950 年代席卷全藏地的屠殺與抗爭，其真相殘酷又悲壯，反倒是奧威爾一句名言的佐證：歷史就像不斷刮乾淨重寫的羊皮紙，——對於從雪域佛土蛻變成動物莊園的西藏，今天已被勝利者改寫為「解放」與「新生」之甜蜜蜜。作者跋熱·達瓦才仁生長在紅旗下卻翻越雪山，成為新一代流亡者。此書是他在 1990 年代，深入流亡西藏各難民定居點所做的記錄，口述者多已抱憾離世，卻留下西藏當代史上的寶貴見證。

# 一生閉關四十多年

香港衛視副總裁兼執行台長、前鳳凰衛視資深時事評論員 楊錦麟



秋英多杰  
仁波切

上周應邀去了一趟玉樹。這是我第二次走進玉樹，此行是和幾位友人專程前往玉樹州那多縣土登寺，瞻仰一位去年圓寂坐化，但肉身不壞，修成法體的活佛，他的名字叫秋英多杰仁波切。秋英多杰仁波切，土登寺活佛，出生於青海玉樹東科村，一位普通牧民的兒子。他從小吃素，是個芸芸眾生中並不起眼的放羊娃，他沒有上過學，但出家之後苦心鑽研藏密，頗多造詣。「文革」期間，遠在天邊的青海玉樹也難以倖免，秋英多杰仁波切坐過牢，勞過改，但仍始終堅持修行信念，一生閉關四十多年，69歲圓寂，2010年3月18日坐化。

我在廣東韶關南華寺瞻仰過六祖慧能的法體真身，但在我的印象中，當代高僧大德，殊少有圓寂坐化後依然保持肉身不壞，法體不斷生出舍利的記錄。這一切，都在秋英多杰仁波切身上發生了。我非佛家子弟，但我尊重佛教理論和真正出家人所有的信念和堅持。從玉樹的巴塘機場到那多縣的土登寺，需時近四個小時。過了通天河大橋，從三江源紀念碑左拐，我們進入了逶迤的盤山公路。山路蜿蜒，通天河水洶湧渾濁，曲折的山路沿著河邊、山邊、懸崖峭壁間，一直延伸到大山的深處。到了目的地，已是晚上十點多了。

我們被安排住進半山腰裏的帳篷，來自藏地和漢地的信眾都分別住在土登寺四周山坡臨時搭建的簡易帳篷裏。八月初的玉樹，夜晚溫度極低，但信眾們的虔誠，從他們無懼高原反應，無懼環境條件惡劣而從四面八方雲集於此可見一斑。在人群中，我看到了韓國人、泰國人和其他外籍人士。在海拔四千米的那多大山裏，竟有這樣一個殊勝的聚會！

夜深人靜，山雨綿綿，燈光下，江陽上師

詳盡介紹了秋英多杰仁波切圓寂前後，尤其是肉身法體，如何在毫無保護和處理措施之下，依然能栩栩如生，而在其間竟還不斷生長出數以千計，大小形狀各異，顏色各異的舍利。這一切仍需要眼見為實。第二天，我真的眼見為實，並為之深深的震撼。現代科學還難以解釋這一種確實存在的現象。也許，我們真的需要更深層次的解釋。但宇宙萬物，不可預知的，仍需被人類探索的事物還有很多。

這是一次艱苦殊勝的旅行，我看到了很多，也有很多的感悟。一位極為普通的藏區牧民的兒子，一位沒有上過學的牧羊娃，一位並非前世今生托世而生的修行人，竟可以透過自己數十年而不輟的堅持和努力，達到修行的最高境界。此行三日，未像往常那樣進入高原之前，預先服用紅景天，雖有些不適，但安然無恙。我並非有意挑戰身體的極限，我只是希望藉助這一次瞻仰秋英多杰仁波切法體的機會，給我的團隊和即將成行的「強疆夢」拍攝計畫帶來一點祝願和祈福。

凡人修成了正果，確是一個艱苦殊勝的過程。任何殊勝境界，總是和艱苦相伴相隨。艱和苦，就是修行！上述點滴感受，與讀者諸君，與香港衛視同仁，與即將克服重重困難障礙，努力完成「強疆夢」拍攝計畫的所有志同道合者共勉。

《廣州日報》關於土登寺秋英多杰上師肉身舍利的報導  
本文引自網路

## 編注：

歡喜讚嘆秋英仁波切修行事蹟之餘，不忘提醒讀者——藏傳佛教絕不允許買賣舍利子，買賣舍利子是不如法的！

# 生生世世也是如此

第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑

據報導又有三名藏人在同一天中於東藏點火自焚，這是在今年一月西藏示威活動中四名藏人自焚與其他人員傷亡後沒多久所發生的事情。在緊張情勢攀升之際，中國當局非但沒有表示關切並試著瞭解事情的起因，反而回應以更多的武力與鎮壓。每傳來一個藏人死亡的消息都讓我悲痛椎心；一天當中三條性命的消殞實非我心可以承受。我祈願這些人的犧牲沒有白費，能夠帶來政策上的改變，讓我們西藏的兄弟姐妹們釋下重負。

我被賦予「噶瑪巴」的名號，隸屬於一個有著九百年歷史的傳承，史上向來迴避涉及任何政治活動，於此傳統，我無意改變；然而做為一個藏人，我對西藏同胞有著強烈的同情與關愛，在他們受苦時保持緘默令我感到非常猶疑，畢竟他們的福祉是我最關切的事情。

藏人的示威與自焚是深刻且未受承認的不

滿所表現出來的病徵。如果能給藏人一個真正的機會，讓他們過著如其所願的生活，讓他們保存自己的語言、宗教、與文化，他們就不會去示威，也不會去犧牲自己的性命。自1959年以降，藏人遭遇到的損失無法想像，然而我們在困頓中還能找到益處：我們當中的許多人尋回了自己做為藏人的真正身份，在西藏三個省份的民眾當中，我們重新發掘出一種國家的團結感，我們開始珍視一個能凝聚人心的領袖，並團結在達賴喇嘛尊者的領導之下。這些種種因素在在給予了我們所有人希望的宏偉基礎。

中國聲稱已經為西藏帶來進步，我居住在西藏期間，物質生活還算舒適。但是，繁榮與發展並沒有以藏人認為最有價值的方式來利益到他們；若沒有內在的滿足，物質上的舒適也不具有太大的意義。藏人長久生活在疑慮之



達賴喇嘛、薩迦法王和大寶法王，在佛陀聖地——菩提迦耶為世界和平、為眾生離苦得樂而祈禱（2005年1月25日）

中，擔心會被迫違背自己的良心而對達賴喇嘛尊者進行譴責。中國當局始終將達賴喇嘛尊者描繪為敵人，斷然拒絕尊者多次尋求和平談判解決西藏與中國問題的努力，無視於西藏人民普遍對尊者由衷的虔信與忠誠。即使是那些在達賴喇嘛尊者流亡數十年後才出生的藏人，他們仍然視尊者為導師與皈依，不僅此生如此，生生世世也是如此。因此，經常以仇恨的言辭來形容達賴喇嘛尊者不僅是公開的侮辱，而且對任何人都沒有好處。事實上，打擊藏人信仰的核心危害到的是在將來如何贏得藏人的信任，因此此舉無效亦不智。

我呼籲北京當局看穿當地官員粉飾太平的假象；認清西藏境內藏人實際老百姓的悲苦，並且為正在發生的事情承擔完全的責任，這樣才能建立起藏人與中國政府培養互信的明智基

礎。中國當局與其把這個問題當做是政治衝突來處理，還不如以基本人類福祉的問題來處理更為有效。

於此艱困的時刻，我勸勉在西藏境內的藏胞：要持續地忠於自己，在面對困難時要保持平靜並且保守長遠的眼光。心中要永遠記得：做為一個人以及做為一個藏人，你的生命具有極其珍貴的價值。

藏曆新年即將來臨，我祝福藏人、我們中國的兄弟姐妹、我們全印度以及全世界的的朋友與支持者們：願您找到持久的喜樂與真正的平靜。願此新年開啟一個以關愛和敬重來對待彼此與我們共同的家——地球而著稱的和諧新紀元。

法王噶瑪巴於印度菩提迦耶公開聲明  
2012年02月06日

# 讀者交流道

## 讀者問：

聽說有一百個西藏人自焚，是怎麼一回事？他們為什麼自焚？

## 雪域智庫答：

根據唯色博客的記錄：從2009年2月27日至2013年1月12日，在境內藏地有101位藏人自焚，在境外有3位流亡藏人自焚，共104位藏人自焚，已知其中86人已犧牲。自焚者多是普通老百姓與出家人，有53位農牧民，33位僧尼。自焚地點以安多81人最多，康18人次之，安多藏區阿壩多達30人。自焚者男性較多，89人，女性15人，最年長的64歲，最年輕的15歲。

至於他們為何自焚，自焚藏人留下的遺言或遺書應該是最好的回答，根據唯色的記錄，有31位自焚藏人留下了遺言、遺書。其中索巴仁波切的遺囑，已經刊登在本刊第7期，其他自焚者的部分遺言或遺書如下：

### 曲培遺言

曲培：安多阿壩（今四川省阿壩藏族羌族自治州阿壩縣）前格爾登寺僧人，遭工作組驅逐回鄉當牧民，19歲。2011年10月7日在阿壩縣洽唐西街與卡央一起自焚，重傷，被軍警帶走，11日犧牲。

他在自焚前對很多藏人說：「不計其數的軍警嚴厲管制藏人，隨意拘捕和騷擾藏人，使自己和很多藏人一樣非常難受，已經有很多僧人為此獻出寶貴的生命，因此也選擇自焚。」

### 卡央遺言

卡央：安多阿壩（今四川省阿壩藏族羌族自治州阿壩縣）前格爾登寺僧人，遭工作組驅逐回鄉當牧民，19歲。2011年10月7日在阿壩縣洽唐西街與曲培一起自焚，重傷，被軍警帶走，8日犧牲。

他在臨終時對親人說：「自己能夠為西藏民族獻身而感到心滿意足，絕不後悔，因此，大家不要為我難過。」

### 丁增朋措遺書

丁增朋措：康昌都（今西藏自治區昌都地區昌都縣）嘎瑪區農民，原為噶瑪寺僧人，

後還俗成家，41歲。2011年12月1日自焚，重傷，被軍警強行帶走，後犧牲。而西藏自治區當局掩蓋這起自焚，對外聲稱「目前西藏沒有自焚事件，總體上是非常平穩的……」。

丁增朋措在自焚前留下四份遺書。

遺書之一。信封上寫著：請張貼到噶瑪寺的大門上。信中內容：「面對繼承和弘揚純正無誤的藏傳佛教之噶瑪寺堪布洛珠繞色、朗色索朗和全體僧侶遭受抓捕、毆打——我寧願為我們噶瑪寺的堪布和僧侶們的痛苦去赴死。持尊嚴者丁增朋措。」

遺書之二。「同胞們，勿要失望！勿要怯懦！自他交換的道友們，請為持佛法的兩位堪布和僧人們想一想，我們怎能相信一個不允許我們信仰宗教的政府？丁增朋措」

遺書之三。「噶瑪寺的同胞兄弟們：想到堪布和僧人們的處境，我們坐在這裏擔憂有什麼用？起來吧！利養恭敬八法與榮譽，如野鹿遠遠躲避獵人。向世間法無法欺騙之，大徹大悟的佛祖頂禮！充滿痛苦的丁增朋措」

遺書之四。「想到整個西藏和今年噶瑪寺的苦難，我無法繼續活下去空等。」

## 朗卓遺書

朗卓：安多壤塘（今四川省阿壩藏族羌族自治州壤塘縣中壤塘鄉）人，18歲。2012年2月19日自焚，當場犧牲。後由藏人火葬。

他在自焚前寫下遺書，其實是一首詩：

「昂起你堅強的頭，為朗卓之尊嚴。

我那厚恩的父母、親愛的兄弟及親屬，我即將要離世。

為恩惠無量的藏人，我將點燃軀體。

藏民族的兒女們，我的希望就是，你們要團結一致。

若你是藏人要穿藏裝，並要講藏語，勿忘自己是藏人；

若是藏人要有慈悲之心，要愛戴父母，要民族團結，要憐憫旁生，珍惜動物生命。

祈願（嘉瓦丹增嘉措）達賴喇嘛尊者永久住世。

祈願雪域西藏的高僧大德們永久住世。

祈願藏民族脫離漢魔。在漢人魔掌下藏人非常痛苦，這痛苦難以忍受。

此漢魔強佔藏地，此漢魔強抓藏人，無法在其惡法下續留，無法容忍沒有傷痕的折磨。

此漢魔無慈悲心，殘害藏人生命。

祈願（嘉瓦丹增嘉措）達賴喇嘛尊者永久住世！」

## 才讓吉遺言

才讓吉：安多瑪曲（甘肅省甘南藏族自治州瑪曲縣）藏族中學初三學生，女，19歲。

為抗議藏語文教育遭嚴重削弱的教育政策，2012年3月3日自焚，當場犧牲，被軍警搶走遺體。而當局卻稱她「頭腦有病」，「學習差」。在《衛報：一位藏人少女悲慘的自焚之路》中，去當地採訪的衛報記者寫到：「一月初，才讓吉在與她的一個親戚談到一連串的自焚事件時表示，她很理解他們為什麼要這樣做。『沒有人可以像這樣繼續生活下去。』」

之前她曾對同學說：「在目前民族存亡的關頭，每一個人都要做出自己的努力和犧牲，否則，生而為人，實在沒有什麼意義和價值。」

## 江白益西遺書

江白益西：康道塢（今四川省甘孜藏族自治州道孚縣）人，2006年流亡印度，27歲。2012年3月26日在新德里自焚，抗議中國主席胡錦濤訪問印度。被同時集會抗議的藏人送往醫院，但因傷勢太重，於3月28日即所謂的「百萬農奴解放紀念日」犧牲。

他在自焚前寫下遺書：

第一，祝願世界和平導師達賴喇嘛尊者萬歲，希望能夠迎請達賴喇嘛尊者返回西藏，堅信境內外同胞早日團聚在雪域西藏，並在布達拉宮前齊聲高唱西藏國歌；

第二，同胞們，為未來幸福和前景我們要有尊嚴和骨氣。尊嚴是一個民族的靈魂，是尋找正義的勇氣，更是未來幸福的嚮導。同胞們，尋求與全球民眾同等的幸福，必須要牢記尊嚴，大事小事都要付出努力，總而言之，尊嚴是辨別是非的智慧；

第三，自由是所有生命物的幸福所在，失去自由、像是在風中的酥油燈，像是六百萬藏人的趨向，如果三區藏人能夠團結力量必會取得成果，請不要失去信心；

第四，本人所講的是六百萬西藏人民的問題。在民族鬥爭中，若有財富現在就是該使用的時候，若有學識就是該付出力量的緊張時刻，更覺得現在正是該犧牲生命的時候。在21世紀中，用火點燃珍貴的人生，主要是向全球民眾證實六百萬藏人的苦難、無人權及無公平的處境，如果有憐憫和慈心，就請關注弱小藏人的處境；

第五，我們要使用傳統宗教、文化和語言的基本自由，要有基本人權，希望全世界人民能夠支援我們。藏人是西藏的主人，西藏必勝！

道孚·江白益西

（右上方則留下遺囑的日期為2012年3月16日。）

## 曲帕嘉與索南錄音遺囑

曲帕嘉：安多壤塘（今四川省阿壩藏族羌族自治州壤塘縣中壤塘鄉）人，學生，25歲。2012年4月19日在覺囊派壤塘大寺附近與堂兄弟索南同時但不同地點自焚，當場犧牲。後由藏人僧俗將他隆重火葬。

索南：安多壤塘（今四川省阿壩藏族羌族自治州壤塘縣中壤塘鄉）人，學生，24歲。

2012年4月19日在覺囊派壤塘大寺附近與堂兄弟曲帕嘉同時但不同地點自焚，當場犧牲。後由藏人僧俗將他隆重火葬。

曲帕嘉、索南在自焚前錄音了遺囑，在 YouTube 上可以聽到他們的聲音，經記錄後譯為中文：

「藏民族是有著與眾不同的宗教和文化、慈悲和善良、有利他之心的民族，但是，藏民族受到中國的侵略、鎮壓和欺騙。我們是為了藏民族沒有基本人權的痛苦和實現世界和平而點火自焚的，我們藏民族沒有最基本人權的痛苦比我倆自焚的痛苦還要大。

在這世上最厚恩的父母和家人和深愛的兄弟姐妹們，我倆不是沒有考慮你們感受，和你們生死別離是遲早的事，也不是不珍惜自己的生命。而是我倆志同道合地為了藏民族得到自由、佛法昌盛和眾生能夠獲得幸福，以及世界和平而點火自焚的。

但是你們要按照我倆的遺願行事，如果我倆落入漢人的手中，你們不要做任何無謂的犧牲，我倆不願任何人為此而受到傷害，如能這樣則是我倆的心願。如果你們為了我倆而傷心，那就聽從學者和上師大德的話，學習文化不要迷途，對本族要情同手足，要努力學習本民族的文化，並團結一致，如能這樣則是我倆的心願，按照遺願行事是我倆由衷的願望。」

## 日玖遺書

日玖：安多壤塘（今四川省阿壩藏族羌族自治州壤塘縣中壤塘鄉）牧民，女，有三個孩子，33 歲。2012 年 5 月 30 日，在覺囊派壤塘大寺附近自焚，當場犧牲。遺體送往寺院。後由藏人僧俗將她隆重火葬。

西藏人權與民主促進中心於 8 月 18 日公佈從境內收到日玖生前留下的遺囑：「祈願世界和平幸福。為了使尊者達賴喇嘛能夠返回西藏，請不要縱容自己恣意地屠宰或交易牲畜，更不要偷盜；藏人要說藏語，不要打架。我願為一切苦難的有情眾生承擔痛苦。如果我落到中共當局的手中，請不要反抗抵制。大家要團結一致，學習文化知識，家人不要為我的自焚感到傷心。」

## 旦正塔遺書

旦正塔，是安多尖紮（今青海省黃南藏族自治州尖紮縣）尖紮灘鄉洛哇村牧民，64 歲。2012 年 6 月 15 日早上六點多，旦正塔在尖紮縣武裝部門口自焚，當場犧牲。在他自焚之處，藏人們冒著危險敬獻了哈達，並點燃了蠟燭。

他在自焚前留下簡短遺書如下：「皈依三寶，祈願世界和平。祈願尊者達賴喇嘛回歸故里。為了守護西藏國，我將獻身自焚。」

## 丹增克珠與阿旺諾培遺言

丹增克珠，康稱多（今青海省玉樹藏族自治州稱多縣）牧民，曾為僧人，24 歲。2012 年 6 月 20 日與阿旺諾培在稱多縣紮朵鎮舉雪山獅子旗自焚，當場犧牲。遺體由賽康寺僧人

送往寺院，於 23 日火葬。

阿旺諾培：衛藏日喀則（今西藏自治區日喀則地區衛藏日喀則聶拉木縣）門布鄉春都村人，22 歲。2008 年離開家鄉去康區，之前是學生。2012 年 6 月 20 日與丹增克珠在稱多縣紮朵鎮舉著西藏國旗自焚，重傷，先被賽康寺僧人送往寺院，後被軍警帶往青海省西寧某軍隊醫院，於 7 月 30 日終因傷重不治而犧牲。

兩人在自焚前留下遺言：「對我倆來說，沒有能力從西藏的宗教和文化上出力，在經濟上，也沒有幫助西藏人民的能力，所以我倆為了西藏民族，特別是為了達賴喇嘛尊者能夠永駐世間並且儘快返回西藏，而選擇了自焚的方式。告知和我倆一樣的西藏青年們，我們希望而且也相信大家會立誓，永遠不在藏人間進行內鬥，要團結一致，守護住西藏的民族赤誠。」

自焚後，丹增克珠當場犧牲，阿旺諾培被當地藏人僧俗送往寺院照料，這段送出藏地的視頻記錄了他最後的聲音：

「…沒有語言自由，全都為自由…國家的語言…自由…是我…點燃我，點燃我！我的雪域到底發生了什麼？我的雪域到底發生了什麼？（哭泣）…我的結拜兄弟丹增克珠怎麼樣？他在哪裡？我和結拜兄弟丹增克珠不是為其他，是為雪域西藏，我倆是為雪域西藏，如果我們沒有自由、沒有語言文化和民族特性，將是我們的恥辱，因此，我們必須要好好學習。對一個民族來說，必須要有自由、語言、特性和文字等，如果沒有語言文字，你到底是哪個民族，是漢族還是藏族？」

阿旺諾培同時感謝僧人的幫助，並強調不期望自己能治好，唯一的希望是守護西藏民族的尊嚴。

## 古珠遺言

康比如（今西藏自治區那曲地區比如縣）人，作家，43 歲。2012 年 10 月 4 日在那曲縣城自焚，犧牲，遺體被軍警搶走。

他生前在 QQ 上留下多則遺言，其中兩則遺言是：

「雪域藏地的兄弟姐妹們，回顧我們的過去，只有遺憾、憤怒、傷心和淚水，很少有興高采烈的景象。正值在迎接水龍新年時，祈禱大家健康平安，萬事如意，同時希望保持民族自豪感，即使面對痛苦和損失，也不要失去信心，務必加強團結。」

在題為〈生命敲響勝利之鼓〉的遺言中寫道：「西藏重獲獨立的前提下，迎請達賴喇嘛尊者返回西藏是同甘共苦且相依為命的雪域藏人們的目標。達賴喇嘛尊者提倡非暴力中間道路政策，努力爭取自治權利，為此境內外 600 萬藏人也一直遵從尊者的教言長期期盼，但中共政府不僅不給予支持和關注，反而提及藏人福祉的人都會遭到監禁和無盡的酷刑折磨，更嚴重的是污蔑達賴喇嘛，只要不承認西藏是中國的一部分，將會遭到暗殺或失蹤，藏人的福祉利益根本置之不理，因此，為了見證和宣傳西藏的真實狀況，我們要把和平鬥

爭更加激烈化，將自身燃燒呼喚西藏獨立之聲。」「上蒼大神請注視雪域西藏，母親大地請把慈愛賦予西藏，中立的全球民眾請重視正義，純潔的雪域西藏雖被鮮血染紅，軍隊不斷在實施武力鎮壓，但無畏不懼的雪域兒女們，架起智慧之弓，射出生命之箭，殲滅正義之敵。」

## 頓珠遺言

安朵拉蔔讓（今甘肅省甘南藏族自治州夏河縣）人，牧民和修行者，61歲。2012年10月22日在拉蔔楞寺內自焚，當場犧牲。

他留下的遺言：「經常呼籲拉卜楞寺僧人和當地年輕藏人不要選擇自焚，要留住生命，為民族未來事業作出努力和貢獻。公開表示自己和老一代人在1958年和1959年期間，曾遭受中共政府的迫害和折磨，因此，他和其他年事已高的老一代人才應該選擇自焚等。」

## 丹珍措遺言

丹珍措，安多熱貢（今青海省黃南藏族自治州同仁縣）多哇鄉牧民，23歲。有父母雙親及6歲的兒子。她在自焚前幾日和父親一道前往寺院供佛時，正好看到中共軍警在追查供養達賴喇嘛法像的寺院，當時她對父親說：「阿爸，我們藏人真難啊，連尊者達賴喇嘛的法像都不能供養的話，那是真的沒有自由了……」，回來後，她就沐浴齋戒，唸經供佛，幾天後的2012年11月7日，在多哇鄉自焚犧牲。

## 桑珠遺書

安多阿壩（四川省阿壩藏族羌族自治州阿壩縣）俄休寺僧人，16歲。2012年11月7日，在阿壩縣各莫鄉派出所前自焚，被軍警拖走，生死不明。

桑珠在自焚前留下遺書：「把這世上最仁慈的祝福，獻給我的兄弟姐妹、特別是我的父母。我為西藏而自焚。祈願達賴喇嘛常駐於世，願幸福之光照耀雪域大地。」

## 格桑金巴遺書

安多熱貢（今青海省黃南藏族自治州同仁縣）多哇鄉農民、隆務寺前僧人，18歲。2012年11月8日，中共十八大召開之日，在度母廣場自焚犧牲。

他在生前留下遺書：「為了實現民族平等，西藏自由，發揚西藏語言文字，以及迎請達賴喇嘛尊者返回西藏，自己決定自焚。」

## 寧尕紮西遺書

安多熱貢（今青海省黃南藏族自治州同仁縣）多哇鄉牧民，24歲。2012年11月12日，

在多哇鄉自焚犧牲。

留下遺書：「致尊者達賴喇嘛和班禪仁波切以及六百萬藏人：西藏要自由、要獨立。釋放班禪仁波切，讓尊者達賴喇嘛返回家園！我自焚抗議中國政府！父親紮西南傑等人，不要為我悲痛，隨佛法，行善事，我的希望是，六百萬藏人要學習母語、講母語，穿藏服，團結一致。」

## 久毛吉遺書

安多熱貢（青海省黃南藏族自治州同仁縣）保安鎮計程車司機，27歲。2012年11月17日在保安鎮自焚，當場犧牲。她家境富裕，是兩個孩子的母親。

留下遺書：用藏文和中文寫著「民族平等，新任領導人習近平須與尊者達賴喇嘛會面」，以及「和平」兩字。

## 桑德才讓遺言

安多澤庫（青海省黃南藏族自治州澤庫縣）多禾茂鄉牧民，24歲。2012年11月17日在多禾茂鄉政府前自焚，當場犧牲。遺下父母、妻子及3歲的兒子。

留下遺言：「西藏沒有自由，尊者達賴喇嘛被禁止返回西藏，班禪喇嘛被監禁在獄中，另有無數個西藏英雄相繼自焚犧牲，因此，自己不想活在這個世上，活得也沒有意義。」並託友人在自己照片上寫下：「我們是雪獅的兒子，紅臉藏人的後代，請銘記雪山的尊嚴。」

## 桑傑卓瑪遺言

安多澤庫（今青海省黃南藏族自治州澤庫縣）多禾茂鄉尼師，17歲。11月25日在村裏自焚，當場犧牲。在阿尼桑傑卓瑪犧牲後，從她家裏發現留在信封內的一首詩和一張照片。照片是桑傑卓瑪的半身照，照片中她的手上用藏文寫著「西藏獨立國」，藏文遺詩中譯如下：

「回來了。藏人們請抬頭，看蔚藍色的高空，懸崖峭壁的殿堂裏，我的上師回來了。

藏人們請抬頭，看雪山之顛，雪獅回來了，我的雪獅回來了。

藏人們請抬頭，看茂密的森林，看綠茵的草原，我的猛虎回來了。

藏人們請抬頭，看雪域大地，雪域的時代有了轉機，藏人是自由和獨立的。

佛王丹增嘉措，在遙遠的地方，履足世界時，祈願苦難下的紅臉藏人，從黑暗的夢中醒來。

班禪喇嘛，正在監獄裏遙望遠天，祈禱我的雪域，升起幸福的太陽。

為了雪域福祉，雪域的寶貝兒女們，不忘雪山的勇士們才是藏人。」

## 桑傑紮西遺言

安朵拉蔔讓（今甘肅省甘南州夏河縣）桑科鄉牧民，18歲。2012年11月27日自焚犧牲。他在自焚前給堂兄打電話說：「今天我要為民族事業自焚。」

## 格桑傑遺書

安多若爾蓋（今四川省阿壩州若爾蓋縣）降紮鄉牧民，24歲。2012年11月27日晚上，在降紮鄉政府前自焚，當場犧牲。

留下遺書：「永別了，世上恩惠無量的父母和兄弟姐妹們，我要為雪域西藏的福祉利益用火點燃生命，祈願達賴喇嘛丹增嘉措永久住世，希望雪域西藏的幸福之日儘早到來。」

## 洛桑格登遺言

安多果洛（今青海省果洛藏族自治州）班瑪縣班納合寺僧人，29歲。

2012年12月3日晚上，在班瑪縣蓮花街三岔路口自焚，雙手合十喊口號，當場犧牲。

他在自焚前給班納合寺僧人打電話說：「我就要點火自焚，身上已倒滿了油，接下來喝了電瓶油後就要點火。本來我想寫遺書，但我的字體很差，所以就給你打電話留下遺言。我有一個希望，那就是西藏三區民眾要團結一致，不要為各種糾紛而內鬥，只有這樣我們的希望就會實現。」

## 班欽吉遺言

安多澤庫（今青海省黃南州澤庫縣）中學初一（7）班女學生，出身多禾茂鄉牧民家庭，16歲。2012年12月9日晚上，在所在村莊自焚，當場犧牲。她在自焚前給友人打電話說：「我們沒有任何自由。我要為西藏民族的尊嚴而自焚。如果我在當局門前自焚的話，我的父母不會得到我的遺體，所以我會在不通公路的村莊自焚……。」

## 祈福祝禱

由於中國侵略西藏，1959年達賴喇嘛尊者被迫流亡印度，藏傳佛教因而開枝展葉，許多人也因此成為藏傳佛教徒，得以領受佛法的美好。半世紀以來，有許許多多的西藏人以生命來守護西藏民族，護衛西藏的宗教文化的生存。感念這些先輩與自焚藏人的奉獻，幸福的讀者們，如果可以——請為他們祈福祝禱度亡迴向。

## 讀者問：

12月2日的《中國時報》的「時論廣場」刊登了冬華《有關達賴和西藏議題的迷思》一文，所述是否真實，在台灣的西藏宗教基金會難道沒有責任說明，為何沒有做出回應？

一個關心西藏的台灣人

## 雪域智庫答：

尊敬的「關心西藏的台灣人」，我們回復如下：

對涉及西藏的問題，西藏宗教基金會有責任做出說明或澄清，針對《中國時報》刊登的上文，我們第二天就寄回應說明給《中國時報》，可惜未見刊用，後又寄給《自由時報》，仍不被刊用，最後將回應文刊登在基金會的網站上，全文如下：

### 就《有關達賴和西藏議題的迷思》一文的回應

首先，該文第一個迷思中，冬華很輕鬆地將「中國想像成單一民族的漢人國家」怪罪給「日本和西方部分學者」。實際並非如此，從《左傳》的「非我族類，其心必異」，《春秋》的「內諸夏而外夷狄」「不以中國從夷狄」，到西晉江統的《徙戎論》中說：「非我族類，其心必異，戎狄志態，不與華同」以及稱戎狄是「人面獸心」等。到了朱元璋則為「驅逐胡虜，恢復中華」，中華民國國父孫中山也稱「驅逐韃虜，恢復中華」。很顯然，「此史觀一中國想像成單一民族的漢人國家」在中國一直都是「一脈相傳」，怎麼到冬華筆下就變成是「日本和西方部分學者」的，而且還變成是「列強支解中國的學術工具」呢？

冬華由此「論斷『滿蒙非中國』、『清朝非中國』，來否定一九一二年後現代中國統治少數民族地區的正當性」的說法也同樣靠不住。且不說「驅逐胡(韃)虜，恢復中華」清楚表達了「滿蒙非中國」之信息。孫中山在《民族主義》中也更明確指出：「中國幾千年以來，受到政治上的壓迫以至於完全亡國，已有了兩次，一次是元朝，一次是清朝。」孫中山還說：「今之滿洲，本塞外東胡。昔在明朝，屢為邊患。後乘中國多事，長驅入關，滅我中國……驅除韃虜之後，光復我民族的國家。」類似言論尚多，不再列舉。

同樣，蒙滿也並不認為自己是中國人，且不說元、滿的官方語是蒙語和滿語。蒙古分屬民為四等，華人地位最低。滿清的慈禧說：「清非中國，辮子不能去，辮子去中國不亡則大清亡。」「保大清不保中華」。雍正說：「朕以外國之君，主中國之事」。乾隆更直白：「朕乃夷狄之君，非中國之人。」

難道孫中山、慈禧、雍正、乾隆的這些言行也要怪「日本和西方部份學者」？同樣，西藏與滿清皇室的關係是以宗教為基礎的，雙方具有密切的宗教連結，但那並非政治從屬關係。而且西藏也從未加入到滿清中去統治中國。滿清滅亡後，且不說滿清是否為中國，不信藏傳佛教的中國究竟要在西藏繼承什麼？中國國民政府對西藏的入侵、中共對西藏的侵佔，哪一項不是通過軍事征服來完成的？如果這不是漢人中原政權的擴張，那會是什麼？

其次，在該文第二個迷思中，冬華稱中共「對非漢人社會推行的政策與控制漢人社會的措施並無差異」。然而就在不久前，數千名西藏孩子要求母語(藏語文)的使用權而遭到軍警的鎮壓，試問，這在中文世界會有

這個問題嗎？

至於西藏的範圍，國民黨版本的西藏，只包括衛藏地區；中共的西藏版本稍大，包括衛藏和部份康巴地區，但在六百二十多萬藏人人口中，近三百五十萬藏人被劃在西藏自治區以外，你說這種劃分能反應真實的西藏嗎？西藏指的是藏民族世居、現在仍生活在那裡的那些地方，這樣的認知難道不是再正常不過的嗎？

同樣地，西藏人是西藏高原的原住民族（或土著）。冬華所謂「氐、羌」實際上是泛稱，不是單稱任何一個民族。而一些鮮卑、蒙古、穆斯林與漢人在歷史上的不同時期進入西藏的邊緣地區，但他們都不是西藏的原住民族。

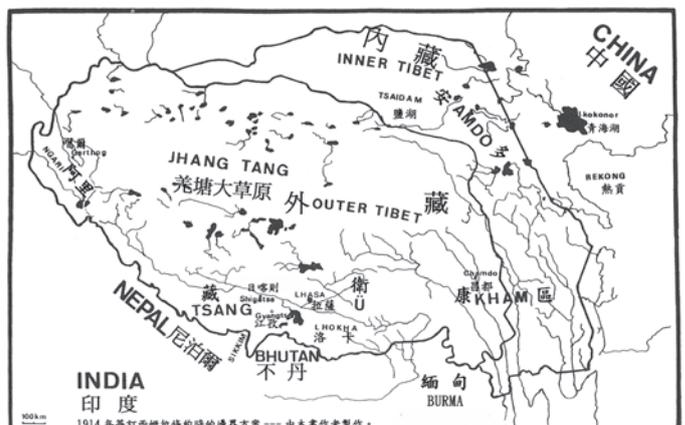
自古以來，信仰苯教、視猿猴為祖先、講同一種語言的西藏民族就土生土長在整個西藏高原。冬華將西元七世紀西藏（吐蕃）民族的統一稱為擴張是不妥的。統一後的西藏雖曾向外擴張，但隨著帝國瓦解，疆域就只剩下傳統的西藏高原。西元 1642 年，五世達賴喇嘛再次統一了整個西藏。從西元 1700 年後的二百年間，滿清通過戰爭先後占領了現康定和青海湖周邊的西藏領土。到 1930 年，經過兩次戰爭後，西藏和國民黨簽訂了停戰協定，而現在所謂西藏自治區的邊界就是當時的停戰線。雖然如此，西藏政府從未放棄對上述地區的主權要求，也從未承認滿清或中國對上述地區的占領。

而現印度「阿魯納恰」地區，是西藏政府通過《西姆拉條約》割讓的，覆水難收，藏人自然無法可說；即使中國軍隊那麼能打，口稱不承認藏人簽的條約，公元 1963 年甚至攻占了這些地方，但最後還不是乖乖地撤了回來？

冬華還說「中共在漢人聚居省分進行土

改、鎮反、肅反、反右、三面紅旗的暴力現象，較之其在藏語區從事的政治、社會改造，有過之無不及。」真是匪夷所思。在中國統治西藏的前二十年，西藏就有六千多座寺院被摧毀；藏語文幾乎完全被禁絕；中國學者李江琳在其新書《當鐵鳥在空中飛翔》一書中，利用中共的公開資料，表明當時藏民族的人口減少，已近乎種族滅絕的狀態。而據西藏流亡政府統計，期間約有一百二十萬西藏人非正常死亡。而所有這一切，在冬華眼中不僅只算是「改造」，而且相對於中國本土的政治迫害，似乎不值一提。

至於第三個迷思，西藏人確實把信仰看得比生命更寶貴。對沒有信仰者而言，信仰也許可以被視為是達到某種現實目的的工具，但對西藏人而言，信仰是值得用生命（如目前持續不斷的藏人自焚事件）來維護的。同樣，西藏流亡社會已經實現民主化，達賴喇嘛已經將政治權利移交給了民選的司政洛桑森格，但《西藏流亡憲章》依然強調西藏的政體是政教結合，因為對西藏人而言，佛陀的教誨，永遠是我們民族的指路明燈。對此，恐怕是信者恆信，不信者恆不信，就不再闡釋。



1914 年簽訂西姆拉條約時的邊界方案

（轉載自雪域出版社《西藏的地位：從國際法的角度對西藏歷史、權利與前景的分析》）

# 西藏要聞

## 日本藝術家舉辦自焚主題畫展聲援藏人

日本畫家井早智代 (Tomoyo Ihaya) 在造訪達蘭薩拉流亡藏人社區期間，了解了西藏境內發生的自焚事件，深受這些慘烈抗議方式的影響，於是開始為自焚藏人作畫。1月12日她在達蘭薩拉西藏兒童村展出50多幅特別為自焚者們繪畫的作品，以示對自焚藏人的紀念。

## 青海黃南州藏人被禁止收看境外電視

中國當局11月底在青海省黃南州沒收300餘座寺院的電視機和衛星設備之後，現在到農牧區每戶藏民家中開始沒收和置換衛星電視接收器，嚴禁藏民收看境外衛星電視。據報導黃南州在2012年因連續發生十多起自焚事件，因此成為中國政府打壓監控的主要地區。

## 尊者為巴特納國際佛教會議揭幕致詞

1月5日正式在比哈爾邦巴特納市召開的國際佛教會議，是由印度菩提迦耶正覺大塔維護組織和比哈爾邦藝術文化青年部共同舉辦，前來的代表有孟加拉、緬甸、日本、中國、泰國、斯里蘭卡、越南、不丹和印度等共十七國佛教國家的德高望重、年長僧眾及佛教學者參加。

## 災民舉報玉樹重建黑幕被撤職警告

玉樹結古鎮地震災民邢萍，在中國黨風廉政建設網，舉報玉樹地震災區家園被強拆黑幕，及其母親巴桑拉姆到北京自焚抗爭經過，隨即引起百萬網民關注。舉報後原任職玉樹州歌舞團副團長的她，被撤除職務及嚴重警告處分。結古鎮藏民透露，青海省政府計劃地震後重建方案，徵用多條重要路段改建，預計鎮上有六成居民逾數萬人受影響。

## 台灣「閃靈樂團」演唱會揮舞西藏國旗

知名的台灣重金屬樂團、長期關注西藏問題的閃靈樂團於12月16日晚間，在台北舉辦「台灣大會戰」演唱會，一如往常，在舞台上懸掛巨幅西藏國旗，閃靈樂團並呼籲台灣年輕人要關注西



新聞圖片引自 <http://tibettruth.files.wordpress.com/2012/02/ghettosix.jpg?w=645>

藏議題，而年輕的台灣樂迷們也在台下揮舞西藏國旗，以示對西藏的聲援。

## 西藏民主人權中心發布自焚者親屬紀錄片

12月13日，西藏民主人權中心 (TCHRD) 發布一支有關訪談自焚藏人親屬的紀錄片，透過訪問，瞭解自焚者生前的生活及宗教信仰等，同時亦談及親屬內心的掙扎。這支標題《凌越數字：以人性的角度看待自焚藏人》的紀錄片，試圖以超越單純的自焚數目，從人性角度重建自焚藏人的樣貌。

## 法國記者採訪青海藏區自焚者家屬

法國《新觀察家》週刊駐北京記者高潔潛入青海藏區，採訪了11月15日在同仁縣紮毛鄉果戈村自焚身亡的23歲的當增卓瑪雙親，使外界對自焚的藏人們多一些瞭解。《新觀察家》週刊這篇報導的標題是「西藏：肅靜，有人正在死去」，文章的副標題是：「在短短的幾個月中，就有九十多位藏人自焚，其中十一人在青海，他們必須以生命來捍衛自己的語言，文化和宗教。」

## 國際藏學界聯署習近平保護藏語言文化

世界藏學學者12月6日公布聯署請願信三天後，已有來自世界14國的85名藏學學者在請願信上簽名。巴黎索邦大學藏學學者卡提亞畢菲特里耶女士表示，針對西藏的局勢，目前學術界尚未發出聲音，而國際藏學學者們越來越對目前西藏所發生的種種事件感到擔憂，他們覺得已到了應該發起呼籲的時候了，因而法國和其他國家的學者決定向即將在2013年3月份正式接掌中國國家

最高權力的習近平致函，讓中國領導人聽見藏學界的聲音。

### 藏人行政中央定 2013 年為「聲援西藏年」

藏人行政中央呼籲中國調查藏人自焚真相，並否認發生在中國藏區的藏人自焚事件與藏人行政中央或達賴喇嘛有關。司政洛桑森格博士表示：「如果中國真的想讓藏人自焚事件不再發生，他們應當無條件地允許國際機構進入藏區。」藏人行政中央特別召開記者會，宣布即將來臨的 2013 年為「聲援西藏年」，呼籲各國政府、國會議員、支持西藏組織和個人，以及全球各地的流亡藏人能夠積極開展各種形式的活動，對西藏緊張處境給予關注和同情，敦促中共政府同藏人行政中央代表恢復開展具有實質意義的和談，改變錯誤的治藏政策。

### 「全球與西藏在一起」49 小時活動在台北

西藏人福利協會與西藏青年會台灣分會於 12 月 8 日至 10 日在台北自由廣場前舉辦「全球與西藏在一起」活動，除了持續 49 小時絕食活動，並在現場放映自焚影片與自焚真相展覽。12 月 10 日絕食活動後，台灣和全球藏人及支持西藏團體同步舉行誦經法會，點燃千盞供燈，追思自焚藏人。

### 美國官員訪視自焚藏人家屬

美國國務院發言人努蘭 (Victoria Nuland) 11 月 30 日表示，助理國務卿波斯納 (Mike Posner) 11 月 29 日與部分匿名自焚者家屬會面。努蘭表示：「波斯納與他們會面時，表達華府對中國大陸鎮壓政策的嚴重關切，並致上最深切的慰問，與美國對西藏地區不斷增加的暴力行為與嚴厲鎮壓的嚴重關切，以及對自焚事件感到悲痛。」據媒體指出，美國高層官員與自焚藏人家屬直接對話，實屬罕見。

### 達賴喇嘛尊者：自焚事件使我落淚

達賴喇嘛尊者在接受印度國家電視頻道專訪時表示，自焚事件的根因並不是藏人製造出來，它證實了西藏存在的問題。因此，中共領導人必須要按照鄧小平所提倡的「實事求是」，對西藏問題的真相展開調查。達賴喇嘛強調，不斷發生

的自焚事件使人感到遺憾和難過，每當聽到自焚事件時自己也會落淚。

### 頓珠旺青榮獲 2012「國際新聞自由獎」

美國「保護記者委員會」在紐約舉辦頒獎晚宴，向目前仍遭中共關押的西藏製片人頓珠旺青授予 2012 年度「國際新聞自由獎」。缺席頒獎典禮的頓珠旺青因拍攝反映境內藏人真實想法的紀錄片《遠離恐懼》後，於 2009 年 12 月遭中共判處 6 年徒刑。

### 國際聲援西藏組織大會在達蘭薩拉召開

11 月 16 日由全印度支持西藏聯盟和藏人行政中央外交與新聞部聯合舉辦的「國際聲援西藏組織特別大會」在達蘭薩拉西藏兒童村召開，來自四十多國二百多名代表出席了會議。為期三天的會議，對目前西藏境內日益惡化的形勢、政治、經濟、文化、生態等方面的問題，展開了激烈辯論和深入探討。本次會議全體與會者一致同意通過一項行動計畫，以建立亞洲聲援西藏團體聯盟。



新聞圖片引用自 <http://www.vot.org/wp-content/uploads/2012/11/1711b1.jpg>

### 達賴喇嘛在日本國會發表演講

在日本訪問的達賴喇嘛對約 130 名日本國會議員發表演講時表示：「我對一些議會團體發出請求—去西藏看看，包括那些發生過藏人自焚事件令人悲傷的地方。……也許這樣，中國當局的領導人才有可能認清形勢。」僅在中共十八大召開期間，已有 9 名藏人自焚。達賴喇嘛敦促中國政府嚴肅調查自焚事件，並說：「北京寧願來批評我，也不願調查自焚原因。」日本國會隨後發布聲明，強烈敦促中國改變對藏人和維吾爾人權益的非法壓迫。



# 三學佛學院

## ——台灣第一所藏傳佛教佛學院

### 緣起

三學佛學院位於台灣南投，初期由功德主捐贈校地，台中智慧光佛學研究會接手後，籌劃成立第一所由台灣藏傳佛教徒開辦的佛學院，並由 達賴喇嘛尊者賜名為「三學佛學院」。

達賴喇嘛尊者說：

「三學佛學院，這個新成立的弘揚佛陀教證二法的重鎮，雖然已有不少的準備，但是，最主要的是你們這些具信者所作的努力。三學主要的根本，是透過實修三學了解三藏教法的意義，透過講說與修證的方式，真正腳踏實地去持守教法、弘揚教法。追隨佛陀學習的這些不同傳承，包括巴利傳承（小乘）、梵文傳承（大乘），後者中包括漢系傳承、日系傳承等等有很多。彼此之間似乎區別得很清楚，而平常又不太有聯繫的樣子，這樣的話，似乎有些不完整了。我們藏人似乎也有一點這種樣子。總之，這有點過失的。因為，我們如果對事實的了解不夠完整，對佛法的態度，就會只是將之視為父母傳下來的習俗而已。所以，對於我們這個新建立的學法園地，要逐漸依次地介紹大乘與小乘、顯乘與密乘，彙集完整的佛法，提供學習的順緣。如果我們可以提供一個可以學習到完整佛法的環境，那麼，不僅僅對台灣當地，而且可以為所有有佛教徒的國家提供服務。為了這件事情，你們一直在努力著，對於初期、中期、後期一直在這件事情上，以增上清淨的意樂在努力的人們，我非常隨喜，也要對你們說謝謝。無論是在物質上或精神上，無論是直接或是間接參與的人，我都會為你們祈福，感謝大家。」

### 發展

創辦一所合格的佛學院，絕不是一件容易的事情，在只有土地，缺乏資金或其他有利條件的情況下，陳明茹理事長堅持不懈，積極奔走，從而使學校初具規模，不僅完成了立案等相關法律手續，而且已經開始招收學員，教授課程。

三學佛學院的成立，是臺灣藏傳佛教徒在台灣的第一所正規佛學院，此一創舉獲得了西藏佛教各大教派高僧大德普遍的讚賞和支持。三學佛學院不僅由前瓦拉納西大學校長、著名梵文學者、高僧額東仁波切擔任創校的榮譽校長，由前色拉麥札倉堪蘇、下密院堪蘇果碩仁波切擔任第一任校長，達賴喇嘛尊者在會見學院負責人時，還指示在臺灣學習中文的倉忠仁波切至該學院教學，並表示達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長也可以兼任三學佛學院董事。而且有噶瑪噶舉派第十七世大寶法王噶瑪巴、格魯派第 102 任法座傳承者，甘丹赤巴日宗仁波切、薩迦法王、格魯派的夏巴曲傑仁波切、蔣孜曲傑仁波切、噶舉派的泰錫度仁波切、創古仁波切、瓦拉納西大學校長等眾多高僧學者為文推薦，給予肯定和讚賞。

三學佛學院榮譽校長額東仁波切表示：「興建一所傳承吉祥那爛陀寺法脈，學習各經典大論的佛學院，使善好因緣機運達成……。」「為了讓佛學院盡快成立，給眾多具慧清淨發心者共同創造聞思修佛法聖教之機會，我呼籲所有對佛法有信心、清淨發願樂施之大德施予助緣和資助。」

### 三學佛學院的宗旨和目的

成立宗旨：以弘揚佛陀教法為主，以培養住持正法弘化人才為任務。教學以闡明佛教三乘四宗派之教義，引導學人以辯論方式釐清意涵，使學人勝解經律論三藏，確立佛法知見，掌握修行法要。

成立目的：傳承那爛陀寺無垢清淨教法，為學佛之華人提供一個正確完善的修學處所。凝聚人力和資源。營造最適宜的教學和學習環境，讓學人在不斷演變的時空中，能夠充分地自我體認與自我實現。

課程規劃：修學內容以佛陀經論、印度大論師典籍、傳承祖師著作、釋量論、中觀、現觀莊嚴論、戒律、俱舍論為主要的教育。教育目標：(1) 培養深入經藏能力 (2) 培養思辨抉擇能力 (3) 培養住持正法弘化能力 (4) 培養宗教情操 (5) 培養實修經驗。

教學採用多元學制，既有以藏文來研讀的寺院教育科目（這是專門為想要終身奉獻給佛法及修行的人，成為學者、教師及修行大師所開設的）。也有透過講座邀請學者，從為期數天至數週或數月的短期課程。

未來對佛法有希求心的人，可以在臺灣學習到整個藏傳佛教的傳統學習及教育方式。不分僧俗，男女兼收。佛學院經費來自十方大眾護持捐款，想要學習的人都可免費參與，也開放國際學生申請入學。



# 達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོས་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。

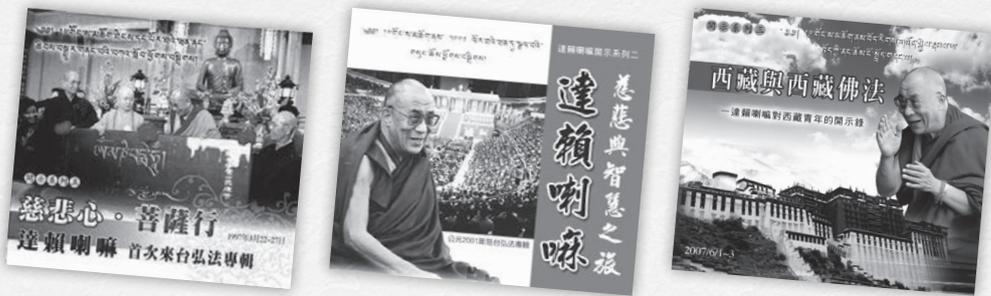
98-04-43-04										郵政劃撥儲金存款單										◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫								
收款帳號	1	9	1	7	0	8	3	6	金額	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元	郵政劃撥儲金存款收據									
通訊欄 (限與本次存款有關事項)										收款戶名	財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會										收款帳號戶名							
										寄款人	<input type="checkbox"/>	他人存款	<input type="checkbox"/>	本戶存款											存款金額			
										姓名											主管：							
										地	□	□	□	-	□	□												
										址											經辦局收款戳	電腦記錄						
										電話																		
										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：《四聖諦》、《迎向和平》、《清淨世界》、《慈悲與智慧之旅》、《西藏與西藏佛法》、《關懷祈福之旅》、《凝視未來專注現代》、《達賴喇嘛有問必答》。
- ◎ 《入菩薩行論》、《西藏的法律地位》、《流亡中的慈悲 DVD》。
- ◎ 《西藏的天空》雜誌（期刊）。（第 2 期至第 10 期）
- ◎ 《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。



# 為自焚藏人祈福燭光晚會



# 國際人權日

# ——全球與西藏在一起



如果中國像台灣一樣自由民主  
就不會有西藏問題，更不會有自焚

李麗扎西 (自焚) 阿旺堪布 (自焚) 丹增頓珠 (自焚)

**西藏要自由，藏人要人權**

我自焚抗議中國政府！父親扎西南杰為主義的人，不要為我想痛，隨佛法，行善事，我的希望是，六百萬藏人要學習母語、藏母語，尊藏教，團結一致。

——李麗扎西，牧民，24歲

從2009年至今年西藏自焚已達94人自焚

印刷品



國內  
郵資已付

台北郵局許可證  
台北字第5514號

雜誌

中華郵政台北雜字第1728號  
執照登記為雜誌交寄

大寶法王新詩

### 《詠樹》

ཕྱི་ལྷོ་ལ་འཕྲ་མའི་ལྷོ་པ་རྒྱལ་།  
ལང་ཚོའི་མལ་ལ་བསྐྱེད་པ་འཕྱོག་དུ།  
གཡུ་མདོ་གཙུག་གི་འཛིན་ཆེན་འདྲ།  
ཁྱིམ་གྱི་ལྷུ་པོར་པལ་ལྷུ་ལྷུ་ཅེ།

2012.06.05

新葉發郁郁，  
豐枝展崢嶸，  
世間碧色映，  
大地嫵媚生！

大寶法王 噶瑪巴於印度羅布林卡植樹並書寫新詩  
2012/06/05日世界環境日  
藏譯中：倫多祖古



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་མཚན་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་དོན་གཙོས་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](mailto:webmaster@tibet.org.tw)