

# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

ཀུན་གསལ་འདུ་སྲང་། [11]

ཀ



超越宗教：使世界和人類更美好生存

灌頂

觀死無常，當下就修行

如實地實踐佛法

人生的價值——簡要問答集

好書推薦：為什麼達賴喇嘛那麼重要

尋找真理，瞭解實在



# 紀念西藏人民自由抗暴 54 周年 台北遊行



## 主編的話

您去灌頂了嗎？

您去朝聖了嗎？

您去聽法了嗎？

您做功課了嗎？

您有時間修習佛法嗎？

您在靜坐嗎？

如果您都做得到的話。真讚！好有福報。

我在學習的時候，發現身心靈是一體的，舉例來說，如果只把靜坐當成一種對身體健康有益的方法，就可惜了。因為靜坐主要的目的是照顧我們的心靈，使我們有機會斷除痛苦的根源。而且，所有生命都和我們一樣受苦，並希望離苦。那麼，只希望自己離苦不就太自私了嗎？

學習佛法慢吞吞的我，忙著工作與家庭，又執著在捨不得親愛的人，屢屢在失去的恐懼中顛倒。很幸運地，有機會得到師長們的教導，師長們說：「珍惜現在的工作，把握利他的機會，好好累積善業！」「那是因為你有分別心，眾生如母啊！」

是啊！執著的時候，總是忘了——眾生如母！

認清自己的業力與習性如此，明白了自己是鈍根者，在生活中得常常練習，才能有一點點的改變。

第 11 期 / VOL.11

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2013 年 5 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

超越宗教：使世界和人類更美好 2

## 佛法智庫

薩迦法王開示：灌頂 5

大寶法王《三主要道》釋論開示（二）：  
觀死無常，當下就修行 10

甘丹赤巴：如實地實踐佛法 14

人生的價值——簡要問答集 16

## 漢藏交流

好書推薦：為什麼達賴喇嘛那麼重要 19

尋找真理，瞭解實在 30

還西藏自由 32

如果...就...別... 33

尋夢之旅 34

下密院生活偶得 35

## 聲明與要聞

讀者交流道：「十善法」和「十六人法」 38

西藏要聞 41

藏傳教界：達賴喇嘛的加持之路 / 臺灣藏  
傳佛教網路電視台 TTBtv 44

達賴喇嘛西藏宗教基金會簡介 & 贈閱書刊 47

**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。

# 超越宗教： 使世界和人類更美好

我想談談我對世俗倫理的想法。我們現在在這裡，除了天氣較熱以外，一切都很舒服，可以很舒服地安睡。但是就在這同一時刻，同一瞬間，同一個地球上，同樣的人，有些人在挨餓，有人遭到殺戮，有些人一天 24 小時處於無望之中。我們是社會性的動物。如果這個世界一直如此，我想最終我們也會面對一些問題。所以，我們每一個人，70 億人類中的一員，即使是出於自私的觀點，也不能無視上述事實。我們必須認真想想，特別是我們佛教徒。在德里的時候我也提到，我們一直在為其他有情眾生祈福，可是看上去我們真正認真關心的其他有情眾生好像不是在這個行星上，而是在其他行星上。如果我們真正誠心誠意地為其他有情眾生祈福，那麼我們先應該為人類祈福，然後為其他動物祈福。我們無法教育其他動物，但是很多苦難是產生於人類的行為，出自人類的貪婪。沒有關心他者的體驗，他者的苦和樂。我認為這是一種極端形式的剝削。所以，我想，如果我們人類，70 億人，都變得更慈悲，更敏感，那麼成萬億的其他有情眾生就會相對地少受到干擾。我們現在應該想想這一嚴肅的問題。還有另外一個問題，那就是人類人口的增長。地球暖化也正在來到。問題是越來越多。這些

問題也成為衝突、殺戮和戰爭之源。

現在我們來看看希望之源。

在這次會議開始的時候，我說到過，在以往幾千年裡，人們把希望完全置於信仰之中。即使是在 20 世紀，在戰爭時期，雙方都在祈禱。我有時開玩笑說，上帝說不定會給弄糊塗了，不知道他應該保佑哪一方，是這一方還是那一方？因為雙方在互相屠殺，卻同時都向上帝祈禱。是不是這樣？這很為難。

然後，最不好是，宗教自身也在製造一些問題。首先，它使人類分裂。如果你認真看待宗教，你會看到所有主要宗教傳統都在談論愛、慈悲、寬恕、容忍、自我約束，這一類的東西。但是多數宗教信仰者卻不關心宗教所傳達的這些信息。於是宗教變得腐敗。事實上，恰如他（指報告者）在報告中提到的，人類的很大一部分是無信仰者。那些說他們是信仰者的人，說自己是基督徒、佛教徒、印度教徒的人，在生活中卻不關心宗教修行，宗教傳遞的信息。

然後是教育。我認為，相對來說，二十世紀的教育是高度發達的。無論什麼地方，人們普遍認識到了教育的重要性。不管他們能不能為此而作出努力，人們都認識到了教育之重要。

但是教育，包括科學知識，真的帶來了好的東西嗎？我有點懷疑。有些歷史學家指出，二十世紀有二億人死於暴力，死於戰爭。可見，教育也造就了極大的毀滅力量。科學家也在無意之中助長了這種毀滅。通過科學研究得到的知識卻被誤用了。所以說科學對造成人類的苦難也有份。

就教育而言，我想到 911 事件。那些策劃這一事件的人是很聰明的人。笨的人，沒受過教育的人，做不出這樣的策劃，不能實施這樣的毀滅。所以說，我們唯一的希望是好的教育。至於宗教，不管一個宗教傳統是多麼美好，就像佛教——我是一個佛教徒，也許我有點偏向性——我認為佛教是一種相當講求實際的宗教，但是很明顯，佛教永遠不可能成為普世的宗教。所以，我們唯一的希望是教育。在宗教方面，我非常高興地看到，我這位聰明的朋友正在開展的工作教育人們善心、冥想等等。我非常敬重其他科學家揭示出，善心是一種非常重要的東西。在教育領域裡，如果你引入一些道德倫理，從幼兒園到大學水平，最終我想，這能改變人類的思想，通過這種方式改變人類的行為。那時人們就會變得更正面。如果道德倫理教育在宗教領域裡展開，那會變得更複雜。

宗教領域裡有更多的複雜性。

所以，我們除了世俗倫理外沒有別的選項。我們不談來世，不談上帝，不談天堂，不談佛陀，諸如此類，我們只談教育人民。任何多少有點整體觀念的人都知道，也認識到，我們的世界不是一個快樂的世界，有很多問題。如果現在的情況，現在的思維方式，現在的生活方式繼續下去，我想這個世紀裡還會產生更多的問題。雖然我自己沒有多少可擔心的，我已經 77 歲多，快 78 了，再過十年是 88，二十年就是 98，然後我就走了（大笑），於是一切問題都留給年輕人和他們的孩子手裡了（大笑）。但是，作為人類一員，我們必須為後代考慮，他們也是人類。他們也有跟我們一樣的願望，一樣的感情，想要快樂的人生，不要受苦。而我們已經有了一些經驗，作為老一代，通過我們的經驗向後代展示一種整體性的觀念，這是我們的責任。現在，在這裡，像我這樣的宗教人士，我們能夠做的只是提供合作和支持。主要的工作，我覺得要靠科學家來做。你們的知識不是以信仰為基礎的，而是通過實驗與考察得來的。這意味着你們的知識來自於真實。所以，你們的解釋更容易為人們，特別是無信仰者所接受。所以，為了要發展出有效的世俗倫

理，科學家的合作是至關緊要的。

我在開幕詞裡提到過，我們這樣的會議有兩個目的。擴展我們的知識，這是一個目的。另一個目的是怎樣通過我們的知識，使世界和人類更美好。這是第二個目標。現在你（指報告者）已經對世俗倫理作出了一個清楚的說明。正如他所提到的，這個月在德里，經過幾年的討論後，德里大學，以副校長為領導，已經開始實行在教學中引入世俗倫理的計劃。當時我說，我們應該成立一個委員會，或者一小群人，來開始發展一套完全基於世俗觀念的課程，用於世俗教育領域。你（指報告者）當時也在場，可以證明。教學的材料應該是從幼兒園到大學水平。今天早晨我和今天的演講者說，我認為任何基於世俗的道德倫理都應該來自於智慧和知識，而不是來自於信仰。所以，在這套課程裡首先要解釋，作為一個學術對象，什麼是我稱之為「心靈和情緒之圖像」，不談對和錯的概念。先只是說明白什麼是情感的圖像。然後解釋這種那種情緒對我們的心靈和平是很不利的，因此無益於我們的健康，無益於一個幸福的家庭、快樂的社區，先說清楚這些。然後說明怎樣來應對這些情緒。這就說到道德倫理。

所以，一開始，僅僅是作為一種學術對象，然後由此得出一些結論：既然有些情緒是有害的，有些是有利的，那麼怎樣來對待它們呢？我有時候稱之為「情緒的衛生」，就像我們要講究身體的衛生一樣，我們也要有情緒的衛生。從幼兒園開始，用非常簡單的方式。這非常好，從初級教育一直到大學程度。在大學程度我們可以講述精神因素，解釋它們的多樣多變，諸如此類。我想，值得嘗試的是，在大學程度，作為一種學術對象，課程內容可以擴展，包括洞察力、專注力等等。你們已經開始做了。我有一點嫉妒你們（指報告者），你們已經在進行試驗。我們這裡還沒開始做，包括這裡的西藏學校都還沒開始。你們在某種意義上是開拓者，這太好了。

我們不是出於一種快樂念頭才來尋找這些新的事物。我們是面對着十分緊迫的現實。我們沒有別的選擇。賺更多的錢能解決這些問題嗎？不能。科學技術能解決這些問題嗎？能解決一些，但不能完全解決。從根本上，問題產生於這裡（心），產生於負面的情緒。我們擁有如此智能，但巨大的破壞，巨大的痛苦依然發生。於是，在這裡（頭腦），我們已經用教育來應對。那麼這裡（心）的問題呢？用宗教來應對？這很困難。只在某種程度上可以做到。一旦我們展開了關於世俗倫理的教育，通過這種教育使得世俗倫理廣為人知，那時宗教也會變得更腳踏實地，那時就會有更多懷着熱情的人們理解這些道德倫理的重要性，然後所有宗教也可以從不同的哲學觀點來討論。各宗教就會變得更加健康。我的書名字叫《超越宗教》，我一開始想，有些人也許會以為我談的是比宗教更神聖的話題。不是的。其實我所談論的主題是所有宗教的基礎，但它本身並不是建立在宗教基礎上。宗教有時候會製造你我之間的界限，我所說的卻是更為普世的東西。正是在這個意義上，我稱其為「超越宗教」。

我們在這裡的僧侶，還有我們的學生，我們都是 70 億人類中的一員。如果不是一天到晚想到這一點，讓我們至少每天想一次。我幾乎天天都會聽 BBC。有些令人悲傷的事情會發生。如果我們以為這種事情本應如此而予以接受，那我們就不是人類了。我們要了解這些事情的起因，思考用什麼來防止和彌補。這是作為人類的責任。對動物來說，當威脅牠們生命的事情發生時，牠們只能被動接受。而我們人類就會努力去探索：能不能避免這些事情發生。是不是這樣？

我講完了。謝謝。

2013/01/21 第 26 屆「心靈與生命研討會」發表的講話  
錄音整理：李江琳 / 中文翻譯：丁一夫

## 薩迦法王開示： 灌頂



今天要討論的佛法是關於：為何必須先接受大灌頂才能參加隨許的小灌頂？

這個問題並不是那麼簡單就可以解釋的。事實上，只用一個答案來回答，是非常困難的。所以，我要以一般性的解釋做開端：

佛陀具足無量智慧、慈悲與力量，並且善巧地教授了無數的法教。佛陀成就諸多偉大的事業，有身的事業、語的事業和意的事業。其中最重要的，要屬語的事業，即轉法輪。由於法輪的流轉，我們才能逐漸在道上前進。佛陀成就偉大的證悟並將證悟法門教導我們。經由法輪的轉動，弟子們依教實修，才可以向目標前進。

佛陀不僅示現神通度眾並且教授佛法。他說：「這是對的」和「那是錯誤的」，我們非但不應跟隨錯誤的法，更須依循正法。唯有根據正法我們才能在修道上前進，最終達到解脫和證悟。

佛陀的無數教法，概而言之為八萬四千法門，但這個數目並非教法之總數。八萬四千是指一個人或一個弟子所聽到過法教數目，故佛陀的教授總數是無量無邊的。佛法

的目的是為利益有情眾生，而眾生就如虛空無止境，佛陀的教法亦然。無量的法教可以用許多不同方式來分類，例如用時間的先後來分類或以主題來分類等等。最常用的分類是依二種種性的弟子：小乘種性和大乘種性。所以，我們今日有小乘和大乘二種主要的傳承。小乘主要是著重個人的涅槃解脫；大乘則不以個人解脫為目的，而是為了一切有情眾生之解脫。所以一般而言，我們有大乘及小乘，而大乘中又含有金剛乘。其中又有許多不同名稱，例如：經乘、般若乘、因乘和果乘，它們都是一樣的。爾後又有勝乘、密乘或咒乘，這些都和金剛乘一樣的。

經乘被稱為因乘，因為因和果是非常不一樣，而且因和果之間有極大的距離。金剛乘被稱之為果乘，因為行者從一開始就是以果位來修持，所以比較容易得到成就，故被稱為果乘。

當有佛值世時，稱為明劫，而無佛值世則稱為暗劫，而我們現今將有千佛值世故稱為賢劫。雖然共計千佛，現在的釋迦牟尼佛是第四位佛，有始初佛、第二佛、第三佛，

釋迦牟尼佛是第四佛。雖然共計有千佛，但只有釋迦牟尼佛傳授金剛乘的教法給予一般大眾，並無其他諸佛傳授金剛乘的教法。據說在許多劫前，千佛皆聚集一堂，祂們一齊祈請和發願，之後祂們皆出生為宇宙之王的一千位王子。祂們的精神導師是一位婆羅門，婆羅門將祂們的名字分別寫在紙條上並與珍寶等放在一個寶瓶內，然後再一一從寶瓶中取出，以此授記祂們各自何時得以成等正覺，何人將第一位成佛、第二位成佛等等。沒有其他王子願意在滅劫中成佛，因為那時的眾生染污極重，極難調伏，所以並無任何王子發願在滅劫中成佛，祂們都希望在黃金時空中成佛。

我們現在的釋迦牟尼佛有著特別的慈悲，祂有一個特別的法輪和與眾不同的願力，當祂所有的兄弟都不希望在滅劫中成佛時，只有祂希望在滅劫中成佛，祂非常堅定、勇敢而慈悲地祈請。雖然在滅劫中眾生的染污業重，祂祈請世人的染污可以被利用，雖然那是障礙，但卻可以轉為修道上的助緣。自從祂如此勇敢的決定後，祂是唯一傳授金剛乘的法門。

這是因為一個人去到一個最貧窮的國度，他身上應該帶著最多的財富。因此，唯有在釋迦牟尼佛的時代，一般人才能領受到金剛乘的法教。然而，在其他教授中提及，例如文殊真實名經，所有過去的佛傳授金剛乘教法，而且所有未來的佛也將教授金剛乘教法，現在佛也同樣教導金剛乘教法。所以這與一般大多數的密續教法所說，並無他佛傳授金剛乘教法有異。當薩迦五祖八思巴被提及這個問題時，他的答案是，這其中並無矛盾。因為所有的佛皆把金剛乘的教法傳授給上根的弟子，並沒有把這些教法傳授給一般人。所以真實名經的觀點是指上根者。因此事實上，我們現在十分難得可以聽聞金剛乘的教授並能依之實修。

欲入金剛乘的修道絕對必須接受灌頂。如果不是經由真正具格上師領受灌頂，即使一個人知道如何觀修和持咒也無法獲得任何成就，反而還得面臨非常嚴重的果報。所以灌頂是非常必要的。在實際解釋之前，我先說明三種灌頂，「旺千」是大的灌頂；「今拉」是加持灌頂；然後是「解囊」是隨許的灌頂，所需時間較短。

「旺千」或稱為大灌頂，一般約需二天的時間，是最重要的灌頂，因為經由大灌頂而成熟弟子的心續。成熟的意思，例如一個水果成熟了，那麼就可以吃這個水果。假如水果未熟，那就不能拿來吃。同樣的，假如一個人想要修持金剛乘道，應該要先令他成熟，淨化他的身語意，故需要接受灌頂，而且不能只是個短短的灌頂，必須要二天的時間；大多數是二天，但有些並非二天，當然這些並不太尋常。如果是個大灌頂，這表示第一天是前行，主要是預備的儀式如投擲齒木用來顯示此人將可得到何種成就或果位，並且也經由金剛繩來保護此人，藉由觀察當晚所得之夢兆，預知此人當得何種成就。所以這是一種測驗，經由這些測驗，假如你得到吉祥的夢兆，表示第二天堪受灌頂。正行灌頂，一般分為二個部份：第一部份是「進入壇城」，藉由投擲花朵來觀察此人與金剛乘道中五部佛之哪一部本尊有緣等等，之後是接受正行灌頂。

有緣領受一個大灌頂是極為重要的，比如喜金剛灌頂，分為因灌頂與道灌頂。因灌頂很重要，經由其灌頂引導你進入金剛乘道，得以起修觀想、持咒和禪修，否則不允許做這些修持。因此接受一個大灌頂是很重要的，而且這個需要做許多的前行準備工作。就像一個人要在荒野中開墾，首先須做許多準備工作：需要犁田、挖土、除草和耕地等等…。為了開墾一塊地成為良田，用來種植穀物，需要先做完善的準備工作。接受灌頂，就像

把荒野開墾成良田一樣。接下來，解釋「今拉」加持灌頂，例如金剛瑜伽母的加持灌頂。未經領受一個大灌頂就絕對不能參加加持灌頂。因為加持灌頂表示一個人的心續已經成熟，堪入金剛乘道了。加持灌頂就是加強與幫助開啟他的俱生智，就像協助種子早日成熟。如果你領受一個加持灌頂，必然表示已曾經領受過一個大灌頂才行。加持灌頂是加強你已有的東西，對於一個從未接受過大灌頂的人就不應該引薦他領受加持灌頂。就像改善現有的農田，無須花太多工夫，只要做一些改進就可以使這塊地更臻良善；已經領受過大灌頂的人，可以在大灌頂之後領受加持灌頂，藉此改進已有的，如同將種子播植於肥沃之地，種子將更快成長。

為了要長得快，你需要接受加持灌頂。所以「今拉」是絕對必要的，之後就可以參加「解囊」，意思是隨許。一般而言，「解囊」是較短的灌頂。

金剛乘密續，一般來說分為四部瑜伽。

在此我要強調，金剛乘教法較繁多，所以不同的成就者依據不同密續傳承而有不同分類，例如：六部瑜伽、四部瑜伽或三部等等。在我們的傳承中是分為四部瑜伽，主要是事部、行部、瑜伽密部，和無上瑜伽密部。

事部瑜伽是非常基礎的一種瑜伽。事是指事業、行動、身體舉止。所以這是非常基本的修持，是針對初階的人，不能專注於內在禪修的人。主要的修行方式是注重於外在的形式，例如：「紐涅」八關齋戒觀音法門，這是屬於事部。



行部瑜伽，是為中根者，外在的形式與內在禪修並重，是針對中等根器之人。繼之，瑜伽密部，是針對較上根之人的修行方法，是著重在內在禪修。

無上瑜伽密部，是為了根器非常敏銳的人。修行重點是指針對所有好與壞等的一切狀況，皆可以導入並轉為道用。無上瑜伽密部是最高層的禪修方式，「無上」的意思是無有其上，是故這是最頂尖的了。

以上這四部瑜伽各有其不同修持方式，不同本尊和不同的灌頂，故有其各自不同形式，例如：事部為一種非常基礎的瑜伽，針

對初階者。所以嚴格來說，事部中並無自生本尊，與經乘非常相似。在經乘中說眾生皆具如來本性，但未成佛。為了要成佛，我們需要積聚很多功德和智慧等等，爾後方能得到證悟。在事部瑜伽，佛與眾生是非常不同的，

故而在事部中並無自生本尊，不能觀想自己為佛或本尊。在事部的修持中，自己是維持一介凡夫身，而本尊降臨在自己前面，對其恭敬、讚頌後持咒，是取悅本尊，令本尊歡喜，然後向彼祈求賜己成就。這種方式如同本尊是你的老闆、統治者、國王或王后，為了達成願望，你必須令統治者歡喜，然後才能達成願望，獲得成就。

在行部中，你迎請本尊到前方。本尊有二種，即三昧耶尊和智慧尊。三昧耶尊是本尊的外相，而智慧尊是其智慧相。換言之，即外在身相和內在精神。所以行者為本尊的外相，但非智慧相。而智慧本尊是在自己之前方；自己雖為本尊身形，但好像是身上戴

著本尊面具一般，而真正本尊是站在自己的前方。這樣的情況並不是一個統治者與一個百姓，而像是處於相等的層次了。所以我們就好像是由一個朋友那邊獲得成就，你自己和你的朋友是在一個平等的基礎上。

瑜珈部又再高深一些，把你自己觀成本尊身形，同時召請智慧本尊融入自己。然而這樣的融合並不完全合一，你必須將之綑綁在一起，如同二塊木板需要用釘子使它們二者合起來，所以在此有不同手印。在修持儀軌時以不同手印使三昧耶尊和智慧尊合而為一，儀軌最後圓滿時，再將祂們分開來，把智慧尊送返其淨土，自己仍維持本尊身相，這就是瑜珈部。

無上瑜珈部中，觀自己為本尊相，然後迎請智慧本尊，融入自己，就如同水融入水一般。故而，本尊身形的三昧耶尊和智慧尊融合在一起，而且完全不可分離，自己即是本尊。

所以說，四部瑜珈個別的儀軌和修持方式非常不同，灌頂也是各不相同，所有四部都各有其灌頂和隨許。一般來說，接受灌頂是非常重要的且必須的。最好是一個人可以接受不同部的不同本尊灌頂。就譬如一個人要接受事部的隨許，那麼他應該先接受事部的灌頂，例如：三怙主灌頂；其他行部與瑜珈部等也是這樣的情形，無上瑜珈部亦然。但是也有一些例外的情形，例如：簡單的隨許或「利得」，意思與某種「傳咒」相似，一般是行部的本尊。「利」的意思是咒語或明咒，「得」則是給予的意思。這是非常簡單的隨許，而他們絕對不需要先領受大灌頂。



所以根據我們的傳承，必須先領受一個大灌頂，以便參加其他的灌頂。如果想參加其他灌頂，而未先領受大灌頂就不正確了。然而，不同的上師有不同的解釋，而且不同的傳承也有不同的傳授方法，所以這並非一成不變的。我可以確定的是加持灌頂必須先接受大灌頂。而下部瑜珈中主要是指行部的有些「利得」或簡單的「解囊」（隨許灌頂）就不需要先領受大灌頂。然而，如前所說，

不同的傳承有不同的解釋。就如大家所知，藏密共分為四個主要傳承，例如格魯派也主張為了如法接受「解囊」，必須先接受大灌頂，但是他們公開給予每個人「解囊」，其解釋是說，已領受過大灌頂之人，應該觀想自身為本尊相，因為已在領受大灌頂時獲得允許作如此觀想；而那些尚未接受過大灌頂之人，是不允許做自生本尊觀想的，應該觀想本尊在自己頭頂之上如同給予加持。所以這是一

種把「解囊」傳授予每個人的方式。

其他傳承如寧瑪派和噶舉派比較方便。根據他們的觀點，有些「解囊」較繁瑣，甚至可以取代大灌頂，所以可以傳給所有人。

在我們傳承中，有些簡單的「利得」或簡單的「解囊」是絕對不需要先接受過大灌頂的。然而，就如我已經說明過的「今拉」，尤其是像無上瑜珈部等較高階的「解囊」共有四部灌頂，就確實需要先領受大灌頂了。因為簡單的「解囊」，像是短短的灌頂是不能取代一個大灌頂。大灌頂是為了令你的心續成熟，這不是一個小小的「解囊」可以取代的。所以這就是我要解釋的，例如我們在

此所做的觀音大手印，慈悲和大手印合一的觀音菩薩修法是個高階的法門。要修持這法門之前，絕對需要先受過高階大灌頂，之後才可以接受這個隨許灌頂，繼之而實修。

在許多教授中提及，一個人不論學佛與否，當然均在個人的意願，沒有人可以強迫你來學佛的。然而，如果你是個學佛的人，那你就得到好處了。如果你不要修它，再也沒有別人，只有你自己承擔這個果報。如果一個人要修持佛法，最好是依循適當的方法，這個方法就是小乘、大乘或是金剛乘。不管個人所遵循的是哪一個傳承，就應該依其規則與傳統去修持。一個小乘的追隨者就應該遵照小乘的方式；一個大乘的行者，就應該一開始就將慈悲與方便的修持合一。

一個金剛乘的修道人，就必須依據金剛乘道，首先應該要領受一個大灌頂，這一點十分重要。因為它可以令我們的心續成熟，具格起修金剛乘道，「身」具格觀想本尊的形相，「語」具格持誦咒語；「意」具格禪修自性俱生智慧。如此一來，他就具格在修道上前進了。如果一個人領受了無上瑜珈的大灌頂，例如：喜金剛，那麼他的心續已成熟了，就絕對可以領受下部瑜珈灌頂了。所以一般而言，對所有密乘的行者來說，領受一個主要大灌頂是十分重要的，尤其是對那些已在修持或想要接受高階「解囊」的人，就絕對必須接受大灌頂。假如你接受了大灌頂，就比較安全，是較為恰當的修道。再說，我們可以隨之領受許多較基礎的密續本尊的「解囊」和「利得」，因為那些過程並沒有完整的觀想。

一般傳統的大乘佛教並沒有像自生本尊等的修持。一般來說，是像我們請佛加持、憶念佛的功德，尋求佛的加冕與加持。但我們尚未成佛，故而不觀想自己與佛一樣。所以就像這樣子，在下部密續中有些可以傳授「利得」，但是大部分的「解囊」——尤其

是上部「解囊」（事實上，有四灌頂的「解囊」只在上部密續中才存在），絕對需要領受過大灌頂。

要判斷一個人有沒有接受過大灌頂很難，而且誰堪受大灌頂也很難下定論；給予灌頂的上師必須具有許多功德和條件，即使他們已受過大灌頂也修持了，但是他們是否堪傳授與灌頂卻又是另一件事了。就弟子而言，即使身在灌頂現場，但不表示他們已領受灌頂了。要領受灌頂，須具備正確的發心，了解其意義，其所淨基，能淨基以及清淨的方法。當一個人完全了解這些意義，那麼他是可以接受正行灌頂了。即使一個人已參加過許多次主要灌頂，如果他不了解其中的意義，也不具備正確的發心與清楚的了知其中意義，那麼他是否實際有領受到這個灌頂，又是另一件事了。

金剛乘十分重視「虔誠的信心」，例如以我自己來說，我有些灌頂是在非常年輕時就領受了，所以，當時有許多不懂的地方。對我而言，再次領受所有灌頂很困難。所以我認為，即使當時我年紀很輕而且不了解灌頂，但如果我記得當年領受的時間和地點，那麼我就認為我已領受過這些灌頂了。然而，也有些灌頂當時真的年紀太小了，已全然不記得。所以我會認為我是接受其加持，但不認為我全然領受這個灌頂。所以我會試著再次接受這些灌頂。有了早年受過的加持，加上有了些許的了解（我不能說我有全然的了解）再次領受這些灌頂，我認為我就接受到了灌頂。

要給予灌頂並不容易，尤其是金剛乘道上的行者，必須從一開始到最終都盡力而為。然而，沒有人可以從頭就能做到完美。但一路走來，我們逐漸改進，減少過患，增長功德，如是在修道中嘗試著前進，至此我們結束這一部分的講題。

新加坡薩迦寺  
編譯：文殊季刊編譯小組整理  
吉祥薩迦派中文官網提供

大寶法王《三主要道》釋論開示(二)：

# 觀死無常， 當下就修行

《三主要道》作者是格魯派創立者宗喀巴大師，註解的則是第一世蔣貢康楚羅卓泰耶，他是創建與弘揚無分別教派的大師。「無分別教派」的傳統以前就有，但到了蔣貢康楚羅卓泰耶與蔣揚欽哲旺波時代，一位是噶瑪岡倉傳承的大師，一位是薩迦派的大師，兩位將無分別教派真正弘揚起來，所以大家會說是從他們開始的。

今天我們講說、聞思的《三主要道》，釋論是噶舉派的重要論典，本論是格魯派的重要論典，我想這樣正是「無分別教派大師」第一世蔣貢康楚仁波切的心意。仁波切無分別的行誼與莊嚴，正是這次我們講說這部論典的原因。

## 正行

《三主要道》有三個重點：出離心、菩提心和空正見，這是佛陀所傳的三個主要道法。今天要講的就是第一個出離心。依據蔣貢康楚仁波切的釋論，宗喀巴大師將出離心分為尋找必須出離的因、出離的方法、出離的標準三部分宣說：

## 尋找必須出離的因

就是想想「我們為什麼要生起出離心」  
(以下為宗喀巴《三主要道》根本頌)：

無有清淨出離心，求有海樂無法息，  
貪執世間束縛眾，故當首先尋出離。

想要解脫的人，雖然有非常多修持的方法，然而真心想要成佛的人，首先要生起清淨的出離心。這種出離心，不是只想著出離三惡道而已，而是想要超脫整個輪迴。如果沒有這樣清淨、深切的出離心，如果不放下那種愚蠢之心，不止息這樣的顛倒，貪著的繩索，飄泊於六道的眾生，仍舊會被牢牢地束縛在輪迴當中。因此，想要解脫的人，首先要認知一切輪迴的快樂，都是痛苦的泉源。

文殊菩薩說：「在最開始，如果沒有具備對於整個輪迴的厭離之心，一切聞思修等等作為，都必定是輪迴和惡道的因。因此，這時必須暫時放下生、圓次第等等甚深法門的修持，而盡力修持出離心，直到能生起為止。如果沒有透過正念的串習保持出離心，



一切的善行，將會被短視近利的貪著之心掌控，而成為輪迴的因。」宗喀巴大師也說：「因此，放下例如密乘那些所謂的甚深口訣，首先，要修持出離心和菩提心，直到有所體會。」

因此，如果沒有真實的想要出離全部輪迴的心，就算如理持守清淨梵行，修持聞思修，安住在密咒乘的憤怒壇城中，灌頂、修持、供養、觀修生圓次第等等行持，都不會成為有力的解脫的因。我們如果想要出離輪迴，首先要生起「我要出離」、「我要解脫」的心，如未生起這樣的心，繼續貪愛輪迴中的物質慾望，是永遠無法出離的，就如牢中的囚犯，如果不想要從牢籠中出離，就永遠不會有出離的一天，因為他不會去找出離的方法。

要生起出離心，首先要對「輪迴」是什麼、對它的定義有所了解，要對輪迴為什麼不好有完整詳細的了解，知道它為什麼造成痛苦。平常我們被業力帶著走，不斷輪轉、輪轉，但到底是什麼束縛住我們？就是煩惱，是什麼牽引我們？是五蘊和合的有漏之身。這些都是「輪迴」的成因。輪迴的苦分為苦

苦、壞苦、行苦三種，首先是苦苦，一切生命直接的痛苦，連動物也知道要找方法遠離苦苦；壞苦，指「有漏之樂」，就是指「夾雜煩惱的快樂」，連外道也知道這是一種痛苦，需要遠離。行苦主要是指心流變遷沒有自主性。有自主能力就是快樂，不能自主就是痛苦。佛法說的自主、自由，和一般世間說的自由不同，主要是指對心的自主能力，當我們還有煩惱和業力，心被它們所束縛牽引而不由自主地輪轉，就不會得到真正的快樂與自由。

我們要了解這些都是痛苦，而生起厭離之心。如果要了解「解脫」有多好，首先就要先了解「輪迴」的過患，才會由衷生起想解脫的心。在修行的道次第中，首先要生起強烈的難忍之心，要殷切的想：我要出離，我一定要解脫！

有句話說，如果不能生起出離心，即使修「密集金剛」那樣的大法也沒什麼用；如果生起出離心，即使只是修持簡單的「皈依發心」，也很有力量。所以藏傳佛教當中一直有句話說：「前行比正行更重要」，就是這個意思。

有人去見一位上師，問道：「請問大日如來法是大乘法或小乘法？」，因為這位請益的人聽說大日如來的法不究竟，是趕經懺念的法，甚至有人嚴厲的批評說：留著這種法，好像養一隻光是會吃的狗、沒什麼用。沒想到這位上師回答說：「大日如來法，大乘行者去修是大乘法，小乘行者去修是小乘法，對我們倆呢，什麼都不是。」不是法好不好，而是我們的心會不會修，重要是我們的心，能不能承受那樣的法，有沒有把握要點修持。所以戈倉巴大師說：「大家都想求大圓滿法，但光是法大圓滿沒用，你的心要大圓滿才有用。」就是這樣。

阿底峽尊者說：

「就算清淨持守三種戒律，如果沒有厭離三界輪迴，又會成為輪迴的因；就算日夜三門精進於行善，如果不懂得迴向圓滿菩提的話，只會導致顛倒分別；就算有學問、持戒、說法、禪修，如果不捨離世間



八法的心，一切作為只會成為此生的欲求，終究找不到來世的方向。」尊者圓寂前，有位叫恰赤的瑜伽行者去見他說：「尊者啊，您圓寂之後，我去專心禪修好嗎？」尊者說：「這是惡行，應捨棄！」弟子再說：「那我去講經說法好嗎？」尊者說：「這也是惡行，應捨棄！」弟子就再問：「那我既禪修也弘法，兩者交替並行如何？」尊者說：「這還是惡行，應捨棄！」弟子就很困惑的說：「那我到底該怎麼辦？」尊者說：「捨棄此生啊！捨棄此生啊！」重點就是放下對此生的執著。只要對此生還有貪著，做任何善業都還在輪迴中，都會落入世間八法。所以一定要生起出離心，否則任何修行都不能讓我們解脫輪迴。

## 生起出離心的方法

生起出離心的方法，又可以分為「捨離此生貪執之心的方法」，和捨「離來世貪執之心的方法」兩種。

暇滿難得壽無常，於心串習斷此執。

捨離此生貪執之心的方法，就是思維「暇滿難得」。你得人身，但「暇滿」嗎？蔣貢仁波切釋論說：具備了遠離內外的八種無暇逆緣，而有閒暇修持佛法的八種有暇，和自他圓滿順緣的這個所依人身，能夠成就暫時和究竟的一切圓滿喜悅，因此，它的意義深廣，另外，從因、數量和比喻各方面觀察，

它是極為難得的。僅僅得到這麼一次的人身，它的壽命不會增加，而是不斷的遞減，因此它不會恆常的存在於世，而是很快地死亡，何時會死也不一定。

「暇滿」的「暇」，就是排除了八種無暇。《龍樹親友書》

提到：「執持邪見轉旁生，投生餓鬼墮地獄，無有佛教於邊地，轉成癡啞野蠻人，長壽天生任一處，此等即是八無暇。」其中三惡道和長壽天是屬於非人的四種無暇，人的四種無暇是：生於沒有佛教的地方，沒有四眾出沒的邊地，生於中土但是諸根不具，諸根具足但生於具有邪見的外道。

「暇滿」的「滿」，是指十種圓滿，其中五種自圓滿是：身為人，生於有佛法的中土，諸根具足，相信三藏，相信業果；五種他圓滿是：有佛出世，佛說教法，法教住世，有修持法教而悟道的行者，施主等善信供養法衣等事物，說法者以悲心作開示。具備以上所說的八有暇和十圓滿的殊勝人身，具有

深刻的意義，依靠它將能證得天人的果位，並且能夠成就布施、持戒、安忍、精進等究竟安樂的解脫、遍知的因。

有人說，你們佛教很重視「暇滿人身」，那我多生幾個，讓多點人得到人身不是很好？其實現在人口爆炸，人太多了，一點都不「難得」，藏人生長在牧區所以不知道人真的多得不得了……並不是這樣，僅是得到人身還不夠，還要「暇」和「滿」。

雖然有人身，卻生於沒有佛法、沒有四眾出入的邊地也不行。所謂「中土」，是指有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷「四眾」的地方，四眾如房子的四柱，是房子能夠穩

穩矗立的基礎。雖然生於中土，但諸根不具也不行；雖然諸根具足，但具邪見也不行。所以暇滿真的很難得。想渡越輪迴大海，要依靠人身這艘暇滿的船。《入菩薩行論》說：「依此人身筏，能渡大苦海。此筏難復得，



患者勿貪眠！」但很多還擁有暇滿人身的人，對外在所求卻越來越多，聞思修也為此生，修行越來越墮落，時間都浪費在睡覺等這些沒有意義的芝麻小事上，真的很可惜。

很多人覺得我今天不會死、今年不會死、我還年輕不會死……很多人這樣想著想著就死了。正因為這個暇滿人身難得又易壞，所以我們當下就要開始善用。想修，當下就要修。噶當派說：心行要一如，想到修行，馬上就要那麼做。

思維無常，可以從積極面去理解，因為了解無常，就不會再糟蹋人生，因為無常是剎那剎那發生的，時間是不停止、不等人的，所以當下就要開始。要下決心，從當下，從

這個座墊上就開始，我就要讓這個人身有意義。思維死亡無常，是積極的告訴自己，每天都是一次全新的機會，我可以變得更好，不好的狀況是可以改變的，重點是「把握改變的機會」。每天，從床上起來時，要思維像從母親腹中出生，早餐像嬰兒被哺乳……到晚上就像年老了，吃最後一餐了。把一天看待像一生，就會珍惜每一天；浪費一天，就像浪費一生。這樣想，就會把握每一天的每一分每一秒。把一天當作一生來練習，對面對死亡會有幫助。甚至要把每一小時、每一分鐘、每一秒都看作是一生。不是每個人都會長命百歲，現在有人身，現在就要好好

修持，從內心生起「沒有時間了，我當下就要修」，要有那樣的急切心態，不要拖！

當死亡真正來臨時，多數人是沒有準備的。其實依大自然的定律，有生必有死，無常是生命的必然，那為什麼

要恐懼呢？都是因為我們的貪執，害怕改變，希望一切都不要改變，才有掛礙、有恐懼。當我們放下掛礙和貪執，就會了解大自然的定律，接受未來必然的死亡。如果確定明天就會死，我們就會將所有時間放在修行上；就不會貪愛親友，就會馬上去盡所有力量行布施、做善行。所以憶念死亡吧，沒有比這更甚深的法門了。

接下來是禪修。今天我們要禪修無常，觀想五分鐘後我就要死了。現在禪修自己五分鐘後會死亡。（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

# 甘丹赤巴： 如實地實踐佛法

甘丹赤巴日宗仁波切  
如性法師譯



今天早上我參加一個論壇，在論壇上有一個人提出「現今在地球上，學佛的人數僅次於學習基督教的人」，但我對於這種看法並不是很認同。因為我覺得，在這個地球上，學習基督教與回教的人數應該遠超過學佛的人，所以學佛的人應該不是排在學習基督教人之後，其實有很多宗教信仰，它的人數都遠超過學佛的人。

確實過去在佛法興盛的時代，學佛的人數非常多，但在二十一世紀的現今，以目前的現狀來看，學佛人數有日趨減少的趨勢。我們先不談「到底有多少人在學佛？」，我們要探討的是「我們是以甚麼樣的方式來學習佛法？」。佛法的內涵不外乎是見解與行為，我們要透由了解佛法中的見解，進一步去行持佛法的內涵。提到這一點，佛在世的時候就有授記「在我涅槃之後，佛法還會住世五千年」。其實這個道理很多人都知道，甚至沒有宗教信仰的人他們也都聽過「佛示寂之後，佛的教法會住世五千年」的說法。

在五濁惡世的現今，我們可以看到佛法

逐漸地衰敗，以目前我們能夠親眼看到的是藏地。藏地的情況非常危急。為什麼現在的西藏會走到這樣的地步？其實這跟中國過去推展共產主義是有一定的關聯性。過去中國人所推展的共產主義認為佛法是一種不好的宗教、我們學習佛法就是過度迷信，所以他們完全推翻佛法，這是共產主義的一種產物。

佛經提到野蠻民族的時代，跟過去共產黨們提出的共產主義其實是不相同的。共產主義完全推翻佛法，它完全不認為宗教是好的東西：野蠻民族承許宗教，但他們認為傷害他人的行為本身就是一種法，就像現今世間上我們有很多人會殺生來拜拜，這樣的行為本身是傷害他人的行為，但是他們認為透由這樣的行為來祭祀祖先或是祭祀世間天人是屬於正法。像現今回教中有一些派別也認為「如果我們為了自己的宗教去傷害他人的行為，這是不會被上帝處罰的，它也是屬於正法的一種」，所以這是我們提到的野蠻民族。

野蠻民族不見得要生在邊地，而是在他

內心認為傷害別人的行為本身就是一種法。所以佛在世的時候就有提到「野蠻民族的時代大約會有五百年，而在這五百年過後，佛法有再次興盛的機會」，這也是我們追求的，我們希望佛法能夠再度興盛起來。提到這一點，過去有一位上師，他是威卻仁波切的老師名叫東遮仁波切。東遮仁波切是一位大智者，而且很多人都認為他是有神通的一位上師，所以當他知道中國境內共產主義的力量越來越龐大之後，他那時就親口提到「這樣的共產主義一定會在未來的某一個時間點傷害到我們的西藏」，而且他當時說到這點時，展現出來的行為及他的面相是非常緊張的，但是他又提到「過了不久會有野蠻民族時代的產生」。此時他周邊的弟子問他「這個時間點大概是甚麼時間點？」，仁波切說：「現在還沒有進入那個時間點，現在只是在進入那個時間點的前行，只是準備的狀態而已，而我在世時不會看到這種場景，會看到這種場景的是年輕一輩，也就是當場的弟子」。這位上師當時就授記當弟子長大時就會看到野蠻民族的時代，其實野蠻民族的時代指的就是我們的二十一世紀。

在二十一世紀裡有很多人雖然他有宗教信仰，但是他在信仰宗教的同時，認為傷害他人的行為本身也是屬於一種正法，其實這種觀念與行為都是很偏差的。但不管怎麼說，就像當初佛所授記的野蠻時代若只有五百年之久的話，其實這五百年一轉眼就過了，如果五百年過後佛法能夠再次興盛，那麼此時我們就要特別努力，在學習正法的時候我們要特別注意正法的內涵為何，我們應該用甚



麼方式來行持正法的這些道理，如果我們能夠在心中種下一個良好的習氣，將來等正法再次興盛的時期，我們就是其中的一份子。

由於我們都身為佛弟子，既然追隨世尊的腳步，我們就必須要了解世尊所傳下來的教法到底重點是甚麼？而在了解之後要告訴自己「我應該如實的行持世尊所傳下來的殊勝教法」。尤其我們平時在行善之後都要發願希望尊者達賴喇嘛能夠長久住世，法王曾在公開的場合說過，以他目前的現狀，他應

該能夠住世到九十七歲，也就是在這之前他都有能力為眾生宣說正法。其實，如果能夠住世到九十七歲，這還有一段時間，將近二十年之久。而法王接下來就有提到「過了這個時間點是否還要為眾生宣說正法，是否還要做這麼多事情，就要看當時的因緣再來決定」。甚至達賴喇嘛法王之後會不會有轉世，也是視當時情況再做之後的決定。所以我們在

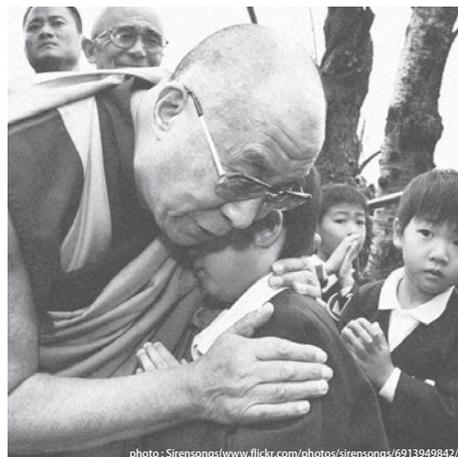
座的每一個人都應該時常發願，祈望尊者能夠長久住世，並且平常在聆聽尊者的教授之餘，我們也應該要如實地去實踐佛法的內涵。

前幾年在臺灣南投有一間名叫三學的佛學院成立，聽說這間佛學院跟達賴喇嘛辦公室有直接的聯繫，我相信法王很重視這間佛學院將來的發展。這間佛學院是以不分教派的方式，任何人只要想學習佛法，都能夠到這間佛學院學習，也有功德主在護持，但目前似乎也遇到一些瓶頸，如果各位有注意到這些佛學院的話，也可以稍微了解一下這間佛學院的動態，因為法王很關注這間佛學院未來的發展。

於 2013/03/31 台北上密院灌頂法會

# 人生的價值 ——簡要問答集

流亡格西 強巴加措  
(達賴喇嘛西藏宗教基金會首任說法格西)  
李貞慧 中譯 (格西強巴加措學生)



## 一、問：我們總說人生價值很重要，人生價值究竟是指什麼？

**答：**一般來說，人生是指人的生命；人生價值應該主要將它認知為人的生命及其所擁有之無限的、無邊際的心的能力。例如，為了維護身體健康而改進了醫藥衛生，的確有助於減緩疾病、延長壽命等等，然而，儘管外在條件再如何改善，至今畢竟尚未找到完全使人心滿意足的方法，並且未來也無法獲得。關於這點，我們不僅現在必須要了知並且要一再一再地憶念。但同時還有一點我們必須要思惟的是，不管外在身體的能力再怎麼衰退，內在思維的智識與心力能夠發展至無窮無盡之境，則是我們確實可見到的。

所以明白小孩人生價值所在的父母親們，由於明白社會的情況，因此為了使小孩的知識、思想與行為得以進步，在小孩小的時候便將他們送進學校受教育。父母們高度相信並期望未來小孩從學校畢業後，能善於發揮服務民族社會的能力。我們可清楚看到，正如同父母所期待的一樣，在社會當中，願意承擔責任，並且具有非凡熱忱的有識之士，至今綿延不絕、接二連三地出現。

## 二、問：如果是這樣的話，那麼與父母理

想相反、惡行惡狀的小孩，卻持續不斷地出現，為何會這樣呢？

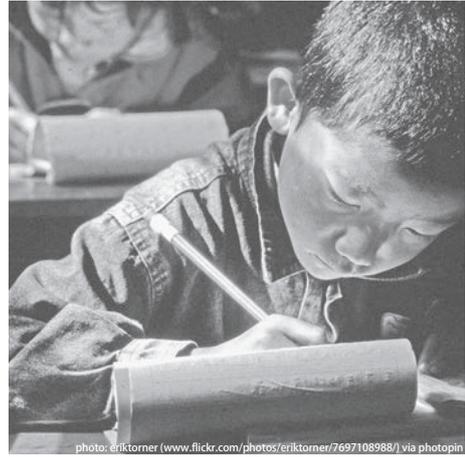
**答：**我想這是受其週遭環境惡的影響所造成的。怎麼說呢？不管處於任何環境，必然都有善與惡兩種影響。例如，若我們仔細審視一群小孩在玩耍的時候，君不見小孩們的內心裡，原來就存有彼此互相幫助的善心與彼此互相傷害的惡心的兩種潛能？因此我們知道，若要小孩未來擁有美好的人生價值，必須仰賴週遭許多因緣，若是懂得思惟的父母，在觀察小孩玩耍的當時便已明白這點。

## 三、問：那麼，週遭需要什麼樣的因緣呢？

**答：**我認為主要依賴以下三個重點。首先，父母長遠寬廣的理想與心力；第二，老師對小孩的熱忱和責任心；第三，從賢善朋友的影響而來的能力。

## 四、問：若說父母的理想必須長遠寬廣，那麼，難道沒有知識的父母們，小孩進步便沒指望了嗎？

**答：**非也。我所謂父母的理想長遠寬廣，並非指是否具備文化知識。好比自己一生都



活在極大困頓之中的父母們，怎麼可能有文化和宗教方面的知識呢？但是父母基於他們難忍的痛苦困頓經驗，使自己能看見、也見到了現今世界和現代社會的變遷。同時由於父母瞭解到自己小孩智識是極為清明的，並且具有思惟民族共同苦樂的潛能，未來一定能夠為社會犧牲奉獻心力而作預備，因而高度期許自己的小孩未來必定要擁有頂尖的現代智能。這就是我所謂的理想與心力。

自性大慈大悲的至尊達賴喇嘛曾說，「小孩的未來，與其小時和父母同住時的生活方式的關聯非常大；知識，學校裏自然會教，未來小孩將會成為知識的使用者，而小孩的進步，則依賴於家庭的影響和其生活行為模式。不管父母有沒有宗教信仰，想要自己小孩高尚、行為得體合宜，必須依賴父母來承擔此一工作。對此，我並非在講宗教語言，實在是為了小孩能成為高尚賢善而說的。」然而，對於有些父母影響了原先具有優秀的智識能力的小孩，盲目地使其價值建構在金錢上，認為有錢才有價值，沒錢則全然沒價值，使我感到非常地惋惜。毋庸置疑地，如此的後果便是這些小孩未來眼中必然只看到自己，完全沒想到其他。在自私地實現如是一己安樂的觀點之下，某些人的確經濟因此

飛黃騰達了，於是有了「我在社會上超越、勝過了多數人」的見解，而使得大家都看見了他的自大與傲慢。這種看不見自己真正珍貴的價值所在之人，根本不注意、更沒看見世界巨變浪潮下的社會變遷；在此狀況之下，結果則是與大多數的民眾心思意向漸行漸遠，最後自己在充滿生氣的、痛苦的不快樂之中結束一生。

相較於上述情形，更糟的是另一類小孩們，逐漸地在社會生活當中，為了獲取金錢上的利益，欺騙、霸凌他人、道盡無恥謊言，最後利用各種毫無悲憫的方法，甚至連自己父母也遭到他的毆打、殺害等折磨、虐待，這都是我們今日社會都可親眼見到。不消說，此皆起於父母對於社會以及對於小孩的看法是無能的、狹隘的所致。

如前所述，某些思維開闊寬廣的父母，能夠給予自己小孩非常善良的影響，使其成為未來能見到廣大民族社會的苦樂者，即使遭遇困難也毫不退縮、能夠自願承擔責任、受大家喜愛、尊敬的一位正當合宜之人。譬如在宗教方面，西藏自成的上師、格西，若無法努力發憤地學習大乘佛法，則無顏面對自己的父母，這乃是西藏小孩受父母的重大影響而有；在政治方面，父親的遺言對小孩有著深重的影響，使小孩願意全心奉獻服務



國家社會，成為全民信心所託之處，並得以成為深得民心的賢善好友，大家於此有目共睹。所以，父母和家庭，絕對是小孩未來一生最主要的影響者。現在大家就必須要明白了知這點，這是至關要緊的。

### 五、問：老師對小孩需要有什麼樣的熱誠與責任？

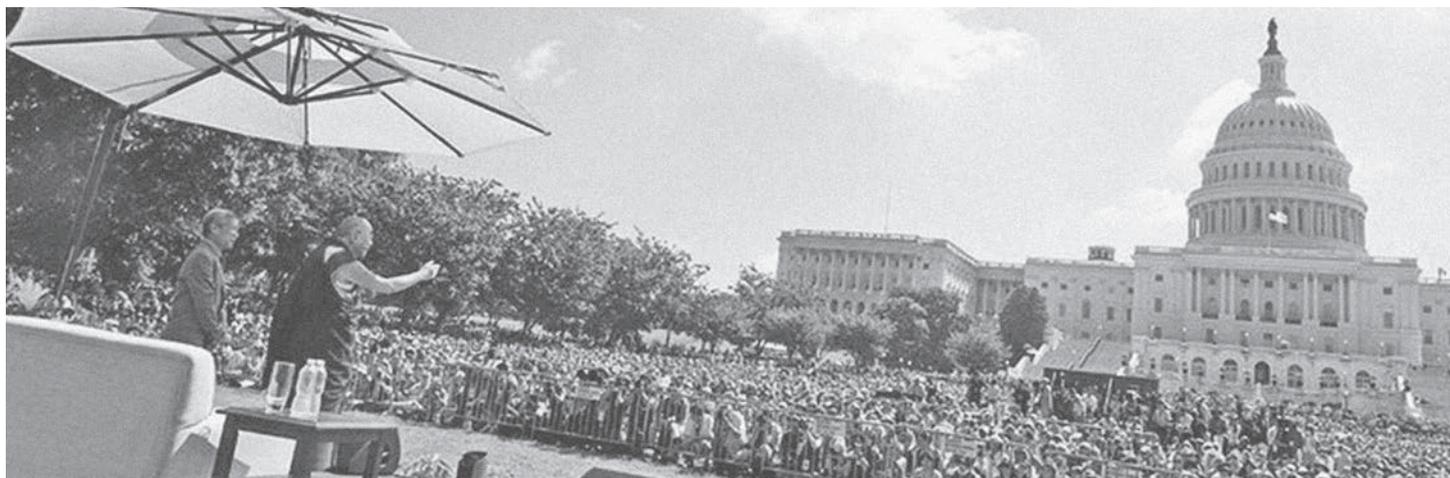
**答：**老師的責任非常重大。當小孩在學校裏逐漸地受培育時，單是教導學習課本上的知識是不夠的，而是必須引導他們思考社會長遠的未來，以及培養他們對現今世界的寬廣之見；平常在生活中，要對人人都很喜愛、很尊重，行為要很善良，因為這些終將成為小孩一生的精粹，然而其中的關鍵，則必須仰賴諸位老師。自性大慈大悲的至尊達賴喇嘛曾說，「未來有賴於諸位年輕的一代，知識則至關重要。然而，兼具知識的同時，更重要的是，如實踐知識者般，心應當亦若如是。若是由於我們自己內心不具備某種特點，而僅僅只是利用大腦的知識的話，必定會造成社會上人們許多的痛苦及逆緣。故人類的大腦必須與善心同行。」正是如此，未來的社會和世界是屬於他們的，所以未來會是如何，將取決於年輕一代男女的思想與知識的程度。如果對社會人民沒有熱忱，光是著重知識，反而會帶給週遭人們惡劣的影響；反之，若對社會人民有善良的熱忱，則能帶

給週遭人們善良的影響，這是四處舉目可見的。因此老師的熱忱與責任，其角色相形之下就變得非常重要。年輕的一代對社會人民的熱忱與當代知識，必須與自由世界的先輩們並駕齊驅。我們看見了諸位具有愛國智識的教師們也正如是引領學生。學生們雖然是新一代的年輕男女，卻無畏無縮、奮勇向前。如是而為，我們相信未來必能開創一個和平、自由、安樂富足的社會。學生的思想行為愈提升，未來其內心對於諸位老師的恩澤便愈無法忘懷。依此，諸位老師們便成為了決定未來社會將成為如何的塑造者。

### 六、甚麼是所謂的「賢善的朋友」？

**答：**一般和自己同事飲、食、行、住、坐、臥的非親者，可謂之朋友。在從事這些事的同時，彼此互換心得，相互的影響力自是不在話下。然而令人感到惋惜的一點是，有些人自己與朋友皆違背了理想，互相給予惡的影響，浪費了寶貴的一生，這是我們所看見的。好在也有人能在這樣的時機當中，彼此開拓心胸，放遠眼光，互換高尚、賢善的影響，利益社會，實現真實的人生價值，在個人方面，完全榮耀了自我的人生，真正賢善的朋友必須要能做到這樣。所以平常行住坐臥的環境中結交賢善的至交好友是非常重要的，這將成為自己一生最精彩之所在。

## 好書推薦： 為什麼達賴喇嘛那麼重要？



### 獻辭

謹將此書獻給勇敢的西藏人民，以及他們的精神領袖第十四世達賴喇嘛法王——感謝他們為西藏子民的自由、及四周鄰人：中國、印度、東突厥斯坦、蒙古百姓的自由、還有世界和平，不間斷地實踐菩薩的無畏行。祈願世界和平到來，真理廣佈！

### 序言

不管是誰都一定會喜歡上達賴喇嘛——即使原本沒有意願的人。為什麼會這樣呢？身為一個作家和大學教授的我與各行各業的人們交談過後，發現不管在何地，達賴喇嘛都受到人們的歡迎和肯定。幾乎全世界的人們，都推崇他是一位非常重要的倫理權威的代表。在這個充滿絕望與沮喪的時代裡，能夠發揮影響力，讓人們以樂觀的態度迎接未來的人，就是這位遠從青康藏高原出走，謹言慎行的佛教僧侶。

長年以來，我一直跟隨達賴喇嘛一起出席公開的會談，又或和國際知名的科學家或各國政府高官或各國國家元首，私下的會談時，我都不斷地親眼目睹，一個不可思議的現象。那就是不管

是相信達賴喇嘛是觀世音菩薩化身的信徒，或者是無宗教信仰的唯物論者，都是為了向他詢求真知智慧而大舉湧至。

當人們感受到達賴喇嘛的存在、影響力、重要性時，常常就能給人們帶來勇氣——不論他們是何種社會背景和信仰。只要能夠謁見到達賴喇嘛，或者聽到他的開示，就能夠消除積壓在心中的大重擔。這與他是日積月累，不間斷修行的佛教行者無關。因為，讚賞他的人並非都是佛教徒，也有很多其他宗教的信徒。

達賴喇嘛雖然是一位精力充沛的人，但並不是一位戲劇張力十足、炫耀自我的人物。也或許有人認為他所主張的世界和平、非暴力、解除軍備、分享和正義，是夢想、是理想主義、是非現實。

擔憂世界的現狀，祖國的西藏子民又長期被鎮壓。達賴喇嘛還是認為，任何事物（所有有關善、真理以及美的事物）都有實現的可能。這也正是為什麼人們那麼喜歡他的緣故。縱使他受到全世界廣泛的支持，也不斷真誠地向中共領導人請求實質的對談。但是現實上中共政權依然支配和鎮壓西藏超過半世紀，直至今日，達賴喇嘛仍繼續他的流亡生活。說到這裡我們就不禁要問「為什麼？」。

這本書可以回答所有的疑問。首先書中會說

明為什麼人們喜歡達賴喇嘛的理由——於是乎，我們就可以理解為什麼人們對他讚頌不已。接下來會敘述，他針對中國、西藏還有全世界，所提出的可以得到全贏的建議（前提是如果會被採納的話）。關於道德倫理與社會的關係，只要選擇他所建議的實踐方法去運作的話，一定會有驚人的成果出現。我將中共政府的領導人，易於執行，且方法簡單的操作順序，整合收納在此書。同時也向中國民眾說明，拋開將達賴喇嘛視為敵人的成見，與藏人攜手合作，成為好夥伴，是件很容易做到的事。書中也講述到，當中國和西藏能夠為彼此美好的未來而合作，互相供應雙方所需，在彼此扶持中，達賴喇嘛可以為中國提供的前所未有的偉大貢獻。

再來會論述的未來展望是，當西藏重新歸還藏人和達賴喇嘛，並在中共憲法的保護下，得到真實藏人自主的西藏自治時，他們又能為中國，以及全世界提供什麼樣的貢獻？我在書中提出的所有建議和主張，都是立基於達賴喇嘛本身的演講和會談中所開示的真理。在正式的公開場合席中，因為他的演說通常簡單清楚又直接，所以人們有時無法領悟到其語言背後所隱喻的意涵。書中也會針對這些語言背後的深意加以詳盡解釋，並且會強調說明其中的重要性。這個目的是要補充說明，內斂謙遜的達賴喇嘛一向含蓄的言論。

達賴喇嘛對人性抱持的希望及洞悉力，不是突發奇想而是很實際，既無害又實用，絕對正確且值得信賴。只要閱讀這本書，就可以明瞭他過去 60 年是依循真理而走。相信只要將達賴喇嘛實踐真理的精采生涯，和智慧的語言加以研究、分析、理解的話，不僅可以解決中國和西藏問題，也可以是現代人回避陷入環境污染絕境的，一把鑰匙。

當然，達賴喇嘛並沒有這麼說，也從未如此主張過。在會談中或許偶爾會出現一個極佳的建議，但他從未強迫別人接受自己的意見。他經常傾聽人們的意見和想法，也喜歡和他人溝通交換感想。事實上在西方人眼中，他是太過謙虛自律。

我曾經出家當僧侶，人生的大半部也是以佛教徒自居。雖然 40 多年前承蒙達賴喇嘛的知遇之恩，有幸能夠長年在他座下研究佛法。但是，這本書並沒有得到達賴喇嘛的協助，也不是與他人合著完成。我是以他的佛法教導為思想基礎，將自己的想法整理出來，匯合成書。所以關於我書中的所有論點以及語言文字，都與達賴喇嘛無關。要如何才能更加理解他的想法和人品？該如何做，才能使他的智慧和慈悲，進一步活用在解決全球的問題？我只是將自己的想法寫下來，並無意要建議，他該如何做，因為一直以來，他總是全力以赴，相信他應該都是帶著，比我所認知的層次，更細微、更深入的理解在做他的菩薩行。如果有更多的人，可以認識瞭解到他所做的一切事業和行動，就可以增寬增廣他為人類努力的層面，也就可以更快速地達到目標。沒錯！重要的是達到目的！——雖然我們都相信最後正義必勝，但是光只是坐著想，是無法成功。

現在，我們面對的是命運共同體的危機。不只是為了自己的生存，也為了能夠救助全世界，為了我們的孩子，甚至我們的子子孫孫，所以我們一定要懷抱希望。一方面我們要盡我們一切所能，一方面要心懷更美麗的未來。如同達賴喇嘛尊者常談的，凡事要盡力，而且絕不輕言放棄。如果已經盡力，最終即使失敗，也不會留下遺憾。

不拘時間，不論地點，總之，未來有無限的可能。

## 1. 引發革命的是我們自己本身

現在正是到了發動全球革命的時代！人類鮮血淋漓錯綜複雜的關係，演變成今日重大的局面。不管是在地球各處建立新的制度，還是選出新的領導人，亦或是在戰場上拼個勝負（事實上，近年來的戰爭，加入者都是敗方），都無法真正解決問題。世界破壞的程度已經可以由肉眼看到，所以我們一定要讓自己內在加快正面變化以免太遲以致於無法阻止。所以這是個革命性改變，我們全人類都不可缺席。



代。當釋尊心中對有情（有意識活動的眾生）的大愛像洪水般溢滿出來時，自我消失，取而代之的是生出深遠的洞察力，看到了不管是人或物的互相依存關係。因為這個洞察力，釋尊對於人類的進化和歷史的演變有了更深刻、更細微的理解，亦成為了引導世界人類最優秀的指導者。

萬物萬法都是互有關連、相互依存，也有其相對性，這是釋尊的洞悉，比愛因斯坦的相對論更早提出。對於個人主義、同理心、教育、利他主義、平等論等，這些在現今是文明體制的理想，也比西方啟蒙主義的思想家們更早提出。釋尊的教導，都可以與其他所有樞軸時代的偉大思想家們的理念產生共鳴。我們是要去實現那些大師們的理想呢？還是讓它們滅絕？現在是我們全人類，面對抉擇的時刻。

在現實上，我們的生命確實是沒有偉大的導師引領。不過，也有像達賴喇嘛尊者這般偉大的導師（縱使像他那樣的人很稀少）。達賴喇嘛尊者是西藏的「和平王子」也是「哲學大師」。「和平王子」如同耶穌基督為順從的世人指示幸福的道路，也像「哲學大師」柏拉圖般地付之行動。達賴喇嘛尊者一身兼具有，一·「究竟自由」證空性的釋尊教導，二·由慈悲而展開的實際行動的釋尊宗教教導，三·利用「介由美來解脫的美的力量」的釋尊心理學教導，如此深遠廣大的佛法智慧。雖然達賴喇嘛尊者自謙是學習釋尊的一介僧侶，但是他是實踐釋尊教導的繼承者。不論是對無宗教者乃至其他宗教的信徒，所有一切的人們，他都呼籲人類共通的宗教是慈悲（愛）。

達賴喇嘛尊者也是一位科學家。是一位研究心理、靈性、社會和自然的科學家。他追求絕對的真理，並將對真理的發現與倫理道德觀和利他的創造力，一體化地結合。即使對未來感到非常絕望，也不會捨棄希望，一直保持正面樂觀的態度，那種不可思議的能力。達賴喇嘛尊者和他祖國的西藏人民，歷經了半世紀的苦難，但他們身上不知從哪裡，不斷湧出的正面能量，令人們感

到不可思議。達賴喇嘛尊者以印度聖者甘地所開展出的道路，做為生命的榜樣，因此被贈予了諾貝爾和平獎。他的和平之路，是朝著現實的目標前進。根據佛教科學理論，他已能自由通達死與再生的過程，死亡也不能阻止他走向目標。西藏佛教的信徒們相信，他為了幫助眾生進行靈性革命，會不斷地轉世再來。他的靈性革命，不論是對所有的宗教、信仰科學的人亦或什麼都不信的人，都能產生功效。我們大多數人的觀念，通常都認為人生只有一次，要他們去相信佛教科學的輪迴轉世是非常困難。不過，應該可以理解，救世主持續存在的這種感覺，對信徒而言是一個很大的力量。

在今日，「寧靜革命」的主角是達賴喇嘛尊者。現今，在解決我們這個時代的問題上，他可以說是非常重要的存在。他並不是對我們全體發出指示。他說他只是教我們問自己內在的智慧，只要喚醒我們人類心中的慈悲心，自己就知道自己該做什麼。他也說人們不需要信仰他。因為包含他在內，即使是自己的想法，或他人的意見，我們都必須以批判的精神去觀察思維，是否正確。而這也就是自己能夠理解及判斷事物的方法。

## 2. 為什麼我們需要關心西藏問題？

或許有人會這麼想「西藏位於世界的偏遠地，為什麼他們那裡發生的事，需要我去關心呢？西藏是不是一個獨立國家？是不是一個自治區？又或是中國的領土？那又關我什麼事？」。事實上我們必須去思考西藏問題。那是因為中國的動向，對全世界會產生影響的關係。只要清楚知道中共對西藏殘忍鎮壓的真相，相信我們一定無法不去思考。為了讓真相愈趨明朗，接下來我會介紹，藏人如何度過一天的生活。

索南丘滇是一位住在西藏鄉下的農夫，種植些大麥和在豐饒的草原上放牧維生。但是自從中共政府為殖民到西藏的漢人提供優渥的補助金之後，他就無法再維持他的生活。在這之前，雖然中共政府課賦重稅，但還是勉強可以過日子。可



### 3. 什麼是我們可以避免的戰爭？

西藏的問題，是中國的問題，是亞洲的問題，甚至也可以說是全球的問題，不過也可以說是我們每個人的問題。如果想要知道西藏問題的概要，首先最需要了解的是近代的歷史和西藏人面對的問題。在此我簡略地介紹。西藏是有自己獨自的語言、文化的民族。是一個有共通民族集體意識，居住在西藏高原的一群人的國家。西藏高原是世界最大、最高的高原。高度從 3200 公尺到 4800 公尺，土地幅員相當於一個西歐的大小。藏語中將西藏稱為「圖博」。這個稱號在本書中會常常登場。西藏和法國及瑞士等的國家一樣，都是存在 2000 年以上的獨立國家。藏曆今年是 2135 年（西元 2008 年）。

十九世紀時，英國、蘇俄、清朝（滿族所統治的中國），這三個國家在擬定的戰略戰策「大競賽（great game）」中，有意圖地故意將西藏孤立，將它排除在世界之外。因此，即使西藏的神祇和神秘的面紗讓近代的社會產生無限的遐思，事實上，實際的真實狀況卻不為世人所知。以致於，1949 年至 1951 年由毛澤東所率領的中國共產黨政權侵略西藏時，國際社會無法解讀其中的意義，再加上受限於已進入冷戰時期中，所以動彈不得。中國共產黨逕自將西藏國土分割、再合併成 12 個部分，縮小藏族的居住地，破壞藏人的文化和宗教（也破壞漢人的文化和宗教），掠奪藏人的財產（也沒收漢人的土地和家產），讓自然資源荒廢，鎮壓、虐殺藏人令其家庭破碎，妻離子散（也鎮壓、虐殺漢人，讓家人不得團聚）。

達賴喇嘛尊者和約八萬名信徒於 1959 年逃亡到印度之後，在印度成立了西藏流亡政府。當時印度的首相班智尼赫魯，對西藏是主權獨立國家及中共侵略西藏的非法性的事實，選擇了緘默的政治判斷，做為許可西藏流亡政府成立的交換條件。在過去的 49 年間，達賴喇嘛尊者一直不間斷地致力於，帶領現在流亡在世界數十萬名以上的西藏難民，在流亡生涯中守護西藏的文化與佛法。還有設法讓西藏同胞的苦難引起世界的注

意和關心。與之同時，西藏的難民也向世界展示了，過去一千三百年間西藏佛法所教導的關於人心中的甚深智慧，讓世界產生了很大的影響。西藏佛教是由 1300 年前，西印度發生的全面性滅佛政治運動之後，逃亡的僧侶們在西藏傳法，所傳下來的教法。

西藏的苦難，直到今日才廣泛地被全球的人民知道。達賴喇嘛尊者也是全世界中拔得頭籌最受歡迎的政治領袖。但不幸的是，如今各國政府為了與中共政府做生意，希望進入超過 13 億人口的市場，對鎮壓西藏問題和對中國境內的人權踐踏問題的實情，雖一邊口中表示遺憾，但一邊對外又作態表示是中國內政問題，也不在正式的公眾場合中提及。持續了 60 年以上的虐殺、鎮壓、殖民化的西藏依然被世人遺棄。如果世界的體制沒有改變，國際法與倫理不能有效地實施，那麼西藏的現況也就無法改變。

西藏與中國的膠著狀態，在中國漸漸抬頭成為世界強國掘起中，面臨了巨大的世界危機。現在歐洲各國、日本和美國都為了企圖搶入西藏經濟開發的版塊，而與中共政府攜手合作。這和從前，他們在中國曾以軍事力量將中國殖民地化，利用便宜的中國勞工開拓中國市場的手法一樣。但是如今的中國，已不是單純勞動的供應地和未來的輸出市場，它已將君臨世界的經濟、技術、文化和軍事之上。人類心理的對人種歧視和對異族的不信任感，依然非常根深蒂固，而且開始浮出表面。這些危機或許會觸發第三次世界大戰。再借句新保守主義歷史學家杭廷頓所說的，或許會發生無法和解的「文明的衝擊」。要是引發核子戰爭，北半球最短將有百年廢墟的場景。

因為誰都不想發生世界大戰。所以現在正是，藏人為中國人和其他國家架起溝通的橋樑的時候。中共政府當局必須要理解，在自己國家境內，存在著一群對人類有珍貴貢獻的人民。中共政府必須要馬上停止，對西藏人的人權踐踏和武力鎮壓——這和以前歐洲白人對待美國的原住民一樣的野蠻——從北歐人手中拿到諾貝爾和平



但是，如果中共政府是以，軍備競爭和武力擴張來支配及統治領土的話，恣意妄為的工業化，就會引起恐怖的環境破壞及無盡的公害，讓貧富差異更加懸殊，與鄰國關係惡化，失去人民的信賴，毀損國民的健康與財富，甚至於會失去西藏，再令中國的歷史陷入分裂幾百年。約有千年之久，漢族的王朝因藏人靈性的祝福及祈禱，而繁榮興盛。原始自然又廣闊的高原上的融冰水，注入黃河和揚子江，那兩條漢族的命脈之河。不論是漢族或其他民族的王朝，如果斷除了與靈性之源西藏的交流，忽視亦或迫害居住在高原上的人們，最後一定會導致悲劇的發生。現在的中共領導人，如果還是將弱勢的朋友當敵人般叫囂對待，只是會不斷地在文明的國際社會上露出醜態，又如何能得到世界的尊重？

#### 4. 我們可以實現什麼樣的未來？

如果能夠讓西藏有真正屬於藏人的自治，讓他們過自己想要的生活形態，說自己想要說的語言，繁榮自己的文化和經濟，相信一定會為中國帶來比現在更多的金錢和經濟利益。讓智慧善良的中國人民來修復，過去中共領導人對西藏所造成的破壞。化解藏人的恐懼，令藏人能夠有自主性地選擇加入中國聯邦或加入中華人民共和國的傘下的話，達賴喇嘛尊者就可以賦予，現在中共政府所欠缺的佔領西藏的正當性。只要捨棄時代錯誤的19世紀帝國主義思想，加上達賴喇嘛尊者的幫助，中共政府就可以持續地將賦予權力的社會握在手上，並能夠與鄰國建立友好關係，也可以受到由世界湧來的敬意。只要中共政府能去除僵化的觀念，改變一下思維，就能得到良好的洞察力，如此一來，他們就能瞭解，達賴喇嘛尊者對他們而言是一位珍貴的人間至寶。因為在國際上只有他有足夠的聲譽和智慧，來解決中共無法處理的炙手難題。引用駐美中國大使館網頁上，一則胡錦濤所說的話「下定決心，不怕犧牲，排除萬難，去爭取勝利！」如果他真是如此認為，那麼就應該是真正可以改革中國的政治領

導人。如果胡主席讓這百年難得的機會佚失，他的繼任者也會為了自身的世界歷史留名，和中國的利益，讓中國真正的名副其實的，登上受到世界真正尊重的榮耀。

如果以更大的世界視野來看，中共政府若是首先放棄，已經落伍的軍備競賽路線，相信美國和蘇聯也會相繼效倣。此外，窮得連自己的國民都無法養活的貧窮小國，也會接著跟進，放棄窮兵黷武的路線。於是，各國就不用將龐大的人民稅金浪費在無謂的軍備上，而可以將那筆巨款投注在改善自然環境、幫助人民脫離貧困，以及提高生命品質。在暴力之海沉浮的人類，此時就能脫離苦海，一起攜手走入真正永久和平與和諧、繁榮的新時代。

如果這個新時代能夠到來，正如世界各宗教的預言，非暴力的完成，正是所有宗教紛爭和競賽的終焉。而且世界的科學家也不用再致力於——國家與帝國間的戰爭，或老繞在自然資源、女性問題和毒品紛爭——的研究。而可以將他們的才能和創造力傾注在如何解決，地球暖化、物種絕滅、人口爆炸、貧困、饑餓、乾旱、環境破壞、公害等關係人類生存與否的問題。將中國的洞察力和創造性的行動做為支援，讓達賴喇嘛尊者成為全球靈性代言人，正可以象徵著中國為世界貢獻的革命性利他思想。只要中共政府對達賴喇嘛尊者不採取對立，而用真誠和諧的姿態，那麼達賴喇嘛尊者的非暴力、對話、利他思想就可成為被各國接受認可的二十一世紀世界和平的關鍵。十五世紀西藏的文藝復興時代以後，西藏的社會就產生了變革，社會中的大多數人，就將目光朝向人類最極致的可能性。從此之後，藏人將達賴喇嘛的轉世制度當做維持國內和平的關鍵來活用。而這項做法，也可以成為世界級地來重複。西藏自十五世紀以來，各部族的教育目標都是放在教導人民的心靈如何進化，所以很多的個人就捨棄了對俗世的眷戀，終其一生都在追求自我的「靈魂的進化」。以致於大眾僧侶社會制度廣佈於西藏國土。

就如同，基督徒等待主耶穌基督、伊斯蘭教徒等待先知穆罕默德、印度教徒等待消滅邪惡勢力的毗濕奴和白馬卡爾基、猶太教徒等待救世主、佛教徒等待香巴拉王未來佛彌勒佛、美國原住民的祭禮舞靈舞祈求偉大神靈的出現一樣。被痛苦壓迫的人們，夢見了康復。不論是誰都無法只滿足於等待死後的天國或淨土，都希望自己和所愛的人，在現世一生都能過得幸福快樂。達賴喇嘛尊者雖然不是像前面所提及的宗教救世主，但是對於藏人和蒙古人而言，就像是一種生活中的救世主。在轉世的同時，與祖國的人們一起呼吸，給人民的心靈帶來溫暖的愛的光芒和喜悅。

達賴喇嘛尊者一點也沒有想贏得他國領袖或其他宗教救世主人們的忠誠。但是他會給予各國的領袖堅持正面思想的勇氣。雖然達賴喇嘛尊者和他的藏人子民身處非常惡劣的處境，但是他們的心中並沒有恐懼和嗔恨。他們也不是就這麼接受不幸的事實，也非等待外部的勢力幫自己以武力解決，只是用非暴力的方式繼續奮鬥。他們的態度讓我們增加勇氣。他們用他們凜然的行動，來引導我們。讓我們察覺到，最極致的存在或我們所不斷祈求的救世主，赫然早就存在我們人類的心中。如此一來，居住在我們心中的救世主，如何去解決，同時也是人類共通的問題，會影響我們每個人生活的地球的危機？

請大家去想像——如果將環境保護、利他、多文化的尊重和同理心的觀念，在學校和宗教場所每天教育孩童們結果會如何呢？不管是個人的紛擾，還是國家的紛爭，是否可以拿出，在互相尊重中以對話和和平共存來解決問題的典範？如果可以將這樣的教導，透過電視和網路，傳遞給所有的不同文化區域？讓每個人打開心房，互相討論彼此不同信仰的共通性，讓宗教間因誤解而生的偏見和嗔恨化解的話？

讓我們想像一下，當這些都能在世界實現時，就可以清楚地看到達賴喇嘛尊者向我們所展示的世界。所以如果，我們要護持他，讓他所教導的身體力行的真理（非暴力）能夠去影響世界

的話，就必須要讓他的祖國西藏和住在當地的居民得到自由。雖然並不一定需要從中國獨立，但是他們一定要有自由，去享受、保存且發展，由歷代祖先建立的祖國，所傳下來的優美文化。並且與世界的人們共有及共享，這個人類文化財產。

## 總結

我們有一個必須要實現的奇蹟。對流亡藏人而言，他們的肺擁有適應生存在高原的基因，體內不但含有豐富的一氧化氮，流暢的血液中也帶有大量的氧氣。在佛教文化社會中養育出的理性智慧和利他的慈悲心，自然的如同他們走在人生道路上的雙腳。這樣的他們如果有朝一日，能夠返回故鄉，並讓大西藏能成為圖博自治區——這就是我們要去實現的奇蹟。即使在中共的高壓政策中苟延殘喘，藏人的心都還是熱愛故鄉、嚮往自由。做為一支民族，一個文明社會的人類，當然有權利在自己的土地上，記錄並傳達自己民族的神話與歷史，我們都要去尊重並認識這個事實。我衷心希望中國人能認識事情的真相，解放西藏也代表拯救自己，並能得到其他鄰國的尊重，讓他們也有信心相信大自然環境有回復的一天。

如果我們每一個人都強烈認為，未來是充滿希望，就可以幫助到西藏。一個人心中的正面樂觀都具有強大力量。所以，如果有更多人對未來的藍圖充滿光明希望時，就會出現一股龐大的光明力量。

雖然中共政府故意扭曲歷史，但是事實上，中國百姓的心裡是清楚明白，西藏並不是中國的一部份。第九世紀大唐王朝和西藏王的締盟石碑上明載著：「藏樂藏土，漢樂漢土，依此大盟誓約，永久不得移易」。所以中共政府事實上是非常清楚自己是外來的異國政府。所以，當國際社會對照歷史和國際法，質疑中共對西藏主權的非正當性時，中共的反應就異常激烈。他們期待著時間一久，新一代的藏人被漢化後，人們自然會遺忘西藏，那就是勝利的果實。不過，有很多人

和我一樣堅定相信，他們的期待應該會落空，因為現在無法得到民心的政策，最終也得面臨改變。

達賴喇嘛內心非常清楚，西藏是一個自由的國度，他也是個有權利擁有自由的人類，身為一介僧侶的他當然有權利住在自己的家園。他信心十足地向各國及各地方的人民解釋，讓他們瞭解西藏的真相，讓他們知道西藏原本是一個主權獨立的國家，現在只是被中共軍隊佔領控制。因為世人都清楚，西藏現在被中國侵佔統治。所以中共政府才會費盡心機對外鼓譟抗議，抹黑達賴喇嘛尊者，一再否定藏人的權利，但是他們越是如此做，全球的人士就越清楚中共政府的粗暴無恥。我確信早晚他們也得面對現實，不再做這些讓世界人士也嗤之以鼻的舉動。

達賴喇嘛不但是諾貝爾和平獎得主，也是加拿大和美國的榮譽公民，還是巴黎的榮譽市民。2007年10月獲得美國國會的金質勳章，這是美國授予個人的最大勳章。幾乎全世界的領袖和他都成為親近的友人，他也衷心地希望和中國偉大的領導人們建立良好的友誼。中共政府如果可以正視現實，與逝去前人所制定的錯誤政策訣別，讓藏人得到民族自決權，有效地活用與達賴喇嘛的友好關係，就可以得到他的助力與加持。

達賴喇嘛知道自己在自由之地擁有自由之身。他決意要利用他的自由之身去為西藏祖國的人民及充滿不安的鄰國獻出一生。他和所有的藏人一樣，不想要在控制下過日子，希望能夠完全自由自在地生活。不過他也清楚他們必須要依賴強大鄰國的力量，他希望中共政府的幹部們能知道他們的心聲。

現在西藏東部低地地區有很多漢人居住，當西藏可以完全自治時，或許有人選擇想要持續居留。但是，達賴喇嘛認為當西藏可以得到真實自治時，西藏成為大中華聯邦傘下的一員，對藏人是最好的選擇。我確信當藏人的夢想得以實現，藏人會著手致力於環保，讓生態恢復平衡，也會讓西藏成為佛法興盛的聖地。

達賴喇嘛的很多友人表示說，不相信西藏可以獲得真正自治，如果西藏選擇留在大中華傘下，最終還是無法實現自治，和現在一樣完全受到中共控制。雖然達賴喇嘛表示，理解他們的憂慮是基於歷史的根據。但是，他還是堅持「中間道路」才是真正能利益西藏的不變立場。他認為在西藏完全獨立和被中共鎮壓統治之間尋求一條中間路線，才會讓中藏問題得以解決。

人民解放軍在西藏展開的事業得到巨大的利益，他們還計畫要繼續擴大事業版圖。中共政府以同樣巨大額度的金錢浪費在鎮壓藏人的軍事費用，以及對漢人移居西藏的補助款。漢人移住到西藏並無法持久，他們天生就無法適應高原的生活，是早有醫學上的研究證明。此外，越是要把西藏土地打造成讓非西藏人住得舒適的環境，只是越像把錢往火裡丟。

中共政府對西藏採取「種族滅絕」行動，源自1950年代到1970年代進行的大量虐殺。而現在進行的是鎮壓及逐步虐殺——讓大量的漢人移民到西藏高原，進行同化政策，讓藏族消失。但是今時今日，想模仿往昔的南北美洲虐殺原住民以及和歐洲人一樣實施殖民地政策，已經是過時也不可能。我相信終有一天中國會看到這個事實。現在只是一昧在逃避國際社會的追究。

現在的狀況對西藏及藏人最惡劣，對中國和中國百姓也一樣。雖然中國現在經濟強硬，如果他們能公正並有效地利用中國人民的金錢，那麼中國百姓就可以享受到經濟所帶來的利益。中國國內還有眾多老百姓的生活尚需要改善，應該沒有多餘的預算，可以持續地將錢丟往無意義的殖民地經營。

如果中共領導人想要像十九世紀大英帝國一樣，以軍需主義超大國抬頭，試圖支配二十一世紀的世界，那就是太痴心妄想。我相信擁有驚人洞察力的中國思想家們，最終也會認知到中國必需要轉變政策。不是以軍需主義而是要在對話、環保、靈性的基礎上，建設自然和平的世界體制，才可以引領世界其他的國家。



中國最終會被迫與世界建立和諧的關係。為了取得世界的信任，中國必須要展現讓世界可以相信的行動。最簡單又可以得到最大信任的行動，就是自發地讓西藏得到真正的自治權益。這個過程的關鍵就是達賴喇嘛。西藏人一定會接受，達賴喇嘛一生努力的以非暴力實現世界和平理想。所以，西藏百分之百會選擇留在大中華聯邦傘下的自治區。因為我相信在國際監察團的監視下進行的藏民公投，達賴喇嘛會呼籲藏人投下贊成加入大中華聯邦。如果我們仔細地分析，就會知道如果西藏可以得到實質自治時，所有的關係者都可以得到恩惠，最大的獲利者其實是掌權者，所以他們一定會實踐真實的西藏自治，這是個多贏的政策。

中共政府敵視達賴喇嘛，持續不斷地辱罵詆毀這位受到全球人士尊重的聖者，只會自貶自己的品格。中共政府或許計算著達賴喇嘛圓寂後，西藏問題就會自然消失，但是事實卻是相反——因為達賴喇嘛才是解決西藏問題的關鍵人物。他是尋求兩方都能雙贏的菩薩。在這裡我敢斷言，只要和他對話、讀他的文章，聽他的演講，越來越多人明白他，就會深刻理解他的重要。

為了愛西藏的人、愛中國的人、愛世界，也為了希望後代子孫能夠永續和諧地活在這個地球的人們的心中，畫出一個未來藍圖，我才著手撰

寫這本書。我不想成為達賴喇嘛的代言人，也不是中共政府的發言人。我對有些人認為西藏的未來是黑暗、中國是無可救藥的破壞者、世界動盪不安、地球末日終究會到來等的負面想法，已經感到非常厭煩。失去希望的人不是陷在悲傷的情境，就是瘋狂地破壞，不然就是沉迷於酒色癡痺自己的感覺。我在這裡所建議的雙贏方法，或許有人認為是紙上談兵，或是事不關己。但是我有自信，有朝一日他們也會理解我的建議。

最後我要再強調一次，中國的權力擁有者，採用本書中所建議的方法，去改變政策變更路線的力量。如果他們願意實行，一定可以改善很多人的生活。但是不可以有認為絕對行不通、不可能而完全放棄的想法。我們要發揮創意，由各個不同的角度去思考，本書中所提議的方法的各種可行性。我們絕對不可以放棄，要使出全部的勇氣，推翻所有的不可能，達到我們追求和平幸福的目標。

---

英文書名：Why the Dalai Lama Matters

作者：Thurman Robert

美國出版社：Beyond Words Pub Co.

日文名：なぜダライラマは重要なのか

日文譯者：鷲尾翠

日本出版社：講談社

台北上密院會長 / 雪域出版社總經理賴育寧節譯自日文版

---

# 尋找真理，瞭解實在

亞瑟·查恩茲 (Arthur Zajonc)



達賴喇嘛尊者與亞瑟·查恩茲 (左)

尊者，

25年前，弗朗西斯·瓦雷拉、亞當·伊格爾和一群科學家走到一起，在達蘭薩拉來同您舉行第一次心靈與生命對話。從那時起，您作為共同發起人和榮譽主席的心靈與生命研究所的工作，已經吸引了幾千個科學家、學者、冥想修行者和一些學術組織，比如艾莫瑞大學、斯坦福大學、威斯康辛大學、Elmhurst 學院，今天在座的 Sager 家庭代表的 Sager 基金會支持的「科學為僧侶」計劃等等。

在這 25 年中，我們來自心靈與生命研究所的同仁，經常和科學家、學者、哲學家和冥想修行者集合在印度達蘭薩拉您的家裏。聚會的人不多，但是我們在那裏經常討論涉及實在之本質，意識的本質、冥想和生命等重要問題。現在，這個星期我們再次聚會，但是這次是和幾千個教師、學者、以及來自您的藏傳佛教寺院大學的學生一起。我們從美國、歐洲、尼泊爾、印度來到這裏，為開創一個非常重要的研究新領域而助一臂之力，特別是為了將現代科學引進寺院教育課程。

我認為，將科學引入你們的課程是一個大膽的決定。這需要勇氣。在過去的幾個世紀中，你們的課程中沒有科學，沒有現代科學。所以你們一定在問自己，為什麼現在要把科學帶到我們的教學中來？有些人一定會有顧慮，擔心科學會擾亂聰明的僧尼走向佛陀開創的道路。你們都還是那位傑出老師的學生，他教導我們一種離苦得樂的路徑。

現代物理學、神經科學以及對意識的研究，究竟和四聖諦、和八正道有什麼關係？我們可以問我們自己，現代科學和佛陀的偉大教導有什麼關係？我從心底裏堅定地認為，科學並不一定會妨礙和擾亂你們正在哲蚌寺、甘丹寺和其他佛教大學從事的高尚工作。事實上，如果我們以一種哲學嚴謹性恰當地接受現代科學的挑戰，那麼它不會將我們引向唯物主義，而會讓我們更全面地洞察現實。我希望在未來的幾天裏，我們大家都能明瞭這一點。事實上，我個人相信，只有通過科學和 contemplative spirituality 相結合，人性才能夠找到最好的發展方向。當我在這行走著大群僧侶的大街上，看到你們寺院大學美侖美奐的建築，羨慕地看著僧侶們在寬敞的庭院裏充滿激情的辯經，是的，我們看到了辯經，聽了他們的辯經，我們傾慕他們的激情，欣賞這些辯論。我們聽到了僧人的吟詠，聽到他們背誦神聖的經典課文。

當我看到這一切的時候，我想起了我自己的經歷。四十年前，我還是一個大學生，和我們大學的另外 35000 個學生一起在美麗的校園裏學習物理學、化學、數學和電子學，以及一點點哲學。雖然我熱愛這些科學學科，雖然我關心這些學科，我卻從心底裏很不快樂，以至於考慮要輟學，逃離我的學習。為什麼？因為對科學的外在學習，儘管高尚，卻不能滿足我內心深處的渴望。後來我遇到了一個科學家，他同時也是一個修行者和靈性哲學家，只是在認識他以後，我才看到了一個景象，看到了一



達賴喇嘛尊者及第 26 屆「心靈與生命研討會」與會學者、科學家

種可能性，怎樣成為一個完整的人。所以，只有當科學和靈性相遇，當它們在我身上相遇的時候，只有它們兩者相結合的時候，我才感覺到我走在通向真正內察和慈悲的路上。於是在過去四十年裏，我就走在這樣的路上。它把冥想修行、學術、科學研究的絲線一齊編織進了一幅美麗的織物，一幅唐卡。

這個故事，是我的科學生活的故事，同時也是我的靈性的故事。這就是我今天來到這裏的原因。如果我只選擇了一條道路，科學之路，那我們談什麼呢？但是我用我自己的方式選擇去尋找兩者的關係，所以我來到了這裏。科學或許會挑戰我們對現實的一般觀點和概念，但是它永遠不應該是妨礙你我的靈性追求。所以，當我們和您會面的時候，尊者，我們來到這裏，不是作為一個佛教徒、基督徒、猶太教徒或穆斯林，不是作為一個信仰者或無信仰者，我們是作為一個像您一樣頭腦開放的好學的人，所有現在聽著我的聲音的人，都在尋找真理，瞭解實在。作為科學家，我們服從感官給我們的證據和思想的推理，不管這會將我們引向何

處。此外，我們知道冥想是非常重要的，它會改變我們的心靈和我們看周圍世界的方式。我們在實驗室和圖書館裏做我們的研究。我們不只是出於純粹的好奇心做研究，而是因為我們也知道真正理解我們自己和我們的世界將有利於人類。作為科學家和哲學家我們相信驅除內在的愚昧會減輕我們的痛苦。

我們來到這裏，來學習，也來分享我們的理解。將佛教哲學思想的內觀和冥想和現代科學知識結合在一起，我們就得到了最好的機會來達到我們消除人類痛苦，促進人性的目標。所以，在未來的幾天裏，願我們的思想能反映我們兩個傳統的偉大智慧，願我們的話語帶著謙卑、清晰和正直，願我們的行為出自我們的友誼，這種友誼是過去 25 年裏您和心靈與生命研究所之間的對話和共同努力的特徵。願我們這個星期的工作不僅有益於您和您的寺院僧團，也有益於整個世界，有益於一切有情眾生。

2013/01/17 第 26 屆「心靈與生命研討會」  
錄音整理：李江琳 / 中文翻譯：丁一夫

# 還西藏自由

3月10日，是西藏最痛的日子。這一天，全世界支持西藏的人們都會和西藏人一起站出來，參與支持西藏的各項活動。曾經遭遇 228 傷痛的臺灣人，經由支持西藏各社群的串連，千餘名來自各地的群眾與流亡到臺灣的西藏難民們，匯集在臺北街頭，從忠孝復興捷運站到 101 大樓，一起展開「310 西藏抗暴 54 週年大遊行」。

遊行活動是由在臺西藏人福利協會、西藏青年會臺灣分會與臺灣各人權組織主辦。目前已經有 110 位西藏人，為了西藏，點燃自己的身體自焚，抗議中共在西藏的高壓統治。正如臺灣人權促進會秘書長蔡季勳在活動前記者會表示：「這真的是一個根本的人權問題，你想像一個人，他沒有任何的武器，只能用生命來訴說他的痛苦，這是何等慘烈的狀況。」

特別來臺灣的藏人行政中央財政部長次仁頓珠，登上宣傳車，向群眾表示：「今天的集會，不僅為了紀念西藏的歷史，也是為一百多位自焚的愛國者的紀念。在臺灣使用的是中文，又和中國非常接近。因此特別要重申藏人行政中央和議會的立場：通過和平、非暴力的方式解決西藏問題，同時堅守『中間路線』。也就是西藏不尋求獨立，而是希望在現有的框架下，通過和談解決西藏問題。」

民進黨主席蘇貞昌與立委蕭美琴、陳節如、尤美女等也上宣傳車表達聲援西藏。達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長達瓦才仁也宣讀了行政中央紀念抗暴五十四周年的宣言，宣言指出：「藏人自焚的根源是中國政府對西藏的佔領和越來越殘酷的鎮壓。我們時刻都可以見證和體驗中國政府對西藏佛教文明、語言文化的不斷打壓和摧殘，而且深感憤慨的是對達賴喇嘛尊者的玷污！」

紀念儀式由西藏僧侶誦經祈福開始。在臺藏人演出中共軍警欺凌鎮壓藏人的行動劇，抗議中國政府打壓藏人。高唱西藏歌曲後，在臺藏人高捧著達賴喇嘛尊者與西藏新領導人司政洛桑森格的相片開始遊行，上街頭爭取西藏自由。在西藏國旗的前導下，立委陳節如領著 110 位手舉自焚藏人相片的臺灣自願者與千餘名支持西藏的遊行著者，或老或少，或持西藏國旗，或自備遊行海報道具，沿著臺北市最熱鬧的忠孝東路，一路呼喊著「西藏要自由」、「西藏要人權」、「達賴喇嘛要回家」、「Free Tibet」等口號，訴求「還西藏自由」！

三點十分，遊行隊伍停下來，當街就地躺下，默哀一百一十秒，悼念西藏自焚的民族英雄。此刻，有不少西藏難民，激動的淚水，浸濕了臉上彩繪的西藏國旗。九十五歲的臺獨革命者史明、國際特赦組織臺灣分會理事長林昶佐、鄭南榕遺孀葉菊蘭、簡余晏議員等，都親身在聲援隊伍中。尤其林淑芬委員更是全家總動員，力挺西藏！

隊伍走到中國觀光客必經的 101 大樓，遊行活動圓滿。但是，憂心西藏自焚不會圓滿的在臺西藏人，悄然回到中正紀念堂自由廣場，近七十人聚集在西藏宗教文化展覽的克難帳棚裡，在環伺自焚藏人的遺言與遺照前，低聲討論西藏艱難的未來。

半個多世紀以前，中共經由欺騙與軍隊，侵略西藏，高壓統治西藏人。將來，只要有機會，中共極有可能也會以同樣的方式對待全世界。正如 3 月 10 日這一天前民進黨主席蔡英文在臉書所表示，她願意如此宣告：「我是圖博（西藏）人，我們都是圖博（西藏）人！」我們都是西藏人！還西藏自由！臺灣加油！西藏加油！

# 如果… 就… 別…

盛雪

如果要讓凍僵的人感受溫暖  
就坦率地敞開胸懷為人驅寒  
別被冷硬的接觸激怒翻臉

如果為渴望光明的人驅趕黑暗  
就笑對初見亮光時謎起的雙眼  
別把那當作對自己的冒犯

如果要人們領略真知灼見  
就心平氣和的傳播講演  
別居高臨下指指點點

如果有幸施予饑饉匱乏的軀幹  
就謙卑的感恩自己的豐滿  
別蔑視絕望的手舉起的空碗

如果生性嫉惡如仇抑惡揚善  
就淡薄榮辱瀟灑人間  
別頻頻回首點算感恩的笑臉

如果在飄搖的海上看見了希望的岸  
就同心協力創造生命的奇蹟和明天  
別詛咒腳下的舢板為什麼離岸那麼遠

如果這輩子  
還

有理想有信念  
有情懷有夢幻  
有才華有精專  
有悲憫有勇敢

就珍惜這福緣善緣濟世緣  
別抱怨路上形隻影單  
前人的足印早已連到天邊

# 尋夢之旅

佛學班學生 丹增卡宙

一下班加羅機場，迎面而來的是一陣清涼的風，趕走台北帶來濕冷的寒意，這裡真是一個適合居住的地方。車子緩緩駛進下密院，壇城式的建築物緊緊攝住了我的雙眼，如果說流浪只為追尋前世的鄉愁，太沉重了，但是眼前的一切又是那麼的真實，彷彿回到魂牽夢縈的家。

所謂山中無歲月，應該是這裡最佳寫照。清晨在梵音誦經中甦醒，展開一天的課程，在望著一望無際原野的露台，享用三餐配風景，宛如置身在非洲大草原；傍晚火紅的夕陽伴著倦鳥歸巢，夜裏滿天星斗伴入夢鄉，日子就是這麼寧靜祥和的過著，不知今夕是何夕。

在這裡停電是正常，晚餐只好以燭光晚餐浪漫心情享用。有一天在微弱燈光下用餐，師長拿出一張泛黃的身分證給我看，在凝望的眼神中，我看到濃得化不開的鄉愁。擁有身分證，不是代表著擁有這片土地的使用權嗎？生在自由國度的我看來，返鄉是再自然不過的基本人權，是什麼原因，讓這群終身以弘法利生的僧侶們望斷歸鄉路？

西藏四大教派的興衰，不僅述說西藏歷史王朝政權的起落，更顯示其子民確實是群流著佛法血液的偉大民族。過去，西藏的王國雖也有爭戰，但從來不會徹底的滅絕敵手。兩軍交

戰，都只在戰勝敵手，樹立國威後即離去。並不會剝奪對方原有的封號、土地、人民、財產與自由。這是很不同於一般的作法。西藏子民堅信業果，連幼童都懂得不應殘害蟲蟻生命。

而這些提起菩提心，都不由老淚縱橫的僧侶，想來，也必定是因為悲愍有情，才會寧願自己浪跡天涯、望斷歸鄉路，也終不忍、不願與強硬蠻橫的政權硬碰硬的兩敗俱傷。

佛陀呀！您為了救渡眾生，放棄世間的榮華富貴，當起了流浪者；今日，您最如法的弟子，為了護生利眾，毅然地遠走他鄉。咫尺天涯，看似無奈辛酸，卻正是對上師三寶最深重的信心，以及對眾生最濃郁的悲愍呀！內心縱然有萬般澎湃之不忍，卻也不得不出言讚嘆：這群離鄉背井的僧侶們，才真正體現了佛陀您弘法利生的志業呀！

聽薩拉薩泰流浪者之歌，曾經觸動著我心深處對異鄉浪漫的憧憬。但是，看到師長，以及僧眾們為了實踐佛陀遺教所做出的努力，以及展現出的異乎常人的勇氣，原本漂泊的靈魂，似乎尋著了根，不安的心，終於有了依處。

來時告訴佛菩薩：回來真好；走時告訴佛菩薩：回家的路我找到了，我不再迷路，請拉緊我的手，我不再流浪，您是我永恆的皈依。

# 下密院生活偶得

佛學班學生 曾慧玲



晨起法會

## 欣見阿蘭若—下密院

噢，曠野中的下密院，以主殿為中心，向外圍繞的僧寮，迴盪著小沙彌琅琅的讀經聲，一股樸拙清淨的氛圍襲來；映入眼簾的一幢幢微舊紅瓦矮屋，迷濛的眼睛為之一亮，瞬間揮去了我的疲憊。

車子繞行大殿一圈，甩走了沉悶，嘴角不覺已上揚，耶！終於來到我心中的瑰寶—下密院。想想，清晨六點暗幕靜寂中，就從哲蚌寺的康村起程，花了約 12 小時車程，值得，值得。貼心的、俏皮的司機格西，如此為我和師姐洗塵的方式，真是了得。

達賴喇嘛尊者曾說，鏗鏘鏘鏘的法器操作，不是學佛的重點；於今五濁惡世中，眼前的下密院，單從建築格局上看，顯露了它在密續傳承上身負重任。

規模僅五百人的下密院，在這 12 月天，周遭放眼望去，只見乾枯的黃土、雜草和孤立的樹，遠處零散著居屋農舍；聽說晚上九

點會停電，才想起「樂住阿蘭若」、「住藥草地流水邊岸，思惟水浪起滅無常」哇！真的停電了。（2012/12/14）

## 續探下密院的樸實

下密院附設的雪域國際學校，開放國際學生來此學習佛法及藏文；校區共有三棟三層的樓房，一為行政室和僧眾上課教室，一為宿舍，而最東邊的一棟作為教室、網吧、圖書室和餐廳用；目前有臺灣學生 11 人及幾位他國人士，2012 年暑假時還來了 30 位短期學習的臺灣學生。

校長特別安排一位稍懂華語的沙彌滇巴來關照，繞行校園一圈也沒發現甚麼新鮮處，就這麼簡單；相較宿舍優於僧寮的是有獨立的衛浴設備，又有熱水可沐浴。至於大殿，更是樸拙，找不到藏式的金碧輝煌五彩繽紛樣。

據說 5~8 月雨季時，下密院四周盡是綠野，甚是清朗。院區周圍，約 20 分鐘路程有

數個藏人小村子，從後院門走出去約 20 分鐘的小村子內，設有西醫和藏醫診所。另外每週三全院都放假，上午藏人會來學校二樓佛堂聞法。

總說，這兒猶如臺灣的偏遠村落，學校雖小，設備五臟俱全，寺院是村民的文化中心，我將在此進行體驗、思惟「於同牢獄家，永莫思為樂，或富或貧乏，居家為大病。」(2013/12/15)

## 體驗密續法會

微涼的清晨五點二十分，月兒和滿天星斗伴著我和師姐，一步步的走向大殿，參加大威德金剛法會去。

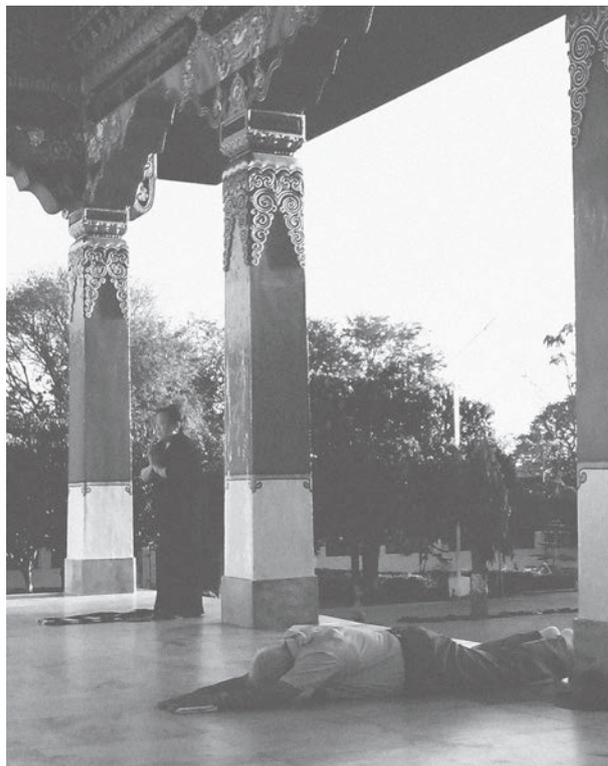
維那領誦，搖鈴、敲鈸，兩百多位的僧眾和著，時快時慢的唱誦中，雖然先前經過指導，知道要念誦哪些經典，但是不懂藏語，加上僧眾沒有密續的手勢，也就看不出、聽不出誦到哪兒了，乾脆念誦著自己的密續功課，唯一跟得上的是僧眾拿出鉢來時，知道唱供茶偈後，可以依樣喝酥油茶、啃大餅，如此心情出奇平靜，一晃眼已過了兩個多小時。

雖然聽不懂法會唱誦內容，當法螺聲起，我和師姐倆仍舊入殿繼續參加下半場，自行念誦主要的心咒，也拿起手機搶拍沙彌倒茶、分吉祥飯……欣賞著沙彌疾速來回行間倒甘露水的模樣。將要結束前，跟著僧眾低下頭，迎接住持，住持念誦一段經文後，再次低頭禮送住持。

密續嚴護教戒，信守密咒律儀，應機益有情，猶如臺灣的超渡法會有其莊嚴與悲憫，或許，這就是它的神秘性吧。(2012/12/23)

## 下密院有一群自在牛

白鷺鷥亦步亦趨陪著牛兒，漫步在院區



晨起禮佛

各地，還有一路的牛糞點綴，這樣的畫面不知你會是驚喜，抑或是皺眉？記得初次在下密院看到牛群，打從心裡怕怕，怕西班牙鬥牛戲上演，怕稍不留意一腳踩進牛糞裡，怕看到瘦巴巴的牛兒，可是前些天當看到牛兒在宿舍後面草地晃著時，隔著鐵欄杆我和師姐好高興的猛拍照，丟果皮給牠們吃。

初來見著福利社桌上有些剩麵，不解的問沙彌滇巴，為何？他說「留一點給牛吃、給小狗吃」。喔，原來剩飯剩菜是給牛兒加餐，怪不得當繞行大殿附近，見到幾個剖半的桶子，牛兒悠哉的吃著菜葉、剩菜飯等等，正是護正知「食當與墮者、無怙、住戒者」。

校區除了鐵門，地上還設有圓筒鐵條，仍阻擋不了聰明的牛兒，有幾回凌晨時分，沙彌牧童，半夜在校園內趕牛哩！有回撞見一頭牛大概頭癢吧，猛搓著矮樹，狀極可愛，方知，牠們不會看到穿紅袍的喇嘛猛撞的。

幾些日子，幾些現狀，有牛兒棲息草地，漫步院區時，願當牠是隔壁鄰居，跟牠 Say 哈囉。(2012/12/24)



製作壇城

## 以粗飲食而能知足

粥狀豆泥加大餅，僧眾們提著不鏽鋼桶，依序領取每房四人份餐食；有時換成白飯，加上一樣大鍋菜，遇大法會時才会有不同作法的主食；我好奇的盯了幾回，午晚餐一式的伙食，和臺灣寺院色香味俱全的齋飯，有著天壤之別，看來這兒頂需要大廚和營養師等志工。

怪不得晚上八九點福利社頂熱鬧的，盛行喝可樂等飲料，且多為年輕僧眾。經詢問，原來下午四點半用晚餐，這時沙彌需要再填飽肚子，吃個摸摸（餃子）或麵，好回寮房讀經至凌晨。

相對的，學校印度式重口味，三個菜的伙食，對一向飲食清淡的我，有些吃不消，更何況僅有根莖類，給了我院外藏人區小店打牙祭的理由。一碗三十元盧比的湯麵或菜，總囑咐廚師少油少鹽加個蛋，還要青菜多些，頗為難廚師的。

每次陪著外出的沙彌滇巴則堅持不吃葷

食，我知道有些老格西是過午不食的，真不簡單。這一切提醒「出家行頭陀行」即便是粗劣飲食也能知足。(2013/01/06)

## 護正知

今早下半場法會開始，大殿內後端，出現六個沙彌在行大禮拜，模樣有些不自然，前方沙彌還看著他們嗤嗤的笑著，看來事有蹊蹺喔！正巧，我今天有藏文課，必須提前離殿，見此狀，有些許不安，出了殿門，卻又遍尋不著自己的鞋子，惹得事業金剛（沙彌）過來笑著指點尋著。

而後方知，今早六位高段班的沙彌未入殿參加法會，糾察師和值星沙彌到寮房查詢，發現他們並未事先請假，於是和維那格西討論，結論是罰他們在法會中做大禮拜。

早上五點半要入殿，對一個習慣讀書至凌晨的沙彌而言是件辛苦的事，也就偶會出現管理格西，拿來香爐薰醒進入昏沉的沙彌；有時沙彌打瞌睡，口中仍能念念有詞，好個睡眠瑜伽樣，每每見狀好笑又令人不捨。

就此事，帶九個沙彌的維那格西談起，有些格西回想過往時，總會感謝以戒為本的棒喝教育；思緒易紛飛的我，尤當謹記「縱長時念頌，並作諸苦行，然心散餘處，佛說無利益。」(2013/01/07)



沙彌做午餐

# 讀者交流道

## 讀者問：

西藏上師經常談到「十善法」和「十六人法」，問過一些修習西藏佛教的人，回答的內容都不太一致，想請問你們，什麼是比較正確的？

## 雪域智庫答：

「十善法」和「十六人法」是西藏文明的基礎。

在西藏國旗中，我們可以看到有兩隻雪山獅子，牠們一手托著三色寶焰，另一隻手拿著樣子有點像太極的兩色如意寶。

在西藏人的解釋中，兩隻雪獅象徵「政教結合之事業戰勝一切」，而兩隻雪獅高舉的「三色寶焰」象徵著「西藏人民永遠敬信和頂禮佛法僧三寶」。而像太極的「兩色如意寶」，則是象徵著「遵循『十善法』和『十六人法』為核心的政教取捨善惡之法」。

由此可知，「十善法」和「十六人法」是西藏政治、宗教和道德中規範何者為善、何者為惡、何者應遵循、何者應拋棄的基本價值準則。

根據西藏史書的記載，「十善法」和「十六人法」是在公元七世紀，由第三十二代西藏贊普（國王）松贊干布制定和頒布的。雖然在此之前西藏已經在宏傳苯教，自然會有與苯教教義相對應的道德規範或價值體系，但是，由於並沒有相關資料流傳後世，我們現在已經很難探知苯教時代的西藏道德觀或價值觀是怎樣的。

自從松贊干布制定「十善法」和「十六人法」以後，西藏的政治法律或社會道德等就都是以此準則來規範的。在其後的千餘年間，西藏雖然多有改朝換代，但西藏的政治理論、法律條文或社會行為準則、道德規範等都是萬變不離其宗，並一直傳承延續至今。因此，說「十善法」和「十六人法」是西藏文明的基礎，應該是不為過的。

## 十善法

所謂的「十善法」，是源自佛教「十善戒」的道德標準，分為身、語、意三類：

- 一、**不准殺生**。也即不論是人或昆蟲，對一切有情眾生，都不能故意傷害其生命，也不能指使他人傷害。
- 二、**不准偷盜**。也即不論是高價值的黃金、牛馬或低價值的針線等一切物品，未經主人允許而暗自拿取或公然搶奪的行為，都是不義的，應予捨棄。
- 三、**不得邪淫**。也即不能與自己的母親或有血源關係的女性親屬、以及他人的妻妾之間產生性關係；不能在上師或佛像面前進行性行為；不能在懷孕或八關齋戒的時候有性行為；不能以口腔、手或肛門來進行性行為等。

（以上為「身」之戒）

**四、不說謊。**也即不能無而故意說有、非是而故意說是，並以此陰謀騙取他人信任或誘惑他人等。即使是開玩笑也應避免騙人。

**五、棄除讒言或離間語。**也即為了破壞他人之間的友好關係、或者是為了阻礙不和者之間相互和解而故意說動聽或不動聽的話，不論這些話是真話還是假話，都是讒言離間語，應予斷除。

**六、不說傷人粗惡語。**也即根據他人的身體缺失或行為特徵而發表傷人惡言者，是耗損善業資糧之因，應予戒除。

**七、不說無益之空話。**也即毫無意義地說廢話、取笑他人、無故爭論、以及講說縱慾話題、談論國王或大臣，或者說些類似村落、強盜等的閒言碎語，應予戒除。

（以上為「語」之戒）

**八、捨棄貪圖心。**也即覬覦或貪念他人的財富或圓滿的福報，想占為己有，由此而產生的各種險惡心機和圖謀等，為貪圖心，應捨棄。

**九、不要有嗔恨心。**因嫉妒他人的財富、容貌或名譽等，因而抱著嫉妒和仇恨，圖謀削弱或傷害的心態，為嗔恨心，罪過甚大，應予捨棄。

**十、拋棄邪見。**不敬三寶、不信業果和輪迴，並對此以口舌誹謗之，是為邪見，應予捨棄。

（以上為「意」之戒）

## 十六人法

「十六人法」中，所謂「人法」，是指在家人的道德規範或習慣法。西藏史料中對何謂「十六人法」有不同的版本。例如，公元八世紀西藏最著名的大譯師白若紮納，也是西藏第一批出家的「預試七人」之一，史書《巴歇》記載白若紮納說：「啊！即使無力修持解脫之聖教，若能公正秉持人法之正道，也必獲天人之果位無疑，而涅槃圓寂亦因此不遠矣。因此，供奉三寶信仰無缺失；為得實證實踐諸教法；學習寫讀與背誦經典；對任何事情都秉持適當；對未明之事不語不參與；尊崇和追隨有教養上人，對父母之恩德要報答；家中容納善待子姪兄弟；要確實（有價值地）尊敬長輩或師長；要敦親睦鄰善意對待之；盡力幫助室友朋友等；親善同血親或姻親之人；對依賴之人予恩庇佑護之；對國家鄉土要持和寧之論；設法讓子孫親人入聖教；自己思維時要萬事歸教法。如此十六要仔細奉行。」

而在《智者喜宴》中，「十六人法」的內容是捨棄十不善，加上以下六條：視母如母尊敬之；視父如父尊敬之；視師長和修行人為師長和修行人而尊敬之；對上等之人或老者要尊敬之；對大恩的父母要報答之；對他人不以陰謀欺騙之。

以上是現有的比較早期的記錄。

而藏人對「十六人法」通用的排列順序和說法是：

- 一、**信仰三寶**。也即三寶可以佑護你脫離輪迴等一切困厄，故要有堅定的信心，要以跪拜、供奉等方式達成佑護。
- 二、**依照教法實踐之**。也即為了謀求今生或來世的利樂，在如法地懂得善惡取捨的基礎上，皈依三寶，勤進消除業障、積累福德等。
- 三、**報答父母之恩德**。也即今生的暇滿人生是父母賦予的，因此要感恩、尊敬和侍奉等，以報答大恩。
- 四、**尊敬智者**。也即對明瞭經典、具戒、定、慧三學的掌握教證者，因為較其他愚夫更能利益眾生，因此對這些聖者要特別尊敬頂禮。
- 五、**尊敬上等人或長者**。也即對社會地位比自己高、歲數較自己年長、或見識比自己廣、輩分比自己高的人要尊敬和侍奉。
- 六、**要利益同鄉或鄰里**。正如西藏人說的「遠處的親戚，還不如近處的敵人」，意思就是對一切鄉親鄰里或弱者，要利益他們，不要傷害他們。
- 七、**如法抱持善心**。也即以三寶、護法和自己的良心為證，不隨意聽信他人言，做任何事情都要把握住自己的原則和分寸，要公正無偏倚，動念要善良。
- 八、**對近親友愛持久不變**。也就是說，不會對新的朋友特別親近，更不會因此而疏遠老朋友。對老朋友的信任和親近持久不變。
- 九、**追隨善類或智者，而且經久不變**。也就是說，不要結交為了衣食財富而甘心造孽犯罪之徒，而是仰慕善者或智者並追隨他們。
- 十、**對財富要知足**。也就是說，對財富和享受等方面，不要過分奢侈也不要過分貧窮，而是掌握適當的程度。
- 十一、**牢記尋找之前的恩人**。意思是對自己有過任何大小恩惠的人，要懂得感恩銘記，有能力時要找尋之前的恩人，並以等量或更多的價值報答之。
- 十二、**要按時無誤地歸還租借的錢財**。意思是不能東拉西扯地找各種藉口，不歸還借的錢財，或著是在計量器上做手腳，以圖規避或減少歸還他人的錢財。
- 十三、**對他人減少嫉妒**。不要因為他人比你過的更好或更有財物而產生妒嫉之心，而是以平常心對待，或是觀想隨喜。
- 十四、**不聽從不善的計謀，持守住自己的立場**。也即女人等見識短的人，不能考慮長遠宏大的事情，如聽從她們之想法，不祥不善。因此不與女人商量大事，而是自主決定。  
(注：這是西藏古代的說法。今日西藏已不同。)
- 十五、**細語少言**。意思是為了所有人的和寧，說話要禮貌，聲音要小，不要說很多無謂的廢話，而是要精準少語地表達意思。
- 十六、**要大乘大度**。意思是在宗教或世俗事務中，不論遇到任何的問題或困難，都要保持大乘（宗教上）和大度（世俗事務上）。

# 西藏要聞

## 四川壤塘縣再有一藏族女孩自焚身亡

四川阿壩州壤塘縣 4 月 16 日再度發生一起自焚抗議事件，年僅 20 歲的藏族女孩秋措為抗議中國當局的高壓政策，在壤塘大寺附近點火自焚，當場身亡，成為境內第 115 位自焚藏人。當地數千名寺院僧人和藏民聚集為自焚亡者舉行遺體火化儀式和祈福超度法會。

## 21 名藏人被結古多當局抓捕

2010 年西藏結古多（今青海省玉樹）發生地震後，當局以災後重建工作為名，強行拆遷和沒收了世世代代藏人所擁有的住房和土地。因此，4 月 9 日上百名藏人走上街頭抗議中共一貫對藏人採取的強硬政策。當地藏人和平舉行抗議不久，中共軍警再次對藏人施行暴力手段，使民眾和軍警發生了衝突，導致 6 名藏人嚴重受傷。事件發生後，21 名藏人隨即遭到逮捕。

## 司政洛桑森格博士抵瑞士訪問

藏人行政中央政治領導人司政洛桑森格博士於 4 月 10 日抵達瑞士，展開 12 天的歐洲訪問行程。4 月 14 日傍晚，司政發表談話，首先感謝瑞士政府從 1960 年開始接納西藏難民，並就對西藏的聲援和提供幫助表達感謝。20 日、21 日兩天，司政並出席歐洲藏人主席會議和歐洲藏文學校教師會議。

## 台灣學生舉辦「無法隱蔽的西藏歷史」研討會

由台灣學生主辦的「無法隱蔽的西藏歷史」研討會，於 3 月 31 日舉行，共有來自台灣各大學和中國的五十多名大學生參加。基金會董事長達瓦才仁、秘書長索朗多杰和在台西藏人協會會長達禪巴等人也參與了此次的研討會，並在會中回答學生們提出的相關問題，研討會還以小組進行深入探討。中國學生表示，第一次聽到藏人行政中央的真實主張，日後願意繼續多接觸藏人，聽取藏人的心聲。

## 新的里程碑 香港西藏紀錄片節

一群「關心西藏的志願者」想着如何把優秀的西藏故事帶到香港來，於是開始聯繫志願機構、諮詢人權律師、預訂場地、並利用網絡宣傳他們的想法和行動。終於，在「達賴喇嘛西藏宗教基金會」等組織的支持下，香港第一次有了以西藏為主題的紀錄片展映。以嘉賓身分出席的內地維權律師滕彪談到紀錄片比電影更真實、更有說服力，他說：「大多數民眾平日接觸不到太多西藏的信息，且對國內長期政治冷感的民眾而言，藏人很遠。然而香港的地位非常特殊也非常重要，香港在言論和結社上有更多的自由，它對西藏人權的呼籲很有意義。」自 3 月 10 日至 4 月 6 日，8 部西藏紀錄片及部分短片陸續在尖沙嘴 1908 書社、基督徒學會等地公開播放。

## 佛教三大傳承代表出席國際佛教論壇會

3 月 30~31 日在台北召開的「21 世紀佛教」國際佛教論壇會是由國際藏傳佛教研究會堪布慈囊仁波切主辦，以甘丹赤巴日宗仁波切為首的來自全球各地的佛教三大傳承代表共同出席了會議。甘丹赤巴日宗仁波切特別撰寫論文，詳細介紹了藏傳佛教密法的修行方式，澄清有人對密法和金剛乘的誤解，希望大眾認真研究和觀察藏傳佛教，提出更多的批評和建議。召開這次國際佛教論壇會主要是為了感恩和紀念佛祖釋迦牟尼成道 2602 年和圓寂 2557 年；通過佛教三大傳承，即南傳、漢傳和藏傳的共同討論加強促進世界和平；以及通過創造交流平台，介紹和發揚藏傳佛教的殊勝。

## 西藏礦區山體滑坡 83 名工人被埋

3 月 29 日，西藏拉薩墨竹郊區隸屬於中國黃金集團華泰龍公司甲瑪礦區發生山體塌陷，塌方長達 3 公里，據報導有 83 名工人被埋，其中包括 2 名藏人。不僅是甲瑪礦區，在西藏的很多地方都因開發不當，存在當地環境被礦區污染的問題，而藏民一旦為此請願，就

被冠以破壞民族團結、搞分裂罪名，而遭到鎮壓和抓捕。

### 第十五屆西藏人民議會 5 次會議閉幕

第十五屆西藏人民議會第 5 次會議於 3 月 28 日圓滿閉幕，大會主要就藏人行政中央 2013 至 2014 年財政預算案進行審核，並就藏人自焚抗議事件等方面制定決議案。

### 外國記者呼籲開放西藏新聞採訪

中國記協 3 月 20 號下午舉行記者沙龍，邀請中國藏學研究中心的專家和駐京外國記者和港澳記者舉行交流活動。與會外國記者紛紛呼籲中國開放西藏新聞採訪，並提出希望加強與中國媒體同行的交流，若中國媒體在發稿前如果能和外媒駐京記者站核實一下，就能減少新聞失實的現象，畢竟，真實是新聞的第一生命。

### 台北 310 大遊行 還西藏人權與自由

一年一度的 310 大遊行由西藏僧侶誦經祈福開始，在臺藏人接著演出中共軍警欺凌鎮壓藏人的行動劇。高唱西藏歌曲後，在臺藏人高捧達賴喇嘛尊者與司政洛桑森格博士的相片展開遊行。在西藏國旗的前導下，110 名手舉 110 自焚藏人相片的臺灣自願者，與千餘名支持者或持西藏國旗，或自備遊行海報道具，沿路呼喊著「西藏要自由」、「西藏要人權」、「達賴喇嘛要回家」、「Free Tibet」等口號，訴求「還西藏自由」。基金會董事長達瓦才仁宣讀了行政中央紀念抗暴五十四周年的宣言，宣言指出：「藏人自焚的根源是中國政府對西藏的佔領和越來越殘酷的鎮壓。我們時刻都可以見證和體驗中國政府對西藏佛教文明、語言文化的不斷打壓和摧殘，而且深感憤慨的是對達賴喇嘛尊者的玷污！」

### 首次《莫蘭詞典》軟件詞彙研討會舉行

「莫蘭西藏信息研發中心」邀請了來自藏傳佛教各大教派中，從事編輯工作的僧人在兩天的會議中，就新研發的《莫蘭詞典》軟件中，佛教詞彙的翻譯和編輯等方面進行研究討論。額東仁波切在會中強調，在西藏偉大的傳統文化裡，有獨一無二的藏傳佛教大小五明文化，而這些文化都必須通過藏語文來進行學習，所

以加強發揚及保護藏文化，是所有藏人不可推卸的責任。

### 白瑪赤林就西藏無人自焚被指公開說謊

西藏自治區人大常委會主任白瑪赤林日前聲稱，按照中央制定的方針，西藏局勢穩定、社會和諧、發展很好。到目前為止，西藏自治區內沒有任何民眾和僧尼自焚。對於白瑪赤林公然宣稱在自治區內沒有發生自焚抗議事件，西藏人民議會議員格桑堅參進行了反駁，指中共官員在全世界媒體前公然撒謊。

### 藏族作家唯色獲美國國際婦女勇氣獎

美國國務院 3 月 4 號宣佈 2013 年度國際婦女勇氣獎 10 位獲獎者名單，其中包括藏族作家、詩人和網路部落格作者唯色。美國國務院發表的聲明中稱，唯色不僅通過互聯網發表文章、消息、詩歌、小說等內容，也是境內藏人真實的敘述人，她還鼓勵和促進中國和西藏的團結。儘管她在北京處於軟禁狀態，但她使用技術和自己的創造力，克服了中國的審查制度，並盡其所能地把西藏的真實情況告知中國政府。總之，唯色的博客和推特，已成為西藏問題分析家和世界各地政治人物的重要信息來源。

### 聯合國籲中國交代 17 歲少女吉美卓瑪詳細狀況

5 名日內瓦聯合國人權特別機制 (Special Procedures) 任務負責人發佈聯合緊急聲明，向中國提出呼籲，要求中共當局提交有關吉美卓瑪的詳細狀況；吉美卓瑪，17 歲的藏人女孩，2012 年 6 月 24 日，在藏東甘孜縣主要市集獨自進行抗議，當場遭到中共警察毒打；住院接受治療兩個月後，遭到判刑處置。中國方面回應說，「根據我們的調查顯示，並未發生這項個案，但存在類似的情況。」

### 在台藏人舉辦圖片展覽宣傳西藏問題

為了向來自中國大陸的遊客介紹和宣傳西藏境內不斷發生的自焚事件和日益惡化的緊張局勢，藏人行政中央駐台辦事處和在台藏人福利協會，從 2 月 25 日開始在台北自由廣場舉辦圖片展覽活動。展覽內容包括西藏歷史，流亡社會中的民主進程，流亡社會現況等，最主

要的是說明近幾年藏人自焚抗議事件的主因，以及自焚者遺言和照片。

### 戲劇《西藏秘密》引起西藏人民憤怒

西藏人民被近期一齣名為西藏秘密的連續劇所激怒，指控導演劉德瀨對於西藏的文化及宗教的觀點扭曲。自從 2013 年一月初連續劇在中國中央電視台第八頻道的七點黃金時段播放，這個爭議急速加劇，本質上，也無法避免地開始轉為政治議題。《西藏秘密》自從播出後，藏人紛紛議論、指責這部電視劇不僅違背歷史，不尊重事實，還故意醜化藏人和誹謗藏傳佛教。

### 英媒：中國容忍基督教在西藏傳播

1949 年毛澤東宣佈西方傳教士是「精神侵略者」，並將他們驅逐出境之後，傳教在中國成為非法。美國哥倫比亞大學西藏問題專家羅比·巴尼特表示，西方社會意圖保護西藏宗教，而中國政府則試圖破壞。目前在華外國傳教士的目的正好相反，他們想要用自己的宗教代替西藏的宗教。中國當局選擇性地容忍西方傳教士，原因則從務實到可以說用心險惡。中國政府可能歡迎基督教傳教士成為藏傳佛教的一種反作用力。

### 「藏人共命運」大型集會活動正式展開

藏人行政中央噶廈和西藏人民議會於 2013 年 1 月 30 日至 2 月 2 日，聯合在印度首都新德里舉行「藏人共命運」活動。活動中文發言人格桑堅參在記者會現場接受採訪時表示：「第一，以表達我們與境內藏人『共命運』；第二，主要是讓國際社會瞭解西藏境內的緊張局勢，而且能夠得到國際社會的支援，並能解決西藏問題。」

### 流亡學者出書紀念班禪喇嘛圓寂 24 週年

1 月 28 日，是西藏第二大宗教領袖第十世班禪喇嘛圓寂 24 週年紀念日，達蘭薩拉附近的薩熱西藏師範學院教師藏楚·多，在藏人行政中央圖書館會議廳內舉行紀念儀式，他在儀式上介紹了自己在流亡印度初期，閱讀了大量十世班禪喇嘛的著作和講話稿後，了解到他因直言不諱地揭露中共對藏人和西藏文化及宗教進行的壓制政

策，遭當局批鬥迫害和關押，最終在 1989 年不明不白地圓寂。藏楚·多表示，自己了解真相後，從最初的不關注態度，慢慢轉變為對十世班禪喇嘛的尊崇。因此他陸續對有關班禪喇嘛的上百份文史資料進行研究調查，最終編輯出版了這本《班禪額爾德尼研究》，旨在讓世人認識了解班禪喇嘛為西藏事業所做出的貢獻。

### 藏人申請護照比一般人難

西藏自治區黨委辦公廳秘書處去年推出新措施，加強審批護照程序及時間，藏人更難申請護照出國。基金會秘書長索朗多吉表示，這種程序在中國其他地方不需要，僅西藏有此制度。另外，西藏的藏族幹部及公務員，去印度參加達賴喇嘛法會，近日被定性為參與「分裂活動」。索朗多吉又指，大陸公民持護照到外國，返國後不需到派出所登記，但按照該內部文件規定，藏人回國後，必須要到政府機關面談。中國有統一的護照法，在西藏自治區卻有另外的管理規定。

### 第 26 次心靈與生命研討會在印南展開

超過 20 名國際重要的科學家和哲學家與達賴喇嘛尊者、資深藏人學者齊聚一堂。這次會議，在印度南部哲蚌寺召開。每天分為兩部分，分別討論佛學與量子物理學、相對論和宇宙學，以及神經科學等，還討論西方科學和哲學意識、禪修實踐，以及未來教育的發展方向等。達賴喇嘛向僧眾們表示，和與會的科學家認識多年了，他們體現了聖天菩薩 (Aryadeva) 真正的思想家內涵：客觀性和無偏見、積極求證、探知真相的精神與能力，對於以科學為人類服務奉獻具有熱誠的動機。

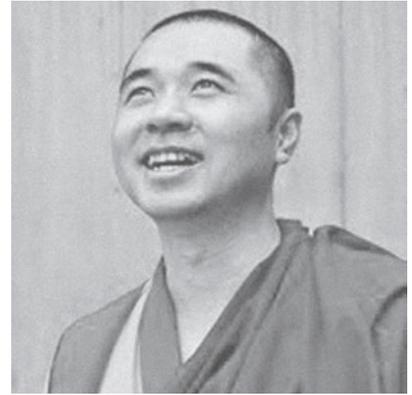
### 近百藏人自焚漢族畫家畫肖像為其立碑

來自甘肅蘭州的北京藝術家劉毅是一位關切藏人自焚事件的漢族畫家，他從 2012 年春開始為境內自焚藏人畫肖像，為這一波近現代史上最大的自焚抗議浪潮留下見證。他呼籲人們從人道主義的角度關切藏人自焚事件。曾多次去過藏區的畫家劉毅至今已畫了近 40 幅。他的畫均採用黑白色調，畫中人表情各異。這些藏人為求自治而不惜自焚，讓劉毅的心為之觸動，於是，他選擇用畫筆為自焚藏人立碑。

# 達賴喇嘛的加持之路

## 第一個獲得藏傳佛教格西學位的臺灣法師 格西朗望扎熙

這樣一個平凡的小孩，之後怎麼成為喇嘛的呢？



澎湃的海聲，帶著一點微風，  
銀白色的沙灘，印著旅客的足跡。

二〇一一年三月三日，中午  
十二點三十分，這是我開始動筆的  
第一刻。

\* \* \*

達賴喇嘛幽默且滔滔不絕地  
傳授經典，左邊坐著一位三十出頭  
的藏僧，手握麥克風，據實地將法  
王的話傳達給聽眾。這位喇嘛說著  
一口流利的中文，有著濃厚的臺灣  
口音，聽眾一直納悶這個喇嘛是西  
藏人嗎？但怎麼會講臺灣口音的國  
語？.....

\* \* \*

說來話長，在無限生命中漂  
泊，似乎帶有一份重要的責任往目  
標前進。

\* \* \*

西元一九七六年，民國六十五  
年，我出生在臺灣高雄，父親是台  
船的職員，母親是位收帳員。自從  
我的大姊出世後，家中就一直想要  
個男孩。我排行老五，上有四個姊  
姊，聽說大家非常期待我的誕生，  
可能我之前還在西藏。有個蠻有趣  
的說法，以前臺灣流行閱讀《前世  
今生》、《生命輪迴》，這兩本書  
中提到前世的事情，記載透過催眠  
所發現到的很多有趣的故事。譬  
如，有些人會記起上一輩子的事，  
或者被催眠的人會說出這一世的某  
某人，上一輩子是誰。記得認識我  
的幾位寺院小沙彌，有次玩著、幫  
另一位朋友催眠的時候，看到我是  
位西藏喇嘛。時間發生在西藏被中  
國入侵時，當時我被中共處死，死  
前我發願來生要救度中國人。

光陰每秒不斷經過，雖然深  
深刻在我們的八識田中，可是往往  
因緣不具足，無法回想起那些已過  
去的往事。

父母親未曾提及我小時候的  
一些瑣碎小事，一張褪色的相片，  
幫助我想了起來。

我的家庭本來富裕，自從生  
了我後，可能是我的福報不足，導  
致全家生活非常辛苦，這個說法是  
我姊對我說的。但其實不見得我是  
位不幸兒，因為好像有些喇嘛轉世  
到一些家庭時，也有類似的狀況發  
生，不過，這也可能是我的一種自  
我安慰吧！

由於家中小孩眾多，我又小，  
父母無暇照顧我，因此我就被送到  
外婆家。外婆是位非常虔誠的一貫  
道信徒，吃全素，每天早晨會到三  
合院中間擺設神明的小神殿進行  
叩拜。外婆起得早，她老人家早晨  
上完香後，我才起床。外公、外婆  
住在台南市官田區南廊里，記得房  
子前面蠻寬敞的，我曾在那裡練習  
騎腳踏車。我去印度多年，有次回  
來，那兒已面目全非，整個外婆家  
也不見了，據說地都賣了，財產也  
都分給兒女。聽家人說，陳前總統  
還是我小姑的小學同學。

言歸正傳，我媽媽受到外婆的  
影響，八歲開始茹素，所以我小時  
候幾乎吃素，沒得選擇。我在外婆  
家是唯一的小孩，沒有人陪我玩。  
我有一個表哥與一個表姊，我只要  
有空就跟著他們到處玩，他們常常  
說我是跟屁蟲。我小時候的嗜好是  
哭，動不動就哭。南廊里有間幼稚  
園，我在那兒念書，有次我忘記帶

錢繳學費，就在班上哭了起來。那  
次回家後，大家一直討論說，這個  
孩子這樣下去怎麼辦？可是後來我  
長大，也沒有這麼好哭，只是偶爾  
體會到佛菩薩的大慈大悲時會落淚  
而已。我是個調皮的小孩，表姊說  
我經常搗蛋，喜歡取笑別人。之後  
不久，我就搬回高雄住，又讀了另  
一所幼稚園。

上小學之後，我每天有七塊  
錢，這是我的早餐錢。小時候，我  
只聽說過「零用錢」這三個字，但  
它從來沒有在我身上發生，直到去  
印度辯經學院讀書，我才有一點零  
用錢。從我家出發走到小學約十五  
分鐘，我都會在路上買兩顆饅頭、  
一杯豆漿當早餐。一個饅頭兩塊，  
豆漿三塊，所以在學校，我非常羨  
慕其他同學可以去福利社買東西與  
飲料。有次，我姊下課後帶我去外  
面吃東西，那次我吃得非常爽快，  
也非常感激她這麼照顧我，但我心  
裡一直納悶著她怎麼會有錢，我們  
在家裡，不是每天早上分的早餐錢  
都一樣嗎？當時她跟我說她沒有吃  
早餐，將錢存了下來，但這件事我  
前幾天才知道真相，原來她私下偷  
了我媽媽的錢。

小時候在家，我每天早上七  
點就要掃地，我是個負責任的人，  
而且非常守規矩，也不曾去冒犯別  
人，但如果有人對我不敬或是惹到  
我，我就不見得會忍氣吞聲、受委  
屈，非常有個性，而且非常堅持、  
不輕易放棄，可是後來就不一樣  
了。我是這樣一個平凡的小孩，之  
後怎麼成為喇嘛的呢？



邀請函  
INVITATION

# 願世界看見佛法

數位網路電視台成立暨開播晚會

2013年5月17日(星期五)

下午六點半入場

地點：集思台大國際會議中心

台北市羅斯福路四段85號 B1蘇格拉底廳  
新店線捷運公館站2號出口 步行約5分鐘

線上報名系統 <http://goo.gl/eBwZo>



主辦單位：中華民國國際藏傳佛教研究會

地址：新北市新店區大豐路16巷20號3樓

電話：02-8665-0949 傳真：02-2911-7925

[www.buddhajana.org](http://www.buddhajana.org) [ttbtvservice@gmail.com](mailto:ttbtvservice@gmail.com)

## 臺灣藏傳佛教網路電視台 TTBtv

### 隨喜

雪域西藏宏傳之佛陀教法，是傳承自那爛陀寺、匯集了大小乘和密乘等所有教法的無垢清淨法脈。在臺灣的「國際藏傳佛教研究會」亦是由此發展，並通過聞、思、修學佛陀教法，從而在掌握、護持和宏傳教法方面負有重大責任的宗教團體。

近來，該地的一些人由於不能全面理解甚深廣奧的佛陀教法，眼中只有宗派偏執，或以密乘觀惡言攻擊顯宗，或以顯宗觀惡言譏說密宗，從而增益損減誹謗西藏佛教，造下謗法不世之惡業。由於不忍他們如此自他並損的行為，故而以廣大慈悲發心，為消除無知者或邪見者的無明偏見，籌劃成立了臺灣藏傳佛教網路電視台，以介紹或講授佛法，從而引領有情眾生走向解脫。如此的規劃顯然是與時地情勢相適宜的弘法行為，故隨喜讚嘆並表達支持之意。

未來，在累積的經驗基礎上，為了儘可能地設法介紹和弘揚作為佛陀教法之根基的別解脫戒與密續金剛乘之間互動互助、共同實踐的修持方法，所有西藏佛教的團體還要繼續同心同德、清淨如法、深入嚴謹地修持佛法。此點極為重要，望謹記在心。最後，祈願一切善行如意順利達成。

釋迦比丘說法僧達賴喇嘛

第十七個勝生年水龍年 12月26日

西曆 2013年2月6日善

### 簡介

「臺灣藏傳佛教網路電視台 TTBtv」是為臺灣正信佛教徒及藏傳佛教的學修者提供學習平台而成立。TTBtv 將如實的介紹佛陀教義、提供法界教界資訊，祈願將來在各方的支持之下，弘揚佛陀教法。

(詳情請參閱網址 <http://www.buddhajana.org/event.php?tID=181&aID=643&show=a>)

### 開播

102年5月17日(週五) 18:30，在臺大國際會議中心，(台北市羅斯福路四段85號 B1蘇格拉底廳)舉行「臺灣藏傳佛教網路電視台 TTBtv」成立暨開播晚會。

### ~ 願世界看見佛法 ~ 慶祝佛陀誕生 2637年

歡慶佛誕，祈願常轉正法輪，利濟諸有情。為傳播佛陀真實教義，結合南傳、漢傳、藏傳佛教的三大佛教傳承之見修行，共同完整呈現佛陀真實教義。

# 雪域出版社 獲獎了！



雪域出版社一直為華人社區推廣和介紹西藏人文歷史和現實處境，榮獲臺灣國家圖書館頒贈「工作成果優良獎」。



## 《護法神與厲鬼—西藏護法神探究》



西藏和印度是無限神祕的眾神之國，那裡有著無數的神鬼故事，而且這些故事和神鬼仍在深深地影響著現實。本書的寫作風格和西藏傳統一樣，也是一半的史實、一半的神話，所描述的內容是西藏佛教中令人眼花撩亂的眾神中，那些正義超脫的護法神與仍在輪迴中之惡神之間的爭鬥，以及這種爭鬥在現實世界所引發的衝突。不可捉摸的神鬼世界和現實中真實存在的爭議之間的聯繫是那樣的直接而又緊密，而眾多神祇的產生過程又是那樣的離奇，這一切對台灣讀者而言可能是一個全新的領域，本書將會帶領讀者去瀏覽西藏神祕的神鬼世界。對民俗和東方宗教的研究人員而言，本書也是一本重要的參考資料。

## 《阿瑪給給—西藏流亡教育》



臺灣第一本深入書寫西藏流亡教育的書籍。描寫藏人的逃離家園與流落異鄉，敘述流亡者寄人籬下的辛酸與艱困，寫出西藏流亡教育的獨特：在流亡中，既要迎頭趕上時代的脈動，又要在異文化的環境中傳承西藏傳統的宗教與文化。作者以親身經歷所見所聞，翔實描寫西藏流亡教育的真相。當這個世界被千年古老的西藏文化所吸引時，對無數面臨生離死別的西藏父母和孩子而言，它不僅僅是教育的問題，更是一種認同、一種信仰、一種延續自己民族特性而所做的救亡圖存的努力，也因此，他們不得不在身分執著與失去親情之間苦苦掙扎。讀者可從字裡行間看到作者對流亡藏童的疼惜與關懷，以及讓人感動的悲天憫人的情懷。

## 《西藏的地位》



幾個世紀以來，位於具有戰略意義的亞洲腹心地區的西藏，一直被這塊大陸上的許多強大帝國所垂涎，包括蒙古帝國、俄國、滿洲、英國和中國。此書回顧

了西藏國從十七世紀實現民族統一到今天有爭議的併入中華人民共和國的全部歷史。作為一本準確闡述西藏法律地位的論著，此書為弄清楚懸而未決的中國—西藏間衝突及其在亞洲政治中更大範圍內的各種問題中的重要性提供了非常必要的基礎。特別是它講明了諸如國家的地位、國家之間的關係、對獨立、領土要求以及自覺等問題的影響。目前中華人民共和國的代與達賴喇嘛的西藏流亡政府代表正在談判，所以，這種全面的考察和闡述是特別及時的。

## 《那年，世時翻轉》



西元 1957~1958 年，中共政府無視於西藏的實際情況，在西藏東部的康區和安多等地強制推行所謂的「民主改革」等，以暴力極端殘酷地鎮壓西藏民族與人民。這段歷史的暴行繁不勝舉，卻幾乎沒有人真實記錄下來。因此，清楚明白這段歷史的，只剩下少數曾經親身經歷的老年人。本書是一個西藏人的年少自傳，作者納倉，怒羅真實描寫了五十年代中共殘酷鎮壓西藏的史實，以自己的親身經歷與所見所聞記錄成書，沒有誇張、掩飾或杜撰。達賴喇嘛推薦——本書的出版，有助於新一代藏人了解自己的民族史，並對現代西藏史的研究與事實真相的瞭解有重大的價值。

## 《魂牽雪域半世紀—圖說西藏流亡史》



本書蒐集數百幅珍貴相片，以最簡潔的語言，圖文並茂呈現西藏橫跨百年歷史真相，以及流亡半世紀的軌跡紀錄。第一部分敘說的內容包括西藏的歷史、達賴喇嘛專者的思想、西藏民族失去家園後的流亡歷程，以及在流亡中重建政府、定居點、學校、寺院的過程。全書展現了西藏難民們在流亡中堅守自己的信仰、認同的艱苦努力和頑強的生命力。第二部分則是過去五十年來流亡藏人的大事記年表，是從另一個角度對流亡五十年軌跡的完整紀錄。讀者從點點滴滴的紀錄中，可以梳理出流亡藏人在異國他鄉求生存、求延續信仰、求自由的奮鬥歷程。是研究西藏流亡史的專業指南。本書可謂是一首民族離散的流亡史詩；一曲堅守信仰的歷史悲歌。

## 《第 14 世達賴喇嘛傳》- 漫畫



本書是台灣第一本以漫畫的形式來介紹達賴喇嘛專者的傳記體書籍，為使中文世界孩童青少年也能了解達賴喇嘛專者的故事。讀者可以在輕鬆欣賞漫畫的同時，了解一個世界級偉人的成長歷程，以及這個偉人所代表的那一世代西藏和西藏的佛教文化。

## 《辯證法新探及其他》



平措汪杰的哲學專著，書中附有作者四度上書中國總理的內文。作者是西藏共產黨的創始人，也是世界第一人

以辯證法證出月球存有液態水。內容包括：《辯證法新探與周易八卦的對比研究》及其數十張珍貴的方形和圓形示意圖、《我是怎樣論證月球上存有液態水》、《經濟核算與支的辯證原理》等。著名學者任繼愈指出，這一研究在學術界是一大創舉。

## 《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。我的薦書理由是：《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。

## 《境外西藏》



作者朱瑞原為《西藏文學》編輯，在拉薩工作期間，走訪過西藏境內的大部分地區。移居加拿大後，數度前往印度，本書是其在西藏流亡社區所見所聞的彙集。作者以華人的角度，為愛好正義和具有獨立判能力的中文世界，格爾登仁波切推薦指出本書提供了一個近距離瞭解西藏民族命運的管道。

## 《上書：西藏人與中共的另類對話》



本書大部分的上書者不僅是西藏民族中的菁英，而且也是中共體制下與中共關係最密切的藏人。他們既是西藏人，同時又是中共統治西藏的工具「官員」，可謂是「加害者」與「受害者」於一身的特殊角色。正由於這一矛盾的身份，才衍生出了本書的「另類對話」。作者所闡述的歷史事實、作者的身份和他們所做出的努力，以及這一切所呈現的文化背景等，雖非上書者的初衷，但對還原這一時期的歷史真相、研究西藏民族的精神文化等，無疑具有極為特殊的歷史意義和價值。

## 《西藏苦難兩代人》



本書的兩位主人翁丹巴索巴成為階下囚，在獄中嚐盡了種種毫無人性的待遇，在沒有麻醉下被活生生地拔出腿骨，甚至曾餓到發昏想吃一口獄友的屍首；而另一主角慈望頓珠因搶救僧人而被中國軍警追捕，身上的槍傷在無法就醫的情況下化膿長蟲，最後逃亡異鄉成為 2008 年抗議事件的歷史見證。兩人的經歷，是西藏民族六十年來的苦難。

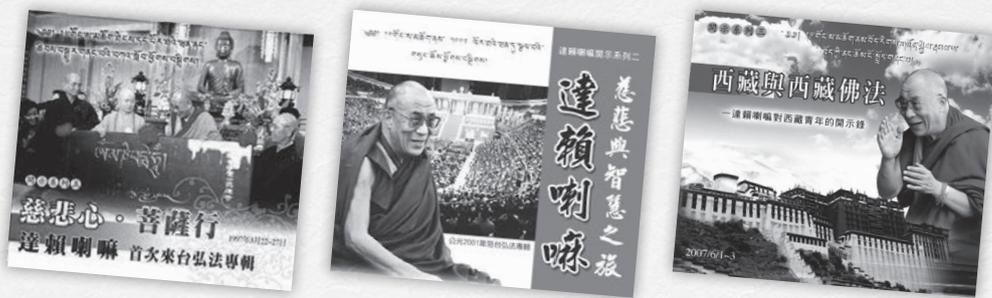


達賴喇嘛西藏宗教基金會以非營利組織機構運作，各項利他宗旨圓滿之達成，感恩各界人士護持，共為利他努力。基金會備有以下贈閱書刊，歡迎結緣：

- ◎ 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 11 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。



藏人行政中央財政部長蒞臨台灣立法院



為西藏快閃行動(台北)



自由廣場西藏展



藏曆水蛇年新年法會



為西藏自焚者祈福法會(4/4)



309 遊行隊伍中

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1726號  
執照登記為雜誌交寄

我趨皈依佛法眾中尊  
直至圓滿證得菩提果  
唯願以此佈施諸功德  
成就佛道以饒益眾生



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོན་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)