

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

QUARTERLY

[12]

ཀུན་གསལ་འདྲ་སྣང་།



做一個好人

幸福的人生

修心八偈

你的快樂是我的快樂，你的痛苦是我的痛苦

《心經》——色即是空

擔負眾生的苦樂

如何對治負面情緒

提升思想的趣入之道

前生來世

在路上

忠誠追隨，虔誠祝願

遵從教誨，守護西藏

願西藏重獲自由

達賴喇嘛是怎麼樣的一個人？



達賴喇嘛生日快樂!



主編的話

七月六日是達賴喇嘛尊者的生日，是日上午，達賴喇嘛西藏宗教基金會在臺北劍潭青年活動中心舉辦祝壽法會，臺灣眾佛子及支持西藏藍皮書會員與在臺藏人齊聚一堂，祈願達賴喇嘛長久住世，生生世世不捨棄我們。

今年的祝壽法會，吾家二子皆長成，已能擔任法會志工，令人欣慰。我和相鄰而坐的法友，論及臺灣這兩年護衛藏傳佛教的官司，其實是藏傳佛教現代史上重要的護教聖戰，作為佛子，人人有責。法友所提及的幕後故事，在在都是佛法的顯現，充滿智慧，令人讚嘆。感謝善法務的法友們在法律層面的協助，尤其感恩基金會達瓦董事長的挺身而出，出面承擔所有官司，破斥讒言毀謗，還我藏傳佛教清白。

誦經後，聽聞達禪巴會長介紹在臺藏人為西藏民族事業所盡的努力，勾起眾人許多回憶。這五年，我們很努力地遵循尊者的教導，竭盡所能地為西藏事業盡力。能做到的都已經做了，我們沒有遺憾。親愛的讀者，歡迎申請藍皮書，加入支持西藏的行列！

當天晚上，因緣際會來到高雄蓮潭國際會館，這是尊者 2009 年為八八水災祈福來臺所下榻的旅館。負責人告訴我尊者的平易近人，以及自接待尊者後所得到的加持與護佑，不可思議。

且讓我們如尊者期許：「做一個好人」，多一點慈悲，品味幸福的人生。

第 12 期 / VOL.12

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2013 年 8 月 15 日出刊

中華郵政台北雜字第 1726 號執照登記為雜誌交寄

發行人：跋熱·達瓦才仁

發行所：達賴喇嘛西藏宗教基金會

主編：洛桑確吉

編輯小組：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

達賴喇嘛尊者

做一個好人	2
幸福的人生	4
修心八偈	5
你的快樂是我的快樂，你的痛苦是我的痛苦	9

佛法智庫

薩迦法王：《心經》——色即是空	11
大寶法王：擔負眾生的苦樂	15
大寶法王：如何對治負面情緒	18
提升思想的趣入之道	19
前生來世	22

達賴喇嘛生日快樂

在路上	25
忠誠追隨，虔誠祝願	26
遵從教誨，守護西藏	29
願西藏重獲自由	31
特別的一天	33

漢藏交流

達賴喇嘛是怎麼樣的一個人？	35
---------------	----

聲明與要聞

西藏要聞	45
藍皮書	48

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。

Heartiest Greetings to His Holiness the Dalai Lama
on 78th auspicious Birthday
(Noble Peace Laureate and Ambassador of Peace & Universal Responsibility.)
6th July, 2013

做一個好人

今天，有地方邦的領袖、官員和相關人員、還有專程趕來的阿魯納恰邦的部長和他的助理及團隊。尤其是我作為佛陀的追隨者和實踐者，今天有來自不同宗教：也是當今世上最有影響力的三大宗教——即印度的印度教之領袖、世界最大的宗教是基督宗教——這裡有本地基督宗教的領袖、還有信仰人數最多的伊斯蘭教的宗教——這裡也有地方的穆斯林領袖。我個人對此比較關注，視為特別重要的事情——這個世界因為不同的宗教而相互爭吵、甚至還因此而殺人流血。歷史上，這樣的事情並不少見，但那是另一回事。

在今天，二十世紀和二十一世紀，人類的思想意識已經有長足的進步，人類彼此之間的關係也越來越密切，不論你是否樂意都必須產生聯繫。在這樣的歷史時刻，如果還僅僅由於信仰的不同而發生衝突的話，那實在令人感到非常遺憾。因此，各宗教之間，雖然有不同的信念：如主張神創造世界或不作這類主張者，雖然理念、信仰各有不同，但是，這些不同的信仰所實踐或想要達成的目標是什麼？

那麼，實踐「慈悲」是共同的主張，是一樣的。

我想對回教徒說一點：回教徒不僅要信仰阿拉，敬仰和熱愛阿拉，而且，信徒應該將自己的這種愛和感情奉獻、或分享給阿拉所創造的所有生命體。

我認為真正的穆斯林信眾必須把真主的愛

拓展到對所有生物的層面；聖戰的真義，實際上是迎戰我們自己內在的破壞性情緒。聖戰真正意思是「對抗負面情緒」，而不是殺人。因此，所有宗教傳統之間最大的差異、大概是在哲學的領域上面；不過，所有的宗教都具有相同的目標，那便是更深入地促進人類的價值，也就是「愛」與「慈悲」。為了實踐這些美好的價值，所有宗教也認為會有些障礙。因此，所有宗教強調實踐「寬容」與「寬恕」，也接受貪婪會帶來的問題。因此，「知足」讓所有宗教及宗教人士的生活方式更為簡單。

所以，各宗教之間雖然世界觀不一樣，有些認為神創造世界，有些認為不是這樣。猛一看，覺得這兩者之間的差別是如此巨大，相互看對方不是極端就是邪見等，雖然觀點如此的南轅北轍，但這些不同的世界觀之最終目的是什麼？——是把人變成一個好人。

所謂的好人，正如今天早上討論到的那樣，「慈悲」是成為好人的基礎。因此，雖然觀點不一樣，但促進和發展慈悲的目標則是一致的。

所以，宗教實踐者應常常見面，相互熟悉。各宗教之間相互尊重，要了解 and 承認不同的宗教都在利益數以億計的人類。在此基礎上，各宗教間相互尊重是很重要的，今天，在我的生日聚會上，有三個重要宗教的領袖來到了現場，我感到非常的感謝，謝謝您們。

我們的共同責任，便是透過自己的信仰，來創造人類的幸福。我們的目標都是相同的。

我經常說起這個二十一世紀應該是個慈悲的世紀；慈悲是帶來和平、非暴力的關鍵因素，因此，致力於傳播慈悲的信念，是我們的共同責任。我是佛教徒，但從來沒有試圖要向大家宣揚佛教——雖然，有時我的弘法行程有些密集。

當然，大家可以用相同的觀點來看相同的目標，所以我們可以一起努力。然而，重要的是：以平和的內心來推動人類的價值，才能發展真正的和平。世界和平必須透過內心的平靜才能成辦，並沒有其他的辦法。所以，我們必須把無信仰者也放在心上。從最近一份報導中，我讀到了有關全球七十億人口，超過一億人是無信仰者。所以，當我們在祈福時，也必須把無信仰者這樣的對象包含在內。不僅僅只是祈禱，還必須幫助這些人，為他們帶來內心的平靜，並教導他們內心的平靜終究來自於愛與慈悲。所以，我非常感謝三大宗教傳統所有的心靈弟兄們齊聚在這裡，謝謝大家，我非常感激。

儘管，首長已經……不在了，但首長的精神永遠與我們同在。所以我想表達對卡納塔克邦深深的感謝。在1956年浴佛節(Buddha Janti celebration)，我有個機會來到印度，訪問了包括班加羅爾在內的不同地方，與當時麥索爾邦首長尼吉林噶巴(Nijalingappa)先生，成為非常親近的朋友；他也表達了對西藏正義事業的堅定支持。

因此，59年之後，當我們淪為難民，當時的印度總理尼赫魯(Jawaharlal Nehru)寫信給許多邦的首長，要求分配設置藏人定居點，麥索爾邦首先響應前印度總理的呼籲。

目前該邦容納了超過四萬名流亡藏人安居此處。所以，我代表此處約四萬名流亡藏人，以及其他十萬名流亡藏人——我認為大約有15萬名流亡藏人居住在這個自由國度裡。實際上，我們代表了600萬失去自由的西藏人民，他們沒有機會表達自己真實的感受。

因此，身為全體西藏人民的代表，我想感謝貴邦政府和官員的關心與照顧。同時，我們

應該謹記已故的尼吉林噶巴先生，以及與我們非常親密的支持者；雖然，很多朋友現在已經不再與我們同在這個世上，但我們必須永遠記住他們。在阿魯納恰邦不僅可以見到西藏社會的存在，更可以看到和我們相同的佛教傳統。許多帕斯卡人、錫金人、拉達克人和庫努人，雖然有著不同的方言，但數百年來和我們使用相同的語言和法本。因此，我們之間有一些特殊的連結；而現在，在我們寺院中有來自喜馬拉雅山區的幾千名學僧。所以，我想表達我深深的謝意……感謝！

我想在表達對卡納塔克邦的感激之情時，戴上這頂帽子（尊者戴上贈送的印度帽子）。所以，謝謝卡納塔克邦和貴邦的人民。真的，非常感謝。

我覺得這頂帽子在這種炎熱的天氣之下，不是很舒服；但在寒冷的天氣時似乎是非常管用的，尤其是寒冷和大風的季節，帽子還是可以穩穩的戴在頭上，非常好。

今天，我還要向今天不在場的朋友，分佈在東西南北世界各地的不少朋友們，其中尤其有很多華人，即使在中國境內的華人，今天應該也有眾多的華人在祈願。雖然大家的身體無法到這裡，但在心裡，卻把今天視為是我的生日而感到高興或做祈願，我要在此表示感謝。

如果在你們的心中，對我比較親近，那麼，在我的生日，可以給我的最好的生日禮物是：「做一個有善心的好人」。如果你們的腦海中出現了紛亂、憤懣、惡念或害人的念頭，期望那時能在心中浮現出我的這張臉。總之，「做一個好人」，這就是給我的最好的生日禮物。不論在現場或不在現場的人，所有的朋友們，期望你們記住我的這些話。其他沒有什麼了，儀式已經很冗長了，肚子也有點餓了，但後面不是還有一場表演嗎，那我就餓著肚子來欣賞你們的表演吧。哈哈，好啦，就這些，謝謝！

2013/07/06 達賴喇嘛尊者在印度色拉寺的講話

幸福的人生

在臺灣的法友們：

現代世界，科技發達，通過網絡，我們有機會像現在這樣身臨其境般地相互見面，真的很高興。

我想告訴諸位朋友和法友們，我們同樣都是人類的一份子，我們都有共同的意願，那就是有一個充滿幸福的人生。這是我們的目的，我們也有這樣追求的權利。只有我們人類能夠通過自身的努力，真正讓心情安寧歡樂、不論遇到任何艱困，都能波瀾不驚，而這些是動物沒有辦法做到的。

人類依賴自有的智慧，可以將厄運轉化為菩提道的助緣資糧，也可以轉危為安。因此，如果正確地引導人類的智慧，則人類完全可以讓今生的人世過得充實而具有意義。如果今生過得充實有意義，則這樣的人生完全能夠達成對來世的準備。今生過得誠實有意義，充滿慈悲與愛心，則百分之百地可以確定會有一個好的來世。如果今生是在傲慢、嫉妒、比較好勝、貪執中度過一生，則臨死時，再怎麼「阿彌陀佛」、「阿彌陀佛」地祈願或尋求依怙，都是很難的。

假如僅僅依靠佛子的善心悲念就可以救度眾生，則我們應該早就成佛了。佛是沒有起始的，佛和諸菩提薩埵都是以大慈大悲為動念，為利他而不分晝夜地為眾生祈願，但如果沒有我們自己的發心動念和努力改變，則無法實現這樣的幸福。

因此，如果我們所有的人都運用人類的智慧，過一個真實有意義的好人生，則不僅生生世世都會享有安樂，而且最終必能證得佛果。正如《入菩薩行論》所述：「故悉除疲厭，騎菩提心馬，從樂趣安樂，了知誰怯弱。」雖然我沒有很豐富的經驗，只有一點小的經驗，就以此經驗為依據，我才能夠有把握地告訴你們這些。如果心懷慈悲，則心中很自然地產生勇氣和快樂，如此，即使遇到一些厄運，由於看到更大更遠的目標，就不會覺得這些惡運有那麼嚴重，也不會因此而在心中產生很大的煩惱或紛亂。如果心中有很多期盼、疑慮或執著，這樣過一生，即使沒有外界的侵害，由於內心充滿疑慮顧忌，也不可能有真正的幸福。正如宗喀巴大師在《道次第廣論》中談到的：「發心利他，自利順成」。真的是如此，如《入菩薩行論》所述一樣，是真實不欺的。

說到菩提心，猛一看，似乎只是在利他，但實際的效果卻是自己得到安樂與幸福。不僅是眼前暫時的安樂，而且是未來長久的利益，因此，請大家記在心中。最後，我想以讚美佛陀的偈語作結尾。

「瞿曇大聖主，憐愍說是法。悉斷一切見，我今稽首禮。」

「世間安樂年豐收，果實教法皆增長，祝願一切吉祥事，心想事成皆圓滿。」

謝謝！

2013/07/06
達賴喇嘛尊者在臺灣「淨韻三千」晚會中視訊直播講話

《修心八偈》

朗日塘巴造
第十四世達賴喇嘛講授
格西見悲青增譯

我於虛空如母眾，視之猶勝如意寶，依彼能成究竟利，恆常心懷珍愛修。
任與誰等會聚時，思已較諸他人卑，從心深處視眾生，恆常尊他最勝修。
一切威儀觀自心，微惑尋生即覺察，惑仇唯令自他損，修速呵斥令消除。
秉性邪惡諸有情，思彼猛烈罪苦煎，對境如獲珍寶藏，難值修悲願珍惜。
彼卻恆生嫉妒心，非理辱罵謗我等，盡其損惱我取受，修將利樂奉獻他。
我曾於彼利樂施，並與深心寄厚望，彼卻非理妄加害，修仍視為勝導師。
直接間接諸利樂，願集奉獻如母眾，如母有情眾苦迫，我願暗中盡取受。
願將所修一切善，莫為八法所垢染，深觀諸法皆如幻，離執離繫得解脫。
瞿曇大聖主，憐憫說是法，悉斷一切見，我今稽首禮

導師世尊的佛法，它的心要，從行為而言稱之為無害行。所謂無害行，指的不僅僅是，如果只考慮自己的得失，而做出傷害他人的行為，這樣的行為是有罪的，會因此帶來苦等等；而是要對他人存有悲憫之心，基於這樣的意樂，就像別人傷害自己時，會引來不樂；自己若傷害他人，他人也會不快樂，要以這樣的想法為前提來斷除傷害。因此，無害行的基礎是利他心，無害行成了利他的根本。也因此，若能利益他人，自己也會快樂；如果傷害了他人，自己也會受到痛苦。總之，自己的苦樂與他人的苦樂，是有關係的，這種依賴的關係，佛典稱之為緣起。

若將緣起的內涵推論到最終，就會得到因為雙方都需要相互觀待而存在，因此，自性是不成立的結論。反之，自性如果成立，那麼好

與壞等，就不需要依賴因緣、不需要觀待因緣。佛法的心要，在於成辦他人的利樂。這麼做的理由是因為，所謂自他的苦樂，是依於因緣，是相互依賴的，是這樣的性質。因此，佛法所要修學的心要，就是愛他甚己的菩提心，及甚深緣起真如，佛法的心要是這兩者。

雪域西藏的佛法首先由師君三尊而發揚光大，寂護大論師發揚了如同吉祥那爛陀般的佛法法脈；接著有一段時間有些衰弱，一方面是因為西藏分裂，再者，教法方面也有些許衰頹的因素，在這樣一個階段，大概是在十世紀上下，吉祥阿底峽尊者來到西藏，當時是阿里王的時代，迎請尊者來到西藏，且造了《菩提道燈論》，以菩提心為主，行持非常關注菩提心法類的修行；因由此等修行的法脈，形成了覺沃噶當派。真正的噶當派善知識，其中又分三

派：「噶當教典派」是一個與大經論結合修心的派系，結合噶當六書等大論來引導弟子及自己修學；還有「噶當道次第派」，他們並沒有修學非常廣的典籍，而是以簡要的方式施教及引導；「噶當教授派」他們是以非常扼要的方式來引導，這三派稱為噶當三派。噶當教典派的善知識有博多瓦與霞惹瓦，還有伽喀瓦等，而眾人周知的修心引導是從伽喀瓦開始才有的；今天唸的是朗日塘巴的作品，他和霞惹瓦是同一個時代的人，人稱朗霞二師，是當時最主要的護持噶當教法的兩位大師。

朗日塘巴造了《修心八偈》，我大概是在15、6歲時請了此法的引導教授，因為字句很少，就背了起來，天天都唸，如果時間比較充裕，就配合時間讀誦。

在機場等地，因時間延誤而等待的時候，唸誦修心八偈來思維的話，也不用慌張，不需叫苦說沒有準時起飛，這有很大的幫助。《修心八偈》短短的，內容卻非常深奧，因此，今天就想略略的講一下《修心八偈》。

我是從林仁波切座前請了引導，後來也有從墀江仁波切座前請得。今天就不分段落來講。第一偈：「我於虛空如母眾，視之猶勝如意寶，依彼能成究竟利，恆常心懷珍愛修。」

如果把最後一個字解釋成願的話，會成為祝願詞，原本是有「修」字，因此原本是「恆常心懷珍愛修」。如前所說，菩提心是佛陀教法的心要，即便現在我們在基地的時候，也要做一個善良、想要利益他人的人，這樣的話，即便輪轉於三有，也會得到安樂；以此攝受而行布施等、修學止觀等等，都能成為一切智的因素，修行，步步皆能跨越一大段道路。

最終成就佛果的主因也是菩提心。因此，

這樣心緣有情，為了所有一切有情皆能離苦和苦因，而修希求遍知佛果的心。把這一切有情，視為成辦暫時與究竟所有利樂的殊勝境，修恆常愛護之心。因此談到「依彼能成究竟利，恆常心懷珍愛修。」

第二偈：「任與誰等會聚時，思已較諸他人卑，從心深處視眾生，恆常尊他最勝修。」

這個偈頌講的是緣有情而生起悲憫之時，把有情境看得比自己低劣，這種對低下境生起可憐的心是不可為的。盡虛空的有情都是殊勝的境，要把自己當作他們的臣民；要把自己看得比他們都要低，心中生起要服務所有有情、要利益所有有情，以這樣的心態來修心，這對於不起我慢、不起嫉妒、不起互相比較之心，

對這些都有極大幫助。

同樣，修菩提心最主要的是要把自己的心，因為觀有情為上品，使善心續流不被慢等攪動，而且還能有力且持續的安住，因此，把自己看低來修心，是有其關要的。

第三偈：「一切威儀觀自心，微惑尋生即覺察，惑仇唯令自他損，修速呵斥令消除。」

我們看到功德的時候，雖然會生起：喔！這非常好的正面看法。但是因為煩惱，導致無法真正把它落實到修行。明明看到了發心的功德，但還是被我愛執左右；明明看到要修忍辱，但被嗔恨控制，之所以如此，是因為我們的煩惱串習力多。因此遇到境，或生起煩惱的時候，因為它的力量太大了，因此，在猛烈煩惱現起的時候，本來要修的內容—大慈大悲及菩提心等，就會面臨流於空言的危險。因此，一方面修行慈悲等利他心，讓它們向上增長，與此同時，違害它的相違品—煩惱，也就是嗔恨等，對這些要特別的加以抵抗、對治，這是很重要



的。「一切威儀觀自心，微惑尋生即覺察，惑仇唯令自他損，修速呵斥令消除。」思惟煩惱的過失，從而不求取煩惱，不能不在乎煩惱而放任之，當看到要起煩惱了、要遇到煩惱的緣，就要很小心，是講這個。

第四偈：「秉性邪惡諸有情，思彼猛烈罪苦煎，對境如獲珍寶藏，難值修悲願珍惜。」

性惡有情境，一方面是指可憐的，比如有重病、被虐的人，不可以忽視他，要特別的加以慈悲；同樣，性惡有情，如果是品性不好的人，對他也要特別的慈悲，不可以放棄。

第五偈：「彼卻恆生嫉妒心，非理辱罵諍我等，盡其損惱我取受，修將利樂奉獻他。」

此外，要特別針對他人因為嫉妒而責罵、毀謗、污辱等等，即便他方有如此行為，但若沒有教法及有情等方面很廣大的目的，自己就要全然吃虧。「盡其損惱我取受，願將利樂奉獻他」但是，若有廣大的有情及教法方面的目的，佛陀的教法當中，從



毘奈耶開始，就有依事實需要而分別對障礙與目的，有時原來開許的，卻要加以遮止；有時被遮止的，有些時候又要給予開許，像這樣的情形，也是需要知道的。否則，我們有的心地善良的人，「盡其損惱我取受，願將利樂奉獻他」就只有天天一直吃虧，而一些奇怪的、霸道的，會說謊的那些人，他們可以獲得勝利，會給人這樣的感覺。但是，事實上並不是這樣的。所謂修忍辱，是說不能因為他方的惡行，而起嗔心、生氣，不因此生氣，就叫修忍辱。如果他人的惡行會傷害他人，傷害教法，就不能對這種惡行修忍辱，這樣的行為是要制止的，菩薩學處中有此說明，這也是需要知道的。特別是「我曾於彼利樂施，並與深心寄厚望，彼

卻非理妄加害，修仍視為勝導師。」特別，若曾是自己幫助過的人，卻恩將仇報，來傷害自己的話，整體上，就世間律法而言，給與恩惠而回報傷害，這就只能透過法律來定罪制裁；而修菩提心的人，即便遇到恩將仇報，本來應該可以寄予希望，但回報的卻是極大傷害的話，也要對他特別思惟其大恩，思惟他是修行忍辱的殊勝所依、思惟他是依止忍辱的善知識，要依止這樣的心。

「直接間接諸利樂，願集奉獻如母眾，如母有情眾苦迫，我願暗中盡取受。」

這裡講的是取捨，從多門思惟利他心的功德，並以多門思惟自利心的過失，從而當從心底深處看到利他心的功德時，以信解力提取大

悲心的所緣來取別人的痛苦，提取大慈心的所緣，將自己的功德聚，對希求增上生者，給與增上生；求財者給財；求法者給法；求解脫者給與解脫。總之，以信解力變現出他方所有有情所希求的所有東西。

自己的身、自己的語、自己的意等等這些，不把它們當著是自己的、是為了成辦其他有情的利益，是為了別人才需要，如果能夠從心底這樣的思惟，就是在修行取捨，講的是這個。

「願將所修一切善，莫為八法所垢染」

如上所講的，愛他勝過自己的菩提心，如果變成獲取名利等法的修行，就摻雜了世間八法，若是這樣，就白費了，不能摻雜這樣的心。總之，唯獨思惟利他而修，講的是這個。其後，「深觀諸法皆如幻，離執離繫得解脫。」需要實踐如上所講的悲心，並不可以把因為這是佛陀講的，當成理由，要以希望離苦得樂為理由，知道苦的根源是我愛執的愛執，以及實有執的實執；樂的根源，是愛他執及無我執。

由此而有賢善資糧，知道這些內容，從而修行無我空性見。無我見又分粗細多種，佛教四宗都會講人無我，唯識及中觀在此基礎上，講法無我，安立法無我有粗細不同的差別，即便在中觀內部，人無我及法無我也有粗細不同之分。因此，下下部的這些差別，也必須要知道。為什麼呢？如果瞭解了下下部派的主張，就能看得見上上宗派的特色；此外，認識下下部的主張，當遇到上上部以正理駁斥時，這對上上部的主張獲得定解，有極大幫助；以這樣的方式，依次學習粗細無我見。無謬獲得緣起正見，即能斷除細微執著等所有執著。由如此的根本定，詳詳細細的遮除空性所遮、實有所遮，再依此經驗，在現起各種不同的自他輪涅等現象時，

思惟如幻不實，生起能見如幻的心。依這種的修行，根本與後得雙運行持的話，就能依次運行道次，最終，就能斷除實有執著，及其遺留的習氣，極細之處亦能斷除。這就是我們常唸的《心經》：「得雅他，噶得，

噶得，巴惹噶得，巴惹僧噶得，菩提梭哈。」以空正見為助伴，修持菩提心，有了這樣的菩提心所攝受，此希求菩提的心，稱為「噶得」，就是資糧道；接下來時，先前已知的空正見，由思惟獲得定解的內容，一再重複的以止為助伴而修，就能對真如獲得修所生慧。總之，當生起以止為依的止觀雙運的定時，就得到第二個「噶得」，獲得加行道；接下來，「巴惹噶得」，修如是通達空性的止觀雙運之道，經過串習而現證真諦時，稱為「巴惹噶得」，得大乘見道，得初地；接著，「巴惹僧噶得」指串習所現證之道，順著道次第，依次運行；最終「菩提梭哈」，即現證菩提果位。

我們大家都在唸誦《般若心經》咒。我們

凡夫心，由三毒煩惱左右；我愛執所蔽覆的現在這個心，經由智慧及方便之道，串習、串習、串習、串習，讓心中的染污習氣，由對治力，無餘淨除的時候，現在的我們的心，它的相續是可以變成佛的一切遍智的體性，在獲得如是一切遍智的當下，就獲得了毫無造作圓滿利他的報身、殊勝化身等三身。三身的最終所依就是心的性空，以及與心的性空同一體性的最細的心，是由此而來的。因此，就法性而言，顯密共同稱之為自性身。如果從法性的所依—原始光明心來思惟的話，這種原始光明遠離一切煩惱的階段，在無上瑜伽稱之為：有為的自性身。

若要徹底的瞭解佛陀教法的內容，就必需

瞭解四身的內容；要能夠肯定大乘是佛說，也可以由此想通；還有，想要對密續獲得信心，就要思惟：四身是由什麼樣的近取因而得成辦。總之，就有為法而言，四身的因、近取種子這個部份，如果能由無上

瑜伽的解釋而獲得對它的概念，那就真的能讓自己的心得到滿足，否則，就只是覺得應該是如是而已，很難得到徹底的肯定。因此，若對這些內容有所瞭解，就能對流傳在雪域西藏的大小乘及密乘的圓滿教法，生起瞭解而起的信心。對佛陀教法有完整的瞭解，知道了完整教法的關要；進一步，若能實踐，在一座上實踐這些，都能使修行道次遠離崎嶇，一小步就能跨出一大片地，想想都能心滿意足，有這些勝利。因此，就想講給各位法友聽。

勝菩提心寶，未生願生起，
生已不衰退，輾轉恆增長。

2013/06/29 臺北科技大學
達賴喇嘛尊者在國際藏傳法脈總會主辦的
祈福法會錄影開示



你的快樂是我的快樂 你的痛苦是我的痛苦

我得知你們將在臺灣召開這次討論會，與會代表來自許多不同的階層，非常的欣賞。我認為不同種族、不同信仰之間怎樣和睦相處，是一個非常重要的議題。

而且你們這次會議召開的時間也非常的恰當。因為我們目前面臨著許多全球性的難題。但各個不同的國家與民族往往過於強調一些我所謂的「第二層面」，如宗教、民族，及國家等區別，而忽略或者根本忘記了人類的「基本層面」：我們有著七十億人口的人類的和諧與合一。

無論如何，我們應該意識到在當今世界上整個人類是個統一體。如果人類整體遇到了更多的麻煩或危機，單獨的個人、團體、民族與國家是無法獨善其身的。

所以，我們在一起要首先考慮到那些我們作為整個人類各種問題。在這裡，我認為我們大家，我們全體七十億人在物質上、思想上、情感上是相同的。這七十億人當中每一個人都

嚮往過幸福的生活，而且每一個人都有權利追求幸福的生活。

但是，人們之間的幸福生活是互相依賴的。沒有哪個個人、團體或國家民族能夠罔顧其他人的幸福而自己過上幸福生活。真正得到幸福是建立在他人幸福的基礎上的。

因此，我認為非常重要的一點是：出於對自身利益的考慮，我們都應該把人類作為一個統一的整體來對待。

當我們大家有意識把人類作為一個整體來看待的時候，各個不同的民族，不同的信仰之間的問題就成為次要的。世界上所有的信仰與民族都有其各自的魅力，我們當然會尊重這一點，而且可以從不同民族傳統和宗教儀式中學習他們的長處。

所以，不同的信仰與民族文化傳統之間都有可以互相學習的地方。舉個例子：最近我到夏威夷，聽到當地的土著居民有一種說法：「你的血就是我的血；你的骨就是我的骨。」這是

他們的一種傳統，一種習慣。也就是說，你的快樂是我的快樂，你的痛苦是我的痛苦。這就是我所說的人類一個整體的精神，實實在在的四海之內皆兄弟的境界。

這樣，我們不同的民族與文化之間是可以互相學習、取長補短的，而不是注重區分我是這樣的，你是那樣的。我們只要心平氣和坐在一起，生活在一起，互相尊重，就能做到這一點。

這樣的對於不同的宗教信仰尤其如此。不同的宗教信仰之間卻有明顯的區別，有的信仰主張造物主，有的信仰不主張造物主等。表面看上去差異很大，但它們都宣揚博愛、同情、包容、原諒、自律等等。所有這些都是有益的。假如我們在我們的日常生活中能認真地、虔誠地實踐與遵守這些原則，我們就能得益。因為這些原則可以作為一種很有效的解藥，遏制我們的貪婪、自私、自大、以及剝削與欺負別人的慾望。假如我們虔誠地實踐這些原則，就會有效果。

雖然世界上的哲學觀點和宗教信仰各有所異，例如主張造物主的信仰相信世間萬物皆由神造，而不主張造物主的信仰則認為萬物皆因緣所成、沒有造物主。但他們都強調與推崇我前面提到的普世原則，目的是一樣的。

不同的宗教信仰對於人類生活是必要的。對某些人來說，萬物神造的理論非常有效。對另一些人來說，則因緣所成的理論十分合理。人們有著不同的心理姿態、思維方式、理解能力，因此不同的宗教與哲理對他們的效果不同。但都是為了同一目的，就是提倡與教導這些博愛、同情、原諒等普世價值。我一向理解、尊重、敬佩不同的宗教學說，因為我看到了所有這些傳統信仰的巨大功益。

所以，我認為你們這個會議是一次很好的機會，能夠充分顯示與會者內在的平和、力量與自信，為建設一個更美好的世界作顯著貢獻，將二十一世紀建設成一個充滿和平與理解

的世紀。

我相信通過在座各位的努力，一個人影響十個人，十個人影響一百個人，一百個人影響一千個人，最終建成一個幸福博愛的世界。

最後，我要對來自中國的人民，或者說「華人」說幾句話。中國是人口最多，歷史悠久的國家，最近幾個世紀以來經歷了許多動盪，太多的動盪。現在我們到了二十一世紀，我認為中國的人民以及亞洲的人民能夠首先在亞洲，然後通過亞洲走向世界，為建設一個更好更幸福的世界作出貢獻。

這裡面一個主要的因素是要有建立在互相信任基礎上的人類間兄弟般的情懷。要想在人與人之間、民族與民族之間達到政治上的真正和諧，互相信任是關鍵因素。而要建立起互相信任，公開化與透明化是必不可少的。所以我經常公開聲明，十三億中國人民有著不可剝奪的知道他們所處現實的權利，而一旦他們知道現實真相，相信他們一定有能力辨別什麼是對的，什麼是錯的。這麼說來，檢查媒體的制度是完全沒有必要，完全不道德的。

讓我們再看一下印度。印度是世界上人口最多的民主國家，那裡的人民有著許多不同的語言與文字，但他們都在能同一個印度聯邦裡快樂地和睦相處，因為印度有法治和自由。

法治對一個社會很重要，現在在中國有很多有識之士呼籲加強法治，這很好。但一個國家的法律應該符合國際標準，這一點中國做得還很不夠，必須改進。如果中國的法治得到改善，中國的億萬窮人，尤其是貧苦農民的狀況就會立即好轉，因為法律是保護每一個人的，尤其是窮人。另外，再通過透明性和公正性，中國的貧富差距是可以得到控制的。

以上這些是我經常與朋友們講的話，也在此與各位分享。假如有說錯的地方，請大家原諒！

2013/04/27
達賴喇嘛尊者在臺北第八屆族群青年領袖研習營
開幕視頻講話

薩迦法王開示： 《心經》 ——色即是空

首先，歡迎大家蒞臨今晚的佛學講座。雖然我的佛學知識有限，但今晚，我會將自己所知的，如何保持內心快樂的方法跟佛友們分享。

不論此生或來生，一切的幸福和利益都來自佛陀的教導。正如我昨晚所說，在一生之中，我們需要很多的東西，諸如食物和房子等等，但在我們一生中最有意義的事情，莫過於了解一切現象的真正意義及它們的實相。在佛陀的眾多教導中，萬事萬物都帶著無常的特質，這是一個重要的課題，尤其是我們的生命，當中往往發生著不同的事情或障礙，這些都能縮短我們的壽命。我們在此生不論獲得什麼成就，財富亦然，好的名譽亦然，它們都只能夠存在於這一生內。這一生，其實是一段非常有限的時間。印度智稱大師曾說，如果我們在這生，有機會去了解萬事萬物的實相，卻未能好好把握，要再遇到另一次機會是非常困難的，我們未必有著同樣那麼充裕的時間。因此，若我們已經具備了種種條件，並且遠離一切逆緣，我們必須設法找到這一生中最有意義和重要的事情。

如何才能找到並了解一切現象的實相？

在一般情況下，我們在生活上所遇到的種種經歷，我們所聽到的，以及所看到的，這些我們一直認為「就是這樣的」事情未必就是

實相。很多時候，我們所想像或認為的都存在著矛盾。我們所見到和所認為的「現實」，實際上卻完全是另一回事。例如，在我們的日常生活中，我們認識許多人，我們認為這個人的人品很好，這一刻真的很喜歡他/她。接著，發生了一些事情，令這個人轉變了，某天當你再遇見這個曾經認為是非常好的人，在你現在來看，他/她已經變得非常壞。好的概念，跟不好的概念，不能同時存在，它不是好的就是壞的。大部分的時間，我們的感覺及思維方式都是錯誤的。這是由於在今天我們認為是正確的想法，在明天它可能是錯誤的。對於同一件事，在明天或未來我們總會有著另一個感覺和想法，事情總是不停地變化著。這些都證明，對於「什麼才是真實的？」「什麼才是真正的意義？」和「種種現象的真實性質究竟是怎樣的？」對此我們都未能一一看清。

單憑我們往常的認知，不足以釐清實相，因此，我們必須依靠佛陀及佛陀的教導，他是無謬且可靠的導師。佛陀有著無盡的智慧、慈悲和力量，留下無數不同的教導和開示，以適合不同性情和根器的眾生。後人把佛陀的眾多法教分成不同的類別，其中的一種分類方式，是把佛陀的法教依時間上來區分為三個主要部分，這被稱為三轉法輪，它們分別為初輪法輪、

二轉法輪和三轉法輪。

初轉法輪主要開示四聖諦的義理。在佛法義理上，可以從兩個方面去理解：可詮釋的意義（俗世諦）和究竟上的意義（勝義諦）。雖然，在初轉法輪的開示中，有包含究竟上的甚深義理，但其主要的教導著重於可詮釋的俗世義理。這是由於大多數人都未有直接領悟究竟實相的能力，因此，佛陀以言語能解釋的方法，善巧地引導這些眾生，隨順世俗而說生滅等有之諦理。二轉法輪，則著重於闡述究竟上的意義；在此，佛陀開示了般若空性智慧，內容結集成《般若經》。《般若經》囊括許多不同的卷函，但其精髓則是《般若波羅蜜多心經》。三轉法輪，進一步涵蓋了可詮釋和究竟上的意義這兩者。在這三次轉法輪中，二轉法輪所開示的般若智慧，闡述空性或一切現象的究竟實相，最為重要。

雖然佛陀為徒眾們講述了許多不同法門的教授，但對於《般若經》的解釋，佛陀預言在他涅槃後，將會有一位名叫龍樹的學者出現，只有他才能夠解釋《般若經》的真正涵義。不同的教派和其他的宗教，也同樣試圖尋找隱藏在我們所見、所聞和所行中，生命的意義和真理，一切現象的真實性質究竟是什麼？不同教派在嘗試觀察現象時，都有不同的結論。這就是為什麼即使在佛教內，也會存在著許多不同見地的派系。

例如，當他們試圖找出什麼是生命的起源，他們得到不同的結論。有些人說這是上帝創造的，而另一些人則說生命是由不同的元素組合而成。在佛教內，不同派系有不同的看法。又例如，原子是組成一切事物的基本單位，原子是存在的，但就整個個體的角度而言，它又不存在。在解釋實相上，就有著許多不同說法的教派，如一切現象都是唯心所造等等。在其他派系，在得到結論時，都會對究竟實相作一總

結，不是這個結論就是那個結論，但是，龍樹大師的獨特之處在於他提出了中觀的理論。

在龍樹大師非常嚴謹的推論下，當他試圖觀察一切現象時，發現根本沒有一個特定常存的結論可得。沒有一件事情，我們可以說它一定是這樣或一定是那樣。一切現象的真實情況 / 實相是無法用言語來描述的。由於沒有一個特定的名字可以精確地描述或表達出這種狀態，很多時候它被稱為空性。這並不意味著一切事物都是空無、什麼都沒有。

拿我們日常生活的事物來舉例，我們看到一只空杯，杯內是空著，並沒有盛著水或任何東西。杯子本身就是如此地存在著，由於杯內什麼都沒有，它同時處於空著的狀態。當我們說空時，這並不意味著任何事物都處於虛無主義中。

換句話說，空性的含義並不意味著一切都是不存在的，空性的真正意義是，所有的現象，無論是我們看到、聽到或嘗到的，都是一環扣一環相互依賴而存在。沒有事物能不依賴因緣條件而獨立存在，事物都必須完全地依賴因緣條件才得以存在。如果事物本身是真實地存在，那麼它必須不用依靠任何因緣條件亦能存在。如果一件事情必須依賴種種因緣而存在，那麼正由於它有著這樣的原因，才得到這樣的結果。

由於萬事萬物都必須依因緣而產生，這足以證明一切現象都是空性的表現。正因如此，空性即相互依存，而相互依存即空性。了解緣起性空相當重要，我們現在所看到的，是通過主因和種種助緣相互依存而形成的，事物是依因緣而存在，它並非獨立存在。在相對的層面，事物的顯現是由於因緣和合；在絕對和究竟的層面，它並不能用言語或文字來描述。這意味著，沒有任何一種結論可陳述實相。這就是為什麼《心經》說「色即是空」。這裡的「色」，



指我們日常生活中所見到的種種事物，這些形相，比如杯子和山林等。「色即是空」是因為萬事萬物的形相是永不會離於空性的特質。當我們說杯子是空的，杯子的形相存在，但杯內卻是空著，沒有盛水。不過，對於空性的理解，並非僅如此。形相 / 名色本身是有著空性的本質，「色即是空」；空性本身在另一個層面是形相 / 名色的表現，所以「空即是色」，而形相 / 名色不異於空性的本質，空性亦不異於形相 / 名色。

通過原因和條件的相互依存而產生事物的顯現，在一般的常理認知上，我們認為事物的發生和消失，跟空性這概念存在著矛盾，在這裡其實並無任何矛盾之處。在相對的層面，事物通過因緣和合而顯現；在絕對和究竟的層面，正由於所有的現象都是依緣起所生，一切都是空性本身的呈現。因此，事物的生滅和本有空性這兩個概念，在我們一般共許的看法上，是矛盾的，但實際上，它們之間並沒有存在矛盾。

我們可以試舉一個常見的例子——彩虹。你可以清楚看到彩虹的顏色和形狀，但它卻是無自性的，它不像那些我們可見到並且觸摸得到的實體，你可以看到彩虹，卻無法觸摸它。一切現象就如做夢般，不論是美夢、哀傷的夢、還是惡夢，在夢中總是幾可亂真，恍如現實生活中。當你在做夢的時候，會感到愉快、幸福或哀傷，所有種種不同的感受，就如真實生活那麼逼真，但是，當你醒過來，對於夢中所經歷過的，有時候就連一點印象都沒有留下。同樣，我們現在所經歷的一切事物或現象，就如夢境或彩虹。

很多事情，從常理的角度看來，是存在著矛盾，但它們實際上是沒有矛盾的。以我們的常識來看，一樣巨大的東西和一粒細小的米粒，大跟小完全是不同的概念，但是，一個巨大的



東西，它可以被反映在一個非常細小的空間內。舉例來說，鏡子是非常小的，一面小鏡子卻能反映出整個國家，或倒過來說，整個山谷可以被反映到一面小鏡子內。

一切我們所經歷的現象，色聲香味等等，都是由種種原因和條件的聚合而產生。

因為這樣的原因，得出這樣的結果，所以，在這個層面上，相互依存的緣起法則從來沒有失誤過。實相即完完全全的空性，這意味著我們不能說這是存在或不存在，亦存在亦不存在，非存在非不存在，實相離於一切形式的描述。以常理來看，由種種原因和條件聚合而成的現象，跟離於一切言語能描述的空性，這兩者似乎存在著矛盾。只要我們仍然覺得這兩者存在著矛盾，我們還未能見到般若智慧的真正涵義。

通過分析、靜慮和禪修，當我們能達至兩者完全相融，由種種原因和條件聚合而成的現象不離亦不異於不能言詮的空性，空性即緣起現象的本質，而現象亦即空性的顯現，空性即現象，兩者並無矛盾，完全的離於二元概念，就在這個時候，我們體認到真正的般若智慧。

這樣的體認，並不能單單透過聞思就能成就，還必須廣集福德資糧，這一點相當重要。如果沒有積聚足夠的福德資糧，是沒可能完全了悟空性。最有效積聚福德資糧的方法，就是透過菩提心的生起。在菩提心的基礎上，我們作種種善行，如佈施、持戒、忍辱、精進等。在積聚福德資糧的同時，我們聽聞和思維佛法，特別是作禪定的修持。對於我們這些普通人來說，以空性為禪修主題實非一件容易的事，我們必須先把心收攝，在平靜心的這基礎上，繼而將心專注於一點和修止。

禪修空性可以有以下兩種方法。第一種方法是層層推論式的禪修。這種禪修的方法是運用中觀非常敏銳細緻的推論方式來觀察所見所

聞之事。一切事物都是種種因緣條件相互依存而產生，正因為如此，一切都是空性等等，透過這樣的觀察、一層一層的推論而進入禪定空性的狀態。另一種方法則是直接將心念專注於止定，安住在這個狀態中，然後在這時直接檢視心的本性。這就好像當你將一瓶混濁的泥水靜止下來，淤泥沉澱使清澈的水浮現出來。同樣地，當一切平庸的念頭止息，清澈的心將能浮現出來，這是一顆非常平靜的心，在這基礎上，清澈平靜的心跟空性完完全全的相融一起，變得不可分割，就如火跟熱一般，你不能把這兩者分開。同樣地，當清澈平靜的心跟空性完全相融，也是不可分割的，就是在這樣的狀態下禪修。

對於想要明白空性而產生的疑問實在是太多了。實際上，修行者必須通過實修才能獲得真正內在的了悟。藉由積聚功德並把障礙消除，與此同時，本有的智慧將如光芒般散發出來，那麼，當行者了悟實相時，將自然地從一切不同形式的痛苦中解放出來。我的意思是，只說「一切皆空」而缺乏對實相的內在了悟是不夠的。儘管我們說一切現象都是空的，但我們仍然會感到痛苦，我們仍感到飢餓、乾渴和種種不同的痛苦。直至我們對實相已生起內在的體悟，我們還須盡力積聚種種善行，嚴格遵循因果業力法則，避免種種惡行相當重要。如果對實相並無任何內在的體悟，而又認為一切現象皆空，在這樣的情況下漠視因果業力法則，那將會十分危險。

這就是為什麼菩薩聖眾們，在還未開示前行，是不會隨便宣說空性的內容，在了解前行的基礎上，去接受空性這概念就變得非常有力了。無論我們作怎樣的善行，若有著空性的概念，都能有著天壤之別。以佈施為例，如果我們有著空性的概念，便會清楚了知在究竟實相中並沒有施者、受者和佈施這行動的存在，這三者都只是如夢如幻的呈現在相對的層面，實際上，實相是離於這三者的顯現。隨著我們對

空性的了解，一切現象當然會變得天差地別，所以，在空性這圓滿的概念下，一切所作的善行將變得非常強而有力。

在佛陀的時代，有一個國王曾犯下無數非常嚴重的惡行。在他臨終的時候，由於對自己往昔所作的惡行感到懊悔，故他在佛陀前誠心懺悔。佛陀對他說，由於你之前作了無數的惡業，即使數以千計的佛在你面前同時出現，也不能把你的罪業淨化。國王聽到後非常震驚，因而陷入昏迷狀態。在這個時候文殊菩薩出現，他令國王從昏迷中甦醒過來，然後詢問剛才發生了什麼事，其他人便告訴文殊菩薩剛才佛陀和國王之間的對話內容。文殊菩薩對國王說，你並沒有明白佛陀那番說話的意思，佛陀說，即使有千佛同時出現也不能淨化你所作的罪孽和惡業，這是由於惡業在實相中從未有存在過，實相是完全超出我們平常對種種現象的認知，在這境界中，它從未存在或發生過，故並無什麼需要去清淨。文殊菩薩以這種方式為國王開示空性，國王如是禪修空性，最後亦由於了悟空性，故無須面對過往所做種種惡業的嚴重後果。

就如我們走路的時候，我們需要眼睛和雙腳並用。若沒有眼睛，你不能走路，若沒有雙腳，也不能走路，所以，走路時我們需要眼睛還有雙腳。同樣地，智慧資糧和福德資糧兩者都是同等重要。智慧就如眼睛一樣，我們以智慧去看清實相；福德就如雙腳一樣，我們需要它才能到達看清實相。因此，只有眼睛和雙腳並用，我們才可以一步一步達至目的地。同樣道理，只有同樣重視福德和智慧二資糧，兩者並用，我們才能達到最終的目的地。

在此，我結束今晚的開示。我衷心希望，在你們所有人的心中，都已種下智慧種子，這顆種子將能喚起我們內在的佛性，並將能利益許多有情。願三寶的加持與你們同在。

新加坡星展銀行禮堂
編譯：文殊季刊編譯小組整理
吉祥薩迦派中文官網提供

大寶法王開示： 擔負眾生的苦樂

今天是我的生日，其實我有很多個生日，藏曆的，農曆的，陽曆的……，不好意思，我的生日太多了。而今天（六月十九）是我陽曆的生日，首先我要再次感謝大家，謝謝各位前來為我慶生。我覺得我的生日其實並不重要，但是大家專程跑來慶祝，對我而言，是很大的支持。在此，我想要向大家表示謝意，謝謝各位，謝謝每一位送來生日祝福的人！

對於尋常人而言，生、老、病、死是痛苦的本性，有生就必有老，有老就必有病，有病就必有死，所以，「生老病死」是一個需要擔憂和謹慎面對的事，沒有值得慶祝之處。但是，對於一些大德而言，由於緣著他的出生，將會同時利益到廣大眾生，因此，即便生老病死本質就是痛苦，但若可藉此利益到眾生的話，那麼，他們的出生也會因此深具意義。我並不是說我是這種大德，但我還是希望可以通過這種因緣而利益到廣大眾生。

當然並不是說僅有大德的誕生才有意義，我們每個人的出生也同樣是珍貴的。「能否利益他人」，並不是說要等到命中註定的那天；而是說，依靠各自的精進努力，所有人都有能力為眾生帶來利益，並讓自己的生存變得有意義、有價值。因此，大家一定要把握機會！

我覺得自己好像是在考試一樣，考官坐在

這邊，所有人都注視著我，就連平常會講的一些國語，現在一下子忘得不知該怎麼說了。剛剛我要說的是，在這個相互依存的世界裡，每一個生命都沒有辦法獨立存在，任何生命都需要很多的因緣才能生存，我們人類也是如此，不管你有多麼美麗，多麼有錢，多麼有名，那些都不是源於自身，而是來自其他的人事物，所有一切的生命都是息息相關的，沒有誰可以獨立生存。

我們所說的「空性」或「相互依存性」，並非僅是一個道理，它也是一種價值，一種生命的價值，無論是在我們的品德上或真理上，我們都應該要好好的認知這一切的因緣，瞭解它們的珍貴性和重要性。這樣我們才能在這個相互依存的世界裡，活得更自在，更有成就和意義。

在這樣一個相互依存的世界裡，我們每一個人都是平等的，每一個人都是重要的。就我自己而言，在我還未被認證前，也就是七歲前，我住在一個很偏僻的遊牧民族的地區，那時候的我，看起來是沒有那麼重要吧，可能只對我的父母而言是重要的。因為我是他們的孩子。然後在我七歲時，被認證為噶瑪巴之後，好像突然之間我變得重要了起來，而且變得很重要，是否因為我是噶瑪巴，才會變得比較重要了

呢？其實並不是這樣，可能是因為當時某種因緣比較明顯了，緣著這樣的因緣和條件。把某些事情明朗化，變得比較明顯和清楚，而眾人就因此覺得這個人很重要，自己也因此覺得我責任重大，或我有重要性。

其實，我們每一個人都是很重要的，只是因為因緣不具足，所以我們沒有看到自己的重要性，而因為看不到，自己不覺得，別人也就不認為你重要。實際上，我們都很重要，因為沒有我就不會有你，沒有你就不會有他，沒有大家就不會有……，這樣推論下去，就可以體會到這觀念，就是每一個生命，每一個人，都在這世界上扮演著舉足輕重的角色。

我們都很重要，且因為重要，所以會有責任，一旦認知到自己的重要性，就必須要有責任感。我覺得，我們都是息息相關的，一個人的行為或心態，可以影響到整個世界，所以呢，我們都有拯救世界的責任，我們都有利益眾生的責任，這並非是在空談一種理論或理想，而是說明這種我們天生具備的承擔力。

我昨天也說過，我們個人的選擇，會變成社會的選擇，也會變成整個世界的選擇。當今是一個消費的時代，所有的人都在不斷消費，比如說在印度的新德里，十年前（我來印度已經十三年了），我剛來印度時，街上車輛稀落，現在則處處是車龍，每次出門都會塞車，而且堵得很厲害。據說新德里已經有五百萬輛的車了，聽說印度的城市（加爾各答，孟買，清奈）三個大城市的車輛總數也不及新德里的多。有次我問司機，為甚麼有這麼多的車輛？他說，看到親戚或鄰居買車時，自己也想買車。而雖然「買車」是你個人的選擇，但當你開車上路時，你才會發現，「開車」不是你的選擇，而是社會的選擇，因此你也只好卡在車龍裡，沒辦法為自己另闢蹊徑。

我們都有責任，但還是會有很多人選擇不負責任，不想有那麼多的壓力，不想有那麼多的責任。那我自己呢？當然，我也不想承擔很

多責任，也不想有太大壓力。我常常會覺得，我的責任往往超出我的承受範圍，因為再怎麼說，我也是一個人，而且還是一個年輕人，我覺得在智慧和經驗方面還有很多的不足。但是，大家一直把壓力層層加在我身上，大家會說，你是佛啊，你是菩薩啊，你是觀世音菩薩之類的話，因此，就算我已經很努力了，但是他們還是會不滿足，畢竟你是佛嘛。

而且有人認為，因為你是佛，你就不會有什麼感覺，你不會有苦樂的感受，你不會苦，也不會樂，不管怎麼樣，你不算是人，你是神！你就像一尊佛像一樣立在那邊，然後讓我們大家一直求，一直求，我們不管你的死活，只管我們的訴求，你的事情不關我們的事。

很多人喜歡問我說：你記不記得前世，有關十六世的事，你覺得你是所謂的大寶法王噶瑪巴嗎？我說：我記不清楚，我不知道。其實，我也不知道我是誰，但是呢，這或許也並不是什麼大事。我覺得，我之所以成為大寶法王噶瑪巴，可能是諸佛菩薩和歷代法王給我的一個機會吧，就是給我一個能夠幫助大家的機會。所以，我會把握住這樣一個機會，儘量的為大眾做一些事，這就是我想要做的，其他的我就不管了。

我的意思就是說，有時候我們會想推卸責任，在這個時候，我們就需要慈悲心，關懷的心。要知道我們為甚麼要擔負起這個責任，也要知道如何不讓這個責任變成壓力。如何將它變成是自在歡喜，充滿熱忱去做的一件事情，在這些時刻，我們就需要慈悲心、關懷的心。

「慈悲心」這詞大家都耳熟能詳，但是慈悲心並不是一件易事，而是需要一個過程，不是說立刻，一下子就可以具有一個強大的符合標準的慈悲心。

因此，所謂的悲心，它並不是一種同憫心，也並非只具有認知就可以了，它是要將自己視為是對方的一部分，對方的苦樂和自己緊密相連，對他人的苦樂感同身受。真心摯誠的接受

它，並且為了讓他眾能脫離痛苦，而刻苦精進。這樣才可以稱得上是慈悲心。所以，一定要生起這樣的發心。

大家都知道，這個世界上不是沒有好人，但是這些「好人」呢，卻不作為，不做好事，也就是說，他們「不行動」，因此雖然心懷善意，但並未落實在行動上。就因此坐視很多悲劇發生。

比如說第二次世界大戰的時候，德國屠殺了那麼多的猶太人，是不是那些德國人都沒有慈悲心？並不是，他們有慈悲心，但是他們也許不敢付諸行動，行為上不敢表現出來。因此呢，當正面的力量快現前時，如果我們不去做好人，行動上不敢顯露出來，這時候，黑暗的力量，魔的力量就會升起。

所以，我覺得慈悲心很重要，但只有同情心還不夠，只是理解也是不夠的，慈悲心並非僅限於同情心和理解的心，它（慈悲心）是把別人的苦樂也當作自己的苦樂，自己就像是別人的一部分一樣。譬如，遇到一個可憐的人時，自己好像各方面比他好，所以以一種憐憫的姿態來幫助他，這也並非慈悲心。

我們一定要讓自己也成為他的一部分，來分擔他的苦樂。他的苦樂就是我的苦樂，我可以真切的感受得到。因為這樣的感受，我們就會自然而然地，很熱心的去幫助他離苦得樂。而不會說等有一個人叫你過去幫他，你才去幫他。你應該是時時刻刻都在準備著，且已經準備好了要去幫他人，一直都有這樣的心，我覺得這是非常重要的。大家都知道，雖然這個世界上有很多的好人，在座的也都是好人，都具備著一顆善良的心，但是這還不夠，在行動上還不夠，所以呢，我們的世界還是老樣子，還



是這麼地苦，還是這麼多不平等。

希望大家認識到慈悲心的重要性，在我們的生活中多培養自己的慈悲心。我們說的菩薩，像觀世音菩薩，大勢至菩薩等，都具備著無量的慈悲心，為甚麼呢？因為他們的慈悲心都變成了眾生的一部分，因為眾生無量，所以他們的慈悲心也變得無量。因此我們的慈悲心是無量無邊的，遍滿整個法界，整個虛空。

總之，悲心就是真心摯誠的擔負起眾生的苦樂，以一己之力肩負起利益眾生的責任，為了一切眾生，我要遣除他們的痛苦，使他們得到快樂。其他人不用操勞，我一個人就可以成辦利眾的事業！要有這樣一種精神和願力。

事實上，對於一個人來說，在某個時間點要成辦這樣的大業雖是不可能的事，但是，這卻展現出了一種無畏的精神，一種無私的願力，一種偉大的心量。菩薩和具有大悲心的士夫他們就有著如此廣大的發心，遍佈整個虛空

界。這是一種時刻準備著利眾之心。有了這樣的發心，就不會害怕任何的障礙和魔難，更不會畏懼煩惱。

有一句話是這麼說的，菩薩即使在輪迴之中，他也是快樂的。為甚麼呢？他即便在輪迴當中，雖然尚未成佛，但是他要做的事情就是利益眾生，他正做著他想要做的事情。因此他就覺得心安理得，覺得心裡充滿了歡喜。這樣的心量，是我們大家都需要具備的。我們在人生當中會遇到各種各樣的障礙和問題，為甚麼我們沒辦法面對那些問題和障礙呢？就是因為我們的心胸太過狹窄。所以，擁有這樣的廣大的心胸和氣度，是很重要的。

2013/06/19 印度新德里
大寶法王噶瑪巴在生日法宴上的中文開示
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

大寶法王開示： 如何對治負面情緒



我覺得要有效地對治我們可能有的負面情緒，我們需要有若干種對策。其中的一個方法是，我們要有能力認出煩惱的過患，並且看到心生不悅則會自惹麻煩。我們一旦認出煩惱的過患，自然而然會逐漸遠離情緒化反應的這種習氣。

我們需要找到一個面對煩惱的建設性方法。其中一個技巧是直觀煩惱的本質。在直接面對煩惱的本質時，我們會發現煩惱的力量與強度受到削減。因此，在煩惱生起的任何時候，我們大可不必衝動隨之。

我覺得這些訣竅可能會有用：首先在煩惱生起的當下，馬上認出它。接著，試著安住在此認出的狀態中，如實地看待煩惱，並藉此與煩惱漸行漸遠。

從一瞬間到下一個瞬間，保持內觀的覺知與警醒，這非常重要。舉個如何培養覺知的例子：

我們都有呼吸，呼吸很稀鬆平常，每個人都會。但是我們不太在意自己持續呼吸的這個事實，甚至沒注意到自己在呼吸。但是只要放輕鬆，注意自己呼吸的自然流動，這就能夠幫助我們培養更好的覺知。如果能夠認出到自己的呼吸，並且用它來培養覺知力的話，我們就會發現，生命要素之一的呼吸有多麼地重要。事實上，沒有呼吸，我們將無以為繼。

因此，我們可以這麼說，覺知自己的呼吸能夠成為快樂的泉源。

這就是為什麼我要提出開展覺知與專注力，保持心剎那剎那的安在非常重要了。但是，這並非一蹴可及。為了能夠以覺知力來對治煩惱，我們必須願意下功夫逐步訓練和培養。

2013/06/28 印度上密院
大寶法王噶瑪巴對英國愛丁堡大學西藏學社學生的開示
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

提升思想的趣入之道

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)



所謂提升思想，即是設法使自己內心的能力越來越大。我於上期《西藏的天空》雜誌〈人生的價值——簡要問答〉一文中曾提及，我們可觀察到人類在幼童時期，內心與生俱有善與惡的雙重能力。我們必須在此時此刻就要進一步透過深入探究、發掘，才能認清現今及爾後皆有利益的內在天賦，這將會是深具重要意義的大事。除了認知此天賦之外，如能持續不斷地精進使之增長，內在的思想便能因此提升。

然而，能讓我們持續不斷精勤地想要提升思想的方法為何？我想從以下三個主題來思考為佳：一、思想不提升，有何過失？二、思想提升了，有何利益？三、如何提升思想？本文將先對前兩者來探討，下期將繼續探討關於如何提升內在的思想能力。

一、不提升思想，有何過失？

想要快樂，不要痛苦，這是人類的天性。在此前提之下，如果能在關注、提升外在物質條件之餘，也能同樣提升內在心靈能力的話，必能完全實現我們所要的快樂，同時不要的痛苦同樣也能逐漸變小。這個道理可透過理智思惟與內心感受二者來達成，並可獲得百分之一的確定與證實。以個人為例，一個人為了圓滿具備良好的食、衣、住、寢等生活條件，固然需要發展經濟，但由於身處人類社會的緣故，若能再加上與他人和睦相處的順緣，必定

能同時擁有內在與外在的幸福快樂；又以家庭為例，一個家庭不僅必須具備上述同於個人的經濟條件，若尤其於家中父母親與家人間相處能和樂融融、彼此信任、同甘共苦的話，這個家庭才真正有了完全的幸福吧！若非如此，盡是傾自己所有心力，關注外在物質和促進經濟發展的話，雖然暫時可以獲得少許利益，但是最後終將招致重大的破產與損失，若以今日現狀來看是相當明顯的事實。以現今為例，我們盡全心全力投入了經濟的發展，成就了上一代父母輩做夢也未曾想過、有過的驚人經濟進步，其結果即是我們現在得以享受的一切；然而，與此同時，上一代父母輩聞所未聞、無止境的麻煩困難，卻層出不窮地出現了。尤其是讓人更清楚地感受到，未來將出現比現在更大、更驚人、更超越想像的危機。但是未來這些危機並非僅由少數人承擔，而是必須由全世界所有人共同概括承受。因此，生而為人，亦是世界一員之具擔當及思惟力的有識之士，由於他們早已洞見今日似永無止境的困境，以及未來所要面臨的更大危機，所以他們經常以清晰的實證向大眾說明提醒。

再者，人們為了經濟的單一發展而辛勞努力，相互競爭，在彼此相互渲染擴散的影響下，內心產生了何等感受呢？正如我在上期文章所言，很自然地形成了「有錢一切都能，沒錢萬萬不能」的想法，這是人思想的自然定律。受此價值觀影響所及，即使社會民族等受將到衰

損或遭遇重大危害，為了一己的錢財，也照樣不看、不聽、不管、不想，我行我素；不光是著眼於經濟，更為一己之私的名聲、權勢，隨之而來，我勝他敗的較勁、爭奪也應運而生，這一切都是我們當今可親眼目睹的社會現況。如此下來，世人原有的真誠、善良、純潔無瑕天性，有了即刻消失、滅絕的危險，這是之前時有所聞，也必將持續下去的不爭事實。這種令人心疲、惋惜的重大危機之本質，已從高擴散到低、從大擴散到小，無一倖免。小處以個人為例，在父親與母親、丈夫與妻子、父母與小孩、朋友與朋友，彼此之間逐漸產生忌妒、競爭心、鬥爭等，以前的互信互賴變得蕩然無存，最後愈演愈烈，最後甚至連親戚、朋友或親子之間成了敵人一樣；演變成如此卑鄙、悲哀處境，即是走向經濟單一之道的後果。

同樣地，大處如國家與國家、民族與民族、宗教與宗教等彼此間為了追求勝利，導致爭鬥、紛爭，已為整個社會種下動盪、惡劣影響之因，此時即便口中講再多的和平、和平，暴行惡習猶如恐怖主義般，逐漸四處散播增廣，這是我們親眼可見的真實狀況。與此同時，各國間競相致力於製造全面大規模的、一次性毀滅千百萬人性命的尖端武器，終致人類墮入怖畏戰爭的憂懼深淵；對此，全球有識之士早已有先見之明。同樣地，若認為僅發展經濟一者就會有好結果，儘管外在能言善道、雙方彼此尊重禮遇，和和氣氣、風風光光地簽訂一紙合約，但終究因缺乏發自內心的真誠信任，結果仍是轉變成武器發展競賽，這是很自然的事吧！若唯獨眼於經濟發展，從經濟競爭到軍事武器競爭的演變，將是無可抵擋的自然定律。

如果以為經濟是人生幸福唯一的源泉，將使自己完全無法看見生而為人無限的真實價值，這是起因於短視近利、目光短淺，以致自己不認識自我、無法完備順緣，做法無法合於實情實

理。這指的是什麼呢？即人們一旦不斷放縱擴大對經濟的貪婪，便會肆意地利用科技，無盡地濫用地球的資源，導致當今處處可見地、水、火、風四大不調所造成的地震、水災、風災、森林自燃等天災一再發生；全球氣候的冷熱不均，造成天氣極度反常，冷則無限地冷，熱則無限地熱，高原冰山融化，全球氣候暖化越來越嚴重，這些已成為令人類生畏恐懼的根源。

同理，我們所居住的器世間（地球空間）不變，但是使用這器世間的人類有情總共有多少呢？以中國為例，二十世紀中期時的人口為六億，時至今日，已增至十三、四億以上之多，而世界人口更高達七、八十億；在人口以及其所需、所為都較以往更多之際，器世間所用的空間沒有變大，地球資源卻在開發濫用下不斷地衰損。在情、器世間的不對等之下，未來我們將會遭遇多大的困境？不消說，我們絕對要即刻面臨的是目前所領受的、以及未來前所未有的無窮艱難困境。

一旦貧富差距變得有如天地般懸殊時，加上富人不知足的貪婪逐漸長養加大，廣大的窮人卻遭受壓榨、剝削、愚弄等艱難接連產生，以致彼此的信賴與期望完全喪失殆盡，最終互視為仇敵。這時超越想像、焦頭爛額、無可抵擋的歷史困境必定將會再度重演，因為富人內心的貪婪，就像油沾在布上一樣難以抹滅。一般來說，富人是人，窮人同樣也是人；雖然窮人佔多數，富人佔少數，但是想要快樂、不要痛苦的心思意念卻都是一樣的，在此處境下，不管是個人、民族或國家，若一味追求經濟發展，其所帶來的結果，將是無限的不安、麻煩與災害，絕非圓滿進步的良方。更甚於此，若加之以無止境的鎮壓，豈不是使民心不悅、仇恨更加擴大嗎？威嚇下所製造的喜歡、快樂，是真正的喜歡、快樂嗎？若可以自由地信賴寄託的基礎完全消失無蹤時，貧富兩方對彼此的喜歡與快樂何在？更甚之，



若加上徹底地阻礙裡外自由的話，於內信心與希望潰散，於外則惡名昭彰，即便任何愚蠢的人來看，都是再清楚不過的了。毛澤東自己曾說，「哪裡有壓迫，哪裡就有反抗。」真是實話。

盡所能地投入追求經濟發展，卻絲毫不想提升思想，會有何過失，我已於上扼要地簡述了。當然這仍是不夠的，以後逐漸地大家一定可以看到更多。因此，很重要的，我們皆要認清：身安樂、心喜樂二者的根源，必須並行共存。

二、思想提升了，有何利益？

總的來說，稱之謂人，即指人具有別於動物的能力與智慧的特色。再者，我們可見到人有與生俱來的善心能力，只是因為遇到不同的善惡緣而受到改變，形成了差別。

當遇到惡緣，若只偏向某一方，未來將遭遇到的惡緣就會愈來愈多，惡的影響相對也愈來愈大。我們所遭遇的困難、麻煩並非從自然界忽爾而至，亦非從天而降，但是為何會有這些困境呢？這是因為人們互



相給予惡的影響並擴散增強它，其所造成後果是極端恐懼的艱困。所以，既生為人，必須將善心能力與智慧同等齊量地善用，尤其必定要投入自己的智慧能力，朝向提升內心思想的方向刻苦勤奮精進。如是，於增長善心能力有多少努力，就能獲有多少增長；只要努力，絕不可能不進步；依此，不論從任何佛典、邏輯推理乃至內心感受任何方面來說，皆是可絕對確定的。世界與社會將朝向善或向惡的哪一方轉動？都是取決於人如何運用其能力與智慧。所以能夠認知自我內心具有高度能力，則變得非常重要，而且是重要中最具意義者。

在歷史上，中國漢族為信仰佛教的民族。遠在佛教尚未傳到西藏之前，中國是印度佛教從本國向外流傳之其中一國。大乘、密法等佛法曾弘傳至中國的明證，學者研究專家已由當

今世界所留存的文物中找到並向大眾展示了。所以解決民族社會困境的重責大任，自然是落在大乘佛教徒肩頭上；我們必須清楚地體認到，既然身為佛教徒，便必須負荷起此重擔，其理由在於佛陀言教之法要為戒、定、慧三學；即是以斷除害他心及其根本之戒學為基礎；再加上內在自我善心能力的提升之無散亂、心一境性的定學，以及妙觀察的慧學，二者之中，又以慧學為主要講說。所以藉由如實修持三學及由其所修得的經驗得知，自己和社會民族等之困難和無窮的麻煩，係基於人類不知足的貪婪、忌妒、競爭心等傷害心，佛因而為我們說了止息惡心的方法：少欲知足、真誠和忍耐。基於這三者之上，又說了極為深刻廣大的彼此必須互存利他心的方法。由於這些佛典所說的，皆

是符合事實且為獨一無二的真理之道，故不管是否信仰佛法，在大家都不要痛苦、需要幸福快樂之共同基礎之下，皆是可懂並且能實踐的。正如大悲自性至尊達賴喇嘛所說的：「佛教見解為緣起見，行持為斷害他行，還必須加上修持利他心。」

當我細思如是教義：從如何的善惡因，將招感如是漸增的苦樂果的觀點時，思惟得越細，所能思者便較前更廣；也因為受這樣的教義的影響，平常自己的思維、行為已變得自立自持，不似傻瓜般隨波逐流、隨人起舞；加上對現存社會民族艱辛的困境忍無可忍，故撰述了以上與佛法要義相關的少許實話。至誠期盼讀者諸君於細閱本文後，倘若有任何相關的意見或想法，敬請不吝指教。

業感喫食糶把入得生
緣起力引勝士您謁見
荷重擔逼難耐無能忍
增上衷心促真語稍議

— 格西 強巴加措 造

意見問題請 e-mail 寄至：ask.jampa@gmail.com

前生來世

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西



宗喀巴大師

肯定有前生來世是學佛的第一步

學佛先要突破的就是肯定有前生來世，這是第一關；相信三寶或四諦建立等是第二關。談前生來世別體的內外身等受用，如投生地趣、餓鬼等內容，屬於極隱密法，而整體的前生來世則是隱密法，不是極隱密法；學佛第一步要能肯定有前生來世，不肯定有前生來世，縱使聽聞再多佛典，也說不上是學佛。雖然我們也可以透過很多事例或報導而接受有前生來世之說，但這種信心不是建立在正理之上，基礎不若以智理所建立的信心來得穩固；反而，如果是運用如《釋量論》等證成有前生來世之理論，數數加以推敲、思惟，從而獲得肯定、產生比量後，才会有較堅固的信心。總之，先要肯定，肯定以後，很多學習的障礙都能消失於無形。我們學習之所以得不到進步，可以說，是因為沒有通過這層關卡的緣故。話說回來，即便不能對前生來世產生現量，但只要很相信，也會有極大的幫助。

若無前生來世觀念，即無修行可言

如果沒有前生來世的概念，很難生起佛法的修行。對於這點我們要思考清楚。所謂佛法的修行，至少是要為下一輩子，以來世的安樂為目標。不論是噶當派的一切教法，或整體西藏教法，都是肇基於此，而展開所有佛法的修

持。如果不肯定有前生來世，任何的行持都不會成為大、小乘或下士道的修行。下士道分成因和果二組。因的方面，歸依是前提，真正行持的是取捨善惡業的業果法；行十善或造十惡帶來人天或三惡趣之果，因此深信業果、取捨業果，成了下士道很重要的法類。

《廣論》裡談到依師是入道之門；若不依師，所讀的經典不會變成教誡、教授。聽經聞法卻不依師，會類似於陪讀；若能依師，聽聞的法，才會變成教授、教言；但這樣還不夠。如果聽聞不是著眼於來生，而僅是以成辦今生為目標，也不會變成修行；修行者至少要不貪戀今生，在不貪著今生的意樂下所從事的行持，才會變成修行。如果追求的都只是今生，完全看不到來世利樂的話，想要厭離輪迴，從而追求生生世世究竟的安樂，就更加不可能，因為，行苦比三惡趣等苦更加微細。在有了下士道的不執著今生及中士道的不執著輪迴等前提，才會不執著自己，真正生起有修菩提心的必要與修行。換言之，修行之前導是依師，接下來若無前生來世的概念就不會有修行，也難有善守業果和歸依三寶的內容，所以歸依、善守業果等都要在有前生來世的概念下進行。

理證前生來世

單憑虔誠的信仰來學習佛法是不夠的，佛



陳那菩薩



法稱論師

法別於他宗的核心見解，如無常、苦、空都屬於隱蔽法。隱蔽法無法由根識直接瞭解，必須經由理則的推論才行，理路思擇愈廣愈細，才會生起深廣、透徹的理解，由此獲得的信心，是堅固的、有內容的。因此，能否無謬的瞭解佛法，端視能不能貫穿佛教的邏輯法則。陳那菩薩所造的《集量論》不僅建構量學推論的善軌，對佛教所主張，不共於外道的前生來世之說，也有很好的抉擇，是一部很重要的論典。原來持外道見的法稱論師，是在看過《集量論》以後，才放棄原來知見、投入佛門的。後來，又經過反覆的學習，法稱論師才寫了《釋量論》以闡明之。在有無前後生的討論裡，宣說：「最初受生時，呼吸、根、覺等，非不待自類，唯從於身生，太過故。現見，具有結續能，彼為有何事？又由無何事，於後無結續？」此中講到剛入胎的嬰兒，不論是呼吸、眼根、耳根、覺心等，都必需是自類所生，不是從相異的他類而生，如果認為有情的心識是完成生之於身體，就會有太過的過失。這是探討有無前生來世的很關鍵的討論。外道主張生物來自身體（或是某個微塵），四大完全可以產生生物，沒有所謂的前生來世；他們雖然也說生物有心、會思考，惟心識是來自於身。要言之，心依賴於身，心識在身體產生的剎那而有，身若壞滅，心亦隨滅，二者有絕對存亡的關係。這種說法，從佛法的觀點，會

有眾多的過失，為不贅言，於此僅簡單列舉三點：

如果身體是心識的特殊轉變因，就好像燭光的明暗與燭火大小有絕對關係，則身體壞滅雖然會導致的死亡，但如果重新修好壞滅的地方，理應死而復生。

如果心識的終極來源是外界的四大，那麼應該任何一地都有為數眾多的眾生，遍於水、陸；地上、地下各處，都要遍滿生物才是，因為他是心識的來源。

如果每個微塵都有生長生物的能力，四大都成為生物的種子，何以一杯水裡會長出不同的生物？又為什麼有些四大長成了大象，有些卻變成小蟲？既然每個微塵都是生物的種子，如果它變成大象，理應一切都變成大象，而不應該有些變成螞蟻等。

佛教並不承許心唯依於身，以自宗的觀點來說，身心是不同的二套體系，雖然可以互相影響，但身體並不是心識的殊勝所依，如果主張心不待自類，唯從於身生，就會產生前述等過。從延續的主要因素來說，呼吸、根、覺等的近取因一定來自於自類；在自類延續的過程中，可以有外緣的資助。如陶器的主要成分是泥漿，透過製陶設備及工具等，可以製作陶器。同樣，自類雖是必要的成因，卻不因此否定其他輔助因素的存在，而是說，倘若缺少自類的因素，外緣再多也枉然。這個見解很不同於外道；外道主

張：完全是從身體這樣的色法生出與色法相異的心法；佛教則認為，心法無法單獨從色法產生，心要從自類一前心生，某些時候，身體可以給予某種程度的協助，但如果說是完全從身體產生，於理、於事，都不成。這個部分，也是要透由正理來得到肯定。佛教會講無常的因、不動搖的因及能立因等三因；意即，所有的因果法都是透由眾多的因緣變化產生，並不能單憑造物者的想法而產生；所有的因果都是透由能夠產生自己的因緣、材料。這個部分的討論雖與本文有關，但因為是另外的討論範疇，因此，只略加說明。

前面的概念，如果換成因明的語言，可以說是：「剛入胎的嬰兒之心為有法，應有前面的心，因為是心識故，如現在的心。」透過這個論式，可以推出前生存在的必要。理由是，在沒有眼識等五根識的情況下，第六意識可以依然存在，反之則不然。總之，第六意識有如前五識的電源，它可以在沒有前五識的情況下單獨延續，也可以在沒有身體的情況下單獨延續。因此，五根不是意識的特殊轉變因，身體也不是，但是反過來意識就變成了五根的特殊轉變因。這種意識心具有龐大的組成系統，他們可以互相搭配連續不斷：如同現在的心是從前心延續而來。是前前的各種想法以及各種認知的相續，既然現在的心來自前心，那麼，剛入胎的嬰兒也有心，他的內心為何不是從更早的覺心延續下來？如果剛入胎的嬰兒之覺心不是前心的延續，現在的心又為什麼是前心之延續？既然現在沒辦法由身產生心、或由心產生身，那麼剛入胎的嬰兒的心又為什麼是由身產生？

《釋量論疏》云：「現見，具有結續能，彼為有何事？又由無何事，於後無結續？」透過此論式，可以推出來世的存在。第二剎那即將往生的某人，在第三剎那時離開了人世，可是他的身體並不會就此消失，仍然會

延續一段時間。同樣亡者的心，也應該要能接續才是，為什麼就說他的心沒有延續？如同身體可以離開心而單獨的存在，心也應該可以離開身體而單獨的存在，前面談到，現在的心來自前念，因此可知，前念並不像身根衰敗即無法延續，它是具有接續能力的，現在的想法，可以延續到明天、到來年。既然，現在的心可以延續下去，將往生者的心為什麼沒有延續？現在的心可以延續下去，現在的心是多了什麼，或將往生者的心又少了什麼，導致不能接續？既然將往生者的心與現在的心相較，不多也不少，為什麼心不能延續而有來世？（即心可以延續下去的意思。）既然心可以延續下去，就有來世。

以上，簡單的舉出外道主張沒有前後世的過失，以及自宗承許有前後世的理由，外道認為心來自於身，身、心二者是同體、具有因果關係、具有功能作用。這三類關係，分別以譬喻來說：身好比為酒、心為酒味，酒的味道來自於酒；二是如燈與燈光，燈光是燈的果；第三種如牆壁與壁上的畫，壁畫是牆壁的功能，身與心的關係，如此三種隨一。因為主張心來自於身體，所以無法修三大阿僧祇劫，因為身體百年就壞滅了，就像牆壁倒了，壁畫就不見；燈壞了，燈光即不存在；酒沒了，即嚐不到酒味。自宗則談到，因為有前生來世，所以才有修行的必要，也因為有前生來世，最終才能獲得修行究竟的果。於是才會談到現在心的延續。不可否認的是身會幫助心，可是如果缺少不同於身體的心，僅只是透過身體就能產生心嗎？首先，要在心的延續中思惟：在昨天的心與今天的心延續中、及剛才的心與現在的心的延續中，確定心與身雖有關係，但是身體究竟生不出心來，透由此，即可推論剛入母胎的嬰兒有前心。前心如果說得通，心的延續的能力，即可成立，法稱論師以此證明有前生來世。

在路上 [1]

唯色

在路上

啊，在路上

我熱淚盈眶

懷抱人世間最美的花朵

趕在凋零之前

快快奔走

獻給一位絳紅色的老人

他是我們的益西洛布

我們的袞頓

我們的貢薩確

我們的嘉瓦仁波切 [2]

在路上

啊，在路上

我熱淚盈眶

懷抱一束最美的花朵

獻給他，獻給他

一縷微笑

將生生世世繫得很緊 [3]

注釋

[1]: 這首歌的網址是：<http://techung.bandcamp.com/album/lam-la-che-on-the-road>。由唯色作詞，Techung 作曲，Techung 演唱。

[2]: 歌中的「益西洛布」、「袞頓」、「貢薩確」、「嘉瓦仁波切」都是藏人對達賴喇嘛的尊稱。簡單直譯為：「益西洛布」即如意之寶；「袞頓」即尊前；「貢薩確」即偉大的至高無上的陛下；「嘉瓦仁波切」意為至尊之寶。

[3]: 原詩《在路上》的第三段為：「在路上……我懷抱人世間從不生長的花朵 / 趕在凋零之前 / 熱淚盈眶，四處尋覓 / 只為獻給一位絳紅色的老人 / 一顆如意寶珠 / 一縷微笑，將生生世世 / 繫得很緊」。

唯色博客~看不見的西藏 http://woeser.middle-way.net/2013/07/blog-post_6.html

作者介紹

唯色，傾全力守護西藏的真相，向世界傳遞真實的西藏。2013年3月，獲美國國務院頒發的「國際婦女勇氣獎」。翻閱唯色新書《自焚藏人檔案》，可以看見：作為西藏歷史紀錄者——唯色，在淚水中的堅持。



忠誠追隨，虔誠祝願

藏人行政中央 司政 洛桑森格



在西藏第十四世達賴喇嘛尊者 78 華誕的歡快時刻，我代表噶廈和西藏境內外的所有藏人，懷著最深的敬意鞠躬並獻上我們的尊崇。噶廈的所有閣員和所有的藏人與全球各地千萬的傾慕者一道在此祝願尊者身體健康、長壽！我們獻上我們的祝願，並重續我們毫不動搖的跟隨和忠誠，給尊者達賴喇嘛——吉尊降白阿旺洛桑益喜丹增嘉措司松旺覺聰巴密白德巴桑布。我們向尊者的慈愛父母表達我們最深的感激，因為他們，丹增嘉措於一九三五年七月六日出生在西藏安多地區達采莊的一個農牧民家庭。他們的貴子讓我們得福！

尊者達賴喇嘛把自己視為一個簡樸的佛家僧人。對藏人來說，他是觀世音菩薩化身。尊者的偉大超越了西藏，為了有更美好的人類未來，他極力推動三項承諾：第一，擴展人類幸福的基本價值，或世俗化的倫理觀；第二，宗教間的和諧；第三，保存西藏和平和非暴力的佛教文化。

尊者達賴喇嘛倡導人類並無差異，都嚮往幸福和規避苦難。猶如生理衛生是健康的體所必需的，基於善良心和慈悲心的道德衛生也同樣重要。他堅信，教育應該給兒童傳授認知和情感的智慧，以便培養健康的體和健康的的心智形成良性互動和平衡。為了實現這一目標，藏人行政中央將在藏人學校

設立有關世俗化道德倫理學的課程。

作為宗教間和諧的不懈倡導人，尊者達賴喇嘛與不同教派的宗教領袖互動，參訪了無數的廟宇、清真寺、教堂、和寺院。尊者達賴喇嘛還發揮了重要作用來保存佛法，並把它們從佛法的保留地西藏再帶回發源地印度，同時向全球六大洲、67 個國家傳播。在被佔領的西藏佛教寺院和文化機構遭到破壞，但卻在流亡中得到復興和重建。尊者還鼓勵藏學專家和行者把那爛陀佛教傳統貫穿入宗教、哲學和科學的不同領域裡。

尊者達賴喇嘛也是一個促進世界頂級科學家和佛教僧人展開廣泛對話的先驅者，他極大地推進和豐富了現代科學和佛學兩個領域。佛教修行者對心性的探索也運用到了當代科學領域，並在世界知名大學裡建立了合作項目，例如哈佛、麻省理工、史丹福、艾莫利、威斯康辛、蘇黎世、德里等大學。

尊者達賴喇嘛是當今世界上最受尊敬和愛戴的人物之一。就像聖雄甘地、納爾遜·曼德拉和德蕾莎孃孃，尊者對改進更多人類的處境所做的貢獻遠遠超越了他的宗教和時代。他的持久貢獻從他被授予的 150 多項榮譽、獎勵和名譽博士學位中得到印證。其中最為著名的有 1989 年的諾貝爾和平獎，1991 年的聯合國地球獎，2007 年美國國會金質獎和 2012 年鄧普頓獎。鄧普頓獎的授獎詞肯定



了尊者推動對慈悲的力量以及他對世界諸多根本問題可能提供解決方案進行科學調查和研究。

隨著尊者在世界舞臺上的地位日益隆盛，全球對西藏的瞭解和支持也與日俱增。尊者作為世界上最有感召力的人物之一，直接和正面地塑造了西藏人的形象，從根本上促進了西藏事業。

從尊者達賴喇嘛那裡，藏人找到了一個無與倫比的領袖。在年僅五歲被認證為尊者達賴喇嘛，尊者在 15 歲時就被迫承擔起了各種政治責任，並面對中華人民共和國對西藏的佔領，在 24 歲時又被迫流亡印度。隨著西藏整個文明的認同、希望和未來命運的大任都降落在他年輕的肩頭，尊者不得不放棄正常的童年生活。猶如一個好的牧者帶領他的牧群穿越乾旱地帶來到青草地，這位年輕的領袖獨自擔當，避免了他的人民和西藏議題被歷史遺忘。尊者是把西藏三區（衛藏、康區和安多）、藏傳佛教四個傳統和苯教統合為一個精神的力量。儘管西藏境內絕大多數人從未見過他，他也是境內藏人的一盞希望明燈。我們西藏境內的同胞，包括新生代，都表現出了深深的忠誠，並明確地期望能與尊者團聚。

迄今為止，在西藏已有 119 名藏人自焚。他們的冤屈反映在因譜寫歌曲而被監禁的白



馬赤列和恰多兩位年輕歌手以及他們譜寫的歌曲裡：尊者從西藏流亡異鄉，沒有了你，藏人就像是孤兒，在漢人的統治下，苦難變得難以承受。

我們在西藏的同胞，包括自焚者，明白無誤地表明他們的初衷是要尊者達賴喇嘛回歸西藏以及藏人得自由。流亡中和散居世界各地的藏人，尤其是新一代，必須認識到這一追求，並把它作為一個神聖的職責。這是我們對境內的藏人最低的虧欠。它號召我們全面地去領悟尊者的領導力、思想觀點和為西藏和藏人描繪的願景。

流亡中產生的西藏民主從它的初創到今天的鞏固狀態，都要歸功於尊者達賴喇嘛數十載的工作和努力。在當下我們奮鬥的緊要關頭，流亡中和散居世界各地的藏人必須負責任地運用民主和自由，顯示他們與西藏境內藏人的團結，同時密切關注他們的苦難，挑戰中國政府的強硬路線，把所有藏人聯合起來。

早在 1970 年代，尊者達賴喇嘛就已經著手與各派西藏領袖協商、徵求西藏境內藏人的意見，來形成一項有遠見同時又務實的解決西藏問題的方案。新形成的路線在壓制和分裂兩個極端之間行走中道：它一方面絕對反對中國政府對藏人施行的壓迫性的殖民政策，同時並不尋求從中華人民共和國分裂出

去。這個雙贏建議後來成為世人所知的「中間路線」，試圖在中華人民共和國的架構下為藏人爭得名副其實的自治。這一方針與中國已故領導人鄧小平的立場也一致，他曾說過：「只要不獨立，什麼都可以談、都可以解決。」

「中間路線」為達蘭薩拉和北京之間建立聯繫提供了可能，為此，中國方面的代表和尊者達賴喇嘛的特使舉行了一系列的會晤。西藏境內外的藏人第一次獲得機會進行聯繫和互訪。成千的西藏學生和僧侶可以訪問印度，接受世俗和寺院的各種教育，為此促進了西藏境內佛教的振興和對藏人行政中央的瞭解。

中間路線得到了西藏境內許多知名藏人的支持，他們認為這是和平解決西藏問題的現實方案。此外，這項政策也使得許多國家的政府能支持一個有可行性的西藏問題解決方案，同時幫助他們在與中國的雙邊關係中提出西藏議題。在 2011 年 7 月 16 日奧巴馬總統會晤尊者達賴喇嘛後，白宮稱讚了「達賴喇嘛奉行的非暴力、與中國對話的中間路線」，同時還「鼓勵直接對話來解決長期的分歧，富有成果的對話將對中國和藏人都有益處。」

「中間路線」正在產生效果，一個重要表現是在許多漢人，尤其是漢人知識分子中間。一些最出類拔萃的知識精英，包括現在仍被監禁的諾貝爾獎獲得者劉曉波，在 2008 年以極大的勇氣簽署了一封公開信，支持尊者達賴喇嘛的和平倡議。此後，漢人學者和作家發表了上千的文章和評論，其中包括北京的一個法律非政府組織「公盟」發布的一份報告，敘述了藏人的困難和冤屈，呼籲政府改變政策。藏傳佛教也吸引了越來越多的來自大陸的漢人信徒。據估計，中國今天有三億多人信奉佛教。尊者達賴喇嘛主動接觸漢人學者和學生的努力以及他對漢人佛教徒

的講法正在重塑漢人對西藏和藏人的態度。

在尊者達賴喇嘛 78 週年華誕的喜慶日子，藏人行政中央再次重申，在解決西藏問題上將繼續堅持奉行「中間路線」。自 2011 年 8 月噶廈組成以來，我們就已推進了包含鞏固、行動和對話三階段的方法。

鞏固階段主要覆蓋了第一年，來確保尊者達賴喇嘛做出歷史性的放權決定後，政治權威能順利地移交給民選的領導人。為了實現這一目標，我們把全球各地的藏人代表、印度和全球支持藏人的組織的領導人匯集在一起，在達蘭薩拉主辦了幾次重要的會議。

行動階段包括了在幾個城市舉行的團結一心活動，包括紐約、新德里、布魯塞爾、東京、悉尼等城市。這些團結一心活動還與提升媒體西藏意識和努力相配合，在全球的國會和議會中尋求對西藏的支持。與西藏之友和支持者協同工作，我們在歐盟、法國、義大利、美國和其他一些國家的議會裡通過了一系列支持西藏的議案或決議。

三階段是相互關聯的，對話階段將繼續尋求努力、提出動議來恢復與中國政府的接觸。我們還做出了更多的努力和投入，來讓藏人和外界的各類人更多地瞭解中間路線。藏中和談工作小組將會擴大，它的成員將在 2013 年的九月舉行第 26 次會議，來討論近期中國和西藏事務的最新發展。

藉此機會，我要感謝印度的偉大人民和印度政府對藏人提供的一貫幫助和支援。我也要感謝全世界的各國政府和我們的支持者們！

最後，我向尊者達賴喇嘛獻上我的祝願，祝他身體健康長壽！本著團結、創新和自立的根本原則，願尊者的希冀和西藏境內外的藏人的訴求能被成全！願尊者促進和推動建立一個更有慈悲心、更和平的世界的努力最終大功告成！

2013/07/06 藏人行政中央司政
就西藏第十四世達賴喇嘛尊者 78 華誕而發布的文告

遵從教誨，守護西藏

西藏人民議會



今天是大慈大悲觀世音菩薩以人身化現於世的三界法王、世界和平使者、西藏人民至高無上的領袖和佑主、西藏的象徵第十四世達賴喇嘛誕辰的殊勝日子。

尊者為著一切有情眾生，特別是為著他的教化之地雪域高原的眾生，於藏歷 16 繞迴木豬年 5 月 5 日，公元 1935 年 7 月 6 日在眾多祥瑞繽紛的徵兆中誕生於西藏安多塔爾寺附近之達采地方。在這吉祥圓滿的尊者華誕殊勝日，我們懷著赤誠敬仰的心情向尊者的生日表示深深地問候！同時，祈禱尊者為一切有情眾生，尤其為護佑領導吾等雪域眾生，為世界和平而永久駐世！祈願尊者依據世事情勢繼續為我們做出取捨教誨之甘露。

尊者為教化雪域有情眾生幻化為西藏的君王、大臣、菩提覺勇士等各種人身相而使西藏政教興盛、人民安居樂業；自第五世達賴喇嘛創立噶丹頗章政權擔任西藏政教最高領袖以來，三區統一的西藏政權得到了穩固；特別是十四世達賴喇嘛自 16 歲起就被迫親政，為改良西藏政體弊端；為使西藏民族不遭受中共惡魔迫害而巧妙周旋、鞠躬盡瘁；後被迫流亡印度後重新組合西藏流亡政府的政體結構，完善行政機構，並為使西藏流亡政府走上民主化道路，於公元 1960 年成立西藏人民議會；1963 年頒布西藏憲法精要；1991 年增加西藏人民議會議席，使之成為名符其實的立法機構，由它通過的流亡藏人憲章及其它法律由尊者批准簽字生效；

從 2001 年開始流亡政府總理由選民一人一票直選產生後居於半退休狀態；最後將所有政治與行政權力移交於民選產生的政治領袖等等，在過去六十多年的時間裡為西藏的自由及福祉付出了最大的艱辛！

尊者在將所有政治和行政權利移交以後，也如藏人所請求那樣同意以藏民族的佑主及象徵的名義，對西藏的政教事業等各方面作出指導；如需要，對有些重大的政治及宗教議題向藏人行政中央議會及行政噶廈也提出相關意見及建議；並同意為西藏和西藏人民經常與國際政要及重要人物會晤，探討西藏問題等等，在此向我們最尊敬的領袖達賴喇嘛尊者表示最真心誠意的感謝！同時也祈願尊者繼續大悲攝持雪域高原的子孫們！

尊者不辭辛苦，為造福眾生而奔波於世界各地，以宇宙責任感向全世界傳播慈悲、寬容、非暴力為原則的和平理念；尊者不分貧富尊賤、有無宗教理念，以道德倫理教育每個人，提高他們向善精神及環保意識；尊者為促進世界各宗教間的團結，經常以寬宏大量的心態與各宗教領袖討論各種疑難問題，彼此消除誤解、增進相互間的信任感！特別是尊者提倡佛教與科學間的對話，彼此取長補短，提升佛教能與科學同步前進等等，所有這些善舉不僅是全人類的福分，也是一件值得為此歡呼高興的大事！

按照尊者的意願，由藏人行政中央制定並繼續實行的藏中雙贏「中間道路」政策不僅獲



得了世界各主要國家的領導及民眾的支持，也獲得了以中國大陸知識分子為主的很多人的支持和相應。因為這直接涉及到藏漢兩個民族短期及長期的根本利益，我們希望中國政府真正地負起責任，以務實的態度解決西藏問題！

今年三月九號，中共中央總書記習近平先生在接見西藏自治區代表團成員時，像平常在強調中央維護西藏主權及穩定的決心，以及這一原則問題上不會向國際敵對勢力，達賴集團低頭的同時，習近平先生還強調：「一我們還應該充分認識西藏的特殊性，充分尊重藏民族的宗教信仰，保護西藏的語言文化和風俗習慣，認真落實民族區域政策。這兩者結合起來西藏才能長治久安」。又今年六月中共中央黨校教授靳薇女士在接受亞洲周刊採訪時「一我個人以為雙方坦誠、真實、建設性的對話是非常必要的。二零一零年，中央人民政府的代表與達賴喇嘛代表進行了第九次會談，雙方均認為無實質進展。但為涉藏工作計，我個人建議重啟會談。」「一 西藏自治區的幾位書記在任時對宗教事務的一些做法失之偏頗，為今天的民怨累積埋下伏筆」等說法，我們認為有別於以前中共領導的強硬提法，從中也看到了中國政府有意改變現行強硬民族政策的初端。加之最近藏區很多地方出現的所謂「政策有所寬鬆」的民間新聞雖然有很多種解讀，但因為這涉及到藏漢兩個民族的直接利益，我們還是希望有這樣的變化出現！

最近（6月8日）西藏自治區在拉薩召開首屆歸僑僑眷代表大會，會上以陳全國為首的西

藏自治區高級官員強調要加強與海外藏胞的聯繫，讓海外藏胞進一步了解新西藏，回歸新西藏。最近也有西藏自治區的高級官員初訪北美發表了相同的講話。我們認為這是為削弱流亡藏人的實力，進一步分化瓦解流亡藏人的又一圈套，希望在各國的藏人不要被一時的經濟利益及美麗的謊言所蒙蔽。

最近在藏區很多地方，當地警察因一些微小的糾紛對藏人施暴導致死亡的事件時有發生，還在不斷發生著歧視凌辱藏人的事件。這些做法公然違背中國憲法及法律所規定民族平等及不得歧視凌辱其他少數民族的精神，我們希望中共當局更正及杜絕此類事件再次發生，真正落實憲法及法律所規定的民族平等政策。

我們強烈呼籲新的中國領導人改變以往僵硬的民族政策，釋放以班禪仁波切為主的，特別是自08年以來因參與和平抗議活動，以及在之後的自焚抗議活動中被牽涉而被捕入獄遭受苦難的所有西藏良心犯，在整個藏區創造出一個和諧的氣氛。

我們藏人流亡到以印度為主的各國已經54年多了，特別是印度不僅成為我們的第二故鄉，印度政府和民眾給予我們無限的關照和幫助，在此我們表示深深地感謝！我們也希望生活在世界各地的流亡藏人，遵從尊者達賴喇嘛的教誨，遵守所在國國家的法律，廣泛結交關係，為守護和保持藏人的尊嚴而努力！

最後衷心祈願尊者達賴喇嘛永久住世！西藏問題能夠早日得到解決！

2013/07/06

願西藏重獲自由

達賴喇嘛西藏宗教基金會 董事長 跋熱·達瓦才仁

尊敬的各位法師、貴賓、藍皮書會員、及所有參加生日法會的朋友們：

大家好。札西德勒！

今天，很高興能和大家一起慶祝西藏民族至高無上的領袖、觀世音的幻化之身、第十四世達賴喇嘛尊者七秩晉八的生日。

對西藏人而言，達賴喇嘛是西藏民族和西藏宗教至高無上的領袖，是觀世音菩薩在西藏的幻化之身，是西藏民族的救怙主。當然，達賴喇嘛同時也是讓佛教走向世界，向世界傳播佛法或佛陀精神的佛教領袖。全世界無數不同種族或文化背景的人，就是通過達賴喇嘛認識了佛教，認識了佛教的精神，通過達賴喇嘛，更多的眾生接受了佛陀慈悲智慧思想的教化。就此而言，達賴喇嘛不僅是西藏的救怙主，而且是佛陀或佛教的最佳代言人。

今生今世，我們能有機會在法王達賴喇嘛的座前接受教法教誨，甚至有機會對尊者達賴喇嘛宏傳佛法正義的事業貢獻微薄之力，實在是我們的榮幸和非常好的福報，希望我們能夠彼此相互鼓勵，心無旁騖，珍視和增長這些福報。

說到這裡，我想跟大家說一件事情，在座的大部分人可能聽說過，基金會與蕭平實之間的官司，以及義雲高信徒對基金會的興訟。其中，我們控告蕭平實的是一件刑事案，一件民事案；而蕭平實告我們基金會或藏人福利協會、臺灣漢藏友好協會、圖博之友會的案件是三個



刑事案、一個民事案。另外，義雲高的信徒對基金會提告的案件很多，我也不知道具體有多少，據他們對媒體講有二百多件；最後，在程律師的努力下，很多案件得於合併處理，因此很多判決書上告訴人的名單就有幾百人、要寫好幾頁。

由於蕭平實污衊和攻擊西藏佛教時，一律只使用籠統的概念，使受害的西藏佛教徒竟然難於透過法律或行政等途徑尋求正義。維權之路固然很辛苦，但面對護法的神聖召喚，做為佛弟子，我們自然是當仁不讓。而且，護法路上，我們一點都不孤單，諸多臺灣佛教徒的鼎力相助……尤其是克勞斯、程昱菁律師、沈律師和其他佛教中心等，正是由於他們的無私奉獻和辛苦努力，正義才得到了彰顯。現在我可以告訴大家的是，絕大部分官司已經塵埃落定，目前，蕭平實及義雲高信徒對基金會提出的訴訟全部都被駁回；而我方對蕭平實的提告，有關刑事案的部分，最高法院已宣判蕭平實加重誹謗有罪，判處自稱已得道的蕭平實拘役 30 天定讞。而要求蕭平實在各大報章登報道歉的民事案，目前尚在進行中，我們對最後的結果抱持樂觀的評估。而對於義雲高信徒帶有惡意的刑事提告，鑒於他們不過是臺灣的信徒，並不知道自己在造什麼樣的惡業，故不打算對他們的行為做出反制動作。

當然，如果說以上的官司或逆緣只是飄在臺灣碧藍天空中的幾片黑雲，那麼，在臺灣我



們感受更多的當然是溫暖和熱情，以及更多的順緣。像今晚，我們就可以去欣賞甘丹東頂顯密佛學研修協會舉辦的「淨韻三千」音樂節目，這已經是為慶祝達賴喇嘛尊者的華誕而舉辦的第五屆大型音樂劇目，劉師姐一家人的發心、魄力和福報實在令人隨喜讚嘆。

另外，為推動西藏佛教的純正法脈，維護西藏佛教的聲譽和利益而成立的國際藏傳法脈總會，目前運作良好，其中總會第一任會長鍾志先生對成立法脈總會勞苦功高，他們夫妻二人出錢出力出人出時間，才有了今天的這個局面。在此我要特別對他們賢伉儷表示衷心的感謝。

另外，由賴育寧總經理領導的雪域出版社，是一個遵循法王的意旨，完全由義工組成、專門出版有關西藏書籍的中文出版社，目前已出版十二本書，以後還將會陸續推出。其中有好幾本書，是由英文翻譯成中文的，而所有的翻譯工作，也都是由義工義務幫忙完成的，主要都是基金會佛學班的學生和格西強巴加措的弟子；還有國際西藏郵報的志工黃凱莉小姐，長期以來臨危受命，為基金會義務翻譯文稿。對於翻譯人員的發心和認真，就給我留下了深刻的印象。我在此對賴總和所有的義工表示衷心的感謝，謝謝你們的幫忙。

我還要感謝藏人福利協會會長達禪巴和他的團隊。雖然在臺藏人人數有限，但他們沒有辜負 120 名自焚殉難藏人、以及無數為西藏民族和信仰而犧牲之先輩的期望，沒有辜負自己做為藏人的身分，在他們的努力下，西藏問題



在臺灣和中文世界有了更多的傳播。

我也要感謝《西藏的天空》的主編和所有的版面作者，由於他們的努力，讓臺灣的中文世界更加地了解了西藏、西藏佛教和西藏文化；在這裡我要特別感謝雜誌美術設計林耀軒先生，他的能力與義務協助編排，使《西藏的天空》更賞心悅目。

我還要感謝一直都在默默地贊助基金會各項活動或項目的所有捐助者，你們的發心和慷慨，鼓舞了我們的信心，感謝你們。

今天現場有不少藍皮書的會員，我要感謝你們的捐助，你們的支持，讓我們在尋求自由和尊嚴的過程中，始終對未來保持著希望。

平常，在臺灣舉辦的各種有關西藏的活動場合中，常可以看到一些熟悉的身影。沒錯，感謝圖博之友會、臺灣自由圖博學生聯盟、漢藏友好協會等支持西藏的團體，你們的支持，向更多的華人傳遞了道義的力量。謝謝你們的支持。

最後，還要感謝今天到場的所有義工，感謝卡帛公司提供的七層大蛋糕，感謝他們在去年和今年提供的美味餐點。

感謝所有人的努力和支持。

最後，祈願諸佛弟子共同努力，結合藏傳佛教的力量，開創更多新局面。祈願達賴喇嘛尊者長久住世，並帶領流亡藏人返回故國家園，讓西藏重獲自由。

謝謝大家！

2013/07/06 達賴喇嘛尊者華誕日講話

特別的一天

為歡慶觀世音菩薩化身—達賴喇嘛尊者七秩晉八壽誕，達賴喇嘛基金會 7 月 6 日上午十點於臺北市劍潭海外青年活動中心舉辦了一場別具意義的慶壽法會。百位來臺弘法的仁波切、法師，以及在臺藏人、藏傳佛學中心會員共計五百多人，齊聚一堂，以最虔誠敬仰的心，祈請尊者長久住世，永不離眾生。

在眾人莊嚴的迎請儀式與低沉的法號聲中，尊者法相被迎請上法座後，揭開了法會序幕。

法會後第一位致詞的貴賓是在臺西藏人福利協會會長達禪巴先生，達禪巴先生利用影像詳細介紹協會歷年來所舉辦的活動，包括在世界各地的國際活動中宣傳西藏議題，為自焚藏人舉辦法會，310 西藏抗暴大遊行，為聲援西藏向臺灣政府及各黨派、各國駐臺機構遞交請願書，帶領藏人抗議來臺中國官員，為傳達境內真實狀況舉辦展覽與國際研討會……等等活動。達禪巴會長懇切呼籲在臺藏人要團結合作，共創西藏美好的未來。接著會長公布協會的收支報告，並感謝各佛學中心與法師熱情捐款協助，才能舉辦以上活動。最後會長特別感謝達賴喇嘛基金會，並由強巴加措格西代表藏人，致贈哈達給達瓦才仁董事長、索南多吉秘書長以及格桑倫珠先生，表達在臺藏人對他們工作努力的肯定，與鼎力支持藏人福利協會的所有活動。

在國際藏傳法脈總會會長簡短幽默的致詞中，他提醒與會大眾祈請尊者長久住世的重要性，眾人應該一心跟隨尊者，並謹守尊者的教言。

最後致詞的達瓦才仁董事長則表示，今生今世，我們能有機會在法王達賴喇嘛的座前接受教法教誨，甚至有機會對尊者達賴喇嘛宏傳佛法正義的事業貢獻微薄之力，實在是我們的榮幸和非常難得的福報。

緊接著，鍾志會長與達瓦才仁董事長頒發特製的一幅以達賴喇嘛尊者為主尊的莊嚴唐卡，贈送給國際藏傳法脈總會的會員代表，以感謝各佛學中心、會員對總會成立以來的支持。同時基金會也特別製作了「筆路藍縷 創辦總會 法留臺灣 澤被後人」的獎牌，以感謝會長創辦總會的貢獻，

並結合臺灣藏傳佛教的力量，利益後人。

在頒獎儀式後由基金會提供豐盛的午齋，場中並穿插表演節目。第一個表演的是基金會佛學班學生，他們以藏文獻唱了兩首旋律優美的曲子，讚嘆尊者功德，祈請雪域怙主—觀世音菩薩化身—一切安樂的來源，護佑西藏子民與一切如母有情。接著一連串的鋼琴獨奏，藏人輪番獻唱歡樂的歌曲，以及播放西藏境內藏人創作的十餘首歌曲，在輕鬆愉快的歡樂聲中為慶壽會劃下美好句點。

另外，同一時間，遠在印度色拉寺舉行的慶壽會上，尊者談到送給他最好的生日禮物便是「做一個好人」。尊者對於世界最有影響力的三大宗教—基督宗教、印度教、伊斯蘭教的印度地方領袖蒞臨現場，除了表示感謝以外，尊者還談到一生為促進宗教融和會持續努力。而出席當天儀式的基督宗教、印度教、伊斯蘭教的印度地方領袖也發表致詞，恭賀尊者壽誕。其中邁索爾印度教瑜伽大師—德席肯札·瑪哈思瓦米吉 (Deshikendra Mahaswami) 致詞說道：

「非常高興能夠受邀出席受人敬重與愛戴、達賴喇嘛尊者 78 歲生日慶祝活動的神聖場合。對於一位秉持非暴力原則的宗教領袖、也是愛好和平世界人民的精神領袖，這是一場非常殊勝的慶祝活動。

達賴喇嘛尊者以生命傳達和平的訊息、堪為是世界和平的使者，在許多層面上皆獲得東、西方國家的認可，包括獲得最令人感佩的諾貝爾和平獎。

達賴喇嘛尊者不僅是西藏靈魂的體現，更是西藏自由運動中的和平戰士。作為西藏的精神領袖，尊者仔細地平衡政治和宗教間的衝突，展現非凡的勇氣和魅力、真實地陳述堅持以和平非暴力原則爭取自由為目標。尊者，能夠與您同處在這個時代裡，我們都感到非常自豪；因為尊者豐富的愛與簡單謙和，讓我們得以更容易地親近。古聖人反之亦然也傾向於支持藏人爭取自由的運動，這並不只是抗爭一塊土地，而是從被奴役之下、爭取自由的運動。

帶領我們從不真實走向真理。

帶領我們從黑暗走向光明。

帶領我們從死亡走向不朽。

12世紀卡納塔克邦偉大的思想家和社會改革者、至尊賈噶-喬許·巴夏瓦拉(Jagat Joshi Bashewara)以時間考驗人類自我解脫的真理：

知識力量驅動無明遠去；外在光芒驅逐黑暗離開；

真理推開不真實之道，點石成金。

隨著神秘主義的經驗體現，唯物主義消失了。

我們想引用達賴喇嘛尊者的話語，現代生活充滿悖論，

我們擁有了更大的房子，親情卻越來越淡薄；

擁有更多便利的交通工具，時間卻變少了；

追求更高的學位，但覺知卻越來越薄弱；

擁有更多的知識，卻缺乏了判斷；

更多的專家，但卻產生了更多的問題；

更多的藥品，健康卻越來越遠離。

我們在地球與月球之間來回多次了，但卻在穿過街道去拜訪新鄰居時遇上麻煩。我們不斷地追求數目，卻忽略了質量。我們有高大強壯的男人，但英雄氣短。我們追求著高利潤，但人與人之間的關係淪喪。

所有世界的宗教，最終是引領我們從黑暗走向光明，從自私回到無私和慈悲。這次的慶祝活動，是團結和兄弟情誼的象徵。偉人總是平凡簡單的人。在拜拉庫比慶祝達賴喇嘛尊者78歲生日，也是尊者親和的展現。空前多數的精神和宗教領袖齊聚在此，代表了我們世俗價值觀的重現。靈性所在之處，將塑造人類的未來。因為社會形態的差異，眾生無限地承擔起宗教和政治領導的意義，這才是社會和諧與多宗教社會的表徵……

卡納塔克邦和阿魯納恰爾邦首席部長皆出席了這個場合，表明了印度對西藏問題的關注。部長、議員、立法委員和一些政要，積極地響應與參與這場生日慶典。許多的僧人、尼師和附近寺院的喇嘛也齊聚一堂，對我們所有人來說，非常具有鼓舞人心的作用。

我們正分享著喜悅；所以，在此，我們祈求全能的達賴喇嘛尊者長久住世，也祝福能夠在同樣珍貴的地方，慶祝尊者長命百歲。對我們所有人而言，今天是一個吉祥的日子，也讓我們共同地為世界永久的和平繼續奉獻心力。」

而天主教的邁索爾主教 Rev. Dr. Thomas A. Vazhapilly 致詞說：「上帝，我們的天父！我們感謝讚美祢，讓我們同在一起、值此達賴喇嘛尊者78歲生日的盛會。祢的聖子耶穌基督以和平創造者的身份來到這個世界。他也帶來了天父的愛與和平。每個人都都在哭喊和平，所以，我們今天聚集在這裡真誠的懇求祢，讓這個世界恢復真正的和平與和諧。讓每個人在祢的羽翼保護下團結在一起。請引導我們、帶領我們走向祢，讓我們負載和平、和諧與愛。讓我們團結起來，如同一家人般的緊密聯繫。所以，藉由祈禱，我們感謝祢基督、我們主的指導。」

邁索爾伊斯蘭教毛拉(注：毛拉，伊斯蘭教國家對老師、先生和學者的敬稱)穆罕默德·烏斯曼謝里夫先生則致詞說：「達賴喇嘛尊者是我們世界和國際的傑出領袖人物，尊者是向這個世界傳達愛與和平的使者。今天，我很高興、也很榮幸的與所有的賓客一起出席這場慶祝達賴喇嘛尊者78歲生日的慶典。我們在這裡接受與傳播愛與和平的訊息。在此，祝賀尊者78歲生日快樂；我祈禱真主保佑尊者長命百歲和健康平安，繼續執行他的高尚工作，向這個世界傳播愛與和平。」

為了慶祝尊者壽誕，臺灣藏傳佛教界自6月底起，舉辦一連串慶祝活動。6月29日國際藏傳法脈總會結合數十個佛學中心在臺北科技大學舉辦千人祈福法會；7月3日甘丹東頂顯密佛學研修協會到臺灣外海放生；7月6日上午基金會舉行祝壽會；同日晚間由甘丹東頂顯密佛學研修協會於臺北國際會議中心舉辦第五屆「淨韻三千和平祈福晚會」；7月7日上午則由國際藏傳法脈總會在臺中地區舉辦祈福法會，圓滿尊者壽誕系列活動。

今年參加「淨韻三千和平祈福晚會」的觀眾與信眾，意外地收到一份特別的禮物；當尊者的笑容以同步視訊直播的方式出現在晚會時，現場掀起一股歡樂的氣息與讚嘆聲；欣喜無比的觀眾沐浴在尊者慈祥的音聲中，凝聽尊者真誠的談話，有如尊者蒞臨現場般的親近。

眾多尊者的追隨者，在7月6日上午從參加基金會的祝壽會，接續出席「淨韻三千和平祈福晚會」，以此為尊者祝壽，度過有意義又特別的一天。

系列活動照片，歡迎您上網瀏覽

<http://www.flickr.com/photos/42860814@N08/with/9233748531/>

好書推薦： 達賴喇嘛是怎麼樣的一個人？



我受到達賴喇嘛尊者的知遇已經 43 年了，直到現在我都常會被他那真摯的態度、慈悲心和無私的奉獻而感動不已。身為少數非藏族人，而與達賴喇嘛尊者有個人友誼中的其中一位的我，願意將我自己所認識、所知道的達賴喇嘛尊者介紹給各位，也希望大家能夠透過我的眼睛去親近他。他對我及許多人而言，是有多重意義的存在——心靈導師、學者、科學家以及朋友。

達賴喇嘛尊者身為發展靈性的巨擘——在現存的僧侶是中具備最高人格的人，而且不論在倫理上或宗教上，還有「菩薩」（在梵語裡有「明智的聖者」和「充滿慈悲心的救世主」這兩種意義）的哲學之道上，都是溢滿靈性的修行者，也是一位靈性導師。藏傳佛教的信徒們都相信，他是聞聲救苦大慈大悲的菩薩，在梵語裡觀世音菩薩是，依自己的意願化身入世渡眾。這麼一來，或許人們會認為，他今生所達成的各種功績和偉業，都是緣由過去世的修行所自然成就的功德，並不是因為他今世特別努力的關係。

如此一來的話，在我們會因為他的在世，而心生歡喜，學習他的教導，透過對他的信心讓自己的靈性成長之前，也許會有人覺得，他非凡的神奇力量和我們相差太遠，自己根本無

法仿效他的精神。但是，如此的想法，達賴喇嘛尊者並不贊同。雖然需要依靠傳法上師才能得到皈依，且在儀式中懷抱恭敬心也是很重要，但是達賴喇嘛尊者認為，將他的教導真正地在自己的生活中實踐，才是更重要。

……在這些宗教中，只有佛教不主張特別的教義和造物主的存在。而是以透過開悟和慈悲心來療癒生命根本之苦（脫離輪迴）為目的，同時也具備了科學性的世界觀和多式多樣治癒的實踐方法（八萬四千法門）。佛教的理論認為，身為人類是千載難逢的珍貴機會，只有生為人，才有機會脫離不斷輪迴的苦。只有人身才可以讓靈性成長，以佛教語言就是，脫離輪迴進入涅槃。這個脫離輪迴和進入涅槃的能力，雖然所有有意識的生命（有情）也都擁有，但只有在人身才是發揮這項能力的最佳機會。佛法能夠依各個人不同的能力，提供幸福的教育和發揮慈悲心的方法以及其他各式各樣的法門。

在過去的半世紀中，隨著藏傳佛教廣為世界所知，人們也理解到那並不是受教條或教義所綑綁的宗教，而是保存著有 1500 年歷史、由印度發展出的一切佛教科學和修行方法的大寶庫般的存在。西藏的智慧教法，對很多人來說，為自己人生品質的改善起了很大的幫助；也讓

很多人，能在信仰自己宗教的同時，活用佛法的教義和引入佛教修行方法和宇宙世界觀。

佛陀並不是一生下來就具有神性，也不是一開始就是佛（覺者）。他和我們都是人類，在過去世也曾多次投生為動物。和我們一樣他也曾和心中的激情、缺點、誤解和無能格鬥。但是他捨棄了世俗投入，自我解脫和證悟之道的修行。最後成為了可以教導我們自由、愛、幸福（解脫、慈悲、涅槃）道路的覺者，也就是佛。同樣地，雖然達賴喇嘛尊者具有神聖靈性力，但他和我們一樣，都是人類，所以我們得以努力跟隨他學習——我們應該如此隨時提醒自己。

與第十四世達賴喇嘛的相遇

1964年當我第一次見到達賴喇嘛尊者時，他是一位29歲的年輕人。我在印度鹿野苑他所停留的飯店的接見室與他會面。當時他正受邀為世界佛教徒聯合會議的主賓。記憶中，看到森嚴的警備，感覺到我與他是地位相差甚遠的人，心裡有點緊張，無法太輕鬆。但他卻以我也可以聽得懂的藏語，字字清楚地對我說話。他親切的態度讓我記憶深刻。

我以一位佛法的初學者的身份（當時的我，在二年前跟隨我的善知識亦即靈性友人蒙古裔僧侶格聖汪賈學習佛法），向達賴喇嘛尊者祈求，希望能在法王跟前正式剃度並學習教法。於是他要我在會議結束後，去達蘭薩拉流亡政府的法王辦公室，等見面後再決定我的修行課程。之後，為了趕去世界佛教徒聯合會議中演講，他快步地踏上早秋的光線離去。

已經不記得第一次聽達賴喇嘛尊者演講的內容是什麼。因為是透過翻譯的關係，只記得內容是較為枯燥公式。當時他正埋頭致力於困難的工作。也是從那個時候，持續幾年間，他開始嘗試對世界的佛教徒正式介紹藏傳佛教。原因是當時的西藏佛教被認為是正統佛法墮落邊陲的支流。即使處在那種被誤解時刻，他對他人也是充滿敬意和關心。他是一位佛法的

僧侶，同時也是一位為苦難的祖國同胞鞠躬盡瘁的代言人。他身懷這二種身份到處奔波努力。最後他的努力，也慢慢地而且確切地感動了人們的心。

隔年，我幾乎每週都會定期與他會面，跟他報告自己的修行和進步的狀況，還對當時發生的各種事互相交換意見。不過當時的我並未意識到自己的幸運。（23歲的我，一心拼命想要證悟成佛，是對很多事都懵懵懂懂，幸福的小子。）當時的達賴喇嘛尊者是居住在原名「天堂居」的給登山客用的青年招待所。從這個必須爬上陡峭斜坡道才可到達的住宿，可以眺望到連綿在達蘭薩拉的喜馬拉雅山脈檔拉達群峰（Dhauladhar Range）。

我們的會談，有一個固定的模式。首先是我先簡單報告，最近由師長處的學習（他安排我向尊勝寺的住持和他的老師林仁波切學習）。之後，我會向他提出二、三個問題。特別是對於，我當時熱衷的中觀理論的空性和相互依存性（依他起性，事物是一個接一個的連環依賴存在）上，會常提出問題。他通常會開示幾點頗令人玩味的見解，然後再反問我。不過大部份，對他所問的問題，他都會要我詳細地去請教指導我的師長們。

接下來，他一定會問我，一些他最近關心的問題——例如，達爾文和佛洛伊德、愛因斯坦和湯瑪斯傑弗遜、美國和歐洲的生活形態等。我會將一些藏文沒有的概念和詞句——無意識、自我、相對論、自然淘汰——再三推敲翻譯出一個藏語新詞，來回答他的詢問。向達賴喇嘛尊者這麼聰慧又研究心旺盛的人物，說明複雜的問題並不是件簡單的事，還好我都能將自己的思維重新整合說明。只不過關於自然科學的問題，我覺得或許他會很失望——當時的我是主修英美文學，對於哲學和心理學也頗多涉獵，一直夢想成為詩人。

我們一起度過的時間都很愉快。有時討論的很熱烈，不知不覺就超過時間，因為下面還有工作的行程安排，常讓他的秘書焦慮不已。他雖然一向都是精力旺盛又開朗的人，但隱約



達賴喇嘛尊者與本文作者 Robert Thurman (左)



中好像有一點壓力、有一點孤苦。當時因為我沉醉在佛法和禪修的學習，所以幾乎不知道西藏和中國共產黨支配下的藏人悲慘狀況的關係，所以無法真正理解尊者的心境。而且當時的我也不知道，能夠如此地和他會面是一件幾乎不可能的幸運。

最後我出家了，過了一陣子，我回到美國，也當上了紐澤西美國喇嘛教（藏傳佛教）僧院的住持。在 60 年代，反越戰和公民運動的極盛期中，在友人的勸說下，於 1967 年初，我除了僧籍，還俗了。在那之後的很長的光陰，我一定令達賴喇嘛尊者非常失望。因為，我是第一位出家的洋人比丘，而且曾經發誓一生都以僧侶的身份渡過，可是結果是我改變了心意。

我重回哈佛大學，進入研究所。碩士課程中主修東亞研究，博士課程則是主修梵文和佛學。1970 年我為了準備博士論文，再次踏上印度，在達蘭薩拉和達賴喇嘛尊者會面。那個時候尊者已經遷移到新建的大昭寺附近，較方便的住居。而當時的我，也已經結了婚，也生了孩子。我已經不再是僧侶，但他卻接受了即將起步的藏學學者的我，也給予我的家人深深的祝福和加持。

我的博士論文是關於宗喀巴大師「真實的雄辯」的英文譯文和研究。這是一本批判性的論典，也是達賴喇嘛尊者喜歡的論著。是探討佛教的自然科學精髓的一本 15 世紀論典，裡面

特別論述的是究竟空和相互依存性。達賴喇嘛尊者知道我在研究這本論典後，跟以前一樣，馬上介紹老師給我，也為了和我一起討論，這本論點和其中的哲學問題，特別撥出時間和我見了很多次面。

1971 年，在一連的對話中，我發現和六年前不一樣，很明顯地他起了很驚人的變化。他本身已然就是佛法。對於我詢問的佛學問題，他也不用再讓我去請教其他的師長。關於這本論典他有很多自己的深刻見解。事實上這本論典是宗喀巴大師所有論著中，最艱澀難懂，除了作者外外人很難理解，所以又有個別名叫「宗喀巴的鐵弓」。達賴喇嘛尊者特別對這本精髓中的重要意涵和影響力，還有在中觀哲學的見解中對於應成派和自續派的決定性不同點上，用優美的語言，條理清楚地對我解說。

在這六年間，達賴喇嘛的佛學理論有了更深層的進步，而且整個人洋溢著清晰的洞察力和熱忱。一時之間我忘了，他是達賴喇嘛所以本該就是個全知者，像是被震撼住似地凝視著他。

隔年後的八年間，為了獲得大學的終身教授資格，光是不斷地發表累積學術論文，就讓我精疲力竭。所以我也沒有機會回到達蘭薩拉，而達賴喇嘛尊者的美國入境簽證，也因在國務卿季辛吉和繼任的布里辛斯基的政策下，被拒絕了。1979 年我取得了終身教授的資格，在國

務卿凡斯、美國總統卡特和湯姆士·比亞特的奔走支援下，達賴喇嘛尊者的簽證被許可了。這一年，我申請到了一年的研究假期，全家人一起在印度生活。到了秋天，在安赫斯特大學和哈佛大學的邀請下，達賴喇嘛尊者第一次訪美，而幸運地，我當了隨行人員。之後，也幸運地能一起回到德里和達蘭薩拉，繼續我剩餘的研究假期生活。

……

在印度的冬季期，我得到了三次的定期對話機會。當時的達賴喇嘛尊者44歲，過了20年的流亡生活。1970年代的這個時期，中國向各國政府施壓，阻止達賴喇嘛尊者去各國傳法。不過他也有效地利用這段時間——進入遁世修行，將過去30來努力學習的佛學理論和研究及實修，做最後的完結，讓他具備了豐富且深奧的佛學教養和達到了實修境界。或許，達賴喇嘛尊者與生俱來所有的知識、能力和慈悲心。但是，我可以證明，是加上他驚人的智力、專注力和在不間斷的努力下，所錘鍊出來的成就。

我們對任何問題都能無所忌憚地討論。當時的我，最關心的問題是一種稱為無上瑜伽的高度密宗修行技術，他對於這個有很深厚的學識和實修經驗，給了我很多有助益的意見。對萬事都懷有旺盛的好奇心這一點完全沒改變，不管是歷史、政治、社會學、倫理學，還有那被我稱為慈悲心的哲學是他所特別關心。

從那個時候開始，出版了很多他的書，也與眾多的思想家和作家進行對談，受邀數不清的佛法開示和演講。認識到他以後的16年間，他紮實的進步令人一目了然，現在也是持續飛躍地在進步。特別是從1989年得到諾貝爾和平獎以後，關於慈悲、人類與宗教、非暴力和解除軍備、科學、環境和生態學等的演講內容，不斷地加深。他那熱情有活力的演說，深入淺出，讓人容易明瞭，感動了很多人的心。

身為當代世界的活佛

在將靈魂引導至解脫的技能上，達賴喇嘛

尊者能夠不斷地達到進步、成長、深化，或許是因為他是轉世活佛。最近看著他在群眾前開示佛法的樣子時，突然會有一股不可思議的感覺襲來——聽著佛法上師的他在傳法時，突然像是時光倒置般，宛如是看到釋迦牟尼佛尊者本人在傳法，就如同維摩經中所記載的一樣。

我長年來在聽聞他的佛學開示下，得到了知識和靈感，但坐在我眼前的一樣是平日的達賴喇嘛。即使說是釋尊所說的法，但是對我而言，那是遙遠不可及的古代人物。或許，當時我頓然感覺到達賴喇嘛尊者是釋迦牟尼佛尊者，只是我個人的主觀感覺。但是，這裡，我覺得是達賴喇嘛尊者對這個世界而言的存在意調著的一個很好的說明。

達賴喇嘛尊者自小就在釋迦牟尼佛的教法下成長的關係，以致於我們無法感受到這是不同的二個人，而感覺是同一個人。在大乘佛教中，與佛陀不可分離的是慈悲的存在，而達賴喇嘛正是慈悲心的具體展現於現世的表徵。雖然人們會，受到自己的所知、經驗、理解力所限，而有不同的感受。

但是，達賴喇嘛尊者並非媒體所常宣導的，「救世主」或「活佛」般的存在。首先，釋尊並不是神。也不是西方一神教認為的救世主般超人類的存在。雖然我們沒有超能力可以知道，但佛陀存在的當時，和我們一樣都是個人類。不過，在他成為覺者（佛）之後，的確是超過人，也超過神，不斷轉世的存在。佛是智慧與慈悲，同時滿溢的存在，雖然他並非全能。引導世界走向覺醒的佛的巨大能量，有時會被稱為如來、善逝、人神之師等等的稱呼。所至之處都有祂的真實化現，只要有情的祈請，有時也會化現為人。如此地，只要是佛的化現，不管是以什麼樣的形式，對每個人而言，就是通往幸福之門，所以我們每個人一定要去理解何謂智慧、從苦的解脫、不生不滅、究竟的解脫，這就是究竟真理的榜樣。

大乘經典般空想的且又非常樂觀的哲學，很容易被認為是不切實際，而且非現實——所以，要了解佛法的殊勝，是不能沒有具體的真



實感，所以必須要有真實佛的化身和實際的接觸。我們為了要實現自我的解脫和證悟，所以必須要有依佛的本質而生存的人為具體展現，我們為了要知道真實的幸福的滋味，所以須要有實際活在佛的幸福中的人的存在。這就是達賴喇嘛存在的真實意義。

相對於今日的世界達賴喇嘛是——

達賴喇嘛尊者並不僅是佛教的代表。他是超越團體領導人的存在。他對任何人都不建議改宗為佛教徒。「佛教」並不追求信徒數目的增長，也不會對抗世界其他宗教團體。因為佛教是具有悠久傳統的教育體系，主要述說心靈的進化方法。佛教對人們的主義和主張皆採取尊重的態度，一心只專注於教導人們追求解脫與涅槃寂樂的方法，以及空性和萬物相互依存關係的道理。達賴喇嘛尊者是一介僧侶，也是深研心智科學的第一流學者，是一位心靈導師、外交官、諾貝爾和平獎得主、非暴力的傳教士，更是信仰智慧的力量，一肩擔負起世界責任的人，他的生命宗旨就如他所呼籲的「慈悲是人類共通的宗教」。

我們生存在一個極端的世界。託科學技術之福，我們得以學習掌握到前所未有的大量知識，但是我們卻比以前活得更脆弱、更無自信。

醫療科技是超凡地先進，可是食物鏈和環境已受到污染。在多元社會的重要性愈來愈受到人們注意的今天，宗教狂熱者的殘暴行徑竟更加蔓延。雖然知識和科技的進步，會讓我們的世界上有朝向無限美好的可能，但是我們周圍卻是人為性的災禍不斷。

在世界此起彼落，絕望的轟隆聲中，靜靜地達賴喇嘛從另一個文明中走出來。但似乎又讓人感覺到是從另一個次元而來。——他是在任何緊急事態中都能保持沉著冷靜，即使受傷也咬緊牙根不哀淒，在混亂中依舊開朗，面對悲慘的命運也是抱持樂觀態度的這麼一個人。受到耶穌基督、甘地、馬丁路德的影響，即使西藏的苦難已長達半世紀，也不變初衷地走在非暴力的道路上努力。

特別是，911 恐怖攻擊事件後，全世界引發了不安的氛圍。冷戰後的全球，不但沒有迎接到和平，反而開始了對立，以及無止盡的戰爭。繁華進步的社會，沒有讓人們共享充滿喜悅樂觀的世界，貧富差距愈拉愈大愈廣，讓世界經濟也走向崩潰。科技的時代並沒有讓人們享受到健康的生活，驚人的人禍到處引爆。被絕望與恐懼追逐的人們，不是到處尋求逃生之路，就是把自己封閉起來。

在這個絕望的時代，達賴喇嘛不但沒有被淹沒，反而活得更加開朗。他絕不會拋下對西

藏人民的責任——在他的祖國西藏，人民受到組織性的虐殺，在世界中擁有六百萬人口的藏人社會和文化正瀕臨滅亡的危機。西藏現在的體制內，民眾無法受到任何保護。但是，達賴喇嘛並不會痛斥中國冷酷的領導人。雖然受到了50年以上的鎮壓和暴力對待，他仍然要求以對話來尋求和解共生。他相信只要有智慧和慈悲就可以解決所有問題。他只不過是一個出家人，沒有強大的組織做後盾，沒有被國際社會所承認的國家，也沒有行政組織化的宗教團體，更沒有豐富的產業或基盤工業。但是，對居住在西藏高原的人們而言，他才是他們的領袖，是一個象徵，象徵著一群奉行非暴力運動人們的存在。

達賴喇嘛到底是怎麼樣的一個人？我自己深思後認為，他是追求和平的第一人，是智慧導師，是引導我們去看到自己心中善的本質的人，也是一位平等對待任何有情講授慈悲心的佛的化身。他轉世來和我們生活在一起，向身陷於壓力中的我們伸出希望的手，他呼籲我們共同分擔世界責任，共享成果的喜悅。

佛教科學與達賴喇嘛

達賴喇嘛常被人們稱為「法王」、「觀世音菩薩」又或是流亡中的「國家元首」。雖然都並不十分正確，但都含有其真實性。他對於自己存在於不同次元，並非不清楚，但是他還是說自己只是「一個普通的出家人」。

為了能更深入了解，先來介紹他的知識背景和教育，然後探討西藏傳統文化中藏人眼中的他，試著就這些來認識。接下來的分段會介紹佛教科學的主要觀點——在自我認同上，有佛教心理學的分析（主觀和客觀分析兩種）、物理現象（包含心理現象）以及關於真實上，有佛教物理學的分析，還有針對生與死上，有佛教生物學的分析。只要了解這個新的想法，我們就能更明白在真實上藏人的想法，也可明瞭達賴喇嘛是個什麼樣的人？他對於藏人有什麼意義？可以從多方面去瞭解統合。

佛教心理學與達賴喇嘛

關於自我認同上，如果認為佛陀所說的「開悟的語言」就是指「我是佛，我是菩薩，我是神，我是人」等的話，那就只是個煩惱。因為，在佛教心理學上，並不認為個人的自我是真實不變。心中所浮現的其他印象也一樣，與自我感覺都是處在相互依存關係中，一旦發生變化也就變了。只要愈理解，自我指的是，生存的過程，人就會變得更有柔軟性和適應力，也會有能力將負面的情緒改變為正向的思維。當我們了解這個思想，就可理解當達賴喇嘛說他自己只是一個普通的出家人時，只是在強調他在自己的人生中，所必須擔負的職責的基本概念，但並不排除，在其他狀況中，自己還有其他的職責要去負責。

達賴喇嘛很清楚地認知，自己有很多面向的自我認同。首先他當然是人類，男性，農民和游牧民的子孫。他誕生為，北方是蒙古，東邊是中國，與東北的東突厥斯坦接境的西藏東北部安多地區（現在被中國劃分在青海省）的一位勤勞健壯的女性之子。所以他是藏人。他家族的藏語有強烈的東部腔，他會說拉薩藏語，在孩提時代會說中國西寧的方言。他的母親做夢也沒想過，達賴喇嘛會在自己的肚子裡投胎轉世，雖然她在懷孕時曾做了一個，懷上特殊轉世孩童的鮮明夢。從西南方，也就是從拉薩方向，二隻綠色雪獅，興高采烈地伴隨在五彩斑斕蒼龍左右，飛向她來。

很明顯地這是一個吉祥的夢兆——西藏認為龍是象徵繁榮和充滿智慧之寶的大海，而現在的達賴喇嘛正是擁有如大海般智慧的人。或許也是偶然，綠色是他最喜歡的顏色——綠色象徵著能實現的智慧（成所作智，一種靈性的能量），當嫉妒之毒被淨除後，就會產生這種創造性的能量。達賴喇嘛尊者正是向我們展現這種可以轉變智慧能量的鍊金術的人。

「我只是一個普通的出家人。」當達賴喇嘛如此自稱時，我們就可以感受到他所散發出的超凡魅力和令人莞爾的幽默，以及哲人的智



慧。但是他的態度卻又那麼地謙遜有禮和恭讓，讓所有的人都不禁讚嘆折服。但他真的是那麼謙虛的人嗎？在一個採訪中，達賴喇嘛對此表達了真心。作家兼影星的史伯登格瑞採訪達賴喇嘛時曾問過，是否曾經做過黃色的夢，或受過世俗慾望的誘惑？達賴喇嘛尊者回答說，在夢境裡的确曾出現這種影像，但夢中的他想起自己是一位出家人，有禁慾的誓言，所以也就能夠克制住欲望，守住身子。接著，他自己又附加說，在夢境中他也曾拿起刀器和槍械準備和敵人戰鬥，但是在夢中的他又憶起自己的身份是一個僧侶，當他發現最深層的自我認同是僧伽時，就放下兵器，從自衛本能所生的敵對心中脫離出來。他還提到自己在起床時和夢境中，從未想到過自己是達賴喇嘛。

他對於自我僧侶身份的認同是指堅持非暴力、清貧、禁慾和立誓對自己靈魂忠誠。還有，將大多智慧的能量，持續不斷地用在追求完全開悟證道，直至得到佛果位，最終能真正利益無數的有情眾生。清貧是表示無家的托鉢僧基本德性。所以僧人身份的達賴喇嘛，沒有家族義務和職業上的煩惱以及家產等的社會制約，所以可以將墮落降至最低，並讓自己最大限的創造性生命力能夠傾注於教育、禪修和靈性的進化。出家人可以將人類天生的稟性、性的慾望，也包括國家歸屬感等以自我為中心的習氣做去除的修行。所謂的僧侶就是，為了服務所有有情眾生而生存，選擇過清貧生活的人。

達賴喇嘛尊者一直精進於菩薩道，將所有的人生都致力在，讓所有的有情都能夠從苦中得到解脫，到達完全的證悟，完全的智慧，無止盡的慈悲心的佛果。他說這就是他生存的動力。佛教界的人都認為他是觀世音菩薩（救護世界慈悲的菩薩）的化身，人們確實從他身上看到觀世音菩薩般的人格，雖然他自己並不這麼認為。

他時常強調藏傳佛教是宣揚同理心、愛、慈悲與對世界有情眾的責任，也是全世界可共有及並存的宗教。在一次的採訪中，他曾被問及是否曾遇見過同是在地球上的靈性同志。他在一瞬間想了一下，似乎好像再次確信般地，用開朗與率直的語氣回答說：「世界上的所有每個人都是我的靈性同志」。因為他對他人的同理心非常強烈的關係，讓我們每個人都感覺到指的是自己。就如般若經中一再地重覆說的，認為自己是菩薩的人並非菩薩。認為根本沒有所謂的菩薩，本質上並沒有一個真實不變的存在，才是真正對眾生滿溢慈悲的菩薩。

達賴喇嘛為了履行自己累世被指定為西藏政教領袖的責任，必須引導西藏的子民，自己日以繼夜地努力工作。這是一件非常沉重且不可卸任的職責。祖國西藏長達半世紀受到鎮壓和虐殺，藏人幾乎已瀕臨為「即將消失的民族」，隨時處於與死亡共舞的危機。在這種情況下，他必須一肩擔負起政治家、外交官、人事部總管和 CEO 的四種職責。只是難民身份的

他，竟然可以擔負起如此重責大任。

他也是一位熱衷於研究的學者，也是多產作家。他不但深入鑽研西藏的高度哲學、心理學和宗教作品，同時也研究現代科學和文學。他網站上的書籍目錄，光是英文著作就有 69 種，其中大部份已被譯成 30 多種以上的語言——包含中文——。裡面當然是不包括藏文著作。他不斷地與不同宗派的上師一同研究學習，也持續地進行教學。學生的層次不只是藏傳僧院的高材生，也有一般的西藏民眾，還有從世界各地擁入，人數持續增長的靈性追求者。他的教導一向都是清楚明白又直率，充滿開朗幽默和不變的樂觀。

此外，他也是金剛乘的大成就者，更是如鑽石般珍貴的上師。金剛乘是印度傳統佛法密教修行的集大成，再經由藏人的繼承、培育及高度發展下而形成。而達賴喇嘛尊者正是其中所培育出來的大成就者。他能正確地知道神聖曼陀羅世界的構成，連高度複雜化儀式順序的細部也都熟稔，對優雅的手印動作和莊嚴的唱頌還有高度禪修的解說，達賴喇嘛的實力，常讓跟隨他的老弟子們讚嘆不已。

最後他還是世界和平的運動家，諾貝爾和平獎得主，有幸可以和他見面的世界級政治、宗教領袖們，大多都被他所感動。他呼籲，不要受到組織理論所影響，而來進行任何有害的政策，為貧困者和被鎮壓者擔負起責任，以慈悲的力量來解決我們這世間所蔓延的問題，不要隱身在權力和特權的背後，或陷入絕望與不信——他本身的存在和他所提出的建言都是引導所有的領袖們，朝這個方向。他無論在何時，對待何人，即使是會危害他自己或他人的人，也是當做好朋友，非常有耐性地勸說對方放棄暴力與偏見，選擇建設性的對話。

佛教物理學與達賴喇嘛

在佛教的自然哲學和物理學的分析裡，認為萬事萬物世俗的實相都是相依而生，也就是相對待性的，有因緣而生。在佛教的古老教法

也說「萬法皆為因緣和合而生，種何種因——就會生何種果，這是大覺悟者佛陀的教導，這也正是偉大苦行者的理論」。

佛教物理學對世俗真理的發現，是萬法皆依賴其他因緣而生。在因果緣起論中，萬法皆是緣起緣滅。萬法非無因而生，都在各種因緣下而起生滅。宇宙的生起本來就是無始亦無終都是建立在無限的不可知的依他起性（就有如顯微鏡下粒子的不斷碰撞不斷改變，找不到一個起頭也找不到一個終端，人類所能觀察到的僅只是自然法則的局部一個角落）。

但重要的是，我們人類的心，以及所有有情眾的心都是世俗相對的有——心是一種能量與氣的物質。當然與大自然界的粗大物質和能源比起來，是極端細微的物質。因為太微細的緣故，佛教物理學常將那物質比喻為，比量子論中所能觀察到的原子和分子更極微細的物質存在。雖然是極度微細的存在，但卻有量子力學般的強烈能量，不受粗糙物質界的規律所束縛。

我們活著的心，可以對應這種極端的不確定性，也因有柔軟性和適應性所以可以處理相對的可能性。我們的心是無始亦無終的連續流動體——但並不是憑空而現，也不能憑空消失。空並非起源也不是終點，是表示無一物存在的狀態。我們的想像力就像是由量子所構成般，具有無限大的實現能力。事實上我們心的構圖力，可以引導微細層次的能量型態，讓它結晶化成原子，再讓它形成身體。

如此一來我們就可以了解，佛教物理學理論下的達賴喇嘛，是一位訓練有成，心力非常安定的人，他的能力已可自由到達自己身和心的微細量子層次。為了救助宇宙所有有情眾生，在慈悲心的驅策下，自己選擇發揮強烈的心力，在死後，踏上靈魂的旅途投胎至人類的子宮得到新生命，而來到這個世間的人。

當我嘗試著要向現代人解釋，物理世界和心靈世界的真相時，就會非常感謝電影「駭客任務」的創作團隊。因為那個電腦母體網絡，向覺醒的人們示現了何謂真實的世界，真是一個完美的舉例。在電影裡有二種類的真實。電



腦母體網絡的世界和外面的世界。在電腦母體網絡的真實是每個人都活在電腦系統控制下的虛擬實境。人類生存的環境是由被放在試管機器中插滿線路的幾百萬人的腦所創造出來。給予幾百萬的人類刺激、營養和生存的是這個巨大的電腦母體——所以在真實的意義上他們並未活著。

在這個虛擬實境中的人們，他們的確認為自己是住在那裡，來回走動，說話，受重力所束縛，也面對人生的出生和死亡。只有少數人類逃出網路的世界，引導反抗軍活動，志在解放其他的人類。男主角尼歐也受這些反抗軍們所解救。雖然電腦的虛擬實境只是一連串的程式所造成的幻境，但只有他認為可以在幻相中進行駭客活動。因為他清楚電腦母體並非真實，所以可以克服看似有魔法力和機能性的機器人的支配。另外真實上，尼歐與電腦母體的模擬程式同化，擁有了可自由操縱幻化的能力。

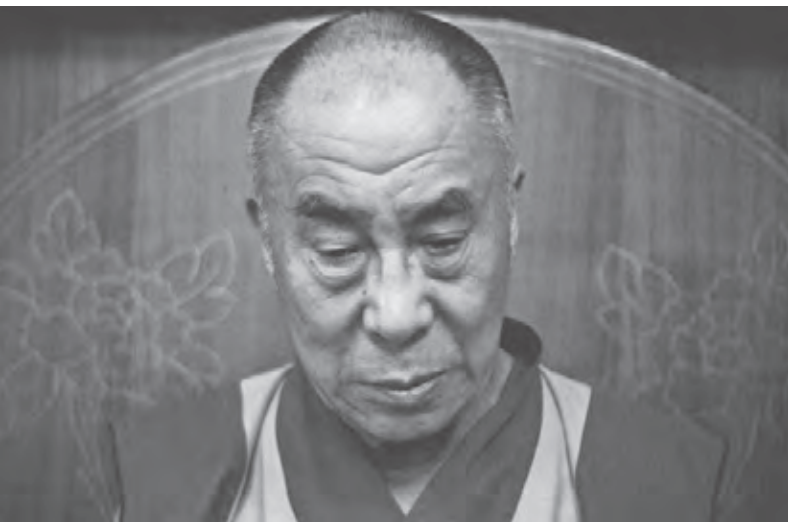
根據佛教物理學，我們所處的世界都是由自己的主觀所幻想出來的產物，如果從心底深處想要由，這個似乎無法動搖的世俗法則的緊箍咒中解放自己的話，不單是為了自己，也為了他人，我們是有能力將這世界的負面情緒轉化為正向。佛教徒認為，電影裡電腦母體中的虛幻世界，因覺醒者而被揭開，是一個很好的例如影像說明。

佛教生物學與達賴喇嘛

佛教生物學中的生與死，認為生是，在因果的過程，人的習氣會被結晶為具形和機能的模式，也就是靈性的進化（業力）過程。在這個觀點下，心的品質決定了，個人的「生命的外相」（會生為人或魚又或是羊，等等）和本能與意識傾向。在這個進化的過程中，生命可以有種的選項，不受時間和空間的束縛，經驗可以是正面也可以是負面。

在達爾文天才性的洞悉中，所有生命的形態都是依循進化的歷史而互有關連，這點和佛教生物學的觀點完全一致——但其中有一個不同的關鍵點。達爾文排除了，心這個負責傳達無意識的遺傳基因物，或一說為靈魂。達爾文與西洋教會的教義理論樹立了對抗的想法。但是他並不知曉，在佛教的洞察中，心在動物和人類進化脈絡中是負責指令的物質，即使知曉也不相信吧！在佛教的觀點裡，這種業的結果是超微細能量層次的暗號化（靈魂的遺傳基因），經過多次的轉世及進化，在歷經人和動物這種粗糙層次的物質層次中形成身與心的經驗質量。

在佛教生物學中，死並不是只有一個階段。而是那個人或那個動物的最微細心氣轉移時所會發生的重點和現象而已。也沒有所謂的長短或寬窄。死亡時，亡魂會失去肉體這種粗



重的物質，就如同電腦母體的狀態——經過臨終中陰、死亡中陰、投生中陰，之後在受精的瞬間進入新的身軀。佛教通常將這種過程，若是依業力不能自主而投生的稱做「投胎」，若是有意識選擇而出生的，就稱為「再來人」。而中陰在日常生命的過程中，也分為生處中陰（人清醒的意識境界）、睡夢中陰和禪定中陰。「中陰」這個名稱的使用處是極為獨特且重要。因為這種進化的過程是狀態與體驗的一種連續性，沒有一個存在物質的開始也無終點。（關於藏傳佛教的生死觀、投胎轉世和中陰思想可參考拙作「現代人的西藏生死書」）

關於有情眾生的生死流轉過程，佛教稱之為「業力」，其中的含意是「在進化中所生的行動和反應」。也就是說在因因果果的鎖鏈環扣中，自己的所做所為在永久的相互作用中，造成了我們存在的方式。我們所會經歷的是，由過去的行為下所造成的業力，但是因為我們有選擇對應的自由，所以決定未來的果也是我們自己。

所有有情的行為，與其他所有有情是有完全的相互關係，要是自己自由開明，與四周的有情感化的感覺就會更擴大，如果將自己畫地自限，則與四周關連性的感覺受到的束縛度就會愈強。佛陀已經達到完全的覺悟，洋溢著清淨的光明，在浩瀚無盡的覺醒中包容所有的生命，沒有自我與他人的界線，可以完全地感化無限存在的生命體和他們的覺悟。在地獄中生

活的眾生完全被忽視，獨自忍受著孤獨，與其他生命體完全隔離。他們在恐懼與憎恨的情緒下，拒絕與其他有情接觸，他們拼命地想要避開所有其他的眾生，所以地獄的眾生將自己關在鐵殼中，自我囚禁。

所幸，對於這種在極端偏執的地獄中出生的眾生，佛陀也是與對待其他界的眾生一樣，給予完全一樣的教化。於是他們就不只是將生命託付給悲慘的命運，而是接受愛的能量，與他人建立關係，一點一滴地進化自己。達賴喇嘛如同佛陀的存在，已達到完全的證悟，所以不論有多少不同的有情眾生，來尋求解脫與幸福，他都有能力示現給予滿足。因為他已達成完全的覺悟，所以可以不斷地回到世間，在過去幾個世紀裡集中在西藏的土地，但是在其他各地及其他有情面前，則以不同的可視或不可視的形象化現。西藏和蒙古這種尊奉達賴喇嘛的驚世制度是，為了不斷讓觀世音菩薩轉世，做為國家的領導人和上師的特別目的而刻意培育成的形式。

英文書名：Why the Dalai Lama Matters

作者：Robert Thurman

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：鷺尾翠

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第一章

西藏要聞

藏族歌手以歌紀念自焚藏人

藏族歌手堅佩近日推出一首新歌「愛國烈士」，歌詞寫著：「在被淚水浸透的土地上，在被烈焰映紅的天空中，你可見到一個草原勇士的靈魂，你可見到一個弱小族群的命運。為著圖登歐珠的勇氣，我們心懷感恩之情。」1998年4月27日圖登歐珠在新德里自焚，他是第一個自焚的藏人。堅佩接著唱道，「在年年月月孕育著希望的雪域，在火焰圍繞愛國者舞動的高原，你可看到卑微藏人的生活，你可聽到奮起人群的吶喊。」

台灣自由圖博學生聯盟參訪達蘭薩拉

在自由圖博學生聯盟台灣分部的組織下，16名來自台灣各大學的學生和畢業生抵達達蘭薩拉參訪，這批生力軍將在西藏兒童村、挪威西藏之聲、國際西藏郵報和薩熱西藏高等師範學院等非政府團體提供義務工作，以了解流亡社區之運作。

西藏各地慶祝尊者華誕 軍警開槍鎮壓

7月6日在西藏境內，四川省的甘孜縣甘孜寺、理塘縣理塘大寺、爐霍縣和道孚縣，青海省的同仁縣、共和縣恰卜恰鎮、瑪沁縣大武鎮和湟中縣塔爾寺，以及甘肅夏河縣拉卜楞寺和瑪曲縣等地的部分鄉鎮及寺院，由僧俗藏人聚集以煨桑、轉經、拋灑「風馬」、誦經祈福等傳統佛事活動，以及歌舞表演為達賴喇嘛尊者舉行了隆重的祝壽儀式。但西藏道孚縣的僧俗二眾在一座小山丘上舉辦尊者生日的祈福法會，即遭到全副武裝的中共武警的包圍，警方對慶祝達賴喇嘛華誕的藏人開槍鎮壓，並朝著僧尼們發射催淚瓦斯，造成數十人受傷。

臺灣啟動慶祝尊者生日系列活動

台灣藏傳佛教界自6月底起，為了慶祝尊者華誕，特別舉辦一連串慶祝活動。6月29日國際藏傳法脈總會結合數十個佛學中心

在台北科技大學舉辦千人祈福法會；7月3日甘丹東頂顯密佛學研修協會赴台灣海外放生；7月6日上午達賴喇嘛基金會舉行祝壽會；7月6日晚間由甘丹東頂顯密佛學研修協會於臺北國際會議中心舉辦第五屆「淨韻三千和平祈福晚會」，現場並與尊者視訊連線；7月7日上午則由國際藏傳法脈總會在台中地區舉辦祈福法會，圓滿系列活動。在西藏境內、歐洲等國、美加地區、南非、澳洲、日本、韓國、莫斯科等全球各地的藏人和支持西藏人士各以不同的方式，慶祝尊者誕辰日。

中國為監控迫使數百萬藏人搬遷

總部設在紐約的「人權觀察」6月27日發表報告披露，在過去7年裡，中國當局迫使數百萬藏人離開家園，重新安置，旨在對藏人加強控制。該組織發現人數眾多的藏人並非自願搬遷。人權觀察表示，很多藏人被迫搬入不合標準的住房，而且由於搬遷而面臨經濟困難。

美國駐中國大使訪問西藏拉薩

6月26日，美國駐華大使駱家輝在使館工作人員和家庭成員的陪同下，參訪了西藏首府拉薩和周圍地區，駱家輝大使促請中國官員開放外國外交官，讓記者和遊客入藏，並強調了保護西藏的文化傳統，包括藏人獨特的語言、宗教和文化傳統的重要性。

藏民熱烈迎接十世班禪女兒到拉薩朝聖

圓寂多年的十世班禪喇嘛的女兒仁增旺姆和她的母親抵達拉薩的大昭寺朝拜，數千藏民向十世班禪喇嘛的女兒獻上溫暖的熱情。十世班禪喇嘛於1989年訪問日喀則札什倫布寺時，在一次非凡的公開講話中，宣誓效忠十四世達賴喇嘛尊者，並批評中國領導層的西藏政策。不久，十世班禪喇嘛猝逝，享年51歲。

美國之音製作紀錄片如實介紹藏人自焚

《美國之音》日前製作了一部長達約 1 個小時的紀錄片，詳細介紹了最初藏人反抗中共侵占、被迫簽訂所謂 17 條協議、達賴喇嘛尊者流亡印度、以及境內藏人陸續開展的反抗運動和藏人自焚抗議事件等真實情況。這部紀錄片探討了自從 2009 新年開始，在西藏發生的一百多起自焚背後的原因。對於歷史上最大的自焚浪潮之一的核心動力所在，提供了深入和全面的觀察。

藏傳佛教尼師可取得格西瑪學位

印度達蘭薩拉的藏人行政中央宗教文化部歷經多年的醞釀，終於決定授予藏傳佛教尼師格西瑪 (Geshema) 學位。這項決定在達賴喇嘛尊者大力的提倡下成辦，格西瑪 (Geshema) 相當於佛教哲學博士學位；在過去，這些學位只開放給西藏男眾僧侶。

沒工作 居台難 台藏家庭生活陷困境

在移民署訂定的「藏籍配偶申請居留通則」下，台藏聯姻登記結婚後，需經 2 到 3 年的審查期，才會視審查結果發給居留證。這段期間藏配沒有居留證、健保與工作權，此外每半年更需出境一次，使台藏家庭的生活陷入困境。5 月 11 日十多對台藏家庭前往行政院，表達「孩子要爸爸，我們要人權」的訴求，希望移民署能盡快針對通則檢討與修正。

自由之家最新報告西藏列最不自由地區

美國「自由之家」公布的《2013 年全球新聞自由度報告》中，被中共統治下的西藏列全球最不自由的地區之一。中共在全球 197 個國家中，排名倒數第十，被評為「不自由」國家。

台灣立法院院長接見流亡西藏官員

4 月 30 日台灣立法院院長王金平先生接見了西藏人民議會議長邊巴次仁、外交部新聞秘書長扎西平措、駐台辦事處代表達瓦才仁以及政策研究中心助理秘書帕巴次仁等人，王金平院長表示歡迎藏人官員參訪台灣。

院長在談話中表示如果能再度迎請達賴喇嘛尊者到台灣，將會受到台灣信眾的虔誠歡迎。最後議長表示，台灣和流亡藏人要繼續推動雙邊的關係，也呼籲台灣立法院繼續支持藏人行政中央駐台辦事處的各項工作。



達賴喇嘛呼籲緬甸僧侶結束暴力衝突

達賴喇嘛尊者通過媒體，呼籲緬甸佛教僧侶主動結束同該國若開邦羅興迦穆斯林的暴力衝突。達賴喇嘛尊者在被問到若直接同緬甸僧侶見面，會給予什麼教導時，尊者回答說，自己會告訴他們，大家都是佛教信徒，佛陀教導大家寬容、忍耐以及慈悲，「如果你因為情緒激動而希望傷害他人時，就請想起佛陀的教言和信仰，我們都是佛陀的追隨者。」

《莫蘭藏英詞典》蘋果電腦版正式發行

由藏文電腦軟件界權威人士，印南西藏色拉寺僧人洛桑莫蘭創辦的《莫蘭西藏信息研發中心》，正式發行《莫蘭藏英詞典 1.1》蘋果電腦版本軟件。洛桑莫蘭在發行儀式上示範了《莫蘭藏英詞典 1.1》蘋果電腦版本的安裝和使用方式，同時介紹了該詞典視窗系統版本，在經過加強後的一些新增功能。據了解，《莫蘭藏英詞典 1.1》蘋果電腦版本，不但載入和運行方式簡便，而且在「谷歌」和「Safari」瀏覽器上，還支持屏幕取詞功能。

卡瓦噶博西藏文化中心成立 10 週年

卡瓦噶博 (Khawa Karpo) 西藏文化中心成立於 2003 年，由一群年輕的藏人經營與運行西藏快報 (Bod-kyi Bangchen) 藏文週報，為西藏社會提供藏語文服務。該組織董事長、西藏人民議會議員色達次成 (Serta Tsultrim) 表示，「我們的目標，旨在促進西藏文化遺產、保護人權和西藏人民的自由。」



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལྷན་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་།

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

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

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12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）

98-04-43-04										郵政劃撥儲金存款單																											
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	
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																																	
		寄款人		<input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款																																	
		姓名		主管：																																	
		地址		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																																	
		電話		經辦局收款戳																																	
				虛線內備供機器印錄用請勿填寫																																	

◎ 寄款人請注意背面說明	
◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫	
郵政劃撥儲金存款收據	
收款帳號戶名	
存款金額	
電腦記錄	
經辦局收款戳	

支持西藏 最好的方法!



《藍皮書》

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

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

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

——達賴喇嘛

藍皮書的主要目標如下：

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

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

如何成為藍皮書會員：

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

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

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。



從2009年2月27日至2013年8月6日，在境內藏地有120位藏人自焚，在境外有5位流亡藏人自焚，共125位藏人自焚，包括19位女性。其中，我們所知道的，已有106人犧牲，包括境內藏地103人，境外3人。

在中共的統治下，六十年來屈辱地活著的西藏人，前仆後繼地選擇自焚。殉難的代價太大，犧牲的方式太慘烈，但是，鎮壓者是冷酷嗜血的中共，自焚犧牲其實並不能達到自焚者所期望的目的。

掌權的中共政府以各種方式污名化自焚者，不但栽贓誣陷達賴喇嘛出錢買屍體、煽動自焚，還以煽動自焚、協助自焚、殺人等罪名株連自焚者的家人朋友，種種荒謬行徑，令人髮指。

本書作者唯色忠實地記錄自焚藏人檔案，使西藏的真相，在中文世界永留存，殉難者不會被遺忘。

西藏的女兒——唯色

唯色 (Woeser)，全名茨仁唯色 (Tsering Woeser)。藏人，出生於文化大革命中的拉薩，畢業於西南民族學院漢語文系。1990年春天重返拉薩至2004年6月就職《西藏文學》雜誌社任編輯。2003年因在中國出版的散文集《西藏筆記》，被當局認為有「政治錯誤」遭查禁，並解除公職。現為獨立作家，居北京、拉薩二地。

在中國，唯色被禁止出版任何文章著作，即使在海外出版也全是禁書，不准帶入出現。唯色的名字在中國網路上成了敏感詞，只要出現就刪除。她的微博被關閉高達十多個，即使位於美國伺服器，仍屢遭中國駭客破壞。目前「看不見的西藏」(<http://woeser.middle-way.net>) 使用Google伺服器，但也曾被中國駭客盜取過密碼。

唯色多次獲得重要的國際獎項，像是：2005、2009年美國赫爾曼/哈米特獎；2007年挪威作家聯盟自由表達獎；2007年(印度)西藏記者協會無畏言論者獎章；2009年獨立中文筆會年度林昭紀念獎；2010年國際婦女傳媒基金會年度新聞勇氣獎；2011年荷蘭克勞斯親王獎等...等，但皆因中國政府控制軟禁，拒發護照，而無法親自出國領取。唯色曾請北京著名律師為其護照問題投訴當局，但當局拒絕受理。

2013年3月，唯色獲得美國國務院頒發的「國際婦女勇氣獎」。中國外交部批評美國將這個獎項授予唯色是干涉中國內政，等於公開支持她分裂中國的言論。勇敢的唯色，依舊無視壓力，持續記錄西藏事。目前，生活在藏區的西藏人，也持續透過各種管道，向唯色傳遞藏區正在發生的西藏事。日夜傾聽西藏人說西藏事的唯色，向世界傳遞真實的西藏，傾全力守護西藏的真相。



美國駐中國大使館公使王曉峴(右)代表美國國務卿克里，於北京頒發「國際婦女勇氣獎」獎座給被中國政府禁止出國的唯色(左)

印刷品



內付
資已

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



於此雪嶺所繞國土中

一切利益安樂之生處

滇津嘉措觀自在菩薩

願其常住直至生死盡



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་མཚན་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་།

Add | 11054台北市信義區基隆路2段189號10樓之4
10F.-4, No.189, Sec. 2, Keelung Rd., Xinyi Dist., Taipei City
11054, Taiwan (R.O.C.)

Tel | 886-2-27360366 Fax | 886-2-23779163

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

Email | webmaster@tibet.org.tw