

# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱོད་ལྷན་ཁག་

QUARTERLY [15]

## 教育心靈

薩迦班智達

《牟尼密意顯明論》(三)

最殊勝的鼓勵

提升思想的方法

淺談圓滿的弘揚佛法  
與修行佛法

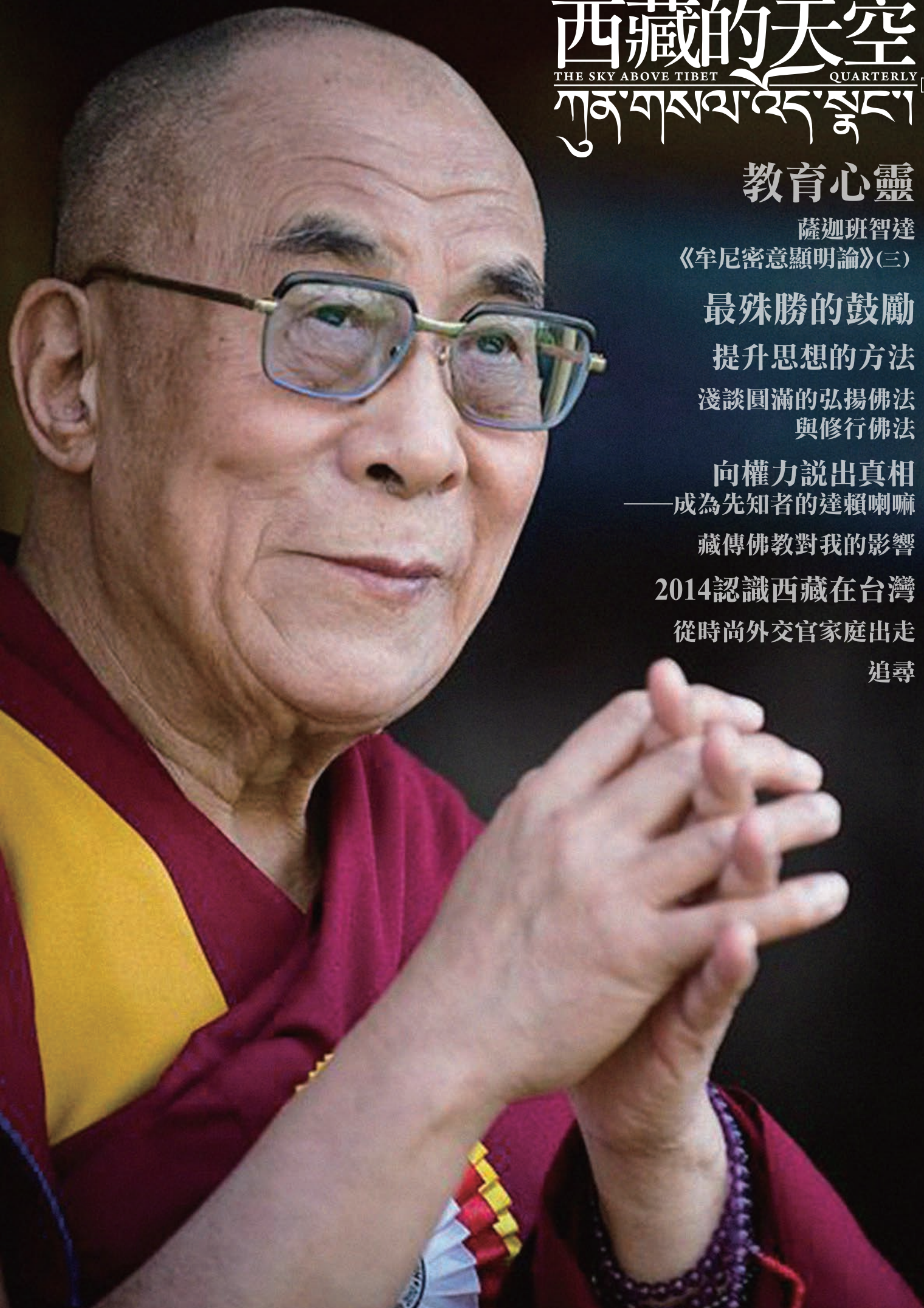
向權力說出真相  
——成為先知者的達賴喇嘛

藏傳佛教對我的影響

2014認識西藏在台灣

從時尚外交官家庭出走

追尋







少了喜氣的西藏新年



紀念西藏人民自由抗暴 55 週年 台北大遊行





## 主編的話

7月6日達賴喇嘛尊者的生日，是一年一度臺灣藏傳佛教界的大日子。今年2014年三場大型活動，首先登場的是7月4日（週五）晚6：30在國父紀念館舉行的第六屆「淨韻三千觀音和平祈福晚會」，由台灣甘丹東頂顯密佛學研修協會主辦的祝壽音樂晚會。

基金會為尊者籌辦的感恩會，將在7月6日（週日）上午9：30在中影大樓（原中央日報大樓，台北市八德路二段260號）舉行。活動內容有誦經法會、獻哈達、尊者照片展、佛子表演、尊者1956年訪問印度的紀錄片放映等。歡迎藏傳佛法中心及本會藍皮書會員等報名參加。

藏傳法脈總會也將在7月6日（週日）晚6：00在銘傳大學台北校區逸仙堂，聯合各藏傳佛教弘法中心舉辦尊者祝壽法會。這並非如一般人為享受名聞利養而祈求長壽，而是為了讓更多眾生有機會接受尊者的加持而祈願尊者長壽，是為了佛法能夠得到更多弘揚而祈願尊者長壽，也是為了我們佛弟子有更多機會親近上師而祈願尊者長壽。

最後，祈願諸佛弟子共同努力，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。

第15期 / VOL.15

2010年11月15日創刊 / 2014年6月10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、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

教育心靈 2

## 佛法智庫

薩迦法王開示：  
薩迦班智達《牟尼密意顯明論》（三） 8

大寶法王開示：最殊勝的鼓勵 13

提升思想的方法（續）  
——聞、思、修三之思（二之二） 16

淺談圓滿的弘揚佛法與修行佛法 19

## 漢藏交流

向權力說出真相——成為先知者的達賴喇嘛 24

藏傳佛教對我的影響 33

2014 認識西藏在台灣 35

從時尚外交官家庭出走 37

追尋 41

徵求中文義工教師 42

## 聲明與要聞

西藏要聞 43

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

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



## 達賴喇嘛開示： 教育心靈

首先我要謝謝主辦單位，特別是很久的好朋友。當我對人們演說時，公開演講，不論是對老人、年輕人或是學生，我總是清楚解釋：我是與人類的兄弟姐妹們說話，我自己是人類，我們其實都一樣，都同樣是人，心靈上、情緒上、生理上一致。就在昨天，當我抵達旅館時，一些團體、學生歡迎我，當時我看著他們的臉，覺得看起來都像西藏人，外在樣子很相似，就像那樣。所以，請你把我當作是個如兄弟般的一個人，我也是這樣看待你，是個如兄弟姐妹般的人。

### 生命的目的：尋求幸福快樂的人生

我們每一個人，有共同的渴望，希望想要達成幸福快樂的生活，日日夜夜我們總是希望快樂，這是一個基本的權利。我時常告訴大家，我們生命的目的是為了幸福，為了享有快樂。因為我們的生命憑藉於希望，我們的存活依賴著盼望，某些人完全的喪失了希望，那樣的心靈態度會削弱他們的人生。

希望意謂著某些好事。因此，生命的目的，我們可以說是一尋求幸福快樂的人生。

幸福快樂不只來自生理上基本的快樂，有時即使是生理物質層面受到苦難痛苦，也能帶來心理精神上極大的愉悅。所以當我說幸福快樂，主要是指「心靈的滿足」。心靈的滿足意味著內在平安。所以，作為一個人，我們有肉身、有五種感官，這些會帶給我們某些層面的滿足，有些快樂滿足主要是來自這些感官經驗；但在另一方面，極大的愉悅是來自心理層面的滿足。所以每個人都可以檢視在我們的日常生活中，我們有這二個層次的感受：一個是感官層次，一個是心靈精神層次。在這二者中，心靈精神層次的經驗感受更為積極活躍，理由是生理層面對心理層面是有幫助的，帶給心理層面極大的滿足，生理的痛苦可以藉由內心的平靜平息；但心理層面的擾動卻幾乎很難由物質層面平息，生理層次的快樂與舒適無法降低心理層面的苦痛。因此我們必須更嚴肅地看待心理精神層次的經驗。



## 追尋心靈的滿足

生理的層次，也就是感官的層次的經驗。人和動物，差別不大，兩者很大的差異在於心理精神層次的經驗。這主要是因為我們的頭腦，能想到未來，記住過往。因為我們的頭腦構造很精細，所以有很多功能，能創造願景，這給人帶來希望；但也創造了很多焦慮、恐懼以及許多內心的憤怒。我相信這個神奇的頭腦，讓人類能發展教育、語言和書寫。我相信，教育的主要目的是降低現實與經驗之間的隔閡。現在，談到物質的層面，科學家對此已有許多高度的發展，經由研究、實驗，我們已獲得更多豐富的知識，更多的事實資料，在物質層面上。但是，在心靈層次、情緒層次，當代的教育內容看起來已有些不合時宜。因為，至今當代科學家主要關注的是物質面的研究，對人類主體經驗的研究發展較為缺乏。所以，今日世界的問題，不論是全球層次的、國與國之間的、甚至是家庭層面的問題，其中當然一些問題是緣自財產、疾病等原因，我們對此當然需要關注，但問題也多來自心理的挫折、焦慮、太多的壓力、內心有太多的想法、太多干擾，而人們吃鎮定劑去解決它。

有一次，在美國，我想是很多年前的巡迴。有一天，我們由一個地方到另一個地方長途駕駛，午餐時間停車到一個私人豪宅的大房子，去吃了一頓非常好的午餐。午餐後，我習慣刷牙，所以我到盥洗室刷牙。在我面前有一個櫃子，有一點打開，由於我的好奇心，沒有經過主人的允許，我打開那個櫃子，發現鎮定劑。然後我感到：喔！那個家庭，

在物質層面什麼東西都有，然而家庭成員有時需要使用鎮定劑。那個例子，顯示出的是心靈層面的問題，是心理的憂慮，沒有其他方法解決，就依靠鎮定劑、藥物或酒精。一些非常有名、受人尊敬的人，也是像那樣依靠酒精、藥物。這清楚的顯示，我們的教育在降低現實與經驗間的鴻溝是失敗的。我們的經驗以為擁有很多設施、有錢、有權，這些是我們快樂、愉悅的來源。但實際上並非如此。當然，一些因為缺乏某些物質設備而導致的不舒服，可以經過努力、賺比較多的錢得到改善。但心靈層面的經驗，則無法這麼做。所以我們必須找尋更深入的方法，發現心靈世界運作的方式。



## 不信任是恐懼的延伸

我認為會影響內在的平靜的情緒或念頭，主要是恐懼、不信任。不信任是恐懼的延伸，恐懼引起挫折，挫折引起生氣，憤怒導致暴力。我認為在國家層次，甚或家庭層次，

當我們遇到問題時，我們常常使用暴力來解決問題，但這在現實面上，是完全錯誤的。雖然，經驗上看起來好像這樣的選擇是對的，用暴力，你贏了，打敗了他人，但實際上問題並沒有真正解決。用非暴力的方式，如果你能轉化那個人心中負面的思想，那才是真正的解決問題。使用暴力、只會增強對方心中負面的情緒。

當然，有各種不同的意見、思想和關注點，但若能透過彼此交談，聆聽對方，尊敬對方身為人的權利，想到他也是血肉之軀，和我一樣是個人，和我一樣有感受，我們有相同的權利，透過這樣的態度和方法，我們能改變他人的心中的想法。所以，教育是朝



向簡化表面與現實的差異的方向走。

## 發展內在的力量

我嘗試著朝「對話」的方向走，這根據我自身的經驗。當然，我個人的觀點，是在實踐佛教；但我說的不是佛教，我談的是就人類層次而言。我常敘述人性的層面，透過更多的事件，更多的心理情緒系統，更多的心理系統，更實際去發掘心智的不舒適、心理的問題。所以，我總是以世俗、世人能理解的方式來談論倫理方面的事。

Ethic（倫理道德），對這個字，我並不是十分懂，所以我問了一些人，這個字拉丁文的原意到底是指什麼？有人說這和上帝、靈性等等有關，我對此所知有限，這裡有一些英文教授在場，我想你們比我更懂。我有一些朋友，他們真的認為，倫理道德一定是要以宗教信仰為根據基礎。我想他們有他們的理由。因為我的一些穆斯林的朋友，基督教的朋友，對我談到世俗性的倫理、世俗主義，都有所保留，不表贊同。但是，在印度的思想文化脈絡中，世俗主義一點也不反對宗教，反而是很尊重所有宗教信仰，當然也包含無信仰者。這點在現在的印度可能不明顯，但在二、三千年以前，印度的世俗主義相當尊重宗教信仰和無信仰者。這是源自印度的思想觀，所以印度的世界觀是建立在此世俗主義之上。

所以，實際上，世俗性的倫理，我指的是依據我們人的一般經驗、常識而建立的倫理，現在，重要的是，近代科學發現了它，透過無數的研究，他們開始發現，為了生理的快樂，內在心理的平靜是非常必要的。還

有頭腦，根據科學家的研究，左腦較為活躍的人是比較平靜、快樂。就像較常思想慈悲，或是人們有較多的慈愛的感受經驗，左邊的大腦也會更活躍。生氣、憎恨則是使右邊大腦較為活躍。所以現在有許多科學家，對心理的適切發展、心靈的訓練，展現高度的研究興趣。

所以，根據我們的生活經驗、常識、和科學上的發現，我們真的可以更加確定，幸福快樂的真正根源就在我們內在情緒，如同先前曾提到的，恐懼，更多的自信，這不是指盲目的自信，而是結合了關切他人福祉、以更聰慧、更全盤性的思考，經由這方式創造的自信，換句話說，這就是內在的力量，這才真的能削弱恐懼。

## 教育，讓人能有溫暖的心

打從心裡尊重他人、關心他人，包括自己的敵人，因為敵人也是人。因為就一般來說，從人類的經驗來看，人的敵人也是

人，敵人也有權利過著幸福快樂的人生、克勝困難。順著這方向想下去，實在是很有可能，我們將能發展出一種能力，能普遍關懷他人福祉的能力，一但建立起這樣的態度，仇恨將不再有存在的基礎、憤怒也沒有立足之地了！

但是，尊重你的敵人，對敵人保持仁慈，是否意謂著你要屈服忍受？不，不是這樣。越認真看待，在某些情況中，對某些人不正義的行動，你必須做出對抗的行動；對抗錯誤、不正當的行為，但是你的對抗是帶著尊重的、有著對對方未來長遠利益的真誠關懷。直到今日，如果他們持續錯誤的行為，他們的錯誤行為會越來越多，最終他們會感到痛





苦。所以順著這方向走下去，主動的關注對方未來的利益，能為制止對方錯誤的行動做準備。

因此，慈悲的行動不是從仇恨、憤怒或嫉妒出發的。因此，有一些人認為，抱持著高度慈悲的心懷等於失敗、投降，這樣的想法是錯誤的。要心懷慈悲。實際上，慈悲有兩種層次：一種是生物層面的慈悲，這是有侷限、偏私的，是依據他人的態度、行為；但另一層次的慈悲，是透過訓練、理解、分析而來的，這類的慈悲，不是根據（他人的）態度，而是接受這個人、接受所有人類，無論他的態度如何，他都是人類，都有權利去解決痛苦，在這樣的基礎上，你可以發展同理對方的能力。

因此，根據我個人的經驗，從這種方向來思考，當你經歷困難的時期，例如有人批評你，都不會擾亂你內心的平靜。依據狀況，你可以採取行動，但你的內心是平靜的。所以，我要說的是，意識到那些內在正向情緒、想法的價值，例如愛、慈悲、寬恕、容忍等等，不是透過禱告、打坐冥想，而是透過分析、教育、意識覺醒。所以，我認為教育，不只是為了訓練頭腦，也要讓人能有顆溫暖的心。

## 我們是一個人類的大家庭

我經常在美國、印度、歐洲各地，和許多教育家、科學家討論這些議題；很少和心靈領導者談這些，主要都是和許多科學家、心理學家、腦科學家、社工師等對談這類議題。我認為這是很重要的事，因為這世界上七十億的人口中，主要或大部分的人，本質

上都是沒有信仰的人。他們可能會說自己歸屬於這個或那個宗教，但其實只是出於傳統或習慣而已。例如有些基督徒，只是星期天基督徒，或只是禮拜時到會堂的穆斯林，在那裡的時候，會有些短暫時刻閉上眼睛，看起來非常認真嚴肅，但離開那裡，就把信仰放在一邊了。在日常生活中，照樣騙人、欺負人、說謊、破壞……所以這些人們基本上不是宗教信仰的實踐者，不是宗教的思維傾向。

我也常告訴我印度朋友，印度人，當然，我常說我是印度之子。這樣說的理由，大概在幾年前，有一些中國媒體人，我想大約十



或十五人訪問我，其中一個中國媒體人問我，為何你形容自己是印度之子？我想，他以為我這話是一種有政治意味的聲明。我就告訴他，你看，我的腦子，我腦袋裡的每個思想都是從那爛陀思想來的，那是來自印度的古老文化，從我小的時候，我所研讀的、或是用心學到的，

從那時到現在六十七年的時間，都是來自那爛陀大師們的著作，而這些都反映著印度的文化。我的身體，大約三年前，我說，這個身體過去幾十年依賴著印度的米、印度的 bull 扁豆、印度餅（印度喬巴第），一種印度的餅。所以，這是為什麼我形容我自己是印度之子。他看起來似乎能了解，我那樣說並不是一種政治性的聲明。所以我很尊敬印度，我愛印度。

同時，我也常告訴我印度的朋友，印度人一般都非常虔誠，每一家幾乎都有神像、女神像，每天早上他們獻香、獻花。但同時，也做著許多錯誤的作為、也放浪貪腐。所以，我告訴我印度的朋友，他只有兩條路，兩種



選擇。若選擇宗教的路，就要誠實、真正地跟隨神；要不，就是忘記神，只想著錢，崇拜錢，以任何方式去得到錢。他沒有第三條路，事實就是這樣。即使是佛教徒的情況也一樣。在佛教徒中，也有放浪貪腐的人們。所以，有許多形式上的信仰者，但若就本質來說，我認為真正的信仰者並不多。因此，我認為，這世界上大部分的人，本質上是沒有信仰的人。在公眾的領域，一些人已感受到愛、慈悲、寬恕等這些內在的價值，但他以為這些得和宗教有關，可是他對宗教信仰沒興趣，有些人是因為對宗教信仰沒有興趣，所以才對這些價值不在意，但這是錯的。

要不要有宗教信仰是個人的選擇，如果你偏好無信仰，沒有問題，這是你的權利。但只要是人，就人性某部分而言，人是社會性的動物，金錢、權勢不能把人類團結在一起。但在情緒感受的層面上，照顧他人的態度、對他人抱持關懷的心，這樣的內在態度卻能把人連結

在一起。因為人的本性是社會性的動物。每個人的未來，都完全依賴於其他人的人性，不論他是怎樣有權勢的人都一樣，只要他是人，他的未來完全取決於人類群體。今日，在全球化的經濟體系中，也包括環境議題，世界已經成為一體了，東方依賴西方，西方依賴東方，南方依賴北方，北方依賴南方，這才是我們面對的實際狀況。我們是一個人類的大家庭，這才是真實的情況。雖然從表面上看來，有不同的國家、不同的信仰者，但這些都是次要的，因此，對於那些無信仰者，也需要意識的覺醒，需要發展這些內在的價值。所以不論我去哪裡總是談論這些。



### 三個承諾

我有三個承諾。第一個承諾是「促進非暴力、促進和平」。非暴力、和平是從內在動機自然而然發出的，而不是從行為，或用嘴巴說說來的，那是出於內心的態度。內心層次是愛好和平的，內心有慈悲的思想，這是真正具有和平的心。從那樣的動機出發的言語行為、身體行為，不論表現為何，其本質都是非暴力的。但若動機是負面的，想去欺騙，想破壞，想胡弄，不論身體行為、言語行為，表現得多麼和善，其本質是屬於暴力的。因此，當我們努力促進非暴力的發展，

我們一定要處理動機層面的問題。所以我做這些。

然後，我的第二個承諾是「促進和諧」。在這個層次，我會談到我是個佛教徒。但在第一個層次，我談的是，我只是一個人類。宗教信仰的不同，或是國籍的不同，種族的的不同，這些都是次要的，主要的是我們都是人

類。所以，促進宗教和諧，在哲學的領域，即使在佛教的傳統中，即使只在那爛陀的傳統中，都有許多不同哲學的觀點。那些爭論，已經有數世紀，但是都在倡導「愛、慈悲、寬恕」的實踐。所有主要的傳統宗教，在修行的層面，都在教導相同的實踐。我之前參與的會議，與基督教兄弟姐妹，與伊斯蘭的兄弟姐妹，猶太教、印度教的信仰者一起，所修行實踐的都是相同的修行。那才是重要的。哲理的觀點，不同的哲理，簡單來說是依據不同人們的心理狀態，所以需要不同的哲理。不同哲理是必須的，重要的是，不同哲理的實際建議都是一樣的，嘗試促使人成為好人，能將心比心的人。所以，目的相同。







薩迦法王開示：

# 薩迦班智達 《牟尼密意顯明論》(三)

## 三、發菩提心

第三品是發菩提心，這部份說明發起菩提心的過程。發心有兩種：一種是小乘聲聞緣覺的發心；另一種是大乘菩薩的發心，大乘菩薩的發心又分唯識派的發心和中觀派的發心。唯識派始創於彌勒怙主，至無著菩薩，然後傳至月官及其他大師，最後此派傳到西藏，為早期的噶當派所修習，後又為格魯派所修習。中觀派始創於文殊菩薩，至龍樹菩薩及其他大學者如寂天菩薩等，此派傳入西藏後，為其他藏傳佛教派別所修習。因此，傳入西藏的大乘佛學有這二派學說。

別解脫戒、菩薩戒和密乘戒，都可依儀軌而獲得。禪定戒、無漏戒和勝義菩提心則非依儀軌而獲得，它們是藉由禪定修持、證量現起而獲得。

根據彌勒菩薩的說法，生起世俗菩提心的因有五個：一、經善知識講解什麼是菩提心和它的利益；二、由於自己的種性自然甦醒，成為趣入菩提心的原因；三、行者已於往昔積聚無量功德；四、由聽聞佛法而感受大乘教法之殊勝、菩提心和成佛的種種功德；五、行者持續修習信心，行持種種善業。經這五個原因，行者具備生起菩提心的順緣。

### 菩提心分「世俗菩提心」和「勝義菩提心」

「世俗菩提心」是依儀軌而生起的。行者

透過善知識，經儀軌來受持，伴隨自心種性的自然甦醒、功德的積聚、不斷聞法與行持善業而獲得世俗菩提心，這是透過儀軌來授持。「勝義菩提心」並非透過儀軌來授持，它只能通過禪定來獲得。因此，行者首先必須積聚功德，這好比要攀登東面的山嶺必先登上西面的山嶺一樣，行者必須先積聚福德資糧，才可進而積聚智慧資糧。智慧資糧指能了知並通達智慧。福德資糧可通過供養佛、修慈悲心等來積聚。通過這些，行者積聚廣大功德，然後再經禪定修習，把方便和智慧兩者結合，這樣行者將能見到諸法實相，這稱為「見道」。當到達「見道」的境界，即已通達勝義菩提心。在此之前，我們只是運用凡夫的觀念來理解勝義菩提心，某程度上，仍是以相對的認知去嘗試理解究竟實相是什麼模樣。簡單來說，世俗菩提心可依他人如上師處獲得，勝義菩提心則要經過禪修親自證悟才可生起。

### 願菩提心

世俗菩提心又分「願菩提心」和「行菩提心」。「願菩提心」，指行者了解到一切有情其實跟自己有著密切的關係。他們全都渴望脫離痛苦並且獲得快樂，雖然每個人都渴望快樂，由於無明愚痴，卻造作更多的痛苦的因，摧毀一切快樂的根源；因此，實際上他們的希求和行為完全對立，正因如此，他們都處於痛苦中。若要救度眾生，使他們完全從痛苦中解脫出來，並引導他們獲得快樂，唯一的辦法就是自己必



須證得圓滿正覺之佛果位。由於對一切有情生起真實無謬的慈心和悲心，為了救度他們，行者從內心發願成佛，這就是「願菩提心」，單單生起此願心已具有很大功德。

只是發願並不能達成圓滿正覺之佛果位。成佛是一個前所未有的重大目標，必須非常精進，並且盡最大努力才行，除了發願，還須實際行動。譬如你想去一個國家或某些新的地方，首先你會生起想去那地方的念頭，有了去的念頭之後，你開始準備行裝並且踏上旅途，直至你達到這個目的地前，這是「行菩提心」。當發願為了利益一切眾生而成佛後，你所付出一點一滴的努力，如聞思修以達到成佛的目標，這些都可稱為「行菩提心」。有些人雖然從未接受過善知識的教導或聞法，但只要存有這個願心，就可以在佛陀、菩薩或上師前發誓，這樣就變成「願菩提心」和「行菩提心」，就是這樣來受持菩薩戒。若你持守戒律，那麼它就變成正確的誓言。佛陀具有大慈悲和大善巧，因此造了不同的長短律儀供不同根基的有情受持。

## 願菩提心的簡略律儀

簡略菩薩律儀只有一條戒律，這就是：行者必須擁有強烈的願心，為一切有情而成佛。這是為十分繁忙的人如國王或統治者等而設，他們世務繁忙，不能持守繁雜的戒律，因此，佛陀對他們說：你只需持守為眾生而欲成佛的強烈心願即可。

## 願菩提心的中等律儀

中等的菩薩律儀，行者需要知道種種能導致退失菩提心的原因，並須依止方法加以對治。退失菩提心的第一個原因是，由於成佛須經歷很多不同階段，還要照顧無量有情，這實在是非常困難，行者因感畏怯而產生放棄成佛的念頭。對治之法是獲得殊勝的力量，應這樣思維：其實每一位有情都具佛性，包括小小的昆蟲在內。

跟它們不同的，我既已獲得人身，更擁有能辨別是非的智慧，我已幸運地具足一切成佛所需的條件，因此，放棄菩提心是多麼錯誤的想法。

古時有這樣的一個故事，有七條蟲同在一片樹葉子上生存，這片樹葉被風刮落到大海中飄浮，風又把這片樹葉吹到一座佛像前，並且繞了佛像三圈。當然這些蟲並不知道牠們在哪裡，亦對佛像一無所知，但是由於風吹動的緣故，使牠們順時鐘繞了佛像三圈，因此這七條蟲在來世轉生為七個低下階級之女，由於她們出身於低賤，所有人都藐視並欺負她們，她們靠採集草木，將賺到的錢，都拿來供佛，因而增長功德。由於所積聚之功德，她們在來世轉生為國王的七個公主，於其國內遇到迦葉佛(Kashyapa)並虔誠供養，佛預言她們都將證得佛果。另一個故事，是關於一隻狗追趕一頭豬而繞塔三圈。

那隻豬因繞佛塔種下善因，來世受生為人，並出家為僧，最後證得阿羅漢的果位。還有許多這類故事，即使小蟲也可以邁出正確的一步。若朝著正確的方向，即使低級的動物也有證得圓滿菩提的一天。通過這些思維，行者應屏棄畏懼怯弱之心。

退失菩提心的第二個原因，是由於見不到修持的效果而感到氣餒，生起放棄菩提心的念頭。有些人行種種善，卻換來更多痛苦。他們因修持布施，而變得更加貧窮；因謹守戒律，而得更多病患；他們謹慎地修持，但在身心上卻生起更多的痛苦煩惱。這些人感到心灰意冷，因而想要放棄菩提心。

這時，行者不應放棄，因為當你騎著菩提心之馬，你將會從一個地方走向另一個更美好的地方，故不應感到氣餒。

當我們面臨死亡的時候，通常都有三個主因：一、壽命的耗盡；二、善業的耗盡；三、福德的耗盡。以上其中一個耗盡或兩個耗盡或三個同時耗盡都可導致一個人死亡，故當中可以有七種不同的組合。若只是其中一個耗盡，譬如只是壽命耗盡，可以修持長壽儀軌、放生、



或救護將被屠宰的動物、或救護其他即將要死的生命來延壽。若是福德耗盡，可多作供養三寶、或布施給有需要的人士和病患等等。若是善業耗盡，可作更多強而有力的善業來轉移死亡的厄運。若是兩個原因同時耗盡，這比較困難，但仍然有改變的可能。若是三個原因都耗盡，則無法挽救。如同燃料耗盡之時，火勢將自然熄滅，並不是由於修行無效果而導致死亡，這是由於法爾如是，緣盡則滅。

另外，業報有三種：一、在今生受報的非常強烈之業力；二、來世才受報之業力；三、多生後才受報之業力。這一切都取決於業力的大小，不論是善惡業，若對象、動機和事物非常強烈特殊，它的果報必會在今生成熟。若你並沒有承諾或作意要做什麼，只是在他人影響或強迫下去做，這只是非常薄弱的業力，需要很長的時間甚至多世後業果才會成熟。因此，那些修持非常精進，但在敬信方面卻充滿很多疑惑的人，這是因為他們的業力還未成熟。當我們遇到困難，應思維因果業報，因果業報非常微妙，只有獲得遍智才能對每個細節作出解釋，否則，一般人是無法理解當中奧妙。因此，通過思維這些，並做正當的事情，不該因見不到修持的效果而感到氣餒。

退失菩提心的第三個原因，是由於見到世間充滿著痛苦而感到無能為力。一般來說，人都離不開生、老、病、死四種苦。

無論做了多少善事，別人總是乘機利用，甚至損惱對待，不但沒有為你對他們所做的表示感恩，還要抱怨並加以傷害。要面對這些情況並繼續幫助有情，實在相當困難。這裡提及的有情指無邊有情，要幫助無邊有情實在是非常困難。為了克服這些，我們應清楚知道，任何事情其實都如幻象或魔術戲法一般。無論經歷多長的時間，了知時間只是凡人的心理概念，非真實之智慧。一剎那的時間可能對另一個人來說是非常漫長的；同樣，一劫的時間對另一人來說也許不算怎麼長。因此，無論面對任何痛苦和困難，行者都不應感到氣餒，應繼續修持下去。

古時有位非常偉大的因明邏輯學家陳那，他著寫了邏輯學的重要著作。

當時，他居於深山洞穴，並著手寫作。每當他開始寫論首的皈敬文，總被人破壞。於是有一天，陳那寫道：「此論有著重大意義和目的，如果你這樣做是為了好玩，請不要破壞它。如果你這樣做是為了挑戰我，想和我辯論，你一定要親自來跟我挑戰。」那個外教徒來了，他們辯論了好幾天，外教徒結果輸了，即使如此，他並沒有歸順佛道。

這是一個很長的故事。陳那感到非常沮喪，他心想，無論付出多少的慈心和悲心，總無法利益他人，他又覺得：「連一個有情，我都沒有能力引領他循入佛道，何況要令無邊有情獲得解脫？」他非常沮喪，在一塊木頭上寫了放棄菩提心的念頭，然後把木頭扔向天空，並對自己說，當木頭掉落到地上的時候，他將放棄菩提心的修持。扔到天空的木頭並沒有掉下來，當陳那抬起頭，便看見文殊菩薩手持那塊木頭，對他說：「我的兒子，你不應這樣做，放棄菩提心這個想法是非常錯誤的。你不應放棄，你應繼續幫助眾生。」如同這樣，行者應努力克服氣餒和沮喪，並繼續增長菩提心。

如前開示，首先必須建立正確的發心，若一個人以正確的發心和態度來聞法，那麼菩薩主要修持的六波羅蜜都已包含在其中。這是因為，當接受教學前，弟子先獻曼達供。這曼達代表著自己的身體、財富，特別是自己在過去、現在、未來三世所積聚的一切善行，總集其中。在意念上，你觀想獻上整個宇宙，包括須彌山、四大部洲和八小部洲等，這不只一個宇宙體系，而是把無量的世界和供養全部獻予上師，上師以授予教學和解釋佛法意義為法施的顯示。解釋佛法的意義，使人知道什麼是善和什麼是惡，實踐棄惡崇善就是良好的道德行為，這是持戒。聽聞佛法時身心都能安忍於聞法就是六度的第三一忍辱。

樂於修持種種善行，並且盡己所能去做，故而坐在這裡聽聞佛法，這是六度的第四度一精進。當你專注於教學中的每一字每一詞和其



中意義，這是六度的第五一禪定。通過聆聽和分析教學，你將獲得智慧，知道什麼是對、什麼是錯、什麼是實相，這是第六一般若。整個菩薩道的主要修持是六波羅蜜，如果凡事都以正確的發心和知見去做，即使只是聽聞佛法這行為本身，都已包含六波羅蜜的修持在其中。因此，你應以正確的發心和態度來聽聞這教學。

現在所開示的《牟尼密意顯明論》，是薩迦班智達所著寫，它是依據彌勒怙主的《大乘經莊嚴論》為綱領，《大乘經莊嚴論》是一部非常浩瀚的著作，當中說明了整個大乘修行的基、道、果。在《牟尼密意顯明論》開首，薩迦班智達首先說明佛的種性，這是因為佛的種性是最基本的，一切都從這基礎開始，我們可以踏上修行之道，都是由於我們具有佛性，因為佛性的存在，我們才有證悟成佛的希望，所以首要說明的就是種性。



接著，薩迦班智達解釋如何修持佛法。

修持須由佛法啟蒙開始，這必先通過皈依。皈依是所有佛法的根本，它是所有戒律和修道的加行與基礎，亦是區別佛教徒和非佛教徒的依據。一個人出生於佛教家庭並不意味著他是佛教徒，只有當他皈依佛、法、僧三寶後，並且相信四法印才可算是正式的佛教徒。四法印是：一、一切和合現象都是無常（諸行無常）。二、一切情緒都是痛苦（有漏皆苦）。三、一切事物無自性（諸法無我）。四、證悟超越概念（涅槃寂靜）。

第三項解釋的是菩提心。菩提心分為世俗菩提心和勝義菩提心兩種，而世俗菩提心又分為願菩提心和行菩提心。這跟我們平常希望去某個地方，然後展開旅程一樣；首先我們希望為利益一切眾生而成佛，這是願菩提心；然後我們實際進入菩薩道展開修持，這是行菩提心。

## 願菩提心的廣義律儀

願菩提心的律儀有略、中和廣三種。簡略及中等律儀在昨天已經開示。今天，我們會開示廣義律儀，主要內容有三點：一、生起願菩提心的原因。二、增長願菩提心的助緣。三、保護願菩提心免受損害的方法。

### 生起願菩提心的原因

願菩提心的生起源於慈心和悲心。每一位母親都疼愛自己的兒女，希望他們身心都健康

快樂。每位母親都希望自己的兒女能持續地獲得快樂，這就是願他們擁有樂及樂因。縱使我們每人在某程度上都有慈心，例如，我們都關愛自己的親屬和朋友，這是一種有限的慈心。我們必須對一切有情生起同體的慈心，就像每位母親疼愛自己的兒女，我們希望每位有情都具足樂及樂因。因此，在最初建立慈心是相當重要。

當已建立慈心，這時才可以生起悲心。當你真正由衷的希望每一有情具足快樂及樂因，你就會察覺到事實上眾生並不快樂，雖然每個人都嚮往快樂，由於無明愚痴，而身陷痛苦中，縱使大多數人都以獲得快樂為目標，但他們所造的因卻一步一步趨向痛苦。當看到這些時，你希望每一眾生都能離於苦及苦因，即為悲心。慈心和悲心即是生起願菩提心的主因。

慈心和悲心即是生起願菩提心的主因。

### 增長願菩提心的助緣

有關增長願菩提心的助緣，有以下七種方法：

#### 一、依止善知識。

這是指你的上師能夠告訴你及指引你正確之道路。

## 二、對佛法僧三寶生起真誠的勝解信。

這不僅僅是基於迷信或無知的盲信，而是依理解而生起信心，運用自己的智慧來了解三寶的殊勝。只聽說佛陀有多偉大，這樣是不能令自己信服的，因每個人都可以稱讚他們所信奉的宗教始創者或某人是多麼的偉大。佛陀的偉大在於他的教言——佛法，能改變我們的心。通過佛法，我們成為更好的人，並且變得更加平和。佛法調伏我們的心，減少我們的煩惱；煩惱即一切痛苦的來源。在道果的教學中，談到四正量及四耳傳，而生起確信。首先，你必須在心相續中生起相當的覺受量，當這真實體驗生起時，這將會說服你，教授予你這樣殊勝教學的上師是多麼偉大，因為有這麼偉大的導師，你才可獲得這樣的覺受量，這時你會相信上師是真實無偽的。這是因為具證量的訣竅極為難得，如果缺少上師的訣竅，根本不可能獲得任何覺受的生起。這些教授並不是上師自己創立的，而是根據佛陀的言教而留傳下來。這裡所指的教授涵蓋一切佛法，不論是共或不共的。這樣如理修習，於心中生起覺受，而如實知道佛法是善的。無論初、中、後，三時都是善的。這樣從理解而來的虔信，將增長行者的菩提心。

## 三、識別和避免的魔的行為 (deeds of Mara)；

魔指貪執等五毒，通過認識它們，而避免各種邪行。

## 四、向十方諸佛菩薩祈請；

祈請他們加持，使我們免受魔的影響，斷除所有邪行，並使我們記著修持生起菩提心所帶來的種種功德。

## 五、認識輪迴和涅槃的過患；

正如我們所知，輪迴充滿種種過患。即使從我們自己的經驗都可以看到，從最高的天界到最底的地獄，除了痛苦別無其他，沒有任何地方值得留戀。而另一端的涅槃，那裡並無痛苦，還有很多殊妙之處，但這並不是行者的最終目標。在那裡行者處於一種靜止狀態，雖然沒有痛苦，但圓滿正覺的功德並沒有展現出來，

你仍被某些障礙所蔽而未能達至遍智佛果。因此，住於涅槃境界未能利益其他有情眾生，這是成就最終證悟的最大障礙。

## 六、憶念諸佛菩薩的種種功德；

例如，憶念他們廣大的神通顯現和超越世間的知見，具足遍知智慧和善的品質。

## 七、對成辦自他二利而生起歡喜和熱忱心。

以上七個方法可增長我們的菩提心，通過這些方式，你會意識到輪迴的過患，對於曾經造作的惡業生起懺悔心。你還止息涅槃的過失，不希求涅槃境界。最終的證悟對自他都有重大的意義，行者對此將抱持很大的意樂和希求。因此，對上師和三寶都懷有虔敬的信心，沒有任何魔業或邪行能出現在你的修行道上。通過這些，你將獲得諸佛菩薩的加持，克服一切不順違緣，具足一切善緣，讓菩提心逐漸增長。

## 保護菩提心免受損害的方法

第三是保護菩提心免受損害的方法。有五種法可導致已生的菩提心退轉：

- 一、對上師及三寶失去信心，並且對他們起嗔心。
- 二、對他人之財物生起嫉妒心。例如，見到他人財富圓滿而心生嫉妒，這導致退失菩提心。
- 三、愛己勝他的心，只想到自己的利益。
- 四、不願意以善巧方便來作廣大利生事業，反之，只作些次要的修持來希求達到圓滿正覺。
- 五、不知諸佛菩薩的殊勝功德，因而對獲得這些功德並無興趣。

以上這些能使你退失菩提心。其對治的方法，行者應思維諸佛菩薩的種種功德及其廣大事業的善巧方便，內心對此應生起希求和熱忱，來增長信心，並且愛護他人。通過這些，行者可防止菩提心之退轉。（下期待續）

吉祥薩迦派中文官網提供



# 大寶法王開示： 最殊勝的鼓勵： 敵人、魔障 和病痛



今天我們在大恩的釋迦牟尼佛初轉法輪、講說四諦法門的聖地：瓦拉納西鹿野苑的智慧金剛佛教學院，先向在座無比恩德的怙主創古仁波切、喇嘛、祖古、善知識、堪布、僧伽大眾，以及來自各方的在家男女信眾，藉此藏曆木馬新年時節，首先問候大家新年吉祥如意！這一次彼此能相聚，真是很難得的一個機會，我感到非常高興。

這次是針對外國弟子的春季課程，由於身體有些不適，本想取消這次課程，但初一早上我來大殿修法時，看到有這麼多的法友前來，想說不行，要再考慮一下，不能完全取消。

但目前的身體狀況，也無法舉行三天的教學，因此改為一天。

今天原本應該是第三天的課程，很高興看到各位，這次主題是簡短的噶當派教言，由於生病關係，沒有辦法準備得太周詳，也不知是否能全部講完，看情況，總之會盡力講解。

其實，我也很難講出真正能夠利益到各位的法，但是，看到這麼多法友遠道而來，一、兩句佛法的分享，代表了我的一份心意，希望大家不要空手而歸。

## 顯密萬法目的：調伏心續

當我們談到正法時，都會聽到有所謂「三乘」、「顯密」的很多分類，雖然有這麼多的類別，本質上都是佛陀開示的正法。當一個行者要開始實修、勤修正法時，要具備的一個重點，就是要讓這些法真正能「降伏自心」。

要讓這些法能夠成為煩惱的對治，讓粗糙散亂的心得到平靜調柔。因此可以說，顯、密各種教法，無一不是平伏自心的方式，大乘小乘的開示亦復如是，一切的法門都是修心、調伏自心的口訣和方法。

若說「一切法門都是對治煩惱、降伏自心的方法」，我們可能會疑惑說，既然萬法本質相同，為何還要分大乘、小乘、三乘等顯密分別？如此眾多的修心法門，都是因應弟子們不同心性的次第和成熟情況而產生的，因為每人修心的進展不同，需要的口訣法門也不同，因此每種方法都應該要去學習，不可輕忽，任何佛法開示的方法都是我們修心的教法，都應該依止。

不然有人會想說「我是大乘行者、某些教

法是屬於小乘、共同乘的修持，因此我不需要」等等，這種想法是錯誤的。例如共同乘中的「轉心四思維」，的確若從大乘角度看來時，像是小乘法門、是下士道修持，但從一般人、世間人的修持來看時，這就是大乘法門，且是無上珍貴法門。因為不同的人需要不同的教法，因此不能輕忽、捨棄任何教法。

「修行」就是「修心」，要讓「心」進步，就像身體會隨年歲而發育成熟，不然身體日益衰老，但心仍停在幼稚階段，這是不行的，身心要能與時俱進，最終得到圓滿。

### **藏傳佛教殊勝之處： 能同時、融合地修持三乘**

雪域西藏的佛教，和其他派別最主要的差異，就是一位行者可同時、融合地修持三乘一切的教法，顯、密無有相違，三乘次序無有錯亂。其實這也就是佛法的特點——萬法皆是相融的。

尤其藏傳佛教的修持傳承至今依舊鮮活，所以說是藏傳佛教的特色也不為過。祖師大德也不斷提醒我們說，每一個行者都可以同時修持三乘的教法，會因此得到很大利益。祖師也提醒到，想最終證得密乘金剛持的果位，就一定要這樣圓滿地修持三乘一切的法門。

開始修持時，要知道修行的次第和重點，也就是最開始提到的，任何法的重點就是「降服自心、對治煩惱」，要具備如此認知而修持，這是重要的。

### **最殊勝的成就：煩惱減弱**

修持佛法的目的，就是「降伏自心」，噶當派教言開示說：「最殊勝的成就，就是煩惱減弱」，我們一般聽到「成就」時，就想到得到共同或不共、殊勝的成就，例如不共成就是金剛持果位，或共同的成就，如同「神足通」，

也就是三個月要走的路程，因為具備神通，一天內就能到達等等的共同成就。

然而，我們修行的目的，不是向外去得到什麼神通；修行的目的，是降伏煩惱，調伏自心，如果符合這樣的目的，而得到了成就，那是值得開心的，但如果不符合這樣的目的，就算得到了某些成就，也不值得去重視。

因此，真正的成就，就是煩惱減弱，當你發現修持後煩惱減弱，就已經得到了成就，就應當感到滿足、歡喜。相對的，若是煩惱愈來愈增長，即使此時得到了有的沒的大小成就，都無益處，這些都不是一個佛法修行者需要的成就。

佛法的目的就是要降伏自心、讓煩惱減少。若你已經做到這一句「真正的成就，是煩惱減弱」，就應該感到開心，因為你已經達到修持佛法的目的。

### **最好的善知識：一語道破缺點者**

噶當派口訣當中，非常重要的兩句話，一句是：「最殊勝的善知識，是挑戰自己弱點」。最好的善知識就是能夠指出、挑戰你的弱點，所謂「弱點」就是指自己的不足、過失，最好的善知識，能夠挑戰和指出自己的弱點，這樣才對修持有幫助。

另一句是：「最殊勝口訣，就是擊破自己過失」。噶當派的口訣非常多，而且都對我們很有裨益，但其中最殊勝的口訣，是指能夠擊破自己的過失、弱點的口訣。同樣最好的善知識，就是能一語道破自己的弱點者。

尤其我們常說，一個行者要看自己的過失，看他人的功德。所謂「看自己的過失」不是說自己沒有任何過失，而要特別去做出缺點，而是每個人都有缺點，但若沒人指出來，自己也就不會知道問題所在，因而無法進步。

西藏有一種傳統的想法，若一位上師、善知識時常責罵弟子的話，大家都會稱讚這位上



師真好，真的是以大悲在攝受弟子，若一位上師什麼都說好而不責罵的話，好像就不真正關心弟子。

我想這段話想要表達的意思，跟這裡所說的教言一樣，指出過失很重要，但並非代表需要天天罵人，尤其每位上師的性格不同，例如都是具德上師，有些上師比較調柔，有些就比較喜歡責罵弟子，若真的在一位天天罵人的上師旁，可能日子也不會太好過。

### 師徒相處要點：直接真誠、不客氣

總之，師徒之間的相處要點，以中文而言，就是「不客氣」（法王以中文說「不客氣」），上師和弟子間不用客氣，坦承而直接，沒有隱藏。

若師徒之間總是客氣來、客氣去，你會發現，這樣的關係是不穩固的，師徒關係的功德也很難生起。

什麼是「互相真誠、不客氣」呢？上師會直接說出弟子的功德和過失，而弟子也將自己所有的過失和功德，沒有任何隱藏地、坦承地向上師報告，例如有哪些煩惱、過患等等，這樣師徒關係就會日益深刻，不會輕易被其他狀況所破壞。

### 最殊勝的自我激勵之法， 就是敵人、魔障和病痛

講到這裡，身體感覺像是電池快沒電了。接著，這裡有一句口訣說：「最殊勝的鼓勵，就是敵人、魔障和病痛。」激勵我們學習佛法的其中一個原因就是「病痛」，而我現在就是這樣的情況——生病了。

講到鼓勵，其實，噶當派的善知識說：「得

到暇滿人身，已經成就一半佛的果位了。」我們每個人，都得到了暇滿人身，所以都已經完成一半了。所以，只要再一點努力，就能完成另外一半。

如果我們保有強烈的修法熱忱，那麼任何障礙、病痛和逆緣，都能成為幫助我們成佛的助緣和鼓勵。你們過去已經很精進地修持，未來也希望能夠繼續努力，尤其，是要將每一個發生的因緣都當做修行，請大家好好努力。

今天課程大致講到這裡。這幾天醫生和朋友們都勸告我，要多休息、不要接見大眾，我身體感覺也確實需要多休息。但是看到你們長途跋涉、遠道而來，來一趟真的很不容易，因此我會盡力，從明天開始，安排少數的接見。

可能無法和往常一樣一次安排太多人，會依照身體狀況來安排。有些朋友我們已經見過很多次，或你還會在這裡居住較久的人，可以晚一些安排，讓那些這兩天就要離開的法友，能先安排接見。

這次在智慧金剛佛教學院看到大家，我感到非常高興，尤其很高興看到尊貴的創古仁波切的身體越來越健康，而且還給予多天的教學，身為弟子的我們，都感到由衷歡喜。

唯一美中不足的，大概就是我生病了吧。其實這個病也是自己造成的，過去一陣子，也就是祈願法會那段期間，雖然沒做什麼事，但我就是閒不下來，東跑西跑，一不注意就讓舊疾復發了。

總之，謝謝你們的前來，還有許多透過網路直播而看到課程的朋友們，很多人之前期待很多天，抱歉讓你們久等了，謝謝大家，祝福大家吉祥如意！

2014/03/6 印度瓦拉納西  
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



# 提升思想的方法 (續)

## ——聞、思、修三之思

### (二之二)

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)



法稱論師

我在《西藏的天空》前幾期裡頭談過，佛法的學習，必須以聽聞、思惟、禪修三種方法來提升人的思想。本文是第十四期《西藏的天空》中聞思修這一系列有關「思惟」的後續餘文之二。如《勸發增上意樂經》所說：「甘蔗之皮全無實，所喜之為處於內，若人嚼皮故非能，獲得甘蔗精美味，如其外皮言亦爾，思此中義如其味。」以上，切實地告訴我們：正如尋找甘甜美味的人由於貪著甘蔗皮的甜味，僅吃蔗皮卻不在意甘蔗中的養分。同樣地我們學習佛法，不能只停留在聽聞佛法的字詞便心滿意足、自我膨脹，必須理解那有如甘蔗養分般豐盛甘甜的法要精華。然而這學習必須透過長時、持續不停、強力地思惟的方式才能達到這樣的境界。同理《三摩地王經》也說：「我雖宣說極善法，若汝聞已不實行，如諸病者負藥囊，終不能醫自體。」宗喀巴大師也在《菩提道次第廣論》中說到：「聞已了知，所有須要，即是行持。故於聞義，應隨力能而起行持。」至關緊要的是，聽聞了多少意義，就須有多少的思惟，並且要自發、盡其所能地勤奮實行。若能如此而為，

便可趣入且不至不懂《四依》中的《第三依》和《第四依》了。

在眾多佛經裡，佛陀將他自己所說的這些教導，譬喻為人生中如甘蔗般的養分精華與治病良方，一旦自己處於內外逆緣圍繞的環境裡，平常所聽聞的這些佛法，便能成為不受那些逆緣之病傷害的治藥；不僅如此，它還能令人激發越挫越奮的勇氣，反倒能增長順緣，使人具有寬宏廣闊的睿智與源遠流長的遠見。如果是善於思考者，便能於世到處得見皆有如是典範。

如同上述佛陀教理，我們在現實生活中處於人生困境時，由於已經獲致如實的聞思佛法的適宜機緣，僅管所遇的逆緣再猛烈巨大，都能使自己相對地不受與逆緣相等程度的傷害。因此不管是自己平常從聞法思義而生的信心，或是寄託於佛法的心力，都會遠較以往更強烈。依此盡心意所能地生起自主而專一的決心，未來必能成為觀察慧的增上之因。

若非如此，則空有再多聽聞，也無法說任何具有自主思考的感受。尤有常見，有人僅止於聽聞佛語經論及其字詞，卻對核心要義的思



惟付之闕如，因此當一遇到困境，只見到其愁苦的哀嘆聲接連不斷，並斷送了自我的宿願之外，毫無其他應對之策。所以，若在心中連些微救怙自己的法藥全無所獲，這樣便很難看見佛的功德，更遑論對佛生起信心甚至敬愛佛、感恩佛了。如《廣論》所說，「其人無法依仰法以真正受其救怙，而有痛苦」，這正是我們能想見的事實。

平常在我們週遭，經常聽到有人一再督促、鼓勵大家，「必須好好學習、要多多廣大聽聞。」但卻少有聽說，必須對於所聽聞來的內容意義仔細思惟、推敲。更令人奇怪的是，我們有些朋友還說：「不用觀察。」；有些則說：「不必想，只要做就好了。」；又有人說，如果多做觀察的話，會起分別心，而分別心是沒有邊際的、沒有窮盡的。我對此

等等言論起了莫大的懷疑，這樣做，這不就蒙蔽了人所特有的明辨真假的觀察慧了嗎？假若如是而行，自己難道不會因此變得愚痴嗎？不僅如此，就連後代也將起惡劣的影響，繼而禍害了個人家族、社會乃至整個民族。觀察所成之慧與不觀察、僅靠聽聞所成之慧，實乃決定進步抑或衰敗之唯一根本關鍵，而其現見之實證，則隨處可得。

龍樹菩薩在說：「慧為見不見，一切功德本，為辦此二故，應當攝受慧。」這便說明了，此世與來世一切道的根本，或說它的源頭，是觀察慧。如前所述，聽聞之義有多少，便須有

多少思惟，藉以對痛苦人生發揮其相對應的功用與利益。當趣入實踐有利於來世的善業與不善業的取捨修時，正如宗喀巴大師在《廣論》中所說的，所謂不造作不善的惡業，並非不除此外在的行為，便即斷了此惡業、積集了此善業。如果是這樣，那應該如何去實踐呢？於平時我們必須思考：「造作善業或不善業這兩者，將會產生甚麼樣的利益或損害？」如此不停思考，直到內心生起撼動的感受。

再者《十地經》等眾多經論都講到，樂受的能力與苦受的禍害的程度大小，完全取決於利益與損害他眾生的思行能力的大小。《寶鬘論》、《菩提心釋》、《入中論》以及《入行論》等無數的佛語典論，都有提及同樣的道理。若如是細細思惟諸多印度班智達的論典中所說的，無一不是符合實情之真理。故我們可依據正

理做觀察修，以通達其內涵；如是如理止修，必能生起真實的體悟感受。

這些佛語大論典提到，在我們都想要快樂不痛苦的前提下，必定要實行取捨修。再者，於此若非從瞭解所需要成辦之事以及其所能達成的方法為何做起，將如何實踐呢？故必先瞭解上述此等內容。再者，不觀察便無法瞭解；不僅必定要觀察，也必定要禪修。不過有一點很重要必須注意的是，禪修的所緣境和方法不能錯謬。假若修錯了，就像我們所見的，此人心胸會變得狹隘、愚昧，甚至因為心念的本質無法安住，而罹患精神憂鬱症。



龍樹菩薩

有一「多觀察，會起很多分別心」的說法，這是由於自己先是失去了學習的理想，使自己所思處和所觀察境錯誤，又加上方法錯誤，致使自己原先的信賴和寄望之處消失遁形，才會起了許多妄念分別心，邪慧於焉產生。現今雖然這種情形很常見，但其實這是一種無妄栽贓的加罪說法。對總體的學習來說，假若阻絕了觀察慧之門，平時的學習便難以收發揮之果效，這豈不是糟蹋、失壞了最重要之人生價值？故請讀者審細觀察思惟於前所引述的諸佛語論典和諸大班智達的法語。

同樣地，我們必須發奮勤勉，但若勤奮處錯誤，則辛勞而無果利。如寂天菩薩在《入行論》說：「雖長夜修行，念誦苦行等，若心散亂修，佛說無義利。」等便很清楚地說明了：心散亂若於他處，所有善行將不會有任何結果，這皆是我們到處常見的事實。

阻礙提升人天生的思惟能力的徹底的變化，實是獨裁專斷的方式。除此之外，世上從古至今的賢哲，全無限制人天生智慧者。阻礙人的天賦智慧開端，即是阻礙個人長遠世代的先驅道路，並且也成為社會民主自由與和平安定等的主要障礙。豈有更勝於此的禍害、較此為惡之罪？

我們的殊勝導師說，你們必須觀察我親自所講說的特點，進而實修實證。自導師降世歷經兩千六百年至今，難道後人不是由於追隨他如此寬廣自由、開明賢善之事業，如是如實地

觀察、修習，才能點亮智慧之光，遍照內心的每一個黑闇的角落使愚蒙驅散嗎？

《廣論》根本科判的各章節當中，皆一再清楚地述及：想要真正趣入道次地的修行，從暇滿人身乃至毘鉢舍那，除了入奢摩他的正修之外，全數都需要具有遠離沉、掉的觀察慧。此外，在趣入布施、持戒、忍辱、精進和禪定等波羅蜜多的修行時，也都必須透過觀察慧的

輔助；若非如此，則與盲人進城之喻無異。《廣論》中引了《攝頌》說：「俱胝度他無導盲，路且無知豈入城，五度無慧如無眼，無導無能證菩提。」故此非常清楚地說明了，若無觀察慧，就無法真誠清淨的修持布施等五種個別波羅蜜。

宗喀巴大師曾多次、清楚地說過，捨棄觀察慧之觀察修，即是捨棄了此等一切偉大之菩薩

行；這即是對想要取得自、他諸暇滿所依身的精髓者，造成了最大的障礙。若是明白此點，便應像去除毒般地斷除它，故我們應當一再地思惟佛法的精華要義。一旦養成了習慣，平時對於自己任何所願，便能產生不同於以往的實際之體驗觀感，藉以形成不受任何妄念動搖的觀點見解，這便將成為了提升自我能力的實質根本。正如宗喀巴大師在《緣起讚》所說的：「祈願利行聖教至有際，妄分別惡風全不動，通達大師聖教本性理，祈願獲得堅信恆充滿。」

意見問題請 e-mail 寄至：[ask.jampa@gmail.com](mailto:ask.jampa@gmail.com)



龍樹菩薩





什麼？但是話說回來，難道佛陀教法字字句句都要出自世尊親口宣說？如果是，同樣也會有許多問題，比如《般若心經》，整篇《般若心經》從「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多」開始，直到最後「皆大歡喜信受奉行」，其中佛陀只講了「善哉善哉，……，一切如來亦皆隨喜。」等短短數語，所以是要說《般若心經》不是佛陀教法？或說其中只有寥寥數語是佛陀教法？又如龍樹菩薩的《六論》雖不是佛經，但若認真修學，能不能說是學習佛法？會產生以上的這些問題。然而我們似乎可以肯定的說《般若心經》可悉數歸之為佛陀教法。佛法不見得都須佛陀親口宣講，譬如出自導師世尊頂髻的《大白傘蓋》雖然不是佛親口說，而是出自於佛的頂髻，但是仍是佛說。所以，很多的法是佛親口說，也有的法是出自佛的頂髻，也有佛的加持而說的，譬如淨土的法鼓、鳥、樹、風等發出和雅微妙的法音，這些是佛的加持語，也都是佛經。而龍樹菩薩所造的《六論》雖然不是佛經，但是學習它們，不僅可以稱為學佛，而且可說是以最好的學習方式在學習佛法。

### 圓滿學習佛法的要件——無謬

要學好佛法就必須以無謬的方式而作圓滿的學習才行。而無謬的學習，需依於釋論。從前西藏的偉大傳承—噶當派，「噶當」是藏文，其意思是以佛陀的話語作為教授，也就是將佛陀的一切教言都奉為指南，而且是作為唯一的修行方針之意。至於噶當傳承主要直接修學的則是《菩提道燈論》及《噶當六論》等，藉由這些論典來學習佛陀的一切教言。在學習上述論著的同時，他們非常篤定的以佛語為絕對的圭臬，佛經是自己唯一的指南，以此特色而在當時形成噶當派的宗風，其他智者或他派也並

不會因此質疑他們未能以佛經為唯一指南，而且噶當大德們學修俱圓的史事至今仍為後人所傳頌。

然而向來佛門中也有持不同看法的，他們認為直接學習佛經，才更能直接通曉佛意，其理由不外乎是，注釋畢竟是他人一方的解讀，不免有扭曲之嫌；也有人認為佛經直白易解，釋論之詞義則多艱澀隱諱等等。若如前者之見，以為龍樹菩薩二聖六莊嚴等大德都有曲解佛意之嫌，則吾輩無論如何則更難以趨近佛意。再者，龍樹菩薩等若錯解佛意，其修道必謬，果若如此，又怎麼能成為佛門之大德與龍象。其次，若以為佛經易解而自認為已然通曉，那麼二聖六莊嚴等前賢是更加輕易而通透的瞭解佛意也是無可置疑的。再說，吾輩若能直接看懂佛經，在深諳經義的前提下，註解的文字不大可能成為學習上的障礙，僅僅文字是很容易過關的。總之，雖然會說要學佛經，但是因為佛經的意趣非常廣大深奧而幽微，超乎一般人所能理解，所以後來無著、世親、陳那、安慧以及龍樹、佛護、清辨、月稱等菩薩才作出各類著述以顯揚佛陀旨趣。是以，無論在印度或西藏都是以學習釋論的方式來學習佛經，透由瞭解論義從而深明經義的，只有這樣才能更加精確的理解佛陀的意趣。這些具量的釋論都是為不瞭解能得到瞭解而作出解釋、為產生的邪解或誤解而作駁斥與導正，及為排除種種疑惑而示以多門理路之辨析以解惑。總之，為能振弊起衰、光顯佛經的理趣，故而造論著疏以剷除無知、邪解、疑惑等過失並啟迪後學的眼目。因此，如不能解了清楚顯白的解釋，遑論是一究佛經深奧的淵底。基於如上理由，藏傳各派的僧眾及居士學子們，莫不是以學習論著的方式學習佛經、以瞭解論義的方式來瞭解經義。這樣的學習及實踐方式無論是就自身的修學，亦或為了眾生義利而顯揚佛法，凡此，都堪稱是



上上品的修學與弘揚。

## 圓滿學習佛法的要件——深廣俱圓

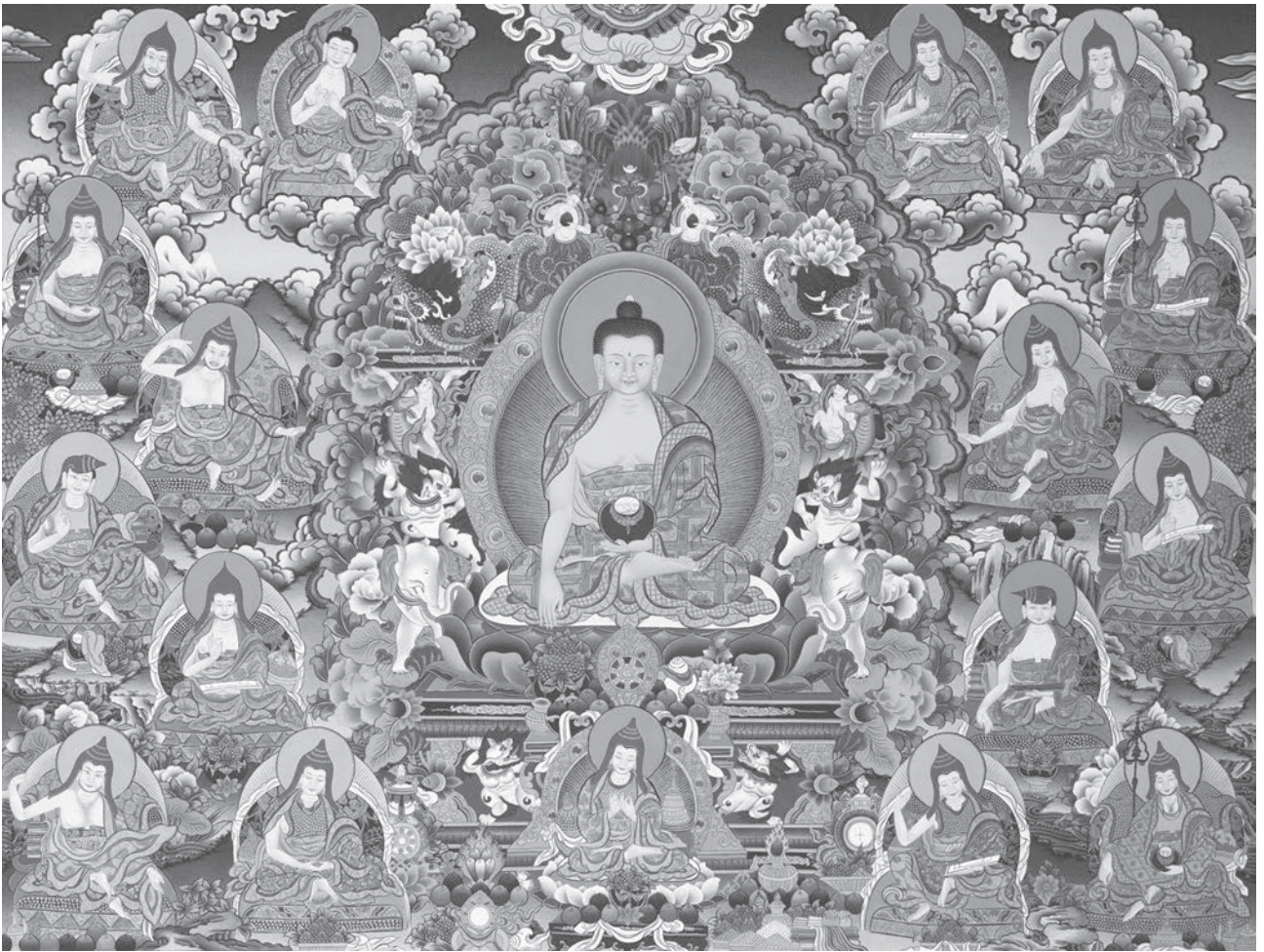
除了正確無誤的修行及弘揚佛陀教法，圓滿修行及弘揚也是非常重要的。如果修學佛陀教法時只取單一或片面的支分，就很容易成為容易滿足且眼光短淺的井底蛙，如此將很難走上修行之道，即便是踏上修行，也很難走得平坦而長遠。因此做為成佛的一切支分，不論是從毘奈耶乃至無上密續都要全圓且無一棄捨而攝修。總之，從顯教的四宗乃至密續的四派都要全面的、盡其所能的修學。反之，缺少了顯或密任一支，或是欠缺顯或密的某一分，總之缺少任何的佛陀教言內容都會導致所修的佛陀教法不圓滿，如果自己所修的教法不圓滿，證法也就不會圓滿了。當然這並不是一件容易的事情，所謂修行本非一年半載可成之事，佛陀為了我們能有長遠且廣大的準備，常會提及三大阿僧祇劫或更長遠等數。從毘奈耶到無上續的典籍及其內容非常廣濶，非少量篇幅所能闡明，單僅是藏傳各派修學的有關毘奈耶等初轉法輪及其相關之經論，也就是當年有部、經部等小乘部派所修學的屬於南傳的典籍，於講聞時，為能更加深明佛陀理趣所作出的相關釋論，即遠遠超出過去印度的大智者們所造並傳承而來論著。以《量論》言之，相關的著述有日護《量釋莊嚴論第一品詳解極圓淨論》、《量釋論第二三品廣釋》；能樂喜著《量釋論隨順廣釋》；藏王赤松德贊著《正教語量論》；阿闍黎索南札巴著《量釋論難處釋—善顯密意》；薩迦班智達著《量理路寶藏》；及索南倫珠對此所撰的釋論《量理寶藏廣疏「入無餘正理之門」》；宗大師的《七部量論入門》；賈曹杰大師著述之《量決定論大疏密意極顯論》、《釋量論品類分說解脫道正義顯明論》、《釋量論攝義顯明解脫道正理論》、《因明講義備忘錄》、《因明正理滴論釋善說心藏》、《因明

理路整編》、《因明違順建立論》、《因明現量品備忘錄》、《因明本論解脫》；克主杰的《釋量論大疏智理海》、《因明七論莊嚴除心暗論》；義賢譯師《釋量論釋》；絳伯嘉措《依釋量論修正見教授》；阿闍黎普卜究著《理路幻鑰》；律典類如持律大師措那巴所造解說律經的《日光論》、持律師札巴絳稱所造的《戒律學處廣論》、《沙彌學處》、《三事儀軌作法》、《毘奈耶說集》、阿闍黎札喜著《律儀二十頌釋》，另絳伯嘉措作有《沙彌取捨顯明論》、《戒學處廣論利他心要》、《戒學略論利他光明鬘》、賈曹杰大師所造，為眾所稱讚的《朗哲頂師授戒學錄》、克主杰所著之《三種律儀立規攝義決擇論佛教寶帝》等等，上述都是由藏傳班智達們著述的屬於小乘法類的論著。

整體而佛經的釋論可分為清淨能詮的釋論與清淨所詮的釋論二類。第一類主要解釋佛經的字詞等語言問題；第二類如「七部量論」（注），「七部量論」中三部如身之本體：第一、於字義及文義二方面以多理多門廣為解釋《集量論》之廣論—《釋量論》；第二、細究詞、義粗略次第之《量決定論》；第三、主要講內容的數量、定義、分類與例證的《量理滴論》，這三部稱為如身般的三論。

另外有別論因相之《七因理論》；側重解釋比量之量式各概念的關係、和合義及過類的《觀相屬論》；成立自相續外有他相續的《成立他相續論》；主要講成立語及應成語等之《誣正理論》等四論，這四部論稱為延伸的四支分論。

「七部量論」雖然屬於小乘的法類，但當年印度的唯識宗及後來藏傳四派等都學得特別認真，如三大寺每一位學僧前後大概要學習十幾年之久，藏傳的其他某些寺院甚至單單以此作為主修，學習長達一輩子，在學習法稱論師所造的論釋之同時，也還要學習陳那菩薩的量論。大師的量論作品譯成藏譯本的有《集量論》、《集量論自釋》、《集量論釋》、《觀



察所緣》、《宗法輪論》等。清淨能詮及所詮的這些釋論，都是屬於對整體佛經的釋論，是以小乘宗的觀點解釋整體教典，非單針對一經一論而解釋。針對某些佛經的釋論雖然可以區分為顯密及四宗四部等類，但若單就小乘法類的釋論，藏傳至今仍有其傳承，且正在學習的釋論來看，小乘法類的釋論可以分為見行兩方面，見解方面有七部對法藏，闡述七部對法的釋論有《大毗婆娑論》，而其釋論則有世親菩薩所造的《俱舍論》等；行方面有《戒律根本論》等釋論，藏傳各宗學習這些內容的情況雖各不同，但以三大寺的學制來說，直到今天都還依然保持著為時四年的戒律班、四年的俱舍班，經過這八年的專修，直到考上格西學位前，還是要持續的學習這些內容，多數的情況是還要再學八年到十年不等。

菩薩藏言：「由聞知諸法，由聞斷諸惡，

由聞遮無義，由聞得涅槃。」在此介紹這些小乘釋論是為了解釋所謂圓滿聽聞的「圓滿」二字。從佛典傳記中我們瞭解到：為了學習圓滿的佛典，諸大智者們無不是頃其畢生與來世生生世世之力，不以少分知解為滿足，而是以再三研閱各家釋論的方式等，使於佛法的知解能層次衍然、條理分明；於每一宗規之界限及內容都能遠離紊亂與雷同的過失；於己所建立宗見能免於前後矛盾、自語相違的雜亂。為此目的，往昔西藏智者精勤的聽聞講說與著述，凡與小乘相關的典籍即讓人望洋興嘆，至於大乘的論典就更如蒼穹之星河叫人目不暇給。我們會稱說一切遍智的佛，因為佛陀已遍知盡所有、如所有的法之故，而為利濟有情希願成佛的我等，想當然爾也要能通曉各個典籍的內容與差別。學習世間法尚且要按部就班，學佛更加是沒有捷徑，



就是要不斷的聽聞與思辨，透過廣博的聽聞，繼而才能生起無謬且完備的思與修。許多人對藏傳佛法的第一印象似乎只停留在「是修密的」，修密與藏傳佛法似乎劃上絕對的等號。藏傳有修密，這點雖然沒有錯，但是修密與僅僅修密的差別很大。藏傳佛法裡不但要修學四部續典，也要長時間修學大乘顯宗，而且即使是學習小乘顯宗，無論從所學內容的廣泛與普及度乃至究理深入的程度，都稱得上是佼佼者的宗派。總之，無論就個人或宗派，要達到修學上的圓滿，這些法就成了不可或缺的重要法類。藏傳的五部大論指的是般若學、中觀學、量論學、戒律學及對法藏。這五類學說攝盡所有的佛典論釋，也因此，一個圓滿修學佛陀教法的修行者，雖不需要修學每一本佛教典籍，但也不能以一兩本經論為滿足。必須學足五部，而這五類各有其重要的釋論，必須以通達他們的方式來通達五部，而通達五部也就相當於通達所有佛典及其釋論了。

## 圓滿學習佛法是為了實踐住持佛正法

教證二法是佛學的總綱，透由聞思教正法，從而成辦證正法。然時下卻多簡化教證二法的內涵為「唯一修心」，甚而有之，以為存好心即是佛法，佛法無非是叫人存好心，若心存善念，何勞動懇研求三藏？再怎麼鑽研終不若實心修善來得踏實。佛門中處處可見這類想法。其實佛法修行不僅可攝為教證二法，也幾乎盡攝於止觀之修行。除了透過九住心的修正方便，其他很多的佛法修行都歸諸於觀修中。所謂觀修，即是思擇修，透過智慧的辨析與檢擇從而抉擇，再將此抉擇義用為調心之器。易言之，調心是因為想通了；想通前，要經過思擇；而周延的思擇，先需有廣大的聽聞，僅是片面的聽聞並不夠。像在色拉等三大寺院必須學習五部大論，原因是學好五部大論才能通達佛語，

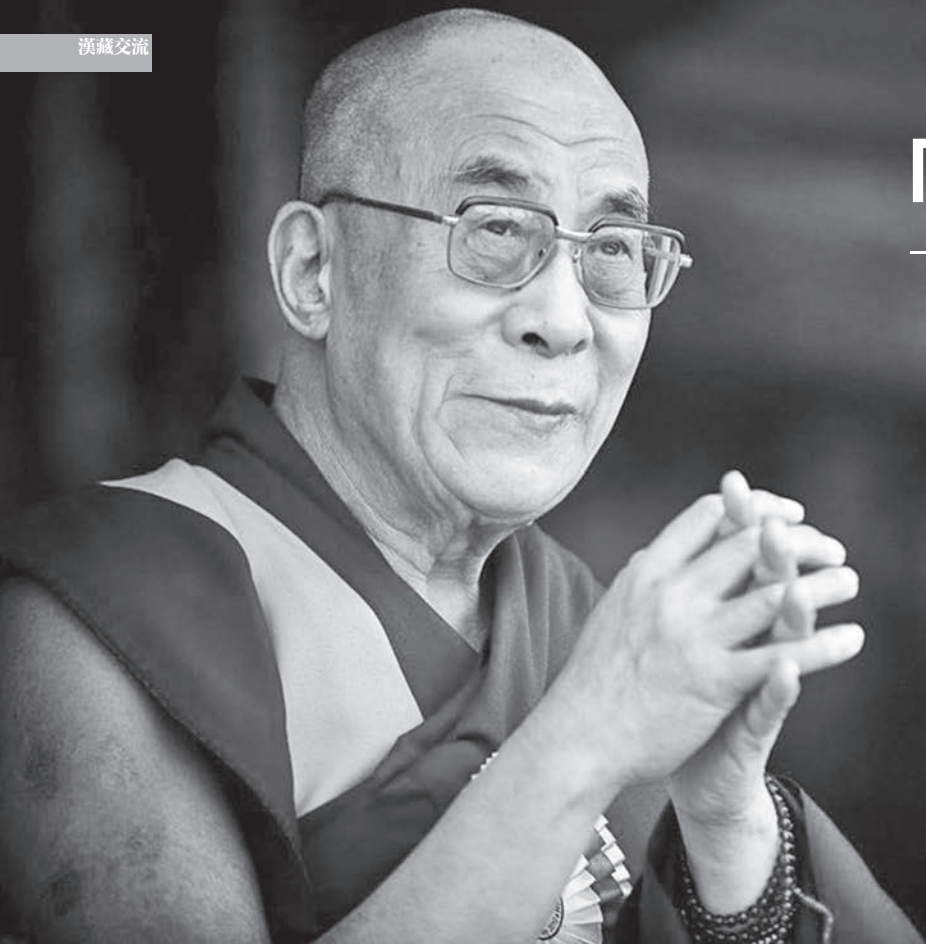
繼之掌握修習的內容，並且能夠透由對佛法的信解，產生堅固的信心。我們雖不否認存好心的修行，但前提是先要認識所謂的「修行」或「存好心」，否則，很難瞭解修學佛法的價值，或走上正確的修行之道。片面的修行尚且不可取，何況是錯誤的修行，修錯了的修行，稱不上是修行。

教正法猶如行路的指南與明燈。此好比如果想要組裝一架模型飛機，一定要好好依賴說明書，必須有步驟的按著說明書的每一項指示，才能逐步完成組裝。同樣凡欲學習佛法、實踐佛法乃至弘揚佛法者，都必須重視教正法，要將學習教正法視為是最好的、不可少的修行，依於三藏十二分教的教授才能順次圓滿所修之證正法。

總之，要全圓的學習佛陀的教法，要圓滿無缺的弘揚佛法，乃至要完整無謬的修持佛陀的教法，就必須深入三藏十二分教，要認識三藏十二分教的教義，即必須透由過去那爛陀寺的大論師們為了使後代佛弟子易於解瞭經典，而以深入廣博、多理多門的方式所剖析著述的論典；要讀懂這些論典，則又必須透過從佛陀無間傳承而來的清淨的師長們的闡述才能瞭解。唯有通達經典，才能肯定修學的內容及其價值與方法，因此，愈是通曉三藏的行者，愈是大修行者；同理，只聽聞少分的經教，至多能成為小的修行者。同樣，所謂住持佛法、護持佛法並不一定要從外在去努力，真正的大護法大住持，要從是否對教證二法生起通達實證的量而論，認識這點很重要，否則很多的努力都會形同水上泡，亦如空華般不實。

### 注：

法稱論師的「七部量論」指《釋量論》、《量決定論》、《量理滴論》、《七因理論》、《觀相屬論》、《成立他相續論》、《諍正理論》。



## 向權力說出真相 ——成為先知者的 達賴喇嘛

達賴喇嘛是一位先知者，可以從 911 恐怖事件後的 2001 年 10 月 14 日在斯特拉斯堡的演講中一窺全貌。這是他得諾貝爾和平獎後的 12 年。在這個恐怖和危險的時刻，讀到這篇演講稿時，我們完全可以瞭解到他為全球所做的努力。在現代社會所產生的問題上，我們透過他的演講稿，來瞭解他想傳達的訊息。

尊敬的議長及諸位議員，兄弟姐妹們：  
今天能夠在這裡演說，我感到萬分的榮幸。歐洲聯盟是世界各國及人民相互聯合與和平共處的典範。特別是對於無數像我一樣認為各國之間應秉持相互理解、合作與尊重者是巨大的鼓舞。

這裡我們可以看出達賴喇嘛希望，亞洲也能成立聯盟。亞洲聯盟中的中國、印度、日本，就如同歐洲聯盟的德國、法國、英國為中心的存在，而西藏就像瑞士。如同二十世紀中的朝鮮戰爭和越南戰爭這兩個大型戰爭和無數小型紛爭，這些亞洲各區的緊張關係，如果亞洲聯

盟成立的話，就可避免類似以上的爭鬥。在一個世紀前人們還深信，英國和西班牙，德國和法國，這個長達數世紀的世仇國家，會永遠陷在戰爭的泥淖。但是而今他們，打破了實質的國界，形成了一個合作共同體，也有了共通市場的貨幣。

亞洲各國和各地域，對於軍產主義所建立的霸權和向殖民主義猛進的中國和印度——這兩個打倒大清帝國和大英帝國的而成立兩大國——感到相當的畏懼。這兩個大國中，中國位居於亞洲的中央。韓國、蒙古、土耳其、西藏、印度、尼泊爾、不丹、緬甸、高棉、越南、菲律賓和台灣的人們，對於尋求「生存的空間」的 13 億中國人民，及對於中國不斷追求成長、貪求資源的軍需產業經濟及其不可動搖的強勢文化，感到極端的壓力。

問題在於，其他國家人民感覺到：中國就好像往昔的德國納粹在歐洲，以自己的軍需產業強勢進行民族主義運動，企圖來奴役支配周圍的民族。或許中國也可以學習現代的民主德國，加入非暴力、追求共同利益的國家聯盟，



成為其中一員。如此一來，中國或許就可以主導亞洲聯盟、亞洲共同市場抑或是亞洲聯邦國的成立。

事實上，現在被佔領被殖民地化的西藏是一個重要的關鍵，即使超級大國的中國不願意承認，但是其他的國家卻是很清楚明白。如果中國不要像上個世紀的西洋列強和西洋化的日本般，為了征服世界而進行無意義的破壞，而是邁進非暴力式的經濟、文化、多元性的聯盟的話，中國就可以展開優勢。達賴喇嘛表示，願意為中國在這個歷史變化中鼎力相助。

您們邀請我到這裡來，表明了您們對西藏人民的困難所抱持的同情、關注和重視，對此我表示萬分感謝。我是一個對西藏古老宗教文化具有修持經驗的平凡比丘，並不是一個精通政治的人。因此，我將要談到的是：我一生中對佛法的研習修持、通過和平非暴力的途徑尋求解決西藏問題的經驗，以及我的思維脈絡等。在處於人類社會發展過程中極為微妙時期的今天，我們必須承認人類是一致的。雖然過去我們可以孤立地看待各自的社會，但從近期美國發生的悲劇，可以看出一個社會發生的變化終將會影響到各個社會。因此，不同於以往，當今的世界已是一個相互依存的社會。在這樣的情況下，很明顯的，關注他人的利益即關係到自身的利益。如果我們不能建立起為整個人類謀取利益的觀念和習慣，不久的未來就會陷入危難當中。

因為 911 恐怖事件，達賴喇嘛如同先知者般地呼籲，並分別向美國、英國以及被孤立的伊斯蘭教世界的雙方勢力，直接提出不同的想法。（伊斯蘭教的靈性指導者，如同埃及的學者和伊朗的學者，也指責攻擊紐約世界貿易中心的恐怖行動，並支持美國進攻阿富汗，在二年

後美國攻打伊拉克前都未曾指責美國。我們要知道這個事實。）達賴喇嘛根據這個災難，提出一個可行的方案，那就是——「讓所有的人都有責任感，也讓所有的人都確信人類是一體不可分的思想」。當我們覺醒時，就會瞭解最徹底的自利，就是在我們的內心培養利他心。達賴喇嘛所提出的解決方案之鑰就是遵循這個法則。他本身也實踐這個法則，長年來他的祖國整個民族也是一樣，都是走在這條艱苦的道路，身體力行這個原則。

我堅信利益人類的觀念是極為重要，我們不僅僅是為了個人、家庭或各自的國家，而是要為了人類整體的利益而做出努力。利益人類的觀念和思想，是實現個人安樂、世界和平、保護環境以及平衡利用自然資源的最堅實基礎。

他經常提出一些方案，將所有有情眾生的幸福，當做人生的中心目標來追求的宇宙共同責任感。例如，面對紛爭也貫徹非暴力的主張，與他人分享自己的財富，為了保護自然資源減少浪費，在這世紀中創造出可讓全球永續生存的生活習慣等這類為了全體人類所要達成的目標。

這個世界所以有紛爭和危難，乃是因為我們缺乏大家都屬於人類大家庭的人道觀念。雖然我們是不同的民族、宗教、文化、語言和觀念等背景，但也不該忽視我們所嚮往安樂與幸福的共同意願。我們都希求幸福而不願痛苦，我們也為此盡力奮鬥。我們雖然在理論上讚美這個世界需要多元的民族、文化和觀點，但由於並未真正實踐，因此導致了人類社會內部的紛爭。

超越過短視自我所生出的致命性偏見認

知，承認他人和自我之間的共同性質，且產生共鳴能力，才是真正的寬容的基礎。

在人類發展史中，最令人痛心的是：由於宗教原因而引起的流血衝突。即使在現代社會，仍發生因宗教偏執、仇恨而引起的流血衝突、對社會的破壞以及危害社會安寧的事情。以我個人的經驗，消除影響各宗教友好相處之障礙的最佳途徑是接觸與交流，這可以通過很多途徑來達成。六十年代末，我與基督教教士湯姆士的會面，使我對了解基督教中令人驚奇的一面，獲益非淺。還有各宗教領袖共同聚會祈禱亦大有裨益，1986年在義大利就曾有過這樣的聚會祈禱。公元2000年聯合國召開的千禧年世界和平宗教大會也是值得稱讚。為了表明對其他宗教的尊重，我常常前往各宗教的道場和聖地去朝聖，例如前往世界三大宗教之聖地耶路撒冷以及在印度和世界各地的印度教、伊斯蘭教、基督教、耆那教、錫克教等的道場聖地。在過去的三十餘年裡，我曾與許多世界各地的宗教領袖會面，討論各宗教間友好相處以及彼此理解的問題。通過接觸，發現其他宗教也和我所信仰的宗教一樣是致力於人類心靈的發展以及鼓勵和勸人行善。各宗教間雖然有教義和觀點的分歧，但都有助於發展人類的善良，因為各大宗教都提倡慈悲、忍耐、謙卑和調伏各自的心識。因此，要知道我們需要各種的宗教。

這一段是講述，他身為宗教領袖，為了解決宗教間的矛盾與衝突，回顧以往所曾做過的努力。經典在宗教激進派的解讀下，常常令得人們、民族、國家和宗派產生致命性的疏離。宗教的認同感，應該是要超越民族、國家、人

種、文化的認同，但是如果不能接受達賴喇嘛的「愛與慈悲是人類共通的宗教」，就無法克服宗教認同中會產生的偏執感。人類世俗社會的做法，實際上，在文化上是資本主義世界，政治上是共產主義。

人類世俗社會偏好擴大權力，但是並沒有讓大多數人清楚，人們本然就會制約宗教的排他性，像這種也如同是一種宗教上的認同。當然，達賴喇嘛並不要設立世界級宗教。他想要表達的是，他所看到的宗教都是具有慈悲、有道德倫理、並擁有社會責任感等等的價值觀。對於一些世界級宗教，他都一定會強調他們之間所共通的理念價值和實踐作為。

在人類邁向地球村的現代，通過暴力、特別是通過戰爭來尋求解決糾紛，是不可行的。一般而言，戰爭是歷史發展的一個階段，雖然以往的戰爭有勝敗，但在現代世界如果發生大戰，則不會有任何戰勝者，因此我們一定要具有建立一個沒有核武、沒有軍事基地之美好未來的理想和勇氣。特別要吸取911恐怖事件的教訓，為了產生以和談、非暴力來解決彼此糾紛的文化，我們必須具有為世界負責的意識。

達賴喇嘛相信，真正能消除問題的方法是「實踐真理」，非暴力是針對反恐戰爭的解決方案。隨著人們逐漸瞭解並看到，所謂的「反恐戰爭」並無法取得勝利，而且還會陷入無止盡的戰鬥後，即使連篤信以暴制暴的人，也開始領悟到這種戰爭的無助益性。

達賴喇嘛的理念清晰明確。首先我們必須克服內在的恐懼。因為屈服於恐懼，會令自己自暴自棄。而心懷畏懼，則會讓自己失去正確的判斷，轉而訴諸暴力，這一來，會更加強化對方的恐懼，如火上加油般，引爆對手的反擊。這也是佛陀、耆那教的大雄教主 (Mahavira)、孔



子、孟子、古希伯來教、耶穌、奎師那(Krishna)、穆罕默德共同的主張，我們需要有不以暴制暴的勇氣。當人們經由非暴力的實踐而克服了恐懼和恐怖主義後，自然就可以心平氣和地看待紛爭的原因及進行對話，然後找到互相能夠接受的和平解決方案。

人與人或國與國之間如果發生利益衝突，其最佳的途徑是運用人類的智慧和聰明才智透過和談尋求解決的途徑。為了人類未來的美好，國際社會迫切需要將透過和談與非暴力方式解決糾紛的文化加以宏揚光大。對非暴力思想，各國政府僅僅表示認同是不夠的；支持和實踐極為重要，對非暴力運動要給予實質及有效的支持和幫助。某些方面認為二十世紀是一個充滿戰爭與流血的世紀，那麼我們就一定要努力使新世紀成為一個和談、非暴力的世紀。

正當所有的先進國，尤其是美國，在高呼戰爭的時刻，達賴喇嘛竟然在公開會談中，提出這樣的觀點，實在是令人驚訝不已。

很多糾紛是由於我們缺乏勇氣和智慧所造成。當各種不利因素聚合，出現類似輕忽出現紛亂的苗頭，產生人民內部或社會相互敵視激化處於危險境地卻無法制止的現象，我們已經看到很多。因此我們要關注可能引起紛亂的苗頭，在初期就應設法給予合理的解決。

全世界的政府和聯合國應該規定：所有的權威和平機構、大學、智庫中心、學校需將此納入章程。像這類的機構和組織，若要對抗意圖推動戰爭的複雜且大規模組織，則在科學、技術、藝術、機關、產業活動等各方面都要在和平的思想理念上進行。

我堅信，人類社會的絕大多數矛盾和衝突，只要秉持寬容和尋求和解的原則，通過真正的和談是可以得到解決的。因此我對西藏面臨的困難，也一直秉持和平非暴力，尋求通過和談解決問題的途徑。當初中共剛侵入西藏時，我即努力尋求與中共官員們合理共處；當中共政府將所謂的《和平解放西藏十七條協議》強加給我們時，我仍竭力維持與中共官員們的合作。中共政府在協議中承認西藏的特殊性，承認給予西藏自治的權利以及不強制改變西藏社會等。然而中共政府卻踐踏十七條協議，將他們的意志強加給西藏人，完全蔑視西藏特殊的宗教和文化，以及民族習慣等，因而迫使西藏人起來反抗。最後為了能夠繼續為西藏人民效勞，我不得不於1959年流亡國外。

如先知者般呼籲完後，達賴喇嘛將話題轉變到，歐洲聯盟的模式，國與國間的新規則。就如同他所說，歐洲聯盟的成立拋開了二次的世界大戰包袱，建立了比國家規格更大的共同認知基礎上，更在彼此間不斷地進行文化研討會中，發展成歐洲聯盟。身為全體藏人的領袖，達賴喇嘛最重要的職責是一定要協調西藏所處的悲慘狀況。

從我流亡以來，至今四十餘年間，西藏的一切權利由中共政府掌握。他們給西藏帶來的破壞和苦難已是眾所周知，因此我不再贅述。前世班禪喇嘛給中共政府的《七萬言書》，是記錄中共政府在西藏推行殘暴政策的歷史文獻，西藏目前仍然是一個處在中共政府暴力統治下遭受壓制與苦難的國家。雖然西藏的建設使經濟狀況稍有改善，但西藏民族處

於生死存亡關頭的狀況依然繼續存在。整個西藏面臨的人權遭到嚴重踐踏的情況，絕大部份是由於民族歧視（不平等對待）和文化歧視政策所造成的。人權遭到踐踏僅僅是這一問題的表面症狀，問題的實質是中共政府將西藏的宗教和文化視為西藏分裂的根源，因此整個西藏民族和西藏文明都面臨著毀滅的危險。

這個段落，他分析中華人民共和國的鎮壓。中國人也認知到，藏人有藏人的民族特質，而且決不可能被中國人同化。而中共的理論是：如果要長期佔領西藏，就得要排除西藏人。他們的結論是：不是去除藏人的藏人的民族特質，就是完全殲滅西藏人，只能二選一。

中共的御用學者提出的分析報告表示，這是極其自然也是不得不的選擇，以此來做為鎮壓人民的辯駁。他們會藉口說那是中國的命運，也常會提出美洲大陸自哥倫布登陸以來，五百年間對原住民的虐殺的例子，做為鎮壓人民的正當性。

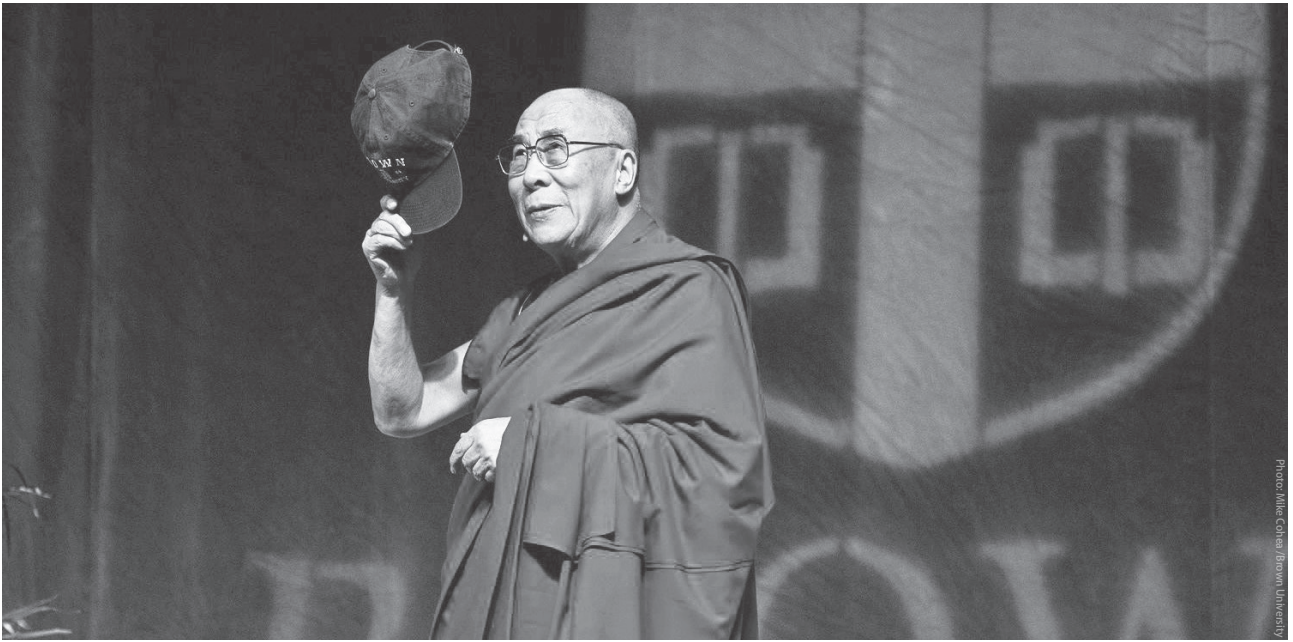
我也曾被反體制派的中國學者問過，如果有一天，易洛魁族、拉科塔族、荷皮族等，要追討他們的土地時，我會如何回答？當我回答「當然可以」時，他們似乎受到驚嚇，一副不可置信的樣子。但是，當我們不斷地討論，直到一些細節的部分時——例如現在各部族散落在哪裡？他們的要求是什麼？進行真實的補償會有多少困難？——他們忽然意識到，天下沒有不可能的事。到最後甚至認為，為了伸張正義、改善悲慘的狀況，也沒有所謂太遲的事。這裡，我們要清楚，如果在美國，西藏的位置並不是主要的中心地域。我常常在這點上開玩笑——「這麼說來，就像是毛澤東買下了美國的路易斯安那州。真是悲慘！那裡海拔又高，高到四千八百公尺！放眼看去就只有小麥田和搖著尾巴的犛牛。」

到目前為止，我將西藏人民爭取自由的鬥爭引導到非暴力路線，以和解寬容的思想，盡力尋求與中國領導人通過和談來合理解決中藏問題的途徑。為了通過和談解決西藏問題，我於1988年在此議會殿堂提出了正式的和談建議，希望能成為解決西藏問題的一個基礎，並特意選擇歐洲議會的講壇提出建議。為什麼呢？因為歐洲聯盟所展現的是，如果雙方有共同的利益，僅僅依靠武力統治，則即使以前是統一的國家社會，也會走向分裂。

他提及了13年前，在他接受諾貝爾和平獎之前，所提出的斯特拉斯堡建議。他再三展現對中國及中共政府的友善姿態，對於中共不破壞就無法佔領西藏的政策下所引發的問題，他也期望中共政府能夠以正義和慈悲來解決。他表示，中國可以依循歐盟模式來解決西藏問題。在歷史的長流中，他能夠掌握住現在的瞬間，也非常清楚明白現在的選擇所帶來的危險及機會。他認為使用殘酷的武力控制不再有效，非暴力的對話與和解一定要取代支配和絕望。

當時我提出的和談建議，後來稱為「中道」或斯特拉斯堡建議。在建議中我提出西藏不尋求從中國分裂，而是尋求名符其實的自治。五十年前中共政府強加給我們的十七條中的那些紙面上的自治，對我們沒有任何意義。我們要求，西藏宗教、文化、教育、經濟、保護環境等事務要由西藏人自己來決定，或者說名符其實的自治權利。其他的外交與國防等則可以繼續由中國政府負責。如果中國政府實施這些建議，則不僅有助於在國際上提高中國的地位，而且也有助於中國政府特別重視的穩定與統一，而我們藏人也將獲得傳承自己文化，





以及保護西藏環境的基本權利與自由。

他對在 1987 年和 1988 年所發表的主張，提出更深一層的解釋。再一次地表達他希望在一個大中華聯邦下，確立一個實質性的西藏自治，國防和外交交付給大中華聯邦。所幸，西藏是個非武裝的和平地域，幾乎不需要邊境軍隊。

自從提出斯特拉斯堡建議後，我們與中共政府之間的連繫起伏不定。今天我不得不在此非常遺憾地說明，中共政府並沒有重視西藏問題，也沒有尋求解決的政治意願。所以西藏問題的解決，至今沒有任何進展。雖然多年來，我不斷向中共政府提出解決西藏問題的建議，積極進行聯繫，但中共方面卻沒有做出任何積極的回應。2000 年 9 月我方與中共駐印度大使館聯繫，表明希望派遣代表向中共領導人提交一封信。信中詳細敘述了我對解決西藏問題的觀點，代表們還針對信中的內容做出解釋。如此面對面的接觸會談，將有助於消除誤解和疑慮，而且我相信不難找到雙方都可以接受的解決方法。然而，中共至今未同意

我派出代表。與我們先後派出六個代表團的八十年代不同，目前的中共政府很明顯地表現出非常強硬的態度。不管中共政府怎樣解釋我和他們之間的關係，事實上他們拒絕與我的代表對話。

這個演講的二年後，中共政府總算派出統戰部官員和達賴喇嘛的代表（因為中共政府不承認西藏流亡政府，所以認為他們的代表不是西藏流亡政府的代表），進行談判。只不過中共政府根本不想談出任何結果，使用拖延戰術，慢慢談。這是孫子兵法中的戰術，以和平談判的手段讓對手鬆懈，拖延時間，等到時機成熟、萬事俱備，就一舉殲滅對方。

由於中共政府沒有給予我提出的「中道」觀點積極回應，因此西藏人當中對中共政府是否真的有誠意與藏人和平，表現出愈來愈強的質疑，開始批評我的「中道」觀點，並轉而支持為爭取西藏完全獨立而奮鬥的觀點。一些藏人提出在西藏進行全民公投，他們認為既然西藏真如中共政府宣稱的那樣沒問題。若西藏人民很幸福，則中共政府對於在西藏進

行全民公投應該沒有任何的疑慮。而我以前也明確表明西藏的未來，只能由西藏人民自己來決定。印度總理尼赫魯於1950年12月7日在印度議會公開指出：「西藏最終的未來，只能由西藏人民自己決定，其他任何人都沒有這個權力」。

雖然自從2002年談判開始，達賴喇嘛不再強調這類的主張。但是不只是多數的西藏人，這似乎也是視西藏人為礦坑中的金絲雀的中國鄰國的心聲。如果中共吸取了西藏並同化了藏人。那麼接著就會輪到其它地域和國家，因為中共的本質是會處心積慮地，奪取有經濟效益的土地及礦植物。

我始終堅決反對在西藏的自由鬥爭中採取暴力的方式。但是我們有尋求各種政治解決途徑的權利。我堅信自由、民主的原則。我呼籲並帶動流亡藏人走向民主之路。目前全世界的流亡社會當中，擁有完整的立法、司法和行政部門等民主三權分立架構的，大約只有西藏流亡社會。今年我們在民主之路上，又邁進了一大步，由人民直選產生了流亡政府的首席部長。流亡社會中的一切事務，都由人民直選產生的首席部長和西藏人民議會負責。但是在西藏問題未獲得解決之前，我將繼續負責與中共政府的交涉，以及在國際社會扮演西藏人民自由的代言人之角色，我將此視為我應盡的道義責任。

雖然中共政府對外主張說，對西藏的鎮壓是內部問題，他國不可干涉中國內政，但是達賴喇嘛說明了西藏問題是國際問題的理由。而且他是以藏式的教養和禮儀來論述自己的主張，就像是說：很抱歉，我們這兩國之間的關係，得向各位歐洲友好的國家訴說，因為中共

政府不要和我直接溝通對談。

在這篇文章中也可看到，西藏流亡社區對自己逐步建立的民主體制之驕傲。所以達賴喇嘛說並不是為了自己個人，而是有責任為西藏人民伸張正義。他也強調直至達成雙方都可接受的解決條件為止，否則他有義務要為藏民發聲，伸張正義到底。

多年來，由於中共政府對我的建議沒有任何建設性的回應，使我除了向國際社會發出呼籲外，變得沒有任何其他的辦法。目前，要使中共政府改變現有的西藏政策，除了國際社會連續不斷地向中共政府施壓外，沒有其他的途徑。對此中共政府雖然會做出反彈，但卻有益於最終形成一個和平解決西藏問題的良好環境。因此，我認為國際上的關注和大力支持是非常重要的。

這個部分，再一次重申這本書的主旨。不承認對方的存在，而妄想要解決問題，只會招來憤怒及反彈。雖然中共一直宣稱沒有西藏問題，西藏人只是少數派的反動份子，他們有自由處決自己人民權利，所以沒有所謂存在的問題，這也不是國際問題。但是，不僅是達賴喇嘛，所有憂心藏人生存權利的人，都會持續地為正義真理而戰。

本人堅持通過和談解決問題的立場。如果中共政府在西藏問題上秉持公正、清醒的立場開始進行談判，則不僅可以找到對雙方有益的解決方法，而且也有益於中華人民共和國的穩定和統一，我們西藏人也將因此獲得自由、和平和尊嚴。

他談到解決問題的要訣是——在武力衝突中也要進行友好的對談。如果中共政府回顧中國的古老智慧典故，或許會重新釐清友情的意



義。很多堆滿笑容到中國訪問的世界級重要人士，都是為了想從中國的生產力和消費力中獲取利益，而趨炎附勢於中共政府的攻擊性態度，那並不是真正的友誼。他們只是與中國有利益關係的友人。達賴喇嘛本身直接飽嘗中共的攻擊和敵視之苦，但他一點都沒想到要去得到中國經濟上的利益。他一心只祈求對話和和解，而非反擊或報復。只能說，把這位值得做為友人的人當做敵人來逼迫，實在不是個有智慧的行徑。

尊敬的議會議長、各位議員和兄弟姐妹們：我將自己定位為處於壓制下的西藏人民代言人，因此代表他們說話是我的責任。但是我在說話時，並沒有對那些給我的人民帶來極大痛苦以及對我們的故鄉、家園、寺院、文化等進行嚴重破壞的人們抱著仇恨之心。因為他們也和所有追求離苦得樂的人們是一樣的，所以對他們只有慈悲與同情之心。我在這發表演講的目的是，向你們介紹西藏的惡劣情勢和西藏人民的意願。我們追求西藏自由鬥爭的武器只有真理和正義。目前西藏獨特深奧的文化和民族特性已面臨滅亡。為了讓西藏文化與西藏民族能夠繼續生存下去，請求你們能給予大力的支持和幫助。

這裡達賴喇嘛表明了對中國的憂慮。一樣冀望離苦得樂的中共領導人，不只給予達賴喇嘛所代表的藏人，也給其他少數民族和漢人帶來巨大的痛苦。以佛教的角度而言，業力不只是對個人，所造的共業甚至會影響整個民族的發展，對他們的來生也會帶來非常不好的業果。在佛教的倫理學上，要考量的不只是受害者的福祉，同樣地也要憂慮加害者的未來命運。

西藏的鎮壓在加強，生態環境也繼續遭到破壞，特別是面對有計劃地消滅西藏

民族特性和文化的行為，目前的現狀是令人絕望的。然而，不管中國如何的強大也仍然是國際社會的組成部分。如今的國際趨勢是寬容、自由、民主與尊重人權。因此中國除了遲早匯入這股趨勢外，絕無法自外於正義、公平、自由的原則。鑑於西藏的困境與中國有關，因此解決西藏問題的基礎和理由是存在的。

這段中達賴喇嘛顯現出，即使是不樂觀的未來，他也會面對的勇氣。相對於依舊保持著傲慢態勢的中共領導人，他呼籲去瞭解真實的西藏以及中國連接上國際潮流的軌道。感覺上，中共領導人宛如是他失去音訊多年的親人。中共雖然喊著西藏的祖國是中國，藏人是回歸祖國，但是他們並不把藏人當自己人，絲毫都不尊重他們的意願。達賴喇嘛也認為所有的中共領導人，在過去生也都曾是自己的母親，也呼籲他們將藏人當做自己的孩子般慈愛。

歐洲議會始終秉持人道理念，不斷與中共政府的接觸，這有助於加快中國正在發生的變化。對於歐盟議會始終關注和支持西藏的非暴力鬥爭，我深表感謝，你們的支持是西藏內外的人民增強信心的重要來源。歐盟議會有關西藏問題的各項決議，對歐洲和世界瞭解西藏的苦難情況與西藏問題，產生了很大的作用。歐盟議會通過的在歐盟組織中任命西藏聯絡特使的決議，使我非常感動。我相信，如果這一決議案得以實施，則不僅有益於在和談解決西藏問題方面表現歐盟堅定、實質與智慧的支持，而且也將使西藏人民保護本民族特性和其他合法意願的行為得到支持。同時，也向中共政府明確地傳達歐盟組織重視尋求合理解決西藏問題途徑的信息。你們對西藏問題繼續表現出的關注和支持的態度，



將會對未來產生積極的作用，有助於通過實質意義的和談來解決西藏問題，創造良好的政治環境。在目前面臨歷史轉折之關鍵時刻，我們呼籲繼續給予我們支持。謝謝給予我發表演講的機會。

因為達賴喇嘛的呼籲，歐盟設定期限，請中共政府與達賴喇嘛的流亡政府進行實質性的對談，如果沒有在2003年7月6日達賴喇嘛的生日前進行對談，他們就會任命解決西藏問題特別協調員。於是2003年的早春，中共政府就邀請達賴喇嘛流亡政府的二名代表到北京會談。他們的這種舉動不外乎是，要搶先制止，歐洲議會將會下達的任命西藏問題特別協調員的行政命令。

2008年3月中共對西藏武力鎮壓以來，前後總共進行了六次會談。可是不但談不出任何結果，還讓情況更加惡化。在多次的協商中，中共政府不但拒絕實質性的協議，也否認達賴喇嘛流亡政府的存在。儘管如此，流亡政府還是與全世界各地發起的支持西藏運動共同努力，例如，在中共領導人在外國訪問時進行無言的抗議遊行，要求中共對西藏問題有善意的回應。因為一路以來，中共政府並沒有釋出任何的善意。對西藏自治區派遣強硬的鷹派、加強反達賴喇嘛的宣傳運動、迫害僧侶、拆毀佛

學院、尾隨監測達賴喇嘛的旅行演講和法會、更對各國施加壓力不可以發給達賴喇嘛簽證等等，中共政府始終採取到處打壓的姿態。

最近，在尼泊爾和印度發生暴動。國家體系面臨危機的尼泊爾政府，不得不去鎮壓居住國內的西藏難民。他們將越過國境的西藏難民押送回去——每年有數千人翻山越嶺，冒著生命的危險逃到尼泊爾——完全漠視美國政府要接受五千名無棲息處的西藏難民的人道支援計畫。此外，印度政府去年還突然接到中共外交部長的通告，表示如果想要和中國維持友好關係，就要將達賴喇嘛和藏人驅逐出境。全然無視於印度國內的西藏難民大部份都出生在印度，也生活在那裡長達半世紀之久的事實。

因為達賴喇嘛的努力，藏人的苦難才得以逐漸公開於世人的眼前，而他本身也是全球聞名偉大的生命導師。但是，中共政府的態度卻越來越強硬，讓藏人和西藏支持者很是沮喪。生活在西藏的藏人積壓的不滿情緒，在各地爆發引起不少的騷動和不安定。2008年3月西藏拉薩的抗議點燃了中國各地的抗爭，連奧林匹克的聖火傳遞也引發抗議風潮。

這是之所以我要寫這本書的原因。為什麼達賴喇嘛的非暴力對話很有效用，拋棄敵我立場，我認為要讓所有的人去瞭解其中的道理。

引自《為什麼達賴喇嘛那麼重要》一書  
賴育寧中譯自日文版



# 藏傳佛教對我的影響

蘇達俐



「看破紅塵，遁入空門」，以往我對佛教的認知就是避開塵世而入佛門出家為僧尼。一如《紅樓夢》：「看破的，遁入空門；癡迷的，枉送了性命。」彷彿只要將生生死死、恩恩怨怨看破，都成過眼雲煙，就會遁跡空門。至於藏傳佛教，我只記得小時候教科書中敘述：「達賴和班禪是西藏黃教領袖宗喀巴的兩大傳承弟子…經清朝皇帝冊封…黃教管理西藏的『政教合一』制度從此確立」。很膚淺地，我把達賴喇嘛與臺灣佛光山星雲法師畫上等號——是「政治和尚」。

大學畢業後，曾因工作關係，我接觸了臺灣東部證嚴法師的慈濟宗教團體；在臺北分會第一次遇到證嚴法師視察時，員工們列隊在兩旁迎接，在同事指導下與其他人五體投地趴伏在地上時，我卻在內心開始打了個大大的問號。另一方面，因為參加大專禪七，我也接觸了在北投地區的聖嚴法師農禪寺宗教團體，禪坐中的思緒紛沓而來，為什麼法師的法語卻不能對我起當頭棒喝的作用？後來我讀到國學大師南懷瑾著作《論語別裁》，深深著迷於中國文化的博大精深，更崇尚「佛為心，道為骨，儒為表，大度看世界」的人生最高境界。

如果不是因為人生中的大挫折接連而來，我不可能接觸到藏傳佛教。

那一年，經歷主管長達六年的惡意欺騙與利用後，是我在學術圈升遷破滅的夢醒時分！隨之而來的是求職的諸多不順！不願繼續屈就工作的我，不得不在家當家庭主婦，七萬五的月入只剩下專科學校兼任不足一萬的收入。這還不是最谷底的境遇，一年過後，我在專科的兼任時數被縮減一半，接著又因先生的弟弟生意失敗欠債避走大陸，受波及的公公婆婆住進我家迴避討債風頭，最後先生的工作也因人事

鬥爭被迫自願離職了！彼時彼刻，原是心高氣傲的我卻能硬著頭皮去屈就工作，為什麼？只因為藏傳佛教改變了我。

當我失業宅在家時，篤信西藏佛教的大姊適時對我提出了建議：何不利用我的文筆去當志工？同時也不中斷我與社會的接觸。就這樣，我開始在達賴喇嘛西藏宗教基金會擔任一名默默無聞的志工，不再有博士等任何的專業頭銜，有的只是藏人口中阿媽給給的妹妹。因為是無業的全職志工，不再需要鎮日埋首學術研究中，所以我開始有更多的空閒抬頭觀察四周環境與人事。

蘇東坡有一首「人生到處知何似，恰似飛鴻踏雪泥；泥上偶然留指爪，鴻飛哪復計東西？」的詩偈，將人生形容得非常深刻透徹，處處可見深沉感慨人生漂蕩之情。對於許多已經沒有了國家的藏人，我很好奇，為什麼身為難民的他們能夠積極正面看待人生？如果國破家亡是必然的業果，為什麼藏人還是繼續死心踏地跟隨著達賴喇嘛？我跟藏人思維的差別在哪裡？達賴喇嘛又是何許人也，為何有如此的魅力？

擔任志工期間，我執行著交辦下來的文書工作，開始時是打字、校稿、摺紙、貼信封，後來幫忙撰寫一些新聞稿，以及專責「視訊西藏」的網頁影片編輯。大量觀看各類回顧西藏歷史的黑白紀錄片，以及流浪藏人在國際間努力揮舞著雪山獅子旗的各類公開活動影片，我漸漸理解到佛法早已融入藏人生活中。我也開始看到自己的盲點，一直以來我習慣以自己篤信的「儒家」思想看世界，也一直是如此運作著思維。可那是中國人的世界，並非全世界，因為我發現藏人並不同。

失業期間，丟出去的求職履歷全都石沉大

海，前任「自我感覺良好」的主管又不斷騷擾要我繼續回任工作。自問學歷、履歷與學術發表都不輸人，為什麼就是找不到工作？一位看得見前世今生的藏傳師父如是說：因為我前世今生都給人極不方便啊！縱使我篤信儒家「子不語怪力亂神」，但一年來的待業經歷讓我不得不信因果輪迴之說。當我硬頸「不為五斗米折腰」寧可宅在家裡時，我看見流浪藏人即使被老闆踩在腳底下，嘴裡還是很感謝老闆賞一口飯吃啊！為什麼？我開始反思自省。

「罷黜百家，獨尊儒術」是西漢武帝實行的封建思想統治政策，同時也奠定了儒學在中國文化的統治地位。儒家立論主要在道德層面上，在儒家看來，只有成爲居仁由義而且人品好的人才，才能對國家和社會有所貢獻，也才有可能最終成爲聖賢而千古流芳。從小我們就被教育崇尚歷史上「生前受苦挨餓，死後流芳千古」的悲劇人物，並深深以「生前榮華富貴，死後遺臭萬年」為警惕，全然不自覺自己已經落入帝王御用的政治意識形態當中。

體認儒家思想對我的思想的枷鎖後，接著要改變自己卻不是一件容易的事情，過程彷如全身赤裸裸地把自尊扔在地上踩。離開基金會志工後的第一份工作，難堪的場面是昔日碩士班同學已經是同單位的助理教授，而博士後年資多年的我，卻是領政府對博士的補助款，做只有苦勞、沒有功勞的瑣事；我沒有任何升遷機會，只能眼巴巴看著老闆提拔自己學生成助理教授，而且還要充當老闆學生的研究助理。

領薪水過日子的同時，我繼續擔任基金會的志工。那時我負責逐字記錄達賴喇嘛尊者在美國開示「非暴力的美德」中文譯者的口譯內容。尊者說：「我從不認為自己是神聖的、尊貴的達賴喇嘛」，這句話讓我頗訝異，那是何等寬大的心量啊！對比記憶猶新的是，學生時期的我曾聽一位中研院副研究員且擔任過無國界醫師親口說：「我生平最不能忍受愚笨和醜陋的人！」那是何等偏頗與自大的妄言。我回想起過去這些年擔任基金會志工期間所看過的尊者照片、記錄過的尊者法語，尊者對信徒的

開示不是只有言語上的諄諄教誨，而是尊者本身就是法典啊！我漸漸可以理解為什麼臺灣信眾每年7月6日排隊頂禮尊者法座的心理了。

尊者說：「暴力與非暴力的界線，在於動機；不是動作本身，而是動機本身。」對我是一句終身受用的話。拋開了儒家道德的制約與束縛，在不害人的前提下，很單純地，為了全家生計、為了家人安穩的生活，我決定要轉換工作跑道，而這工作需要——求人。按照昔日個性的我，絕對做不到！但這一回，我低頭認錯、淚眼求人。過程中有些不順遂，因為昔日有稜有角的個性曾經得罪人而毫不自知，導致人為因素阻擋了新工作，但我也學會了彎下腰桿，最終讓我如願求得新工作。

佛法講命運，不是宿命或消極迷信。宿命是過去生中自己所造的業，而這一生當中所受的報，所有這些都是無法改變的。如此一來，似乎一切的努力是沒有意義的，該怎樣就會怎樣；有福命，躺著水果會掉旁邊，沒有福命，即使生在達官貴人家也無福享受。但並非如此！佛教的因果業報，是需要自己去努力，一是消業，二是累積資糧。如果你有努力，就會有果報。如果不努力，即使前世有很多福報，那也不過是彷彿你有種子和肥沃的農田一樣，如果沒有辛勤的耕種澆灌，還是難有豐收的成果。即使你前世福報不足，努力精勤，還是會有正面的結果。因此，種果、消業，是一體的兩面。想到自己從六道裡頭無始劫來，不知造了多少惡業！這業障怎麼消除？對待那些找麻煩、毀謗、侮辱、陷害自己的人，還要生感恩的心，感謝他們消我的業障。《了凡四訓》也把因果的事理講透了，命是自己造的，福是自己求的；自己造的當然可以自己改，怎麼改法？我不再造惡，我盡力造善，命運就改了。捫心自問，自己從來不是很用功的佛教徒，但檢視這些年來的生活，其實在不自覺中佛法已經融入我的日常生活中。對於信仰，八萬四千種法門中，每個人都有相應投契的法門，而我尋尋覓覓，在跌跌撞撞中，藏傳佛教成爲我信仰的歸宿。感恩達賴喇嘛尊者！



# 2014認識西藏在臺灣

阿瑪給給



漢族與藏族是兩種不同的民族，二者之間的文化也大不同。2014年5月，流亡到臺灣的西藏人與支持西藏的社群，協力舉辦「2014 認識西藏」系列活動，從展覽、研討會、畫展等不同活動，提供華人不同視野的轉換，期盼藉此增益漢藏民族之間的理解。

## 「從昆明事件暨藏人自焚 看中國的民族問題」研討會

為提供西藏與臺灣學術和政策交流的平臺，持續辦理有關流亡西藏的研討會，共同關注西藏與中國民主化議題，2014年5月3日（星期六）在臺灣大學社會科學院第一會議室（臺北市中正區徐州路21號）由在臺西藏人福利協會、臺灣漢藏友好協會與國立臺灣大學國家發展研究所（中央與地方體制專題課程）合辦「從昆明事件暨藏人自焚看中國的民族問題」研討會。

來自加拿大、印度、香港、臺灣等國約50位專家學者與關心西藏的朋友，在古色古香的臺灣大學社會科學院共濟一堂，參與研討會。首先由在臺西藏人福利協會代表致歡迎詞與介紹貴賓揭開序幕，接著邀請臺灣維吾爾之友會及臺灣青年反共救國團林保華理事長致詞。

研討會第一場由臺灣大學社會科學院邱榮舉副院長擔任主持人。達賴喇嘛西藏宗教基金會首任說法師格西強巴加措以藏文主講〈中國穩定的根本—有賴於民族自由平等與和諧之實行〉，由李貞慧居士中譯。老格西在結論中大聲疾呼：「中國的當務之急，即是穩定西藏，讓我們一致堅守目標，共同為支持和平非暴力的奮鬥，持續努力不懈。」接著由研究流亡西藏民主制度的專家輔英科技大學通識教育中心蘇嘉宏教授簡潔有力地介紹西藏目前的處境，然後藏人行政中央議會達珍·夏爾林議員以投影片介紹西藏的政治與歷史。

第二場政治大學社會科學院副院長、國發所李西潭教授擔任主持人。先邀請藏人行政中央議會格桑堅贊議員介紹西藏中間道路的立場，並發放藏人行政中央外交與新聞部中文組耶西丹增關於西藏現況的短文。接著是這三年持續參與西藏研討會的民主團結聯盟秘書長、前立法委員錢達和臺灣關懷中國人權聯盟理事長楊憲宏上場，與會者針對臺灣立法院通過臨時提案，要求關注被中共關押的4,033位政治良心犯請楊理事長深入介紹。末了由孫治本教授代為宣讀臺灣聯合大學通識中心助理教授周德榮對中國的民族問題的見解。

第三場是由中華大學行政管理學系曾建



「從昆明事件暨藏人自焚看中國的民族問題」研討會

元副教授擔任主持人，由旅居加拿大的民主中國陣線盛雪主席痛批中國對待維吾爾與西藏的民族政策。然後由國立臺灣大學國家發展研究所研究生劉文萱發表〈客家母語權之發展與立法〉，以「還我母語運動」與客家基本法為例，介紹客家族群在臺灣的現況，引發青年學子的臺灣閩南、客家族群的討論，也激出日據時代的臺灣、臺獨……等看法。這一場主講的是長期關注中國民主運動的大姊大與初次發表族群論述的年輕臺妹學者，二人分述中國與臺灣、西藏與客家，從不同論述中彰顯的是人類基本的自由正義，共同關注的都是族群之間的和平與基本權利。

最後閉幕由臺灣漢藏友好協會孫治本會長致詞，鼓勵與會者撥冗參加「2014 認識西藏」系列活動：「從昆明事件暨藏人自焚看中國的民族問題」研討會、「雪山下的烈焰與慈悲」展覽、中國畫家劉毅「自焚藏人碑」畫展。5月3日在臺北的西藏研討會，在增益漢藏民族之間的理解中圓滿落幕。

### 「自焚藏人碑」畫展

至2014年4月15日，已有135位西藏人自焚。藏人自焚並不是一般世俗所見的自殺，

而是一種供養，是西藏勇士以燃燒不熄的身軀來供養西藏。這是因為西藏有供養與佈施的文化——對上供養三寶，對下佈施眾生。

中國畫家劉毅面對藏人一波波的自焚，煎熬的內心使他無法漠視對生命的關注，於是劉毅打開唯色博客中自焚藏人的相片，以黑白的色調創作一幅又一幅的油畫，以此傳達出心中的沉重，用畫筆為自焚藏人立碑。2014年5月1日（星期四）至5月20日（星期二）在中正紀念堂自由廣場（臺北市中正區中山南路21號）搭起的西藏式帳棚，展出的即是中國畫家劉毅「自焚藏人碑」的系列創作。

### 「雪山下的烈焰與慈悲」展覽

為使臺灣民眾與大陸遊客認識西藏，2014年4月26日（星期六）至5月18日（星期日）在龍山寺捷運站地下街地下一樓（臺北市萬華區西園路一段145號）舉辦「雪山下的烈焰與慈悲」展覽，精簡展出西藏歷史、文化、現況……等掛圖，也同步展出中國畫家劉毅「自焚藏人碑」的部分創作。這個認識西藏的展覽，可以提供參觀者認識西藏的基本資訊，進而關注西藏，不再會自外於世界。



# 從時尚外交官家庭出走

## 一位西方僧侶的學佛歷程 專訪南印惹對寺住持——尼克堪布

司晏芳



左為尼克堪布，中為達賴喇嘛尊者，右為穹拉仁波切。李察吉爾攝於美國加州長灘，2012年。

尼可拉斯·佛里蘭（Nicholas Vreeland），現任南印惹對寺住持，也是美國紐約西藏中心的主持人，達賴喇嘛尊者期許他成為西方文化與藏傳佛教的橋樑。他是第一位被任命為藏傳佛教重要寺院住持的西方僧侶，要如何搭起東、西方的橋樑？身為二十一世紀的僧侶，他有哪些挑戰要面對？

「即使是我，也不容易做到一心不亂。剛才專注數息的練習，我也只數到六，」美籍白人的尼可拉斯·佛里蘭（Nicholas Vreeland），被稱為尼克喇嘛或尼克法師（Nicky-la），身穿酒紅色僧服，盤腿高坐在台前，用他自身的例子勉勵幾十位學員，不必苛責自己心念散亂，只要漸次修習，必能日起有功。

二〇一二年九月，剛升任南印惹對寺住持的尼克堪布（堪布，意即類似漢傳佛教的住持，肩負寺院的管理職責，通常具備格西資格），隨侍當時高齡九十的穹拉惹對仁波切（亦名穹拉仁波切）來台主持菩提道次第觀修營，仁波

切講授菩提道次第法類，尼克堪布引導學員靜坐、禪修。

穹拉仁波切是藏傳佛教格魯派的知名學者，也是惹對寺最著名的上師。五歲被認證為第十世轉世仁波切，二十四歲取得藏傳佛教體系最高級佛學博士（拉朗巴格西）的學位。一九五九年，隨達賴喇嘛尊者流亡印度，停留過歐洲、北美等地，最後落腳美國紐約。

穹拉仁波切在西方生活多年，自力謀生，為求不損戒律而還俗。一九七五年，在紐約創辦「西藏中心」，成為美國最知名、歷史最悠久的藏傳佛教中心之一。電影明星李察基爾就是他的學生。

### 大鼻子的紅衣喇嘛

自一九九七年起，尼克堪布每隔一、兩年就會跟著穹拉仁波切來台弘法。他向來坐在台前安靜聆聽仁波切說法，但在二〇一二年首度帶領觀修活動，與台灣學員們互動。他鼓勵大

家思惟仁波切授課內容，用幽默的言語營造輕鬆活潑的氣氛。

這對師徒年紀相差三十多歲，穹拉仁波切喜歡戲稱尼克堪布為「大鼻子」喇嘛，尼克堪布指著自己高挺的鼻子附和說：「它還被達賴喇嘛尊者加持過！」

尼克堪布不是隨口說說，確有影片為證。攝於二〇一二年四月，拍攝地點在美國加州長灘，影片中達賴喇嘛尊者一邊用手輕擰尼克法師的鼻子，一邊說：「恭喜你成為新任的惹對寺住持！」

惹對寺創建於西元十四世紀，在西藏拉薩近郊，以因明（佛學邏輯）訓練聞名，在一九五九年，幾名寺僧隨尊者流亡印度，並在南印度重建。這是達賴喇嘛尊者第一次指派西方人出任格魯派重要寺院的住持。

影片中，尼克堪布恭敬低頭請示尊者，對於他的新職務有何建議？

達賴喇嘛尊者回答：「我希望你能把西方的思維帶給其他的住持。」

## 祖母是永遠的時尚教主

尼克堪布是美國外交官之子，出生在瑞士日內瓦，成長於歐洲和美國等地，精通英語、法語和義大利語。他的祖母是美國知名時尚雜誌編輯，二〇一二年底台灣曾上映過她的紀錄片《時尚教主：黛安娜·佛里蘭（Diana Vreeland: The Eye Has to Travel）》，這部片也在隔年獲得「英國年度設計獎」肯定，表揚佛里蘭女士對時尚設計的貢獻，希望讓更多人認識她。

她在一九六〇、七〇年代擔任美國《哈潑時尚》、《Vogue》總編輯，率先把三點式比基尼的女郎放進雜誌，大膽預言「原子彈爆炸後，最偉大的發明就是比基尼」。她最有名的一句話就是，「不是給讀者他們想要的，而是給他們還不知道自己所欠缺的東西。」卸下總編輯

後，她數度策劃美國大都會藝術博物館服飾研究所的年度大展，叫好又叫座。

由於祖母的關係，尼克堪布年輕時跟著知名攝影大師厄文·潘（Irving Penn）以及理察·艾維頓（Richard Avedon）學攝影，擔任他們的助手。一九七五年美國紐約大學電影系畢業後，當起自由接案的攝影師；達賴喇嘛尊者於一九七九年首度赴美訪問，他是隨行的攝影師。

## 一個西方人的學佛路

在此之前，他是個常去紐約「西藏中心」上課的年輕人。儘管生長在基督教環境，唸教會寄宿學校，卻在大學畢業後，才開始想尋找自己的靈性道路。一九七七年，朋友介紹他去西藏中心看看，認識了穹拉仁波切。

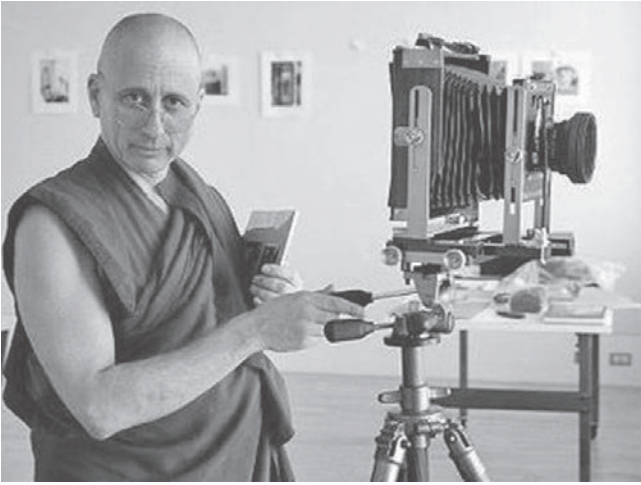
「仁波切說的話很有道理，強調多為別人著想，不要只顧自己。」尼克堪布回憶當年仁波切說法很能入他的心，以及師徒兩人相處的情形，「當時我接到的工作不多，所以有空聽仁波切上課，思惟佛法內容。我也幫忙仁波切寫書；愈親近仁波切，對佛法的興趣也愈來愈濃厚。」

四年後，他認為成為僧侶是他人生最好的選擇。為了測試他的決心，穹拉仁波切要他等等，一等就是四年。最後在一九八五年，由達賴喇嘛尊者為他剃度，地點在印度的菩提迦耶，也就是兩千多年前佛陀在菩提樹下成道的地方。

「我的家人一直非常理解、支持我，」尼克堪布回想，二〇一二年四月和達賴喇嘛尊者在美國加州的會面，尊者正式任命他為惹對寺住持。當天，八十五歲的父親特地從北非的摩洛哥飛來；而小他一歲，擅於行銷、經營精品服飾的弟弟也從紐約趕來觀禮。

時間回溯二十九年，尼克堪布去印度出家，一句藏文也不會說。當時穹拉仁波切交待





2013年11月底以尼克堪布為主題的紀錄片《時尚僧侶新視界，Monk with A Camera》，在荷蘭阿姆斯特丹的國際紀錄片影展舉行全球首映，2014年5月在台灣的城市遊牧影展放映。  
照片來源：美國紐約西藏中心網站

他：「別花時間學藏文，直接找人辯經。」他在印度待了十三年，學習所有佛學科目，包括佛教的哲學、邏輯和倫理學等，取得藏傳佛教體系佛學博士（格西）。一九九八年，他返回美國紐約，協助穹拉仁波切處理西藏中心的事務。仁波切若在中心上課，尼克堪布負責口譯；如果仁波切無法親自授課，儘管自認程度還不夠，他也會幫忙上課。

美國紐約的西藏中心不只提供佛學課程，還安排精通其他宗教的人士來開課，如基督教、伊斯蘭教和印度教，甚至舉辦科學研討會。身兼西藏中心主持人的尼克堪布解釋：「透過這些課程，我們希望幫助大家找到最適合自己的修行道路。每個人都會告訴你，他或她的宗教信仰是最棒的。重要的是，這要由你自己決定。」

### 藏傳格魯派寺院開設科學課

進入二十一世紀，藏傳佛教不但讓一個西方僧侶擔任重要寺院的住持，也在僧侶的學習做出重大變革。二〇一二年八月，格魯派重要寺院的住持們在南印卡納塔克邦蒙戈得的哲蚌僧伽大學舉行年度大會，決議將科學列入課程，先從數學、基礎科學開始，再加入生物學和物理學。尼克堪布表示，目前規劃在二〇一四年舉行第一次的科學會考。

與會的住持都認同科學的重要性，但希望僧侶們完成「佛學哲學」這門課後，再開始接觸科學。他們所持的理由是，修習「佛學哲學」需要全心浸淫，每天從早到晚讀書、記誦、辯經，「所以等學僧進入第八年或第十年的學習，再安排科學課程，」尼克堪布補充。

### 如煉截磨金，信受非唯敬

過去十七年來，穹拉仁波切受邀來台弘法，多由尼克堪布全程隨侍在側。仁波切經常需要尼克堪布用藏文和英文協助他瞭解中、藏文口譯的意思。尼克堪布發現，接觸佛法時，台灣人和西方人有很大差異。

他舉了一個年輕人在二〇一二年觀修營的提問為例，「對於上師的教導，請問要毫無疑問地接受嗎？」

「這聽來像是，這裡的人學習佛法好像不被允許有任何懷疑，習慣不加思考、全盤接受。」尼克堪布認為，可能因為佛教並不是西方文化的一部分，所以西方人多半抱持懷疑的態度，認為有必要先仔細觀察研究上師講的內容，再決定要不要接受。

其實，「佛陀也教導我們，接受任何事情之前，我們有責任思惟、釐清它，」尼克堪布觀察，西方人欣賞佛教這樣理性的態度。他引用佛陀的話語：「比丘與智者，當善觀我語，

如煉截磨金，信受非唯敬。」

在二千五百多年前，佛陀曾經說過，「千萬不要因為是我說的，所以相信。對於我說的話，必須像煉金一樣，利用磨、割、燒等方法嚴格檢驗；唯有通過考驗，確定是真實的，再去接受。」

## 二十一世紀僧侶的挑戰

然而，同樣做個僧侶，在二十一世紀和佛陀時代卻是大不同。以尼克堪布為例，他掌管兩個佛教機構分處地球兩端，他的時間也分成兩半，一半留給美國紐約西藏中心，另一半則花在南印惹對寺。訪台期間，他的智慧型手機隨時帶在身邊，方便查看電子郵件。

尼克堪布回憶二、三十年前，在南印惹對寺的僧侶生活，可以說是與世隔絕。如今，網際網路、行動電話和其他現代科技產品，早已經成為寺院生活的一部分，「對於僧侶來說，要在個人內在靈性成長和外在物質世界這兩者之間找到平衡，變得更具挑戰性。」

他接著說，「對我而言，因此更必須時時憶念、隨喜自己可以成為僧侶，讚嘆自己何其有幸能夠出家，感恩珍惜、善用這分幸運。」他細數做為僧侶的好處，像持戒可以避免過度沉溺慾望，從而提升自制力，不放縱自己追逐享樂。

「做為住持，我的責任之一就是，努力營造一個讓僧眾熱衷學習、修行佛法的環境，」他說。當年尼克堪布初抵印度，惹對寺只有十二位僧人，但現在已經超過一百二十位。從數字來看，惹對寺並不是擁有大批僧眾的寺院，但它出了這對師徒，穹拉仁波切從一個高山上的僧侶走向全世界最繁華的大都會，在紐約做過倉庫雇員、在大百貨公司貼過標籤，從人人恭敬的仁波切變成語言不通的外來移工；尼克堪布則從美國優雅時尚的外交官家庭出走到南印惹對寺為僧。

金剛經有云：凡所有相，皆是虛妄，應無所住而生其心。

或許，他們這對師徒可以說明：出家、在家、東方、西方，一切相都是虛妄，都會改變，視所有的變化為常態，其實也就能隨遇而安，長成什麼樣子也都可以。

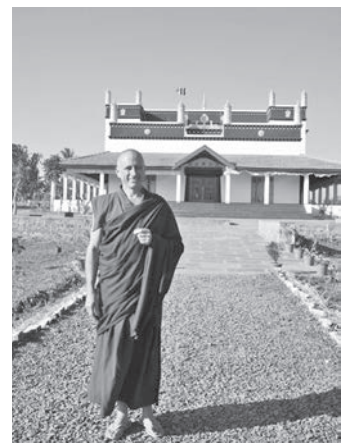
## 想要更一進步了解尼克堪布，你可以：

**看影片：**以尼克堪布為主角的紀錄片《時尚僧侶新視界》，受邀參加2014年城市游牧影展，片長90分鐘，中、英文字幕。5月分在台北，6月巡迴至台中（6／14、6／22）、新竹（6／15）放映，詳見影展官方網站。<http://2014.urbannomad.tw>

**攝影展線上看：**今年2月，尼克堪布首度來台舉辦個人攝影展《回到世界屋脊：僧侶與攝影師的對話》。2003年，他隨行紀錄上師穹拉仁波切重回闊別近五十年的西藏家鄉，相關作品介紹詳見攝影展官網。<http://www.nicholasvreeland.com.tw>

## 尼克堪布 個人小檔案

尼可拉斯·佛里蘭，現任南印惹對寺住持，也是美國紐約西藏中心的主持人，曾將達賴喇嘛尊者到美國紐約的演講、開示，編輯成《開心：每天的幸福快樂，來自心靈的開放》（遠流出版）、《智慧的階梯：通往幸福的密道》（高寶出版）等書。





# 追尋

在台西藏人福利協會理事長 達禪巴

在台西藏人福利協會自 2011 年起，持續主辦西藏問題國際研討會。今將研討會 2011 年「中國的人權運動及西藏未來」、2012 年「從中國現況展望未來民主發展趨勢」至 2013 年「從藏人自焚解析人權與宗教信仰自由」等三年來發表的論文以及漢藏對話編輯成冊，並命名為《西藏蒲公英的世界》。

西藏問題國際研討會與會專家學者除了有西藏流亡者，並邀請來自中國、香港、臺灣、美國、法國、瑞典、印度、澳門等國際專家學者，分別就「中國大陸的人權問題及人權運動概況」、「流亡藏人建立民主制度對中國大陸民主化的啟迪」、「中國大陸的民主人權運動對漢藏關係的意義」、「維權知名人物在中國大陸人權運動所扮演的角色」、「西藏當前的人權問題及漢藏共同促進中國大陸改善人權狀況的可能性」、「達蘭薩拉研究」、「西藏問題與自焚」、「香港選舉與西藏流亡民主」、「中國的民主」、「從臺灣看中國未來民主化」等各層面相關議題發表研究結果並進行意見交流。

參加對象除在台西藏人及協辦單位的成員外，還有來自臺灣各界支持西藏的社群成員與

會。各國主講者、與談人、聽眾共聚一堂，就中國未來政局趨勢、西藏問題的現狀和未來的解決之道，以及如何推動民主人權等人類普世價值在中國的發展等深入探討，希望提供藏臺學術和政策交流平臺，漢藏兩民族協力激盪改進中國人權民族等問題的策略，共同追尋世界和平。

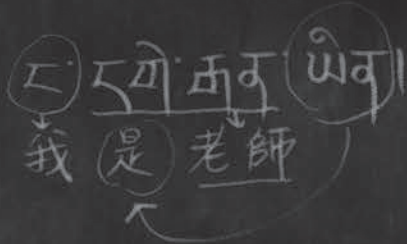
單單憑藉在台西藏人福利協會是無法獨力舉辦西藏國際研討會，承蒙臺灣民主基金會與達賴喇嘛西藏宗教基金會的指導，感激臺灣漢藏友好協會、臺灣大學國家發展研究所外籍生聯誼會、臺灣北社等單位的協辦，在臺灣大學社會科學研究院與臺大校友會館舉行的西藏問題國際研討會才得以圓滿。謝謝曾建元教授等臺灣學術界菁英的情義相挺，以及茉莉、王力雄等中國知識份子遠道而來，銘感五內。

《西藏蒲公英的世界》的出版，感謝曾建元教授的學生們以及達賴喇嘛西藏宗教基金會佛學班的協助，細心謄寫研討會的逐字稿，謝謝雪域智庫的幫忙與雪域出版社的支持。期望西藏能和世界民主國家一樣享有自由。



# 徵求 中文義工教師

——達賴喇嘛高等教育學院中文系——



達賴喇嘛高等教育學院位於印度南部之 Bangalore 市 ( 印度第三大城 ) ，為達賴喇嘛尊者於 2008 年所創建，提供免費教育供隻身在印的西藏流亡學生就讀，目前設有藏文、中文等五個科系，課程內容兼顧西藏傳統文化及現代科技知識，以指導學生發展健全品格、充實現代生活知能，及具備服務藏人流亡社區之能力。

本校中文系為加強師資陣容以提昇全校學生中文能力，擬徵聘具備中文教學能力之義工教師若干名 ( 不限具大學教師資格者 ) 。凡至本校擔任義工教師者，服務期間至少一學期 ( 上、下學期分別於八月及一月開學 ) ，本校全額補助往返機票 ( 經濟艙 ) 、免費食宿及每月生活津貼 5,000 盧比，義工在校期間有參加各種佛法活動 ( 本校現有四位具格西資格之教師 ) 、學習藏文及體驗藏人生活方式之機會。

誠摯歡迎您至本校協助藏人學生學習中文，有意獲取進一步訊息者請洽本校網站 ( [www.dalailamainstitute.edu.in](http://www.dalailamainstitute.edu.in) ) 、中文系格桑主任 ( e-mail:gabei2000@gmail.com 可用中文連絡 ) ，或詢問曾至本校擔任義工教師現居台灣之邱老師 ( e-mail:ray.chiu.2010@gmail.com ) 、謝老師 ( e-mail:azukinanana@msn.com ) 連絡。謝謝您。

達賴喇嘛高等教育學院 中文系 敬啟



# 西藏要聞

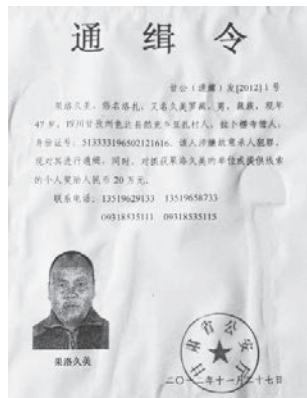
## 2014：感恩達賴喇嘛尊者年

5月23日藏人行政中央在外交與新聞部會議廳舉行新聞發布會，宣布2014年為「感恩達賴喇嘛尊者年」，以表達對達賴喇嘛尊者促進西藏自由事業和提升人類非暴力和價值理念等卓越成就的深深謝意。籌備小組制定活動，經噶廈審核後通過了25項活動，從今年六月至十二月藏人行政中央總部和設立在世界各地的駐外辦事處，以及藏人團體將舉辦一系列活動。



## 失蹤已久的果洛晉美流亡到印度

西藏紀實影片「遠離恐懼」攝影助理果洛晉美，5月18日安全抵達印度達蘭薩拉。這部名為《遠離恐懼》西藏記錄片長達25分鐘。影片以中共對西藏的統治、北京奧運會和達賴喇嘛為題材，對108名西藏境內藏人進行了訪談，此片向外界詳細傳達了境內西藏人民真正的想法。2014年，在世界新聞出版自由日之際，果洛晉美被無國界記者組織列入「100位新聞自由英雄」名單內。



中共對果洛晉美發布的通緝令

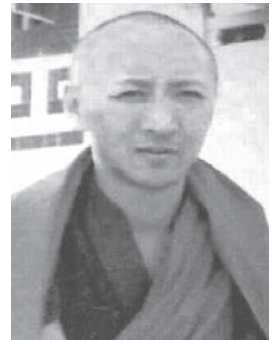
## 藏人第一次參與印度大選

達蘭薩拉的藏人在5月7日參與印度大選，

217名藏人投下了他們首度享有的印度投票權。此次影響藏人投票意願最大的因素是必須登記取得印度國籍；但是，藏人的目的不是在印度定居，而是返回西藏，這是藏人註冊成為印度選民卻步的主要原因。洛桑森格博士表示，流亡藏人都能夠申請印度國籍，這是個人的選擇，政府當局不會強迫任何人。

## 西藏昌都噶瑪寺堪布洛珠熱賽再次被捕

2011年遭中共當局拘捕，並以指控「涉嫌政治問題」非法判處2年6個月徒刑的昌都縣噶瑪寺堪布洛珠熱賽於5月5日獲釋，第二天即5月6日洛珠熱賽被要求到昌都縣後，再次被莫名拘押，目前下落不明。



堪布洛珠熱賽

## 藏人行政中央： 兇天追隨者接受中共政治指令

藏人行政中央重申表明「兇天」追隨者接受中共的政治指令，並指印度和美國情報部門多次要求相關單位注意「兇天」組織可能對達賴喇嘛尊者安全造成危害；藏人行政中央要求藏傳佛教各教派和境內外全體僧俗民眾提高警覺，謹慎對待兇天組織成員的陰謀詭計。達賴喇嘛尊者指出，自己從未如「兇天」組織指稱的那樣禁止藏人們信奉「兇天」，藏人們信奉與否，完全是個人自由，但是向藏人們指出信仰「兇天」的害處，則是他的責任。

## 西藏尖扎縣私立學校遭關教師被判重刑

西藏高僧旭日嘉措堪布特為貧困地區學生而建造的黃南州職業技術學校尖扎分校，於去年4月25日突然被當局勒令關閉，而該校多名教

師被拘押，其中來自同仁縣的藏人教師普華後被非法判處 13 年有期徒刑。貴州州職業技術學校尖扎分校於 2003 年 8 月 1 日正式開學，專門接納來自西藏各地的孤兒和貧困孩童，教授西藏語言文化和各項技能。學校被關閉前，有 68 名在校生和 10 名教師。

### 台灣「認識西藏」系列活動開跑

在台西藏人福利協會與台灣漢藏友好協會於 4 月 26 日開始，在台北市聯合舉辦「2014 認識西藏」系列活動，進一步向台灣民眾及來台遊客，介紹在中共統治下的西藏真實處境。「認識西藏」系列活動包括 4 月 26 日至 5 月 18 日在龍山寺地下街的《雪山下的烈焰與慈悲》畫展、5 月 1 日至 20 日在自由廣場舉行的《自焚藏人碑》中國畫家劉毅畫展，以及 5 月 3 日在台灣大學社會科學研究院召開「從昆明事件暨藏人自焚看中國的民族問題」研討會。系列活動將在七月舉辦「西藏電影節」播放多部西藏電影。

### 美國宗教報告： 西藏宗教狀況十年來最糟

美國國際宗教自由委員會發布年度報告，指出在 2013 年至 2014 年間，西藏佛教徒和新疆穆斯林的宗教信仰為過去 10 年來最糟糕的狀況。當局在 2012 年加強了對宗教活動的打壓，拘禁和逮捕宗教領袖，強制關閉所謂「非法」的聚會場所。自 1999 年以來，美國國務院一直將中國認定為「宗教自由狀況特別值得關注的國家」。

### 西藏班瑪縣 50 多名青年被中共非法帶走

4 月 20 日，中共軍警在一直處於當局嚴厲管制的西藏安多果洛州班瑪縣江日堂鄉境內強行帶走了 27 名年輕藏人，他們被關押在江日堂鄉政府裡，當局不准他們返家，也不讓家人知道他們現在的狀況，其中一名叫諾布傑的藏人遭受殘酷毒打，後被送往醫院救治。22 日，當局又在班瑪縣燈塔鄉境內強行帶走了 28 名年輕藏人，至今仍被非法扣押。

### 世界各地藏人紀念班禪喇嘛 25 歲生日

藏人行政中央和位於世界各地的流亡西藏官方與非官方組織於 4 月 25 日舉行各種活動，呼籲中國政府釋放班禪喇嘛和他的家人，以及所有良心犯。19 年前，遭中共當局綁架軟禁的第十一世班禪喇嘛，迄今仍然音訊全無。藏人行政中央司政表示：「希望中國政府考慮藏漢兩族的利益，以及中國的國際聲譽，儘快釋放第十一世班禪喇嘛根頓確吉尼瑪，讓達賴喇嘛尊者與班禪喇嘛早日相聚。」



### 美國會報告批中共連帶處罰自焚藏人親友

4 月 14 日美國國會及行政當局中國委員會發布名為「縣級政府以集體處罰威脅自焚者相關社區」的特別報告。這份報告以發生在西藏安多若爾蓋縣的 10 起藏人自焚事件為背景，指出今年 2 月份，若爾蓋縣中共政府發布了《關於反自焚工作暫行規定的通告》，該通告內容包括 15 條針對自焚者親友、和自焚者所屬地區及寺院的懲罰措施，及一條獎賞舉報自焚事件者的規定。美國國會及行政當局中國委員會譴責中共若爾蓋縣發布的這種連帶集體懲罰的方式，在國際上，是連戰爭時代都被禁止實行的。

### 西藏一私立學校被關閉

4 月 10 日，西藏果洛班瑪縣（現青海省果洛州班瑪縣）迪達寺創辦的私立學校「慈悲福利學校」被當局指控非法而強行關閉。這所被關閉的學校有 70 多名學生，學生都是居士和小沙彌。學校採取的是住宿制，所有學生的住宿和生活等費用均由學校負責。學校被強制關閉後，當局將學生以 10 歲為界線，試





## 中方表達「嚴重關注」後 奧巴馬總統與達賴喇嘛會晤



Official White House Photo by Pete Souza

美國奧巴馬總統 2 月 21 日在白宮「地圖室」與達賴喇嘛舉行了會晤，並明確表達支持保護西藏獨特宗教信仰、文化傳統及在中華人民共和國內維護藏人權利的立場。儘管在中國的強烈反對之下，美國總統歐巴馬依然如期地會見了達賴喇嘛，並重申美國政府支持尊者以《中間道路》來解決西藏問題的主張。不論是民主黨和共和黨的美國總統，在過去的三十年期間都在白宮會見了達賴喇嘛尊者。

### 印度外交部發行紀錄片 《藏傳佛教中的印度根源》

印度外交部近日發行了由《國家地理雜誌》印度籍攝影師本諾伊·貝爾（Benoy K Behl）拍攝製作的紀錄片《藏傳佛教中的印度根源》。這部紀錄片講述了印度最古老的文化之一「佛教」，在本土從興盛走向衰落，卻在那爛陀佛學院的寂護大師和阿底峽尊者等智者們的努力下傳到西藏，在西藏生根發芽，藏人成為那爛陀精神傳承者的過程。影片還記錄了 1959 年藏人被迫走上流亡之路後，在達賴喇嘛尊者為主的西藏高僧大德們的艱辛努力下，使得佛教在西方國家得到廣泛認識的真實情況。

### 蘇格蘭國會就西藏人權議題進行辯論

2 月 4 日，蘇格蘭國會議員莫琳·瓦特（Maureen Watt）等多位議員在議會中譴責中共侵犯藏人人權，導致了上百起自焚的發生。莫琳·瓦特介紹了 120 多名藏人點火自焚，抗議中國政府

對西藏宗教與文化壓迫的情況，並指出中共對自焚事件的態度，是不斷加強的打壓，自焚者親友常常受當局威脅恐嚇、金錢利誘，自焚發生地的通訊渠道通常都會被封鎖，防止消息外傳。在總結藏人自焚的原因時，莫琳·瓦特表示中國打壓西藏宗教自由、語言權力、鼓勵中國人大量移民西藏、濫採礦產破壞西藏的水源和草場等行為，直接導致了自焚事件。

### 「逆風順水」

#### 第八世阿嘉仁波切著作在台出版

長駐美國的塔爾寺寺主阿嘉仁波切以中文出版了「逆風順水」一書，並來台舉辦新書發表會。阿嘉仁波切在書中寫道：「我這不是記仇，上師們一直教我修忍辱，寬厚待人，我並不懷恨，而是這一場場災難，教我看清了一個政權的本質。」阿嘉仁波切將他所經歷的遭遇化為文字，透過此書中英文版的發行，除了讓世人看到不為人知的西藏境內祕辛之外，本書版稅還將全部捐助蒙古國立兒童腫瘤醫療中心建設基金。

### 歐洲議會放映西藏電影『遠離恐懼』

1 月 21 日，立陶宛籍歐洲議會議員里奧尼達斯·丹思基斯（Leonidas Donskis）教授在歐洲議會舉辦活動，放映西藏製片頓珠旺青（當知項欠）的紀錄片「遠離恐懼」。丹思基斯先生表示，舉辦活動的目的，主要是提請歐盟關注西藏人民的困境。並重申他和歐洲議會議員們的承諾，繼續支持西藏爭取自由和人民尊嚴的正義事業。

### 美國國會計劃持續對藏人道援助項目

美國國會近日提出了 2014 年財政年綜合撥款法案，其中對西藏的人道及教育等方面的援助資金約為 1900 萬美元。援藏組織「國際聲援西藏運動」的政府關係部負責人托德·斯坦（Todd Stein），對這一計劃表示讚揚，他指雖然這些涉及境內外藏人的援助項目只占美國對外援助預算中的一小部分，但是對藏人和他們為保護文化與身份的付出來說，卻發揮非常大的作用。





# 達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལྷན་པོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོད་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。

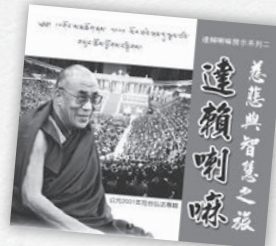
「達賴喇嘛西藏宗教基金會」自成立以來秉持尊者教誨，將西藏文化的精髓－藏傳佛教介紹給台灣廣大民眾，透過佛學講座、校園弘法、出版「達賴喇嘛文集」、發行雜誌、舉辦文化展覽、推廣西藏文化藝術表演、開辦佛學班...等等各種管道，讓民眾認識西藏宗教與文化。基金會並協助在台藏民，架起台灣與西藏流亡社會的溝通橋樑，於此由衷感謝台灣民眾對僧俗流亡藏人的關切與協助。

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》、《關懷祈福之旅》、《凝視未來·專注現在》、《達賴喇嘛有問必答》、《達賴喇嘛與華人對談錄》、《凝視未來·專注現在》DVD。
- ◎ 《入菩薩行論》、《流亡中的慈悲 DVD》。
- ◎ 《西藏的天空》季刊雜誌，已發行至第 15 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	19170836	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	
		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。





我會見了絕食的六名藏人，並向他們申明，對包括絕食至死在內的傷害生命的行為不予認同。昨天得知一名藏人因自焚而死亡的消息，感到非常遺憾……我無法認同他們傷害生命的行為，但對他們的勇氣和動機表示欽佩，因為他們是為了六百萬西藏人民的自由權利而獻出自己的生命。……

藏人自焚是中共高壓政策、對西藏進行「文化滅絕」而導致的結果。



### 12位諾貝爾和平獎得主聯合聲明

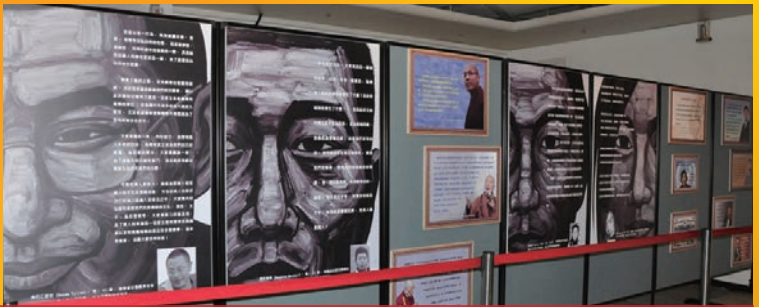
藏人通過自焚來表達憤怒，這種激烈方式引起國際社會的關切。中國政府應該傾聽他們的聲音，理解他們的悲憤，並尋找非暴力的解決辦法。我們謹特別促請中國政府釋放所有遭到任意拘押的人，停止恐嚇、騷擾和拘押和平抗議者，允許記者、外國外交人員和國際組織無限制地進入西藏，尊重宗教自由。

——德納斯魯德、蘭圖夫主教 / 喬迪、威克斯 / 萊伊曼、古博瓦 / 萊赫、瓦文薩 / 希爾琳·艾芭迪 / 利赫貝爾塔、門雙 / 柯塞、拉莫斯、雷爾達 / 阿達希、保雷斯、埃勒基維爾 / 赫里德、科雷耶 / 約翰·保姆 / 保華、威克斯 / 卡洛斯·貝特



鑑實西藏人權狀況惡化，要求歐盟任命西藏問題特別協調員，該員任務為促進西藏人權，經藏性前往當地調查，並援助西藏難民。要求歐盟觀察團及媒體能夠自由進出西藏。

### 「自焚藏人碑」畫展



### 「雪山下的烈焰與慈悲」展覽



### 「從昆明事件暨藏人自焚看中國的民族問題」研討會



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

這是圓滿的植物  
西藏蒲公英  
當冰雹來臨  
摧毀了一切  
每一朵黃色花瓣  
從母親的花蕾上飄散  
在陌生的草地漫無目的漂泊  
在那裏默默零落成泥

——〈西藏蒲公英〉布瓊索南



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་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](mailto:webmaster@tibet.org.tw)

