

# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [17]

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱོད་

## 印度多元宗教的傳統

快樂的泉源

當下的心識，就是輪迴或涅槃的因

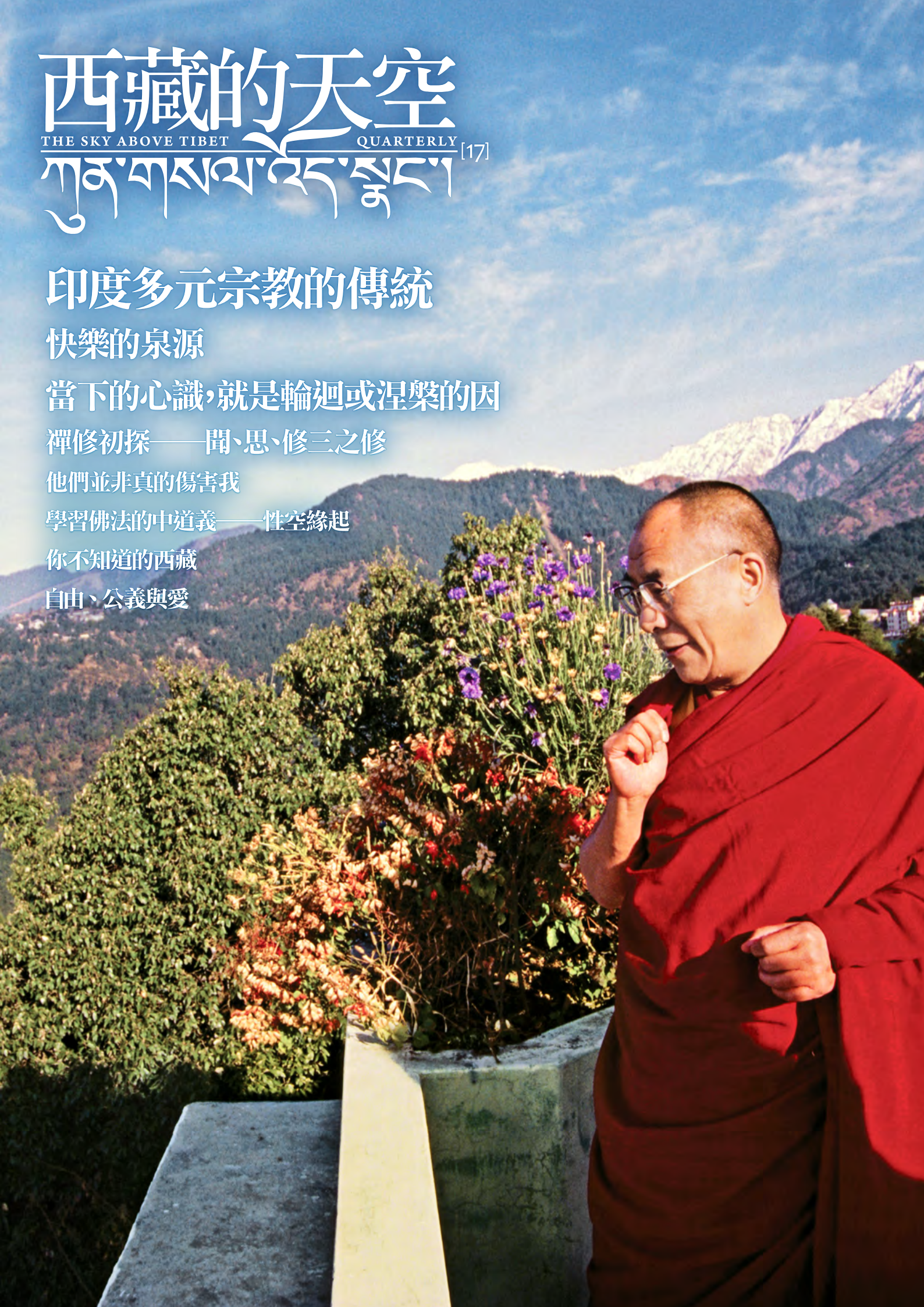
禪修初探——聞、思、修三之修

他們並非真的傷害我

學習佛法的中道義——性空緣起

你不知道的西藏

自由、公義與愛







# 2014 華人請法團

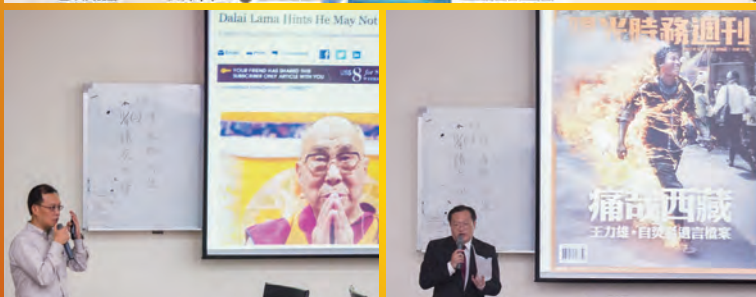
28 October 從國際因素看西藏問題的解決之道  
2014 下午3:00-5:00 社管大樓111

與談人  
陳牧民 國立中興大學當代南亞與中東戰略研究中心主任  
盧惠娟 《西藏的天空》雜誌主編  
蘇嘉宏 輔英科技大學共同教育中心教授  
方天錕 國立清華大學通識教育中心 助理教授

我是西藏人，但我不是來自西藏，從來沒去過那裏，我卻夢見，死在那裡  
《我的西藏特色》·丹真索智



主辦單位： 內政部移民及國際事務處 財團法人弘光書院 國立清華大學通識教育中心



## 從國際因素看西藏問題的解決之道座談會 2014年10月28日



## 主編的話

這兩年，曾動怒兩次。第一次察覺自己心中有怒時，做了十天的八關齋戒，心裡的怒氣消失了，整個人好像降了一個 key，雖如常生活工作，卻宛如半閉關中。

第二次察覺又有怒意時，立馬對師兄詳述事件始末與內心轉折，師兄不願扮演低眉菩薩，不理會我的委屈，反而似是怒目金剛上身，斷言我不但有驕慢心自以為是，還有嫉妒心認為對方無能卻占高位，最後以貪與瞋二字為總結。

於是鼓起勇氣向仁波切自首，並提出該如何分辨「自信」與「驕慢」的疑惑。仁波切仔細分析引導，以「不生氣」示我：「不要以為只有自己對，做事一定會有自己的見解，要有自信，也要聽他人的意見。知道自己在生氣，比不知道好。遇事，知自己生氣，然後要改。這就是聞思「修」。因為在做事，才有修的機會，徒有聞思，缺乏實踐，不叫修行。」

當下，靈光一現，頓時記起仁波切一年前就提過修行從不要生氣開始。當時，不以為意，平素我脾氣好，哪有生氣，不生氣這個法門，簡單得很。直至這兩次動怒意，亂在驕慢與自信裡，才發現仁波切早給了我「不生氣」這把鑰匙。

第 17 期 / VOL.17

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2014 年 12 月 15 日出版

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：盧惠娟

編輯小組：青增格西、耀軒、頓珠嘉波、達伍、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

印度多元宗教的傳統 2

## 佛法智庫

快樂的泉源 9

當下的心識，就是輪迴或涅槃的因 12

禪修初探——聞、思、修三之修 16

他們並非真的傷害我 23

學習佛法的中道義——性空緣起 31

## 漢藏交流

愛與關懷 35

你不知道的西藏 37

為達瓦才仁送行 40

自由、公義與愛 42

## 聲明與要聞

西藏要聞 44

西藏自由文學獎 46

**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。

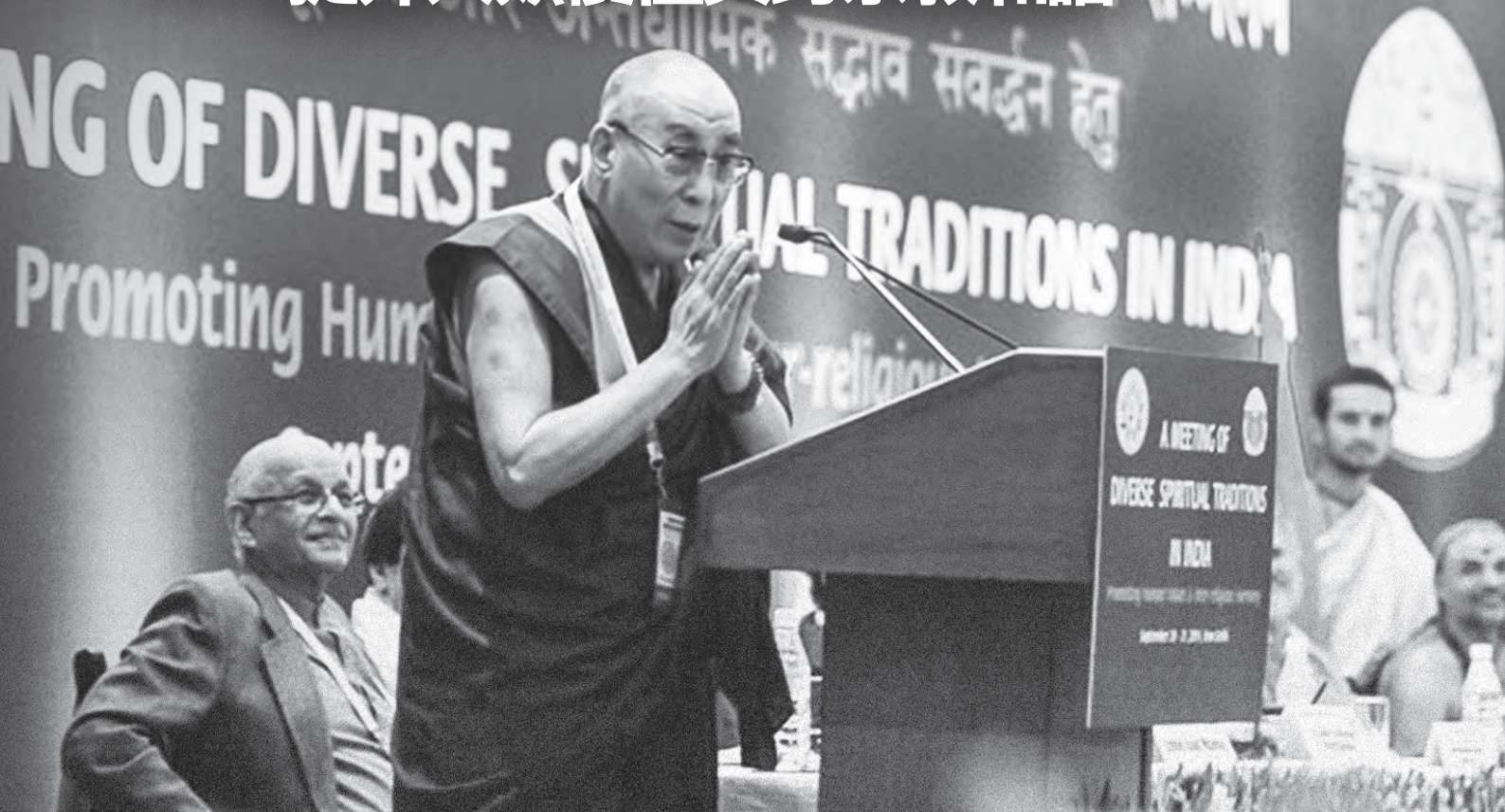
**聲明** | 雜誌所刊登由作者署名之稿件，悉為該作者見解，並不代表達賴喇嘛西藏宗教基金會立場。



達賴喇嘛開示：

# 印度多元宗教的傳統

## ——提升人類價值與跨宗教和諧



2014年9月20～21日，達賴喇嘛尊者在印度召開一場多元宗教信仰的會議，邀集當地多位宗教領袖與會。下文是尊者為了闡明大會宗旨的演講稿：

我所敬重、靈性道途上的兄弟姐妹：

首先，感謝各宗教領袖與會，不勝感激。這（樣致辭）比較正式，但老友都知道我平常講話根本不是這樣。

其實，我從小生長的氛圍充斥繁文縟節，也可以說是有點行禮如儀。在25歲以前，我被灌輸的都是這些沒用的東西。後來，以難民的身分來印度，講話開始變得不拘小節，因我肩負三大義務的職責。

### 做為一個人

我是70億人口之中的一分子，首要義務就是承擔作為人的職責。人類是群居動物，每個人都非常依賴其他人。我認為，某些聖者也許可以不必仰賴他人，僅靠存糧或冥想即可獨活。我雖然是佛教徒，但（根據經書記載）就算是佛陀也要托鉢向他人化緣食物。

所以，人類天性是結伴相聚，彼此互相依存。尤其當今世界人口成長，加上生活水準提高，導致過度開發天然資源。

在地球上，東、西方互相依賴，南北方也是如此。這是目前的實際情況。為了自己好，應該關懷全人類的福祉，因為個人與他人是分不開的。此刻，必須認真思考人類的未來。









佛教徒、向佛陀、諸佛菩薩祈請的我，其實非常懷疑世界和平能否靠祈禱實現。應該不會吧。如果暴行是神做的，那我們可以向神祈求賜予和平。問題是，暴行是我們人類所犯下的，有時甚至是宗教分子過度標榜自我，拿宗教滿足一己之私。為了實現和平盛世，全人類都有責任，需要大家共同努力。

大家當然會有歧見紛爭、利益衝突。不管何時，當衝突有可能一觸即發時，必須秉持彼此是兄弟姐妹的精神，唯有透過對話才能解決問題。

我常講，「21世紀是對話的世紀」。

為了能進行有意義的對話，必須互相尊重對方的生活與利益。倘若只求爭出誰贏誰輸，就不會有真誠的對話。

## 每個人都有慈悲心

從視70億人口為一體做起，關懷他人的福祉，進而發展每個人都需要的慈愛心、悲心或愛心。無論你怎麼稱呼它，慈悲是與生

俱來，不只人類有，動物也有。

舉例來說，哺乳動物從母胎出生，需靠母親或雙親照料才能存活。即使是貓狗也會替子女的幸福著想，由此可知，慈愛心油然而生，屬於動物本能。人類也有，無關乎宗教信仰，慈悲是與生俱來。

我相信，每個人都有慈悲心，也有能力將它增長廣大。在座各位宗教領袖不見得都同意，不依於宗教信仰也能提升內心（良善）價值。

事實上，70億人口中，非宗教信徒超過10億。如果想藉宗教使他們相信，要做個心地善良、友愛的人，他們未必想聽。不過，如果告訴他們，此舉有助家庭美滿、社會安康，連身體也會變強健。根據科學家的說法，長時處在恐懼、憤怒或憎惡等負面情緒，有害健康，因為它們會破壞免疫系統。

所以，保持心靈平靜對身體健康是不可或缺的一環。如此一來，家庭也會幸福、祥和，衍伸到鄰里、社會國家，最終有可能能遍及全人類。



## 慈悲使內心強大

不只是我，還有許多科學家、靈性導師也相信，應攜手致力於提升倫理道德，尤其要關注內在、精神、心靈層面。物質只能提供肉體享樂，而非心靈層面。

真正能帶來內心平靜、喜樂，是慈悲、寬恕（這些良善的心念）。愈是心懷慈悲，愈有自信、愈無懼。如此一來，生起的自信心是合情合理，一點也不盲目，因為內在力量確實能帶來內心平靜，以及降低恐懼，自然活得坦率。

倘若有事需要瞞著別人，就無法坦誠待人。真誠才會讓人信賴。友誼是建立在彼此信任的基礎上。我們（人類）是群居動物，信任感是（群體生活）最關鍵的因素。金錢、權力或聰明頭腦都不足以讓人信賴，唯有親切、熱忱、善待他人，真正願意為別人著想，才能建立信任感。

不管現世有多美好，（內心深處）還是免不了會恐懼、懷疑。如果神有大能，我想向神祈求去除這些猜忌、不信任。即使像我這樣一個有宗教信仰的人，在某些時刻還是會擔憂害怕。

## 建立普世價值

其實，負面、破壞性情緒是自己想像出來的，消除它們也要靠自己。這合乎我所倡議「非宗教信仰的倫理道德觀（secular ethics，亦名世俗倫理道德觀）」。



前普遍認知，非宗教信仰並不代表否定宗教。非宗教信仰的含義是尊重所有宗教，也包括不信任任何教。

如果推動「非宗教信仰的倫理道德觀」，全體人類都適用，可以利益 70 億人。不管信什麼宗教，或者什麼都不信，都不再重要，值得關注的是，發展內在價值。

## 追求非宗教信仰的倫理道德觀

身為佛教僧侶的我，說得更精準，做為傳承古代那爛陀寺悠久歷史的學生，也可以說是龍樹菩薩的追隨者。儘管天性疏懶，我

仍花時間研讀教義。抵達印度後，有更多的自由、機會與各式各樣法門的修行者、靈性導師會面。

我慢慢了解，儘管教義有別，但所有主要的信仰傳統傳達的訊息卻相同，也就是愛與慈悲。各大宗教傳統

皆強調容忍與寬恕。這一切說明，它們基本上是一樣的，都在教導人們實踐愛。

雖然在教義見解，各不相同。即使是傳承自那爛陀的藏傳佛教，也有四大教派。佛教宗派不同，觀念也不一樣，但都出自佛陀的教導。由此可知，心性不同，所需的教法也不同，所以有各大宗教信仰傳統。它們都一樣能讓人變得更慈悲、更有智慧。

## 超越宗教

因此，各大宗教傳統可以說彼此是靈性道途上的兄弟姐妹。教義見解紛歧，也有其



必要，因為心性不同，相應的法門也因人而異，需要由不同宗教趣入。

基本上，宗教可以分為兩種。一種是有神論，相信有造物主的存在。另一種是無神論，不相信有造物主，例如耆那教和佛教，強調因果法則，倒不如說是自作自受。

如果遇到相信有造物主，或者有更高的自我存在（如印度教）的人，我會對他們說，「若能從中獲得無邊利益，應繼續奉行你的宗教信仰。」

即使我是佛教徒，不相信有更高的自我（獨立自主的我）存在，只有佛教徒相信獨立自主的我空，但這一點也不重要。每個人的內心想法不一樣，所以需要各式各樣的法門。萬千法門，目標一致，皆希求慈悲與智慧。

## 推動宗教和諧

因此，靈性道途上，我們可以發展真誠、如同兄弟姐妹般的情誼。在印度，幾千年來，做到了宗教和諧。儘管過去偶有戰爭、殺戮，但基本上各大宗教一直是和平共存。

在我的家鄉，西藏拉薩，也是如此。就我所知，在四百多年前，來了第一批穆斯林。第五世達賴喇嘛幫忙過這批穆斯林，提供他們土地建立清真寺。此後四百年，穆斯林世代相傳，一切非常和平、美好。接著，19世紀時，開始有基督徒進來拉薩。人們會說，「噢！他是穆斯林，」但這一點也不影響我們比鄰而居，彼此的關係十分友好。

首先，這是我們自身的經驗。再者，印度也有類似這樣的經驗，而且已經有上千年的歷史。然而，現在電視新聞或報紙時有報導指出，有人因為信奉不同的宗教信仰而被殺害。

為了經濟因素或政治權力鬥爭而發生謀殺案，這當然令人感到非常沮喪，但還可以

理解。不過，以不同宗教信仰為名而犯下謀殺案，實在令人費解。

所以，印度上千年來（宗教和諧）的傳統一定要讓世人知道。印度是唯一各主要宗教都能和平共存的地方，不只在現代，更有上千年的歷史傳統。這是一個活生生的例子，說明不同的宗教傳統可以共存。我們人類這大家庭的兄弟姐妹，身處世界各地，有些地方正發生戰爭。在緬甸，佛教徒與穆斯林之間的矛盾衝突加劇，甚至有世界級的媒體指稱佛教徒為恐怖分子。這簡直糟透了！

此時更需要在座各位攜手努力，不管信什麼教，絕不能將（印度的）宗教和諧視為理所當然，而不付出絲毫的努力。我認為，應該設法讓世人知道，同在一個大家庭，仍可保有各自的宗教傳統。也就是說，這快樂的大家庭可以包容不同的信仰。相信在別的国家、社會，應該也可以做到。

## 伊斯蘭聖戰是向內的戰爭

我以前在一個宗教人士的聚會，曾經跟著穆斯林的兄弟姐妹，主要是弟兄們，學習伊斯蘭聖戰（jihad）的意義，意指向內在的負面情緒宣戰。從這層面來說，每個人都在發動聖戰，像我自己每天24小時，隨時可能有負面情緒，準備要打聖戰。

遺憾的是，有人將聖戰誤解為傷害他人。在這點上，印度的穆斯林弟兄們是如此教導我。後來，我也跟一位美國紐約的穆斯林教授討論過，他也這麼說。我的朋友還告訴我，如果穆斯林做出流血殺戮的行為，就不再是真正的伊斯蘭教徒。

接著來談基督宗教。多年前，曾與多瑪斯·牟敦（Thomas Merton，天主教隱修士）會晤，我才明白，基督宗教的兄弟姐妹也跟我們有同樣的經驗與潛能。至於祆教（Zoroastrian）的朋友們，我今天恐怕無法談





及，只知道你們的帽子很特別。此外，我也還沒有機會向你們請益。

### 推動佛教和諧大不易

另外，順帶提個小故事。在1959年四月，我來到印度後不久，邀請不同宗派的佛教徒參與一場會議，包括摩訶菩提會（Mahabodhi Society）、阿姆貝卡博士（Dr. Ambedkar）的追隨者等等。我記得，地點在Sarnath，時間是1960年的二月。

我身為佛教徒，當時舉辦會議的動機是，希望與其他佛教徒有更緊密的連繫。然而，與會人士卻彼此嚴詞批評、互相攻訐。後來，在另外一個場合，也就是在UP State的會議，會中有新佛教徒大肆批判婆羅門。台下也有婆羅門，他們也有人站起來回應，雙方開始爭執不休。從那時起，我放棄了，不想再投入舉辦（類似的）會議。

不過，幾十年過去，由於（宗教人士的）聚會變多，認識許多靈性道途上的兄弟姐妹，讓我相信此時是討論嚴肅宗教議題的適當時





機。兩年前，我與一些親近的朋友曾辦過幾場小型座談會。這次召開大型會議的主要目標是，希望向世人展現印度上千年（宗教和諧）的寶貴傳統。

## 印度宗教和諧的傳統

最近，我去拉達克，與當地穆斯林見面。每次我去那兒，都會拜訪拉達克穆斯林的兄弟姐妹。那時我就說過，印度的穆斯林幾乎不曾出現爭端，即使在什葉派與遜尼派之間也沒有。

印度穆斯林應該試圖與其他地方的穆斯林建立更緊密的關係，如巴基斯坦，也應該包括什葉、遜尼派。由於我是佛教徒，算是外人，我的介入可能起不了太大的作用。所以，我認為最恰當的人選應該是印度穆斯林的兄弟姐妹。有時候，我會開玩笑說，巴基斯坦是穆斯林國家，但什葉派待在印度這個印度教國家恐怕會比較安全。我想，印度穆斯林（和平共存）可做為其他穆斯林的借鏡。

另外，關於緬甸的問題，印度佛教徒也應該出力幫忙。如果曾經努力過，但最後結果失敗，那不打緊，不必以結果論成敗，只管盡力去做。但是，倘若維持中立或漠不關心（這件事），絕對是大錯特錯！

如果相信有造物主存在，如果神知道人類明明有機會可以挽救問題，卻做得不夠，想必祂也會感到非常難過。我認為，服侍神最好的方式，就是為人類服務。跟神禱告，卻一點也不為人類這大家庭的兄弟姐妹著想，我想這也絕對是錯得離譜。

因此，我覺得宗教和諧非常重要，而且是做得到的，像印度就做到了。容我再次提醒，這國家同時具備無害行（ahimsa，亦名非暴力）這項傳統，上千年前就有（這個思想）。

有時候，愈年輕的世代，愈看重物質享樂，只能靠教育扭轉。這已成為我一大擔憂。無害行與宗教和諧不只是古印度的傳統，也與當今世界遭遇的問題密切相關。面對這一切，需要積極行動。在座各位、靈性上的弟兄啊，你們來自世界各地，務必鄭重思考這些問題，並主動去解決。

這兩天，我待在孟買，曾與祆教的弟兄們碰面。我曾打趣地說，請多號召一些人加入！你們現在的人數少於十萬，正需要人呢！

謝謝各位！

中文翻譯：司晏芳



## 薩迦法王開示： 快樂的泉源

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

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

我們偉大的導師釋迦牟尼佛，他已獲得一切斷證之功德，他超越所有相、根除各種過患和障礙，而證得最圓滿究竟的果位，並為了所有眾生成就諸多佛行事業。在他這些身、語、意的諸佛行事業中，最重要者首推語的事業。

他經由言教而大轉法輪，將自己證得的自內證智慧傳授給所有眾生，以期所有眾生能如他一樣永離苦痛而獲證究竟佛果。

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

許多經典都說「所有眾生皆有佛性」，而「心的本性」就是指每個人本自具足的「佛性」。我們應當努力地從痛苦和障蔽中解脫，以讓「佛性」再度彰顯，而達到如佛陀般的大解脫大證悟；這樣作為不僅是我們個人生命的一大成就，也是利益眾生最好的方法，是同時圓滿人我兩利的最佳途徑。然而此刻我們還看不到這個「佛性」，我們「心的本性」還完全被障蔽住；我們也因為這樣的障蔽，造了甚多的過患和承受無窮的痛苦，這些問題的根源都是由於我們看不見根本的佛性明光所致。

我們無法認清及實踐本有的「心之本性」，但對於不實在的「自我」卻毫無懷疑地加以執著，這是我們生命中最大的無明，也是生命中



最大的錯誤。要是我們能用心尋找檢視，我們將會發現其實根本沒有一個稱為「自我」的東西。我們可以試著尋找自身內部器官、身體的外部、與身體內外之間；你會發現身體的每一部位，都找不到組成自我的分子，更找不到稱為自我的實體；然而我們卻仍毫不懷疑地一直執著自我，而且當我們變成那樣的時候，仍不知道回頭去認知那個心之本性明光，只知道一味地執著於虛擬的自我，這真是天大的弔詭。

當你一旦產生「自我」之後，接著就會有「他人」的出現，因為自我和他人本來就是互相依存的，正如左邊和右邊的關係一樣，當右邊存在左邊也就因之而存在。所以自我和他人是同時產生的，之後便會產生欲望執著等等；於是開始執著屬於自己的東西，如自己的生命，自己的親戚朋友等，而且因為利益的衝突，跟著會對他人產生敵意瞋恨等等。由此可知，不清淨的根本三毒是根源於自我執著，自我執著又根源於不了解自性明光所致。可見不了解自性明光是所有問題的起點，自我執著則是一切染污的根本所在，有了自我就產生我所，由人我對立而產生怨恨他人，接著就在人我利害中頭出頭沒，人生的痛苦於焉產生。

樹木的根如果有毒，那長在樹上的花、葉、果實等，也會跟著有毒。同理，心如果由三毒所主宰，那由之而起的任何行為也都將是染污的惡業，這些惡業將會為此生和來生創造出更多的痛苦。歸結地說，心的染污是罪魁禍首，由心而逐一向外展開，語言與身體行為都根於心；若心染污了，我們的行動就如同在播下染污的種子，最後這些種子都會結成染污的果實，我們由無始至今日，便是這樣循環不已的進行著，一世接著一世在染污的體系中永無出頭的一天。

法教告訴我們「心續是不間斷的」；我們的肉體在一期壽命結束後會變換樣貌，但心續卻持續不間斷，從無始以來，心並無所謂開始或結束，只是這當中深受過去業力的控制，而難於跳脫原來的生活思維模式，故陷於自我之

執著中而不自知，同時也因執著和瞋恨之故，隨著時光之延續而累積愈來愈多的業力，也就讓自己更難於解脫。

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

所以，今天最緊要的是如何脫離無明障蔽，也許這樣作不見得能馬上改變現況，但卻可根除未來痛苦之因。一棵已經將近成熟的農作物，不管現在長得好不好，我們都不能作太多的改變，但是如果在生長的初期，我們的努力將會大大改變它的結果，往者已矣，來者可追；過去已成形的苦痛雖然不能改變，但未來尚未定型的部份我們仍有很大的揮灑空間。

我們現今所受的痛苦是屬於結果階段，例如我們的色相不論長得如何都已確定了，這部份我們不能改，但是未來的發展則操之在我。如果我們真想要從痛苦深淵中徹底解脫，那就必須消除造成痛苦的因，而造成我們痛苦的根本原因就是三毒；要是我們能夠脫離三毒的障蔽，那各種的苦痛便會自然煙消雲散，所以我們必須竭盡所能地去除三毒。

不要說去除三毒甚難，就連認清障蔽染污都不容易；要革除我們此生的惡習都很艱難，何況是無始以來就已經存在的染污呢？我們想想看要生起貪念很容易，要生起瞋恨很簡單，要生起驕傲和嫉妒也輕而易舉，染污的生起是很容易的，只要極小的因就可以很輕易地生起染污，但是要生起心性的功德卻非常困難，例如慈悲和愛、虔誠與信心等等，雖然生起這些功德並非易事，但是我們仍須努力，以下提供一些去除染污與生起功德之法。

去除染污之道，有「共法」與「不共法」



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

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

去除染污的「不共法」，對我們一般人來說便較為不容易，它是從智慧下手，當無明染污生起之際，我們與其隨它流轉——就是說當染污生起時，你會想更多的這些、那些，並且將之付諸行動，於是跟隨著這些染污的念頭起舞，這樣我們就創造出更多的惡因惡果來。與其這樣，不如將我們的心思轉個方向，看住這些無明染污由何而起，例如當我們對某人生氣忿怒時，我們會認為一切都是那個人的錯，而且會愈想愈生氣，愈想愈糟糕，最後這個怒氣會愈來愈大而導致你採取一些行動。

所以與其跟隨這些念頭走，不如回頭試著檢視這個忿怒由何而來？它是由身體的哪一部位生起的？由何處開始？它安住在哪裡？它的本質是什麼？當你如此地去察看或檢視這個忿

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

以上是透過共與不共的方法以去除染污，而前提則是必須把無明染污當成過失，認為它是此生最大的敵人，是我們今生一定要去除的禍水，是生命中應該徹底趕盡殺絕的壞蛋；還

有我們也應該試著發展心性的功德——愛與慈悲。因為不只是我們自己希望得到快樂，所有眾生也都同樣希望快樂，所以只為自己著想是不正確的。我們一定也要為他人設身處地，盡心盡力地幫助他人獲取快樂。當知我們唯一能獲得真正快樂的方式就是經由使他人得到快樂而來，應以這樣的思維去幫助他人，由此而培養自己

更多的愛和慈悲。

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

吉祥薩迦派中文官網提供





# 大寶法王開示： 當下的心識， 就是輪迴或涅槃的因

首先今天能夠來到丹久噶倉林尼師寺院，我感到很開心，在此特別感謝尼師傑尊瑪天津巴莫以及所有尼師們，寺院外在環境及內在佛像設備等都很完備，尼師的教育和生活條件也都非常圓滿，因此首先我要讚嘆這些成就，並向大家說聲謝謝！

今天有計畫講《大手印祈願文》，但最近因為我身體不是很好，也不知道是什麼原因，以前我身體不是這麼弱，但最近身體不好，當我專注於某件事情時，就會感到頭昏而無法專心，因此今天可能無法很廣泛、很好的開示《大手印祈願文》，但為了吉祥的緣起象徵，會先給予大眾《大手印祈願文》的口傳，在口傳前，先會簡略講說有關大手印的一些意義。

## 大手印的意義

所謂的「大手印」，可分為兩部分：「顯乘經部傳承大手印」及「密乘續傳統的大手印」這兩種，對此分類，在噶瑪噶舉中有兩種論典，

有人主張這兩部不相同，也有人主張這兩者相同，不論如何，有這兩種傳統的大手印說法。

所謂「經部顯乘傳統大手印」，即是二轉法輪的「般若中觀密義」，也可以說和由龍樹菩薩所注釋發揚的，也就是一般稱為的「中觀見解」，是一樣的。龍樹菩薩所著的《中觀根本頌》，有很多不同釋論，阿底峽尊者曾如此述說：統括所有《中觀根本頌》中，最圓滿、完全與龍樹菩薩一樣的，是月稱菩薩所做之《中觀根本頌》釋論。當然在此也有另種說法，月稱菩薩是龍樹菩薩的弟子，而有些人說不是，總之這些不重要。

在佛說《三摩地王經》中授記講到，岡波巴大師將是在未來廣大弘揚《三摩地王經》的人。《三摩地王經》所闡述的見解，也就是「中觀見」，名稱上被稱為「無上瑜伽樂空不二智」的「大手印」，也就是說，《三摩地王經》闡述的雖然是顯乘的意義，不過被稱為密乘無上瑜伽的「大手印」。這樣經乘的「大手印」或《三摩地王經》所闡述的「中觀見地」，在內心生



起時，就被稱為「平常心開展」、「法身展現」，或「妄念顯現為法身」。意思是說，像這樣的中觀見地在內心生起時，平常心將能開展，法身就能展現，妄念顯現為法身，總之，這就是經部顯乘傳統的《大手印》。

在此也有這樣的一段歷史，帕莫竹巴大師曾經到位於名為桑普之地，到當地噶當派的僧團學習論典，後來並到薩迦法王處修持《道果》，最後到岡波巴大師近前，並接受岡波巴大師的心性指引。帕莫竹巴以前有許多疑問，並四處尋找答案，例如他會問到：「輪迴的因為何？」而在找尋答案的過程中，最後真正對自己最受益的，是在岡波巴大師前得到的答案。每人都適合不同的法門，或許他適合的就是這樣法門。

因為當他詢問時，岡波巴大師回答道：「輪迴的因，就是當下的心識」。也就是說，輪迴的因，就是在當下的分別念中所產生的。如果說輪迴的因是無明，那麼會有一種感覺，就是一切都是「無明」的問題，好像那個比較重要，而當下的心識相對就被忽略，因此岡波巴大師並沒有這樣回答，而是說「輪迴或涅槃的因，就是當下的心識」。因此，《三摩地王經》密意，或是顯乘的中觀，在梅紀巴大師弟子一俱生金剛對於梅紀巴大師所著《入真如性》的註解中，提到顯乘大手印的三個要點：「本質為波羅蜜多」、「符合密意」，「名稱為大手印」。

這段話的意思是，「顯乘大手印」的本質為「波羅蜜多」，也就是顯乘經典的意義，直接闡述的話，就是「離戲」的「中觀見」。但是，間接闡述地是密乘的見解，因此說「符合密義」。「名稱為大手印」的意思是，在顯乘經典中可能有提及「手印」，但未提及「大手印」，因此可以說「大手印」為密續的用詞。

## 大手印傳承的方式

在達波噶舉傳統中，教授解脫道大手印的

課程，不一定非要接受灌頂，因為某些傳承認為，大手印的教授，必須透過密續四種灌頂當中的「名句」灌頂，才能得到，並認為大手印是透過灌頂而得的智慧，因此必須先接受密續灌頂。但是以上講到在顯乘傳統「大手印」中，由於是屬於顯乘的見解，因此不用先受灌頂。

戈倉巴大師師徒也曾提到，「大手印」的創立者——薩惹哈大師和龍樹菩薩，他們是用什麼樣的方式建立起這個傳承的呢？首先，薩惹哈大師是用「肯定」的方式，而龍樹菩薩是用「否定」的方式去建立，也就是龍樹菩薩透過《中觀理聚六論》等等否定的方式來解說大手印。因此顯乘大手印大致是如此。顯乘傳統大手印主要是依據何種經典和論典？主要依據的經典是般若方面的經典，主要依據的論典，岡波巴大師、帕莫竹巴和直貢大師都一語同聲地說，是彌勒菩薩著作的《大乘無上續論》。噶舉派，尤其是噶瑪岡倉的傳承當中，法王噶瑪巴讓炯多傑開始了學習《甚深內義》、《二品續》和《大乘無上續論》三部典籍的傳統，所以學習顯乘大手印的行者，更應該學習《大乘無上續論》。

這裡附帶地提到，《大乘無上續論》也稱為《寶性論》。西藏學者們認為，《寶性論》是彌勒菩薩的著作，並且傳說是梅紀巴大師從一個佛塔當中取出的。在中國佛教當中的《寶性論》，也就是藏地的《大乘無上續論》，大約在第三、四世紀時，已經被翻譯完成。而《寶性論》的注疏相傳是無著菩薩所著。但是現今有些人認為不是由無著菩薩所著，甚至也有學者認為，《寶性論》並非由彌勒菩薩所著，這些我覺得應該去研究一番。

現今在漢文當中，保有一部由世親菩薩所著的《寶性論》注疏，目前在藏文中還沒有，雖然不是很齊全，可能只有第五、六、七品的釋論，我覺得這很好，並且在藏區中是缺乏的。平時大家都認為世親菩薩的觀點是唯識派，很少人會覺得他屬於中觀派，可是在此論中，世





親菩薩卻對唯識宗有一些批判。因此，我希望以後能將此釋論翻譯為藏文，因為如果有翻成的話，我們就可以更進一步了解《寶性論》。以上是附帶提到的內容。

### 三士道次第

不論修持的是顯乘或密乘的大手印，首先都要去聽聞、思維和修持噶當派傳承的「三士道次第」。岡波巴大師也曾說過：「我現在能夠利益很多眾生，都是源於噶當派的恩德。雖說那洛巴的教言很深奧，但是如果沒有學習三士道的話，可能就沒有太大的利益。」同樣在噶當派的道次第法門中也提到，透過道次第，能夠利益不同根器的眾生。換句話說，道次第法門，能夠利益不同心力的每一個眾生。

同樣，岡波巴大師曾經也說：「觀修死亡無常和因果業報，只會讓人往上（到善道）不會往下（到惡道）的。但是若是未能善加觀修死亡無常的道理，而想要去修持大手印的話，那就不知道是會先上到淨土，還是下到地獄了。」因此修持大手印之前，要先聽聞岡波巴大師的《解脫莊嚴論》和《勝道寶鬘論》等等共同的道次第方法，好好地先調伏自心。

同樣的，仰昆巴大師也提及：「很多修行人喜愛追求深奧及高級之法，追求『一切都是空性』的法門，講到皈依發心和輪迴過患等課程，就不太滿足。」現代人也是如此，一聽到皈依和因果時就有些不耐煩，但講到大手印、大圓滿時，就聚精會神。因此我們要知道，大師接著說：「法是大圓滿沒有用，人是圓滿才行。因此不要認為自己修持大圓滿，就代表已經圓滿。法本身是圓滿的，但重點是自己修持之法，要和自心結合。」仰昆巴大師也開示道：「很多人開示佛法時頭頭是道，即使供養一匹馬也值得，但看到本人時，卻連一條狗也不如。」當然現在很多狗也是身價不斐的。

總之，所修的「法」和自心的調伏一定要吻合。以前有一對師徒，弟子請示上師：「大日如來法門，是大乘還是小乘？」上師回答：「對於大乘行者而言，這是大乘儀軌，對小乘行者來說則是小乘。對你我來說，什麼都不是。」這裡的重點是，不論大乘、小乘、大圓滿、大手印，他們是否深奧，在於前行是否修好，自心是否調伏。若前行法修得好，自心調伏得好，那麼大手印法確實就是深奧的法門，但若缺乏前行法的修持，卻口口聲聲強調「大手印法是上根器者的法門」，說得好聽，但其實自



己根器如何，自己是一目了然、必然自知的，連死亡無常、因果報應都還未修好前，還得意洋洋地自稱在修持大手印，這完全是無稽之談。

## 珍惜修行的機會

今天在尼師傑尊瑪天津巴莫邀請我傳授度母灌頂，流程表格中是傳授「二十一度母灌頂」，但我覺得給予白度母灌頂會更好，白度母和綠度母並無差異，但我在藏區時曾做過白度母的閉關和修持，因此給予白度母灌頂會更為適合。今天我有點困意，今天本來預定要給予二十一度母灌頂，但後來變成「白度母」，「綠」變成「白」，因為我在西藏時，曾做過白度母閉關，同時也是我在藏地唯一閉過的完整傳統閉關，因此給予白度母會更好，二十一度母可能更為複雜，白度母會更好觀想，而且我喜歡白色，是 APPLE、MAC 的顏色。



以上白度母灌頂已經給予大家，也就不再多說，總之今天在康巴寺院分支中有此尼師寺院，我覺得很好，不論是外在環境、內在設備等都很齊全，生活條件很好，希望大家能去珍惜這樣機會，並努力去聞思修和辯論，並善加修持。我們在西藏大昭寺佛像叫做「覺沃」，「覺沃」之意就是「怙主」，英文來講就是「lord」，古時在藏區稱皇帝為「覺沃」，皇后為「覺摩」，是對女性為一種敬語，而「阿尼」這名稱源自何處，我也不太瞭解。現代知識性廣泛的時代，就會論到男女平等，有些人會認為基於此原因，才覺得尼師日益重要，但我並不這樣認為，尼師及寺院的重要性，早存在已

久，從佛教初期開始時就已經非常重要，因此不只是現今才凸顯其重要性而已。

佛法修持過程中，要具備人所依，也就是「暇滿人身」，所謂的「暇」要遠離八無暇，具備八有暇，其中是「要身於具有佛法興盛之中土」，在佛法論典和經典中都清楚闡釋到，這代表「要身於有四眷屬之地」。佛陀法教是否完整，在於律典是否完整、是否具備三事儀軌，因為律典完整與否取決於三事儀軌，在此中必須有比丘和比丘尼，及優婆塞、優婆夷，因此這四種眷屬非常重要，如同房屋有四大支柱。現代政府的行政架構中，也有說要有行政、立法、司法三權分立，而藏傳佛教的四大柱子

中，目前還缺乏其中之一，因為沒有比丘尼，現在房子好像快要倒了，大家要明瞭此道理，是非常重要的。

尤其在現今世界，女性佔世界人口 55%，佔世界人口的半數，佛教弟子中，女性也居多，總之，佛教持有者可分為

男眾和女眾，男眾的法教相對比較完整，而女眾法教不太完整，因為佛陀法教是否完整在於戒、定、慧三學，所以在此三學上，目前藏地尼師還是相對缺乏的。因此原因，女眾佛陀法教也不大齊全，是我們需要關注的。現在已經有此修持三學的較好環境，有設備完整的尼師寺院，希望未來能有完整三學，也希望尼師能護持、守護、弘揚佛陀法教，並有更多尼師成就者，並能利益更多眾生，我在此為你們祈福，我有點不舒服了，就先講到這裡吧。

2014/10/1 印度 實諦傳承喜苑林  
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供  
中文翻譯：阿尼蔣秋卓瑪



# 禪修初探

## ——聞、思、修三之修

流亡格西 強巴加措 (達賴喇嘛西藏宗教基金會第一任說法師)

中譯 李貞慧 (格西強巴加措學生)

### 前言

觀察專家們提出報告，我們活在二十一世紀的人，僅是依賴精緻的外在衣食等有利的生活條件，世界的生存將變得更艱難。可見，從個人生活來看，若單靠總的美好、有利的條件一者仍嫌不足。

是故內心能擁有舒暢、安適與平和等，成為了必然而為的課題。然而，這應當如何為之呢？在雜誌西藏的天空第十二期與第十三期裡，我曾經專文撰寫了有關提升人類天生所具有的善心能力的必要性以及其方法。讀者若能就這兩篇文章，善加閱讀、思惟、觀察，想必能稍有瞭解與裨益。甚至若想更細微深入的瞭解，便需要透過自由地相互討論，交換彼此的想法，透過這樣的經驗，來進行聞、思、修三方式的學習。自性慈悲的大怙主至尊達賴喇嘛曾說，「這並非為了教人信佛教和成為佛教徒而說的語言。是否信仰宗教是自己的自由，但是創造內心的平和與提升思想，這必須透過學習的方式達成。對全人類而言，這都是各自於己有利的事情。」這樣的話語，風行了全世界，並且是前所未聞的絕妙佳言。

就我們初修行者，在學習剛開始時，聽聞、思惟、禪修三者的順序必須是固定的，慈尊彌勒在《莊嚴經論》也曾講到這樣的次第。對此，宗喀巴大師在《廣論》更詳細明白地說到，「首先，應從他人處聽聞，藉由他人之力

了知內容；第二，將自己從他人處所聽聞來的內容意涵，根據事實以理智觀察，它是否合理？因之使自己在內心產生自主性的理解；第三，必須對這從自主理解而來的意義本身，要持續地思惟，完全不可放掉；其次，為使心對此意義更為嫻熟之故，必定要禪修。」

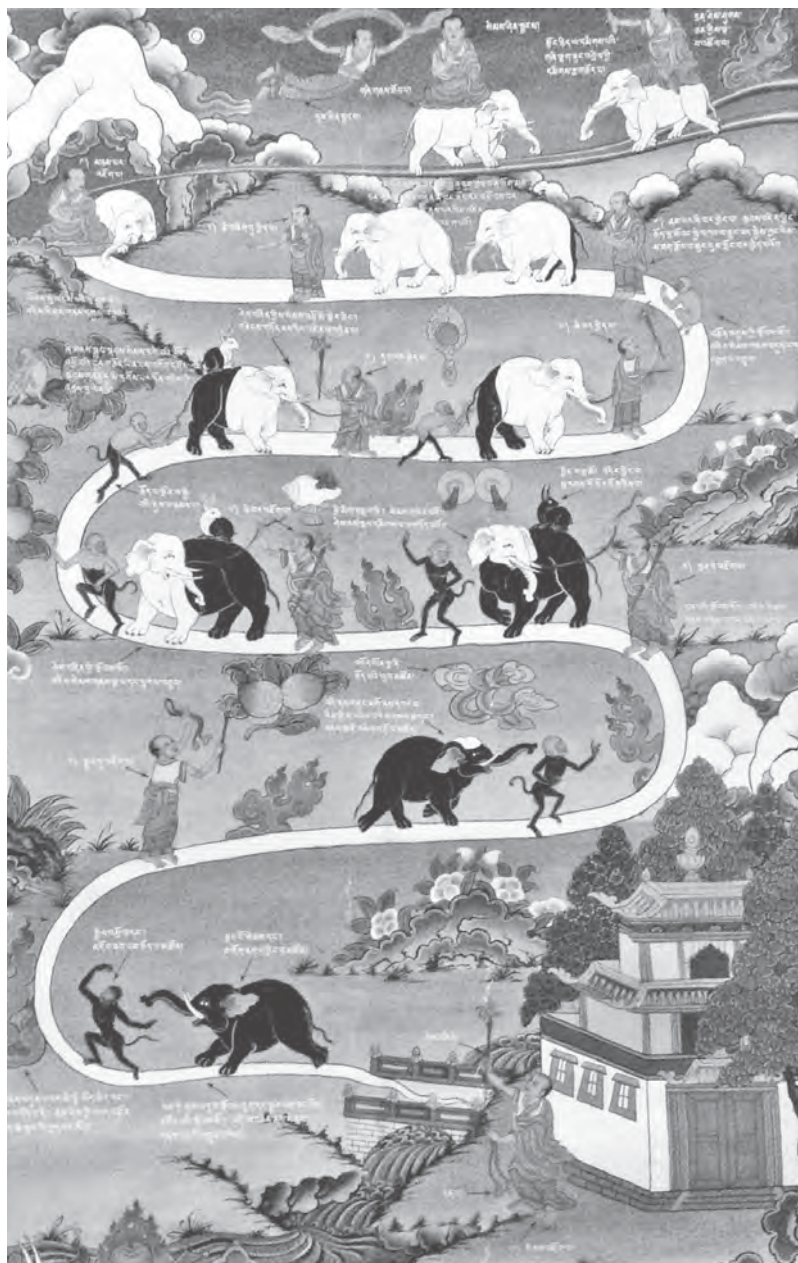
因此，若是一位真正的修行者，對於自己經由聞、思而來的感受之義，一者以觀察的智慧，一再一再地悉心觀察；其次，於此沒有分別、專心一意地安住於此而修，並且這兩者都必須修的。為何要如此呢？不論我們一般人或殊勝的賢哲，內心所具有的一切功德，都須經由不傷害他人及其根本這樣的「戒律」為基礎，加上心能安住於不向外散亂、且具穩定、澄明的禪定，以及能趣入幽微深細之境地的智慧，其共同結合而得的成果，這在《解深密經》等眾多經論中皆明白地提到，故我們必須不斷反覆地結合觀察修與止住修兩者而修，並且要思惟為何必須止、觀雙運的理由。反之，若非如此，反將觀察修和止住修、禪定和智慧分開修，乃至於今仍無法獲得定解感受，心完全無法因而受益。所以從今以後，不管進行觀察修或止住修，我們都不能再繼續沒有成果、虛耗時間地修了！

透過聞、思觀察做為基礎，最終將會獲得一個基本的見解，為了讓這見解在內心嫻熟、養成習慣，因此必須進行止住修。所謂止住修，即是內心不做分別觀察的禪定或三摩地。

但是又有某些人認為，在獲得三摩地之前，若做太多觀察修的話，將對獲得三摩地形成障礙。宗喀巴大師說，「這樣說，很顯然表示這人根本不懂顯、密經論中所說的聖言之義。」以我看來，這是自己不明白自己的體驗之實證。

聖無著論師說過，「這就好比金、銀等，一再地經由火煉，一再地經由水沖洗，就能變得非常柔軟、非常有可塑性一樣，自己想要什麼，都能夠興辦。同理，針對生起一切罪過的心，運用觀察的智慧，反覆不停地觀察黑業果和輪迴的過患等等，心便會感到憂惱、厭離。在這樣的感受影響之下，自心就不會再墮入那些罪惡當中。自己多多觀察從善知識的功德、暇滿的能力、三寶的功德，以及慈悲、菩提心等的殊勝利益，內心就能生起強烈而猛力的淨信，心平時便會自然喜歡白（善）法，這就更加接近了奢摩他（止）及毗鉢舍那（觀）了。這樣修，心就能夠安住，不散不動，凡是所想的，都能朝清淨而行。」《廣論》也說到，「如果能這樣修，一旦想達成任何的奢摩他或毗鉢舍那，只要一專注集中心思，就能毫不費力地做到，若能這樣做觀察修，便是成辦奢摩他最完善的方法。」以我看來，對所觀察的境，越是觀察，自己的心就會與此境越靠近，於是就能更清楚、更穩定地安住在這所緣境上。這是我自己的經驗體悟。所以平時對於學習經論，非僅在文字上，而是在它的意義上思惟，就變得極為重要了。

其次，禪定的修法略述如下：



禪定久住心象圖

- 一、禪定的入門修法
- 二、禪定的特質
- 三、修的次第
  - 1) 成辦奢摩他的資糧
  - 2) 姿勢
  - 3) 修的所緣
- 四、正式實行修的入門法
  - 1) 逆緣之五個過失
  - 2) 八種對治行之入門道理
- 五、總結



## 一、禪定的入門修法：

1) 修習專心一境之禪定的利益一切世間與出世間的三學功德，都是止和觀的結果。

《解深密經》說到：「若修行者修了止和觀，便能從相縛和初重縛當中解脫。」同樣地，《修信大乘經》等也曾如此講過，宗喀巴大師在《廣論》中便引用此經解說的非常清楚：「一切都是奢摩他和正思法義，以及其隨順的結果。」此外「任何所修的善，在不散逸於他境且清楚有力下，越修，善的力量就越強大。」也會同時感到智慧越有增長。

2) 不修的過患平常智識處在清明時，若不再三地思惟，而使自心產生掉、眠、昏、沉等過失，以致心散亂到其他的境上，一切善行就會變得沒有意義。我們必須如《入行論》說的：「諸人心散亂，住大煩惱齒中」及「即使長時念誦苦行等，若心散亂修，佛說無義利。」等等，一再多多思惟觀察其中涵義。

## 二、禪定的特性

《菩薩地》及《廣論》說到，禪定的特性，即是心專一安住於善所緣，不散於外境。如是不管對任何經由觀察修而生定解之義，平時要透過修正念正知，讓心緣在其上不散亂，最後致使身心產生輕安的喜樂，修成如此的三摩地，便是所謂的「奢摩他」(止)，這在《解深密經》等多部佛經及《廣論》都曾這樣提到過。

## 三、修的次第

1) 修成奢摩他的資糧

2) 姿勢

3) 奢摩他的所緣

1) 修成奢摩他的資糧

修奢摩他的資糧有六種，第一為處所，若

是一位真正的修行者，必須住在符合《莊嚴經論》所說的具有五種功德條件的處所。若非如此，平時當我們在修類似奢摩他的禪定當時，也必然要找一個平和安靜的地方。

我們必定要依止如勝無著所著的《聲聞地》和蓮花戒論師所著的《修次中篇》所說般的奢摩他之六種資糧。若不依止的話，將如《道炬論》所說的，「要是失壞了止的支分，雖然勵力修習，縱使經過許多千年，也不能成為正定。」大善知識霞拉瓦也說：「近來禪定的甚深教授，其聲名有如風行般地流傳，然而大論典所說的這些方法，卻連名字也全沒聽說；若沒有具備修奢摩他的六種資糧和這些方法，即使所修的時間再長，而可修成奢摩他者，不管在任何的經論典籍當中，都沒有這樣提到過。」以我來看，對於修奢摩他的資糧全不在意，而說在修奢摩他，很明顯地，這是連六波羅蜜多的次第都還沒理解。

### 2) 姿勢

威儀是很重要的，正如《修次初篇》和《修次下篇》兩部論當中所說：

1. 雙腳如毘盧遮那佛坐（雙盤）或半跏趺坐（單盤）；
2. 眼睛不應太開或太閉，要往下垂注視鼻端；
3. 身體不可太往後仰，也不可太往前屈，挺直脊背；
4. 肩膀，自然平放，兩肘放鬆微微向兩邊外側打開；
5. 頭不要往上揚，也不要低垂，不要歪向一方；
6. 牙齒和嘴唇放鬆自然不用力；
7. 舌頭稍微抵住上齒的內牙齦；
8. 自然呼吸不要用力，平緩地呼吸。

《廣論》說到，平時以如此的威儀禪修的

話，身體便不會很勞累，又能維持很久。特別是身體伸直端正，不要有昏和眠的情形產生。由於這些基礎都是修專注一心的條件，所以必須勤加練習。

### 3) 奢摩他的所緣

總的來說，世尊在佛經裡說，所緣有四種，這有哪四種呢？即是周遍所緣，淨行所緣，善巧所緣，和淨惑所緣四種。

周遍所緣中又分四，不經思擇的分別影像、有經思擇分別的所緣、一切盡所有性及如所有的事物之法、所作成辦等四者。這所作成辦的所緣，必須安立為奢摩他。為甚麼呢？至尊達賴喇嘛曾如是說到，一位已獲得奢摩他的補特伽羅，仍要緣奢摩他為所緣而修。

淨行所緣，修行者以自己重大的煩惱，做為目標而修。例如，若行者的貪很重，想對治自己的貪，就要修不悅意和不淨等；同樣地，對治瞋，要修慈心；對治癡，要修緣起；對治我慢，要修界差別；對治妄念分別，則要修呼吸等等做為所修的目標來修。

善巧所緣，當中又分為：蘊、界、入、十二緣起、處及非處等五種。

淨惑所緣，總的來說，有粗靜相和諦實行相兩種。後者當中有四諦和無我行相。以自己個人來說，如前所說，哪種煩惱比較厚重，就特別以此為目標修對治。由於我們多數都是妄念較重之故，若緣於呼吸而修，將會有助益。

《廣論》提到，奢摩他不僅是內、外道所共通的，就佛教徒，也是大、小乘和顯、密乘所屬的共同功德。故當修奢摩他時，可根據自己所信仰的宗教，而緣不同所緣來修。像是心、空性、神像以及咒語的字等多種所緣。但是，若身為佛教徒，卻緣石頭、木塊等修奢摩他，很明顯地，這是不懂修成奢摩他的殊勝目的，以及佛經說的四種所緣行相的要義。

就一位佛教徒來說，必須隨時誠心誠意地憶念佛恩，而緣導師世尊像來觀想。觀修的時候，要觀想佛像恰好在自己兩眉間的正前方；若是緣在較小尊的佛像，會有比較容易收攝於心內之別。另外，若觀想佛像很沉重，將有助於心不向外散亂；甚而，觀想佛像極度放光的話，心便有不生沉沒的差別。《聲聞地》、《廣論》和尊者達賴喇嘛都曾如此說到。

《三摩地王經》曾說到，若緣在佛像觀修的話，由於憶念佛恩之故，所緣的相貌會很清楚地顯現，對於積集資糧和淨治罪障等將特別有幫助，藉此可生無量無邊的福德；平時依照如此修的話，最後在臨終死時，也有隨念佛會不衰退等功德。

再者，觀想時緣佛像修，有心中「新造作」以及「原本存在」兩種顯明憶念的觀修法。後者對生起信心的助益特別大，也因同處大小共乘的階段，所以應當修「原本就存在」的顯明憶念法等，《廣論》有如此說到。佛經也提到，救怙自己必須具備兩種因素，由於大師已然成辦，並非外部的因沒有完備等。此外，所謂「如來」，即是無從何來，也無從何去等《般若經》諸所說的，對此能詳加思惟，我認為這是非常切要的。

## 四、正式實行修的入門法

我們必須如《辨中邊論》說：「藉由斷除五種過失的八種對治行而修成奢摩他。」依之而行。那麼，五種過失是指甚麼呢？即是：一、懈怠、二、忘卻教授的所緣、三、沉及掉二者、四、生沉掉時，不做對治的過失、五、已對治了沉掉後，不生沉掉時所生的過失等五者。

第一，對治懈怠有四：信心、希求、精進、輕安等四者。即使目前沒有輕安，



但必須憶念它的功德，若能看見三摩地的功德生信心的話，藉此便會生起想要追求三摩地的強烈希望獲得之心，藉此希求心，如照前論所說去實行，必然能生精進努力等。

第二，正當修的時候，若忘卻教授的所緣的話，它的對治為正念；

第三，雖有依止正念、沒忘卻修所緣，但卻生沉、掉時，其對治為正知；

第四，生沉、掉時，若不立刻做遮止的對治的話，會養成惡習，將成為修不成清淨的三摩地之過失；

第五，已離沉、掉時，若又行對治，這將對心的安住形成障礙。此時不應再尋求正知之依止，應放掉它，改為依止平等住。

以上這些修法只是扼要簡述，以下將稍微詳盡敘述之。

如是將集中心思專注在所緣，修上述的三摩地，必須具有兩種特色：這是指甚麼呢？

- 一、使心思集中專注在所緣上，具安住分；
- 二、使心的本性極度清明，具有力明顯分。

首先，心的安住的逆緣，主要是掉舉。掉舉，是由貪分所攝，故它的對治，即是修無常、不悅意，以及苦性等。《中觀心論》說到：「思惟無常等，息滅掉舉心。」又說，「觀散亂相過患，攝錄散亂心。」等，極為清楚地說明了許多既真實、又清淨的理由。

障礙心的清明是沉，那麼沉究竟是甚麼呢？例如，有些人這樣說，心雖安住在所緣上卻昏聩而蒙昧不明，好似處於昏暗模糊之中，這即是「沉」。然而，「昏昧」並不是沉，而是生沉的因。沉可分為粗、中、細三種次

第分別。第一，修者心中的目標是清楚的，但是心卻不清澈、澄明並且無力，這便是粗沉；第二，心的目標雖是明顯的、清楚的、且又住於明分，但是卻無力，這時便是中沉；第三，心雖清楚澄明、有力，但之後轉為平緩時，此時便是細沉。如果將沒有過失的三摩地，與自心所產生細沉相互混淆，而變得難以清楚分辨的話，自心將因而累積細沉，使智力越來越弱，最終變得越來越愚蠢。因此，不受粗、細的沉和掉的控制，就變得非常重要了。

《廣論》裡清楚地講到，滅除沉最重要的對治，便是思惟三寶、菩提心利益，以及獲得暇滿的意義是重大的等功德。這就如同打瞌睡時，必須以冷水潑面，思路才能變得清晰一樣，若要能夠做到這樣，就得靠平時在這之上的許多利益方面，運用觀察慧多做觀察，以便產生感受，讓它成為隨時隨地能自然運用的習慣。

然而，應當使用甚麼方法，不讓沉、掉在最初時產生呢？須如《中觀心論》說到：「意象不正行，當以正念索，縛所緣堅柱，慧鉤漸調伏。」依正知和正念，首先必須以正念好好地攝持所緣，若能安住在正念不衰的話，就能引出正知，故產生正知的因之一，即是大力正念。其次，正知另一個因，是不管緣於任何所緣，心雖然極為專注地安住其上，但同時另一方面又監視著有沒有產生沉、掉，這是所謂正知的特殊之因，《廣論》如是說。

又有人說，當自己心專注地定在所緣時，監視沉、掉是否產生，會使心的安住產生逆緣，說這話是不了解大經論的意義所致，同時也是一個表現出自己平常並無思擇觀察自己的經驗感受的實例。

如果問說，應該怎麼修正知、正念這兩件事呢？當把心向內收攝，讓它緣在所緣時，雖然心向外散亂的情形變少了，但卻會有往



低下走，以及出現沉的危險；或者，心會高舉而出現掉的危險。若是這樣的話，修行者必須依照自己當時的經驗，想辦法提高或降下自己的心。再者，如果心往下而生沉的話，它的對治，如前所說，必須思惟讓心可生起歡喜、自信、勇氣的利益之方面；若是心變得高舉，出現掉的危險的話，就必須藉由修身念住等來行對治。

如果依照《解深密經》和《辨中邊論》等佛語大部經論中所說而修，必定得依次透過心安住的九個順序，即所謂九住心。首先是：

- 1) 內住：即是把心從一切外在的所緣中收攝，定在內所緣之對象上；
- 2) 續住：持續定在當時所緣的對象上；
- 3) 安住：心由於能定住在所緣上更久，即使稍有散亂，也能立即察覺，努力重新定在所緣上；
- 4) 近住：當處於這階段，幾乎不會有忘失所緣的危險，但是由於開始出現多種細微的沉掉，因此必須依止有力的正念；
- 5) 調伏：那時幾乎可說已經遠離了粗沉、

粗掉，但是因為出現細沉的危險變大了，所以必須生起正知力；

- 6) 寂靜：在第五住心階段，那時會極擔心沉會出現，因此細微的掉會在第六住心這階段出現，這時才會生起完全的正知力；
- 7) 最極寂靜：住心在這個階段，沉、掉的過失可說少到幾乎沒有，由於擔憂會產生沉、掉，為此在心底勵力運轉，所以必須依賴大力地勤勞用功。
- 8) 專注一境：正修時，為能夠不須加功用力、自然任運，故在最初尚未進入正修時，心必須力求謹慎，才能沒有過失，自然運轉。
- 9) 平等住：就像念誦，有人口中能清淨無誤地背誦一般，心已可完全不經思考，不用費力即可自然唱誦一般，住心修到這個階段，已經毫無產生沉、掉的危機和疑慮，而獲得不須勵力、自在的任運。第九住心的階段，雖然尚未獲得身、心輕安之樂，但儘管沒有持續依止正念，卻能自力朝向無分別的專注一心，並且能夠結合起生活上行、住、坐、臥的一



切行止，所以稱為「欲界專注一心之三摩地」，但必須知道，這還不是真正的奢摩他，《廣論》有這麼說到。

那麼若問生輕安起的道理是如何呢？即使修到了第九住心，還是要持續修下去。不管如何，讓我們生不起所要之善的身心粗重，當它力量逐漸變小後，到最後會生起對治心粗重的心輕安（心極度調柔）。心輕安的前兆，會有頭部似重而起的感覺，這樣不是一種安樂的，而非不安樂的感受。這些在《聲聞地》、《廣論》以及大慈悲自性的尊者達賴喇嘛都很清楚地說過。

如此依靠心輕安的生起，而引發身輕安的因之風在身體流動，接著便引生了身的輕安。透過身的輕安，生起身輕安之樂，即可有身安樂的氣韻，再經由這樣安樂的氣韻引出心輕安之樂，這會使心產生一種特別的喜樂。獲得如此的心輕安之樂的當下，這安樂的力道會非常強大，之後這力道會較前稍薄弱，終而漸趨穩定，就是所謂的不動輕安，此時即是獲得了真正的奢摩他，這是所有經論一致的想法主張。

當心續中生起了這樣的三摩地時，外在形體等和善惡境相貌的顯現，這些儘管平時會好似粗塊狀般出現，但受三摩地這樣的禪修力下，它們會稍微變小。透過三摩地的經驗，當觀外境時，它好似散去般，此時心便會立即向內收攝，因此心便不致於總會誤犯向外散逸的危險。如是，從內心息滅了外在之相的諸種執迷，使心處於一種純粹、清楚、明了的感受當中，這種感受將使得善惡的分別妄念自然變少等等，至尊達賴喇嘛曾如是說。

如是，關於入座禪修的時間長短數量，昔時的善知識、善士夫們曾說過，必須時間短而次數多。若時間太長，對我們初修行者來說，容易受沉和掉的控制，而難以生起無過的三摩地。此外，如果修禪太累，反而可能有落入三摩地的過失之險境，故禪修者在緣自己所緣行

相而修的時期內，要視自己所體驗的心的能力，盡力而為。這在《中觀修次》以及《廣論》等皆有詳盡說明。

前面提過的九個安住心的次第，要從六力和四作意開始成辦。首先，第一住心，應依聽聞力，第二住心，應依思惟力，第三和第四之二者，應依正念力，第五和第六兩者，應依正知力，第七和第八兩者，應依精進力，第九住心則是依串習力。

有關這九住心當中所具有的四作意之道理，第一和第二住心力，須有力勵運轉作意；之後，第三住心安住到第七住心最極寂靜的五種住心當中，須有有間缺運轉作意；第八住心時，須有無間缺運轉作意；之後，第九住心時，須有無功用運轉作意。

## 五、結 論

雖然在諸大經論當中，皆極為清楚、詳盡地解說了如此五種過失等的諸種過患，以及其相關的情形諸種道理，然而格西霞拉瓦曾說，能夠真正依照這些大經論的意義去實踐的修行者，有如白晝的星星一般稀少，所以對這當中所說的修成奢摩他的方法的次第，才會完全沒有「為何這樣」的疑問。對此，宗喀巴大師說，從此席話語可表示，霞拉瓦格西對大經論中修成奢摩他的方法，已獲得正確無誤的定解。如此說來，我們自己有幸身為人，必要發揮出自己的天賦能力，因此對前面所述的這些大經論中所說的奢摩他實修方法，透過瞭解它而趣入修行的這般大意義，便非常重要。奢摩他的結果，不待說，就是要能增長智慧。西藏嘎當派格西們曾說過，修了多少，就對法的瞭解就能有多少增進。故如其所說，極為重要的，則是應當致力使最終的成果出現。

# 他們並非真的傷害我 (二)

上密院 索南巴桑堪蘇仁波切

中譯 勝義

## 種 性

既然心性 is 光明的，那麼，這個心性光明的根據是什麼？其根據出自於《現觀莊嚴論》。《現觀莊嚴論》提到「種性」，種性可分為二種：「自助的種性」跟「增長的種性」。同類的種性、同類的相續，跟直的相續。同類的相續所指的就是我們有情，有情同類的相續是不清淨的，不清淨的它可以成就無上的佛果嗎？不行！它不能因此成就無上的佛果。為什麼可以成就無上的佛果是因為有直的相續，因為直的相續可以一直到達佛地，也因此我們要透過修心來淨化自己光明的心性，因為心性它的自性是光明的，這一切的染污煩惱才可以被淨化。

所以我們可以去看看自己的心，我們的心可分為三種類型：「善的部分、煩惱的部分、無記法的部分」。煩惱的部分，像黑炭一樣，你不斷去洗，不會因此就變白了，而是愈洗愈少。但是，無記法跟善的心，不斷地進化，它會像洗一件非常骯髒的白色衣服一樣，終究可以把它洗淨。所以，我們可以成就無上的佛果。因此，這是《現觀莊嚴論》裡面所談到的一切有情皆有佛性，都有如來藏，可以成就無上佛果的原

因。在《現觀莊嚴論》裡面談到的這個，就是「種性」。

而「密咒乘」不說「種性」，密咒乘所說的是「原始俱生的本智」。由於我們擁有原始俱生的本智，所以成佛是可能的，因為這原始俱生的本智也好或者是這個自助的種性也好，它跟佛的種性是一樣的，是一體的二面，所以我們才有成佛的可能。這是我們自宗的說法。那麼他宗，其他的宗並不是這麼說的。其他的宗派所說的是，由於我們有這個「種性如來藏」，所以佛不在外，佛在我們自己的相續當中，所以自己的相續當中有佛。我們格魯派不這麼說，格魯派不說自己相續當中有佛，若自己相續當中有佛，那這佛是誰呢？自己以外另外一個佛，這個是不合乎邏輯的，所以格魯派所說的是：自己相續當中的與佛一體二面的「種性如來藏」，或者是「原始俱生的本智」。它是空性的基礎有法，也因為這個是與佛一體二面的，所以它是將來可成佛的因。但是並不是佛。既然是可成佛的因，才需要修行。因為有這個因做為種子種性，我們透過修行修心才有成佛的機會。並且因為這個因做為種性，成佛是一定的。





## 住在自己心中的魔：我執

在見地而修持取捨，並且將邊緣轉為道用的時候，我們最初所要認識的是什麼呢？班禪喇嘛洛桑卻顛大師曾經講過一段話，在自己相續當中藏著魔——「我執」。什麼叫做魔呢？魔指的是壞的，會令自己不安躁動的，就好像我們看到一個小孩子在那邊亂蹦亂跳的，我們會問他是不是著了魔？所以魔就是這個樣子，令人不得安寧。這個魔，他沒有在外面，他都住在自己的心當中，他就是「我執」。

「我執」到底在做什麼事情呢？

「我執」總是令我對境產生執著，所以我會覺得我肚子餓，所以我要吃東西，並且我要鬥爭，我要贏過別人，我是非常珍貴的。

「我執」以這樣的方式在欺騙著我們。「我執」總是假裝著一副疼惜自己的樣子，一副愛惜自己的樣子，一副為自己爭取快樂的樣子。「我執」還會假裝成要幫助我們、要維護我們、要疼惜我們這個樣子。可是，事實上，卻因為「我執」，所以我們無數次墮落在地獄當中。因為「我執」所使然，我墮落在地獄的次數是數不盡的。

這一次，我就要認出「我執」的真面目，

感謝我們的上師教導，所以我們揭開了「我執」的虛偽，看到它的真面目。然後呢，看到「我執」的真面目之後，就要毫不留情的摧毀它，就好像過去美國毫不留情地找出了賓拉登，並且把他們消滅一樣，要用這樣子的方式認識「我執」，並且把「我執」給消滅。這個「我執」不容易尋找，它總是躲在自己內心最深處，並且假裝一副要幫助我們的樣子，所以我們從過去到現在，我們都認為它是我們的朋友，也因此導致我們無法認識遠離戲論的純真體性——這個才是我們真正的真面目。

## 認識我們的真面目

我們的真面目是什麼呢？在密乘的名相裡面說：我們的心，它是離一切戲論的，它是純真的，它是樸實的。也就是所謂「自身的覺性」。「自身的覺性和光明」，在這裡把它比喻成「王子」。法界的光明呢？「法界的光明」是屬於空性，境的光明，把它比喻成「公主」。二者之間的關係是什麼？若能夠認識「境」跟「有境」光明的話，二種光明交會，成為不即不離的，那就是解脫的時候了，這個是密咒乘當中的說法。



所以密咒乘當中所談到的，要盡力去認識二種光明：「境的光明」跟「有境的光明」。「有境」指的是自己的內心，自身內心的光明是自身的覺性。外境的光明指的是法界的光明。這二者若能成為無及無離，成為助伴的話，也就是究竟的「大悲」以及「勝慧」的雙運。光明是困難的，但是我們要去努力。

那麼，是什麼障礙了這個「光明」，令我們不認識呢？就是「無知」！我們相續當中都有這無知，除了無知之外，我們還有：我執、迷惑。其實我執也好，迷惑也好，無知也好，都是同義字。這個「我執」，它令我「無知」，無知所以「迷惑」，因此導致我們不能認識光明，所以導致二種境跟有境光明不能夠交會。

## 無 知

有一個關於「無知」的故事。過去在西藏有一戶人家，這戶人家的父親晚年時，兒子死了，兒子死了太太很難過，太太也死了，所以導致他失去了一切，什麼都沒有。他年紀又大，沒有生活的能力，什麼都不會，只會念「唵嘛呢唄美吽」而已，除了這個什麼都不會。於是，他就想：「我沒有了兒子，

也沒有了太太，沒有了家人，一無所有，只會念唵嘛呢唄美吽，在這地方生活不下去，就到別地方去看看有沒有人可以做為我的施主。」於是他就想，假扮成出家人好了，穿上了僧袍，揹上了經書，就去流浪。他流浪到一個大戶人家，就在門口乞討食物。剛好這戶人家是非常虔誠的佛教徒，建有一個關房，曾供養一位上師在裡面閉關。關房的這位上師剛往生不久，這戶人家的父親看到這個流浪僧侶非常開心，想說：喔～這是一個好的緣起，剛好有一個人可以來這裡閉關，於是就問：「請問你可以來我這裡閉關嗎？如果願意的話，我可以供養你。」這個流浪僧侶開心的不得了，終於有人要供養我閉關了，馬上就答應了。這戶人家父親本身對於道次第是修持非常好的，對於道次第等等理解很好，可是呢，這個需要觀察，觀察這個人是不是一個真正具格的閉關者，因為閉關並不是隨隨便便就可以閉，要懂東西才可以閉關的。他認為他可以這樣流浪修行，應該是一位很好的修行人，要讓他在這裡閉關。他們住在山下，關房建在山上，於是他就讓這流浪僧住在關房裡，每天固定派人送飲食上去供養這位出家人。

這位出家人每天做什麼事情呢？因為他什麼都不會，所以他就吃飯、睡覺、念唵嘛呢唄美吽，每天就做這三件事情，什麼都不會。過一陣子，這父親想：「明天是藏曆的15日，既然是殊勝的日子，我們又不曉得這位上師他會些什麼，那我們就向這位上師請法，才知道這位上師的功德啊。」於是他就請了位僕人上去，稟報明天是藏曆15日，我們想要跟上師結個法緣。這位出家人聽到，就不得了了，要結什麼法緣呢？我根本就不會說法，我什麼都不會，只會唵嘛呢唄美吽。所以，他擔心得晚上也睡不著覺。好不容易天亮了，天亮沒多久，這戶人家就浩浩蕩蕩地來了，不但父親來了，也帶了他的妻子、



兒女、家僕，全都帶來了。他們非常恭敬，先打掃禪堂，打掃關房，準備食物，準備茶水，請上師坐在法座上，他們就圍在上師的旁邊。這時候，父親獻上請法的曼達，一直念到「伊當咕魯那拉曼達拉甘尼雅答雅咪」，然後就等待上師開口說話。這個時候，流浪僧什麼都不會，也不知道要說什麼，非常的緊張，於是他就想到，是無知讓我如此的啊，無知真是痛苦啊，無知真是痛苦啊，無知好痛苦啊，他不斷地重覆這一句話。

由於父親本身對於道次第非常熟悉，剛剛聽「無知讓我如此」的時候，喔，這個無知就是無明，然後他又聽「無知真是痛苦啊」，他又想之後由於無明的緣故，所以導致十二因緣的流轉，投生在這輪迴當中，因此感受到種種的痛苦，於是發起出離心了，後來又想，因為無知，所以感受到痛苦，有情真是可憐啊～產生了菩提心了，就流淚，哭了出來。之後他又想，因為無知，感受到這個無知對治就是空性，就是他又生起空性的正見，因此哭得更厲害了。因為父親哭了，所以母親也只好哭了；由於父母哭了，兒女也跟著哭了；一家人全哭了，僕人也只好跟著哭了，大家哭成一團。這個時候父親非常的感動，他說：「我們這一位上師真是了不起，可以用二句話就說完了整個道次第，沒有這麼厲害的上師了。」這是非常著名的「不會說法的說法者，卻有聽得懂法的聽法者」聽懂佛法的故事。這就是無知的可怕。

所以，斷除「無知」非常重要。若沒有斷除無知的迷惑，那麼就好像自己跟著瞎子走一樣，極為危險。但是，過去我們總是袒護「我執」，因為我們誤以為「我執」是在幫助我們，「我執」就像國王，貪瞋痴等就像它的大臣們。由於「我執」導致遇到各式各樣的不幸、痛苦、壞事。既然如此，這一次透過上師的恩德，我們認識了「我執」對



我們造成的傷害，我們也知道「我執」它是如何的虛偽。那麼，我們要如何來對治「我執」呢？那就是——透過「無我的勝慧」！

### 對治我執：無我的勝慧

「無我的勝慧」與「我執」，這二者是現前的對治，現前的正對治。怎麼說呢？它們就好像水火一樣不相容，為什麼呢？「我執」跟「無我」所緣取是一樣的，但是所認識的卻是完全相反的。怎麼這麼說呢？當「我執」緣取瓶子的時候，它所認識的是什麼樣子的？它所成立的是意識所成立的，自己所成立的瓶子。那麼「無我」呢，它緣取杯子的時候，它所認識的是假立的杯子，所以「我執」跟「無我」是完全的正相違，也因此為什麼「無我的勝慧」可以對治「我執」的原因在這裡。除了「無我勝慧」之外，大悲心也好，菩提心也好，任何的其他的證悟都沒有辦法撼動「我執」一絲一毫，這也是為什麼我們要獲得「空正見」的原因在這裡。

由於獲得「空正見」，「方便」與「勝慧」這二者才能夠雙運；由於「方便」與「勝慧」這二者雙運，我們才可以直達佛地。不



然的話，若求一點「方便」，沒有「勝慧」正見的話，就好像只有一隻手的人，一隻手的要爬山可能嗎？他是爬不到山頂的。同樣地，若沒有透過「無我的勝慧」，那麼我們再如何的努力，都沒有辦法成就無上的佛果，而「無我」的反念就是「我執」了。「我執」是我們的老朋友，從無始輪迴以來直到現在，我們都認為它是好朋友。可是它是一個騙子，透過上師我們才認識它虛偽的真面目。「我執」是假裝一副要幫助我們的樣子，而事實上是在害我們，「我執」就好像是一個枷鎖，它令我們束縛在這輪迴的牢獄裡面。但是，上師告訴我們，原來這是枷鎖，解開這個枷鎖才有解脫這個輪迴牢獄的可能。

所以我們要儘可能去理解到底什麼叫做「我執」，以及如何生起「無我的勝慧」來對治「我執」，才能令這個暇滿人身獲得真正的精華意義。既然如此，我們就要想辦法去對治「我執」。我們要很慶幸，這一次遇到了善知識，並且學習了正法，若非如此，只是再多的咒語也沒有辦法解脫。雖然咒語是佛法沒有錯，但它並不究竟，因為若你沒有空正見，我們持誦再多的咒語，它不但不能成為成佛的因，還不能成為解脫的因。雖

然它也是善業，可是當死亡的時候，什麼才能夠保證不墮落於三惡趣？——就是「出離心、菩提心、空正見」了。持誦很多咒語，但是我執、我慢不斷增強的話，不但不能出離，反而身陷輪迴當中。所以正見的建立非常的重要，見地又再分為二種見地：空性的正見以及煩惱的惡見。

我們可以知道有情都因為「我執」而生活著。就好像運動員一樣，運動員比賽，然後輸贏的結果，可以表現在他們的表情當中。是什麼令他們有這樣的表情呢？是因為「我執」！所以贏的人歡天喜地，輸的人痛苦憂愁，這都是「我執」所使然。因為有上師教導，所以我們認出了「我執」的騙術，知道它的伎倆是什麼。我們之所以需要修行，原因也是因為「我執」。我們在這個輪迴當中，是因為「我執」，不要說輪迴了，我們現在日常生活當中，有各式各樣的欲望，我要有好的房子，我要有面子，我要有美名、別人的讚美…，這一切無止盡的追求，都是因為「我執」所使然。

也因為「我執」，所以一直無法認識空性，無法認識離戲、純真的這一顆俱生智。也因為如此，所以無法了解什麼是樂空的無別。第四世的班禪洛桑卻顛善慧大師講得非





常好，他將「有境的光明」比喻為自身的覺性，就像王子；「境的光明」比喻為光明的法性，就像公主。為什麼如此比喻？王子代表方便，公主代表勝慧，二者不即不離。也就是空性跟勝慧二者的雙運，是最好的伴侶，透過空性跟勝慧不即不離相伴，自然而然可以直達佛地。以這樣的方式認識樂空，才是我們所要追求的最究竟的佛法。

可是，我們過去沒有這樣的認識，我們過去所認識的都是「我執」。由於「我執」的緣故，我們對顯現產生執著。若是「空性」的話，我們就會知道：一切的顯現不過是緣起所變化的遊戲而已！因此，就不會對於顯現產生執著。對顯現不執著的緣故，就能夠解開執著的枷鎖，解脫出來。

### 如夢幻泡影

昔日祖師大德對於一切萬法的比喻是什麼呢？祖師大德說：一切萬法就好像是「鏡子的顯現」一樣。但是，人不會對於鏡子裡面的倒影產生貪著，卻會對於「鏡子的顯現」產生貪著。我們不認識顯而「無自性」的道理，因此我們認為顯而「有自性」，所以看到鏡子裡面的自己，我們會開心與難過，我

今天很漂亮，我今天很帥之類。這是因為「我執」，所以不認識真相，所以這裡談到一切萬法都是緣起的幻化遊戲，因為它如同幻化的變化遊戲，從來沒有真實過。

過去祖師們喜歡用魔術來做為比喻——魔術師在面前放一塊木頭跟一個石頭，他可以用魔術變化成牛、馬，牛、馬做各式各樣的表演。這時候，有魔術師，有觀眾，還有一個旁觀者。這三種人對於同樣的顯現，有截然不同的表現。觀眾陷在這情境當中，看到精彩的表演會高興得大呼小叫，忘情叫喊，這是為什麼呢？這是因為觀眾對於顯現的一切有了執著，這就叫做顯而有自性的執著。而魔術師變這樣子的魔術出來，當然還要有顯現，可是他知道這是魔術，不是真的，因此對魔術師而言，顯而無自性，所以不執著。那麼旁觀者呢？旁觀者他沒有受魔術的影響，因此旁觀者沒有顯現也不會有執著。

這個魔術的比喻在比喻什麼呢？「凡夫」就好像觀眾一樣，認為顯而有自性產生執著了。「菩薩與聖者」也有顯現，但是「菩薩與聖者」知道這一切是無自性的，所以雖然有顯現，但是沒有執著。「佛」呢？「佛」沒有諦實的顯現，也不會有任何的執著，而「凡夫」跟「菩薩與聖者」都有



諦實的顯現。

我年輕的時候很窮，沒有什麼錢。有一次路過新德里，聽說有一場魔術表演，就很開心去看魔術。那時候口袋只有三百元，就帶那三百元去看魔術。有二個很瘦的黑黑的小孩子表演吞劍，小女孩吞進整支劍，然後連腸子一起拔出來。我看了覺得這小女孩好可憐，就將身上僅有的三百元全都掏出去。回去的時候，我被人家笑，說我被魔術師給騙了，因為那只是魔術而已，並不是真的。這就是顯而有自性的執著了。

顯現的時候，「凡夫」對於所顯現的即認為是真實的，認為是諦實所成立的，因此產生了執著。當那顯現的時候，「菩薩」知道這是顯而無自性的，所以知道是諦實所不成立的，不會有執著。那麼「佛」呢？對於一切不會有諦實的顯現，不會有任何的執著，更不執著。這也是佛經裡面常談到「如夢幻泡影」的緣故。

我們可以看看，是真的嗎？是真的這樣子嗎？

我們是啊！我們去餐廳裡面點菜的時候是怎麼點的？看菜單啊，菜單裡面有圖啊，這個是美食，這個是好吃的，我們就認為這個是食物了，我們要吃這個，我們要吃

那個，這個能吃嗎？還是髒死了？可是我們為什麼說這個好吃呢？說我要吃這個，因為我們以為這個是真的，可是事實上這並不是真的。我們去看電影的時候，會隨著劇情而產生各式各樣的情緒，甚至有人看電影看到哭的，這是為什麼呢？這是因為認為這些是真的，所以這就是顯而有自性的執著了。

這是我們過去所串習的習氣，由於習氣使然，所以認為所顯現的一切，如顯現般的成立有「自性」，因此才會產生「執著」。現在呢？我們身為凡夫的時候，要不斷地提醒自己：當一切顯現的時候，並非如顯現般的有「自性」，是無「自性」的。這個就是我們凡夫的「空性」。對於我們凡夫而言，若能夠認識一切的萬法並非如顯現般的有「自性」，因為我們所顯現的是有「自性」的顯現，所以要不斷的告訴自己並非如顯現般的有「自性」，以這樣的方式進入「空性」的道理當中，以這樣的方式學習「空性」。

## 上師供養

在《上師供養》儀軌裡面，我們常常會看到各式各樣的供養方法，獻上顯而無自性的鮮花、獻上顯而無自性的明燈，嗡沙哇打答嘎答。這是在做什麼呢？這是不斷地提醒自己：一切的萬法包括在獻供的時候，都不應該要有執著，它不是如有顯現般的有「自性」。雖然沒有了「自性」的顯現，但是仍要不斷地告訴自己，這一切都是顯而無「自性」的。這可以累積非常廣大的福德資糧。相反地，若你今天獻上一朵鮮花，比如這是一朵真實的鮮花，有自性執著的時候，雖然也是善業，他所種的善業不能成為解脫的因。

上師供養法非常偉大，因為它裡面所獻供的供品是樂空無別的供品，所以它所累積



的資糧更是不可思議的，這也是至尊善慧法幢所要告訴我們的道理。從現在開始，我們要如是的做到，一切都是緣起的顯現，緣起的顯現即如夢幻一般，一切並非自己顯現般的有「自性」，是顯而無「自性」的。所以，對於一切的顯現，通通不要去執著。因此，當看到善、惡、憂鬱、苦、樂的時候，對於這一切的顯現，都應該要了解它是無「自性」的，就如同夢幻一樣，因此執著是毫無幫助的。

班禪大師曾說：無論今天苦也好，死也好，富貴也好，貧賤也好，痛苦也好，快樂也好，美名也好，惡名也好，稱讚也好，或者是毀謗也好，這一切都是上師的加持力，「啊啦啦」，這是多麼慶幸、歡喜的事情。這個「啊啦啦」是什麼意思呢？在上師薈供裡面有這個薈供「啊啦啦」，「啊啦啦」就是非常歡喜、開心的意思，它就是歌聲。為什麼會如此呢？因為無論是修行或是人生所面臨的一切，掌握了見地或是取捨的關鍵，都成為助緣，都是好事，都是在勸請自己要努力的修行。因此遇到任何違緣，我們都能夠內心安穩。今天被人打了，你會很開心，在淨化自己的惡業，給自己修持安忍的機會。別人說你錯，你知道有錯，你就會很歡喜的認錯。我沒有錯也就是我的錯，為什麼？是因為是「我執」的錯。雖然今天你沒有偷東西，被人家認為是小偷，你也會因此感到開心，因為他在淨化你的惡業，他在消除你的「我執」。所以在修行的道上，若你能夠掌握這種見地，修持菩提心的要訣，那麼在修行道上，將所向披靡，成為無敵的修行者。而且，從此你將每天都開心地唱歌，因為你知道所發生的一切，都是好事，所有的緣都是善緣，所有的境都是順境，沒有比這更快樂更值得慶幸的事情了。以這樣的方式開開心心的去向成佛之路。以上是見地。

## 四加行

加行的部分該如何去做修持呢？以加行的方式轉為道用，那這是上師供養法裡面所談到的具足四種善巧之方便，這時談到的就是四加行的善巧方便。四加行的善巧方便指的是：淨化罪障、累積資糧、上供三寶，以及佈施鬼神。第四個是囑託護法事業，這是四加行。這個時候，以怎樣的方式做為道用呢？當產生任何違緣的時候，無論是生病也好，或者是非人干擾也好，各式各樣的違緣產生時，我們要去想：這一切都是上師在暗示我們。若想要安樂不想要痛苦的話，就應該努力去修行，因此一切的苦，一切的違緣，一切的逆境，都在提醒著我們要不放逸，要努力去修行。這時產生各式各樣的苦，都是在淨化自己的惡業，所以任何違緣、病痛，都向上師以及三寶祈請：「如果我健康比較好，請讓我健康；如果我病比較好，就請讓我生病；如果死對我比較好，也請讓我死去。」

以這樣子的方式向上師三寶祈請，內心完全信賴自己的上師以及三寶，認為所發生的一切，都是上師三寶的加持，對於自己都是好事。以這樣子的方式祈請，自然而然就獲得上師的加持，該痊癒就會痊癒，不該痊癒就不會痊癒。因此，有百分之百的信心，不會因此感到痛苦。為什麼這麼說呢？因為信心的關鍵在於自己。若自己有一分的信心，就獲得一分的加持，十分的信心就獲得十分的加持，若自己有百分之百的信心，當然就獲得百分之百的加持。這個叫做深深的信賴。內心沒有任何的心疑，沒有任何的希求祈願，也沒有任何的疑惑，也不遲疑，因此這個才叫百分之百的信賴。有這樣子的信賴，對於自己的上師跟三寶，信心不動搖，加持也會不動搖。(全文完)

上密院台北市佛學會

# 學習佛法的中道義

## ——性空緣起

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西



所謂讀聖賢書，學聖賢事，行「中庸之道」是中國君子行事的標準，也是中國文化的精髓；中庸之道即是聖賢所行之事。事實上，生活裡的一切大小細瑣事，不偏不倚的符合中道，是非常重要的；人與人之間能否應對合宜、化戾氣為祥和，都繫乎中道。因此，這個概念不只適用於中國的讀書人，上至皇帝下至庶民，縱覽古今，橫跨東西，必須在這個框架下才會幸福。太過與不及都會有缺失，剛剛好就圓滿了。但什麼才是圓滿呢？又因文化習俗、禮儀價值觀等差別，而有各自不同的界定與想像。即使各地方、種族有不同的認定標準與行事準則，然而有情想獲得快樂幸福的心都等同，不論是否有宗教信仰，一切有情都願意為此而努力。

佛教更是大力的倡導中道，幾乎可說是一切修行的核心要義。因此，佛教四宗皆許自宗之見才是符合佛陀所宣說的中道之義。至於什麼是此中要義？答：「性空緣起」。性空緣起乃是大悲佛陀轉大法輪的心髓，佛陀四十九年講法是為了有情能出三有。換言之，認識性空緣起、肯定它，繼之修習、證得性空緣起，才能超脫輪迴，獲得解脫二勝果。

世尊示現人間當時，印度有外道六師，

他們也有自己的宗見與修行方案。在他們的主要想法裡，認為「我」是一個獨立自主、不依於因緣的存在的個體，「我」和我的身體是別別無關的存在。身體之於「我」，如同衣服，衣服會壞、會破，最終會丟棄，但是「我」是不變的存在。是以，身體形同「我」的配件，「我」則是亙古不變、獨立而常恆的實體。當然外道裡也有否定沒有前生來世，認為人死如燈滅的；雖然這方面有差異，但「我」的這樣一個獨立、實在鮮明的個體的想法，則外道皆同。佛教與外道最大的差別就在於「我」的存在方式的不同，不僅只是「我」，乃至一切萬法，在承許它存在的同時，會承許有空。諸法的存在是依因而起，既不是無因而生，也非自生、他生與自他二生；所謂的依因而生，非說是由自性有的因，生自性有的果，因為如果是有自性的法，是不可能被左右，也無法再改變的，它會是恆常，如如不動的法。萬法之所以瞬息不停的遷流，都因性空。因此，佛法談空，並非說是什麼都沒有的空，而是指出諸法性空的真諦，所以既主張有，也承許其本質空。佛法主張的修行，即是要扭轉我們無始來執著為實有的心；導正執實的扭曲的心後，以處中道的智慧，實踐菩薩六度四攝自利利他的修





行，終而圓滿福智資糧，成辦佛陀無住處涅槃果位。是以，談性空緣起，不是因為空，所以就要放棄一切善惡分別，不思業果；反而是因為認識性空的道理，從而更為積極的帶動所有身語意的修行。

如同前說，性空緣起，緣起性空；性空、緣起闡述的雖然是萬法的不同層面，然為同體，且相資相攝。本質上，因為性空，而有緣起；法相上，由於緣起，而立性空。如《道炬論》：「有則生非理，無亦如空花」；然而瞭解此理的僅少數人，緣起會被多數人理解成實實在在的有，而空性則以為是絕對的空。於是，空與有，變成絕然的相違：說空，當否定有；許有，即否絕空。像這樣視二者為互斥的法，就是對空與緣起的最大誤解。在這種錯誤的認知下，從古至今，產生了很多自以為是在修習佛法，結果卻是完全背離佛法意趣的現象。

因此，認識性空與緣起非常重要。很多人之所以倒解空性，是起因於錯解性空緣起。當瞭解緣起，就能正確的認識空性；若有偏差，對空性的認知也會扭曲。對我們來說，只要談空，就會毀壞緣起；必須毀掉緣起才能講得通空。比如，講這張桌子是空性的理由時，會說：桌子雖然看似在眼前，尋找時，

卻找不著，因為桌子的腳不是桌子，桌板也不是桌子，總之，怎麼看，從桌子的組成成份上就是找不到桌子，遂而論斷桌子不存在。表面上，桌子被排空，好像講通了空；也成立桌子是無自性的，因為這邊、那邊都沒有桌子。存在不少這類以非否定不可的方式來解釋空性，以為否定一法的存在，即是所謂的空；反之，如果否定不掉，就空不了。所以承許空的同時，相當於要說桌子不存在。也有些人認為各宗剖析的工具太繁瑣，還不如用數學概念去推想，比如若說桌子存在，難道它一百年前是存在的嗎？亦或它一百年後仍然存在？啊！不是！所以得到桌子不存在的結論。這些都是錯解性空緣起，以為佛法講空，是說什麼都沒有。這一類破太過的誤解多出現在沒有宗義見解的人士身上；另一類有很好的宗見的行者，知道性空緣起要能相攝，又多會落入破太少的缺憾。在他們的概念裡，認為實有的法若不存在，空性就建立不起來，與此同時，亦將毀掉因果等作用，一切善惡取捨與修行勢將形同虛言。這是另一類的問題。

性空、緣起講的是諸法的實相與表相，諸法自性空是實相；諸法緣起有是表相，換言之是講無實有的幻化有，二者不可相混而



談，不能因為空性就否定有，因為說有而不成空。性空緣起是就勝義與世俗不同層面的剖析，所以各有各的領域，如果混雜不分，就會出問題。就如不能因為眼睛聽不到聲音，而否定音聲的存在；同樣，耳朵看不到顏色形狀，也不表示沒有顯色。佛教四宗雖然都承許性空緣起，但是因為根性，而有理解上究竟與否的差別，其中能如佛陀意趣而詮釋的，唯中觀應成派的概念，其他宗雖不乏正確的解釋，卻都還有可探究的空間，未達底源。這樣說，並不在否定他宗的價值，畢竟瞭解下宗派的見解，是獲得上宗派見的最勝方便，但如果只停留在下部宗見，就無法獲得佛教的解脫之果。以「我」為例，四宗又是如何詮釋的呢？

有部經部，會講實有的具色根的我，所謂的「我」是建立在實有的基礎上。

唯識：主張所謂我乃是經由我執習氣等的成熟與投射，從而幻現如夢影般的我；我所見聞與領納，雖然現似外境般的實在，亦不過是在我執與言詮等習性下而幻現的現象。

自續：認為所謂「我」，是依於五蘊而安立的法，也就是我的存在，是因為五蘊的和合，在因緣具合下，我於焉而有；雖然不會說安立處的五蘊，是如有部經部般實有不

可分的法，而認為五蘊也是透由色蘊等別別各法假合而成，但仍會承許是以自相有的方式存在，否則就會失去因果等作用，而有斷無之過。總之，自續主張我是依於自相有的五蘊所安立的法，所以五蘊是存在、是自相有，是不可斷無，在這樣的基礎上說我。因此，所謂我，就不是實有的法，而是安立後而有，是以，探究我的淵底時，我就成了非實有，因為是安立的法，安立法是分別心的造作，所以不是實有。

應成：主張「我」是依於五蘊而安立的法，因此非實有的這點與自續相同；不同的是安立處五蘊雖有因果的作用，但安立處本身也是透由安立而成的法，所以不是實有法。為什麼這樣說呢？因為深究安立處時，不論是從其支分的一部份、全部，乃至聚合全部支分的形，全然找不到安立法—我的存在，安立處上，沒有纖毫實法的存在。因為談我的五蘊時，我的色蘊是依於我而存在，同樣想蘊、行蘊乃至識蘊，莫不是依於我而才說我的色蘊、我的想蘊、識蘊等，而我的想蘊別於我的色蘊，一方面是想不同於識，另一方面也是因由我的想異於我的想蘊之故。這般推想時，安立處五蘊會愈來愈虛無，愈來愈縹緲，最終會發現「我」的安立處—「五蘊」也都是安立而有，非真實有。因此，我既非自性有實有、我的五蘊亦非自性有實有。由此，應成與自續就有了見解上的差別，而因為自續會有自語相違的問題，而應成可以完全順乎佛經，也沒有自語矛盾的弊端，因此應成的剖析才真的是講出了佛陀的心髓。

如果真的瞭解佛法的性空緣起，應該是在很好的理解緣起下要能安立性空；在很好的理解性空的同時，緣起諸法也要很合理的存在。這才是佛陀的意趣，認識此，才算得是認識三寶，聖龍樹菩薩因為認識性空從而造《法界讚》來讚美佛陀，宗大師也是在透達緣起理後，造《緣起讚》。由品嚐到佛法





的真味，所發出的讚美，自不同於一般。要通達空性無邊理路不是一生一世的事，為助於我們的學習，宗大師在《廣論》「毗鉢舍那」章提出許多思考角度，多方闡述解釋；初學的我們，若能從中抓住一門要點好好的聞思，也是可以獲得理解的。

四宗雖各有見解，其中有共也有不共的理路，但根本上都會承認四法印，這是佛教不共的見解。在此見解下，佛教的修行概念也就完整的建立起來，不論從生死的流轉，乃至涅槃的還滅，都可以鉅細靡遺的建構出來，就如同自從一顆蘋果落在牛頓頭上，從而悟出萬有引力的定律，繼而造就往後世界科學知識與運用的蓬勃發展，而被世人譽為科學之父一樣。四宗的見解雖有細微的差異，可是在四法印的基礎下，除了少分差異，四宗的修道不僅可以並行不悖，而且隨著宗見的深入，會有更為廣大細膩的修行。所以佛教是一門講求根道果，有縝密理路思想的學問，有別於世間，純粹以某一方價值而建構的片面偏頗的體系。總之，對我，對法的錯誤認知，稱為無明，在無明的牽引下，衍生錯誤的想法、判斷與行為，從而產生所不願的果，就好像有毒的根，長出的枝葉與果，也都會有毒。

就佛教而言，我們的所有道德觀、價值觀等內心的一切想法都脫離不了無明的影響，可以說都是很不靠譜的、禁不起考驗，也無法行諸四海的。雖然認為自己心中有行事的一把尺，然而同一件事，問十個人，很有可能得到十種以上不同的看法。總之因為無明所以導致了我們身語意一切的錯誤，導致了輪迴的所有不圓滿。

導師佛陀在兩千多年前三轉法輪，弘揚無我的觀點，唯一的目的是為了把以上所講的錯誤通通糾正過來，掃除一切的黑暗，給予所有的眾生一切的光明。這個世界上曾經出現過數不清的聖賢之人，也有過數不清的各種宗教及非宗教的方便智慧，其中無我的教法是佛陀教導中與眾不同的教導，緣起性空的理念來自於佛陀一人，佛陀以及追隨佛陀的許多大德都一直認為，無我的教法是最為無上的教導，它是根本解決一切問題的方法。人類雖然有數不清的各種問題，但是追究起來都與無明我執有關係，也因此只要能夠剷除無明我執，只要能夠產生智慧的光明，就一定能夠解決一切問題，在佛教來說就可以達到解脫——一種熄滅一切問題的狀態。

# 愛與關懷

阿瑪給給

加油 高雄！  
替瓦斯氣爆罹難者及傷者祈福

## 天佑臺灣 · 高雄加油

7月31日深夜，高雄氣爆轟然巨響，爆出我們失去家人的恐懼，擔憂安全家園不再。值此寶島動盪全民共殤之際，臺北市甘丹東頂顯密佛學研修協會帶領淨韻三千團隊於9月24日晚上七至十時在高雄市立社會教育館，舉辦「淨韻三千觀音和平祈福音樂會」，以愛與關懷撫慰災民，期盼天佑臺灣 · 高雄加油。

音樂會也放映達賴喇嘛尊者特別為高雄氣爆錄製的重要開示。對臺灣不幸災難感到不捨的達賴喇嘛尊者說：「我心中從未忘記過你們，我會不斷的祈禱並迴向給你們。」

此次天佑臺灣 · 高雄加油音樂會，帶著達賴喇嘛尊者的愛與關懷，為高雄氣爆災民祈福，願殉職警消、罹難者安息，祈傷者早日康復，盼眷屬走出傷痛。回向亡者以及災難中不幸身心受創者都能解脫與遠離怖畏。

淨韻三千觀音和平祈福音樂會更為臺灣祈福，願臺灣四時無災、風調雨順、國泰民安！音樂會也為世界祈福，願世界和平，眾生安樂。

## 所有的人都是我們

臺北市甘丹東頂顯密佛學研修協會是由佛教徒組成的佛學會，秉持藏傳佛教慈悲的精神利益他人，依循藏傳佛教智慧的教導實踐公益，自2009年以來每年於7月6日達賴喇嘛尊者生日時，持續舉辦淨韻三千觀音和平祈福音樂會，供民眾免費觀賞，利眾不遺餘力。甘丹東頂顯密佛學研修協會劉金釵會長認為：「達賴喇嘛是舉世公認的宗教領袖，也是諾貝爾和平獎的得主，更是許多人的心靈導師，人生摯友，我們應該遵循著尊者為我們樹立的典範，了解佛法的義理、用在日常生活上學習寬恕、包容、慈悲。」並向大家分享達賴喇嘛尊者法語：

「將整個人類群體看做是『我們』。我們需要通過將這個世界上的70億人看作是『我們』，而我們是這個『我們』中的一部分；而不是僅僅根據這個小小的『我』來進行思考。

作為人類，我們都渴望獲得更多的安寧和平靜。沒有人想要煩惱；每一個人有權利獲得幸福，克服煩惱、麻煩和苦難。





現實生活仍然存在很多問題，我們應該敞開自己的法眼，去看清現實的問題。尤其是這些嚴重的問題，要如何去正視它們、解決它們。

二十一世紀的你們這一代，你們有機會肩負責任。

讓我們學習如何體諒他人。

我們大家都是七十億人口的其中一人，我們就不應該分東南西北，所有的人都是我們。」

## 億遍觀音心咒

臺灣國際藏傳法脈總會發起「億遍觀音心咒精進持誦活動」，號召佛弟子自 2014 年起，每年 7 月 6 日起至隔年 6 月 30 日，每天持誦觀音心咒「唵嘛呢唄美吽」，年年不斷。

持誦的方式是先誦皈依文(三遍)，可依自己日常課誦皈依文念誦。然後持誦觀音心咒「唵

嘛呢唄美吽」一萬遍，最後迴向文(三遍)，可依自己日常課誦迴向文念誦。

若是無法持誦一萬遍，也可隨己隨力持咒念誦。

這六字真言看似簡單，很容易持誦。以遠離執著的清淨心持誦，對慈悲心和菩提心有極大的依止心，在生活中持誦觀音心咒「唵嘛呢唄美吽」過日子。有溫暖的心，善良慈悲待人接物。我們有機會值遇佛法，持誦大悲觀音的法門，真是不可思議地幸運。

臺灣國際藏傳法脈總會並設計觀音心咒精進持誦卡，每誦滿一萬遍，塗滿一個圓點以計數，每一卡共計 108 萬。請眾佛子將此「慈悲」持咒計數卡於 6/30 前寄至總會聯絡處，以便於當年尊者祝壽法會中供養、迴向。

活動詳情請參考：  
臺灣國際藏傳法脈總會 <http://sum-buddhism.blogspot.in/>

# 你不知道的西藏

蘇達俐



「你不知道的西藏」，在永和社區大學開課了！

在過去臺灣資源匱乏的年代，只有少數人能上大學，許多有心唸書向學的朋友，被拒門外。1998年，臺灣民間關心教育改革的人士組成「社區大學籌備委員會」，著手在全國各地推動設立平民化的社區大學。1999年9月，新北市永和社區大學開辦了。位於永和福和國中校內的永和社區大學，白天是國中生的教室，晚上化身變成社區居民的學習殿堂。連續兩年各種課程發展與校務之推動上皆獲評特優的永和社大，12個學期中已累計至少吸引了七萬人次的社區民眾參與選課進修。以第12學期為例，共開設103門課程，正式選課學員人數為1800人。

從2014年9月起，永和社區大學秋季班開設「你不知道的西藏」課程，連續18週，共有26名學員選修，這個班，簡稱西藏班。達賴喇嘛西藏宗教基金會由索朗秘書長、達瓦才仁董事長、盧惠娟主編、青增格西組成授課講師團隊，教授西藏的學術人文課程。

課程內容為：認識西藏的歷史、宗教、文化、語言、風俗習慣等，分析西藏境內的過去和現在，特別是流亡到印度的藏人現狀，從而為想了解西藏的人士，有一個得到正確訊息的管道。

## 開始的兩堂課

西藏班的授課方式及教學方法，以講授、播放相關紀錄片、共同討論為主。來上課的學員，以中年人居多，也有年輕人與老年人。第一、二堂課，由索朗秘書長授課，第一週西藏簡介，介紹西藏人的來源、西藏的自然地理，第二週認識西藏的風俗習慣、語言文字、宗教、飲食，播放〈西藏飲食製作過程〉影片，介紹西藏的主食糌粑、酥油，及如何飲用糌粑以及打酥油茶的過程。索朗秘書長整理學員們想了解或有興趣的議題為：西藏的人文、藝術、文化、習俗、藏人的思維方式、生活方式、宗教、藏傳教派、轉世、雙修、歷史、西藏境內的狀況、中共打壓、中共解



放西藏、流亡藏人、高山症、到西藏旅遊等。由於學員大多不了解西藏，所以上課內容必須用簡單的用語，從基本介紹開始，逐步深入理解西藏。

## 董事長的四堂課

第三週上課至第六週，由達瓦才仁董事長授課。口才辯給的董事長，對西藏的方方面面研究造詣甚深，甚獲學員歡迎與尊敬。第三週介紹西藏人的生死觀、轉世制度、天葬，播放影片〈小活佛〉，這部片導演是義大利大導演貝納多·貝托魯奇（Bernardo Bertolucci）在1993拍攝的電影，為西方觀眾介紹了佛教的基本概念，還有藏傳佛教獨特的轉世制度。偶像明星基努李維飾演那位小活佛。第四週分析西藏境內概況，播放紀錄片〈哭泣的經幡〉，本片是根據真實故事改編，描述曾經在小時受目睹祖父被殺害的三個西藏人的生活。劇情段落是在西藏偷偷進行拍攝，本片揭露了為了求存的人性黑暗面與光明面。

第五週剖析西藏境外概況，播放紀錄片〈西藏人的流亡生涯〉，介紹西藏人為了繼續維持他們的文化認同，所有的孩子都就讀西藏文學校，也設立了許多機構，以盡力保存各式各樣的西藏生活方式。在中國佔據之前，大約有四分之一的西藏人口住在寺院裡，奉達賴喇嘛為精神與政治領袖。中國摧毀了六千座寺院，殺害、囚禁了數以千計的僧侶。許多人被迫逃亡，並在流亡地建起了寺院以保存西藏佛教傳統。

第六週介紹印度、尼泊爾內的西藏難民社區，播放紀錄片〈流亡中的藝術〉，以西藏詩人、作家、畫家、藝術家等角度，談透過各類藝術型態參與西藏追求自由民主與人權的心路歷程，並介紹西藏難民在異國他鄉保存西藏的宗教、文化、語言。達瓦董事長



並講述他告別家鄉父老流亡的故事，其中一段烏龍逃亡路講起來既生動又驚心動魄，令人印象深刻。

## 盧主編的課

第七週起，由盧主編教授，播放紀錄片〈雪山上的謀殺〉（Tibet: Murder in the Snow），介紹西藏人流亡的過程。2006年9月30日，一隊包括婦女和兒童的逃亡藏人在囊巴拉雪山口，遭到中國邊防軍槍擊，至少有兩人死亡。此事件被另一隊想要挑戰世界第六高峰卓奧友峰的登山客羅馬尼亞攝影師拍攝下來，播出後在全世界引起軒然大波。逃亡者手無寸鐵，中國士兵在千米之外射擊，17歲的尼師格桑被當場擊斃，23歲的庫桑腿部中彈，被捕後死亡。英國BBC廣播公司對該事件作了調查，採訪了逃亡者和拍攝的見證人，錄製此紀錄片。觀賞後敘說囊巴拉蔣揚兩度逃亡喪父的故事，播放囊巴拉蔣揚在難民學校接受教育的相片及追蹤他流亡現狀。

## 寺院與醫院



## 西藏流亡政府

- 1960年印度政府提供的北印度Himachal Pradesh州的達蘭薩拉（Dharamsala）為西藏流亡政府所在地。
- 達蘭薩拉有萬餘西藏人。



## 流亡：一個現在進行式



## 中國的影響因素

- 印度政府對待西藏難民的政體因執政者的政治主義、對中國的態度不同而有差別。
- 甚至違反人權的對待。1991年中共總理李鵬到訪時，藏人在新德里從事非法貿易的市場擁擠，以抗議拉薩。



## 在印度的藏人家中 (Manali, 2009/06)



## 國會議員選舉候選人公告

Feb., 2006. New Delhi, New Tibetan camp, Majnu Ka Tila



## Dharamsala, TCV小學的圖書館



第八週播放達賴喇嘛西藏宗教基金會製作的紀錄片〈流亡中求生存的民族—西藏流亡50周年紀錄片〉，介紹西藏人在顛沛流離50個年頭，建立民主制度、保存發揚藏傳佛教的傳承、培養新一代的現代教育、各難民定居點的生存等西藏流亡社會的過去與現在。觀賞後以西藏流亡五十年大事記帶領學員回顧流亡西藏半世紀的辛酸與堅強。

第九週是「公共參與週」，永和社區大學21個班級集合到大禮堂，先聽取紀政「行在臺灣」演講，再由各班以公共論壇「低碳綠生活」為主題演出。身著衛藏傳統服飾的盧主編，圍著幫顛（婦女圍裙）帶領西藏班學員上臺，先教所有與會師生說藏語：札西德勒，再介紹天葬是人生最後的佈施，帶大家認識西藏宗教文化的特色，例如，西藏人認為身體是心識寄宿的軀殼、家有喪事不過年、死亡49天內誦經做善事、相信「業力」是決定命運的關鍵因素、「空性」思想使人遠離貪愛執著。接著由學員指出在臺灣也有環保自然葬，我們還活著，可以為後代子孫低碳愛地球。

第十週邀請色拉寺當家師圖敦美稜格西及臺灣色拉傑佛學會說法師諾布格西，介紹西藏的傳統文化故事與流亡的西藏僧侶，並回答提問。學員提出：面臨親友臨終該怎麼辦？格西說，最重要的是協助親友安度中陰。雖然心跳呼吸結束，但身體仍有溫度時心識仍在，不移動身體，念佛最好。七七49天內，念佛、上供下施，行善積德。

第十一週至第十八週授課內容有西藏人在臺灣生活、臺藏聯姻在生活中的文化差異，西藏流亡社會走向民主的過程、西藏與臺灣、藏傳佛教、西藏的未來、中間道路等。

## 青增格西的課

第十週至第十一週特別由見悲青增格西現身說法講述藏傳佛教四大教派及主要教義。這一系列「你不知道的西藏」，引發學員了解異文化的興趣，營造社區大學多元文化氣氛，使臺灣新北市永和地區居民與世界同步關心西藏民族，學習尊重與包容不同的民族與文化，是臺藏文化的民間交流。



# 為達瓦才仁送行

中華大學行政管理學系副教授 曾建元



藏人行政中央駐臺灣代表、達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長跋熱·達瓦才仁即將卸任，於十一月一日返回印度達蘭薩拉述職。

達瓦來臺任職之前，我就已經認識他了。他那時擔任西藏流亡政府外交與新聞部聯合秘書長兼《西藏之頁》網站和《西藏通訊》主編，我們都不時在紐約《自由時報》美東版由民主亞洲基金會會長洪哲勝主持的《民主論壇》上發表評論，我也通過《民主論壇》的網頁連結，經常造訪《西藏之頁》，對於西藏問題有了更深的認識。

二零零三年三月，民主亞洲基金會委託我辦理「中國民主運動民主臺灣之旅」和《東亞自由化、民主化與區域和平》國際圓桌討論會，受邀外賓有馬來西亞的謝嘉平、中國流亡瑞典的莫莉花、流亡美國的林保華、唐柏橋，以及達瓦，在那幾天的相處，這一位體型結實厚重、言談風趣、學識淵博的康巴漢子，可讓我驚奇連連。

他不過大我幾歲，卻已如同經歷隔世和輪迴。他是康區噶瓦人，即青海省玉樹藏族自治州玉樹縣結古鎮人，他的家鄉族人在

一九五八年起兵反抗中華人民共和國暴政，三分之一的人消失了。他原本出家的父親被迫還俗，這才有了他。達瓦從小接受中國共產黨的漢化和洗腦教育，一心一意想要成為漢人，所以練就流利的漢語，加以個人的用功努力，遍讀了中文的經典著作，竟比一般漢人還更熟悉漢文化。

他自青海省政法幹校畢業後，回到家鄉擔任警察，在一次為朋友義氣出手的鬥毆中出事，判刑入獄，在獄中和許多受壓迫的藏人生活，重新找回民族自覺，並自修拾回藏文。出獄後，在一次讀到有關康巴勇士返藏投入反抗的新聞報導，和一位藏人朋友民族意識的感召下，決志到印度追隨達賴喇嘛，乃於一九九二年，以學習佛法為由，告別家鄉父老，經拉薩，翻越喜馬拉雅山，步行尼泊爾逃亡印度。

在逃亡的路上，只能趁著星光夜行，未料遇上暴風雪而迷路，在天際線上的生死邊緣徘徊。他知道，順著河水下游踉蹌走去，彼處就是人間。達瓦在走過中印國界的時候，向天地立誓：「等著吧！我災難深重的雪域



／憑著神聖的三寶／憑著祖先無敵的戰神／  
我起誓，我一定要回來／也一定能回來。」  
（〈界碑與逃亡者〉）

初到印度的那幾年，達瓦走訪倖存的老戰士，根據口述歷史和各種檔案史料與文獻，完成了《血祭雪域——西藏護教救國抗戰史》一書，這是一本以事實為素材、平民為主題寫就的當代《格薩爾王傳》，我深深為這一場悲壯的戰爭而震撼。達瓦的研究和寫作實力在這本書中完全爆發開來，當年那一個在高原上豪邁不羈的漢子，而今則擎起如椽巨筆，在浩瀚的書海中破浪前進；而不厭其煩地，一次又一次重覆告訴華人屬於他們民族的故事。

達瓦的足跡走遍全臺灣，許多臺灣人因為聽了他的演講，認識了西藏和藏傳佛教，進而願意支持西藏的宗教復興和民族解放，臺灣民間在他任內，成為華人世界裡第十四世達賴喇嘛丹增嘉措和西藏噶廈政府最重要的理念傳播站和財政來源。不過，達瓦也因為身為公務員，謹守著達賴喇嘛倡導並經西藏人民議會通過的中間道路路線，即在〈中

華人民共和國憲法〉框架下實現名副其實的民族區域自治，而受過臺灣民族自決派和獨立建國主張者的質疑。

達瓦一向忠實於闡述達賴喇嘛和藏人行政中央的政策，但也基於民主的理念尊重獨立的主張；他堅決否認中國擁有西藏的歷史主權，避免在公開場合與我國蒙藏委員會有所公事往來，卻也一再重申西藏噶廈政府無意追求獨立建國。作為達賴喇嘛和藏人行政中央政治立場最為忠實的傳達者，達瓦不卑不亢地在華人世界裡力戰群雄，為的是守住西藏人民最終以自決為其底線的民族尊嚴。

這些年，和達瓦的相處讓我知道，達賴喇嘛的神學政治或道德政治，就像孟子的義利之辨，力證政治也可以不爾虞我詐，慈悲為懷。關於這一點，喝著狼血的中國共產黨無法體會，拒絕相信，但西藏民族用中藏談判的停滯不前作為代價，堅信其哪怕是極其渺茫的可能。我深深為西藏自由運動的發願而折服，那是宇宙洪荒以來，最高貴和純真的政治和心靈革命。

八月一日，達瓦和前秘書書長索朗多吉曾連袂造訪新竹中華大學，感謝華大國際志工團對達蘭薩拉西藏兒童村的支援，劉維琪校長也承諾將提供兩個獎學金名額給藏人行政中央推薦學生前來華大學習，當天索朗就表示要將他在臺灣帶不走的法政書籍捐贈給華大行政管理學系。索朗已先一步回印度了，而就在這一批書送來沒多久，達瓦也要離開臺灣了。他們都是當代臺灣史上的「流寓」，為臺灣和西藏「雙T」搭起了民族文化和生命哲學交流的橋樑，為臺灣的政治文化引進古老而彌新的價值。

他們要回到北印度喜馬拉雅山的那一邊繼續流亡，我真不敢想像中共黨國體制存在的一天，他們回家的期望如何依託，何時才能高唱凱歌。



# 自由、公義與愛

人權律師 滕彪

三月二十二日，人權捍衛者曹順利，因為在關押期間受到剝奪醫療和非人道虐待而去世。我最後一次見到曹順利，是在香港的一個關於國際人權機制的工作坊裡。她第二次從勞教所獲釋，立即重新投入到人權活動中來。去年九月在她準備去日內瓦觀摩 UPR（Universal Periodical Review）的時候，被阻攔、綁架，並第三次被關押——這次她沒能活著出來。

十年來，許志永博士成為推動中國公民維權運動最主要的代表人物之一。最後一次和他通信，是在他被正式拘捕的前幾天，他把自己和秘密警察的對話記錄發給我。「政府」給他幾次「妥協」的機會：只要他承諾放棄新公民運動，他就不必坐牢。許志永完全回絕。他說，如果爭取公民權利和自由也有罪的話，他願承擔代價。他向上帝禱告：「我愛人類，為了這種愛，我願面對死亡。」許志永被判刑四年。他被指控的「罪行」包括，為城市新移民的孩子爭取教育平等權，以及發起要求官員公開財產的活動。數十位許志永和新公民運動的支持者被捕，現在陸續面臨審判。

去年三月三十一日以來，據不完全統計，至少二百名人權捍衛者被捕，包括人權活動家郭飛雄，張林，趙常青，這幾個人都因為政治原因多次入獄；人權律師丁家喜，基督教會牧師張少傑和伊力哈木，一個主張和平、長期致力於維族和漢族民間交流的大學教授。可以完全確認的是，在這一輪鎮壓

之中，相當多的人權捍衛者在被關押期間遭受慘無人道的酷刑，已經獲釋的丁紅芬、沈軍、宋澤等等，仍被關押的李碧雲、黃文勳、袁奉初、袁小華、劉萍、魏忠平、李思華等等，這些人全都是因為參加和平合法的維權活動而被捕入獄。在曹順利去世的五天之後，四十三歲的藏族政治犯 Goshul Lobsang 在 Kanlho（甘南）也被酷刑致死。為了加大震懾效果，當局甚至把人權捍衛者的家屬和親友作為報復對象，諾貝爾獎得主劉曉波的妻子長年遭軟禁；山東異議人士薛明凱的父親在被拘押期間死亡，極有可能是被毆致死；很多西藏自焚者的親友被判刑，四川阿壩州若爾蓋縣婦女貢覺旺姆於二〇一三年三月十三日自焚身亡，他的丈夫卓瑪嘉竟被構陷罪名，判處死刑。

被捕的良心犯中，有很多與「新公民運動」有關。「新公民運動」的前身是許志永和我在 2003 年創辦的「公盟」，我們關注言論自由、信仰自由、挑戰酷刑、反對戶籍制度等等，大量介入人權案件，包括高智晟案、陳光誠案、和撰寫〈西藏三一四事件調查報告〉（注）。「新公民運動」主張「自由、公義與愛」，號召大家爭取公民權利，同時希望把全國各地的人權捍衛者聯合起來。其活動包括——推動教育平等權、推動官員財產公開、推廣公民同城聚餐等。這一運動，充分利用社會媒體和互聯技術，囊括了網絡動員、公開信、簽名、發傳單、公益訴訟、街頭演講、和平集會抗議等維權形式，把





# 西藏要聞

## 美國國務院副國務卿會晤達賴喇嘛

美國國務院副國務卿兼西藏事務特別協調員賽瓦爾女士結束在尼泊爾和印度首都新德里的各項訪問後，於11月15號抵達藏人行政中央所在地印度達蘭薩拉展開為期兩天的訪問，分別同達賴喇嘛和司政洛桑森格舉行會晤；此外還同西藏各官方組織的代表進行短暫會談，並特別接見今年從藏地逃抵印度的知名前政治犯果洛久美表達關心，雙方談及有關今年刑滿獲釋的紀實片《遠離恐懼》製片之一頓珠旺青、境內藏人政治犯處境以及西藏現狀等問題。

## 西藏薩迦寺創建 50 週年

11月13日西藏薩迦派法王達赤仁波切在慶典上，為《西藏薩迦寺50年紀念冊》和由瓦拉納西學者米夏爾翻譯成印度語、梵語和英語的《薩迦格言》進行了揭幕，並且向薩迦寺佛學院畢業生頒發畢業證書。達赤仁波切還鼓勵民眾時刻牢記達賴喇嘛尊者的恩德，遵從並努力實踐尊者的教導，同時對《薩迦格言》的譯者米夏爾、印度政府和民眾、薩迦派各佛教中心和贊助者表達感謝。

## 美國總統向習近平提出西藏人權問題

美國總統歐巴馬11月12日在北京召開的記者會上向中國國家主席習近平提出西藏問



題，強調美國對於人權的大力支持。歐巴馬在新聞發布會上表示：「我們不主張西藏獨立，但我們敦促中國當局採取措施保護西藏人民獨特的文化，宗教和語言特性。美國對西藏的人權狀況不斷惡化深表關切。」

## 《自由西藏》揭露

### 中共在 YouTube 的偽宣傳

在《自由西藏》的曝光之下，YouTube 已刪除了所有《自由西藏》在9月份所提報超過50個的嫌疑帳號。這些被刪除的YouTube帳號，均發表描繪西藏是一個幸福的中國省份的視頻。然而，這些嫌疑帳號大多數的活動專門用於支持《評論中國》在YouTube上的頻道，讓大眾產生中國再次試圖向外國觀察家擴大其國內外進步、良好的願景和睦鄰的假面貌。

## 噶瑪巴出席印度國家文學院

### 成立 60 週年慶典

10月27日，印度國家文學院舉行了該學院成立60週年慶典活動。應主辦方的祈請，噶瑪巴向與會各界人士開示了西藏偉大瑜伽士密勒日巴尊者的證道歌。噶瑪巴表示，要在實修道上求進步，了解自己是關鍵。自己是好人還是壞人？我們可能不確定，但卻假裝了解自己，這是真正的難處所在。因此，謹慎地檢驗自己是非常重要的。

## 德語片《為西藏而戰》

### 獲「國際聲援西藏運動」2014年新聞獎

「國際聲援西藏運動」德國分部10月18日宣佈，將2014年度「雪獅新聞獎」授予紀錄片《為西藏而戰》的製作人德籍華人史明和德國人湯瑪斯·威登巴赫。該作品記錄了有關西藏的歷史、人文、資源等戰略議題。這





自台灣各地的流亡藏人共上百人聚集一處，感恩達賴喇嘛尊者向藏人無私奉獻的偉大恩德。在活動上旅台流亡藏人踴躍發言，並提議要為在台西藏兒童開設學習西藏語言文字、西藏傳統文化的周末補習班。

### 「尋找共同點」漢堡漢藏對話達共識

在德國漢堡市舉行的第二屆「尋找共同點」漢藏會議，於8月28日圓滿閉幕。與會者經過兩天的討論，達成以下的共識：與會者支持藏人行政中央與中國政府的和談努力，同時也高度評價了漢藏民間的對話，認為這種對話對漢藏民族的未來具有更重要的意義；與會者認為漢藏對話不能僅僅限於政治領域，還應該在宗教文化藝術等更廣泛的領域建立更加密切的聯繫；西藏問題並不僅僅是西藏人的問題，而是關係到藏漢民族共同的命運；對中國國內情勢和民主、人權領域的發展情況表達了關注。此外，與會者對「中間道路」表達了一致的認同和支持。



### 機密文件曝露中共使用機關槍射殺示威藏人

近日從西藏流出的內部機密文件證實了中國政府鎮壓2008年藏人大規模抗議時，利用「機關槍掃射殺死和平示威藏人」。從存放在拉薩市西山殯儀館的部份遇難者名單和拉薩市公安局的屍體檢驗鑑定書得知，死者大部分的槍傷，被發現在心臟、胸部和腳部。這些文件清楚地充分證明中共軍警使用了機關槍。據西藏人權與民主促進中心2008年的年度報告顯示，2008年的抗議活動，至少有120名藏人被打死，超過6500人被捕，190多人遭判處徒刑。

### 石渠藏民領導被捕引示威 軍警開槍鎮壓

四川甘孜州石渠縣正科鄉許巴村村長旺紮因強調煨桑和賽馬是西藏重要的傳統活動拒不接受中國所謂「傳統活動為非法」的言論，於8月11日深夜被警方拘捕，當地藏民隔日發起示威請願，要求當局放人，卻遭軍警開槍鎮壓，造成至少十人受槍傷送醫，另有多人被捕，不少人逃往深山避難，其家眷被盤查並遭毒打，使當地局勢陷入緊張。警方已拘捕200多名藏人，事件中1名被槍傷的藏人傷重不治，另一被捕藏人在看守所內抗議自殺身亡。

## 第一屆 西藏自由文學獎

臺灣自由圖博學會主辦

徵文主題為「我生命中的那一天」，作品中需提及該日自焚藏人的姓名（可不只一人）、自焚日期，以及自焚訴求。可參考《自焚藏人檔案》等書籍。即日起至2015年2月22日收件，詳情可上官網 <https://contest.bhuntr.com/tw/writefortibet2014> 查詢



第一屆文學獎

現代詩組、散文組

徵稿日期 2014/12/10 - 2015/02/22

為他們寫下你生命中的那一天



# 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》、《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》、《傾聽達賴喇嘛》、《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 17 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						地址						電話						主管：					
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。





2014 西藏問題國際研討會



2014 香港西藏電影節

# 慈悲

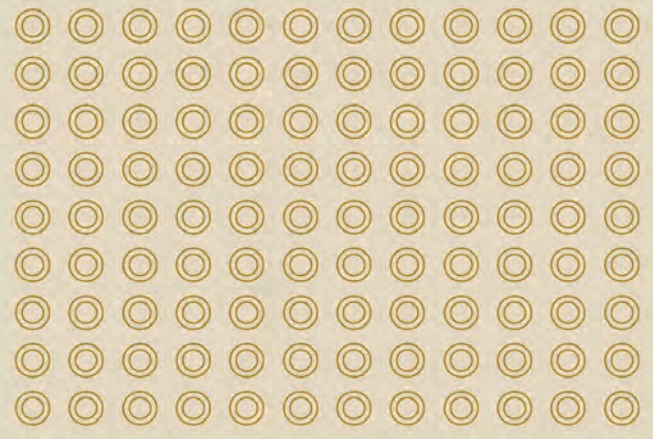
Mercy

人貴有願 願貴行持

## 億遍觀音心咒精進持誦活動

台灣國際藏傳法脈總會

- 一、皈依文(三遍) 可依自己日常課誦之皈依文念誦
- 二、觀音心咒(盡力持誦) 唵 瑪尼 貝美 吽 釋



- ※ 持誦心咒一萬遍，請塗滿一個圓點以計數；本卡共計 108 萬。
- ※ 隨己隨力持咒念誦，功德無量！
- 三、回向文(三遍) 可依自己日常課誦之回向文念誦

佛弟子：\_\_\_\_\_ 恭誦

- ※ 持誦時間：每年 7 月 6 日起，至隔年 6 月 30 日，年年不斷。
- ※ 請將此“慈悲”持咒計數卡於 6/30 前寄至總會聯絡處，以便於當年尊者祝壽法會中供養、迴向。
- ※ 郵寄地址：台北市松山區 105 寶清街 29 號 2 樓 0988-553-333



祈請一切諸上師  
一切佛及諸佛子  
垂賜護念予加持  
誓願效學諸世尊  
爲利有情諸願行  
我今發心亦如是  
先啟無上菩提心  
願修諸地菩薩行



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་མཚན་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་དོན་གཙོས་ཁང་།

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

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