

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱོད་

QUARTERLY [18]

為利益他人而生活

薩迦度母宮與圓滿宮之間

一切有為法，如夢幻泡影

為什麼上師的恩德大過佛陀？

概說六字大明咒

話說中觀唯名安立的性空緣起

佛教與科學的對話

西藏的醫學

下輩子還做藏族人





下一站：西藏 310 西藏抗暴日 56 週年台北大遊行

主編的話

各位讀者：

新春吉祥！

除宗教外，本期開始帶領讀者深入瞭解西藏的方方面面，從西藏的醫學開始，逐期為您導覽西藏的文化、風俗習慣、服飾、地理、歷史、音樂、舞蹈、藏醫、藏藥、曆算、法律等等，讀者可以認識西藏的全貌。

1987年開始每年舉行的心靈與生命研討會，達賴喇嘛尊者與科學家進行佛教與科學對話。歷屆研討會的內容涵蓋腦神經學、精神病學、心理學、現代物理學、生物學、天文學、哲學、宗教學、倫理學等，參與者除了科學家，也有哲學家、宗教學家、經濟學家、科學史學家。尊者說：「從人性本善的角度來看，科學與靈性並非毫不相干，兩者對我們都很重要。我們需要這兩樣東西，來緩和我們生理與心理的苦難。」本期特選桑傑嘉所撰〈佛教與科學的對話〉供讀者瞭解。

國際藏傳法脈總會現任指導上師宮渤仁波切也從〈為什麼上師的恩德大過佛陀〉開始，將持續為讀者介紹佛法並釋疑。希望呈現多樣的文章，於讀者有所助益。

第 18 期 / VOL.18

2010年11月15日創刊 / 2015年3月15日出刊

中華郵政台北雜字第 1726 號執照登記為雜誌交寄

發行人：跋熱·達瓦才仁

發行所：達賴喇嘛西藏宗教基金會

主編：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

達賴喇嘛尊者

為利益他人而生活 2

佛法智庫

薩迦度母宮與圓滿宮之間 6

一切有為法，如夢幻泡影 8

為什麼上師的恩德大過佛陀？ 11

概說六字大明咒 14

話說中觀唯名安立的性空緣起 17

漢藏交流

佛教與科學的對話 22

西藏的醫學 28

洛薩札西得樂 38

下輩子還做藏族人 40

你所不知道的西藏課 42

聲明與要聞

西藏要聞 44

致謝 | 特別感謝臺北榮民總醫院骨科部陳威明主任，提供本期封面與封底攝影圖像

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： 為利益他人而生活



達賴喇嘛尊者於美國杜蘭大學畢業典禮演講

尊敬的這所著名大學的校長、諸位老師教授，
特別是年輕的兄弟姊妹們：

你們經過幾年的努力，終於獲得了成果。我猜，也許有些時候，當碰上重要考試時，你們可能沒時間睡覺。我也一樣，當有重要考試時，有時會有點緊張，但現在你們的辛勤努力終於有了成果。

我很讚嘆你們這裡的學生，因為除了學習，你們也在幫助別人、服務大眾。真是太棒了！我認為，教育的目的在使生命變得有意義，而為了讓生命變得有意義，就應該關心他人，然後你會覺得，喔，我的生命，現在有意義了。只想到自己，甚至更糟的是去剝削別人、壓榨別人、欺騙別人，在內心深處，你不會覺得幸福的。

所以我常說：我一直相信，我們生活的目的是為了「快樂」。我認為理由很簡單，我們存在的基礎是「希望」，雖然不能保證我們的未來一定美好，但是我們仰仗於「希望」。「希望」的意思，是會有出現更美好的事情。因此一旦失去「希望」，就會完全失落。這種心理狀態會縮短我們的壽命，身體健康會變糟。因此「希望」的作用在於：儘管有困難，「希望」可以讓我們保持樂觀，從而戰勝那些困難。這樣的心理狀態，不僅給我們帶來內在的力量與自信，還會讓我們的行為更加忠實、更真誠、更坦率，從而帶來信任，信任又帶來友誼。

我們是社會動物，我們需要朋友。同時世界上有許多問題，無法靠一個人解決。而是需要合作，不只和你周圍的人合作，還需



要和全世界的人合作。就像全球暖化這類問題，我們需要全世界共同合作與努力。在這當中，信任與友誼非常重要，我想在日常生活中，如果相互之間有些距離，就很難一起合作。因此談到合作，合作的基礎是信任與友誼。所以我特別欣賞你們，現在已經開始在服務他人，實在太棒了。

當然我也聽到，你們提到的自己的國家或自己的民族，這很好，當然應該這樣。但同時，美國作為最民主的國家，你們應該著眼於全世界，要有全球性。事實上，我經常告訴人們，美國正領導著自由世界。這點非常重要，所以你們應該以全球層級來思考。現在為了培養全球的責任感，特別關鍵的是發展「人類一體」的觀念。我們是七十億人口中的一份子，如果七十億人類都快樂，自然環境都良好，那麼每個人都能得到益處。

就全球觀點，如果七十億人類都面臨一

些困難，個人也不可能從中脫逃。當然對我而言，談到現代教育，我是一個沒上過一天學、沒上過一節課的人。與你們相比，我的知識可說是零，什麼都沒有，所以我也許沒資格告訴你。但依據我個人的一點經驗，許多全球性的問題也是國家性問題，乃至於是人與人之間的問題，而大多數問題，其實源自於我們自己。當然自然災難、自然問題不在我們控制之下，但許多其他問題的確是我們自己造成。所以從邏輯上來說，這些我們自己創造的問題，我們必須有能力去解決這些問題，或是減少這些問題，因為這是人為問題。如果這些問題來自別的原因，人類可能沒辦法解決，但情況並非如此。

因此我常告訴人們，尤其是要對在座受良好教育、有活力、有朝氣的年輕人說：你們有很長遠的未來。我這一代，不僅是我，還有在座的一些教授——這些知識淵博的



人，我們都屬於同一個世紀，是二十世紀的世代。我們的世紀已經逝去，屬於二十世紀的這代人，現在逐漸在說再見啦。但你們這一代——年紀不到 30 歲、20 歲、15 歲的人，你們真正是二十一世紀的世代。過去的二十世紀，儘管有許多輝煌的成就、令人驚訝的成就，但總的來說，這一個世紀是流血的世紀、暴力的世紀。所以有些歷史學家說：有兩億人死於暴力。如果這些駭人的暴力——包括使用核武、核彈，使這個世界創造新景象，那麼也許有些人會說：這些暴力值得，還不算太差。但實非如此。所以現在這個世紀——剛剛開始，過去了 13 年，還有 87 年尚未到來。所以，未來還很開闊，我們的行為足以創造一個新的世界。

所以請二十一世紀的世代多著眼於全球，並試著去創造更和平的世界，意味著更慈悲的世界。只要考慮他人的利益，尊重他人的生命，就沒有使用暴力的空間。因為你

尊重他人關愛他人。一個人具有這樣發心，在這種心態下怎麼可能使用武力消滅他人？不可能。所以，和平的世界意味著慈悲的世界，應當就是慈悲的世界。這無關乎有信仰還是沒信仰。

首先從生理上而言，我們都具有慈悲的潛質，比如小孩剛出生，就得到母親無限關愛與照顧。接下來的幾年，生存完全仰仗於母親的關愛與母親的乳汁。所以，我們每個人的生命以這種方式開展。在生命的初期，嬰孩時期，我們從母親那裡獲取無限的愛，所以在我們的血液中，有愛的種子，有關愛他人的潛質，我們在生理上就已經具備了關愛他人的能力。

其次，我們是社會的動物。從生理上講，我們也需要關愛他人。我想，極端的自私，以自我為中心，會逐漸消滅我們作為人的價值。長大後接受教育，不斷開發大腦，再加上社會文化——有時候社會文化更偏向於物

質，有時會有一些強調競爭的文化。這些都助長攻擊性的心態。這就是為什麼七十億人在生命初期偏向於慈悲，但逐漸地慈悲心不再那麼活躍。相反地，攻擊性、懷疑、不信任、壓迫、欺騙，會越來越強。

因此我認為，可以通過教育、透過覺醒來降低這些，不一定需要透過祈禱、宗教信仰來降低這些事情。僅僅通過常識就可以做到。每個人都想要快樂的生活，快樂的家庭，快樂的群體。真正的快樂取決於我們的情緒，而非金錢。所以，年輕的兄弟姊妹們，請多多關注我們的內在價值。

把大腦的智慧和內心的善良結合在一起，你所受的教育與你的知識會更有建設性。如果是非常優秀的學生，但忽視了內心的善良，最後會變成地球上製造麻煩的人。

徒有教育，有時會滋生更多問題。對個人而言，也未必幸福，經常會感到焦慮孤獨害怕。遇到這個人，有些害怕與不信任，遇到那個人，也有些害怕與不信任。最終的結果，就是孤獨。因為，這樣違反了人性。因此請大家多多關注與多多瞭解：如何去創造內心的和平。藉由內心的和平，所有你學到的知識，都會變得很有建設性。但如果這些知識被憤怒、憎恨與懷疑主宰，那他們就會變成破壞性知識。這些是基於我個人的經驗與觀察。

我想，我們這些老人，有時會因年齡的關係有一些不錯的知識，我們有許多不同的經驗。對我自己來說，我經常見到老朋友，很多時候他們問我：你的臉沒有很大改變，看起來年輕，秘密是什麼？我沒有秘密。我

通常，喔，我講太多了，這是畢業典禮，我不想破壞。無論如何，你們現在，我們的希望真正放在你們的肩上。請你們一定要更認真去思考：如何建構一個快樂的世紀、和平的世紀。這是一件事。然後，我當然也要對你們的畢業表達祝賀。我想說：到目前為止，你們的生活在一定程度上依賴別人，生活基本上被安排好了，或多或少受到保護；現在你們要開始真正的生活了，肯定會有一些複雜或困難；你別因為小事就消沉，這會成為失敗的來源；儘管有諸多困難，你們必須保持樂觀與自信。這很重要，這是我想和你們分享的。

當然，每次我獲得榮譽學位時，我總認為是很大的榮譽而感到很高興，所以我要謝謝你們。當然還要特別感謝，我沒有付出任何努力，就獲得這麼高的學位，是件不錯的事。非常感謝你們。我承諾——年長的兄弟姊妹們與年輕的兄弟姊妹們，我已經 78 歲了，再過十年 88 歲，可能又再過十年 98 歲。所以我承諾，我的

身語意，都奉獻給他人，為他人的利益而生活。我會一直保持這樣的信念。希望不辜負你們的榮譽學位。謝謝！謝謝！再見！

編注：

美國路易斯安那州新奧爾良市杜蘭大學（Tulane University）授予達賴喇嘛尊者榮譽博士學位，並邀達賴喇嘛尊者擔任畢業典禮演講嘉賓。

2013年5月18日
達賴喇嘛尊者在美國杜蘭大學畢業典禮演講

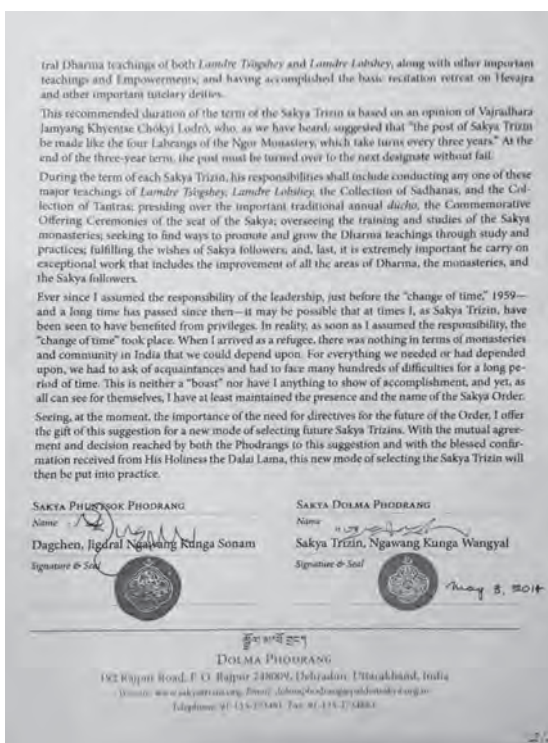
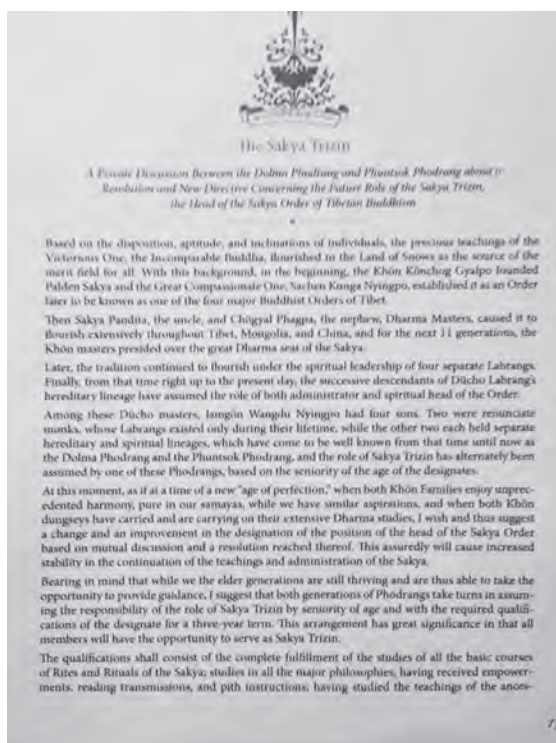
原影片連結：
<https://www.youtube.com/watch?v=5KkOoiswtnl>



薩迦法王開示：

薩迦度母宮與圓滿宮之間

關於新任薩迦法王繼承方式的討論 以及解決方案



基於有許多具備不同的本性、資質以及志趣的個人共同付出，由勝者、無比的導師——佛陀所傳遞的法教，得以做為一切眾生的功德田在雪域繁盛發展。在這樣的背景下，首先，昆·貢卻嘉波奠基了吉祥薩迦派，而廣大悲心者——薩千·貢噶寧波建立了制度使這個傳承在後世成為了藏傳佛教四大教派之一。

在薩迦班智達、法王八思巴叔侄，以及許多上師的努力下，將薩迦法教宏揚至西藏、蒙古以及中國。在之後的十一世中，昆氏家族的上師相繼執掌了薩迦法座。

隨後，薩迦傳承在四個拉章共同輪執法座下更顯興盛繁榮。最後，從彼時至今日，

都卻拉章後繼的子嗣們承擔了這個傳承的管理者以及精神領袖的地位。

在這些都卻拉章的上師之中，蔣貢旺度寧波有四位子嗣，其中兩位是趣大出離的僧眾，他們的拉章僅止於他們在世時才存在。而另外兩個分別掌持世襲以及精神傳承的拉章從那個時候起逐漸演變為今日眾所周知的度母宮以及圓滿宮，而薩迦法王的職位則由兩個王宮輪流繼承，通常由較為年長的候任者出任。

在現在這個時刻，彷彿是個完美的世代，當兩個昆氏家族具有空前的和諧以及清淨的三昧耶，當我們擁有同樣的遠景，而兩個王宮的昆氏法王子已完成、或正在進行他們廣



泛的佛法修學，我希望並建議在薩迦派領袖職務的選任上能有所改變與進步，目前已經經過完整的討論並產生了解決方案。這個方式必然地能夠使薩迦法教的傳承以及管理更具備穩定性以及延續性。

當我們這個年長的世代仍健在並且有機會提供建議時，我建議由兩個王宮的兩個世代以長幼順序以及相當的能力來輪流承擔薩迦法王的責任，每一任的任期為三年，這樣的安排具備重大的意義——那就是所有的成員都將有機會來擔任薩迦法王這個職位。

擔任薩迦法王所需要具備的條件包含了：完成完整的薩迦法事儀軌學習；完成主要佛教哲學的研修；接受過大灌頂、口傳以及心要的教授；完成道果會眾釋以及弟子釋的學習，還有領受其他許多的重要教授以及灌頂；並且圓滿喜金剛以及其他重要守護本尊的閉關等。

這個依任期輪流執掌薩迦法王的建議源自於金剛持蔣揚欽哲確吉羅卓的建議，他曾開示薩迦法王的王位可以像哦巴寺一樣，由四個拉章以每任三年的方式輪流執掌，三年任期屆滿就必須將職位順利地交付予新的繼任者。

在每一任薩迦法王的任期中，他的任務必須包含：給予道果會眾釋以及弟子釋、成就法總集、密續總集等主要的教授；主持薩迦傳承中傳統的成就大法會以及紀念性的供養儀式；監督並指導薩迦的寺院；找尋能夠透過學習與修持傳佈佛法的方式；圓滿薩迦弟子們的祈請；最後，這也是最重要的，他

必須承擔一份額外的工作，那就是：努力地使佛法所及之處、薩迦寺院、薩迦弟子能日益進步。

自從我在「改變的時刻—1959年」前繼承了薩迦派領導者的責任，至今已經歷經了很長的一段時間，在此時此刻，我一薩迦法王，在這個殊榮下已利益良多。事實上，當我承擔起這份責任時，「改變的時刻」便已經發生了。當我以一個難民的身分初抵印度時，並沒有任何的寺院或者社群是我們可以倚靠的。我們所需要的任何事物都必須去向相識者求助，而且在好長的一段時間中，我們面對了數以百計的困難。這不是一種誇耀或者炫耀成就，但現在誠如各為所見的，至少我保存並延續了薩迦傳承。

現在，因為對於未來繼任者指示的重要性，我給予這一項贈禮——一個新的薩迦法王選任方式，這個方案經過兩個王宮相互討論以及同意，並且經由尊者達賴喇嘛認可並給予祝福，這個新的薩迦法王選任方式將在之後實施。


薩迦圓滿宮
達欽·吉札
阿旺貢噶索南

薩迦度母宮
薩迦法王
阿旺貢噶旺嘉

西元 2014 年 5 月 8 日

中譯：薩迦寺學僧拿旺炯內
吉祥薩迦派中文官網提供

大寶法王開示： 一切有為法，如夢幻泡影



我這次受邀演講的題目是《金剛經》中的一個偈文：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」這個偈文的解釋可以有很多的內容，但我沒有太多時間準備，不過由於此偈文講的主要是「無常」，所以我想，我可以開示「無常」這個主題。

我們每天都可以看到「無常」。從一方面來說，或許我們無須再講，因為這是我們經常看到、聽到的內容。但從另一方面來說，看到「無常」、聽到「無常」，不同於修持「無常」，不同於將「無常」融入我們的生命當中。只是看到、聽到還不夠，我們還要將它融入我們的生命中，將「無常」的觀修帶入我們的生命，這很重要。

「無常」是「轉心四思維」之一。「轉心四思維」的第一項是思維暇滿的人身難得，依著這樣的人身，我們可以做出一番大事，成就一番大業。這麼去思維時，我們會確信此生的確有重大的目標要達成。但我們什麼時候要開始行動呢？我們會想，應該可以過一會兒或幾天後再開始。但如果我們要做的是一件重大的事情，拖延幾天的話，可能就不確定自己是否真的能成辦。這是因為死亡「無常」，我們的身體「無常」，它的組成元素分分秒秒都在生

滅，我們的死期完全不確定。因此，如果我們有重大的任務要達成，那麼現在就要開始行動，當下就要進行，不容延宕，否則自己是否能夠完成任務，這就不確定了。

在談到「無常」時，我們會想到不同的事情。首先會想到的是對死亡的恐懼，覺得自己將會死亡，而許多人認為這就是觀修「無常」的目的。但其實並非如此，對於死亡的恐懼，我們都有，每個眾生都有。這裡講的死亡「無常」，指的是我們需要依賴現有的人身，以完成重大的任務，但如果壯志未酬而身先死的話，我們會有遺憾。因此，如果我們要成辦此生的任務，現在就要行動，馬上將任務達成。

如果有人告訴我們：「你只剩下一個小時的生命」時，我們會在這最後一小時中做些什麼？我們人生大部份的時間，都耗費在忙碌和散亂中，對於最重要事情，反而一再拖延，真不曉得自己實際要做的是什麼。但如果我們想到：「我只有一个小時可活」時，我們會馬上記起什麼是最該做的重要事情。類似地，雖然我們都知道自己有一天會死，但卻覺得自己現在還有時間，還不會死。如果這麼想的話，我們便會鬆懈、懶散，最後感到後悔。

因此，對於自己擁有的時間和機會，我們

必須更有覺知，而且要更珍惜、更重視它。在有限的時間內，我們需要完成一件大事，而且如果無法在此生成辦它，我們會感到遺憾，如果能夠做到，我們會感到高興。當我們這麼好好地思維時，我們便會努力精進，成辦自利利他的大事，而這即是觀修「無常」的精要。因此，觀修死亡「無常」，啟發我們把握、善用、珍惜我們擁有的機會。同時，我們現在有的珍貴機會，將來不會有。想到這點，便會讓我們更加努力，善用現有的機會，以最清淨的心達成此生重大的任務。

通常，在想到「無常」時，我們看到的是它的負面。但是，我們也可以從正面來思維「無常」。由於萬法「無常」，我們才有機會。如果沒有「無常」，那麼舊的情況便會持續，沒有機會改變。因為有「無常」，我們才能夠進步，所以說，「無常」給予我們希望。這就好比是音樂。音樂總是每分每秒在改變，時高時低，時強



時弱，總在變化。如果沒有變化，事情會永遠一樣，而音樂就只是單一的音調。因為「無常」讓曲調有變化，我們才會有旋律起伏的美妙音樂。

人生也一樣，因為「無常」，因為有變化，我們此生才有機會體驗到前所未有的經驗，看到前所未見的事情，感覺到前所未覺的感受。因為「無常」，每分每秒我們都有機會改變，而且就算我們不變，事情還是有改變的機會。有些人可能前半生沒有什麼建樹，但這不代表他下半生不會做出有意義的事。同樣的，我們可能在上午犯錯，但在晚間悔過，彌補我們的過錯。所以，總有改變的機會。

通常，我們會認為過錯如影隨形地跟著我們，沒有任何機會改變它，但事實上完全不是

這樣，無論任何時候，我們都有機會改變它。所以，我們無須花太多的時間去解釋過去，某人曾經做了什麼，說了什麼，因此他是個什麼樣的人，我們不應該這樣想，而是必須認識每個人都有改變的能力。就像是密勒日巴一樣，他在前半生殺害許多人，造作嚴重的惡業，但在下半生，卻能精進修行，獲得偉大的成就。我們也有同樣的機會，我們需要認識到自己擁有的這個機會，真正把握它，努力善用這個機會，這很重要。

如果我們認為自己沒有這樣的機會，老是指責別人為難我們，這個人對我做了這事，那個人對我做了那事，他障礙我，她障礙我等等，

總是期待別人或外在的情況能夠改變，這就好比是當新的政府官員、新的總理上任時，我們期待新的領袖會做出新的改變一樣，總是對外尋找一個我們可以向他抱怨的人、一個可以做革新的人。但事實上，改變必須從自身開始。

我們才該向自己抱怨，我們需要給自己這個機會，如果自己不給自己機會，自己不改變自己，那麼沒有其他人會這麼做，而這是最糟的情況。因為如果是別人障礙我們的話，我們還可以向別人抱怨，但如果是自己障礙自己的話，沒有人會來向我們抱怨，也沒有人會改變我們的情況。所以，在抱怨別人前，我們首先要向自己抱怨，將這個機會給自己，改變自己。

往往，我們會覺得自己事事不順，遭遇困難，別人具有優勢，總是一帆風順，而無論自己怎麼做，總是無法出人頭地，總有困難，總是失敗，以至於有時我們會放棄。事實上，遇到困難時，我們不應該將它視為困難，而應該視它為機會。困難愈大，機會愈大。過去許多



偉人，都是從困境中出頭。因為這些困難，他們才有機會成為不平凡的人。他們能夠將困難轉為學習、教育和諮詢的來源，真正地用心受教，所以能夠成為偉人。

偉人並不是一出生就是偉人。他們之能夠成為偉人，並不是因為生活幸福快樂，而是因為面臨重大的困難和痛苦。一個人是否能夠成為偉人，取決於他如何面對困難。普通人遇到困難，便垂頭喪氣，俯首稱臣。偉人拒絕視痛苦為痛苦，而是視痛苦為機會，從錯誤和困難中學習，轉困難為自己的朋友，利用它來提升自己。

所以，我們不應該將困難視為敵人，而應將它視為朋友。這樣，我們便可以利用它來改善自己。例如，沒有遭遇到困難，事事順利的話，我們就不需要努力精進。如果我們想要修忍辱，但沒有遭遇任何困難，也就沒有修持忍辱的對象。這就好比是有人給我們好吃的東西，我們就好好的享用，不需要修忍辱，而且如果不享用它的話，反倒是自己的損失。

所以，順境中沒有修持的機會，只有在逆境時，我們才有機會真正展現自己的力量。這就好比是一個柔道高手，如果對手是個普通人，他就沒有機會提升自己的功夫，展現自己真正的力量。唯有對手與自己旗鼓相當，或是比自己還高明時，他才有機會展露自己的功力，或是開創新的招數。因此，我們真的應該將困難視為是一個機會，它可以提升、增強我們的力

量，莊嚴我們。幫助我們展現真正的本色的，正是這些困難。

阻止我們改變的，是我們的傲慢。我們對自己的現況感到滿意、高興，覺得自己是贏家，但事實上這是不行的。傲慢在藏文中是獲勝、戰勝的意思，但這裡我們需要戰勝的是自己的傲慢。我們可能會覺得自己過去表現還不錯，但是我們需要精益求精，更上層樓。如果對現況感到自滿，那麼就沒有改變的機會。

我現在沒有更多的話要說了。我很高興再次來到這裡。這裡有很好的學校彌勒學校、醫療室等，可以利益當地居民。尤其，我要藉此機會感謝這裡所有的工作人員、支持者，以及其他參與這些計劃的人。

我們身處一個非常重要的地方，它是摩揭陀國的所在地，藏人所說的聖者之地。我小時候曾這麼想，住在聖者之地的人，一定都是聖者。無論如何，這個地方是諸佛成道的聖地，因此這裡是智慧之源。許多人從世界各地來到這裡，你們此地所有的居民，各位有機會和責任成為他們的楷模，協助引領他們到好的目的地。於此，我對各位表示感謝。

二千五百年前，佛陀在這裡成道，以大智慧引領眾生獲得快樂。同樣地，我祈願，未來會有許多偉人來到這裡，以大悲和大智來引導眾生。

2015/01/10 印度菩提迦耶 魯特學院
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

為什麼上師的恩德大過佛陀？

國際藏傳法脈總會指導上師 佐欽·宮渤仁波切

上師是三寶的總集

具備一切圓滿戒律和修為的上師，就他的功德來說，肯定是無量無數的，沒辦法可以在短時間內一個個講出來的。但就「上師」這兩個字來解釋，上師是至高無上，沒有比他更殊勝，更大的具德者和引導者，以西藏話來講就是「lama」，「lama」這兩個字就是非常高，非常殊勝，非常大，沒有任何東西或任何任務比他更高、更大、更殊勝。「lama」就是上師的意思，為什麼取這樣一個名字呢？因為實際上上師真正具備了殊勝的智慧、功德、成就，一切都具備了，是一切佛的智慧、功德和成就的來源；一切摩尼寶的來源；一個永遠也挖不完的寶藏。

而且上師本來就是「三寶」的總集，這怎麼解釋呢？上師的身體就是「僧」，就是僧眾。我們要皈依三寶，「三寶」的意思就是「佛、法、僧」這三種最殊勝的寶貝。通常我們皈依的僧是包括一切菩薩，比如我們認識的觀音，文殊，大勢至菩薩等等過去、現在、未來一切三世的菩薩；再加上我們人間的出家僧眾，為什麼需要皈依他們呢？因為當我們進入修行成佛的道路，這將是很漫長的一段路，我們需要朋友，而一切僧眾可以當做我們修行道路上的朋友，你的上師對你而言，可以代替一切僧眾，所以上師的身

體就是「僧」—代表一切的僧眾。

上師的語言，就是「法」，因為上師教導你的就是佛法，過去釋迦牟尼佛講的佛法，現在要透過上師的口，經過上師的語言而流傳下來，上師的口傳、灌頂，或講法也好，這一切都是給你們的「法」，即使是上師教一句法，這也是「法」。所以眾生要解脫的話，需要依止一個上師，跟上師學什麼？跟上師學「法」。為什麼必須要有一個上師？現代科技這麼發達，也不能僅透過 CD、錄音機；或是電視、網路等等方法來聽習，為什麼需要一個上師呢？因為眾生有不同的根器，而佛所傳的八萬四千個法門，這所有的法門讓眾生來修，根本修不完，而且也是不需要。根據過去所造善惡業的情況下，每一個眾生的根器不同，智慧不同，緣份也不同，一個上師是根據你的根器，根據你的需要來傳法，所以從一個上師得到的一切法就是佛的一切法，也含括在八萬四千個法門裡，所以上師的語言就是「法」，上師的一切聲音就是「法」。

上師的心就是「佛」，為什麼上師的心是佛呢？佛的心沒有任何業障、煩惱，它是一個真正的本心，真正的本知，本知的意思是本來的智慧，一切眾生在没有輪迴之前也有一個清淨的本心，你的上師在過去世早已圓滿了一切的成就，一切的功德，所以他已



釋尊與各教派祖師

經成佛了，內心已是佛心，但為了要度化六道一切眾生，所以乘願再來，再度投胎以人類的形象來度化眾生，雖然外形是人類的形象，但他的內心沒有任何煩惱，沒有任何不清淨，沒有任何我執，所以他的心就是佛心，就是法界，所以上師就是「三寶」的一個本體，也可以說是「三寶」的總集。

上師是「三身」的本體

而且上師是「三身」的一個本體。「三身」是什麼呢？就是法，報，化這三種身。上師為什麼是這三種的本體呢？上師的身體就是「化身」，上師已經成佛了，因為度化眾生的宏願，而再度化身為六道眾生，所以上師的身體就是「化身」。

上師的語言就是「報身」，一個佛學的道理和一切條件都具備的一個上師，他所說的一切聲音都是為了眾生而宣講的，都是為了圓滿一切的佛法。

上師的意就是「法身」，就像普賢王如來一樣，本性是清淨的，也就如同我們在上面介紹的，「三寶」裡上師的意是佛，上師的心意是一個法界，上師是過去一切諸佛菩薩傳承的接續者；現在一切諸佛菩薩的代表者。我們現在在這個賢劫的時間裡，釋迦牟尼佛等一千多尊出現的佛，我們看不到，但上師可以代替這一切的佛和菩薩。我們知道觀世音菩薩，菩薩就是佛子的意思，上師也可以代表一切的佛子，所以現在一切諸佛菩薩的代表就是上師，將來一切諸佛的來源也是上師。

透過你的上師傳法給你，度化你，而你學了這樣的法，透過這樣的法遠離痛苦，獲得快樂，往成佛的道路上走。所以，你要成佛，需要依止一個上師，完全聽上師的法，學上師的法。這樣一生一生的學習，福報和智慧不斷的增長，未來就會成佛。所以，上師就是一切未來佛的來源。

對我而言，上師的恩德大過諸佛

以上師具有的智慧和修為來說，他的功德是無量無數的，普通人無法說盡的，對一個學佛的弟子來說，上師對自己而言比一切諸佛具有更大的恩德，為什麼這樣說呢？

上師和佛是一樣的功德，一樣的智慧，一樣的成就，一樣的悲心，但在無量無數的大阿僧祇劫裡我們都還在輪迴當中，這麼漫長的時間洪流曾經出現過很多諸佛菩薩。但是，可憐的我們眾生啊，卻始終沒有遇見過他們。在這個末法的時代，我們一直都還在輪迴受苦，所以若非今天出現了我的上師來度化我，我也不知道在哪个時代才得以聽聞佛法。今天我在輪迴的苦海當中不斷痛苦，不斷浮沉，不斷造業，一心想獲得快樂，卻因為無明，反而不斷在造作痛苦的因。

當遇到上師，就像在無邊的黑暗中看見曙光一樣，這樣具備智慧和成就的上師，他教導了我行善斷惡的方法，就像剛出生就沒有眼睛的一個瞎子，長大後才碰到一個醫生給了一雙明亮的眼睛。在輪迴的苦海當中，無量無數的循環當中，過去已經出現了這麼多諸佛菩薩，但都沒有度化過我。

今天我大恩大德的上師就要收我做弟子，而且傳我這麼殊勝的法，這對我是一個最大的恩德。對我而言，我的上師比佛有更大的恩德。所以一個弟子要特別重視、尊重上師。我們往往想，孝順自己父母親是做人

的基本道理，但有些人並不是從內心由衷的愛護爸爸媽媽，而是擔心社會周遭的人會說閒話，所以才對父母親好一點。

人性多複雜，就像夏天草地上長出的花草一樣，有不同的人，有不同的心性，有不同的行為，但不管什麼樣的人，最需要的智慧無疑是佛的智慧。如果没有佛的智慧，高高在上的領導者也好，一般上班族也好，家庭主婦也好，很容易因為無明而造業，而導致在輪迴當中，在人生過程當中不斷受苦。

對父母親當然是一定要孝順，但上師可說比這兩個人更重要，因為上師是讓你生生世世可以離開痛苦輪迴獲得快樂的引導者，他是你最好的依怙，所以比爸爸媽媽更重要。

你的父母親在這一世是你的父母親，有可能他們兩人是你前世的仇人，又或者他們兩個是你前世的兒子，所以一切眾生在無始的輪迴以來根本就互相扮演過很多的角色。很多人喜歡知道前世，這是沒有智慧的想法，前世

是無量無數的，彼此的關係和角色也是累世不見得相同的。佛都沒辦法計算你有多少前世，他只是說無量無數的時間你在輪迴。所以這並不重要，你只要知道一切眾生都曾做過你的父母親，所以你對一切眾生都要做到如同對父母親一樣的發心和慈悲。而上師，比爸爸媽媽更重要，這是一個帶我去成佛的引導者。用這樣的想法來對待上師，尤其是我們密宗的一個修行方法來說，依止上師是如此的重要！



寧瑪巴祖師

宮渤仁波切口述，佛弟子整理

概說六字大明咒

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)



身為人類，為了能長久住世而求身體安樂健康，因此需要充足的經濟，以及良好的衛生、完善的醫療等優良的內外條件。同理，自己在內心擁有快樂感、舒緩、平和、安適等之上，更應當設法使生生世世永獲安樂。聖龍樹菩薩曾如是說：「明是求、法、義及大解脫本，故應先敬持，大般若佛母。」於是，西藏祖孫三法王開示西藏子民：四分圓滿 - 「法、財、欲、解脫」，成為西藏人一生必修之道。現今，當西藏人們手執飄揚在空的雪山獅子旗，口中高唱著西藏國歌，歌詞當中的四分圓滿，便是來自於此典故。大慈大悲怙主至尊達賴喇嘛也說：「必須學習

緣起見，非暴力和平以及慈悲利他心，這和宗教修行的語言無關，而是有利於自己而應為的事情。」這些教導持續不斷在世界各地宣揚，對所有肩負起世界重責大任智者而言，就如同光芒普照的陽光；對二十一世紀的新世代青年而言，更有如稀世珍寶。以美國歐巴馬總統為首，全球東西方重要人士們，莫不讚揚至尊是一位實至名歸之實踐慈悲的善士夫。

在無窮往昔之時，由於業及願力的因緣，觀音成為雪域藏人們恆常依止的本尊。正如西藏平常所說的俗諺：「口中說善言，心中修善意。」藏人經常在內心發願、祈請聖觀

音，一邊口中不斷唸誦六字瑪尼（六字大明咒），同時在心中修輪涅緣起見以及修行斷除非暴力的慈悲利他善心，以度過有意義的一生。

盛行佛教的藏人們，藉由此見、行兩者，度過了這六十年來令人難以忍受的痛苦環境，不僅毫無喪失原有的理想與信心，反而激發起永不退卻的勇氣，愈挫愈奮。終究越來越彰顯出公平正義的智慧道路，希冀順應佛法的精神來實現自我民族的延續，因此秉持著如盔甲剛鐵般的堅強意志、信心與決心，世世代代、生生世世地持續堅持下去。

六字瑪尼的意義是什麼呢？對於這六個字，有著眾多不同的解釋。有些以六道眾生來解釋，也有些以六波羅蜜多等等來解釋。

大怙主至尊達賴喇嘛說，「經常誦持『嗡、瑪尼、貝咪、吽』雖然很好，但在念誦的同時，一定要思惟它的涵義。為什麼呢？因為這六個字的內涵要義，既深且廣。

首先，嗡字是由 ཨ (阿)、ཨྲ (喔)、མ (嘛) 三個字形所組成，代表不清淨的身、語、意，轉化為神聖清淨的身、語、意。

若問，不清淨之身語意，能夠轉為本質清淨的身、語、意嗎？或者說，這兩者本質在根本上不就是相異的嗎？佛在最初，也都和我們一樣，之後依道漸次修行，才證得菩提佛果。佛法當中並非承許，佛在最初，即已斷除一切過失，證得一切功德。清淨的身、語、意三者，是從不清淨的本質，由依次第修道、逐漸轉變之後，才成為清淨的本質。



那麼，該如何做呢？『嗡』之後四個字，便已顯現出來。所謂『瑪尼』，是珍寶之意，它的方便分代表菩提心及慈悲心。珍寶具有去除貧困的能力，代表著菩提心具有去除寂靜涅槃的怖畏的能力；也正如珍寶可實現現世的願望一般，菩提心得以使眾生的願望實現。『貝咪』兩字是蓮花之意，代表智慧。蓮花，它出於污泥卻一塵不染；智慧，則可使自己內心不生矛盾；若是沒有智慧，內心會生起矛盾。智慧有無分別所證之慧、補特伽羅自證實有空慧、由境有境自性相異所證的二空之智，以及自性空所成之慧等眾多不

同種類的智慧。最主要是指證悟空性之慧。最後的『吽』字，顯示了使本質無有分別，代表必定要依無分別的方法，從而清淨自心相續的過失。從佛經來看，如此的無分別方法，必須理解為方便所攝的智慧以及智慧所攝的方便；從密乘來看，無分別方法的本質，

應理解為圓滿一識；從五佛的種子字來看，所謂『吽』，即不管遇如何的緣，都無法動搖之不動佛的不動種子字。

因此，所謂『嗡、瑪尼、貝咪、吽』六個字，即是顯示依著結合無分別方便道的修行，使自己不清淨的身、語、意三者，轉化為佛的神聖清淨的身、語、意自性。佛說：『自心相續已有獲得佛果之因或能力，無需向外尋求。』慈尊怙主彌勒也在《大乘上師密續》中說，『一切眾生心續，原本就有佛種。』所以，我們的心續，本來就具有成佛的本性，意思是說，具有實現圓滿之因的清

淨種子 - 如來藏。」至尊達賴喇嘛對六字瑪尼的這般解釋，成為了圓滿顯密二分的精要。

如同之前至尊達賴喇嘛曾說，唸誦六字瑪尼，內心同時務必思惟；持咒時，也必須思惟咒語的意義。若不思它的涵義，持咒及禁食紐涅等身語的苦行，將成無意義之舉。如《入行論》所說的，「諸人心散亂，住煩惱齒中。」又說，「雖經長時修，念誦苦行等，心散亂所作，佛說無義利。」等，故持咒時務必要思惟。

如至尊達賴智喇嘛所言，「智慧，心不生矛盾；沒有智慧，心將生起許多矛盾。」若有智慧，就能看到大小乘沒有相違，顯密沒有矛盾，一切聖言都可現為教授。若有智慧，就能全然修行布施等五度。如聖勇馬鳴菩薩所說的：「信等根中慧為主，如於根中須意識，有此為主知德失，亦能善巧斷煩惱。」沒有智慧，便會視大小乘是相違的，學習上士道時，心生恐懼，將顯密視為冷熱般互相矛盾，無法理解為何一切聖教皆無所相違；若沒有智慧，便不懂得如何修行布施等五度，如《攝頌經》說，「俱抵廈他無導盲，路且無知豈入城，五度無慧如無眼，無導非能證菩提。」若有智慧，便能修好布施；若無智慧，就只會為了求自己的財富而行布施。「利他為勝施，餘唯為增財。」若有智慧，則可清淨持戒；若沒有智慧，便無法持戒清淨，如「無破闇慧光，不能成淨戒，多由無慧故，尸羅成濁染。」若對功、過有觀察慧，便能修好忍辱；不喜歡觀察功、過，無知卻自以為知，如此驕慢的話，便無法修好忍辱，「慧倒心混亂，不信住忍德，不樂觀善惡，如無德王名。」《攝頌經》如此說道。其中「如無德王名」，意指比如沒有功德國王一樣，只能靠王位獲得一回的名聲，這虛名很快就會衰敗。若能夠以觀



察慧對佛法教義觀察探究、精進用功的話，自心相續就能生起正見。若不喜歡觀察法義，只精進在文字上或流於盲信的話，正見就無法在心續中生起。「心不勤修慧，其見不能淨。」若有智慧，便能生起遠離沉、掉的禪定；若沒有智慧，便會受制於沉、掉，無法修好禪定。若有智慧，就會歡喜親近具有希求心與智慧的朋友，變得喜歡觀察思考，也會歡喜進一步探究觀察更深廣的相關思考。若沒有智慧，則會喜歡與壞朋友交往，變得懶散懈怠，不喜歡更深廣的觀察思考，並且會生起無知而自以為是的我慢，邪見越變越強，要不就是畏縮、不喜歡親近有智慧之人。《攝頌經》也說，「懈怠懶惰近惡友，隨睡眠轉不觀擇，不信能仁最勝智，邪慢所覆而輕問。心劣自耽以為因，不信親近有智士，並其邪妄分別毒，及諸邪見為癡因。」

話說中觀唯名安立的性空緣起

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西

所謂《廣論》毘婆舍那品講的主要是自性空。破除自性有執著、通達自性空之空以後，才能觀一切法如夢如幻。於此聞思，殷重串習，漸次增上，修習道諦，最終獲得滅諦，成就佛果。因此，學佛很重要而不可少的步驟，即要認識自性，抉擇自性有是不合理的；生起諸法自性空的見解後，才能空除自性有執。有了自性空的概念後，諸法在我們心裡的真實不變的那一分就會變得縹緲，而有如夢似幻之覺。從真切到幻夢，是要經過不斷的培養，愈深入自性空的空理，諸法如夢如幻的體會愈明；同樣，加深諸法如夢如幻之覺的唯一途徑，在於培養空正見。所以，聞思修習空理很重要。這是佛教聞思空性的一個整體的概念。

在我們的傳統裡，可能也會強調要滅除貪瞋之惡；提倡像愛人者人恆愛之、敬人者人恆敬之的訓示。總之，各個文化傳統都有自己所推崇的修養，以及修養的方式，佛教亦不例外。只是佛教它宣說的是一個穩妥的、徹底的解決方案—空性。修空性能夠徹底的淨化所有的染污的心所，一切貪瞋癡等等的煩惱皆能根除。佛教講的解脫或成佛是一個大樂之果，講大樂之果的原因在於痛苦的根源來自煩惱，倘若滅除煩惱，煩惱完全剷除殆盡時，所獲得的自是大樂之果。是以，成佛之果乃最極樂；息滅煩

惱，脫掉枷鎖的解脫稱之為獲得解脫。總之，要透過根本定來淨治我們的染污心識。而修習此道及於根本定後，觀一切法如夢如幻的前提即是透過空性的修習。

諸法自性空

佛法談空，空名雖同，有情卻因根性、慧力的差異而對空的理解有深細之別，繼而有各宗根道果的主張。這些要透過宗義的學習來認識；而如果要瞭解佛陀的真實意趣，則須聽聞辨析聖龍樹菩薩等中論相關典籍的解釋。總之，有部、經部、唯識乃至中觀自續、應成各派對空性的理解和闡釋都不同。各宗對所謂的一切諸法，或所知能知、所量能量、有法等等是如何而有，以及如何而空，所空之物為何等等遮與立都各有主張。如中觀應成承許「諸法唯名安立而有」。很多人以為是說「只有名言，其他什麼都沒有。」這是很大的誤解，因為中觀應成講的是沒有一法不是經由名言安立而有。此中「唯」字遣除的僅只是自性有、自相有，而非否認諸法的存在；非但不否定，而且是要合理的建立一切諸法。如果未加瞭解，反而因此以為什麼都沒有，則接近不了空性不說，反漸遙



遠。應成主張一切法自相空，萬法的存在是名言安立而有，若有自性，安立不成。

講空性的「空」有常一自在的我空、獨立自主的我空、異體空的空性、諦實空的空性，自相空等，顯教談空會有這些的層次，密續談空也不外此，無上密續裡所謂的空即是最究竟的自性空的見解。我們可以先想一下喜瑪拉雅山，稍微停留在這影像上，接著觀察自己是怎麼想著喜瑪拉雅山的。它在我們心裡是不是有著非常完整而獨立的形相？雖然它無時無刻不在變化著，但在我們的心裡它卻是獨立、不變而非常堅實的；同樣，眼前的這張桌子，給予我們的真實感就更不待言了。任何法在我們看來都跳脫不出純一而實在的行相。雖然我們都很肯定它的真實性，但真是這樣嗎？比方說犛牛不是有尾巴？犛牛尾巴在我們眼裡是很實在，它的存在是無可懷疑的。可是如果有一天為了想看清楚一點而靠近它，當我們走向犛牛，愈來愈靠近犛牛尾巴，到離它只有一步之遙甚至再趨前貼著它時，本來很清楚可以看到的尾巴，大概只變成一團理不清、形似毛髮的「毛線」。那麼，到底我們心中實實在在的犛牛尾巴是否安在？保持一定距離時，犛牛尾巴好端端的那，可是貼向它，愈是貼近，就愈不真切。不論從尾巴的根端或尾部看，都不是它，原本顯

明的犛牛尾巴，挨近後，反而不見。再觀察我們的手指，結果也一樣。只不過我們不帶懷疑、太習以為常了，所以如果指著手指的上端問：它是手指嗎？可能你會不假思索的說「是」；指向中端末端可能你還是會說是。如果三者都是，難道是我舉了三隻手指嗎？沒有！既然沒有，到底哪個才是？難道都是嗎？亦或哪一個？甚或都不是？於此追問，該如何答？

總之，尾巴近在眼簾，眼前除了犛牛的毛，尾巴就沒有、看不到尾巴了。不觀察還好，愈是接近愈加模糊而不肯定；剛才明明有的感覺，探尋後硬是沒有。如果停止推求，退開一些距離，退遠一些後，再回首，犛牛尾巴又在那邊搖來晃去。

因此，「犛牛尾巴」有的真正重點似乎不在尾巴上，而是在犛牛。如果犛牛尾巴真的就在尾巴上的話，我們用科學儀器嚴謹的加以檢驗，理當看得到牛尾巴而且要更加清楚才是。可是沒有！那樣是找不到尾巴的。反而是退後到看得到整頭犛牛的距離，犛牛尾巴才又不請自來的躍然浮現。再者，犛牛的全身上下滿是牛毛，但我們卻區分得出頸腹之毛而不會混淆。這是為什麼？二者的基因不見得不同，憑什麼辨別得出來？其原因就像犛牛尾巴不在它本身上一樣，它的有是



因為觀待而有。也就是說，頸毛上並沒有頸毛的自相，而是因為相互觀待，基於觀待牛的頸、牛的腹，從而安立牛的頸、腹之毛。

《入中論》：「彼於真實或世間，以七種相皆不成，然由世間無分別，依諸支分而假立。」應成派祖師月稱菩薩說如車支，以自性一、異、能依、所依、形狀集合及具支分等七相推求車子是否有自相的存在。透由一異等緣起正理觀察，車子的安立處雖然有車，但車與車的支分不是一，車異於車支；二者雖說相異，也非全無繫屬；依此理而再觀察車子的形狀乃至顏色等等亦非是車，逐步剖析都找不出一處是車子的自性。這樣剖析下很容易得到車子上沒有車子的結論。比較讓我們難以想透的是「車子的和合體亦非車」的這件事。因為，最容易讓我們認為是車子的就是具分的和合體。車子支分全部聚攏時，便是我們常常想到的車子。總之，以理觀察，雖然會破壞我們原有的認知，但因為無始來的習氣，以及不習慣這樣的觀察，所以，就算犛牛尾巴被剝了下來，我們多半還是會認為那是犛牛的尾巴。這是因我們心裡已先有了犛牛的形象，而且它是那麼的牢不可破，所以即使是剝下來的犛牛尾巴，我們仍能認得出來；否則，如果完全不知道有犛牛，比如，一個不知有犛牛的外星人

來到地球，IQ 雖然可能強過我們百倍，但問題是他就是沒有辦法講它是犛牛尾巴，認不出來。但是對我們來說，一眼就可以認得出來。總之，很多時候會認為那個和合體是我們。同樣，車子的和合體被取名為車，我們因此才覺得那就是車子，或者那個就是犛牛尾巴。七相觀察剖析的就是這個，透由七相觀察瞭解到車與車支上沒有車子。理同，尾巴上怎麼找，不論是尾巴的頭尾、毛色與毛量，從它局部的任一處或整個，都沒辦法找到。而若離開了犛牛尾巴，別處找得到嗎？安立處上推求不得，它處就找得到嗎？我們知道補特伽羅是有，但如果從它的安立處一五蘊，舉凡五蘊的一一支分、五蘊的聚集、和合或相異上如果都找不到補特伽羅，別處就更加不可得了。

名言安立而有

我們肯定犛牛尾巴的存在，也確信車子、椅子等是有的；而談空的佛教，又是基於什麼而肯定它的存在？這牽涉到的是名言有的想法。以近代大科學家愛因斯坦為例，愛因斯坦之所以成為科學界公認的大科學家，並不是他與生俱有大科學家的 DNA，而是因為他的相對論改變了科學史。總之，因為他寫



了相對論，相對論從而變成他的作品，而這個作品，改造了科學界，所以愛因斯坦也就成了科學巨擘。作品是從他這邊而安立，如果要從作品—相對論上找到有「作者愛因斯坦」的這樣一個細胞，是完全找不到的。但因為它是經由愛因斯坦而被世人知曉，所以它也就變成愛因斯坦所著的偉大理論。同樣因為愛因斯坦的貢獻，所以可以說他是相對論之父或什麼什麼的科學家。

一如前言，太接近犛牛尾巴，反而看不到犛牛尾巴，要退回到既看得到犛牛，也看得到尾巴，那個時候尾巴才會出來。任何一法無法從自己方面成立；其存在，必須觀待他法。《中論》十八品：「依業名作者，依作者名業，除此緣起外，未見有餘因。」基於犛牛和牠的尾部的尾巴的相互關係，從而可以非常肯定的安立、可以說犛牛尾巴確實存在。雖然這才是諸法的真相，只是我們沒有這個概念，反而認為喜馬拉雅山、犛牛尾巴等等法若非渾然純一而完整，即不可能存在，不可能有；所以我們的全部焦點就只侷限於那尾尾巴上。可是這是禁不起考驗的。原因是如果它是這麼的真實，用中觀正理去檢驗理應更加清楚明了；但事實上，正理之前它是無有容身處的。我們學過的很多中觀辨證的方法，都可以用來查驗有沒有

一個犛牛尾的自性是存在於犛牛尾巴上面。也就是說從它的安立處去檢驗，看能否找得到安立之法，觀察每根毛上有無尾巴，尾巴根部或尾端等等等等是否是尾巴。會發現這樣就找不到，尾巴就不見了。如果不加觀察，退後到可以看到與犛牛尾巴相關的犛牛屁股、或是整頭犛牛的時候，才又可以看到有尾巴。總之，常常練習，用這種方式，先在心裡想著任何的人事物等，愈清楚的現起愈好，再好好的觀察我們心裡是怎麼執著的。於是會發現它是常一、獨立自主、不觀待，純然、體一而實有的盤據於我們心田。接著一一檢視它，運用中觀之理逐項辨析，接著原本堅實執著的會被破除，正理前它是無地自容的。這就是簡擇有無自性的觀察法。

七相觀察分析車的支分、車的聚合體、車的顏色、形狀等等等等的車的安立處，都不是車子本身，這些內容中完全找不到車子。雖然車的安立處上沒有車子，但是依於這些安立處或和它相關的法，以相互觀待、相互建立的方式去看待時，又重新清楚的可以看到有所謂的車子及駕車、馭車、用車載物之類的等等一切法。《中論》裡談到：「由業及作者，餘法盡當知。」透過觀待，可以安立車等諸法的存在。誠如前言，觀察時找不到任何一法，是



因為它的安立處不是安立法，沒有一法可從它的安立處上尋獲。既然這是觀察的結論，還能說它是真實有嗎？否則，豈不昧理。這種真實有的概念經過觀察會被粉碎，即使眼前的車，好像非常真切的存在，可是不管是從和自己同體的支分，或是與自己相異的他法都找不到。而它在我們的心目中卻是那麼的真實、渾然如一，這是因為我們無始以來的執著。由於實有的習氣，讓我們看什麼都是非常的真實，然而真理前面這些通通不存在，因此若能一再學習空性，諸法的真實性或實有相會越來越退卻、越來越不那麼真切而淡薄。諸法給我們的真實感不再那麼強烈時，它對我們的貪瞋癡等等的影響也就會轉趨薄弱。是非對錯這些情緒非常真實的呈現在我們面前，才會引來我們的滿意不滿意，支持與反對等等，這些都是因為太真實，可是這些都只是因為我們心裡的亂覺才現為真實；實則不然。總之，因為執著，引來了貪瞋癡為首的一切煩惱，解決這個問題唯一之道就是修習空性。

在談佛教空性理念時，首先一定要確認的是諸法是存在的。所知所量以及能知能量等等，還有諸法的分別名言或它所安立的萬物一切都必須要非常確定的存在。在肯定萬法存在的前提下，每宗各派才能講他們所承

許的諸法實相—空性。從毘婆沙宗到中觀應成，各宗都會用自己的理智辨析出遠離常斷二邊的中道概念。《迴諍論》：「佛說空緣起，中道為一義；敬禮佛世尊，無等最勝佛。」講述了佛教的最勝心要—緣起性空的中道義。性空緣起既是中道，亦是諸法的實相，佛法的終極理趣即是性空及緣起。

性空代表的僅僅只是沒有自相。易言之，排除自相有，得到的即是自性空。只是，遣除自相並不意味著空掉彼法。任何法在空掉自相後仍必須存在，因此而談到了緣起。為了闡述性空緣起看似矛盾實則無違的理趣，同時為了引導弟子能夠悟入中道，所以佛經裡有許多經論顯示無垢正理來證成諸法的自相空，同時也會以眾多緣起正因合理的來成立諸法。

其次，談緣起，認識諸法雖然存在，卻又不是真實的存在，就要釐清我們感官以為的這些法以及法本身方面有什麼樣的差別；而理清之先又要從認識何為常一自在的我、獨立自主的我、異體空的我及自相有的我等等的錯覺；透過學習認識錯覺以及錯覺的內容開始認識它們，接著否定它們，通達真理，看到諸法的如夢如幻，真實趣入中觀勝法。

佛教與科學的對話

流亡藏人 桑傑嘉

人類很多偉大的發明和創造都是在默默中開啟。雖然今天的科技使資訊大爆炸，世界上的很多重要事件即時提供給讀者，但是某些偉大的開創仍然在默默中進行，不一定聚焦在媒體的報導中。東方佛教與西方現代科學的對話就是這樣默默地進行了三十多年後，如今已發出了佛教科學與現代科學交會的智慧光芒，這不僅僅是科學史上的創舉，更是宗教史上的奇蹟。無可非議兩大文明智慧的火花將人類文明推向更高境界，人類社會以及整個地球，乃至宇宙將受益非凡。

佛教與現代科學觀望

現代科學對東方佛教的零星研究和關注從上世紀已經開始了，但是，東方佛教對現代科學一直是迴避心態，普遍認為現代科學是宗教的殺手。（當然，由於現代科學來自西方具有完全不同的文化背景、東方對現代科學的瞭解等等多種原因造成。）所以，目前還沒有佛教界人士主動與現代科學有系統地對話交流的記載。當然，佛教本身在各國的保存以及傳承不同，造成佛教整體思想以及哲學體系、理論經典的不完整。如印度本土佛教的衰落，南傳佛教以小乘聞聲為主要傳承。北傳佛教在某些國家由於語言文字的



原因以及沒有整體翻譯等等原因，出現佛教理論體系的不完整性限制了佛教徒對佛教思想本身完整的掌握，這使佛教無法與現代科學有系統地進行對話的主要原因。

另外，西藏佛教完全可以克服以上各國佛教的缺陷，更具完整性和整體性，集小乘、大乘以及金剛密乘為並修，從印度梵文、巴利文等直接翻譯佛教經典，並完整的傳承了佛教理論經典和修行方法。即「以小乘上座部的戒行，大乘顯宗的慈悲菩提心和金剛密乘的禪定修證妙法相結合。」西藏佛教雖然是如今世界上唯一完整解說佛教理論經典和修行的佛教傳承，但由於西藏佛教與現代科學接觸很晚，雖然上世紀早起很多西方人士開始關注西藏佛教，但都只在西藏佛教的介紹性研究和傳播層面上。西藏佛教沒有獲得真正意義上與西方現代科學交流的機會。

今年7月6日，《佛教科學與哲學彙集》的公開發行使佛教和現代科學對話，達到了最新高度，可成為科學界的一大盛事，也是佛教界的一大創舉。雖然這與西藏佛教大師、譯師、歷史學家更登曲培啟蒙佛教與現代科學對話，遲遲六十多年後實現。但可喜的是佛教和現代科學經過了三十多年對話和交流後，佛教獲得現代科學的重視，同樣佛教也對現代科學產生了濃厚的興趣。而且，學者



們相信佛教科學將填補現代科學多個領域的空白，特別在意識、心靈、生命、腦神經、健康和物質的本質等方面幫助現代科學發生重大進步。

談起佛教與科學對話，無法不談起一位從小對科學充滿好奇，逐漸開始學習科學，並開始探索和思考科學「法門」，廣泛接觸次原子物理、宇宙論、生物學、神經科學和心理學等等科學領域，從三十多年前開啟與現代科學家組織直接對話、交流，最後，組織指導核定《佛教科學與哲學彙集》論著的，西藏宗教領袖——達賴喇嘛。

談佛教與科學對話，我們也不該忘記另外一位大師——西藏佛教大師更登曲培先生。他應該是西藏歷史上第一位提出佛教與現代科學對話的藏人。因此，我稱他為佛教與科學對話的啟蒙者。更登曲培是一位對佛教具有深入研析、精通印度古文、梵文，校勘梵文佛教經典，堪稱西藏最後一位翻譯佛祖教言的譯師。上世紀中期訪問尼泊爾、印度和斯里蘭卡、巴基斯坦、阿富汗等歷史上的佛教國家，研究、考古佛教歷史十多年。他在印度時與印度、英國以及俄羅斯等國的學者有深入接觸，由於兼通英語所以對現代科學有所瞭解。經過多年的研究後他意識到佛教和科學具有對話的廣泛領域，而且也感

到對話的必要性。因此，他在印度時就起草了一份提議信給三大寺為主的西藏佛教界，提倡佛教與現代科學對話。但是，由於當時的社會背景以及西藏面臨中國共產主義者入侵等等原因，在西藏佛教界以及西藏社會沒有引起重視。但是，他的建議對後來佛教和科學對話起到了一定的影響。

向「殺手」「伸出脖子」的宗教領袖

對於像達賴喇嘛這樣一位宗教領袖，選擇與現代科學對話是一個非常艱難的問題。達賴喇嘛在他非常有名的科學智慧之書《相對世界的美麗》中比喻說：「我是把脖子伸出去了。」因為很多人阻止或者建議他不要與現代科學接近。達賴喇嘛說：「記得就在幾年前，我和一位嫁給西藏人的美國女士有段有趣的會談。她聽說我對科學很感興趣並計畫和知名的科學家們對談，她很擔心，警告我科學對佛教的生存是有妨害的。她告訴我，歷史證明科學是宗教的殺手，也認為達賴喇嘛與科學界的代表建立友誼，是不智的。」以上只是一位美國人的忠告，在宗教界有同樣看法的比例絕對是極高的，而且，宗教極端保守派也是不可忽視的群體，這並非一般人可以承受的壓力。但達賴喇嘛對佛

教充滿信心，對科學更充滿期望，所以，他向「殺手」「伸出了脖子」，這需要何等的勇氣和魄力是可想而知的。

達賴喇嘛遇到艱難抉擇時，受到更登曲培先生佛教與科學對話精神的極大鼓勵和影響，他說：「在我流亡到印度之後很多年，偶然看到一位西藏佛學思想家在 1940 年代的一封公開信。寫這封信的人叫吉敦丘佛（更登曲培），他是西藏學者，不但精通梵文還兼通英文，這在當代是絕無僅有的。1930 年代，他在英國統治的印度到處旅行，足跡遍及阿富汗、尼泊爾、錫蘭等地。這封信是他旅行各地二十年之後所寫的，令我著迷。信中明白指出，佛學和現代科學之間的對話，在很多地方都能使雙方互蒙其利。我也發現，他的觀察有很多都和我的想法不謀而合。可惜這封信沒有引起預期的廣泛迴響，部分原因可能是在 1959 年我流亡印度之前，沒有正式印行。但是看到這封信，有股暖流在我心裡湧現，原來我在科學世界裡的摸索並不孤單，早就有西藏前輩做過同樣的事了。更令人開心的是，他還是我同鄉，是安多人。在這麼多年之後，看到這樣的一封信，真讓我感動。」

在流亡他鄉寄人籬下、擔負著六百萬藏人的希望，面對中共對境內藏人殘酷的民族滅絕政策，以及十多萬難民的生存等等問題的同時，達賴喇嘛開始踏著更登曲培的腳印開始與現代科學進行了對話。

佛教與現代科學的接觸開始與上世紀初以及更早，但系統的深入不同領域的對話是罕見的。雖然，1949 年中國共產黨非法入侵西藏，導致 1959 年西藏政教領袖達賴喇嘛為主的大批藏人流亡印度、尼泊爾等國家之後，西藏佛教大師們也開始走向西方，把佛教帶到西方——形成佛法西漸。加上達賴喇嘛不懈的努力，西藏佛教在西方成為發展最快的新宗教之一。同時也有佛教與現代科學零星

的對話，如榮格心理學與佛教的對話等。但沒有形成對話體系，未能長期深入的對話、交流和學習。

第 14 世達賴喇嘛是歷輩達賴喇嘛中，少有取得拉然巴格西學位（西藏佛教最高佛學學位）者之一。他在 24 歲那年，與三大寺高僧大德公開辯論取得學位。之後謙虛精進，拜西藏各大傳承多位上師學習，精通西藏佛教各大傳承理論精要，並與世界各國佛教領袖進行深入交流佛教哲學思想。達賴喇嘛從小對科學充滿好奇，勤奮好學。1959 年達賴喇嘛流亡印度後，對科學的瞭解和學習如魚得水。對此，達賴喇嘛在《佛教科學與哲學彙集》一書導論中指出：「我小時候起對機器等很好奇，特別流亡印度之後，我對科學進行了深入的瞭解。為了研究現代科學和佛教之間的差距或者區別，我產生了與科學家對話的想法。」

在交流、對話的過程中，達賴喇嘛發現現代科學的不足之處，而且也發現現代科學領域的某些缺陷可以用佛教科學理論來補充，還認識到佛教需要汲取現代科學偉大的成果充實佛教科學。總之，達賴喇嘛「期望宗教與科學攜手向前」，造福人類社會。達賴喇嘛秉持這樣的意願開始了與科學家們的對話。

謙虛對話與學習

1973 年達賴喇嘛首次訪問歐洲時，開始展開了與科學家的對話。首次對話的科學家有被譽為 20 世紀最偉大的哲學家之一的 Sir Karl Raimund Poppe、德國物理學家兼量子力學的創始人之一 Werner Heisenberg、德國物理學家兼哲學家 Carl von Weizsacker、飲譽當代的美國量子物理學家兼哲學家思想家 David Bohm 等，達賴喇嘛與世界頂級科學家進行了深入對話，科學對話從此方興未艾。



佛教與現代科學系統化交流

此後，達賴喇嘛訪問西方各國時會有與現代科學家對話、交流等互動的安排。近三十年，互動的頻率更高。佛教與科學對話的歲月裡，世界頂尖級的科學家們開始關注佛教，並引起了濃厚的興趣。達賴喇嘛在與科學對話的過程中，開始思考佛教與現代科學的互補的方法。經過多年的對話，於1987年10月23-29日第一屆心靈與生命研討會（Mind and Life Conference）「佛教與認知科學的對話」，在印度達蘭薩拉召開。律師亞當·恩格爾斯和瑞士人博朗科·懷斯資助，瓦瑞拉博士、腦神經學家羅伯特·利文斯頓博士、數學家紐康·格林利夫博士、物理學家傑瑞米·海伍德博士、化學家路易奇·路易士博士、認知心理學家伊利諾·羅西博士等，六位科學家來到達蘭薩拉，與達賴喇嘛舉行佛教與科學對話。

這標誌著佛教與科學對話邁向了更高層次，而且討論的內容相當廣泛，從腦神經學、精神病學、心理學擴大到現代物理學、生物

學、天文學、哲學、宗教學、倫理學等。參與者除了科學家，也有哲學家、宗教學家、經濟學家、科學史學家等，心靈與生命研討會已經召開了27屆。更可喜的是佛教和現代科學對話開始進入系統化的研討領域以及在彼此領域實踐互補。這點從歷屆研討會的主題可以得知一二，如「生態、倫理和相互依存」、「冥想練習與健康」、「渴求、欲望和成癮」等等。

隨著佛教與現代科學對話的提升，其成果也可以說是豐碩。現代科學界對佛教更廣泛的瞭解，現代心理學領域從佛教科學中吸取養份，邁向更寬闊的領域，例如被稱為「人類幸福的科學——正向心理學等，受益不少。另外，就佛教科學的內容也得到西方部分教育機構的重視，開始開設與佛教科學相關的課程等。

佛教與現代科學之智慧火花

1998年，達賴喇嘛與美國現代醫學博士、心理學權威霍華德·卡特勒合著了《快

樂——達賴喇嘛的人生智慧》，英文版發行後便登上了《紐約時報》暢銷書榜長達97周。從此，達賴喇嘛的著作接連問世，其中《快樂》系列作品是一部分。再次將佛教科學與現代科學的完美結合推向世界。不久之後，達賴喇嘛再次推出巨著《相對世界的美麗》，被稱為達賴喇嘛的科學智慧之書。該書的評論是：「達賴喇嘛企圖為佛教徒引進現代科學觀，期望宗教與科學攜手向前，展現其恢弘胸襟，令人深省。——本書為佛教提出嶄新的科學世界觀，非常難得。」有學者認為這部著作奠基了佛教基法即物質本質中的極微塵，是與現代科學原子、微粒子等領域的交流基礎。

達賴喇嘛為了使佛教和現代科學攜手為人類創造幸福，不僅僅與科學對話中介紹佛教科學給現代科學界，而且，也大力推廣現代科學在佛教界的學習和引進。印度的西藏三大寺等佛教寺院開始現代科學課程，並要求佛教徒認真學習現代科學，邀請美國等西方國家各大學科學界的教授向西藏僧侶傳授現代科學知識。這在宗教界，特別在西藏佛教史上是首創。對此達賴喇嘛說：「我把自己學習科學的歷程公諸於世，正是希望遍佈全世界的數百萬佛教信徒能嚴肅看待科學，並且接受它的基本發現，把這些看法納入自己的世界觀。」他還指出：「從人性本善的角度來看，科學與靈性並非毫不相干，兩者對我們都很重要。我們需要這兩樣東西，來緩和我們生理與心理的苦難。」

達賴喇嘛偉大的開創——佛教與現代科學的對話，受到社會各界的一致贊同，而且受到更多科學領域的關注和肯定。例如，2005年11月，邀請達賴喇嘛出席了美國神經科學學會年會，並發表《慈悲與忘我境界和冥想對大腦的影響》演講，有近3萬名出席者，也成為歷史上第一位出席該大會的佛教人士。國際神經科學協會稱：他們認為達

賴喇嘛的觀點已經讓一些科學家受到啟發，並改變他們的研究設計。也有科學家也同意達賴喇嘛對情緒控制方面的獨到見解。《自然》編輯還特別指出，達賴喇嘛長期以來一直鼓勵對冥想的科學研究，除了跟一些頂尖級科學家進行交流外，他還鼓勵門下的喇嘛參與這些研究。

對佛教和現代科學充滿信心

這樣的創新絕對需要巨大的勇氣，達賴喇嘛的信心來自哪裡？達賴喇嘛堅信現代科學對人類社會的貢獻，也深信佛教科學對人類社會具有與現代科學同樣的價值，更相信佛教科學與現代科學的交會將迸發智慧的火花。對此他說：「我之所以有信心在科學界探索，乃因為我有個基本信念：科學和佛學的基本目標是一致的，均是以嚴謹的驗證來追求現實的本質。如果科學分析很明確的指出某些佛學觀點是錯誤的，我們就應該接受科學發現的事實，放棄這些觀點。」作為一位宗教領袖能有如此的開放思想實屬罕見。

另外，達賴喇嘛信心來自佛祖釋迦牟尼。他說：「我與現代科學家對話的信心來自佛祖親自講的『比丘僧和智者們，如是煉截磨之金，仔細考量吾所言，汲取而非唯敬之。』」達賴喇嘛對西藏佛教理論以及翻譯過程的精確性、全面性、完整性具有深入的研究。所以，西藏如海般的佛教經典，更使他對佛教科學充滿信心，對佛教與現代科學對話堅實的基礎。達賴喇嘛指出：「如同嚴謹的學者們所研究的結果，西藏的《甘珠爾》即佛陀所說教法之總集，集教敕譯典、由那爛陀為主的上百名印度佛教大師的專著總集《甘珠爾》及論述譯典，是當今世界僅存的佛陀經典以及其詮釋經典最多，翻譯最精確完整的。共有320多函，5000多部。」涵蓋大小乘以及金剛密乘等經典。



達賴喇嘛經過對佛教多年的研習之後，也有自己獨特的見解，他指出：「佛法是高度、充分利用和開發人的智慧，成就究竟安樂的方法。就此而言佛法也是一門學科。」以上談了有關佛教科學與現代科學的對話等問題，讀者也許覺得把佛教確認為佛教科學，這是不太準確，也有很大的商榷空間。確實如此，「佛教科學」概念是達賴喇嘛首次公開提出，是對現有的佛教經典進行深入研究分類後提出的，主要涉及佛教的基法既物質本性、緣起等內容，而並非佛教所有的理論經典。

佛教科學

達賴喇嘛公開提出對西藏佛教經典進行分類，是在 2007 年 6 月在印度北部達蘭薩拉西藏兒童村向西藏學生介紹佛法時提出的。當時筆者在場，聽到達賴喇嘛對佛法和佛法科學的看法時非常興奮。達賴喇嘛提議專門組織一個研究結構，對西藏佛法經典分成三部分：佛教科學、佛教的哲學、佛教的信仰。並強調，這樣分類能使佛教科學和佛教哲學部分可以跨越宗教以及無宗教者分享，而佛教的信仰部分只屬於佛教徒。達賴喇嘛並指出：「『佛教』是一個很廣泛，有成辦解脫、

成辦佛果、成辦增上生等等的涵義，字義非常的廣泛，稱『佛教與科學對話』有所不當，不能單單使用『佛教』這兩字，與科學家討論時，並未討論前世、來生、亦未討論『有無解脫』或者討論『佛果』；只有討論我們現在的想法，討論如何面對內心的困難或是如何預防病痛、遇到疾痛時如何快速療養，僅是討論這些而已。」

如果說之前西方主流的科學研究中，越來越多的科學家認識到：「科學與宗教並不對立，科學與宗教完全能夠同處一室，和睦相處。」那麼，達賴喇嘛的佛教科學與現代科學對話，特別《佛教科學與哲學彙集》正式出版發行，證明了佛教科學與現代科學不僅僅不對立、能和睦相處，而且還可以攜手創建美好人類社會。在達賴喇嘛親自參與和指導下經過幾年的努力，西藏佛教經典分類已經完成，而且，正式出版發行了《佛教科學與哲學彙集》。一位宗教領袖對現代科學進行深入研究以及肯定，並在宗教教育體系中普及現代科學的同時，從佛教中歸類出佛教科學部分為現代科學補充新的營養，為人類共同的福祉貢獻智慧，不得不稱為偉大！

2014 年 10 月 26 日
桑傑嘉博客：天葬臺

http://sangjey.blogspot.com.es/2014/10/blog-post_31.html

西藏的醫學

亞歷山大·伯金博士



導讀與歷史

藏醫歷史悠長。西藏有本土的醫學傳統。公元七世紀，隨著藏人帝國的建立，贊普們邀請了中國、印度以及中亞地區羅馬和波斯的醫師入藏。後來，到八世紀末，上述地區更多的醫師受到邀請。同時，佛陀有關醫藥的教義也從印度被帶到西藏。這與蓮花生大師入藏和寧瑪教義傳入同時發生。

當時發生了一場關於西藏應採納何種佛教與何種醫學的大辯論。辯論的起因我們在此不做深究，印度佛教體系在上述兩方面都贏得了勝利。當時，有一位偉大的藏人醫師，他將一些中國和希臘（源自中亞）醫學知識糅合到印度佛教醫藥的教義中。恰如當時許多佛教經典因為障難而被藏匿起來，這些醫典也命運相同。十二世紀，這些典籍被重新發現，並做了輕微處理和改進。現代藏醫體系就是在這次修訂當中產生的。

藏醫文化從西藏傳播到蒙古高原、中國北部、西伯利亞和中亞很多地方，一直延伸

到里海地區。藏醫文化和其他藏文化和中世紀歐洲時的拉丁文化相類似。它的影響從里海延及太平洋，從西伯利亞一直到喜馬拉雅。它是一個重要文明。讓我們看一看藏醫體系。

疾病分類

我們看到，藏醫將疾病分成三類。第一類不能治癒，例如遺傳疾病、先天缺陷等。不能治癒的病症完全是由前世的孽緣所致。按照藏醫的觀點，很難治癒，只能盡可能減輕痛苦。例如，如果我們從小就患有哮喘，就很難完全治好。

第二類因緣而起的病。包括因為各種條件如環境、污染、病菌及其它條件導致的體內失衡。這是疾病的常見形式，因此也是藏醫的主要關注點。例如由於居住在污染嚴重的城市、經受很多壓力而後天獲得的哮喘。

第三類病按照字面意思可稱為癥病。指受心理影響而產生的疾病或者藏人傳統觀念認為因有害力量侵犯所致。這類疾病包括戰

爭期間所患的彈震症和神經崩潰。它們主要通過各種儀式進行理療。對我們來說，這聽起來有點荒謬可笑，但是，如果看一看非洲的例子，我們就可能理解這一點了。如果一個人病得很嚴重，他（她）的行為就會在很大程度上影響免疫系統。現代醫學已經描述並研究了這一點。如果一個人所在的整個社區通宵唱歌、舉行儀式，那麼就會使他（她）覺得人人都在支持他（她），並因之而精神振奮，這又回過來影響其免疫系統。一群僧人或尼姑為我們做法事同樣如此。這將增強我們的免疫系統，使我們恢復得更快。

因緣而起的病：五源與三因

讓我們看一看第二類疾病。首先，讓我們看一看病變的性質。醫生根據五源與三因是否平衡來檢查身體。五源是土、水、火、風、空。它們並非是抽象古怪、與身體無涉的東西。土指體內的固體物；水指液體；火指熱（消化熱量和酸）；風指體內的氣體和能量，包括神經系統的電能；空指體腔內的空間形態——各種器官的位置以及胃等中空態器官。病變被看做是這些不平衡，上述五源出現問題。

藏醫關於疾病是三因失衡的觀點來自古希臘，但所用詞彙來自梵文和藏文，其字面意思是「可致病者」。三因是身體的三個系統，每一因有五部分。我還無法明確為什麼要五者並在一起形成一個系統。三個系統稱為風（藏文：「隆」）、膽（藏文：「赤巴」）和涎（藏文：「培根」）。讓我們看一看，這三個系統又涉及到哪些東西。

風主要指體內的風。它們是人體上肢部分的各種風：我們在進行吞嚥、言談等時出入我們上肢的能量；以及人體下肢部分的各種風：我們下肢存儲和排出排泄物、月經、精液時出入我們下肢的能量。這些能量的其

中一個方面與體內的環流和血壓有關。我們還有真正的物質能，它們與運動和各種與心臟有關的各種能量有關。

膽與消化的某些方面有關，例如來自肝臟的膽汁。它還與色素的不同方面有關，例如我們被曬傷時，與血紅蛋白、紅血細胞、以及與眼睛有關的東西。

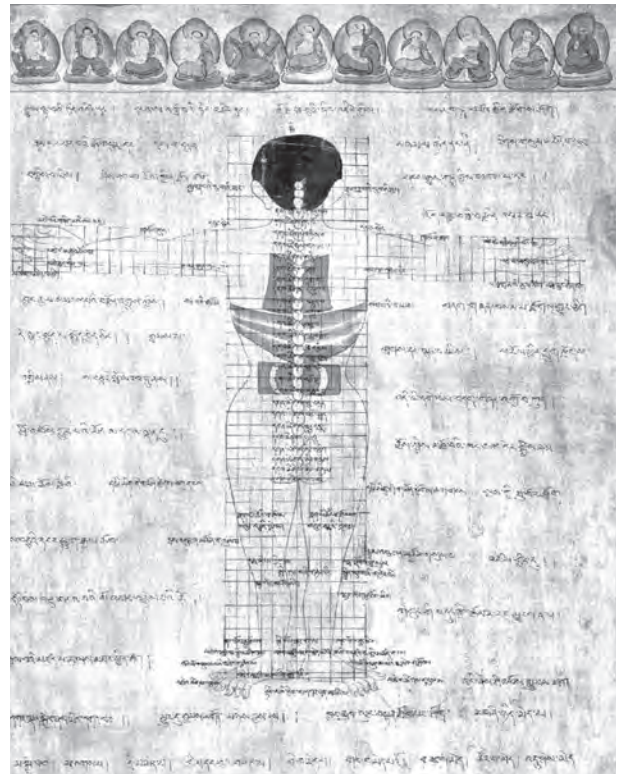
涎與體內的粘液分泌系統和淋巴系統有關。它涉及感冒、竇疾等類似病症以及關節運動時的液態方面——我不知道這裡如何用西方的醫學術語來表達，我想是關節液吧，例如，風濕病、關節炎以及分泌失調。消化是一個複雜的過程，其中風、膽和涎和這一過程的不同階段相關。這些階段涉及非常複雜的不同系統。正如我所說的，要認識三大因的五源如何合成一因，確實不容易。

疾病被看作是三因不平衡的結果。這可能是三因之一太過強盛、或者太過衰弱；可能是某一因的簡單不調；也可能是幾個系統同時在起作用。藏醫學是一個整體系統，療理整個身心，因為身體整個系統相互關聯。

對疾病的分類方法各有千秋。血液有時候被作為第四因，其中包括了體內肌肉部分。根據這種分類法，我們可以將膽、血、熱疾分為一類；將風、涎和冷疾歸為另一類。藏人通常以熱疾、冷疾來分析病症，但對何為熱何為冷我確實不是很清楚。可以肯定的是，它與氣溫無關。

病因

通常，病因可能是食物。例如，食物不合口味或太油膩。病症也可能因為行為問題，如冷天出門時衣著不足。例如，坐在冰冷的地方或陰濕的石頭上一定會引起腎臟疾病。病症可能因為小的有機體，細菌或微生物。這與西方醫學所說的類似。然而，藏醫學超出前者的是，它對病因的觀照更深入。我認



為，以我們的方式觀照藏醫的最富有趣、最有用的方法或許是整個這一觀點——物理失衡基本的潛藏原因是情感失衡和精神失衡。

如果要完全治癒疾病，我們需要在各個層次達到平衡，尤其是在情感 / 精神層次上。主要有三種感情或態度。首先是貪和執。這是一種神經性慾望，認為我必須得到它，否則就會瘋掉。其次是嗔。第三個是愚偏和固執。這些都與三因導致的病症相互聯繫。貪緣於風之失常；嗔緣於膽之失常；偏緣於涎之失調。這確實富有趣味。讓我們進一步看。

風之失常往往表現為變得非常神經質。病症通常和高血壓有關。也會感到非常胸悶。當我們描述所謂心碎時，我們感到非常沮喪。這些都屬於很常見的與貪有關的風之失常。例如，如果我們醉心於賺大錢，工作不休，血壓就會一直升高、精神緊張。如果我們執戀於某人，而他（她）會死、會離我們而去，我們就會心力交瘁。禪觀不當且努力修持者也會患上風之失常。在任何事情上，我們如果過分努力，就會壓迫體內能量，從而導致

胸悶，緊張，偏執，等等。腸道和胃部不適也屬於風之失常。貪和執同樣也是造成這些病症潛在的心理原因。

膽病源於嗔怒。如果胃中粘液過多，異常惱怒將導致潰瘍。惱怒時我們的臉色赤紅，而膽汁影響色素沉積。肝炎（黃疸）時我們臉色蠟黃，惱怒時我們臉色赤紅。還有膽病引起的頭疼，這通常源於惱怒：眼睛灼燒、腦袋發燙。

涎病源於愚昧和狹隘。我們固執己見，對他人的意見寸耳不聞；或者我們對某些人心扉緊閉，不想和他們有任何交往。正如同我們緊閉心扉和思維，我們的竇房也閉合，形成竇疾或者胸腔產生疾病，如肺炎、哮喘，或者身體因關節炎或風濕病而曲閉、僵直。肢體反映出思維的僵化。

儘管這並不完全準確，我們也可以就其它疾病作出同樣思考。癌症患者就是這樣，我們發現，他們心懷很強的自毀品質。我伯母去世後，伯父就失去了繼續生活的念頭。他的生活態度開始變得自我毀滅，不久就身

患癌症。這樣，身體就毀壞了自身。一年不到，他就去世了。我們可以認為癌症的自我毀滅行為反映了一個人的思想狀況。當然很明顯，並非每一個癌症病例都是這樣，但這给出了一些饒有趣味的東西供我們思考。

對愛滋病而言，身體失去了抗拒能力。有些愛滋病患者無法抗拒吸毒或混亂的性關係。正如他們自身無法控制慾望，他們的身體無法抵禦身外之物。這是我發現藏醫除了醫學上的臨床實踐外最富鼓舞人心的一個方面。

疾病的診斷

讓我們繼續回到實際的醫學系統。進行疾病診斷，我們要問、望（用肉眼檢驗）、切（檢驗脈搏情況）。藏人不太強調詢問病況，更多注重後兩者。肉眼檢驗包括察看舌頭、但更注重察看尿液。醫生觀察患者早晨的第一次尿液。尿液裝在一個透明的或者白色的容器中，醫生用一小棍攪動尿液。醫生要觀察多個尿液樣本。首先觀察尿液顏色，接著觀察攪動尿液時會形成什麼形狀的氣泡，大小如何，持續多長時間。氣泡何時消散？如何樣消散？當中是否含有油質？尿液粘稠還是稀薄？當中是否有沉澱物？醫生還會檢查氣味。如果是早晨剛剛排出的尿液，還會觀察尿液由熱變冷時的顏色變化。通過上述變量，可以對病人做出精確的診斷。

就診斷而言，尿檢實際上是一個非常不錯的方法，因為檢驗脈搏情況時醫生還需要考慮患者的年齡、性別和就醫的時節。尿檢同樣考慮時間問題。這就可以容許醫生檢查排自一周甚至兩週前的尿液。這對西藏那些需要騎著犛牛攜帶患者尿液，花費一到兩週才能就醫的人家來說非常有幫助。現在，我們可以通過航空郵寄把尿液送到印度。

脈搏情況也受到檢查。檢查過程也非常

複雜。醫生通常用三根手指檢查病人拇指根以上、手腕處的脈搏。醫生給不同的手指施加不同的力量向下施壓。食指感覺表面的脈搏跳動。中指施壓稍重，無名指施全力下壓。每根手指都輕輕向左右翻轉。兩隻手腕的脈搏情況都要得到檢查。這樣，手指每側解讀到了身體不同器官的病症。

通過與醫生呼吸的比照測量脈搏速率。古代西藏沒有手錶，因此，醫生根據自己呼吸十次的時間段來計算脈搏跳動次數。此外，還要檢查手指下壓時脈搏的變化。脈搏不見了嗎？跳動更強烈了嗎？醫生通過感覺脈搏、通過三根手指察看它在動脈中的運行情況。脈「象」就被記住了。它在滾動？運行時脈峰陡峭？左右游移不定？脈象有種種可能。顯然，這要求醫生手指敏感。雖然源於印度教的阿育吠陀和中醫學中也有脈診，但每一系統診斷方法各異。尿診似乎為藏醫系統所獨有。

治療

醫生可以通過檢查上述各項作出診斷。接著就需要治療。治療包括調節飲食、行為、以及吃藥。還有其它方法應對不同病況，包括針灸和艾灸，後者指熏烤部分肢體。

食療

如果得了風病，食用某些食物將極其有害。例如咖啡中的咖啡因將使風病惡化。我們因而變得緊張、血壓升高。蘭豆等豆類會促成風，放屁就是其表徵。如果得了膽病，雞蛋、油脂和煎炸食品非常有害。涎病要避免乳脂食品和大米，因為這二者產生大量粘液。在西方，我們也注意到了這一點。另一些食物對這些疾病很有裨益。例如飲用熱水對涎病很有好處，因為熱水能夠清除粘液。

行為矯正

關於行為矯正，如果患有風病，保暖、和熱心腸的朋友交往都非常重要。對風病而言，笑聲是一大好事。如果我們心情沮喪、情緒緊張，笑聲會起到緩解作用。眺望遠景也很有效果。另外，我們要避免站在風扇前或者大風中出行戶外。人們經常發現大功率機器如電動割草機和空調機會製造噪音，從而使人更加緊張。膽病患者保持清爽、避免太陽照射都很有裨益。鍛煉身體、保持身體溫暖對涎病患者很有好處。這將使身體關節更加靈活，也有助於清痰。

藥療

藥療是藏醫主要的治病手段。藥物主要用植物，也包括各種礦物等等。每一種藥物可能由五十種甚至更多原料成分和合而成。通常，這些藥物混合粉碎後製成丸狀。藥丸嚼服、用熱水送下。如果不經咀嚼就嚥下，藥丸可能未經溶解就直接通過我們體內。藥丸很堅硬。藏人牙齒很堅固。如果藥丸很難嚼碎，可以將它包在手絹之類的東西裡，再用錘子敲碎。

服藥時間要麼在飯前半小時、要麼在飯後半小時。有時候，要求下午四點鐘服用第四次藥，因為藏人中午時分進午餐。在墨西哥或其它拉丁美洲國家，如果要求你每天服四次藥，你需要午餐時服用一次，下午四點正餐後再服用一次。

藏藥最大的一個優點是，在絕大多數實例中——雖然有例外——沒有副作用。藏藥首先聚合病症，從而集中處理、消滅病症，在這個意義上、而非在微劑量的意義上，藏藥和順食療法藥品有點相似。因此，在很多病例中，當然也並非全部如此，病人在服藥的最初階段病情有所加重。這只是表明藥力正在聚合病症，從而將其消除。病人需要耐心，度過這一初始階段。

咀嚼服藥非常重要，這樣不僅可以使藥物徹底得到吸收，還可以品嚐藥物。通常，藥物味道很不好，其味道你可能無法想像。嘗藥非常重要，因為它能刺激口腔內和消化道的分泌物。藥物發揮的一部分作用就是通過刺激身體釋放各種酶類等等。病人需要對藥物的味道表現出耐心。

有意思的是，食物和藏藥的各種成分是通过味道得到分類的，而不是像中醫那樣分為五元素或陰和陽，也不像阿育吠陀那樣分為激質、明質和暗質。藏人醫師根據初味和後味進行劃分。不同味道適宜不同類型的疾病。

還有一個有關食物和草藥的十八種品質的體系。當中有意思的是，草藥的生長地將會影響到其品質。一個在迎風的地方長成的東西和一個在乾燥的地方長成的東西會有不同的品質。這對種植草藥來說確實是一個問題，因為它們需要生長在其自然環境中。

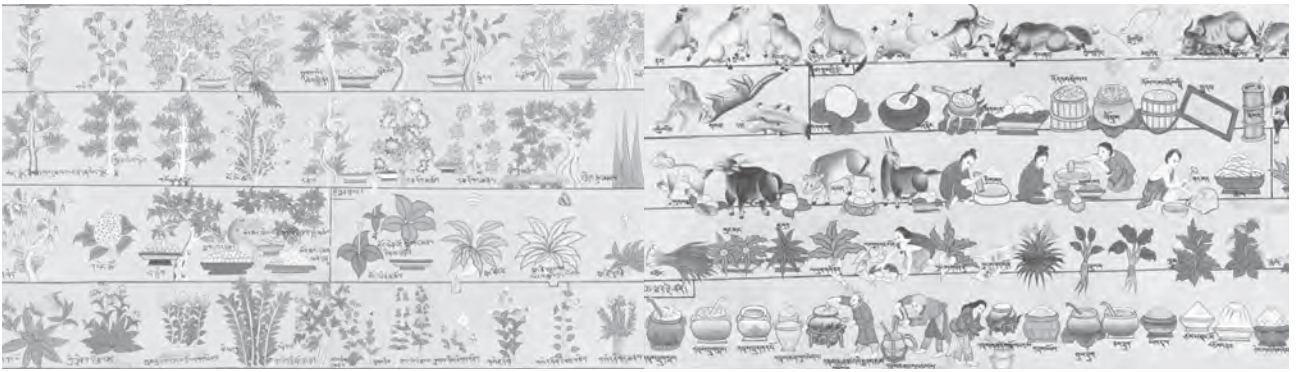
推拿及針灸

藏醫並不特別強調推拿。某些疾病需要通過藥用油施以按摩，但這種按摩不需要講求一定手法的推拿。藏醫不製造像日本藝術靈療（即指壓療法）那樣的氣氛。藏醫有一種不同於中醫針灸的針灸療法；穴位不同、能量流經體內的經絡不同；針灸所用的針也不同。藏醫使用不同材質的針。其中金針最為常見。金針扎在頭顱柔軟部分以刺激各種神經。此法用於治療癲癇類疾病。

艾灸

艾炷灸法利用熱或熏烤部分肢體。施行艾灸的部位也是進行針灸的地方。在高海拔寒冷地帶艾炷灸法更有效果；在低海拔的炎熱地區針灸療法更加有效。但是，某些特定疾病需要通過艾灸。

艾灸的原理是，能量流經過體內主要經



絡時受到阻礙，因此，通過熏烤或用針刺激這些部位消除阻礙。熏烤溫度有差。最和緩的形式是用鑲著木柄的某種石頭。這是藏地特有的一種稱為「茲」(zi)的白底黑紋石頭。將「茲」在木板上進行摩擦加熱，然後放在身體一定部分。此法非常管用。我自己就因為各種毛病，接受過上百次此種療法。這裡，讓我給你描述一下。

當時，我有風濕性關節炎的早期症狀，肩膀和臀部出現腫塊，疼痛難忍。醫生給我開了藥，藏人稱之為「淋巴」。藥塗抹到病痛的部位後，醫生就進行熏烤。這一過程持續了三到四年。儘管看起來很原始，熏烤沒有想像的那樣糟糕，和香煙點燃差不多，但並不那樣疼。我不知道如何從西方醫學的角度描繪艾灸，但我對此治療的個人的看法是，關節處的淋巴結出現腫脹、或者關節滑液出現問題。不管何種情況，醫生在這些部位進行熏烤時，裡面造成壓迫疼痛的液體因之形成胞，因為在醫生實施熏烤時，疼痛感就立刻消失了。我的另一種解釋是，如果身體某些部分受到熏烤，它就發出警示，有大量白血細胞進入那些區域，除了熏烤，它們將幫助療救該區域的疾病。我發現這種治療非常有用，我也痊癒了。

我患過另一種病。有時候，如果你上下山走了很長時間，膝蓋處一根肌腱就開始和骨頭摩擦，疼痛異常。我去看西醫，他說「走路的時候在膝蓋處繫上一條有彈性的繃帶就

可以了。」我做了中醫針灸，但毫無作用。最後，我返回印度到我的藏族醫師跟前。他就在膝蓋處和腿上部做了艾灸，我完全康復了。因此，根據個人經歷，我認為艾灸是一個非常有效的治療方法。

一種更加有效的艾灸使用煤炭中燒的通紅的鐵質或銀質小棒。我發現這種方法用於治療椎間盤疾病或脊椎錯位等脊椎毛病。醫生熏烤脊椎旁邊的特殊位置，使身體產生不可思議的顫動，身體從而自動得到矯正。這同樣看起來很原始，但確實有效。

還有一種更加強效的熏烤是點燃一種小小的麵團狀錐形體。燃燒很緩慢。這種熏烤用於關節無法活動的嚴重關節炎和風濕病。

其它種類的治療

還有一些藥膏用油或者酥油混合各種草藥製成，用來治療皮膚疾病。甚至還有草藥的灌腸劑，對治療大腸疾病很有效。還有一些粉劑用來治療竇炎，它們像鼻煙一樣吸食。同時，藏人也大量利用礦泉治療。

培訓

藏醫體系要求長期培訓。醫生通常受訓七年。他們不僅訓練如何醫治人類，還訓練醫治動物；不僅學習醫學，還學習藥理學。他們還學習如何識別、採集醫藥用植物，並製藥。

占星術

藏醫體系還和占星研究有關。關於西藏占星術，一方面是一個人所出生的那個生肖紀年。因為每一生肖、每週的具體日子時或者利生或者利死。如果醫生施行某種強力治療如熏灸，如果時間允許，他們將通過占星來決定一周中最合宜的時間來進行。但這並非總是可能的，因為可能情況緊急或者時間不夠。

手術

古代藏醫系統施行一種外科手術。在關於手術器械的文章中我們可以看到相關圖片。但是，曾經有一名醫生給女王進行心臟手術失敗。從此以後，手術和外科手術都遭到禁止。藏醫可以通過草藥處理西方世界需要通過手術解決的多種疾病，例如闌尾炎。如果遭遇車禍，藏醫還能夠進行正骨。此外還有很不錯的治療休克和促進癒合的藥物。但是，如果切實需要做手術，最好還是去看西醫。

關鍵是我們不可將所有希望寄託在某一種醫療系統上。世界上不同類型的醫療系統對某些疾病有其特殊效果。藏醫對一些疾病無能為力，例如天花和結核類疾病。但是，對另一些西方世界難以治癒的疾病如關節炎和肝炎，藏醫卻療效非凡。對於某些——並非全部——類型的癌症，藏醫療效顯著。即便不能完全治療癌症，但能減輕病痛，提高垂危者的生活質量。

適應現代

很有意思的是，古代的書籍預言了新疾病的未來發展。現在，有了愛滋病和各種與污染相關的疾病。這些書籍給出了治療這些疾病的藥方，但看起來有點古怪。滇津秋達

博士，除了作為達賴喇嘛尊者資深的醫生，就是解密這些藥方、製造新藥的人士之一。

這些藥中很多由脫毒汞製成。通過數月的緩慢脫毒過程和其它成分一起炮製成藥。這種藥對各種與污染相關的疾病很有效。現代病症中很大一部分和污染有關。這種藥對治療受印度鮑帕爾（Bhopal）化學災難污染的人非常成功。幾年前，我有幸和滇津秋達博士去俄羅斯旅行。當時，博士正受俄羅斯衛生部之邀在切爾諾貝利核洩漏受害者身上試驗這一藥品。最初的試驗結果非常鼓舞人心。因此，藏醫體系儘管古老而複雜，但它同樣能作出適應以治療現代疾病，對很多疾病很有效果。

對治療的現實態度

我們不能因就藏醫而期盼奇蹟。我們還要考慮因緣（業）。可能有兩個人患同樣的病，吃同樣的藥，但藥對一個人管用而對另一個人無效。當中可能涉及很多因素。其中之一就是與前世某一特殊療法和特定醫生有關的因緣關聯。如果一個人沒有經營治療某一疾病的業力，不管要什麼藥、有什麼樣的醫生，一切於事無補。不管求助於何種醫療體系、包括藏醫，我們都應當看到這一點。我們也需要有一個積極的態度，因為這必然影響免疫系統。但是，我們不能盼望奇蹟，然後在醫藥效果達不到我們的預期時向醫生發難。

現場問答

問：您能說一些有關治療儀式方面嗎？

答：對治療儀式的論述和我們對因緣（業）的論述類似。有害力量導致的癥病和心理疾病通常通過儀式和祈禱來治療。藏人通常通過煨桑（火供）和禱告作為治療的輔助手段。一個人不可只煨桑而不

吃藥。否則就會像下面這則笑話一樣。

一個人向上帝祈求幫助。最終，上帝說道，「你想要什麼？」那人回答，「我想中彩票。」「好。」於是，這個人等啊等，但什麼也沒有。於是，這個人就又开始祈禱：「上帝啊，你為什麼要拋棄我？」上帝答道，「白痴，去買張彩票呀！」

沒有買到彩票前，（祈禱）儀式不會生效；沒有吃藥前，（祈禱）儀式不會生效。買了彩票、吃了藥，（祈禱）儀式才有所助益，但後者也不可能帶來奇蹟。一個人需要以現實的方式對待這些儀式。儀式助於增強我們的信心，但它實際上只是醫療的一個輔助手段，而非魔法或幻術。

問：您能談一談用珍貴寶石炮製藥物的情況嗎？

答：藏藥中有被稱作「珍藥」者。這些藥物常常用脫毒汞或珍貴的寶石和礦物製成。我知道藏醫使用金剛石粉和金銀。儘管具體不太清楚，我知道還利用某些礦物。這些珍藥用於解毒等。這些藥通常包在蠟封的絲綢中，因為它們對光線敏感，因此要避免曝曬。有時候必須浸泡在水中，因此需要一個帶蓋的瓷杯。或者服用時去掉絲綢後就即刻置入口中。

問：您治風病時，醫生建議你用熱水或冷水沖澡了嗎？

答：不，醫生沒有說任何具體關於沖澡的事。有些風病歸為熱，有些歸為冷。有些病保暖有益，因此洗熱水澡可能有好處，但不是蒸桑拿。例如，我們知道如果去蒸桑拿，對風病會不利，並增加血壓。熱對膽病非常有害。出汗對涎病很有助益，因為這會排出多餘的痰。因此，桑

拿對涎病很有幫助。

問：病症沒有表現出來前就能發現疾病，有可能嗎？

答：藏人確實能夠治療還在潛伏期的病症。就是這個緣故，我正在服用治療眼睛的藏藥，我的視力越來越弱了。我注意到，我並沒有任何眼疾。但這種治療通常是長期的。

問：如果沒有機會到藏醫跟前就診，在我們的文化中什麼醫學系統最接近藏醫，特別是如果我們正服用藏藥，而藥快用完的時候？

答：很難回答西方哪種醫學體系最接近藏醫。除了西方治療體系，中醫和印度醫學系統可能是最接近藏醫了。有時候在藏醫治療中，會給我們一種茶葉製成的粉末，但這不同於漢文化中的茶。漢文化中，茶並不加入其他成分；他們只給出幾種可有可無的東西。我們自己泡茶。現代中醫也做片劑，但傳統中醫沒有。

如果我們發現藏藥有效，可以多服用。如果有處方，可以將照片和一天的第一次尿樣存放在不易碎的塑料小瓶中郵遞給醫生。海關方面，可以直接註明「尿樣」字樣。

問：炮製藥品時採取什麼樣的衛生措施？

答：醫藥植物清洗後曬乾，我認為這些並不符合西方的衛生標準。但是我也從未聽說有人因此而腸胃不適。在西方，我唯一掌握的一個例子是，一位癌症重病患者因服藥而腹瀉。

問：尿樣能不放在小塑料瓶中嗎？

答：可以，希望首先用洗滌劑清洗！塑料和尿液很少起反應。

問：能夠將藏醫和西醫進行結合治療嗎？

答：這方面已經有所行動了。醫生建議不要同時服用兩種藥，中間間隔數小時。有時候，強效的維生素會使尿液變色，因此最好在就診藏醫的前一天服用維生素，特別是維生素 B。

問：如果病人病入膏肓，藏醫會實施安樂死嗎？

答：不，藏醫不會這樣做。醫生將努力較少病痛，盡量讓病人感覺舒服。佛教徒的觀點是讓業力自行消亡。當然，他們也沒有人為延續生命的器械。

問：例如，西方往往給狗施行安眠。藏醫這樣做嗎？

答：從佛教徒的觀點看，這並不可取。當然，這要看情況。應當對每一事例作出判斷。達賴喇嘛尊者的言論一樣。如果藥物缺乏，我們可以選擇花費大量資源人為延長一個無可救藥者的生命，還有另外一些人，上述資源使他們有痊癒的可能，那麼，必須要作出艱難的選擇。

問：治療不同疾病有時間限制嗎？

答：我不清楚。藏人在接受治療前通常先到喇嘛跟前打卦，卜問治療是否有效。喇嘛會建議進行某種儀式或煨桑，作為治療的輔助手段。在印度，通常卜問就哪種醫——西醫還是藏醫，藏醫中應到哪個醫生跟前就診。有些人可能和某一位醫生較其他人更有業緣，某一位醫生治療某類疾病可能更勝一籌。

在西方，做上述預言很困難。藏醫對絕大多數疾病的治療並非立竿見影。如果患有哮喘，藏醫不會機械地打開患者的肺腔。但有一次在印度我患了肝炎，經過藏醫一天半的治療，我就可以起床

下地了。這在西方是不可能的。

問：藏醫體系中是否摻雜了苯教的薩滿因素？

答：何種儀式合適、與何種神靈有關的整個預言系統都來自苯教。占星術也屬於苯教內容。

問：藏醫如何治牙？

答：正如我在開頭部分說的，我不是醫生，所以無法回答具體的技術性問題。對不起。但是，我確實知道，通常認為牙病是由細菌引起的，我們也是這樣看待蛀牙。藏醫沒有繁雜的牙病治療系統。我也從未見過藏醫治療牙病。有所謂「從牙齒中取出蛀蟲」一說，我想是去除神經吧。此外，還有拔掉蛀牙。我認為牙病並沒有受到重視。藏人作為一個族群，牙齒都非常不錯。我想是因為藏人祖祖輩輩以奶製品為主要食物的緣故吧。

問：秋達博士說過，有些病是神靈造成的。您能再談一談這方面嗎？

答：這就是我所說的癩病。我想，我們的大部分認識基於對神靈的理解：這是否意味著一個幽靈穿著白布發出怪聲，或是否說的更隱諱點，戰爭中的邪惡力量使一個人瘋狂。導致精神崩潰的情景因素或環境因素可以看做是有害神靈。藏人常常說起龍（naga）引起的疾病。龍是一類與湖、樹木、森林有關的神靈，如果我們污染了它們的領地，它們會製造麻煩。這也是一種看法，其中將疾病視作生態破壞的結果。

問：黑魔法或巫術造成的疾病呢？

答：藏人有克服上述法術的儀式。他們對這些極為重視。這些疾病屬於癩病範圍。「癩想」並不是最好的翻譯，但字面意思就是這樣。



問：對有些具體病症，有什麼特定的禪觀方法嗎？

答：我不知道是否有和治療食慾不振的禪觀一樣治療感冒的禪觀，但確實有一些治療性禪觀可以用於各種治療。禪觀時通常觀想某一特定的佛如度母、藥師佛或長壽佛。觀想根據開頭部分所說的五因進行，因此需要想像每一因順次得到醫治。我們也可以想像心中有另一患者，進行同樣的療救觀想。還有稱為「予與取」的療救禪觀，這也通過想像實施。在藏醫或禪觀中，沒有按手之類。如果沒有效果，我們則完全是傻瓜——在很多病例中禪觀病不起效，因此假裝我們能夠為之是很危險的。拿別人的疾病為觀想並給予不錯的治療是很尋常的。

當然，也有非藏醫系統如靈療等徒手就可治癒。以藏傳佛教的觀點看，這一類型的治療並非僅靠雙手的運作如按手之類，而是通過意念治療行為。

不管我們採用了何種治療體系，都有失敗的病例。一切取決於我們如何展示它。如果我們將某事物表現為一種行之有效的方法，而效力卻沒有發生，我們就成愚人了。在任何醫療體系中，最

好說「它可能有效，讓我們試試看吧」。

問：驅鬼也是藏醫的一部分嗎？

答：藏醫內部不包括驅鬼，但它在相關儀式中可作為輔助手段。

獻詞

讓我們通過一段獻詞結束問答吧。願藉此匯集所有正力和潛能，使我們能夠克服病痛、缺陷和毛病！願人人能夠得到健康，發掘出所有有益的潛能，從而最大限度地利益他人！

作者簡介

亞歷山大·伯金博士，生於美國新澤西州。獲普林斯頓大學東方學學士、哈佛大學遠東語言系（漢語）碩士以及梵文與印度研究之博士學位。從1969年開始以富布賴特獎學金學者身份師從藏傳佛教大師，研究藏傳佛教四大傳承。1983年以來，伯金博士進行全球巡迴講座，在七十多個國家的佛法研究中心和大學教授佛教哲學以及蒙藏歷史和天文醫學理論。有多種著作和譯作。伯金博士在建立並推動佛教 - 伊斯蘭教對話方面也發揮著重要作用。

伯金佛教文獻館

http://www.berzinarchives.com/web/zh_TW/index.html

洛薩札西得樂

阿瑪給給



洛薩札西得樂

2015年2月19日，是臺灣的農曆初一春節，也是藏曆新年。五十位在臺藏人與臺灣佛教徒，上午齊聚達賴喇嘛西藏宗教基金會佛堂，參加新春法會，互道：洛薩札西得樂（新年吉祥如意）。

莊嚴的佛龕擺滿鮮花水果與「卡賽」（一種酥油炸成的麵食），眾人禮佛三拜，依序在達賴喇嘛法座前獻上哈達，然後眾人齊聲念誦：釋迦佛讚、達賴喇嘛長壽祈請文、達賴喇嘛所造的不分教派祈願文。供養偈唱完，品嚐吉祥飯與酥油茶，接著繼續唱誦委託護法保護雪域偈、託拉莫偈、託涅沖偈，最後迴向。

簡單儀式後，眾人相約參加今年310活動。

新春西藏書展

2月20日，大年初二，雪域出版社在新竹湖口老街，舉辦西藏書展。百年的街道，擺著老圓桌，展示雪域叢書：《護法神與厲鬼—西藏護法神探究》、《阿瑪給給—西藏流亡教育》、《西藏的地位》、《那年，世時翻轉》、《魂牽雪域半世紀—圖說西藏流亡史》、《第14世達賴喇嘛傳》、《辯證法新探及其他》、

《血祭雪域》、《境外西藏》、《上書—西藏人與中共的另類對話》、《西藏苦難兩代人》、《西藏問題·華人新思考》、《自焚藏人檔案》、《西藏文化滅絕六十年》、《慈悲如海》、《浴火重生--西藏五明佛學院盛衰實錄》、《西藏蒲公英的世界》。

幾位雪域志工向參觀的遊客介紹雪域叢書，並發放《西藏的天空》季刊，供遊客認識西藏。有兩位遊客提及藏香的特殊成分有安神之效，多數遊客對手搖轉經輪很好奇，志工詳細說明轉經的意義及順時針轉經的方式。

這幾位雪域志工也於2月28日在自由廣場共生音樂會中，展示雪域叢書及《西藏的天空》季刊，希望能讓更多人深入理解西藏。

與西藏同行

今年是310西藏抗暴日第56週年。310是什麼？310為什麼要遊行？

1950年，中共利用其在內戰中蓄積的強大軍力，藉韓戰之際，軍事入侵西藏，在消滅藏軍後，強迫西藏人簽訂了《十七條協議》。中共藉簽訂協議，達到占領西藏、避免國際干預的目的後，就不再遵守協議，迫使西藏人起而反抗。



1959年3月10日，中共邀請達賴喇嘛到中共軍營賞戲，由於之前中共在西藏東部常先以開會、參觀等名義誘捕藏人地方領袖後，再展開軍事行動，因此，當天有數萬名懷疑中共動機的藏人來到夏宮諾布林卡，阻止達賴喇嘛赴中共軍營觀戲。這一行動很快演變成對中共侵佔西藏的抗議，結果藏人遭到中國軍隊的殘酷鎮壓，成片倒下，死傷無數，達賴喇嘛被迫流亡印度。

在其後的二十年中，有一百二十萬西藏人非正常死亡，六千餘座西藏寺院被摧毀，西藏的文字幾乎被全面禁絕使用，另有十萬名藏人流落異鄉成為難民。從此，就和臺灣的「228」一樣，「310」，成了西藏人民心中永遠的痛，成為西藏淪陷的紀念日，是西藏人民表達抗議和不屈、挺身捍衛自己民族與宗教文化的標記日。這一天，世界各地的藏人都會以各種形式舉行紀念活動。

而在西藏，「3·10」也成為藏人舉行抗議活動的最敏感時間。這一天，西藏會處於

近乎戒嚴的狀態。半世紀以來，為了西藏民族及宗教的存續，西藏人不惜以熱血與生命來護教救國。近年來，西藏境內藏人的自焚抗議行動持續升溫，向世人呼籲「讓達賴喇嘛回家鄉」，並且訴求西藏民族及宗教存續的「Free Tibet」。

據統計，在藏人自焚抗議的記錄中，從2009年至2014年，在西藏境內有135位藏人自焚，在西藏境外有5位流亡藏人自焚，共140位藏人自焚，包括21位女性，以自焚來抗議中共的高壓殖民政政策。其中，已有119人犧牲。

3月8日星期日下午兩點，流浪異鄉的在台西藏人，循往例在台北舉行「西藏抗暴56周年大遊行」，出發集結地點在忠孝復興捷運站。3月10日星期二晚上七點，在中正紀念堂自由廣場舉行燭光悼念晚會。參與活動的華人一秉對西藏自由正義事業的支持，與西藏同行，向世界發聲。

下輩子還做藏族人

色拉陽智法王

信仰，是一個民族和國家的靈魂，更是支撐一個人精神世界的力量之源。
方永剛曾經說過：「一個人應該有信仰，沒有信仰的人是不幸的人。」

不要問我
何時第一次拜佛
我與佛的相識
已在前世的旅途 !!!

那一天
媽媽攜我走進寺廟
教給了我六字真言
那一天
我合手膜拜佛祖
學會了為眾生祈禱！！

我的旅途
一直被佛光照亮
我用最純淨的眼睛
洗滌人間的囂塵
我用最純真的心靈
抹去世俗的浮躁！

我合起雙手
我閉上雙眼
我放開對世俗的牽掛
只為靈魂深處
與佛見一次面!!!
歲月
已容不下我的旅途
生命
正演繹著落葉的命運
然而 唯獨不變的
那是我對您的虔誠！

我與佛的命運
記不清何時開始
只記得生生世世的約定！

我心中的佛
還記得
我第一次向您許下的諾言嗎
我願來生再做個藏族
我願來生再與您相見！

如果童年的心靈最為純潔
那麼我慶倖
在我最純潔的時候
那片土地
為我賜予最聖潔的信仰!!!

搖動經筒
默念瑪尼
我今生的痛苦乃前世的因果
我不會絕望
我不會怨恨
我只會把它化為來生的幸福！

我問佛
何為罪惡
佛說
每一個生命本是善良
只不過一時的迷失
你與佛擦肩而過!!!

在朦朧的世俗
我要感謝您
佛
賜我一雙純淨的眼睛!!!

那一天
在我生命與靈魂相遇的時候
佛告訴我
那是前世積累的福氣
有一天
在我生命與靈魂分開的時候
佛告訴我
那是來生因緣的開始！

在那個終點站
我會停留片刻
但是
我心中的佛
請您不要忘記
我們來生的約定！！
我磕頭膜拜
只為拋開一切世俗
我五體投地
只為靜靜的聆聽佛聲！

我用身體衡量那永無止盡的朝聖路；
你看著我疲憊不堪；
但你卻不知道
我心靈如此的平靜

我每磕一次頭
我就見一次佛
我每見一次佛
我就磕一次頭！

當我合手膜拜的那一瞬間；
我會看懂一切；
會看到我心靈的最深處；
會看到我人生的那一端；
我將會把這一瞬間；
化作永恆！

人生的終點
當死亡纏繞你的命運時
你就會流露出真正的人性
你會恐懼 你會怨恨
因為生命放棄你之後
你將一無所有
而我 將會平靜的閉上眼睛
因為信仰 那時候與我同在！！！

那個終點站
那會是最後的膜拜嗎？

瓦須色拉寺大乘法輪洲 -- 官方網站
http://www.wxselasi.com/LM_ffks/NewsID20140608092209734.html

你所不知道的西藏課

自由亞洲電台 特約記者 夏小華

達賴喇嘛西藏宗教基金會首次在臺灣的社區大學開設「你所不知道的西藏課」。授課老師盧惠娟接受本台專訪時說：「這是臺灣第一次，由臺灣人民，因為對西藏的好奇，而自費、花錢來上課、來聽西藏的方方面面、各式各樣，沒有成見、沒有刻板印象、想來認識西藏。」學生們在滿桌的西藏和臺灣美食前，向本台聽眾道聲藏人的祝福語：「扎喜德樂！」

社區大學，是臺灣在解嚴之後，由民間社會運動、教育改革人士推動興起，專門提供成人終身學習的社會教育體系，讓知識的學習不局限在傳統大學的象牙塔和知識菁英階層，而應下放至普羅大眾，以提升臺灣整體文化。臺灣第一所社區大學成立至今已十七年，目前各縣市共有近百所社區大學，分佈於城鄉、農漁村，以利民眾就近學習。

這門「你不知道的西藏」課，由達賴喇嘛西藏宗教基金會前任秘書長索朗向新北市永和社大提出開課計劃，授課師資除了索朗、另有達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長、也是藏人行政中央駐台代表達瓦才仁，以及該基金會發行的「西藏的天空」雜誌主編盧惠娟。每週一堂，共十八堂課，為期四個多月，每人費用一千七百元，有二十六位學生。

課程內容涵蓋西藏的生物、服飾、地理、歷史、音樂、舞蹈、藏醫、藏藥、曆算、法律、宗教、文化、風俗習慣等等，透過影片

講解討論，相當生活化，例如西藏有多少種珍奇動物？西藏有青菜豆腐嗎？青稞可以做酒嗎？西藏人結婚是奉父母之命還是媒妁之言？天葬又是什麼？西藏有死刑嗎？藏醫如何醫治憂鬱症？西藏髮油治掉髮是真的嗎？

最後一堂課，盧惠娟帶了果汁機傳授西藏過年節慶和法會時，必備的酥油茶和吉祥飯的做法。她將熟普洱茶倒入果汁機，加上奶油和鹽巴打成酥油茶。吉祥飯則是將蕨麻，即俗稱的人蔘果，加入白米飯、奶油和糖，攪拌製成。盧惠娟還示範達瓦才仁等藏人翻越喜馬拉雅山逃亡途中充飢的「糌粑」，以蕨麻和酥油茶手捏成團，學生們直說：「好香」。

盧惠娟提到，年紀最大的學生是八十九歲的曹大哥，他早年擔任空軍、曾在中國四川藏族自治州阿壩住過，見過很多僧侶，當時卻沒有機會多了解西藏。而課堂上半數學生曾去過西藏旅遊，不只想認識西藏的山水，令盧惠娟驚訝的是，這些同學在社會上各有歷練，所以會提出尖銳、直接的問題，不受限傳統的師生關係而不敢發問，什麼都問。

盧惠娟說：「我原來以為我們的學生不關心政治問題，但是很奇妙，同學要求我，是不是把（達賴喇嘛主張的）『中間道路』、報紙上看的這個講清楚，同學要求我（說明），達賴喇嘛會不會轉世？那達賴喇嘛不再轉世了這類看報紙的這些新聞，他們覺得好奇，



授課老師盧惠娟
教學生製作酥油茶



吉祥飯和酥油茶是西藏節慶
和法會的必備食物



永和社區大學開設的西藏課結業，學生共享西藏和台灣美食

是這樣嗎？那到底真的情形是怎麼樣？他們想要有真實、直接的了解。同學也好奇為什麼西藏人要自焚？發生了什麼事情？為什麼會有一個民族用自焚，是抗議嗎？那為什麼只有燒自己呢？同學也問。」

本台記者訪問學生選修西藏課的原因？患有腦性麻痺的柯小姐說：「因為對藏傳佛教有興趣。」四十歲、房屋結構設計師張先生說，一般人只認識「旅遊的西藏」，他希望更認識西藏人的價值觀和理念。電機工程碩士王先生，曾在美國加州、中國蘇州工作，王先生說：「對西藏很有興趣，因為我那個時候在中國的時候，對西藏的了解其實是很陌生的，那我想說，能透過這個課程，帶我太太去一趟西藏。」

六十八歲的蔡先生表示，西藏是世界的屋脊，對西藏一直有份好奇，去年去過西藏旅遊，體驗了高山症，不過只有短短幾天只是走馬看花，如果不是在拉薩看到很多武警、聽到有藏人自焚，不會特別感到緊張的氣氛。至於導遊怎麼介紹西藏現況？蔡先生說：「他只是有提到說，最近西藏比較緊張，有藏人自焚，叫我們不要隨便去講一些敏感的話啦，或是跟武警照相這類敏感的這些啦（不要去做）。」

曾因參與中國六四民運入獄、流亡北歐瑞典多年的茉莉恰巧訪台，也受邀觀摩西藏課，茉莉認為這個課很特別，因為它是臺灣

民間自發、自願選修，各行各業的普通人上完班、晚上來上課，這說明臺灣民間對西藏的關注和興趣。茉莉提到，在歐洲，「藏學」已經是個顯學，臺灣則很少支持西藏的組織和聲音。

問題在哪裡呢？茉莉說：「就是因為臺灣的國民黨員一直說他們還有個蒙藏委員會、西藏是中國的一部份，他們不敢，但是在歐洲他們就可以明顯地提出來西藏人民有獨立的權利。現在臺灣對西藏的關心，很受政治的干擾，而且它的版圖上，你看中學學的地理嘛，中華民國還是包括西藏，這是很可笑的，因為五族共和的時候，孫中山從來就沒有問過西藏人民願不願意跟他們共和，就是同樣都是滿清的殖民地，就把人家共和過來了是吧。」

茉莉認為，臺灣民眾現在自發性、自願性地去認識西藏，也可能幫助臺灣人民更了解這個苦難的民族，而當他們愛上這種文化之後，他們就覺得不能讓這種文化、語言和民族滅絕。茉莉強調：「實際上中國的其他少數民族都面臨這個問題，就是『被同化』。」

引自 2015/2/23 自由亞洲電台 / 普通話 / 港台
<http://www.rfa.org/mandarin/yataibaodao/gangtai/hx-02232015102855.html>

線上收看「你所不知道的西藏課」報導影片請至：
<https://youtu.be/Qyf-kRVjifl>

西藏要聞

西藏抗暴 56 周年大遊行 3 月 8 日舉行

一年一度的西藏 310 抗暴紀念日「下一站：西藏」大遊行於 3 月 8 日下午 1 點半在台北忠孝復興捷運站前廣場展開。主辦單位表示透過遊行，希望向台灣人民傳達西藏問題的真相，讓更多的台灣人了解為什麼西藏人需要爭取人權？並且讓台灣社會深刻瞭解西藏在中國統治下又面臨什麼樣的問題？「310」是西藏人民心中永遠的痛，這是西藏淪陷的紀念日，是西藏人民表達抗議和不服、挺身捍衛自己民族、宗教文化、與基本人權的標記日。

苯教及西藏五大教派舉行大型研討會

3 月 1 日在位於達蘭薩拉的上密院舉行苯教及西藏五大教派的大型研討會，桑東仁波切表示，如今，藏傳佛教流傳世界各地，正受各界肯定與欽佩，早在七世紀，從西藏贊普開始佛法便流傳藏地，後代藏人要認識到這一珍貴佛法倫理的精髓。此次的研討會為期三天，有來自各大教派的 12 名優秀的佛法學者和 127 名僧眾參加。

美國國務院首次舉辦慶祝藏曆新年活動

美國國務院辦公室於 2 月 23 日、藏曆新年初五，在國務院舉辦了一場藏曆新年慶祝活動，這是美國國務院首次舉行慶祝藏曆新年的儀式，以示對西藏傳統文化與民族身份的認同。



美國國務院助理國務卿兼西藏問題特別協調員莎拉·賽瓦爾女士（Sarah Sewall）表示藏曆新年為美籍藏人文化中的一個重要部分，她並鼓勵大家，繼續為保護藏人的民族身份與傳統文化而努力。

台灣社區大學開設

「你所不知道的西藏課」

去年開辦的「你不知道的西藏」課，由達賴喇嘛西藏宗教基金會前任秘書長索朗向新北市永和社大提出開課計畫，授課師資除了索朗、另有達賴喇嘛西藏宗教基金會達瓦才仁董事長，以及「西藏的天空」雜誌主編盧惠娟。每週一堂，共十八堂課，為期四個多月。今後課程內容將涵蓋西藏的生物、服飾、地理、歷史、音樂、舞蹈、藏醫藥、曆算等等，並透過影片講解討論。

奧巴馬：達賴喇嘛是實踐慈悲的典範

2 月 5 日上午，達賴喇嘛尊者出席華府「美國全國祈禱早餐會」，美國總統奧巴馬致詞時

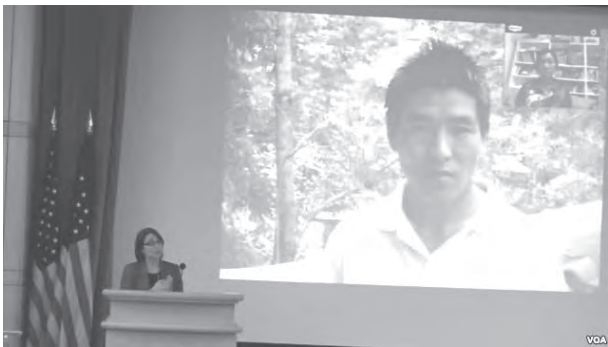


特別表示歡迎達賴喇嘛尊者蒞臨祈禱活動，他說：「我想要特別歡迎我的老朋友達賴喇嘛尊者，他在體現實踐慈悲的意義方面，是強有力的典範，同時鼓舞了我們為整個人類的自由與尊嚴發聲。我有幸多次在白宮歡迎了尊者，今天也非常高興他能夠來到這裡。」

主與機構，表示非常遺憾。共同聲明也就烏克蘭危機、各國的人權侵犯問題，以及婦女兒童權益等方面，表達了關注。

美國務院播放西藏紀錄片「不再恐懼」

美國國務院 12 月 11 日播放西藏紀錄片「不再恐懼」(Leaving Fear Behind)，這是國務院紀念國際人權日的活動之一。這個紀錄片的製片人當知項欠在拍攝之後被捕，2014 年 6 月 5 日雖然獲釋，但被禁止離開中國。美國國務院副國務卿莎拉·賽瓦爾 (Sarah Sewall) 在放映會中呼籲中國政府，盡快讓當知項欠離開中國與家人團聚。「不再恐懼」是一部長達 25 分鐘的紀錄片，描述藏族農民和牧民講述他們的生活，對保存西藏特有語言文化的渴求，以及希望看到西藏精神領袖達賴喇嘛重返家園的願望。



紀念自焚藏人 西藏自由文學獎開跑

「第一屆西藏自由文學獎」，以「我生命中的那一天」為主題對外徵文。文學獎主辦人、台灣自由圖博學會理事長奉君山表示，從 3 年前到今天，舉辦了無數次的悼亡活動，紀念這些自焚的勇士。不過，他們卻只能眼睜睜看著數字一路竄升，這數字已經到他們難以理解的地步。同時，他們還必須看著人們開始漸漸忘記這一切，忘記有一群人曾經懷著那麼殷切而卑微的盼望，獻上自己的生命。「第一屆西藏自由文學獎」收件時間從即日開始到 2015 年 2 月 22 日止，分為 4000 字以內的散文組和 100 行以內的現代詩組，經評審團選出前 3 名和 3 位

佳作後，將頒發 4 千元到 3 萬元不等的獎金。

西藏人民議會代表團訪問台灣

由西藏人民議會副議長堪布索南丹培 (Sonam Tenphel) 率領的西藏議員代表團，於 12 月 7 日訪問台灣一周。代表團拜會了立法委員陳節如、蕭美琴女士以及高雄市劉世芳副市長，介紹西藏的嚴峻局勢，和導致 130 多名境內藏人自焚的真正原因，並強調加強台藏民眾交流的重要性。西藏議員代表團此行還參訪了各大教派在台的佛法中心，並與國際藏傳法脈總會負責人討論如何將藏傳佛教完好地根留台灣的問題；代表團並於 10 日參加由基金會所舉辦的「達賴喇嘛榮獲諾貝爾獎 25 周年」慶祝活動。

司政洛桑森格出席加拿大國際安全論壇

第六屆加拿大哈利法克斯國際安全論壇 (Halifax International Security Forum in Canada) 於 11 月 21 日開幕，藏人行政中央司政洛桑森格與來自全球 60 多國 300 多位政要學者出席了論壇。國際安全論壇組織成立於 2009 年，其為世界各國的政府、商界、學術界和媒體等領域合作應對新興安全威脅，是一個探討全球緊迫問題的平台，每年在加拿大政府的資助下在該國哈利法克斯舉行。

達賴喇嘛出席世界印度教大會並接受榮譽

由世界印度教基金會主辦的世界印度教大會 (World Hindu Congress) 首屆會議從 11 月 21 號至 23 號在首都新德里召開。西藏精神領袖達賴喇嘛以主要嘉賓身分出席會議開幕儀式。印度教各派代表、政要、企業家、科學家等知名人士，來自 53 個國家 1700 多人聚集參加此次為期三天的會議。在開幕儀式上，世界印度教大會特向達賴喇嘛授予榮譽證書，以表彰達賴喇嘛為世界和平、宗教和諧及保護西藏宗教與文化所作出的傑出貢獻。



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་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》、《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》、《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 18 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。



310 西藏抗暴紀念祈福活動 (自由廣場)



高雄支持 310 西藏夜行活動

西藏與香港命運相連

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

願以此善迴向得成辦

三時佛子事願持正法

三寶加持無謬緣起力

既辦善願企盼速證佛



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོད་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

封面、封底攝影：陳威明