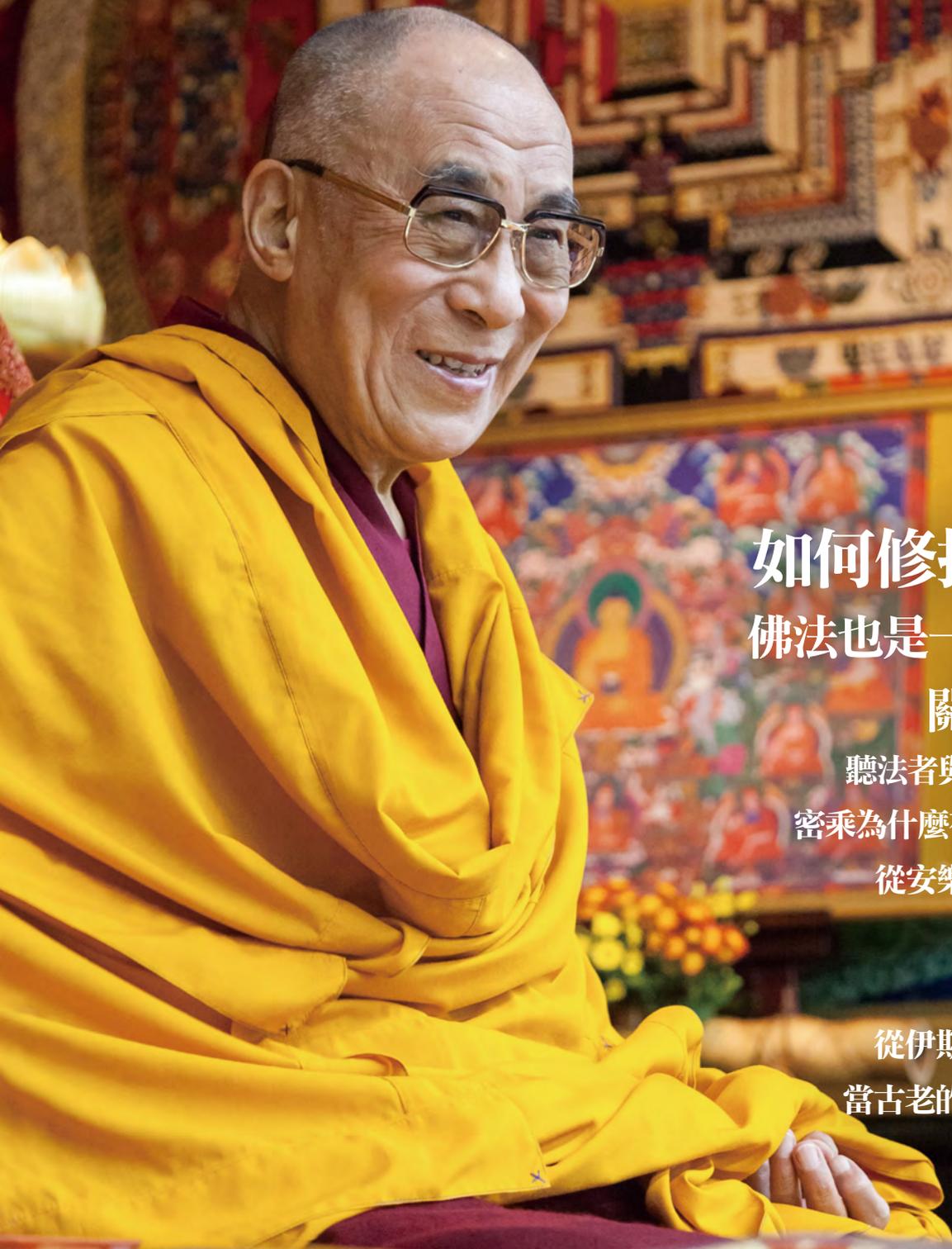


# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [19]

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱེད་ལྷན་ཁྲིའི་སྐོར་



## 如何修持佛陀教法 佛法也是一切快樂的泉源 關懷地球的生命

聽法者與上師之間關係的探討

密乘為什麼有那麼多本尊的佛像？

從安樂略談成辦暇滿的義利

商人的兒子

西藏的俄巴眾

從伊斯蘭教的視角介紹佛教

當古老的唐卡遇上浮躁的今天

流亡：告別家鄉父老



看見流亡作家



為尼泊爾地震受難者祈福



中間道路座談會



ཡུལ་དཔལ་ལྷན་སྐྱོད་  
**利樂除障**  
The Phurba Cham

「利樂除障：薩迦寺普巴金剛舞」放映座談

時間：2015年5月10日 星期日 晚上7:30 地點：後門咖啡 (台北市大安區復興南路二段332號)  
主持人：藍士博 (後門咖啡執行企劃) 與談人：拿旺炯內 (普巴金剛舞參與者/紀錄片製片)  
楊正欣 (紀錄片導演)



「薩迦寺普巴金剛舞」放映座談

## 主編的話

達賴喇嘛尊者的慈悲，光耀大地，普照世間，遍佈四方，無處不在。達賴喇嘛尊者是大大慈悲觀世音菩薩，是一切眾生的導師，是欲界、色界、無色界等一切眾生的眼睛，是無上善知識，是人世間一莊嚴，是所有眾生的至親摯友，是五濁惡世有情眾生望眼欲穿所期盼的最親人！達賴喇嘛尊者的慈悲就像鎧甲一樣極其堅固，是世間最勝莊嚴大菩薩。

台灣佛弟子在熱切期待達賴喇嘛尊者再度來臺的發願中，除各藏傳佛教中心舉行的祝壽祈福法會外，還規劃一系列的達賴喇嘛尊者八十大壽祝壽活動：

6月21日（週日）18：30 於 TICC 台北國際會議中心大會堂，台北市甘丹東頂顯密佛學研修協會主辦 2015 年淨韻三千觀音和平祈福音樂晚會。

7月4日（週六）13：30 於台北科技大學中正館中正廳，台灣國際藏傳法脈總會主辦達賴喇嘛恆長住世暨全球消災祈福法會，並號召持誦佛弟子觀音心咒「唵嘛呢叭咪吽」，於法會中供養迴向。

7月3日（週五）至6日（週一），於台北市市政大樓一樓中庭廣場，舉辦「慈悲幻化——達賴喇嘛 & 西藏文化攝影展」。

7月5日（週日）10：00 於台北中影八德大樓，基金會主辦達賴喇嘛尊者慶壽會。

### 第 19 期 / VOL.19

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2015 年 6 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](mailto:webmaster@tibet.org.tw)

## 達賴喇嘛尊者

如何修持佛陀教法 2

## 佛法智庫

佛法也是一切快樂的泉源 7

關懷地球的生命 10

聽法者與上師之間關係的探討 13

密乘為什麼有那麼多本尊的佛像？ 15

從安樂略談成辦暇滿的義利 20

## 漢藏交流

商人的兒子 23

## 漢藏交流

西藏的俄巴眾 27

從伊斯蘭教的視角介紹佛教 32

當古老的唐卡遇上浮躁的今天 36

流亡：告別家鄉父老 40

## 聲明與要聞

西藏要聞 45

**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： 如何修持佛陀教法



你們以很強烈的求學的心態，從台灣來到日本接受二天的佛法的交流，我非常的感謝你們，也向大家獻上我們最真誠的問候。

去年我在日本的時候，某天，在一個佛法的交流上，我遇到不少來自台灣的信徒們，因為日本和台灣的距離蠻接近的，所以那時候有人提出意見：「如果尊者以後來到日本，我們台灣請法團去日本的話，也蠻方便的。可不可以請尊者慈悲開示，為我們台灣的信徒們傳授佛法。」所以原本我來日本的行程是給予大眾或是一般群眾做公開演講，談一般世俗倫理的這些內容，但是因為台灣的信徒是我主要傳授佛法的對象之一，所以我刻意在此地安排了兩天的佛法課程。

無論我到哪裡，每一次遇到台灣信徒的時候，都會收到台灣信徒的邀請，請我去台灣傳法。但因為因緣的不具足，所以雖然我沒有辦法到台灣為你們傳法，但這次你們來

到日本，同樣的還是聽到佛法的傳授。無論我到哪裡，見到的台灣人，不論是來自台灣的大學或是個別的佛教團體，我都會收到邀請函，其實我個人是很有心想要到台灣的，或者是很期待著去台灣的。我在第一次訪台的時候已經說過，我有計畫每隔一年來到台灣為你們傳授佛法。雖然這是我個人的立場，但是在第二次訪台的時候，我收到台北市長馬英九的邀請，他對我非常好，我們在溝通上沒有問題，所以我們成了好朋友。可是現在因為他有總統的頭銜而有政治的考量。無論我到哪裡，我都不想給當地的總統也好，或者是領導者，或是當地的政府造成困擾。這是我個人的立場。但是我還是很期待能夠去台灣。有關中國大陸——現在中國大陸內部的情況一直都在改變當中，慢慢的也有正向發展。因為在有限制的大環境下，畢竟還是會有很多的困難和瓶頸是他們要去突破

的，這是我們一直期待的。

有關佛和菩薩們的加持，是沒有所謂距離長遠的問題。我們之間除了是法友的關係，也可以說我們有著師徒的三昧耶的關係了。因此我永遠不會忘記你們的。

漢族裡對佛教有興趣的法友們越來越多，這是很明顯的，就像印尼。印尼本身是回教的國家，可是在印尼居住的這些漢族他們會蓋自己的佛教的寺院；同樣的馬來西亞也是如此，雖然馬來西亞整體來講是一個回教的國家，但在那裡的那些漢族法友們，他們會去蓋佛教的寺院、會去學佛等。漢族在這個世界上算是人口最多的種族之一，而且也算是歷史最悠久的種

族之一。幾千年以來，漢藏一直都有著密切的關係。所以我們一直期望透過佛教，看能不能給予漢族的朋友們一些幫忙或者是帶來一些利益。這是我們一直希望與期待的。也是因為有這樣一種想法，從很早以前我們就有這樣的計畫，因此蔣揚仁欽和昂

旺札西這兩個孩子從二、三十年前就到達蘭薩拉讀書，希望透過中文來詮釋深奧的佛法。所以我們一直有這樣的計畫，希望這方面的人才能夠不斷的出現，希望透過藏傳佛教教育的系統來幫助我們漢人法友們。以前蔣揚來到達蘭薩拉的時候還是很小、很小的小朋友，而且以前很瘦，現在變得很胖。

翻譯確實很重要，以我個人來講，雖然我懂英文，可是我的英文是破爛的英文，但是我們真正要去詮釋佛教的基法、道法、果法—基道果的論述，真正要去仔細、詳細的探討更深層的內容的時候，唯有以藏文的途徑，這是最好的詮釋的工具了。雖然也有很



多人懂中文、很多人懂英文，可是要去詮釋這種很深層的佛法的話，他必須要有二三十年的佛學的基礎，此外也要有很好的詞彙的理解的基礎。蔣揚和昂旺這方面的表現很不錯。我們也希望能夠出現更多這方面的翻譯人才。好幾年前，因為藏傳佛教已經有了藏譯的一些佛經，或者是佛教大師所著作的論典而還沒有翻譯成漢文的，就像月稱菩薩所著作的《顯句論》，這是一部已經有藏譯，但是沒有漢譯的論典；漢譯裡已經有的這些經典但是卻沒有翻成藏文的像是《華嚴經》，漢譯的《華嚴經》非常的廣泛，但是有很多的《華嚴經》內容還沒有翻譯成西藏文，

所以這種經典翻譯之間的交流我們覺得非常的重要，因此在好幾年前昂旺札西已經開始進行這種互譯的交流，這方面他也已經做出一些成果來。總之，他現在正在努力從事這方面的工作。

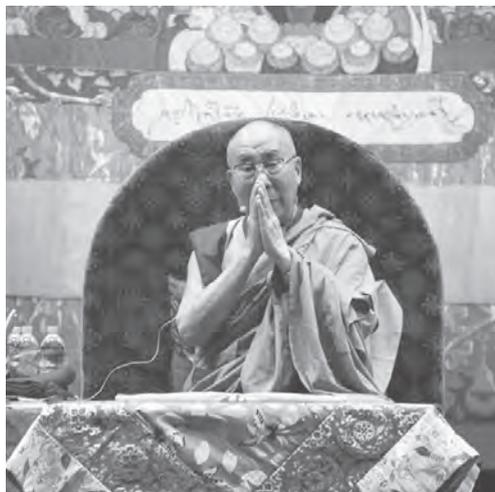
一般佛教的修持方式是透過聞思修，尤其是梵文語系所建立的佛

教的教育系統更是如此。因此對於理由的認知、真相的反覆觀察的思維，這是非常重要的。也是唯一透過這種的方法，我們才有辦法去安立或者是成立對於教法的認知，而再次的產生信心或進而的產生信心。因此在佛經裡面我們可以看到「依法不依人」。從這句話我們也可以知道對於法義反覆的觀察是非常重要的，不只一般佛法的學習是如此，尤其是那爛陀所傳承下來的教法更是如此，要反覆地去觀察。我們必須要透由認知來對佛法生起信心。我們要有這個原則，也因為這個原則的關係，所以遇到漢族的法友們的時候 我會跟他們呼籲說要好好的去學習、

觀察真相、觀察法義。否則，僅是「阿彌陀佛」這四個字沒辦法真正帶來太大的幫助；我對西藏人也是這麼說，光是唸六字大明咒「唵嘛呢叭美吽」這六個字是不夠的；同樣的我也對居住在喜馬拉雅山區的這些居民們反覆的叮嚀上述所說的相關的事宜。因為沿著喜馬拉雅山居住的這些居民們，他們所學習、所接受的就是那爛陀大學所傳承而流傳下來的教法，所以我一直在呼籲他們要好好的去學習、要好好的去觀察。因為佛陀的教法就是教正法和證正法二者。而教正法和證正法要如何延續下去呢？要延續教證二法，是要透過講授以及修持才有辦法能夠延續下去。光是蓋寺廟或者是塑造大佛像，這是沒有直接利益的。因此逐漸的從喜馬拉雅山來的這些居民們對佛教的教義的學習上，有了更大的進展，而且他們確實也是很有心的想要去學習，而且學習者不只是出家男女眾，現在越來越多居士們也去學習佛法的教義，對佛法教義產生興趣了。所以我們一直在呼籲，而且也有了正面的效益。

還記得前年我去拉達克，那次剛好跟甘丹赤仁波切，一般我會時常反覆的呼籲大家要去觀察和學習，這是一般我對大家的呼籲，無論遇到誰，我一直都在講這些事情。那天我就跟甘丹赤仁波切還有拉達克的幾位高官一起用餐，在吃飯的時候，我就跟他們說因為佛陀的教法就是教正法和證正法，要持續佛陀教法的教正法和證正法的唯一途徑就是講授以及修持，除此以外，沒有別的方法了。於是有一位高官就告訴我：「是嗎？那我們拉達克寺院沒有講授、沒有修持，但是有敲

鼓。」所以在此我要再次呼籲我們漢族的法友們：如果沒有學習教義的基礎、也沒有辦法講授、也沒有辦法修持，但是我們華人朋友呢，卻有紅包，覺得用紅包供養上師就是修持，就可以解決一切，這是錯的喔！我已經八十歲了，可是今天八十歲的我仍然會反覆的閱讀那爛陀寺大師們的著作，而且我打從心裡面真的認為：我是那爛陀大師們的弟子，我是他們的學生。因此他們的著作我要反覆的去閱讀。所以在此的老先生、老太太們，你們也要把自己視為是那爛陀寺大師們的學生喔。



## 問與答

**問：**大家好！我是漢聲廣播電台，特別來把我們尊者的聲音錄成節目，想要對我們全台灣的人播出。想要恭請尊者為不能來的台灣同胞講幾句話，給他們祝福。

**答：**現在我們在二十一世紀，二十一世紀裡物質的生活條件一直都在

進展當中，不只物質正在發展當中，對物質的相關學術研究也好，或者是如何提升物質這方面的教育內容也好，都在發展當中。雖然物質一直都在發展當中，可是在這個世界上我們仍然可以看到許多人為因素所產生的災難，甚至於互相的殺戮、戰爭等等的這些人為的災難還是繼續的存在，這種災難持續存在的主要因素，就是因為我們對於內在價值觀的認知不夠所導致的後果。因為我們對於內在價值不夠相信，沒有辦法真正的重視而產生的這些後果的緣故，所以，我們今天可以看到一些西方人士他們會



心的教授時會提到寂天菩薩的偈子「乃至有虛空，以及眾生住」，不知尊者現場能不能為我們解說這個偈子。

**答：**佛教的教義說到了因果論。所以一切果都是從它的同類因而產生，所以同樣的意識因為是會轉變的，所以它也是因果法之一。所以它必須要從它的近取因，也就是要從它的主因而來的，這個主因必須要是和它是同一個性質。因此意識是由前個意識和前前意識而來，因此意識是沒有開始，這也就是為什麼我們說無始。意識的續流是沒有開始的，而且意識也沒有止境的時候。因為意識沒有任何邊緣讓它止盡，雖然有少數佛教的宗義家說意識是有止境的時候，可是普遍佛教的宗義者認為意識是沒有止境的時候。所以意識不僅沒有開始，它也沒有終結的時候。因此而說無始亦無終。所以，由意識所施設的補特伽羅也沒有開始、也沒有終結的時候。你們平常有念「願消三障諸煩惱」嗎？在此的煩惱如果要消除的話，我們要知道煩惱來自於哪裡？所以煩惱來自於無明。無明並不是說對實際狀況的不了解，如此的簡單而已。無明就是不明瞭、不知道，它並不是單純的不知道，更是對於實際狀況的顛倒了解，它認錯了，對於實際狀況顛倒的認知了。所以這種顛倒認知是要去消除的。對於實際狀況的顛倒了解的執著，唯有透過對實際狀況的確實的認知，才有辦法將這種顛倒的認知或者顛倒執著去除掉。這也是為什麼說到第二句話「願得智慧真明了」。因此意識的續流是無始亦無終，意識續流會一直持續下去，可是對於實際狀況的顛倒了解的執著，它並非在無始亦無終的意識的續流當中跟它是成為一體的這種方式而存在的。它不是跟意識成為一體的，

它不是融於意識當中，它雖然是意識沒有錯，可是並不代表說意識存在的時候，一定要有這種顛倒執存在，不是這一回事的。所以它是可以從意識當中被分割的一種局部性的意識而已。它不是意識的整體。這是第一點；第二點，真相永遠存在的，所以我們一直有機會，一直有基礎或是有機會去徹底的斷除與實際狀況的顛倒了解，因為真相一直都在，只是我們不去了解而已。所以透過這兩點我們可以知道，我們絕對可以從內心去除一切的煩惱。為什麼呢？因為煩惱不是心的整體；第二個，真相永遠存在，加上意識沒有終結的時候，不只是我，其他人也是如此，所以不只是今世，後後世世，我終究有一天一定會成佛，其他人也是如此。因此乃至有虛空，虛空未盡前，乃至有虛空，以及眾生住，眾生未盡前，盡除眾生苦。而且《入行論》裡面說了一句話：「若人但略一思維，欲為有情除首疾，亦為具足饒意想，所有福德亦無量，況為別別眾有情，各欲為除無量苦，無量功德各成辦，其為福德何待言。」哪怕僅是想要去除多數眾生的頭疾，我們就可以獲得無比的功德的話，更何況是想要去救護一切有情眾生，為利一切有情眾生願成佛的那種的功德，是更不可思議的。

這也是為什麼在經論裡有說道：「為能成就自他利，我要升起菩提心。」因為無論以自利的角度而言，或者是以他利的角度而言，沒有比菩提心更圓滿的方法來去成辦自他二利了。

我的身體雖然在東京，可是我的心已經回印度了。我們還會再見面的！

2015年4月14日  
達賴喇嘛尊者在日本東京皇家公園飯店會議廳  
對華人請法團的開示  
錄音檔連結：<https://soundcloud.com/e-dalai/2015414a>

# 大寶金剛仁波切： 佛法也是一切 快樂的泉源

## 發心

在接受任何佛法的開示，或是由身語意來修法，首先要有正確的發心。一個人的行為是否能積聚功德，取決於一個人最初的發心、實際修持教法時的專注以及最後的迴向。因此，「發心」極其重要。舉例來說，假如有兩個人在繞塔，一個人在繞塔時有正確的發心、實際繞塔時能專注、而且最後做迴向；另一個人繞塔時沒有適當的發心，繞塔時也不專心於法或持咒，而與他人閒聊俗世，最後也沒有迴向。雖然兩個人在同一個佛塔前繞了同樣多圈，但因發心、專注和迴向的不同，有正確發心的人將累積較大的功德。我們的修持是為積聚功德、成就佛果，在修行的一開始就必須有正確的發心。

談到發心，首先要培養對輪迴的出離，這非常重要。簡短來說，沒有出離心就很難成為一個真正的佛教徒。我認為要成為一個真正的佛教徒，需要受過別解脫戒。

要成為佛教徒，我們需要接受別解脫戒中的皈依戒。還有很重要的一點：別解脫戒有許多種，不是所有皈依戒都屬於別解脫戒，有些皈依並不是別解脫戒。比如說，有人從上師處受了皈依，但這個人的皈依是出於下

等的發心，例如是因為畏懼自己的父母、老師或親戚等。假如是由於懼怕而不是出於真誠的願望，那麼即使受了皈依戒，也不能算是別解脫戒。還有，若是為了希冀好的名聲、財富所作的皈依，那也不是真正的皈依。所以即使一個人受了皈依戒，也不能說在行為上已經是一個佛教徒，而是要接受屬於別解脫戒的皈依戒才算。簡言之，別解脫戒就是不能在身、語、意上傷害眾生。若無出離心，就無法接受適當的戒律，而無適當的戒律，就無法成為真正的佛教徒。可見出離心之重要，是成為佛教徒的基礎。

出離心，不止是要出離自己的房子、城鎮或國家，而指的是出離整個輪迴。雖然現在我們在肉體上不能出離整個輪迴，但是我們要真誠祈願能跳脫輪迴。為了要開展這種真誠的願心，就必須要了解輪迴之苦、去除對輪迴的執著，要去除對輪迴的執著，我們就必須知道輪迴的本質是充滿痛苦的。

舉例來說，這個世界上有很多國家和幾十億人口，不管是在已開發國家或較落後國家，找不到一個完全沒有痛苦的地方。不管去那裏，東方或西方，我們都會經歷種種壓力或病痛等苦。這表示整個世界的本質就是苦。不止是這個世界，而是整個輪迴的本質

就是苦。若我們小心仔細地檢視或分析就會發現，執著於輪迴就等於執著於苦，因為輪迴的本質就是苦，沒有別的。

若知道輪迴的本質，就比較容易去除對輪迴的執著；一旦我們沒有執著，就比較容易發展出要脫離輪迴的真誠願心，我認為這就是出離心。所以，我們必須培養出這樣的出離心。以此為基礎，我們必須培養出無量的慈悲心，亦是真誠的希望一切眾生都能獲得樂及樂因，真誠的希望一切眾生都能遠離苦及苦因。

雖然瞭解無量慈悲心的意義並不困難，但要在日常生活中修持卻不容易。所以我們必須再三地牢記這些意義，直到我們能在任何時間、地點、對任何對象都能修持無量的慈悲心。我們必須修持無量慈悲心，因為我們自己希望能獲得快樂和去除痛苦，一切眾生也都希望能離苦得樂，我們的目標是一樣的。若我們的目標相同，但卻忽略他人而只想著自己，這就不對了。做為佛教徒，特別是大乘佛教徒，當我們發菩提心時，就已下了承諾要幫助一切眾生。假如做了承諾又未奉行，那這個承諾就是假的，我們必須努力依承諾而行。

一切眾生過去都曾經是我們的父母或摯愛的人，我們在這法界輪迴無數次了。每次輪迴，我們的父母或所愛的人都不同，由此可證明一切眾生在這一世或前世都曾經是我們摯愛的人，他們在危險中保護我們、照顧我們，我們必須回報此生父母或摯愛的恩德，因此我們也必須報答前世父母或摯愛者，不管這一世他們是我們的朋友、陌生人或是敵

人。我們都必須培養出無量的慈心與悲心對待他們。

假如我們只想著自己，那表示只想著一個人。「自己」代表一個人，而其他人代表了無數（眾生）。舉例來說，假如有一個人佈施食物給某個人，而另一個人佈施食物給幾十億人，很明顯的，佈施給幾十億人的施主將比只佈施給一個人的施主獲得更大的功德。同樣的，幫助他人比幫助自己一人更為重要。

假如一個人只想著自己，那麼他離苦得樂的願望將不會實現，因為一切快樂的起因緣自於利他的思維，而一切的痛苦起源於自

私的念頭。自私的念頭只會產生愈來愈多的痛苦，而不會實現離苦得樂的願望。所以我們必須修持或培養出對一切有情、無一例外的慈悲心；然後，我們必須培養菩提心。沒有真誠的慈悲心，就不可能證悟。無量悲心是我們證悟或菩提心的因。

菩提心就是為了一切有情願證佛果，為了這個目標而來修行佛法，特別是在今天上午接受有關佛性的教導。簡而言之，正確的發心就是要培養出對輪迴的出離心，要培養出慈悲心，然後要培養出菩提心。我們必須以這樣正當的發心來修行或領受佛法。

## 佛法

佛法來自於佛陀。佛陀開展了許多神聖的佛行事業，其中最重要的一項就是對有緣的弟子們開示教法。佛陀根據不同程度或不同根器的眾生，給予無數的方便法門。假如



我們把這些不同的教法歸類，可以歸類為小乘和大乘。

教授這些不同法門的目的，並不只是讓信眾在知識上瞭解教法；這些珍貴深奧教導的主要目的，是要調伏我們的自心。換言之，就是要去除長久以來在我們心識流中的染污，要培養出正面的心性並最終證得佛果，這才是佛陀教導的真正目的。所以，對於佛法，我們不能只限於在知識上的瞭解，而必須在瞭解後也應用於生活中；在學習之後，必須禪修。

佛陀為我們指引出什麼是正確的道路、什麼是錯誤的道路。若依循正道，我們的品行就會向善，並且最終證得佛果；若依循錯誤的道路，我們將會經歷愈來愈多的痛苦，並且最終會經歷地獄道中不可想像的痛苦。

假如我們經由身語意做了許多惡行而後向佛陀祈禱，這並不能幫助去除我們的痛苦，因為我們已經種下了苦因，也就是我們的惡行。只是向佛陀祈禱，佛陀並不能用他的雙手神奇地消除我們痛苦的起因；佛陀並不能替我們除去惡行所造的惡業。所以一個人不能獲得解脫或證悟，完全取決於自己，而非取決於佛陀，亦非僅取決於教法。

佛經上說：只有自己是自己的拯救者，只有自己是自己最大的敵人。假如你不依照佛陀的教導而行，就不能從輪迴中解脫，所以說自己是自己主要的拯救者。自己最主要的敵人也是自己。主要的敵人不是外在的敵人，因為外在的敵人不是最重要的敵人，外在的敵人不會帶給我們地獄裡不可想像的痛苦。

所以最壞的敵人不是來自外在，而是在我們自心中。因此，為了要讓此生有所成就並快速證得佛果，我們必須精進地修持。

教法中也說到我們應該將佛陀視為醫生，將自己視為病人，將自己的染污視為疾

病，將教法視為醫病的良藥，將接受教法和修法視為依循醫囑、接受治療。假如我們生病了，去了設備最好的醫院並且看了最好的醫生，但是卻不聽醫生的指示，適時按劑量服藥或適時進食恰當的食物，那麼即使醫生醫術高明，也治不好我們的病。同樣的，佛陀和佛陀的教法極其偉大，假如自己不好好追隨奉行，這不是佛陀或教法的錯，而是自己的錯。有時候有些佛教徒的行為舉止不恰當，我們不能怪罪於佛陀或佛的教法，而應該怪這個人沒有好好地遵照佛的指示和教法而行。所以單有佛陀和佛的教導還不夠，主要的是我們要正確地依循教導而行。假如不遵循，那麼不論佛陀或佛的教法多偉大也幫不了我們。而且不論我們領受教法的時間有多長，假如不遵循，那麼教法也幫不了我們。如我之前所說的，只在知識上瞭解佛陀的教法是不夠的。

佛法是醫治所有疾病的唯一良藥，佛法也是一切快樂的泉源。如果我們真誠的要修持佛法，我們就必須學習什麼該做，什麼不該做。雖然我們現在想要離苦得樂，但是因為自身的無明，我們都是在做惡行而沒有在做善行。仔細想想，一天 24 小時，大部分時間裏我們所做的大多跟惡行有關，而非善行；我們必須改變這點。我們也必須知道，真正快樂的因和痛苦的因是什麼，這樣我們就會知道，善行是快樂的因而惡行是痛苦的因。

2008/07/13 於加德滿都國際佛學院開示  
吉祥薩迦派中文官網提供

#### 注：

大寶金剛仁波切，乃藏傳佛教薩迦法脈第 41 代傳承持有者——薩迦法王之長子。薩迦派從公元 1073 年始，無間斷傳承至今。薩迦派素以代表文殊菩薩傳承著稱，薩迦法王的家族——昆氏家族，其家族的每個成員，世人相信他們是文殊菩薩的化身。



## 大寶法王開示： 關懷地球的生命



首先問候在座的各位哈佛大學的教授和同學，大家好。

我雖然會說一點破破的英語，但是在哈佛大學這樣的學府就派不上用場了。這時還好有一位好譯者，所以還是要透過翻譯了。

第十六世法王噶瑪巴曾經來過美國，是第一批來到美國弘法的藏傳佛教大師之一。當時，他也曾經來哈佛演講。就像剛剛主持人所說，我跟第十六世法王長得很像，不少人的確這麼說，甚至有人說我大概是整容過，所以長得那麼像。當然這是開玩笑的。

總之，我很高興再次來到這裡。尤其藏傳佛教的頂嚴——達賴喇嘛尊者也曾經在這個會堂發表過演說，可以說這是有歷史意義的。

今天的活動很緊湊，一大早就開始很忙，現在晚上也要講一些話，感覺有一點心緒不寧。

今天要講的主題是：21世紀中對地球生命的關懷。

一般我們說佛教的核心思想，就是「相互依存」的緣起觀。這是佛教很重視的一個觀念。所謂的相互依存，不只是一個哲學思想或學術理論，而是應該多去觀察相互依存如何在我們每一天的生活中運行和發生，我們應該多從感

性面上，去實際體會什麼是相互依存，它的價值是什麼。

二十一世紀是資訊、網路的時代，社交平台蓬勃發展，比起過往，更讓我們清楚看到生命之間相互依存的關係。很多人以為，資訊愈多，愈能夠看清楚實際的情況，但事實上並非如此。有時我感覺，資訊愈豐富，人們反而變得更加無知、無明。

相互依存的見解並不只是一種資訊上的收集或分享，也不僅是大腦的理性分析，更重要的是心上的感同身受。換句話說，如何讓這樣的感受落實於生活，利益我們的生命，這是更加重要的。

小時候，我們家是在牧區，由於我們的主食是肉食，到了秋天的時候，牧民會要宰殺牛羊。和現代屠宰場大量、快速的宰殺不一樣，牧民使用的方式很傳統，例如綑綁摑住牛的口鼻，這樣悶死的方式相對起來比較慢，也讓動物很煎熬，常常要半個小時，甚至更久才會死亡。動物被綑綁摑住的時候，全身都不停地顫抖、流汗，看起來很可怕，現在想起來都還歷歷在目。當時強烈的不忍之心油然而生，那種不忍的感覺，不見得符合佛教經論當中對於「悲

心」的種種複雜定義，但是，那是一種很真實、直接的感覺。

當然，宰殺之後，我也還是跟著大人一起吃著牠的肉。但宰殺的過程中，我總是於心不忍地哭鬧，記得當時大人們看我麻煩，都會哄著把我帶開。

我當時還沒上學，沒有學問，也不懂什麼道理，有的只是孩童不造作的真實感覺。之後在七歲左右，我被認證為噶瑪巴，坐到噶瑪巴的法座上，承擔起噶瑪巴的責任。接著，就開始按部就班地接受高深的佛法教育。旁人看來，這個噶瑪巴受過這麼多的佛法教育，心靈層次一定有很大的提升，但可能並非如此。雖然現在的我，有了很多學問，懂了很多道理，但是現在要生起小時候的那一念真實不造作的惻隱之心，卻變得很困難。所以我非常珍惜，也很想念當年的那一念心。

很多人在小的時候，都會自然而然有慈愛之心。有一種說法是：在一群孩子當中，如果一個孩子哭了，其他孩子也會跟著難過流淚。因此，人與人之間相互的感覺是交流的。而且，不只是對人，當我們看到一隻動物在受苦的時候，自然會生起一種憐憫之心和感同身受的同理之心。這無關乎信仰、教育程度，而是身為人的本性。

然而在我們成長的過程當中，受到各種環境等等因素的影響，原本良善的那念心，也被暫時掩蓋住了。就好像開關被關掉一樣，我們的悲心被關上了。尤其到了一定年紀，顧慮也多了，孩子那種有什麼感受就講出來的純真也沒有了。心中想的都是：「這樣做好嗎？對我自己有好處嗎？」說好聽一點，是我們長大成熟了，講難聽一點，就是我們都變得圓滑世故



了。我們會說：「這不關我的事。」或者心中想：「管哪麼多幹嘛！不是自找麻煩嗎？」什麼事情都要計算風險，結果是自己本具的愛心、悲心都完全被遮蔽住了。

悲心不是「想」出來的，也不是藉由外力而得到的。悲心的生起，靠的是自發的勇氣和熱忱。可以這麼說：捨我其誰的熱忱，就是悲心的根本。

就像之前提到的，相互依存的見解，不只是一個觀念，而是能夠在生活中實際經驗到的。我們所處的世界、接觸到的生命，這內外情器世間的一切，都是彼此息息相關。我們所吃的每一口食物，所穿的每一件衣服，甚至微細的

一口呼吸，都因為相互依存才可能發生。沒有任何事物能夠獨立存在。

因此，他人的苦樂，就是自己苦樂的一部份。有了這樣的體會，自然就會生起勇猛的悲心，自願承擔起利他的責任。

就像剛剛提到，我小時候是吃肉的，而且很喜歡吃肉。前些日子有人問我最喜歡什麼食物，心中

很想回答「肉」，但因為自己都已經吃素了，回答喜歡吃肉沒什麼意義，就會變得好像希望對方端一盤肉過來一樣。

總之，我到了印度不久之後就開始吃素。其實很多人雖然吃肉，但都不了解肉的生產過程。尤其現代居住在城市裡的人，超市裡都是包裝好好的肉品，隨手可得，有些孩子可能以為肉就是超市裡生出來的呢！人們看不到，也不了解自己所吃的肉，其實是某個生命經過被宰殺、加工的過程而製成的。

我在西元 2000 年來印度，一些來自美國的朋友到印度來看我。那時我還有吃肉。記得他們跟我說：「你來美國的話，一定請你吃烤



肉大餐。味道可真是太棒了！」所以我就一直等著這一餐美味的烤肉，結果等到2008年，我終於到了美國，但那時我已經吃素了！所以烤肉當然也沒機會吃了。我苦等了八年，記得在美國公路上還經過了德州烤肉店，但卻不能吃，只能流口水了。

我們現在的生活的確是愈來愈方便，但很多時候，一些真實情況卻被忽略了。就像是超市的那些肉品，我們隨手可得，隨時可以吃到，但是背後的製造過程，我們卻不清楚。這個時代，我覺得我們更需要敏銳的觀察，隨時覺察「相互依存」的變化。

時間也差不多了。總結來說，現今世界上戰爭、疾病的災難層出不窮。其中有一種災難，是不容易察覺的，也就是人與人之間的冷漠。由於這種漠不關心，導致很多人無依無靠，缺乏照護，受著極大的痛苦。最嚴重的是：我們共同造成了這樣的災難卻渾然不覺，冷漠早已悄悄地進入了我們心中，這是最恐怖，也最難察覺的。或許戰爭、疾病還好對付，但這種難以察覺、潛伏在心中的災難，卻是最難避免的。

因此，我祈願每一個人，都能夠生起勇猛的悲心。這種了解相互依存的勇猛悲心，不是沉重的包袱，而是一種歡喜的承擔。祝福大家，謝謝！

2015/03/26 美國麻州劍橋哈佛大學  
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

### 注：

傳承歷史900年的第十七世大寶法王噶瑪巴，在美國最古老的高等學府——具有350年歷史的哈佛大學，開示「21世紀中對地球生命的關懷」(Caring for Life on Earth in the Twenty-first Century)。演說當天，哈佛大學紀念教堂(Memorial Chapel)的會場中，坐滿哈佛大學的學生、教授以及特別來賓。

哈佛大學神學院院長大衛·漢普頓教授(David Hempton)首先致詞熱烈歡迎法王，他並代表向法王致贈一只紀念銀杯，上面刻著「以最高的敬意，謹誌法王噶瑪巴對哈佛神學院的歷史性訪問」。漢普頓教授回顧，1976年第十六世法王噶瑪巴曾訪問哈佛神學院，而現今神學院的佛學研究和神職教育已發展蓬勃，進步卓著。

副院長暨佛學研究赫胥講席(Hershey Professor of Buddhist Studies)珍妮·嘉措教授(Janet Gyatso)稱法王為偉大的覺悟英雄、大菩薩，她指出噶瑪巴是第一位正式開啟轉世認證的祖古。接著，她為會眾簡介歷代噶瑪巴中幾位具代表性的轉世，從第一世噶瑪巴杜松虔巴開始，一直到第十七世噶瑪巴鄔金欽列多傑。

她讚揚第十七世法王有智慧、有膽識，他所散發的能量，極度誠摯正直；他的興趣與關切超乎傳統的學習領域，涵蓋環境保護、女性地位與社會正義；他的卓越出群，不下於之前的任何一位噶瑪巴，這證明西藏的轉世制度至今保存良好。結語中，她說明，近日法王著手恢復藏傳佛教的比丘尼傳統，實為教界的歷史性舉措。

# 聽法者與上師之間 關係的探討

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)

**問一：**「僅是從他人處聽聞佛法，說法者就成為自己的上師」、「僅是聽法，必須視說法者為自己的上師」，有如是說，是否為真？

**答一：**戒律及密續灌頂，有強調授受者必須做師徒想，除此之外，我認為並非如此，否則那些從未聽聞過法的人，豈不是全無機會與方法可聽聞佛法？為什麼這麼說呢？無論有無宗教信仰，特別是在當今是一個不分信仰何種宗教的世界，達賴喇嘛尊者對一般大眾說：「我身為一名比丘，所以我們佛教的基本見解，是視業果緣起為真實、無欺誑的；我們的行為，是出於遠離傷害心的和善高尚之行。」若提問者的問題為真，像這樣的佛法概要，不就變得無處可講？然而大家都看到事實並非如此。

再者，當代的世間是科學世界，又已邁入二十一世紀，達賴喇嘛尊者在其中講說、介紹佛法的方式，是以既清楚又正確的理由，並藉由自己與他人的真實感受經驗而觸動人心。

原先頂尖科學家們只要提及宗教，便認為這是不符合科學基本觀點的，但是當他們看見尊者對佛法做如此清楚介紹時，產生了極大的好奇與關注。同時在以科學儀器觀察後，讓他們大感訝異，故出現「佛法並非宗教，而是心的科學」等這類話語。自此之後，他們便不斷持續地觀察科學和佛法之間的涵義精要，其主要觀察的重點，在於身與心同一時刻之間的關係、死亡時微細的意識之流，以及日常生活中的貪慾、憤怒、驕傲、嫉妒等情緒。他們同樣



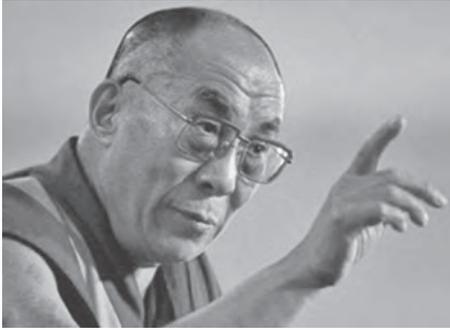
以儀器這樣的科學方式，對忍辱、知足、慈愛、悲憫等的心思意念進行觀察。

如是，他們已瞭解到，當某人具有善心或惡心時，將會引起其身體何等的助益或傷害的不同變化與差別。這些科學家們透過真實的力量之道的觀察，逐漸地感到：佛法具有消除內心困擾、令心安住於平靜安適自在的方法。

達賴喇嘛尊者說過：「我們必須做一個二十一世紀的佛教徒，如此，必能將現今所處的世界開創成一個和平的大家庭。」這教導讓科學家們對這位講者—達賴喇嘛尊者深感驚訝：他的眼光竟是如此長遠，心胸竟是如此開闊，才能看到這麼遠大的利益，故對他信任、喜愛有加，而視他為極稀有、可寄予厚望的對象。同時，除了許多政治與各宗教的領袖、教育及藝術等各領域中極為著名的人士之外，乃至今日世界所培育出的數百萬年輕男女，尊者一律零距離、極友善地與之交心，故眾人對他高度信賴，視他為一位引領我們朝向和平之道的卓越能力者，而使其盛譽揚名於世。

各界人士之所以生起這種感想的過程，並非僅從耳聞佛法的名相字詞而來，而是靠自主地觀察—即領悟的真實智慧，這使他們看見佛法在根本上是切合實際的，並且是有益自己、社會和民族的。

我們見到，眾多體驗現代生活的青年男女們在「未來是屬於我們的」的想法前提下，探索、找尋佛法的真正內涵要義為何？觀察它有



何等利益？進而寄望於佛法，同時也對它的信心愈加增強。故此，未來世界總的仍將處在極錯綜複雜的紛擾之中，尤其對那些懷有新思維的青年男女們，佛法必能發揮出它服務的能力，對此我堅信無疑。

因此，僅是聽聞佛法，不必視說法者為上師、不必依止信奉上師。否則，今日如果非佛教徒和新生代想成為佛教徒的話，難道不會使他們認為既不便又困難嗎？如此一來，佛法的講說者豈不形成自招災殃與危機？

**問二：**既然聽法不必依止上師，那麼說法者成為自己上師的條件與時機為何？

**答二：**我想這是顯而易見的。說法者越能以佛法利益他人，他人對說法者的看法就會越良好；而聽法者越受益於佛法，說法者對他的看法也會越良好。這是事實，果隨因行是很自然的事。但是我們大多數人只在聽聞佛法文字之義而已，並沒有真正了解佛法要義的意涵。若不懂講者所講的法義意涵，對佛法的珍貴重要就無法有所感受，那麼對「說法者是珍貴重要」的感受將從何而生？因此，顯然就無法依止說法者為上師，上師與弟子的關係也就無從建立起了。

**問三：**那麼，應當如何做呢？

**答三：**首先我們對聽法的目的，必須是為了自己和他人都不要有苦果及其苦因、要有樂果和其樂因而聽聞。若非如此，只是為了除去暫時痛苦、實現眼前快樂的話，只需寄望方便法即可，不須特別信仰佛教。

佛教透過講述進入輪迴的流轉次第和出離

輪迴的還滅次第，以作為佛法的起始。簡要地來說，即是短暫的增上生和究竟的決定勝——即解脫與乃至一切種智的修道次第等。再者就其修道次第，我們應對陳那論師師徒有關因明的論著中所說的，因明有「了知的道」和「心續中生起的道」兩種道次第，善加理解其所講的為何；以及宗喀巴大師在《廣論》的科判中，先講到「應如何聽聞和講說佛法的道理」，後續才講到「對所化機引導的次第」。我們也必須善為理解編排科判如此前後順序的用意。再者，依師之理的開頭為「道之根本，依止善知識」，指的是依止善知識是「道的根本」，並非「講說法的根本」，應當好好思惟為何如此的原因。

我們對於宗大師所著的「緣起讚」中說：「了知聖教法性於本師，獲得信心故願恆充滿」等廣闊無邊的種種法語，同樣地都必須仔細觀察。往昔，世尊及其追隨者聖龍樹、聖無著等諸班智達們，乃至現今住世的達賴喇嘛尊者非常誠懇、心懷悲心地教導我們：對於佛陀教法和佛語釋論等典籍，不要只以相信的方式學習，它們是理智可觀察的、是經得起觀察的、也必定要觀察的。對於他們如此的教導，我們必須打從心底感念他們的恩澤。面對這樣的恩澤，我們應當不間斷地學習他們的法語，並且要堅持下去，這就是真正的報恩；所學之法，從它而知；所修之道，從它可得；歇息心苦，也在於它。同理，真實的快樂感受，即是它；智慧的增長，即是它；勇氣所生，也是它；自我能力的提升，更是它；對社會民族的服務，仍是它；想要實現短暫快樂和究竟利益，同樣是除它之外，別無他者。

# 密乘為什麼有那麼多本尊的佛像？

國際藏傳法脈總會現任指導上師 佐欽·宮渤仁波切



千手千眼觀音菩薩

法界中所有諸佛菩薩都是一體的，沒有分別心，但為了度化我們六道眾生，在眾生有不同根器，不同因緣和不同業力但要獲得佛果的情況下，一切諸佛菩薩為了方便度化眾生，所以在不同的地方示現不同的本尊，比方說一個佛或是一個本尊，祂度化眾生第一個是時間，第二個是因緣，在不同情況下祂示現不同的方法，這一切都是為了讓一切眾生解脫輪迴的痛苦，並獲得佛果，所以一切都是「方便」的法門！

為什麼密乘裡有這麼多諸佛菩薩，其實並不是只有密乘裡才有這麼多諸佛菩薩，諸佛菩薩本來就有的，但為什麼一般人會有這樣的問題呢？因為他們不了解佛法的道理，甚至很多人問我藏傳佛教到底是不是佛教？這一切問題的來源都是如此，一個人在不完全了解佛法的情況下，在他剛接觸的傳承法脈以外再出現另外的教派和傳承，以及另外的諸佛菩薩和本尊時，在不了解的情況下會問這樣的問題，其實所有的諸佛菩薩都來自

普賢王如來，如果我們再擴大的話，三千大千世界一切淨土，十方三世一切淨土裡面都有無量無數的諸佛菩薩本尊，這些諸佛菩薩主要的宗旨是什麼？祂主要的特性是什麼？祂主要的特性是法界，我們也都是一樣，所以說一切諸佛菩薩在法界中的本體是一體的，但根據你的福報，你的因緣，根據時間，根據環境各方面不同的情況，示現在眾生面前的形體也是會有不同的。

比如我們很多人所認識，所知道的觀世音菩薩，光是觀世音菩薩來說也是有很多種，比如「千手千眼觀音菩薩」，還有「四臂觀音菩薩」、「紅觀音菩薩」、「十一面觀音菩薩」等等很多外型不同的觀世音菩薩，同樣在台灣或中國等地所認識的觀世音菩薩，身著白衣，有站著，有坐在動物上面的，手上拿的法器也不同，如滴水觀音等等不同的造型和種類。

一切諸佛菩薩都是如同上述的道理，一個本尊也有很多不同的名字，還有很多不同



四臂觀音菩薩



紅觀音菩薩

的外型，而寂靜尊和忿怒尊這兩個分別來說的話，也是一個本尊示現很多不同的樣子而已，像觀世音菩薩那麼慈悲為眾生發了那麼大的心，祂就是發心六道中的眾生都度化完了之後祂自己才成佛，已經發了那麼大的心，所以對我們眾生是那麼慈悲，但祂也是可以忿怒起來，為什麼呢？因為祂的忿怒是從慈悲中生起的，不是像我們一般人在我執的情況下因為嗔恨心而生起，那和觀世音菩薩為了眾生慈悲的生氣根本不一樣，祂用祂威厲的智慧來消除眾生的煩惱，用威猛的形象來消滅那些慈悲無法度化的魔·鬼·非人·邪見者等等根本沒辦法用慈悲來度化的眾生，也有一些是用忿怒尊來降服的，降服以後再度化到佛果，一切諸佛菩薩都是如此的道理。

如果一個個諸佛菩薩分別說祂是為何忿怒，祂是哪個諸佛菩薩的化現，這是一個非常難的事情，當然需要很長的時間才可以講

完，比方說觀世音菩薩祂忿怒起來就是六臂瑪哈嘎拉，二臂瑪哈嘎拉，四臂瑪哈嘎拉等等，還有很多忿怒的本尊都是觀世音菩薩的幻化，都是為了要度化所有的眾生而如此的示現，同樣的，在我們體內的一百尊諸佛菩薩，我們所說的密乘大圓滿法的「聽解脫法」的主要一百尊諸佛菩薩—四十二個寂靜尊和五十八個忿怒尊，這五十八個忿怒尊的來源也是這四十二個寂靜尊忿怒起來的示現，如果收納縮小的話可以溶入一個普賢王如來，也就是本體是普賢王如來，所以一切諸佛菩薩的根本是普賢王如來，所以一切諸佛菩薩都是沒有分別心的。

為什麼密乘裡有這麼多諸佛菩薩？並不是密乘裡才有，但我們在三乘裡知道這個道理來說的話，如以世間法的學習過程來比喻形容，小孩自小學就可以開始學習，那時候他學習簡單淺顯的文化，並沒有很大的目的，



不空羂索觀音菩薩

自己也不是很願意自動學習，大多數都有爸爸媽媽的安排，在老師教導的情況下，他每天循序學習，但沒有理想和目的，只是知道功課要學好，否則會被爸爸媽媽或老師責罵。

再長大一點的時候呢，上中學已有一些目的和理想，很多小孩在中學時也不是很想學習。大學後，不一樣了，每個人都知道要好好學，因為不學沒前途，沒希望，沒能力，甚至繼續研究所，博士班等等一個學習的過程。博士的文憑很高，但沒有小學，中學，大學的基礎卻沒辦法達成，這是世間法的一個學習過程，目的是為了讓自己有更好的職業，活得更好一點，過得更快樂，它的利益也只是在世的時候。

佛法就不一樣，但是過程也可以拿世間法的學習來比喻形容，小乘可以形容在小學，大乘可以形容在中學，密乘可以形容在研究所，博士班，這是比喻，人的一般學習限於

一生當中，但是佛法的學習不只在一生當中，需要很多的大阿僧祇劫，比如說小乘的學習是要獲得羅漢的果位，快的話也需要 16 個大阿僧祇劫，時間上來說是非常漫長的，大乘要獲得佛果需要 6 個大阿僧祇劫，同樣的，一乘一乘上來以後人的一身當中遇到哪個法門完全是依據過去的福報和因緣，就像一個小學生，他沒有什麼學習目的，想不出來長大後要做什麼，學習是為了什麼，這都是沒有很長遠的目的和考量，這就像是小乘佛教的修行人，他沒有為著眾生發心，只是為了要消除自己內心的一切煩惱，為了要獲得羅漢的果位，為了脫離六道的一個痛苦的修行方法，一個中學生來說的話，比小學還要好一點，他至少可以知道成績要好才可以有機會上大學，但有些人也並不知道要不要再念大學，而且也不知道念大學有沒有真正的幫助，如同的道理，大乘有更深一層我和眾生一起成佛的想法，到了更高的碩士，博士，有了這些學問以後，你再創造任何東西都是比其他人更方便，如果有三個人年紀和環境相同，頭腦也是一樣，一個人只有小學的文化，一個人只有中學的文化，另一個人有大學，碩士，博士這樣的文化的話，他們三個人去處理同樣的事情速度根本就不一樣。

如同的道理，小乘，大乘，金剛乘這三種來說，如同小學不會有很大的智慧一樣，到了密宗金剛乘就有很多方法，佛給我們很多的方法讓你去實修，看你適合哪個本尊，適合修哪個法門，同樣的道理，佛給我們很多的方便，密宗裡有很多的本尊，很多的壇城，很多壇城中的諸佛菩薩，有了這些壇城，這些法門，這些諸佛菩薩，在都是可以修持的情況下，密宗金剛乘當然可以獲得更高的成就。

一個人修行某個本尊到某個階段的時候就可以看得出來本尊，比如說你以觀世音菩薩為本尊來修持的時候，你修行有了真正

的成就以後就可以看得出來觀世音菩薩的真相，祂會示現在你面前，或者是你感受到看得出來觀世音菩薩，或者是你可以在夢裡看得出來觀世音菩薩，這本尊修持成就以後，能看得出來的原因是什麼呢？你今天修持觀世音菩薩，看得出來觀世音菩薩，能見到觀世音菩薩就說明了你內心裡面的煩惱業障都已經清淨了，你的本心本質都已經透明了，所以你今天所看到的這個是你真正的本性。但我們眾生的煩惱重重，不知觀世音菩薩就在我們的內心裡，一直以來，一切諸佛菩薩都認為是外有的，根本不知道我們本身就有這樣的一個本性，有佛的心，有法界，根本就不知道原因是我們的業障蓋住了透明清澈的智慧，相當於一個明亮的鏡子被矇上了污濁的灰塵，這時候如果我們照鏡子是看不出來我們自己的臉的。

如同的道理，我們的本心就像一個明亮的鏡子，這是我們的本心也是我們的本性，我們五毒的煩惱造出很多的業障，等於五種或六種不同顏色的氣或灰塵都附到鏡子上面，所以我們看不出來那是很明亮的一面鏡子，修持觀世音菩薩就是相當於用很多藥水把這些污氣灰塵一層一層的擦掉，回復本來清淨明亮的鏡子，同樣的，我們持諸佛菩薩的心咒，並且透過佛學聞思修，或依靠一個上師，或依靠一個本尊來修持的一個成果，最後變成我們內心沒有業障，回復一個本來的清淨，那時候就可以看得出來諸佛菩薩的真相——也就是你本身清淨的心。

可憐的眾生根本不知道觀世音菩薩或一切諸佛菩薩都與自己的本性無二無別，根本就不知道中陰文武百尊解脫法的諸佛菩薩，都在自己的內心裡，都是當作所有的諸佛菩薩在自身之外，佛所說的一切法的道理最終是空性，但眾生的行為根本就不是空性，因為我們特別的執著，這些執著帶來的結果自然都不是空性，所以一切的示現，一切的東



四臂瑪哈嘎拉

西我們都把它當作是真實的，也就是因為如此，在漫長的時間長流裡，眾生都在輪迴當中，我們就是有了貪·嗔·癡，有了執著，所以一直不斷在輪迴，造業的方法也不一樣，需要諸佛菩薩不同的形象出現在我們面前來度化我們，到最後我們進入了空性——我們自己的本性，自己的本性真正看得出來以後，也不會有任何的諸佛菩薩，也不需要有任何的諸佛菩薩，但是就我們現在的情況來說，自己內心還沒有清淨，一般的修行人，也是在內心還沒有清淨的情況下，因此我們必須要善知因果，依止上師，依靠諸佛菩薩，對三寶堅定信心，對眾生慈悲發心，那就是我們修行路上所需要的一個修行的方法。

當修行成就我們獲得了一個內心的清淨之後就不需要靠這樣，已經是一切都清淨了，如同的道理，在修持成就了一個本尊，真正可以看得出來這個本尊形象的時候，也就是



六臂瑪哈嘎拉

看到了自己的本性，所以看到了觀世音菩薩或修持的任何一個本尊，你再看到的時候祂是什麼樣子呢？不會說你修持的過程當中你一直觀想一個白色的觀世音菩薩，你今天成就了以後卻是出現了金色或藍色或紅色的觀世音菩薩，因為你一直以來修持的都是白色的觀世音菩薩，所以在你面前出現的也會是白色的觀世音菩薩。

不同的眾生有不同的智慧，也有不同的概念，看自己修的觀世音菩薩是哪一種，所以即使很多的本尊，有很多不同的形象，這也是沒有任何的分別心的。而且這些諸佛菩薩的忿怒像也是用了一些方便的法門來度化眾生，密宗裡也有雙運的諸佛菩薩像，有男性的本尊和女性的本尊這樣一個雙運的形象，男性代表方便，女性代表智慧，用方便和智慧，悲智雙修的方法來度化眾生，所以悲智雙修是所有一切法的具足，一切法的

根本，一切法主要的宗旨，可以說佛的八萬四千個法門一個人要修的話，需要悲智雙運的法，如同的道理，智就是智慧，就是發菩提心，以及了悟空性這兩者，諸佛菩薩的雙運像並不是我們一般世間人所想像的，有些人在不了解的情況下就把諸佛菩薩的內心當作如同一般世間人一樣的不清淨—充滿了欲望和貪心，為什麼諸佛菩薩有雙運像等等很多問題，這一切是因為你的智慧未俱足，煩惱未去除，業障未清淨，這樣的情況下你的思想自然有很多凡夫的問題和想法，那麼所有這些問題不管對密宗也好，顯宗也好，小乘也好，以眾生的肉眼來看，每一個法門的殊勝和每一個法門的特點是看不出來的，但是做為一個修行人，一個佛門弟子，至少第一個要了解九乘都是佛給我們眾生傳的法，而且佛法是度化眾生脫離痛苦的，對眾生有非常大的幫助，眾生的生命不能缺少佛法，這幾個道理知道了以後要有一個以佛的功德，智慧，事業當成心性學習的對象的想法，並有一個堅定的信心，心中不要有那麼多的為什麼，有了那麼多問題的時候，用你一個普通人的智慧，和一個普通人的肉眼來看，世界根本就沒辦法清淨。

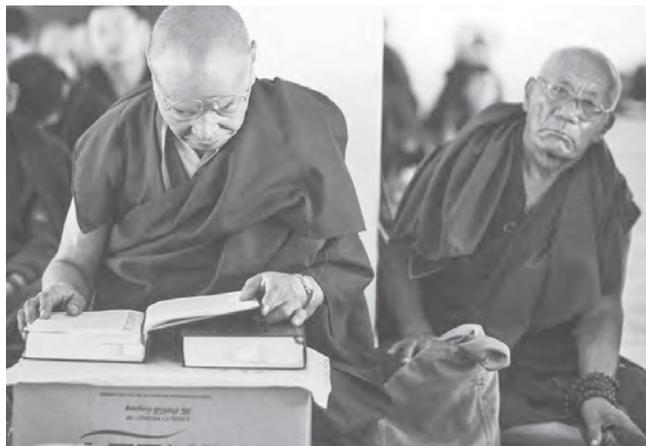
至於你修持成功有了成就以後，是不是整個世界都變成諸佛菩薩的淨土，一切眾生在你前面完全是淨土裡的諸佛菩薩，而所有的人們和眾生都變成諸佛菩薩的一個本體，像諸佛菩薩一般的清淨？根本不是，眾生和世界會是什麼樣子就是什麼樣子，但是你已經不是眾生，你已經超越了眾生的成就，你已經接近了佛，而且你已經成為了菩薩，所以你的內心是完全清淨的，所以你看不出來任何眾生的缺點和弱點！

最好和最簡單的方法，是自己的內心先變得清淨，先把自己的內心變得清淨之後，整個外界和內心的眾生也就變得清淨！

宮渤仁波切口述，佛弟子整理

# 從安樂略談 成辦暇滿的義利

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西



## 尋求佛教所講的安樂

每個人都想追求快樂。為了滿足它，我們會付出各種努力。佛法領域自不外此，也會說快樂是大家要追求的；不同的是，佛教追求的是解脫之樂。雖然不會否定增上生的價值，可是如果想超越世間種種苦，單憑解決苦苦、壞苦的問題是遠遠不夠的；要想得到究竟的安樂，必須處理的是行苦。因為只要有行苦，有情就不可能有真正的幸福可言。所以，在佛教來說，認識行苦很重要。如果不認識行苦，也不瞭解它所帶來的傷害，雖然很想要快樂、不想要苦，也很努力的想滿足它，最終還是很難如願以償，縱使好像獲得眼前暫時的滿足，但真的能保證它會持續到來世乃至長遠的未來嗎？事實上，真正繫縛、迫使我們不自在的是行苦。如不面對行苦的問題，不認為行苦是苦，就不會想脫離它；沒有棄捨的想法，就不會想辦法去擺脫，當然也就不可能有這方面的努力。所以，這一生同樣在努力，付出的辛勞也不見得比較小，但是比起解脫成佛的道果，卻有天壤之別。種種的努力和造作之所以形同烏有，甚至衍生恐怖的後果，都是因為沒有看到行苦的過患，而有了錯誤的追求所致。所以認識行苦，繼而分析它的根源與成因，以及推求它是否可斷，是

否有真正徹底盡除的方法，探尋這些，變得很重要。透過認識這些、肯定這些內容，才會讓我們走向佛法的修行。

佛教的行者們沒有不把行苦視同射入眼睛上的箭的。那些我們看來是安樂的資具與受用，在行者們看來卻比火坑還要恐怖；我們雖然陷身在火坑中卻還是可以自得其樂，一直企圖從裡面找到「好」的位置。當然，我們是不可能找得到的。

認識行苦而想出離，這種想出離的心會隨著瞭解的加深而與時俱進；但只想離苦的心，並不够。如果無所作為，苦依然會存在，它並不會因為我們的祈求與發願而自己消失。其次，如果這個苦是無可避免、是解不開的枷鎖，那其實是不需要努力的，就算努力也沒用。所以，認識行苦是第一步，接著要尋求苦因，以及正確的斷苦之法，在這個前提下付諸努力，趨吉避凶才不會成為天方夜譚，也才能沒有偏差的趣向修行之路。由正確認識行苦而培養出刻石般、非一時感動的渴望出離之心，能不加功用而任運生起時，即是有了出離心；此時此刻，此人真正是進入佛教的修行者的行列，成為資糧道的行者。

如前所言，培養這種想修的心是行持的開始，真正踏上修行，還必需要有方法，二者互

相搭配下才行。就好像勇士要有寶刀相配才能伏魔除敵；行者除苦，也要有利劍相輔。而什麼是佛教所謂的利劍？答：空正見。為什麼呢？有情並不是因為造物主發怒才沉溺於苦海中，真正繫縛有情的是惑、業。有情因煩惱而造業、因業而輪迴；惑業才是讓我們輪轉於苦海的元凶。要想終止這樣的循環，就要停止造作輪迴的業；要放棄輪迴的業，先要截斷煩惱。因此，才會再再強調：為了截斷煩惱洪流，所以要認識煩惱。透過教證、理證認識煩惱。慢慢會發現它是缺乏基礎、是顛倒、是違背事實的；與此同時會明白：空性才是符合事實、是無倒不欺。二相對比下，自然會瞭解：原來束縛著讓我們憂悲苦惱的煩惱執著是荒誕的、在煩惱執著下，所從事的一切努力，是可唾棄；而遠離自性實有執著的空性，是妙不可言、由空正見所攝持的任何修行，都會成為解脫的資糧。當這樣的認知形成後，行者自然會全力投入佛法的修行，如《無熱惱請問經》言：「若了知空不放逸。」總之，在前述認知與行動的配合下，即便是久患沉痾重症的病人，因知病、求方、而勤加療醫的話，其痊癒自然是指日可待的。

## 由經教體認暇滿的義涵

佛經雖然會說：我們貪執的這個身是輪迴不淨之身，但在佛教修行裡，也很強調暇滿人身的價值。要走上正確的修行需具備聞、思、修的基礎，特別剛開始一定要有老師、要依師；強調依師，是因為要聞思修學佛法；另一方面，佛法老師或許不缺，但自方順緣不備，也會造成學法障礙，所以會強調暇滿的重要。

暇滿說的並不是我有空去旅遊度假等別的，所謂「暇」，講的是有修學佛法的餘暇，「滿」則是從自身與外在助緣來談學佛條件的圓滿與否。所以，暇滿是指具備修學佛法的條件。具備基本條件，才好學佛；否則，頗有難度。同樣，獲得暇滿也不像說我今天有空、明天沒

事的那麼簡單，聖龍樹菩薩比喻暇滿人身極難得的程度恰如大海中海龜遇軛木。此暇滿不僅難得，而且義大。無始輪迴所累積的惑業，可以因為暇滿價值的發揮，而獲得轉變。此生短暫的暇滿，好像是從無始輪迴中來到所謂的黃金交叉點。從時間上來說，此短暫暇身雖然完全不能與過去無始劫的時間相提並論，但如果用對方法，要撼動無始來緊縛我們的輪迴鍊索，也是可以輕易辦到的。反之，如果對行苦無所知，縱使再多的努力，也只是在練就輪迴鐵索而已。

大悲佛陀為了引導有情成滿想要的安樂而宣說佛法。依於有情的根性與意樂等，所講說之法可略分成「現前增上生與畢竟決定勝」二種利義。從這裡不難知道，如只是為了今生的溫飽與滿足，並不需要追隨佛陀。我們藏人會說：「連麻雀都能幫自己找著一肚子的食物。」我等進入佛門如果還只是為了今生的財富名位等，豈非令此暇身成荒蕪？

總之，佛教主張的安樂之目標是解脫與成佛。前者是小乘行者所追求，大乘則以成佛為目標。談暇滿人身的意義與價值是從成辦這二種利義而說的。換言之，談暇滿的義利，要看有沒有解脫成佛的希求。否則，暇滿的價值是無法得到彰顯的。如果不是為了解脫成佛，縱使表面上自以為有了經典描述的暇滿的各種條件，但那也只是自己的一廂情願而已；反之，暇滿的程度或許很一般，但如果以成佛為目標而努力聞思，暇滿也許不那麼圓滿，依然可以發揮它無與倫比的價值來。

佛教大士形容暇滿如同如意寶，甚至勝出如意寶百千萬倍。其原因在於，它是可以成辦多生乃至永恆的大業；而無論多有價值的如意寶，也只能提供我們一世的受用。如果運用暇身於解脫成佛的修行上，是可以輕鬆達成有情最大的義利。在諸佛菩薩看來，人身這個寶貴之身如果沒有善加運用，發揮的價值就和螻蟻不相上下。

## 無上的安樂與暇滿的意義

怎樣才能讓暇滿變得有意義呢？所謂的意義各式各樣，包括大中小的意義、久暫的意義，還有很多種的意義。齊家治國或許是儒家追求之所在，佛教則提倡追求脫離輪迴、成就佛果的無餘利樂盡虛空界一切有情的義利，至少也要是追求下士道的人天之果。智者當然要能從種種利樂中，選擇最大的義利來成辦。如果選的只是小小的利益，比方說為了一餐而努力，其實也是一種對利益的追求，只是佛法提倡的並非是這樣的層面，從果的價值而言，會說即使是獲得個人解脫的阿羅漢果也不應追求，認為最終是要放棄此等小義，尋求最大義利的。終歸而言，要追求的是佛果菩提，因為只有佛果菩提才能利益一切有情。除佛果菩提而外，是沒有辦法真正讓一切有情獲得最大的利樂、超越所有的煩惱繫縛。因此再再倡言要追求佛果菩提。

成辦佛果菩提才是要獲得的最終與最大的義利。而成辦它的最主要的方法就是要修菩提心。菩提心有二種：勝義菩提心及世俗菩提心。其中牽涉到的是從聞思修去實踐空性的勝義菩提心的內容，以及從修行慈悲的世俗菩提心的內容二者。其中前者的根本一空正見是大小乘行者所共修的項目，因為空正見是獲得解脫的根本。培養空慧，才能對治煩惱、超越無明、獲得解脫。行者從發心修行進入資糧道，展開五道的修行，每一道的提升都要靠空慧的進展。所以空慧是大小乘行者所共修。從根本空慧上，行者要了知的雖然都相同，但真正形成行者有大的原因，在於發心的不同。小乘行者希求的主要是個人的解脫，大乘行者則尋求安置一切有情於究竟安樂的果位。所以大乘行者特別要修習世俗菩提心。慈悲的世俗菩提心的這個層面，是以慈悲為根本。至於實踐根本慈悲的修法，則有七因果的菩提心的修持與自他相換的修行方式。總之，要放下以自我為中心的身

語意三門的一切，轉而培養以利他為主、以他為尊的身語意的態度及行為。在此前提下為追求佛果菩提而修六度萬行。

進入這樣的修行時，會徹底改變我們現在的貪瞋癡慢疑。這種不為自己的、全面尋求一切有情究竟安樂而願成佛為動機的修行非常不可思議。比如在小乘行者來說，要很小心的對治貪瞋等等煩惱的障礙，在行者菩薩來講，很自然的這些問題都會消弭於無形，不費吹灰之力的可以消除這類的障礙。原因是，真正的培養利他心，一切行持都以利他為核心時，自然會以他人為重，自己的得失會變得無足輕重。當愛己之心轉換成愛他心，原本因貪著自己而引生的貪瞋等煩惱自然會失去立足點。那些連小乘行者都要戒慎恐懼的對治的煩惱，在缺少我愛執的滋潤下，自然無法生長。凡夫的慢心有如春草，別人很多行為都能長養我們的慢心，不論是別人不屑的眼光、或庸俗的談論，很可能都會讓我們生起慢心；又或者別人不犯你的過著他平淡的日子，並沒有得罪我們什麼，我們卻也能因此而讓慢心蔓延滋長。或許我們是很努力於修行，可是因為看到別人各種不如法的行為而起慢，又因為這個緣故，繼而引生瞋心，處處看不順眼。總之，因為慢心的緣故，很容易生起觀過的瞋心等等的這些問題。太愛著自己，就會對自己的修行產生極大的貪，或許自己行為的本身是對的，可是當摻雜貪心，原本很好的修行就會失色，變成有問題。這一類的問題，只要以自他相換，原本以自我為核心，全面換成以他人為重時，這類問題即會迎刃而解、不藥而癒。以利他菩提心為中心的根本所修，即是轉變愛著自己為愛著他人的內容。

總之，大乘無邊無量的修行可以歸納為六度的修行，布施等六度的修行，又可以攝為勝義及世俗二種菩提心的修持。如果以修行這二種菩提心來追求佛果、來利益一切有情，這個就變成人生中最大的有意義的事情，或者這個就是讓暇滿最有意義的方法。

# 商人的兒子

美國蒙藏文化中心住持 阿嘉仁波切

這是佛講給菩提樹女神的故事。

很早很早以前，有個商人，他的兒子叫流水，居住在一個名為自在光的王國。當時，流水為那裡的人們醫好了所有的疾病，人人健康、平安、快樂，使大家有機會做了比以往更多的善事和佈施，於是，整個國家一片歡娛，都說：「這是流水醫好了所有疾病的結果啊！」

人們不約而同地對流水升起了尊敬心：「感恩！感恩！這位商人的兒子，如此積累福德，使眾生安然無恙、益壽延年，這樣的仁德和無比的醫術——治癒了眾生的無量病苦，可謂大醫王、慈悲的菩薩啊！」

這樣的讚美，傳遍了大大小小的城鎮。

佛接著講下去：善女天，流水的妻子名叫水肩藏，非常賢慧，夫婦二人共有兩個兒子，長子叫水滿，次子叫水藏。當時，流水醫好了眾生的疾病後，有了閒暇，就帶上兩個兒子出去郊遊了。一日，他們經過深山險峻之處，看見很多的禽獸，有豺、

狼、狐、猿、鷗、鷺等，都是食肉有情，牠們發現後，紛紛離去了。流水就想了：為什麼都跑了？去了哪裡？於是，緊隨其後，想探個究竟。

流水一行走啊走啊，走到了很深的山腦子裡，這時，出現了一個大湖名為「野生」，雖然裡面有很多很多的魚，不幸的是，湖水正在變少，眼看就要乾涸了，流水不禁難過起來：「這些魚就要死了，怎麼辦啊？」

「慈悲慈悲，善男子，您的名字叫流水，這裡有個很殊勝的意義啊！一是可以引水，二是可以增水，快憐憫這些魚吧！但願您今天就做出跟您的名字相符的事兒。」這時，一邊的女樹神，突然露出了半個身子，說話了。

「這湖裡有多少頭魚啊？」流水抬頭問女樹神。

「共十千。」女樹神答道。

佛歎息起來：善女天啊，流水聽到這個數字後，更增加了他的慈悲心，他就想了，



十千哪！心疼得了不得。而這時，太陽已升到中天，正撒下強烈的光芒，「野生」湖裡的水像開了鍋一樣，被蒸發得更加少了，眼看著這十千魚都將翻肚而浮上水面，流水的眼睛再也離不開了，他跟著這些魚東跑、西跑、橫跑、豎跑，最後爬上了一株大樹，折下樹枝，試著為魚遮擋太陽。同時他還尋找起了水源，心想：「這水是從哪裡來的呢？」

終於，流水發現了不遠處，有一條名為「水生」的大河，因為有些貪心的漁民為了撈取更多的魚，就把水引到了懸崖險峻之處，斷了這「野生」湖裡的水源。那……怎麼補救呢？此崖如此高深，就是千百個人合在一起，經過三四個月的努力，也無法把水調回來呀，更何況我獨自一人？流水想著，趕緊返回城裡，直奔王宮，屈身向國王行了觸足禮，又恭敬地合上掌，說：「我是您的臣民，治癒了眾生的疾病，如今，大家生活太平安寧，所以，我有空閒周遊山川，不想，發現一個湖泊名叫『野生』，裡面有十千魚，為太陽暴曬，即將水枯魚死，惟願大王慈悲，借我二十頭大象，幫我馱水運往「野生」，

像我治癒眾生的醫病一樣，我也要救魚的生命啊！」

大王立即點頭，並派出大臣。接著，大臣與流水一起到了象廄，大臣說：「慈善的大醫王啊，請您選取二十隻中意的大象，去利益眾生吧。」

流水立刻選出了二十頭大象，又到酒坊借了一百具皮囊，毫不間隙地往水源之處行去。很快地，一百具皮囊都灌滿了水，被大象馱到了「野生」岸邊，倒入湖中。湖水漸漸滿了，完全復原了。

佛感歎起來：善女天啊，流水接下來又繞著「野生」的四周，來來回回地走動，而十千魚呢，也都跟著他，往往復復。「為什麼這些魚都跟著我呢？」流水想，「肯定是餓了，饑火逼得牠們想從我這裡得到食物啊！」

我應該給牠們！流水就跟他的兩個兒子說了：「你倆要從這些大象中，選出一頭力氣最大、跑得最快的，趕緊回家，跟爺爺說，把家中所有吃的，包括父母、妻子、姐姐、妹妹、哥哥、弟弟、女傭、男傭的食物，都

要拿出來一份，收集過來，馱到這裡。」

兩個兒子遵循父親的指教，立刻乘上一頭最壯實的大象，返回城裡，直接到了爺爺的住處，把父親的原話傳了過去。很快地，大家就把家中的大米餅子黃豆等等，都放到了象背的架子裡，流水的兩個兒子，也就更快地趕回到了湖邊。見兒子歸來，流水滿心歡喜，立刻把餅子米豆等散入湖中。十千魚得救了，自在地游動起來。

「我今世有幸施魚以食物，解牠們腹中之饑，但願來世有幸能施眾生以佛法，解他們精神之饑。」流水想著，回憶起從前，曾在林中清靜之處，見一比丘讀大乘佛法，講授十二因緣的甚深經要，經中還說，臨終將死之際，如果能聽到寶髻如來佛的法名，可往升天上，所以，我今天要為這十千魚，講授甚深十二緣起，也要念誦寶髻如來佛的法名。

然而，在瞻部洲，存在著兩種人，一種是深信大乘佛法，另一種是不僅不信，還要誹謗。為了增長信心，流水又想了，我要進入水中，為魚講授甚深妙法。接著，他就入水念法，並誦佛的名號：「南無過去寶髻如來應供正遍知明行足善逝世間解無上士調御丈夫天人師佛世尊！無明生行、行生識、識生名色……」

從前，當寶髻如來佛在修菩薩行時，發過願：于十方界所有眾生，臨終時只要聽到我的法名，不墮惡趣，即可升入三十三天。當時，流水念完佛號，又講了十二因緣空性甚深妙法：「此有故彼有，此生故彼生……」

這是講因果報應，意思是，種下了一個好的種子就會有一個好的結果，佛經裡用「彼此」，表達善惡等。十二因緣，也叫十二緣起，從「無明」開始，「行」是第二，「識」是第三，「名色」是第四，「六處」是第五，「觸」是第六，「受」是第七，「愛」是第八，「取」是第九，「有」是第十，「生」是第

十一，「老死」是第十二。

這十二因緣，前因後果，像一個輪子在旋轉。後一個就是前一個的根，即種子。最開始是「無明」，跟沒有眼睛的盲人一樣，我們對自己在世間做的事，並不完全清楚，看不到往後，有時我們做好事，就有了樂，有時我們做壞事，就有了苦，這些在「無明」中的行為，會推動「行」，「行」就是「業」，業力在「無明」的推動下，造就了很多苦和樂的種子，「識」帶著樂和苦的種子在行走和尋找，「識」最後找到了一個歸宿，這就是「名色」，「名色」就是著床的胎兒，這個胎兒的身體就是「色」，他（她）包含著眼耳鼻舌身的名，而「名色」就漸漸生出了「六處」，「六處」就是眼耳鼻舌身加上心識，而眼耳鼻舌身漸漸成熟，才能有「觸」，接觸了以後，才能產生感受，而「受」的結果是「愛」或者不愛，即喜歡與不喜歡，當然，「愛」就「取」，不愛就不取，而「取」就像猴子折水果，取了以後，手中就會有，「有」就會「生」，「生」了以後就會走向衰老和死亡，生生死死，煩惱不息。這就是我們的娑婆世界，如果想出離，就要找根因，一切的根本就是「無明」，如果沒有「無明」，就沒有「行」……乃至沒有生老病死。

就這樣，流水說完了十二因緣的甚深妙法後，開始了誦念相應陀羅尼明咒。

而佛在講授商人的兒子流水的故事時，也有緣講了這個甚深妙法，無論來自人間還是天上的生眾都感歎：「第一次聽到這樣的經要啊！」當時四大天王也在，也與大家異口同聲地稱讚：

慈悲的釋迦王子啊  
您授妙法誦念明咒  
升起福澤除祛眾惡  
十二緣起甚深經要  
我們也要誦念護持

如有違叛因果  
不順從緣起  
必將在輪迴煩惱  
猶如蘭香之梢

讓我在佛的尊前 一起念誦陀羅尼明  
咒吧——

大家誦完了明咒，佛又講了：善女天，當時流水和他的兩個兒子，為那些魚供水、施食、說法誦咒完畢後，就離開了。過了很久很久，在一次聚會上，人們又唱歌又跳舞，很是歡喜，流水也喝多了，醉臥而睡。夢中看見那十千魚都死了，並且升到了三十三天。流水不由想到，是什麼善業因緣，使這些魚升到了天上？這時，有個魚就搭話了：「先前，當我們在瞻部洲投胎為旁生，受為魚身時，商人的兒子流水，不僅給了我們水和食物，還給我們講了十二緣起妙法，誦了相應陀羅尼咒，以及寶髻如來佛的名號，因為這樣的善緣，使我們升到了三十三天。今天，我們要供養報恩哪。」

說罷，十千魚就變成了十千個天子，來到瞻部洲大醫王流水的住處，這時，流水正在高樓上熟睡，十千天子就把十千珍珠瓔珞放在了他的枕旁，又把十千珍珠瓔珞放在了他的腳邊，接下來，在他的右臂和左臂旁各放了十千珍珠瓔珞，並撒下曼陀羅花雨。

直到天亮，各種天樂妙音仍然在迴響。瞻部洲的人們都出來了，流水也從夢中醒來，這時，十千天子已做完供養，又飛到了牠們原來投生的名為「野生」的湖邊，撒下妙雨蓮花之後，才返回天宮。這時，天自在光王國裡的人們，就享受起色、聲、香、味、觸、五欲的快樂。

這天，自在光王國格外地風和日暖，國王上早朝時，就尋問了大臣：「為什麼昨晚光明普照，出現了稀有的吉相？」

「是眾天子到大醫王流水的府上，送來四十千珍珠瓔珞，還撒下了曼陀羅花雨！」一位大臣答道。

「招商人的兒子到我足前！」大王說。尊王之命，大臣快快跑到流水的家裡，請求進宮。見到流水後，大王即問：「到底是什麼原因，使昨晚出現了稀有的吉相？」

「是『野生』湖裡的眾魚死後，升到了三十三天，又回來報恩了。」流水答道。

「何以知曉？」大王又問。

「如果大王想探虛實，可遣使與我的兩個兒子前去察看。」流水說。

大王立刻派使臣和流水的兩個兒子前往湖邊。恰好湖中散滿了曼陀羅花，而那些魚都已經死了。於是，大家把此情此景，都稟告了大王。

「哎呀，還有這樣的事兒，我從沒有聽說過呀。」大王滿心歡喜。

講到這裡，佛就對菩提樹女神又說了：善女天呀，你今天該知道了，從前，我修菩薩行時，就是那個商人的兒子流水呀，而那商人，就是現在的妙幢，兩個兒子，長子水滿是銀幢，次子水藏是銀光，而那時的大王，就是你——菩提樹女神呀。那十千天子就是那十千魚，當年我給他們水和食物，說十二緣起，念誦陀羅尼咒，還說了寶髻如來佛名，得此善根，才能上天。今天，他們也來這裡聽法了，我都將他們授記於無上正等正覺，並念其名號。善女天啊，像我從前，在生死的輪迴之間，種下了廣大的福德，使無量眾生懂得了修習次第，證得無上覺。你們往後，也要更加精進地修習，出離於凡俗塵埃。

這時，聽眾也都省悟了然：只有大悲心，才能護救眾生，只有勤修，才能證得無上菩提，於是，大家同時發心，善緣能積福德，深信會有歡喜。

——選自《大藏經》（金光明最勝王經）  
第二十五品：長者子流水

# 西藏的俄巴眾

流亡藏人 桑傑嘉



談起西藏佛教人士，人們眼前很自然的浮現出西藏絳紅色的僧眾。從西藏本土到喜馬拉雅南麓、印度平原、亞洲各國以及歐美和大洋洲，都能找到絳紅色的他們慈悲弘法的足跡，遍灑佛法甘露。無論在哪裡，他們是西藏佛教的一個標誌、西藏文化的符號。最近幾年，在歐美也有不少佛教中心的俄巴眾逐漸壯大，在很多社會媒體上曝光率較高。但是，由於很多人對西藏佛教俄巴眾比較陌生，所以，出現一些誤解和不符合事實的解說。這說明對西藏文化整體認識不夠，以及向外界介紹西藏文化方面的小失誤，因此，也產生了對西藏佛教文化的認識的缺陷。通過本文，筆者嘗試向讀者介紹西藏佛教傳承中不同與僧眾的俄巴眾。

在西藏文化中對佛教傳承的主要群體分為：絳紅色之出家僧眾和白衣垂柳髮辮之俄巴眾。絳紅色出家眾，很多人比較瞭解，從西藏三大寺為母寺格魯傳承散佈世界的寺院中的僧人，還有寧瑪、噶舉、薩迦、覺囊以及本教的出家眾。很多人對「白衣垂柳髮辮之俄巴眾」比較陌生，特別在中文世界更是如此。所以，本文將對西藏俄巴眾進行簡要介紹，希望讀者能正面瞭解西藏這一主要的傳承佛教的群體——俄巴眾。

俄巴（ལྷག་པོ།），有廣義和狹義的概念。俄（ལྷག་པོ།），是密宗、密乘，金剛密乘之意思，是

指修煉密教的人。所以，廣義的俄巴是指修習佛教密乘法門的人。因此，只要接受過灌頂、修行西藏佛教密乘者都是俄巴。狹義的俄巴，是指不受出家戒，但受居士戒、菩提戒、密乘戒等主要戒律者。修習西藏佛教的群體，則稱俄堆（ལྷག་པོ་མེ།）既俄巴眾（ལྷག་པོ་མངའ།）。他們確實是西藏社會中比較特殊一個群體。

本文要介紹的是狹義的俄巴以及俄巴眾，以安多熱貢及其附近的俄巴眾為例，特別要介紹他們在西藏社會中的功能、佛教和西藏傳統文化傳承中的作用等。「絳紅色之出家僧眾和白衣垂柳髮辮之俄巴眾為佛教傳承的兩大命脈」，這句話清楚肯定了俄巴或者俄巴眾在西藏社會和佛教中的作用和地位。本文介紹的俄巴以及俄巴眾以俄康（ལྷག་པོ་ཁང་།）為主，不包括俄巴札倉（ལྷག་པོ་བླ་མངའ།）。

## 中文裡的俄巴

西藏文的「俄巴」在中文有很多不同的翻譯，其中比較常見的中譯是：「俄巴，咒師、持咒者，以念誦咒語為人禳災祈福的宗教職業者。」（注1）這樣的解釋，主要盛行於中國大陸的書籍中。而在中國大陸之外，還有另一種常見的中譯是把「俄巴」翻譯為「瑜伽師」，應該是來自英語的 YOGI。



在一些歷史文獻和地方官方檔中，也有把「俄康」翻譯為：「俄，密乘；康，房子。為藏語音譯。」而部分西藏本地居住的漢人，對俄巴、俄康的漢語翻譯就非常奇怪，如俄康，為本本寺，俄巴為本本子。

早期的中文文獻，對俄巴和俄巴眾的紀錄都很混亂，比如有的資料介紹俄康時說有多少僧人，多少萬德（藏語小僧人）等。事實上介紹的俄康根本沒有僧人，是俄巴眾。而且，中文對俄巴的翻譯沒有統一和比較普遍使用的名詞。

把俄巴翻譯為咒師或者持咒師，並解釋為：以念誦咒語為人禳災祈福的宗教職業者。非常清楚顯示出這只是對俄巴的表面活動和誦持密咒等為依據的，不能體現俄巴本質。

瑜伽師，在藏語中為「南教巴」。所以，把俄巴或者俄巴眾翻譯為瑜伽師也不一定全對。因為，俄巴中有很多瑜伽師，但所有的俄巴不一定是瑜伽師。不管從廣義和狹義的俄巴分析，修行密法的瑜伽師比一般的俄巴更具有修行等方面的成就，是俄巴眾的佼佼者或者少數精英。而且，從英語的瑜伽師 YOGI 理解，也不能翻譯俄巴為瑜伽師，因為，俄巴修煉 YOGA 只是健身通脈等，並非修行主體或者全部。而且，一般的俄巴不一定修煉瑜伽 YOGA。所以，把俄巴翻譯為 YOGI 更為不適，

因為，更容易與當下很流行的健身 YOGA 者混淆。

值得深入研究的是，在較早移居西藏的漢人對俄巴的稱呼如今官方檔中繼續使用，但對這一稱呼基本上找不到解釋，也沒有資料可考證。

西藏安多（現在稱為青海）是歷史上漢人移民較早的地區之一，其中，貴德（歸德）縣是一個漢人移民最多的地方。而貴德有很多俄康，基本上每一個村莊就會有一座俄康，每個家庭就會有一個俄巴。所以，這裡的漢人是最早近距離接觸俄巴的漢人，他們對俄巴和俄康的稱呼是值得研究，有其歷史價值。

如今能找到的俄巴（狹義的）中文記載中使用較多，且官方繼續使用的就是早期移民到本地之漢人使用的名稱「本本子」俄巴和「本本寺」俄康。由於早起移民到西藏的漢人被藏化，所以，他們的漢語具有不同於中國本土漢語的特點，如今稱為青海話<sup>(注2)</sup>很多名詞直接從藏語中音譯，而且，語法也受到藏語語法影響，多為倒裝句。

為了方便列舉幾個如下，安多藏語稱僧人為「阿克」，漢語「阿卡」（一般的僧人）加上中文的「爺」表現對高僧大德尊敬——阿卡爺。如藏語中的「錢」的發音為「果毛」，在青海話中音譯為「果魯毛」。又如，藏語中「無

辜、無緣無故」，為「讓阿」青海漢語音譯為「讓讓」等等很多。其次，青海話的特點是，藏漢名詞重疊，如，「讓塔磨」讓塔為藏語，磨是漢語指磨麵粉的磨坊。「古魯熱瑪」古魯為藏語，熱瑪為漢語，指山羊。「加巴河灘」加巴為藏語，河灘為漢語<sup>(注3)</sup>。另外，青海話中還有音譯後重複的現象，如，藏語的小水池或小「坑」是「東」，青海話音譯為「當當」等等。

因此，從本地漢人語言發展的特性推斷本本子和本本寺的來源是切入點。在安多方言，特別是俄巴集中的地區稱俄巴為「巨集」或者阿克巨集（阿克敬語），巨集與巨集布（頭人、地方領袖）同音，宏也有大師之意。宏在衛藏和康區口語中為本，如本布、本魯（師徒）甲本、如本等。所以，本是藏語宏的音譯，而且，在農牧區事實上俄巴確實也是上師。那麼，第二個本又是什麼？青海漢語有音譯重複的習慣，因此，第二個本是重複音，如當當。「子」，在青海方言中用為「的」之處較多，但這裡可以理解為人的敬稱更為適合，所以，願意是宏或者本，他們的寺院也就是本本寺。從而也可以看出「本本子」的歷史很悠久，因為，漢語的音譯來自西藏統一時期，或者帶有衛藏方言的發音特點。

也有些人認為本本子是來自「本教」轉音而來，但是，如安多很多地方本教和佛教俄巴眾共存的地方本教寺院的中文記載一直是本教寺，沒有記錄為本本子或者本本寺。因此，漢譯的本本子和本本寺是較早對俄巴的漢語稱謂。

## 西藏如今俄巴分佈情況

對於，西藏俄巴眾如今沒有一個比較詳細情況統計資料。大概情況是，西藏三區都有俄巴、瑜伽師。但，衛藏地區和康區俄巴眾寺院較罕見，更多的是瑜伽師在聖地或者修行地進行修行。也不少俄巴在各自家中修習，但沒有

集體活動場所，沒有形成俄巴眾。在西藏安多熱貢（傳統的熱貢）地區（今青海海南、黃南州、海東地區等地）和果洛地區俄巴最多的地區，也是本文將介紹的重點。

## 西藏佛教中俄巴的傳承

在西藏佛教各大傳承中俄巴眾主要在寧瑪、噶舉、薩迦、覺囊等較多。從俄巴眾傳承來看寧瑪傳承中俄巴眾較多，不僅僅在西藏，在不丹等的俄巴眾主要是寧瑪傳承。但薩迦、噶舉也有一定數量的俄巴。如當今的薩迦法王被稱為俄巴之王（達賴喇嘛尊者言）。廣義和狹義的俄巴有男有女，但俄巴眾或者俄康的俄巴基本為男性。在安多熱貢為中心的各地之俄巴主要歸屬寧瑪傳承，但在寧瑪傳承的來源各有不同。

## 俄巴眾組織

俄巴眾以俄康為活動中心，俄康因俄巴的多少而大小不等。俄康有大經堂、護法殿組成。也有少量的舍房為供燈和看護俄康的瑜伽師或者修行者居住。俄巴眾平時居家務農，在一年中定期到俄康參加宗教活動，這些宗教活動是固定的活動。一年中將舉行6次、4次不等。一般每年會有一次到兩次的金剛法舞表演，這是較大的盛況。在特殊情況下，如發生災難或者有大喇嘛圓寂等的情況下舉行臨時的祈願法會或者特殊的宗教活動，也會不定期邀請高僧大德到俄康弘法。

俄巴眾所在的地方，有一個傳統的規章，每戶人家的在家男人都是俄巴，從小在德高望重的俄巴足下接受宗教教育，從認字開始接受相關教育，誦經、做多瑪、做法事、跳金剛法舞等最基本的宗教儀軌外，還有一些特殊的灌頂或者秘傳特殊的法門給具有智慧的弟子。一般的俄巴要學習本寺要舉行法事活動時的所有

宗教儀軌、經典。另外，每個俄巴要閉關修法，有三年三個月三天的閉關，還有更長的閉關修煉密法。擅長對「斷」具有非常高的修煉成就，常常會看到深夜俄巴們到墓地修煉斷法門。對「破瓦」、大圓滿法等具有特殊的修煉和傳承秘訣。除了在德高望重的俄巴足下學習俄康最基本的宗教儀軌外，年輕的俄巴們會去更大的寧瑪寺院學習，如前往竹青、孟林、多傑紮、白玉等各大寺院學習各種經典。

他們還學習曆算、藏醫、卜卦、驅暴、以及「對咒語」(注4)等。由於俄巴善於很多秘訣的修煉，對「咒語」有特殊的修煉和傳承。這裡的咒語不一定是佛教中的咒語，藏語稱蘭俄(ལན་ལྷག་ལཱ) (注5)，蘭，壞的或者不好的，俄，咒語。

俄巴終生留髮，長長的髮辮盤在頭上，年輕的俄巴們一般會用紅色布將長髮裹起後盤在頭上，年長者一般會用黑色布裹頭髮。在舉行法會時將裹髮的布取下，長髮可以垂在懷中，或者把布取掉，盤在頭上。但頭髮不會做成辮子，而是讓頭髮自然變成像西方流行的 RASTA 一樣，不需要梳理。如有人頭髮稀少也可以加合犛牛毛，使髮辮加長加粗，這與一般藏人的髮辮不一樣，所以叫俄熱——俄巴的髮辮。俄巴的頭髮不會佩戴裝飾品。但有特殊修行的人會在頭髮中佩戴金剛杵或者裝有經典的銀製書盒子（比一般經典小很多），俗稱：羅本各脫覺建——「頂戴經書者」，但這樣的大多為瑜伽師，如今很少。俄巴在法會活動時穿慢亞裙和袈裟，慢亞裙有白色和絳紅色者。袈裟有紅邊央白和絳紅色，平日在家一般穿藏服。蓄有鬍鬚。

俄康的組織情況跟其他僧眾寺院的組織基本一樣，有喇嘛、糾察師、領頌師等。喇嘛(注6)是由德高望重的俄巴輪流擔任，另外比較特殊的是，在座次中任選的喇嘛和該村傳統頭人宏布或者本布與喇嘛有同等的法座。其他按年齡大小依次就座。按舊時傳統，在不同的法會期間年輕的俄巴必須在大眾前要通過經典公開考

試，如今這個傳統已經不存在。

## 俄巴眾在社會中的作用

俄巴眾平時居家務農牧業，所以，在社會中承擔很多角色。首先，父親、家長，在農牧業中的主要生產力，養家糊口。在宗教和文化層面擔任老師、上師和師傅的重任。培養新一代俄巴，為信眾舉行祈福、大齋供、消災、驅邪等宗教活動。每月十日為蓮花生大師的特殊日子，所以，在部落裡每戶輪流舉行「十日法會」。還有在為信眾小孩取名、看吉日、看風水、為結婚典禮祈福、供養家神、葬禮等活動中的指導者和主持者。

俄巴還必須擔任該村的驅暴師，這是一個非常重要工作，驅暴師一般會是世襲的。秋天農作物快要收割時出現冰雹或者暴雨是對農民的災難，所以，他們會驅逐冰雹或者暴雨。驅暴師從小要修習很多不共的特殊法門，一般不會公開。而且，驅暴師每年要舉行很多祈福和行善活動。中共入侵前，村子的每戶人家會向驅暴師送一定數量的農作物，作為他舉行祈福活動的開支，後來，中共認為這是剝削，所以被禁止。

由於驅暴師利用特殊法門，驅逐冰雹或者暴雨，所以，很多需要雨水的生命將會死亡，造了極大的惡業，因此，驅暴師必須到其他寺院需要為這些生靈祈福、舉行很多法會消除所造的惡業。俄巴除了正常的宗教活動外，還有很多很繁雜工作，如，從解決夫妻不合、驅鬼、招魂、防止野狼入侵、馴服烈馬、馴服猛獁、開解泉水、當然也會有詛咒等等，可以說涉及農牧民生活的方方面面。

俄巴眾和俄康的固定信眾為本村民眾，但俄康也會接受其他地方的信眾供養和到外地為信眾舉辦法事。在傳統上這些地方不是俄康的信眾。如，俄巴們應要前往遙遠的牧區為牧民舉行各種法事活動，被集體邀請或者單獨邀請

等等。因此，這些牧區也和俄康有了一些特殊關係。如，貴德的很多俄康與遙遠的環青海湖牧民以及格爾木等地以及蒙古、裕固族的信眾等有密切供施關係。

如今在西藏之外，常常由佛教徒提出一個比較很難回答的問題，起碼對在家藏人是如此。你是哪個傳承？是寧瑪、薩迦、噶舉、格魯等等？在俄巴眾聚集的地方每戶人家的家長是俄巴（寧瑪），但不能認為這個家庭就是寧瑪傳承。因為，如果這個家庭有人出家為僧會去這個村莊的格魯寺院為僧人，所以，父親修習寧瑪、兒子修習格魯。而且，每年村子裡也會舉行寧瑪的傳統法會，也舉行格魯的各種法會。而在家中舉行宗教活動時一般會在同一天舉辦法事活動，只是在不同房間中由俄巴和僧人（格魯）舉行各自傳承的法事。還有一些傳統上只有格魯寺院的信眾也會定期邀請俄巴或者俄巴眾去家中做法事。所以，當提到以上你是哪個傳承的問題時，在家藏人很難回答。因為，西藏佛教各種不同傳承在西藏本土的信眾身上很難一刀切。他們敬仰和聆聽所有高僧大德和成就者的教誨。對於今天西藏之外佛光普照的國家和地區的佛教信徒，很容易回答這樣的問題，因為，你知道學習或者跟隨哪一個傳承的上師，就可以確認為這個傳承的信徒，而且，很少接觸其他傳承的上師，而西藏很難這樣區分。

## 俄巴眾的宗教活動

下面以西藏安多赤噶貴德縣格哇俄康（東山本本子寺）和麻巴俄康（麻巴本本子寺）的全年宗教活動為例說明，其他俄康的宗教活動大同小異。

格哇俄康，每年集中活動6次，農曆正月初三至初八。正月初十至二十一日。四月初一至初七，最後一天表演金剛法舞。六月十七日至二十日。七月初六至初十。十二月初二日至七初日。麻巴俄康，全年集中活動4次，正月

初四至初八。五月十二日至十五日。八月初四至初八日。九月十二至十九日。正月和九月表演金剛法舞。

在以上的集中活動期間俄巴們將舉行閉齋、極樂淨土祈願大法會、大齋供等。除了俄巴中集體在俄康的宗教活動外，以各村落為單位在各自的瑪呢康<sup>(注7)</sup>舉行每年固定的宗教活動，如，三天的大悲咒祈頌、七天的大祈供法會、每月初十法會等等都由各村落的俄巴們組織安排。

很難統計如今西藏的俄巴眾的數量，但還是有一些可以參考的資料。如1990年由浦文成主編，青海人民出版社出版的《甘青藏傳佛教寺院》一書收錄有近三十座俄康。由霍藏久美編寫，達蘭薩拉西藏圖書館2009年出版的《多麥史——寺院篇》中錄有41座俄康。以上兩本書均未記錄現有多少俄巴在這些俄康。當然，這個數字只是所有俄康為名的俄巴眾寺院。另外，還有很多俄巴札倉沒有算進去，因為，俄巴札倉的俄巴們是離家居住寺院，且平時不為農牧業者。但是，新千禧年初，在西藏安多尖札縣阿瓊南宗舉行了一次俄巴眾特別法會，據稱有十萬多尖紮縣附近的俄巴參加了那次法會。因此，可見俄巴眾的數量，為數不少。

## 注：

1. 藏漢大詞典，第708頁。
2. 當然今天的青海話已經被中共推廣的普通話稀釋的面目全非。
3. 根據西藏語言學家阿措的研究，在青海某些地方還有三種語言重疊說的。
4. 解決世俗生活中各種問題的特殊咒語和秘訣。
5. 無法精準音譯，中文很難發這個音。
6. 此處指的不是上師或者僧人，而是宗教活動期間最高領導者的角色。
7. 各小村落舉行宗教活動的場所，一般建有大經輪（轉經筒）以此得名，日常村裡老人們集聚這裡可以轉經輪等。

# 從伊斯蘭教的視角介紹佛教

亞歷山大·伯金博士



2500 多年前，佛教的創立者釋迦牟尼出生在今天尼泊爾邊界、毗鄰印度南部的城邦小國迦毘羅幡罕都，是該國太子。他目睹臣民身心遭受的痛苦，放棄了王族生活，歷經數年進行參悟，尋求解脫人生苦難和達到人生終極幸福之道。由於徹悟和對眾生的大慈悲，釋迦牟尼克服了自身眾多缺陷，達到人格的圓滿和完善、得道成佛。佛陀不是全能的神，佛陀的字面意思是「完全覺悟的人」，他或者她可以因此而濟度眾生。釋迦牟尼畢生從事教化眾生如何達到覺悟，從而也能夠悟道成佛的志業。

## 《古蘭經》中關於佛陀的引證

二十世紀中葉的學者哈買德·阿卜都·卡迪爾在《偉大的佛陀：生平及其哲學》中認為先知宰洛祈福禮的意思是「來自祈福禮的人」。該先知在《古蘭經》中被提及兩次（21.85 和 38.48）。宰洛祈福禮富有耐心、人品端莊，即指釋迦牟尼。然而多數學者認為洛祈福禮是以西結（《聖經》中的先知）。卡迪爾把「祈

福禮」解釋為「迦毘羅」的阿拉伯語化，並認為是「迦毘羅幡罕都」的簡縮形式。他還提出《古蘭經》中提及的菩提樹（無花果樹）（95.1-5）同樣係指佛陀，因為佛陀就是在一棵菩提樹下覺悟的。有些學者接受這種理論，並作為對此觀點的支持，指出十一世紀的印度歷史上的波斯穆斯林學者比魯尼即認為佛陀是先知之一。另外一些學者則駁斥了這一論據，解釋說比魯尼僅僅描述說，在印度人們把佛陀視為一名先知。

還有些學者把預言中的未來世彌勒佛一大慈大悲佛和至慈先知穆罕默德相聯繫。事實上，儘管佛陀在菩提樹下得道並沒有被描述為天啟，但後來的佛教大德從佛經中得到了啟示，例如四世紀印度的無著就直接受啟於兜率天一喜足天的彌勒佛。

## 佛教徒作為「有經人」

佛陀成就和教導別人成佛的方法在梵語中稱為「達摩」，字面意思是「預防措施」。這

些措施是為了避免使自己或者使別人遭際難障而要遵循之諸法。從前二世紀開始，佛陀的說教以口傳形式、直到後來都以經文的形式被記錄下來。現在的烏茲別克斯坦和阿富汗北部是阿拉伯人首次接觸佛教徒的地方，這些經文的古突厥語和粟特語（已消亡，屬伊朗語）版本在這一帶廣泛流傳。在這些語言中，「達摩」被翻譯成 nom，這是一個希臘語藉詞，意思是「法律」。

《古蘭經》教導對「有經人」宗教的寬容。「有經人」的宗教指基督教和猶太教。接觸佛教徒後，阿拉伯人儘管認為佛教徒不是嚴格的「有經人」，但還是給予和他們治下的基督教徒和猶太教徒相同的地位和權利。只要佛教徒交納人頭稅，阿拉伯人允許他們保持自己的信仰。這樣，「有經人」的律法觀念似乎擴大了，包括了所有遵循一套基於更高權威的道德準則的人。

## 佛教基本教義

佛陀最基本的教義稱為「四聖諦」，即覺悟者認可的四種真理。

佛陀看到任何人都要面對「苦諦」：人一生雖然經歷許多快樂，但無法否認人生維艱。疾病、衰老、自己或親友的死亡、生活中的挫折、人際關係的不盡人意，這些使生活已經飽經滄桑。但是由於基於困惑的人生態度，人們使得上述狀況痛苦更甚。

苦的真正原因在於人對真實之不知不識（即「集諦」）。例如，人人都以為我即宇宙之中心。當一個小孩子閉上眼睛的時候就以為別人不存在了。由於這一虛幻表象，人們都以為自己是唯一重要的，因此應該完全有自己的行事方式。由於這種自我中心、自以為是的態度，他們激起爭辯、挑起打鬥、甚至發動戰爭。如果人們當真是宇宙的中心，那麼人人就會認可他。然而無人認可，因為別人也會認為他自

己是宇宙的中心。不會凡人皆對。

然而通過這點是可以做到的，即「滅諦」。滅去諸欲，人們就再也不會體驗痛苦。人們通過「道諦」可以達到這一點，即一個人據此認識真實（即道）。換句話說，如果一個人真正體悟到人人之間互相緊密聯繫而又各自獨立、誰也不是宇宙之中心這一事實，那麼人們就可以找到解決問題的方法並和諧共存。因此，佛教的基本觀點是科學理性的。解決問題就應該識別並消除其原因。一切都要遵循因果律。

## 空和獨立

因此，佛陀教義中最重要的主張是見悟，即萬物眾生之間的相互聯繫和各自獨立，據此發展眾生之間平等的愛與慈悲。聯繫萬物的最高原則是空，它超越一切稱名和概念。空指的是萬物不會以不可能、虛幻的形式存在，例如絕對獨立於他物；芸芸眾生相互依存。因為眾生和環境相互依存，一個人必須對他人關愛和慈悲，並主動承擔幫助他人之責任。為了一直關注這兩個方面 - 空和慈悲 - 即智慧和方法，一個人需要完全的禪定和堅定不移的自律。佛陀在這些方面教給人們許多方便法門。

## 倫理和業（羯磨）

佛陀特別強調過一種保持嚴格操守的倫理生活。他要求人們努力幫助他人，如果做不到，至少不要為害。他以科學的原理 - 或者說行為的因果關係對業的倫理基礎做了解釋。業的意思不是命運，而是指伴隨並激發行為、言語、思想諸活動之推動力。該推動力因為前期條件而積極或消極地發生作用，使一個人進入一種狀態。在此狀態下，一個人將經歷一定的幸福或不幸。這種狀態可能在此世發生，也可能在來世發生。



14世紀中亞地區描繪佛教徒的畫作

## 轉世

和其它印度宗教一樣，佛教強調轉生或曰轉世。一個個體的精神世界和他的本能、才智等均來自前世生活，並且會進入他的來世生活。一個人依靠行為及其造就的脾性，可能轉生在天堂或者地獄，或者轉生為動物、人、或者任何種類的鬼怪精靈。由於愛、怒、癡等障昧，眾生都要經歷基於這些業力而不可控制的轉生。他們的業力由此而不由自主地被觸發。如果一個人因為過去的行為方式循了不正業而做惡，他將因此經歷痛苦和不幸。如果一個人從事有益的行為，他將享受幸福。因此，幸福或者不幸不是對一個人的賞賜或者懲罰，而是他此前的行為基於因果律而所造就。

佛教的基本倫理尤其禁止人們犯「十破壞性行動」（「十惡」）。十破壞性行動即殺生、不與取、邪淫、虛妄、雜穢語、離間語、粗惡語、貪欲、嗔恚、愚癡邪見。佛陀並沒有教導類似沙裡亞（伊斯蘭教法）的合法準則，並以此為據對惡行進行懲罰。不管人類對一個做惡者的賜予或者懲罰如何，

他仍然要經歷他的行為導致的不幸。

## 信仰實踐和禪定

佛陀看到每個人都具有同樣克服自身的眾多缺陷而成就為佛的能力，也認識到每個人的志趣、喜好、慧根各相迥異。鑑於這些差異，他教以不同的方法，讓人們自己修持，突破我限、實現自我。這些方法包括學習、修持，例如在神前三叩首、向窮人和僧眾布施、通過佛珠記念佛陀的稱謂和真言（讚詞、經咒）、朝拜聖地、轉經等，特別是打禪。打禪意味著形成一個有益的習慣，它通過重複積極的態度如愛、耐心、惦念、專注、見悟，然後通過聯繫個人生活以修習正見。

此外，佛陀教導人們不要出於對他個人的信仰而信仰他的教導，而要像購買黃金一樣去親自驗證。人們只有通過個人體驗，發現他的教義中有益的東西，並應用到他們的生活中。佛陀說，沒有必要改變文化傳統、甚至宗教信仰。任何人，但凡發現他教義中有用的東西，均樂於分享。

佛教沒有規定固定的禮拜時間，沒有神

職人員引領下的宗教功課，沒有安息日。人們可以隨時隨地進行祈禱。實際上大多數情況下，人們在寺廟或者家庭佛龕前做祈禱和靜修。通常，佛龕上供奉的是佛和菩薩的塑像或畫像，這些菩薩可以直接幫助他人成佛。人們不向這些塑像或畫像禮拜和祈禱，而是通過他們的幫助集中意念於意指的大德。因為佛和菩薩均非萬能的神，祈禱者的目的是從他們的形像上得到啟示、得到滿足祈禱者實現良好願望的指引力。然而，沒受過教育的信徒只是簡單地企求他們的願望得以應答。作為眾佛受到尊敬的象徵，人們在這些塑像或者畫像前供以香燭、淨水碗和食物。

## 飲食和禁酒

佛教沒有進食規定。佛教徒被鼓勵儘量吃素，但即便一個人只進素食，仍然有昆蟲在農作中不可避免地遭到殺生。因此，一個人應努力減小因食物而對動物和昆蟲造成危害。有時候須得吃肉，例如療疾、不想冒犯主人、抑或除肉之外別無所食等。如此，食者要對因此而遭殺生的動物感恩，並為牠能夠得到更好的轉世而祈禱。

佛陀還教導信眾滴酒不飲。佛教徒的修持在於培養正念、嚴守戒律和自我克制。而一旦飲酒，這些都會喪失。然而並非所有教徒信守此教誨。

## 寺院傳統

佛教有出家和在家兩種傳統。僧尼信守

千百種誓約，其中包括完全的禁欲。他們剃頭、穿特製的袍服、生活在寺院社團。他們致力於學法、參禪、祈禱、為一般信徒的福祉做法事。作為回報，一般信徒通過施齋供養僧眾。供養可以直接送到寺院，也可以布施給每天早上到家門口化緣的僧人。

## 平等

儘管佛陀時期的印度社會以種姓制度為基礎，其中有些低種姓的群體甚至被認為其他人

不可接觸，佛陀宣稱他的修士團體中人人平等。因此，佛陀廢除了那些離開種姓群體、生活在寺院和尼院潛心修持者的種姓差別。寺院的教階基於受戒和遵守誓約的時間長短。如果一個年幼僧人受戒先於年長者，在法會上他要坐在年長者之前，並先於後者得到布施。為了遵守亞洲人的習俗，在宗教集會上如果男女都參加，他們將分開列坐，男性坐在前排。



新疆柏孜克里克千佛洞·藍眼僧人畫像（9世紀）

伯金佛教文獻館

[http://www.berzinarchives.com/web/zh\\_TW/index.html](http://www.berzinarchives.com/web/zh_TW/index.html)

## 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。

# 當古老的唐卡遇上浮躁的今天

藏族作家 唯色

## 帕廓街的唐卡作坊

去過拉薩的人，必定去過拉薩東面那條著名的街。但一提起那條街，很多人有可能誤讀，並因此產生歧義。有什麼辦法呢？西藏人口中的「帕廓」，常常被漢語說成「八角街」，於是雖不規則卻還是圓形的街，便莫名其妙地憑添了八個角。這個錯誤的發音源自何時？據說與1950年提槍進入西藏的中共軍隊中為數不少的四川人有關。因為在四川話裡，「角」被念作「Guo」，於是「帕廓」變成「八角街」也就不足為怪。

不過帕廓也好，八角街也好，反正都是西藏的佛教徒繞著大昭寺像時針一樣轉個不停的街，反正都是外來的遊客被挨肩接踵的店鋪裡那些千奇百怪、真假難辨的民族工藝品晃花了眼睛的街。再說了，連土生土長的本地人，有時也會用十足標準的普通話，從嘴裡蹦出個「八角街」，由此可見因旅遊業的蓬勃發展，帶來了多麼廣泛而深入的效應。

旅遊業著實是一項立竿見影的系列商業活動，就像「唐卡」這種為西藏特有的傳統繪畫，在過去屬於並不公開示眾的絕活。1996年，一個名叫茨旦朗傑的年輕畫師率先把繪製唐卡的現場設在帕廓街上，算是開了如今蜂擁而起的眾多唐卡作坊的先河。他師

承在民間享有聲譽的古老畫派，曾被邀往尼泊爾和蒙古的藏傳寺院繪畫，親眼目睹全世界旅遊者紛至沓來的加德滿都街上，有許多小店正從事著邊畫唐卡也邊賣唐卡的火紅生意，這無疑啟發他邁出了開拓創新的第一步。1999年，他從帕廓南街搬到帕廓東街，掛滿唐卡的店面擴大了，在繃緊的畫布上勾線上色的畫工增加了，用藏漢英日四種文字書寫的店名「八廓唐卡藝術專畫部」也印在了不少旅遊手冊上，而興致勃勃地購買唐卡的人更是遍佈五湖四海。

唐卡作坊的出現，如今已是帕廓街上不可或缺的特色風景，但另一方面，又是否降低了唐卡本身所具的天資異稟？

## 隨身攜帶的廟宇或緩緩展開的供奉

「唐卡」是藏語。「唐」的含意與空間有關，以示廣袤無邊。畫師茨旦朗傑舉例說，就像在一塊布上，既可畫幾百甚至上千尊佛，也可只畫一尊佛。「卡」有點像魔術，指的是空白被填補，於是白布上出現了畫。如今常見的定義是，唐卡者，西藏的卷軸繪畫也。

佛教繪畫的歷史可追溯到釋迦牟尼時代。那是一個拈花微笑都會覺悟的時代，所以當畫師要為世俗人間留下度化眾生的佛陀

形象，是對著佛陀在明鏡般的水中映下的倒影而描摹的。西藏的每個受過傳統訓練的畫師都會如數家珍一般講述這美好的傳說，包括西藏的第一幅唐卡是圖伯特君主松贊干布用自己的鼻血畫就的護法女神白拉姆。但是傳說通常不足為憑。有人云，唐卡源於圖伯特時的文告和僧人講經說法時隨處懸掛的布畫，歷史長達 1400 多年。也有人深信早在更為久遠的象雄古國便已出現，用以傳播推崇巫術的土著宗教。

但不論何時，唐卡的形式必定與遊牧部族的生活經驗相關。西藏人與他們的牲畜在遼闊而荒涼的高地上逐水草而居，裹成一卷的唐卡成為漫漫長途中隨身攜帶的廟宇。畢竟，唐卡比塑像更輕，也不同于壁畫，無論走到哪裡，只要把唐卡繫掛在帳篷裡，哪怕是一根樹枝上，宗教的光芒便會使艱辛的日常熠熠生輝。唐卡甚至與西藏人的命運有著十分隱秘的關係。對於活著的人來說，是為了祈禱、禮拜和觀想；而當親人去世，根據卦算，家人會請一幅具有特殊意義的唐卡，畫的是護佑亡者度過中陰階段的保護神。也有很窮的人家請不起唐卡，但他們對唐卡並不陌生，因為每一座寺院都高懸唐卡，伴隨著他們獲得慰藉的一生。最小的唐卡僅有巴掌般大小，畫在紙上、布上或羊皮上；而大的唐卡可達幾十甚至上百平方米，堆繡、織錦或貼花不一而足，往往珍藏在高貴的寺院之中，每年擇吉日而向廣大信眾示現，當其緩緩展開，竟能遮住整整一面山坡，這是多麼盛大的供奉！

有一種盛行的看法，認為唐卡無異於百科全書，宗教只在其中之一，更有包括歷史、科學和社會生活的許多內容。然而，與其說所有的唐卡講述的是一部百科全書似的青藏高原，莫不如把整個藏地看作是包容一切的佛化世界。浩如煙海的唐卡，所融匯的是佛教精神和世間技術、宗教願力和個人創造。

## 魅力永存的秘密

西藏人把唐卡畫師統稱為「拉日巴」，意思是畫佛或神的人。仿佛芸芸眾生中，有一些被選中的人接受了描摹某種永恆的任務，他們往往是寺院的僧侶或民間的祖傳世家。一幅唐卡的繪製，也就是一次神佛重現的過程，自有一份代代相傳的範本，須得遵循。而範本往往隱匿於密乘的經典之中，記載著至少八種成套的造像尺度，無論是姿態莊嚴的靜相神佛還是神情威猛的怒相神佛，所有的造像都有相應的比例，不得修改。

唐卡至今猶存的最大秘密恰恰在於因循守舊。這個含有貶義的詞彙在這裡卻象徵著唐卡的光榮傳統，每一位畫師正是因為堅守這一傳統而成為宗教記憶的複製者。是的，宗教也有宗教的記憶，比如長長的經卷中一字不改的真言，繁多的儀軌中一成不變的手印，而在包括唐卡在內的造像藝術中，則是一絲不苟的尺度或比例。因此有這樣的說法：比例得當，畫完的唐卡不必開光；若不成比例，連畫師也將招致惡報。不過這絕不是排斥畫師的才華，使他們變成毫無個性的匠人，雖然他們從不在唐卡上留名，但卻賦予每一幅唐卡莫大的感染力。試看那些繪有怖畏護法的唐卡，每一個姿勢都挾帶著傳說中雷厲風行般的呼嘯，每一個眼神都凝聚著傳說中電光火閃的威力，各種佩飾和所持法器皆含有深遠而奧妙的意義，在靜默的觀想中仿佛即將顯身或就在現場。一位研究唐卡藝術的西方人這樣感歎：「所有這些借著西藏信仰的力量示現給我們，是為西藏美學無可抗衡的魅力根源。」

產生並且延續這種奇異魅力的是顏料，這屬於唐卡的另一個秘密。因為所有的顏料皆取自於大地，不是珍貴的礦物就是稀罕的植物，有的竟是特別的土。至於顏料的配製完全靠手工操作，過程緩慢而複雜，甚至跟

人的力氣有關，比如白色和黃色可以由年輕男人來打磨，但藍色和綠色則需要體弱無力的人慢慢地研磨。用這些顏料繪製的唐卡具有非凡的效果，歷經滄桑卻不變色。如以純金敷底、朱砂勾勒的金唐卡或以朱砂敷底、純金勾勒的朱紅唐卡，驚人之美無以言喻。其中對金色不可或缺的應用乃唐卡絕技。為了使上金粉的畫閃閃發光，須用一種打磨得尖尖的瑪瑙或九眼石鑲嵌的筆反復摩擦出很多層次，所以多少年後，即使畫面模糊，但描金的局部仍是熠熠奪目。

## 曾經的輝煌，曾經的劫難

一幅幅循規蹈矩的唐卡看似有著強烈的保守傾向，卻在這個兼具游牧習性和宗教情懷的民族所熱愛的遷徙和朝聖的傳統中，實現了各個流派或風格之間的交流以及豐富，並由無數的喇嘛畫師和民間畫師

代代薪傳下去，不斷地展示著超越時空的美感。研究發現，在十五世紀，改革和復興藏傳佛教的宗喀巴大師時期，西藏藝術獲得重大成就。在五世達賴喇嘛時期，以布達拉宮為象徵的建築表明「西藏宗教已經永不磨滅地嵌入世俗的物質世界中」，精彩紛呈的壁畫與唐卡則具有「盛極一時的天人般的迷人特質」。有專家如是評說：「當十七至十八世紀中，其創作可能是亞洲最好的佛教藝術。」

但古老的傳承曾一度中斷。眾所周知的是在「十年浩劫」的文化大革命中，無以計數的宗教藝術品被「破四舊」的大火化為灰燼。事實上，於此之前的各種政治運動已經使傳統文化在劫難逃，尤其是 1959 年降臨的滅頂之災。



西藏第一位傳授唐卡繪畫的碩士生導師丹巴繞旦教授辛酸地回憶：「連續不斷地有運動。運動太多了，畫唐卡是不行的，那是封建迷信。沒人敢畫唐卡了，唐卡畫師都改行了，當木工，當石匠。慢慢地，這藏畫顏料也就沒人知道該怎麼做了。」

藏畫顏料的失傳是致命的。當唐卡繪畫再度復甦，卻因藏畫顏料消失殆盡，只能用國畫和廣告畫顏料來代替而大為遜色。西藏大學藝術學院教授阿旺晉美強調：「藏畫顏料能夠把最好的畫家所畫的最好的作品永久地留下來。」至於其它顏料，最大的缺陷就是色彩不能久存，如西藏藏醫學院曾訂製一幅巨幅唐卡，就因有的色彩用的是廣告顏料，僅僅幾年就已褪色。

鑒於此，丹巴繞旦、阿旺晉美等專家費時三年，根據過去的文獻資料滿山遍野地尋找礦點，走訪尚還健在的老唐卡畫師，發掘秘方，不斷實驗，終於使失傳近四十年的製作工藝於 1998 年重見天日。唐卡畫師

們喜悅至極，認為畫畫的感覺與先前完全兩樣。

目前拉薩有兩個藏畫顏料廠，一個是西藏大學藝術學院所辦的礦物顏料廠，因品質不錯，供不應求；一個是拉薩古建隊所辦的顏料廠，據說銷售的一些顏料仍有化學成份。

## 唐卡會不會從我們的身邊消失？

看上去，別具一格的唐卡從未像今天這樣廣為人知。一些被稱為「新唐卡」的繪畫顯示的是主流畫家們的大膽嘗試，雖保留古老的形式，卻在內容上不復以往，注入了日新月異的時代層出不窮的訊息，如拖拉機、汽車、飛機等象徵物質進步的符號，也有權力者的肖像等

傳達政治含意的符號。更多的「新唐卡」則借鑒中西方藝術的表現手法，冀望成為獨立的藝術品。然而，這些「新唐卡」是不是離真正的唐卡相距甚遠？如果沒有了宗教性，即便沿用傳統技法，但還可能是唐卡嗎？

遊客雲集的帕廓街上，現場繪畫的唐卡作坊逐漸增多，但往日與傳承一併延續的要求或者禁忌卻在消沒。畫師茨旦朗傑講述自己當年學畫時，「每天晚上都要背誦佛經和比例，那麼多神佛的比例全得靠記憶牢牢記住。可現在很少有人這麼做，因為照片和畫冊很多。」是的，如今的畫師們只要照著照片和畫冊模仿即可，有的年輕人甚至不認識藏文。過去邊畫唐卡邊念經，如今年輕的畫師邊畫唐卡邊唱流行歌曲，甚至是漢人流行歌手們的歌。至於所用的顏料極少有純正的藏畫顏料，大多是相對價廉的國畫和廣告畫顏料。更有許多成批量印刷的唐卡掛滿街頭，儘管比手繪唐卡便宜，卻十分粗糙，丹巴繞旦教授批評道：「那些印刷唐卡根本不是唐卡」。

他還解釋了為什麼過去的唐卡遠比今天畫得好的原因。「從技法上說，是因為畫得十分仔細。一幅唐卡至少要畫一年。慢慢地畫，簡直就是一種靜止的繪畫，有的局部需要用放大鏡才能看清楚。可現在的人一點也不耐心，只圖越快越好。當然現在要是畫一幅，這個畫師也就吃不上飯了。」吃飯當然是大問題，但為了吃飯就可以把信仰變成商品嗎？一本名為《留住手藝》的書上有這樣一句話：「傳授技能是要花時間的，這是一個要用手去記憶的過程。」而唐卡繪畫，既是要用手更是要用信仰去記憶的過程。一幅用恭敬心畫的唐卡，與一幅在金錢或別的用心驅動下畫的唐卡有天壤



之別。前者使人感受到諸佛對有情眾生的接引，後者卻使得畫中的譬如四臂觀世音的容顏上也蒙上庸俗之氣，超越世俗的美消失了，其實也就是唐卡之美消失了。這樣的唐卡充斥在把白銅說成是「藏銀」、把塗上紅色和綠色的尋常石頭說成是珊瑚和松耳石之類的假貨當中，無非是掛著「西藏紀念」標籤的旅遊商品而已。

值得關注的是一度失傳的藏畫顏料如今正面臨著礦源短缺甚至喪失的危機。如花青和藍綠被喻為顏料中的「王子」，是唐卡繪畫不可或缺的色彩，但製作這兩種顏料的礦源很少，主要分佈在拉薩附近的尼木縣和昌都地區的兩座礦山上，尤以尼木的礦山因完全成熟，最適宜加工。但近年來，該礦山被當地政府賣給中

國某地的礦業開發公司，用來煉銅。西藏大學礦物顏料廠的幾位畫家歎息道：「雖然我們過去跟鄉里簽的有合同，但現在因為是縣裡把山賣給了公司，鄉里也沒辦法，這實在是很遺憾。銅礦哪裡都有，可能夠

加工藍綠顏料的礦山卻沒幾個。藏畫顏料猶如唐卡的生命，發掘難，維持下去更難，能不能以某種立法的形式進行保護呢？」

或許，我們應該及早思考這樣一個問題：古老的唐卡，會不會也像很多傳統文化一樣，從我們的身邊悄悄消失？

引自唯色博客~看不見的西藏

### 編注：

唯色著有：《西藏火鳳凰》、《自焚藏人檔案》、《殺劫》、《西藏在上》、《西藏筆記》、《絳紅色的地圖》、《西藏記憶》、《名為西藏的詩》、《念珠中的故事》、《看不見的西藏》、《鼠年雪獅吼》、《雪域的白》、《西藏：2008》、《聽說西藏》、《圖伯特這幾年》等書。

# 流亡：告別家鄉父老

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 達瓦才仁

2012年，來台灣工作滿四年後，我與父親開始海峽兩岸週末熱線對談。父親常以佛法教誨，直指我的政治作為是因為瞋心仇恨。父親常說眾生如母，作母親的捨不得自己的孩子，總想呵護照顧孩子，而每一個眾生，都曾當過我的母親，佛教徒應該悲憫眾生之愚痴，所以希望眾生要學習佛法，走上成佛解脫之道。父親也說，西藏人與中國人共業，所以才有今天的處境。

西藏的一切都是為了宗教，政治手段也是為了服務宗教，求取西藏作為培育佛教的土壤。父親是典型的西藏老人，因中國入侵西藏被迫還俗。如果父親沒有還俗，也不會有我這個人，從事西藏政治工作。

## 中文教育歷史政治的影響

我離開家鄉的原因有很多，主要是做為一個西藏人，我從小就能感受得到藏人的社會地位之低下，也聽過很多人講他們在五十年代戰爭中的經歷，雖然我是當聽故事、好奇地聽大人們談論或回憶這些經歷，但百聽不厭的這些故事深深地影響了我，其中的很多情節深深地烙印在我的心靈深處，以至於成年以後這些情景仍會不斷地在我的腦海中冒出，長久乃至於終身性地影響著我，有過去幾十年來中共在西藏的壓迫和屠殺。

更主要的是，因為我接受過中文教育，同時又很喜歡看各種各樣的書，在當時，能看到的書籍大部分都是中國共產黨如何領導人民抗戰的愛國故事，還有中國歷史上的愛國志士如文天祥、屈原、岳飛、楊家將的故事，他們的愛國情操肯定影響了我，但與此同時，我也受到與華人讀者不一樣的感受，如在感受「飢餐胡虜肉，渴飲匈奴血」之激情，或「驅逐韃虜，恢復中華」之激昂的同時，我很自然地會想到自己在其中的位置，結果發現很可能就是那些被吃、被飲或被逐的對象，當然，我由此發現「中華」與我的身分間的距離。另外，當時中國的新華書店有很多便宜的小冊子，都是介紹亞非拉殖民地的人民怎樣為民族自由和解放而鬥爭的故事，我還記得海地的獨立革命中，其領袖杜某某如何被卑鄙的西方殖民者以和談為幌子逮捕後殺害。

那個時代，每個生產隊都要在春節跳舞，跳舞是我們最盛大、也幾乎是唯一的娛樂，每一個青年和小孩都可以參加，但在正式演出時，只會從中挑選最好的。好幾年我都在被淘汰之列，最後有一年，我在最後時刻被宣布可以參加正式的表演，這可不是一件小事，家裡人在高興之餘，也因為我家沒有跳舞必需的長袖子藏裝而發愁，當時整個結古鎮只有兩個商店，都叫民(族)貿(易)公司，家鄉第一批從學校畢業後分配工作的藏人中，有一個正好是民貿

公司的售貨員，他半夜被叫醒後從被窩爬出來給我們開商店的門，我們在買了幾尺紅色和白色的絲綢後，連夜縫製跳舞的衣服。我這樣說的意思是我們如何在乎和看重那每年一次的舞蹈表演。

我們生產隊跳舞最好的是一個叫窩瓦的人，他不僅長得很英俊，每次也是跳舞男領隊，可以在肩上披哈達，另一個可以披哈達並同樣有名的是女舞蹈領隊丹正卓瑪，她的父親是漢人，他們在大家心目中的地位與現在粉絲眼中的電影明星絕對是有過之而無不及。記得有一次休息時，我把海地革命的故事講給他們聽，說到革命領袖被殖民者誘捕殺害的卑鄙行為時，窩瓦卻說，「58年我們這裡也一樣，那些部落酋長和喇嘛也是這樣被解放軍抓去的，都一樣。」這大概是我生平第一次聽到有人把中國解放軍和殖民侵略者相提並論，我想，他的話也是第一次啟發我從其他的角度進行思考。

窩瓦除了英俊和跳舞一流而外，最令人詬病的是他是一個嗜酒如命的人，但也正因為如此，他說一些過頭的話不會被在意或計較，否則，在那個年代他說這樣的話肯定不能免除吃牢飯的下場。類似這樣點點滴滴的影響，應該是我後來離開家鄉的基礎。

## 九二年春節青年朋友難忘的聚會

如果說離家的近因，有兩個，一個是我有一個朋友，在中共玉樹州衛生局計畫生育辦公室上班，他的辦公室有中共的《參考消息》，那是一種內部發行的報紙，沒有公開發行，但是是中共保密級別最低的內部報紙。主要是刊登外國媒體中與中國有關的評論或新聞報導等。有一次，《參考消息》刊登了有關西藏的一篇報導，內容是境外流亡的西藏青年黨要組織「康巴勇士團」回西藏展開游擊戰爭。這個消息觸動了我，覺得有一種終於動手了的

感覺。因為那時候，我還是非常相信毛澤東的「槍桿子出政權」，認為西藏要自由獨立，就必須、也只能通過血腥的戰爭才能得到。因此我曾看過類似毛澤東的《論持久戰》和《孫子兵法》等書，那時候，這兩本書被認為是天下最偉大的兩部兵書。現在回想起來，我對其中的內容幾乎沒有任何的印象，就像是從未看過一樣。但在當時，我確實看過很多遍，也許是我中文程度不濟，加上年輕，並沒有真正理解這兩部書，特別的孫子兵法還是古文繁體字，當時也沒有鉛體字排版，我看的是古代木刻版複印的，是豎排的，可能是有看沒有懂。總之現在對這兩本書的內容幾乎沒有什麼印象。但在當時，我覺得自己已經學了兵法，如果能夠加入游擊隊，應該可以一展身手，並相信自己一定可以像《基督山復仇記》一樣，為五八年死難的同胞報仇。而且我也是康巴人，青年黨應該會收錄我。這是我當時的想法，我還由於看過很多中共有關游擊戰爭的書籍，因此對戰爭、對游擊戰那種充滿浪漫和激情的戰鬥歲月和生活有所嚮往。

另一個最直接的因素是，1992年春節的一個晚上，我和幾個朋友聚在一起，喝酒烤肉，喝到後來，大家都有一些醉意，這時話題就自然地聊到了民族，這個話題也是我們經常聊到的內容，但那天應該是喝醉了的原因，大家似乎更興奮，那個在計畫生育辦公室上班的朋友，是我們當中最有文才的一位，他藉著酒興在哪裡高喊：「再過幾百年，西藏民族就會沒有了，那時候，我們的後代只能從課本裡讀到西藏民族」，接著他又以朗誦課文的語氣說：

「從青海湖到喜馬拉雅山脈之間廣袤的土地上，曾經有一個勤勞、勇敢的民族，叫做藏族，這個民族曾建立強大的帝國，曾經攻占長安。後來這個民族信仰了佛教，強悍的戰士披上了袈裟，連個蒼蠅都不敢殺害；刀槍都掛在經堂裡銹跡斑斑，然後這個和平民族就註定地走向了死亡，然後就沒有了，消失了，哈哈！

西藏民族完蛋了，要死了，為藏族的死亡而祈禱吧！噶嘛呢叭咪吽！噶嘛呢叭咪吽！大家念啊，現在，藏民族什麼都沒有了，就只剩下這個莫名其妙的噶嘛呢叭咪吽！那就念啊！西藏民族要完蛋了，念啊，唸經啊！噶嘛呢叭咪吽！噶嘛呢叭咪吽！」

他又哭又叫地在鬧，當然他說了很多，我現在能記得的是以上的這些，也許是感觸很深，這些話似乎還是言猶在耳，其情形也是歷歷在目。當時，幾個朋友在勸他，看他們在那裡叫喊勸解亂成一團，我站起來對他們說：「閉嘴吧，西藏需要的不是哭哭啼啼的女人，而是戰士」，然後就離開了。那時，我強烈感覺到我不必須要有所行動，不能再徬徨蹉跎了，想起《參考消息》有關「康巴勇士團」回西藏打游擊的報導，我下定了前往參加的決心。

### 請教寺院仁波切受到鼓舞

十幾天後我就動身離開家鄉前往印度。當然期間的過程還是有些曲折。首先我怎樣告訴老父親我的決定就是一個問題。

其實，之前我也曾有過一次離家出走的嘗試，大概是我十六、七歲的時候，也曾和幾個朋友密謀離家出走前往拉薩。當時，文革剛結束，宗教開始復興，常常有青少年以突然離家出走的方式前往拉薩。在家鄉人們的心目中，拉薩仍然是那個非常遙遠而又聖潔的地方，因此，以此方式離家出走，家人雖然會惱怒著急，但事情過後，當逃家的小孩從拉薩返回家鄉時，卻幾乎不會受到懲罰，因為你離家出走前往拉薩所具有的宗教意涵就足以為孩子提供保護，這種行為被視為是一種受到宗教性召喚的朝聖之旅。尤其是一些人逃家後，在途中或到拉薩後受戒出家，並以僧人的身分返回家鄉時，其逃家行為就幾乎會成為一種傳奇，並會衍生出各種版本的故事情節。因此，很多不願上學或純粹因對外面的世界感到好奇而離家出走的青少

年很多，我們幾個朋友也決定出去「闖闖世界」，並偷偷潛入家裡曬乾肉的房間，將乾肉裝在袋子裡以便在途中做乾糧。到了約定離開的前一天晚上，我坐在爸爸的身旁，想像著明天爸爸知道兒子跑掉以後的反應，心中充滿歉意地看著爸爸，結果很奇怪，那天爸爸吃糰粑，他一邊自己吃，一邊不斷地抓給我吃，這是以前很少有的，我的歉意更強烈了……。第二天黎明，當我們幾個朋友依約見面準備出發時，我卻告訴他們，我決定不走了。因為我不捨傷害到父親，我現在還記得幾個朋友的氣急敗壞，以及我們幾個在庫房中將乾肉一塊塊掛上去復原的情形。

現在我要離開父親，面臨的則是更加嚴重的情形，也許就此一別，今生就再也不會有相見之日，因此我還有些猶豫。大概是兩天後，我把自己的想法和計畫告訴了我們家的一個摯友，他強烈贊同我前往印度，他說：「你那麼喜歡看書，又有學問，跟我們這群文盲一起做買賣真的是很不值得，你如果去印度，一定可以幫助達賴喇嘛。」他認為父親無論如何都不會同意我去印度，但我不這麼看。

我們家鄉有個習俗，就是新年初一要點燃柏樹篝火敬神，因此，過年前我去鄉下買柏樹，順便去一個我父親非常信任的寺院，找寺院的仁波切算卦，我告訴仁波切：「我想去印度，但我不知道我去印度是否會有用，如果無用，我想就留在家裡孝敬父母。」仁波切問我：「你到印度想要做什麼？」我說：「我想到印度為西藏的自由做出一點貢獻。但我不知道我能否做出貢獻，如果能，我將九死不悔，但如果我在印度那邊不能為民族做事，這邊又失去孝敬父母的機會，人生就會兩頭落空。」仁波切說：「我知道了。」然後就用骰子算卦，又鄭重地拿出一本經典，看完之後對我說，「你去印度，應該能夠為西藏民族做出貢獻。但是你父親知道這件事情嗎？」我說：「不知道，父親應該不會同意。」仁波切說：「那不一定，你跟父親說一下，也許他會同意你去。」



## 父親勸勉因果報應，不要執著

當我把這個過程告訴那位朋友時，朋友就說：「既然仁波切這樣講，那應該是沒有錯。但你的爸爸真的會對民族的說法感興趣嗎？會讓自己的兒子冒險嗎？」誠然，我父親是一個虔誠的佛教徒，年輕時出家為僧，中共民主改革才被迫還俗，他的宗教情懷是無可置疑的。但他從來不接受人們說的民族問題，也不承認中國人入侵西藏讓西藏人民遭受苦難的說法。每當談到這些議題，父親總是反覆地說他的那一套理論：

「這一切都是業力，是我們西藏人造下的共業，那些中國士兵也和我們一樣是鄉下農民的孩子，他們大老遠跑到我們家門口，把我們從家裡趕出來，砸我們的佛龕，殺我們的人，為什麼？就是由於我們在累生累世中所造下的共同的業力，是業緣成熟，才会有那些中國人如地獄的鬼卒一樣前來找我們，因此，不要講中國人的壞話，更沒有理由去仇恨，是你自己造的業，業報來臨時，你卻因無知，仇恨對方，因此而又造下新的惡業和罪孽，不是很愚蠢嗎？再說，你的前世就可能是一個中國人，（指我）你那麼喜歡看中文書，誰能說這不是前世留下的習氣？今天來殺你的敵人，前世可能是你的慈母，一切都是業力，什麼民族、官位大小，一切都是表象和幻覺，要相信業力和因果報應，不要執著。」

如此等等，每當我看到父親唾沫四濺地談論這些時，曾不止一次地對馬克思說的「宗教是麻醉人民的鴉片」產生由衷的信服，覺得爸爸就是最直接的被麻醉的受害人。當然，這樣想並不表示對宗教的排斥，實際上，當遇到困難或迷惑時，我還是本能地想到找仁波切或僧人——雖然到印度之前，我找仁波切或僧人的次數非常少，加起來大概只有四、五次。

## 父親終於同意我去印度出家學法

最後，我和朋友決定利用父親的宗教情懷，演出一段雙簧。那天，我父親正在家裡的經堂擦拭供水的水碗，我進去後直接告訴父親：我想到印度去，希望父親能夠同意。父親吃驚地問我：你到印度去幹什麼？我說：你不是常常讓我學習佛法嗎！我到印度去學習佛法，看看佛法講的有沒有道理。父親說當然有道理，我說你講有道理沒有用，我要自己學習。父親說那你可以去宗薩佛學院，我說宗薩不一定會接受，而且能夠真正學到佛法的地方只有印度。

這個時候，那個朋友走了進來說：你們父子在討論什麼？爸爸說：這個傢伙瘋了，說要去印度。朋友馬上訓斥我一頓後，裝成很生氣地問我：去印度幹什麼？我說想去學佛法，朋友噢了一聲，想想然後對爸爸說：「這很奇怪，你的兒子喜歡看書，有慧根，而且一直都不肯結婚成家，說不定真的有出家利益眾生之緣噢。」

他現在想去印度，也許就是業緣成熟，如果有一天，達瓦像一隻孔雀一樣地回到家鄉的話，那將是多麼的稀奇啊！」

如此這般地說了一通。所謂像孔雀一樣地回來，指的是穿著袈裟回來，西藏人認為世間最美的動物是孔雀，便以孔雀來形容出家之美。父親聽到這些話，開始若有思索，接著我倆談了許久，父親最後決定問轉世喇嘛，我告訴他我已經問過，但他還是想自己去問。幾天後，父親找我談話，又跟我談了很多佛法的知識和佛教的殊勝之處，我一聽他這樣講，就意識到父親可能同意我去印度了。

果然父親最後說：「希望聖地印度和在印度之諸聖者的加持，能夠讓我的兒子放下世俗的執著，尤其是放下所謂民族或國家等無謂的執著，學到佛法，並成為一個披著釋迦牟尼法衣的出家弟子，最終走上解脫之路。」我在確定父親不會阻攔後即感到高興，又隱隱有一種事情真正來臨時的緊張和不安，同時也為欺騙父親而感到愧疚。

## 籌措路費告別家鄉玉樹州結古鎮

幾天後的一九九二年農曆春節正月十五，有一個寺院的卡車要去拉薩，我正好可以搭便車。由於事出突然且是臨時決定，父親手頭沒有很多錢，他連夜跑去找一些朋友借錢，結果幾個平常很要好的熟人都不肯借，反而是一個失聯多年的朋友借了幾千塊錢，加上父親手頭的和幾個妹妹湊的錢，共六千元人民幣。另外，大妹妹堅持將她唯一值錢的一對珊瑚耳環送給了我。

當天晚上，父親又跟我長談到半夜，媽媽則陪在旁邊掉淚，父親談的都是佛法，一再地希望我好好學佛，殷殷教誨，如今想來實在愧對父母。期間也談到邊界的凶險，因為時常聽到一些人在翻越喜馬拉雅山脈時喪生的消息，因此，媽媽淚眼汪汪地乞求我不要冒險，如果

可以，就在拉薩那邊買個護照等。爸爸則教導我說，如果在途中看到死亡後沒人認領的屍體，你就想辦法清理掉，不論是埋葬或布施給動物，都會有很大的功德等等。當晚，我把大妹妹送的一對珊瑚交給父親，請他在我走後還給妹妹。

第二天早上，當我踏進車門時，父親又依依不捨地拉著我的手說：你真的會學習佛法嗎？如果不能學佛，我們父子最好不要分開。我坐進駕駛室不吭聲。父親看我不會回頭的樣子，最後就說：「如果你肯聽爸爸所說的話，那就記住，在異鄉，會遇到很多困難，但無論如何，都不要幹出偷搶或欺騙的勾當，束手無策時你可以去乞討，乞討來的食物是最乾淨的，佛陀也會托鉢行乞，沒有什麼丟人的，去偷去騙才是真正丟人的。要一心向佛，要時時向三寶祈禱，平常要唸度母經，聽到了嗎？如果今生我們父子還能見面，則這是我的教誨，如果此生我們父子無緣相見，這就是我的遺言。」說得我悲從心生，真想大哭，但我還是忍住了。

從地圖看，我的家鄉玉樹州結古鎮正好位於西藏的中心，也就是藏人所說的西藏或中共所說的藏區（或大西藏）的中心，而且緊靠西藏自治區，但由於玉樹被畫入青海省，當時所有的交通或公路都只通向省會西寧市，並沒有通往拉薩或西藏自治區的公路。因此，我們去拉薩必須要繞一個大圈子，先向東走八百公里到西寧，然後從西寧向西走八百多公里到格爾木，再從格爾木回到玉樹州所屬的北部羌塘——可可西里，從那裡翻越塘古拉山，進入西藏自治區。

由於路況不好，我們的汽車整整跑了六天才抵達拉薩。

這是我流亡的前半部。

本文首發於香港開放雜誌 2014 年 8 月號

## 編注：

本刊第 16 期摘錄本文作者父親教誨〈父訓〉，深受讀者喜愛，特全文刊登。

# 西藏要聞

## 藏人官方為尼泊爾災區撥 3 千萬尼幣救災金

6月4日上午，藏人行政中央司政洛桑森格宣布，決定撥款3千萬尼泊爾盧比做為此次地震救災資金。司政洛桑森格表示，內閣噶廈將從上述3千萬救災資金中，向遇難者的家屬每戶給予20萬尼幣表達慰問；向房屋遭受嚴重毀壞，目前露宿在外的藏人難民，今後6個月每月提供3千尼幣生活費；向尼泊爾各大藏人難民社區，提供460萬尼幣用來維修房屋；向災情最為嚴重的「角拉喀」（Jawalakhel）藏人難民社區學校提供870萬尼幣救災資金，在各社區的災後醫療與衛生方面，則將提供245萬尼幣。

## 藏人行政中央協助尼泊爾地震中受難藏民

代表藏人行政中央前往尼泊爾的教育部長歐珠次仁、經濟部秘書長多吉頓珠，視察地震所帶來的影響並協助受難的流亡藏民後續安置工作。地震發生後，達賴喇嘛信託基金會、以及藏人行政中央捐贈了數百萬尼幣協助救災；許多僧眾率先進行救災工作，幫助受影響最嚴重的災民，並在寺院外面成立災民營；而藏人行政中央指示各駐外西藏辦事處，募集捐款，協助救援工作；很多流亡藏人團體也紛紛前往尼泊爾偏遠的災區，展開救援行動。此次地震共有13名藏人罹難，眾多藏人家園損毀，而受傷藏人的醫療費，全由藏人行政中央負擔。

## 自焚藏人女子桑傑措親屬遭當局拘捕

西藏卓尼縣的女子桑傑措，於5月27日在當地政府機構前自焚抗議中共，當場犧牲。警方隨後前往自焚者家中，對家屬們進行盤問，拘捕了桑傑措的侄子丹增索巴法師，並要求家屬們對外宣稱桑傑措為患病不治而過世，不得透露自焚的情況。5月20日也有一名道孚縣西藏男子丹增嘉措在當地鄉政府附近自焚犧牲，為阻止遺體被中共軍警帶走，在場很多人試圖阻止，並高呼口號抗議，但旋即15名藏人被捕。

## 尊者在西藏兒童村傳授年輕一代佛法

5月27日至29日，達賴喇嘛尊者在達蘭薩拉西藏兒童村傳授第9屆夏季青年藏人佛法課程。尊者對年輕一代的藏人強調，學習佛法要注重態度，如果不能按所學內容，讓自己的內心獲得改變，那麼學習就毫無意義。尊者也教導現場的教師們，

自己已經80歲但仍然堅持學習，所以教育界人士也要不斷進修，充實自己的能力，才能稱職地去教育別人。

## 第34屆時輪金剛灌頂法會提供帳篷預訂

由達賴喇嘛尊者傳授的第34屆時輪金剛灌頂大法會，將於2016年1月14日至25日在印度佛教聖地菩提迦耶舉行。時輪金剛灌頂大法會籌備小組日前公佈了計劃在法會場地附近搭建不同規格的帳篷，供各國信眾選擇、預定。需要預定帳篷的人士，必須於2015年6月30日之前，完成登記等程序。

## 藏人北京住宿受阻，被告知「因為你們是藏族」

一部近日從境內傳出的視頻，再次揭露了中共統治下，藏人等少數民族所遭受的歧視與不公平待遇。這部由一名藏人男子拍攝的視頻，大概內容是：一名疑似飯店住宿中介的漢族婦女，帶著這名藏人在北京的多家飯店、賓館尋找住宿處，均被拒絕。中共當局大肆宣傳藏人在中國受到平等待遇、甚至特殊待遇，實際上，不但在北京，在藏人自己的土地上，也經常受到當局的公開歧視。

## 噶瑪巴：達賴喇嘛使藏人處在最團結時期

美國《時代周刊》於5月14日刊登了對第十七世噶瑪巴仁波切的一篇專訪。《時代周刊》向噶瑪巴提出的首個問題便是，是否會擔心達賴喇嘛尊者圓寂後的西藏局勢。噶瑪巴回答說，所有藏人都將希望寄託在達賴喇嘛尊者身上，大家都在依靠著尊者。共產黨主義的侵略，給藏人與西藏文化帶來災難的同時，另一方面藏人們在達賴喇嘛尊者的領導下，處在歷史中最團結的時期。「一旦達賴喇嘛圓寂，我擔心我們就會像是失去了頭顱的軀乾一樣。」

## 達賴喇嘛向來自中國數百信眾傳法

達賴喇嘛尊者於5月1日至3日在印度達蘭薩拉向來自中國大陸的300多名信眾，以及來自香港、台灣、新加坡、美國等地100多名華人信眾，傳授為期三天的宗喀巴大師著作《三主要道》及《大威德金剛灌頂》。尊者在法會中重申了想到中國五臺山朝聖，這一席話，引起華人信眾的熱烈掌聲，甚至許多華人掉下眼淚來。

### 第三屆西藏女格西學位考試在印南進行

來自流亡藏人社區各大藏傳佛教寺院的38名尼師，於5月1日聚集在印南強秋曲林尼寺，應考「女格西」學位。「格西」是相當於碩士學位以上的資格認證，一直以來僅允許僧侶應考。而「女格西」學位，則是在達賴喇嘛尊者的長年推動下，由藏人行政中央宗教與文化部於2012年正式制定。

### 駐台代表向台灣民眾闡釋中共白皮書

台灣漢藏友好協會，於4月26日邀請藏人行政中央駐台代表達瓦才仁，向部分教授與學生，介紹了達賴喇嘛尊者提倡、藏人行政中央秉持的「中間道路」政策，同時也對中共日前發表的西藏問題白皮書內容進行了評論。漢藏友好協會是一個在支持達賴喇嘛的「中間道路」基礎和原則上，支持西藏的團體。

### 圖圖：沒有人能阻礙我與達賴喇嘛的友誼

4月18日上午，諾貝爾和平獎得主、南非前主教德斯蒙德·圖圖，抵達達蘭薩拉訪問，達賴喇嘛尊者親自前往機場迎接。尊者表示圖圖主教雖然年歲已高，而且剛動過手術，但依然執意要到達蘭薩拉與他相會，所以非常感動。圖圖主教則向媒體強調，沒有人可以阻礙自己與尊者間的友誼。

### 流亡西藏圖書館設立6年制佛學專業

4月17日西藏圖書館正式設立了6年制的佛學專業課程。設立的目的，是為鼓勵來自世界各國的佛教徒，利用長達6年的學習機會，努力學習佛法中的利他精神。每年都有無數對佛教感興趣的人士，專程來到印度的藏人社區學習佛法。而印北達蘭薩拉的西藏圖書館宣佈在已有的短期佛學班的基礎上，設立1年制學位證書、3年制專科學位，以及2年制碩士學位等藏文及佛教哲學共6年制課程。

### 時代周刊披露西藏玉樹震後重建真相

4月14日美國《時代周刊》就西藏玉樹震後重建5年至今，中共的宣傳與當地真實狀況、災民的心聲，進行了分析報導。這篇報導指出，中共的「重建」給當地的災民帶來了更多的困難，「重建」反而給上千漢人帶來了移民致富的條件和空間。雖然中共重建了災區人民的家園，但完全依中共的意願和計劃修建。在這五年裡，中共以「重建玉樹結古」為藉口，大規模地沒收當地藏人災民的土地，驅逐藏人離開自己的房屋。

### 達賴喇嘛尊者訪問日本13天

達賴喇嘛尊者於4月3日起，展開了對日本的第

21次參訪行程。其間，尊者先後向日本青年商會及日本醫師會的成員們，發表了慈悲演說，並蒞臨了藏人行政中央駐日辦事處的新址，出席了全球環境論壇、日本全國曹洞宗青年會創立40週年紀念活動，會見了日本國會議員及援藏人士。行程最後向信眾闡釋《般若心經》、《菩提心釋論》，以及《修次中篇》，並傳授觀音灌頂。據報導，此次前往日本參加法會的華人信眾超過一千人，大多來自台灣。

### 洛桑森格：

#### 中共決定轉世權是對人類智慧的諷刺

藏人行政中央司政洛桑森格，在《時代》周刊撰文，指出中共政府是視達賴喇嘛為「魔鬼」、並破壞西藏寺院、強迫藏人僧尼還俗的政權，其對達賴喇嘛轉世擁有決定權，是對人類智慧的一大諷刺。洛桑森格強調，儘管在過去50多年中，中共從未停止對西藏的打壓，但藏人們一直沒有失去希望，而藏人們所持希望的來源，正是達賴喇嘛，正是堅定的信仰。

### 境內藏人護照被沒收至今3年

2012年1月，達賴喇嘛在印度舉辦時輪金剛灌頂法會，當時約有上萬境內藏人前去參加法會，雖然絕大多數是老人，卻也令中國當局非常惱怒。2012年4月，西藏自治區當局公布新的護照審批辦法，審批程序之複雜、之嚴格，幾乎無人能過關。3年前所有持護照的藏人，被強制繳回護照，至今中國當局仍遲遲不肯發還給藏人。

### 台灣團體拜見達賴喇嘛再提訪台事宜

由12人組成的一支台灣代表團，於3月16日在達蘭薩拉覲見達賴喇嘛尊者。該代表團成員向尊者遞交了台灣民間團體的聯署邀請函，希望台灣當局允諾達賴喇嘛尊者再次訪台。尊者回應說，如果台灣方面沒有任何困難的話，自己已做好充分的準備；但尊者也提醒信徒要依照實際狀況，並尊重台灣方面的決定。

### 台灣大地舉辦圖博英雄塔揭塔典禮

台灣大地文教基金會以「圖博現在的處境，就是明日台灣的警訊」，借鏡西藏人的抗暴經驗，於3月14日，在南投舉辦圖博英雄塔的揭塔典禮，連結島嶼與高原的共同價值，追思自焚的西藏人，紀念勇敢不屈服的靈魂。在紀念塔建成儀式上，主辦方邀請了在台西藏僧人誦經，在典禮上高唱西藏國歌，並向「圖博英雄塔」敬獻哈達，以緬懷自焚藏人。



# 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。

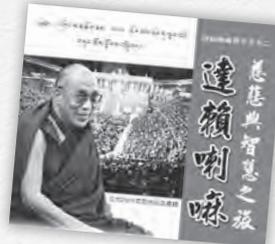
「達賴喇嘛西藏宗教基金會」自成立以來秉持尊者教誨，將西藏文化的精髓－藏傳佛教介紹給台灣廣大民眾，透過佛學講座、校園弘法、出版「達賴喇嘛文集」、發行雜誌、舉辦文化展覽、推廣西藏文化藝術表演、開辦佛學班...等等各種管道，讓民眾認識西藏宗教與文化。基金會並協助在台藏民，架起台灣與西藏流亡社會的溝通橋樑，於此由衷感謝台灣民眾對僧俗流亡藏人的關切與協助。

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 19 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。

# 慈悲幻化

## 達賴喇嘛 & 西藏文化攝影展

His Holiness the 14th Dalai Lama and Tibetan culture photography exhibition

達賴喇嘛今年八十歲了！西藏人心目中的達賴喇嘛尊者，是觀世音菩薩的幻化，更是無可取代的精神領袖。享譽國際的達賴喇嘛，除了是諾貝爾和平獎的得主，更是慈悲與智慧的象徵；是心靈的導師，更是生命中最親密的摯友。今年，來自西藏、印度、日本與台灣的攝影同好們，以快門記錄下豐富動人的刹那影像，為達賴喇嘛獻上最崇高的禮敬之意，邀請您一同來感受慈悲、愛與和平的永恆畫面。

【展出地點】  
臺北市府市府大樓二樓中庭大廳  
請由市府路「西大門」入場

【展出時間】  
2015年

7月3日~7月6日  
3日，下午2:00 開展  
4日~5日，上午8:30~晚上20:00  
6日，上午8:30~下午18:00 圓滿閉展

【特別活動】  
達賴喇嘛生日及世界和平快樂頌和平幸福在台北  
6日，下午14:00 開始

# 慈悲

Mercy



尊貴十四世  
達賴喇嘛八秩大壽  
恆長住世暨  
全球消災祈福法會

2015 獻供妙樂  
7/4 尊者恆長住世暨全球消災祈福法會  
獻音心咒精進持誦、圓滿回向

【時間】104年6月21日(日) 晚上6:30~10:00  
【地點】TICC國際會議中心大會堂 台北市信義區信義路五段1號  
【主辦】社團法人台北市甘丹東頂顯密佛學研修協會  
南印度甘丹東頂夏則扎倉東頂佛學會

淨韻三千 第七屆觀音和平祈福音樂晚會  
感恩尊者達賴喇嘛八秩大壽慶壽會  
心意相連 共賀 尊貴的達賴喇嘛八秩大壽  
法供養、觀音菩薩心咒精進持誦、供燈法會

【時間】104年7月5日(日) 上午10:00~下午4:00  
【地點】中影華夏大樓 台北市八德路二段260號3樓  
【聯絡】02-2736-0366  
【主辦】財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會

### 尊貴的達賴喇嘛尊者長壽祈請文

གངས་ལིང་བས་བསྐྱར་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ། བན་དང་བདེ་བ་ལ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས།  
於此雪嶺所繞國土中，一切利益安樂之生處，

ལྷན་རས་གཟིགས་དབང་བསྐྱེད་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། ཞབས་པད་ལྷིད་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག།  
丹增嘉措觀自在菩薩，願其常住直至生死盡。

淨韻三千 第七屆觀音和平祈福音樂晚會  
【時間】104年6月21日(日)晚上6:30~10:00  
【地點】TICC國際會議中心大會堂 台北市信義區信義路五段1號  
【主辦】社團法人台北市甘丹東頂顯密佛學研修協會  
南印度甘丹東頂夏則扎倉東頂佛學會

感恩尊者達賴喇嘛八秩大壽慶壽會  
【時間】104年7月5日(日)上午10:00~下午4:00  
【地點】中影華夏大樓 台北市八德路二段260號3樓  
【聯絡】02-2736-0366  
【主辦】財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會

心意相連 共賀 尊貴的達賴喇嘛八秩大壽  
法供養、觀音菩薩心咒精進持誦、供燈法會  
敬邀全台各佛學會中心道場，於今日尊者八十大壽日舉行法會，共同為尊者賀壽！  
【時間】104年7月6日(一)  
【地點】全台各佛學會中心、道場  
【發起】台灣國際藏傳法脈總會



His Holiness the 14th DALAI LAMA

【指導】財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會  
www.tibet.org.tw  
【主辦】台灣國際藏傳法脈總會  
【協辦】果願普利協會、台灣果碩大慈功德會、  
在台西藏人福利協會、台灣漢藏友好協會、  
台灣慈焰藏傳佛學會、中華民國漢藏學會、  
中華國際直貢噶舉佛學會

印刷品



國內  
郵資已付

台北郵局許可證  
台北字第5514號

雜誌

中華郵政台北雜字第1726號  
執照登記為雜誌交寄

於此雪嶺所繞國土中  
一切利益安樂之生處  
丹增嘉措觀自在菩薩  
願其常住直至生死盡

雪嶺聖教衆生救怙主  
廣顯悲空雙運菩提道  
蓮花手主丹增嘉措尊  
祈願尊者聖願悉圓滿



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོ་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)