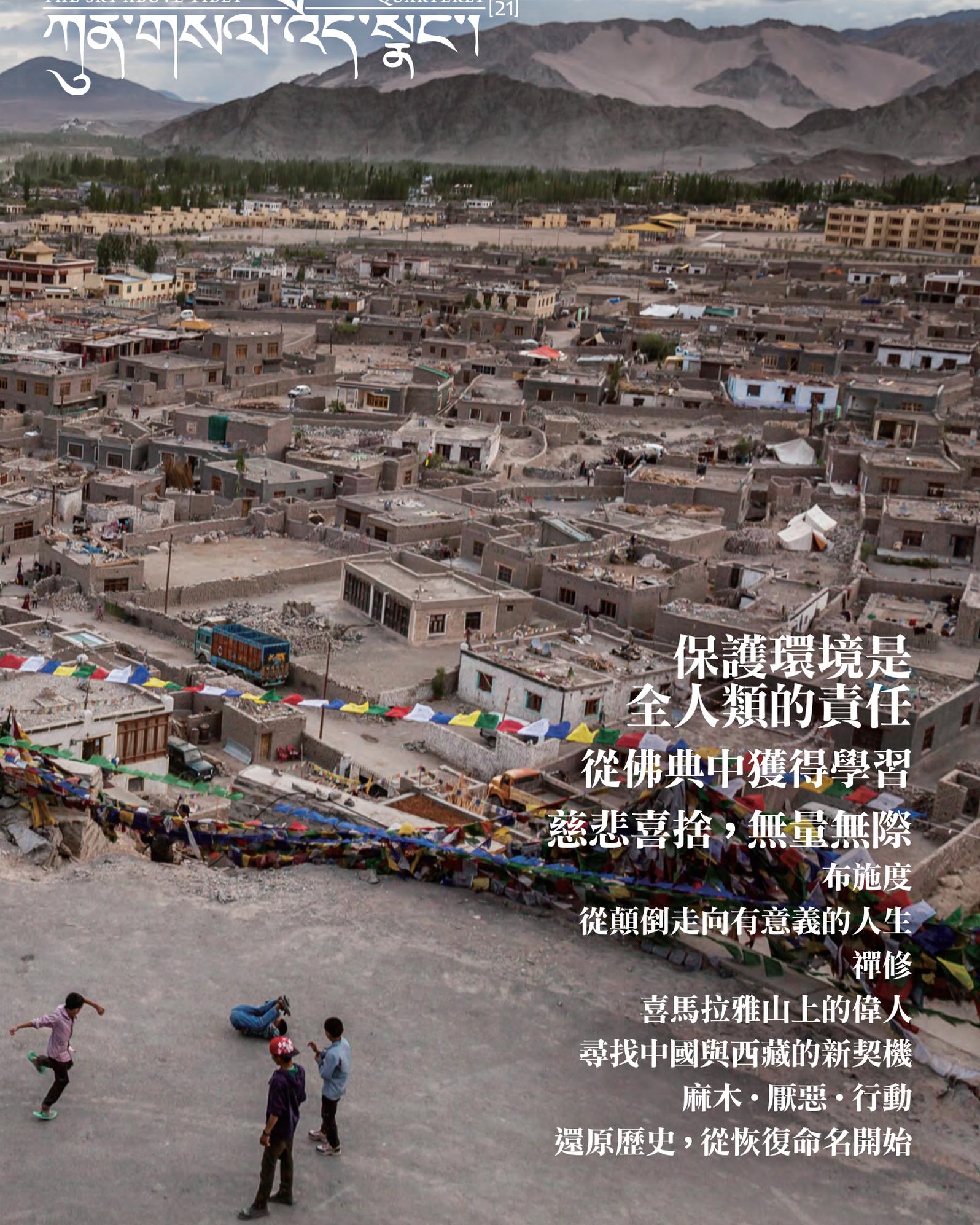


西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱེད་

QUARTERLY [21]



保護環境是
全人類的責任
從佛典中獲得學習
慈悲喜捨，無量無際
布施度
從顛倒走向有意義的人生
禪修
喜馬拉雅山上的偉人
尋找中國與西藏的新契機
麻木·厭惡·行動
還原歷史，從恢復命名開始



2015 西藏問題國際研討會「台港本土意識與民族問題」(9月26日)



新書發佈會 (9月26日,《仁波切之殤》、《圖伯特的秘密與疼痛》;10月29日,《翻身亂世~流亡藏人口述錄》)

主編的話

親愛的讀者：

達賴喇嘛尊者很健康。

我們很幸運，能夠聽聞達賴喇嘛尊者一場接一場的開示與演講。藏傳佛教各大教派法王關心尊者健康，取消部分訪問及弘法行程，佛弟子們欣然接受這項愛惜尊者的安排。境內外藏人並於11月3日在達蘭薩拉共同為達賴喇嘛尊者舉辦長壽祈願法會，祈願尊者健康長壽。

本期刊登〈保護環境是全人類的責任〉，尊者呼籲世人要關切對環境的保護，也要關注全球暖化問題。阿嘉仁波切也提到他承擔蒙古兒童癌症醫療中心之興建。這是個一體的世界，人類世界息息相關。你好，我好，大家好，世界才會更美好。

在世人共好的過程中，薩迦法王提到修心的重要，以及從佛典中獲得修持佛法的進步。大寶法王則以自己為例，在日常生活的每個當下，隨時安住自心，並且保持覺知地去做每一件事情。還教導呼吸禪修的重點：每天花十五分鐘練習，心專注在呼吸上。吸氣的時候，覺知吸氣；呼氣的時候，覺知呼氣。心不散亂，自然，放輕鬆就好。〈禪修〉一文也教導大家呼吸禪修的重點，希望這個方法對各位讀者有幫助。

第 21 期 / VOL.21

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2015 年 12 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

保護環境是全人類的責任 2

佛法智庫

薩迦法王開示：從佛典中獲得學習 4

大寶法王：慈悲喜捨·無量無際 6

布施度 9

從顛倒走向有意義的人生 12

禪修 17

漢藏交流

喜馬拉雅山上的偉人 19

尋找中國與西藏的新契機 25

麻木·厭惡·行動 27

還原歷史·從恢復命名開始 29

西藏人·你恨不恨 35

從學習佛法到關注人類的苦難 36

聲明與要聞

讀者交流道 39

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： 保護環境 是全人類的責任



這個小星球上的兄弟姐妹們，我們生活在 21 世紀裡，儘管我們在技術和科學領域取得了巨大的發展，然而，我們也創造了很多人為的問題。所以我常說，這些由人類創造的問題，從邏輯上講，我們人類有責任自己面對，並最終消除這些問題。是我們自己製造了這些問題，如果我們僅靠祈求上帝或佛來解決問題，我覺得是有點不合邏輯。如今，就人為的問題而言，我們有氣候和環境變化的問題。我認為，從某種程度上，整個銀河系的位置正在變化。其結果是，我們自己星球的位置，這個藍色星球在發生變化，因此，太陽自身的情況也在發生變化。我想這些也在一定程度上與環境變化有關。

此外，據專家介紹，我們人類對氣候變化和全球變暖也有相當大的責任。因此，這不是一個國家或兩個國家的問題。這是

人類的問題；影響到了整個世界。我們的地球是人類唯一的家園。如果這個藍色的星球，由於全球變暖和一些其他的環境問題而不能居住下去，那麼我們將沒有其他的星球可供移居或輪換。因此，這個地球是我們唯一的家園。

所以，我們必須嚴重關切對環境的保護，也要嚴肅的關注全球暖化問題。在這一點上，我總是在講，西藏通常稱為「世界屋脊」。據一些專家講，西藏因為高海拔、氣候乾燥，如果西藏生態環境被破壞，需要很長的時間來恢復。因此，在這種區域的環境狀況是非常非常的脆弱。許多印度環境專家也告訴過我同樣的事情。

一些中國的環保人士；他們形容西藏或青藏高原為世界的「第三極」，因為青藏高原對全球氣候變暖的影響不亞於南極和北極。因此，他們形容西藏為第三極。

薩迦法王開示： 從佛典中獲得學習

尊敬的僧團和金剛兄弟和姐妹們：

首先我想歡迎大家參加經典迴響的活動。我本人對於能夠參加這次的經典迴響感到非常高興，因為就算只是聽聞或念誦佛陀法語當中的一個字，都會帶來許多功德。

如我們所知，佛陀教法是所有利樂之源。佛陀為了利益眾生而升起證悟之心，並同時累積功德和智慧資糧，最終獲得全然的證悟。佛陀證悟後成就了許多身與心的偉大事業，但他最重要的事業就是轉動法輪，給與佛法的教授。他將他所領悟的、所證到的智慧教導給眾生。他所得到的，我們修持。透過這些，我們超越輪迴的痛苦，得到解脫與證悟。所以最重要的是佛陀的語事業。

這些教法原本在印度是梵文和巴利文。後來，借助西藏法王的護持，以及印度大師的加持，加上西藏譯師的努力，翻譯了這麼多教法。藏文《甘珠爾》和《丹珠爾》或許是最完整的，因為它包含了聲聞乘、大乘和金剛乘的法教。現在，與全世界分享這些瑰寶的方式就是透過翻譯。我很滿意這個計劃的進展。我一位偉大上師的轉世，蔣揚欽哲確吉洛珠的轉世，發起了這個計劃。

現今的宗薩欽哲仁波切是第三世。第一世的宗薩蔣揚欽哲旺波是一位偉大的大師。雖然在西藏這麼多的傳承中，有無可數計的大師以其智慧與事業利益眾生，但他們大多數都在他們自己的領域；薩迦大師在他們的傳承，其他的在各自的傳承；他們在各自的領域有著豐富的智慧與事業。但有極少數的大師肩負起全部的佛教傳承，宗薩蔣揚欽哲旺波就是其中一位，撐起整個藏傳佛教，不僅只是一個傳承，而是所有的傳承。他從不同的來源接受不同的教授，經歷諸多艱辛與困難。他不僅接受這些教法，還研究修持，並集結成書，如密續總集、儀軌總集、竅訣總集，和許多的伏藏。我們不需要去別的地方，可以方便的接受所有教法。他真的就是「第二尊佛」。我稱呼他為宇宙間出現的第二尊佛。

第二世的宗薩蔣揚欽哲旺波，就是蔣揚欽哲確吉洛珠。我自己非常幸運，得以親自拜見他。第一次在拉薩，之後他造訪薩迦。我從他身上領受了許許多多的法教。他當然和宗薩蔣揚欽哲旺波一樣，也是執行相同的事業和法教。如今這一世的宗薩欽哲仁波切，



是第三世。自小他就有非常獨特的特質。雖然他年紀尚輕，竟成就了這麼多。在這一世，他領受了這麼多法教，成就了那麼多較年長的喇嘛無法達成的事業。如今他承擔了 84000 這個非常重要的計劃。我說過，沒有佛典，就無法學習；沒有學習，就無法思維；沒有思維，就無法禪修；沒有禪修，就無法進步。所以這是非常重要的。英文是當世最重要的語言之一，所以將全部 84000 種法教翻譯成英文是非常偉大的計劃。對此我全心支持並隨喜。

每一座藏傳佛教的寺廟裡，都有《甘珠爾》即佛陀法教的總集，和《丹珠爾》即印度大師對《甘珠爾》論述的總集。就像我們這邊這樣，放在佛殿裡，對著它們頂禮和供養。有人說就算只（向《甘珠爾》和《丹珠爾》）頂一個禮或供一盞燈，當然都可以積聚許多功德。但更重要的是，不僅只是要對其禮敬或供在佛堂裡；最重要的是我們必須研讀，透過研讀我們才能獲得加持。我們必須尊敬，我們必須頂禮。但不只是頂禮，我們必須研讀，我們必須將它們從架子上拿下來，我們必須把它們當成課本一樣，打開、

研讀、學習和使用它們。如此你們才能得到真正的加持。不只是出家眾，即便是在家眾也需要研讀。我們不該只是盲從於傳統，做法事、崇拜、頂禮、供養、轉經道。當然這些都很有功德，很重要；但更重要的是一一獲得知識。

佛陀的教法不只在於寺廟、佛像或供養物，而在於每個人的心和如何去修心。如果我們的心變得更祥和、更降服，而我們更能掌控，而不被我們的情緒煩惱控制，那我們就在進步，我們就在發揚佛法，佛法上就有進步。否則，雖然很多人修很多法，但佛法上卻沒有進步。佛法上的進步，指的是我們個人必須在佛法的修持上進步。要做到這點，我們需要佛典。所以這個計劃非常非常重要。當然這是個龐大的計劃，但這是個絕對必要的計劃。我們希望這個計劃可以得到全面的成功。我確信有佛、法、僧偉大的加持，它會是巨大的成功。

所以今天，我們將誦讀佛典。這是極大的善因。

引自八萬四千·佛典傳譯
<http://84000.co/p6327/>

大寶法王開示： 慈悲喜捨，無量無際



大家午安，今天下午是這次活動的最後一堂課了。

比起第一次的歐洲之行，這次跟各位交流的時間更多了，希望各位都能滿意。當然這只是我個人的想法，因為「知足、滿意」並不容易。生活當中，無論隨時打開電視、翻閱報章雜誌，甚至在走路、開車時的所見所聞，都在灌輸我們「不夠好，不夠多，不夠快」的訊息，刺激我們要購買更好、更多或更快速的東西。生活在這樣一個「不知足」的消費社會當中，我們自然也養成了「不足、不夠」的觀念。因此就算物質再發達、選擇再多樣，我們也無法知足或滿意，總是抱怨自己擁有的不夠好、不夠多，總是認為應該還有比這個更好的。加上各種廣告的大肆宣傳，像這麼簡單一句話「哦，這樣就夠了，這樣就好了！」我們卻始終難以說出口。

其實圍繞我們身邊的各種物質、財富，它們的本質都是無常、虛幻的，因此它們能夠帶給我們的，也只是暫時、虛假的快樂，無法帶來穩定、真實的喜悅——一種發自內心深處的滿足感。由於物質環境是如此不穩定，時好時壞，時高時低，將心寄託在這些東西上面的奢望，只會帶給我們更多的不滿足。人類無止境的過度消費和貪婪，已經大量消耗地球的資源，此時此刻，我們更應該深思「人類欲望無窮，地球資源有限」這句話的涵義。否則，地球有限的資源總有用盡的一天，屆時將是很大的災難。

物質財富也是生活所需，我們並不需要刻意迴避。但是過度看重外在事物的重要性，這就不太正確了。事實上我們已經很努力地積聚外在的財富，但我們終究會發現一個事實，那就是：財富再多也永遠沒有滿足的一天。物質

生活是要過得好，但更應該努力經營、累積的是內在的財富，因為這是更重要的。許多人努力了一輩子，追尋更好的物質生活，最終也得到了不錯的結果，但是內心卻很空虛，時常會有一種無依無靠的孤獨感。這就是缺乏內心財富的徵兆。

我們稱之為內在的財富也好，或者內心的快樂也好，其實要獲得並不困難。但問題就在於我們想太多了，我們變得很不自然，不再單純，心中充滿顛倒的想法，這時就會覺得快樂遙不可及，無論多麼努力都沒有結果，有著一種深深的無力感。因此在這次系列開示的最後一天，我想跟大家分享一個簡單的禪修方法，希望幫助我們向內找尋到喜悅。但這不代表我是個禪修大師，我對於禪修並不是那麼精通，只是我對於「喜悅不在外面，而是來自內心」稍稍有些體會，並且對於如何得到內心喜悅的方法，一直抱有非常強烈的興趣，因此覺得分享一些禪修方法，對各位可能有些幫助。

很多人喜歡問我每天禪修的次數和時間長短。其實我很討厭別人問我這個問題，因為不好回答。我知道很多法友都有「每日禪修時間表」，很規律地禪修。當然我自己也有每日例行的一些事情要做，但是我比較隨性，沒有特別的禪修時間。還有一個原因是，我覺得如果不會禪修，弄個漂亮的時間表好像也沒什麼用處。話說回來，雖然我個人沒有「禪修時間表」，但我試著在日常生活的每個當下，隨時安住自心，並且保持覺知地去做每一件事情。

禪修主要指的是「止」跟「觀」的兩種方法，也可以稱之「安住修」跟「觀察修」。接下來我想跟大家分享的一個禪修方法就是「呼吸禪修」。這個方法的特點就在於它很「平常」，因為每個人都會呼吸，呼吸是生活當中最平常不過的一件事情，這反而成為了它的特點。當我們在做「呼吸禪修」的時候，你回到平常自然的狀態，也就是放鬆地安住在呼吸上。這個方法能夠幫助你的心回家，回歸自

然，回到心性本質上。「止的禪修」所依的對境有很多種，其中「呼吸禪修」是最容易也是最平常的一個，你不需要特別去做什麼，只要自然地回到呼吸上頭，讓你的心回家，就是這樣子。

平時生活中，大家不只是一要修行而已，還有很多工作要做，其實壓力很大。加上事情不順的時候，很容易煩躁不安，情緒失控，時常一天下來，身心都很疲累。這時呼吸的禪修就真的很有幫助，你不需要刻意做什麼，只是自然放鬆地覺知你的呼吸，當你這麼一覺知的時候，會發現當下就有一種滿足知足的感覺升起。

為什麼說這個方法很特別，因為呼吸本身就是一件不可思議的事情。這怎麼說呢？因為呼吸太平常了，平常到我們根本不會注意到自己在呼吸，但是呼吸卻是如此地重要，它有多重要？因為你沒有呼吸了就會死亡了，不是嗎？呼吸是維繫我們生命很重要的一個條件，而且呼吸一次還不夠，你需要一口接一口地呼吸，呼吸一直沒有停歇過。有時我想如果呼吸是要用錢買才有的話，那可就麻煩了，但還好不是這樣，無論呼吸本身，或者呼吸的氧氣也好，這些都是免費的，大自然提供了免費的氧氣給我們。總之，仔細想想，呼吸真的是不可思議，呼吸的時候代表著我們還活著呢，這實在很難得。

來德國之前我在德里去醫院看望病患，看到心電圖的儀器在旁邊，並且發出「滴、滴、滴」的電波聲。平時我們不太注意，也不覺得心跳有多重要，其實心臟不停地在跳動著，可是生病的時候，一接上儀器聽到「滴滴」的聲音，真的讓人蠻恐懼的。為什麼呢？如果哪一天聽不到那個聲音就代表人死了，這樣一想，原來我們身邊最平凡的東西反而是最珍貴的。

禪修的時候，身體放鬆很重要。如果你的身體緊繃，心也會難以放鬆。傳統禪修教本當中，提到很多不同的身體要點，這裡就不多

說，這裡各位要把握的只有一個重點：自然，放輕鬆就好了。接著你要試著將你的心專注在呼吸上。吸氣的時候，覺知吸氣；呼氣的時候，覺知呼氣，心不散亂，這就是呼吸禪修的重點。這個時候不散亂很重要，意思就是你不要想東想西，焦點就放在呼吸上，輕鬆而不緊繃。

有些人會以為在做呼吸禪修的時候需要特別的呼吸方式，不用的，你只是保持正常呼吸，然後覺知它就可以了，不用刻意改變你的呼吸方式。當然有人喜歡像是氣功一般的深呼吸的方法，藉此聚氣培養能量，但這不是「呼吸禪修」的主旨，「呼吸禪修」不需要這樣，只要正常呼吸就好，這是第一點。第二點是有人會數呼吸，吸進呼出算一次，這是可以的，但不數也是可以的，只要覺知呼吸的來來去去就可以了。我希望各位每天都可以花十五分鐘、二十分鐘來練習這個方法，給自己一點時間，身心放鬆，放下所有的焦慮、不安，或者繁雜的事情，就是安住在呼吸之上，回到你的呼吸，我相信這個方法一定會對各位有些幫助的。

最後我想說一些話做個總結。這是我第二次來到歐洲，跟我第一次來的時候感覺不太一樣，第一次來的時候覺得我是來到了「德國」，但這一次好像我的心更加開闊、輕鬆了些，我感覺我是來到了「歐洲」。所以希望未來很快能夠前往歐洲其他更多的地方。總之，每次的出訪都不容易，背後有著很多人的付出和支持，藉這個機會我想再次謝謝大家。

今年我的行程大致如此，因為已經到過了兩個國家，應該不會再前往另外的國家。而且年底很快就到，主要是在明年的一月、二月的噶舉大祈願法會中，我會非常地忙碌。在噶舉大祈願法會之後，會有讖摩比丘尼冬季辯經法會，也就是尼眾辯經的活動，這也是我們第一次傳授、恢復比丘尼戒的開始。為了這個活動，之前也有很多準備工作要做。接著到明年

的三至四月，大概會有一個月的時間休息一下，雖然我還年輕，但是總得要休息一下。接著五、六、七三個月，我是有規劃再來歐洲的，但還沒有辦法說是一定來得了，因為到時是否會核准，這是我無法控制的，不過我的計劃是這樣。最好先別說明年預計會去哪些國家，不然到時候讓大家失望了可不好。

總之我們在這個旅館舉行了四天的課程，在此要再次感謝所有的義工、旅館的員工和主辦單位的所有工作人員，大家真的是辛苦了。當然還要感謝各國語言的翻譯們，因為這次有網路直播，所以不只是在現場的人可以聞法，全世界的人都可以看到現場的狀況，知道正在講些什麼。在這裡再次謝謝各位，也特別謝謝在旁邊的德語翻譯。同時也要謝謝前來參與的很多僧眾、喇嘛，有些是來自歐洲的各個中心，還有正準備協助法國還是波蘭的祈願法會的許多僧眾，他們從印度、尼泊爾來到這裡，還有各個中心的會長們，在這裡問候大家一下。

最近幾年，我們噶瑪噶舉派中許多長老年紀大了，無法像以前那樣到各國弘法度眾；還有一些教內的仁波切們，處境跟我一樣，因為某些政治因素而無法自由出訪。相信全世界各中心的會長、會員，還有弟子們，都因此度過了很辛苦的一段時間，然而我看到大家的信心依舊堅定，也都繼續地履行過去的承諾，這裡我要感謝並隨喜各位的努力，並且給予深切的祝福。

在這裡我還要特別問候一個法國中心的會員們，這個小小的中心是由前一世的巴沃仁波切成立的。我們都知道，這一世的巴沃仁波切現在人在西藏，佛法事業廣大，算是藏區裡面噶瑪岡倉教派最主要的領導人物之一。前幾天這個中心的弟子們在晉見我時提到：希望巴沃仁波切能夠來到法國弘法。雖然這可能無法馬上實現，但這是我們共同的願望。

大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

布施度

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)

對於總體布施的本質，聖無著論師在《菩薩地》中說是「善的捨心，以及由此心所發動的身、語業」。我們要瞭解，當行財物布施時的捨心，是一種沒有貪求自己這一生私人利益的想法。

若非如此，不論任何外在身語的財物施、法施或無畏施等，若將它做為博取自己私人的財富、名聲的狡飾工具，甚或對所施予的對象，懷有輕視、欺凌，和他人競爭，自大傲慢，固執於邪見等想法，使它逐漸增生，這將對布施等造成障礙而產生極大不善業。《清淨業障經》清楚地說到箇中道理：「我們身為一個初修業凡夫，在行布施時，不喜歡慳吝的人；在行持戒時，毀罵失守戒律的人；當安住忍辱時，毀譽不能忍的人。這些行為，會對初修行者自己本身的持戒等形成障礙，並且將成為墮入地獄的開端。」

不只如此，從小處來說，個人無止境的不和之爭鬥，乃至到大處的國家民族間不斷地缺乏穩定、沒有和平的困境，尤其是宗教與宗教之間的紛爭等，全都是受到貪愛名聲和資財所致。這便如同《修無邊門陀羅尼經》所說的，「諸有情鬥諍，根本為攝持。」

同理，聖提婆論師、阿底峽尊者以及宗喀巴大師等眾多聖哲先賢也都曾一語同聲地說過，為了這一世的私利而作出布施等良善的諸多外在的形象，等同是商人一樣。他所得到的，不過是短暫的利益，終究無法獲得究竟的福德。因為這些作為是非福德的不善業。

所以若說身、語並非主要，心才是主要的話，不管是布施資財或法等任何一者，光有外在身語的行為，並不是那麼地重要。要中之要，

是毫無個人的希求、從心深處一味棄捨予他的心態；所以身、財物、善根等，甚至就連修成這般捨心的善根果報，也能毫無吝惜地至心捨與有情眾生，若將這種捨心修到最圓滿徹底，便成為布施度。這不僅佛經上曾有說過，並且怙主寂天菩薩在《入行論》也清楚地說到：「一切有及果，心與諸眾生，說名為施度，以是施即心。」對所說的這些意義，我們務必要善加思惟。

若非如此，卻以對他人是否實際施捨物質作為布施的主要修行的話，那麼從前降臨的諸佛們就有尚未圓滿布施度的過失了。寂天菩薩在《入行論》中說到，「若除眾生貧，是施到彼岸，現有貧眾生，昔佛如何度？」從當中可清楚地看到：就修行布施而言，在外在行為和內在的心二者當中，必須以沒有受貪愛所垢染的內在捨心為主。

修行布施的時候，若是以外在行為為主的話，將形成以外在行事的廣大與否、錢財的多寡，還有物品的價值的高低來決定福德的大小。如果是這樣，貧困沒錢的人們便完全無法修行這樣的布施而將永遠無法脫離貧窮了，那麼當前極大的貧富差距，豈不變成無法解決了嗎？絕非如此，我們都看得到，的確有過去是窮人的現在變富人，和過去是富人現在卻變窮人的事實。

從前佛陀住世的時候，有次地方上的國王及富人等宴請供養佛陀用餐。後來佛在迴向祈願時，並未唸出施主的名號，反而唸了那位徘徊在門外、對佛有信心並且修隨喜的乞丐之名。當時佛身旁親近的聲聞弟子們感到非常奇怪，便在事後請問佛陀關於此事。佛回答說，我看

不到宴請我的施主有能夠供我迴向的善根；然而在門外的乞丐，卻由於修隨喜，所以累積了能力很大的善根福德。歷史上所記載的像這樣的佛功德事業，在許多像《賢愚經》這類的經論都可見到。

宗喀巴大師說：「聞已了知，所有須要，即是行持。故於聞義，應隨力能，而起行持，是極扼要。」如宗大師所說，我們對六度的佛子行，必須透過研讀修習大部經書論典，以修心的態度來修習，不要學了空洞字詞就心滿意足；更要緊的是，必須盡力隨自己所能地確實去實踐。從我們身為初修業的修行者角度來說，不管在實際上有施捨他人物品也好，沒有也好，平時必定要透過思惟多方的理由來修習捨心，儘可能地督促自己生起這樣的捨心。只要能生起多少捨心，就可增長多少捨心的能力。這便是宗喀巴大師所說的布施度的修行。

實踐如是的修行，起初必須看到慳貪的過失以及真心誠意地施捨他人的利益。因此經論大典裡，對於這些利與害，有著令人驚奇地深廣之描述。我們對於這些利害，若能不離自己內心真實感受與實際的社會狀況思惟而修行的話，不論是誰，必定能生起與之相當的經驗。對此，怎會有疑問呢？

然而令人遺憾地，卻有人說：「六度，是菩薩的作為，我們是不可能辦到的！」可見說這種話，僅是不好學變不懂的人所說蠢話罷了！另外又有人質疑，沒有實際施捨給他人物品，豈不失去修捨心的目的了嗎？唯獨修捨心的目的在於，即使暫時看不到對他人的益處，對修行者本身究竟有無獲得、又有如何的喜樂與效能，是有修才會知道，不修的話就不會知道的。就好比我們平常經常修的是貪瞋，但當內心起貪瞋，尚未表現出外在行為時，雖然此刻還沒出現利益或損害的態度，但懂得思惟的人卻可得知，那時刻自己內心是不舒服的、不安的。

此外，儘管我們正在修練棄捨性命的捨心，

但心的能力卻仍舊很微小，所以肉身性命等暫時還無法真正地捨棄，然而修習棄捨肉身性命的想法，不在平時反覆練習的話，終將由於不熟習之故，而永遠無法真正地捨棄身命。於此，寂天菩薩的《集學論》和宗喀巴大師也都曾說過，現在開始就要練習這種能捨的思想。

平常我們佛教徒在實際行善事時，有所謂事前與事後的兩件規矩：即事前內心的動機與事後的迴向。從佛法的角度來說，這兩者都是非常重要的。就迴向而言，所做的任何大小善根，若都能迴向給有情眾生的話，便可獲得無量的善根，而後易於圓滿廣大的福德資糧。因此我們對《寶鬘論》所說的：「如所說福德，假說有色相，盡殞伽沙數，世界難容納。此是世尊說，正因亦現成，有情界無量，欲利亦復然。」必定要審思觀察。

一般從布施本質來說，當中有所謂三種不同的差別：第一是法的布施，第二是無畏的布施，第三是財物的布施。法的布施，是開示正確無誤的法；無畏的布施，是將有情眾生從人或非人所造成的怖畏當中救護出來；財物的布施，則是有實際的財物布施以及僅止於思想上的布施兩種。

若問，普遍在佛的經論大著裡，對於三種不同的布施本質，為何有所謂這樣的次第編排呢？先從布施的對象來說，第一種布施的對象，僅針對已體認到自己本身價值的有情；第二種和第三種布施的對象，則是人和動物皆有，故從對象方面來說，如是的次第是固定不變的。再者，有一點必須知道的是，從這三者的功能方面來說，這樣的次第，可讓人實際目睹那令人驚訝的能力大小之別，所以無疑地必有這樣的次第。

第一種布施—法布施，當今世界上眾多宗教當中具有可解釋的內涵宗義的各個宗教，它在最初受到具有悲心本性的開創宗教的祖師們，親自清楚地開示種種取捨的教誡之下，使繼承的聖賢者們對有情眾生的苦樂狀況荷擔起責任，



至今毫無間斷地持續對人行法布施，開示教導。基於此，誠如大家所見到的，當時他們在各自所處的社會中，必然發揮出服務的效能。

從佛陀的宗教方面來談，佛教徒的導師薄伽梵，他是一位所見極為長遠、所思極為寬廣的無可匹配的聖尊；他所講說的道理，是如此地深奧、廣闊又無邊的法理，甚至使現今的我們，都能受到指引而得以親見這條道路。在他示現涅槃後，他的繼承者聖者龍樹、無著菩薩與其師徒等，以及印度聖境追隨其後的班智達們著作各種論著，毫無顛倒錯謬地解釋佛陀所宣說的各種教言的內涵意義；後繼者又對論著再作釋論，其後者對釋論繼續再加以解釋。時至今日，形成我們眼前所見的眾多經論著疏。若為睿識之士，便能洞見到他們的恩澤，有如何難以思議、難以言表！

特別從藏傳佛法概略地來說，當代特殊的西藏文字，是在七、八世紀西藏三法王在世時，憑藉各位先賢藏王們的勇氣和智識所開創的。透過這些新創的四元音和三十輔音的藏語文字母基字，將蘊含佛法中的大、小、顯、密乘之總體聖言經書一百多部，以及從聖境的印度班智達們對佛經解釋而著作的釋論、解釋論著的注釋及其再將它加以解釋的注疏之特殊佛學典論二百多部翻譯出來，即是今日我們所見的藏文經論。

此後，從過去到現在的講經修道者，堅持以聞、思、修三者來學習這些經論，並且透過講說及思辯的形式，世代相承而歷久不衰，至今仍有住世者。西藏賢哲們繼承了印度先師，繼續經論的研習、註解，接著有論釋註疏數千部之多，目前現存的典論皆成為見證。這些全拜聖賢先師們之賜，他們無不先依從他人之力聽聞後，經由自主的思惟從而產生經驗體悟，最終成就修證。之後再藉由先後對辯的方式相互思辯，最後經由觀察而決斷後才著作論述。是故，以藏文翻譯成的各種經論大著，完全不會變成讓現代人任誰也看不懂的古書。無疑地，這絕對是不分教派的智慧與修證雙具的大善知識們的恩澤。

因此，經歷兩千六百多年的佛教義理，當它在面對當今世界智者的檢驗觀察時，字詞清晰簡便的藏文，成為了最易讀懂佛教教義的語文。到目前為止，還沒有出現任何其他語言文學，能像藏文那樣清楚地使語意通順易懂。總之，由於西藏有一位能引導如是之道的卓越絕倫的領袖，加上有任誰也無可比擬的能明示佛法道理的稀世珍寶—西藏語文，西藏人至今所珍藏之那蘭陀寺的教理哲學，無庸置疑地，必然將成為二十一世紀社會科學之心理學的教育中極為重要並且不可或缺的學科。

（以上為布施度之法布施，其餘部分的布施將於未來的文章中發表）

從顛倒走向 有意義的人生

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西



《轉有經》：「如是愚夫寡聞凡夫，眼見色時，心生喜樂，便起執著調色實有。起執著已，隨生染愛，起染愛故，隨貪嗔癡，發身語意，造作諸業。」

幻執與妄分別

世間種種在我們看來都非常的真實，不僅真實的一切，即使非常虛妄的，在我們現代人看來也都幾近於真實。聽說有國家計畫以點數取代貨幣，未來的財力將以點數來說話。雖然它沒有形體，就像鈔票不過是薄紙，既不能吃也不能寫，可是卻可以用它買房子、買車子，鈔票本身並不具實質的意義，但因為被我們賦予價值，而可以用它換來各種滿足我們物質上的實質所需。不論是紙鈔或點數都是很虛幻的法，但它可以換取種種實質的受用，縱使虛幻，帶來的感受上卻是實實在在的真實，由於五根接觸到的色聲香味觸等外在世界於我們來說都是非常真實、常住不變的樣子，在真實執著下，帶來我們所不想要的煩惱。如果我們不把外在世界現為那麼真實，而像是電影虛幻情節的話，不論外境是好、是壞，都會比較能夠輕鬆以對，不會有太強烈的情緒起伏。

我們不僅看什麼都很真實，想法上常常也

是沒有道理可言。這些無奇不有的想法，帶動我們各種合理不合理的情緒與行為。好比常看到的美髮產品廣告，宣傳的是能讓我們擁有濃密亮麗的髮絲，換言之，秀髮是要追求的價值，因為它能動人心弦，攝人眼目。只是同樣是美麗的髮梢，人家卻告訴你那是剛往生者的頭髮，而且要你將它放在袋子裡直到明天再帶來等等云云。當下，原本應為愛慕焦點的美髮，瞬間就會讓人不自在，晚上睡覺時，風也似乎都是陰的，暗處也好像有東西在動。但如果換成是活人的頭髮，剪一點放在身邊，就是想要生起一點陰風習習的想像也不會有。這真的是很荒謬的現象。總之，想像無限，其力亦大。只是，我們的想像常與事實有很大的出入。對此，我有深刻的經驗。年輕時為了想驗證看自己的想法可靠與否，做過類似的試驗。有段時間，我會把看到的或者認定的事實記錄下來，一陣子後再加以印證。結論是當時自己很認真的記錄的，沒有一個對，而且都與實際情況相差甚遠，這給我很大的啟發—不要太相信自己的想法。

倒執與煩惱如影隨形

上述談到的二件事情，第一是我們會把所接觸到的色聲香味觸等一切都看得非常的實



在，實在程度有多少，由它所引來貪嗔癡等煩惱就會有多少。如果我們不把它看得那麼真，就不會引起這麼強烈的貪嗔等煩惱。其次是無關乎真實與否的想像力，事實上雖然是我們的想像，但是因為自己想像的太真實了，所以也會引發各種無中生有風狂雨驟般的煩惱，不論是外在的事物或者是內心想像，心情都會難以平靜，即使不露聲色，心湖已亂。總之，真實的執著會帶來非常多的煩惱；如知其假，貪嗔癡等亦無由出生。就像看影片，情節再怎麼逼真，劇情再怎麼有張力，也不大會帶出我們的貪嗔癡等等，因為我們非常清楚它是虛妄的，這種情況下，強烈的執著，如樹斷根，由根斷故，煩惱枝葉，於焉不生。反之，如果實有不空，執著不滅，由不滅故，煩惱隨起。物質或許可以解決我們少分的問題，卻無法換來真正的幸福，這個從現代人或多或少的無奈感可略知。

倒執斷 煩惱離

既然幸福是人人之渴望，如何方能遠離煩惱，獲得真正的快樂呢？

佛教主張一切諸法都是實有空，唯有透過生起實有空的見解才能淨除煩惱，由滅除

煩惱從而獲得寂滅之樂。是以，煩惱還滅的根本之道，就是要瞭解實有空。對一切諸法都是實有空生起信解，獲此決斷後，要一再一再的訓練。因為我們一直以來都把一切當成非常的實在，現在要翻轉過來；要一再再的訓練其實是非實有、是不真實的。而一再一再的訓練可以獲得什麼樣的成果呢？即便我們持續的練習，可能也達不到很高的程度，但是要再再申習，這是肯定的。為了培植、鞏固非實有的想法，讓非實有的想法穩固的盤據在我們內心，所以佛教提倡要用止觀來修，利用止觀這個工具來修練我們的心，讓它徹底變成非實有的系統。

雖說邪妄分別與非理作意是要捨，但並不否認其它有意義的分別。不是說一切分別都要斷除。如果誤以為所有分別都有問題，是不可取，那麼轉凡入聖就不可能存在，因為沒有智慧的抉擇是不可能獲得智慧的現觀，而抉擇就是一種辨析，類似探究是因非因、是果非果的取捨的智慧。若只是一味去除所有分別念，結果只會變成如木石一般。

為證滅 而修道

佛教的修道行者有大乘與小乘。大小乘所修的道果可以劃分為大乘的五道十地與小乘的五道十地。雖然成為大乘行者和小乘行者的門檻不一，但二者各自五道十地的進展都是從實有空修力程度的提升而來。如五道最初的資糧道主要是聞思空性的階段，也就是學習認識什麼是非實有。在這個階段裡，會用各種理路來剖析，讓自己對實有空生起堅固不疑的信解，繼之，再以止觀不斷的申習，使之加固變深，當對實有空的修習達到止觀雙運時即升進到加行道；在加行道過程裡仍然要不斷以止觀之力來修，直到現證實有空，斷除分別煩惱就升進於見道；分別煩惱雖然斷了，但還有俱生煩惱，因此仍要持續的修習。分別煩惱是頓斷，而俱

生的煩惱卻要分很多層次來斷除。當空正見斷除第一層次的俱生煩惱的時候，就從見道晉級變成了修道。修道階段，在根本定中從比較大的俱生煩惱逐步逐步斷除，直到連最細微的俱生煩惱都被斷除時，即獲得自果無學道。所以，佛教整個修道過程，所作的聞思修都以斷除實有空為核心。這個過程在顯教來說要花很長的時間。一輩子的學習根本算不了什麼，即使像佛陀這樣的利根者也都要投入三大阿僧祇劫來聞思修。而三大阿僧祇劫的起始點要從進入資糧道算起，換句話說我們現在都還沒有開始所謂的三大阿僧祇劫的修習。

世間一般的學習或技能尚且要經過多時重複的訓練才有可能達到相當的造詣，佛法知見的建立更是。培養佛法見行的修行只從聽聞，或聽聞而後的思惟是不夠的；不能以此為滿足，需要反復聽聞、再再思惟，並透由止觀經久修習才行。總之，實有空的想一方面要了解，不了解，就無法修；了解後，要去修，不修沒辦法發揮作用。我們雖然沒有得到通達空性慧，也沒有獲得止觀的功德，可是就是要不斷的習慣實有空。如果力所能及，就要提起最好的工具—止觀來修。以止觀來修學佛法，提升的程度是無可限量的。講個最簡單的，當獲得資糧道的法流三摩地，即獲得不忘總持，從此，這個人就擁有了聽聞、過目不忘的能力，有了這等功德，要不進步都難；而缺少止觀的淬煉，即使再勞神也入不了道。沒有憑藉止觀之力，道道升進不可得。修行過程裡，止觀是不可或缺的工具。大小乘都會修空性。聲聞、獨覺修空是為了斷煩惱；大乘菩薩修空是有更深遠的目標。我們如果基於更弘大的目標來修空，那麼所修及修行之果會更為廣大。

追隨佛陀開示教法之核心 —— 空慧

世界各地的佛教徒，甚至很多跟佛教沒有關係的人都會慶祝佛陀的誕生，為什麼那



麼多人會慶祝祂的誕生？佛陀來到世間到底帶給了我們什麼？是祂教導我們一條解脫的道路、成佛的道路，而這一個徹底離苦得樂的方法。所以雖然祂是兩千多年以前、與我們沒有什麼血緣關係、生長環境的價值又有天差地別的一個和我們這麼不一樣，沒有關連的人，我們卻每天每天不斷憶念著祂，並在祂的誕生日做各種法會來慶祝憶念。二千多年來，至今仍延續這個做法，是因為祂帶給了我們最終的究竟實相—空性。佛陀四十九年傳法歸納起來就是初轉、二轉與三轉法輪，三轉法輪宣揚的核心要義是實有空的見解。佛陀當年雖然因應弟子根器而講了四種層次的實有空，雖做有層次的講說，然宣說內容都符合事實。佛做差別講說，是為了引導弟子臻於究竟圓滿之宗見—自性空的性空緣起。即使某些弟子聽到的是權宜之法，然在佛陀演化實有空的理念下依然可以產生很了不起、很不可思議的修行與成就。原因是：如同談空，演說空時，為了看清真相，可以層層剝開，像剝洋蔥般，逐層漸次分析，讓自己的內心逐步接近緣起性空的心要奧義。我們的實有執著，以及由實有執著而引生的煩惱其實也有很多層次，從最粗猛到極細、幽微的煩惱。因為我們的煩惱如冰



原，雖然有顯現的，然而更多是隱藏在深海底裡，比起隱沒的煩惱，我們現起的煩惱即使很粗猛，相形下也是非常微不足道的。這麼多且深的煩惱，非一帖藥或僅服用幾次所能完全斷根，而是要長期治療。過程裡可能也會因著病情的進展而換藥。調伏我們的執著與煩惱，也是如此。所以四宗雖然有差距，而且只有一宗才是究竟圓滿，但我們不能因此而只取這一帖藥，放棄其它；可能不能如此。對我們來說反而可能都要服三乘四宗的法藥，因為最強的那帖藥，不見得我們馬上能適應得了，強與不強、有效與無效，因人而異。總之，大悲佛陀針對弟子們的種種界性根性，所以而有權宜之說。

空慧為各宗所宗

就以初轉法輪主要所言的四諦十六行相等，從表面內容來看，雖然沒有破除自相有的見解，可是佛陀還是宣說空；第三轉善辦法輪的主要所化為持唯識宗見的弟子，佛陀雖然也沒有直接開演究竟的空門，然所說的三性三無性比初轉法輪所空的更加徹底；第二轉法輪佛陀則直述其心髓，宣暢性空緣起無上甚深之正理。三轉法輪都在講空，莫不以空為主題，只

有在空的範圍或究竟與否上容有差別。佛陀之所以對某些弟子只講部份程度的空，是基於弟子根器所作的權宜方便。雖然會說藏傳的應成派的宗義才是究竟了義的見解，而其它像有部、經部、唯識、自續之見則非究竟，也就是還有未圓滿與缺憾的。從道果來看，見解的缺憾雖將導致修行的不圓滿，但話說回來，這對剛入佛門的弟子，在前面很長的修行過程裡，是沒有太大差別的。原因是：現階段，我們的實有執著太濃厚，學習少分的空，雖不足以根除煩惱，唯依教而思惟修習，仍然可以很輕易的對治很多我們內心的煩惱。

比如，唯識認為我們會把看到的瓶子、桌子現為非常真實。這種執諸法為外境有的想法是顛倒的。在唯識宗來說，一切都是自心的顯現。諸法唯是心所變現，非從外而有。所以要破除對外境的執著，認識我們所執為真的諸法非實。以空除外境的這個層面來講，唯識宗和應成派所主張的自相空，在空除實有執著的這個層面來說，二者的企圖是相同，沒有不一樣的。只是當論究竟實相時，各宗一定是有歧異的，不可能相同，因為究竟實相只會有一個。但對於還沒能修到那麼高的成就時，即使是權宜之教，對於我們的影響或者調伏力仍然是很大、很深遠的。

以空性做為修行核心

總之，佛陀來到世間講的八萬四千法門可以歸納為三轉法輪。三轉法輪留給我們許多不同主題以及林林總總的修行內容，其一以貫之的核心就是空性，空性可以說是佛陀覺得要達成的目標。佛弟子們所要努力的，都要以空性為中心，大小乘的所有道次，也都要以此為綱要而延伸，無一例外。

三轉法輪中有為一群佛弟子而講，也有很多是基於特殊因緣而單獨為某一弟子所講的法，如《迦旃延那請問經》、《優波離請問經》等等，這一類主要是佛陀針對某一弟子的病灶應機而說。因為正對病源，所以很快能降其煩惱，除其煩惱障、所知障。佛陀未涅槃時，有許多弟子透過佛陀講法而得度，佛陀所施的藥對眾多弟子都有很好的療效。繼佛陀之後，有聖龍樹、無著等佛所授記的大菩薩把佛陀的話解釋得更為簡潔精要，聖龍樹、無著二大菩薩開創的深廣二車軌，均匯流於尊者阿底峽，法流一脈延續而來，後經宗大師以廣博的閱讀理解力、精細的辨析力，以及豐富無礙的理路，寫下令智者歡喜的十八部大論而善為開顯。這些了不起的師長們領悟了佛陀的話語，再以自己的修行之力，把佛陀的一切教法，以各門、各種形式，無餘、詳盡的闡述成清晰易解的內容。可以說佛陀開演的八萬四千法門都清晰的歸入宗大師的十八部論述中。

以聞思空性做為人生之榮光

我們很幸運的學習這些論著，藉著偉大師長的論著而深入佛陀開演的經藏。可不幸的是，這些天上人間難得的良藥，過去很多人依之而癒，如今卻在我們身上看不出什麼效用。同樣的藥單傳下來，成效卻是越來越小、越來越少。比起佛陀時代的弟子，我們學到的都是蠻精細的內容，而且是集精華之精華。可以說我們是

站在很多的巨人肩膀上學習佛陀的教法。比起當時佛弟子可能只聽到佛陀的一席話，我們幾乎是可以看到所有佛陀宣揚的法，這麼多有加持的法，加諸於我們，可是比起過去的大德，我們的領悟卻是遠遠不及，無法相提並論。為什麼那麼多巨人幫我們整理出的非常、非常好的論著交到我們手上，就變成療效非常的小，甚至被副作用所掩蓋。這是為什麼呢？

雖然我們已有很好的教本與典範，但或許還欠缺對目標的不肯定、對方法的不肯定，同時也沒有持續的去串習這些方法。這些都須要搭配起來才能走上修行的道。

如上言，佛陀教說的實有空有深淺的差異。要透過漸次的學習，認識圓滿的空性正見。而學習空性可以透由聖龍樹菩薩的理聚六論，及聖佛護、月稱等大菩薩，以及至尊宗大師有關空性方面的五部著述等等，要長期經久、不遺餘力的去學習、實踐之，讓自己成為對佛陀教法有一定的信心及實踐力的佛門弟子。在學習實踐過程中非常重要是信心及智慧。要由信心陪伴智慧、由智慧陪伴信心。信心如果沒有智慧的輔助，會變成迷信；智慧設若缺少信心的提攜，也會變成邪智。

要如何培養信心與智慧？

學習經教即在培養智慧。要無有飽足的以各理門、由各角度，從粗到細的學習諸法實相。透由對空性正見的理解，從而瞭解各種層面，由粗到細的虛妄相，無有止盡的滲透核心，直到自己認識究竟的空性正見。總之，透由聞思及修持來生起如法的智慧，漸次生起究竟的智慧；經由不斷生起的智慧，日漸加深對三寶無謬、清淨的信心；更透由與時俱進的信心，而增長對智慧的希求及精進，這樣才可說是有內容、有根底的，也只有這樣，才能取得學佛之人一人生最大的意義。

禪修

美國 Kadampa center 說法師
Geshe Palden Sangpo



禪修需要一次又一次反覆的練習，然後你的心才會熟悉。就像你遇見人時會很自然地打招呼說「你好嗎」一樣，「你好嗎」很容易記住吧，那是因為你很熟悉！

禪修有許多不同類型，例如觀修慈悲、觀修智慧、觀修無常、觀修空無、觀修無私、觀修諸佛菩薩等。這些觀想會讓心靈變得更有智慧或慈悲。當我們觀修慈悲時，我們的心就會變得充滿慈悲；當我們觀修智慧時，我們的心就會變得充滿智慧。觀修諸佛菩薩是觀修他們的知識及你想要接受這種知識。另一種禪修是透過各種途徑獲得解脫，這種類型的禪修稱為觀察修，是一種分析式的觀想。在觀察修時，我們必須保持心的平和之外，還要非常專注。因此，我們依循菩提道次第所示，先練習如何創造平和的心，這些練習包括坐姿等。一旦你的心是平和的，禪修觀想就很容易；如果你很生氣，你的觀想是不會成功的。平和的心，要怎麼禪修觀想都很容易。

坐姿

人們常問：「禪修時這樣坐或那樣坐可以嗎？」當然可以。最棒的坐姿是依循毗盧

遮那佛（大日如來）的毗盧八法，這種坐法要注意七個重點及調息呼吸。如果你的心已經是平和的，調息呼吸就不是那麼必要；如果你的心是混亂的，那麼調息呼吸可以幫助你的心冷靜下來。

關於禪修坐姿，帕繃喀仁波切在《掌中解脫》中指出，我們可以依循嘉瓦·溫薩巴大師所教的毗盧八法：「足、腰、手為三，唇齒舌合為第四，頭、眼、肩加上調息呼吸這四項，共為毗盧八法。」

禪坐時，雙腳結金剛跏趺座（雙盤）或半跏趺座（單盤）皆可。座墊應該前略低、後稍高，使脊柱保持豎直。右手在上，左手在下，兩大拇指相抵，雙手結定印置於臍間。

背打直，一節一節脊椎堆疊起來就像蓋房子一樣，一層又一層。為什麼背要打直呢？因為如果你的身體是直的，體內的氣脈也會是暢通的。如果這些氣脈暢通，氣或能量才可以自然運行。

你的牙齒和下巴自然放輕鬆，舌尖放在牙齒後面，輕抵上顎。為何如此呢？那是因為當你專注時可能會感到口渴，而舌頭放在這個位置可以幫助你不會口渴，同時也有比較不會流口水，還可以幫助你的血壓平衡。



頭略微前傾，就像麥田中大麥一樣微微前傾，當風吹過麥浪，麥子也不會被風吹散。雙眼微微張開，往下看到鼻樑。如果你眼睛睜得大大的，會干擾入定；如果閉上雙眼，你很快就會睡著了。你要當你的肩膀就像準備飛翔的雄鷹一樣，又直又開。

呼吸觀修

有不少禪修指導者教你「什麼都不要想」，我卻不這麼認為。因為佛教是心智科學，心是可以改變的，而思考某些事物的確可以改變心。即使在思考「我現在什麼都沒想」，也是在思考某些事物。如果你的心已是平和的，你不需要做呼吸觀修。如果你的心在混亂中，呼吸觀修可以幫你大忙。

如何呼吸觀修呢？首先，你必須使你的心持中平和，就像一塊無垢白布。我們都知道，當白布被污染，就難以再染上新色彩，得先把白布洗乾淨，才能被染成各種顏色。我們以呼吸來使心持中平和。呼氣然後吸氣，數「一」。從呼氣開始。當你呼氣時，那些你想到的不快樂、壓力、惡夢等，令人討厭、既消極又負面的一切，都隨著呼氣離開你。

當你吸氣時，想像你在接收佛菩薩的祝福，所有正向的一切都隨著吸氣進來了。

如果你的心是平和的，做7次呼吸觀修就可以了。如果不是，就繼續做，可以做9次、11次、15次或21次。

我們都只是人類，沒辦法一次專注做兩件事。所以我們得先去除負面的一切。就像你想要去上床睡覺時一樣，如果有人占據你的床你怎麼睡？你得先把他趕走啊，把他趕到吸引他的地方，也許鼓勵他們出去跳舞，然後你才可以安睡。

小故事

帕繃喀仁波切說，練習呼吸觀修時，把負面的一切都踢出去，保有和平、正向的心。在冬季，兩個人同享一張床，那麼冷的氣候下，你是無法把他推走的。但是如果你說外面有人在跳舞等，吸引他離開了，然後你就可以躺下來好好睡一覺。當你呼氣時，你要想所有的負面的一切都不見了；當你吸氣時，你要想所有好的一切都來了。你要讓你的心專注在呼吸，因此你沒空去想負面的。如果你的心已經是正向的，你不再需要呼吸觀修。

然後你可以進行任何禪修：觀修慈悲、觀修智慧、觀修無常、觀修空無、觀修無私、觀修諸佛菩薩等。你也可以在任何地方禪修，像是公園等也可以；但有某些地方例外，像是許多人被殺害的屠場等。

禪修要做得好，你需要合適的地點、良好的環境、善友。好的地點是指沒有衝突之地，無論是在戰爭中、在起衝突的家庭中，或是戰爭和殺戮的村莊裡，你都不能靜心。良好的環境是指有乾淨的水、林木茂盛、飲食容易。善友與你有相同的信念，能引導你到良善之道，包括良師。

喜馬拉雅山上的偉人

——為達賴喇嘛八十大壽而作

紐約城市大學政治學教授 夏明



2015年美國東北部燦爛的金秋是一年四季中最美麗的日子。達賴喇嘛再次獲得一項國際層級的大獎—費城國家憲法中心頒布的「自由勳章」，是繼尊者獲得諾貝爾和平獎、美國國會自由勳章、坦普爾頓（Templeton）獎等重量級獎項的又一個榮譽。對於在十月底進行的頒獎儀式人們早有期盼。我的全家有特別的理由期待達賴喇嘛重訪美東地區，因為尊者的行程包括前往我女兒的大學，我們全家都受邀參加在校園舉行的這項特別活動。儘管我們全家都在不同的場合見過尊者，但同時一家人與他老人家見面還是第一次。

但是，由於過多旅途勞累，醫生強烈建議達賴喇嘛多加休息，所以，今秋尊者的美東行程全部取消。我的心情從輕度失望很快轉到深度理解，一顆牽掛之心又不斷回憶起過去七年與尊者的十多次交往。

大道常在眼前，常在眼前不觀。高山就在心中，就在心中難顯。難怪兩千多年以前，《詩經》就教導世人，「高山仰止，景行行止。」

見高山則既仰之，見大路則既行之。這是我與尊者達賴喇嘛交往的開始。

在2009年的春天，我捲入《劫後天府淚縱橫》的製作已有一年。精疲力竭、身心雙損，但我可以感到寬慰的是那年的五月五日，影片終於在HBO總部舉行初映。就在這之前，我接到一個陌生人的電話，他就是後來成為我朋友的貢嘎紮西先生。貢嘎拉簡單介紹他是達賴喇嘛駐美代表處華人聯絡官，問我是否有興趣出席達賴喇嘛在華爾道夫·阿斯托理亞酒店的一個演講會。我當然接受邀請，欣然前往。我只是有點好奇，我與貢嘎拉從未謀過面，他又如何找到我的。他對我解釋道，因為我的一些文章和採訪表露出的觀點對藏人有理解和同情，所以他們關注到了我。後來我又得知，我的朋友陳破空早與藏人有交往，所以也有他的牽線搭橋。不管怎樣，我把它看作佛緣，所以我註定要和達賴喇嘛相見。

這一次演講會主要是針對海外華人的，所以到會的有五、六十位華人，包括學界、商界

和民運界的人士。我站在進門處不遠的地方歡迎尊者進入會場。出乎我的意料，尊者在我的面前停留下來，與王若望的遺孀羊子、尹尊聲教授和我握手、問好。在演講會上，尊者主要向華人介紹了西藏問題的實質，並希望海外華人能發現真相，同情和支持藏人的正義訴求。會後尊者與大家合影留念，許多人都爭先恐後，希望靠得最近。因為我一是心理有障礙，不知如何在藏人的聖者面前舉手投足而不失禮貌，二是不願主動接觸到藏人的神一樣的領袖，所以我站在最後的角落，希望能夠露個小臉。讓我最高興的是，我看到畫家、書法家鄭連傑展出一副藝術作品，獻給了尊者。我也送給尊者一份《劫後天府淚縱橫》的拷貝。

這第一次見面就把尊者帶進了我的生命、我的思想和我的學術。在以後的七年多的時間裡，我又在亞洲、歐洲和美洲不同的國家、不同的地方和不同的場合見到了尊者。要麼是聽他在美國民主基金會的演講，要麼是聽他在紐約的 Radio City 講解《釋菩提心論》，要麼是邀請他兩次到我校來給紐約城市大學師生見面、演講，要麼是與他一道參與藏人在威斯康辛鹿野苑的研討。最讓我難忘的是，2011年十二月我還去到他在達蘭薩拉的住處參見。通過十多次的近距離接觸交往，我越發深刻地認識和理解了一位偉人。

一個不簡單的僧人

我經常聽到尊者這樣描述自己：我是一個簡單的僧人（a simple monk）。從某種意義上來說，這也是事實。他流亡在外，寄居在喜馬拉雅山山坡的一個小鎮，沒有自己治理的國家，沒有軍隊，沒有豪華漂亮的政府大樓和公寓。更沒有世俗官員想著辦法揮霍的花天酒地、肉林酒池。他永遠都是一色的朱紅色袈裟，軟底皮鞋，時常還帶著一個禱袋。他還給我講起過他的每日生活：早餐有麵包、果醬、麥片。晚

上很早就閉關、打坐、休息。天不亮就起床工作，每天要接待大量的訪客和來賓。

但他顯然又不是一個普通的僧人。他的精力充沛、思維活躍、富有幽默感。他的朗朗笑聲很遠就可聽見，經常是人未到，笑聲先至。他有極強的好奇心，對哲學、政治、科學都很感興趣。記得在紐約的洛克菲勒大學「心與人生研究所」的一次討論會上，他與一組科學家進行了數小時的對話，他時常發問，想探明許多科學奧秘。我尤其感到驚訝的是，尊者有極強的記憶力。記得我與他見過兩次面以後，2010年1月我在印度新德里參加了國際援藏會議，一次他入場，我遠遠地站著歡迎他，而有許多人湧近他。他看到了我，向我揮手，說了聲「professor」。又在2013年五月，我在威斯康辛州的鹿野苑與他一起參與與藏人青年人的研討活動。在他做完上午的活動離開時，我與他有機會單獨告別。他為我的佛珠加持，握著我的手，用額頭碰著我的額頭，不斷用漢語說，「老朋友，老朋友。」

讓我印象特別深的是，達賴喇嘛尊者是一個有女人緣的僧人。我們知道，在東方夫權、男權的等級結構中，有權勢的男人基本遵循的是孔子的教導：「世上唯有女子與小人為難養，進之則不遜，遠之則恨。」也許真是因為他是觀世音轉世的緣故，他特別能關注和尊重女性。無論是亨特學院的女校長，還是像李江琳這樣的華人女學者，還是普通的藏人老太、小女孩，他都能輕鬆愉快地與他們互動、問候、攀談、祝福。他經常說他是一個「女權主義者」。更讓我驚訝的是，他還說過，未來達賴喇嘛的轉世也可能是一位女性。要知道，在傳統的佛教中，轉世成為女性是一個不幸的歸宿。對女人來說，來世成為男人是一個福報。由於「女身垢穢有五障」較難成就佛果。當然，在《法華經》和《地藏經》兩部有名的經典中，前有龍女公主成佛，後有婆羅門孝女菩薩捨生入地獄，救度母親。因為《法華經》是講述觀世音

菩薩的一部主要著作，傳為觀音化身的度母（綠度母、白度母、黃度母、紅度母和黑度母）在藏傳密宗都有重要地位，所以，女性菩薩成為藏傳佛教的一個重要特徵。也加上他與母親的格外親密關係和妹妹在流亡中給予他的全力輔助，達賴喇嘛正體現了這一特徵。在西藏行政中央的內閣裡，儘管規模不大（從最早的三位噶倫到現在的七位），總是不乏重要的女性成員。近兩屆的資訊與外交部部長都是女性（格桑央吉和德吉曲央）。在一個女權彰顯的時代，恐怕這也是藏傳佛教在全球廣泛傳播的一個重要因素。知道這樣的背景，我們就不會認為近些時候某些誤解有任何根據。

記得在 2011 年 11 月 23 日，我和鄺治中教授夫婦、程映虹教授父女一起到達賴喇嘛的住所參見尊者。儘管我的太太是一位基督徒，她也特地為我的參見備上了禮物。當我把一盒精美的巧克力送給尊者時，他高興地打開禮物，看到是巧克力，他告訴我們：在他做過膽囊手術後，醫生特別關注他的飲食。但是否可以吃巧克力？為此，他問過醫生。他得到了肯定的答案。所以，他特別高興收到巧克力的禮物。說完，他哈哈大笑了起來。

尊者當然不忘禮尚往來，也給我們一組人員備了禮物、送了哈達。但他的助手似乎只把一個鍍金佛像給信佛的人，而我被排除在外。我有點著急，趕快告訴他的助手，我也是皈依佛祖之人。當然我必須承認，我的修行還需要火候，才能破除執著之心。不過我還是覺得，因為我的申明，我從尊者手中得到了吉祥佛像，這是我人生中的一個里程碑。

五天以後，懷揣著潔白哈達包裹的佛像，我乘飛機返回紐約，搭乘的阿聯酋航班在迪拜機場轉機。在等機的漫長時間裡，我的座位旁邊坐了一位身穿袈裟的僧人。我和他攀談了起來。因為他的英文很有限，所以我連猜帶蒙知道了他是一位泰國僧人，也是在去美國洛杉磯的途中。他問我到印度去幹什麼，我提到我去

達蘭薩拉參拜達賴喇嘛。他起初有點不明白，所以我拿出我的哈達和打開包裹其中的金佛。他一下子激動起來，握作金佛，開始念出一段經文，並舉高膜拜。他不斷地重複說，「達賴喇嘛，世界第一僧人，世界第一僧人。」

一個很獨特的領袖

由於有了無數次與達賴喇嘛的近距離和個人接觸，我也經常從政治學的角度，尤其是領導學的角度，來解讀和認識他。

已故美國政治學家、前美國政治學會主席懷爾達夫斯基（Aaron Wildavsky）在 1982 年出版了《領袖摩西》一書。他這樣寫道：《聖經：舊約》裡的摩西是一位「立國者」、「革命者」、「立法者」、「行政管理家」、「導師」、「學者」、「政治家」和「講故事的人」。在他看來，人類歷史上還無法想出任何一位領袖具有摩西那樣多樣性的領袖才華和能力。三十多年以後，我們可以說，從摩西以來，我們在當今歷史上可以找到在全面的領袖能力上與摩西媲美的人物，那就是達賴喇嘛。不僅上述摩西所有的頭銜都適用於達賴喇嘛，而且我們還可以加上無數新的頭銜：民主改革家、宗教領袖、藏文化和宗教的守護人、教育家、哲學家、倫理學家、外交家、和平主義者、演說家、女權主義者。他的無數魅力來自於許多矛盾性：他是一個為了民族生存領導反叛的僧人，他也是一個革舊鼎新擁抱現代性的長者，他也是一個推動藏傳佛教和藏文化全球化的藏人。但他更是一個行方便、利益眾生、無分別心的藏族佛教高僧。

記得幾次聽他的講法會，成千的聽眾端坐數個小時。達賴喇嘛總能在講法的過程中，不忘大家還要吃飯。所以他能適可而止，讓大家得以片刻休息和補充給養。作為一個美籍華裔學者，我當然非常關心他對藏漢關係的看法。針對一些藏人和他們的支持者提出的「暴力反抗」、「西藏獨立」等激進口號，尊者親口給



我闡述他的「中間路線」。在他看來，只有「中間路線」，亦即不接受西藏的現狀，但同意在中華人民共和國的憲法框架下實現西藏「名副其實的高度自治」，才會利益西藏的長久生存和發展，同時避免漢藏兩族可能遭受的生靈塗炭。同時，他又給我談到一位印度哲學家提出的「亞洲共同體」的概念，主張學習歐共體的治理模式，弱化國家主權，建立超越主權的區域共同體，來建立「西藏和平區」和亞洲以及人類的永久和平。

在過去半個多世紀裡，為了實現他的宏大理想，這位哲學王像觀世音菩薩一樣忙碌，用「千隻眼、千隻手」來構建各種制度體系，試圖創造出一種新的治理模式。首先，流亡後他立即組建政府體系，並堅決地採納民主原則作為政府的根本。其次，他請求印度政府幫助，建立分佈在南北印度的難民定居點（60多個社區定居點分佈在印度和尼泊爾），發展生產，創造就業，進行自救，實現自立。與此同時，達賴喇嘛認識到要保存西藏文化，就必須發展教育。所以在最艱難的情況下，尊者也要印度政府給予支持和藏人自己辦教育的自主權，在印度、尼泊爾和不丹建立了70多所學校，培養自己的人才。今天的司政洛桑森格、議長邊巴次仁都

是這一教育體系培養出的藏人新一代領袖。當然更重要的還是，所有宗教教派的重要領袖都隨達賴喇嘛流亡海外，在海外重建西藏的所有重要寺廟成為迫切任務。不僅甘丹寺、色拉寺、大昭寺等重要寺廟在海外恢復重建，色拉寺的僧人還多達三千之眾。他們擔負著給西藏和全球的寺廟和尼院培養人才的重任。而且，諾布林卡也在達蘭薩拉山谷重建，成為保存藏文化和藝術的一個中心。最後，在尊者的領導下，尤其是在他的和平使命在1989年得到諾貝爾和平獎的承認後，海外藏人得到全球普遍的同情和支援，先是有國際援藏組織的建立，後來又有華人建立的漢藏交流協會、國際漢藏筆會，組成了支持藏人人權自由事業的全球網絡組織。

有了行政、駐外、社區、教育、寺廟、援藏多重體系的支持，達賴喇嘛沒有一兵一卒，卻使得佛教成為印度和西方主流文化的組成部分，征服了世界。他成了全球辨認率最高的領袖。例如，2012年倫敦的《瓦特金斯評論》（Watkins Review）評選出的「世界一百位最具影響力的精神領袖」，達賴喇嘛雄踞榜首，一年前他是名列第二。與此相比，教皇保羅二世排在第34名。又據《排行大全》（Rankopedia）選出的人類歷史上最具有影響力的精神領袖，達

《因明學》、《辯經學》等，一直持續到16歲他主政。西藏文獻中心的拉多格西館長給我講解了自我轉變和轉變世界的關係，人道（慈悲的改變）和獸道（暴力的方法）之間的差異，以及「僧人的科學訓練」。拉多格西明確告訴我，佛教的訓練是第一位的，後來的經歷（尤其是到世界各國所見所聞）也起了重要作用，形成達賴喇嘛的領導風格。我在下榻的賽宮屋房（Serkong House）還有幸遇到學識淵博的格頓桑珠（Gedun Samdup）格西，他詳細給我講解了《五部律》、《四分律》，有關比丘訓練的戒律。他告訴我，藏傳佛教寺廟的行政管理和由此而產生的領導人和領導藝術風格，都與寺院內部的戒律訓練分不開。

從達賴喇嘛身上，我們看到佛教的教導和長期個人心性的修煉有助於培育領袖能力、塑造領導風格和藝術。在當今世界，東西方的上層精英越來越沉溺於撈得整個物資世界而不惜失去自己的靈魂，大眾社會的芸芸眾生也越來越集中在肉慾聲色的滿足，達賴喇嘛的領導內容和精神進化昇華就格外顯得遙不可及。但他是站在喜馬拉雅山高處的，他可以清醒地看見，「世間善惡趣，樂與不樂果，皆由利有情，或惱有情生。」「諸德之所依，守護如守身；離貪有情心，應斷如棄毒。」

上面的兩段引文來自龍樹菩薩的《釋菩提心論》。在2010年五月我的生日時，我有幸三天傾聽達賴喇嘛詳細講述該經文。我的朋友貢嘎拉告訴我，你必須從老師那裡得到真傳，才能真正正確理解該經文。也就是說，我從達賴喇嘛那裡接受了《釋菩提心論》。2014年11月，達賴喇嘛在紐約專門給華人主持了「千手千眼觀音灌頂」，我又有幸接受灌頂，並再次聆聽尊者講解《釋菩提心論》。我可以自豪地說，我是達賴喇嘛的學生。

有一次在我為尊者在紐約城市大學舉辦的論壇上，我向尊者發問，請教如何既要有慈悲，又不要有執著；既要利他，又能保持內心喜樂

和恬靜。尊者告訴我，不要把自己看得太重，要去除我執。要把自己的生命作為一個載體，重要的是你承載什麼樣的內容。你成全的事業的偉大會給你生命帶來意義和價值。這讓我又想起教皇約翰二十三世對自己所說的話：「喬萬裡尼，不要太把自己當真。」

2012年10月，我與鄺治中教授再次在紐約城市大學的亨特學院為達賴喇嘛舉辦了一場演講討論會。如前面所述，傳統佛教僧人（尤其是東南亞的小乘）對女性有時有忌諱。那天，一位華裔女大學生給達賴喇嘛獻上印有校名的棒球帽。尊者要求這位女生幫助他戴上。在眾多來賓面前，這位女生有點緊張，先是猶豫半刻，而後鼓起勇氣把帽子戴在尊者頭上。對藏人來說，尊者的頭是最神聖的了。但他就是這樣做的。他要告訴眾人，他是一個普通人。還有一次他談到自己的膽囊手術，說到，你們看，我也生病。我不是神。

「不要太把自己當真。」這也是達賴喇嘛備受尊敬、成為歷史偉人的一個原因。

在與達賴喇嘛交往的七年多時間裡，最讓我激動和感到榮耀的是，我參與見證了在2015年7月9-10日於紐約舉行的達賴喇嘛80大壽兩天慶典活動。我不僅有幸與女兒一道聆聽尊者講解《修次中篇》，還得到尊者主持的白度母長壽灌頂的祝福。與美國前議長、現任民主黨國會少數黨領袖南茜·佩洛希、奧巴馬總統高級顧問賈瑞特、西藏行政中央司政洛桑森格、西藏人民議會議長邊巴次仁、電影明星李察吉爾一道同台，我發表了一個五分鐘的演講，祝願達賴喇嘛尊者健康長壽，為了西藏人民的福祉、中國的民主和世界的和平，活過一百歲。我見證了尊者切蛋糕的每一個細節，並成為分得蛋糕的第一批與會者。這樣的記憶總是不斷把我帶到遙遠的喜馬拉雅山。我在想，如果夢想、思念也能留蹤跡，從我的紐約住所到達蘭薩拉尊者的住所應該會有一條綿綿小道了。

轉載自《縱覽中國》

尋找中國與西藏的新契機

東吳大學端木愷講座教授、台灣人權學刊主編 黃默



這兩張照片，是丹增德勒仁波切被關押時，由獄方安排、拍攝並交給來探監的親屬。事實上，親屬最後向丹增德勒仁波切遺體告別時看見，仁波切被單獨關押在一間破舊而窄小的牢房，他所有物品和去世時穿的囚衣都很破舊。（圖片引用自《仁波切之殤——祭被囚十三載，身亡獄中的丹增德勒仁波切》，雪域出版）

2004年12月，東吳大學人權學程為了慶祝國際人權日，並在校園中推廣人權理念，發起第一屆「人權週」活動。我們選定的主題，就是聲援當時被判處死刑的丹增德勒仁波切。活動邀請人權學程的師生、藏人代表以及支持西藏民主人權運動的人士聲援丹增德勒仁波切，並要求中國政府立即將他從黑牢中釋放。除了短講之外，我們亦在會場旁邊設置攤位，蒐集全校師生的連署，傳真到聯合國人權高級專員辦公室與中國司法部。以我記憶所及，傳真給中國司法部的連署，在中途就被擋下來了。閃靈樂團的 Freddy 與 Sandra 也在會場上獻藝，以音樂代表他們對丹增德勒仁波切的支持。

事隔十一年，丹增德勒仁波切在獄中死亡。監獄拒絕將他的遺體還給親人，引起一百多位藏人包圍監所，但監所立即強行火化。許多藏人認為丹增德勒仁波切是在監獄中被殺害的。

為了紀念丹增德勒仁波切，台北雪域出版社決定出版專書。書中蒐集了編者唯色的記錄與長詩，作家王力雄的報導、建議書；並也附上官方對案件的報導以及四川省高級人民法院的刑事裁定書。另外也收錄了北京著名律師張思之辦案的日記，詳細記載他為了辦這個案子所受到的阻撓與拖延，深刻地表達出律師工作在中國的處境。綜觀全書，對這個案子的背景、審判結果、以及在國內外引起的影響，都作了十分客觀、完整的報導。

放眼來看，丹增德勒仁波切的遭遇，具體而微地反映出中國政府這六、七十年來對西藏的統治。五〇年代初，中國政府兵臨城下，強迫西藏政府簽署十七條和平解放協議，西藏經歷了千年少見的變局。西藏社會的特色在於傳統的宗教與生活方式，但這幾十年來大部份的寺廟被破壞，多數文物也在社會運動中付之一炬，藏語的使用遭到壓抑。這



丹增德勒仁波切與他辦的學校（唯色拍攝於 1999 年 6 月，圖片引用自《仁波切之殤——祭被囚十三載，身亡獄中的丹增德勒仁波切》）

些情況，在第十世班禪喇嘛於 1962 年所寫的七萬言書中，都有詳盡的陳述。茨仁夏加（Tsering Shakya）在他所著的《龍在雪域：1947 年後的西藏》一書中，根據官方的數據也說，西藏自治區本來有二千七百座寺院，到了 1965 年時，百分之八十已經夷為平地，剩下的也在文化大革命中被摧毀，只保留十三座寺院。從這些數據看來，傳統的西藏社會已不復存在。

進一步來看，北京雖稱西藏為自治區，但這幾年來的統治，實質上是施行同化政策，也是漢化政策，不再承認西藏特殊的文化、歷史背景與生活方式。在中國大陸內部推動的社會改造運動，如大躍進、人民公社運動，也在西藏如火如荼推行。遇到反抗的時候，一再採取高壓的手段，宣佈戒嚴，幾乎是軍事統治。在這樣的統治之下，藏人生活在恐懼之中，不難想像。

最後，北京所引為驕傲的經濟發展政策，也不顧西藏的特殊狀況，與基層人民生活的需求。結果適得其反，並沒有給基層藏人帶來什麼生活上的改善，反而引進大量的漢人，且

又破壞了生態，造成漢人與藏人關係的緊張。

作為一個人，我不禁想問，為什麼一個漢人的政府會這樣對待藏族？有什麼宏偉的目標值得這樣的代價？即使從政府的立場來看，這樣的統治既無助於社會和諧，也妨礙中國成為一個文明大國。北京對西藏似乎只能統治而不能治理。西藏抗爭的力量不足以推翻中國統治，但也不願意接受北京的宰制。但這樣的僵局能維持長久嗎？

面對這樣的情況，在台灣的漢人能作的事情少之又少。如果我們能將西藏的情況，作客觀而公正的報導，促使世人，尤其是漢人，對北京統治西藏的真相有進一步了解，那麼政府的謊言與暴力統治也必定一步一步失去它的正當性。經由這樣的轉變，才有新的契機；中國與西藏的關係所隱含的種種可能性，包括高度自治、或是邦聯或聯邦、或是獨立於中國，才有理性溝通的可能，漢人與藏人才能世代代和平共處。

《仁波切之殤——祭被囚十三載，身亡獄中的丹增德勒仁波切》推薦序

麻木 · 厭惡 · 行動

唐丹鴻

1990年，我第一次去西藏遊蕩，受到的震撼足以鬆解和動搖某些被建構的認知，影響了我後來的經歷，直至今天的寫作。但事實上，在無數關於光芒、曠闊、斑斕，關於信仰、沉思、欲望，關於坦誠、虛偽、利用，關於傲慢、矯情、歸真……的各種迷思，數度的返回、數度的危機和慰藉……所交織的關於西藏的記憶中，還伴隨著一種不易察覺的、難以撼動的一一麻木。

比如，當我來到西藏林周縣熱振寺，那裡人山人海，帳篷佈滿了草原，藏人來自四面八方，慶賀熱振寺得以重建，朝拜為新寺行開光大典的熱振仁波切……我踏著熱振寺的廢墟走來踱去，殘垣斷壁猶如巨大的骸骨，我觀賞它如同觀賞風景的一隅。我觀看那些圍繞骸骨轉圈的老人，他們肯定都是見證人，但被我當作了風景民俗的一部分。麻木是一堵堅壁。隱約感覺到所發生過什麼，但那一切不關我什麼事。

再如2000年，我帶一個攝製組在康區扎西卡（注1）拍攝紀錄片。有一天，我們來到鄧科（注2），把十六世噶瑪巴的故居從各種角度拍了一輪。在鏡頭裡，它是一座人去樓空的大宅，堆了一些乾草，廳堂失去了酥油燈的照耀、午後強光從窗洞射入、木柱隱現昔日堂皇、黑暗的角落彷彿有悲歎的幽靈……我們欣喜地讚賞這畫面，那時，我已拍過了楚布寺，又一座廢墟上重建的古老新寺；那時，十七世噶瑪巴已流亡印度；那時，我在楚布寺結識的僧人還在監獄中，因協助噶瑪巴的出走……然後，我們

來到洛須大橋或者江達大橋，它橫跨金沙江，橋的這端是「四川」，橋的那端是「西藏」。我在掛滿經幡的橋上走來踱去，從「四川」走到「西藏」，又從「西藏」走到「四川」。突然，陪同我們的藏人說了一句：59年的時候這個地方打仗打得好厲害……我們都不吭聲了，然後我們再次為風景陶醉。她在橋的那邊，她是我著迷的「西藏」。好可惜，我在「四川藏區」拍片，而不是在「西藏」。「四川藏區」，因「屬於四川」而缺失了某種「正宗」，略微不潔……這就是我當時僅有的思緒，和麻木。

這麻木的印象太深了，它那麼有效，隔絕了對關涉「出走」和「流亡」的一切好奇和追問，也隔絕了追問會帶來的更多追問。這麻木不僅疊砌了關涉西藏的框架，使我們深諳什麼可以去體驗去欣賞，什麼須立刻凍結關閉，而且，麻木同樣築成了麻木者的現實感的壁壘，就是說，對於我到底生活在什麼樣的世界、我到底是什麼人，經過麻木的過濾變得絕對可疑。麻木，隔絕了追問會帶來的更多追問，這是最至關重要的，誰最不能忍受被追問，誰就特別需要麻木的同盟。

2008年3月拉薩，繼而全藏，權力者們再次通過殺人展示了意志。我在西藏經歷中所服從的麻木感，也被權力者們打破了。極度的厭惡！極度的厭惡如此突顯。這極度的厭惡感其實終身伴隨，我也非常熟悉。麻木既毀，追問和更多的追問自然到來。

2009年夏天和2010年夏天，我利用暑假，與我的朋友、流亡藏人作家桑傑嘉先生合作，在印度達蘭薩拉、貝日、達蘭豪斯、芒高特等流亡藏人定居點採訪了一些流亡藏人。特別是2010年夏天，專門尋找並採訪了十多位親歷了被藏人稱為「時世反轉」、中方稱為「平叛」的流亡老人，同時全程錄影記錄。我的目的是，越過所有間接資訊或代言，當面問詢被中方稱為「叛匪」的人，直接瞭解從「叛匪」角度所看待的那段歷史。

實際上，有一位當年領導起義和游擊隊的女性老者，因宗教原因不願再重複講述「殺人」，而拒絕了採訪。另有一位安多老人可能擔心給境內相關人士帶來不便而沒有詳述，故他的回憶沒有收入口述錄。

但無論如何，桑傑嘉先生經過各種努力，找到了11位願意講述的老人。採訪中桑傑現場口譯，後來又應我請求，利用他的私人假期專程來以色列，反覆傾聽從近70個小時的錄影下載的音訊，由他一字一句口譯成中文，由我記錄。因工作量太大，桑傑在以色列的一個半月期間，我們未能完成全部聽譯，他回到達蘭薩拉後繼續聽譯記錄成中文。我根據口述者講述的事件時間順序，對各位講述者的漢譯文字記錄稿進行了整理，去除重複和少量完全無關的部分，基本保存了全部講述內容。其後桑傑嘉先生做了大量的注釋，形成了這本口述錄。

由於工作和家事繁多，我和桑傑嘉都是在業餘時間翻譯和整理，耗時五年才完成。這五年中，已有三位口述者相繼離世。我心愧疚，無以言表。

在此，深深感激接受採訪的11位老人：熱珠阿旺、洛日甲、吉桑、居欽·圖登朗傑、卓洛、丹巴索巴、夏克·頓雲、彭措、倫珠旺傑、格桑羅布、圖堅。回憶如此劇痛沉重，再次觸及，數度折磨，請原諒！希望已相繼往生極樂的居欽·圖登朗傑先生、丹巴索巴先生、夏克·頓雲先生能感知書的出版，能收到我的謝意！

感謝西藏，為所有的機緣和註定的指引！

感謝我的合作者桑傑嘉先生！在採訪現場，桑傑嘉不僅忠實翻譯了我的問題，而且由於當時的我對西藏歷史和相關事件缺乏瞭解，桑傑還對一些關涉重大卻被我忽略了的事件或細節作了很專業的追問，使口述錄減少了遺憾。還必須感謝桑傑嘉先生對口述錄所做的重要的注釋！經由對「傑布」、「賁」、「雪巴」和一些相關歷史、人物、地名的注釋和補充說明，揭示了被刻意塗改的過往、被刻意貶低的身份、被刻意誘導的理解……

感謝貢噶扎西先生！我的採訪意願得到了當時任達賴喇嘛駐北美辦事處中文聯絡官貢噶扎西先生的理解和協助，如果沒有這樣的鼎力協助，我個人無法完成這本書。

感激一路協助的各位藏人朋友：旺貞拉姆女士！貢寶措女士！以及西藏流亡政府電視臺檔案室數位幫助我的朋友！

感謝香港《開放》雜誌總編、政論家蔡詠梅女士，一再關切和鼓勵，並多方努力幫我們尋找出版方！雖然因緣之故，終由臺灣雪域出版社出版了這11位親歷者的重要證言。

還要特別感謝《中國數字時代》網站負責人、美國加州大學伯克利分校蕭強教授和他的團隊！在我們翻譯整理口述錄期間，《中國數字時代》英文網將部分口述錄譯成英文，鼓舞和支持了我們！

最後，深深感激我的丈夫 David，所有的相知，包容和支撐！

注

1. 中國劃為四川甘孜藏族自治州石渠縣。
2. 中國更名為洛須。

《翻身亂世——流亡藏人口述錄》作者 鳴謝與感言

還原歷史，從恢復命名開始

桑傑嘉

1

小時候睡在母親懷中，經常聽到「抗中戰爭」、「中國人的大屠殺」、「翻身亂世」……這樣具有特殊意義的藏文詞彙。長大後進入學校，所學的課本和書上，這些詞彙從未出現。到了大學也沒有見到這些詞彙。這些詞產生於中國入侵西藏以及其後的一段時期，是雪域西藏真正主人的真實記憶，是歷史的傷痕。但是，我們不能有真實記憶，我們的傷痕被占領者所選擇的詞彙遮蔽了。

與唐丹鴻女士一起採訪流亡藏人時，每一位受訪者都會談到「དུལ་ལོག་」（帝洛），我在現場翻譯中，一直翻譯不出來這個詞，因為我找不到能與「དུལ་ལོག་」相對應的中文詞。這個詞辭典裡不存在，有關西藏的中文書籍或中文譯著裡也沒有，但這個詞確確實實存在於我們藏人的話語中。因此，每當受訪者說到「དུལ་ལོག་」（帝洛），我只能根據事件所處的具體情境，以中文的「入侵」、「反抗」、「起義」代之，雖然明知意思相差甚遠……

在以色列和唐丹鴻女士翻譯流亡藏人口述錄期間，有關媒體報導了臺灣出版《那年，世時翻轉——一個西藏人的童年回憶》的消息。書名使我感激萬分——「世時翻轉」，這是最接近「དུལ་ལོག་」（帝洛）原意的中文翻譯，包含人世和時空被強力顛覆的災變和混亂。世時翻轉，這才是藏人自己的話。在我們的採訪中，每一個受訪者都談及的「དུལ་ལོག་」（帝洛），指的就是「入侵」、「反抗」、「起義」這段特殊的西藏歷史時期，天地反覆、善惡顛倒、命

運逆轉、一切的一切都翻轉……，指的就是「世時翻轉」。

2

翻譯過程中，遇到受訪者提及的地名，丹鴻總是問「中文」叫什麼？而對於我來說，受訪者所說的地名，是西藏人自己命名的地方，也就是「帝洛」——世時翻轉以前，在藏語中已存在千百年的地名。如今，不過六十年，這些藏語地名不但很多已被中文掃除了「地名錄」，而且，西藏的傳統地域也被中共「行政區劃」割得四分五裂。

例如受訪者所說的果洛，指的是西藏安多的康賽、康幹、貢麻倉三大自治邦和一些較小的自治區，橫跨現中共行政區劃的青海和四川，遼闊有十萬多平方公里。而中共官方和中文所指的「果洛」僅僅是位於「中華人民共和國青海省東南部下轄的果洛自治州」。再例如受訪者所說的德格，包括現中共行政區劃四川的德格縣、鄧柯（被中共更名洛須）、石渠、白玉、同普5個縣和西藏自治區的貢覺、青海的達日等縣的部分地區，是西藏康區較大的自治王國。而今天中共官方和中文所指的德格，僅僅是「隸屬四川省甘孜藏族自治州、位於甘孜藏族自治州西北部的德格縣」。

正如受訪者、末代德格王的大臣之子居欽·圖登朗傑所見證的，「德格被分成了5個縣，所有的工作都是按照州縣的方式運作，有州長、縣長、科長等各級官員，權力到了各級官員那裡，藏人的每個個人就自然屬於各州縣

管轄，德格王國的王權就空了，德格王國就不存在了」。中共軍隊強行進入西藏，重新劃分藏人傳統區域，建立州、縣，實際是一種分解原有政體、分化剝奪西藏三區各級首領管轄權的手段。

同樣的，藏人地理觀裡的色達、理塘、章谷、江達等等，都與中共行政區劃裡的同名地方有著性質與範圍的巨大區別。也就是說，我翻譯成中文的地名，比如囊謙，或理塘，與中文思維裡的囊謙、理塘，都有極大差別。如果不作補充說明和解釋，丹鴻按照中國行政區劃理解的就是一個被削減了的、被替換了的概念。

在經過對地名的糾結和努力尋找對應中文名後，丹鴻說「以前特別想弄清楚那些地名到底是今天的什麼地方，現在我放棄了。因為那些陌生的地名呈現了一個藏語世界裡仍然存在的、藏人記憶裡的西藏，那才是真正的，原封原樣的西藏。」的確，那是「世時翻轉」以前我們原封原樣的西藏，六十多年前的西藏。

3

正如丹鴻所意識到的，「除了地名的範圍和性質被強權肆意改變了，還有一些習慣和固定的中譯詞彙，比如『土司』、『頭人』、『部落』，讓我們墮入了意義的陷阱。」

西藏康區有數個臣屬於西藏政府的自治王國，藏人稱王國的最高政治領袖為「傑布」。在藏語中，「傑布」意思是王，王國之王。「傑布」的產生有多種方式，通常受歷朝歷代西藏政府任命、冊封，世襲擔任。

例如「德格傑布」，即德格王，這是德格庶民對德格地區政治領袖的稱呼，至今如此。德格傑布祖源具有非常特殊的地位，據稱是藏人家喻戶曉的吐蕃帝國時期、雄才大略的世家噶氏後代。在吐蕃帝國時期，噶氏家族最有名的噶東贊域松與贊普松贊干布是同代人，曾輔佐三朝國政。噶東贊域松的塑像樹立在布達拉宮、大昭寺、昌珠寺、雍布拉崗等，是西藏人

民對一代名相的無限崇敬和永遠懷念。噶東贊域松的後代繼承父業效忠報國，率大軍鎮守吐蕃和唐朝邊界地區，是為德格傑布的淵源。這一特殊的身世受到了轄地民眾的尊重，加之後來歷代德格傑布的努力經營，不僅取得德格庶民的尊敬和認同，也得到了西藏政府的認可，並任命為「薩教」，意即德格自治王。西藏佛教大成就者美旁仁波切的名著《王行箴言》就是為德格傑布寫的，被學者譽為「西藏行政管理學」經典。

另如囊謙傑布，源自西藏薩迦王朝授以護持當地跋榮噶舉的地方領袖「囊索謙波」之官職，簡稱囊謙，准其管轄六大「雪巴」，有寺院四千戶僧眾，六千戶俗民。後稱「囊索謙波」為囊謙傑布，即囊謙王。歷任囊謙王位繼承人都前往了拉薩獲得拉薩中央政府的承認，西藏政府每次都給予了冊封和准予繼承王位的詔書。另外，嘉榮地區有嘉榮十八傑布（嘉榮十八王國），和嘉榮十八傑臣（嘉榮十八小王國），如，甲拉傑布、贊拉傑布等。

中國官方文獻也寫到，藏人不但稱自治王國的國王「傑布」，也稱滿清皇帝「加那傑布」，意即中國王（注），可見對西藏人來說，這些自治王國的王與滿清皇帝的地位是對等的。可是，藏人心目中的「王國、王」（傑布），中文翻譯變成了「土司」，如德格土司，嘉榮十八土司、明正土司、小金川土司等，而囊謙王（囊謙傑布）在中文裡變成了「囊謙千戶」和囊謙二十五「族」。

我和丹鴻一度按照中文習慣譯法，將「傑布」譯成「土司」，彘扭的感覺使我們逐漸醒悟，這種習慣譯法正是陷阱。因為「土司」改變了「傑布」的原意，按照中國百度的解釋：「土，土人，即當地人；司，管理。土司——任命當地頭人為管理者，負責當地行政，賦稅，官司，招兵等等的責任。土司職位可以世襲，但是襲官需要獲得朝廷批准。」丹鴻在與我的探討中說：「中文『土司』的這一解釋，與『傑

3·遊牧民族分佈聚落。」

那我們可以來做一個對比。「雪巴」、「措瓦」等是西藏社會最基層的社會群體單元，其形成的過程有很長的歷史。吐蕃帝國從西元 255 年開始邁向盛世，到第三十八代贊普赤松德贊到鼎盛時期，吐蕃勢力稱雄中亞，也曾與中國發生戰爭、和親、被中國列為「敵國」。「雪巴」、「措瓦」等是吐蕃帝國時期規劃的社會組織的演變。西藏安多與中國接壤的很多地區的雪巴和措瓦，是吐蕃帝國派遣的戍邊軍事人員與當地原住民混合形成的社會組織。例如跋熱瓦（被中國劃入甘肅天祝縣和青海海東地區）的藏人，自稱是來自吐蕃帝國的軍隊後裔，他們的措瓦和地瓦是從軍隊組織單位演變而來的。再如達賴喇嘛誕生的村子，也是「貢奔措者」之一，即吐蕃軍隊後裔演變的措瓦，其祖輩是來自西藏中部的軍人。由於西藏與蒙古的特殊關係，安多和康很多地區的藏人也有與蒙古人融合，例如康區章谷的哲霍康巴，是成吉思汗的重孫汪欽波及蒙古護衛軍護送薩迦法王八思巴入藏時，蒙古帝國軍人和藏人融合的後裔。

吐蕃帝國興衰、西藏政權分治兼併，佛教廣傳全藏，西藏民族與蒙古、與中亞諸國、與中國帝國、滿洲帝國都建立了各種交流聯繫，逐水草而居的牧區藏人，與種地的農區藏人交易農牧產品，在千年的歷史長河中，西藏社會群體難道沒有流動？沒有經歷相互相容、分離等各種變化？還仍然是「原始社會民眾由若干血緣相近的宗族、氏族結合而成的集體」？還仍然是「形成於原始社會晚期（即舊石器時代的中期和晚期）」的「部落」？還仍然是「未成國家的民族」？這在學術上說得過去嗎？

中國大唐盛世時期，也是西藏贊普盛世時期。中國歷經衰落、被異族吞併等各種風雲變幻，仍然是「文明古國」，西藏雖然政權更迭，卻並不像中國那樣被外來政權長期吞併統治，還傳承弘揚了聞名世界的西藏佛教，倒被「文明古國」形容描述成了遠離文明、無政治體系



的「部落地區」。中國人想證明人類社會在青藏高原倒退了嗎？

「除了最初中華沙文主義的傲慢和貶損，這也是繼後歷史改寫工程必須的一部分。因為即便受制於體制，但中國學者絕不是笨蛋，不會分不清以血緣親族為紐帶的『部落』與人口流動融合形成的鄉、村、社會化組織群體的區別。『土司』、『頭人』、『部落』這些詞語，也是出於制度化的政治目的，被刻意使用在研究『少數民族』的學術論文和宣傳中，使人們形成藏人原始、刀耕火種的土著、沒有國家意識、沒有政權觀、『未成國家的民族』等印象。這種不但經濟落後、而且靈魂落後的部落民，被『先進民族』收編統治似乎也是順理成章，有了合法性……」丹鴻在與我的交流中這樣寫到。

「頭人」是一個中國詞語，與藏語「賁」的原意不符合。「部落」，無論從學術依據上還是詞的本義，也與「雪巴」、「措瓦」、「仲巴」、「地瓦」等名詞的原意不符。如果繼續使用「頭人」、「部落」等習慣譯法，則不符合翻譯的「信、達」原則，更無「雅」可言。所以，在《翻身亂世：流亡藏人口述錄》裡，我們拒絕了中文習慣譯法「頭人」，改為了藏語音譯「賁」；將中譯的「部落」改為了藏語音譯「雪巴」、「措瓦」、「仲巴」、「地瓦」等詞彙。



我還想補充說明的是，中國占領西藏後，雖然數次變更行政單位名目：組、大隊、村、社等等，但幾乎都是在西藏傳統的雪巴、措瓦、地瓦、仲巴、仲措等行政單位基礎上以組、大隊、村、社替換名稱，僅很少一部分進行過再分割。這也從另一方面說明，所謂「部落」對應的就是中文概念裡的村、社。

5

中共非法占領西藏六十多年來，千方百計篡改西藏歷史、醜化西藏社會、妖魔化西藏各階層領導，並大量屠殺了各地的賁。六十多年來，在「世時翻轉」（帝洛）中，在各種殘酷的運動中，西藏人民沒有選擇，被迫玷污自己的政府、官員、上師和僧眾。雖然無法公開表達，但藏人至今仍然承認自己的政府，更不用說對上師和僧眾的虔誠，這在西藏境內外是有目共睹的。那些在「世時翻轉」中帶領民眾反抗、流亡、並在抵抗中身先士卒犧牲的賁們，就如受訪者所說的那樣，是西藏人民心目中的英雄，是「很好的人」！各雪巴、措瓦和仲措的藏人，對賁的後代仍然非常尊重，仍然把他們看作是雪巴、措瓦的賁，具有一定的威信。這在西藏境內外都一樣，例如流亡到國外的紮武賁，芒康普巴賁等等，在該地區民眾中有著不可取代的地位。

在西藏境內，除了那些被中共「斬草除根」

的賁外，倖存的賁仍然具有很高的威望。正因如此，很多較大的賁又再次被中共「吸收」到政協裡做擺設。一些基層的賁，在處理雪巴、措瓦的內部糾紛、決策重大事務時，他們的聲音都是舉足輕重的。儘管中共成立了村委會等基層機構，奪取了賁們的政治權力，但是，在民眾心目中這些賁的重要性和威信永遠比政府官員大。以我家鄉的雪巴為例，我們的七個雪巴，過去由一個賁管轄。被中共分割成兩個大隊（現稱社），但所有藏人宗教的、傳統的活動，還是按之前的傳統，七個雪巴（兩個社）一起舉行，賁在這些活動中與最高上師地位等同，也就是中共入侵前賁的地位。而且，原來的賁去世後，其晚輩自然繼承這一地位，得到民眾一致認可。大年初一，所有村民首先給賁拜年，離賁住家較遠地方的民眾，也一定大年初一去給賁拜年。西藏民間對家鄉的贊禮中，也至今保留著上師和賁的古有傳統地位，因為他們是雪巴、措瓦的靈魂象徵。

更甚者，很多政府都解決不了的糾紛常常由賁出面解決。例如雪巴內部出命案後，政府能做的是逮捕兇手、處決。但這不能消除兩家人的仇恨、報復心態等問題，甚至會代代相傳下去。而如果賁出面，以傳統的方式協商、辯論、最後作出該道歉的道歉、該賠償的賠償，永不可違反的裁決，兩個冤家就會從此摒棄前嫌，世代和好，問題得到徹底解決。由此可見，

無論中共入侵前的責、還是如今的責，在藏人心目中普遍具有正義、公平、凝聚力的人格魅力。

由西藏噶廈直接管理的衛藏政治體系，以及由臣屬於西藏噶廈的傑布、各級貢和僧團組織管理的自治王國和自治邦，這才是被中國占領之前，西藏政治體制的實質。這種高度自治的體系，也反映了被「解放」前、被「民主改革」前，西藏「黑暗農奴社會」政治體制的多元化和自由度。所謂「政治西藏」、「文化西藏」的劃分，也屬東方主義式的想當然解讀，與事實不符。

而在中文世界裡，西藏人的中央政府噶廈，被占領者用「西藏地方政府」取代，西藏的康和安多自治王國，被中文矮化為由「中國王朝任命」的「土司」、「頭人」所統治的「部落」地區。占領者不但在教科書裡清除五世達賴喇嘛統一全藏以來，存在了數百年的政治體制和國家主權，而且從語言翻譯的細節入手貶低西藏數千年發展的獨特文明。不僅向中國人宣傳灌輸扭曲的概念，也對藏人、特別是通過漢語教育長年進行洗腦，根除我們的記憶，使很多西藏知識份子也掉進譯語的圈套，被動地用「土司」、「頭人」、「部落」這些與歷史事實不符、充滿偏見和傲慢的詞彙來闡釋自己。

可是，用侵略者的不實之言，怎能忠實地表達我們自己呢？因此，揭穿謊言、還原歷史，從恢復命名開始。

6

我是一名流亡藏人，我的朋友丹鴻是一位漢人，我們合作完成這本《翻身亂世：流亡藏人口述錄》，對我們兩人來說，都是一次意義特殊的經歷。

丹鴻曾經在西藏長期旅行和生活，對藏人和西藏文化的瞭解比較深入，對西藏問題的歷史知識功底厚實。她的採訪深入、仔細和全面，提出的問題切中重心和關鍵。她除了對事件的

完整性和細節要求極高，還對受訪者經歷的心理感受特別關注。她對口述錄的整理和編輯，保留了受訪者的表述特色和歷史事件呈現的完整性。特別是，她以作家和詩人的敏銳觸角，對每個翻譯的字句都反復與我核對、推敲、確定中譯意思的準確。

為了留下影像記錄，丹鴻特意自己買了攝像機，利用她工作的大學暑假，兩次到印度採訪。由於女兒年幼離不開媽媽，丹鴻的先生也兩度帶著孩子一起來達蘭薩拉居住多日。丹鴻是個工作狂，白天我們採訪數個小時，回旅店後又抓緊翻譯錄音。好幾次，為了攝像凌晨三、四點起床，摸黑走在達蘭薩拉空蕩蕩的街道上。還為了採訪一位安多前輩，她和我、「帶著」她的先生和女兒一起專門飛往印度南方，這些對丹鴻夫婦也是物質上的一大開銷。在翻譯錄音階段，為了溝通交流方便，她又邀請我前往以色列住到她家，利用寒假和節假日一起翻譯、記錄。為了趕在我假期結束回達蘭薩拉前翻譯完，記得好幾次到她婆母家用晚餐時，我們都是抱著電腦去，吃飯前的幾分鐘也沒有放過。那時她正懷著第二個孩子。孩子出生後，她在教書、寫作、照顧子女的同時繼續整理。今年年初，臺灣雪域出版社希望出版採訪錄，因此，我們在各自工作之餘，抓緊一切時間整理、校對、查資料、寫注釋。丹鴻往往是在深夜孩子睡覺後工作的。

在此，我想特意對丹鴻說：和你一起工作的時光充滿快樂！也感謝丹鴻的丈夫大衛和婆婆對我們一直的鼓勵和支持！與你合作完成《翻身亂世：流亡藏人口述錄》，不單是朋友私人友情，更有藏漢真實友誼的意義！

注：

1. 參見都淦：《四川藏族地區土司制度概述》。

《翻身亂世：流亡藏人口述錄》譯者感言

西藏人，你恨不恨

小D

猶記得第一次觀看西藏紀錄片，看到中共以炮彈摧毀西藏寺院、毆打西藏人的畫面；以及被監禁數十年，受盡各種不人道對待的倖存者，在鏡頭前訴說自身的經歷，我的內心激動不已——既為西藏人所受的磨難心痛，更對中共的暴行感到憤恨不平。我義憤填膺地問親身經歷這段歷史、親眼看著西藏由天堂變成地獄的格西說：「格西拉，您怎麼能不恨？！」格西露出一貫慈祥的笑容對我說：「我不恨中共，我對他們修悲心。」我當時心想，格西是修行人，所以可以放下仇恨，但是一般人遭遇這麼重大的痛苦與巨變，哪有不恨的道理啊！

有一段時間，只要有機會遇到藏人朋友，我經常會問：「你們恨不恨中共／中國人？」雖然總是得到否定的答案，我內心仍存有一絲懷疑。

某一年3月10日在達蘭薩拉，當地的流亡藏人在下著大雨、冰雹的低溫惡劣氣候中，渾身濕透、腳踩泥濘，繞著山城而行，紀念310西藏抗暴事件。一路上，他們口中念誦「勝菩提心極珍貴」偈頌，神情溫和而堅定地走著。那是一場與我曾經歷、見識過迥然不同的群眾運動——沒有慷慨激昂的情緒、沒有仇恨口號，但其所產生的那一股和平卻強大的力量震撼了我！後來我才知道，這就是「和平非暴力」運動的體現。

逐漸地，我不再問藏人朋友「心中是否有恨？」因為我已經從他們的言行當中得到答案——

他們訴說自身的經歷／痛苦，總是輕輕帶

過，但是對於受苦的同胞、世界上受迫害的人們，卻是侃侃而談、悲苦與共；他們關注西藏問題，也關心全球議題；他們追求西藏自由，也聲援茉莉花、太陽花、雨傘革命等地的民主運動；他們不把「慈悲利他」掛在嘴上，卻把這樣的精神融入骨髓，落實在日常生活之中。

在中共統治下的西藏，猶如一座巨型監獄，身處其中的西藏人不僅沒有言論自由、遷徙自由，就連學習藏文、信仰宗教的權利也被剝奪。即便受到種種壓迫，這樣一個連一隻小蟲都不忍傷害的善良民族，決計不會以暴力回擊敵人。他們寧願選擇以最慘烈的自焚方式，來表達捍衛宗教自由、西藏民族存續的決心。

由大多數自焚者生前呼喊的口號或遺言——「讓達賴喇嘛尊者返回西藏」、「西藏要自由」——可以得知，他們不是為了自身的利益、也不是抱著仇恨之心自焚；而是為了藏傳佛法長久住世而捨棄寶貴的生命；這樣的情操，就如同一千多年前，西藏國王智光為了迎請阿底峽尊者至西藏弘法而捨身一般偉大。若非西藏人不計代價、不惜性命地護法，今日的我們不可能學習到從佛陀、那爛陀班智達、阿底峽尊者、宗喀巴大師，乃至達賴喇嘛尊者所傳承下來的清淨大乘教法。

身為藏傳佛教徒的我，受益於藏傳佛法，受澤於藏人師長們的恩惠，對於西藏人，我既敬佩，也很感恩。希望藉由310遊行讓更多人聽見自焚者的聲音、看見西藏人的痛苦與犧牲、瞭解西藏民族的善良與勇氣，並學習西藏人實踐慈悲利他的精神。

從學習佛法到 關注人類的苦難

劉月娥

今年 228 和平紀念日，我在自由廣場上，參與連續第三年由年輕學生們共同主辦 228 和平共生音樂會，希望藉由了解造成過往歷史痛苦的成因，避免未來世代的人民再遭受相同的災厄。在十幾年前，我沒興趣參與這些活動，也不知道台灣社會有相關活動的推行，過往是做夢都沒想過，現今的我會想去了解台灣的過去發生了什麼事，去想台灣的現在與未來該怎麼辦。而我開始參與和平集會或遊行活動這一切的起源，是源於西藏 310 抗暴遊行參與。

每年於 3 月 10 日時，全球多處皆有聲援西藏抗暴遊行活動，這始於自 1959 年 3 月 10 日。當時中共政府官員張經武以邀請達賴喇嘛到軍區看戲為名，企圖軟禁達賴喇嘛，藏人們為保護達賴喇嘛，聚集於諾布林卡夏宮前，阻止達賴喇嘛赴約；3 月 12 日，拉薩布達拉宮前以婦女為主聚集萬人示威遊行，並且向中共當局、及印度、尼泊爾和不丹位在拉薩的領事館遞交獨立備忘錄；3 月 17 日，中國人民解放軍炮擊藏人反抗軍保衛的諾布林卡夏宮，當天深夜，達賴喇嘛離開西藏，流亡至印度。因為這段緣由，所以藏人將 3 月 10 日正式視為人民為自由抗暴而和平起義的日子，流亡各地的藏人也年年於 3 月 10 日，在流亡所在國舉辦紀念活動，擴展世人對西藏問題的瞭解。

藏人與漢人文化上的差異，中國異見人士楊建利在台灣參加西藏問題研討會時，曾提過：西藏境內有人被關，全世界很快就知道了，反觀中國人民發生了事情，世界不一定知道。是的，看到同胞的苦，並同舟共濟，這是藏漢雙方天壤的差異。這是從歷史上、從領導者，所

衍生至對社會大眾思想的影響。中國歷史歷代君王將個人地位與權勢放於人民之上，從中衍生的制度皆是為限制、控制民眾能力。西藏歷史上，則屢屢出現將人民利益置於個人生死、權勢之上的君王。

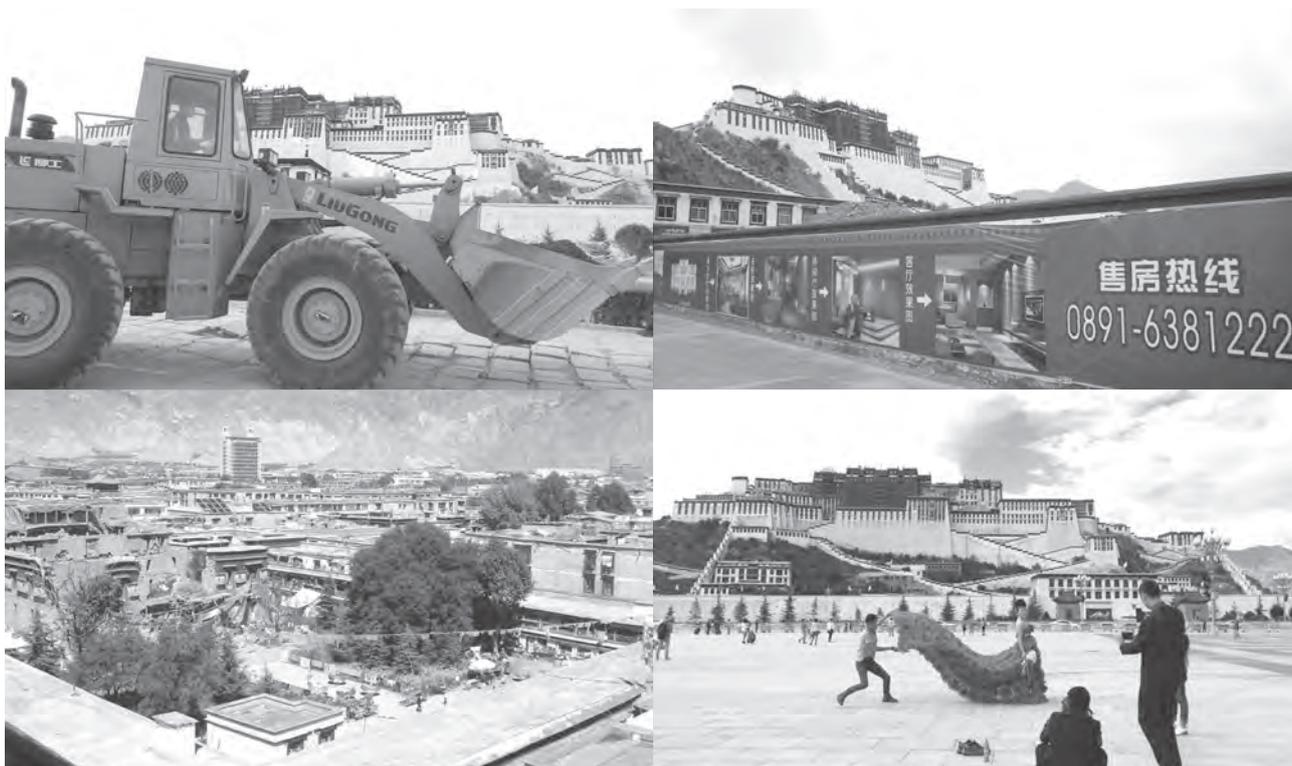
藏人歷史上，為人民著想的君王，捨棄財富與寶貴生命者眾，因而深刻的影響藏民思想觀念，形成藏人特有對眾生慈悲、維護佛法的文化。先有明智的松贊干布等三法王，看到人民內心的能力與智慧，可以依透過思辨源自印度那爛陀的佛法傳承來提升，而揚棄原始信仰苯教，派遣聰慧年輕人攜許多黃金赴印學習佛法教典，16 人中只剩 2 人適應印度環境存活，學成回藏，2 位當中的一位即藏文的創立者吐彌桑博札。後來還有古格王朝時的智光王、菩提光王叔姪二人，憂佛法式微，要迎請印度班智達阿底峽尊者親赴西藏，過程中智光王於各地籌黃金時，不慎在靠尼泊爾邊境、被信仰回教的國王捉住，回教國王允諾只要智光王改變信仰，即可放他自由，智光王不肯。姪子籌了黃金，想盡辦法到牢中探望被刑求後孱弱的智光王，智光王用已變得蒼老虛弱的聲音說：不要在意我這老弱的身體，我毫無遺憾，所籌措到的黃金一點都不要浪費，請將黃金帶去見阿底峽尊者，並告訴他我為佛法的犧牲，請他為利益西藏人民來到西藏，希望來世我也會成為他的弟子。由於千年來，歷代藏王們有這樣宏觀的遠見與慈悲，將人民的利益置於個人之上，即使要花再多的錢，即使要犧牲個人生命，也不改變想要利益西藏人民的心，而且知道改變人民的方法不是僅外在物質的豐足，而是透過

錯誤想法的改變，提升內心善良的能力。西藏歷經千年世世代代的薰陶影響，使佛法慈悲心要深植藏人骨髓中、祈願中。也使千年後，當西藏遭到前所未有的災厄時，境內外藏人們能向世界上展現特有的勇氣與智慧。

例如澤望頓珠的經歷。澤望頓珠是 2008 年西藏和平抗議時，中共武力鎮壓西藏人民的倖存者。他為解救另位被槍擊中的抗議僧人時，自己也被擊中 2 槍昏迷，被同鄉帶去山中躲藏一年 2 個月後，想盡辦法逃到印度達蘭薩拉。他於 2011 年時來台，親述這段經歷。他提到在山中前 6 個月，傷勢由於無法獲得良好治療，化膿長蛆，身體也無法動彈，加上擔心連累照顧他的人們，甚至失去了求生意志，曾想輕生。那時跟他不熟，卻甘冒生命危險輪流上山照顧他的同伴說：自 1959 年以來，在西藏默默死掉的人那麼多，受的苦痛沒人知道；達賴喇嘛流亡在外受苦 50 多年；班禪喇嘛坐牢受苦；你要活下來，當見證者，告訴世界西藏所受的苦，告訴世界事實。澤望頓珠受到同伴教育，重新燃起求生意志，並於身體康復後，想盡辦法逃出西藏，以自身經歷，向世界說出中國統

治下西藏三代遭受的苦難。我曾問他：「為何知道在西藏即使是和平抗議，都有可能牢獄之災或生命危險，卻還是要站出來爭取自由、權利？」澤望回答：「雖然知道，也會害怕，但想到自 1959 年中國入侵西藏以來，藏人不是 1 百 2 百的死去，而是 1 萬 2 萬的死去，而且是一代一代的受苦。以本身來說，沒有殺人、也沒有搶劫、犯任何的罪，爺爺卻因為持有達賴喇嘛的照片，71 歲被關了 8 個月；爸爸和平抗議被關了 3 年；自己則是被槍射擊差點死掉；那小孩將遭受怎樣的未來？由於不忍心，所以就忘掉了害怕。」他陳述的經歷實在撼動我心！澤望與他的同伴們沒受什麼教育，卻思想廣闊，對藏人過去、現在、未來的苦念念在心，並且能在艱難的困境中，堅持真理與希望，這是需要多大的勇氣與信仰！

同樣的，藏人們捨棄自己這輩子的身體自焚，不是為無意義的犧牲生命，也不是為了仇恨，他們期望的是燃燒屠殺者冷酷的心、燃燒旁觀者的漠視，要讓良知和平地在人們心中重新長出。自焚的藏人有僧人、尼師、學生、牧民、農民、母親、父親等，年紀由十幾歲到五、



今日拉薩（唯色拍攝）

六十歲，外在雖不同，他們的遺言無一例外的都是：達賴喇嘛回西藏！西藏要宗教自由！西藏要人權！自焚藏人所想的是佛陀的教法，西藏的民主自由，絲毫沒有為了個人的利益。如25歲曲帕嘉與24歲索南手機錄下的遺言：「藏民族是有著與眾不同的宗教和文化、慈悲和善良、有利他之心的民族，但是，藏民族受到中國的侵略、鎮壓和欺騙。我們是為了藏民族沒有基本人權的痛苦和實現世界和平而點火自焚的。我們藏民族沒有最基本人權的痛苦比我倆自焚的痛苦還要大。」「在這世上最厚恩的父母和家人和深愛的兄弟姐妹們，我倆不是沒有考慮你們感受，和你們生死離別是遲早的事，也不是不珍惜自己的生命。而是我倆志同道合地為了藏民族得到自由、佛法昌盛和眾生能夠獲得幸福，以及世界和平而點火自焚的。」

中國政府對中國人民與外國宣傳，說藏人的自焚是國外分裂勢力的唆使，或說因為個人或家庭問題，實在是顛倒事實，掩飾自己在處理西藏問題上，完全不識佛法是藏人生命價值的特質，無法獲得西藏民心重大的失敗。

有些人說，西藏自焚一百多人，中外媒體報導不多，反而伊斯蘭國所做的恐怖暴力手段，馬上獲得較多的媒體大幅關注，言下之意，和平抗暴成效不彰，以暴制暴才是對敵人最好的方式。然而我覺得錯誤的行為要由打擊錯誤的觀念下手。例如17歲最年輕的諾貝爾獎得主馬拉拉，她在15歲時被塔利班槍擊，瀕臨死亡，在復原過程時寫了一本書，書名叫「我是馬拉拉」，她將自己成長歷程寫出，告訴世界，自己如何透過學習，啟蒙發展個人思想的能力，並站起來爭取自己的權益，這是對當初槍手擋住校車，問哪位是馬拉拉時，來不及說的回答。她要告訴塔利班，一個孩子，一枝筆，一本書，一個老師，可以改變世界，她自己是這樣改變的，塔利班、恐怖份子、極端主義、每一個人也可以這樣改變。她自己演講時曾說過，她是專制思想、恐怖主義下的受害者，但她希望大

家記住的是一她是為教育而奮鬥的女孩。恐怖份子無法使她噤聲，塔利班殺掉的是她的軟弱、絕望和恐懼，長出來的是力量、動力和勇氣。她對恐怖主義、塔利班沒有仇恨，就算當時殺她的塔利班現在在她面前，她手上有槍，她也絕不會殺他，這是從仁慈的真主穆罕默德、耶穌基督、佛陀學到的慈悲。是她從馬丁路德、曼德拉、真納繼承的改變。是她從甘地、帕夏汗和特蕾莎修女身上學得的非暴力哲學。是她從父母身上學得的寬恕。是她的靈魂告訴她的：愛好和平，愛每一個人（注）。她由自身經驗、歷史、宗教核心中找到抹滅阻止自與敵人智慧、能力增長的方法，找到自與敵人皆能長久受益的方法。慈悲的影響力是跨越種族、國家、世代、時空。這是2600年前佛陀和平非暴力思想的影響力，在2600年後人們仍能靠思辨佛陀的教誨，提升個人的賢善、勇氣、智慧，創造全人類的利益。因而印度教的印度總理莫迪出席今年佛誕日活動時，提及佛教的理念適用於現今世紀21的世界，要向全世界介紹佛教。反觀二次世界大戰的三大侵略國，當時看起來那麼的強大，好似堅不可摧，然而僅70年後的今天，剩下什麼影響？

我因為學習藏傳佛法的緣故，對人與眾生的苦難開始注意，並受到境外流亡藏人對境內藏人同甘共苦、舉辦一次又一次的聲援影響下，體認自己對人類苦難應盡有責任，而積極參與。在這之前，受到台灣社會、教育皆以功利為導向的影響下，我只在意自己過得好不好，自己苦不苦，對台灣社會、世界發生什麼事毫不在意、也不清楚，愚昧的度過人生。對我來說參加援藏運動，等於是打人類心靈戰爭。人類要打的第三次世界大戰，是從心靈、思想上去打擊自己與敵人暴力錯誤的觀念，去長出慈悲、建立真正和平的世界。

注

1. 此為2013年7月12日，16歲生日的馬拉拉在聯合國大會上，為「馬拉拉日」發表演講的部分內容。

讀者交流道

讀者問：

您好：我是台灣的一位佛教徒，對於藏傳佛教有一些問題，麻煩能為我解說，感激不盡。（問題麻煩您們詳盡解說，我理解後也可以和其他居士們說，）

問題一：藏傳佛教的僧侶是否禁止性行為？可以進行雙修嗎？若是在家居士雙修是否會破壞一夫一妻制（與先生或太太以外的人雙修）？就我粗淺的理解（我是漢傳佛教徒，可能理解有誤），達賴喇嘛好像說過，修到一定程度以上就可以修，那像達賴喇嘛或是其他大修行人是不是都進行或可以雙修（這個問題對我了解藏傳佛教很重要，麻煩您們詳細的解說）？雙修與邪淫的區分？

雪域智庫答：

您好！西藏佛教和漢傳佛教或小乘佛教都是佛陀的教法傳承，其戒律也是一樣的，西藏佛教的戒律傳承粗略的可以分為居士戒、比丘戒、菩薩戒和密戒等（藏傳佛教沒有比丘尼戒律傳承），其中居士戒的持有者稱為居士，比丘戒的持有者稱為僧侶，持有密戒或菩薩戒的稱為瑜伽師，居士和瑜伽師並不要求獨身，但也不一定會有家室。因為即使是一個沒有受戒的佛教徒，遵從佛教的十善法也是很自然的，而十善法中就有不邪淫。因此並不是說沒有受戒就可以行淫亂等，只是說，這些戒律中沒有禁止，而不是說一定要有這些行為或這些行為被視為是正當的，並非如此。如西藏著名的修行者密勒日巴，他只有一個上師，而上師不是比丘，因此他也沒有受比丘戒，故他雖然一生在深山中修行，並無家室或女性伴侶，被稱為一生成佛的楷模，但因他並未受比丘戒，不是比丘，因此，在西藏的唐卡中，密勒日巴的形象永遠是白衣瑜伽師的裝扮，而不會是穿象徵守戒者比丘身分之紅色袈裟的僧人形象。同樣，如佛教戒律的規定，如果是受比丘戒的僧侶，他就絕對不允許有性行為（戒律中對何謂性

行為有嚴格的規定）。而在西藏穿紅色袈裟的理論上都是受比丘戒的僧侶，因此他們必須獨身梵行，不能有性行為。這是無可置疑的。

至於雙修，在西藏佛教中大部分指的不是男女性行為，而是指兩種修行同時進行，如悲智雙運等。在修行到最高層次時，密宗佛典談到了通過激發 --- 控制性慾的方式產生大樂，從而開啟中脈，並最終達到成佛的目的。就像人們常說的對治煩惱的利器 --- 五毒變五智，但對一般人而言毒就是毒，只有修行到一定程度，你才有能力將五毒轉化為五智。而開啟中脈一般被認為是成佛前的最後一步，但這並不是說男女雙修是開啟中脈的唯一方式，更不是說到這樣的修行層次就一定要男女雙修，不是這樣的。男女雙修僅僅是很多開啟中脈的修行法中的一個方式，還有其他很多修行方式，你完全可以選擇其他的方式達到同樣的目的。

但對於受比丘戒的僧人而言，如果修行達到這種程度，是否可以與女性雙修，雖然在歷史上有一些不同的見解，但也僅止於一些個人的見解而已。現實中，在所有的西藏寺院中是明確禁止的。實際上，如果一個僧

人修行到這種程度，已經是快成佛了，這樣的修行者寥若晨星，而且，如果你是比丘僧，想要用這種方式開啟中脈，你也可以通過觀想等方式達成，並不需要實修，因為戒律的關係，並不允許有實際的性接觸，因為比丘戒是優先的戒律，這是毫無疑問的。在西藏有一個故事，講三大寺的一個格西，修行已經到快成佛的境界，他就向寺院提出能否實修男女雙修、以及實修是否違反戒律的問題，寺院要他證明他的修行已經到那麼高的程度，據說他到三層樓的屋頂，從上往下撒尿，等尿完後，再將已撒到地面的尿吸回去。寺院在見識他的高超道行後，結論是：你似乎已經到了這樣的程度，但還是請你脫下紅色的比丘僧人袈裟，改穿白色的瑜伽師衣服，以瑜伽師的身分去修行。同時，因為他已經有實修的念頭，為免他穿著袈裟去實修而破壞僧人的戒律，寺院並決定將這個修行者剝除袈裟後趕出寺院。所以，西藏佛教對實修的立場是非常清楚的。

但如果你是通過觀想而激發性慾，達到開啟中脈的效果，則並不禁止。另外，對沒有受比丘戒的修行者，則雖然沒有獨身的限制，但如果達到這個境界後實修，同樣是非常危險的，所謂密宗修行，不是解脫就是地獄。因為在這樣的實修中，女性僅僅是引發性慾的契機，當性慾激發後，女性就該退場。而所以要激發性慾，是因為修行到這個程度的修行人，性慾已經被控制而近乎消失。比如一個習慣抽菸或菸癮很強的人，不抽菸或戒菸就等同戒律，而如果菸癮已經沒有了，沒有抽菸的慾望時，不抽菸或戒菸這個戒律對他而言就形同虛設。這時，抽菸的慾望就不再是控制你的五毒，反而有可能轉化為修行的五智。同樣，修行到很高層次後，你就可以利用激發性慾所產生的心理和生理變

化，運轉全身的脈……，就像那位高僧將尿吸回之功力來表明他能夠控制自己的生理現象一樣，其中關鍵的是不能有沉溺或滿足慾望（如射精等）的行為，如果你修此法門而洩欲，則被認為是搭上了直通地獄的快車。因此即使沒有戒律在身的人修此法門時也要特別謹慎。總之，即使這類男女雙修，與淫慾也完全是兩回事，淫慾的前提是有性慾望，結果是淫慾通過射精等方式得到滿足。而所謂的男女雙修，前提是已經修行到幾乎沒有性的慾望，結果是不能有通過射精等途徑滿足性慾的現象。

西藏佛教強調傳承，因為由文字傳達的意義（內涵和外延）在每個時代都會有些微的變遷，某一個詞彙在不同時代所表達的意義、重點或褒貶的涵義都會發生變化，於此相應的佛陀的教義也就會根據字面意義的變化而在每個時代會有不同的解讀，從而被誤解。更何況，很多傳授佛教的人很可能會根據自己的學識或理解程度做出解釋，這些解釋又很容易被其弟子或後繼者理解成為是佛陀的言教，從而背離佛陀的真實教義。因此，西藏佛教非常強調教法的傳承，這種傳承要求忠實地傳達佛意，不能因為自己不理解或不能接受就拋棄或做新的迎合世俗的解釋。在西藏佛教中，傳承被比喻為珠幔，每一個說法者就是這個無數珠幔中的一顆承前啟後的珍珠。說法師如果談論自己的解釋或理解，則必須清楚地告訴弟子這只是自己對佛典的理解，不一定符合真實的佛意，需要弟子運用自己的智慧去做判斷取捨。如果佛陀講的你不能理解，最多也只能說這個應視為是不可以如文承許的經典，而不能妄加修正或斷章取義。

同樣，上師基於承前啟後的傳承角色，會講授其所有的教法傳承，但有些僅僅是為

了將傳承珠幔延續下去，而不一定是自己在修。如達賴喇嘛尊者或其他傳承上師講到男女雙修，一般都會根據經典的內容講授，將傳承延續下去，傳給後繼者，以免這些傳承在自己手上斷掉，但並不是說到這個程度一定要修這個法門，更不會講受比丘戒的僧侶可以實修這個法門。通俗地講，這種所謂的男女雙修在西藏佛教中更多的只是有理論上的說教傳承，幾乎沒有實際的行為實踐（因為一般修行人到不了這個程度，即使到了這個程度也不一定要選修這個法門）。

你問「像達賴喇嘛或是其他大修行人是不是都進行或可以雙修」？當然不行，因為

達賴喇嘛是比丘，舉一個例子，班禪喇嘛應該夠得上你說的大修行者吧，班禪喇嘛從中共監獄放出後就還俗娶妻，從那一天開始班禪喇嘛就只穿藏裝，完全是在家俗人的打扮，最多也就是黃色的藏裝，黃色表明他是轉世仁波切，藏裝表明他不是僧人，而是一個俗人。

至於你說插足夫妻間成為第三者，那是姦夫淫婦，是世俗中常見的被性慾折磨或貪圖性慾之快的男女之間常常上演的劇目，跟修行沒有任何的關聯。充其量就是以宗教修行的名義騙色的騙子而已。

讀者問：

問題二：近來網路上傳言藏傳佛教供奉所謂的「歡喜佛」，請問這是哪尊佛呢？釋迦佛？阿彌陀佛？還是？藏地供奉這尊佛的意義在哪？聽說藏地的僧侶會觀想這尊佛像修行？對普通百姓會不會產生不良的結果（我聽到一些人說密宗的法師認為自己的修行已經有相當程度，不論觀想這樣的佛像或是雙修都沒關係，我很疑惑，就我所知，若非證得阿羅漢果，否則都還有淫欲的念頭，密宗以這樣的方法修行普遍嗎？會很多法師破戒嗎？

雪域智庫答：

這個問題中的一些內容在回答第一個問題時已經做了說明。至於你提到的「密宗以這樣的方法修行普遍嗎？會很多法師破戒嗎？」首先，西藏的僧人破戒還俗的還真不少，但沒有人會以密宗修行的名義破戒，因為西藏佛法傳播已經深入人心，即使八十年代因為佛法斷層而使新生代對佛法不甚了了，現在經過幾十年的傳播人們對佛法已經有最基本的常識，常識中還俗就是還俗，沒有所謂因修密法而還俗這個說法。另外，在西藏歷史上有一些教法是由家族傳承的，當一些家族的男性傳人因出家而沒有繼承者時，一些修行者會為了

延續這些傳統而還俗，這種還俗雖然有宗教緣因，那也是為了延續傳統或血脈（由於歷史原因，這些血脈傳承常常被賦予特殊的解說），而絕不會是為了修密法或男女雙修而還俗。

至於密宗的男女雙修是否普遍這個問題，怎麼說呢？實際上，一個西藏人一生恐怕也碰不到一次，因為這個世間成佛的人非常非常地稀少，即使有，你也不一定有緣能碰到，因此在西藏，男女雙修是一個眾所周知的佛學理論問題，實際在現實中實修的幾乎可以說是聞所未聞。反倒是在台灣或國外常常聽到這類令人錯愕的報導。

至於所謂的歡喜佛，其所表達的意義和所針對的對象都是很不一樣的，因為密宗的傳承很多，且並非人人都知其中的涵義，因此雖然難於鐵口直斷說其中所指與無上密續的男女雙修沒有任何關係，但可以肯定的是，百分之九十以上的所謂歡喜佛，所表達的是與其經典相對應的其他的涵義。如一些慈祥的佛父佛母圖，誰都知道，只要修行到阿羅漢的層次，就已經完全沒有慾望，因此，佛父佛母是沒有性慾望的，讓沒有性慾望的佛父佛母接合，所表達的其實是大乘佛教悲智雙運的涵義。大乘佛教視大悲心為生佛之種（父），視大智慧為育佛之母，大悲心和大智慧合修（雙運）是一切大乘佛教的根本宗旨。大悲心所以稱為「成佛的種子」，是因為若不具大悲心，就不能產生利益眾生之心，也就不能發菩提心，不能發菩提心，就成不了菩薩，也就成不了佛。而智慧所以被視為育佛之母，是因為三乘聖人都從智慧中產生，故稱智慧為般若佛母；顯宗稱《般若經》為佛母經也是這個原因。密乘道認為，有智無悲或悲智分離都入不了大乘道，唯有悲智結合才能成佛，故密宗中把大悲心與智慧相結合稱為「悲智雙運」，是密乘的核心見地。與顯宗所不同的是，顯宗是以文字表述，而密宗為了觀想等原因，用佛父佛母結合的圖畫等形式表現慈悲與智慧的結合。

再如一些密續的本尊、護法以兇惡可怖面目出現，很多都是針對六道輪迴中其他的眾生，佛渡化六界眾生，其中包括各種妖魔鬼怪，在渡化他們時，就會展現兇猛和慈悲雙運、或是威猛與寂靜雙運等，因為對這些眾生，用這樣的方式渡化是最有效的。因此，這些圖畫所傳遞的信息是：就像父母結合（缺一不可）會產生嶄新的生命一樣，慈悲與智慧相結合（或是兇猛和慈悲結合、或威猛與寂靜結合等）能產生解脫的佛果。大略而言

就是如此。

密宗所以用如此方式展現這些涵義，自有其深意，也不是我們能夠說清楚的。其實對先人為主者而言，信者恆信，不信者恆不信，這些解釋也許還是不能消除疑慮，這也是密宗所以是祕密的原因，因為一些內容，對一般世俗人而言，實在是過於驚世駭俗而難於接受，甚至反而可能會因此生起邪見，謗佛造口業等，故而除非是俱根器這而外一般都是密不示人的。

只因現代社會科技發達，百無禁忌，尤其對私密或不願公開的內容更是興趣盎然，這些原本在密宗修行中隱而不示的內容這時也成為招攬目光的工具，甚至竟然被外界視為西藏佛教的標籤，尤其是對其中直觀的性描述更是津津樂道，其真正的涵義卻鮮有人了解，這也是末世中無可奈何的事情。

其實不僅僅是所謂的歡喜佛，對西藏僧人的詮釋也是如此。西藏因為亡國，人民四散，綱紀蕩然，戒律的遵從則完全依賴個人的自覺遵守和信仰的自發行為。而從蒙古元朝開始，中文資料中對西藏佛教連篇連牘的醜化描述，加上所謂的歡喜佛像的直觀認知，還有西藏歷史上很多大修行者或得道者是有家室的瑜伽師，因此，僧人結婚這類在西藏人看來是完全悖理的事情，在華人世界中卻竟然幾乎成了「常識」。而令人遺憾的是，一些僧人流亡到國外後，或由於生計困難，或由於無力抗拒世俗利益或因性色的誘惑，不能遵守清規戒律而還俗後，不顧因果報應，竟然利用外界對西藏佛教的誤解，公然宣稱西藏僧人可以結婚等，以此誤導信眾，以逞其詐財騙色等不善之目的。

而西藏境內，因遭逢劫難，佛教寺院完全被摧毀，僧侶身分本身就是罪惡，中共千方百計威逼僧人還俗，甚至直接讓女性和尼師排一邊，男性僧侶排一邊，然後強逼雙

方配對成家，並檢驗僧侶是否發生性行為，如確定還俗則做為無產階級革命又取得新勝利的功勞而炫耀之。在這樣的環境下，西藏有長達二十餘年陷於不聞佛法聲的黑暗世界中。當宗教重新恢復時，因為斷層原因，無人了解佛法和宗教儀軌，而且時局形勢也是乍暖還寒，面對宗教人人猶如驚弓之鳥之際，一些還俗的前僧人不僅肩負起重建佛寺的重任，有些甚至重新披上袈裟來延續佛法傳承，這種現象在當時是被視為勇敢無畏的行為而受到讚賞。但另一面的後果是，如此一來，曾幾何時，已經還俗的人披著袈裟招搖過市時竟然也曾見怪不怪（目前的蒙古國仍普遍存在這種現象）。

目前在西藏境內，這種已經還俗或有家

室的人（或雖無家室但也未受比丘戒的）穿袈裟的現象雖然已經很少見，但在境外還是常常碰到。而且，西藏僧侶的袈裟之裁剪都有一定的戒律規範，藏人大都一看就知，但外人不明就裡，以為穿紅袍的就是僧侶，於是，一些不具僧侶身分的人就刻意穿一條紅裙子，在西藏人眼中，這種行為常被解釋為他嚮往佛教僧侶的表現。但外界就可能誤會其為僧侶。而西藏由於亡國，藏人流散各地，不少人入籍外國，擁有不同身分，唯有流亡政府和西藏各教派傳承領袖仍然都是難民身分，自然沒有能力去約束或限制他人可以穿什麼衣服，不可以穿什麼等，恐怕這也是西藏境外亂象較多的一個原因。

讀者問：

問題三：有人說密宗是最高的法門，高過於顯教，顯教只是釋迦佛的方便法？請問藏傳佛教是不是都要學密宗？密宗是不是高過其他顯教的法門。基金會網站說藏傳佛教繼承了顯教與密教，但為甚麼大家一提到藏傳佛教就想起密教，藏傳佛教有人「參禪」或「念佛」嗎，肯定西方極樂世界嗎？

雪域智庫答：

西藏佛教是顯密雙修，以顯宗為基礎，以密宗為最高階段。我們知道佛教有三個傳承，一個是緬甸、斯里蘭卡、泰國等國宏傳的南傳佛教（大乘佛教稱之為小乘佛教），第二個是主要由中國宏傳到越南、日本等國的北傳佛教（或自稱大乘佛教），第三個是由西藏而到蒙古、中亞及喜馬拉雅各國的藏傳佛教。在這三個傳承中，唯有藏傳佛教是三乘（南傳、北傳 -- 或曰大乘小乘 -- 及密乘）俱備的傳承。也就是說，藏傳佛教當然不是只有密宗，而是三乘俱備。

在現實中，佛教徒常常難免門戶之見，如小乘佛教（或稱南傳佛教）就會說大乘非

佛說，認為唯有小乘才是正宗的佛教。而大乘佛教則貶低南傳佛教為小乘，同時又說密乘非佛說，也是唯有我才是正宗的，為了表明這一點，常常以偏概全，稱西藏佛教為密宗或密教或喇嘛教等以示區別。而實際上，各傳承中，唯有藏傳佛教是三乘俱備，顯密經典教法保存最多、最全面的傳承。

西藏佛教認為，佛陀的教法所以會有這麼不同的見解，完全是因為佛陀根據不同弟子的根器、習氣、愛好、接受程度、業緣、次第等而應機說法，隨緣化度，教化眾生的結果。現實中，如果你只看幾部經論，

很可能會發現其中有不少相互矛盾之處，但如果您完整地研習佛陀的經典，就會發現不論大乘、小乘、唯識、中觀，不僅都屬佛教學派，追隨者都是佛弟子，而且這些在孤立地看來相互矛盾的教法，到更高的層次時呈現的卻是同一的兩面而已。也因此，藏傳佛教從來不排斥佛教的不同觀點，對大小乘各家學說都兼收並蓄。而且，強調學什麼《論》，就順應什麼觀點，如果你學的是唯識的經論，那就只能用唯識的觀點來解釋或辯駁，而不能用中觀的見地來解釋辯駁。

在西藏佛教中，雖然四大教派對顯密有一些偏向性，但其修學都是以顯宗為基礎的。這是因為西藏佛教自 11 世紀開始，就師法印度那爛陀的佛學傳承，形成了系統的學經制度，就顯宗而言，僧人必須要學習因明學（包括經部和唯識的思想）、般若學（大乘）、中觀學（大乘）、俱舍論（小乘論典）、律學（以小乘一切有部見為主）。我們就以南印度色拉伽學院學習的制度為例，僧人先要學習攝類學、心類學和因類學等基本因明，然後學四部宗義、地道、八事七十義等，這些是進入五部大論的基礎課程。然後開始正式的學業，分為般若（六年）、中觀（四年）、律學（四年）、俱舍（四年），而量論即因明，則貫穿整個學程。學完這些，就具備考格西的資格，故完成這些學業，一般需要耗費十七至二十年，再經考試答辯，優秀者方可獲得「拉然巴」格西等顯宗博士學位。考完顯宗的格西學位，然後再進入密宗學院，學習密宗總論和各部分論，學制 3－4 年，成績合格者可獲得「俄然巴」，即密宗博士學位。

其他教派，雖然學制沒有這麼長，但學習的內容還是一樣，因為顯宗經典的學習和實踐是密宗修學的基礎，而實際的密宗修行，

由於要求非常高，實際上反而沒有很多人符合這些條件，因此常常是以傳承為主，而不是實際的修行。

至於「有人說密宗是最高法門，高過於顯教，顯教只是釋迦佛的方便法」的問題，我們認為，佛陀的教法應該並沒有世俗意義上的高低之分，任何經典的實際修行都可以通向成佛之路，並不是說小乘就不能成佛，或只有密乘才能成佛，肯定不是這樣的解釋。只要修行者虔誠勤精，完全可以選擇任何一個認為對自己合適的教法，然後心無旁騖地精進修習，盡頭就是成佛之路。當然，如果想要了解佛法之美或佛陀的智慧，或者是志在宏傳佛法等，則可以選擇像前面談到的那樣，學習和接受各種教法要旨及其傳承，然後根據眾生的不同習性而分別對症下藥地予傳授等等。

密宗所以置「最高」，毋寧說是因為密宗的要求最為嚴格。另外一層意思是通過密宗的修行，可以很快獲得成就。但任何事物都是兩面性，就好比是高速行駛，雖然可以很快到達目的地，但若不能駕馭而翻車，後果也是最慘烈，恐怕永遠都到不了。所謂密宗修行者的面前只有兩條路，不是成佛，就是下地獄的說法，就是指這一點而言的。因此通俗而言，大概可以說，顯宗修行是按部就班，而且根據修行者的不同好惡感而有不同的法門，會逐漸地調整，最終走上成佛之路。而密宗就有點像走捷徑或在快道開快車，快則快矣，如果基本功不扎實，或開著破車上路，則近乎自尋死路。即使有好車，稍一不慎，也難免事與願違，甚至可能會車毀人亡。

這樣通俗地解釋，希望能讓讀者理解，如有問題還可繼續提出，我們會盡力回覆。謝謝。

外國觀察家：西藏民主是世界的道德榜樣

由亞洲自由選舉觀察網絡等國際組織成員組成的西藏大選觀察團，召開新聞記者會說明對流亡社區選舉初選觀察後、所獲得的結論；並賦予藏人行政中央選務署的努力與投票民眾的積極性高度讚揚。他們說，「流亡藏人進一步向全世界展現強大的道德榜樣。」

達賴喇嘛呼籲採取全球行動防止氣候變化

達賴喇嘛 10 月 20 日發出呼籲，要求採取全球共同行動，控制氣候變化，保護脆弱的環境，包括保護喜馬拉雅冰川和西藏高原。今年的聯合國氣候變化會談將於 11 月 30 日在法國首都巴黎展開，藏人行政中央將派出代表團。司政洛桑森格表示：「西藏人民必須對西藏擁有話語權。藏人是高原的看護者，他們的知識和經驗必須得到承認。」

藏人投票選舉政治領袖與國會議員

數以萬計流亡世界各地藏人於 10 月 18 日投票選舉西藏司政與第 16 屆西藏人民議會議員。來自十多個國家超過 80,000 名藏人登記參與初步選舉，而正式大選將在 2016 年 3 月 20 日舉行。

西藏文獻圖書館展出西藏 1950 年珍貴照片

10 月 7 日，達蘭薩拉西藏文獻圖書館舉辦了主題「勞威爾·托馬斯父子進藏之行」攝影展。攝影展在安妮·托馬斯女士的協力之下，展出其祖父與父親在 1949 - 50 年訪問西藏時所拍攝的照片，包括當時西藏政府核發托馬斯父子的旅行證件的圖片。

達賴喇嘛尊者：我很健康不必擔心

達賴喇嘛尊者於 9 月 30 日在美國明尼蘇達州為數百名流亡藏人進行了一次私人演講。尊者說：「自上個星期進行身體檢查後，醫生建議我多休息，因為經常長途旅行和參加活動後感覺很疲勞，所以取消了原定於 10 月訪問美國的所有行程和未來數月中的一些行程。」尊者強調：「總體來說，我很好，沒有必要對我的健康有任何的擔心。」

台灣召開 2015 西藏問題國際研討會

由「在台西藏人福利協會」主辦的「台港本土意識與民族問題 - 西藏問題國際研討會」於 9 月 26 日在台大校友會館召開，受邀來台的藏人行政中央外交新聞部秘書長達波索南諾布發言表示，中共在乎主權與領土完整，但藏人最在乎的是文化、宗教、歷史傳承，基於國際形勢，藏人行政中央願與中國談判讓西藏成為「真正具有意義的高度

自治狀態」而非獨立，而「歐盟模式」或可作為未來合作之模式。

英國格林威治為歡迎達賴喇嘛而升掛西藏國旗

9 月 18 日英國格林威治皇家自治市市長諾曼·亞當斯 (Norman Adams)，與英國藏人協會成員們，一同在市政廳中升掛西藏國旗，西藏兒童並在現場演唱了西藏國歌。尊者將於 9 月 19 日在 O2 體育館演講，而體育館所在地的格林威治市政廳升掛西藏國旗，是為了表達對尊者的歡迎，以及對西藏事業的支持。

藏傳佛教覺囊派特別大會在達蘭薩拉舉行

9 月 11 日，藏傳佛教覺囊派特別大會在達蘭薩拉召開。來自印度、尼泊爾、不丹，以及歐美與亞洲各國的覺囊派寺院、佛法中心代表，展開為期兩天的研究討論，此次將討論覺囊派在流亡社區中受認可程度的相關議題。

電影《達賴喇嘛 14 世 - 西藏大哉問》於 9 月 11 日在台上映

《達賴喇嘛 14 世 - 西藏大哉問》是曾獲東京影展的導演光石富士朗的首部紀錄電影。他原協助攝影師薄井父子二人，整理第 14 世達賴喇嘛的訪日影像時，卻意外興起了探討達賴喇嘛心靈旅程的想法，最後遠赴印度達蘭薩拉拍攝此片。《達賴喇嘛 14 世 - 西藏大哉問》被評為「史上最貼近達賴喇嘛的電影」，也披露了藏人流亡海外的生活、教育，以及他們對重返西藏的想法。

藏人行政中央內閣回應中共新一部白皮書

藏人行政中央內閣於 9 月 9 日對中共於 2015 年發表的第二部西藏問題「白皮書」作出反駁。內閣在聲明中指出，除非滿足藏人希望西藏獲得自由、達賴喇嘛返回西藏這兩項訴求，否則中共所謂關懷藏人幸福安康的說法，都令人懷疑。內閣並呼籲應讓獨立記者及權益組織自由進入西藏，了解真實狀況，唯有達賴喇嘛尊者返回一個自由的西藏，西藏才真正步入了「輝煌時期」。

班禪喇嘛失蹤 20 年 中國稱其在「正常生活」

中國政府在 9 月 6 日的新聞發布會上首次交代，失蹤 20 年、被十四世達賴喇嘛認可的十一世班禪喇嘛正在「正常地生活」，並且「不希望受到任何的干擾」。中國政府於 1995 年 5 月 17 日綁架了時年 6 歲的更敦確吉尼瑪。在他消失的前三日，剛被十四世達賴喇嘛認定為十世班禪喇嘛的轉世靈童。



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལྷན་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོད་ཁང་།

1997年3月，達賴喇嘛尊者首度訪台弘法之後，臺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，尊者決定在臺灣設立「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。

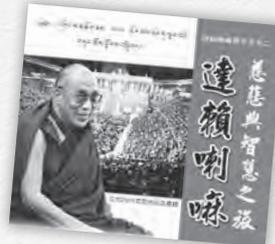
「達賴喇嘛西藏宗教基金會」自成立以來秉持尊者教誨，將西藏文化的精髓－藏傳佛教介紹給臺灣廣大民眾，透過佛學講座、校園弘法、出版「達賴喇嘛文集」、發行雜誌、舉辦文化展覽、推廣西藏文化藝術表演、開辦佛學班...等等各種管道，讓民眾認識西藏宗教與文化。基金會並協助在台藏民，架起臺灣與西藏流亡社會的溝通橋樑，於此由衷感謝臺灣民眾對僧俗流亡藏人的關切與協助。

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：《迎向和平》、《關懷祈福之旅》、《凝視未來·專注現在》、《達賴喇嘛有問必答》、《達賴喇嘛與華人對談錄》、《傾聽達賴喇嘛》、《凝視未來·專注現在》DVD、《達賴喇嘛講授入菩薩行論(上)》。
- ◎ 《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 21 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
		(阿拉伯數字)	
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。

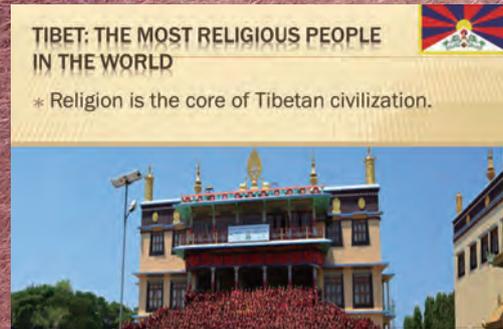
請寄款人注意

- 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。



為自由失去自由的人——西藏良心犯特展 (10月27-29日)



2015 人權國際交流研討會 人權、博物館與公民文化 (11月17日)



拜訪立法院

印刷品



內付
資已
郵資

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

修此等時教理何最利
尤其能令自心作轉變
發起覺受最犀利之理
即應數數思惟及覆修



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོང་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