

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱོད་

QUARTERLY [22]

友誼、慈悲與宗教和諧

祝福新年快樂

達賴喇嘛教你禪修

從尋找心靈的安定，活出幸福的人生

心靈科學

中觀應成派與自續派以下宗義的差異

綠度母

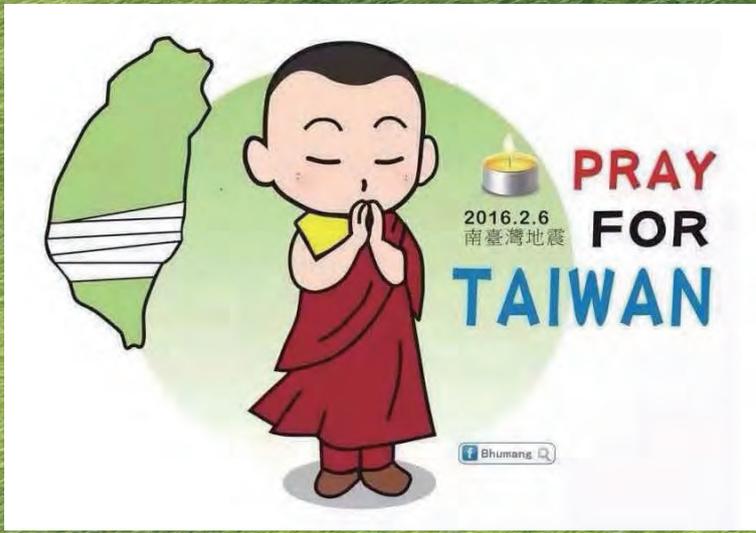
我與蒙古兒童癌症醫療中心

聆聽我的信仰·了解你的文化

印度的西藏地圖第十一張：離，而不散

為西藏自由而騎





為台南震災祈福

主編的話

親愛的讀者：

2月6日達賴喇嘛致慰問函給台灣政府，為台南地震災民祈福並捐助五萬元美金。達賴喇嘛在信中提到與台灣人民的情感與連結，達賴喇嘛說：「很難過聽聞台灣台南受強震所襲。我要對為此次地震中受難者的家人表達衷心慰問之意，並對傷者及失去家園者祝禱祈福。」

達賴喇嘛除親自為災民誦經祈福及為此次震災捐款美金五萬元外，並指示各寺院及藏傳佛教弘法中心為台灣舉辦消災祈福法會。董事長銜命親送震災捐款，基金會佛堂也在9日藏曆新年舉辦台南震災心經祈福法會，國際藏傳佛教研究會暨藏僧一行二十多人於6日夜間前往震災現場誦經，堪布慈囊仁波切懸掛天馬旗祈福迴向，還有各弘法中心及善友們依循達賴喇嘛指示，全體總動員齊心持誦心經迴向台灣。揭諦 揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提梭哈。

2016年310西藏抗暴57週年活動：

3月5日（六）支持西藏抗暴大遊行，13:30在台北捷運忠孝復興站（復興Sogo前廣場）集合。

3月10日（四）晚上在台北、高雄及3月11日（五）晚上在台中，黎明前的夜行。

我們一起為西藏人搭起回家的路。

並祈請達賴喇嘛尊者來台灣。

第22期 / VOL.22

2010年11月15日創刊 / 2016年3月15日出刊

中華郵政台北雜字第1726號執照登記為雜誌交寄

發行人：跋熱·達瓦才仁

發行所：達賴喇嘛西藏宗教基金會

主編：盧惠娟

編輯小組：青增格西、耀軒、頓珠嘉波、達伍、卓瑪、Lily、雪域智庫

美術設計：richsense creative

地址：台北市基隆路2段189號10樓之4

電話：886-2-27360366

傳真：886-2-23779163

網址：<http://www.tibet.org.tw>

E-mail：webmaster@tibet.org.tw

達賴喇嘛尊者

友誼、慈悲與宗教和諧	2
祝福新年快樂	7
達賴喇嘛教你禪修	8

佛法智庫

大寶金剛仁波切： 從尋找心靈的安定，活出幸福的人生	10
大寶法王：心靈科學	13
布施度之無畏施	19
中觀應成派與自續派以下宗義的差異	21
綠度母	25

漢藏交流

我與蒙古兒童癌症醫療中心	26
聆聽我的信仰·了解你的文化	28
印度的西藏地圖第十一張：離，而不散	33
為西藏自由而騎	36
向達賴喇嘛學習	38
聞思—穿梭雪山隧道	39
佛不遠人	40

藏傳教界

無常伴左右	41
-------	----

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)，文稿請自行備份，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



我敬重的兄弟姐妹：

感謝你們這群老友，為了幫我慶祝八十歲生日而策劃這次活動。現在，我已經要八十一歲。你們讓我覺得年輕一歲。嗯，八十歲的生日。非常感激印度的朋友，我們的友誼不只一、兩年，而是好幾十年，謹致謝忱與深感榮幸。我大部分的人生和最好的時光，都在這個國家度過。儘管處境艱難，印度的自由讓我有機會開發腦力與增長慈悲。十分感激你們帶給我溫暖。而做為一個佛教僧侶，實踐佛陀教法的修行者，若被別人大力讚揚的時候，應想到「自己只是個平凡僧人」，要不然會自以為了不起。所以，謝謝你們讓我有機會做這練習。

由於許多老友共聚一堂，想跟大家分享自己的想法與使命。一直以來，我肩負三大任務。首先是做為一個人，身為 70 億人口的一分子，我們是群居動物。每個人的未來與其他社群息

息相關。現今人類的真實情況正是如此，不只個人社群，各洲大陸彼此互相依存。目前人類首要面對的問題，諸如氣候變遷、全球暖化，不再是個別國家或洲際區域。身為七十億人之一，每個人應以全天下為己任，為全人類著想。

有時候，人們將利他錯解為捨棄自己。這完全錯誤。為了滿足自己的利益，我們需要交朋友，因為人類是群居動物，我們只占其中一部分。友誼是以信任為基礎，而非財富、權勢、知識水準或教育程度。如果彼此信任，很快就能變成朋友。信任跟真誠的動機密不可分。如果真心為別人著想、尊重他人的生活、權利，一定可以活得坦率，讓人信賴。基於信任，才有友誼。我們都需要朋友，不是嗎？不管多有錢、多有權，如果沒有朋友，一定過得不快樂。假設有人生活窮困，省吃儉用度日，身邊卻有一群值得信賴的朋友，肯定活得比較開心。這是千真萬確！其實，關愛他人反而對自己最有



幫助。因此，我一直跟大家說，我們是群居動物，待人要親切，友愛他人，要有全人類是一體的概念。這些我一再老調重彈。

總之，世界各地都有我的朋友，歸因於我著重做為一個人，我們人類是一體的。不管有沒有宗教信仰，基於使命感，我都希望他快樂，提升內在價值，願意為別人著想。儘管我有許多朋友沒有宗教信仰，其中有的是科學家，對宗教不感興趣，但他們現在也明瞭要更關注內在價值。科學家已經開始努力探索人類的意識、心智。

現階段，許多科學家投入意識、心智的研究。醫學研究發現，想要身體健康，心靈平靜是預防疾病最有效的方法。關於心智、情緒，西方目前所知甚少；但印度卻已經有相當程度的了解，特別是那爛陀傳承，我認為就算是非佛教的傳承，也是如此。我稱之為「心靈地圖」，或「情緒地圖」。對於這些事物的理解，

我想印度應該算是發達的國家。有時候，我會半開玩笑地說，就心智、情緒的理論基礎以及如何處理情緒來說，跟古印度的心理學比起來，現代西方心理學還在幼稚園階段。印度絕對遙遙領先。不知是幸還是不幸，你們並沒有理會這些，反而想要追求物質至上的價值觀、教育理念。你們輕忽有關心的知識傳承。這也讓身為印度上師弟子的我們，有更多說法機會。說到底，我想這對我們甚幸。如果你們仍然是傳承的持有者，那麼我們藏人也不會占有重要地位。不管如何，我向來都這麼說，我們不單是印度上師的弟子，而且是非常忠實的弟子。儘管上師的土地歷經朝代更迭、多次興衰，做為弟子，我們把你們古印度的智慧保存的完整無缺，主要是源自那爛陀的傳承。

噢！那些那爛陀的大師啊！我們在北印還為他們舉辦法會。我想，他們大部分來自南印。過去幾周，我人在南印，在某個場合，我告訴

南方的印度人，「你們的頭腦非常不簡單！」細數那爛陀的大師，尤其是頂尖學者，均出自南印，例如：龍樹菩薩、無著菩薩、聖天（提婆）、佛護論師、月稱論師、法稱論師和陳那論師。我所尊敬的印度兄弟姐妹，歷來做為我們的上師，請多花心力在古印度的智慧，此時此刻是絕佳的機會，將它跟注重實用、效益的科技、科學結合。科技、科學主要提供身體舒適、享樂，某種程度來說，卻造成世界的道德危機。或許，在某一刻，你會研習那些關於心的古老學問，我希望你們能將它和現代科學結合。現代科技帶給身體安樂，古印度的智慧則帶來內在平靜。當內心到達那樣的狀態，充滿寧靜、幸福和歡喜，身體也會輕鬆舒服。我相信，你們的確有機會做到。請多留心古印度的智慧。不管情況怎樣，弟子有責任服侍上師。事實上，弟子現在差不多要當上師，上師也快變成弟子。然而，不管怎麼說，我們真正能回報給你們印度的，也只有源於你們的傳承而已。

對於心的了解，對今日世界極為有用。首先來談無害行，它不僅限於所謂「非暴力的行動」而已，說到底，它與慈悲密不可分。神創造我們，賜予教誡、慈愛，神的悲心廣大、愛無有邊際。進一步來看，培養慈悲心還可以從眾人皆有的感官、聰明才智下手，建構一套更完整的理論，也就是情緒地圖。近來我常在教育界闡述這個理念，我們一直被灌輸要做好生理衛生，同樣地，情緒的衛生也需要重視。我想，你們古印度智慧對於情緒有極為精準的描述。非常了解情緒的本質，才會有更好的方法化解情緒。那些方法並不需要透過神祕的方式，例如信教，而是靠常識、科學研究。所以，做為一個人，若想要追求幸福，以我為例，千萬不要自認與眾不同。我從沒想過，我是達賴喇嘛。從來沒有。那太自私狹隘。我再三強調，我是七十億人口的一分子，所有人都是我的兄弟姐妹。舉目所見的每個人，都是我的手足，內心感到快樂無比。如果過分強調我是佛教徒，

刻意突顯我自己是達賴喇嘛，那全世界只有一位達賴喇嘛，環顧四周找不到其他的達賴喇嘛，只有我孤零零一個，覺得孤單寂寞。這有損我內心安樂。所以，我相當滿意，我只是其中一個人。

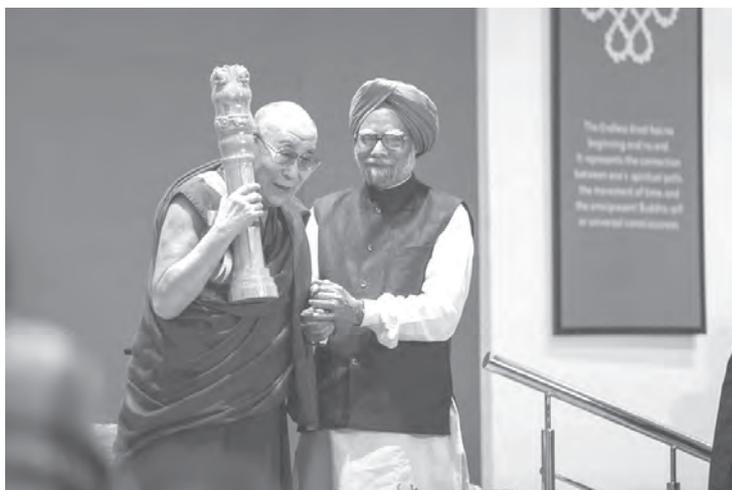
其實，大悲心是以人類一致性為基礎。如果慈悲的對象只有親朋好友、家人或同教派的人，不能算是大悲心，因為摻雜些許貪著，反而會生起憎恨、恐懼和不信任。想要慈悲待人，可以注意小孩怎麼做。小孩子非常誠實，當他們玩在一起，不會考慮玩伴的出生背景，宗教信仰、國籍一點也不重要，他們只想一起笑鬧，高高興興地一塊玩。大人才是真正的麻煩製造者。我們才會算計，「如果我笑，會得到什麼」。我們一直在算來算去，不是嗎？所以，大悲心的前提是，大家都是人。如此一來，慈悲的對象可以擴及到你的敵人。儘管他們讓你不舒服，但他們也是人，也應對他們生起慈悲、愛。真正的慈悲是大悲心，不偏不倚，沒有摻雜絲毫的貪著。慈悲是我首要的任務。

我的第二要務則是推動宗教和諧。它同樣也是印度的傳統。你們有上千年宗教和諧的傳統。基於無害行，宗教和諧的傳統豐富多元，而且歷史悠久。它已經超過上千年，並非才開始興起的。有許多宗教傳統在印度誕生，有不相信有造物主的宗教，包括耆那教、佛教，但也有相信有造物主的宗教，例如：信奉不分教派的錫克教，創始人上師那奈克（Guru Nanak）雖是印度人，卻去麥加朝聖，落實不分教派的精神。太棒了！除了本土的宗教傳統，外來的宗教傳統也能在印度落地生根。首推拜火教（祆教），信徒人數極少，也不必擔驚受怕，照樣安居樂業。我想，帕西人確實對印度做出重大貢獻。還有猶太教、穆斯林、基督宗教，均由外傳入、扎根，開枝展葉。當然偶爾也會出現問題，這可以理解的。我常說，上億人口的國家，總有幾個人調皮搗蛋，一定會有人作怪。不過，我想九成五的印度人仍然遵循宗教和諧

的傳統，值得其他國家借鏡。我重申，透過互相欣賞、尊重和學習，印度做到多元宗教和平共存，更要努力推廣到其他國家。促進宗教和諧，乃是我第二大任務。

第三，我是藏人。如同之前你們提及，有許多藏人，大部分有影響力的境內藏人，他們相信我，卻遇到重重困難，所以我有道義責任。在政治上，我現在已經完全退位。不只是我個人的退休，也宣告四百多年以來，達賴喇嘛做為世俗政治與宗教領袖的體制，正式終止。我自豪地、自動自發地退休。有時候，我開玩笑地說，這個體制由第五世達賴喇嘛開始，在我第十四世達賴喇嘛任內自願結束。如果第五世達賴喇嘛再來，

我不知道他會怎麼看待、評論。其實，這對他的轉世不會有問題。所以，我現在相當自由、無拘無束。我主要擔憂的是藏地生態。我一些中國朋友，也是生態專家，發現藏地



高原和南北極一樣重要，直指藏地高原為「第三極」，對於全球暖化影響深遠。此外，印度的生態學者也告訴我，藏地高原位處高海拔、氣候又特別乾燥，因此當地生態十分脆弱，需要細心呵護。

再來，就是保存藏文化。我通常把佛教信仰、佛教文化區分清楚，我想任何一種宗教也應將信仰與文化分開。在西方，主要信仰是基督宗教，文化傳承也跟基督宗教有關。文化傳承屬於國家社會、公眾，但宗教信仰涉及個人。這是我自己的想法。像藏地有許多穆斯林，生活在藏傳佛教文化興盛的地方，至少有近四世紀之久。他們不是佛教徒，信奉回教。他們的

生活方式卻符合相應佛教文化的精神：非暴力、慈悲、愛好和平。西藏文化的特色之一就是愛好和平，說到底，也與慈悲分不開。剛才有人提到蚊子還是別的什麼，老實講，我對蚊子並不友善，尤其夜裡要睡個好覺，卻有蚊子擾人清夢，有時候會讓我變成一個憤怒的達賴喇嘛。傳統上，藏人習慣珍惜生命，也包括昆蟲。當小朋友想去殺害昆蟲，旁人會大喊「別殺牠！別殺牠！」這是我們的習慣，帶有慈悲的文化風俗。這不只利益六百萬藏人，我想七十億人也需要這樣注重慈悲、愛好和平的文化。

注意看看今日的世界，竟然發生以宗教、國家利益為名的殺戮，簡直難以置信！一旦有

人被老虎、大象殺害，我們會震驚，為亡者感到遺憾不捨。但如果是被別的人殺害，我們多半習以為常。這同樣也令人無法接受啊！我們應該思考如何減少，甚至根絕暴行。不管何時，當衝突

一觸即發，必須透過對話解決。為了順利進行有意義的對話，需要尊重對方的利益、權利，中間也會有某種妥協。這是唯一的解決之道。只要有人在的地方，就有可能發生衝突，製造問題。

總之，我常形容 20 世紀為暴力的世紀。現在進入 21 世紀，應該是對話的世紀，透過對話，弭平爭端。所以，愛好和平、非暴力、慈悲這些特質，更切合當今社會。特別是中國的兄弟姐妹。自古以來，中國也是佛教國家，現今的中國人民共和國，中國現有超過 4 億的佛教徒，其中許多人接受、投入源自那爛陀傳承的藏傳佛教。中國有許多佛教學者、修行者，很認真

跟著藏人學。可是，卻有藏傳喇嘛藉機詐財、玩女人，被叫做「假喇嘛」。我很遺憾，這樣的事情屢見不鮮。不管如何，我第三大任務是保育藏地的生態與延續藏文化傳承。

值得一提的是，那爛陀的傳承。我想全球有十億佛教徒，只有我們藏傳佛教保留那爛陀傳承。有三百卷的佛教經典，從原始的印度梵文被翻譯成藏文，成為我們研習的經論，包括佛陀親口所說的話，以及那爛陀大師的著作。像我之前提到的那些大師，都是非常優秀的思想家、哲學家、因明論師（注1）。他們的論典大多已經翻成藏文。我們就在學這些。在座年長的先生、女士，我不是要求大家，現在開始來學藏文。我從沒有這樣說過。對於年輕世代的印度人，似乎有愈來愈多人想要了解。現在正是時候。儘管原始的梵文經典還在，但只有一部分，並非全部。

為此，我們已經展開相關的譯經計劃，根據現有的藏文經典再譯回梵文，或者轉譯為印度文、英文。所以，現在取得這些相關資料更加方便，懇請多花些心思學習經論。關於這三百卷的翻譯計劃，推估要花十年以上才能完成，已經先請學者進行分類。現分三類，第一類是科學，包含心識的科學、邏輯學（注2）。第二類是哲學，某些觀點與量子物理學非常相似，可以算是一門學術科目。另外，其他的哲學義理則與佛教教義直接相關，如四聖諦。第三類是佛教信仰，專門給佛教徒唸的。我想，前兩類屬於學術領域，討論心識如何運作，對其他非佛教徒也有幫助。尤其是沒有宗教信仰的人，以及其他教徒，某些基督教徒、印度教徒、穆斯林或猶太教徒。

此外，我思考過，為何那爛陀傳承會對佛陀教法有如此精闢的見解。佛陀曾說：「智者與比丘，當善觀我語，如煉截磨金，信受非唯敬。」（注3）那爛陀大師們的論典也一再提及，對於經中某些文字，不可以依文解義。出現不合理的地方，必須駁斥。所以，那爛陀傳承做

為佛陀的追隨者，可以不同意佛陀親口說的話。我遵循那爛陀的傳承，否定須彌山的存在。千年以來，佛教徒相信世界是平的，世界的中心是須彌山。我公開承認，再也不相信這個。我相信世界是圓的。在第五世紀，有位那爛陀學者也提出，世界是圓的。我一直感到納悶，當時他手邊沒有任何儀器可以測量，怎麼會發現世界不是平的，而是圓的。我有時候會拿這開玩笑，告訴別人，我其實是那個人的轉世。

由此看來，那爛陀傳承非常強調觀察，秉持這樣的精神，過去三十年來，我與現代科學家展開對話、深入探討，主要集中在四個領域：宇宙起源、神經生理學、物理學（注4）和心理學。那爛陀的傳承實在令人讚嘆！全是源自印度的傳統！做為傳承的弟子，我們有責任讓更多人了解。這三大任務是我終生的使命，至死方休：做為一個人，提升人類價值；做為佛教徒，促進宗教和諧；做為藏人，呼籲保育藏地生態和文化。

在座各位好友，懇請把這三大任務放在心裡，盡你所能幫忙我完成，或者至少讓更多人知道。我也想跟大家分享，半開玩笑地說，儘管現在弟子可以當上師，上師也可能降為弟子，但還是請你們加加油！印藏之間的師徒關係千萬不要變調。你們一定要更認真學習，成為具格的上師。謝謝大家！

譯注

1. 精通邏輯的學者
2. 與宗教信仰無關
3. 我的追隨者啊，比丘與智者們，唯有通過自己觀察、試驗，才可以接受我的教言，而非出於信心、虔敬心而相信。
4. 特別是量子物理學。

2016年1月4日達賴喇嘛尊者八十大壽對印度演講
英文整理：頓珠嘉波，中文翻譯：司晏芳

達賴喇嘛開示： 祝福新年快樂



我目前在這裡進行前列腺的預防治療，藉由這個機會，問候處於藏區內的廣大民眾，包括僧俗老少們及所有流亡藏人。因為接近藏曆新年，所以想跟大家說聲「札西德勒！」另一個想向大家表達的是，自從我前來美國體檢治療之後，無論是藏區內或外，對我深深信任的人民們多次承擔舉行祈願法會，為我祈禱，所以我想感謝大家！

今天在這裡與你們線上相會，我要告訴大家我目前非常安好。每天的療程只花幾分鐘，很簡單。我在這裡很輕鬆也很放鬆，像度假一般。我每天定時早晚課，有空就閱讀其他的經論，我的日子是這樣過的。我要告訴你們一點都不要為我擔心。

每逢藏曆新年，我們慣例會相互道賀並說「札西德勒」，吉祥如意。吉祥的意思不是說有機會灑糶粑粉、喝酒、賭博等，

而是如《文殊真實名經》中所講的：「吉祥之中最吉祥，吉祥名稱最善稱」，每一個人都希望離苦得樂，如果你創造快樂的因，如果你的生命是利益他人，不傷害別人，那就是有意義的生活，一種吉祥的生活。在此基礎上說「札西德勒」，意思是說祝願您此刻及未來都快樂。如我們佛教徒所說能夠得到究竟的佛果。我要祝願大家「新年札西德勒」的同時，也希望大家能夠過上名副其實吉祥的人生。

這裡的醫護人員對我關懷備至，細心照顧。我很寧靜，每個人都欣然。這是我想跟大家說的。另外，還有很多我認識的各界人士，有的有宗教信仰，有的沒有，有的是科學家，還有一些小孩，寫信給我希望我健康，我要感謝所有人。衷心感謝每一位為我祈禱與祝福，謝謝！

Rochester, Minnesota, USA on February 4, 2016
視訊 https://m.youtube.com/watch?v=KiZF_wPvI9g

達賴喇嘛開示： 達賴喇嘛教你禪修

將手握拳，握拳時先將無名指壓住大拇指再順勢握拳。當我做時你們就跟著做。首先向左（動作描述：握拳、平行舉起雙手，雙手左揮至左方後右手順勢輕敲左腋下，接著，左手壓住右鼻孔、以左鼻孔吸氣，吸足氣後，左手換壓左鼻孔、以右鼻孔吐氣。以此法吐納三次）。這是第一個動作。

接下來換做右邊（動作描述：握拳、平行舉起雙手，雙手右揮至右方後左手順勢輕敲左腋下，右手壓住左鼻孔、以右鼻孔吸氣，吸足氣後，右手換壓右鼻孔、以左鼻孔吐氣。以此法吐納三次）。接著手像這樣（動作描述：雙手握拳；掌心向下垂放）。現在像這樣吸氣（動作描述：鼻子吸氣時手輕輕握拳）。吐氣時你可以放鬆（動作描述：鼻子吐氣時手輕輕鬆開）。

你們在心裡繁雜時就做這個練習，可以藉由專注在呼吸忘掉煩惱，而且藉由練習，紛擾的心會因此沉靜下來。

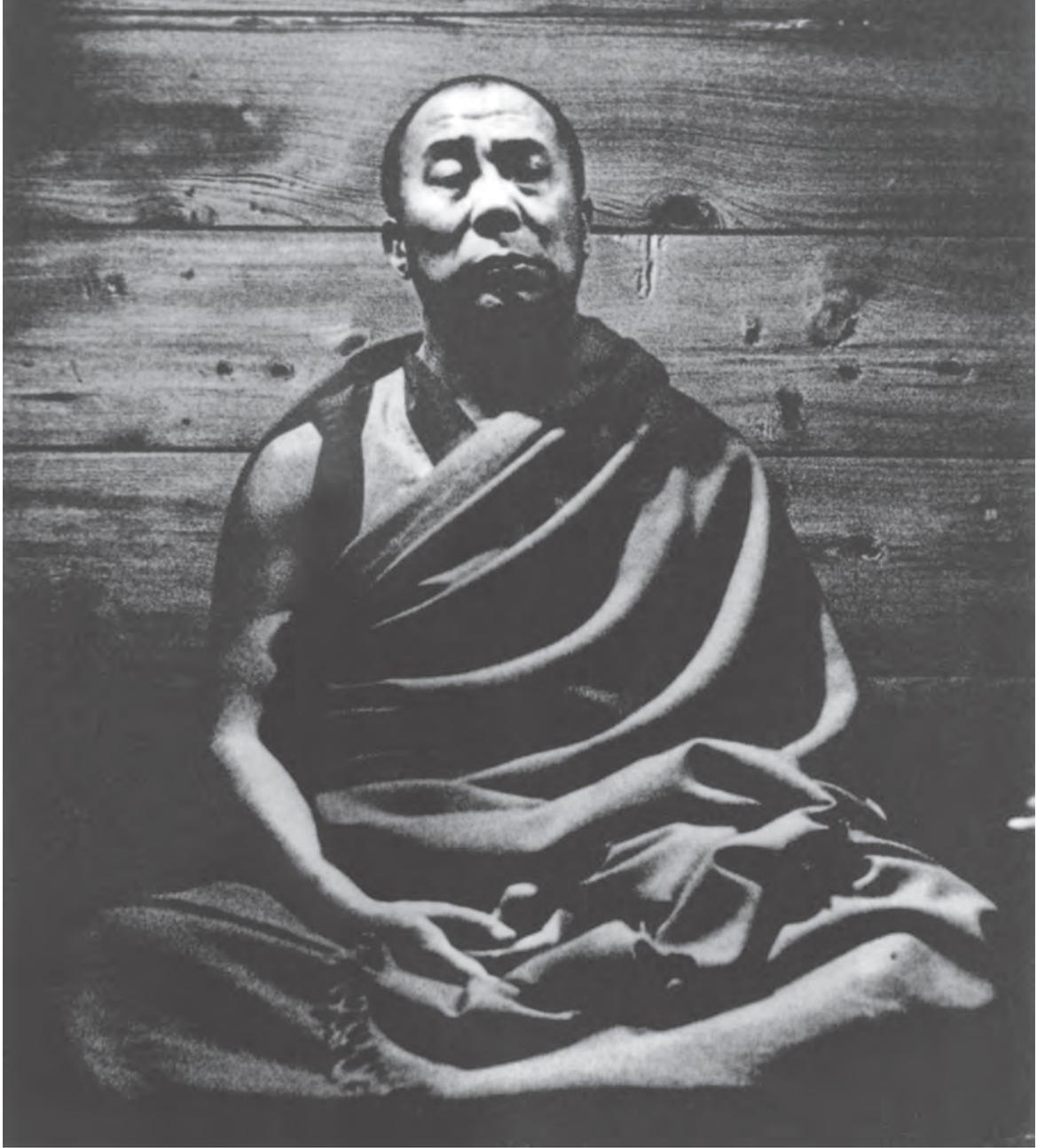
接著，當我們的心沉靜下來後，用視覺觀想一個目標。佛教徒可以觀想菩薩在你前面，大小約莫一英吋，想像祂約莫在四、五英呎正前方的距離。菩薩的形象應該要非常非常光明，仔細用視覺觀想，如此一來你的心會專注並不再到處漂移不定。而（菩薩形象的）光會幫助你的心更清明而非晦暗不明。基督教徒則可以想像耶穌基督的形象或聖母瑪麗亞抱著還是嬰孩的耶穌基督，這都是非常美好、愛的象徵。

而穆斯林或許可以試著觀想清真寺。

首先，看著你用觀想的景象（菩薩、耶穌或清真寺），然後將這個影像反映到內心。最後你將不需用到你的眼睛幫助你觀想。一開始用視覺具象化觀想對象的形象，接著用你的心去觀想，專注在你心中的形象。一旦你能夠持續越來越長時間的觀想，你的感官意識會漸漸弱化，如此一來就不會再受到外來干擾。當你觀想菩薩、耶穌、清真寺或任何以光明形象存在的神，將原本面前、表面的形象放至內心中央、也就是將該形象放置在兩胸中央的位置觀想。

練習過程中主要有兩大障礙，第一個障礙是分心。對付分心就需要正念（Mindfulness）。你們記得那個要放在心中的形象嗎？專注在那個形象上，你可以藉由視覺觀想輔助確認自己的心是否還專注在該形象上或已經分心到其他念頭上了。接著另一個障礙是：即便你的心仍有留意那個形象，但心的狀態並沒有很清明、警醒。這也是一個很大的障礙，尤其對於長期的練習。

對此，試著將原本需要具象化的具體形象放鬆為象徵化的形象，如此一來會比較簡單也可以藉此得到放鬆。放鬆是其中一個非常好的對治方法。但如果太習慣於放鬆，我們心會越來越不清晰，非常危險。所以非常重要的一點是，要全心放在觀想目標，同時心要非常警醒。



我們在禪修冥想時想要保持心的清明，最大的障礙就是思想和念頭（mental thinking）。心的運作是這樣的——你的心若保持警醒、清明，那麼快樂與熱情就可以湧入你心中，而那些絕望、低落的感覺將完全沉澱。若要保持清明就需要練習留意心思。練習禪修冥想最重要的事情就是放下頭腦（visionless）、保持正念（mindfulness）。我想所有古老的智慧都是相通的，曾經有人跟我說，古代有個基督教的修行者也說過同樣的修行方式，而我想穆斯林中也有吧！

Keira 英翻中
視訊 <http://on.fb.me/1RTENEf>

禪修筆記

1. **坐好握拳**：先搭配視訊調整坐好、雙手握拳。
2. **左吸右呼**：雙手平舉向上，再向左。右手敲左腋下，左手壓右鼻孔、以左鼻孔吸氣，左手換壓左鼻孔、以右鼻孔吐氣。以此法吐納三次。
3. **右吸左呼**：雙手平舉向上，再向右。左手敲右腋下，右手壓左鼻孔、以右鼻孔吸氣，右手換壓右鼻孔、以左鼻孔吐氣。以此法吐納三次。
4. **觀想菩薩**：想像在你正前方 120-150 公分處，有一尊高約 2.5 公分的菩薩。心裡想我看著的這尊菩薩，然後反映到兩胸中央的位置，持續觀想，保持專注。

大寶金剛仁波切：

從尋找心靈的安定，活出幸福的人生



當你面對問題和挑戰的時候，這些問題挑戰會不會給你帶來煩惱或憂慮？這完全看你怎麼面對它們。如果你聰明的話，這些問題與挑戰是不會給你帶來麻煩的。我說的聰明並不是指世間的聰明，準確一點來說就是智慧。因為如果你有智慧的話，你會用不同的方式來看這些問題與挑戰，這些問題挑戰不會影響到你的心。

所以我們內在的快樂不應該從外面獲得，應該是從我們的心。我們要如何來調伏自己的心？如何讓心平緩下來？這需要透過慈悲。

為什麼我們要培養慈悲？

我們都希望自己能得到快樂並且擺脫痛苦，所有眾生的願望跟我們都是一樣的，都想要離苦得樂。在這世界輪迴的眾生，都是為了要滿足這個離苦得樂的願望而忙。雖然如此，但他們卻得不到他們所期望的——也就是無法得到真正的快樂。大多數的眾生都無法得到他們所期望的快樂，也無法去除他們所不想要的痛苦。他們之所以無法離苦得樂，是因為他們並不知道痛苦的成因是什麼？快樂的成因是什麼？大多數的人並不瞭解。

快樂的成因是功德，簡單的說，就是善行。而痛苦的成因是惡行，而非功德行。很多人都誤以為快樂是因為財富的關係，一個人之所以痛苦則是因為貧窮。因為這種誤解，這就是為什麼很多人費了很大的力氣得到許多財富但是他們仍然得不到內心的安寧。這需要培養慈悲等等才能得到。

內心要得到真正的平靜並脫離痛苦，你要先知道業果定律，或者說因果定律，這是非常重要的。如果你真的瞭解業果，也就是瞭解因果關係，那你自然能瞭解快樂和痛苦是什麼原因產生的。這就是為什麼在佛教的教法裡因果關係的教授是非常重要的。實際上這是佛陀教法裡非常基礎的。如果一個人他不相信業的定律，那麼這個人根本不是佛教徒。知道什麼是該做的和什麼是不該做的，這是非常重要的。

釋迦牟尼佛曾經說過：「我已經告訴你解脫的道是什麼，至於你解脫不解脫決定在你自己。」佛陀告訴眾生如何遠離痛苦，如何遠離不快樂。得到短暫的快樂和最究竟的快樂方法，就是告訴你什麼是你該做的？什麼是你不該做的？佛陀無法用他的手幫你去掉負面行為，佛陀無法用他的手把我們所經

歷的痛苦除掉，佛陀也無法把他所證悟到的智慧、他所證悟到的解脫轉移給我們。但是，佛陀可以顯示所有現象的真理是什麼？可以讓我們瞭解現象的本質（體）是什麼？透過這些教法，我們自己可以得到解脫。

所以思考業果定律是非常重要的。一旦你知道前面所說的業果定律，你自然會知道快樂的成因是善行，痛苦的成因是惡行。有了這樣的瞭解之後，你就應該按照這種正確的方法來避免做不正確的行為。但是這些會帶來痛苦的負面行為，對我們平凡人來說其實是非常有吸引力的。因為我們的心大部分的時間都是受到這些負面思想的影響和控制。譬如說憤恨貪欲等等，要把他們捨棄或避免，實際上是不容易的。所以我們要非常努力的來做這些功夫。舉例來說，吸煙有害健康，這句話清楚的印在每一包煙上，但是對吸煙的人來說，吸煙是很有吸引力的，所以他還是會一再一再的吸煙。吸煙的人明明知道這樣對他的健康不好，但是對他而言，要停止吸煙並不容易。同樣地，雖然理論上我們知道痛苦的原因是貪欲或嗔恨等這些負面的思想，但是除非我們很努力的去做，不然我們也無法立刻把它停下來。

很多時候，你經常想：「我不要再生氣了！」但是很自然的又氣起來了。我們生氣的時候從來沒有說：「好，我預計明天什麼時候要再氣它一場。」沒有人會這樣想。有時候因為某些因素人馬上就氣起來了，而且不只是憤怒，還有其他很多負面情緒也是如此。你不用安排不用計畫，在某些時候它就會產生。指的就是說我們前面說的貪欲、嫉妒或者驕傲等等。這表示現在我們的心並不是很堅固，也不穩定，所以這些負面思想非常容易控制我們的心。如果我們正面思想非常強烈穩定，這些負面的思想就沒有機會控制我們的心。

為什麼說負面的思想會控制我們的心

呢？以憤怒為例，憤怒會讓你的面貌變得比較醜，憤怒會讓你快樂，憤怒會讓你身邊的人也都不快樂。當你憤怒的時候，你失去你優雅的面貌，你平時溫和的笑容不見了，皺紋也出來了，諸如此類。所以的確生氣會變得比較醜。其實沒有一個人希望變醜，可是我們生氣時，自然地我們的面貌就變醜了。就是說，當時你正面的思想，你想要漂亮的正面思想，被你憤怒的負面思想控制住了。

其實我們的心可以分成智慧與思想兩部分。每個人都有智慧，但是在目前這個階段，我們的智慧比較弱，往往會受到思想的控制。所以思想老是控制著我們。舉例來說，一個人想要變成更好的人，想要修持、想要學習等等，這些都是正面的思想。但是同樣地，我們也有許許多多負面的思想。目前負面的思想，往往影響我們比較多。薩迦貢噶寧波在他的教授中曾經說過：「如果你的智慧是在思想的控制下，就無法解脫。但是，如果你的思想是在智慧的控制下，那就沒有輪迴了。」這是薩迦貢噶寧波的教授。所以我們要試著用我們的智慧來控制我們的思想，而不是讓思想來控制我們的智慧。

要得到心靈的平靜，我們必須要努力的發展慈悲心。慈悲心不會自然而然產生，我們要努力的培養它。在目前階段，我們都是思想遠遠勝過我們的智慧，所以我們不用花力氣來增長更多負面思想，但是要有正面的思想需要非常努力。

誠如前面所說的，心是非常重要的，我們可以證悟心的本質。為了獲得證悟，我們必須要知道要瞭解究竟的真相。所謂的真相有兩類，就是說這兩種實相，這兩種我們說的真相，就是佛教說的諦。這兩種諦，第一種是世俗諦。世俗諦是我們瞭解的這一切，這裡面沒有真正的實相，我們現在所看到的所聽到的，所感覺到的一切，這些都是世俗

諦，或者說是相對的真相。這些相對的真相並不是真實的存在，它就像一場夢或是一個幻境，我們可以看見到它、感受到它、可以碰觸到它。但是它並非真實存在的。

舉例來說，當你作夢時，你可以看到事情聽到事情，有時候覺得非常快樂，有時候覺得非常痛苦。這些你在夢中都會有。但是，一旦你從夢中醒來，夢裡所有快樂與痛苦的感受就不存在了。因為一旦夢醒的時候，你就知道你剛才作夢的那些感受，無論它們是什麼，它們都不是真實的。在我們的現實生活中，沒有必要繼續感受下去。

同樣的來說，我們現在所謂的白天、我們日常生活的經歷，實際上它本身既是一個夢也是一個幻象。它不是真實的，因為所有一切的產生，就算發生在我們所謂白天的事情也是無常的，都是有它本身的一些因素聚合而成的。所以它不是永久的東西。如果是真實的，那個東西怎麼樣都是不應該會改變的。而且同時它也不會受到任何因素影響。它都是不會變的。一個東西會改變，那它就不是真實的。當一切所需要因素聚合在一起的時候，就會產生所謂的夢。

作夢是要有相當的因緣的，譬如說你要睡覺等等。同樣我們白天、日常生活中的一切也需要有相當的因緣組合才能形成，所以從真理的角度來看，我們白天這一切也是虛假的，也是不真實的。目前或許絕大部分的人都會認為我們世間這些經歷都是真的，而夢中經歷是假的。但是實際上的原因是這樣的，能夠引發我們世間這些經歷的因素比較強，而引發我們作夢的因素比較弱，所以你站在世間的立場來看，就會認為夢境是虛假的。

很多時候當我在機場時，會看到很多新面孔。這些人你既不會跟他們說話，也不能碰觸他們，這就跟看電視沒兩樣。所以如果你回想，昨天在機場你所看到的許多人就和

昨天電視上也看到的許多人的情景是一模一樣的。二者並無不同。我們在機場碰到的人，我們不知道如何聯絡他，我們也不知道他的名字、他的生活狀況等。同樣地，你在電視上看到一個人，你也不知道他的背景怎樣。只不過一個是你現在看到的，一個是你昨天看到的。實際上都是一樣的。這一切都像昨天所看到的。我不是說我今天在機場的情況，我只是舉機場為例子。

如果你仔細想想並分析，你就會知道：我們這一生中，所謂白天我們的經歷，實際上和我們在電視上所看到的、和我們作夢夢到的，其實沒有不一樣。所以所謂的世俗諦或者是相對的真相，實際上它就像夢一樣，而相對真相的這個層次，我們的心實際上也是跟夢一樣。

然後有所謂勝義諦，或者說究竟的真理。當我們去分析所有的現象時，你有沒有辦法找到在究竟上它有任何本性是存在的？真相是你連一個原子這麼小的東西也找不到的。所以究竟的真相是超越一切。我們說的這種終極的狀況，如果引用那爛陀寺班智達大聖者龍樹的分析，就會知道：一切現象是沒有真實存在的本性的。如果你要去找你的心的話，你找不到任何心的顏色、形狀和大小。我們當然瞭解，我們的心並非真實存在的。有了對真相的瞭解後，可以幫助我們透過修行或禪修，讓我們戰勝負面的思想，以及不讓負面的思想控制我們的心。

當然最主要能讓我們得到快樂和內心平靜的方法，就是透過瞭解剛才說的這兩種真相，來認識我們的本性。然後透過修行、禪修，可以讓我們得到心靈上的快樂，以及活出幸福的人生，並且得到內心真正的平靜。

2014/8/9 台灣大學國際會議廳演講
台灣藏傳佛教網路電視台 <http://goo.gl/AjkCM1>

大寶法王開示： 心靈科學



今天應普世責任基金會之邀，再次有此機會，來為各位講授佛法，首先先向主辦單位及各位工作人員，由衷致謝，同時從各國及喜馬拉雅來的法友們，在此也向大家表示真誠的問候，扎西德勒！普世責任基金會的課程今年已是第七屆，不僅我講授過七次，在座也有許多法友曾多次參與，今天再次與大家相會，希望為大家講授薩迦派薩迦初祖貢噶寧波，為其弟子札巴蔣采大師所傳授的《離四貪執修心法》教導。

《離四貪執修心法》的偈頌：

若貪此生非行者，若執輪迴非出離，
若求自利非菩薩，若生執著非正見。

此四句偈文總集了大小乘、內外教法和三士夫的次第修持，因此雖源於薩迦派，但各教派行者都會不分教派的去修持。根本頌有許多解釋文，此處講解的，是這四句根本偈頌，希望大家聽完能銘記在心，並時時思維、敦促自己如是修持。

一般而言，無論是修持或聽聞教法時，「講解」和「聽聞」兩者，都須具備清楚明確的動機和目的，講法者需具備，聞法者亦需如此，並非僅是前往聽聞即已足夠，需先具備清淨發心和明確目的，才能得受法益。「講解佛法」是極為嚴謹之事，說法者需在佛法上有高深修為及功德，以我而言，雖有修法之心，但尚無法依所想去修持的、我這樣的一個士夫，相較于往昔的大德，講法上可能會遜色很多。但「講法」有多樣的講解和引導方式，今次我不會在邏輯學上做太多解釋，而會以自身經驗和體受，來向大家闡述，希望以我的清淨發心，將我對佛法的體會和經驗講給大家，希望可以帶來些許幫助，利益到大家的日常生活。

現今在舉辦課程前，會四處張貼很多告示、廣為宣傳，很多人並未具備清楚明確的動機或目的，看到告示後，基於好奇心，就想過去看一看、聽一聽。然而對於此次課程，希望大家不要如同看待世間尋常課程一般，僅抱持著好奇、來瞧一瞧的心態，希望能讓此課程利益你的身心，這樣才會具足實義。在訊息傳播面上，佛教圈也是與時俱進的，有各式吸引人的宣傳

和廣告方式，來吸引信眾參加課程，我之前也曾聽聞過，例如一位高僧要來傳文殊菩薩灌頂，宣傳訊息上就會寫著「有一位非常偉大的具德法王高僧，將為大家傳授非常殊勝的文殊菩薩灌頂，將讓你考試穩拿高分，愚者可廣開智慧，變得敏捷聰穎…」等等，有各式吸引人的文辭。大家看到後，會覺得，「若能在此短時間內，獲得此偉大高僧的教法，且有如此明顯的功效，那我當然該去求一求。」就這樣懵懂的去參加灌頂。

但迷迷糊糊的參加完灌頂後，一旦發現自己沒有變聰明，考試也沒拿到高分，又會心生埋怨，覺得高僧、灌頂、佛法不管用，而對佛法生起邪見，就如同現今很多產品的廣告宣稱功效良多，但消費者一旦拿到產品時，才發現名不符實，若你以此心態去修法，則佛法將不會對你產生任何利益。

聽聞前，請先思維

「我求法的目的究竟為何？」

我會先唸誦經文，希望大家趁此片刻，思維「為何我今天會來這裡？」、「我求法的目的究竟為何？」、「求了這個法後，我又要去做什麼？」，本來我希望先念經，讓大家用此時刻來思維上述問題，但我今天狀態不大好，不像很多印度瑜伽大師一樣精力充沛，本意做罷，但還是會唸誦皈依發心文，希望大家利用此片刻，來稍加思維。

因為許多人為來此聽法，已長途跋涉、所費不貲，但若連自己都不知所為何來，一無所知的來到現場，當我在台上講著「要改善自己的心，要有清淨的發心」時，連此最初的「發心」都無，則無以為繼，希望大家能在很輕鬆的狀態中，去探究自己的發心。

這次所講的主題，是薩迦派的「離四貪執」

首句：若貪此生非行者。

首先希望大家捫心自問兩個問題，第一，

「你覺得自己是佛教徒，是修行者嗎？」，第二個問題，「如何才能稱為是修法者、是佛教徒？」不知大家是否曾如是思維，也不知道大家是否曾問過自己，若不曾如此，你又從何得知自己是「佛教徒」、是「修法者」？來到這裡的各位，都一定自認是「佛教徒」，是「修法者」，而對我們而言，除了修學佛法，生活中仍有很多事情要做，我們會將一天中的大部分時間，都花在世間法上，而用於修學佛法的，最多僅有兩、三個小時，這樣是否符合一個佛教徒、一個修法者的標準呢？

是否問過自己

「你覺得自己是佛教徒，是修行者嗎？」

而談到所謂「修法」，是否又應將全副心力放於修法，而不顧世事，將自己的工作、事業、生意、家人都拋在腦後？或將家人、工作等都視若無物，僅將佛法當成最重要之事？大家是否有如此想法？或除佛法外，將其他都視若塵土呢？若想放棄一切地去修法，對一位修法者而言也非易事，因為我們去找工作、做事，都是希望自己和家人有安穩幸福的生活，若連此都做不到，想藉由修法去救度一切眾生，令他們幸福可能也是成效堪慮。因此，是否要如同往昔高僧大德一樣放下一切呢？對我們一般凡夫而言，確實相對難以達到。但這並非代表拋棄一切、將全副精力都放在佛法上，是難以達成之事。

所謂「佛教徒」的修持法，是藉由佛法而得到心的力量，瞭解人生的精髓與實義，這才是修法的最終目的，是為了獲得究竟利益，讓自己如願達到究竟的幸福與利益，而非得到外在物質或生存條件等暫時性的幫助。因此，對於一位佛教徒而言，修法並不是為了滿足外在五根所執的貪欲之境，而是為了達到內心的安樂，心的安樂才是究竟的安樂與幸福，將此視為修法目的，為此長遠目標與利益，去精進努力。

第一句教授講到，「貪戀此生非行者」，所謂的「行者」、「佛教徒」，必定要思維來生，為利益來生去努力，希冀因此自己來世能得到幸福。若一心只掛念今生去修持佛法，雖然也能得到暫時利益，但很難得到究竟的幸福，也很難稱得上是「佛教徒」。若僅為五根貪念、暫時利益而去修持佛法，則你不够格得到「佛教徒」的名號，我們必需要具備高深的目的和理念，為來世、為眾生去修持佛法，這種發心是長遠而究竟的，這才是佛教徒應去追求的安樂。

說出「我是佛教徒」時， 有對佛法、對眾生做出貢獻嗎？

當講到「思維來世」時，會談到「前世/今生」的因果關係，但由於無法親眼得見，要打從內心、百分之百相信前世來生者，其實可能有些困難，以康巴方言來說，只是表面上假裝相信而已。若不具備對「前世來生」的確信，而要為一個看不見的來世放棄看得見的今生，確實會有些困難。

因此，我們真的應善加尋思，我們都說著「自己信佛」，雖然可能不够格，但仍是位佛陀的追隨者，以這樣的定位，我們究竟為佛法、為眾生，作了些什麼？真的如同我們對佛陀、對佛法的信心一般，而對眾生、對佛法作出了貢獻？或者在日常生活中，我們又曾實踐了什麼呢？

為求暫時安樂而祈求本尊， 只會讓自己越來越貪

印度有很多神，密乘中也有很多本尊，我

們平常都聲稱在修法，但我們又作了什麼呢？我們總在遇到困難的時刻，生意虧本、家人病痛、自己遇到障礙時，才會去祈請本尊救護，並將此「自己面對困難時的祈請」，視為是「修法」，希冀獲得本尊加持。

透過祈請本尊，讓生意順利、讓眼前的困難被化解的同時，是否也讓「你」得到幫助、一勞永逸？其實並沒有，你並未得到任何改善。因為即使這一波問題化解了，但當下一次生意又來時，又要來祈請，而問題總是一個接一個，可說你永遠得不到滿足，且不說由此饜足，還會變得更加貪心，總是想著「這次祈請本尊相當順利，希望下一次也同樣過關，下下次時如

何如何……」等等，無窮無盡，永遠在祈求著未來的事情，心中總是充滿了貪念、貪執。

此處並不是說「遇到困難時，不許去祈請本尊、去求神」，這是可以的，但若將祈求本尊的目的，僅聚焦於生意興隆、升官發財等暫時性的利益上，那本尊對於你終將面對的死亡，將毫無幫助。

因為當死亡時分來臨時，我們並不會由於富貴滿盈，就足以無怨無悔的死去。因此，若修法僅是為了滿足「生意順利」等片刻追求，就是讓佛法也淪為一種暫時的工具而已。

總而言之，「暫時安樂」並非不重要，但「永久的安樂」更為重要，因此，不要將全副精力都投注於暫時的安樂、利益上，而需考量到未來及究竟的利益。因此，修法目的不應只著眼於暫時的解困之上，「究竟的利益與滿足」同樣應被視為修法目的，這是至關重大的。

以我個人經驗而言，從我七歲被認證為大寶法王噶瑪巴起，至今已過多年，期間遇到了種種困難，而之所以能在經歷諸般困難，還能



不被擊敗的主因，就是因為我有一個究竟的信念：「我要為眾生和佛教的大業努力」。這信念讓我可以化險為夷，化解一切困難，並對抗暫時的一切不如意。

如此一來，漸漸的，由於究竟利益不會受暫時利益所侷限，自己的性格也慢慢變好，心態逐漸樂觀，心境也日趨向善，就不會被暫時困難打倒，而能堅守究竟理念。反之，若一心只牽掛著眼前的障礙，就會心胸日益狹窄，一遇不順，就了無生意、尋死尋活，而因此遇到更多的困難。

以上為 2015/11/8 開示
以下為 2015/11/9 開示

讓自己的人生具足實義

我們不應將「生活」與「修法」視為截然不同的兩者，而應善加結合、視為一體地來修持，讓「生活」和「佛法」雙運，讓兩者能相輔相成、並肩同行。

而所謂「修法」，並非指外在、表面，或傳統儀式，或表現於外的身口表情和言語上，「修法」是為求人生具足實義的一種方式，因此我們在修法時，要各自思維到自己是如何看待人生、對人生有何自我期許，首先有此明確的發心，並按照心中所願，來盡力成就此事，這才是真正修法的意義。

《離四貪執》的修心法，昨天已稍加講解了偈頌的第一句「若貪此生非行者」，今天將繼續講解後三句：「若執輪迴非出離，若求自利非菩薩，若生執著非正見。」。「修法」是為了「改變各自性格」，當我們修法時，不應說「我的個性就是如此，很難改」，如同俗語「江山易改本性難移」，我們不應如此思維，性格異常頑固者，更應該要學習改變。

性格改變，命運也會隨之改變，反之，若繼續冥頑不靈，就不會改善人生。而改變之法，並不是強硬為之，而是最初讓自己的心找到一個支撐點或轉移點，從而改變自心。

修法及見上師前， 都應有萬全準備及充足發心

最初的「發心」非常重要，由於發心之故而有所感觸，因此一切的改變，都觀待於最初的發心和思維。接下來我會先念皈依發心文，希望利用此片刻，大家能明確思維及定義自己的發心、自己來聽課的目的，而不是迷迷糊糊的前來，能想清楚「自己所為何來」。

有時大家來見我時，會說「我不知道為何來，我就這樣迷迷糊糊的來了，可否請法王開示一下，告訴我，我為什麼要來？」好像是我召喚了他、或者是我修持了什麼法，把他勾招來一樣。他不遠長路迢迢過來見我，卻不知所為何事，既然他自己都不知道，我又怎會知道呢？難道我要回答他，「喔，你是來見我的」，這好像有點奇怪吧。既然連自己都不知道啟程目的，我又該如何回答他呢？平常我們總是說「依止上師去修持佛法」，但我們大多數人都是追隨著世間的名望，人云亦云、一無所知的隨眾而來，很多人隨世間名聲而去參拜修法，我覺得這是非常不應該的。

想要學習或修法者，應當在尚未修持佛法前，就有萬全準備及充足發心，不是懵懵懂懂地修持。此處不是說見我之前才應有此發心，這原則應適用於見所有上師，見之前，都應具備此萬全準備、清楚發心，及明確目的，這是非常重要的。因此為了讓你們確認自己的動機和目的，我會利用這段時間唸誦皈依發心文，你們不用跟隨著唸誦，請利用這段時間，善加思維你的發心及目的。昨天本想以優美的聲調唱頌發心文，但昨天膽量不夠，聲音狀態也不夠好，今天有做些準備，希望在和翻譯的共同努力下，能唱頌出優美的調子。

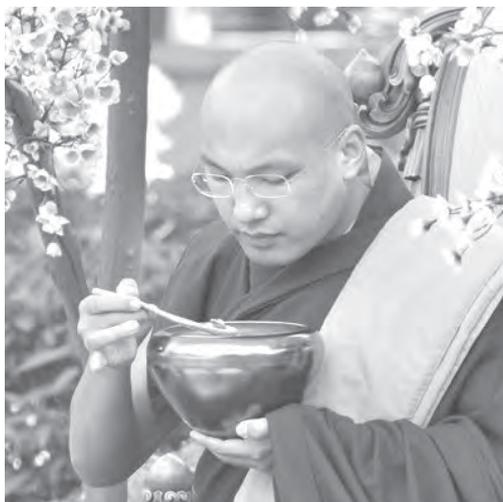
（唱誦皈依發心文）

昨天講的第一句「若貪此生非行者」，主要是針對修道次第中的小士夫。一般而言，這四句偈文講解了三種士夫的三種修道次第，及

三種不同的思維方式，昨天第一句是針對小士夫，今天講的第二句，是中士夫的思維方式和修道次第。昨天第一句的重點，是講解「不貪執此生而去修持來世、讓來世獲得人天的福德」之法，今天的第二句，是說不應僅滿足於來世的人天福報，因為即使來世獲得人天果位，仍是一種變苦，貌似幸福但其本質仍是苦，並非究竟的快樂。

其實輪迴中並無快樂可言， 僅有不同程度的痛苦而已

因此，要將六道輪迴的本質，都視為是痛苦，而從心中生起「想要脫離六道輪迴」的出離之心。針對此點，我們應思維到，「何謂真實快樂？」所謂「真實的快樂」，是一種自由、獨立自主的快樂，但在輪迴中的快樂都需關待於其他事物，需要依賴諸般順緣條件，無法自然產生，因此輪迴中並不存在真實的快樂。



舉例來說，若我們將一個很重的東西扛在右肩，時間一長，右肩就會疼痛難忍，此時，若將重物挪往左肩，則右肩會立刻感到異常輕鬆。而當左肩尚未感到痛苦，左右兩肩相對都感到輕鬆的此時，就如同是輪迴中的快樂。當右肩疼痛時，挪到左肩後，貌似「輕鬆」的狀態，其實也是痛苦的本質，輪迴的快樂亦復如是，是一種有漏的快樂，需要觀待其他事與物。

因此，輪迴中不同程度的「安樂」或「痛苦」，並不是究竟的安樂，僅是根據痛苦的大小來區分為「痛苦」或「快樂」，痛苦變大時被定義為「痛苦」，較小的「痛苦」則被命名為「快樂」，其實輪迴中並無快樂可言，僅有

不同程度的痛苦而已。

有人說佛法是一種「苦法」、一種「痛苦之法」，如果再講下去，可能真的要變成苦法了。所謂「對輪迴生起出離心」，輪迴的一切都是由業和煩惱所生，都是依他力而產生的，因此輪迴諸法都離不開痛苦的本性，而希望從一切業與煩惱所產生的痛苦中解脫，就是第二句偈文的主題。我們常聽到，「依靠佛法，讓自己回歸一種簡單、舒適的生活」，並以此主題來做弘揚，但我覺得，此主軸很難讓人對輪迴生起真實的出離心，更難將「輪迴」視為是苦海，也不會想要從中解脫。

接下來是第三句偈頌，發給你們的圖片後

的英文「若求自利非菩提」應該是翻譯錯了，應翻為「菩薩」，而非「菩提心」。因為若將第三句翻譯為「若求自利非菩提」，這是不確定的，因為菩薩才会有自利的可能，但「菩提心」則不具絲毫自利成分，因此翻譯為「菩薩」更為妥當。

第二句講的是「希望一己脫離苦海」，第三句

則是說，僅自己追求脫離苦海之心還不足，還應將此心昇華，來為普天之下一切眾生而努力，因為所有眾生都同樣希望能脫離痛苦，因此我們要心繫眾生，希望一切眾生都能離苦得樂。

挑戰障礙，才是修持佛法

我們大家都自認在修持大乘佛法、都自以為是大乘菩薩，而是否為「菩薩」，要觀待於自己是否有自利的想法，真正菩薩不為一己，所做所為皆為眾生，若有此思維者即是「菩薩」，而並非是個美名而已。這一句以「正反」面思維可能會更為周全。若僅以正面思考，很

難在心中產生改變，可能從反面會更利於內心改變，第三句「若求自利非菩薩」，以反面來想，以「非」字去斷除，可能感觸會更為深刻。譬如若以正面行文：「利他是菩薩」，會讓大家都誤認自己是菩薩一樣，覺得很簡單，若反面而言，更容易讓自心獲得感觸。講到「反面」又好像有點怪怪的。

此處「若求自利非菩薩」所講的「菩薩」，有其特殊涵意，很多修法者都會在修法前來祈請加持，希望能遣除修法上的違緣，希望不遇到障礙困難，平平安安的修持，希望順緣具足、能平步青雲的順利修法、逐步增上，但其實修法是不應希求一切圓滿的，若一切圓滿，也無任何可歌頌之處。正由於有障礙，才會想要去戰勝，也才能去成就。正由於有障礙和違緣，我們才會得到磨練；相對的，若一切平淡順遂，我們會安於現狀，不會希求任何果位，也不會對「成就」產生希求之心。因此修法者需要「困難」，譬如說菩薩會希冀自己遇到困難，且在面對任何困難時，都不失初心，這一點極為重要，他不會因此喪志。

若我們口上自稱為「菩薩」，但內心卻渴求整路平坦的話，這就不是勇者菩薩，而是懦弱菩薩。因此，我覺得我們應該希冀困難，並以自己修法的力量，去遣除自己的障礙，這才是可觀可取之處。講到「練習、磨練、修持」時，會讓我們覺得好像要去放鬆一樣，譬如我們為生活而忙碌奔波，身心都處於高度緊張之中，因此想要去休閒之地去練練瑜伽或按按摩、但這種狀態，並不是在修持佛法，或許暫時有所幫助，但並非究竟修持。如同軍人上戰場，如果祈請加持自己不要遇到敵人的話，那麼就不叫上戰場了，同理，若無障礙，未歷經任何痛苦的話，自己不會有任何改變。我們修法亦復如此，修法時可能會有痛苦、或內心不如意的時刻，這恰恰是讓我們可藉此去磨練自己、戰勝自己，透過戰勝自己，才能真正瞭解法意。

第四句「若生執著非正見」，也就是修法

的第四階段。對於空性，平常我們會各持想法，以意識觀察修，覺得「這就是緣起性空、因緣和合」等，藏地許多成就者對「空正見」有不同講法，而噶舉派、寧瑪派、薩迦派的上師們，不會把意念上的認知視之為「正見」，因為「空性」和「正見」是無言離戲的，想要真正證得，就必需要真實現見，而非僅靠意念、臆測或想像就能得到。當然，空性也並非意念可以揣測。

因此，噶舉、寧瑪、薩迦的上師們主張，真實地現見到空性，才視為是正見，僅是透過聞思、觀察、邏輯推理，是無法了悟到正見的，因為推理無法讓你現見本性及空性。而若要真實現見空性，就需要去累積資糧，祈請上師的加持，依此才能現證空性、了悟正見，從而獲得成就，因此噶舉、寧瑪、薩迦派都特別強調此觀點。宗喀巴大師則主張要以觀的方式去修，因為真實現見空性，唯上等根器者及大福報者才能現證，而對於其他根器者而言，是不可能立即有成效的，因此，普遍的方式是逐步實踐，最初以觀，慢慢去改變、昇華，最終達到證悟空性等。

因此格魯派主張觀之修持，而噶舉、寧瑪、薩迦派則強調止的修持，但兩者殊途同歸，儘是耗時間長短的區別，因為唯有現見空性，才是正見，而非僅希冀以妄念去揣測、改造，就能得到究竟空性。第四句所講的「若生執著非正見」，也就是提醒行者，不要用臆測去觀修空性，臆測是無法真實現見本性的。

「離四貪執」的修持是一種修法的道次第，同時也是一種修心次第。修道次第可分為「經典」和「口訣」兩種教授方式，「離四貪執」法門屬於後者，這種修心法是言簡意深、易得成就的法門，若大家能如理如法地持續觀修，一定會有所成就的。

2015/11/8-9 新德里印度國際中心演講
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

布施度之無畏施

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)

如同我在第二十一期雜誌之上篇文章所述，印度聖境班智達們的宗教哲學，成為了二十一世紀最重要的心理教育科學之一，已是大家有目共睹。由此可知，法布施實際的結果，即是使自己與他人兩者的思想獲得改變。因此我們所該做的，無非是使自己逐漸生起深廣的智慧。

其次，無畏施有三種，即指從以下三種怖畏中救怙眾生：一是人為的怖畏，二是非人怖畏，三是大自然怖畏。第一，人為的怖畏，雖然佛經說是源自國王、強盜和竊賊所生的怖畏，若是從當今現狀來仔細思惟，現代的人為怖畏，卻是在三種怖畏中比以往更可怕、也更困難。同時由根據肩負起社會責任的研究學者們的解說來看，現代的大自然怖畏也是來自人為的怖畏。

若問人的怖畏究竟如何造成的？如同許多專家們的觀點所認為的，這是起因於社會上的人們無止境地對財富與權力的貪婪大肆高張，人們逐漸地被人所欺騙愚弄、蔑視欺負、強壓欺迫和剝削壓榨。總而言之，意即發生人權與自由全被粗暴地豪取強奪的情況。於當今如是的時刻，使得壓迫者感受到前所未有的新恐懼，而且它是接二連三、不知盡頭地降臨，故必須靠不斷投入更多的經費，以施行前所未聞、較以往更殘暴的新對策來因應。

然而，如此而為僅是替雙方製造更多無謂的困難，並非真正的決解之道。為何這麼說呢？不論哪一個人，沒有人想如此地受苦、如此地受到愚弄欺騙，任誰都不想遭受如此的暴力管控。人們真正所想要、所希望的又是什麼呢？

無非是彼此間相互是平等、自由、和平與穩定的，這就是人的本性。因此在與恐怖份子的對抗當中，許多人被迫拋棄自己的家園，流亡異國他鄉，同時以德國總理為首的眾多世界領袖，本著對人權極度的重視以及慈悲包容的理念，因而收容了諸多難民，這種人道的作法明顯受到世人一致的喜愛與讚賞。我身為一個流亡的西藏難民，以自身的苦難的經驗來看，使我深深感到，這確實是救怙人為怖畏的真實無畏布施。

同樣地，台灣全體人民，特別是台南市市長及救援的民眾，在台南地震剛發生的巨大恐懼時刻，出於同情心而自願犧牲奉獻來參與救援工作，其中所流露出的高貴善良本性，已在世界各角落造成巨大的影響，這即是救怙大自然怖畏的無畏布施。同時世界各國政府與民間皆對台南地震發揮了同情悲憫精神，進行援助與捐款，特別是達賴喇嘛尊者更是付予慰問、捐款以及祈願等，我們藏人也基於苦樂與共的前提下，至今仍持續不斷地為此祈願迴向。

此外，有一位地震災難倖存者，名字為鄭秀玲的年輕女孩，當她在脫離生死一搏的恐懼之後，在臉書上對許多人一一道出心中的感謝，最後的結語是：「因為有愛，我才存在」。並且其後發表她死後餘生的感言：「這次我真的知道：英雄，是能夠為別人付出，為別人奉獻價值的人，並不是賺大錢開好車住豪宅的標準；能夠為了幫助別人，為了做對的事，向現實低頭，但不向原則妥協！」、「既然知道生不帶來，死不帶去，就去追求除此以外的東西，去付出！去奉獻！去愛！」像這般再平凡不過的

在家女子，能有此等體悟，是多麼令人稀奇驚訝的事啊！她的感受，既非從飽讀經論而來，亦非從各式佛事而來，這無疑是唯獨從遭遇生死關頭的困境裡自主生成的。這份使她往後人生從此改變的感受，我看見它是一種在本質上無法動搖改變的長遠理想，故使我感到驚奇萬分。此外，已有不分有無宗教信仰的二十萬民眾在她的臉書按讚，表達了他們的讚美與認同；同時有許多母親也留言說，我的小孩需要像這樣的教育！鄭秀玲透過網路所講出的寶貴的心得感受，已為眾多具有社會責任感的人士，帶來極為善良的影響。

以上的敘述僅是舉一些實例，來說明人的基本特性，倘若時常審思、觀察，便能清楚地得知人的本性究竟為何。平時達賴喇嘛尊者也一再地教導：「慈悲，是人自己所有一種的本性。」所以，事實上人類多數都是站在可憐弱勢者的這方，卻絕不想站在貪婪霸道者的那方與之共舞。

如前述，依據研究專家的解說：大自然怖畏的形成，即來自人的貪婪。台南地震因而造成房屋傾塌，使許多人遭遇了生死的大怖畏，便是在最初建蓋房屋時，由於人對經濟財富的貪婪，使用了不合格的施工材料來建造大樓，目前此已經罪證確鑿，這即是問題的根源。

簡言之，自然環境的怖畏源自人為的怖畏。近年來不論世界任何地區，都發生了高低溫極度異常的現象。從前在西藏，不管到何方，隨處皆可取水即飲；不管到何方，山腳下的野獸、水中的游魚，以及天空的飛鳥等，為數眾多的野生動物皆隨處可見，且無不悠然自在、毫不懼怕人類。然而，現在為何這些景象已不復可見？目前愈來愈清楚得知其中的原因即是一「人為的怖畏」。假如我們無法先消滅人為的怖畏，那麼任誰也無法令大自然的怖畏消失。對此，必須從消滅名為「進步」，實為「不知足的貪婪」開始著手，然而這卻無法以法律命令強制執行的，而是需要藉由參照內在實際的

心態為基礎之正確教育，使其能力發揮來實現。何謂「正確的教育」？即是使人性原本所具有的相互平等、自由、忍耐、慈悲等正面的特質能力，得以提升、彰顯的方法。

那麼我們應該如何做呢？首先必須探究人生全面的處境為何。讓我們先回顧已過往的人生：所有人同樣都要在一種極度可憐的困境下出生；同樣都必須在明明不願、卻又無可奈何之下逐漸老去，承受著不可逆轉的痛苦；同樣在生病時都得承受苦痛；當面臨人生最終死亡的時刻，同樣都感到巨大的恐懼，大家都一致地不想要所有痛苦。然而活著的時候，我們卻以為，財力的有與無、強與弱，其間的差別很大；同理，知識的有與無、高與低，其間的差別也很大；因此權力的有與無、大與小，其間的差別也就變得很大了！儘管如此，縱使擁有再多財富、知識與權力，其欲望能因此而獲得滿足的人，幾乎是微乎其微。因此大家都是別無二致地，遭受不如願、無法滿足的痛苦所逼迫。所以必須使自已了知：不論我或他人，同樣都是在痛苦中度過人生的一個人，我們全都是平等地擁有苦的人生！單單依靠外在的財富、知識和權力，絕對無法消除這樣的痛苦，必須從內心想法來消除，並且大家都平等地享有自由使用這種思維的權利，也同樣能夠生起忍耐痛苦與犧牲的勇氣。任何自己要的，他人也要；任何自己不要的，別人也不要。因此不管是誰，同等地都可以生起慈悲的思維。

所以若能依據人的實際想法為基礎，給予正確的教育，才能消除人為刻意造成的恐懼，進而實現彼此平等、彼此信賴、彼此和諧、彼此互助之和平與安穩。這時才足以相信和期待大自然環境得以被善加拯救，而這就有賴全體人類努力肩負如此責任。

第三，財布施，分別有外在行為上的與內在思想上的兩種，而且這必須以沒有私欲垢染的捨心為主要。請讀者審閱第二十一期雜誌中我所撰述的文章。

中觀應成派與自續派以下宗義的差異

見悲青增格西

師：應成派主張「若自相有就不可能存在同體相異的關係」，為什麼？

生：自相有講的自相就是完全不觀待，既然不需觀待就不會有應成派講的這個狀況，因為所有的不論有支、支分都必須透過觀待，現在講的自相是完完全全不需要任何心識，它就是不依賴任何東西，自己就在那個地方而有。

師：在一法的施設處上，若找到施設法就導致它不需觀待任何因緣而能夠有，為什麼？

生：在施設處上找到施設法，這就像自續派的觀點，自續派主張觀察時就在施設處上找到施設法，因為講的就是即蘊我。我自己思考時比較容易理解的是無方分的極微塵，也就是一法是一個集聚，一法中最後會找到最微小的那個東西是不需要觀待的，他認為那個最微小，其他的就不是，也就是自續派所談的都是你一定要找到一個東西，你可以指出來就是它，所以自續派談的就是在施設處上找到那個施設法，這個跟應成派的觀點是不一樣的。自續派覺得沒有任何法是不需要透過心識去安立，亦即任何法都需要透過心識去安立，而且他承許必須透過支分安立，這樣的話就不可能會找到一個他所說的那樣（在施設處上找到那個施設法），因為不需要觀待的東西是不存在的，他自己在論

理上面「它的施設處上可以找到施設法」，這樣就會有它的矛盾。

師：你談到「施設法在施設處找的到」這個是一個矛盾，它不應該在那邊找的到，它若能在那邊找的到就不應該是施設的法，這兩個是一個矛盾。這確實是非常好的一個講法，一方面說透由支分而安立，一方面又說安立法在安立處那邊找得到，這樣是有一個矛盾的感覺，我沒有用過這種矛盾的說法，但我覺得這個用的蠻好。

生：若自相有則能依所依、能別所別就是別別無關，不可能同體相異，因為兩個是異體，它是自相有。

師：自相有就會別別相異，為什麼？

生：因為它有各自的自相就不會是同一，一定是要分開就像牛跟馬那種狀況。

師：剛才講的也可以拿過來，亦即一方面一切諸法都是安立的；另一方面從安立處就不是一個安立的東西。那安立的這個東西在那裡？又要去找，找到那個自相時也會說它是安立的，但事實上感覺不到那個是安立的，所以好像假安立的感覺，那樣的講法蠻好的。

生：經部已經提出施設有的想法是體性一返體異，但經部的境是紮紮實實的有，當初經部提出體性一返體異時應該有一套說法，它怎麼解釋這件事？

師：經部就是用分別識去解釋。

生：兩種心看到的狀態是不一樣，分別心完全錯亂。

師：不能說是錯亂，應該也沒有所謂的錯亂，基於很多的返體而在某一個法上面可以安立很多相依的法，離分別識沒辦法做這件事，亦即離分別識看來是同樣的東西，但分別識就會把它拆成異體，但這個跟應成派有什麼問題？

生：剛才我們很順的講，若是自相有可能有體性一返體異，仔細去想這件事時它的關鍵會在哪裡？從經部到自續派都會講，甚至自續派也承許沒有諦實有的法，但像這邊安立補特伽羅時，自續派找出第六意識會說它是實法。剛剛問說為什麼在境上找得到就會是自相有，這個自相有又說是不觀待其它的法而成立，這兩個就一定要遍。顯然他應該找出一個實質有的法，它才有可能不會被繼續拆，他會找是因為補特伽羅是個假法大家都知道，事實上他追究時這個補特伽羅是依於五蘊而安立，這個安立處上面他覺得要找到某樣東西才能真正安立這個法，但他要找的東西不是一個假法，他要找到真的法，我不太確定自續派所說的第六意識是什麼樣的第六意識？難道它是實有的法？他怎麼去講實有的法？

師：不會說是實有的法，但從應成派的角度去看就變成一個實有的法，他自己當然不會這樣講。怎麼回答她的問題？

生：我只是想到這個譬喻，自續派很喜歡用象馬的譬喻，還有應成派繩蛇的譬喻。象馬的譬喻是有一個石頭變成象馬，在自續派還是會覺得有一個石頭，象馬只是被幻出，他的內心當中還是有一個石頭否則就無法現到，只是他現出來的事實上是錯亂的，但其實他的內心當中還是有那個石頭。而應成派的觀點，它是繩蛇的關係，很單純的繩從來沒有蛇、也不是蛇，但你把繩看成蛇，所以沒有那個石頭；或從來沒有蛇，反正繩蛇兩



個都可以互換，對應成派來講事實上都是一樣的，意思是根本沒有你自續派以下想像的以自相存在的那個東西，但你一直認為後面還有一個東西，因為自續派以下很難相信，比如我現在看到老師就算我錯亂識看到好了，但錯亂後面一定有個東西，在我內心當中一定有個東西在那個地方，那個東西就像石頭一樣幻化成老師，我從來無法想像那個東西是無中生有的。我自己以為自續派以下談的就是，因為我現到之後，它就是名言安立而已，然後很多就出來了。

師：對，從某一個內容上去講確實是無中生有，自續派以下若認識應成派的作法，可能會覺得都是無中生有，「你們應成派講的都是無中生有，這是不行的。」換句話說，應成派看到時是覺得「你們自續派以下是用石頭在現，一切都是從石頭來現，石頭現為象馬這個不正常。」這個講法也蠻精彩，這個怎麼回答了她的問題？大家有沒有認為已經回答她的問題？還是覺得別別無關？總之從一個石頭開始的一個狀態，這個是自續派以下所有的想法，像剛才那個也是，有分別識，但分別識前面還有離分別識，離分別識是要透過某一個境來生起，其實最終還是有一個石頭在那邊。應成派就完全是繩跟蛇、

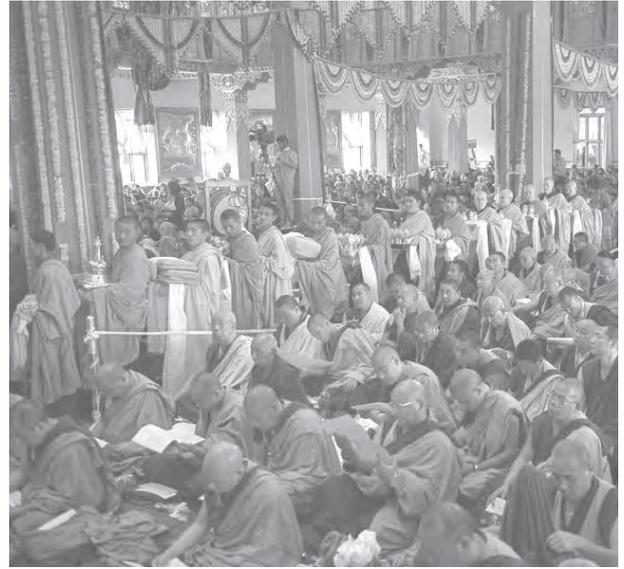


蛇跟繩相互，而沒有一直往前要找一個終極的石頭或什麼，應成派沒有這樣一個現象。

所以問題點是自續派以下，它有很多很多的學說，「對所知的描述等等」，雖然它認為十分圓滿，因為它自己就把這個系統弄成他認為的圓滿，但應成派或許可以從任何地方直接就能抓到毛病，而這個毛病自續派以下應該是沒有辦法解決的。憑什麼石頭會現為象馬？特別像自續派石頭若能現為象馬，那象馬就不是名言安立；若象馬是名言安立就不需要石頭來現，我覺得這個例子從自續派的角度會看的比較清楚一點，但往唯識宗、經部宗走的話也是一樣的，所以他們有他們很多好的理由及內容，但應成派從某一個點上去看時，應成派一再講的就是自相無，任何事情都可以從這方面去抓他們的自相有。

生：應成派完全從俱境去安立而不管境上面，我們說唯識宗是三界唯心，我感覺應成派會更唯心，因為都是從俱境安立就不管境是怎樣，就是從俱境安立，我若把繩看成蛇，我自己就安立它為蛇。我不知道這樣的感覺對不對？

師：人家應成是由境、俱境所顯現，而且全部要變成俱境的細胞，所以唯識宗不是



更唯識嗎？沒錯，唯識宗會覺得三界唯心，都由心現出來的，會談到山川大海之類的都是它的種子、習氣顯現，一方面強調三界都是唯識，另一方面除了是心所顯現的之外，談瓶或桌都要把它談為實有的瓶或桌，所以一方面他是說三界唯識，但談真正三界時跟有部、經部講的三界也差不多一樣，只不過不要忘記這是心的體性，而不是由外在的什麼組成的。唯識宗會覺得一切都是心所顯現，而且顯現的這些跟心是同體或同質，所以一方面是心所顯現，一方面已經變成心的物質，這個物質的本身就是那個心，所以它是唯識，其他宗派沒有能夠比他更唯識，是這樣一個狀態。

但從剛才你另外的角度，其實應成派由心安立的方式，非常的靈活巧妙，好像讓我們更感覺到心創造了一切、非實有而由心顯現了一切的感覺，因為心安立了一切。講唯識宗時，不管怎樣心本身及它的境好像是由心顯現，他們自己也會認為心是實有、顯現的蠻實有的感覺。到了應成派都是心幻出來的感覺蠻強烈，而從這一點去講所謂的唯心不是心的體性，也不是心顯現。世界是一種網絡，而這種網絡全部發射的基地都是由心發射出去，沒有別的什麼，你想講的是這樣嗎？



生：我覺得應成派比較合理，它不是說外境都是心的體性，但它們是由心去安立的，我想應成派最後是要讓我們能產生如幻如化的感覺。

師：自續派以下要有一個石頭就由石頭現為象馬，但有沒有直接可以看到它是石頭的？當石頭現為象馬，過程中有的識是可以直接看到石頭，沒辦法看到石頭的就看到了象馬之類的。我覺得自續派就是講一個心、講了一個色法，剛才那個概念我們可以再增加一點東西，我們會說一個蘿蔔一個坑，所以有心一定要有什麼來通達它就講了一個自證。講自證時，自證是可以完全零差距的了解心，所以自證沒有任何錯亂、零差距。

若像經部談到很多色法，眼識跟這個色法之間是零差距的，也就是眼識這個現量沒有任何的錯亂，所以至少某一些心、某一些色法是零差距的有俱境可以了解它，接著在這個上面不相應行法或常法就漸漸產生了，也就是看不到那個石頭變成看到了象馬之類的，合理的一種建構大概是這樣出來的。若是應成派，我覺得大家都在講這樣的現象，比如我今天看這個曼達時，這時候一方面是我看到了它，一方面我看這個的時候會有一些感受，日後回憶時我要不就是回憶金屬的



曼達、要不就是回憶陶瓷的曼達，應該不會是回憶木頭或布的曼達，也就是我只會回憶看過的。不管是現在或回憶，我看到它時看到了曼達這個境，看到境時我有「現到這個境」這樣一個感覺，也就是同時瞄到了俱境。比如，看到瓶的同時，其實可以感覺到「我現到了瓶」，它是一種折射法，因為看到境所以隱隱約約的感覺到有俱境，至於「他人看到他的俱境看到了什麼境」，那個我們就沒有什麼感覺，但自己看到境時自己會感覺到「我看到了」。總之，看到境的同時會感覺到俱境的存在，這樣的時候境跟俱境都有了，所以現實生活當中它應該是一個觀待的內容，現實生活當中一切諸法都是觀待的狀態，而不應該像自續派以下一個蘿蔔一個坑的跟其他周遭都沒關係，也就是「這個蘿蔔的坑就是這個、這個坑就是這個蘿蔔的，周遭的其他就沒關係」應該不是這樣。是什麼原因導致我們覺得事實的真相是一個蘿蔔一個坑？這就會說是無明我執。

總之，大家有這樣一個感覺，但討論這些而且一再一再看時才會有應成派的講法蠻真切的感覺出來。

佛學班學生紀錄

綠度母

美國 Kadampa center 說法師
Geshe Palden Sangpo



不同的佛菩薩代表內心證悟的不同面向。例如，藥師佛有益於健康，白度母是長壽，綠度母除障。綠度母，身色綠，左腿單盤，右腿向下舒展，踏在一朵蓮花上。綠色代表風，風在世界上移動快速；度母，為觀世音菩薩的化身。綠度母的右腳伸展出去代表她正準備起身要救世濟眾。

不同的佛菩薩有不同的心咒；我們持咒，就是在呼喚佛菩薩名號。持誦綠度母心咒，就是向綠度母祈請。

「嗡」：我以身語意向您頂禮，大部分的咒語由嗡開始。

「答列」：從輪迴中解脫的意思。

「都答列」：將帶領你從八種恐懼中解脫，這八種恐懼與地、水、火、風、竊賊、危險的動物有關，指內心的無明、執著、嗔心、驕慢、妒嫉、吝嗇、疑心和邪見。能免

除真正的苦因：業和引起一切痛苦的煩惱。藉著歸依度母和修持度母法門，你可以從真正的苦因中解脫。

「都列」：使你從生老病死解脫。

「梭哈」：但願如此。

綠度母心咒：「嗡 答列 都答列 都列 梭哈」意思是「我禮敬救度者，一切勝者之母。」

皈依度母並修習度母法門，會在自心中得到度母的加持。你可以每日持度母咒，從3或7遍誦起。修持度母法門可以止息一切苦難、病痛瘡癘、去除一切障礙，可使難以生育的夫婦也能依所願而生育，可使你積集善業功德、獲得平安吉祥、實現你所有的願望。

2016/02/09-12 於美國 Meredith College 製作綠度母壇城
祈求世界和平並迴向給台南災民祝福台灣

我與蒙古兒童癌症醫療中心

美國蒙藏文化中心住持 阿嘉·洛桑圖旦



常有人問我，為什麼要在蒙古國建立一個兒童癌症醫療中心？在此，我想對廣大關心蒙古兒童健康的僧俗朋友們，談談緣起。

因為回不去自己的家鄉，從 2006 年開始，幾乎每年，我都要到蒙古訪問。除了朝聖、弘法以外，我總要探訪孤兒院、幼兒園、醫院和學校。當然，這些地方管理上是沒有問題的，尤其是孤兒院，非常好，護士們像小朋友的媽媽。但是，看到那些被父母遺棄的孩子們，尤其聽說，有的曾被扔在醫院附近，我就不由地在他們身邊停下了腳步。這時，管理人員向我介紹：「還有更需要關心的，就是得了癌症的兒童，那種痛苦和折磨，是常人難以想像的……」後來，我就到了烏蘭巴托母嬰中心醫院，專門看望這些兒童。的確，患癌症的兒童不少，他們的父母也都陪在那裡，一見僧人就閉目合十，看起來很是難過，我跟他們聊天，瞭解他們的難處，同時，還得知了這個兒童癌症病率，正在日趨上升。

雖說生老病死是每個人都免不了的，然而，成年人的病痛是有辦法說出來的，可是，作為兒童，他們是不太會表達的，尤其是得了癌症的兒童，那種說不出來的痛苦，很是讓人揪心。佛法講慈悲與智慧，慈悲就是無限、廣大的愛

心；智慧就是緣起、依存的哲理。達賴喇嘛尊者常講，慈悲不僅僅停留在打坐之上，還要運用於生活之中；智慧也不光是佛教理念，還要有善緣栽培，才能長成如意利他之樹。看到這些病中的孩子和他們的父母，我是很想為他們做一點事情的。

也是因緣吧，在與蒙古國衛生部官員的交談中，我得知了母嬰中心醫院正缺少一個腫瘤醫療中心，而他們希望我能夠修建。這當然是我修行的最好機會了，於是，就承擔了下來。

但是，建醫院並不容易，別的不說，資金就是個大問題。雖然我個人的一點積蓄可為本錢，並且，我還決定把已經出版的英文自傳譯成中文、蒙文等，所有的版稅，都用於建醫院。不過，光靠這點錢是建不成醫院的。佛理說，廣闊無垠的功德大海，是由無數人點點滴滴的精進彙集而成，於是，我開始了籌集善款。先到台灣、再到新加坡，還有日本等，當然歐洲是少不了的，而美國是我旅居的地方，就更希望發揮作用了，就這樣，前前後後我去了許多國家。

開始做起來是很難的。很多人只是出主意，比如，有的人說：「您先蓋吧，動工之後，我們再捐助」；還有人說：「您把五十間病房，



以五十位功德主命名，大家就都樂意捐助了」。後來，我又到許多大學演講，也到國外的蒙古人聚居區演講，談了蒙古兒童癌症患者和醫院的現狀，有的地方先後去了兩、三次，大家也就越來越關心了。

不僅大人，包括小孩，也在主動募捐。比如，在美國，有個七歲的小女孩，聽說境內的蒙古小朋友得了癌症深陷疼痛之後，就開始攢錢，一分一分地攢，等我去

的時候，她全部都拿了出來，一共攢了三十七美金。雖然這個錢數不大，但是，她純潔的善心感化了很多；在蒙古，有的部門負責人動員所有員工，捐出一日的工資，支持我的募款；還有一對蒙古夫妻，都是退休老師，太太得了乳腺癌，準備去泰國手術，時間都定好了，但是，聽說我要去，硬是擠出了一部分錢做了募捐。夫妻兩人當時都參加了我們誦念藥師佛心咒等法會，感到更加踏實。後來，他們到了泰國再次檢查時，發現太太得的不是癌，兩人都高興極了，認為他們純潔之心，感化了佛菩薩，最後，把積攢的錢全部都做了募捐。

還有不少台灣、新加坡，以及中國的捐助者，都給予了很大的支持，但是，他們為的是善行，連自己的姓名也不願公開，我在這裡也就不好細說了。不過，每天祈禱的時候，我都會默默念誦這些名字的。

另外，我還要特別感謝正在募捐中的普通蒙古人，他們樸實無華的奉獻，遠遠超出了我曾經對富有之人和政府相關部門的期待，說實話，起初，我沒有想給普通蒙古人增加負擔，不過，這也算應了那句話，緣起順時終須有，緣起不順莫強求。

這座包括蒙古民眾在內，還有其他各國僧

俗朋友們的共同努力下，建立起來的兒童癌症醫療中心，位於烏蘭巴托的母嬰醫院院區內，於2011年6月破土動工，2014年9月正式竣工，年底開始運行。總投資約為三百萬美金，占地三千八百多平方米，正在完善中，可與現代醫院相比。

新建的兒童癌症醫療中心，與意向計畫有很大的不同，也可以說，進行了不小的擴展和延伸，已由兩棟樓組成，主樓包括地下室，共七層。其中，地下室和一層，安置現代醫療儀器設備，比如：血管造影機（Angiography）、電腦斷層掃描器（CT Scan），以及磁共振成像儀（MRI）等，目前，這些項目正在進行中，像磁共振成像儀（MRI）還在募捐採購，因此，還望各界朋友，對飽受癌症折磨的蒙古兒童，傾獻你們的慈愛。

第二層，為外科手術設備區域；第三層是早產護理中心（Preterm birth care center）；四、五、六層是兒童癌症患者的住院部，共有五十張病床，其中包括骨髓移植區（Bone marrow transplant unit）和康復中心（Palliative care unit），還設有兩處兒童遊戲活動室（Children's playrooms）等。

另外一棟樓，共三層。第一層和第二層，是外國專家醫生的住宿、用餐、休息、上課等區域，第三層為會議室和佛堂，根據蒙藏佛教的特點，供有藥師佛。

為了表達謝忱，在兒童癌症醫療中心落成這天，即2014年9月21日，蒙古國總統親自為我頒發了「北極星獎」，這也是蒙古國最高的榮譽獎。現在，運行中的癌症醫療中心，正在努力與其他國家協作，將致力於治療所有類型的癌症。

有人問我，作為仁波切，為什麼不修寺院而建了醫院？我說，修寺院建佛塔，雖然功德無量，但是，修醫院辦學校，尤其像蒙古國這樣的地方，是急中之急，是功德之本哪。

聆聽我的信仰 · 了解你的文化

澤仁扎西 堪布

頂禮諸佛。

今天有很多重要的議題，能夠獲得這樣的機會與各位互相交流，我認為是非常重要的、具有意義的。

有幸在這裡見到來自各界不同宗教的法友，彼此能變成好朋友，非常開心。我出身於世界上最高的地方—康藏大草原。西藏是我的故鄉，藏傳佛教是我的信仰，各位知道西藏是世界上對於宗教信仰非常深刻的地方，西藏人根深蒂固的宗教信仰讓很多外界的人覺得不可思議，比如今年一月十日有一位51歲的僧人喇嘛魯珠，從靠近唐朝首都長安的藏區安多，穿越喜馬拉雅山的高山和冰川，走到印度聖地菩提迦耶的金剛座，他全程以五體投地的大禮拜方式前進，一共花了兩年的時間，辛苦地從西藏抵達印度。令人驚訝的，這不是他第一次這麼做，在這之前他已經用同樣方式走過江西的五臺山、普陀山、阿里的岡仁波切。後來他接受印度新聞媒體採訪的時候說，他的目的是為了興盛佛法、消除世界上的戰爭飢荒，還有祈求達賴喇嘛長壽，他是這樣回答的。我透過這個故事，把你們帶到西藏人信仰的境界，相信你們從這個例子可以感受西藏強烈信仰的現象。

我對藏傳佛教的信心與信解

當今在西藏佛教和傳承上除了有很多環境和社會的影響要面對，破壞佛教名譽的人

和現象也層出不窮，我相信你們也可能聽過西藏喇嘛、出家人負面的醜聞，或是真真假假的傳言，不過我自己身為將佛教作為日常生活一部分的藏族和從小出家，學習佛法的一個修行人，以我的親身經驗和了解，我對藏傳佛教擁有見、修行和哲學之門的信心和信解。藏傳佛教的學習和行持以及對社會做出的貢獻，各方面我可以毫無疑問的說，我們沒有落後，我們一定會和世界佛友們同步，這是我們的信心。

大家知道西藏是相信密法的地區，在密教金剛乘中有很多令人關注的內容，表面看有些跟顯宗不一樣的地方，今天礙於時間我沒有要一一解釋細節的分別，但我利用寶貴的時間說一下主要內容和共同點，在寶積經裡佛陀親自說：哪裡講述四法印、內容不違背四法印就是佛法的標準，講述內容非四法印，就不是佛法。聖天（龍樹菩薩的弟子）在中觀四百論說：什麼是佛法？是緣起空性的見地、無害慈悲的行為，具有這兩個內容就是佛法。在座應該很多人都知道的華嚴經，其中提到八萬四千法門細節的分別，貪、嗔、癡三毒各有兩萬一千個法門分別降服，再有不可思議的兩萬一千個法門做為三毒共同的消除對治，是佛陀特別所開許的法門，不屬於現有的律經論三部。我認為在華嚴經裡面特別強調的智慧不可思議的大量法門，實際就是屬於金剛乘的部份，從這些法門來看，我們好好思考一下南傳和漢傳、藏傳不同傳承的差別在哪裡。



佛法，超越個別文化與地域

看了南傳和漢傳、藏傳個別不同傳承，大家不能粗淺的只從比較流行的經典表面看，就直接下定論，比如你看過南傳沒看過北傳，或你看過南傳、北傳沒看過藏傳，偶爾看到藏傳有一點點不一樣，不應該輕易質疑這些不同法教的內容，實際佛陀的八萬四千法門不僅在於這幾部流行經典裡面完全可以包含，我們知道阿毗達摩有兩個：上阿毗達摩、下阿毗達摩，在上阿毗達摩裡，無著菩薩說八萬四千法門其中的一個法門量度已經超過現在所有法門的經典，大乘的經典中也說大菩薩們用不可思議的方法來度化眾生，所以我們真正的佛法不能限於某個區域、某個文化的範圍，根據上面的說明我們可以知道，佛法本身完全超越個別文化與地域範圍。

對我們學習大乘經藏的弟子而言，這是很易溝通、了解的，有時候有些人會用一些歷史學家的歷史證據來質疑密法的由來或密法裡面的一些儀式，但不僅是密法，一般

大乘佛教的內容和由來、傳承其實是我們無法運用唯物的歷史觀念解釋，因為佛菩薩不可思議的境界都已經超越歷史的紀錄，不能完全被理解、被知道。比如說大般若、解深密經和三摩帝王經，看看這些經典緣起的五大圓滿的敘說，完全超越了當代印度社會的環境和情況，但是大家都共同承認這些是大乘佛教主要的經典。

佛陀圓寂的五百年左右，是大乘佛教開始興盛的時期，當時印度的聲聞小乘、很多其他的部派覺得佛陀在世時，身邊的弟子沒有說明關於大乘佛教的說法，覺得大乘不是真正的佛說，曾經產生這樣懷疑並且互相辯論過，有這樣質疑不代表就不是佛教，不僅如此，我們在漢傳佛教裡面非常重要的幾部經典，如般若心經，實際上都不是佛陀親口說的法，為什麼變成佛說，而且變成所有般若的精華版，因為當時舍利子與觀自在菩薩的對談被佛用他的智慧加持、開許了，他們表達了佛的密義，所以般若心經一是佛典，二是特別受重視的佛經。

我最近有機會參與來自越南的一行禪師



關於禪修的課程，他用「智慧慈悲雙運的本體」解釋「法寶」，他進一步解釋什麼是「淨土」，他說我們心安住、安定的特殊的境界，就是究竟剎土。讓我想起丹珠爾中，印度一位金剛乘八十位大成就者的祖師－龍樹菩薩的上師，薩拉哈巴尊者的金剛歌中說的：「輪涅無二的圓滿菩提」、「如意心」。

我們只要互相靠近，就能拉近距離，這就是我的信心。

共同經典裡面所講到十二支經典的分類，這是對於我們研讀佛經時非常有幫助的一個分類方式，我們用這個分別來看：佛陀佛說的範圍非常廣，有加持、授記的經典，不一定是佛陀親口說，也不一定佛陀在世時要完全出現。

在聲聞部小乘佛教認為大乘佛教有講到「報身」，這是被印度教影響到的，不過小乘佛教也承認經過三大阿僧祇劫的善根圓滿的悉達多，三十多歲之前完全是以在家的身分住在皇宮，菩薩乘根據大乘的說法，他就是安住于十地流邊，徹底斷除煩惱的補特伽羅，大般若經也說這樣的十地菩薩他的功德幾乎像佛，所以可以稱他為如來，從這些說

法我們可以知道要達到方便智慧的最頂尖的修行人，應該有很多他的特殊方法，大乘佛教裡本來承認講述報身說法，更明晰清楚的說明就是在金剛乘裡面，因此實際上金剛乘就是在解釋大乘佛教的究竟密義。

金剛乘內容就是為了更快速的示現，更無礙、直接的證悟顯現顯宗佛經裡所講的空性與智慧，同樣，在大般若經裡主要的說法：身為登地的菩薩，如果自己在必要的情況下，七天可成佛。這個說法跟在金剛乘裡說的「即身成就」是非常接近的，龍樹菩薩和寂天菩薩他們對於反駁、質疑大乘的批評作辯論和解釋的時候，他們也說大乘佛教裡所講的是在小乘佛教本身所承認的「諸法如影」，在小乘佛教裡是有這樣觀念的，龍樹菩薩說：你們經典所講的「諸法如影」跟我們所講的「一切諸法無我的空性」是一樣的，他們也說「盡與無生智菩提」跟大乘的空性與涅槃只是名稱的不同，大乘佛教強調的空性和涅槃，實際是從小乘的「諸法如影」跟「盡與無生智菩提」這兩個基礎上發展出更深入的、追求佛法密義上的經典。

藏傳佛教中

格西、堪布長達 20 年的養成教育中， 大量接觸顯教學習

同樣的藏傳佛教的大僧們，曾經在金剛乘尤其大圓滿裡面講空性和光明見解，還有究竟的成佛果位說法，跟顯宗裡面所講的不僅沒有衝突，而且最後究竟的地方是一樣的，他們也說：如果我們金剛乘裡面任何一個內容和佛的經典所說的緣起、因果、空性、慈悲、無我，有任何衝突、違背內容的話，我們絕不承認這樣的宗派是佛說的，我們藏傳佛教歷代祖師們的態度不會比任何其他大乘或小乘的大師鬆懈，在標準上是非常嚴格的。

很多人認為西藏信密法，沒錯，我們是信密法，但是做為西藏的喇嘛，我們在佛學院裡一位堪布或格西 10 到 20 年，甚至花更多時間的養成教育裡，百分之八十學習的內容是顯教的部份，永遠不會有一位正統藏傳佛教上師或僧眾或信徒承認違背緣起見和無害心的宗派。

跨越喜馬拉雅山的佛法淵源和交流

雖然西藏很遠又很高，是距離世界比較遙遠的地方，但是地理上我們跟佛教源頭印度最靠近，歷史上我們的大譯師們和印度大師們通過喜馬拉雅山，在印度跟西藏之間，彼此來往是非常密切且有淵源的，西藏大譯師們以非常堅決的意志去取經，他們修學、研究佛法的態度非常科學和嚴格，像馬爾巴大師，為了取經，孤身獨影三次前去印度，依止了一百零八位上師，翻譯大量的經論。我們許多的上師如果發現自己年輕時、前半生的著作，出現一些錯誤，會主動自我批評、自我反駁，放棄原來主張，也有很多上師對古代阿闍黎、學者的說法與論述進行大規模的研究跟分析、質問，我常看到這樣的情形，

這麼具有智慧的進入經典的方式，常常讓我非常的震撼，我希望以後你們也有機會更多的了解關於這些方面相關的訊息。

很多時候我們因為互相不夠了解，發生讓人莞爾的事情，一、兩年前有一次尊者達賴喇嘛出席國際宗教的大會，和一位來自緬甸的長老會面，長老問尊者：「你們西藏有沒有律儀？」尊者不僅說「當然有」，並且立即流暢的背出有部的律藏根本的別解脫經，說明比丘 253 條戒律也涵蓋在別解脫經裡，尊者提出相關方面跟其他戒律共與不同的主張和項目，也從儀軌上不同的部分跟緬甸長老主動交流，緬甸長老覺得有點不可思議。

有一次在台灣寺院也發生過類似的事，來自西藏的僧人跟台灣的法師聊天時，台灣法師問「你們藏傳有沒有金剛經？」實際上我們西藏不僅甘珠爾有金剛經，每家每戶也都有收藏，金剛經在西藏佛法經典裡是非常重要的經典。

緬甸長老和台灣法師並非小看、歧視藏傳佛教。我知道他們沒有任何惡意，只是很可惜，彼此了解的不夠。

到寂靜的山谷與阿蘭若的山洞 尋找正確答案

很多人對於西藏佛教的印象來自於流浪獨遊城市的喇嘛、上師，市場上一些法器、電影劇本裡的藏傳佛教劇情、觀光旅行時眼前的官方、表面的表演性的安排。但實際上如果你真正要了解藏傳佛教和傳承者真實的模樣，應該去寂靜山谷的佛學院和阿蘭若的山洞裡，接觸那些臉上膚色黑黑紅紅，默默無名的低調的喇嘛們，我相信他們會供應讓你滿足的答案，從他們那裡可以知道真正的西藏佛教，這是我毫無虛偽的肺腑之言。

同樣，一千年前從漢地中原來的禪宗傳

法者摩訶衍老和尚來到西藏，西藏的歷史記載當中稱他為大乘和尚，當時他傳法並不順利，也是直到今天有些藏人對禪宗的看法不太正確的原因，最近我們西藏的著名堪布慈誠羅珠關於這個現象做出很重要的評論，堪布說：因為當初互相不夠了解，溝通不夠，個別的傳法方式技巧有可能出現過一些問題，但實際上漢傳的禪宗和藏傳的大手印是非常接近、非常殊勝的法門，這是我們互相交流的收穫和成果。

有些人覺得金剛乘裡講雙修，西藏的喇嘛修密法的修行對女性會有不道德的行為，不知道這些發言的人是否心裡真的這樣想，用這樣的說法來反駁毫無根據的批評、謾罵，一般善良的民眾不知道真正真相，他們有些迷惑。其實在金剛乘裡關於雙修的說法的確有，但這樣的修行需要完整的修學次第跟條件，不是每一位仁波切、喇嘛或身為密宗弟子都是可以修行的，這是不可能發生的事，如果這些都被開許，我們最高的宗教領袖尊者達賴喇嘛、大寶法王，為什麼那麼嚴格的終生守持比丘的戒律？在西藏宗教裡面佔有一席之地宗喀巴大師，他的繼承者已經傳到第 102 位（目前第 102 位是甘丹赤巴法王），歷任繼承者身分條件都必需有出家比丘的身分，同樣在印度三大寺院、西藏色達的五明佛學院是世界上規模最大、修學最完整的寺院，長住幾萬的出家人，在寺廟裡，他們的身分條件為什麼最起碼要有沙彌戒的身分？我們西藏的一些仁波切還有修行人裡面確實也存在有家庭、娶妻生子的，在擁有這些在家生活基礎上做修行，但他們也要遵守基本居士的戒律，而且他們並沒有自稱為雙修。這些批評都是表面、粗糙的，根本不是有智慧、真正了解佛教的研究性說法，但是如果他們經常用這樣的話來批評，似是而非的以雙修來質疑藏傳佛教，大家同樣身為佛陀門下，彼此感情、和諧會有負面的影響，

希望大家更謹慎了解對方文化。

讓我們彼此更加了解，為佛法、眾生努力

現在是 21 世紀，世界地球村的時代。我們要以溝通與融合的精神作為根本，大家要團結，斷除個人主義、立場和觀念，一起努力，推動共同合作的精神。

另一方面來說，我們西藏的上師和僧眾他們的事業貢獻也持續獲得世界的認可，像前幾年玉樹大地震的時候，最危險、最需要的救災工作中有 266 個寺院運送 223 個火車的物資跟 3 億 3 百萬人民幣的捐款，9 千多位僧眾親自到現場拼自己的生命，參與救災，他們獲得世界媒體的注目，目睹實際現況的藏族女作家阿秋說：哪裡有危險！哪個地方需要救助，都有紅袈裟的喇嘛們。

同樣，前一陣子由英國具有悠久歷史背景的圖書館選出最有影響力的一百位國際人士，尊者達賴喇嘛名列第二，排名在梵蒂岡教宗之前，受到如此的尊敬。名單中也有另一位藏傳佛教的仁波切和藏傳佛教的女眾師父，2010 年藏傳佛教嘉旺竹巴法王獲得聯合國千年目標發展獎章和印度環保英雄獎，接二連三獲得世界肯定，一個有法王地位的大仁波切帶領幾千個支持者、弟子以長途步行喜馬拉雅山的方式撿拾垃圾、種樹，同時推動關懷弱勢、建設學校等，這都是一個又一個的例子，不只是對藏人、藏傳佛教而言有很大的意義和榮耀，在世界的佛教徒和佛法界也是光榮的一頁，也是身為藏人的法友們獻給佛法、眾生的力量。

我在這裡分享這些訊息、想法和親眼目睹的情況，不是為了誇獎自己，不是為了炫耀，而是為了彼此了解，以我作為藏傳佛教追隨者的身分分享，讓你更加了解我的文化和信仰，我也充滿期待來自你們的交流和知識。再三感謝。

印度的西藏地圖第十一張：離，而不散

交通大學人文社會學系 族群與文化研究所 潘美玲教授

「逃離的人」

《塔洛》是一部由西藏導演萬瑪才旦在2015年推出的一部劇情片，這部長達二小時的黑白藝術電影，受到國際影展矚目，入圍第72屆威尼斯電影節「地平線」競賽單元、第20屆釜山影展和第34屆溫哥華影展。並和該年台灣最受矚目的侯孝賢導演的《刺客聶隱娘》同時入圍第52屆金馬獎的最佳劇情片、最佳導演、最佳攝影，以及最佳改編劇本等四大獎項，最後並贏得了最佳改編劇本獎。這是金馬獎首次藏人導演入圍，就有如此亮眼的成績，肯定了電影的藝術成就。這是導演萬瑪才旦將自己的小說改編劇本而拍攝的第五部影片，是從藏人的角度，敘述自己族群的傳統文化如何在西藏境內流失的過程。雖然背景是西藏高原以及藏人牧民的生活，導演卻大膽地選擇只用黑白呈現，完全顛覆了我們慣常看到藏族文化的壯麗山河、民俗色彩與宗教元素，赤裸裸地直視人在自己的土地上流離失所且自我異化的歷程。

導演將故事主角取名為「塔洛」，藏語意指「逃離的人」。他是一個青壯年的牧羊人，從小失去父母，孑然一身，以天地草原為家，個性純樸，留著一條小辮子並以此自稱，一輩子幫鄉民放牧羊群維生，這些羊群之中部分是自己的財產，雖然山上生活條件嚴峻，又有狼群環伺，卻是自得其樂的化外之民。直到當地的派出所通知他要辦理身分證，而要求他到縣城的照相館拍攝個人照片，卻因為頭髮太亂，被攝影師趕到對門的「楊措理髮館」洗頭，結識了理髮小姐楊措，她完全不符傳統藏人婦女

形象，短髮、抽煙、喝酒，愛唱卡拉OK，不懂「拉伊」（藏族山歌），卻愛聽流行嘻哈，不想永遠困在藏區，而嚮往著到「現代化」大都市。在楊措的主動示好之下，讓塔洛在遭遇一連串事故之後，決定賣掉羊群，帶著所有財產來找楊措，同時也讓楊措剃掉自己留了大半輩子的小辮子，變成一個大光頭。然而楊措卻趁塔洛不注意的時候，帶走塔洛所有的財產，最後塔洛一無所有地回到山上，在蒼茫的天地中，卻已無容身之處。更無奈的是，當塔洛到派出所領取辦好的身分證時，卻因為現在光頭的造型和身分證上留著小辮子的照片不符，得重新辦理一張新的身分證，被要求再到縣城拍照。

失去的香格里拉

導演以塔洛的遭遇，隱喻藏區藏人當前的處境。影片是以藏語發音，但一開始是塔洛在派出所所長面前，以漢語流暢地背誦毛澤東的《為人民服務》：「人總是要死的，但死的意義有不同。中國古時候有個文學家叫做司馬遷的說過：『人固有一死，或重於泰山或輕如鴻毛』。為人民利益而死，就比泰山還重；替法西斯賣力，替剝削人民和壓迫人民的人去死，就比鴻毛還輕。……」這段長達八分鐘，塔洛以念經的方式唸誦，呈現了藏人在中國共產黨的統治之下，被灌輸的政治教條規訓取代了宗教皈依與信仰。唸誦過程中，塔洛收養的小羔羊一邊用力地吸吮奶瓶中奶水的畫面，象徵這些已經是「喝共產黨奶水長大」的人民。這個共產黨教條讓塔洛相信，他幫鄉人牧羊，是「為

人民利益」服務，是「好人」，因此將來會有「重如泰山」的死。然而，當塔洛因酒醉未能保護羊群受到狼噬，上級責難的巴掌打醒他：「記住，你就是個放羊的！」於是在片尾，當塔洛頂著光頭到派出所領取之前辦理的身分證時，在鏡中「為人民服務」五個大字反轉的背景中，塔洛只能結結巴巴地背誦《為人民服務》，他發現原來自己是「壞人」，也領悟到將來的死只會是「輕如鴻毛」了。

如果不是為了要辦理一張身分證，塔洛不會需要照片，這一切應該不會發生。塔洛原是一個自在的化外之民，當派出所所長要求他來辦理身分證時，塔洛一直抗拒，他表示「塔洛」並不是自己習慣的名字，也幾乎忘了自己有這個名字，「大家都叫我小辮子」，「我知道我自己是誰就好了」。而官方命令人民要有身分證的理由是「讓別人知道你是誰」，這是現代國家體制下給予的身分，「身分證」象徵著國家的治理與控制。因為這張身分證，塔洛失去了小辮子，象徵著與傳統的斷裂，自我認同的喪失，賣掉了羊群，失去了財產，連讓他行動自如的摩托車都因為沒錢買油而困在山路途中，連基本自由的條件都失去了。身分證的辦理可以重新再來，但對塔洛而言，他遭遇的災難性後果，已經回不去了，他再也不是以前那個「小辮子」了。

與楊措的邂逅，是塔洛接觸外界的鏡像折射。楊措代表著傳統藏區之外的世界，塔洛在「楊措理髮店」中洗頭、理髮與楊措對話的畫面，在狹小的空間中，幾乎都是透過鏡子呈現，這個外面的世界，有如幻夢泡影，卻真實地佔領著楊措與塔洛的心靈想像。在卡拉 OK 包廂中，楊措五音不全地扯著嗓子唱出藏區流行歌曲《走出大山》：

而塔洛後來特別為楊措練習的三首「拉伊」（山歌），在西藏嘻哈歌手表演的酒館中，終究沒有機會為楊措唱出。導演萬瑪才旦在此預見著在現代的都市文明衝擊，藏人傳統文化從

噤聲而成絕響的擔憂。「香格里拉」曾經在《失去的地平線》中是人們心中要擺脫現代都市文明束縛的「桃花源」，而《塔洛》片中的藏人要「走出大山」嚮往的新天地，則是《失去的地平線》所要逃離的現代都市文明。萬瑪才旦鏡頭下的「香格里拉」失去了色彩，只剩下黑與白，當人們心中所嚮往的「香格里拉」幻滅之後，還會剩下什麼？

不見不散

這些年，我在印度、尼泊爾認識了許多「走出大山」（翻越喜馬拉雅山）的藏人，這些男男女女不是塔洛也不是楊措，沒有身分證，有些人連難民證都沒有，但他們知道自己是誰，別人也知道他們是誰。

某年的初春，我在尼泊爾中部的波卡拉 (Pokhara) 的費娃湖 (Phewa Tal) 畔，遇到 Tenzin。她是一位 20 幾歲的年輕女孩，一頭烏黑的長髮，清瘦的臉龐，訪談是在湖邊進行，因為在當地著名的觀光景點，向觀光客販售自己手工製作的耳環、項鍊、手鍊等手工藝品，這是西藏流亡難民幾個少數可以賺取現金的方式之一。記得那是一個晴朗的天氣，費娃湖中倒映海拔近七千公尺被視為尼泊爾聖山，峰頂覆蓋著白雪皚皚的魚尾峰 (Fish Tail)，作完了一整天的田野，Tenzin 是我當天最後一個訪談對象。訪談已經結束，我已經將錄音筆和筆記本收妥，道別之際，Tenzin 提到她夏天會到拉達克的列城擺攤做生意。由於在旅遊景點做生意有季節性，也是看天吃飯，為了增加收入，有些藏人會在不同的季節到不同的觀光景點做生意，例如春天在尼泊爾的波卡拉，周圍環繞著安娜普娜 (Annapurna) 和道拉吉利 (Dhaulagiri) 峰群，湖光山色的美景，是大自然愛好者造訪之地。夏天則到印度西北邊境拉達克的列城，是避暑聖地，也是登山健行的熱門路線。冬天就到印度西岸以沿阿拉伯海沙灘聞名的果阿 (Goa)，他們就像是在西藏高



原逐水草而居的牧民，也是隨著季節到不同的地方放牧 / 擺攤求生。

「剛好我也計畫八月要到列城，也許我會在那裡遇到妳」我說。

「你可以來找我」Tenzin 說。

我點點頭。

匆忙中，我沒來得及留下 Tenzin 的聯絡方式，但根據過去研究藏人毛衣商的經驗，直接到列城的藏人市場，即使沒見到人也很容易打聽下落。

然而，事情不是我想像的那樣容易。

八月份我來到列城，研究行程加上帶領學校的海外志工服務團，真正能夠自由運用的時間只有離去前的兩個下午，而當我到了大街要找藏人的市場時，賣毛衣的市場確實只有一個，但在觀光旺季的時候，手工藝品的市場則大大小小十幾個。而在印度出生的流亡藏人的第二代，很多人都叫 Tenzin。因為第十四世達賴喇嘛的名字就叫 Tenzin Gyatso，藏人喜歡取這個名字，表示與法王的連結。

於是，我開始了大海撈針的尋人啟事，僅有線索是：腦海中 Tenzin 的長相，她來自波卡拉，還模糊地記得她父親的職業。當我進到大街旁的一個手工藝市場時，發現他們是由在列城當地的藏人攤位組成的，當然也不會有外地過來的攤位。他們說，城裡大街區附近的幾個市場，可以去問問看。而到了大街幾個市場，有些純賣手工藝，有些兼賣雜貨，但都沒有進展。太陽快要下山，天色漸暗，又遇上了城區大街停電，幾乎要放棄之時，附近一個手工藝市場透

發出燭光，姑且進去一試，我隨機地詢問了一位手工藝品攤位中年婦女，她似乎對我的問題一知半解。但她要我等等，帶我到隔壁攤位的一位帥氣的年輕人，我重複我的線索，他說，他知道一個女孩子，應該是我要找的人，但他更正了我對於 Tenzin 父親職業的資訊。Tenzin 的市場在市區的另一邊，年輕人放下了自己的生意，幫我去找人。年輕人回來之後，確定了我要找的人，但因為天色已暗收攤休息了。

次日，我和 Tenzin 見面了。她說，她一直在想我會不會去找她。在費娃湖畔，Tenzin 是流動攤販，在這裡她有自己的攤位，和幾個從尼泊爾來的藏人，在街尾大樓後方的空地組成一個小市場。我們一起在樹蔭下喝茶，慶祝這場重逢。就在我預定離開列城的前一天下午。

這是我在流亡社會田野的經歷，即使過了一段時間，回想起來依然覺得不可思議。沒有電話、沒有地址，有限的時間內，最簡單的方式，以及殘缺的資訊，在茫茫人海中，及時達成跨國的尋人啟事任務。流亡藏人雖然流離，但並不失根，雖然分佈在印度、尼泊爾不同的聚居點，也為了營生而必須到印度不同城市販售毛衣，或是像 Tenzin 或市場中幫我找人的年輕人，一年當中在印度、尼泊爾的觀光景點賣手工藝品賺取生活所需，但每個人不是孤立的存在，他們還有族群的歸屬，社會的連結依然存在。他們知道自己是誰，別人也知道他們是誰。人群在地理的分散與移動，並沒有使流亡社會崩解，而是凝聚。

<http://guavanthropology.tw/article/6498>

為西藏自由而騎

西藏台灣人權連線

2011 年底，札西慈仁展開了「為西藏自由而騎」的行動，一人帶著國旗、騎腳踏車從 228 公園出發，繞行中國人最多的地方，包括 101 及故宮博物院，發傳單向中國人說明西藏的處境。札西慈仁說「自己一直想著要繼續這樣的行動，面對面的溝通，讓中國人、台灣人知道，西藏人只是單純的想要回到自己的家，想要擁有作為人最基本的權利。」

2016 年，札西慈仁再次發起「為西藏 / 圖博自由而騎 | Cycling for a Free Tibet」，但這次不是獨自一人，他號召大家跟他一起騎這一段回家的路。札西慈仁目前是在台西藏人福利協會會長，也是西藏台灣人權連線的發起人之一，他表示，為西藏而騎的活動從今天開始，每個星期三早上從 228 公園出發，到自由廣場，然後在台北 101 結束。「從 228 和平公園出發是有象徵意義的，因為西藏 1959 年 3 月 10 日的抗暴行動，就是台灣的 228。」「白色星期三，唸做 Lhakar，達賴喇嘛出生在星期三，我們藏人將這一天視為重要的日子。Lhakar 運動是境內外藏人自發的非暴力文化抗爭行動，在這一天，我們會盡量過西藏傳統生活，說藏文，提醒已經沒有家的我們，不要忘記自己的傳統文化。」

人權公約施行監督聯盟召集人黃嵩立教授表示：「民族自決是聯合國公民與政治權利國際公約第一條第一段承認：『所有民族均享有自決權，根據此種權利，自由決定其政治地位並自由從事其經濟、社會與文化之

發展。』當然，這是一個民族互相對待的理想的原則，和目前世界上的現況有極大的差距。人比較少，力氣比較小的民族，經常受到國家武力和全球化經濟制度的雙重壓迫，使得文化難以維繫，從語言、信仰、到社區組織，都面臨岌岌可危的處境。」

「今天，我們站在台灣，更有理由來深思這項權利的內涵與意義。除了一方面同情藏人的政治處境之外，台灣人也能夠理解並欣賞藏人豐富的文化，也非常希望這個文化能夠永續存在。今天，我們站在這裡呼籲，讓藏人享有自決權，如公約所說，自由決定其政治地位並自由從事經濟、社會與文化之發展。藏人不需要被迫接受中國的軍事統治，也不需要被迫成為世界觀光客眼中的最後淨土。讓我們傾聽藏人的聲音，並彼此關懷，分享我們文化當中的智慧。」

台灣人權促進會秘書長邱伊翎也說明，「上一屆國會已經有部份委員組成『西藏人權小組』並每年參與 310 圖博遊行，1 月 16 日選出新國會之後，我們期待更多代表進步價值的新科立委加入此小組，關注西藏人權。而在立法院已延宕多年的『難民法』，及設下『落日條款』的『移民法』第十六條，也期待能在新國會推動修法、立法，以落實國際人權法及兩公約所規範『不遣返原則』（non-refoulement）。」

從 1/20 起每個星期三「為西藏 / 圖博自由而騎 | Cycling for a Free Tibet」，直到 310 西藏抗暴日之前。除了這個活動之外，



包括藏青會在台分會、在台西藏人福利協會、台權會、自由圖博學聯、藏台連線、哲學星期五@台中、華人民主書院、圖博之友會、勞陣、台灣學生促進中國民主化工作會、台灣關懷中國人權協會、司改會、廢死聯盟、好處工作室、城中跳馬社…等團體，也會共同舉辦 310 相關活動。更多相關訊息，請臉書搜尋「310 西藏抗暴日 - 台灣」或「March 10, the Tibetan Uprising Day in Taiwan」。

310 西藏抗暴日 /Tibetan Uprising Day

西藏自古以來是獨立國家，1951 年中國武力入侵，藏人從此失去自由。1959 年 3 月 10 日，拉薩萬人示威，掀起全國抗暴行動，但卻慘遭中國血腥鎮壓，達賴喇嘛被迫流亡印度。中國佔領下的西藏，佛教文化遭毀滅

性破壞，不僅仍有數千政治犯，數十萬牧民恐將遭「定居化」而失去生計，暴政逼使十餘萬藏人冒死逃亡海外。流亡海外的藏人及世界各國支持西藏追求正義的人士，每年都會舉辦 310 西藏抗暴日相關活動。

為什麼是白色星期三（Lhakar）

達賴喇嘛出生在星期三，藏人們將這一天視為重要的日子，稱 Lhakar 或白色星期三。Lhakar 運動是境內外藏人自發的非暴力文化抗爭行動，在這一天，他們穿上西藏節日盛裝，吃傳統西藏食物，說藏文，去寺廟朝拜或做任何希望文化行動，在日常生活中訴說自己的訴求。讓我們至少在這一天，響應支持西藏朋友的行動！

向達賴喇嘛學習

立法委員 林昶佐



達賴喇嘛對時空很宏觀，又不拘泥傳統，與時俱進。年輕的我很急躁，他擁有我當時欠缺的耐心與同理心，很清楚自己要往那個方向走，卻從不躁進。可是他又保持很年輕的心，我甚至可以感受到，達賴喇嘛正在用我的邏輯思考，跟我對話。2009年拜訪達賴喇嘛以後，我重新開始學習當一個可以沉澱思考的人。

我一直以來都支持西藏流亡政府、西藏自由。西藏這樣一個有三千多年歷史的國家，到現在都仍在為自己的主權奮鬥，努力要回自己的土地、保留自己的文化。每次遇到困難時我都會想，跟努力不懈的藏人相比，我們遇到的困難算什麼？我們有什麼好急的呢？

跟很多人一樣，達賴喇嘛就像是我的思想導師。

面對難解的問題時，我都會想：如果是達賴喇嘛，他會怎麼做？

我是很鐵齒的人，對於一些超越感知感官的問題，在認識達賴喇嘛之前，我完全沒有這方面的想法或是感受，但2009年我第一次與他碰面，短短半小時，就能感覺他傳遞的能量可以穿透每個細胞，感受到他完全的誠懇與心情。那個瞬間，我幾乎就要相信有神，因為達賴喇嘛的精神狀態超過我所認識所有人可以到達的層次。

我不敢奢望我能擁有他那超凡的能量，以及無盡的平靜，但我正努力在這個方向跟他學習。

聞思——穿梭雪山隧道

基金會佛學班學員 吳月珮

2008年5月起，每週六中午時分，搭乘國道客運公車，我從宜蘭穿過雪山隧道，來到財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會莊嚴的佛堂聆聽法教，6年6個月，3百多個週末往北返宜，至今不輟。而我只是每週一堂課。

回宜蘭工作前一年，因為閱讀到達賴喇嘛法王「慈悲的力量」一書，深感歡喜雀躍，上網搜尋進一步資訊時意外發現，原來在我每天從羅斯福路公館弟弟家到台北市政府上下班必經的基隆路上，有著一個西藏宗教基金會佛學班。經由基金會官網，電子郵件去函表達尋求真理的興趣，獲說法師見悲青增格西回覆，2007年7月，開始在基金會佛學班青增格西座下聽經聞法。

對於人生，一直有著大惑不解的困擾。儒家說「未知生，焉知死」，一句話打斷思惟前生來世的因果緣起。際遇上，雖然不是大富大貴，也是小確幸，道家說「知足常樂」，虛無的背後，看不到對「有」的詮釋。傳統思想與封閉教育體制下，我感覺自己像自閉兒，對於人生種種疑惑，找不到相容的頻寬可接軌。只有在工作之餘，逛街、發呆，自問自答。終於，這樣的「苦悶」，在青增格西法音聲中，漸漸消融。

佛學班第一年，那時我還在台北工作，除了週六廣論課，週間晚上，只要格西拉開課，雖然聽不懂，也是有課必到，一句話入心，就覺得很不容易很歡喜。懵懂中，於師長座下聽聞了一小段入中論自釋、釋量論、宗義寶鬘等大部經論。回宜蘭後，透過錄音檔，陸續聽聞心類學、十二因緣、地道等等基礎佛學課程。雖然我對學習佛法有著極高的興趣，但白天上班，能聞思的時間有限，跟前後期同學比起來，

我進步的很慢，懂的很少。然而，若說跟自己比，在佛學班將近八年時間，三寶加持護佑，因緣的變化，內心的成長，我感到踏實很多。這種踏實感，很大的部分，來自於親見藏傳佛教僧俗二眾弘傳佛陀法教的努力，來自於領受到師長對徒眾的慈悲調伏，由此帶動所產生的信心。格西拉領導師兄姊們，使用些微物力，將藏傳佛教論典文字檔、聲音檔，集結在網路空間，打造成4G藏經閣。是最真誠的心意，創造出無限可能。八年藏傳佛法的薰陶，我深深相信，專心一意循著這條清淨法脈往上追溯，一定可以找到最究竟的答案。

女兒身學習佛法，資源條件已是相對薄弱，然在號稱民主自由的台灣，我所學習的藏傳佛教及師長，仍不時地遭受污名詆毀，間接打擊女眾學習佛教經論的機緣。慈悲，是宗教共許的價值；空性，則是佛教與外道不共的智慧。佛陀降生在印度，佛教在印度弘傳的歷程中，前賢大德對於空性智慧的觀察，因著所緣的粗細不同，先後建立了有部、經部、唯識、中觀，四部系統化的宗義論述，四宗都是佛教學派，追隨者都是佛弟子。在台灣，許多藏傳佛教師長，正一點一滴貢獻心力，齊將正法扎根台灣。例如青增格西，每週在基金會就有五天講課日，講中觀，也講唯識；有宗義，也有道次第。當然還有許多殊勝的師長，或長期、或短期，都祝福著台灣，祝福著我們。

這一切的一切，都感恩著尊者達賴喇嘛。由於尊者慈悲，在台北設立西藏宗教基金會，派遣格西來台，傳承清淨法脈，介紹純正的西藏佛法，有緣佛子成辦善緣，我等才有機會在基金會佛學班聽經聞法，選擇正確的道路。感恩這一切，吉祥如意！

佛不遠人

Tashi Topgyal



他從仇恨和報復心態的一端走到了愛與慈悲的一端，他的成功不只是勤奮，更多是懺悔。

西元 1040 年，他出生在西藏芒域貢堂，一個富裕的家庭，但因為父親早死，家產被伯父據為己有，還將無依的寡婦和她的子孫趕出門外，因此小小年齡就與母親一起變得孤苦無依，為了報復他們的虐待，他的母親讓他去學習巫術回來報仇。為了達成母親的願望，他學成法術，以法術咒死他貪婪的親戚，奪回家產，並降下冰雹來懲罰他村裡對他們不公的村民。

但他並沒有因報復了多年的深仇而高興，反而因自己的行為深受良心的譴責，終於捨棄了一切身外之物結識了瑪爾巴上師，上師故意表現冷淡，讓他從事種種苦役，叫他建塔，建

了又拆，拆了又建，最後得到上師的啟蒙，在山洞裡靜修，最後成佛了。

他就是西藏最著名的密教修行者，也是西藏最偉大的詩人「密勒日巴」，成佛後他指著自己細細的臀部說：「這就是我努力和勤奮所得來的結果」。密勒日巴在少年時代充滿了仇恨，到後來充滿慈悲，並且在現實中成了佛，證明了一個凡人能在一世之間正道的實例，就像大寶法王噶瑪巴說的一樣，我們的內在已經具備了愛與慈悲的種子。

佛家說：「即心即佛」，此刻如果你心不沾染，念念不停留，此刻你就是佛，即使你現在心沾染，念停頓，你亦是佛性被遮蓋的佛，佛不遠人，心行即是。

無常伴左右

常帶著靦腆笑容的法寬師(1975/04/04~2015/12/09)，一生為佛行事業奔波，依循達賴喇嘛尊者的教導致力於不分教派弘傳佛法。大眾帶著世俗糾結而來，他總以無限的慈悲回應大眾，並慧點點以佛法。對善友弟子們而言，由於有法寬師的溫暖撫慰，才得以在困頓中喘息呼吸，也幸而有法寬師業因果報的提點，才看得見佛性的光芒。

2008年法寬師受喇嘛梭巴仁波切囑託任FPMT台北中心經續法林會長四年，任內對信眾請託總是無日無夜慈悲奉獻。信眾曾問法寬師：「師父，您這樣不分晝夜的為信眾服務累不累呢？」法寬師總以一貫靦腆帶著微笑的臉龐淡淡地回答說：「師父做的行業叫做『犧牲奉獻服務業』。」

笑看人間的法寬師，為人低調，以他的天賦與慈悲為無數人提供低潮困境時的諸多顧問與安慰，積善積德，無以勝數。受他幫助過的人們點滴在心頭，終生難忘。告別式場外，一排等待瞻仰遺容的長長人龍，彼此知道都曾在佛行路上領受過法寬師的恩德。法寬師雖然走了，但是他的神識獲得了上師的加持與照護，將會轉生善趣，也永遠活在大家的心裡。讓我們收起哀傷的心情，一起為他獻上最誠摯的祝禱吧！

來去自在的法寬師想必也期待大家能以珍惜人身、努力行善來勇敢面對人生。

(下文為明照祇園佛學會弟子悼法寬師紀念文)

與地藏菩薩的因緣

法寬師和地藏菩薩的因緣深厚，是弟子信眾都知道的。

出家前某一個夜晚於睡夢中心跳停止，曾有短暫瀕死經歷，是許多人都聽師父親口說過的。2015年師父於台北醫學院健康檢查時，醫生拿著片子說這是一個曾經停止過的心臟！正常檢驗研判應該無法再運用的器官竟能支撐師父日常行走，實屬醫學也難以解釋的特殊狀況。師父說，在即將走出黑暗隧道時，他被巨大的地藏菩薩從後衣領一把抓起，告訴他：「現在還不能走，要做的事還有很多！」而被拋回。醒來的時候身體因停血缺氧而疼痛不已，心臟功能自此也受到相當影響。

四、五年前某天，法寬師於夢醒之後表示，他必須去雕刻一尊黑色的木製地藏菩

薩像，並清楚地描繪了地藏菩薩與坐騎諦聽的法相。大家聽聽，沒過一兩個禮拜後，法寬師就笑咪咪地說道，在吳興街公車總站附近一個離家五百公尺以內的小小香鋪內，找到一個經驗豐富的佛像雕刻師父。怎麼找到的？師父就如一往常地只是地笑笑沒回答。

計畫立刻飛速進行，雖然已是禁伐的神木，佛像師父還是透過早期的收藏者尋覓到大小符合的黑檀木，著手雕刻這尊師父夢中觀察到的地藏像。一兩個月後進行到一半，卻因為木心有空洞裂縫，讓這個計畫原為80公分高的地藏像計畫受到阻礙。由於無法再雕下去，只得轉磨為黑檀木念珠，送給周圍的弟子們做功課結緣。

法寬師並沒有因為這個困難而打住。再接再厲地，尋找了其他木頭陸續請雕了三尊地藏像，包括目前在明覺精舍的兩尊以及石門煙供火供場地——高達180公分必須請機



具才能移動的地藏菩薩。感受到地藏菩薩聖像對法寬師父的重要性，最後在弟子們的請託下，師父再度讓佛像雕刻師尋找黑檀木，雕刻了一尊較夢中尺寸稍小但材質相同的黑色地藏像，才完成了總共四尊地藏駕著諦聽這一系列佛像的因緣。過去三、四年來這尊黑檀木地藏像陪伴師父——也是告別式當日陪伴師父與信眾的壇城上佛像。目前則安放在明覺精舍壇城上供信眾禮拜供養。

不分教派的學習

法寬師對於不分教派的法的恭敬心及開放性，從法會安排以及對弟子們的學習涉獵就能清楚地看到。2014年寧瑪多波祖古的普

賢上師言教口傳教授、心經教授，2015年色拉堪仁波切的馬頭明王灌頂、火供，以及原訂2016年出發的法王達賴喇嘛菩提迦耶灌頂教授的組團計畫；佛學會固定的寧瑪的蓮師修法、普巴金剛除障、風馬轉運壇城諸多修法，貝瑪多傑仁波切的「入菩薩行論」教授、色拉寺諾諾格西「三主要道」的開示，度母薈供、蓮師、上師、空行母薈供等等，處處可見師父對於協助弟子依著根器資糧，廣博恭敬地修習佛法，有著堅定的信心。終究，師父給弟子的回答只有一種：「尊者達賴喇嘛總是提醒大家要不分教派的學習！做就是了！」

2012年底穹拉惹對仁波切來台傳法的停留期間，法寬師準備了精美印製的經典，龍頭手把的手杖前往供養尊貴的師長。同行還邀請了於敦珠學習施身法多年的師姐一同拜見仁波切。仁波切對於法寬師的佛行計畫充滿關切，聽說法寬師每個月安排的諸多法會、邀請師姐共修施身法表示非常讚許，除了現場請師姐表演手鼓，仁波切甚至拿起老花眼鏡盒請師姐示範修法中吹腿骨法器的橋段。仁波切表示幾十年前曾見過大眾共修施身法的橋段非常震撼有力，隨喜讚嘆外還請法寬師把中心修法的影片照片傳給侍者 Nikki。感謝在師長開闊的智慧與慈悲加持力，我們能有如沐春風的美好。

獒犬的守護者

2013年5月，法寬師在朋友的引薦下，收到了一個充滿敬意象徵吉祥的特殊餽贈：三個月的西藏獒犬。藏獒這個世界上最古老的狗種之一，因為其強烈的地域觀念和強悍的勇猛，常年來都是青康藏高原山區藏民視為守護的神獸，是家人，也是牧民最佳幫手的護衛，巡邏及工作犬。在藏傳佛教的寺院中，威猛堅毅的西藏獒犬，既是備受敬重的

正法守護者，也實質地扮演著寺院的深夜保安巡狩，看護著聖地。

透過養育藏獒，法寬師父逐步接觸到台灣地區巨型犬的養育者和社群。讓師父憂心的是：藏獒在台灣地區的生態面臨了許多問題和危機。獒犬這種個性鮮明，態度堅定的巨犬，與豢養一般中小型犬的教養方式相當不同，在初期養成的一兩歲時間中若無法有效掌握獒犬的行為態度，體察他們的學習認知，建立起管教溝通的獨特關係和廣泛社交的穩定度，吼聲低沉，力量強大，警覺心高的獒犬，很容易成為主人或周圍環境所畏懼或不解的孤獨動物。尤其經過市場的炒作，最後常淪落到被惡意棄養或暴力對待的處境。更遺憾的是，來到收容所的獒犬，深受一般觀念「獒犬一輩子只認一個主人」的影響，比起討喜可愛的中小型犬或個性友善親和的犬種，更不容易被收養家庭列入考慮。再加上巨犬的居住空間和食量的條件門檻，使得落入收容所的獒犬幾乎等於進入死牢，沒有再生或尋找新家的可能。

法寬師父決定承擔養護落難獒犬的責任，動用資源籌組台灣第一個巨型犬中途之家，為這些身軀巨大卻無比弱勢的毛小孩尋找一個可能，從安樂死的鬼門關前搶救下

來，安頓在免於恐懼、免於傷害的喘息之地。法寬師的上師喇嘛梭巴仁波切聽到法寬師救助獒犬計畫時，連連驚呼：「太好了！太好了！」並且立刻給予照顧獒犬時應注意事項的開示，仁波切又立刻請侍者 Roger 法師取了供養金表示他也要贊助這個計畫，要師父持續不懈。

某一次，法寬師請毛小孩幸福聯盟的志工驅車到中台灣，從收容所接回兩隻被獒犬繁殖場拋棄，又老又病已經被消耗殆盡的育種母獒。屎尿臭氣混雜著皮膚病的獒犬，被載到台北時，連站起身都有困難，法寬師給他們取名為獒大姐、獒二姐，指示義工立刻帶這兩隻狀況極差的狗送去獸醫院手術，領藥治療。一週內，這兩隻母獒就不敵類似狗瘟的惡性傳染病，在北投陽明山煙供火供場地的毛小孩中途之家嚥下最後一口氣。這不是法寬師唯一收容的壽命將近的獒犬，另外還有開了刀動了腿部手術但仍然不敵壞血，被從收容所帶出，耗費了幾萬元治療手術的費用，但仍在一週內往生的獒犬。

每一隻在北投陽明山毛小孩巨犬中途之家往生的獒犬，都得到師父親自為他們蓋上的往生被，在嘴裡置入甘露，牽識持咒。再請寵物葬儀社火化帶回骨灰罈，送回北投的佛堂接受

持續不斷的法會迴向修法。診所獸醫忍不住問師父為什麼要救援眼看就要死了的獒犬。既知病犬時間不多，狼狽外型被收留贊助的機會又低，何必浪費資源走這一遭？具有無量慈悲的法寬師回答：「往生在收容所的狗死時充滿了恐懼，若接到中途之家，毛孩會知道他們得到了安頓接納，面臨死亡的心態狀態完全不同，死時放鬆安穩的心態能讓他們更能



投生到善趣。」「往生前的醫療或是手術也許在我們的眼中像是浪費資源，但是手術挨刀消耗了毛孩往昔傷害眾生方面的惡業，當這些惡業在此生消耗，未來生就不需要再受這個果報」。諸多的因緣，法寬師成為獒犬的守護者。

奉獻給佛行事業

上師喇嘛梭巴仁波切囑咐法寬師承辦在台灣修建閉關中心計劃，一直都是法寬師念念戮力執行的任務。2014年原本規劃的新竹閉關中心，由於因緣變化未能實現。深知「對眾生利益越大，障礙就越大」的道理，法寬師觀察思考後，再接再厲，廣泛地徵詢各方。在至交善友的引介下，2015年12月5日一大早，法寬師獨自去了一趟苗栗明德水庫，勘查這塊背山面海的土地。雖然當天來回苗栗舟車勞頓，返回台北後又轉了兩趟捷運、一趟山路才來到陽明山煙供、火供場地，但法寬師還是很圓滿地山莊的門口，趕上與修完法的師長們寒暄致意，並且和參加的大眾閒話家常並接受弟子求助諮商。「地點環境都好，很合適興建閉關中心」「場地夠大又平整方正，收容的狗狗也可以搬過去」法寬師一派輕鬆、氣定神閒地回答弟子們的問題。

師父當天沒有急著下山，直到參加法會的大眾都下山了，晚上七點多才和我們離開北投。八點十五分一起晚餐，師父吃了一點就停了下來，微笑著陪著大家用餐。雖累但仍是陪著大家，也是法寬師低調的體貼與慈悲。

12月6日星期天是個濕濕冷冷冬日，雖有師姐及兩位顯教出家眾的午餐之約，但身體狀況大不如前的法寬師，顯然體力在週六的一日奔波尚未恢復，直到下午1:30才勉強從寮房整理完成出發赴約。行車途經臨江街時，師父忽



然說昨天有些想買麻辣鍋底帶到山上給師兄姐吃，便先採購素火鍋料，準備下午法會結束後煮給大家吃。也許是受到天氣的影響，遮雨棚底下參加法會的信眾不多，廚房與知客區以及接送師長的義工師兄姊，樂得與師父輕鬆對話。天氣雖然不好，戶外法會卻充滿著溫馨的氛圍。廚房電鍋和瓦斯爐上燉煮了素薑母鴨以及藥燉養生鍋，山上負責照顧毛小孩巨犬的小汪師兄收下了麻辣鍋底和火鍋料靦腆的笑了，大家都知道最喜歡吃辣的師兄得到了師父特別為他準備的禮物。

雖然錯過中午的餐聚，兩位遠道而來的法師也來到北投陽明山和師父討論修行議題。法會結束後穿過棚子拍下的合照，成為法寬師圓寂前的最後一張照片。下山時，法寬師親送兩位法師到北投捷運站後，在往台北市中心回程的路上，沉沉地睡著了……

始終以關懷眾生作為推廣佛行事業主軸的法寬師，就是這樣度過每一年、每一週、每一天。法寬師圓寂前的最後一個週末，圓滿地獻給閉關中心、獻給成辦佛行事業的虔敬心、獻給對師長的依止心、獻給了參加參與贊助供養法會佛學會的有緣大眾。每一分、每一秒，一本初衷。

西藏要聞

達賴喇嘛尊者名列

2016 世界百大精神人物第一位

多年來，西藏精神領袖一直排名在《沃特金斯評論》2012、2013、2014 及 2015 世界百大精神人物的第一位。2016 年公佈的百大名單，西藏精神領袖再次榮登第一。這份榜單的排名，主要依以下三個標準而制定：

1. 必須是在世的人。
2. 必須在全球範圍內有獨到的精神貢獻。
3. 經常被人用 Google 搜尋，出現在尼爾森資料 (Nielsen Data) 中並在整個博客圈有影響力。沃特金斯書店 (Watkins Books) 創建於 1893 年，位於倫敦市中心，是英國最古老、最大的獨立書店。

達賴喇嘛致函慰問台灣南部地震災民

2 月 6 日，台灣南部發生地震造成上百人罹難，達賴喇嘛尊者於同一天致函台灣政府，向受災民眾表達慰問。尊者還指示各寺院及藏傳佛教弘法中心為台灣受災民眾舉辦消災祈福法會，同時宣布捐出 5 萬美元賑災款，尊者亦鼓勵佛教徒們持誦《心經》迴向台灣。2 月 17 日藏人行政中央駐台代表達瓦才仁，特別南下與台南市市長賴清德見面，轉交了尊者捐出的 5 萬美元賑災資金。

175 個西藏團體聯署籲請聯合國關切西藏

全球 175 個西藏自由運動相關團體代表，於 2 月 1 日聯名提出請願，呼籲聯合國人權事務高級專員扎伊德·拉阿德·侯賽因 (Zeid Ra'ad Al Hussein)，在 (Human Rights Council, UNHRC) 在本月底於日內瓦召開的聯合國人權理事會議中，提出對西藏人權現況的特別關注。175 各西藏團體促請聯合國能夠導正中共侵害人權的惡行，要求中共停止攻擊西藏的人權工作者，並且釋放所有一向以非暴力方式表達自由渴望、卻成為中共階下囚的藏人政治犯們。

2016 為西藏 / 圖博自由而騎

2016 年，在台西藏人福利協會會長，也是西藏台灣人權連線的發起人之一的札西慈仁表示，「為西藏而騎」的活動將從 1 月 27 日開始，每星期三早上從 228 公園出發，經自由廣場，在台北 101 結束。札西慈仁說：「因達賴喇嘛出生在星期三，

藏人將 Lhakar- 白色星期三，這一天視為重要的日子。Lhakar 運動是境內外藏人自發的非暴力文化抗爭行動，在這一天，我們會盡量過西藏傳統生活，說藏文，提醒已經沒有家的我們，不要忘記自己的文化、傳統。」

達賴喇嘛尊者致函祝賀蔡英文勝選

達賴喇嘛尊者於 1 月 17 日，致函台灣民進黨總統候選人蔡英文女士，祝賀她在台灣總統選舉中獲勝，並祝福她在未來的諸多挑戰中取得圓滿成功。尊者在信函中表示：「看到台灣民主已經穩固扎根，的確令人振奮。這對嚮往自由和負責領導的人們，是很好的鼓舞和典範。」

讖摩比丘尼法會在噶瑪巴主持下正式開幕

1 月 14 日上午，第三屆讖摩比丘尼辯經法會於佛教聖地印度菩提迦耶開幕，噶瑪噶舉派法王第十七世噶瑪巴鄔金欽列多傑，主持了法會開幕儀式。噶瑪巴說道：「舉辦讖摩比丘尼辯經法會，是為了提高尼眾們的聞思修水平，同時向大家提供檢視所學知識的平台。今年是第三屆，雖然舉辦時間並不長，但明顯的是大家學習佛教經典的熱情，有很大的提升，這值得讚揚，也希望大家再接再厲。」

流亡社區醫保改革：

貧困戶僅需繳納 30% 醫保費

衛生部宣布，從 2016 年 4 月 1 日起，流亡藏人社區中的貧困民眾，只需繳納 30% 的醫保費用。衛生部指出在拉達克羌塘等地的藏人社區中，仍有不少民眾在醫療與衛生條件上，面臨巨大困難，而衛生部的醫療保險項目 (Tibetan Medicare System) 將可以讓上述地區的貧困民眾受益。

達賴喇嘛完成「菩提道次第論典」傳法會

12 月 28 日，達賴喇嘛尊者在印南扎什倫布寺中正式結束了開始於 2012 年的「菩提道次第釋義論」傳法活動。尊者在法會結尾給予各方信眾的教言非常簡單：快樂的根本就是善待他人！尊者讚揚大家不辭辛苦前來印度聽法，也提醒說，同為那蘭陀傳承的弟子，一定要勤奮修學佛法。稍後，尊者又會見了來自西方各國的上千名信眾，提出

內心和平，就是獲得快樂的關鍵，呼籲大家要用慈悲與寬廣視角，來應對由短視、無知所製造的各種痛苦。

流亡藏人醫院為藏印民眾提供眼疾義診

達蘭薩拉「德勒醫院」與來自日本的亞洲眼科醫療協會（AOCA），從 12 月 25 日起，在達蘭薩拉展開了免費眼疾義診活動。喜馬偕爾邦岡格拉縣官員與當地各大醫院的代表受邀出席了義診揭幕儀式。德勒醫院院長達瓦彭吉介紹，該院與日本亞洲眼科醫療協會合作開展義診已有 16 年的歷史，雙方向數千名藏印民眾提供了眼疾義診服務，包括為數百名病人免費進行眼部手術。

西藏阿里地區發現 4 百萬年前鬣狗化石

中美科學家經過研究後，確認 2012 年在西藏阿里發現的部分化石，為 4 百萬年前的佩里耶上新鬣狗（*Pliocrocuta perrieri*）骨骼。中科院指這些化石距今大約有 5 百萬至 3 百萬年，這也是西藏高原首次發現大型碎骨型鬣狗，這次化石的發現，證實了佩里耶上新鬣狗，很早以前就已經在西藏高原生活。

路透社深度分析「凶天」與中共間的密切關係

路透社報導說，境內外「凶天」組織中的藏人成員，是中共官方活動的座上賓，這些情況，不論是前「凶天」成員的證詞、中共官媒的報導，還是「凶天」組織自己的網站資料，都可以證明。前「凶天」組織在印度的主要負責人之一、如今已悔改並通過媒體揭發真相的次扎喇嘛，向路透社表示，中共出錢讓他和其他成員制定計劃，並負責協調海外的「凶天」成員，而負責接洽的就是中共統戰部，包括一切任務和資金方面的分配，而當時與「凶天」接觸的主要人物，就是目前已經退居二線的朱維群。

寧瑪派法王達隆澤珠仁波切於菩提迦耶圓寂

12 月 23 日清晨，藏傳佛教寧瑪派第六任法王達隆澤珠仁波切，在佛教聖地菩提迦耶圓寂，終年 89 歲。1926 年，達隆澤珠仁波切出生於西藏中部地區，自幼在多傑扎寺修學佛法，1959 年流亡印度；2012 年，成為第六任寧瑪派法王。

達賴喇嘛為「莫蘭藏文電子詞典」揭幕

12 月 18 日，在印南色拉寺尊者特別為「莫蘭西藏資訊研發中心」製作的電子版「莫蘭藏文詞典」揭幕，對該中心在推動西藏文化的傳播方面，所

付出的貢獻表達了讚揚。詞典負責人洛桑莫蘭表示：「這次尊者揭幕的電子版『莫蘭藏文詞典』，可以說屬於西藏歷史上收錄詞條最多的詞典之一，這是我們 9 年計畫中的第一部分，雖不是最終的版本，但已經具備了現代詞典的各種功能與優點。」

選舉委員會公佈西藏流亡社區大選預選結果

藏人行政中央選舉委員會於 12 月 4 日召開新聞發布會，正式公布藏人行政中央政治領導人司政和第十六屆西藏人民議會議員大選的預選結果。現任藏人行政中央司政洛桑森格獲得 30508 票、投票率約為 66.71%；現任西藏人民議會議長邊巴次仁獲得 10732 票、投票率約為 23.47%；此項大選終選將於 2016 年 3 月 20 日舉行。屆時將從預選產生的司政候選人中選出 1 人，從議員候選人中選出 45 人。

張鐵林「坐床」背後的中共藏傳佛教政策

漢人冒充藏傳佛教上師行騙，而這些人是中國政府強力支持的一群人，他們肩負的責任，其實就是搗亂藏傳佛教，學者便說坐床事件是一個騙局，不僅不尊重藏傳佛教，也欺騙了漢族人。藏人行政中央駐台代表達瓦才仁在接受採訪時，指出中共當局對西藏高僧大德的打壓，給不肖之徒可乘之機，導致了這種惡劣現象的出現。但隨著信息的開放，台灣的藏傳佛教信徒對真正的藏傳佛教法脈傳承深入認識，人民就不會上當受騙。真正的藏傳佛教信徒會維護他們的信仰體系、信仰的純潔性。

藏人行政中央代表出席聯合國氣候大會

聯合國第 21 屆氣候變化大會於 11 月底在法國巴黎進行，藏人代表丹巴堅參接受採訪時表示，他將代表藏人，向大會提出兩項訴求：「我們將向出席氣候大會的所有國家代表發出呼籲，要求他們正視西藏環境議題的重要性；將此作為主要議題，在各類國際大會中進行討論，從而幫助緩解西藏環境狀況惡化的情況。」

洛桑森格在加拿大國際安全論壇上致詞

藏人行政中央司政洛桑森格 11 月 20 日受邀出席在加拿大舉行的第七屆國際安全論壇時，致詞強調了尊重民主與自由人權的重要性。發言強調了民主對整個世界的重要意義，尤其是作為亞洲強國的中國，應該與民主國家攜手推動自由與相互尊重。來自 60 多個國家的超過 300 名世界領袖及安全專家出席了此次論壇。



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。

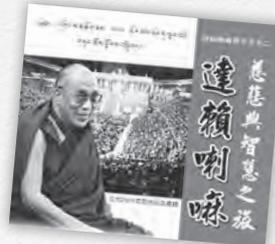
「達賴喇嘛西藏宗教基金會」自成立以來秉持尊者教誨，將西藏文化的精髓－藏傳佛教介紹給台灣廣大民眾，透過佛學講座、校園弘法、出版「達賴喇嘛文集」、發行雜誌、舉辦文化展覽、推廣西藏文化藝術表演、開辦佛學班...等等各種管道，讓民眾認識西藏宗教與文化。基金會並協助在台藏民，架起台灣與西藏流亡社會的溝通橋樑，於此由衷感謝台灣民眾對僧俗流亡藏人的關切與協助。

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：《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)·(下)》。
- ◎ 《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 22 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		1		9		1		7		0		8		3		6		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		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																																	
		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。



西藏台灣人權連線
Tibetan Human Rights Connection

2月10日 白色星期三 (第四騎)
Cycling for a Free Tibet
為西藏/圖博自由而騎

8:40am在二二八和平公園集合, 9:00am出發
這一天, 是為西藏而騎, 也為0206震災受難者而騎

我們騎車, 我們捐款!
每騎一公里, 每位參與者將依照自己的能力, 捐出一定金額給台南的受災戶, 除了原來的路線之外, 也將會依照參與者的體力延長路線, 騎越多, 捐越多, 希望能為台南/台灣盡一份微薄之力!

更多「310西藏/圖博抗暴日」57週年相關活動, 請上臉書專「310西藏抗暴日-台灣」

下一騎: 2月17日



Lhakar 星期三為西藏自由而騎



租不起圖書館展櫃位的NGO們都在這裡

2016 公民書展

2/16-21@公共租所
E=MC²
Empowerment = Movement x Civic (Conscious + Confederation)

台灣勞工陣線 香港不刊雜誌 地球公民基金會 台灣中環促進協會
台灣人權促進會 青年公益堂 民間司法改革基金會 綠島民主運動
台灣健康人權行動協會 壹城出版社 台灣維安安全健康連線 歐聖文化
台灣可議民主平台 台灣圖博之友會 劉如松基金會/台灣島 台灣電力陣線
澳門良心 華人民主書院



公民書展 (2月16日-21日)

印刷品



內付
國資已付
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

不是壓迫者的語言傷害了我
 是使用它的壓迫者
 使它成為羞辱的工具
 在壓迫者的語言中
 我聽到殺戮與迫害的聲音
 我想起家鄉許多死去的人
 我與家鄉的兒子
 卻必須透過壓迫者的語言
 才能連結彼此



達賴喇嘛西藏宗教基金會
 བའེ་མཚན་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚེས་དོན་གཙོས་ཁང་།

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

封面、封底攝影：唯色