

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

QUARTERLY

[23]

ཀུན་གསལ་འདུ་སྲུང་།



共同努力，
推動漢藏民族的
友好關係

愛·尊重·內心的平靜

敦請大悲鼓音

佛教中為何需要長壽？

觀音菩薩成就法觀修開示

心無罣礙·發大心願

給痛失親友者的開示

來自達蘭薩拉的四道光芒

求取西藏存續的一線生機



2016 漢藏會議「尋找共同點——國際漢藏友好團體代表大會」

主編的話

達賴喇嘛尊者發現這個世界很多問題其實是人類自找的，假如人類稍微做出改變、增強智慧和理性，這些問題必能夠得到緩解或解決。現實中，慈愛越多，就越能感受到身與心的健康。個人、家庭的身心健康和慈悲愛心，由小到大擴及而為人類的和平、友愛與幸福，只要努力我們一定可以做到。

達欽仁波切於 2016 年 4 月 29 日圓寂，本期刊登薩迦法王敦請達欽法王轉世祈願文、大寶金剛仁波切的鼓勵與祈願、無變金剛仁波切的憶念，也選錄梭巴仁波切給痛失親友者的開示：亡者的死是對我們的提醒，人生是多麼可貴，也提醒我們更努力修行，更清淨。

大寶法王教導我們當看到弱勢者新聞的時候，僅僅是升起憐憫的感覺還不夠，更重要的是積極的參與和付出更多的行動，真的幫助眾生離開痛苦。

印度大班智達獅子賢論師曾說過，學習佛法的人有兩類：一類是透過觀察，看到正理而生信心的人，這是追隨利根之法；另一類是唯獨依靠信心的人，則是追隨鈍根之法。強巴加措格西鼓勵我們：學法要善用身為人的天賦智慧，學習佛法，應當追隨利根之法，不要追隨鈍根之法。

第 23 期 / VOL.23

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2016 年 6 月 15 日出刊

中華郵政台北雜字第 1726 號執照登記為雜誌交寄

發行人：跋熱·達瓦才仁

發行所：達賴喇嘛西藏宗教基金會

主編：盧惠娟

編輯小組：青增格西、耀軒、頓珠嘉波、達伍、卓瑪、Lily、雪域智庫

美術設計：richsense creative

地址：台北市基隆路 2 段 189 號 10 樓之 4

電話：886-2-27360366

傳真：886-2-23779163

網址：<http://www.tibet.org.tw>

E-mail：webmaster@tibet.org.tw

達賴喇嘛尊者

- | | |
|------------------|---|
| 共同努力，推動漢藏民族的友好關係 | 2 |
| 愛·尊重·內心的平靜 | 6 |

佛法智庫

- | | |
|--------------------|----|
| 薩迦法王：敦請大悲鼓音 | 11 |
| 無變金剛仁波切：佛教中為何需要長壽？ | 13 |
| 大寶法王：觀音菩薩成就法觀修開示 | 14 |
| 大寶法王：心無罣礙，發大心願 | 17 |
| 持戒度 | 19 |
| 給痛失親友者的開示 | 21 |
| 《般若心經》講說筆記（一） | 22 |
| 對於「布施」的教導 | 26 |

漢藏交流

- | | |
|-------------|----|
| 來自達蘭薩拉的四道光芒 | 29 |
| 求取西藏存續的一線生機 | 34 |
| 傳承佛法的堅持 | 41 |

藏傳教界

- | | |
|-----------|----|
| 護持大乘法脈聯合會 | 44 |
|-----------|----|

聲明與要聞

- | | |
|------|----|
| 西藏要聞 | 45 |
|------|----|

徵文 | 歡迎投稿，來稿敬請以電子檔案格式為主 (word 或 txt 等)，文稿請自行備分，恕不退件，來稿請附上真實姓名、地址、聯絡電話及電子信箱。本刊享有文稿審核修改權。

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

達賴喇嘛開示： 共同努力， 推動漢藏民族的友好關係



今天在臺灣，一些華人朋友和懂中文的西藏人，為了解決我們共同面對的問題而聚集在一起。期間，我們曾致力於與華人朋友直接的接觸，一則向他們介紹真相，同時也聆聽他們的想法。其實在天安門事件之前，就設想與華人朋友接觸交流，但在天安門事件之前，與華人朋友的接觸很困難，天安門事件後，與華人的接觸才變得比較方便或容易。之前雙方有過幾次相聚商討，今次也是較盛大的聚會，對此，一則表示祝賀和問候，再則表達感謝之意。

相互尊重、尋求互利雙贏

簡而言之，我們都是這個世界七十多億人口一部分。我一直在想，做為一個佛陀教法的實踐者，為一切眾生祈福，如隨口說說則罷，若真誠祈福，宇宙是如此的無邊無際，

稱如恆河之沙一樣多，則除了祈願似乎很難有其他作為。我們生存的這個世界，也有無數鳥蟲動物等生命，對此除祈願也難有作為。七十億人類，成為具智慧者，有傳達信息之語言的表達能力，以及可以思維的頭腦，因而可以超越眼前的需求和利益，具有長遠思維的能力。雖說為一切眾生祈福，但具有實際操作性的只有七十億的人類，對他們我們確實具有利益他們的機會。

中國是世界第一人口的大國，具有悠久歷史和豐富文化，而且也是具有佛教傳統的民族，延續著《心經》等的傳承。而西藏人，雖然人口數量不是很多，卻延續了那爛陀龍樹、無著等諸大德學者的善說正論的傳承，在聞、思、修等諸方面至今仍充滿生命力地得到保存和延續。現在，我們也不諱言，漢藏民族間確實存在著一些問題，這些問題是人類造成的。世界上類似這種人類自找的麻



煩比比皆是，我們的問題也是人造的問題，人造的問題需要人類去溝通解決。在溝通時不要執著「你」或「我」，而是要凸顯「我們」。我們西藏民族也是一個具有歷史和智慧的民族，我們彼此要保持友情，要當做朋友，要這樣相互對待。如果只考慮自己單方面的利益，問題根本就無解。

我在擔任西藏政治領袖時，總結長年累積之經驗的結果，就是不要追求「我勝一對方敗」的結果，而是妥協尋求雙贏互利。這樣中國方面可避免西藏分裂，做為一個大家庭彼此和諧相處；西藏方面，其特殊的宗教和語言文化等得到保存，生態環境得到保護。如此，做雙贏的思考，避免追求獨立和滿足現狀的兩個極端，棄兩極而取中道，實現互利雙贏，就是我任內提的中間道路政策。對此有很多中國學者和知識分子表達了支持的立場，我見過很多華人，據說也有千餘篇文

章對中間道路表達了支持，這說明中國學者們認知到中間道路是尋求互利與雙贏，是切合實際的解決問題之途徑，因此表達了支持的態度。

漢藏間存在問題是無庸置疑的，任其存在下去，對中國也不光彩。中國政府在向人民解釋這些問題時，只好歪曲問題的實質，將西藏民族說成是反對漢民族、將達賴喇嘛描繪成反華等。如是無力分辨真假的華人聽到這些說詞，自然會不滿或生氣，這毫無必要，因為不是事實。因此雙方接觸交流，了解真相，對雙方共同面臨的問題，我們都有尋求化解的責任。看看整個世界，對人類製造的問題，如採用武力暴力壓制，問題根本得不到解決。以西藏問題而言，中國有巨大財力軍力，但僅靠這些無法解決問題。如果可以，西藏問題應該已解決，但都要換一代人了，問題依舊。

人類相互間的問題，要從內心深處遵循相互尊重、尋求互利雙贏、不要一方通吃。著眼長遠未來、實事求是找出路，則我們的問題是能夠解決的。今天，你們聚在一起開會，要總結過去的經驗教訓，探尋未來的努力方向，其實在我們華人朋友中，也有不少並不了解實情者。我常說，十三億中國人民有了解真相的權利，了解真相後，人民並不缺乏依此做出善惡取捨的智慧。如果掩蓋真相，只遵循政府的強硬政策做一些宣傳，我常說這樣很不好。這種掩蓋或歪曲，受影響的只有中國國內，不可能影響到印度、日本或世界其他國家。就此而言，這其實是在欺騙十三億中國人民嘛！這於事無補啊！現代社會，不論直接或間接，真相總是會被傳播，尤其現代資訊技術發達，難於掩蓋。那些稍微了解真相的人民，結果可能會對政府產生疑慮、失去信任，因此了解真實情況是非常重要的。

今天有很多華人朋友到場，希望你們能公正地研究和了解真實情況。所謂真實情況，當然包括過去的歷史。藏、漢都是具有千年文明史的民族，要了解這些過程，談論歷史，並不是為了說明現在也要如此。沒人這樣說。以我而言，更注重國際情勢的變化，視發展做出界定，而不僅僅是叨念已經過去的歷史，這無助於解決現在的問題。但中國一些立場強硬的官員，常常會引述一些難於證實的歷史。對此，了解真相、做出公正研究是非常重要的。未來而言，漢藏是兩個具有幾千年文明的民族，是兩個有千年交往史的民族，某些時候彼此還保持了極為密切的關聯。

在此也希望你們能共同努力，推動兩個民族親密互利的友好關係。我知道你們都很忙，但還是抽出時間來參加會議，可見對此的重視，我在此表達感謝之意。我在中國時，1954年出席過全國人民代表大會，會議像模像樣，但並沒有很熱烈的討論。1956年我到

印度，印度議會中討論很多，甚至有爭論。1956年周恩來和賀龍到新德里，我去見他們兩人時，我對周恩來說，我們中國北京的全國人民代表大會，和印度德里議會的會議方式很不一樣，在我們北京沒有許多發表意見的機會，印度很熱鬧。周恩來的回應是：「你離開內地後，我們已經改善了許多。」總之，你們在哪裡，要開誠佈公、坦誠以對，對我們共同面臨的問題，實事求是地看待問題，將其視為共同的責任而去努力，希望充分交流探討，謝謝。札喜德樂。

結合慈悲與智慧，創造和平幸福的新世紀

我還有一些話想跟朋友們分享，基於過去長期觀察或經驗的累積，我發現這個世界很多問題其實是人類自找的，例如環境問題等，大多是人類行為的結果。既然是人類行為的結果，人類就能改變它，就一定有能力解決這些問題。

簡而言之，人類相互間的殺戮，那種血腥的殺戮實在令人膽寒。平時即使猛獸傷人也會驚訝，現在人類相殘似乎正在成為常態，像這類人類自己製造的問題，從血腥戰爭到社會不公不義、貧富不均及貪腐，假如人類稍微做出改變、增強智慧和理性，這些人類自找的問題一定能夠得到緩解或解決。為此我找了很多科學家或知識分子討論，這些問題一直縈繞在我腦海中。這個世界有大約七十多億的人口，這些人出生的方式一樣，重要的是成長過程中也一樣受過父母等的慈愛。因此，所有的人都感受過本能的慈悲與愛，即使那些殺人或製造麻煩者，也同樣曾享有過慈愛。一些科學家也說，人性本善，慈愛是人類與生俱有的。現實中，慈愛越多，就越能感受到身與心的建康，因此，傳播慈悲的基礎就是七十多億的人，能充分感受我們同為人類的情感，這點很重要。

從出生的那一刻起，我們就成為人類的一分子，如在醫院等場合，人類都會享有同樣的服務，不會刻意問你民族宗教等，因為我們同為人類。世上有很多以人類做為同一標準提供服務的行業，如國際性的商業，服務對象就是同一的人類，將這種視人類為同一體的意識以教育推廣，從初級教育到高級教育中，普及慈悲與愛的教育，這不是宗教或來世信仰等問題，而是個人、家庭的身心健康和慈悲愛心，由小到大擴及而為人類的和平、友愛與幸福。我覺得只要努力一定可以做到，所以普及慈悲與愛的教育，不要涉及宗教，純粹的符合科學的慈悲教育，是完全可能的。我跟很多科學家或教育家交流過這些問題。

我今天談這些，是因為有很多華人朋友到場，華人社會在歷史上與佛教有非常密切的連結，世界各地的華人朋友多與佛教有一定的關聯。這樣說並不是要你變成佛教徒，而是佛教中有關心理學、以及提高慈悲或愛心，調伏悲觀生氣等負面情緒的方式，這些無關你的信仰或解脫等宗教意涵。讓這個世界變得更加慈悲和愛心，我相信華人朋友們可以對此做出特殊的貢獻。即使在聖地印度，佛教的哲學理念等，本來就是印度文明的一部分，他們現在也越來越關注這一點，華人朋友也可對此多做考量。臺灣是一個自由的社會，對此也可以看能做出什麼樣的貢獻，我們在這方面也很願意做出服務，也一直在做。

在世界各地有很多華人朋友，華人朋友建塔蓋寺固然好，想如何為創造充滿慈悲的社會而做出貢獻則更好。中國是全球中人口最多的大國，中國也面臨社會不公、底層人民貧窮等很多問題，這些問題的實質根源其實就是缺乏

慈悲與愛。按社會主義原理如果具有慈悲，則會名符其實，沒有慈悲。只關心私利的社會主義也就無所謂了，這些與宗教沒有關係，而是世俗的道德。印度憲法也標榜自己是一個世俗的國家，這個世俗指的是既尊重各種信仰的信眾，也尊敬沒有信仰的無神論者。在西方，世俗道德似乎含有對宗教的排斥或不敬，我所強調的世俗道德，指的是尊重所有的宗教，也尊重無信仰者，以人類一體的觀念對待之的意思。

我今年已 81 歲了，我的人生經驗中，已經二十一世紀了，要創造一個和平幸福的新世紀，需要在教育領域做出更多的努力。未來的人類要結合慈悲與智慧，眾多具慈悲與智慧之

個體的集合就是社會，推而廣之就是國家、世界，以此為奮鬥目標，我相信可以實現美好的世界，當然我這一生是看不到。我這一生，看到無休止血腥與殺戮，時至今日仍是。我們親身看到、感受到了這些，由此懷疑這樣下去，二十一世紀會是一個幸福的世紀嗎？既然可能

不會幸福，我們能做什麼？我們不能選擇人生，不能選擇世界，我們能改變的就是人類的思維方式，這不僅僅是宗教上的祈禱，教育是重點，如果你想有一個幸福的未來，個人或民族的幸福，是根治於這個世界的和平與幸福，我們逐漸會擁有一個沒有殺人武器、沒有戰爭的世界，我相信只要努力一定能實現，我現在講得似乎與今天的會議主題無關，但我還是很想對大家說這些，如果大家覺得有道理，或者是有更好的建議，大家可以和我聯繫交流。

札喜德樂！

2016 年 4 月 22 日
達賴喇嘛於臺北「尋找共同點」2016 漢藏會議錄影演講



達賴喇嘛開示： 愛 · 尊重 · 內心的平靜

兄弟姐妹們：

我非常榮幸有這個機會，和大家見面。你們在此貢獻良多，成全了無數求診病患的願望，實在了不起。你們每天面對的都是體病心躁的患者，我知道醫師和護理師們也有不愉快的經驗和不少的困難。不過你們仍然誠摯地付出及照顧，真是太好了。

就我個人而言，我來就診九年多，是診所的「老」病人了！這回一個多月的療程，所有的人，醫生，護士和技術人員，都對我非常關照。除了盡他們本身的責任以外，他們更給了我關懷、愛心和友情。所以，能在這座（診所附設的）有耶穌聖像的小教堂跟大家晤談，我倍感榮幸。

當然，人類數萬年歷史中有許多無信仰者。一個非常非常古老的印度無神論學派，就有不少關於靈性的批評。當今全球的七十億人裡，也有十多億非信徒。三、四千年以來，信仰在世界不同的地區發展。我們可以想像，這麼多年來，千千萬萬的人如何得到性靈上的鼓舞和慰藉，特別是在遭逢無法控制的困難之際，信仰給了人們希望的基礎，甚至臨終者仍保持樂觀。因此，我非常榮幸有機會在這樣一個神聖的場所談話。之前我也曾在這裡和大家共同分享過。所以，謝謝你們！我也感謝您（梅奧診所院長約翰·農斯烏爾希）對我的介紹。

其實，你叫我兄弟最好。我覺得這個稱呼比較人性化。我認為因職業而分不同的階級和名稱，反而是次一層面的。有位醫師曾問應該

要怎麼稱呼我，我說，「請叫我兄弟」。這樣很好，我真的覺得比較親切。有的人像你一樣，叫我的法王第十四世達賴喇嘛……你沒叫錯。還有些人先稱閣下，又馬上改口叫法王。這樣太正式了，沒有必要。

所以基本上我們都是同樣的人。如果我們視他人如同兄弟姐妹，我們就是談人的層面了。要是我們強調次一層面的差異，像是不同信仰，不同國族，貧富，知識分子和白丁；有影響力的，沒影響力的……，那麼我們所面臨的問題，實際上是由那一層的差異所發展出來的。要是我們認為我們都是無差別的人，如果我們強調七十億人的同質性，很多問題自然可以減少。因此，我總是以稱呼大家為「我的兄弟姐妹們」來開始我的演講。

我常說，要是我太在乎或強調我的次層差異，像我是亞洲人，我是佛教徒，我是僧侶，和我是藏人，甚至如你所說的「法王達賴喇嘛」，假使我覺得這非常重要，就等於自己築起了一道牆，在牆內我很孤單。七十億人裡面，只有一個達賴喇嘛，不是嗎？那我就感到孤獨了。要是我太強調自己是法王達賴喇嘛，這個心態就樹起了某種藩籬。而如果我看自己不過是一個人，在座各位也都是人，就沒有障礙了。我可以隨心所欲的暢談，其實我每次演講，從不預習，也沒有講稿，都是想到什麼，就講什麼。

因此，我認為七十億人一體的觀念非常重要。今天為了人類的和諧，我們需要這樣的觀念。我們應隨時利用每一個機會去教育大家，



我們是同樣的人。我常告訴醫界人士要有這種想法。一個病人進來了，無論貧富、信仰、國籍，你的治療和態度是沒有差異的，只接受他是你的病人。這種精神非常重要。

醫生如根據次層差異而有所歧視，很多人會失望。甚至有些暴躁的人，要是你一直問他的信仰、國籍，可能還會打你。因此，我覺得與病患工作的人，要具備人類一體的精神。我認為很多領域，包括政治家，都需要這個概念。否則，我們面臨的很多問題，其實是我們自己造成的。

所以，請慈悲地去照顧患者的病痛、患者的生命。當你用愛，用你的專業去醫治一個人，那麼連患者的親友在內，就會有十個、十五個人受惠了。今天，我想多跟大家互動、問答。所以，請提出問題和看法，也歡迎批評。我有時喜歡開玩笑談我們的傳統，我們從小就注重邏輯訓練，所有學科都採用邏輯分析。我從七、

八歲開始接受訓練，很喜歡辯論，所以辯論的機會越多，我就越開心。

問與答

主持人：法王，很高興再見到你。你提到對患者要人道、要尊重，你也談到多元。我們在醫療保健行業工作的人，應該如何去尊重不同的人？

尊者：首先，我想不會有人懷疑我們的生命都是在母親的子宮裡形成的。我想從懷胎開始，母親的精神狀態，就對胎兒非常重要。如果母親愉悅而平和，胎兒也會得到某種正面的影響。要是母親一直恐懼，憤怒，容易激動，對孩子就十分有害。而一出生，嬰兒馬上就和母親非常親近，母親也對孩子充滿了愛。這是人的本性。

七十億人都是以這種方式開始的。即令當



今無情的領導人，也都是這樣開始他們的生命，而七十億人最後也以同樣的方式道別。那一刻，金銀財寶反倒令臨終的人更憂慮。而此刻，要是圍繞著以愛心相伴的好友，臨終者會比較喜樂。

我們可以從其他動物中學習。當動物的幼子與牠們的母親同處時，總顯得很安全，也很快樂。有項科學實驗研究兩組小猴子，一組跟母親在一起；另一組和母親分離，研究結果顯示，跟在母親身邊的小猴子活潑好動；而與母親分開的就很急躁，不斷吵鬧。所以我們都是一樣的。最重要的是大家都想要幸福的生活，沒有人想要麻煩。大家都有實現幸福生活的相同權利。

我們應該對這些做思維和認識。譬如有什麼人讓你感到不舒服，而你從更深的層次來看，他們也是同樣的人，有同樣的權利。這樣想，就可以對他們產生尊敬和關懷。

還有一個重要的事是我們生氣的時候。生氣總有對象。要是有人給你麻煩，你從給你製造麻煩的角度來看，「哦！這個人給了我很多

麻煩，所以就是我的敵人。」那麼氣就來了。那一刻，如果你問那個你今天的敵人，是不是從一出生就是你的敵人？不是。他是不是沒來由的就成了你的敵人呢？也不是。他對你持有負面態度，是很多原因造成的，你本身也是肇因，不能完全歸咎他人。譬如發生了一件事，你馬上產生負面的情緒。那感覺一直在你心中，長年累月，你就覺得負面的印象越來越深。我有個科學家朋友，艾龍貝克，現在97，98歲了。他說，我們憤怒的時候，生氣的對象顯得非常負面，但實際上90%的負面印象，是你自己的心理投射。

我們可以來看看我們自己的經驗：由於某些因素，你對某某人生氣。你覺得反感，你覺得你不想再看到他（她）了。之後，氣消了一點。後來有人告訴你，他說了你的好話。你一聽說，你的心態立刻完全改變了。所以如果負面情緒是絕對的，那麼你感到憤怒的因素仍然存在。但某些因素改變了它。因此，大部分破壞性的情緒，其實很大程度上有心理作用的成份。

我們有個奇妙的頭腦。我們應該利用這個奇妙的大腦來分析，並從更寬廣的視角來看。可憐的動物沒有這種能力，無法從整體去分析。如果你接受或相信上帝給了我們這個奇妙的大腦，那麼在我們產生了情緒的時候，應該利用這個美好的智慧去分析，再分析，並從不同的角度來看。同一個人，從一個角度看，你覺得討厭；從另一個角度看，是中性的；再換個角度，你可能會覺得非常好。因此，現實是相對的。我們破壞性的情緒是只從一個角度發展出來的，所以對治之道是，當憤怒產生的時候，試著從不同角度，三維，四維甚至是六維來看，從上面看，從下面看。我想這只有人做得到，其他動物則無法做到。所以，我們宜善用我們超凡的智慧和超凡的大腦。如果你成了破壞性情緒的奴隸，那麼你就同動物一樣了。這是我的看法。

主持人：尊者，我對你提到的憤怒相當好奇。在這個治病救人的地方，許多重症患者無法接受醫師對他們的診斷。對如何讓一個人接受他的情況，而繼續活下去，你有什麼建議？

尊者：是什麼意思呢？我想明智的病人應該會接受檢查結果的。

主持人：我們知道有的人抗拒，不能接受他們的診斷。

尊者：真的？！這聽起來就有點不智了。

主持人：有什麼建議可以讓他們接受呢？

尊者：我想，先讓病人冷靜下來。談一些不錯的事，讓他們心裏冷靜一點。然後首先應該表達你真正的關切。讓他覺得「這個人真正在照顧我。」最後讓他知道病情的嚴重性。這樣也許好些。我認為，醫生和護理師在傳達壞消息的時候，要是毫無笑容，病人可能較難以接受。最好要顯示你確實關心他們，關切他們的病情，表達你的擔憂，那麼我覺得一個理智的人是會聽的。如果還是不聽，就是例外。那我也知道了。

主持人：而對於願意聆聽和接受的病人，

有的視癌症或絕症為祝福或禮物。你也贊成這種關點嗎？

尊者：我認得的一個藏族學者及修行人告訴我，他得了不治之症，醫生說很嚴重。他告訴醫生，「我的病要是到了末期，請讓我知道。這樣我好做準備。」當然，這是在談來世。有些人雖然病情嚴重，卻不願意接受，這是自欺。這樣的人性格不同，所以應該因人而異，根據個案處理。

主持人：觀眾和醫護人員有很多的問題。這是一個觀眾的問題：作為護理人員，在我們已經盡了全力之後，如何對應無望和沮喪？

尊者：在某些情況下，這就是現實。你盡力了，還是回天乏術，就接受現實。然後，只需要一個慈愛的微笑，給他們慈愛的感覺。我認為，臨終時的精神狀態很重要。有微笑與溫情環繞，至少可以提升臨終的情緒。對於有來世觀念的人，臨終的心理狀態，對來世非常非常重要。基督徒臨死前要記住神，並且精神狀態很高，更樂觀正向。我想這是進天堂的直接重要因素。如果在那一刻意志消沉，那麼就算這個人平時很虔誠，在瀕死之際完全絕望憂鬱，就非常危險。

主持人：這裡的許多工作人員，負責護理臨終患者，照顧病人是不簡單的。你認為醫護人員應該如何平衡，既對患者慈悲同情，又避免自己陷入低潮呢？

尊者：我並沒有這樣的經驗，所以比較難說。我想，正如我前面提到的，從更寬廣的視角來看會有幫助。破壞性的情緒通常與無知無明有關，就是不明白真相，因為你只專注在一個方面。因此，唯一的對治之道是從更廣的角度去看，那麼你就可以看到現實的不同方面。作為一個人，我覺得基本上這是我們的想法。因此，我們的教材研究心靈系統、情感系統，及其廣闊性和相互關聯性，了解這些以後，就比較容易對治某些特定情緒了。這是我們的做法。

主持人：下一個問題，是不是一定要信神，才會產生慈悲心呢？

尊者：我想可以說是；也可以說不是。對許多人來說是的。我想，上帝和造物主觀念的根本目的，在於培養對慈悲價值的堅定信念。對某些人來說，相信神或相信自己的生命是上帝創造的，就產生了和上帝的親密關係，如同父子。相信「我是神的兒女，神有無量的慈悲，所以我們都有愛的種籽，我的父一直在照應我。」這樣很好。

同時七十億人裏，有十多億沒有信仰。而六十億信徒又有不同的信仰。一個古印度傳統認為並沒有造物主，而是自我創造出來的，所以你看這些不同的觀念，各有其美。基督教，伊斯蘭教，猶太教和許多古印度非佛教的和耆那教的信徒，相信有造物主；耆那教和佛教則沒有造物主的概念。3000年來，不同的時間，不同的地區，不同的文化傳統，不同的生活方式，發展出不同的哲學觀點，各具其美。我覺得人類有這麼多不同的宗教，這麼多促進內在價值的方式，實在太好了！

再來，談到無信仰者。我今生的承諾之一，是促進人的價值。印度憲法很大程度上是基於世俗的觀念。印度認為，世俗的方式是尊重所有宗教，也尊重無信仰者。而在西方，世俗的意思則是不尊重宗教或排斥宗教。這是字義上的差別。

不論如何，七十億人裏的十多億無信仰者也都是人。有個問題是，由於他們不接受任何形式的精神價值，他們也就不重視愛，慈悲，寬恕，包容。這是不對的。是否接受宗教是一回事。而凡是人都應該保有基本的人的深層價值。沒有愛與善，如何建立幸福的家？事實上，我們都是社會動物，是愛把大家聚在一起。有了愛而有了社區意識。不論一個人權力多大，都無法單獨生存。我們的生存仰賴社會的其餘成份。今天每一個人的未來，都和七十億人有關。如果七十億人都幸福，個人也有最大的利

益；如果七十億人有很多動盪，互相殘殺，像今天這樣，那麼個人很難感受到幸福平安。

因此，不管你是否相信宗教，你都是一個人，你都希望有一個幸福的生活。而物質上，金錢上，權力上的快樂是膚淺的。真正的幸福是精神上的，而不是感官上的。動物也有相同的感官。我們人類的奇妙智慧，可以成為快樂或煩惱源的根源。你即使擁有所有的東西，也可能是非常非常不快樂的人；相反的，你可以在物質上很貧瘠，但精神上很開心。

我在西班牙見過一位天主教修士。他在山上隱居了五年，期間只以少量的熱食、茶和麵包果腹。我問他這五年如何修行。他回答說，觀修愛。他在說的時候，他的眼睛閃耀著非常非常特別的快樂。他選擇了極為簡單的生活。他沒有什麼物質設備，但他享有絕大的內在平和及快樂。我認識一些億萬富翁，在寒暄幾句之後，彼此更接近了，他們就會表達內心深處的高度憂慮。億萬富翁非常不快樂。


所以，金錢無法給你內在的平靜。平和可以在我們的心念中發展，而非外求。事實上，內心的平靜可以克服身體的不適；但是心理危機卻無法用金錢或權力來克服，所以顯然精神層面比物質層面更重要。我們作為人，應該善用上帝的禮物這個奇妙的大腦，來保持內心的平靜，那你才算真正的人。如果只是用感官體驗，像是美景、球賽、音樂、味覺、嗅覺和觸覺，包括性愛。倘若你只認為這些才是非常重要的，那就像動物一樣了。

我們作為人，無論有無信仰，應該用我們更深層的能力來思考，對治我們的情緒。我們不要靠宗教，而是要用我們的智慧去減少壞的情緒，增加建設性的情緒。所以，如果你相信上帝，很好！如果你不信，也好，不過你還是人。

2016年2月29日
對美國明尼蘇達州羅徹斯特與梅奧診所工作人員開示
英翻中：司晏芳

薩迦法王：

敦請大悲鼓音 ——速請達欽法王轉世祈願文



上師本尊諸佛菩薩等，廣大海會皈依聖境前，
至誠悲痛心意敬祈請，祈請速成所求之心願！
智慧自在語成上弦月，圓滿化機眾生利樂友，
福德而生光明天種性，祈請至尊無畏蓮足前！
法界光明無二幻化舞，具福眾生怙主殊勝身，
出現娑婆世界利有情，如今為何示現大涅槃？
故此轉生天種潔白月，持守悲智力德淨光藏，
弘揚薩迦大悲聖教法，祈請速現昆氏童化身！
諸尊根傳上師之加持，瑜伽明咒真諦之加持，
聖教最上吉祥薩迦派，祈願殊勝傳承遍十方！

此祈請文乃吉祥薩迦派圓滿宮怙主至尊達欽大金剛持入大涅槃，心融入法界之際，親見達欽仁波切之意安住光明殊勝禪定中，並於法體前修法供養時，侄子昆氏聖子阿桑噶仁波切祈請之故，由薩迦度母宮法座持有者拿旺貢嘎虔誠恭敬所作，願如是滿願！

2016/05/07
普拉仁波切切中譯



薩迦法王子大寶金剛仁波切的鼓勵與祈願

我非常難過得知尊貴的 達欽仁波切於 2016 年 4 月 29 日趨入涅槃的訊息。他是一位偉大的佛學導師、金剛持、薩迦派上師，他的入滅是所有薩迦派弟子，或者一般性來說，是佛法的巨大損失。所有的薩迦寺院目前都在進行祈願法會，而我也鼓勵所有的學生、朋友以及弟子們和我們一起祈禱，願尊貴的 達欽仁波切能夠再次轉世於昆氏家族之中以利益一切有情眾生。

2016/05/06

薩迦法王子無變金剛仁波切的憶念

我以沉重的心情告知全世界各位法友，我尊貴的祖父——金剛持薩迦·貢瑪·吉達·達欽法王，已示現趨入涅槃。達欽法王是在藏人中威名顯赫的大瑜伽士。即使法王身體終漸衰老、示現疾病，但直至最後，他也從未顯示出任何痛苦或煩擾的跡象。他將住在西雅圖的所有家庭成員召至其寢宮，送給他們禮物，致電薩迦崔津法王，之後便平靜地安住其心於法界。他的肉身並未如常人那樣衰朽，因為他處於「塗當」，即死後禪定狀態。由於他非凡的修行成就，這禪定狀態對他的身體有與眾不同的影響。他甚至似乎是安排好時間的，不會打斷薩迦崔津法王在紐約的傳法行程。因為薩迦法王目前正在休息，能夠親自惠臨西雅圖。對我來說，當然尤其哀傷之至。直至最後一次呼吸，達欽法王都在向家人展現大慈心，利益有情眾生，並將自己所有力量和心意專注於佛法。因此，不僅在薩迦派，甚至不僅在藏人社會，而是在全球範圍內，金剛持薩迦·貢瑪·吉達·達欽法王都以各種方式，利益了極多人。

他是一位典範—上師、修行人、丈夫、父親、兄弟、祖父和朋友的典範。所以，當我們失去自己生命中意義重大的人之時，還在修道上的我們，正如我，當然會自然而然感到極大的損失和悲痛。但是，現在重要的事情是，大家團結起來，正如金剛持達欽法王終其一生對我們的教導，一起重新承諾：我們會作為一家人、一個和諧共同社會，修持世尊佛陀授於我們的法道，給世界帶來利益。那麼，我希望大家能以由衷的虔心和讓一切有情遠離痛苦的大悲心，供養你們的祈禱和迴向，以此來支持我的祖母嘉嫻姑秀，以及我們整個家庭和僧伽。感恩大家！

2016/05/04

Sakya Ngorpa 提供 <http://sakyangorpa.blogspot.tw/>

大寶法王： 觀音菩薩成就法 觀修開示



昨天的課程中，我們談到了歐洲難民潮的問題。就在昨晚下課後，我打開電視看到了新聞：奧地利發現一台貨車，放在路邊兩天多，後來才發現當中有五十多個難民因窒息而死亡。同樣在海上，一艘載有難民的船翻覆，二百多人死亡。看到這樣的新聞實在讓人於心不忍。

當我們看到這些新聞的時候，僅僅是升起憐憫的感覺還不夠，更重要的是積極的參與和付出更多的行動。慈悲心的意義，不僅是發願眾生離苦得樂，而是心中總是繫著「如果他們離開苦難有多好啊」的想法而付諸行動，試著去參與、去瞭解、去奉獻，真的幫助眾生離開痛苦。

難民的心情，你是否能體會？

很多時候，我們是生活在一個比較安逸、舒適的環境中，安逸的日子過久了，我們會很難同理別人的痛苦，因此很難生起悲心。那麼到底什麼是悲心呢？很多人誤以為悲心就是：「哦，我看到對方的痛苦，他們可能

狀況很不好」，然後處於舒適這一邊的自己生起同情心，並且施予對方一些幫助。悲心是這樣嗎？真實的悲心是這個意思嗎？並不是的。悲心有時需要的就是一些幻想、觀想吧！就是你要想：如果自己是那個痛苦的人，你會有什麼感覺？你會怎麼做？也就是設身處地地站在受苦者的角度去感受、去理解、去參與，這樣的同理心才是悲心的基礎。

悲心它可以幫助我們超越人我之間的藩籬，超越各種限制，它是很有力量的。觀修悲心的時候，譬如說當我們對於難民觀修悲心時，重點就是你要想「我自己就是那個難民」。那麼你才有可能比較理解他們正在經驗著什麼，他們的心裡感受是什麼？這就是觀修悲心的重點。

逆境，就是修持悲心的關鍵時刻

世上萬物息息相關。由於中東爆發的戰爭，造成了成千上萬的難民潮，連帶也就影響到了我們歐洲這邊，從這個事件就可以清楚看到人與人之間是相互依靠的，彼此的關

係是非常緊密的。現在理智上我們都有這樣的認知了，然而眼下面臨著這樣的狀況時，更重要的是問問自己：「我們該做些什麼？我們應該盡什麼樣的責任或義務？」每個人的想法可能不同，有的人會覺得別惹麻煩比較好，因為接受這麼多的難民，會有很大的風險。

當我們面臨這麼多問題的時候，如何可以不把這樣的事情當成一種麻煩或者沉重的包袱？如何能夠轉化逆境為鼓勵，讓我們變得更加勇敢，更有承擔的能力去面對問題？我覺得悲心的修持在這個時刻就是關鍵。因為如果你是一個對於悲心有稍作觀修的人，面對各種問題時，你比較不會把它當成麻煩事而想逃避，你會願意正視這個問題，並且承擔起來，生起一個悲心跟勇氣去面對它、處理它。

接下來會給予觀音菩薩的「觀修口傳」，或者說是觀音菩薩禪修的一個口傳。昨天有提到本來安排是要給予灌頂的，而灌頂有很多種，例如大灌頂、授權灌頂等等。有些人會覺得：「怎麼沒有灌頂了？我都買了這個接受灌頂的票了，怎麼不給灌頂了？」大家不要有這樣的想法，因為這個禪修口傳，它也算是灌頂的一種，所以大家可以放心。

〈利生遍空〉觀音菩薩成就法來源

這裡要給予大家觀修口傳的成就法，是西藏的一位大成就者唐東嘉波所寫的〈利生遍空〉的觀音菩薩的成就法。唐東嘉波是一位大成就者，他跟其他大成就者不太一樣的地方，在於他的壽命非常的長，據說他活到

了一百二十多歲，是修成了壽命自在的壽命持明者。第二特點是，他同時是一位積極造福社會的人。我們知道藏地有非常多的江河，在當年沒有橋，唐東嘉波很會造橋，他在藏地各個地區造了許多的鐵橋，所以他還有另外一個名稱，叫做「鐵橋大師」。同時他在佛法上的造詣也很高，有著豐富的教言，因此他傳下的傳承也被稱為「鐵橋傳承」，至今這個傳承在藏地和不丹仍然流傳著。

正式進入到觀修口傳之前，首先要做的是前行的皈依和發心。講到皈依和發心，平常我們都會念誦的「諸佛正法聖僧眾，直至菩提我皈依……」念誦這樣的皈依發心文就

可以了。但是在唐東嘉波祖師的「鐵橋傳承」裡面，它還有一個不共的、特殊的皈依文，如果能夠念誦這樣的皈依文也很好。但如果不知道這個特殊皈依文的話，那也沒有關係，念誦前面所講一般的「諸佛正法聖僧眾……」也可以。

觀修口傳主要是口傳，但同時還要配合觀

修。所以這裡主要有兩個部分：觀修是指弟子的觀修，就是各位要跟著成就法的內容做觀想，第二個部分就是上師口傳的部分，這個時候上師會口授這個成就法的儀軌的文字，各位要跟著上師念誦，這就算是得到這個成就法的口傳。

但這裡要說明一下，觀修口傳時，跟著複誦皈依文並不代表你就得到了皈依戒，因為這不是在授戒，它只是屬於這個成就法的一個口傳。但是因為有許多法友請求傳授皈依戒，所以我在正式給予觀修口傳之前，還會給予一個簡短的皈依戒。

一般來講，皈依戒的授戒方式，有在比





較正式皈依場合傳授的完整版，但是接下來我要給予的算是一個精簡版的授戒儀式。

「皈依」還是「皈依戒」？ 是不是真的想皈依？

如果只是想要得到依靠而皈依，其實並不一定需要領受皈依戒，也就是說並不需要持守皈依戒的學處，這一種情況便只是「皈依」。第二種是指「皈依戒」，這裡的差別在於它有一個「戒」，「戒」是指一種承諾，是自己對自己的一個承諾，意思是你為了能夠長久持守皈依戒，因此你承諾藉由一些學處的實踐來持有，也就是有一些該做的跟不該做的這些學處，你必須要去注意，必須要去實踐。

所以各位可以先想一想，自己想要領受的是哪一種：只是「皈依」呢？還是你要領受「皈依戒」？很多人會想說：「我不想要持守皈依戒，因為我沒有辦法做到那許多的學處。」但我覺得其實也不用太擔心這一點，為什麼呢？因為重點在於你想皈依的這一念有多強烈。換句話說，當一個人強烈想要皈依的時候，自然而然就會有對於自己的一些承諾。這就好像當你很想做某件事情的時候，

你就會有一些承諾和發願，你會隨時提醒自己：「我要保持這個承諾。」而且也會隨時注意什麼事情可以做，什麼不該做。

所以皈依的程序並不是說，先知道有什麼該做不該做，先知道有什麼學處，然後再回去決定要不要皈依，並不是這樣的。它的流程應該是：你很想要皈依，這是第一步；接著第二步——各種的戒、各種的承諾，其實你自然而然就會去達成，因為當你很歡喜、很想要皈依的時候，這些你自然就會願意去做、去實踐。因此，整個皈依的重點在於——你是不是真的想要皈依？這種想要尋求依怙、尋求依靠的心是否很強烈？

接下來會給予的是簡短的皈依儀式，想要皈依的人可以跟著念誦：

我，從現在起，
皈依佛，皈依法，皈依僧。（三遍）

接著我會說「踏迎諾」，意思是說「這就是受戒的方便法」，各位要回答「磊梭」，就是「善哉」的意思，然後你要想：「我得到這個皈依戒了。」

接下來要給予〈觀音成就法〉的觀修口傳。

大寶法王開示： 心無罣礙 · 發大心願

為佛教的興盛，為利益眾生

今年是第三屆讖摩比丘尼辯經法會，很高興看到尼眾一年比一年更有自信，這真的是要恭喜各位。無論是在世間法或出世間法上，一個沒有自信的人，是成辦不了任何事情的，看到各位現在進步很多，真為大家高興。這樣的自信得之不易，不只需要花很長的時間，而且必須跨越過很多障礙。我們都應該為此感到高興，並且要好好珍惜它。

舉例來說，佛教中有一種說法：由於尼眾僧團的建立，導致佛教存留世間的時間減少五百年，這就是一個我們需要跨越的障礙。之所以有這樣的說法，是有當時的一些原因的，但在佛經當中只有一些零星的引證，說明並不是很清楚。2015年時，我得到藏文版的《大毗婆沙論》，論中對這個問題，有比較清楚的解釋。

這是一部非常重要的早期佛典，由喀什米爾地區的阿毘達摩論師集體編著而成。內容主要是「有部」的內容；四部當中的「說一切有部」的名稱，也是依據這部論而建立的。藏傳佛教過去無論是在前弘期或後弘期，都沒有翻譯過這部論，然而漢傳佛教就有三個中譯本，其中玄奘大師翻譯的版本最完整，一共有二百卷。1950年前後，法尊法師在哲蚌寺學習這部論時，將它從中文翻譯成為藏文，當時寺中著名的大師德瑪東奔給予許多指導和幫助，雖有一說這

部論是由他所譯，但應該不是，他只是給予翻譯上的協助。這部論在文化大革命時遺失了幾卷，但整體來說還是比較完整的。

造這部論的目的，是為了釐清佛經中的許多疑難之處。當中就提出一個疑問：佛經記載佛教會住世一千年，如果說女眾出家讓佛教減少五百年的話，那就只剩下五百年，但是這部《大毗婆沙論》是在佛滅600年後寫成的，換句話說，600年後佛法依然存在，那麼女眾出家會使佛教減少五百年的說法是不是有問題呢？

論中提出二個答案。首先所謂的減少五百年，減少的並不是佛教住世的時間，而是正法時期，也就是佛陀的弟子成就阿羅漢、個別解脫果位的時期。第二個說法我在去年也有提到過，大致差不多，意思是如果不持守佛制的八敬法的話，那麼佛教住世的時間就會減少五百年。而《大毗婆沙論》中說這個狀況並沒有發生，因為當時的女眾都有持守八敬法。總之，從以上二個回答可以了解，佛教根本沒有因為女眾的出家而減少五百年住世的時間。當時流傳最廣、最興盛的一個派別，便是聲聞十八部當中的說一切有部，而他們尊奉的就是這部《大毗婆沙論》，因此出自其中的說法，是相當可信的。

另外一個角度來看，甚至21世紀的現代，某些地方都還存在著男女不平等的觀念，而當時印度男尊女卑的問題是更加嚴苛的，從那樣的社會背景來看，允許女眾出家真的是一件不



得了的大事。所以佛陀也沒有馬上答應，而是經過多次的請求，最後在阿難的代為說項下，才允許女眾出家。而這整個過程，或許就是示現給社會大眾看的。同時，佛陀提出的條件是，尼眾一定要遵守八敬法才可以出家。我想這樣的律法制定，也是因應當時社會環境下的結果。

總之，就算是在現代要做到都不容易了，更不用說是在佛陀的那個時代，允許女眾出家，真的是一個不可思議的創舉！總之，從今爾後，各位尼眾不需要再對於那些不清不白的說法、授記有所罣礙，希望各位發大心願，一心為了佛教的興盛，為了利益眾生而好好努力。

(2016/1/22)

願長壽天女化為尼，領尼眾弘揚法教

過去三天我們修持了吉祥長壽天女法會，主要迴向尊者長壽住世，而三天的法會也很圓滿地落幕。過去在楚布寺，這是一個很重要的大法會，各位尼師們這次能夠獨自承辦起這樣大的一個活動，算是達成了我最主要的一個期望，我覺得以後各位要辦什麼法會都不會有什麼問題了。

吉祥長壽天女是我們實修傳承的特殊護法，同時也是我們傳承的持有者。密勒日巴尊者曾說：「我的傳承的接續者，人類當中是岡波巴大師，非人當中是吉祥長壽天女。」當年密勒日巴尊者選定了一個人類和一個非人傳承

他的法教，這和佛陀當年的做法一致。

佛陀當年為了傳承法教，思忖應該把這樣的重責大任交給人類還是天人？人類的壽命短暫，難以長久地延續法教，天人雖然壽命比較長，但是天人的生活過於放逸享樂，只交付給天人也不行，所以佛陀決定將法教同時交付給人和天人。依據說一切有部的看法，佛陀在入道當中的付法藏師是大迦葉尊者，這一點大眾部並不同意。無論如何，當時大迦葉尊者、阿難尊者等等都是說一切有部的行者，而當時說一切有部是最興盛的一個教派，所以會有此說。而非人是交付給四大天王。

這樣看來，密勒日巴尊者當年把他的法教傳承給入道當中的岡波巴大師，和非人裡的吉祥長壽天女，我覺得這是符合佛陀意趣的。

三天的法會期間，我發了一個願，也就是未來當尼眾僧團建立起來之後，能夠出現很好的尼師帶領大家。就像是過去藏地出現過很多成就者、智者一樣，他們博學多聞，戒律清淨，心地良善，完善地住持、守護和弘揚佛陀的教法，我希望未來會有長壽五天女化身的尼眾大師，前來幫助我們弘揚尼眾的法教。總之，我希望未來每一個尼眾寺院，每年都能固定修持這個法門。(2016/1/29)

印度菩提迦耶德噶寺
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

持戒度

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)

本文內容為因應現代所需的概要論述。持戒是什麼？一般而言，即是從根本動機上斷除傷害他人之斷滅心。故此，忽視他人對自己的傷害，以及人與人之間的彼此傷害，並且主要的是，平時自己在內心深處，修煉斷除害他心，即所謂修行持戒。持戒度，則是將如是的心，經由不斷地修行使之增進至最究竟圓滿，即成為持戒度；所謂修成圓滿，指受大悲心為輔助並攝持的現證空性慧，意即成道的方便與智慧二者所攝的持戒，這便是所謂的持戒度。

持戒整體雖可分為律儀戒、攝善法戒，以及饒益有情戒等三者，然而此處所說的「持戒的自性為斷滅心」，主要是針對律儀戒而說，至於斷除含有動機在內的十種不善的所斷，其中從不善的本質方面來說，係指斷除身、語為主的七種不善，那就是寂靜及清涼的安樂之因，然而這必定得依賴無貪、無瞋以及清淨見等動機來實現，進而斷除這十種不善而修成十種善業道。月稱論師在《入中論釋》當中對此論述得極為清楚。

再進一步說明月稱論師的論點：無貪，並非是完全根除貪，而是指對自己的私利，即此世的名利等能少欲而知足。無瞋，若能於私利少欲知足，對他人的傷害則無從而生，自然能依止利他心。若想要實現這兩者，端賴清淨的基本見解，而目前所說的清淨見，如同《中觀寶鬘論》所說的：「眾苦皆從不



聖無著菩薩

善生，所有惡趣亦如是；一切樂趣從善生，生生世世皆安樂」這即是善與不善的業道之基本見解。不僅如此，甚至說到，藉此可使內在的因果無限地增廣，然而外在的因果卻不行。若能於善與不善這兩種業道的清淨見獲得理解，自然而然能依止少欲知足、微弱害心以及利他心。因此，無疑地，無貪、無瞋定須依靠善與不善之基本見解。

上述所引的月稱論師的論點，的確是真正的基本見解！悲心的怙主彌勒菩薩同樣也在《莊嚴經論》說到，六度的次第是確定的，故對於總的布施、持戒、忍辱、精進、智慧、禪定和智慧而言，每一前者依序都是每一後者之修行基礎，藉此基礎可使每一後者得以依次生起；這種次第，是內心向上發展的真實次序之自然法則。

如同前期雜誌所撰寫過的，有關布施的自性本質，並不是以身、語為主，主要講的是心、是捨心。若對於名聞利養不知足的貪婪能有捨心的話，藉此自己便能修行滅斷害他心之持戒；一旦平時具有這種持戒，即使

面對他人的傷害，也能忍耐；若有不厭煩困難之忍，面對逆緣便能不退縮、不恐懼，而能真正精進於善所緣；平時如能有精進，自心對於善，便能隨欲堪能、運用自如地修行三摩地；若能如是修，便能進而修行清淨、如所有的空性智慧。

就以上所言的反面而言，只要貪愛名聞利養的貪婪越強大，就越不可能修行布施；若傷害他人的心越滋長增強，怎能持守束縛罪惡的律儀戒呢？對他人的害心越大，就算身語的善行做再多，所行之果也無法發揮出相對應的功能，正如同《三摩地王經》說，「若互相瞋恚，非戒聞能救，非定非蘭若，施供佛非救。」

類似於布施，必須理解到：律儀戒並非僅視外在的行為，必須以心為主。為何這麼說呢？防護十惡的十白業道，在《海龍王請問經》、《十地經》等佛經當中曾說到，從不同的動機，將會召感唯獨增上生、唯獨解脫，或一切種智等不同差別果報之生起道理，故由此可確定，心是才是最主要的。若非如此，單憑外在行為做為主要依據，將有墮入接近名聞利養的危險，我看見這將對佛法造成傷害。

相反地，在我們臺灣的社會當中，出現了從未修學過佛法者，如南投拾金不昧的六十八歲老太太，以及最近自己小孩被殺害的小燈泡媽媽等，他們安忍、知足、正直和慈悲感受等的善行義舉，撼動了成千上萬、沒有佛法的普羅大眾的內心！顯然這再度清楚印證了達賴喇嘛尊者在世界各地經常對眾人所做的開示：「不論有無佛法，慈愛和悲

憫，是人性中與生俱有的天賦。」

佛法研討班的學員小D，在課堂上向我發問有關臺灣社會最近發生的殺童事件。以下是我們的對答：

問：我學習佛法已有十多年，假設我也遇到與小燈泡媽媽同樣的逆緣，將很難有跟她相同感受。她的感受是如何產生的？

答：很好，妳這樣的學習方式真的很棒！原因是妳將佛法的學習，與社會經驗和自己的感受互相結合，真是非常好！至於為何沒能有與他們有相同的感受？因為過去至今，我們學法並未能善用身為人的天賦智慧，僅

單純以社會的宗教的信心去學習。我們看到有兩類學習佛法的方式：第一類，受到歷史文化的影響，學習的方式落入唯獨文字知識的學習，因而看不見真實的社會世界；第二類，受到當今社會宗教的影響，唯獨倚靠信心，導致人天生的智慧未能發揮，因而成為信仰式的學習，僅能跟隨信心而行。《般若八千頌釋》的作者，

印度大班智達獅子賢論師曾說過，學習佛法的人有兩類：一類是透過觀察，看到正理而生信心的人，這是追隨利根之法；另一類是唯獨依靠信心的人，則是追隨鈍根之法。我們學習佛法，應當追隨利根之法，不要追隨鈍根之法。

前面所述，縱然持戒有三相，但若能以害他根本動機的斷除之戒為基礎，便能夠修行布施等攝善法戒，從此進而得以修行饒益有情戒。這次第是確定的，若仔細思惟，無疑地定能有所感受。



給痛失親友者的開示

圖敦·梭巴仁波切

如果你擔心或想念亡者，應該憶念我們全都會死，尚未解脫輪迴的我們，有生就有死。因為我們在煩惱和業的控制之下，直至解脫輪迴。這是生命的本性。即使整個看起來非常堅實的地球，也會消失、壞滅，一段時間之後，地球曾經存在的地方，會變成虛空。因此，一切由因緣而起的現象都不會永久存在，它會變遷、壞滅，不只是一秒接一秒，連一秒鐘內都是如此。

因此，對亡者有利益的是你們在日常生活中以好心做好事，饒益他人之思，慈悲心和愛心，這樣，你的行為變為善。以這種清淨的動機、善心生活，你的行為變成善的，即使你沒有任何其他的善舉。從這些善行，你累積了功德，如果你迴向它們，迴向給他能有美好的來世，不只成就暫時的安樂，最重要的是，盡速解脫輪迴，生死輪迴，並以最迅速的方法成就佛果。

透過對他人更多的善行，例如慷慨布施他人等等，過持戒的生活，戒除傷害他人、傷害自己，藉由憶念亡者，為了他的利益，當有人對你不好或侮辱你，顯得不尊重你時，試著修

持安忍，至少你不要生氣，然後，這意指你不會傷害他人。因此，即使是透過修持安忍，或者當傷害他人的心念生起時你試著阻止它，都迴向這功德給亡者。倘若你能思惟這也是為了一切同樣想要安樂、不要受苦的有情，為了他們的安樂而利益。因此，無論你每天能做多少善行，至少當生起瞋怒的危險出現時，去阻止它並修持安忍或悲心，當對他人有害的不善念出現時，諸如不善願、嫉妒等等，要能止息之並修持佛法。

除此以外，倘若能儘可能的在日常生活中以誠摯的心利益他人，或大或小的幫助，這會使你的生活品質更好，心更健康，那也就是有更健康的身體、長壽，獲得內在的和平與安樂。你能修多少善事，做善行，也就是指為自己減少了那麼多的苦。而當你死亡的時候，就會比較沒問題或完全沒問題，你會有安樂的死亡，寧靜，非常愉快，並能啟發他人，給其他人勇氣去修學佛法、觀修或行善。所以，你的生命將有非常快樂的結局。

因此，亡者的死是對我們的提醒，人生是多麼可貴，也提醒我們更努力修行，更清淨。

《般若心經》 講說筆記(一)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西



《護國仁王請問經》：「空性寂靜無生理，眾生未解故漂沒。」顯示唯有透過通曉空性正理、圓證性空，有情才得解脫。之前，我們學習過《唯識二十頌》、《正理海》等中觀與唯識二大系脈對空性的最圓滿的解釋。對空性義理內容有一定程度的瞭解後，若能講說它們的源頭——《般若經》應該是別具深意的。然而《般若經》非常龐大，要整部完整的講，頗有難度，因此我們就講講《般若經》心要的心要——《般若心經》。

解釋時《般若心經》可分為前行、正行與結行。

首先介紹前行。前行分為：一、所詮及其經本、品數；二、宣說本經之時；三、般若經為什麼重要；四、《般若經》宣說的空性的功德；五、不尊重倒知起邪執的過患；六、聽聞空性的根器。

一、所詮及其經本、品數

「般若」是從梵文音譯而來，字義上是智慧。顧名思義《般若經》為宣說智慧之經。然而智慧種類非一而足，比如佛教會講內明、因明、聲明、醫方明、工巧明等五明的智慧；就世間智慧言，亦是上窮天文下至地理，品類繁多。既說《般若經》是宣說智慧的佛經，

那是講了森羅萬象的智慧嗎？答：沒有！又，佛經裡不乏宣說智慧之經，難道只要談智慧的經都是《般若經》？答：不是！那麼何以名為宣說智慧的《般若經》未講種種智慧；而諸多宣說智慧的經卻不得般若之名？

《般若經》獨得般若之名是因為把「般若」的總名取給了別體。這類例子其實隨處可見。就像我們常直稱太陽光為太陽，太陽光照到哪，就說太陽到了哪裡。當陽光灑在臉上，會說太陽照到我的臉。事實上陽光不是太陽、太陽也不是陽光，只因二者有因與果密切的關係，不挑剔下也就順理成章的使用。日常多見這類把總名安在別體的用法。與此相同，《般若經》雖非廣泛宣說各種世、出世間智的佛經；其它講智慧的佛經也不在少數，甚至很多的佛經也會宣講空性，但因為把整體的名稱取給別體，也就是把「般若」之名取給了《般若經》，因此《般若經》才獨得般若之名。此非謂它定須講足所有的智慧，或不能別有其它講智慧的書或佛經了。都不是的。

究竟《般若經》講的是何種智慧？其主要所詮為何？

此經所宣之般若慧非尋常慧，是指修習它能帶來成佛解脫之果。什麼是解脫、成佛的命脈？答：空慧，也就是了知人法二無我的智慧。因此，《般若經》主要是宣說無我



空慧的經。

佛教常說諸法本空、佛門間也談遁入空門。所謂空並不是什麼都沒有，而是說一切常法、無常法無不依緣而有；不論就法的本身抑或就能生它的緣，從它自己方面是絲毫找不出一丁點有自相、足以說明此即此的法來；一切法如何而有？唯依名假立而有。如大品《般若經》云：「此一切法皆依世間名言而立。」正確認識佛教講的空很重要，否則會有墮入常斷二邊的危險。

談空，不免涉及根、道、果三個層面。其中「根」談的是究竟的本質或實相。於《般若經》多處說此空性為自性般若。佛教歸納所知為世俗與勝義二類。世俗談的是諸法的表相；勝義則談萬法的究竟本質，或究竟實相，此究竟實相即空性。般若在成佛道次的系統中專指為空性，正所謂「自性般若」即空性；其次是道，在性空的本質前，通達、修證自性般若的道即道般若；透由圓滿修道所獲得的佛果則為果般若，此為根、道、果之果。為導迷苦有情能知根識源，從而修道，繼之證果，佛陀於是宣講廣、中、略《般若經》，闡述此中義理的名、句、文，即所謂典籍般若或經典般若。

《般若經》有廣、中、略三品。廣品般若若有十萬頌；中品有二萬五千頌；小品有

八千頌。三品般若的核心即《般若心經》。漢譯的《般若經》計七百四十七卷，其中玄奘大師所譯廣品般若為最鉅；歷時四年，譯出梵本二十萬頌，成六百卷（二百六十五品），即通說之四處十六會。剛開始，玄奘大師本想去重除繁，然譯經初夜即感惡夢之相，因而不敢妄作料簡，還依原譯。此中四處者：一、王舍城鷲峰山；二、室羅筏住誓多林給孤獨園；三、欲界頂他化自在天王宮中；四、王舍城竹林園中白鷺池側。十六會者謂：第一分至第六分六會，接著有曼殊室利分、那伽室利分、能斷金剛分、般若理趣分、布施般若蜜多分、淨戒般若蜜多分、安忍般若蜜多分、精進般若蜜多分、靜慮般若蜜多分、般若波羅蜜多分。《般若心經》漢譯版本有數種，雖不為廣品般若所攝，然不失為般若部的心要精華。

佛陀所有經教的心要在於通達空性、了知人法無我，如果能夠圓滿的講解、教授空性智慧的法類，其他萬法也都可以無違的涵藏而攝；反之，則會有一些問題。好比，如果一味談苦諦，卻不談超越之法，就會讓我們很辛苦；如果詳示苦、集的同時指出徹底的解決方案，就能起到勸請的目的。《般若經》的精華是通達空性、修習空性的智慧。基於此，八萬四千法門或是一切經教心要咸歸《般若》；而廣、中、略般若的心要即為《心經》。至於《般若經》藏譯本到底有多少？現今是很難交代清楚的。在宗大師未出世前有母子十七本之說，由於其中多有缺佚，於是後來就沿用廣廣到略略等九品般若的說法。雖然到底有多少部《般若經》？似乎是很難說得清楚的。然而，佛經的心要在於般若；而廣中略般若的心要為《心經》這是可以肯定的。

二、《般若經》宣說之時

導師世尊三轉法輪歷四十九載。佛陀滅

度後弟子為了保存導師釋迦的教法而結集三藏典籍。初轉法輪相關典籍之主要所詮為苦、集、滅、道等四聖諦。初轉法輪佛主講四聖諦，特別是大量的宣說了苦諦、集諦。如集結的《中阿含》講的多是中士道的法類，對於五蘊、十二處、十八界等做出很細膩而廣大的演繹。

佛於鹿野苑初轉有相法輪，徹底的顛覆了外道的教義。可以說，認識苦、集聖諦才會建立起佛法的概念，也才能走向佛法的修行。二轉無相法輪暢言佛陀的究竟旨趣一性空緣起的般若空慧。比起第三轉法輪，此中所談，是以境上的空性為核心。般若是大乘修道之根本，其包含深見、廣行二組道次第。佛在第三轉善辦法輪以顯揚四聖諦的滅諦為主；有別於二轉法輪徹底的剖析境上的空性，三轉法輪是以闡述心（俱境）的空性為主，如《寶性論》。三轉法輪中，佛陀大量的宏揚如來藏的思想，廣談心性的空性、佛性。在前已講述的滅諦基礎上，更深一層的究研心性的空性。藉由此所開展的理論架構，很巧妙的都能符順、契入無上密續所闡釋的心性的光明之教理。

經典多言不修空，不得解脫。既然空慧是解脫之鑰，難道初轉、三轉時節，佛未開演無我空慧？若問：初轉法輪佛有沒有講空性？要說有。然主要所詮為四諦，不是空性。空性，特別是究理、了義的空性是在二轉法輪時宣說的。初轉、三轉雖也有講，但都屬於權巧應機的不了義之說。要真正認識佛法講的空，一定要透過二轉法輪的典籍。此中最具代表的即是《般若經》。雖然大乘宗見之間對《般若經》的詮釋各有分歧，然莫不以《般若經》為最終依據，所有的見修咸依此而出。是以，大乘的兩大系統一唯識中觀，無論是唯識或中觀，所探尋或傳承的都是《般若經》的內容。前面談到《般若經》分成廣行與深見二組道次。廣行的內容屬於《般若

經》隱含的道次第，深見即是《般若經》直接宣揚的甚深空性義。前者由唯識宗發揚光大，後者經中觀宗，特別是聖提婆、佛護、月稱這一系脈的解釋，才得光顯佛陀深要義。總之，大乘所有的法類都是承續般若法脈，相延而來。唯識、中觀的許多典籍都可容攝於《般若經》中；同樣，這些經典都可以說是《般若經》的延伸。

《廣論》很強調深廣二種道次第的傳承，其中廣行道次第由佛陀傳給彌勒菩薩、彌勒菩薩再傳聖無著、世親等等；甚深道次第則由佛陀傳給文殊菩薩、再由文殊菩薩傳聖龍樹、提婆、佛護、月稱等。《廣論》的源頭是《道炬論》。其作者阿底峽尊者的智慧及修行在當時印度均頗富盛名，不僅有很高的見修，不共且為人所共稱的是尊者同時學習並繼承了從佛陀傳承而來的圓滿的深廣二道的清淨傳承，尊者將佛陀傳述的深廣二種修行很巧妙的融於一座間而修。所謂傳承有過龍的傳承、口授的傳承。當今很多經典仍然保有過龍的傳承，比起過龍的傳承，口授的傳承就要少許多；如果談到講說乃至實修的傳承可能就少之又少。且不論何種傳承，現今所學、所修的其實都是來自般若的深甚見與廣行道二大系脈的傳承。

三、《般若經》為什麼重要

佛所授記能闡述光顯了義佛經的聖龍樹菩薩云：「慧為見不見，一切功德本，為辦此二故，應當攝受慧。明是求法義，及大解脫本，故應先敬持，大般若佛母。」《般若經》不僅顯示佛語的了義意趣，也是佛陀引導弟子趣入佛道的根本經典。

《般若經》的經名也有譯為「聖（འཕགས་པ་）般若波羅蜜多」，或有譯成如今天我們使用的版本「聖薄伽梵母般若波羅蜜多」經名中有薄伽梵母（བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་）。「薄伽梵母」中文譯成



佛母，故也有提名《佛母般若波羅蜜多》，或《聖佛母般若波羅蜜多》。不論是加「薄伽梵母」或「佛母」，有什麼特別的道理呢？

我們都知道，佛教修道行者的共通點為具備出離心；行者要對三界生起厭離之心，才稱得上是佛教的修道行者。此中，追求的如只是一己的出離稱為小乘道行者；普為一切有情出脫三界而欲成佛的修道者則稱為大乘道行者。行者無論欲持聲聞、獨覺、或是大乘道，凡想成就自道之果，須懂空性。成就三乘的任何果都須通達空性。因此，修空是一切乘的共道。一方面它能生佛如母，若無空慧母，佛陀不出生；另一方面可以說三乘道果都源自於它。雖然說，三乘的聖人都須通達空性是可以的；但如果只說《般若經》的主要所詮是空性就會有一點問題。因為，佛陀宣說《般若經》的主要目的是引導眾生入佛趣，非僅為得小乘的涅槃果位。因此，《般若經》所闡述的空性須專指大乘所修的空性才行。雖然會附帶講到小乘的所修，但特別、主要講的是大乘空性的經典。因為它是引導行者趣入佛地的法門。如果僅是「通達空性的智慧」不能說是般若。像前面談到般若是指通達空性的智慧。但「通達空性的智慧」是般若嗎？答：非也。因為聲聞、獨覺雖也要培養空性智慧，然而聲聞、獨覺所

通達的空慧不是般若。

波羅蜜多（ཐལ་པ་བཀྱི་ལ་རྣམ་ཏུ་བྱིན་པ་）意為度彼岸。彼岸非是指輪迴的彼岸，而是所知障的彼岸。如果把度彼岸解釋成「從輪迴此岸，度到解脫的彼岸。」《般若經》就會變成小乘、大乘共通的典籍。然而《般若經》是大乘佛典，既非小乘亦非共同之佛典。是以，度彼岸即不能做是解，應理解為大乘道的所斷，意即「從所知障的此岸，度越至所知障的彼岸。」總之，只有大乘才有道般若波羅蜜多。聲聞、獨覺行者即使通達空性、現證空性，但不能說他有般若道，由此也不能說他在學《般若經》。他是通達空性，但不能說他通達自性般若，這些是有一些差別的。

承上，所謂自性般若，嚴謹來講，是指大乘的空性。談「聖般若波羅蜜多」時並沒有凸顯出大乘佛果的概念，但「聖薄伽梵母般若波羅蜜多」就會凸顯出大乘來。這裡談到佛母，意謂要兼談佛父。佛父指的是菩提心，是「為利有情，願成佛」的發心。有此發心父，此母方能變成佛的母親。如宗大師言：「猶如母是諸子共因，父是彼等族姓名因。」這和中國的社會很像，不論母親家世與姓氏，孩子的姓取決於父親，全權跟隨父姓。所以談到薄伽梵母會連帶講到世俗菩提心。菩提心，唯大乘有之。唯依菩提心，明空之慧才能成為佛母。否則，聲聞、獨覺雖也可以通達空慧，然因欠缺菩提心，雖有空慧母，依然不生諸佛子。

總之，般若波羅蜜多是佛母，要獲得聲聞阿羅漢、獨覺阿羅漢、大乘阿羅漢都要修學空性，空性是成就阿羅漢的道，所以稱之為聖母。世俗菩提心是佛的父親，般若空慧是佛的母親。基於此，佛弘揚了那麼多的法，唯說《般若經》是八萬四千法門諸佛法之心要（མྱེད་པོ་），而《般若經》的精要即《般若心經》。《般若心經》一方面可說是《般若經》的心要，一方面可說是廣中略三品的心要。

佛學班學生紀錄

對於「布施」的教導

美國 Kadampa center 說法師
Geshe Palden Sangpo



引言

我們都是人。良好的人際關係對我們而言是很重要的，而良好的關係不僅僅是對彼此微笑或釋出善意，我們需要的是心意相通的關係。為了能和彼此交流與連結，我們除了外在舉止需良善，我們的內在也需敞開心胸才能與對方交流。因此需要對彼此坦承、誠實。良好溝通關係立基於開放的心態，並且誠實與坦誠地與彼此溝通。如果我們希望最終能夠愛彼此並心意相通，了解彼此是很重要的。如果我們不了解彼此，就不容易心意相合，甚至連和平相處都有困難。了解他人是擁有良好關係的根基。

開始了解彼此是很重要的，我們需要用心靈去交流。在一段心靈交流的關係中，我們便能去了解每個人都是很珍貴的存在並尊重彼此。反之，如果不懂得去了解並尊重彼此，我們就不會真心重視周遭的人。錢與物質是短暫的快樂。如果我們失去與人的心靈交流，而僅僅追求外在物質，我們不會開心也無法得到平靜。只想著「要成為有錢人」這件事無益於我們的心靈。所以擁有內在交流的關心是非常重要的。

何謂六波羅蜜

修習六波羅蜜很重要，而六波羅蜜分別為布施、精進、持戒、忍辱、禪定與智慧。對於外行人來說，應該主力修習其中前三個波羅蜜，分別是布施、持戒與耐心（忍辱）。相信在這裡（美國）大約 99% 的人在之前的生活中也經常練習這三個波羅蜜。怎麼說呢？因為布施的結果即是擁有所有你需要的物質。總體而言，這個國家有很多很好的建設，比如：學校、公園、道路、交通和圖書館等等。

持戒帶來快樂，耐心則會帶來具有吸引力的模樣，也會帶給你更多朋友。如果你充滿怒氣，別人自然不會想待在你周遭。如果你有耐心，別人就會喜歡接近你。

我們所有人都需要修習前面三個波羅蜜，這三波羅蜜之所以重要是因為我們都希望擁有三樣東西：物質、快樂和朋友。沒有人希望沒有朋友、沒有物質生活、沒有快樂。因此，如果你想要這些，你必須修習前三個波羅蜜。光用頭腦想或祈禱是不夠的。

舉例而言，假設你想去印度，光是希望去印度是不夠的。一開始你有了去印度的想



望，接著你就要去買票並實際動身去旅行，最終你抵達你的目的地。菩提心就是菩薩心態的根基，就好比一個人想去印度的發願，而修習六波羅蜜就像實際買票與動身去旅行，而覺醒就是你的目的地。

布施

在月稱所著的《入中論》第一章：每個人都渴望擁有免於飢渴、病痛、嚴寒與熾熱等的幸福。在沒有基本生活條件的情況下，如缺乏飲食、藥物、衣物、住所等等，我們不可能得到這種幸福感。這些基本物質則是由修行布施而來的；因此，菩薩在六波羅蜜中先教導布施。今天我們來講述布施這個主題。布施有三種，有些人會說有四種但今天我們將講三種布施。首先是財布施（給出物質錢財），第二是法布施（佛法的傳揚）、第三是無畏布施（信心的給予）。

一、財布施

布施是指「希望能給出任何你自身所擁有（無論物質或所知）的一種心胸」。布施不僅僅是指給出物質，它也指一顆想給予的心。

無論你給出什麼，你應是發自菩提心。即便你是給一隻螞蟻少量的食物，在給予之前，應要先發心再奉獻。想想無論你要布施什麼都是為了芸芸眾生的益處。

每當你修行布施時，就像供奉三寶，不要有自傲、高人一等的心態。若有那樣的心態，布施就不單純了。同理，在你給出去之後，若你覺得你剛剛給得太多或後悔布施、覺得你給錯人，這些都不是單純的布施。

有些人擁有非常多東西，而有些則沒有太多能給予；有些人認為他們自己沒有什麼東西能給予，但其實這些人仍有很多能付出。倘若我們仔細思考，無論我們做什麼，大部分都可以是寬厚慈悲的。比如一個大門警衛看到有人進來，他微笑並溫暖迎接他們、為他們開門，這些就是寬厚的行為。修建道路的工人或網路、電話客服服務群眾…等等，他們來幫忙我們，這些都是布施。做這些服務性質工作的人只要他們樂於自己的工作都是一種布施，即使我們付錢請他們幫忙亦然。當藝術家演奏歌曲或創造令人心生愉悅的藝術品，也是一種布施。以此為出發點，仔細思考，其實我們做的很多事都能是布施。



二、法布施

法布施不僅僅是教導，還有很多種方法我們可以宣揚佛法。如達賴喇嘛尊者所言，當學校老師所做的任何不會造成傷害的教導，都是一種法布施。當你誦念佛號，這些美好的詞語會讓周遭芸芸眾生聽見。當你做了一件好事並將之奉獻或祈禱，這些都是很好的布施。比如念誦噶當中心的經文。又比如當有人逝世、生病或遇到困難，倘若他們的孩子為他們誦念經文，他們的誦念絕對有幫助。這是因為在他們之間有非常密切的業力，所以我們的祝禱與誦念迴向絕對能幫助到我們所認識的人。

三、無畏布施

放生動物是一種無畏布施，而幫助經歷過自然災害如：颶風或龍捲風的人，也是一種非常重要的布施。而那些以預防問題為職業的人如：醫生施打疫苗接種，也是施予同一種布施。人不需要千里迢迢去做無畏布施，即便是把一隻昆蟲放到室外、讓牠生存也是一種布施。另外，警察和消防員提供給我們安全感也是一種無畏布施。

在這個噶當派中心裡，我們到監獄去服務的志工也提供了兩種布施：法布施和無畏布施。每當你給出這三種布施中的任何一種時，要發自於造福芸芸眾生的心，還有不要吝於給予。

錯誤的布施

有幾種形式的布施並不合乎道德，比如：基於追求名氣的布施、為了感到優越且自傲的布施，或希望別人喜歡你而去布施。又比如你布施是為了和別人的捐獻數目較勁。還有若你是被迫給予或你布施後又後悔，這些都並不合乎道德。

四大阻力

在布施時通常有四大阻力。首先是沒有習慣給予，而當你越熟悉給予布施，就會越來越容易。第二個阻力是財富的減少。如果你沒有很多錢，要有給予布施的心就較為困難。這時候，你必須這樣思考：「過去我沒有給予布施，因此現在擁有的也不多。所以我應該試著找到一種布施的方法，即便是給小昆蟲一些食物」。第三個阻力是情感連結，比如你很重視你的電腦，那要把電腦給其他人就會很困難。若要幫助自己克服這種執著，你可以試想自己在擁有這台電腦前也活得好好的，所以現在將它送出去，你也會活得好好的。第四個阻力即是沒看見目標。這指的是最終目標——覺醒。業因會一直存在直到我們覺醒。如果你沒有覺知到這點，你可能不會選擇要寬厚布施。而如果你布施僅僅是因為希望未來擁有好的物質生活，你就錯失了向著「覺醒」修行的裨益。

來自達蘭薩拉的四道光芒

——宗教、道德、生態與文化

政治大學國家發展研究所教授兼所長 李西潭



壹、緣起

人生旅途總是充滿意外與驚喜。2009年，筆者參訪蒙古共和國的選舉，原本只不過是再尋常不過的學術考察，但卻在離蒙古共和國首都烏蘭巴托遙遠郊區的一個小地方，發現了一幅令人驚豔的畫像。說起它的驚豔，不在於它的繪畫技巧，而是它的描繪對象和所在之處有極大的反差。它所在的地方是一個當地家庭的蒙古包，蒙古包是蒙古人在傳統家庭生活上食、衣、住、育、樂的中心，可它描繪的對象不是塞外風情，亦非蒙古的民族英雄或領導人，而是遠在千里之外、藏傳佛教的精神領袖——達賴喇嘛。當下引起筆者好奇的是，蒙古的鐵蹄曾經踏遍歐亞非三洲，建立世界上最大的帝國，但現在藏傳佛教似乎卻征服了蒙古人的心，改變了蒙古人的氣質。由達賴喇嘛所代表的藏傳佛教，甚或是西藏文明，究竟有何魅力？

2011年3月，一個體驗的機緣自然而然地到來了。在兩位朋友力邀，也在三位親友力勸之下成行，他（她）們都說有機會見到達賴喇嘛

尊者是非常大的福氣。於是筆者迎來了人生中最重要的一刻，隨團參訪達蘭薩拉——一個物質文明不豐富卻享有崇高精神文明的地方。達蘭薩拉的旅程給了筆者莫大的衝擊，一直到現在，達蘭薩拉的一切依然印象深刻、歷歷在目，成為筆者一生最重要的記憶；尤其是在3月11日，承蒙達賴喇嘛接見晤談約70分鐘，更成為筆者生命中的轉捩點，從此因著藏傳佛教的緣份而皈依佛陀，且隨後漸漸體會，每每提到達賴喇嘛尊者或這次驚異之旅時，就隨時感受到來自達蘭薩拉四道光芒——「宗教、道德、生態與文化」的照耀。

貳、四道光芒

——宗教、道德、生態與文化

說是四道光芒，其實這四者之間關係緊密，不應單獨分開來討論，例如我們可以從以下這段簡單的敘述來理解：

「在這片喜馬拉雅高原上，由於西藏人

安逸自在的生活方式、以及上千年來所形成的崇尚環境和注重道德的傳統，使我們生息的這片高原，受到極大的尊重、珍視和保護。以往，西藏鄰近國家的自然環境遭到破壞時，西藏人卻由於深受佛教思想的影響，從而摒棄了對各種生命的侵害行為，形成了對雪山崇尚的習俗……這些，使得生活在雪域高原——包括昆蟲在內的一切眾生，都受到了應有的尊重和保護。」

我們可以看到，西藏文明中相當強調，人類應當時時思考自身與大自然間的親緣關係，並由於所信仰的宗教之故，發展出程度高於其他社會文明的愛護大自然動植物的觀念和生活習慣，這就使得西藏生物物種豐富。這段話體現了西藏文明所代表的價值觀，首先是影響藏人日常生活甚深的宗教理念，因為「慈悲為懷」、「萬物有靈」等觀念教導人們需要敬重一切生命的道德觀念，這就使得西藏文明呈現一種人與自然「和諧相處」並對自然資源要能夠「永續利用」的生態價值觀，也成為西藏人的一種生活方式、西藏文明的特色。雖然四者之間相互作用，但我們仍可進一步來看各個要素的特性，盡可能地去理解西藏文明的樣貌：

一、宗教

西藏文明中的宗教，主要係指所謂的藏傳佛教，藏傳佛教的教義中，其實可以和現代文明所代表的科學系統做對話。一方面，達賴喇嘛尊重科學，並指出如果科學能夠驗證出佛學有所謬誤之處，那麼佛教必須相對應的修正，因為「探索真理」和「瞭解事物的真相」是科學和佛教共同提倡的精神；達賴喇嘛也認為，如果能確實找到兩者間相互印鑑的方式，將有助於減輕人類生活中可能遇到的苦難，並且付諸於實踐。

除了佛學的核心精神之外，達賴喇嘛也提



出對佛學的鑽研不能僅停留在表面的讀經，而必須要進一步辯經，方能真正透過佛學來培養具德心、責任感的優秀青年，並能保存和發揚西藏優良的傳統文化。因為達賴喇嘛認為，作為佛教徒，應該要通過刻苦研習並了解佛法，然後再自心底升起信仰，否則就是迷信；而學生們也要從教師和書本上學到知識後，運用佛教的辯經方式，研究分析所學到的知識，因為這不但可以開發人的智慧，還能提高邏輯思維能力。

而最重要的還有達賴喇嘛對皈依的見解，當他聽到帶頭者說有幾個人要向他皈依時，就開示我們說：「不是皈依我，而是皈依佛陀」，且他接著帶領我們誦經並闡釋教義，還舉例說明，不是每天唸佛經就是皈依。事實上尊者早就指出，皈依的修行是在為修行者立下基礎，以便把他們的生活導入合乎道德要求的方式，避免做會傷害別人的行為，以及敬畏業報因果



法則。雖然皈依本身是有正式的儀式，但儀式本身不是重點，重點在於這是你自身反省的結果。他進一步詮釋，皈依的本質在於對法做為一種解脫的方法的效力產生深度的堅信，以及對得到那種解脫產生深切的熱望和欲求。我們或許可以這樣理解，只要能真正把握住皈依的本質，那麼即能於自己心中求皈依，並於生活中實踐。

二、道德

透過達賴喇嘛所詮釋出來的西藏文明，其延伸自佛學的思想道德觀中最重要的象徵之一就是強調真相，這從佛學的本質而來，與人相處唯有待之以真方能彼此和諧。

如果透過與達賴喇嘛的晤談當中所告訴我們的一個小故事，更能理解西藏文明中對真相的重視。他告訴我們他曾會晤兩位來自中國大陸的記者，跟他們提到以下這段話時，結果那

兩位記者聽了後當場落淚：

「讓更多的人了解事實真相是很重要的、十三億中國人有權利去了解事實的真相，因為一旦他們了解事實的真相以後，就可以有能力自行去辨別是非、好壞、對錯。不過我也了解現況，你們可能沒有辦法做些什麼——無法藉由文字來表述所見所聞，但至少可以對周遭的朋友說出真相，只要做到這點就好。」

此外，道德的本質在於，一切有情眾生都是相互依賴而存在，故核心思想就是非暴力解決衝突，但要特別注意的是這並非單指所做出的行為，而是要追溯自行為者本心。達賴喇嘛曾說過：

「暴力和非暴力的界線源於動機，並非動作本身。如：一顆真誠的心、誠摯的心、體諒他人的心，以這類的動機，哪怕粗言穢語，或粗暴行為等，皆屬非暴力的行為。相反的，動機上想要傷害他人、使用他人、佔他人便宜，或是想要從他人得到更多的好處而說出的美好漂亮之詞彙，或送出的禮物，都屬暴力行為，因為其行為已經有了「暴力」的動機。總之，暴力和非暴力的界線須以動機區別。所謂的「非暴力」並非被動，應主動積極去成辦。在某種的環境下，你要刻意避免暴力因素的形成，其避免的方法就是去體諒他人，真正地站在他人的出發點著想。唯有為他人著想、利益他人、愛護他人，才能徹底地避免暴力因緣的形成，或有效地阻擋損害他人的暴力行為。」

三、生態

結合佛教，西藏文明所強調的是自然環境

都是依因果規律而緣生的，只有認識自然環境和人類相互依存的關係，才能在實踐中把握正確的方式，有效地保護自然資源。達賴喇嘛曾提出幾點人類應當遵循的原則，包括種植樹木、種植花木、封山禁獵與不隨地丟棄垃圾等。我們可以看到在這幾點原則之下，達蘭薩拉目前所呈現的一種人與動物和諧相處，以及擁有優美自然環境的狀態。

達賴喇嘛認為，若要實現這樣的一種美好願景，人們必須做到「體會和理解萬物間相互依賴的關係，制止和擯棄不利於這種和睦依存的行為」。

四、文化

文化這個要素和其他三者之間更是顯得緊密結合。西藏文明的樣貌，先是由宗教精神對日常生活的融入，延伸出了獨有的生態與道德價值觀，而這些又一起構築了西藏人的文化脈絡。西藏文化的圖像可透過幾個地方來觀察，包括了達蘭薩拉人們平時毫無做作、熱切傳遞出的真摯眼神，還有以唐卡等藝術品來展現出西藏精神的藝術作品，比起在其他地方生活的人們，這些都很自然地存在於達蘭薩拉人們平日生活周遭的一舉一動之中。

在達蘭薩拉，可以看到原汁原味的西藏文化。達蘭薩拉的羅布林卡夏宮正是為了保存西藏傳統文化而建，為了在人類的世界中保留一絲真正的西藏傳統，傳承在中共的打壓之下很多珍貴的、已經漸漸失傳的技藝，包括唐卡繪畫、刺繡、打造佛像等課程，還有很多工作坊，在這的學生需要花上6-12年的時間仔細學習。也許我們會感到疑惑，在步伐緊湊的現代「基調」下，還會有多少人願意投入這項需要繁複歷程的西藏文明承傳志業呢？但事實卻是一直有許多年輕孩童願意忍受這些艱苦，只為了能替真正的西藏文化貢獻一份心力，這份特屬於西藏文化的純真感動可以在西藏兒童村(Tibetan Children's Village School, TCV)見到。



在兒童村，其存在的主要目的是教育在印度流亡的西藏孤兒、新難民，以及貧困的孩童，他們來自各處，有在印度出生的流亡藏人第二代、第三代，有西藏出生再流亡到印度，還有些是在尼泊爾跟不丹出生的流亡藏人，最引起筆者注目的是，他們大多是與父母分離的，跋山涉水來到達蘭薩拉，只為了承傳西藏的語言、宗教與文化。他們的遭遇聽來讓人相當不捨，但在這可以看到他們單純的臉、充實的學習生活，與之相處也總能看到充滿著友善的笑臉，在這甚至將保持微笑作為日常的教誨，因此儘管筆者不懂藏語，但仍然可以察覺到他們對此的甘之如飴。他處的文化對下一代鮮少有如此的吸引力，這也是西藏文明吸引人的地方，而相對於物質條件的不充沛，更能凸顯出精神層次的輝煌。

參、四道光芒與對自由的追求

四道光芒各有其特性與意義，但合起來所構築的才是西藏文明的全貌，而這其實也正反映出為何他們需要離鄉背井來到達蘭薩拉，正因為西藏文明中所嚮往的自由被中共政府所剝奪。第一代的流亡藏人來自於西藏問題，於1949年中共奪取政權後產生，從那時中共的軍隊開始入侵西藏，經過數次的衝突後，最終簽訂了被稱為「十七條協議」的和平協議，只不

過，中共卻並未兌現和平協議的內容。儘管達賴喇嘛的西藏政府曾想盡辦法，試圖與中共爭取協議裡的權利，但始終無法改善狀況，特別是1956年中共政府在西藏推行所謂的民主改革，對西藏的社會體系造成了更大的衝擊，狀況愈演愈烈，最終迫使達賴喇嘛與當時的跟隨者流亡印度。

儘管需要歷經苦難，但嚮往自由成為藏人不畏艱辛、陸續流亡來達蘭薩拉的動力，同時這樣的精神與生活態度也持續影響著在達蘭薩拉的藏人，讓他們並未因此而遺失對西藏文明的傳承。或許，這是一種對自由的渴望所帶來的正向循環。筆者在達蘭薩拉與達賴喇嘛晤談期間，老鷹、烏鴉等鳥類在外面飛叫的聲音清晰可聞，頓時覺得，鳥類都喜歡無拘無束地在天空翱翔，藏人當然渴望自由，因此藏人選擇來到這個地方，並與此地的自然和諧相處。這種氣氛也影響了來到當地的群眾，每位造訪此處的人，都覺得身心靈受到了一種洗滌。

藏人對自由的追求不僅僅是自身，還包括對仍在西藏居住者的關心；除了每年為了追求自由而來到達蘭薩拉的流亡者，達蘭薩拉也透過它自己的方式希望能夠維繫尚未抵達此處者的自由。達賴喇嘛一直思考著一個問題，那就是如何讓生活在中國的近六百萬藏人獲得自由？達賴喇嘛已經奉行了一種「中間」策略很長的時間，即淡化了他的獨立主張，轉而尋求在中國政府框架內實現自治，希冀能夠透過這種爭取與中國展開對話的努力，來讓所有的藏人都能實現深植於文化基因中對自由的追求，因為，西藏在中國統治之下比中國大陸還不自由。

而在達蘭薩拉，或者說整個流亡藏人的社群中，達賴喇嘛則開始向藏人宣揚民主，在為那些留在藏區的人爭取自由的同時，也漸漸地放棄了自己的政治權力。他甚至以自己心甘情願交出權力為例，主張共產黨自己漸進地光榮

退休，如果用Samuel P. Huntington的理論來說，就是他認為中國民主化最佳途徑就是學習臺灣的變革模式，即執政黨主動的改革——他自己也選擇了這麼做，顯然是認為唯有對自由人權維護的民主政體才最適合藏人對自由追求的天性，並希望中國也能做到。他同時也發表了對臺海兩岸關係的看法，其在1997年第一次訪問臺灣時就指出，兩岸是特殊的關係，但統一與否由臺灣人決定，而不是由中共政權說了算，這就像中國與西藏的關係一樣，中共政權應當還給西藏人自由生活的權利。遺憾的是，這樣的願望注定短期內無法實現了。雖然中國歷經了開放階段，近來也力求政治方面能做出改革，但從其推崇的社會主義核心價值觀來看，儘管包含了富強、民主、文明、和諧，自由、平等、公正、法治，愛國、敬業、誠信、友善等元素，但卻依舊欠缺最重要的憲政（constitutionalism）與人權，這使得一切終將會走樣。（注）

達蘭薩拉其實就像梵蒂岡一樣，四道光芒的影響力無遠弗屆，其並不侷限於土地大小，而是以西藏文化的軟實力來傳遞給世人。在21世紀生態浩劫、環境破壞的情況之下，我們更應引入生態主義的觀點，即反對以人類為一切中心的思考邏輯。這時候，達蘭薩拉降低物質生活慾望、提升精神生活層次的「小而美」（small is beautiful）價值觀，就更加值得大家借鏡。筆者希望有朝一日，來自達蘭薩拉的四道光芒能夠成為人類生活方式的另一盞明燈，用追求自由的心靈來置換對資源的掠奪，藏人的問題也能夠得到妥適的解決。

注

臺灣透過民主化與主流的西方自由主義民主文明相接軌確立了四項核心價值：自由、民主、人權與尚待建立完善的法治（rule of law），以及流亡藏人在達蘭薩拉實踐的四大核心價值：宗教、道德、生態與文化，乃是中國未來發展最重要的參考。而來自達蘭薩拉的這四道光芒，當然也希望普照臺灣。

求取西藏存續的一線生機

達瓦才仁 盧惠娟

一、自焚藏人

從2009年2月27日至2016年3月10日，境內藏地有143名西藏人自焚，在境外有6位流亡藏人自焚，共149位藏人自焚，125人已犧牲。自焚者年齡從16歲到64歲，大多數是青壯年，平均年齡約27歲。其中有51位僧尼，包含藏傳佛教的格魯、寧瑪、薩迦、噶舉各大教派；有75位農牧民，其中10位牧民是被中共當局驅逐出寺的僧侶；其他涵蓋不同階層，還有7名是學生。按照西藏傳統地理區分，自焚者中安多113人、康28人，以安多阿壩39人最多；按照中國行政區劃籍貫，自焚者中已知四川省藏區74人、甘肅省藏區33人、青海省藏區31人、西藏自治區9人。

自焚藏人留下遺言，包括「讓尊者達賴喇嘛回到西藏」、「祈願尊者達賴喇嘛永久住世」、「西藏要自由」、「西藏獨立」、「民族平等」、「語言平等」等等。在留有遺囑的自焚者當中，也有表達學習藏語文、說藏語的遺願。例如2012年3月3日自焚殉難的20歲女學生慈仁吉，是直接抗議中共當局取消藏語文教育而自焚的；格桑金巴的遺言表明「為了實現民族平等，西藏自由，發揚西藏語言文字」；寧噶扎西、日玖等多名自焚者在遺言呼籲藏人學習和使用母語。

探究藏人自焚的背景原因有很多：西藏人民對於過去半個多世紀所經歷的苦難和屈辱並沒有忘懷、中國政府繼續在西藏推行殖民政策、強迫藏人自我矮化、在中國經濟發展的過程中被掠奪、賴以維生的生態環境遭

到嚴重破壞。最令西藏人民難於接受的是，中國政府為了「維穩」而消滅差異、對西藏佛教徒進行宗教迫害、攻擊達賴喇嘛尊者、取消藏語文教學、實施民族同化政策等。

當藏人對此表達不滿或抗議時，中國政府一概誣指為恐怖主義或分裂主義活動，中國軍警更是動輒開槍、殺害和平抗議的藏人。由於中國政府變本加厲地鎮壓藏人，為了西藏民族及宗教的存續，無路可走的西藏人，不惜點燃自己的身軀化作佛前的供燈，以維護自己的信仰和尊嚴。

雖然佛教徒信仰三寶，不願殺生，但是遭逢滅佛危機時，走投無路的西藏僧俗不願傷害別人的生命，選擇自焚。自焚的西藏人，將一己珍貴的人身，昇華化作捍衛佛教的護法，將愛惜生命提高到超我無我的層次。自焚的西藏人有兩個共同點：他們都是為了西藏民族和宗教自由而自焚獻身、他們都沒有向中國政府或任何人表現出任何的仇恨。

二、西藏：幾乎全民信仰佛教

對西藏這個幾乎全民信仰佛教的民族而言，宗教文化是重中之重，其思想作法與漢族大不同，精神生活遠重於世俗生活。信仰藏傳佛教的西藏人，相信輪迴轉世，一心一意朝成佛之道努力，所以會把最好的兒子送去出家為僧以宏傳佛法，60歲後放下世俗一心修行；依據佛法的教導利益他人，願意將財富供養給「佛」、「法」、「僧」三寶，也樂於布施給貧病弱勢；一般的作法都是對上供養寺院，對下布施金錢財物或糧食給乞



丐貧弱者，尤其在家人過世的重要時刻，子女甚至不惜傾家蕩產為亡者作功德。

西藏是一個篤信佛教的民族，堅持以宗教文化作為生命的主軸。西藏民族被同化，對信仰藏傳佛教的西藏人而言，就是宗教文化被消失。一旦發生毀教滅佛危機，藏傳佛教徒會為護持佛法挺身而出，因為護持佛法人人有責。因此這種保衛民族生存的抗爭，對中國而言是社會抗爭，對信仰藏傳佛教的西藏民族而言，則是求取西藏民族存續的一線生機，必須想方設法維繫宗教文化的傳承，為護持佛法挺身而出。

三、中國的「同化少數民族」政策

（一）怎樣才能更有效地同化少數民族

檢視中國學者與官員有關民族政策的主流論述，見諸網路報端者多高舉「民族平等」大旗，主張取消民族的身分，進而促進民族融合。實際上就是主張不承認各民族的存在，要普及國家通用語中文，不承認中文以外的各民族語言文字；或至少通過無視民族語言文字的存在而將其邊緣化，進而同化各民族，漢族意欲「吃少數民族的絕戶」。對少數民族採取加強消亡同化的措施主張，把同化少數民族當成發展目標。

而微弱的反對聲音則是以馬克思的民族理論為擋箭牌，主張繼續現有的民族區域自治。二者看似針鋒相對的爭論，實際上就同化少數民族的主張並無不同，爭議的只是怎樣才能更有效地同化少數民族。

然而，在二者辯駁中，對主張同化少數民族論述者之目的有精闢的說明，如張海洋反駁中共統戰部副部長朱維群：「主張對少數民族採取加強消亡同化的措施。他誓言堵死國家民族識別和建立民族自治地方的法制通道，主張剝奪少數民族流動人口自由結社的權利，建議居民身份證上的隱匿民族標識，宣稱少數民族院校是他的重點防範對象，污稱民族政策法規是給少數民族『超市民待遇』，甚至用安排後事的語氣製造少數民族語言文字消亡同化氣氛，敗壞雙語教育名聲。」「很多人心存僥倖，指望維穩政策再堅持最後五分鐘，就能等來少數民族的消亡同化。」「那些天天打著『反分裂』、『促同化』旗號，否定少數民族地位和權益，想讓少數民族忘記語言文化和宗教的新精英，應該以國計民生和天下蒼生為念。」

（二）西藏人民的渴求被高壓控制

在過去的數十年間，西藏文明和信仰的基礎——西藏文字的使用——遭到了巨大的危

機。西藏人民渴求守住西藏文字以維繫宗教文化及民族存續，在民主自由的國家不成問題，因為民族文化與民族教育可以在多元文化的土壤中得以滋養生存。中國 50 年來主要還是傳播國家主義，少數民族學校的教材使用漢族版本的統編教材，使得民族文化傳統內容的傳承找不到正規的渠道。中國政府的教育政策致力於推廣中文，忽視藏語文的文化和信仰承載的功能，意欲同化西藏民族。甚至將西藏佛教視為西藏民族精神和反抗意識的泉源，為了牢牢控制藏人和寺院僧人的活動，在各村莊、寺院普遍設立所謂的駐寺、駐村點，將控制的觸鬚延伸到藏人日常的一舉一動。

除了政治上的高壓、軍警直接住在村莊或寺院裡、監視器和網路等信息來源的控制，更有馬戎、胡鞍鋼等中共學者或朱維群等中共官員不滿中國憲法有關民族區域自治、本民族語言文字使用權利等的規定，主張直接否認中國各少數民族的存在，試圖以此繞開憲法或其他法律幾乎是徒具形式的規定內容，以達到同化的目的。而馬戎更是進一步主張「馬克思和恩格斯甚至把一些群體頑強地保留自己的傳統文化看作是保守和反動的表現」、「恩格斯一如既往明確地把民族分為有生命力的和缺乏生命力的兩組。後者不應當享有與前者同樣的獨立的政治生存權利」、「馬克思和恩格斯認為對那些沒有生命力、競爭失敗並淪為反動民族的群體，應當實行最堅決的恐怖主義」。

由此也可見，雖然中國的憲法中有關民族區域自治或民族語言文字的使用等內容並未真正得到落實，但從另一個角度而言，這些中共官員和學者言論也反證了由於承認民族存在及相關法律條款的存在，對中共官員限制藏語文的使用、消滅西藏的宗教文化等，還是具有一定的遏止作用，使得他們難於隨心所欲、長期持續地對西藏的宗教文化和藏語文的使用採取完全根除的手段。

四、歡迎西藏政治犯返回家鄉

西藏人民反抗中國殖民統治的抗爭行動，也延伸到了其他的面向。其中包括對藏人自焚或因政治原因被捕判刑的藏人，與中國政府抱持鮮明對立的態度。由於對自焚殉難者的尊敬，每當出現自焚現象，藏人就會採取保護措施，不讓中國軍警逮捕自焚者。當自焚發生後，藏人們以聚會誦經或集資贊助自焚者家庭等方式表達對自焚者的認同和敬仰。中國政府因此於 2012 年底頒布了〈關於依法辦理藏區自焚案件的意見〉，將所有與自焚相關或為自焚藏人舉行法會等追頌意味的活動者，都列為同謀或殺人犯，並判處重刑。

同樣的現象也表現在西藏政治犯身上。根據人權組織的估計，從 2008 年至今，大約有五千餘名西藏政治犯被關押。從流亡藏人的媒體經常看到藏人歡迎西藏政治犯返回家鄉的報導中，可發現中國政府和西藏民眾對這些政治犯的認知截然不同，而且不同於以往的緘默以對，現代的藏人會在互聯網上表態，公開聲援。

有位在臺灣弘法的西藏喇嘛返回西藏家鄉，再回到臺灣弘法時表示，在四川的西藏康區家鄉，看見數千名藏人手捧哈達沿著公路排列綿延數公里。以往這種壯觀的歡迎儀式僅限於迎接類似班禪喇嘛這樣的宗教領袖，因此，這位喇嘛停車問列隊歡迎的人群，哪位宗教領袖要蒞臨本地？結果他被告知，歡迎的是當地的一個今天刑滿釋放的西藏政治犯。

臺灣東吳大學第一屆「人權週」，聲援當時被判處死刑的西藏僧侶丹增德勒仁波切，11 年後仁波切在中國監獄中死亡，許多藏人認為丹增德勒仁波切是在監獄中被殺害。監獄拒絕將遺體還給親人，百餘名西藏人包圍中國監獄抗議，訴求交還仁波切遺體。

我們目前還不知道中國政府會怎樣面對這類在中國法律上被視為罪犯卻被西藏人民視為民族英雄的現象，目前我們所了解的信息是，

中國政府一般會選擇夜晚將獲釋者秘密送回家，或是向已經聚集準備舉行歡迎儀式的藏人散布獲釋者因他故而無法如期回來等假消息，俟迎接人們解散後，再送回家等等。

五、達賴喇嘛的「和平非暴力」政策

達賴喇嘛從五十年代就主張通過和平非暴力的手段、以彰顯正義的方式，呼籲國際社會的關注、參與和插手西藏問題，從而實現西藏民族的自由。雖然西藏自由的定義從七十年代之前的主權獨立，到八十年代後期調整為民族區域自治，但尋求自由的手段或方法卻始終如一。

達賴喇嘛在九十年代的幾次講話中指出，如果西藏人民選擇暴力或武裝鬥爭，達賴喇嘛將會辭去西藏民族政治領袖的角色。由於達賴喇嘛在西藏民族中至高無上的影響力和精神地位，西藏民族的所有爭取自由的鬥爭或抗爭都是以和平非暴力的方式呈現。

達賴喇嘛有關解決西藏問題的主張是「中間道路」，即不尋求獨立，而是在中華人民共和國憲法的框架範圍內尋求名副其實的民族區域自治。自2000年起藏人行政中央的歷屆民主選舉中，幾乎所有的候選人均以達賴喇嘛的「中間道路」做為自己競選的主張（蘇嘉宏，2012）。2015年底開始的新一輪大選中，四位司政候選人中只有一位持西藏獨立訴求，其他候選人皆主張奉行中間道路（桑傑嘉，2015）。也就是說，即使在達賴喇嘛離開西藏的政治權力中心已五年，支持達賴喇嘛中間道路依然是大部分候選人的選擇。雖然選舉結果尚未出爐，由非正式民調中可預見支持達賴喇嘛所主張的中間道路仍會是流亡西藏民主選舉中最大的選票來源。

六、搶救藏語文

西藏有個說法：「三十個字母，是佛法

的父母。」如果沒有藏語文的使用，由藏文承載的西藏佛教也就會成為無源之水，根本不可能得到傳承，無法弘傳。對西藏的佛教徒而言，使用藏語文、信仰延續和佛教傳承，三者直接相關連。因此，西藏的佛教徒視藏語文的使用為弘揚佛法的基礎，而西藏的民族主義者則將藏語文的使用視為西藏民族存續的根本。千年來，由藏語文承載的佛教思想和價值觀幾乎就是西藏的信仰和價值觀。

（一）西藏全民運動

但這幾十年來藏語的使用遭到壓抑。面對高壓統治的各種手段，處於弱勢的西藏人民頑強地表現出了維護自己民族語言文字和傳統習俗的意願。由於宗教與語文貼近西藏人的日常生活，加上中國憲法等相關法律表面上有保障維護少數民族語言文字使用權的明文規定，所以傳承宗教文化成為西藏人可以比較公開表達其民族情懷的領域，不像西藏獨立或自治等政治議題容易招來的嚴厲鎮壓。

西藏境內爆發多起藏人學生抗議中國政府試圖取消藏語文教育的示威活動，其中在中共十八大前夕，青海省試圖取消學校中的藏語文教育，所引發上萬名西藏學生的抗議示威引起了外界的關注。類似的示威遊行活動雖然仍有一些學生領袖被逮捕判刑，但中共青海省當局也暫時延緩了完全取消藏語文教育的政策。

藏語文的使用，既是西藏佛教存續的前提，也是西藏民族生存的基礎，同時兼具民族和宗教層面的「神聖性」。因此，捍衛藏語文就成為西藏民族各階層廣泛參與的一種非暴力的理性抵抗運動。

（二）自發的藏語文普及活動

觀察西藏人民搶救藏語文的行動策略，包括寒暑假的藏文補習班、各鄉村老年人基於宗教等理由的藏文掃盲活動、民間人士開辦的藏文學校等。

中國地方官員取消學校中每週四、五節的藏文課程的教育政策，反而激起藏人的民族意識。2011年是取消藏文課程最多的一年。數年內，西藏各地的寺院、藏文老師或大學學生等，紛紛在放寒假和暑假期間，開辦各類免費的補習班，教授藏語文課程，西藏父母也積極送孩子學習藏語文。這種民間自發的民族自救運動蔚為風潮。這種風氣很快引來中共軍警的關切，以非法辦學牟利等名義禁止繼續辦學。即使申明藏語文補習班完全免費，中共軍警還是以必須經過批准、沒有證據證明未收費等理由，禁止藏人開設。對寺院，也以各種方式恐嚇威脅。結果這類補習班常常換不同的民房或地點，以流動的方式繼續辦學，與中國軍警玩捉迷藏。

除了補習班，西藏各地還發起各種使用純正藏語的民間活動。部分藏區的寺院或學校等藏人活動區域，甚至還會出現罰款箱，註明要求藏人主動說純正藏語，如不小心夾雜了中文或英文詞彙，就要主動向罰款箱內投0.5元人民幣，若沒帶錢則以磕頭自罰。研究者在臺灣與西藏境內親人通話時，就曾因在藏語中參雜中文詞彙而被指正。這些使用純正藏語的民間活動，後來也遭到中共官方的禁止。

不僅年輕學子被激起學習藏語文的強烈意願，中老年的藏人亦是積極學藏文。根據西藏傳統的輪迴觀念，今生的努力將會影響你來世的轉生。由於「藏文三十個字母，是佛教之父母」觀念的衍生，民間相信，如果你今生學到藏文，就會影響到來生學習佛法的機會。因此在西藏的各鄉村和牧區，開辦了不少針對老年人的掃盲學校；老人學藏文，練習辯經，也在藏區很多地方流行。

還有境內外的很多寺院或個人，以個人的財力開辦學校。但是必須遵循中央層級及地方層級的教育主管機關的各項規定，包括：西藏民間辦學必須要依附於中共教育部門、授課教師要由中共政府派任、課程實施必須依循中國國家層級的課程綱要、使用漢人觀點的統編教

材等。但在正式課程之外的非正式課程，如早晚自習等，學校可以由出資辦學者規劃藏語文課程等。授課教師雖是官派，但工資卻是由辦學者支付，而且學校也可以在規定的教師員額外另行招聘教師。遵循中央層級及地方層級教育政策之外的彈性空間，就成為西藏民族教育的生存空間。目前在極為有限的空隙間，西藏的語言文字及文化仍得以艱難地傳承。

（三）藏語歌手傳唱出西藏人的心聲

在西藏，由於平面和電子媒體被中國政府嚴密控制，因此民間歌手在各種集會場合的演唱的內容變成了最主要的輿論公開發表地。自從自拍影片視訊可以上傳網路，西藏歌手不必再受限於官方認可，無需等待演出許可，可以直接將演唱錄像自行上傳傳播。各地湧現了大量民間的藏語歌手，傳唱西藏人的心聲，顛覆過去藏人對藏戲、藏曲的認知。

這些歌手與民間的聲音相呼應，歌唱的內容絕大部分都是歌頌雪域西藏之美、民族尊嚴和驕傲、懷念達賴喇嘛尊者、呼籲藏人說藏語學藏文、藏人要團結等幾乎成為大部分歌曲永恆的主題。雖然中國政府逮捕了其中不少的西藏歌手和出版光碟專輯的藏人，希冀達到殺一儆百的效果，但西藏歌手並未被嚇到，繼續以打擦邊球的方式吶喊。這類藏語歌曲的大量出現，已經基本滿足了西藏境內藏人的需求，藏人聚會時已經很少再出現以往因藏語歌曲很少而不得不放中文歌曲的現象；同時，也風靡境外的藏人社會。

（四）網路世界的推波助瀾

在西藏人民搶救藏語文的重要時刻，手機和網路也大大地解放了藏人的言論和信息的自由度，尤其是Apple手機的藏文輸入功能對藏語文的使用和普及產生了巨大的作用。在許多描述西藏或流亡西藏的文章中常談到西藏人為何人手一支蘋果手機，因為



Apple 手機具有完整實用的藏文輸入功能，加上微信的傳播，使得中共控制壟斷媒體和信息交流的政策變得不那麼有效。

在西藏，表面上以中文為主的媒體仍然一統天下，仍舊是一片歌功頌德，充斥共產黨和中國政府的宣傳內容。但在另一個面向，半公開、卻最直接的信息渠道已經在藏人的社會形成。這些信息以 Apple 手機為載體，通過微信等網路服務，以藏語文為主要語言。這種藏文網路信息交流，日漸成為西藏人獲取真實信息的最主要渠道。由於網路和視訊的發達，加上藏文是拼音文字，很容易掌握，因此，即使沒有接受過很多教育的農牧民，也可以很熟練地相互傳遞信息和視訊。而更主要的是，中國政府雖然可以秋後算帳，而且也確實有很多藏人僅僅由於發布真實的信息而遭到逮捕判刑，但中國政府還是難於做到預先防範或控制。

由於中國政府在過去的幾十年來一直嚴厲壓縮和限制藏語文的使用空間，其招收的公務員也幾乎以中文為唯一的考試文字，因此，在需要大量人手監控網路的情勢下，顯見會有人手缺乏的問題。很多西藏人認為就是由於缺乏人手監控網路，藏文的網路世界中不僅網路寫手很少，而且，顯然有很多內容也是超出中共的容忍限度。

Apple iPhone 和 Android Samsung 手機及 Window 系統的藏文輸入系統，加上網路與視訊，使一般的西藏人也可以用藏文發電子郵件、看新聞、寫簡訊、上傳自己拍的照片或

微影片；西藏的學者可以自己動手印刷藏文讀本，而不需要通過中國政府壟斷的印刷體系；西藏的民間歌手不再一定要有中共政府的賞識才能錄音錄像出版專輯，而是可以自己直接面對藏人聽眾。這一切都有助於西藏人有效地抵抗中共同化西藏的強勢作為，搶救西藏的語言文字。

2011 年，中國地方官員在西藏各地強力推出一系列禁止藏語文授課的政策。很多西藏人推測，應該是網路世界的發展，使中國政府意識到：通過長久壓制已經逐漸消融的西藏民族意識，以及潛移默化地同化西藏民族的既定方針，由於網路的出現而可能會功虧一簣，因此才出現那些冒進的措施。且不論事實是否如此，網路和手機，讓藏語文成為可以搭載現代網路世界的語言文字，使藏語文可能擁有比以前更廣闊的生存空間。

然而，這樣的榮景極有可能無法繼續延續，西藏自治區黨委書記在黨媒的講話中強調要「堅持黨管輿論、黨管新聞、黨管媒體，加強互聯網等新興媒體管理」。可以預見未來幾年，中國政府會加強對網路和視訊內容的控制，上述網路上藏文信息和視訊獲得一定程度自由傳播的「歷史際遇」也許很快就會成為歷史。實際上，從 2008 年以來，部分中共當局比較容易控制的藏文網站，早已所剩無幾。曾經比較有名的藏文網站或博客網，大多經歷了好幾輪關閉後又開張的輪迴；每一次地關閉，不僅原有的信息都會消失，而且再次收聚人氣也不容易；很多藏文網站為

了生存而嚴格自律，完全避談政治、宗教和民族等敏感議題。

對藏文網站的控制手段，也許目前還無法用在微信等信息交流平台，但這種強勢對弱勢的文化扼殺與少數民族求生存求發展的對壘，在西藏勢將持續。

七、國際聲援西藏

在中國政府統治下 600 萬名西藏人，為求取西藏民族及宗教文化命脈之存活，起而抗爭；而 15 萬流離境外藏人則在世界各地積極奔走，進行西藏運動，與境內西藏人共命運。部分流離藏人為了保留西藏人身份，仍堅持持有藏人行政中央核發的「流亡藏人自由捐獻手冊」（綠皮書），不願加入流亡地國籍。由於流離藏人處於自由民主世界，其抗爭樣貌更顯多元豐富，也成功獲取國際的關注。包括 310 支持西藏抗暴活動、攝影展、掛畫展、西藏問題學術研討會、家有喪事不過年等各種形式的國際聲援。

以臺灣為例，2008 年北京奧運，在臺西藏人札西慈仁從臺灣飛到日本，在聖火傳遞隊伍中嚴正抗議，也因此在日本坐牢 20 天。2008 年海協會陳雲林來臺灣，陳雲林一出桃園機場直達圓山飯店，在臺西藏人達禪巴與丹增群佩一路相隨，從汽車天窗伸出壯碩身軀，大展西藏國旗，高喊 FREE TIBET，貼車抗議。

流離藏人舉辦支持西藏活動時，善於與當地友藏人士與非政府組織（NGO）合作。臺灣每年舉行 310 支持西藏抗暴遊行，幾個 NGO 組織動員，功不可沒。以 2012 年為例，西藏人組成的在臺西藏人福利協會、西藏青年會臺灣分會、西藏婦女會臺灣分會，除了有臺灣自由圖博學生聯盟、臺灣圖博之友會、臺灣漢藏友好協會等團體的支撐，更有長期聲援西藏的廢除死刑推動聯盟、臺灣勞工陣線、臺灣人權促進會的核心人物幕後運籌帷幄，以及十幾個 NGO 掌旗而來，共襄盛舉。

結語

本文就西藏民族的觀點出發，探究聚焦於 2008 年至 2015 年期間西藏的抗爭。在此期間，中國發生了前所未有的有關民族政策的討論；同樣地，在西藏社會，西藏民族為了維護民族語言文字和民族特性的抗爭也是前所未有。

五十多年來，西藏問題從早期的菁英階層領導獨立或爭取自由的現象，已經演變成社會各階層廣泛參與的非暴力抗爭運動，尤其在西藏民間的草根階層蓄積了巨大的能量，這種草根性的力量無疑具有更加頑強的生命力。而互聯網的出現，使窮人和弱者有機會可以廉價地傳播往昔日注定會被掩蓋的信息，也有機會可以在世人面前表達自己的觀點與感受。因此，網路的普及與藏語文成為網路語言，不僅使顧頡剛期望的「邊地人民不知道他們自己的歷史時還好駕馭」的愚民狀態或現代中共官員「指望維穩政策再堅持最後五分鐘，就能等來少數民族的消亡同化」的僥倖心理面臨巨大的挑戰，而且空前地鼓舞了西藏人民維護自身權益的信心。

在這一抗爭的過程中，西藏的民族和文明屬性得到進一步的強化，中國政府的高壓和以社會資源的壟斷試圖扼殺西藏民族意識的覺醒和同化努力也在強化。這種雙方的強化，固然似乎使社會和民族和解面臨更多的障礙，但從另一個角度而言，也許這種強化正在為更高層次的社會或民族和解的實現奠定基礎。

而西藏精神領袖達賴喇嘛的「和平非暴力」主張則影響了西藏的抗爭方式。達賴喇嘛主張通過和平非暴力的手段及彰顯正義的方式，實現西藏民族的自由，西藏民族的所有爭取自由的鬥爭及抗爭都是以非暴力的方式呈現。西藏的抗爭，是為了求取西藏民族在中國統治下能存續的一線生機。唯有世界看見西藏的抗爭，與西藏同行，西藏民族才不至於被毀教滅族。

2015/11/17，2015 年人權國際交流
「人權、博物館與公民文化」研討會

2016/04/22-24，2016 漢藏會議
「尋找共同點—國際漢藏友好團體代表大會」

傳承佛法的堅持

——紀念白瑪當秋仁波切

中中

康區又一德高望重的高僧圓寂

西元 2016 年 2 月 26 日，即藏曆火猴年正月 19 日，康區宗薩寺白瑪當秋堪布圓寂，這一年他 83 歲。在白瑪當秋堪布圓寂 7 天後，宗薩寺寺管會正式對外公佈白瑪當秋圓寂的消息。從藏曆正月 25 日起，白瑪當秋堪布的遺體被置於宗薩寺賢劫正法喜苑佛殿中供奉。藏曆二月初十，宗薩佛學院聚集了數千位僧眾，隆重舉行了宗薩佛學院重建後第一任堪布白瑪當秋仁波切的法體荼毗法會。

在場的信眾描述，白瑪當秋堪布圓寂時右側吉祥臥，像釋迦牟尼佛一樣慈祥而安靜地睡去，身體逐漸自然縮小。寺院為白瑪當秋堪布舉行了火葬儀式時，宗薩寺所在地麥宿地區藍藍的天空沒有一絲雲彩，而儀式結束後，空中一下佈滿了哈達一樣潔白的雲朵，千餘僧眾望著白瑪當秋堪布火化後的舍利，無不盼其早日乘願再來，普渡眾生。

康區又一位德高望重的學者去世了，有關白瑪當秋的介绍，白雅仁波切對其介绍稱，堪布白瑪當秋在 13 歲的時候拜見蔣揚欽哲確吉羅卓，聞受了《大寶伏藏》中的普巴金剛事業灌頂。另外在其它時間，還聞受了《成就法總集》、《道果教眾釋》等法門。隨後在宗薩寺佛學院學習，後來在德格更慶寺佛學院擔任過堪布，動亂期間以自身殊勝的智慧解開了所有的疑惑，轉而進入修持實踐，為一些有緣弟子傳授佛法。後來擔任了宗薩佛學院的堪布，造就了許多優秀的弟子。

白瑪當秋的童年與文革中被迫害的經歷

白瑪當秋於 1933 年藏曆 1 月 5 日時出生於

察雅縣爾巴村，父親名昂旺曲紮，母親南加拉姆，從小在父親身邊學書習字。9 歲時，全家父母親連同 12 位孩子們因某冤案通通被關進西藏昌都政府的大牢裡，期間常逃獄外出為家人乞食。然而一年後，父親與兄弟等男性親人皆在獄中枉死，剩下的家人才被釋放，他是唯一倖存的兒子。12 歲時，一位在宗薩寺擔任第二世欽哲仁波切侍者的表哥森格紮度在得知此不幸後，特從家鄉將他帶至宗薩寺學習。白瑪當秋在 15 歲時進入宗薩五明佛學院就讀，跟隨堪布多色圖登將參、堪布米紐當秋沃色和堪布察雅欽熱森格等大堪布座前學習了十年。20 歲時於大堪布米紐當秋沃色座下求得比丘具足戒，在佛學院擔任複講師，然後去更慶寺佛學院擔任堪布。

白雅仁波切對白瑪當秋在「民主改革」到文化大革命的介紹中用「動亂期間以自身殊勝的智慧解開了所有的疑惑，轉而進入修持實踐」描述白瑪當秋堪布，那期間白瑪當秋究竟面臨了什麼樣的遭遇呢？在第三世宗薩欽哲仁波切的《我的堪布——貢嘎旺秋》一文中，宗薩欽哲仁波切描述到，1980 年後，宗薩欽哲仁波切向出逃印度的藏人了解到，康區德格宗薩寺還有 3 位在文化大革命中監獄坐牢的倖存學者，一位是資歷最深的堪布倩拉興給（另翻譯為欽熱森格），他由於在文化大革命監牢中雙腿致殘，不能去印度。一位是貢嘎旺秋，但是當時他還在監獄，另外一位就是宗薩寺廟的白瑪當秋。

第三世宗薩欽哲仁波切稱，他希望邀請這 3 位學者一起去印度，或者至少有一位學者能夠去印度，幫助其在印度恢復宗薩寺。倖存

者之一，曾被中共監禁長達 21 年之久貢嘎旺秋在被釋放後，從康區德格步行了 7 個月時間抵達尼泊爾，並成功創建了印度宗薩欽哲確吉羅卓佛學院（Dzongsar Khyentse Chökyi Lodrö Institute）。而留在康區的白瑪當秋在獲得自由後為恢復德格宗薩寺的教學工作做出了非常大的貢獻，並擔任宗薩寺第十任堪布。

其他有關白瑪當秋堪布在文化大革命期間的被迫害的漢語資訊少之又少，一本關於白瑪當秋的傳記中記載了他當年的種種事蹟，可惜關於白瑪當秋堪布傳記目前還沒有漢語譯文版本，因此內地的漢人也更難瞭解白瑪當秋在 1958 年後的磨難。網上流傳一篇關於白瑪當秋仁波切在文化大革命期間遭到迫害的情況如下：「1958 年（25 歲）時，白瑪當秋至更慶寺佛學院擔任堪布一年後，就歷經了寺院改革時期，所幸在勞動期間，他被指派負責某座山上的田地莊稼管制工作，而有了許多實修佛法的機會，他將佛法默默的實踐在自己周邊的人事物上，就這樣沉澱修心了二十多年」。1958 年前後，白瑪當秋曾求學的宗薩寺所在的德格麥宿究竟發生了什麼政治變遷呢？

1956 年春麥宿武裝暴動與宗薩寺被毀

歷史學者李江琳女士在《1959：拉薩！》第二章戰火燃過金沙江寫道，1955 年底，一支全副武裝的工作隊來到麥宿，住進索默莫頗章。工作組在麥宿當地進行土地改革，沒收了富裕人家的土地、牧場、牲畜和房屋。然後又盯上了宗薩寺廟，工作組宣稱宗薩寺廟的喇嘛僧人是剝削階級，組織人把寺院包圍起來，將僧人逐出僧舍，慶典和沒收他們的財產，同時大喇嘛和寺院管家都跟部落頭人一道抓起來，先是「鬥爭」，然後關進監獄。

流亡印度的康巴漢子居欽圖丹在 2009 年接受獨立作家唐丹鴻、桑傑嘉的一篇名為《我的家鄉在德格——居欽圖丹訪談》中，居欽圖丹講到：「我的老家在德格，金沙江東岸，叫德格麥宿。1950 年解放軍到了我們的家鄉，55 年

達賴喇嘛從北京回來的時候，路過我們德格，那時我在家鄉。55 年底召開窮人的大會，引導民主改革。56 年初開始了民主改革運動。運動開始了一個月多一點，就開始了民眾的起義。第一次起義的時候我在，在我們家鄉，進行了 8 個月，我參加了。起義失敗後，很多人沒有跑出來，只有我們少量的人跑到了金沙江西岸，在金沙江和拉薩之間活動，一直到 1959 年，都在輾轉遊擊和逃亡。這期間我們在打遊擊戰，去了很多很多地方，59 年才到拉薩」。

居欽圖丹在接受訪談中稱：「（共產黨軍隊）首先沒收了（地主的）槍枝，沒出什麼亂子；後來把（地主）趕出來，讓窮人乞丐什麼的住進（地主）家裡，也沒有反抗；最後把寺院包圍，沒收寺院財產和經書等，就出現了反抗。我們家鄉的寺院叫宗薩寺。首先把僧人們都趕出來，清點和沒收每個僧人僧舍裡的財產，而且把僧人們關在經堂裡面，兩三天都不給吃的，（沒有立刻摧毀寺院裡的佛像經典）而且把大喇嘛和紀律喇嘛還有頭人等抓起來關進監獄，所以我們才開始了反抗，就這樣從 56 年開始漸漸摧毀寺院。」

中共派駐的工作組在當地的「民主改革」行為直接導致了 1956 年春的「麥宿武裝暴動」，麥宿當地的藏民拿著刀劍斧頭和少量槍枝的包圍了工作組駐地索莫頗章，截斷水源，要求中共派駐的工作組撤出麥宿。七天後，雙方發生正面衝突，工作組 6 人被打死，並導致了大量的解放軍部隊開進麥宿，當地的部落反抗武裝只好提著刀劍逃入山裡。當時「麥宿武裝暴動」的領導者叫阿忠彭措，他們父子三人在那次大包圍的時候同時戰死。還有一個叫阿孜波的，也是父子三人，六個人當時一起戰死沙場。當地藏民的反抗導致的是共產黨軍隊對當地更加殘暴的鎮壓，當地的寺院、宗教事業遭到重創。

白瑪當秋在宗薩寺重建後擔任第十任堪布

根據宗薩寺官方網站對宗薩康謝五明佛學院的起源及現狀的介紹中，在 1958 年中，宗薩

康謝五明佛學院在「民主改革」中遭到全部毀壞。目前在宗薩寺後面的廟宇林立的建築物後面，有一塊廢墟至今仍然保留，似乎在提醒後人不要忘卻 60 年前寺廟被摧毀的那段歷史。

宗薩寺建於西元 746 年藏曆火狗年，最先屬於苯教，後改為寧瑪派，而後又改為噶當派，直至 1275 年，八思巴來到此地後，該寺成為薩迦派寺院至今。在 1958 年被徹底摧毀之前，宗薩寺僧眾少則 300，多則 500 多人。然而，在「民主改革」和「文化大革命」期間幾乎被完全摧毀。

1986 年 9 月 22 日全國人大副委員長班禪大師視察康區時，親自批准康謝佛學院和宗薩寺小學恢復辦學，並為佛學院題寫校名「宗薩康謝講修興盛學院」。同年藏曆 9 月 22 日佛學院成立餘宗薩寺的阿日宮，以阿日宮的佛堂作為上課教室，並借用宗薩寺的僧房充當學僧宿舍。

1978 年中國改革開放後，白瑪當秋獲得了相對的自由，1982 年至 1986 年期間，白瑪當秋在故鄉察雅等各地為求學的僧人講經說法。也就在班禪喇嘛到康區視察並親自批准康謝佛學院和宗薩寺小學恢復辦學後，1986 年時，白瑪當秋回到當年求學的宗薩佛學院，擔任重建後的第一任堪布並授課 5 年；1991 年白瑪當秋堪布返回察雅茨薩寺內講課 3 年；1995 年再次返回宗薩佛學院為各地求學僧人們個別指導實修課程至圓寂。

第三世宗薩欽哲仁波切 與白瑪當秋堪布最後的見面

2008 年 5 月 25 日，當年徒步去印度的貢嘎旺秋在印度圓寂，時年 88 歲。貢嘎旺秋留給眾人印象深刻的故事不止是他在 62 歲後開始建立印度的宗薩欽哲確吉羅卓佛學院。他徒步 7 個月時間抵達印度見到達賴喇嘛後，達賴喇嘛問他：「在被監禁這 20 多年中，你最擔心的是什麼？」。貢嘎旺秋回答道：「報告尊者，在我被監禁的 21 年中，我最擔心的就是對那些曾經加害於我們的人失去慈悲心。」

這段對話讓多少外來的漢人臉紅和羞愧。然而，這些康區當年經歷過「民主改革」和文化大革命那一代的高僧們卻因為年齡原因不斷離開。貢嘎旺秋與白瑪當秋，在重新恢復薩迦派宗薩寺的海內外教學中，一人在海外辛勤奉獻，一人在康區苦苦耕耘。在貢嘎旺秋圓寂的幾年後，白瑪當秋的健康問題也每況愈下。

2013 年 5 月，宗薩欽哲仁波切突然秘密回到康區麥宿地區，僅為拜訪白瑪當秋堪布。宗薩欽哲仁波切稱：「堪布白瑪當秋對於我個人來說非常重要。他對於宗薩寺、宗薩佛學院、宗薩閉關中心以及整個麥宿地區百姓的慈悲是無法用語言形容的。不幸的是，現在堪布的健康狀況不好，而且越來越糟，雖然我們希望堪布能夠永久駐世，但我們也知道這是不可能的。而我真的非常想拜見他，這就是我此行的目的。」

這不是第三世宗薩欽哲仁波切與白瑪當秋堪布見面的最後一次機會，2015 年 8 月，在取得官方宗教活動簽證後，第三世宗薩欽哲仁波切再次回到了麥宿，這次除了在麥宿舉行法會為當地信眾灌頂加持外，這也是他最後一次與白瑪當秋見面。半年後，白瑪當秋仁波切圓寂。

35 年前，第三世宗薩欽哲仁波切為了恢復宗薩寺，多次寫信給幾位德高望重的學者，26 年前，由於中國大陸的環境稍微寬鬆，第三世宗薩欽哲仁波切第一次去了麥宿。而最近 10 年內，兩位參與宗薩寺重建與恢復工作的兩位學者卻先後離開。

也許唯一值得安慰的是，坐落在麥宿的宗薩寺目前求學的僧侶人數每年平均學生已經遠遠超過了政府規定的 250 人，其佛學院和禪修院的總人數已經超過 1000 人，宗薩佛學院的新大殿在最近幾年前已經落成，而印度由貢嘎旺秋創建的宗薩欽哲確吉羅卓佛學院學生規模則達到了 500 人左右。白瑪當秋、貢嘎旺秋這些學者雖已圓寂，但是他們一生面對種種困難，衝破阻力重建和恢復寺院教學的精神仍然迴盪在雪域高原，這正是藏人過去 60 年中從未屈服的縮影。

護持大乘法脈聯合會

「護持大乘法脈聯合會」(FPMT) 是一個國際性的佛教團體，藉由教授西藏佛法、禪修及社區服務等，致力於大乘佛教的傳統和價值觀的宏揚與保存，提供整體的佛教教育，以啟發人們對宇宙的責任，使身心轉趨於利益他人，幫助一切有情完全開展他們無限的慈悲與智慧的潛能。

「護聯會」的創立，緣起於圖敦·耶喜喇嘛以及圖敦·梭巴仁波切師徒兩人。1965年，耶喜喇嘛和梭巴仁波切收了第一位西方弟子，1971年在離尼泊爾加德滿都不遠的地方建立了柯槃寺，並教導逐漸增加的求法者。那些受佛法思想和修持方法啟迪的西方弟子在返鄉後，遂在自己的國家著手成立佛學社團或中心。1974年，耶喜喇嘛為這些慢慢形成的團體網命名為「護持大乘法脈聯合會」，目前這個聯合會在美、歐、澳、亞等三十一個國家，共有一百四十幾個中心，其中包括都會地區的大規模中心、僻靜的山上閉關道場、共修團體、出版部、臨終關懷服務中心、醫療中心以及數種社會服務工作單位。

1987年，第14世達賴喇嘛尊者授意圖敦·梭巴仁波切來台弘法。因此，仁波切初次與臺灣的眾生結下法緣。之後，仁波切派遣澳洲比丘義成法師來台弘法，並成立中心，最初取名為「藏海學會」。後來，達賴喇嘛尊者予以賜名——「經續佛法中心」。「經」是大、小二乘「顯教」的經論；「續」是指密教相續不斷的傳承教典。這個賜名傳達了尊者對中心的期許與祝福，也揭橥中心為承續顯密圓融清淨的藏傳佛教教法的所在。1995年經續佛法中心有了固定的道場及僧團，因此精神導師——梭巴仁波切將「經續佛法中心」更改為「經續法林」。取其浩瀚佛海盡在法林的深廣寓意，也更貼切的顯示經續法林傳遞佛法的責任與義務。

經續法林屬於西藏佛教的格魯派。西藏佛教有四大傳承：寧瑪派（紅教）、噶舉派（白教）、薩迦派（花教）、格魯派（黃教）。格魯派是15世紀時由宗喀巴大師所創立，而以持戒嚴謹聞名。宗喀巴大師承繼阿底峽尊者的教法，融合大小二乘修學次第，標舉：出離心、菩提心、空性慧為菩提道三要，並融合聲聞乘、緣覺乘、金剛乘的教法為一體，教量與證量二者並重，系統嚴謹的傳承。把西藏佛教的真實精神及面貌如實的傳遞給每一個人，特別是弘揚與介紹格魯派——宗喀巴大師的清淨教法，令初學者在修學的道路上，能無誤地瞭解及結合顯密圓融的修行次第，也為眾生指出修學佛法的正確途徑及內涵。

護持大乘法脈聯合會 (FPMT)，目前在臺灣主要有一個基金會：財團法人台北市護持大乘法脈基金會及三個弘法中心：台北經續法林、台中釋迦牟尼佛中心以及高雄上樂金剛中心。經續法林每週一晚間有一門特別的「佛學英文」，由德籍高明道老師以中文授課。授課內容為認識英文佛教名相，練習佛學英文的閱讀，強調佛法在日常生活中的應用。

高老師為法光佛研所資深專任教授，除嫻熟梵文、藏文、巴利文及中文等語言，並專長佛教文獻學及經典翻譯。十幾年前教授《甘露精華》時，生動敘述地獄的折磨：永遠吃不飽的餓、把人壓成薄片的機器、反覆的火炙等，並藉此點出珍惜人身，願有學習佛法的機會。高老師也會隨手舉桌子與地為例來解釋事物互相依存的道理，善於把佛法與日常生活的世間法連結分析，其比喻及舉例能令人豁然開朗。高老師也會鼓勵學生，在習性轉變的過程中，不必急於想「我永遠會做到改進」，而是改成「我這一天會做到改進」，藉此實踐的過程，慢慢正增強，可以鼓起勇氣持續修行。

西藏要聞

第三十四屆時輪金剛灌頂法會 將於 2017 年 1 月舉行

藏人行政中央 5 月 24 日發布公告，應藏人行政中央噶廈之祈請，達賴喇嘛尊者將於 2017 年 1 月 3 日至 14 日在佛教聖地菩提迦耶舉行第三十四屆時輪金剛灌頂大法會。自 1954 年至今，達賴喇嘛尊者共傳授 33 次時輪金剛灌頂。

「薩嘎達瓦」殊勝日 印度政要與藏人一同緬懷佛祖

藏曆 4 月是藏傳佛教傳統中的「薩嘎達瓦」，即氏宿月，而該月 15 日被視為佛祖釋迦牟尼誕生、涅槃、成佛之日。5 月 21 日殊勝日當天，印度中央政府文化部與「國際佛教聯合會」於首都新德里舉辦了紀念活動，藏人代表以及各地信眾共 3 千多人參加。藏人代表丹巴次仁受訪時表示，佛教在發源地印度衰退，但因達賴喇嘛尊者流亡印度後不斷地努力，印度政府近年來才認識到這一古老文明的珍貴之處，開始加以保護。

西藏之聲廣播電臺成立 20 周年

1996 年 5 月 14 日西藏之聲廣播電臺由挪威三個非政府組織於該國首都奧斯陸創建。一年後搬至印度達蘭薩拉。建立初衷是為讓境內同胞在中共的封鎖下，接觸有關西藏議題的真實訊息、達賴喇嘛尊者的教言及行程，並向境內外藏人社會普及民主意識，同時擔當境內與境外民眾的橋樑。1999 年 12 月 10 日達賴喇嘛尊者榮獲諾貝爾獎紀念日當天，西藏之聲正式設立華語廣播組。

唯色作品《殺劫 - 鏡頭下的西藏文革》 新版發行

藏族女作家唯色在 2006 年出版的作品《殺劫 - 鏡頭下的西藏文革》於五月初在台灣發行紀念新版，新版增添一篇內容，記錄從 2006 年到 2016 年這十年間西藏的經歷。唯色表示希望大眾了解到在西藏發生的文革狀況，一般大眾認知的文革是在中國漢地發生，而在藏地可能蜻

蜓點水。唯色表示：「我的書讓大家看到其實不是這樣，西藏遭受的文革的破壞是非常大的。」

達賴喇嘛向日本信眾教授《入行論》

達賴喇嘛尊者於 5 月 10 日上午在大阪市國際會議中心展開弘法活動，在開始教授前，尊者提及寂天菩薩在約 8 世紀左右撰寫的《入行論》，被庫努喇嘛形容為至今為止有關修心的所有口訣中，無法超越的一個。尊者說因為《入行論》在了解「愛我執」與「愛他心」之間的辯論方面，非常有助益。此次弘法尊者以藏語教授，主辦方安排了英語、越南語、華語、日語等 8 種語言的同步翻譯。

第四屆西藏女格西學位考試於達蘭薩拉展開

由藏人行政中央宗教與文化部舉辦的第四屆女格西學位考試，從 5 月 1 日起，在達蘭薩拉甘丹曲林寺正式展開。「格西」是相當於博士學位的資格認證。在達賴喇嘛尊者的一再呼籲下，宗教與文化部於 2012 年開始設立女格西學位。

西藏政治領袖哀悼薩迦達欽仁波切圓寂

西曆 2016 年 4 月 29 日，藏曆火猴年三月廿三日，達欽仁波切圓滿了種種佛行事業，趨入大涅槃，伴隨著種種瑞象，趨向佛淨土而轉法輪，享壽 88 歲。西藏人民議會和噶廈成員舉行祈禱法會，並致函慰問仁波切的家人和弟子，表達深切的哀痛。

洛桑森格連任藏人行政中央司政

位於達蘭薩拉的流亡藏人選務署於 4 月 27 日正式宣布，洛桑森格贏得了百分之五十七的票數當選連任。司政洛桑森格在受訪時表示，新一屆內閣將視教育與經濟發展為主要工作；而政治方面最重要的任務，就是透過促成藏中對話，讓達賴喇嘛尊者的代表能夠與中共代表接觸交流，使西藏獲得名副其實的自治，解決西藏問題。

尋找共同點——國際漢藏友好團體代表大會在台北召開

由達賴喇嘛基金會主辦的「尋找共同點」代表大會於4月22日至24日召開，一百多位與會代表來自世界各地，這是第一次在台灣舉辦的大型國際漢藏會議，意義非同尋常，正如基金會董事長達瓦才仁所說：「台灣是一個真正自由、民主、法治的華人世界，借用台灣的自由環境，增進藏漢兩個民族的交流，向中文世界傳遞西藏事實信息……深入地探討西藏問題及相關民族、宗教和歷史等議題，從而促進彼此真正的了解和理解，為捍衛自由人權普世價值與促進世界和平共同努力。」為期三天的會議以專題演講、報告、分組討論等形式舉行，在展開分組討論後，並在大會閉幕式上發表了共同聲明。

藏語教育倡導者被中國控煽動分裂國家

扎西文色在1月27日遭到羈押，然後被秘密囚禁了數周。警方的正式文件顯示，他已經被指控犯有煽動分裂國家罪，如果罪名成立，他可能面臨長達15年的監禁。在遭到羈押之前，扎西文色在微博上發表藏人需要保護自己的文化，中國官員應該為此提供幫助。他說：「學校應推行真正的雙語教育系統，讓藏族兒童精通母語。」扎西文色的案件已引起國際社會的關注。

《莫蘭詞典》軟體佛教詞彙研討會在達蘭薩拉舉行

「莫蘭西藏信息研發中心」於3月31日、4月1日兩天，在西藏圖書館會議大廳舉行第四次《莫蘭詞典》軟體佛教詞彙研討會。主辦單位從各大藏傳佛教寺院中邀請了從事編輯工作的30多位僧人，就《莫蘭詞典》軟體中新增加的佛教詞彙進行了討論，並總結了該計劃在過去一年中的成果。

西藏噶舉派第七次環保大會在瓦拉納西召開

藏傳佛教噶舉派環保組織與印度內政部下屬機構「印度全國災難管理研究所」攜手，於3月21日在印度瓦拉納西召開第七屆「自然環境保護大會」。第十七世噶瑪巴鄔金欽列多傑仁波切，與印度、尼泊爾及不丹等國29所寺院共60多名代表參加了會議。與會各界將主要就如何應對全球氣候變化以及抗災救援措施等方面進行討論。

達賴喇嘛在日內瓦發表演說

3月11日達賴喇嘛尊者受邀在日內瓦聯合國人權會議間發表演說，在這之前，中國政府警告各國外交官和聯合國機構抵制。達賴喇嘛在講話中告訴人們，氣候變化和全球經濟的跌宕起伏，為全人類帶來重大影響。氣候變化和全球經濟問題並不限於國界，僅是聚焦在諸如種族、宗教、國籍和性別，這些我們之間的次級差異，只會讓我們陷進「我們」和「他們」的分別，而這樣的分別心很容易成為衝突的基礎。

西藏抗暴57週年台北大遊行讓台灣陪藏人回家

310西藏抗暴紀念日前夕，在台藏人協會、藏青會台灣分會，以及台灣人權組織，3月5日在台北舉行「搭起藏人回家的路—西藏抗暴57周年大遊行」。立委尤美女、段宜康、顧立雄、吳玉琴、谷辣斯尤達卡、蔡易餘與林昶佐共七名立委參加，是歷年來立委參加最多的一次。近五百名群眾出發前，由西藏僧侶誦經祈福，全體並為一百五十一名自焚藏人默哀。藏人高唱西藏國歌後，高舉達賴喇嘛肖像與西藏旗，展開兩個半小時的遊行。

MIT 達賴喇嘛價值中心將設立南亞分部

美國麻省理工學院（MIT）「達賴喇嘛道德與價值中心」，近日決定將該中心的南亞分部，建立在印度特倫甘納邦海德拉巴市。該市以佛教歷史古跡而聞名，每年吸引無數遊客與朝聖者。特倫甘納邦政府願意提供「達賴喇嘛道德與價值中心」五英畝土地，並將正式邀請達賴喇嘛尊者為該市名為「佛陀花園」（Buddha Vanam）的觀光業推動計畫揭幕。

達賴喇嘛尊者：我永不放棄西藏事業

2月21日，達賴喇嘛尊者抵達美國明尼蘇達州，受到數百名藏人和支持者的熱烈歡迎。尊者向大眾說：「我也是藏人，從小受到西藏文化的薰陶，我永不放棄西藏事業。」尊者保證他很健康，雖然名義上是在梅奧診所接受治療，但正確來講卻在度假。尊者勸勉全球藏人與支持者：「我很健康，不必擔心。或許是大家的祝福得到應許！」



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལྷན་པོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོད་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。

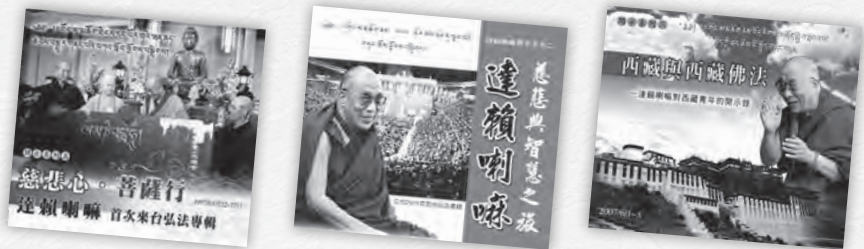
「達賴喇嘛西藏宗教基金會」自成立以來秉持尊者教誨，將西藏文化的精髓－藏傳佛教介紹給台灣廣大民眾，透過佛學講座、校園弘法、出版「達賴喇嘛文集」、發行雜誌、舉辦文化展覽、推廣西藏文化藝術表演、開辦佛學班...等等各種管道，讓民眾認識西藏宗教與文化。基金會並協助在台藏民，架起台灣與西藏流亡社會的溝通橋樑，於此由衷感謝台灣民眾對僧俗流亡藏人的關切與協助。

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)》、《四勝諦》、《慈悲與智慧之旅》。
- ◎ 《西藏的天空》季刊雜誌。(第2期至第23期)
- ◎ 《入菩薩行論》、《流亡中的慈悲 DVD》。
- ◎ 《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：



- ◎ 《慈悲心·菩薩行》— 達賴喇嘛尊者首次來台弘法專輯。
- ◎ 《慈悲與智慧之旅》— 2001年蒞台弘法專輯。
- ◎ 《西藏與西藏佛法》— 達賴喇嘛對西藏青年的開示錄。

98-04-43-04		郵政劃撥儲金存款單		金額		億		仟萬		佰萬		拾萬		萬		仟		佰		拾		元	
收款帳號		19170836		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		<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。



310 西藏抗暴日——臺灣

印刷品



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第5514號

雜誌

中華郵政台北雜字第1726號
執照登記為雜誌交寄

藏曆四月，薩嘎達瓦月，
 是佛祖釋迦牟尼誕辰、涅槃、成佛的日子。
 我們盡力在此月：
 持咒、佈施、供養、點燈、禮佛、
 懺悔、繞塔、放生、行善等，
 藉由三寶的加持力與自己的修持，
 廣大利益自他，
 迴向一切有情早證菩提！



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའའ་ལྷན་པོའི་གྲོ་སྐྱེ་ཚབ་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