

# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [24]

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱོད་

81歲生日開示和祝福

生活中的慈悲

讓菩提心逐漸增長

無常·執著·自心平靜

生命與死亡

愛與慈悲

《般若心經》講說筆記

基礎佛法介紹

永遠的銘記與感激

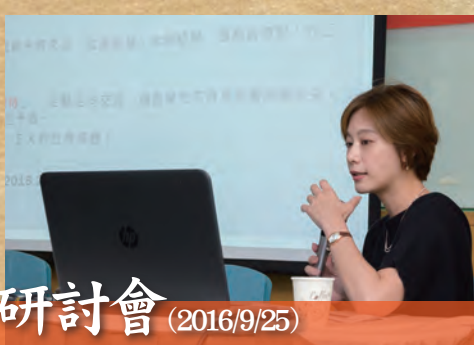
從人類一體中尋找共同點

達賴喇嘛81歲臺北祝壽會

今日西藏，未來臺灣

在這裡與西藏相遇





2016 西藏問題國際研討會 (2016/9/25)

## 主編的話

今年在臺北為達賴喇嘛尊者祝賀的生日法會上，多名臺灣學者與佛教徒都提出邀請達賴喇嘛到臺灣弘法的呼籲，因為臺灣有數以萬計佛教徒引頸期盼達賴喇嘛到訪。達賴喇嘛尊者在 81 歲生日開示和祝福中提到：結合聞思修三者而去努力修行，就是朋友們給的最佳生日禮物；也提到如何讓佛陀教義對這世界帶來整體的利益。

第 17 世大寶法王在本期的課程開示，並未依據傳統開講某部經典或論典，而是談一談如何在生活中修持，並且如何將修行運用於日常生活當中，尤其當我們生活中出現狀況的時候，應當如何去面對的方法。

達賴喇嘛西藏宗教基金會是達賴喇嘛尊者和藏人行政中央駐臺灣的代表處，職責是在臺灣弘揚和傳播達賴喇嘛尊者的理念以及尊者所期許的對人類、對各宗教、對西藏民族所負有的責任；也致力於維護藏傳佛教的清淨法脈傳承和相關利益，並為臺灣的藏傳佛教徒和西藏人提供力所能及的各項服務；向中文世界的人民介紹西藏問題和西藏民族目前面臨的艱難處境、介紹西藏的宗教文化，爭取更多華人的同情與支持等，也是最重要的工作之一。

祈願尊者長久住世，讓佛陀的利眾事業宏傳全球！祈願達賴喇嘛尊者早日帶領西藏人民返回自由的西藏！

第 24 期 / VOL.24

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2016 年 9 月 15 日出版

中華郵政台北雜字第 1726 號執照登記為雜誌交寄

發行人：跋熱·達瓦才仁

發行所：達賴喇嘛西藏宗教基金會

主編：盧惠娟

編輯小組：青增格西、耀軒、頓珠嘉波、達伍、卓瑪、Lily、雪域智庫

美術設計：richsense creative

地址：台北市基隆路 2 段 189 號 10 樓之 4

電話：886-2-27360366

傳真：886-2-23779163

網址：<http://www.tibet.org.tw>

E-mail：[webmaster@tibet.org.tw](mailto:webmaster@tibet.org.tw)

## 達賴喇嘛尊者

81 歲生日開示和祝福	2
生活中的慈悲	4

## 佛法智庫

薩迦法王：讓菩提心逐漸增長	9
大寶金剛仁波切：無常·執著·自心平靜	11
大寶法王：生命與死亡	12
大寶法王：愛與慈悲	16
《般若心經》講說筆記（二）	20
基礎佛法介紹（一）	26

## 漢藏交流

永遠的銘記與感激	30
從人類一體中尋找共同點	31
達賴喇嘛 81 歲臺北祝壽會	32
今日西藏·未來臺灣	34
在這裡與西藏相遇	37

## 藏傳教界

宗薩欽哲仁波切的聲明	41
------------	----

## 聲明與要聞

讀者交流道	42
· 西藏斷手農奴照是真的嗎？	
· 西藏人的出國與護照	
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： 81歲生日開示和祝福



感謝作為朋友的你們為我慶祝生日，對我而言，最好的生日禮物就是加強對無害行及緣起見的關注。以佛教專業的術語來形容的話，首先，先以聞所生慧熟悉教義，針對此教義反復觀察，令內心生起定解，再實踐教義、修行教義，讓自己產生證量。對我而言，法友們能夠結合聞思修三者而去努力修行，就是朋友們給的最佳生日禮物。

佛陀成道正覺果位之後，所說的第一句話就是：「深寂離戲光明無為法，有如甘露此法我已得，若示於他無有誰能知，不如住於無語森林中。」當時，在印度的所有宗派都普遍地認為俱生我見是無誤的，在我見的基礎之上，再說前後世、因果等論述，在這樣一個環境下，導師世尊宣揚了無我見，這是一種違背當時世人想法的見解。因此說到：「若示於他無有誰能知」。之後，世尊轉了四諦法輪，說了無常、苦、空、無我等四諦十六行相。總之，佛法的四法印就是：諸行無常、諸漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜。由此顯示了基相、道相以及果相。因此，在

這個世界的不同宗教裡面，佛教擁有著最廣泛的宗義。在解釋這個意趣的時候，尤其是當那爛陀寺的大學者們確立其意趣的時候，遵循了佛陀的親口教言：「比丘與智者，當善觀我語，如煉截磨金，信受非為敬。」意思是說，佛弟子們不要因為由「佛說」的理由，或由信仰佛陀的理由，馬上認同該教言為正量。無論是佛說的任何一部經典，都應觀察是否能被正理所成立，光是能夠被正理成立、不被正理違害也不夠，還得實踐之後，以個人的經驗覺受觀察其利益，再去發起對佛法的信心及敬受。佛陀是這麼指導的。

在這世界上有著諸多導師，在同樣的導師之中，說到：「不要馬上信受我說的話，要好好觀察我說的是否有理。」只有世尊才會這麼說外，沒有其他導師會這麼說。因此，那爛陀寺的大學者們在確立世尊意趣的時候主要以理由為主。像是四諦十六行相的論述也都是以推理的方式來確立該論述。尤其確立無我論述的時候形成了四部宗義的論師，



而且這些論師都是相同追隨佛陀的弟子，雖然這些論師對世尊意趣的解讀不同，但該解讀的內容的確越來越深奧。從此可知，佛教是依理而立的教義。現在，我們正在二十一世紀中，所以我平常一直這麼呼籲，我們佛弟子們，絕對要當二十一世紀的佛教徒。為什麼呢？二十一世紀時，有著物質條件以及機器工業的迅速發展，以科學的態度研究真相的精神則是與日俱增。到目前為止，科學研究的對象主要以外在的物理為主，知道二十世紀末，二十一世紀初，科學家開始研究，內在覺受的變化與身體反應之間的聯繫。並承認，身體的健康主要來自心靈的健康。所以產生了一種關注內在寧靜的新趨勢。這與有沒有宗教信仰無關。所以對心理學產生了新的興趣，同時也對內在的愛心、寬容以及滿足等特質產生了新的興趣。古老的印度心理學，是個相當博大精深的學問，不僅與當今社會有著關聯，更是現代社會所需的學問。古老的印度學內，在寂護論師的恩惠之下，與藏地雪域之中，至今仍保留了最完整

的那爛陀寺的清淨傳承，絕對能夠帶來一定的貢獻。之所以能常與我們的道友們一起交流這些博大精深的佛陀教義，同樣的，之所以能以心理學的推廣對世界作出些貢獻，起成果是源於那爛陀寺的大學者們以推理的方式確立了佛陀的教義，方能將教義闡述的如此清楚。誠如愛因斯坦所言，在物質極度發展的今天，佛教能與科學並肩而行。

因此，就以新加坡的法友、佛教的道友而言，您們大多屬於漢傳佛教的信徒，同樣的，都是聖龍樹菩薩的弟子，也都相同地學習《中論》，您們大多也能背誦般若經的簡略版——心經。總之若將博大精深的佛陀教義，尤其是將那爛陀寺的法脈精髓濃縮的話，就是慈悲的菩提心，以及其根據空正見。這方便道和智慧道兩者，不僅對個人有著極大的利益外，對世界整體也能帶來幫助。為什麼呢？菩提心會建立內心的寧靜，透過內心的和平，讓家庭和平、讓社會和平，最終使世界和平。這些都是源於個人心續的和平所致。如果內心充滿著傲慢、嫉妒、攀比等妄念的話，終究不能成辦真正的和平。所以，慈悲的菩提心是創造世界和平的奠基。慈悲菩提心的根據是空正見。空正見則是符合科學的見解，才有越多的科學家對「依緣而起」或「觀待而有」的觀念越感興趣。佛陀教義的精髓：不害行及緣起觀，這兩者絕對能夠對這世界帶來貢獻。這並非是說，讓所有人都成為佛教徒，保持父母所留下的傳統宗教，更為合適。我上述所說的內容是，如何讓佛陀教義對這世界帶來整體的利益。

法友們雖然都知道（上述內容），不會不清楚，誠如西藏的諺語說：「重點應認真」，所以想再次重複重點，應無大礙。請切記上述重點！

謝謝，感恩！

2016年7月3日尊者於南印度哲蚌寺  
<https://m.youtube.com/watch?v=CytMP7YTgzI&feature=youtu.be>

## 達賴喇嘛開示： 生活中的慈悲



**主持人：**愛和慈心要仰賴人與人間的互動、相互接觸。當今世界受科技影響太深了，我們要如何在這個不人性的科技世界，保持人跟人的關係，來提升慈悲心呢？這也包括醫療領域。

**尊者：**科技、機械僅能提供物質上而非心靈上的舒適。如果要用科技來達到心靈上的平安，我想可能至少要再等上一個世紀吧，而且恐怕也只有百分之一的成功機率。科技給了我們物質上的舒適；科技也帶來毀滅的力量，這是很悲哀的。那些聰明人，將他們美好的腦子用於毀滅，創造各種不同的武器，真是非常悲哀。科技能瞬間殺死數百萬、甚至數千萬人。科技能夠做到這點，但是平和的心則不能。不過，與此同時，我熱愛科技，科技讓我們大家在此相聚；如果沒有科技，你們可能要透過通信員才能知道印度的消息呢。

**主持人：**你有手機嗎？

**尊者：**沒有。跟你說個故事：我喜歡科技，我小時候總隨身帶著螺絲起子和小工具，以

便做做小的修理活兒。有時候修修鐘錶，不過太小的錶就不行了，太難了。現在這些機器都太複雜了，我也不想學怎麼使用，就讓別人去用吧！

**主持人：**不管科技怎麼樣，人跟人的接觸還是必要的。

**尊者：**科技是美好的，問題是在使用科技的人。只要能夠正確、誠實，顧及他人，最終顧及全球人類福祉的使用科技，就極有助益。但是科技如果用在自我中心利益，以及如何毀滅他人，如何摧毀哪個國家，就非常不好了。

**主持人：**這位觀眾提了一個很好的問題：有不少疾病是由於老是生氣，執著於痛苦而造成的，應該如何讓大家輕鬆起來、放下？還是不要這麼做呢？

**尊者：**這同樣要用我們的腦子了。要是每天、每周都把氣放在心裏，有什麼用呢？最後把身體都搞壞了。科學研究發現，持續的恐懼，



持續的生氣、怨恨，實際上是在侵蝕我們的免疫系統。另一方面，較平和，慈愛的心，則對維持健康非常有幫助。

我想這個問題可能在於缺乏關於情緒系統的知識，我通常把這類知識稱為「情緒地圖」。這些是記載於古老靈性書中的。現在是我們將這些知識拿來作為學術議題研究，而非歸類於宗教事務的時候了。

我們正在翻譯大約三百冊以梵文和巴利文為主的古印度文本，其中內容分三部分。第一，科學：粒子科學，心智科學等。這應該被視為學術科目。第二部分，哲學：直接與宗教有關的一些哲學觀點，這裡是指佛教。而有些哲學觀點，例如沒有任何外在事物是獨立存在的，正是量子力學的概念。沒有東西是客觀存在的，它在被觀察的時候是存在的；要是沒有被觀察，就很難說了。有人用不確定性的「概率、可能性」這些詞來形容。印度在 2500 年前，發展出這個沒有事務是獨立存在的概念。這是哲學觀點，而非宗教。

我們十年來，根據科學、純哲學，以及宗教的內容，彙編這 300 冊古籍。宗教部分是給佛教徒看的；哲學和科學書籍，則是一般人都能看的。目前已經在進行的有英文，印度語，中文，蒙古文，俄文，德文等的翻譯，大概一兩年內可以完成。屆時，醫生們就能夠學習心靈系統了。尊敬的老醫師朋友們，你們應該要年輕一點，那就可以研讀這些東西了。

**主持人：**如果我沒有聽錯的話，法王你談的是「情緒地圖」。在面對生了病的人，有著那麼多的痛苦和折磨，我們怎樣才能保持正面的思維，情緒，和態度呢？

**尊者：**正面、負面的基礎，是受喜悅、擔憂，痛苦等經驗影響的，並沒有絕對的基礎。任何帶來內心安寧，快樂的情緒，就是建設性的情緒。任何能立馬破壞你內心和平，逐漸摧毀你的健康的，就是破壞性的情緒。這是無關信仰的。我們長時間分析某些積極的，建設性的情緒，非常有幫助。我想我們可以說，這些建設

性的情緒需要某種訓練，訓練就是熟習的意思。而破壞性的情緒比較屬於生物上的自發反應，沒有什麼理性。當然，也可能有人為的因素。不過，負面情緒基本上是說來就來的。

接下來，愛與慈悲心，這有兩個層次。一個層次的愛和慈悲取決於對方的態度。這種是偏頗的，有限的，多半屬於生物層面的非理性的愛，只愛你的親人；但對於不認識的人，並沒有愛和慈悲。而一旦認知到其實七十億人，都是兄弟姐妹，以及你個人的未來與他們的未來息息相關，這樣想，就會產生真正的關懷和慈悲。藉著推理，培養，再熟習，不斷地思維，那麼就自然在你的生活中了。所以，總的來說，建設性的情緒是培養、訓練出來的，這種慈愛是不偏頗的。

而在此，你還應該要區隔「行為」和「行為人」。譬如說對於惹麻煩的人，有時候你可能需要採取某種反制措施，來阻止某人繼續製造麻煩，但同時你又不失對他的慈心。也就是在行為上，有時候為了盡力防範不好的事情，而有點急躁的行動，但在更深層次不失對當事人的關懷。所以是從利益對方出發，而對其有較強硬的言詞及態度。這種行為是出於慈悲，但看起來像是憤怒。也就是對這個「行為人」慈悲；然而對其「行為」則有些負面態度，我們有能力來做這樣的區隔。

就好像在教堂辦告解的時候，你區隔了你自己和你的錯誤行為，你明白自己做錯了，所以在那個當下，你已經對你自己和你的錯誤行為做了區隔。我們是有能力做這種區隔的。那麼把這一套應用在他人身上，有時你可能需要

對他人的錯誤行為，採取某種反制行動，但同時你仍保持對他的慈心。

**主持人：**你在梅奧診所對美國的醫療系統有最直接的體驗，如果由你來重新設計美國的保健系統，你會做哪些改革呢？

**尊者：**我完全沒有這方面的知識，在沒有全然認知的狀況下，怎麼可能談改革？我想，經驗豐富而不偏執的專家，繼續不斷尋求發展，就能有更多新的觀念，然後再去試驗這些新觀念，如果可行，就可以做改革了。不過那是你們的責任，不是我的責任，我只是個病人，我是來來去去，來來去去的。



**主持人：**我知道你跟這邊梅奧診所團隊的感情很深。在你準備離開的時候，有沒有什麼話要跟他們說？

**尊者：**我們已經見過面了，我們每天早上都在開玩笑的，在這一個月裡，

我們真的成了非常親密的朋友。

你知道，人的友誼完全建立於信任，而信任主要是基於真和誠，就是有一顆溫暖的心。如果你真的尊重別人，真的關切他人的福祉，就可以過真誠的日子，沒有什麼好隱藏的，一切都很透明，這就有了信任感。信任是友情的基礎，我通常只要和人們相處幾天，就很容易成為好友。我去診所接受治療的時候，我們總是在開玩笑。所以我們一見面就開懷地笑，就像老友重逢似的，我的確很窩心。真的，每天早上我都很興奮要去見這些很棒的人。那是很重要的。我希望別的病人也受到同樣的待遇，不過這也取決於病人本身。有的患者從來不笑，



那麼護士也就不太笑得出來了。這是人性。

有一次我走在德國的街上，一名年輕女士迎面而來，我照例對她微笑。看到一位姊妹，所以我就微笑打招呼。我想那位女士可能看我衣著怪異，我的頭也有一點怪，所以她大概覺得我的微笑不正經。因此我一笑，她就馬上板著臉，那麼我當然也可以掉轉過頭去了。就像這樣，護士在對一個從來不笑的嚴肅病人微笑時，反而可能造成不安，人心是很複雜的。不過首先，我認為護士在見到病人時，應該微笑。如果患者比較特別的話，可以視情況而定。而要是病患真的很嚴肅，那麼醫生和護士也可以很嚴肅。

**主持人：**這是很好的建議。

**尊者：**今天早上我們離開的時候，我是有點傷感。我說，我們要走了，但不論我們在何處，我們的友誼是永遠的。我希望在這個月交的好朋友，如果你們有機會，有時間訪問印度，並且有機會來到我那一區，請讓我知道，我會接待你們。好嗎？同樣的，如果我人在美國，你們也在附近的話，請過來找我講笑話。我喜歡開玩笑，特別是在一些嚴肅正式的場合，如果發生一些糗事，就很好玩了。至少糗事可以逗得大家笑笑，輕鬆起來，這樣才有點變化啊，不是嗎？

有一次在墨西哥著名教堂的跨宗教大會上，一位日本佛教代表誦經的時候，他手持的念珠突然斷了，佛珠撒了一地。他卻沒事似的，他的手仍然撥著假想的珠子，我只是很想笑，要是他，我會彎下身去撿念珠的。這樣才比較實際，假裝什麼都沒發生，是沒有用的。

還有一件趣事，發生在1954年我到了北京，印度大使來見我的時候。那些在場的中國官員個個非常嚴肅，像雕像般如如不動。後來不知怎的，一個傳用水果的盤子打翻了，水果滿地滾。那些原先一本正經的中國官員，就都

跪下來撿水果了，我覺得相當有趣。

另外有一回，我在德里參加跨宗教大會，我旁邊坐了一位印度精神領袖，他從頭到尾都紋風不動如尊雕像，完全不像個活人。這位仁兄被供奉在一張很大的椅子上，那張椅子又特別高，原來是椅子腳下還墊了磚塊。我就希望那些磚頭會塌下來，那麼這位像尊神的精神領袖，就不得不變成一個人了。其實我當時也是正襟危坐，不過我暗裡希望磚塊會塌下來。

**主持人：**那可不慈悲喔！

**尊者：**對，對。不過從某一方面來看，我想要是太嚴肅了，觀眾可能覺得沒意思。而如果發生什麼事，大家都笑了，就是慈悲呀。

**主持人：**尊者，這是最後一個問題了。因為有的人要回去上班了。你個人有沒有有一種日常的儀軌，用來引發生活中的慈悲心呢？我們每天可以怎麼做來培養更多的愛心，讓我們更慈悲呢？

**尊者：**身為佛教修行者，我每天上午打坐四個小時，作剖析式冥想，分析心靈、感覺、事務和世界大事。這很有助於發展出一個關注全人類福祉的意識。我們總是為所有的眾生祈福。我們和其他星系並無接觸，只能祈福。而這個星球上有無數的昆蟲、鳥類、鹿.....我過去一個月住的地方有美麗的鹿，我真的有愛的感受。但牠們是動物，沒有語言，我無法跟牠們分享我的經驗。有一頭鹿癱了腿，我覺得很難過，卻做不了什麼。這個星球上有無數的眾生我們無力相助，但是七十億的人，則有語言和人類的智慧，因此能夠分享和交流達到幸福快樂的經驗。所以我奉獻此生，只要我仍住世，我都要致力為全體七十億人帶來更多內心的平安。這是我們必須努力的。

而改變要從個人開始。有人認為，一個人的努力不會改變世界，但我們必須開始做，從

哪裡開始？從個人開始。這是我的信念。

所以我們每個七十億人的一分子，透過認知和教育，訂定明確的目標——人類幸福，和平，最終達到慈愛。首先，我們從自己個人做起。再來，我們作榜樣給他人看。那麼就有越來越多的人分享你的經驗。一個人至少影響了家人，朋友，那麼就有十個人了。每十個人再跟他們的朋友分享，就有一百個人了。同樣的道理，一千，然後一萬，十萬人，百萬人，一億人……就是這個方法。這是我們必須力行的改變。

大家到處在喊「和平，和平，和平」，卻不太思考什麼破壞了和平。是嗔怒和以自我為中心的態度！我們應該如何對治呢？不太有人做這方面的思考。而要實現人性的慈愛，我們每個人都可做出貢獻。我想這裡有幾百人吧。你要有跟我一樣的感受，那麼請試著做點貢獻。如果沒有興趣，也沒關係。做你能做的，沒有硬性規定。我在各地都這樣呼籲。已經有越來越多的科學家，教育界人士，和思想家加入我們的行列。我們正在編寫有關「溫暖的心」的教材，是完全與宗教信仰無關的。我們與亞特蘭大的埃默里大學合作完成了教材的初稿，今年將在印度和美國大範圍的討論，最後定稿。

所以來做改變吧！讓這個世界更美好，更慈愛。但並非只靠禱告來改變。當然我也向佛祖和神祈求，不過我們在各地禱告兩千多年了，而所祈求的多未實現。因此，我們應該知道祈禱的效果是有限的，這些問題顯然是我們自己創造的。有時候我開玩笑地說，如果我們見到耶穌或佛祖，請祂們為這個世界帶來和平，祂們兩位大概都會說，「你們自己創造了這個麻煩，所以你們有責任去解決。我已經給了你們慈悲和愛，你們自己沒有去做。」

我們來分析，是武器製造問題的嗎？不是的，是使用武器的人。正如我前面提到的，技術本身沒有什麼，是人類使用技術和科學知識來殺戮，而不是其他動物。所以我們要改變我

們的內在，結合我們與生俱來的溫暖的心。

最後，我想和大家分享一項科學研究結果。這個研究讓三、四個月大的嬰兒看卡通片。在看到兩個孩子相親相愛一起玩，一起笑，互相幫忙的卡通，嬰兒笑了，表現出愉快的心情。而同一個嬰兒看到持負面態度的兩個孩子的卡通片，這個小嬰兒就有厭惡的表情。科學家指出，這樣的實驗顯示，人的本性是慈愛的。更重要的是，持續的感受到慈愛可以改善健康。而如總是憤怒、恐懼，則對我們的健康非常不好。也就是說，慈愛、溫暖的心腸，在生理上非常適合我們的身體；而憤怒則不適合。結論是，人類的本性是比較正面的、比較慈悲的。

我聽到這個結論的時候，我真的覺得有希望了。既然基本人性是比較慈悲、比較正面的，我們就可以進一步來推動；但如果人類的基本性質是負面的，就沒有希望了。

所以，真正值得利用人類的智慧，來進一步發展、培養這一基本的人性。然而現有的教育方式多注重外在價值，而不講內在。碰到內在價值的問題往往訴諸宗教信仰，但這無法涵蓋所有七十億人。我們只有通過不碰觸宗教信仰的教育，只用科學的結論，人們共同的經驗和常識，來教育從幼稚園到大學的孩子。我想我們在今年之內，可以出台一些教材。美國有的城市已經自稱慈愛之城、和善之城等等，非常好！那些市長們說，採用了這些名稱，強調善念，連當地的學生都變得更快樂、祥和了。因此，這是真正有希望的。也因此，真正值得我們去努力。

我認為，維護健康的諸位醫師們能夠帶領這樣的運動。因為你們已經在做了，這是服務人類，服務可憐的人、生病的人，這是很美好的。謝謝！

2016年2月29日  
尊者對美國明尼蘇達州羅徹斯特與梅奧診所工作人員開示  
<https://www.youtube.com/watch?v=82lg6UkPAqI>  
林寶慶英譯中

# 薩迦法王： 讓菩提心 逐漸增長

## 大乘的修行原則

三個主要修持：慈心，悲心 (compassion) 和成佛之心 (菩提心 Bodhicita)。慈心即希望每一個六道中的眾生都能快樂，悲心是願一切痛苦中的眾生悉能離苦。成佛之心，一般是指願為一切眾生而成佛。這三者非常重要。沒有慈愛心和悲心，成佛之心就不會生起，沒有成佛之心，就不能證得佛果，因此慈心和悲心是必要的。其中以悲心特別重要，悲心是大乘道之初始種子；在途中，它是令稻穀生長之水，最後，它使果實圓熟。因此清楚可知，悲心起於初始，且中途和結尾都非常重要。月稱菩薩 (Candrakirti) 注解《中觀論》(Madhyamakavatara) 時，把敬禮悲心放在最前面。佛陀曾說：「三世一切諸佛均從菩提薩埵所生，而菩提薩埵是由慈心和悲心中所生，特別是由悲心所出。」大乘道之主因即悲心。

## 增長願菩提心的七種方法

### 一、依止善知識。

這是指你的上師能夠告訴你及指引你正確之道路。

### 二、對佛法僧三寶生起真誠的勝解信。

這不僅僅是基於迷信或無知的盲信，而是依理解而生起信心，運用自己的智慧來了解三寶的殊勝。只聽說佛陀有多偉大，這樣是不能令自己信服的，因每個人都可以稱讚他們所信奉的宗教始創者或某人是多麼的偉大。佛陀的偉大在於他的教言——佛法，能改變我們的心。通過佛法，我們成為更好的人，並且變得更加平和。佛法調伏我們的心，減少我們的煩惱；煩惱即一切痛苦的來源。在道果的教學中，談到四正量及四耳傳 (Four authenticities)，而生起確信。首先，你必須在心相續中生起相當的覺受量，當這真實體



驗生起時，這將會說服你，教授予你這樣殊勝教學的上師是多麼偉大，因為有這麼偉大的導師，你才可獲得這樣的覺受量，這時你會相信上師是真實無偽的。這是因為具證量的訣竅極為難得，如果缺少上師的訣竅，根本不可能獲得任何覺受的生起。這些教授並不是上師自己創立的，而是根據佛陀的言教而留傳下來。這裡所指的教授涵蓋一切佛法，不論是共或不共的。這樣如理修習，於心中生起覺受，而如實知道佛法是善的。無論初、中、後，三時都是善的。這樣從理解而來的虔信，將增長行者的菩提心。

### 三、識別和避免的魔的行為（deeds of Mara）；

魔指貪執等五毒，通過認識它們，而避免各種邪行。

### 四、向十方諸佛菩薩祈請；

祈請他們加持，使我們免受魔的影響，斷除所有邪行，並使我們記著修持生起菩提心所帶來的種種功德。

### 五、認識輪迴和涅槃的過患；

正如我們所知，輪迴充滿種種過患。即使從我們自己的經驗都可以看到，從最高的天界到最底的地獄，除了痛苦別無其他，沒有任何地方值得留戀。而另一端的涅槃，那裡並無痛苦，還有很多殊妙之處，但這並不是行者的最終目標。在那裡行者處於一種靜止狀態，雖然沒有痛苦，但圓滿正覺的功德並沒有展現出來，你仍被某些障礙所蔽而未能達至遍智佛果。因此，住於涅槃境界未能利益其他有情眾生，這是成就最終證悟的最大障礙。

### 六、憶念諸佛菩薩的種種功德；

例如，憶念他們廣大的神通顯現和超越世間的知見，具足遍知智慧和善的品質。

### 七、對成辦自他二利而生起歡喜和熱忱心。

以上七個方法可增長我們的菩提心，通過這些方式，你會意識到輪迴的過患，對於曾經造作的惡業生起懺悔心。你還止息涅槃的過失，不希求涅槃境界。最終的證悟對自他都有重大的意義，行者對此將抱持很大的意樂和希求。因此，對上師和三寶都懷有虔敬的信心，沒有任何魔業或邪行能出現在你的修行道上。通過這些，你將獲得諸佛菩薩的加持，克服一切不順違緣，具足一切善緣，讓菩提心逐漸增長。

Sakya Ngorpa 提供  
[http://sakyangorpa.blogspot.tw/2016/07/blog-post\\_41.html](http://sakyangorpa.blogspot.tw/2016/07/blog-post_41.html)

薩迦法王子大寶金剛仁波切：

## 無常 · 執著 · 自心平靜



我們應該實際的去體會一切的事物皆是無常，而不是只在字面上理解。此二者的差別在於就好比知道頭痛並不代表實際上經歷或感覺到頭痛。體會一切的事物皆是無常能夠幫助我們去除煩惱。舉例來說，我們體會到夢是無常的，如果我們日常生活中也能有這樣的體會，我們便能在如夢般的人生當中消除種種的煩惱。佛陀亦曾經開示過無常的教授是一切教授之中最為殊勝者。

當我們仍在母胎的時候，我們的身體便很慷慨地讓心停留。但我們的心卻不會永遠的留在現在的這個身軀當中。當此生結束的時候，心便會與這個身軀分離，前往下一世。因此我們必須不帶有執著的來使用這個

人身，就好像乘船一般，使我們度過輪迴苦海。

我們人類是最有機會透過將我們的自心平靜來使這個世界變得更加和平的。我們可以藉由培養慈心和悲心來使我們的內心變得更為平靜。當我們生起無量的慈心和悲心時，那就表示沒有界線、分野，我們將慈心與悲心不分文化、種族，沒有分別，平等地對待一切有情眾生。透過這樣，我們不只能將這個世界變得更為和平，同時我們能夠幫助一切有情眾生，帶領他們從痛苦當中走向暫時與究竟的安樂。

Sakya Ngorpa 2016/07/15 提供

# 大寶法王： 生命與死亡



## 生活出狀況時，怎麼修行？

這次的課程，並未依據傳統開講某部經典或論典，這次我主要想談一談如何在生活中修持，並且如何將修行運用於日常生活當中，尤其當我們生活中出現狀況的時候，應當如何去面對的方法。

不依據某部經典，其實難度比較高，然而在國外上課時受制於時間有限，也無法完整教授某部經典，因此多會準備一個主題來教授。總之，我這次會盡力分享此主題的內容。

傳統講經說法時，很重視講法的依據，例如某部經典或口訣。因為這些經典、口訣，都是過去傳承祖師們的修持結晶，有所依據而做開示，講者就不會自己造作和臆想，並且也能避免內容有所偏誤的過失。因此，依據經典或口訣來授課，我覺得是非常重要的事情。

## 學習面對死亡、覺知死亡，才能「善終」

今天下午主題是「生命與死亡」，也就是說，我們該帶著何種觀念來面對生死？首先，「生死」應該是我們最熟悉不過的事情，它完全不是一種隱蔽、神秘之事，像是每天我們看的報紙、新聞，都在傳播著很多生死情況，但即使我們看到眾多報章雜誌，仍會自然地覺得「這是別人的事情」，例如「死亡」時，當我

們看到災難、謀殺新聞等，都覺得那是「別人家」的事，不覺得和自己很有關係，忘了自己也是有生有死。

談到「生死」時，我們要反求諸己，例如看到別人面臨痛苦、死亡和災難時，雖然我們身體上感受不到別人的痛苦，但在心理上要能感同身受。在佛教，尤其是藏傳佛教當中，有一個重要的練習：就是你要嘗試去練習感同身受，試著在心上去體會其他生命的痛苦，透過這種觀修，可以幫助我們增長悲憫心和關懷心。

另一角度來說，談到「生死」時，要知道，我們既已出生，就無可避免會死亡。因此若我們總是逃避死亡，想盡辦法和死亡對抗的話，這絕非聰明之舉。我們應該從現在起，就去練習熟悉死亡，以此來減低我們對「死亡」的恐懼與擔憂。

有時想想，以人來說，我們常說，「你要吃得了苦」，以佛教名詞而言，「安受苦忍」是一種對「苦」的安忍修持。

但現代人越來越不能吃苦，不能安受苦、不能忍辱，因為大家現在嚮往的是舒適方便的生活，最好一點痛苦都沒有，因此稍微受點苦，心中就難以適應，比起過去修行人來說，現代人更容易感到不安和恐懼，稍微一點苦，就難以承受。

也有人問說，佛教教義總是不離痛苦，是

否算是一種「痛苦的宗教」，尤其是講到「思維輪迴痛苦」時，例如我們在「讖摩比丘尼辯經法會」時，教授到岡波巴大師的《解脫莊嚴寶論》，光是輪迴痛苦就講了好多天，其實若以傳統而言，要廣說輪迴之苦的話，幾個月也講不完。總之佛教的確很重視講苦，有人會覺得「怎麼都在講痛苦，學佛不是為了喜悅嗎？怎麼反而更強調『苦』？」無論如何，學習接受和面對痛苦是很重要的。

很多現代人一生病就努力對抗病魔，可說是嚐盡各種方式、永不放棄。同樣地也是永不服老，很容易相信各種抗老的療法，百般努力，就是不願意變老。面對死亡亦復如此，總之，現代人們用盡了各種方式想要抗拒老、病、死。

### 將一生努力耗費在抗拒「老、病、死」，實在可惜

但其實你可以看到，老一輩的人，尤其是藏族人，遇到生病時，雖然也會盡力治療，但若真的難以治癒時，他們也就接受面對，然後放下、放鬆了，轉而努力去修持、行善。現代人和老一輩的人們真的不同，現代人會花費各種金錢在抗老上，可說耗費了一輩子的精力，都用於抗拒老病死上，想來非常可惜。

面對死亡的勇氣是非常重要的，當談到六道之苦時，若論地獄之苦，根本不是人的身體所能承受的，但我們在心上還是可以去練習，當談到地獄之苦時，你要嘗試去思維說：即使有此苦，我也要練習去面對、忍受，要有這種「安受苦忍」的練習，我覺得這對現代人是很重要的。

因此談到「生死」時，簡要而言，「出生就是死亡的起點」，一出生就必然邁向死亡，甚至可以說，生即是死的開始，因為有生必有死，出生後的死亡不需要其他因緣，出生本身就是造成死亡的因緣。不僅對我們自身是如此，生活中一切事物也都是剎那生滅的，無一例外。

### 無常就是機會，所以剎那間充滿各種可能

生滅是萬法的本質，因為有生死，我們的生命更加多采多姿，因為有生滅，生命充滿了各種可能，例如生滅遷變造就了四季的更迭，這本身即是一種美。我們可以換個角度來看生死的美麗。

無常性就是機會，分分秒秒都是新的機會，讓我們有新的生活或新的生命，因此當我們談論「面對無常和生死」時，並不是為了嚇唬人，而是讓我們認知到這正是每一分每一秒都正在發生的事情，從而讓你不要浪費自己生命中的任何光陰。

談到「生死」時，很多人會認為這就是結局，「一切到此為止」，但其實死亡不是終點，它不是單向，而是一種反覆循環、生生不息的狀態，這就是生死，這就是你現在經歷的每一分每一秒。

因此我們可以做的練習是：善用每天起床到睡覺的機會，在起床時，想像這一剎那就是新生，在入睡時，思維這就是結束，這樣就會漸漸體會到，生死並未和我們須臾分離過，甚或可以說是分分秒秒，生死都在我們左右。

### 臨終時刻，讓自己保持正念覺知

剛剛談到「生死並非曲終人散的電影結局，而是有更多可能性」，希望大家不要怕死，可能大家會想說：「你是噶瑪巴，大概不需要怕死」，從各位角度而言，或許會如此認為；但以我而言，我也會怕死，尤其晚上夜深人靜時，想得比較多時，會發現自己仍會生起對於死亡的恐懼。

每人怕死的原因各異，有些人的恐懼源於未知，還有一種是因為死亡時歷經的苦與痛，讓他害怕。之前我到歐洲瑞士時，在一所大學談到死亡，聊得非常多，當時談到「最好的死亡方式」時，有人說是在睡眠中安逝，這樣就不會有太多的恐懼或痛苦，可說是壽終正寢，這種死法最好等等。



當時我也分享到，這種「睡眠中死亡最好」的主張，是和佛教、尤其是藏傳佛教的教義背道而馳的。佛教教導我們在面對死亡時，心識要非常清明、有覺知，這樣才是最好的死亡，因此許多修行人會發願說，希望死亡時刻的心智要非常清晰。然而認為「睡著時過世最好」的人會覺得死亡是「不知道自己死就很好」，這是不太正確的。對於修行者而言，「覺知死亡」是生時重要的修持功課，甚至可以說，一生的修為，就要在死亡時分驗收，要能夠具有一些修持的徵兆。如果是迷迷糊糊的死亡，則一生修行可說就毫無意義了。

也有人在一生中修行並未精進，但在死亡時抓到了訣竅，仍可以有善終，因此在藏傳佛教中，是教導我們要「面對」及「覺知」死亡的。

我還記得年幼時有過一次前所未有的經驗，當時在西藏，早上和下午例行都要背誦經典，小孩子嘛，口中唸著，心中卻同時在胡思亂想，當時還沒有學習什麼無常、空性理論，僅有些聽聞，但某一天的早上我突然想到「無常」一詞，也不知為何，翻來覆去的越想越深，體會到無常後，心中突然生起了一陣莫名的恐懼，還記得當時前面還有桌子什麼的，但這些東西好像都無端消失了，當時我變得無端的驚恐，因此趕快和老師說，我要出去透透氣！

總之，「死亡無常」需由自己去設身處地去體會才行，但我們仍習慣覺得這是別人的事，例如最近美國發生重大槍擊案，有五十人受害，我們會談論到：「其實受害者有四十九人，另一位是槍手」等等，看新聞時可以算得很清楚；但若將生死放在自己身上時，卻難以面對。

## 「無常」代表著「機會隨時在我們手中」

我們雖然心中明知總有一天會死，但總覺得為時尚遠。但其實任何時刻、任何因緣，都有可能造成我們的死亡，但若我們平日不具備這些觀念，也不做準備，尤其在現代生活中，更不談這些議題，當面對各種「任何事情都有可能，你也可能不死」的宣傳時，我們就更難以學習「死亡」了。

有些人對於「死亡無常」這主題有一種誤解，認為講授的目的，是為了讓你害怕、恐懼死亡，這是一個很大的誤解，因為「怕死」不是觀修死亡無常的目的，動物也會本能的怕死。觀修「死亡無常」最重要的目的，是讓我們懂得更珍惜自己的生命，不會浪費每一分每一秒，更珍惜身邊的親朋好友，也正因為你知道生命是無常的、生命會死亡的，因此你會懂得更珍惜現在所擁有的，如此才可能死而無憾，不然我們永遠不知足，也不瞭解無常的話，最後只會悔憾終身。

因此我們每一分每一秒都可以改變，機會隨時都在我們手中，重點是我們願不願意踏出去、做出改變。就如同密勒日巴尊者，他前半生犯下很大殺業，但下半生就做出決定，要好好修持。佛法教導的並不是說若你是惡人，生命就無法改變，一切都取決於你，尤其當你瞭解「無常」這本質時，更會懂得任何時刻都是機會。

有人想法悲觀，會認為說：「我已經這麼壞了，反正無藥可救了，就這樣壞下去吧，這就是我的宿命！」用這種方式來籠統概括自己



的一生，代表他並未認識到無常；當他認識到無常時，就會明白，其實他是有選擇、是隨時可以改變的。

因此，重要的是珍惜現在，當你懂得「無常」時，就會珍惜你所擁有的。唯有當一個人懂得把握現在時，才有可能把握住未來的每一次機會，就如同春、夏、秋、冬四季更迭一般，當入夏時，你就享受夏日的氛圍，當冬天來臨時，你就去把握冬日之美。

許多人也會提及自己對於摯愛離去時，悲痛難忍之苦，及難以接受的經驗，這和我們今天談到「自己要先認識生死」也大有關連，唯有你越來越接受自身的「死亡無常」時，才会有力量去面對親友的離去。

就像〈金剛總持祈請文〉所說：「世世不離清淨上師尊」，從佛法、精神修持角度而言，根本上師、具德上師真的如同父母一般，當這樣的上師圓寂時，帶給你的苦就如同失去雙親一般，因此祈請文中提醒到「生生世世」，當你讀到時，要瞭解死亡不是結束，你可以祈願生生世世去跟隨，緣份是可以循環不已的。

唯有當我們越習慣思維死亡無常時，一旦至親過世時，你就更能坦然面對。今天就先分享到這裡。

## 僧團和合，佛教興盛，從每個人自身做起

如同開頭提及，這次整個德里請法活動，是由香港各中心聯合舉辦，這非常好，所謂的「好」，不是因為請我說法而好，其實你們請誰說法都一樣，我所說的好，重點是看到香港各中心是如何攜手合作、融洽的合辦，這本身是一個很好的示範。

因為的確有些地方，我就不說哪裡了，雖然佛學中心多，但他們就是難以合作，難以合辦什麼活動，香港各中心不僅是此次的請法活動，例如噶瑪巴九百週年的活動，最初由印度開始，之後陸續在世界各地舉辦，據我所知，在香港舉辦得最好、最盛大，這真的是各位彼此合作下的成果。

總之不論任何活動或課程，大家齊心協力地和諧舉辦，是最重要的，因為不僅對你個人有很大利益，對於大眾也有很大利益。我的心願是，希望各位負責人為了佛教、為了眾生，為了承事上師以及佛教，能夠帶著清淨的發心，齊心融洽的繼續舉辦各種活動。

佛教中有一個很重要的詞是「僧伽」，意思是「和合」。中心就是一種僧團，要能和合共處，如同鑽石一般的堅固不摧，這就是和合僧團應有的狀態，這「僧團和合」，也是佛教興盛的基礎，唯有如此，佛教才會興盛。

過去我曾聽到一個奇怪的說法：比起一般人，中心的法友們更麻煩、問題更多、嫉妒心更強。剛開始我也想不通，但有時看起來確實如此，平常挺正常的一個人，一進入中心就變了一個人，問題變得更多，嫉妒心變得更強，我們進入佛學中心，應該是希望自己變得更好不是嗎？若反而變差，就不好了。過去迦葉佛的教法毀壞，是因為僧團的懶惰，而講到「釋迦牟尼佛的教法為何毀壞呢」？是因為內部的爭吵。佛經故事中曾提到，佛陀即將涅槃時，魔王波旬前來祈請說：「佛陀呀，你該說的都已經說了，該做的也做了，快走吧！涅槃吧！」後來佛陀說：「我會涅槃，但我的法教會常傳於世。」魔王則說：「不會的，你的教法無法常住於世的，因為我會化身成為佛教徒，會在內部挑撥離間，做各種破壞，所以你的教法不會長久的。」佛陀聽後默然，流下了眼淚。

我們從故事中可以看到，佛陀不是一位萬能的造物主，面對這樣的狀況，也只能流淚，這是在告訴後世身為佛教徒的我們：要怎麼做，取決於我們自己。是要成為魔的化身毀壞佛教，還是成為一個能夠和合的人，讓佛教興盛呢？

我希望大家能夠和合，互相讚嘆，看好的部分，這不是要大家歌功頌德，諂媚討好，沒證悟說有證悟，沒神通說有神通，而是要能「看己過、讚他德」，唯有如此做到時，佛教才會興盛，希望大家將此放在心上。

2016年6月22日印度德里第一堂課  
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

# 大寶法王開示： 愛與慈悲



平時上課開示前，我沒有備課的習慣，記得去年在美國時，受邀至五、六所大學演講，去大學演講非同小可，有些擔心，但我事前也沒有什麼準備，記得第一所是去史丹佛大學，說完「早安」等問候語後，腦中也毫無想法，只好講一句是一句，慢慢也講完了。備課這件事上，一方面可以說我是有些懶惰，另一方面來講，我也不知道該怎麼準備。這不代表我很厲害，不需要任何準備就能夠上課，我也覺得這是一個我應該改進的缺點，有些準備總是好的。總之講課時，你們可能會發現比較沒有次第性，這是我講課的習慣。

## 你的慈悲心，開開關關不穩定？

這次主題是關愛與悲心「Love and Compassion」。科學家也發現「同理心」、「關懷」是我們每個人天生就具備的本性。雖說每個人都有關愛之心，但似乎有一個開關，有時開啟、有時關閉，這是受到我們生活環

境的影響，有時這份愛，就藏在內心深處而未能顯露。

這道理就如同人類雖具有語言能力，但也有些人例如泰山從小並未和人類共同生活，因此雖然俱有說話的能力，卻因為無處學習，而無法真正完整表達。科學家也提到，要讓孩子從小學習如何關愛他人，例如在家中多使用「關愛、慈心」等詞，讓小孩習慣，因為即使只是多使用這類用語，都會讓小孩將來更容易生起關愛之心。

首先我們看到「Love，關愛、慈心」，這個詞常會用於親子、夫妻、朋友之間，例如親情、友情、師徒之情等，世間上常會用到此詞；至於「Compassion，悲心」，則是佛教常使用的詞，和「關愛」稍有不同。

## 第一部分：Love，慈心

### 將夾雜痛苦的「世間愛」，清淨轉化

世間的「關愛之情」，痛苦常會隨之而

來，因此我們要知道如何轉變，也就是我們要學習如何將這種「帶著苦痛的愛」，轉化為善的、有力的、本質更好、更清淨的慈愛之心。

世間、出世間同樣會用到「關愛」這個詞，但世間和出世間的愛是不同的：世間的「愛」伴隨一種佔有慾，帶有「不肯放手」的感覺；但佛法、出世間的慈愛，是一種釋放、給予，不被貪戀煩惱所束縛，不帶佔有的成分。

因此我覺得，這種「關愛、慈心」確實是一門很深的學問，值得我們長久學習，也是可以去實踐、去修持的，若你想要去開展這種無執的慈心，是可以藉由逐步學習而有更深切的體會的。

一個情執重、佔有慾強，而又不想有所改變的人，是無法真正懂得何謂關愛、何謂慈心的，因為關愛之情不僅你一人之事，而是與他人的互動，若你想要學習真正的愛，就需要透過慈心的學習、修持，才可能改變貪執，而讓真正的慈愛之心開展出來的。

### 將月牙般的世間愛， 提升為滿月般的菩提心

金剛乘修習中，會將菩提心觀想成為一個滿月。光是「滿月」這個意象本身，就對我們有啟發作用，因為平時我們的關愛之心，都是有所偏私、有所分別的，都如同初一、初二的新月一般，尚不圓滿。

然而菩提心並非如此，如同十五日的滿月一般，菩提心是無偏私、圓滿的，也象徵我們根本的慈愛之心是光芒顯耀、有能力完

全展現的。

我們平時世間的親情、愛情、友情等，也是一種慈愛，但都是偏向某部分的、格局較小的、尚不圓滿的；而當你能給予陌生人、甚至是敵人關愛之情的話，這就稱為是「大愛」。

### 體會有情都想「離苦得樂」， 是大愛的源頭

佛教中談及的慈愛，和世間的愛有所不同。佛教認為給予眾生「慈愛」的原因，是從一個非常根本，也就是生命共同的一個基礎

上來論——之所以要慈愛眾生，是因為眾生都想要離苦得樂，這就是慈心、悲心生起的主要原因。我們先從自己思維起，體會到我們自己想要離開痛苦得到快樂之後，去放眼四周，所有生命亦復如此，和我沒有任何差別，這就是我們應當關愛其他生命的原因。

有時想想我們為了要避免痛苦，常因此處於恐懼中，或有些人缺乏關愛或怕失去感情等等，而活在這種

擔憂之中。同理，其他生命也遭受同樣的痛苦，因此這「眾生都希望離苦得樂」的基礎，就是佛教中教導我們生起悲心的原因。

從「所有生命都想要離苦得樂」的基礎上看，我們的關愛之心應當是無親疏之分的，即使是敵人也想要離苦得樂，因此我們要以共同、普遍的大愛，去對待所有眾生。但同時你也會發現，有些人、有些生命就是和你較為親密，例如父母、師長等，因此如何恰當拿捏對眾生的大愛與對各自親友的關愛，如何在兩者之間取得平衡，這就是修行的關鍵。否則一般人會覺得這彼此矛盾：同



時要修持平等無私的大愛，又要對某些人給予特別的關注，兩者難以平衡。但對於一個有修持的人而言，這兩者不僅沒有矛盾，甚至會發現，對於特定眾生的關愛之情，其實會幫助你更加深對眾生的大愛，因此重點在於是否抓到修持的要點。

## 佛陀也有愛情故事

舉例而言，我們談到世尊釋迦牟尼佛時，印象上會覺得他一生心如止水，沒有任何愛情故事；但其實並非如此，在佛陀的本生傳當中，記載到他過去生中，有著許多愛情故事。

在佛陀的最後有際，也就是輪迴的最後，即將成佛的那一生時，一些經典提到，佛陀有兩個妻子，也有說佛陀只有一個妻子，似乎只有一個妻子的說法比較正確。總之，本生傳中提到，佛陀的妻子耶輸陀羅和他因緣深刻，她過去生中曾經發願，要生生世世甚至幾百、幾千萬年之久，都能伴隨世尊左右，同為夫妻。

這個故事告訴我們佛陀一生中，也有和他因緣特別深的人。不僅如此，〈金剛總持祈請文〉中也告訴我們，弟子要發願「世世不離清淨上師尊」，或例如觀音菩薩發願過要與上師阿彌陀佛永不分離，也因此彌陀成為了觀音菩薩的頂嚴。這都在說明，生命當中都會有一些和自己特別有緣的眾生。

因此，話說回來，我們應當練習對於眾生平等廣大的關愛之心，但一生中仍會有許多和自己業緣較為深厚的眾生，這就是修持關鍵之處，你要能夠在其間取得平衡，不相違背的做到兩者的圓融。

「圓融」說來簡單，但行之不易，需要我們投入更多的心思去聞思學習，並且練習實踐做到。我們知道生存於世，容易存有強烈的親疏之分，當你投入「關愛親人」的當

下，自然會生起「仇視敵人、貪愛親友」的二邊分別，這也是我們面臨的修行難題。但無論如何，我們應該試著透過佛法的聞思學習，開啟真實的慈愛之心，不然繼續照舊下去的話，世間情愛只會造成自己更多的痛苦。

## 第二部分：Compassion，悲心

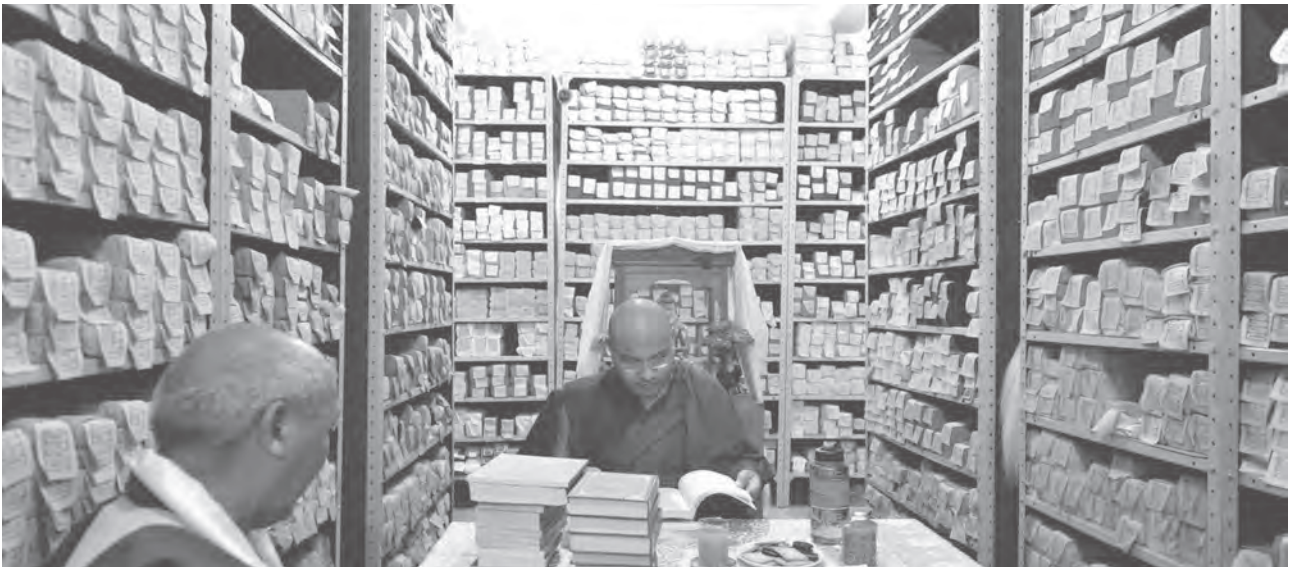
### 悲心不是憐憫， 而是成為對方、苦樂同受

以上解釋過「love，愛、慈心」的部分，接下來介紹「compassion，悲心」。悲心並不僅是一種憐憫、同情之心，真正的悲心是沒有自他分別的，這意思就是說，當你知曉對境的情況時，在生起悲心的當下，你就成為了對方，你全然、直接的感受到對方的身心狀態，因此比起前述的關愛之心，悲心需要一個人更多的投入和心力，因此相對地力量更大、更為全面且更為直接。

我們看到過去許多菩薩祖師行誼，他們都做悲心的觀修，在祖師行誼中，我們可以看到他們的悲心已經超越自他，沒有二元對立關係，完全融為一體，就是因為這種大悲心的力量，因此他們不僅於心理層面上感受痛苦，甚至在身體也能感受到、承擔到對方的痛苦。

例如噶當派修持「自他交換法」的行誼中曾記載，過去一位噶當派善知識在法座上講法時，剛好看到村外有一隻狗跑過去時，被村民丟了石頭，坐在法座上的善知識立刻感受到了被石頭丟到的疼痛，他並不是在演戲、對嘴等假裝，因為事後，大家看到狗沒有受什麼傷，倒是大師身上出現了被石頭擊中的傷口。

還有過去札什倫布寺院中，一位大師在瘟疫流行時，自己也因「自他交換法」而感得這樣的病痛。



從以上種種行誼，我們可看到往昔大師們修持悲心時，不僅是心理層面感受痛苦，而是經由不斷練習後，甚至在自己身體上、生理上，可以去承擔對方的痛苦，悲心的力量就是如此之大。

由此可知，悲心觀修的「自他一體」是很重要的，若覺得「他好可憐、他比我差，我很好，我觀修悲心、我憐憫你」等等高低之別的心，都不是真正的悲心。悲心的修持聽來動人，真要實踐並非易事。

### 法是大乘沒意義，行者是大乘才有用

很多時候我們自以為是，說自己不僅是佛教徒，甚至自詡為大乘佛教徒，還是金剛乘行者，這其實都是在自欺。別人怎麼樣我不知道，我看自己就是如此。所以平時我常常說，我們口頭上都能清楚分辨什麼是大乘法，什麼是小乘法，但有時想想，小乘法對於我們來說，並不是小乘法，而是大乘法們。

佛法不是物質、商品，沒有貴賤、輕重之分。法的大小差異，取決於修行者自己的心量和承擔力：當你心量大、承擔力大時，你修持的法門就是大乘法門；但當你心量仍小時，任何法門對你都只是小乘法。因此，

先不談大乘法門，光是學習小乘法，你都需要相當的勇氣，才足以承擔，而很多時候我們連修持小乘的勇氣都不具備，因此小乘法對於我們來說，其實是大乘法門。

有時我們學習佛法過於表面膚淺，沒有從內心真正自省，例如漢人都熟知的《金剛經》，你可能直覺認為這是大乘法。如果問你《金剛經》屬於大乘還是小乘，我們應該想都不用想就回答是大乘。然而深刻去看，就算是如此一部甚深的大乘典籍，以我們現在的程度而言，也不算是大乘法。因此法門是大乘沒有用，修行者要是大乘行者才有用。

我們再深思一下這個問題到底該怎麼回答：《金剛經》是不是大乘法呢？答案應該就是否定的了，甚至我們可能會回答說：別說是大乘法或小乘法了，我的心根本還未入法，因此它對我個人而言可能根本不算是佛法。因此，不要急於回答，能夠靜下來深刻面對自己，是更加重要的。

今天大致講解至此，不知這些內容會對大家有什麼作用，但起碼馬上有一個作用就是：時間講完了，我們可以下課了。

2016年6月23日印度德里第二堂課  
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

# 《般若心經》 講說筆記(二)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西



前次我們提到自性般若等三種般若。大乘宗義間對自性般若的教理，不僅有究竟、不究竟的差別；即使是道般若的界定，大乘各宗之間也有分歧。「般若波羅蜜多」是指以了解空性的智慧，度到所知障的彼岸。誰有超越所知障的功德？唯佛有之。是以，佛才具備「般若波羅蜜多」；見道、修道位的菩薩都沒有。進一步講，「道般若」與「般若波羅蜜多」既然有差距，所以道般若不是「般若波羅蜜多」。這是自續、唯識以下的主張；應成則不以為然。他們認為：已度雖是度彼岸無疑，然「正在度」也是度彼岸。如世俗說：「去美國」是指去到了美國；搭上飛往美國的班機同樣也是「去美國」，二者並沒有衝突。談這個是因為認識各宗對這些界定的差異，於往後研讀各家論述、學習經論時才不會混淆，莫衷一是。比如若問：什麼是「般若波羅蜜多」？可以答：「大乘見道以上現證空性的智慧。」這是依應成宗見的回答；若答：「佛陀現證空性的智慧是般若波羅蜜多。」則是自續、唯識的觀點。

接著解釋「薄伽梵」。藏文  $\text{བཙུག་ལྷན་འདུས}$  譯為薄伽梵，講的是佛的斷證二功德。其中， $\text{བཙུག}$  是摧毀； $\text{ལྷན}$  為具之義。佛怎麼具摧毀力了呢？祂摧壞了什麼？答：佛陀粉碎了四魔——煩惱魔、蘊魔、死魔、天子魔。

四魔和我們有什麼關係？談此有何必要？

答：有必要！理由是，因為四魔，才讓我們不自在。要想獲得自在，就要遠而離之。

四魔是怎麼來的？魔雖有四，然眾魔之源，實為煩惱魔。所謂煩惱魔，指的是薩迦耶見或無明等根本煩惱或隨煩惱，或說煩惱障。百千煩惱以薩迦耶見為首，它是一種緣我而執我的顛倒的心，也就是把「我、我所」視為一種實在而獨立的存在方式。執取這種「我、我所」自性有的見解就是薩迦耶見，而這種見解是不符合事實且恰恰背離事實的。說它為魔首是因為：在緣我而執我的煩惱驅使下，產生各類煩惱，再由煩惱造業；造業潤生；依於色等蘊又引生種種苦與苦因。如此反復，形成流轉不盡的生死。若不是非理作意的煩惱，就不會造作有漏的業，也就不會帶來生死，及受此生死的蘊體。所以煩惱魔為有情生死的根源。經言：「心性被繫縛，能緩定解脫。」

蘊魔指的是我們的四蘊或五蘊。五蘊帶給我們的困難無所不在、無難不有。遠離五蘊的擾亂，才有真幸福可言。我們為什麼要吃飯？要辛苦的籌謀種種？皆起因於五蘊的干擾。如果沒有這身有漏蘊體，就不會成為煩惱的奴僕而辛苦勞作，繼而免受生老之苦。沒有生苦，死魔、天子魔又能奈我何？反之，因為有煩惱魔，所以躲不過蘊魔；只要蘊魔存在，死魔、天子魔就會虎視眈眈，不請自來。此中  $\text{བཙུག}$  談



的是佛陀的斷功德，佛陀是徹底摧壞四魔、戰勝四魔的成就者。

其次，談佛陀的證功德。ལྷན་ 是具的意思，具備什麼呢？佛具備六種功德。第一功德是自在、自由。真正的自在是斷除煩惱魔、蘊魔。有情無不希望免於牢獄之苦，殊不知：無始來我們一直處於蘊魔苦牢。獲得蘊體當下，我們即受制於不可挑選的家庭、不可選擇的環境，從初生、成長，走向死亡，生生復死死，都為蘊魔所苦，未曾走出不自由的牢獄半步。唯待解脫，才有自在可言；而成佛更是圓滿、全然的自在。佛果六種功德之第二：具聖相之功德。「聖相」指佛的究竟的三十二好相與八十隨好。佛陀三十二相乃所有能生因，由彼彼圓滿而感得的。雖然阿難及帝釋天等也有如佛的三十二相，但那只能說是外相的姣好，而非修成的功德；第三是吉祥，指具備圓滿的功德；第四指的是稱譽；第五指的是一切知；第六指的是精進，佛陀成就了智不住三有、悲不住涅槃的無住處涅槃。輪迴不空佛陀事業亦無斷，祂是無時無刻、常恆不間的行持悲化事業；而我們的精進是會間斷的，十地以前容有缺憾，佛陀的精進才是圓滿的精進。此中廣大的內容可透過學習八事七十義、現觀等來瞭解。

聖龍樹菩薩《中論》：「業煩惱滅故，名之為解脫；業煩惱非實，入空戲論滅。」

《般若經》開顯有情所希願的離繫的唯一方便，它的重要或價值遠非世間眾寶所能比擬。若能聽聞、略思般若經義，無始所結的種種纏縛都將為之鬆動。提婆菩薩《四百論》云：「薄福於此法，都不生疑惑；若誰略生疑，亦能壞三有。」即便還沒有能力修持而僅是聽聞空性，也都要有莫大的福德；而聽聞空性的福德又有多大呢？回答：即使聽聞而生疑惑，尚能鬆動三有根本，遑論多聞、深思、勤修空性之功德。基於此，並為顯示於我等，人天中尊導師佛陀在宣說《般若經》時，自設敷座、恭敬禮拜後才升座講法。這個講說傳軌延續未斷，直到今日，法會中，我們會設置高廣的法座、也會竭盡所能的加以嚴飾。此外，前面談過經典般若，所謂經典般若不是指我們手上的法本，而是講述般若法義的音聲。訴諸文字的法本要說是典籍般若的形象。法本雖不是典籍般若，但因為它能表法，所以會倍極恭敬，不會把任何東西置於經典之上，或從其上跨越。拿時會高高的捧著、收藏時會用包經布包好、研讀時會用漂亮的桌巾墊著、需要時，不會直接用手指，而會用鑲著珠子的筆，更不會像數鈔一樣的沾著口水去翻經典，這都是基於對法的恭敬所做的承事。

其次，佛陀自己在《般若經》裡多處宣說本經的重要。如佛陀於大品、小品《般若

經》再三以廣大篇章殷重咐囑阿難善護之：  
「阿難。今但略說。如我今為大師。過去現在十方諸佛。於一切世間天人、阿修羅中。亦為大師。般若波羅蜜亦於一切世間天人、阿修羅中。而作大師。有如是等無量因緣故。我於一切世間天人、阿修羅中，以般若波羅蜜囑累於汝。」、「佛告阿難。若人愛重佛、愛重法、愛重僧。愛重過去、未來、現在諸佛阿耨多羅三藐三菩提。當以是愛重，愛重般若波羅蜜。此則是我所用教化。」、「阿難。若有人受持讀誦般若波羅蜜。當知是人則為受持過去、未來、現在諸佛阿耨多羅三藐三菩提」、「阿難。般若波羅蜜欲斷絕時。若欲護助者。是人則是護助過去、未來、現在諸佛阿耨多羅三藐三菩提。何以故？阿難。諸佛阿耨多羅三藐三菩提。皆從般若波羅蜜生。」、「如所說行廣為人說。供養、恭敬、尊重、讚歎、華香乃至伎樂。當知是不離見佛、不離聞法、常親近佛。」等等殷重囑咐，總顯般若波羅蜜為導師佛所用教化，亦是三世諸佛無盡法藏，為人天共所愛重；若能聞思、恭敬、供養、禮拜、書寫，乃至為人講說等等，是於佛所種諸善根；若如是行，即不離見佛、不離聞法、常親近佛，常為諸佛所護念。凡此所突顯的是：此經的重量。宗大師亦於《正理海》闡述善解般若空慧的價值：「假使眾生具足彼等，若能悟入諸法無我，信解諸法本來清淨，則彼眾生必不墮惡趣。」

#### 四、般若經所宣空性的功德：

《讚應讚》：「世間圓滿從慧生，如母生子有何奇？善逝十力超勝力，一切無等最勝事，及餘一切功德聚，皆依如是慧因生。」

無獨有偶的，聖吉祥勇亦言：「慧者有忍德，怨敵莫能害，如調伏象王；堪多業差別，唯勤墮苦邊，有慧成大利。」《般若



經》宣說性空緣起空慧的功德，可說是盡有情邊、廣世、出世際，一切有情世、出世的斷惡積善，暫時乃至究竟利義無不含被。凡現前粗猛恐怖之災厄，及至證得大菩提前，盡未來際最深細的障礙，依般若空慧悉能消除無餘。

空正見是一切煩惱的正對治。隨著空慧的增長，斷惡修善如船行順水；《入中論》：「彼器隨生諸功德，常能正受住淨戒，勤行布施修悲心，并修安忍為度生，善根迴向大菩提，復能恭敬諸菩薩。」愈是瞭解空慧的利義，愈能為了增長累積修空善緣，而勤於行持布施、持戒等善業。所以，聞思空性義的智者，常處安樂。如言：「由自善調伏，智者得增上，心調伏賜樂，心調伏引樂。」般若空慧不僅能攝集諸善，也是解脫大樂之本。聲聞乘、獨覺乘、大乘若不待《般若經》宣說義，則無力剋期取證。聲聞、獨覺以戒定等累積福德來成滿智慧資糧；菩薩更是如此，種種精勤都是為鞏固、增長般若智慧。

聽法或法會前行多會借由持誦《般若經》來消弭暫時障礙、扶助講說順緣；同樣，現實生活很多除障的作法也會用到《般若經》，都是基於修學無我空慧能引發廣大利義而做的。

現實生活中眾多負面的身語意導致許多問題，對治這些紛紛擾攘的方法很多，世間





大抵透過家庭教育、學校教育甚至律法等來處理。然而，這些都不足以徹底解決內心問題，反而常因一點小事而擾亂內心的安寧。有人因此想到修禪，企圖透過淨化受、想，來謀求心的寧靜。相較於世間種種規範約束，修習四禪八定確實更利於心識的平衡，然而換取的僅只是暫時、倏忽一、二生相似的安樂，隱匿的煩惱仍隨時俟機而動。

煩惱是無明或說是薩迦耶見的產物，既然是無明所生，說明它是不具基礎、是可斷的。如果律法、禮教、世間禪定不能徹底解決，什麼才行呢？於是談到要看有沒有與它正相違的道。就像治病，先須找出病源；找到了病灶，還須解病的藥，如果藥也有，那依病服藥就會痊癒。而煩惱的淵藪——薩迦耶見是顛倒的見解，它是禁不起分析的；透過理智，我們能翻轉錯誤的執著，所以它是可斷的。當我們的智慧愈加敏銳，原本的執著就愈沒有著力處，二者形如水火，一旦明的力量不衰，無明就徹底失去勢力，不像狡滑的仇敵會捲土重來。無始來，我們雖然一直受煩惱操縱，可是，不論煩惱多濃厚、多頑強，在智火前，它僅能助長火勢，最終被焚盡。

修習無我空慧的功德言說不盡，即使三千大千世界的善男子、善女子捧持滿三千大千世界之七寶來供養菩薩，如此歷經百劫

佈施持戒的善，不如聽聞思惟修持般若的功德。以此描述聞思智慧的功德。其次，同樣修習空性，大小乘修空的果也大不同。比如經典會說縱使世界被草原所遍滿，如草上露珠之量的阿羅漢合修百劫空性所生之功德，也比不上一位菩薩片刻修習空性的功德。借此來對比大小乘修空的利益功德差別。

再再聞思般若功德，能提升修習的心力，當下不僅能生信敬、希求與好樂；未來也能深植生生不間斷的習氣。

## 五、不尊重倒知與起邪執的過患

經言：「諸具慧者應知性空之空義，是緣起義，非作用空無事之義。」

佛教講性空緣起，性空、緣起為諸法的一體兩面。「緣起」有三種粗細的層面。第一層講果隨因行的因果緣起。此中「緣」講的是同類因，「起」則為「生」之意。換言之，果由相順因生；非無因、不順因能生。這種主張諸法依於因緣俱合而生的概念，雖與外道神我、常一自在等主張截然不同；但一味偏執是因是果的結果，反而是對因果自相起了錯誤的執著。講所生諸法因為依賴因緣而生，所以不自主、所以是空的同時，又因執持此有故彼有，反倒如鐵一般的堅持因生果為有自相。成了說假的同時，要有可信的實法做為前提，才構成假法的空間。於是形成假必依實的宗見。

其次是有支緣起，或說觀待的緣起。相較於前者，有支緣起不僅講因果緣起，進而更主張觀待的緣起。此中的起，意指為「有」，比如「我的手」觀待於我而有，而我則觀待於五蘊而有；同樣，東山觀待於西山、高山觀待於平原、島嶼依於河海而有。有支緣起的想法雖然更虛幻而貼近事實，但因為把觀待者間的關係看得過於真實，以為若不是有真實可觀待的關係，諸法就會失了

章法，無軌則可講。這種不放棄對自相的執著，反形成他所謂的諸法觀待而有的障礙。原因是，任何法一旦有自性，即使毫許，亦無觀待之力可言，再無法形成能依、所依的關係。因為自性有和依賴二者全然相違。既然有自性，就無依賴可言；反之，如果依賴而有，就不可能是自己本然而有。

於是他可能會問：既然你說是觀待、是依賴，但不是自性有，那是如何有呢？這就是第三層、也是第三類最為深細的唯名安立的緣起。唯名安立的緣起承許一切法不存在自我標誌的自相；諸法的存在，都是分別名言所安立，離開名言，諸法不可能自己獨立存在、自相存在、自體或自方存在。

佛教雖然都講緣起，但沒有很好的掌握唯名安立的緣起，就不可能通達深奧的空性。必須依於正理而對性空、緣起獲得水乳交融的通達才算是懂得空性、瞭解緣起《中論》：「若緣起所生，即說彼為空。」

聽空性有暫時與究竟的廣大利益；反之，如果因此生起邪執毀謗，過失亦大。邪分別有增益跟損減二種。講性空的同時，如不能放棄自性有的執著，以為緣起諸法有自性，就會落入自性有、諦實有、實有等執著。增益執有何過失？答：不能超越輪迴。與增益執相反的是損減，所謂損減是誤解自性空為斷無。執損減或斷邊就會墮入惡趣。比起增益執，損減執更為可怕。增益執尚且會沉緬於行善，雖會導致輪迴之果，但不致於立即墮惡趣；損減執則不然，它會直接引墮惡趣。宗大師在《毗婆舍那》不僅大量破斥損減執的過患，同時再再教誡善辨的關要在於區分自性無跟無、自性有跟有的差別；講自性無並不否定名言有，不僅不能否定，而且要很肯定才行。

所破如果太過，就會走向斷邊，會否定因果等作用，直接、間接的會否定四聖諦、三寶的存在，造謗法非議之過。若爾，非但不得聞法之利，反生自害。「不能正觀空，

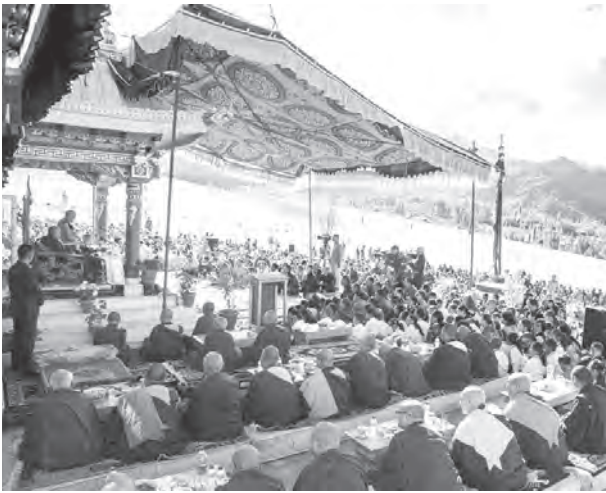
鈍根則自害，如不善咒術，不善捉毒蛇。」增益、損減雖然是邪執，但在學習過程，增益執幾乎是無可避免的。為漸次引導有情，佛陀也有「於無處顯有」的權巧之說。因此，這裡主要是確定要規避的邪執是什麼；正常學習過程中的增益應該不能算是邪執。

## 六、聽聞空性的根器

《入中論善顯密意疏》：「了義諸論，唯應為夙植通達空性種子者說，不可為餘人說。」

空性正見雖是諸見之王，卻不能因為它好就一味的講。就像醫生須依病給藥，而不是不加分別的把最好的藥給每位求診者。沒有遇到合適者前是不能講，換言之，要有種植過空性種子、堪能聽聞的人才能講。可是要怎麼知道誰是夙植通達空性種子者？《入中論》言：「若異生位聞空性，內心數數發歡喜，由喜引生淚流注，周身毛孔自動豎。」具此相狀，可知是有通達空性之種子。可是，是不是只要淚水流注、汗毛直豎便已是具有通達實性的種子？答：不盡然。宗大師說前提是：「此等相狀要由無倒聽聞空性言教、及聽已了解（二者配合）之所引生。」要言之，聽時要無倒的聽聞、解時要無倒的瞭解，如此引生才算數。可是，這有多難啊！難道聞而不解，或雖解而無前說之相，就不能講？這麼嚴苛，哪還有懂得空性之時？於是，宗大師接著講了最低限度：「若聞而未解，或了解而無彼相狀，雖暫不知是否甚深法器，然若能不違善知識之教誡，亦是堪新植通達空性功之法器也。」底線是至少不能違背善知識的教誡。如《四百論》：「質直慧求義，說為聞法器，不變說者德，亦不轉聽者。」

受了戒菩薩戒的人如果不加觀察，或強對不應機者顯說空性，是違犯菩薩的根本戒。



一些人雖聽聞了空性，可是不能接受，棄捨於它；另有些人雖然對空性很感興趣，可是錯解空性為什麼都沒有。若對這二類人講，都會令彼謗法，造墮落的業，所以不能馬上講，須次第利行。

歸納之，前疏談到增益及損減二種邪執中，主要防護的是誤解空性深義，以為能作、所作等為全無或全非有的損減的邪執。如果基於增益而說不能講，將很難找到可以講的對象。即便聞思空性種子再深的人也不可能講二句就會，如果不是一聽即懂，很難不偏常或偏斷。更何況就是因為沒有通達實性，才一直要學，有時即使只是瞭解較粗淺的常一自在我空，也要經久的學。聽聞過程，如果不能處中道就不能講學的話，大概會找不到可傳授的弟子。

佛教毗婆沙宗、經部、唯識宗等也是循階而最終了解應成宗見的，如果都可以直接通達應成講的自性空，則由粗淺到深細的講說也就多此一舉了。事實上，即使佛陀也須觀待所化，或講實有、常一自在我空、或講獨立自主我空。持獨立自主我空等宗見固然暫時不會解脫，但以暫時的條件，或許學下部宗義才對他是好；反而如果硬塞，只會適得其反。《四百論》即言：「求福者隨時，非皆說空性，良藥不對症，豈非反成毒。」

何況不論學的是常一自在我空、獨立自主我空或是自續的實有空，它們對治煩惱的能力都很強，同時對進一步學習甚深性空緣起也很有幫助。所以漸次而學，並沒有問題。事實上，不僅沒有問題，而且很有必要。原因是下宗義較上宗義易解、易達，如果不是透過下部宗見的概念，我們很難直接、精確的掌握所破的輪廓。不明所破，就像攻敵不知敵陣，雖欲成其功、竟其役，也不過是說說而已。

其次，我們聽過一些懂空性時產生恐懼的故事。一直思惟、思惟，在通達空性的當下，頓時生起一切化為烏有的震撼而驚嚇，與經典描述「內心數數發歡喜，由喜引生淚流注，周身毛孔自動豎。」有很大的落差。這或許關係到福德。很有福德的人聽空性而通達，可能是高興的；福德沒那麼好可能會產生恐懼也未可知。通達空性當然是件好事，但對比通達時的所現，也多有差別。佛陀時代的大德確實很多是數數發歡喜而淚流注；而從《菩提道次第師師相傳承》裡我們知道，後期宗大師的弟子有現驚嚇狀的。同樣都是夙植堪聞甚深空性之法器，或許因由福德之差別，所顯相狀亦不同。

佛學班學生紀錄

# 基礎佛法介紹(一)

達賴喇嘛辦公室秘書長 洛桑金巴



佛法的教義精深淵博，佛法的修行浩瀚如海。為能利益一切眾生，佛法絕非是種針對某些種族、某個地區、某段時間而傳授的教義。無論自己的根器是上根、中根，甚至是下根，在佛法中，都可以找到與自己根器相應的修行之道，這就是佛法的偉大之處。

我身為個普通人，自然會與社會的各種階層人士交流，不分老少，才以得知普遍信眾對佛法的理解程度。尤其看到普遍信眾在每日的禮拜供養中，既不知如何將其功德增長廣大，又時常忽略其細節等，感觸極多。本人雖然對佛法的認知不深，但卻由第十四世達賴喇嘛尊者的恩惠，曾有機緣略聞佛法教義。為能真正利益與我志同道合的學佛道友，完成此文。願能夠成為利益他人的因緣。願吉祥。

## 皈依

內道佛法的心要可統攝於皈依及發心二者當中，阿底峽尊者說：「諸佛正法眾中尊，直至菩提我皈依。」這二句講皈依。皈依是趣入內道佛門之最勝要道，恐懼和信心是皈依的主要因素，如《廣論》曰：「由於惡趣等自心生怖畏，深信三寶才能從彼中救護之能力」

皈依的詞義：自我自身處於破敗衰損、極悲慘、無奈時之際，為能從中解脫，而視對方

為己之救護，彼中獲得解救的所持依託處，此為皈依之義。若此二因唯是虛言，則彼之果——皈依亦同虛言；若此二因勇猛堅固，則皈依亦是如此。譬如種子已燒毀，怎能生長苗芽？若無皈依之因，怖畏和信心就阻滯趣入佛門。若願真正追隨具恩佛陀，成為名副其實的佛教徒，必須通達皈依之因二因素，在自續生起勝解，以便成為名副其實的佛教徒而應勵力勤修二因，非常重要。

皈依三寶是修一切佛法的前提，也是不可或缺的，皈依三寶具有皈依戒，故隨時隨地，依止上師善知識，如理聆聽勝法，聆聽勝法後，自己更要反復在心中數數串習，如理取捨善惡之法，具皈依戒的補特伽羅，彼心調柔，具有慈悲、利他的善心。如是衷心誠意地皈依三寶的補特伽羅，是佛教徒；依止世間神天者，是外道。從另一方來講，主張並追隨內在自續調伏的過程，趣入涅槃和一切遍智之道，名為內行者；趣入正道以外的道，叫外行者。

以皈依來區分內外之別，皈依三寶具大悲為自宗，謂佛教徒。佛教的皈依處《皈依七十頌》曰：「佛法及僧伽，是求脫者依。」佛法僧是諸欲解脫者的皈依境。要從輪迴及惡趣等中獲救護，必需要依賴皈依境三寶。佛是指示眾生邁向證悟之道大導師；法是真實救度者；僧是修行菩提正道的修持助伴。

佛是一位完全斷除所有障礙和過失，具足智、悲、能三種功德者。佛自己已解脫一切怖畏具足令諸眾生遠離畏懼的能力，對於普遍一切有情，沒有親疏之別，大悲遍轉普利，一切有恩無恩的眾生。若眾多有情同時被問及任何問題，或是同時被問許多不同的問題，能夠通達這些問題的全部內容，並且只用一句話去回答，且回答能讓提問者理解相應一致。「佛陀」的詞義是從愚癡夢裏清醒，而無染過患，了悟知識智慧增長。「法」的詞義梵文謂「達瑪」藏文為「修」或「持」，「修」謂修改不正確或不應理等行為，轉為正確或善賢；或，「持」謂堅持某種方法，令粗暴未調伏之心續逐漸轉為調伏的心續，從痛苦中獲得救護。這種如法修持者，稱為「僧寶」。因此佛、法、僧是皈依處三寶。

三寶之「寶」字的梵文為「Ratna 惹那」，猶如如意寶珠世間極為稀有。具恩西藏大譯師，翻譯藏文時，三寶喻為「勝過世間稀寶還要稀有珍貴」。稀有之中最勝稀有，故添加最勝之說流。從另方講，如患上嚴重疾病者，必要需要有良好的醫師、藥品、護士等這三種條件。同理，要從輪迴和惡趣的痛苦中解脫，必要依於如同良好醫師似的；導師佛陀解脫之道正法，猶如藥品；僧伽似的護士，是修法道路上的助伴。醫師勸告病人，對飲食起居避忌或怎樣服藥等，如實實踐教誨，病人自己也必要努力，才能有望從病患中治癒，甚至徹底脫離病魔。同理，佛陀開導有情眾生怎樣能從輪迴痛苦中解脫的正法，如理實踐修行，且要銘記在心，就能輕鬆地從樂趣勝樂。但不去實踐，如具有藥不服似的，終不能治癒病人。有情聞法若不修行實踐，只依佛陀的大悲，是不可能往生清淨剎土佛國。

## 皈依學處

皈依佛寶之後，不再皈依和依止世間神，

作為究竟皈依處。若把世間天神當作最究竟依止處，那就破壞了皈依戒，對皈依持有二心。所謂天神、魔鬼、厲鬼等這些給點朵瑪、燔柴施供、焦煙、茶酒等供品，它們唯暫時會在修法和世俗上幫點助緣小忙，但決不可以託付最終的皈依處，同理，請人幫忙時，對方想獲點小利似的。對世間天神護法，像對待忠實友誼一樣信賴而做酬補儀軌、請托等法事，依止護法必須要觀察而後行。

若錯謬依止世間護法，功勝於過、害勝於利等過失。皈依法寶之後，應該捨棄傷害有情，也要斷除非正法行為。皈依僧寶之後，再也不可依止外道作為上師，不可信賴外道。將外道視為道友，應遠離外道行者，不可奉作為供處。不跨越一小塊擦擦(佛像)、藏文一個「那」字，哪怕是一件破僧袍都要尊敬。因此三寶是最殊勝的福田，謂不可以由於輕蔑、懈怠、懶惰、放逸等的摻混，憶念三寶恩德而隨時供、奉、獻所有飲食等，讚頌三寶功德而做皈依；隨念三寶功德利益而以晝三遍、夜三遍修持皈依，無論做什麼都完全信賴於三寶。須知一旦放棄皈依三寶，就脫離了佛教徒的範圍。雖然在念誦皈依時，會常念誦「皈依上師」，但認為三寶之中無有上師的話，是錯誤的觀點看法，上師是過去佛的化生、未來佛的化生、現在佛的佛子。班禪那若巴曰：「未有上師前，無有佛名號，千劫諸眾佛，皆依上師生。」三世諸佛依止上師而成佛，不依止上師無有成佛者。如佛陀親蒞，因福報微薄的我們也無能力親見佛陀，唯從上師悲憫攝持引導和開示，才能瞭解三寶功德、善惡取捨。依從恩惠而言，上師勝於諸佛的恩惠。總略，上師是開導正道的舵手，祛除無明的明燈，現後世一切妙集的根源，所求成就的如意珍寶，三世諸佛彙聚的本質。身是僧寶、語是法寶、意是諸佛，乃至一切皈依處的體性。上師是我們所依賴的對象。

無論您依止什麼樣的上師，這是個人的自由。但所依止的上師必須要經過觀察，言行舉

止不可魯莽；一旦未觀察，魯莽地去依止，某位上師很有可能唯成後悔之因。常衡量善知識的功過輕重，而確定後再依止上師，一般我們未依止的上師、善知識或格西，以恭敬心可以討論佛法和關於佛法上的一些問題，是件好事並沒什麼矛盾。假如遇到邪師或顛倒依止上師，違背上師三昧耶者，我們的人生很可能虛耗而危險，因此千倍要謹慎。依止上師之後，若誹謗上師，那是墮落惡趣的因素，倍加要慎重。

## 發心

「我以施等諸資糧，為利有情願成佛。」此二句講發心。發是彼因而產生彼果，或擴大、增長之義。彼亦第一句「我以施等諸福德，我以施等所作善」等不同的語句，「我以施等諸資糧」，由此句來做解釋，成辦色身之因——福德資糧，成辦法身之因——智慧資糧，具善二資糧，並且有殊勝的利益，金剛持怙主達賴法王一再強調。（附注：念誦「汝贊祈請之威勢，吾等何住何界方，寂滅疾病和窮戰，祈願善法吉祥增」祈請願詞時，很明顯的，若能將「寂滅疾病和窮戰」改為「寂滅疾病魔窮戰」，將會有非常深刻的含義。不過這種念法只是自己平時念誦的習慣，並無其他經論為依據。）

所謂發菩提心，是心量擴大之義，不欲求個人的福祉，而為欲求諸六道有情之義成辦佛的果位殊勝意樂，稱謂發心。因此我們從早到晚睡眠為止，在我們的腦海裏，都是為個人的福祉著想，想著個人的利益，心胸狹小、視野短淺，這樣的心思定要拋棄或祛除，最起碼不為個人，而是為鄰居，再擴大到所自處社會甚至為民族國家，再擴大到南瞻部洲或整個地球，再擴大到六道諸有情眾生，應該要持有寬廣的胸懷心態，自己也包括其列，就不必擔憂自己遺漏。諸有情得到安樂和幸福，斷除痛苦，必然各自也包含在其中，自己的安樂和幸福附帶而獲。譬如自己家人安樂幸福、財富等一切圓

滿，自己也列入其中，因此自己也很安樂幸福；若家裏遭遇不幸不如意，遇到障礙時自己也遭遇到困難，低落的情緒也會隨附牽扯到其中。似彼若家人遭遇到痛苦，我們情緒也會感同身受，所以我們的思緒要寬闊。

從另一方來講，若全西藏人遭遇到困難，我也不例外；全藏民能自力更生同樣我也能。總之為藏民而想，思想廣闊，使堅定毅力的勇氣更增，減少更多擔憂的同時，內心也就會快樂，因此眾有情無始輪迴以來，至現今世哪位眾生未曾沒有作過自己的父母親眷？！曾作父母時，像現在的父母一樣百般寵愛，除此世作為我的父母之外，多觀想自從無始以來，這兩位現世慈祥的父母，在過去世中曾做過我們不計其數的父母，他們曾做我們父母的時候，從小慈愛著我們，最好的飲食和最貴的衣裳讓我們穿，從一切傷害逆境中救護，口拭鼻涕口痰、手擦屎尿，以種種方式撫養成長並無一點厭煩。總之父母盡自己所知所能，但有利樂無不興辦，凡有損苦無不遺除，於此種道理應該專注思維。具有恩惠如父母有情眾生，亦欲像自己一樣離苦得樂，卻不知怎樣成辦快樂之因，或斷除或避免痛苦之因，為了救護猶如獨自迷茫在草原的盲人的六道有情眾生，遠離痛苦和痛苦之因，利樂善心，猶如往昔諸薄伽梵和菩薩過去初發菩提心，為了利益有情眾生，我也追隨諸佛，欲利如母有情眾生之義，速速成就無上佛果位，且擴大心量謂發心。具有利樂善心、殊勝動機行善，做功課、持咒、頂禮、繞塔、佈施、持戒、忍辱等所緣利益有情眾生的利他而回向善根，尤其具有最勝的力量。

## 菩提心

大善知識庫努仁波切上師曰：「欲求自利發殊勝菩提心，欲求他利發殊勝菩提心，欲為教法侍奉發殊勝菩提心，欲求樂道發殊勝菩提心。」雖然菩提心之義深廣，但吾講說或許成

為笑柄，可此法非常殊勝，因此在自己心相續中能夠播種菩提心善根的種子，粗略講解。

菩提之義：「菩」是指自信、有把握之義，或斷盡所有過患；「提」是覺悟通曉的意思，故能通達所有知識，此二者謂「菩提」。菩提心能消除，尋求獨自安樂，謂唯希求他利，圓滿的菩提心王。菩提心愛他勝於自己，一切善樂的根源、成辦自利他利二者的最勝方便、能調伏自他相續、哀痛和怖畏中的最佳伴侶、此後世以及暫時和最究竟的善根、諸知識、諸學處、諸所取、所修等等中的最勝者。不具有菩提心攝持，將無法成就佛的果位。菩提心是能成辦一切遍智決定勝的主要方便品。由菩提心來攝持，做任何善事都轉變成大乘之法。總略：為了利一切有情眾生，而希求自我必須成辦佛果位的心稱謂菩提心。

## 內法見行

見、行二者是佛法的略攝心要，「見」是緣起見，謂辨別正確及不正確的理由所產生的同類因感得同類果的因果緣起之見。譬如，春耕播種稻米，秋季得到豐收的穀子。因果規律是因果緣起關係，因此佛教的見解，是緣起見解涵蓋諸法。任何事物都依賴於因和緣等眾多條件，不依賴眾多因緣，或不可能無因無緣，獨因而產生其果。在現實中亦是如此，平常我們必要瞭解，斷除傷害他人的行為，而力所能及修持大悲心和慈心。故此善惡所產生的苦樂是因果緣起關係。對他人製造痛苦和傷害，以後自己必然會承受痛苦的感受而遭遇不幸。相反不傷害他人幫助他人，對方也感到快樂，依此將來自己也得到善報，並且感到幸福快樂。

唯緣起為由，不傷害他人之行為，故稱無害行。無害行是雖然具有因緣和能力傷害他人，但放棄傷害他人甚至以大悲心，防護暴力的心所稱無害行。依由緣起來安立無害行，唯不傷害他人的行為不稱為無害行。譬如，一

顆樹不會傷害他人，但我們無法說樹在修無害行。無害行，是由大悲心的動機來儘量幫助他人；如果不能幫助他人，至少不可以做傷害他人的行為。

## 業果

頌曰：「昔日何做觀此身，後世何去觀此心。」

一般而言，現在的身和一切狀況是依於昔日的業而產生。後世的苦樂等依於現在的意識，此是佛教經典裏對因果關係的解釋。善有善報，惡有惡報，是無可避免的。

造有惡業，其果必定是痛苦，這是決定的因果關係。例如，如此種子是酸的或是苦的，彼果也一定是酸和苦，除此之外不會產生甜味的果實。同樣種下腐爛的種子，奢望著茂盛的果實，則有如愚者赴考。自己意識，對自己不是隱蔽分，故我們要把自己的手指，朝向自己的內心，自己反省所做的事，是否自勝他敗的惡事，若是必定要避免。我們要把正義及真實作為基礎避開兩派手法，以清淨增上意樂反省自己，而不愧於內心是主要的心要。

業的善惡，觀待於動機。以悲愛清淨增上意樂的動機來對他人做任何事，這些業都是善業和善法。宗大師曰：「善者之路也是善，惡者之路也是惡。」故一切觀待於心。因而如此，自己是自己的怙主。一切觀待於自己，所產生的安樂和痛苦不是外境，而是源於自續的善惡業力。如果相信因果定律，就不必看外在的法律制裁，自己會承擔將來一切後果，這是非常重要的責任。換句話說，如果有更多的人相信業果的法則，那絕對不需要警員或刑罰制度。有時患上疾病，我們請名醫、消災祈福都無法治癒，此類疾病屬於是業病。雖自己未曾做壞事，但遇到有人誣陷違緣時，彼就是前世惡業所引起的異熟果。那樣想最好不過。

# 永遠的銘記與感激

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 達瓦才仁

尊敬的與會仁波切、格西、法師和諸位貴賓、大德：

大家好！札西德勒！

今天是西藏的達賴喇嘛尊者八十一歲的華誕日。由於共同的信仰、或由於對達賴喇嘛尊者的崇敬，讓我們聚在一起，共同歡慶達賴喇嘛尊者的壽誕。

我首先要感謝大家蒞臨這次的慶壽法會。

達賴喇嘛西藏宗教基金會，是達賴喇嘛尊者和藏人行政中央駐臺灣的代表處，我們的職責是在臺灣弘揚和傳播達賴喇嘛尊者的理念以及尊者所期許的對人類、對各宗教、以及對西藏民族所負有的責任；我們也致力於維護藏傳佛教的清淨法脈傳承和相關利益，並為臺灣的藏傳佛教徒和西藏人提供力所能及的各項服務；當然，向中文世界的人民介紹西藏問題和西藏民族目前面臨的艱難處境、介紹西藏的宗教文化，爭取更多華人的同情與支持等，也是我們最重要的工作之一。

今天，我要藉這個機會，向過去幾年中為達成上述目標或業務而始終給予關心、支持或協助的朋友們表示最誠摯的感謝。其中，我要特別感謝長期捐助基金會的功德主和綠皮書的會員，你們的無私捐助和支持，是我們基金會存續和推動相關工作的最基本的保證；同時，我要感謝甘丹東頂佛學研修會的侯理事長和劉師姐一家，不論是爭取邀請達賴喇嘛尊者訪臺、或如大型的淨韻三千音樂晚會等盛會，很多年來，她們一家人總是一如既往、全心全力地推

動達賴喇嘛尊者的事業，令人隨喜讚嘆，也令人感動。我還要感謝基金會遇到困難時一定會想到的翁媽媽，不論是去年在臺北市政府廳舉辦的有關達賴喇嘛尊者的攝影展覽、或是今年在臺北舉辦的國際漢藏會議，沒有翁媽媽的幫助則不可能會如此圓滿。當然還有一定要感謝的克勞斯。

在此，我還要感謝雪域出版社的賴育寧總經理和雪域智庫同仁；感謝雪域叢書執行總編暨《西藏的天空》季刊主編盧惠娟老師；感謝西藏宗教基金會的董事黃瑞柔居士的慷慨與善心；感謝每天將有關西藏的中文資訊送到千家萬戶的妙法因陀羅新聞網黃凱莉女士；感謝千手千眼觀世音佛學會的尼瑪啦；感謝林耀軒居士以及其他所有支持和幫助我們的諸位貴賓。

雖然由於時間關係，我無法在此一一唱名地向所有的支持者表達謝意，但正如達賴喇嘛尊者常說的那樣：你們在西藏民族存亡絕續的艱難時刻，所給予的任何鼓勵、幫助和支持，都溫暖著我們，並增強了我們對西藏民族未來的信心和希望。西藏民族會永遠銘記、並感激您們的友情和支持。謝謝你們。

讓我再次向在座的各位、以及基金會的同事、佛學班的學生及義工們表示忠誠的感謝。

最後，恭祝達賴喇嘛尊者八十一歲之生日快樂！祈願尊者長久住世，讓佛陀的利眾事業宏傳全球！祈願達賴喇嘛尊者早日帶領西藏人民返回自由的西藏。謝謝！

2016年7月2日於臺北中影八德大樓  
達賴喇嘛尊者慶壽會



# 從人類一體中尋找共同點

達賴喇嘛中文秘書長 才嘉

邀請我的單位說我在大會上的發言題目是「達賴喇嘛的主張」。當時我覺得，達賴喇嘛的主張，不如由達賴喇嘛本尊來講最好，所以就祈請達賴喇嘛尊者，希望他能夠給這次大會，就他的主張、他的理念做一個比較詳細解釋，錄製一個 Message。這個 Message 今天早上我們已經看到了。

達賴喇嘛今天的這個 Message 主要分兩個部分：第一個部分，其實當時達賴喇嘛提到不談政治部分，就談放下政治權責以後在世界各地演講的內容。但是我就一再的提醒達賴喇嘛尊者，因為我們曾經多次的開過這個漢藏交流會，尊者也非常重視漢藏兩個民族，也重視漢藏的會議、漢藏的對話，不管是民間的、學者間的、精英間的、政府之間的對話。

所以我一再祈請尊者就自己的主張進行說明，第一天同意的時候，尊者就錄製了第一段影片。過了兩天以後，尊者問我說，臺灣的影片有沒有寄過去，我說還沒有寄過去，尊者就說那好，我還要補充。

尊者第二段補充的，其實就是他現在到世界各地，宣導的一個很重要的理念。這個理念跟我們今天所談到的「尋找共同點」是可以吻合在一起的。達賴喇嘛尊者提出了「超越」這個詞。當然，他所講的這個「超越」比我們所講的世俗的「超越」境界還要高一點。尊者提出來的 Beyond religion，就是超越宗教、超越族群的這麼一個回到原點的觀點。

最近這幾年達賴喇嘛尊者所提出來的一個概念，正如 70 年代尊者在世界各地奔走的時候，所提出來的 Universal Responsibility 宇宙責任感。現在達賴喇嘛提出來的這個概念是什麼

呢？回歸到人類的一體。當你可以回歸到人類一體的時候，我們什麼對話都可以進行、什麼談話都可以很順利，也就是說你先不要去追究你是什麼族群、你是什麼民族，什麼宗教、或是什麼區域，當超越了這些東西，你回歸到人類一體的時候，我們就可以找到很多很多的共同點，很多很多需要一起去關心的重點。

有的人可能會批評達賴喇嘛，包括一些藏人，說：「你為什麼不尋求西藏獨立，西藏歷史上就是一個獨立的國家」。西藏有權利尋求獨立，沒有錯。達賴喇嘛從來沒有說西藏不是獨立的，他一再的說不尋求獨立，為什麼不尋求獨立？兩個方面：考慮到雙贏、互利的這麼一個觀點。尊者看到國際政治的現實面，看到了中國和西藏很多很多無法改變的現狀。當然，西藏民族的生存，關鍵的一點就是它的文化，西藏民族已經在過去 50 多年的時間裡，到達了生死存亡的關鍵點。這個時候我們不要去談發展，不要去談未來的遠景，我們要的是尋求西藏民族的生存。

那西藏民族生存的基本點是什麼？西藏民族文化的根據是什麼？西藏民族以藏語文為基礎的，慈悲利他和非暴力這麼一個文化。這個文化來自於印度那爛陀精神，但是在世界上這個文化現在完整保留在西藏民族的藏語文文化裡面。所以這個文化斷裂或毀滅的話，並不僅僅是對西藏民族，包括對漢藏民族，對世界民族都是一個很大的損失。所以達賴喇嘛提出了為保護西藏民族，為了讓西藏民族繼續生存的這麼一個中間道路，這是一個普世、從實際面出發的一個觀點。

2016 年 4 月 22 日臺北漢藏會議

# 達賴喇嘛 81 歲 臺北祝壽會

自由亞洲電臺記者夏小華



## 引頸期盼達賴喇嘛到訪

在臺灣，一場為西藏宗教領袖達賴喇嘛祝賀 81 歲的生日法會上，多名臺灣學者與佛教徒都提出，中國大陸是一個缺乏信仰與價值的地方，而臺灣則有數以萬計佛教徒引頸期盼達賴喇嘛到訪，呼籲兩岸政府都應該邀請達賴喇嘛到當地弘法，帶給兩岸人民慈悲與智慧的力量。學者曾建元更主張臺灣應修法認定臺灣與西藏是「特殊國與國關係」。

7 月 6 日是西藏宗教領袖達賴喇嘛的生日，達賴喇嘛西藏宗教基金會提前在 2 日舉辦達賴喇嘛 81 歲祝壽會。約 500 名西藏僧俗，臺灣佛教徒與支持者，共同迎接達賴喇嘛法照，獻上哈達、紅包，誦經祈福。青年表演「柏齡太鼓」、「天女獻供」等西藏傳統舞蹈，另有西藏歌手演唱西藏民謠和藏文字母兒歌，以及臺灣年輕人的現代絃樂四重奏等祝壽節目。藏人行政中央駐台代表達瓦才仁代表歡迎與感謝。

多名與會者提到前一天臺灣雄三飛彈「誤射」事件。臺灣佛教徒黃瑞柔致詞時就納悶地說，一顆奇怪的飛彈射到奇怪的漁船，為何令人憂心忡忡？因為海峽兩岸有一點緊張，全世界都怕「中共」。黃瑞柔說：「可是呢，這個

中共老大哥他怕誰呢？他只怕一個人，就是達賴喇嘛！是不是？所以，只要他出現，他一把槍也沒帶，一顆子彈也沒帶，可是只要他一出現，哎呀，就像蜜蜂撞佛教的鐘，就想辦法去撞他。」

黃瑞柔解釋說，這鐘本來安安靜靜的，被這只蜜蜂一撞一撞地，就傳出了法音，就是達賴喇嘛所說的「慈悲」與「智慧」。擁有很多殺人武器的國家，居然怕沒有一槍一彈的達賴喇嘛。

中華大學副教授曾建元認為，「雄風三型」飛彈意外事件是「天意」。他說：「昨天是中國共產黨成立 95 年的黨慶，那習近平主持了這樣一個重要的會議，但是呢，我們卻在冥冥的天意當中，不小心發射了一顆飛彈，而且這個飛彈非常的奇怪，其實跟他的設計有關，因為這個飛彈是專門針對大型的戰艦或者航空母艦，所以對於小型的船隻它是不會引爆的，所以這也是冥冥當中的天意。」

曾建元自稱他只是個「教書匠」，但希望為蔡英文對抗中國紅色供應煉的新南向政策建言。曾建元說：「我也呼籲我們的國家在未來在面對西藏人民在臺灣的法律地位上面，要把西藏的人民跟中國大陸的人民分開處理，這在

概念上是不一樣的，要把它分開來處理，我們跟西藏的關係，應當就像蔡英文或前總統李登輝曾講的（中國與臺灣），是『特殊國與國』的關係。」他舉例，像西藏學生到臺灣求學，應擺脫受陸生政策限制。

漢藏友好協會會長孫治本提到，前不久，中國的武警醫院有部門外包給商人發生事情。孫治本說：「所以後來中國大陸就有人談論說，現在中國的寺廟，絕大多數都已經外包給商人，所以他們的和尚可能是坐著很貴的車子、過著很享受的生活。所以今天這個中國社會他是沒有價值信仰的，他在價值仰上有非常大的問題，所以我覺得對中國而言，法王他應該就像一個明燈。」孫治本大聲疾呼，北京應該讓達賴喇嘛到中國去弘法。

## 另類慶壽禮

西藏宗教領袖達賴喇嘛 81 歲生日，臺灣佛教團體舉辦和平祈福音樂晚會，現場播放達賴喇嘛特別預錄的開示影帶。108 位臺灣佛教徒比照去年心意，以達賴喇嘛名義，合資捐贈一輛救護車給臺北市消防局，取名「達賴喇嘛 2 號」。達賴喇嘛表示歡喜臺灣佛教徒行利他的善業。

在臺灣，臺北市甘丹東頂顯密研修協會，與南印度甘丹東頂夏則筍倉佛院，在 6 號晚上於孫中山紀念館舉行「淨韻三千觀音和平祈福音樂晚會」，上千名佛教徒為藏傳佛教領袖達賴喇嘛 81 歲慶壽。場外一大亮點，是由 108 名佛教徒合資捐贈給臺北市消防局、印有「達賴喇嘛 2 號」的一輛全新救護車。

西藏僧俗與臺灣佛教徒，爭相與這輛車和車前的達賴喇嘛「人形立牌」合照。達賴喇嘛西藏宗教基金會佛學班格西見悲青增提到，他到場聽師父講，才知有這輛車，他說：「我覺得真的是非常地隨喜他們，為了慶祝尊者的生日，其實他們用尊者的名義，捐款者是用了很多

多的心，就是想了很多的點子，但是問題就是說自己不需要出自己的名。」

和平祈福晚會舞臺周邊擺滿鮮花和壽桃，晚會以輕鬆的打擊樂團表演「祝壽歌」揭開序幕，重頭戲是由舞者、歌手，透過肢體舞蹈、獨唱與合唱，搭配具有禪意的背景影片，演繹今年的主題《心經》。

達賴喇嘛特別為晚會預錄了開示影片，他胸前還掛著這場晚會的工作證。達賴喇嘛強調：「要感恩佛陀、感恩龍樹父子等菩薩，所謂感恩，並非只念誦阿彌陀佛、阿彌陀佛，而是自己真的去實踐它。」

達賴喇嘛表示，像這次有一輛救護車的捐獻，之前也有一次，這類利益他人的行為，他是非常地隨喜讚歎、感謝，也祈願善業伴隨著與會者。

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長達瓦才仁上臺見證贈車儀式，舞臺大螢幕投射達賴喇嘛笑咪咪地拿著一支大鑰匙的照片，台下響起笑聲。

達瓦才仁致詞說，雖然因為各種原因，達賴喇嘛來不了臺灣，但有臺灣佛教徒的心意。這樣聚集慶祝達賴喇嘛的生日，在西藏境內就不可能這麼順利。

達瓦才仁還說：「甚至我們今天聽到在尼泊爾，達賴喇嘛駐尼泊爾的代表，或是藏人福利協會的會長等等，都被尼泊爾員警控制，或者不讓藏人舉行活動，在西藏我們也經常聽到類似這樣的事情，雖然如此，也很難掩蓋達賴喇嘛的光輝。」

達瓦才仁表示，達賴喇嘛，作為佛陀的繼承者，或者說佛陀釋迦牟尼的弟子，他將佛陀的精神，和現代社會的普世價值結合在一起，讓佛陀的教化傳遍到世界各地，也希望臺灣的佛教徒繼續協助達賴喇嘛推動他為整個人類、為宗教和諧與西藏佛教傳承延續的努力。

自由亞洲電臺

# 今日西藏，未來臺灣

中華大學行政管理學系副教授 曾建元



## 西藏在遠方

因為我們從小讀地理，會在中華民國地圖上，看到非常廣闊的地方裡有著非常陌生的地名。我們讀歷史也會讀到文成公主和親和吐蕃入侵長安的這段歷史，所以我就非常好奇，西藏是怎麼樣的地方？我是後來就學於臺灣省立板橋高級中學的時候，因為參與編輯校刊《板中青年》第三十七期，當中有一個專題叫《缺葉的海棠》，討論中國的主權以及鄰近領土爭議的問題，我就發現了西藏的問題。那時我記得在光華商場舊書攤裡面找到一本書，正是談西藏問題，朱寶錚編著的《西藏抗暴運動的認識與展望》，在那當中，我翻到一頁，是蔣中正總統發表的一個文告，叫〈告西藏同胞書〉，說我們國家支持西藏民族自決。我一讀心裡嚇了一跳，怎麼會這個樣子？！因為我讀高中的時候，中國國民黨政府老痛批臺灣人民自決，卻怎麼支持西藏自決了呢？這種反差，讓我從此開始關心西藏問題，也反省臺灣，大概就是這樣的一個歷程。

中華人民共和國對西藏殖民，非常在乎所謂的分離主義問題，所以對邊界的管制非常嚴厲。因此藏人取得護照，某種程度就會被高度懷疑可能會跑到印度去見達賴喇嘛第十四世丹增嘉措。所以對藏人，現在基本上是不發給護照的，甚至在中國國內，藏人要進入西藏自

治區也遭受到管制，因為它要防止藏區連成一氣。它現在的統治策略就是分而治之，把西藏傳統領域，再分割到雲南省、四川省、青海省、甘肅省等鄰近的省份，鄰近各省藏區的藏人，要進入到西藏自治區，必須還要申請所謂的「入藏紙」（進藏批准函）。——這個限制只針對藏人，漢人沒有這樣的限制。所以你可以知道，藏人在中國大陸的社會當中，其實是在制度上受到歧視的一個民族。

我不認為這一定背後帶有文化滅絕的思維。這其實跟中國大陸漢民族的開發思維有關，因為漢民族相信人定勝天，跟藏民族他們敬天的自然觀，是不一樣的，所以藏民族面對大自然會心生虔敬與崇拜，可是漢人呢，看到的是大自然蘊藏的無限經濟、觀光、文化上的資源。如果關於入藏的管制，或者說讓西藏落實名副其實的民族區域自治，某種程度上，他們可以自行主導藏區的政治、經濟、社會、文化等政策，就不會受到這麼強大的漢人文化的直接入侵。所以我覺得西藏環境的破壞，和漢人的開發思維，以及中國大陸經濟開發導致資本主義的入侵，想也有很大的關係。

## 故鄉的異鄉人

一般藏人要取得護照都很難了，何況唯色，她根本沒有辦法取得護照，大陸居民往來

臺灣通行證也不可能。唯色雖不能來臺，但我卻在臺灣見過她先生王力雄，因為王力雄是漢人。這裡可知唯色作為藏人，對民族歧視的體會有多麼深刻了。我一開始也都是從她的文字來認識她的，她的作品大部分都在臺灣出版。她其實本來是一個非常浪漫的文學作家，寫散文也寫詩，她原來看待西藏就像我們一般臺灣人的眼光，看到她山川和文化的美，她本是這樣出發的。唯色的背景很特殊，祖父本是漢族國軍軍人，祖母是藏人，她的父親程寬德／澤仁多吉是中國人民解放軍派駐在西藏軍區的高級將領，認同藏人，雖然從漢人父系文化的角度來說，唯色的父親是漢人。唯色的母親是出身貴族的藏人，所以唯色只有四分之一的漢人血統，在血緣繼承和文化傳承上，她的藏人成分比重遠大過於漢人。由於父母親身分的關係，在西藏當地來講，唯色應該算是「紅朝權貴」，她應該是屬於統治階層的，但她在精神上卻背叛了統治者，懷抱被統治者，所以我覺得她非常地了不起！

藏人的自焚，它其實就是一種犧牲的精神。我們可以說它是一種變相的戰爭。傳統的戰爭，就是我們上戰場拿刀槍把敵人打死，可是因為藏民族他們因為佛教的影響，另外一方面，也是跟中華人民共和國的高度壓制有關，所以這種形式的反抗，非常困難，因而轉向象徵性的反抗。自焚是從僧侶開始的，僧侶是當地的知識菁英，由他們率先以自焚的方式來表達抗爭，表達他的肉身不要再置身於中國共產黨的統治之下，而用這個方式來表示他的反抗。由僧侶開始，是因為僧侶是社會供養的，由他們來反抗，正代表著他們為社會的犧牲。但是後來就慢慢地擴張了，從僧侶到世俗大眾，當中也有青年學生，最近的一起自焚事件主角就是一位在印度流亡的十六歲高級中學生多吉次仁（Dorjee Tsering）。

自焚這個事情，是在挑戰每個人良心的底線。對共產黨官員而言，他也面臨這樣的一個煎熬。可是呢，他知道這個自焚背後是具有反共的這個政治意義，所以必須要把自焚控制住，使之不要再發生了，已發生的，則其新聞

上的效應要把它控制住，控制在最低的範圍內。所以中華人民共和國面對自焚，是採取高度的控制手段。

它取得和諧的方式就是透過高度的控制，比如說，透過警察的控制，讓西藏內部產生彼此監視或自我監視的社會氛圍；第二個就是連坐，比如說某個地方發生自焚事件，那當地的黨政幹部，可能會受到懲處，或者影響你的升遷；另外一點，就是媒體的宣傳，比如說，《人民日報》海外版於二零一一年十一月，就有一篇反映中華人民共和國官方觀點的文章，它的題目就是〈達賴出錢買屍〉。因為自焚會有民間同情，而願意去捐助自焚者的家屬，中華人民共和國的中國共產黨媒體對此形容說是在「買屍」，對自焚的崇高意義加以抹滅。可是儘管如此，自焚事件從二零零九年二月至今，已經有一百四十餘件了。

所以我覺得在這一點上面，其實，共產黨政府就該慶幸和感謝藏民的反抗，是怎麼樣地這樣自我犧牲，或者怎麼樣要把犧牲降到最低的程度。我舉一個見證，是我二零零九年八月曾經在瑞士日內瓦，親自聆聽過達賴喇嘛的演講，演講結束的時候，有一段的誦經祈禱，在開始之前，他告訴我們在場所有的漢人跟藏人朋友，請大家迴向給共產黨的官員。我嚇了一跳，為什麼要把這麼美好的功德迴向給你的敵人？我們臺灣來的人有人在現場就有所質疑而請教尊者。他說：「為什麼今天共產黨會有這樣的作為，因為他們不知道他們在造業。」所以迴向給共產黨，是基於不忍人之心，也希望能感動諸天神佛，讓共產黨人自己去意識到業障的問題。你看到藏人，哪怕是他們的民族受到這麼大的迫害，他們也不願意輕易去傷害任何一個藏人或共產黨官員的生命。達賴喇嘛不主張獨立，他認為西藏留在中國，最合乎藏漢兩個民族的利益，所以他要力求維持兩族創造共同未來的可能性，不要讓仇恨無端地滋生與蔓延。他盼望如果有一天西藏能夠實行名副其實的民族區域自治了，漢、藏民族之間，還是能夠和平相處，成為很好的鄰居。

因為今天共產黨對西藏的控制或壓迫，不是單純的民族問題，它事實上是一個專制的政權對待人民的問題。這個狀況，我們在臺灣，雖然沒有直接受到中華人民共和國的統治，但是我們也感受到那一種巨大的壓力。我們可以想像，中華人民共和國對西藏關於民族區域自治的承諾，表面上是讓你西藏地方政府裡的最高首長，都保留給藏人，但因為它是黨國體制，背後還有一個老大哥，那才是第一把手，就是由共產黨中央派下來的黨委員會書記，這個黨委書記在任何的一個藏區、任何一級的地方政府，都是第一把手，也都是漢人。所以我有聽過藏人在抱怨說，如果我也是共產黨的黨員，為什麼沒有機會擔任這樣的職位？所以在西藏，它是雙重壓迫，除了專制政權的壓迫，還有一個就是漢民族／中華民族主義的民族壓迫。我們臺灣，當然對於中華民族主義的壓迫還是有感的，但更重要的是，是專制的迫害，專制使殖民變本加厲，我們臺灣過去即曾經有過這樣的一個歷史經驗，所以我覺得，我們在看待西藏的問題，我們也應當反省、關照和提醒我們自己的處境。

## 將心比心

二零零八年，一位東吳大學法律學系和政治學系畢業的作家謝旺霖，將到西藏轉山的心靈紀錄出版了《轉山：邊境流浪者》一書，書賣得非常好！後來二零一一年有電影《轉山》的推出，登時使大家對轉山充滿著一種浪漫的情懷。可是，我要告訴各位，我聽到的就是，岡仁波齊山，這座西藏金色的聖山，已經被國家批給總部在北京的西藏旅遊股份有限公司納入旅遊開發的計劃。所以未來，大家如果要轉山的話，就不用那麼累了，你可以在卓瑪拉山口坐纜車上去，或者就開車從止熱寺上去，轉山道沿途還會有許多小販跟你推銷廉價的紀念品，給你帶回家。可是這件事情，藏人是怎麼樣來看待的呢？我是在印度聽到岡仁波齊山開發的事，當地藏人對這個事情非常地氣憤，直

認為你們漢人政權根本就不尊重他們傳統的文化，而且是他們宗教中非常神聖的這個部份，他們覺得這等於是對他們民族尊嚴的一種誣衊和褻瀆，他們是非常反對這個開發計畫的。我覺得還是應當尊重當地民族跟他們的文化與宗教，讓「轉山」這個事情就真正成為一種修行，漢人或是全世界的人，凡是希望到山上去洗滌心靈的人，就好好認真地去親近那塊土地，在天地之間去好好地反省，所以我覺得大家最好死了坐纜車的念頭。

中華人民共和國以入藏紙制度限制了西藏自治區以外藏人到岡仁波齊轉山的權利，就是要抽離藏人跟他母體文化的關係；而限制藏人住居地的理由，說是要維持自然的生態，可是他忘掉，這個遊牧民族已在這裡維繫了幾千年逐水草而居的生活，已經跟自然形成了一種平衡的關係，但是你現在如果把牧民們集中在某一個特定的地區，這個地方的草就會被吃光，它的生態反而會受到根本的破壞，其實會帶來更大的生態浩劫。這就是說，漢人的政府，不了解西藏文化跟它的地理環境之間，經過了長期的演化，已形成了一種平衡的關係，和諧相處。相信人定勝天，是非常自大的想法，以為你用這種方法可以解決生態的問題，其實帶來更大的浩劫！

我再講一下達賴喇嘛，達賴喇嘛在藏傳佛教裡是觀世音菩薩的化身，我們臺灣人也拜觀音。觀世音菩薩在人間的護法就是達賴喇嘛，所以對藏人來講，他在他們的寺院裡崇拜觀世音菩薩和達賴喇嘛，是宗教裡很重要的一個精神寄託。可是共產黨為了愛國教育，竟然在廟宇裡不准掛達賴喇嘛的法相，但是卻必須要掛歷代國家領導人毛澤東、鄧小平、江澤民、胡錦濤的照片，現在又要掛習近平，此外，還要掛他們的五星紅旗，共產黨領袖在喇嘛廟裡取代了觀世音菩薩的地位，這不是很荒唐嗎？就好像我們要在臺灣的廟裡掛毛澤東的像，卻不能夠有媽祖。

謝哲青、曾建元對談唯色與《樂土背後：真實西藏》  
2016年5月24日於飛碟聯播網播出之  
《飛碟晚餐——謝哲青時間》  
黃維然整理

# 在這裡與西藏相遇

## 雪域叢書出版記

盧惠娟

雪域出版社是在達賴喇嘛西藏宗教基金會的指導下在臺灣成立，專門出版達賴喇嘛尊者和西藏相關的書籍，旨在中文世界為西藏發聲。出版社由藏傳佛教徒們協助成立，尤其幾位核心人物都是藏傳佛教佛學會的會長，在世俗生活及佛法修行中被徵召而來，基於依止上師達賴喇嘛尊者的事師九心，跨足出版界發行西藏書。目前已出版雪域叢書 22 本。

### 在中文世界為西藏發聲

成立的初發心是希望能讓更多的中文讀者都有機會了解達賴喇嘛尊者、了解西藏和西藏佛教。但自 2010 年初發行《護法神 vs 厲鬼 - 西藏護法神探究》與《阿瑪給給 - 西藏流亡教育》後，才赫然發現市場上介紹西藏的書籍多以宗教與旅遊為主，尤其是達賴喇嘛尊者的智慧法語更是熱賣，而以中文書寫西藏議題的政治類書籍卻幾乎全是中國觀點的天下。透過作者的觀點，從這些一面倒盡是中國一統天下式的論述中，讀者認識了原始落後的西藏，暴民般的西藏人總是貴族欺凌奴隸、野蠻不群，是進步的絆腳石，不是文明人。尤其達賴喇嘛總被賦予叛亂集團首腦之職，更令幾位核心會長難以忍受至極，決議要在中文書的西藏世界裡，讓弱勢西藏人的聲音出來面世。

中文讀者應該有權利傾聽不一樣的聲音，西藏人更應該致力於與以中國人為主的漢人溝通，讓不同觀點的論述文本一起接受歷史真相的檢視。擁有自由、開放與民主的臺灣正可以成為中藏觀點並陳的平台，唯有補全西藏的觀點，讓中、藏雙方論述並存，世人及後代才有機會思考與判斷。於是出版社很快地下決策調

整了雪域叢書的出版方向：多數出版社致力於熱銷大賣的書，但是這些出版社不願意或不敢出版的諸如冷門小眾市場或是有中國顧慮的書，正是雪域出版社的主力所在。

### 雪域智庫初運轉

依實際需求邀集了一群關心西藏未來的西藏人和臺灣人作為雪域智庫，以西藏人角度或理解西藏人的觀點書寫，還要求藏文翻譯成中文的功力要夠精準流暢。2011 年發行一系列《西藏的地位》、《那年世時翻轉 - 一個西藏人的童年回憶》、《魂牽雪域半世紀 - 圖說西藏流亡史》、《第十四世達賴喇嘛》（漫畫）等四本西藏相關書籍。《魂牽雪域半世紀 - 圖說西藏流亡史》一書試圖呈現西藏近百年的歷史真相，其中部分內容於 2009 年台北中正紀念堂展出一個月的「西藏宗教文化特展」，隨後也於台南、員林、高雄、新竹等地及美國學校、交通大學、成功大學等校展出。

《西藏的地位》則是一本從國際法的角度探討西藏歷史和法律地位的專著，正如譯者在前言中提到：「中國政府主張對西藏擁有主權的根據主要有兩點：第一，西藏在歷史上屬於中國的一部分；第二，中國軍隊解放了農奴制度下的西藏人民。一個西方哲人說：『事實很少的地方，專家就特別多。』不知是否在印證這個說法，中國培養了兩千多名『藏學家』，這些藏學家以專家學者之姿活躍在所有的國際藏學研討會場，他們的作品也堆滿了全球的中文書店。但這些藏學家的研究項目幾乎萬變不離其宗：就是從各種角度論證上述兩點理由的正當性。」此書的出版就是想讓讀者看到異於這些中國藏學家們的論述觀點。

其實，即使是一般出版社都很難經營，更何況雪域出版社的西藏書是屬於小眾市場。再加上核心人物的這些佛教徒們各有本業，利用業餘時間從零開始進軍出版，要找書、找作者、找藏文翻成中文的譯者；要編輯、校對、美編、出版、發行、行銷；還有財務、會計等，真是坎坷的出版路。新書初面世時，卻不懂如何才能賣到書店的書架上，佛學會會長揸起新書去重慶南路書店街兜售，赫然發現書店街早已榮景不再。經過一個暑假的努力，終於才有三民、德祺、佛化人生、水準、師大、復文、全德、全民、今日、書田、水木、唐山、樂學、麗文等書店可以買到雪域叢書。最後得到朝日書商的協助，才得以打開銷貨通路，把西藏書上架到誠品等各大書局及博客來網路書店。

## 一個個活生生的西藏人

2012年陸續出版《辯證法新探及其他》、《血祭雪域》、《境外西藏》、《上書 - 西藏人與中共的另類對話》等四本西藏書。其中曾是藏人行政中央（西藏流亡政府）內部資料的《血祭雪域》，根據近百名戰敗倖存藏人的口述歷史，紀錄了五十年代西藏被中共侵吞的歷程。作者達瓦才仁是為了還原這段歷史原貌並抗議中共治藏正當性而寫，當雪域出版社要在臺灣出版時，卻遭到作者以指導單位應避嫌而婉辭。幸而有兩位佛教徒出資贊助，雪域出版社鏗而不捨的努力才得以讓戰敗者為後代子孫留下的歷史真相得以發行流傳。

《上書 - 西藏人與中共的另類對話》書中大部分的上書者不僅是西藏民族中的菁英，同時也是中共體制下與中共關係最密切的藏人，他們既是西藏人又是中共統治西藏的工具「官員」。回顧西藏近代史可以發現竟然有一小撮西藏人格外引人注目地站在了中共的一邊，本書的作者群正是其中的佼佼者。仔細研究也可以發現他們更多的是服膺中共理念的追隨者，而非貪圖世俗富貴的投機者。例如班禪喇嘛，終其一生與中共合作並希望為西藏民族贏得生

存發展的機會；而平措汪杰則是西藏共產黨的創始人，相信中共會幫助西藏人民實踐自主解放，他也曾真誠地協助中共侵占西藏。班禪喇嘛與中共合作，卻痛苦地發現中共在西藏實施的是「滅族毀教」的政策；平措汪杰不僅未能看到民族平等的實現，而且還身陷囹圄。上書成為了他們表達意見與訴求的方式，其所闡述的歷史事實、作者的身份和努力及文化背景等，雖非上書者初衷，但對還原這一時期歷史真相、研究西藏民族的精神文化等，實具有特殊的歷史意義和價值。

雪域智庫與工作人員也因出版西藏書而發現漢藏之間的差異，例如《血祭雪域》的漢人編輯問藏人智庫：「國民黨力勸白日麥瑪回來，為什麼？」藏人智庫回覆：「主編惠鑒：國民黨勸他們回來是因為他們想建立縣級政府，維持較正常的統治，同時避免西藏政府藉機插手以及籠絡其他部落。猜測而已，具體的要問蔣總統介石先生閣下，如果您想進一步了解，請撥陰間公司電話 002-0800-444-444，轉十八樓，也是毛主席澤東先生的鄰居。」雖然在幽默的藏族與嚴謹的臺灣佛教徒往來之間，文化差異的趣味躍然而出，但是藏人對國民黨與共產黨的觀感其實是有歷史依據的——如《血祭雪域》第16章描述苦難的貢葛阿瑪，在西藏境內時先是國民黨毀了她的娘家，接著共產黨也毀了她的婆家。

《血祭雪域》裡還有許多無路可退的藏女，「滿街都是屍體，其中主要是女人小孩的屍體」，「最後甚至一些女人也拔刀向敵衝鋒而死了，真是可憐，那些女人因見自己的父兄兒子等死了，悲憤中但求一死而已」，「那天他們倆騎馬逃跑時，男的被打成重傷，那個女的跑過來為其餵加持物，滿臉是淚不停地用嘴舔著丈夫的傷口」，除了不能同生願與夫君同死的女人，更多的是夭折的嬰兒，「山上大部分是婦幼老人，被飛機炸得血肉橫飛，到處是殘肢斷臂……也沒有一點食物，結果那個最小的嬰兒由於母親不出奶水而活活餓死」，「那些逃不掉的女人則成群結隊手拉著手，背著孩子往湖裡跳，真是慘極了，不是一兩個，而是一



群一群地拉著孩子往湖裡跳」，可憐的苦難人，在戰爭中找不到活路，有誰知道拉薩戰役究竟死了多少西藏女人與孩子？

## 與時事連結的西藏書

2013年接續出版《西藏苦難兩代人》、《西藏問題·華人新思考》、《自焚藏人檔案》、《西藏文化滅絕六十年》、《慈悲如海》等五本書。因為2011年達賴喇嘛尊者自政治退位及西藏人自焚這兩起事件發酵，引起世界華人的關注，紛紛撰文公開議論，於是彙編支持西藏正義事業華人作者們的大作出版《西藏問題·華人新思考》一書。值此兩岸交流愈趨頻繁之際，我們出版藏人觀點的西藏書，也出版漢人觀點的西藏議題書籍，期望臺灣成為漢藏交流的轉運站，成為真相交流的平台；也期待西藏人能和臺灣人一樣，享有民主自由與基本人權。

2013年3月，藏人作家唯色獲得美國國務院頒發的「國際婦女勇氣獎」，中國外交部批評美國將這個獎項授予唯色是干涉中國內政，還說美國向唯色頒獎等於是公開支持她分裂中國的言論。勇敢的唯色，依舊無視壓力持續記錄西藏事；生活在藏區的西藏人，也持續透過各種管道，向唯色傳遞藏區正在發生的西藏事。日夜傾聽西藏人說西藏事的唯色，向世界傳遞真實的西藏，傾全力守護西藏的真相。翻閱唯色所記錄的《自焚藏人檔案》，可以看見西藏歷史的紀錄者在淚水中的堅持。

《慈悲如海》紀念集包含了許多珍貴的達賴喇嘛尊者照片及在不同時空與他相識的各個名人所寫的紀念短文，同時也收錄了達賴喇嘛尊者的至理名言。這本紀念集與《魂牽雪域半世紀－圖說西藏流亡史》圖文集，都是由臺灣一流的 richsense creative 美術設計，文字真實、相片珍貴、精緻印刷，值得讀者珍藏。

## 獨力無法成事

2014年出版《浴火重生－西藏五明佛學院

盛衰實錄》與《西藏蒲公英的世界》兩本書。

《西藏蒲公英的世界》一書，是由西藏問題國際研討會發表的論文及漢藏對話編纂而成，歷時三年完成。因為西藏問題如何解決需要漢藏之間更多的對話與交流，所以在台西藏人福利協會自2011年起在臺北持續主辦西藏問題國際研討會，邀請來自中國、香港、臺灣、美國、法國、瑞典、印度、澳門等各國主講者、與談人、聽眾共聚一堂，就中國未來政局趨勢、西藏問題的現狀和未來的解決之道，以及如何推動民主人權等人類普世價值在中國的發展等議題深入探討。

單單憑藉在台西藏人福利協會是無法獨力舉辦西藏國際研討會，承蒙臺灣民主基金會與達賴喇嘛西藏宗教基金會的指導，感激臺灣各社團的協辦及臺灣學術界菁英的情義相挺，更有中國知識份子遠道而來，才得以圓滿成辦。在辦研討會時就有計畫地準備出書，讓無法與會者無論經過幾年都能有機會讀到研討會的精華，參照與會者的論述。

這一年由於出版社核心人員或家中有事或轉換工作，加上雪域智庫幾位藏人成員職務異動，使得出版工作停滯不前陷入低潮。出版西藏書，既要錢也要人，缺一不可。出版資金不足時，幸而有佛教徒買書供養經費；出版人力缺少時，發行新書就容易停擺，就像大隊接力比賽，舊人跑完，傳棒給新人續跑，接棒沒接好就會掉棒。在準備交接時期，重新檢視財務到業務，調整持續運作的架構，為續航蓄積能量。完成階段性任務必須先離開的舊人們如同交代遺言般一一囑咐注意事項，留下來銜接的成員則立志咬牙苦撐，再設法引入新進志工共同開拓新局面。這段時光，豈是一個難字了得。

## 紙本與電子書兩軌上市的新趨勢

2015年初還在焦慮可以出版甚麼書，上半年幾乎處於停滯狀態。新工作團隊經過半年試車，終於可以如常運作。下半年接續出版《聆聽達賴喇嘛》、《西藏的秘密與疼痛》、《仁

波切之殤 - 祭被囚十三載，身亡獄中的丹增德勒仁波切》、《翻身亂世：流亡藏人口述錄》等四本新書。

其中《翻身亂世：流亡藏人口述錄》這本書，與其說收輯的是 11 位藏人的故事，更應該說記錄的是 11 位藏人有關 1959 年西藏世時翻轉的證言。而《仁波切之殤 - 祭被囚十三載，身亡獄中的丹增德勒仁波切》書中的仁波切未被抓捕入獄前，在各寺院設經學院，在偏鄉建學校，廣蓋醫院、養老院和孤兒院，一心致力於西藏僧俗教育及醫護，卻被抓捕囚禁至死。在西藏還有很多類似丹增德勒仁波切的藏人，為了西藏民族而被中國政府囚禁，成為失去人權的良心犯。這些西藏被迫害菁英，有些是因唱歌頌民族或達賴喇嘛的西藏歌曲而成為黑牢裡的歌手，他們都是為了自由而失去自由的人。

2015 年 7 月 6 日是達賴喇嘛尊者 80 歲的生日，是以特別出版《聆聽達賴喇嘛》新書及雪域叢書電子書，作為佛弟子對尊者的獻禮。同時於臺北市府大樓一樓中庭大廳「慈悲幻化—達賴喇嘛 & 西藏文化攝影展」開幕記者會中一併召開《聆聽達賴喇嘛》新書發表會。

平心而論，辦理新書發表會處處需要花錢，場租、場佈、來賓車資等，對小型出版社而言都是負擔。為樽節開支，雪域叢書的新書發表會多搭配西藏活動辦理，從達賴喇嘛西藏宗教基金會佛堂佛學講座、自由廣場西藏展、西藏良心犯特展，到西藏問題研討會、市府大廳攝影展等，都是我們搭便車辦新書發表會最理想的對象，各個友好西藏的專家學者名人等，也理所當然成為我們新書推薦的貴賓。

在這個人人低頭滑手機的時代，電子書是時勢所趨，透過與遠流電子書商的合作，雪域

叢書也以電子書之姿經過「臺灣雲端書庫」供新時代讀者借閱。紙本與電子書雙軌上市，是目前出版社的生存之道。

## 還西藏自由

中文世界不僅止於臺灣社會，更大的市場應該是中國。雪域出版社是打不進中國書店的市場，但還是要讓中國的兄弟姐妹們成為我們的讀者。為了開疆闢土，出版社發行人數度遠赴日本、美國、印度等地，凡有華人參與西藏活動處，擺起西藏書攤，推銷雪域叢書；執行總編則飛到香港，把西藏歷史真相從臺灣出口轉運香港，讓西藏書籍飄揚在 1908 書社與田園書屋。

為了讓西藏書有更多機會上台亮相，雪域出版社竭盡所能去參與各項民主活動，包括 310 西藏抗暴遊行與西藏問題研討會，一定會有雪域出版社去擺攤賣書，還有透過非政府組織與友藏人士的協助，228 共生音樂會、六四紀念晚會、公民書展、國際人權會議等，雪域出版社的西藏書也都會到場聲援支持。

雪域出版社不以營利為目的，而是有一份責任與義務，對核心工作人員而言，是一份佛行事業。一群各有正職的出版業外行人，因為對三寶的信心，無畏出版寒冬，在日常生活與工作中擠出時間，以虔誠心力運作雪域出版社，作為對達賴喇嘛尊者的供養。每出版一本西藏書，就送存臺北的國家圖書館，讓西藏的歷史真相得以典藏在臺灣。但願西藏的真相，在中文世界永留存！但願殉難者不會被遺忘！但願能還西藏自由！

《臺灣人權學刊》第 3 卷第 3 期，2016 年 6 月出刊



### 《臺灣人權學刊》黃默教授主編的話

為了不讓中共官方持續壟斷西藏議題的論述，雪域出版社向國際社會——尤其是華人社會——發出藏人自己的聲音。盧惠娟老師在本期中介紹雪域出版的專書，藉由這篇文章，讀者不但可以獲取豐富的書訊，更可體會到藏人追求民主自由的艱辛歷程。

# 宗薩欽哲仁波切的聲明



幾天前，關於一個旅行社對即將在布姆塘舉行的竹千法會進行商業宣傳、並將我的照片用於商業目的，我發表了聲明表達我的擔憂。我聲明了我與此類將我的靈性活動用於個人商業獲利的旅行社沒有任何關聯。

人們對這個聲明的深切回應促使我對這個情況表達更多意見，在一個更加廣泛的背景中對布姆塘的法會做出一個新的聲明。

作為世界上唯一的金剛乘佛教國家，不丹長久以來對靈性追尋者具有特別的吸引力。同時，用於旅遊監管的高昂的每日費用造成了不丹的排外的形象。因此，一些不擇手段的旅行仲介利用這些特別的情況來獲得個人的利益，這並不出人意料。

其中一個旅行社收取了虔誠但缺乏警惕的遊客人民幣 28000 元（大約美金 4200 元），僅僅為了參觀我的住所和佛堂；收取美金 8000 元，聲稱可以與我會面，而我對此完全不知情，當然這也從來沒有發生過。另一個旅行社帶領遊客會見了某位仁波切，並收取了令人咂舌的金額，謊稱用於必須的「供養」。不幸的是，輕信的遊客相信這類「供養」被送到了那位仁波切手中，而事實是，這些錢都進了旅行社的口袋。還有一個旅行社使用了類似的不正當的

手段，以承諾與不丹的精英人士會面為噱頭，在本來已經很高的旅遊費用以上再收取更多費用。

我明白，國外的旅行社必須通過與不丹本地旅遊業的相關方面進行積極的合謀和利益分享才能制造如此榨取性的騙局；作為不丹人，我感到尷尬。

對於這樣毫無原則的行為，我深深感到我需要盡我最大的努力來保護那些真誠的佛法學生，他們來到不丹的目的並不是為了旅遊觀光，而是為了拜訪真正的佛法老師以及接受教法。事實上，我個人認識一些虔誠的修行人，即使沒有被這樣欺騙性的手段利用，他們也並不富裕，但是將他們的所有積蓄用於支付如此高昂的旅遊費用，來不丹拜訪佛法老師和接受教法。

對我自己的學生，我希望聲明，即使不來不丹，他們也不會有任何損失。在不丹舉行的教學和法會都會在其他地方舉行。事實上，我計劃將大部分南亞的教學和活動安排在尼泊爾和印度，這兩個國家不存在簽證的問題，並且有大量的住宿選擇，包括低消費的選擇。

最後，我沒有其他選擇，而只能告知。

2016 年 7 月宗薩蔣揚欽哲關於某些旅行社利用布姆塘竹千法會進行商業宣傳的聲明  
[http://sakyangorpa.blogspot.com/2016/07/blog-post\\_49.html](http://sakyangorpa.blogspot.com/2016/07/blog-post_49.html)

# 讀者交流道

## 香港讀者問：

朋友寄來西藏農奴相片，是真的嗎？



## 雪域智庫答：

有關的照片，尤其是帶鐵鍊的那張，應該是劇照吧。西藏控制人犯的枷鎖以木枷為主，即使有鐵鍊也是手工打製的，形狀不一。而且，當時的西藏恐怕也缺乏製造出如此標準一致鐵鍊的設備和能力。加上照片中是反映美國黑奴的套路中常見的帶著鎖鏈被強制勞動的場景，這樣的場景在西藏是不會出現的。何況，那個鋤頭也是中國式的。所以，這張照片可能是把中國的照片張冠李戴到西藏，或只是中國政府拍的宣傳片中的劇照。

至於斷手臂的現象，在西藏確實可以找得到這類例子，但肯定不會很多。那一般都是部落對盜竊大量財產的人私刑的處罰，因為西藏沒有死刑，犯下很大罪惡的人，西藏的處罰是挖眼或斷手臂。如斷手臂，有一個外鄉人偷了寺院佛像，這在西藏是很大的罪惡，最後被部落裡的人砍掉了手臂。中共侵占西藏後，就常常安排這個左肢殘廢的人到各地去巡迴展示，以控訴西藏的黑暗。但這樣的例子在西藏非常的少。中共為了證明西藏的野蠻落後，到處蒐集這樣的事例，雖然中共工作人員拿著放大鏡去找，但在整個西藏高原（不僅僅是西藏自治區）找到的大概最多也不會超過十例，而且其中一些殘肢的例子，實際上是馬步芳或國民黨軍隊作為。

至於挖眼，中共的宣傳資料中一般只有兩個例子，一個是被控謀反的西藏大臣倫震。對謀反罪要處於最嚴厲的處罰，那就是挖掉雙眼。另一張經常出現在中共宣傳資料中被藏軍「叛匪」挖

眼的照片，那也是事實，五十年代末，那個藏人充當中共的奸細，多次去刺探現那曲地區西藏反抗軍的軍情，後來西藏反抗軍終於俘獲了他，他不否認自己是特務，而且也不願投降，反而不停地詛咒反抗軍。藏人反抗軍在流亡印度之前，本欲處死他，因無人願充當劊子手，最後，也是挖掉雙眼後釋放了他。從此，中共也將他雙眼被挖的照片到處散布，以控訴西藏的殘酷。除了這兩例而外，實在未聽聞過西藏還有其他的這類例子。

至於所謂因私人恩怨相互互鬥乃至迫害致死等，想來應該會有，但那跟社會階級地位等都沒有任何關聯。因階級地位低而被無辜迫害致死的，則聞所未聞。

西藏是一個信仰佛教的地方，不論貴族中產者或一般的百姓，都是佛教徒。都堅信因果報應，沒有人敢於做惡積累惡業。西藏老百姓的狀況被中國農民要好很多，也因此，只有中國漢人或被國民黨統治地區的藏人往西藏地方跑並落戶西藏，卻從來沒有被西藏政府統治的地區的藏人逃往中國統治地區的。

以上解釋大概還是不能釋疑，因為從根本而言，你對西藏的社會制度等顯然有很多先入為主的誤解，這種先入為主的誤解其實也是中國政府一再給人民洗腦的結果。西藏是一個以農牧業為基礎的社會，西藏政府是土地唯一的所有者。在這樣的社會，肯定存在一些不平等的事情。但西藏的社會制度並不是如中共所說的那樣黑暗、野蠻、殘酷和落後。西藏不僅具有很高的文明發展

程度，而且相對於同時期中國等西藏的周邊國家，西藏的社會制度更加公平、溫和，更符合正義的原則。

中國政府宣稱舊西藏是所謂的「農奴制度」，並不是基於對西藏實際狀況的瞭解或對現實的描述，而是基於馬克思主義的社會發展階段論，為了襯托中共「解放者」的形象而有意貶低和醜化西藏的結果。同時也是試圖讓侵佔西藏的行為合理化的一種政治宣示手段。

歷史上，醜化、貶低被征服的原住民族，將其非人化，或描述成荒蠻、蒙昧或野蠻的生活狀態，強調由於殖民者的入侵，原住民族才擁有了文明與現代生活，從而把殖民佔領行為美化成可以接受、或不得已的行為，乃至於是必要的「開化」「解放」的行為，這幾乎是所有殖民者，為合理化其侵略與殖民掠奪進行辯護的陳詞濫調。

實際上，西藏擁有的文明曾深深影響了包括中國統治階層在內的周邊國家。統治中國的蒙元、明朝和滿清的皇帝或皇室，大都曾經是西藏佛教熱情的信奉者。至今我們仍能夠在北京等中國的重要城市看到大量藏傳佛教文化的建築和文物。

而且在歷史上，西藏周邊國家或民族的歷史資料中充斥著飢荒年代「人相食」之記載時，在西藏歷史上，從未聽說過有餓死人的事情發生；對此，不論是達賴喇嘛或與中共合作並充任中共人大副委員長的班禪喇嘛都做過公開的說明。同樣，由於受佛教的影響，西藏也是最早在和平時期廢除死刑的國家或民族之一（因此才有前面談到的被控謀反的大臣龍廈被挖去雙眼，而不是死刑或誅滅九族。）當然，西藏更不存在如中國的女人纏足、太監去勢，以及印度的種性歧視或強迫寡婦殉葬等周邊文明民族普遍具有的陋習或殘酷的制度。

西藏的舊制度，是以國家或政府完全擁有土地為前提產生的一種社會制度。簡單地說，政府將土地釋放給人民以換取人民對政府的服務；同樣西藏需要傳承宗教文化，政府就會撥出一些土地做為寺院運轉的基金；政府需要軍隊，就撥出一些土地給人民，以換取他們支應兵差；即使西藏的貴族為政府服務也是基於這樣的制度。同樣，政府的財政收入也是基於將土地分封給人民，以換取官員和人民的服務或繳納稅賦。

由於授予土地後制定的稅賦一旦確定後就

可能幾百年都不會變化，而其間貨幣卻會貶值、銀子會摻假等問題，故接受封地者更願意以勞役（烏拉差役）抵消或代替稅賦，這也是西藏的稅賦主要以勞役表現的原因。中國政府常常歪曲說政府無償強制人民服勞役，實際並非如此，人民支應差役的前提是接受了政府的土地，如果人民沒有從政府接受土地，則只有交納微不足道的人頭稅之義務，其他就享有完全的自由。因此，人民支應烏拉差役是契約性質的責任而非強制或無償的。所以，西藏的社會制度是，一般農民接受的土地越多，需要繳納或支應的稅賦或烏拉差役越多；沒有接受土地則完全沒有負擔。這其實和現代社會佔據資源越多繳納的稅賦也相應地越多的理論是一致的。其中並不存在中共經常渲染的所謂依附或失去人身自由的問題。

西藏雖然有所謂的領主、封地等概念，但與歐洲中世紀的封建制度卻有著本質的差別。在西藏，不論貴族和寺院，接受的所謂封地，其實僅僅是收取封地內定額賦稅或勞役之一部份的權利而已。其中完全沒有司法權、政治權，更沒有對農民的人身佔有權力。因此，才會說在西藏不可能出現那種帶著鎖鏈被強制勞動的現象。

在西藏，所謂貴族，就是以接受政府的土地（所謂的封地）為前提，擔任政府工作人員為政府提供服務的人。其薪水和辦公等一切費用的來源就是其封地的收入；而封地的收入都是定額的，本人沒有權力隨意增減，而且也沒有超過收取定額賦稅以外的司法或政治權力。行使基層司法權和政治權力的是單獨設立的縣級行政單位「宗政府」。農民除了繳納賦稅而外，並沒有其他的義務。因此，在西藏不會有因階級地位低而被無辜迫害致死的行為出現。

顯然，相對於現代，西藏社會的落後是無可置疑的；但相對於同一時期亞洲的其他國家，西藏的社會制度或財富分配制度並非毫無合理之處。事實上，在佛教慈悲樂善好施的文化下，人民雖然貧困，但並非走投無路。

1959年之前，西藏從未發生過飢荒，更沒有餓死人的記錄。中共統治西藏後，把血腥土改、公社化、大躍進、文革等一套，也強施於西藏，超額徵調糧食的結果，造成西藏普遍的饑荒，尤其是六十年代初，大量藏人因大規模飢荒而非正常死亡，這是西藏歷史上的首次。

建議參考的資料：《遮蔽的圖伯特：國際藏學家解讀西藏百題問答》（翻譯：謝惟敏，臺灣前衛出版社 2011 年 6 月出版）一書中藏學家 羅伯·

巴聶特撰寫的〈一九五九年民主改革以前，西藏的人權情況如何？〉一文。

## 香港讀者問：

在農奴社會的西藏，古時人如何離開西藏的？西藏人用甚麼 travel document？西藏幾時開始有護照這東西？幾時開始有西藏人離開西藏？舉例，去文明的地方讀書？如果佢哋冇（他們沒有）travel document，是否代表一路以來也是中國一部份？《十七條協議》的繁體中文及英文版，哪裏可以找到？

## 雪域智庫答：

公元八世紀左右，西藏曾佔領過目前的新疆等地近百年，從青海都蘭的吐蕃墓葬中發現的古羅馬風格絲綢，可知當時西藏與中亞或中東有過很深的接觸，但自從吐蕃滅亡，西藏勢力退出中亞後，一直到公元二十世紀為止，西藏的外交僅侷限於周邊印度（和後來印度的英國政府）、尼泊爾、中國和蒙古。在現代國家關係建立之前，無所謂護照，而西藏人與這些國家的聯繫卻從來沒有中斷過，尤其是印度，十五世紀之前的幾百年來，西藏人絡繹於印度和西藏之間，不僅西藏文字衍生自梵文，而且西藏人把絕大部分的梵文佛經翻譯成了藏文。十五世紀以後，由於印度的佛教被穆斯林摧毀，西藏與印度的連結才慢慢冷卻下來，一直到英國人佔領印度後出現在西藏的邊界外，印度（英國）又開始深刻地影響西藏的現代進程。

而蒙古人自十三世紀接受西藏佛教以來，西藏和蒙古各部族之間頻繁的聯繫使得兩個民族的緊密關係從未中斷，彼此之間的相互影響深深地嵌入了包括民族性格等兩個民族的各個領域中。而與中國的關係則主要是蒙古元朝、明朝和滿清的皇室大部分都是西藏佛教的信徒，因此，供施關係下，雙方行禮如儀。

所有的這些活動，除了吐蕃時代，其他時期西藏與外界的接觸活動基本上都是非官方的個人或團體行為，西藏在歷史上是一個遷徙或旅行完全自由的國度，任何人都可以去任何他想去的地方或國度。雖然中國政府常宣稱西藏是農奴社會，人民的人身依附於領主，沒有行動自由等，但卻無法解釋，如果真的是這樣，為何西藏歷史上會有那麼多的西藏平民和僧侶前往印度、尼泊爾、

蒙古和中國，為什麼會有那麼多平民可以自由地去西藏境內各寺院朝聖學習，不需要任何在中共統治下必需的批准或證明等手續？甚至有人竟然因此稱西藏民族是一個旅途（朝聖）中的民族？

所以，可以這樣回復您，西藏人在歷史上可以自由地去西藏各地、印度、尼泊爾和蒙古朝聖、經商或旅遊，而不需要任何的護照等文件。

到了英國佔領印度後，英國人還是遵循西藏和印度原有的傳統，西藏人可以自由前往印度的任何地方而無須持有護照等，因此，西藏人通過英國接受現代物質文明，西藏也派很多人到印度留學，雖然印度（英）和西藏之間的貿易馬隊絡繹於途，但就像在國內旅行一樣，西藏人到印度並不需要護照等證件。當然，如果西藏人的目的地是超過印度範圍以外的外國，那就需要持有護照。根據現有資料，西藏人第一次去英國和歐洲大陸的大約是公元 1915 年，當年，西藏政府派出四名公費留學生和他們的領隊等前往英國，毫無疑問，他們持的是西藏政府頒發的護照，只可惜這些護照沒有留存下來。後來，西藏政府一個叫夏格巴的官員多次出國，他的護照被僥倖保存了下來。這也是目前所能見到的最早的西藏護照。那是一張比 A4 大一些的藏紙，而並非現代版本的小冊子。這不奇怪，當時很多國家的（包括滿清）的護照也不是小冊子。在這本流傳至今的西藏護照上，有英、美、意、瑞士、法國等七、八個國家的簽證和海關的出入關印章等。

以上就是大概的西藏人旅行時持證的狀況。希望這些說明對你了解西藏有幫助。謝謝。

# 西藏要聞

## 新加坡佛教團體將慶祝達賴喇嘛尊者八秩晉一誕辰日

達賴喇嘛尊者八秩晉一壽辰慶祝活動是由新加坡西藏文華中心舉辦，也是第十年舉辦尊者慶生活動暨中心成立 10 周年的慶典。慶祝活動將有流亡新加坡的藏人和新加坡華人表演民間歌舞，新加坡尊勝寺僧眾領頌尊者長壽祈願文，敬祝尊者健康長壽！

活動還將邀請印度駐新加坡使館代表，新加坡資深人士和藏傳佛教著名大師噶千仁波切出席。此外還將有 1000 多人包括藏藏傳 30 多個佛教團體的代表參加慶祝活動。

## 臺灣舉辦達賴喇嘛尊者 81 歲華誕慶壽會

在西藏精神領袖達賴喇嘛尊者 81 歲華誕來臨之際，臺灣達賴喇嘛西藏宗教基金會於七月二日至八日在台北中山北路台北光點舉辦達賴喇嘛攝影展，並於七月二日在台北八德路中影大樓舉行達賴喇嘛尊者 81 歲慶壽會。

500 多名西藏僧俗，臺灣佛教徒與支持者，共同迎接達賴喇嘛法照、獻哈達和誦經祈福。並表演「柏齡太鼓」、「天女獻供」等西藏傳統舞蹈，另有西藏歌手演唱西藏民謠和藏文字母歌，以及臺灣年輕人的現代弦樂四重奏等祝壽節目。

主辦單位達賴喇嘛駐台代表達瓦才仁在致歡迎與感謝詞時表示：「今天是西藏的達賴喇嘛尊者八十一歲的慶壽會。由於共同的信仰、或由於對達賴喇嘛尊者的崇敬，讓我們聚在一起，共同歡慶達賴喇嘛尊者的壽誕。」

## 藏人行政中央為達賴喇嘛誕辰舉行官方慶典

7 月 6 日是達賴喇嘛尊者公曆 81 周歲華誕，藏人行政中央在達蘭薩拉大乘經院中舉行了官方祝壽活動。藏人行政中央公職人員與西藏人民議會議員，以及達蘭薩拉僧俗民眾共同參加了慶典。

代理司政闊拉倉·索南多傑在儀式上宣讀了藏人行政中央第 15 屆內閣的特別聲明，呼籲全體藏人敬遵達賴喇嘛尊者的言教，加強內部團體，共同保護西藏傳統文化及語言文字。

## 印南班加羅爾西藏大學培養出首批畢業生

2009 年於印南卡納塔克邦班加羅爾市創建的「西藏高等教育學院」，近日為該校首批畢業生舉行了畢業典禮。

6 月 29 日，印南班加羅爾西藏高等教育學院迎來首

批畢業生，舉行典禮進行了慶祝。

據西藏高等教育學院官網消息，該校首屆畢業生共有 77 人。其中 8 人自中文系畢業，9 人從藏文系畢業，另有 23 人獲得英文文科學位，29 人獲得經濟學位。

該所學校亦被稱為「達賴喇嘛高等教育學院」，現有 50 多名師職工、250 餘名學生。除了藏、英文等科系外，還特別設有中文系，由藏人教師與臺灣志工授課，創有中文刊物《晨鐘》。該學院於 2013 年 4 月從印度邁索爾大學獲得認證。

## 臺灣佛教徒合贈「達賴喇嘛 2 號」救護車 達賴喇嘛以另類方式「見證」

西藏宗教領袖達賴喇嘛 81 歲生日，臺灣佛教團體舉辦和平祈福音樂晚會，現場播放達賴喇嘛特別預錄的開示影帶。108 位臺灣佛教徒比照去年心意，以達賴喇嘛名義，合資捐贈一輛救護車給臺北市消防局，取名「達賴喇嘛 2 號」。達賴喇嘛表示歡喜臺灣佛教徒行利他的善業。

在臺灣，臺北市甘丹東頂顯密研修協會，與南印度甘丹東頂夏則筍倉佛院，在 6 號晚上於孫中山紀念館舉行「淨韻三千觀音和平祈福音樂晚會」，上千名佛教徒為藏傳佛教領袖達賴喇嘛 81 歲慶壽。場外一大亮點，是由 108 名佛教徒合資捐贈給臺北市消防局、印有「達賴喇嘛 2 號」的一輛全新救護車。

## 藏人設「英雄日」悼丹增德勒仁波切逝世 1 周年

丹增德勒仁波切在中共監獄中逝世 1 周年紀念日，流亡藏人及援藏人士舉行了悼念活動，並將這一天定為「西藏英雄日」。

去年 7 月 12 日，西藏康區理塘高僧丹增德勒仁波切於中共監獄中含冤離世，一年後的今天，藏人團體與援藏組織在達蘭薩拉舉行了悼念活動。

國際支援西藏網路 (ITN) 與自由西藏學生運動、西藏婦女會等團體今天 12 日上午，在達蘭薩拉的紀念活動上宣佈，將每年的 7 月 12 日定為「西藏英雄日」(Tibetan Heroes Day) 以緬懷丹增德勒仁波切。

## 20 名流亡藏人尼師順利考取女格西學位

近日有 20 名流亡藏人尼師，在通過了考核後，獲得了藏人行政中央宗教與文化部核發的女格西學位。

「格西」是佛學中相當於博士學位的資格認證，一度只限於僧侶考取。在達賴喇嘛尊者長年的呼籲及推動下，藏人行政中央宗教與文化部從 2012 年開始正式設立女格西學位。

第四屆西藏女格西學位考試於今年5月，在印北達蘭薩拉甘丹曲林寺舉行，來自各地流亡社區的20名尼師參加了考核。8月12日，藏人行政中央宗教與文化部公佈了成績。

據瞭解，本屆參考的20名尼師全部獲得了優異的成績，將於今年10月從達賴喇嘛尊者處接受學位證書，正式成為藏傳佛教女格西。

### 藏中和談籌備小組第28次會議在達蘭薩拉召開

為期兩天的藏人行政中央「藏中和談籌備小組」第28次會議，7月15日在達蘭薩拉召開。會議就藏中對話的前景和西藏境內和中國的局勢進行討論。

在為期兩天的會議裡，將討論和總結對過去「藏中和談」工作進展，如何深入討論與推動「藏中和談」問題，以及回顧藏中對話的前景和討論西藏和中國境內的局勢。

「藏中和談籌備小組」第1次會議於1999年召開。自司政洛桑森格擔任藏人政治領導以來分別於2011年10月、2012年6月、2013年9月、2015年1月，以及2016年7月召開了「藏中和談籌備小組」會議。

### 中國拆除世界最大佛學院部分院舍

自由西藏（FreeTibet）組織星期四發佈的新聞稿說，星期三上午八時許，一個漢人工作組在警方、政府官員以及便衣武裝人員陪同下，開始拆除四川省甘孜藏族自治州色達縣境內的喇榮五明佛學院部分院舍。該學院屬藏傳佛教寧瑪派，由晉美彭措堪布於1980年創辦。

新聞稿說，這個佛學院是目前世界上規模最大的藏傳佛學院，可容納僧眾一萬人。色達縣當局6月下令該學院在2017年10月前將僧眾人數減半，維持男僧眾3500人，女僧眾1500人規模。當局說，這項要求是根據國家的指示提出的。為此當局還下達了2016年10月30日前需要完成的拆遷指標，公佈了對違反進度的懲罰細則。

### 西藏司政：『中間道路』是雙贏的主張

2016年7月22日，西藏司政洛桑森格向一群學生說明「中間道路」政策，以及西藏流亡民主的演進。他解釋說，由達賴喇嘛尊者倡儀的「中間道路」，也是藏人行政中央（CTA）所遵循的政策。

西藏司政繼續補充說，這是唯一能夠實現解決西藏問題的方法。他說：「『中間道路』是雙贏的主張，橫越現狀和獨立之間的『中間道路』；不尋求從中國分離的『中間道路』，遭目前以鎮壓和殖民政策對待西藏人民的中共政府悍然拒絕。」

學生參與每年在達蘭薩拉舉行的知識（Gurukul）計劃的一部分。該計畫，透過重現西藏文化、宗教、西藏人民日常生活和寺院文化，引導學生們參與。

### 華誕受各界祝福達賴喇嘛發文致謝

7月6日達賴喇嘛尊者西曆81周歲華誕前後，全球各地的藏人與藏傳佛教信徒，以及西藏運動的支持者們，都通過各種形式進行了慶祝，向尊者表達祝福。今天7月26日，達賴喇嘛尊者透過藏文官網向各界致謝。

達賴喇嘛尊者：「從世界各地收到無數生日問候與祝禱，非常高興。因為無法一一回復，所以在這裡統一想向大家致謝。」

尊者在致謝的同時也不忘鼓勵各方要培養慈悲與關愛，「為他人的利益而努力付出，就算幫不到他人，也要盡量不去傷害他人。這樣我將會更加高興！」

### 第三屆西藏僧尼科學培訓會在達薩召開

藏人行政中央宗教與文化部舉辦的「第三屆西藏僧尼科學培訓活動」，於8月1日上午在達蘭薩拉開幕。來自印度與尼泊爾20所藏傳佛教寺院的30多位僧尼出席了活動。

第三屆西藏僧尼科學培訓會將進行至8月13日，培訓可能包括基礎物理與生物知識。

### 逃離西藏親屬稱丹增德勒仁波切遭遇警察酷刑折磨致死

7月28日上午11時，在藏人行政中央外交與新聞部會議廳召開新聞記者會，傑出西藏宗教領袖丹增德勒仁波切的侄女尼瑪拉姆說，她的家人相信丹增德勒仁波切死於獄中虐待，而非中國官方所稱的心臟病突發。

丹增德勒仁波切的姪女尼瑪拉姆，26歲，於上週日（7月24日）安全逃抵印度藏人行政中央所在地達蘭薩拉。

她說將繼續為正義抗爭下去。尼瑪拉姆表示，丹增德勒仁波切在其母親前去探監時曾告訴她，在獄中多次遭到毆打和禁食，警察還要求他「展示宗教力量」。

### 司政向藏人行政中央全體公務員介紹國際與中國大陸的政治變化

藏人行政中央司政洛桑森格，8月8日在藏人行政中央總部會議廳向全體公務員，講述了目前的國際時態和西藏境內的政治局勢，以及藏人行政中央現狀。

司政洛桑森格在藏人行政中央總部會議廳向全體公務員發表演講，詳細介紹了近期全球發生的重大事件；西藏境內的嚴峻局勢，以及藏人行政中央的工作狀況等。

司政在演講中強調：「西藏境內的藏人以犧牲自己寶貴生命的方式，抗議中國政府的錯誤治藏政策。儘管中國的鎮壓力度在不斷加大，甚至對藏人的日常生活進行嚴格管控，但藏人卻在保護本民族的宗教、文化和環境方面表現出巨大的勇氣和相濡以沫的高尚風氣。因此，作為藏人行政中央一份子，我們要肩負重任，為爭取西藏自由要作出不懈的努力。」

司政在演講中強烈呼籲；藏人行政中央的各級官員和全體公務員要團結一致，努力在短期內實現西藏人民的長遠目標。





# 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，臺灣掀起一股學習藏傳佛教的風潮。為使大眾能得到正統西藏佛教精髓內涵，尊者決定在臺灣設立「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」，介紹西藏文化、弘揚藏傳佛法。尊者不僅關心西藏子民，他同時關心世上一切眾生；以慈悲與智慧教化十方，倡導愛與非暴力的主張，推動人類共同責任感，化解宗教文化之間的分歧，鼓勵世人學習與外在環境平和共處，進而昇華內在心靈的力量。

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

達賴喇嘛西藏宗教基金會以非營利組織機構運作，各項利他宗旨圓滿之達成，感恩各界人士護持，共為利他努力。基金會備有以下贈閱書刊，歡迎結緣：

- ◎ 達賴喇嘛文集：《迎向和平》、《關懷祈福之旅》、《凝視未來·專注現在》、《達賴喇嘛有問必答》、《達賴喇嘛與華人對談錄》、《傾聽達賴喇嘛》、《凝視未來·專注現在》DVD、《達賴喇嘛講授入菩薩行論(上)·(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24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，酌收工本費（內含掛號郵寄費）：



- ◎ 《慈悲心·菩薩行》— 達賴喇嘛尊者首次來台弘法專輯。(工本費 200 元)
- ◎ 《慈悲與智慧之旅》— 2001 年蒞台弘法專輯。(工本費 400 元)
- ◎ 《西藏與西藏佛法》— 達賴喇嘛對西藏青年的開示錄。(工本費 300 元)

98-04-43-04		郵政劃撥儲金存款單	
收款帳號	19170836	金額	億 仟萬 佰萬 拾萬 萬 仟 佰 拾 元
通訊欄 (限與本次存款有關事項)		收款戶名	財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會
		寄款人	<input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款
		姓名	主管：
		地址	
		電話	經辦局收款戳
虛線內備供機器印錄用請勿填寫			

◎ 寄款人請注意背面說明  
◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

# 支持西藏 最好的方法！



## 《藍皮書》

在達賴喇嘛尊者領導之下，西藏人民為了自由和文化生存所做的和平奮鬥與努力，得到世界各地正義之士的堅定支持。「藍皮書」集合西藏支持者的善意，提供流亡藏人亟需的資源，以維護西藏文化與保存藏傳佛教，照顧流亡社區，並致力發展民主化流亡社會。

成為藍皮書會員，展現了您對達賴喇嘛尊者願景的認同與支持，以和平、非暴力方式維護西藏的文化、宗教、藝術、語言和傳統。

西藏文化屬於全人類，它的滅絕不只影響西藏人而已，而是全人類。因此，我們呼籲所有其他文化的成員，幫忙西藏人來保持我們獨特與豐富的文化資產。

——達賴喇嘛

### 藍皮書的主要目標如下：

- 一、**難民救助**：接待並安置新到難民、長期救助計畫、照顧貧窮老人、發展社區中的住屋和基礎設施。
- 二、**醫療保健**：預防計畫、治療計畫、衛生知識建立、飲用水工程、基本的醫療保健，尤其是曾受酷刑受害者的婦女和兒童。
- 三、**文化保存**：西藏宗教和文化的保存與發展、僧團及寺院的維護、西藏藝術和工藝的保存。
- 四、**教育**：擴展學校、出版藏文刊物書籍、科學和職業教育、技能開發、整合西藏學校系統內的新到孩童教育。
- 五、**促進民主人權**：資訊的擴展計畫、人權體認計畫、環境認知計畫、協助全球西藏辦事處。

所有捐款均由達賴喇嘛西藏宗教基金會開立正式收據，並定期將款項轉入藏人行政中央財政部，以支持上述所陳之項目並供統籌規劃運用。收到您的捐款後，將把您的名字記錄於藍皮書名冊中。此外，在您的專屬藍皮書內將貼上一枚特別的西藏郵票，以表達對您的感謝。

### 如何成為藍皮書會員：

- (1) 填寫申請表(可來電索取或在基金會網站下載)後傳真/寄/送至「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」
- (2) 劃撥戶名：  
財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會  
劃撥帳號：19170836

地址：台北市基隆路2段189號10樓之4  
電話：886-2-27360366  
傳真：886-2-23779163  
網址：<http://www.tibet.org.tw>

### 郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

### 請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收  
本聯由儲匯處存查，保管五年。



台灣國會西藏連線成立 (2016/10/7)



台南市長賴清德感恩達賴喇嘛對台南震災的關懷 (2016/10/13)



聲援西藏五明佛學院 (2016/10/26)

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

如果沒有遮天的烏雲  
 金色太陽的溫暖光芒  
 將會普照燦爛的國土  
 雪域西藏會陽光明媚  
 如果沒有那強權惡法  
 公正無私的善良法制  
 將會主宰和平的疆域  
 自由之光將照亮西藏  
 以和平慈悲治理之國  
 自由之神將滋潤西藏  
 為了維持民族的尊嚴  
 依靠文明活力的引導  
 國家依循佛法的指引  
 民族一定會興旺發達  
 依賴愛的凝聚與團結  
 國內外的難散之同胞  
 團聚之日將屈指可待  
 三區子民將子承父業



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོང་ཁང་།

Add | 11054台北市信義區基隆路2段189號10樓之4  
10F.-4, No.189, Sec. 2, Keelung Rd., Xinyi Dist., Taipei City  
11054, Taiwan (R.O.C.)

Tel | 886-2-27360366 Fax | 886-2-23779163

Web | <http://www.tibet.org.tw>

Email | [webmaster@tibet.org.tw](mailto:webmaster@tibet.org.tw)

<https://youtu.be/0aBtmi3UFkM>

ཕ་ས་ཟིན་ཡོང་། ཨོ་རྒྱན་བསྟན་འཛིན། ཡི་ཤིས་མེད། བསྟན་འཛིན། བྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན། འཕྲི་རྒྱལ།