

# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱེད་ལྡན་གྱི་སྐད་ཀྱི་སྐོར་

QUARTERLY [25]

讓生命有意義  
期盼世界更美好的基石  
超越宗教的倫理道德  
般若選擇  
環保  
佛陀初轉法輪日  
忍辱度修行的方法  
《般若心經》講說筆記  
基礎佛法介紹  
觀音子民的心願  
阿壩公主的生命敘事  
尋找彩虹的西藏之旅









## 主編的話

歡迎投稿。尤其歡迎不同教派的說法與學佛心得。

10月13日臺南市長賴清德探訪基金會，感恩達賴喇嘛尊者及西藏對臺南震災的關懷；達瓦董事長簡報西藏歷史及西藏與臺灣的淵源，並與基金會黃瑞柔董事及陳明茹諮議委員暢談達賴喇嘛尊者的故事。

10月7日立法院西藏連線成立，串聯起聲援西藏的力量。達瓦董事長表示：民主自由與法治是臺灣最大的優勢，與國際連結時應善加發揮這個長處；期待在這個環境下能让更多華人世界認識西藏，帶給西藏更多機會。

佛法是不同民族和睦的凝聚力，特別是來自那爛陀寺的傳承，是漢族、藏族、滿族、蒙族共同的精神支柱。藏人自認是觀音的子民，西藏人的小孩從小就會誦觀音真言 Om Mani Padme Hum。達賴喇嘛尊者在藏人心中就是觀世音菩薩，尊者在生命危急的時候被迫逃到印度，與逃到印度的西藏僧人重建了佛學院，保住佛法的傳承並傳到世界各地。期盼迎請藏人心中的觀世音菩薩回家，讓慈悲的力量康復近七十年的傷痛。

本期刊登〈觀音子民的心願〉及〈阿壩公主的生命敘事〉，請傾聽觀音子民的心聲！

第 25 期 / VOL.25

2010年11月15日創刊 / 2016年12月15日出刊

中華郵政台北雜字第 1726 號執照登記為雜誌交寄

發行人：跋熱·達瓦才仁

發行所：達賴喇嘛西藏宗教基金會

主編：盧惠娟

編輯小組：青增格西、耀軒、頓珠嘉波、達伍、Sodor、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

讓生命有意義	2
期盼世界更美好的基石	5
超越宗教的倫理道德	8

## 佛法智庫

大寶法王：般若選擇	12
大寶法王：環保	15
大寶金剛仁波切：佛陀初轉法輪日	20
忍辱度修行的方法	22
《般若心經》講說筆記(三)	25
基礎佛法介紹(二)	31

## 漢藏交流

觀音子民的心願	35
阿壩公主的生命敘事	37
尋找彩虹的西藏之旅	43

## 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： 讓生命有意義



尊敬的校長、教授、特別是數年努力有成恐怕還因考試而睡眠不足的青年兄弟姐妹們：

我自己在重要考試時也會有點緊張的。現在你們的辛苦有了成果，我對你們在學期間還同時幫助他人、服務他人的印象深刻，真的非常好。

我認為教育的目的是讓生命有意義，生命要如何有意義呢？就是要「利他」。如果只顧自己，尤其還利用人、欺負人、騙人，那麼你內在深處就不快樂了。我始終相信，我們活著是要快樂幸福，原因很簡單，我們很大程度是靠希望而存在。未來是沒有保證的，我們只因希望而存在，希望意味著好的、更好的。因此，一旦我們沒了希望、完全洩氣，這種心態就會縮短我們的壽命，健康也會出問題。所以，即使在困境中也要一直懷抱著希望，樂觀的相信自己可以克服這些困難，這種心態就會產生內在的力量、自信，而且你也能更誠實、更真、更透明，這就會帶來人們的信任，而信任又帶來友誼。

我們是群居動物，我們需要朋友。世界上許多問題是個人解決不了的，我們要與社區合作，還要在全球的層面合作，如地球暖化的問題，我們需要全球的合作及努力，所以信任和友誼是不可或缺的。就拿我們的日常生活來說，如果有人總跟別人保持距離，就不容易合作了。合作是必要的，合作的基礎是信任和友誼。所以我很欣賞你們已經開始服務他人，真是好極了。

剛才提到自己的州，自己的國家，非常好！這是應該的。美國是最大的民主國家，你們要放眼全世界。我常說美國是自由世界的領袖、非常重要。所以你們要從全球角度來考量。

那麼如何能有全球責任感呢？重要的是發展人類一體性的概念。我們都是七十億人類的一份子，如果七十億人都幸福快樂，自然環境就好，那麼人人就都獲益，全球七十億人都面臨著困難，個人也逃脫不了。

就教育而言，我不曾接受現代教育，沒上過一天課，跟各位比起來，我完全沒有





各位的知識，所以好像不太適合對你們說教。不過根據我自己的一點經驗，全球化的許多問題、國家社會的問題，實際上是我們自己創造出來的。當然，天災並非我們所能控制，但許多其他的問題基本上都是我們自己造成的。因此，照理說我們必須有解決或減輕這些問題的能力，因為這些是人為的問題；如果問題不是人為的，那麼人類很難解決，但情況並非如此。

所以我常講，特別是對受過教育、年輕、聰穎的年輕人，你們的未來很長遠。我和旁邊這些飽學的教授們，是屬於20世紀這同一世代，我們的世代已經遠離了，屬於20世紀的我們，現在慢慢說再見了，而不到15、20、30歲的你們，才是屬於21世紀的這一代。

過去的20世紀，縱然有許多美好的成就，也幾乎成了流血的、暴力的世紀。歷史學家說，20世紀有兩億人死於暴力，包括動用核子彈的重大暴力行為。如果創造了一個更好的世界，那麼有人可能會辯稱暴力是值得的，但是實際上並非如此。

現在這個世紀剛剛開始，才過了十幾年，還有八十多年，因此未來還是無可限量的，我們的行為能真正改造世界。所以，21世紀的年輕人請多從全球化著想，創造一個更和平的世界、更慈悲的世界。只要為他人著想，尊重他人，就沒有使用暴力的空間；因為你尊重他人的生命，你愛他人。一個如此起心動念，有這種心態的人，怎麼會用武力去消滅別人？不可能的！

因此，一個和平的世界是一個慈悲的世界。無論是不是信徒，我們都會有與生俱來的潛力。一出娘胎，我們就得到母親滿滿的愛與照顧，接下來幾年，我們的生存有賴於母乳的哺育與母親的照料。自呱呱墜地起，就得到許多他人的愛；這種愛，根植於我們的血液中。因此，從生物上來看，我們都具備關懷他人的潛意識；其次，我們也是社會性的動物；所以，在生物層面，我們都需要關懷他人的意識。

隨著教育的發展，加上社會文化經常是物質的文化、競爭的文化，所以變得越來





越好鬥。這就是為什麼一開始七十億人是比較慈悲的，但漸漸地，越來越沒有愛心，好鬥、猜疑、不信任、霸凌、欺騙的現象越來越多。只要善用常識，我們可以藉由教育及認知來減少這些現象，並不一定非靠禱告或宗教不可。

每人都想要有幸福的生活、幸福的家庭、幸福的社會。真正的幸福主要與情緒有關，而非金錢。因此，年輕的兄弟姐妹們，請關注我們內在的價值。你聰明的頭腦與熱忱的心，就能結合在一起；你的教育、知識，就會有建設性。如果各位同學中有非常聰明卻不願慈心待人的，那麼終將成為這個星球的麻煩製造者。因此只靠教育，有時候反而會製造更多問題。

人也一樣。有的人總是擔心、憂慮、孤獨，遇到這個人也害怕、碰到那個人也不信任，結果就很寂寞了，這是違反基本人性的。因此，請大家多關注如何建立內在的平靜。通過內心的平靜，你的專業知識都可以具有建設性；如果專業知識是由憤怒、怨恨、懷疑所發動，那麼你的知識就是破壞性的，這是我這個老人的經驗與觀察。

說到老人家，我跟一些多年老友見面時，他們總是說：「你都沒什麼變，看起來

還是很年輕。有什麼秘訣啊？」我可沒有秘訣，不過我想我講太多了，現在不應該談這個話題，這是個慶典，我不要破壞了你們的畢業典禮。

總之，現在我們的希望落在你們的肩上，請大家認真思考如何建構一個幸福的世紀、一個和平的世紀。其次，當然，我恭賀大家畢業。到現在這個階段為止，你們的生活可說是由別人照料的、比較規律、比較可預期的。現在你們要開始真正的生活，那就可能會比較複雜、比較困難了，希望大家不要因為一點小事而氣餒。氣餒是失敗的起源，即使處於困境，仍要堅持樂觀和自信。這點非常重要，這是我想跟大家分享的。接下來，當然，每次獲頒榮譽學位，我總是感到非常榮幸，也很高興，所以我要謝謝你們。

各位年長和年輕的兄弟姐妹們，我已經快78歲了，再過10年就88歲了；再10年就98歲。我誓願奉獻此生，奉獻我的身語意來利益他人。我會維持這個意念，遵守這項誓願，希望不致白費你們的榮譽學位。謝謝！謝謝！再見。

2013年5月18日  
尊者於美國新奧爾良市杜蘭大學畢業典禮的演講  
<https://www.youtube.com/watch?v=Edk6YRcrL6k>  
Betty Lin英譯中



# 達賴喇嘛開示： 期盼世界更美好的 基石



我非常榮幸能來加州議會。這裡不只有全美最大洲之一的聯盟，這裡也是全球革新的重點對象。所以，能有機會與您等傑出立法委員們分享我的一些想法，的確令我感到相當滿足。

自從我遠離了家鄉西藏成為了一位難民，至今大約過了六十歲月。感恩印度政府及人民的關照，讓我們藏人找到第二個家，我們在這裡不僅可以活得尊嚴、自由，還能保存我們的語言、文化及佛教傳承。在我人生中，經歷了世界因暴力衝突所遭受的四分五裂，我出生於1935年，不久後，發生了中日對峙；同期，基於各種因素，正在醞釀發起第二次世界大戰的各方勢力，以及於廣島及長崎兩地投放了核彈的驚駭消息。經歷了艱苦困難的中國內戰後，又發起了朝鮮戰爭及越南戰爭，不僅如此，許多的亞洲國家，還有中東、拉丁美洲、非洲的諸多國家也同時陷入了爭取自由或內戰的混亂。有些歷史學家們估計預測，約有兩億人口於二十世紀

的暴亂中受到殺害。

就以敘利亞的大量流亡難民為例，今天，我們仍無法見到中東的殘暴衝突事件何時能夠止盡。巴黎及布魯塞爾的恐怖份子的殘暴攻擊，已經深深地種植了畏懼及痛苦的種子。雖然前述的事實的確容易令我們感到失望，然而，與其絕望無奈，不如更實事求是地面對二十一世紀。我們應該要更有自信且樂觀面對。有個方法可以解決我們目前面臨的諸多問題，那就是反覆地提醒「我們人類都是來自同一個大家庭的兄弟姐妹」，這種團結力會讓我們動起來，改變世界。

縱使我們仍有著第二層次的不同，如種族、宗教、文化、社會及國家之間的差異，但對於全人類的權力及自決權的認同，其發展早已超過上個世紀所夢想的一切。人權，早已成為我們共同認可的道德。還有一個正在發展、普及全球的共識，就是男女平等、尊重女性——人類的另一半；尤其在年輕的一代中，現在普遍認為，反對戰爭就是



解決問題的途徑。奧巴馬總統兼諾貝爾和平獎得主，於近期的廣島演講中說，我們需要設定一個時間表，來去大量減少世界核武的庫存，最終「無核武」。可見，「無核武世界」不再僅是夢想而已。

在今天的世界中，「由一方的失敗獲取另一方的絕對勝利」的想法，早已過時。暴力只會帶來更多的暴力，這是無法避免的事實。「非暴力也可帶來極大的效應」，這點早被聖雄甘地及馬丁路德金所證實。我很欣賞那些具有長遠眼光、追求二十一世紀為對話時代的睿智人士，其中也包括了為解決恐怖主義及其根本而奮鬥的人士。這些睿智人士們在利用對話及尊重雙方的基礎之上認清到，誤解的深處之中，藏有著極為危險的「憤怒」，以及區分「我們」及「他們」的分歧。同樣的，當全球面臨難民災潮的時候，我們看到了許多普通老百姓展現了偉大的慈悲心，從大海中救難民們上岸，給予他們友善的支持，慈悲心讓難民們感受到人性的回應。

什麼因素使得這些人成為難民？這是個錯綜複雜的問題。但是我們可以看到難民們的臉部表情，尤其是透過女人及孩子們，得知他們的無助沮喪及狀況。雖然沒有其他方法，但卻願意盡自己所能的力量幫助他們。我也理解正在接受這些難民的國家們所面臨的極大壓力。總之，能夠帶來長遠利益的重點是，如果可以的話，恢復寧靜和平的家園，讓這些正在流亡的難民們可以在適當的時候回到自己的家鄉。在這個同時，給予孩童們教育，讓他們有一技之長，將來時機

降臨時，他們才能有光明的未來。雖然藏人無法返回家園，但我們有著第一手的流亡經驗，而且我們也很感激從包括美國人民的朋友們所得到的數十年的人道主義的支援。

最近在氣候變遷的議題上，巴黎協議是個強而有力、鼓舞人心的協議。因為如果大家達成共識的話，這會是個令世界各國肩負己任、併肩合作去完成目標的集體運動。我的家鄉西藏，是全球最高、擁有最大面積的高原，也是全球氣候變遷的核心處；西藏的暖化現象高於其他國家的三倍。由於西藏位置的重要性——最大的水源庫存地，以及除了南北極外，最多冰川

的地方——這裡被稱為世界的「第三極」，這裡也是世界最多川流的起源地，從這兒流出的河流及西藏冰川，對這世界人口密集的十個國家帶來了舉足輕重的影響。我覺得這正是世界唇亡齒寒的生動寫照，其寫照是源於團結共事的緊迫性，以及關注我們共同未來的理解。當

氣候變遷傷及這個星球的健康時，因為這個星球是我們大家唯一的家園，唯有滿足了全球的利益，才能進而滿足到國家及地方的利益。

為了能夠從暴力衝突和環境危機中找出解決之道，必須尋求新的方案。雖然我是位佛教僧侶，但我相信，這種的解決之道不應該建立在宗教的基礎之上，而是透過推動一種我稱之為「世俗倫理」（Secular ethics）的理念。教育我們這種倫理的佐證，則是基於科學的發現、常識（普及推動宣傳人類價值觀的途徑）以及大家的共同經驗。有些人可能認為Secular一詞意味著排斥宗教。然而，

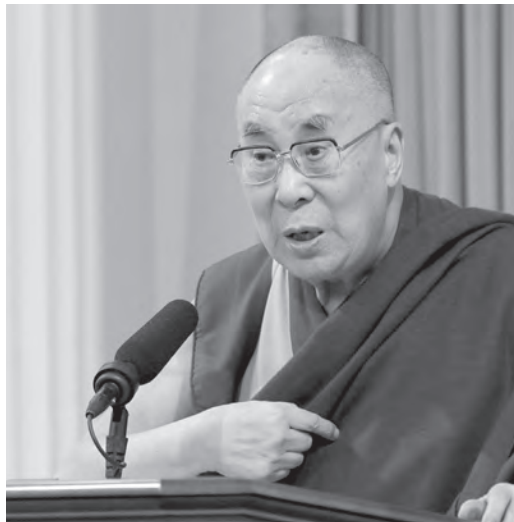




根據印度對此詞彙的解讀是：在容納所有宗教的同時，不以某個宗教為主，仍尊重無宗教信仰者的觀點。基於這種解讀，奠定了我人生的三個使命之一，即是促進宗教傳統之間的和諧及理解，其他兩者的使命為：一、身為人類，而去廣傳人類的價值觀；二、作為藏人信賴的對象，而去保護藏人的尊嚴、藏族文化以及我們家鄉的自然環境。

過去三十多年內，我常與來自全球各地的科學家、教育家以及社會工作者們進行交流，其結果是一致地認同且關注倫理教育體系對七十億人口的重要性。所以，我們探索了全新的教育方式，也就是種結合心靈的教育體系。這種的結合並非根據宗教修行，更是依據心識、情緒的學術研習和科學研究。既然在人類經營的所有領域中，都得具備如悲心、尊重他人、關照、責任感等道德原則，學校就應給予機會，教會孩子們如何發展自我的認知、如何控制自己的負面情緒，以及提升健康的社會技能。

在美國及歐洲等地，已經有越來越多的學校，將教導有關社會及情緒的課程（又稱為「SEL: Social and Emotional Learning」）列為正式課程。尤其在加拿大的不列顛哥倫比亞省，SEL更是此省的所有包括幼稚園至大學的學校，必須要去學習的課程之一。由埃默里大學主辦、我也參與其中的一個新項目，就是有關如何改良世俗倫理的課程。在印度及美國的某些學校已經著手教學這套初稿教材，現處試驗階段，我們很期待看到其課程的成果。如果其成果如同預期般的順利，我們可以將自己的所學普及推行至其他的學校，令使其國際化。



這種從幼稚園至研究所的教育推動會產生許多的正面效應，例如讓學生們獲取更多元化的視野，更重要的是，讓學生們知道如何做一個「全球的公民」。

經由諸多的科學發現，人類的本性已被證實為善良的。像是幼童們觀看人們相互協助的卡通時，所呈現的反應是快樂的；反之，觀看人們相互傷害的卡通時，所呈現的反應卻是驚慌的。這就是希望！因為我們可以改變自己。我們的思維模式，以及我們對這世界的影響，絕對可以透過正確的教育獲得改良。像我屬於二十世紀的這代老人，是

不太可能看到這種教育體系的成果。但是我保持客觀的態度，因為我有了八十多個歲月的經驗，所以我想要跟別人分享我的想法，為的是大家能夠齊心協力、集思廣益，去創造個更加美好的未來。

我們這代人見證、經歷了諸多的暴力。如果這種暴力現象持續盛行，下一代的人們將會遭遇痛苦的未來，二十一世紀也會持續上世紀的血腥苦難。今天的年輕一代，您們有機會及責任去創建更好、更快樂的世界。在這個世紀的前幾年，我們仍會存在，而且我相信，從今起的幾十年內，很有可能看到和平的時代。這得由我們大家去完成，因為這是我們的共同責任。現在正是時候去真實改變對下一代的教育。在世界正發展為全球化的今天，透過人腦教育與心智教育的雙向結合，讓我們的孩子們茁壯成長，成為一位肩負責任感、具有愛心的公民，且兼具能力去面臨種種挑戰。

2016年6月20日達賴喇嘛尊者在美國加州議會的演說  
翻譯：蔣揚仁欽



達賴喇嘛開示：

# 超越宗教的 倫理道德



親愛的兄弟姐妹，首先我要感謝主辦單位讓我有這個機會與你們接觸、進行交流，我一直都認為與大眾接觸是非常重要的。我首要的承諾是促進人文價值觀，我們必須把地球上的七十億人類視為同一家族的成員，人類是一體的。我第二個承諾即是促進宗族和諧。大眾在這兩方面都能做出貢獻，如果希望改變人類的生活方式及想法，我們就必須從個人著手。在場的各位都有能力做出貢獻，因此我認為能夠與大眾接觸交流是十分有用的。

每當我和別人會面交談的時候，我總會把你我視為是一樣的。無論從心理或生理的觀點來說，我們都是一樣的，事實上，七十億人類都是一樣的。我們同樣感受到自我、經歷快樂與痛苦、皆想離苦得樂，不但如此，我們都有享受快樂生活的權利。說實在的，我相信我們活著的目的就是為了能獲得快樂喜悅，理由很簡單，因為未來是個未知數，毫無保障，但我們還是希望明天一切安好。倘若對人生感到絕望的話，這種態度將會縮短生命，因此，心存希望是件好事，希望是我們生存的基礎。我們活著的目的就是能在生命中感到快樂，而每個

人都有這種權利。

快樂可分兩種層面，一種是感官上的快樂，另一種是心理上的快樂。我覺得在一個注重物質享受的世界、文化、生活方式中，人們似乎太在乎感官上的快樂，卻不怎麼注意心理上的快樂。感官快樂與心理快樂兩者是有差別的，心理上的感受能夠克服感官上的感受，即使一個人經歷肉體上的痛苦，倘若他內心快樂平靜的話，肉體上的痛苦甚至能夠為他帶來滿足感。反之，如果內心不快樂，感官快樂將無法克服內心的痛苦。如果一個人心裏充滿憂慮煩惱的話，即使他身處最舒適的環境，有成群的好友圍繞著他，他內心的痛苦也無法減輕。我們顯然無論對生理或心理的快樂都有需求，但在兩者之間，心理的快樂勝於生理的快樂，心理的快樂比生理的快樂更為重要。1973年，我第一次到訪歐洲，本以為歐洲的物質生活水準高，這裏的人應該會非常快樂的，但出乎預料，發現這裏的人並不是很快樂，人們壓力太大，心裏頭太多憂慮。我有些美國的朋友十分有錢，很可能是億萬富翁，但內心卻一點兒都不快樂，因此，物質上的富裕並不能帶來內





心的安樂。當然，物質發展是有用處、有必要的，但認為依賴物質就能獲取內心喜悅是個錯誤的見解。雖然物質條件是重要的，但我們沒理由忽略心理上的快樂。

談及人文價值觀時，首先考慮到的一點即是我們都是群居生物。凡是群居生物，在心理方面都有如慈悲與愛心的群性特質。無論是貓或狗，牠們在群體內都會互相合作，表現關懷與慈悲，動物雖有慈悲心，但它們的慈悲心是有限的，人類的頭腦允許我們培養無限的慈悲心。近年來，我參加了一些科學家的會議，有科學家提到他們對人類本性研究的發現。這些對人的本性感到好奇的科學家所得到的結論是——人性是慈悲的。持續處於如嗔恨與恐懼的負面情緒的狀態會破壞我們的免疫系統，而平靜的心態對於維持我們的免疫力有莫大的幫助。這顯示了人類的基本自性是慈悲的，況且，世界上七十億人類當中每個人都從自己母親出生，在生命前幾年獲得父母細心的照顧，尤其是母親無微不至的呵護。那些年幼時獲得父母最多關愛的人內心較為快樂，而那些被父母忽略，甚至遭父母虐待的兒童，一輩子心裏

都感到不踏實、不安樂。

七十億人類都有潛力成為更具悲心的人。注重物質發展的世界所犯下的錯誤在於——現有的教育體系只在乎物質發展，一點也不關心內在的價值觀。出自這般教育系統的下一代將對內心安樂有關的知識置之不理，導致整個社會中形成專注於物質發展的生活與文化，為此，我和一群教育家與科學家正在設計一個道德倫理的課程。世界人口中有十億人不信仰任何宗教，而擁有宗教信仰的六十億人當中，有些人的信仰古怪，雖然信奉宗教卻不是真正的修行者。有些人聲稱自己是佛教徒、基督教徒、或穆斯林等，但卻不認真地去實踐自己宗教的教義。其實，所有宗教都傳達同樣的訊息，即是提倡慈悲、愛心、修行、容忍、諒解、知足與自律。然而，現今社會很少談及內在的價值觀。注重物質發展的價值觀促使我們只為自己著想，產生強烈的自我中心主義。有時候，我說宗教竟然成為了一個自大的「我」的所屬，導致一些人執著「我」的宗教。一旦欲望與具破壞性的情緒掛勾，他們的宗教信仰也帶來問題。這般人並非虔誠的修行者「我」。他們既不認真跟隨自己的宗教，也不明瞭道德的重要性。我們正嘗試設計的課程不依賴宗教，而是建立在科學研究發現、人類共同經歷與基本情理的基礎上。我把我們所設計的課程稱為「世俗倫理」。

依據印度的憲法，印度是個世俗的國家。在印度，「世俗」（secular）指的是既尊重一切宗教，也尊敬無信仰的人。但是，對我一些西方朋友中的穆斯林和基督教徒來說，「世俗」意味了與宗教保持距離，或是不尊敬宗教。所以，我們還在尋找最適合的詞彙，傾向不以「世俗」稱之，而是以「普世價值」稱之。

總而言之，為了能在生命中尋得安樂，人們應該注重內心的價值觀。科學家所得到的結論是我們人類的基本性質是慈悲的。以此為基



礎，我們能應用智慧進一步增強提升內心的品質。如果觀察小孩子的話，我們會發現他們能夠意識到愛、關懷和笑容，和別的小孩兒一起玩耍的時候並不在乎別人和自己表面的不同。可是成年人卻十分看重差別，在意他人的國籍、宗教信仰。即使他人屬於同個國家及宗教信仰，成人往往關心他是否貧窮或富裕，是否受過教育，是否有影響力。過於注重差別即是問題的根源。談及慈悲時，我們應該像小朋友那樣，不在乎他人的膚色、社會背景，只要互相微笑、一起玩耍，就心滿意足了。成年人自以為聰明，精於算計、詭計多端，這就是問題的根源。因此，我的兄弟姐妹，請想一想，我們應該如何才能創造更慈悲的社會，進而創造更慈悲的世界。這是我首要的承諾。你們也是世界七十多億人口的一份子，我們都有責任思考，並下功夫，使人類更快樂、更慈悲。

在美國，有幾個城市被標榜為愛心城市、慈悲城市等。一些市長告訴我，那裏的學校按照城市的名稱，設有推廣愛心、慈悲等的課程。結果，那些地方的兒童變得較為平靜、樂於助人。不管是從信仰宗教者或非信仰宗教者的觀點來說，我認為這方面的教育是重要、有用的。

我第二個承諾是促進宗族和諧。自1975年，我決定了把促進宗教和諧立為我的承諾之一，並通過三個方法付諸實踐。第一個方法是與不同宗教的學者會面，討論宗教之間共同點和不共處。不同宗教之間自然會有不同，但不同的哲學與概念背後的目的又何在？在分析之下，我們發現其實各種宗教的目的都是相似的，舉例說明，唯有那些主張有神論的宗教接

受造物者的上帝，而無神論的宗教，例如佛教、耆那教、古老的數論派，不接受造物者的存在。我認為在有神論宗教中，上帝的概念非常有助於培養慈悲，如果一切人類都是由無限慈悲為自性的上帝所塑造的，那麼我們所有的人都源自同一個慈悲的造物者；上帝猶如所有人類的父親，所有人類即是上帝的孩子。這樣的概念非常具震撼力，有助於信徒基於大家都是兄弟姐妹而對彼此產生慈悲心。至於無神論的宗教，目的也在於激勵信眾培養慈悲心。因此，當我們分析不同宗教之間差別背後的目的時，我們會發現它們的宗旨是一致的。

第二個方法是與不同宗教的實修者會面是非常有益的。我接觸過的修行者，如天主教特拉普派修道士Thomas Merton，還有一些基督教的修行者，他們的人品之好，實在令人讚嘆。在巴塞隆那的蒙特塞拉特修道院，有一位天主教修道士在附近深山花了五年的時間修行，他在幾乎沒有熱飲食的情況下，以茶水麵包過著隱



士生活。和他會面時，我問他在五年期間修行了些什麼，他的回答非常簡單，是禪修「愛」，當時，從他雙眼發出了特殊的神采。這類接觸交流對於了解基督教的價值有很大的幫助。深一層的了解會帶來更高的敬佩。因此，與誠懇修行者會面、交換心得是非常有益的。我也有機會接觸了一些穆斯林，同樣的，他們的人品之好也令人讚嘆。其實，在我小時候，拉薩也有穆斯林群體在那裏安居，他們性情非常溫和，幾乎從來沒有記載他們發生糾紛的記錄。後來我流亡於印度，也和一些伊斯蘭教修行者會面，他們人品的確很好，而且也非常熱衷於自己的修行。







# 大寶法王開示： 般若選擇

如同早上談到，我們生而為人，都具有天生的愛心，例如一群孩童即使相互之間本不相識，一起玩耍幾分鐘後，就能變成朋友。但隨年歲漸增，我們的分別心、親疏之分反而日益強烈了，若回首過去，會發現這本具的關愛之心被蒙蔽了、變微弱了。相對於早上討論的「慈心」與「悲心」，今天下午「般若」這主題，是更為深刻也較為困難的。

## 空正見，是般若生起的基礎

所謂的「般若」，是一種取捨，是在善惡、好壞、對錯之間的一種選擇，而我們要让般若開展的先決條件，就是先培養好正確的正見、觀念。

佛教當中重要的基礎觀念，就是指「無我」、「空性」。換句話說，我們要能夠在生活當中，面對各種人事物時，懂得以「無我」和「空性」的見解來面對。「無我」分為「人無我」及「法無我」，而「空性」可以屬於「法無我」。總之雖在名稱上有所差別，但是「無我」與「空性」兩者的核心觀念是一致的。

## 「獨立自主」的「我」，只是個錯覺

「無我」是佛教教義常提及的名詞，但大部分人聽到「無我」時，常會誤解成是「沒

有『我』」、「沒有自己」，在談及「無我」時，我們不應停留於文字層面的理解，而是進一步去尋思佛陀講解「無我」的深意。

「我」只是假名安立，若你實際去尋找什麼是「我」，會發現並沒有一個「我」存在；你所認為的「我」，不論是「從小就覺得有一種『我』的感覺」——「俱生我」，或是「後天透過教育、學習，增長而得的一種『我』的想法」——「遍計我」，都並未真實存在，僅是名詞的安立。因此，根本沒有一個獨立自主的我和他實有存在。

我們常將「我」誤認為是「獨立自主」和他人毫不相關的個體，但實相並非如此，真實狀態是：萬物都是相互依存、息息相關的，例如我們身體任何一細胞、任一部位，都依賴於其他因緣而得，像是由父母而得到血肉之軀，每天的衣食、氧氣也仰賴他人等等，因此，並未有我們所認為的「獨立自主的我」真實存在，我們都是其他生命的一部份，有著緊密的關聯性。

佛教當中對於「有我」、「無我」的觀察，並不是「宇宙有沒有起點和終點」這類脫離生活的大哉問，佛教之所以探討「我」的有無，是因為它是牽動我們苦樂的關鍵，對於我們的生命有著很大的影響。因此在解釋「無我」的時候，首先要有這種認知。

舉例而言，佛陀住世時，許多學者會來拜



見並向他請益，有時會提出一些諸如「宇宙有無終始？何時開始？何時結束？」等大哉問，佛陀有一次就遇到這樣的問題，佛陀並未直接回答，反而是以引發思考的問題作為回答：「如果有一天你身處森林中，誤中了獵人的毒箭，你受傷後，會去分析這支毒箭來自東、西、南、北哪一方嗎？或去研究毒箭的尺寸、材質嗎？還是你會儘速察看傷勢、急救或就醫？」佛陀的意思是，這不是做研究的時候。

### 以「無我」超越小我， 開啟與萬物相互依存的「大我」

「無我」課題也是這樣，如果你把「無我」當成哲學命題，可以延伸出極多的論述，但不論思維再多，若無法藉此讓生活變好，那再多的觀念對你而言，也是無實義。我們要如何在生活中體悟到無我的本質呢？要瞭解到，「無我」並不是字面上「沒有我」這樣狹隘的觀念，而是要我們去超脫平常習慣的、誤以為「獨立自主」那個偏私而侷限的「小我」，而去體認與萬物相互依存、因緣遍及一切宇宙的「大我」。

這樣與「萬物相互依存」的無我觀，不應只侷限於字義討論，而是要在生活當中去體會和實踐，如此才能對生活產生實義。尤其現今科技發達、資訊傳播便捷，你會發現世界上人與人的距離越來越近，且彼此的相互影響也日益顯著。不論是國家之間、社會之間或人與人之間，這種「緊密相關」的關連性更加清晰，這時候「無我」的觀念能夠幫助我們更看清這樣的緊密性，深切體會到：他人的苦樂即是自己生命的一部分，而自己經歷的苦樂也是他人生命的一部分。我覺得，這就是「無我」的價值所在。

「無我」的觀念、正見非常重要，要有般若，就需要有無我、空性的正見。因此以上的討論非常重要。尤其現在學佛的人越來越多，大家都自稱佛弟子，但會發現很多人在一開始的聞思學習時，觀念不正確或不具備正見，整個修持就會變得怪怪的，最後容易走火入魔。

### 依止上師時，不要讓自己變成「粉絲」

很多人會來見我，其中一個因緣，或許就是我持有「噶瑪巴」的名號，有時我也想，若我無此名號，恐怕我們一生都不會相遇，當然或許也有其他因緣讓我們相識，總之許多人來見我時，會帶著一種期待，覺得：「噶瑪巴是大智者，他的口訣可以幫我『消除生命中所有痛苦』吧。」

有時我有一種想法是：如果帶著趕流行的心態去「修行」或「依止上師」的話，這不是一件好事，切莫將自己變成一個跟風的粉絲。這裡並不是批評粉絲不好，而是粉絲的心情容易衝動、情緒化，而真正「修持佛法」很重要的特質，是帶給你心情的平靜，幫助你消除煩惱，或幫助你找到生命的意義，讓生活更加穩定，這些才是所謂「修行」、「依止上師」的真正目的。

很多人認為我有大般若而前來見我，但我並不具備大般若，而即使如此，我總是盡力給予關心，幫助大家度過痛苦。我有時候覺得，實際上是你們自己救度了自己，因為你們對自己生起了信心和勇氣，這樣的自信幫助你們跨越過許多障礙和困苦，而我從不覺得是我帶來了幫助。

當然有時名稱會有一種加持，例如「噶瑪巴」這樣的名號，會帶給我們一種力量。無論如何，至今我從未認為自己有任何本事，能夠真正幫助到誰，我只是平凡中甚為平凡之人，其實是你們自己幫助了自己，這是很重要的。因此講到「修行」時，重要的是要靠自己。

### 對自己也生起同等信心時， 就能與上師心意無別

這裡有一個很重要的觀念，希望大家知道。就是當各位對任何一位上師生起期待、信心的當下，我希望你們也能對自己生起同等的期許和信心。不然一味冀求於外，總是把責任推給上

師，而不於內建立起自信、承擔之力，對自己不抱任何期待的話，你會發現修行難以成就。

因此，我們談到「師徒之間的心意一致」時，意思就是，身為弟子的你對某位上師生起期許、信心之時，也一定要對自己生起相對應的期許。倘若有一天，你能夠對自己有著這樣同樣的期待與信心時，就能做到「師心我心合一無分別」了。

不然，如果「弟子一直是弟子」，換句話說，如果弟子不知長進，總是依賴上師，寄望於上師的話，修持終將不會有任何結果的。經文中常常提到發願證得如師、如佛一般的果位，要知道那就是在提醒自己，生起「如同對上師般」的自信與自我期許，自己要有所承擔，要如法修持，這是很重要的。

### 負責及感恩，就是重視因果

回來談到人與人相互之間緊密關連、互為緣起的道理，因此往後你有任何起心動念或作為時，都要帶著一種責任感，要想著「我與萬物息息相關」。舉例而言，當我們自稱佛教徒時，吃飯前我們都會先有供養儀式，不要一拿到食物就狼吞虎嚥，而是好好端詳一下眼前的食物，看著米飯時，要思維到「這米並不是我種下的，而是許多農夫辛勤的成果，甚至是遠從其他國家運過來的」等等。

也就是說，吃飯時，你首先看著食物，生起一念感恩，你可能一輩子都不會見到那些農夫們，但擺在眼前的食物正是他們辛勞的成果，由此生起感念之心來吃，這就是佛教徒應該做的。因此，念誦供養文並不只是雙手合十、口中念念有詞的美麗形式而已，而是確有深義。希望各位往後的一言一行，都要帶著對眾生的感恩之心。穿衣也是如此，是許多製衣廠勞工的成果，他們忍受極差的工作環境，收入也不高，在某種程度上，自己的快樂多少是建立於他人的痛苦之上，因此我們是有責任的。

佛教很重視業力因果的道理。什麼叫做「

重視業果」？就是認識到你不只是你自己，你的任何起心動念和行為舉止，都會影響他人，當具備如此相互依存的責任感與感恩之心時，就掌握了「重視因果」的要義。「般若」主題大概就講到這裡。

### 發願未來能與華人結下更深法緣

最後有些想法想和大家分享。這次課程是香港各個佛教中心同心協力所舉辦，過去第十六世法王噶瑪巴也去過香港，與包括覺光長老等佛教長老結下了深厚的法緣；我也有心拜見覺光長老，但因緣不具足。總之一直到現在，陸續有越來越多的佛教中心在香港成立。由於過去的深厚法緣，再加上這次活動由香港各中心聯合舉辦，本身有著很大意義。

從歷史上看，我們知道歷代的噶瑪巴都與華人法緣深厚，甚至因緣持續了幾百年，不僅如此，我相信未來與華人間的法緣會更為深厚，甚至佛行事業會更加廣大，影響更大。為什麼這麼說？

首先是出於二世法王噶瑪巴希的淨觀。二世法王噶瑪巴希曾多次在淨觀中見到千鉢文殊菩薩，就是有著一千隻手、每隻手中都持有一個鉢的文殊菩薩。千鉢文殊菩薩授記說：「未來你的佛行事業會廣大流傳，尤其會遍滿整個東海。」之後法王噶瑪巴希也如是發願。而伏藏大師秋吉林巴也在授記中提到，未來的噶瑪巴，例如第十八世噶瑪巴、第十九世噶瑪巴等的佛行事業，將會更為廣大，而且對漢地特別有影響力。

因此，各位這次隨著香港各個中心來到這裡，我們彼此結下了法緣，我覺得這是殊勝的一個緣起，因此，我也在此發願：「祈願佛菩薩利他度眾的佛行事業，未來不僅是在香港廣大弘揚，也能夠弘揚到世界各個地方。」

2016年6月23日印度德里第三堂課  
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供





內心開始改變，才會有用；唯有從內心開始改變，才會願意改變我們的生活方式。

其中一個內心非常重要的改變，就是「少欲」和「知足」。其中「知足」相形更為重要。因為「少欲」這詞，有時定義不大清晰，到底多少是「少」？標準為何？較難界定。另外少欲還有一個問題，就是僅說欲望要「少」其實不夠，真正應該要做到「無欲」才是。因此我覺得比較清晰和適當的詞彙，應當是「知足」。

看到現在社會消費主義至上，大家崇尚物質、消費的生活，現代人漸漸無法分辨何謂「需要」、何謂「想要」。我們真正需要的其實很少，但是欲望無限，永遠無法滿足。但滿足欲望的所有資源，都取自於地球，然而地球資源有限，因此有科學家曾發出感嘆說，若要滿足所有人的欲望，再多幾個地球都不夠！有限的地球資源是無法滿足人類的無限欲望的。因此，若要談到「控制欲望」，或許更貼切的詞是「知足」。



## 「吃素」是一種 保護環境、尊重生命的選擇

環保其實是貼近我們的日常生活，與我們時時刻刻的言行舉止、行住坐臥都密切相關的一個議題，它不僅限於某天的會議或活動，而是在時時刻刻的日常生活中，都應該帶有「保護環境」的意識。而以現代來說，環保很重要的觀念，就是「斷肉吃素」。

講到「斷肉吃素」，其實我在正式的場合上，總共只說過那麼一次，當時也是計畫之外而說，卻沒想到影響之大。當時是在第24屆祈願法會，本來計畫第一天就呼籲吃素，當時考量的是第一天講，好處就是法會還有七天，足以讓大家深思熟慮後再做決定。當時有很多

選項，其中一種是「一天三餐中一餐吃素」，另一種是「七天中一天吃素」，也有「終身吃素」等。後來，第一天沒機會說。

後來法會期間，一個倡導吃素的藏族團體前來見我，問我是否仍可公開倡導，當時我覺得吃素是一種自我覺察而非硬性規定，本來覺得不想講，但總之最後一天我還是公開呼籲了。既然決定要宣布，就不能是隨便說說，因此說得比較清楚有力，而結果也出乎我意料之外，當天讓大家選擇時，「一輩子吃素」的舉手人數最多，反之選擇「七天中一天吃素」或「三餐中一餐吃素」的人相對少得多，我在懷疑是否大家聽錯了！

當一件事情和自己的生命有所關聯，才會想要有改變或行動。因此當時為了讓大家對吃素有些感覺，我提出了三個觀點：

一，首先因為大家都是佛弟子，因此我引用許多佛陀的開示。

二，我們是噶舉派弟子，因此也引用噶舉派祖師的教言，希望和大家建立起和「斷肉吃素」的聯繫。

三，第三是和我個人的關聯，當時我也說，若希望我長壽健康，或許也會讓大家想要吃素。當然我並不知道大家吃素對我的健康是否真有影響，總之研究指出，吃素對環保或對大家各自的健康，都是有好處的。

## 「我至今唯一值得稱道的好事， 就是吃素！」

思維噶舉祖師呼籲「斷肉吃素」的時代背景，想來也實在難得，因為過去藏區蔬菜種植困難，傳統本以肉食為主。在那樣一個時代裡，第八世法王噶瑪巴不僅呼籲吃素，而且標準甚高，甚至說出「食肉者非噶舉弟子」這樣



嚴厲的話來。我當時在法會上也引用了這句話，後來被誤傳為我說的了，但其實是出自第八世法王噶瑪巴的教言。

總之我是做到吃素了。回顧自己的一生，到底作了些什麼有意義的事呢？我想大部分都是些無意義的作為吧！然而硬是要說出個什麼善舉，或許唯一一件還值得稱道的好事，就是斷肉吃素吧。

但講起「吃素」，我仍必須明言在先，我還是喜歡吃肉的，而且不僅僅是「喜歡」而已，應該是太愛了。記得有人曾問我說你最喜歡的食物是什麼，我差點脫口而出：「肉啊！」還好忍住，不然可能隔天就會有人端上一盤肉了。

雖然我呼籲吃素、自己也吃素，但不代表吃素的人就很了不起，吃葷的就不好，這不是我呼籲吃素的用意。我身邊還是有許多朋友是吃葷食的，甚至同桌吃飯時，我還會幫他們點肉吃呢。對於這一點，我並沒有什麼忌諱。舉這個例子的意思是，我之所以呼籲「吃素」，是希望大家在飲食上不要覺得理所當然，要能夠稍微思考一下，無論從環保，或是從尊重生命的角度而言，你的飲食習慣，確實是會產生影響的。

「吃素」是要發自內心的，是個人的事情，若是強迫教條下的作為，那是毫無意義的。因此不要有「因為噶瑪巴吃素，他的面前就不能出現任何一盤肉，他看到一定會生氣」等等的誤會，完全不是這樣。

我知道吃素並非易事，很多人的家人還是吃葷，或許你也必須為家人做葷菜，可能會感覺到一些不自在。總之，此處我要強調的是，吃素並無好壞對錯之分，而是某種實踐環保的選擇。換句話說，如果你要實踐環保，可以把「吃素」當成一種選擇。

大家可以看看《環保108—您也可以讓地球更美好》，這是我之前召集編輯的小手冊，主要教導寺院在生活中做環保，希望大家有正確觀念，「環保」是可以融入你生活中的各種行動的。

**問：**請問法王，何謂「加持」？

**大寶法王答：**

談到「加持」時，很多人會聯想成一種神秘的力量，好像被電到一樣，其實並不是這樣。「加持」是很自然、樸素、普通的事情。就如同一個孩子很安心的坐在母親的懷抱當中，這時孩子因為感受到安全與受到保護，他安心了，因此或許本來孩子是緊張焦躁的，但因為母親的力量、母愛，讓這個緊張的小孩靜

下來了，有安全感了，這樣一種改變的過程和感覺，它是無形的，看不見也摸不著，這就是「加持」。

有時我去拜見一些上師，本來心情有些鬱悶，但拜見之後感覺豁然開朗，感覺平靜，感到歡喜，這就是得到了「加

持」。意思是透過某一個人的力量，讓你的心情轉變，靜下來了，這就是「得到加持」。因此切莫把加持想像成接收到某種神秘的能量，或觸電一樣，「加持」是很自然的事情。

**問：**如何面對「佛教商業化」的現象？

**大寶法王答：**

現代社會中不僅佛教有商業化的現象，潮流趨勢之下，好像任何事情都和商業脫不了關係，例如政治、醫療等，都多少帶有營利的思維。現代佛教就是發生在這個世代之事，因此難免受到影響，若佛教在他方世界或許不受影響，但在這裡，很多佛教徒必須經營生計，不得已也需要有些商業化的思維，因此很難斷定



商業化是好或不好。

然而不能失去佛教的核心價值，這是最為關鍵的。有時我看到佛教的一種危機，不是來自於佛教徒，身為佛教徒即使偶有特別利欲薰心者，但大部分還能保握信仰的價值，對於教義仍會珍惜。因此最大的危機並非來自內部，而是來自於非佛教徒，他們並非從信仰或修持的角度來探詢佛教，而是以商業利益來推廣佛教，並抽取「禪修」、「正念」等概念，包裝成商品。我也聽說，現在對於「佛教」這個關鍵詞的搜尋越來越少，而多是搜尋「禪修」、「正念」等詞彙，這些好像已經成為了某種商品，許多企業現在也在積極推廣，例如Facebook、Google等。

舉例而言，「瑜伽」是古印度文明的重要修持，它不是身體的運動而已，而是一種心靈的修煉，但流傳至今，大家一聽到瑜伽，就覺得是一種流行商品。這都是在商業思維及行銷下，將「瑜伽」簡化為某種課程、商品，而逐漸喪失其核心價值。

**問：**想請問生命與死亡問題。今年我可能有三位家人會往生，在情感上及佛法上，我要如何開導他們？

**大寶法王答：**

談到「死亡無常」，若平日就會觀修「死亡無常」，經常練習，面對變故時自然較為坦然；但若毫無準備，突然面對要如何開導，坦白講我也沒有答案。之後如果想到再和大家說了。

**問：**香港社會的對立日益嚴重，身為一個香港的小市民，應該如何促進和諧與安定呢？

**大寶法王答：**

過去這一、兩年來，我透過新聞媒體，得知香港發生了許多事情。從這些新聞當中，我看到了香港人的熱忱和團結。但隨著時間的改變，近來的一些事件，似乎本來的善良用意，慢慢開始有些變質，出現了許多衝突的行為，這是我比較擔心的「我常在新聞上看到大陸人和香港人打架。

很多時候，重要的是人民要有安全感，人心要能安定。當然人心難免會有負面情緒，例如懷疑、猜忌等，這些都會使得人心難安，這是我們要去面對和調伏的。因此。一定還是得回到自身，試著調伏負面的情緒。當然外在局勢的和諧很重要，然而一味將希望寄託於外也

不行，有時只會陷入一種僵局。因此更重要的是內外的合一。

總之我的感覺是：香港沒事的，會好的。只要我們的心安了，一切就不會有問題。這也是我一直以來的祈願和祝福。

**問：**若死亡後捐贈器官，是否違背佛教中死後十二小時不能移動的觀點？

**大寶法王答：**

這問題應和密乘中的「氣脈、明點」等概念有關。但是否捐贈，主要還是看你生前的發心，例如過去菩薩捨身餵虎，還在世時菩薩就願意捨身餵虎，也不見菩薩會擔心或焦慮這樣的佈施，是否會影響自己身體的氣脈明點。因此，我覺得主要還是取決於自己的發心，是否真心想要捐贈器官，利益他人。這問題很難有單一的答案，但我覺得主要還是和「發心」有關。

**問：**無論東西方，都有算命卜卦，有些可以預





測未來，是否代表命中注定，未來不能被改變？行善修行可否改變命運？

### 大寶法王答：

講到卜卦算命，我自己偶爾也會算，例如離開西藏時也曾卜卦過。卜卦有時是準的，但在特殊的一些人事物上，也不一定準。不過，卜卦還是有一個好處，就是你相信了就會去做，這可以說是藏族特別的一種做決策的方式。例如噶舉祈願法會曾有過很長的討論，當時我們討論到「要不要現場發放供養」，會議都不知道開幾次了，大家各有主張，後來只好拜託我算一下，之後也算是順利推行了。總之，這樣一種特殊的決策方式，你是不會在現代西方的管理課程中看到的。

命運是可以改變的，但並非易事。命運是否能改，完全看自己，主要是從調整自己的性格和觀念開始下手。容貌、身體、口音等改一改是不夠了，而是要從個性、觀念、性情上的改變，凡事要從心上做起，命運才會有所改變。



算卦一般來說是有用的，但對特別的人事物來說，卻不一定準，這我可以很清楚的回答，因為我也會算。佛法說業力因果法則是非常深刻的，你不知道背後的因緣運行為何，就如同氣象一樣，天有不測風雲，地震亦是如此，難以預測，卜卦有用，但特殊時刻，也不一定準。

**問：**佛教如何面對同性戀這議題？兒子是同性戀讓家庭陷入痛苦，請問如何面對？

### 大寶法王答：

針對這個議題，我曾說過很多次。許多宗教是批判、否定同性戀的，佛教某部分教義也對此有所批判，但我覺得從一個單純的角度上

來看，不論是同性或是異性，很多時候人與人之間都需要有依靠、都會建立起一種情感，我在此用的詞是「純淨、單純的關愛」，相互在一起的關愛。

若以這種「純淨的相互關懷」的角度來看，同性戀本身並不是一件大不了的事情，身而為人，相互的關懷是自然的，我們都有情感，佛教是會支持這種單純的情感。但是，假若彼此的關係不是建立在純淨的關懷之上，而是建立在欲望上的話，就比較麻煩了。因為欲望是一種煩惱，而煩惱是很易變的，以欲望為基礎的話，任何關係都無法長久。從「斷除欲望」這樣的觀點來看，佛教是會否定的。

無論如何，一些宗教對於同性戀是有批判，然而單從「人與人相處」的純淨關懷本質而論，關愛之情是很重要的，這是佛教支持的。

**問：**活著時如何為死亡做準備？死亡時要如何帶著覺知而死亡？是否需要上師的指引或口訣，才能有覺知的死亡？

### 大寶法王答：

這是三個問題。回答第一個問題，我們生前可以做的準備很多，例如以一天來做練習，起床時覺得是出生，睡眠時覺得這個床就是你生前最後的處所等。另外一個方法是模擬死亡的過程，例如有些人為了要體會死亡，而會睡在棺材裡，這也是一種練習之法。

總之談到「死亡」時，要知道這不是結束、不是最後一章，生死是剎那的循環運行，當下就在發生。唯有透過認識和習慣死亡，知道死亡和我們的緊密關係時，才可能去降服對於死亡的恐懼。

2016年6月24日印度德里第四堂課  
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

# 薩迦法王子大寶金剛仁波切： 佛陀初轉法輪日



事實上，早在佛陀出世示現為悉達多王子之前佛陀就已經證悟了。佛陀之所以以悉達多王子的形象出現在這個世界上是為了帶領眾生從痛苦當中走向暫時與究竟的安樂。為了這個目的，他示現無數無量殊勝的佛行事業。在這些事業中，最重要的便是轉法輪。當佛陀在菩提迦耶證得佛果位之後的首七週他並未說法。之後，由於梵天以及其他世間的神祇向佛陀祈請，同時在那個時候佛陀見到了合適的弟子，於是他在瓦拉那西的鹿野苑第一次轉法輪，向五位幸運的弟子講授四聖諦。

佛陀的眾多行誼當中最重要的就是轉法輪。法指的是正確的道路、是快樂的泉源，法是一個能夠將平凡人變成佛的方法，法也是一種能夠克服苦以及苦因的方法。所以轉法輪這個行誼對所有的佛弟子來說都十分重要。從四聖諦開始，佛陀向許多不同的弟子宣說了許多不同的教法。

我們應該視佛陀為具備善巧的醫師、法為真正的藥、我們自己是病人、我們的垢染是疾病，而接受和修持教授就好像是聆聽以及依止醫師的建議。具備這樣的觀念，我們應該來修持佛法，特別是今天我將和各位講授四聖諦。四聖諦指的是：苦諦、集諦、滅諦、道諦。

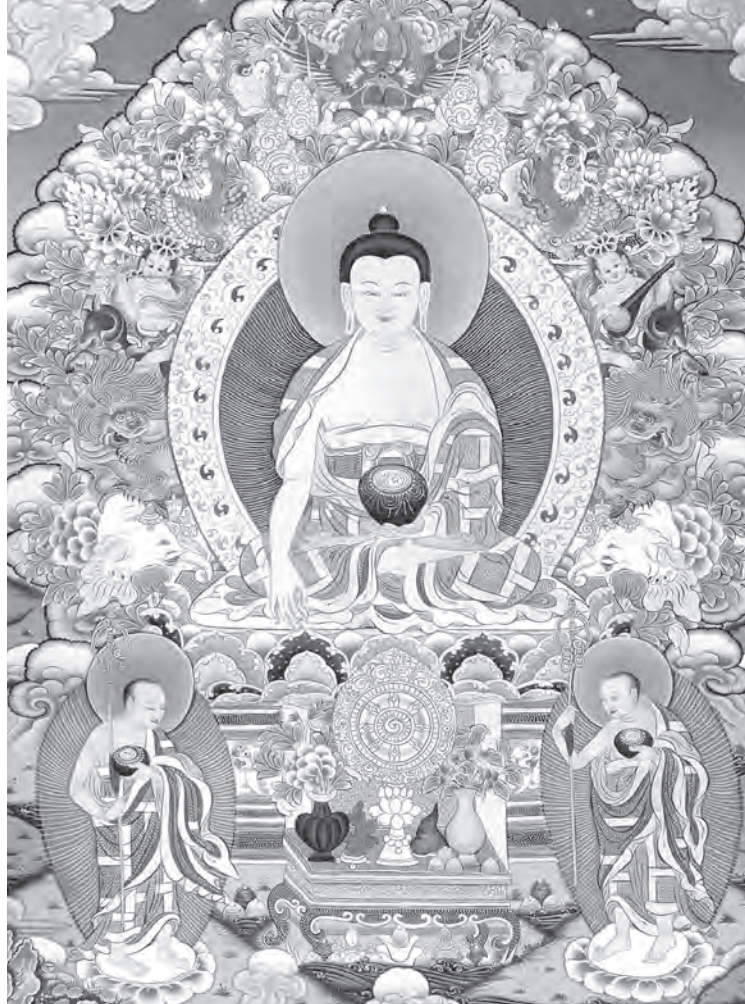
苦諦指的是在輪迴當中，我們經歷好比

身體的痛苦以及心理的煩憂。一般來說，有三種的痛苦：苦苦、壞苦以及行苦。苦苦是看得見的痛苦，或者是我們視為痛苦的苦。壞苦指的是這個世界是不停變動的，任何以因緣而生成的事物都是無常的，如果是無常的話，它便會產生痛苦，因為無法久住。另外還有一種同苦稱之為行苦，不論我們做了多少工作、不論我們進行多少行為，或者付出多少努力，它永遠都不會有止盡，而我們也永遠都不會感到滿足。我們應該要知道說整個輪迴世間都是充滿痛苦的。很重要的是不只是字面上了解痛苦，而是要真正地去體會它。

第二諦是集諦。為什麼我們會有那樣的痛苦是因為我們所造的因，這要說的是一切的痛苦都是由惡行、染污、自私的想法和無明所造成的。了解痛苦和痛苦的因非常重要。當我們希望能夠遠離痛苦，那們我們就必須要從它的因開始斷除。了解痛苦的功德是藉由這樣我們便能夠對一切在經歷巨大痛苦的眾生升起悲心。同時，我們也能夠升起出離心，並且避免造作惡行，因為惡行就是痛苦的因。我們也會歡喜地來從事種種的善行，因為善行是獲得快樂的因。第一諦和第二諦是輪迴的果與因。

所以，首先很重要的是要了解痛苦本身。舉例來說，當醫生要治療疾病的時候，





醫生首先要知道是什麼疾病，如果不診斷疾病的話，他沒有辦法來治療疾病。同樣的，知道痛苦的本身很重要，之後我們便能運用方法來治療這個痛苦的疾病。了解痛苦和痛苦的因同等的重要。為了要去除痛苦，首先我們必須去除痛苦的原因。

第三諦是滅諦，指的是去除一切染污、障礙以及惡業之後的結果。第三諦和第四諦是涅槃的果與因。佛指的是一種遠遠離一切煩惱障與所知障的境界，這是我們所追求的目標，不只完全地遠離痛苦，而且痛苦不會再發生。如果我們成功地做到這點，那麼就表示我們不會再經歷任何的痛苦，而且永遠不會與究竟的安樂分離。我們將具備究竟的快樂、究竟的知識、究竟的大悲以及究竟的功德等等。

第四諦是道諦，指的是真正的對治，我們應該做的修道。事實上，有兩種的對治。第一種對治是能夠取除自私的想法，像是修持慈心、悲心、皈依、菩提心，並且以善

的動機來布施等等。而真正的對治是了解一切事物現在實相的般若，這種般若是遠離妄想、遠離言詮的。首先我們可以先透過觀想的方式，之後真正的體會或者說見到究竟的實相。在那個時候我們證得了見道，也稱為初地。當我們證得初地之後，我們便遠離了煩惱障，然後我們持續修持並增長般若，最後證得佛果位。

佛陀在最初的時候宣說了四聖諦作為他的第一個教授。這個教授為一切的佛教傳統所共有，包括大乘和小乘的各個宗派。透過這樣，我們遠離種種的惡行，然後將自身安住於正道之中。

在此我鼓勵各位修持四聖諦以及學習、思惟四聖諦的內容。在各位生活的每一天應當如此，特別是今天應該多做善行，儘量試著放棄惡行，因為不論我們在今天做了什麼業都會化成數百萬倍。最後，我祝福各位長壽，願一切修持皆能圓滿順利。

Sakya Ngorpa 2016/08/06提供

# 忍辱度修行的方法

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)



寂天菩薩

## 一、忍辱度的本質

所謂忍辱度的本質，便是將遏止自己憤怒等害他的心思之防範之心修煉到最究竟極致。不過對此有人認為，這類修忍辱的人只是增強個人的修養罷了，畢竟再怎麼修，社會大環境中傷害自己和他人的人，仍然大有人在。然而事實並非如此。我們所要修的忍辱，並非為了消滅那些加害者，實際的目的，乃是使他們惡劣的思行無法傷到自他，這是能達成的，也可透過社會的歷史得到清晰的定論；間接目的則是使他們的憤怒卑鄙的惡思劣行自動地失效無能，從而徹底究竟修習忍辱。如是的忍辱，即如寂天菩薩在《入行論》中所說的：「惡有情如空，非能盡降伏，唯摧此忿心，如破一切敵。以皮覆此地，豈有爾許皮，唯以鞋底皮，如覆一切地。如是諸外物，我不能盡遮，應遮我自心，何須遮諸餘。」

因此，諸位初修行者應當於平時盡力

防止自我內心的憤怒和畏縮等心思，然而實現這點卻一點都不簡單，必須透過強力、長時間地多方思惟其成因理由，使以前未有的無瞋之忍及不畏縮之勇，得以新生；已生起者，使之穩定地維持；已穩定維持者，不停留在原地，得以不斷提升增長，這便是所謂真正的忍辱實踐。

## 二、進入忍辱度修行的方法

實踐如是的忍辱，首先必須生起想修的心意，而若要生起想修的心意，則必須先能看見以下兩事：修忍辱有何利益以及不忍的瞋有何過患。

### (一) 修忍辱的利益

聖無著論師在《菩薩地》曾多次說到「菩薩，起初唯觀忍辱的利益」諸如此類之語。同樣在《入行論》也說到，「若勵摧忿勃，此現後安樂」，因此，我們初修者若能



從《入行論》等大經論所說的那般，越是盡力在日常生活中實踐多少，自己便能多少於生活週遭人際間相處得非常和諧，並且能得到許多人的助力，就連自己生忿恨等害心的對象之敵也將逐漸減少，甚至到最後都消失無蹤！依循如此的修行，自己內心定能產生祥和安適的快樂感受，因此這輩子不管何時，總能心情快樂、身體安康，即使最後在死亡的時刻，由於自己以不生害心加上盡力實踐利他心為基礎來度過一生，故能於死時無愧，這都是我們有目共睹的。這些為數眾多的利益即是所謂的「可現見的利益」。

聖賢大師們說到，我們諸位初修凡夫亦是間接地經由不可現見的投生來世之增上的善趣世間，漸次地修證，終至證得解脫和一切種智等，於是我們可透過「可現見利益」以及「不可現見的利益」這二者，感受到兩者的因果關係是決定的。總之「可現見的利益」，正如我們藏人說的吉祥語「吉祥如意圓滿聚，唉呀貴體真康泰，願君永獲恆安樂」，都是此世中可見到的利益。至於「不現見的利益」則是希求者結合了本身長時間的聽聞與思惟的經驗所生的內心之修證功德，除了思惟者自己本身以及真實正直、客觀的智者之外，是其他人所無法看到的。故班智達們所謂的「可現見的利益」與「不可現見的利益」二者是一前一後的次第，的確無可置疑。故聖賢大師因此指導我們初修者說：「在尚未生起此二者之內心領悟之前，必當持續地觀察修，直到如是生起。」

## （二）不修忍之瞋怒的過患

印藏大智者們述說了關於不可現見的過患以及可現見的過患兩者。再者，在其所著的大經論之教言中提及忍辱的利益時，先講我們可看見的忍辱利益，後續才講一般凡

夫所看不見忍辱利益；然而講述過患時，次第卻顛倒過來，大多數者由不可現見的過患先講，爾後再全部講說可見的過患。若是如此，從可不可見的利害的二者相反的次第來看，這樣的說法，完全是依照著人心真實的發展過程，而且又是非常地符合科學的，這是極令人驚奇的！為何這麼說呢？一般人可現見的過患，皆是從絕大多數人所不在意的不現見過患所產生的，相信經常關注人類社會的有智之士，任誰都對此毫無疑問，因此若不遏止社會環境中看不見的內心過患，根本無法阻擋可現見的過患。如前所述，關於聖賢大智者們所說的修習次第，起初先講的是遏止不現見過患，這正是意圖表明此點是要中之要。

製造可現見過患的人，最初由於本身在所處的日常社會環境中，逐漸受到了不可抵擋的極大壓力，當面對困境時，無任何人付予關心與協助之故，最終讓他感到人生毫無意義。同時加上內心的不快樂感開始漸漸變得越來越大，到最後轉變為「視所有人都是無益於我的敵人」的強烈敵視憤恨感，經過長時間的醞釀下，同時也產生已失去過去曾有的希望和信心的感覺，這就如同平常佛教名相所謂的「一切萬物現為敵」。假如我們去注意的話，便能清楚看見這樣的例子。

最近，社會上出現了一對父母，在自己的小孩被殺後，卻能轉逆緣為順緣，生起承擔人類社會進步的熱誠與毫不退縮之勇的體悟，進而對於這些思想行為等等惡劣的犯罪，也和許多社會觀察家一樣，提出質問：「這難道只是罪犯一人的責任嗎？」、「從小將他養育長大的家庭難道沒有責任嗎？」、「受教育期間難道他的學校沒有責任嗎？」、「政府難道沒有責任嗎？」、「尤其謂之為宗教者，難道不是為了提升人的心靈感受嗎？」當這些質問



被接二連三提出時，也愈發清楚地凸顯出一個具有自由、民主特色的社會。

佛經曾說到，一切有情眾生的心，皆有證菩提的能力，如同尊者達賴喇嘛也經常地講到「人類的本性中，天生都具有慈悲的能力」。這真是再確實不過的事實，那些惡劣的思想行為，絕非人一生下來天性就是如此。我們大家出生時最初的本性，都是彼此平等的、人見人愛的、不管被帶到哪都覺得很高興，這些都是我們自然就有的共同經驗。不只如此，人更有想看、想望除自己以外的他人、人外之人……如此寬廣的願望；並且大家同樣也都具備了想看、想望世世代代的深思遠慮的能力。因此很明顯地可見到，我們在孩童時的本性當中，皆具有慈悲的潛能。

然而，我們從小到大在社會環境的成長過程中，受到單一經濟掛帥教育的影響下，使那些從前內心原本的感受逐漸衰退，變成只想到自己一人、不管他人、只愛錢，在與此有關所來的強烈的比較心下的爭鬥，如之前第十期雜誌所述，導致不管在哪個社會中都有兩類人：一類是行愚弄剝削壓榨之徒以及受欺壓的另一類。第一類人是毫無悲心的私心者，在平常不知中以溫和與殘暴這兩種交替手法，泯滅了人原

先溫良、聰慧的本性，使第二類人在如此地顛倒愚弄引導影響下，多數變得既愚蠢又蒙昧，最終如前所述，導致了連使用憤怒暴力方式都無法解決可現見的過患，反而持續地發生使人瞠目結舌的卑鄙思想的捨身式的行為；此外，嚴重破壞自然環境的過患，無疑地也都是由此而來。

總而言之，從上到下全人類人口的百分之九十九皆竭盡所能、專一地投注在提升經濟的單一方面，其結果是，前所未有地獲得極大的進步；然而同時，卻導致了不知足的貪婪、毫無正義的野心、寡廉鮮恥的貪污、無悲憫心的欺騙等等欺凌壓榨的歪風惡行充斥於整個社會，最後無可避免的形成一個任誰都無法信賴的可怕恐怖的環境。

反之，不應如此，應當於提升經濟的同時，也必須設法透過廣泛的教育功能，以提高人類天生的心靈當中高貴、善良的智慧能力，因為具備正確理由的教育力，是人心力量之極致。若能如是而行，始能奠定正義、高貴善良的根基，若立基於此，必定能創造一個彼此滿足於互冀互信、和平又安適的環境。

中譯：格西強巴加措學生 李貞慧



# 《般若心經》 講說筆記(三)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西



前行時我們談到了《般若經》的主要所詮等，接著談談《般若波羅蜜多心經》的正文。正文可分成四個內容：（一）名義；（二）譯者頂禮；（三）經義；（四）結文等來解釋。

## （一）名義

梵文（藏音ཐུགས་སྐད་ཀྱི་མཚན་མོ་ལྷན་ཅིག་ལྟར་བྲིས་པའི་མཚན་མོ་）

藏文（བོད་སྐད་ཀྱི་མཚན་མོ་བཅས་པའི་མཚན་མོ་ལྷན་ཅིག་ལྟར་བྲིས་པའི་མཚན་མོ་）

先談緣由。藏譯法典為什麼要寫梵文經名，而且是寫在藏文經名之前？其意義或目的有三，首先是種下未來通曉梵文的習氣。據了解，梵文不僅其字、音、語法乃至語義等，都是一種很圓滿而周延的文字，三世諸佛菩薩都會以梵文講經。為能直接聞思、修習佛語，乃至圓滿所學，故而造作隨順的種子；其次是為了自心獲得諸佛加持。唸誦梵語彷彿重現佛陀當年以梵語宣流法音，以此獲得諸佛加持，集積聞持等順緣、淨除彼之違緣；第三，意在表明經本的純淨來源，交待本經確切來源為佛陀，非杜撰而成。

至於講藏文的原因則是為了感念譯師們的恩德。結集的佛經原是由巴利文、梵文寫成，我們雖然不懂梵文等，卻依然能透由藏文來學

習，主要須歸功於歷來的譯師，是他們的努力與無所畏所換來的。藏地與佛法源流——印度在氣候上有極嚴寒與酷熱的差別，翻山越嶺遠赴印度學習的譯師們，能抵抗殘酷天候而學成者誠屬少數，許多優秀的學者們因為不敵暑熱與疾病最終客死他鄉。總因前人心血，才有今日講說之規模，因此開經時，特別感念譯師。此外，也是為了原文與譯本有所對照，而助於學習和瞭解。

接著釋名。《般若波羅蜜多心經》的譯本不下一種，譯出的經名也有不同。前面談「所詮」時提過，本經主要所詮為空性，而空性是三乘行者的共道，但若以為《般若經》單純講的是空慧，是與事實不符的。一般不挑剔下可能會說「般若波羅蜜多」是懂空性的智慧，懂空性的智慧是「般若波羅蜜多」，但如果準確的講，所謂「般若波羅蜜多」是指由菩提心攝受的通達空性的智慧。

通達空性，必定都能成為解脫、成佛的資糧嗎？不盡然。通達空性可區分為未入道和入道二類。未入道不是不能懂空性，但他的聞思還不是道；入道後，不僅是通達空性的智慧，且彼等智慧是道。是甚麼道呢？小乘道、大乘道。

總之，入道後「通達空性的智慧」可以成為解脫道的種子、能夠轉成成就解脫的資糧。



反之，即便是通達空性的智慧，只要沒有出離心的攝受，終不能形成解脫資糧的。其次，入道有小乘與大乘道二者，如果入的是聲聞道、獨覺道，他所通達空性的智慧間接來說，會變成大乘的資糧，但不是直接的，因此，不會把它歸於大乘道或大乘的福智二資糧。總之，不會直接成為大乘的資糧。理由是：圓滿大乘資糧可以成就佛果，而聲聞道、獨覺道再怎麼圓滿，都不行。所以若問：聲聞道、獨覺道會不會是佛果菩提的因素？直接講的話，就不會了。同樣是「通達空性的智慧」，因為出離心或菩提心的攝受與否，差距就非常大，前前後後是無法相提並論的。想詳細了解個中差別，可從「地道」中學習。

《般若波羅蜜多心經》的心，在中文可能是指核心，譯成藏文是 རྩོམ་པོ་，講的是精要、精華之義，其精要在於闡述以大乘空慧成就佛果的理趣。總之，八萬四千法門的精華在《般若經》，《般若經》的精華咸歸《般若波羅蜜多心經》。

《般若波羅蜜多心經》的「經」，所謂「佛經、佛經」，我們可能以為佛經是一本書。事實上，佛陀講法時連竹葉都沒有，當年所講都是語言，口中說出來或是聲音所表達出來的是「名句文」，後來寫下來的是「語言相」。所以佛所開演的《般若經》其實是語言，後來

弟子們依此而書的即是佛語的語言相。

頌曰：「諸事業中說法業，最為殊勝以此故，一切智者從說法，恩中憶念佛世尊。」

佛陀示現涅槃後，佛陀弟子們為護持佛法，不令佛法於世間隱沒，所以結集佛經。結集指的是蒐集，以何種方式蒐集起來呢？答：口耳相傳，還沒有筆之成書。參與佛經結集的都是大阿羅漢，他們都修出了法流三摩地，得到不忘總持，即使佛陀的片語隻字也能入耳不忘。佛陀示寂的那年夏天，大迦葉等尊者請已得四果的阿難尊者結集經藏。在我們看來，五百大阿羅漢齊集一堂是何等莊嚴，那時，五百阿羅漢的袈裟整齊的鋪敷於法座上，阿難尊者登座後，面朝舍衛城祇樹給孤獨園，合掌悲淚而頌出：「如是我聞，一時……。」凡從最初佛轉四諦法輪直至佛示滅前開示的無常法義等所有佛說經藏，無一缺佚的湧出。如是一般，復由優婆離尊者登座結集了律藏，再由大迦葉尊者登座結集了論藏，這是小乘三藏的情況，而大乘經典是由金剛手菩薩所結集的。由此，佛陀法教流傳至今。

「佛經」跟「佛語」是二件事，佛經不見得都來自佛陀的口述，《般若波羅蜜多心經》即是最顯明的例子。像漢譯的《般若波羅蜜多心經》除了觀自在菩薩與舍利子的酬答，佛陀沒有隻字片語。而藏譯本中，除了「善



哉、善哉，善男子如此也，善女人如此也，如汝所說，深妙般若波羅蜜多應如是行，一切如來亦皆隨喜。」等是佛所言，其餘都不是佛親口講述，難道《般若波羅蜜多心經》因此不是佛經嗎？因為所謂佛經必須是佛講的。答：不是的，《般若波羅蜜多心經》是佛經，無庸置疑的祇是佛經，原因是，佛經不必然是佛語。佛語是指由佛陀口中講出來的，若非佛陀口中宣流而出，即非佛語。可是所謂佛經，不見得都要佛陀金口宣說，佛經可出於以下不同之形式：（1）佛陀所加持；（2）佛陀所隨許，以及（3）佛陀親自宣說的經。

（1）佛所加持的經有身語意三種加持，其中：

身加持的經如《十地經》，十方佛以右手摩金剛藏菩薩頂加持而令其說法之經典等。

語加持的經如《佛說阿闍世王經》舍利弗等聲聞弟子承佛語威神力，自以慧力入萬等三昧等經典。

意加持的經有：「意三摩地加持」、「意真實力加持」，和「意本智事業加持」等三類：「意三摩地加持」如本經《般若波羅蜜多心經》，佛陀禪定在空性中，由禪定力加持舍利子與觀自在菩薩，透由二人間的問答，講出佛對大乘空性法門的教授；「意真實力加持」的代表比較不曉得，但是像《佛說阿彌陀經》描述：「是諸眾鳥，晝夜六時，出和雅音。其音演暢五根、五力、七菩提分、八聖道分，如是等法。」這種隨諸有情環境、時間、根器等而演暢的諸法應該都屬「意真實力加持」的經；「意本智事業加持」的經是由世尊心意事業加持的經，如《佛說寶賢陀羅尼經》，大夜叉主寶賢為利有情而欲說陀羅尼，佛陀心曉大夜叉主誠心信重，故爾加持其說。

（2）佛隨許的經如佛陀在涅槃前隨許弟子未來結集佛經以「如是我聞，一時佛在……」等語集錄佛所說法，這樣就是佛

經，是隨許的佛經。因此，像阿難所說「如是我聞」的就是佛經，而龍樹菩薩的《理聚六論》不會說是佛經，為什麼？因為阿難講的是佛的隨許語，而龍樹菩薩的著述不屬於以上任一種。

（3）佛陀親自宣說的經是直接出自佛陀，其中有親口講述，也有因佛陀與阿難的特殊因緣而以頂髻講法等等。

## （二）譯者頂禮

藏譯版的《般若波羅蜜多心經》沒有譯者的頂禮禮讚。根據當時西藏國王制下的譯經規矩，都會加上譯者的頂禮，依翻譯的經、律、論三藏，各有相應的頂禮對象。規矩上是：翻譯經藏時，會頂禮諸佛菩薩；若是律藏，會敬禮一切智；倘若譯的是論藏，則禮敬於文殊室利菩薩。這麼做，一方面是為譯經工作能順利圓滿，其次是為了顯示來源，再者是便於將佛經歸檔，後學者易知經之歸屬。除了前述書寫經名及譯者頂禮等，西藏法王對於譯經尚有諸多嚴格規範：如一律以三百偈為一卷的量，又如翻譯偈頌體時，除了要遵循其文體，即使對應的字數也有一定。曾經有人把藏文典籍翻回原本的巴利文或梵文，不但字數、卷數可以無誤的還原，甚至文義也幾乎能零誤差的重現。總之，藏王當時制下的規矩確實防範了譯經上可能產生的增益或減損等問題。

藏王不僅造就輝煌的譯經事業，乃至如何延續各教派講軌、學程、寺院規模、以及一般白衣如何對僧院的護持等，都有嚴格而明確的規定，使得西藏佛法從前弘期、後弘期，乃至今日西方科學學風盛行，甚至西藏佛法被迫在域外紮根，依然能保持既有的傳承於不墜，這樣的奇蹟，不得不歸功於西藏三大法王的高瞻遠矚。佛法首先由國王松贊干布引入西藏，接著是赤松德贊、赤熱巴津，他們是三大法王，

他們把佛法帶到西藏，而且他們立下的規矩對佛法永續住持的貢獻直到現在來看，都是非常的不可思議，由此就稱他們為法王。在臺灣常聽到法王、法王的用語，其實在西藏是不會這麼稱呼，因為法王之於西藏，指的是松贊干布等三位法王，而對格魯等教派之教主，則都敬稱為尊者。

### （三）經義

經義可以分成緣起與正文二個部份。

#### （1）緣起

འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན།  
བཅོམ་ཐུན་འདས་བྱུང་བའི་ཁབ་བྱ་ཚོད་ལུང་བའི་རི་ལ་དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་  
ཆེན་པོ་དང་།  
བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་གཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ།

「如是我聞，一時薄伽梵在王舍城鷲峰中與大比丘眾，及大菩薩眾共圍繞俱」

緣起類似一本書的序分，或導讀。講的不外乎是基於什麼對象、在什麼情況、由何種目的，及所談的內容等等。緣是因素、起是生，換言之講的是佛說這部經的由來、因素。談緣起，大體包含五個內容，或說五種圓滿，如：時間圓滿、講者圓滿、處所圓滿、眷屬圓滿，以及所詮圓滿，此屬於共的緣起。《般若波羅蜜多心經》除了共的緣起，還講了此經不共的緣起，先談共的緣起。這部份顯示於「如是我聞，一時薄伽梵在……及大菩薩眾共圍繞俱。」這個段落中。

首先「如是我聞（འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་）」講的是所詮圓滿，其內容指的是正文的宣說義。

其次「一時（དུས་གཅིག་ན་）」講的是時間圓滿，「一時」的解釋很多，有的解釋成「有一次」，有那麼一次，代表的是極其難得、稀有珍貴之義。如何難得呢？有佛出世、佛陀說

法，這些都值遇上了，特別佛陀宣說的是《般若波羅蜜多心經》，其難得更是無以復加，誠如開經偈言「百千萬劫難遭遇」難得之難得！

「薄伽梵在王舍城鷲峰山中（བཅོམ་ཐུན་འདས་བྱུང་བའི་ཁབ་བྱ་ཚོད་ལུང་བའི་རི་ལ་）」顯示講者及處所二種圓滿。薄伽梵表講者的圓滿，講者所俱備的斷、證二德圓滿前面已解釋，此處不重複；靈鷲山位於王舍城中，王舍城鷲峰中表徵的是處所的圓滿。王舍城是印度摩伽陀國頻婆娑羅王之居所，其現今位置在更早前原是一座墳場，之所以建城於墳場上是有其原由的。早期王舍城原是建在一處人聲鼎沸、貿易熱絡之處，後來因為國內火災頻傳，於是國王下令，以後再有誰家失火，就要遷到墳場居住。誰料命令才頒布，王宮內竟然第一個起火，於是墳場變成了王城，因而取名為王舍城。此名固然有嘲諷之味，但更是一種紀念。後來慢慢的，其子民也聚攏而來，於是原本的墳場漸也形成王城之規模。བྱ་ཚོད་指的是鷲，ལུང་པོ་指的是蘊，身。靈鷲是一種鳥類，為什麼把山取名為靈鷲山？說法不一，就形而言有二說：一說此山形似靈鷲的頭，又有說與靈鷲身軀相似；就山本身的特性言，有說彼山有眾多鷲鳥聚集。藏文會說བྱ་ཚོད་ལུང་པོ་，བྱ་ཚོད་指的是鷲，ལུང་པོ་是蘊體、身體，字面上是靈鷲之身。

「與大比丘眾，及大菩薩眾共圍繞俱（དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་གཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ་）」此說第五種圓滿—眷屬的圓滿。其中「དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་」是指大比丘眾（比丘大聚會）；「བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་」指大菩薩眾（菩薩大聚會）。前後二句都有「ཆེན་པོ་」一大之義，「དགེ་འདུན་」謂眾，眾指為數甚多，意即團體、和合的群體，代表的是和合之眾。所以比丘眾、菩薩眾講的是比丘和合，與在家居士和合的團體；而「ཆེན་པོ་」則分別描述此中比丘與菩薩眾非同尋常，而是能於根本定中現證空性的聖者，大比丘指的是阿羅漢，大菩薩指的是登地菩薩，不是凡夫僧眾與菩薩眾，而





同樣，修空性，也是在修習、培養空正見。「入甚深空性的三摩地」或禪定於現證空性的三摩地，意指專注於如水入水之空性的心，所以講的是心一具境；「禪定於甚深空性中」或禪定於現前證得的空性，其著眼點是所緣（所入），因此指的是境一空性。「入甚深空性的三摩地」、「禪定於甚深空性中」二者理趣雖一，但因側重點的差異，而辨析它們之間的不同處。

佛陀的根本定與後得智是完全等同，無有入定、出定的差別，但在大家的看法上出定、入定是有不同。於是，當時佛陀入了大家都認為是定的這種禪定中，觀自在菩薩也在佛陀加持下入定。當時佛陀定於這樣的空性上，觀自在菩薩同樣也進入了修空性的禪定中。

ཡང་དེའི་ཚེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་བྱུང་བས་གཟིགས་དབང་བྱུགས་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རྣམ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྤྱོད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བརྟེན་པུང་པོ་ལྗོད་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་པར་རྣམ་པར་ཉལོ།

「時觀自在菩薩摩訶薩，在佛會中，觀自在菩薩摩行深般若波羅蜜多時，照見五蘊自性皆空。」

བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་ 菩薩摩訶薩  
འཕགས་པ་ 聖者  
དབང་བྱུགས་ 自在  
ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རྣམ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ 般若波羅蜜多  
ཟབ་མོའི་སྤྱོད་པ་ 甚深行  
རྣམ་པར་བརྟེན་པ་ 觀、照見  
ཕུང་པོ་ལྗོད་པོ་ 五蘊  
ཡང་ 亦、也  
རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་པར་རྣམ་པར་ཉལོ། 觀自性空

同樣是定於空性中，前面用「深明」來描述佛陀明現空性的三昧，此處則以「深行」來闡述觀自在菩薩的空性修行。到底此中深明與深行是否有差別？

這裡牽涉到「明」跟「行」的差別，明指的是現證，行指的是修行，明一定是行，但行不見得都是明。所謂「明」般若波羅蜜多是清楚的現到、現前直接的了解；「行」般若波羅蜜多則指修習般若波羅蜜多。所以行般若波羅蜜多有不同層次的修習，不見得都能到位、用離分別識清楚的明現，也有用分別識行般若波羅蜜多的。比如資糧道、加行道行者，也是在行般若波羅蜜多，但只能用分別識觀之，還沒有辦法用離分別識明現。此中，佛陀及觀自在菩薩俱是明現，無有不同，佛陀是深明，觀自在菩薩也是深明，只不過這裡是用深行。所以觀自在菩薩也在行般若波羅蜜多，而且行的是甚深般若波羅蜜多。

為什麼般若波羅蜜多前要加「深」？是別有用意的。行般若波羅蜜多跟行深般若波羅蜜多是有差別的，因為所行的般若波羅蜜多當中可以有自性般若波羅蜜多、典籍般若波羅蜜多、道般若波羅蜜多、果般若波羅蜜多等四種般若波羅蜜多，此處加「深」這個字，就可以把所行的般若波羅蜜多具體、明確的指向這四項當中的自性般若波羅蜜多。

以上談到的是佛陀與觀自在菩薩入定的殊勝，這個緣起即是此經與別經不共的緣起。

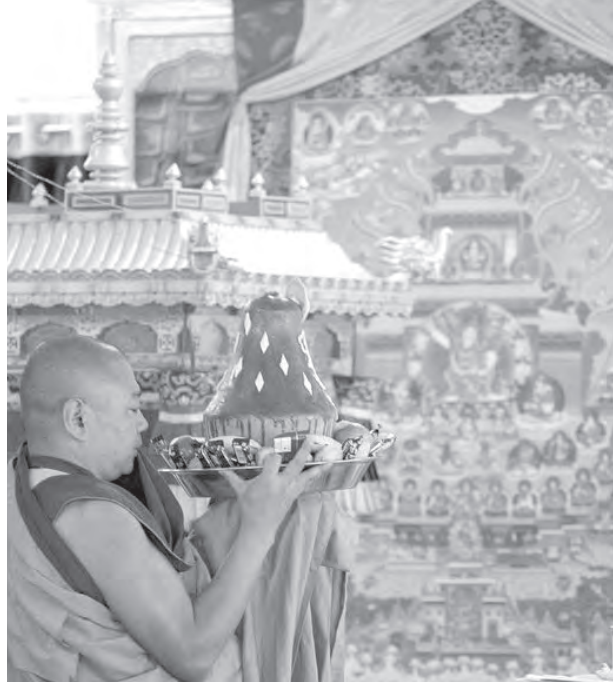
ཕུང་པོ་ལྗོད་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་པར་རྣམ་པར་ཉལོ། 依藏文要譯成「五蘊亦皆自性空」，但是很多的解釋會忽略了「亦（ཡང་）」字。這個亦是有意義的，尊者講法時，也多次提過「亦」字的必要，談亦的理由在於除了安立法一補特伽羅是無自性外，補特伽羅的安立處一五蘊也是自性空，因此同時談到了人法二種無我。換言之，佛陀在初轉法輪時雖然也講無自性，但主要講人無我，二轉法輪時，佛陀一樣講無自性，但範圍上不只講人無我，也講法無我，在二轉法輪中佛陀廣大的宣說了大乘道的無量法門。

以上是正文的緣起，我們下次繼續講《般若波羅蜜多心經》的正文。



# 基礎佛法介紹(二)

達賴喇嘛辦公室秘書長 洛桑金巴



## 死無常

死亡是享盡壽命，血肉身軀與意識斷絕關係稱謂死亡。最初我們生時，一個人，最後死時，一個人死，沒有自由。死的因緣分為壽盡而死、福報享盡而死和遇難而死。總之死無預期，或許老年人較早辭世，也許年輕人提前離世。我們不管怎樣輪迴著，死亡絕對會降臨，只是遲早的問題。在我們活著的每一天，從早晨忙到傍晚睡眠為止，都是為了想得到快樂。雖然錢和物資裝飾等外在的這些條件，當然是給我們帶來幸福的一部分，但無論擁有多少財物，如沒有少欲知足就不會有滿足感。在自己活著時，對他人的利益、對弱小的幫助、守護著因果法則，無論做任何事，都要公正真理，作為根本的基礎，要做到善惡取捨道德的高尚。彼故在內心祛除痛苦，死亡來臨時，就無有恐懼怖畏哭叫等，而是安靜地離開世間。

在生活的存活中，對高貴者阿諛，對弱小者蔑視欺負，僅為了個人的利益，以嗔恨心欺騙和污衊他人，完全違背了聖法及人道之法，到最後將要離世時，想起過去的種種罪孽，就會被懊悔所焦急。譬如，考試之前必要做好充分的準備，當考試來臨時，有著充分的把握拿到滿分一樣。

比起那些不去思維死亡，逃避去想死亡，還不如熟悉死亡利益，於當死亡發生時，能知

道該如何應對。死亡也是生命的終點，死亡發生時金銀裝飾、莊園土地、權位和權力、聲譽和勇敢、親朋好友、父母兄妹、愛妻和兒女都起不到任何作用，至連自己的身軀都要拋棄，更何況放棄其他身外之物。

在我們面對死亡時，無法欺騙死魔，也無法以體面、勢力、財力等避免和遮退死亡。自主權掌控在自己手中時，必須調伏內心，去思維死亡，觀修死亡無常。修得非常堅定穩固時，死亡真的發生在最勝者自己身上時，不會有恐慌怖畏，像兒子返回父親家一樣高興。中者不畏懼、劣者無有懊悔。即使一生中，無論造有任何善惡業，臨死時意識思維非常重要，因此儘量努力在心中培養有力善良的心念。故時常要培養善良的心，而串習非常重要，如實實踐者是賢父之子。

## 皈依境和三所依陳設

彼亦頂禮、供養、祈願繞轉等的所緣境。身口意所依及佛龕陳設時，上師、本尊、諸佛、菩薩、勇士、空行母、護法等資料按順序擺設。護法有世間護法和出世間護法，千萬不可以混淆，世間護法的地位最低。有些佛弟子僅想著為了暫時住世的利益，把護法擺放在佛和菩薩之中，這違反了皈依的學處，故不可顛倒擺放。再著佛像有金的、銀的、銅的等擺

設在高處及前面，泥的佛像放在低處及後面，這樣擺放完全是當著財物看待。而擺設的還有唐卡也分新舊和價值高低。睡覺時腳朝向佛像佛龕等，這樣的行為，都是在造罪因。甚至有些佛弟子不想保留破舊的唐卡和泥佛像，把破舊的唐卡和泥佛相，放在繞山道路的檫康，那樣是把福報送出去的。也某些佛弟子散發法本時，雖不識字但搶著要拿法本，拿好之後不好好保存，最後還是送進檫康，這樣使會造斷法的罪業，因此不可以那樣做。佛龕中安放佛像，一切皈依處體系的上師尊照。具恩根本上師的尊照，應安放於主位。言依例如《攝陀羅尼》、《般若八千頌》、《菩提道次第廣論》、《普賢上師言教》、達博《解脫莊嚴論》、《道果論》等；意依如佛塔、檫檫（佛像）、金剛杵鈴等。個別佛弟子覺得自家有佛像，隨時都可以拜見，因而忽略禮佛，那是錯誤的看法。日常去禮佛拜佛像時，猶如佛像此亦真佛似的，念想每天都能親見那該多好啊。吾等如母一切有情，能成就像此佛似的果位，心中數數祈願，彼果每次見佛像時，能種殊勝親見真佛的種子習氣。自己亦在累積成佛資糧。雖然佛像和唐卡作者有善劣之分，但不可以對佛和唐卡本身說些缺點和分出好壞。

尤其對法寶，佛陀自己亦非常恭敬，因此佛法經典安放在佛像和佛塔之上或安放在高位，平常安放經典和佛像佛塔時如此。翻閱佛經時不可以把佛像放在經典之上，更何況其他像杵鈴、眼鏡、筆等物品之類。

首先早上起床以後，按照佛所說的《迴向輪經》念誦增上咒語，「喻嵩巴然 嵩巴然 呬瑪哪薩然 瑪哈雜哇吽 喻瑪然 瑪然 呬瑪哪嘎然 瑪哈雜哇吽」。念誦七遍所做的善行，可增十萬倍。大成就者瓊布大師，具加持力口訣，而言念誦此咒語「喻救雜然嘎哪吽 救梭哈」。念三遍在腳底吐下唾沫，使腳底下被踩死的蟲等，能往生到三十三天。同理念誦咒語。同樣我們在持咒名號之前，依據《寶增無量宮》曰：「喻惹遮然 瑪呢巴哇達雅吽」。此咒念

七遍，在念珠上吹，能增善逝所說，密咒十萬倍。接著洗刷之後打掃住處，如同自家要請貴客時，之前要把家裏，打掃得乾乾淨淨。所以我們恭迎十方諸佛菩薩之前要把住處打掃乾淨，以淨除自他的病魔以及罪障習氣。由善念的動機嘴裏念著，斷塵除垢。無論有沒有垃圾，都必須要打掃，才能自他的心變為純淨，諸天歡喜、累積莊嚴之業，享盡壽命能生天界，是經中所說。假如住處沒打掃乾淨，護法神、龍、天、土地神等都覺得太髒不想接近。反而住處打掃地乾淨，彼諸護法神、龍、天、土地神等一再接近來保護和助業等益處。頌曰：「何者有信受，彼前有佛陀。」有時我們外出時不便攜帶佛像等，早晚做功課就觀想前方有三寶做祈禱和祈願。此說明陀羅尼之類，要在上師和格西足下，得到口傳方才非常殊勝，並且利益之大。

（以上為〈基礎佛法介紹〉篇，接下來介紹〈普賢品七支注釋普賢莊嚴疏〉）

## 普賢品七支注釋普賢莊嚴疏前言

華嚴經跋文曰：「聖華經是普賢行願品之王。」西藏王統三十七位，贊普赤松德贊法王時，由大譯師祥益協德譯成藏文。此經如同聖者，普賢講給善財童子的《普賢行願品》一樣。此經特別講述自他在三時中，累積的諸善根迴向和祈願，方便於普賢菩薩的威儀。彼亦有位大菩薩轉生為善財童子，從依止聖者文殊一直到慈氏菩薩，已有幾百位善知識，最後聖者文殊菩薩的加持，親見到普賢菩薩。彼普賢菩薩全身毛孔發光，照到虛空際的有情眾生而淨除痛苦。見到此殊勝的情景，善財童子非常歡喜而生出堅固的信心。信心是瞭解實質性而心中產生恭敬心。清淨的信心以及信受之義須以理由，而具有般若的助伴所產生的信心就不是迷信的信心。迷信的信心是愚昧而不堅固。

一般普賢之義，有諸佛菩薩、佛子行、菩提心、他義圓滿等，也有佛菩薩總的名號。雖



然有佛陀普賢和菩薩普賢二者，但此是普賢菩薩的含義。是故在毗盧遮那佛跟前的聖者，普賢菩薩伸手放在善財童子頭頂是時，十方無際世間的每個普賢菩薩都把自己的右手放在善財童子頭頂，以偈頌語調唱誦並做普賢行發願。

一般發願有上、中、下等三種。唯欲求此世成事的發願。唯欲求後世，成辦增上身迴向。成辦他人利義的菩提，亦佛的果位而迴向。三種之中此是自他的諸善根迴向於成辦大菩提之因，謂普賢行發願。因此我們必要把自他的諸善根迴向於大菩提之因。雖然迴向於大菩提的諸善根較小，但像滴入大海中的水滴一樣，永遠也不會枯乾，相反而倍增。如果沒把諸善根迴向於大菩提，雖然善根廣大，但像滴入沙灘上的水一樣枯淨。

《普賢行願品》謂發願之王，是我佛釋迦牟尼開示的經典，以及諸印藏大成就者的論典，所講述中的所詮深奧廣大而圓滿，可勝於其他的著作，故稱著祈願之王。祈願之王《普賢行願品》曰：所有禮贊供養佛，請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善根，迴向眾生等七支。禮敬、供養、懺悔、隨喜、轉法輪、長久住世和迴向等七支。

## 敬禮支

禮敬吉祥文殊師利童子！為能翻譯藏文時，消除障礙、圓滿譯完，西藏大譯師翻譯論典時，首先前面加上禮敬諸佛菩薩等，自己特殊的本尊做祈請。故此禮敬和讚頌，三時諸佛所有般若彙集，而般若自身顯現的聖者吉祥文殊。最初敬禮支分四，《一守護三門》頌曰：「所有十方世界中，三時一切人獅子，吾以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。」以所依境過去世的佛、現在世的佛和未來世的諸佛，不是隨他附和，而是以清淨的動機，讓意識顯現彼等後，以身恭敬、以語讚頌、以意清淨的信心而禮敬。

做任何有關政治或宗教的事業時，具有純淨的動機和目的是非常重要的要點。譬如從前

有個人匆忙趕路時，遇到傾盆大雨，在路旁看見一個檫檫（小佛像），正淋著雨。因檫檫太濕，不使用手拿，突然想到他人，如果跨越檫檫就便會造下惡業，因此便用找到的破舊鞋子用來遮蓋。晴朗的一天，有個過路人在路邊看到一個檫檫，被破舊骯髒的鞋子覆蓋著，他覺得非常不恭敬檫檫，便把檫檫請到比較高、乾淨的地方。雖然兩個人的做法各異，但是他倆的動機非常善良純淨，故共同累積廣大的善根，有此事的傳說。不管做任何事，動機是他人的義利，善好的目的，沒有摻雜欺哄詐騙是非常重要的。何者是禮敬所緣，唯皈依境。此殊勝的皈依境以清淨的信受，而把我們的三門權力完全奉獻於皈依物件手中。應意念著：祈求您能知道，我等所有暫時苦樂、究竟苦樂、善惡利害等變化。禮敬時唱誦各不同的祈請文，一般的共許是唱誦皈依和發心偈頌文以及四皈依偈頌文，觀想做禮拜時皈依境的法身照光、光與甘露溢流進入自他、所有有情眾生的身心，淨除三門的所有罪障，已得到身口意所有的加持。

禮是具有禮敬而所緣的恭敬之義。二身的禮敬。頌曰：「普賢行願威神力，普現一切如來前，一身復現刹塵身，一一遍禮刹塵佛。」諸皈依境普賢行彼等的功德，由信力之動機，對十方諸佛意識顯前的願力，憶念自己曾經所造的一切惡業；在所有的個個皈依境前，自身化成身塵和微塵等，十方所有微塵同等的數量，雙手合掌五體投地，以做身的禮敬。

我們認為大地是最低下的，因此各自的身軀投地，對至高所緣禮敬，是自己持有低位之義。禮敬也是恭敬的意思。自己所恭敬的所緣境，勝於自己，彼做恭敬心持之義。一般而言「禮」是不可捨棄的意思，「敬」是希求之義。不可捨棄三寶諸功德，而這是我們希求的功德，除此之外另有其他的說類。禮是合掌，敬是供給，對勝境恭敬之義。還有禮是淨除罪障，敬是希求善功德。淨除三門罪障，求加持令增上戒學、增上定學、增上慧學。

一般而言，禮有五體投地的禮拜與大禮拜

二種。五體投地的禮拜是將兩膝蓋、兩手掌、額頭朝下觸地的禮拜，當下意念淨除貪欲、嗔恚、愚癡、我慢、嫉妒等煩惱，已得諸佛身口意和事業等加持。匍匐的禮拜，亦大禮拜，是像大樹倒地似的，全身匍匐在地。雙手直伸額頭前方，合掌額頭觸地。彼亦像大樹倒地，是對罪孽有非常強烈的懺悔之心，摧毀我慢的大山。禮拜之後起來時，觀想三惡趣的一切眾生能安放在增上生和解脫之上。累積禮拜的數目時，悉皆消滅從無始至現今所積聚的罪障，以及煩惱習氣。累積福德資糧等重要的目的。隨附可以消除風膽涎病等，對身體健康大有幫助，以善念的動機必要多做些禮拜。

從另一方面對禮拜利益來做解釋。禮拜使將來相貌莊嚴，身軀變成金黃色顏色似的，妙音、眾天和他人所見歡喜、物質富足、能得增上生等。禮為分身口意的禮。禮敬是我慢的對治力，在做禮敬時，沒有我慢而心情平靜調和。我慢是貢高自慢、障礙增長功德，能使消弱我慢，令自然增長，可以成辦自他希求之事等義利。禮敬所緣具格的區別：出家五眾是在家居所禮敬的所緣境；比丘是沙彌禮敬的所緣境；佛陀是所有眾生禮敬的所緣境。

三意的禮敬，頌曰：「於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。」直接禮敬安座在一粒微塵之上，與無餘佛國刹土的微塵等同數量的。信受一切微塵遍滿諸佛菩薩，雙手合十胸前，以貪嗔邪見等所造意的諸罪障消除，已得諸佛意的攝授加持。一粒微塵之上，諸佛以及眷屬心子菩薩圍繞遍佈虛空，彼使佛身及佛國淨土，遍滿功德而生信心。

四語的禮敬，頌曰：「各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。」對諸佛菩薩以自己身微塵等同的數目化現，讚頌善逝的功德。合掌喉部淨除以妄語、離間語、惡語、綺語等所造語的罪障，已得諸佛語的攝授加持。或者是，將浩瀚無邊的皈依境之身語意的功德大海，轉為聲韻之因的

舌、顎、喉等，以妙音力讓自己供養及讚嘆諸佛菩薩。

總之做禮拜時身體要挺直，雙手合掌在胸前。合掌不是平扁合掌，而是將兩個拇指放在蓮花閉合似的雙手空間裏，合掌猶如普賢菩薩掌中的摩尼寶法器似的。觀想聖者觀世音菩薩合十掌中的摩尼寶而非常恭敬。無始以來的輪迴眾生，曾經作過自己的母親，因此為了虛空般的有情眾生，而能成就佛的果位。願一切眾生具樂及樂因，願一切眾生離苦及苦因的殊勝動機，而必要成辦佛的果位合掌在頭頂，猶如佛的頂髻似的接著合掌在眉間，觀想消滅淨除自他所有眾生以殺生、偷盜、邪淫等所造的諸罪障業，而已得諸佛身功德的攝授加持。合掌在喉間淨除以口的惡業妄語、離間語、惡語、綺語等所造的諸罪障業，已得諸佛語功德，所有攝授加持。合掌在心間淨除以意的貪欲、嗔恨、愚癡等意所造的罪障習氣，已得諸佛意功德，所有攝授加持。在法會傳法首先開始時祈請禮拜，講法結束時酬謝禮拜三次。

在習俗上法會結束的最後一天，上師講法結束時，不可以再給上師做禮拜。同理覲見上師時，初見禮拜或報到禮拜，將要離去時如再做禮拜上師的話，依據傳統的說法，這會是種不好的緣起，下次見上師時會有過患。但在法會聽時要去洗手間，禮拜三次可以去洗手間，因禮拜是求得上師的允許。回到法會聽場，自己的坐位再要做三次禮拜那是報到的禮拜。在法會聽時，上師還沒安坐在寶座上，就便會對著寶座禮拜三次，為了上師自己內心中不讓我慢的產生之義。不會產生我是偉大的、我是珍貴的、我比聽法大眾更莊嚴、比他人更優秀等想法，而心續高舉我慢，使我慢摧毀。為何陳設高大寬闊的寶座，不為上坐者士夫珍貴，而是所講的法非常珍貴，因而陳設高大寬闊的寶座。往昔薄伽梵傳講般若經時，自設獅子法座而坐的公案。禮拜時要念誦增上咒語三遍，南摩麥茲悉惹耶、南摩思悉惹耶，南摩烏達悉惹耶梭哈。





依人的根器漸進式的講。有些人只能接受世俗層面的哲理，如「種瓜得瓜，種豆得豆」；有些人能生起大悲心、發菩提心；有些人能了解最深的緣起自性空、不二法門。

西藏因為靠近印度，而且有國王的護持，將佛陀三轉法輪的教法都迎請到西藏，依法實修將佛法保存下來。在西藏把家裡其中一個小孩，甚至於多個小孩送去出家是很普遍的。共產黨沒有到西藏之前，男性四分之一的人是出家人。

佛法傳到離印度更遠的中國是不完整的，玄奘大師去印度那難陀寺學習十七年。他的師父是主修唯識派的學者，因此傳到中國的佛法也是唯識為主。

一般民間信仰佛道不分，主要是祈求平安，為死亡親人做佛事，知道善有善報惡有惡報，但對佛法更深一層的認知則沒有，所謂佛教在中國民間所展現的容易被誤以為是「迷信」。中國滿清末期的腐敗，加上外國的侵犯，讓年輕一代想要推翻舊有思想的包袱，向軍力強盛的西方國家找答案。孫中山先生是選擇了民主制度建國，有些留俄或留法的留學生，接受了馬克思主義的共產主義，也一起吞下反宗教的理論。他們沒有分辨的能力，不知馬克思所反對的是西方天主教、基督教被利用扭曲的一面，與來自東方印度的佛學是決然不同的。因為這個錯知，將中國的佛教象徵寺廟破壞，逼著僧人還俗。不知真正歷史

的共產黨領導人，也攻打到西藏，佔領了沒有軍事武力的「大寺院」的西藏，並強力「漢化」語言、文字、風俗習慣和信仰不同的藏民，將千年建立的佛化文化大肆破壞，燒毀佛學院、寺廟、佛像和經書。僧人被殺、被關、被逼結婚。

藏人心中的觀音達賴喇嘛尊者，也在生命危急的時候被迫逃到印度，逃到印度的僧人重建佛學院，保住佛法的傳承，並傳到世界各地。

西方科學演進到今天，最先進的物理學科學家發現佛學早就走在他們前面，佛學也是最先進的心理學科，對人的心識的認知是大大超過現代心理學的領域。量子力學研究出「觀看者會改變所觀的」正是佛學中唯識的看法。佛法中的世俗觀和勝義觀，與平常意識的自然現象和量子力學所理解的自然現象不謀而合。

目前不但能和科學並肩而行，甚至於超過科學的是來自那難陀寺在西藏保存下來的佛法。

在中國統治下的西藏從一九四九到一九七九年三十年之間有巨大的改變。從以下的數字可以看出：

1.一百二十萬藏人死亡，是總人口的六分之一。

2.六二五四所寺院被毀，佛像不是轉賣在香港和日本的古董市場就是熔成金條或做成子彈。

3西藏百分之六十的經書、歷史文物和傳記被燒。

4.西藏原先三分之二的地

方被納入鄰近的省份，只有中藏和藏東一部分是所謂「西藏自治區」。

5.安多原先的西藏東北省份，現改為青海省。地球上最大的勞改營就在那兒，最多可容納一千萬人。

6.十分之一的藏人被關。在七〇年代末有十萬藏人關在勞改營。

7.有二十五萬中國軍隊駐紮在西藏高原，二十年的政治教育，每天十四小時的勞改，沒有教育、衛生設施、沒有自由行動，二次長達五年的饑荒。

8.整個山邊的森林被砍伐，西藏獨特的野生動物瞪羚、野驢、斑頭雁和Brahmany鴨都絕種。總歸兩千一百年的文化在二十多年間被摧毀。

這個歷史事實經由藏傳佛法弘揚到世界各地，也普為世人知道。然而百分之九十的中國人對這真相一無所知。

深埋的傷口是無法康復，只有膿化腐臭，引起更嚴重的病，唯有揭開傷口，敷上大慈大悲的膏藥，傷口才能復合。

「和氣生財」，和氣帶來平安幸福，而佛法是不同民族和睦的凝聚力，特別是來自那爛陀寺的傳承，是漢族、藏族、滿族、蒙族共同的精神支柱。中國在二十一世紀要幸福安康，必須迎請藏人心中的觀世音菩薩達賴喇嘛尊者回家，讓慈悲的力量康復近七十年的傷痛，對整個中國的安寧幸福是關鍵性的。

聽聽觀音子民的心聲！

雪域新書《傾聽-觀音子民的心聲》  
一系列的訪談，作者自序



# 阿壩公主的生命敘事

美頹·貢布措 口述

我是1950年出生在西藏阿壩的家庭裡。曾經擁有一個溫馨幸福的五口之家和一個幸福的童年，我的童年是非常快樂的。從小在阿壩的時候過著自由的生活，至今仍記得那皚皚雪山及山谷裡開著的各種花朵和大草原。我的父親是西藏東部阿壩地區的大首領，大部落的酋長；母親也是出身藏區一個大家族。我的父母對我們非常嚴格，同時也是非常疼愛的，特別是在學習、學業、道德、品格方面，要求極嚴格。從小這些在自己幼小的心靈裡面，已經落下很深的烙印。

1959年實施所謂西藏民主改革時，我七歲。有一天晚上，因為我的舅舅去世了，所以我們到了另一個部落去。去了大約10多天，回來的晚上，發現到處都是篝火，我也不知道發生了什麼事。敲我家大門的時候，有人就說我爸爸被帶到現場去了。第二天早上，門一打

開，家裡頭的東西還有門上都貼上了封條，他們就說需要什麼東西就趕快拿，因為我是小孩，所以我就收拾我的玩具。後來跑來一個人說：「房子都沒有了，還收這些玩具做什麼呢？」這句是什麼意思呢？當時我是個小孩，所以我什麼都不懂。後來我一想，原來是要從房子裡面出來。

從小家裡的房子很大，平常不讓我們隨便出來。有時候我從房子裡看到外面的小孩滑冰或是玩的時候，非常羨慕他們。心想，如果能夠和他們一起玩，那是多好啊！但是，我們不可以隨便出來，我身上總是掛著鈴鐺，只要鈴鐺一響，帶我的保母阿姨就馬上跑過來了。

有一次終於出來了一下，我覺得好舒服喔！終於可以跟小朋友一起玩樂。他們在偷豌豆，實際上土地都是我們家的，但是我還是跟著他們一起偷。他們怎麼裝，我也跟著怎麼裝，當

時覺得好舒服喔！就這樣子他們做什麼，我也跟著做什麼。我跟著他們一起滑冰，因為我沒有滑過冰，所以一下子，就掉到冰窟裡，結果把腿給弄壞了。從那次回來過後，就再也沒有出去過。因此，那天聽說要從房子裡面出來，心裡很高興。出來之後哥哥、姐姐，還有媽媽、姑姑和爸爸，我們大家就站在房子的外面，跟房子告別、磕頭。雖然現在在阿壩州有18個左右的土司官邸，大多重新修建，只有我們家現在還在荒廢中。

我從沒有見過車，當時看到一台類似吉普車的，心裡非常的高興，我就跑過去。但是媽媽就把我抓回來。他們的心情是跟我不一樣的。因為我一直在房子裡面，沒有玩的地方，從沒有出來過。從此之後，就被送到成都，跟姐姐一起在成都上學。

離開之後，媽媽非常的擔心父親，所以她每天都在

哭，我也都陪著我媽媽哭。我第一次遇到的困境就是在我們那個招待所，從阿壩那邊來了一群知識份子，當我打飯的時候，他們就把我打了一頓。從此以後，我就再也不敢去打飯。看到他們我就害怕，也不敢跟我媽媽講我被挨打了。第二天打飯的時候，我就跟媽媽說我肚子疼了。媽媽問我怎麼搞的，我又害怕媽媽，所以我就去了。去了之後，我就躲在樹底下。等著他們吃完飯出來。我就快快去打飯。等我打完飯出來，他們就把我打的飯給踢翻了。從此，媽媽就說我們再也不要這時候吃飯了。等到人都睡著時，再到外面去買一點餅子回來，在房子裡面吃，不敢出去了。所以從那時候起心裡面常常有了恐懼的感覺，覺得以前很舒服，感覺受到別人的尊重，但是一下子成了別人追趕的對象。

兩年之後，父親回來了。他跟以前完全不一樣，每天在房子裡面，把門窗全部都關了。為什麼會變成這樣呢？因為當時送到縣城以後，是要送去批鬥的。但是老百姓不可能批鬥他。他雖然是一個土官，但是他對老百姓很愛護。老百姓很愛戴他、尊敬他，所以不可能出來批鬥他。因此，就把他關在一個小房子裡。每天拿著



小日報、大日報給他看。在兩年之後回來，我們把他送到醫院，醫院說是精神分裂症。

1964年我小學畢業，就被送到北京中央民族學院附中就學。所以整個文化大革命的時期是在北京度過的。1966年之後在學校裡也開始寫大字報，那時候想寫什麼就寫什麼。那時候文革剛開始，大家都加入紅衛兵；當時我年紀小，也想參加紅衛兵跟他們一樣，但是我們沒有資格參加。像我這種出身的人是沒有資格的。慢慢地，自己的心情就變得沉重了。後來在學校裡就開始互相批鬥。尤其是像我們這種出身不好的，走都不給走，要趴著走。同學之間本來是很友好的，一下子變成是被鬥的對象。我們五個各自被驅逐的小孩是黑幫子弟，開始被關在一個小房子，就開始寫悔過書。接下

來的那個暑假，所有的活動我們都沒有資格參加。

從小我就比較愛好音樂，也是領唱員。有時候忘記了，人家一說領唱，我一唱，就有人說：「你哪有資格唱。」我才想起來：喔！我不能唱。有一天隔天要到天安門，晚上要狂歡，早上他們就起來了，我們也起來了。他們就說「你們有什麼資格啊？」就是這樣子！所以小小年齡，心理的壓力就非常人。

最後，暑假開始，終於回家了。回到成都以後，發現我爸爸變得很溫柔。平常我爸爸是很嚴格的、很嚴厲的。那時變得很溫柔，而且一家子常常出去野餐，當初也不知道為什麼爸爸會這樣改變。心裡想，他大概是跟著毛語錄學的吧！後來他叫他的秘書寫信給姊姊，叫姊姊回來。這種事也是從沒有過的。學習就是學習，即



使是寒暑假也還是要我們學習。在這個假期是很不一樣的，姐姐也都回來了。我們一家人一起照了相。那天我們全部都穿了漢服，結果爸爸說這樣不行，明天大家都穿藏服再照一張相。這全家福的照片成了我最後一張的離別照。

1966年8月12日，我記得很清楚，學校來了一個電報，說要速返學校。我爸爸媽媽還有姊姊就趕快送我到火車站，爸爸媽媽就到火車服務站，恨不得把所有的東西都買回來堆在我的位子上。爸爸要走之前，隔著窗子對我說：沒有關係我們很快就會見面的。當時我也是這麼想的這是暫時的離別，結果卻沒有想到這就是永別了。在8月12號跟父母別過之後，就再也沒回去過了。

為什麼呢？1950年，中共剛進藏的之後，父親就曾有一種想法。他曾跟德格王、康區的夏布都顛、德格賈波來往。父親曾託姨父送信跟他們說：「現在我們兩個合起來對抗，比較有力量。」當時達賴喇嘛西藏政府跟我們是分開的。就在送信的途中，姨父不幸被抓，幸虧信是放在長髮捲起來的髮髻當中，因此沒被發現，否則就不堪設想。

中共剛進藏的時候，當時父親是中央代表團，到西

藏參加西藏籌備委員會時，曾拜見達賴喇嘛。所以在達賴喇嘛面前，他曾說：「所有屬於我的部落，全部獻給達賴喇嘛。」並且對尊者說：「三大區一定要團結。」因此尊者對他的印象非常深刻，或許也因為這樣，後來被要求批鬥尊者。

回想當時父母親在車站送別的情景，似乎他們早已做好自殺的準備了。當時母親就已經感受到父親的壓力很大。主要是因為，他自己做了很多的妥協，很想保護自己的子民，但是民主改革之下，不但要鬥爭他，還要沒收他所有的土地，因此發覺他對自己的子民已經起不了作用，無法保護他們了。再加上，不但要他去批鬥一些高僧大德，包括自己的根本上師，還要他去批鬥達賴喇嘛尊者，這些都不是他願意做的，而且還是對他的一種人格侮辱，無論如何，這些等等都是他不能接受的，所以他才決定自殺。

在父親承受這麼重大的壓力下，母親也承受了不少的壓力。因此在送我們要回學校的路上，也跟工作組的人發生衝突，因為他們要把她帶到阿壩。帶去縣裡的時候，當晚旅館的服務員就分了兩間房間給他們。她說她要打個電話給爸爸或發個電報，告訴他我人在哪，叫他

不要擔心。但是工作人員都不許母親通知父親。如此，母親來來回回地請求了很多次，也都不准。直到夜裡，大約一點多過去，也就各睡各的了。

一早上，叔叔醒來，發現母親的門是半開的，進去一看，只看到母親用的腰帶，就到處找人。房間裡找不到人後，就到外面的河邊去找，還是找不到。於是就請招待員兩個人一起找，還是沒找著。後來就跟派出所講，派出所再告訴我父親。父親那時候在成都，後來也一直沒有找到我母親的屍體。第二天父親就從成都來，來了以後也沒找到。後來，父親就跟我叔叔講：「你先回去，我們馬上回去。」

我叔叔下去之後，父親就跟姑姑講：「我們再到河邊繞一圈。」那時候父親心裏肯定有點急。因此前一個晚上他就跟我叔叔講了很多事情，也說了很多洩氣的話。叔叔勸他說：「你的女兒那麼小，你要想，現在已經很不錯了。」我爸爸只是「喔」！「喔」！「喔」！

第二天我叔叔就走了，當時我父親旁邊可能有一個人講了什麼話，後來我爸爸去河邊時，姑姑剛好在旁邊，爸爸突然就跳下去了。所以實際上到現在我都不知道母親的死是怎麼回事。或許父親已經知道當時的局

勢，所以在沒找到母親的時候就跳河了。

回到學校之後，一到北京站，當時留的是長辮子，我就看到紅衛兵剪著剪刀在那邊剪。我的辮子已經到膝蓋了，我很捨不得，所以嚇到趕快回到學校。一回到學校發現到處貼滿了大字報，跟二十多天前完全是不一樣了。

回學校之後的第二天，從阿壩來了20多個小孩。當時少數民族的小孩到北京的話，一定是到我們學校住。因為是家鄉來的人，所以我很高興，也就去接待他們。一早還沒天亮，一個蒙古族的朋友，他就跟我說：「你過來，你過來一下。」我跟他到一個廁所旁邊的垃圾堆旁。他說：「你知道嗎？你爸爸媽媽死了。」我一下子就哭了。他說：「你不能哭！不能哭！」當時我很難想像，我爸爸媽媽會死而且還要我不能哭。自己的父母死了都還不能哭。他說：「不但是這樣子，你們家的房頂上，有一個天窗，那上面有電台，那是跟敵人聯繫的。另外，你的父親殺了一個人，把那個人的頭蓋弄成碗，是你父親用來吃飯的。」他說完之後，叮嚀我千萬不要說是他跟我講的。然後他就把他自己的毛主席給的徽章（我們黑五類是沒有資

格戴的）拿下來給我，表示他告訴我的事我不可以告訴別人，連累他。

出來之後，學校的大禮堂已經在開會。我還到後面學著同學一起喊抗議。後來叫到我的名字，我就上台去了。之後他們就問：「你爸爸是菁英反動份子，你為什麼沒有報告組織呢？」我說不是。他們說：「你爸爸不但殺了人……」，就把剛才那個人所說的講出來。後來我就講，房子頂上有沒有電台我不知道，或許有或許沒有，這個我不知道。但是，我父親每天拿著仇人的碗來吃飯這是絕對不可能的。那時候我們最大的保證就是毛澤東的保證。我就說毛主席保證，我爸爸不會這個樣子的。他們說你還不老實講，然後就把我吊起來鞭打。從此以後，操場上就寫著黑五類的不可以參加任何活動，所以我們就再也沒有參加這些娛樂活動。

當時我姊姊還在軍中，她就寄了一套軍裝，我就穿上。一直走到操場上就來了幾個同學，出去買了黑色油漆，噴在軍裝上，然後說你們沒有資格穿綠色的軍裝，你們只能穿黑色的。同學之間也不敢跟我們說話。本來有一個蒙古同學，他是紅衛兵；但是因為他跟我們友好，所以他的紅衛兵也被取

消了。因此同學不敢跟我們講話我們也變得更孤獨了。

上山下鄉之後，一來不想待在軍團，天天受氣；二來我們也沒有資格待在軍團，所以就想早點離開。他們就說到東北去，但是東北也不能去。因為我是從四川保送的，畢業以後應該回到四川；從內蒙保送的就應該回到內蒙。但是他們認為像這樣的小孩，如果回到自己的地方的話，他家鄉的人民不會批判他反而會尊重他，所以把我送到新疆，而且是送到一個灶子也沒有的地方。在從北京前往新疆的列車上，他們就說：「你們這些狗崽子黑仔子，把我們新疆搞黑了，你要是不老實的話，到了河邊，就把你丟到河裡面。」所以我就一直擔心會不會被丟到河裡面，一路上我就拼命的幫他們送茶掃地幹粗活，不知不覺就睡著了。一覺醒來，發現幸好沒有被丟到河裡。

到了新疆火車站之後，有一些爸爸媽媽都來接來自新疆的小孩，而我自己在火車站看到一個親人都沒有。新疆人就問：「來做什麼的？」他們說：「她是來接受再教育的，她是孤兒，她爸爸媽媽是反革命的。」新疆的人安慰我說：「小姑娘，不要緊，你到新疆一切都會好的。」因為我從小在



牧區長大，所以我提出一個要求：要到牧區去。最後，他們把我送到離邊界約需兩個小時路程的地方，就是新疆博爾塔拉蒙古自治州，那裡一個藏族人都沒有。到了那裡每天就是幹活，如挑糞等。每天要拖50個拉拉車到田裡，工資不到三毛五。尤其是到了冬天，下雪以後，地面至少兩米深，隔天才能種田。挖著挖著手就脫節了，痛得爬不起來。結果他們說：「你自己走吧！」我自己一個人走，隨時都會出現野獸；腳上穿著雨靴，裡面全部都是水，又冰又凍。就在這樣的情況下走了將近12公里。碰到了一個老太爺，他看到我們可憐，問我們到哪裡去，他弄來一台摩托車，叫我坐在上面。因為我實在是走也走不動加上手也很疼，因此我就坐上了。到新疆時，當地的溫度是零下30度。我全身冰冷，靴子裡面的水也都成了冰了。趕緊到屋子裡面用水潑在身上，趕快把冰化開。

後來在新疆我要認識了我先生，他也是在14歲的時候被送到新疆的，他的父母都是以前國民黨的高官。他看我可憐，所以經常偷偷的塞飯票給我。我們是勞工，如果達不到他們的條件的話，費用就要自己出錢，如果兩毛三的工資又掙不到

的話，就要挨餓。擠完奶的話，要挑到各家各戶去賣，賣不出去就要從工資裡面來扣。所以我在最困難的時候，就是就是他悄悄地拿飯票給我。我們剛開始就是這樣認識的。

我最痛心的就是到了新疆以後，我失去了三次上學的機會。1973年我考上北京大學考古系，雖然各項鑑定都通過了，最後正審的時候，就出現保防的問題。第二年是上海第二醫學院，正審的時候也是因為同樣的問題。第三次是75年北京民族學院，也是一樣。所以那時候我不敢跟他結婚，我怕影響到他。最後他就陪著我到四川，為我爸爸平反。因為失去了三次就學的機會，這是我一生中最痛苦的遺憾的事。

1966年10月15日我母親被害而死，而在隔天10月16

日，父親也跳河相繼去世。平常我的父親對他的老百姓很愛戴，不只是境內的老百姓，外面來的什麼都沒有的老百姓來到阿壩的話，會給他們牛、羊，甚至為他們組織一個家庭，這樣的人有很多。所以他們對我父親非常的感恩。其他地區的首長是有人上去批鬥他的，但是沒有人上去批鬥我父親的。中國進藏之後，實施了類似於當初的改土歸流，所以也給爸爸安了一個四川省政協主席阿壩州副州長的頭銜。後來在民主改革的時候，就以此為由，在當地加以批鬥。

文化大革命給我印象最深刻的是，在我們學校裡聽說有一個北京師範大學的教授，被帶到學校的操場，四個紅衛兵就開始打。說他是臺灣蔣介石派去的反攻大陸的人，打的時候我們全部的人都在旁邊。當時有一個



9歲和12歲的小孩。較小的孩子抓著他的哥哥的手說：「哥哥我怕！哥哥我怕！」當時我想比起他們兩個，我是比較好一點的。如果我的父母在我的眼前死的話，我該怎麼辦？就在這兩個孩子面前，父母活活的被打死了。因為被打到都不動了，但是不知道是不是已經死了。所以就提水來潑在他的身上，發現不動了。結果火葬場的人來了，馬上就把他送走了。在孩子的面前就把父母給帶走了。誰希望自己的父母死？比較之下，我比他們還好，今天我沒有親自看到我的父母死。我就想，如果我是他們的話，我該怎麼辦？

在火葬場的人還沒來的時候，就叫我們圍著屍體唱：「從現在起我是牛鬼蛇神，我對人民有罪。」還說，如果我不老實把我砸爛，要我們唱這首歌。當時我們的數學老師，一把年紀，他也要跟著我們一起唱。因為年紀都那麼大了，有的調太高了他唱不上去，結果又是一頓打。

去年是我父親冥誕一百周年，在達蘭薩拉舉辦法會，我也非常感謝。1988年我在北京見了班禪喇嘛，班禪喇嘛就告訴我，我本身是個藏族人，但是從小在漢區長大，所以我跟他交流的時

候是用漢文交流的。所以班禪喇嘛說：「我們二個藏人講漢語，你趕快去印度，下次我們見面的時候一定要講藏語。」然後他就辦了一切手續，讓我把我大女兒旺真也帶到印度了，所以這一切都是班禪大師的恩德。我女兒也來到印度以後，上了西藏兒童村難民學校，最後達賴喇嘛尊者又送她到臺灣，就讀中山大學企業管理系。大女兒現在是藏文、英文、中文、印度文都不錯。畢業以後，到藏人行政中央工作了二年，這都要感謝達賴喇嘛跟班禪大師。

特別是我自己，什麼都不懂也不行，但是1991年達賴喇嘛尊者還特別任命我為西藏人民議會議員。由達賴喇嘛任命的議員有三個名額，一個是賴東仁波切，一個是克珠仁波切，各方面都是非常好、非常了不起的兩個人，而我什麼也不是。我說我當議員不行，當時我的藏文也不是很好。但是，

### 編注

美賴·貢布措，阿壩國王的女兒，現於達蘭薩拉藏人行中央中文部工作。中國把他的父親稱為「土司」，不過藏文裡面是叫做「王」。貢布措夫妻相隔達蘭薩拉與南京兩地，離別十四年（1988年-2002年）之後才見面的。跟小女兒離別是經過25年（1988年-2013年）後才見的面，小女兒曾經來過一次達蘭薩拉相聚八天。2016年漢藏會議在臺北召開時，特請害羞的貢布措老媽媽敘說自己的生命故事，但盼西藏民間女子生命史勿被遺忘。

尊者就說：「沒關係你一定要繼承父親的遺志，好好為自己的民族服務。」我覺得那是肯定的，所以我就下定決心。當時達賴喇嘛任命以後，雖然我的先生和小女兒在南京，但是我想我的阿壩人民都希望我能在尊者身邊，能在克珠仁波切身邊，對他們來說也是寬心的，等於我爸爸的下一代都在，我就決心留下來要為我的民族貢獻我的一切。特別是我得到了我先生的支持，他說：「你們西藏的根本是上師、還有你的家鄉西藏人民，都希望妳在印度。妳在達賴喇嘛尊者身邊，等於是給他們一個安慰的力量。」這次自焚事件近150件，光阿壩就是39人。雖然我平常很少講話，也做不了什麼，但我就是好好的在藏人行政中央工作，就是給他們一種安慰。所以就是這個樣子留在達蘭薩拉。

2016漢藏會議「尋找共同點——國際漢藏友好團體代表大會」  
2016年4月24日臺北



# 尋找彩虹的西藏之旅

羅桑卓瑪

西藏行沒有想像的容易，西藏不接受自由行，所以從了解如何去西藏，到如何去非觀光景點的拉孜，再來徵求伙伴，還要確定師父的母寺，尋找配合的旅行社，中途遇到各種挫折時，就不停的問自己，是不是吃飽太閒，還是錢太多，還是對上師信心不足，為什麼別的弟子就如此淡定的認為就是等上師迎面而來，為什麼？為什麼？我想了許久……答案也許在這次旅程。

自4月底確認師父小時候出家的母寺後，在5月找到另3位同行伙伴，開始找拉薩的旅行社規劃行程，並申請入藏證，預計6/10起程至西藏，不幸接獲旅行社通知，6/18~23拉薩國家會議，外賓不得進入西藏，旅行社緊急更改行程，而國台辦卻

拒絕旅行社修改行程日期，眼看日期一天天逼近，只好找其他旅行社，幾經波折，最後幾乎要放棄時，經由伙伴的鼓勵，我們致電西藏國台辦，他們提供了另一旅行社可以緊急幫忙申請入藏證，旅行社2天完成入藏證，終於我們可以在6/25~7/4進入西藏了。

我是幸福的，受到師父洛桑屯越格西的加持及佛菩薩的保佑，自己是被祝福所圍繞的，相對其他伙伴，我幾乎沒有高山症，在西藏的日子，如夢似幻，從大昭寺千年12歲等身佛的加持，雄偉的布達拉宮，用大禮拜繞塔虔誠的人們，讓我們的心也沉靜下來，忘了塵事，不自主的加入在雪域佛國繞塔的行列。我原是尋找上師而來，只要看到四五歲的小孩，即奉上一顆金莎巧克力(

師父喜歡吃巧克力)，還有一隻鉛筆，也許上師在某個角落看著我。

到了色拉寺，當我捧著師父的佛塔進入師父學習15年的色拉傑大殿，踏著師父曾走過的經堂，我泣不成聲；之後到了師父曾經參學的札什倫布寺，同樣捧著師父的佛塔繞著莊嚴的彌勒佛像，我紅了眼眶，自從1961年流亡到印度後，他沒有再踏上西藏的土地，他會想家嗎？再來就要去母寺了，不幸的是日喀則公安竟表示該寺不開放參訪，經國台辦致電公安溝通無效，我像是五雷轟頂，我對導遊表示我們一定要去寺院供僧，受到旅行社老闆及司機的支持，我們決定硬闖，司機說如果被公安攔住，我們就只好回頭，至少我們努力過，謝謝他們的諒解與支持，終於

我們順利到了母寺，寺中在建設沒有人，過了幾分鐘，有一位藏人幫我們找來年輕的當家師，他表示其他五十多位僧人去了拉薩，他帶我們參觀寺院，我們表示要在佛前點燈，他說可以，問要多少錢？他說不用，前面所有參訪的大小寺院門票、供燈、哈達都要錢，這裡是師父剃度及養成的寺院，都不要錢，對的，師父向來反對寺院及中心各種標價格的行為，我眼淚掉下來，後來我表示要用師父的名義供僧及建設寺院人民幣五千，年輕的當家師說：不用給他們錢，他們有錢，你們旅途需要用錢……。我突然無法思考，這說話的語氣好似熟悉啊！當其他人相繼走出大殿，我在走出大門前抬頭望見兩排唐卡，是新的，應該是師父7年前送的，拿起手機開始錄影，突然間，我哽咽，我號啕大哭，師父生前看到我供養的紅包，一定把它丟掉，並說到不發菩提心，給紅包有什麼用，原來是師父透過年輕的當家師和



我說話，他不要羅桑卓瑪的錢，今生最重要的不是師父的轉世，他要羅桑卓瑪求證菩提，師父我知道了。

原來計劃把師父的佛塔安置在師父的母寺，臨走前突然來了一位藏人管理員要求我們提出核准路條，並表示中午公安曾來電話，要求嚴加管理，我表明從臺灣來參訪，要離開了，請管理員幫忙表示沒有看到我們，他說：「好吧！妳們要說沒有來過，不然你我都會有麻煩。」師父加持，我們快速離開，一路平安。啊，師父的佛塔沒來得及處理，除了師父的母寺之外，該放那裡呢？他既然是色拉寺住持，應該想守護色拉寺吧！那就

把佛塔放在色拉寺的後山，決定後，突然伙伴喊著「彩虹」，我看到彩虹的那頭，師父在笑！

在西藏的最後一天，我利用早上自由活動時間，請藏人朋友載我到色拉寺，我親手把師父的佛塔交給格西聯絡的僧人，他會把佛塔安置在色拉寺後山的宗喀巴殿，我想把佛塔送回色拉寺，師父天上知，應該會很開心吧！

下午返回成都的飛機因雲層太厚而延誤登機約3小時，上了飛機就聽到有人驚呼「彩虹」，轉頭看窗外，果然是一道彩虹，拉薩用彩虹歡送我們，隨手拿起手機拍照，我卻看到師父在笑，他笑著說：他在拉薩轉世，別擔心，他會一直守護我的……。我應該要開心的，但眼淚卻無法控制的一直掉一直掉，原來6年前我沒趕上師父的茶毗，錯過那時出現的那道彩虹，原來彩虹一直在我身旁，他未曾離開過。





# 西藏要聞

## 西藏精神領袖：已經來到運用更深層慈悲的時候了！

9月14日，西藏精神領袖達賴喇嘛尊者出席在法國巴黎第五區聖伯納丁神學院（College des Bernardins）以尊重與接納為主體的跨宗教對話。這場跨宗教對話就在神學院美麗的老教堂裡舉辦，尊者受到樞機主教安德列·萬·特魯瓦的熱情歡迎。與法國猶太教首席Haim Korsia、法國新教聯合會主席Clavairoly牧師、法國穆斯林信仰理事會主席Anouar Kbibech、法國東正教總主教Emmanuel及法國佛教協會主席Olivier Wang Genh禪師等宗教領袖，進行跨宗教交流。

## 達賴喇嘛訪問歐盟議會與歐洲委員會再讚聯盟模式

9月15日，達賴喇嘛尊者在法國斯特拉斯堡先造訪了歐盟議會，與議長Martin Schulz、議會外交事務委員會主席Elmar Brok等見面，之後一同前往歐洲議會，向聚集的議員們發表了演說。達賴喇嘛尊者造訪歐盟議會與歐洲委員會時，重申了對歐洲國家聯盟精神的仰慕，並指西藏困境也可藉由這種模式來和平解決。

## 西藏精神領袖訪問法國進行身心靈和科學思想交流

9月16日上午，達賴喇嘛尊者在斯特拉斯堡大學與數名科學專家針對當代科學與冥想科學進行討論，討論主題包括神經科學與臨床實驗及慈悲和意識的關聯性等。共1300多名學生與員工出席這場活動。

## 十六屆西藏議會二次會議召開 議長再提重啟藏中對話

在第十六屆西藏人民議會第二次會議首日，議長索南丹培在開幕詞中指出中共持續高壓統治手段，而由此引發的藏人抗議也未曾停止過。西藏議會呼籲中共領導能夠認清西藏政策的錯誤，儘快透過與達賴喇嘛尊者代表間的對話來和平地解決西藏問題。

## 達賴喇嘛同波蘭不同宗教領袖簽署世界和平籲請書

達賴喇嘛尊者於「世界和平日」當天，在波蘭希維德尼察市的和平教堂中，與宗教領袖們共同簽署「世界和平籲請書」，並鼓勵不同宗教間透過建立和諧關係，來為整個世界的和平作出貢獻。

## 第六屆西藏問題國際研討會於臺北召開

9月25日，第六屆西藏問題國際研討會在臺北舉行，藏、港、台三方學者從不同的視角、領域，在會上探討了西藏議題的重要性。本屆的研討會主題為「從臺灣民主化的經驗探討漢藏民族問題」，約百人出席了活動。臺灣雪域出版社在會上發佈了兩本雪域新書，一本是《永不屈服》，此書集合了西藏前政治犯達納晉美桑布與洛桑兩人的傳記內容；另一本是《傾聽》，以華人作者的視角記錄了藏人的聲音與想法。

## 「我逃出西藏只為講出真相」

### 一丹增德勒仁波切外甥女尼瑪拉姆專訪

丹增德勒仁波切，俗名阿安扎西，是西藏康區理塘的一位高僧。他為保護西藏的語言文化與宗教傳承作出了很大的努力，在藏地修建孤兒院、學校與養老院，同時極力勸導信眾遠離賭博酗酒等惡習，在當地具有很高的威望。然而這樣一位德高望重的佛教上師，卻被中共當局扣上了恐怖爆炸案主謀的罪名，遭判死刑，後改判為無期徒刑，被關押十三年之久後，突然在獄中身亡，讓仁波切的家人、追隨者，以及長期開展各種營救活動的人們都感到震驚與悲憤。仁波切的外甥女尼瑪拉姆今年8月流亡至印北達蘭薩拉，介紹了仁波切身亡後當局為掩蓋真相而強行火化遺體、鎮壓追問真相者等情況。

## 達賴喇嘛尊者為臺灣佛教徒為主的信眾傳法

10月3-6日，達賴喇嘛尊者因臺灣佛教信眾之祈請，在印度北部達蘭薩拉大乘法苑對臺灣為主的來自世界各地65個國家的2700名佛教徒及3000多名達蘭薩拉附近的藏人傳授印度著名佛教大師提婆（聖天）菩薩所著《中觀四百論》等佛教經典。法會全程進行網絡直播，現場以華語、英語、日語、韓語、越南語、俄羅斯語、印度語等同步翻譯。

## 臺灣國會西藏連線成立 林昶佐：串聯聲援西藏力量

10月7日在立法院由時代力量立委林昶佐組成的臺灣國會西藏連線成立，由林昶佐擔任會長、蕭美琴擔任副會長，一同出席成立大會的還有西藏人民議會議員Tsering Lhamo、Lobsang Dakpa，民進黨立委段宜康、尤美女也現身支持。林昶佐說，希望透過這個組織，把新國會聲援西藏的力量串聯在一起，與西藏相關的議題涉及很多層面，包含難民法、出入國移民法修正，還有廢除蒙藏委員會等。藏人行政中央駐台代表達瓦才仁則強調，民主自由與法治是臺灣最大的優勢，與國際連結時應善加發揮這個長處，在這個環境下讓更多華人世界認識西藏以帶給西藏更多機會。

## 西藏人民議會感謝臺灣立法委員組建支持西藏連線

10月11日，西藏人民議會向臺灣立法委員在臺灣國會中組建支持西藏連線表示感謝，稱許臺灣議員對西藏問題展現聲援。西藏人民議會議長堪布索南丹培並致函向臺灣國會西藏連線主席、臺灣立法委員林昶佐先生表示感謝。

## 噶瑪巴為藏醫曆算院「身體、心靈與生命」研討會揭幕

10月12-14日上午，位於印北達蘭薩拉的藏醫曆算院召開第四屆「身體、心靈與生命」研討會。第十七世噶瑪巴鄔金欽列多傑親臨曆算院，為研討會揭幕並給予了教導。來自歐美多國與流亡社區的學者們，結合藏醫學、佛教哲學及西方心理學，探討心理疾病的產生與治療途徑等。

## 達賴喇嘛就泰王逝世向泰國王室與人民表達慰問

達賴喇嘛尊者就泰王逝世向泰國王室與人民表達慰問函哀悼泰王逝世，並向泰國王室與人民表達了慰問。達賴喇嘛尊者對泰王逝世表示悲痛，指70年來泰國民眾一直將泰王奉作希望與精神的寄託之處，尊者也回溯了1967年首次訪問泰國時，與泰王見面的情況。藏人行政中央司政洛桑森格也透過官方發佈聲明，向泰國王室與人民表達慰問，聲明指出泰王在位70年間，一直是給予泰國民眾無限希望的燈塔。同為佛教國家，西藏與泰國有著深切的關係。泰國也是達賴喇嘛尊者流亡印度後訪問的首個國家。

## 達賴喇嘛會見斯洛伐克總統談政治與倫理

10月16日，達賴喇嘛尊者在斯洛伐克首都與該國總統Andrej Kiska會面，共用午餐，並討論分析了道德的缺失讓政治變得骯髒不堪的狀況以及改變這種狀況的途徑。Andrej Kiska表示首次以總統身份會見尊者，感到十分榮幸，並指自己與尊者探討了人與人之間的互相理解、宗教和諧及當今世上的種種問題。中共外交部發言人在例行記者會上稱，斯洛伐克總統不顧中方的強烈反對，執意與達賴喇嘛見面，違反了斯洛伐克政府承諾的一個中國政策，中國將進行報復。

## 藏傳佛教格魯傳承任命第103任甘丹法座持有者

拉達克裔高僧日宗·賽仁波切，近日結束了藏傳佛教格魯傳承第102任甘丹法座的任期。南印度西藏甘丹寺東頂僧院住持洛桑丹增仁波切（即夏巴曲傑），被任命為格魯傳承第103任甘丹法座，11月5號進行繼任儀式。甘丹法座是宗喀巴大師法位的繼承者，擔任此職務的人不論是否轉世仁波切，也不論出生地區與寺院或年齡、聲望大小等，關鍵需具備的資質為精通顯密經論及講經聽法的學識。

## 全球流亡藏人團體同步抗議中共打壓喇榮佛學院

今年6月中共政府發佈所謂《色達縣喇榮五明佛學院整頓清理工作》告示，要求色達五明佛學院在一定限期內將學員人數控制在5000人之內。從7月20日起，當局開始正式拆除喇榮佛學院的僧舍，其間驅逐了大批僧尼眾。全球各地的流亡藏人團體與援藏組織，在各自所在地發起不同形式的活動，敦促中共尊重西藏宗教自由、停止打壓色達喇榮佛學院。同樣，在英國波特蘭島、加拿大多倫多與瑞士蘇黎世等地的流亡藏人，也在各自所在地發起了拯救喇榮五明佛學院的活動。

## 西藏司政拜會英國下議院議長

11月1日，民選藏人政治領袖、西藏司政洛桑森格(Lobsang Sangay)在英國議會大樓拜會下議院議長John Simon Bercow。議長熱烈歡迎西藏司政到訪英國議會，回顧在議會接待達賴喇嘛尊者的情景並表達其堅決支持西藏非暴力與正義的事業。之後，司政旁聽下議院進行辯論，議長提及司政來訪說：「在此備感榮幸地歡迎藏人行政中央司政洛桑森格到訪英國下議院。」

## 第五屆達蘭薩拉國際電影節正式開鑼

達蘭薩拉國際電影節(DIFF)已來到了第五個年頭，本屆有超過四十部獨立電影參展；今年在麥羅甘吉西藏兒童村舉行，並從11月3日晚上正式開鑼。開幕電影，全場爆滿。這場為期四天的電影節，開幕典禮由喜馬偕爾邦城市發展部長蘇迪·夏爾馬，以及其他印度和藏人政要出席。本年度國際電影節涵蓋來自於21個國家的紀錄片、故事片、兒童片和短片等共43部電影，且有18部影片為印度的首映。其中與西藏相關部分紀錄片，包括美國製片人兼導演Mickey Lemle製作的《最後的達賴喇嘛？》和前印度西藏兒童村學生、之後留學法國巴黎的丹增達賽女士與法國人Remi Caritey聯合執導的短片《皇家咖啡館》，以及西藏安朵拉日措女士執導的短片《水和冰》等。

## BBC專訪藏人行政中央司政洛桑森格博士

英國國家廣播公司(BBC)記者，於11月1日對在英國進行訪問的藏人行政中央司政洛桑森格博士進行了專訪。BBC記者哈基姆簡單地介紹了司政洛桑森格，並回顧了1959年中國統治西藏和藏人流亡到印度的歷史。此外，還重播了2014年採訪達賴喇嘛。

## 離超過千名西藏僧、尼眾，強灌愛國教育思想

繼今年8月超過千名僧尼被強行驅離四川甘孜州色達縣喇榮五明佛學院後，其中強制百多人在西藏林芝接受為期兩個月的「愛國再教育」運動。9月，300多名被驅離僧、尼，在他們被遣返藏東昌都類烏齊區時，遭到拘留在未知地點。同時被警告不准在當地教授藏語文或開辦藏語文課程等，否則將予以判處三年以上有期徒刑。而10月30日從五明佛學院遭驅逐的青海玉樹州雜多縣的僧、尼在返鄉後，也遭到關押。根據中共省級部門下達的命令，色達佛學院強拆工作將在2017年09月30日全部完成。此一強拆決定是來自中國國家習近平在北京主持的兩個會議。計畫拆除數千名僧人居住的僧舍，並將把色達喇榮五明佛學院學員人數限制在5000人之內。

## 第四屆藏人行政中央對華事務會議在達蘭薩拉召開

由藏人行政中央外交與新聞部中文處主辦的第四屆藏人行政中央對華事務會議，於11月9日在印度北部達蘭薩拉召開。藏人行政中央司政洛桑森格博士出席了該會議，並發表了重要講話。此次會議有來自美國、歐州、臺灣和印度等國家和地區共37名各界人士出席。藏人行政中央對華事務會議於2013年首次召開，旨在加強藏人行政中央外交與新聞部中文處及駐外華人聯絡官的工作。通過這次會議將審議過去一年的對華事務工作，並制定來年對華事務工作計劃。

## 達賴喇嘛前往蒙古展開為期四日的弘法行程

西藏人民至高無上的領袖達賴喇嘛尊者11月18日從日本前往蒙古，展開對該國的第九次訪問。據藏人行政中央駐俄羅斯及蒙古代表介紹，尊者在當地的活動主要為弘法，另將參加兩場相關佛教哲學與現代科學的研討活動。





# 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，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。

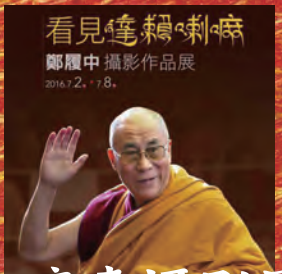
交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收  
本聯由儲匯處存查，保管五年。



1<sup>st</sup> Floor  
12:00nn – 3:00pm  
→  
“西藏現狀與香港未來的變局”研討會  
Topic: Current situation  
in Tibet  
and the challenge of Hong Kong  
Hughes & Burton Room  
←  
11:00am – 6:00pm



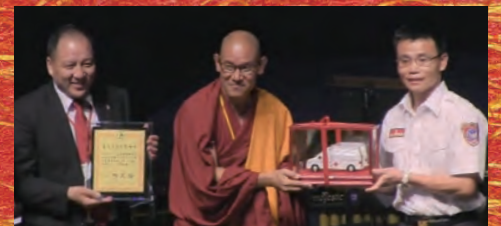
## 香港首站呼應 2016 漢藏會議



看見達賴喇嘛  
鄭履中攝影作品展  
2016.7.2 - 7.8.



## 慶壽攝影展：看見達賴喇嘛——鄭履中攝影展



## 2016 淨韻三千音樂會



眾生如母，皆曾為自己的母親。  
把人做好，儘量別做壞事。  
睡覺時，不要想著明天要做甚麼，  
要想著牛羊蟲蟻等一切眾生，  
六道輪迴  
皆曾為我父母。



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་མཉན་བོད་ཀྱི་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](mailto:webmaster@tibet.org.tw)

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