

# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

QUARTERLY [32]

ཀུན་གསལ་འདོད་སྤང་།



你們要好好學習  
幸福才是我們生命的意義

佛子行(一)

如何實修《般若波羅蜜多心經》(一)

讓達賴喇嘛回家

西藏的神鬼

以西藏藝術饗宴感謝臺灣

渴望佛法·願邀達賴喇嘛來訪

ལྷོ་རྒྱ་རྒྱལ་གྲོ་མོ་རྒྱལ་མཐོན་ཚེན་མོ་མཚོག་གི་སྤྱི་བཟངས་སྐད་སྤྱོད་བཅོམ་།  
 慶祝西藏領袖達賴喇嘛尊者八秩晉三華誕



慶祝西藏領袖達賴喇嘛尊者八秩晉三華誕



達賴喇嘛尊者 83 華誕慶典

## 主編的話

親愛的讀者：

今年7月達賴喇嘛尊者慶壽會邀請基金會董事黃瑞柔致詞，黃董事口述達賴喇嘛西藏宗教基金會籌備成立歷史；慶壽會下午舉行的西藏藝術饗宴，則由這二十年來協助西藏的各社群代表來介紹西藏傳統曲目及其文化內涵。由此我們得以知道藏傳佛教在臺灣生根，實有賴臺灣諸佛子及友藏人士、組織的盡心盡力，在臺灣的政界及民間協力護衛西藏民族及宗教文化。

10月3至6日由臺灣國際藏傳法脈總會組織達蘭薩拉華人請法團，尊者將講授月稱菩薩《入中論》；8月2至4日舉辦第一次的臺灣格魯祈願大法會，格魯三大法座甘丹赤巴洛桑丹增仁波切、夏巴曲傑洛桑多傑仁波切、蔣孜曲傑果碩仁波切同時蒞臨臺灣，教導臺灣佛子，祈願消弭臺灣困境，為世界帶來和平。今年藏傳佛教界既有傳統也有開創，將會是弘揚佛法殊勝的緣起，臺灣及全球華人信眾真有福報。

雪域出版社最新出版《西藏的護法與神鬼》一書，追溯「兇天」的來歷，並深入探究其如何以世間神鬼的身分被拱為佛教的護法，進而引發正統佛教的反擊，加上現實政治的介入等近況，是「兇天」議題的權威論述。藏傳佛教徒不可不讀。

第 32 期 / VOL.32

2010年11月15日創刊 / 2018年9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、卓瑪、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

你們要好好地學習 2

幸福才是我們生命的意義 6

## 佛法智庫

薩迦法王：《牟尼密意顯明論》第三講 13

大寶法王：佛子行（一） 21

如何實修《般若波羅蜜多心經》（一） 26

## 漢藏交流

讓達賴喇嘛回家 32

西藏的神鬼 33

以西藏藝術饗宴感謝臺灣 40

渴望佛法·願邀達賴喇嘛來訪 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 |

# 你們要好好學習



今天在此，在我的生日慶典，大家來到此地。其中有拉達克的前任甘丹赤巴，我從其獲得教授的日宗仁波切，以及傑旺仁波切等為首的，不分教派的祖古、格西、主持，還有當地的校長，各組織的領導者，諸多的在家出家的男女眾，當地的藏人們來到此地。我從 2001 年起已經卸下了政治職務，讓民眾們以自由的方式選舉出司政——洛桑森格。在此的藏人們請舉手。

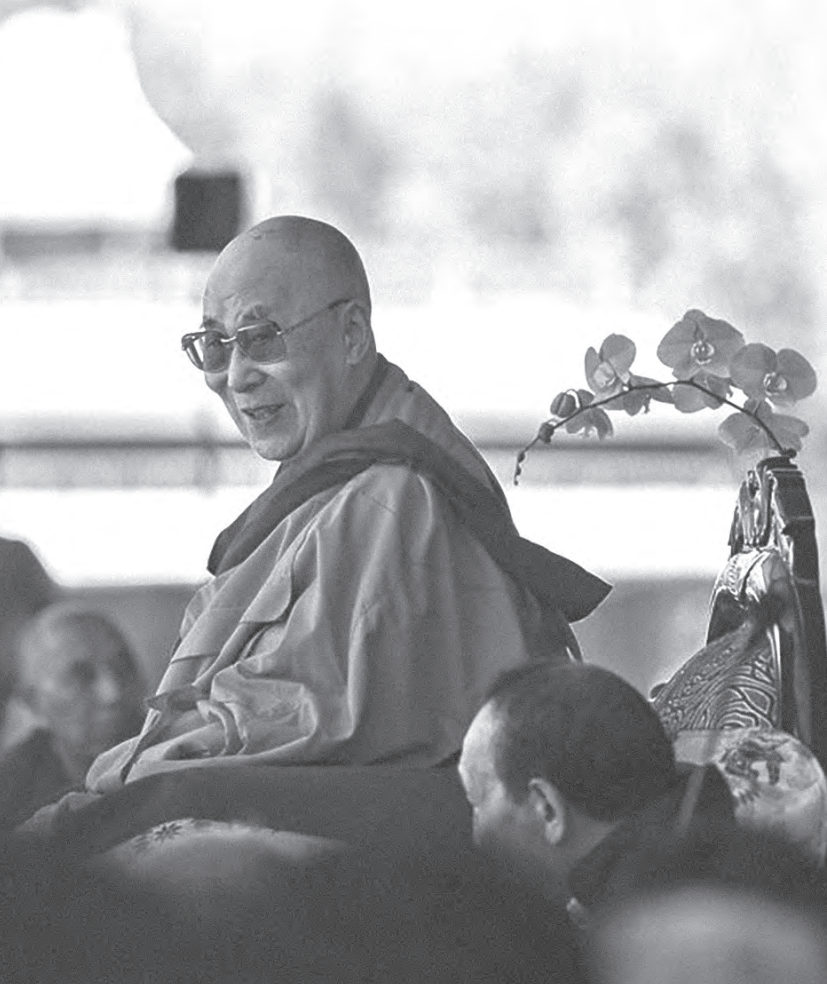
我們都是具有三昧耶誓言的朋友，無論你是不是佛教徒，但是我們大家真的都是真心的朋友，具有誓言三昧耶的朋友。一開始來到這裡的時候，天氣並不是很好，大雲大霧的，所以我想「說不定生日的這天會下雨」。今天雖然沒有下雨，可是又太熱了，不是嗎？熱到不行。我相信，在場的學生們、出家僧眾們，可能你們已經熱到不行了，但是你們內心是歡喜的，就憑這一點，就值得我對你們說聲「謝謝！」

與此同時，在我生日的今天，我的朋友

們還有認識的同事們，也從世界各處給我寫來問候信，祝我生日快樂。我雖然沒有辦法一一的回覆他們，但是我想藉此壽誕慶典的機會，因為他們打從心底歡喜地給我祝福，我想藉此一併回覆給他們——「謝謝你們」。

剛開始的發言者說——見到了尊者，更重要的是我們要遵守尊者所說的內容——這句話令我很高興。所聽聞的內容就是讓我們知道何為所捨，何為所取，我們聽聞之後要將聽聞的內容放在心裡面，好好地去實踐，這是最佳的供養。在諸多的供養裡面，沒有比這個更殊勝的。所以這是最佳的禮物！

我以清淨的意樂，確實為一切有情眾生發願回向。像我們往天空上看，有這麼多的星辰，所以像地球一樣的星球是無法計數的，可是對其他世界的眾生，我們只能發願，我們沒有辦法真正幫助他們。我們能直接說明的對象，只有這世界的有情。可是這世界的有情又分不同的種類，像昆蟲、鳥類等，這些我們只能為它們回向，除此外沒有辦法真



正幫助它們。真正能夠直接說明的對象，唯一的對象就是地球上的 70 億人，因為我們都有相同的人的大腦。無論是情緒上、心理上、生理上，70 億人都是一樣的。我們都有相同的潛能，相同的能力。所以這 70 億人如果能夠和平相處，能夠非暴力和睦相處，這是多麼好呀！所以，我一直朝這個目標而努力著。

科學家也這麼說，人類的天性是善良的。以實際的情況而言，的確也是如此。因為我們生氣的話，不只心裡沒有辦法快樂，也會影響到身體健康。如果我們時常保持內心的慈悲，保持善心，對免疫系統增長會有助益。相反，如果時常生氣的話，會降低我們免疫系統的能力。這也是為什麼科學家說人類的本性是善良的。既然如此，我們就有希望的曙光了。如果人類的本性是煩惱，是憤怒，那就沒什麼可以改變的了。可是事實並非如此。人類的本性是善良的話，我們就有能夠提升自我的基礎。我們就有和平的基礎。

在這世界上有諸多主流的宗教，即便有不同的教義，但都有說到慈悲、忍辱、滿足、自律等。這是一樣的。像我個人來講，有很多宗教信仰背景不同的朋友，我有基督教的朋友、回教的朋友、猶太教的朋友、耆那教的朋友，他們真的要好好去修行自己遵守的教義，他們確實是善良的人呀。像是泰瑞莎修女，真的完全奉獻自己的生命去服侍他人。她能產生如此強大的心力靠的就是她遵守的信仰和教條。所以每一個主流的宗教都有改變人，令人更善良的能力。既然有這樣的能力，對人類社會有如此貢獻的話，我們主流宗教之間就要好好的和睦相處。所以我的第二個使命就是推動宗教間的和諧，也就是相互尊重。這是我的第二個使命。

因此，在場所有的朋友們，為了使人類整體能夠快樂，使世界能夠獲得和平幸福，我們要盡自己最大的能力來改善自己。雖然我們不一定能夠直接幫助世界和平，但是只要自己變成善良的人，自己真正去實踐善良

的價值，再將此價值推廣到周圍的十位朋友，這樣一傳十，十傳百，百傳千，千傳萬……以這樣一種方式就可以改變 70 億人的思維。這種思維的改變，最開始的起源靠的就是自我的改變。我們不應該為我們改變不了人類的整體而失望沮喪，而應該想我是 70 億人口之一，為了能夠改變人類整體，我首先要自我實踐善良、慈悲的價值，用自身的實踐經驗再去影響自己周遭的朋友。你們每一個人都要這樣想。以宗教和諧而言，拉達克做的非常好，不止如此，你們還要繼續努力，不要放棄。

我的第三使命就是為了西藏，我是西藏人，最主要是西藏的廣大群眾他們在往生的時候會以我的名義來做祈禱。所以，藏族有 90% 以上的民眾是真的相信我的。而且西藏的問題是根據真實情況去解決的，所以我即便放棄了政治職務，但是還是會致力於西藏的環境能夠真正受到保護，使西藏的文化和語言獲得維護，因為西藏的語言和文化是非常與眾不同的。就我個人來講，我雖然已經 80 多歲了，我到世界各處，遇到了很多的朋友，而且我認識很多的科學家，在和他們交流的時候，因為我們西藏的文化是受到那爛陀的影響，所以在心理學和邏輯上的解釋是非常豐富的。而且這些的學術內容對今天的世界是很有幫助的。所以如果是要好好地詮釋講解那爛陀的心理學和邏輯學的話，最好的語言工具就是藏文。因為從印度翻成的佛經有 100 多冊，論典有 200 多冊，這 300 多冊都是已經翻譯成藏文的。所以要完整地詮釋那爛陀的體系的話最好的語言並非英文、現代印度文，而是藏文。這些文化對世界整體是有幫助的，因此我維護西藏文化是有理由的。這也是我的使命之一。

西藏的宗教和文化的維護，不只是我們六百多萬的藏人的責任，我們藏人確實是犧牲生命來維護文化和宗教。的確有很多困難，



沒有錯。不只我們藏人，喜馬拉雅山區的居民們，你們也有相同的責任，因為你們也是有相同的那爛陀寺傳承的。所以你們也有責任去維護和保全西藏的文化和宗教。

剛剛說到了從拉達克一直到門達旺屬於喜馬拉雅山區的居民，要維護文化。維護文化的方式絕非是多建寺院、多造佛像，不是的。維護文化的方式、維護宗教的方式如同《俱舍論》裡面所說的，教法有分教正法和證正法兩者，要維護教法的唯一方式就是透過講授和修行。所以佛法並非是寺院和佛像，佛法最主要是講教正法和證正法兩者。教正法，教言的正法，最主要是透過學習聞思的方式來瞭解三藏的內容，透過對三藏的認知瞭解三學怎麼去實踐。證正法是透過實踐產生的功德。以這種聽聞和講授還有自己的實踐去持有佛教的傳承。所以佛教傳承的延續，靠的不是多建寺院多造佛像，絕對不是的。我並不會粉飾的來講好聽的話，我會很直接



地和你們說，這就是唯一繼承佛教的方式。

我在德里遇到一些人，他們說要建立這樣一個協會，我就說「非常好」。因為我這幾年一直在呼籲真正持教的方式，靠的是聽聞講授學習的方式以及實踐的方式。能夠建立這樣一個協會，秉持這種宗旨的話，我是非常隨喜的。感謝你們！

時間會一直流逝，諸行無常，一切有為法都是無常，不會刹那停留，每一刹那都在轉逝當中。未來會成為什麼樣的結局，其因掌握在我們的手上。對我們來講，我們的未來就是在場的學生。你們要好好地學習。西藏的文化裡面心理學、哲學、量學，尤其是量學，幾乎只有西藏才有。以前從那爛陀流傳下來的，如此深廣的精神文化，是我們藏人祖先們將其保存下來的。所以你們會講「皈依佛、皈依法、皈依僧」，你們對佛法的信仰非常強烈，你們也要去學習藏文呢。若你們不會寫藏字，就只是念「祈求上師得知、

祈求上師得知」，那沒有什麼太大的幫助呀。所以要好好地學習藏文。

我們講那爛陀的法脈的話會比較偏信仰的部分。我們應該講那爛陀文化，這樣就比較不會偏信仰。我們講那爛陀文化時，回教的朋友們，你們信仰的對象是阿拉沒有錯，但是由那爛陀所流傳下來的文化思維，像是心理學、邏輯性，拉達克的回教朋友，如果你們也能關注的話，會非常好。

我們是很好的朋友，所以我們可以很坦率地講，你們也可以說我很會耍嘴皮子，其實之所以我這麼會耍嘴皮子，是因為我學習了那爛陀寺的心理學和邏輯學。所以我希望你們拉達克的回教徒們，透過邏輯學和心理學的學習，精通這些內容的話，對你們會有很大的益處。

2018年7月6日  
尊者於印度拉達克列城八秩晉三壽誕慶典上的開示  
<https://www.youtube.com/watch?v=LDjRS7pOllQ>  
蔣揚仁欽口譯

達賴喇嘛開示 |

# 幸福才是我們 生命的意義



親愛的好友們、尊敬的德里市長和副市長、年長與年輕的兄弟姐妹們：

我認為這個活動非常有意義，受邀出席此次活動讓我感到很榮幸。

首先，我想感謝你們所做的巨大貢獻。你們提到印度的現代教育是由英國人引進的，我深有同感。當時印度的一些傳統教育工作者及學者們應該也有參與這個過程。印度與歐洲國家不一樣，印度的歷史可追溯至三千、四千甚至五千年之久，印度本身即具有悠久的文化和智慧。令人感到遺憾的是，當時英國人引進現代教育卻沒有結合古印度傳統。你們剛才所說的極為正確，讓我印象深刻。

我自己一直是個學習古印度思想的學生。七世紀時，藉由聯姻與中國皇帝保持密切關係的西藏國王，以古印度的梵文字母為基礎來創制新的藏文字母，因此形成現在ཀ ཁ ག ཅ ཇ ཉ ཐ ཌ ཎ (Ka, Kha, Ga, Nga, Zha, Cha, Ja, Nya) 等的藏文字母。到了八世紀，佛

教在中國非常興盛，雖然當時西藏國王的母親是中國公主，但西藏國王認為應該迎請在印度的佛教大學者入藏擔任佛法導師。八世紀時，那爛陀寺正值鼎盛時期，寂護論師(Shantarakshita)是當時哲學領域最偉大的比丘學者和邏輯學家，他也是中觀學派的主要建立者。從他的著作中，我們可以瞭解到他具有超凡的智慧，今天我們所學習的教材中有一本邏輯學就是他的著作。寂護論師與他的學生蓮華戒(Kamalashila)接受西藏國王的邀請到西藏弘法。他們師徒二人把那爛陀傳統傳給了西藏僧侶。

目前只有藏傳佛寺還保存著完整的那爛陀傳統，藏僧在寺院裡要修習那爛陀傳統二、三十年以上，我本人也是如此。在寺院學習期間我算是懶惰又沒什麼興趣，但最後我發現當時不情願修習的學科，實際上非常有用，中觀學就是其一。中觀學讓我們對於實相具有更宏觀以及更深層次的認識。我認為所有的破壞性情緒來自於我們對現象的謬知。因





此，量子物理學以及此類深入探索實相的知識，對於解決破壞性情緒的問題是極為有效的。佛教採用邏輯推理的方法來處理所有的情緒問題。佛陀自己說過，我們應該藉由邏輯推理去檢驗他的教言是否正確，而非基於信仰或虔敬盲目的接受。

龍樹菩薩和月稱菩薩是佛陀的追隨者，但他們曾經揚棄佛陀的某些教言，理由是，這些教言是佛陀針對某種智力程度的族群而說的，如果依據字面的意思來理解這些教言，就會發現這些教言不合邏輯。這種情況是非常獨特的。那爛陀寺傳統以及這些佛教大師們非常強調推理和驗證，教導我們用邏輯推理的方法去分析及檢驗一切現象，因此思考方式是非常科學的。過去三十多年，我和當代許多科學家進行多次審慎的討論，他們分別是宇宙學、神經生物學、物理學（尤其是量子物理學）和心理學這四個領域的專家，而我引用的是那爛陀傳統。很顯然地，這些討論對於我們彼此的相互學習幫助很大。

一位既是偉大的西藏精神導師也是學者曾經說過——西藏雖然是雪域之國，但一直處於黑暗之中，直到印度之光照耀西藏之際，西藏才開始見到光明——這是事實。因此，我常說歷史上西藏是印度的學生，印度是西藏的老師，而我們是非常值得信賴的學生。那爛陀傳統在印度已經失傳了數千年之久，而西藏把這些智慧保存下來直到今天。

我今年八十三歲，曾與各個領域不同的人士會面，也見識過很多世界上發生的事情，我要說的重點是——這個世界存在很多的問題。除了自然災害之外，所有的問題都是我們自己製造的。科學家們發現，人類的本性是善良的，但我們卻在憤怒、仇恨、忌妒、懷疑的驅使下製造了很多問題。由於現代教育強調唯物主義，沒有提供人類任何促進內心和平的方法，而世界各地接受現代教育的人們，現在已經養成了唯物主義的文化和生活方式。然而，人類的內心和平是無法仰賴這些外在物質來達成的。



我常常呼籲，唯物主義的教育是不完善的，今天我們必須正視內在的價值。現代教育已包括身體健康的學科，現在我們還要把情緒健康也納入現代教育，這個非常重要。身體很健康但有破壞性情緒，這個健康的身体可能會製造更多麻煩，因此身心都要健康才好。這個世界需要一些道德準則，我講的不是宗教的戒律，而是基於人類的常識以及科學研究的發現。看看印度，三千年前就已經存在關於心的研究發現及心的訓練方法。古印度為了解決人類情緒的問題，已發展出止 (shamatha)、觀 (vipassana) 兩種修心的方法。這兩種修心的方法甚至早於釋迦牟尼佛，我們可以說佛陀自己也是古印度文化薰陶下的產物。

我真的認為只有印度可以把現代教育和古印度智慧結合在一起。現代教育可以促進經濟的發展，我們非常需要發展經濟。另一方面，非暴力主義 (ahimsa) 在印度已存在數千年之久，非暴力主義必須與慈悲結合，否則非暴力主義不可能實現的。數千年來，各個不同宗教在印度始終都能和平共存，就是基於非暴力主義。依據印度的解釋，世俗

倫理是指一視同仁的尊重所有不同的宗教，同時也尊重毫無宗教信仰的人們。這是非常實際而且明智的做法，印度人所依循的就是超越宗教的世俗倫理。

印度目前的人口數已超過十億，加上東部、南部、西部、北部、中部各有自己的語言和文字，難免會產生一些問題，但印度人一直和平共處，並且各自保存不同的宗教傳統，包括數論派哲學以及數論派衍生的不同的印度教傳統，還有之後的耆那教傳統、佛教傳統和近期的錫克教傳統。古魯那納克本身具有印度教的背景，但他為了促進宗教交流而前往麥加朝聖，實在太棒了。上述幾個傳統都來自印度本土，印度還有許多外來的傳統包括祆教，古時候波斯移民來到印度，現在大約有不到十萬人居住在孟買，他們仍然信仰祆教而且生活得非常快樂。數百萬的基督徒和數百萬的回教徒以及眾多印度教徒之中，住著極少數的帕西人，這就是印度。

印度千年之久的非暴力主義、超越宗教的世俗倫理以及慈悲，促成了不同宗教傳統的和平共存，這真的非常了不起。令人遺憾

的是，古印度智慧到了近代已被忽略。今天你們重新重視這些古印度智慧並且開始作出努力，這實在太好了，我想要恭喜你們。現代教育結合古印度智慧之後，我們既可在外在可獲得物質上的良好發展，又可於內在培養和平與慈悲心。

我們生存的目的是獲得幸福，因此慈悲心非常重要。我們無法預知明天甚至今天下午將要發生什麼事。明天不一定會到來。我們的生命必須要有希望，只要有希望，即使現在困難重重，我們的生命仍會延續下去。如果一個人完全失去希望，這種負面心態將會縮短他的生命，甚至導致自殺。「希望」指的是某種美好的事。我常常告訴人們：「幸福才是我們生命的意義」。物質享受屬於感官層面，包括眼睛看到美好的事物、耳朵聽到美好的音樂、嗅聞、品嚐、觸碰以及性等等，這些感官的享受是短暫的，無法持久。持久的幸福只能在心的層面去獲得。信仰就是屬於心的層面，而非感官層面，因此信仰也可以帶來內在和平。

數論派、耆那教和佛教，這三者主張無神論，它們的哲學認為自己就是自己的主宰者，自己要為自己的行為負責，一切都受制於因果業力法則。善有善報，惡有惡報，動機決定了善、惡。印度三千年前就已經知道幸福的根源並非來自外在的感官享受，而是來自內在的心的和平，因此他們發展出止、觀兩種修心的方法。修心的方法最初記載於宗教的經典，但實際上它們屬於學術研究領域，而非宗教領域。信仰不屬於修心的方法。

佛教經典中也記載大量的邏輯推理方法，我們應該把它們視為學術研究科目。這樣一來，數百萬的基督徒、數百萬的回教徒以及所有的印度教徒在保持他們的信仰的同時，仍然可以把心理學以及邏輯推理的方法視為一種值得研習的學科。

今天的世界面臨情緒危機，破壞性情緒

已經導致全世界發生許多問題。古印度傳統中有關人類如何解決情緒問題的知識，不僅僅是古代的遺產，而是攸關現代世界福祉的寶藏。現代這些知識無法藉由寺院、祈禱或修法獲得，必須藉由教育制度來傳播。

當印度唯物主義的現代教育與古印度有關心和情緒的知識結合成一個完整的系統後，毫無疑問地，我認為中國也會開始關注並在他們的現代教育制度中納入培養內心和平與破壞性情緒的解決方法。歷史上，中國是一個佛教國家，凡是有中國人聚居的社群就看得見佛教寺院。因此，古印度智慧首先在印度復興起來之後，其他佛教國家將能夠學習印度的經驗。中國和印度兩國的人口總數加起來超過二十五億，這兩個大國應該更加關注提升人類內在價值的教育。

德里是印度的首都，因此德里首先推行幸福課程將會產生很大的影響力。我剛才說過，我們曾經是印度的學生，到了今天，過去的學生似乎變成老師了。印度的現代教育與古印度智慧如果成功結合在一起，那麼印度將成為現代的老師，其他國家將成為你們的學生。這就是我今天想要分享給大家的。

今天的與會者大多數是老師，身為一個老師，你們必須更努力去結合古印度智慧與現代科學研究成果。當你們在教導孩子時，你們必須運用常識和科學研究成果去引導學生，而不只是講這本書說些什麼、那本書說些什麼，這樣才能讓學生信服並產生真正的興趣。我常常形容我自己，一半是佛教徒，一半是科學家，這兩者是可以並存的。古印度傳統不是基於信仰，而是基於內觀、智慧的觀察和驗證，這是相當科學的。

我認為印度最有機會發展教育改革，接下來這種改革的影響力會遍及很多亞洲國家，然後是歐洲國家、北美洲和南美洲各國。因此，你們的努力將會利益全部的人類。謝謝你們大家。

**問：**我看到很多貧窮的人過得比富裕的人還幸福，想請問您，幸福與財富之間有任何關聯嗎？

**答：**當然有。一般來說，富裕的人擁有許多設施，他們的生活比較幸福。但擁有許多財富和金錢的人，有時候也擁有更多的煩惱。我有一些美國朋友就是如此。某天我和一個朋友在路上共處一個多小時，他是美國一所大學名校的副校長，他的名聲和收入都很好，但那一個多小時內，他說了很多他個人的擔憂和煩惱，他的壓力非常大。後來我一邊握著他的手，一邊跟他談起我的故事，不論環境多麼艱困，我們始終保持內心的和平，我向他提起八世紀一個古印度學者的建言：「如果問題可以解決，那就努力去解決，不需要擔憂。如果問題沒辦法解決，擔憂又有何益。」很實際的作法，不是嗎？一個小時後，他臉上的表情變得柔和，一開始他的壓力很大，但後來他的壓力逐漸減輕了。還有一次在西班牙，我遇到一個天主教神父。活動主辦人告訴我，這個神父過去五年一直在山上隱居。當我見到他的時候，我問他這五年內他做哪一種禪修。他回答我說，他一直在禪修「愛」。當他這麼說的時候，我從他的眼裡看到特殊意義的象徵。五年中，他過著很簡樸的隱士生活，只有茶、麵包和極少食物，但他非常快樂。可見物質財富不一定能夠帶給我們持久的幸福。我說過，真正的幸福只有在心的層面才能獲得，物質財富會帶來更多焦慮、嫉妒、欲望、比較，結果導致更多壓力，因此不一定可以給我們帶來幸福。

**問：**我覺得幸福是我們對生命中已經擁有的東西感到滿足，這是不是說，我們不應該再有任何企圖心？

**答：**知足是非常重要的。欲望和渴求永無止盡，我們總是想要更多，壓力也一直存在。因此，知足是非常好的。我們有一個身體，為了維持這個身體的基本需求，因此我們需要一些物質。除此之外，欲望太多或不知滿足將會導致痛苦。

**問：**唯物主義的今天，孩子們缺乏正確的價值觀，社會也越來越崩壞，這種情況下，老師該扮演什麼角色？

**答：**你現在已經知道內在價值以及幸福是至關重要的。幸福有兩種，感官的層次和心的層次。物質享受可以帶給我們感官短暫的幸福，但不能解決我們的憂慮。當你在心的層次獲得幸福，這種幸福是穩定持久的，即使你的身體遭遇困境和痛苦，你的心仍然可以感到平安和幸福。反之，當你的心感到痛苦時，物質享受沒辦法抑制心的痛苦。你已經開始關注這些內在價值，這是一個好的開始，你可以好好研究及思考我剛才說的，這需要時間而且需要專注的思考。

如何才能專注的思考，我們要經歷下面三個階段的學習。第一階段是藉由聽聞或閱讀來學習，這對我們的情緒沒有太大的影響，第二階段是認真思考及分析你已經學到的東西，我們稱之為觀察修或毗婆奢那 (vipassana)，我們藉由這樣的學習而得到確信。第一階段的時候，你獲得一些知識，但如果遇到不同意見，你就左右為難，不知道何者正確。到了第二階段，你藉由觀察分析而得到確信，因此當遇到有人持相反意見，你會立刻說「不」來反駁他，你已經深入思考並以邏輯推理，確信你的主張是正確的。當你已經嫺熟第一階段和第二階段的學習，你開始進入更深層次的第三階段，這對我們的情緒將起到



真正的影響。這就是完整的學習方法，沒有其他一蹴可幾的辦法。

我們必須日復一日不間斷的練習，從清晨到白天甚至晚上作夢時也繼續思考和推理。作夢時有可能獲得非常深入的理解，這種情況也發生過。當你越來越熟悉這種訓練並且做更多方面的思考，比如量子物理學，對你的幫助也越大。我在每天的禪修中也運用量子物理學——事物並非如現象般存在，現象與實相之間有很大的差距。我們的負面情緒來自於現象，解決辦法是去深入觀察現象，根據量子物理學，當觀察越來越深入時，我們將發現，除了觀察者之外，現象是不存在的。現代西方的量子物理學家還不知道觀察者在哪裡，但印度三、四千年前就開始研究觀察者在哪裡，他們認為有一個宇宙主宰或大我 (Atman) 存在，但佛陀否認這個主張，佛陀認為不存在一個宇宙主宰或大我。藉由深入觀察，人類可以解決負面情緒的問題。

我的一個美國朋友，Aaron Beck，他數十年來一直協助人們解決憤怒情緒產生的心理問題。他根據自己治療不同患者

三十年的經驗，作了一個總結，他告訴我，當一個人憤怒時，他對於憤怒的對象 (客體) 的看法是非常負面的，但實際上百分之九十的負面看法都是他自己內心的投射 (想像)。內心的投射以及誇大不實的想像完全根源於現象。解決辦法就是深入觀察，當你深入觀察之後，你就會明白原來現象不存在。你問現代的科學家們觀察者在哪裡，沒有答案，但印度三、四千年前早已開始研究觀察者在哪裡。在這個基礎上，他們提出輪迴以及前世今生的理論，耆那教、佛教和一部分的數論派認為不存在一個宇宙主宰，也不存在靈魂或自我，前、後世的支配者是業力法則。

**問：**為了讓學生們快樂，尊者可否建議一個活動讓我們加入學校的課程裡面？

**答：**這個我不知道。你們作為老師，經常和學生相處，也許幾天、幾周或幾個月，你們自己必須好好想一想。實際上，慈悲心的教導是幸福快樂的基礎。美國某些城市，比如說安那罕市 (Anaheim)，市長是我的朋友，他現在也在這裡，他們從幾年前開

始把自己的城市命名為慈心市，另一個城市則命名為悲心市，一些有關慈悲的計劃在這些城市中推行，因此這些城市的學生們比較平和也更具有同理心。這是大家有目共睹的。我的朋友，請你站起來讓大家看到，這位就是市長，太棒了。由於他們的城市關注於培養慈悲，當地的學生們表現得更平和、更具有同理心、也更樂於助人。

我昨天說過，外在的槍械管制不一定有效，真正有效的槍械管制要從內心做起。藉由良善與慈悲的培養，我們從內在去除以自我為中心的態度並減少內在的憤怒。我的一個使命就是讓二十一世紀成為一個和平的世紀，世界和平的基礎是內在和平。二十一世紀的人類應該更具有慈悲心。我們都是七十多億人類的一份子，每個人都有義務去促進全體人類的幸福、和平與慈悲心。怎麼做？首先，從自己做起，我們自己先培養更多的慈悲心，然後分享給家人和鄰居們。一個人影響十個人，十個人再各自去影響其他十個人，於是數千人、數百萬人、數千萬人將慢慢受到影響，這就是改變世界的方法。我們每個人，無論有沒有宗教信仰，都可以為世界和平以及人類的幸福做出顯著的貢獻。

古印度傳統對於人類各種情緒、如何發展這些情緒及不同情緒的影響，具有非常詳細的說明，我常用情緒圖譜來比喻你們自古以來在這方面所擁有的豐富知識。今天你們開始在學校裡推行幸福課程，我認為一些較深層次的心理學和有關情緒的課程可以納入其中，我們這些古印度老師的學生——定居西藏難民社區的萬餘僧侶——在這方面隨時可以為你們服務。今天我特別邀請兩位寺院住持來到德里，請你們站起來，他們具有非常豐富的學識，他們兩位將與此地一些大學合作，為大學裡數萬名的學生開設相關課程。

在達蘭沙拉，我已和當地的公立大學作過討論並已經開設一些教師訓練課程。如果你們想要的話，我們也可以在這裡的大學開設此類訓練課程。我們的目標是幸福與慈悲心，達成目標的前提是——瞭解幸福的破壞者是內在因素而非外在因素。因此我們必須掌握一切有關情緒的知識，只聽一場演講是遠遠不夠的，一個人至少要學習六個月或一年。我們的僧侶隨時待命，只要你們想要，他們將會義務為大家開設教師訓練課程。

**問：**尊者你曾經因為成功的促進不同地區彼此之間的理解，以及鼓勵各國及其人民互相幫助，而獲頒諾貝爾和平獎。我想請問你，證悟是什麼，如何才能得到證悟。

**答：**很顯然的，不是祈禱，唯一的方法是藉由心的訓練。我自己小的時候不愛學習，當時非常無知，漸漸地，我對學習產生興趣和熱忱，直到現在只要有一點時間，我每天都要讀書，主要是那爛陀大師們的著作，於是我的無知慢慢減少了，這是邁向證悟的開始。經過六十年的訓練，我有一些更深的體悟，這樣的訓練可以帶來更多的證悟和智慧。以利他心結合深層的體悟，以無私的動機去關懷所有生命，我每天祈願的內容是——乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦——這就是我每天唸誦的祈願文，也是我的決心。基於這樣的決心以及對實相不斷深入的探討，「我」在哪裡，完全找不到。結合利他及對實相的認知所得到的智慧，我想我可以說，我的身體慢慢變老，我的心卻越來越年輕，而且更敏銳，這是邁向證悟的開始。

2018年7月2日尊者於印度新德里為推行幸福課程而講  
<https://www.youtube.com/watch?v=d7zntM-n5bg>  
Lu Anna 中譯

# 第 42 任薩迦法王 大寶金剛仁波切開示 | 《牟尼密意顯明論》 第三講

一如既往，首先很重要的，要生起出離心、無量的慈心與悲心，以及願菩提心與行菩提心。我們應該以這樣的正確發心來領受這部珍貴的教法。

## 願菩提心的學處

世俗菩提心的相關學處有兩部分：願菩提心的學處，以及行菩提心的學處。目前我們正在學習願菩提心的學處，這分成三類：一、最簡短形式的解說；二、中等細節的解說；三、非常詳細的解說。

今天從願菩提心的詳細學處開始講起。這也分成三大重點：（一）生起菩提心的因；（二）增長菩提心的條件或說是助緣；（三）保持菩提心不退失的方法。

### （一）生起菩提心的因

首先是生起菩提心的因，這真的很重要。一般來說，沒有因，就完全不會有果，所有的果都取決於其因，所有的果都必然有其各自的因和緣。因此，菩提心也是某個因

的結果。所以如果確實想要修持清淨的菩提心，首先就必須採取能帶來菩提心的因。

菩提心的因也分成兩個主要類別，即所謂的「大悲心」與「大慈心」。我們可以從這兩種善念發展出真正的菩提心。

實際上，悲心也分成許多不同程度的悲心：對數百個眾生的悲心，對數以千計眾生的悲心，或是對數十萬、數百萬、數十億眾生的悲心。在這裡，當我們說需要培養悲心或大悲心的時候，意指應該把自己悲心的物件擴展至遍及一切有情眾生，亦即我們悲心的物件是無限量的。因此，這個主體被稱作「無量的悲心」。這種無量的悲心也稱作大悲心，這就是大乘教法中所解釋的悲心。大乘教法講到悲心的時候，指的就是這種毫無分別、延伸至一切有情眾生的「無量悲心」或「大悲心」：希望一切有情能夠遠離苦，並且能夠遠離造作惡業，也就是遠離苦因。

我們也需要觀修大慈心，或者說是無邊無際、無量的慈心，意思是：希望一切有情都能獲得安樂，並且修持佛法或從事善行——這些是能帶來安樂的因。

所以這兩種善念是菩提心的因。如果真的想要生起清淨的菩提心，首先就必須努力修持或觀修大悲心與大慈心。

## （二）增長菩提心的助緣

這裡解釋了有助增長菩提心的七種助緣：

1. 依止善知識：我們應該依止一位能夠解釋佛法並且自己有實修佛法的真正上師。
2. 生起意樂信與勝解信：一般來說，有三種信心：清淨信，意樂信，勝解信。清淨信是指對三寶的偉大功德有信心，也就是真正對三寶——尤其是佛——的無量功德深感讚歎，在這裡也就是信解菩提心的功德。意樂信是指希望為了利益一切眾生而證得如此境界的願望。勝解信是指你確實相信三寶的功德，毫無懷疑、毫不猶豫地深信，並也堅信三寶從來無欺，只要自己依止三寶就真的能從輪迴苦海中獲得救度。因此，生起信心是增長菩提心的第二項助緣。
3. 知道魔業並予以斷除：魔業，即魔的行為，指各種障礙，包括造成師徒之間不和的障礙。我們應該曉得這所有的障礙，然後斷除之。
4. 向十方的所有諸佛菩薩祈請勿有這些魔業。
5. 禪修擁有菩提心的利益及輪涅的過患。
6. 憶念諸佛菩薩的各種功德，例如他們的神變力及各種神通力。
7. 對成就佛果感到極大的歡喜：想到自己成佛之後就能成辦自他的一切利益，於是感到極大的歡喜。這樣的大歡喜心可以引導我們，幫助增長自己的菩提心。

以上是有助我們增長菩提心的七個因素或七個條件。

例如，在這七項助緣之中，經由見到輪迴過患，我們就會想要懺悔自己的罪業。曾

有弟子詢問佛陀：「輪迴的過患為何？」佛回答說：「輪迴有兩種過患，即『苦』與『無常』。」我們可以看見輪迴的苦，卻也見到自己在這輪迴中所享受的各種世俗快樂。然而，這些快樂並不穩定。實際上，這些世俗快樂即是所謂的「變苦」。這些世俗快樂不會永遠持續下去，只會維持很短的一段時間，之後會再度變成苦。例如，當你疲憊的時候，會喜歡伸展手臂，但如果伸得太久，也不舒服，反而會疼痛。就如此例一般，世俗快樂會給我們一時的安慰，但並非真正的安樂。

其實，世俗快樂大部分起源於惡，世俗快樂的本質是變苦，世俗快樂持續的時間非常短暫。例如，在我們的生命中，如果這一輩子能活上一百年，在這百年中可能只會經歷二、三十年的世俗快樂，所以我們生命中的大多數時間都不是在體驗世俗快樂，世俗快樂非常短暫。相較而言，究竟的安樂總是源自於無有垢染的無漏善德，其本質離於諸苦，不受三種苦的束縛，並且一旦成佛獲得這個究竟安樂之後，這個狀態永不改變，你會永遠保有這種究竟安樂。因此，世俗快樂和究竟安樂之間有很大的區別——從因的角度來看、從本質的角度來看、從持續時間長短的角度來看，都非常不同。因此，我們在輪迴中所體驗到的這些世俗快樂並不穩定，它們的本質虛假不實。

如果不具有大方便或大悲心，卻妄想單獨禪修空性，這樣不可能取得很好的成果。我們應該明白輪迴與涅槃的過患。此外，只要看見、聽聞或是了知諸佛菩薩的功德，就能使我們生起熱忱，希求成辦暫時與究竟的果——暫時的果是例如從整個輪迴獲得解脫，究竟的果則是為了利益所有眾生而證得佛果。

簡而言之，我們應該斷除違緣，成辦順緣，以此增長自己的菩提心。



### (三) 維持菩提心不退失的方法

如果一個人對上師與三寶缺乏虔心，並且懷有瞋心和嫉妒心，如果這個人因此而不樂意看到別人獲得安樂，那麼他的菩提心就會退失。所以我們應該總是隨喜，我們應該永遠支持並讚賞別人的善行。當別人快樂的時候，我們應該感到歡喜。隨喜別人的美德是增長自己菩提心的助緣。假如不隨喜別人的善德或幸福，反而嫉妒的話，那麼這嫉妒心就會令自己的菩提心退失。因為嫉妒心是以自私心為基礎，嫉妒心從來不是以利他心為基礎，而菩提心卻是建立在利他心的基礎上，利他心和自私心是恰恰相反的。因此，如果一個人對別人的幸福或善行會起嫉妒，就會壞失自己的菩提心。而且不僅壞失菩提心，也會令自己不快樂，睡不好，並且煩惱愈來愈多！因為嫉妒，一個人會變得滿腹怨氣；因為嫉妒，一個人會做出很多惡行。實際上，嫉妒心本身又是由許多煩惱所引生。總之，我們不應該嫉妒，因為嫉妒會令我們的菩提心退失。

其他令菩提心退失的原因包括：如果不著重於成辦別人的利益，只一味強調實現一己之利，這也會令自己的菩提心退失。寂天在其著作《入菩薩行論》裡面說過：利他的想法是樂因，自利的想法是苦因<sup>(註)</sup>。換句話說，希望他人快樂是帶來快樂的因，希求自己快樂是造成痛苦的原因。所以，如果我們認為最重要的是獲得自己一個人的幸福快樂，這種想法就會壞失我們的菩提心。

此外，如果一個人認為能不努力做大善行，卻企求認出或觀修自心的真實自性，也就是不具備方便的大慈悲心卻妄圖單方面地禪修空性，這種意圖也會壞失自己的菩提心。

還有，如果不了知諸佛菩薩的功德，或

是沒有興趣為自己謀求這些功德，或是不努力令自己擁有這些功德，這類想法也會壞失我們的菩提心。

因此，作為這些的對治，我們需要對三寶生起大虔心，尤其要虔信於佛，並且應該嘗試在僻靜的地方進行適當的修持或禪修。

單是身體處於僻靜處並不足夠。我們不僅需要將自身從人群中隔離出來，也需要把自己的心從念頭中隔離出來。如果只是身體遠離人群，同時卻對世俗活動有著諸多念想，這是沒用的。我們試圖去一個僻靜處是為了令自心遠離念頭，避免這些念頭，這才是最重要的，為此我們才尋求一個有利之處，也就是一個僻靜處。

無論如何，我們應該斷除所有會導致自己菩提心退失的原因，並且應該採納所有有助於維持菩提心完好無損的助緣。

以上是與願菩提心相關的學處，接下來講行菩提心的學處。

### 行菩提心的學處

在我們的傳承中，一般會說：成果方面的承諾是指願菩提心，也就是承諾為利一切有情而發願成佛；因方面的承諾則是指行菩提心，即承諾為了成佛而從事善行。

不過如果對此更詳細地探討，那麼可以說：為利一切有情而發願成佛，只是生起這樣的願望並不必然就是願菩提心。那些未進入大乘法道、不具菩提心戒的人，如果他們在接受菩提心戒之前，即發願要為利一切有情而成佛，在我們的佛學教文中說，這樣的願望只是一個願望，不算是願菩提心。也就是說，在受菩薩戒之前，一個人不會有真正的菩提心，因此也就不會有真正的願菩提心。如果是在受菩提心戒之前有這樣的願望，被



稱為只是一個願望而已。同樣，如果不具菩提心戒，卻為了成佛利益一切有情而從事善行，那只稱為行，而不被稱為行菩提心。總而言之，沒有受菩提心戒或菩薩戒，就不可能生起菩提心。我們應該知道單純的願望與願菩提心之間的差異，以及單純的行與行菩提心之間的差異。

現在我們正在學習行菩提心的學處，這也有三種：最簡短形式的解說，中等細節的解說，以及詳細的解說。

### （一）最簡短的形式：應當盡己所能地努力斷惡行善。

雖然我們努力斷除惡行，但有時力量不足或是受到自心煩惱的強大控制，於是仍會造作惡業。這時需要立即懺悔——必須具有強烈的悔恨，懺悔自己的罪行。如果是在白天造惡業，應該立即懺悔，或至少在睡覺之前懺悔。總之，不應該長時間持有未懺悔的罪業，因為持得越久，罪業就越大。大乘傳統說，如果不懺悔自己的惡業，這個惡業就會隨著時間一再增長，這個惡業就會變得更強大。因此，為了令自己的惡業停止增長，我們必須懺悔。如果懺悔，可以淨化較小的惡業；如果是重大的惡業，則需要做更多的淨化修法。

### （二）中等細節的行菩提心學處解說：我們必須斷除四惡法，並且採取四善法。

首先，需要知道應當斷除的四惡法是什麼，四惡法（負面因素）就是：

1. 欺騙自己的上師和其他堪供者：意指我們不應該欺騙自己的上師，也不該欺騙那些值得供養或禮敬的人，比如學者或具有高度證量者。如果說謊欺騙他們，

這是非常大的過失，是非常嚴重的錯誤。這是第一種惡法。

2. 迫使別人對不該後悔的情況感到後悔：例如，對那些正確修持佛法的人，如果我們說「你的行為不正確」，試圖令他們對其正確修持感到後悔，迫使他們後悔修持正法，這就是第二種惡法。簡言之，迫使別人對自己正確的佛法修行感到後悔，就是第二種惡法。
3. 批評菩薩：對於已經處於大乘道上的菩薩，不讚美他們，反而批評他們，這是第三種惡法。
4. 通過欺騙和偽裝，傷害他人：我想也包括不對有情眾生做基於利他心的有意義行為，這裡的重點在於欺騙和偽裝，借此對別人做出有害的行為，這是第四種惡法。

所以首先我們必須知道四惡法是什麼，如果不知道，就無法斷除。為了斷除，首先需要認識這四者，然後才能斷除這四惡法。

我們還需要採行四善法（正面因素）。如果具有這四個善法，就可以在所有未來生世中，甫一出生，即具有菩提

心。這四善法是：

1. 不故意說謊。如果有意地說謊，那就是惡的妄語。不過這也取決於情況，有時候雖然我們故意說不實的話語，卻可能是善的。例如，如果我們看到鹿群朝東方走，之後若碰見一個獵人問我們鹿往哪裡去了，這時若說實話，獵人會把這些鹿都殺掉，就不能拯救鹿的生命，而且獵人也會因為殺害這所有的鹿而造下嚴重惡業；如果不說實話，就可以拯救這些鹿的生命，也能拯救獵人免於造下重業。所以，在這種情況下，如果不



說實話，不算是惡的妄語。這裡的第一種善法是：不故意說謊。

2. 無有欺誑或偽裝，保持利他心，即希望利益一切有情的願心。
3. 視一切菩薩為佛。受菩提心戒之後，就成為菩薩。我們應該把這所有的菩薩全都當作佛，並且應該向四方讚揚他們的殊勝功德。
4. 成熟有情眾生，意思是對那些有福者，不應將其置於有限（低劣）法乘的果位，而是應該將他們安置於佛果。

總而言之，行菩提心學處的中等細節解說指的是：我們應該了知四惡法並斷除這四者，應該了知四善法並採行這四者。

### （三）行菩提心學處的詳細解說

1. 生起行菩提心的因。首先，生起行菩提心的因就是擁有願菩提心。而且我們也應該尋求增長願菩提心的方法，斷除令願菩提心退失的因，思維輪迴與涅槃的缺失，接著應該從輪迴大海中解脫有情眾生，並棄除只求獲得涅槃的想法。
2. 增長行菩提心的助緣。為此，我們需要做七支祈請，白天三次，夜晚三次。我們還需要憶念菩薩、上師。七支祈請在《普賢行願品》裡有解釋，即：頂禮，供養，懺悔，隨喜別人的善德，請轉法輪，請勿入涅槃，回向——這些是在普賢行願品中的七支祈請。我們也可以修教文中說的其他祈請文，例如《七支加行》或《十法行》。「十」的意思是剛才提到的七支，加上皈依、願菩提心與行菩提心這三項，即成為十項。並且也應該盡可能地修學菩薩行，這些在各種各樣的生傳故事中有解說。
3. 維持行菩提心不退失的方法。就此，我們需要避免十四個根本墮及其他的微小墮犯。這裡的十四根本墮與金剛乘教

法中提到的十四根本墮不同。我們也可以修學其他方法，淨化自己的墮犯和惡業。

我們修持菩提心的時候，即已承諾要修持佛法，以成佛利益一切有情。如此承諾、發菩提心之後，我們必須知道為了成佛所需要做的修持是什麼。所以在解釋菩提心之後，現在解釋的是發心之後所需要做的修持，主要有兩種：修持能令自己成佛以利益一切眾生的六波羅蜜；修持能帶領其他有情成熟的四攝法。

## 四、六波羅蜜

首先，我們需要學習六波羅蜜或六度。

對於這些，首先解釋了波羅蜜的總體定義：波羅蜜是超越輪迴與涅槃的方法，或說是能夠從輪迴與涅槃這兩個極端中解脫出來的方法。

第二點是分類，其中包括幾個附屬主題。

1. 基礎：基於此基礎而對波羅蜜做出區別，這個基礎就是為了成辦佛果的特殊方便。2. 分類：被分為六種波羅蜜或六度，從佈施波羅蜜到般若波羅蜜，共有六種不同的波羅蜜。

第三點是詞義：波羅蜜這個字的意思是超越、度（到彼岸），意味著這些波羅蜜是幫助我們度過輪迴大海並最終成佛的方法。

### （一）佈施

第一個波羅蜜是佈施波羅蜜。首先，我們需要學習這第一個波羅蜜，這有三個主題：一是佈施波羅蜜或佈施的定義；二是確立佈施的自性；三是修持佈施的利益。

#### 佈施的定義

首先，佈施的定義是：以利他心為基礎，給予他人合適的東西。這裡要給的東西是什麼呢？答案是不僅給予財物，還可以給別人我們的善行等等。所以，以利益他人的心態給予別人這些，即佈施的定義。

基於利他心的佈施和基於菩提心的佈施，這兩者是有區別的。基於利他心的給予是佈施，但不一定是佈施波羅蜜。舉例來說，即使那些不具菩提心的人也能擁有有限的利他心，他們可以基於自己這種有限的利他心來佈施東西給別人，但是他們的佈施不是基於菩提心，而是基於自己有限的利他心。

不是所有佈施都是善的，有「善」的佈施以及「不善」的佈施。如果以利他心為基礎而佈施，那是善的佈施。然而，也不是所有善行都屬於大乘修持的一部分。非佛教徒的人也可以做些善事——挽救生命、佈施食物給窮人等等，這些雖是善行，卻不算佛法修持，因為沒有結合皈依與菩提心。不具皈依戒或菩提心戒的人也可以依據自己有限的利他心而佈施食物給人。總之，不是所有善行都屬於大乘修持的一部分。

那麼什麼才是大乘修持，什麼才是佈施波羅蜜呢？大乘傳統的佈施或佈施波羅蜜需要具備完整的三個部分，即前行、正行與結行：

1. 前行指我們應該用菩提心來攝持行為，意思就是我們應該擁有菩提心作為動機，我們需要菩提心作為自己行為的動力。
2. 正行部分是我們修持佈施的時候，應該結合了知無我的智慧。
3. 結行部分意指將自己的善德或修持回向於：為利一切有情而成佛。

如果修持佈施的時候，具足這三部分，這樣的修持就被稱作「佈施波羅蜜」。

### 確定佈施的自性

第二部分的內容是確定佈施的自性。為此，首先我們需要認識佈施的異品，即佈施的對立面；其次是分析個別對治的自性；第三是正確成辦佈施波羅蜜。

#### 1、認識佈施的異品

清淨佈施的對立面就是吝嗇。如果吝嗇，會因而不敢佈施財富、法或其他事物，於是就無法修持佈施。即使敢於佈施，但是如果佈施參雜著不清淨，那也不正確。即使沒有參雜不清淨，仍然可能不是成佛的因。以上這些是佈施波羅蜜的異品。

所以實際上佈施有兩種：清淨的佈施，以及不清淨的佈施。清淨的佈施又分成三種，類似皈依有三種一樣：（1）為了令自己免於恐懼而修持清淨的佈施；（2）為了獲得好的世俗成果而修持清淨的佈施；（3）希望從整個輪迴中解脫而修持清淨的佈施。因此，儘管是清淨的佈施，也不一定是佈施波羅蜜。如果是為了保護自己免於恐懼，或是為了謀求好的世俗成果，因為這樣低劣意圖而做的清淨佈施並不算是真正的佈施波羅蜜。佈施波羅蜜必須具有希望從整個輪迴獲得解脫的願求作為動機，如果我們的佈施是基於希望從整個輪迴獲得解脫，這樣的佈施才是獲得解脫與成佛的因。

接下來需要深思佈施異品的過失。在修持佈施的時候，需要明白正確修持佈施的利益，以及不修持佈施或不正確修持佈施的過失。如果明白其利益與過失，就可以努力斷除這些對立面，努力成辦正確的佈施。

過失有兩種：今生的過失，以及來生的過失。

（1）今生的過失：如果我們擁有財富和能力修持佈施，卻不行持佈施，就會受到別人的鄙視，不會得到別人的任何尊重，所以我們需要以正確的方式運用自己的財產。因此，不修持佈施的今生過失就是會受人鄙視，並失去別人的敬重。而且，即使你積蓄了大量財富，也不能帶到自己的下一生世。死亡時，不僅必須把財產全部留下，還必須離開自己的身體，前去一個未知的目的地。

（2）來生的過失：將摧毀我們未來所有生世的安樂。

吝嗇與佈施相反，吝嗇是造成投生餓鬼道的因。即使我們能夠擺脫餓鬼道的苦，出生在人道，也將生作窮人。所以我們不應該吝嗇，而是應當修持慷慨佈施。然而如果修持的是不淨的佈施，也不會有好的成果，就像在鹽土裡播種，不會長出莊稼一般。

## 2、分析個別對治的自性

首先要知道吝嗇的原因。吝嗇的因是對這些物質財富有所執著，所以我們需要對治這種對財物的執著。

其實，吝嗇會造成諸多的困難或問題。例如，當你努力獲得財富的時候，需要付出很多努力——身體疲憊，心理上也很勞累。不僅如此，為了獲取財富，會生起許多煩惱，於是造作諸多惡行。為了獲取財富，不僅要面對很多的挑戰和問題，還會令別人也陷入困境，令別人也造下惡業，令別人生起更多的煩惱染垢。如果獲得財富，這時又有守護財富的問題。如果我們的財物被盜，又再度會產生憂慮和問題。所以，如果不用正確的方式來利用財富，財富在一開始、中間守護的時候、最終失去的時候都可能造成問題。

如果沒有財富，我們會因為貧窮而必須花很多時間來尋找財富。如果有些微的財富，我們又會認為自己不夠富有。即使有很多財富，我們還會有不滿足的問題。還有無量名譽王和自乳王的故事：他們雖然已經變得非常強大，卻仍然不知足，因此耗盡了自己的所有福德，墮入地上。因此，知足有很大的利益。知足意味著不會無時不刻地都想要獲得更多，或是變得更好。在這裡，指的是對求取財富要知足，我們不應該一心貪圖獲得越來越多的財富。執著財富的對治就是要知



足。

吝嗇是貪著財富的結果，吝嗇的對治就是修持慷慨佈施。實際上，如同佛陀在佛經中所說，佈施分成三種：出家菩薩的佈施，在家菩薩的佈施，以及聖者菩薩的佈施。

### (1) 出家菩薩的佈施

事實上，佈施有四種：無畏佈施；慈愛佈施；佛法佈施；財物佈施。在這四種之中，佛陀強調出家菩薩應該主要修持前三種佈施。第一種是無畏施，意思是要拯救別人免於危險，或是救人性命。其次是慈施，意思是要對一切無餘眾生修持慈心。第三，法佈施，意思是，這些出家菩薩需要帶著正確的動機，向別人正確解說佛陀的教法。佛說：出家菩薩應主要修持這前三種佈施；他們可以修持第四種財物方面的佈施，但不是那麼多，可以通過佈施小而有意義的物品來修持財施，例如墨水、筆、紙等。所以，佛陀沒有建議出家菩薩修持財施，佛陀建議出家菩薩應當主要修持前三種佈施。

我們可以從悉達多太子的事蹟中明白：他是王子時，修持了財物的佈施；後來放棄自己的王國，成為出家菩薩之後，就沒有修持財施。一次，有個女孩供養他一個金鉢，但他不接受。所以出家菩薩應當主要修持前三種佈施。如果出家菩薩過度強調修持財施，將會成為對佛法聞思修的障礙。因此，佛陀建議他們應當著重於戒定慧三學——這些是如法的行為，符合佛陀對出家菩薩的教法。

### (2) 在家居士的佈施

首先，為了遣除無法佈施，可以先佈施些小東西。接著，為了遣除不清淨的佈施，應當

修學清淨的佈施。為了遣除非成佛之因的佈施，就需要修學能成佛的佈施。

首先要遣除不修持佈施，為此就要訓練自己給予微小或價值不高的物品，如蔬菜等，令自己熟悉這樣的修持，然後逐漸做更多的佈施。按照波羅蜜乘的傳統，有朝一日也可以佈施自己的身體給他人，那時會覺得佈施身體就如同佈施蔬菜等微不足道的物品一樣。

### 不清淨的佈施

為了遣除不清淨的佈施，就需要修學清淨的佈施。有些人雖然修持佈施，卻不明白清淨佈施與不清淨佈施之間的區別。因此，有很多人雖然是修持佈施，但其修持的佈施卻是輪迴的因，特別是下三道的因。我們必須遣除這些行為。

不清淨的佈施有很多種。在經裡，佛說有三十二種不清淨的佈施。這些可歸作三個主要類別：一是因為受者不清淨，即我們佈施的物件不清淨；二是因為所施物品不清淨；三是因為自己佈施的意圖不清淨。因為這三者，我們的佈施修持會變得不清淨。這三者再細分，就會成為三十二種不清淨的佈施。我不會細講三十二種不清淨佈施，但是會從中舉些例子。

例如，如果有人饋贈我們某些物品，因此我們回贈禮物給他，這個人就是一個不清淨的物件，因為我們這時的佈施不是出自助人的意圖，不是出自大悲心或清淨的發心，只是想要回報他之前給自己的饋贈而已。而且，實際上他並不需要這個禮物，只是因為之前他給過自己一些東西，於是我們才給他東西而已，所以這種人是不清淨的佈施物件。另一個例子是，像我們遇到劫匪時會感到害怕，然後出於這種恐懼而給劫匪一些東西，那麼這些劫匪也是不

清淨的佈施物件。以上是兩個受者不清淨的例子，也就是第一類的不清淨佈施。

第二類不清淨佈施是物品不清淨，例如給予武器、酒等等，這些是不清淨的禮物。

第三類不清淨佈施是因為佈施的意圖不清淨。比如說，如果我們佈施是因為自己或可因此得到一些回報，這樣的意圖就是不清淨的。

總結而言，因為不清淨的受者、不清淨的佈施物或不清淨的意圖，於是我們修持的佈施可能是不清淨的。

### 清淨的佈施

接下來講清淨的佈施。不是所有清淨的佈施都是成佛的因。有些清淨佈施可能只是獲得更高受生的因；有些可能只是獲得聲聞佛或緣覺佛的因。為了遣除這些，我們需要採取可以抑制涅槃之邊的方便——即大悲心，並且需要採取可以抑制輪迴之邊的智慧。通過大悲心與智慧這兩者，就可以證得無住輪涅。因此修持佈施的時候，需要通過大悲、大智來修持。因為大悲心，我們的修持就不會成為只是從輪迴解脫的因；因為智慧，我們的修持就能制服輪迴。

如果具有精進力，在實修佈施的時候，就會有大歡喜心，然後可以在短時間內成辦修持佈施所需的方便與智慧。為此，需要進行兩種修學：訓練自己的心，以及訓練自己的行為。

接下來的部分，明天再講，今天就講到清淨佈施。

最後，我們應該好好回向。

### 注：

寂天《入菩薩行論》：「所有世間樂，悉從利他生，一切世間苦，咸由自利成。」如石法師譯本。

2017年8月7-26日尼泊爾 IBA 國際佛學院



# 大寶法王開示 |

## 佛子行 (一)

今天我感到很難得，能在紐約河濱大教堂，為大家講解《佛子行三十七頌》。首先要問候以怙主明就仁波切和堪布卡塔仁波切為首的上師、僧眾及所有具信法友們，大家好。

這次課程，是由香港各噶舉中心聯合組成的「噶瑪巴千諾基金會 (KKF)」，和美國由十六世法王所創建的噶瑪三乘法輪寺 (KTD) 聯合主辦。

菩薩的善妙行誼、行持是不可思議的，對於這樣一個主題，首先講說者自己，即使不具備行持菩薩行儀的「行菩提心」，至少要具備一念真實想要利益眾生離苦得樂、成就究竟佛果這樣的一個「願菩提心」。然而我個人並不具備這樣的德行，所以要講授《佛子行》這樣重要的論典，我是非常不好意思的。但我想我和大家有一點是相同的，就是即使還沒有能力做到，但我們都想要學習和行持菩薩的行儀。所以今天我是以「學習菩薩行儀，大家一起學習」這樣的心情來進行。

首先，我要給《佛子行三十七頌》的口傳，就是念一遍，之後再給大家講解。

這部論大綱主要分三部分：

### 一，禮供文暨著作誓言

首先是「禮供文」，第二個偈頌是「著作誓言」。

南無洛給秀惹亞（南無觀世音菩薩）  
雖見諸法無來去，唯一勤行利眾生，  
上師觀自在尊前，恒以三門恭敬禮！

「南無洛給秀惹亞」是對觀音菩薩的禮敬，「南無」是禮敬的意思，「洛給秀惹亞」是觀音菩薩的名號，觀音菩薩有很多名號，這是其中一個，意思是「世間自在」，觀音菩薩是一切諸佛大悲的總集，一個佛子的行持最主要應該具有慈悲、菩提心，所以一開始我們要禮敬觀音菩薩。

第一句「雖見諸法無來去」，是指觀音菩薩具足智慧，如實了悟沒有來去的萬法實相，是如夢如幻、是空性的。

第二句「唯一勤行利眾生」，觀音菩薩觀見到眾生不了解萬法實相如夢如幻的道理，因此對於眾生生起大悲心。

第三句「上師觀自在尊前」，這樣具足



悲智的觀音菩薩，和上師是無二無別的，

第四句「恒以三門恭敬禮」，我對這樣的具足大悲與大智、與上師無二無別的觀音菩薩，虔敬頂禮。

第二偈是「著作誓言」：

正等覺佛利樂源，從修正法而出生，  
修法復依明行要，故當宣說佛子行。

一切暫時利益和究竟安樂的泉源，或者說指引利樂之道的人，也就是圓滿的佛陀，是因為如法地在有學道圓滿學習大乘法而證得的。也就是首先生起根本的大悲心，發起菩提心，接著行持屬於方便法的六度，和屬於智慧法的萬法無自性的智慧。一個想要修持菩薩行的人，首先要知道這樣的發心和六度法應該怎麼去做，「明行要」就是知道怎樣去發心和行持，因此作者在這裡將完整地講說佛子的行持。

## 二，正文

### （一）前行：進入佛法的七個提醒

正文分兩部分：（一）前行（二）正行  
正文前行是幫助我們進入佛法前行的七個步驟，首先有七個偈言，提醒我們不要浪費難得的人身寶，要讓暇滿人身有意義：

#### 暇滿難得

此身幸得暇滿船，自他需度生死海，  
故於晝夜不空過，聞思修是佛子行。(1)

噶當派教言說：「僅只是得到暇滿人身，成佛之路就已經走了一半」，這是指暇滿人身的珍貴，擁有閒暇圓滿的人身，可以修持佛法，已經具足了成佛的順緣，淨除了許多修行的違緣，所以一旦得到難得人身，不要空過，不要浪費時間在沒有意義的事情上，要讓它用於可



以自利利他的修持。

接下來這一偈講，要遠離讓我們三毒的生處——家鄉：

## 離家鄉

貪愛親方如水動，瞋憎怨方似火燃，  
癡昧取捨猶黑闇，離家鄉是佛子行。(2)

初學者在修持的時候，一開始修行不穩定，遇到問題沒有辦法好好處理，所以應該先要遠離那些容易讓自己生起貪瞋煩惱、沒有辦法使心放鬆的因緣和對境。「離家鄉」的意思，是指當我們待在熟悉的環境，認識的人多，會讓自己生起貪瞋的人也多，煩惱增長的機會也多。所以以前有心修行的人，一開始都會先遠離容易生起貪瞋的家鄉。當然這是暫時的遠離，並不是永遠，主要是心理上要遠離貪心和瞋心，不讓自心受到環境所影響。

接著講「依靜處」的功德：

## 依靜處

遠惡境故惑漸減，離散亂故善自增，  
心澄於法起定見，依靜處是佛子行。(3)

這裡「靜處」主要是指地理上安靜的地方。現在我們也只是偶爾才能前往或待在一個安靜的地方，所以真正安靜的地方，是指內心的安定，有人即使真的待在靜處，內心不安定也是無法快樂的，現在大家都住在城市裡，平常也為工作、為他人、為家庭親人付出很多時間心力，但都沒有真正為自己找尋時間安靜下來。所以重要的是自己要創造環境，創造自己的靜處，給自己一點時間，讓自己放鬆，讓心得到安定是很重要的，不然老是讓心散亂在各種人事物上是不行的。

接下來是第四偈，講的是我們要有無常的觀念，捨棄對今生的貪著：

## 無常觀

常伴親友還離別，勤聚財物終棄捐，  
識客且遺身舍去，捨現世心佛子行。(4)

我們的心中要生起無常想。修行時的眼光要放遠，不要只看到眼前的快樂，當然今生的快樂不是不能享有，重點是不要貪著，一個修行人如果心中沒有長遠的目標，修行是很難達成的，所以要時時把究竟的快樂、成佛放在心裡，不要貪著今生暫時的快樂，汲汲營營於短暫的利益。然而很多人一生將全付的身口意都投入於追求短暫的快樂之上，因此這裡無常的思維可以幫助我們了解，世間快樂都是暫時的、不穩定的、隨時會壞滅的，藉由這樣的思維，幫助我們把心思放在長遠的究竟快樂上，也就是成佛。

接著講要遠離修行道上的逆緣，就是惡友：

## 遠惡友

伴彼若使三毒長，並壞聞思修作業，  
能轉慈悲令喪失，遠惡友是佛子行。

惡友就是壞朋友，包含不好的上師、善知識，或者發心和行為不好的同參道友，和他們在一起，貪瞋癡煩惱會增長，聞思修功德會漸漸退轉壞失，有這樣的道友要遠離，保持距離。

接下來這偈，講要親近修行上的善緣，就是善知識，要有善知識帶領：

## 依善知識

依彼若令惡漸盡，功德猶如初月增，  
則較自身猶愛重，依善知識佛子行。

修行如果能依止純正善知識，能使惡減少，能讓功德增長，所以要非常敬愛這樣的善知識，我們的身體、生命是由父母所給予，但修持正法的慧命卻是由善知識所賜，因此一旦有緣遇到這樣的善知識，要非常非常珍惜。

接下來這偈，講我們要皈依究竟的、真實的皈依處——三寶：

## 皈依三寶

自身仍陷生死獄，世間神等能救誰？  
故於依止不虛者，皈依三寶佛子行。

以上這七個偈言是能幫助我們能進入佛門的前行七個要點，我就不多作解講了。

## 沒感覺是程度沒到，不是不重要

前行這七個要點，有些你也許覺得很有道理、很重要，但有些你也許會懷疑真的如此重要嗎？其實這會隨著經驗、修行而有不同感受，有一天你會發覺它們都很重要，所以即使目前你暫時不是很有感覺，也不要輕忽，這七個要點都很重要。

有些人說他修行十年、二十年，但修行老是沒有進步，就是前行法沒有切實修持，沒有得到真正的感動，心上沒有真正的體會，因此到了至高甚深的法門時，也只會覺得更陌生、更有距離。所以修行一開始，一定要切實的在前行法上好好努力。

剛才所說這些要點，文字上很清楚，似乎不很難理解，但要用在生活上不是很容易，

尤其當我們落入實際紛雜的生活時，面對各種真真假假的人我是非時，這些道理又變得不清楚、想不起來了，所以要多思維這些看起來好像很簡單的道理。

## 上師好不好， 是看弟子修得怎麼樣

舉例來說，前面偈頌說「遠惡友是佛子行」，但在師徒關係中，有時候你生起煩惱，不一定是善知識的問題，有時上師善知識是好的，但自己動機有問題、行為有狀況，因此生起煩惱。上師是好的，但自己動機不清淨，也會生起三毒煩惱。比如佛陀是最無上的上師了，但佛陀的時代有些人即使遇到這樣最無上的上師，還是因為自己動機和行為不清淨，而生起了三毒煩惱。

所以經典中對「善知識」的定義說道：「善知識要具備一切功德，遠離一切過患」，但這實際上很難，我們生活上很難遇到這樣圓滿的善知識，所

以我們要多看善知識的功德，少看他的過患，這樣做的好處，是可以幫助你把那些好的功德運用在自己的心上，讓修持更有進步、心性更加開展，更有勇氣和信心面對生活。這才是「依善知識」真正重要的部分，而不是去看一些暫時的過錯。

其實師徒關係是互相依存的，講到判定一位善知識好不好、一位上師好不好，要看他的學生，學生如果能依上師傳授的這個法而受益而改變，那麼他的上師就是一位好的善知識。透過弟子了解上師好不好，透過上師了解弟子好不好。



## (二) 正行：三士夫道，都在一顆心

接下來講正行「三士夫道」，三種士夫的道次第：

### 下士夫道：畏惡趣

諸極難忍惡趣苦，能仁說為趣業果，  
故雖遭遇命難緣，終不造罪佛子行。(8)

這是下士夫的修持，講的是因為恐懼下三道的痛苦而不造罪。

### 中士夫道：求解脫

三有樂如草頭露，是須臾頃壞滅法，  
故於無轉解脫道，起希求是佛子行。(9)

這是中士夫的修持，不貪著輪迴的快樂，而希求解脫的快樂。

### 照顧心裡的小孩， 讓它成熟大器

這裡講三種士夫的修持，這個說法是噶當派最早建立的，他們認為顯密一切教法都可以包含在裡面。「士夫」的英文是individual、個人，中文是「補特伽羅」，意思是「人」，它還有個意義是「有力量者」，不只是個人，而且是「有力量的人」，就是「有承擔能力的人」，依程度多少而有上中下士夫的分別，總之就是有承擔能力的人。

舉例來說，這三種士夫，一開始就像剛出生一切都要靠父母，漸漸長大可以獨立自主，修行人也一樣，一開始先從小小的修持，漸漸的成熟了，能獨立自主，而且能夠作比較大的承擔。所以所謂三士夫，事實上是指

一個修行人在不同階段心性開展的情形。

談到「三種士夫」，不是講不同的人或不同的個體，而是在講自己心性的不同階段，並不是上士夫永遠是上士夫，下士夫永遠是下士夫。我們的心一開始像小孩，我們要像父母一樣，照顧內心的小孩，很有耐心，小心呵護，讓它成長成熟，最終可以照顧別人，這就是三士夫的修持。

在座很多人都有照顧小孩的經驗，都知道不容易，但比起外在的小孩，有時我們內心的小孩更皮，更難照顧，我們就要更有耐心，小心呵護。這是舉照顧小孩為例說明，幫助我們對修行有一個全貌，了解照顧自心就照顧頑皮的孩子一樣，而且在不同階段要有不同的照顧方式。

「下士夫」的定義，就是要相信有來生、有輪迴，要恐懼三惡道的苦而想要修持，至少要對今生的苦要有所畏懼，想要修行以求解脫。一般的下士夫道是「要畏懼今生痛苦而修行」，但在傳統的道次第經典中都提到，下士夫的定義，主要是指「要相信有來生、有三惡道的苦」，因恐懼惡趣苦而開始修行。但現在相信有來世的人越來越少了，所以能畏懼今生的痛苦而願意修行已經算難得了。

今天講到這裡，最後要作迴向。

〈十方四世諸佛菩薩祈願文〉

〈第十七世法王噶瑪巴長壽祈請文〉

### 注：

本文所引偈頌，即法王噶瑪巴著作《法王教你做菩薩》所用譯版，即嚴定法師譯、如石法師修訂版，與現場法本稍有不同。

2018年5月29日美國紐約河濱大教堂  
藏譯中：堪布羅卓丹傑  
<https://youtu.be/G3TfTVU4ahl>  
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

# 如何實修《般若波羅蜜多心經》(一)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西

## 修行與修行的前提

大家基本上都能背誦《般若波羅蜜多心經》，很多的法會也會唸誦它，而且是當成很主要的內容來唸。佛經談背誦、唸誦等十法行的功德，可是背誦、唸誦是修《般若波羅蜜多心經》嗎？努力的背誦，可不可以跟實修劃上等號？它們是不是禪修？

佛教界裡有種現象，好像並不需要為了唸《般若波羅蜜多心經》而去聽課，重點是虔誠就好，不需要懂太多，如果懂太多，反而會障礙虔誠度。這種想法雖然很無稽，卻普遍存在。而也有一小群人會來聽課，聽課的人應該是為了想瞭解《般若波羅蜜多心經》在講什麼；瞭解它，是因為想要修它，所以才來聽課，以便於能夠知道如何修。另外，想修者中，也有不來聽課的，在他們的想法中，可能以為：要實修，就一心去修，學太多，會有損虔誠。其骨子裡以為虔誠可以搞定一切。

事實上，修行不限於禪修、實修，誠如佛經講到的十法行的修行。既然唸誦也是一種修行，則如果想獲得如佛經講的誦經的功德，那麼也先要瞭解經義才行，同樣，不論是持哪一種修行，都先要通曉所誦、所修的經義。只是，即便是通曉所修義，修行就能信手捻來嗎？

## 列舉我們認為的修行

禪修或實修佛法並不侷限於《般若波羅蜜多心經》，內容其實可以很多，但因為前面簡單的介紹過《般若波羅蜜多心經》，順著這個，今天就談談如果要禪修或實修《般若波羅蜜多心經》到底要怎麼做才是在禪修或實修《般若波羅蜜多心經》？

這樣問的話，可能會有人回答要思惟「色即是空，空即是色」等經說的內容。這樣回答，好像也沒錯，誠如月稱菩薩在《顯句論》提到：「所言修者，為令其意，成彼體分，或成彼事。」因此，對所說義有所瞭解和實修似乎很有關係，只是這樣就夠了嗎？聞思《般若波羅蜜多心經》的經義，就一定是在實修它嗎？

在進入今天的主題之前，拋出一個問題先讓大家想想：實修《般若波羅蜜多心經》跟實修《金剛經》有什麼差別？當然，文句不同，這是無庸置疑的，可是就實修上有什麼差別嗎？如果沒有，則修《般若波羅蜜多心經》就是修《金剛經》，修《金剛經》亦是修《般若波羅蜜多心經》，是這樣嗎？

想這個問題之前，我們先回想《般若波羅蜜多心經》本身，其經文裡談到色等五蘊乃至一切法自性空，而這些龐大的內容最終都攝於「揭諦、揭諦…」咒語中，



換言之，這個咒即是整部《心經》的所詮，同樣整部《心經》所詮釋的，無不涵攝在「揭諦、揭諦…」的咒語中，所以，修這個咒語即相當於修《心經》。是這樣嗎？如果是的話，那麼修這個咒，或許也會修到《金剛經》。

總之，《心經》從五蘊、十二處、十八界、得不得，到一切遍智等很多領域上談這些法的實相是自性空。而佛教界所公認最好的解釋《心經》的《中論》則是把《心經》所討論的五蘊等主題改換成了苗與去來等所緣，《中論》二十七品以很大的篇幅推求「苗是自性空」，同樣也以非常精細的方式剖析去來悉無自性。表面看來，聖龍樹菩薩詮釋的方式與《心經》闡述的方式好像是有蠻大的差距。接著，《入中論》這部於藏地廣為智者共同推崇的最好的解釋《中論》的釋論。和前面的情況類似，月稱菩薩以四無生來談法無我，以七相觀察來談人無我，在解釋《中論》二十七品的內容上，《入中論》只講了人無我及法無我，卻依然不失其為最完美的詮釋《中論》的美名。總之，《中論》在解釋各種《般若經》，或者《入中論》在詮釋《中論》時，闡述的方法雖然是有差別的，但因為終極核心是一致的。所以才會說《入中論》是《中論》的最好的解釋、《中論》是《般若經》的最圓滿的詮釋。換言之，如

果很好的修《入中論》的內容，是不是可以跟很好的修《中論》產生一定的關係？甚至可以溯及《般若經》，而成為很好的修《般若經》的方式？這個概念應該是適用於很多領域的，比方學習臺灣史，雖然各所學校採用的教本不盡相同，但在介紹臺灣史上，則沒有太多的差別。

照這樣講，是不是坐下來觀察如何是七相觀察、如何四無生，透由七相觀察好好的想人無我的空性，透由四無生好好的想法無我的道理等等，這樣就可以說是一種實修《般若經》嗎？可以的話，我們應該要這樣修嗎？還是比較完整的從毘盧遮那八法坐下來開始，接著數息調心、坐好之後，好好的想一下當時佛陀宣揚《般若經》的場景，金光閃耀的佛陀周圍許多菩薩眾圍繞專注諦聽《般若》大法，再從五蘊是自性空、十二處、十八界乃至一切遍智等等都是自性空，所以我是、我所也都是。如此般，我是怎麼個自性空，比較詳細的想，想完以後隨喜三世諸佛以及自己的功德，最後迴向自己的功德。這樣是不是更完整？這樣是不是實修或者是禪修？

大家可能會覺得蠻有道理、這應該就是實修，而且是很如法的實修。可是好好想，這樣符合了宗大師或阿底峽尊者所教授的修習方法嗎？

## 智者所倡導的實修

宗大師在《廣論》引用阿底峽尊者之弟子修寶喇嘛所講的一段話：「阿底峽之教授，於一座上，身語意三，碎為微塵。是故今乃了解，一切經論皆是教授。」總之，顯密的所有修行方式要能於一座間完成，或於一座間完整的修三士道的道次第，而能於一座間修出來的前提是：一切教言都要能現為教授。這個話好像人人能講，但即使是遍學三藏、學問淵博的格西們，如果沒有經過提點，都不見得能有這樣的覺悟。這段典故可追溯到阿底峽尊者初入藏時，尊者與仁清（義譯：寶賢）大譯師的一段接觸可知：

當年西藏千辛萬苦想要迎請阿底峽尊者時，尊者時任金剛座寺的住持，在印度享有很高的盛名，所以要把他請到藏地是一件很不得了的事情，總之，歷經萬難迎請尊者來到了西藏。尊者入藏後最早接觸的是仁清大譯師，這位譯師很長壽，學問很好、也譯了很多佛典，阿底峽尊者和他討論佛法時，發現二人對三藏並諸密典的瞭解是不相上下，因此尊者歡喜告曰：「有如汝者，我實無須來藏也。」話說這位仁清譯師有三重密殿，初訪當晚，尊者住於譯師殿中，在初中後夜之時，看見譯師於三重密殿的下中上層，分三處修。見此徵相，瞭解到譯師猶未能融化一切佛經要義。第二天尊者詢問譯師：「譯師法見廣大，然彼諸法，攝於一座當如何修？」譯師回答：「依各各儀軌所說而修也。」從這個回答中，尊者非常肯定他並沒有掌握到修行的關要，於是說道：「藏地仍須我來也。」並言之：「任住何處，與誰共，何威儀，皆須以戒律為基礎，修一切有情是母，一切所現唯密輪，諸尊悉無生，若不能總合，必不得心要……。」

透過談論，尊者瞭解到譯師對經教的精



通雖然無可挑剔，但修習時，卻不能有次第的通盤掌握，每部論典的內容可以說是散開、未能整合於一座來修習。為了開啟修習的順緣，於是尊者總集所有的經咒要義，融攝為成佛完整的修行次第，從而造《道炬論》，將顯密一切教法都攝歸於一座間的修習。這正是我們今天討論這個主題的目的和重點，如果我們不曉得要能將佛陀的八萬四千法門都融入所學習的論典中，則很難成為修行，所謂八萬四千法不是一定要把密教加進來，但即便只談顯教，也都要能夠加到一座間來修。

為什麼要講這個呢？因為這個問題牽涉到怎麼修《般若波羅蜜多心經》。當然修《般若波羅蜜多心經》可以有很多的方法，不見得都一定要如何，可是我們學習過《廣論》，應該要能知道怎麼按照阿底峽尊者所提倡，或依循宗大師的教授而將一切佛語融於三士道來修，如果還不能，則說明對《廣論》或者對於修道方案還沒有真正的認識。

要怎麼依著《廣論》的指示來修《般若波羅蜜多心經》？甚至我們學了《中論》，要怎麼修《中論》？其實不論是修習《般若波羅蜜多心經》還是《中論》，都要整合於三士道來修。換言之，共下士、共中士乃至上士道是不是可以在一座間修？答案是一定可以的，即便只有一分鐘，也是可以完整、



分毫不差的想一下，當然如果時間更長，就可以思惟的更廣大、更深細。

對照前面提到，認為實修《般若波羅蜜多心經》，就是要思惟色等五蘊乃至一切遍智如何自性空的道理，觀察這些道理就是在修《般若波羅蜜多心經》。這樣的想法也只是考慮《般若波羅蜜多心經》本身而已，即便補充了皈依發心與迴向讓它更完備，依然可以說，雖然學了多年《廣論》，然而並沒有把《廣論》的教授聽進去。所以如果按照《廣論》裡的教授，實修《般若波羅蜜多心經》或一切經論，都須要把它攝入三士道的道次修習當中。這是第一。

### 一切教言現為教授的前提

總之，不要以為只有在思考五蘊、十二處、十八界自性空時才是在修《般若波羅蜜多心經》，因為如果是這樣，則《中論》、《入中論》就很難說是他的註釋。當然，如果把《般若波羅蜜多心經》講的五蘊亦皆自性空的概念理解成不同於唯識、自續、應成任一宗見的另一種「空」的話，那也是不行的。學習五蘊亦皆自性空的概念時，如果能如唯識般的見解來理解，其實也是很好的；當然，如果能像自續宗的見解來理解，就更好，或者如果是像應成宗見般的來思惟，那更是不得了。學的時候雖然是這樣講，也可

能會歷經這樣的過程，只是在瞭解人法二無我的所空義之前，就內容的理解上，仍並沒有觸及到《般若波羅蜜多心經》。如前面提到，人無我、法無我的詞句或分類或許沒有出現在《般若波羅蜜多心經》的文句當中，但要認識《般若波羅蜜多心經》的所詮，就必須要能通曉熟練人無我、法無我才行。因為二無我是修空的核心，所以《中觀》的相關論著或註釋才會一再的剖析其內容，實修《般若波羅蜜多心經》之前，先要認識二無我，才能觸及到《般若波羅蜜多心經》，因此，認識人無我、法無我就成了學習《般若波羅蜜多心經》的根本。為了接近人無我、法無我的內容，不僅要學攝類學、心類學、地道、八事，也要對佛教四宗各家的主張胸有成竹，更進一步要透過《中論》、《入中論》、《正理海》、《善顯》等論著所闡述的義理，來解析《般若波羅蜜多心經》的義理，這樣才能觸及到它所詮釋的教授。這個前提算是附帶補充的。

### 攝為三士道修習的必要

三轉法輪的各部經論，或所有三藏法典，能不能容納到三士道？當然，我們前面講能把它們都歸納到三士道應該是非常好的一件事情。但如果單單解釋四聖諦，與將四聖諦攝為三士道的修行，或許是有些

不一樣的，倒不是說內容不同，而是從給我們帶來的領悟，乃至在變轉心意上所能產生的深刻的意義，來體認攝修的必要性。

比方說四聖諦，佛陀在示相轉、勸修轉、自證轉三轉法輪中講述了四諦的十二行相：此是苦，汝應知苦、我已知苦；此是集，汝應斷集、我已斷集；此是滅，汝應證滅、我已證滅；此是道、汝應修道、我已修道。總之，認識苦，是打開慧眼、通往解脫道的起點，修行道上，徹悟了苦的本質，就不須要再知道別的，你的知已經是圓滿的了；同樣，斷了集之後，就無餘可斷、證無可證、修亦無可修。透過經教，我們好像也都能認識，問題是，對照佛陀當年眾多弟子們是在聽聞的當下，證得初果、二果，乃至最終成就阿羅漢果的；而我們也學過很多這類的教授，可是好像起不了什麼作用。

對我們而言，雖然學習四聖諦的時間也不少，但與成就阿羅漢果之間，似乎是很有差距的；而如果是像《廣論》指示的，儘量的以思惟苦諦來對輪迴產生厭離，把對苦諦的認識拉向整個輪迴，再再思考輪迴的過患，對此週而復始的串習，直到徹底生不起絲毫的貪戀。心朝向捨棄輪迴之後，應斷集的修行自然會水到渠成，不待造作的就會趨向於修行。這樣的做法是不是剛好符合此是苦，應知、或此是苦，無可知的教誡？總之，如果沒有用三種士夫道的修行來統攝，僅只思惟苦、應知，對我們好像起不了作用，我們的心依就像不化的頑石；反而如果能在串習苦諦內容的同時，再三思惟輪迴過患、細觀三有盛事為苦根的事實，更容易激起背棄輪迴的想法，所謂的對輪迴生起任運而起的出離心才有機會在我們的心續生起，從而進入佛教修行的行列。否則，單談斷集並不是件容易的事，或許有時會稍微想要斷集，只是想要與真正斷，是相隔遙遠的。而佛陀又教我們要斷除苦諦的根源—集諦，所以，斷



了集諦才算是聽了佛陀的話，如教奉行。這不是很讓佛弟子為難嗎？

總之，我們如果只考慮要怎麼來修四聖諦或《般若波羅蜜多心經》，會很難讓我們理解到《廣論》的教授，但如果用《廣論》教授的次第去思考佛語應知、應斷的教授內容時，就很容易在我們心續發酵。這樣看來，共中士道和四聖諦的內容事實上是一模一樣的，它其實是四聖諦非常圓滿的教授。

### 須認識一切經教實為濃縮與擴充之差別

為什麼阿底峽尊者、宗大師要排列修行次第？

佛陀當時對五比丘講四聖諦時，也沒有排列四聖諦的修行藍圖。四聖諦本身即是一部完整的修行內容，完整的修學這些是可以獲得阿羅漢果的。既然它是走向解脫完整的修持法門，以此為教授中心修習三學，也是可以成辦解脫果位的，不是嗎？佛陀時代的那些阿羅漢不正是這樣獲得成就的？同樣修習《般若波羅蜜多心經》也是一樣。然而阿底峽尊者卻為藏地有情寫了《道炬論》，圓滿講述三種士夫的修行道體，而宗大師又在此之上著述《廣論》闡述三種不同根器士夫如何通往圓滿的三主要道的修行，成為一切士夫都可依循的





道次井然的法門。

如前面提到阿底峽尊者入藏的典故，阿底峽尊者最終認為自己來到西藏是有意義、非為多餘的真正關鍵，即在於能不能把佛陀所有的教授都視為僅是濃縮與擴充的差別，而非視不同教授為別別教授。這正是尊者入藏的很重要的價值之一。

再怎麼龐大的佛經論著、歸納時其實都可以融入三主要道的修行道次，即便是修持密續各本尊，也都可以無餘的攝為三主要道的修行。因此，學會怎麼將佛陀所有經教義都歸於三主要道來，就會很重要。

回歸今天的主題，怎麼實修《般若波羅蜜多心經》？怎麼結合《廣論》來修？

簡單講：按著《廣論》的次第從觀想皈依境、生起皈依發心，接著依科判，從依師、暇滿、無常、發心、六度四攝，乃至空性等要按著科判完整不缺、次第井然的思惟。於此過程中，再把自己當時主要串修的篇章，比如《般若波羅蜜多心經》做為主要所修。因為要實修的是《心經》，所以在修到毗婆舍那時，在這上面依循科判，按著其數量與次第好好的想、慢慢的思惟，達到這一座的進度時，再簡要的把後面的篇章快速完整的思惟一遍，接著迴向、下座。

無論什麼經教、何種法類，如果要談實修或禪修它的方式，答案就是再講一遍

《廣論》，一以貫之，《廣論》就是最好的回答。原因是，既然阿底峽尊者提出要把八萬四千法門融入三種士夫道來修、宗大師也說要把佛陀一切經要義，都現為三主要道的修行，是否意味如果今天要修《般若波羅蜜多心經》，就是要用這個方式來解脫、來成佛？

剛開始學，可能是很難融會貫通的，所以要學到通為止。要聽到任何法都能現為三士道的修行為止；如果做不到這點，事實上，是修不了《般若波羅蜜多心經》的，須等打通，真的想通後，才有辦法實修。不止《般若波羅蜜多心經》，任何一部佛經都要可以收攝到《廣論》的修習次第來修。《廣論》三主要道的內容是一套無謬而且很圓滿的、用來修學佛果的教授，不論是要修四聖諦、三十七道品、或者是要修十二因緣，都可以把它納進來。這樣做，不僅更能豐富所修的法類，同時也會使得所修成為成辦所願果的更圓滿的修習內容。不論所學法類為何，大至《般若經》小至四無生，修學這些法的時候，能不能懂得把它納入三士道修習，結果應該會有很大的差別。對於熟悉這套門路、有經驗的學者來說，確實可以發揮如虎添翼的效果，反之，雖然不能否定在修空性，可是有在修道嗎？

# 讓達賴喇嘛回家

美國國會代表 Nancy Pelosi and James McGovern

丹增嘉措，十四世達賴喇嘛尊者剛剛在上週慶祝了他的 83 歲生日。設想中國若能給予西藏人民尊嚴與尊重，讓達賴喇嘛回到西藏，無論短期造訪還是長時居留，將是多麼美好的一件生日禮物。

達賴喇嘛在西藏出生並接受教育。兩歲那年，他被選定為十三世達賴喇嘛的轉世靈童。開始學佛之時，他只有 6 歲。雖然達賴喇嘛是西藏的精神領袖，但他謙卑地將自己描述為一個普通佛教僧侶。

在達賴喇嘛尊者尚未完成學業之時，中國於 1950 年入侵西藏，他臨危受命擔任藏民的領導，致力於保護西藏的自治權和文化遺產。藏人對中國共產黨的高壓政策無法忍受，1959 年 3 月，西藏全境爆發起義運動。由於起義遭到中國軍隊的壓制，尊者被迫逃亡，定居在印度北部的達蘭薩拉。

從那以後，達賴喇嘛被中國逼迫過著流亡生涯。近 60 年來，他一直無法回到自己的家鄉，無法接近他所領導的人民。這是不正義的行徑。

《世界人權宣言》第 13 條申明：「人人有權離開任何國家，包括他自己的國家，也有權返回自己的國家。」作為美國公民，我們擁有並自由執行這樣的權利。

達賴喇嘛因其對和平事業的貢獻享譽全球。即使面對殘暴極端的侵略，他也一直主張非暴力。1989 年，他獲得了諾貝爾和平獎。委員會表彰他數十年如一日宣導非暴力反抗中共統治西藏的運動，以期結束中國對其祖國的統治。2007 年，美國國會授予達賴喇嘛國會金質獎。時任總統小布希稱他為「一個有信仰、真誠與熱愛和平的人」。

在中國的統治下，西藏人民遭受許多不幸。雖然中國當局認為達賴喇嘛是西藏「問題」的一部分，但我們一直認為他是西藏議題解決方案的一部分。

一段時間內，西藏的爭取目標是獨立。自 20 世紀 70 年代以來，達賴喇嘛一直尋求通過談判來解決爭端。在 20 世紀 80 年代後期，他提出中間道路作為中國境內西藏自治的模式。

今天，他對非暴力的承諾、以及他作為全球藏人的精神領袖的地位，賦予他一個不可否認的合法性。如果中國願意重啟自 2010 年以來暫停的對話，將會對西藏議題非常有益。

但中國沒有利用機遇走向和平。相反，中共當局對達賴喇嘛進行不公正對待，公開貶損他，並指責他煽動分裂主義。他們似乎相信，通過暴力和不可避免的流血死亡，他們將鞏固對西藏的控制。

我們不相信。今天在世界各地，我們已經看到了鎮壓宗教和少數民族的後果。

中國還有時間——選擇不同的道路還為時不晚。設想如果中國當局歡迎達賴喇嘛回到他的家鄉，世界會作何反應。設想如果他們能夠給予尊者作為一個和平宣導者應得的尊重。設想如果中國嘗試通過善意的對話來緩和緊張局勢，而不是實施加劇這些緊張局勢的政策。

我們敦促美國同胞們一起呼籲中國領導人讓達賴喇嘛回家。

## 注：

美國 California 州的國會代表 Nancy Pelosi 是眾議院少數黨領袖，Massachusetts 州國會代表 James McGovern 是眾議院法規委員會成員。

2018 年 7 月 13 日《波士頓環球報》  
 英文版 <https://goo.gl/MTK6zb>  
 中文版: 博訊 <https://goo.gl/1JPYAr>  
 譯者: 蔡世雯

# 西藏的神鬼

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 達瓦才仁



西藏神鬼的系統、定位龐雜紊亂，佛教各派說法不一，尤其佛教和本教更是針鋒相對。在某種文獻的說法，可能被某一教派承認，卻又被另一教派否認，更何況各地方的神靈譜系也不盡一致。因此，我在此僅僅是以一個普通西藏人的視角，介紹我自己從生活中所認識或理解的西藏神鬼系統。由於源自個人親身的鄉土生活體驗，談不上權威，甚至我的認知內容不一定有文字依據。但至少期望我的敘述有助於對西藏文化陌生的中文讀者瞭解西藏神鬼的脈絡。

## (1)

一般而言，西藏人祈求神靈保佑的時候，除了佛法僧三寶、還會有本尊（མེ་དགལ།）、護法神（ཚོལ་རྒྱུད་དུ།）、保護神（སྤོང་ལྷ།）、地方神（ཡུལ་ལྷ།）、山神（གཞི་བདག།）等不同的神靈。其中本尊和護法神是佛教特有的神靈，其他則是西藏本土神靈。佛教徒認為這些西藏本土的神靈已經被高僧大德降伏而成了佛教的護法神；本教徒則不認同這種說法。因此，同一個神靈，佛、本都信，但各有不同的解釋。

西藏傳統的信仰現通稱為本教。和其他宗教一樣，對世界的認知也是天上、地面、地下的三界觀，神靈也相應地分為拉（ལྷ།）、贊

（བཙམ་ལྷ།）、念（གཉན་ལྷ།）、魯（ལུ།）等體系。

其中，「拉」就是藏語中「神」的意思，在三界觀的系譜中，其位置一直都是在天上，拉，即天神，天神似乎是統治階層專屬的神靈，常出現在王室介紹或封誥石碑中，西藏歷史上的贊普就被認為是天神（ལྷ།）下凡為人主。一般尋常百姓的日常生活中，天神屬於遠在天邊，難於企及的神靈。此外，「拉」也是所有神靈的泛稱，如對「念神」、「贊神」稱為「念拉」、「贊拉」等。

「贊」（བཙམ་ལྷ།）神，屬於一種在天地間飄浮不定的神鬼，很多贊神後來都成為西藏的戰神或護法神。如寧瑪派的主要護法神孜烏瑪波，就是一種贊神。此外，傳說認為兇死者的魂魄也會轉生為贊。這類贊的特點是一直都會四處遊蕩，一旦被人觸犯就會加害於人。如色拉寺的孜瑪護法，據說是一位被強盜殺害的康巴朝聖者所轉生的贊神；而紅岩贊神，也是被土匪殺害之僧侶所轉生，後成為亞東的一個本教護法，甚至有著名高僧轉生為本教護法的傳說。總之，贊神即可能是戰神或護法神，也可能是令人恐懼的害人神鬼，西藏人對贊神可謂是敬畏交織。

「念」（གཉན་ལྷ།）神，構成了西藏各地域的保護神，比如有名的「念欽唐拉」（གཉན་



ཚེན་ཐང་གླུ།) ，其中「念欽」(གཉན་ཚེན།) 是「大念神」的意思；「唐拉」(ཐང་གླུ།) 是神名。在西藏，冠有「念欽」的保護神並不少見，如康區的「念欽卡瓦嘎博」(梅里雪山) 也是。因為念神常常居住在雪山上，因此中文稱為山神。這些神有很多的分類，如「創世九神」(མིང་པའི་ལྷ་དགུ།)、「贊普歌詠之十三神」(རྗེའི་མགུར་ལྷ་བཅུ་གསུམ།)、「永寧地母十二尊」(བསྐྱུན་མ་བཅུ་གཉིས།) 等，大都屬於念神系統，他們屬於廣大區域的保護神，分佈區域囊括了所有藏人居住的地區，他們主宰著雪域西藏的天地順逆、興衰安危等，他們是西藏的保護神，與西藏人的關係最為密切，是西藏人一再祈請或讚頌的對象。如西藏人常唸誦的《祈請護持西藏之保護神》開篇就是：「諾！一切因殊勝福報和祈願力而守護觀世音教化之清涼雪域西藏、並一直留居西藏的諸地方神，尤其是五長壽女(ཚེ་རིང་མཚེད་གླུ།) 和諸永寧地母，以及創世九神和讚普歌詠之神等護持西藏的諸守護神、厲神屬眾，我在此急切地呼喚著你們，請你們前來入席享受我們所供養的……。」其中的五長壽女和十二位永寧地母等據說都是被蓮花生調伏後立誓永遠保護西藏的地祇女神。除了這些廣大地域的保護神，西藏各地還有無數屬於某個小區域、部落或村莊的保護神，一般稱為山神(གཞི་

བདག) ，只有當地人知道，有些則歸類為贊，但更多的是說不清屬性的神魔鬼類，廣布於山林湖泊或聖地石壘間。

「魯」神世界(ལུ་ཡི་འཛིག་ཉེན།) 指的就是地下的世界，動物中蛇、蛙等被歸類為「魯」。魯神似乎不是那種關心人的命運或行為的神鬼，與人類是相安無事，只是由於人類活動範圍的擴張，無意中冒犯了魯神，才會引發報復而將疾病傳給人類。傳統上認為癩瘋病、瘡疥腫脹和傳染病等疾病與魯神有關。人們對魯神，主要是出於恐懼而避免觸怒，甚少祈請其保護。後世作品中將魯神描繪為一種人首人身蛇尾的形象，其原型顯然是佛教典籍中八部神鬼之水棲畜牲那伽。在本教後期的經典中，魯神的形象被描述為牛馬狐豬等動物的頭、人的身、魚或蛇的下身或尾巴。本教有專門針對魯神的儀式。有些中文將「魯」中譯為「龍」，雖然音譯相近，但實則不同，在西藏人的觀念中，龍並不完全屬於魯神，因為龍是在天上行走，打雷就是龍的呼嘯。如遇到冰雪水災，人們一般會認為是山神所為，而少歸咎於魯神，只有乾旱才會被歸類為魯神的懲罰。除了魯神，西藏人需要避免觸怒的還有天上的星宿(གཞལ།) ，觸犯到牠就會造成腦溢血、中風、天花、瘟疫、半身不遂、癲癇等疾病。



梅里雪山

以上只是大體而言，西藏人對這些神鬼是又敬又怕，不論祈求保護或免被傷害，煙供都是最基本的供養或祈求的方式。針對不同的神靈，祭品和獻祭的時間也不一樣，比如上午煙供是針對念神，中午煙供是針對魯神，日落時煙供則是針對贊神。

對一個傳統的西藏人而言，與他相關的神有出生地的地方神（山神或土地神，關乎你的性命 ལལ་ལྷ་སྐྱེ་འཚོ་བྱེད་ཀྱི་ལྷ།），屬於自己個人的有戰神（སྐྱལ་ལྷ་ལྷོ་ལྷ་སྐྱེ་འཚོ་བྱེད་ཀྱི་ལྷ།）、男神和體神（སྐྱལ་ལྷ་སྐྱེ་འཚོ་བྱེད་ཀྱི་ལྷ།）。戰神關係到戰鬥或競爭中能否戰勝敵人或對手；男神是陽剛之神，決定你在人群中的形象，即眾人對你是敬畏或是蔑視；體神則關乎身體的健康、敏捷程度及生命等（ལལ་ལྷ་སྐྱེ་འཚོ་བྱེད་ཀྱི་ལྷ།）；還有幫助你的女性母族神（སྐྱལ་ལྷ་སྐྱེ་འཚོ་བྱེད་ཀྱི་ལྷ།），這些神少有具體形象，位於身體的某個部位。如果是女性，家庭的家神或福（གཡང་ལྷ།）會依附在你的身上，家神或福氣關乎著家庭的興衰和暖冷，而讓女性富貴亮麗是招家神或福央的方式之一。

由於神靈與人類現世的禍福興衰有如此密切的關聯，因此，為敬神除障而產生的儀式與習俗就成為西藏人日常生活的重要部分。比如源自供養的煨桑煙供、風馬旗等，而避免觸怒神靈的禁忌則更多，如不隨意砍

伐樹木以免觸怒山神，不跨越火堆以免觸怒火神、不污染水源以免觸怒魯神或水神等。

當然還有更專業的本教師（或辛師）主持的各種獻供、祭奠或攘除的儀式。據西藏史料的記載，歷史上本教師或辛師的職能分工中就包括：（1）尋求神靈保佑的供奉儀式；（2）招攬財富的儀式；（3）安撫遊蕩神鬼以避免災禍的供養儀式；（4）安撫和超渡亡靈的儀式；（5）詛咒；（6）以醫術治療疾病；（7）以沐浴、煙燻等儀式潔淨身上的保護神；（8）對「魯」神的供養；（9）乘「泥鹿」行空；（10）以曆算卜卦確定未來或取捨；（11）通過咒語與神鬼溝通；（12）神變的能力。

與佛教不同的是，西藏傳統信仰關注的只有現世安危，除了為今生祈福禳災，缺乏對來世或生命終極的關懷。

佛教傳入西藏時，蓮花生大士通過降妖伏魔的神通，將這些著名神鬼一一調伏並收編為佛教的護法神，其後，隨著佛教傳播的深入，這些昔日雪域西藏至高無上的神靈，在佛教經典中的地位 and 形象卻是每況愈下，最後定格在被佛教高僧所役使的守衛者（或守門者）的位置。即使如此，西藏人對他們的熱情、崇拜、供奉和頌揚仍然以佛教信仰的形式傳承下來，並延續至今。

雖然也有大慈大悲、像慈母一樣照護生老病死的救度母，以及降妖除魔神通廣大的蓮花生大士等佛教的出世間護法神滿足西藏人對現世的需求，但相對於倡導「眾生為母」之普世大愛或「涅槃寂靜」為終極目標的佛教，在涉及現實慾求、恩怨情仇或排他利己等世間利害衝突而需要神靈襄助時，西藏人似乎總是本能地轉向傳承自遠古祖先的雪域諸保護神或家鄉的戰神發出祈求。

## (2)

西藏人相信世界有無數個——就像恆河之沙一樣多；同樣也相信我們生存的這個世界有無數的生靈存在，除了我們人類能夠感知的動物，還有我們的五官所無法感知的生靈。那些我們無法感知的生靈就被統稱為神鬼。在佛教的六道輪迴中，大概歸屬於天界和非人的世界。

如果以現實世界的動物來比較，鳥類具有人類所沒有的飛翔能力，馬匹具有人類所不具有的遠行負重能力，魚類具有人類所沒有的水行能力，這些動物都具有超人的能力，但這種與生俱有的能力並不是神力，而且也不是為了人類而產生。但如果人類馴服了這些動物，就可以為我所用，如馴服馬以後可以乘騎，馴服牛以後可以喝牛奶等。

同樣地，那些我們的五官所無法感知的生靈或神鬼也大都具有人類所缺乏的某種特性或能力，這些特性和能力不是為了人類而產生，而是牠們本身與生俱有的。人類也只有通過各種供養、娛神或獻祭等方式，希冀能夠借助這些神鬼的超人能力為我所用，或得到其保護，或避免被其傷害。

更進一步地，就像人類馴化和役使動物一樣，人類也希冀通過宗教的神秘力量來調伏和役使這些神鬼。

但由於世間神鬼普遍具有唯我獨尊、排斥異類、強烈的妒忌心以及暴力等特性，因



蓮花生大士

此又被通稱為傲慢之神。除非你有超高的修行力可以調伏或役使牠們，否則，一般觀念認為最好的應對方式還是敬而遠之。人類一旦與牠們發生連結，就要注意不要觸怒牠們；如果誤將這些世間神視為皈依處或貪圖現世蠅頭小利而向世間神獻上忠誠，就可能要從一而終、小心翼翼地敬奉牠，因為任何小事都可能觸動世間神極強的嫉妒心，從而引發其暴怒；更主要的是，人死後，很可能會變成世間神鬼（或非人）的眷屬僕從，在輪迴中漫無止境地轉生下去：這些世間神鬼雖然也是六道輪迴的眾生，但其壽命卻可能長達幾千年，當然也就會從此斷了佛緣。

因此，西藏人與這些世間神鬼的交流，一般情況下僅限於試圖藉助其能力謀取世間利益，或是避免受其傷害，僅止於戰神或世間保護者的角色，而生命的終極皈依和來世等則獻給了佛陀的教法。而且，隨著對佛法越來越虔誠的信仰，這些原來由念神或贊神等所組成的西藏保護神，就逐漸地轉化成帶有佛性的神靈，或被佛教的護法神所取代。

猶記得我家鄉山神的變化過程，據說家鄉的山神是一個從外地流浪而來的贊類神靈，因為本身是流浪者，故而對外來人特別好。文革後宗教復興時，我們男孩去拜山神，掛上去供奉山神的旗子多是沒有文字或圖案的五色旗，只有拋撒到天空的風馬旗紙上印有風馬和虎、獅、瓊鳥、龍四種動物以及少量咒語。我們到山上一邊高喊著「頗拉達」「札拉達」「魯拉達」「格格索索拉嘉洛」，一邊拋撒那些風馬旗。我們被長輩告誡不要跪拜，因為對世間神只能請求其幫忙，而不得作為皈依處，而跪拜的對象只能是佛法僧三寶皈依所。幾年後，五色旗都印上了風馬圖案和佛教咒語，已經很少看到沒有文字和圖案的五色旗；十幾年後延續至今，現在的風馬旗已經很少看到風馬，風馬和其他動物的位置被佛像所取代，而且印滿經文，雖稱風馬旗而實為佛教經幡，早已不是供奉山神或世間神的風馬旗。

而在佛教的護法神殿中，包括密宗經典中的本尊，以及譯師從印度引進的出世間神等，這些都被視為修行與解脫途中最為重要的助緣，也可作為皈依處。由蓮花生調伏或其他因緣產生的西藏原生神靈，基本上都屬於世間神的範疇，一般都是外圍保護者的形象，也不能作為皈依的對象。當然也有一些被信眾以「視師如佛」的原理奉為出世間神者，但也僅限於特定信奉者。

### (3)

西藏人以本尊和印度引進之佛教護法神為出世間神，以西藏本土神鬼或護法神為世間神的信仰，如此延續千餘年後，「兇天」的出現開始顛覆這些格局。

最早將兇天奉為神靈的是薩迦派，那時候薩迦的高僧們將其稱為「朵結」，當這個被稱為鬼或非人的神鬼跑到薩迦寺時，因為據說神通力強又兇悍，薩迦派的人不願得罪

牠，就為其修地祇壘供了起來，並撰寫祈請文，算是將祂列入世間神的範圍內，從而產生了連結。其後，薩迦派的高僧對「朵結」的評價和讚美稍有提高，甚至還將其身世追溯到西藏贊普時期。但畢竟不是被蓮花生調伏的神鬼，也不是後來由得道高僧以伏藏等形式產生的世間神，而是自己冒出來並自稱為「格魯派怨鬼」的神鬼類，充其量也不過是傳統神譜中類似「贊」之形象，或更低階的地祇神鬼——燒施朵瑪之對象。總之，熱鬧了一陣以後，「朵結」在薩迦派中慢慢沉寂下來，雖然還不是消失無蹤，卻也是被邊緣化的角色。

不知從什麼時候開始，「朵結」改稱「兇天」進入到格魯派中。一些僧侶開始將其作為世間神來供奉，其目的依然是希望借助其神通和超人能力。其實就是西藏傳統的供奉山神或保護神的信仰以佛教的形式在延續。包括僧侶在內的西藏人，對具神通力或很靈驗的神鬼傳說依然會怦然心動，充滿嚮往，不同的是僧侶們懂得將其包裝成佛教的護法神，從而避免與自己的正統信仰發生衝突，這種現象在西藏佛教中並不罕見。對此，就像本書闡述的那樣，雖然會遭到正統佛教僧侶的強烈反對，但由於本質上還是作為世間神鬼來供奉，與佛教的正統信仰尚無根本的衝突。

事情發生本質的變化是在第十三世達賴喇嘛時期。當時西藏著名的佛教學者帕旺卡對兇天情有獨鍾，約在1920年他專程前往朵曲彌地方，據說在當地找到了「朵結的臂膀」，並藉著給「臂膀」舉行儀式之機撰寫酬補誓供的經文和儀軌等內容，從而將傳說中的神鬼變成實實在在的存在。兩年後帕旺卡又撰寫了「對兇天依命立誓」的儀軌，把以前只配享受朵瑪供施的非人神鬼兇天抬高到了格魯派殊勝護法神的地位。當第十三世達賴喇嘛聞訊後以「依止世間傲慢鬼神，

有違佛教皈依法」為由下令禁止時，帕旺卡亦曾信誓旦旦地向第十三世達賴喇嘛做了保證。但等第十三世達賴喇嘛圓寂後，帕旺卡不僅故態復萌，還變本加厲地利用達普仁波切礙於情面難於拒絕的處境，將帕旺卡自己編寫的「對兇天依命立誓」儀軌改頭換面為「淨相」傳承，開始在康巴地區傳播。

記得西藏著名學者更敦群培曾說過：上師執著己見而宣說之，弟子懵懂盲從而傳播之，後輩視為教條而堅持之。

帕旺卡的弟子赤江仁波切在流亡印度後，以達賴喇嘛副經師的身分，不僅繼續傳播兇天信仰，甚至更進一步以文字再造了兇天的歷史，將兇天與五世達賴喇嘛時期的上府邸喇嘛札巴堅贊相連結，宣稱是札巴堅贊遭到謀殺後轉生為厲鬼。毫不顧慮其行為可能會置第十四世達賴喇嘛於難堪之處境。

如上所述，西藏歷史上的確有修行者或朝聖者被強盜殺害後其靈變成贊神並成為護法的故事，但這些贊神即使變成護法神也僅僅是世間神，根本不具有成為皈依處或對其獻出忠誠的資格。因此，就算札巴堅贊真的是被殺害後成為厲鬼，充其量也不過是贊神類的世間神鬼。佛教反對拜鬼神，但不反對通過宗教力量調伏和役使這些神鬼，並將這類神鬼的神通或超人能力做為自己修行的順緣和助力，但也僅限於此而已。而且也都是世間神鬼獻出自己的生命之根並立誓護教護民，從未允許信眾向傲慢世間神奉獻皈依或以生命立誓。

常聽達賴喇嘛尊者講：「信徒太虔誠了，可能會造出假上師」。

千百年來，西藏正是仰賴無數高僧大德和譯師的恩德，才有了現今仍舊璀璨的宗教和文化；西藏民族每逢危難之時，佛教領袖總是挺身而出；而西藏民族對信仰的虔誠也讓他們忠誠地團結在佛教領袖身邊，從而展現出了強韌的生命力。但事情總是有其兩面

性，輝煌的另一面是陰暗，尤其是如果陰暗是由上師所帶來或倡導，則弟子對上師的虔誠信仰反而會強化和推升這種陰暗。兇天信仰就是一個最明顯的例子。

我常常感到疑惑——那些被西藏信眾願意以生命維護和信賴的上師們，當他們向信眾傳播兇天信仰，要求信眾以生命立誓的時候，他們難道不知道這不符合佛教皈依法嗎？不知道這必然會引來正統佛教信眾的抵制和反對？不知道會產生紛爭嗎？他們當然知道！既然如此，對那些一片癡心的弟子或信眾，他們為何竟沒有絲毫的慈悲和憐憫，仍然將他們引向或置於這樣的處境當中呢？

而更令人唏噓的是，現在的兇天團體，幾乎已淪為了與西藏佛教和西藏民族為敵、殘害西藏人民之中共政權的爪牙和打手。那些惡意攻擊達賴喇嘛尊者、背叛西藏民族的卑劣分子，也常常會以兇天信徒的面目出現並混淆視聽，從而為他們甘為侵略者鷹犬的惡劣行徑披上宗教的外衣。而一些兇天追隨者本就愚盲，此時更不乏聞雞起舞者，結果卻是將自己從信奉世間神的單純行為墜入與西藏民族為敵的黑暗深淵。

#### (4)

過去十餘年間，達賴喇嘛尊者基於西藏宗教領袖的責任，延續第五世達賴喇嘛和第十三世達賴喇嘛的作法，對於將世間惡神兇天奉為格魯派護法神或皈依處的做法表達了堅決反對的立場。由此也引發了許多的討論或關注，而許多信仰藏傳佛教的華人信徒也希望對此議題有更深入及全面的瞭解，希望本會介紹一本內容全面、文字通俗易懂的中文書籍。

有鑒於此，雪域智庫同仁們查尋了相關藏文書籍，最後從諸多藏文書籍中，選擇了藏人行政中央宗教部所屬「兇天研究小組」撰寫的《朵結或兇天研究·公正歡喜之雲



供》、民間社團「多麥兇天研究小組」撰寫的《朵結研究·除污明鏡》以及西藏佛教格魯派總會編寫的《兇天問題真相·辨別善惡真假之教理金鑰》三本書。

審閱時發覺三本書中的內容多有重複，而且，《朵結或兇天研究·公正歡喜之雲供》之前曾由次仁旺久先生翻譯，以《供養朵傑雄登護法神的得失》的書名由達賴喇嘛西藏宗教基金會於2000年印製發行；《朵結研究·除污明鏡》之前也由臺灣雪域出版社以《護法神 vs 厲鬼》的書名出版。而《兇天問題真相》一書，以相當篇幅探討深奧的教理問題，並不適合一般信眾或讀者閱讀。

綜合考量後，雪域智庫決定重新編譯，將《朵結研究·除污明鏡》和《兇天問題真相·辨別善惡真假之教理金鑰》兩本書的內容，刪除重複或與主題無直接關聯處，重新編纂成《西藏的神鬼與護法神》一書，並力求名詞統一，文字內容簡明易懂。全書以《朵結研究》的架構為主，將《兇天問題真相》的內容以註釋或新增章節的方式增補進去，並詳加註釋。而宗教部的《朵結或兇天研究·公正歡喜之雲供》則以單獨章節的方式呈現，至於其他相關的內容則以附錄的方式收錄。希望這樣的改編有助於中文讀者克服對西藏歷史文化的陌生，並能了解西藏神鬼世界及西藏佛教護法神的時空背景和脈絡。

本書敘述的是過去的三百年間，一個西藏本土的世間怨鬼之方方面面，包括：怨鬼如何產生、怨鬼與佛教的連接、怨鬼如何轉化為護法神、怨鬼最終被拱上需要以生命起誓的皈依對象等。同時也敘明正統佛教陣營對此的反應以及雙方的矛盾，也深入記載雙方在西藏流亡中的激化、現代政治介入所造成的深遠影響等。但在論述脈絡上，受限於上述兩本原著的敘事框架，依然是從第五世達賴喇嘛時期哲蚌寺上、下府邸、札巴堅贊的歷史以及第五世達賴喇嘛的火焚儀式作為

鋪陳，接著敘述西藏薩迦派和格魯派對兇天的立場，最後是帕旺卡、第十三世達賴喇嘛，赤江仁波切、澤美和第十四世達賴喇嘛等的立場互動，看似給人以一以貫之的感覺。其實，在不同歷史階段，兇天議題的癥結點或關注焦點並不一致；在第五世達賴喇嘛時期，兇天（當時稱「朵結」，意思是「朵地方的非人」）的問題僅僅是雅魯藏布江流域「朵」地區一個叫「曲彌」的地方出現了一個神通廣大的害人鬼魅，需要通過火焚儀軌去鎮壓滅除，僅此而已。接著，在沉寂了六十餘年後，兇天又再次出現，並被薩迦派所接受，還首次被奉為護法神——但仍然是世間神的身分地位，故而其依存處（或者說被供奉的地方）只能是荒郊野外的「小神殿」或石塚堆（神塚）中。當兇天信仰從薩迦派傳到格魯派後，在格魯派中引發供奉與反對的爭議時，爭執的焦點依然不脫「僧人供奉世間神是否適宜」的問題，並沒有人質疑兇天的世間神身分；最後，到了帕旺卡和第十三世達賴喇嘛時期，帕旺卡將兇天稱為「格魯派與眾不同的護法神」，後又推升到「依命立誓」的地步，這時，爭執的焦點才開始發生質變，變成兇天信仰「是否違背佛教皈依法」的大是大非問題。第十四世達賴喇嘛也是基於這一點而堅決反對供奉兇天的。

然而，對於並不怎麼了解西藏佛教或文化的中文讀者而言，從諸多敘事中去挖掘或把握這些精神，實在是有點勉為其難。即使如此，我們還是期望通過本書，讓中文讀者對西藏佛教或護法神等議題至少具有比較粗淺的認知。

最後，雖然幾經校正，但錯誤一定還是難免，望有識者指正，容我們在再版時予以改進。

雪域新書《西藏的護法與神鬼》導論

# 以西藏藝術饗宴感謝臺灣

雪域智庫



## 感恩臺灣

達賴喇嘛曾經說過：「我們西藏有三皈依，也就是說有三個救怙主，現在，國際上支持西藏的團體正是我們西藏的第四個救怙主。」流亡一甲子，深深感念臺灣政府、議會、民間社團和人民對西藏的好；尤其是臺灣藏傳佛教徒、藍皮書會員和支持西藏的團體與個人，以正義之姿對西藏民族危急之秋展現的愛與同情，銘感五內。

達賴喇嘛西藏宗教基金會在臺灣成立已經二十年，藉著西藏精神領袖達賴喇嘛尊者八十秩三華誕之際，特別從印度邀請了西藏劇團，通過表演西藏最傳統的歌舞，來表達西藏民族對臺灣人民最真摯的感恩之情。謝謝臺灣！

## 西藏劇團

西藏劇團（西藏表演藝術學校，TIPA）於1959年8月成立，其宗旨是傳承西藏文化與表演藝術並發揚光大。西藏劇團非常注重傳統的延續，除了西藏傳統的劇目，劇團收集並保存了西藏三區深具特色的歌舞等，再現西藏傳

統表演藝術。不論是樂器、服裝或情節等，劇團都嚴謹如實地呈現西藏傳統的風格和精神。西藏表演藝術的精神一直都與佛法的宗旨相連結。正如達賴喇嘛尊者所說：「西藏的表演藝術，不僅具有取悅社會大眾、使人們心情愉悅的功能；而且，表演藝術最大的功德在與它與佛法息息相關，教導人們慈悲、寬容以及斷惡修善的道理。」

西藏表演藝術劇團位於印度北部達蘭薩拉小鎮東北方的小山丘；隸屬於藏人行行政中央文化部，是在印度政府合法註冊的獨立組織；附設有表演藝術學校。其運作經費主要依賴國際社會的贊助，曾受邀到四十多個國家進行演出；也曾於2001年、2006年應達賴喇嘛西藏宗教基金會等相關單位的邀請來臺灣表演。

這支60年來已遠赴五大洲40多國表演的西藏傳統舞蹈戲劇團，來臺灣巡迴演出經典曲目，藉此展現的西藏文化內涵，演出曲目如下：

### 1. 囊瑪：祈願尊者長久駐世（宮廷歌舞）

囊瑪(Nangma)傳統發源於衛藏地區，在拉薩廣為流行，非常受到一般大眾的喜愛。這支舞曲的旋律美妙輕快，給觀眾們帶來豐盛的

心靈和感官的饗宴，舞曲一開始由表演者呈獻西藏傳統樂器的演奏，接著加入其他表演者演唱嘹亮動人的歌曲，此時節奏漸漸加快，許多舞者表演多種輕快的舞步，舞藝精湛讓人目不暇接。這支舞曲將呈獻給達賴喇嘛，懇切祈請達賴喇嘛為悲憫眾生而住世人間。

## 2. 黑帽舞

「噶羌」是指不同本尊或護法神所展現的姿態，舞者雙手的動作稱為「噶」，雙腳的動作稱為「羌」，四肢的舞動稱為「噶羌」。這是依據佛教金剛乘的經文所創作的獨特舞蹈。舞者的服裝被認為是修行金剛密乘的瑜伽行者在修練誅法時所穿戴的衣帽及飾物，其黑帽在宗教上被賦予了許多的意義，稱為「世界之帽」。這些傳統據說源自於公元十世紀前的西藏贊普朗達瑪時期的僧人拉龍白多，並流傳至今。平常藉由這支舞蹈，象徵將一切有礙於宏揚佛法、眾生幸福的違緣、邪惡力量置於和平之境，從而讓世界如法地充滿幸福快樂。

## 3. 山南之歌

山南指的是雅魯藏布江以南的地方，也是西藏民族的發祥地。這支獨特的歌舞一般只有在寺院慶典、大型法會或政府主持的重要節慶或儀式才能看到。這支歌舞源自於西藏瑜伽士唐東嘉波 (Thangtong Gyalpo)，當時的表演方式比較簡略。直到第巴·桑傑嘉措治理西藏時期，這支歌舞才開始廣泛流傳並受到大眾的喜愛。

## 4. 貢布箭舞

衛藏的貢布地區自然景觀非常美麗，人民喜歡射箭。第六世達賴喇嘛的道歌中，有一首這樣唱道：「酒是褐色年酒，是貢布的美酒，貢布英雄射手，釀的這個美酒。」今天表演的貢布箭舞就是當地在新年或節慶舉辦射箭活動時所表演的節目。而貢布地區的新年慶祝也跟

西藏其他地方不一樣，他們的藏曆新年是提早在藏曆十月一日舉行。傳說在古代，西藏國王命令貢布的阿嘉王 (King Agyal) 率軍前往北方抗擊入侵者，路途遙遠，加上軍人出征必然會有一些人是有去無回，因此，阿嘉王在出征前宣布提前過年，以便將士們可以和家人一起度過新年後再出征。當年，貢波的軍隊在北方戰場贏得了勝利，從此以後，為紀念那次的勝利，提早慶祝新年的傳統就一直延續到今天。

## 5. 安多歌舞：對這片土地的祝福

安多位於西藏東北部，青海湖和瑪欽雪山就像是鑲嵌在安多的兩顆明珠。安多的人們很早就追隨佛陀，奉行善法。而吉祥的藏曆四月是佛陀誕生、成道和圓寂的殊勝日子，因此，安多熱貢地方的人在薩噶達瓦 (藏曆四月) 會努力地做各種善行，到了月底，人們會盛裝集會，慶祝奉行善法的圓滿。今天的歌舞就是在這樣的場合，大家圍成圓圈一起所跳的舞蹈。

## 6. 雄鹿除魔舞

這支舞蹈據說是從十一世紀昆·貢卻傑布 (Khon Kuncho Gyalpo) 時期相傳至今，昆·貢卻傑布是佛教薩迦派的創始人。貢布雪卡的竹寺 (Druk gonpa) 保存了這個舞蹈傳統，西藏很多其他寺院也會在儀式中表演這支舞蹈，象徵除去一切魔障。舞蹈描述一隻象徵為地方保護神或護法神的雄鹿，將象徵惡魔邪鬼的俑物消滅，從而為地方除去魔障，帶來和平與幸福。

## 7. 西藏東部的熱巴之舞

這支舞蹈源自於十一世紀，延續至今已發展出三種不同的表演風格，第一個「卡多熱巴」，其歷史可溯及九百年前，第二個「多洽熱巴」出現於五百年前，第三個「東錄熱巴」則於三百年前出現，據說這些舞蹈都源自於西藏著名得道者米拉熱巴的創造。這支舞蹈傳統

現今在西藏東部地區廣為流行，並深受民眾喜愛。男女舞者優雅的舞姿、多彩艷麗的服飾以及美妙的音樂旋律給觀眾們帶來豐富的視覺享受。

## 8. 踢踏舞

這支活潑輕快的舞曲發源自拉薩，常見於民間的聚會活動。舞曲一開始由表演者呈獻西藏傳統樂器的演奏，接著加入其他表演者演唱嘹亮動人的歌曲，此時節奏漸漸加快，許多舞者表演多種輕快的舞步，舞藝精湛，讓人驚艷。

## 9. 犛牛舞

犛牛是西藏獨有的動物，與西藏人民生活中的食衣住行密不可分。犛牛的奶可做成酥油，犛牛的毛可做成衣服或編織成帳篷，犛牛肉可食用，犛牛還可以幫助牧民們載運物資，它們生活在雪域高原上而且從不傷害其他生命。這支舞描述一個牧民家庭的日常生活，女主人從母犛牛身上擠出牛奶並做成酥油，她一邊唱著祈請文，一邊把手中新鮮的酥油供養給諸佛菩薩。

## 10 弦琴舞

「札寧」(Damnyen) 是雪域西藏極為盛行的一種獨特傳統樂器。它悠揚動聽的旋律充分體現西藏獨特的文化精髓。「新上部歌舞」是在拉薩地區發展出來的一種以西藏上部舞蹈為基礎的舞曲風格，有各種不同的表演形式。接著表演的是在札寧和歌曲伴奏下，以較快的節奏表演的西藏西部弦琴舞。

## 11. 獵人舞

西藏戲劇，其傳統起源於公元十四世紀的西藏瑜伽士唐東嘉波 (Thangtong Gyalpo)，他為了幫助西藏人民能夠渡過河流而在西藏各地建造了許多的鐵索橋，同時，他也為了讓人民了解佛法而創作了各種歌曲和戲劇。後來他

把這兩者結合，從民間挑選了七個姐妹，讓她們表演各種佛教故事或西藏的歷史故事，並通過巡迴表演來籌集資金，再用這些資金來建造更多的橋樑。由於七姐妹的美麗、動聽的歌聲和華麗的裝扮，讓所有觀眾同聲讚嘆天女下凡，因此稱她們為「阿佳拉姆」，意謂仙女姐姐，有此形成了西藏的戲劇表演，並衍生出各種不同的戲劇派系。首先是具有淨化舞臺意義的序幕，接著是正劇，最後以祝福吉祥或祈願來結束。序幕有不同的表演形式，今天表演的是序幕中的獵人舞，是由戴獵人面具的舞者表演淨化舞臺或大地，從而象徵為一切眾生祈福。

## 12. 阿里孔雀舞

這支舞在西藏阿里地區廣受歡迎，是年節慶典中常見的民間舞蹈。西藏瑜伽士唐東嘉波 (Thangtong Gyalpo) 所創作的詩詞曲在當地也廣為流傳，人們非常崇敬唐東嘉波並對他具有極大的信心。歌舞中描述人們對於唐東嘉波以及對於根本上師的讚頌，以及人們對於父母養育之恩的酬答。

## 以佛法教化人心的西藏藝術饗宴

西藏樂器源自宗教的海螺、長號、嗩吶、金剛鈴、鈸、鑼，及各種不同的鼓、弦琴、笛子和二胡等，最主要的三種樂器是二胡、琴和笛子。西藏藝術藉由歌舞傳達慈悲心、去除、貪瞋癡三毒、歌頌山風水火、保護自然、慈愛子弟、敬愛尊長、人生無常、稱讚達賴喇嘛等，幾乎都是與佛法和教化人心有關主題。流亡印度的西藏人努力保存西藏文化並傳播到全世界，這是西藏劇團 (TIPA) 的使命，也是西藏人民的責任。

2018/07/01 演出，西藏的天空粉專直播：

<https://goo.gl/67STNh>

2018/06/28 演出，西藏臺灣人權連線粉專直播：

<https://goo.gl/8oxDUq>

# 渴望佛法 · 願邀達賴喇嘛來訪

夏小華



2009年訪臺時，於高雄巨蛋體育館舉行祈福法會

達賴喇嘛 83 歲慶壽會在臺北舉辦，達賴喇嘛曾預言自己活 113 歲，與會者誦經祈願其長久住世。臺灣佛教徒提及，對岸人民也有享受佛法甘露的需求。達賴喇嘛基金會在臺 20 周年要感謝推手前總統李登輝。

達賴喇嘛西藏宗教基金會 7 月 1 號在臺北舉行「2018 達賴喇嘛尊者八秩晉三慶壽會」，近五百名西藏僧俗、臺灣佛教徒，和支持流亡西藏政府的藍皮書會員等受邀，在達賴喇嘛過去訪臺坐過的「法座」和其「法相」前，獻上象徵祈福的白絲巾「哈達」，頂禮祝願尊者長壽。

印度格魯派三大法座夏巴曲傑仁波切致詞說，達賴喇嘛流亡 60 年，在印度延續西藏民族文化命脈，弘揚佛法，推動佛典翻譯成幾十種文字等各種功德，毫無疑問就是觀世音化身。達賴喇嘛承諾住世 113 歲，這是所有弟子的福報，要堅定信心廣傳佛法，讓達賴喇嘛預言實現。

藏人行政中央衛生部長確炯旺久感謝臺灣支持，強調達賴喇嘛始終堅持「中間道路」，和平協商對話解決西藏問題。確炯旺久呼籲西藏人有義務按照尊者教導和佛陀教

化，彰顯善根非暴力文化，對網路散播虛假謠言破壞藏人和諧的挑撥，要清醒認知、抵制有害團結的逆緣。

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事黃瑞柔說，她近日請教中國佛教會淨心長老，1997 年達賴喇嘛首次訪臺弘法和基金會 20 年前成立的因緣。黃瑞柔致詞說：「我們要感謝李登輝前總統，他是從他自己總統特支費捐很大一筆錢，籌措三千萬新臺幣經費做基金，以及當時有一個拍賣會，我記得我很自不力量，當時這個拍賣會，是由大明星胡因夢小姐和丁乃竺小姐，兩位主持的拍賣會。」

黃瑞柔說，當時雖以基金會名義成立，性質類似「大使館」，達賴喇嘛希望能夠由西藏人當董事長，李前總統扮演重要推手，這也是為什麼臺灣保存了西藏佛教的「原汁原味」。四年後達賴喇嘛二度訪臺，藏傳佛教徒增加很多，法會現場坐無虛席，有人當不成志工還哭泣。

黃瑞柔說，她到各國參加法會，經常海關一聽她的來意，就給她一個「達賴喇嘛式」的微笑，可見其名聲遠播。因為達賴喇嘛不能到臺灣，信眾經常組團飛往印度或日本聽法。

黃瑞柔提及，對岸同胞也渴望佛法甘露，一次在日本，一位大陸人渴望見達賴喇嘛，她指引在那裡等待，果然如願。達賴喇嘛無私加持這在其他國家會被視為「敵人」的同胞。黃瑞柔說：「他看達賴喇嘛，自動就跪下來，眼淚就流下來。在日本、在美國很多大陸人聆聽達賴喇嘛弘法。他們只要到臺灣逛書店就會嚇一大跳，就覺得臺灣人這麼尊敬達賴喇嘛，這根本跟在那裡（對岸）講的完全不同，過一段時間就會瞭解，原來他們受騙。」

藏人行政中央駐臺代表、達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長達瓦才仁接受自由亞洲電臺訪問，回顧 1997 年達賴喇嘛首次訪臺的背景說：「按照臺灣的法律，達賴喇嘛到臺灣必須經過蒙藏委員會，而蒙藏委員會詮釋的是對西藏的主權，這是西藏人所不能接受，因此達賴喇嘛一直沒辦法來臺灣。所以李前總統力排眾議，邀請達賴喇嘛來臺灣來的時候，不需要經過蒙藏委員會，是用一個特案的方式，所以就等於打開了西藏和臺灣第一次的門。」

佛教徒劉月娥接受自由亞洲電臺採訪說：「我覺得我們可以作為亞洲自由燈塔之外，臺灣自己可以先成為慈悲的社會、慈悲的國家、慈悲的民族，去對中國缺乏心靈教育給他們一些善良的影響力。我覺得蔡英文總統應該有遠見看到這一點。」

劉月娥認為，國家需要完善的制度，人民更需要慈悲的能力。在臺灣從威權轉型為民主時，李前總統不但推動民主制度，也思考人心需要提升。達賴喇嘛是慈悲實踐者，為流亡西藏建造強大的軟實力，可惜 2009 年他三度訪臺為莫拉克風災祈福至今，已經 9 年未能入境臺灣。

引自自由亞洲電臺



1997 年首次訪臺弘法時，與李登輝前總統會晤



與淨心長老會晤（1997）



參訪高雄佛光山（1997）



2009 年訪臺時，於重災區小林村席地為罹難者誦經

# 西藏要聞

## 歐洲議會代表團：抗議中國政府對少數民族語言權利的壓制

由歐洲議會支持西藏小組主席湯瑪斯·曼率領的歐洲議會代表團於5月10日在藏人行政中央舉行新聞發布會，譴責中國政府在少數民族地區實施的語言壓制政策。主席湯瑪斯·曼談到於5月9日親見達賴喇嘛尊者時表示：「我們將一如既往地支持由達賴喇嘛尊者宣導的『中間道路』政策，反對中國政府所謂的『愛國主義再教育』政策，我們支援少數民族使用其語言，文化，以及生存權利，堅決抗議中國政府壓制少數民族語言政策。」

## 札西文色遭判五年—藏人：殺雞儆猴只會讓西藏民族更強壯

西藏玉樹青年札西文色長期為藏語文教育發聲，於2016年1月遭中共當局拘捕，被控「煽動分裂國家」。2018年5月22日玉樹州中級法院判處札西文色五年有期徒刑。藏人行政中央駐台代表達瓦才仁表示，西藏民族並不是那種很容易被嚇壞的民族。多難興邦，更多的西藏人可能就此看到，自己民族未來所面臨的困境，以及每個西藏人所肩負的責任，這些就會驅使西藏人民做出更多的努力。」

## 藏人行政中央提供兩千多萬盧比促流亡藏人民生發展

藏人行政中央財政部，於5月22日召開新聞發布會，啟動第二次西藏難民生計支援專案，將以最低百分之四利息提供總計兩千一百萬印度盧比的貸款資金，以扶持流亡藏人社區貧困人口生計。2017年該項目為近900名西藏紡織品銷售商提供了貸款，而信貸者百分之42為女性，貸款金額在2018年2月至3月間已全部償還。司政表示：「這一專案受益者從還款的舉動，反映出西藏人民在達賴喇嘛尊者的諄諄教誨下，道德誠信所達到的水準。」

## 青海藏族學生發起「藏漢雙語教學」請願

青海省海東市的藏族學生近期發出請願，呼籲海東市當局重視「藏漢雙語教學」。請願信指出：「海東市在2018年，向社會公開招聘中小學教師共359名，其中沒有一名『藏漢雙語教師』，令人遺憾。」、「針對以上實際情況，我們藏族人民根本想不通海東市為什麼不重視『雙語教學』。教育的根本在於教師，那為什麼不招收『雙語教師』呢？各民族平等、團結，但是文字不平等，我們如何做到平等、團結呢？」

## 價值一萬歐元——一本關於西藏壁畫的書

湯瑪斯·萊爾德(Thomas Laird)在西藏與犏牛、牧民、農民和僧侶生活了十年，他找到佛教寺院和佛學院

的壁畫傑作，其中許多壁畫是世人從未見過，有些處於崩毀邊緣、恐將永遠消失。他將收集到的西藏壁畫匯編成500頁的印刷精品，每本重達23公斤。這本定價一萬歐元的書籍已在瑞士蘇黎世的里特貝格博物館展出，臺灣的誠品書店亦有展售。

## 達賴喇嘛：藏人最無法忍受西藏宗教文化語言被蔑視

尊者於5月28日上午，接見達蘭薩拉「索嘎成人學校」的師生與校友，並給予開示。尊者強調最令藏人內心無法忍受的，就是對西藏宗教、文化、語言的蔑視，以及視藏人愚蠢的這種想法。西藏宗教文化，尤其是心理學與因明學都是獨一無二、能夠幫助當今世人應對情緒危機的珍貴文化。尊者也再次呼籲大家要做21世紀的佛教徒，「不要只是嘴巴上講皈依，而是應該認識皈依及皈依物件的真正含義。」

## 司政談第十五屆噶廈執政兩年的成就與經歷

司政談到在過去兩年來，第十五屆噶廈沒有任何重大的失誤。「因為，這是遵照達賴喇嘛尊者的指導，為實現境內藏人的願望，我覺得第十四和十五屆噶廈任期內，我們做得相當成功。」司政表示：「達賴喇嘛尊者一直教導我們『凡事從壞處著眼，向好處做打算』以此作為出發點，對西藏民族的未來制定規劃。因此，我們規劃在5年內恢復西藏人民的自由和尊嚴，讓達賴喇嘛尊者返回西藏，並在未來50年內繼續維護和發展西藏民族宗教文化和民族特色，同時為增強民族凝聚力和西藏爭取自由創造條件。」

## 聯合國向中共發表聲明立即釋放札西文色

6月1日，日內瓦聯合國人權事務高級專員辦公室在該官方網站上發表了一份新聞聲明，表示嚴重關切西藏問題，譴責中共對札西文色的判決表示遺憾。聯合國一再呼籲中共釋放札西文色，並向中共發出兩份文書，要求立即釋放札西文色和取消對他所實施的所有判決。

## 丹增多吉博士當選美國國際宗教自由委員會主席

美國國際宗教自由委員會日前一致選舉丹增多吉(Tenzin Dorjee)博士擔任該委員會主席，他是第一個被任命為美國國際宗教自由委員會專員，並當選該委員會主席的西藏裔美國人和佛教徒。丹增多吉表示，「全球宗教自由面臨的挑戰日益增加，但我們決心應對這些挑戰。作為西藏當選主席的第一人，我期待在明年以包容的方式領導整個委員會，我們要向白宮、國務卿

和國會提供政策建議，作為解決全球對宗教自由和信仰自由的挑戰的依據。」

### 西藏十七世噶瑪巴首次在西方主持噶舉祈願法會

第十七世噶瑪巴鄔金欽列多傑於6月6日至9日，於紐約出席由達朗基金會舉辦的「第九屆北美噶舉大祈願法會」，這也是噶瑪巴首次在西方國家主持噶舉祈願法會。來自北美、印度、尼泊爾、不丹等不同族裔的佛教信眾共2500多人前來參加法會，噶瑪巴並向信眾教授宗喀巴大師所著的《三主要道》。

### 《感恩臺灣》尊者慶壽系列活動在台盛大展開

藉尊者83壽誕，以及感恩臺灣各界對西藏的支持與協助，達賴喇嘛基金會特邀達蘭薩拉西藏表演藝術學院來台進行三場演出，以精緻的西藏文化回饋臺灣民眾。第一場為「甘丹東頂顯密佛學研修協會」於6月26日舉辦的第十屆「淨韻三千2018年觀音和平祈福音樂晚會」；第二場為6月28日基金會與文化部合辦的《感恩臺灣—西藏藝術饗宴》；第三場為7月1日，由基金會主辦的《達賴喇嘛83壽誕暨基金會成立二十週年》慶祝活動。今年的慶壽活動除了佛教徒集資捐贈一輛救護車給南投縣政府，在藏人也在台北街頭發送食物給流浪的街友，以響應藏人行政中央的呼籲，以善行為尊者祝壽。尊者於6月26日透過現場連線鼓勵臺灣信眾：「善念善行就是給我的最好的生日禮物。」

### 八名醫生到印度北部達蘭薩拉提供免費醫療

7月14日至16日，來自印度醫科學院的八名醫生組成的團隊，抵達達蘭薩拉為民眾提供免費體檢醫療服務。該團隊的醫生中包括眼外科、胃腸外科、神經外科、耳鼻喉科、腫瘤科，以及醫學教授和普通外科醫生。此次是由病人護理信託（Patient Care Trust）組織提供，該組織是非營利組織，為世界各地需要醫療援助和醫療保健者提供各項服務。病人護理信託組織是由索朗旺傑創立，自2012年以來，團隊在賴東仁波切的指導下，針對社會弱勢群體患者提供了免費醫療服務。

### 雪域出版社參加2018香港國際書展

每年7月在香港舉行的「香港書展」，被視作出版界盛事，每年均吸引大批人士參觀。雪域出版社以唯色新作《無間空白》等多本西藏議題書籍參展，並強調「西藏不缺席」。2018香港國際書展於會議展覽中心舉行，專門出版達賴喇嘛尊者和西藏相關書籍的雪域出版社形容參展書籍「凸顯西藏民族的困境，真實還原西藏歷史，客觀反映西藏現狀，為保存西藏宗教文化，表達西藏民族訴求及不懈的努力。」

### 尊者透過視頻為「促進宗教自由部長級會議」致詞

美國國務院7月24日於華盛頓召開「促進宗教自由部長級會議」（Ministerial to Advance Religious Freedom）不僅邀請西藏前政治犯果洛晉美等藏人代表出席，並在會上播放達賴喇嘛尊者對此次活動錄製的視頻。尊者說：「我一直在致力的，是以佛教傳統為社會和諧付出貢獻，但絕不是在宣揚推介佛教信仰。我總是在關注自己的宗教能夠如何帮助大家培養內心平和，也包括那些無信仰的人。因此我希望，所有宗教信仰都能夠關懷人類的整體福祉利益，也認清所有人不可能全部選擇同一種信仰。」

### 為了說出真相，尼瑪拉姆奔走訴說西藏苦難

應西藏臺灣人權連線之邀，丹增德勒仁波切的姪女尼瑪拉姆來到臺灣，一連舉辦三場公開活動，告訴世人仁波切冤死獄中的始末及種種疑點。尼瑪拉姆說：「我在國際社會的陳述，是真實的。我很清楚自己在做什麼，也很樂意這樣做。因在西藏境內，沒辦法為自己的苦難發聲，自焚藏人就是想表達出西藏的苦難。而我選擇來到自由國度，講述西藏的真相，不怕中共的打壓。」

### 西藏自焚題材影片參加臺灣國際人權影展

臺灣國際人權影展於8月4日至25日在台北舉行，以自焚藏人江白益西為人物原型製作的影片PAWO(中譯：英雄)，參加了此次影展。2012年，流亡藏人江白益西在新德里一場抗議中共的集會活動上自焚犧牲。此片由德國導演Marvin Litwak與流亡藏人電影製作者索南次丹，以江白益西的自焚為背景，耗時三年半拍攝。臺灣國際人權博物館官網介紹說：「這些影片試圖透過鏡頭，去面對國家暴力的歷史，審視傷痕、探尋真相，扣問威權遺緒對國民集體意識的持續控制，以及揭露真相的困難。」

### 臺灣藏傳佛教徒舉辦首屆「格魯祈願大法會」

臺灣格魯總會於8月2日至4日，在台北舉辦首屆「格魯祈願大法會」。主辦方邀請到格魯派第104任甘丹赤巴、甘丹東頂與北頂法王，以及印南三大寺的數位佛學博士來台弘法。法會期間甘丹赤巴仁波切講授了《佛陀本生傳》，而三大寺格西也在法會上進行辯經，讓臺灣信眾透過翻譯瞭解藏傳佛教的理路辯證法。達瓦才仁董事長致詞時表示，此次在果碩仁波切等努力下，能在臺灣舉辦首屆格魯祈願大法會，希望這樣的法會，未來讓藏傳佛教在臺灣能弘傳、穩固。就如達賴喇嘛尊者一再教導的那樣，要法留臺灣、根留臺灣。讓西藏佛法的真正根本和精神，利益到更多臺灣人。」





# 達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ཕམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོན་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，歡迎結緣及贊助：

- ◎ 達賴喇嘛文集：《迎向和平》、《慈悲與智慧之旅》、《關懷祈福之旅》、《凝視未來專注現在》、《達賴喇嘛有問必答》、《達賴喇嘛與華人對話錄》、《傾聽達賴喇嘛》、《達賴喇嘛講授入菩薩行論》上下二冊、《世界多元之美》。
- ◎ 《入菩薩行論》
- ◎ DVD：《流亡中求生存的民族》、《流亡中的慈悲》、《慈悲心菩薩行》、《慈悲與智慧之旅》、《西藏與西藏佛法》、《凝視未來 專注現在》。
- ◎ 《西藏的天空》雜誌。(第2期至第31期)
- ◎ 《流亡中求生存的民族》—西藏流亡50週年紀錄片DVD。

請將您的收件地址與索取書目透過 E-mail 或傳真至本會，收到您的訊息之後，將於兩週內寄送。



## 【歡迎贊助，以永續弘法】

98-04-43-04										郵政劃撥儲金存款單																											
收款帳號		1		9		1		7		0		8		3		6		金額		億		仟萬		佰萬		拾萬		萬		仟		佰		拾		元	
通訊欄 (限與本次存款有關事項)		收款戶名		財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會																																	
		寄款人		<input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款																																	
		姓名		主管：																																	
		地址		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																																	
		電話		經辦局收款戳																																	
				虛線內備供機器印錄用請勿填寫																																	

◎ 寄款人請注意背面說明  
◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

# 支持西藏 最好的方法！



## 《藍皮書》

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

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

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

——達賴喇嘛

### 藍皮書的主要目標如下：

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

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

### 如何成為藍皮書會員：

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

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

### 郵政劃撥存款收據 注意事項

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

### 請寄款人注意

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

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



2018 臺灣格魯祈願大法會



感恩臺灣·西藏藝術饗宴



以利他心結合深層的體悟，  
以無私的動機去關懷所有生命。

我每天祈願的內容是：

乃至有虛空，

以及眾生住，

願吾住世間，

盡除眾生苦。

這就是我每天唸誦的祈願文，

也是我的決心。

——達賴喇嘛



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་མཚན་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚེ་དོན་གཙོ་བོ་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



內 資 已 付  
國 郵

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