

# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

QUARTERLY

[34]

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱོད་

古印度知識的關連性

慈悲和全球責任的必要性

保護環境，共同找出解決方案

修行，恆常應修善心大智文殊菩薩

流離藏僧教你空性(一)

修行來自對業果的深忍信(一)

藏曆土豬新年賀詞

格澤法王關於達賴喇嘛「轉世」的看法

達賴喇嘛與我

我們為什麼特別重視漢藏民間交流

西藏的歷史(一)一個文成公主，漢、藏「各自」表述

讀《一個漢人喇嘛的口述史》感想

想想——我是誰



# 真相：寫作與出版 西藏民主與人權書展暨國際研討會

2019年1月13日(日)  
228國家紀念館  
(臺北市中正區南海路54號)

第一場 真相與民主 09:10-11:00  
余世新(原輔政院交流協會會長)  
夏明(紐約城市大學政治學教授)

第二場 真相與寫作 11:20-12:40

黃默(東吳大學國文學系教授)  
蘇嘉宏(輔英科技大學教授)  
曾建元(中華大學行政管理學系兼任副教授)  
陳牧民(中國大學國際長)

第四場 真相與人權 15:20-17:00

楊憲宏(臺灣關係中國人權促進會理事長)  
札西慈仁(西藏台灣人權連線)  
黃千明/廖雨詩(沐久和平發展會)  
貝碧(傑出出版社副社長)  
陳維健(原輔政院交流協會理事)  
主辦單位：台灣漢藏友好協會  
協辦單位：台北市在台西藏人權利協會、  
二二八國家紀念館  
贊助單位：臺灣民主基金會  
指導單位：達賴喇嘛西藏宗教基金會

頒獎典禮：第七屆「促進漢藏民間交流獎」

西藏民主與人權書展暨新書發表  
《建邦明報：德政、佛法、教育、西藏》  
《高山流水讀西藏》  
推薦人：立法委員林錫山  
羅弘才仁波切  
致謝會  
《高山流水讀西藏》夏明 10:50-11:20



## 2019 真相：寫作與出版研討會 (2019/1/13 二二八國家紀念館)

「促進漢藏民間交流獎」頒獎



第七屆「促進漢藏民間交流獎」



第七屆「促進漢藏民間交流獎」頒獎儀式 2019.1



## 第七屆「促進漢藏民間交流獎」頒獎典禮

## 主編的話

親愛的讀者：

新春吉祥，諸事大吉！祝福您及所愛之人們，平安幸福！

因為物質導向的教育方式，使得有的人在出現情緒問題時就藉助酒精或毒品來自我麻痺，達賴喇嘛尊者主張古印度知識能幫助人類轉化情緒並提升內在和平，進而為世界帶來和平。所以尊者近來常談到第四個使命是復興古印度知識。

敬慟哀悼寧瑪派第七任掌教教主噶陀·格澤法王於 2018 年 11 月 19 日圓寂。特邀蘇嘉宏教授惠賜格澤法王關於達賴喇嘛「轉世」所持看法專訪。細讀訪談全文，猶如在現場聆聽法語。

自 2018 年 11 月起，沃爾夫 (wolfmedia1984) 視頻媒體平臺邀請達瓦才仁董事長，以西藏人的視角講述西藏歷史。本期刊登〈一個文成公主，漢、藏「各自」表述〉，盼更多人能有跨文化的理解，促進漢、藏之間的溝通，還西藏自由。

2019 年 3 月 31 日，達賴喇嘛尊者為臺灣佛弟子視訊講授《中觀寶鬘論》課程（臺灣國際藏傳法脈總會主辦）。近幾年有各團體連署奔走呼籲邀請尊者來臺，尊者為弘傳佛法數度表達願意來臺，佛子們且祈願臺灣方便的時刻快點到來，祝福大家有願必成。

第 34 期 / VOL.34

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2019 年 3 月 15 日出刊

中華郵政台北雜字第 1726 號執照登記為雜誌交寄

發行人：跋熱·達瓦才仁

發行所：達賴喇嘛西藏宗教基金會

主編：盧惠娟

編輯小組：青增格西、耀軒、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

古印度知識的關連性	2
慈悲和全球責任的必要性	9
保護環境，共同找出解決方案	14

## 佛法智庫

薩迦法王：修行·恆常應修善心大智文殊菩薩	15
大寶法王：佛子行（三）	17
流離藏僧教你空性（一）	21
修行來自對業果的深忍信（一）	24

## 漢藏交流

藏曆土豬新年賀詞	27
格澤法王關於達賴喇嘛「轉世」的看法	29
達賴喇嘛與我	33
我們為什麼特別重視漢藏民間交流	35
西藏的歷史（一）	37
讀《一個漢人喇嘛的口述史》感想	40
想想——我是誰	44

## 聲明與要聞

西藏要聞	45
------	----

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

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

## 達賴喇嘛開示 | 古印度知識 的關連性



大家早安！

今天現場的聽眾大多是年輕人，每當我和年輕人坐在一起，我覺得自己也變年輕了，哈哈。各位年長的兄弟姊妹以及年輕的兄弟姊妹，時間不斷流逝永不靜止，沒有任何力量可以阻擋時間流逝。現場聽眾年紀三十歲以下的請舉手，我當然不是，哈哈，我已經八十三歲。時不我待，過去發生的事，我們沒辦法改變，但未來掌握在我們手上，尤其是二十一世紀年輕的一代，你們有能力創造一個不同的世界，你們有機會看到更幸福的未來。我的時代已經過去，我們二十世紀的人類非但沒有解決問題或減少問題，反而製造了許多問題。我們必須去思考今天的局面是如何造成的。

每個人都想要快樂，快樂主要來自於和平。暴力只會導致痛苦。科學家們發現人類本性是慈愛的。你們喜歡笑臉還是嚴肅的臉？當我們身邊環繞真誠和面帶笑容的人群，我們感覺安全和快樂。1954年我前往中國參加很多官方活動，當時我接觸的每個人

都很嚴肅，哈哈，當時我覺得一個小時也很難熬。反之，當我和毫不拘謹或面帶笑容的人們相處，我完全不知道時間過了多久。我們都喜歡被他人友善的對待。我們都是人類的兄弟姊妹。雖然我們的國籍、種族、宗教信仰不同，但地球上的七十多億人都同樣是人類。每個人都渴望友誼，友誼的基礎是信任，而信任來自真誠的關懷他人。

回顧二十世紀，一次大戰和二次大戰重創這個世界，歐洲直到現在仍然擔心是否會發生三次大戰。事實上，北大西洋公約組織必要時隨時可以發動核子武器。我曾經應邀前往西柏林訪問，我去看過柏林圍牆。當時我入住一個很好的旅館，晚上臨睡時我不禁去想明天可能發生什麼事，東德是否會發動攻擊，北約是否會發射核武。即使當時沒有任何風吹草動，但人們對於戰爭的恐懼依然存在。歷史學者指出，二十世紀因戰爭而死亡的人數高達兩億人。首先一次大戰和二次大戰，接著蘇聯的侵略、中國內戰、南北韓戰爭……二十世紀發生太多武力衝突。這麼多的暴力如果能夠讓我



們的世界變得更好，那麼人類可以合理化這些戰爭，但事實並非如此。

現在來到二十一世紀初，儘管許多國際組織公開呼籲以和平方式解決爭議，但武裝衝突還是不斷發生，甚至不同宗教信仰也成為衝突的爭端，實在不可思議。所有宗教信仰主要傳達的理念是愛心、原諒和包容。現在宗教信仰卻導致人們分裂、互相仇恨和彼此殘殺。比如什葉派和遜尼派教徒在阿富汗和敘利亞等地以武力相互攻擊，給世界帶來很多麻煩，這些麻煩都是人類自己製造的。人類沒辦法避免海嘯等等的自然災難，但人類完全可以避免戰爭。我先前說過，人類本性是慈愛的，那為什麼還會發生這麼多暴力？

當我們還是小孩子的時候，我們不在乎國籍和宗教信仰，我們只是單純的玩在一起。但長大之後，我們開始區別國籍、宗教信仰，印度還存在著種性的區別，這些區別導致人類的分裂、仇恨、霸凌、剝削，更嚴重的是導致人類互相殘殺。這就是過度強調彼此不同的結果。

唯一的解決辦法是我們去深入思考，思考之後我們發現，全世界七十多億人不管身體、心靈、情緒哪一方面都是同樣的。我們的生命從一開始就是慈愛的產物，因此人類具有慈愛的潛能。當我們的生命形成之後，如果沒有母親慈愛的保護，我們根本沒辦法生存下來。醫學研究者發現，憤怒會損壞我們的免疫力。每個人都想要擁有健康的身體，如果你很聰明，那麼你會盡量讓自己的心保持和平。長期的恐懼或憤怒對我們的身體健康有很壞的影響。因此我常常呼籲，從幼兒教育開始，學校不僅要提供身體保健的課程，同時也要提供情緒保健的課程。身體健康主要仰賴心的和平。從現在起我們應該開始重視情緒保健的學習。學校應該提供更多有關心和情緒的課程。

印度發展心和情緒的知識已經進行三千年之久，世界上有埃及文明、中華文明、印度文明，其中印度文明三千年前已發展出止 (Samatha) 和觀 (Vipaśyanā) 兩種技巧，這兩種技巧可以讓心保持和平。同一時期，世界



上其他地區則是發展神秘的宗教信仰並強調禱告。印度兩千年前已有偉大的思想家、哲學家和量子物理學家。我的好友核子物理學家拉賈拉曼那 (Raja Ramanna) 曾經說過，量子物理學在西方是一個新概念，但印度早在兩千六百年前已發展這個理論。這是事實。我曾經和一些物理學家會面討論，當大家談論某個主題時，我感覺很熟悉，有時候我甚至認為有些情形我們瞭解的更多。

佛教和印度教幾世紀前已經開始進行現實世界的觀察分析。古典物理學家對於「觀察者」(註1)尚不熟悉，印度三千年前早已開始研究「觀察者」並發展出靈魂 (atman) (註2) 轉世理論。人類平均壽命最多一百年，但某些人可以憶起前世。我見過幾個人，他們可以清楚的述說前世的經歷。我們認為大爆炸之前，太空中已經有粒子的存在，粒子不斷變化並組成現實世界種種物質，包括金屬、車子等等。同樣的，意識剎那剎那不斷變化。我們的眼睛可以看見東西並形成眼識，這就是意識的作用。意識一個接著一個不斷延續，因此形成所謂的前後世，這就是心識的基礎。但佛陀不同意有所謂的獨立造物主存在。

世界上所有的宗教可以分為兩種，一種

是無神論，另一種是有神論。耆那教和佛教屬於無神論，佛教認為世上不存在造物主，每個人的命運掌握在自己手上。中東地區發源的宗教包括猶太教、基督教、回教等等主張世上有一個造物主。但不管哪個宗教都是宣揚愛心、原諒、包容和自我節制，他們傳達的理念毫無二致。人類的心理傾向不同，因此多元的宗教哲學有其存在的必要。所有宗教都朝向一個共同的目標，那就是培養我們成為一個更慈愛的人，同時讓我們的生活變得更快樂。

有神論者的哲學非常好。他們認為上帝的本質是無限的愛，上帝如同父親，我們每個人都是上帝的兒女。如果一個人真的信仰上帝，他(她)怎麼可能去殺害他人，因為每個人都是上帝創造的。無神論者認為每個人的命運掌握在自己手上，當下的行動必然在未來產生結果。我們的行動與情緒習習相關，慈愛的動機帶來利他的行動。印度幾千年來就存在無害行 (ahimsa) 的傳統觀念，無害行不是指基於恐懼，我們才不敢去傷害他人，無害行指的是我們完全有能力去攻擊他人或毀滅他人，但基於尊重他人的權利，我們克制自己不去傷害他人。因此，行動上我們遵

從無害行，動機上我們遵從悲心 (karuna)。我們可以利用禪修技巧在內心加強悲心。

你們二十一世紀的年輕人掌握這個世紀的未來，你們有能力創造一個更美好的世界。美好的世界奠基於和平。二十世紀太多暴力衝突給人類帶來巨大的痛苦。二十一世紀不能再重蹈覆轍。二十一世紀是和平的世紀。內在先要具備和平才能去發展現實世界的和平。怎麼做才能具備內在和平？

有神論者向上帝祈禱。無神論者比如古印度宗教傳統則是訓練我們的心來達到減少憤怒的效果。我們如果想要保持身體健康，我們必須去了解哪些細菌對身體有害以及哪些細菌對身體有益，然後我們才能去有效預防疾病。情緒的保健也一樣。我們必須去了解哪些情緒有益於內在和平。慈心和悲心是有益的。慈心的反面是憤怒，憤怒可立即摧毀內在和平並損壞我們的免疫力，憤怒讓我們的身體越來越虛弱。因此內在和平對於身體健康影響巨大。

物質導向的教育方式不夠完整，因為這種教育方式沒辦法開展內在和平。因此我極力復興古印度知識有關轉化心和情緒的技巧，並呼籲現代科學和現代教育應該要整合古印度知識。和平的心能夠客觀中立的去研究一切現象的真實狀況。反之，心如果受到情緒控制而變得不和平就沒辦法了解事實。強烈的仇恨、憤怒或固執屬於非常負面的情緒。負面情緒讓我們產生偏見並妨礙我們看到現實的全貌。對學生來講，和平的心在學習過程尤為重要。我記得我十五歲之前當學生的時候非常懶惰，當時上午和下午各有一堂課，我總是期待天黑趕快到來。如果明天放假不用上課，我就特別興奮。我想在場的年輕兄弟姊妹多多少少也有類似經驗，哈哈。

我發現我很懶惰的那段期間所學到的知識，日後對我的幫助非常大。這些知識能夠有效的開展人類的智慧。教育確實非常重要。

人類的情緒基本上差異不大，但有沒有受過教育差別很大，受教育者的生活比較成功。所以年輕的兄弟姊妹現在應該專注在學習上。當你們在教室上課的時候，你們要全神貫注在所學習的科目上面，放假時再好好放鬆。

人類的智慧如果用於自私自利的目標，極可能會傷害他人。因此我常常呼籲大家，特別是年輕的一代，要做到下列三點。第一，人類的智慧必須與熱誠的心結合。第二，人類應該和平共處。印度所有宗教傳統和平共處正是一個極佳的示範。不管是印度境內原有的宗教傳統還是境外移入的拜火教、基督教、伊斯蘭教、猶太教等等，基於無害行的傳統觀念，三千年來各種宗教傳統在印度始終和平共處，所以不同宗教傳統和平共處絕對是行得通的。第三，印度現代年輕人應該更重視古印度知識有關轉化情緒的技巧。

目前物質導向的教育方式太過強調物質文化和金錢的重要性。當社會上出現問題尤其是情緒方面的問題，很多人就藉助酒精或毒品來麻痺自己的感受。印度既然擁有轉化情緒的古印度知識，又同時擁有經濟、科技等等眾多現代知識，印度自古以來就是一個偉大的國家，我相信印度能夠幫助人類提升內在和平並且在將來為世界和平帶來巨大貢獻。

謝謝大家。現在請大家發問。

**問：**尊者，您的演講中提到一次大戰、二次大戰以及二十世紀發生的種種悲劇，您覺得我們二十一世紀的人類會重蹈覆轍嗎？

**答：**我認為藉由普及化教育和實際行動，人類會越來越成熟。以二十世紀為例，二十世紀初期，當某個國家宣布要對他國進行侵略，這個國家全體人民毫無異議的表示支持。到了二十世紀後期，情況已經改變，當美國參加越戰，美國人民表達強烈抗議。法國和德國幾百年來一直互相仇恨，兩國敵對關係甚至持續到二十世紀初期。但二

次大戰後，德國和法國共同努力成立歐洲聯盟。歷經二十世紀的慘痛教訓，各國已開始思考全體人類的共同利益，而非只管自己國家的利益。現在印度的東西南北各有自己的語言和文字，但所有人能夠快樂的和平共處。我認為現代，人越來越成熟也越來越重視共同利益。

**問：**女性在很多社會中都是下層階級，我想請問尊者，未來是否會有女性的達賴喇嘛？

**答：**佛陀對待男人和女人是平等的，佛陀授與男性出家人比丘戒，也同時授與女性出家人比丘尼戒。藏傳佛教的比丘、比丘尼、瑜伽士、瑜伽母是完全平等的。大約十五年前我在法國的時候，一個雜誌編輯來見我，她問我以後是否可能出現女性的達賴喇嘛，我立即回答「是的」。如果女性形象上師對於人類更有助益的話，未來的達賴喇嘛當然可以是女性。藏傳佛教有一個偉大的女性上師桑頂多傑帕姆，她的傳承七百年來所有轉世上師都是女性。當然，這一世的達賴喇嘛即使利用外科手術也沒辦法變成女性，哈哈。

**問：**尊者，您好。我是一個記者也是一個環境保護主義者。我想請問您，我們如何有效應對氣候暖化的問題？

**答：**全球暖化問題的確很嚴重。我很小的時候，（西藏）拉薩四周環繞的山頂終年積雪，年復一年過去，積雪越來越少。我 1959 年來印度，印度政府在達蘭薩拉為我安排一個永久住所，於是 1960 年我搬到達蘭薩拉，直到今天已將近六十年。早期那裡冬天下雪，地上積雪非常厚，大約有一尺高。現在冬天下雪的機率越來越少，達蘭薩拉將來可能面臨缺水的問題，我覺得水資源相關單位應該想想辦法。西藏的情況也一樣，河流水位逐年下降。我從歐洲

飛往印度，中途飛越阿富汗時從空中俯瞰，以前有看到很大面積的湖泊，現在湖泊面積越來越小，有的湖泊甚至已經乾涸。全球暖化導致的缺水問題非常嚴重，我們必須認真的處理水資源問題並保護自然環境。

**問：**尊者，我來自孟買。我想請問您靈性和永恆的關係。

**答：**我不知道。我不清楚你所謂的永恆是什麼。你是指虛空或原子嗎？

**問：**尊者，我來自埃及，在文化和教育組織擔任顧問。非常感謝您剛才提到埃及文明以及印度文明、中華文明的悠久歷史。我想請問您，你對於這些偉大文明與當代科技整合有什麼期待？

**答：**科技界目前積極開發人工智慧。我不認為人工智慧可以產生心或意識。許多年前我在日本參加一個活動，當時一部分科學家包括日本的科學家在內，他們認為人類只有大腦的作用，並否定心或意識存在。其中一個日本科學家當時心情非常沮喪，因為他的兒子前不久去世了。人類的情緒如果完全由大腦控制，那麼只要把大腦中掌管情緒的部分除去，問題就自然解決。但事實並非如此。

二十世紀初期，很多科學家不相信大腦之外還有心或意識存在。到了二十世紀後期，科學家們做過許多研究和實驗，包括在禪修者的大腦上面放置監測儀器來觀測大腦的反應。這些頂尖的科學家包括腦神經專家從實驗結果發現確實有某種東西（不管稱之為心或意識）可以影響大腦的反應。換言之，受過訓練的心可以影響大腦。科學家們現在已經承認心或意識存在。

過去三十年我和許多當代科學家在以





下四個領域做過很多討論，包括宇宙學、神經生物學、物理學和量子物理、心理學。這些討論非常有用並且大大促進我們雙方的相互了解。我們因此認識大爆炸理論以及銀河系存在數不清的星球。佛經上也記載著地水火風空五大基本元素的交互作用。但科學家的研究結果更為詳細具體。

神經生物學領域，瑜伽修練者可以透過訓練去改變身體的氣脈，藏醫學在這方面可提供有用的知識。量子物理學領域，我一開始說過，我和量子物理學家們討論某些主題時，我感覺很熟悉。心理學領域，我的說法可能太大胆，我認為現代心理學和古印度知識相比之下，就像幼兒階段。很多科學家現在渴望學習古印度知識有關心和情緒的技巧。科技最終還是由心控制。利用人工智慧來產生心或意識是絕不可能的。

**問：**尊者，我們應該如何培養慈愛心？如何控制憤怒？您建議我們看哪些書？謝謝您。

**答：**我們是社會性動物，我們喜歡群居。其他動物為了生存的目的也會群居。唯有依靠群體合作，動物才能生存，我們人類也一

樣。從生物學觀點，人類本來就具有慈愛心的種子。當我們還是小孩子，我們自然具有慈愛心，但長大接受教育之後，我們漸漸忽略內在價值並認為金錢、權力等等物質享受才是最重要的。有的家庭擁有億萬財富，但家人之間非常冷漠，這樣的家庭絕不會幸福的。有的乞丐非常貧窮，但是他們關心家人，因此他們的家庭很快樂。我們既然是社會性動物，人類應該利用自身的智慧去加強或至少保持人性的基本價值。培養慈愛心或內在和平並不是為了涅槃或來世，而是為了讓今生能夠活得健康快樂，這才是最重要的。我們這麼做，不是因為佛陀說或其他靈性大師說我們應該做，而是我們的常識認為這樣做最好。就是這麼簡單。

**問：**為了追求內在和平以及世界和平，請問我們應該信仰哪個宗教？

**答：**任何宗教都可以。所有宗教傳達一個相同的訊息，那就是愛。每個宗教有自己的哲學和訓練系統，關鍵在於個人能否接受，一旦你願意接受某個宗教，從那一刻起你必須認真的去學習和實踐。所有宗教都一樣好。我從未說過佛教是最好的。如同藥

物，我們沒辦法說哪個藥最好，我們必須根據病人的病情做判斷，才知道哪個藥物是對病人最好的。宗教也一樣。我們沒辦法說哪個宗教最好，這個取決於修行者個人的心理傾向。對某些人而言，有神論的宗教更好。對另外一些人而言，無神論的宗教更好。僅僅如此。

**問：**很多人在地震或海嘯中死亡，什麼業(karma)導致這麼多人在同樣的時間一起死亡？我們要怎麼做才能去除對地震海嘯這些災難的恐懼？

**答：**根據印度宗教傳統，業是許多因素集合並成熟之後造成的。業有很多種類，每種業又有很多詳細的分類。一般來說，大爆炸等等就是共業形成的。

**問：**請問我們應該如何看待上帝，上帝是一個觀念還是真實存在的？

**答：**不同宗教的哲學觀點並不一致。我想你問錯人了。佛教不承認上帝存在。這裡我講一個故事。許多人不了解佛教，也不知道心經的咒語噶得噶得巴讓噶得……包含從開始學習佛法直到證悟成佛的每個階段的意義。某天一個上師正在教導大眾佛法，聽眾中有個人站起來問道：「佛陀在哪裡？」那個上師聽了就伸出手掌用食指指著天空說：「佛陀住在天空中的水晶宮殿裡。」這實在很荒謬。佛性就在我們每個人心中。我們的本性是純淨的。負面情緒是由特定因素造成，我們的心始終是純淨的。我們稱之為淨光(pure light)，也就是佛性。

**問：**您剛才教導我們要培養慈愛心，請問我們是否應該優先給予人類慈愛心，其次才是動物？

**答：**每個動物都是生命也是有情眾生。素食主

義非常重要。數千萬的動物或魚類因為商業理由而被殺，我認為太過份。所有動物不管以何種形式存在都應該被尊重。印度有很多素食者，非常好。現在藏傳佛教寺院的公共餐廳也不再提供肉食。

**問：**請問虹光身真的可能發生嗎？怎麼才能得到虹光身？

**答：**非常困難。你不用急。我雖然具有一點點知識，但我連第一階段都還沒做到，實在很困難。最好的方法是先學習空性和菩提心。我禪修空性和利他心和菩提心已有七十年，我的心和情緒確實受到很大的影響。至於虹光身，我只具有理論上的知識而已。

**問：**請問尊者，我們應該怎麼教導孩子不要發怒？

**答：**我之前說過，藉由教育和訓練讓孩子去思考憤怒有什麼好處以及慈愛心有什麼好處。常常這樣去思考，他們就會對慈愛心越來越感興趣。首先，慈愛心對身體健康有幫助。我常常開玩笑說，女士們花錢買化粧品，但缺乏內在美，即使化粧品也沒有用。微笑和慈愛的態度才是最美好的。許多年前，六十年代，我認識一個很好的出家人，我非常信任他。後來他還俗了。某天我見到他的太太，我和他打趣說，你太太不是很漂亮。他回答說，他太太外表不是很漂亮，但內心非常美好善良，我因此無話可說。

注1：觀察者指的就是「心」，正在做觀察的這個人。

注2：Atman，又譯心識。

2018年12月14日尊者於印度孟買技術學院演講  
<https://www.facebook.com/dalailamaworld/videos/310187379705012/>

Lu Anna 英譯中

達賴喇嘛開示 |

# 慈悲和全球責任 的必要性

尊敬的兄弟姊妹們：

在演講開始的時候，不論我在哪裡，給予演講的時候，一開始，說實在的，我不太喜歡這種太常規的官方的作法。不同的職位，不同的階級，當想到你們不同的名字的時候，我也覺得非常的困難。但是回到原始層面，我們都是人。對今天的社會局勢而言，我們真的需要「人類一體性」的概念，我們應該要視一切人類，七十幾億人類，都是我們的兄弟姊妹。根據主張有造物主教義的這一派教義來講的話，所有的人類都是由造物主所創造的；否定有造物主的這一派的教義其觀點是，所有的生命體，由前生到後世，所以我們的關係是非常緊密的。我們藏傳佛教稱一切「如母有情」，所以我覺得是一種愛的訊息，人類一體性的堅持，的確非常適合今天世界的局勢，會帶來正面的影響。因為今天世界許多的災難，其實是我們製造出來的產品。很明顯地，像是人類間的殺戮、相互霸凌、利用他人，都是屬於我們自己人為因素所導致的災難。但實際上，我們都是一樣的，我們都是兄弟姊妹。我想要快樂，我不

想要痛苦，同樣地，其他人都是一樣，都有相同的希望，相同的權利。你要尊重他人的立場，既然要尊重的話，你就要關照、照顧他人的想法、照顧社會所有成員。我們同樣都是人類，但是，我們過度的強調了第二層次的差異，像是不同國家、不同的宗教信仰，所以這種第二層次的強調，會帶來彼此間的分裂，會帶來我們和你們之間的分裂。其實，這個就是災難的根源。

如果我們回歸到最深層的原始層面的話，我們都是人，我們根本沒有任何基礎和理由來造成分裂和殺戮。所以我一直覺得，我只是七十幾億人的其中之一而已。如果我過度強調我是佛教徒、我是西藏人，這種的強調會產生我們和你們之間的一種距離；如果這種的差別是有幫助的話，那還可以，可是問題是這種的區別會造成不必要的災難。現在全球暖化，世界越來越暖化，有些地方越來越冷；像全球暖化的問題這類值得我們關注的議題，是沒有國家之間的界線，沒有所謂宗教信仰的不同。所有人類正面臨相同的問題，所以現在是時候了，我們應該一起



合作攜手解決這些問題，為此我們真的需要人類一體的理念。即使我們有不同的宗教信仰，我們是不同的種族，如果我們以宏觀的角度，全面去看，其實所有的主流宗教，都是人類的宗教，所以我們有基礎能夠相互尊重，相互學習。

在這個觀點上，印度這個國家的確是最好的榜樣，印度展現給全世界——不同的主流宗教的確可以和平相處，這也是為什麼我對古魯那納克的確非常的敬仰。因為古魯那納克的背景是印度婆羅門教，可是他卻去麥加朝聖，這是一種非常偉大的作為，從這一點就證實了——不同的宗教可以和睦的相處，而且可以相互尊重。那時候是極端派，只想自己民族、只想自己宗教、只想自己國家，當然那時候因為地球上不同的洲、不同的國、不同的區不會互相有關聯，不像今天般相互緊密的聯繫。可是印度這個國家，過去三千年間形成不同的宗教，一開始形成婆羅門派，之後有其他派，再之後有佛教，最

新的就是錫克教。古魯那納克的確展現了宗教相互尊重是多麼重要的一點，這也是為什麼他去麥加朝聖，這是非常令人讚揚的行為。

在過去三千年間，印度給予我們的知識，叫做無害行 (ahimsa)。當我們在講解無害行的時候，不只是指僧侶的無害行，更需要意念上的慈悲才有辦法真正產生無害行。因為你的動機如果是憤怒的話，是沒有辦法做出無害行的，這就是古印度的知識。所以在古印度知識裡可學習無害行和慈悲，二者必須結合，我覺得這個世界的確需要古印度的知識。你可以堅持自己的信仰，即便不同立場的人們也可以相處在一起，我們不能忘失最基本的層面——那就是我們都是人，我們只有一個地球，居住在一起。基本上，我們都是一樣的，即便在其次的層次上，我們雖然有不同的信仰、膚色、種族等，可是，就以生理的層次來看的話，我們人其實都一樣會老。所以宗教和諧是有基礎的。這些不同的宗教，是否跟今天的世界有關連？如果



無關的話，那就不需要去實踐這些宗教。但是，不同的多元化的宗教都有相同的愛、慈悲和寬恕的價值，這種的價值的確離不開今日世界。因為今日世界，過多的關注物質的發展，並不會教我們如何解決內心情緒的問題，所以人們自然會覺得——憤怒與貪婪是應該的，這些自然而然的想法就是災難的根源。

所有的主流宗教一致說到的愛、慈悲、自律、滿足等價值，能夠幫助我們減少這些的災難，所以跟今日世界有極大關聯。這也是為什麼印度是最好的榜樣，能夠展現給世界，證明不同的主流宗教能夠和平相處。在印度這個國家裡，過去三千年間，不同的主流宗教能夠和平相處，所以印度是唯一能夠證明這些主流宗教是能夠和平相處的國家。印度有上千萬個基督教的信徒，有上千萬個回教徒，有上千萬個婆羅門教徒及佛教徒，我們都能夠非常幸福在這個國家裡面生活著。所以我認為印度能夠結合現代包括技

術、科學等物質的發展，因為這些物質的發展可以幫助我們身體的滿足，於此同時，印度也能夠結合古印度的知識——結合慈悲和無害行所產生的知識，能夠幫助我們解決內心負面的情緒，所以印度是唯一能夠做到將這兩者結合的國家。

因為古印度的知識裡面說了非常豐富的資訊能夠減少我們的負面情緒，保持心理的平靜；而且印度還有一個推動世俗倫理很好的方式，因為印度對於「世俗」二字的解釋，並非否定其他的宗教，而是尊重所有主流宗教也尊重無宗教信仰者，這是印度對「世俗」的解讀。有時候我在西方解讀「世俗」的時候，我的西方朋友說，根據他們所知「世俗」(secular) 是不尊重其他宗教，我覺得可能是跟法國革命和俄羅斯革命有關。如果我們仔細地更深層思考的話，真正的宗教宗旨就是「愛」，沒有人會去排斥愛，即便是動物，也是需要愛。所以這些革命派，當他們去反對宗教的時候，他們將反對宗教的活動取名為 secular 世俗。法國革命時，這些宗教團體極大部分有貪污並跟當時領導者結合而獲得很大的政權，這些政權者說他們獲得了上天與眾不同的加持。勞動人民們起而反抗，即便這些政權人士獲得了上天或者是造物主的加持，也應該去推翻。所以宗教並不是指宗教的團體，宗教其實指的是愛。

愛，不只是人，除了人以外，狗和貓也是需要的，即便是老鼠，也是如此。我的老師，有一次當他在觀修的時候，有一隻老鼠跑到他的大腿上。他就為這隻老鼠加持，老鼠就非常的高興，於是就跳走了，所以即便這麼嬌小的動物，牠也是需要愛需要被愛的。沒有人會對愛和慈悲有所反對的。所以，在革命的時候，因為反對宗教機構，於是構成對宗教和宗教機構之間的混淆。所以我認為主流宗教的愛和慈悲的價值，是今天的世界亟為需要的資源。六十億人有宗教信仰，

十億人沒有宗教信仰，即便這六十億人是有宗教信仰，但是這種的說法只是一般般地。我認為上百萬人由自己信仰的宗教獲得了不可計數的益處，所以宗教的確會對今天的世界帶來幫助，與世界是有關連的。如果我們的思維過度或極端地偏向於物質的話，那就沒有道德可言，我們需要身體的舒適，但我們同時也需要心靈的安樂。心靈的安樂是來自道德價值觀，而主流宗教可以為道德價值觀帶來無比的貢獻。所以我的第二個使命，是推動宗教之間的和諧，因為七十多億人口裡至少有六十億人是有宗教信仰的，所以不同宗教之間的和諧非常重要。印度在宗教和諧這方面做得非常好，的確值得我們效法隨喜。所以印度可以站出來跟全世界說，宗教和諧是可以做到的，因為我們有上億的人口，十幾億人，而且我們有悠久的歷史。

以政治而言，1947年印度才開始獨立，雖然政治的歷史比較年輕，但是印度的東西南北等不同的區域，雖有不同的語言、不同的文字，但這些不同的區域能夠和睦相處，這是我非常敬佩的一點。印度的宗教和諧現象的確可以展現給全世界，像是鄰國阿富汗的以什葉派、遜尼派因為不同的民意造成相互的殺害，像敘利亞因什葉派、遜尼派造成相互的傷害，像緬甸回教和佛教之間造成衝突，這是令人惋惜的現象。因為這些主流宗教，所想要傳達的訊息，是寬恕、愛、慈悲和包容，可是明明傳達這樣的訊息，卻造成相互的傷害，這是無法想像的。所以印度是最好的榜樣，這是非常重要的點，印度人應該在這一方面更活躍地站出來，去向世界的舞台展現宗教和睦相處的現象。

我在1956年來印度參加佛教大會。後來1959年又來到印度，那時候是以流亡身分來的，大約已經在印度待了五、六十年了，所以我生命的大多數時間都在這個國家。當我到達印度時，我們的血肉之軀是西藏人，

藏族的血肉之軀。八世紀，藏王非常的聰明，即便那時候透過聯姻的方式跟大唐的關係不錯，但是他卻邀請名聞遐邇的大學者寂護論師到達藏地介紹佛教。那時候佛法就已經在藏地流傳，那爛陀的法脈也已經流傳到藏地了。可是，西藏的法王，西藏的國王，他堅持要迎請這位大學者、大邏輯家、大哲學家來到藏地，他鼓勵藏人們——因為我們那時候西藏人的語言和文字是由印度文改變或創造成藏文，我們有自己的語言和文字，所以這些那爛陀大學者的著作應該要翻譯成藏文。所以從八世紀起，一直有從梵文翻譯的項目。我們的許多經典，大藏經，多數都是由梵文翻譯成藏文，有少數是來自巴利文。總共翻譯成三百多本的鉅作，這是我們所學習的教材。

所以今天我真的是非常的驕傲，即便我們的血肉之軀並非是印度的血肉，可是我們的思維卻是比印度人還要印度。印度人受到了由英國人所引進的現代教育，所以你們的思維更偏向英國人，請允許我這麼說，你們有鬍子戴頭巾，看起來你們是完完全全的錫克教人，可是你們所受的教育是英國人引進的現代教育，並非是印度傳統。透過我個人的經驗，以及跟多方的學者、科學家交流之後，我發現，我們保留千年的那爛陀的知識，的確確非常的受用，而且所有的主流宗教，都系統的有相同的教義，即便有些認為有造物主，有些認為沒有造物主。像是耆那派、無神數論派和佛教認為沒有造物主，這三派認為自己的苦樂都掌握在自己的手上，是由自己所創造。這三派裡面，像是無神數論派和耆那派，都認為有一個我，由這個我從前生到今生，今生到後世。為了能夠創造更好的未來，我們需要正面善良的動作，善業(gama)，就是動作的意思，因為好的動作會導致好的成果，壞的動作壞業會導致壞的成果，為了能夠自己幸福，我們需要創造好

的動作善業。我們藏人保留了這些傳統，這些知識，不只是學術上的保留，而且是生活經驗上，我們也是這麼去修持，以這種方式保留下來。

過去千年間，我們西藏人不只會去學習這些大教典，我們在日常生活上也這麼修行。在南印度，我們有一萬名僧侶，也都要學習這些大教典，而且學習時間長達二十多年。所以我們在心靈認為，印度是我們的家，而且我也這麼想。大概在三年前吧，有些中國的記者媒體，還有些來自臺灣和美國的記者媒體，就有一位問我：「你之前就說你是印度之子，為什麼？」他以為是政治因素。我說，我的大腦每一個部分都被那爛陀的思維所充滿，我的血肉之軀已經有超過 58 年是靠印度的豆糊湯、薄餅、米飯來維持，所以不論是心靈上還是生理上，我覺得我屬於印度這個國家，所以我說我是印度之子。所以這個華人的記者就沒有問題了，我覺得他應該知道我有足夠的理由。

我的下半輩子，我會完全致力於推動人類內在的價值，最終希望能夠促進世界和平，世界和平靠的不是透過減少武器而已，而是要靠減少內心的負面情緒、減少仇恨，這是我的第一個使命。第二個使命就是推動宗教之間的和諧。第三個使命是有關西藏的議題。有關西藏的政治議題，從 2001 年起，我們已經有自己選舉出來的總理司政，所以從 2001 年起，我處於半退休的狀態，從 2011 年起，我完完全全屬於退休的狀態，完完全全卸下西藏政治的職務，所以我致力於推動和維護西藏的環保問題。

因為在我的這一生裡面，我已經看到了巨大的改變，明顯的改變——當我年輕的時候，在哈薩的這些高山會有更多的雪，可是現在越來越少了。我在木蘇里待了一年之後遷移到達蘭薩拉，那一年是 1960 年，那年冬天大雪，我所居住的地方雪量幾乎到達膝蓋。

可是雪量逐年減少。最近這幾天，在我所居住的地方雪量非常的少。當然在山上是有，可是在我所居住的附近，幾乎是沒有，所以我這麼說，也這麼關切。

西藏高原，這麼乾燥的地方，西藏的議題是值得我們更加關注。我有位中國朋友，曾經在一份研究文獻說到，透過研究發現，就以全球暖化的影響力來講的話，西藏高原對全球暖化的影響力，等同南極和北極對全球暖化的影響，所以西藏高原稱為第三極。

我的第三個使命就是致力推動西藏的知識以及語言文字。我覺得西藏的語言，是詮釋古印度那爛陀知識最好的語言，尤其是這個傳承裡面的邏輯學、醫藥學、心理學、量子物理學。因為這些的內容，的確是我們非常熟悉的內容，像是西藏的心裡學，從八世紀起，我們就已經翻譯了許多的經典，而且透過翻譯的工程，讓我們西藏的文字變得越來越好，越來越傑出，所以今天在諸多語言中，接近梵文最好的語言就是西藏的語言，因為透過翻譯，我們需要新創許多的文字和名詞。我覺得西藏的語言文字，可以跟梵文的語言文字媲美。

我的第四個使命就是復興古印度的知識。如我剛剛所說，約有萬名僧侶在印度以二十多年的時間學習這些知識，他們能夠在復興古印度的知識上作出貢獻和幫助，就古印度知識裡面的邏輯學、醫藥學、心理學等，他們肯定可以帶來許多幫助。所以我最新的使命就是致力於復興古印度知識，因為印度這個國家是唯一能夠結合現代生活條件、現代教育以及古印度知識、如何調和內心知識的國家，沒有其他國家可以做到這一點，也就是我為什麼致力推動的原因。

現在我可以開始進行問答，我非常高興非常榮幸你們邀請我來到這裡。

2018 年 12 月 13 日尊者於印度孟買古魯那納克藝術大學演講  
<https://www.facebook.com/dalailamaworld/videos/1891436957621606/>  
蔣揚仁欽口譯

達賴喇嘛開示 |

# 保護環境， 共同找出解決方案



首先，我要向所有參加《聯合國氣候變化框架公約》第24次締約方大會（COP24）的各國兄弟姊妹致以問候和祈禱。

我真誠地感謝那些無私和孜孜不倦地為世界創造更美好環境以便後代能夠過上健康、幸福生活的人們。

作為一個出生在世界屋脊的藏人，西藏是亞洲主要河流的發源地，也是世界最高山峰所在地。我從小就喜愛大自然，並將環境保護作為我生命中三大使命之一，無論我走到哪裡我都在宣導環境保護的重要性。

儘管當今世界在科技領域取得了巨大的發展，但我們也製造了許多問題。專家告訴我們，人類要對全球變暖等環境問題負責。從邏輯上講，這意味著我們人類有責任減少我們造成的環境問題，並最終消除它們。

氣候變化不僅僅是一兩個國家關注的問題。這是一個影響全人類和地球上每一個生

命的問題。這個美麗的星球是我們唯一的家園。如果由於全球變暖或其他環境問題造成地球無法自我維持，那麼就沒有其他的星球供我們移居了。因此，我們必須採取嚴肅的行動來保護我們的環境，並共同找出應對氣候變遷的解決方案。

當我們從太空看到地球時，我們看到的不是國與國之間的邊界，而是這個藍色的星球。當前人們不應該只考慮「我的國家」或「我們的大陸」。基於人類一體性的重要性，人類確實需要更大的全球責任感。

最後，我要感謝《聯合國氣候變化框架公約》（UNFCCC）長期以來致力於減少氣候變化的負面影響方面的努力，並祈禱本次會議取得成功。

2018年11月20日

尊者致函《聯合國氣候變化框架公約》第24次締約方大會  
《西藏之頁》首發



## 第 41 任薩迦法王 赤欽仁波切開示 |

# 修行， 恆常應修善心

首先以誠問候諸位，祝吉祥如意！

於此首先授予皈依戒，一般皈依有諸多法門，亦有四項、六項，等皈依頌詞。然阿底峽尊者所撰寫之四句一偈乃言簡義深，兼皈依及發心於一偈，極其不可思議。其中，上句為「諸佛正法賢聖三寶尊，從今直至菩提永皈依」，其所義為皈依。指道者，即佛寶；實道者，即法寶；修道之助者，即僧寶；謂對此三寶，從今開始，直至證得菩提，永皈依。

大乘佛教有具四特徵之皈依法：

1. 因之特徵：懼、信、悲之皈依三因中，以「悲」為重；
2. 境之特徵：佛為三身本性，法為大乘教證二法，僧為賢勝菩薩；
3. 時之特徵：因究竟所欲之果乃是佛果，故從今直至證得菩提正果為止；
4. 需求之特徵：非僅為自身，而為如母一切有情而皈依；此四即大乘佛教具四特徵之皈依。

下句為「我以所修施等諸資糧，為利有情故願大覺成」，其所義為發心。願我所佈施、持戒、安忍、精進、禪定、智慧等善根之力利益一切如母有情，願為除一切有情之

苦，安置於樂而獲得圓滿佛果；此即發心。故此偈兼具皈依及發心二法，自皈依後即屬佛教徒，而發心後即成大乘教法。大乘修行者發無上大菩提之心，因而入成佛之道，亦是未來成佛之因；此尤為重要。故此，先將此頌傳之，眾人敬請隨念：

諸佛正法賢聖三寶尊，  
從今直至菩提永皈依。  
我以所修施等諸資糧，  
為利有情故願大覺成。

以此宣講皈依發心，我們修任何法，智慧極其重要，正如「見於未見之，一切根為慧」一偈之義，見則是現量之法，未見則是抽象與極抽象之法，總之不管任何法，一切功德之根本都繫於智慧，雖我等自身極具智慧之種子，然為其顯明而禱告本尊至關重要。妙吉祥文殊大士乃一切諸佛菩薩智慧之本體，故而祈請文殊即可獲得聞慧、思慧、修慧，以次第增長，最終依此慧力而未來證得佛陀之果位。因此，祈請聖者文殊菩薩，思維彼之功德而頌：

童真相好不轉變  
智慧明燈極莊嚴  
三千世界癡暗除  
聖妙吉祥敬頂禮  
喻啊拉吧哂吽喃

在我們修行過程中，悲心亦極為重要，廣至一切法，尤其大乘教法之根本即為「悲心」。不具悲心，則一切善法難生；具悲心，則一切善法自然生起；故為相續中生起悲心而須祈請一切諸佛悲心之本體——觀世音菩薩，即可自相續產生慈心及悲心，因而發菩提心，此菩提之心愈發增長，方可證得佛陀之果位。故，思維聖者觀世音菩薩身之三德而敬請隨念：

清淨質白妙色身  
正等覺者頂上嚴  
慈眼悲憫視眾生  
觀音菩薩敬頂禮  
喻嘛呢叭咪吽

除此，現將釋迦牟尼佛心咒傳於大家。

雖過去一切劫中已出世過去千佛，然現在佛法教主乃千佛之四，一切人師子·釋迦牟尼佛。吾等皆為隨大悲世尊之弟子，須祈請生生世世大悲世尊隨攝受，一切道地順成圓滿，此乃重中之重。修行生涯中，縱有樂、苦、善、惡，任何遭遇，此生後世，乃至中陰間，唯有釋迦牟尼乃我等依靠、救主及怙助。雖一切諸佛皆是「於慧無有大小、於悲無有親疏、於力無有速緩」之別，然我等以自身業報及發願而入釋迦牟尼佛之教法，正以此不可思議的業報及發願之因緣，祈請世尊予以加持，尤其重要。



誰者菩提樹中受諸遍虛空及闍地魔眾擾  
惡降金剛短槍及諸火圍峰及暴雪等刃害  
勤於神通幻化具力妙華箭者退失菩提時  
以悲悉除彼害正等覺者善逝如來敬頂禮  
喋雅他，喻牟尼牟尼嘛哈牟尼梭哈

我們平時修行，恆常應修善心，不管修任何法，都需「於初生起菩提心之動機，於中悲之方便法及慧之究竟空性法雙運，於後不將善法功德置而不顧，須為一切有情而證得無上佛果，悉皆回向」；如此便可不失善法之功德，亦能愈發增長。因此修任何法，若具備三殊勝之法，其功德及利益不可思議，望大家切記於心。

2018年7月9日，吉祥薩迦  
薩迦旦增塔欽譯

# 大寶法王開示 | 佛子行 (三)

大家午安，早上講到勝義菩提心，也講到第三個支分的「學處」，也就是「菩提心的學處」，學處有很多，其中第一大類就是「六度」。六度中的布施、持戒、忍辱、精進都講過了，接下來要講靜慮或說禪定。

## 29 禪定

甚深禪定生慧觀，能盡除滅諸煩惱，  
知己應離四無色，修靜慮是佛子行。

第 29 個偈文講，依靠甚深的止，當你依於善的所緣上，具備了正確的、符合止的定義的止之後，接著才能生起了悟空性的慧觀，就能根除輪迴的根本：無明，這樣一種「依於止而生勝觀」的方法，就是一位菩薩佛子應該修持的「出世間的禪定」法門。

這裡談到的「禪定、靜慮」，就是不散亂、專注的將心安住於善的所緣上。如果心無法專一、不散亂的安住於善的所緣上，了悟空性、了悟無我的勝觀就沒有辦法生起，因此基礎就是要具備禪定或三摩地。

過去的噶當派大師恭巴瓦說：「禪定的根本，就在於是否能依止『靜處』」，也就是說，禪定能否生起，關鍵在於是否依止於靜處，為了讓我們的心能安住於善所緣，要捨棄俗務的牽絆、影響與干擾，但現在不容易做到，尤其現在是個物質過剩、科技發達的時代，干擾更多，心很難專一在於善所緣上。現代來說，我們更需要讓心安住在一個「靜處」，而重點在於斷除世俗牽絆，而且少欲知足，否則很難真

正安定下來。

「寂靜的地方」一般來說有幾種。一種是地理上的清淨、安靜的地方，比如山上遠離人群的寺院，一種是房子的靜處，在房子、建築物的某個空間，另關一個地方讓自己安靜下來；如果沒那麼多地方，還有一種方式，是在自己房間找一個角落讓自己安靜下來。

尤其對初學者而言，由於沒有修持的定力，因此很難抗拒散亂的對境，更要回到內心，少欲知足，這是很重要的。禪修時要是不思過去、不想未來的安住在當下的心性本質當中，否則怎麼修都不會有結果。

## 以智慧為眼目，引領五度向解脫城

接下來講的是智慧：

## 30. 智慧

無慧善導前五度，正等覺佛不能成，  
故具方便離三輪，修智慧是佛子行。

第六度是「智慧度」，如果不具備智慧度，其他五度布施、持戒、忍辱、精進、禪定等五度都像盲人，沒有智慧的布施、持戒等等，都無法讓你度脫到解脫遍知之城，無法幫助你證得解脫的佛果。所以修行一定要具備廣大的方便，就是大悲和菩提心，還要具有甚深的智慧：了悟能修、所修、所修之事這三輪，都沒有真實的存在性，了悟一切都是空性。

智慧可以分成三種，就是經由聞思修所成

的智慧：聞所成慧、思所成慧、修所成慧。很多人跑來見我說請我給他智慧，如果我有這種智慧早就給了，但我自己也不具備這種智慧，怎麼給大家？主要是學生自己要在聞思修上好好努力，才能真正生起智慧，而不是一味請求上師給予。

另外有種狀況是，很多人到處聞法，聽聞了很多，也思維了很多，但都當成外在的知識來學習，都不入心，當成腦子裡的知識來學習，這樣就不是真實的聞所成慧、思所成慧。要知道聽聞佛法、思維佛法有一個重點，就是所有的法，都是要幫助你能夠觀察、了悟自己這一念心。

有一種說法是，最殊勝的智慧是無執離貪，當你聞思修佛法，最終應該了悟到萬法的無實性而遠離執著；如果隨著你聽聞越多、思維越廣，執著也跟著越來越強、我慢越來越深，這表示修行有問題了。

## 恢復「噶瑪岡倉密續教育」的時候到了！

這裡我想附帶提到一些內容，在座很多弟子都是老面孔了，也有一些新學生，大家都是因為對藏傳或密續教法有興趣而來，但大家對什麼是密乘、什麼是金剛乘其實都回答不出來，以為是不是觀修某些本尊、念念儀軌、或者持誦某些咒語，就算是密乘？其實對什麼是密乘或金剛乘的根道果或見修行，都說不出所以然來。不要說是各位了，就算是回到寺院僧團，甚至回到佛學院問僧眾，大家也都不很清楚，噶瑪岡倉這樣一個教派現在都重在學習顯乘的教法，重在五部大論，至於是密乘的修學次第是什麼都不太清楚。

在第十世噶瑪巴卻映多傑之前，噶瑪岡倉的教法有此完整的教育體系，有特別學習密乘的佛學院和寺院，但之後遇到許多障礙，不但密乘教育傳承中斷，連顯乘的教育傳承也都不全了。

幾年前開始，我覺得應該開始制訂密續的

道次第學習或教學次第，尤其應該在佛學院推廣，但那時遇到一個問題，就是密續典籍都散失了，包括噶舉祖師所講解的密續論典、古老典籍都散佚不全。

其實第十世法王之後，這種密續教育就中斷了，近代又遇到文化大革命，可說障礙重重，後來好不容易找到了一些密續典籍，因此我覺得應該好好制訂密續課程，這不只是對僧眾而言，海外學生也應該好好學習，對密續的根道果、見修行是什麼，對四部密續有什麼不同，要好好了解。一開始會由我先開始教學，藉此拋磚引玉，未來也會有其他好的老師來授課。

## 菩提心第二學處：顯乘經典四法

剛剛講解了菩提心的第一個學處「六度」的學處，接著講第二個學處，顯乘經典的四法：

### 31. 常觀已過

若不細察已過失，道貌岸然行非法，  
故當相續恆觀察，斷已過是佛子行。

這個偈頌在講「自己應該觀察自己過失而斷除」。這是講作為一個大乘行者，要不停的隨時觀察自己過失。為什麼要常常觀察自己有沒有過失、常常自省？因為我們本來問題就不少、功德就不多，如果不時時向內自我觀察，還會更加減損；而且還會以為自己修得不錯，到處炫耀自己是大乘行者，其實所行都是非法，都不符合佛法。

就像龍樹菩薩說：「看他人用雙眼，但看自己的時候就需要一面鏡子。」有些人會拿自己的問題投射到別人身上：自己嗔心強，就以為別人嗔心也很強；自己嫉妒心重，就以為別人嫉妒心也很重。舉例來講，當我們依止上師時，有些人會去看上師過患，覺得上師嗔心強、煩惱心重，其實上師就像一面鏡子，反映的是

弟子的過失，行者自己的問題，被上師這面鏡子反映出來了。總之自省很重要，不能老是只看到別人的過錯，自己的過失卻都不能覺察，一個大乘行者要懂得自省，向內觀看是很重要。

很多時候我們會自以為是，會理所當然的認為，我是個佛教徒、是個修行人，還是個大乘行者。我常舉自己作例子，像我七歲被認證是噶瑪巴，被帶到楚布寺學習聽聞佛法，也見了許多上師、依止了很多善知識，因此理所當然的，我會認為自己是佛教徒，是個修行人，自己都沒有懷疑過。有人會懷疑噶瑪巴是不是佛教徒嗎？不會，我自己也不會。

但每當我安靜下來，我會問自己：「我算是一個好人嗎？」對這個問題，我反而要想一下、會遲疑一下，因為我有時候覺得自己是好人，但有時候又不一定是好人，大多數時間都不是，有時走運了變成一個好人——這不是很奇怪嗎？我自認為是個修行人，是個佛教徒，那不是比當個好人更困難嗎？當個佛教徒、修行人容易，當個好人難，這不是很奇怪嗎？當然首先應該是個好人不是嗎；為什麼被問到是不是好人時，反而回答不出來了呢？可見一切得重頭再來，從「幼稚園」再學習起，不要太理所當然，以為自己就是好人、就是修行人，就是大乘修行人。總之我們要這樣經常觀察自己。

### 32. 不道彼過

因惑說他佛子過，徒然減損自功德，  
故於大乘諸行者，不道彼過佛子行。

這是講「不要去講菩薩的過失」。

一個大乘行者如果帶著煩惱，尤其是嫉妒心，到處宣說其他大乘行者或菩薩的過失，不但造業，自己大乘道的行持也會失壞。尤其是帶著嫉妒心說別人的過錯，是非常不好的。首先如果被你說那個人沒有過錯，這就是誣賴、是詆毀，當然是有罪業的；就算對方真的有錯，

但你並不是帶著利益他的心而說出來，也還是不行。

要說他人過，首先要帶著一念真正利他的心，這樣才能說。否則即使事情是真實的或你是有道理的都還不夠。一個大乘行者，重要的是不僅要沒有傷害的心、所做要不害他人，更重要的是要有利他的心；一定要有利益他人的心，而且不帶著嫉妒煩惱，才能訴說他人過錯，否則都無法利益到他人，而且是有罪業的。

我想舉實際例子來說明這一點，帶有煩惱的紛爭是無濟於事的。大家都知道第十六世法王圓寂後，我們噶瑪岡倉就分裂成兩部分，大家都說自己是真實的，很多人都帶著貪嗔的負面情緒作爭論，這是沒有意義的，大家可以看到，到今天都還在各說各話、說自己是真的。所以我覺得任何帶有煩惱的紛爭都是沒有用處的，就算你的團體再好，說是帝洛巴團體也好，或說是金剛總持團體也好，如果你帶著煩惱作論述，都不會帶來好的結果。

## 問與答

**問題一**，如果我們的家人信奉外道，要怎麼幫助他們，分辨什麼是正信，幫助他們信奉大乘佛教？

**答**：從佛教觀點來看，每個眾生有不同的興趣、根性和因緣，有人就是會接觸到正道，有些人就是會誤入邪道，想引導他們是要時間的，不能急，唯一能做的是自己好好修持，用自己實修的影響力，讓家人感受到，慢慢的才有機會轉化他們。

**問題二**，有時候我們動機雖然是好的，但為了保護自己，也常有負面的情緒。我是個心理輔導員，有時要輔導被強暴的婦女，我常叫她們要學會喊停、說 stop！但這樣說有時也帶著嗔心在裡面，請問法王對這樣的事有什麼看法？

**答：**要說出 stop，是要勇氣的，有時雖然動機是好的，但因為暫時的煩惱，還是會帶著嗔心。的確喊停對解決問題暫時來講是可以的，但這樣還不夠，長遠來講要從自心的修持上，從煩惱的降伏上來解決，也就是不要被自己的情緒煩惱所控制，要從當中解脫出來，心得到安定穩定，才會找出更好的解決辦法。暫時而言可以用說 stop，但長遠來說，要靠修持才能根本解決嗔心的問題。也就是說，用帶著強烈情緒的嗔心說不，的確可以解決一時問題，但根本解決要靠修持。

**問題三，**我觀察到，生活中生起煩惱有兩種狀況：一種是別人做了傷害自己的事，讓自己很忿怒；另一種是自己做錯了什麼事，自己觀察到，覺得很沮喪而對自己起嗔心。請問這兩種情況，應該怎麼觀修？

**答：**第一種狀況聽起來帶著一種嗔恨的恨在裡面。但這種狀況可以幫助你了解眾生無明真的很深重，傷害你、欺負你這個人也是眾生之一，的確如經典所說，眾生的無明是很深厚的，但也要了解，這位眾生也是被煩惱控制，不由自主而做出傷害的事。在生活中我們也會看到這樣的人，因為被煩惱所控制，而做出失去理智的行為，不是這個人有問題，是他的煩惱有問題；如果專注去體會他心續中的問題，慢慢也會有一個體悟，了解：如果自己也有同樣的煩惱，也會同樣不理性。就會有同理的了解。

**問題四，**身為弟子的我們，怎麼做才能幫助您促進教團和諧？

**答：**我想很重要的就是，身為一個佛弟子，面對他人貪心、嗔心或毀謗的語言時，要忍辱，自己也不要對別人說貪嗔或傷害的語言，這些都不要做。還有我們自己心胸要開闊，要了解我們都是實修傳承噶瑪岡

倉的弟子，有一樣的上師、一樣的本尊和一樣的修行誓言，要有這樣的領會，對於同門師兄弟，更要能夠包容。有些人假借我的名義，說是在護持我，但實質上卻在製造紛爭對立，這是很不好的。

**問題五，**我想請問關於上師與弟子關係的問題（因教堂回音，問題內容不清楚）。

**答：**這個問題是問到師徒關係，這個問題本身並不複雜，複雜是人把它弄出來的。我們可以從兩方面來看：

首先，上師又稱善知識，英文譯成 spiritual friend，指的是一種好朋友，靈性的好朋友，或「佛法上的好朋友」，和善知識之間是一種「佛法上的友誼」，不是像現在一講起師徒關係，就好像很複雜、難以控制一般。

第二點，依止上師之前，觀察上師當然是很重要的，但經典也告訴我們：「末法時代，上師功過都有」，所以我們應該選擇要看的是什麼——那就要多看上師的功德。功和過，哪個多、哪個少很難判斷，不是一個可以用秤來量的東西，你沒辦法說他的功德是八十公斤、過患是五十公斤，沒辦法這樣論斤秤兩。重點你有沒有被上師的某種德行感動過，一旦感動過，他的功德你永遠會記住，即使後來見到他的過失，你都不會受影響，還是會記得他的功德，不會說「上師曾經怎樣怎樣，現在這個功德都煙消雲散了」。只要你真正感受過上師的功德，這個功德是不會被後面的過失所蓋過去的。

剛才你提到阿貢仁波切，他是我的好朋友，對他的驟逝我們都很難過，對所有藏族朋友來講，他是我們的好朋友，更是我們的依怙主。接下來迴向。

2018年5月30日美國紐約河濱大教堂  
藏譯中：堪布羅卓丹傑  
<https://youtu.be/8Wkrbm3oyEU>  
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

# 流離藏僧教你空性(一)

色拉傑寺 洛桑屯越堪蘇仁波切

猶如蕉支分，剝盡卻無有，  
 士夫所具界，拆分亦如是。(第一偈)  
 一切法無我，諸佛所說故，  
 六界皆無我，於汝作確立。(第二偈)  
 如是我無我，如實未見有，  
 是故能仁破，我與無我見。(第三偈)  
 佛言見聞等，非實非虛假，  
 由類異品變，二者無實義。(第四偈)  
 如是勝義諦，世間無實虛，  
 是故佛不許，有無真實有。(第五偈)

「佛言見聞等，非實非虛無」，意思是佛說我們見聞的總總事物，凡夫總認為符合的是真實，不符合就是虛假，其實都不是「實」，也不是「虛無」，或者是說並不是「根本無」——並非由無始以來本不存在的「無」。凡夫有分別心，呈現出自以為的真實有的相，凡夫還沒有現觀空性，心是錯亂的，所顯現出的事物不是真實有，例如耳識聽到的其實就像是空谷回音，眼識看到的事物有如鏡中影像，凡夫卻如所顯現般執取，以為所見所聞真實存在。

「由類異品變，二者無實義」，「類」就是指「正」，「異品」就是「類」的相反，就好像是我們說的「正」與「反」、「有」與「無」、「常」與「無常」。你破斥「正」就會變成相反的那一邊，不管是「有」與「無」，這兩者都不是「真實有」，也不是「根本無」，事實上，「二者無實義」，在勝義上都不是「自性有」。

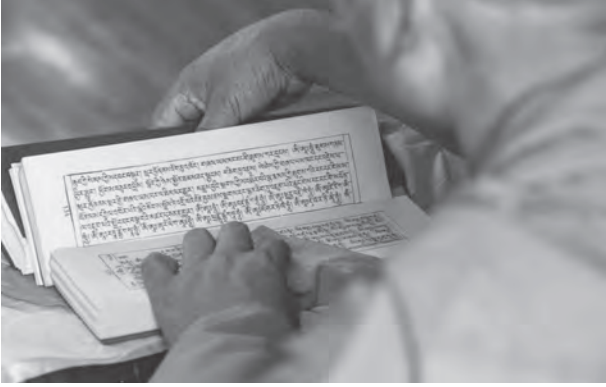
現在問題是那個「正」與「反」，由破斥「正」，而得到「反」，變成「反」，那「正」呢？譬如說，你指說「自性有」，那如果說你認為說破除「自性有」，你就會獲得「自性

無」。因為對方講的「自性無」，是根本沒有，「自性有」是從那邊而有，破斥「自性有」變成「自性無」，根本沒有，對方講的是這樣子，如同「常」與「無常」，兩者是相反的關係。

佛說「二者無實義」。不管事物是「有」與「無」，都不會說是「自性有」的。你不會說存在是「自性有」的存在，不存在是「自性有」的不存在。用這種方式來強調對方所講的說法——破斥「自性有」，變成「自性無」，「自性無」是根本沒有，變成沒有也是有「自性」的無。佛破斥對方這種說法。「有」與「無」，二者都不是「自性有」。

總結上述，由正理來破斥一切法不論自性、有等都是不存在的，結論就是在勝義諦上「世間無實虛」。「世間」指由業惑不由自主有生滅的蘊，蘊指分支聚集，例如青稞的蘊，指的是青稞的聚集，就是指任何事物；「實」，指「自性」有；「虛」，指沒有「自性」的假。「世間無實虛」，任何事物超越實與虛，任何事物都是無自性的。由以上推論，可獲得佛不主張「有無真實有」。有，指事物的存在；無，指事物的不存在。在勝義諦上，不論事物存在與否，都不會說「自性有」、「真實有」。

一切時無有，遍智豈記說，  
 有邊與無邊，二有或二無。(第六偈)  
 無數佛蒞臨，如是將今住，  
 有情成千萬，故思住三世。(第七偈)  
 窮盡住三時，非增世間因，  
 為何一切智，始末未記說？(第八偈)



有人請教佛陀：「世間或輪迴到底有沒有邊（盡頭）？二者皆有或皆無？」這類問題都是以「世間或輪迴是自性有」為前提，但一切法無自性，因此遍智的佛不作答。

提出佛不作答有邊與否並不合理，因為過去已經降生的佛、現在住世的佛、未來降生的佛，都從事著把眾生安頓於解脫之道，終有一天生死總有盡頭，一切有情都不再輪迴。所以應該會有最後的盡頭，佛應該要回答有邊啊。致力於把一切有情安頓在不住生死、不住涅槃的佛若回答「自性有的我與任何事物到底有沒有邊」的問題，不論答案是與否，都落入自性有的前提。而佛主張的是任何法都是無自性，佛哪裡是不作答，是不落入「自性有」的陷阱。

應該有眾生盡了的時間點才對吧？我與任何事物應該有邊才對，為何佛不回開始與盡頭的問題？從名言上來說，沒有開始的邊，有盡頭的邊。為甚麼沒有開始的邊呢？因為可以找到一個人的過去世的過去世的過去世……，找不到開始的點，所以一般而言，沒有開始的邊。為甚麼有盡頭的邊呢？因為一個人好好修行成佛之後，輪迴結束，就出現了盡頭。從勝義諦說，眾生不是自性有、真實有，又何以說眾生有開始的邊與盡頭的邊？所以這裡講始與末。《般若現觀莊嚴論》第四品也有提及十六外道十四見等，佛若要回答以外道為主、部份佛教教派所提關於有邊與否的疑問，不是簡單回答有邊與否即可，得先處理自性的問題，得先讓他們知

道並不是「自性有」。因為他們的前提是「自性有」，如果佛開始說「自性無」，恐怕他們會落入斷無的見，故佛不作答。

保密於俗人，是為甚深法，  
世間如幻化，佛法之甘露。（第九偈）  
猶如幻化象，生滅縱呈現，  
彼於真實義，無有生滅般。（第十偈）  
如幻之世間，生滅縱呈現，  
然於實義上，無有生滅性。（第十一偈）  
猶如幻化象，無有來去處，  
只因心迷惑，故無實性住。（第十二偈）  
如是超三時，僅是名安立，  
是有或是無，世間豈有實。（第十三偈）  
以此非他因，有邊與無邊，  
二有無四相，佛陀未記說。（第十四偈）

接著答覆上述第 7 與第 8 偈頌的問難，第 9 偈頌開始解釋佛何以不作答，分輪迴中生滅無自性之例證（第 9-11 偈頌）、來去無自性之例證（第 12 偈頌）、僅是安立假名（第 13 偈頌）三點闡述。

對於不能了解空性的外道或凡夫，以「自性有」為前提所提出是否有邊的問題，佛不作答的理由是因為他們不是法器，不適合對他們宣講空性。甚深法指空性，自性無。要講空性，一定是要對能夠瞭解空性的人來宣講，對邪見者講空性是很危險的，他們會落入斷無。所以要對非法器秘而不宣。秘密的甚深法是甚麼呢？世間如同幻化一般，無





自性是佛法的甘露。幻化，所顯現的與實際不符。甘露，在藏文版本指的是能調服四魔的藥，四魔是煩惱魔、蘊魔、死魔、天子魔，天子魔專門障礙修行，空性是能降服四魔的藥。甚深法、世間如幻化、佛法之甘露，都指空性。對把一切法視為自性有、真實有的凡夫而言，空性是秘密，空性對他們而言會顯現成自性有的樣子。事實上，顯現的樣子與實際不同，像幻化一樣。所以對這些凡夫只能秘而不宣，他們無法了解。我們也一樣，講到空性，頭很大。

生死當中的生滅法其實是沒有自性的。就像魔術師所幻化出來的大象，被咒術或道具所蒙蔽的觀眾會看到呈現出大象來的樣子，事實上變出來的大象並沒有生老病死的生滅，只是魔術變出來的聚合呈現出真實的具像，魔術師也很清楚大象並不存在。世間法也一樣，無論我們吃穿所用都是沒有自性的，因為我們過去厚重的習氣，執為真實有的心把法呈現出自性有的樣貌。就像看魔術的觀眾一樣，看魔術師變出來的馬，在那裡顯現出來的是合格標準具像的馬的樣子，觀眾會執取在那裡的就是馬，對於不了解空性的我們，無論再怎麼說一切法不是自性有的，我們怎麼看都會認定一切法是自性有的。對魔術師來說，他看到他變出來的馬（或大象）會顯現出馬（或大象）的樣貌，但是魔術師不會執取那是馬（或大象），因為魔術師清楚那是他變出來的。就像魔術師一樣，一個了知空性的人，無論他是凡夫或聖者，對他

來說內外諸法會顯現出自性有的樣貌，但是他都不會升起自性有的想法，他不會執取自性有。魔術師就像是了知空性者，觀眾如同不瞭解空性者。對現觀空性的等持智來說，在等持智上無論如何都不會顯現出自性有，就如同不被影響的觀眾一樣，無論如何都不會顯現出馬（或大象）的樣貌。有魔術師、被影響的觀眾、不被影響的觀眾三種人，現觀空性的聖者，就像是不被影響的觀眾，對等持空性的智而言，他不但不會執取，他連升起自性有的幻象或馬都不會，都不會顯現自性有。

就像幻化的世間，縱使呈現自性有的生與滅，在勝義諦上，沒有自性有的生與滅。

第十一偈講無生滅，第十二偈講無來去。就像幻化的大象，不從哪裡來，也不往哪裡去，只是因為觀眾受到咒術或道具影響。所以實際上並沒有真實存在，就像鏡子影像顯現一樣，事實上並不存在。就像幻化的大象一樣，世間也是幻化的。內外世間種種法，沒有來去，只是過去執為真實有的心弄迷惑了，所以把勝義上根本不是自性有的法如同它所顯現一樣執為自性有。

超越過去、現在、未來，或是超越自性有、超越生滅、超越來去等等本質的法，僅僅是名言上安立而已，哪裡有自性有？並不是任何法原來是自性有、因為聖者的等持智證得了空性、所以變成了沒有，而是本來就是沒有自性。之前認為的自性有，本來就不存在。若說本來有，實則不然，僅僅是假名安立而已。

佛沒有講四邊。四邊指的是勝義上有開始的邊、勝義上有盡頭的邊、勝義上兩種邊都有、勝義上兩種邊都沒有，實則這四種都不是。因為上述原因，所以佛不記說，對有邊無邊，不加以回答。

2007 年來臺弘法講《中觀寶鬘論》

# 修行來自對業果的深信(一)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西

《寶鬘論》：「諸苦從不善，如是諸惡趣；從善諸善趣，一切生安樂。」

業果是所有修行的核心，舉凡下中上士夫的修行沒有能自外於業果的。可以說：認識業果、對它起信、從而敬慎取捨，是進入修行行列不可間缺的要素。深信業果可以帶來一切善、一切樂，我們所希冀的一切善、一切樂等一切好事都來自對業果的深信。如《廣論》談到引發一切善樂的根本是深信業果。此中所牽涉到的是業果與信心。

## 信心的重要

業果如果是能承載我們往赴安樂的船，信心則是驅動船隻航行的馬達。修不修行沒辦法靠硬逼而成，即便脅迫能暫時產生一些效果也無法持久。原因是修行不是盲目的作為，它是一種意志的取向，而且是透過了悟其內容與功過後所做的抉擇。

信心可區分為三類：清淨的信心、增上的信心，與勝解的信心。此中所談，主要為勝解信。原因是它是有知見做為支撐，就像當瞭解  $1+1=2$  以後，我們的心中就再不會有其他的答案出來一樣，這樣的抉擇會是持久而穩固的，由此自能帶來清淨與增上的信心。

佛教會說增上生與決定勝才是所要追求的安樂。要獲得增上生的安樂，至少要對來世的安樂有希求，從而於這一生如法的取捨業果才行；而若是要獲得決定勝的安樂，就不僅止於這一生如法的行誼；假若是要成就所謂大乘究

竟決定勝的果，則付諸的可能是累生累劫的努力，總之，增上生與決定勝沒辦法靠加持或透過大師的贈予而獲得，必須是堅持修行的道路，殷重修持而獲得。是以，修行的成果來自持續不輟的精進，精進的動力來自強烈的希求，源源不絕的渴望則生自堅定的信心，在信心的驅策下，安樂寶船終能到達目的地，各種修行都奠基於信心，如《華嚴經》言：「信為道元功德母，長養一切諸善法」。

## 略談業果

善修業果既然是所有修行的核心，則先須認識業果，善果不善業及果差別。

《廣論》分別從思惟總業果，與別業果二門來闡述業果。其中，「總思惟」談到：業決定、業增長廣大、未造不遇、造已不失壞；「別思惟」思惟業果的各種差別相中談到十善與十惡業道，當中的「業道」不僅談到了業本身以及它的果，同時也舉出導致業果倍復加重的因素，以及如何透由四力來悔除往昔所造諸惡業，此等都涵攝於業果的範疇。

通常沒有學習經論的情況下，談業果時，多會引述佛典裡的業果的故事。當然，我們並不否認這些做法，畢竟業果是很細微，屬於極隱密的法，借由佛典眾多前生來世不可思議的故事，或多或少確實能讓我們生起對業果難能可貴的信心。但宗大師在《廣論》並沒有講太多的故事，主要是以總思惟、別思惟的方式引導。這樣的思惟是能夠引生信心？或者是說這個是對業果引生信心的好辦



法嗎？除此而外，有其他的辦法嗎？

事實上，宗大師不只是在業果，包括從依師、暇滿、無常、皈依等等，都是以正反兩極的方式論述，透過反復的論證與辨析，引導聽者透由對教、理的深入與串習，漸漸的生起依師、暇滿、無常、皈依等證量。總之，再三的思惟與推求，扭曲的想法才會獲得轉變，因此從依師乃至業果，思惟都會是非常的重要。當然，如理思惟之前，先要聽聞，透過聽聞而思惟很重要。西藏人會說：經是好經，唸經的和尚嘴巴歪了，就唸不好。這不是在罵人，它要表達的是：倘若引導得當，即便一般世間一切的一切都可以用於正途、成為導向成佛的方便；反之，錯誤的引導，雖然手上拿的是《廣論》，卻是往今生世俗的安樂引導的話，這樣變易的「廣論」其實就不會是《廣論》，而是根本變調了的內容。如果把正的，往邪道上引，就會非常的麻煩，既不能說是在解釋《廣論》，也不能說是在引導佛法。因此，一部好經，解釋的如法與否，才會變成真正的如不如法，解釋的如果偏掉了，將會非常麻煩。宗大師的論著都非常的讓人驚艷，大師自己不僅廣閱，而且是詳覽各種經論，他的著述常會以教理顯示那些與理不合之處，再以正理開顯合於經教、軌則的觀點，把前人、時下的謬見、無知加以導正，顯揚佛陀、龍樹、月稱菩薩等傳續而來的善妙理趣。因此，我們就依循《廣論》，它是怎麼的解釋，我們就怎麼解釋。

這些其實要好好的思考，好好思考的原因是我們很多時候沒有這些，雖然多次的學習《廣論》，但事實上心裡沒有這些，所以就變得很扭

曲，這些相關的徵兆很多，等下可以慢慢的講。

回歸業果主題。

《俱舍》第四品：「世別由業生。」講到由業生出一切器世間和情世間，情器世間一切的一切都是由業所帶來的。總之地球也好、宇宙也好都是由業帶來的。這句話或許我們聽得太多，感到麻木了，可是對於一個沒有聽過佛法，而且是很理性的人說：自造業、共造業帶來了過去、現在、未來宇宙間的一切一切。他會接受嗎？一個理性、沒有佛教概念的人會怎麼看這件事情？

事實上，即便是對佛教徒們，可能都會有滿腹的狐疑，為什麼這樣說？或許受到當今商業模式習氣的影響，佛教圈內如果有人要做點功德的時候，可能多會想看看能做些什麼實質的東西來，或看能不能多出一點的錢，總之，發心與否、功德大小都是從外在的事相去衡量。只不過這些作為和善持業果真的有關聯嗎？

「世別由業生。」本來是很有份量、很不可思議的，然而在我們的心裡卻恰似鵝毛滑水，激不起什麼效果，有話說：「書到用時方恨少」我們偏偏是讀過《廣論》，臨到用時提不起，誰為咎過？

以佛教來說，所有的修行都包括在其中，自皈依三寶進入佛門，凡最初乃至最高深的修持，無論修的是怎樣高深的大法，也是完全的在業果的範疇當中進行的，而且愈是高深的修行，對業果的取捨會愈加深細。換句話說，我們所謂的修行就是修業果，修業果就是全部的修行，沒有別的。

就像前面所說：世間的一切都來自於業果。過去、現在的一切是來自於業果，現在我們仍不斷的造作很多各種的業，未來亦將基於現在很多的業而成熟它的果報。所以業帶來一切也好、業創造了一切也好，一切都是由業所造，這個前提好像是很重要的感覺。在這個基礎上，才進而認識善業、惡業的差別。

談煩惱種類時會說六種根本煩惱與其所生

的二十種隨煩惱，六根本煩惱講的是貪、瞋、癡、慢、疑、不正見，其中，貪等前五屬於非知見類的煩惱，第六不正見開展時別分五類，包含身見、邊執見、邪見、見取、戒禁取見，這五種屬於知見類的煩惱。聖龍樹菩薩於《中論》言：「苦因於惑業，業惑由分別。」因著根本煩惱，及隨煩惱與外緣等，使我們起了非理的作意，因著不如理的想法而造作能令我們繫縛於輪迴的各種業。十根本煩惱中，除開五見中的無明我執與薩迦耶見，依著身語意中比較粗顯、極大的罪惡根本，世尊攝其扼要而說十惡業道，翻此，能生極大義利扼要亦攝為十善業道，《俱舍論》：「攝其中粗顯，善不善如應，說為十業道。」若分判業的善與惡，可以從業的事、意樂、加行、究竟、果等項目來分析，不論是善惡業道，都可以這樣做，而所謂十善、十惡指的是身三、語四、意三等十種善、不善的業。

論業的大小輕重，在《廣論》裡談了許多，這裡很簡單的提一下這十種業的粗細。就分類本身而言，「身三、語四」七類業道中，前前重於後後，而意三當中則以邪見為最重。邪見講的是毀謗無有因、果、作用與有事。意即毀說沒有所謂的妙惡行，也沒有由此所生的善惡異熟、謗毀沒有殖種持種、往來與受生等三種作用，以及無有阿羅漢等有事。意三中次於邪見之惡的是瞋、接著是貪，所以是後後重於前前。

三種身的惡業講的是殺、盜、邪淫，此是「身」的三種黑業，與此相違的即身的三種善業；「語」的四種惡業包括：妄語、離間語、粗惡語、綺語，與此逆品即語的四種善業。這七項雖然是前前重於後後，也就是殺業重於不與取、重於邪淫，語業，特別是綺語相較是最為輕的。也或許是因為如此，我們對於語的防範就很薄弱。通常一般人，幾乎不會去劫盜、奪取他人的性命，但是對於語言的態度則近乎只要我喜歡，有什麼不可以，就是要暢所欲言、不吐不快，否則就是矯情。這個可能比較貼近

我們的作風。但是這種情況下，無義語很輕易的就會流露出來，大家不但習以為常，甚至為了滿足「說與聽」的欲望，很多誇張的言語會源源不絕的創造出來。雖然寂天菩薩教的是：「種種閒雜語，諸多賞心劇，趣彼諸境時，於彼應斷貪。」、「若時身欲動，或口欲出言，應先觀自心，堅毅如理行。」但是我們好像不太在意。這些語言上的過失，其問題核心不在於語詞是否典雅，比較麻煩的問題是我們太習慣藉著言語來滿足各種貪瞋煩惱。總的來說無義語、粗惡語等的嚴重程度雖然比身的三惡業要輕，但因為不太會去注意它、不會認為它能有什麼傷害力，對此也就不大會去管控，日常間不善的言論可能要比善言語多出很多，綺語雖然可能沒有傷到人的樣子，比起盜物導致他人財物的損失來說根本是無傷大雅、算不了什麼。我們可能會想如果連這樣也不行，會不會太無趣、太嚴重了。總之，我們不會想到要以正念索，緊繫心狂象，如果觀察我們戲笑言論時的動機，很少不是和貪瞋我慢等相關，放任煩惱、耽著劣事應該不能說是善。縱使硬要說他沒什麼惡，如《集法句經》：「雖有極少惡，勿輕念無損，如集諸水滴，漸當滿大器。」惡雖小，長此以往的累積，也會變得很可觀。所以，對我們來說，看好語的四業，似乎更為重要，否則不知不覺的就會造集過失重大的不善業。

和語相較，意業是更加的微細，意三講的是貪、瞋、邪見等三種惡，及無貪、無瞋、無邪見等三種善。從某方面而言，像心類學、集論、甚至是中觀，都在講心跟它的境，透過想什麼樣的境產生什麼樣的心，其實佛經論典所闡述的可說是離不開心類學的範疇，說穿了，努力的無非是心類學的領域。其內容龐大萬分，似乎是要另闢篇章來談的感覺，因此「意」的部份就先點到為止。

佛學班學生紀錄

# 藏曆土豬新年賀詞

西藏佛教各傳承與雍仲苯教的代表



## 雍仲本教第三十四任領袖 正松達瓦達吉

在藏曆土豬新年之際，我代表所有苯教信眾，向境內外的藏人同胞及各方致以親切的問候，札西德勒！

在新的一年裡，大家都會祈願健康、長壽無病、諸事順利、心想事成。為了實現這些願望，大家也應該付諸實踐。緣起是相對而產生的，因此，我們應該從個人做起，對自身的健康給予注重，保護好自己所處的環境，遠離菸酒和賭博等奢侈的享受。倘若我們能夠這樣自愛的話，將會獲得名副其實的「健康長壽」。

因果是不虛的，因此如果自己是一名苯教信徒，就應該虔誠地皈依三寶，對上師供養和祈禱，慈悲關愛眾生。無論做什麼事情，能夠正直、負責，並持有公德心，就自然會諸事順利。

除此之外，大家不該陷入民族、宗教，以及區域等的

偏見中。為創建世界和平，我們每一個人都有責任。尤其對我們藏人來說，努力去繼承、實踐西藏獨特的傳統宗教與文化，以及優良品德，是大家無法推卸的責任，因此，我在這裡想呼籲大家將此牢記在心。

最後，祝達賴喇嘛尊者為主的所有高僧大德長壽健康，宏願能夠得以實現，並祈願眾生能夠獲得幸福安康！

祈願佛祖大悲在，祈願聖尊發願成，祈願正教大昌盛，祈願眾生得幸福，祈願邪惡魔類滅，祈願永無羅剎害，祈願輪迴眾有情，痛苦傷心斷滅已，得來殊勝大吉祥。

## 藏傳佛教薩迦傳承法王 阿旺貢噶羅卓旺秋仁千吉美 赤列仁波切

在藏曆土豬年新年到來之際，我向境內外所有藏人衷心地表示札西德勒！為了在新的一年里能夠諸事順利吉祥，主要還需從自我做起，行善積德。

而行善則需要持有善念，有了善念，身、語方面也自然會品行端正。身、語、意保持向善行為的同時，也會獲得吉祥圓滿。猶如《文殊真實名經》裡的「吉祥之中最吉祥，吉祥名稱善名稱」一樣，我們的此生將會實現吉祥。

如果我們具備了吉祥的因，便會獲得祥瑞安康的果。不僅將獲得暫時的利益，而且最終必將實現「永久安樂」。尤其是當下我們處於非常危急的時刻，大家都應該謹慎，避免造下身、語、意的惡業，並竭盡全力地不斷向善，這極為重要。

尤其是我們在印度，享有言論自由，對社會是有幫助的。但如果因此而口無遮攔，那麼也會對社會造成危害，引發矛盾。我們該如何行使這一自由呢？無論如何，我們應該基於利他的動機而行使這些自由，這樣的話能使他人與自己都獲得快樂。這不僅能夠利益眾生，有助於社會的和諧團結，

而且是在遵從達賴喇嘛尊者的教導，也因此能夠讓尊者喜樂、長壽。

就像月稱論師於《中觀論》中解釋的那樣：「若時自在轉順住，設不於此自任持，墮險成他自在轉，後以何事從彼出。」此生我們有選擇或善或惡的自由，但如果選擇了「惡」因的話，那麼就沒有了選擇「善」果的資格。好的結果，需要自己去好好利用自由，盡力行善避惡。

那樣的話，我們自然而然地可以利用自由，來利己利他，達成暫時與究竟的目標，遵守根本上師的教導。因此我呼籲大家在這些方面加以努力，如果實現這些的話，不僅在新的一年裡，在未來也會同樣依靠吉祥的因而獲得圓滿的果，謝謝大家！

## 藏傳佛教格魯傳承

### 甘丹赤巴洛桑丹增仁波切

藏曆 2145 新年之際，向境內外全體同胞致以新年問候的同時，祈禱佛法昌盛，祈禱達賴喇嘛尊者為主所有持守正法的大德們能夠健康長壽、宏願得以圓滿！

在新年之際，大家互相問候「札西德勒」，而「札西」為「吉祥」之意，「德」指安康，「勒」有優異美好之意。正如佛陀所言：身行的戒律能夠保持美好，口與意的戒律自

然也會美好清淨，如此諸事都會吉祥如意。

如果境內外同胞一同以利他之心來守住身、語、意三戒的話，新的一年也會「札西德勒」。最後祈願這個世界遠離災難、煩惱、惡行等，眾生獲得安樂，並祈禱西藏能盡快獲得自由，札西德勒！

## 藏傳佛教直貢噶舉傳承

### 澈贊法王赤列倫珠仁波切

在土豬年新年之際，向所有西藏境內外的藏人同胞們問好！在新的一年裡，我祈禱大家能夠身心健康，心想事成。我們除了彼此祈禱和祝福以外，應當時常對自己的身心健康多加關注。尤其是由於現代科技的發展，各方面的條件越來越優渥，西藏境內的經濟條件也如我們所見，得到改善。在這樣的情況下，我認為大家應該對健康給予重視。而健康又分為兩個部分，身體健康和心靈的健康。

就身體而言，由於我們生活水平的提高，身體似乎比以前更加健康。但有時候，會出現食物太過於豐盛、無節無度的現象。首先，這種浪費行為從佛教角度來講屬於惡業，其次暴飲暴食對身體也會造成極大的危害。

從前的人們因交通不便而主要依賴步行，並需要勞作，其運動量大，對營養的需求自

然也高。而今天我們有汽車等先進交通工具代步，運動量大大幅度減少出現營養過剩的現象。所以藏人們在日常生活中要盡可能地注重自己的身體健康。比如，西藏的繞塔轉經等不但是宗教習俗，也是非常好的健身方式。所以大家如果能夠繼續保持這些習俗，必會有好的結果。

針對內心的健康，就不需要我贅述了，佛國西藏有著非常好的條件。我們除了課誦和轉經之外，最重要的是透過思考來改變內心。「無常」就是一個相當重要的主題，佛祖釋迦牟尼云：「一切有行悉無常，一切有漏皆痛苦，一切諸法空無我，超憂涅槃永寂靜。」如果我們能夠注重思考「無常」的話，平時生活當中就可以少些痛苦，多些安樂。

如今，有些學生僅僅因為考試成績稍不如意，或者男女感情生變，便無法面對打擊而無比抑鬱甚至選擇自殺。在年長者中，每日也必須面對失業等各種「無常」改變的困擾。僅僅經歷「無常」還不夠，大家應該不斷去觀想「無常」，這樣在遇到困難時，便會具有應對的勇氣。

如果能夠對上述方面給予關注，作出改善，那麼對我們的身心健康都有益處。

最後，我祝願大家心想事成，謝謝！

引自西藏之聲

# 格澤法王關於達賴喇嘛「轉世」的看法

輔英科技大學教授 蘇嘉宏

敬慟哀悼 格澤法王於 2018 年 11 月 19 日圓寂。

懷念格澤法王健朗、直率，怎麼會就這樣圓寂了？心中感到很深的哀痛！

2018 年 1 月，在印度菩提迦葉寧瑪巴祈願法會時，寧瑪巴數百家寺院仁波切，堪布及全體僧眾，共同推任格澤仁波切成為「寧瑪巴第七任掌教」。整理訪談寧瑪派第七任掌教格澤法王關於達賴喇嘛「轉世」所持的看法摘要如下：

**一、肯認「轉世」與遵循達賴喇嘛的指示：**「一般來說是有轉世的，所謂「朱古（轉世靈童）」確實有。那主要看這位大師他前世的修行已經達到了地道的功德，已經證得了菩薩境界的話，他靠著他的發心，乘願再來，然後在他的願力投生在哪裡，就在那裡行使利益眾生的事業，這是所謂帶來好的部分，正面的影響。那負面的部分，像有些轉世之後有因為其他的如身邊的人等一些因素的影響，在這個「朱古」成長的過程中受到影響沒有辦法發揮他修行的事業，可能會有一些負面的作用。但是「朱古」有沒有？這是有的。」，「我說不出要這樣因應，或要那樣因應等等，但如果達賴喇嘛本人對自己未來的轉世做了指定，則肯定是確鑿無疑，如果達賴喇嘛有這

樣的指示，那就一定會是可以利益一切，而且是沒有異議，也不會有爭議的。一定是這樣，那沒有什麼不清楚的；誰都知道，不會錯！」

## 二、只會承認並信仰達賴喇嘛預示而尋訪的「轉世」：

「（若出現「漢達賴」與「藏達賴」的個情況）我認為就藏人社會而言是不會承認的。達賴喇嘛的指示，不僅僅是西藏人，整個世界也是如此，那是必然的。在我們西藏的歷史上，也有很著名的一些喇嘛會清楚的預示我將會在何時、在哪個地方怎樣轉世等，有這樣的事，即使他人去認證也示現這樣的徵兆，如果尊者在圓寂前諭示說未來我將如何轉世，父母是如何如何…等，則我們承認並信仰而外，毫無疑問的，我認為除此而外百分之百不會有其他的可能。」

**三、達賴喇嘛是格魯派之主，歷史上無寧瑪派或者是其他教派參與尊者轉世的記載：**「如果有達賴喇嘛尊者的指示，那就應該不會有超越於此而來插手干預的人，如果達賴喇嘛尊者有遺囑，卻沒有談到是否轉世或其他什麼也沒

有談，則大概可能會有人出面插手擔當角色，去尋訪尊者的轉世等。如果尊者說他將不再轉世，那就無從插手干預；如果尊者的遺囑諭示將會在那裡轉世等，則更是理所當然地遵照辦理就好了，沒有人會插手或擔當任何角色。」，「以往，歷史上，達賴喇嘛是以格魯派之主，我沒有看到過寧瑪派或者是其他教派參與尊者轉世的記載，至少我沒有聽過。」

## 四、時代巨變達賴喇嘛已是全部西藏人心中的瑰寶：

「未來，達賴喇嘛的指示大家都會接受並遵行，除此而外如果有什麼疑問或爭執則我真的不知道，一般而言，現今的達賴喇嘛尊者是我們的與眾不同的，不同於所有過去的達賴喇嘛而被珍視；不論對整個西藏人民，對宗教或世俗方面的殊勝事業，都是得到全部西藏人的愛戴，以往的達賴喇嘛，也並非西藏人不珍視，而是因為地域空間距離和接觸的條件，也沒有像現世達賴喇嘛那樣需要慈愛地關心（人民）的時代巨變，因此沒有形成像現世達賴喇嘛一樣的彼此間密切互動相互珍視的情況，其中有地域

的距離、教派等很多原因。」，  
「而現今的達賴喇嘛，不論境內外，被所有西藏人民視為心中的瑰寶、是『眼睛中的眼珠（譯按：意思是寶中至寶）』，因此如果有什麼問題，也許會有很多人站出來提出異議干預也說不定，如做出不當的事情，會有很多人出來干預等也說不定（譯按：意思是，因為今世達賴喇嘛尊者得到整個民族的愛戴，是不分教派的，因此不會像以前一樣受限於地域教派，如果有事，會有很多人關心參與）。」

**五、達賴喇嘛的指示不論是誰未遵循辦理，我一定會竭盡所能地提出異議：**「以現今的狀態而言，我雖然不是什麼大人物，但我是達賴喇嘛的弟子，因此，對於達賴喇嘛的什麼指示，不論是誰如果沒有遵循辦理，我一定會竭盡所能地提出異議，如果是遵照辦理，則我除了隨喜讚嘆而外不會有其他，至少我個人是這樣，至於寧瑪派全體或其他教派的信眾會如何，我不知道。」，  
「我不是什麼大人物，不是那種可以管閒事的大人物，再則，作為我的根本上師和對西藏民族具有宏大恩德的尊者，如果對自己未來的轉世方面有任何的指示，如果有人不遵照辦理，則我不僅心裡不滿意，嘴上發出異議，並會盡力去做——雖然我不知道自己的能力有多少。如果大家都遵循達賴喇嘛尊者

的指示，則除了隨喜讚嘆，沒有別的。這就是我對於尊者轉世的想法。至於其他絕大部份人是否是這樣，我就不知道。」

### 寧瑪派掌教格澤法王 訪談紀錄全文

達瓦才仁介紹：他（蘇嘉宏教授）是臺灣的學者，寫過兩本有關印度流亡藏人社會民主化的學術研究專書；他接著想要研究、撰寫的是有關西藏佛教的傳播和轉世制度等問題，該書快要完成了。他的立場是，在介紹西藏和尊者的情況時，要避免傷害到尊者和境內外西藏，總之是一個很公正的作者，有請 法王寬心。

**格澤法王：**有關轉世的什麼問題？

**蘇嘉宏教授問：**最主要的是圍繞轉世的問題對西藏命運的影響？

**格澤法王：**喔，你昨天說的那個學者就是他啦。

**達瓦才仁：**對！

**格澤法王：**是有關轉世制度的影響？正面或負面的影響？

**達瓦才仁：**對，不管利或弊或其他任何影響。

**蘇嘉宏教授**（以下簡稱「蘇」）：因為中國大陸堅持「金瓶掣籤」這個歷史定制，似乎可能跟達賴喇嘛的生前的意願（預立遺囑）會有些分歧？在藏傳佛教的儀軌裡面，歷史定制和達賴喇嘛個人生前

的「預立遺囑」的問題上，可以有出入嗎？可以不一樣嗎？

**格澤法王：**對此，我並非歷史學專家，不是很懂。首先，就轉世問題而言，轉世的存在是無可置疑的，這是因為一個喇嘛的實際修行很好，證悟、得道或證得菩提的地道等，因為對眾生的慈悲心而刻意再生形成轉世。轉世是為了利益眾生，因此，這樣的轉世如果能夠正確無誤地尋獲，則因為前世的發心或發願，將可以利益到他轉生的那個地方，簡略而言就是如此。而如果一個喇嘛圓寂後，而沒有找到正確的轉世，或許因為三寶的加持發願而使其對當時有所幫助；相反地，如果因為是虛假冒充的，則這個轉世的存在就成為是負面的，因為具有某某喇嘛轉世的名號，因而可以做很多事情，如果是大喇嘛，甚至會有比較輕易地改變或引導的能力，因此，因為有轉世的名號而可能變成「逆緣」，危害到佛法和眾生，而會造成敗壞前世喇嘛事業。總之，轉世的存在是毫無疑問的，像導師釋迦牟尼就是最傑出的轉世。

**達瓦才仁：**這一段我只翻大概的大意。

（另一位喇嘛說：由中國大陸來的喇嘛來翻譯的話會很好，他聽得懂喇嘛的方言。）

中國大陸喇嘛：法王他的意思是一般來說是有轉世的，所謂「朱古（轉世靈童）」確



實有。那主要看這位大師他前世的修行已經達到了地道的功德，已經證得了菩薩境界的話，他靠著他的發心，乘願再來，然後在他的願力投生在哪裡，就在那裡行使利益眾生的事業，這是所謂帶來好的部分，正面的影響。那負面的部分，像有些轉世之後有因為其他的如身邊的人等一些因素的影響，在這個「朱古」成長的過程中受到影響沒有辦法發揮他修行的事業，可能會有一些負面的作用。但是「朱古」有沒有？這是有的。

**蘇：**我的問題就是，大陸非常重視這個，一直在講「歷史定制」，尤其集中於「金瓶掣籤」，顯然有自己的操作的意思？想要按照自己所詮釋的「歷史定制」，那麼假設有一天達賴喇嘛圓寂後，大陸也會有一個自己的「尋訪認定」的過程。但是，達賴喇嘛應該也會有自己的「生前遺囑」或是其他的什麼指定，那麼萬一兩個不一樣的時候，在藏傳佛教中影響很大，到底要怎樣未來去因應？

**格澤法王：**我說不出要這樣因應，或要那樣因應等等，但如果達賴喇嘛本人對自己未來的轉世做了指定，則肯定是確鑿無疑，如果達賴喇嘛有這樣的指示，那就一定會是可以利益一切，而且是沒有異議，也不會有爭議的。一定是這樣，那沒有什麼不清楚的；誰

都知道，不會錯！

既然達賴喇嘛說我會怎樣轉世或在那裡轉世等，那就毫無疑問，達賴喇嘛反正會轉世，一定會轉世，甚或有很多轉世都有可能。至於中國方面的做法，坦承而言，是不值得信任的，他們本質上，嗯，（以無神論為其核心價值的）共產黨是不承認有今生來世的，由他們去認證轉世，那不是自相矛盾嗎？是矛盾，他們的做法也宣稱「歷史定制」而採取強迫性的，如班禪喇嘛的轉世的認證過程，如果將達賴喇嘛認證的也放在其中，由此去抽，而且抽籤也有抽籤的規矩，他們將一些木棍放在金瓶內，而且做成長短不一的，然後讓那個喇嘛抽那支長一點的，以實現他們的意志，即使從旁觀的角度而言，雖然經過了金瓶抽籤的動作，實際上卻是……

但是，如果你是真正循規蹈矩地金瓶掣籤，有很多人監督，像模像樣地真正去抽，也許還可能會消除那些意見。但是，他們不是那樣做，從當時的照片中我們可以可以看出，那支被他們認為班禪喇嘛轉世的那支木棍是比其他的長。而真正的抽籤是將籤做成糌粑丸，塗色，或為更慎重的顯示珍貴而塗上黃金汁等，讓所有的丸子都是同樣的大小，然後置於黃金盤子中，修本尊或護法神的法門儀軌，然後鄭重地在大昭寺佛像前或重要喇嘛上

師面前抽籤，而且根據神諭，讓那些丸子會特別從盤子跳離或掉下，而不是靠手工外力來搖出。真正的應該是這樣，他們完全沒有這樣，是難以置信的，完全是蠻橫強迫推動的。

**蘇：**依目前現況的觀察，大陸好像會按照他們的思路去付諸執行，也會選出所謂的「漢達賴」，以及按照達賴喇嘛遺囑選出的「藏達賴」，這個情況好像即將會發生，大陸當局是不會退讓的，如此則整個藏傳佛教將怎樣因應這種情況？

**格澤法王：**我認為就藏人社會而言是不會承認的。如果有達賴喇嘛的指示，那就理所當然地去遵照執行就好了，除此而外，他們只能強迫讓他們管轄下的西藏人做一些動作。只有如此，是強制性的，而不會是充滿法喜的發自內心的承認，我認為是完全不可能。達賴喇嘛的指示，不僅僅是西藏人，整個世界也是如此，那是必然的。在我們西藏的歷史上，也有很著名的一些喇嘛會清楚的預示我將會在何時、在哪個地方怎樣轉世等，有這樣的事，即使他人去認證也示現這樣的徵兆，如果尊者在圓寂前諭示說未來我將如何轉世，父母是如何如何…等，則我們承認並信仰而外，毫無疑問的，我認為除此而外百分之百不會有其他的可能。

**蘇：**那最後一個問題，很冒犯地說，有一天達賴喇嘛尊

者圓寂的話，寧瑪派或其他教派、或法王本人會在這個認證的過程中會扮演什麼角色嗎？我的意思是說，這會只是黃教的派內事務？

**格澤法王：**我認為，如果有達賴喇嘛尊者的指示，那就應該不會有超越於此而來插手干預的人，如果達賴喇嘛尊者有遺囑，卻沒有談到是否轉世或其他什麼也沒有談，則大概可能會有人出面插手擔當角色，去尋訪尊者的轉世等。如果尊者說他將不再轉世，那就無從插手干預；如果尊者的遺囑諭示將會在那裡轉世等，則更是理所當然地遵照辦理就好了，沒有人會插手或擔當任何角色。

**蘇：**我的問題是說，達賴喇嘛的轉世是黃教教派自己內部的事務呢？還是其他教派都能參與的藏人整體的事務？

**格澤法王：**以往，歷史上，達賴喇嘛是以格魯派之主，我沒有看到過寧瑪派或者是其他教派參與尊者轉世的記載，至少我沒有聽過。

未來，達賴喇嘛的指示大家都會接受並遵行，除此而外如果有什麼疑問或爭執則我真的不知道，一般而言，現今的達賴喇嘛尊者是我們的與眾不同的，不同於所有過去的達賴喇嘛而被珍視；不論對整個西藏人民，對宗教或世俗方面的殊勝事業，都是得到全部西藏人的愛戴，以往的達賴喇嘛，

也並非西藏人不珍視，而是因為地域空間距離和接觸的條件，也沒有像現世達賴喇嘛那樣需要慈愛地關心（人民）的時代巨變，因此沒有形成像現世達賴喇嘛一樣的彼此間密切互動相互珍視的情況，其中有地域的距離、教派等很多原因。

而現今的達賴喇嘛，不論境內外，被所有西藏人民視為心中的瑰寶、是「眼睛中的眼珠（譯按：意思是寶中至寶）」，因此如果有什麼問題，也許會有很多人站出來提出異議干預也說不定，如做出不當的事情，會有很多人出來干預等也說不定（譯按：意思是，因為今世達賴喇嘛尊者得到整個民族的愛戴，是不分教派的，因此不會像以前一樣受限於地域教派，如果有事，會有很多人關心參與）。

**格澤法王：**以現今的狀態而言，我雖然不是什麼大人物，但我是達賴喇嘛的弟子，因此，對於達賴喇嘛的什麼指示，不論是誰如果沒有遵循辦理，我一定會竭盡所能地提出異議，如果是遵照辦理，則我除了隨喜讚嘆而外不會有其他，至少我個人是這樣，至於寧瑪派全體或其他教派的信眾會如何，我不知道。

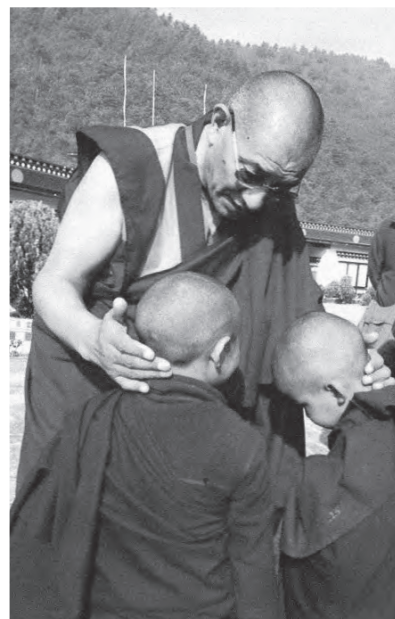
我不是什麼大人物，不是那種可以管閒事的大人物，再則，作為我的根本上師和對西藏民族具有宏大恩德的尊者，如果對自己未來的轉世方面有

任何的指示，如果有人不遵照辦理，則我不僅心裡不滿意，嘴上發出異議，並會盡力去做——雖然我不知道自己的能力有多少。如果大家都遵循達賴喇嘛尊者的指示，則除了隨喜讚嘆，沒有別的。這就是我對於尊者轉世的想法。至於其他絕大部份人是否是這樣，我就不知道。

**蘇：**感謝法王，這是我多年來採訪中最坦誠的一次。

**格澤法王：**既然你問到了，我當然要坦誠地講我自己的想法，不論對錯，是否恰當。更何況你又不是隨便來問的，代表（達瓦才仁）已經講過你對達賴喇嘛和西藏是有感情的，而且寫過很多書籍，這樣我當然就沒有忌諱地回覆。蘇教授是學者，會用學者研究的角度如實沒有忌諱地寫書。

2018年08月19日  
於臺北中影大樓訪談紀錄  
蘇嘉宏 訪談  
達瓦才仁 翻譯 / 紀錄



# 達賴喇嘛與我

立法委員 林昶佐



我的人生受到達賴喇嘛很多的啟發。我常常提到達賴喇嘛，不只是因為西藏運動，最主要的是啟發我很多的人生智慧、思考的方式和待人處事的方式。過去曾經四次見到達賴喇嘛，每次跟他的互動，我都盡量想辦法、盡量地學習他的智慧和慈悲。雖然我現在連十萬分之一都學不到，但至少我可以用達賴喇嘛法王來勉勵我的團隊。我的團隊裡面，每當有人非常衝動或是枉顧大局目標時，我便會提醒對方——請你想想，如果是法王在這樣的狀況下，他會怎麼想？雖然我並不知道對方的想法，不過，立即產生平靜效應！想著法王會怎麼想，下意識地反應，便是把衝動的思緒停下來。

大家或許跟我一樣，追隨法王的官方臉書粉專和推特。常常看到上面訊息的開頭，就是「各位親愛的兄弟姊妹們……」這樣的開頭，以開放的心胸跟每個人對

話。而且他超級有好奇心，我想大家都可以感受到。法王的演講，總是用各位親愛的兄弟姊妹們來開頭，法王總是打開心胸、毫無保留的真誠面對遇見的每一個人，關心世界上的每一個生命，時常保有好奇心。

現場是不是有人跟我一樣，對信仰並不是很了解；我自己過去也一直認為自己是無神論者。迄今我仍相信不一定有神，但人卻具備有神的能力；尤其人跟這個世界、這片土地之間有著連帶關係。而這就是我2009年第一次見到達賴喇嘛所感受到的，他就是一直致力為我們的自由民主，為西藏運動的一位重要領袖。

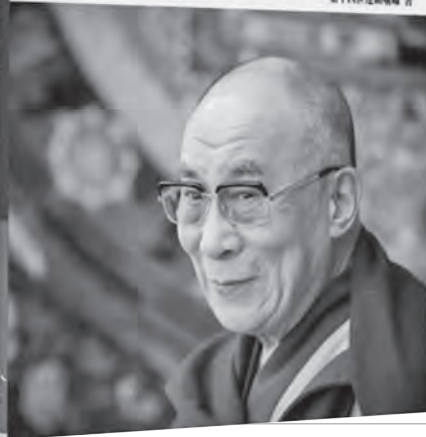
我在2009年之前看過許多影片，看到許多人、不論是否是藏人或是藏傳佛教信眾，只要見到達賴喇嘛，馬上熱淚盈眶、淚流滿面。那個時候不太懂，認為應該是宗教的原因。因為這些人

都把達賴喇嘛視為神，人看到神的時候總是哭泣。所以我去見他的時候，也沒有這樣的想法、心理準備，只是抱著自己要去見一位重要的政治領袖的心情前往。但第一次見到他，不禁地哭了！我覺得很奇妙，不曾把他當成神或是自己信仰看待，竟然在見到他的當下，有著如此的情緒反應。深深地感受到法王在跟我聊天的過程——包括第一眼看到我，接著希望了解我的人生——都是發自內心的。

我認為這些都是很重要的修行，從那天開始，我便相信——人除了訓練包括我們運動和工作的方法、外在的道德規範和守法等外在的行為外，真的可以修心的。你的靈魂也是可以訓練的，內在的修為也是可以訓練的，而不是因為外面的規範，譬如孝順父母、遵守交通規則等外在的訓練，你是有辦法去訓練內心去相信一些事

# 達賴喇嘛談

使命 | 佛法 | 教育 | 西藏



## 四項使命

悲智雙運的教育  
慈悲與智慧  
超越宗教的倫理道德  
生活中的慈悲  
保護環境是全人類的責任

## 法音宣說

達賴喇嘛教你禪修  
如何修持佛陀教法  
最好的生日禮物  
友誼、慈悲與宗教和諧  
無害行及緣起見  
關注內心 實踐向善  
菩提心 利他行

## 為教育說

談教育中的普世倫理  
人生快樂和成功的秘訣  
領導與價值觀  
讓生命有意義  
如何面對人生

## 西藏問題

期盼世界更美好的基石  
共同努力，推動漢藏民族的友好關係  
慈悲心與全球的責任感  
相互尊重，共同接受的未來  
以宏觀的角度來看西藏問題

定價：250 元  
ISBN：9789869619349

購書請洽各大實體書店通路、網路書店  
或至「Google Play 圖書」線上購買電子書

情，去愛一些人，去了解每一個生命。從認識達賴喇嘛以後，便相信我們應該去訓練這些。我常常告訴團隊說，這些訓練不單只是相信我們嘴巴說的價值，而是想辦法發自內心去理解、喜歡與支持每一個生命。所以這個過程裡面，很感謝基金會出版這本書。

如同我上述談到，很多人追蹤達賴喇嘛的粉專和推特，聆聽他講經法會的很多教誨。但像是我們這種不是一般的佛教徒也不了解藏文的人，有的時候要透過即時的翻譯或是後來的翻譯，不是那麼快。所以對於我來講有一本《達賴喇嘛談：使命、佛法、教育、西藏》這樣的書，收錄了法王近期的演講、談話，閱讀這本書的內容，相當簡單易懂。把達

賴喇嘛這幾年教言的精髓，包括他的四個使命等等，全部編排成冊，把這本書放在我的辦公室後，很多人都在傳閱。我也告訴大家，現在趕快看，之前有什麼不懂的，只要發自內心的細讀，可以發現每個章節之間的連結，與每個生命息息相關。因為這樣，所以我認為相當值得把這本書推薦給身邊還不認識達賴喇嘛的年輕朋友，或是只知他是一位政治領袖、宗教領袖卻無法體會到他可以成為人生導師這樣層次的朋友們，其實都很適合閱讀這本書。好好去感受字裡行間的影響，對每個生命、每塊土地的感情，我覺得對每個生命將會有很大的啟發。

我想，中國不讓達賴喇嘛和所有流亡的藏人回家——以一個平等、有尊嚴

的方式回到西藏，這是對中國莫大的損失。一位這麼偉大、而且參透生命間這麼多道理的不簡單人物，我相信他是世界的珍寶，而中國不僅不讓他回家，甚至用盡方法抹黑他，但這不會是藏人的損失，卻是中國自己最大的損失。因為如此，我希望臺灣的朋友繼續支持達賴喇嘛，繼續支持我們西藏運動與使命。我還要告訴大家，只要我繼續待在立法院，這將是我要做的事，而且是我快樂地想要繼續做的事情。

最後在此祝福大家，新的一年，心想事成，希望今年西藏運動有很好的斬獲。也希望大家喜歡這本書，讓更多的人都來閱讀。我希望，臺灣能儘早邀請法王來臺灣！

2019年01月13日  
於228國家紀念館新書推薦  
黃凱莉紀錄

# 我們為什麼特別重視漢藏民間交流

澳大利亞漢藏民間交流促進會執行人余世新



作為漢藏民間交流促進會的執行人，我被邀成為「真相：寫作與出版——西藏民主與人權書展暨國際研討會」的嘉賓，深感榮幸的同時又深感不安：藏人爭取在中國境內獲得高度自治的道路如此坎坷，藏漢兩族之間真正意義上的溝通理解如此艱難，未來西藏的前途和藏民族的命運又如此的不確定，讓我們這些身處海外的華人心情沉重，自覺任重道遠，當奮力前行。

我們一些同道是十年前的2008年初開始關注西藏問題的：那年的3月，拉薩發生了大規模的抗議運動，抗議中國政府對藏區的高壓統治、宗教限制、同化政策，並且要求讓西藏流亡精神領袖達賴喇嘛返回西藏。次年便開始了被西藏女作家唯色稱為「近代史上最偉大最慘烈的政治抗議浪潮的藏

人自焚事件」。同年的6月15日，我們中的一些人在澳大利亞悉尼第一次見到了達賴喇嘛並向尊者提問；緊接著的2010年，因為中國方面的毫無誠意，達賴喇嘛的代表和北京政府長達多年的談判中止，尊者轉而指示加強與民間華人的對話交流。2012年初，我參加了西藏流亡政府駐坎培拉的代表在墨爾本舉行的藏漢友好會議並發言；特別是同年9月，我們一批人隨澳大利亞齊氏文化基金會去達蘭薩拉頒獎並參觀，我親自把給紀錄片《遠離恐懼》的製片人頓珠旺青的獎狀頒給了他的家人，頓珠旺青本人因為拍攝此片而遭受5年的牢獄之災。那次達蘭薩拉之行受到達賴喇嘛的接見並教誨，所見所聞，感觸良多。

達蘭薩拉回來後，我們和一批熱心於西藏問題的人

士，私下倡議為西藏和藏民族做些實事。有人指出，漢藏民間的交流與溝通，不僅是當下之急，更是未來長久之策。即使有一天中國民主化了，漢藏兩個民族之間的交流與溝通，還有很多的事情要做，還有很長很艱難的路要走。其中特別提到，應當表彰那些多年來為漢藏民間交流溝通孜孜工作默默奉獻的漢藏傑出人士，以期進一步推動促進這項事業。於是就有了現在的漢藏民間交流促進會。

在雪域出版社獲得今年的第七屆「促進漢藏民間交流獎」之前，我們的第一屆到第六屆獎分別是：

2013年的第一屆獎頒給了紐西蘭的陳維健和美國的陳維明兄弟，表彰他們二位元多年以來分別以文字和藝術形式，為漢藏民間交流作出的傑出貢獻，適逢尊者訪

問墨爾本，親自向他們兄弟頒發了獎狀，場面熱烈。

第二屆獲獎者是居住在中國境內的唯色王力雄夫婦和他們創辦的「民間藏事」網站，該網站的獨特之處在於，它對採集的內容不進行價值判斷，兼收並蓄，從而能比較全面和客觀地反映藏區現狀。

來自西藏康區德格縣民間泥塑藝人，宗薩寺康謝五明佛學院工巧明系銅鑄班的現任教師夏雷尼瑪和他的女兒達瓦卓瑪獲得了第三屆該獎。女兒以父親為主要拍攝對象的藝術紀錄片《麥宿泥塑》，以極樸素的手法，忠實紀錄了現存的西藏麥宿泥塑藝術，此片獲得2012年國際手工藝視頻大賽第一名。

第四屆獎給了扎西次仁（Tashi Tsering）先生，以表彰他一生為西藏的現代化，特別是為家鄉的教育事業作出的傑出貢獻。任何一個國家、地區或民族，在追求物質現代化的進程中如何保留自身的傳統文化，在世界範圍內一直是個爭論不休的話題。扎西次仁在這方面有自己獨到的見解和鏗而不捨的實踐，令人欽佩。

2017年的第五屆「促進漢藏民間交流獎」，由來自香港的許先茗（多多）女士創辦的「香港與西藏同行」項目獲得。她旨在透過藝術教育與實踐，發掘藏族青少年的藝術才華，特別是運用現代傳媒技術手段（音像、影像）以及文學美術創作，記錄他們成長過程中身邊發生的故事，勇於表達自己的藝術理念和價值觀。

去年的第六屆獎頒給仁青頓珠先生和他任主席的紐西蘭漢藏友好協會，頒獎詞稱：「漢藏兩族之間的民間交流溝通，因其平凡，才知艱難；惟其瑣碎，方顯定力。亟需所有關心此事的漢藏人士不計功利，共同努力，且需長期堅持，鏗而不捨。」

衷心祝賀臺灣的雪域出版社獲得了本屆本獎。

我們的共識是，當北京政府關閉與達賴喇嘛對話的大門後，發展藏漢關係只能從兩個民族的民間著手。雖然民間交流不能立刻解決眼前的諸多問題，但對於未來卻十分關鍵。如果把解決西藏問題寄希望於中國未來的民主化，今日的民間正是民主化後的社會主導力量。

放眼望去，從西藏到新疆到內蒙，中國的民族矛盾正在不斷加劇，有些地方甚至變成激烈的種族對立，比如新疆地區。這是專制造成的惡果，然而惡果卻可能在中國向民主轉型時集中爆發，因為專制有鎮壓，民主卻會使鎮壓失效。這強烈地提醒我們——解決民族問題不能僅靠政權變化，也不能以為靜待民主到來一切自然解決。如果不能提前消弭民族仇恨，實現人民友好，即使政府更換，民主降臨，民間敵對仍在，內戰和屠殺一樣可能。

專制造成的民族仇恨，反過來成為中國當局拒絕民主的理由，且得到被大漢族主義蠱惑的國民支持。這種綁架者與人質共生死的邏輯，成為中國走向民主的一個難解之結。而超越這種困境，只能從推動民族間的民間對話開始。這是我們的目標，也是漢藏民間交流促進會的宗旨。

再次祝賀雪域出版社獲得2019年度第七屆「漢藏民間交流獎」。

謝謝大會！謝謝大家！

# 西藏的歷史(一) 一個文成公主， 漢、藏「各自」表述

達賴喇嘛西藏宗教基金會  
董事長 達瓦才仁



photo by G41rn8, commons.wikimedia.org, (CC BY-SA 4.0)

1996 年時的大昭寺

我在這裡介紹西藏歷史或是西藏的一些事情、掌故等。大家可能都知道，中國電影導演張藝謀在西藏拉薩附近弄了一個非常大的露天劇場，表現的就是文成公主。當然那個劇場是假想的、是自己做起來的。而有關文成公主時期的建築跟我有點淵源，因為在我的家鄉——按照中國行政區劃是青海省玉樹州，那個地方有個所謂的文成公主廟，當地也有很多有關文成公主的故事。

在中文世界，中國政府一直在讚美文成公主，沒有錯，西藏人對文成公主都是非常讚美的，而且認為她是度母的化身。中國政府當然是基於政治上的原因。我要跟大家講的是有關文成公主是怎麼到西藏的？前後過程？以及中文裡面怎麼記載？藏

文裡面又怎麼記載？

按照藏文裡面的說法，文成公主和尼泊爾的尺尊公主，這兩個公主都是觀世音菩薩的兩顆眼睛所化現出來的，為什麼呢？因為觀世音菩薩誓願要教化西藏人。當時的西藏不信仰佛教，而且用佛教的話來說是很野蠻，當然，按照佛教的觀點，只要沒有接受佛教的都可視為是野蠻。從這樣的角度而言，教化那些非常頑固的眾生是很困難的。觀世音因此就發願要教化這些野蠻的西藏人，到後來觀世音發現西藏人還是不接受佛教的教化，因而對這些眾生產生無限的慈悲而掉下眼淚，兩顆眼淚就幻化成了兩位度母，她們都發願說要幫助觀世音去教化這些難以教化的西藏人，教化這些人，你得首先要將佛教給帶進來。

據說當時觀世音從須彌山上往下一看，看到東邊有一個叫中國唐朝的國家，那個國家的佛法非常興盛。西邊也有一個國家叫尼泊爾，那裡的佛法也很興盛。於是，兩位度母就幻化為這兩個國家的國王的女兒，然後再由西藏的松贊干布國王把她們迎娶過來，而她們就把這兩個國家中最珍貴、最具加持力的佛像作為嫁妝帶到西藏，西藏因此就開始有了佛法。這是西藏人對文成公主和尼泊爾尺尊公主讚美、或者說對她們想像的情況。

所以在西藏人的觀念裡面，可能並不是很在意地看待文成公主是唐朝的公主、尺尊公主是尼泊爾的公主，反而是有點像是：她們本來就是我們的觀世音派過去的，轉世到唐朝或尼泊爾是為了



大昭寺金頂

拿到那裡的佛像並把佛像帶到西藏。所以這跟中國政府所希望達成的政治上的解釋，可能不是很一樣。

按照中文書裡的記載，文成公主嫁過去的時候，西藏的贊普（國王）一直跑到柏海——他們認為柏海應該是在現在的青海果洛地方的札陵湖、顎陵湖，或者是更東面的一個叫星宿海的地方，當然這是中國在做考證——西藏贊普一直跑到那個地方來迎接老婆的到來。但是，西藏歷史上並沒有丈夫去接太太的這樣一個習慣，西藏的史書裡面也沒有提到這件事情。當然我們都知道，如果你是研究中國歷史的，則所謂中國官修的史書，內容會有很多抬高自己、甚至為此編造歷史事實的現象，下面的官員為了讓國王高興，也會編造很多故事，我想，這個中文記載的所謂西藏國王跑到安多地方迎接文成公主的故事大概就是這樣被編

造出來的。

所以這樣說，是因為藏文所有的史料都沒有這類的記載，從敦煌出土的藏文文獻，可以看到很多西藏人當時的記錄，包括國王每年去那裡，做什麼等，其中也記載了文成公主嫁到西藏，但沒有松贊干布大老遠迎親的記載。一些藏文史書談到松贊干布在拉薩，就是文成公主快到拉薩時，西藏人怎樣去迎接等很多傳奇的故事，因為她把佛像迎接過來。

當然也有一些記載可能跟我們所介紹的不一樣。比如說，像《西藏王統記》是非常有名的西藏史書，書中記載文成公主一路上受了很多苦，到拉薩以後，西藏方面沒人接待她，也沒人去照顧她，所以她很悲傷，關上帳篷門以後對她的侍女講，西藏人真是不要臉，把狗誘騙到房內後再關門欺負，我們還是收拾行李回家等內容。藏語中把狗騙進來再打，以

狗比喻並沒有貶低的意思。據說文成公主到拉薩後有一個多月沒見到國王，去迎娶她的噶爾東贊——中文記載為祿東贊，即藏語「大臣東贊」的意思——就進來跟她講好話，她說你們西藏人怎麼這麼壞等。類似這樣的故事也不少，這些不算是那麼正面的。

而有些民間的傳說，就像我剛剛談到，我們家鄉有一個大日如來佛像，中文旅遊書裡面都稱為「文成公主廟」，說是文成公主修建的，藏文書裡面也是這麼記載，說是她修建的。但如果聽我們當地的民間傳說，你可稱為野史，因為藏文史書裡記載文成公主在路上走了兩年多，兩年多幹什麼？因為文成公主跟其他人在我們家鄉生了個孩子，那個孩子死了，為那個孩子唸經或做法事，所以修建文成公主廟。當然這個很難聽，這應該只是一個傳說。





大昭寺前頂禮民眾



小昭寺

總之這些故事，它既有好的，也有各種各樣的傳說。西藏民間流行的說法都非常多，還有很多更戲劇的說法。

而文成公主到了拉薩以後，因為她帶來了佛像，所以要修建寺院。書裡都記載文成公主同時帶來了曆算，這個曆算並不是指制定日曆的曆算，它指的其實是五行、八卦那一類。西藏人把曆算分為白算和黑算，白算指的是有關日月星辰、月年日，就是我們所說的月曆或者日曆；黑算指的是算卦用的，就是八卦或類似這些的算法。這些算法就是從中國帶來的，所以你在西藏可以看到喇嘛算卦，有些其實源自中國、或會把它歸類為文成公主帶來的。因此，文成公主帶來佛像和黑算，當然她也就会算卦。

書裡記載尺尊公主聽說文成公主來了，她還起嫉妒心，跑來跟文成公主說，每個家庭都有先來後到，我比

你先到，我是大妃子，你是小妃子，小妃子是大妃子的佣人，類似這些；文成公主在那個時候表現的非常沉穩、非常地成熟，她就說我們大家都是國王的妃子，大家都要護持國王，大家都要像一家人一樣互相親密。類似這樣的記載在藏文書裡都有。

然後呢，文成公主修建了小昭寺，尼泊爾的尺尊公主修建了大昭寺。從此拉薩有了大昭寺和小昭寺。小昭寺是面向東方，東方是文成公主的家鄉；大昭寺的門是朝向西方，那是尺尊公主的家鄉尼泊爾的方向。後來你現在看到拉薩大昭寺供的佛像是文成公主帶來的，小昭寺供的佛像是尼泊爾公主帶來的，這為什麼呢？那是因為過了幾代以後，中國唐朝又有一個金城公主嫁到西藏，她看到以後，據說佛教在西藏發生很多變故，總之，是她把兩個佛像對調了。

所以說尼泊爾公主建的

大昭寺，供的是文成公主帶的佛像；文成公主建的小昭寺，裡面供的是尼泊爾公主帶來的佛像。這些都是一千六、七百年以前西藏跟唐朝的故事，中文把文成公主到西藏稱為「和蕃」，西藏人卻認為這是因為戰場勝利的結果。藏文書裡面有很多記載——西藏國王威脅唐朝的國王說，你如果不嫁女兒過來，我要派軍隊去奪你的位子、殺死你、搶你的女兒等等。所以，在西藏人這邊，它象徵的是西藏的赫赫武功；而在中國的史書裡面，則是「和蕃下嫁」，總之兩邊的解釋不一樣。但是有這麼一回事。

### 編注

內容引自沃爾夫 (wolfmedia1984)，文字整理時略有改動。沃爾夫 (wolfmedia1984) 是一個以視頻為主的媒體平臺，由新聞人梁冬主持。自2018年11月起，邀請基金會達瓦才仁董事長，以西藏人的視角講述西藏歷史。

<https://youtu.be/q3UQvPpJl8>

# 讀《一個漢人喇嘛的口述史》感想

達賴喇嘛西藏宗教基金會秘書長 索朗多吉

大概是2012年的某一天，一位支持西藏「藍皮書」會員的臺灣人打電話來詢問一本有關西藏相關的書籍，他提到的《雪域求法記：一個漢人喇嘛的口述史》這本書我沒有閱讀過，但他講了這本書的許多內容被質疑，也舉了更多的理由來反對作者的觀點，最後他希望我要閱讀這本書並談談我的看法。他看完的這本書不想留在家中就轉送給我。我拿到這本書後翻閱內頁時發現，他在書上的內容用鉛筆畫線，並旁邊註明他自己的觀點。

我用空閒的時間來閱讀這本書，並因當事人排除萬難地來到西藏學習佛法精神而感動。有些內容確實與藏人的思維方式或與社會的實際情況有著天壤之別。

譬如，作者在書中的一般敘述，西藏的主權歸屬當時的中華民國政府，用詞部分幾乎使用了「中央政府」和「西藏地方政府」之類。但是，以作者本人親身經歷所介紹的內容來看，根本就看不出是「中央政府」和「地

方政府」之間的關係。從一個整體的國家或政府的架構下，當時民國政府和西藏政府之間從實際法律或者實際現狀來研究，根本不存在一個「中央政府」管轄或下屬的「西藏地方政府」，當時民國政府的中文官方檔裡對西藏政府的稱呼為「西藏」、「西藏政府」、「西藏當局」等之外，從未記載「西藏地方政府」這個稱呼。1951年簽訂所謂《十七條協定》時，是中共政府強加指定的名詞，目的在於一個享有主權地位的國家或政府降級為一個「地方性質的政府」，也從那時開始出現「西藏地方政府」的專有名詞。

因上述所言，依《雪域求法記：一個漢人喇嘛的口述史》內容，談起當事人邢肅芝入藏前後時期的「中藏」關係及地位，本文引用部分皆注有頁數。

邢肅芝於1916年出生在南京，童年生活在整個中國處於軍閥割據的混亂時期成長，小時候常常生病，看醫生也治不好，後來一位算命師的卜卦指示，八歲時送到寺院後，病

情也慢慢好轉，出家法名為碧松法師。1933年5月，第九世班禪喇嘛在杭州傳授時輪金剛大法會時，因緣之故當事人參加了法會，也開始對藏傳佛教產生濃厚的興趣，從此開始學習藏語文，一位薩迦派的格桑喇嘛幫他取了藏文名字——洛桑珍珠（ལོ་སངས་པོ་ཚེན་འབྲུག་པོ།）。

1936年，漢藏教理院藏文專修科畢業後，進行前往西藏求法的準備工作，辦理入境手續等等。當時從中國到西藏進出主要有三條路線，碧松法師在成都期間詢問有經驗的人後決定從海路進藏。

碧松法師在成都等候申請護照和簽證等相關入境手續時，接到來自重慶方面的通知，於是1937年4月27日離開，29日到達重慶，碧松法師在口述史中介紹：「第二天我們一起去拜訪了國民政府外交部駐四川的外交特派員吳南如先生，請他幫忙向英國駐華使館申請從印度轉赴西藏的簽證。當時的情形是如果僅僅到印度，拿到簽證不成問題，因是我是出家人，出家人拿簽證到印度

拜佛是件很容易的事。但是如講明要從印度到西藏，問題就出來了，因為英國的簽證官只能簽發到印度的簽證，而能不能從印度進入西藏卻不是他所能控制的。」(P69)

在重慶拿到護照後請吳南如以老外交官的身分向英國領事館辦理簽證，吳先生答應儘量幫忙，說需要時間。所以委託重慶銀行界有名的會計師楊學優先生辦理出國手續後去武漢。在武漢期間，關於簽證方面沒有任何消息，打電話給重慶的楊先生時，得知英國領事館提出了四項的條件，其中：「二、到達印度後無論能否進入西藏，申請人都不能在印度逗留過久，停留幾個月以後必須要離開；」、「四、如從印度入西藏時受西藏方面阻擾入境，英方概不負責」(P71)等，雖有代辦人楊先生繳清該付的費用和擔保各項條件內容，英方還是沒有核發簽證。當時中國外交部直接專門向英國政府提出抗議，「西藏本是中國領土，派遣內地學生赴藏，早經西藏當局同意，英方不應以印藏邊境有軍事設施不容外人窺視為藉口而故意刁難，阻擋內地學生經印入藏。可是抗議歸抗議，簽證還是沒有簽下來。」(P71)中國政府雖稱「西藏本是中國領土」，

但實際上本國人要入境「屬地」，還需要許可是何種的關係呢？若說這是外國英國政府的阻擾或者說陰謀等理由，依作者碧松法師口述史文獻談從海路改道內陸進西藏辦理相關入境手續的過程，同時釐清當時的「中藏」間的關係和地位。

從印度進入西藏的計畫泡湯後，大概是1937年6月初，在無任何抉擇的實際情況下，最終選擇了最艱難險阻的陸路。當事人從重慶出發經嘉定、一路徒步到雅安。到了雅安「我趁機詢問關於進入西康的手續如何辦理，並請他（一家茶行的老闆夏先生）協助，他要我放心，一切由他代辦。」(P79)當時，沒有西藏政府的許可，任何一個外國人無法合法地進入西藏。特別是對待從漢地來的中國人非常謹慎和嚴格限制。作者在書中介紹：「一九二五年五月，太虛大師的另一位弟子大勇法師在北京發起組織赴西藏學法團……一行人從北京出發，浩浩蕩蕩西行，沿途地方的政要都出來迎接。也正因為他們的聲勢浩大，驚動了西藏當局，生怕這個團有什麼政治目的，下令不准他們進入西藏，求法團於是被迫滯留在西康的甘孜。」(P87)這支求法團從北京沿途一直由地方政要出來迎接，很顯

然他們有一定的身分和任務。中國政府很清楚地知道，以佛法名義入藏的機比較大，所以用這種方式傳達去西藏的目的是學習藏傳佛教。

碧松法師到了康定後，準備從甘孜再轉往拉薩。這個時候中央政府特派戴季陶專使前往甘孜為九世班禪喇嘛致祭，碧松法師希望與中央政府官員一同前往甘孜，但官方立即拒絕這項請求，拒絕的理由除了三項藉口之外，另還有一件重要的理由是：「況且與我們（中央政府官員）一起，被西藏當局知道了，反而可能增加他（碧松法師）入藏的阻礙。」(P90)以事實可以證明中央政府的官員們早就非常清楚的瞭解，當時「中藏」間的實際關係或地位。

前面所提，中國處於軍閥割據由各地方採取各種手段擴大自己的勢力時，雖然西藏東部地區也同樣由地方軍閥管理，但也不完全是地方軍閥所能控制。碧松法師到了西藏康區道孚縣時，親眼目睹當時社會的情形：「道孚縣最強悍的八保民眾，就與喇嘛寺相互串通，凡是未經喇嘛寺或八保人民同意的縣政，政令都沒辦法推行。由此看來，這個道孚縣長實在是不容易當。」(P98)

在德格住了一段時間，

因宗薩欽哲仁波切親自介紹認識了西藏噶廈政府昌都總管四品官索康汪欽先生，「當我與他攀談後，他知道我有意去西藏學習密法，於是主動為我寫了一封致西藏各地邊防關卡的手令，囑我在赴藏途中，可隨時用這張手令曉示西藏邊防守軍，一定會放行不誤。」(P119)當時的西藏社會制度來講，這張手令是允許外國人進藏的許可證，也就是同等現代國際上使用的「簽證」。

在德格準備進入拉薩時，經甘孜的友人來信介紹進入拉薩的兩名同伴，分別是交通部無線電臺報務員譚興沛和無線電機械工顏俊兩位公務員。「他們倆人受國民政府交通部派遣，前往西藏拉薩電臺工作，但西藏地方政府沒有允許入境，所以暫時寄居在班禪大師的行轅中，想透過別的辦法進入西藏。」(P128)西藏政府沒有允許的理由，可從作者書中敘述內容看得出來，「然而在當時漢藏關係的形勢下，他們如果以公務員的身份入藏，是很難通過西藏關卡的。想到這一點，我回信說康藏人民極其尊崇喇嘛教，最好讓他們兩人作為我的徒弟，穿上喇嘛裝混入西藏。」(P128-129)當時，國民政府千方百計常常以這種手段派遣許多中國人到西藏收集情報。

1939年5月30日，兩位交通部的公務員抵達德格縣後，為順利通行當時邊界金沙江的關卡，隱瞞了真實身分而喬裝成窮苦的安多朝佛的香客，分批前往拉薩的艱難困苦之路。作者如此闡述當時的西藏歷史：

「達賴掃蕩了拉薩的漢軍後，並不甘休，又派出一支五、六千人的軍隊，由一名喇嘛率領攻打昌都。由於駐守昌都的漢軍與內地失去了聯繫，被藏軍擊潰。就這樣，達賴政權的勢力暫時達到了昌都以及金沙江以東幾個縣的範圍，藏軍開始在那裡設立哨卡，阻止漢人進入西藏，切斷了與中央政府的往來。」(P134)

渡過金沙江，在當地檢察關卡甲本(有百名兵力的官名)章堆先生發給憑路引暨通行證，到了江達後去拜訪代本(有五百兵力的官名)多德先生，拿給索康汪欽所發的西藏各地邊防關卡的手令和其他介紹信。從以下作者和代本的對話內容看看當時的「中藏」關係：

代本看完信後遲疑了一會兒，抬起頭來慢慢說道：「索康汪欽色古學的手諭是在去年九月簽發的，你們為什麼去年不來西藏，卻拖到今天才來？」我回答說去年天寒地凍而且沒有找到同行的伴侶，所以拖延到今年夏

天才出發，並沒有其他的特殊原因」。代本說：「不一定吧？最近昌都有公文來，囑咐我加緊防範匪徒，尤其要防範漢人偷渡入藏，所以我不敢放你們過去。你們既然是索康汪欽色古學的朋友，我會請示昌都總管，等到有答覆後，再放你們入關，怎樣？」(P137-138)

他們在江達等了13天後，終於等到昌都總管的回覆，代本召回當事人碧松法師，並宣讀從昌都總管寫的公文，依公文內容凡是漢僧頭頂都有戒疤，代本就現場檢查碧松法師的頭頂，碧松法師以之前的幾枚艾疤當作戒疤騙過了代本。為了順利進入拉薩，碧松法師立即回到住處找以徒弟名義進藏的公務員顏俊商量，「顏俊表示同意我的建議，我於是為他拔去一些頭髮，製成三個香疤，然後前去接受代本檢查。」(P141)

6月24日清晨，從江達出發經昌都往拉薩，持西藏各地方官員所發憑路引即通行證，西藏官員們贈禮送行。碧松法師談到：

「正要出發，忽然接到唐磊的來信，信中解釋說，之所以不能前來送別，是怕引起藏人疑心，帶來不必要的麻煩。我很瞭解他當時的處境，因為唐磊來自昌都，純屬私自入境，首先並沒有



photo by Neznanov, Okshe M. from The World Digital Library (WDL)

1900年代的布達拉宮

獲得西藏地方政府的批准，抵達昌都後又屬於非法居留，所以藏人並不以政府官員的身份對待他，既不供給柴草，又不提供免費的房屋，還希望他最好早日離開。」(P157)

唐磊是蒙藏委員會派駐昌都的調查員，碧松法師「在給唐磊的回信中勸他小心忍耐，不要因小不忍而亂了大謀。」(P158)

當事人邢肅芝既法名碧松法師、藏名洛桑珍珠為求學的名義從1937年開始辦理入藏手續，另外國民政府交通部特派無線電工作人員譚興沛和顏俊等，從海路進入西藏的計畫失敗後，只好選擇氣候惡劣，沒有交通路線，靠著雙腿千辛萬苦跋山涉水，終於在1939年8月中旬分別到達目的地——拉薩。

當時從中國到西藏確實沒有一條能通達的交通公路，碧松法師解釋：「西藏

當局不重視公共交通的建設，也不想改進落後的交通設施，生怕道路暢通以後，外人就會湧入，再也不能閉關自守。」(P160)

雖然以「中央政府」的角色在「西藏地方政府」設立電臺以及指派工作人員，但從碧松法師敘述內容來看一目了然，當時的打馬虎眼政策實施。

「拉薩電臺原是國民政府專使黃慕松代表中央在民國二十三年（一九三四年）入藏致祭十三世達賴喇嘛時的行轅電臺；黃慕松在完成任務後，認為拉薩有必要設立一座電臺，為中央與西藏地方的聯繫提供方便。西藏地方政府同意了他的要求，撥給電臺房屋及日常用品，並派民工揹水打雜，西藏地方政府還指派了一名聯絡官常住照應，其實也是來監視電臺工作人員的舉動。」(P180)

雖然是一位以出家法師的名義前來西藏學習藏傳佛教的回憶紀錄，但是作者親身經歷的真實過程，能夠證明當時的中國政府和西藏政府之間錯綜複雜的歷史關係和地位。

閱讀《雪域求法記——一個漢人喇嘛的口述史》，引用作者口述內容為主，再以本人的簡略讀後感為次要，簡要研究中華民國和西藏之間的政治、歷史、地位等關係。這篇讀後感僅只談到碧松法師從中國進入至抵達拉薩的路途中所見所聞的故事；並未談到碧松法師前後兩次踏進西藏、在西藏期間的詳細活動、特別是當事人的真實身分、最後其人在內的驅漢事件，即1949年7月14日第一批、7月17日第二批、7月20日第三批離開西藏的過程均未作呈現。

2018年10月5日於達蘭薩拉

# 想想——我是誰

圓滿教育學校校長 Valentino Giacomini

學生：「您說，我不等於我的身體，我不等於我的情緒，我不等於我的念頭……」

大師：「是嗎？」

學生：「如果我不等於我的念頭，那我豈不也無法思索我自己是誰嗎？」

大師：「所以呢？」

學生：「所以我很好奇我是誰？」

大師：「也許你可以試想你是這些念頭的容器，這些念頭包含你的問題！」

學生：「那麼，甚麼叫做容器？」

大師：「想想：『一個裝滿水（或酒）的瓶子……，甚麼才是水的容器？』」

學生：「瓶子！」

大師：「瓶子是空的？還是滿的？」

學生：「是空的，否則它無法裝任何東西……」

大師：「那讓我們回到心識去思索。如果念頭……是這瓶酒，那麼甚麼才是容器？」

學生：「是空的心識」

大師：「答對了！聚焦到那所謂的『空』，也許你可以找到你是誰！」

學生：「我要怎麼做？」

大師：「就像當在美麗的夕陽下，你專注於自我，心無旁騖，沒有任何價值判斷、任何記憶；或是把自己放在純淨的、開闊的、寬廣的、無垠的、萬里無雲的天空裡，就停在那裡！」

學生：「如果有念頭跑出來呢？」

大師：「那只是天邊的一朵雲而已。敞開心胸至宇宙天際，正如圓滿上師 Tenzin Wangyal Rinpoche 說的——

『一次又一次自然發出啊的聲音，從眉心輪及頂輪穿射出去。

通過聲音、振動和覺知，雲層逐漸消散，開闊的天空顯露出來。

萬物皆得到釋放，而你的心識像無雲的天空般萬里無垠。』」

麗秀英譯中 / 惠凱審閱

# 西藏要聞

## 達賴喇嘛首次與臺灣量子物理學家進行對話

11月1日，達賴喇嘛尊者於印北達蘭薩拉首次與全由臺裔科學家組成的團體展開對話。包括諾貝爾化學獎得主李遠哲，以及曾短暫擔任臺灣教育部長的吳茂昆在內九名臺灣科學家，受邀來到印北達蘭薩拉，與達賴喇嘛尊者參加佛教科學與現代科學的對話。達賴喇嘛在開幕致詞中表示，對話是為說明雙方在學識上取長補短，並且探討如何讓科學與慈悲相結合。在為期三天的對話中，來自臺灣與美國的科學家們將先後圍繞多個主題進行講解，包括時空的對稱性與量子物理、現代光子革命—太陽燈泡以及光子晶片、超導性之衍生宏觀量子現象及地球永續發展的挑戰及機遇等等。

## 司政出席 2018 馬德里國際貿易博覽會

11月1日，藏人行政中央司政洛桑森格訪問西班牙時出席了「2018 馬德里國際貿易博覽會」，並在該會議上發表了有關西藏生態環境問題的演講。中國參展商向主辦方施加壓力，要求主辦方撤銷對司政和西藏人民議會歐洲議員堪布土丹旺青的邀請，但是主辦方拒絕此事，使中國參展商退出 2018 國際貿易博覽會。

## 藏人行政中央駐外辦事處在瑞士召開年度會議

11月3-4日，由藏人行政中央外交與新聞部主辦的駐外辦事處年度工作會議，在瑞士日內瓦召開。藏人行政中央司政洛桑森格、外交與新聞部外交處秘書長達波·索南諾布，以及藏人行政中央駐新德里、日內瓦、北美、臺灣、倫敦、布魯塞爾、澳洲、莫斯科、南非、法國等的代表出席了此次會議。與會代表審議了包括達賴喇嘛尊者出訪時各所在地駐外辦事處的協助工作情況、2018 感恩年相關活動、去年年度會議制定的各項決議及各項工作等。

## 聯合國會員國在第三輪普遍定期審議中呼籲不受限制地進入西藏

11月5-16日，在日內瓦召開的第三十九屆聯合國人權理事會上對中國進行了第三輪普遍定期審

議，就中國人權狀況進行了審查。聯合國人權委員會主席沃伊斯拉夫蘇克 (Vojislav Suc) 主持會議，共有澳大利亞、奧地利、加拿大、丹麥、法國、德國、日本、紐西蘭、瑞典、瑞士、英國和美國 12 個會員國。這些會員國對西藏的侵犯人權行為表示關注，特別是宗教信仰自由、言論和集會自由、監禁語言宣導者札西文色、驅逐和打擊藏傳佛教僧尼。鑒於此，敦促中國政府允許各國外交官和聯合國代表不受阻礙地進入西藏。

## 達賴喇嘛尊者在東京強調人類一體的重要性

11月17日，達賴喇嘛尊者在東京日比穀露天音樂廳，出席了由東京生慧園洲文化交流中心主辦、藏人行政中央駐日本辦事處和蒙古西藏文化交流支援會聯合協辦的演講活動，並發表了「我們都屬一個大家庭」為主題的公開演講。達賴喇嘛尊者還談到改善現代教育體系，為人類未來培養更多富於同情心的新一代。演講結束後尊者與日本藝術家和文化創新者進行了對話，討論了為年輕一代塑造未來提供平臺和機會等話題。

## 藏人行政中央舉辦法會哀悼寧瑪派教主圓寂

11月22日，藏人行政中央宗教與文化部在藏人行政中央總部西藏大廈，為11月19日在尼泊爾加德滿都附近不幸失足滑倒後圓寂的藏傳佛教寧瑪派第七任教主噶陀·格次仁波切舉辦了祈願法會。藏人行政中央宗教與文化部長，司政代理人宇拓·噶瑪格勒在祈願法會上宣讀了噶陀·格次仁波切的生平簡歷。藏人行政中央各部門部長、西藏人民議會部分議員以及最高法院大法官和全體公務員參加了祈願法會。法會結束後，藏人行政中央各部門關閉半日，以示哀悼。

## 司政出席感恩荷蘭慶祝活動

11月26日，藏人行政中央司政洛桑森格在結束對歐美 11 個城市的參訪行程後，對荷蘭進行最後一站的訪問，司政在荷蘭羅德儲廳向 400 多名藏人發表了演講。隨後，司政出席了由國際聲援西藏運動

組織舉辦的感恩荷蘭慶祝活動，並在慶祝活動上發表了講話。此次司政在感恩荷蘭的慶祝活動上向荷蘭政治家埃裡卡喬治娜·特普斯特拉女士贈送了藏人行政中央的紀念品，感謝埃裡卡女士在40年來一直同西藏人民站在一起，並不斷為西藏的正義事業付出了努力。

### 美國國會參議院外委會一致通過西藏旅行互惠法

今年早些時候在美國國會眾院外委會一致通過《入藏互惠法》，而後在眾院正式通過，近日又在國會參院外委會獲得通過。目前該項旨在對抗中共封鎖西藏政策的法案，僅剩下在參院投票表決這一關。長期關注此法案的國際聲援西藏運動指出，《入藏互惠法》取得又一個里程碑。根據《入藏互惠法》，美國國務卿必須向國會遞交報告，指證涉及相關限制政策的中共官員。這些官員將被禁止進入美國，直到中共改變其政策。近年來，美國兩黨的許多政客都對中國的不公平措施表示不滿，並且要求中國政府在貿易以及美國記者、外交官與公民進入中共治下各地的許可權方面，落實互惠原則。

### 卡爾梅克總統奧爾洛夫訪問達蘭薩拉 拜見達賴喇嘛

11月30日，俄羅斯聯邦卡爾梅克共和國總統阿列克謝·奧爾洛夫（Aleksey Orlov）訪問印度達蘭薩拉，並前往達賴喇嘛居所拜見尊者。總統奧爾洛夫還未當選前就曾多次訪問達蘭薩拉，當選總統後又於2011年前來拜見達賴喇嘛尊者，而且曾多次在尊者訪問歐洲國家期間簡短會面。

### 司政出席感恩澳大利亞活動

12月5日，藏人行政中央司政洛桑森格參加由藏人行政中央駐澳洲辦事處和當地藏人協會聯合舉辦「感恩澳大利亞」活動。此次活動特邀嘉賓澳大利亞亞士著健康部長肯·懷亞特及15名澳大利亞議會議員，還有50多位嘉賓和100多名藏人政要和坎培拉藏人社區成員也出席了此次活動。

### 瑞士藏人舉辦「感恩瑞士」活動

12月8日，藏人行政中央駐瑞士辦事處和當地藏人社區在瑞士列支敦士敦聯合主辦「感恩瑞士」活動。包括特邀嘉賓瑞士國家委員會和蘇黎世州委

員會委員馬里奧·費爾、艾瑪·梅茨格以及超過7000名瑞士藏人社區成員出席了此次活動。

### 美國總統川普簽署《西藏旅行對等法》

12月20日，美國總統川普正式簽署《西藏旅行對等法》，使其正式成為法律。《西藏旅行對等法》旨在反擊中國嚴格限制包括美國在內的外國人進入西藏。根據法案的要求，中國政府必須允許美國記者、外交官和遊客不受限制地前往西藏；美國國務卿每年必須向國會遞交報告，指證涉及相關限制政策的中國官員，這些官員將被限制進入美國。該法案由麻薩諸塞州共和黨參議員麥高文4月提出，先後在國會兩院通過。

### 莫迪訪問達蘭薩拉 地方長官當眾盛讚達賴喇嘛

12月27日，印度總理莫迪訪問印北喜馬偕爾郡達蘭薩拉出席政黨活動。喜馬偕爾郡首席部長傑朗塔庫（Jai Ram Thakur）在數萬參加活動的民眾前致詞時，感謝莫迪應邀參加慶典，強調達蘭薩拉之所以在印度及國際社會獲得特殊關注，除了這裡的宜人地貌風景，也因為這裡是達賴喇嘛尊者的居住地。

### 藏台連線發起

#### 2019 為西藏而騎「浩劫一甲子西藏要自由」

西藏臺灣人權連線今天發起「2019 為西藏自由而騎 Cycling for a Free Tibet」活動。在臺灣立法院前舉行的記者會上，臺灣國會立委林昶佐與尤美女，以及其他團體代表共同出席表達聲援，並與藏人一起呼喊口號「浩劫一甲子，西藏要自由」。藏台連線理事長札西慈仁在活動上提醒臺灣人：「如果中共要跟臺灣談什麼事情，臺灣應該要看西藏的歷史，我們根本不相信中共。」

### 首屆印度青年學者西藏研究會議圓滿結束

藏人行政中央西藏政策研究學會，在達蘭薩拉近郊的薩熱西藏高等藏語學院舉辦德首屆「印度青年學者西藏研究會議」於1月24日圓滿結束。為期三天的「印度青年學者西藏研究會議」上，來自印度各邦內13所不同大學和研究院的22名教授和青年研究者等，對西藏問題和藏人流亡到印度等的話題上進行了深入的討論。





# 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33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										金額									
19170836										(阿拉伯數字)									
通訊欄 (限與本次存款有關事項)										收款戶名									
										財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會									
										寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款									
姓名					地址					主管：									
					□ □ □ - □ □														
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>

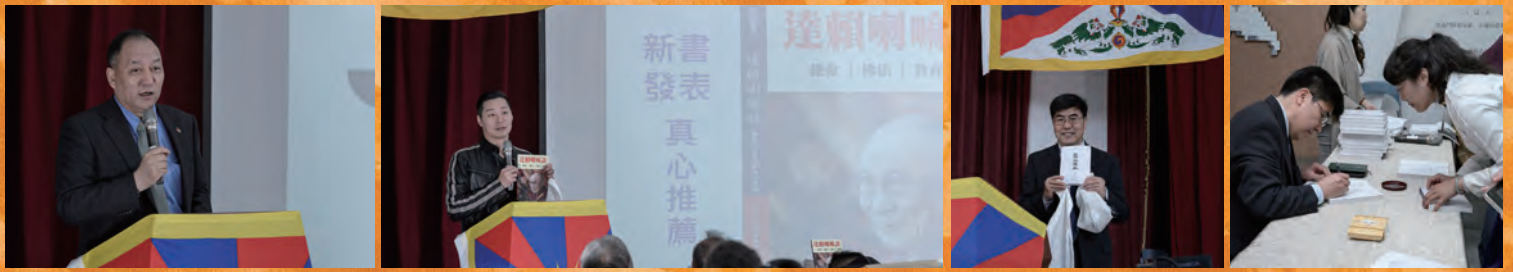
### 郵政劃撥存款收據 注意事項

- 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。

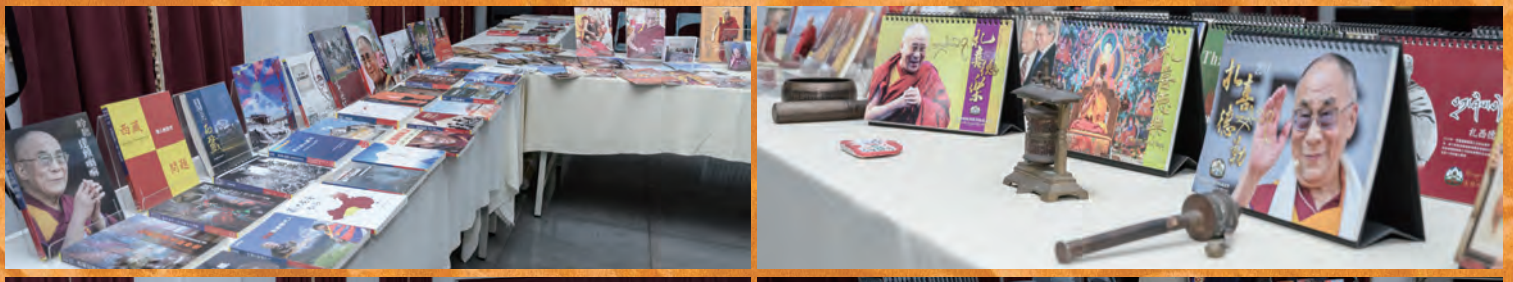
### 請寄款人注意

- 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。



## 雪域新書發表



## 2019 西藏民主與人權書展



## 2019 臺北國際書展

氣候變化不僅僅是一兩個國家關注的問題。

這是一個影響全人類和地球上每一個生命的問題。

這個美麗的星球是我們唯一的家園。

如果由於全球變暖或其他環境問題造成地球無法自我維持，

那麼就沒有其他的星球供我們移居了。

因此，我們必須採取嚴肅的行動來保護我們的環境，

並共同找出應對氣候變遷的解決方案。

當我們從太空看到地球時，

我們看到的不是國與國之間的邊界，

而是這個藍色的星球。

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



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའལ་ལྷན་པོ་དྲུ་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོ་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)