

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

QUARTERLY

[35]

ཀུན་གསལ་འདྲ་སྤང་།

智慧和知識的差別

社會情緒學及倫理學的
全球發布

人人都可以修持的止觀

圓滿的安忍

諸法皆由因緣生

勇敢說出正在西藏發生的事

「大昭寺」藏人正史真相

回首西藏大學生舉行遊行三十周年

如果活著，我要維護西藏人民的權利

達賴喇嘛向臺灣信徒視訊弘法





310 西藏抗暴日 60週年大遊行

主編的話

親愛的讀者：

札西德樂！

臺灣是個多元、民主、自由社會，宗教種類繁多。佛教強調對周遭分享、對弱者布施、對三寶供養，引導眾生向善，增長慈悲心與智慧，減少貪嗔癡與執著心，學會尊重生命，一切眾生平等。我們很幸運得聞佛法。

您參加達賴喇嘛尊者視訊講《中觀寶鬘論》了嗎？受惠於網路科技，現在還可以在臺灣國際藏傳法脈總會的臉書觀看。在臺灣國際藏傳法脈總會成立之前幾年，很多藏傳佛教的佛學會因為授課喇嘛拿不到臺灣簽證而長期空轉，因此在基金會帶領下，各佛學會多次開會籌組成立臺灣國際藏傳法脈總會。歡迎認同達賴喇嘛尊者的各教派、寺院、佛學會與組織，加入臺灣國際藏傳法脈總會。

而個人支持達賴喇嘛、支持西藏最好的方法是～申請西藏《藍皮書》。我們定期提供《藍皮書》會員：西藏郵票、達賴喇嘛西藏宗教基金會雜誌季刊、達賴喇嘛桌曆、達賴喇嘛駐臺代表親筆簽名的生日卡等。

最主要的是：您支持達賴喇嘛、支持西藏！

第 35 期 / VOL.35

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2019 年 6 月 15 日出刊

中華郵政台北雜字第 1726 號執照登記為雜誌交寄

發行人：跋熱·達瓦才仁

發行所：達賴喇嘛西藏宗教基金會

主編：盧惠娟

編輯小組：青增格西、耀軒、Sodor、慈多、Lily、雪域智庫

美術設計：richsense creative

地址：台北市基隆路 2 段 189 號 10 樓之 4

電話：886-2-27360366

傳真：886-2-23779163

網址：<http://www.tibet.org.tw>

E-mail：webmaster@tibet.org.tw

達賴喇嘛尊者

智慧和知識的差別	2
社會情緒學及倫理學的全球發布	10

佛法智庫

大寶法王：佛子行（四）	12
人人都可以修持的止觀	16
流離藏僧教你空性（二）	20
修行來自對業果的深忍信（二）	22
圓滿的安忍	27

漢藏交流

諸法皆由因緣生	31
勇敢說出正在西藏發生的事	32
「大昭寺」藏人正史真相	34
回首西藏大學生舉行遊行三十周年	36
如果活著，我要維護西藏人民的權利	41
達賴喇嘛向臺灣信徒視訊弘法	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)，文稿請自行備份，恕不退件，來稿請附上真實姓名、地址、聯絡電話及電子信箱。本刊享有文稿審核修改權。

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

達賴喇嘛開示 |

智慧和知識的差別



我以難民身分來到印度。印度其實是我們精神上的家鄉。我們的知識得自那爛陀傳統。那爛陀是一所非常著名的古印度大學，這所大學在幾百年中培育出許多優秀的哲學家、思想家和邏輯學家。七世紀時西藏國王與中國公主聯姻。到了八世紀，西藏國王認為印度的那爛陀承繼了真正的佛教。於是西藏國王邀請寂護論師來到西藏。寂護論師是那爛陀最富盛名的學者和邏輯學家之一，他同時也是一位僧人。寂護論師把那爛陀傳統引進西藏，因此我們才有機會去學習那爛陀傳統並把這個傳統延續到一千多年後的今天。但印度現在已經遺忘這些寶貴的知識。

那爛陀傳統並非只有宗教的部分，它還包括情緒和思想（心）的探索以及心理學相關知識。那爛陀傳統強調我們要以理性（邏輯、推論、辯論）探索一切表象。那爛陀大學者包括龍樹菩薩、月稱菩薩曾經認為佛陀的某些教言與理性相違，於是他們不承認這些內容。這實在很罕見，不是嗎？那爛陀大學者認為推論及驗證比起依靠信仰更為重要。佛陀本人也曾經要求他所有的弟子、學者和追隨者：「你們不要因為對我的虔誠及熱愛而去接受我說的話。

你們應該去驗證我所說的是否真實。」

中國現在大約有三億多個佛教徒，但大多數並不重視佛法的邏輯推論。現在看起來全世界只有我們西藏人重視佛法的邏輯推論以及思想（心）的研究。科學家們非常重視理論及實驗，他們的研究精神與那爛陀傳統極為相似。就在這個會議室裡面，我和許多科學家進行多次研討和交流。三十年來與眾多科學家交流的結果，我從他們那裡得到很多外在世界的知識。至於內在的思想（心）和情緒以及人類心理學，我常開玩笑說，和古印度心理學相比，現代心理學只有幼兒園的程度。古印度心理學極為先進。印度三千年前已開始探索及發展內在世界的知識，這些知識未必都與佛教有關。

三千年前印度開始建立無害行思想（非暴力哲學）（ahimsa）。無害行思想與悲心（Karuna）密切相關。之後印度又發展出「止」與「觀」（注）這兩種技巧。我認為這兩種技巧用於心的訓練與解決情緒問題非常有用。

現在我想要小小的戲弄你們。我的身體雖然不是印度人，但心理上我比你們更像個印度人。哈哈。各位都是受過高等教育的印度人，但你們這方面的知識似乎不太夠。因此我的餘



生至少未來幾年，不單是我還有目前在印度的一萬個僧侶，我們將共同致力宣揚那爛陀傳統並把古印度知識介紹給印度的朋友們。這一萬個僧侶平均投入二、三十年才完成整個學習。他們首先要背誦佛經的內容，接著他們必須研讀眾多那爛陀大師的論著，最後為了驗證佛經是否合乎事實，他們用嚴謹的態度進行大量的辯論、探討、推理。

三百多部的佛教文獻，最初大部分以梵文書寫而成，小部分以巴利文書寫而成，內容分為三大類：一、科學（主要是探索心和情緒）；二、哲學（類似量子物理學），你們應該聽過核子物理學家拉賈·拉曼納，他曾經告訴我，西方直到近期才發展量子物理學，但印度早在兩千年前已經發現這個理論，這是千真萬確；第三類是宗教。

古印度知識是非常入世的。探索情緒和處理情緒的知識可適用於有宗教信仰的人，也能適用於沒有宗教信仰的人。心理學和量子物理學這方面的知識應該屬於學術科目而非宗教領域。我認為古印度知識與當今世界密切相關。印度國父甘地曾經大力宣揚歷史悠久的非暴力哲學（ahimsa）並成功帶領印度獲得自由獨立。

同樣的，今天世界上大多數問題是由仇恨情緒所導致。人類應該好好利用有數千年歷史的古印度知識來解決仇恨問題。當我們可以控制自己的情緒，我們才能獲得內在和平。缺乏內在和平，我們絕不可能達成世界和平的目標。

古印度知識對於今天的世界有很大幫助。如果想要幫助其他國家，我們首先要把古印度知識重新振興起來。現在只有印度能夠把物質取向的現代教育和探索內在世界的古印度知識結合在一起。因此我懇求你們大家給予古印度知識更多關注。

我的餘生將致力把古印度知識藉由系統化的教育體系（不是藉由宗教）重新在印度振興起來。你們印度文化的精髓在「這裡」和「這裡」（尊者的手指向自己的胸前和額頭）。今天和你們年輕人會面讓我非常開心。現在請大家發問。

問：尊者，札西得勒。我是一個老師。我有兩個問題想請教您。第一，你們的人民被迫離開家鄉來到印度，請問您希望我們為你們做什麼事？第二，你認為西藏能夠得到自治嗎？

答：你們可以多加關注並保護西藏的文化遺產和知識。我們的文化和知識在整個地球上獨一無二的，這正是我們藏人擁有強大精神力量以及內在和平的支柱。

歷史上西藏和中國曾經多次交戰，西藏軍隊甚至曾經打到西安，西安當時是唐朝的首都。我曾經拜訪過西安的一座寺廟，看到寺廟裡有一個空蕩蕩的台座，原來台座上曾經放置一尊佛像，那尊佛像後來被搬走送往拉薩。1955年我從北京返回拉薩，途中在西安停留幾天。當時有一個很親切的中國官員陪同我們去市區觀光，當我們來到西安古城牆遺址時，他告訴我，西藏軍隊曾經攻打西安，迫使中國皇帝不得不倉皇逃離首都。西藏七、八、九世紀時非常強盛，九世紀後因內部鬥爭而分裂。西藏在政治版圖上雖然由盛轉衰，但藏人的意志力卻始終堅定。從那爛陀承繼而來的知識就是我們藏人強大精神力量的源頭。過去七十年，中國政府用盡各種殘酷手段包括殺害、酷刑、利誘等等想要削弱藏人的意志力，但始終沒有成功。

六百萬西藏人一直堅持用非暴力精神（ahimsa）來面對中國政府的極權統治。某些中國官員認為西藏佛教徒相對於主張暴力的極端穆斯林（伊斯蘭教徒）是非常溫和的。同時越來越多中國人對藏傳佛教產生興趣。中國唐朝有一位高僧（玄奘大師）曾經前往那爛陀學習佛法並把佛法帶回中國。所以中國佛教和藏傳佛教是出於同一淵源。許多中國人認為藏傳佛教是真正延續那爛陀傳統的佛教，同時也是具有科學辨證精神的佛教。

1954年中國政府邀請我到北京訪問。（已故）尼赫魯總理當時也獲邀到中國訪問。在一個餐會中，我們這些領導們（當時我是全國人大常委之一）列隊站著並一一被介紹給尼赫魯總理。當時一個中國

官員介紹完我旁邊的領導，接著指向我說，這位是達賴喇嘛，尼赫魯總理聽完突然靜止不動，好幾秒鐘沒說話，看起來在練習奢摩它（專注式禪修）。我當時很害羞，不知如何反應，只好靦腆的對他微笑。我猜那個時刻他正在思考西藏將來可能面臨的困境並思考基於人道主義印度必須保護西藏。這是我們第一次會面。

1956年印度政府邀請我參加佛陀逝世兩千五百週年紀念儀式，在得到中國政府允許後，我前往印度。抵達印度後，我與尼赫魯總理多次會面共同討論西藏的未來。當時東藏情勢緊張，藏軍起義反抗中國軍隊，隨行的西藏官員為了安全考量曾經勸我留在印度不要返回西藏。尼赫魯總理則建議我返回西藏並與中國政府談判，於是我返回西藏。

1957年西北藏區情勢告急，1958年中共對藏人的壓迫越來越嚴重，到了1959年中共企圖在西藏實施暴力統治，情勢全面失控。當時一個中國將軍與我在諾布林卡會面，諾布林卡裡面有好幾棟分散的建築物，他要求我明確指出我居住的房間是在哪一棟樓，他說這是為了保護我。但我不能確定他們是真的想要保護我，還是他們將要用大砲轟炸諾布林卡並以我為標靶。情勢萬分險惡，於是我們決定1959年3月17日晚上離開拉薩逃亡印度。當我抵達印度的木蘇里，尼赫魯總理立即前來與我會面並與我討論如何安置難民。

教育是非常重要的，藏人流亡社區成立後，我希望藏人能夠繼續學習西藏的文字和語言，因此我認為首要任務是建立學校。尼赫魯總理大力支持我的想法並指示印度的教育部長成立一個專門機構來執行這個任務。六十年已過去，藏人流亡社區發展得頗具規模也很成功，我認為這是我們藏人強大精神力量的體現，這個精神力

量的源頭實際上來自那爛陀傳統。

問：有人說世界未來的希望在亞洲。您說過佛法可以為世界帶來和平，請問你們擁有的知識在印度可以起到什麼作用？

答：我曾經說過，我們應該把佛教和宗教加以區分。宗教只適用於佛教徒。佛教的理性部分包含科學、哲學、量子物理學、邏輯推理等等應屬於學術科目。因此佛教能夠廣泛的適用於所有人。你們應該好好利用西藏人已擁有千年之久的知識。

現在時機成熟，我們已開始進行有系統的計劃，像是教師訓練課程。本地的幾個大學校長們非常積極參與此一計劃。喜馬洽爾邦是這個計劃首先推展的地區，未來還要擴展到卡納塔克邦（Karnataka）。甘丹寺和哲蚌寺還有色拉寺等等歷史上極為著名的佛學中心以及為數眾多的寺廟都設在卡納塔克邦。已有一些印度人進入當地的寺廟研習。

印度人當中可能有一部分人以後想要成為僧侶或尼師，這方面我們應該給予他們機會並提供完整的訓練。另一方面，對於普通民眾，我們也在規劃課程讓他們有機會學習古印度知識。目前已有數十位印度人在達蘭薩拉學習心理學、邏輯、某些特殊的哲學理論包括量子物理學等等。

問：印度對於世界的貢獻是什麼？

答：我尊重所有的宗教。但從哲學觀點來看，我認為猶太教、基督教只是一種信仰，教徒們信仰上帝並向上帝祈禱。某些印度人也信仰濕婆神（Shiva）並向其祈禱。有三千年歷史的古印度知識蘊藏大量的心理學和解決情緒問題的技巧。佛陀本人也採用這些技巧。佛陀獨創的見解是「無我」（Anatman）。印度傳統宗教認為有一個自我或認知者（Atman）存在，也就是我

們的身體之外還存在一個靈魂或自我，這個「自我」從前世延續到後世，既沒有起源也沒有結束。當我在解釋轉世的意義時，我覺得 Atman 的概念非常好用。哈哈。

我認識一些神父朋友，他們告訴我，現在歐洲年輕人當中有一部分具有科學研究的精神，因此當神父和他們解釋「上帝」的概念時碰到很多困難。對於這類的年輕人來說，佛教的理性探索方式是比較容易接受的。如果我們用信仰的方式去傳播佛法，我不知道佛教還能夠延續多久。如果我們用理性分析論證的方式去傳播佛法，我相信至少未來幾個世紀內佛教可以一直延續下去。

每個人都想要擁有平和的心。有些人依賴毒品來得到短暫的平和。平和的心並非來自信仰，而是藉由訓練才能獲得。有些科學家發現人類的本性是慈悲的。某個科學研討會上，他們播放一個影片。影片當中他們讓一個 6 個月大的嬰兒看卡通片。其中一個卡通片內容是兩個小孩正在開心玩耍，嬰兒看到這個景象時立即露出快樂的表情。接著他們又給嬰兒看另一個卡通片，裡面有兩個小孩彼此互相仇視，此刻嬰兒的表情立即變的很不快樂。這個實驗證明人類的本性是慈悲的。

科學家們也發現長期的憤怒或恐懼會破壞人類的免疫系統，相對的，慈悲心能夠產生強大的內在力量並帶來內在和平，同時對身體健康有益。僅僅佛陀或其他印度大師們讚揚慈悲心，我們可能不覺得慈悲心有什麼了不起，但科學研究證實慈悲心有諸多好處，我們應該更加重視心的探索。

佛教並非信仰。佛教應該屬於學術科目。佛陀三轉法輪。第一次轉法輪的內容是佛教三乘所有教派共同的基礎，這些教法已用巴利文記錄並保存下來。第二次轉法輪的內容是般若波羅蜜多（Prajñā-



pāramitā) 並談到空性 (śūnyatā)，這些教法非常理性，那爛陀傳統保存了大量關於這類教法的研究、推理和辯論。

當我們和科學家們進行討論時，他們對佛教的緣起和相互觀待存在的理論非常感興趣。當他們提到量子物理學，我們對這個科學概念感到很熟悉，這一方面我們的知識甚至比他們還要先進。我相信人類未來會越來越重視佛教高度發展的智慧。

我並不是想要宣傳佛教。我唯一關注的是我們怎麼善用佛教去為人類的幸福與和平帶來更多貢獻。宗教是個人的選擇。每個人有選擇信仰或不信仰的自由。每個人也都有選擇信仰何種宗教的自由。印度人擁有一種入世的態度並且平等看待所有的宗教，我認為這是非常棒的。

問：我在大學裡從事醫學研究。我想請問尊者，你們在國際上目前的處境如何？

答：我們的優勢在於西藏的文化、佛教的哲學以及佛教的理性。世界上有越來越多人對這些知識感興趣並想要深入學習。因此西藏問題有可能以和平方式解決。也就是說，

人類藉由發展內在和平達成共識而非利用武裝衝突解決爭端。這樣我們才能獲得真正的和平。

某些科學家和中國大陸學者在他們公開發表的報告中說，藏傳佛教是真正延續那爛陀傳統的佛教而且是一個科學的宗教。因此越來越多中國人對藏傳佛教感興趣。現在中國約有四億個佛教徒，這對於西藏問題持續受到國際關注是有幫助的。政治層面上，我們已聲明不尋求西藏獨立。

印度東部、西部、南部、北部各有不同的文字及語言，但印度至今仍然是一個完整的國家。因為保持完整性，印度十億人的共同利益才能受到保護。一次大戰和二次大戰造成人類巨大傷亡和苦難，德國和法國當時是敵對國家。二次大戰後，他們看到過度強調國家主權的缺點，為了保護共同利益，歐洲各國於是聯合起來成立歐盟。如果沒有歐盟，歐洲各國這幾十年來可能無法像現在一樣保持和平。

所以我們應該重視的是人類的共同利益，而非強調各別國家的界限。根據中國歷史記載，七、八、九三個世紀期間，世界上有三個國家：蒙古、中國、西藏。但

現在已經到了二十一世紀，我們應該要有遠大的目標。

尼赫魯總理曾經告訴我，美國不可能為了解救西藏而對中國宣戰。這是事實。我們應該接受現實。因此 1974 年我們決定不再向聯合國提出西藏問題。我們決定不尋求西藏獨立。我們也決定留在中國之內，前提是中國政府尊重西藏的文化，特別是西藏的文字和語言。

我在美國、日本、澳洲參加活動時碰到一些中國學生和學者。剛開始他們的表情非常嚴肅，當他們聽到我表明我們不尋求西藏獨立，他們立刻變的很熱情，臉上也露出友善的笑容。二、三年前我收到一封從西藏寄給我的信，信裡面說：「今天西藏被中國佔領，未來西藏將用佛法影響整個中國。」他說的非常正確。

我一直強調七十億人同心合力的重要性。這個世界存在太多分裂，比如說，歐洲各國過去發生的武裝衝突，中東地區宗教信仰的衝突，包括伊斯蘭教中遜尼派與什葉派的激進對立，這是非常狹隘的心態，印度婆羅門教把人分為四個種姓，下等種姓的人不能與上等種姓的人結婚，這是一種落後的制度。

兩千多年前，佛陀宣講佛法時說過所有人上至國王下至庶民不分種姓一律享有平等的權利。這個教導非常重要。今年內我希望看到印度的各個宗教領袖站出來呼籲大眾公開揚棄這個既落後又不符現實的種姓制度。

地球正在面臨氣候暖化的危機。不管哪個國家都無法倖免。因為這是全球性的問題。最近我和一些中國科學家會面，其中一個人告訴我，未來八十年氣候將有劇烈變化並可能導致世界毀滅。我不知道他說的是否正確。我今年已經八十三歲，所以我不用擔心這個問題。哈哈。

談到全球暖化，1960 年我從木蘇里來到達蘭薩拉，當年下了一場很大的雪。然後降雪量逐年減少到幾乎沒有。昨天這裡才又下了一點點雪。氣候暖化現象是大家有目共睹的。我告訴此地的官員，目前雖然沒有缺水的問題，但大家要及早因應對策。當降雪越來越少，雪山就會消失，我們應該及早想辦法因應。

問：我對那爛陀傳統很感興趣，我想請問尊者「智慧」和「知識」的區別。

答：我認為知識是未經過深入思考，而直接從書本上或老師的教導中學來的，這是知識。我們從學到的知識當中，對於特定主題深入研究、分析、再研究、再分析，然後獲得深層的認知，這可能稱為般若或智慧。但我們不一定要在各個主題上去區分知識和智慧。

根據那爛陀傳統，一開始學習時，我們藉由書本與老師所教的東西來獲得知識，這是第一個階段「聞所生慧」。利用這個知識，我們去深入探討並參考科學實驗結果，然後獲得更精確的知識，這是第二個階段「思所生慧」，我們或許可稱之為智慧。然後我們針對某個主題再進行徹底的探討並產生確信，此刻我們獲得更深一層的知識，這是第三個階段「修所生慧」。

某些著名的科學家發明製造核子武器，導致數以萬計的人被殺害，這算有智慧嗎？（現場聽眾回答說不是。）可見知識有可能變成害人的工具。這樣說來，智慧似乎要具有某種對其他生命有幫助的性質。你的問題我沒辦法回答。你自己應該去做一些研究調查。

問：我想請尊者說明一下民主制度與佛教發展二者之間的關係。

答：佛陀住世時，五比丘建立了佛教第一個僧

團。僧團所有事務由五比丘共同討論決定。由此可見，佛教當時採用民主制度。很多年前有人問我關於比丘尼的事，我回答說，這件事已超過我的權限，這件事應該依照佛陀制定的戒律來決定。我所能做的就是讓所有女性出家人擁有和男性出家人同等的學習機會。所以目前已經有一些女性出家人完成學業並取得格西瑪的資格。

之前我在南印度的寺院談到格西瑪的事，他們當中幾個資深比丘對我的決定表示疑慮，於是我說佛陀既然給予女性出家人成為比丘尼的權利，為什麼女性出家人不能成為格西瑪？可見佛教重視人權和民主制度。

以我個人的經歷來說，從十七世紀起建立的達賴喇嘛制度，我認為是一種落後的階級統治制度。因此 2001 年我卸下政治職務，並於 2011 年完全退休。2011 年以後我只擔負宗教領袖的責任，不再參與任何政治事務。民主制度是非常好的制度。印度現在是一個民主國家，這是非常可貴的。

問：您認為西藏將來能夠獲得自治嗎？

答：一定會的。中國憲法已明確賦予西藏自治權。但中國政府現在實施極權統治制度，國家政權完全集中在一個人身上。我認為極權統治制度對於二十一世紀的世界來說是非常落後的。中國目前內部的抗議也越來越多。馬克斯主義重視工人階級，因此廣大的工人民眾應該享有民主的權利。馬克斯主義讚揚財產平均分配的社會主義。這一方面我同意馬克斯的看法。但我不同意列寧的作法。我認為列寧破壞了馬克斯主義的精神。當時蘇聯深陷內戰，列寧用恐怖極權手段控制人民，他的作法是戰爭時期的一種極端手段。

問：全球化的趨勢之下，您對於目前在印度的

西藏孩子們的未來有什麼看法？

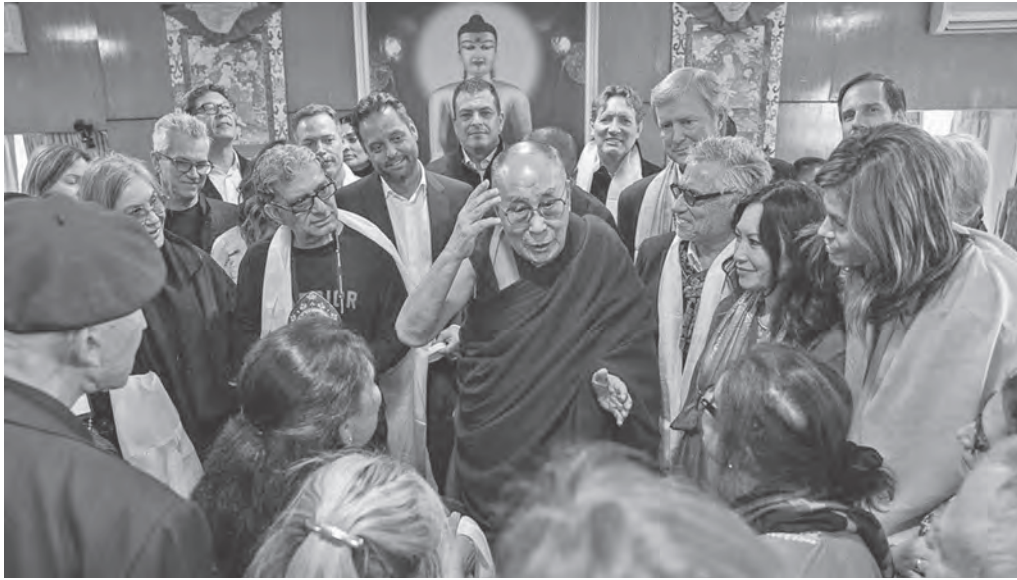
答：我之前說過，戰爭是由仇恨情緒所導致的。現在毒品和酒精成癮的問題也很嚴重。為什麼？因為缺乏內在和平。如果你能夠控制自己的情緒，儘管外在世界有許多麻煩和不美好的事，你仍然可以擁有內在和平。每個人都可以藉由訓練獲得某些技巧讓自己擁有內在和平。如果我沒有學習過那爛陀傳統，我今天可能也會吸毒、喝酒。

你們擁有的傳統文化包括悲心（Karuna）和無害行（ahimsa）對於增長慈悲心很有幫助。真誠的慈悲心將帶給我們強大的內在力量並幫助我們克服恐懼。不管你是否稱之為智慧，我們的技巧是非常實用的。情緒是非常主觀而且單方面的。我看過一個中國量子物理學家的報告，報告中說相信量子物理學的人具有更多同理心。

根據龍樹菩薩的著作，嗔恨心是由自己所看到的表象引發的。美國的一個心理醫生告訴我，他幫助患者解決以仇恨為主的情緒問題。他從臨床經驗發現，當患者討厭另外一個人時，患者對於那個人的看法有百分之九十是患者自己投射的（虛妄的）看法。這個醫生的發現完全應證古印度心理學的理論。因此我們不應該相信自己所看到的表象，而應該深入探究事實。情緒來來去去缺乏堅實的基礎，而悲心加上科學思考的訓練將會具有堅實的基礎。那爛陀大師們教授的古印度心理學，不應該僅屬於佛教。我們應該廣泛的宣揚古印度知識，它對於人類有很大的幫助。我認為二十一世紀的後半段，印度將會對這個世界產生巨大的貢獻。不需要宣傳印度教、佛教或者那教，印度將可藉由強大的內在力量給世界帶來和平。

2019 年 1 月 24 日於印度達蘭薩拉府邸與印度青年學者會談
<https://www.facebook.com/DalaiLama/videos/234164324130910/>

Lu Anna 英譯中



懂得包裝的人不是上師

至尊密勒日巴的傳記中也可看到，幾個女孩經過一座橋，看到下面有至尊密勒日巴，赤裸地待著。

「希望不要投生成像他一樣的人」這些女孩做此發願。

於是，密勒日巴以白話文回道：「即便你們想投生成像我一樣，也做不到！」至尊密勒日巴的反應真快。

這些的點點滴滴真是令人稱奇。至尊密勒日巴活得像乞丐一樣，什麼都沒有。這才是真正的上師！真是一位不可思議、今生獲證雙蓮果位的上師。

因為我們藏人的社會中，缺乏知識，無法視真正的功德者為功德者，卻視懂得包裝的人為至上。因此，不只無法真正做到上師瑜伽，還對上師抱著過度的信仰，從而產生了「喇嘛教」的名稱。這種說法只是來自他人，並不符合真相。

藏傳佛教是種具足大小乘、顯密的完整教法，即是完整的佛教，這是藏傳佛教。

<https://www.facebook.com/Jamyangrin/videos/555493191604975/>
蔣揚仁欽中譯

如何調伏我們的心

「顯然，氣憤、怨恨、恐懼，這些都是破壞性的情緒，它們破壞了內在的平和。而要對治這些破壞性的情緒，毒品和酒精都是沒有用的，我們只能以情緒本身來對治情緒；像慈悲心、耐心等建設性的情緒，才是對治破壞性情緒的藥方。

這好比身體的健康。身體健康並非能靠祈求來獲得；而是要藉著顧好身體，防禦細菌以及其它負面的因素，才能增強免疫能力。

同樣地，心理層面也是如此。首先，我們必須認清什麼樣的情緒是破壞性的；而什麼情緒是對治那些破壞性情緒的藥方，這就是訓練和調伏我們自心的方法。這是唯一的方式。

因此近來我在談到教育時會說，一般教育從幼兒園起就會納入關於身體衛生的保健。同樣地，我們也應該納入情緒保健的教育。這是很重要的！不是嗎？而印度就有這些知識的資源。

2019年2月11日於印度達蘭薩拉府邸會見印度人士
<https://www.facebook.com/DalaiLama/videos/390440911515449/>
Betty Lin 英譯中

注

1. 止，奢摩他 (Shamatha)；觀，毗婆舍那 (Vipasyana)。
2. 達賴喇嘛尊者的住處，從藏文看常用的詞彙有三種：一是「頗章」，「宮」的意思；二是「森瓊」，「寢室」的敬語；三是「秀噶」，「駐錫地(營地)」的意思。2011年以前尊者是政教合一的精神領袖，有時中譯為官邸，但現今尊者已卸下政治領袖角色，故改譯為府邸。

達賴喇嘛開示 |

社會情緒學 及倫理學的全球發布



尊敬的兄弟姐妹們：

實際上，我僅是七十億人之一。

這類的交流聚會——有關人類福祉的集思廣益，是深深值得我去隨喜的。

如果我們往回看十億年，五十億年前有了太陽，十億年前開始有了生物。在不同的物種或哺乳類動物中，我覺得，我們人類是最會搗蛋的。

至於其他哺乳類動物，當然牠們會生氣、會貪婪，也會感知「我」。但是，由動物們的憤怒行為所產生的破壞是有限的，而我們人類卻能帶來最大的傷害。為什麼？因為我們有這顆睿智的人腦。若將我們的智慧運用在建設性的途徑上，我們可以創造的利益是不可計數的。同時，若將我們的智慧運用在破壞性的途徑上，如同我剛說的，其傷害也是極為巨大的。

雖然人類的天性為善，實屬慈悲性的本質。舉例而言，我的英雄之一，理查摩爾（Richard Moore）。那個地方的名字叫北愛爾蘭。在貝爾法斯特（Belfast）發生衝突時，被一位英國士兵的橡皮子彈射中，眼球爆裂，失去眼睛！隔天在醫院治療時，他的第一個念

頭不是憤怒，也不是憎恨，他說：「我沒有辦法再見到慈母的面容。」多麼美妙，多麼美妙！他未曾將恨埋在心中，沒有埋怨這位射害他的英國士兵。後來他們兩位成為好友，這就是一個例子，顯露出我們人類的本性。現在科學家們也說，人類的本性是更為慈悲的。我們是群居性動物，我們的生存完全依賴著他人對己的關照。一開始是從母親起，再從朋友，這就是人類的本性。

如您所言，當孩子們進入了教育的體系時，其體系並不關注人類的基本價值觀，因為現代的教育體制幾乎起源於物質的價值觀，隱埋了孩子們的善良天性，使得這顆睿智的人腦結合了破壞性情緒。因為隱埋了原有的善良天性，又只追求外在事物，加上教育體制只關注物質的價值觀等。關鍵點在於，事實上，教育的目的是提升人類的智慧。光憑信仰，無法將智慧轉為正面，但可以透過理由轉慧為正。因此，教育占有極為重要的角色。

首先，要去區分不同的情緒類別。關於破壞性的情緒，透過人類的智慧，正確地思惟，我們可以相信：啊，破壞性的情緒，如瞋、恨等，看似在保護我們自身，但實際上，這是具

Global Launch of SEE Learning

April 4-6, 2019

New Delhi, India



有極大傷害性的，只有人類擁有如此的智慧做其區分。智慧能夠看到長遠的利益，以及短暫的利益。智慧能夠擁有全方位的觀點。智慧能夠看到真相。負面情緒卻不能！當我們生氣時，其眼光是短淺的、是當下的。

根據量子物理的理論，以及某些古印度哲學的觀點，大多負面情緒起源於看到的現象；智慧可以藉由觀察，了知真相。當我們知道深層的真相時，首先，我們便會深知：看到的現象的確有別於真相，而負面情緒只是起源於看到的現象。現在科學家們也這麼說。

教育是個非常重要的角色，能讓我等了知真相，助智慧結合慈悲的責任感。我非常感謝埃默里大學，以及相關的人事，因為你們在這個議題上一直真正地關注。這個結果，可能無法在下週成熟，至少下一代會更具人性、慈悲。這樣的話，不只個人會更幸福，家庭，以及全世界都能更和平，能更容易團結合作，且隨時與他人同甘共苦，相互幫助。現在全球暖化的問題非常嚴峻，我們亟需同一個社區的觀念，無論來自世界的東方、西方、南方，以及北方，我們都是一樣的！

如您所說，我們的確過多在意互相的不同

點，像是國家、種族、宗教信仰的差異，這些只是第二層次。更重要的是，我們都是相同的人，住在這顆相同的星球上，我們必須照顧周遭的環境，這是我們唯一的家。若不重視，放任全球暖化，世界變成一大片沙漠，我們將無其他選擇！

月亮、黑夜、藍天，啊，其中的「月亮」還真漂亮！人們於上千年間，寫下多少有關月亮的詩。但是，如果我們真正要去那邊住的話，是無任何期望可言的，我們會死去。即便這世上有多大的困難，這是我們唯一的家，我們必須要保護環境。

慈悲的情感不一定只有人類才有，如鳥、蟲等其他動物也會有。慈悲是種美德！說不定蚊子是例外，我跟蚊子之間的關係並不是很好。總之，我們必須加強責任感，加強慈悲的情感。先從自己家人成員做起，延伸到整個社區成員，最終到一切人類，以及這星球上的不同生物，如哺乳類動物。就這樣，謝謝！

2019年4月5日於印度新德里
[https://www.facebook.com/dalailamaworld/
videos/2158501204236124/?t=60](https://www.facebook.com/dalailamaworld/videos/2158501204236124/?t=60)

蔣揚仁欽中譯

大寶法王開示 | 佛子行 (四)



首先和大家說早安，今天是我们課程最後一天，早上會圓滿課程。延續昨天講到佛子學處的六度學處，接下來繼續談到大乘經典中所談的四法、四種學處（後兩種）：

33. 不貪親友

貪圖利敬互爭執，聞思修業將退失，
故於親友施主家，離貪著是佛子行。

四法當中第三法，要斷除對於親友、施主家的各種貪著。為貪圖從施主、親友身上得到各種供養恭敬，許多大乘行者不僅會相互爭執，也會造成聞思修三者的退失，因此一個佛子要斷除對於施主、親友家的貪著。

此處在教導要斷除對利養的執著，換句話說，就是要少欲知足，因此噶當派口訣說：「知足者最富有，無貪者最喜樂」，不然坐擁世間財富也不會滿意，心中仍會不安，知足者一點點食物就很滿足，而無貪者沒有焦慮，因此是最快樂的，因此也說：「無貪最自在」。

34. 不說惡語

粗言惡語惱人心，復傷佛子諸行儀，
故於他人所不欲，絕惡言是佛子行。

接著第 34 偈文提醒：一個菩薩要斷除各種惡言。這並不是太難理解，如果帶著貪嗔癡三毒而說粗話或惡語，是不好的，無論是不是真話，不論是自己說或唆使他人說，粗言惡語都要斷除，因為會惱怒人心，同時也毀壞菩薩該有的行誼，一位佛子講話要說「柔和語」，而不是粗言惡語。

菩提心第三學處：斷除煩惱

35. 煩惱頓捨

煩惱串習則難治，勇士明持正念器，
貪等煩惱初生時，即摧壞是佛子行。

以上談到菩薩該有的學處第一大學處「六度」，以及第二學處「經中四法」，現在要教授的是菩薩的第三學處：要學習如何斷除煩惱。

修行像演習，平常多練實戰才有效

我們逐句解釋來看，當我們生起各種貪心煩惱時，若沒有即刻對治而放任它，養起了這種不斷生起煩惱的習慣，而不去對治時，真要斷除煩惱時，會非常困難，因此隨時要保持正念正知。「正念」就是「不忘取捨」，「正知」是「隨時覺知到自己身口意狀態」，也就是一種覺知力，就像一個勇者隨時拿著寶劍一樣，隨時保持警覺，貪心等煩惱一生起時，就能立刻用正知、正念的寶劍將它斬斷，這就是佛子該有的行為。

因此過去噶當派祖師都在教授一個道理：「當煩惱得到對治時，就是佛法」，反之，放任煩惱就不是佛法、就不是修行，因此噶當派祖師說：「當你做任何修持時，都要把它作為對治煩惱的方法，要成為調伏自心的助緣。」

因此，什麼是「法」？什麼是「dharma」？「法」有不同很多解釋，其中一個就是「降伏自心」，佛法就是一個調伏己心的工具，意思是說，工具就是要拿來用，而不是供起來，要用所當用，要用來調伏己心，這樣修行才會起到作用，佛法才會有意義，修行才能真正派上用場。

修行佛法是不能輕忽、要認真去做的，往昔噶當教法教導說，心裡一生起煩惱、惡念，就放一顆黑石子，生起善念就放白石子，他們是每天這樣如此仔細地觀察起心動念。而我們不要說「觀察」煩惱或善念了，到底每天生起多少惡念善念，都不知道，反正就讓念頭生起，因此修行半天，都沒有進展。

這就是為何我們每天都要做一些課誦和本尊儀軌的念誦、觀修，目的都是在提醒自己：修行要有一步步的計畫、目標，不僅

是一種「沒做完不行」、充滿壓力的功課，而是你很清楚原因、知道這目的是為了每天養成一個習慣，去引導自心，而不要放任各種妄念生起。太久的放任會讓心野了，和孩子一樣會被慣壞，往後調伏就很困難，每天功課就是導引自心，就如同把孩子帶回家，讓他感受到家中的溫暖和悅，他就自然願意回家了，心也容易柔順下來。

很多人會以為修行就是一種喜悅、放鬆、平和的狀態，有人想到禪修時，就想到這樣的畫面：放鬆的坐在舒服的坐墊上，面帶微笑……其實修行佛法不僅如此，相對的，其實並不見得舒服，是你需要去努力、去面對很多問題的。

真正修行如同軍事演習一樣，多演習，遇到戰爭時，自然用得上，如果能將演練當成實戰，遇到真正實戰時，就能輕鬆應付。換句話說，修行並不輕鬆愉快，有時還滿不舒服的，因為實際的生活就並非一片坦途，會有很多挑戰、痛苦，因此修行並不是要你自我逃避，把頭埋在一種舒服愉悅狀態中，這並不是修行。



菩提心第四學處：守護自心

36. 正念正知

隨於何時行何事，應觀自心何相狀，
恆繫正念與正知，修利他是佛子行。

這個偈文在說，要保持正念、正知而利益他人。

一切行住坐臥，不離正念正知

前面說了這麼多菩薩應有的行持、修行

次第，總結而言，就是這一句：「菩薩在一切行住坐臥中，都要能保持正念與覺知」，知道自己心的狀態到底是善是惡，首先要不失覺知，其次除了正念與覺知，還要帶著利他的心，隨時行持利眾事業，這就是佛子的學處要點。

菩薩佛子學處非常多，要如何不忘失？應該把握的要點，主要就是要守護自心，要如何守護呢？就是不離正念覺知，努力隨時保持正念覺知，這就是一個菩薩佛子最重要的事。

什麼叫做「正念」？就是不忘失取捨之力，不忘失何者該做、何者不該做的道理。

什麼叫「正知」？就是隨時覺知你身、口、意的任何狀態，現在是善是惡？是對是錯？而不是糊里糊塗地恍神，這就是保持覺知。

因此可以歸納的要點就是：你要保持正念和覺知，若不具備正念覺知，就很難對治煩惱，而很容易有煩惱的話，菩薩的學處也很容易壞失。

因此，過去噶當派善知識說：你要「隨時以正念做觀察，隨時以正知做呵護，隨時保持不放逸」來警惕自己，正知、正念、不放逸各有其功能，然而共同的目標只有一個：隨時覺察「煩惱是否生起」。因為煩惱是唯一要對治的敵人，唯有如此，煩惱才能被調伏，才有可能達到佛子的行持。因此要保持正念、正知、不放逸去調伏煩惱，唯有如此，才可能調伏煩惱，達成佛子行。

真實迴向，是放下貪著、全然付出

接下來第 37 偈，是將所有的善迴向佛果：

37. 迴向菩提

勤修諸行所生善，為除眾生無邊苦，
咸以三輪清淨慧，迴向菩提佛子行。

這個偈文在教導，為何我們要做迴向？就是將努力歡喜而做的各種佛子行持所積聚的一切善，都要迴向給所有眾生，希望他們離開各種苦難；同時，我們是帶著三輪體空的了悟，將功德迴向眾生證得菩提，目的是希望讓佛子行的功德不壞失，這是一種極為善巧之法。

一個菩薩的迴向，在這個偈文當中說得很清楚，一個菩薩會將一切善行，全然的迴向給眾生，希望消除眾生痛苦，當這樣

全然迴向時，本身就是一種善行，又可以將此善迴向，因此全然的迴向善根是無盡的，如同蘊藏的地下寶藏、永遠沒有完盡的一天，因此菩薩的迴向，是全然給予、全然奉獻付出，不會完盡。

因此迴向絕對不是口上念念而已，最重要的是：要具備大悲心，這是迴向的根

本，而且要有具備「完全放下、全然布施」的大悲心，同時還要具備無我的智慧，這樣的迴向，就真的能夠如同虛空一般無盡，就如同取之不竭的寶藏一樣，這樣的善是源源不絕的，這就是菩薩應有的迴向方式。

舉例來說，一般世間人的遺產分配，如果沒有交代清楚，結果會造成一些紛爭，因此常常會說要立好遺囑、分配好財產才走，遺產留給誰？要指定清楚，一般都會給最親的親友。迴向有點類似把財產給人，但這種的善是更加廣大，要給的是誰？總之不會再屬於你而已，要將此善迴向給遍虛空一切眾生，毫無保留的給予一切眾生，你如此想一下，會發現並不容易做到，一



個人辛勤一輩子，要裸捐出去並不容易。很多人認為迴向只是想而已，不用真的給出去，嘴中念念就好，手中還是抓得非常緊。

接下來講一個故事，這故事是西藏牧民故事：牧民有時常被認為比較傻、比較鈍，常被看不起，但其實有些也是很精明的。有一次，一位藏區的上師給予灌頂時說：「各位弟子，你們要觀想得到轉輪勝王功德、得到佛果、得到功德」等等。等到灌頂結束前進行供養時，一個牧民也有樣學樣，將懷中僅有的酥油拿得高高的，向上師說：「上師呀，現在也請您觀想，您已經得到這供養了」，接著他將酥油又收回去了。

我們常將口中念念有詞的迴向文，當成只是想，其實不僅是想想而已，要真正迴向並不容易，要無貪無執才是真正迴向。因此偈文中提到「三輪清淨慧」，意思是迴向時要觀修「三輪體空」，記得迴向者、迴向對象及迴向之事都是空性的，這就在告訴我們無貪無執的道理，不然有人不瞭解，會想為何要做迴向？「三輪體空」的智慧就是在教導我們：真正的迴向，是一念心不再貪著，這很重要。

想想我們的修行有時真的很奇怪，我們假修、假迴向，卻想得到真功德，這真的不合理，不是嗎？就如同這個故事一樣，上師假灌頂就想得到真酥油，弟子也要上師觀想得到酥油，上師說不定還會生氣、從法座上跳下去搶酥油呢！同樣的，如果我們不真修持，怎麼可能得到真功德呢？重點在於自己要真實做迴向，如同此偈所說，要具備三輪體空的清淨認知去迴向，這是很重要的。



結語

接下來我們到第三綱要，也就是作者的結語部分，當中又分為五部分。首先第一部分是交代「這部論釋是為誰而寫」：我依經續諸論典，及眾賢聖所說義，為欲修學佛道者，撰佛子行卅七頌。第二部分是說明「因為依經教和聖者言教而說，這樣的佛子行是毫無謬誤的」：才淺學疏文不精，碩學閱之難生喜，然依經教聖者故，佛子行頌應無誤。第三部分，是作者「為消除驕慢、請求寬恕」：然佛子行諸巨浪，愚鈍如我難盡測，故祈智者慈寬恕，違理無關諸過失。第四部分，「將著作此論的善根，迴向菩提」：吾

以此善願眾生，皆發真俗菩提心，不住有寂得自在，咸成怙主觀世音！

再來是結語第五部分，「四種圓滿」的跋文：為利益自他故，宣說教理之沙門無著，寫於水銀寶窟。

意思是這部論著具備四種圓滿：

- 第一種：論釋是圓滿的
(法圓滿，指《佛子行三十七頌》)；
- 第二種：聽法者是圓滿的
(弟子圓滿，指聞思修此論者)；
- 第三種：作者是圓滿的
(大師圓滿，指作者沙門無著)；
- 第四種：著作地點是圓滿的
(地圓滿，指著作地水銀寶窟)。

這次課程講到這裡，接下來獻供曼達，之後請一起念誦一遍《佛子行三十七頌》。

2018年5月31日美國紐約河濱大教堂
藏譯中：堪布羅卓丹傑
https://youtu.be/_foPVwsWaFs
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

人人都可以修持的止觀

宗薩欽哲仁波切



我們在過去兩天裡，設法得到了啟發，並且憶念佛陀。在一定程度上，我們聽聞了諸如「無常」、「苦」、「空性」等話語，而且我們有些人可能設法做了些思維與禪修。這是非常美妙且值得記住和重複做的事，因為如今在這世界上，我們對於無常、焦慮、不確定、緣起、慈悲等真理並沒有進行足夠地講說或聽聞。然而正如佛陀所說「一切和合事物都是無常的」，這個聚會也是無常的。

明天起，我們許多人即將各自回家，有些人或許會留下，有些人可能永遠不再回來，有些人或許會一次又一次地回來。你們回家後有很多事情要做——你有房子要打掃，有蔬菜要切，有工作要做，你有需要去贊同、附和的老闆……這世界上有這麼多會糾纏你的事情，因為這個世界就是如此設計的，這個世界就是設計來糾纏我們的。從幼稚園開始，我們做的一切都是為了糾纏我們、讓我們陷入越來越多的散亂中，所以你可能失去這種慶典般的慶祝心情，而且也許你會忘記這一切。對於身處各種散亂中的我們，試

圖記得這一切或許是件難事。

為了能夠記住這種慶祝、這種緬懷、這種成就法，需要紀律。而紀律對我們是件難事，因為我們人類只有在別人遵守紀律時，才會喜歡這所謂的紀律。我認為自己不喜歡紀律的原因是因為它有點像是例行公事，像是你必須強加於自己的一成不變、習慣性的方法或步驟。要讓自己具有紀律欣賞並安住在無常等真理之中，尤其困難。對我們來說，培養一個瀏覽網頁之類的新紀律是相對容易的，而要讓自己養成思維「無常」、「緣起」、「事物如幻」的習慣卻很困難。因此，我們大部分人可能不會記得這一切。

當然，有些人已經完全投身於這些修持：憶念佛、憶念法、憶念僧、憶念實相。我們對這些人感到隨喜。我們隨喜並祈禱他們長壽，因為他們將是未來持舉佛法的人。當然，如果我們可以繼續保持這種歡慶的心情、這個成就法的精髓，會很好；但是正如剛才所說，對此有很多的挑戰。我們在生活中有各種感受、各種情感。當我們經歷痛苦、

不悅的感受時，也許那時我們會想起這個慶典，我們會想起這個成就法。因為當我們經歷痛苦不悅的感受時，我們會驚慌失措、變得絕望，我們會疲憊，我們會因為絕望而鋌而走險，並且我們總是會尋求解決方案。但是當我們經歷快樂的感受時，則更難保持對這個慶典、這個成就法、這個正念的憶念。

從佛教觀點看來，相較於苦受，樂受其實更加危險、更具欺騙性。它事實上比所謂的「苦」更加險惡，因為在我們輪迴中，所謂的「快樂」或「幸福」都是全然不確定且無常的。如果很難意識或覺察到苦受與樂受，就很難有動力擺脫其糾纏。而不苦不樂的中性感受又如何呢？我們每天的大多數時間都在經歷這種不苦不樂受。這種不苦不樂受也會令我們散亂，也會束縛我們。然而從某個角度來說，去慶祝、去修持成就法、去憶念——像我們過去兩天一直在做的——其實相當容易，因為你要做的就只是保持正知正念。當你具有正知正念的那一刻，你就已經開始慶祝，你就已經開始修持成就法了。

但是我又再度要說：對我們許多人來講，這很困難。不僅因為我們習慣於散亂，而且還有無窮無盡的事物不斷被製造出來，令我們散亂。從文具店一直到 Gucci 鞋，永遠都有新的散亂事物，幾乎像是我們難以忍受不散亂。我曾經想過，如果我們全體人類可以實踐不散亂的紀律，只要每個人一天一分鐘不散亂，經濟就會崩潰，整個市場將會崩盤。所以我認為，我們人類更顧慮的是，最終沒有任何可以散亂的地方、小設備或參考點。我們熱愛變得散亂；我們如此喜愛散亂，直到我們變得麻木為止。例如，我們尋求友情，而那不過是另一種方式的散亂，因為如果沒有情感關係、友情、伴侶，你根本不知道如何自處、如何享受無聊、如何喜愛孤獨。這個無聊、這個孤獨當然是不堪忍受的，所以我們持續不斷地尋求伴侶——用許

多不同的方式，像是用特殊的洗髮精、特殊顏色的染髮劑、假裝你喜歡義式濃縮咖啡，或者甚至用娃娃音講話。

心的本性是不散亂的

但是這裡真的有一個好消息。它有點複雜，我不知道如何使用可理解的詞語來解釋。我們的心——這個所謂的意識、這個我們擁有的心——其實它的本性是不散亂的。這非常諷刺，實在很矛盾。實際上，心的功能是覺知。要知道，心做的唯一事情就是覺知，所以心的本性是覺知。雖然也有散亂的習氣，但那其實並非心的本性。所以有時候，即使這個世界上存在著這麼多令人散亂的事物，但是因為心的本性不散亂，那個特性、那個不散亂的本性會湧現出來，它有時會漏出來。它有點像是水：你可以把水偽裝起來，你可以用很多的布、紙巾或任何東西把水包裹起來，然而因為水的本性是濕潤的，所以它會把東西弄濕。

心的特性、品質、本質是覺知，所以即使我們有這麼多的散亂，而且我們一直試圖用各種小玩意、各種儀式麻木我們自己，但心的赤裸覺知還是會湧現。這種本性、這種覺性或覺知湧現時，大多數普通人甚至不知道該怎麼辦。事實上，我認為許多人不僅不知道該怎麼辦，他們還經歷一種痛苦：他們不知道對此如何是好，不知道拿這種持續想要了知的本俱覺知怎麼辦。我猜這就是德國哲學家們所謂的「存在性焦慮」，會有這個「該怎麼辦呢？」所以有人用刀片割腕，因為他們希望有所感覺，他們想要有體驗、想要感覺；還有我們會聽悲傷的歌曲——那是最荒謬的事了！為什麼我們想要悲傷？但那正是我們做的，因為有這種覺知存在的緣故。我們看恐怖片、我們吃芥末或辣椒之類的刺激食物，但是我們用來麻木自己、麻木這個覺知的許多方法會被消耗殆盡，所以即使身處於這種種的散亂小玩意之中，你仍然可

能在回家後繼續保有這種歡慶的心情和感覺。

非學佛者可使用的技巧

你們即將回家，你們會有許多事情要做。為此，在我們今天分離前，我想分享一個技巧，希望在座不一定依止佛道的人可以繼續保持這種歡慶的心情，甚至修持成就法。方法是選擇一個對境，無論是一個形相或聲音，甚或是一個味覺或感覺。它不需要是神聖的，不必是美麗的。它可以是落日，可以是一塊石頭或一片落葉，可以是你的叉子、勺子，可以是你心中想到任何東西——無論什麼出現在你面前，不管你看到什麼，你所看到的第一個東西。可以在任何地方，不需要像寺廟那樣的靜謐之處，甚至可以在你的廁所裡。

無論何地，無論何時，如果你可以選定一個對境，例如門把手，在你匆忙出門購物時，看著這個門把，持續看著它至少一分鐘的時間。在你看著門把一分鐘的期間，如果你的念頭跑到 7-11、購物清單等等的上面，試著回到門把上。或者甚至更好的是，如果你在上網，比方說你在瀏覽臉書（Facebook），為什麼不選定字母 F 並且看著這個字母一分鐘。這時如果你想去看其他部分——不要這麼做，就只是看著字母 F 一分鐘。我們在談的只是一分鐘這麼短暫的時間。當你這麼做的時候，使你散亂的對境會變得鮮活起來。就像火和木柴：如果你知道如何使用木柴，越多木柴意味著越大的火；但是如果你不知道如何使用木柴，火可能熄滅。所以，選定一個對境，可以是聲音，可以是像這樣的噪音，而且這是我們人人可以做的。

在此之上，如果你還想多做一點，努力認知並且教育自己：一切都是你自己的投射，一切都是你自己的想法。就像俗話說「情人眼裡出西施」，基本上你的所見所聞、你的一切決定都是你的投射。雖然聽起來簡單，但是如果你能真正領會「一切都只是我的投射」的意思，

如果你能真正瞭解這一點，你會開始越來越理解「幻相」這個詞。

雖然我是以這種方式講解，但基本上這是人人可以修持的止觀。而且經由這麼做——例如你不散亂地關注門把一分鐘的時間——這即是佛。因為你沒有散亂，所以你也念法，你也念僧。當你不散亂的時候，你沒有在做評判；當你沒有做評判時，那即是悲心的種子，那即是佛。當你不散亂時，誤解的機會比較小，做評判、產生邪見的機會比較小，那即是法。我們甚至還不是在說某個神聖的對境，我們說的只是一個門把或叉子、一張紙巾等等的任何東西。在那短暫的專注時刻，你沒有受到自己情緒的污染敗壞；那一刻，你就是聖者；那一刻，你成為僧伽的一員。因此，通過這麼做，你即是在修持成就法。以上，是我想要與那些不一定依止佛法的人所分享的。

學佛者可使用的技巧

對那些依止佛法、已經皈依佛法僧的人，你可以做這所有的佛法修持：禪修、聽聞、思維、儀式、咒語、手印等等。但是無論你修持什麼，我要懇請大家：根本上，我們應該仰慕、熱愛並喜歡釋迦牟尼佛。這才是最重要的。我的意思是，以我自己為例，我有一種古怪的感覺，你們許多人很快就會開始行止不端、捲入麻煩，因為我們熱愛麻煩，我們將會心裡癢癢地想要找麻煩。我們渴望懶惰，我們渴望浪費時間，這就是我們做的事情。雖然我們打著批判性思考的旗幟，但是我們容易有錯誤的見地，或者說我們容易喜歡邪見。惡友讓我們感到非常舒適，善友卻會讓我們非常心煩。

所以如前所說，很難用這些成就法、禪修、靜坐等修持來約束自己。但是，只要你沒有忘記對佛陀的這份仰慕和熱愛，基礎就還在。我認為這非常重要，因為當你熱愛和仰慕這個人的時候，無論如何，你都會一直試圖仿效、追



隨他。我記得在我小時候，佛學院中有一個不太會說印度話的年長僧人，他非常喜愛一位叫作阿米達·巴強（AmitabhBachchan）的寶萊塢演員。他一定看了大約二十遍的電影《怒焰驕陽》（Sholay），他甚至會試著模仿阿米達·巴強的聲音。所以我們在這裡祈禱時，將試圖效法釋迦牟尼佛，效法他的名號、他的眷屬、他的教法、他的證悟。而釋迦牟尼佛確實是值得仰慕、值得熱愛的對象，因為他是一個真正從來不傷害任何人的人，他唯一做的就是尋求實相、幫助他人——而且為了實相，他放棄了世俗的一切。

《法華經》

為了幫助我們憶念釋迦牟尼佛，在今天慶典圓滿之時，我要宣佈：「84000 佛典傳譯計劃」已經設法完成了《法華經》的 [英文] 翻譯。這是一部非常重要的佛經，現在已經發佈於閱覽室中，可以在線閱讀。這部佛經真的可以提供我們洞見，讓我們一窺自己這個覺性、覺知的真實本性，一窺自己這個不散亂的本具心性，所以我想要與大家分享這個消息。請到 84000 的閱覽室在線閱讀《法華經》。最後，我要感謝大家前來參與此次盛會。希望下一次慶典時，能夠再次見到大家。

《吉祥勝利偈》

魔王千手執利器，乘象率兵來侵害，
世尊布施力降魔，祈願一切皆成就。
阿拉哇卡強魔王，微 欲把菩提滅，
世尊忍耐力降魔，祈願一切皆圓滿。
那拉吉利醉象王，猶如野火及暴雷，
世尊慈霖降狂象，祈願一切皆圓成。
鶯歌魔羅殺人王，手持利劍追殺佛，
世尊神通力降魔，祈願一切皆成就。
金蟬木盆扮孕婦，眾中怒言誣告佛，
世尊安忍力降魔，祈願一切皆成就。
天子傲慢懷邪見，狂言奪理心暗暝，
世尊智慧力降魔，祈願一切皆成就。
難陀聰慧威力強，世尊委交目捷連，
尊者神變力降伏，祈願一切皆成就。
婆羅門種名巴卡，異說邪法遭苦厄，
世尊智慧解其苦，祈願一切皆成就。
若人持此勝利偈，頌念銘記不忘失，
世尊佛陀殊勝力，究竟離苦得大樂。

2018 年 11 月 17 日·菩提迦耶悉達多慶典·圓滿日開示
薩迦·哦巴 Sakya Ngorpa

流離藏僧教你空性(二)

色拉傑寺 洛桑屯越堪蘇仁波切

且就此穢身，粗俗現所行，
縱然常顯現，爾時心不知。（第十五偈）
彼時法非處，微細非現行，
甚深於心中，如何容易入？（第十六偈）
知曉此法深，所化難通達，
是故成佛後，能仁不宣法。（第十七偈）

對那些非法器認定自性有而提出的問題，不能對他們宣說空性。接下來要講這些非法器對空性的法甚深難證的情形，區分成甚深難證的原因（第 15-16 偈頌）、佛不對非法器宣說的原因（第 17 偈頌）、說明理由（第 18-22 偈頌）三點講述。

空性難以證得有兩個理由，一個理由是以空性的實相來說，因為它非常微細，所以難以了悟，另一個理由，除空性外其他所知例如無常等微細處需要靠正理了解，凡夫連這個都不能了解，何況是空性。我們會認為身是乾淨的，不會認為身是污穢的，其實若仔細分析，眼睛有眼屎，耳朵有耳垢，鼻子有鼻屎，嘴巴有牙垢，身體裡面到處都有髒污，可是我們都覺得很乾淨。對凡夫來說，心都不知道粗顯的身體髒污，以為是乾淨的，只是因為薰習之故，心把不淨執為淨。凡夫連粗顯的身都分不清，更別提需要靠正理正因去分析的微細，至於空性就更是難。

那時正法非處。任何存在的有，是為法，有其體性可以執取，任何存在的是法的內容；士大夫所取所斷應修的部份，是為正法。非處，不是執為真實有的所緣處。正法非處，士大夫應修行之處，指的是空性，它是微細的，不是在感官中現前顯現。而凡夫執取的是當下現起感官所知的，空性是需要透過正理正因去推論所獲得的正法，如何能讓凡夫了解呢。空性有

甚深、寂靜、離戲論、自性光明、無為五個特點。寂靜指不紛擾混亂，離戲論指不是真實有。自性光明，明光，離遮障，指本來無煩惱，煩惱是偶然沾染上。空性本身是自性光明，現觀空性的慧也是自性光明，心也是自性光明。

因為佛陀了解到空性的法很深，除非福報夠且過去世曾有空性見的薰習，否則非法器者難以了解，佛陀想著那麼甚深的法要對誰講？所以成佛之後 49 天沒有說法。佛陀 4 月 15 日證得菩提，直至 6 月 4 日到瓦楞拉西鹿野苑，由於梵天等的祈請，獻法螺及千幅法輪，才初轉法輪宣講四聖諦。空性，大家嘴上說說容易，除非具足深厚的福報而且過去世曾有空性見不斷地薰習，否則對不是這樣根器的人宣講空性是很危險的，因為不瞭解空性者，乍聽之下會墮入邪見，認為業果不存在或是陷入常見，利弊衡量，弊大於利，不說比說好。好比一條小徑，一邊是懸崖，另一邊是荊棘，走不好會墮入深淵或被刺遍體鱗傷，面對這條小徑，選擇不去還好一點。我們不同，過去薰習深厚，到處受灌頂，自以為隨時都能成佛，當然不一樣，哈哈（注）。所以就像走此險徑一樣，除非體力眼力很好，精神狀態各方面都很好，能安然過去，否則冒失入險，路不會平安地走。

此法若誤解，不智者失壞，
如是因斷見，沉陷於不淨。（第十八偈）
知彼顛倒執，愚人詔智者，
捨故不馴人，倒栽入無間。（第十九偈）
猶如食失宜，形成諸衰損，
善食壽無病，具力且安樂。（第二十偈）
如是顛倒持，遭致諸衰損，
善知故獲樂，及無上菩提。（第二十一偈）

是故應去除，捨此與斷見，
為成眾利益，勤奮知真理。（第二十二偈）

對從未思惟過空性不是利根的初學者宣講空性，只有過患，對方反駁你一直說空性多麼深很難懂，就因為甚深難懂，你才應該一再講，他就慢慢會懂，其實不然，不能輕易說空性。對沒有智慧又沒有福報者說空性，只會使他陷入更多的危險，起邪見，認為甚麼都是空的，業果也都是空的，陷入甚麼都沒有的斷見。事實如此，常有人講到空性就是甚麼都沒有，例如，你會說我的皮包包空的，你不會說沒有皮包，法並非不存在。顛倒錯亂認知空性，損失很大，會讓自己升起斷見，否定業果，以為沒有惡趣而為所欲為，反而墮入惡趣。不淨，污穢處，指地獄、惡鬼、畜生道三惡道。因為升起斷見，否定一切而導致墮入惡趣。

另外有一種人，聽了很多空性，自以為很懂，就像我們這樣子啦，我們嘴巴會講空性，骨子裡卻顛倒認知空性的內容，像愚人一樣自以為多了解，宗喀巴大師在《中論》的註解中提到不是龍樹菩薩的中觀見的其他見地在有關空性的內容方面，所破範圍不是太狹就是太廣，真正的中觀見是龍樹、月稱的中觀見，我們一般在外表上會說自己承許的是龍樹、月稱的中觀見，能滔滔不絕講出中觀見不是自性有等等，但如果好好檢查我們的認知，我們常常是顛倒認知空性，墮入斷見。關於空性，我們常講一切法是空，一般人難以接受一切法怎麼是空呢，現實上一般人接觸到的那個一切法明明在眼前，對他是真實有的顯現。那種顯現是一種錯亂，呈現出法好像是自性有的。但是如果你是合格的心，具量的心，才能了解一切法是空的內容。不了解空性，人的心本質顛倒執持空性的內容，以為沒有惡趣而造惡業，因為這個關係落入無間地獄。

簡單地講，空性難悟，佛不輕易宣說。

此二偈頌是說有人講空性很難理解，很難證悟，佛不輕易講，所以對方提出質疑就是應該要盡力講。但是盡力講反而對他弊大於利，對非法器者講授空性是很危險的，一般而言，要講空性，說者與聽者兩邊都要有一定的水準，不是像我們現在這樣說者似懂非懂，聽者二二六六，很難如實了解空性。要說空性得有一定的資格，要具足並不容易。以食物舉例，吃到不好或不合自己體質的食物，會生病甚至死亡，如果吃的是符合自己身體的食物，吃的量不多也不少，可以增益體能，長壽無病很安樂。講授空性的道理一樣，說者就似食物，對空性要有一定的了悟，否則一知半解的講空性，只會徒增聽者對空性的不清楚，甚至是顛倒認知。一個合格的說空性者，他對空性有多少的確知，他對業果就有多堅強的確信，反過來說，他對業果有多大的堅定，也會反過來輔助對空性的確認。自性空講的是，不是自己可以主宰的，而是要依賴因緣的，所以會了解業果，這樣的抉擇會帶來這樣的結果，不同的抉擇會帶來不同的結果，都是由因緣聚合而成。一方面由業果來了解因緣之間互相依賴關帶，也會由此了解為何沒有自性，不是自己主宰的。所以空和緣起二者之間是相輔相成的，這是整個道的道理。

如果對於空和緣起之間，不能按照佛所說如理理解，而是顛倒認知，最後會讓自己衰損。反過來，如果好好理解空性的道理，因此造善業，可以獲得安樂，獲得佛果無上菩提。

第二十二偈是謹慎了解空性的忠告。如前所述，顛倒了解空性會墮入斷見的過患，好好了解則會有益處，所以要去掉捨棄空性或落入斷見，小心謹慎去了解空性正見，才能在今生來世有所成就利益。

注：此為屯越堪蘇仁波切說法風格——自嘲與反諷。

2007年來臺弘法講《中觀實鬘論》
余月梅口譯

修行來自對業果的深忍信(二)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西

《中觀心論》：「誰不將無堅，如蕉沫之身，由行利他緣，修須彌堅實。上士具悲故，將剎那老死，病根本之身，為他安樂本。具正法炬時，斷八無暇暇，應以上士行，令其有果利。」

修持業果的核心

就像業道或任何行為，其背後都是由意樂或動機所發起的一樣，我們修持業果也要有所目的才是。設定的目標容有大小，或是為了來世獲得增上生，或是為了超脫三有，甚至成就佛果。如果不是為著上述的任何目標，即便嚴格的遵守不殺等，也很難說得上是在修持業果，又或是什麼想法都沒有但就是堅持不踰矩，這樣可能也不行。

談十善十惡，更為我們所熟悉的應該是居士五戒，五戒除了不妄語和不飲酒，另外就是戒殺、戒不與取與戒除邪淫等三種惡行。很多時候佛弟子在法會中受了五戒，因為受了戒，可能也會非常嚴格的守護，小心翼翼的不犯殺盜淫妄酒等行為，雖然是嚴格的執行，卻不見得有什麼修行的想法，純粹是因為受了戒、是師父的交待，不能違背等等，所以堅持的守著。如果是抱著這樣的動機或心態，其實是很有問題。比方我們參加了大乘八關齋戒，在法會中接受五戒，這個過程中，不論是前行、正行主要都是依於皈依、發心而來的。換句話說，其實是為了維護皈

依、發心不衰損，甚至不停的增長才來受五戒的，可是我們在往後持戒的過程裡卻僅只是戒除「殺盜淫妄酒」的行為，而沒有根本的核心，變成只是為了不殺而戒殺、為著不偷盜而戒盜等等，像這樣沒有皈依、發心等修行想法在裡面的話，就會失去當初參加八關齋戒而受居士五戒的意義。五戒所戒除的這些行為世間律法已有規範，若非為著修行的目的，其實是不需要多此一舉的。為了修行所以受戒，這樣的戒，它是至善，反若無關乎修行，不是會變成是讓自己不是很歡喜，且與修行無關的累贅嗎？這樣的戒又會在我們的相續中起什麼樣的作用？

不只受戒如此，反應在聽聞佛法也相同，所謂佛法講的是涅槃法，如果不是為了深究涅槃有沒有、是否有獲證涅槃的方法、可有獲證涅槃之人？則很難說是在聽聞佛法，至少對他來說不是。是以聽經聞法的目的幾乎可以說是為了追求解脫，趨向涅槃。就像馬銜會引導馬行進的方向，聽經聞法前，調整內心的意樂使之趨向於對解脫成佛的希求，就會變得很有必要，若不爾，則再多的聽聞都不會轉趣於涅槃的道果。

同樣，每天的日課，乃至為了集資淨罪而持誦佛號真言也是。不論是持誦佛號還是本尊根本咒都屬於密咒乘的修持。「密咒」簡言之即護心，其所護指的是從凡夫對情器世間執為不淨相的這種執著轉化為把情器世間都視為清淨的本尊壇城，把我們從視情器



為庸常相的貪執與顯現中救度出來，這是密咒真正的含義；能護則指的是以原始光明心修習方便與智慧無二的雙運，也就是勝義菩提心與世俗菩提心雙運無二的修持。對密咒根器未熟的我們來說，這是很高的境界，雖我暫時還達不到，但至少要瞭解到持咒的真正核心不是咒數，也不是字形有沒有觀想清楚等等，對我們而言，能做到的是持咒前行意樂的調整，比方思惟皈依、發心、讚嘆、隨喜、懺悔等等內容從而皈依、發心。心調整到相順的方向很重要，如果對此漠不關心，則再多的咒數，也起不了他本來該有的功效，就像空有好看的支票面額，但只是空頭支票一樣。若是這樣，則雖暫獲珍貴無比的暇滿身，並遇著百千萬劫難遭遇的不死甘露，卻任其從手中流失，不可惜嗎？《海問經》：「龍王，諸菩薩由一種法，能斷生諸險惡惡趣，顛倒墮落。一法云何？謂於諸善法觀察思擇，作如是念，我今若何度諸晝夜。」如經，強調的不在於念了多少咒、供了多少燈，所有修行的扼要，主要是以法校對自相續是否符順，若能自心了知，才稱得上是智者。宗大師於《廣論》說道：「若校法時，與法乖反，猶如負屍，自妄希為法者、智者、淨者、極頂，是為下愚。」如《集法句》云：「若愚思為智，說彼為愚癡。」

思忖今生、推度往昔，無始來我們付出的努力辛勞難道比起佛陀會少嗎？只怕不得不說：無始來我們付出的勤苦，絕不比佛陀

少，不僅不會少，而且是遠遠超過才是。只不過生生復生生的焦枯著自己百般珍愛的頭目腦髓，又得著了什麼？佛陀早已成佛，而我呢？至今仍原地踏步在輪迴中，不知脫期。若非我無心，何能不痛惜？

總之，持守業果乃至行持書寫、供養、施他、諷誦等佛教所謂的十法行的同時，認識並掌握這些修持的核心可以說是重中之重。

生信與不信的徵兆

以上的內容，對一心想修行三士夫道的人來說會很重要，原因是，一般如果我們要製造物品時，要先備妥材料，不論是吃的、用的，備料後還需經由必需的生產、加工等流程，最終才有其成果，物質界裡我們正是這樣來經營的。為著獲得各種物質，所以打造各式生產工廠；如此一般，為了成就三種士夫的修行，認知到須透由什麼樣的業才能夠創造出來，就會很重要。為了成辦他的果，認識與他相關的根與道，從而在這方面努力，與此相應的種種作為才會是相順的。總之，一個真正想踏入修行的人，認識修道需籌集的資糧，以及如何運用這些資糧達成想要的目標，對他來說與此相關的這些內容都會很重要；由此，他一定會毫不含糊、非常盡心、沒有怨悔的修積所需的種種必要資糧。

在這個前提下，業果教授的這些內容，

對他來說自然是字字珠璣、分毫不能落掉、全部都要恪守不失的，就像勇士握緊他的寶劍不使落地一般。反之，如果沒有生起想要修行的念頭，則宗大師苦口婆心所講的這些內容，都可以變調。我們為什麼不能夠修業果，可能也是為此所害。否則為什麼我們很容易就可以細數十善、十惡，也講得出它的內容，但是談到讓你今天修業果，就不知道要怎麼修。

業果會說事、意樂、加行、究竟，每個業道都是這樣貫徹而來的，其中很重要的，致使業變成善與惡的分水嶺主要關鍵是意樂。在沒有貪瞋邪見等煩惱的帶動下，導致業走向善或無記，反之，如果是受到貪瞋邪見等煩惱所支配，則即便看來是良善的行為，也很難成為善業。所以認識動機，調整、導正不善的動機，在清淨，沒有貪瞋邪見等意樂，最低限度在沒有八風等干擾下而行持業果教授，才算是符合宗大師的勸導。

生活在滾滾紅塵、被五欲繫縛的我們，要如理行持業果都是很不容易的，何況是對上述內容沒有想法的話，就更不用說。我們很多時候的意樂或動機是很負面而扭曲的，內心充斥著強烈的貪瞋癡不談，一味的在教育的約束下，為著總總目的，刻意表現出各種漂亮的身語，如果去探究其背後的動機，事實上，與能引發最惡劣的殺盜淫妄等這類行為的動機，其差別或許不過五十與百步之遙而已，甚至很多時候根本就比較不會有差別的，只是因為太扭曲、美化身語，精美的包裝下，讓人難辨罷了。總之，若只為今生盤算，很難真正持守十善業道，過去噶當派大師奔公甲因為捨棄今生，投入佛法的修行，而把自己關在山洞，過著遠離塵囂、無語喧擾的日子，全部的心思都用在觀照自心之上。因為如果不這樣做，可能很難符合善的標準。至少像奔公甲尊者這樣了不起的修行人是斷捨了一切與今生相關的情面、資具，專一致



志的控制著煩惱不讓它冒頭，透過修習力，漸漸讓善變多變大，同時讓無記的心念轉少，這樣子的經過多年，修行的成果大概就是這樣漸漸的出來的。反觀我們，總是覺得要在生活中成就百年大計，最後就變得好像只有生活，而沒有業果方面的任何的修行。

佛弟子都知道要修業果，如果能夠，要盡可能培養一切善樂都是來自於對業果修深忍信的信念，或者是對業果的信心，為什麼會這樣講？因為有信心，才會積極的去行善止惡。善樂是來自於善業沒有錯，可是善業是要修出來的，造善業，其實是要修的，而不是他自己會跑進來。修善不是那麼容易，修善，一定要盡量的克制惡，盡量的讓善發起來，此中很重要的部份在於心這邊，所以才要管控意。

總之，樂果來自於善業，而善業來自於對善業的信心，強大的信心，要透過反複的思惟，很多時候看佛典的因果故事也是有好處的，總之，不能夠認為有一樣藥可以醫治所有的問題，多數時候是要多管齊下才能達成的。總之，相信業果從而如理進止，才會變成善，如果完全不相信，又怎麼會做相關的取捨？基於對業果的信心從而取淨捨染，這個會是真正的取捨，也可以說是在修業果；可是如果沒有深忍信呢，甚至完全不信的情況下，但因為是受過這個戒，如果違犯，可能會這樣會那樣，所以不敢犯，一直用這樣的心態在執行。這樣的話，很難跟深忍業果



產生關連，甚至可能只是基於內心的貪瞋我慢而嚴格執行自以為的道，完全與離貪瞋邪見等煩惱的道無涉。

也因此，雖然我們一直在學《廣論》，可是當論到要集資淨罪，或想為往生者做功德，或是為祈求風調雨順等順緣之時，可能隨之想到的就是供僧、造佛像等等。問題是《廣論》從來沒有教過這些，經論當中一再一再講的是皈依、業果、四聖諦方面的教授，反復提到的是要透過修習這些內容而獲得增上生乃至決定勝，認真的聞思修習這些內容，最終一定能獲得超勝的果位。可是對我們來說，這些金典名句似乎只是上課所用，自己遇著事情真正想要做些什麼的時候，先前所學的反而是暫置不用，轉身去求佛陀另賜不同的良方妙藥。若是如此，《廣論》就幫不上忙了，真正要集資的時候《廣論》使不上力；真正要淨罪的時候《廣論》還是幫不上忙。

對業果生信的方便

總之，平常都在講修行的勝利與不修的過患、都在教對善惡的取捨，可是臨要集資淨罪，又好像什麼都沒有，所以急著到處找、到處問。這個不是很奇怪嗎？學習《廣論》，事實上是要從裡面找一些相關的來修，這樣可能才會比較好。

相信業果說的是一切善樂，或者是一切

世間，或者是一切宇宙其實都是由業創造的，業就是他們全部的根源，所以未來創造的一切佛果菩提也好，輪迴的一切一切也好，也都是離不開這個，完全就是按照這個，完全是對業果的取捨而產生了這一切一切，所以說簡單也是簡單。

人類真的是很厲害，每一個人都希望自己快樂，不希望痛苦，可是基本上人類想像的快樂、想像的幸福其實基本上就是今生的快樂。為了今生的快樂，為了自己的快樂，所以就努力的往自己、親眷、朋黨、族群、國家等與己相關的領域擴張也好、發展也罷，總之想盡一切辦法、付諸種種努力，歸納起來，無非是為了自己的快樂與幸福，種種計畫都為了達成這樣的一個目的，基本上沒有太慮及來世以後，完全是鎖定在今生的範疇，很多很多的行為或價值取向，都是站在這樣一個根本的立場而做出來的，如果跟他談業果，可能會覺得那個太遙遠，是下一輩子的事情，以目前來說就算了，這一生大概就會是這樣過去的，所以要對業果有信心，可能還要搭配著思惟無常、前生來世等的概念才行。

深信業果後的取捨

總之，換成是有業果概念的情況，會怎麼取捨？

答案是：現在身語意的情況可能會全然



改觀。如果深信業果，經論有講的、沒講的，可能你都有辦法想出來，要是真的深信業果，自己會想出很多辦法來，不需要特別教什麼的。就像學校可能沒有開過如何賺錢謀生的課，但是打從畢業就可以想出一些工作的機會，誰都不用教就非常的清楚，這是因為大家都非常清楚金錢的功德，導致人類那麼多的工作很自然的就源源不絕的應運而生，為的就是要拼賺錢的機會。同樣，如果深信業果，不消多講，可能自己也會想出很多的方便來，而且一定是會有許多的方法的，因為世間的萬物都是由業果而出生的，所以一切如果是業果出生的話，他們的根源都是取捨業果，相應的就是有這些道，而這些道應該是自己想得出來的；想不出來，其實是因為對他完全陌生。

業果又稱為世間正見，深信業果說明是有世間正見，沒有的話，則不能說是有世間正見。總之，佛教會說業果是世間正見，對此，先要有善、不善的標準或認知，其次要知道達成這個標準的方法，以及努力的實踐這些方法。如果是按著根道果的想法才會是相順的。

對深信業果的行者來說，首先需要管控的是意樂，他會非常關注意樂或動機有沒有沾染上煩惱，基於相信業果，煩惱跟動機，才會是最要關心，身語行為反而才是次要的，因為只要管控好煩惱跟動機，要出來不善的身語其機會幾乎是微乎其微的。

此外，基於對煩惱和動機的關注，修行者很容易會看出煩惱對我們所帶來的違難，他輕易的會發現只要有煩惱，要一直維持賢善的動機幾乎是不可能的，為了符合善士的作風，煩惱才真的是要處理的。為了徹底消除煩惱，他可能會開始關注是不是有淨治煩惱的方便，有沒有人透由這些方便徹底的淨除煩惱，真正達到無煩惱的狀態。總之，因為修業果，可以有進一步對空性法門生起的探索與好樂。

這樣一個人，當他了知透由空正見即能淨治煩惱根源時，在他認識到有這麼一個殊勝法門的當下，可以想見他會生起多麼強烈的歡喜；對他來說，這方面的典籍，會是多麼的重要；同樣，開示這方面教授的師長又會是何等的不得了？總之，上師三寶都會成為他最敬重、而且是超越一切的珍寶。且不論他是否通達空性，基於深信業果，使得他對空性至少可以有這樣的另類的修法，而他這樣的對空性、對教法、對師長、對世尊的尊敬，再再都是足以累積很大功德的，多少的集資、多少的淨罪其實都是可以的。

今天的主題深信業果，要好好的想一下要如何修業果？你會不會修？行住坐臥你能不能善修業果？如果能的話，其實就對佛法的修行有了一定的認識，也可以說你是有一點會修行，有修行的內容了；沒有的話，就是還不知道怎麼修行。

圓滿的安忍

美國 Kadampa center 說法師 Geshe Palden Sangpo

你們還記得六度（六種圓滿的修行）嗎？它們是布施、持戒、安忍、精進、禪修、智慧。上次我已經講解什麼是圓滿的持戒，今天我要講解什麼是圓滿的安忍。

我們說過，布施不僅僅是給予財物，布施的重點在於你願意捨棄自己原本擁有的東西。這是布施的意義。持戒的意義是節制。安忍的意義是保持心的平和，也就是當任何事情發生時，你的心始終保持平和。

安忍包括下列三種：

當他人傷害自己時不予記恨。

處於痛苦情況之時安然接受。

實際修行佛法之時承受艱難。

安忍的利益

安忍具有很多利益。我們要常常思考練習安忍的利益。如果我們練習安忍，我們此生或來世都不會有任何仇敵，我們過去的仇敵也會變成朋友，我們與他人將有良好的互動並維持長久穩定的關係，比如說長久穩定的婚姻及友誼，我們的生活也會充滿樂趣。如果我們把他人視為朋友，我們將擁有內在的幸福與和平。

如果我們練習安忍，臨命終時想到自己活著的時候一直與人為善，我們將感到欣慰而且沒有任何遺憾。即使我們還不具備出離心，但由於我們努力練習安忍，來世我們將獲得善果。當有人傷害或輕視我們，如果我們內心保持平和不生瞋恨，來世我們能夠投生善道並獲得良好的身體、財富、力量而且

受人尊敬。這一切都是練習安忍的果報。

月稱菩薩所著的《入中論》也提到，一個人練習安忍將為其來世帶來不可思議的善果。當我們練習安忍時，請多多思考安忍帶來的利益。

菩薩如何練習安忍

無著賢菩薩所著的佛子行三十七頌中提到做為一個菩薩應該如何練習安忍。我將要引述他的偈頌。首先，下面的偈頌說明三種安忍中的第一種，也就是當他人傷害自己時，不予記恨。

第十二偈

彼縱因貪親盜取，或令他奪一切財，
猶將身財三時善，迴向於彼佛子行。

這個偈頌的意思是，當有人想佔有我擁有的某個東西，他（她）親自或者教唆他人用偷盜的方法把那個東西從我手上拿走並據為己有。當這種事發生時，做為一個菩薩，我不但不生氣還要把自己的功德迴向給他（她）。對於一般人而言，這樣做非常困難。但只要我們不斷努力練習，我們一定可以做到。

這裡和大家分享一個故事。喇嘛札培度某次去西藏東部弘法。弘法結束後，學生們供養他很多犛牛、馬匹和乳酪。當他帶著這些財物返回寺廟途中，有盜賊出現並搶走這些財物。當盜賊準備離開時，喇嘛札培度給他們一點忠告，喇嘛札培度說：「有兩條路



可以離開這個地方，如果你們走第一條，你們將會碰到前來接我的學生，當我的學生們發現你們搶走我的財物，你們將會有麻煩，所以請你們走第二條路，這樣比較安全。」

第十四偈

縱人百般中傷我，醜聞謠傳遍三千，
吾猶深懷悲憫心，讚他德是佛子行。

這個偈頌的意思是，當有人出於嫉妒或想要和我競爭而批評我或譏諷我或四處散播謠言，做為一個菩薩，我不但不生氣還要稱讚對方正面的優點。菩薩原本和一般人沒有兩樣，但由於他們努力練習安忍，因此成為菩薩。

第十五偈

縱於眾人集會中，攻吾隱私出惡言，
於彼還生益友想，倍恭敬是佛子行。

假設有人在公開場合用刺耳難聽的話批評我，做為一個菩薩，我不但不回應還要認為對方是出於善意才指出我的過失。

第十六偈

我以如子愛護人，彼若視我如寇仇，
猶如母對重病兒，倍悲憫是佛子行。

我們用對待自己孩子的態度去教導某人

並給予他（她）生活所需之財物，而他（她）不但背棄我們甚至視我們為敵人，做為一個菩薩，我們不能用負面情緒處理這個問題，而應該思考他（她）的行為是受到無明驅使，因此我們應該付出更多耐心和包容繼續愛他（她）和幫助他（她）。

第十七偈

同等或諸寒微士，雖懷傲慢屢欺凌，
吾亦敬彼如上師，頂戴是佛子行。

某人比我貧窮或某人的學歷比我低，而他（她）卻輕視我或者態度惡劣，做為一個菩薩，我不但不輕視他（她）還要把他（她）當做上師（老師）對待。上師給予我很多教導和幫助，我應該如同尊敬上師一樣的尊敬他（她）。

上面的偈頌說明三種安忍中的第一種，也就是當他人傷害自己時不予記恨。下面的偈頌說明第二種安忍，也就是處於痛苦情況之時安然接受。

第十三偈

吾身雖無少過咎，他人竟來斷吾頭，
於彼還生難忍悲，代受罪是佛子行。

當我完全沒有罪過而他人竟然迫害我，做為一個菩薩，我安然接受這樣的情況並願意代替對方承受他（她）的惡業，也就是說，

對方因迫害我而產生的惡果全部由我承擔。

很久以前西藏有一個很棒的僧人，他所在村莊的村民們非常尊敬他，村民們有任何問題都會向他請教。當時有個年輕女孩懷孕了，她的父母一直追問她誰是胎兒的父親，但女孩始終不肯透露。胎兒出生後，女孩告訴他們胎兒的父親是那個僧人。她的父母聽了非常氣憤，他們通知所有村民，村民們知道這件事之後也非常氣憤。女孩的父母後來把嬰兒送到僧人那裡。僧人沒有任何異議，他照料嬰兒並且繼續他的修行。兩年後，女孩後悔了，她向父母承認說謊並且說出嬰兒真實父親的身份。於是她的父母去找僧人要回小孩，他們看到小孩的時候，發現小孩非常健康並受到良好的照顧。兩年前所有的村民誤解僧人，當時僧人沒有為自己辯白。兩年後小孩和家人來找僧人把小孩帶走，僧人也沒有任何異議，整個過程中他只是不間斷的努力修行。

帕繃喀仁波切所著的《掌中解脫》（菩提道次第的論述）中有提到如何面對痛苦的情況。他說：「我們不僅不應該執著幸福，當痛苦來臨時，我們還應該視痛苦如裝飾品並把痛苦當作良藥來服用。不管是為了證悟所做的禁欲苦修、仇人的攻擊、生病、惡夢，還是任何不期而至的痛苦，我們應該把它們轉化為有益於我們實踐佛法的事物。」

當我們正在遭受痛苦或陷入困境，我們要記得我們此生經歷痛苦或困境能夠讓我們來世免於惡果。好比一個人原本快要死了，但最後他只損失一根手指，此時他會很樂意少了一根手指，因為他活下來了。同樣的，做手術很痛苦，但為了救命之故，我們接受做手術的痛苦。又好比為了保持健康，我們做運動或跑步，雖然辛苦也不放棄。

同樣地，我們練習安忍、做大禮拜、獻供養以及做其他種種的修行，確實很辛苦，但我們必須思考，我們現在這麼做能夠讓我

們未來免於痛苦。當我們正在遭受痛苦時，我們要思考痛苦的好處。帕繃喀仁波切在《掌中解脫》中提到，當我們遭受痛苦時，我們應該思考現在這個痛苦取代了我們未來在惡道中將遭受的苦。我們這樣想就會感到很欣慰。

假設某人將被處決，但最後他只被切斷一隻手而倖存下來。此人一定會為自己倖免於死感到慶幸。我們為了醫治病痛而做手術或針灸時，我們可以忍受流血和疼痛，所以當我們為了實踐佛法而承擔眾多辛苦時，應該認為好極了，因為我們未來不會在惡道中受苦。在逆境中的時候，要多多思考痛苦的好處。《入菩薩行》教導我們，痛苦可以帶來一些好處包括幫助我們消除傲慢心、培養對一切有情的悲心、避免犯下惡業以及隨喜各種善行。

瞋恨的壞處

安忍的反面是瞋恨。瞋恨是各種煩惱中最不好的一種。貪執也不好，但貪執有時候會變成一種動力，讓我們去達成利他的目標。瞋恨是最不好的，它就像一個火球，當我們用它攻擊敵人時，我們自己和被攻擊的他方同時都受到傷害。當我們被蜜蜂螫到，我們會感到些微疼痛，但蜜蜂卻因此喪失生命。佛教常引用蜜蜂螫人的例子來說明瞋恨，因為瞋恨會讓雙方同時都受到傷害。

瞋恨大部分是由下列兩種情況引發：一種是身體或財產遭受損失，比方說被他人毆打或財物受到破壞，另一種是我們看到我們不喜歡的人過著成功的生活。

第一種情況下，當某人用棍子毆打你，你必須思考讓你感到疼痛的東西其實是一根棍子。如果你反擊回去，你的疼痛不會因此而消失，但對方卻因此而受到傷害。再者，你反擊的目標為什麼是對方這個人而不是那



個棍子？你認為傷害你的就是這個人，但你深入思考後會發現，事實是這個人受到三毒的影響才做出傷害你的行為。你們還記得三毒是什麼嗎？三毒是貪執、瞋恨和愚癡。

另一個例子是擊掌。當我們擊掌時，只用一隻手沒辦法發出聲音，兩隻手必須互相拍打才能發出聲音。同樣的，當棍子打到我們身上，如果身體不存在，我們不會感覺疼痛，因此我們的身體也有一部分責任。

當我們看到我們不喜歡的人過著成功的生活，我們為什麼要感到不快樂？我們的不快樂絲毫不會影響他們獲得幸福成功的能力。我們的不快樂只會摧毀我們自己的幸福。

當我們練習菩提心時，我們希望一切如母眾生能夠獲得快樂並從痛苦中解脫出來。如果我們想要看到我們不喜歡的眾生遭遇失敗挫折，這種想法與菩提心是相違的。這些我們不喜歡的眾生也是如母眾生的一部分。當我們對不喜歡的眾生產生任何負面看法時，我們應該立刻試著去轉化自己的情緒。

瞋恨有許多壞處。當我們陷入瞋恨的情緒，我們對於另一個人也正在受苦毫不在乎，同時我們也完全不考慮他人的痛苦。為了攻擊或報復，我們用謊言欺騙他人或用尖刻的話語批判他人並因此對其他人造成傷害。當我們陷入瞋恨的情緒，我們對於所愛之人的優點視而不見，相反的，我們卻一再看到他們的醜陋和缺點。我們對於所愛之人抱持負面的看法導致我們變的很不快樂。



當我們陷入瞋恨的情緒，我們很難保持平和。晚上不容易入睡，即使睡著也會做惡夢。吃東西時也食不知味。當我們的能量全部用於瞋恨，我們身體內部的循環系統可能會打結並導致抑鬱、體重減輕或喪失堅毅的精神。

當我們陷入瞋恨的情緒，我們不會去思考他人良善的一面。我們的心變得很沈重而且充滿焦慮。心臟病或其他生理疾病也可能發生。

當人們陷入瞋恨的情緒，此時他們的外表看起來很醜陋。相反的，如果人們練習安忍，他們的外表會變得很平和而且很有吸引力，所有人都會樂於親近他們。我們可以善用這樣的吸引力去幫助更多人。

因此我們應該努力嘗試不要陷入瞋恨的情緒。如果你生氣一小時，你就損失一小時的幸福。當我們陷入瞋恨的情緒，我們不僅心跳加速，血壓升高，甚至還有猝死的危險。從很多事例中，我們發現人類致死的原因不一定是疾病或老化，而是瞋恨。

瞋恨是所有煩惱中最不好的一種。明白了這個道理，因此練習安忍是非常重要的。瞋恨可以摧毀我們多年累積的善功德。練習安忍則能幫助我們達到圓滿的證悟。練習安忍還可以為我們的日常生活帶來好處，我們的心將始終保持平和，我們也會擁有幸福快樂的生活。

Anna Lu 英譯中

諸法皆由因緣生

——欽哲基金會終身成就獎獲獎感言

佛教文化研究所專任教授 高明道



高明道教授在頒獎儀式上致詞

Looking at this vast assembly, I am reminded of the Buddhist insight that things come into existence by way of dependent arising. Without doubt, the main cause for us being here is Rinpoche's presence, and thus I am profoundly rejoicing in the fact that so many people have come in order to harken to the master's words of wisdom. Now, the teaching tells us that rejoicing creates merit, and this positive potential I naturally enough wish to dedicate herewith. Since we are gathered in a place of higher learning, I am inclined to do so with the following thoughts:

May by the power of this humble merit of rejoicing the study of dharma be pursued in the lofty halls of academia in a spirit of non-sectarianism, with equal respect for all traditions, large and small, and genuine appreciation of the meaning of Buddhism.

Let me briefly explain what I mean by this and why these thoughts are so dear to my heart. When I began to learn Chinese half a century ago, it was the classical language I tried to study, and some time later I had the good fortune to be tutored by two Buddhist monks. One was ordained in the Pali tradition, the other in the Tibetan, and both helped me to read Chinese Buddhist texts. But none of them was Chinese. The bhikkhu was German, the gelong was Hungarian, and all of this started at a small Mongolian temple. So that was my first taste of Rime, Buddhist non-sectarianism, and it has stayed with me all my life.

The second point I wanted to make in the dedication is that I

strongly feel that what we generally call "Buddhism" refers to a culture which has its outer and inner aspects, the outer being stupas and steles, images and ideas, scriptures, schools, and so on, while the inner refers to the culture of the heart, of the mind. None of these aspects, it seems to me, should be missing when we try to study dharma, also –or may be especially– in an academic context.

So that was my dedication. Thank you so much!

本人有幸躬逢此盛會，難免想到佛教所講「諸法皆由因緣生」的道理——大家聚集此地，無疑主要是因為仁波切在這邊，所以我由內心深處隨喜有那麼多人為能聆聽師長智慧的開示而來。那麼，依佛陀的教法，隨喜等於種善根。因此，就剛剛造的善業，我當然要迴向，而既然身處高等學府，便心裡如下思惟：

但願以此隨喜的微薄功德，
學界從事佛法研究時，
將秉持遠離派系的精神，
平等尊重一切傳統，
無論大小，
真誠珍惜聖教的義利！

編注

高明道 (Friedrich Grohmann) 老師，少年時母親送他德文版《增支部》，1974年到臺灣，數十年來在臺灣各佛學院教授佛法與佛學，帶領經續法林英文佛法讀書會、圓滿教育讀書會。論文著作見於《法光》雜誌、《算沙夢影》。

容我簡要說明為何如此迴向，個人為什麼那麼在乎這些。半個世紀前，我開始學中文時，嘗試從文言文著手。過了一段時間，幸蒙兩位男眾法師的教導——一位受戒於巴利傳統，另一位則在西藏傳統出家，而兩位都教我讀漢譯的佛經。其實，他們都不是華人。當比庫的是德國人，作格隆的來自匈牙利，且因緣的開端竟在一間小小的蒙古人的佛堂。這是我最初體察到利美——教內不分學派與傳統——的機緣，影響了我一輩子。

迴向裡想強調的第二點，是深切覺得一般所謂「佛教」者，乃是具有內、外兩層面：外在的文化包括塔寺、碑銘、經論、思想、宗派等等，內在的行持則指心的修習與行為的調整。個人認為，若有意願學習、研修佛法，即使（甚至尤其）在學術環境，以上兩層面缺一不可。

迴向裡想表達的大概如此。謝謝大家！

2018年12月3日
欽哲基金會終身成就獎頒獎典禮
中英文致詞講稿

勇敢說出正在西藏發生的事

美國國會眾議院議長 南茜·佩洛西



美國國會眾議院議長南茜·佩洛西
在「感恩美國」活動上致辭

Photo / Lhuboom / RFA

我代表參議院、民主黨和共和黨的全體同僚，認為我們必須解決在西藏發生的事情，正如我們一遍又一遍地說的那樣，除非我們勇敢地說出正在西藏發生的事情（我們不應該因為與中國的商業利益而猶豫），如果我們不這樣做，我們將失去我們在世界任何地方談論人權的道德權威。這是對世界良心的一個重要挑戰。

司政洛桑森格博士，非常感謝您的領導，我們非常欽佩您的領導。我知道達賴喇嘛尊者也以您的領導為榮。

司政洛桑森格博士剛談到了歷屆美國總統對達賴喇嘛尊者的支持和理解，我只想講一個關於喬治 W. 布希總統的故事。作為美國國會的

特權，當國會授予達賴喇嘛尊者國會金質勳章時。非常榮幸的是喬治 W. 布希總統親自向達賴喇嘛尊者頒發了這枚勳章；不僅他來了，布希夫人也來了。這是對於我們來說一個巨大的榮譽。

《入藏互惠法案》是一項美國兩黨合作、參眾兩院共同裁決的重大成就。我們在訪問西藏時，吉姆麥戈文先生每次與西藏各級官員會面，然後在訪問北京時他有了《入藏互惠法案》的想法，並將其正式轉變為了法案。

在上一屆會議結束時，當吉姆麥戈文先生的議案在參議員盧比奧的領導下在眾議院通過時，我們感到非常激動。該法案在參議院、兩黨相繼通過，並由特朗普總統簽署後正式成為美國的法

律。這是一項非常重大的成就。因此，我要謝謝麥戈文先生。

另外，國際聲援西藏運動主席馬特奧·梅卡奇數十年來在中國和西藏的人權問題上做出了極大的貢獻，你們是如此重要的一支力量，感謝你的領導。

一直以來在西藏發生的事情，現在正在維吾爾地區發生。中國當局監禁上百萬維吾爾人是為了實現他們的「同化」目的。他們想淨化藏人和維吾爾人民的特性。這是對我們良知的真正挑戰，不僅僅是西藏的重要性，也不僅僅是對達賴喇嘛尊者。達賴喇嘛尊者是第一位在諾貝爾和平獎致辭中提到保護環境的人，這是非常特別的。



當你們說「謝謝你，美國」的時候，我們也要感謝達賴喇嘛尊者、西藏人民、達蘭薩拉的藏人以及那些努力保護文化、語言、宗教和的藏人。

在此我想提及許多其他人的偉大並讚揚我們的一些同事，他們是：議員吉姆麥戈文、議員埃莉諾霍姆斯諾頓、議員貝蒂麥考倫、議員本麥卡達姆、議員湯姆索齊。

在場所有人都明白，在我們的心中，西藏文化對

世界的貢獻、西藏文化的本身的價值是對自然環境的保護，以及在我們看到氣候變化的破壞性影響後，如何走向世界之巔的價值，這是達賴喇嘛尊者長久以來一直在談論的話題，多年來尊者教導我們的價值觀是如此重要。

當美國國會為尊者頒發金質獎章時，達賴喇嘛尊者給了我這個美麗的禮物，我把它放在辦公室的入口處，這樣每個進來的人，包括中

國官員都能清楚地看到我對西藏的關注。我們希望每個來到我辦公室的人都能看到我對此的自豪感。

最後，我想說的是我們還有更多的事情要做，但我們要本著真誠和善意去做，並且祈願達賴喇嘛尊者的教導指引我們前進的道路。

2019年2月12日
在美國國會大廈「感恩美國」活動演講
藏人行政中央駐北美辦事處
及援藏團體等主辦
藏人行政中央外交與新聞部中文處英譯中

西藏的歷史(二)

「大昭寺」藏人正史真相

達賴喇嘛西藏宗教基金會
董事長 達瓦才仁

因為之前講到文成公主、金城公主，那我們這次談在拉薩的大昭寺。「拉薩」是藏語「神地」的意思，說那是神的地方，是因為有大昭寺的原因。大昭寺可以說是西藏宗教和文化的中心，西藏的拉薩城其實就是圍繞著大昭寺而建起來的。

大昭寺是尼泊爾的尺尊公主建的，尼泊爾的尺尊公主在拉薩修建了大昭寺和布達拉紅宮，布達拉宮當然不是現在的那個，最初按照尺尊公主的主張建的是松贊干布的皇宮，後來坍塌衰敗，現在的布達拉宮是在此基礎上建成的。按照傳統的說法，修建大昭寺的那個地方本來是一個湖泊，文成公主到西藏後帶來了卜卦的文化，尺尊公主就請文成公主卜算在哪裡建寺院為好，文成公主卜卦的結果是說要用山羊來馱土把湖填平，然後在上面蓋寺院。尺尊公主覺得文成公主是在故意刁難她，但文成公主卜算說西藏就像是一個仰面躺著的羅剎女，而那

個湖剛好就是心臟的位置，所以最重要，你要在上面建寺廟做鎮壓，等等類似這些。所以我們現在還可以看到一幅圖，是用羅剎仰面躺著的形式描述西藏，這種描述在西藏很有名，是西藏人對自己國家的認知方式。

所以建大昭寺之前，先是用羊來馱土填湖，所以在在大昭寺內，你可以看到一隻羊的塑像，反映的其實就是這個故事。如此這般的花費很大力氣地填湖建寺，期間松贊干布也直接去幫她，由此產生很多相關的神話故事。總之，湖填平，寺院也建起來了，由此就變成一個很重要的中心，而且拉薩據說也是因為這個寺院而得名。

尼泊爾的尺尊公主建這個寺院以後，現在我們可以看到一些旅遊書裡面會介紹，大昭寺供奉的是文成公主帶來的佛像。這是沒有錯，確實如此。因為那時候的西藏，信奉的宗教其實是本教。為什麼大家都認為文成公主、尺尊公主在西藏歷史上很重

要？因為是她們把佛像第一次帶進了西藏，所以被認為是佛教傳入西藏的曙光，雖然佛像帶來了，寺院也建起來了，但是當時的西藏國王和人民很多都並不信仰佛教，所以，後來兩個寺院都變得非常衰敗。歷史書裡曾經記載有一段時間寺院竟然變成屠夫或要飯乞丐的聚集地，他們都住在裡面，佛教史書裡面記載了一些信佛的大臣為了讓寺院恢復廟堂的宗教功能和地位，如何設計把這些人怎樣從寺院趕走等，類似這樣的故事很多，所以當時的寺院已經很衰敗。

過了幾代以後，西藏又出了一個非常有名的國王叫赤松德贊，赤松德贊的時候，中國唐朝有一個金城公主再一次地和蕃，中文書裡面都叫和蕃，西藏書裡說把文成公主和金城公主娶來，西藏書裡把她們看成是西藏武功的結果，因為赫赫的武功，迫使對方的國家，把自己的女兒，或那些女人獻出來，跟你求和。所以在西藏的書

裡把這些事情寫成是一個自己武功強大的一個狀態，而在中文裡面說和蕃，賞給你一個女人，讓你高興高興等，就讓雙方之間歷史的認知不一樣了。

但是金城公主來了以後，她看到那兩個寺院都非常地衰敗，特別是那個小昭寺衰敗得更厲害。那小昭寺裡面供的是文成公主帶來的佛像，所以金城公主就把文成公主帶來的佛像，安放到稍微有點規模，而且比較乾淨、比較整潔的大昭寺裡面，然後把大昭寺裡面，尼泊爾公主帶來的佛像，供奉到小昭寺。所以你看大昭寺門是朝西的，小昭寺是朝東的，因為小昭寺是文成公主建的，它的門是朝向自己的家鄉，大昭寺朝向尼泊爾她自己的家鄉，但是裡面的佛像就這樣互換，就變成現在這樣一個拉薩的格局。

文化大革命期間，大昭寺的佛像就保護的比較好，作為漢藏友好的象徵，被保護的比較好，包括像我們家



大昭寺供奉的釋迦牟尼佛 12 歲等身像

鄉玉樹的廟，但小昭寺就破壞得很嚴重，佛像也被毀掉，甚至被砍成兩半等等，當然這些都是後話。大昭寺後來變成是西藏佛教的中心，所以說大昭寺在藏傳佛教裡是沒有教派的，所有的教派都可以去，後來祈願大法會也是在大昭寺舉行，然後大昭寺裡面，你可以看到西藏歷史上很多非常厚重的歷史，因為所有的國王、所有的有錢人，都會在大昭寺做很多的維修，大昭寺裡面會有很多

的供奉，然後在大昭寺裡面包括西藏人和蒙古人，所有基本上那些供養，文化也好、財物也好，都集中在大昭寺，所以它是一個西藏文化，或者歷史的縮影。

<https://youtu.be/mlUZpwFA1X8>

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。

回首西藏大學生 舉行遊行三十周年

達賴喇嘛西藏宗教基金會秘書長 索朗多吉



1988年12月30日，西藏大學藏文系和藏醫系的所有學生聯合上街示威遊行，要求政府要真正落實明文規定之少數民族的各項政策，學生的遊行有組織、有秩序、秉持非暴力精神，表達日積月累地藏在內心的苦痛。

由於學生的資源有限，橫幅的標語是裁剪班上的窗簾並以手工製作；所有傳單是學生墊著複寫紙手寫而成。學生們手持大標語、高喊口號，並且沿路散發傳單，一條長長的遊行隊伍中，女學生安排在男生隊伍的中間，是為避免在路上萬一遭員警毆打的保護。在遊行的過程中，西藏民眾為聲援學生，立即加入了遊行隊伍，而負責遊行秩序的學生糾察

人員反而阻止民眾的加入，目的在於表達這是單純的學生運動，無論任何後果由學生自己負責。有人翹起拇指默默的支持，也有人雙手鼓掌給予直接的鼓勵，甚至路上一些女出家眾感動和激動得落著眼淚，同時向遊行隊伍磕頭禮拜，還有更多的長輩擔心地哭泣著：「我們的小孩會被打死，我們的兒女會被抓走。」

藏大學生遊行之前，學生內部早就接到北京中央民族學院西藏班學生上街示威遊行的消息和學生寄來的信件，這段期間在校內也紛紛討論事件的發生等。

另外，西藏大學各個科系在校內舉行歌舞比賽，1988年度比賽於年底在學校

禮堂內進行時，藏醫系91屆班的節目為「雪山的福音」，學生們的舞技和音調表現突出，獲得全場報以熱烈掌聲，都認為這個班會贏得冠軍。表演歌詞中「上蒼的恩師寶」讚頌時，學生們摘下帽子鞠躬的動作，觸怒校方，最後把冠軍的成績頒給中文系漢族班歌頌共產黨的表演，校方毫不考慮表演的藝術層面，只著重政治方面，僅僅因為社會上歌詞中的「上蒼的恩師寶」視為是十四世達賴喇嘛尊者，雖然西藏學生對於校方的決定心生不滿，但也沒有任何辦法。

其次，藏大學生遊行的前一個禮拜的一天晚上，在校內發生了一件西藏學生不滿校方實行不平等待遇的

自發性抗議集會。事發起因是，學校的一棟宿舍樓房內，有藏文系的學生和漢族班的學生住在一起，後來學校新蓋的宿舍分給同我們一起住宿的漢族學生，他們搬出去新樓房的第一天晚上，校內大禮堂播放電影，影片結束後學生各自回宿舍時，發現其他宿舍都燈光明亮，唯有我們藏文系男生宿舍是一片漆黑，這時引起學生們的憤怒，明顯體會藏漢不平等待遇的心酸，但又無可奈何，唯一可安慰的，就僅僅只有高唱學生自編歌頌並祈願達賴喇嘛尊者的歌，歌詞大意是「空中翱翔的飛機，閃耀金光的飛機展翼高飛，飛機黃金內艙，安座達賴喇嘛。」這個時候，藏文系女學生和藏醫系等西藏學生一起前來聲援，展現了西藏學生的團結，此時校長來勸說學生，學生們也提出不滿的理由；進而在校內醞釀了首次自發性的學生集會。

另因參與西藏民眾抗議，被扣上殺死武警而被捕入獄的西藏大學 91 屆藏文系文學班班長洛桑丹增遭受酷刑的折磨；再加上 1988 年 12 月 10 日世界人權日當天，不滿於西藏人民在拉薩街頭的抗議行動遭受武警部隊槍殺事實；此外，平時西藏社會對西藏大學藏族學生寄予厚望，這個時候，校內西藏

學生們深具信心地團結起來且滿懷抱負，畢竟當時眼前西藏民族的宗教、文化、語言、環境等，正面臨存亡之際，年輕的知識份子更有責任負起時代的義務，所以學生內部非常嚴密地精心討論和規劃遊行的籌備事項。

1988 年 12 月 30 日星期五，上午同學們正常上課，在用完午餐之後，大家提前完成週末下午在校內的清潔活動。學生們從學校的三個門陸續慢慢走出校門口，到了下午 2 點鐘，領隊喊起口號，分散在街頭的學生一下子在馬路上聚集一起，排著長長的隊伍開始上街遊行。

參加遊行的主要是藏文系和藏醫系的所有學生和其他系的少數西藏學生（化生地系生物專班和地理專班、語文系英文班、藝術系各一名），總共有五百多人參與。藏文系的有 89 屆的三個班，90 屆的一個班（一位學生住院未參加），91 屆的兩個班和一個 91 屆的培訓班，藏醫系有 91 屆和 93 屆的兩個班。

學生的主要要求是中國憲法和民族區域自治法所賦予之保障西藏民族的傳統文化和語言文字真正落實的政策，學生的主要口號是：

「學習藏語文、使用藏語文、發展藏語文！」

「在西藏實行藏語文必須從實際

出發！」

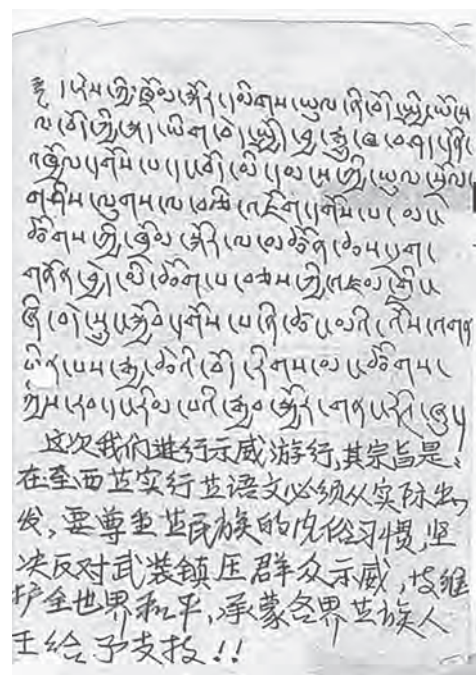
「尊重藏民族的風俗習慣！」

「堅決反對武裝鎮壓群眾示威！」

「世界和平萬歲！」

在大街上學生們高喊口號，路上散發藏中文的手稿紙傳單，傳單內容為「這次我們進行示威遊行，其宗旨是：『在全西藏實行藏語文必須從實際出發，要尊重藏民族的風俗習慣，堅決反對武裝鎮壓群眾示威，及維護全世界和平，承蒙各界藏族人士給予支持！！』」

示威遊行的學生們早已有了心理上的準備，結果可能是遭逮捕、受酷刑、被學校開除、秋後算帳等，但是，事先大家一致許下諾言，行動要服從領隊的指揮，這起學生運動是大家共同討論的結果，所有後果由參與的所有學生一起擔負責任，如果



有任何一位學生遭逮捕或開除，所有學生將在校內進行罷課行動，直到學生被釋放或有合理的解決為止。當天，學生們披上厚厚的衣服，在口袋內藏著饅頭等食物，是為避免被抓、監禁時，幾天之內不提供口糧和棉被而準備的。

遊行行列浩浩蕩蕩地邁步在拉薩街頭，市民紛紛朝向隊伍聲援。這個時候，公安人員已經緊跟著隊伍了，他們阻止市民靠近學生，還阻止外國人拍攝。遊行隊伍更不能停留在路上，公安人員開路、指揮交通，藉此讓學生們以快速的腳步走完市區的道路，遊行經過擠滿人潮的大街一直走到西藏自治區人民政府大門口，欲讓政府官員瞭解學生們的訴求，遊行隊伍佇政府大門前高喊口號，同時，大門警衛立即拉起鐵門封鎖。這時緊跟著學生隊伍的民眾撿起石頭往鐵門丟擲，為避免發生衝突，長長的學生遊行隊伍繼續往前踏步，民眾繼續跟著隊伍兩旁和後面聲援學生。就這樣終於繞完整個拉薩市區。學生走進校門，公安人員把鐵門拉起封鎖，市民也一直走到西藏大學門口，學生繼續在校內新大樓喊著口號繞三圈之後，示威遊行告一段落。

這天，官方或校方沒有

任何的表態，元旦結束後上課時，更沒有顯示任何的立場，學生的要求如同泡沫一場。要解決學生提出的要求，學生主動向校方以及政府相關單位要求與學生代表一起對話，並且同時也要開放媒體，雖然學校同意與學生代表內部見面，但是沒有開放媒體或外界人士。最後，以快速的手段提前放寒假，讓來自四面八方就學的學生回到各自的家園。寒假結束了，學生返回校園，但在學校的精心策劃下，89屆應屆畢業生又提前安排到拉薩以外各地區實習，實習結束後，89屆生畢業離開學校。同時整個藏醫系從西藏大學分出去另立藏醫學院。

政府的陰謀手法，使藏族學生的勢力分散了。唯一留下的是難忘的回憶，更重要的是在西藏歷史上寫出了西藏青年知識份子的足跡。

另外，上述所提有關北京中央民族學院學生遊行的經過，在美國出版的不定期中文報《西藏論壇》（報上未注明出版日期，但從文章內容來看，應該是1989年發行的報紙）上報導的部分內容轉載如下。

《西藏論壇》第3版上主編阿沛·晉美先生發表了題為《評西藏學生的遊行示威》的評論，評論開頭介紹：

「最近，外電接連報導了幾起西藏學生舉行遊行示威的消息。去年（1988）十二月十八日，近百名在北京學習的西藏學生在天安門廣場和中南海門前遊行示威，抗議中國政府鎮壓、殺害拉薩手無寸鐵的遊行示威者，並打出『尊重人權』，『和平解決西藏問題』的標語。十二月三十日，西藏大學的五百多名學生在拉薩舉行示威，再次提出『和平解決西藏問題』和『抗議殘酷殺害示威者』的口號，他們還提出學校教學和政府行文全面使用藏語文等口號。另外，據倫敦『金融時報』報導，去年十月青海的一所師範學院、一所民族學院和一所醫學院的藏族學生也舉行了類似的抗議活動。」

《西藏論壇》第7版上發表了題為《西藏學生在京示威》的新聞報導，部分相關內容如下：

「（北京消息）十二月十八日近百名西藏學生在北京天安門前遊行，抗議十日中國軍隊在拉薩殘殺西藏人，並呼籲中國政府和平解決西藏問題。這是自近年來在西藏發生，遊行示威事件以來西〔藏〕

人首次在北京舉行示威遊行。

據參加這次遊行的學生介紹，上午九時三十五分，九十二名在北京學習的西藏學生按日前的計畫，陸續聚集於天安門廣場人民英雄紀念碑附近，隨後亮出用床單撕制而成的橫幅共五幅，其中一幅上的標語是用藏文書寫的。這五幅橫幅上分別寫著：『和平萬歲！』、『尊重人權』、『反對武裝鎮壓』、『擁護和平解決西藏問題』和『西藏的主人是西藏人』等，學生們同時呼喊同樣內容的口號。約十時許，學生們沿長安街西行。並在中南海門前由學生領袖向群眾演講，他們指出：『眾所周知，西藏的遊行示威者和近年來在北京、上海等地舉行示威的漢族群眾一樣手無寸鐵，為什麼單單只有西藏人遭到如此殘酷的鎮壓？這的確令我們每一個西藏人深思』。

這次遊行的西藏學生主要來自北京中央民族學院。該學院現有本科西藏學生近一百名，其中六十八名本科生和十名預科生參加了遊行，另外還有十四名參加者則是來自北京其他院校的西藏學生。」

阿沛·晉美先生寫了西藏學生遊行示威抗議活動的評論，簡單介紹幾次遊行的背景，特別評論示威遊行時的口號內容，以及對學生示威遊行敘述了如下三點特色：

「第一，抗議活動均發生在中國政府剛剛用武力鎮壓了遊行示威，發生了流血傷亡事件之後，學生不顧再次被鎮壓甚至遭槍殺的危險，挺身而出，表現出極大的勇氣和膽量；第二，幾次遊行都是和平的，非暴力的，沒有出現流血衝突事件。在看慣了亞洲其他地區激進學生用『莫洛托夫雞尾酒』跟員警衝突的情景以後，對西藏學生竟能如此冷靜克制，堅持『非暴力』的原則，感到耳目一新；第三，學生們提出的口號既有份量，又有分寸，既有長遠目標，又有眼前的緊迫要求，既擊中要害，又不超出當前中國憲法所允許的範圍，真正做到了當年毛澤東所說的『有理、有利、有節』。」

西北民族學院西藏學生遊行部分，採訪了流亡在外的兩名該校學生，他們介紹西藏學生在校內外抗議活動的過程。

據曾就讀於甘肅省西北民族學院學生，現擔任藏人行政中央安全部部长普華才讓先生說明，他在校期間發生兩次大規模學生抗議活

動，並參與了這兩次的抗議活動，但從西藏逃出來的時候，只帶著路途中所需的衣食之外，無法再帶出任何東西，且時間已過太久，故當時的詳細時間及其他細節無法紀錄，只能大略敘述當時的抗議活動。

約在1986年時，甘肅西北民族學院藏文系的西藏學生舉行了抗議活動；事件始於1985年，來自西藏安都拉卜楞夏河縣一名叫做嘉措的西藏學生，遭到該校漢族教師的幾位孩子虐打致死，官方不尋正當法律途徑，反而漠視了藏人的生命。嘉措的同學們向中央政府少數民族相關單位、統戰單位、教育單位等多次投書陳情。學生們也發起從學校一直遊行到甘肅省人民政府前進行訴求，在停課一個多月期間舉行各種活動。

另外，大概在1989年，就讀於西北民族學院藏文科系絕大部分西藏學生到甘肅省人民政府前舉行大規模遊行抗議活動。起因是來自西藏自治區就讀甘肅省蘭州氣象學校的西藏學生受到該校漢族學生歧視，糾眾毆打西藏學生，因西藏學生與漢族學生人數懸殊，陷入生命攸關之際，學生們跑到宿舍頂樓避險，這種悲傷的事情發生後的某一天晚上，西北民族大學內西藏學生舉辦一場

晚會，突然來自西藏自治區的一名就讀在蘭州氣象學校的學生前來求助，陳述在氣象學校內遭遇漢族學生欺凌的情況，於是現場的西藏學生再也無法忍受的情況下，準備前去報復時，西藏老師憂于長遠和眼前的狀況，為避免更多的衝突，力勸學生等到隔天，再到縣政府反應。西藏學生多次書面向甘肅省人民政府反映，均未得到官方的回應。所以，前面所提西北民族學院藏文科系絕大部分西藏學生為聲援蘭州氣象學校的西藏學生，為促使當地政府得以正當解決西藏學生堪虞的處境，於是發起大規模抗議示威活動。學生們利用布料毯子製作橫幅，其上書寫著「要民族平等」、「要解除拉薩戒嚴」等標語，手舉橫幅高呼口號，從學校一直朝向人民政府進行示威遊行。雖然，官員在人民政府院內接待幾位學生代表，但並未讓學生們滿意。

這段期間，在青海的民族學院和師範學校的西藏學生也前來聲援，聽說有些學生在西寧火車站遭到當局阻攔，部分學生到了蘭州市，可是彼此都沒有碰到面。

另一位前甘肅西北民族學院學生，目前旅居在西班牙的獨立作家桑傑嘉先生在西藏期間遇到曾經參加遊行的校友，依校友介紹內容，桑傑嘉提供

藏文資料，其中部分內容摘錄如下：

「西北民族學院西藏學生的抗議活動是在1989年舉行的，在蘭州氣象學校內有個叫西藏拉薩班或西藏班，事故起源如上所述，當時不僅西北民族學院的學生舉行抗議遊行，青海的民族學院學生也從西寧前往蘭州聲援，當時參與過的學生介紹說，他們在棉被內寫下遺言，並從西寧到達蘭州時，除了從火車站到人民政府的路段直通之外，其他路段都禁止通行，因他們直接帶到人民政府院內，所以外界幾乎不知情這件事。上述安全部部長所說明的事情發生後，政府答應學生會謹慎解決問題，譬如，懲處漢族班學生等等。同時，從西藏自治區內的相關官員也到達蘭州，與西北民族學院和青海民族學院的西藏學生溝通，暫時緩和局勢，來自青海的學生返回西寧。後來聽學生們講，政府還是沒有合理的解決。

編注

作者於2019年2月17日於臺北國際書展擔任西藏真人圖書，敘說1988年就讀西藏大學藏文系91屆藏專班一年級時所參與的和平非暴力遊行抗議。

直播影片網址

<https://www.facebook.com/SKY.ABOVE.TIBET/videos/539071073251183/>
或於 Facebook 搜尋「西藏的天空」

事情沒過多久，在蘭州散發和張貼歧視藏人的宣傳單，上面寫著：藏人趕出蘭州、這些野蠻的人污染蘭州的空氣等，使用粗暴言辭。西北民族學院的西藏學生再次舉行示威遊行，從校內一直走到人民政府辦公室門前，這次的遊行西藏學生幾乎非常積極地參與。省政府官員接待和勸說學生，並承諾嚴格處置違規者，西藏學生就返回學校，過了幾天各自返回自己的家園後很長時間沒有返回學校，校方寫信給各家長後學生陸續返回學校。當時處境非常嚴峻，如果漢藏學生的衝突越演越激烈的話，西藏學生的人數遠比不過漢族學生，後果絕對是慘敗虧負。」

以上採訪內容，因缺乏詳細時間等，故無法交代細節，在此呼籲曾經參與過的每一個人，在雪域高原上紅臉後代的菁英們，為西藏民族而吶喊的足跡需要留給下一代人，寫下歷史的鐵證。

如果活著，我要維護西藏人民的權利

西藏紀錄片《遠離恐懼》製片人 果洛晉美



西藏知名原政治犯果洛晉美在「2018 日內瓦論壇」上發表演講

首先，謝謝來自各國的與會人士參加這次論壇，其次我要感謝此次論壇的主辦方讓我有機會在這裡講述我的故事。我的名字叫果洛晉美。我是一名人權宣導者，活動家和紀錄片導演。我也是一名反對中國政權對西藏實施壓迫性政策而進行非暴力抵抗者，因此，我在中國的監獄遭受了非人道折磨和酷刑。

我曾和我的朋友頓珠旺青先生製作了一部名為《遠離恐懼》的紀錄片。我們製作這部紀錄片的動機是揭露中國政府對西藏所實施的壓制政策，以及向世人揭露中國所謂西藏的語言文化等在蓬勃發展的謊言。美麗的謊言與殘酷的現實之間，相差萬里。中國對西藏實施的政策是試圖同化西藏民族，消滅西藏文化，破壞西藏的生態環境。由於我在紀錄片中扮演的角色，我曾被中國當局逮捕三次。

2008年3月23日，第一次被捕，並拘留了51天。在

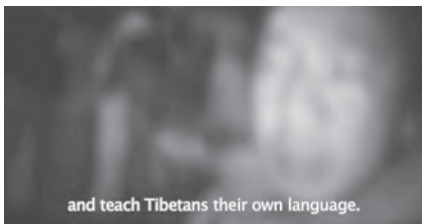
被拘留期間，我遭受了非人道酷刑。這種在身體和精神上的折磨，是無法用言語來表達的。由於時間的限制，我在這裡向你們分享我在中國監獄中最恐怖和最痛苦的回憶。

在我第一次被捕期間，也是我第一次被獄警綁在鐵椅上審訊時，其中一名獄警的手錶上顯示的是晚上9點。我被綁在那條鐵椅上一直到第二天早上，身體根本無法動彈，體溫也完全下降。整個晚上，一盞極強的燈光安置在鐵椅前的桌子上直射著我，這盞燈的熱量和光線非常強大，讓我感覺整個身體在融化。由於光線強烈和長時間照射，使我無法睜開眼睛。即使到今天，我的視力還沒有完全回復，所有物體看起來都很模糊。這樣的折磨我遭受了8次，持續的時間也有所不同。

當我第9次坐在鐵椅上遭受折磨時，他們對我採取了不同刑罰。他們讓我站在椅子上，雙手反綁在後背，然後倒

吊在天花板上。就這樣我被倒掛至少6,7個小時。當我被倒吊時，感覺我的所有器官都從我嘴裡吐出來。因此，這種折磨不管在身體和心理上是可怕的，不可想像和難以忍受的。由於常常遭受這樣的非人道折磨，我已做出準備好讓自己早點死去。因此，我決定保持沉默，不回應來自監獄當局的任何詢問。他們在無計可施的情況下連續三次用火燒我的嘴巴。

因此，在遭受嚴重的酷刑折磨後，我被迫譴責我的精神領袖達賴喇嘛尊者、藏人行政中央和西藏青年大會，也不得不承認2008年西藏的抗暴運動是暴力行為。他們還強迫我透露在紀錄片中所有接受採訪的藏人同胞的名字，要我提供所屬的寺院——拉卜楞寺參與2008年抗議活動的所有僧人的名單，同時還威脅我如果不能滿足他們的要求，我將會受到更嚴重的後果。中國當局還告訴我，沒有人會關注我，有



人甚至告訴我，達賴喇嘛尊者和美國總統是不會關心我的生死，如果當局將我殺了並拋棄我的屍體，沒有任何人會關心這些。

在遭受這些酷刑和羞辱後，我覺得與其忍受監獄中的屈辱和痛苦，不如死了更好。

今天，在我回顧我生命中最痛苦的一刻時，我為自己參與本民族的自由事業而受到折磨，並遭受了諸多苦難的這一事實感到寬慰。儘管經歷了非人道折磨，但我並沒有喪失藏民族尊嚴。我拒絕透露在紀錄片中勇敢反對中國壓迫的藏人同胞的身份。

我第二次被捕是在 2009 年 4 月 10 日。中國當局指控我「洩露國家機密」。

當我第三次被捕時，我被指控煽動藏人進行自焚抗議。在監禁的那段時間，我不得不每天上監獄當局為我開設的課

程，聽他們教我如何愛國。我當時已經做好了在獄中度过餘生的心理準備。然而，我得到了中國當局計畫通過藥物來謀殺我的消息。在得知他們的陰謀後，我決定逃跑。謝天謝地，我成功地逃離了監獄，並在山上躲藏了 20 個月，在此期間我又度過了一段非常艱難的時光。在我躲藏期間，我得知中國政府指控我犯了謀殺罪；他們甚至宣佈，如果有人報告我的下落將懸賞 20 萬元人民幣。在我生命受到嚴重威脅時，我決定逃離西藏。

經歷很多困難後，最終在 2014 年 5 月 18 日，我成功地到達了印度達蘭薩拉——藏人行政中央所在地。

中國當局在關押我期間沒有指控本人犯有謀殺罪，我也從來沒想過殺任何人。但我逃出監獄後，聽到當局指控我殺人越獄。面對這樣的指控，

我曾經想過在甘肅或四川的一個警察局前自焚，抗議中共當局的誣陷指控。然而，在仔細考慮之後，我決定不採取這樣的行動。我認為這也許是因為當局因本人逃離監獄而感到丟臉，因而提出了這樣的指控；如果我真的自焚了，他們會繼續指控和詆毀我。

當時我立下了誓言，如果我能夠活著，我會用我的餘生繼續維護西藏人民的權利。這也是促使我逃亡的原因。今天我很高興我能夠在自由世界裡，為全世界的自由和正義，為西藏人民的權利而奮鬥，並成為西藏人民的代言人。謝謝！

2018 年 11 月 2 日
日內瓦論壇演講，甘丹措姆口譯
藏人行政中央外交與新聞部中文處英譯中

注：

果洛晉美，西藏政治犯，因與頓珠旺青合作拍攝紀錄片《遠離恐懼》而遭中國當局逮捕入獄受酷刑。

達賴喇嘛向臺灣 信徒視訊弘法

夏小華



西藏精神領袖達賴喇嘛首次在印度達蘭薩拉透過視訊和臺灣佛教徒講法。達賴喇嘛談起沒辦法去臺灣是中國因素，他邊講邊擤鼻涕開玩笑的說，不過也還好是視訊，臺灣觀眾不會被他的感冒傳染。

十年無法訪問臺灣的西藏精神領袖達賴喇嘛應臺灣國際藏傳法脈總會的祈請，3月31日在印度達蘭薩拉的府邸視訊弘法，這是達賴喇嘛第一次突破時空限制，針對臺灣信徒「面對面」傳授佛法。臺灣國際藏傳法脈總會理事長侯奕伶表示，包括臺北主場國父紀念堂和中臺灣雲林道場共約5500名臺灣佛教徒聆聽，網路直播吸引中國大陸、新加坡、馬來西亞等華人社群至少兩萬多人次觀看。

達賴喇嘛進場時，先望一望架在他法座前的兩個大螢幕，和臺灣信徒揮手、雙手合十。臺灣佛教徒則全體起立迎請達賴喇嘛坐定，並向他頂禮問訊三拜，而後誦唱《心經》。達賴喇嘛開頭只提到透過網路

直播和臺灣信徒結緣，便切入佛法主題。他說，在印度有三千多年歷史的「無害行」哲學，從消極論是不損害環境、不污染河流、不砍伐樹木、不傷害生命等，積極作法不只是不傷害他人，更要愛他、利他，才會生慈悲心。

達賴喇嘛認為，不存在大乘佛教、小乘佛教這種分類，這有歧視的味道，其實大乘、小乘都是佛教的基礎。達賴喇嘛主張，21世紀的佛教徒，應該透過邏輯思辨佛教經典產生信仰，而不是沿襲父母那一輩，只求虔誠觀佛、拜佛，或像有些漢傳佛教法友光念「阿彌陀佛」而沒有深究佛理，錯失佛陀留下的經典教義。達賴喇嘛說，他很贊同有佛教徒說，佛陀留下的法脈非常符合科學，他也有40年跟科學家交流的經驗，佛法講邏輯，就能和科學界談心理學、量子物理，可平起平坐對話學習，瞭解宇宙學。

提到了「煩惱」和「有我」、「無我」。達賴喇嘛

說，一次他接見群眾，一位婦女向他訴苦內心一直被干擾，很鬱悶，他問婦人：「你憂鬱的那個我在那裡？」婦人說：「在這邊、胸口這邊！」他再問：「那個我是正方形還是圓形？」婦人答是「圓形」，他告訴婦人，如果你相信達賴喇嘛會增強妳的信心，對妳有幫助，妳就觀想在妳那個鬱悶的圓形的我的旁邊，有「我」在你旁邊、有「達賴喇嘛」在旁邊，正在憂鬱的妳，或許會減少痛苦。達賴喇嘛以這個例子申論，世界上七十億人都想離苦得樂，很多人製造痛苦麻煩，起因於「愛我執（愛自己、太執著）」的緣故，把自己看得太重，眼光短淺，內心狹小，只要認為被侵犯到一點，就想製造麻煩，近幾年國際社會出現一些問題和領導人思維有關，如果以佛法教導去除「愛我執」，達到「無我」境界，打心底接納眾生，將一切生命體看成自己要去歡迎接待的貴賓，即便是非人邪魔，也是自己要去憐憫的物件，那人



為的災難絕對會減少。

達賴喇嘛講法才 5 分鐘，就拿起衛生紙用力擤鼻涕，原來他抱病為臺灣佛教徒講課。達賴喇嘛幽默地說：「我有點感冒，所以會流鼻涕，今天還好因為是透過網路，所以你們不會有危險，如果你們在我旁邊，說不定會被我感染。」

達賴喇嘛結尾時提到，他年紀大了不方便，不常長途旅行了。至於臺灣呢，中國官方不同意也去不了，透過科技，能像見面般地跟臺灣求學的信徒互動，非常榮幸。達賴喇嘛還說：「（從螢幕上）看到很多臺灣的老朋友，我老了，你們也跟著老了，總之，我們今天能再次見面，有這樣的機緣跟你們交流，謝謝你們，希望不久的將來有機會再次會面。」

這場隔空弘法，在臺灣時間 31 日中午 11 點到下午 1 點半結束，達賴喇嘛為臺灣弟子講授《中觀寶鬘論》第一品，足足講了 2 個小時，達賴喇嘛回答 5 位信徒的提問都與佛法

有關，像是「空性」、「剎那性」。信徒念誦《長壽祈願文》祝願達賴喇嘛長久住世。

臺灣國際藏傳法脈總會執行長劉金釵會後接受自由亞洲電臺採訪說：「剛法王講到這個，心裡就有點哽咽，因為我們每一年祈請，特別有感，他現在年紀大，本來想請問他轉世問題，世界各國都關心他，法王提倡和平，我們現在正需要這股力量，但我們的政府也一直沒辦法讓他進來。」劉金釵說，臺灣國際藏傳法脈總會在去年 10 月到印度向達賴喇嘛當面祈請這場視訊，今年元月達賴喇嘛辦公室就選訂日期和所講主題，《中觀寶鬘論》內容是由龍樹菩薩跟當時的國王談空性、慈悲。

學習藏傳佛教 5 年的 31 歲高佳佑接受自由亞洲電臺採訪形容，這場視訊令他感覺「此時此刻，法王對我宣說教法」，對他最大收穫是達賴喇嘛講修行，要隨時觀察自己，才有辦法改變和控制自己的言行。高佳佑認為，達賴喇嘛身

體安康、能長久住世為更多人講法，比是不是能親自到臺灣說法更重要。學法 1 年多的在家居士范慧貞接受自由亞洲電臺採訪說，聽到達賴喇嘛講空性、執著，更瞭解該怎麼看待煩惱。

達賴喇嘛西藏宗教基金會格西（佛學博士）見悲青增在臺灣弘法二十年，他接受自由亞洲電臺採訪比較臺灣的藏傳佛教徒這二十年間有很大不同：「以前的問題貼近生活和臺灣現實，疏遠佛法內容，這一兩年問題很深奧，代表大家很認真讀書的感覺。」

該活動指導單位、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採訪說，臺灣很多信徒每年到日本、印度聽達賴喇嘛講法，達賴喇嘛超過十年無法進入臺灣，而臺灣信徒提出強烈需求，拜現代科技之賜，這次透過視訊，臺灣信徒就像在法座前聆聽達賴喇嘛講法，意義重大。

引自自由亞洲電臺

西藏要聞

西藏首批佛學女博士今獲頒密續昂然巴格西學位

在達賴喇嘛尊者數十年的努力宣導下，2016年數十名藏人尼師完成考核成為西藏歷史上的首批女「格西」（佛學博士）。而這批女格西經過在上密院對密續的深造並接受考核後，成為西藏歷史上的首批密續最高學位「昂然巴格西」（དྲེ་བཞེས་ལྷགས་རམས་པ།）擁有者。學位頒發典禮於2月1日在達蘭薩拉附近的上密院舉行。藏傳佛教格魯學派的僧侶耗費大約二十年時間，完成對五部大論的學習，並通過考核後，便能夠獲得「格西」（善知識）學位。而後再進入上、下密院深造，透過對密宗理論的學習研究和實修，考取「昂然巴格西」學位。

達賴喇嘛尊者藏曆土豬新年祝福

達賴喇嘛尊者，於2月4日在達蘭薩拉官邸接見一批平均年齡超過90歲的藏人，並祝賀境內外藏人藏曆2146土豬新年快樂。尊者在接見會上表示：「在此藏曆新年來臨之際我想主要為今天在場的年齡超過90的老年人，特別是西藏境內的藏人同胞致以新年的問候，同樣，我也向流亡中努力奮鬥的藏人致以新年的問候，洛薩札西德勒！大約6至7百萬藏人是觀世音菩薩救度的對象。儘管藏人經歷艱難的時期，但西藏獨特的宗教文化在這個世界上脫穎而出。人們對這一獨特的文化特別新奇，並認為符合現代科學。因而引起越來越多人的關注和認可。因此，我們這一代人可以說是盡到了責任。」尊者還表示：「就我本人而言，雖然年齡逐年在增長，但我的身體很健康，我自己在發願也相信會住世百歲。在此，我呼籲廣大的藏人民眾要奮發圖強。我雖然年齡大了，但頭腦也仍然非常敏銳，口才也不錯，我會這樣保持下去。因此，你們也要保持內心的和平和喜悅。札西德勒！」

美國國務院連續第五年舉辦活動與藏人共慶西藏新年

2月8日，藏曆2146土豬新年初四，美國國務院連續第五年舉辦活動，邀請藏人、援藏人士、美國外交人員、國務院官員等聚集在國務院一同慶祝藏曆新年。而美國國務院官網也於2月4日發佈國務卿蓬佩奧的聲明：「我代表美國政府，向喜馬拉雅地區人民和藏人，包括居住在不丹、尼泊爾、印度和中華人民共和國藏區慶祝洛薩新年的人們，致以最誠摯的祝福。」蓬佩奧還表示：「當你和你的家人、社區聚集在一起慶祝新年之際，請記住美國仍然是你堅定的夥伴和朋友。」

司政洛桑森格出席2019年南非國情諮詢會議

2月7日，藏人行政中央司政洛桑森格受邀對南非展開參訪行程，並出席了「2019南非年度國情咨文演說」（2019 SONA）。並在會議召開前的歡迎會上南非民主聯盟主席默西·梅曼（Hon Mmusi Maimane）先生介紹了司政洛桑森格及參加會議的各國嘉賓。司政在南非訪問期間，於2月5日至9日間會見了南非前總統、因卡塔自由黨領導人、議員、學者等援藏人士和媒體記者等。

北市議員提案聲援 要求北市府舉辦西藏自由活動

2月13日，為宣傳「310西藏抗暴60週年」遊行活動，西藏臺灣人權連線等民間團體發起的「為西藏自由而騎」

活動，今天從二二八公園騎到臺北市議會。時代力量市議員林穎孟、林亮君、黃郁芬及民進黨市議員吳沛憶4人也到場聲援，並表示將提案聲援西藏自由的紀念活動。林穎孟表示，臺灣作為亞洲自由民主的國家，有義務要聲援受到集權國家壓迫而流亡的人，中央的部分像是難民法應持續完成立法；至於地方政府層級，北市長柯文哲過去也持續彰顯北市為自由民權的城市，包含西藏、新疆等都應該進行更深入的交流，也可與在印度的藏人行政中央進行城市間的交流，讓市民更瞭解藏人的處境。林穎孟並說，北市議會時代力量黨團將於北市議會開議後提案，要求北市府聲援西藏自由活動。

達賴喇嘛：感謝各方六十年來對西藏的關注與支持

達賴喇嘛尊者透過影片對在華盛頓舉行的「感謝美國」活動送上祝福。尊者回顧過去六十年來美國與西藏的淵源，並強調雖然許多老一輩援藏友人已經逝去，但是藏人會永遠記住他們對西藏的恩情。藏人流亡六十周年，流亡藏人官方與民間團體於2月12日在華盛頓舉辦「感恩美國」活動，向過去六十年來美國政府與民間對藏人抗爭所給予的支持幫助，表達感謝。尊者首先指出美國不但是世界大國，也是堅守自由、民主與法治理念的大國，更是自由世界寄託希望與信任的國家。尊者在影片結尾強調：「我是將滿84歲的老者，回顧過去，許多西藏老友已經逝去，但是他們對藏人所給予的同情與支持所帶來的結果，仍然存在著。廣大藏人永遠也不會忘記那些有恩於西藏的朋友。因此在今天這個感謝美國的活動上，我也想要說聲感謝！」

印警方：去年有4千中國護照持有者與達賴喇嘛單獨會面

印北達蘭薩拉的印度警方向媒體透露，根據藏人與印度安全部門的統計：2018年內，有約4千名持中國護照的人士在達蘭薩拉單獨覲見達賴喇嘛尊者，另有3百多名臺灣人單獨覲見尊者。這些資料並不包含在達蘭薩拉法會等活動上拜見尊者的中國與臺灣人士。《印度時報》2月12日引述達蘭薩拉警方提供的資料包道指出：在2018年共有來自75個國家不同領域、背景的人士，在達賴喇嘛尊者位於達蘭薩拉的居所內，單獨覲見尊者。其中包括持有中國與臺灣護照的人士。

西藏與臺灣人士在「臺北國際書展」為西藏議題發聲

今年「臺北國際書展」，藏人行政中央駐臺代表達瓦才仁與雪域出版社總編盧惠娟兩度參加直播室訪談，2月15日介紹西藏歷史與中共侵略及藏人的抗爭，談及國際社會對西藏的支援，西藏歷史上與中國、蒙古、滿清之間的關係，以及中共對西藏的武力侵略，迫使西藏簽署《十七條和平協定》等等歷程；2月17日則介紹夏明新書《高山流水論西藏》。非政府組織區則以「真人圖書館」的形式呈現，西藏臺灣人權連線的札西慈仁與吳佳臻談及西藏抗暴六十年概況，藏人行政中央秘書長索朗多吉則以親身經歷介紹1988年12月30日西藏大學學生上街示威遊行。各方在不同平臺均提到中國違反十七條協議的歷史，強調中國從未遵守過自己的承諾。臺灣雪域出版社循例帶著西藏議題系列叢書參展，為西藏發聲。

達賴喇嘛向數千民信眾教授《中關心要論》

2月20日，達賴喇嘛尊者在印度北達蘭薩拉的大乘法苑向來自54個國家的7000多名信眾教授清辨論師的《中觀心要論》。達賴喇嘛尊者呼籲信眾成為21世紀合格的佛教徒，尊者表示：「我們這些追隨佛陀教義的人要先通過瞭解浩瀚的佛學，進信仰佛法。因此，我們要透過對真相的認知，相信解脫是存在的，滅諦是存在的，透過對二諦的認知相信四聖諦、相信三寶，最後才產生信仰，這非常重要。」

搶救藏人母語權，人權團體要求習近平釋放紮西文色

2月21日，在國際母語日當天，數十個國際團體連署向習近平發表公開信，譴責中共當局破壞西藏語言文化，以及將藏語文教育宣導者札西文色保護母語的權利視作犯罪。信中呼籲中共遵守國際法和中國憲法，讓藏人接受藏語文教育，並要求習近平立即無條件釋放札西文色。信中大力譴責中共儘管有法律保障少數民族的權利，但仍使西藏的語言文化面臨邊緣化的困境，而藏人的言論自由不斷地遭受侵犯。在連署信中亦指出實例佐證，如中共當局在西藏境內取消了幾所學校的藏文課程，並禁止寺院向周邊的學生提供藏語教學，此外，藏語文教育宣導者札西文色三年前遭中共拘捕被控「煽動分裂國家」，而中共種種舉措對獨特的西藏文化造成嚴重的影響和無法彌補的損害。

教育是捍衛我們正義運動的唯一途徑

2月23日，司政洛桑森格在藏人教育大會上發言時強調，「教育是捍衛我們正義運動的唯一途徑，我們必須把我們的努力付諸在教育上，才能擁有一個成功的未來。」藏人教育大會是關於西藏流亡社區教育政策的重要會議。第七屆藏人教育大會於2019年2月23日週六在印度達蘭薩拉藏人行政中央秘書處西藏大樓展開。約有來自尼泊爾和印度76所藏人學校的242名教育工作者包括校長、主任、教師和輔導員共同參與這場為期三天的會議。

臺北千人遊行紀念西藏抗暴60周年

310西藏抗暴60周年臺北遊行10日在濕冷的雨中登場。前天安門學運領袖吾爾開希、民進黨秘書長羅文嘉等出席，他們不約而同呼籲臺灣以西藏為前車鑒，堅決反對與北京當局簽訂所謂「和平協議」。臺灣多個公民團體則發起連署邀請西藏精神領袖達賴喇嘛訪臺。在台北藏人福利協會、臺灣青年會臺灣分會、西藏臺灣人權連線等20多個臺灣NGO組織，10日在臺北舉行「浩劫一甲子、西藏要自由」310西藏抗暴60周年遊行。主辦單位估計1200人參加。遊行在喇嘛誦經後展開，現場呼喊「FREE TIBET！西藏要自由！西藏要人權！西藏是西藏人的！中國軍隊滾出西藏！」口號，不少藏臺聯姻家庭推娃娃車上街，在濕冷的雨天舉牌吶喊。他們穿過臺北車站週邊，走到北門捷運站，為中國軍隊進入西藏後造成至少120萬名非自然死亡西藏人及至今150多名自焚抗暴的藏人，西藏臺灣人權連線理事長札西慈仁等藏人五體投地磕長頭頂禮，眾人並默哀祈福。

達賴喇嘛駐臺代表出席

『印太區域保衛宗教自由公民社會對話』發表專題演講

3月14日，達賴喇嘛駐臺代表達瓦才仁應邀在「印太區域保衛宗教自由公民社會對話」以「中國對西藏宗教實行滅絕政策」為主題專題演講。達瓦才仁提到：「最後我

想說明一點，現今新疆自治區的黨委書記陳全國，之前是西藏自治區黨委書記，他在新疆的高壓政策其實就是從西藏開始推行並延續至今的。綜上所述，中國政府在西藏摧殘西藏宗教的這些作法並不是孤立的個案或少數地方官員的行為，而是普遍、長期、持續和全方位的國家行為。西藏人民雖然堅定地維護自己的信仰，但如果沒有國際社會的關注和支援，很難想像西藏人可以繼續長期地抗拒中國以傾國之力推行的毀滅西藏佛教的高壓政策。」

臺灣民進黨籍立法委員尤美女代表臺灣出席藏人行政中央三一〇西藏抗暴六十週年紀念活動

臺灣民進籍立法委員尤美女近日遠赴印度達蘭薩拉，代表臺灣出席藏人行政中央舉行的310西藏抗暴六十週年官方紀念活動。此次印度之行，除了出席西藏抗暴60週年紀念大會，主要也為了探望臺灣的好友達賴喇嘛尊者。尤美女委員在臉書上表示：達賴喇嘛邀請我與各國代表一同共進午餐，在席間強調溝通的重要。達賴喇嘛認為二十世紀是戰爭暴力的世紀，所以有兩次世界大戰。但是到了二十一世紀，則是溝通的世紀，唯有透過溝通，才能達到和平。這個溝通不僅是高層與高層的溝通，而是由下而上，從人民開始進行溝通，進而擴散到整個社會，慢慢的進行對話，這樣才有促成改變的可能。

籲臺灣勿輕信中國！

達瓦才仁：應吸取西藏和香港的教訓

3月16日，今年是西藏精神領袖達賴喇嘛流亡印度60週年，達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長、藏人行政中央駐臺灣代表達瓦才仁接受外媒專訪時呼籲，臺灣應吸取西藏和香港的教訓，千萬不要輕信中國共產黨的承諾。達瓦才仁接受《自由亞洲電台》訪問時指出，1951年，西藏被迫與中國簽訂《十七條和平協議》，本來以為中國會遵守協議，使西藏的宗教、文化、民族受到保障，結果西藏受騙上當，發現中國「對異民族就是要把它殖民地化，就是要消滅西藏的宗教、文化」，西藏為此吸取了相當慘痛的教訓。提及臺灣時，達瓦才仁則警告，「臺灣最大的問題是即使跟中國談成很好的條件，你也沒辦法確定他會遵守」，他呼籲臺灣可以從西藏、香港的經歷中汲取很多教訓，此外，臺灣是國際社會的一員，可以從中得到支持和資源，「臺灣要設法去獲得保證，就像川普跟中國達成的協議，一定要得到執行、且要強制性地執行」。

美國發佈入藏狀況報告 中國外交部反彈

美國總統特朗普去年簽署了《西藏旅行對等法》，使這項「以對等原則進入西藏」的議案正式生效成為法律。美國國務院25日按規定，就西藏准入狀況向美國國會遞交報告。而中國外交部迅速在第二天作出反駁。這份報告指出，「中國政府系統性地阻礙美外交官、記者和旅遊人士前往西藏」。美國去年提出的9次進藏申請中，5次被中國政府拒絕，其中就包括美國駐中國大使布蘭斯塔德（Terry Branstad）的申請。

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者

為臺灣四眾弟子視訊講授《中觀寶鬘論》

3月31日臺灣時間11:00-13:30，達賴喇嘛尊者為臺灣四眾弟子視訊講授《中觀寶鬘論》。這場視訊講經法會由臺灣國際藏傳法脈總會主辦。並由達賴喇嘛尊者中文翻譯蔣揚仁欽老師同步翻譯。



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་།

1997年3月，達賴喇嘛尊者首度訪台弘法之後，臺灣掀起一股學習藏傳佛教的風潮。為使大眾能得到正統西藏佛教精髓內涵，尊者決定在臺灣設立「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」，介紹西藏文化、弘揚藏傳佛法。尊者不僅關心西藏子民，他同時關心世上一切眾生，以慈悲與智慧教化十方，倡導愛與非暴力的主張，推動人類共同責任感，化解宗教文化之間的分歧，鼓勵世人學習與外在環境平和共處，進而昇華內在心靈的力量。

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

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

- ◎ 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》、《慈悲心與全球的責任感》、《達賴喇嘛講法界讚》。
- ◎ 《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35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 (阿拉伯數字)	億 仟萬 佰萬 拾萬 萬 仟 佰 拾 元
通訊欄 (限與本次存款有關事項)										
收款戶名		財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會								
寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款										
姓名					主管：					
地址	□ □ □ - □ □									
電話					經辦局收款戳					
虛線內備供機器印錄用請勿填寫										

◎ 寄款人請注意背面說明
◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

支持西藏 最好的方法！



《藍皮書》

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

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

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

——達賴喇嘛

藍皮書的主要目標如下：

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

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

如何成為藍皮書會員：

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

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

郵政劃撥存款收據 注意事項

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

請寄款人注意

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

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



西藏流亡一甲子紀念展



印度達蘭薩拉 310 紀念活動



台灣政治少年家看西藏人權

達賴喇嘛尊者

您是人世間一莊嚴

您是所有眾生的至親摯友

您是五濁惡時有情眾生望眼欲穿
所期盼的最親人

您賜予聖道開示

您是醫治一切眾生的良藥

您勝過一切依怙

您使一切眾生由快樂的修行方法
得到快樂的果報

您是至尊

您是最勝友

您的慈悲就像鎧甲一樣
極其堅固

您是世間最勝莊嚴大菩薩



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོས་ཁང་།

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

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

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

Email | webmaster@tibet.org.tw

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