

# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

QUARTERLY

[36]

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱེད་

第三個千禧年的人類教育  
西藏宗教文化可以利益世界

三主要道 (一)

讓藏文繼續活在你的生命裡

十二緣起略講 (一)

即將離世的重要時刻

從反動勞改到流離弘法的藏僧自傳

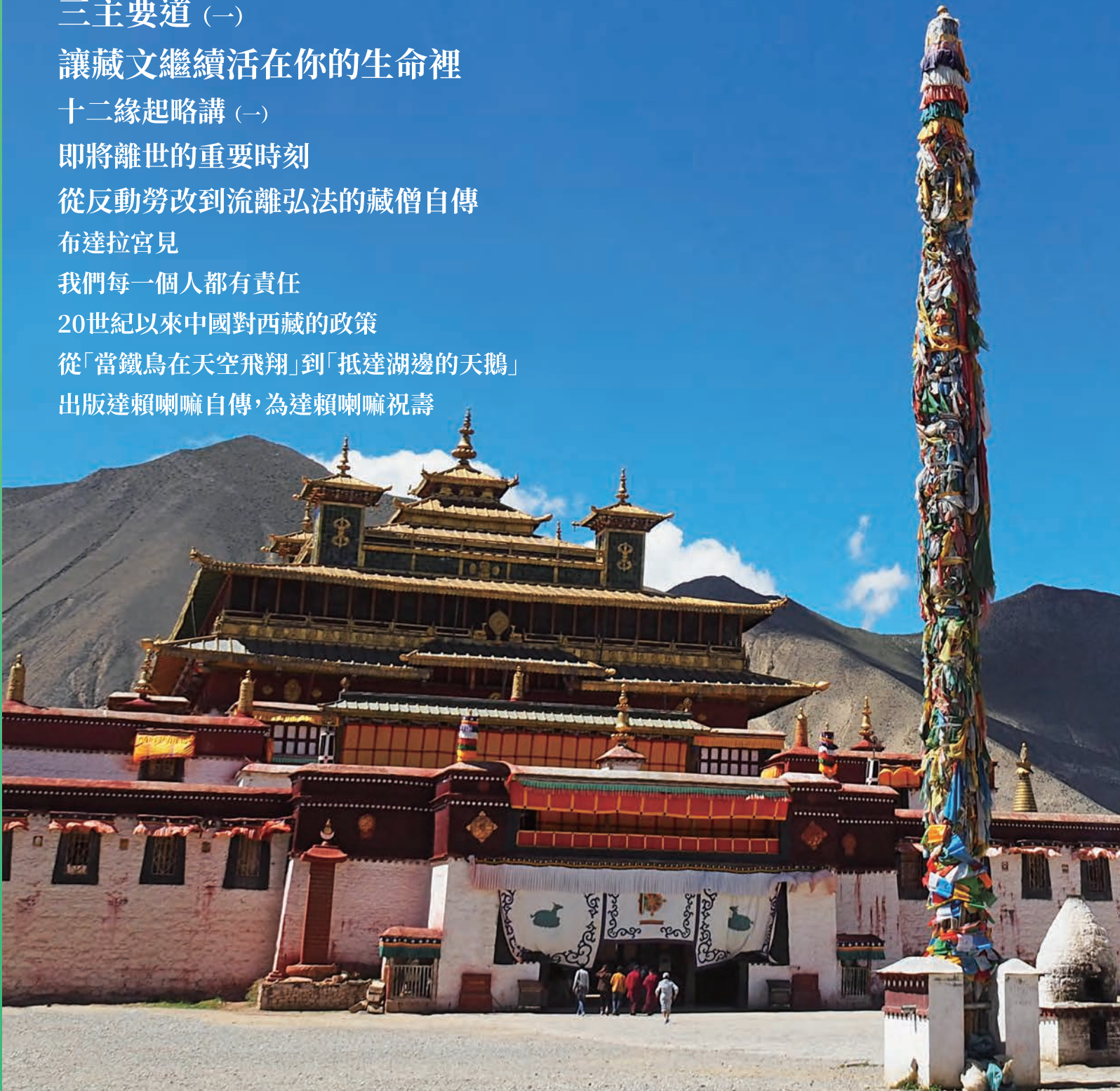
布達拉宮見

我們每一個人都有責任

20世紀以來中國對西藏的政策

從「當鐵鳥在天空飛翔」到「抵達湖邊的天鵝」

出版達賴喇嘛自傳，為達賴喇嘛祝壽





# 達賴喇嘛尊者 84 華誕慶典

## 主編的話

親愛的讀者：

您參加八月臺灣格魯祈願法會嗎？網路直播仍看得到三大法座的開示。上期雜誌封面有赤仁波切的親筆簽名加持，祝您法喜充滿。

暑假看到查獲佯稱是藏密覺域派活佛以建佛堂、賑災等名義斂財數億的新聞，一般民眾要如何識破假喇嘛？藏傳佛教有檢驗上師十二年的說法，就是要一般信眾謹慎。首先以常識分析：藏傳佛教來自西藏及喜馬拉雅山區，許多宣稱是活佛的華人幾乎都是假的，而有些穿上僧袍假稱是西藏人的，可以聽聽他對西藏家鄉宗教文化的描述，檢核國籍身份。進一步要知道藏傳佛教是有法脈傳承的，師承必須清楚明白，若是新創的派別，最多算是新興宗教，與藏傳佛教無關。又若是自稱是幾百年前就消失的覺域派等教派，也是異想天開。這些傳承真假，可向基金會查證。最後審慎檢核與藏傳佛教教導的佛法是否吻合，是教慈悲與智慧、利他嗎？若要掏錢買福報，你也要存疑。

今年七月六日達賴喇嘛尊者慶壽會上，尊者開示提到西藏的宗教文化及藏語文在未來可以利益世界，希望大家要繼續地提供助緣和支持。

我們當然要盡力呀。

第 36 期 / VOL.36

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2019 年 9 月 15 日出刊

中華郵政台北雜字第 1726 號執照登記為雜誌交寄

發行人：跋熱·達瓦才仁

發行所：達賴喇嘛西藏宗教基金會

主編：盧惠娟

編輯小組：青增格西、耀軒、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](mailto:webmaster@tibet.org.tw)

## 達賴喇嘛尊者

第三個千禧年的人類教育	2
西藏宗教文化可以利益世界	10

## 佛法智庫

大寶法王：三主要道（一）	11
大寶法王：讓藏文繼續活在你的生命裡	14
流離藏僧教你空性（三）	16
十二緣起略講（一）	20
即將離世的重要時刻	24

## 漢藏交流

從反動勞改到流離弘法的藏僧自傳	25
布達拉宮見	34
我們每一個人都有責任	35
20 世紀以來中國對西藏的政策	38
從「當鐵鳥在天空飛翔」到「抵達湖邊的天鵝」	40
出版達賴喇嘛自傳，為達賴喇嘛祝壽	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 | 第三個千禧年的 人類教育



基本上，教育的目標是為了達成快樂的生活、快樂的社會，最終達成快樂的世界，但似乎失敗了。不管是昆蟲、小鳥或其他動物，每個生命都想要快樂不想要煩惱，我們人類也一樣。現在每天電視或新聞的報導，我們看到世界發生很多嚴重的問題，這些問題都是人類自己製造的。為什麼？這是我們要面對的。

每個小孩在入學前都是非常活潑的，他們只會一起玩樂而不會去區分其他小孩的宗教、國籍和家庭背景。根據科學家的研究發現「人類本性是慈悲的」，這個發現非常符合邏輯。七十億人包括那些麻煩製造者在內都是母親生出來的，人類幼年時也是從母親那裡得到最多的關心和照顧。我曾說過，第一個教我學會慈悲的人是我母親而非父親。我父親脾氣不好，我常常被他處罰，我母親從不生氣。由於母親的慈愛呵護，人類才能夠生存下來。

科學家也發現，小孩幼年時期如果得到父母很多的愛和關懷，他（她）往後的一生中都能具有安全感和內在平和。小孩幼年時期如果被父親或母親遺棄，那麼他們日後即使在社會上很有成就，內心深處也沒有安全感。邏輯上來說，人類是群居動物，個體的生存必須仰賴群體支持。既然人類本性是慈悲的，又必須仰

賴群體才能生存，為什麼人類還要製造這麼多麻煩？我認為是教育出了問題。每個小孩入學前的本性都很純真，但入學後學校並沒有提供內在價值的學習機會。

現有教育制度最早是從西方引進。工業革命之前，教育工作主要由修道院或寺廟承擔，因此教育和信仰具有緊密的關係。工業革命之後，數學、科學等等各種知識興起，獨立的教育體制也應運而生。新的教育體制重視頭腦（理性）發展，與修道院偏重信仰（精神）的教育方式不同，一開始兩者尚能保持平衡，但現在歐美許多修道院空置無人，人們越來越不重視精神教育。現代教育強調物質價值，科技被視為經濟發展的關鍵，因此學校裡幾乎不會提到內在價值的重要性。當年輕人感到憤怒、嫉妒或恐懼時，他們不知道如何處理，只好利用酒精或毒品來麻醉自己，最後走上絕路。

小孩從幼稚園就開始學習身體保健的知識，我認為幼稚園也應該加入情緒保健的課程。你去問任何一個小孩，他（她）喜歡生氣的臉還是微笑的臉，答案肯定是笑臉。父母如果發怒，小孩也會討厭他們。因此從生物學上來說，小孩的本性是喜歡愛和慈悲的。慈悲就是關注他人的幸福，而不是只想著我、我、我。我們



如果想要變成一個快樂的我，就必須創造正面的氛圍。對他人付出友愛和關懷，就是愛護自己最好的方法。

從古至今，人類一直都是追求自利，到了現在，我們應該把這種自利，從愚蠢的自利導向有智慧的自利。也就是說，人類必須仰賴群體才能生存，為了自利的緣故，人類更應該關注群體的共同利益。因此，教育應該把提升內在平和以及內在力量的學習包括在內。

基督徒和穆斯林遇到問題（包括心理上的問題）會向他們的神禱告，他們不太懂得如何處理心（mind）的問題。印度三千年前就已存在非暴力哲學（ahimsa）以及悲心哲學（Karuna），這兩種哲學與祈禱無關。同一時期印度也發展出奢摩他（Samatha）和毗鉢舍那（Vipasyanā）兩種訓練心的方法。這表示三千年前印度已經知道心的重要性。這裡講的心是指心智，而非指感官上的感覺。物質生活重視感官享受，比如說：眼睛要看到美好的東西或耳朵要聽到美好的音樂才感覺快樂。麻煩製造者的憤怒和恐懼則是和心智有關。因此我們講到六識，前五識是感覺，第六識是心智。

每個人並非只是單一的身份，而是具有許多不同情緒和想法的個體。心智與宗教無關，

它屬於學術研究的對象。學校如果要教導情緒保健的方法，就必須先懂得心和情緒怎麼運作，我們一旦掌握控制情緒的方法，就能解決負面情緒產生的問題。我去瑞士旅行的時候，某天中午在一戶人家家裡用餐，餐後我去浴室刷牙，看到他們儲物櫃的門開了一個小縫，出於好奇我把門打開，這樣做是不是有犯法？我看到儲物櫃裡面有一瓶鎮靜劑。這個家的主人的物質生活看起來很成功，但仍然需要鎮靜劑。這表示現代人對於憤怒、恐懼等等負面情緒不懂得如何處理。

量子物理學家發現物質實際上並非如它們看起來的樣子而存在著。佛教大師龍樹菩薩的中觀哲學也談到這個發現。佛教認為情緒產生的原因並非基於事實，而是基於事物的表象所引發。我今年 84 歲，過去七十年為了獲得內在平和，我很認真訓練自己的心，我同時也做利他心的訓練，效果非常好，這是最好的鎮靜劑。我不需要任何藥物，我的心具有充分的鎮靜劑，這些（有關心智和情緒的訓練方法）其實屬於學術研究的對象。

負面情緒已給宗教本身帶來對立和衝突，比如中東地區、敘利亞、阿富汗過去的衝突以及穆斯林的戰爭。穆斯林當中的什葉派（Shia）

和遜尼派（Sunni）都認同阿拉是造物主，他們同樣信仰阿拉，也遵從同一本可蘭經，並且一天祈禱五次，他們本應如同兄弟姊妹，卻相互爭鬥殘殺，實在讓人難以想像，這就是今天的世界。由於現有教育系統偏重物質價值，內在平和已被大眾忽略。我認為情緒保健的學習必須納入教育系統，這樣人類才能培養慈悲心並獲得內在平和。科學家發現長期的恐懼和憤怒會傷害我們的免疫系統，因此學校裡應該教導小孩如何掌控情緒並提倡慈悲心的重要性。

印度曾經是英國的殖民地，英國在印度鋪設鐵路，同時也把教育制度帶到印度。我有時候開玩笑說，我的身體不是印度人，但我的心和受過現代教育的印度人相比，卻更像一個印度人。我認為古印度知識有關心智和情緒的訓練方法應該予以復興，我目前的使命就是讓古印度知識與現代教育結合在一起。目前我們和本地以及德里的一些公立學校共同合作推廣心智和情緒的訓練方法，我們不使用宗教的方法而是使用入世的方法。我想今年就會正式展開教師訓練計劃。

聖雄甘地已向世人證明非暴力哲學可以解決爭端，曼德拉總統也效仿甘地的精神，後來的馬丁路德金恩博士也完全奉行非暴力哲學。來到二十一世紀，我認為復興印度自古延續至今的非暴力哲學（ahimsa）和悲心哲學（Karuna），還有把古印度心智和情緒的訓練方法和現代教育相結合，肯定能為世界帶來巨大的貢獻。心智教育是主要的，因為教育的成果是建設性還是毀滅性，完全取決於我們的動機，比如威力強大的核子武器就是人類在缺乏道德觀念下製造出來的產物，因此我們奇妙的頭腦必須與善心和責任感結合。

西方的宗教信仰認為造物主的力量非常偉大，造物主創造了一切，但沒有人認為造物主是充滿憤怒的。不管是阿拉、耶穌基督、佛陀、濕婆，大家都認同他們代表無限的愛，就像父親一樣。如果大家真的相信造物主存在，人類

是造物主創造的，也就是說每個人都來自同一個父親（造物主），為什麼人類還要互相殘殺，一次大戰、二次大戰，實在讓人無法理解。人類具有理性的頭腦，動物沒有，因此我們人類能夠無限的開發善心。我想大部分的麻煩製造者都受過良好的教育，但最後他們的行為卻被嫉妒、恐懼、貪心和憤怒所控制，可見現有教育制度是有缺失的。

現在請大家提出問題。

**問：**我們可以藉由像這樣的論壇來擬定教育政策嗎？

**答：**今天的對話顯示有許多教育工作者已經發現現有教育制度是有缺失的，這是很好的徵兆。我希望每年在不同的地方都能舉辦像這樣的討論。首先我們要問的是，現有教育可以滿足今天的社會嗎？宗教團體現在也變成麻煩製造者。至於政治制度（不管是民主制度、社會主義制度），起初的動機都很好，但執政者如果缺乏道德原則、短視近利、能力不足，也仍然無法給人民帶來長遠的利益。領導人如果缺乏善心，人民的家園甚至會被摧毀。教育與宗教無關。古印度傳統是以入世的方式延續，完全不涉及宗教，這個方式非常好。現有七十億人口中，有十億人沒有宗教信仰，其他六十億有宗教信仰的人當中，有一部分人甚至成為麻煩製造者。這種情況之所以發生，原因就在於現有教育偏重物質價值卻忽略道德原則。

**問：**擬定教育政策必須考慮人的特質，由於每個人的特質差異很大，這樣的考慮妥當嗎？

**答：**人的特質有很多層次。從比較深的層次來說，人類是群居動物，所有人類都是從母親生出來的，人類如果缺少母親的慈愛根本無法生存。科學家也發現人類的本質是慈悲的。

**問：**現有教育是否缺乏民主的方式？

**答：**人類是群居動物，個人如果想要得到最大的利益，就必須兼顧他人的利益。這就是民主的原則。

**問：**根據您的願景，教育工作者或教師的真正意義是什麼？

**答：**我不知道。我之前說過，教師訓練很重要，教師在教導學生時對於所教的知識應該要有整體的看法。一個教師如果真誠的關心學生、愛護學生，積極回應學生的訴求，那麼孩子們會很喜歡上學。一個教師即使他（她）學問很棒，如果脾氣不好、毫無笑容，孩子們也不會理他（她），不是嗎？以我自己的經驗為例，小時候每當我學習一些深奧的知識，我的老師就拿著一支鞭子站在旁邊，因此每到快要上課時，我感覺整個天空都黑了，後來我對於所學的東西越來越熟練，我的老師才露出笑容，我也感到比較開心。

**問：**五十多年來暴力問題一直讓我很憂心。如您所說的，暴力違反人性，暴力也傷害我們。Johan Galtung 和我、還有其他一些人，我們五十年前在國際和平研究協會之內成立了一個和平教育委員會。和平議題是我生命中相當重要的事。我想知道您如何看待暴力問題？聯合國教科文組織曾說：「暴力問題的處理涉及人類的精神和思維，但國際社會中的暴力也涉及政府組織。」您如何看待這些暴力問題？

**答：**科學家發現人類的本質是慈悲的。從日常經驗中也知道憤怒和嫉妒會破壞我們內心的平和，不僅給他人帶來麻煩，也同時傷害自己。明白這個道理後，你就會確信非暴力哲學（Ahimsa）是解決暴力問題的正確方法。社會中永遠存在不同的觀念和利益衝突，但不管我們喜不喜歡，人類兄弟

姊妹都生活在同一個地球上。現在全球暖化問題越來越嚴重，過去幾個月我參加一些會議，當中有一個中國生態學家提到說：「地球可能在未來七十或八十年內毀滅」。前幾天我聽說蒙古的下雪量非常少，很多動物因而死亡。印度現在也面臨一些問題。美國的氣候狀況也無法預測。這一切都是全球暖化造成的。當我聽到那個中國生態學家說地球可能在幾十年內變成沙漠，我想到自己已經 84 歲，所以我不太擔心，但你們這一代還有你們的孩子們應該要認真面對全球暖化問題。地球上許多原本是湖泊的地方現在已變成沙漠，阿富汗、西藏等地的水資源也一年比一年減少。西伯利亞的氣候變化也很劇烈嗎？（Margaret 女士回覆：現在西伯利亞的氣候也和以前很不一樣。）全球暖化問題確實很嚴重。有些人提議減少燃煤使用，改用太陽能 and 風力，這個做法非常好。有些工業國家使用燃煤，導致其他國家受到影響，這也是很大的問題。我本身是佛教徒。佛教、耆那教、數論派（Sāṅkhya）當中某些學說都不承認造物主的存在，其他宗教都相信世界是造物主創造的，那麼我們應該向造物主抱怨為什麼會發生全球暖化。我想造物主對地球上的生命設定某些限制，可能有他的用意在。不管怎樣，全球暖化問題非常嚴重，我們每個人都必須正視這個問題。我已經很多年不使用浴缸泡澡，我只淋浴。但一天兩次，早晚各一次。印度某些地區極度缺水，全球暖化的嚴重性已經不是我們所能控制的。我想我們應該改變生活方式來遷就現實。非洲某些地區極度乾旱而某些地區又洪水肆虐，讓人非常難過。

**問：**我完全同意您關於氣候的看法以及情緒保健應該納入教育。我想簡短說明美國的公共教育制度。來自世界各地的大量移民湧

入美國，因此美國的公共教育從一開始就注重不同文化的融合。如同您說的，美國公共學校（不同文化種族）的孩子們從童年起就一起玩樂、一起學習、互相認識、共同成長，孩子們完全融入群體當中。您認為我們的協會是否應該去宣揚這種融合不同文化種族的教育方式？

**答：**難民人數的劇增已經形成一個問題。許多來自非洲和中東的難民在歐洲申請庇護，完全拒絕他們是極不人道的做法，這些難民應該得到救援。同時他們的孩子應該得到醫療照顧和教育訓練，年輕的難民也應該獲得工作訓練，他們最後應該回到自己的國家，可能的話讓他們帶著有用的資源回去重建家園。難民如果永遠居留在另一個國家也是不切實際的。很多年前在美國或德國的一場會議中，某個印地安人精神領袖倡議說：「美洲大陸屬於印第安人，所有白人都應該被趕出美洲大陸。」我認為這種說法太極端。如果白人全部被趕出去，印第安人可能無法好好管理整個美洲大陸。我提倡藉由教育讓七十億人知道，每個人在心理、情緒和生理各方面都是一樣的，我們必須認識到人類是一個整體。基於以上的信念，不管我去到哪裡，我把碰到的每個人都當作人類的兄弟姊妹。如果我太強調自己是西藏人或佛教徒，或認為自己與眾不同，那當我去到任何地方時，我會感到很孤立也很寂寞。當我把每個人都當作人類的兄弟姊妹時，不管去到哪裡都不會有阻礙，因此我們必須具有人類是一個整體的概念。人類是群居動物，個人的發展必須仰賴社會的支持，七十億人是一個整體，我們維護他人利益才是確保自己幸福最好的方法。佛教認為所有生命對我們而言都如同母親一樣重要，無限大的銀河系裡有數不清的生命，僅僅這個地球就有數不清的昆蟲和動物，我們對於其他

生命愛莫能助。我們唯一能夠幫助的對象就只有七十億人，即使語言不同但心智是一樣的，做為七十億人中的一員，我的使命就是藉由教育的方式，不一定要依靠信仰，去幫助七十億人成為更具有善心和智慧的人類。

**問：**您說過孩子們在上學前都一起玩樂，也更有善心和慈悲心。受過教育的成年人反而不快樂也不太有慈悲心。所以結論是老師們不應該去教導孩子們，反而應該向孩子們學習是嗎？

**答：**我們剛才已討論過，由於現有教育制度的缺失，學校沒辦法培養出快樂的人類，因此情緒保健應該從一開始就納入教育當中，同時有關內在世界的知識也應該納入教育當中。心和情緒有很多分類，我們應該去認識它們。過去四十幾年，我和科學家（主要是宇宙學家和生物學家，還有物理學家，特別是量子物理學家，以及心理學家）有過多次深入的交流討論，我們彼此從對方身上學到很多東西。尤其是心理學的討論，他們認為能夠學習更多古印度傳統中有關心的知識是非常有用的。我常開玩笑說，古印度人是我們的老師，我們是他們的學生。但到了今天，我心中存疑，現在我們這些學生已經青出於藍。英國人完全忽視印度傳統的價值以及印度有關心的知識。聖雄甘地非常偉大，他徹底實踐非暴力哲學（Ahimsa）。但他對於古印度傳統有關心和情緒的知識是否完全了解，我是存疑的。（前）尼赫魯總理看起來更像西方人，他大力支持我們、善待我們，他曾經給予我很多寶貴的建議。他對於古印度傳統有關心和情緒的知識不是很了解。我們西藏人卻花費 20 年到 30 年的時間來學習古印度知識。我十六歲失去自由，二十四歲失去國家，古印度哲學在我艱困



的一生中給予我巨大的幫助並給我帶來內在的平和。從我自己的經驗中，我知道古印度知識在控制情緒方面非常有用，只有善心但頭腦呆笨也沒有用，如果有聰明的頭腦又有善心，兩者結合就能發揮很大作用。

**問：**尊者，目前有一群教育工作者，他們盡最大努力想要幫助孩子們和學生們培養道德觀念並且教導他們如何正當的生存。但現有教育系統不允許他們這麼做，現有教育系統採用某種標準來衡量學習成果，老師們被要求只能給予可被這個系統接納的學習成果。這樣的系統不只通行美國、歐洲，還有印度和俄國，已經變成全球共通的政策。受限於這個系統的架構，老師們沒辦法按照自己的方式教導學生道德觀念以及內在價值，也沒辦法幫助孩子們去了解不同國家的傳統。這群教育工作者感到很沮喪，因為他們極力想做好自己的角色卻感到無能為力。您認為我們的世界論壇可以達成某種結果而且能改變現行的教育政策嗎？您有信心嗎？

**答：**我想德里的幾個大學可以每年舉辦一次這樣的論壇，經費將由達賴喇嘛基金會贊助。我們在達蘭薩拉的幾所大學已經展開教師訓練計劃，我們提供上課場地和一些設施。目前從西藏來到本地的學生數量比以前少，所以我們有閒置的空間可以利用，我們很樂意提供這樣的訓練。仁波切，請你向大家做個補充說明。（賴東仁波切：喜馬偕爾大學昨天剛剛通過我們提出的一項為期六個月的學分課程，這是一個實驗性課程，主要介紹各種古印度知識。達蘭薩拉的公立大學將首先開辦這個課程，正在規劃中的教師訓練課程將在印度四十幾所學校開辦，初期約兩千個老師可參與這個為期二到三天的普世倫理課程。達賴喇嘛

將來還想要開辦全職培訓師的訓練課程，我們有一些閒置空間可供使用，我們提供的實驗性課程正式啟動後，學員以後可能希望設立常態性課程。如此一來學員修業完成後，可以取得培訓師的資格，然後他們可以去訓練其他老師，這些都還在規劃中。同時達賴喇嘛希望古印度知識未來能夠成為學校的通識課程，為了實現這個目標，我們已設立一個專家委員會，由七個來自不同傳統的學者所組成。委員會目前已經完成幼稚園到八年級課程的規劃，尚在規劃中的還有九年級、十年級和十一年級的課程。一旦全部完成後，我們將在幾個不同的年級開始實驗這些課程。如果初步實驗成功，我們就可以向教育部提出申請在學校裡設立常態性課程。）我們最好先訂出一個時間表，讓外國人也可以參加本地和德里的大學開辦的教師訓練課程。你可以在聖誕節期間舉辦一些課程並邀請不同國家的人來參與，復興古印度知識首先要從印度開始做起。

**問：**我想向您提出一個質疑。你很重視古印度傳統也多次強調要以入世的方法去宣揚它。另一方面，您擁有某個傳統賦予的精神領袖的地位。我想我明白您為什麼要強調超越宗教？這麼做是為了讓大眾更容易接受您對教育的願景？但看到今天的社會充斥各種暴力以及媒體和科技的發展，我們怎麼做才能在學校裡培養一種具有宗教精神的崇高文化？我認為自我反省、自我覺知、靜坐（禪修）練習、禁語這些精神文化，和現代教育是同等重要的，伊斯蘭教、佛教、基督教、印度教都好。我的重點是它們的宗教精神，而不是祈福儀式和唱誦，這些精神文化的教育難道不重要嗎？您為什麼要排斥宗教的方式？我知道您強調超越宗教，有現實的理由，但宗教

的核心是崇高的精神。您所說的宗教，難道不是指這種崇高偉大的精神嗎？

**答：**我們今天如果以慈愛的方式給予狗兒幾片麵包，狗兒會非常歡喜，僅僅給狗兒麵包但少了慈愛，它們只是吃但不會有任何反應。我們是群居動物，因此我們深層的情緒是相互關聯的，不管我們是不是稱之為宗教，這種層次的精神就是我強調的。那爛陀的大學者們雖然本身是佛教徒，他們也同時學習佛教之外不同傳統的知識，宗教和信仰是個人的事，這是普世價值。佛教本身也有唯識派、中觀派等等各種不同的哲學，不同學派的大師們相互辯論，但同時也向對方學習，我想我們可以把宗教信仰和宗教當中屬於學術的知識區分開來。就在這個大廳內，我和不少科學家進行多次討論，他們學習到很多佛教心理學的知識，這與他們科學家的身份毫不衝突。我形容自己一半是佛教徒一半是科學家，但我的信仰還是佛教，我從科學家那裡學到須彌山並不存在，已有千年歷史的佛教文獻中記載著須彌山和圍繞須彌山的日月，日和月的大小差不多。我曾開玩笑說，世親菩薩（Vasubandhu）寫這本書時年紀很大、視力不良而且天色昏暗，所以他把太陽看成和月亮差不多大，他的描述完全不合邏輯。

**注：**

## 會議主持人引言

**Margaret 女士：**尊者，我想先做個說明。您可能還記得，一年前我向您提到我們小組想要舉辦一個論壇，主題是「第三個千禧年的人文教育」。當時我詢問您是否願意支持這個活動，您回答說當然願意。我又問您什麼時候可以參加這個活動，您回答說隨時都可以。您的

回答讓我非常驚喜！隨後你建議我們安排好日程再討論，於是今天大家才能夠在這裡進行對話。我們小組的成員一開始來自美國、芬蘭、印度等幾個國家，後來人數擴增，成員分別來自二十幾個國家。世界文明發展至今出現很多嚴重的問題，我們想知道為什麼，這就是我們組織「第三個千禧年的人文教育」世界論壇的原因。我們今天想要討論的重點有四個：教育政策、民主、人類的意義、教學法。過去幾個月我們共同合作提出了幾個問題。現在我請來自澳洲的 Webster 向尊者說明。

**Webster 先生：**我想向您報告我們討論的內容並請教幾個問題。首先我們很感激您的招待並感謝您親自參與今天的對談。您對於教育的關注，特別是年輕人的教育，讓我們很感動。今天在座的與會者，來自十個不同的國家，但大家都有相同的體會——現有教育制度只強調知識和技能訓練，並制式化的去衡量學習成果。換句話說，目前教育的重點放在如何找到工作以及如何與他人競爭，我們並不反對這個；我們反對的是這樣的教育方式已變成唯一的選擇。我們以及在座的哲學家 and 社會學家想和您分享幾個看法。

第一、現有教育制度可以培養很好的工作者，但不一定是很好的人類。為了在國際競爭中生存，老師們被迫承擔學生成績優劣的責任，並且只能用特定標準來衡量學習成果。人文教育理念已經消失不見，這就是目前的困境。現有教育政策不是由教育工作者而是由政府 and 企業界制定，我們的目標就是去改善目前教育制度的缺失，並呼籲世人重視生態環境。

第二、目前人類已被貶低到變成一個經濟個體。也就是說，人們只要付錢就可以消耗他人的生命。我們想問：「人類的意義是什麼？」我們認為教育的目標，不應只提供競爭所需的知識和技能訓練，還應該做到增進人類共同的福祉。論壇開始前，我們進行許多辯論和質疑。



比如說如何定義人類？人類現在可以利用電腦來完成許多工作，人類變得更有效率、更強壯、更長壽，人類的器官也可以移植給另一個人。但人類的精神價值卻被忽略，人類是社會當中的一員，並非只是一個經濟個體。我們的目標不在於尋找答案，而是宣揚人類彼此之間的關聯性。我們認為全球性的相互合作更加重要。

第三、民主的本質在於維護人類的尊嚴。自由、包容、平等似乎是民主的內涵。我們可以從兩個不同的角度來看民主。一個是由人民選出的決策體制，另一個則是文明生活。文明生活是指每個人的生活 and 他人密切相關，社會上各種不同的看法都應該被平等的尊重。我們認為民主制度很棒，但也看到民主制度受到撻伐。撻伐的諸多理由中，包括民主造成人權被忽視以及主張排外的民粹主義和國家主義興起，（Margaret 女士：容我補充一點。現有教育制度並沒有教授真正的民主，這正是問題所在。）因此我們積極推動從教育領域來復興民主。老師們不應該變成一個傳授課程的技師，而應該像藝術家一樣自主的和年輕人互動，民主的前提下，教育工作者應該是一個主動的參與者，而非只是一個被動接受官方指令行事的人。

第四、我們正在尋找恰當的教學法。藉由不同主持人舉辦的活動，我們可以從各個角度

來探討教學法，並期望能找出更好的方法來評估學生們的發展。

### 會議主持人結語

**Margaret 女士：**請容我最後說幾句話向尊者致謝。本次論壇尊者給予我們很大的啟發，我們的教育工作者和教育哲學家，將會盡最大努力去改變現有教育政策，並且讓孩子們有機會學習道德觀念。未來一年內我們將致力履行我們的責任，並為下一屆世界論壇做準備。期待一年後我們仍然有機會邀請尊者參與論壇。也期待屆時不只有十五個與會者，而是成百上千來自不同國家的人踴躍參與。

尊者：我認識這位女士很多年了。地理上，俄國是西方和亞洲之間的橋樑，她現在也是扮演一個橋樑的角色（笑聲）。藏文有一個字「Thukdam」，是指人死亡之後他的肉體仍然保持不壞，某些測試儀器目前放在班加羅爾，我想莫斯科國立大學有興趣對此深入研究。現在有更多不同國家的人對於心智的知識越來越有興趣，我們的目標是建立一個更美好、更快樂、更和平的世界，人類奇妙的頭腦應該用來創造幸福世界，絕不能用來製造殺人武器。

2019年7月8日於印度達蘭薩拉府邸與多國教育工作者對談  
<https://reurl.cc/rM3Wr>  
Lu Anna 英譯中

達賴喇嘛開示 |

# 西藏宗教文化 可以利益世界



今天，駐臺代表（達賴喇嘛西藏宗教基金會）和相關的人們藉我的生日相聚在一起，我在此向所有與會者表達感謝及問候致意！

之前我去過臺灣幾次，臺灣有眾多的佛教徒，歷史悠久的中國文化也保存得很好，這非常好；加上現代物質和文化進步，給我留下很好印象。由於你們所有人自立自強地辛勤努力，從而把自己的海島建設得井然有序。我尤其讚賞你們關心宗教和傳統文化的作法。同時，你們也同樣盡心盡力地給西藏駐臺代表（達賴喇嘛西藏宗教基金會）提供了助緣和幫助。

有關西藏問題，我已經辭去了政治方面的職責。從 2011 年以後，我就辭去了政治權責，現在由人民選舉產生的政治領導人擔負政治職責。我關注並呼籲保護西藏的環境，這非常重要，此其一。

此外，西藏的語言文字，以及西藏的宗教文化方面，誇張一點而言，可謂是人類所共有的寶貴財富。我見過很多的學者，也遇到過很多的佛教徒，發現大堪布寂護交付給

西藏的、從那爛陀寺傳承的龍樹菩薩之清淨法脈，則是西藏所獨有。只有西藏的宗教文化，尤其是從理路的角度，通過邏輯分析而產生甚深緣起真實義的，唯有西藏，其他傳承似乎都不具有。因此，西藏的文化，尤其是吉祥那爛陀的傳承，可謂是世間瑰寶——我是這樣認為因此——我們流亡西藏人在竭盡所能地保護西藏的宗教文化。

你們臺灣的福智等團體也非常注重地在學習經典，加拿大也有一個分支在學習，這點非常的好。經典的學習需要耗費十幾年的時間，心不在焉地、或漫不經心的行為，是不可能傳承、保護和弘揚佛法的。

對於你們關心和支持西藏、盡力為西藏提供的助緣或幫助，我表示非常的感謝。我認為西藏的宗教和文化以及宗教文化之載體藏語文，在未來可以利益世界。因此，希望大家如往常一樣繼續地提供助緣和支持。謝謝。札西得樂！

2019 年 7 月 6 日臺北達賴喇嘛慶壽會錄影開示

# 大寶法王開示 | 三主要道 (一)



今天是北美第九屆噶舉祈願法會的第一天，這次是在紐約市舉辦，首先要問候各位前來的上師、喇嘛、僧俗二眾們，問候大家吉祥如意！

## ■源於兩位仁波切大悲， 祈願法會弘揚於世界

噶舉大祈願法會最早在 1988 年前後，在前一世卡盧仁波切及前一世波卡仁波切二位大德的大悲加持之下而開始，公元 2000 年我來到印度沒多久之後，也很榮幸參與祈願法會，當時名稱還是「岡倉祈願法會」，後來慢慢地，我們才將名稱改為「噶舉祈願法會」。

當時我也重新彙編祈願課誦本，加入無分別教派的內容，並補充佛陀教言、過去印度祖師教言。現在法會的地點也不僅在印度，更在世界各地舉辦。

本來這次是由國師嘉察仁波切前來主法，但國師臨時無法前來。課程部分，本來也是我請求他給予教學，因為仁波切是真正

具備說法者德行的上師，但由於他無法前往，因此只得由我來教授了。

因此三天課程中，我會利用第二座法的時間，來講授由宗喀巴大師所寫的《三主要道》。

## ■宗喀巴大師《三主要道》，主頌釋論

《三主要道》傳統上有許多註解本，這次受限於時間關係，無法解釋註解本，因此我主要會在主頌上做解釋。

這部論註，我曾跟隨如意寶尊者學習多次，同時蔣貢仁波切的《口訣藏》中也有收錄此篇論典的註解本，因此我算是得過了口傳。

首先主頌提到：虔誠禮敬至尊上師眾！  
接著經文是：

諸佛經典精華義，一切菩薩所讚道，  
欲解脫者之津梁，我隨己力而宣說。

這部論，主要分三部分：

(一) 初義：可以算是本論的前行介紹。

(二) 論義

(三) 末義

首先說：虔誠禮敬至尊上師眾！

「至尊」部分，先不特別做解釋，宗喀巴大師首先說：「虔誠禮敬至尊上師眾」，意思是宗喀巴大師向他的上師，尤其是向文殊菩薩禮敬。而此處為何只提到上師卻不提其他人？主要是因為上師是一切善功德的匯聚。

接著進入第一句偈文：

### 1. [總論]

諸佛經典精華義，  
一切菩薩所讚道，  
欲解脫者之津梁，  
我隨己力而宣說。

這是進入經文前的偈文，對此有不同解說方式，其中一種解釋方式是說，第一句「諸佛經典精華義」講的是出離心，第二句「一切菩薩所讚道」講的要點是菩提心，第三句講「欲解脫者之津梁」的是空性正見。

而另一種解釋方式是說，其實偈文的第一句：「諸佛經典精華義」，就已經包含三要點，就講說了「出離心」、「菩提心」和「空正見」這三要點。

## 壹，出離心

第二不貪暇滿之安樂：

### 2. [不貪三有樂]

不貪三有之安樂，為使暇滿身具義，  
勤依佛悅之正道，具緣者當喜諦聽！

## ■所有的修持，都是為了解脫

我把出離心的偈文也念一遍：

### 3. [先發出離心]

無有清淨出離心，求有海樂無法息，  
貪執輪迴縛眾生，故當首先尋出離。

因此談到「出離心」時，有三部分：

1. 為何我們需要出離心？需要尋求的原因為何？
2. 如何生起出離心？
3. 生起出離心的標準。

對於想要解脫者，可做的修持非常多，其中最重要的修持，就是生起清淨的出離心，這是首先要具備的。這種出離心，不僅是想從三惡道中解脫而已，而是想要超脫整個輪迴，從整個輪迴六道中解脫。

此處教導我們，「出離心」之所以重要，是因為我們都想要修行，但修行不能流於傳統、形式，如何讓所修的法不流於形式，而能真正幫助你解脫？精髓的要點，就在於出離心。

如果你具備真實出離心，那你所修的法就能幫助你解脫。無論如何，要生起真實的出離心都並非易事，不僅是口上說說而已，光是「知道輪迴本質是苦、想要離開」這點，要做到就不容易，因此我們常說，觀修出離心本身就要時間、需要時間去訓練、去觀修，很難自然地生起出離心。因此我們應該多去思維和學習「何為三苦？」、「為何輪迴是苦？」、「我們如何被痛苦所捆縛？」和「如何從輪迴中出離等等」，都是需要學習的。



平時修行時，常談到修持包括「戒」、「定」、「慧」三學，以持戒而言，對於想要解脫的人來說，他首先就具備了出離心，他的目標很清楚，所有修持都是為了解脫。因此他的持戒，就會帶來解脫。反之，若我們的心是為了今生短暫快樂、名聞利養的話，佛法也是無法幫助你解脫的。因此「戒」是否能幫助到你解脫，在於你是否具備想要解脫之心。

## ■大乘法或小乘法？ 全看行者心量大小！

過去有這樣一個故事。弟子請問大師說：「請問大日如來法是屬於大乘法還是小乘法？」大日如來法門出自於《瑜伽續》，能淨除惡道之法。這位上師是一位實修者，因此上師回答他說：「此法如果由大乘行者來修，就是大乘法；如果由小乘行者來修，就是小乘法。無論如何，對你我而言，它什麼法都不是！」

竹巴噶舉創始者臧巴嘉惹大師也曾說：「現代人喜歡艱澀的名相，如大中觀、大手印、大圓滿等，但是法是大圓滿沒有用，要人是大圓滿才行。」換句話說，往昔祖師都在教導我們說，如果自己和法是有距離的，那就不是修行。法要入心，這就是修持的要點。

舉例來說，現在很多人會修持密乘儀軌，大家在修時，也會理所當然自認是密乘行者，但事實真是如此嗎？這是需要好好自我審視、去看看起心動念的。我真的符合、有具備密乘該有的動機、條件嗎？」如果不具備該有的動機和條件，其實就不是密乘行

者、就不算是修持密乘。

同樣的，當我們在做菩薩修持、念誦《入菩薩行論》時，會以為自己當然就是大乘行者，但我們應該看看自己內心的動機，到底我們有多少悲心、利他之心。

我們常常是這樣，會很自然地覺得自己是密乘行者、大乘行者，但其實我們都該花點時間，從內心好好看看自己的動機的。

## ■沒有出離心，很難有悲心， 更難有菩提心

有一種說法說，「出離心」和「悲心」

其實是一體兩面，一個是向內觀、一個向外觀，也就是說，「出離心」的所緣是自己各種的苦，「悲心」是向外去緣觀眾生之苦。因此，若一個人缺乏出離心，是很難有悲心的，也就是說，若對自己都沒有好好關心照顧，對自己都缺乏悲心，這樣自然很難對他人起悲心。如若缺乏悲心，則很難有菩提心，因此修行最首先、最重要的基礎，或說當

你想要踏上修行道路的基石，就是要有穩固的出離心。

我想我大概老了，看不清楚，明天我會將根本頌印大字一點，就比較好講。因為大家今天早上受持了大乘布薩律儀，過了中午12:00就不能吃飯，因此今天講授到這裡，接著要念誦〈菩提道次第祈願文〉、〈冥陽祈願文〉等，需要一點時間，因此今天先教授到這裡。

2018年6月6日美國紐約約克大學  
藏譯中：堪布羅卓丹傑  
<https://youtu.be/xXCejuJfVLE>  
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



# 大寶法王開示 | 讓藏文繼續 活在你的生命裡



首先，我要對研習會的所有工作人員表達感謝。這次關於世俗倫理，以及保存西藏語言和文化的研習會，能夠在前一世法王也就是第十六世噶瑪巴日佩多傑所創建的寺院中舉行，這讓我感到非常高興。

之前的演講者都非常能言善道，因此我簡單說一下就好。如同達賴喇嘛尊者清楚開示過的，世俗倫理對我們的生活非常重要，而我耳聞會中兩位老師對這個主題的教授也是非常精彩。

如果我們客觀的去觀察地球上所有的生物，我們會發現人類的一個特別之處：人類具有辨別對錯、好壞的道德能力。由於這項特殊的能力，對於身而為人的我們來說，世俗倫理就非常重要了。

在眾多的宗教傳統中，合乎道德倫理的行為非常重要。尤其，佛教強調辨別的能力，也就是能夠分辨何者有利、何者有害。佛教鼓勵我們要對此二者進行擇察、分析和辨別，讓我們的辨別力臻至精細。佛陀曾經告誡弟子，不要只是接受他的話，而是要親身驗證它的對錯；

首先，要仔細觀察萬法實相，然後進行修證。

達賴喇嘛尊者不僅從小進行佛教哲學的學習和修證，他也在世界各地旅行，與許多不同宗教的領袖，以及各種科學領域的專家進行對談。因此，尊者的思維方式不侷限於一個宗教傳統，而能夠一直非常開放。所以，各種背景的人，無論是否具有宗教信仰，他們都能理解並相應於尊者所講的話。如此，在談到倫理或道德時，尊者儼然是世界上的主要倡議者。尊者以其多年的經驗，塑造出他所傳授給我們的世俗倫理觀。做為這份禮物的受贈者，我們應該非常珍惜它，並且當盡力將它付諸於實踐。

在向他人解釋世俗倫理時，如果我們想的是去傳播某個宗教的絕對真理，這可能會讓對方感到不自在。然而，如果我們是從人的立場出發，並且真心想要幫助他人、真心想要提倡彼此的相互尊重，那麼像這樣的教示就很重要，因為多數人願意去聽、去接受這樣的觀念。

身為一位宗教領袖，尊者大可以從宗教立場來談倫理，然而，尊者這裡談的卻是世俗倫理。藏人世界中有諸多的格西和知識分子，



他們覺得有別於宗教的倫理令人難以想像，這怎麼會這樣呢？我們藏人都是跟宗教密切結合的，因此，一開始在聽到世俗倫理時，大家會覺得難以理解，無法馬上接受這個觀念。達賴喇嘛尊者怎麼會去談一個跟宗教無密切關連的倫理呢？然而，如果好好去思考，我們就會發現它更深的涵義，而這深度性的思考是我們都應該去做的。

我非常高興在研習會的最後兩天中，安排有世俗倫理的課程，課程中強調成為一個好人有多麼的重要。

此外，我們置身當代世界中的藏人，真的是要下一番功夫，讓自己藏文的講說和書寫，跟正宗的藏人一樣好。這點我過去經常提醒。然而，我們藏人學習藏文最大的問題是什麼？它在於我們講藏文的方式和寫藏文的方式，存在著可觀的差異性。

有些人完全不會寫藏文，而那些會寫的人又常常寫錯。因此，我們說藏文和寫藏文的能力，有著明顯的落差。還有些人講的是那種日久變質的藏文。但無論如何，每個人都應該要會寫藏文，而且如果口語式藏文和書寫式藏文能夠一致的話，那麼學習起來就會比較容易，也有助於我們對藏文的閱讀和理解。這個主題我們未來還會再談。

我知道許多外國人會讀藏文，而且也明白它的意思，但是一旦開口說話，他們就有問題了，而且容易把東西搞混，這是實情。進一步來說，那些在西藏境外學習口語式藏文的人，如果他們去到西藏中部，要跟當地人交談是會有困難的。因此，有些人會讀藏文，但不會說藏文，或者說得不好。綜觀以上種種情況，讀藏文似乎是比說藏文更容易做到。

無論怎麼說，我們藏人對學習書寫和講說藏文應該最有興趣。就居住在西藏境外的藏人來說，學習自己語言的書寫和講說，若非此生的主要任務，那就是此生的主要任務之一了。

如果是出生在西藏的藏人，由於置身和沈

浸在那樣的語言環境，就算沒有學習過藏文，自然而然就會講藏文。至於我們這些生活在海外的藏人，就必須有計劃的學習我們的語言；如果沒有親身力行的話，就有喪失自己語言的極大危險。

各位的父母可能會這麼教導：「在家要說藏文。」最近我聽到的一個故事是，有兩個西藏裔的小孩，放學後在回家的路上聊天，一個孩子講藏文，另一個孩子就抱怨：「幹嘛說藏文，我們不是還沒到家嗎？」

就算小時候沒有跟父母學藏文，長大以後還是可以學。例如，在座的各位正在上大學，所以想必都是好學生。既然具有這樣的資質，各位是有能力主動去學習藏文的。

在藏人當中，各位可以說是天之驕子。就拿我自己來說吧，在成長的過程中，我從來沒有上過學。在7歲之前，我的生活就跟一般人沒兩樣，而且在我的家鄉，甚至連一間學校也看不見，連一個可以教我們的人也沒有。但在座的各位都有機會上大學；你們的功課好，藏文的書寫和講說都不錯；其他的藏人同儕都以你們為傲，而我也為你們感到高興。

近來，藏人最大的難處在於保存自己的宗教和文化。西藏民族的精華正瀕臨絕滅，因此，我們尤其要奮發圖強。我認為如果真的對藏文有興趣，各位要學好它並不是太難。

我學過許多不同的語言，其中有些一直沒有去使用，日子一久就變生疏了。例如，我學習過韓文好一陣子，但一直沒有說韓文的機會，因為跟藏人講韓文沒意義，於是對韓文的記憶便逐漸消褪了。

因此，非常重要的是，各位要持續講藏文，讓藏文繼續活在你的生命裡。就某種角度而言，我們可以說學習藏文的機會正在增加，因為有了幾部藏文的紀錄片和電影可以看，自然把我們的藏文知識提升了。

2018年8月19日美國噶瑪三乘法輪寺為美籍藏裔大學生開示  
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

# 流離藏僧教你空性(三)

色拉傑寺 洛桑屯越堪蘇仁波切

第二品是把決定勝和增上生交替論述。以上第二十二偈之前講述決定勝，以下第二十三偈之後講增上生。空性那麼難，我們暫且把空性放下，先衡量自己斤兩，做自己能做到的也行啊。我們找适合自己程度的去學，這樣也可以。瘦小的人不要去扛幾百斤重物，沒有辦法的，走在路上搞不好會摔死。我們就拿自己拿得起的包裹就好了，不要不自量力。不要把牲畜草料架太高，牠構不上、吃不到會餓死。那麼我們可以做甚麼？可以去累積資糧，在業果方面好好下功夫，例如行十善業、斷十不善業、布施、持戒、修忍辱、思惟瑕滿、念死無常等，這些我們做得到的就這樣去做。其他去修非常高深的法門，去灌那些高深的頂，老實說，灌那麼多頂你現在到底成就了甚麼？甚麼果也沒有成就，不是嗎？看嘛，你受了多少時輪金剛、四部密續、瑜伽密續的灌頂，有哪些成果呢？如果不斷的修持，最起碼本尊的觀修應該升起清楚的本尊像才行。如果沒有，那是基礎不足，所以無法在密續法門上修出甚麼成果。基礎不足指的是不去思惟瑕滿無常，一心只想今生圓滿。

如果真的了解空性，一定可以解脫生死。但是我們每次都會開空性法門宣講空性，總覺得一定要講這些。但是空性不是這麼容易的，以我個人來說，在西藏還未淪陷之前，25至28歲左右，有四年的時間在色拉寺修習中觀的課程，那時師長非常好，辯經的同學腦筋都很好，在這樣子有好老師指導、又有好同學互相切磋空性的道理，雖然當時生活的條件並不是很好，也不至於像密勒日巴

那樣修苦行，就是很辛苦，大家很專注學習中觀四年。之後二十幾年，就沒有那樣的機會密集去接觸中觀，當然也不是把有關空性的放一邊，有時會想會想。有了那些學習的基礎，要我解釋空性，當然可以，文義略通，但是內心要升起空性體悟是不容易的。

有關空性內容，我們這樣聽聞，難以理解自性空，碰到這種情形，我們應該去想：是我們自己的智慧不足，所以無法了解空性的道理，不僅是遍知的佛講一切法性空，龍樹月稱菩薩印度大德等也是如此主張，我們應該相信一切法自性空，應該百分之百相信，因為佛是如是說。我們應該採取的態度是，不要因自己現在心智鈍根而想佛說錯了，是自己智慧有限無法理解空性，然後設法去了解空性。

空性，不要想成甚麼都沒有，所講空性空的基礎為何？所破為何？如何說是空的？先去了解這些，不要一想到空就以為甚麼都沒有這種錯誤的理解。講說房子空空的，那個房子一定會有的，只是房子裡面的甚麼東西都沒有，所以說房子空空的。同樣地，我們講那個法是空的，法本身是存在的，是有的，只是執為法是自主的、由他那邊有這部分是沒有的，是空的。就這方面我們要馬上了解這個很難，可是首先區別這個，不斷的慢慢地逐次聽聞，一再薰習，總有一天我們可以了解空性在講甚麼，我們可以獲得粗淺的理解。

此法不善知，我執隨後至，

從而善不善，因而善惡趣。（第二十三偈）



就像我們現在，暫時對空性不了解時，我們可以怎麼做？當我們對空性不了解時會自我愛惜很強烈，升起強烈的我執。當然執為有我的我執與自我愛惜這兩個是心是略有不同，自我愛惜是因為我執，可以說有多強烈的我執就有多強烈的自我愛惜。

因為我執而升起自我愛惜的心，只會想到我要快樂，我要安樂，因為這種強烈的我要安樂，就會產生兩種不同作法，一種較有智慧的人或是可能因為宿業的關係而稍善的人，會造善業，因為他認為造善業會得善果，為了獲得安樂，他會造善業、斷十不善業、助人、對善有信心，因此持戒他得升人天善趣果報，因為布施所以未來享有種種受用。另外有一種人，為了安樂不擇手段，可以騙，可以傷害其他有情，結果盡是造墮惡趣的因，造種種不善業。

直至不知曉，滅除我執前，  
敬行於布施，持戒與忍辱。（第二十四偈）

前面偈頌講的因為我執而造善惡趣，在我們還不知道如何滅除我執之前，可以做甚麼？滅除我執要靠通達空性，獲得正空慧，在通達空性的慧升起前，要去行布施、持戒與忍辱等。

在五蘊聚合之上有一個鮮明的我，可以自主，不依賴其他的，是所謂我執，不須透過宗義理論的學習，本來就會有我執的念。

如上所述，空性及菩提心等現在非自己能力所及，要按自己能力所及去實踐——我說的是像我這種凡夫，諸位呢我不知道，也許大家快要成佛——要按自己能力把自己能吃得到的糧草放在自己適合的高度，要由低而高拾級而上。所以希望來世不墮惡趣能獲人天安樂的話，希望各位要依止善友，不是能言善道那種，其心不貪利養恭敬，所言所行與經論相符合。

接著去思惟瑕滿人身難得，現在有這個人身，無始以來就這麼一次，並不是人的下輩子就能繼續當人，狗的下輩子就繼續當狗，未來大家會如何就看自己所累積的黑白業而定。內心不斷地思惟現在有的瑕滿人身是多麼有意義多麼難得，讓心熟悉這些直到升起珍惜瑕滿人身的心。

然後接著去想，去思惟這個身是永遠不壞的嗎？難道是常住的嗎？會有無常的時候嗎？死亡終究會來，死的時候只有善趣及惡趣兩條路，能夠這樣去想，升起念死無常的心，到這時候所行所為都可以符合法。

透過前述思惟，無論如何一定要升起念死無常這樣的心，這輩子與來世，寧可選擇看重來世而非今生。我們其實比較看重這輩子勝於來世，不是嗎？哈哈。再有人看到之處，我們會想不能這樣子，四下無人時怎麼都可以做，不是嗎？如果這輩子的修行能達到看重來世勝於今生的心，那麼這輩子的修行就夠用了，死亡的時候甚麼都不會怕。



如果是只為此生快樂，老實說，法是不管用的，還有更好的辦法可以讓今生快樂，不一定需要佛法。種田、做生意、騙人都不需要法，哈哈。我們是為了來世所以修學佛法，所以要有追求來世升起這樣的心，修學佛法的成果是死的時候沒有任何懊悔。噶當派的善友講過：「最好的修行人死亡的時候會有如同孩子回到父母家一般的歡喜，中等的修行人死亡的時候不會有任何憂慮，下等的修行人死亡的時候會無悔——今生夠努力，能努力的已經盡力，一點都沒有懊悔。」我們穿出家的衣服、修行多少年或是修了多少本尊的法門，由上述幾點標準來看，你會覺到到處都是刺，讓人坐立難安。

在了解如何滅除我執達到空性慧之前，要行布施忍辱等，要修持增上生的十六法。增上生的十六法，分成應該要斷的十三法及要修的三法。要斷的十三法指十不善業及飲酒、傷害虐待有情、斜命。該修的三法：有布施、以悲為主的四無量心、對功德之處如父母師長能恭敬。布施指恭敬地去布施而非瞧不起、輕蔑地給人家東西。西方不怎麼敬重父母，華人及藏人似乎本性就對父母恭敬，念父母的恩，當然也有少數不是如此。功德之處除父母師長外，還有病人、較卑微的人，恭敬功德之處可以累積福德資糧，俱攝論也有提到。

布施大小不在所給予東西的多寡，而是在布施能捨的心強或弱，強而能捨的心去布

施少少的都能獲得很大的功德；貪著不能捨的心，即使布施很多財物都不能算是大布施，未來所獲資糧也很少。持戒，範圍很大，主要是斷除十不善，如果有受灌頂，還包括菩薩戒、金剛乘的戒，而有多少人知道菩薩戒、金剛乘的戒？不知道如何去持戒？

忍辱很重要，忍的相對是瞋，瞋是全然不善的。瞋心只會讓我們不安樂，如以前我們在入菩薩行安忍品所講，我們應該不斷思惟瞋心的過患、何種情形會起瞋心、對自己、對親友怨敵生起瞋心等。好好思惟瞋心的過患，才能去修忍。瞋，哪有好的？一生氣的時候，就是不樂，讓我們晚上睡不好覺，瞋的種種過患，我們都很清楚。

君主於諸業，前思中具法，

後亦完備法，無害此他生。（第二十五偈）

由法今譽樂，現及死無畏，

他世樂廣故，應常依法行。（第二十六偈）

德謙桑波國王對於之前身語意種種的業，在還沒有身語意的業之前要好好地去想，動機要具足正念正知，要說的是善還是不善嗎？是好還是不好？中間要完備法，不要去害他，後來也要完備法，把自己所造善業好好去迴向。若能如此，不會害這輩子與來世。在還沒有身語意的業之前要好好照顧一下動機，並不是要做的法一定是善的要做的，例如做功課那段時間不一定是善的，也許



在做大威德金剛自生本尊時的念頭是不善的或沒有善的動機，那就是不善的。布施也是一樣，好好去觀察布施時捨的心，好好去檢視是善或是不善？是為了利他還是名呢？應該在任何行之前都要好好檢查自己的心。

能夠好好修學增上生的因，可以有以下功德：無害此他生、以法今譽樂、現及死無畏、他世樂廣故。無害此他生：對這輩子與來世可以獲得安樂。以法今譽樂，如理修學，自然在今世可以獲得美名，一個人做得好的話，大家都會讚美啊，當然若是為了名，大家不會都稱讚。現及死無畏：在死亡時不會有任何畏懼，心很安然無悔歡喜。他世樂廣故：來世獲得安樂，由於皈依不會受到非人損擾。由於上述理由，我們應該恆時依法而行。

我也沒有甚麼經驗可以奉談，頂多當個龍樹的信差，把龍樹的口信轉捎給你們。龍樹的內容是否要好好保管，自己決定。至於你們是否了解，就看個人。要不要好好修行，完全看自己而定。

業果有粗細，例如持戒可以生為人，這也是業果粗的分析。布施得資材受用，所獲得的享用並非自性有的，也是依賴而有的，這是業果微細的分析。例如這輩子獲得此身，身體健康而且經濟能力也不錯，我們會說這是我過去善業而獲得的果報，這也是我們由師長的教授中所獲的結論，這是粗顯的一層面。微細去分析，他依的是甚麼因呢？類似

空性的思惟，他是必須依賴而有的，非自己自主而有的，這就與空性思惟有關。粗顯的一面是耳朵聽聞口中接受，這是一層的因果。微細的一面去分析他是依賴何因而得果，必須依賴而有的，他不是自性有，那就是空性。若不是有空性就不會有自性有，就因為空性存在所以不是自性有。

以自殺達到某些訴求，在越南或西藏也有人為國家自由而自殺，就佛教來看自殺比殺一個人惡業更重。德里最近有一個西藏人以自焚來訴求西藏要自由，西藏社會以英雄稱之，我也不知道他到底是不是英雄。寂天菩薩在《入菩薩行》講：「在戰場上殺敵的人不是英雄，能夠在煩惱的場子上殺死煩惱才是英雄。」理由是人不殺最後還是死，就好像是殺一個屍體一樣，有甚麼好英雄的。常常有戰士殺敵多少是我們的英雄，寂天菩薩會比較：那個敵人他遲早要死，你殺不殺他都一樣要死，但是碰到煩惱時，你不擺平它，它不會死，它只會越來越猖狂。所以寂天菩薩認為能殺煩惱敵才是英雄。本來會死的你叫它死，不叫英雄。不會死的你叫它死，才叫英雄。革命，除舊迎新，好像會帶來安樂。在中國蔣介石換成毛澤東，請問一下哪一個在位時中國比較安樂？請問一下中國有因為這樣更替而更進步、更好嗎？

2007 年來臺弘法講《中觀實鬘論》第二品  
余月梅口譯

# 十二緣起略講(一)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西

## 第一部分：教授廣論十二緣起章

### (一) 調整聞法動機

上課前調整動機非常重要。我們平時做功課，總是想東想西，或只顧著馬上做完功課，不會沉浸在法中。有的人比較認真，生起想閉關的心，可是真正把人關到房間裡幾天，又會感到很難過。我們的心就是這樣，很難好好做什麼。我們保持對法很有興趣、很歡喜的心，幾乎只會在上課時。上課時，除了聽不懂而打起瞌睡、想東想西，一般都是盡量專注、跟著思惟聽到的法義，所以是個很精進的情況；這樣一來，就算只有一、二小時，用正確的發心來攝受，就會變成很大的善。相較之下，我們在家，這邊弄一下，那邊碰一下，看書也一樣定不下心來，持咒或觀修也差不多。所以，在寺院會很提倡上課前盡可能地生起出離心和菩提心，接下來上課，最後好好迴向。像這樣，只要能做到一次，絕對會種下解脫的種子；如果一輩子連一次都沒做到，那麼，無論做多少，都是世間的福報，不可能有出世間的情況。除非是依福田力，否則，依自力就是這樣。

### (二) 出離心攝受的行持

所謂入道，是指由任運而起的出離心所攝受的道。中士道不見得是任運而起的出離心所攝受，所以中士道不見得是道；可以說，中士道是指由強烈的出離心所攝受的。上士道也是由出離心所攝受，因此，由強烈的出離心所攝受，又沒有菩提心，是中士道；既有出離心，又有菩提心的攝受，就變成上士道。

是不是中士道並不是從所修的內容上看。《廣論》講中士道，主要是就四聖諦、十二緣起來講。四聖諦雖然是中士道的必修內容，也是上士道的必修內容，只是在中士道階段，它是修行者的主修課，在上士道階段，它變成修行者的基礎課。達賴喇嘛尊者也常提到，就不殺這件事，一般人也不敢殺人啊！因為殺人是要被關進監獄的。這樣的持守不殺也不是什麼善心，只不過是害怕法律而已。若是害怕墮三惡趣而持守不殺，就會是下士道的行持。若是了解解脫而持守不殺，就會成中士道的行持。因此，關鍵是看自己的動機，在出離心攝受的情況下，才會是中士道的行持。

出離心：想遠離生死輪迴的心，也可以說是想解脫的心，想出離與想解脫是一體二面。因此，談出離心，就要談到輪迴的情況和涅槃的情況。《廣論》中士道章沒有講涅槃的情況，只有講輪迴的種種情況。說到要逃離輪迴。討厭輪迴，討厭的對象有苦諦和集諦二種。苦諦的部分，有「苦苦、壞苦、行苦」。對苦苦，我們自然會討厭；對壞苦，我們不但不討厭，還會喜歡；對行苦，我們是沒感覺，說不上討厭。集諦的部分，特別是煩惱，是我們應該要厭離的，可能口頭上會討厭煩惱，可是當煩惱真正生起時，其實我們是不排斥的。所以，我們認識苦諦、集諦後，才比較有機會生起想出離的心。

### (三) 談別體的緣起—染污品的緣起

「緣起」字面上看是依緣而起，「起」是指由因產生的。只有無常法是依因緣而起，所以在唯識宗以下，緣起等於無常法；常法是安立的，不是依緣而起，所以不是緣起。中觀宗

不這麼說，中觀宗認為觀待而有的都是緣起，所以虛空也是緣起，一切所知都是緣起。

無常的緣起又分染污的緣起和清淨的緣起。無明緣行、行緣識……，或說老死來自於生，生是來自於有……這是染污品的順行與逆行。無無明故無行……是清淨品的順行；要無老死就要無生……是清淨品的逆行。

整體上談緣起，如中觀宗以緣起解釋空性，就不需要扯到染污品的緣起、清淨品的緣起。然而，此處不是在談整體的緣起，是談別體的緣起——染污品的緣起。

對十二緣起的解釋有很多，我主要是依色拉傑的教科書來講，這方面大家要弄得清楚一點。你接不接受我的說法是一回事，以後聽別人講或看到更合理的解釋，也是可以的。只是當下，你不能混淆。

#### (四) 介紹十二緣起圖

十二緣起在說三有輪迴的因及果。果有很多，有異熟果、增上果等，相對的因也有很多。十二緣起只是針對異熟果和它的因來說，所以只詳談到苦諦的某一部分及集諦的某一部分。因此，十二緣起的範圍比四聖諦的範圍小。

大家是不是都看過十二緣起圖？這個十二緣起圖，也講了四聖諦。解釋四聖諦時，圖上要有一尊佛像及月亮。月亮代表清涼，清涼就是沒有熱惱，代表沒有煩惱，所以月亮代表涅槃（滅諦）。佛陀手指向月亮，就是指向涅槃，代表道諦。圖中那一圓盤代表苦諦和集諦。我們現在看到的十二緣起圖，不是每張圖都畫上月亮及佛指向月亮，事實上應該要有。至於有人因為有月亮，所以就再添加太陽什麼的，那就變成畫蛇添足了。

十二緣起圖也教了無常，這點比較少人講。怎麼說呢？圖上有個閻王，他口咬中間圓盤，恐怖的閻王代表無常，中間圓盤代表三有輪迴，意思是三有都在無常的口中，而且牙齒隨時會



咬下。不僅如此，閻王用二隻手、二隻腳緊抓住中間輪盤，四肢代表生老病死，生老病死把你死死地抓住的意思。被生老病死緊緊抓住，再被無常的口咬住，逃也逃不了，那真的是很恐怖！

中間圓盤代表苦諦和集諦。集諦有有漏業、煩惱二項，圓盤的最內圈（雞、蛇、豬）代表煩惱；煩惱不止貪、瞋、癡這三個煩惱，有六根本煩惱、二十隨煩惱，但是這邊只畫出貪瞋癡三個。有煩惱就會有第二圈一業，第二圈畫著一大堆人往上爬，一大堆人往下落，一個畫成白色，一個畫成黑色，表示白業、黑業。煩惱（第一圈）和業（第二圈）搭配，就會出現第三圈（六趣）。六趣的情世間與器世間都屬於苦諦。煩惱和業搭配怎麼產生六趣呢？就用最後一圈（十二緣起）解釋。十二緣起中的無明、行、愛、取、有五項是集諦，其他是苦諦。

## (五) 正說廣論十二緣起章

### 一、思惟十二緣起

#### 1. 支分差別

第二、由十二緣起門中思惟分四：一、支分差別，二、支分略攝，三、幾世圓滿，四、此等攝義。今初十二緣起支中，初無明者，如《俱舍》云：「無明如非親實等。」此亦如說怨敵、虛誑，非唯遮無親友、諦實，及異親、實，是說親友、實語相違所對治品。如是無明，亦非僅遮能對之明及明所餘，是明相違所對治品。此中能治明者，謂正明了補特伽羅無我之義。此相違者，謂補特伽羅我執薩迦耶見。此乃法稱論師所許。無著論師兄弟則許倒執實義、蒙昧實義二中後者，總謂邪解、未解二心之中，為未解心。然此相違能治上首，則同許為覺無我慧。

無明緣起，圖中以瞎子代表，「無明」的字義就是瞎、不明。

十二支的無明，什麼叫做無明？隨教派認為無明就是不明了，隨理派認為無明是明的正相違。例如，一人說：「看某物！」，另一人答「看不清楚！」這到底是說看不清楚東西呢？還是指將黑視為白的不清楚？

有人會說：無明就是不明了、沒看到的意思啊！怎麼會是看錯、顛倒執、邪執呢？雖然「無明」的字義是不明了，但是講到內容時，像隨理派就認為薩迦耶見才是真正的無明，是導致輪迴的罪魁禍首。（薩迦耶見是一種見，是邪見，這跟「無明」的字義有衝突。用現在的話來講，糊里糊塗與堅持不一樣，堅持有對的堅持、錯的堅持，而不知道不是什麼堅持，所以二者不一樣。隨教派就認為無明與薩迦耶見不同。）

對無明的解釋雖然有二種說法，但是從內容上看，二者卻沒什麼差異，只是著重點不同

而已。隨教派也會說我執無明，我執也包含薩迦耶見。我執為什麼是無明？一派說，因為它不明真理，補特伽羅是無我，它卻執為「我」，這是直說它不明真理，執實我變成理由。另一派說，因為它執著「我」，真正讓我們無明的是薩迦耶見。所以二派指的都是同樣的內容，只不過一個是從不明的角度談，另一個是從顛倒執的角度談。也就是，無論是哪一派，我執就是此處所講的無明。

《俱舍論》云「無明如非親實等。「非親實語等」意思是說「怨敵、虛誑」，「非親實等」不是在說「沒有親人、實語」或「異於親人、實語」，是在說親人、實語的正相違。同樣，無明也不是僅遮明及明所餘，「僅遮明」就是不是明的，像我不是明，地板也不是明。「明所餘」就是除了明之外的。除了明以外的都叫無明的話，桌子也會是無明！因此，《俱舍論》是說，不是沒有明的或不是明的就叫無明，明的直接相違品才是無明。能治（明）是什麼？無我慧。因此，與明（無我慧）直接相違的薩迦耶見就是無明。這是法稱論師講的。法稱論師可以說是隨理派的教主。總之，隨理派是從邪執來解釋無明。而無著和世親二兄弟則認為無明是蒙昧，不是倒執。無明的對治一樣是無我慧。

在下部來說，人我執就是十二緣起中的無明，人我執是指獨立自主我執。在應成派來說，實有執依所緣不同而分出人我執、法我執，實有執就是無明，所以人我執是無明，法我執也是無明，二者都是輪迴的根本。應成派對薩迦耶見的解釋也與下部不同。人我執中，人的部分又分為自己與他人，緣自己而執為自相有或實有才叫薩迦耶見。導致輪迴的罪魁禍首是薩迦耶見。





又此愚蒙，《集論》中說略分二種，謂業果愚及真實義愚。初能招集墮惡趣行，後能招集往樂趣行。

《集論》中提到對業果的無明及對真實義的無明。對業果的無明就是不認為有業果、四諦、三寶。對業果的無明並不是十二緣起中的無明，只是分類時提出來說而已。只有對真實義的無明（獨立自主我執）是十二緣起中的無明。對業果的無明是邪見，它的果一定是惡趣。對真實義的無明，這邊雖然只說能招集往善趣之行，但是不只善趣，往三界之行都是搭配我執著產生的。

行即是業。此有非福業能引惡趣，及能引善趣業。後復有二，謂能引欲界善趣之福業，及能引上界善趣之不動業。

行緣起，圖中是以製陶匠代表。

行就是業。行是造作的意思，如陶匠會造作大大、小小、方的、圓的各式各樣的陶器，業會造作苦樂等果，而在十二緣起中的造作，特別是指造作五蘊。前說人我執是十二緣起中的無明，然而嚴格說起來，是要能帶來行緣起的才是十二緣起中的無明。也就是不是所有人我執都是十二緣起中的無明。同樣，也不是全部的業都是十二緣起中的行，行緣起一定是來自十二緣起的無明。

識者，經說六識身，然此中主要，如許阿賴耶者，則為阿賴耶；如不許者，則為意識。此復若愚，從不善業起苦、苦果，造作增長諸不善業。此業習氣所熏現法之識者，是因位識。由依此識，未來世中於惡趣處結生之識者，是果位識。如是由於無我真實義愚增上力故，未如實知善趣真苦，妄執為樂，即便造集福、不動業。爾時之識，是因位識。由依於此遂於欲界、上界

善趣結生之識，是果位識。

識緣起，圖中是以猴子代表，猴子就是很難安安靜靜地待上一會。我們的識就是這樣，總是想東想西的。

「識者，經說六識身……」：經典是說六識，但是準確地說要說第六識，其他眼識等不是十二緣起中的識。

解釋識緣起時，《廣論》有說到因位識與果位識，然而色拉傑的教科書不承許有果位識，即認為因位識等於十二緣起中的識，雖然有「果位識」之名，但是果位識不是十二緣起中的識。

「此業習氣所熏現法之識者，是因位識。由依此識，未來世中於惡趣處結生之識者，是果位識」：簡單說，造業時所熏的識是因位識；入胎的第一個識是果位識。

這邊要清楚的是，並不是第六識就是十二緣起的識，是造一個可以升天業或會下地獄的業時，業所薰習的識才是十二緣起的識。因為十二緣起是在說某一個眾生如何由無明到老死的情況，所以十二緣起中的識必須是善業或惡業的薰習處，是指單獨的某一個識，不是指整體的識。（下期續）

佛學班學生紀錄

注：

《廣論毗鉢舍那章》中，有人問：「如是若無明是生死根本，則《入中論》與《明顯句論》說薩迦耶見為生死根本不應道理，主要之因無容二故。」（應成派）答：「十二支中初無明支是生死根本，又說薩迦耶見為生死根本者，以無明是總，薩迦耶見是別，故不相違。其無明者，謂明相違品，其明亦非任隨何明，是了無我真實義慧。其相違品，非唯無慧及所餘法，是須與彼相違執者，即增益有我。此復有二，謂增益法我及增益補特伽羅我。故法我執與補特伽羅我執，俱是無明。是故宣說薩迦耶見為餘一切煩惱根本，非不宣說無明為本。『乃至有蘊執，爾時有我執』，此說法我愚之無明為補特伽羅我愚之因，顯示無明內中二執因果之理。故說薩迦耶見，除無明外，為餘一切煩惱根本，皆無相違。若不了知如是解釋論師意趣，則說生死有二根本，其相違過極難斷除。如是明無明之理，乃是龍猛菩薩所許。」相關教授，請參見見悲青增格西的《廣論觀章略講》。

# 即將離世的重要時刻

F PMT 導師 喇嘛梭巴仁波切



我最親愛仁慈的兄弟姐妹們：

請你們每個人時常憶念白蓮花頂髻無垢密咒、觀音菩薩心咒、見即解脫咒、阿彌陀佛心咒、見即清淨十萬劫罪業咒、大寶廣博樓閣善住秘密咒、不動佛心咒、世尊名號咒、藥師佛心咒、尊勝佛母心咒 等去、現在、未來所累積的全部功德迴向給你，讓你能夠享有一個愉悅的旅程並且在來世享有一個快樂、美好和光明的前程。我深愛你們每個人。所有的佛陀和菩薩都愛護你們並且眷顧你們。

願任何基於對自己圓滿上師的正當奉獻與服務的人，當他見到這些咒語時，祈願他能夠快速的實踐因乘、三主要道、果乘以及密咒金剛乘，並得以立刻投生淨土、獲得解脫或得到一個完整無瑕的人身。

你也可以這樣祈願：無論何處，祈願我能夠投生於一個讓我最能利益其他有情的地方。

你們一而再、再而三的這樣去祈願是非常好的。

還有另一個祈願內容也很好：祈願我能夠投生於阿彌陀佛極樂淨土並且能夠快速利益一切有情。

謝謝你們。同時獻上我深深的愛和祝福。

沈美真居士赴法國參加閉關後帶回英文版  
Anna Lu 英譯中

# 從反動勞改到 流離弘法的藏僧自傳

堪布貢噶旺秋仁波切

三門恭敬頂禮上師三寶

直至菩提間皈依

祈請慈悲攝受



於濁世持沙門相的八十四歲老朽貢噶旺秋，我的一些臺灣施主和弟子鄭重請求說：您需要將您一生的事蹟，簡略地寫下來。為了不讓他們失望，就以誇耀自己所有好的部分，不提思想行為上有的錯誤的方式，簡略地寫出來。

我的出生地是西藏自治區，多康昌都地區德格江達縣仁達·格雅，父姓吳瓊，名歲滇，母姓有如，名阿雅，出生於西元 1920 年，藏曆 15 饒迥金雞年初夏，當時家人只有我和父母三人，家中約有十頭犛牛和十隻羊，取其乳、酪、奶油為生，住處是帳篷和牛糞屋。

我從出生到三歲間，經常生病，父母懷疑我會夭折，因此帶著我朝拜了許多上師，祈請他們加持，並請他們為我取

名字，諸如取了天成長壽、長壽吉祥、壽自在等名字。我的父母和親戚們都深信佛法，平時工作之餘就皈依、唸六字大明咒、度母禮贊文、蓮師心咒等他們所知道的教法，早上起床和晚上睡前都禮佛，恭敬佛像、上師、出家眾，從不跨越上師、僧眾的衣服、資具，因為他們有這麼好的習慣，所以在我才稍微會說話、會走路的時候，就很喜歡模仿別人唸誦六字大明咒等經咒，也喜歡出家僧眾和他們的衣服，看到上師、僧眾在唸經修法，就喜歡走過去，坐在他們的旁邊。

我五、六歲時，就能做一些放牧牛羊，和趕回家中等的事情，漸漸地把牛羊趕到山的那邊去找水草，趕回家後，給水、草照料牠們，擠牛奶做酸乳、乾乳酪、奶油，剪毛、

搓線、織粗毛繩、毛墊、雨衣等，總之一切牧業的活都做，幫助父母。又因為父親的親屬大多是農民，當春秋二季農忙時節，父母會叫我去幫他們，因此播種、收割等農事都會做也做過。在我十歲到十五歲之間，西藏和中國時時有爭戰，因此，地方百姓必需做許多接送軍隊的差役，當父母無法去，我就必需代替父母去，那時也曾受到軍人們無理的責罵和毆打。

像這樣在十八歲以前，我都是在家聽父母的吩咐，協助父母照顧家庭。父親經唸得好又快，在我十二歲時，才教我識字、唸經，學沒多久就會了，從此鄰居就常請我到他們家中誦經。就這樣在我沒出家之前，曾受過無數寒暑冰凍、飢渴、風霜雨雪等。

父母親生了六個子女，因為我是長子，所以要幫助父母親。父母二人是只想把我安置在某一寺院，別無他想，雖然我從小就想到寺院出家，但父母並沒有答應，所以十八歲以前，心都是散逸在輪迴的俗事上。

最後，在我滿十八歲的夏季，父親帶到我多系寺，在三寶前供養、奉茶後，向住持等人介紹。第二天，大親教師隨巴雷謝、羯磨師永滇波等五位僧伽，為我和其他二位授沙彌戒，心中生起難以形容的喜悅，這是我從無盡輪迴之家解脫的開始。

之後的第二天就和上師、僧眾五十多人一起結夏安居，欣喜萬分。那一年冬天，寺中的副親教師突滇賈參開辦佛學院，為二十多位僧眾講授入菩薩行論一個半月。福報實在很大，我也是其的一位，光是聽到作者寂天菩薩的傳記，和入菩薩行論論名的意義，內心就生起無量的喜悅。從此以後，心想修學佛法的念頭就未曾斷過，一開始只知道一些入行論的文義，過去雖不熟，但是由於堪仁波切突滇賈參的慈悲，常恩威並重地激勵我學習，使我這一生能懂一些，這全是從他那兒學來的，他對我的恩德是難以形容的，他實際上是我父系的親戚，因此往後大家都稱我是堪布的姪子。佛曾在經典中開示：由聽聞棄非理，由

聽聞知諸法，由聽聞遮惡業，由聽聞得解脫。這個開示裨益了我的心。

那一年的下半年，因為我的父親疾病纏身，母親非常焦慮痛苦，親戚們也來幫忙，看醫生，禳災祈福等能做的都盡力做了，但仍回天乏術，來年父親五十二歲時就謝世了。之後該做的善行後事，都盡力地一一完成。我也從佛學院返回家中，得到母的同意，許可後，留下母親和弟妹們，靠著親戚們的一些資助，為了替逝世的父親植善根，同時也為了我自己，就決定到拉薩大昭寺朝拜釋迦牟尼佛像、做供養，朝拜衛藏兩地的所有聖地名剎，以及到藏鄂寺接受法教。

決定後就和自己寺廟的九位出家眾，一行十人，在我十九歲那年的夏季五月出發，到了八月份我們抵達拉薩，那時正值首次迎接六歲的第十四世達賴喇嘛丹增嘉措，從他的家鄉多麥安多到拉薩的時候，在那個時候拜見到他的尊容。之後在拉薩大昭寺釋迦牟尼佛像前，火化父親的牌位，並盡量點燈供佛。還朝拜了布達拉宮等附近的聖地名剎。

那時我有從家鄉趕來在路上背負行李的一頭犛牛和一頭犏牛，為了往後的盤纏，必須在拉薩賣掉，但找不到其他買主買這二頭牛，只有賣給屠夫，事後非常悔，一直到現在都沒忘記這件事，只要想到就

為牠們迴向。在拉薩散逸了二十天左右，之後把行李背在背後，徒步朝聖去，從山南到桑耶寺和上下雅龍，之後到洛札卡曲和密勒日巴尊者建的色喀古托寺，然後經過拉薩寇和江孜，到日則，再到鄂寺的時候是11月。

在鄂寺有幸接受了鄂塔澤大親教師蔣巴南卡袞桑滇具賈參，在鄂欽·貢噶桑波的經堂內，給大部份都是自多康的三百多位出家眾們，傳授薩迦派道果的一切教法，和近圓滿比丘戒，為期四個月，當時的生計都是各自料理，那兒地勢高，冬天的寒風凜冽，水大部分都結成冰，非常艱辛，雖是這樣，也都忍受。也去了薩迦寺，個別拜見了兩位薩迦法王，獻上父親過世的迴向禮。附近的聖地和有加持的寺院、佛像都朝拜後，經過日喀則，回到拉薩，在一個星期內，又再次的朝禮大昭寺等寺，之後返回家鄉，從鄂寺到多系寺之間，花了兩個多月的時間，在我二十歲那一年的五月回到故鄉，因為在旅途中和所有的同伴都和睦相處，所以回到故鄉後，有關係的僧俗們都稱讚不已。

那一年寺院的結夏安居完後，我擔任了寺中的管家和供祀師的職務，同時也於堪仁波切跟前得到入中論、四百論、現觀莊嚴論的教導。在我二十一歲那一年的冬天，

四十六歲的母親過世，我非常傷心，悲痛萬分，把父母所有的牛羊都賣掉，用以辦後事善行，遺下的五個弟妹寄託在叔父家中，我自己為了利益過世的父母和自己，則決定遁世唯獨修學佛法。

隨即堪仁波切突滇賈參必須到溫對佛學院，我也在他之後到了那兒。在那兒堪布欽饒仁波切講授經論，之後由堪布突賈參和復講師堪布聽烈卻配，二位依次復講，在兩個月中學了釋量論、集量論和量理寶藏論，當時並沒有很長的學習時間。

那時，欽哲仁波切卻吉婁卓的使者，帶著欽哲仁波切的信函來，說要堪仁波切突滇賈參到宗薩康傑佛學院當堪布，且必須立即前往。以前自己就很希望能到這個佛學院，這次很幸運的真的能到那兒去，感到非常高興，就在我二十二歲，西元 1942 年 1 月到達康傑佛學院，到了之後，馬上那一個月的二十五日，拜見了欽哲仁波切卻吉婁卓，並得到他慈悲的攝受，立即地第一次的法緣是與二十多位弟子一起得到，以卡雀母加持先行的法教的講解和口傳，為期七天，福報實在大。

像是過去與這一位上師有很深的師徒緣份似的，只是耳聞他的名字，就生起信心，這次真正見到他，光是聽他講話，就生起無限喜悅和信心，

眼淚不由自主的流下來。一直到我三十五歲之間，過去由印度聖域到雪域，經由師徒不間斷地傳下來的法教，主要是密咒的灌頂、隨許、加持、修持講解和口傳，而且是薩迦、寧瑪、噶當、噶居、格魯所有教派的許多甚深大法，我都在這位上師的座前得到。但是因為自己宿習差，根器很鈍，所以仍然無法稍稍地調伏自心，但是我相信因為他的智慧的觀照，在証菩提間是不會捨棄我的。

我在宗薩佛學院，就如同薩迦班智達所說：由己所需之論典，若能每日學一句，其數即如蜂蜜般，無須久時成學者。一般，在八年當中精進學習，一邊盡心服侍堪仁波切突滇賈參，一邊跟著他學習，得到大親教師咸噶仁波切所注解的。聖域印度和西藏賢哲們所著的律藏、論藏，中觀和現觀四大論著，還有在這之上再加因明、三律儀，共是著名的六大論，和其他各種學科。同學間也留心地和睦相處，在佛學院裡，也盡己所知的擔任五年復講師，依此博得上師師徒的喜愛，也得到所有學生的愛戴和尊敬。當時想這是自己這一生中，稍有的成就，是利益自己和雙親的一件事，並做了回向發願，那時，也似生起了傲慢心。

西元 1950 年我三十歲一年的夏天，堪仁波切就任康傑

佛學院的堪布已滿八年，主要為了要回他自己的多系寺閉關，於是向欽哲仁波切請辭，得到應允，更換了康傑佛學院的堪布。他也帶我一起回來，那一年的冬天，就任我為多系寺的堪布（即親教師）。

就如所任的職責般，在四年內，拿出自己所有的力量來做，每年結夏安居的一個半月，為寺中五十多位僧眾主持三毗奈耶事，和入菩薩行論等經典的講授。每年下半年兩個月時間，為二十多位學生用心講授經典。並擔任考察全寺一百三十多位僧眾法事的執行、寺規、生計等職務。村落裡也是每年都有禳災祈福法事，禁食齋戒，主持億遍六字大明咒法會，在法會期間要為百姓說法等各種事務，這些都要做，雖然辛苦，但因為是年紀較輕的時候，所以能忍受。漸漸地寺廟和村落的僧俗們，都稱讚、恭敬我，使得我不氣餒。

西元 1955 的夏末，洞察到西藏將有時局變化危險的六十三歲欽哲卻吉婁卓仁波切出走宗薩寺，取道多堆和衛藏，到達聖地印度，西元 1959 年六十七歲，在印度錫金圓寂，至他方剎土。自己則是三十五歲的時候，雖卸下多系寺的職務，但是三十六歲夏天，自己還在閉喜金剛關的時候，突然間，堪仁波切突滇賈參派我到瓦拉寺新建的有二十多

位僧眾的佛學院當堪布，當時多康上下到處，雖然是時局變化前的緊張，混亂與日俱增，但是為了遵師命，縱使要捨身也甘願，因為是為了佛法，所以下定決心去講授傳播，像這樣忍受混亂一直忍到我三十九歲。

恩師老堪布仁波切，他從西元 1957 年的上半年，為避災禍，經由西部衛藏，漸漸地到印度聖域朝禮聖地，拜見欽哲仁波切，雖在那兒住了幾個月，但因關心家鄉的佛法和寺院，於是在西元 1958 年回到西藏，到了拉薩之後，無法再繼續往前走，而留在拉薩，漸漸地時局變了，在政府監禁之下，因身體病重，於西元 1970 年六十九歲的時候圓寂，跟二位恩師分離之後，自己就像離了窩的小鳥。

從西元 1955 年西藏的局勢就漸漸地發生變化，最後到了西元 1959 年，衛、藏、康西藏地區全部起了大變化，聽到達賴喇嘛也到了外國，想：自己的寺廟全部離散之後，離開了自己的住處，最後會如何呢？死之前一定會遭他人辱罵、毆打等，那時，自他心中生起貪瞋，依此緣，過去師徒之間和福田施主之間，所結法緣的誓約都會毀損，死後只有墮到惡道，別無他處。因此想到一個家鄉的人都見不到、聽不到的地方，在那兒被殺或死亡，不管如何都是好的，所以

就逃離了家鄉。

於西元 1959 年 1 月 15 日往西方，逃走了十多天之後，突然遇到軍隊，上避開，暫時獲得解脫，從此日夜都躲躲藏藏，亂石山嶺、雪山頂以下、森林間、河邊、地洞等，到處躲藏、逃避，在兩個月中，就像中箭力衰的野獸，經常都是恐懼害怕，而且很多天沒有食物可吃，因風雪身寒凍，因行坐日夜疲困，總之，飢渴時、寒熱時、疲憊恐懼時，不斷地想起餓鬼、地獄、畜生的有情們，雖然喜歡快點死，或被殺，但曾兩次身處槍林彈雨中，卻沒中彈，自己又不能自行了斷，最後被漢軍抓住，一再盤查之後，被關在昌都監獄幾個月，然後被帶回自己的家鄉江達縣，在那兒被關了約一年後，再被送往約五天車程的波密乍莫縣傾多地區的監獄，從事勞動改造，一直到西元 1980 年 60 歲的時候。

被冠上反動份子的惡名，沒有人身的自由，出家的形相、服裝全部被迫捨棄後，必須接受勞動思想改造，過去自己並沒有做過任何違反世間習俗的惡事，只因相信佛法、遵師命，所做的一切合乎佛法的事情，是跟現在的國家制度相左。不是只有我一人，所有教派的上師、寺廟，社會上的人官、富豪全都是這樣，我個人一點也不覺得後悔，發生這樣的事情是一般和個別有情，自

己個人過去的業，也是緣起的法則。

昔日西藏阿里王智光，為了迎請印度的班智達阿底峽尊者入藏宏法，就想成辦能迎請來的有利條件，於是將王位禪讓給姪子菩提光，自己出家受了比丘戒，漫遊到他鄉，這事被外道邊地的葛邏祿王知道後，嫉妒地將他抓起來關進牢裡，不給食物要讓他餓死。姪子菩提光獲知，想出兵營救和收集等身的黃金交換的二個辦法，都沒有得到伯父的應允，他對姪子說：根本沒有必要贖我、救我，只要你能將印度的阿底峽班智達迎請到西藏，我的心願就達成了。就這樣為了佛法和上師，他真的奉獻了自己的生命。後來，阿底峽尊者悲憫，西藏的國王為了佛法，真的犧牲了生命的苦行實況，使得能迎請阿底峽尊者他到西藏。

每當我想到這個情況，就安慰自己說：在現在這種非常混亂，時局變化的時候，像我一位普通出家人，縱使假裝是為了師命和佛法，必須捨掉有如小蟲的生命，也沒什麼稀奇。再說，這次所產生的畏懼、寒、疲憊、飢餓，全都是過去世的業果，這也讓我不斷地想寂天菩薩說：因為過去你曾對眾生，做了許多這樣的傷害，所以現在你產生這種痛苦。因此儘量地遵守、聽從看管者的指示和紀律，不只會

不高興，還盡全力地勞動，表裡一致。平常自己盡量地跟大家和睦相處，因此，大部分的人都信賴、相信我。雖然記得阿底峽尊者說的：當情器世間充滿罪惡時，要將惡緣轉為菩提道。但是很難做到。

像這樣必須長期勞苦磨練，尤其在文化大革命時代，有很多年生活非常窮苦，政治教育進行地非常激烈，紀律嚴厲，必須晚睡早起倉卒地耕種，白天流汗，晚上沒有可以更換的衣服，又沒有盥洗的機會，因此，身上長滿了虱子和虱子蛋，多到可以一把抓，所以也嘗許多不管白天或晚上都被咬的艱苦，又有時稍為輕鬆一點的時候，暗中為一些跟自己合得來的獄友說法，被偵察者發現後，說這是傳播蔓延迷信的毒草，雙方都遭刑罰。

在這樣的時候，又讓我想到過去赤松德貞王時，毗盧遮那譯師歷盡千辛萬苦，從聖域印度學習並翻譯了許多顯密教法，暗中傳授給國王，被信奉苯教，不喜歡佛教的魔類臣妃知道後，暗中捉拿毗盧遮那大譯師，將他遣送到甲摩擦瓦絨（今四川省阿坝藏自治區），他們在那兒挖了地洞，並收集村民的所有虱子，丟到地洞裡，然後把譯師關在那兒，嚴加看守，雖然這樣，他還背著獄卒，暗中為玉札寧波講聲明和佛法，使得玉札寧波後來成為一位非常淵博通達的譯師。



有時，不管經過了多少歲月，仍然有吃不完的苦，那時喜歡快一點死的念頭，雖不斷生起，但是大概過去的業沒盡，所以也沒死。每年有二個月的時間，會鄭重、仔細地傳佈所謂無神、無佛法的高深科學教育，收集每一個人的認知和想法後，做好壞的結論報告，之後必須存放在檔案室。像每次這樣的情形發生時，有時就會想，宗教的政策不但沒有改變，而且愈來愈深刻、強化，自他都只會是在這樣的情況中死亡，而感到灰心、懈怠，雖然是這樣，但是內心深處，對法、上師和業果，不但沒有心生懷疑，而且還在心中繼續唸誦，有些修持教法還每天不曾間斷過地修。

過去八思巴仁波切曾說：佛說佛教會有興衰，眾生的快樂是由各自的業所生。所以不確定未來會如何。舉個例子，昔日藏王朗達瑪摧毀佛法，殺死所有的出家眾，並逼他們還俗守獵，讓他們手腳著地，做為大臣們騎馬的踏腳凳等，那

時瑪、佑、臧三位持戒比丘，在秋渥山的山洞中修持，得知之後，改變出家之相，換上鎧甲，佩帶弓箭，喬裝成軍人，把佛經的律典放入箭筒中，逃往多康（青海和康區總名），隱藏居住在瑪龍多傑札的一處森林間，當地是信奉苯教的，被一村落的牧羊小孩看見，因為他具有善根，所以生起信心，每天自己的食物少吃一些，省下來供養他們，向他們求法，律學會後，尋找律的助手，找到二位漢地的和尚，如期所願般，暗中為他剃度和授比丘戒，取名貢巴饒色，後來成為一位大戒師。朗達瑪王三年後雖被拉龍巴吉多傑暗殺身亡，但是因為其法規的力量，使得七十年間，西藏看不到佛教的影像——出家僧眾。

從西元 1978 年中國開始有些改變，平常的生活等各方面都慢慢地好轉，心想過去的體驗，在沒死之前大概會改變，因此希望暫時不要死的念頭也生起。西元 1980 年 6 月聽到有關以達賴喇嘛為主的，

從家鄉逃到印度的西藏人的一般情形。

自己的上師金剛持卻吉婁卓西元 1959 年圓寂後的轉世，現在也已滿二十歲，他的侍者也就是前世的司膳札西南賈，他知道我，他寫的信我也收到了，信上說：貢噶旺秋你要是沒死的話，一定要來見上師的轉世。看了信之後心想：自己過去沒死也很好，雖然沒有見上師師徒的福份，但是大概有見上師轉世的希望。於是內心無限欣喜。但也回信說：現在我還沒有從看管中獲釋，什麼也不能做的情形。

在我滿六十歲西元 1980 年 11 月獲釋，回到自己的故鄉，見到親戚朋友們，也閉了一次關，大概有一年之久，這段時間內，收到兩次上師的轉世從印度寄來的信和聖物，信中說：你要想到對上師前世所發的誓言，必須想辦法到這兒來。看完信後悲喜交集情不自禁地流淚，也發誓要將自己剩餘的歲月貢獻出來，圓滿前、今世上師的心願。

當時宗教等各方面的政策都稍微放寬，因此殘破的各寺廟，很快的就能獲得重整的許可，多系寺被破壞的遺址，僧俗老少全部都對我寄以厚望，但我卻無動於衷的擺著，還跟親戚們撒謊說：我要去拉薩朝聖幾個月。也向政府請假。

實際上，自己已下定決心要去見上師的轉世，如果有

福份見到最好，如果沒有，要是病在路上或死在路上，也不後悔。於是在我六十二歲，西元 1982 年 2 月初，換上在家人的服裝，獨自無伴偷偷地、不被政府官員知道地離去，遇到車子有空位可坐，六天之後到達拉薩，朝拜大昭寺釋迦牟尼佛、繞行寺廟等，待了約兩個月後，經日喀則到藏暇魯和鄂寺的遺址，看一看、繞行之後，到薩迦寺，大殿和其內的佛像大多沒有壞損，其餘寺廟的遺跡也都朝禮、繞行，約待了二十天之後，經由札渥龍山，到芒卡、恰龍多傑札，和擦欽古寺突滇給配林的遺址，去看一看，住在村落一戶人家的晚上也見到了有加持力的擦欽的肖像。

之後到芒卡、目古龍，這是過去印度大班智達噶雅達阿首次傳道果給卓米譯師的地洞，看一看此地的遺跡之後，到此地下方，名叫內薩的地方，有馬譯師密咒傳承的一戶人家中住兩天，這時有機會唸傳了一次入菩薩行論的口傳講授。這一個地方的山溝尾，稱為達卓莫切，是擦巴法尊（即擦欽）的大古寺，還有他的舍利塔，據說也都在這兒，但是當時這兒形成一拉孜縣，所以連寺廟的遺跡也沒有。

據說從這兒到尼泊爾很近，但是無法去，在這兒逗留了約二十天左右，那時，附近的地方都去走走看看，看到了

炯布莫切大塔的遺跡，噶雅達阿修行山洞被毀的遺跡，拉孜寧波保壘的遺跡等，據說色卡瓊瓦上師古寺的遺跡也在這一帶，但是沒找到。

最後我和商人們一道，乘車向北方走了約六天，到達阿里嘎托有專區的地方，又從此地往南坐了兩天車，到達岡底斯山附近，每天從早上三點到晚上十點，步行右繞此山一次，第二天休息，共繞了三次，在那兒湖上都結冰，而且下著雪非常寒冷。

在這個地方遇到一位熟悉去印度的道路的好心人，他詳細的告訴我怎麼去邊境、一些中途站、其間的距離、山脈、溪流、隘口等情形，這對我幫助很大。在這兒找到車子有空位讓我坐之後，往南坐了一天的車子，到達布容縣，這是和尼泊爾交界的一個邊界縣城，這兒有一個國外和西藏西部牧區之間的貿易市場。

一直到此地都有家鄉的幾個商人為伴，從家鄉到這兒之間，雖然有坐了約十九天的車子，但是因為司機都是西藏人，所以也不需要給車錢，這之間朝聖和繞行等大都是徒步，雖然經過 5、6 個月，生活全都是依靠他人，所以費用也都足夠，這使我常想起導師釋迦牟尼佛的恩德。在這兒住了幾天之後，商人們回鄉去，我自己一個人背起一些炊具行李，手中拿著一根柺杖，一件



舊的褐色家鄉藏袍，下垂式的穿在身上，腰上繫著一條黃色的腰帶，也沒有褲子，腳上穿著家鄉的長靴，綁著黃色的靴帶，頭上戴著一頂舊的毛線帽，戴著一副墨鏡，頭髮、指甲、鬍子都很長，所看到的臉、手都是又黑又髒，就這一副模樣，早上一早就從布容縣出發，慢慢地朝向邊境的溪流公路走去，午後到了一間被毀了的薩迦扣恰寺的遺址，在那兒遇到一戶好人家，住了兩天，到寺廟的遺址去看一看，並且查看路線最後返回原路，經由大陸，半日後到達河心狹窄山谷的山坡上，有一個叫協的村落，遇到一位上了年紀叫旺賈的老者，他讓我住在他家，因為這是邊界，所以也幫忙找尋換到紙鈔，還指示告知我道路的方向，對我恩德非淺。

山下大河上有邊界橋，第二天早上八點從橋附近的上方往下走，十點得以過橋到對岸，心中生起猶如真正從監獄脫離的大喜悅，身上的疲勞頓除，身體感到非常輕快等感覺，實在難以形容，當時兩國都沒有邊防的守衛人員，一路通暢順利，相信這全都是上師的加持和是他的事業。

像這樣雖然到尼泊爾境內，但離首都還相當遠，這兒與西藏不同，尼泊爾是一個多山、岩、懸崖，山谷狹窄，地勢險峻，森林多，河流大、水

聲響，天氣熱，擁有多種不同食物的國家，由於語言不同，所以會藏語的不多，只有零零落落的幾人。

因為山岩險峻，道路狹窄，要經過許多危橋，又上山、又下山的，使得身體不斷流汗，不僅日夜沒有衣服可換，連腰帶也都一直繫著，因此身上繁殖了很多蟲子，甚至還爬到衣服外面來，有時必需到路邊偏僻樹林間，花上一個小時，放下背包，解下腰帶，脫下衣服，把衣服攤在太陽下，挑起蟲子，丟到草叢中。

老衲浪跡異鄉時  
所遭情景今略述  
尼國西都邊境內  
獨自無伴七晝夜  
懷念上師之悲傷  
時而片刻淚水流  
餘有常伴代女友  
湛藍河水並無他  
彼亦不穩忽而近  
忽遠時慢時而快  
嬌媚迤邐多姿態  
流水潺潺聲刺耳  
長時相伴心厭煩  
彼此二地近而遇  
石山森林稠密布  
僅得偶爾見日光  
水拍岩石波盪漾  
森林起風回聲響  
隘道狹窄極險峻  
山腰乃至河畔間  
石階層壘坡上下  
上上下下數不清

時有懸崖險失足  
驚懼恐慌極勞頓  
天氣炎熱不堪行  
汗水淋漓雖浸身  
然因去處路甚遙  
心生憂慮腳步急  
急促忽地於眼前  
身色聲音皆同於  
家鄉小鳥若干隻  
飛來飛去心舒暢  
發出種種悅耳聲  
見此思鄉心憂傷  
此時想起該歇息  
路旁林間幽靜地  
覓得一處卸包袱  
解衣曝曬日光下  
眾蟲放入草叢中  
昏昏入睡醒來時  
但見日影剛下山  
自覺羞慚難為情  
不禁失笑羞又愧  
夜至何處眠於彼  
虛空為被地為褥  
語言不通不辛苦  
行住食睡自由行  
他人少有如是樂

路上沒有令人害怕的盜匪等，食物是有時一天吃一次，有時吃二次，就這樣7天中無伴獨自行走，最後到了山腰上，一個叫張謝的地方，這兒有飛機場，在這兒得到幾位藏族旅客的幫助，得以坐上飛機，一個小時後降落，再搭車到加德滿都，住在塔力寺，塔力寺提供住處和食物等，給了很好的接待，在幾個同

鄉的幫助下，朝拜了兩個大塔，佛未成佛前捨身餵虎的地方，洋雷穴等聖地。塔力仁波切賜我被單、裙子、內衣等全套衣服，我這才穿上僧服，耽擱六天後，在塔力仁波切的安排下，我和要去錫金隆德寺參加大寶法王舍利塔開光典禮的帕巴形衰大塔旁噶居寺廟的全體僧眾，一起從尼泊爾坐夜車出發，第二天晚上到達錫金甘德市，那一晚讓我住在阿秋家，第二天早上阿秋帶我到甘德寺，在那兒拜見了上師卻吉婁卓的舍利塔和肖像，也見到了佛母徹仁卻準和拱那珠古，管家札西那賈也隨侍在佛母跟前，那一天他正要去見上師的轉世，時間剛好能配合，他有一部小車，還有一位司機，就帶我到西部的山上，於9月17日晚上八點見到了上師的轉世，蔣揚突滇卻吉賈措，當時仁波切在房內和一位老僧人談話，札西南賈在我之前，突然地去向仁波切報告，仁波切立即起身走出來到中房，我走到他面前還沒來得及向他頂禮，他就已經握住我的手，並用額頭碰我的額頭，在想到上師前世的同時，因為信心喜悅的悲喜交集力量，使得我情不自禁的流下眼淚，而無法正面回答仁波切的問題，仁波切坐下來之後，我也坐在他們為我準備的椅子上，慢慢地詢問路上的情況和身體好不好等，之後說：我從札西南賈口中知道你

的一些往事，我要你來見我的目的，是因為前世的主要事業是宗薩康傑佛學院，但現已衰敗，其法脈我想要在這個地方恢復起來，所以你能來到這兒，非常好。

說完之後仁波切的神情非常高興。詳談之後為我安排住處和生計，仁波切去參加德隆寺的典禮時，也帶我去，讓我拜見到寺裡的三所依（佛像、經典、佛塔）和與會的頂果欽哲仁波切的笑顏。

十一月份仁波切派兩位通曉印度話的僧眾和我一起到中北部去朝聖，我們坐汽車和火車，首先到首都德里，然後到德拉敦，拜見薩迦法王和鄂祿頂堪仁波切，得到喜金剛的灌頂，並獻上舊的近圓戒後，再重新受取，也拜見了阿貝堪仁波切，之後到達爾薩拉拜見達賴喇嘛，見到他的笑顏，之後經過比爾諸寺，到蓮花湖。之後回到德里，再到金剛座，在那兒得到達賴喇嘛所賜的大悲觀世音菩薩的大灌頂，那附近的聖地大多朝禮過。

去靈鷲山頂的時候，一位日本行者敲著鼓歡迎。之後到瓦拉那西，白天在佛初轉法輪的鹿野苑稍微入睡時，夢到自己在鹿野苑為許多弟子講授慈悲和菩提心的法教，就在這個夢境中醒來。那時中印度天氣愈來愈熱，因為我剛從西藏來，無法待久，所以就在西元1983年藏曆新年前一天晚上回

到錫金所住的地方。

第二天一早仁波切叫我去參加新年的慶典，當時仁波切非常開心，和十多位新的年輕的出家眾，以其一位年長的領誦師，在一起慶祝新年，那時仁波切說：要在什麼時候開課呢？仁波切與札西那賈談論並決定後說：這一整個月是當年釋尊顯現神變的大節日，非常吉祥，特別是十五日最好，就那一天開始授課，這期間修幾天的度母和護法並做準備。

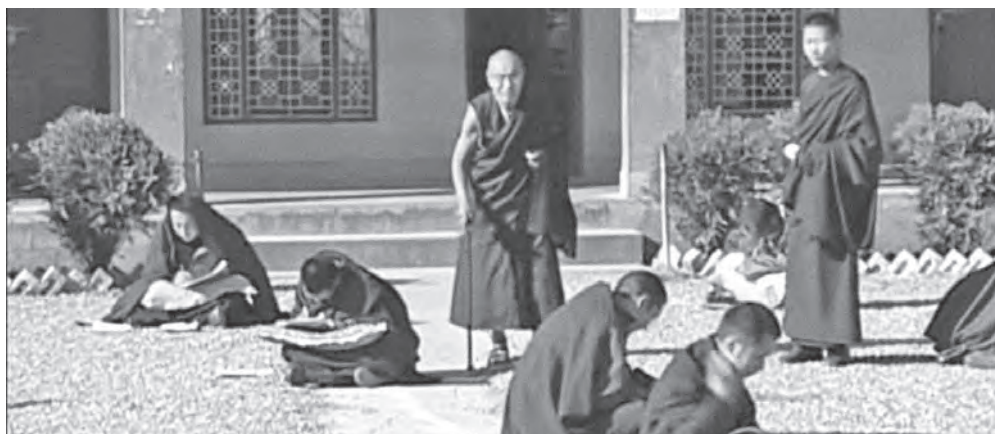
我自己在這期間做了七天長壽法的閉關，得到好的夢兆等，去札西頂朝聖時也借到了集合僧伽的檀板，於是就在西元1983年藏曆正月十五日早上八點，敲打吉祥布薩的法檀板，敲打檀板的同時太陽升起，集合了八位比丘，誦完別解脫經，開始講授寂天的入菩薩行論和薩迦班智達的三律儀論，那一天也齊集講說、辯論、著作三者的吉兆，漸漸地天空下起毛毛雨，空中響起雷聲，出現彩虹，小鳥們發出悅耳的聲音等，各種吉兆紛紛出現。

最初的學生有以轉世仁波切（即欽哲仁波切）為主的七位，當時自己已經六十三歲，只想著自己是快死的人，為了讓仁波切的偉大理想能完成一些，所以就不管所教對象的多寡、知不知道、時間等，因為想到佛於經典中說：「用遍滿世間界的黃金供養十方諸

佛，其利益不及，於濁世為他人說」四句的法。還有欽哲旺波仁波切說：「細思一切法，將使佛歡喜。」所以就精進地教，將自己所有的講說經論的講說傳承，盡力地傳授給學生們，像不丹的學生袞雷賈措他有智慧又精進，但是不能久留，所以在十個月內，為他講完六部大論。

因為錫金靠近邊界，只有一些不丹的出家眾來學之外，其他地方的人要來很難，所以兩年來只有二十位左右的學生。因此，欽哲轉世仁波切決定要將佛學院搬遷到薩迦法王要他照顧的北印度喜瑪恰州岡拉縣比爾小鎮，西藏難民社區中的一間薩迦派小寺廟。

於是在西元 1985 年 6 月，我們堪布連同學生共二十人，搬到比爾，就形成了比爾宗薩佛學院，這各地方交通、朝聖等都方便，生活容易，靠近西藏臨時政府所在地，附近有很多寺廟，因為這些因素，我每天要上五到七堂課，學生從五十人增到一百人等，逐漸地不斷再增加，欽哲仁波切也逐漸地改善住處、增加生活費用等，一直到西元 1995 年間，我每天的課最少五至七堂，有時也上到十至十五堂等，因為佛學院的紀律、規章還不夠完善的緣故，所以在幾個月或一年間就會有很多新進和離開的學生，但是平均總在一百五十位左右。



西元 1995 年年初，仁波切首先帶佛學院全體學生到金剛座朝聖，並參加寧瑪巴祈願大法會後，再到白怙主護法聖地（夏哇李修行山洞），其下方的西哇擦寒林修法，仁波切說：因為過去十二年來，佛學院的講學順利，所以要酬謝供養護法。於是做了廣大的供養，總共修了十萬遍的酬謝，禮讚護法和十萬遍的蓄供。這之後才制定了佛學院修學的年限、考試制度等的規章。我一些年長的學生，逐漸地繼承我的傳承，能扛下教學的責任，那時我也有了一些休息的時間和機會。

之後，漸漸地佛學院的學生人數和校規也不斷增加和改進，學生從兩百增加到三百多，致使生活費、宿舍、教室、大殿等不敷使用的情形，逐年增加。自己於西元 1989 年生了一場大病，差一點死掉，因為上師、本尊的加持、僧伽的修法、醫生的醫術等，讓我沒死，一個月後漸漸地痊癒，因為逐年老化，使得體力愈來愈

差，行動不便，都必需依靠別人，雖是如此，但是心中的想法和願望卻愈來愈大。自己現在雖然是快死的人，但是心中只想著讓此一佛學院進步發展，乃至最後穩定的方法，好讓前後二位上師的心願能圓滿達成，所做的也一直都是遵照仁波切的意思。

自己年長的學生們漸漸地能肩負佛學院發展講學的全部責任，而老朽我則到臺灣說法，諂誑地說是為自利利他，收了很多信財，做為佛學院的生活費和佛學院根據地炯達拉新校建設的費用，由於貪婪地盡力聚集收取生、亡施主的許多信財，致使老衲我輕視地造了死後立即墮到惡道的惡業，這是一件十分危險和可怕的事情。像這樣吃信財的老僧，我不確定是明日或是後天會死，已是一死亡的徵兆和時間都已齊備的弱小、可憐之人。殷切祈請上師、本尊憐憫、照顧貢噶旺秋。

[http://khenpo-kunga-wangchuk-rinpoche.blogspot.com/p/blog-page\\_27.html](http://khenpo-kunga-wangchuk-rinpoche.blogspot.com/p/blog-page_27.html)

阿尼確尊翻譯，陶道秀整理

# 布達拉宮見

藏人行政中央司政（總理） 洛桑森格



60年前，達賴喇嘛尊者帶著八萬藏人逃離西藏並流亡到印度與其他鄰近國家。即使這60年來我們西藏失去主權並經歷各種打壓，我們依舊是屹立不搖，我們的活動依然活躍，特別是西藏內人民的團結與統一依舊鞏固，這都要感謝尊者的遠見以及他馬不停蹄地在世界各地，包括在臺灣的弘法活動。

但最重要的是，我還要感謝臺灣的各位支持者為我們的教育、健康以及文化的

活動與計畫做出的貢獻，感謝捐助西藏藍皮書以及參與臺灣各類西藏支持團體的各位，尤其是臺灣各處的佛教中心。你們的參與和支持對我們來說非常重要，感謝各方的支持，我們才能夠在60年後依然屹立不搖。

西藏的事實與正義將會得到伸張，非暴力抗爭將會勝利，西藏的民主與人權也將會勝利。是各位的貢獻，讓那一日有望達成。

請繼續陪伴我們、支持



我們。相信這段旅程不再遙遠，我們遲早會達成目標。那天，我們與在西藏拉薩市的人民以及達賴喇嘛尊者將在一起。我們大家在西藏的布達拉宮相見。謝謝。

2019年7月6日  
臺北達賴喇嘛慶壽會預錄講話

# 我們每一個人都有責任

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事 黃瑞柔

仁波切、嘎嘛啦、各位朋友、董事長，還有我們親愛的西藏朋友們：

我相信，我們都是一家人，所以我只是代表一個領隊，為我們心儀的領袖——達賴喇嘛歡度八十四歲的大壽。我本來找不到新的內容來講。1959年到2019年，這麼長、這麼大的一個西藏流亡的、波瀾壯闊的歷史，我找了很多的資料，也看了很多書，發現這不是我的能力所能夠勝任的。那怎麼辦呢？

剛才看了很多影片，先是回顧我們基金會成立的歷史，包括歷任的總統、師長，或是中央的長官、學者，對於西藏的關心，這些我都是很認同的。成立基金會的歷史，我在去年已經說過了。另外還有一個小小的，各位所看到的阿扁總統的那一段影片。那一段是達賴喇嘛在臺灣的時候，要求阿扁政府成立一個臺灣西藏文化交流基金會。那是半官方的組織，那個組織特別令我神傷，因為成立的時間短，隨著扁政府的結

束，馬政府就把它結束掉了。也就是說，我沒有辦法在那個基金會裡頭，跟著去印度的西藏自治村工作。

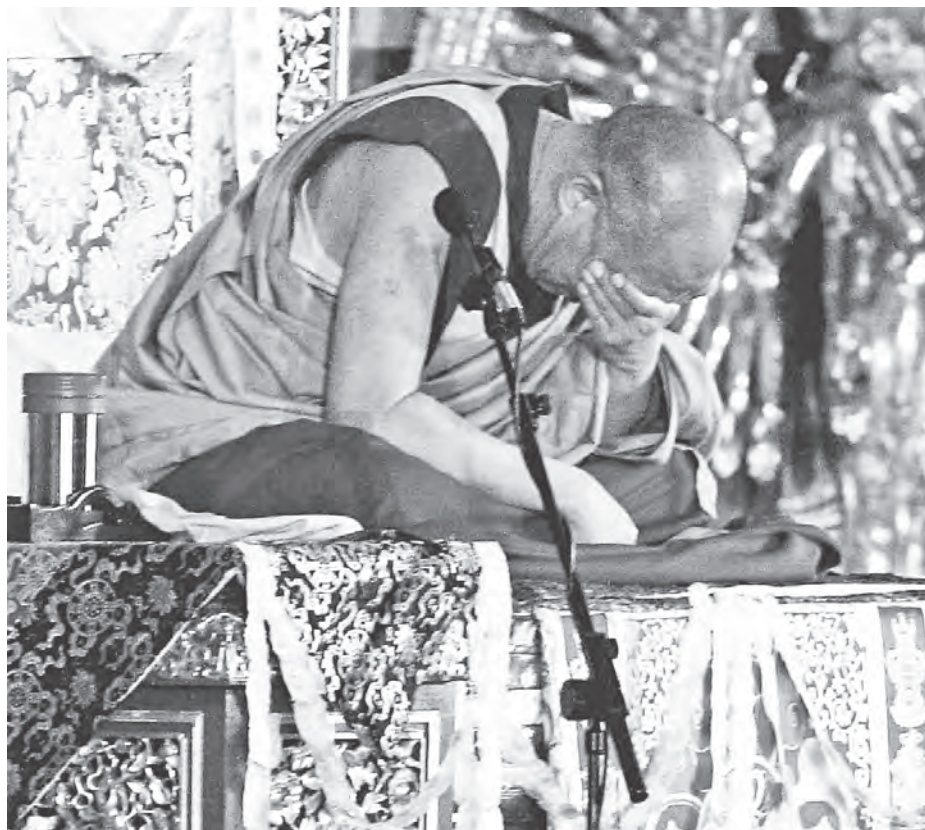
我現在跟大家分享，事實上，那時候雖然時間非常的短，但是醫療的捐助卻不少！譬如說我們在北印度買了各種的醫療車，在南印度也捐贈了醫院等等。我個人參與了南印度的藏人在那邊的生活調查，譬如說那邊的農村跟臺灣一樣，都是老人留守，年青人到各地去謀生的生活情況。這個都已經是十幾年前的歷史了，所以剛才看到這個影片，特別的感傷。

有時候我會想，我們跟隨達賴喇嘛，或者是說自己跟隨達賴喇嘛的初心是什麼呢？1997年達賴喇嘛到臺灣來的時候，我看到電視上的達賴喇嘛，那時候，好像歷史課本、地理課本裡的名字，忽然在我眼前一樣。然後，再看到達賴喇嘛，雖然在我有限的認知下，達賴喇嘛不像蓮花生大士有著那樣大的眼睛，但是那眼睛是這麼的

深邃、這麼的廣闊，我只要看著達賴喇嘛的眼睛，就像看著大海無邊無際的智慧一樣，感動的流下淚來。所以，從那一刻起，我就追隨著達賴喇嘛。為什麼會這樣呢？當然是因為達賴喇嘛的慈悲心。

我對西藏歷史的知識相當於零。我完全不瞭解西藏人逃難的歷史，我只知道說：「喔！我們佛教的教宗到臺灣來了」，我那時候的感覺就是這樣。就好像西藏的教宗，這麼受歡迎的一個偉大人物蒞臨臺灣了。

為什麼會這樣子呢？身為一個佛教徒，我想要學習的，就是佛陀的慈悲與智慧。大概是因為過去生的業緣非常好，所以後來我遇到了我自己追隨的上師羅桑才培堪蘇秋仁波切，然後又遇到了對我影響最深的貢噶旺堪千秋仁波切，對我的生命起了非常非常大的影響。漸漸的了解，西藏的佛法跟漢傳的佛法，它們的內涵，本質上沒有不同，但是學習的次第



是非常不一樣的想法。我個人沒有慧根，沒有學習到顯密的精華，但是我覺得自己福報很大，有機會跟隨著上師，所以這個皈依發心，我到現在仍保持著。

我皈依像達賴喇嘛尊者神聖的一代宗師，皈依上師們猛勵的弘揚佛法，是他們的哪一點感動了我，讓我這樣子的一直到今天無悔的追隨呢？可以這麼說，2001年達賴喇嘛第二次到臺灣來，在林口體育館演講的時候，達賴喇嘛講著講著，提到寂天菩薩的時候，忽然在數萬名聽講者面前哭泣起來了！我當時非常的震驚，我第一次看到一個演講者，而且是宗教領袖，就在這麼高高的講臺上，情不自禁的哭泣起來。

我真的是非常的震驚，也非常的感動。於是我想瞭解到底為什麼達賴喇嘛會這樣子的哭泣呢？是為了什麼呢？後來才知道，原來寂天菩薩是一個慈悲偉大，是我們所有西藏人民心目中最偉大的觀世音菩薩的實踐者。當我們唸寂天菩薩的入菩薩行論，在第九品的時候，寂天菩薩就逐漸的昇高，到迴向品的時候，寂天菩薩已經不見了。我從前想：寂天菩薩遁逃到天上幹什麼呢？當然不是，他是到人間去住。如果那裡需要醫生，他就是醫生。如果那裡需要護士，他就是護士。如果那裡需要一條橋，他就是一條橋。如果是那裡需要看門狗，他也是一個看門狗。這樣子的實踐，無處不自在，

而且能夠處處幫助人的菩薩，這就是大乘菩薩。他唯一的目的就是幫助你離苦得樂，幫助你成佛，這就是菩薩，這就是大乘菩薩的展現。我想到這裡，我明白了。這就是讓我一直追隨達賴喇嘛以及我的西藏上師們的理由。

今天，六十週年，我有機會成立正法源中心，首先是為了幫助僧眾適應臺灣，所以開始教起中文，但是更大的目的，我不但教他們日常生活中文，我也教佛法中文，用我很淺薄的一些佛學名相跟他們介紹中文，目的是什麼呢？宗薩欽哲仁波切曾經講過，如果你想要弘法，你不懂得那個眾生的語言，你怎麼樣去跟他溝通呢？如果你跟一個青蛙溝通，你要

說青蛙的話。我們知道，這個世界兩大強國，一個美國，一個中國，中國的人口比美國多很多。換句話說，最需要佛法的應該是強大的中國吧！因此，這個強大的中國如果沒有慈悲心，沒有慈悲心加上的智慧，他會是很可怕的。他對其他人會怎樣？他對待其他人的方法可能會採取暴力的、消滅的手段，就像我們最近看到的新聞。我覺得宗薩欽哲仁波切講的話非常的正確。你要講他們的話，把佛法的慈悲和智慧這個種子先播在他們的心中，事實上他們已經都有種子了，就是我們知道的中國固有文化，但是他們不知道西藏的佛法更有次第的讓我們成佛，所以這是非常非常重要。

我一直跟我們僧眾講，學習中文，尤其是名相，然後用這個名相能夠把佛法正確的介紹給中國的人民，這不但是促進中國的和平和諧，也是促進世界大同的方法。畢竟，我們非常需要佛陀的智慧。最近因為六十週年的紀念，宗教不只是佛教，還有基督教、天主教等等其他的宗教，於是我查了維基百科，好像是遠見雜誌做的調查，各種宗教的人口都有成長，只有佛教是下降的，這讓我嚇了一跳。因為自己一直在佛教的氛圍裡頭，以為我們是非常的強大，我們向西取

經，西方人已經向東取經了。但是，真的是這樣嗎？

調查的數字會說話，這樣的數字讓我心驚，為什麼佛教的人口會越來越少？原來，佛教盛行的國家大部分是高齡化國家，高齡化的國家老人不斷凋零，年輕人沒有辦法，或者沒有機會好好坐下來學習佛法。不過，我的朋友翁仕杰的夫人潘美玲女士，她有一系列西藏人在印度的文章，《印度的西藏地圖》，一篇一篇的，我每一篇都看。各位如果有興趣的話，透過《印度的西藏地圖》可以了解西藏人在印度的生活，那是非常非常的清楚。那麼，這些人到底多少人呢，不過是十幾萬人，而中國是十幾億人口，全世界是七、八十億人口，比例非常的渺小。可是，這樣子我們該洩氣嗎？我曾經有一個佛法朋友說過，即便是末法時代，還是有人成佛的。只要有人成佛，千年暗室一燈即明，我們每一個人都有責任。所以，我今天就是要把這樣子的初發心跟願心迴向我們的領導、我們的宗教領袖、我們心靈的導師——達賴喇嘛，做為祝壽禮。最後，以我學佛最先的迴向文做為結論：

願消三障諸煩惱，願得智慧真明了，普願罪障悉消除，世世常行菩薩道。

有關西藏語言的問題。

剛才提到了學中文利樂中國的眾生，不管他們的物質生活是如何的突發猛進。但是我最近去到了川西阿壩省，到了若爾蓋，看到了那裡的生活，不錯，有一些人看起來真的是生活的很不錯，但是我在車站的時候，居然看到有西藏人來乞討，我看了非常非常的傷心，那是一個奇怪的共產主義的國家，是這樣的貧富懸殊。但是，回過來再講，我們學習的問題。因為我自己教了很多年僧眾的中文，所以心裡是非常的感嘆，如果是以前一個境外西藏人在阿壩看的時候，商店的招牌，不管是青海或者是四川，中文為主，藏文為輔，甚至沒有。所以這是很大很大的危機。如果藏文變成像梵文一樣，只有非常非常少數的人懂，那佛法怎麼樣發揚光大？因此，我們在境外能夠好好學習藏文，自己的語文，能夠五部大論全部都是用藏文辯論，這些在我們印度的佛學院是多麼的重要。所以我個人真的是兩肋插刀，就是粉身碎骨也要支持我們宗薩佛學院，很大的原因就是這樣。希望我們佛學院的僧眾，非常努力的學習，把這個心願為達賴喇嘛祝壽，也希望跟大家共勉，謝謝大家。

2019年7月6日  
達賴喇嘛慶壽會

# 20 世紀以來中國對西藏的政策

中興大學國際政治研究所 陳牧民教授

中國與西藏的關係可以追溯到 7 世紀，當時西藏（吐蕃）王國非常強大，甚至在公元 763 年攻陷唐帝國的首都長安，也在此時佛教傳入西藏，最後完全改變了西藏的人文面貌。此後一千多年，中國與西藏這兩個民族（文明）持續互動，中國也曾經對西藏用兵、甚至派遣駐藏官員，但很難說西藏是受到中國直接統治。

到了 20 世紀，中國與西藏關係進入一個新的階段。中華民國是在 1911 年建立，並且完全繼承清帝國對領土疆域的主張，只是清帝國末期因為積弱不振，很多主張停留在口頭上，並沒有實際的控制力。

中華民國政府首次在西藏問題上表態是 1913-1914 年的西姆拉會議。在那次談論西藏問題的會議上，中方也派遣代表陳貽範參加，後來中國政府沒有簽署西姆拉協議，但英國政府和西藏政府簽署了協議，而該事件導致今天的印中邊界爭端問題，也就是麥克馬洪線。中國認為沒有簽署協議，據此認為印度主張的中印東段邊界並沒有法律效力。但是印度主張當時陳貽範並沒有就英國談判代表麥克馬洪所提出的英國西藏邊界提出異議，且麥克馬

洪與西藏噶廈代表夏扎·班覺多吉是正式簽約。此爭議延續至今已經一百年但仍無結論。

此外中華民國政府還企圖鞏固其在某些藏族地區的管轄權。從當時發布的地圖可以看到，不僅是今日的西藏自治區，中國政府還設立了青海省和西康省，他們試圖直接統治部分藏區，不是衛藏，而是周邊地區。如果這張地圖與歷史上西藏人對其領土的主張相對，那就是：安多實際上是青海省，而康區是西康省。因此，在 1949 年之前，雖然衛藏是獨立的，但中國政府試圖對被視為西藏領土的很多地方進行直接控制。

中華民國政府的另一項政策是國家同化。在 1911 年中華民國成立時，他們知道不能聲稱自己是純粹漢族國家，所以採用了五個民族的原則，被稱為「五族共和」：包括漢族，滿族，蒙古族，回族和藏族。他們認為所有五個民族都將融入一個名為「中華民族」的新中國。1912 年至 1928 年在中華民國使用的國旗「五色旗」，就代表五個民族（其中黑色代表西藏）。中華民國對於西藏以及其他少數民族的最終政策是一種偉大的漢族民族

主義，漢族仍占主導地位。但仍然企圖吸收其他少數民族，包括西藏。

中國共產黨對於少數民族的政策分為兩個階段：在其建政之前，主要政策是民族自決，那基於蘇聯的經驗，允許少數民族擁有自己的共和國。但是在 1949 年共產黨上台後，他們大大改變了政策，取消了民族自決權。他們有兩個新的政策：一個叫做民族識別，1956 年中國提出這個政策，確定了 55 個少數民族，說中國不是一個單一的民族國家，而是一個具有 56 個民族的的多民族國家，藏族為其中之一。但如果你屬於被認定的少數民族，你就可以自治，所以他們創建了一個「民族區域自治」的概念。與這個概念相關的三個文件分別是 1949 年的共同綱領（也就是臨時憲法）、1952 年的民主區域自治實施綱要、以及 1984 年的民族區域自治法。

中國共產黨政府宣稱：在民族識別和自治的政策下，如果你是少數民族，你可以接受母語教育，有更好的就業機會，在政府裡有自己的代表。所以，在每個中國公民的身份證上標明該人屬於哪個民族，



藏族或其他民族。什麼是民族自治地區？他們說少數民族可以自治，但事實上，他們創建了一個自上而下的管理系統，自治政府只能處理一些非常地方的事務，其他一切他們必須聽從中央政府。所以，目前在中國共有 155 個自治地區，最高的被稱自治區，第二個叫自治州，最下層的有 120 個自治縣。因此，當少數民族達到該地區的人口的 30% 時，他們就可以成為一個自治地區。

中國的西藏政策大致可劃分為四個階段：從 1950 年到 1959 年就是所謂的「一國兩制」。1959 年起義後，西藏內部遭到鎮壓，後來發生了許多政治運動和動亂，特別是在文化大革命期間，這算是第二階段。1976 年文革結束之後的十多年，許多人認為這是中國和西藏關係的最佳時期，因為在那段時間由胡耀邦負責西藏事務。他允許復興宗教和文化權利，算是中國人嘗試和藏人之間進行某種和解。在此期間，西藏流亡政府還派代表團返拜訪西藏。但在 1989 年至今，也就是第四階段，我們如今看到的是中國不斷加強對西藏的控制，並企圖消除西藏文化，宗教和認同。現在任何人造訪西藏自治政府的網頁，會看到多數內容都是中文的，到處都展示習近平的照片，以及中共在西藏治理的各種巨大成就，這怎麼能算真正自治？

我個人前幾年有機會做了一些關於中國少數民族政策的研究。2011 年間我參觀了阿壩藏族羌族自治州的佐格縣。它位於四川省西北部，傳統上是安多地區。一天早上，我走進一座寺廟，叫做塔扎寺。外面很安靜，我只是很好奇，於是我走進寺廟，發現裡面滿是藏人。他們都坐在寺廟內祈禱，我問我中國的朋友，藏族寺廟非常漂亮，很多人在裡面祈禱，你為什麼不想看看？他說：「不，不，我們不感興趣。」你看，這就是我在中國看到的，與我在臺灣和達蘭薩拉看到的不同。在臺灣，我們有許多藏傳佛教徒，在達蘭薩拉和臺灣都有很多寺廟，任何人都可以進去看看，藏人和外來人之間有很多交流。但在中國，當地人認為西藏的一切都是非常不同的，他們對西藏一無所知，也不想了解西藏文化、歷史，更不對藏族宗教感興趣。我認為中國政府已成功地教育中國人民與西藏文化和宗教保持距離。這無疑是一場災難。

我也參觀了一些中國政府執行叫「退牧還草」的游牧民族定居政策的阿壩縣的地區。政府鼓勵游牧民放棄他們的土地，將他們全部搬進一個村莊，為他們建房子，說孩子們可以接受教育，而且你有了房子。但問題是西藏游牧民族離開自己的土地搬到這樣的村

莊後，他們也失去了生活的技能。許多人在花光政府提供的補償金之後（主要是不懂得如何經營生意）淪為貧窮階級。中國政府說，這個游牧民安置政策對這些地區的西藏人民有利，藏人變窮是因為太懶惰不工作，但我問了一些西藏的朋友，他們說實際上藏人不會受益於這樣的政策。但這就是目前中國在西藏執行的政策。

以上的內容主要是介紹中國人如何看待西藏，以及目前中國政府如何統治西藏的想法，並不代表我個人支持這種史觀或政策。在臺灣，至少我們有機會知道西藏的實際狀況，也比較能理解藏人的想法，我認為更重要的事情是鼓勵普通的中國人更好地了解西藏，而不是盲目地接受中共官方的宣傳。在臺灣有大約 20 萬藏傳佛教徒，他們就是漢藏兩大文明相互溝通理解的重要橋樑。此外，臺灣是民主國家，因此社會對西藏問題也表示出更多的同情。目前所有關於西藏真相的中文書籍都是在臺灣出版，而不是在香港，更不是在中國，這顯示臺灣對西藏問題的重要性。瞭解西藏的宗教、歷史與文化，瞭解西藏內部狀況的真相只是解決西藏問題、跨出漢藏和解的第一步。

2019 年 5 月 8 日拉脫維亞  
第七屆世界國會議員支援西藏大會  
專題演講摘譯  
Takashi 英譯中，作者審閱修訂

# 從「當鐵鳥在天空飛翔」 到「抵達湖邊的天鵝」

國立交通大學人文社會學系 / 族群與文化研究所 潘美玲教授

「當鐵鳥在天空飛翔，鐵馬在大地奔馳之時，藏人將像螞蟻一樣流散世界各地，佛法也將傳入紅人的國度。」這是相傳在一千多年之前的西元八世紀，將佛教傳入西藏的蓮花生大師，在回答弟子提出什麼時候是末法惡世來臨的問題時，所開示的預言。這則預言中被嘖嘖稱奇的是預見了飛機、火車或汽車等現代科技。而飛機在天空飛行，以及汽車在大地奔馳的景象，也被視為是描述中共入侵西藏當時的戰爭景象，如李江琳在以中共史料書寫 1956-1962 年的青藏高原的血腥鎮壓歷史時，就用當《當鐵鳥在天空飛翔》為書名。1959 年達賴喇嘛被迫翻越喜馬拉雅山流亡到印度，到今年的 2019 年，整整一甲子的 60 年時間，如蓮花生大師所預言的，藏人流散印度、尼泊爾，以及世界各地，藏傳佛教也隨著藏人的流散，而傳播到世界各地。

## 遮蔽與還原的交鋒

有關對於西藏議題的爭鋒，從 1959 年以來就持續呈現一個西藏問題卻各自表述的狀況，

例如中共解放軍進入西藏，就有「武力鎮壓」相對於「和平解放」，以及「翻身亂世」相對於「翻身解放」兩種截然不同的說法。雖然沒有鐵鳥、鐵馬般的重裝備武力，多年以來，各式透過傳統媒體宣傳戰交鋒所迸發的煙硝味，以及企圖所造成的影響，卻不容小覷，加上現在還有各種網路工具與社群媒體的推波助瀾，使得擁有社群媒體或使用網路工具的個人，都有機會接收到相關訊息，直接接觸到這場戰役，擴增的訊息傳播戰場規模，連住在發財夢想城市的芭樂 N 編，也無法置身事外，日前傳來一份截圖，探問如何解讀訊息內容。

西藏的問題，都不是簡單的是非題，議題論述的資訊戰規格，早已經超越了中共和西藏流亡政府之間對打的肉搏戰，成為國際社會高度關切的項目。例如早在 1989 年中共和就出版了一本《西藏百題問答》英文版，特別針對歐美觀光客從中國利益的立場進行政治宣傳，之後翻譯成各種語言，陸續還有增修版，網路上可以找到的中文版本是 2008 年的內容，這 100 題涵蓋的範

圍，包括西藏的歷史、人權問題、對達賴喇嘛的政策、人口問題、宗教信仰、自治權利、經濟發展、文化教育、人民生活，以及拉薩騷亂等面向，是中共國家機器進行全方位且鋪天蓋地式地掌握論述話語權的重武器裝備。

由於是政治宣傳的手冊，服務特定的政治目的，一般人並不會特別當真，比較特別的是，對於受過嚴謹學術訓練的西藏研究學者而言，實在無法坐視這種片面且充滿扭曲的資訊一再地被傳播而誤導視聽。於是由 Anne-Marie Blondeau 和 Katia Buffetrille 兩位法國學者起頭，召集了國際上西藏研究來自於美加、歐洲等地的 15 位頂尖學者，分別從歷史、語言、宗教、文化、經濟、政治和社會等領域，針對中國所提到的 100 個問題，個別根據翔實的歷史材料，進行平衡作答。在 2002 年完成了《遮蔽的圖伯特：國際藏學家解讀（中共版）《西藏百題問答》》(Authenticating Tibet: Answers to China's 100 Questions) 的法文版，2008 年修訂更新出版英文版，2011 年的中譯本在臺灣出版，藏文版

則是到 2015 年才完成。

這是國際藏學夢幻隊伍和中國代表隊交手的代表作，該書編者強調這本書是學術作品的規格，並不是另一種宣傳形式，除了駁斥中方不實的論點之外，也同時檢驗西藏自由獨立支持者的主張，避免將原來是很複雜的事情簡單化，並提供讀者能夠自行判斷和詮釋的資料。值得一提的是，該書除了針對中國版本的 100 個問題逐一作答之外，也指出這些問題的擬定，本身就具有政治動機之所在，例如，人口問題絕對不是只是數字多寡的討論，而是一種「政治武器」。負責主答的作者安竹·費雪（Andrew Fisher），在回答第 46 題：「中國共有多少個民族？人口較多的少數民族除藏族外，還有哪些民族？」就指出這個問題的擬定和回答，已經設定了藏族是中國自古以來眾多少數民族中的一族，藏族的人數不是最多的確是事實，但這部分的所言為真，不能偷渡藏族和其他中國少數民族等同視之的觀點，從而抹煞過去西藏具有主權的歷史。

藏人作家桑傑嘉和旅居以色列的漢人女作家唐丹鴻，兩人在 2009-2010 年進行流亡藏人口述歷史的計畫時，就領悟到當使用中文的習慣用語來問藏人的歷史時，不但喪失藏文的原意，還同時不自覺地順應了中國式的權力邏輯。他們的

訪談成果於 2015 年在臺灣出版，書名是《翻身亂世：流亡藏人口述錄》，桑傑嘉在譯者感言中提到許多對照的實例，例如，藏人稱王國的最高政治領袖叫做「傑布」，權力來源得自西藏政府的分封認定、且被當地民眾所認可。當被翻成中文習慣用法的「土司」時，就意指來自於中國朝廷任命的地方官員。類似的情況包括使用「部落」、「頭人」等在少數民族研究的專業詞語，同樣出現了遮蔽西藏歷史原貌的現象。於是在書中，他們選擇將中譯的「土司」恢復成藏語的「傑布」（王），並將以註解說明，以此保留真實的記憶。

住在發財夢想城市的芭樂 N 編，她希望我回答的問題是今年 3 月份中共國務院所發佈的西藏白皮書聲稱西藏經過 60 年民主改革，廢除了「黑暗的封建農奴制」，從此人民「翻身解放」的說法。這題是所有西藏問題當中數一數二熱門的考古題，除了可以參考《遮蔽的圖伯特》第 19 和 85 題的答案之外，讀者若認真閱讀前面的內容，也能自行作答了。

### 科學與宗教的相會

流亡 60 年以來，「藏人將像螞蟻一樣流散世界各地，佛法也將傳入紅人的國度」，誠如預言藏傳佛教也傳入歐美等西方世界，本張地圖借用佛

教學者 Rick Fields 書寫藏傳佛教傳到美國的歷史敘事（How the Swans Come to the Lake: A Narrative History of Buddhism in America）所使用的比喻。如果說戰爭權力的鬥爭，靠的是鐵鳥、鐵馬般的科技工具，佛法的傳遞則是理念的交流與思想的傳播，就如同「抵達湖邊的天鵝」地回歸到人類自然慈悲的本性。達賴喇嘛強調他的流亡，雖然成為無國籍的難民，但也因此變成世界的公民。除了使藏傳佛教在世界各地宣揚發展之外，與現代科技協力建立的「心的科學」，則是這個世界公民希望和大家承擔為解決「末法惡世」共同應盡的責任。

2018 年的 11 月 1 日在印度的達蘭薩拉舉辦了為期三天，首度達賴喇嘛與來自臺灣和北美的華人科學家對談，這是由李遠哲院士領軍，以量子物理為主題的論壇。達賴喇嘛在開幕時指出宗教與科學的對話有兩個目的，首先，是擴充知識，包括對外在的世界本質知識的發現，以及人類內在心智的理解。前者已經在科學技術，提升了人類的生活。而後者，則是東方宗教的強項。兩者知識的對話，可以促進雙方的知識，拓展視野。第二個目的，則是在科學與宗教相互對話，理解增益的基礎上，有利於透過教育，發展世俗倫理，也就以心智為主的科學。因此，達賴喇嘛認為，科學除了

提供對現實世界的瞭解，也牽涉到一個更重要的問題，就是「它如何影響倫理道德與人的價值」。

其實，這種宗教與科學的對話，達賴喇嘛和西方的科學家已經進行了 30 多年。北美企業家 Adam Engle 和出生在智利旅居於巴黎的神經科學家 Francisco J. Varela 瞭解達賴喇嘛個人對科學強烈的興趣，共同規劃，1990 年在美國成立了「心靈與生命研究所」（Mind and Life Institute），開啟了日後一系列與達賴喇嘛與科學家會談，邀請參與的學者皆來自西方當代知名的科學家，包括腦神經科學、認知科學、生命科學、醫學、心理學、物理學、天文學等領域。最近舉行的是 2018 年 3 月在達蘭薩拉的大昭寺舉辦的第 33 屆，以人性正向心理發展的再想像為題，持續針對開發人性當中的慈悲與潛能，進行跨領域的探究。除了一年一度的宗教與科學對話，這個研究所提供資源補助個人進行有關心智的研究計畫，召開兩年一次的國際學術研討會，出版專書與期刊論文，多年下來，已經成為當代冥想科學的學術重鎮，更扮演引領開發對人類心靈與生命探究領域的平台。

「心靈與生命研究所」的創立與發展，是達賴喇嘛和西方科學家在當代物質文明發達，但心靈科學卻高度落後的

情況下，試圖從人性內在慈悲本能的開發推動跨文化的科學研究，與對不同文化的相互瞭解，達到提升眾人福祉的目標。西方的科學界也因為這樣的對話，而得到心智和情緒研究的啟發，美國神經科學學會的年會，在 2005 年 11 月邀請達賴喇嘛出席，並發表「慈悲與忘我境界和冥想對大腦的影響」，創造了首位以宗教人士受邀發表演說的紀錄。一個值得令人深思的問題是，為何這樣的對話與提升心靈的活動，卻只有在西方英語世界蓬勃發展？比起西方科學家相信造物主的宗教傳統，華人社會有信仰佛教的傳統，理應更具對話親近性，卻直到最近才有因緣展開？

科學與宗教相會不只是進行對話，發表學術論文，更進一步成為教育的內容。在今年的 4 月 4～6 日，我受邀出席在印度德里舉行的「社會與情緒及倫理教育」（Social, Emotional, and Ethical Learning /SEE Learning）全球啟動儀式與研討會。這個研討會的緣起，是美國 Emory 大學因為認同達賴喇嘛對世俗倫理教育的看法，成立了「冥想科學和慈悲倫理中心」，二十多年來整合發展心理學、教育學、神經科學和創傷知情照護的專家學者，共同規劃通過教育解決當代人類面臨的問題，而展現的跨域創新課程設計的成果。這套有關社會互動、情緒學習的

課程教材，以科學研究的實證、印證的慈悲理念為基礎，培養系統思維的能力，進行從幼稚園開始到大學等不同學習阶段的心智教育實踐。包括慈悲心和倫理教育、專注力的訓練，個人和社會的系統性思考，以及教導學生面對壓力時，調整身心與精神創傷照護等面向。這項計畫希望推展到世界各地，目前已經開始在美國、印度推行，這些教材都可以直接在網路上下載，完全免費使用。英文版本最齊備，中文版本則還在準備中。

達賴喇嘛在介紹自己的時候，會說他只是一個很單純的出家人（a simple monk），強調和大家一樣，是全球 70 億人口當中的一份子。除了僧侶的身份之外，他也會自稱自己的是科學家，「心靈與生命研究所」的跨領域對話以及「社會與情緒及倫理教育」的推廣，就是他在科學上所達到的具體成果，這部分已經超越宗教，而具有普世的意義，回歸到人類都想尋求快樂的本質。

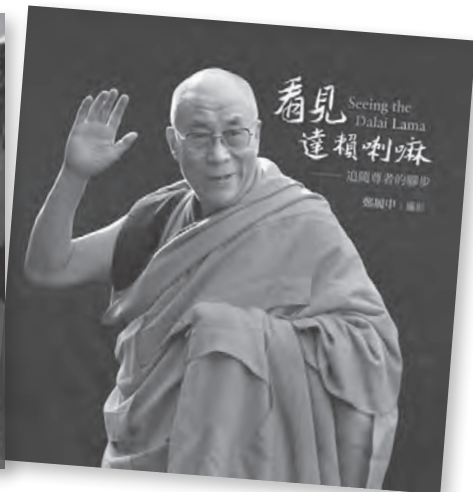
蓮花生大師在一千多年前的預言，預告了藏人流離的命運，以及末世惡法時代的來臨。流亡一甲子的難民，雖然依然受到西藏問題的糾結，但也不迴避接受當前人類所共同面對的問題的挑戰，證明「心靈科學」的存在，以及見證了人類心靈能力的強大。

引自芭樂人類學 <https://guavanthropology.tw/article/6716>



# 出版達賴喇嘛自傳 為達賴喇嘛祝壽

夏小華



西藏精神領袖達賴喇嘛寫在 1962 年第一部藏文自傳，曾經有過兩次中譯版。不過都是藏文譯成英文，英文再譯成中文。西藏流亡議會議員茨仁拉姆，直接以藏文版重譯為中文版，在臺灣出版，作為獻給達賴喇嘛 84 歲的生日禮物，也解開 57 年來，因為翻譯的隔閡，造成對達賴喇嘛原意的諸多誤區。雪域出版社在西藏精神領袖達賴喇嘛 84 歲華誕慶壽會發表兩本新書。其中一本，是根據第十四世達賴喇嘛 1962 年著作第一本自傳《我的國土與子民》的藏文版，從原文重譯為中文版。

雪域出版社主編盧惠娟接受自由亞洲電臺訪問表示，從這本自傳可看到達賴喇嘛看西藏問題的視角，像是一些章節的標題用語如「侵略」、「在

共產中國」、「欺壓與寒心」。

## 雪域主編： 很多西藏人冒險讀達賴喇嘛 自傳被抓被關

盧惠娟說：「達賴喇嘛現在辦公室的才嘉秘書長，曾經在阿壩、西藏境內坐牢，坐牢的其中原因之一，是他看了這本達賴喇嘛的自傳。所以對西藏人來講，要閱讀這一本達賴喇嘛的自傳是很不容易。」

在臺灣出版的《我的國土與子民》中文版譯者茨仁拉姆，是在印度達蘭薩拉西藏流亡議會的現任議員，她是才嘉的妻子。茨仁拉姆在「譯者的話」中也提到，「達賴喇嘛這部自傳，一直被中國方面認定『反動』書籍，嚴加禁止。很多西藏人冒著被抓、被判刑的

危險，如饑似渴地尋找、閱讀這部書，他的先生才嘉 1989 年被以『反革命宣傳煽動罪』抓捕判刑時的罪名之一，就是『傳閱』了這部自傳。」

茨仁拉姆文中還提到，「這部書具有極高的文學價值。雖然講述的是我們國家的消失（一個絕世悲劇），但語言平靜、樸素，細節地描述了這片哺育我們的、生長著低矮植物的高原，茫茫的群山和群山之間狹長的只有遠古商人才走過的亂石小路，以及並不富裕但樂善知足的整體國民的日常生活和信仰。總之，這部書的每行文字，都滲透著我們藏人的疼痛、思想境界和獨有的審美。」

藏人行政中央駐臺代表達瓦才仁接受自由亞洲電臺採訪時表示，這本自傳是 1959 年達賴喇嘛流亡到印度就開始寫，

寫到 1962 年首次藏文版問市。從幼年在農村的生活開始寫，之後曾有幾個版本的翻譯。以前叫《我的土地和人民》。

**譯者：**

### **藏譯英、英譯中產生誤區**

達瓦才仁說：「藏語裡面的詞語，因為其他人的翻譯基本上都是從英文翻譯過來，藏文翻譯成英文，英文再翻譯成中文。有很多的語句，以及翻譯人的（想法），比如說像第一本翻譯，『中國』他都會說『內地』，就這些詞彙，跟藏文原意有差異。」茨仁拉姆在「譯者的話」就舉出幾個過去兩版本的漢譯語意，和她這次藏漢直譯的差別對照。

例如在序文中，第二版譯文第一句話是「西藏曾經是軍事強國」，與藏文原意恰好相反，藏文強調的是幾個世紀以來「西藏就放棄了武力」。另外，第二版譯文中的「偉大的中國人民」，與藏文原意中的「享有聲譽的中國人」，是完全不同內涵。

此外，茨仁拉姆指出，在涉及西藏國家地位和毛澤東、中國共產政權領導人的形象時，原文幾個字之差，就使整個敘述的事實性質發生改變。

茨仁拉姆舉例，像是達賴喇嘛有一處講到毛澤東，前兩個英譯中的版本寫的是在我離開中國前，「我對毛澤東的

傑出人格有著深刻的印象」、「毛澤東的卓越性格給我留下深刻印象」，但是茨仁拉姆以藏文直譯中文，原意卻是「離開中國前，我確認毛澤東的個性與眾不同」。

達賴喇嘛在 1962 年的序言就提到，當中國共產黨軍隊於 1950 年進入西藏東部，他和他的人們想盡一切辦法，堅持向聯合國和世界各大國呼籲，希望介入調停，但都沒有得到回應。

藏人行政中央駐臺代表達瓦才仁說：「藏文書裡它都有附錄，達賴喇嘛當時寫給聯合國秘書長的申訴信、聯合國大會的決議等等，但是後來很多中文書在翻譯的時候都省掉了，譯者茨仁拉姆認為都是這段歷史的一部份，是達賴喇嘛努力的結果，所以完整呈現附錄，也作為給法王 84 歲獻禮。」

### **達賴喇嘛 57 年前的自傳**

#### **寫到：藏人對中國人沒有恨**

書中呈現 57 年前、達賴喇嘛 1962 年序文最末寫道：

「請諸位讀者通過對本書的閱讀，憑藉自己的洞察，做出公正的判斷。需要補充的是，雖然中國共產黨的代表在西藏做出了非人道的的事情，但是我們藏人，對享有聲譽的中國人沒有恨。我們的願望是與包括中國在內的所有鄰國和平相處，

享受自己的生活。為了實現這一切，我向追求和平與正義的世界人民呼籲。」

雪域出版社另集合了臺灣佛教徒的捐獻，出版已故攝影記者鄭履中 10 多年跟隨達賴喇嘛腳蹤，拍攝的攝影集《看見達賴喇嘛：追隨尊者的腳步》，以獻給達賴喇嘛。

達瓦才仁回憶，鄭履中為人豪爽，只要達賴喇嘛在那裡主持法會都要告訴他，他就會默默去準備，拍攝出很好的照片，免費提供刊登，有稿費也捐給達賴喇嘛基金會。

鄭履中曾在達賴喇嘛 1997 年及 2001 年兩次訪台全程隨行拍攝，另曾 12 次遠赴印度拍攝達賴喇嘛，也曾跟拍到華盛頓。達瓦才仁說：「每次去他都要跟自己的單位請假、自費去，他唯一給我們提出的要求是，如果有一天達賴喇嘛回去，他一定要作為第一批隨行，他要拍下來。我其實不清楚他是不是藏傳佛教信徒，他非常熱愛達賴喇嘛。」

達瓦才仁說，鄭履中的願望沒有來得及實現，而在他去世之後，有過一次展覽，當時前總統馬英九到場看展，表示很驚訝，不知道鄭先生竟然有那麼大西藏份量的照片，不知道他是這樣的一個攝影師。

引自自由亞洲電臺

**注：**

電子書網址

<https://play.google.com/store/books/details?id=Vg6hDwAAQBAJ>

# 西藏要聞

## 達賴喇嘛為臺灣信眾視訊開示

西藏流亡精神領袖達賴喇嘛，3月31日通過視訊，為5千多名臺灣信眾傳授佛法。過去10年，達賴喇嘛一直無法訪問臺灣。應臺灣國際藏傳法脈總會的邀請，達賴喇嘛在印度達蘭薩拉的寢宮通過視訊，對臺灣信徒傳授佛法。臺灣國際藏傳法脈總會理事長侯奕伶表示，共有5,500名臺灣佛教徒參加這次活動，而網路直播更吸引了中國、新加坡、馬來西亞等華人社群至少2萬人次觀看。達賴喇嘛講授了2個小時，並回答5位信徒的提問。

## 達賴喇嘛：我的轉世沒必要侷限在一個地方

西藏流亡精神領袖達賴喇嘛4月4日在印度新德里回覆記者有關中國干預轉世問題的提問。尊者強調，達賴喇嘛的轉世完全沒必要按照中國政府的要求，侷限在一個地方。達賴喇嘛回答說，「如果我再活10至15年，中國的政治狀況將會改變。如果我明年就離世，那麼中國當然會執著地要求達賴喇嘛重生於中國。但是我的轉世並沒有必要侷限在一個特定地方。」達賴喇嘛開示，他所信仰的是「乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦。」他指出，第一世達賴喇嘛也曾表示希望重生於存在痛苦的地方去提供輔助。「而我在修持利他菩提心，只要世間的痛苦仍然存在，我就會存在。如果整個世界都消失，那麼我便自由了。」並重申，他不是尋求西藏獨立，而是更願意在雙方都可接受的條件下與中國「團聚」。他補充說，漢人和藏人可以並肩生活，中國在經濟上幫助藏人，從他們的知識中獲益。

## 社會、情緒及倫理學習課程啟動

由十四世達賴喇嘛尊者正式推動的「社會、情緒及倫理學習課程 (SEEL)」於4月5日在新德里舉辦全球啟動儀式。這個課程希望藉由教育加強努力使這個世界更加和平，包括加強和鼓勵內心的平和、慈悲、尊重和善良的價值觀。達賴喇嘛尊者談到這項計畫時表示，「導入社會、情緒及倫理學習課程

的主要原因是因為現有的教育制度不夠充足，也無法保證幸福。幼稚園階段的孩子應該講授基本的人類價值觀，這些價值觀需要建立在每個人都能參與的常識、共同經驗和科學證據的基礎上。」

## 好消息！達賴喇嘛出院 目前狀況良好

西藏精神領袖達賴喇嘛日前因胸腔感染住院治療，他的發言人丹增塔拉 (Tenzin Taklha) 告訴法新社，在經過3天治療後，達賴喇嘛已在4月12日出院。83歲的達賴喇嘛是在9日住進印度首都新德里麥克斯醫院 (Max hospital)。他的助理表示，達賴喇嘛只是「輕微咳嗽」。達賴喇嘛在上個月告訴路透社，他圓寂之後，他的轉世靈童可能會在印度被找到。他並警告，任何由中國指定的繼任者都不會受到尊重。

## 達賴喇嘛：內心健康比身體健康重要

西藏精神領袖達賴喇嘛4月26日表示，內心情緒的健康比身體健康更加重要。若內心不快、充滿憤恨，最終將導致身體的不適。這是每個人都必須面對的問題，與宗教信仰無關。達賴喇嘛是在印度新德里「西藏青年宿舍」，向好幾百名流亡藏人學生弘法時，做了以上表示。在結束弘法後，達賴喇嘛並返回居住地達蘭薩拉，他在機場向等候的媒體表示，這次雖然病得嚴重，但經過幾天的治療與休息後，自己已經徹底康復。

## 諾獎得主沙提雅提拜訪達賴喇嘛

諾貝爾和平獎得主、印度兒童權益活動人士沙提雅提5月27日拜訪達賴喇嘛尊者，討教如何培養孩童的慈悲根性。尊者鼓勵他將印度非暴力慈悲文明融入現代教育體系，來創建更加美好和平的世界。沙提雅提告訴本台，每次見到尊者都會被他孩子般的純真與幽默所觸動。討論會結束後，沙提雅提說：「我們都喜歡和平、幽默，我們就像兩個小孩子見面一樣。除了尊重、敬佩以外，我還像朋友一樣的喜歡他，我從他身上看到孩子的純真，也許他對我

也有同樣的感受，我們像孩童一樣進行了無拘無束的暢談。」沙提雅提表示自己與尊者都堅信慈悲心與非暴力理念，能夠解決任何問題。

### 美大使訪問西藏，呼籲藏中對話

長期對外封鎖西藏的中共，疑似在美國《西藏旅行互惠法》的壓力下，罕見准許美官員訪藏。美國駐中國布蘭斯塔德大使從5月19日到25日訪問青海省以及附近的藏區，行程包括正式會談以及參訪宗教和文化場所。大使布蘭斯塔德在同中國官員會面時，對當局干預藏傳佛教徒信仰自由的行為提出關切，並且呼籲中國無條件同達賴喇嘛或其代表對話，尋找解決雙方分歧的途徑。

### 佛教是印度給世界最偉大的禮物

藏人行政中央司政洛桑森格5月18日受邀出席在印度奧蘭加巴德舉辦的菩薩節慶典，並在當地向與會民眾發言時指出，「在種種的偉業中，佛教是印度給世界的最大的禮物。」司政洛桑森格以印語表示，他很高興在該地區會見了大量的佛教徒，並表示西藏和印度有著深厚而獨特的文化和精神遺產紐帶。他還讚賞世界各地（包括印度）對佛教研究的興趣與日俱增。司政指出：儘管中國當局殘忍而有系統地企圖消滅西藏的佛教文化，但是沒有成功，佛教現在在流亡西藏和喜馬拉雅地區，在達賴喇嘛尊者的指引下得到了很好的保存。事實上，中國現在是最大的佛教國家，有超過3億人信奉佛教。

### 第31次藏中和談籌備小組會議召開

第三十一次藏中和談籌備小組會議，5月15日在印度北部喜瑪偕爾邦的達蘭薩拉開幕，此次會議將回顧和討論目前國際政治局勢和西藏境內的近況，以及藏中和談的前景與機遇等議題。藏人行政中央司政洛桑森格、達賴喇嘛尊者前特使格桑堅參、安全部部長帕巴次仁、外交部秘書長達波·索朗諾布、達賴喇嘛尊者辦公室華人事務秘書長才嘉、駐臺灣辦事處代表達瓦才仁、西藏政策研究中心前主任圖丹桑培、駐德里辦事處代表忠瓊歐珠、前駐北美華人事務聯絡官貢嘎札西和駐澳大利亞華人事務聯絡官格桑堅贊等17名籌備小組成員出席了會議。

### 世界國會議員西藏大會公佈三十三條共識

第七屆「世界國會議員西藏大會」於5月8日至10日在拉脫維亞首都里加舉行。來自數十個國家的國會支持西藏組織代表公佈了一份含有三十三條關於西藏議題的共識。該共識批評中共當局侵犯西藏人權，呼籲中共以中間道路為基礎同西藏重啟和談。

### 第一屆時輪金剛學術會議揭幕

5月5日第一屆時輪金剛學術會議在尊勝寺舉行，與會僧侶就尊勝寺在延續這一傳承至今的260多年中，是否存在儀軌程式等方面的任何退步或變革進行探究。研討會由尊勝寺教育委員會舉辦，各方僧侶針對時輪金剛灌頂的前行修法、場地淨化、彩砂壇城繪製等在內的所有儀軌程式及其背後含義，共20多個主題進行探究分析，撰寫論文，在此次研討會上分享。透過這種形式瞭解數百年的傳統是否有經歷衰退與改變，若發現退步該如何修正，以及歷代高僧聖哲對時輪的不同釋義觀點等等。

### 達賴喇嘛在佛誕月傳授觀音灌頂

達賴喇嘛尊者6月5日在達蘭薩拉向約萬名僧俗信眾傳授「觀音世間自在」灌頂。因適逢藏曆4月「薩嘎達瓦」億遍六字真言持誦法會，尊者也在這一殊勝場合開示六字大明咒「唵嘛呢叭咪吽」的含義。尊者在法會上，講述了法會舉行大殿中一個佛像殘片的來源。

### 最好的生日禮物

2019年7月6日，於達賴喇嘛尊者的寢宮內，透過視訊直播的方式對臺灣淨韻三千觀音和平祈福音樂晚會、新加坡以及馬來西亞的信徒們，說明何為84歲的最佳生日禮物。尊者說：在此，我的朋友們，如果你們真正喜愛我，請記住我的三個使命：（使命一、）無論你在何處，應努力製造慈悲的氛圍。是的，就是慈悲的氣氛，建立慈悲的社區。（使命二、）宗教之間的和諧。轉告更多人，來自那爛陀的藏傳佛教，的確可以帶來極大的受用。無論是否具有宗教信仰，確實值得將這些西藏的知識編入學術教育的題材。如果你能夠好好實踐慈悲，多多關注如何增廣慈悲，對我而言，這是最好的生日禮物。





# 達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་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》、《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36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。



## 2019 臺灣格魯祈願大法會



## 2019 淨韻三千音樂會



## 在台西藏人聲援香港 2019/6/16



## 台北市新移民會館「西藏文化分享及體驗」 2019/6/24

如果你們真正喜愛我

請記住我的三個使命

無論你在何處

努力創造慈悲的氛圍

是的

就是慈悲的氣氛

建立慈悲的社區

轉告更多人

宗教之間要和諧

來自那爛陀的藏傳佛教可以帶來極大受用

無論是否有宗教信仰

這些西藏知識值得作為學術與教育的內容

——達賴喇嘛

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་པོད་གྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཅོད་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)