

釋放班禪喇嘛活動 2020年5月17日



聲援銅鑼灣書店 2020年5月2日

主編的話

親愛的讀者：

尊者提到新冠肺炎病毒終會過去——這是佛教無常的原則，鼓勵我們會有機會重建全球社會，並希望我們每人都能安好且保持鎮定，不喪失希望及自信。

尊者如常一再提醒我們必須意識到七十億人是一個整體，我們都是人類之一。所以尊者把自己奉獻給四個目標：第一個目標是在科學實證的基礎上提升人類的價值，第二個目標是促進宗教和諧，第三個目標是有關西藏人的福祉，第四個目標是復興古印度知識。

龍樹菩薩和佛陀的教導也多次提到「把事物看成真實存在」是一種錯誤的觀念，這種錯誤的觀念是產生執著的原因。而量子物理學已經獲得這種體驗。尊者教導我們正視執著，體認無常。

防疫期間尊者的健康被照顧得非常好，一般人停止流動，只有秘書長能見尊者，秘書長也與外界自我隔離以保護尊者。疫情稍緩後，5月16日尊者直播傳授龍樹菩薩的《中觀寶鬘論》，在網路上見到尊者法體健康，元氣十足，太好了，謝謝照顧尊者健康的秘書長團隊。我們和往年一樣，為尊者長壽健康舉辦慶壽會，唱誦長壽祈願文，向尊者法座獻上哈達。

第 39 期 / VOL.39

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2020 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

古印度那爛陀智慧對當代的意義	2
同甘共苦，祈求平安	11
共同保護地球家園	13

佛法智庫

大寶法王：三主要道（四）	14
請轉心向內，一起為世界祈願	17
流離藏僧教你空性（六）	18
觀無常，精進修行	21
十二緣起略講（四）	23

漢藏交流

西藏佛教的流派	27
阿尼瑪卿·阿尼瑪卿	35
從中央集權到中共政權 ——探究和平協議與一國兩制的根源	37
從 SEE Learning 到佛法	41

聲明與要聞

西藏要聞	43
------	----

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 |

古印度那爛陀智慧 對當代的意義



首先問候尊敬的年長兄弟姊妹們以及其他兄弟姊妹們。我總是用兄弟姊妹一詞來稱呼所有人，因為我真的相信地球上七十億人都屬於同一個社群。

我們每個人出生的方式是一樣的、死亡的方式也是一樣的。我們活著的時候最珍貴的東西是善心，善心可以創造內在力量、內在平靜並且給我們的社群帶來和平。因此我一直不遺餘力的和大眾分享這個信息。幸福的終極來源不是金錢或名聲，而是我們的內在。我認為每個人必須意識到七十億人是一個整體，信仰、國籍、種族和貧富的差異都是次要的；基本上我們都是人類。

我把自己奉獻給四個目標。第一個目標是在科學實證的基礎上提升人類的價值。有些科學家發現經常憤怒和仇恨會破壞我們的免疫力，另外，科學家基於人類群居的事實認為人類的天性是善良的，因此我們的未來極有希望。但目前的教育系統有待改進。

現代教育系統是從西方引進的，以信仰基督教為主的西方人在精神層面上信仰神並向神祈禱。善心並非單純依靠信仰而獲得；

善心是人類利用思維的結果。先不談來世、天堂、業力或涅槃，單從日常生活來講，我們每個人都想要幸福的生活。幸福的終極來源就是去培養自己內在的善心，當我們具備善心，很自然地我們的憤怒、猜疑、挫折就會減少。所以思維的訓練應該納入教育系統當中。

思維的訓練在印度不是今天才存在。印度三千年前已經開始發展非暴力主義（ahimsa）和悲心思想（karuna），印度在英國統治時期引進了現代教育，非常好，但現代教育缺少思維的訓練。印度有千年歷史的情緒研究發現應該納入教育系統，現代科學技術教育非常重要；同時古印度知識的思維訓練方法、非暴力主義、悲心思想以及情緒研究發現也非常重要。能够把現代科技和古印度知識結合運用的國家只有印度。

我的第二個目標是促進宗教和諧。第三個目標是有關西藏人的福祉。第四個目標是復興古印度知識。我認為古印度知識和現代教育的融合非常重要。印度人具有普世傳播知識的傳統而且這種傳統已延續幾千年，非常棒。我們有沒有宗教信仰以及信仰哪個宗



教是個人的事務，人類必須接受思維的訓練，這種訓練對印度來說不是新東西，而是印度本來就具有的。我們唯一要做的就是去復興古印度知識。這就是我的第四個目標。

改變內心才能真正改變世界。以物質主義為主的教育在談到思維或心（citta）時，只涉及感官層面而非心理層面，這樣的教育形成重視物質的生活和文化。物質主義者認為幸福來自感官享樂。眼睛要看美好的東西、耳朵要聽悅耳的音樂、鼻子要聞香味、舌頭要嚐美味、身體的接觸，甚至性行為在內都屬於感官享受而非心理層面（第六意識）的範圍；憤怒、慈悲心等等都屬於第六意識。我們只有在心理層面接受特別的訓練才能夠擁有平和的思維。

僅僅祈禱或念誦咒語是不夠的。我們必須利用我們的思維，我們接受思維訓練來提升智慧，智慧提升後我們才能知道哪些東西屬於負面情緒，同時我們也才能學會解決問題的方法就在我們內心當中。我們用學到的方法去強化正面情緒；自然而然負面情緒就減少了，健康的情緒可以給我們帶來健康的身體。

三千年前到現在，印度一直很重視思維的訓練。他們練習專注於一境的思維（奢摩他）以及觀察分析的思維（毗婆奢那）。奢摩他或者 ཞི་གནས།（藏語）的訓練是為了讓思維變得更敏銳並且更專注於預設的目標，這種禪修對於培養穩定性有很大的效果；毗婆奢那的訓練注重觀察分析，這種禪修將會改變我們的思維、信念、態度。佛教和耆那教也採用這兩種禪修方法，耆那教的非暴力主義更是非常了不起。

各大宗教有各自不同的哲學。但所有宗教有一個共通之處：那就是傳播慈愛、包容和自律的信息。有神論者信仰神、信仰創世主；無神論者如某些數論派、耆那教、佛教認為沒有創世主，無神論者認為自我創造了一切。

佛教當中有很多學派，那爛陀傳統就是其一。我不常用大乘、小乘這類名詞，因為它們給人們錯誤的印象。上座部佛教（Theravada）是佛教的基礎，一般人把上座部佛教稱為小乘，把梵語系佛教稱為大乘，這是錯誤的說法。整個梵語系佛教是在巴利語系佛教的基礎上建立起來的，沒有巴利語



系佛教就沒有梵語系佛教，由此可見巴利語系佛教非常重要。巴利語系佛教以引述佛陀的話語為主；那爛陀傳統以觀察分析為主。

佛陀曾經告訴追隨他的信徒、僧侶和學者們要去探究和檢驗他所說的話，不要僅僅基於信心就盲目跟隨。那爛陀傳統嚴格的遵循佛陀的忠告，那爛陀某些大學者在探究佛陀的話語後發現有部分不符邏輯，他們因此拒絕認同這些話語，這就是那爛陀傳統。龍樹菩薩、聖天菩薩、佛護論師都是那爛陀非常傑出的學者，他們利用邏輯推理去檢驗佛陀的話語，他們指出某部分內容是佛陀針對特殊聽眾的心理傾向而說的，因此並非適用於所有人。這些那爛陀大師相當獨特。

有人說那爛陀傳統是梵語系傳統，我認為沒有這個必要。很多非佛教徒的古印度學者也使用梵文寫作，當時梵文被公認是學者們使用的文字。龍樹菩薩和其他那爛陀大師的著作都是用梵文寫的，其實梵語系傳統不只是佛教而已，所有古印度學者都使用梵文。我剛才說過巴利語系佛教和梵語系佛教的差別，巴利語系佛教主要是引述佛陀的話語；

梵語系佛教以觀察分析為主。

近年來我們經常和一些科學家交流。他們認為梵語系傳統非常容易理解而且對他們很有幫助，特別是思維相關的心理學。現代心理學和古印度心理學相較之下就像幼兒園的程度，古印度知識是高度開發的知識，用梵語記載保存下來的古印度知識對於發展平和的思維具有極大的效果。

梵語系傳統強調邏輯推理，學習梵語系傳統的學生們從不盲目相信，他們遇到任何觀點不是立即接受而是先問為什麼。這種求知的態度很重要，他們先抱持懷疑的態度再利用邏輯方法去探究事實，他們只接受合乎邏輯的觀點。我曾經和心理學、物理學特別是量子物理學等現代科學家交流，著名科學家拉賈·拉曼納曾經告訴我印度發展量子物理學已有兩千五百年歷史而西方才剛剛開始，這是不爭的事實。

我們的負面情緒主要是根據表面的東西而形成的。我們想要抓住這些東西，又把這些東西看成真實，所以產生執著、憤怒等各種念頭。一旦我們看清楚表面和真實的差異，那種強烈想要抓住的念頭就變得越來越弱，

研究量子物理學的人們已經獲得這種體驗。龍樹菩薩和佛陀的教導也多次提到「把事物看成真實存在」是一種錯誤的觀念，這種錯誤的觀念是產生執著的原因。

現在我要和你們分享一個小秘密。當我和量子物理學家交流時，我通常帶著非常謙虛的態度去聆聽他們的理論，但其實我內心的想法是我懂得比他們多，哈哈。那爛陀大學的寂護大師給藏傳佛教奠定良好的基礎，所以我們研究過很多這方面的知識。毗婆沙宗不太談這方面的東西，經部宗有談到但不多，只有唯識宗和中觀宗廣泛的去探究「表面事物和真實情況的差異」並提出分析驗證的結果。

我們用很多年去學習並且不斷練習觀察分析，所以我們確實懂得比較多，這些知識非常有實用性，藉由學習心理學、量子物理學、神經生物學，特別是密宗控制內在能量的技巧等等這類知識，我們和現代科學家之間有很多東西可以交流。科學家也認為他們從佛教心理學和佛教哲學可以學到很實用的知識，有部分中國學者也發現藏傳佛教是真正從那爛陀傳統延續下來而且非常科學，這些都是印度傳統的一部分。

現在越來越多的印度人對於古印度知識產生興趣，貴校已和西藏學者合作開設某些課程，這些知識本來就屬於印度，不用外求，我們只須要重新發現它們的價值，並且把它們融入到現代教育當中。談到古印度知識，我常開玩笑說我的身體是西藏人、不是印度人，但我的思維比接受現代教育的印度人更像印度人，因為他們對於古印度知識並不熟悉。哈哈。

不是只有我，還有數千名西藏學者包括僧侶和比丘尼在內，他們也掌握這些古印度知識。卡納塔克邦有上萬名學生僧侶正在學習這些知識並準備在將來成為學者，他們至少要學習二十年，以前西藏的學生們至少要

學習二十年到三十年，才能成為學者。學生一開始要背誦基礎課文，我也一樣，我六、七歲開始背誦課文，然後再根據印度及西藏大師們所寫的釋論去學習他們對（課文）每個字的解釋。我讀過數千本西藏學者所寫的書，同時我們進行廣泛的辯論，我們採用邏輯的方法辯論，辯論對於訓練敏銳的思維很有效果。日本及中國的佛教傳統認為禪修比較重要，我認為禪修固然重要，但研究學習也一樣重要。和日本寺廟交流時，我曾經建議他們投入更多研究學習、不要只做禪修，他們應該把寺廟轉變成學習中心。

現在越來越多佛教國家特別是那爛陀傳統的追隨者開始重視研究學習。有一位受人尊重的日本和尚是我的好友，他是某個寺廟的住持，他告訴我每個日本人都會背誦般若波羅蜜多經（心經），但沒人懂得這部經的意義。他很感謝我為他講解心經的意義，他認為獲益很大，現在的人把儀式當成佛教，也不重視這部重要的佛經的意義。研究佛經非常重要。

過去寂護大師、蓮花戒大師在西藏的時候非常強調研究學習的重要性。蓮花戒大師曾經在藏王赤松德贊的見證之下與來自中國的禪師進行辯論比賽，由於蓮花戒大師是一個大學者又精通邏輯思考，最後蓮花戒大師贏得辯論比賽。那群反對研究學習的中國禪師隨後被藏王驅逐出境，離開西藏。目前世界上的佛教只有我們藏傳佛教完整的保存著那爛陀傳統嚴謹的學習方法和邏輯思考方法，很幸運地我們幾個主要的寺廟及學院目前已在距離此地不遠的南印度卡納塔克邦重新建立起來，歡迎你們好好利用西藏學者們的知識。

這些知識的最初來源是佛經，但你們不要把它們視為宗教文獻。這些知識應該作為學術科目來研究和利用。你們未必要研究那爛陀傳統，僅僅研究和利用梵語系傳統也



很好。泰國、緬甸、斯里蘭卡、柬埔寨和寮國完整的保存巴利傳統，他們做得非常好。梵語系傳統曾經傳播到中國，但中國現在是共產主義國家，我們西藏人失去自由，幸好遷移到此地的很多西藏人繼續保存梵語系傳統。蒙古近幾十年也遭受武力鎮壓，超過十萬個僧侶被殺害，蒙古人處境非常艱難。蒙古人重獲自由後非常努力的復興佛教，我告訴他們唸誦佛經和祈福儀式固然重要，但如果能夠在完全瞭解佛經的情況下去唸誦會更好，不瞭解佛經而只會唸誦文字是沒什麼意義的。

卡納塔克邦的很多西藏學者和學生很努力的延續梵語系傳統，你們已經和他們建立聯繫，你們可以最大限度的去利用我們的知識。這些知識不是信仰，信仰是宗教的一部分，這些知識是學術而且對人類有很大的幫助。我希望印度能夠復興古印度知識並且利用教育去傳播善心和智慧的價值，最終印度可以為全世界培養更和平更有善心的人類，全世界將會看到印度的卓越貢獻。二十一世紀前半段印度若能有系統的去幫助人類提升內在和平，那麼世界和平很可能在二十一世

紀後半段達成，這是印度對世界的巨大貢獻。

當我獲頒諾貝爾和平獎後，有些人來看我並問我有什麼感受，我回答說：「作為一個和尚，我的感受是既沒有得也沒有失。我很感謝大家肯定我為世界和平所做的小小努力。」之後我返回德里，抵達德里後碰到一個印度朋友，他問我的第一個問題是：「你準備怎麼用這筆錢？」哈哈。我曾經拜訪過巴巴安堤（Baba Amte）創立的庇護中心，他們為癲瘋病患者特別是殘障者提供工作及生活照顧，患者不會受到鄙視而且被平等的對待，中心裡的每個人都感到活著很有尊嚴，巴巴安堤讓我留下深刻的印象，因此我把一半的錢捐給巴巴安堤的庇護中心。另外一半的錢，我用來設立這個基金會，他是我长期的好友，所以這個基金會由他負責管理。有時候我批評他不夠積極，這些錢是不是在睡覺，現在你可以和這位先生（尊者左方的Goa 大學副校長）共同合作去花掉一些錢。哈哈。

這是我今天的分享。謝謝大家。歡迎你們提問。



問：世界目前充斥著負面影響以及對人道主義的懷疑，請問你怎麼做到保持樂觀、正面思考和堅持信念？

答：我們看看二十世紀前半段的歐洲，他們經歷一次世界大戰和二次世界大戰的苦難，根據某些學者所說，約有兩億人在戰爭中傷亡。二次大戰結束後歐洲了解到追求全體利益的重要性，法國和德國在二次大戰時曾經互為敵國，戰後法國總統戴高樂和德國總理阿登納認為各國之間相互攻打對各國毫無利益，並認為歐洲各國應該合作建立統一的聯盟。於是歐盟在他們的倡議下，終於成立。我確信如果沒有歐盟，歐洲各國仍然會繼續相互殘殺。歐盟讓歐洲在過去數十年成功的保持和平，這個例子指出人類能夠汲取戰爭的教訓並且用更宏觀更實際的方式去思考。

我認為人類可以從苦難和困境中學習到更多有用的東西，二十一世紀是二十世紀的延續，因此我對於二十一世紀的看法是更樂觀的。印度和中國是世界上排名前兩名的人口大國，中印之間的友好關係對

世界來說非常重要。中國曾經是個佛教國家，1954年、1955年我到中國訪問，我曾經參觀過某些城市和寺廟。後來中國變成共產極權國家，統治者發起文化大革命並摧毀所有宗教信仰。他們並未成功，很顯然地有千年歷史的人類精神信仰不是用武力就可以消滅的，現在中國古老的傳統包括佛教在內又快速復興起來。幾年前中國北京的一所大學曾經調查中國境內有多少人是佛教徒，他們的報告指出中國約有三億人是佛教徒。這些佛教徒當中有許多人受過高等教育，可見從那時候起佛教徒的數量一直在增加。

過去幾乎每週我都會接見來自中國的佛教徒，近幾年我開始為來自中國的佛教徒安排一個特別指導他們的課程，很多事情正在進行中。我認為藏傳佛教、梵語系傳統、那爛陀傳統和漢傳佛教有共通之處，史料記載玄奘大師曾到印度那爛陀大學研究佛法，他在印度主要師承龍樹菩薩的傳人戒賢大師，所以漢傳佛教也是從那爛陀傳統延續下來的。

共產極權在中國是近代的產物，並

不適合人類，看看香港的現狀就會明白。越來越多的中國人對佛教產生興趣，（印度）首相穆迪在聯合國曾經說過印度是佛陀的土地，因此中印兩國在文化上、精神上、自然地理上非常密切。印度人口大約十億，中國人口大約十三億，兩國人口加起來二十幾億非常龐大。中印兩國與歷史悠久的佛教和梵語系傳統具有非常密切的關連，從這個角度來看，我對未來是充滿希望的，共產極權沒辦法長久存續，數千年歷史的人類精神傳統將會再延續好幾個世紀。

問：尊者，請問什麼東西能让你快樂？

答：作為一個練習菩提心和利他心的人來說，根據寂天菩薩的言教，我發現憤怒是一切痛苦不幸的終極原因。我們訓練自己把一切有情視為如母眾生，這種訓練可以把一切現象轉變成正面的結果，受到批判性思維的影響，有時候我看到憤怒尊的形象會笑出來。過去我給予灌頂之前會做一個驅逐邪惡力量的儀式，但幾年前我已停止這麼做，我們都是有情眾生所以沒有任何眾生要被驅逐。這種訓練對我來說有極大的幫助，「今於怙主前，宴請眾生享，成未成佛樂，天非天歡喜。」這是寂天菩薩的入菩薩行論的詩偈，非常有力量。

我擁有內在和平的原因是我最大極限的去利用我的思維；我深刻了解到憤怒是我們內在和平最強大的毀滅者。自我主義也是我們內在和平的破壞者之一；利他主義能夠有效的對抗自我主義並減少我們的自私自利。佛教指出所有表面的事物並非真實存在，量子物理學也提出類似的理論，我們誤認事物真實存在所以產生強烈的執著，佛教和量子物理學可以幫助我們減少這種錯誤的認知和執著。龍樹菩薩的中論

指出我們把事物看成真實存在是一種錯誤的認知，這種錯誤的認知將導致執著、憤怒和迷惑。

菩提心和空性是我過去六十多年練習的重點，這個練習能夠有效摧毀憤怒和其他負面情緒。我的母親是一個非常溫暖善良的人，我們所有兄弟姊妹從未見過母親發怒。我常說我的母親是我生命中第一個老師，她讓我懂得善心是什麼。我常勸告先生女士們要好好教育自己的孩子，讓孩子從小就知道憤怒和仇恨不僅會影響他們的健康，還會對他們的學業有不利的影響，培養善心可以幫助孩子們正常的去發展和運用他們的智慧。

問：如果那爛陀沒有被拆除，今天的印度和世界是什麼樣子？印度應該怎麼做才能從那爛陀獲得利益？

答：你指的是建築物嗎？不，那爛陀傳統不在某個地方，那爛陀傳統在這裡（注：尊者指著自己的頭）。我曾經拜訪過那爛陀遺址，很多鴿子在天上飛來飛去，建築物毀壞了，但沒有太大影響，延續千年的知識已經被我們藏傳佛教的寺廟和學院完好的保存下來。那爛陀傳統在這個地球上仍然非常活躍，有越來越多的非佛教徒包括科學家對那爛陀傳統產生興趣。

佛教不是華麗雄偉的建築物或寺廟；佛教是浩瀚的經論，是我們必須研究探索才能獲得的知識。我們保存了三百冊的經論，它們是從梵文、巴利文和尼泊爾文翻譯過來的，其中一百冊是佛陀的話語，另外兩百冊是包括龍樹菩薩在內的學者們對佛陀的話語所做的解釋。寺廟固然重要，但內在的寺廟比外在的寺廟更重要。

問：有些人信仰煽動暴力和仇恨的宗教，我



們應該對他們說什麼？

答：我的第二個目標是促進宗教和諧，印度是一個很好的範例。印度本土的宗教如數論派、耆那教、佛教，以及外來的宗教如基督教、伊斯蘭教、猶太教、索羅亞斯德教，彼此和平共處沒有任何問題。孟買這個大城市裡住著很多印度教徒、基督徒、穆斯林，還有極少數信奉索羅亞斯德教的帕西人。但帕西人並不恐懼，所有人不分教派和平共處。我從未聽過遜尼派和什葉派在印度境內發生衝突，然而我們的鄰居阿富汗、敘利亞等地，卻因為遜尼派和什葉派互相殘殺而變得四分五裂，很不幸地緬甸的佛教徒也發生鎮壓穆斯林的事件。

印度的孩子們從小就在多元的宗教環境之中成長，他們很自然的接受各種不同宗教的存在；某些封閉的國家和某些穆斯林國家只允許一種宗教存在、只承認一個真理，這樣就會產生爭端。以個人而言，只信仰一種宗教或只承認一個真理是為了讓自己更加專注，這不會造成任何問題；但以社會而言，這麼做是不可能的，多個

宗教或多個真理並存是不爭的事實。我們必須接受事實。

印度的穆斯林從小就知道世界上還有其他宗教存在，那些封閉國家的穆斯林只知道一種宗教；當他們和其他宗教的信徒接觸時就容易發生衝突。印度的穆斯林擁有多元宗教文化的優勢，所以你們有義務去促進遜尼派和什葉派的交流。在我的建議下，印度的穆斯林已成立一個全國性的組織，他們曾經邀請穆斯林的許多領袖和修練者到德里共同集會交流。我捐款給他們表達支持，所以我也受邀參加他們的集會，很幸運地當時還有來自伊朗的穆斯林教師們與會，印度可以更積極主動的去幫助其他國家達成宗教和諧。

我的一個穆斯林朋友在拉達克曾經公開的說：「做為一個穆斯林，我愛阿拉。同樣的道理，我們應該去愛所有阿拉創造的生命。」他說的非常棒。不同宗教即使各自遵循不同的哲學，有的是無神論，有的是有神論，但所有宗教都在傳遞一個相同的信息——那就是愛和原諒。當我們看到有人假借宗教的名義去殺人，實在令人



難以置信，我們必須更加努力的去促成宗教和諧。

問：怎麼讓培養精神上的幸福和善心融入印度的教育當中，同時又不涉入任何宗教儀式和宗教修練？

答：非暴力主義和悲心思想，原本就是印度傳統的一部分。它們不在寺廟裡，也不在任何儀式當中，它們不涉及神，也不涉及任何宗教，它們存在於普通教育當中。非暴力主義和悲心思想的目的，就是培養快樂的小孩、快樂的人類和幸福的家庭。

問：我們的生活中充滿失敗和問題，因此我們常常感到挫折，請問我們要怎麼擺脫挫折感？

答：我們的理智常常包含了以自我為中心的想法，老虎獵食其他動物是為了生存，我在海德拉巴動物園看到老虎在一個園區內，又看到許多鹿在另一個園區內，彼此距離很近。我問管理人員動物會不

會有危險，他們說不會有危險，他們給予老虎足夠的食物。所以老虎不會去攻擊其他動物。老虎沒有宗教信仰，也不受法律約束，只要肚子飽了，老虎自然的展現和平。我們人類常常去區分我們、你們並且互相戰鬥，甚至同一個群體也要區分窮人、富人，印度過去的種性制度把人區分為不同等級；上層階級的人享有特權，並且剝削下層階級的人，這是完全錯誤的制度。印度現在是一個民主大國，這種不合理的制度已經被時代淘汰，貪污腐敗也令人非常遺憾，某次在德里有人向我提到貪污腐敗的問題，我說人們應該把這種事情公諸於眾，並表示抗議，我會參加你們舉辦的遊行抗議。法治社會如果有人濫用權力或貪污腐敗，有時候要糾正這種情況不是很容易，此時人們利用遊行來表達抗議是非常必要的。

2019年12月11日於印度果阿邦卡拉學院文化中心演講
<https://www.facebook.com/DalaiLama/videos/447054249545352/>

Lu Anna 英譯中

達賴喇嘛開示 |

同甘共苦，祈求平安



我親愛的兄弟姐妹們：

今日，爆發新冠病毒大流行，使我們面臨極其艱難的困境。不僅如此，人類也因氣候變遷，面臨種種災難，印度等世界各地政府都採取了相關措施，對此，我表達讚賞和感激。

古印度文獻早有記載，三千大千世界都在成、住、壞、空中不斷循環，又說世界會因為武器與疾病而消亡，就以目前的經驗看來，這似乎正在發生中。無論這世上發生怎樣的災難，屆時都會有生命體或人類站出來面對，以延續生命。

面對健康與幸福受到威脅，我們會感到憂慮及畏懼，這是自然的。但是，無論怎麼艱難，我們仍應不離毅力和勇氣，要以科技與人類的智慧解決正在面臨的問題。即便遇到不能解決的問題，也不須恐慌。誠如：「若事尚可為，云何不歡喜？若已不濟事，憂惱有何益？」

每人都在盡力遏止新冠病毒的擴散，為

能縮小疫情的威脅，各國也正努力協商，對此，我鼓掌讚揚。同時，真心讚賞印度與其他南亞區域合作聯盟國協力預防，如建立緊急防疫基金，以及建立電子平台以便交流資訊等，只有透過專業知識才能有效制止病毒的擴散，這種作法將會成為未來預防災情的典範。

我理解世界各國封城的必要性及其結果。目前很多人因缺乏生計，飽受其苦。對於薪資不定、每日生活都有困難的人們，我誠摯呼籲，我們應盡一切所能，提供可能的關照，幫助社區貧困者度過難關。

對於身處第一線、為拯救更多性命而承受死亡高風險的醫生、護士，以及相關的醫護人員們，我要特別感謝你們的努力付出，你們的服務是真正的慈悲行。

最後，以同甘共苦之恆願，祈求世界各處正遭逢此難的兄弟姐妹們，儘早平息新冠病毒的災情，重返祥和安樂！

2020年3月30日

世界應該團結一致

在這個嚴重的危機時期，我們為失去的家人和朋友面臨健康和悲傷的威脅，經濟動盪對政府構成了重大挑戰，破壞了許多人的謀生能力。

在這樣的時期，我們必須專注於團結我們成為一個人類大家庭的成員。因此，我們需要彼此同情，作為人類，我們都是一樣的。我們經歷著同樣的恐懼、希望、不確定性，但我們也為幸福而團結。人類的理性思考能力和現實看待事物的能力使，我們能夠將困難轉化為機會。

這場危機及其後果表明，只有採取協調一致的全球對策，我們才能迎接前所未有的巨大挑戰。我祈禱我們大家都注意「團結的呼喚」。

2020年5月1日，對 COVID-19 做出全球回應

祈禱是遠不足夠的

有時候，朋友們會請我以「神通」協助解決世界的某些問題。我總是跟他們說，達賴喇嘛沒有神通，如果我有，我就不會感到腳痛或喉嚨痛。我們同樣都是人，我們經歷相同的恐懼、希望，以及不確定性。

佛教認為，所有眾生都深知痛苦——真實發生的病苦、老苦，以及死苦。然而，我們人類有能力運用心智戰勝憤怒、恐慌，以及貪婪。近年來，我一直在強調「情緒裁軍」的理念，即努力看清真相為何，不受畏懼或憤怒的困惑。如果該問題有辦法解決，我們必須要去尋找解決的辦法；如果沒有，我們不該浪費時間去想它！

我們佛教徒相信，這世間的一切都是相依的，這也是為什麼我常提「全球責任感」的原因。這個駭人新冠病毒的爆發，顯示了某人一有問題會立即影響其他人。但是這也

提醒我們，慈悲或建設性的行為——無論是進行醫護工作或只是保持社交距離——都可能幫助很多人。

自從武漢有了新冠病毒的新聞傳出後，我一直在為我的兄弟姐妹們祈禱，無論您是來自中國還是其他國家。目前我們可以看到，沒有人對此病毒是免疫的。雖然我們都在擔心自家的親友及全球經濟的未來，可是，祈禱是遠不足夠的！

這次的危機證實，我們所有人都要負起自己所能承擔的責任。我們必須結合醫生與護士表現出來的勇氣與經驗科學，開始扭轉現況，保障我們的未來，免遭更多此類的威脅。

在這個充斥恐懼的時刻，重要的是我們應思考全球面臨的長期挑戰及可能性。從外太空拍攝的照片清楚顯示，我們這顆藍色星球是沒有真實國界的。因此，我們所有人必須照顧好這顆地球，並且努力防止氣候變遷和其他的毀滅性因素。這次的大流行病警告我們，只有採取協調一致的全球對策，我們才能面對前所未有的巨大挑戰。

我們也必須記得，沒人能從苦難中置身事外！對於那些無家可歸、缺乏生計及家人的貧困者，我們應伸出援手，保護他們。這次的危機告訴我們，即便我們分開生活，我們也無法遠離彼此。因此，我們所有人都有責任去實踐慈悲和協助他人。

身為佛教徒，我信奉無常的原則。這個病毒終會過去，就如我這一生見證許多戰爭與其他驚駭的威脅都已過去；我們會有機會重建全球社會，就如我們過去多次做過的努力。我衷心希望，每人都能安好且保持鎮定。在這個不確定的時刻，針對眾人的建設性努力，我們不應該喪失希望及自信，這點很重要。

2020年4月14日於 Time Magazine 發表
原文：<https://bit.ly/3ahQ4dy>

達賴喇嘛開示 |

共同保護地球家園



時值「世界地球日」50週年之際，我們的地球面臨著對其人民健康和福祉的最大挑戰之一。然而，在這場戰役之中，提醒了我們慈悲和彼此相互支持的價值。當前全球流行的傳染性疫病，不分種族、文化或性別地威脅我們所有的生命。作為人類，我們因應的對策必須滿足所有人類的最基本需求。

無論喜歡與否，我們出生在這個地球上，成為整體人類大家庭的一份子。不論富國或窮國，受過教育或未受過教育，屬於一個國家或另一個國家，但我們一樣都是人類。此外，我們都有擁有追求幸福和避免苦難的相同權利。當我們了知人人平等的當下，自然地感受到對他人的同理和親密。由此產生了一種真正的普遍責任感：希望積極地幫助他人克服困難。

大地的母親正教予我們關於普遍責任的一課。這個藍色的星球是一個令人愉快的居處，地球的生命就是我們的生命，地球的未來就是我們的未來。確實，地球對我們所有人類而言就像母親一樣，作為大地母親的孩子，我們的生存仰賴她。面對我們正在面臨的全球性問題，重要的是我們必須共同努力。

1959年我逃離西藏之後，才意識到環境問題的重要性；我們一直認為西藏的環境是純淨的，例如，每當我們看到水流時，就不必擔心喝水是否安全。可悲的是，安全飲用水的供應，卻成為當今世界上的主要問題。

為了防堵疫病不受控制地傳播，我們必須確保世界各地的染病者和英勇的醫療保健提供者能夠獲得清潔用水和衛生安全的基本必需品。衛生安全是有效醫療保健的基礎之一。

持續維護與取得精良醫療保健設施，有助於我們應對當前危害地球生命、正在猛烈的流行疫病的挑戰。同時，也是未來面對公共衛生危機可以提供的最佳防禦措施之一。我知道，這些正是聯合國可持續發展目標中所提出的要務，旨在應對威脅全球健康的挑戰。

在我們共同面對這場危機之際，我們必須本著團結與合作的精神行動，滿足緊迫的需求；特別是滿足世界上遭遇不幸的兄弟姐妹們。祈願，在未來的日子裡，我們每個人將竭盡所能，創造一個更幸福、更健康的世界。

2020年4月22日達賴喇嘛中文官網

大寶法王開示 | 三主要道 (四)



首先和大家說午安，我們今天要給予觀音灌頂，但因前面課程還有一些沒有講完，因此我們會先接續講述《三主要道》。

參、空正見

我們三主要道談的，就是出離心、菩提心與正見。正見就是指空性、中觀義。包括三部分：

- 一、為何需要尋求正見
- 二、生起正見的方式
- 三、生起正見的標準

一、為何需要尋求正見

9. [斷輪迴根]

不具證悟實相慧，縱修出離菩提心，亦不能斷三有根，故當勤證緣起法。

這個偈文講述具備空性正見的重要性。

如果不具備空性正見，即使具備出離心或菩提心等方便法門，還是無法根除輪迴，而此處輪迴的根，就是「我執」。「我執」是要被對治的，因此我們要生起和我執直接相違的對治法，那麼就能直接破除對治我執。輪迴的根本就是我執，這包括「人我執」與「法我執」，而能直接對治人、法二執之法，就是證悟實相的智慧。這對於想要解脫的人來說，具備此智慧是最重要的。因此第四句提到，應該努力修持緣起法。「緣起法」有很多種解釋，因果關係也是緣起法，此處緣起法定義不僅如此，只要有相互依存者，都稱為緣起法。

二、生起正見的方式

接著談到生起的方式：

10.[因果相依]

若人照見輪涅法，一切因果永無謬，一切所緣盡滅除，此人已入佛喜道。

■ 空性，就是「一切都有可能」

頭兩句主要在說，一切輪涅的萬法，無論是因果、心境、情器，能依所依等等一切，都是相依互存、假名安立的，同時確認這種因果等等相依性是真實無謬的。接著後面兩句提到：當一個人透過觀修空性，破除人我執及認為萬法真實存在的實有執著的所緣後，即是進入了讓佛歡喜之道。總之，我們現在所經驗、感受到的一切顯相，並非如我們所認為的一般真實存在，然而這也並不是說要否定這些顯相的生起。換句話說，這些顯相都是因為緣起聚合而生起，就如同看一場電影，其中有許多人事物，這一切都被我們直接的經驗到，但是這一切並非真實存在於影像當中。然而「僅僅是顯相」是有的，只要因緣聚合，要不让它現起也不可能，這就是顯空互不相違的道理。空性有很多複雜的解釋方式，我也不太會講。但簡單來說，一般人時常誤解空性是什麼都沒有，好像黑暗一片。然而空性不僅不是沒有，其實是「一切都有可能」的一種機會，有時我們稱空性為「法源」，是一切萬法緣起顯現的泉源。希望大家不要誤解空性就是黑暗空無一片，空性其實是有深義的。如果空性是什麼都沒有，其實也就不甚深，甚至這樣的誤解，會讓人產生害怕。

三、生起正見的標準

接下來談到是否生起空性正見的一些標準：

1. 首先是尚未圓滿空性抉擇的標準



2. 再來是圓滿空性抉擇的標準
3. 最後是圓滿抉擇空性的其他特殊意義

11.[緣起性空]

顯相緣起無欺惑，空性離一切承許，何時分別各執取，爾時未證佛密意。

1. 尚未圓滿空性抉擇的標準：首先，如果認為「顯相緣起，無欺而顯現」的道理，和「空性離一切承許」的道理相互違背，如同水火一般相違的話，若仍持有這樣的理解，就表示還未瞭解到佛陀甚深空性的道理。因

為我們凡夫大部分的顯現、經驗，都帶有實有執著的染污，因此一些格魯派在講解中觀見解時，會認為應該遮止這些顯相，因為對世俗人來講，我們當下的心，就是執著，無需向外找尋其他實執，當下這一念心就是。因此說直接破除顯相、破除貪執。針對這一點，前期中觀論師有很多的相關論

述，此處就不多說了。

2. 圓滿空性抉擇的標準：其次是圓滿空性抉擇的標準，也就是真實生起正見之標準。

12.[同時現起]

一旦無有輪換時，現見無欺之緣起，勝解境想悉盡除，爾時見析即圓滿。

「無有輪換」比較容易，然而「現見」，也就是「同時現起」就比較不容易解釋。例如在五道當中的見道位的無礙道時，我們了悟空性時，是生起空性之相而了悟，還是沒

有生起空性之相而了悟，此處有不同說法。但無論如何，見道位的無礙道時，空性相是會顯現的，但或許這樣的相是屬於世俗諦，當然其本質還是空性。可以說空性之相，以及空性的本質二者，是無有差別的。因此這裡所謂的「同時現起」，可以理解為空性之相和對於空性的了悟同時現起。對於「勝解」這個詞，一說是指實有執著，另外也有不同的解釋，這裡也不多說了。總之，所謂的空性，可以從有而說空性，或者從無而說空性，然而我們今天無論是有或無的領悟能力都不具備，所以就不多說了。接下來是談到正見特點。

3. 圓滿抉擇空性的其他特殊意義：

13.[斷二邊見]

若知以現除有邊，以空遣除無有邊，性空因果顯現理，不受邊執見所動。

偈文中主要談到，我們可以從經驗、顯相、境上、本身上去觀察、分析，就能幫助斷除「有邊」的執著；同時從「空」上去思維，就能幫助你斷除「無邊」的執著。因此，換句話說，以「現」斷除「有」邊，以「空」來遣除「無」邊。瞭解性空因果顯相道理，就不容易被有邊或斷邊的執邊邪見所動搖。

末義

接下來是末義的鼓勵修持：

14.[鼓勵修持]

如是三要道精髓，自己如實通達時，
兒依靜處而精進，速證究竟之意樂。

接下來是圓滿著作部分：

此乃多聞比丘洛桑札巴對姪兒查闊阿旺札巴之教言。此處所提查闊阿旺札巴，他是宗喀巴大師父子詩詞教法的持有者。宗喀巴大師著名的一部詩作《常啼菩薩傳》的筆錄者，就是查闊。另有說法是，近代格魯派的大學者和大成就者列巴敦珠，就是查闊的化身。

以上算是簡略講解了《三主要道》，也不算講解得很好，但總之是為緣起而講解，算是一個好的緣起。本來計畫是每天講解一個要點，三天可以講完，但有些改變，直到今天灌頂時才全部講完。

宗喀巴大師，與噶舉派法緣甚深

《三主要道》的作者宗喀巴大師，是藏傳佛教當中一位學修兼備、不可思議的大師，與我們岡倉噶舉教派可說有很深厚的因緣，舉例來說，宗大師曾在年少時，從第四世法王噶瑪巴若佩多傑處得受居士戒，並且得到「貢噶寧波」的法名，因此可以說，我們和宗大師有著很深的淵源。

尤其我覺得很重要的一點，就是「噶當修心教言」與「大手印」合修的傳統，目前只存在於噶舉派和格魯派。例如岡波巴大師的教法，就包含了噶當派修心教法，以及傳承自密勒日巴大師的大手印教法。而宗喀巴大師創立的格魯派，也被稱為新噶當派，不僅延續噶當派的道次第修持教法，同時也大力弘揚「溫薩耳傳」的大手印法門，從此點來說，格魯和噶舉派可說是現在唯二弘揚「噶當與大印雙融」的教派。

2018年6月9日美國紐約約克大學
藏譯中：堪布羅卓丹傑
<https://youtu.be/WKrwMPCFWh8>
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

大寶法王開示 | 請轉心向內， 一起為世界祈願

就像大家都知道的，新冠病毒正在全世界流傳，造成了極大的災難。此時我正在閉關，雖然離群索居，但還是忍不住，想要說幾句話。

病毒從傳染開始到現在，對於全地球的人類的日常生活和健康，都造成了極大的影響。尤其對於未來到底會成為什麼樣子，我們充滿了焦慮和不安。

佛陀開示「諸行無常」，這是在說我們生活當中的任何事情，剎那也無法停留，總是在不停地在改變著。對於大多數的改變，我們都還能承受得了，因此並不真的覺得無常有多大的影響。尤其對於那些我們想要的改變，像是好的改變，或者比自己設想的更棒的那些改變，我們甚至會…希望能夠更多一點、改變再大一些；相對的，當那些意料之外的負面改變發生時，我們就會顯得驚慌失措。

因此，巨大的無常現在正在發生，這個時候，我們一定要鎮靜，不要驚慌，並且盡力向內心去看。

例如平時生活中，我們覺得理所當然的很多事情，事實上都是多麼的珍貴，像是自己健康的身體，或者身邊的親人、朋友，這都帶給我們多大的快樂……，現在應該靜下心來，好好的想一下才是。藉著這次的逆緣，我們應該好好提升自己，獲得新的啟發，這樣才是更有意義的。

這次的疫情，無分男女、民族，無分貧

富貴賤，都受到了波及。美國、西班牙、義大利、英國等等發達國家，也都面臨到艱難的考驗；許多發展中國家，或者經濟條件較為落後的國家，更是困難重重。我們應該要知道：就算只有一個國家還有一個人患病，對於他國而言就還是有危險的，因此，我們應該齊心協力，共同面對克服這次的疫情挑戰，這是非常重要的事情。

現在每天感染的數字還在不斷增加，其中往生者的數字更是成百上千，有時我們看到這些數字可能無動於衷，事實上要知道，這每一個數字都是活生生的一個生命。尤其對於那些在前線捨命照顧患者的醫生、護士們，我們更是要隨喜並且給予協助和讚嘆，這是非常重要的。

我們身為佛教徒，對於這次的疫情，為了表示關切，從這個週六開始，一個星期裡面，每天一個小時，在網路上我們一起唸誦祈願，為了這次的疫情而祈願，讓我們一起祈願世界喜樂，疫情得以儘快平息。

注

為平息新型冠狀病毒疫情，於4月18日至24日間，每日格林威治時間 GMT14:00（北京/台北時間晚上 10:00），尊貴的第十七世法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑，帶領大家共修祈願。

2020年4月14日

藏譯中：堪布羅卓丹傑

共修網址：<https://www.facebook.com/karmapa/>
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

流離藏僧教你空性(六)

色拉傑寺 洛桑屯越堪蘇仁波切



若謂如披衣，此皮非不淨，
不淨蘊表皮，如何為潔淨。(第六十偈)
裝滿不淨瓶，外飾仍譏毀，
本質不淨身，不淨焉不責。(第六十一偈)
若汝譏不淨，味鬢與吃喝，
淨而令不淨，此身何不譏。(第六十二偈)
猶如作譏毀，自他之不淨，
如是焉不責，自他不淨身。(第六十三偈)
九孔所滴漏，己雖自清洗，
不悟身不淨，對汝言何益。(第六十四偈)

第六十偈，前面兩句是對方反駁皮是由一層披風包覆並非不是不淨，後面駁斥它還是一層不淨蘊的皮，怎會淨？第六十一偈，身就像裝滿不淨的瓶子，外表裝飾漂亮仍會被嫌惡丟棄，怎會對本質不淨的身覺得淨呢？怎會雙重標準呢？第六十二偈，進一步講身，如果你對外在不淨嫌棄，對身體這個由香氣花鬢與吃喝等乾淨之物製成糞便污穢的機器，為何不嫌棄？人身的特色在內心的慧，不會用慧的身，只是一台轉淨為不淨的機器。除了以禪為食者，只要墮入生死，吃食物其實是不斷製造穢物。一個人應該好好保有身，善用智慧至少不傷害其他有情，否則只是一台機器而已。第六十三偈，對自他外在我們會嫌棄，為何不嫌自他不淨的身？既然身如上分析是種種不淨，應該對這

樣的身要離貪，怎會起貪著？第六十四偈，你都不斷地在清洗有九孔不淨的身，你還悟不出此身為不淨？對你還有甚麼好講？講甚麼才可以利益你？

凡於不淨身，抬舉作詩詞，
真愚真矯飾，賢士所應憎。(第六十五偈)
無知暗所障，眾生大多數，
為欲起爭執，如犬為不淨。(第六十六偈)
搔癢若生樂，無癩更是樂，
如是歡世欲，無欲更為樂。(第六十七偈)
若汝如是觀，離欲縱不成，
然以欲減淡，女色不起貪。(第六十八偈)

世間人對不淨的身做詩詞讚嘆，西藏也有詩詞集讚頌女身如滿月般美麗，一再描述身之美妙，真是愚啊真是矯飾啊，賢士會覺得很羞愧。

短壽怖與苦，以及地獄因，
殘暴狩獵故，堅守永不殺。(第六十九偈)
肢塗不淨蛇，毒液滴落般，
友情觀待彼，生懼實惡劣。(第七十偈)
大雨雲現時，喜如農民般，
凡依之有情，生喜真良善。(第七十一偈)

第六十九偈至第七十一偈破斥狩獵，偈



頌文字很白很清楚。

一起去朝聖時，兩人多好，一旦他傷害我，貪著立即不見，兩人就分開。合我心時，覺得他可愛，其實那是貪著；不合我心時，覺得他不可愛，其實那是瞋；心遠離時，是痴的本質。

修不淨觀，修止。以白骨觀破斥你對他的貪愛。你若仍覺他好仍要貪愛他時，你可以思惟：你覺得他好，是因為他自己存在的好嗎？其實不然！那是因為你安上他有那些好，所以才貪著他。你不是無緣無故貪著他，是因為眼前當下有因，使你貪著他，你安上他有那些優點，你非理作意，你的貪，使心與境不願離。

把法記在心中，伺機用於生活，時時檢驗，才能瞭解。否則，學佛只是迷信，不具信的理由，聽別人說沒有用。修行要猶如牢牢釘在懸崖上，可別釘在爛泥中，一下子就垮掉了。修行勿一曝十寒，要精進，持之不輟。不能善用慧，有如動物畜生，白費人身。生菩提心，入資糧道，若無悲心不利他，在成佛道上難成佛果。修行，精純完美留下薰習，向有經驗的修行人學習，如所教導般修行，勿含糊糊弄。

故應捨非法，依法不放逸。

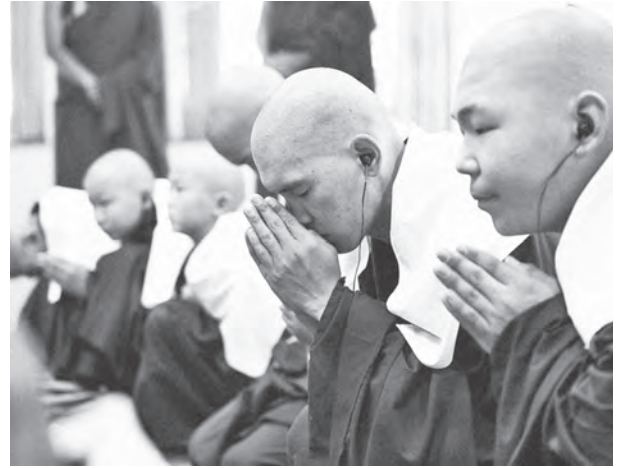
若己與世人，欲得上菩提。（第七十二偈）

其根菩提心，堅穩如山王，

遍滿之悲心，不依二邊智。（第七十三偈）

前面講增上生，接著講決定勝。決定勝是要獲得解脫，得到不會變異的安樂。下面偈頌談如何獲得佛的三十二相？如何累功積德？偈文淺顯易懂，很快地解釋過去。光聽不會有利益，重要的是聽完要去實修，我們來聽聞佛法是為了要修行，大乘的解脫是指佛果，小乘解脫是為了獲得阿羅漢果。以初學者而言，證量高者另當別論，初學者應按照自己程度逐步拾級而上，由低往上修起，不要想說可以馬上獲得甚麼果，如果有這種想法，可能根本不會達到任何成就。就像之前提到決定勝有觀空性部分，龍樹菩薩安慰國王，如果說一時無法修空性，就先逐步修增上生，心按照次第由下往上慢慢修，經年累月，心必有進步。

在修行上不應該看自己有多少時間再做，應該是把修行列在最重要的位置，無論如何訂出修行的時間，要讓修行有時間，而非有空再修。把心放在法上，你就會有時間修行，會惋惜怎麼把時間糟蹋掉。所以，可以的話，每天早晨起來，發心今天要在法上努力，當作一天的開始；睡前反省今天做到在法上努力了嗎？若做到了，很歡喜，明天要繼續；若沒做到，要改進，發誓承諾要在



法上努力。努力久了，熟悉了，修行就達成了。以前的習慣把時間浪費，現在道友之間互相勉勵，在法上互相提醒不斷串習，在修行上不浪費時間，這樣做就很成功了。一個有在法上下過功夫的修行人，與一般人碰見相同的麻煩困境時的反應不同，一般人沒有在法上下過功夫，心會比較苦，苦比較大；有在法上下過功夫的人，內心所受的苦或擔憂相對較低，這就是修學佛法的成果。若能如此，學佛已經很有用了。

在 1988、1989 年達賴喇嘛尊者應邀到法國弘法，媒體問尊者：「你的經歷應該會憂心才對，為何每次看你都很悠哉？」尊者引用《入菩薩行》回答：「事情還有可以補救就去補救，事情無法補救擔心何用？」媒體人聽了很驚訝。事實也是如此，嘴巴上說說容易，實際能做到不容易，在佛法上的學習光知道是不夠的，要實踐，實際拿來轉變我們的心。以我為例，四處講經說法，應該也要把說法的內容一邊說一邊檢查與自己的心是否符合，若是符合就想辦法更精進，若不符合就想辦法改善。我們說臉上的污垢是要攬鏡自照才能察覺，內心的污垢必須靠佛經來省察才能去除。

增上生的因，去除增上生的逆緣，不是光知道而已，要努力實踐，放在心中一再思惟，憶念正理，使心熟悉，要修應該要這樣

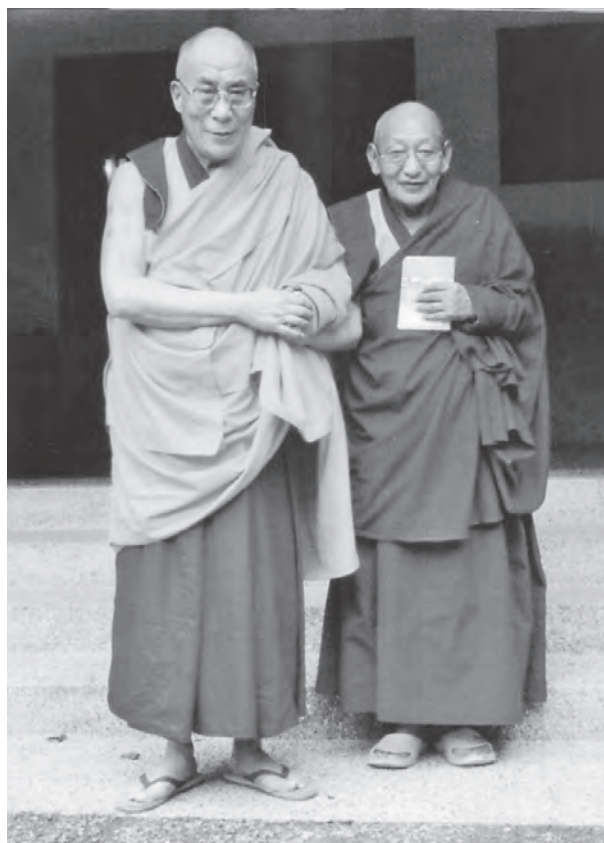
去做。所以第七十二偈講與法不符的要捨棄不作，依走向安樂正法修持。接著講決定勝的因果，如果要獲得無上佛果大菩提，要修菩提心，修菩提心不能有時候是菩提心，有時候又不是菩提心，西藏諺語說：「平常吃美食曬太陽，認真課誦貌似莊嚴，碰見麻煩紛擾，隨時與人起衝突，要哭要死要拼命。」要修菩提心應該是恆時去做。你要成佛一定要有菩提心，夏爾瓦對切卡瓦教授自他平等換的時候，切卡瓦問夏爾瓦：「虧由我受，勝利奉獻給他方，這究竟是說說而已還是真正要修？」夏爾瓦回答：「你要成佛就要修，除非你不要成佛。」夏爾瓦引龍樹菩薩的《中觀寶鬘論》的一句話告訴切卡瓦：「對方的惡業我取過來，我的安樂成熟在他方身」作為經教以證明不是自己編造出來的。

現在開始講故事，我認識一個在尼泊爾的在家人，認真照規矩做功課，早課後他會搭配手勢重複念誦《中觀寶鬘論》：「對方的惡業我取過來，我的安樂成熟在他方身」作為迴向。功課做完之後，他開玩笑、玩樂、心放逸，不像他的功課所教而行，他也去尊者說法，也修兜天，他現在已經不在世了，我千萬不要像他那樣子。

2007 年來臺弘法講《中觀寶鬘論》第二品
余月梅居士口譯

觀無常，精進修行

珠脫仁波切



尊者與珠脫仁波切

人會思考。動物吃喝拉睡，人卻不同，人還懂思考，能分辨善惡，思惟佛法。行善業，常存於心。唯有人身，才能學佛。生到人身，有幸聽聞佛法，還要能實踐並不被干擾，是很難得的。

此生不學佛，待落至地獄再想學，就難了。有能力時不學，沒能力時也學不到。有幸生得人身，值遇世尊所教，聽聞佛法，存慈悲心，利他行。宗喀巴大師說，人身如水中波，短暫無常，當掌握。生命如朝露，朝不保夕，時時在消逝，一點一滴消逝中，要珍惜生命。

無常在即，死亡不遠，學佛者當牢記在心。

人身殊勝，乃因昔日修戒定慧及累積福德；若不珍惜，以後無人身。佛法難聞，正法難修，當警覺，謹記在心。昔日無福德聽聞諸佛開示，今日無福德聽聞世尊開示，未來無福德聽聞彌勒佛開示。

從親近上師、修持上師所開示做起。能護持寺院，有福報。上師是三世諸佛化身，

傳遞善知識之教導，當珍惜並實踐修行，勿浪費時間。無視無常、未依止上師修持，不算是真正的佛教徒，當警惕之。

老說——明天再用功、後天再用功，還沒等到用功就死了。死神不因年紀來敲門。

只想追逐名利，永遠不會修行。房子、車子，其實只有短暫使用權，並沒有永久所有權。執著外物、愛自己，身體也仍會消失。修持需此身清淨，勿浪費人身。勿執著珠寶、好東西等外在事物，即使塗抹香水人身也不長久。當放棄對身體外在物質、名利的執著。無論多麼漂亮、優美體態，這些都是假相，最後也會成為屍體。

親友在你死亡時，無法陪伴。死亡的時候，先中陰身，再輪迴。在中陰身，親友不能陪，自己也不能做主。這是生命的真相。勿執著外物、勿執著人身、勿執著親友，親近大善知識，才是究竟的利益。中陰身時，與阿彌陀佛相應，才能走向明光。活著時，修長壽佛，觀想上師是長壽佛化身，多一點時間好好用功，過不一樣的人生。



《阿彌陀佛淨土》唐卡
十八世紀
現藏於美國
大都會藝術博物館

若是往昔所造惡業導致短命，今生無法改；若是無惡業而是障礙，可求長壽佛。生命最重要的是，及時精進修行，不要拖延。佛示現人間，示現壽命有限。臨終時唯有阿彌陀佛可幫助度過中陰，不墮惡道。沒有無死甘露，不必害怕死亡。勿貪愛執著外物、人身、親友，作無常觀。修長壽佛，親近上師。修阿彌陀佛，命終不墮惡道。

知道今生該做、不該做之事，名利終是帶不走，該在此生精進修行，修持正法，生生世世受用。勿浪費在感官刺激、快樂上，這些都帶不走。這次來臺醫病，去除貪瞋癡。祈願弟子精進修持，祈願弟子長壽，祈願阿彌陀佛接引弟子。

苦樂是由眾生的心造成。心若不調服，易造業，就是苦；心若調服，無煩惱，就是樂。善是因，樂是果。世尊在覺悟成佛，於印度瓦拉那西鹿野苑初轉法輪，講三次四聖諦，五弟子證得阿羅漢果。

苦應知，集應斷，滅應證，道應修。
沒有不由因緣而自來的。

正行，受菩薩戒，為利益有情眾生而成佛。依佛身語意，觀想十方諸佛於前。受菩薩戒，皈依三寶，懺悔罪障，隨喜順緣，誓成佛果。常思惟，生菩提心，憶念成習。

2003年8月2日訪臺開示

2003年11月29日訪臺開示

十二緣起略講(四)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西

3. 幾世圓滿

這十二支會在幾世裡完成？或二世，或三世。

傳統公案中有一世完成的情況：某人瞋恨其師長，寫文章時，把師長說成蛇，說蛇怎樣怎樣。一日，他外出時，頭痛欲裂，倒在地上翻滾，最後竟變成一條蛇。一般說的現世報，都是在等流果、增上果這方面，不可能有異熟果。當下，眼睜睜地看著一個人變成蛇，是不可能的事。所以這個公案是不了義，不是事實。佛經有了義、不了義的情況，佛所說的不一定都是事實。有時候，佛陀是故意讓弟子看到某種情況，他就嚇到了，進而努力修行，以這樣的方式利益當下的弟子。所以我們在講實際的情況時，不會把這類的公案引為事實來講。

第三、幾世圓滿者。能引、所引支之中間，容有無量劫所間隔，或於二世即能生起，無餘世隔。其能生支與所生支二無間隔。速者二生即能圓滿，如於現法新造天中順生受業，即於現法滿二支半，謂無明、行及因位識，臨終以前圓滿愛、取及有三支，於當來世圓滿所引四支及半，並圓所生二支分故。遲久亦定不過三生，謂其能生、及二所生、並三能引各須一生，諸所引支於所生支攝故。能引、能生中間，縱為多世間隔，然是其餘緣起之世，非此緣起之世故。此未別算中有之壽。

無明、行、識是一組，這三支分不開。我們隨時都有無明，有無明不見得會造引業，但是造引業當下一定有識。所以這三支不是同時，但是絕對不分開。愛、取、有也是不分開的一組，只要有愛緣起，就會有取緣起，就會有有緣起。或說，只要有有緣起，一定會有前一刹那的取緣起，一定會有前一刹那的愛緣起。名色等與生、老死是一起的。

無明、行、識三支與名色等（及生、老死）之間，可以無間隔，即今生造業，下一世就受果，也可以有間隔，間隔可以達無量劫。只有這二種情況，不會有第三種。愛、取、有三支與生、老死（及名色等）之間沒有間隔。

因此，最快二世就能圓滿十二支，今生有無明、行、識、愛、取、有六支，下一世是其它六支。例如造能升天的業，當下有二支半一無明、行、因位識，臨終時有愛、取、有三支。（如果不分因位識與果位識，就像剛才說的，今世有六支了。）下一世有所引四支半及所生支的二支。

十二支圓滿，再遲也不會超過三生，也就是無明、行、識三支一生，愛取有三支一生，其餘各支一生。如某人一百劫前的無明、行、識於識田上有了種子習氣，在當世，那個種子習氣沒有被滋潤，直到前一世的愛、取才滋潤那個種子習氣而有有，於是受了今生的果報。那個無明、行、識到愛、取、有中有一百劫，百劫之中都是其他的十二支緣起，跟這組緣起沒有關係。



像經典中常有，某畜生道的有情怎樣長時受苦，後來遇到佛，佛對他講法，然後他死後就轉為天人。佛陀解釋因緣時會說，他多劫前怎樣造惡業感得苦果，又在多劫前造了怎樣的善業，所以能遇到佛。這裡面有二套十二緣起，多劫前有一組善的無明行識，一組惡的無明行識，他因為那組惡的無明行識，感得苦果；以前的善種子，多劫都沒用上，直到該世被滋潤起來，來世轉為天人。而且，那個多劫前善的無明行識，與它的種子習氣被滋潤起來一有愛取有，這個是一組，至於多劫中，他曾經做過什麼，都不是這組緣起，是其它的緣起。

經典中也有，某人做了什麼善事，感得五百世圓滿的人身，或是行一次大禮拜，就可轉生為身體所壓灰塵次數的轉輪聖王，那麼，這五百世人身，是同一組，還是不同組？第一個轉輪聖王的身體，跟最後一個轉輪聖王的身體，名色六入等是同一組，還是不同組？他們來源雖然一樣，但是愛取有不一樣，所以接下去的名色六入等也就不一樣。這種情況也不會違背十二支於二生或三生圓滿。

以上是一般凡夫的情況。見道位以上的聖人沒有無明、行、識三支。像阿羅漢看到令人悅意的物品還是會覺得悅意，那是因為境本身就令人悅意，他並不會執著，因為他沒有無明。見道位的聖人還有無明，但是他沒有無明緣起，因為他不會造行業（引業），

沒有行緣起當然就不會有識緣起。見道位的聖人雖然沒有無明、行、識三支，可是還是有愛、取、有三支，因為往昔因無明、行、識三支而有的種子仍在，於那時成熟。有愛、取、有三支，也會有生、老死等支。

另外，前面說過，修出正禪的行者如果臨終時沒有失去禪心，他就可以生到上二界，如果臨終時失去禪心，欲界心出來了，就無法生到上二界。這樣看來，修出正禪的行者的十二支是二生圓滿。然而，是不是造不動業的十二支都是二生圓滿呢？這也有特殊情況，如劫末時，劫火會燒毀整個欲界，那時欲界的有情會自然地升到上二界。之所以能生到上二界，是因為往昔有禪的種子習氣，佛教會講沒有有情在前生沒有得過禪定的。所以即使造了不動業，十二支也有三生圓滿的。

如是已生諸果支時，然而全無實作者及受果者補特伽羅之我。如前所說從唯法因支起唯法果支。由不了知生死道理，於彼愚蒙妄執有我，求我安樂，故造三門善、不善業，仍復流轉。故從三惑起二支業，及從彼業出生七苦。復從七苦而起煩惱，又從煩惱如前而轉。故三有輪流轉不息。龍猛菩薩云：「從三出生二，從二而生七，從七復生三，數轉三有輪。」



雖然有這些果支，但是沒有實有的造業者、受果者，只是單從支分法生起支分法而已。因為不了知生死道理，執有「我」而造諸業。

「故從三惑起二支業……」：十二支中的三個煩惱是無明、愛、取。十二支中的二業是行、有。餘七支是苦。從三個煩惱起二個業，產生七支苦。產生十二支中的七支苦時，會再造煩惱，即有了餘組緣起。「又從煩惱如前而轉，故有三有輪流轉不息。」

若正思惟由如是理漂流生死，即是最勝厭離方便。

從本章的分段來講，這段話是在說學十二緣起的目的，但是這段話也可以是在說學中士道的目的。中士道的目的是為了生起希求解脫的心，想解脫也就是厭離輪迴。要怎麼厭離輪迴？從苦諦方面思惟，從集諦方面思惟。就十二緣起也是一樣，從因方面思惟，就是從集諦方面思惟；從果方面思惟，就是從苦諦方面思惟。

苦諦方面，要認識行苦才是認識苦諦，至於苦苦、壞苦，因為對策勵修行有幫助，所以還是會提。一般人奮鬥的目標都是遠離苦苦。比較好一點的，會把一些快樂看成是痛苦，強調平淡的生活，或有外道追求捨受，修禪是內外道共有的。把行苦當成苦而遠離，



只有佛教才有。

即使知道行苦，但是我們的言行展現出我們並不會想到行苦，或許想到了，多半也覺得是很遙遠的事，無關痛癢。譬如我們一想到利益他人，就只覺得他們生活很苦啊，講到自己可以幫上什麼，內容多半跟中士道的內容不一樣。同樣，對於自己要做些什麼讓自己快樂，說法也跟《廣論》講得不一樣。《廣論》說有五取蘊苦，只要有業與煩惱帶來的這個蘊體，輪迴就沒完沒了……，我們不會想到這些。這就說明，我們看著《廣論》，消文是消得過去，但是自己並沒有真正認同。所以，我們是在學佛呢？還是只是跟某個道場有些來往？取決點是在認不認識行苦（苦諦）。有沒有受到佛法薰陶，或說有沒有佛教的修養，是看這方面。如果沒有行苦的觀念，就只會是一般修養，很難說是修行。

集諦方面，會談貪、瞋、癡等煩惱。一講到這些，大家都會認同貪、瞋、癡等煩惱很可惡，會否定這些。問題是，我們自己生起貪、瞋、癡時，我們是保護它的，我們不會想到它就是經典所說的那個貪、瞋、癡。從這方面來講，我們也沒有認同經典。

總之，第一，我們沒有認知行苦是苦的概念。第二，我們對佛陀說業、煩惱是病根、是禍害也沒什麼認同感。那現在，第一步，看書時要針對自己的心，要認識行苦是苦，



認識集諦才是病根；然後一直串習這種認知，讓這種認知越來越強，這就所謂的修行。

課上到這邊已經上很久了。自己思惟時，能照著《廣論》的次第思惟下來是很好。如果沒有辦法，也要在認識行苦、認識煩惱這二方面下功夫，自己愛怎樣想就怎樣想，重點是要想。看書跟想完全不一樣，只要真正想一點點，它在你心中的感覺很不一樣；不想，只是一直聽課，也就沒有那個感覺。

從無量劫造集能引善不善業，異熟未出，對治未壞，今以愛、取而為滋養，由此增上，則當漂流善趣惡趣。諸阿羅漢昔異生時，雖造無數能引之業，然無煩惱，解脫生死。若於是理獲決定解，則於煩惱執為怨敵，於滅煩惱能發精進。

在業與煩惱二者中，煩惱才是主要。從無量劫來，我們造了很多業，其中很多果還沒出來。果未出現時，若加以對治，果也就不會出來。如果果未出現，又沒加以對治，那麼，只要碰到愛取的滋潤，果就一定會出現，生於善趣或惡趣。阿羅漢以下都是如此。阿羅漢就不一樣了，雖然在凡夫時造了很多能引業，但是他沒有煩惱了，所以即使有再多的業，果也不會出生。結論就是，業其實還好，煩惱才是主要的麻

煩，所以要精進滅除煩惱。

此中，樸窮瓦大善知識專於十二緣起有支淨修其心，思惟緣起流轉、還滅，著道次第。此復是說，思惟惡趣十二有支流轉、還滅，為下士類。次進思惟二善趣中十二有支流轉、還滅，為中士類。如是比度自心，推想曾經為母有情亦皆由其十二支門漂流生死，發生慈悲，為利彼故，願當成佛，學習佛道，為大士類。

這段說中士道是三士道的根基。四諦可分為下士道的四諦、中士道的四諦、上士道的四諦。同樣，十二緣起也可分為下士道的十二緣起、中士道的十二緣起、上士道的十二緣起。

樸窮瓦大善知識專修十二緣起。那麼，他是不是不修上士道、下士道呢？也不是。那是怎麼修的？思惟惡趣十二有支流轉還滅為下士類，也就是，思惟三惡趣苦及它的因。這是說十二緣起怎麼成為下士道的基礎。「思惟二善趣中十二有支流轉還滅為中士類」、「如是比度自心，推想曾經為母有情亦皆由其十二支門漂流生死，發生慈悲，為利彼故，願當成佛，學習佛道，為大士類。」（下期待續）

佛學班學生紀錄

西藏佛教的流派

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 達瓦才仁

四大教派

大家都知道藏傳佛教有寧瑪、噶舉、薩迦、格魯四個教派，其實西藏佛教不僅僅是這四個教派，其實有好多個教派或是流派，但現在比較大的是這四個教派。這四個主要教派和其他教派不同，教義大同小異，屬於大乘佛教。佛教顯宗裡面的中觀派，中觀裡面的應成派，四大教派都是中觀，所以說他們之間在教義並沒有任何紛歧與不同，只是著重點有差異。

藏傳佛教很特別的是傳承，因為藏傳佛教是從印度那爛陀佛學院傳至西藏，所以非常強調傳承的延續。漢傳佛教有很多山頭，各立山頭，但是藏傳佛教沒有；因為藏傳佛教從一開始傳播時，都是非常嚴格地去照搬教義的內容。所以當有些上師、師父自己沒辦法理解某些藏傳佛教教義的內容時，他就會告訴弟子說：「這是上師教給我的，但是我沒辦法理解，所以應該會有他自己的意義，但是我不懂。」但是他還是會傳給弟子，弟子再往下傳，有慧根的弟子就有機會可以去理解。或是他會說：「上師沒有告訴我這個的意義，但

是我個人是認為這樣，而另有某學者是這麼講的。」他都會這樣去講給弟子聽。有些話是自己理解的，他就會說：「這是我的理解，不是佛教的經典，也不是有傳承的，這只是我的理解，供你參考。」藏傳佛教強調傳承的結果，所以從印度傳承過來完整地保留了幾千年，四個主要教派也是如此。

像「噶舉派」是瑪爾巴自己到印度去學習，然後再傳下來，師父傳弟子，師徒傳承下來。戒律也是，戒律來自赤松德贊時期的寂護法師，他是那爛陀的佛學學者，第一次來西藏傳戒，西藏第一次開始有人出家，此後戒律傳承至今。經典也是有傳承，密宗也是有傳承，所有的都講傳承，這樣才形成了各自的教派。各個教派是因為傳承不一樣，而不是教義或其他有什麼衝突。

西藏上師傳戒時會說：「我這個戒律是我的上師某某傳給我的，我的上師是某某。」他會一直往上追溯、再追溯，一直追溯到佛陀。當然這中間你可以說是不是那麼清楚，但是他一定會追溯。他的意思是：「我傳給你的並不是我自己創造的，也不是我自己

無中生有的，沒有增加，也沒有減少，我就是依據上師傳來的，而且可以一直追溯到佛，由我傳給你。」

西藏沒有比丘尼戒，為什麼呢？因為西藏歷史上從來沒有一個西藏的女性到印度去受戒，也從來沒有一個印度的比丘尼到西藏來傳播戒律或弘揚佛法。因為從來沒有傳入過，所以西藏就沒有比丘尼的戒律。在臺灣或其他的地方的漢傳佛教，有比丘尼戒，但是對自己傳承的過程較不注重，他們認為可以由比丘去傳比丘尼戒。但是西藏人會認為：「比丘只有比丘戒而沒有比丘尼戒，你自己沒有的，你怎麼去傳給比丘尼？」所以西藏人認為不能因為需要或是有必要而可以無中生有。在西藏佛教來看，無中生有的並不真實。

西藏佛教非常注重自己的上師，在講皈依的時候，會先皈依上師，然後皈依法、皈依僧。皈依以後，通過上師認識佛、認識法、認識僧這三寶，所以這樣傳承下，才形成現在的西藏四大教派。中國一般會把寧瑪、噶舉、薩迦、格魯四個教派稱為紅、白、花、黃教，那些說法是中國式的，西藏人



並沒有這種稱法，而是用各自傳承的名字。比如格魯派指的是對戒律非常注重，薩迦派是根據地名，噶舉派是透過口傳的經典，寧瑪派的意思是很舊的、古久的傳承。

另外還有一些非中觀的教派，是比較小的教派，其實現在也還是有傳承，但是基本上還是以這四大教派為主，四大教派基本上分佔了西藏九成以上佛教徒。另外在西藏還有苯教等，被稱為內道。

<https://youtu.be/1E4P2nfEifQ>

從松贊干布到赤松德贊： 寧瑪派的誕生

佛教是怎麼樣傳入西藏的？後來各個教派怎麼形成？西藏佛教怎麼樣變成是西藏人文化的主流？

西藏最早以前信仰的其實是苯教。以前因為只有一個宗教，所以不必指明是苯教；後來因為相對於佛教就形成現在的苯教。公元七世紀，西藏國王松贊干布同時迎娶尼泊爾公主和中國唐朝文成公主。因為兩位公主各帶來一尊佛像，所以為了這兩尊佛像，修了兩座佛殿，也就是大昭寺和小昭寺，於是佛教就開始進入了西藏。此後因為當時西藏發明、創制了藏文，以藏文翻譯了一些佛典，西藏興起了佛教的熱潮，據說西藏的國王和王妃也在

西藏各地建了一百多座寺院。

之後大概有一百多年，看不到西藏有佛教的發展，或者說沒看到佛教影響西藏的過程。直到赤松德贊國王從印度與中國邀請很多僧人到西藏，佛教才開始再次興盛，那時候就形成了寧瑪派。當時西藏佔領現在中國的河西走廊，或者說新疆的大部份地方，當地有很多佛教徒也開始進入西藏政府領域，後來也從印度迎請了寂護菩薩與蓮花生大師。

起初其實是一起跟苯教徒辯論，然後是兩個佛教教派又互相辯論。如此辯論的結果，按西藏歷史的說法，印度傳來的佛教在辯論中贏過中國禪宗的法師，西藏國王就決定以後要遵循的是印度的佛法，華人法師就被請回河西走廊。於是西藏就開始發展印度傳來的佛教，也建立了翻譯梵文的地方，開始有人出家為僧。

蓮花生大師是瑜珈師，唐卡裡的他穿的不是出家人的僧袍，他給西藏的傳承是西藏密宗的修行。寂護法師是印度那爛陀的大學者，他給西藏人傳授了僧人戒律，西藏開始傳承僧戒直到現在。因為他所傳承的戒律是源自印度那爛陀佛學院，從此以後，那爛陀在西藏人眼中是正宗。如果想學佛法，就要去邀請那爛陀的僧人、高僧來傳法；學習的經典除了佛陀的，其他要看是不是那爛陀高僧所傳授的經文，所

以那爛陀後來成為西藏各教派共同的源頭。

西藏先選了印度佛教，在印度佛教中又選了那爛陀，那爛陀就變成了宗教的源頭，僧侶戒律的源頭。經過了幾個世代，西藏人對佛法愈熟悉，赤松德贊規定要對佛教做廣大供養，引起苯教徒不滿，西藏內部開始衝突，有暗殺等行為，最終造成西藏贊普王朝的覆滅。

當佛教又再次復興時，繼續追隨這個教派的就是松贊干布、赤松德贊、赤熱巴巾三法王，由此傳承延續下來的教派，就稱為寧瑪派。這個教派即使現在在西藏基本上也佔很大的比例，五明佛學院或亞溪佛學院等，都屬於寧瑪派。寧瑪派現在在西藏發展得很好。

<https://youtu.be/AjPqmSsU3ak>

寧瑪派，西藏也有白衣居士

寧瑪派，在西藏是一個非常大的教派。格魯派有達賴喇嘛，噶舉派有法王噶瑪巴，薩迦派有薩迦法王，各教派有各自的領袖，但是寧瑪派一直沒有形成這樣的領袖。

寧瑪派是西藏的贊普時代傳進西藏，大概到公元十世紀郎達瑪贊普時期，佛教遭遇滅法。因為西藏控制新疆和河西走廊一百多年，當時有三個西藏僧侶通過新疆（現在的于闐），跑到了青海湖以東。隨

後幾十年，他們在那個地方傳播他們的宗教，開始有西藏人出家。剛開始時，因為只有三個僧人，按照律典出家要有五個人授戒，當時加入了兩名漢傳僧侶來授戒。西藏僧人的袈裟上有一藍色的線，象徵藏傳佛教的戒律有漢傳佛教的戒律傳承。

此後佛教就開始興盛，但是寧瑪派一直沒有形成一個明確的中心，而是各自傳播。而且他們多不是出家僧人，而是在家居士，在家修行或是以密宗為主，他們會穿著白色的袈裟。曾經在漢傳或一些華人社會說西藏喇嘛會結婚，其實西藏喇嘛有兩種，一種是受戒的出家僧人，一種是沒有受戒或受居士戒的在家人。在華人的社會，受居士戒沒有什麼特別的袈裟或服裝，但是按照規定居士應該有自己的服裝，所謂的白衣居士，他應該是白色的衣服。所以西藏寧瑪派或一些修行人，會穿白色的衣服、白色的袈裟，像現在薩迦法王以及寧瑪派即是。這些在家人原是有家庭的，只是受了居士戒，平常的修練多是以密宗為主，所以西藏人一般稱他們為白衣居士。而中文有時稱為密咒師。

寧瑪派也有一些屬於學經典的出家僧人，他們就會形成很大的寺院，像五明佛學院裡大部份都是受戒的出家人。亞欽寺大部份修行人是出家受



寧瑪派祖師

戒的，當然也有一些沒有出家受戒。寧瑪派後來在西藏是零散發展，各寺院形成不同的傳承。在衛藏或拉薩，以敏珠林寺院為主。敏珠林寺在西藏政府裡或在西藏歷史上以書法優美而出名，據說很多西藏政府寫公文的人是從敏珠林寺出來的。還有一些修行的聖地，如多傑札寺，在衛藏的寧瑪派主要以這兩個寺院為主。

寧瑪派在康區有很大寺院，如噶妥寺、協欽寺、白玉

寺等。這些寺院的學生完成學業後，會呈輻射狀傳播到其他地方。寧瑪派基本上以這五、六個寺院為主。不丹的寺院雖然是竹巴噶舉派為主，但其中很多信徒其實是寧瑪派，喜瑪拉雅地區也有很多寧瑪派，這些不一定屬於上述幾個寺院的傳承，但他們傳承的都是遠古的、最古老的西藏的傳承。

寧瑪派在西藏的傳播範圍非常廣，而且因為寧瑪派雖然注重對密宗的修行，但也有顯

宗等各方面的學業，在西藏一直有強大吸引力，傳播愈來愈廣。很多人認為隨著現代社會的發展，寧瑪派的修行方式可能更適合現代人。同樣地，西藏佛教傳播到歐洲、美洲或其他地方，包括臺灣，也都是寧瑪派先傳播過去，然後其他教派再跟進。

寧瑪派在開拓、弘傳、適應現代的社會等各方面，舉足輕重。現在寧瑪派的宗教領袖是通過一種類似基督教的選擇教皇的選舉方式產生，這種選舉方式雖然有，但是因為其宗教處於中國的統治下，寺院間的整合還是有一點問題。但仍可看到，寧瑪派這個最古老的宗教，在現在的社會仍然煥發出強韌的生命力。

<https://youtu.be/YaW9fD7LMj8>

薩迦派由來

薩迦派，中文稱為花教。在朗達瑪滅法以後，西藏面臨了三百多年的分裂，形成很多的小國家，各小國家之間有一些衝突。但更多時候是變得更小，因為西藏人是有幾個兒子就把王國分割給幾個兒子，分封愈來愈碎片化，結果變成沒有一個政治力量可以去統一西藏。宗教就開始變成像是中國春秋的百家爭鳴、百花齊放，有很多的教派，有很多的學者出來傳播他們的宗教，形成薩迦派。



薩迦派祖師

薩迦派是由印度的高僧引入到西藏。大概在十至十二世紀間，有很多的印度高僧進入西藏，因為印度當時面臨穆斯林或其他入侵，往西藏跑，西域地方也被穆斯林侵佔，很多佛教徒也往西藏跑，所以西藏有很多人學習佛教。當時西藏人要向印度來的法師學習佛教經典，需付很高學費，以黃金來計算。有些人就自己到印度去學習。

薩迦派的人本來是富裕

的家庭，以前修行寧瑪派，後來想要學習新的教派傳承，就開始跟一個從印度來的學者去學習，之後就開始傳播他們的教法。有故事說他們要蓋寺院，就找當地的小國國王給土地建寺，當地土質是灰黃、土灰色，藏語發音稱土灰色為薩迦，所以當地就稱為薩迦，建寺後就變成叫薩迦寺，教派也被稱為薩迦派。

薩迦派初期出現五個領袖，叫薩迦五祖，其中有三祖

是在家人，是白衣居士。另外兩個是受出家戒的僧人。薩迦派跟元朝皇帝忽必烈開創關係的八思巴，以及西藏的班智達，是非常著名的兩個學者，他們所傳的薩迦派，在當時是所有西藏佛教裡面有關理論、經典、哲學部份學習傳播力最強的一個教派，在西藏各地建有很多寺院。薩迦派寺院的經堂屋頂，都會有軍旗，成吉思汗有犛牛尾巴做像髮辮一樣的旗幟，被薩迦派所接受。因為薩迦派曾經當過元朝皇帝的上師，所以成吉思汗家族的標誌，他們也可以掛在寺院上面，所以這個就變成薩迦派的一種榮耀與代表性的表徵。

另外一個代表性是，西藏薩迦派的寺院繪成一道白、一道灰、一道紅，其實表示佛教三個重要的本尊，是宗教意義的表達，但也變成外界稱呼的「花教」。他們跟蒙古有很深的淵源，教主叫薩迦法王，藏語稱為薩迦貢瑪，是薩迦君主的意思，因為他們曾經是西藏的國王，統治西藏一百多年的薩迦王朝。西藏王朝改朝換代後，國王還是會留下來繼續擁有原來的名號。薩迦法王是由家族傳承，僧人戒律則另由堪布來傳承。這個曾經在歷史上很輝煌的教派，在西藏已經變得不僅不是最大，而且有改宗、衰敗的現象。

<https://youtu.be/E3J6PrUHYhw>

噶舉派 就是中文說的「白教」

噶舉派就是中文稱的「白教」，為什麼稱白教？因為最主要的傳承人叫密勒日巴，他沒有出家，是居士戒，所以我們在唐卡、畫像看到的他一直穿著白色的裙子，據說因此華人就稱噶舉派為白教。當然可能華人更主要都是用顏色來區隔，就稱噶舉派為白教。

瑪爾巴去拜見一位印度來的法師求法，對方提出很高的要價，就是你必須要供養很多，我才傳法給你。瑪爾巴覺得佛法本來就在印度，我不一定要跟你學，於是他就到印度去學習。那時跟瑪爾巴一起去的人很多，因為西藏人對南亞地方熱帶疾病沒有防禦能力，大部份都死亡。但是瑪爾巴在印度學會了印度語，並拜見了那若巴、帝洛巴等很多那爛陀學者、高僧，向他們學習很多的經典，接受傳承後回西藏，再傳給弟子。

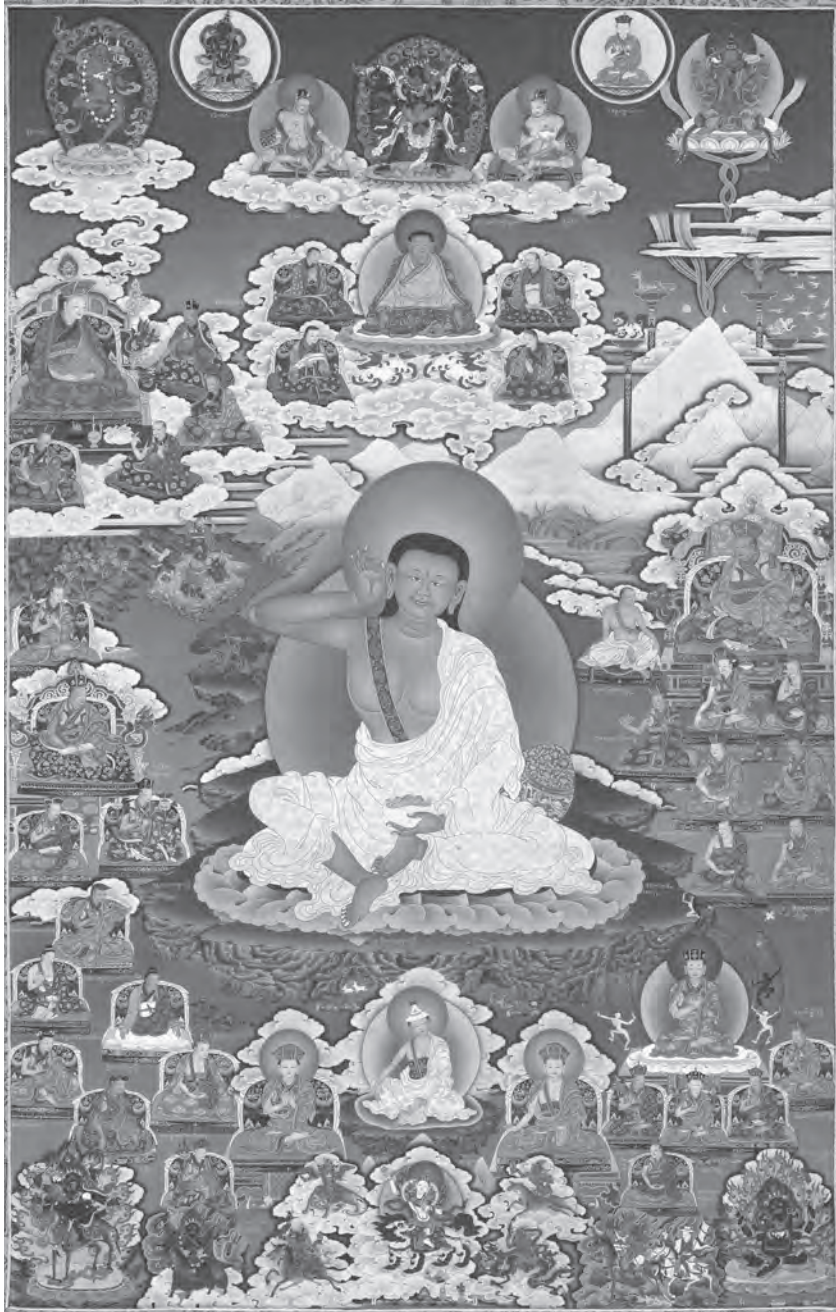
弟子裡有一位很有名的密勒日巴，以前因為家庭的仇恨問題，他殺害了二十幾個人，殺人後自覺造了非常大的罪孽，他的師父也覺得師徒倆一起殺人的，約好由師父資助徒弟去學習佛法。所以密勒日巴找到瑪爾巴的時候，瑪爾巴為了考驗他，給他非常多的、種種的非難，就是考驗他。密勒日巴表現他堅定的信仰，最後

到深山修行。密勒日巴在西藏變成一個家喻戶曉的人物，如果一個人是一生成佛，所有的教派都承認的只有密勒日巴。

密勒日巴的一個弟子叫達波拉傑，拉傑是醫生的意思，達波地方的一個醫生，過得很好，二十九歲他太太去世，剛開始是類似看破紅塵的沮喪，後來到密勒日巴處。藏傳佛教講的不僅要看破，而是要積極地去尋求一種解脫。達波拉傑從密勒日巴的教法再傳下去，以後他就有了很多的弟子，這些弟子再把教法傳播下去，就變成所謂噶舉派四大八小的教派。噶舉派幾乎變成西藏傳播最廣的一個教派。

那四個大的裡面，現在還剩下噶瑪噶舉派，就是大寶法王噶瑪巴的教派，然後是竹巴噶舉派，其實就是不丹的國教。不丹並不是用這個名，不丹是英文的稱呼，是梵文或英文的他稱，不丹人自稱是竹巴，也就是竹巴噶舉，因為信仰竹巴噶舉派，竹巴噶舉信徒所建立的國家的意思。

還有一個就是止貢噶舉，是八小裡面的一個教派。除了這些而外的其他教派，大部份都衰敗了，有些已經消失了，有些其實也變成一個很小很小的教派，有些教派就依附在噶瑪噶舉、或其他教派當中。現在說到噶舉派的時候，基本上以這三個為主，其中以噶瑪噶舉最大。噶舉派這時候傳播得



噶舉派祖師

格魯派

是在西藏本土發展的教派

格魯派是在西藏本土發展起來。西藏很多這些教派如噶舉、薩迦、寧瑪、覺囊、覺寓等都是印度高僧傳過來的，只有格魯派是在西藏本土發展起來的。

格魯派的宗喀巴是從青海湖以東、現在叫塔爾寺的一個西藏人，他到拉薩求學，在拉薩到處學習，拜很多經師。他強調對那爛陀法師所傳授的宗教哲學部分的學習，而且規定詳細。在道次第廣論等經典、修行的過程、每一階段學哪些部分，他都有非常嚴密的規定，而且非常注重戒律。所以開始形成自己的教派，在拉薩以北的地方創建了甘丹寺，甘丹寺是他第一個創寺，他的弟子們在各地建立更多的寺院。

當時明朝皇帝幾次邀請宗喀巴到北京，宗喀巴沒有空，就派他的侍者代表前往。明朝皇帝供養很多的財物，侍者回來後用這些財物建寺，比如在拉薩的色拉寺。色拉寺、哲蚌寺、甘丹寺就變成當時格魯派三個最重要的寺院。其他格魯派的人來就來三大寺學習，學習後再回去自己家鄉建立寺院，再去傳播，以這樣的方式擴散。後來是另一個弟子，就是第一世達賴喇嘛，在日喀則建立札什倫布寺。

甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺

很好，像西藏轉世制度就是噶瑪噶舉派所創立，然後被所有的其他教派接受。人們說西藏佛教的時候，都會談到的轉世制度，其實它就是從噶瑪噶舉開始的。

止貢噶舉非常注重閉關、修行，而且是在偏僻的地方修行。竹巴噶舉則變成不丹的國教，不丹這個國家本身就是因為竹巴噶舉而建立。因為竹巴噶舉教派內部衝突使一些領袖離開西藏，跑到西藏邊緣的一

個角落地方，他們自己在那裡建立國家，後來變成獨立國家，就是現在的不丹。不丹以前是西藏的一部份，因為教派的原因，它形成了竹巴噶舉。

噶瑪噶舉這三個教派以及在世界各地的傳播，特別是在臺灣，其實有很多這樣的信徒，也是一個比較發展的。噶瑪噶舉派也是比較偏重密宗，以密宗為主、顯宗為輔。

<https://youtu.be/QHWkLTBNd0>

是格魯派最主要的三個母寺，再加上札什倫布寺是第一世達賴喇嘛建立。格魯派在世界各地傳播非常廣，但是都是到這些寺院來學習，接受傳承，回去後再傳播，是以這樣的方式發展起來的。

札什倫布寺主要是在新疆的蒙古人和在蒙古地方傳播很遠，但是新疆的蒙古人後來被滿清消滅，所以札什倫布寺也就不像三大寺那樣的著名。

格魯派後來融合了各個教派的，最主要是以顯宗為主，密宗次之。例如格魯派的一個僧人要成為真正可以傳播佛法的導師，必須要經過最少 17 年、多則 25 年的學習。學習的經典包括小乘、其實就是南傳佛教的經典，也包括大乘的唯識宗、中觀等，所有的經典都要學習。因為理論上來說，當成為一個弘揚佛法的上師，遇見對小乘有興趣的要說小乘的經典，遇見對中觀有興趣的要說中觀的經典，遇見對唯識宗有興趣的要講唯識宗，這些都要學。自己遵循的就是中觀派，這個中觀派，西藏所有教派都一樣的。在這樣的狀況下，17 年到 25 年學完後，你如果還想學其他的，就學密宗。密宗一般學 3 年到 5 年，就等於完全地符合所有資格了。

宗喀巴的兩個弟子，一個形成了班禪喇嘛的系統，一個形成了達賴喇嘛的轉世系統。



格魯派祖師

達賴喇嘛圓寂後，並沒有要去找轉世，但是因為第二世達賴喇嘛幼年時，對自己的前世有非常清楚的記憶，所以很多人最後就發現，不得不承認他是前世達賴喇嘛的轉世，就把他迎請回寺院，形成了達賴喇嘛的轉世。像四世班禪喇嘛的轉世，也是有一個因緣際會而形成的，如此結果就形成格魯派現在這樣的架構。

達賴喇嘛、班禪喇嘛，或是最主要還是達賴喇嘛為主的

金字塔式似的傳承，以師父傳弟子的歷史延續方式，成為藏傳佛教最大的一個教派。

<https://youtu.be/dowfq1XeVm8>

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。

阿尼瑪卿，阿尼瑪卿

中國境內的流亡藏人 茨仁唯色

想起將要朝拜的阿尼瑪卿，
就推開離地二十幾米的窗戶，
哪座雪山的涼寒空氣撲面而來？
不遠處的頗章在黑暗中隱匿不見，
更高處的天空散布著銀灰色的雲朵……
阿尼瑪卿啊，你羊毛做的白氈帽我喜歡，
你騎綠鬃白馬巡視著，
到了阿壩換成了綠鬃雪獅，
果洛人又說你最先騎野牦牛，
都一樣的威風凜凜，
一樣的令人心儀，
願得你護佑！

我要給埃利亞特·史伯嶺供上經幡，
我竟忘記他離開人世已有多久，
或者說有意忽略這個事實，
就像他還活著，我們仍舊找得到彼此，
相互關懷，總是他給予的更多。

一隻鷹鷲從積雪的山頂飛來，
沒有任何之處比這裏更適宜，
我恭敬地取出從拉薩帶來的經幡，
既是出自私人情誼的追悼，
也因為他那篇六年前寫的文章——
「……要盡一切努力，將那些
被殺害的人看作鮮活的生命，
而不僅僅是統計數據。否則，
我們就是任由大屠殺的凶手
改變我們的人性……」



他還講述了一個被湮滅的故事：
拉布寺的第三世阿丁祖古
名叫嘉央益西索南確珠，與
前世一樣，專注於駐錫傳法，
信徒衆多，但在一九五八年的一天，
在金珠瑪米的遮天蔽日的炮火中，
「在他二十四歲的年紀，
一切戛然而止……」

我在一條經幡上寫下這個不告而辭的
名字：埃利亞特·史伯嶺！
在另一條經幡上寫下這行字：
「一九五〇年代以來所有遇難族人！」
繫在一起，懸掛在重重疊疊的幡叢中，
風吹來，每個字飄向肅然的阿尼瑪卿。

阿尼瑪卿作證，我以這段歌詞許願：
「如果我來世還是人身，
請讓我投生在我的家鄉——博，
啊，我要取下皮帽，向你磕三個長頭。」

唯色新書《阿尼瑪卿，阿尼瑪卿》詩集

從中央集權到中共政權

——探究和平協議與一國兩制的根源

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 達瓦才仁

川普上任後，國際社會對中國政府言而無信的焦慮和不安開始浮上檯面（蓬佩奧，2019）。從香港反送中和臺灣人民對兩岸和平協議的激烈反應，亦表明問題的焦點並不是「送中」或「和平協議」本身，而是港、臺人民對中國政府的極端不信任。

西藏是唯一和中國簽訂和平協議並施行實質上的一國兩制的國家或地區，因此西藏的經歷就成了大家都想要借鑑的一個例子。

中共輕諾寡信 始自侵吞西藏

西藏在歷史上雖曾與中國、印度、尼泊爾等鄰國發生戰爭衝突，並失去了部分邊界地區的領土，但也一直維持著主權的獨立，直到1950年中國十萬大軍入侵西藏並打敗了只有八千餘人的西藏軍隊。當戰場失利的消息傳來時，西藏全國陷入混亂，這時戰勝的中國軍隊卻

停止前進並向西藏政府伸出橄欖枝，提議進行和談。西藏人雖然滿腹狐疑，但即使全國動員向國際求助，仍是遠水不解近渴且結果悲觀，最後終是孤立無援。因此，相對於被中共軍事征服，和談對西藏而言自然更有吸引力。結果，所謂和談不過是把中共早已提出的條件變成條約、條文而已。即使如此，中共除了西藏要「回到中國的懷抱」，協議也承諾「西藏現行政治制度不變」，實行民族區域自治，尊重信仰自由、發展藏語文等。西藏代表試圖提出一些不同要求時，還被中國代表拍桌子惡言威嚇，最終，西藏人還是接受了表面看來不算最糟的結果，藏、中雙方簽訂了「和平協議」——《十七條協議》（達瓦才仁，2019）。

如眾所知，簽訂協議八

年後，1959年達賴喇嘛不得不流亡印度（西藏流亡政府，1993）。中國在西藏造成一百二十萬藏人非正常死亡，八千餘座寺院被摧毀。中共在西藏的所作所為，幾乎與當初簽訂的協議的每一條內容都背道而馳。

中共要和西藏簽訂《十七條協議》，除了以此作為占領西藏的踏板，主要還是為了避免國際社會「使用威脅或武力取得之領土不得承認為合法」的原則，以及聯合國憲章的加盟國都承諾「不用武力侵略來獲得新領土」（劉漢城，2019，9-10）。正因為中國從一開始就沒有打算要遵守協議，因此在和談時，先貌似寬宏大量地慷慨允諾，簽約後的實際作為卻是錙銖必較並違背承諾（達瓦才仁，2019）。也就是說，中共的輕諾寡信其來有自，並非現在才有。



1951年5月23日
《十七條協議》簽字儀式

抗拒一國一制 而被滅族的羌人

檢視歷史，西藏人不只是被中共政府的「和平協議」欺瞞，還曾和香港反送中一樣，因為抗拒中國漢朝的「一國一制」而慘遭種族滅絕。此處所指抗拒「一國一制」而遭滅族的西藏人——指的是中文史料稱古青海的「羌人」（西藏史料記載他們是西藏原始六氏族中的「東」氏）意謂西部遊牧之民，說他們和藏人一樣也認為自己是猴子的後代。

中國漢朝時，漢武帝對外擴張，占領了現青海東部及湟水流域的羌人領土，並設立殖民統治「初開河西，列置四郡」。羌人部落分立，面對中國侵門踏戶，雖也「解仇結盟」進行對抗，但實際上各部落都有其自由意志，不論戰、和，還是各部落首領自行決定。因此，控制羌人領袖就成為中國漢朝廷占領這些地方的主要手段。

有時候，中國漢朝廷也會以和解（和平談判）為名將藏（羌）人領袖集中後集體屠戮；對投降或被俘的藏（羌）人，則把他們趕離家園，遷徙到中國境內，置於中國漢朝廷的直接統治下，形成一國一制。結果，那些投降內徙的羌人常因不堪中國官員的暴虐而造反，中國史料將此稱為「羌亂」。最後中國漢朝廷採用「護羌校尉」段

穎的主張，將遷徙到中國境內的數十萬羌人，不論反抗與否均屠戮殆盡。因此，段穎滅羌成了中國史上成功治理異族禍亂的著名故事而為人所津津樂道。

專制暴政是難以承受的壓迫

古今對照，雖然一個是部落制下的古藏（羌）人，另一個是充分享受自由法治的現代香港，但他們面對的東漢皇朝或現代中共統治，卻是同質性很高的專制統治，可謂是一脈相承。因此，對中國大陸人民而言，中共的專制統治是常態，對侵害壓迫無感或是無可奈何；但對享受過自由法治的香港人而言則是難以承受的痛苦，只有奮起反抗。同樣地，東漢的中國人對朝廷中央集權的壓榨統治也習以為常而默默承受，但羌人是自由的民族，即使已經繳械投降歸順，仍因不堪忍受中國的暴虐統治而揭竿起義。史料所記載因某官員侵害而造成羌人反抗等，其實和香港的反送中一樣，不過是導火線而已，其問題的根源都是獨裁專制。

只是，古代的段穎可以很輕鬆地屠殺早已繳械投降並已遷徙到中國的羌人，史稱「斬三萬八千六百餘級」而已方僅「軍士死者四百餘人」。但現今的香港與繳械內徙後毫無自衛能力的羌人不同，加上國際社會的關注援助，中國縱然想「白刃加頸」也不得不有所顧慮。而香

港人顯然也非常清楚只有盡可能地抵抗，才可能會有一絲的希望，正如一名臺灣財經學者所說的「跪下也不見得會好」。那些期待和平而向漢朝投降的羌人，最後不分男女老少都慘遭屠戮；而在家園抵抗的羌人，雖也歷經苦難，但終究還是繁衍了下來，直到清朝末期，因現代武器的出現才使當地的人口結構發生根本的改變。

在中國傳統中央集權專制統治下，只有一以貫之的暴力壓迫與奴役順從，對於享有或經歷過自由的人民而言，這樣的統治是難以承受的壓迫，即使面臨殘酷的屠殺或鎮壓，也不甘於輕易屈服。

契丹以一國兩制成功治漢

至於一國兩制，是鄧小平於1980年代提出的用詞，並已寫入中國憲法，中國政府稱之為「是關於國家統一乃至人類未來發展之科學理論」（王振民，2017）。這種說法當然是自吹自擂，因為即使在中共史上，首開一國兩制的也是毛澤東對西藏的所謂《十七條協議》。而且，中共建政七十年，分別在西藏和香港實行過一國兩制，西藏的一國兩制只維持了八年。現在的西藏，根據自由之家2019世界自由度報告的評比，其人權狀況只比戰亂中的敘利亞好一點，是全球倒數第二；至於香港的一國兩制，作為專

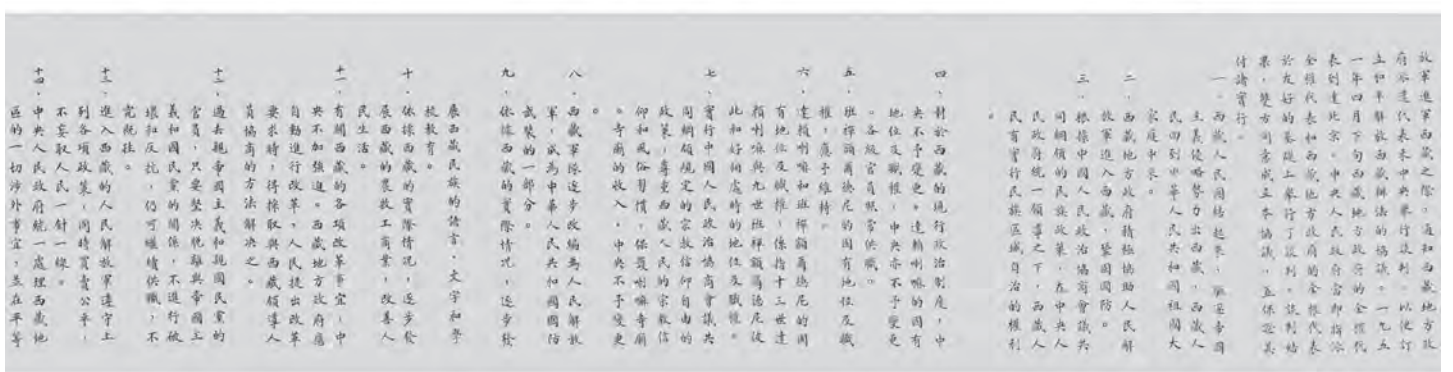
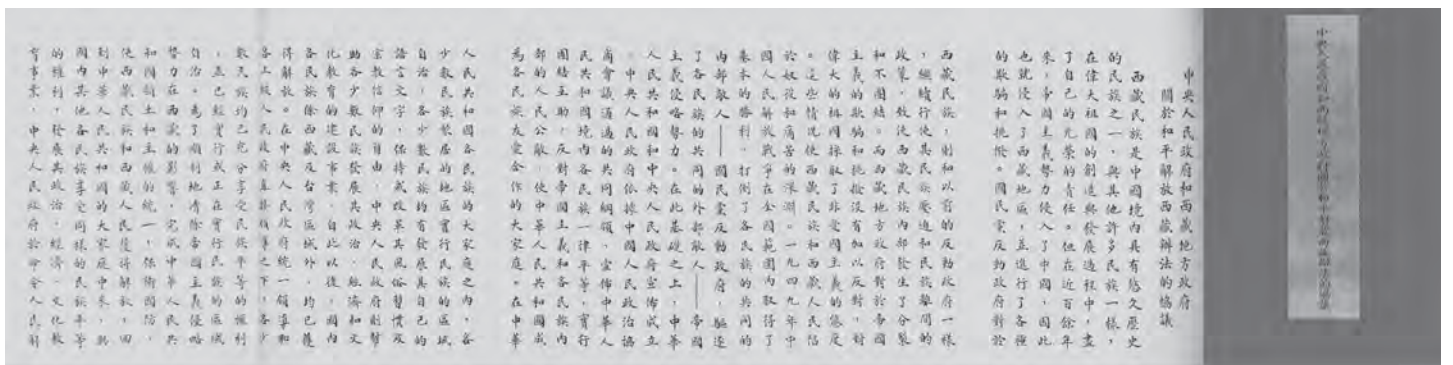
制中國與國際社會溝通的管道，中國在香港具有巨大的利益，因此雖然維持了二十三年，但隨著中國自恃強國崛起而而愈見專橫霸道，若非國際社會的關注和香港人民極力的反抗，恐怕也早已赴西藏的後塵。

當然，這並不是說「一國兩制」本身是個失敗的制度，因為在廣義的中國史上，一千多年前契丹人就曾豎立起非常成功的一國兩制的典範。當時的大遼國，因為燕雲十六州成為其領土後，新增了大量漢人臣民，因而契丹人便創制了「官分南、北，以國制治契丹，

以漢制待漢人」的一國兩制（劉學鈔，2005，195-196），這一重要治國之策，是保證遼朝二百多年平穩統治的重要原因。1089年出使遼國的蘇轍在其奏章《二論北朝政事大略》中稱遼國雖然「寬契丹，虐燕人」，但又承認「兼賦役頗輕，漢人亦易於供應」，「上下維持，未有離析之勢」。契丹人顯然還是尊重漢人的文化，如契丹人做了漢制的南面官，就要穿戴漢人的衣冠，因此贏得了漢人的信任和認同，不僅漢人契丹化很嚴重，遼國的步兵還是由漢軍所組成的，並始

終效忠於遼國，也有很多漢人成為國家的棟樑，如蘇州人韓知古，被契丹人擄掠，後成為阿保機的佐命功臣，其子韓匡嗣、孫韓德讓均大受重用。

雖然儒家士大夫階層津津樂道於中國的制度和文化的，但對比東漢時歸順的羌人和遼國的漢人，羌人在中國的一國一制下慘遭屠戮，漢人在遼國的一國兩制下卻自得其樂。而且，一國兩制在遊牧契丹人的遼國可以運行二百餘年，漢、番人民和睦相處，而在中共專制下，不過幾年或十幾年就弄得天怒人怨。



《十七條協議》漢文版



《十七條協議》藏文版

問題的根源在 專制暴政的獨裁統治

其實，不論和平協議、一國兩制、統一或分裂都並不是問題的核心。在中國的東漢朝廷，羌（藏）人可以投降或歸順，可以接受驅離家園遷徙到中國變成中國臣民，但他們無法忍受中國東漢朝廷中央集權專制下暴虐的統治。在中共政府統治下，香港人也沒有反對香港成為中國一部分，也為其一國兩制的自由法治而感到驕傲，但當中共政府試圖改變這一切時，香港人做出了最激烈的反應。不論是中國歷史上的中央集權或是現今中共政權，和平協議與一國兩制問題的真正根源顯然在專制暴政的獨裁統治。

這種專制暴政政權為了遂其目的而不擇手段，視欺騙詐術為謀略，不論是憲法、條約或是中國領導人的承諾，沒有什麼是可以真正信任的。任



1951年10月26日
中共解放軍進駐拉薩

何荒謬的法令、泯滅人性的事都可以發生……這一切才是中國之瘤，而且至今仍在危害中國的人民，侵害著西藏、維吾爾、香港等的基本人權，威脅著臺灣的自由民主。

四中全會前夕，習近平再次表明他要追求中國自己的治理方式和國際秩序等，其實就是換湯不換藥的中國專制制度，甚至幻想通過「一帶一路」、「孔子學校」以及統戰收買等方式，將這種與現代社會和普世價值格格不入的獨有「文化」推廣到世界各地。顯然，中共專制統治尚未終結時，不論是「和平協議」、「一

國兩制」或其他任何的善意規劃，都很可能成為一廂情願的空談。

達賴喇嘛一再提醒七十億人類都是人類的兄弟姐妹，有人類的一體性，所以達賴喇嘛提到他的理想：「我希望世界不要有戰爭，任何事情都可以通過對話和協商來解決」。「和平協議」或「一國兩制」，象徵的其實是對話協商、不同群體和諧共存的手段，可謂是人類解決自身問題的智慧。可惜，在專制中共政府眼中，卻只能是遂其獨裁專制目的之手段而已。

（臺灣人權學刊）第5卷第2期
2019年12月出刊

從 SEE Learning 到佛法

李貞慧

SEE Learning Educating the Heart & Mind

WHAT IS SEE LEARNING?

Social, Emotional, and Ethical Learning (SEE Learning) is an education program developed at Emory University for international use with the vision of "a compassionate and ethical world for all."

SEE Learning is the culmination of an academic collaboration that began in 1998 between Emory University and the Dalai Lama, who has long called for an education of heart and mind. The program conveys a universal, non-sectarian, and science-based approach to bringing the ethical development of the whole child into education.

SEE Learning enhances SEL programming with key additional components, including:

- attention training,
- compassion and ethical discernment,
- systems thinking,
- resilience and trauma-informed practice.

This program provides educators with a developmentally-staged curriculum consisting of easy-to-implement lessons, the conceptual framework used to design the curriculum, and resources for educator preparation and development. SEE Learning empowers students to engage ethically as part of a global community and provides educators with the tools to support student well-being.

THE CURRICULUM

The curriculum, developed by a multidisciplinary team of faculty, students, and community members, is designed to be implemented in a variety of settings, from elementary school to post-secondary education. The curriculum is organized into three developmental stages: K-2, 3-5, and 6-8.

THE CURRICULUM SEQUENCE

- 1. Understanding Attention and Self-Awareness
- 2. Learning About and From Our Actions
- 3. Understanding Self and Others
- 4. We're All in This Together

To begin your SEE Learning journey, please visit: seelarning.emory.edu

EMORY UNIVERSITY

JOIN US

Visit our website at seelarning.emory.edu for access to all available program materials.

We seek in particular:

- Partnership organizations around the world to liaise between Emory University and local schools and educators.
- K-12 educators to implement learning experiences and provide feedback.
- Facilitators who can support educators, hold training workshops, and help develop local infrastructure for SEE Learning.
- Post-secondary professionals to collaborate on research design and assessment, development of university-level curricula, and teacher education.
- Patrons to support the ongoing work and optimize its impact.
- Qualified individuals to translate the curricula and online training materials.

FOLLOW US

[@seelarning](https://www.facebook.com/seelarning) [@seelarning](https://www.instagram.com/seelarning)

"This is SEL 2.0."

PROFESSIONAL DEVELOPMENT FOR EDUCATORS

Facilitators can begin their journey with SEE Learning by taking the free, self-paced online professional course - SEE UP! at seelarning.emory.edu. After completion, the SEE UP! certificate and curriculum materials are available, and educators can begin practicing SEE Learning. We encourage educators to increase their skills for further training, supported by the SEE Learning program, or by their preferred regional facilitator network. For more information on the professional development program, the facilitator training program is available to qualified individuals wishing to offer SEE Learning workshops and ongoing support to educators and schools.

RESEARCH

SEE Learning includes an ongoing, multi-institutional research program. The facilitator network, which includes researchers and practitioners, is supported by a grant from the National Institutes of Health and the National Science Foundation. The research program is designed to explore the science of systems thinking and its application to social and emotional learning.

EXPERT ADVISORS

The SEE Learning program has benefited from the guidance from a number of thought leaders from SEL and trauma and resilience research communities as well as experts in the science of systems thinking. These include Daniel Goleman, Ph.D., Mark Greenberg, Ph.D., Thayer Jack, Ph.D., Linda Lantieri, M.A., Emily Miller-Kutnick, Ph.D., LEW, Richard Solomon, Ph.D., and Faculty Scherer, Reich, Ph.D.

Centers for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics (CCSCBE)
1079 Clifton Road, NE Atlanta, GA 30322 USA
404.712.3090
[compassion.emory.edu](http://www.compassion.emory.edu)

2020 年伊始，全球卻發生嚴峻的疫情，整個世界亂糟糟的，所有再「重大」的計畫都被迫中止，然而我內心卻是出奇的平靜。彷彿時間是靜止，讓我可以足夠的充份時間去回顧自己內在及外在，過去一年中的成果。

人類追求不停的進步的文明欲望，促使經濟成長的轉輪不斷急速地運轉，然而 Covid-19 突然讓這一切理所當然都停止了。一座又一座原本熙攘繁華的國際都市因此而封閉，街道變得空蕩蕩；原本密集飛行的班機、擁擠的機場，再也見不到許多旅客穿梭其中，這讓各國元首個個莫不焦頭爛額，急於尋

找解決方案……

就在充滿艱難挑戰的混亂世界中的 2020 開春當中，很快來到四月清明，回想去年的現在 4 月 4-6 日三天，當時我正與千位從世界各地的學校老師、教育者參加由達賴喇嘛基金會（Dalai Lama Trust）號召美國艾莫利大學（Emory University, USA）在印度德里的安達仕飯店參加 Global Launch of SEE Learning（社會、情緒和道德教育課程的全球開幕座談研討會）。事後得知，達賴喇嘛尊者當時身體極為不適，卻仍抱病三天全程與我們參加會議。我想尊者以其慈悲與睿智遠見，早已洞

察到，內心的勇氣對我們是何等重要，唯有勇氣才可以幫助我們面對挑戰、克服困難。果然，正好滿一年後的今天，毫無疑問地這 SEE Learning 情緒教育課程正是我們全人類所共同需要的東西。

我本身學習佛法多年，內心所受佛法的利益，自不在話下，當然也希望週遭非佛教徒或不信宗教的親友可以享受與我一樣的利益。也許是受限於佛法的名相，總覺利益的程度相當有限。但是自從參加 SEE Learning 國際會議回來之後，由於我所跟隨多年的佛法老師——強巴加措格西啦老人家——對

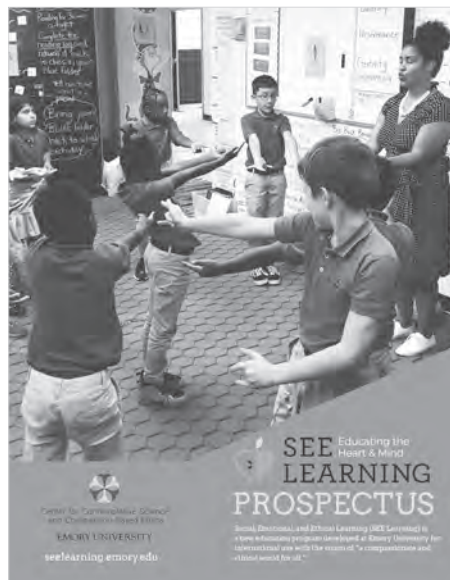
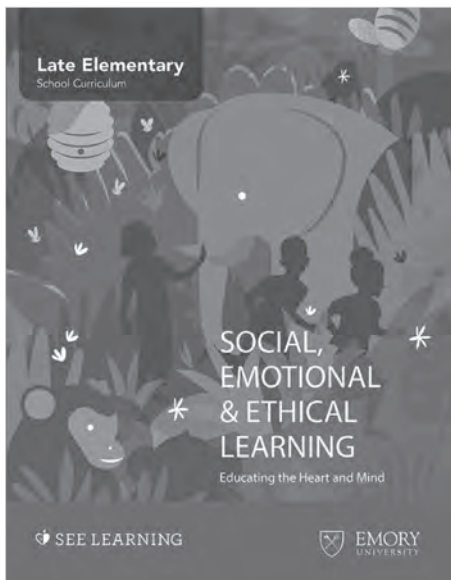
SEE Learning 的主題比之前更加費心、費力，不計其數地以非宗教的方式帶領我們進行小組討論之下，終於驚鈍的我好像開竅似地，不僅因此使自己內心的想法改變更多、更快，也能即時即地去影響他人，使他人的想法改變，朝向正向樂觀。

回顧過去一年之中，自己能夠幫助的親友、甚至陌生人，包括有：自己高齡 86 歲原來只相信金錢與科學並具有著強烈自我意識的父親，經過我以非宗教方式與他多次交談，終使他的心情轉為開朗，奇妙的是，他的身體竟然也因心情變好而有所好轉；得不治之症、自我

放棄、9 年拒絕就醫不時萌生自殺念頭的表弟，經過兩次的交談，終於使他願意改變原來的生活方式去就醫；原來不斷傷害自己的敵人，能使之轉變為朋友，同時也因此正向影響了周遭的人，成功創造了和諧的人際社交環境；幫助內心焦慮不安的年輕人，定期一對一與之交談，引導其內心的想法；並且能夠鼓勵許多偶然相遇、失意的陌生朋友等等。更重要的是，自己內心想法的轉變：一旦自己內心有生氣、不快樂的想法出現時，總能夠在短時間內轉變為理性的思維，而使不快樂的心情消失於無形。

透過不牽涉宗教 SEE Learning，才使我真正懂得過去所學的佛法。基於如此寶貴的經驗，更使我驚訝於達賴喇嘛尊者的慈悲、智慧的遠見，以及令我真心感受到尊者對於世界和平的偉大貢獻之恩澤！我是一個再平凡不過的普通人，能夠幸運地獲得這個寶貴的經驗，使我看見自己餘生所要加努力的道路，真是要感恩達賴喇嘛尊者送給全世界人類這個珍貴的禮物，以及他送給臺灣的禮物——強巴加措格西！

與會
Global Launch of SEE Learning
週年的感恩經驗



產等資訊。2月19日，在藏曆新年即將到來之際，美國國務院連續第六年舉辦了慶祝活動，國務院亞太事務助理國務卿史達偉（David Stilwell）、眾議員泰德·約霍（Ted Yoho）等美國政界人士與藏人代表一同出席了活動。

西藏代表參加 第十二屆「日內瓦人權與民主峰會」

2月18日開始，在日內瓦聯合國總部會議廳召開第十二屆「日內瓦人權與民主峰會」，西藏婦女會駐瑞士分會成員亦按照慣例，代表藏人參加會議。雖然這一輪的峰會上沒有藏人代表發言，但是，峰會主辦方在會議廳內懸掛藏人政治犯的照片，對為捍衛人權而遭受過苦難的受害者們表示致意。西藏前政治犯果洛晉美於先前獲得兩次機會參加「日內瓦人權與民主峰會」，並在會上向與會各方分享了自己在獄中遭受的折磨外，介紹中共當局對境內其他政治犯所進行的迫害。去年3月，峰會主辦方邀請西藏前政治犯頓珠旺青，並向他頒發「2019日內瓦峰會勇氣獎」，表彰他為捍衛人權所作出的貢獻。

洛桑森格：歡迎美國總統特朗普國事訪問印度

2月24日，美國總統特朗普週一開始，首次對印度進行為期2天的國事訪問，藏人行政中央司政洛桑森格代表藏人行政中央和西藏人民表達歡迎，並感謝美國政府對西藏人民無以倫比的支持和援助。洛桑森格表示，西藏人民非常感謝美國政府長期對為和平解決西藏問題而提出的中間道路政策的支持，並感謝美國政府在推動西藏境內宗教自由，以及對流亡藏人社區提供支持和援助方面所發揮的強大領導作用。他強調，有鑒於西藏境內的局勢不斷惡化，美國國會眾議院在頒佈《入藏互惠法案》一年內，再次通過了具有兩黨多數議員支持的《2019西藏政策與支持法案》，這是非常令人鼓舞的資訊，希望美國繼續支援西藏的自由事業，並在

參議院通過《2019西藏政策與支持法案》後，獲得充分的採用和執行。

三月敏感期臨近 藏區多管齊下

據自由亞洲電台報導，「西藏三·十抗暴日」即將來臨之際，民用微輕型無人機在拉薩被下令禁飛，以防狙擊手被航拍及示威者利用無人機拋灑「抗議傳單」；當局同時也藉防疫之機，在多個敏感藏地實施嚴管嚴控。每年的3月10日是「西藏自由抗暴紀念日」。2008年蔓延整個藏地長達六個月的藏人抗議活動也是從當天爆發，自此每年3月被當局視為藏區敏感月進行全天候嚴密控制。

達賴喇嘛再列「全球最具精神影響力百大人物」

英國瓦金斯雜誌《身心靈》上周公佈2020年度「全球最具精神影響力百大人物評選」結果，西藏精神領袖達賴喇嘛再度名列榜首。入榜須具備的條件包括：對全球具有巨大影響力的精神領袖、活動家、作家或思想家，且要在全球付出貢獻的在世人物。該雜誌自2011年開始的年度性評選活動中，達賴喇嘛已多次名列榜首。其他入選的精神領袖還包括：第二名、羅馬天主教教宗方濟各；第七名、越南的釋一行禪師；第八名、前南非大主教圖圖等人。

西藏自由抗暴日將至： 臺灣人權團體舉辦多場西藏議題講座

西藏臺灣人權連線為主的臺灣團體為今年的西藏自由抗暴日61周年紀念，聯合舉辦一系列的講座活動，以供臺灣民眾更瞭解西藏議題。3月4日，台中市好民文化行動協會、台中市林李娥教育基金會等團體於好民文化行動協會舉辦「自由路上為西藏而騎」講座。3月5日，臺大學生會、臺大文學院學生會在臺灣大學播放電影《達賴喇嘛14世：西藏大哉問》，隨後有電影座談會，主講人為藏台連線理事長札西慈仁及長期參與援藏運動的林昶佐委員。3月6

日，青平臺、慕哲社會企業等團體在臺北舉辦「回不去的雪域？——西藏的 1959 與今日」講座，並邀請到格西成來嘉措、藏人歌手龍珠、藏台連線理事長札西慈仁，從各自的視角探討西藏的歷史、宗教、文化，以及藏人在中共統治下受迫害的處境。

400 個德國市鎮將升掛西藏國旗 紀念 310 抗暴日

西藏自由抗暴 61 周年紀念日將至，德國哈亨堡鎮政廳宣佈將在同一天升掛西藏國旗。哈亨堡市長彼得·克洛克納表示：「支持西藏無疑是為了捍衛人權和反對獨裁國家付出行動。我們透過在 3 月 10 日升起西藏國旗，表達我們對藏人六十多年來秉持非暴力抵抗的敬仰。」德國西藏倡議組織自 1996 年起，致力於呼籲德國的各地方市政廳在 3 月 10 日參與升掛西藏國旗的行動，每年在德國約有四百個市鎮回應行動。

西藏再次被列為全球第二個自由度最低的地區

3 月 4 日，美國非政府組織「自由之家」(Freedom House) 公佈《2020 年全球自由度調查報告》，再次將西藏列為全球第二個最不自由的地區，連續第五年僅次於敘利亞。報告中評估了全球 210 個國家和地區，其中 83 個國家和 1 個地區被評為「自由」，63 個國家和 4 個地區被評為「部分自由」，49 個國家和 10 個地區被評為「自由」和「不自由」地區或國家。在過去十年中，自由國家所占比例下降了 3 個百分點。

歐洲各城市政廳回應 310 升掛西藏國旗聲援西藏人權

捷克城市捷克利帕、奧帕瓦、奧斯特拉瓦以及市鎮維佐維采宣佈將在 3 月 10 日升掛西藏國旗。其中，維佐維采鎮政廳表示升掛西藏國旗，是為了表達鎮政廳支持西藏自由抗爭運動，以及反對中國非法佔領西藏的立場。「升掛西藏

國旗運動」在九零年代中期於西歐發起，捷克各市鎮政府自 1996 年起紛紛響應升旗活動，其目的是為了聲援西藏人權長期遭受侵犯的處境，當時捷克的四大城市都在市鎮廳升掛西藏國旗。去年在捷克已有八百多市鎮政府、學校機關紛紛響應活動。

在臺灣舉辦紀念西藏抗暴 61 周年靜默遊行

3 月 8 日，臺北市在台西藏人福利協會舉辦「紀念西藏抗暴 61 周年」大遊行，因新冠肺炎疫情的影響，此次遊行全程佩戴口罩防止傳染，且行進過程中不呼喊口號，舉行「靜默遊行」，也象徵西藏人民被剝奪發聲的自由。現場也設有檢疫站幫民眾量體溫，並且發放印有西藏國旗圖樣的口罩套，製作 110 個全數發放完畢，由於主辦單位擔心新冠肺炎疫情，希望民眾以線上參與代替實際參與，目前線上連署響應的人數也多達 370 人。立法委員林昶佐、吳玉琴、洪申翰、范雲與北市議員苗博雅、林穎孟等人也到場聲援並致詞。

第十六屆西藏人民議會第九次會議 將在召開一天後延期舉行

原定於 2020 年 3 月 17 日至 27 日在藏人行政中央所在地印度北部達蘭薩拉召開為期十天的第十六屆西藏人民議會第九次會議一年度預算會議，因武漢爆發的 2019 新型冠狀病毒在全球範圍內蔓延，從而決定在召開一天會議後延期推遲舉行。

達賴喇嘛尊者向印度總理救濟基金捐款 援助貧困民眾

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者，於 3 月 31 日致函印度總理納倫德拉·莫迪，針對莫迪總理為防止日益增長的 2019 武漢新冠病毒傳播而所做出的努力表示支援。並強調將從達賴喇嘛基金會撥出捐款，援助貧困大眾度過疫情。達賴喇嘛尊者在致給莫迪總理的信函中寫道：「我讚賞在

這場危機帶給國際社會巨大挑戰時，各國採取的嚴謹和必要的應對措施。」尊者還指出：「正如我在其他地方所說，我理解目前全球各國封城的必要性，但是許多人因此面臨著巨大的困難。對於那些缺乏穩定的收入的人來說，他們正面臨著生活上的困難。因此，我希望更多像總理救濟基金這樣的慈善機構能夠為需要幫助的民眾提供援助。」最後，尊者指出他對印度中央政府正在採取的防疫措施充滿信心，並祈禱這些措施將有效遏制病毒的傳播。

藏人行政中央噶廈呼籲藏人民眾 向當地新冠病毒救濟基金捐款

因源自中國武漢的 2019 新冠病毒在全球造成不斷惡化的緊急公共衛生狀況，藏人行政中央噶廈於近日發佈通告，呼籲藏人行政中央各部門和駐各國辦事處、印度和尼泊爾各藏人定居點辦公室的的工作人員以及所有有固定收入的藏人，踴躍向各自所在國和地區的對抗 2019 新冠病毒救濟基金捐款。印度各地藏人定居點辦公室和藏人民眾紛紛回應藏人行政中央的呼籲，通過各種方式向當地政府設立的救濟基金捐贈物資。

八十二個國際人權團體 要求聯合國人權理事會 取消對中國代表的任命決定

八十二個來自中歐和東歐的人權組織和協會，向聯合國人權理事會提交聯合請願書，要求取消對中國常駐日內瓦代表團公使蔣端自 2020 年 4 月 1 日至 2021 年 3 月 31 日在人權理事會協商小組成員的任命決定。這份聯合請願書已提交給聯合國秘書長、聯合國大會第三委員會主席安東尼奧·古特雷斯先生，聯合國人權理事會主席伊莉莎白·蒂希·菲斯伯格女士和聯合國人權事務高級專員蜜雪兒·巴切萊特女士，以及提名中國加入了聯合國人權委員會協商小組的亞太區域集團（Asia-Pacific regional group）

的 55 個成員國，要求分別取消對中國代表的任命。在臺灣連署的團體有：國會西藏連線、臺北市議會西藏連線、藏台人權連線、廢除死刑推動聯盟、人權公約施行監督聯盟、臺灣人權促進會、永久和平夥伴、民間司法改革基金會等。

藏人行政中央駐台辦事處 呼籲國際社會拯救班禪喇嘛

在第 11 世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪被迫失蹤 25 周年，在 4 月 25 日班禪喇嘛誕辰日即將到來之際，藏人行政中央駐臺灣辦事處發起了一場向臺灣政府和立法院及各國駐臺灣使館的請願活動，呼籲各國加入拯救班禪喇嘛的行列，並向中共當局施壓要求立即釋放無條件釋放第十一世班禪喇嘛。

作為請願活動的一部分，駐臺灣辦事處還向臺灣外交部部長、臺灣國會西藏連線的 39 名成員和 9 名臺北市議會支持西藏小組的成員遞交有關第十一世班禪喇嘛的失蹤情況和西藏境內的人權狀況等相關資訊，並贈送了有關西藏的書籍和小型西藏國旗。駐臺灣辦事處還通過電子郵件向 53 個駐臺灣的各國使館和代表辦事處發送了相關資料，呼籲各國政府向中共當局施加壓力，要求立即無條件釋放第十一世班禪喇嘛根頓確吉尼瑪及其家人。

司政致洛桑森格函祝賀范普拉赫博士 榮獲荷蘭政府授予的勳章

4 月 30 日，荷蘭國際法學家、《西藏的地位》一書的作者邁克爾·範沃爾特·范普拉赫博士，於近日獲得荷蘭政府授予的奧蘭治拿劬司令勳章。以表彰他為支持世界上遭受壓迫的民族和人民而奉獻一生的精神和可嘉的成就。藏人行政中央司政洛桑森格在聞訊後，歡迎荷蘭政府的這一舉動，並致函祝賀范普拉赫先生，感謝他對西藏自由事業的貢獻，並讚揚他是西藏的摯友。



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལྷན་པོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོན་ཁང་།

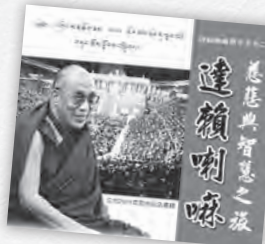
1997年3月，達賴喇嘛尊者首度訪台弘法之後，臺灣掀起一股學習藏傳佛教的風潮。為使大眾能得到正統西藏佛教精髓內涵，尊者決定在臺灣設立「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」，介紹西藏文化、弘揚藏傳佛法。尊者不僅關心西藏子民，他同時關心世上一切眾生，以慈悲與智慧教化十方，倡導愛與非暴力的主張，推動人類共同責任感，化解宗教文化之間的分歧，鼓勵世人學習與外在環境平和共處，進而昇華內在心靈的力量。

「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39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

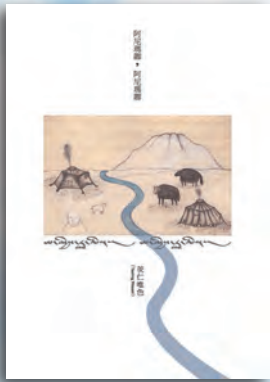
- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

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。

雪域出版社是在達賴喇嘛西藏宗教基金會指導下，專門出版達賴喇嘛尊者和西藏相關的書籍，希望能在台灣及中文世界讓更多領域的讀者都有機會了解達賴喇嘛尊者，了解西藏和西藏佛教。



阿尼瑪卿, 阿尼瑪卿

作者：茨仁唯色

中國境內的流亡藏人唯色，以轉山詩歌形式寫出西藏人民的被剝奪。

願神山永存，信仰不移，衆生各得其樂，而不是有些衆生更快樂，有些衆生被剝奪了快樂。

被隱藏的西藏： 獨立古老王國與被佔領的歷史軌跡 (精裝)

作者：(俄)庫日茗 S. Kuzmin 譯者：賴育寧

西藏是一個古老王國，不僅其宗教和神秘性，它的歷史很大程度上遭到中共官方刻意隱蔽。

本書駁斥了一些關於西藏宗教和歷史的錯誤觀點。自古以來西藏王國從未是中國的一部分，也未曾失去其國家地位。反而，當時的中原地區確是蒙古大元帝國和大清帝國不可分割的一部分。一般認為西藏是其鄰近帝國不可分割的一部分，都是源自於中原的「普天之下，莫非王土」的古老論述。中國堅稱繼承蒙古和滿清「遺產」的說辭，是沒有任何根據的。將併吞中原地區的諸外邦大帝國納入到「中原王朝」的概念下，新中國編造了一整個虛假的中國王朝歷史。所以，將西藏納入中華人民共和國是不合法的。西藏就是一個被佔領的國家。

本書涵蓋了古代到現代的西藏建國歷史、封建制度和社會主義時期的藏人生活、西藏被強制納入中華人民共和國、被壓制的民族解放運動、文化大革命、以及隨後的改革開放等。這些事件的許多圖片和數據都是第一次公開發表。



轉世 [R]Evolution 作者：王力雄

中國知識分子王力雄
從文以載道的希望到不被看見的失望
將書寫的意義歸諸自己
在想像世界的創造中
為真實世界開創一條明光之道

在跨越時代的節點 王力雄為中國把脈
不是毀滅走向《黃禍》 就是《轉世》重生
《轉世》是《黃禍》的姊妹篇
《黃禍》的逐級遞選制 即《轉世》的層議制
是王力雄獻給中國的良藥處方

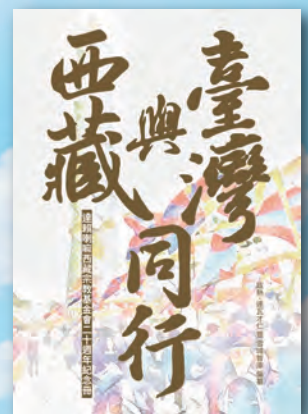
西藏與臺灣同行：達賴喇嘛西藏宗教基金會二十週年紀念冊

作者：跋熱·達瓦才仁 暨 雪域智庫

本書以圖文勾勒出過去二十年來，臺灣社會對西藏的重新認識。

這個認識影響了中國人民對西藏的認知，而中國民間對西藏宗教文化的熱情，又迫使中國政府修正其對西藏的詆毀醜化。

臺灣、西藏與中國的連結，正在影響歷史。



印刷品

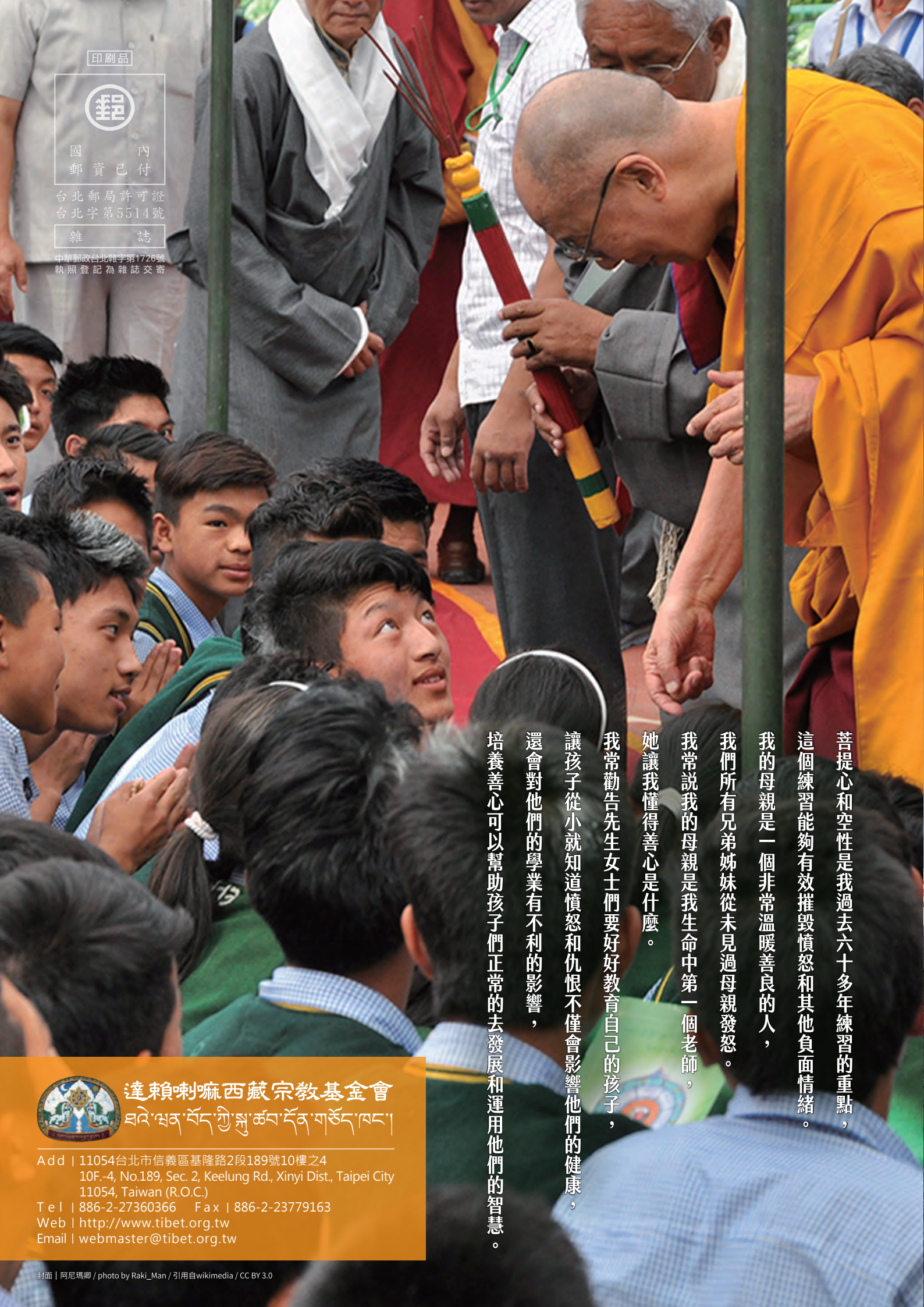


國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第5514號

雜誌

中華郵政台北雜誌第1726號
執照登記為雜誌交寄



菩提心和空性是我過去六十多年練習的重點，
這個練習能夠有效摧毀憤怒和其他負面情緒。

我的母親是一個非常溫暖善良的人，
我們所有兄弟姊妹從未見過母親發怒。

我常說我的母親是我生命中第一個老師，
她讓我懂得善心是什麼。

我常勸告先生女士們要好好教育自己的孩子，
讓孩子從小就知道憤怒和仇恨不僅會影響他們的健康，
還會對他們的學業有不利的影响，

培養善心可以幫助孩子們正常的去發展和運用他們的智慧。



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་མཆོད་གཙོ་ཁང་།

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

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

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

Email | webmaster@tibet.org.tw