

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [44]

ཀུན་གསལ་པ་འདྲ་སྣང་།

如何利用科學研究禪修

幸福與情緒

非暴力和慈悲心

宗教自由即思想自由

打開通往幸福之門

衷心祝願達賴喇嘛尊者健康長壽

願境內外藏人能重逢在家鄉

為西藏自由事業而行動

玉樹，我魂牽夢縈的家鄉

我所認識的強巴加措老格西

教敵人修利他心的西藏格西



主編的話

親愛的讀者：

本期達賴喇嘛尊者教我們幸福和情緒有關，影響情緒的因素主要是思維狀態，在冷靜平和的思維狀態下遇到困難也不會受到太多干擾；經由訓練可減少破壞性情緒及增加建設性情緒，讓理性滋長；悲心是建設性情緒，可以經由訓練而無限增長，利益他人。吾人個性衝動常壞事，遇事能否沉穩是關鍵時刻的考驗，沉不住氣的時候特別需要冷靜平和的思維狀態。

今年因為臺灣三級防疫我們未能共聚一堂舉辦實體慶壽會，由格桑董事長與青增格西在基金會佛堂尊者法照前代表大家獻上哈達，並以《達賴喇嘛釋中論》新文集祝壽。我們也防疫在家持誦千遍六字大明咒，祈願尊者健康長久住世。

5月27日正式上任的藏人行政中央新司政邊巴次仁在達蘭薩拉慶壽會上演講，祝願達賴喇嘛尊者健康長壽，也為大家勾勒西藏流亡簡史，呼籲共為爭取西藏民族自由事業齊心協力，願尊者早日能啟程境內西藏。願儘快迎來境內外西藏同胞闔家團聚之美好時日！

第 44 期 / VOL.44

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2021 年 9 月 15 日出刊

發行人：巴瓦·格桑堅參

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、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

如何利用科學研究禪修	2
幸福與情緒	9
非暴力和慈悲心	14
宗教自由即思想自由	15

佛法智庫

大寶法王：慈悲的力量（三）	16
打開通往幸福之門（一）	20

漢藏交流

衷心祝願達賴喇嘛尊者健康長壽	23
願境內外藏人能重逢在家鄉	26
為西藏自由事業而行動	29
玉樹·我魂牽夢縈的家鄉	31
我所認識的強巴加措老格西	32
教敵人修利他心的西藏格西	36
流亡西藏的佛系選舉（二）	41

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 |

如何利用科學 研究禪修



宓迪維博士：尊者，首先我要感謝你引導我去發展「圖當」^(注1)的研究。在你的大力支持下，兩年半前我們在南印度的藏傳佛教寺廟設立兩個實驗室。我們準備在北印度設立第三個實驗室。俄國的科學家們指導寺廟僧侶學習科學方法。這些僧侶完成學習後成為研究員並且在這兩個實驗室協助我們進行研究；他們在疫情中仍然持續工作。這些僧侶也參與今天的討論。我們已檢驗了 104 個僧侶並已取得一些寶貴的成果；目前已完成一個長達三十七天的「圖當」的檢驗。進行臨床檢驗時，我們發現「圖當」階段的身體與一般死亡的身體完全不同。因此我們可說已初步取得證明「圖當」的重大證據。我們希望能夠在尊者的指導下繼續研究。我認為「圖當」的研究對於佛教和科學具有很大的價值，但對於人類來說有何意義，這是我想請問的。謝謝你。

尊者：為了提升人類的知識，我們需要對「圖當」做更多的探討。首先，從佛教的觀點我們相信人在臨終之際將經歷消融的過程。從呼吸停止到死亡的過程中，根據佛經

記載，將經歷三種幻覺，首先白明點顯現，之後紅明點增強，最後接近證悟的黑色虛空顯現；各種不同的概念（思維）也隨之漸次消融，當白明點顯現時，三十三種概念開始消融，接著紅明點增強時，四十種概念開始消融，最後當黑色虛空顯現時，七種概念開始消融。我們需要對以上描述做更多的探索。我覺得那些修行「圖當」的人，他們在經歷三種幻覺之前已經保持「圖當」的狀態。我這麼說的理由是那些正在「圖當」階段的人，他們的身體仍然有溫度，他們當時可能是處於地元素、水元素、火元素的分解過程，三種幻覺尚未出現，三種幻覺有可能是後來才發生的。我們在這方面需要做更多科學的探索。至於「圖當」的研究對於人類具有何等意義，我還不是很確定。臨終之人經歷三種幻覺之後在醫學上認定為死亡。佛教主張前世、來世及轉世之說，如果從這個角度來研究「圖當」可能具有意義。林仁波切保持「圖當」狀態超過兩周。最近另一個上密院僧侶保持「圖當」狀態超過一個月。以上是事實。「圖當」的詳細解釋可參考密乘經典尤其是

密集金剛。由於我們可以目睹此一現象，利用科學方法加以說明也是有必要的。對一般人來說我們不太需要費心。哈哈。

卡普藍博士：很感謝尊者提議讓僧侶和俄國科學家一起合作。俄國科學家不僅想要研究禪修中的大腦狀態，也想嘗試去瞭解佛教本身。我想問的是哪些佛教思想可以幫助西方科學家去瞭解大腦的作用。

尊者：科學起源於西方。過去科學家的研究對象是外在事物也就是我們可以看到或體驗到的事物。漸漸的有些科學家發現內在和平對於日常生活非常重要。現在已有越來越多的科學家對於如何培養真正的內在和平產生興趣。內在和平對於保持生理健康很有幫助。過多的焦慮、沮喪、憤怒對於生理健康有很壞的影響。所以不用談到來世也不用談到證悟，純粹只關注生理健康的話，內在和平的確非常重要。地球大概有幾十萬種的哺乳動物，絕大多數動物只關心如何生存以及繁衍後代，現在科學家們開始關注內在和平。摧毀內在和平的原因是憤怒、恐懼等等，藥物只能短期抑制這些干擾思維的情緒。能够直接消滅憤怒、焦慮等負面情緒的方法是慈悲心和善心這類的思維。科學家們無需探討來世但有必要去研究如何讓思維保持平靜。全世界七十億人都想要和平，這是顯而易見的，但人類卻是許多麻煩的始作俑者。

「情緒」這個字是用於科學的一個英文單字，不是我慣用的詞語。「情緒」只是一個簡略的名詞。很多年前一個西藏學者根據古印度知識撰寫了一本關於思維和覺察的教科書。這本書裡思維被細分成五十一種並歸納在六個類別，包括五遍行、五別境、十一善法、六根本煩惱、二十隨煩惱、四不定法。為了讓思維保持在和平的狀態，你必須對情緒的整個系統具有更多知識，這樣你才能解決憤怒、焦慮等問題。當我們掌握更多的解

決方法，即使面臨困境我們的思維依然能夠保持和平。寂天大師曾經說過，給你製造麻煩的敵人就是你最好的老師。這樣的思想在我們遭遇困境或者碰到故意刁難的敵人時非常有幫助。困境也是讓我們練習安忍和利他主義最好的機會。所以你的思維能否保持和平完全掌握在你手中。

阿諾因博士：尊者，非常感謝你持續和俄國科學家交流。根據佛教哲學，每個初生嬰兒的意識來自於前世的意識續流。我想問的是，除了當事人自己的敘述和當事人能夠指認前世的物品及住所之外，你覺得還有沒有其他方法可以追溯意識的來源。

尊者：對於不知道轉世概念的人來說，當他們聽到這類小孩的敘述會覺得很奇怪。印度人和藏人當中都有幾個3、4歲左右的小孩可以回溯他們的前世。有個出生在拉薩的西藏男孩，他告訴父母拉薩不是他的住所，之後他和父母來到達蘭薩拉，藏人來到印度通常會先到達蘭薩拉，他說達蘭薩拉也不是他的住所，最後他和父母來到南印度的甘丹寺，到了寺廟他說這裡是我的住所，他和父母進入寺廟某個僧人的房間，他說他住過這個房間而且他之前把眼鏡放在房間裡的一張桌子底下，他們果然在桌子底下找到眼鏡。以我自己的故事為例，當時有幾位使者為了找尋達賴喇嘛的轉世而來到我的住所，我立刻認出他們並且唸出他們的名字。這些都是曾經發生的事。判斷某個小孩是不是轉世喇嘛的主要依據是以小孩有沒有正確的指認前世的個人物品。由此可見，某些人確實可以回溯前世。這些孩子剛出生的前幾年能夠非常清楚的回憶前世，隨著年紀增長他們對前世的記憶也越來越淡。還有一個很顯著的方法，有的學生在學習時很輕易就能理解新知識，以我自己為例，我即使正在玩樂也能毫不費力的學習。哈哈。由此可知我擁有前世獲得的一些知識。這個方法也可以證明某些

小孩能夠回溯前世。

波耶索瓦博士：尊者，為了研究禪修達到某個階段可以改變大腦活動，我們需要禪修者在進行深度專注或體驗空性時的生理徵兆作為參考。我的問題是當禪修者進入三摩地的階段，客觀上和外表上是否有任何徵兆比如呼吸變慢或心跳變慢等。謝謝你。

尊者：要回答你的問題，我們先把禪修分成兩種。一種是專注式的禪修，我們通常稱為「息涅」^(註2)。我們的思維一般是很散亂的，「息涅」的訓練可以使我們的思維變得更專注、更敏捷。但這種禪修方法和佛教沒有特殊的關聯；印度其他宗教也有這種方法，我們稱之為奢摩他（Samatha）。另一種是毗婆舍那（vipassana），分析式禪修。這兩種禪修並不相同。練習奢摩他時，思維變得很平靜，心跳也自然變慢。我覺得練習奢摩他的禪修者從生理上看起來比較放鬆也比較平和。練習毗婆舍那的目的是要全面開發探索事實的能力；奢摩他可作為練習毗婆舍那的輔助方法。我認為毗婆舍那的禪修者在練習時自然而然會運用奢摩他，我們稱之為止觀雙運。我覺得結合兩種禪修方法一起練習更好，因為禪修者的生理功能會更放鬆。

耶喜諾布格西：參與研究的所有禪修者在精神層面的證悟並不完全相同，這個因素可能會影響整體的研究結果。我們想請問尊者是否有任何不被這個因素影響又能得到類似效果的特定禪修方法。

尊者：我認為思維的研究不論是專注式禪修還是分析式禪修，一般來說研究方法是一樣的。分析式禪修的對象是微細現象例如空性（śūnyatā）。以禪修空性為例，一般人通常說我的身體、我的言語、我的思維，如果問到「我」在哪裡，不分析的情況下，我們感覺有一個「我」，但深入分析之後，我們發現什麼都找不到。就像《入中論》所說：「若謂自相依緣生，謗彼即壞諸法故，空性

應是壞法因，然此非理故無實。設若觀察此諸法，離真實性無可得，是故不應妄觀察，世間所有名言諦。」「由於諸法見真妄，故得諸法二種體，說見真境即真諦，所見虛妄名俗諦。」所以一切事物是依靠世間約定俗成的概念而成立；這個「我」並非客觀獨立存在，而是主觀上有關聯的多個事物聚合成立的；我們如果反覆練習毗婆舍那就可以慢慢減少把事物看成真實存在的偏執。

《入中論》說：「如是慧光放光明，遍達三有本無生，如觀掌中庵摩勒，由名言諦入滅定。」這是我期待達到的目標。《入中論》也說到：「雖常具足滅定心，然恒悲念苦眾生，此上復能以慧力，勝過聲聞及獨覺。」「世俗真實廣白翼，鵝王引導眾生鵝，復承善力風雲勢，飛度諸佛德海岸」。以上是我每日思考的內容。我先思考《入中論》所說的四因成，再去分析這個「我」是如何成立的，深入觀察後我得到的結論是一切事物獨立存在的這種看法根本不符合事實；所以我深信對空性的理解可以消滅煩惱。正如《入中論》所說的「慧見煩惱諸過患，皆從薩迦耶見生，由了知我是彼境，故瑜伽師先破我。」至於你問到有沒有不被禪修者各別因素影響的特定禪修方法，這個很困難，因為這和禪修者過去世的練習和福德有關。即使同一個人在不同階段也會得出不同的研究結果。禪修者在剛開始不熟悉的階段和日積月累有親身感受的階段的成果是不一樣的。大多數佛教徒是在「聞」的階段，「聞」、「思」、「修」是三個不同的階段，我們不僅要「聞」也要去「思」和「修」。

雅各利維：感謝尊者給予我討論的機會。我們利用科學儀器試圖監測禪修者練習禪修的精神狀態，其中一種狀態稱為「淨光」。做實驗時，我們讓僧侶戴上可監測感官知覺的頭罩，研究人員在旁觀察。我的問題是科學實驗是否真的可能監測到淨光以及你要如

何對沒有這種體驗的人去解釋淨光。

尊者：這是毫無問題的。當粗略的思維慢慢變得細微時，大腦的活動也將逐漸停止，此時戴在頭上的儀器自然監測不到任何反應。關於消融的過程，我們把思維概括的區分為八十種概念心（80 conceptions），這裡學者們有不同見解，某些學者認為八十種概念心首先消融，之後才產生三種幻覺也就是白明點顯現、紅明點增強、接近證悟的黑色虛空顯現；另外一些學者認為八十種概念心的消融是和三種幻覺同時發生，也就是白明點顯現的同時三十三種概念心開始消融，紅明點增強的同時四十種概念心開始消融，最後接近證悟的黑色虛空顯現的同時七種概念心開始消融。另一個確認淨光的可行的方法就是去監測睡眠當中不同階段的思維。你入睡時如果多加觀察自己的思維並且越來越熟練時，你可能會體驗到粗略的思維慢慢消融直到淨光顯現的過程。我分享一個真實的故事。有一個西藏婦女在她進入熟睡狀態時她的夢幻身可以脫離肉體去到其他地方，她要求兒子在她入睡後保存她的身體；她醒來之後能夠詳細敘述她的夢幻身曾經去過的地方以及曾經做過的事。某些人在深沉的睡眠狀態會顯現夢幻身並且和肉體分離，類似這樣的故事確實存在。

洛桑朋措：首先頂禮尊者。臨床檢驗指出某些亡者的身體在死亡很多天後仍然保持新鮮，根據佛學院師長口傳的說法是這些亡者可能對他（她）曾經擁有的東西具有很大的執著。我想請問尊者我們要如何分辨這樣的狀態是不是「圖當」。

尊者：有些人活著的時候對某些東西具有強烈執著，所以可能造成這些人即使臨床判斷已經死亡，他們的意識仍然很難離開自己的身體。至於如何分辨是不是真正的「圖當」，可能要觀察亡者生前的行為，一個很好的修行者生前如果每日修練佛法尤其做密

乘的修練，當他（她）處於密乘描述的消融的階段也就是地元素融入水元素，水元素融入火元素，火元素融入風元素，風元素融入意識，意識融入虛空，那麼他（她）很可能在最後階段保持「圖當」的狀態。由於修行者生前不斷重複練習讓自己熟悉死亡的過程，這些深刻的印象可能因此影響他（她）的思維而使他（她）保持「圖當」的狀態。最近有一個上密院的僧人死亡後保持「圖當」的狀態很久，就如宓迪維博士剛才說的，研究人員發現「圖當」的狀態和一般人死亡的狀態明顯不同。亡者在世時如果是虔誠的修行人，他（她）們修練的成果在死亡時可能會有影響。和你們分享一個故事，有個人非常執著他的瓷杯，他死後竟然投生為那個瓷杯裡的一隻小蟲。哈哈。

普若維：感謝尊者。我們的世界變化快速，藏傳佛教寺廟即使某種程度上與世隔絕但僧侶仍然需要和外界接觸，所以寺廟的生活方式也應該隨之改變。我想請問尊者世界的變化對於禪修的目標有何影響以及僧侶如何應對世界的變化。

尊者：當你的生活條件改善，不表示你的禪修方式一定會受到影響或者有不利影響，這完全取決於禪修者的決心、態度、內在力量等等。密勒日巴尊者如同乞丐一樣沒有財產、四處飄泊甚至住在洞穴裡，但他還是持續練習禪修，其他的禪修者可能沒辦法像他一樣忍受貧窮。即使禪修者擁有現今的生活條件和許多資源也未必能夠像密勒日巴尊者一樣持續練習禪修。密勒日巴尊者的老師，馬爾巴大師，擁有截然不同的生活，馬爾巴大師和家人共同生活。所以完全取決於禪修者個人的決心、態度、內在力量、勇氣等等。對於大寺廟的僧侶來說，他們應該學習宗喀巴大師的榜樣，依照「聞」、「思」、「修」三個階段循序漸進的學習並且在生活中真正去實踐「修」。如果下定決心虔誠的

去修練並且擁有內在力量，即使在僧侶眾多、人來人往的大寺廟，你仍然能夠持續練習禪修。以東貝仁波切為例，他 1959 年以前一直住在西藏的哲蚌寺，哲蚌寺是個擁有數千僧侶的大寺，不論外面發生什麼事，他始終待在自己的小房間裡練習禪修，他甚至要求別人把他的房門鎖上，這樣他就可以不被外界干擾繼續修練。所以即使你身處在一個喧鬧的社區，只要你具有決心、力量、勇氣，你仍然能夠虔誠的修練。相對而言，某些人也許在深山閉關或者被稱為隱士，他們的思維未必能夠專注於禪修反而是散亂的想著其他事情。

卡普藍博士：科學研究成果大部分是以動物做為實驗對象而得到的。我想請問尊者你對於以動物做為實驗對象有什麼看法。

尊者：科學家們為了研究思維和身體的關聯而利用動物實驗是一種可能的辦法，但你們執行的時候最重要的是帶著慈悲的動機並且要避免用暴力對待動物；同時還要具備以下的了解—我們可以從動物身上學習到某些東西以及做實驗的目的是為了幫助全體人類和其他生物。科學家如果能夠具有這樣宏觀的思維就不會在利用動物實驗和遠大利益之間產生抵觸。

阿諾因博士：尊者，我的問題也和動物有關。佛教認為動物和人類一樣具有前世。我想請問尊者我們如何去驗證動物確實也會轉世。謝謝。

尊者：關於轉世，由於大部分人不記得前世，轉世通常是一種不為人知的現象並且需要借助推論才能成立。但對於那些記得前世的人們而言，轉世是一個非常清晰可見的體驗。談到轉世，我們必須要在意識的基礎上來說明它。諸多原因會導致轉世，意識是其中一個原因，我們應該要了解意識本身就是意識續流的主要原因，意識具有明晰和覺察的特質，每個生命都具有明晰、覺察和

感知能力的思維，這種思維就是產生下個瞬間的意識的主要原因。你如果想要主張意識具有一個起點或者想要指出某個東西是意識的起點，你將會在邏輯上得出一個荒謬的結果，比如意識是來自於某種與意識完全不相容的東西；由此可知，意識不可能來自於某種與意識完全不相容的東西，換句話說，意識來自於某個與意識相容的東西。當你理解到意識本身是下個意識產生的主要原因，你就明瞭意識沒有起點，因為意識一定來自於上個瞬間的意識。動物的意識也同樣沒辦法追溯起點。動物和人類的差別在於它們的感知能力，動物具有更靈敏的感知能力，它們能夠去發現或看到更遠距離之外的東西或聽到許多不同的聲音，相對來說人類不具備那麼靈敏的感知能力。至於精神意識，動物和人類可能沒有太大差別，動物可能更依賴它自身的靈敏感知能力。不管是動物還是人類，二者的感知能力最終還是由精神意識主導，所以精神意識很重要。我剛才談到的精神意識是指細微意識，細微意識沒有起點，所以我們可以說細微意識從前世延續到今世，由於細微意識也沒有終點，所以細微意識又從今世延續到下一世，直到我們成為像佛陀一樣的證悟者，細微意識的續流也仍然持續。所以意識、細微意識或者覺察既沒有起點也沒有終點。

洛桑朋措：尊者，你說過僧侶不僅要學習傳統佛教哲學還要去學習現代科學。現在各大寺在你的倡導之下已開始學習科學。作為一個僧侶研究人員，我想請問尊者我們在工作中應該如何去結合傳統佛教知識和科學知識。感謝尊者。

尊者：我們在寺廟裡一定要學習邏輯學和量學^(註3)，被譽為兩隻巨獅的量學和中觀思想經常被同時運用或交互運用。寺廟僧侶進行辯論時，對方反駁我方的時候可能會引用經論的某一段內容，此刻我方通常會脫下



黃帽以示尊敬，這個舉動令我方看似認同對方的反駁，但實際上我們不會把經論視為唯一的權威，我們主要根據邏輯和推理來辯論。某些特定宗派的哲學與邏輯相違，我們就拒絕他們的主張。月稱大師在他所著的《入中論》說到：「前說深可怖，多聞亦難解，唯諸宿習者，乃能善通達。」月稱大師指的是世親、陳那、護法等論師的程度並未達到可以理解龍樹大師所闡述的緣起及空性的深奧的理論。月稱大師說如果你問我：「他們是否已背棄龍樹大師的見解？」我的回答是：「肯定是的，他們已經背棄。」由此可知，龍樹大師及月稱大師一脈相承的思想非常重視使用邏輯和推理去理解佛陀所教導的空性。所以經論不會被我們當成唯一的權威。佛陀也說過：「比丘與智者，當善觀我語，如煉截磨金，信受非唯敬。」因此，龍樹大師和他的弟子們遵從佛陀的教導使用邏輯和推理去求證，而不是把經論當做唯一的權威，他們的見解實在了不起而且讓人驚嘆。

過去在西藏的時候，我們沒有太多機會和科學家交流，流亡到印度之後，我們可以和現代科學家有更多的對話和討論。由於我們和科學家的多次交流，今天科學研究已列入寺廟的課程當中，洛色林寺和哲蚌寺已分

別設立科學實驗室，其他寺廟可能陸續跟進，日後科學研究也會列入格西學位的必修課程以及考試科目。我們應該要了解科學和佛教毫無抵觸，現代科學和佛教 / 古印度知識的結合非常重要而且是必需的。我們從過去數十年和科學家的交流中發現佛教古印度知識可以對科學有所貢獻，所以現代科學和佛教古印度知識的結合是很有價值的。

佛教對於心理學家可以提供很多幫助，因為佛教在探索整個情緒和思維的系統這方面發展的比現代心理學更好。佛教對於物理學尤其是量子物理學也很有價值。量子物理學主張事物並非客觀上存在；中觀對於事物是如何依賴因緣而成立有精闢的見解^(註4)，中觀的緣起理論對於科學家研究現象的本質有很大的影響。中觀的緣起理論並非只是引用經文來佐證，而是以推理方式來證明事物是依賴因緣而存在。我們在禪修時若能運用緣起理論深入觀察就可以消除我們根深蒂固認為事物獨立存在的錯誤想法，從這個角度來說，佛教對於物理學家也具有貢獻。換言之，佛教思想是可以推理驗證的知識，對外來說我們能夠使用理性向他人說明佛教的哲理，對內來說我們可以改變自己把事物當成獨立存在的錯誤想法。

洛多桑波：頂禮尊者。我想請問尊者當案例很多的時候，怎麼去辨識哪些身體跡象是屬於「圖當」的狀態，其中最重要的跡象是什麼。

尊者：我們如果說某人保持「圖當」的狀態，一般來說是指他（她）在世時應該有良好的練習佛法，也就是說他（她）平日有練習三主要道所說的出離心^{（注5）}、菩提心以及對事物本質具有正確理解，另外更重要的是他（她）在世時有熟練密乘的轉化三身^{（注6）}的方法。亡者在世時如果曾經努力練習前述的方法，那麼他（她）死亡後是有可能保

持「圖當」的狀態；如果過去沒有努力練習，停止呼吸後看似「圖當」，那麼很有可能是其他的靈魂（妖魔）佔據他（她）的身體。林仁波切曾經說過有一個下密院僧人死亡時保持坐禪的姿態，僧人的朋友知道是妖魔作祟，於是就把看似「圖當」的僧人踢倒。哈哈。所以僅從身體表面跡象來判斷是不是「圖當」未必正確，最重要的是要去觀察他（她）在世時有沒有良好的修練佛法。

2021年5月5日尊者於達蘭薩拉府邸
與俄國科學家研究團隊視訊對話
<https://fb.watch/5pIVUo8T0K/>
Lu Anna 英譯中

與談人

1. 宓迪維博士：Prof. Svyatoslav Medvedev，俄國科學院院士及研究團隊主任。
2. 卡普藍博士：Prof. Alexander Kaplan，莫斯科國立大學神經生理學和神經電腦介面實驗室主任以及「中觀理論和神經科學」僧侶研究員訓練課程指導教授。
3. 阿諾因博士：Prof. Konstantin Anokhin，俄國科學院院士、莫斯科國立大學高級人腦研究所主任，以及「中觀理論和神經科學」僧侶研究員訓練課程講師。
4. 波耶索瓦博士：Prof. Yulia Boitsova，聖彼得堡人腦研究院神經視覺化實驗室研究員。
5. 耶喜諾布格西：色拉杰寺格西，印度拜拉庫比（Bylakuppe）俄國科學中心導師。
6. 雅各利維：Lev Yakovlev，莫斯科國立大學學生。
7. 洛桑朋措：色拉杰寺僧侶研究員
8. 昔若維：Nykolay Syrov，莫斯科國立大學學生。
9. 洛多桑波：甘丹北頂寺格西，印度卡納塔克邦穆恩戈德（Mundgod）俄國科學中心主任。

注

1. 圖當：英譯 Thukdam，從藏文 ཐུག་ཏུ་དམ་ལ། 音譯而來，一般譯為住持心法。
2. 息涅，從藏文 རི་གཤམ་ལ། 音譯而來。
3. 量學，epistemology，或譯為知識論。
4. 尊者引述的是《四百論》當中的一段話：「如身中身根，痴遍一切住；故一切煩惱，由痴斷隨斷。若見緣起理，愚癡則不生，故此一切力，唯應說彼語。」
5. 想要脫離輪迴獲得佛果。
6. 指法身、報身、化身。

達賴喇嘛開示 |

幸福與情緒



理察·戴維森博士 (注1)：尊者，早安。看到你真是太好了，希望你一切安好，我們非常想念你。2000年我們和你在達蘭薩拉討論破壞性情緒迄今已有二十年，那次會面你給予我們很多啟發性的建議，你要求我們去進行某些研究，我們的科學工作從此開始轉變並且在過去二十年取得很大進展。在那之前從未有人去研究思維訓練對情緒的影響，現在針對思維訓練如何影響不同情緒，我們已經實際做過數百個科學研究，這些成果都是源自二十年前我們在達蘭薩拉關於思維與生命的討論。西方的心理學和神經科學仍然有許多未知，尊者也常常提到西方科學家對於思維的了解太少，我們有許多問題想要和尊者討論。首先我想請問尊者，西方心理學和神經科學使用「幸福安康」(well-being) 這個名詞來表示真正的幸福快樂，但科學家對於「幸福安康」有各種不同的描述，對於什麼是「真正的幸福快樂」缺乏共識，因此我想請問尊者真正幸福快樂的關鍵因素是什麼。

尊者：幸福和我們的情緒有很大的關聯。影響情緒的因素很多，如環境及其他外

在條件，但最主要的是我們自己的思維狀態。思維狀態如果冷靜平和，那麼即使碰到困難我們也不會受到太多干擾。所以思維狀態很重要。慶幸的是，思維是可以訓練的，我們經由訓練來減少破壞性情緒以及增加建設性情緒。建設性情緒主要來自於理性，破壞性情緒就只是情緒毫無理性可言；破壞性情緒可以經由訓練慢慢減少並最終完全消滅，建設性情緒比如悲心，梵文是 Karuna，可以經由訓練而無限增長。某些科學家說我們是群居動物，群居動物必須依賴社會群體才能生存下去，因此群居動物對於自己的群體應當具有某種程度的關心。人類從出生開始就依賴母親和家人的保護以及社會的支援才得以生存下去，從這個角度來看，我們必須認真關注我們賴以為生的群體、我們應該具有更廣大的慈悲心，這是有助於人類自身利益和社會福祉的觀點，與宗教無關。

丹尼爾·戈曼博士 (注2)：很感謝尊者精彩的教導。二十年前你和我們討論時你特別使用「破壞性情緒」這個用語並要我們探討這個主題。心理學家認為具有破壞力的情緒

是指某種導致傷害自己或傷害他人的情緒。那次討論也提出另一個觀點，那就是「破壞性情緒」使我們對事物的認知變得扭曲、使我們平和的思維受到干擾。我想請問尊者以你的角度來看什麼是破壞性情緒。

尊者：要了解什麼是破壞性情緒以及什麼是建設性情緒，我們先要了解所有生命的天性是什麼。所有生命都想要幸福不想受苦，不僅人類如此，其他生命也一樣，所以廣義上來說凡是與此相反的思維都屬於破壞性情緒。我們不需要邏輯推理就可以知道，所有生命尤其群居動物都想要幸福、不想受苦，這是基本事實。建設性情緒是指能夠讓我們在生活中與群體保持和諧關係的思維。我想起我當時使用「破壞性情緒」這個用語是為了讓所有人都能理解同時不要聯想到任何宗教，尤其是佛教。當我們講述某個用語，有一點很重要，這個用語最好是所有人都能理解或者可以被普世接受的，這樣學校和教育系統才能採用。

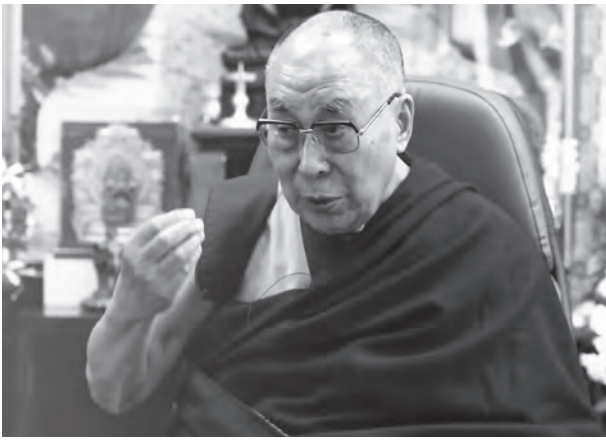
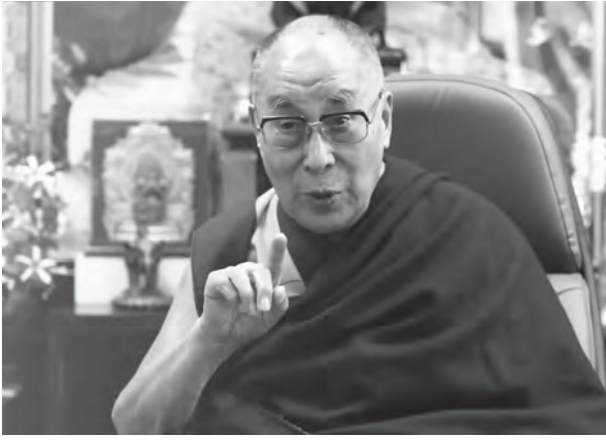
人類具有群居的天性，我認為建設性思維有助於我們獲得幸福的群居生活。學校裡已有生理保健課程，我認為心理保健也應該列入學校課程，來幫助人類從小練習建設性思維，並且從小認識破壞性情緒是如何摧毀人際關係。月稱論師的著作中有一段詩句用反面方式來讚揚寬容和忍耐的美德。他講述強烈的憤怒和瞋恨使人的外表舉止變得非常醜陋，當我們裝扮得宜接待客人卻突然生氣來，生氣的面容讓我們看起來很醜陋，即使我們假裝在笑，笑容也很虛偽並充滿嘲諷，所以憤怒和瞋恨將立刻摧毀我們和他人的友誼以及人際關係；寬容和忍耐是高難度的行為尤其艱難時期要做到寬容和忍耐更不容易，但是寬容和忍耐可以帶給我們巨大的平靜和歡喜並且讓周遭的人感到愉悅。以上知識雖然是從月稱論師的佛教論著引述而來，但其實是基本知識，學校應該加入這方面的

課程讓孩子們從小知道建設性情緒具有很大的好處。月稱論師還指出瞋恨的另一個壞處，那就是瞋恨會剝奪我們的洞察力，當瞋恨生起時我們沒辦法做出正確的行動。各種情緒之中瞋恨的破壞力是最強大的。從佛教角度來看，強烈執著也是一種破壞性情緒，但強烈執著和瞋恨相比之下，強烈執著對我們造成的破壞力遠不如瞋恨那麼大，瞋恨確實會動搖我們冷靜平和的思維，我們應該要了解瞋恨的壞處並常常自我警惕。

理察·戴維森博士：剛才你說到憤怒會剝奪我們的洞察力，這個觀點非常有趣也非常值得我們思考，我認為你的觀點對於現代科學研究有很大幫助。現在有某些志願工作者的培訓計劃，舉例來說有的志願工作者去到學校裡輔導孩子們做功課，世界許多地方都有這樣的培訓計劃，然而思維訓練並未包括在培訓計劃中。另一方面，我們看到有的人正在進行思維訓練但並未把這樣的訓練用來服務世界。我想請問尊者如何在上述兩者之間取得最佳平衡。

尊者：藏傳佛教從身體、言語、思維三方面（身語意三門）來描述我們與世界的互動方式，三門之中最重要的是思維。我們如果確信慈悲心和同理心具有很大的價值並且從小訓練正面的思維，那麼我們自然而然就會去做對自他有益的事，也會避免用言語和行為傷害他人。所以身體、言語、思維三者之中，我們要把重心放在思維。談到心理教育，我們通常是強調心理的良好素質包括善心、同理心、慈愛等等，這些良好素質也是正面思維的一部分，所以思維訓練的首要目標就是去培養這些良好素質。

從身語意三門來看我們的行動，身體方面，我們可以想像某些肢體動作只是單純的物理作用，沒有涉及意識和動機。和身體相比，言語相對比較複雜，以小鳥為例，我們經常聽到小鳥的叫聲，小鳥在不同情況下比



如說碰到危險，它們的叫聲很特別，或者當小鳥想要吸引同伴，它們的叫聲也不一樣，聲音的變化對小鳥來說非常重要，但和人類已知的言語相比，動物使用的言語其實很有限。人類擁有極為豐富多彩的言語，假如我們想要傷害他人，我們即使沒有使用任何苛刻的話語而且話語本身聽起來沒有不好，我們還是能夠以某種方式比如不悅的態度來傷害他人，所以人類的言語是非常複雜的。修行者應該特別留意自己的言語，因為我們與

他人互動時言語是很重要的一部分。和言語相比，思維更加複雜。具有特別用意的身體（肢體動作）和語言其實是來自於思維也就是意圖和動機。我們談到學校課程要加入思維訓練，重點其實是意圖和動機也就是慈悲心和善心的練習。當我們具備慈悲的動機，我們說話時自然會選擇建設性、有用的、不具傷害性的言語，所以決定我們的身體（肢體動作）和言語是建設性行動還是破壞性行動的準繩是意圖和動機。

理察·戴維森博士：尊者剛才分享了非常豐富的信息，你的信息對我們有很大的幫助，我們在西方展開的教育課程需要更加重視思維訓練和行動的結合。非常感謝你。

丹尼爾·戈曼博士：剛才尊者提到心理教育，你常常批評現代教育以物質世界優先而忽略內在世界，舉例來說學校課程並不包含慈悲心的訓練和「情緒保健」（我引述你的用語）。我想請問一個關於憤怒的問題，你認為憤怒屬於破壞性情緒，但我想到甘地和馬丁路德金他們由於社會不公不義而表達憤怒，你覺得我們可以把這種憤怒稱為建設性的憤怒嗎？

尊者：這是人們對抗社會不公不義表達憤怒的一個例子，我認為對抗社會不公不義還有另一個相當有效的方法，那就是用慈悲心代替憤怒。社會不公不義的根源來自於掠奪者本身的無知（無明）、破壞性情緒、偏見歧視以及對人類同胞缺少同理心。我們對於他們的無知應該感到同情，此外我們還要制止他們繼續作惡以免造成更嚴重的後果。以西藏人為例，我們完全了解西藏境內的同胞正在遭受不公不義的對待，我們持續奮鬥的同時，還要確保自己去看到掠奪者的人性並且永遠記得他們是人類，我們所做的任何批判和抵制都出自於對雙方共同有利的動機。很顯然地，憤怒確實是一個強大的動機，但我們仍然可以運用慈悲心的強大力量去對

抗不公不義。

理察·戴維森博士：心理學所謂的幸福通常忽略倫理道德。我想請問尊者倫理道德和真正幸福快樂之間是什麼關係。

尊者：談到倫理道德，我們其實討論的是我們與他人的關係。倫理道德基本上是指我們的行動最好避免傷害他人並且盡可能去幫助他人；如果從這個角度去看倫理道德，我們可以看到倫理道德和幸福快樂的關係。作為群居生物，我們如果從事傷害他人的行動，那麼不只是他人的利益受到侵害，我們自身幸福的基礎也會受到侵害。我們如果用同理心和他人互動並關注他人的需求，那麼不只是他人獲得利益，我們自身也同樣受惠。所以從自利的角度來說，重視倫理道德對於個人的幸福快樂很有幫助，由此可以看出倫理道德和幸福快樂有著密切的關係。另外我們也可以看到建設性情緒和破壞性情緒兩者的區別，破壞性情緒基於衝動、本能或者受到某種刺激而採取的行動欠缺周全考慮也與現實不符，反觀建設性情緒比如慈悲心和善心的行動，看起來很自然但其實是基於理性以及對事實的了解，所以非常務實。

丹尼爾·戈曼博士：你的話讓我想到保羅·艾克曼（Paul Ekman）的情緒地圖集研究計劃（Atlas of Emotions），我知道你支持鼓勵他去把人類的各種情緒包括憤怒、悲傷、快樂等等繪製成地圖，我想請問為什麼你認為全面了解人類情緒對我們有很大的好處。

尊者：我認為全面了解人類情緒非常重要，理由之一是，心理學是現代科學當中的新興科學還有很多未知需要探討。舉例來說，人們說到「情緒」（emotion）這個字時並沒有很精確的理解這個字的意思，以為情緒是一堆東西的統稱。然而從佛教觀點來理解思維的作用，比如阿毘達摩

（Abhidharma）這部心理學的作品，有針對思維作出分類，並描述各種思維（心理因素）與世界互動的方式和功能。根據阿毘達摩的推論，有五十一類的心理因素的名稱、功能、行為以及彼此的相互關係被具體描述出來。所以相對於西方心理學，佛教心理學和西方心理學相當但更加系統化。我當時進行情緒地圖集的動機是要為五十一類心理因素找到契合的西方心理學科學用語，並幫助大眾去認識人類思維的各種差異。我還想做一件事就是找一組人員來研究阿毘達摩的五十一類心理因素，參考西方的科學術語和情緒分類，然後看看五十一類心理因素當中有哪些可以歸納到情緒的範疇以及又有哪些沒辦法歸納到情緒的範疇。我覺得這個研究很有趣也值得去做。

理察·戴維森博士：科學家現在利用手機來研究情緒。科學家的方法是在特定期間內的每一天當中多次透過手機詢問受訪者「你現在此刻的感覺如何？」然後受訪者報告他們當時感受的情緒。我們想請問尊者，當一個人的哪種情緒最佔優勢或者最明顯，就代表他展現真正的幸福。我們還有一個問題與此有關，請問你每天大部分時間最常有的情緒是什麼。

尊者：討論哪種情緒最佔優勢，我們首先要承認一個基本事實，人類具有群居的天性。根據科學研究顯示，母親的思維狀態對於胎兒很有影響力，所以感情或情緒的狀態在成長初期非常重要。父母在孩子出生後的最初幾個月或最初幾年給予保護並養育孩子，養育關係對於孩子們的情緒以及他們一生當中對於慈悲和愛的看法影響深遠，其實不僅是剛出生時，我們的中年甚至我們生命的盡頭，慈悲和愛和感情對我們的影響非常巨大。舉例來說，當我們感受到他人的善意以及身邊圍繞著愛護我們的人，我們會感到更安心、更放鬆、更有安全感。人臨終時如

果有愛護他 / 她的人在旁陪伴，他 / 她會比較容易放下也會走得比較安詳。陪伴的親友如果在臨終者面前爭執吵鬧，你可以想像這給臨終者的心識帶來什麼影響。即使我們到了生命的盡頭，他人的慈悲和愛對我們仍然很重要，慈悲和愛是群居生物賴以生存的基礎。了解到慈悲和愛的重要性，常常練習去給予他人慈悲和愛是培養建設性情緒的方法。我們談論的是人類存在的基本事實，有沒有信仰以及信仰何種宗教並不影響此一事實。再舉一個例子，老師在課堂上授課時如果對學生們表示關心並且在乎學生們的學習進度，學生們會感到安心也會更深入去學習；相對的，老師很有學識但對學生們很冷漠、課堂的氛圍讓人緊張不安，這種不安的情緒反而會妨礙學生們的學習，我們可以從自己的經驗中看到這樣的事情，老師如果很有親和力，學生們就很喜歡去課堂上課，老師如果冷漠暴躁，學生們踏進課堂那一刻就盼望太陽趕快下山，這是人性的自然反應。哈哈。

理察·戴維森博士：科學研究結果確實印證尊者剛才所說的。很感謝你精彩的分享。

丹尼爾·戈曼博士：我想請問尊者最後一個問題。善心對於群居動物的生存非常重要，地球上七十億人其實是一體的，我們如何才能突破狹隘的思想，從只愛自己關心的人擴大到去愛每一個人。

尊者：剛才有提到，慈悲心是人類的天性，關心他人是自然賦予人類的的能力。你說的沒錯，我們通常只關心一小部分的人，我們如果要擴大先天的慈悲心，我們需要智慧，我所說的智慧是指理性思考。以我自己為例，首先要知道地球上的每個人都想要幸福、不想受苦；再來我們要了解今天世界的現實，現在所有人的幸福和利益完全交織在一起，世界各地相互關連、相互依存，已經沒必要去劃分南方、北方、

東方、西方。我們如果認真看待自己的幸福以及社會的福祉，我們必須關注他人的幸福，過去各個國家或各少數民族也許可以自給自足，不用關心邊境以外的事情，但今天世界的現實已經完全改變。再者，我們如果站在我和其他人同樣是人的立場上去察覺到他人和我一樣想要幸福快樂，我們和他人的互動就變得比較容易。以我自己來說，我有機會經常去各地旅行，我常常和不同種族、不同宗教、不同文化語言的群眾會面，我首先想到的是他們和我一樣是人類、他們和我一樣想要幸福不想受苦，在這樣的基礎上我可以很放鬆很自然的去和他人互動並傳達我的善意，當我面帶笑容問候他人，他人自然以笑容回報。我認為理性思考可以擴大我們天生的慈悲心，當我們開始使用「我們」這個字，這個「我們」已包含地球上所有七十億人。今天不管地球的南方、北方、東方、西方，所有人都生活在一起，我們應該了解到地球上所有人類屬於一體、彼此互相依存。人類互相攻擊是毫無理性的行動，各種歧見應該利用對話及溝通來解決而非使用武器，我們如果能夠理性思考並且朝著這個目標去努力，世界將能夠去軍事化及帶來和平，我們共同的責任就是基於七十億人屬於一體的信念上為全體人類帶來幸福。

理察·戴維森博士：非常感謝尊者。

丹尼爾·戈曼博士：你的分享非常精彩、非常深刻，對我們有很大的幫助，我在此代表每個與會者感謝你的時間，謝謝你。

2021年5月12日尊者於達蘭薩拉府邸
與神經科學家及心理學家視訊對話
<https://fb.watch/5VHb4OgVtv/>
Lu Anna 英譯中

注

1. Richard Davidson, PhD, 神經科學家及教授。
2. Daniel Goleman, PhD, 作家及心理學家。

非暴力和慈悲心



謹守「我只是人類的其中一員」之信念的緣故，千萬群眾誠心對我表示敬愛，也非常喜歡我的笑容，哈哈。雖然我年事已高，但我的長相還算英俊，總之，成千上萬的人們對我流露了真正的友誼。

我的生日快要到了，藉此想向我的所有朋友們，表達深切感謝，因為你們向我展現了真實的愛、尊重，以及信任，真的很感謝！

至於我個人，我向諸位保證，我會用盡餘生致力為人類福祉而服務的同時，也會全力守護氣候條件，令其不再惡化。

自從我變成難民起，我定居於印度，這讓我充分享受到印度的自由及宗教和諧。所以我的另一項保證是，我會用盡餘生致

力推動印度的價值觀——不以某宗教為主的世俗觀點，這是我一直相當欣賞的理念，即遵循正直、慈悲心（*karuna*）、非暴力（*ahimsa*）。親愛的朋友們，這是我生日當天要送給你們的禮物，請你們將其理念牢記於心！

直到死前，我本人會致力於非暴力和慈悲心的堅持，這個承諾也是要送給朋友們的禮物。盼望朋友們，能在餘生中堅守這份非暴力和慈悲心！

首先，向你們報告關於我的生活。其次，呼籲所有人類的兄弟姐妹們，應在有生之年，恪守非暴力和慈悲心這兩個價值！謝謝。

2021年7月6日尊者八十六華誕開示

達賴喇嘛開示 |

宗教自由 即思想自由

親愛的人類兄弟姐妹們，我們人類不同於其他動物，因為我們擁有這顆相當尖銳、睿智的人腦，也有能力計畫長久的未來。正因如此，才會發展不同且多元的宗教傳統。

實際上，宗教自由等同思想自由！

不同且多元的宗教人士，各說不一樣的哲理、各自遵循著迥異的傳統，但卻傳遞了相同的信息，即慈愛、寬恕、滿足、自律等內容。這些價值觀對沒有信仰的人也會帶來巨大的幫助。

滿足、自律、多為他人著想、減少自我為中心的思想，這些才是所有宗教要為世人傳遞的信息，其中也涵蓋慈悲、尊重他人、誠心待他等價值觀。

即便在宗教彼此之間，就以哲學觀點而言，確實有著巨大的差異，但我們可用這兩種層面思考：一、宗教要傳遞給世人的真正教條是，維持正直態度、自律、善待他人、減少憤怒等，這些才是宗教給予世人的真實價值，更是所有宗教界要去引導世人的內容。二、就以宗教的哲理而言，彼此之間雖有諸多相異，但這種多元宗教哲理如同各種工具，確實有助推廣慈愛的真正教言。像是主張造物主的宗教，以深信造物主而推廣，而耆那

派、佛教等否定造物主的宗教，卻以另一種（業果的）觀點推動慈愛。總之，所有宗教要傳遞的信息都是相同的，那就是教我們要友善、正直，以及誠實。

在當今的時代，我們也可以這麼區別「宗教信仰」及「實踐宗教精髓」——正直、善良。即便是沒有信仰的人，也是需要正直、誠實的品質。

近來我一直強調，我們都需要「全球七十億人類都是相同、我們都是一體」的理念，在此基礎上，懂得尊重彼此、相互扶持，這類的實踐也會對沒有宗教信仰者帶來很大的幫助。

無論是過去或是今日，令人遺憾的是，由於政治因素或權力鬥爭等種種理由，宗教會被利用，變成自己爭權奪利的工具。切記，這是一種過時的作法！我們人類已經進入到二十一世紀，我們已從過往歷史汲取了豐富的經驗，所以應該這麼想：「受夠了，莫要再以宗教之名而相互爭鬥！我們一定要團結合作、求同存異。」

以上是我想對諸位表達的主要內容，謝謝。

2021年7月13-15日
尊者於2021年國際宗教自由峰會的視訊致辭

大寶法王開示 | 慈悲的力量 (四)



修持口傳，上師講解後弟子複誦

大家午安，今天下午本來是給予觀音菩薩的灌頂，但因為不方便網路灌頂，所以改為給予「修持口傳」。什麼叫做修持口傳呢？就是上師講解觀修的方式，然後讓弟子複誦。也就是先講解儀軌的觀修，接著弟子要複誦。觀修的部分，昨天都講過了，今天沒有要多說的。現在開始給觀音菩薩儀軌的修持口傳。首先，弟子要先獻曼達。各位為了求得《利生遍空》儀軌的修持口傳，所以要獻曼達：

大地塗香敷妙花，須彌四洲日月嚴，
觀為佛國作貢獻，有情咸受清淨剎。

接著要跟隨念誦，無法全文跟隨念誦沒有關係，但皈依發心文要跟隨念誦：

諸佛正法聖僧眾，直至菩提我皈依，
以我布施等功德，為利眾生願成佛。

我們念誦了三次。接著是慢慢念誦儀軌。

就像昨天所說的一樣去觀修、持咒。今天要特別說明的是，在所有眾生頭頂上有觀音菩薩，向他祈請，得到加持，最後觀音菩薩的身也融入到自己。這部分都差不多。之後要跟隨念誦六字大明咒。

各位按照之前說的去觀想，我會慢慢地念：

我等遍虛空有情，頭頂白蓮月輪上，
舍字化成聖觀音，白色明淨五光燦，
莊嚴微笑悲眼視，四臂首對為合掌，
晶珠白蓮後二持，綢緞瓔珞珠寶飾，
鹿皮於肩做披飾，無量光佛為頂嚴，
雙足金剛跏趺坐，背倚無垢滿月帷，
攝諸皈依處自性。

淨極無瑕大悲身，阿彌陀佛頂上嚴，
慈眼悲憫視眾生，頂禮觀世音菩薩。

以我專誠祈求力，從聖者身放光明，
淨諸惡業及煩惱，娑婆頓成妙淨土，
有情眾生身口意，悉成觀音身口意，
相音覺空合為一。

接著大家跟隨念誦六字大明咒。

喻瑪尼貝美吽

自他身相皆是聖者身，
一切音聲悉為六字明，
諸般心念無非大智慧。
願我迅速以此善，成就觀音大士尊，
一切眾生盡無餘，悉登彼等之聖位。

以上就是觀音儀軌的修持口傳。

唱頌瑪尼傳統，從噶瑪巴希開始

一般來說，藏地人們都相信，歷代噶瑪巴是觀音菩薩的化身；不只是噶瑪巴，藏地的許多大師，像是如意寶尊者等，都是觀音菩薩的化身。主要因為藏地是觀音菩薩的調伏境，觀音菩薩曾說：「我將現比丘、國王相來調伏藏地。」因此，觀音以各種相貌，利益藏地的有情，佛行事業不可思議。

尤其是歷代噶瑪巴的佛行事業，和觀音菩薩也是息息相關。例如歷史文獻記載，瑪尼輪是由二世噶瑪巴——噶瑪巴希時代開始盛行開來的。再來唱頌瑪尼的傳統，也是噶瑪巴希開始的。當時噶瑪巴希得到觀音的授記，並在淨觀當中見到五部空行唱頌六字大明咒，因而模仿倡導唱頌瑪尼的傳統。藏地很多地方，有不同的調子，但都會唱頌六字大明咒。

不僅如此，過去當噶瑪巴在頂戴黑寶冠的時候，也有唱頌六字大明咒的傳統。歷代噶瑪巴的佛行事業和觀音菩薩有著深厚的因緣。我們這次機會難得，得到六字大明咒的口傳，我也覺得很難得。因為我們這次結下深厚的法緣，希望自他一切眾生的心續當中，也因此種下了解脫的種子。同時祈願受苦的眾生迅速得到解脫佛果，因此我們要精進修

持觀音法門，也希望我們都能成為一個自他二利圓滿的人。

這兩年來，是我此生最辛苦的時光

這次的課程、灌頂算是圓滿了。最後我想說一些結語，同時也想針對現在新聞報導當中，或者坊間流傳許多關於我的消息，做一些解說，畢竟我有一些責任在。

我在印度住了將近 18 年，之後我在印度之外住得最長的時間，就是現在這段期間，將近一年半，快兩年。其中多半時間住在美國。很多人以為，我大概在美國過得很自由、快樂，外面看來是這樣；但是就我個人的感覺來說，這是我這輩子最辛苦的一段時間。一方面是身體健康方面的因素，也不是嚴重的疾病，但身體容易累，沒有氣力。再來是心理上也很辛苦，有很多問題要面對，尤其要面對從未面臨過的問題，還有內外的各種壓力，這些都要面對。

在美國這段期間，是我最辛苦的一段日子，這是我過去沒有經驗過的，未來或許也很難再遭遇到。會變成這樣，也是自己過去的業，還有今生的緣所造成的，主要問題還是在自己，是自己的做法不對，或者做錯了什麼，還是智慧不足、能力不夠，都是自己的問題，並不是因為任何其他人而產生的，我完全找不到任何一個讓我指責的理由。這一切，主要是自己過去的業和今生暫時的緣而產生。

我申請多米尼克護照，是為了方便弘法

但無論如何，我還是做了一些事情，一是多米尼克的護照，但新聞上的報導有誤，說成了多明尼加共和國，但其實是多米尼克的護照，當時我努力去辦這件事情，因為一些情況，我只能靠自己的力量去處理。之所以要申

請這個護照，一般來說，我們在印度政府的照顧恩德之下，很多在印度的藏族都有旅行證件，可以在印度境內，或者到境外旅行。這是很大的恩德。

過去六十年來，印度政府都一直在照顧著藏族。但實際上來說，藏族使用的旅行證件並不方便，就算在印度境內邊境時，也會被詢問這是什麼證件，會說那不是印度的證件，而是其他國家的。同樣到了其他國家，很多國家根本不承認。所以使用上是非常不方便的。

所以藏傳各教派很多大師，也會努力得到外國，或者印度的護照，之所以要這麼努力，就是因為需要到世界各地弘法，而他們也發現藏族的旅行證件非常不方便。

我也是一樣，未來會到世界各地，所以想要有一個方便的護照，一些人給予我這樣的建議，我自己也覺得這很重要。所以申請了這個護照。申請到之後，本來今年六月就準備回到印度，因為三月就拿到了護照。所以我想應該在六月回去印度之前，先跟印度政府通報一聲，我拿到了新的護照，這也是對於印度政府的一種尊重。所以五月底、六月初左右，我就跟印度政府說明了。同時也對藏政府和尊者報告過。

因為拿到了新的護照，印度法律來說，一人同時不准擁有兩國護照，所以護照雖然有了，但卻沒有真正使用。所以就想使用一次，申請印度簽證，然後前往印度一次，也這樣跟印度政府申請了。到現在還在等候印度簽證。

很多人以為我在國外待那麼久，是否不想回印度了。尤其新聞報導有關護照的消息，可能更讓很多人有許多猜測，但實際情況，就像所有教派大師們一樣，我也希望未來能夠到世界各地弘揚佛法，因此申請了護照。現在也希望很快能夠前往印度，也正在等候印度的簽證。以上是針對護照的一些說明。

會見泰耶多傑尊者，是我此行最重要的事

第二，我這次在國外住很久，自己也感覺浪費了很多時間，好像沒有完成什麼重大的事情。但我覺得完成了一件最重要的事，是什麼呢？就是前陣子在國外，見到了泰耶多傑尊者。這件大事，大概只能在印度以外完成，在印度是根本不可能的。我身在國外，他也身在國外，真的是任運而成，能夠順利見到了面。

這次的會面，是我們第一次會面。在我們的聯合聲明當中提到，會面地點是在法國的一個靜處，日期是10月9日、10日兩天，當中我們會見了兩次。

會面的主要目的，純粹是私人的原因，也就是想要互相認識。以我自己來說，從小就聽說過夏瑪仁波切，因為我身邊有許多人是從小和夏瑪仁波切一起長大的，透過他們我對仁波切有些認識。但是我對於泰耶多傑尊者，就完全沒有了解，因為我身邊沒有人真正是在他身邊、認識他的。所以我也總是好奇他是怎麼樣的一個人，他的個性如何。這次見了面，我感受到他的善心，也體會到他是一位心繫教法和眾生的人。同樣的，他是康巴人，我也是康巴人，康巴人的個性就是直來直往的，從他身上很明顯能感受到這一點。因此我感到很開心，覺得很親切，交談上非常愉快。

但是很多人聽到這次的會面都很驚訝，無法置信，有些人也以為這次的會面，似乎是得到了某種定論。但其實，這次的會面，只是一個開始，不是結論。主要是我們兩人私人的會面、認識、交談、交換意見，並沒有因此下了某種定論或結論。會面只是開始，未來還有很長的路要走，最後的結果是否良善，不只是我們兩人的責任，還要依靠噶瑪噶舉整個團體，和所有弟子們的努力才能達成。

眼光放遠，噶瑪噶舉分裂別拖到後代

因此聯合聲明當中提及，我在這裡也再次呼籲：希望大家眼光放遠，不要短視於幾個月或幾年，而是要看幾十年後，甚至幾代之後。因為現在噶瑪噶舉分裂為二，我不希望這樣的狀況延續到後代。我希望大家都有這樣的共識。同樣的，也希望未來噶瑪巴和法子的轉世上，不要再有真假的爭議發生。

我是抱著這樣的想法，因此想要會面。如果我帶有任何私心，或者偏袒某方的心的話，不見面反而比較好，那只會造成更多的問題。然而從噶瑪岡倉整體來說，這次的會面是必須的。因此我下定決心要促成這次的會面。

其實幾年前，如意寶尊者就跟我敦囑過一兩次：

「也許你們兩人碰個面比較好」。但還有當時怙主夏瑪仁波切還在世，我就想先見仁波切，之後再有機會面見泰耶

多傑尊者比較好。總之，這次我人身在國外，如果不把握這樣的機會，之後如果回到了印度，可能就難再有機會了。所以我把握這次機會，見到了面。

自以為是的執著，才是最危險的

平時我是這樣想的，從具德杜松虔巴，一直到日佩多傑的這個岡倉噶舉，以噶瑪巴父子為主，加上他們的傳承弟子，大家透過講說、實修、事業，持守和發揚佛法，並且以其智慧、慈愛和力量，廣度眾生，他們這樣弘法利生的

事業行誼，就是我們岡倉噶舉傳承的意義和莊嚴所在。

因此祖師們的佛行事業，殊勝的行誼，我們有責任去好好地守護和效法。不在這方面努力，而將大部分時間花在煩惱地你爭我奪，然後還自以為是地覺得自己才是對的一方，我覺得這樣的作法並不正確。「自以為是」的執著，其實是最危險的。因為這時候你完全看不到自己的問題，也看不到對方的功德，是非顛倒，善惡不分，這是很危險的。

就像前面提到，會面只是一次開始，以後結果是好是壞，還是要一步一腳印去走。結果的好壞，不是我們兩人的責任而已，而是要靠

整體噶瑪噶舉每一個人的共同努力，才可能達成。希望大家心量一定要放大，眼光一定要放遠。

暫時來看，很多人會覺得這次的會面，好像沒有什麼意義，有的人還覺得這次的會面，代表了「鄔金欽列多傑的失敗」。

勝敗是世俗人在乎的，長遠來看，這樣分裂下去，未來噶瑪噶舉傳承甚至會消失。這才是我們要關注的，輸贏我覺得一點都不重要。

因為我有責任在身，所以做了以上的說明。希望大家放在心上。最後，這次多倫多我沒辦法親自前來，還是再次表達歉意，相信以後可以前往，希望很快能夠見面。祝福大家身體健康，事業順利，一切吉祥如意。謝謝！

2018年10月28日加拿大多倫多
藏譯中：堪布羅卓丹傑
KARMA SONAM DARGYE LING TEMPLE 主辦
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



打開通往幸福之門 (一)

美國 Kadampa Center 說法師 格西 Palden Sangpo



介紹《佛子行三十七行頌》

這個教本的藏文名稱是「gyal se lak len so dūn ma」（藏文音譯）。「gyalse」原指國王的兒子或王子，這裡 gyalse 是指菩薩。這個教本的作者是拓美桑波（無著賢上師）^(註1)，他是宗喀巴大師老師的老師。無著賢上師有很多學生，仁達瓦尊者是他的主要學生之一，宗喀巴大師是仁達瓦尊者數千名弟子中的主要弟子之一。

無著賢上師本來的名字類似桑波巴。「拓美」的意思是永不停止或無可阻擋。他的老師在某次《阿毘達摩》的考試問了他很多個問題，他非常流暢的一個接一個作答，因此得到「拓美」的稱號，自此之後他被稱作拓美桑波（無著賢）。當時眾所周知無著賢上師是一個菩薩。當他在山上禪修時，周遭的野獸變得很安靜、不會互相捕獵，附近的村民們也很安詳。來到此地的遊客們好奇的詢問村民為什麼野獸不會互相捕獵，村民說由於我們的上師正在附近山上禪修，這裡的野獸得到上師護佑。

《佛子行三十七行頌》簡明易懂。我們如果去學習並且去實踐這個教本，不僅可以讓我們在日常生活中獲得短暫的利益，還可以使我們最終獲得解脫的利益並成佛。這個教本文字不多又容易了解，我們如果去練習教本建議的方法會得到很多好處。

教本一開始首先禮敬大慈大悲的觀世音菩薩^(註2)。觀世音菩薩的梵文是「Avalokiteshvara」（音譯）。我們寫每一本書時首先要寫一個禮讚文，然後要說明立誓寫作的動機，接著開始撰寫主要內容，最後還要寫一個迴向文。所以這個教本的第一個偈頌是禮讚文，第二個偈頌是作者立誓寫作，然後進入正文，最後作者用四個偈頌的迴向文作為此書的結語。

基本上這個教本是慈悲的上師為了幫助一切如母有情解脫而給予的建議。觀世音菩薩與慈悲的上師是不可分的。觀世音菩薩是諸佛大悲的總集，觀世音菩薩全年無休地為利益一切如母有情工作，所以我們向觀世音菩薩致敬及頂禮。

禮讚觀世音菩薩

禮讚文的偈頌——向觀世音菩薩致敬：

雖見諸法無來去，唯一勤行利眾生，
上師觀自在尊前，恆以三門恭敬禮。

教本以一段梵文「Namo Guru Lokeshwara」（音譯）開始，這句梵文的意思是頂禮觀世音菩薩。教本講菩提心，觀世音菩薩是大悲總集，所以文章開頭首先頂禮觀世音菩薩。我們的佛教典籍大部分來自印度，我們把古印度用梵文記載的典籍翻譯成藏文。這個教本來自西藏而且用藏文撰寫，通常藏文撰寫的教本一開頭不會記載梵文，但這裡無著賢上師用梵文寫下頂禮觀世音菩薩，他的用意是想表明這個教導的傳承來自印度。「Namo」表示頂禮，「Guru」表示喇嘛或老師，「Lokeshwara」是觀世音菩薩的一個名稱。

慈悲心在藏語中稱為「寧杰」，「寧杰」這個名詞很美。我們都是由身體和思維組成的，身體當中最重要器官是心，藏語稱為「寧」，類似這樣，藏語把思維當中最重要部分稱為「寧杰」。「寧杰」平等對待一切如母眾生，沒有種族歧視；「寧杰」希望一切如母有情離苦得樂，這就是大悲心，藏語是「寧杰千波」。「杰」也有國王的意思，

就像一個好國王努力保護他的人民遠離痛苦，同樣地，慈悲心希望一切如母有情遠離痛苦。

這個禮讚文展現智慧（或者說空性）及慈悲。「雖見諸法無來去」是在講我們沒有看到一切現象的來來去去，其實一切有情也是來來去去，我們看到的一切現象並非事實。我們由於強烈執著或者憤怒，常常產生錯誤的想法，我給你們舉一個例子，平常我們可能很敬愛某人，我們認為他是個好人，可是當他怒目相向時，我們立刻覺得他很醜陋而且行為惡劣。我們的思維受到憤怒、強烈執著和無知等三毒的影響，所以我們對於一切事物的看法都是顛倒的。比如說我們窮盡一生把不潔的事物當成乾淨的、把無常的事物看成永恆的、把痛苦當作快樂、把無自性的事物視為有自性，我們的生命就這樣浪費掉了。

我們向觀世音菩薩致敬，可以累積許多功德。累積功德的目的是要破除一切障礙，比如說作者破除了一切障礙，他才有機會去撰寫這個教本並且成功完成它。有時候我們想要寫作一本書，但寫幾頁就放棄了，我們如果有累積更多功德就能夠完成它。宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中引述《方廣大莊嚴經》（Lalitavistara Sutra）的一段話，大意是功德使我們享有利樂、成辦誓願、降伏魔障並獲得解脫。所以我們要時時以身、語、意三門向觀世音菩薩致敬，累積許多功德的人可以遠離一切痛苦，也很容易實現願望。

通往解脫的道路

立誓寫作的偈頌：

正等覺佛利樂源，從修正法而出生，
修法復依明行要，故當宣說佛子行。

我們一切短暫的和長遠的利樂都歸功於諸佛。為了成佛，勤修大悲心、菩提心、空性和六度；為了度眾，也練習四攝法包括布施、愛語、利行、同事。布施是指給予物質上的生活

必需品如食物、衣服等；愛語是指用柔和的方式說話；利行是指善用技巧引導；同事是指親自實踐練習。

練習菩提心的人就是菩薩，他們主要練習六度。當一個人圓滿完成六度的練習就成佛了，於是作者在此立誓說我要撰寫練習菩提心的三十七個方法。我們所做的承諾就像在雪地上寫字，很容易被抹去，但菩薩的承諾如同在石頭上刻字，很難抹去。佛經說，菩薩即使遭受生命危險也不會背棄承諾。龍樹菩薩的《智樹論》中說：「善士不多許，倘難但已許，如石上刻畫，死亦不他改。」

基本上，我們在練習佛法時應該帶著歡喜的態度，因為我們的目標是遠離一切身、語、意的痛苦。短期目標是為了獲得生活幸福、好的食物、好的房子等等；最終目標是解脫、成佛。由於練習佛法可以通往幸福，我們應該感到歡喜。練習過程中我們可能碰到阻礙，但我們正在朝著目標前進而且越來越接近解脫，所以我們應該感到歡喜。

我們的思維非常散亂。我們有很多煩惱、障礙和困難。練習佛法可以轉化我們的思維、使違緣不再成為違緣、使我們變得更有韌性。就像冠狀病毒大流行的時候，我們遭受很多痛苦，但同時環境卻變得乾淨多了。上師供養儀軌中有一段話就是講如何把違緣轉成道用，意思是即使環境惡劣不堪、有情罪障充滿世間，祈願上師加持我以此為道，盡除一切惡業之果報。

寂天菩薩在《入菩薩行》第六品（安忍品）中說：「遭遇任何事，莫擾歡喜心，憂惱不濟事，反失諸善行。」所以我們即使面對痛苦煩惱也不要失去內心的平和。練習佛法的過程中，我們甚至把痛苦煩惱視為幫助我們克服障礙的機會。

教本指出數個不同的學習階段，與道次第略有不同。道次第的第一個階段指出道的根本是禮敬上師，第二個階段指明如何練習，其中包括略論、中論、廣論三種練習方法。無著賢上師所建議的方法與道次第的方法都是通往解

脫、成佛之道，無論走哪一條道路，我們都必須練習略論、中論、廣論三種方法才能到達目的地。前往某個城市的方法不止一種，同樣地，無著賢上師向我們指出通往解脫的另一條可選擇的道路。

我們如果想要建造一棟三層樓的房子，最重要的部分就是先打好地基。地基如果是用沙子做的，房子肯定不穩定，所以基礎非常重要。下面這七個方法就是略論、中論、廣論的基礎。無著賢上師在這裡先講解這七個方法，接下來就會談到如何練習。這七個方法依序在下面第一到第七個偈頌中說明：（1）善用此生，（2）遠離家鄉，（3）居於靜處，（4）思維無常，（5）遠離損友，（6）親近善友，（7）皈依三寶。

善用暇滿人身自利利他

第一個偈頌：善用暇滿人身

此生幸得暇滿船，自他須渡生死海，
故於晝夜不空過，聞思修是佛子行。

作者指出想要獲得寶貴的人身非常困難。首先，我們要有獲得人身的條件；第二，從生物的數量來看，人類所佔的數量是很少的；第三，我們從類推得知寶貴的人身很稀有而且很難獲得。無論如何我們已獲得人身。人身很難獲得的主要原因是條件很高；如果我們要獲得人身，首要條件是持守清淨的戒律，其次還要具備兩個條件：練習六波羅蜜（六度）和虔誠的祈願。

戒律有很多種比如比丘戒、比丘尼戒、菩薩戒等，我們需要遵守的是十善業，同時我們要捨棄十不善業。如果我們去練習十善業，僅僅今生我們也能得到更多幸福並減少痛苦，我們可以快樂的生活。我們如果把寶貴的人身當成一條船，我們不僅可以帶著自己也可以帶著一切如母有情渡過輪迴大海。

我們的人身就像一艘遊輪，我們擁有八暇十滿，像這樣的遊輪很難得到，我們現在已經

擁有。輪迴之苦如同大海一樣深廣，我們應該利用寶貴的人身去幫助自己和他人脫離輪迴。這雖不是易事，但不用擔心，我們已經擁有一個很好的工具，那就是寶貴的人身。我們如果善用人身日復一日的學習、思考和努力練習教本的方法，我們可以渡過輪迴大海並獲得解脫。

具有八暇十滿的人身相當珍貴。八暇是什麼？前四暇與我們投生在哪一道有關。我們沒有投生在地獄、餓鬼、畜牲等惡道也沒有投生在天道。後四暇是指我們未投生於佛未出世的時期、未投生於不聞佛法之地、出生時無殘疾以及不抱持邪見。也就是我們沒有受到八個不利的因素（八無暇）影響。

十圓滿是指五個自身的條件和五個間接的條件。五個自身的條件包括出生為人、出生在佛教興盛的地方、生來具有健康的生理和心理、未造五無間罪、對佛法具有信心。五個間接的條件包括出生於佛已出世的時期、出生於佛陀已宣講佛法的時期、出生於佛教興盛的時期、出生於佛法住世而且遇到追隨佛陀的善知識、出生在具足因緣福報可修行佛法的時期。具有上述八暇十滿的人身極為難得。

所以我們有責任去幫助一切正在遭受三苦的如母有情。三苦是指苦苦、變苦和遍在之苦。我們要幫助一切有情脫離苦海。因此我們必須不斷努力學習、思考及練習讓一切有情脫離苦海的方法。

寂天菩薩在《入菩薩行》第四品說：「既得此閒暇，若我不修善，自欺莫勝此，亦無過此愚。」寂天菩薩的這段話與我們現在討論的無著賢上師的偈頌非常相似。我們已經具有寶貴的人身，如果不好好利用今生，那就錯了。我們要善用今生練習善業，我們若不好好利用這些因緣福報可說是愚不可及。

《佛子行三十七頌》講解
Lu Anna 英譯中

注

1. 拓美桑波（1295-1369）：藏文音譯，一般譯為無著賢上師。
2. 原文 Chenrezig：觀世音菩薩的藏文音譯。

衷心祝願達賴喇嘛尊者健康長壽

藏人行政中央新任司政 邊巴次仁

人天諸有情之無上祐主，勝者之王，遍知大見佛，（尊者達賴喇嘛）於藏曆乙亥年五月五日，西元 1935 年 7 月 6 日，伴隨著許多神奇徵兆，降生於西藏多麥塔爾寺附近貢蚌六族之一的祁家達澤村，佛公曲君次仁，佛母稱德吉次仁。被稱為這位上師的第二佛母欲界之主護法吉祥天母不分晝夜親密如理守護及其無邊神力之下，被正確無誤地確認為（第十三世達賴喇嘛）之轉世。正精進於對佛法的聞思修時，中共在多麥和康區開始侵略西藏。1950 年西藏政府軍主力在昌都失守後，西藏的政治、經濟、社會各方如同竭油的燈，每況愈下。在此危急關頭，年僅十六歲的達賴喇嘛不得不擔任西藏最高政教之職。

1951 年在中共政府的武力逼迫下，中藏之間簽訂了所謂《十七條協議》。雖然，當時尊者致力於對西藏社會的改革和發展正在做努力，但是，由於受中共的侵略而改革未能成功。

尊者達賴喇嘛於 1954 年參訪了中國，於 1956 年又參訪印度。期間與剛建政不久的亞洲最大兩個共和國領導人舉



行了會晤，在專制的社會主義中國和各政黨爭奪執政權的民主制印度，對這兩個不同體制國家的整體狀況有了親身體會的前提下，先後八年對在藏的中共軍隊官員間極力營造和諧氣氛。但於 1959 年 3 月份，駐紮在拉薩的中共軍隊對尊者人身安全帶來極大威脅之下，尊者達賴喇嘛及近八萬藏人不得不流亡於鄰國印度、尼泊爾，及不丹。

剛流亡不久的藏人絕大部分以苦力築路作為謀生之道。然而，他們在尊者達賴喇嘛的領導下，在印度政府租賃的土地上，利用森林和荒無人煙的野外開荒，逐步建立流亡藏人定居地、寺院、學校，提供這些能夠保護西藏民族特色的基本條件。同時，於 1960 年，在改革原噶丹頗章政府體制的

前提下，為了每個藏人未來能夠參與和肩負政治及行政管理等的責任，創立了由西藏各地區及各教派代表組成的第一屆西藏人民議會。

與此同時，於 1959 年、1961 年、1965 年分別向聯合國遞交了西藏問題請願書，並制定出決議。1963 年，公佈了西藏憲法。當西藏境內大張旗鼓地展開所謂殘酷的政治運動——文化大革命，於 1967 年尊者第一次展開宗教外訪至泰國和日本。於 1973 年訪問了歐洲幾個國家，翌年，便同當時的西藏流亡政府各部領導磋商將與中國政府通過和談解決西藏問題的「中間道路」政策主張（注 1）。1979 年訪問美國，當時中國的時局發生了微妙變化，在鄧小平的提議下已斷交 20 年的中藏又開始了

初次接觸，西藏的參訪團和代表團先後派遣到藏區，開啟了闔家內外團聚之門，已毀壞的寺院逐步得到重建，絕跡的出家僧尼有得到重現，學佛修行的宗教活動得到恢復。同樣，在學校也開設了藏文課程，民族的傳統文化、藝術、風俗習慣等有得到發展。當然，在此基礎上當時第十世班禪確吉堅贊大師為主的西藏各教派仁波切、學者，以及民眾的信心和奮鬥（注2）正在高漲。

1987年，在華盛頓美國國會提出了《五項和平計畫》，1988年在歐洲議會又提出了《斯特拉斯堡建議》，針對西藏境內的實際狀況，以非暴力，通過互惠雙贏的「中間道路」政策解決西藏問題的主張後，得到國際社會的高度評價，並迎來了諾貝爾和平獎為主的援助西藏新浪潮。1991年國際上共用「西藏年」；1997年美國國務院宣佈任命「西藏問題特別協調員」；2002年，美國制定「西藏政策法案」。在此兩年前，歐洲議會在尊者生日制定有關支持中藏和談的決議，國際上一些民主自由國家的國會、政府、民眾等也紛紛制定對促進西藏問題予以同情和支持的決議，以及對西藏的援助源源不斷。西藏問題至今仍然未能被淹沒，無疑這是因尊者達賴喇嘛的睿智和卓越領導能力的結果。

尊者達賴喇嘛至今在國

際上，為提升人類道德觀和價值觀；促進各宗教間的和諧；尤其是為解決西藏問題而繼承和發展西藏宗教文化；保護生態環境，以及復興古印度心理學、邏輯學，及宗派觀點等的修學。還有非宗教道德倫理復興等四大使命，對60多個國家先後展開近300次參訪，期間會晤各國總統、首相、各地方政府領導、法官、部會官員、各組織負責人，以及各宗教領袖等。總之，和在這個星球上的領袖人物共490人進行了會晤交流，對近60所著名大學的應邀做出了演講，而且得到這些大學和研究中心等學術機構的榮譽證書和嘉獎共140項。僅僅在美國就對尊者頒發了近50項榮譽證書，以及以諾貝爾和平獎、聯合國環境保護獎、美國國會金質獎、英國鄧普頓獎等各類獎品達150項之多。

尊者達賴喇嘛對不分教派寺院一視同仁給予支持，並為那爛陀聖潔教法的繼承和發揚光大，幾乎每年都到聖地菩提伽耶，及南北各寺院對那些面臨失傳的各派佛教理論進行傳授。截至今天已傳授34次時輪金剛灌頂法會為主的各續部灌頂及法術等，如此先後所轉法輪可稱得上是前所未有。自1960年至2020年間，對各教派確認的轉世仁波切達1337人；據不完全統計，先後對傳授的沙彌戒人數達4203人，

傳授比丘戒人數達16126人。

為了讓佛教與現代科學合作並進，通過國際學術平臺，為利益眾生與各類科學家先後舉行多次研討會，並且在各教派間舉行學術交流會。還指導各大寺院課程中設立科技知識課程，現已付諸實施。與共用西藏佛教文化的喜馬拉雅山地區民眾不僅讓他們繼承從祖先流傳下來的精神財富而增添了信心，而且對亞洲傳統佛教地區，以及蒙古等的所化眾生之希求充分得到滿足。成為實實在在教法之主，並贏得了各方的尊重和愛戴。

受尊者達賴喇嘛的恩惠，西藏各教派領袖間親密無間，對西藏民族的大局意識如此一致的局面，自贊普王朝分離後便未曾出現。

在尊者面前沒有接受過傳法的流亡藏人幾乎不存在，因此，大家都把尊者作為根本上師對待。一旦認作上師，就應該要遵從；順從上師，首先要洞察上師聖意；懂得意境後秉持奉行才是核心要點。所以，如理進行正確取捨極為重要。

當今，西藏流亡藏人的生活狀況有了提高，年輕一代都有了一定的文化知識。在務農和經商等方面已有自主自立的能力。這些都是尊者達賴喇嘛在過去60年來，以直接或以間接通過藏人組織向印度和美國為主的各國政府和各團體組織進行接觸聯繫，爭取援助資

金，制定發展計畫等一系列舉措之成果。對此，我們應該要知恩，感恩圖報。

目前，一小撮發邪願欺師滅祖之輩對尊者達賴喇嘛以怨報德，忘恩負義，並肆無忌憚地進行誹謗。對此按此前所強調的那樣，絕不會姑息養奸，將會堅決予以有力回應。並強烈祈求赤墨二尊護國護法為主的神力無比的諸善神，如理將這些犯上作亂大逆不道之行為和陰險詭計，從速不留餘地得到削株掘根。

尊者達賴喇嘛是人類偉大的時代導師，是能改變漢藏兩個民族歷史進程的一代重要人物。中共政府錯誤估計形勢，等尊者達賴喇嘛離世後西藏問題便會自動消失，大家不要迷惑於某些人的誤判，而要相信達賴喇嘛尊者是解決中藏問題的鑰匙。珍惜漢藏兩個民族在悠久的歷史進程中和平共處，攜手發展的歷史機遇，在互惠共贏的「中間道路」政策下，呼籲中國政府無任何先決條件地對達賴喇嘛尊者能夠參訪中國和西藏，儘快做出積極慎重的考慮。

尊者達賴喇嘛在過去 60 年來鞠躬盡瘁，通過民主制四步驟建立和健全的這一組織，它是西藏三區和不分教派民眾結合起來的一個共同組織，相應需要由西藏三區及不分教派民眾來主宰這一共同組織。這個組織爭取的是西藏三區和各

教派的共同利益。因此，這個組織要得到健全發展就要依靠法治，而不是人治。依靠法治的第一項承諾是如同數次做出宣佈的那樣公平公正，違背這一原則的任何行為和妥協之徑，這不僅違反了民主的基本理念，而且無法成為名符其實的民主制。當我們在政治上存在不同立場與觀點等難題時，彼此間都應該要按流亡藏人憲章精神做出調諧。如果偏離了它，就不會有公平公正，也不可能存在法治。原因是流亡藏人宣章是民主的核心，失去這一核心基礎的民主無法立足於社會。因此，呼籲大家要懂得這一原則。

在這一原則下，我們都要認清真正的對手是誰，彼此間的不同之處應該通過磋商解說的途徑去換回和諧融洽。為原則和共同利益大家要同心協力，和衷共濟，這是歷史賦予流亡藏人不可推卸的責任。因為，我們這一代人的歷史使命是爭取民族自由，而不是圖謀各自衣食名譽。為了讓爭取自由的力量結合起來，大家要把各自的能力凝聚到共同事業上來，這是有效爭取民族自由的基本所需。

無論處在什麼樣的境遇與環境，我們無法處於原地死死抱著過去的糾葛不放，更不能對此始終喋喋不休，畏難而退，根據法律法規尋求解決之道才是向前邁進的正確方向。

行政機構噶廈政府以法律法規作為基礎，對民主三權架構彼此制衡作為重點，促進各項工作正向積極方向發展，並有堅定決心，未來西藏的根本事業符合西藏人民共同利益的發展方向推進。

整體人類尤其是西藏人民的一切安樂之源，便在於尊者達賴喇嘛慈悲為懷之利生事業，以及關乎於尊者的健康長壽。因此，全體西藏人民要領會尊者諄諄教誨，並要如理得到奉行。不要造作有違尊者聖意之惡業，並無端通過網路進行相互爭執，彼此偏私袒護等行為，要放眼整體社會，顧全大局。在國際社會政治大環境下，為爭取西藏民族自由事業，要把握好這如同金子般的機會，時刻心懷尊者尊容，做到團結一致，齊心協力。無疑，這將真正成為我們舉行尊者華誕慶祝會，使聖者得以開顏之供雲，並呼籲大家要如理取捨利害善惡。

最後，衷心祝願尊者達賴喇嘛健康長壽！按逝者遺願，生者期望，願尊者早日能啟程境內西藏。諸事如願得成就！願西藏問題早日得到解決！儘快迎來境內外同胞闔家團聚之美好時日！

2021 年 7 月 6 日尊者八十六華誕慶壽會
《西藏之頁》首發

編注：

1. དགོངས་གཞི་ 原譯意圖，改譯主張。
2. འབད་བརྗོན་ 原譯幹勁，改譯奮鬥。

願境內外藏人能重逢在家鄉

藏人行政中央新任司政 邊巴次仁



在今天上午的宣誓就職典禮上，我們非常幸運地得到達賴喇嘛尊者透過視訊賜予的祝福和開示。最重要的是，全體藏人民眾都要遵循尊者的指導，而藏人行政中央也將盡一切努力，確保我們遵循達賴喇嘛尊者指明的道路行事。

首先，我向西藏人民至高無上的領袖第十四世達賴喇嘛尊者、以及所有藏傳佛教各傳承的高僧大德頂禮致敬。同時，我向西藏境內外所有的藏人兄弟姐妹們，以及所有熱愛自由和真理的支持西藏人士致以良好的祝願。我也藉此機會感謝美國國會議長南茜·佩洛西閣下、美國國務院、臺灣外交部長、各國議會支持西藏小組、援藏團體、非政府組織和個人，感謝他們從世界各地給我發

來的無數封溫暖和鼓舞人心的賀信。

1. 目前，西藏人民成功地在第五次直選中選舉出了第十六屆噶廈的噶倫赤巴或司政，以及第十七屆西藏人民議會的議員，毋庸置疑，流亡藏人社區民主進程的成功完全歸功於達賴喇嘛尊者的慈悲與智慧之領導。

2. 在這次選舉中，77%的登記選民和平的參與整個選舉過程，可以說是流亡民主進程向勝利邁出了堅實的一步，而這一勝利也是藏人行政中央和流亡藏人民眾共同的努力。

3. 為了回應大多數藏人民眾對這次選舉的信任和期望，我重申將全力以赴，履行為漢藏衝突尋找持久解決方案的責任，並關注西藏人民的福祉。我在就職網路演

說中所主張的願景，以及在我的聲明中所體現的願景，是我在多年的公共服務中所獲得的經驗，以及對西藏、中國和全球局勢變化的深入研究和查證。我將全心全意地提出那些需要做的、應該做的和可以做的政策和計畫。根據最高法院的書面指示，以及今天上午我在大法官前發表的誓言，我將信賴和遵守《流亡藏人憲章》，維護憲章精神，在任職期間做到公正無私、不偏袒、不畏縮，堅持正義，盡職盡責。

解決藏中衝突

1. 新一屆噶廈的主要職責是為西藏所面臨的嚴峻挑戰和西藏人民遭受的苦難尋找解決辦法。我們將堅定地遵循達賴喇嘛尊者所宣導

的「中間道路」政策，這一政策得到了西藏境內外廣大藏人民眾的高度支持，並得到了西藏人民議會的一致通過。在此基礎上，我們將與中國政府進行接觸，為西藏和中國之間的衝突找到一個通過互利、和談、非暴力的解決方案。我們希望這將為解決世界各地的衝突樹立一個良好的榜樣。

2. 在找到這樣一個持久的解決方案之前，我們將代表西藏境內藏人民眾的聲音，通過彙集每一個藏人的資源，優化我們在全球性的宣傳工作。我們將監督並徹底研究有關西藏境內環境破壞和保護西藏民族特性的基本問題。我們將毫不猶豫地指出中國政府在西藏實施的錯誤政策和計畫，並設法糾正、撤銷或修改錯誤的政策。同樣，我們將盡一切努力增加與西藏境內外藏人之間的互動，並為實現達賴喇嘛尊者訪問中國的願望而努力。

3. 今後，如果我們需要根據不斷變化的國際形勢在我們的相關政策中加入新的內容，我們將諮詢有關機構，並根據民主準則作出決定。

4. 行政部門在維護我們與印度、美國和國際社會的關係時，將採取深思熟慮，勤勉穩健的方式展開各項工作。

5. 中國政府在本月 21 日

發佈了一份名為《西藏和平解放與繁榮發展》的白皮書。我今天只能說，我們願意派人去核實白皮書中的所有說法。

加強民主政體

1. 《流亡藏人憲章》的序言指出，在達賴喇嘛尊者的領導下流亡藏人走向民主治理體系的夙願已經實現，隨後的一系列發展也是如此。在三個權利機構之間進行有意義的制衡的權力劃分，構成了一個強大而有活力的民主基礎。因此，根據《流亡藏人憲章》的精神，噶廈應對最高法院給予適當的尊重和尊嚴，並為司法機構的有效運作提供一切可能的幫助。

a. 對西藏人民議會負責，支持立法機構的所有計畫；

b. 向三個自治機構提供必要的協助，使其在保持獨立地位的同時逐步發揮作用；

c. 通過維護媒體的自由與尊嚴，促進其成為民主的第四支柱；

d. 與非政府組織合作，鞏固我們的力量，而不論其地區、宗教傳統或政治立場；

e. 在所有的公共事業上與基層組織保持公正透明，對廣大民眾負責和採取問責制。

行政部門的職能

1. 行政部門的首要工作是向所有部長和官員表明，我們在這裡是為人民而服務，因此不要偏離這一首要目標。

2. 為了執行政策和方案，噶廈將適當的重視公務員的經驗，讓我們共同努力取得預期成果。

3. 行政部門應根據達賴喇嘛尊者和各宗教領袖的指導，在保護和促進西藏宗教和文化方面，向所有寺院和宗教機構提供一切可能的支持，而不論其隸屬關係。

4. 以提供有意義的教育為目標，因為學生的興趣將是決定學校一體化的關鍵因素，並為他們的學習提供適當的便利條件。

5. 為了流亡藏人社區的發展和正常運作，將對貧困和有需要的人士給予特別照顧。並根據其方案的性質，將採取自上而下或自下而上的方法來有效地實施方案。

6. 在堅持人民身心健康重要性的同時，將重點放在預防保健和為病患和老年人提供適當的醫療設施上。

7. 為了實現行政機構和公眾的財政可持續性目標，將鼓勵精心策劃的方案，以促進企業，促進技能和創業，以及各藏人定居之間的進一



步合作。

8. 將制定多項計畫，運用知識份子和青年一代藏人的能力和優勢，為藏人社區的更大利益服務。

9. 司政將主要致力於解決藏中衝突與各國政府接觸，並在政府和公眾之間建立更緊密的關係。

10. 各部門部長應根據自己的職責完成各項工作，如前所述，在履行職責時不應引起達賴喇嘛尊者的任何擔憂。

11. 為了制定明確的方案和有效的實施方案，對藏人社區的全面瞭解是不可避免的。因此，將儘快啟動人口普查。

呼籲和祈禱

1. 在競爭激烈的民主選舉中，出現意見分歧是很自然的。然而，個人偏見不應成為公共問題，同樣，公共事務中的分歧也不應成為個人恩怨。我們應該認識到並承認我們真正的對手。我們失去了我們的國家成為政治

難民。我們都有一個共同的目標，就是解決藏中之間的衝突。為了解決藏人社區內的問題和爭端，我們所有人都有權利和辦法按照規範、規則和條例來解決這些問題。行政部門不僅要尊重言論自由的權利，聽取合理的意見，而且要做出適當的回應。我懇請廣大民眾更好地合作和承擔責任。

2. 如前所述，如果我們達到了在維護法治的同時實現公平正義、我們每個人的努力合作以及以進步的未來為目標向前邁進的階段，我們就可以保證朝著正確的方向前進，履行我們對解決藏中之間的衝突和照顧流亡藏人社區各項福利的責任。有鑑於此，從今天起，我們將邁出新的一步，在西藏自由鬥爭的過程中開啟新的篇章。

3. 另外，在本月 23 日，西藏果洛地區發生嚴重的地震。我們對所有在這次自然災害中受傷或失去生命和財產的藏人民眾表達聲援。

4. 藏人行政中央的首要

任務之一是研究遏制“新冠疫情”在印度和尼泊爾藏人社區內的傳播。我們將在中央和地方層面審查新冠疫情防疫工作組的結構，並採取一切可能的補救措施。我將在兩天內發佈一份關於補救措施的聲明，並由噶廈就此問題發表聲明和準則。

5. 藉此機會，我感謝全世界所有熱愛正義和自由的政府、議會和支持西藏人士及個人，特別是印度和美國，感謝他們長期以來對西藏和西藏人民的愛戴和支持。您的支持是西藏境內外所有藏人的鼓舞之源。因此，我呼籲您們繼續支持西藏人民，直到找到一個持久的解決方案為止。

6. 最後，衷心祝願全體西藏人民之精神支柱，西藏至高無上的領袖——第十四世達賴喇嘛尊者法體安康！長久住世！諸事如願得成就！願有一天，西藏境內外的藏人同胞都能歡聚一堂。

2021 年 5 月 27 日
藏人行政中央新任司政就職演說
《西藏之頁》首發

為西藏自由事業而行動

藏人行政中央前任司政 洛桑森格



親愛的藏人同胞和西藏的朋友們：

在過去的幾週裡，來自美國、加拿大、英國、義大利、日本、南非和印度等不同國家的許多人士和組織都慷慨地為我和第十五屆噶廈舉行了告別活動，感謝我十年來的服務。現在，輪到我說謝謝了。

我在此感謝西藏境內外的全體藏人同胞，感謝你們堅定不移的支持和祈禱。作為司政，為你們服務是我一生中最大的榮耀。你們讓我有機會履行我已故父親的遺言，那就是為我們的根本上師、偉大的西藏第十四世達賴喇嘛尊者服務，並為我們被佔領的祖國的自由事業而努力。

我也感謝西藏的新老朋友與我們站在一起進行鬥爭。

當我回顧我的人生時，我對達賴喇嘛尊者充滿了深深的

感激之情。如果沒有尊者的努力、智慧和偉大的遠見，一個從印北大吉嶺難民社區走出來的孩子，是無法成為有史以來第一個獲得司政稱號的藏人。

在過去十年左右的時間裡，我們目睹了中國日益強大的力量，以及拒絕參與任何有關人權和民主的討論和不斷升級的好戰狀態。從我作為司政的正式訪問中，我親身經歷了中國政府對世界各國政府施壓的影響，要求各國與藏人行政中央（CTA）保持距離，中國指責我們是一個「分裂主義組織」。中國政府施加的巨大壓力導致我的有些會議在最後一刻被取消，或者降低了與低級別官員的接觸。

為了完成我作為司政的任務，我制定了新的戰略，以便提升藏人行政中央的形象，並表達我們願意恢復與中國的對

話，為西藏人民爭取基於「中間道路」政策的真正自治。我在小咖啡館、私人辦公室和其他公共場所與各類外國政府官員會面。我在會見他們時優先考慮的是討論實質內容和建立友好關係，同時，只要有可能，我就努力提升會議的禮節和水準。最後，在我任期的最後幾個月，我得以作為藏人行政中央的司政以及西藏人民的合法代表，訪問了美國國務院和白宮。這些進展，以及美國國會通過的《2020年西藏政策與支持法案》，標誌著美國和藏人行政中央之間的關係出現了新的轉折。我希望我們與其他國家的關係也能出現類似的轉折。

我致力於確保將權力順利和平穩的移交給司政當選人邊巴次仁。每一個藏人都有責任支持他在全球範圍內為西藏

和西藏人民展開的工作。我祝願即將上任的司政和他的噶廈（內閣）一帆風順。

我也要感謝我在第十四和第十五屆噶廈共同奮鬥的同事、高級顧問，以及藏人行政中央兢兢業業、辛勤工作的工作人員。在達賴喇嘛尊者將所有政治權利移交給民選領導人的過程中，我們一起努力過。我們也一起加強了全球各國政府和立法機構對西藏的支持。我們也一起提升了流亡藏人社區的教育事業，並確保了藏人行政中央和流亡藏人社區的財政復原力。

在十年任期內，我也無比自豪看到流亡藏人民眾越來越多的參與到政治運動、大選還是在各種民主活動中。作為司政，我面臨著各方面的批評，但我經常感謝我的批評者，因為他們實踐言論自由的做法加強了我們年輕的民主進程。儘管如此，我們每個人都應該確保我們的行動是為了更大的利益和西藏的自由事業。我們的長輩和中共統治下的兄弟姐妹所做出的犧牲應該指導、加強和重振我們為自由事業奮鬥的決心。我們決不能忘記境內藏人的鬥爭，我們也決不能忘記155名自焚藏人的遺願。

許多長者問我對我們年輕一代藏人的看法。儘管西藏對流亡中出生的年輕一代藏人來說是一個想像中的家園，但他們堅韌不拔的精神和清晰的



在2019年的「感謝美國」活動中，時任司政的洛桑森格博士致贈法輪予美國眾議院議長南茜·佩洛西女士，感謝美國政府和人民對西藏自由事業的支持

視野深深地鼓舞了我。我見證了他們的決心和潛力，以及他們對西藏境內被系統地剝奪了最基本人權和尊嚴的藏人同胞的關注。我們必須支援他們的願景，並支援流亡世界各國藏人青年們中的努力。因為，只有當我們團結一致，作為一個整體去展開鬥爭，我們才會強大。

西藏的自由事業是對世界的一個試金石。美國眾議院議長南茜·佩洛西女士在今年3月10日發表的聲明中表示支持西藏的自由事業，並指出：「如果我們因為商業利益而不支持中國的人權，那麼我們就失去了在世界任何其他地方談論人權的所有道德權威。」我想對此表達我的感激之情，並讚揚那些繼續支持西藏自由事業勇敢而有原則的個人、官員、非政府組織和支援西藏團體。

如果不承認我們最親密的朋友是印度，西藏自由鬥爭的故事就不完整。我想對這個偉大的國家和人民表達最深切的

敬意，感謝他們對西藏人民長期以來的慷慨支持。印度和世界各國正面臨著一場前所未有的疫情的挑戰。在我們抵禦這場疫情的同時，我代表全體藏人民眾表達我們對印度和全球各國人民的聲援和支援。

隨著我即將結束作為司政的任期，許多人問我最期待的是什麼？我的期待是花更多的時間與我的家人在一起，特別是與我的女兒在一起，並學習如何在我們最喜歡的新款網路遊戲中打敗她。

今天，我結束了為期兩屆司政的任期，但我為西藏自由事業奮鬥的決心將繼續延續下去，並將永遠保持強大。我生是自由戰士，死也是自由戰士。

博嘉洛（西藏必勝）

2021年5月26日前司政告別演說
《西藏之頁》首發

編注

達賴喇嘛尊者祝賀新任司政並讚揚卸任司政過去十年的貢獻，並提及流亡中的民主和所有民主國家一樣，是真正的民主。

玉樹，我魂牽夢縈的家鄉

達賴喇嘛西藏宗教基金會前董事長 達瓦才仁



玉樹，我魂牽夢縈的家鄉

作者：跋熱·達瓦才仁
定價：360 元
ISBN：9789869834179(精裝)

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

達賴喇嘛駐臺代表跋熱·達瓦才仁在臺工作十二年的文章及演講完整集結！

包括家鄉篇、政治歷史篇、宗教文化篇，是認識西藏、中藏問題、藏傳佛教的最佳取徑，也是西藏民族流亡逾一甲子仍然不屈之佐證。

來臺十餘年間，因為工作關係，常常需要對各種問題表達立場，一些研討會也會邀請我從西藏人的角度發表見解，加上一些儀式上的例行性講話，不知不覺中積累了不少的文稿。在書寫這些文稿過程中，我都會將文稿無一例外地給雪域智庫的同仁們傳閱，請大家討論。過程中，盧老師總是對文章的格局、內容的描述、乃至於語氣等不厭其煩地提出最多的意見；而索朗則是從西藏人的觀感或流亡政府的立場，對很多思慮不周的內容提出不同角度的見解；遇到宗教方面的難題，見悲格西似乎永遠都有現成的答案；而卓瑪的校閱則是文章沒有別字的保證……。就此而言，本書是大家共同努力的結果。

其實，我之前就曾對一些冠我的名字出版的書提出過異議。如《魂牽雪域半世紀》、《西藏與臺灣同行二十年》等，我雖然類似主要書寫人，

但還是大家共同討論完成的，索朗在其中的付出尤多。在出版前的討論中，大家認為我是基金會的領導，有一定知名度，由我署名有利於書籍的推廣等，最後還是以我和雪域智庫的名義出版。

在我的任期剩下半年時，雪域出版社總經理和總編都要將我的文章彙集成冊出版，並表明是我們都很尊敬的翁媽媽之意。原以為文稿有限，不足以成冊；而且過去十餘年間，我寫過的這些文稿，其實每次都是用過就忘。雖然有些也有在電腦存檔，但不僅沒有再翻出來看，而且幾經修改，產生的不同版本都在同一檔案夾，要找出最後定稿版本恐怕也很難。卻沒想到因所有文稿都經盧老師修改後才定稿，而她將這些文稿都分門別類地做了存檔。看到盧老師整理的文稿，我才發現過去十餘年間的書寫還真不少。刪掉其中儀式性講話等內容，將可以找到的

文稿彙集成冊，就是呈現給大家的《玉樹，我魂牽夢縈的家鄉》。

《玉樹，我魂牽夢縈的家鄉》這本書大部分的內容曾刊登在不同刊物或在研討會上發表，舊調重彈，對讀者真是抱歉！同時也向雪域智庫的同仁們表達由衷的感謝！

2020年12月10日

感恩告別

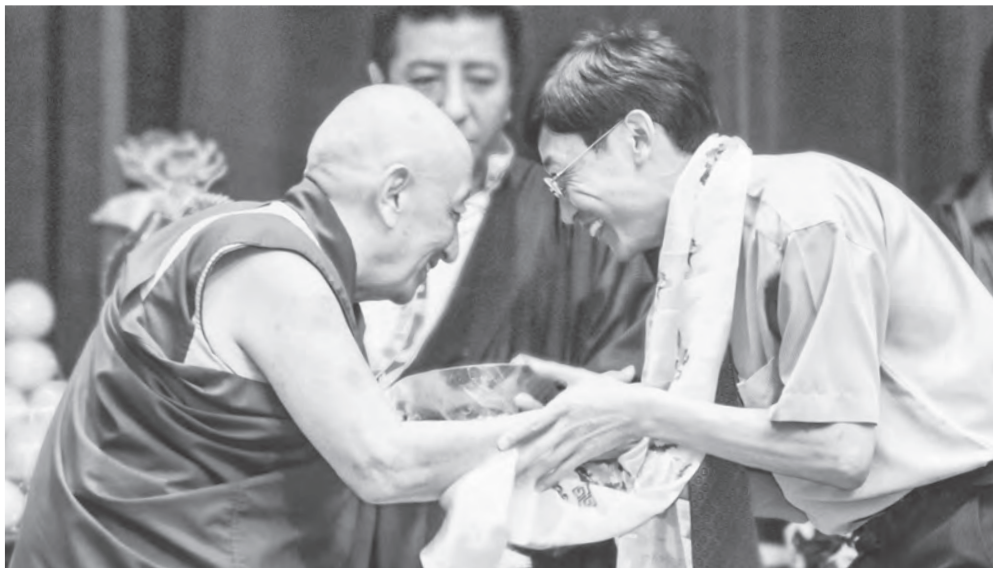
諸位大德：

札喜得樂。因疫情影響，原規劃的告別感恩之旅難行，無法當面向您致謝。現在是真的要回印度了，回看過去駐臺期間，幸而有您的支持，衷心感恩。尚祈一本初衷，繼續支持新任格桑堅參董事長。謝謝過去十多年的一切，謝謝！銘心刻骨地謝謝！

2021年7月21日

我所認識的強巴加措老格西

達賴喇嘛西藏宗教基金會秘書長 索朗多吉



強巴加措格西 (左) 與索朗多吉 (右)

我初次相識強巴加措格西，大概是 1995 年在北印度達蘭薩拉，當時格西啦居住在尊勝寺的一間僧舍內，是我志同道合的好朋友呷塞·丹增羅布引介認識的。丹增羅布常常提起格西啦，他說最近在達蘭薩拉認識一位剛從拉薩出來的一位格西啦和徒弟，他印象最深刻的是格西啦每逢「紀念 310 西藏抗暴日」集會上的發表內容，他說格西啦講話一針見血、深入人心，而且格西啦學養兼備，所以他常主動去找格西啦。

記得一個禮拜天的假日，丹增羅布帶我去格西啦住的僧舍，第一次見面感覺非常輕鬆沒有任何壓力。我倆空手踏進簡陋的小房間，

雖然幾乎沒有什麼家具，但從窗外的陽光照射在乾淨的房間內，身心彷彿沉浸在溫馨與舒適的空間裡。那時候從西藏剛到印度的藏人，嚴重缺乏外在的物質條件，但是每一個藏人見到西藏的救怙主達賴喇嘛尊者後，幾乎忘掉了眼前的所有痛苦與悲傷。我現在忘記了當初我們交談的內容，但記得格西啦的徒弟且增克珠端給我們喝家鄉味道的酥油茶，這也是西藏人的最基本習俗，不管是什麼身份，只要你家裡走進任何一個人，最起碼也要倒杯茶來迎接客人。離開之前，也忘了是誰先講出來的，以後有空的時候繼續多接觸往來。往後的一些假日，我和丹增羅布一起空手去見格

西啦，我們只談西藏境內的過去和現況，不談個人的恩恩怨怨；不談艱苦和埋怨，而談境外流亡的未來。時間久了，假日格西啦住的小小僧舍內聚集的人也越來越多，這些人幾乎是相同命運而有共同理念的人。

記得我第一次公務拜訪是邀請格西啦演講，他毫不猶豫地答應了，當場我像是完成一項任務而感覺開心。為什麼這樣講？當時我在西藏流亡政府公務員選拔委員會擔任文書工作，單位的主要業務是招考公務員及培訓等，那時候我們單位首次辦理一個星期的「女性公務員領導力」培訓，要邀請專家和學者。那時我提了格西強巴加措，但是單位主管以懷

疑的態度問我，公開演講的能力如何，剛從西藏出來的人會答應嗎等等，我只能說要試試。就是這樣，我的小小簡單的任務完成了。這次格西啦的演講內容，在場的公務員們聽的津津有味，獲益良多，從此格西啦經常受邀於各個演講會等。

1997年，達賴喇嘛尊者歷史性首度訪臺後隔年，在臺北成立「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」，強巴加措格西是首位被尊者選派為基金會的佛法導師。後來噶廈政府也派任我為基金會的工作人員，我雖然與格西啦在同一個辦公室，在一起工作的時間卻不長，但常常打電話給格西啦請示一些問題，格西啦總是不厭其煩地回答。偶爾去格西啦住的地方，格西啦會主動分析中國大陸的局勢，也分析西藏境內外的狀況，我總覺得有身在教室裡得到老師親自教授人生哲學課程的感覺。

記得有次我在寫一篇研究報告，因為那段時期在臺灣的社會上看到一些華人面孔的年輕出家人，他們穿著完全是藏傳出家法師的僧服，唯一不同的是西藏出家人無袖上衣「東嘎」（ལྷོད་ལག་ལྷོད་）上的胸肩補綴（ལྷོད་ལག་ལྷོད་）顏色不同，他們穿著的顏色是「綠色」。我是第一次看到，我完全不知道這個藏文的名稱，根本無法寫出來。我問了好幾個人，跟我一樣幾乎講不出來，我就打電話問格西啦，立即就有了答案。講到這裡，一般西藏僧人穿的「東嘎」的顏色是紅色，也有一部分穿「東嘎」上的「胸肩補綴」顏色是黃色，這有宗教上的特別意義，除了西藏傳統「本教」（བོན་མོ་ལྷོད་）的僧侶穿藍色之外，西藏正統傳承上根本就沒有「綠色」胸肩補綴的「東嘎」，後來才知他們自稱為「綠教」，就藏傳佛教的歷史來說是子虛烏有。我要表達的重點是，

像一些小小的問題請示格西啦時，格西啦總是耐心地解答。

格西啦上課時，不坐高高莊嚴的法座，總與學生以互動討論為主，不舉辦修法儀軌的法會，而教導佛法如何運用在現實生活中。2000年起基金會在中廣有個每周一、三、五「遇見西藏」的廣播節目，其中佛法部分是由格西啦負責介紹。時值臺灣首播《色戒》影片，因廣播節目主持人的建議，而在節目中討論此片。這部講述拉達克喜馬拉雅山區的藏傳佛教僧侶達世還俗成家後又再度出家故事的電影，片中有一些確實是赤裸裸的情色畫面。格西啦為了節目訪談，像往常一樣披著傳統的絳紅色的僧服，帶著翻譯去電影院觀看《色戒》。我想一般社會大眾的觀感應該是負面的，這也是格西啦清清楚楚知道的，但是格西啦願意放棄外在的名聲，不管任何話題，



強巴加措格西（後排左二）與索朗多吉（前排右一）



圓寂後入甚深禪定 28 天的老格西

皆從佛教角度去探討萬事萬物是值得欽佩。

平常格西啦過的生活非常簡樸，少慾知足，但上課方式非常的深入淺出，而上課的內容除了宗教也關心政治，這與一般上師的上課有著些許的不同，但格西啦以道理分析及人身經歷，來表達中國統治時期西藏佛教面臨極大迫害，而且西藏人的所謂「政治」，不是你輸我贏的權謀鬥爭，而是面臨「滅教」時，要有「護教」的勇氣與行動。1959年，如果達賴喇嘛尊者沒有逃出來，在印度沒有建立流亡政府，藏傳佛教恐怕也隨著時間名存實亡了吧。格西啦鼓勵學生們要客觀地去觀察與實踐，他所教出來的學生，不僅學習到佛學的哲理，宗教信仰的教誨，對社會負責任的態度，最主要是將佛法運用在生活中，而不僅僅是理論的

學習。

格西強巴加措一直奉行尊者的教導，牢記在內心深處；不只是嘴上的口號，而是運用在實際的行為上。去年這個時候格西強巴加措離開了我們，那時是臺灣7月份最炎熱的夏天，溫度高達攝氏35至37度，格西啦的身軀沒有放在冰櫃裡，而是安置在只有一台冷氣，室內溫度恆控在攝氏19度的房間內，整整28天沒有任何異味，膚色保持完好，這種現象是極為特殊的。來測試考察大體的科學家及醫務人員都感到極為震撼。這個過程是我個人親眼目睹的，因為基金會要向達賴喇嘛尊者稟報，董事長吩咐由我負責向達賴喇嘛辦公室秘書長呈報，所以這段期間擔任達蘭薩拉和臺北之間傳達訊息的橋樑。

這種現象在藏傳佛教的



長年隨侍老格西的旦增克珠（左立）

術語稱：外相示寂「住於誓心」，就醫學而言已經判斷死亡，但事實上就是一種入定的狀態，這樣的現象長達二十八天。我以藏文寫了一篇比較詳細的新聞報導，題為「臺灣首位圓寂後入甚深禪定28天的老格西」，由目前在南印度學習佛法的臺灣法師洛桑蔣千協助中譯。我在想這種稀有的現象，是格西強巴加措牢牢記住及實踐達賴喇嘛尊者的教誨，行事雖然低調，但真正用心在佛法修行上，不僅做人清清白

白，修行也實實在在，所以才有如此殊勝的現象，這樣務實地實踐，也為他的一生有著圓滿的結束吧。

格西強巴加措青壯年時期，在中共的「勞動改造營」內遭受無數磨難。於1979年獲釋後，在印度過著顛沛流離的日子，但身心是完全獲得自由的。格西啦在弘揚佛法事業時，他的徒弟旦增克珠盡心盡力地照顧陪伴著他，師徒倆一直相依為命，這也算是老格西的福報吧。老格西的學員們這麼的評價：「旦增克珠師父有著藏人傳統樸實、刻苦耐勞的特質，更難可貴的是，他完全不受花花世界的誘惑，長年以來他寸步不離地服侍老師，是一位完全遵照老師意願行事的難得的好徒弟。尤其，在老師高齡80歲以後，健康明顯逐漸衰退，曾多次進出急診、住院、返回住所長期長期休養等等照顧，旦增師父24小時不眠不休、從不覺苦地在側陪伴照顧，這些事實大家都有目共睹。」

最後，分享一段達賴喇嘛尊者公開的開示內容來結尾本文：

我們所從事的事業，並不是英文中所講的 politics，不是那種政黨政治。我們所說的政治，是尋求民族自由的事業，是維護民族權益的鬥爭。因此，只要西藏民族爭取自由權益的鬥爭還存在，我們的事業就會一直持續下去。我們就要千方百計、竭盡所能地去推動這一事業。因此，我們所從事的絕對不是一般所謂的政治或政治權謀遊戲。有些人會有這類的說法，包括一些出家人或喇嘛上師也會說什麼：「爭取西藏民族自由的事業是政治活動，我們是佛法修行者，不要參與其中。」

在法國舉行的一次法會上，有很多法國藏傳佛學中心的修行者前來參加，其中有一位法國籍的藏傳佛教出家人，彷彿我們是在欺騙了他似地說：「我們是要實踐西藏的佛法，對於西藏的政治，我們不明白，也無須關心，因為那是政治。」我也就開玩笑地回應說：「你說的正是。每天清晨起床時，你是否會祈願『佛法興盛！』？」他回答說：「是的，我會祈願佛法興盛。」我說：「若您發願『佛法興盛』，則西藏得到了自由，佛法才會興盛；西藏若失去自由，佛法就難於住世；佛法住世或興盛與否與西藏的自由與否有直接的關聯。我們所從事的西藏民族的事業，是爭取西藏自由的鬥爭。若您祈願『佛法興盛』，則為了西藏的自由，您也該出點力吧。」我如此說，他就沒說什麼。

就我而言，正因為我們的事業與佛法有最直接的關聯，我才會孜孜不倦地工作。如果僅僅是政黨政治或政治權謀等，我根本就不會有任何的興趣，我幹嘛要去做，不碰反而更好。我常常會這樣講。所以，我們當中也有一些人在說爭取西藏自由和權益的事業是政治，實際根本不是這麼一回事，而是為了佛法的興衰，因為爭取西藏的自由也就是為了正法住世，對此，諸位出家人也應多加關注，要了解其中的道理。否則，不知其所以然，而只是單純地偏聽偏信，對一些人散佈的謠言也信以為真，這種現象是存在的。今天我想跟你們講講這些。

注

1934年出生於西藏拉薩的強巴加措格西，七歲於色拉寺出家，文革時期被勞改二十年。1979年任布達拉宮及諾布林卡博物館的文物研究員，1994年經尼泊爾輾轉至印度達蘭薩拉晉見達賴喇嘛後，留任尊勝寺教導僧伽佛法，並為尊者圖書室經書編目。

教敵人修利他心的西藏格西 ——紀念老師強巴加措格西

李貞慧

老師與「漢人」的特殊緣份

許多愛好西藏佛法、西藏人的臺灣人都喜歡說自己與西藏緣份很深、前世應該是西藏人... 然而回顧老師的人生，我不禁想說，老師與「漢人」緣份真的很深，也許在某一世當過漢人。

不同於其他西藏僧人於1959年中共入侵西藏後即追隨尊者流亡海外，老師前六十年的人生從未離開過西藏拉薩。但老師在自己晚年時，如同任何一位藏人的想法一樣，在一生中必須見到根本上師達賴喇嘛尊者一面，才覺得人生沒有遺憾。在這樣的想法的驅使下，使他年屆六十才踏上了印度朝聖之路。原本他計畫親見尊者一面之後即返回拉薩，但沒想到尊者慧眼識才，再三勸說後，才成功說服了老師留在尊者身邊服務，同時擔任南杰寺的佛法教師。三年後因緣際會，受尊者任命，來到台灣擔任達賴喇嘛西藏宗教基金的首任佛法教師。這是老師不管過去在西藏或是後來來到印度，連做夢都沒想過的事。台灣之



於西藏，就好像天邊海角，他從沒想到，竟然會來到台灣，而且一待就超過20年。老師經歷文革20年，改革開放15年，加上22年在台灣弘法，所以此世跟與漢人共同生活竟高達57年！其緣分不可謂不淺。

老師是西藏色拉寺的僧人。他獨力扶養四個小孩的母親也和所有西藏家庭一樣，為了累積福德，通常會將家中的男孩送到寺院出家，因此在他7歲時送他出家，讓他跟著色拉寺的格西舅舅學習，25歲之前在西藏最高學府三大寺的色拉寺裡為僧。中間老師於17、18歲稍懂人事後曾思考自己未來的人生方向，當時他給自己訂下一年的時間，想好好發憤閱讀經書，因為他想與坐在前排上課的學長們平起平坐，讓老師和辛苦的母親因他而感到

光榮驕傲，這計畫若不成功，便不再當僧人。結果經過三個月不解腰帶、日夜苦讀的日子，不到自己所設定的一年時間，便已沈浸於浩瀚的經論中而無法自拔，他的成績更驚豔了所有老師與同學，成為了一位精通經論、思路敏捷，能和老師學長們展開各種經論思辨的學者。他的辯才無礙更是名揚三大寺，無人不知、無人不曉。在純淨又美麗的西藏的天空下，整天與有德行的師長們學習思辨經論，就像是在淨土一般快樂、無憂無慮。然而老師反省自述，雖然這時的他飽讀經書，卻一點都不懂佛法，直到共產黨入侵西藏。

對社會的苦沒有感受， 就不懂佛法

中國共產黨還沒來之前，

老師在西藏的聖城拉薩過著受人尊敬、悠遊安適又自在的學者日子，雖然所學的是大悲心、菩提心，卻完全不知人間疾苦。他不僅沒想到母親的痛苦，沒想到西藏百姓的痛苦，也沒想到國家的痛苦，更沒想到世界的苦難。等到共產黨來了，一座座的寺院被毀，成千上萬的經書沒日沒夜地被燒，許多純金打造、無價的佛像被熔掉後送到中國，寺院珍貴的文物通通交給軍人接管。僧人為西藏社會的知識份子階級，被共產黨認為是不事生產、對社會毫無貢獻的人，不是被迫還俗，就是送去勞改，甚至入獄、被槍殺。他自己身為一位出身三大寺的高級知識份子，則是被送到勞改營去勞動改造，被迫從事當時的社會認為最低下的養豬、種菜等工作。最後老師每天就在勞改營從事敲石頭工作，度過了二十載的文化大革命時期。

每日繁重的工作對當時年輕力壯的老師來說並不成問題，然而令他備受煎熬的是，每天當他在山中勞改營中的敲打著巨大的石塊時，在眼前所上演著一幕幕令人痛徹心扉的慘劇。在推土機的肆虐下，寺院在他眼前一座又一座地倒下，反抗意志堅強的僧人一個又一個被推出去槍斃。有一天他眼睜睜地看到一位他所認識的愛國心堅定不移的尼僧，在離他勞改營不遠處的另一座山

頭被槍決。當看到這一幕時，老師當場昏厥了過去。這些由外人入侵後，大環境種種痛苦的景象，反而刺激他去思考過去許多在安逸的學僧生活中從未想過的佛法最基本的實質問題。而從國難開始時，他才逐漸對佛法有真實的體悟。

勞改營收工後，大伙兒在帳篷休息，同個帳篷的僧人多數在念經持咒，而他總是在閉眼躺著好像在睡覺。開始別人拿佛法的問題來問他，他都不想回答，直推說不知道。大家都覺得他很怪，難道勞改改變了一位在名寺出身的格西嗎？原來他是在思惟佛法上基本的問題。「真的有佛嗎？」、「佛法所講的是真的嗎？」、「到底什麼是皈依？」、「自古以來，全民一生的努力都奉獻給佛法事業，為如果佛法是真的，西藏應該是世界上最有福報的國家，為何西藏至今卻落得如此下場？」經過幾年不斷地思考觀察這些本質問題，老師終於獲得了解答。佛法是真實的，佛說的也是真實的，佛法是真正能救護人們的痛苦皈依處。只是社會被從事宗教的有心人士操弄。民眾雖然對於宗教虔誠，但是百姓因為不懂政治加上宗教的迷信，第十三世達賴喇嘛推動對西藏社會的教育、宗教、政治和軍事等各方面現代化的改革受到既得利益者莫大的阻力，寺院裡「黃毛的（指西方人）是佛法

的敵人」聲勢大起以及受到中方金錢利益收買的親中的勢力最終令改革計劃功敗垂成，使得當時國力無法提振起來。

於是老師暗自於每天收工後，在帳篷偷偷地教導年輕人藏文、佛法、政治、西藏歷史文化。後來老師這批青年的學生改革開放後個個成為了西藏社會的中堅份子。如中學、大學的老師、歷史文化專家等為服務社會有用之材。而他自己也受到統治者高層的禮遇，被禮遇延請到諾布林卡和布達拉宮進行西藏文物的研究。雖然老師身在共產黨公務單位底下工作，但是實際上他卻是不折不扣的愛國主義者。統治高層也經常來找老師對談，希望他放棄西藏自由的想法，但是經過多次對談溝通都放棄了，而且認為，西藏社會如果多一位像強巴加措這樣的人，共產黨想真正收服西藏人心更是困難。

從國家社會的苦難的感受與思考，才讓老師真正了解佛法的含義，佛陀的大悲心是什麼。老師來到台灣，經常與我們分享這些過去的經驗體悟。老師所講的這些歷史，不是跟台灣的現況很接近嗎？他從看到自己國家的苦因，看到我們台灣人現在、過去和未來的痛苦。因此他講解佛法的時候，總是不厭其煩地將過去西藏慘痛的經驗和我們分享、討論。

對我原本是一個只關心自

己苦樂的人第一次聽到這些故事的時候，我並沒有太多的感受，但是隨著老師二十年來一講再講，逐漸地我堅若磐石的私心似乎也被打動了。我生於斯長於斯，卻沒有對我所處的社會負起一點責任的想法。我從出生後在成長的過程中就被家庭、學校和社會價值觀教育引導成只追求我自己想要的，社會的困境是什麼我一點也不關心，就連我身旁的人的痛苦、父母親、家人的痛苦我一點也看不到。世界就更不用說了，那更是離我很遙遠。我只關心我自己。但終於透過老師像照顧幼苗般耐心、愛心的培育下，我頑固的心才被敲開。近年來每當老師又講到這段真實的往事時，許多次都令我痛哭流涕。

對敵人修忍辱， 教漢人「利他心」

「漢人」，對傳統藏人而言，原本是一個貶抑詞。「漢人」讓藏人國破家亡，有家歸不得，有寺院歸不得，迫使自己的根本上師遠離家園，並且不准供奉、朝拜，將西藏宗教變成中國的西藏佛教，試圖將藏人連根拔除，將之改變為漢人。因此傳統來說，「漢人」就是藏人們最大的敵人。然而對老師這樣一位「愛國愛教」的僧人來說，他如何對「漢人」這

個最大的敵人修忍辱呢？

忍辱的最高境界是像佛菩薩那樣，對於敵人的傷害，不僅不起瞋心，還悲憫他，不忍他受苦，不只如此，更想進一步利益他，幫助他從內在邪惡心的束縛中徹底解脫出來。

「漢人」邪惡的行為源自於邪惡的想法，因此要阻止惡行最徹底的方法，便是改變他們的惡心。我想，老師30幾年在「漢人」社會中豐富的生活經驗，早已使他觀察到漢人深層的苦因。因此教授漢人「利他心」便是他對敵人修忍辱最好的方法。

我生平第一次聽到「利他心」三個字便是從老師這位西藏格西口中聽到的。他不管在臺上或臺下，所有的上課、討論、談話，總是沒有離開一個中心思想、即藏傳佛法的精髓——「利他心」。他不僅教導台灣人「利他心」，甚至於中國大陸來的漢人。老師曾說，就算死我也要死在講台上。我想這是他實踐「利他心」承諾。

十幾年前，老師曾和深受孔子思想價值觀影響的父親討論過利他心。我父親討論後的結論是，「利他心很好，如果能生起利他心，那社會就不需要警察維持社會秩序了！」另外，我有位同事曾短暫聽過格西啦上課，當時她在職場上遭逢一些困難挫折，聽完幾堂課，她跟我說，她認為不可能

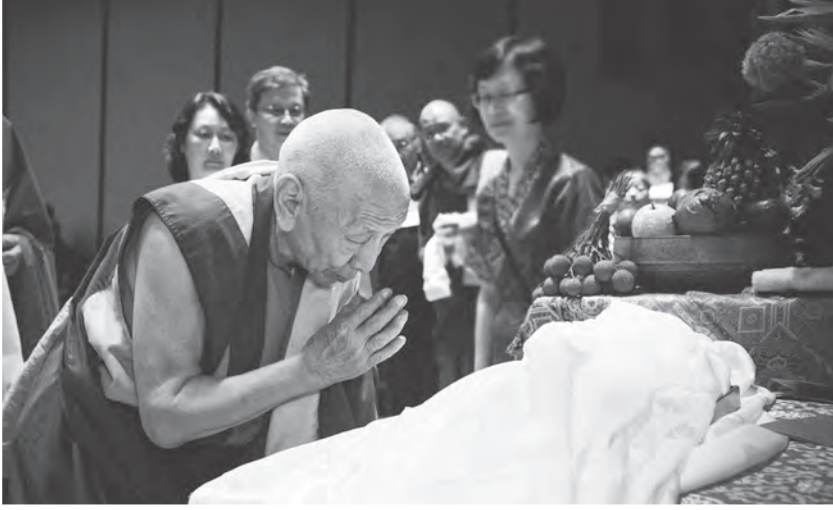
生起這種「利他心」。不過，她很高興我們有像格西這種人在台灣社會弘揚「利他心」的價值。縱然是精通藏傳佛法五大論的漢人學者，許多人在內心深處都覺得生起利他心不可能。「知道但做不到」是大家共同的理由。不過，那位同事在得知老師過世後告訴我，每次上完格西的課以後，她的內心總是感覺到平靜。

二十多年過去了，儘管許多人不認同能生起利他心，老師仍不改其志，不停地講授修利他心的實修寶典——西藏宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》，自己也像爬山的山友一樣修利他心。老師教「利他心」的方法，並不像我們在學校那樣，老師由上而下單向傳遞知識，而是和我們平等的討論，教學相長。他希望能像一隊山友一起攻頂那樣，同時也與我們學生手牽著手，一起從山底登上山峰；不是他一人站在高高的山頂，叫學生「上來、上來，趕快爬上來！」

什麼想法帶來痛苦， 什麼想法帶來快樂？

為修利他心，首先老師教我們認識苦與樂。

以前我不認識苦，也沒有真正體會到自己有苦，也不知未來有更大的苦，更不知苦從何來？隱藏在內心深處的憤怒、怨恨、嫉妒、厭惡他人、



驕傲等等的情緒，是痛苦；內心渴望他人的肯定、稱讚，這是追求名聲，是痛苦的；羨慕有錢人、投入所有精力在努力追求財富，是痛苦的。從前我根本不知道自己有些情緒，更不了解這些情緒帶給我痛苦。

平常不經思考總會認為，不對的事，若憤怒能保護自我、保護他人。但是老師以簡單的字詞的問題，帶著我們觀察事實、思考理由去討論，讓我們自己剖析內心實際狀態，確認真的如此嗎？「生氣時，你的感覺如何？那時感到快樂？還是痛苦？後果是如何？」、「錢為你帶來的，都是快樂嗎？什麼樣的快樂？」

「這樣的快樂有多久？背後有沒有痛苦？」老師用很直白簡單的語言不斷和我們探索內在的情緒世界，不斷問我們「這時快樂多，還是痛苦多？」二十多年來他將廣論的佛法內涵化為基本的問題，不斷和我們討論這些內在情緒所帶給我們內在的苦與樂。

同時他也教我們認識尊者達賴喇嘛的功德，經常和我

們討論尊者的所言所行，更重要的是尊者對邪惡野蠻之敵的慈悲心。他明白指出，尊者在流亡後不久立即寫了《諦語祈願文》如：「懇請大悲威力速斷除，煩惱魔使行為皆顛狂，摧毀自他二方可悲者，愚頑群體皆得取捨目，令其生起慈悲友好行。」如此教導西藏人民對邪惡無情的敵人仍必須懷有慈悲心，必須以和平非暴力的智慧去遏止其惡行。他不僅教我們經論中祖師大德的想法如何？也會教我們觀察世界上社會上快樂的人內心是何想的。他會經常拿西藏人和漢人的想法作比較，然後要我們觀察，結果誰比較快樂？為什麼？理由何在？這逐漸使我體會到，藏傳佛法的學習方式是非常科學的。以觀察比較成立理由，不斷驗證下找到事實，歸納做出結論。

西藏文化 是世界上人人都需要的

當老師 20 幾年前剛到臺灣時，立即發現台灣老人內心很不快樂，表情和西藏老人很

不一樣。臺灣人喜歡去西藏旅遊或去印度向尊者請法，老師會常要學生去注意西藏老人在想什麼「你們去聽聽或問問西藏老婆婆，她們在佛前的祈願是什麼？」「西藏老婆婆的祈願，是希望世界和平，以敵人為首的六道眾生能夠離苦得樂，沒有戰爭、饑荒、戰爭、自然災害、傳染病」而臺灣老人的願望是什麼？「自己兒孫能出人頭地，孝順父母，事業順利，自己和家人健康富足。」「可是這些願望都能一一達成嗎？」「如果不能，心裡感覺如何？」.... 這些諸如此類藏漢文化差異而影響內心苦樂與否的討論，經常發生在老師的課堂討論當中。

老師圓寂前一年，他經常和我們提起一段在西藏的往事。

約 1990 年初期德國某電視台曾與中央電視臺合作，到西藏拍攝一段有關西藏牧民生活的影片。採訪的記者在走訪牧區後，想就她所見所聞與西藏的文化學者討論，於是上級指派老師回答這位記者的問題。記者問：「西藏牧民物質生活非常窮困，可說比我們德國的乞丐還窮，我們去採訪時卻受到他們真誠而熱情的招待，他們端出僅有的犛牛肉、酸奶、酥油茶招待我們，而且臉上掛著他天真無邪的純樸笑容，我們德國非常富有，但卻難以出現這樣的笑容，為什麼

呢？這是我們德國社會所需要的！」老師回答她，是少欲知足、樂觀、誠實、正直、慈悲等西藏宗教文化內涵深刻地影響了全百姓。從這段訪談和其他的觀察，老師已了解了西方早已發現西藏文化所蘊含的內在力量與價值，然而在台灣社會，除了少數智者，多數仍尚未真正體會到西藏文化內在價值的重要和珍貴性。為了喚起台灣社會的注意，老師才不斷提起這段故事。

在老師苦心愛心的引導下，我也逐漸注意到內在的苦與樂以及它的重要性。從自己身旁家人朋友同事中，乃至整個社會，去注意他人內在的痛苦與快樂。這是我從前還沒學習西藏佛法所不會做的事。

SEE Learning 課程的先驅者

尊者對於世界和平的宏願是有實際的執行計畫的，尊者感召了美國有關心理、神經教育、哲學專家共同撰寫了一套非宗教性的情緒教育課程 SEE Learning (Social, Emotional, & Ethical Learning, 簡稱 SEE Learning 中文為「社會、情緒和道德課程」) 希望可以在全球從幼稚園到大學各級學校當中納入為正規的學科課程，以幫助人類內在的心理衛生。

當參加了該教材和實驗成果全球發表會並深入了解此課

程之後，由於接受了強巴格西藏傳佛法 20 年的教育，使我深感老師便是以 SEE Learning 的方式來教育我們的心靈，以討論和理性思辨的方式引導我們認識社會，情緒帶給我什麼麻煩痛苦，最終的解方是慈悲的想法。所以可以肯定地說，老師強巴格西是 SEE Learning 教材的先驅老師。

幫助西藏人，是利他也是利己

雖然有幸長期跟從西藏的老師強巴加措格西學習，但我知道自己的智慧和悟性很低，貪著世俗的心很強，因此進步得很慢，也不敢說自己有什麼巨大的改變。不過隨著老師的慈悲、耐心和智慧善巧逐漸地使我有了一些經驗和感受，因此在學習西藏佛法的前後，有了一些轉變。

在學習藏傳佛法之前，我完全不懂得關心社會和世界的痛苦和快樂，我所關心的無非是自己的快樂和痛苦，但是學習了西藏佛法後，使我開始關心社會和世界，感知到原來大環境中大多數人的痛苦是遠遠超過我自己個人的痛苦，感知到自己是社會世界中的一份子，對於社會和世界的痛苦與快樂，我也有一份責任。

透過學習西藏佛法進而了解西藏文化，使我變得較能理性思惟，也幫助自己變得比較

快樂，肯定它也能幫助台灣人和世界上的任何一個人。因此由我自己的以上學習經驗和收穫，體會到老師強巴加措格西不僅是一位僧人，更是一位哲學家、心理研究家和教育家，而他是西藏文化下所孕育出來的人才寶藏。因此讓我認識到西藏文化和它對台灣、中國和世界的重要性。

同時我瞭解到必須要幫助西藏人的政治困境才能使西藏文化永續保存下來，而這不僅是利他也是利己的。儘管西藏佛法的文字知識和典籍、以及說法的視頻錄音都可以永遠留存下來，但世界上若是沒有西藏人，沒有西藏語言，西藏文化無法延續；佛法和平非暴力的佛教精髓早已沁入西藏人的血肉骨髓之中，要是西藏民族消失了，那麼堅持和平非暴力理念的民族滅亡的話，世界和平將難以實現。

利他心

——必須繼續堅持的道路

儘管老師已經圓寂了，但他的一生甚至臨終到入定 28 天，從他臨終時平靜無懼地面對死亡，已為我們完整地示範了修習利他心的過程與成果。我想繼續修習利他心就是對老師最好的報答，而我深信，這也是未來生生世世與老師再度相遇的善因。

流亡西藏的佛系選舉(二)

輔英科技大學教授 蘇嘉宏

提問 4：

我也想聽聽您對於您的選舉對手的評價？就任以後可能會與對手進行某種形式的和解和合作嗎？

邊巴：

執政以後，對競選的候選人，我在競選廣告中提出的第一條主張就是「平等公正」，我認為每個西藏人在這個社會裡有各自的職責和責任，選舉結束後，如果人民把政治權力託付給了一個人，那麼這個人就要負起全部的責任。另外一個落選的人，他作為一個西藏人，他會根據自己的安排，要擔負起屬於自己的責任，並在西藏社會的某個領域承擔責任並繼續發揮其應有的能力，而並不是說一定要擠在一個辦公室裡共事。我的競選主軸的第二條內容是「齊心協力」，就是在包括「藏中和談」等所有各部門制定的政策和大小事務上，每一個西藏人，不分境內境外僧俗貴賤貧富，都有責任，都要齊心協力地做努力。對政府或決策部門做出的任何決策，大家都要齊心協力都設法達成。大家各盡其責，各自努力！我的競選主軸的第三點是「向前邁步」，意思就是我

們沒有時間去回顧或評鑑過去的言行和得失，要思考的是如何改善和發展未來的方向，在這些方面，包括格多先生（另一位候選人）在內的任何一個西藏人如果有能力、有意願為此盡力，則作為領導人，就要想辦法為他們提供相應的服務機會、資源和施展的平臺。這是我們一定要去做的！就是我在最初的選舉中所提出的三項內容，其中都有清楚的說明。

格多：

現在大選已經結束，我的對手非正式地獲得了更多選票，現在就不適合再多說了。但是，我必須說，他拒絕辯論和舉行競選活動以使選民可以當面提問，對此我感到不悅。這種做法削弱了西藏的民主並發出了錯誤的信息。當我們甚至願意與中國政府和解時，那麼與藏族同胞的合作就應該不成問題才是。

提問 5：

達賴喇嘛的「中間道路」似乎只剩下名義上的功能？實際上美國一連串的西藏法案和流亡藏人民間社會的主張西藏獨立的聲量和實力都在增強？在流亡藏人中，「中間道路」

和「西藏獨立」兩條路線的前景，您的評估？

邊巴：

西藏的民主制度是達賴喇嘛所賦予的，所以西藏會向什麼方向發展，是根據人民的意願來決定的。不論是獨立或中間道路，都是由人民直接做出決定。當然希望人民清楚瞭解他們所做出的決定之前因後果，預想到這些決定對西藏未來的影響，我們為什麼要這樣？知道這些的前提下做出的決定，就是我們最終的決定，這是達賴喇嘛賦予西藏人民民主權利的必然結果。就目前而言，在西藏流亡社會，不論是達賴喇嘛尊者或民意代表等都一致地認為中間道路的是最好的，是現行的政策，任何人都難於提出一個比中間道路更好的選擇，因此獲得了議會政府和人民的支持。至於美國等的支持，不論是什麼名義的，雖然會有各種解說，但我們覺得在現實政治下，沒有國際社會的關心、參與和支持，僅僅靠西藏人的力量是不可能達成任何目標的。

至於說流亡社會中有關獨立的聲音增高，這個可能是外界的觀感，我們其實很清楚

有哪些人或團體，他們在說什麼，以及這種聲音在社會上有多大的影響力，會造成什麼樣的社會效果等等，我們很清楚，這是一個民主制度下必然會有的聲音，是一種反對的聲音，任何社會都會有反對的聲音，這種聲音的存在是正常的，但是如果這些主張民主獨立的人把矛頭指向中國，要對著中國表明我們要獨立，並且向中國去爭取，那就是很好的。而不是在西藏人內部相互爭吵，中間道路也一樣，要面對中國講明我們的主張，因為我們所面臨的問題都是中共造成的，所以不論你支持中間道路或者是支持獨立，你要面向中國，向中國去索取你所主張的權力或者是結果，如果這樣做，那根本就不是問題，就不會是流亡社會中相互真吵的一個爭議性問題。如果你覺得在西藏流亡社會有關獨立的聲音越來越強，為什麼會這樣？那也只能是因為中國政府拒絕接受達賴喇嘛的中間道路，如果不能接受中間道路，則獨立的聲音當然會增強。西藏民族面臨的是存續與否的生死關頭，當然會有反應。

西藏境內面臨民族生死存亡的關頭，為了拯救民族，為了讓西藏三區的統一，不論過去的歷史進程是怎樣，所有西藏民族禍福與共及共進退是西藏人民的共同意願，要能夠達成這樣的願望，任何的選擇或

方式都是可以討論或接受的，問題是，就目前而言，中間道路似乎是最容易或最接近達成這種意願的解決方式，也是藏人行政中央的既定政策，我如果當選也將會竭盡全力地推動和維護中間道路。當然，如果真的大部分人民都覺得獨立是我們未來的選擇，我個人覺得沒什麼問題，其中關鍵的不是獨立或中間道路政策，而是哪些政策符合西藏的利益？如果大家已經想清楚為什麼要選擇獨立，選擇獨立對所有西藏人的要求或責任、西藏可能會面臨什麼樣的後果，我們怎樣去承受並克服這些後果等，如果這些都想清楚了而且願意為自己的選擇承擔責任和後果，那就絕對沒有問題，大家就可以一心走到底。

至於我們所主張的中間道路，尊者達賴喇嘛從 1987 年提出五點和平計畫，到後來向中國政府提交的有關解決西藏問題的備忘錄等，自始至終我們的立場都有非常清楚的表述。如果中國政府不對這些做出一些回應，其實我們還能做的也很有限，我們能表態或表達的空間也是有限的，我們要說的和我們要做的都說了都做了，現在是要看中國政府對此有什麼反應，不管是指責、反對、不同意，或者說是接受部分等等，不管如何，你都應該要提出一些理由，比如哪些內容你不能接受？為什麼？哪些

內容你很反對，為什麼？或者那些部分可以接受，在此基礎上有哪些發展空間等等，這樣才能有進一步向前推進的空間。如果你不能提出任何反對或不同意的理由，只是一昧地在那裡指責、譴責，不做具體的說明，繼續這種不負責任、毫無誠意的行為，其實就是放任事態的惡化，那還能怎樣？所以，真正需要追問的是中國政府的態度，問他們對西藏人提出的建議也好意見也好的立場意見，不是只有譴責，而是說出理由。所以，應該要去問中國政府為何沒有對西藏人的說法做出反應？為何不給中間道路進一步向前推進的空間？你們究竟想要什麼？或者希望西藏人怎樣做？這些事情不應該是一再地追著西藏人問，而是要問中國政府，表達友善或表達立場等西藏人該做的其實都已經做了，是中國沒有反應。我們現在就等中國政府作出回應，如果等不到中國政府的回應，我們也不會停止，會繼續去做我們認為應該去做的事情。

至於認為中間道路變成一種名義上的而沒有實質意義，我不這麼認為，這是我們仍在推行的政策。另外補充一點，在流亡社會，不論主張中間道路，或者是主張獨立，都是在熱愛西藏的基礎上對於拯救西藏的方式所提出的不同主張或想法，這是很正常的現象，但

對於不同的觀點和立場，彼此之間需要瞭解對方的思維方式和理由等，需要清楚地表達或闡述自己的立場，不僅僅是主張而已，還要有論述，還要提出實現這些理念的方式和途徑等等，然後就聽從或尋求人民的支持，獲得人民的支持就會成為政府的政策，大家就事論事就好，不要把個人的恩怨好惡等作為評判標準，不要用這些個人因素影響了對關乎西藏民族未來之原則問題的決定或選擇，這樣是很不好的。西藏境內的處境非常的嚴峻，不論何種觀點，彼此之間共同點遠遠大於不同，所以我們還要強調和凸顯我們都希望西藏自由等的共同點，要講這個大的共同點，把共同點作為基礎，而不是因為不喜歡對方就糾結於一些很細小的問題來逕行無原則的攻擊，這點我們西藏人還有很多需要改善的空間。因為這些細小的問題如果處理不當或放任發展，不僅會在流亡社會中造成某種分化，或者甚至引發分裂，可能會成為分裂的根源，這是不應該的。

格多：

中間道路仍然是實現藏族人民合法願望的最可行的途徑，這些願望就是尊者達賴喇嘛的回歸（return）、恢復藏族自由以及保留藏族文化、語言和認同。解決任何衝突都需要妥協。儘管我們可以根據西藏作為一個獨立國家的歷史



和國際法而追求完全獨立，藏人通過交換完全獨立而妥協為實現真正有意義的自治。習近平和中國領導人必須克服他們過去的恐懼或商榷別再歪曲中間道路等同於獨立。基於中間路線方法解決西藏問題的前景嚴峻。完全獨立的機會翻倍地強硬。包括美國在內的任何政府都不會支持西藏獨立。但是，西藏領導層不應強迫人們採用一種方法。每個藏人都可以選擇完全獨立，但那些相信獨立或一無所有的人應該擁有實現這一目標的權利和空間。我看不到官方的藏人行政中央（CTA）政策會發生變化，而實現此政策的最佳方法是持續施加於中國政府的壓力。藏人行政中央（CTA）和西藏自由運動需要變得更加可以被看見，以便北京清楚地知道西藏問題不會消失。

提問 3：

美國民主黨在過去歷任政府長期一致支持流亡藏人，未來新任的司政應該可以在中美關係現實框架下有哪些做法？

邊巴：

在美國，支持西藏的政界不僅僅是民主黨，共和黨的支持力道也很強，當然民主黨的領袖南茜·佩洛西是很有名的，因此可能凸顯了民主黨支持西藏的這樣一個印象，其實美國兩黨參眾兩院都很支持西藏。有關中美關係，當然，我們的目的是解決西藏問題，因此主要還要看我們西藏的利益是什麼？西藏的利益就是與中國和談來解決西藏問題，就是尋求西藏民族的生存。從目前的情勢來看，想要解決西藏的問題，必須要跟中國政府做接觸；在這些方面，中國政府一如既往地對西藏人的訴求沒有做出實質的反應，也沒有表現出善意的回應，或者說正確的回應，沒有表現出解決西藏問題的意願、胸懷或勇氣，只是在西藏壓迫西藏人民，在國際上反反覆覆地指責流亡藏人勾結國際勢力、國際社會幹預西藏、影響西藏穩定等等，這樣一種似是而非的指責，或者說僅僅發表一些沒有任何意義的明顯不是事實的言論，當然

對於解決西藏問題是於事無補的。

對我們流亡藏人而言，我們作為代言人，無論如何我們都必須要找到一個出路，我們不能坐以待斃，必須要有所行動，而我們能做的就是不斷地向國際社會發出拯救西藏的呼籲，向世人介紹西藏的真實現狀，以及西藏所面臨的問題等，就是如此，如果中國沒有解決西藏問題的意願，沒有表現出解決問題的誠意，我們就一定不會放棄，就一定會持之以恆的推動我們的事業。目前拜登當選後的美中關係處於一個變化非常巨大的時刻，彼此之間在過去幾年的變化之大，以及目前看來這種變化仍在進行中，甚至變化的速度和深度更快更大，幾乎是瞬息萬變，在這樣的情況下，我們當然就很難說事態會怎麼發展，以及我們要在其中如何做等。

就像臺灣，做為影響中美關係的一種重要因素，臺灣其實也很難判斷中美關係的未來發展會到什麼樣的程度，以及臺灣在這種變化中的因應之道等，我相信臺灣方面其實也很難說，可能也是看情勢的發展而隨機應變，從我們的角度而言也是如此，我們很難確定說未來會這樣或那樣，我們只能說根據國際情勢的發展而想辦法把握機會，想辦法在瞬息萬變的時代或國際情勢中把握機會，抓住那些很可能稍縱即逝

的機會，這個是我們的對策，把握機會對我們而言是至關重要的。當然，在此過程中，我們會繼續強化與國際社會的連結，更積極地尋求國際力量的參與和支持，將其作為最基本的策略。一般而言，世界上有很多以支持民主自由，以正義、抑強扶弱為宗旨的力量或精神，這些就是支持西藏、同情西藏的力量之源泉，這些力量不會消失，我們也會與他們保持密切的聯繫，一直到西藏問題真的獲得最終的解決，否則我們不會停止，我們會不斷地向國際社會尋求關注、同情和支持，這也是我們唯一能做的。

如果蘇嘉宏先生或任何人，不論誰如果能夠提出一個比中間道路更好的選擇的話，那我們就可以去討論，否則，不是不討論其他的選擇，而是到目前為止，我們所知道的解決西藏問題的最好途徑就是中間道路，被認為是最好的方式，我們看不到有其他更好的途徑和方法，如果其他人，包括蘇嘉宏教授或者說國民黨等任何人如果能夠提出比中間道路更好的立場或者是看法，那麼我們可以討論，可以去評估，以前桑東仁波切在議會這樣講過，尊者 達賴喇嘛也一定會考量。否則，不論是否有可能淪為一種說詞，中間道路都是唯一的可能有效的立場途徑，當沒有其他的選擇的時

候，說這個立場有沒有用，以及其他的說詞等等是沒有意義的。至少我們選擇或堅持的是到目前為止我們認為對解決西藏問題最有效、最有可能成功的一個途徑。

格多：

許多國家的政府正在審查並重新平衡其對華政策。藏人長期以來訴說的中國：一個殘酷地壓制藏人及其本國公民的政權、一個擴張主義勢力和一個威脅國際社會的系統，現在得到證實。拜登總統領導下的中美關係將繼續緊張，存在多個衝突領域。在川普總統領導下受到較少重視的人權再次成為當務之急。這為新的司政提供了機會。他的政府不能全神貫注於內部問題，他的團隊需要有能幹的人員，可以對外代表西藏問題。西藏政策和支持法是現任西藏領導人的關鍵成就，它提供了成功的典範。下一屆司政應設法使類似的立法在世界其他議會中獲得通過。在美國內部，需要努力與國會的新而年輕成員以及從事外交政策、安全和撥款問題的主要工作人員建立牢固和持久的關係。美國國務院內的西藏問題特別協調員辦公室需要進一步加強。美國與其他志同道合的政府合作可以向中國施加壓力，要求其重啟與西藏領導人的對話。

2021年04月17日蘇嘉宏教授視訊訪談邊巴才讓，達瓦才仁藏中譯

書面訪談格桑杰

西藏要聞

以善良與慈悲心態進行治療

5月9日，達賴喇嘛尊者透過網路向哈佛醫學院、哈佛大學口腔醫學院的成員及教職員工演講，演講主題為《善良與慈悲心》，尊者讚揚為防護疫情擴散而竭盡心力在前線作出貢獻的醫護人員，尊者還建議醫護人員們在治療病患時，盡力將慈悲心付諸於實踐，讓病患滿懷信心去征服病魔的挑戰。

邊巴次仁當選新任司政

5月14日，藏人行政中央選舉事務署召開記者會公佈藏人行政中央第十六屆內閣噶廈司政、第十七屆西藏人民議會議員的當選名單。前西藏人民議會議長邊巴次仁獲得34324票，當選為下一任司政。5月27日，司政邊巴次仁在最高法院松贊禮堂中舉行的宣誓就職典禮上正式就任。達賴喇嘛尊者認為這是西藏民主進程中的又一個「值得驕傲的日子」。6月2日，達賴喇嘛尊者線上會晤司政邊巴次仁，尊者向司政強調了維護與加強民主價值觀，並將其深植於西藏政府體制的重要性。尊者對於司政的未來計畫表示讚賞，並向司政致以最誠摯的祝福。6月21日，司政訪問新德里與印度各級政要和知名人士舉行系列的會議。7月20日，司政邊巴次仁在達蘭薩拉的總部通過網絡視訊，首次與駐各國辦事處的代表間舉行了為期一天的會議。為了配合各駐外辦事處不同的時區，所有辦事處的代表分三個階段參加會議。司政闡述了新一屆噶廈的主要目標和政策及各駐外辦事處在加強噶廈各方面工作中的作用和責任。

班禪喇嘛失蹤滿26年

班禪喇嘛失蹤滿26年，5月17日藏人行政中央外交與新聞部通過網絡舉辦第十一世班禪喇嘛失蹤26週年《失竊的西藏小孩》新書發布會。藏人行政中央司政洛桑森格、印度國會人民院議員（BJP）、前烏塔拉·坎納達選區的前聯邦國務大臣安納特·庫馬爾·黑格先生，以及印度南部卡納塔克邦的扎西倫布寺住持嘉嘉仁波切和外交與新

聞部人權事務處的珠登吉主持此次活動。西藏台灣人權連線、在台藏人福利協會、西藏青年會台灣分會、台灣人權促進會等民間團體於5月17日舉辦「綁架26年：中國立即釋放班禪喇嘛」線上記者會，呼籲中國立即釋放班禪喇嘛。

美國、臺灣恭賀邊巴次仁當選西藏流亡政府領導人

西藏流亡議會前議長邊巴次仁當選為藏人行政中央的新領導人，來自世界各國的政要、議員和支持西藏團體紛紛致函祝賀。美國國務院發言人在推特上表示祝賀，臺灣外交部長也致電向駐台代表恭賀，並發出書面賀函，雙雙創下先例。美國國會眾議院議長南希·佩洛西女士也致函祝賀。各界認為，如何凝聚藏人內部團結、重啟中藏和談，以及達賴喇嘛轉世問題，將是他面臨的挑戰。

紀錄片《使命：喜悅——在動蕩的時代尋找幸福》首映

6月12日在美國通過翠貝卡在線網站首映《使命：喜悅——在動蕩的時代尋找幸福》，諾貝爾和平獎得主和翠貝卡電影公司的米歇爾·哈馬達表示：這部紀錄片通過罕見的檔案資料和影響深遠的畫面，反映了達賴喇嘛尊者和圖圖大主教個人的艱辛，以及兩位世界領袖致力於為他們的社區帶來正義並與專制主義作鬥爭所承擔的責任。

歐盟與美國發表聯合聲明關注西藏人權

6月16日，歐盟與美國領袖峰會結束後發佈了一份聯合聲明，並強調極度關切中共當局在西藏、新疆侵犯人權的行徑。同時，聲明指出雙方將採取類似的政策，包括透過合作、競爭和有系統的方式對抗中國。美國總統拜登於15日至歐盟總部布魯塞爾出席歐盟美國領袖峰會。

美參院通過抗中法案：

支持全球參與有關達賴喇嘛轉世政策

為了應對中國日益增長的威脅和競爭，美國參

議院於 6 月 8 日以 68 票贊成對 32 票反對的壓倒性優勢通過了兩黨共同提出的法案《2021 年美國創新與競爭法》。法案提到數項有關西藏的條款，要求西藏問題特別協調員應「由總統根據參議院的建議和同意任命，或由國務次卿或更高級別的官員擔任」。法案還要求在美國駐北京大使館政治處設立一個西藏組，直到美國駐成都領事館恢復或美國駐拉薩領事館成立。法案強調了「美國對達賴喇嘛對轉世問題和西藏的宗教自由的政策和國際參與。」並重申《2020 年綜合撥款法》的規定指出：「中華人民共和國或任何其他政府對第十四世達賴喇嘛和任何未來達賴喇嘛的繼承人或轉世過程的干涉，都將視為侵犯藏傳佛教信眾和西藏人民的宗教自由權利。」

在聯合國人權理事會關切西藏等人權

6 月 22 日，以加拿大為首的 40 多個國家在聯合國人權理事會第 47 屆會議上聯合發表聲明，對中共當局迫害西藏、東突厥斯坦，以及香港人權的行徑表示嚴重關切。在聲明中呼籲中國應允許聯合國人權事務專員進入新疆地區調查，同時批評了中國在西藏與香港推行的政策。

流亡藏人在達蘭薩拉召開「第三屆西藏環境會議」

西藏政策研究中心於 6 月 25 至 27 日，在達蘭薩拉透過網路舉辦「第三屆西藏環境會議」，就保護生態環境中的人權狀況進行研討。這次網路出席會議有十五名來自不同國家的環境倡議人士、學者，以及國會議員，強調維護西藏高原的冰川及各大河流的重要性。

駐臺灣辦事處出版達賴喇嘛文集慶祝尊者 86 歲華誕

7 月 6 日，藏人行政中央駐臺辦事處舉辦達賴喇嘛尊者 86 歲華誕慶祝宗教活動，同時舉行達賴喇嘛文集 19《達賴喇嘛釋中論》新書發表。臺灣總統蔡英文、外交部、臺北市政府和基隆市的議員、各政黨的代表及各佛教團體等在推特、臉書和社交媒體上祝賀達賴喇嘛尊者 86 歲華誕快樂，祈願尊者長久住世。

達賴喇嘛尊者重申將住世至 110 歲

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者，在 86 歲華誕的第二天通過錄製視頻對所有在他 86 歲華誕日送上祝福和問候的世界各國領導人和信眾表示誠摯的感謝，其中包括印度總理納倫德拉·莫迪、美國眾議院議長南茜·佩洛西、美國國務卿安東尼·布林肯、臺灣總統蔡英文等世界各國的領導人等。達賴喇嘛尊者視頻中強調，越來越多的人向他表達真誠地問候，給予他更大的決心和內在力量必須儘可能的保持健康及長壽，並重申將至少要住世到 110 歲。

達賴喇嘛尊者在 2021 年國際宗教自由峰會上發表講話

由國際宗教自由聯盟主辦的「2021 年度國際宗教自由峰會」於 7 月 13 至 15 日在美國首都華盛頓舉行，與會人士包括美國眾議院議長南茜·佩洛西為主的多個國會議員、前國務卿邁克·蓬佩奧，以及宗教團體的代表和來自世界各地的宗教壓迫受害者。達賴喇嘛尊者於 15 日透過網路出席「2021 年度國際宗教自由峰會」，尊者在會上向與會者們強調吸取教訓，並達成宗教自由的重要性。

中共被批關閉藏語學校持續推動西藏去藏化

美國之音報導，總部設於倫敦的自由西藏組織（Free Tibet）星期三（7 月 21 日）發佈新聞稿，指責中國政府強行關閉一所在西藏使用藏語教學的著名私立中學，持續推動在西藏去藏化的行動。新聞稿說，中國政府近年來一直有系統地關閉在西藏使用藏語教學的學校，而本月關閉的 Sengdruk Taktse 中學則是在西藏去除西藏文化與語言的最新動作。

瑞士藏人社區向達賴喇嘛尊者進獻感恩法像

響應藏人行政中央推出的感恩達賴喇嘛年，瑞士和列支敦士登藏人社區在達賴喇嘛尊者 86 華誕向尊者進獻「偉大的西藏第十四世達賴喇嘛：21 世紀傑出的納蘭陀學者」的鍍金法像，寶座上刻有達賴喇嘛尊者的使命：推動人類一體性的信念；促進全球各宗教間的和諧；保護西藏的文化、宗教和生態環境；以及復興古印度智慧。



ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁོབ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས།
達賴喇嘛西藏宗教基金會

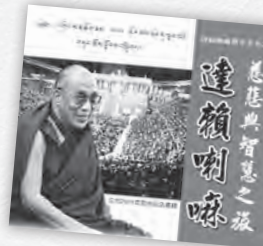
1997年3月，達賴喇嘛尊者首度訪台弘法之後，臺灣掀起一股學習藏傳佛教的風潮。為使大眾能得到正統西藏佛教精髓內涵，尊者決定在臺灣設立「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」，介紹西藏文化、弘揚藏傳佛法。尊者不僅關心西藏子民，他同時關心世上一切眾生，以慈悲與智慧教化十方，倡導愛與非暴力的主張，推動人類共同責任感，化解宗教文化之間的分歧，鼓勵世人學習與外在環境平和共處，進而昇華內在心靈的力量。

「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：《四聖諦》、《迎向和平》、《清淨世界》、《凝視未來專注現在》、《世界多元之美》、《慈悲心與全球的責任感》、《達賴喇嘛講法界讚》、《達賴喇嘛介紹密咒金剛乘》。
- ◎ 《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。
- ◎ 《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。



高雄市政府與各慈善團體贊助藏人流亡社區防疫醫療物資



送別：謝謝達瓦才仁前董事長

幸福和我們的情緒有很大的關聯。
影響情緒的因素很多，
如環境及其他外在條件，
但最主要的是我們自己的思維狀態。
思維狀態如果冷靜平和，
即使碰到困難我們也不會受到太多干擾。
思維是可以訓練的，
我們經由訓練來減少破壞性情緒以及增加建設性情緒。



ཐའེ་ཕམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁབ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས།
達賴喇嘛西藏宗教基金會

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