

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [48]

ཀུན་གསལ་འདུ་སྲུང་།

緣起讚(下)

心懷善念

心懷關愛他人的福祉

一心講堂:《菩提道燈論》(三)

以佛法課程利益臺灣

祈願尊者住世,諸事如意得成就

願人人享有自由、民主和人權

種下善的種子:正法源親子課程

為達賴喇嘛祝壽





達賴喇嘛慶壽會 2022/06/17



西藏佛教五大傳承捐款助學 2022/7/31



藏傳佛教與精神分析研討會 2022/7/23



主編的話

親愛的讀者：

今年在達蘭薩拉的慶壽會及各法會、視訊會議可以看見達賴喇嘛尊者的身體健康，我們同感高興。七月尊者蒞臨拉達克弘法，臺灣各西藏佛教團體也將於十月出團達蘭薩拉聆聽尊者講法，印度疫情趨緩，隨喜大家。

感恩見悲青增格西多年擔任基金會佛學班說法師，新任說法師由丹增南卓仁波切於8月起接任。南卓仁波切為「1958年獲取西藏三大寺第一名拉然巴格西學位之洛桑汪堆仁波切」轉世，並依此殊勝因緣於尊者座前剃度出家並賜予法名。人員的流動是因應制度運作，也是無常的顯現，世間法沒有「常」的。在此無常世間，基金會持續開設各西藏佛教佛法課程，以利益臺灣法友。

本期透過基金會董事黃瑞柔師姐協助，特別邀請正法源佛學會將佛法親子課程的實施經驗與大眾分享。藉由兒童繪本等教材及各教學活動，在遊戲及生活經驗中體驗人類的一體性，以利益眾生為核心概念。正法源佛學會在弘傳西藏佛教正法的同時，也以符合兒童學習心理發展的模式建構兒童佛法課程，為種下善的種子，其發心及實踐的動能令人感佩。編輯此文時，感到法喜充滿，也感恩有此因緣能在此雜誌與諸位同遊法海。

第 48 期 / VOL.48

2010年11月15日創刊 / 2022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：丹增南卓仁波切、耀軒、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

緣起讚(下)	2
心懷善念	11
心懷關愛他人的福祉	13

佛法智庫

一心講堂：《菩提道燈論》(三)	14
打開通往幸福之門(五)	22

漢藏交流

以佛法課程利益臺灣	27
祈願尊者住世，諸事如意得成就	29
願人人享有自由、民主和人權	33
種下善的種子：正法源親子課程	37
為達賴喇嘛祝壽	41

聲明與要聞

西藏要聞	44
------	----

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 | 緣起讚 (下)



前行開示

今天為華人法友們講解《緣起讚》，是《緣起讚》口授傳承的第二天。昨天引用護國仁王《般若經》所說的「空性寂靜無生理，愚昧其有故輪迴，以悲示空依百里，住亦有情入空門。」的經偈。八萬四千法門，其中最主要的就是《般若經》，透過《般若經》而闡釋空性，因為空性寂靜這個無生之理愚昧的緣故，愚昧其亦故輪迴，所說空性寂靜無生理愚昧其亦故輪迴，說到三解脫門。因為愚昧於三解脫門，所以隨著貪瞋等而造業，而業讓我們無自主地接受一生又一生的輪迴。導師釋迦牟尼佛真的很慈悲，一開始如果跟我們講最深奧的空性，很多人可能就會嚇跑。所以佛很善巧地，一開始先說四諦，以四諦的性質、四諦的作用、四諦的果實，這三個不同角度來講解。四諦以果實的角度講解的時候，說知苦不可得知，斷集不可得斷，證滅不可得證，修道不可得修。

當佛弟子們聽到這些說法一個展現的時候，自然會產生好奇，於是佛在二轉法輪無相法輪的時候，而說到了諸法皆無有自性，沒有一法是以自己的力量形成自己。所以《般

若經》有分廣、中、略等不同的版本。我們平常稱的《心經》又稱《般若經》二十五偈。也就是我們接受梵文語系的佛法傳承，所有佛弟子們都會唸誦的《般若心經》。《般若心經》說：「空不異色，色不異空，空即是色，色即是空。」這是一個大要義，也就是從有形的色法乃至一切遍智，獲得正覺果位中間所有的萬法，尋找之後都是不可得的。

可是在我們的看法裡面，諸法所呈現的表像，彷彿是一種獨立真實，以自己的力量形成自己的一種呈現，如同表像般的去執取為是真相，這個叫顛倒知，由此而去造業，由這個業而形成輪迴。所以佛跟我們說要脫離輪迴的話，就要知道表像和真相的不同，所以色即是空，也就是我們現在所看到這些有形色萬物，並非像表像所呈現般的這麼真實，因為尋找之後都是不可得的。那不可得，難道代表什麼都沒有嗎？也不是。雖然我們會覺得色法，彷彿是可以用手指指出來的一種由事物自己的力量，而形成自己的性質，但是實際上並非是如此，也是因為不是以自己的力量而形成自己的屬性、還有作用，所以自己的所有屬性，一分的作用都是完完



全全依賴他者。而被世間通俗的說法，就是「名」以及概念化當中叫做「識」，在名識的認定當中存在叫做「名識施設而有」，所以說到僅施設而有的緣起，所以緣起又可以分依賴他法而有的緣起以及僅緣起施設而有兩種。

在此所說的最細微的緣起就是僅施設而有的緣起，這代表什麼呢？沒有任何事物的作用或屬性是以事物自己的力量而有，一切都是依賴他者而有。所以依賴他者的緣故，色法才能夠成為色法，因為色是空的緣故，因為色不是以自己的力量形成自己的緣故，色才能夠在眾多因緣的觀待當中，坦然安立為色法，因為自性空的緣故，色法才能夠形成，所以空即是色。所以施設而有的概念變得非常重要，因為施捨而有，所以我們可以知道無有自性，不是以自己的力量形成自己的屬性，也是因為施設而有我們可以知道這些都是名識，名識施設當中，其作用能夠被坦然安立。

《入中論》的這句是我時常引用的，也是我時常會去思惟的內容：「若謂自相依緣生，謗彼即壞諸法故，空性應是壞法因，然此非理故無性。」所以在此又說到「觀因

的金剛屑因、觀果的破有無生因」等去尋找任何的萬法的時候，都是找不到的，這樣去尋找之後，如果可以找到一個以自己的力量而形成的事物的時候，將會有第一個應成之過患，叫做「應成聖者定滅事物之過患」，「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。」尋找之後雖然是找不到的，可是這不代表沒有，因為有和沒有的標準絕非跟事物自己的力量有關，而是在世間通俗的一個概念化當中是否被認定有關。所以在名識施設當中，所安立的一切不應妄觀察而去破除。所以在此說「是故不應妄觀察，世間所有名言諦。」

就以根識而言，是否有錯亂的現象，或者是就以分別識而言，是有錯亂的現象而去定義，或者是衡量諸法的存在的標準為何？那下部論師一直認為有和沒有的標準，必須要從事物本身來去衡量，不應該是完完全全由主觀意識，而是名識施設の認定當中，要去形成他的主張。可是應成派說：「於真性時以何理，觀自他生皆非理」，所以因為不可得的緣故，「彼觀名言亦非理，汝所計生由何成」。那難道沒有嗎？也不是。這些還是存在的，只是這種的存在如同影像般的

幻化，「如影像等法本空，觀待緣合非不有，於彼本空影像等，亦起具彼行相識，如是一切法雖空，從空性中亦得生。」這幾句引用的偈文，這是我每天都會去唸誦以及每天會去思惟的內容，非常的重要。首先，我會先想菩提心的內容，會發心。菩提心就是追求無上菩提的希求心，這一個菩提要瞭解，就是要搭配著空性來瞭解，平常我會唸誦《緣起讚》的同時邊思惟空性。說不定這是我傲慢的一個表達吧！

如同第《入中論》所說的悲性與佛光：

「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。」我覺得我好像應該往是滅盡定的這個相似的果位越來越接近，應該已經獲得資糧道，我現在正在期望能夠獲得加行道，這是我所期望的內容。所以佛法對我而言，不是導師釋迦牟尼佛所說的深奧教育而已，而是搭配著自己的生活的經驗、可被印證的內容，也是因為如此的印證，所以讓我的內心感到非常的平靜和寧靜，的確對我的生活帶來很大的幫助。我想要跟你們分享我自己的經驗，也希望你們如同剛所唸誦的：「願消三障諸煩惱，願得智慧真明了，普願災障悉消除，世世常行菩薩道。」其實這個偈文，根據我所瞭解的是——「願消三障諸煩惱」，諸煩惱要去消除，光靠祈禱、祈求或者禱告、發願是沒有辦法淨除的，唯有透過什麼方式呢？唯一的途徑就是智慧真明了，所以說「願得智慧真明了」。在這個過程當中希望不要任何的災障，所以「普願災障悉消除」，以前三句的內容而言，聲聞獨覺也會做，所以最後的「世世常行菩薩道」說到了菩薩乘、菩薩行的內容。你們平常唸誦的這個發願文，真的非常博大精深。

首先，我們要去掉這個煩惱為何？煩惱的屬性為何？想要去瞭解，唯有透過智慧真明了，才能夠去除三毒煩惱、三障煩惱。首

先，先讓自己生起聞所生慧，再讓自己生起思所成慧，最後生起修所成慧的時候，才能夠直接了當的對治三毒煩惱。所以我們先要廣大去聽聞，之後再透過自己的分析，這個叫先聞後思。以思惟的內容、產生定解的內容，反覆地去熟悉它叫修，在聞思修的過程當中，希望不要有任何的障礙干擾我們，所以普願災障悉消除。為了能夠做出比聲聞獨覺更偉大的菩薩行，世世常行菩薩道。你們平常在唸誦這一個發願文的時候，搭配著一個非常美妙的歌曲唱誦的時候，我都會這麼想，確實非常好，為了讓自己的生活當中，能夠真正的體會到法味甘露。所以我們要好好地去學習空性的理論為何。

在所有的《甘珠爾》、《丹珠爾》佛陀所說的經典和印度大師對佛經所說的論著，都說到空性的詮釋。像《阿毗達摩》的這些典籍，如世親所作的《阿毗達摩俱舍論》，是另外一回事。我們在《丹珠爾》裡面的論典裡最主要的幾個著作，像是龍樹菩薩的《中觀理聚六論》，針對空性做了抉擇，而做非常詳細的闡釋。我自己從小就必須要背誦《入中論》，雖然我從小沒有被要求要背誦《中觀根本慧論》，但是我每一天有空的時候，便會去閱讀學習《入中論釋》、《入中論自釋》，《中論》的主要的內容也是我每天要去思惟的內容。

「眾因緣生法，我說即是空，亦名為假名，亦即中道義。未曾有一法，不從因緣生，是故一切法，無不是空者。」像這一類的偈文，是我每一天都會去持誦邊思惟的內容。關於空性的論述，我在西藏時就已感興趣，到印度後我再次的學習宗喀巴大師的《正理海》、《入中論善顯密意疏》、《了不了義善說心藏》，以及《廣論》、《略論》的毗婆舍那的內容。關於空性的論述，不只是停留在理論，而是自己做出生活的印證，所以我真正的感覺到空性理論的法味和



甘露的感覺。這些格西拉跟我說：「尊者，您在講解空性跟別人講解空性確實有很大的不同。」當然，我相信他不是對我諂媚奉承而說。我相信只要我們好好的去聞思修，以生活去印證佛所說之空性的論述，你的生活絕對會獲得改變。

正講

22. 若有為愚使，與尊作仇隙，
彼不忍無性，妙聲有何奇？

因為我以空正見去思惟的緣故，我執對我們所表達的內容像是彷彿身心背後有一個操控者的我，我們一直覺得這個我是存在的，其實不只是佛教徒會有這種自然感覺，早期在婆羅門教裡面，還用各種各樣的理由，去建立這種我的存在。

23. 若受行尊語，珍藏緣起法，
不忍空性吼，我說此為奇！

24. 緣起是無性，無上引導門；
若即由彼名，反執有自性，

毗婆沙宗、經部、唯識都算是這個範疇的對象裡面，導師所說的教法裡面最主要的精髓，最珍惜值得我們去好好收藏的資源就是緣起，明明你已經主張有緣起，也是因為緣起，它是最好的鑰匙，讓我們去瞭解無自性，可是你們卻拿這把鑰匙說到有自性，讓我覺得怎麼都不知所措。

25. 今有何方便，導彼眾生趣，
勝聖善行階，無比尊喜道？

因為緣起所以說到因果、業果的論述，由此而建立了自己的基法真相，所行之道以及所獲得的果實基道果的論述，而且這基道果的論述都是建立在有自性，也就是事物是以自己的力量而讓自己存在的理論上，在這個基礎上而去說緣起。所以「緣起是無性，無上引導門，若即由彼名，反執有自性，今有何方便，導彼眾生趣，勝聖善行階，無比尊喜道？」確實是如此。當我們講自性就是指事物，但它是以自己的力量而形成了自己的屬性。當我們說這是以自己的力量而產生了自己的性質和作用的時候，代表其作用和屬性不是依賴他者的因緣而有，並



非緣起的意思，所以緣起就是依賴著他緣，而被認定而有的一種存在，這個叫緣起。因為一切的事物只能是在依賴他人之後而被認定，才坦然安立起作用的緣故。所以說到緣起是無自性的、無上引導門。

26. 自性無作待，緣起有待作；

何能於一事，二無違和順？

27. 故說緣起法，雖自性本離，

然似彼顯現，此皆如幻事。

確實印度的這些學者們，他們在過去上千年間，對此一直有爭議，但很多學者們深信身心背後有一個操控者的我，這個叫做自主的我，確實也是，很多人也是這麼認為的。當我們在講我的身體、我的思想、我的表述，會覺得這是由我去操控的、所擁有的一個資產。會有這種感覺，好像有一個擁有資產者的一個背後操控者的我。但是如果真的有這個我的話，去尋找時候應該找到才對，可是不可得。但因不可得而否定我們也不對，如果沒有我的話，哪裡有所謂的我的身體、我的表述或者是我的思想？我的身語意都不應該存在，因為我是不存在的。

28. 說如尊所教，無有少敵者，

能如法求過，善達即由此。

所以這一切都是完完全全觀待，或者是依賴著其他的因緣而有的，除此以外，沒有任何一法是以自己的力量而形成。

29. 何故由說此，於見不見事，

遠離增益執，及損減過故。

「觀待施設」這四個字，會直接的反駁我們平常對事物的看法，因為我們看事物的時候，都會覺得事物是以它自己的力量，獨立呈現它的作用和屬性。實際上並非是如此的，這一切都是觀待施設，任何的屬性的作用都是依賴他者叫觀待而被施設、而被認定。穹捏仁波切所造的讚頌裡面說到：「緣自不遮空，起至順世間，緣起故說空，眾理中之王。」緣自他說到了空性，因為因為緣自完完全全的依賴他者，所以沒有任何的屬性和作用，是以自己的力量而有，因為他是完全依賴他者，所以緣自不遮空，起自順世間。起自而說到了有，那就是順世間的一種說法，

而成立它的存在，所以隨著緣起做更具體的解釋的話，叫做僅施設而有的緣起。

30. 緣起道因相，見尊說無比，
由此證餘語，是量起決定。
31. 見如義善說，有隨尊學者，
衰損皆遠離，滅眾過根故。

導師世尊也對佛弟子們說：「我所說的話，你們不要無條件的接受，先入為主的觀念，而無條件的接受，你們不應該以信仰為主，來接受我所說的話，你們應該先觀察我所說的話，你們再來相信。」而且佛對佛弟子們說：我對你們講解解脫之道，但是解脫之道要由你們自己走上，如同仁王護國《般若經》所說：「空性寂靜無生理，愚昧其有故輪迴，以悲示空依百里，住亦有情入空門。」所以光是皈依佛、皈依法、皈依僧不會了知真相，了知真相的唯一的鑰匙，唯一的途徑，唯一的方法就是自己去觀察、好好的運用我們的這一顆人腦，動物是做不到的，只有我們人類才有辦法做到，因為我們人類有這一顆睿智的人腦，有這樣一個工具，可以去分析真相。

31. 見如義善說，有隨尊學者，
衰損皆遠離，滅眾過根故。
32. 由背尊聖教，雖久依疲苦，
後後過如呼，我見堅固故。
33. 稀有諸智者，善達此二別，
爾時於聖尊，豈不從髓敬。
34. 縱於一分義，得少許決定，
尚與彼勝樂，況尊眾多說？

宗喀巴大師在過去世多次的時間都思惟空性、修煉空性，而且在宗大師的這一世而言，他也學習了薩迦、寧瑪等不同的教法，依據不同的經論而去學習空性。所以我們看

宗大師的著作裡面，宗大師在上半輩子的著作，像是《金鬘論》來講，確實有受到他空論的影響，可是在宗大師後半輩子的著作，尤其經過集資淨障，什麼叫集資淨障呢？就是文殊師利曾經怪罪宗大師的故事：宗大師在薩布這個地方對廣大的群眾傳法，這時文殊師利跟宗喀巴大師說：「你必須到寂靜處做苦行，去集資淨障，你才能夠通達空性，否則會有困難。」於是宗喀巴大師跟文殊師利請求說：「我現在有這麼多的弟子，我正在跟他們講解，對他們確實是有幫助，如果我自己去深山做苦行的話，豈不是損害了他們的利益？」於是文殊師利說：「你這麼做，會不會對教法產生傷害這是我知道的。但是你如果不去苦行做集資淨障，你的這一生的壽命不會長久，你會有障礙，壽命上的障礙。」所以文殊師利非常嚴厲的指責宗大師，你應該這麼做。

即便文殊師利一開始已經交代要這麼做，可是宗大師還是回覆文殊師利說：「如果我放棄了這些弟子們說法的因緣，我一個人獨自離去，不是對他們有所傷害？」所以就被文殊師利呵斥。於是宗大師完全依循文殊師利的指示，雖有廣大的弟子，但是就放下，和一些弟子到仁巴這個地方苦行，進行廣大的集資淨障，像是以三十五佛去懺悔等。有一天晚上，夢見龍樹父子等五位中觀論師，其中有一位自稱為佛護論師的中觀論師起來，拿著《佛護論》論典放在宗大師的頭頂上，所以宗大師夢到中間有龍樹、旁邊有月稱等的中觀論師，非常清晰的夢到，那五位的中觀論師裡面有一位自稱為佛護論師的一位學者，年紀稍微有點大，身色為青色，手持著《佛護論》加持宗喀巴大師。隔天有人供養宗大師《佛護論》論典，於是宗大師在閱讀《佛護論》時證悟空性、通達空性。

宗大師是看到《佛護論》這句話的解釋

時通達空性，此頌是：「若吾是五陰，我即為生滅，若我異五陰，則非五陰相。」針對這句話，佛護論師作解釋的時候，宗大師看到這相關的一個解釋時可而開悟，獲證證空比量，所以我們從宗大師的著作可以看到，比較宗大師這一生上半輩子與下半輩子的著作，確實他的說法或觀點會有些許的不同。宗大師自己努力以聞思修的方式去聽聞，即便看到了文殊師利，但是光是看到佛菩薩、本尊也不會獲得果位，還是得要自己努力去行苦行。集資廣大的資糧、淨除深厚的罪障，才能夠徹底地通達空性無有任何的疑惑，也是因為如此憶念導師世尊的恩惠，而寫下了這一部《緣起讚》。

35. 噫愚壞我慧，於如此德聚，
雖曾久皈依，未知德少分！
36. 然幸將近終，命相續未沒，
於尊略生信，想此亦善根。
37. 說中緣起說，慧中緣起智，
二如世勝王，尊善知非餘。
38. 盡尊所垂教，依緣起性轉，
彼為涅槃故，尊無不趣寂。

導師在講《四聖諦》的時候說到滅諦，也說到因果緣起，所以為將來的一個深奧緣起，為將來的一個無有自性而鋪路，也是因為因果緣起的這一個階梯，將來才有辦法晉升而了知。依施設而有的緣起。

39. 美哉尊聖教！隨至誰耳道，
彼皆趣寂故，尊教誰不持？
40. 能降諸怨敵，離前後相違，
與眾生二利，此教我生喜。

確實是如此的。佛教的四部論師都是佛弟子，而且無著兄弟的著作也是非常不可思議，可是當我們仔細地、以很深層的

一個邏輯推論去做分析觀察的時候，中觀典籍裡面所說的內容，的確是與眾不同的，所以說「能降諸怨敵，離前後相違，與眾生二利，此教我生喜。」

41. 尊為求此故，經於無量劫，
數捨諸身命，親愛受用等。
42. 由見何法德，如鈎鈎諸魚，
能引尊意法，未親從尊聞；
43. 由恨善根劣，由彼憂惱力，
我意終不捨，如母意隨子。
44. 於此思尊說，相好勝晃耀，
光網遍圍繞，大師妙梵音，
45. 此作如是說，能仁妙影像，
顯現於意中，如月治熱惱。

《入中論》非常清楚地說到：「前說深可怖，多聞亦難解，唯諸宿習者，乃能善通達。」而且在《入中論自釋》又稱《入中論釋》裡面特別說到：「上座世親陳那護法等論師，彼等是否聞空性之聞而生怖畏，因此決定棄捨無倒顯示緣起性空之義者。」於是月稱論師說：「即如是答。」也是就所言即是的意思。所以在此很清楚地指名道姓的說，像是世親、陳那、法護等這些佛教著名的論師、學者，難道他們捨棄了這麼深奧的無有顛倒的緣起性空之正見嗎？月稱回答說：「是。吉盧士達」，吉盧士達的盧是指什麼呢？就是「前說深可怖，多聞亦難解，唯諸宿習者，乃能善通達。」這個就是那爛陀寺的傳承殊勝功德。

46. 於此奇勝教，諸不智眾生，
周遍起糾諍，如跋縛羅草。

一開始我們先學《心類學》，再學《因類學》，再學《釋量論》。我們在聽到二諦的時候，自然會有自己程度的理解，當我們



學習自續派的一個論著的時候，我們會針對自己所學的內容，做出自己的整理的概念。可是這些的概念，在比較月稱論師的觀點的時候，它會讓我們產生矛盾，會讓我們產生疑惑，奇怪，怎麼跟之前所認知的，或者是同意的完全顛覆，我們可以仔細地去分析，可以知道下部論師他們所說的，最主要的都是引經據論的方式而去建立其宗義。可是月稱論師最主要的是以邏輯推論的方式而為我們講解。

所以這個才是我們真正需要的，而且月稱論師所說的觀點，不止能夠透過深奧的邏輯分析，而去做出自己的答案以外，這個所分析出來之後的答案，還可以運用在生活當中，用自己的生活經驗去做印證，真的是很不可思議，與眾不同。

47. 由見如是相，故我多勵力，
隨順智者行，數求尊密意。
48. 次於自他宗，修學眾教時，
後反以疑網，遍燒惱我意。
49. 尊授記龍猛，釋無上乘法，
遠離有無邊，教軌夜開園，
50. 無垢智輪滿，無礙遊虛空，

除邊執心暗，映邪說星宿，

在此的龍猛指的是龍樹，像是龍樹的著作，有《中觀理聚六論》，反覆地去閱讀思惟《中觀理聚六論》的內容，的確會讓我們的內心裡面，對真相絕對會有更深層的理解。龍樹菩薩也就是中觀的鼻祖，龍樹菩薩的著作《中論》是我們瞭解空性的依據。

51. 吉祥月善說，白光鬢照顯，
由師恩見時，我意獲安息。

月稱論師的《入中論》，也就是《中論》內容的解釋，針對《中論》的詞彙，詞句的解釋，月稱論師又著作了《顯句論》，宗喀巴大師透過自己的學習，確實看到了月稱論師著作的一個不共殊勝，確實也是，我們這麼去學習的時候，我們也可以看得到。所以「吉祥月善說，白光鬢照顯，由師恩見時，我意獲安息。」

52. 一切佛事中，語事為第一，
彼復因此故，智由此唸佛。



這個著作者是誰呢？

53. 隨彼大師正出家，修學勝教未退劣，勤瑜伽行一比丘，於彼大師如是敬。

我們要好好地去思惟空性，就可以在宗大師所說的這第 53 句裡面，我們也算是可以找到自己的一席之地。

54. 遇此無上大師教，皆由尊重深恩故，此善迴施諸眾生，成善知識攝受因。
55. 願利者教盡有際，不遭惡分別風動，達聖教理於大師，獲得信忍常充滿。
56. 願一切生捨身命，住持能仁妙教法，光顯甚深緣起性，雖剎那頃不慢緩。
57. 願勝導者無量難，殷重為心所成辦，由何方便令此增，晝夜專注恆思察。
58. 淨勝意樂勤彼時，梵王帝釋護世間，妙黑天等護法眾，恆為助伴無暫捨。

以上已經圓滿解釋《緣起讚》傳授口授傳承。

以前在拉薩的時候收到了《吉祥天母》的儀軌，同時發願。那天晚上在我的夢裡，

「願諸護法能夠授持我等，願吉祥之海遍滿十方」，在我的夢裡面夢到這樣一個偈文。這幾年，我再回看過去所經歷的這一切，廣大行和深奧行的這些著作、經論，確實我也讀了蠻多的，自己也很努力地堅持去思惟、修行，也對許多的人講解。這個的成果讓我在近期不只是佛法，尤其是那爛陀所流傳下來清淨的、符合科學的傳承，無論是任何的學者，我們都能夠跟他平起平坐地交流，也是因為自己的努力精進，才能夠讓吉祥之海遍十方。

我在夢裡夢到我的前面有一些的堪布住持，當然其中應該也有許多天龍八部的護法，手持八吉祥物，我對他們繞著，吉祥大海遍布十方。做了這樣一個夢，我現在反觀過去所經歷的一切，我的確如實地去努力學習、修煉廣大行和深見行的經論，其結果就是確實能夠讓吉祥大海遍滿十方。在這個世界上，無論你有沒有宗教信仰，聽到達賴喇嘛的時候，都是一個讓我們心生歡喜的對象，所以吉祥大海遍十方。

2021 年 10 月 10 日尊者於達蘭薩拉府邸視訊演講
主辦單位：臺灣國際藏傳法脈總會

達賴喇嘛開示 |

心懷善念



今日在華盛頓特區，聚集著支持西藏運動的各界人士，將對西藏議題進行交流；為此，我誠心感謝諸位。支持西藏等同支持真理！從另一個角度而言，支持西藏也等同支持心靈教育——「如何依慈悲建立內心平靜」的心理學。因此，西藏議題不僅是個政治的議題，更涉及到如何建立平靜的心，以及其正當性的理由，而這一切絕非只是基於信仰，卻是源於印度學者們所創的最優良文化。

公元八世紀時，印度的偉大學者寂護抵達藏地並開啟其文化的傳承。藏人們在這樣的文化熏陶下，即便是在年幼時，也會自然產生「不應殺害昆蟲」的慈悲心。我們藏人就是擁有如此善良習性的民族，但這種善良習性不應只留存在藏族圈裡，我們應將其善良習性逐漸延伸至世界各處，讓更多人開始去關注慈愛的價值！為此，我們藏族知識份子們一直都在努力，也希望諸位好好把握這個難得的機會，繼續努

力！諸位正在交流的議題不只是西藏的議題，因為世界整體更嚮往和平，而世界和平的根源就是心懷善念。

關於心懷善念：胎生有情從出生起，都是在接受母親的關愛、吸吮母乳的基礎上而長大成人。不僅哺乳類動物，人類更是如此。而我們藏人，跟其他人一樣，都是在母愛的基礎上成長的。令人感到遺憾的是，當我們入學、接受現代的教育時，只會得到源於西方的知識，像是以物理學為主的資訊，幾乎不會接觸到「如何建立內心平靜」的心理學。近幾年來，西方專家，包括心理學家和神經科學家，才開始對我們傳統中如何提升慈愛的內容深感興趣。我們傳統中，有著豐富「如何提升慈愛、如何建立內心和平」的心理學，應將其心理學結合於當代如何提升物質發展的教育，我們應該能夠做到這點。無論是誰，都只會想要幸福快樂，而心懷善念才是幸福的根本！舉凡是人，都會有感受。如果



美國國會眾議院議長南希·佩洛西女士
於第八屆世界國會議員支持西藏大會開幕式上致詞

贈送紀念品給美國國會眾議院議長南希·佩洛西女士(左三)、國際國際聲援運動主席理查德·基爾先生(右三)、美國國家民主基金會主席兼首席執行官達蒙·威爾遜先生(右二)

只是靠吃飽飯，或是靠短暫的娛樂，這對建立幸福並無助益。只有在心中懷有慈愛的感受時，無論身處何處，才能不失幸福感、令心踏實。

西藏文化中蘊藏著博大精深的心理學，不應只是將其視為宗教學，更不應將其視為修護龍天的法會而已，即便沒有宗教信仰，也能從此獲利，畢竟只有心懷善念才能幸福。因此，慈悲才是西藏文化之中的重中之重。雖然我們仍處於流亡狀態，卻盡全力保護西藏文化，由此而產生的正面效應確實不小。我個人也是在這樣文化的耳濡目染下，無論前往何處，我都會向世人解說慈愛的重要性。所以，今天想藉此國際援藏會議的這次機緣對諸位表達，西藏議題不僅包括了現有的政治窘境，更為重要的是，為能維護跟興盛西藏的文化，希望諸位能承擔重任！

以政治立場而言，好幾年前，我早就明確說過不尋求西藏獨立，但一定要重視西藏文化及語言的維護；我們藏人用不著跟中國產生矛盾！況且，愈來愈多的中國人確實對佛法深感興趣。綜合上述所言，如果能好好維護、興盛西藏的宗教及文化，

得益者不只是藏族，其中也包括蒙族，甚至中國。西藏的文化就是心懷善念！這種勸人行善的文化如果能夠傳到中國，這個世界上人口最多的國家，將會帶來巨大的利益。我並非鼓勵諸位要心存宗教信仰，上述所言皆無關宗教，我更不會要讓諸位成為佛教徒。可是，無論您有無宗教信仰，您至少要讓自己心懷善念。從出生起，我們都得接受母親的關愛，這種與生俱來的愛和被愛之互動與宗教無關。

我們藏人的善良傳統值得學習，也希望這個良好傳統能被廣泛流傳。我深信，這樣一來，將會有許多人受益。總之，以上所言絕非勸說各位持有宗教信仰、讓你們成為佛教徒，但我卻誠心呼籲各位應心懷善念。藉此會議交流的機會，最後再次強調：西藏的文化就是心懷善念！希望諸位擔當大任，以維護跟興盛西藏的文化。我深信，諸位如果能在當代的教育體制裡，增添「不以某宗教為主」的道德倫理之元素而努力的話，絕對會對世人帶來巨大的利益。謝謝。

2022年6月22日
尊者對第八屆世界國會議員支持西藏大會的視訊聲明

達賴喇嘛開示 |

心懷 關愛他人的福祉



前幾天在我生日時，收到很多朋友的祝福信、郵件與卡片等。我藉著這次長壽法會機緣，感謝大家對我生日溫暖的祝福，您們對我的祝願，我視之為對我貢獻社會和平的認同。您們的話語，是我利益他人背後的穩固靠山，你們對我的期望與信心，使我對地球上超過七十億人類作出貢獻時更具信心。

我想要傳給諸人的訊息，背後有個很簡單的道理：關愛他人福祉的慈悲不可或缺，這跟宗教無關，若在日常生活中稟持著慈悲的想法，生命將會有極大的改變。打從年幼時，母親就用慈愛關懷、照顧著我們，若引領著慈悲的態度而活，生命會更加幸福、快樂，家人與親友也都會得到正面的影響。透過對自心寧靜、和平的思惟及訓練，我相信世界真正和平的一天終會實現。

今天，我想告訴我的朋友們：不管您有無宗教信仰，在我們的生活中實踐慈悲，不管他人的身份為何，有機會就去幫助、

利益他人。我還想要告訴諸位：依著修練菩提心，才能獲得究竟的自利。如果你們把我當作上師，那必須將空正見與菩提心當作修行之要。

今日上、下密院共同為我舉辦長壽法會，肯定有許多護法也在現場，我常夢到護法們現身相助，成就事業，在今日的長壽法會上，守護善法的護法們肯定也都在左右。對於現場大家都能見到的，我得感謝上下密院的僧眾們，至於大家不都能見到的，我得感謝吉祥天母、六臂瑪哈嘎拉等護法，我從小就跟他們很親近，今日也共同與會，我內心感動，跟諸位說聲：「謝謝！」未來我至少還會住世十幾二十年，這點肯定沒有問題。我決心住世這件事，不只對西藏之政、教二事有所助益，對整個世界也將帶來利益，也請您們大家安心。

札喜得樂！

2022年7月10日
達蘭薩拉長壽法會

大寶法王開示 | 一心講堂： 《菩提道燈論》(三)

大家好！上堂課我們講到蓮師來到吐蕃降伏群神、復興佛法的故事。上一堂課也講到了，松贊干布時代的吐蕃，並沒有具規模的寺院，更別說藏族的僧團。直到蓮師離開的時候，在吐蕃的僧人，基本上也都是些外國人。那麼，吐蕃什麼時候才有藏族的僧團呢？

男眾僧團

根據史書中比較確定和公認的說法，應該是從赤松德贊時期開始的。這件事得歸功於兩個人。一位是寂護大師，他是第一批藏族男眾出家的傳戒和尚。據記載，大概西元 767 年的時候，出現了第一批藏族的男眾出家人。那個時候一共有六位，人稱「六覺士」或「預試六士」。「預試」就是預先測試藏族人適不適合出家，或者能不能出家，類似現在試用期的意思，所以先選出了幾個人，作為第一批出家的測試對象。但是，預試的人數究竟是六個還是七個，有一些不同的說法，具體細節先不細講。總之，就是首先出現了第一批男

眾的預試僧人。

女眾僧團

那麼，第二位功臣是誰呢？就是藏地歷史上最著名的禪宗大師——來自大唐的摩訶衍，中文直接翻譯就是大乘和尚。他的功勞是什麼呢？因為他的緣故，藏族出現了第一批尼眾僧人。而且，這幾位尼眾可不是泛泛之輩，她們都是名副其實的皇親國戚。根據《頓悟大乘正理決》中的記載，赤松德贊的皇后沒盧氏，還有贊普的姨母悉囊南氏，以及一些大臣的夫人等等，一共有三十多位女性，在摩訶衍面前出家為尼。

兩部史書簡介

有關尼眾僧團建立的這一段歷史，在《巴協》的藏文史書中記載的有點不一樣。《巴協》中記載的是：這些女眾是在前面提到的六覺士中的巴塞囊面前剃度出家的。到底哪一種說法更準確？或者說哪一部史

書更可信呢？那就要先來瞭解這兩部史書的背景和成書過程。

藏文史書——《巴協》

先來說這部藏文史書——《巴協》，它可以說是藏地千百年來，最重要而且流傳最廣的一部史書之一。相傳它的作者就是六覺士中的巴塞囊，所以成書的年分應該就是赤松德贊時期，也就是藏傳佛教的前弘期。為什麼這部史書的影響力這麼深遠呢？因為前弘期結束的時候，藏地戰亂了幾十載，期間很多史書、文獻，不是遺失就是焚毀，甚至有些被雪埋了。因此，《巴協》可能就是前弘期留下的唯一一部史書。基本上藏族人要瞭解前弘期，尤其是赤松德贊的歷史，靠的就是《巴協》裡面所記載的內容。由於那個時候的書籍都是手抄本，時至今日，《巴協》出現了好幾個不同的版本，而這些版本都可以看到一些被篡改，或者重新編輯的痕跡。如果仔細研究和閱讀《巴協》裡面的內容，就會發現有不少矛盾和可疑的地方，至於具體的細節，先不細講，總之，原始版的《巴協》到底是什麼樣子？或者說巴塞囊所寫的《巴協》是什麼樣的？現在已經不得而知了。



敦煌出土——《頓悟大乘正理決》

那麼，《頓悟大乘正理決》又是什麼樣的一部文獻呢？它是上個世紀初（二十

世紀），從敦煌出土的一部中文文獻。作者是唐殿中侍御史王錫，所以它的成書年代就是唐朝，也就是赤松德贊在位的時期。現存的《頓悟大乘正理決》有兩個版本，內容基本一致，只是字詞上稍有不同，一本收藏在法國國家圖書館，另一本由大英博物館收藏。《頓悟大乘正理決》是一部非常重要和關鍵的文獻，為什麼這麼說呢？這就要講到藏傳佛教史上最著名，也是最有影響力的一個事件——頓漸之爭。雖然這可能跟《菩提道燈論》沒什麼直接的關係，今年年初在《岡波巴四法》的課程我也講過這個話題，但是，我覺得為了讓大

家可以更好的瞭解藏傳佛教，也能夠更客觀的去瞭解不同的宗派和見地，今天還是有必要來講講這段歷史。不管怎麼說，它對千百年來，整個藏傳佛教的發展，都產生了至關重要，或可以說是決定性的作用，甚至時至今日，藏傳佛教當中類似的

爭辯還繼續著。所以，我覺得各位至少對此，都應該多多少少要有一些瞭解，或者也可能有聽說過一些蛛絲馬跡了。

頓漸之爭

「頓漸之爭」是什麼意思呢？爭的是什麼呢？

顧名思義，頓漸之爭就是頓門和漸門之間的爭論。頓門，也就是頓悟法門，在這場辯論當中主要以漢地大禪師摩訶衍為代表的，是大家熟知的由達摩祖師所創立的禪宗一派。漸門，則正好相反，主張的

是漸次修行，從而成就佛果，在當時是由印度高僧蓮花戒所代表的印度僧眾一派。

頓漸之爭始末

那麼，這個「頓漸之爭」是怎麼開始的呢？

大概是在西元八世紀後半葉，蓮師已經離開了吐蕃，寂護大師也圓寂了之後，赤松德贊為了廣弘佛法，命人從漢印兩地分別迎請高僧入藏，修塔建寺、譯經設齋。當時從印度請來的，就是以寂護大師弟子的蓮花戒為首的三十多位出家眾，而從漢地迎請的，則是來自當時敦煌一帶的大禪師摩訶衍等三位僧人。

關於摩訶衍進藏的部分，在《頓悟大乘正理決》中有詳細的描述。其中提到：摩訶衍等人於西元786年入藏，抵達吐蕃後，得到赤松德贊的允許，便前往現在的拉薩、桑耶等地，開演禪宗法義。當時的信眾僧俗均攝，其中還包括一些貴族，比如吐蕃皇后沒盧氏，還有贊普的姨母悉囊南等。

之後，大概是在西元792年的時候，根據《頓悟大乘正理決》中的記載，那些以蓮花戒為首的印度僧眾，便向贊普請奏：「那些唐朝僧人所傳授的頓悟禪宗，並非佛說，請贊普廢除所有禪宗在吐蕃的傳播和教授。」

摩訶衍和幾位禪師聽聞這個消息之後，就回稟贊普：「既然印度的僧人對我們的法教有質疑，那就請他們收集和整理出經

義上的問題、疑點，由我們來回答便是。如果真的像他們所說的，禪宗的法義有任何的錯謬，或者和佛法大義之間有任何差池，就請贊普馬上停廢禪宗法教的弘揚和修行。」於是，贊普就答應了摩訶衍的這項提議。

有了贊普的應允，那些印度僧人就開始長期的用各種方法駁斥禪宗，又是查找經義、又是搜羅各種問題，總之就是各種挑刺、找毛病。但是，無論他們怎麼辯論、怎麼刁難，摩訶衍大師都是對答如流。後來印度僧人實在沒辦法了，即便自知理虧、黔驢技窮，最後居然還想方設法迷惑朝臣、

勾結朋黨，就為了為難這些禪師。



《頓悟大乘正理決》中說，當時有兩名藏族僧人，因為禪宗遭到毀謗而深感不平，甚至為法捐軀。除此之外，還有三十多名深悟禪理的藏族僧人，聯合起來向贊普請奏說：「如果禪

宗真如那些人說的那樣不堪，那寧可脫掉袈裟，跳崖自盡。」那些印度僧人聽說這些事情之後，各個破膽驚魂、自慚形穢。總之，這場頓漸的辯論，持續了三年，直到西元794年才結束。

頓漸之爭結果爭議

那麼，現在問題出現了，根據藏文史書《巴協》中的記載，頓漸之爭的最終結果，是由蓮花戒為代表的漸門一派勝出，而摩訶衍為代表的漢地禪宗落敗，因此禪宗見地被證實非佛所說、是不正確的法教。

於是赤松德贊便下令，整個吐蕃禁止和廢除禪宗的傳播和弘揚，並且將摩訶衍一行人遣返漢地。

剛才提到了，《巴協》可能是藏地前弘期，而且會是赤松德贊時期唯一一部留下來的史書。雖然後來也有一些文獻提及頓漸之爭，但是基本上都是根據《巴協》而編輯的。因此，《巴協》中的記載，就成為了千百年來整個藏族世世代代，對頓漸之爭的瞭解和認識。換句話說，就是藏族人對頓漸之爭的教科書。不僅如此，千百年來無數的藏人，也因此認定：頓門或是摩訶衍所說的禪宗見解，就是不究竟的、不如法的、非佛所說的。

還有另外一個原因，讓藏人對於當時漸門的大獲全勝，感到深信不疑的，就是因為蓮花戒的一部著作——《修次三分》，其中有駁斥頓門的內容。在藏地這本論著至今依然廣為流傳，很多人都會學習。由於寂護大師與蓮花戒師徒二人，在藏地一直以來都非常受人景仰，而他們所代表的漸門贏得頓漸之爭的說法，就更容易讓人信服、更有說服力了。

相比之下，藏文的文獻當中，並沒有留下摩訶衍等人或漢地禪師所寫的著作或法教，因此可以說，藏族人完全不瞭解「禪宗」是什麼，對禪宗可以說完全沒有概念，甚至都不會用「禪宗」這個詞，而管它叫做「漢地和尚見解」。這就足以見得，藏族人對禪宗是多麼的陌生了！

不管怎麼說，由於《巴協》的緣故，千百年來藏族人都認為當時的頓漸之爭，

一定就是蓮花戒為代表的漸門一方獲勝。直到上個世紀初，《頓悟大乘正理決》在敦煌出土，讓整個局面有了巨大的變化。

在《頓悟大乘正理決》當中，非常清楚的描述和記錄了這場爭論，包括整個辯論的過程、情況和對話，以及辯論的具體內容和問答，都有詳盡的說明。其中明確的提到，赤松德贊頒布詔命：摩訶衍所弘揚的漢地大乘禪義是究竟無誤的佛法，沒有任何差錯。從今往後，僧俗二眾都可以依法學習和修行。

這部文獻一面世，國內外很多學者紛紛進行研究。人們對頓漸之爭，因而逐漸產生了一種全新的看法和探討。

頓漸之爭的理證

到底是《巴協》所說的漸門獲勝比較可信呢？還是《頓悟大乘正理決》所說的，摩訶衍所代表的禪宗在吐蕃，其實並沒有被廢除？我認為，

可能《頓悟大乘正理決》裡面的內容，更接近實際的情況。為什麼這麼說呢？原因有很多，今天由於時間的關係，在這裡只說明三點。

首先，剛才也提到了，藏族人瞭解那個時期的歷史，基本上全靠《巴協》的一面之詞，而《巴協》又有好幾個不同的版本，其中不乏篡改或者重編的痕跡，在原文無從考證之下，真實度和可信度就很難說了。

相比之下，《頓悟大乘正理決》是從敦煌遺跡中，直接出土的唐代原稿，基本上就不存在篡改、修改的可能性，加上他



的作者王錫是一位官方有歷史記載的文官。因此，這部文獻可以說就是當時官方非常正式的紀錄和報告。另外，由御史受命所編撰的這部《頓悟大乘正理決》，其所記錄的這場辯論，是非常具有針對性的目的，也就應該是更準確、更可靠的。

第二個原因，說明當時的禪宗並沒有被廢除，而是繼續在吐蕃廣傳的理由是什麼呢？

在赤松德贊的兒子在位期間，所留下來的兩部當時編輯的「三藏」目錄當中，禪宗的論著也清楚的收錄其中。這兩部目錄，是國家官方編輯的目錄，所以是非常正規、非常權威的紀錄，如果真像《巴協》所說的禪宗的法義是不如法、非佛所說的話，那國家收錄的三藏目錄，就不會記載相關的論典和著作。從這一點上來看，可以推斷禪宗在當時並沒有被判定為不如法，或者是非佛所說的見地，應該還是有在吐蕃得到廣傳和弘揚的。

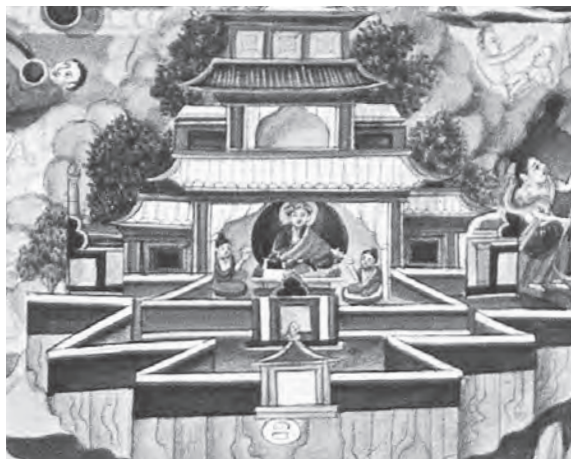
還有一個理由，可以說明當時禪宗並沒有被廢止，是什麼呢？

西元九、十世紀的時候，藏地有一位著名的大師叫做「努·桑傑益西」，努——是他的姓，桑傑益西——是他的名字，翻譯成中文應該是稱為「佛智」。在他所編撰的《禪定目炬》中，蓮花戒和摩訶衍的傳承兩者都有提及，文中對摩訶衍的傳承十分贊許，認為禪宗才是更了義和究竟的見解。他還認為，摩訶衍的禪宗修行，跟大圓滿的修行，有很多類似之處。大家要知道，這位大師是後來被稱為寧瑪派的三

大祖師之一的碩叔路，而且這本書也引用了很多當時西藏高僧所寫的有關禪宗的論著，雖然這些論著基本上都已經不存在了，但書中也提到了，摩訶衍的傳承直到前弘期末年，也就是朗達瑪滅法的時候，在吐蕃各地還有流傳。

總之，很多跡象和佐證，都可以說明當時的禪宗並沒有被廢止，赤松德贊也沒有否定禪宗的教義。但是，不管怎麼說，如果真像《頓悟大乘正理決》所描述的禪宗並沒有被否定或廢止的話，那麼這種說法，可能就完全顛覆了藏族千百年來對頓漸之爭的根本認知，會是一個相當震撼的消息。因為這不僅說明了千百年來藏族人否定禪宗，是一種完全錯誤的做法，更重要的是，它完全顛覆了很多藏族人對頓悟法門的觀念和認識。為什麼這麼說呢？因為雖然頓漸之爭，聽起來是一場一千多年前的爭論，但實際上這個爭論一直延續到了今天。

在藏傳佛教的後弘期，逐漸形成了以現在四大宗派（寧瑪、噶舉、薩迦、格魯）為主的各個教派。這些教派中，就有很多學者認為，寧瑪派的大圓滿和噶舉派的大手印，這兩種修行法門和見地，都是屬於頓悟法門，受到漢地和尚摩訶衍也就是禪宗法脈的影響。而《巴協》的歷史已經告訴我們，摩訶衍的禪宗見地是不究竟、不如法，不符合佛陀經教的，換句話說，也就是大圓滿和大手印都是不究竟、不如法的修行和見解。於是，這些寧瑪、噶舉派修持大圓滿、大手印的行者，只得想盡一



切辦法，讓大圓滿和大手印跟禪宗撇清關係，堅稱自己的見解、見地和摩訶衍是完全不一樣的。

實際上，問題根本不是出在這兒，問題的根源在於——禪宗本身就沒有任何問題，頓悟法門也沒有任何問題，並非《巴協》所描述的是一種不如法、不究竟的見地。當然，今天聽課的各位，基本上都是漢地的子孫，相較於藏族人是比較瞭解和熟知禪宗的。千百年來的漢地，甚至日本、韓國、越南等等很多國家，禪宗都是流傳最廣，也是影響最深遠的大乘佛教派系之一，不僅古往今來高僧輩出，而且曾被無數君王、聖賢所推崇和敬仰。所以，基本上今天的聽眾，應該都不太會對禪宗持有什麼偏見或者疑慮。

但是，藏族人就不一樣了，雖然剛才提到的前弘期的三藏目錄，也明確的記錄了一些禪宗論典，證明當時的一些禪宗論著有翻譯成藏文，也

有收錄一些藏族大師以藏文所著的禪宗論著。但是，在後來編輯的木刻板《甘珠爾》和《丹珠爾》，也就是西藏的大藏經裡面，這些有關禪宗的內容，全部都被刪掉了。所以，現在只能看得到目錄中這些文獻的題名，內容就無從得知了。所以，長久以來，正是由於這些資料和文獻的缺失和遺失，藏人從來沒有任何機會來瞭解和學習禪宗的法義，就更別說熟悉和通達了，基本上都只是透過《巴協》，或者一些單方面、局限性的歷史記載，聽說過漢地有這樣的一個宗派而已，沒有人真正的去瞭解和研究過禪宗的法義和內容。



不過雖然如此，往昔還是有一些藏族大師級的人物，覺得禪宗不可能像是歷史文獻上說的不究竟、不如法，比如寧瑪派的龍欽巴大師，還有噶舉派成就者竹巴袞列等等，他們都認為摩訶衍的見地是正確無誤的，只是當時的人無法接受而已。

開拓視野，探究真相

總而言之，我認為現在科技水準日益進步，考古尤其是古籍、古代文獻的收集和整理，也越來越方便和先進，所以應該藉此去發掘和研究更多古代的文獻和物證，

進而能夠正確、全面的去瞭解和探究，當年的「頓漸之爭」到底發生了什麼，從而使我們可以更加接近歷史的真相。

另外一點，我覺得如今已經是資訊化時代，全球資源共享，各種語言互通，對於藏族人來說，這就是一個很好的機會，

可以去完整、客觀的瞭解比如禪宗等等，這些漢傳宗派的歷史源流，還有見地。不能總是原地踏步，局限在只是學習和瞭解藏傳佛教，自己的那些見解和領域，不能做井底之蛙，而是應該要開拓視野、博覽群書，多去接觸和瞭解其他不同的法門和派系。

第三點，我覺得比較重要的是，無論是禪宗，還是頓悟；無論是大圓滿，還是大手印，歷史上都出現過數不勝數的修行成就者，這是毋庸置疑的。每一個宗派、每一個法脈，都有各自的特點和殊勝之處，如果我們只是片面的、草率的把大圓滿和

大手印，跟禪宗的見地扯上關係，再全盤否定，這也未免太不嚴謹了。而且，如果只是人云亦云就否定了禪宗、否定了頓門，而自己從來沒有去深入學習或研究過，這就是一種不太負責任的做法了。我們要評論，或者批判某種見地，至少得要瞭解它、熟知它，才有立場去評價，不是嗎？如果自己都沒有有一些基本的知識和研究，就直接去批評、直接否定，尤其是對那些已經流芳百世的見地或宗派，那可能就有一點莽撞而且無知了。

總而言之，希望我們每一個人，無論種族、無論身分，都可以多看一些歷史文獻、多去瞭解和發現一些歷史真相，這樣才能學到真正有用的、有價值的知識，才能真的提升自己。

吐蕃法難

接下來，繼續來講藏傳佛教的歷史。



朗達瑪滅法

正如曾經蓮師的預言，贊普的後代沒過多久就可以說是斷絕了。赤松德贊之後的第四代贊普，叫做——達瑪·烏東贊，歷史上普遍稱他為朗達瑪，就是藏族版的牛魔王，吐蕃帝國的末代皇帝、末代贊普。他於西元 836 年繼位，雖然在位時間只有短短的六年，卻做了驚天動地的事情！什麼事情呢？他進行了大規模的佛教滅法運動，後人稱之為「朗達瑪滅法」。他是出於什麼原因和動機滅法的呢？現在是眾說紛紜，有各種各樣的揣測。（想到牛魔王，我就笑了，據說他頭上長了兩隻牛角，有

這樣的說法，我覺得這估計也是胡編亂造的。）

那麼，朗達瑪是怎麼滅法的呢？有很多細節，我們今天在這就不一一講述了。他除了對佛像、寺院等等這些硬體的破壞和摧毀之外，最重要的是打壓、解散和清除僧團。具體來講，那時不僅殺掉了很多出家人，驅逐了當時在吐蕃的外國僧人，而且禁止從印度、大唐的高僧來吐蕃傳法，還逼迫很多僧眾還俗，強行讓他們去打獵，甚至對不聽話或者反抗的僧人斬立決。朗達瑪滅法最嚴重的一點，就是他完全滅掉了僧團，也就是說在當時，至少是衛藏地區，也就是現在的中藏地區，都沒有出家人了。

說到朗達瑪滅法，就不得不提一下唐武宗滅佛，也就是「會昌滅佛」，它的主要方式也是摧毀寺院，逼迫僧人還俗。唐武宗滅佛的年代，大概是西元 842 年到 846 年這四年間，這

個時期和朗達瑪滅佛非常接近，基本上算是同期。我覺得這似乎有點太巧合了！當然，當時唐朝的影響力是無人能及的，而吐蕃跟唐朝之間也是往來不斷，是不是當時唐朝的反佛教思想影響了朗達瑪呢？這個就很難說了。

近年來，有一個值得我們關注的發現，就是從敦煌出土的文獻當中，好像有朗達瑪當時並沒有滅法的記載，要說這樣的可能性也是有的，所以現在有些學者認為，朗達瑪滅佛這件事情也不一定是真實的。

總之，世世代代的藏族人，都把朗達瑪滅佛，視為藏傳佛教當中最重要的一個

歷史事件之一，基本上無人不知，無人不曉。但是，我覺得就像剛才提到的，現在科技進步，考古的技術和水準也飛速發展，我們就更應該去多多研究和考證出土文物和文獻，進行更多學術的、專業的討論和分析。說不定有一天，就會有突破性的發現，讓我們離歷史的真相更進一步，這不僅對藏族或藏傳佛教的意義非同小可，而且對整個佛教的意義也會是巨大無比的。

吐蕃分裂

回到歷史，剛才提到的西元 842 年，朗達瑪由於引起公憤被刺殺之後，他的兩個兒子俄松和雲丹，為了爭奪王位進而分裂成兩股勢力。雖然俄松算是繼承了王位，成為贊普，但是雲丹一派並不承認他的政權，導致多年來兩方爭鬥不斷，情況日益惡化。大概在九世紀末的時候，吐蕃各地相繼發生臣民暴動、起義，俄松的兒子也就是當時的贊普，被刺殺，吐蕃王朝就此分崩離析。然而，雲丹一派的勢力，仍然對俄松的後代窮追不捨，最後無奈之下，俄松的一個孫子——吉德尼瑪袞，逃到了現在的阿里地區，才逃出生天。後來吉德尼瑪袞就成為當地的王權，從此開始統治阿里地區。

要算起來的話，這位吉德尼瑪袞是朗達瑪的曾孫，他本人也有三個兒子。然而，他為了避免像祖輩那樣，為了爭奪王位，手足相殘的悲劇重演，就把阿里分成三個地區，分別交給了三個兒子進行統治和管

理。這就是歷史上「阿里三地區」的由來。這三兄弟當中的次子，叫做扎什德袞，統治的是當時阿里東南部的布讓一帶，也就是今天的普蘭縣，後來他在這裡建立了歷史上非常有名的古格王朝。

古格王朝的建立，大概是在西元十世紀末的時候，扎什德袞就是他的開國之君，是第一代君王。他的兒子也就是古格王朝的第二代君王，叫做松埃，是一名虔誠的佛教徒，他後來退位出家，法名拉喇嘛益西沃。這位拉喇嘛益西沃，是第一位想要迎請阿底峽尊者入藏的古格王朝的國王，為什麼說是第一位呢？因為他直到辭世，

都沒有成功迎請到阿底峽尊者，最後是他的後代才迎請到阿底峽尊者入藏地的。這是怎麼一回事呢？那就要提到著名的「拉喇嘛叔侄」。

在古格王朝的第二代君王，也就是拉喇嘛益西沃出家之後，就把王位傳給了一個兄弟——闊熱，

是闊熱的後代——強久奧，最終迎請到阿底峽尊者入藏。所以，拉喇嘛益西沃和強久奧兩位，一位是第一個迎請阿底峽尊者的人，一位是最終迎請到阿底峽尊者的人。他們兩位應該算是屬於叔侄關係，在藏地就是很有名的「拉喇嘛叔侄」。

他們到底是怎麼迎請到阿底峽尊者的呢？我覺得要下回分解，今天先講到這裡，謝謝大家！

日期:2021年6月26日

<https://www.kagyuoffice.org.tw/news/20210626>
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



打開通往幸福之門(五)

美國 Kadampa Center 說法師 格西 Palden Sangpo

中士道

偈頌十二

彼縱因貪親盜取，或令他奪一切財，
猶將身財三時善，迴向於彼佛子行。

這個偈頌是講有人出於貪欲而親自或教唆他人搶奪我們的財物，我們無須對他產生瞋恨。我們不僅不瞋恨想要傷害我們的人，甚至還把自己過去、現在、未來的所有功德迴向給他們，希望能夠利益他們，菩薩以此方式練習放下對財物的執著。

我們想像一下，假設有人非常想要我們的東西，於是他派人或親自過來把我們的東西拿走，此時我們不僅不生氣反而練習容忍捨財並且迴向功德給想要傷害我們的人，這就是菩薩所做的事，菩薩的修行對我們來說很難想像。我們可以藉由練習來訓練這種思維方式，隨著練習時間越來越久，我們將更容易接受這種思維方式。

容忍有三種，這個偈頌講的是練習放下對財物的執著或者說完全不把他人對自己的傷害放在心上。我們的東西被小偷拿走，我們出於對小偷的慈悲心，希望他偷走的東西對他有用；我們生起這樣純淨的想法和善心並為他祈願和迴向。無始以來我們積累許多惡業，但藉由生起真誠的善心，我們可以淨化一切惡業並種下未來解脫的因。

我們不妨權衡一下何者更有價值：對小偷立刻做出報復性的反擊？或者朝向最終的解脫目標邁進？我們可以想盡辦法把東西要回來，

我們也可以保持善心並迴向功德給小偷。如果把東西要回來，我們可能不得和小偷爭執、互毆或引起其他麻煩。相反的，如果迴向功德給小偷，我們將會受益。造更多苦因抑或種下解脫的因，我們在二者之間可做選擇。

宗喀巴大師在《菩提道次第略論》說有人輕視我們或傷害我們或者搶走我們的財物，若藉此機會練習容忍，我們將會得到來世投生善道的利益。不只如此，我們還會得到美好的身體以及許多良善的親友、容易取得財富和權力、受到群眾的尊敬，我們也因此能夠為他人創造更多福祉。我們之所以具備許多美好的品質就是來自練習容忍。

月稱論師在《入中論》第三品第八個偈頌說：「忍感妙色善士喜，善巧是理非理事，歿後轉生人天中，所造眾罪皆當盡。」

這裡講一個扎巴楚仁波切的故事。扎巴楚仁波切居住於西藏東部，有一次他前往離家很遠的異地傳法，授課結束後學生們供養他許多東西包括犛牛、馬匹和奶酪等。他帶著它們一起返回他的寺院，途中遇到強盜搶劫他的財物，當強盜準備帶著東西離開時，扎巴楚仁波切給他們一個建議。他說：「離開這裡之後你們會碰到兩個路口，如果走第一條路，你們會遇到前來接我的學生，他們一看到你們就知道你們搶劫我的東西，這樣你們會有麻煩，所以走第二條路比較安全。」

還有一個故事關於噶當派大師格西博達瓦，人們視他為菩薩。有一夥人多次偷竊他的東西，某天這群小偷被關進監獄，格西博達瓦聽說此事後前往監獄要求釋放這群小偷，因為他們對他來說如同珍寶，由於他們的行為讓他



得以練習容忍，他甚至要求讓自己代替他們坐牢。我們若從未被任何人激怒，我們永遠沒辦法練習容忍。

忍耐罪苦

偈頌十三

吾身雖無少過咎，他人竟來斷吾頭，
於彼還生難忍悲，代受罪是佛子行。

這個偈頌的含義與上個偈頌相似。大意是我們從未傷害過他人然而他人出於瞋恨竟然砍傷我們的身體甚至砍斷我們的頭，我們出於慈悲心不僅不進行報復，甚至祈願由我們來代替他人承受其身、語、意所造惡業的果報，菩薩以此方式練習忍耐罪苦。

舉例來說，某個國王或某個有權有勢的人指控我們偷竊東西或者做了這個那個而懲罰我們，但其實我們並沒有做任何違法之事，對於這些傷害我們的人，我們沒有生起憤怒，相反的，我們祈願他們身、語、意的一切惡業皆由我們承擔，這個練習類似於“Tonglen”（自他交換）。簡言之，你很無辜但你受到迫害，出於慈悲心你祈願代替加害者承受其惡業。菩薩以此方式練習忍耐罪苦。

分享一個我家鄉的故事。1959年中國入侵西藏，中國軍人在寺廟裡把一個西藏僧侶頭



下腳上倒掛起來毆打，軍人聽到僧侶說話以為是在批評他，於是他問翻譯僧侶說了什麼，翻譯說僧侶祈願這個正在毆打他的軍人不會因此造下惡業，如果軍人造下惡業，僧侶祈願自己代替軍人承擔惡果，僧侶又祈願把自己累積的功德迴向給這個軍人。這是三種容忍的第二個：忍耐罪苦。

前面提到的《上師薈供》有一個偈頌說：

即使眾生惡業遍滿無量大千世界，
罪苦如傾盆大雨降臨眾生，
祈求上師賜予加持使我轉苦為道，
令此悲慘成熟於我身並藉此竭盡我所有惡業。

我們碰到痛苦時要想：「由於我們之前造下惡業，現在我已嚐受苦果表示惡業即將結束」。我們明瞭業力已經成熟而感到欣慰並坦然接受痛苦。寂天菩薩說幸福的因極少而痛苦的因很多。他的《入菩薩行論》第六品第12個偈頌說：「樂因何其微，苦因極繁多，無苦無出離，故心應堅忍。」

噶當派大師哈熱巴 (Kharagpa) 也說：

幸福和痛苦源自前世的業力，
業力何時成熟非由我們決定，
此刻幸福也好痛苦也好，
我們利用苦樂為道直到獲得解脫。

這個偈頌和上面《上師誓供》的偈頌具有相似的含義。即使苦報已在我們身上成熟，我們不必要視其為苦，不如藉此練習忍受罪苦。另一位噶當派大師格西堅昂瓦說若非事先設定標靶，箭和子彈就無法擊中目標。同理，我們前世所造惡業已為今生設定一個承受苦果的標靶，於是今生的一切逆緣全部投向已設定的標靶，我們既是始作俑者又何須對那些傷害我們的人感到瞋恨。

宗喀巴大師在他的《初中後善祈願文》說：「當我見聞或憶及，何人攻擊譏謗我，祈願我於彼無瞋，念彼功德修安忍。」

久遠以前西藏著名的僧侶《修心八頌》的作者格西朗日唐巴，某日給予大眾一個佛法教導。當時有個婦女抱著嬰兒來到集會現場並當著大眾面前告訴格西朗日唐巴這個嬰兒的父親是他。她說格西朗日唐巴應該照顧孩子於是就把嬰兒交給他。她似乎想在大眾面前貶低格西朗日唐巴。即便如此，格西朗日唐巴沒有否認也沒有和那個婦女爭論。相反的，他想到他必須保護那個孩子，否則孩子可能死亡或者被傷害，於是他接受那個孩子。格西朗日唐巴沒有犯錯也無須淨化罪業但他後來還是在熱廷寺舉辦一場法會來淨化罪業。當我們被譏謗，我們可以容忍詆毀並讓他人獲得勝利。這是噶當派大師們訓練思維的方法而格西朗日唐巴用實際行動來體現。

格西朗日唐巴的學生當中有一些人開始懷疑格西朗日唐巴。他們好奇的想著：「如果這件事是真的，該怎麼辦？」孩子長到兩三歲的時候，真正的父母前來要求格西朗日唐巴把孩子歸還他們。母親說明她當年為何要這樣做。這對夫婦過去曾生下幾個孩子但最後沒有一個存活下來。一位喇嘛藉由占卜和解讀圖像的結果建議他們，如果希望下一個孩子存活下來，他們必須聲稱孩子的父親是一位偉大的喇嘛。喇嘛說他們受到某種詛咒而這麼做可以破除詛咒。父母說他們是根據喇嘛的建議才把孩子交

給格西朗日唐巴，他們懇求格西朗日唐巴的原諒。格西朗日唐巴回答說：“好的，你們可以把孩子帶回去。”他沒有再多說什麼就把孩子交還給這對夫婦。他其實可以說很多話但他選擇讓這件事到此為止。如我剛才所說，格西朗日唐巴體現了我們可以容忍詆毀並讓他人獲得勝利。

帕邦喀仁波切在他的作品《掌中解脫》道次第的釋論中談到忍受罪苦。他說：「你不僅不要執著幸福還要把痛苦視為莊嚴並作為一種藥來利用，不論遭到迫害、練習苦行、被病痛折磨、被敵人攻擊或者做惡夢，把一切痛苦轉為幫助自己獲得解脫的方法。」

同樣地，我們練習容忍、研究佛法、做大禮拜、禮敬供養等也很辛苦，但我們可以思維此刻的辛苦可使我們未來免於痛苦。碰到痛苦時不妨思維痛苦對我們有利的一面。怎麼說呢，想想每天從起床到入睡的全部時間我們做了多少事情，我們辛辛苦苦只為了得到世俗的幸福而這種幸福卻無常易變。佛法的目標遠遠大於世俗的幸福。佛法的目標是使我們永久脫離痛苦。實踐佛法並非易事，過程中將會碰到很多困難，如果一蹴而就，那麼每個人早已躍躍欲試，所以練習忍耐罪苦很重要。

我們如果正在受苦或處於困境，我們可以思維此刻的痛苦能使我們來世免於受苦。如同某人原本快死了但最後只失去一隻手指，他一定很樂意犧牲一隻手指換取生命。又比如手術治療非常痛苦但為了救命我們可以忍耐這種痛苦。跑步和運動也是同樣道理，為了保持健康我們可以忍耐辛苦的鍛鍊。

帕邦喀仁波切在《掌中解脫》說，當你遭受痛苦時要思維：「此刻的痛苦可免除我將要在三惡道承受的苦」，這樣的思維可以使你感到欣慰。比如說某人即將被處決但最後他被判處砍斷一隻手代替死刑，他肯定為自己逃脫死刑感到欣慰。為了治療病痛我們可以忍受流血或艾灸。我們練習佛法碰到困難時要思維痛

苦對我們有利的一面：「真好，這個苦免除我原本要在三惡道受的苦。」《入菩薩行論》說：「苦難悲慘能使我們消除傲慢，對輪迴有情生起悲心，使我們遠離惡業並隨喜一切功德。」

容忍詆毀

偈頌十四

縱人百般中傷我，醜聞遍滿三千界，
我猶深懷悲憫心，讚彼功德佛子行。

如果有人出於嫉妒或競爭而惡意批評我們或公開散播謠言，我們不報復他們反而稱讚他們的優點，菩薩以此方式練習容忍。

這個偈頌是講某人也許朋友也許敵人當著我們面前或背後或者藉由他人用刺耳難聽的話批評我們，而這些話已經傳遍世界眾所皆知並且對我們造成傷害，但我們並未採取任何報復行動。不管受到什麼傷害，我們仍然以善心來回應，即使談到對方也只稱讚其優點。這是菩薩的修行。

龍樹菩薩所作的《中觀寶鬘論》第十五個偈頌說粗言惡語導致受人批評：「妄言招誹謗，兩舌親乖離，粗語聞惡聲，綺語令失信。」當我們碰到不好的事，我們可以思維自己曾經做過什麼。比如有人對我們說刺耳難聽的話，從業力的角度來看我們過去對他人也說過刺耳難聽的話，這種想法對於訓練思維比較有益。

《利器之輪》也講到兩舌和綺語的惡業像輪子迴旋落到自己身上；我們給予什麼就收穫什麼。我們聽到刺耳難聽的話最好不要生起瞋恨，瞋恨只會造成惡業和未來的痛苦。容忍詆毀並非只是宗教的鍛鍊，不管有沒有宗教信仰，容忍詆毀給我們帶來很多好處。現在很多人受到三毒驅使在社交媒體和公共平台上發布令人不快的言論，我們很難相信自己看到的東西，某人被許多人公開讚揚但同時又有許多人說他



不好，我們真的很難相信社交媒體。

來自同事或家人的批評更要謹慎以對，但不容易做到，有時候我們真的很想反駁，一旦我們做出憤怒的回應就造下惡業，任何出於憤怒的行為一定會產生負面影響，所以我們不妨試著包容對方。我們自己如果說出刺耳難聽的話，對方也會憤怒的回應，然後我們反駁對方，對方又再反駁我們，這樣來回下去可能演變為肢體衝突甚至互相仇殺。以上是用憤怒回應批評的結果。我們即使未以憤怒回應對方但對於批評耿耿於懷，回家後還反覆想著那些批評，這樣也會影響我們的心理健康。

我們變得不太想踏進辦公室、不太想工作、不喜歡和家人見面、血壓上升、睡不好、沒有胃口，我們和同事或家人的距離越來越遠，我們反覆想著那些刺痛自己的言語，不斷問自己「他們為什麼要對我說這些話？」我們不再信任對方，我們感到寂寞，我們心情沉重，通常我們碰到好事壞事都想要立刻分享給親近的人但現在沒人可以傾訴，我們和他們之間的隔閡越來越深。一切問題都來自於刺耳難聽的話。

藏語有句俗諺：「刺耳難聽的話如利刃刺痛人心。」現在問題來了，我們反駁不太好，我們不反駁但一直耿耿於懷，情況可能變得更糟，怎麼辦呢？有沒有解決辦法？阿底峽尊者說我們聽到刺耳難聽的話就當作迴聲，不用在乎它，從一隻耳朵進又從另一隻耳朵出。我們如果在一塊岩石附近大喊大叫，由於聲音反射



作用我們聽到迴聲。我們從他人聽到的刺耳的話也是如此，它們是我們之前說過的刺耳的話的迴聲。當我們理解刺耳的話就像迴聲，我們的心就不再感到刺痛。

寂天菩薩在《入菩薩行論》第六品談到容忍的偈頌說：「心意無形體，誰亦不能毀，若心執此身，定遭諸苦損。輕蔑語粗鄙，口出惡言辭，於身既無害，汝心何須瞋。」

實際上寂天菩薩就是這麼做的。寂天菩薩在那爛陀大學學習時非常低調，他內在境界很高但很多那爛陀學者看不出來。他們給寂天菩薩起綽號，綽號意思是他只會吃飯、睡覺和上廁所。大多數那爛陀學者認為寂天菩薩極其無知而且愚蠢。許多人擔心他會影響那爛陀的聲譽於是想把他趕出寺院。

為了迫使他離開，他們故意邀請他授課，他們猜測他會知難而退離開寺院，因為他沒受過教育不可能懂得授課方法也沒東西可教。然而寂天菩薩卻同意授課。學者們又想出一個辦法要讓寂天菩薩感到難堪並離開寺院。他們通知當地民眾有一位博學多聞的大師要公開授課。他們給寂天菩薩安排一個很高的寶座但沒有放置任何台階讓他踏上座位。寂天菩薩輕而易舉登上寶座。聽眾中有人看到他跳上授課的座位也有人說他把座位降低。

寂天菩薩問大家想要他教什麼，教以前聽過的東西還是教新東西以前從未聽過的，學者們心想如果讓他教熟悉的東西他可能會照本宣

科念誦以前上課的筆記，於是他們回答說他們不想要聽過的東西，他們想要聽一些新東西。

寂天菩薩的《入菩薩行論》開頭說：「於此未說昔所無，修辭吾亦不善巧，是故未敢思利他，為修自心著此論。」當天授課之前寂天菩薩已經寫好這本書，於是他開始教導這本書的內容，當教到第九品討論智慧的那個章節，他開始從座位往上飛升越來越高，有一部分學者還可以聽到他講授最後的第十品，有的人卻無法聽到。大家聽課時都勤作筆記，有一部分學者可以完整背誦所聽到的內容，後來這些學者把第十品寫出來。寂天菩薩隨後飛往南印度。

某些學者開始尋訪寂天菩薩的去處。他們為自己過去的所作所為深表懊悔包括用刺耳的話批評他、給他取難聽的綽號等，他們前往南印度向寂天菩薩道歉並請求他返回那爛陀。他們詢問寂天菩薩是否有第九品和第十品，他說確實有十品。他說他不須返回那爛陀因為他已寫好另一本書《學處要集》，那本書放在他原來的房間裡面，他建議他們研讀那本書。

我在此分享寂天菩薩的故事是想鼓勵我們自己向他學習容忍詆毀。他既沒有反駁那些刺耳難聽的話也沒有對那些話耿耿於懷，他因為修練容忍而廣受好評。無論我們是否有宗教信仰，練習容忍對每個人都有好處。菩薩和我們沒有兩樣，他們練習容忍所以後來變成菩薩。

《佛子行三十七頌》講解
Lu Anna 英譯中

以佛法課程 利益臺灣



達賴喇嘛西藏宗教基金會佛法課程

基金會佛學班開課了，由新任說法師南卓仁波切以中文授課。實體上課地點在基金會佛堂，也提供遠道及國外同學線上同步學習。課程訊息已經公告於基金會網站及《西藏的天空》紛絲專頁，亦可來電或 e-mail 基金會。無論實體或線上學習，免費參加。人身難得，佛法無價，場租由基金會支應，歡迎護持。

一、佛學高階課程：《現觀莊嚴論》

上課時間：每週六上午 10：00 至 12：00（2022 年 8 月 13 日開始上課）

彌勒菩薩所著《現觀莊嚴論》之主要內容是八事七十義，此論的義疏非常多，但比較廣泛流傳的有二十一部著名釋論，其中獅子賢著作的《明義釋》，具辭句精簡、內容透澈、清楚明瞭等特色。因此，本課程採用《明義釋》為主要參考教材，講解廣行傳承所闡述《廣中略三部般若經》的隱義現觀修行次第。其次補充宗喀巴大師等父子三尊針對《現觀莊嚴論》所解釋的相關論述，務求使學員輕易明瞭相智、道智、基智、圓滿一切相加行、頂加行、漸次加行、剎那加行、法身果等八事，以及七十法義的究竟密意。從而能夠深入理解別般若波羅蜜經的修行脈絡及與個人實修結合的重要性。本課程仁波切之前在法光佛教研究所已講授到《現觀莊嚴論》第四品——「加行之四十六種過失」，接下來的課程將從「圓滿加行之性相」繼續開展課程。

二、佛學初級課程：《心類學》

上課時間：每週四晚上 7：00 至 9：00（2022 年 8 月 25 日開始上課）

在這高壓動盪的年代，我們如何掌握內心的方向？在這煩亂攪擾的時局，我們如何安穩內在的波瀾？本課程將依循古印度豐碩之心智探索學說，以著名心理哲學論著《大

乘《阿毘達磨集論》與《阿毘達磨俱舍論》所敘述心識相關內容作參考資料，並為方便初學者能輕易了解其中扼要，將採用最基礎易懂之書籍，與學員一起深入淺出探討心識層面的作用，及分析日常生活所涉及正負向情緒之影響。透由本次課程的學修，善加洞悉當下之內在運作，將為自他二者之暫時、究竟的利益發揮極大的作用。

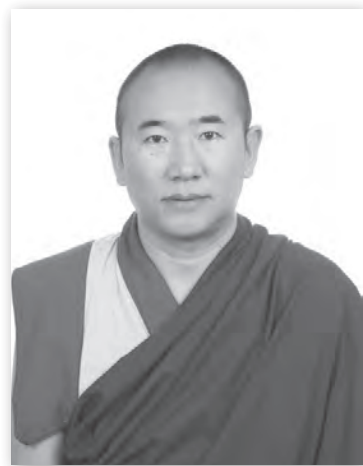
三、藏語文基礎課程

上課時間：每週三晚上 7：00 至 9：00（2022 年 9 月 7 日開始上課）

此次先開設藏文基礎班，在未來亦將依次升級到中級與進階藏文課程，歡迎對藏語文有興趣，或者想透過藏文加強佛法的認知，抑或想了解西藏傳統文化，便可以利用每週三吉祥的拉嘎日，在優秀師資，以及優越的環境中學習，達成藏文聽說寫的能力。仁波切授課將以道地的拉薩口音，並輔以流利中文教學，想學習藏文的學員，千萬不要錯過此次難得的大好機會！

佛學導師：拉然巴格西丹增南卓仁波切

丹增南卓仁波切不僅重視聞思修等次第修行，且認為「語言」是溝通的橋樑，也是學習上最重要的工具。不同國家與民族的語言本各具其特色及優美的一面，其中西藏語言和文字有著悠久文化歷史，若能深諳藏語文，對於特別有意願學習藏傳佛法的人，在了解法義上，將會起到很大的作用和幫助。仁波切出生於西藏拉薩，在拉薩受小學、中學、高等中等基礎教育。1992 年離開西藏遠赴印度後，進入西藏流亡政府的學校，學習英文等相關課程，近五個月的學習之後，於 1992 年底經尊者達賴喇嘛認證，為「1958 年獲得西藏三大寺第一名拉然巴格西學位之洛桑汪堆仁波切」轉世，並依此殊勝因緣於尊者座前剃度出家，被賜予法名丹增南卓。



- 1992 年進入南印度甘丹寺講哲佛學院舉行坐床典禮，並開始研讀基礎佛學課程及五部大論。
- 2006 年在格魯大考中取得優等佛教哲學學士學位。
- 2008 年取得優等佛教哲學碩士學位。
- 2010 年取得「第一等級的拉然巴格西」學位，等同佛教哲學博士。
- 2011 年在南印下密院研讀密續一年後，取得「第一等級的朗熱巴」學位。
- 2012 年擔任寺院教育部的監察成員。
- 2012 年底，達賴喇嘛辦公室指派來台於中山大學、師大華語中心學習中文兩年多。
- 2015 年受聘為法光佛教研究所弘法講師，教授藏文與佛法課程。
- 2018 年就讀臺灣玄奘大學研究所，以中文撰寫論文，取得第二個碩士學位。
- 2021 年考取臺灣國立政治大學宗教研究所博士班。
- 2022 年 5 月通過藏人行政中央考試，高分錄取後被任命為臺灣達賴喇嘛西藏宗教基金會佛學導師，並於 8 月 1 日正式上任。

祈願尊者住世，諸事如意得成就

藏人行政中央司政 邊巴次仁



藏人行政中央隆重慶祝
達賴喇嘛尊者 87 歲華誕

人天諸有情之皈依處，西藏和西藏人民的象徵與依怙尊，遍知佛主第十四世達賴喇嘛尊者以顯示大丈夫身功德相及隨好降世於多麥宗喀，已有八十七週年的特殊時刻，噶廈代表境內外西藏人民謹以三門恭敬祝願尊者法體安康，札喜得樂！同時祈請尊者為量等虛空之無邊眾生和佛陀教法，廣續無間地廣利眾生而永住於世！

今天這個日子不僅是雪域藏人，而且這充滿慾望和競爭的動盪世界帶來慈悲與和平教誨的大乘菩薩誕生之殊勝之日，藉此機會，總體諸有緣眾生，尤其是尊者之追隨者，以及境內外全體同胞，致以節日的親切問候和良好的祝願！

在舉國同慶尊者華誕之際，對於我們流亡藏人而言，只感受到尊者大恩大德中的細微部分，也顯得極為重要。知恩才能感恩，感恩圖報才能培養高尚品德。知恩報德的最好回報是，能夠如理接受上師在政教二者方面的諄諄教誨，去實現人生的意義。

尊者達賴喇嘛在擔任西藏政教重任時，中共軍隊擊潰藏軍已佔領昌都。當時尊者只有 16 歲，但八年來，試圖與進入西藏的中共軍隊和諧共處，並與時俱進，日理萬機在政教兩方面進行改革。同時，在經師的教授下修學佛教浩瀚經典，並於 1959 年藏歷土豬年，在雲集成千上萬學者及僧眾的拉薩大願法會上答覆佛

學辯難，獲得拉然巴最高格西學位。

期間，中國政府非同尋常地邀請尊者到兵營參觀。民眾前來挽留尊者時，中國軍隊向諾布林卡夏宮開砲。故此，兩天後，於 1959 年 3 月 17 日不得不走上流亡之路。

藏人要求挽留尊者的主要原因是，1958 年 6 月 18 日，毛澤東指出：“西藏地區要做好全面平息叛亂的準備，西藏越亂越好，只要西藏反動派全面發動叛亂，那裡的勞動人民就會早日得到解放，這是毫無疑問的。”事實上，多麥和康區大多數寺院於 1958 年被摧毀，不少僧俗官員以出席會議，參加學習等各種名義被綁架、關押，或被殺害。藏

人挽留尊者莫參觀中共軍營演出，是有理由的警惕。

翌年3月31日下午2時，尊者達賴喇嘛及其隨從人員抵達印藏邊界“曲宕姆”。4月20日，在印度政府的安排下到穆索日，在那裡留居一年多。

達賴喇嘛抵達曲宕姆的當天，印度首相尼赫魯在議會表示：「我們尊重達賴喇嘛……」24日，尼赫魯專程到穆索日接見尊者達賴喇嘛，當時，尼赫魯並不同意建立西藏流亡政府。次日，從噶倫堡到穆索日覲見尊者的政府官員時，尊者表示：「此次從境內外藏人重聚來看，未來政府的工作方案；重建一個符合現代社會的西藏政府有關的工作分工等方面，大家需要進行磋商。」經過商議後，決定建立宗教事務部、外交部、內政部、財政部四大部門，以及駐新德里代表處等。為爭取西藏民族自由及流亡藏人福利而建立了組織基礎。

流亡當初，尊者達賴喇嘛為挽救中華人民共和國正在毀滅的西藏宗教文化及西藏民族，為了使這一事實得到全世界人民的了解，進而整理書面資料；對關注西藏問題的國際法學會為主的各家媒體的採訪不斷做出接納回應。同時，對不斷流亡印度、尼泊爾、不丹

的藏人提供以修建公路為主的謀生渠道。

西元1960年3月3日，在穆索日成立第一所50名學生的藏人學校。成立會上尊者表示：「今後，我們不能像從前那樣不對外建立關係，閉門造車是完全行不通的。我們要學習鄰國印度語，國際通用的英語，以及政治、經濟、科學等現代知識，這些都要學習。同時，我們還要必須學習本民族語言文字，及宗教為主的浩瀚民族文化。總之，新一代藏人要努力成為既有現代知識，又有宗教知識的文化人。」以此做出傳統與現代相結合的教育工作規劃，而且不讓西藏學生被印度社會同化，向印度政府申請，在流亡藏人教育機構的管理下，建立純粹的藏人學校，並逐步成立達蘭薩拉和穆索日西藏兒童村學校，尼泊爾崗堅迪察學校，桑布扎等分校。為流亡藏人的政治、文化、社會活動等領域培養出了具有現代與傳統

知識的諸多人才。

西元1960年4月30日，流亡藏人大本營遷移到達蘭薩拉後，流亡印度藏人中的出家眾如理持四聖行，開始弘揚佛法。十六歲以下的兒童到學校學習，二十歲的年輕人學習各種手工技術後就業，其他人員在定居地務農，老年人和病號收留在養老院。以此制定計劃並為之付出了努力。

西元1960年12月16日，為來自印度北部堅巴、哲霍爾、古魯瑪納利等地的666名流亡藏人建立了第一個藏人定居地—桑珠林。截至1967年為3000名流亡藏人的定居地工程全部完成。到上個世紀70年代初，共建立了54個藏人定居地。尊者對此表示：「建立藏人定居地的目的不僅是為流亡藏人生活帶來一個安定的環境，也是為了保持西藏民族特色，並能夠堅持不懈地爭取西藏民族自由奠定重要基礎。」

1959年5月，在建立



1960年，達賴喇嘛尊者探視西藏兒童村



達賴喇嘛尊者親自指導推動藏人民主制度

“巴薩曲噶”時，印度政府只批准了300名出家眾名額，後來經過不斷地向有關部門申請，應承為不分教派的1500名僧侶提供條件。同時在哲霍爾地區相繼建立了上下兩所密院。但在巴薩曲噶由於環境狹小，天氣炎熱潮濕，交通不便等原因，使僧人的生存生活遇到了極大困難。西元1969年，那裡的出家眾開始遷移到各流亡藏人定居地，進而成為後續建立各教派寺院的種子。在各定居地建立起來的薩迦派、格魯派、噶舉派、寧瑪派，以及苯教寺院，不僅為弘揚佛法，而且為繼承和發揚西藏語言文化，以及在全世界對介紹西藏宗教價值觀發揮了巨大作用。

西元2011年，尊者達賴喇嘛通過審批《流亡藏人憲法》第二十五次修改，其政治權力分別移交由民

眾直接選舉產生的政治領導人。這是尊者經過半個世紀的深思熟慮後逐步做出的抉擇。自2001年開始民眾選舉產生首席噶倫後，尊者處於半退休狀態。1991年，頒布《流亡藏人憲法》後，擴建名副其實的立法機構，司法獨立的最高法院等組成的民主三權分立制已形成。以及設立三個獨立機構，即：選舉委員會、審計署、公務員選任辦公室。建立如此健全機制，這是自1960年成立西藏人民議會以來累積30年的經驗決定的。自始至終，流亡藏人的民主制度是由尊者達賴喇嘛親自指導和由上而下推動產生的。

從1973年起，為解決藏漢問題，提出了西藏三區藏人風雨同舟，相濡以沫的“中間道路”思想。1979年藏漢接觸後，開啟了西藏

境內外間探親往來之門。自1980年至2011年間，從西藏赴印度朝聖和探親人數共達86225人，到各類學校就學人數達20668人，到寺院的出家人達17489人。還在印度、尼泊爾、不丹定居的藏人有1435名。目前，包括他們的子女在內，這些都成為藏人行政中央各部門、學校、寺院，以及流亡社會各組織等不同領域的中流砥柱。

西元1959年至1965年間在聯合國提起訴訟，就西藏問題達成了三項協議。雖然身處世界冷戰環境中的難民，但在東西方國家間始終保持友好關係總體平衡。因此，關心和支持西藏問題者遍布五大洲四大洋。

同樣地，流亡藏人第一次出國定居，自1960年瑞士開始，此後至1981年間，累計移民上千名藏人到

海外。自 1971 年開始以官方形勢逐步移民加拿大 228 人；1992 年千名藏人移民美國；2013 年，千名藏人再次移民加拿大。自 1996 年以來截至目前特別移民澳大利亞的藏人逐漸達兩千多人。這些都是尊者達賴喇嘛為流亡藏人的眼前與長遠利益高瞻遠矚、深謀遠慮後決定和實施的移民工程。另外，還有一大批自行移民的流亡藏人。目前，移民至海外流亡藏人遍布近 30 個國家，並成立藏人社區，這不僅改善了各自的生活環境，而且為爭取西藏民族自由也發揮了重大作用。

以此為例，流亡藏人定居地、寺院、學校等從零開始到製定修建規劃，再到動工修建，之後逐步健全發展，可以這麼說，其整個過程中都離不開尊者的加持與親臨現場指導。每當駕臨各地時對民眾講解在新環境下衣食住行各方面的基本常識，以及服務西藏政教事業，如何追求人生意義等。在舉行法會時，教導信眾結合聞思修證悟遍知佛果，等等。我等有緣眾生對這些豐功偉績，恍如昨日，歷歷在目。

回顧 63 年的流亡歷程，重建西藏流亡政府，意味著自開國藏王聶赤贊普到噶丹頗章政權，一直延續

了西藏國的合法地位，並對爭取西藏民族自由，以及領導和保護西藏人民的各項工作與時俱進及民眾意願得到了健全發展。西藏三區全體民眾在識大體，顧大局，團結一致，和衷共濟的民族觀念基礎上，為流亡藏人在各居住國主流文化的衝擊下避免消失，建立流亡藏人社區，並從事農業、手工業、商業等行業。同時，建立了從小學到大學階段均由藏人自己管理的各學校；各教派寺院，以及建立藏醫和西醫院為主的服務機構，這在世界各地其他流亡群體中無法見到。當然，這些都唯由源自尊者達賴喇嘛的恩典，也是長年累月堅持不懈地努力和精明善斷，排除內外一切違緣障礙的結果。藉此節日，在尊者達賴喇嘛領導下，勤勤懇懇，盡職盡責忘我工作的老一代人，表示讚賞和慰問！

尊者達賴喇嘛將住世至 113 歲已有真實授記，而且尊者本人也先後多次做出鄭重承諾。我們作為執事人員及廣大民眾要共同造福積德，懂得聖者開顏之供雲應該是遠離令尊者感到不安和焦心之不良言行。在此呼籲按尊者四大使命為主的教誨，努力行善積德，為西藏的共同事業和衷共濟，同心協力。第十六屆噶廈的

所有行政工作都按尊者達賴喇嘛的旨意在進行中，未來也立誓將堅定不移地效忠尊者宗旨。

第十六屆噶廈的行政工作伊始以來，對行政管理制度作了必要的修改，使工作方式規範化，工作項目有計劃，工作條件緊跟時勢等方面做了努力。同時，巡視各定居地；在國際上解說西藏問題的活動也在順利進行中。六月份，噶廈協助西藏人民議會在美國首都華盛頓主辦「世界議會議員支持西藏問題大會」，當時，在美國國會對華執行委員會的主持下，舉行了具有深遠意義的美國國會關於西藏歷史現狀聽證會。

藏人行政中央需要一個明確的流亡藏人人口數據，這是為了對各項工作的推行；通過網絡舉行管理；分配資源，以及對公民參加選舉工作的有效進行。因此，即將要進行一次人口普查。這裡呼籲全體流亡藏人要積極響應這一工作。

最後，祝願尊者達賴喇嘛為諸有情——特別為我等雪域藏人此生與來世之皈依處，祈願尊者永久住世，諸事如意得成就！願西藏早日獲得自由！

2022 年 7 月 6 日噶廈在
達賴喇嘛尊者 87 歲華誕慶壽會致詞
頤爾宗旦增德丹 藏譯中
《西藏之頁》首發

願人人享有自由、民主和人權

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長
格桑堅參

西藏與臺灣的友好連結

部長、次長、委員、主委、各國駐台代表，以及在座的貴賓們：

札喜得樂，吉祥如意！

今天是為慶祝尊者達賴喇嘛 87 壽誕而在此聚會，首先我代表藏人行政中央感謝、臺灣政府、各界人士、以及各國駐臺代表處前來參加尊者慶壽會，歡迎您們！

我們知道尊者達賴喇嘛一生有四大使命，第一是宣揚人類一體性：不分你、我，培養所有人類是一體的認知，並以對話解決紛爭。第二是促進宗教和諧：儘管各宗教哲理不同，但都以愛、慈悲、寬恕等為基礎，彼此互敬互重，利益世人。第三是保護西藏文化與環境：西藏文化來自古印度那爛陀，是一個和平、非暴力慈悲的文化，值得被保存珍愛；而被稱為「第三極」的西藏，是大多亞洲主要河流的源頭，十幾億人口仰賴其維生，因此保護西藏環境是刻不容緩的。第四是復興古

印度智慧：尊者推動新世代青年學習古印度智慧，結合教育，建立倫理基礎，提高道德標準來對治人類負面的情緒，以提高人類存在的意義。以上是尊者一生宣揚、奉行、推動的四大使命，是以全人類的關懷角度為世人開闢和平、友愛、互助的生存空間。

尊者達賴喇嘛是當今最被推崇、景仰的精神導師之一，宇宙浩瀚無垠，而我們何其有幸能與這麼美麗的心靈、慈悲為懷的他一起同在！今日流亡藏人主要是依靠尊者的恩澤，以及來自全世界基於人道理念的國家、組織、個人的支持，這裡面同樣有臺灣政府、臺灣人民對西藏人的關愛、對流亡社區的奉獻，使得藏人才能在困頓的時局中昂首前進，保全並發展西藏的文化、宗教等，對此我再次向所有支持西藏人的國家、組織、個人等表達感恩與尊敬之意。

我們都知道臺灣信眾與人民對尊者的信仰與孺慕之

情十分堅定忠貞，十幾年來每年總有超過千名信徒組成團體到達蘭薩拉請法，此刻台下坐著不少國際藏傳法脈總會的會員們，相信您們對這點最是清楚，不管旅途多麼勞累，路有多顛簸，但還是每年都想要去見尊者一面，親近他老人家，聽聽他的教誨。1997年，在已故的李登輝總統首肯以及協助下，尊者首次訪問臺灣，近 25 年來，尊者於 1997、2001、2009 共訪問臺灣三次，尤其 2009 年是在極度匆促下，尊者取消所有行程，由印度拉達克山區一路舟車勞頓，克服旅途不適，抵達臺灣後一刻都沒有休息，立即奔赴南部探望災民、撫慰小林村生者、為亡者舉行法會，慈悲的尊者只想盡他所能地幫助受難的臺灣人。

過去臺灣與西藏之間有著特殊的歷史淵源，而今彼此各方面的關係皆在日益增進中，尤其臺灣政府近日務實地進行對於藏人 IC 政策的評估，進而修法，本人對此表示予以肯定，並期待新

法令能更合理、公平的對待藏人。尊者曾說人們給他最好的生日禮物是「做一個好人」，但我想大部分臺灣信徒的願望可能是「讓尊者來臺灣吧！」就讓我們一起誠心祈求，積累因緣，開啟尊者第四度訪問臺灣的契機，真心期待這天的速速到來。最後，再次感謝今晚出席的所有嘉賓，祝大家有個愉快的夜晚！

2022年6月17日
臺北福華飯店尊者87壽誕慶壽會

為因自由、民主和人權 而死去的人們祈禱

很榮幸受邀參加「六四大屠殺33週年」全球網絡紀念活動，並被安排在第四場發言，可見六四大屠殺與西藏問題兩者間並存著極大的關聯和重要性！

三十三年前的今天，在中國北京天安門廣場，中共動用軍警坦克殘酷鎮壓手無寸鐵的和平抗議學生，發生了震驚中外的天安門大屠殺事件。當時我在西藏，可以說也是這個事件的親歷者，那時在中國各地大學讀書的西藏三區學生、西藏本地的院校不僅踴躍參加了那場史無前例的學生運動，西藏更以寬大的胸懷接納逃難的



2009年8月31日，達賴喇嘛尊者抵達小林村後，面向災區現場席地而坐，為往者舉行法會

中國人，成為六四學生的避難所。

不僅如此，我也是中共在八七、八八、八九連續三年開槍鎮壓西藏和平抗議活動的親證者。八七年我正在四川大學進修，當時正值西藏首都拉薩連續爆發藏人的抗議活動，中共不僅動用軍警鎮壓抗議活動，造成大量的藏人傷亡事件，更在中國的各大報刊上將西藏人的和平抗議訴求定性為暴亂，大肆宣傳污蔑藏人如何進行打砸搶燒暴亂活動，以致中國人如此仇恨西藏人，對藏人恨之入骨、咬牙切齒、巴不得中國軍隊將所有西藏人滅之而後快，根本沒人相信「人民解放軍」會對自己的子民開槍。然而，八九民運及六四大屠殺事件徹底粉碎了中國人對中共的幻想，真正認清了中共的邪惡和恐怖面目，

從那時開始中國的知識份子、民運人士以及很多中國人才開始關注西藏及其他民族的處境，他們才開始去了解五零年代中共對西藏的入侵、一九五九年對西藏的大屠殺及尊者達賴喇嘛領導的西藏合法政府流亡印度並成立流亡政府的真相，可以說八九學運是我們能夠走在一起的轉折點。

89學運一開始西藏流亡政府高度關注中國學運的發展趨勢，特別是西藏政教領袖達賴喇嘛更是關注中國學生為民主、為自由進行的非暴力抗爭。中共武力鎮壓之後，達賴喇嘛尊者立即發表緊急聲明，強烈譴責了中國政府鎮壓學生的暴行，之後每年的六四大屠殺紀念日，尊者達賴喇嘛及西藏的領導都會嚴正發表聲明譴責中共的暴行、緬懷並祈願往生

的英烈們！

對北京當局來講，談論六四鎮壓、西藏的310抗暴活動是他們的高度敏感話題，中共竭盡全力要從集體記憶中將這些事件抹去、從各種文字紀錄中刪除、並對網路談論進行各種審查與屏蔽。連續幾十年來在香港舉辦的全球規模最大的燭光紀念晚會，也因香港國安法而已經受到嚴格的控制；代表八九學運的「河殤之柱」、「自由女神像」已遭移除，他們並想從香港人的記憶中抹去六四大屠殺。幸好世人並沒有忘記「六四大屠殺事件。」33年過去了，中國境內還有像天安門母親這種良心運動持續不斷、中國境外的抗爭運動也得到了越來越多國家的支持，西方民主國家對邪惡中共政權禍害全世界有了更清晰的認識。美國國務

卿布林肯在「六四大屠殺」三十三週年之際發表聲明：他「向33年前在天安門廣場遭到中國軍隊鎮壓的民主學生抗議人士致敬，表示這些勇敢的人不會被遺忘。」同時臺灣的大陸委員會3日在「六四事件」33週年前夕發表聲明：「呼籲北京當局真誠面對六四事件歷史真相，啟動政治改革、落實民主治理及公民社會參與，才能對內提升人民福祉、對外改善國際形象。」

今年的「六四」紀念活動亦引起了特別多的關注和支持，全球各地的人們用不同的方式紀念這場活動，在緬懷當年的勇士之餘，點燃六四火焰生生不息，為遭受中共百般奴役欺凌羞辱的中國老百姓、西藏人、新疆人、南蒙古人、香港人送去新的希望和力量。今天的網絡活動

主辦方也整合各方力量，邀請了許多重量級的民運領袖、八九學運領袖、理論家和專家學者，這個活動不僅是對死者的懷念，更是對正在爭取人民權益者的鼓舞。最後我想引用尊者達賴喇嘛的話作為我今天發言的結語：「紀念『六四』北京天安門民主運動之際，我呼籲所有關心中國的人們，與我一起，懷著甚深的敬意，緬懷那些為了表達公眾的意願，在請求中國政府對自己的子民承擔責任中往生的人們。今天，當我們的中國兄弟姐妹們，正在紀念『六四』天安門事件之際，我向那些為了自由、民主和人權而死去的人們祈禱」。謝謝！

2022年6月4日
臺北六四天安門屠殺33週年

願世界不再重現西藏的苦難

各位貴賓們：大家好！

最近在西藏境內發生了三起自焚事件，這三位自焚者一位是有著大好前景的知名年輕歌手，一位是八十幾歲的老牧民，最後一位自焚後得不到任何有關訊息；傲慢中共政權隻手遮天，我們全被隔離在真實之外，明明死了三個人，親人卻無處無法收屍，世上這麼悲慘的事



1987年，在拉薩街頭抗議的強巴丹增與街頭示威民眾

活生生地一直在西藏重覆發生著。這三例自焚跨越年齡，從20多到80幾歲；跨越地域，從衛藏（西藏自治區）、四川到青海藏區，這充分顯示了境內藏人對於中共壓迫政策已到了忍無可忍的嚴重地步。

中共強加在西藏人的苦難，幾十年來不僅未曾消停過，反而變本加厲，企圖將西藏的宗教和文化、語言和文字從根本上消滅；民族滅絕、民族同化、消除十四世達賴喇嘛在藏區的影響力已經成為所謂「習近平新世代黨的治藏方略」而大行其道，這更導致了境內藏人群起激烈反抗。2009年以來將近160名境內藏人自焚犧牲，人人噤若寒蟬，談論自焚、傳遞訊息就是煽動分裂國家罪名，成千上萬藏人因而被捕被殺，整個西藏成為一座大監獄。在高壓統治下的藏人滿腹怒火，無處宣說。自焚藏人的這種絕望至極的痛苦，更加鞏固了境內外藏人爭取西藏自由的決心。

俄羅斯在烏克蘭布查的屠殺平民事件震驚全世界！但同樣令人髮指的屠殺事件，過去七十多年來一直發生在中共統治下的西藏、新疆、蒙古地區，這種行為不需要被強力譴責嗎？如今世人開始討論俄羅斯參與人權理事會是個笑話，難道比俄羅斯的人權狀況還要糟糕百倍、

千倍的萬惡中共，卻可以堂而皇之、安穩地繼續坐在聯合國人權理事會等國際重要組織的位子上，國際社會不需向它施壓嗎？蠻橫中共存在一天，對全世界都是威脅，而西藏的悲慘經驗，正在烏克蘭發生的慘痛教訓，誰都不確定未來會不會發生在充滿自由、民主而富足的「臺灣」身上？實踐證明，唯有實現中國的民主化，才能解除中共專制政權對臺灣、乃至對全世界的危害。

國際社會的壓力和制裁，在俄烏兩國和談中已經發揮非常大的作用，可惜當年中國入侵西藏時並沒有得到這樣的支持力度而成為歷史的悲劇。如今流亡藏人能在異鄉恢復自己的文化傳統，宗教傳承，這和印度、美國、歐洲、臺灣各國等國際社會的支持和幫助是分不開的；雖然國際支持西藏的力度持續增加，美國也通過「支持西藏法案2020」，首次承認

藏人行政中央為代表所有藏人的合法政府，但依然無法徹底解決西藏問題。我們認為，尊者達賴喇嘛提出的著名的「中間道路政策」是解決西藏問題的鑰匙，是能加速中國民主化進程的催化劑。因此希望偉大的美利堅合眾國帶領全世界愛好和平、自由、民主的國家，敦促中共與藏人行政中央展開和談。據悉美國民主基金會和臺灣的民主基金會準備在十月下旬召開全球民主會議，尊者達賴喇嘛是解決西藏問題的首要代表人物，本人期待主辦方能邀請尊者與藏人行政中央出席，相信這能發出一個強烈的訊息給中共，那就是全世界與西藏站在一起。

曾經發生、以及現在正發生在西藏的所有不幸，希望在未來都不要發生在任何一个國家和民族身上！這也是在場的我們繼續努力的方向。

2022年8月3日
美國議長裴洛西臺北人權圓桌論壇



駐台代表格桑堅參與美國議會議長裴洛西於臺北人權圓桌論壇合影

種下善的種子： 正法源親子課程

正法源佛學會 Jennifer

「（正法源）中心有些人有小朋友，大人有課可以上，我在想是否小朋友也可以有些課？你能不能幫這些小朋友上課？」確尊法師問。

和確尊法師（以下稱阿尼拉^註）的結識是因為貢葛旺秋仁波切。還在美國求學的階段，這位總是寡言卻面帶微笑的爺爺就會來爸爸媽媽家講經說法，當時阿尼拉還沒有出家，但總是會隨著勘仁波切來到花蓮翻譯所有的佛法和課程對話。從堪仁波切到後來歷任的堪布，從在家居士到後來的剃度出家，阿尼拉從未缺席過，每次見到她，總露出和勘仁波切一樣親切的笑容。因為好多年不在臺灣，一起聽聞佛法的日子之少，直到結婚生子，也是這樣若有似無，有一搭沒一搭的。偶爾回到花蓮，情況允許下勉強坐著聽課，但很多時候還是得邊安撫孩子，深怕他們的調皮搗蛋會干擾其他人。反倒是不上課和堪布、阿尼拉一起遊山玩水溜小孩和吃飯聊天的時間完整許多，因



燈供養



花供養



堪布和阿尼拉陪我們上課

為堪布們也都像個孩子般與我們嬉鬧，而阿尼拉也常常在一旁哈哈大笑，我想，或許我們的緣分是這樣玩出來的吧！然而，我那薄弱到不行連幼稚班程度都不到的佛法學習之路，是如此沒有系統、斷斷續續、殘破不堪地走著……因此，那次花蓮行，當阿尼拉坐在客廳如往常地和我們聊著，突如其來的這個邀約，著實嚇了我一跳！我接著問：「那…要上什麼？」嘴裡問一個，但心裡的問題蜂擁而至：「有多少人？怎麼上？在哪？要…收費嗎？」接著我才回神感到害怕和恐懼地問自己：「我？憑什麼？拿什麼教？我…什麼都不會啊？」阿尼拉笑著說：「沒有一定要上佛法啊，像是講講地球議題、全球暖化、愛護動物…都可以上啊！」就這樣，

我接下了這個任務，當時，腦袋一片空白，心情七上八下的。

剛開始設計課程時，真的沒有頭緒，即便過去的工作經驗帶過很多活動，但從來沒有面對小朋友，有太多太迅速的變化與不確定性，讓我從不敢主動接觸這個族群。我擔心：我提 A 就回給我 B，而是可能會出現 C、D、E，偶爾跳到 P、K，甚至直接跳到 Z，抑或停在 W 賴著不走。然而，2017 年春天，西洋復活節小雞的故事，我們開始了第一堂課，「就從孩子的視角開始吧！」我這樣想著。

堪布、喇嘛、阿尼拉他們很慈悲，給了我一個很寬廣的舞台，沒有設限，讓我盡情發揮，而在我有求於他們時，他們也很願意坐在課堂上當我

們有問必答的老師，臨場反應極佳的麻豆，甚至是小小北鼻們的最佳保母。也因為如此的自由，反而心虛的發慌而問自己：「我到底要給他們什麼？」

「今天上的課可以嗎？」「這是家長和小朋友要的要的嗎？」

「這是阿尼拉最初找我希望的嗎？」「到底我能帶著他們走到哪兒？」甚至好幾次我希望出現個「標準範本」好讓我照本宣科，心裡踏實點，不會這麼戰戰兢兢、如履薄冰。有時，朋友問起這是怎樣的課程？上些什麼？目的是什麼？似乎，我都無法給予一個完整的答案……直到一次我看到了這段話，心頭震了一下：

因為我們不想把佛教變成某種充斥狂熱崇拜的宗教組織。我認為佛教的價值觀和智慧是非常重要的，但如果有一所佛教幼兒園，佛教中小學或佛教大學，其目的不應是讓更多的人成為佛教徒，應該是讓更多的人成為善良，有遠見，有同情心，有教養，有創造性，優雅而勇敢的人。——八萬四千問

我笑了。

由於過去的工作經驗，在設計活動時，我會從「需求」出發，不敢說百分百來自於孩子的需求，事實上有時我

也有某些需求急切地想傳達，但多數的時候，我會提醒自己從這些參與者的需求出發。所謂「需求」，可能是他們想聽的、想看的、想問的、想聊的、好奇的、抑或時下浮現的共同議題等。有時這些需求顯而易見，會從活動中或對話裡出現，有時這些需求隱藏著，必須從旁細細觀察。然後，順著他們的需求，以及我想建立的目的：「讓更多人成為善良、有遠見、有同情心、有教養、有創造性、優雅而勇敢的人」。就像麵包夾著雞蛋蔬菜和果醬，將它融合一起，而如何讓它既美味又好消化，讓人看了食指大動，就是我的責任。記得孩子有次問我，他的鄰居走路一跛一跛，身體擺動的上上下下，臉上表情也怪怪的，他既不敢看他，也不敢打招呼。於是，我們有了「We are all wonders（我們都是奇蹟男孩）」這堂課。我們聊了形形色色的地球人，和大家口中「跟我們一樣」的普通人以及「跟平常人不一樣」的身心障礙者。從中，再去思考相似與相異。我們聊「感覺」、「回應」、「同理」（即便這是如此艱深）；我們討論環境中的無障礙設施，體驗身障者的不便以及他們身上的奇蹟，還有如何保有好奇與直白卻不

傷害對方。對於佛學基礎之淺的我，此刻沒有太大的野心，也非能力所及，當下，似乎只想傳達給孩子，佛法很近，它就在生活的點點滴滴分分秒秒中，僅此而已。

來參加活動的多半是三至十歲的孩子，甚至有些在嬰兒爬爬期就一直與我們同在，譬如我自己的二寶在肚子裡就開始旁聽了。是孩子，想當然爾就要用他們最會的也是最愛的方式：「玩」。「玩」，很重要！孩子陪我們玩，我們也陪他們玩，因此，在這裡，除了孩子，他們的父母也都在。當然，一個當了將近 10 年全職二寶媽的我，充分理解疲憊的父母偶爾真的很需要喘口氣，所以我也從沒要求過他們得在場，然而，這堂課的爸爸媽媽們，卻總是與我有著一期一會的默契！時常，覺得欣慰孩子們的主要照顧者也在，一來，他們絕對是我最佳的護法大幫手；二來，他們才是能夠陪伴孩子長長遠遠，把活動意涵咀嚼過後和孩子付諸實行的人啊！

那，玩什麼呢？並沒有特定方向，也沒有標準答案。只要能賦有趣味性，引起大小孩和小小孩的興趣與共鳴，任何形式我們都可以玩，因為，那只是個媒介。若真要歸納，我會回到休閒治療師的身分說，

藉由各種休閒娛樂類型的活動為工具，促進生理、心理、社交、認知、心靈的健康與成長。從這裡出發，活動可以豐富多變，玩也玩不完。同時，最重要的，我的靈感來源常來自於孩子，課堂裡、接觸的、朋友的、以及我的孩子，我都稱他們為我的啟蒙老師，活動誕生的幕後推手。雖然每次有不同的主題與活動，相同的是大部分我都會利用繪本在活動中。故事，很平易近人，輕鬆有趣，且老少咸宜。「大佛運動會」這本繪本就是這樣的一個例子：

大會報告！大會報告！

請諸佛菩薩將您乘坐的祥雲、獅子、孔雀還有其他座騎停在車格裡，5000年一次的須彌

山運動大會即將開始。阿彌陀佛、彌勒菩薩、普賢菩薩、地藏王菩薩、大佛（毗盧遮那佛）、千手觀音、不動明王…全都出動了這熱鬧滾滾的運動大會。什麼？諸佛菩薩也有運動會？還會跳佛舞？到底是怎麼一回事？

一本既幽默又可愛的繪本，從笑料不斷的大佛和其他菩薩的互動中，我們延伸了 respect（尊敬 / 尊重 / 恭敬）的概念。禮佛時的恭敬心，雙手合十的尊敬心，貼近生活的問候語，再簡單不過的請、謝謝、對不起，抑或仔細聆聽、雙眼注視、舉手發言的態度，以及尊重場域，愛護地球的行動，這些都是孩子們生活裡的 respect。之後，在堪布的示範

下，一起學習西藏的禮儀—獻哈達，誠心誠意地將吉祥如意好兆頭傳遞給另一方。

節慶，我們當然也過節！孩子好愛節慶，大人也愛這儀式感。清明節我們玩玩除雜草、剝蛋殼、準備供品來祭祖，也來認識大醫王藥師佛；佛誕日我們去參加悉達多太子的生日趴替，用我們的小手拉起彩帶鋪上桌巾，你切蘿蔔我切黃瓜，準備好宴會用的「悉達多的鉢」；農曆七月孝親月來說說辛苦的爸爸們；涼涼的秋天我們搭起帳篷露營去，試試毗盧遮那七支座，體驗這寧靜的力量；聖誕節，孩子做起自己的風馬旗，畫下他們的祝福。有天上飛的、地上爬的、水裡游的、路上走的……還有一個祝福留給地球。他們如期兌現



大佛運動會



參訪蒙藏文化館



認識法器



人類一體性



風馬旗製作中



聖誕風馬旗

我們的喇嘛保母

一年前與我的承諾，把我給的空箱子裝了他們準備說再見的玩具物品和滿滿的愛，學習當個小小聖誕老公公。「但他們真的收得到祝福嗎？」孩子問。有喔！他們會收到的。光是他們思索著製作風馬旗的神情，那一念，猶如珍珠寶石。

人與人彼此之間確實存在差異，但那些是屬於次要的分別，無關緊要。基本是，不論心智、情感、或是身體，身為人，我們都一樣，我們很自然地想要平靜的生活。不僅僅是人類，自然界的一切生物也一樣有權享有和平的生活。七十億的人類，每一個人都有權利獲得快樂。——達賴喇嘛

2020年，全球都遇上了新冠病毒 COVID-19。隨著疫情席捲，各國動盪不安，人心惶惶…除此之外，氣候變遷所造成的天災不斷，人類彼此間戰爭的衝突，無常不斷示現。

「經過這一兩年疫情、天災、人禍，不知道是否對『我們都在同條船』越來越有感，無論你喜歡不喜歡。」我有了這一念。恰巧，在當時，看到達賴喇嘛有關於人類一體性的話語，於是，我嘗試著連續幾堂有關於人類一體性的活動。

位於青田街的蒙藏文化館

是我們首先造訪的地方。在飲食、遊戲、藝術創作、故事、蒙藏帳篷的點滴裡，開啟視野，認識蒙藏。對於這些 2-8 歲的孩子們，我不奢望在這一堂課後侃侃而談，但藉由這個因緣，能醞釀出那份欣賞與尊重文化差異的態度，這是我的私心。

我們都是人類的一份子，我們雖然都期望幸福生活，但又為自己製造了更多的不幸。比如，以「我們」和「他們」的分別看待彼此……我們必須藉由對話解決問題。如果能以「人類的一體性」為認知基礎，減少彼此的敵意，培育和提升人類的愛心與慈心，我堅信世界會更加和平與安全。——達賴喇嘛

第二堂的人類一體性，竟然因疫情相隔了一年後才見面。為了延續相同的議題和拉回過去的熟悉感，運用好玩的繪本和大家懷念的「搭飛機」，我們環遊世界去。世界好大好大，睜大眼睛，豎起耳朵，來聽聽奇妙既有趣而且還不可思議的人事物。是呀！孩子們，世界就是這麼大不同，正如你們說的那樣，他們吃的、住的、玩的、長的、說的話都不一樣！然而，藉著兩顆雞蛋，孩子們也明白所有不同

背後的相同，於是乎用肯定的口吻告訴我「他們也會笑、會哭、會痛、會生氣、會想平安」，就跟我們一樣。看到他們越說越同理的表情瞬間，我相信良善注入心田。

人類一體性，在世界地球日這一個月，我們延伸到遍滿虛空的一切有情、無情眾與這珍貴無比的大地之母。我們玩遊戲，而且玩的驚聲尖叫，笑聲不斷；我們聽聽故事中動物的苦楚，也想想他們和我們的連帶關係；我們換個方式玩垃圾，給自己許個做得到的承諾，無論是多麼的微不足道，只要能利益他人和地球，因為不是事不關己，而是息息相關。

善良的根本是，不僅僅關心和愛習我們自己，而是從全域出發；不僅考量我們的子孫，而且也考慮到魚兒必須在海洋生活，蝴蝶必須在空中飛翔，整個世界都必須運轉。——八萬四千問

注：阿尼，藏語，指尼師。拉，敬語。



世界地球日

為達賴喇嘛祝壽

夏小華

逾千名佛教徒齊聚 祝壽達賴喇嘛

7月6日是達賴喇嘛87歲生日，台北市甘丹東頂顯密佛學研修協會第14年在台北舉辦「淨韻三千」觀音和平音樂會。大會集資信徒捐款以「達賴喇嘛」為名，捐出第八輛救護車。

西藏精神領袖達賴喇嘛2日透過視訊，對為他祝壽的臺灣佛教徒開示說，真正的世界和平，必須建立在七十億人都是一體的理念。他相信自己能再活二、三十年，持續推動宗教和諧、世界和平，呼籲不分宗教心存善念，能產生幸福感。達賴喇嘛以中文「謝謝」兩字，感謝臺灣信徒，並指自己只是平凡的佛弟子，生生世世發願利益眾生，每天堅持修練菩提心，以及了解空性的正確的見解，並迴向給眾生，這是他堅定的承諾。

達賴喇嘛說，今世出生安多，身為藏族，藏人相信他，完全依賴他，所以他身負重任。達賴喇嘛說：「我為了藏族文化和宗教，我確實已經盡了最大努力。我還會利用現有的肉軀作為工具，

盡可能利益藏族，跟你們建立生生世世的善緣。所以我相信，我仍然還可以活個二、三十年，這是可以的，請你們安心，也請你們一起努力。」達賴喇嘛提醒，從佛教徒的觀點，佛教是哲學思想，必須修練善念，兩者結合很重要。他提到，以前他在漢地（中國），很多漢人朋友對他非常真誠、態度善良。達賴喇嘛笑說：「當然也有一些是表裡不一，這種朋友也有，當我們講生生世世善緣，表面的善待和表面的客氣不是很重要，最主要是打從心裡面的對於他人的真誠，這個基礎在於心懷善念，我以心懷善念為基礎，跟你們結善緣生生世世。你們可以說第十四世達賴喇嘛尊者是真正發起菩提心的菩薩，幾乎可以這麼說，希望你們也發願以這善緣心懷善念，內心就會有幸福感。」

主持人談到八月將上映電影《喜悅：達賴喇嘛遇見圖圖主教（Mission: Joy-Finding Happiness in Troubled Times）》。去年底過世的南非圖圖主教，和達賴喇嘛都是諾貝爾和平獎得主。達賴

喇嘛說，兩人既是好友也很尊重對方，過去時常交流談心，尤其關於如何促進宗教和諧、宗教界如何對人類社會帶來更大貢獻？這貢獻指的是讓人類有更多寧靜的心，進而傳承世界和平。而遺憾的是，在這世界上到處看到以宗教不同作藉口，產生人類社會之間的衝突。宗教和諧相當重要，無論主張有造物主，或否定造物主，所有宗教傳遞一致訊息是心存善念、做客觀正直的人。達賴喇嘛強調，促進宗教和諧對建立世界和平有很大幫助，同時應關注環境保護。「為了能夠建立真正的世界和平，我們要建立七十億人都是一體的理念，這一個理念必須秉持著，無論任何人都是相同的，我們出生型態都相同，出生那一刻起，就需要愛與被愛，慈悲的種子已種在心裡。我們出生之後，如果沒有像母親般的親人照顧我們，我們是無法生存下去，這是自然法則。」達賴喇嘛認為，人類進入學校教育體制後，重視物質發展、忽略建立寧靜的心靈，內心寧靜會生幸福感，有助長壽。比關心天

堂、地獄更重要的是，如何讓每一天的生活擁有幸福感，建立在心存善念。印度就是宗教和諧的典範。

達賴喇嘛在鏡頭前拿著一把大鑰匙，見證信徒以他為名集資捐贈「達賴喇嘛觀音8號」救護車，代表接受的雲林縣消防局長林文山說，雲林縣約67萬人口，一年約三萬多件救護案件，當地是全台高齡化第二縣市，年輕人外流嚴重，獨留長輩在家鄉，新增這輛救護車，一年能協助約一千件救護需求。將參選台北市長的副市長黃珊珊是唯一到場的政治人物，她以英文「生日快樂」向達賴喇嘛視訊祝賀。黃珊珊接受自由亞洲電台採訪說，疫情改變人類生活模式和人際關係，每當看到達賴喇嘛的笑容，就會想到他遭遇再大困境，都以智慧、恬淡、大度、豁達的心，正向面對問題，而非怨天尤人。臺灣佛教徒十多年來公開為達賴喇嘛舉辦千人以上規模的祈福音樂會，是華人社會唯一，西藏臺灣人權連線理事長札西慈仁接受自由亞洲電台採訪說，不只中國領導人知道，最主要中國老百姓要了解，達賴喇嘛對推動世界和平非常重要，臺灣非常支持人權民主自由，連老百姓都自發性為達賴喇嘛辦生日。

達賴喇嘛駐台代表格桑堅參因在訪美返台隔離中，由達賴喇嘛基金會財務長慈仁多

吉代表，他致詞表示，尊者曾說，人們能給他的最好的生日禮物是善良，總是盡力幫助別人，如果你不能幫助別人，至少不要傷害別人。追隨者應努力將他的教法精髓落實到日常生活，祈願臺灣朋友想見尊者訪台的願望能很快實現。長期被中共栽贓為所謂藏獨分裂分子的達賴喇嘛，近日再度重申不尋求西藏獨立，並認為藏人用不著跟中國人產生矛盾，但必須維護西藏語言文化，此舉同時能使中國和世界受益。對此，臺灣佛教徒張小姐接受自由亞洲電台採訪說，很多人誤解達賴喇嘛，其實達賴喇嘛始終抱持慈悲的心，他也沒有政治意圖，只希望全世界不分種族、宗教都能和平共處，尤其俄烏戰爭更是他不願見到。蔡英文政府最高級別出席者為文化部蒙藏文化中心主任高玉珍。台北市甘丹東頂顯密佛學研修協會創會會長劉金釵接受自由亞洲電台採訪表示，3年前陳建仁副總統曾出席，此次依慣例邀請總統、副總統，總統府皆回覆不克出席。

劉金釵說：「有的地方受限不敢辦，很幸運、謝謝生長在臺灣、可自由表達對尊者的祝賀，也謝謝法王的功德。每年時間到了，尊者就想到『臺灣』。每年幫法王祝壽，很高興，今天很榮幸讓全世界的人都看到臺灣為他祝壽，全程直播到全世界。」

台美德印官員 在台為達賴喇嘛祝壽

臺灣各界6月17日提前在台北慶祝西藏精神領袖達賴喇嘛87歲生日。達賴喇嘛已13年未能訪台，也包括在蔡英文總統的6年任期內。達賴喇嘛駐台代表格桑堅參說，臺灣信徒都希望達賴喇嘛能四度訪台。民進黨籍副秘書長林飛帆說，相信達賴喇嘛就在臺灣，也相信他會再來臺灣。

西藏流亡政府藏人行政中央駐台機構、臺灣達賴喇嘛西藏宗教基金會17日晚間提前在台北福華飯店，舉行西藏精神領袖達賴喇嘛87歲慶壽會。因新冠疫情縮小慶祝規模，不過，和往年多為佛教徒、在台藏人和學界出席不同的是，此次來自外交部門等多名臺灣政府代表，及美國在台協會官員傅立文（Philip Falson）、德國駐台代表許佑格、印度台北協會副會長Sohag Sen，都到場為達賴喇嘛祝壽。在台藏人迎接達賴喇嘛肖像，獻上祈福之意的哈達，法師和信徒誦念〈祈願長壽文〉，西藏歌手龍珠，及蒙古、臺灣音樂家獻唱，大會並準備蛋糕，共唱生日快樂歌為達賴喇嘛遙祝生日。大會並發布《達賴喇嘛文集20》新書。

達賴喇嘛駐台代表格桑

堅參致詞提到，達賴喇嘛曾在 1997 年、2001 年、2009 年，分別是李登輝、陳水扁、馬英九等前總統任內，訪問臺灣三次。尤其 2009 年臺灣發生八八風災，尊者更是在極度匆促下，取消所有行程，由印度拉達克山區一路舟車勞頓，克服旅途不適，抵達臺灣後，一刻都沒有休息，立即赴南部探望災民，撫慰小林村生者，並為亡者舉行法會。慈悲的尊者，只想盡他所能幫助受難的臺灣人。格桑堅參說：「尊者常說人們給他最好的生日禮物是，做一個好人給一個笑臉，但我想大部份臺灣信徒的願望，可能是讓尊者來臺灣吧，就讓我們一起誠心祈求積累因緣，開啟尊者第四度訪問臺灣的契機，真心期待這天速速到來，讓大家充滿歡喜與笑臉。」

外交部政務次長田中光致詞提到：「尊者告訴我們要追求幸福必須要利他，追求快樂必須慈悲，他告訴我們，利他、慈悲是解決這個世界紛亂一個很重要的心理因素。尊者對臺灣當然有一份特殊的感情，去年四月臺灣發生交通事故，他很快就在印度舉行法會，為受傷、受難者祝福，這點我們非常感動。」田中光說，每年臺灣很多人從臺灣到印度達蘭薩拉去聆聽尊者智慧的演



美國在台協會官員傅立文 (Philip Falson) (左二)、德國駐台代表許佑格 (右一)、印度台北協會副會長 Sohag Sen (右二)、民進黨副秘書長林飛帆 (左一) 到場為尊者祝壽

說，雖然因為疫情的關係，還是能透過視訊方式聆聽老人家的智慧。田中光並未正面回應對達賴喇嘛訪台的態度，不過田中光強調：「臺灣政府是堅定地支持西藏圖博自決跟宗教的自由，我們共享宗教自由人權民主的價值，所以我們將來絕對是一起走的、最好的伙伴。」

執政的民進黨副秘書長林飛帆致詞則說：「過去臺灣發生很多重大事件，像八八風災，達賴喇嘛都在第一線替臺灣人禱告，替臺灣人祈福。我相信達賴喇嘛尊者一直都在臺灣，我也相信達賴喇嘛尊者有一天會再來臺灣。」出席者另包括臺灣文化部蒙藏文化中心主任高玉珍、客家委員會主委楊長鎮，和甫辭台日關係協會會長、曾任民進黨府院黨四大秘書長的邱義仁。新境界文教基金會副董事長邱義仁致詞說：「西藏人民、命運非

常坎坷、艱困，在這樣的環境底下，達賴喇嘛總是看來那麼泰然、自在，這是非常困難的修為，他自認自己連一點皮毛都做不到，令人尊敬。希望達賴喇嘛在困境中的泰然、自在，能夠感召更多政治上各階層的領導者。」邱義仁曾在陳水扁總統任內擔任總統府秘書長，2003 年 3 月他參與臺灣西藏交流基金會掛牌運作，以「兩個政府之間的對口單位」看待台藏基金會與達賴喇嘛基金會。對有關達賴喇嘛訪台一事，他未受訪表示意見。

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事黃瑞柔致詞表示，達賴喇嘛過去在世界各地舉辦過時輪金鋼法會，如果能到北京舉辦時輪金鋼法會傳遞和平與慈悲，相信對推動華人社會和推進世界和平能起到巨大作用。

自由亞洲電台

西藏要聞

駐台代表拜會臺灣外交部長遞交民間團體意見

藏人行政中央駐臺灣辦事處代表格桑堅參於 5 月 25 日拜會臺灣外交部長吳釗燮，傳達臺灣民間團體各方意見，以及對臺灣新南向政策提供了建議，希望開啟台藏雙方合作的新契機。格桑堅參代表表達對於臺灣行政院召開跨部會議研議流亡藏人持 (IC) 簽證困難問題，最近移民署告知會修改法規，逐步放寬，給予了高度的肯定與感謝，尤其在新南下政策的推動下，希望臺灣引進優秀的西藏青年來台培訓後，回到印度協助臺灣政府與民間廠商，藏人定能在這方面發揮功用；因為流亡藏人了解印度社會文化層面，台藏雙方如果能以此合作模式進行培育，能達雙贏。格桑堅參代表也希望臺灣能成為流亡藏人 (包括僧人) 學習中文的基地。

駐台代表在台北國際書展上介紹西藏問題



藏人行政中央駐臺灣辦事處下屬的雪域出版社，在 6 月 3 日參加台北國際書展，駐台代表格桑堅參在書展上介紹中國大陸出版不了的華文書籍，並介紹中國對書籍出版的限制和規定，及臺灣雪域出版社發行中文西藏書籍的宗旨，同時對該出版社的志願者的幫助表示感謝，並指出：「臺灣是唯一允許出版有關西藏問題的中文書籍的華語地區。」

達賴喇嘛尊者出席「億遍六字大明咒」修持法會

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 6 月 8 日，



蒞臨印度北部達蘭薩拉的大乘法苑參加「億遍六字大明咒」修持法會。尊者致詞指出，他參加「億遍六字大明咒」修持法會是為了通過祈願來加持法會修持的「瑪尼日布丸」。每年的藏歷四月是西藏最神聖的月份之一，俗稱薩嘎達瓦，又稱為氏宿月（氏宿是西藏星相 28 星宿之一）。是佛祖釋迦牟尼誕生、成道、涅槃的月份。藏人僧俗信眾，每年均以豎立經幡，誦經祈福，放生布施等宗教形式來進行紀念。

臺美德印官員在臺為達賴喇嘛祝壽

西藏流亡政府藏人行政中央駐臺機構、臺灣達賴喇嘛西藏宗教基金會 6 月 17 日在臺北福華飯店，舉行西藏精神領袖達賴喇嘛 87 歲慶壽會。因新冠疫情縮小慶祝規模，和往年多為佛教徒、在臺藏人和學界出席不同的是，此次來自外交部門等多名臺灣政府代表，及美國在臺協會官員、德國駐臺代表、印度臺北協會副會長，都到場為達賴喇嘛祝壽。

第八屆世界國會議員支持西藏大會在華盛頓召開

由西藏人民議會在美國首都華盛頓舉辦的第八屆世界國會議員支持西藏大會，於美國 6 月 22 日上午在華盛頓召開，來自全球 26 個國家的 100 多名各國議員參加兩天的會議。藏人行政中央司政、西藏人民議會議長及駐各國辦事處的代表與會，特邀嘉賓美國國會眾議院議長 Nancy Pelosi、國際聲援運動 (ICT) 主席 Richard Gere 和美國國家民主基金會 (NED) 主席 Damon

Wilson、各國支持西藏團體的代表等參加了會議。駐台代表格桑堅參陪同臺灣國會西藏連線主席無黨籍立法委員林昶佐和執政的民進黨立法委員洪申翰與會。又司政邊巴次仁在大會圓滿結束後，於6月24日主持藏人行政中央駐外代表年度工作會議，討論有關「藏人誌願遊說」(V-Tag)、各辦事處代表工作、第十六屆人口調查等議題。

達賴喇嘛尊者感謝各界的祝福和問候

7月11日上、下密院向達賴喇嘛尊者請法傳授勝樂金剛灌頂，並在大乘法苑為尊者舉辦長壽法會，達賴喇嘛尊者發表聲明，感謝世界各國的領導人和友人在他87歲華誕當天送上的祝福。尊者表示：「我想藉此機會感謝大家對我87歲生日的熱情問候和良好祝願，我認為這是對我為發展一個更加和平的社會所做的一點貢獻的認可。你們的祝福是對我致力於對他人服務的堅定支持。你們對我的希望和信任加強了我為這個地球上70多億人類的福祉所做的綿薄之力的決心。」又，藏傳佛教薩迦派第41任赤千法王帶領薩迦派所有新舊任法王，於5月25日在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑，共同為達賴喇嘛尊者供奉長久駐世佛事儀軌。

達賴喇嘛尊者致函悼念安倍晉三遇刺身亡



7月11日達賴喇嘛尊者致信安倍昭惠夫人表達對日本前首相安倍晉三過世之哀悼。尊者寫道：「得知我的摯友安倍晉三先生在今早發生的槍擊事件中離世的消息使我深感悲痛。我將為他祈禱，並向您和您的家人表達誠摯的慰問和悼念。如您所知，您已故的丈夫是西藏人民最忠實的朋友之一。我非常感謝他的友誼和對我們努力保護西藏豐富的佛教文化遺產和藏人身份方面的堅定支持。安

培先生的一生都在為他人服務，並且度過了非常有意義的一生。」又臺灣辦事處代表格桑堅參發出弔唁信，並於7月11日和格西丹增南卓仁波切參加由日本臺灣交流協會在台北舉辦的追悼會。

印度政府設立西藏學課程介紹西藏歷史與宗教文化

印度政府於東北阿魯納恰爾邦喜馬拉雅文化研究中心設立西藏學課程，向藏印邊境的陸軍指揮官短期教授西藏佛教和西藏近代史，增強與藏印邊境藏人社區的聯繫。印度政府去年計劃向藏印邊境的陸軍開設西藏學班級，提升他們對西藏歷史文化、政治形勢以及西藏語言等方面的認知，同時增強與邊境地帶藏人社區間的聯繫。而這一計劃在今年3月和6月實施。

達賴喇嘛尊者致函慕爾穆祝賀當選印度總統

原住民部落出身的「全國民眾聯盟」領袖德拉帕迪·慕爾穆女士當選為印度第十五任總統，達賴喇嘛尊者致函祝賀，尊者寫道：「在國際社會越來越意識到印度的重要性時，由您擔任這個莊嚴的職務對世界的和平與發展將起到巨大的貢獻。我對印度懷有深深的敬意，作為在印度政府停留時間最長的客人，我有機會走遍印度的各個角落。幾千年來，印度一直堅持慈悲和非暴力的原則，而聖雄甘地將非暴力的原則廣泛傳播到了世界各地。這一原則使個人和整個世界產生了和平與和諧。事實上，印度是一個宗教和諧的國度，有許多不同的族群共同生活在這個國家裡。」又尊者於8月8日致函 Jagdeep Dhankhar 祝賀他當選印度副總統。

首屆藏傳佛教與精神分析初步研討會

達賴喇嘛西藏宗教基金會與臺灣精神分析學會，於7月23日聯合舉辦首屆藏傳佛教與精神分析研討會，多位藏傳佛教學者和IPA國際精神分析師、精神科醫師、心理治療師出席會議，探討藏傳佛教和精神醫學及心理學等理論和經驗，以及如何瞭解心理與精神疾病互為影響、並如何透過藏傳佛法、精神分析和心理治療來面對和人類情緒和精神醫療等議題。

《西藏自古就不是中國的一部分》藏譯本出版

2022年7月23日報導，今年六月，西藏文獻與圖書館出版前香港城市大學講座教授劉漢城巨著《西藏自古以來就不是中國的一部分》藏譯版，這本花費十年時間鑽研中國官方權威史料，印證西藏自古就不是中國的一部分書籍，由藏人作家、記者和研究員桑傑嘉翻譯。桑傑嘉曾出版文集《天葬台》以及合著書籍《翻身亂世》等。

駐台代表出席「凱達格蘭論壇-2022 印太安全對話」

臺灣外交部與財團法人兩岸交流遠景基金會於7月26日在台北君悅酒店舉辦「凱達格蘭論壇—駐臺灣」視訊論壇，強化合作與對話，以促進印太地區的和平、安全與繁榮。臺灣辦事處代表格桑堅參等嘉賓應邀出席論壇開幕式。



駐台代表格桑堅參先生與澳大利亞前國防部長凱文·安德魯斯先生在論壇上合影

基金會與佛陀教育基金會互贈佛典法寶



7月27日，財團法人佛陀教育基金會督導釋密寶法師、執行長朱益村、玄奘大學宗教系藏傳佛教研究中心執行長陳泰璿拜訪基金會，致贈出版佛教書籍及珍貴的不丹版《甘珠爾》一至七冊。基金會董事長回贈尊者親筆題寫《宗喀巴大師傳》序言。

達賴喇嘛尊者在拉達克向信眾傳法



達賴喇嘛尊者於7月28日開始為期三天在印度東北部拉達克首府列城的和平宮廣場，向四萬五千多名當地民眾和各方信眾傳授了寂天菩薩所著的《入菩薩行論》第九品智慧品。又應拉達克佛教協會及拉達克寺院協會的祈請，尊者於7月30日在拉達克首府列城近郊的和平宮廣場，向七萬多名各方信眾傳授「千手千眼觀世音菩薩灌頂」，並出席拉達克佛教協會和寺院協會舉辦的長壽略軌法會。又於7月23日參訪拉達克佛教寺院、清真寺和基督教教堂。

西藏佛教五大傳承捐款學校回饋臺灣

西藏佛教五大傳承寧瑪派、噶舉派、薩迦派、格魯派、覺囊派於2022年7月31號下午在台北福華飯店向臺灣十五個特殊教育學校、玄奘大學宗教系等各捐款五萬元台幣，回饋臺灣社會及感恩對西藏佛教的護持。

駐台代表向佩洛西介紹西藏人權狀況

美國議會議長佩洛西於8月3日在台北會見人權活動人士，駐台代表格桑堅參在圓桌論壇上致詞時，向佩洛西議長介紹了西藏境內每況愈下的人權狀況，以及中共當局日益極端地在西藏實施的民族、宗教和文化滅絕政策。他還進一步介紹了中共以提供包吃、包住、免學費等所謂的寄宿學校作為誘餌，強迫西藏兒童遠離父母集中在寄宿學校學習，從而達到同化西藏的文化和宗教等問題。代表格桑堅參呼籲各方邀請達賴喇嘛尊者出席今年10月下旬在台北舉行的「世界民主運動」全球大會，向中共發出全球聲援西藏的明確而強烈的信息。



ཐའེ་མཁོ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁོན་པོ་འཕགས་པ་ལཱ་ལུངས།
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。基金會備有以下達賴喇嘛文集贈閱，歡迎結緣：

- ◎ 達賴喇嘛文集：《四聖諦》、《迎向和平》、《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》、《達賴喇嘛釋中論》。
- ◎ 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	19170836						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	□ □ □ - □ □											經辦局收款戳				
電話																
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。



世界各國議會支持西藏會議 (美國華盛頓) 2022/6/22-23



與臺灣各界互訪交流

無論是誰，
都只會想要幸福快樂，
而心懷善念才是幸福的根本！
舉凡是人，都會有感受。
如果只是靠吃飽飯，
或是靠短暫的娛樂，
這對建立幸福並無助益。
只有在心中懷有慈愛的感受時，
無論身處何處，
才能不失幸福感、令心踏實。



ཐའེ་ཕམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁབ་དོན་གཙོད་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