

# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [49]

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱེད་

共同的意識：人類的思想和心靈合一  
災難危機與韌性的建立：慈悲與愛（上）

一心講堂：《菩提道燈論》（四）

《金剛經》的大概念

「十教授」之一「皈依」觀念辨析

佛陀的智慧德相

宗教自由面臨的挑戰







## 2022 西藏民主節在臺灣



## 祈願法會——願疫情結束及和平安樂



## 玄奘大學藏學課程



## 主編的話

親愛的讀者：

達賴喇嘛尊者在與世界基督徒默觀團體進行跨宗教對話時，表明所有宗教的核心理念都一樣，並會為所有實踐神的旨意包括慈悲、原諒等理念的基督教兄弟姊妹祈福。尊者認為：藉由教育，人類有極大可能在思想和心靈層面合為一體。因為慈愛的思維會自然地帶來心理的平和，太多競爭的思維易造成困擾和瞋怒。慈悲和智慧來自第六識，尊者提示學習的方法：學校可以讓學生們利用很短的時間閉上眼睛練習簡單的禪修，先對第六識進行深刻的觀察及區別第六識和前五識的不同。

尊者期望藏傳佛教的信眾不應該以信仰為主，應該以邏輯分析、釐清真相為主。流亡藏僧洛桑屯越堪蘇仁波切曾來臺講解《金剛經》的大概念，藉由邏輯分析闡釋菩薩布施應不住於相，並指出《心經》的「照見五蘊皆空」，就是「照見五蘊『自性』皆空」。我們很幸運生活在自由民主的臺灣，可以有機會聽聞達賴喇嘛尊者的說法及演講。但是七百萬西藏人民卻被禁止分享和收藏與達賴喇嘛有關的資訊，在自己家鄉過著沒有宗教自由的生活，本期刊登西藏所面臨關於宗教自由的挑戰以供參考。

第 49 期 / VOL.49

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2022 年 12 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](mailto:webmaster@tibet.org.tw)

## 達賴喇嘛尊者

共同的意識：人類的思想和心靈合一 2

災難危機與韌性的建立：慈悲與愛（上） 9

## 佛法智庫

一心講堂：《菩提道燈論》（四） 12

《金剛經》的大概念 19

「十教授」之一「皈依」觀念辨析 22

打開通往幸福之門（六） 30

## 漢藏交流

佛陀的智慧德相 36

宗教自由面臨的挑戰 37

## 聲明與要聞

西藏要聞 42

**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 |

# 共同的意識： 人類的思想和心靈合一



## 尊者與勞倫斯·弗里曼神父的對話

**神父：**

尊者，我帶著極大的喜悅歡迎你。感謝你今天和我們在一起。對我們社區來說，你的參與是很大的祝福。此刻我正坐在我們法國新中心的默觀禮堂，我們稱此處為「繡芙」，意思是「善的山谷」。此處作為一個默觀中心已有近千年歷史，我們剛來到這裡三年。今天的活動結束後我們想請你為我們中心祈福，感謝你。今早我讀了你的這本書《Good Heart》，自1996年和你在倫敦碰面至今，我依然很喜歡閱讀這本書。

**尊者：**

每個人甚至地球上的其他動物愛好和平是顯而易見的。人類從幼年時期就從母親身上得到最多的慈愛，我們的生命也由此展開，人類若缺乏母親的慈愛無法生存。因此，本質上我們是互相扶持的群居動物。令人遺憾的是，這個時代太注重智力，現代教育系統忽略慈愛的重要性。

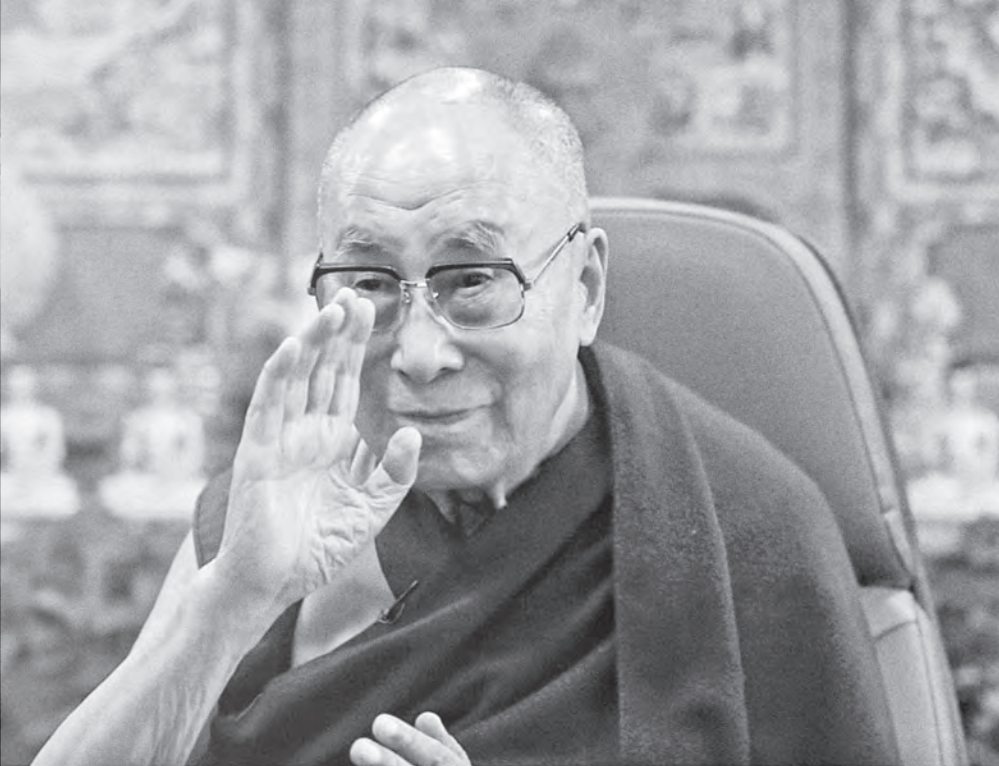
儘管慈愛是人類的本質、人類是群居動物，近幾世紀內卻發生一次世界大戰、二次世

界大戰彼此相殘的事件。我認為人們對暴力已感到極度厭煩、太多金錢被用於購買武器、人們認為軍事力量應該從這個世界徹底移除。從人類具有慈愛和友善的天性來看，這樣想非常正確。當前世界局勢緊迫，已經不允許我們只考慮自己的國家、自己的領土。舉例來說，全球經濟相互依存，這種情況下我們必須從全球一體以及人類整體的利益來思考。

以我個人來說，我變成難民後，很幸運的得到印度政府的庇護。迄今我以作客的方式住在印度，實際上我是無國籍人士。我覺得，不幸事件其實幫助我來到印度，並讓我得到自由之身。印度是自由的國度而且擁有多元宗教信仰，不同宗教信仰在這個國家和平共存，真的很棒，我也得以和許多不同的宗教傳統交流，包括基督教、印度教、耆那教、錫克教等。對我來說，今天是推動宗教和諧很棒的機會。你是我心靈上的兄弟，我們有責任一起努力推動宗教和諧。今天基督教和佛教在此交流，我非常高興。你是一個基督教僧侶，我是一個佛教僧侶，我們真正的把對方視為自己心靈上的兄弟。

我時常提到聖雄甘地（Mahatma Gandhi），他在世時，大力推動非暴力思想（Ahimsa），世上有許多族群受到他的影響、追隨他的非暴





力思想。現在正是時候來推動有千年歷史的印度悲心思想（Karuna），我們必須全力以赴。世界上所有的宗教傳統，尤其是基督教，大力宣揚慈愛。基督教的哲學充份說明慈愛何以必要，根據你們的教義，神是創世主，地球上的人類全部是神的子女，神代表無限的愛，我們既然是神的孩子，應該更加重視慈愛。我承諾要用自己的一生去推動慈愛，各大宗教傳統在宣揚慈愛方面都有極大的影響力，所以宗教和諧至關重要。

### 神父：

感謝尊者。你的演講很精彩，你給今天的主題「共同的意識：人類的思想和心靈合一」作了一個完美的介紹。你提到現代教育過於重視智力卻忽略心靈，我很認同。當前我們需要更加關注心靈，所以我們選擇「共同的意識」作為 WCCM（注）未來一年的主題。去年由於眾所皆知的原因，我們選擇「健康」作為主題。未來一年 WCCM 各地的中心將以「共同的意識」作為默觀修練的主題。我想請求你為我們今年首次默觀修練揭開序幕並分享你對「共同的意識：人類的思想和心靈合一」的看法。

我覺得「共同的意識」指的就是你所說的把人類轉變成慈愛的人、看到我們來自相同的源頭而容忍彼此的差異、我們可以一起邁向轉變、我們有能力超越分裂和衝突和競爭的幻想。你的教導和你的生命經驗，已印證人類有潛力達成共同的意識，也就是人類在思想和心靈層面合為一體。我想請你用佛教的智慧和你的人生經驗——擁護和平而且奉獻一生化解衝突的僧侶——來和大家分享你對今天主題的理解。身為人類的我們，是否有可能在思想和心靈層面合為一體？同時，我們即將展開今年的默觀修練，想請你鼓勵我們。

### 尊者：

我認為藉由教育有極大可能。不是藉由宗教儀式，而是藉由世俗教育。現代教育重視智力的程度遠遠大於慈愛，此刻我們必須更努力去教育人們，使人們知道：慈愛的思維會自然地帶給我們心理的平和，反之，太多競爭的思維必將給我們造成困擾和瞋怒。心理的平和至關重要，要獲得心理的平和一定要培養慈愛的思維方式。上個世紀聖雄甘地給世界帶來巨大貢獻，這個世紀印度應帶領全世界更加關注悲心（Karuna）的價值。我認為應該藉由教育讓



全世界更加重視慈愛，而非利用教堂和寺院宣傳。至於如何使教育界更加重視慈愛、心理的平和及健康，我認為印度在這方面有能力和成爲一個領先的國家。

我不管碰到哪個人都會對他 / 她微笑，人們喜歡看到笑容，如果達賴喇嘛的表情像這樣（尊者示範不悅的表情），大家肯定不太喜歡。動物也一樣，你如果對小狗釋出善意，小狗會對你搖尾巴，你如果對小狗擺臉色，小狗尾巴立刻垂下來。現在正是我們努力推動慈愛的時候，各個宗教可利用其特殊的影響力去承擔特別的責任，這是我想和大家分享。

### 神父：

感謝尊者。許多年來，你的微笑給世界帶來光明，你的微笑也給世界帶來美好的改變。我們也許可以邀請全世界的領袖們一起來，請他們在開會前參考你的榜樣，用五分鐘時間和每個人微笑。哈哈。

### 尊者：

你不能怪他們，當今的領袖們是從強調競爭和名聲的教育中成長起來的。我認為社會發展有偏差，現代教育應該多重視慈愛，這麼做的理由不是基於宗教，而是為了心理健康和群體和平、最終達到世界和平。現在許多人已意識到全世界七十億人是彼此的兄弟姐妹，此刻最需要的是用教育的方法向普羅大眾宣傳慈愛，未來在這種教育中成長的世代，肯定對慈愛具有更深刻的理解。

### 神父：

我們目前正在世界各地教導孩子們練習默觀。當我和孩子們一起練習時，我發現孩子們有能力把他們의思想和心靈結合起來，我從中獲得很大的希望。你鼓勵這麼做嗎？你覺得教導孩子們練習默觀也很重要嗎？

### 尊者：

孩子們喜歡看到笑容和友善的人。舉例來說，老師在課堂上展現笑容並且對學生的福祉表露真誠的關心，學生們就會喜歡來上課；老師如果從來不笑而且表情嚴肅，學生們就會盼望趕快下課走人。可見學生們真的知道老師是否關心他們、是否具有真誠的手足之情。再以基督徒為例，他們相信世人皆是來自同一個神的孩子。慈愛並非宗教信仰，它應該被視爲對人類健康有益的東西。但凡看重慈愛的任何宗教傳統，若想要向世人傳播慈愛，當然可以盡一份心力。

教育基本上著重發展智力，我們也發現：良好的智力，加上平和的思維，可產生更好的學習效果。假使智力良好但內心充滿瞋怒，對學習來講毫無幫助，所以教導學生們練習平和的思維有助提升學習效果。印度這個國家就是用非宗教的世俗教育傳播慈愛。

這方面各大宗教傳統也有各自特殊的責任。不同宗教有各自獨特的哲學思想。以佛教為例，佛教本身就包括有部、經部、唯識、中觀四個不同的哲學派別，這些不同的哲學共同傳達一個相同的理念，亦即愛與慈悲。同樣地，其他宗教傳統的追隨者以及非宗教信仰者皆屬於人類的一份子，我們必須生活在同一個地球上，所以我們必須要意識到——人類其實是一個整體、我們的關係如同兄弟姐妹。

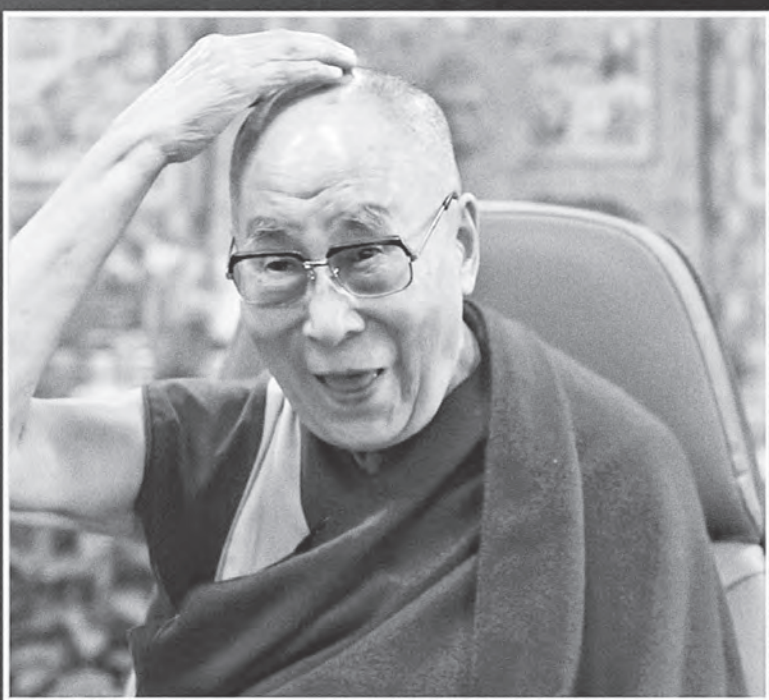
### 神父：

感謝尊者。你剛才強調我們要對無宗教信仰的人傳播智慧和善心，那麼，你怎麼看宗教的未來？你覺得佛教、基督教、伊斯蘭教和其他宗教的未來可能改變嗎？或者宗教的發展將不同以往？

### 尊者：

我認為：宗教信仰屬於私人事務，而教育是公眾事務，教育是可被每個人接受的方法。重點是私人的宗教信仰可被用於擴大傳播慈悲





心；否則，宗教信仰只是私人事務。

**神父：**

你覺得其他宗教的領袖們會認同你今天的看法嗎？你覺得宗教領袖們需要做哪些改變？

**尊者：**

我覺得，和以往相比，不同宗教的領袖們現在有更多交流和對話。以往宗教信仰和世俗教育是兩個不同領域，現在宗教領袖尤其是宗教學者參與教育方面的討論越來越多。我覺得不同宗教的學者們相互交流是一個好的徵兆。

為了向世人傳播慈愛，各宗教傳統需要強調——慈愛對我們的必要性、慈愛有利於人類的健康和幸福並且有助於世界和平。這方面各宗教傳統可以發揮特殊重大的作用。以我來說，我是一個佛教僧侶，但我從未想要宣傳佛教，我想的是如何利用佛教去幫助他人練習平和的思維。我想基督徒也一樣，某些思想狹隘的基督徒只想要宣傳自己的宗教，但有智慧的基督徒想的是我們可以貢獻多少。人類需要的是非宗教（超越宗教）的思維。

**神父：**

感謝你和我們分享充滿希望和極具智慧

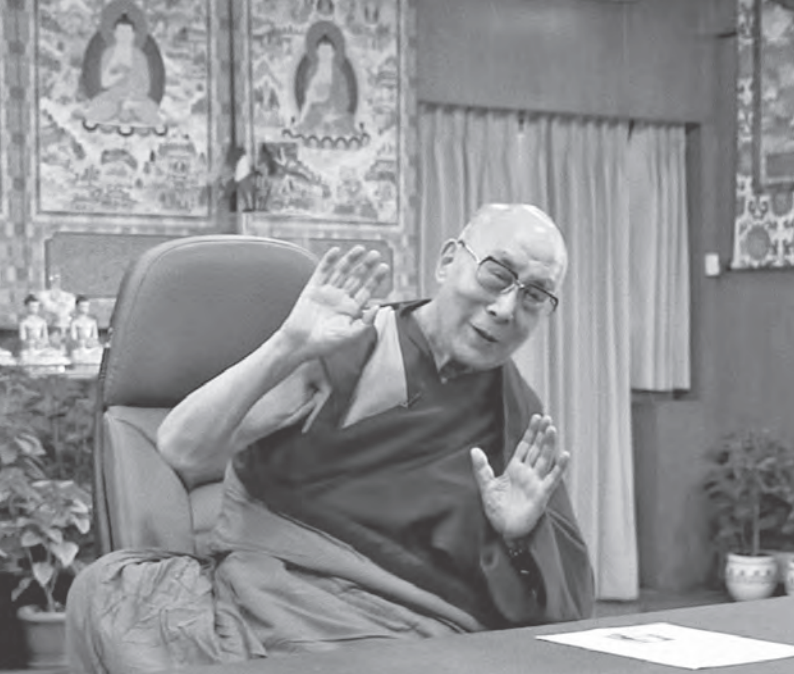
的洞見——每個宗教追隨者的動機應該是對人類健康和世界和平作出更多貢獻而非只想著擴大信徒人數和建造更多中心。多年以來，你在不同活動的對話中屢次提到：精神的修練要著重智力和心靈的結合，你還提到：要把意識和心靈專注於慈悲，這樣我們才能用慈悲的意識去改變我們的言行，然後我們才能進一步去傳播慈悲給更多人。至於意識和心靈如何做到專注，我想請你給予更多說明。

**尊者：**

對學習來說，冷靜的思維非常重要。負面思維如瞋怒和嫉妒等，對學習非常不利。如我剛才所說，宗教信仰屬於私人事務，人類兄弟姐妹需要的是慈愛。慈愛是普世大眾認可的價值。我之前講過，我正在考慮疫情結束後若有機會訪問德里，我想和賈瓦哈拉爾·尼赫魯大學（Jawaharlal Nehru University）及其他大學的教授們討論，為了增進人類健康，如何在教育領域用非宗教（超越宗教）的方法傳播慈愛。

女士們常常化粧，但臉上如果沒有笑容，人們仍然不喜歡靠近。笑容表示我們的好感、笑容是慈愛的展現。健康的思維、冷靜的思維對睡眠非常有益。我記得小時候每當內心感到





恐懼和瞋怒，我就沒辦法好好入睡，這個道理大家都知道。其實不用講到來世，也不用講到神或佛，單純只思考如何使人擁有冷靜的思維和幸福，這就是我關注的事情。你是我心靈的兄弟，你我有共同的責任從教育領域去傳播慈愛。宗教信仰屬於私人事務，人類兄弟姊妹需要的是慈愛。

### 神父：

感謝你。尊者，我和你第一次見面在 Montreal，那是 1980 年，大約 40 年前，從此我倆建立友誼，並多次合作推動你剛才講的非宗教的思維和慈愛，這是我人生中的一大幸事。近年來你的教導更加簡明。我看著屏幕上的你還有我自己，40 年來我們的外表沒什麼改變，但 Jinpa 的頭髮有一點灰白，哈哈。每個人都變老了，甚至年輕人也變成熟了。對你來說，你覺得變老的收穫是什麼？我看到你正在以美好的方式展現出來，可以和大家分享嗎？

### 尊者：

我講個笑話。你的頭髮越來越少，但頭頂上的光越來越多，表示你的智慧越來越增長，哈哈。我們真的需要從教育上去傳播慈愛。這方面印度有極大的潛力。同時，各個不同宗教傳統也可以盡力傳播慈愛，一切宗教的主要理

念是傳播慈愛和敬愛神，非常好。

### 神父：

感謝你。尊者，今天我們在世界各地的會員也一起參與活動，其中有三個會員想分別向你提問一個問題。首先我向你介紹第一個提問者，她是來自澳洲坎培拉的 Dr. Sarah Bachelard，她是一名聖公會牧師和神學家，幾年前她帶領我們做過一次基督教默觀修練的專題討論會（John Main Seminar）。現在我請她向你提問。

### 問與答

#### Sarah Bachelard：

感謝勞倫斯神父。尊者，你認為默觀（禪修）可以給社會帶來什麼轉變？在你看來，默觀是個人進行的心靈轉化抑或是默觀可以給全球意識帶來共同的改變？

### 尊者：

我們具有五官的感知，同時還具有第六識，而教育主要和第六識有關。眼識、耳識等僅能接收來自物體的聲音和味道等信息，但真正有能力的是第六識。人們通常只使用五官的感知。我認為：學校可以讓學生們利用很短的



時間閉上眼睛練習簡單的禪修，先對第六識進行深刻的觀察及區別第六識和前五識的不同。慈悲和智慧來自第六識。如果你覺得舒服的話，可以閉上眼睛，不去追逐五官的感知，只專注於第六識，只要用短短的幾分鐘你將獲得一些體會。我認為這個簡單的練習對我們深入理解第六識非常有幫助。

### 神父：

尊者，我想接續 Sarah 的提問，請教你一個簡單的問題。你認為我們自己單獨練習默觀，或是和許多人一起練習默觀有何不同？

### 尊者：

我認為初期階段你單獨練習禪修，當你獲得一些體會之後，你比較不容易受他人影響，此時再和其他人一起練習禪修比較好。否則，你在未獲得親身的體會之前就和其他人一起禪修，你可能一邊禪修一邊想著這個人在想什麼、那個人在想什麼。哈哈。所以初期最好單獨練習禪修，一開始 10 分鐘、30 分鐘，慢慢延長到一小時、兩小時，直到你獲得一些體會後再和其他人一起練習禪修，這樣對你會有幫助。

### 神父：

感謝你。太棒了。尊者，我想向你介紹第二個提問者，Nick Scrimenti，他目前在哈佛大學攻讀神學，他想請教你關於環境的問題。

### Nick Scrimenti：

感謝神父。尊者，感謝你今天給予我提問的機會。世界各國對於地球暖化的看法越來越分歧，你認為我們可以在心靈層面和宗教方面提供什麼資源來解決氣候危機？

### 尊者：

遠古時代，各個不同國家和不同族群比較重視自己的利益，但今天已來到我們必須

站在全球的視角去思考的時候。七十億人面臨相同的危機，我們必須思考全球暖化。舉例來說，西藏是許多主要河流的發源地，這些河流供應印度、中國、巴基斯坦等許多地區的需求，所以西藏的氣候變化值得關注。全球暖化的確是目前重大的危機。某些科學家認為未來幾十年內氣溫將上升到人類難以忍受的地步。我小時候住在西藏，冬季拉薩四周的高山有許多積雪但過去幾年越來越少，這就是全球暖化的徵兆。我們現在必須嚴肅看待這個問題。

### 神父：

尊者，你認為宗教的智慧可以幫助我們解決全球暖化問題嗎？

### 尊者：

慈愛是我們凝聚一切內在力量的根基。因此各個不同的宗教傳統都扮演著極為重要的角色。

### 神父：

感謝你。尊者，我現在向你介紹來自新加坡的 Angelene Chan，她是 WCCM 指導委員會的成員，是一名建築師，我們法國新中心的整修工程正是由她負責，她對我們的工作和前景作出很大的貢獻。她想請問你一個簡短但很重要的問題。我現在請她向你提問。

### Angelene Chan：

尊者，你可能給予下一任達賴喇嘛最重要的建議是什麼？

### 尊者：

我沒有任何想法。坦白說，第十五世達賴喇嘛的事完全不急。哈哈。只要我還活著，我會盡力去為世界和平以及美好的環境作出貢獻。下一任達賴喇嘛不關我的事，我不太關心



這個。未來幾十年世事將有許多變化，眼前教育非常重要，我認為公共部門應承擔更多責任，這些事情不能只依靠某個人比如達賴喇嘛或班禪喇嘛。

### 神父：

感謝尊者。在我們結束之前，我想再請教一個問題。佛教和基督教進行默觀（禪修）的修練時可體驗到幻想和事實的差別，在我看來，世界上的問題來自於幻想和無明勢力的操控，這股勢力已強大到危及人類。世人幾乎不在意事實，對於任何想要傳播事實或想要教導事實的人來說倍感艱難。

### 尊者：

現在已是時候不得不思考全球的氣候變遷和全球的經濟狀況，我們不能再僅僅考慮自己國家或自己族群的利益，我們必須在全人類屬於一體的原則下去思考全球利益。我覺得當下的年輕世代自然而然就擁有更廣闊的思維並且能站在全球的視角去思考，不像以前，我們年輕的時代只考慮到自己族群的利益，那樣的思維已不切實際，我們必須站在全世界七十億人整體的視角去思考全球的經濟和生態。根據我個人的小小體會，以前在西藏時只知道關心西藏，後來我以難民身分來到印度，七十億人的整體利益變成我首要的考慮。多元宗教和平共存印度這個國家已存在上千年歷史。

### 神父：

你的難民身分使你變成世界公民。

### 尊者：

正是如此。現在的我，不再對自己西藏人的身分具有強烈的感覺，相對而言，世界更重要。我們祈禱時會說到一切有情，現實中我們也不得不思考一切生命的福祉。這樣做非常有用。

### 神父：

感謝你。尊者，我之前提到我正坐在我們位於法國的國際中心「繡芙」裡面。幾年前我曾經向你提出邀請，希望你能親自蒞臨「繡芙」為我們祈福。現在我想請求你在線上為我們祈福。我請今天也在線上的 Giovanni 邀請你為我們的中心祈福，他多年前和我們一起參與善心研討會。

### Giovanni：

感謝 Laurence 神父。尊者，我代表「繡芙」團體請求你為我們祈福，「繡芙」是一個世界性的基督徒默觀團體的國際中心以及和平的中心。今天是「繡芙」三十週年慶祝活動，你的祈福將給我們帶來榮耀和力量。

### 尊者：

這是當然的。我常常覺得我和基督教兄弟姊妹有特殊的關聯，我肯定會為所有實踐神的旨意包括慈悲、原諒等理念的基督教兄弟姊妹祈福。所有宗教的核心理念都一樣。太好了。謝謝你們。

### 神父：

感謝尊者。你的祈福帶給我們中心很大的力量。你永遠在我們的心靈之中，也希望你把我們放在你的心靈之中並為我們祈福。我們祈禱你身體健康、希望你繼續用你的笑容照亮世界並教導世人慈愛的價值。我個人衷心感謝你這麼多年來你給予我的教導和分享。

### 注：

勞倫斯·弗里曼神父（Father Laurence Freeman OSB），世界基督徒默觀團體的領導及講師。WCCM 是世界基督徒默觀團體（World Community for Christian Meditation）的簡稱。

2021年12月1日於達蘭薩拉府邸  
尊者與勞倫斯·弗里曼神父視訊對談  
[https://youtu.be/d\\_ZuuqAvbkg](https://youtu.be/d_ZuuqAvbkg)  
LuAnna 英譯中



達賴喇嘛開示 |

# 災難危機與韌性的建立： 慈悲與愛 (上)

**主持人：**

尊者，Namaste！您好，我叫 Binder，我是印度內政部災害管理研究所的首席執行長，請大家一起問候尊者。

尊者，非常感謝您在忙碌的行程中撥出時間，和我們一起分享，尤其是為印度內政部國家災害管理研究所有關的全體同仁開示，我為此表達至心的感謝。尊者，您在 1959 年 3 月 10 日以流亡身份來到印度，從那時起，您經常說：您是印度政府最長久的貴賓。我們感到非常的榮幸與驕傲，因為您自稱為「印度之子」。尊者，無論您是在印度國內採訪，或者是到外國去採訪，您時常提及宇宙的責任感以及七十億人都是一體的理念，有助於創造社會的慈悲心。尊者相信：善心、慈悲心是有意義的人生的主要關鍵，不僅對我們身體健康有幫助，也會有效地幫助我們心靈的健康，而且這是提升內在心力最好的途徑。只有在慈悲心的基礎之上，我們才能夠建立內在的平靜、和平，藉由內在的和平，我們才可以解決所有的問題，而且是更有效地解決。當人們在問，尊者如何看待自己的時候，尊者只是謙虛地回答說：「我只是一個平凡的佛教僧侶。」

我將尊者平常提及的四個使命，簡單地跟在場的聽眾講解一下：尊者的第一使命是推動人類的價值，第二使命是促進宗教和諧，第三使命是維護西藏的文化、環境和語文，第四使命是復興古印度的文明。

比起災難，慈悲心更重要，也更困難。為什麼呢？因為在災害的期間，人們最脆弱的部分往往會浮現出來，那時是我們經歷痛苦而且最容易喪失信心的時候。所以，慈悲心不僅有效地會讓我們看到現在正在遭遇的痛苦，也能夠產生同情心，更重要的是，它會為需要的人許下承諾，而去幫助他們。透過研究顯示，慈悲心具有認知痛苦、同情心、行動三大元素。所以，慈悲心不同於同情心的是，慈悲心會付諸於行動，這點很重要。尤其在現在災難期間，人們更需要透過有效的慈悲心以延續生存。透過慈悲心可以減壓，也會因慈悲心而更有動力地持續下去，這也是為什麼作為災害研究所的工作同仁，我們更需要去修練慈悲，以減緩內心的煩惱、及付諸於行動幫助他人。

所以我們很期待尊者可以跟我們分享您在慈悲與愛這方面的價值和開示，西藏人深信您是觀世音的化身，我們非常的期待。謝謝尊者。

**尊者開示：**

首先，我想表達對諸位的問候，Namaste！這個是印度的用詞，下一個是藏語，札喜得樂！

印度和西藏有著獨特的緊密關聯，這個是令人稱奇的。七世紀時，西藏的國王松贊干布與中國的皇帝有著非常緊密的關聯，他與中國的公主聯姻。然而，有時候半開玩笑地，也是半認真的，我會這麼說：這一位七世紀的國王，

松贊干布，他絕對喜歡來自漢地的食物以及中國公主的美麗，可是就以中國的文字而言，他發現這個筆畫太多了、太混淆了、太複雜了，所以松贊干布決定，與其讓藏族學漢族的文字，還不如創造西藏民族自己的文字。在創造的時候，他們參考了印度的梵文而建立了自己的母音、子音，ཀ (ka)、ཁ (kha)、ག (ga)、ང (nga)、ཅ (ca)、ཆ (cha)、ཇ (ja)、ཉ (nya) 等。在七世紀的時候，這位西藏的國王做此決定，從那時起對印度就非看好，雖然跟中國的公主有過聯姻，跟中國皇帝的關係也很密切。

傳統上，我們不僅將印度稱為「聖域印度」，而且西藏人、藏民族文明知識的來源地也是印度這個地方，因為佛、世尊出生在印度，為印度人講解佛法。在佛法的傳統裡面，我會這麼區分：以巴利語系而建立的佛教傳承、梵文語文所建立的佛教傳承。巴利文語文所建立的佛教傳承之處，如同緬甸、越南等，是以巴利文為主，以這個語言的方式、工具去學習佛教教理。

八世紀時，西藏的國王赤松德贊邀請了當時公認最著名那爛陀佛教大學的頂尖學者寂護論師，當寂護論師接受邀請來到藏地，他對藏人說：「你們西藏民族有自己的語文，所以這一些傳統的印度文明，你們應該將其內容翻譯成自己的語文。」有一些當今的學者，甚至還說寂護論師自己嘗試學習藏文。在寂護論師的引導下，西藏人開始進行《大藏經》的翻譯。《大藏經》有一百多部甘珠爾（經）是佛陀親自傳授的教典、教言，還有兩百多部丹珠爾（論），其作者是龍樹菩薩、提婆菩薩等印度大學者們，由此而建立了梵文語系的佛教傳承。

尤其是龍樹的觀點，強調信仰不是重點，佛教徒、佛弟子們應反覆的觀察佛所說的教言，因為佛說：「比丘與智者，當善觀我語，如鍊截磨金，信受非唯敬。」我的弟子們，你們不要以信仰的態度無條件地接受我所說的話，你們應該觀察我所說的話之後，再來考慮接受、相信。所以那爛陀佛教大學秉持著佛陀留下的此一教誡，將重點擺在邏輯分析上，這也是為

什麼邏輯學（因明學、又稱量學）在那爛陀佛教大學受到重視的原因。因為寂護論師跟我們解釋、跟藏族表述，而且在他的著作裡就有一部邏輯學。跟量學有關的著作，是我們藏人後代子弟要學習的材料。我希望藏傳佛教的信眾不應該以信仰為主，應該以邏輯分析、釐清真相為主。即使是佛親自所說的教言，如果我們透過分析看到矛盾之處，我們有權利去反駁，甚至於不接受。

其實這一種傳統作法，早在爛陀佛教大學時代就被當時的佛教學者們採用，這也是為什麼藏傳佛教的傳統非常著重分析與邏輯推論。因為藏傳佛教重視邏輯推論，所以《釋量論》非常重要。中觀的論著，像龍樹菩薩的《中論》以及月稱論師的《入中論》，是我們藏人重視的文獻。在我的桌上有一本《入中論釋》，是月稱針對自己所寫的《入中論》所作的解釋，又稱《入中論自釋》，我每天都會去閱讀、學習《入中論釋》。月稱說：「若謂上座世親、陳那、護法等諸造論者，彼等是否聞文生怖，棄捨無倒顯示緣起義耶？即作是答。」雖然月稱尊重世親、陳那和護法等論師，可是當他們的論點在邏輯上產生矛盾時，月稱不接受並會予以駁斥。此不尋常的反駁讓我肅然起敬，由此我們可以看到：那爛陀佛教大學的學者們的辯論，不是看誰名氣大，而是看誰提出的論點更能夠符合真相。

在那爛陀佛教大學的學習體系，我們從小就去學習這些重要的文獻。以我個人來講，約在六、七歲時就要背誦這些文獻。雖然那時我不想要去學習、想去外面玩，不想和老師在一起，但是早上、下午各有一小時我必須在老師座前背誦這些文獻，一開始老師並不會多給解釋，只是要我背誦。慢慢地，老師加上解釋，慢慢地，我能體會其內容是多麼地博大精深。我來自西藏東北偏遠的地區，被認證為第十三世達賴喇嘛的轉世而來到拉薩，在兩位親教師座前背誦經典、然後學習其義，我真的覺得這種傳統方式對我的學習幫助很大。我們學習時著重的是邏輯分析，我和現代科學家交流時不



會感到困難，因為我們從小就被灌輸：信仰不是重點，更重要的是邏輯分析。這也是為什麼我有許多的科學家的朋友們非常喜歡我。

這些包括神經學的科學家，主要是來自西方，有些專門研究情緒方面的神經學。西方科學將重點擺在物質發展，只有印度傳統會教導世人提升心智的品質。過去幾十年，我多次與現代科學家們討論關於心智、心靈、情緒，包括如何控制情緒、如何減緩破壞性情緒等議題，所以許多人認為我是一位科學家。我自傲地認為我是——科學家與佛法哲學家的共同體。Francisco Varela 是一位權威的科學家，敬重佛教的觀點而且相信佛教典籍的論述。當我們討論和佛教有關的議題，他就戴上佛教的帽子；當我們討論科學的議題，他會說：「現在我要帶著科學家的帽子來交流。」我覺得在某種程度上，在內心裡有這種科學家和佛教僧侶共同體的感受，像他一樣。在我的自我認知裡，確實，我認為我是科學家的同時，我也覺得我是佛教的僧侶。

我非常渴望印度能復興其傳統。印度被英國殖民後受到西方國家影響，你們印度人民忽略原本的文化，現在是時候復興原本傳統的文明。印度學者們應該站出來，至少有一些印度的大學正在著手進行，將現代的教育與古印度的知識結合。這種結合，一定能為教育及地球的和平穩定帶來貢獻，會有顯著的影響和效益。所以我想到了印度各大學，探討如何結合現代教育與古印度知識的議題。我們必須要在結合的過程堅守非世俗的推動方式，而不是以某個宗教為主的方式去推動。落實這種結合，不只印度這個國家受益，對整個世界都會有幫助。所以我非常地渴望和期望，能夠到各印度的大學。

任何的人類的行為是善、惡、建設性、破壞性，最終都取決於動機。當你的動機是慈悲的，你所做出的行為就是善，就是建設性。這也是我說「慈悲心」是重中之重關鍵因素的原因。印度，是世界上人口第二多的國家，與此同時，印度的宗教和諧做得非常好，印度已經有了上千年非暴力和慈悲心的歷史傳統。遺憾

的是，現代教育和古印度的知識，這兩者之間的距離過大，不應該各做各的，應該將兩者結合，而且結合的時候，不應該將古印度的知識作為宗教的議題，應該應該視其為學術教材。上個世紀聖雄甘地對世人、對整個世界展現了非暴力運動，他自己不但落實了非暴力的理念，也因為他的影響，越來越多人追隨、仰慕聖雄甘地的非暴力的運動，所以興起了相關的非暴力運動，像是：南非的納爾遜·曼德拉、大主教圖圖、美國的馬丁·路德·金恩等人。這個非暴力的傳統，不僅是道德上的必需品，更是在實務作為上的必要途徑。我這一生大多的時間都在印度，我一直思考印度傳統的思維，所以自認為是印度人，我非常自傲地這麼說。

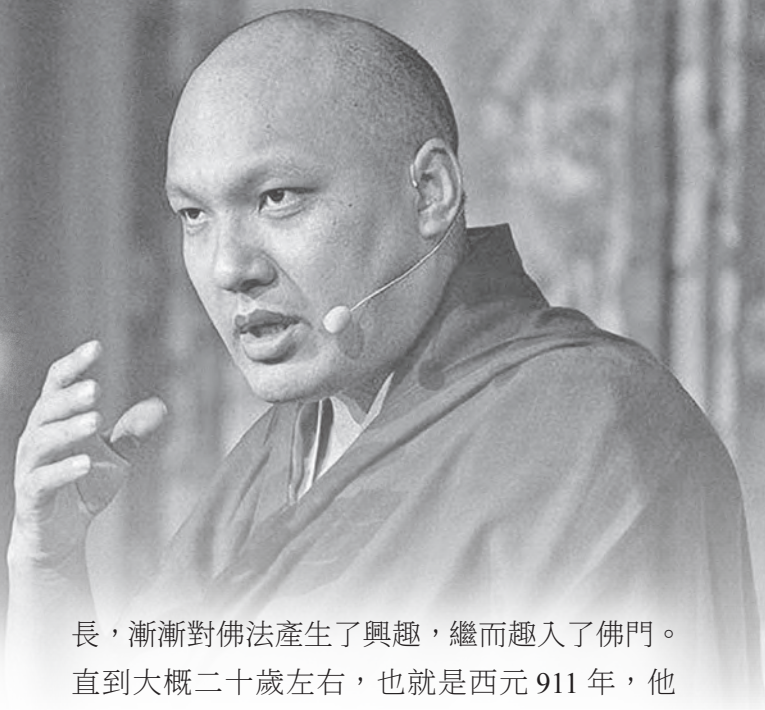
在政治因素下，我以流亡的身份來到印度，尼赫魯總理給的這個地方成為我的家。當我們從木蘇里搬到達蘭薩拉這裡，因為木蘇里離德里比較近、更容易去德里，所以比起這裡，我們更想要去木蘇里。有一次在我的住所遇到班得這位官員，班得跟我說：「這裡所傳遞的訊息，可以到世界各處。」雖然當時他的話有點誇大其詞，但隨著時間的推移，從我的住所傳遞出去的訊息確實可以到世界各處，包括中國，當然也會傳達到傳統上蒙古、俄羅斯信奉西藏佛教的地方。有些人認為，我是古印度知識最好的老師，我非常的自傲，也非常的高興能夠在推動古印度的知識上有所貢獻，其目的就是為了建立更和平的世界，因為只有透過更和平的心靈才有辦法建立更和平的世界。無論可以做多少，我致力於推動古印度知識的復興，包括環保問題。不論我的努力對世界和平、環境、人們有什麼影響，但無庸置疑的是：每一個人人都想要和平，即便是動物們也想要寧靜的生活，可是在上個世紀人們耗費金錢與人力相互殺戮、發起戰爭，這是過時的作為。我們必須要透過教育的改革，完善我們教育的體制，令其健全，讓更多人知道心靈寧靜的重要性。心靈的寧靜，靠的不是祈禱，而是務實的作為。

2021年11月17日尊者於達蘭薩拉府邸視訊演講  
邀請單位：國家災害管理研究所，MHA·GOI  
[https://youtu.be/1FKi\\_xQF7wg](https://youtu.be/1FKi_xQF7wg)  
達賴喇嘛西藏宗教基金會佛學班打字

# 大寶法王開示 |

## 一心講堂：

### 《菩提道燈論》(四)



大家好！

今天是《菩提道燈論》的第五堂課。上堂課，我們瞭解了前弘期的一樁大事——頓漸之爭，然後又講到了朗達瑪滅法，再後來說到朗達瑪的兩個兒子勢不兩立，最終導致整個吐蕃王朝的分崩離析，而贊普的後代們紛紛四散，逃亡到吐蕃的各個地方。

那麼，朗達瑪滅法最關鍵的一點，就是他使用了各種方式來破壞和消滅僧團，以致於後來整個衛藏地區都沒有出家人，完全沒有僧團的存在。這樣自然就沒有可以傳戒的僧人，也就是說，戒律的傳承就此中斷了。那一年是西元 841 年，就是所謂西藏佛教前弘期的結束，也就是前弘期的最後一年。

那麼，後弘期是什麼時候開始的呢？又是怎麼開始的呢？在這裡就出現了兩條線索，在歷史上稱為「上路弘法」和「下路弘法」。先來講講有關「下路弘法」的這一部分。

#### 後弘期之下路弘法：貢巴惹塞 三賢士傳授出家戒

朗達瑪滅佛，前弘期的結束是在西元 841 年。四季更迭五十載之後，在西元 892 年，一位名為貢巴惹塞的大師出生了。關於他的出生地有兩種說法：一種說是在衛藏地區，一種說是在青海。總之，由於受到家庭環境的影響，原本貢巴惹塞自幼信奉的是苯教，也就是藏地的古老宗教，所以現在的苯教也有關於自己的貢巴惹塞的故事版本。貢巴惹塞隨著年齡的增

長，漸漸對佛法產生了興趣，繼而趣入了佛門。直到大概二十歲左右，也就是西元 911 年，他在三位大師面前剃度出家，法名為格瓦惹塞，翻譯成中文是善明。由於他的高瞻遠矚、雄才大略，所以後來人們都稱他為貢巴惹塞，也就是意明的意思。他當時出家的具體地點，就是現在位於青海黃南州尖扎縣的阿瓊南宗寺，現在仍是一處很有名的佛教聖地，很多人都會去朝拜。

在阿瓊南宗寺，貢巴惹塞是在哪三位法師跟前領受出家戒？又怎麼領受出家戒的呢？據說當時在朗達瑪滅法的時候，中藏地區有三位出逃的僧人，他們一路輾轉，最後來到了青海。這三位僧人分別是：瑪爾·釋迦牟尼、堯·格維穹乃，以及藏·饒塞，人們簡稱為「瑪堯藏」，或者「三賢士」。

現在青海一帶，當時的幾座寺院仍在，而且還保存了一些珍貴的文物，大家有機會可以去參觀，這樣就可以多瞭解這三位賢者的事跡。是哪幾座寺院呢？一座是在西寧市的大佛寺；還有一座就是前面提到的，貢巴惹塞受出家戒的那座寺院，也就是位於現在青海省黃南州尖扎縣的阿瓊南宗寺；另外一座很重要的寺院也是在青海，是位於貴德縣的白馬寺，貢巴惹塞圓寂之後的舍利就保存在這個寺院；還有一個寺院，是位於化隆縣的丹斗寺。就是這幾座寺院，大家如果有機會去青海的話，可以順路去參觀一下，或者也可以自己查一查，瞭解一下這幾座寺院，我今天就不做太多的介紹了。

在這裡有一個小插曲，也許大家可以瞭解



一下，也是挺有意思的。通常在受具足戒的時候，並不是由某一個人來傳戒，而是必須具有一定規模、固定人數的僧團來傳戒，這樣才能完成出家受戒的儀式。但是，當時傳戒的只有瑪堯藏三賢士，顯然不符這個規矩，因此就從當地找來了兩位漢地的僧人，也就是漢傳的出家人，一起給貢巴惹塞傳戒。所以，現在能看到我們藏族僧人的袈裟坎肩袖子的部分，有一道藍色的線繡滾邊，據說這個藍邊就是為了紀念當時這兩位漢地僧人而留下來的。

## 貢巴惹塞傳戒

接著再來講講貢巴惹塞。西元 916 年，貢巴惹塞大概二十多歲時，又有六位佛教徒來到青海一帶，想請瑪堯藏三賢士授予他們出家戒，但是三位大師卻回覆說：「我們年紀已是風燭殘年，沒有辦法照顧學徒了。」於是，就建議讓他們的弟子貢巴惹塞來給他們受戒。但是，通常一位僧人要在受了具足戒或者比丘戒十年之後，才有資格給別人傳戒，所以那個時候的貢巴惹塞還不夠資格。關於這個問題，律典中有一些特別的開許，加上由於貢巴惹塞對律典非常的精通，而且他的品德或各方面也都具足了很好的條件，最後貢巴惹塞就代替他的上師們，為這六位佛教徒傳授了出家戒。

西元 926 年，這六位僧人其中的一位——邦貢·益西永仲，將出家戒傳給了崇·益西蔣才。大概又過了十年之後，也就是西元 936 年，崇·益西蔣才三十多歲的時候，傳戒給了十二位來自中藏的人。這十二個人中有一位比較著名的是——盧美·西喇慈誠。他為什麼比較出名呢？因為他在受戒之後，就回到了中藏地區，然後在他 34 歲的時候，也就是西元 949 年，在拉薩建立了寺院和僧團。從西元 841 年朗達瑪滅佛，直到這一天，整整過去了 108 年。也就是說，西元 841 年是前弘期的結束，西元 949 年才是後弘期的開始，而前弘期和後弘期之間的空檔，足足長達了 108 年，一個多世紀的時間。

順便提一下，這位盧美·西喇慈誠當然也有很多弟子，當中的四位比較著名，人稱「四柱徒」。在這四人裡面，俄·強秋迥內、祥納囊巴·多傑旺秋，他們兩位後來都成為阿底峽尊者的弟子。這樣就大概講解了後弘期中「下路弘法」的這一部分。

## 僧團的重要性

從這裡可以看得出來，所謂的滅佛、滅法，不一定是說沒有了寺院，或者沒有了佛像，而是指「沒有了僧團」。「僧團」才是整個佛教的靈魂、核心。為什麼這麼說呢？修行佛法的人可以分為兩種：出家人和在家人。在家人基本上都有很多俗務，需要瞻前顧後。而出家人不一樣，他們是全身心的將所有時間和精力，完全投入到佛法的研究、學習和修行當中。就像專業人士一樣，學佛就是他們人生中唯一的重要務，而且不僅要自己修行，還有肩負開導他人的責任。因此，出家人比較像是佛法弘揚和法教護持的核心人物，自然就是至關重要的、必不可少的，是佛法的靈魂和根本所在。

在前弘期和後弘期之間，這段中藏地區所謂沒有佛法的年代，並不是說沒有了寺院或者佛像，而是指沒有了出家人、沒有了比丘，也就是戒律傳承的中斷。這就有點像是一台電腦沒有軟體系統，光只有一支手機就成了板磚一樣。所以，我們要知道，僧團的延續，或者說僧團的和合，才是佛教綿延和流傳的根本，才是佛教真正的血脈。這也是我們為什麼一而再、再而三地講說僧團重要性的原因。

## 後弘期之上路弘法：拉喇嘛叔侄

回來接著說後弘期。前面提到，後弘期有兩條線索：上路弘法和下路弘法。下路弘法主要就是來自貢巴惹塞的戒律傳承。那麼，有關上路弘法是什麼樣的情況呢？那就要回到上堂課最後提到的這對「拉喇嘛叔侄」。

## 益西沃三偉業之一：推進上路弘法

上堂課我們講到，在朗達瑪的兒子雲丹一派的窮追不捨之下，俄松的姪子吉德尼瑪袞，最終逃到了當時的象雄，也就是現在的阿里一帶，成為當地的王。為了避免後代再發生衝突，他就將領土分為三份，分給三個兒子來統治，從此就有了「阿里三地區」或「阿里三圍」這樣的一個說法。其中布讓一帶，由二王子扎什德袞統治，後來他便在此建立了著名的古格王朝。他的兩個兒子之中的小兒子松埃，出生於西元 965 年，長大以後成為古格王朝的第二代君王，之後落髮出家，法名「拉喇嘛益西沃」。不僅如此，他僅有的兩個兒子，也全部出家為僧，由此可知他對佛法的投入和虔誠，可見一斑。

西元十四世紀之後，很多藏族學者所寫的文獻當中，都對這位拉喇嘛益西沃，交口稱讚、評價甚高。為什麼呢？因為在益西沃時代，有三大偉業，從根本上影響和推動了佛法在藏地的弘揚。是哪三件偉業呢？第一個就是上路弘法的推進，第二個就是迎請了阿底峽尊者，第三個就是新譯密教的伊始。不僅如此，相傳益西沃為了迎請阿底峽尊者入藏，為了佛法的弘揚，不惜犧牲自己的生命，所以更是令後人敬仰備至。

先來講講第一點上路弘法。從朗達瑪到益西沃，一共是 146 年，經歷五代。在這一百年當中，佛教在藏地每況愈下，岌岌可危。尤其是在益西沃統治的阿里地區，人們主要的信仰是當地的原始宗教，而佛教則是日漸衰微。不僅如此，在中藏更是完全沒有了僧團，那個時候在藏地就出現了很多從佛教衍生出來的各種邪教，不如法的情況鋪天蓋地。

比方說，當時有些人宣揚說，「既然一切都是空性，那就是什麼都沒有」，所以他們就不信因果、胡作非為。當時從印度也來了不少歪門邪道的班智達，打著密教的旗號肆無忌憚、無法無天。那個時候拉喇嘛益西沃還沒有出家，還是古格王朝的國王松埃，他僅僅靠著自己從經論典籍上學到的內容，就覺得這些現象是非常不如法的，儘管他夜以繼日地治理和規範，還是覺得遠遠不夠。於是，他決定要請印度大師和學者們進藏，繼而弘揚正信的佛教。

總之，他先是毅然決然地放棄了王位，把江山交給了自己的哥哥，然後自己落髮為僧，得法號「益西沃」。接著，他在阿里建立了托林寺。「托林寺」是有史以來，阿里地區最早的一座寺院，現在還在，如果大家有機會的話，也可以去朝聖。益西沃迎請了幾位印度的班智達入藏傳法，其中一名班智達叫做達摩婆羅，和他隨行的三位上首弟子人稱「三波羅」，他們四人一同將戒律傳入了西藏，也就是將出家戒傳給了藏族人，從而恢復了藏地的僧團。這一派的戒律傳承，稱為「西律」。



益西沃

總的來說，在朗達瑪滅法之後，衛藏的戒律傳承就中斷了。後弘期伊始，較早出現的戒傳，就是從青海一帶由貢巴惹塞傳入衛藏的下路弘法一脈，也可以叫做「東律」。稍晚一些後，從西邊阿里地區的上路弘法，也將戒傳傳入於衛藏，就是「西律」一脈。這兩脈戒傳相續傳至衛藏，逐步恢復了衛藏地區的僧團，可以說是西藏佛教在衛藏開始重整的里程碑。另外，這兩脈戒傳，加上後來大概在十三世紀初，由喀什米爾大師釋迦師利，傳入西藏的「班欽統律」這一脈，總共三者，統稱為「西藏三大戒傳」。至今為止，在藏地出家人的戒傳，基本上都是來自「東律」和「班



欽統律」這兩脈，「西律」基本上已經失傳了。噶舉派，尤其是噶瑪噶舉派，就是以「班欽統律」為主。

## 益西沃三偉業之二：迎請阿底峽尊者入藏

以上基本上就是益西沃所做的第一項偉業——推進上路弘法，把戒傳傳入西藏，對恢復藏地僧團發揮了至關重要的作用。那麼，他的第二項偉業是什麼呢？就是迎請阿底峽尊者入藏。上堂課也提到了，雖然益西沃是第一位迎請尊者入藏的，但是他並沒有成功，最終是由他的侄子強丘沃，將尊者請入藏地。這到底是怎麼一回事呢？

### 說法 1：益西沃的犧牲

關於益西沃迎請阿底峽的故事，有兩種說法。先說第一種說法，也是在藏地比較盛傳的，廣為人知的一段感人肺腑的故事。

相傳，當時古格王朝旁邊有一個國家叫做卡偌。卡偌以前也是屬於吐蕃的，但是據說後來被伊斯蘭教所統治，可能是位在現在的巴基斯坦境內。一些人說，是因為卡偌和古格之間發生戰爭；也有人說，是因為益西沃，去卡偌籌集迎請阿底峽入藏，要供養給他的金子。反正，不管是出於什麼樣的原因，總之益西沃就被當時卡偌的國王抓了起來，五花大綁，送進了卡偌的監獄。卡偌傳話送信到古格，給出釋放益西沃的兩個條件：一個就是古格要向卡偌投降，而且信仰要改為伊斯蘭教；要不然就得拿和益西沃體重等同重量的金子來，才能將他贖回去，若不然，只能撕票收場。

益西沃的侄子強丘沃想盡一切辦法，要把叔叔贖回來，使出渾身解數，想方設法，就為了籌到足夠的金子。最後，也算是皇天不負有心人，確實籌到了不少，但是始料未及的是，當他把這些金子帶到卡偌贖人的時候，秤出來金子的重量，有一點不足益西沃的體重。於是，卡偌國王就拒絕放人，強丘沃只能束手無策地

來到牢房門口，對益西沃說道：「恩叔！以現在的情形來看，如果我們和卡偌開戰，那就會生靈塗炭，有無數的人因此而遭殃，會造作更大的業。但是，如果我們向卡偌投降的話，就要放棄佛教的信仰！現在看來，辦法只有一個，就是我回去籌集更多的金子，才能把您贖回去！在這之前，請您務必祈請三寶，累積更多的福德才行。」

聽到侄子強丘沃這樣一說，益西沃就笑著回覆他說：「原本以為你只是一富家子弟，嬌生慣養，拈輕怕重。現在看起來，你已然能夠繼承祖業了，我也可以如釋重負了！我畢生唯一的希望，就是能夠在有生之年，在藏地建立一套正統、完善的佛教制度和法規。可惜，如今風燭殘年，又受盡了他人的折磨和摧殘，身體已然殘廢。就算能活著出獄，也是命不久矣，恐怕無力再去做更多弘法利生之事。如果是為了我浪費這萬兩黃金，會深深感到愧對三寶！無始以來，我未曾有機會，為了佛法而捐軀。今天若能如此，實屬千載難逢，豈能錯失良機！你籌到了這麼多金子已經很不容易，不必籌來更多，至於這位國王，更是不要給他一分一毫！你要把這些金子帶到印度，想方設法迎請到阿底峽尊者來藏地。並麻煩你轉告他：『我益西沃，為了尊者和佛法，願意萬死不辭！請他務必生生世世攝受我！請如我所願的，務必進藏弘法，也請尊者加持我，我們來世再見！』」

益西沃向強丘沃這樣交代之後，又對他說：「強丘沃，你要是能謹遵祖輩的教誡，修復而且供養拉薩桑耶寺等等諸大寺院，我便覺得心滿意足！所以，你要是能在此立誓，那就再好不過了！」雖然當時的益西沃已經是奄奄一息、氣若游絲，特別可憐、淒慘的樣子，但是他心中依然為了藏人、為了佛法，而牽腸掛肚、念念不忘。此情此景，強丘沃更是萬分的感動，便在益西沃面前承諾立誓：「無論千難萬險，一定會不負所托，達成所願！」強丘沃就拜別了益西沃，離開了卡偌，也就在不久之後，益西沃便圓寂了。

強丘沃回到藏地之後，心中銘記叔叔的囑託。為了迎請尊者入藏，他努力想物色一位可以托付的人，終於找到了一位最佳人選，他就是納措譯師慈誠嘉瓦。強丘沃把他找來對他說：「我叔侄二人，曾經派人攜重金前往印度迎請尊者，可惜無果。此番請你務必要不遺餘力地懇請他入藏弘法。這裡有一些供養尊者的黃金，在藏地能籌到如此的金額，實屬不易！可謂是整個藏地的全部財產！要是這樣，尊者還未能前來，那便無慈悲可言了！還請你這樣如實的轉達給尊者。」

強丘沃此刻可以說是聲淚俱下，而這位納措譯師本來並不打算前往，但是聽強丘沃這麼一說，又轉念想到為了藏地，「拉喇嘛叔侄」何等的辛勞，拚命籌來這麼多的黃金，突然覺得相比之下，自己卻是那麼的幸福。加上強丘沃泣不成聲的模樣，更覺得深受感動，連自己的身體都在不停地顫抖，兩淚縱橫，不敢直視強丘沃，就這樣答應了強求沃。他說道：「無論這一路多麼艱難困苦，無論遇到任何情境，他都一定會將尊者請到藏地！」

不久之後，納措譯師就啓程去印度了。強丘沃送了他很長一段路，臨別的時候，他對納措譯師說：「雖然這次的旅程一定會非常辛苦，但請你務必盡力而為，回來之後我會好好的賞賜你的！」納措就這樣開始了他的征程。

## 說法 2：益西沃培養藏族譯師

剛才提到益西沃迎請阿底峽尊者的故事，有兩種說法。剛才講的這個版本，就是很多歷史傳說當中，比較普遍的一種說法。但是，在 1482 年，一位叫做俄旺扎巴的古格班智達，參考托林寺所保存的古老文獻，撰寫過一部有關拉喇嘛益西沃的傳記。其中並沒有提及，有關益西沃死在卡偌監獄的事情，反而書裡描寫「益西沃曾在古稀之年，撐著拐杖轉繞托林寺。他還進行了三年的閉關，其間除了一位侍者之外，不見任何人」，等等類似的一些記載。而且，在這部傳記中還提到，益西沃最後圓寂在托林寺自己的居所裡。

這麼一說，這個用金子贖人的故事是怎麼一回事呢？近幾年，在哲蚌寺找到的一部叫做《上師傳承歷史》的文獻當中，大概在十二世紀撰寫的，有這麼一個記載。之前我們提到過，益西沃本來是古格的國王，後來為了出家，把王位讓給了自己的哥哥闊熱。闊熱有個孫子叫做沃德，生性暴戾而且好戰，一生中跟周圍好幾個國家都發生過衝突，最後被卡偌的國王俘虜。對方要求，用與他的身體同等重量的金子來贖人。所以，當時古格王朝上上下下都為了他籌金，但是就在這段時間，還沒有等金子送到，沃德就越獄了。可惜，沒過多久，在逃回古格的路上，就不幸中毒身亡！這些金子送到卡偌的時候，為時已晚，沃德已經不在了。

當時益西沃想，這黃金萬兩如果可以盡其所能的，以最大的程度用於利益眾生，那才算是對亡者最好的行善。因此，他覺得要把贖金用在佛法的弘揚和傳播上，就精心挑選了大概五六名聰慧過人，年紀大概在一二十歲的藏族少年，去印度主要是喀什米爾一帶學習深造，要把他們培養成為譯師。同時，也讓他們要從印度請回一些班智達來藏地弘法利生，而且最好是能帶回一些珍貴的經書，讓藏族人可以更好的學習佛法。益西沃還找來一位老師，像是一位領隊，來帶領這些年輕人前往印度。這位老師是誰呢？就是著名的大譯師——仁謙桑波。他是一位在西藏佛教歷史上，舉足輕重的人物。為什麼這麼說呢？一會兒會再講。總之，仁謙桑波，就帶著這五六位少年和幾位隨從的侍者，一共 21 人，就這樣遠赴印度了。

這 21 人抵達印度後，的確請到了一些班智達進藏弘法，但是之前也提到，益西沃的夙願是能夠在藏地建立一套正統、完整、全面的佛教體系和制度。這些請來的班智達，大多數只是熟知和通達自己比較專攻的領域，無論是知識還是水準，都沒有辦法達到益西沃的標準，完成他的設想。同時，益西沃也有所耳聞，在印度有一位班智達叫做阿底峽，他不僅學識淵博，而且德高望重、聲名遠播，對佛法和教義都有非常全面透徹的瞭解。因此，益西沃非常



的希望能夠將阿底峽尊者迎請入藏。

這個重任，他就交給了一位叫做嘉·尊竹僧格的譯師，非常可惜的是，譯師並沒有成功的將尊者請入到藏地。他把一路的見聞以及尊者的答覆，彙報給益西沃之後不久，就再次返回印度，到超戒寺跟隨阿底峽尊者，繼續學習佛法。而此時在藏地的益西沃，年事已高，願望還沒有來得及實現，就與世長辭了。

為什麼尊竹僧格譯師，沒有請到阿底峽尊者呢？現在我還沒有找到非常準確和清楚的文獻，來說明這一部分的情況。但是，總的來說，大概是因為阿底峽尊者，當時在印度已經遠負盛名，在超戒寺又身兼重任，可以說是寺院的頂梁柱。加上那個時候在印度人眼裡，藏地尤其是阿里地區是非常偏僻的地方，是窮鄉僻壤，所以不論是當時的國王，還是超戒寺的執事們，都不願意尊者去那麼偏遠的地方。因此，阿底峽尊者一直沒有得到他們的允許，也就沒有辦法成行。

到此為止，就是說完了有關益西沃迎請阿底峽尊者的兩種不同說法，至於孰真孰假，就很難說了。總而言之，益西沃沒有成功的將尊者請到藏地，所以臨終時囑咐他的侄子強丘沃再接再厲。強丘沃為了能夠完成叔叔的遺願，特派納措譯師前往印度迎請尊者，實現叔叔生前要在藏地廣傳正法的弘願。

### 強丘沃派遣納措譯師迎請阿底峽

下面，我們來講講納措譯師到了印度之後的情況。

納措譯師一行人，跋山涉水、風餐露宿，終於抵達了阿底峽尊者所在的超戒寺。超戒寺是在什麼地方呢？現在應該是在現在印度的比

哈爾省境內。超戒寺也叫做超行寺、超嚴寺或者戒香寺，是古代印度的一座佛教寺院，始建於八世紀波羅王朝的時代，由當時統治國家的第四代國王達摩波羅創建。西元 1203 年，穆斯林摧毀了超戒寺，現在我們只能看到遺址的斷壁殘垣。這座寺院是繼那爛陀之後，印度最重要的佛學院之一，比較特別的一點就是它也曾經是密教的學術中心。這座寺院曾受波羅王朝歷代國王的護持，成績優異的畢業生就可以得到國王授予的「班智達」學位，因此這裡可以說是人才輩出，很多著名的學者和大師，都是來自超戒寺。有誰呢？比如說噶舉派的祖師那洛巴，阿底峽尊者，還有後來到西藏的釋迦師利跋陀羅等等。



阿底峽

納措譯師一行人抵達印度之後，到了超戒寺前面的恆河邊上，終於渡過恆河行至寺院門口時，天色已晚，寺院大門已經緊鎖。沒有辦法，他們只能在寺院門外的角落先過夜。天亮之後，納措譯師一行人在門外誦經，誦經的聲音，被在寺院裡面跟隨阿底峽尊者學習的尊竹僧格譯師聽到了。譯師一聽，知道是藏族人，就出來探個究竟，並用藏文詢問納措譯師一行人：「你們為什麼來這兒呢？是為了迎請班智達呢？還是為了學習佛法呢？」

在寺院外面的納措譯師一行人，這一路的艱辛，全是外國人、外國話，這個時候突然之間，聽到了熟悉的藏文、熟悉的聲音之後，不要提是有多麼的開心和激動了，有點像是「老鄉見老鄉，兩眼淚汪汪」。激動過後，他們就回答尊竹僧格：「我們都是為了迎請阿底峽尊者入藏而來。」尊竹僧格一聽，馬上就說道：「你們千萬不能跟別人，或者超戒寺的人說，你們是為了迎請尊者來，這樣他們會很不高興。你們要先穩住，什麼都不要說，做出一副假裝

來學習的樣子。等到機會成熟的時候，我會告訴你們怎麼來迎請尊者。」

於是，納措一行人就一直留在超戒寺學習佛法，過了差不多一年多，才終於有一個機會告訴尊者他們此行的真正目的。阿底峽尊者聽後說道：「看來藏地國王真是一位大菩薩在世，菩薩的話我們怎敢違背！為了佛法的興盛，尤其你們又如此不遠萬里來到此地，這次我一定想辦法去一趟藏地，滿足你們的祈願。」

尊者還特別為此祈請他的本尊——度母，度母告知尊者：「此行進藏利益會非常大，特別是會利益到一位在家居士。」這位在家居士具體是誰，我們之後再說。不僅如此，尊者也特別為此去了金剛座祈請和占卜，結果也是一樣。阿底峽尊者這才最終下定決心，要遠赴西藏弘法利生。同時，他也跟當時的國王和超戒寺的執事們有約在先，此行只去三年，三年之後就會返回印度。

不久之後，他們就啓程去藏地了。路經尼泊爾的時候，很遺憾的是尊竹僧格譯師在途中圓寂了。阿底峽尊者說，「譯師去世了，就等於我的舌頭沒有了，去了藏地也沒有什麼意義了？」他這麼一說，納措譯師就說：「在藏地還有著名的仁謙桑波等很多譯師，而且一些比較簡單的對話，自己也可以翻譯，所以尊者一定要前往西藏。」阿底峽尊者便沒有回返，直抵阿里。

### 益西沃三偉業之三：開創新譯派

前面提到，有一位在西藏佛教歷史上，非常重要的大譯師就是仁謙桑波。他為什麼重要呢？前面我們講到，益西沃時代曾有三大偉業，對西藏佛教發揮了深遠的影響，一個是上路弘法，一個是迎請阿底峽尊者，還有一個就是新譯派的開創。

「新譯派」主要指的是密法的翻譯和傳承。在藏地佛教前弘期的時代，直到朗達瑪滅佛為止，雖然也有一些密乘的經論和教授口訣翻譯成藏文，但是相對來說，數量還是比較有

限。尤其是朗達瑪滅佛之後，基本上在藏地只剩下一點關於戒律的傳承，之外就是經論的一些口訣教授的傳承，其他幾乎都不復存在了。剛剛也講到，在前弘期和後弘期之間的一百多年當中，形形色色的邪教在藏地四處流傳，那個時候有什麼來自印度的藍裙班智達和紅色阿闍梨等等，基本上都是打著密教的名號，以密法內容的基礎上行各種邪門歪道和群魔亂舞。所以，那個時候基本沒有正統的、正宗的，專業和學術的藏文密法典籍和教授在藏地流傳。而這些打著密教旗號的邪教，和遵循律典的顯宗之間，又完全水火不容，各說各的，導致當時的情況更加的混亂。

仁謙桑波在年少的時候，就曾遠赴印度，主要在喀什米爾地區學習佛法，後來回到藏地，得到益西沃的青睞和賞識，請他帶領二十幾個人的隊伍，前往印度學習深造。他又在印度學習了很多年，無論是佛法的典籍、理論和教授，還是密法的內容和修行，可以說都是受過正統教育和完整的學習。加上他精通藏文和梵文，再回到藏地的時候，就翻譯了大量的佛教經論，尤其是密法典籍。他也翻譯了不少醫學的典籍，對西藏的醫學產生了相當大的作用。總而言之，他對西藏佛教，尤其是對密法，打下了一個全新的正法根基，從他開始的密教，後人稱為「新譯派」，在他之前翻譯出來的密法典籍以及流傳的教授口訣，就稱為「舊譯派」。

很多人或許沒有聽過「舊譯派」或者「新譯派」的名詞，如果換個說法，可能很多人就會非常熟悉，那就是「寧瑪派」。「寧瑪」的藏文就是「舊」的意思。因為寧瑪派自稱主要的修行傳承，都是來自舊譯的部分，也就是以前弘期留下來的密法內容和教授，作為他們主要的傳承，所以他們自稱「舊譯派」。但是，在藏文中省去了一個「譯」字，只剩「舊」字，所以就變成「寧瑪」這個詞。

那麼，阿底峽尊者抵達藏地之後，強丘沃是怎麼迎接他的呢？又發生了什麼事情呢？下回分解，謝謝大家！

日期：2021年7月10日

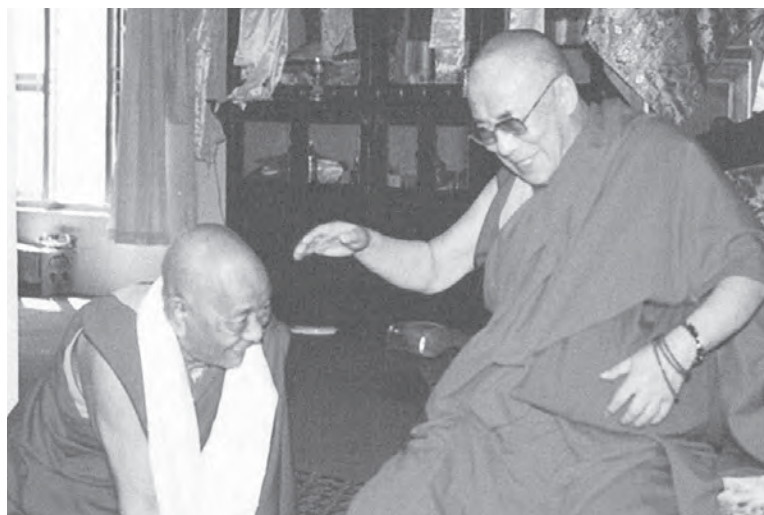
<https://www.kagyuooffice.org.tw/news/20210710>

大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



# 《金剛經》的大概念

色拉傑寺 洛桑屯越堪蘇仁波切



## 沒有一個實有的我

《金剛經》的義理講空性，付諸修行有用。西藏也會念誦金剛經，但很少聽見有人講解金剛經。簡單地說，你不該認為有一個真實的我、實有的我。

藏文經典的格式會先說明經典的梵語名，梵語名叫《聖金剛能斷般若波羅蜜多經》。聖指神聖、殊勝、超越凡夫。金剛指智慧與方便雙運合為一，不能分別。方便指菩薩行，發菩提心、悲心都是。智慧指空性。金剛經屬於大乘的法，必須具有悲心、菩提心，包括六度的布施、持戒、忍辱、精進、禪定前五度，斷除生死的根需要空性智慧，成就佛果需要方便與智慧結合一起修持。能斷，指斷除生死輪迴的過患。般若，指通達空性的般若慧。波羅蜜多，指到彼岸，一指要到達的對岸，又指到達彼岸的道。乘，指擔子，與追求自利的小乘相比，大乘是大的擔子、要利他。

解釋經名之後，是譯師所著作的禮敬偈文，其中有「頂禮一切諸佛菩薩」。以佛教的經、律、論三藏來分類，《金剛經》屬於經藏。經藏的修行者是佛菩薩，內容講的是佛菩薩的修行，所以要禮敬佛菩薩。經文以「如是我聞」開始，其中的「我」是誰？「我」指的是阿難，長期在佛的身邊。以前講經，沒有專人紀錄，都是依靠阿難默記，由阿難誦出他所聽到的內容，所以阿難說「如是我聞」。接著經文交代

佛講經的地點、對象及托鉢、用餐、洗足、敷座等，也就是序文。

## 五蘊聚合就是我嗎？

長老須菩提請佛說法，指出世尊講了大乘修行，長老須菩提提問的重點在「空性」。空性，一切法的自性、現象的本質是空的。眼睛所見事物及內心想的內容，感覺一切現象都是在外邊、從他自己那邊獨立而有的，空性並非如此。事實上僅僅是由心安立出來的而已。例如一想到我，會認為我是紮實的五蘊聚合在一起，有一個獨立自主的我在那裡。仔細去想，單單只是五蘊聚合就是我嗎？不是吧。色、受、想、行、識等五蘊，仔細從頭頂開始到腳底去找那個我，其實找不到。不同部派的佛教理論中，有認為「我就是心」、「五蘊聚合就是我」的不同主張。其實去分析、去找，是找不到的，指不出哪一個是我，指不出我到底在哪裡。

要給一個名目，所謂名言假立，一般而言會在某些基礎之上說他是甚麼。在五蘊的基礎上，說有一個我。若說「五蘊聚合就是我」，會出現「死亡時五蘊分解、卻有一個我到下一世」的難題。五蘊聚合就是我的話，蘊就應該要到下一世去，所以「五蘊聚合就是我」不能成立。我的心，「我」與「心」應該是兩個，不是同一個，



所以「我就是心」也不能成立。

你說一個地方空空的，難道連那個地方都不存在嗎？不是。瓶子空空的，不是說沒有瓶子。例如空空的房子，指房子裡空空的，並非沒有房子。一切法是空，並非沒有法本身，而是自主而存在的法是沒有的。照鏡子，鏡中也有影像。幻想症的人說那邊有一個人，而實際沒有。聽到回音，雖然感覺遠方有一個人在說話，傳過來的回音我們知道沒有一個人在這裡。我的空性，指的是否定有一個自主存在的我。

內外諸法，內是我自己這個小世界，外是外在世界。感覺顯現出來是由事物那邊他自己存在，實則並非如是他自己自主而有，和顯現出來不一樣。例如布施給予東西，顯現出一個自主存在的東西，傷害也一樣，顯現出一個自主存在的傷害。其實事物是沒有自主存在的。

## 人，只是一個名言

長老須菩提稱讚佛：「希有！世尊！如來善護念諸菩薩，善付囑諸菩薩。」世尊，薄伽梵，指能摧壞一切煩惱、具足一切功德，超越其他薄伽梵之上，出有壞。如來，如此而來，或如此而去，到達極高的境界。菩薩摩訶薩，大菩薩，發大心，如來護念教導菩薩。長老須菩提接著提出

問題：如何降伏其心？簡單地說，就是對菩薩來說到底是要如何修行？如來，主體這個心，對客體 / 對境這個空性，完全通達到十地的上地。佛說：「汝今諦聽」的諦聽有三層次的意涵：首先，聽聞法的動機必須清淨，不會染較量等過患，其次，諦聽的時候不分心，最後，聽到會記住不忘。佛接著說，入了大乘的菩薩應如何調伏、安住其心。所有一切眾生我都要令他們涅槃：出離生死之苦、得到解脫、成佛。雖然世俗上會說讓一切眾生入涅槃，其實由究竟的層面而言，沒有一個眾生入涅槃。菩薩度眾生時，要這樣想，心要如是安住。因為由勝義諦而言，在究竟上是沒有菩薩、也沒有人，在世俗諦有菩薩、有人，只是一個名言。

## 菩薩布施應不住於相

印度的幻師以幻術變出幻象的馬，是因為幻術讓眼睛錯亂。幻師眼睛看到馬但心中清楚那是幻術的馬。對看幻術的人而言，那不是幻術馬，他看到的是馬，事實上並沒有馬。同樣地，當一個菩薩在行布施時，若把其布施物當作真的有這個東西的話，他已經不是在行菩薩的布施行了。

如果是勝義究竟有的話，應該是不需依賴而是自己獨立自主而有的，但並非如





此。他是相對而有的，從勝義究竟而言，他是沒有的，並非不假其他因緣而獨立存在。任何內外的法都是要依賴其他因緣而有，沒有獨立自主而有的，需要其他很多因緣促合。

布施是心識，是能捨的心，不是外在的給予。能捨的心並非一直在那邊，不須依賴因緣獨自而有，所以布施從勝義來說是沒有的，是不存在的。菩薩若認為有獨立自主而有的心在布施，就不是菩薩行。金剛經提到的佛告訴須菩提：「菩薩於法，應無所住，行於布施，所謂不住色布施，不住聲香味觸法布施。」亦即，菩薩布施，應不住於相。只要有自主而有的相，都不是菩薩應該有的。菩薩有一個達到佛果的目標，雖然由名義來說是有一個的佛果，但是由究竟來說，佛果是不存在的。沒有一個假依賴的果在那裏，如果有，就已經不是菩薩行了。

我們可以分成兩個層面來說：顯現的樣子與實際的樣子，二者無法吻合。對凡夫而言，事物顯現的樣子不依賴其他因緣，看到如此，內心也如此認為。事實上，絕沒有一個法是不需要其他因緣、自主而有、真實存在的。顯現的樣子，並不是實際的樣子，實際上並非如此。須菩提會講說我是阿羅漢，但不會去想在勝義上是阿羅漢，亦即不是自宰而存在的阿羅漢。無論是行

善或不善，不會有自性的行善或不善，也不會有一個我。菩薩要成就佛果，僅僅只是在名稱上稱佛果，而非究竟上成佛。

心經說：「無受想行識，無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法」，若說「無色、無聲」，但顯現的樣子明明就有，你要如何理解呢？你要加進「自性」來理解，就是沒有一個色是自性有，沒有一個聲是自性有。色自性有，是指你認為有一個色可以不依賴其他因緣、可以自己主宰而存在，從勝義上來說，這種自性觀、這種想法實際上是無的。例如你在做事，是有那個事，不是沒有，但究竟而言，沒有不假依賴而有的事，沒有自主而有的事。心經說：「照見五蘊皆空」，就是「照見五蘊『自性』皆空」，沒有自性而有的五蘊。

## 智慧與方便

智慧與方便必須是結合修的，不可分家。你修布施、持戒、忍辱、精進、禪定，不能不管智慧。只要你是入大乘的菩薩，你在布施時還要結合般若智慧，修悲心也是。空性是智慧要通達的對象，般若智慧是心、是主體，空性是對境、是主體要通達的對象。一切法的空性，破斥你所認為能自主而有的顯現。

說法日期：2005年3月14日  
葉師兄請法，余師姐即席中譯，盧惠娟依據錄音檔緒打

# 「十教授」之一「皈依」觀念辨析

達賴喇嘛西藏宗教基金會說法師 丹增南卓仁波切

## 摘要

般若經中闡述修行次第的脈絡，在《現觀莊嚴論》裡以八事、七十義概括分析整個內容，後續有更多印度祖師大德註疏此論，根據《現觀莊嚴論金鬘疏》所言，最廣泛流傳的論釋現有二十一個，其中《明義釋》所講解的最精簡又明瞭。佛教主張：解脫生死輪迴，要靠自己實修取證外，無有其他之路。因此依循佛陀的教授且皈依三寶、接受三法印之見是最基本的功課。本文依據《明義釋》來探討十教授之第三皈依三寶的內容。一、釐清皈依之對象並認識成為皈依之三寶所具的條件。二、皈依者明確認知自己為何要皈依三寶之理由。三、如何皈依三寶。四、皈依的遮止與應修學處。五、皈依的利益。皈依具殊勝特徵：具足滅除一切罪惡、圓滿偉大二資糧、於一切過患中救度、得到別解脫戒等新功德、已得功德未退而增長、成熟習性、能夠迅速證得菩提等功德。

## 關鍵詞

皈依、三寶、明義釋、教授、遮止、修學、利益

## 壹、前言

綜觀現今世界，不論外在的物質發展有多麼地豐富，卻始終滿足不了人們內心所有的需求，簡而言之，物質無法帶給全人類真正的快樂。於是在種種的矛盾與考驗下，人們越來越多對苦樂認知的錯亂、對當下情緒的失察、對未來的不確定、對現實缺乏安全感……促使越來越多的人開始尋求心靈的依靠，常常都會聽到有人說：「我很快樂」、「我很痛苦」、「我要追求我所要的幸福」、「我要找工作」、「我要做什麼什麼……」。上述句子中每句都提及「我」，顯然這個「我」有其重要性，且重要到必須深思熟慮地想一想。所謂的「我」是什麼？所謂的「我」有沒有一個明確的起始點？所謂的「我」會不會有一

個究竟的終結點？這三個議題對於想要在當今世界重獲新生的有心人而言非常重要。達賴喇嘛說：「因為我們種種的快樂與痛苦，其最關鍵的核心議題都和這個『我』密切相關」。

這一點，不同的宗教有不同的看法。比方說，宗教裡面有承許創世主以及不承許創世主的開始。承許創世主的認為上帝創造開始，結束也是上帝來抉擇。以不主張有創世主的宗教來講，其中佛教是不主張有創世主，其他宗教還有像耆那教以及數論派當中的無神數論派，都可以說是不承許有創世主。

佛法宣說的是緣起的安立，以觀待而生，所以不會承許有創世主。如果是緣起，在不主張有創世主的宗教傳統當中，又可分





為承許「常一自主的我」，以及不承許「常一自主的我」，那麼佛法應該不承許「常一自主的我」，因為一切都是以「緣起」而生，所以「緣起」的這個道理在佛法當中，成了不共的一種特色，也只有佛法裡面才提到這個「緣起」的概念。現在科學家當中也提起所謂的「緣起」，與科學家交流「緣起」這個概念，已經成了非常重要的一種主題，而且也符合科學。如果承許「常一自主的我」，應該就成了所謂的這個「我」，乃別於那個蘊而存在一也就是跟蘊分開而存在，蘊跟我沒有什麼關係；別於蘊，和蘊相異的「我」，這個「我」不需要依靠這個蘊，是獨立而存在的。

通常人們也會在心中想到有一個「獨立自主的我」，例如：「他罵我」、「他對我好」、「他是我的親戚」、「他是我的朋友」，講這些話語時，好像有一個「我」，真的不需要眼前的蘊、就可以獨立存在了，甚至當人家責罵時心中生起「獨立自主的我」非常強烈。所以仔細思考的話，除了這個五蘊以外，有沒有其所講的「我」？心中呈現的「我」絕對是有的，因為有「我」，所以「我」不喜歡痛苦、需求安樂，並以此為理由，而在消除痛苦的因上做努力。但另一方面若問，佛教一般講到「無我」，與前面提到的「有我」，兩者是否有衝突？答案是：完全沒有衝突。



佛法裡面所提到的「無我」指的是：除了蘊以外的一種的「我」、不需要依於蘊的一種「我」，也就是前面講到獨立自主、恆常的一種「我」，這一點是不存在的，因此，講到「無我」。

所以，經常《中論》提及一切法唯是以名言安立、一切法不過是以依賴所施設、只是依賴名言而假立、僅僅是依賴施設而假立，除此之外，在外境上是不存在的。而人們通常都會想到在外境上存在，顯現出在外境上會有一個獨立的、存在的一種的「我」，但實際上，這根本不存在。

再者，「我」是否有起源、「我」是否有開頭？若今生來講，這個身體是今生的父精母血而形成的，但光有父精母血就會形成今生的「我」嗎？也不可能。科學家也認為，除了父精母血以外，還需要一個第三個因素。其第三個因素，如果以佛法的角度來說應該是意識，再有意識才會形成今生的「我」。

佛法裡面談到輪迴、來世、前世、今生，循環的是指意識。這樣一來「我的意識」或者「我的心」之續流，從何而來？什麼時候開始？只能往這方面去想。若問是否有開頭嗎？應該找不到一個開頭。當談論到什麼時候開始形成的，以科學方面來講，由宇宙的大爆炸產生了地球，隨著地球慢慢形成了這些萬物，以及外在的山

水，並漸漸形成了居住在這個土地上的有情眾生。然而以佛法的角度來去推理的話，還是找不到一個開頭，因為，一切都是因緣和合而形成的。這個因緣和合什麼時候形成的？這點難以說明清楚，更無法確定說是從那個時候才開始。

至於「我會不會結束」這一點，每個人都都可以去想：在這世間眾生是以業、煩惱而輪迴，一直都在輪迴當中循環，什麼時候才能夠脫離輪迴呢？只要能斷除煩惱就可以解脫，也等於脫離了所謂的輪迴。此時可不可以算是「我」結束？這一部份的內容確實有考慮的空間，甚至提到證得究竟的佛果位，都是值得再再思考的問題。

為此，要結束什麼？應該是要結束或斷除輪迴的根。輪迴的根源是煩惱與業，所以要斷除煩惱與業。為了斷除此二者需要靠什麼？應該要靠佛所流傳授。如果要靠教授剛開始要學什麼？必須要依靠什麼？首先要皈依三寶，其次依於佛陀的教授做實修，再來斷除煩惱與業是解脫的唯一之路。

## 貳、正文

### 一、總說

宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中講述三寶之前提到三惡道之苦。所以當了解三惡道苦時，生起恐懼、害怕來世會墮落三惡道。因此，想要脫離這個三惡道的苦，就會思考誰具備能幫助脫離苦難之能力。

多數人在日常生活當中有時遇到一些困難，也會找一些人來幫忙，去尋求協助時，應該會去找具備能力處理某件事情的人，才會去委託。同理可證，誰有能力幫助脫離三惡道之苦？只有三寶具有此能力。所以，在認清這兩點才會真正歸依三寶。因此，宗喀巴大師提起皈依時，也會談到

兩個重點，皈依的兩大主因：「畏」與「信」。怕墮落到三惡道的恐懼，然後有誰來能夠幫助脫離這三惡道，要相信三寶才有這個能力。所以其二者是皈依的兩大因。當瞭解三惡道的種種苦，才會想要脫離這些苦難，而且會去尋找誰有能力幫得上這個忙，於是，唯一有能力的就是三寶。

首先皈依前要瞭解皈依的對象是非常重要的。當講到佛陀就回想起兩千年以前的王子悉達多，他為了利益一切眾生而放棄皇位，苦修六年最終證得了一切遍智的佛果位。隨後弘揚自己親身深受與悟證之法門，並對信眾明確告知若要走這條路，同樣也會證得圓滿果位，因為自己是這樣走過來的。在《現觀莊嚴論》提到：「修行及諸諦，佛陀等三寶，不耽著不疲，周徧攝持道，五眼六通德，見道並修道，應知此即是，十教授體性。」以上偈頌說明十個教授，首先講的是「修行」，接著是「諸諦」；再來提到「皈依三寶」等。

「修行」是指修證世俗與勝義二諦。透過對世俗與勝義二諦正確的辨別與了解，進而現證「諸法無諦實」或者是「諸法無自性」的道理，而種下遍智法身的正因。

接著「諸諦」是指學習苦集滅道等四諦，瞭解佛所宣說四聖諦法之殊勝後，知道宣說此法的佛世尊是珍貴的具量士夫，進而才會真實生起想要皈依佛世尊，就如同陳那菩薩提及：「敬禮定量欲利生，大師善逝救護者，為成量故從自論，集諸散說匯為一。」，此偈頌說明皈依的對象是非常珍貴，要了解此人是如何成為量士夫，然後再去皈依才是一個正確的方式。所以，教授的第三個才講到皈依佛、法、僧三寶。佛世尊本身就是三寶，因不僅其透由道諦證得滅諦之「法寶」，且本身又是量士夫之「佛寶」，並現證空性的勝義僧之緣故，即可稱「僧寶」，因此「三寶」為眾生究





竟皈依處，正如彌勒提到「大師教弟子，約三乘以及，勝解三種是，建立三皈依。」然而其中真正的皈依是「法寶」。

## 二、別說

皈依大致上可分為五個部分來講解：

(一) 要認識皈依的對象、(二) 為什麼要皈依、(三) 如何去皈依、(四) 皈依的學處、(五) 皈依的好處。

### (一) 應皈依的對象

#### 1. 世間鬼神與三寶的差別

首先來探討皈依境，或是皈依的對象。在這個世界上，有許許多多威力強大、有神通以及能力很強的神，如梵天等。但是他們完全沒有能力救度輪迴以及三惡道的眾生，因為他們本身也沒有脫離輪迴，所以無法幫助沒有脫離輪迴的眾生。自己脫離輪迴以及脫離三惡道，然後幫助他人或能夠幫助眾生的只有佛。佛陀完全了解因果的真相且徹底了知，透過什麼樣的道路才能夠證得一切遍智以及佛果位。所以，照著佛所講的教法並去執行的是僧及僧寶，也就是說僧寶行持佛的教授。因此，佛寶、法寶、僧寶是唯一的皈依。關於三寶在經論中其實具嚴謹而明確的定義，茲略述如下：

#### (1) 佛寶定義

具有「離於生滅的之非所作性」等八功德的究竟皈依，也就是歸順依靠處才稱之為佛寶。八功德是指：離生滅之無為功德、息勤奮之任運功德、如實與盡所智功德、悲之功德、力之功德、自利之功德、具足他利之功德、如某法為無分別心之顯現境，能詮聲與分別心未能如實了知之功德。《寶性論》云：「無為體自然，不依他而知；智悲及以力，自他利具足」

#### (2) 法寶定義

聖者心續中的「清淨諦」，此具有「不可思議」等八功德的任何一種，稱之為「法寶」，在談及法寶的定義時，並非要具備全部的八功德，而是說八功德當中任何一種具備即可。此八功德指：外道無法如實思惟、無有業及煩惱、無有分別心、道之性質清淨、如所有與盡所有知、對治異品之功德、離貪之滅諦、能離貪之道諦等功德。《寶性論》云：「不思亦不二，無分淨現對，依何得何法，離法二諦相。」法寶以能詮聲來分類，就會分世俗法寶以及勝義法寶兩種，比如說：世俗法寶包含十二分教等，勝義法寶包含滅諦和道諦等。世俗法寶不是真正的法寶，真正的法寶就是勝義的法寶——才是真正的法寶。

#### (3) 僧寶定義

具有「明了或解脫六道眾生的苦」等

八種功德中任何一種功德的「聖補特伽羅」，可以稱之為「僧寶」。八個功德是指：如所有明之功德、盡所有明之功德、內明之功德、清除自屬貪、滯、劣等障之三功德、明之功德、解脫之功德。《寶性論》云：「如實知內身，以智見清淨，故名無上僧，諸佛如來說。」其中任何一個功德有具備就可成為僧寶。

僧寶也以能詮聲的方式，可以分為：世俗僧寶以及勝義僧寶兩種。首先，世俗僧寶和聖補特伽羅是同義；其次，勝義僧寶指的就是滅諦、道諦兩種，也就是滅道二諦。

以上有關三寶的定義與內涵在《寶性論》裡面有更多深細的論述，因此引用了《寶性論》裡面所談到的三寶功德，進而對三寶有更進一步的瞭解，而初學者剛開始學佛時怎麼去真正皈依三寶，首先需要瞭解內容，接著認識如何去行持，再來以真誠、堅定的心情去作皈依。

## 2. 成為皈依對象的條件

所謂的皈依對象是什麼？具備什麼樣的條件才可以稱為皈依的對象？(1) 自己本身已經脫離輪迴和三惡道、(2) 自己有能力幫助落入在輪迴以及三惡道的眾生、(3) 不僅有能力，而且有大悲心、慈心、(4) 有這個悲心才不會對每一個眾生起分別心，不管是親友、朋友或者敵人，都不會去區分，凡是眾生都會去幫助，因為有這個大悲心。所以，有這四個條件才成為皈依的對象。

### (1) 自脫離三惡道以及輪迴

所謂的脫離輪迴以及三惡道是有兩種含意：三惡道包含在六道裡面，也就是因為三惡道包含在六道裡面，所以光脫離三惡道不行，一定要脫離輪迴才能夠解脫。

### (2) 具備能力幫助眾生解脫

所謂具備能力幫助一切眾生脫離輪迴

以及惡道，是指僅僅開示及教導「脫離輪迴以及三惡道」而已，若自己不真正去執行，或者說自己沒有辦法或能力去幫助，那光講方法也沒有用。比方說，對一個醫生來講，知道如何去執行手術、用某些工具、如何去縫、如何去做，這些種種理念都知道，但是實際操作時無法實行，那麼，其醫生完全沒有辦法救得了這個病人，只是知道方法而已，實際操作上卻一竅不通，因此具備能力非常重要。

### (3) 具足悲心

如果無有悲心，只會去幫助自己認識的，或者是跟自己有密切關係的親友，或者朋友外，幾乎不會去幫助自己不認識的人，也不會去理會他人痛苦，因為缺少增上意樂之悲心。所以若有悲心才會去幫助他人，更不會去分認識與不認識的眾生，一律視同仁都會去幫助。

### (4) 不分親疏平等利益

所謂對自己有幫助或沒有幫助，都會去利益一切眾生，是指跟自己有關係或沒關係，或者說對自己很有利益或者對自己沒有利益，完全不會區分這些，對一切眾生平等的對待，這一點具備的話，才可稱得上真正皈依境所講的佛果位，而不是一開始就是佛。

## (二) 應皈依的理由

### 1. 皈依佛陀為導師的原因

為什麼世尊釋迦牟尼佛是值得皈依的對象？比如當自己淪落在苦海裡，怎麼可能去救度同樣淪落在苦海裡的眾生？所以自己要成為皈依的對境，就自己本身首先要脫離一切的恐懼與苦難，才可稱得上他人所皈依的對象。釋迦牟尼佛是脫離了一切苦、也斷除了一切的煩惱，而且也很方便善巧的救度一切眾生，所以世尊具備以上條件。當然，世尊也具備大悲心。如果





沒有大悲心，即便自己脫離輪迴，也不會利益眾生。所以，佛教導師具備大悲心，而且以實際的行動，也就是以增上意樂的心，一心一意救度一切的眾生脫離苦海，因此佛陀成為眾生的皈依對境。

陳那菩薩提到導師世尊是一位量士夫，因具備四種條件，為此，值得人們禮敬而成為皈依的對象。《集量論》云：「敬禮成量欲利生，大師善逝救護者。」，上述提及「敬禮成量」很明顯清楚敘述了世尊釋迦牟尼佛是值得禮敬且是量士夫，因為具備四個條件：(1)「欲利生」是指具備利生的大悲心、(2)「大師」：無我的智慧、(3)「善逝」：斷證二事圓滿、(4)「救度者」：示法救度有情。

以上這四個條件，可以分為「兩個圓滿的因」以及「兩個圓滿的果」。「兩個圓滿的因」是指在因位上的意樂圓滿以及加行圓滿；「兩個圓滿的果」是指在果位上的自利圓滿以及他利圓滿。意樂圓滿是指在因地上，具有全心全意、誓願饒益有情的大悲心。加行圓滿是指在因地上為利有情而聞思、修證人無我與法無我的智慧。自利圓滿是指在果位上斷德圓滿與證德圓滿。斷德圓滿也指的是斷除煩惱障。證德圓滿就是證得一切遍智。最後，他利圓滿就是指開示其所證悟的圓滿成就佛道以及救度眾生。

## 2. 皈依法寶、僧寶的原因

既然釋迦牟尼佛具備以上的條件，就是一位量士夫，其所講的法一定是正確無誤的，於是可以照著遵循世尊所講的法去實踐，皈依世尊所講的法，所以此法成為法寶。僧人主要是以佛陀所講的法為主而實修，為此，聖僧就成了所皈依的對象之僧寶，因此三寶就這樣成立。

### (三) 如何皈依

關於這方面，梵文語系傳承的「大乘皈依」和巴利語系傳承的「小乘皈依」雖然方式有別，但梵文語系傳承的皈依方式其實是以巴利語系傳承的皈依方式為基礎再深化發展的。巴利語系傳承的皈依方式，是對於輪迴以及三惡道的苦生起恐懼，然後發起想要離苦之心，進而追求能夠得到幫助的對象，此對象必在嚴密教理檢驗下，才能成為自己所歸依的對象，並確認這能幫助自己的對象就是三寶。在三寶當中佛寶是開示者；法寶就是真正的皈依處，也就是真實皈依的對象；僧寶是助伴：更是學佛期間修行的一種助緣，擁有僧寶的助緣，才可以認清煩惱的罪惡，才可以真正瞭解並斷除一切所知障跟煩惱障，也才可能真正脫離輪迴。至於梵文語系傳承的「大乘皈依」則更強調為了利益眾生而必須圓滿皈依並徹底解脫。因此大乘之皈依是皈

依中最殊勝，理由是遍行

所緣、宗旨大廣、成就勝教、蔽覆聲聞與獨覺以及差異性質而殊勝。如《大乘經莊嚴論》提及：「若人歸三寶，大乘歸第一，一切遍勇猛，得果不及故。難起亦難成，應須大志意，為成自他利，當作勝歸依。」且行大乘皈依。一、具自利之殊勝，因將會增長無量之功德故。二、具他利之殊勝，因對眾生充滿悲憫之心故。三、具加行之殊勝，因弘揚無比大聖之法故。如《大乘莊嚴經論》云：「廣演深大法，令信令極忍，究竟大菩提，二知二性勝。」釋曰：『廣演深大法者，為利他故。謂無智者，令得大信。已大信者，令成就極忍，能行[6]不退。已極忍者，令究竟成就無上菩提。二知者，謂諸凡夫及諸聲聞。若得如是，彼諸二人則知自性性德圓滿性最為殊勝。』」

#### (四) 皈依的學處

##### 1. 遮止學處

(1) 只皈依佛，完全不會去皈依世間的神，但如果暫時遇到困難想要請求世間鬼神是可以，但不能作為究竟的皈依。(2) 皈依法之後，完全不會去傷害任何眾生。(3) 皈依僧之後，就不會去和毀謗三寶者共處。《大乘涅槃經》云：「若皈依三寶，是謂正近事，終不應歸依，諸餘天神等。歸依正法者，應離殺害心，歸依於僧伽，不共外道住。」

##### 2. 應修學處

(1) 對於佛像來講，人們應把佛像當成為真實的佛來去禮敬而供養。(2) 四句以上的佛言，也會當成佛經恭敬，應具敬意，不能隨便棄置。(3) 要恭敬已穿三衣也就是穿僧服的一切僧人，一切出家眾皆應要恭敬，甚至當做真正的僧寶來去對待。如《親友書》云：「佛像縱然以木雕，無論如何智者供。」



#### (五) 皈依的利益

##### 1. 成為內道佛弟子

皈依之後即成了佛教徒，雖然學佛不是為了成為佛教徒，是為了修心、為了斷除煩惱來修學佛法，但是，是否是佛教徒，還是要看你有沒有皈依三寶，如果有皈依三寶才算是佛教徒。

##### 2. 成為一切律儀的基本所依

皈依也是一個一切戒的最基本所依，因為有皈依，才可以受菩薩戒、別解脫戒、密乘戒等各種戒；如果沒有皈依三寶，就以上所講的菩薩戒、解脫戒、密乘戒都不可能受到。

##### 3. 先集業障輕微滅盡

有皈依將會生善三道，且減輕惡業，最終斷除業障。如《集學論》云：「若有皈依佛，彼不往惡趣，捨棄人身已，彼當得天身。」

##### 4. 不墮惡趣

有皈依的話，也可以防止墮落三惡道，雖然說可以完全避免墮落惡道，但如果不去精勤修學，這也不可能徹底地阻止墮落惡道。

##### 5. 人與非人不能障難

平時有些佛教徒為了防止一些非人的障礙等等，很喜歡戴一些防身的護輪或金剛繩，其實關鍵還是行者自己內心當中有沒有皈依，如果有正確皈依，其皈依本身就成為最佳的保護者。





## 6. 堪為人天供養福田

有皈依就成了天、人裡面的最殊勝者，而天和人都可以供養有皈依的人。

## 7. 堪能利他

因為內心有皈依的緣故，即具有救度眾生的能力。

## 8. 投生善道、解脫成佛

來世可投生於三善道，甚至最終能證得究竟的佛陀果位。

## 參、結論

透由佛教中有關皈依的學習指導，學

習者可以明確瞭解到「應皈依的對象」之內涵而破除非理性的盲從與迷信，並確立生命學習的典範目標；同時以佛陀教導的智慧與理性的分析，而明辨苦樂的真相，找到所謂「應皈依的理由」，接著在「如何皈依」的學習裡確認自利利他的修行次第，並配合「皈依的學處」的鍛鍊熟悉修心的實際作法，更不斷依循「皈依的利益」檢視其經驗與成效，這即是佛教中透過皈依，找到如何「認識自我，安定自我，轉化自我，提昇自我」的滅苦之道，而所有生活、生存、生命中能毫無負作用的幸福與快樂也都奠基於此。

## 參考文獻

- 獅子賢著《明義釋》，西藏大藏經，丹珠爾，德格版，No.3791 (Ja. 78b-140a)。
- 達賴喇嘛著，蔣揚仁欽譯《覺燈日光》。台北市：商周出版，(民 101)。
- 彌勒著，法尊譯《現觀莊嚴論略釋》。新北市：大千出版社，(民 93)。
- 達瑪仁欽著，江波譯《寶性論大疏》，台北市：北市藏傳佛典學會。2012，09。
- 彌勒著，無著釋，大唐天竺三藏波羅頗密多羅譯《大乘莊嚴經論》。
- 彌勒著，江波譯《寶性論》取自：<http://www.e-dalailama.com/sutra/Mahayanottaratanttra-sastra.pdf>
- 宗喀巴著《菩提道次第廣論》Printed by The Corporate Body of the Buddha Educationl Foundation,Taipei, Taiwan,R.O.C. December2000。
- 宗喀巴著，法尊譯《菩提道次第廣論》新北市：安泰展業有限公司，2011年7月出版。
- 寂天菩薩著《集學論》Posted by Lobsang Wangden on Tuesday, September 10, 2013。
- 西藏大藏經，《大乘涅槃經》甘珠爾，[(黃)·經藏第十部]頁，49.1a-49.146b。
- 滇津旺覺記錄整理(民 103)。達賴喇嘛尊者於2014年10月6~9日藏語教授龍樹所造《中觀根本慧論》，蔣揚仁欽同聲翻譯。取自：[https://issuu.com/386863/docs/2014\\_10\\_6-9](https://issuu.com/386863/docs/2014_10_6-9)。
- 丁一夫、李江琳著《智慧之海》新北市：聯經出版，2018/07/17。
- 陳那著，法尊譯《集量論》，CBETA 電子佛典集成》補編(B)》第9冊》No.0040。

# 打開通往幸福之門(六)

美國 Kadampa Center 說法師 格西 Palden Sangpo

## 接納批評

### # 偈頌 15

縱使他人於眾中，出言嘲諷批評我，  
我仍視彼如益友，恭敬彼是佛子行。

有人在公眾面前用嚴苛刺耳的話批評我們，我們不但不反擊還認為他是出於善意指出我們的過錯，我們若能這樣思維就是在實踐菩薩的修行。

有人在公眾面前用嚴苛刺耳的話批評指控我們，菩薩不但不反擊還把他當成益友，菩薩為何要這麼做？我們身體、語言、思維表現出來的行為並非完美無缺，所以能夠向我們指出缺失的人是我們的益友。對於未臻完善而且追求解脫和覺悟的我們來說，我們的職責就是找出自己的缺失並且去改變它。所以即使在公眾面前有人批評我們，我們也要把他（們）視為指出自己缺失的益友。

很難做到，是嗎？但我們必須這麼想「他們正在幫助我們做思維的訓練。」人們用很多字眼批評他人比如你是小偷、你很醜、你很胖等等，我們和這種妄加批評的人們相處時很難做到容忍。但如我剛才所說，作為一個佛教修行者，我們的職責是找出自己的缺失並且去改變它。

也許我們不是佛教修行者，日常生活或社區中碰到有人用負面字眼公開批評我們，我們可能心懷憤恨反唇相譏，如此一來我們和對方都不高興。直接反擊對方或者上法院控告他們或者採取報復行動都不是很好的辦

法。我們每個人都想要幸福不要痛苦，所以最好的辦法是練習容忍。為什麼？因為練習容忍可以讓我們得到幸福。報復的結果只會導致痛苦。

寂天菩薩的作品《入菩薩行論》令人讚嘆，他在第八品第 21 頌說：“若有人毀我，讚譽何足喜？若有人讚我，譏毀何足憂？”這個偈頌的意思和第六品第 10 頌的意思相近：“若事尚可為，云何不歡喜，若已不濟事，憂惱有何益？”若能這樣思維就是在實踐菩薩的修行。

## 容忍仇敵

### # 偈頌 16

我以如子愛護人，彼卻視我如仇敵，  
猶如母對重病兒，倍悲憫是佛子行。

我們像愛護自己的孩子一樣去教導某人並給予他生活必需物資，日後他卻背棄我們甚至視我們如仇敵，我們理解他的行為其實是受到無明驅使，因此我們並沒有怨恨他還繼續幫助他和愛護他。

試想一下，我們捐贈衣服食物和其他物資給某個貧窮的年輕人並且盡力協助他，但他不僅不報答我們還當面或背後用負面的言詞批評我們，碰到這種情況我們無須心懷怨恨，此時應該思維：「我們自己的孩子如果由於心理或生理受到創傷而抱怨我們，從父母的角度來看，我們不會心懷怨恨反而對子女充滿憐愛並祈求孩子脫離病





苦。」現在把思維擴展到其他受到我們照顧愛護的人：「當他們批評我們或傷害我們，我們理解他們的忘恩負義其實是受到妄念操縱，我們因此心生悲憫並祈求他們不再受制於妄念。」

菩薩理解他人的忘恩負義是受到妄念影響，所以菩薩對這樣的人心懷悲憫並祈求他們不再受制於妄念。提婆菩薩所作的《中觀四百頌》第 111 頌說到母親對待生病的孩子特別憐愛，同理可知菩薩對於尚未解脫的有情特別悲憫。《修心八頌》第 6 頌也提到：「吾昔曾饒益某人，並且深心寄厚望，彼雖非理妄加害，仍視彼為善知識。」此頌的意思是說我們曾經大力幫助某人也對他寄予厚望，然而他卻忘恩負義，我們非但不生氣還要感謝他，因為他讓我們有機會練習容忍，他就像一個幫助我們練習容忍的益友。

《上師薈供》也有類似的偈頌，意思是：「即使三界眾生對我羞辱威脅迫害，祈求上師加持我，願我不生惱怒並修行容忍波羅密，祈願以此功德利益彼眾生。」《修心八頌》也說：「若遇稟性邪惡之有情，及受罪苦逼迫諸眾生，看待彼為稀有之珍寶，恆常珍惜看重彼眾生。」此頌的意思是若某人看似具有負面人格而且行為非常惡劣，當我們遇到他們時應當試著這樣思維：「他們正在遭受極端的痛苦所以才做出如此惡劣的行為。」

假如我們看到某人犯下殺人罪，我們要思維他們日後將承受巨大的痛苦。又假如我們很厭惡某人而他正在遭受許多痛苦，我們可能覺得是他自作自受罪有應得，其實我們不該幸災樂禍。相反的，我們要抓住機會試著協助他改變錯誤的行為，我們應當如同窮人獲得珍寶般好好珍惜他。

阿底峽尊者建議我們碰到練習容忍的機會不要感到困難而退縮。他的意思是我們要好好抓住練習容忍的機會不要錯失。我分享一個佛陀自身的故事。佛陀的姨母如同母親一樣照顧佛陀，但她為了想讓自己的兒子繼承王位所以意圖把佛陀趕出王國，佛陀的表弟也企圖殺害他，佛陀於是離開皇宮並出家為僧。佛陀得到證悟之後返回王國，他說有三位女性對他恩重似海，一個是他的母親，第二個是他的妻子，第三個是他的姨母。佛陀的故事正好體現了本頌的意義。佛陀的姨母想要把他趕出王國但他仍然敬愛姨母。

最後我分享《上師薈供》的一個偈頌，大意是：「輪迴有情曾經無數次做過我的母親，憶念彼無量養育之恩，祈求上師加持，願我生起無造作的大悲心，願我如同慈母愛子般珍惜一切有情。」以上全部偈頌和教言旨在說明容忍的利益。以這樣的方法去練習容忍就是在實踐菩薩的修行。

## 容忍傲慢

### # 偈頌 17

同等或諸劣勢者，心懷傲慢貶低我，  
我亦敬彼如上師，恆頂戴是佛子行。

若有人教育水平或財產價值或其他資源不如我們卻貶低我們，我們絕不能貶低他們還要把他們當成上師看待。上師曾給予我們很多恩德，我們若能這樣思維就是在實踐菩薩的修行。

某人的知識水平或物質財富與我們相當或不如我們但受到五毒驅使尤其是傲慢的驅使而來批評我們或貶低我們，我們不須反擊，我們仍然尊重他並視他為帶領我們走向覺悟的上師之一。無始以來我們被貪著、瞋恨、無知、傲慢、嫉妒等假象所迷惑，這些假象形成五毒，五毒就是使我們在輪迴裡不斷流轉的因，所以我們必須想辦法捨棄五毒。

寂天菩薩在《入菩薩行論》第六品第 120 頌說到：「諸佛為救護眾生而佈施身命甚至下墮地獄，若要感恩佛陀我們應當利益眾生，即使被他們傷害，我們也要努力修練容忍。」這個偈頌的意思是，假使為了利益眾生我們願意佈施身命甚至下墮地獄，那麼當他人傷害我們或者批評我們，我們當然可以避免瞋心而且還能思維他們的優點，我們要試著從各方面去幫助他們獲得幸福。

若有人處於劣勢卻傷害我們，我們更不應該瞋恨他們，我們要特別注意不要輕視他們或者在他們面前展露優越感。無論對方和我們相比居於優勢或劣勢，假使他們傷害我們，我們仍然要如同尊敬佛陀般尊敬對方。我們若以牙還牙報復對方，此舉不僅加深對方的仇恨也會減少自己的功德，這樣一來雙方都會造惡，因此以怨報怨並不是很好的辦法。我們若能練習容忍反而會受到他人尊重。假使遊民、窮人或其他弱勢族群傷害我們，我們特別要對他們練

習容忍，這是最令人驚嘆的修行。

拓美桑波（無著賢上師）在他的另一個作品說到：「無論己身是否有過錯，同等優勢劣勢之有情，以身語意百般加害我，願我彼時能不忘失己誓言。」這裡的誓言是指若有人傷害我們，我們仍然視他為上師、仍然尊敬他並置他於頂戴之上。若有人傷害我們，我們要想辦法去利益他。帶著這種動機同時也為了要實踐佛陀的八萬四千法門，我們將可以發展自己的思維。佛陀所有的教言都是以利他的動機為核心。

## 安於貧乏

### # 偈頌 18

雖乏資財受鄙視，復遭重病及魔侵，  
眾生罪苦仍承擔，不灰心是佛子行。

容忍的練習包含三個重點。這個偈頌在講忍受痛苦的練習。第一句的意思是我們今生很貧窮而且前世又沒做任何布施及其他善行，那麼今生很難享有衣食無憂的生活，此外我們還被敵人、親人甚至陌生人鄙視。後面三句的意思是我們得了重病無藥可救連醫生也束手無策，精神也受到打擊，即使遭受那麼多苦難，我們沒有灰心沮喪反而感到自豪。

自豪的理由有二，第一是無始以來我們無數次出生然後死亡、死亡後又重生，我們已經重生無數次，次數多到連這個世界也無法容納我們重生又死亡的無數個不圓滿的身體。然而今生我們已得到寶貴人身，我們可以祈願一切有情的痛苦全部由我們承受，我們為自己能夠這樣祈願而感到自豪；第二是出於慈悲心我們想到還有比我們更弱勢卻遭受更多病苦的有情，他們承受的痛苦比我們更大，我們可以祈願一切有情的病苦和惡業全部由我們承受，這種取與捨的練習類似自他交換。



之前我在講解第 13 個偈頌時說過，我們現在如果遭受病痛或處於逆境，我們可思維此刻的痛苦使我們得以避免來世承受惡果。比如說某人原以為自己快死了，結果只失去一隻手指，他一定願意犧牲手指來換取生命。又比如手術治療很痛苦，但為了救命我們可以接受這樣的痛苦。跑步和運動也很辛苦，但為了保持健康我們可以忍受辛苦的鍛煉。同樣的，我們練習容忍、修行佛法、做大禮拜、獻供等並非易事，但我們可以思維這麼做的結果使我們避免來世的痛苦。我們如果正在承受痛苦可以想想痛苦其實具有正面的意義。

我分享一個自己的見聞。我所在的寺廟當時有個七十五歲的格西被機車撞倒昏了過去，他醒來之後問「我發生什麼事？」我告訴他「你被機車撞倒，你的腿斷了。」他說「哦，我很慶幸，看起來我可以再多活幾年。」他的身體看起來遭受很大的痛苦但他不覺得苦，他覺得他的惡業已被這場車禍淨除，這樣的想法讓他感到慶幸。

## 避免驕慢自負

### # 偈頌 19

雖具盛名眾人敬，財富量齊多聞天，  
猶觀富貴無實義，離驕慢是佛子行。

我們也許擅長講課、寫作、辯論而且擁有高學歷、健康的身體、大權在握、名聲顯赫以及一切想要的東西，人們因此尊敬我們甚至把我們置於頂戴之上。我們擁有黃金白銀和罕見的奇珍異寶、我們的財富可能和比爾蓋茲不相上下、我們擁有的寶物可媲美掌管財富的本尊之多聞天王（Vaishravana），我們有名有利地位崇高，但無論我們擁有多少財富，這些東西如同天空中的閃電、小草上的露珠、氣泡水的泡沫、蛇的表皮全部終將逝去。菩薩了解到不



管我們具備何等知識、何等財富和何等社會地位都不應該感到驕慢自負。

我們通常為自己擁有高學歷而感到驕慢自負。由此可以想見許多人也為自己擁有財富或某些東西而感到驕慢自負。名聲響亮的人容易驕慢自負。錦衣玉食和成名是世人渴望的三個東西。當我們衣食無缺時就想要得到更好的食物和名牌的衣服。成名是三者之中最不好的，人們為了成名無所不用其極。我們若年輕貌美、富有多金又擁有高學歷或者自認為有一份好工作，非常容易變得驕慢自負；反過來說，我們若沒什麼錢、外表也缺乏吸引力，通常我們會像掃街工人一樣謙卑。驕慢自負對於我們的精神和日常生活皆有害無益。

驕慢自負對於學習佛法的人來說是惡魔。為什麼這麼說？拓美桑波舉例說明，他提到宗喀巴大師曾在一個名為沃卡的地區修行佛法多年，當地許多僧眾皆勤於學習、持守戒律、舉止柔和、心地善良。拓美桑波說那些僧眾若自認為「我是最棒的」，那麼他們就會驕慢自負。我們如果看不起地位或學歷比我們低的人，或者想要和地位及學歷相當的人競爭，或者嫉妒地位或學歷比我們高的人，那麼我們不管做什麼修行都毫無意義。

每當我們與他人相處，不管他人地位是否比我們高、是否和我們同等或者比我們低，我們都應該把他人置於頂戴之上，意思是對他人表示尊重。格西朗日唐巴在《修心八頌》第二

個偈頌說：「隨處與人為伴時，視己較諸眾卑劣，從心深處珍愛他，恆常尊他為最上。」此頌的意思是我們不管和誰共處時都不要覺得自己是最棒的或者自己是最重要的，相反的我們要把他人看得比自己重要而且認為自己在眾人中是最卑劣的，不是說說而已，而是真正從內心深處這麼想。

我們如何珍愛自己就應該同等的去珍愛他人。寂天菩薩的《入菩薩行論》第七品 57 頌說：「因慢生傲者，將赴惡趣道。」在印度如果出生於高級種姓的家族代表著你具有一個美好的身體、受過高等教育、具有良好的品德、擁有許多物質享受以及各式各樣的精神愉悅。具有上述優勢的人可能感到驕慢自負、看不起別人、做出負面行為、不為他人著想等等，這種心態將摧毀我們今生和來世的幸福、給我們今生和來世帶來痛苦、使我們投生於三惡道或者來世出生於困苦的環境。

龍樹菩薩的《寶鬘論》提到，我們即使擁有如天人般的財富也不應驕慢自負。龍樹菩薩在另一個作品《親友書》說：「即使你出生於高級種姓、擁有好看的身體和巨大的財富，你必須把它們視為敵人。」阿底峽尊者的弟子仲敦巴說：「即使你博學多聞也不可以藐視他人或以惡劣的行為對待他人。」驕慢自負使我們覺得自己是最好的、最重要的，這種態度對我們練習佛法和日常生活來說毫無益處。我用一個例子來說明，驕慢自負像凸出的表面而水像功德，我們如果把水倒入容器裡，水會留在容器裡面，我們如果把水倒在一個凸出的表面，水會流下來，我們如果驕慢自負就沒辦法有效的吸收知識而且曾經學過的東西也容易忘掉。

驕慢自負使我們藐視他人。我們可能說某某人有高學歷但沒有錢或者說某某人有高學歷又有錢但他的思想非常邪惡。這類嘲諷常常從人們嘴裡說出來。由於他人不想要被藐視，我們如果說出嘲諷的話語將引發敵意和

競爭。比如說我們和他人一起工作，由於我們藐視他人，我們和同事之間的互動將產生問題而且引發負面性的競爭，這樣一來我們也沒有幸福可言。

我曾經說過下面的話但由於很重要值得再提。假使我們擁有連自己的房子也裝不下的巨大物質財富甚至全世界的財富，我們還是要思維這樣的財富不具備任何實質。我們努力奮鬥也許可以得到一些世間財富但這些東西終有一天會壞滅，這是自然法則。我可以憑藉自身努力而擁有許多東西但終有一天這些東西會被他人占有。我們擁有的財富僅僅是不具備任何實質的東西。所以不管擁有多少物質財富都不應該感到驕傲。

我分享一個故事。中國有一個非常富有的企業老闆，幫他工作的員工有三千人，某天這個老闆去世了，他的妻子後來嫁給他的司機，司機說：「我為他工作這麼多年，現在才知道過去這麼多年他一直在為我工作。」我們常常看到報導說某某富豪死後他的家人為了爭奪遺產相互對抗。我們每天都要思維無常並提醒自己死亡的時間完全不確定。我們要一次又一次的提醒自己死亡一定會來到而且我們的身體、財富、名聲、親友和擁有的東西全部無法帶走，死亡時唯有我們的善業和惡業會跟隨我們。每天我們都要如此思維並祈求諸佛菩薩幫助我們堅持下去，比如我們有時候產生負面的想法，此刻我們可藉由祈請諸佛菩薩、凝視佛的壇城等方式來讓自己正面思考及保持專注。

## 降伏嗔恨

### # 偈頌 20

倘若未伏內瞋敵，外敵雖伏旋增盛，  
故應速興慈悲軍，降伏自心佛子行。



我們有許多內在的敵人和外在的敵人。如果沒有先降伏自己內在的瞋恨和妄念，即使打敗外在的敵人，敵人只會越來越多。每當我們打敗一個敵人，他的家人朋友會代替他來向我們尋仇，如此一來外在的敵人就越來越多。我們每個人都要幸福不要痛苦。慈心代表希望他人幸福，悲心代表希望他人免於痛苦。菩薩用慈悲心組成的大軍來戰勝自己內在的瞋恨和妄念。

瞋恨造成許多麻煩。我們可以觀察到人和人之間的爭執、國與國之間的對抗、同事之間的不和、家人之間的爭吵都是瞋恨造成的結果。以上種種衝突來自於缺乏內在和平。我們若以仇恨的心態去擊敗外面的敵人，敵人的數量不會因此減少，每當我們打敗一個人，他的父母兄弟姐妹朋友立刻變成我們的敵人。

一個人如果暴躁易怒肯定不快樂，他身邊的每個人肯定也不快樂而且想要遠離他。舉蛇為例，蛇沒有翅膀飛不起來，蛇沒有雙腳可以奔跑，蛇也沒有雙手可以攻擊，我們卻認為蛇是最可怕的動物之一，任何人碰到蛇都很恐懼立刻逃跑，為什麼會這樣？因為蛇具有的強烈瞋恨讓人們感到恐懼想要遠離。我們應該降伏瞋恨，怎麼降伏呢，我們要培養堅定的慈心和悲心，用慈悲心組成的大軍來戰勝內在的敵人也就是我們的負面思維。

寂天菩薩在《入菩薩行論》第五品 12 頌說：「頑者如虛空，豈能盡制彼？若息此瞋心，則同滅眾敵。」此頌的意思和上面的說明相似，我們戰勝內在的敵人就等同戰勝一切敵人。接著第五品 13 頌說：「何能積皮革，盡覆此大地，皮革墊靴底，即同覆大地。」

我們若能掌控自己的思維，一切問題都能迎刃而解。我曾經為了聽達賴喇嘛尊者的講課去到一個集會現場，當時有個年長的僧人來晚了，他發現他原本的座位已經有人坐了，於是他另外找到一個狹窄的地方準備坐下來，此時其他僧人問他：「這裡很狹窄，你擠得下嗎？」

年長的僧人回答說：「只要我的思維認為擠得下，我的身體就擠得下。」他想表達的意思是正面思維有助於解決問題，我們來到這裡不是尋找舒適的座位而是為了學習佛法。

寂天菩薩說我們若無法戰勝內在的敵人，即使打敗外在的敵人也稱不上勝利，這點剛才已說明；我們若能用自己的思維戰勝內在的敵人，那麼外在的敵人也將化敵為友。我分享一個善有善報的故事。我家鄉的朋友經常被當地的領導責罵和批評。某天領導說他的女兒即將結婚，當地沒有寄邀請函給賓客的習慣但大家都會來參加婚禮。我的朋友也去領導家參加婚禮還送了很多禮物給領導。從那天之後領導見到我的朋友總是和顏悅色也不再批評他。即使他人輕視我們，我們如果以禮相待，他人最終會以善意回應。

許多人想要快樂和幸福但對自己具有強烈的自我珍愛。強烈的自我珍愛是一種對個體過份執著的思維，這種思維使三毒增長，在西藏我們說強烈的自我珍愛引發更多龍族（請見附註）和惡魔的侵害。反過來說，凡是希望他人幸福又將心比心為他人設想永遠不會被惡魔侵害。再分享一個故事，有個僧人時常練習禪修，禪修的內容是珍愛其他有情，當時有一群魔鬼正在商議想要去傷害這個僧人，其中一個魔鬼說「他正在做利益我們大家的事情，我們不要傷害他。」我們若珍愛他人，即使魔鬼也不會傷害我們。人們常常誤解密宗經典記載的憤怒尊火供，這個儀式是眾多方法的其中一個，目的是要戰勝三毒而非為了傷害其他眾生。

#### 注：

龍族是畜生道的有情，經常生活在水中或靠近水的地方，龍族以擁有財富著稱，也有能力使人類感染疾病。

《佛子行三十七頌》講解  
Lu Anna 英譯中

# 佛陀的 智慧德相

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事 黃瑞柔



各位法師、各位長官、  
各位大德

大家好。謝謝董事長在此殊勝場合邀我分享追隨達賴喇嘛尊者學佛的一點點心得。這幾年全世界都遭受前所未有、規模巨大的天災人禍，世事無常、國土危脆的程度可說已瀕臨世界浩劫的地步。如次深沉的危機感，讓我深思反省：宗教何用？為何還要學佛？

5月20日教宗方濟各與十位耶穌會歐洲文化雜誌的編輯們對談，一張教宗低頭掩面令人動容的相片，以及訪談文字稿中教宗沉重地說道：「第三次大戰早已經開打，這件事讓我們反思人性究竟怎麼回事？在一個世紀內經歷了三場世界大戰的人類正在發生什

麼？這對人類不利，是一場大災難。」是的。人性究竟怎麼回事？佛教講：眾生皆有佛性，是真的嗎？佛陀悟道時親口說：「奇哉！眾生皆具如來智慧德相，但因妄想執著，不能證得。」這智慧德相究竟是什麼？

我想起自己多年前曾在達賴喇嘛慶壽會上分享的講題是「神聖典範」，讚嘆尊者是我們人類的神聖典範。作為一個人類，尊者是人格完美的比丘，也就是「聖人」的「聖」，而「神」呢？對佛教徒而言，

也會有「人的盡頭，就是神的開始」的徬徨無助。而這個「神」於佛教徒而言，就是「佛、法、僧」三寶，是我們的歸依處。亦即此世界有達賴喇嘛尊者的存在，示現了佛陀的智慧德相，讓我們了解在這苦難的娑婆世界，仍能展現和平安樂，唯有努力如達賴喇嘛尊者般生生世世追隨佛陀。

願達賴喇嘛尊者萬壽無疆！謝謝各位。

2022年6月17日  
達賴喇嘛尊者慶壽會致詞



# 宗教自由面臨的挑戰

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 格桑堅參



2022 區域宗教自由論壇——印太地區公民社會對話：宗教自由面臨的挑戰

尊敬的會議主辦方、各位參會嘉賓，大家午安！

很榮幸能參加 2022 年區域宗教自由論壇——「印太地區公民社會對話：宗教自由面臨的挑戰」研討會，並在「威權政權下的宗教壓制以及反抗力量的見證」這一主題裡，與大家分享有關西藏宗教受到中共專制政權嚴重破壞的實例，以及背後的相關政策，希望能引起大家的關注和支持！

眾所周知，中共強加在西藏人身上的苦難，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、宗教中國化、消除十四世達賴喇嘛在藏區的影響力，已經成為所謂「習近平新時代黨的治藏方略」而大行其道，這更導致了境內藏人群起激烈反抗。境內藏人談論西藏文化、宗教、環境保護

等議題都會被定為煽動分裂國家罪名而被捕被殺。

因應今天的會議主題，我想從近一兩年西藏發生的幾個事例作引言，讓大家了解西藏目前的嚴峻狀況，以及由此引生的所謂「習近平新時代黨的治藏方略」的實質是甚麼？

例 1：今年，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；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。

例 2：2021 年 1 月 19 日，在西藏一名未滿 20 歲僧侶丹增尼瑪在拘押期間死亡，中國當局在其所在鄉展開逐戶「清鄉」行動，企圖壓制任何進

一步的消息外洩。數十名警員和突擊隊員舉著巨幅紅旗並大聲答數，行軍通過這個居民只有 3 千人、幾乎全為藏族的城鎮。他們被稱為「雪狼突擊隊」，這些突擊隊員逐戶搜查，包括老人院，沒收牆上的達賴喇嘛照片，換上中國領導人畫像。

例 3：2021 年 2 月 6 日，一位叫貢卻津巴的西藏那曲比如縣藏人在西藏自治區拉薩市一所醫院過世。他大約在三個月前自監獄送醫，當時並未通知家屬。貢卻津巴自 2013 年 11 月 8 日被捕後即下落不明，當局也未通知家屬。其後以洩露國家機密將他定罪，因為他將家鄉環保議題及其他抗爭信息傳給外國媒體，他被判處 21 年監禁，是同一罪名罕見的重刑，有關他受審和判決的信息從未公布，直到現在才獲知。

例 4：貢卻津巴之死，是藏人不斷遭不當判刑後死於

虐待的又一起醜惡案例。這樣的案列在此刻的西藏頻頻發生，需要引起世人極大關注它。這起事件的時間點要回到陳全國治理西藏的 2013 年，當時比如縣僧俗民眾由於反抗中共要在西藏寺院舉行升國旗儀式、各自的屋頂安插中國國旗，並要在寺院懸掛中共領袖像，而遭安全部隊鎮壓。當時中共西藏黨委副書記吳英傑坐鎮比如縣一年，期間據報有手無寸鐵的示威者遭開火射擊並大規模逮捕，數十人以政治罪名被判處最高 18 年重刑，以及多人死於拘押。據人權觀察獲知的消息，僅有幾萬人口的縣城，當時被捕居民多達 1,325 人，其中約 670 人被判刑入獄，唯皆無從查證。而吳英傑也因鎮壓有功，表現「英勇」，後來升任中共西藏自治區黨委書記。

例 5：2020 年 8 月，來自西藏那曲比如縣的一位三名子女的母親拉姆，她的罪名僅僅是因和表親丹增塔巴向印度親人寄錢而一同被捕，最後在獄中遭苦刑虐待死亡。

例 6：2019 年 9 月，西藏首府拉薩市公安人員從西藏定日縣登卓寺住持曲嘉旺波遺失的手機中查獲他的私人通訊內容。其中包括他和多名旅居尼泊爾藏族僧侶聯繫的訊息，以及 2015 年尼泊

爾地震後的捐款紀錄。公安局隨即對該寺進行搜索，導致多人被捕，一人自殺，並有四名僧人在 2020 年遭到秘密審判。這四名僧人——曲嘉旺波、羅桑金巴、諾布頓珠和阿旺益西——分別被判處 20 年、19 年、17 年和 5 年監禁。由登卓寺僧侶的遭遇可見，儘管他們向境外發出短訊或捐款救災的行為，根本沒有違反中國法律，但中國政府不停逼迫藏區官員追查並嚴懲政治顛覆案件——即便所謂的顛覆行為純屬憑空虛構，但各地藏區開始以任意、極端的方式，對在線通訊嚴加管制。

例 7：中共總書記習近平 2021 年六月和七月先後考察青海藏區、西藏拉薩後，青海一所以藏語教學、並教授西藏文化的「獅龍宮殿」民辦中學在 7 月 8 日被迫關閉。任教最久的女教師仁欽吉 8 月 1 日在果洛被以「煽動分裂國家」罪名逮捕，警方拒絕公布她的下落和健康情況。

例 8：2021 年 8 月 22 日，大批中共軍警乘坐多輛警車和軍車，分別抵達被劃入四川省境內的藏地康區甘孜州石渠縣溫波鎮後，在當地溫波寺僧舍和附近民宅進行突襲搜查，陸續強行拘捕了 19 名僧人和至少 40 名村民，原因是他們在住處供奉和私藏多張達賴喇嘛法像。

例 9：2022 年 2 月 13 日，就讀四川成都市「西南民族大學」的女藏人研究生曲卓，因在寒假期間返鄉向家鄉的學童教授藏文而遭中共當局拘捕，至今下落不明。

例 10：2021 年 12 月 12 日，西藏爐霍縣一座高達 99 英尺的佛像和 45 個轉經輪被中國當局摧毀。儘管當地藏人具有建造巨型佛像的法律文件，但中國當局在佛像建成 6 年後無理強行拆除。中共當局還關閉和拆除了寺院所屬可學習西藏傳統和現代兩方面教育的大約有一百三十多名學生的學校。

例 11：2022 年 7 月，中國西藏自治區那曲市北部安多縣藏人宗嘎因私藏達賴喇嘛尊者法相被當局抓捕後，其妹妹玉珍近日也被帶走。據報導，宗嘎和玉珍兩人與父母以放牧為生。宗嘎為已婚婦女，育有兩個孩子，而玉珍為未婚少女。然而目前外界無法瞭解這對姐妹的確切下落，以及玉珍被當局強制帶走的原因。

例 12：中國國家宗教事務局 2021 年 12 月 20 日公告「互聯網宗教資訊服務管理辦法」規定，任何組織或者個人不得在網路上傳教，不得開展宗教教育培訓、發佈講經講道內容或者轉發、連結相關內容，也不得在互聯網上組織開展宗教活動，並



不得直播或者錄播宗教儀式等。

從以上的實例可以看出，中共當局為進一步打壓西藏宗教文化，在當地任意攔截藏人、搜查私人物件，並且禁止民眾分享和收藏與達賴喇嘛教義有關的資訊。而這種作法被稱為「消除十四世達賴喇嘛利用宗教在藏區的影響力」。同時，他們把西藏的宗教和文化當作「毒瘤」，要予以清除，而抓捕關押西藏的文化人，關閉西藏的學校。他們甚至提出了「中華民族命運共同體」這樣的概念。在這個概念之下，不能單獨講自己的語言、自己的文化、自己的歷史、自己的宗教信仰等。實行的政策，是以「包吃」、「包住」、「包學費」這樣的美名，把小孩集中在一起，關進寄宿制學校，像集中營一樣，讓小孩從小就跟家人分離，跟自己的母語和宗教信仰、民族風俗分離，

強行灌輸中文教育，其目的是要達到同化西藏民族的結果。

「宗教中國化」最初由習近平在 2015 年提出。但早在 2013 年陳全國在西藏全境施行的就是一種「藏傳佛教中國化」的強硬政策。到 2017 年西藏黨委書記吳英傑在西藏宗教會議上，公開提出「藏傳佛教中國化」，就是劃清與「達賴分裂勢力」的界線，「依法加強寺院管理」。

依據陳全國、吳英傑等在西藏實施的對西藏宗教的管控方式，2020 年中共總書記習近平在西藏工作座談會上首次將「藏傳佛教中國化」寫進治藏方略裡。中共西藏自治區黨委書記王君正在 2022 年 8 月 4 日召開的「全區宗教工作會議」上，強調要做好「新時代西藏宗教工作」，包含深入推進「藏傳佛教中國化」，以及「堅決打擊分裂滲透破壞活動」；並指出

要「牢牢掌握宗教工作主動權，以實際行動迎接黨的二十大勝利召開」。那麼陳全國、吳英傑、王君正之類的中共西藏高官，在西藏管控宗教採用的是甚麼樣的政策？他們所謂的「藏傳佛教中國化」為何？簡單介紹如下：

### 控制僧尼人數和學習交流的「在地化管理」

根據中共官方公佈的數據，整個西藏有 3800 多座藏傳佛教寺廟，僧尼人數十四萬。而西藏自治區共有藏傳佛教寺廟 1700 多座、在編僧尼 4.6 萬人。當然，這是幾十年不變的宣傳數據。根據中共認定的西藏是反分裂鬥爭的前沿，宗教的影響時間長，西藏的寺院又是民族分裂思想滲透最嚴重的地方，也是民族分裂的溫床這一特殊情況。他們通過所謂佛教事業註冊登記和在地化管理對西藏宗教進行管控。

「所謂在地化管理」就是寺院之間相互不能有任何的交流、學習的通道。而僧尼必須要嚴格登記備案、嚴格定員、堅持持證住寺，吸收僧尼的審批手續嚴格刁難、禁止外地僧尼、十八歲以下的年輕人進入寺院等等。寺院對西藏人來講，既是修行之地又是學校，而且像國際上著名的大學一樣，所有藏區



僧舍牆上掛著中共當局發的中共領導人照片（唯色拍攝）

的僧人都渴望自己可以進入最神聖的傳承母寺繼續深造，但這樣的制度卻被當作宗教封建特權和壓迫剝削制度全被廢除，很多寺院成了沒有任何學制的旅遊觀光場所。

## 管控寺廟和僧侶的「六建」工程與「六個一」活動

中共西藏領導層把寺院和寺院僧尼納入完全管控及網格化管理的「六建」、「六個一」的管理工程。

所謂「六建」管理工程是：在西藏的寺院建立中共的管理機構、建立黨組織、建立領導班子、建立幹部隊伍、建立工作職能、建立長效機制。中共西藏自治區共選派 7000 多名幹部進駐全區 1700 多座寺廟，在原有由中共控制的寺廟管委會上，特設專職管理特派員，形成全覆蓋和幹部駐寺常態化，並在寺廟裡建立中共的管理機構、破天荒的在寺院建立中共黨的黨組織、派出所，肆意破壞西藏傳統的寺院管理和學經制度，這在世界任何國家不可能發生的怪事卻在西藏可以轟轟烈烈的推行，卻不需要受到國際社會的譴責。

「六建工程」建立後，則需要開展「六個一」活動。其美名為：

a. 每個駐寺幹部與一至幾名

僧尼交成朋友

- b. 對所聯繫的僧尼進行一次家訪活動
- c. 積極為每個僧尼家庭解決一個實際困難
- d. 為每個核定員額內僧尼建立一套專門檔案
- e. 通過電話、通信、家訪等方式建立起一條駐寺幹部與僧尼家庭聯繫的穩定管道
- f. 形成一套寺管會、駐寺幹部、僧尼、家庭協調聯動構建和諧寺廟的機制。這種施政方法一般普通民眾，或者不熟悉中共語境的人還會以為是個良政。

但這是將所有西藏僧人與中共的幹部，僧人的家人綁在一起掌握所有情資，一旦僧人發生所謂「顛覆國家政權」，或者所謂「民族分裂」事件，其家人便隨即遭受連坐式的懲罰，派駐幹部也會遭到處分。這就形成大家人人自危，生怕家人的安危而格外小心。表面看起來西藏社會再沒有發生比較大的抗議活動或者自焚事件，但離所希望的社會穩定、凝聚人心卻越來越遠。

## 藏傳佛教中國化的寺廟「九有」工程

西藏寺院開展「六建」、「六個一」的管理工程之外，又搞了個讓世人大跌眼界的

「寺廟九有」工程，其內容是：即在西藏寺院必須要有中共領袖像、中共國旗、有路、有水、有電、有廣播電視、有通訊、有報紙、有文化書屋等九有。

寺院是學佛的地方，出家為僧，必須要有個靜心的修行之地，並要學好佛學五大部經綸。但是，中共對藏傳佛教的毀壞就是表面上有寺院、僧人以作宣傳之用，實際上在寺院裡需要把共產黨宣傳的所有機制、所有宣傳資料灌輸給一般的僧尼來學，而僧尼本身該學習的佛學知識的機制全部被破壞了。

中共目前在中國各地開展的宗教中國化活動，其實都是先在西藏試行，再推廣到中國國內的。如果中國人民和藏人沒有唇亡齒寒的危機感，最後的不幸將會同樣落在自己的頭上。

## 分化打擊寺院和僧尼的「和諧模範寺廟」、「愛國守法先進僧尼」評選活動

中共西藏當局在西藏施行的「六建」、「六個一」、「九有」工程深獲中共高層的肯定，認為這是全面貫徹黨的宗教工作基本方針、和始終堅持對達賴集團鬥爭的基本體現。在此基礎上，為健全寺廟管理長效機制，積極引導宗教與社會主義社會相



適應，在西藏轟轟烈烈地搞起了文化大革命似的所謂「和諧模範寺廟」、「愛國守法先進僧尼」評選活動，這一政策的具體表現為——自治區每一年在全區各寺院按照寺院總數的百分之三十，以下列為標準，選出「和諧模範寺廟」予以獎勵：

- 是否與黨和政府同心同德，擁護中國共產黨的領導和社會主義制度？
- 是否有共產黨不承認的活佛？
- 是否有外地僧人？
- 寺院高階僧人及廣大僧尼是否主動支持和積極配合寺廟管理委員會工作？
- 是否自覺維護祖國統一和民族團結、反對分裂？
- 是否有干預行政、司法、教育以及社會事務管理？
- 寺廟事務是否有受境外任何

組織和個人的干涉和支配？  
 寺廟僧尼與境內外分裂勢力有無通聯？

而「和諧模範寺廟」的持證僧尼均為「愛國守法先進僧尼」。凡寺廟和僧尼參與達賴集團分裂祖國破壞活動的，一律不得參與評選。被評為和諧模範寺廟的，各級黨委、政府授匾；被評為自治區、地、市、縣三級愛國守法先進僧尼的，頒發榮譽證書和獎金。寺廟和僧尼受表彰後，出現所謂「參與達賴集團分裂祖國」活動等，取消榮譽稱號、收回匾牌和證書、追回獎金。沒有被評上先進的，則被懷疑為對黨不忠誠、私通海外而遭到各種刁難，甚至關閉寺院，造成了嚴重的階級劃分性的社會對立氛圍。

以上我闡述的就是目前西藏的嚴峻處境，以及習近平

所謂「新時代黨的治藏方略」的總體體現，其實質就是赤裸裸的民族滅絕、宗教滅絕、文化滅絕。如果現在全球自由民主國家不能團結起來，理直氣壯的反對中共這一禍害全世界的威權專制國家，不管是任何國家或宗教，想以綏靖妥協中共來換取各自的利益，這是非常不切實際的。世人應該大膽的聯合起來，舉行像今天這樣的會議，甚至是更高等級的全球宗教會議，也更應該敢於邀請如同尊者達賴喇嘛這樣的世界級宗教領袖與會，如此才能達到更好的效益。否則，像今天的台灣還能享受民主、自由、信仰的國度，但明日會不會步入西藏、新疆、南蒙古、香港後塵，我們誰也說不準！

2022年8月30日臺北  
 2022年區域宗教自由論壇：  
 印太地區公民社會對話



西藏阿里地區科迦寺的「先進僧尼」標語牌 (唯色拍攝)



「和諧模範寺廟」、「愛國守法先進僧尼」評選活動 (照片引用自網路)

# 西藏要聞

## 達賴喇嘛尊者榮獲 2022 年「拉達克榮耀獎」

印度東北部的拉達克山林自治發展委員會於 8 月 5 日上午在列城近郊舉辦的拉達克中央直轄區成立日慶祝活動上，向西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者頒發了 2022 年「拉達克榮耀獎」，以此表彰尊者對全球七十億人類，特別對拉達克地區的重大貢獻。

## 宗教與文化部邀請專家學者論 流亡中西藏文化的現狀和未來前景

藏人行政中央宗教與文化部於今天（8 月 10 日）在印北達蘭薩拉召開了一場為期兩天的「西藏文化專家會議」，討論流亡中西藏文化的現狀和未來前景。藏人行政中央司政邊巴次仁、藏人行政中央宗教與文化部秘書長其美次央和增設秘書頓珠多傑。以及流亡藏人社區各領域的專家、學者和藝術家等出席了開幕式。

## 美國各地藏人慶祝達賴喇嘛尊者 榮獲美國國會金質勳章 15 週年

2007 年 10 月 17 日，美國國會向西藏精神領袖達賴喇嘛尊者授予國會平民最高榮譽“金質獎章”。以表彰達賴喇嘛尊者為促進世界和平、推動宗教和諧等方面所作出的傑出貢獻。10 月 15 -16 日兩天，來自佛蒙特州、印第安納州、肯塔基州、俄亥俄州、首都地區、華盛頓州、明尼蘇達州、以及北加州和芝加哥等數十個藏人協會的民眾，在各自所在地舉辦“煨桑”及歌舞表演等活動，慶祝達賴喇嘛尊者榮獲美國國會金質勳章 15 週年。

## 達賴喇嘛尊者向林貢夏季辯論大會的參與者致詞

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者於 8 月 10 日從拉達克列城乘坐直升飛機前往拉達克藏斯卡地區，尊者在抵達藏斯卡地區的林西村時受到了當地民眾、遊客和官員近三千多人的隆重歡迎。拉達克山林自治委員會主席扎西傑松向尊者獻上曼扎三寶紀念誦長壽祈禱文，各協會的代表依次向尊者獻上供品。隨後達賴喇嘛尊者出席了當地舉行的拉達克林貢夏季辯論大會的開幕式。

## 明究玉珍正式就任駐台辦事處秘書長一職

駐台辦事處提供根據藏人行政中央噶廈發布的任命通知，聯合秘書明究玉珍女士於 8 月 18 日正式擔任駐台灣辦事處的秘書長一職。

明究玉珍女士從 2006 年開始在藏人行政中央工作，先後在流亡藏人接待中心、外交與新聞部、衛生部、選舉事務署等部門擔任不同職務，並擔任印度崗托克藏人

定居的行政長官和藏人行政中央駐西姆拉首席代表。

## 臺灣舉行“慶祝流亡藏人建立民主制度 62 週年紀念活動”

在臺藏人首次在臺灣國會殿堂，舉辦“西藏民主日”紀念活動，去年就任民選中央司政一職的邊巴次仁呼籲，在艱難時期，臺藏必須同一陣線堅定維護民主，中國應作出正面改變，他希望世界民主陣線領導人能與西藏流亡政府站在一起。這是首次有西藏流亡政府最高政治領導人發表對臺談話。

## 達賴喇嘛尊者： 能夠為佛法和眾生服務，我下定決心長久住世

來自尼泊爾、印度和澳洲的五個組織向達賴喇嘛尊者敬奉白度母長壽祈願儀軌，尊者說：「在這一生中，我非常欣慰能夠為佛法和眾生服務；因此，我下定決心要長久住世，繼續利益所有有情眾生。我也覺得會再活到十到二十年左右，我不關心金錢或名聲，只關心能不能利益他人。」

## 美國國會參議院代表美國國會參議院代表

由美國國會參議員喬恩·奧索夫先生率領的代表團於 9 月 3 日上午訪問了西藏人民議會，會見了以副議長卓瑪次仁為首的常務委員會成員。並就西藏境內的緊張局勢及美國援藏政策等議題進行了討論。

在代表團抵達議會秘書處後，副議長卓瑪次仁女士向美國參議院代表團介紹了西藏人民議會的日常工作運轉情況，以及當前西藏境內的緊張局勢和不斷惡化的人權狀況。隨後，參議員喬恩·奧索夫率領為首的議員們與西藏人民議會常務委員會的成員們進行了廣泛的交流。

## 達賴喇嘛向東南亞信眾傳法，強調慈悲與智慧的重要性

西藏人民至高無上的領袖達賴喇嘛尊者於今天（9 月 15 日）上午，應新加坡、馬來西亞、泰國、印度尼西亞等東南亞國家佛教信眾的共同祈請，在印北達蘭薩拉大乘法苑，向各方信眾講授了月稱論師所著的《入中論自釋》。尊者在今天的法會上，向信眾講解了佛法是如何建立在邏輯推理的基礎之上，以及佛法能夠延續至今的緣由。

## 達賴喇嘛向台灣信眾傳授《釋量論》 強調量學使學佛者信仰堅

西藏人民至高無上的領袖達賴喇嘛尊者應台灣佛教信眾的祈請，今天（10 月 3 日）上午在印度達蘭薩拉





他們表示美國將繼續關注西藏的宗教與文化。

議長堪布索南丹培在與兩位美國國會代表會面時，向他們分別介紹了，達賴喇嘛尊者遠見領導下流亡藏人社區民主轉型的過程，以及西藏人民議會的運作。

### 達賴喇嘛教導佛教各傳承弟子 繼續互相學習共同利益眾生

西藏人民至高無上的領袖達賴喇嘛尊者在 9 月 28 日發表了一份聲明，讚揚了尼泊爾格魯學派協會邀請其他藏傳佛教傳承的僧尼信眾參與此次冬季辯經大法會。尊者並指出，各大傳承與學派之間和睦相處，互相交流學習是一種難能可貴的精神。

聲明中達賴喇嘛尊者還感謝不同傳承的信眾祈願自己能夠長久駐世，同時也教導他們在學佛時，將佛法實踐於自身的日常言行上，繼續努力促進各大傳承的和諧，互相交流學習，共同弘揚佛法。尊者也承諾，將為發揚佛法及利益眾生而常駐於世。

### 達賴喇嘛尊者出席第 35 屆心智與生命對話活動

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者於本週三（10 月 12 日）上午，在印北達蘭薩拉的寢宮應邀出席了由美國心智與生命研究所主辦的第 35 屆心智與生命對話活動。

達賴喇嘛尊者指出，現如今的人類社會過於專注外在物質水平的發展，從而忽略了內心才是主導幸福人生的這一關鍵因素，因此人類要兼顧外在物質的追求與內心的平和，才能獲得真正的幸福。

### 西藏圖書館在印北達蘭薩拉舉辦了 西藏藏軍圖片展覽活動

10 月 24 日早晨十點，設立在印北達蘭薩拉的西藏圖書管舉辦了“西藏藏軍圖片展覽”，展出了 1895 至 1959 年之間有關西藏軍隊的圖片。此次展覽活動由西藏圖書管和愛麗絲·特拉弗斯（Alice Travers）博士共同舉辦。特拉弗斯博士在活動上指出舉辦此次展覽是為了保護西藏史中較少記載的藏軍史。活動並邀請了數名前藏軍士兵出席，分享了他們的經歷。前藏軍士兵昂旺在活動上分享了他在中共獄中所遭受的經歷，並強調了歷史上西藏一直都是獨立的國家。

### 達賴喇嘛將於 12 月底在印北菩提伽耶 向信眾傳授《菩提心釋》

達賴喇嘛尊者應韓國佛教信眾的祈請，於 11 月 25 日起將在印北達蘭薩拉傳授為期 2 天的《中觀根本慧論》。而在 12 月底，尊者將前往印度比哈爾邦，在菩提伽耶向各方信眾傳授為期 3 天的《菩提心釋》。

### 西藏兒童村學校慶祝建校 62 週年

位於印度北部達蘭薩拉的西藏兒童村學校於（10 月

23 日）迎來建校 62 週年紀念日。嘉傑林仁波切、藏人行政中央司政邊巴次仁和西藏人民議會議長堪布索朗丹培作為主要嘉賓出席了校慶開幕式。今年的校慶還特別感謝阿媽·吉尊白瑪女士在教育及撫養西藏難民兒童方面所付出的終生努力。

### 流亡族群看二十大：習近平極權擴張威脅全球

10 月 23 日，多位流亡中國海外的少數民族族群領袖在臺北舉行座談，關注中共二十大對民族政策的影響。維吾爾族群領袖熱比婭表示，中共的極權統治具有擴散性，發生在維吾爾、西藏人民身上的命運恐將威脅全球。

### 西藏人民議會兩位議員拜訪馬哈拉斯特拉邦總督巴戈特·辛哈

西藏人民議會議員格西阿珠才丹和議員曲紮嘉措，於 11 月 6 日禮節性地拜訪了印度馬哈拉斯特拉邦的總督巴戈特·辛哈。在上述的拜訪中，議員格西阿珠才丹和曲紮嘉措向總督巴戈特·辛哈（Bhagat Singh Koshyari）致意，對印度政府及其人民表達感謝，並對總督巴戈特·辛哈長期以來對西藏自由事業的堅定支持表達了感謝。兩位議員，還向總督巴戈特·辛哈介紹了當前西藏境內的政治局勢和惡劣的人權狀況，以及流亡藏人民眾的訴求和藏人行政中央的執政方針。

### 副議長應邀出席在德里舉行的捷克國慶日慶祝活動

應捷克共和國駐印度大使館的邀請，第十七屆西藏人民議會議長卓瑪次仁女士於 11 月 8 日在印度首都新德里出席捷克共和國國慶日和捷克與印度建交 75 周年慶祝活動。副議長還在新德里參加其他相關活動。結束訪問行程後，副議長於 11 月 9 日返回印北達蘭薩拉。

### 駐倫敦辦事處將加強對波羅海國家的宣傳

作為藏人行政中央駐倫敦辦事處外聯專案的一部分，駐倫敦代表索朗次仁和著名的國際法專家邁克爾·範沃爾特·范普拉格博士，本周將訪問立陶宛，參加立陶宛議會舉辦的有關西藏問題的聽證會，並在維爾紐斯大學參加公開講座活動。代表索朗次仁還將在這次訪問期間，拜訪維爾紐斯的支持西藏團體、議員和政府官員。並計畫將在本月晚些時候加強對立陶宛、拉脫維亞和愛沙尼亞三個波羅的海國家宣傳西藏的活動。

### 印南紮西倫布寺住持嘉嘉仁波切蒞臨駐臺灣辦事處

印度南部紮西倫布寺住持嘉嘉仁波切，於 11 月 4 日蒞臨藏人行政中央駐臺灣辦事處。受到代表格桑堅參和工作人員的迎接。駐臺灣代表格桑堅參向嘉嘉仁波切彙報了駐臺灣辦事處的運作情況，以及包括





## 駐布魯塞爾代表應邀參加在布魯塞爾舉行的捷克國慶慶典

應捷克常駐歐盟代表伊迪塔·赫達、捷克駐比利時王國大使帕維爾·克魯基閣和捷克常駐北約代表雅庫布·蘭多夫斯基的共同邀請，藏人行政中央駐布魯塞爾代表仁增曲珍·根康女士於 10 月 28 日在布魯塞爾參加了捷克共和國第 104 屆國慶慶典。在官方慶典結束後，代表仁增曲珍·根康女士與各國外交官、科學家、政治家和學者等嘉賓被邀請至魯塞爾市中心的皇家高盧瓦參加國慶招待會。

## 司政邊巴次仁出席薩迦學院 50 周年慶祝活動

位於拉傑普爾的薩迦學院於 10 月 28 日舉行了建校 50 周年的慶祝活動，藏人行政中央司政邊巴次仁、西藏人民議會議長堪布索朗丹培、印度國會議員蔣揚次仁朗傑，以及流亡藏人社區多個非政府的代表等出席了活動。

## 外交與新聞部部長為西藏博物館的展覽活動揭幕

藏人行政中央外交與新聞部下屬的西藏博物館，於 10 月 27 日在西藏兒童村拉達克分校學生的參與下舉辦了「西藏的遊牧民」為題的展覽活動。約有 26 名拉達克遊牧民兒童用基本的遊牧設備展示了西藏遊牧文化和生活方式。

外交與新聞部部長諾增卓瑪女士作為首席嘉賓出席了展覽活動，並為該展覽進行了揭幕。西藏兒童村學校拉達克分校校長丹增日丹以及外交與新聞部的官員也出席了展覽活動揭幕儀式。

## 駐法國聯絡處官員拜會法國參議院支持西藏小組主席

藏人行政中央駐法國聯絡處協調官圖丹次仁先生，在法國參議院支持西藏小組秘書長蒂埃裡·穆尼爾的陪同下，於 10 月 26 日禮節性地拜訪了法國參議院支持西藏小組主席賈桂林·尤斯塔什·布裡尼奧參議員，以及該小組成員伊莉絲·約瑟夫和薩賓·德雷克斯勒參議員。

議長堪布索朗丹培致函祝賀新當選的義大利總理

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培，於今天（10 月 26 日）致函新當選的義大利總理喬治亞·梅洛尼女士，祝賀她贏得選舉。

議長堪布索朗丹培在賀函中寫道：“我很高興得知您當選為義大利首位女性總理。我謹代表全體西藏人民向您表示衷心的祝賀。義大利政府和人民一貫支持西藏人民的非暴力鬥爭，我們對此非常感激。”

## 議長堪布索朗丹培致函祝賀裡希·蘇納克擔任英國首相

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培於今天（10 月 26 日）代表全體西藏人民致函祝賀裡希·蘇納克先

生，祝賀他當選為英國歷史上首位印度裔首相。

## 藏人行政中央司政邊巴次仁致函祝賀英國新首相裡希·蘇納克

藏人行政中央司政邊巴次仁於今天（10 月 26 日）致函祝賀裡希·蘇納克（Rishi Sunak）被任命為新一任英國首相。司政邊巴次仁在賀函中寫道：“我代表藏人行政中央和全體西藏人民，祝賀您成為新一任英國首相。英國和西藏有著長期的歷史關係，自 1960 年代初以來，英國正在成為越來越多的流亡藏人的第二個家園。歷屆政府、我們在議會的朋友和英國愛好和平的人民團體確保了這種對西藏和西藏人民的長期支持的延續。”

## 議長堪布索朗丹培會見美國參議院工作人員

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培，於 10 月 25 日在議會秘書處接見了前來拜會的美國參議院外交關係委員會的工作人員瑪姬·多爾蒂女士、美國國會及行政當局中國委員會的成員馬特·斯奎裡先生，以及國際聲援西藏臨時副主席；西藏人民議會前議員丹曲嘉措女士。

## 達賴喇嘛尊者致函祝賀英國新首相裡希·蘇納克

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者於本週二（10 月 25 日）致函祝賀裡希·蘇納克。祝賀他在白金漢宮接受英國國王查理斯三世的正式任命，成為英國新任首相。

達賴喇嘛尊者在賀函中寫道：“在過去的幾十年裡，我經常到英國拜訪，英國各界人士對我的情感與深厚友誼，我深為感動。他們對我推廣人類一體性與宗教和諧之事的熱情與關注，對我有極大的鼓舞作用。在此刻，我想借此機會感謝英國人民，你們一直支持西藏人民對自由與尊嚴的追求。達賴喇嘛尊者在賀函最後寫道：“現今乃備受挑戰之年代，世界上的國家與人們已高度互相依賴，在世界另一端發生的事情，對所有人都會有影響。祈願您在未來滿足英國人民的願望、期盼，以及建構更和平的世界時，面對任何挑戰，您都能順利、成功。”

## 第十七屆西藏人民議會將於 2023 年 3 月召開第五次會議

根據《流亡藏人憲章》第 40 條之規定，第十七屆西藏人民議會將於 2023 年 3 月舉行第 5 次會議。根據西藏人民議會秘書處於 11 月 4 日發佈的官方公告，第十七屆西藏人民議會第五次會議將於 2023 年 3 月 15 日至 3 月 25 日在西藏人民議會秘書處的議會大廳召開為期 10 天的會議。公告要求第十七屆西藏人民議會全體議員於 2023 年 3 月 14 日前往議會秘書處報到。





ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་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，臺灣掀起一股學習西藏佛教的風潮。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、弘揚西藏佛教。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——西藏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	1 9 1 7 0 8 3 6						金額	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
							(阿拉伯數字)									
通訊欄 (限與本次存款有關事項)							收款戶名 財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會									
							寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款									
姓名							主管：									
地							[ ] [ ] [ ] - [ ] [ ]									
址																
電話							經辦局收款戳									
虛線內備供機器印錄用請勿填寫																

◎ 寄款人請注意背面說明  
◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳



# 支持西藏 最好的方法!



## 《藍皮書》

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

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

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

——達賴喇嘛

### 藍皮書的主要目標如下：

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

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

### 如何成為藍皮書會員：

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

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

### 郵政劃撥存款收據 注意事項

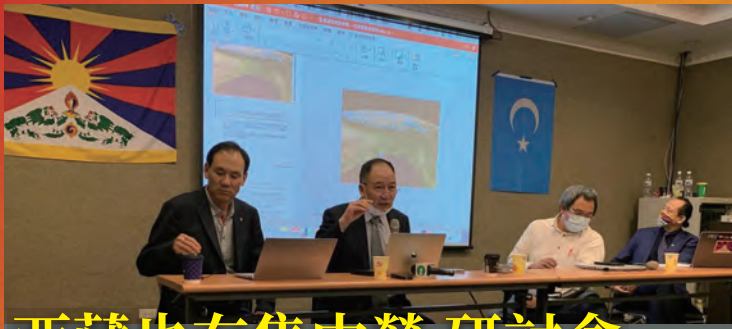
- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

### 請寄款人注意

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

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





西藏也有集中營 研討會



印度媒體採訪



澳洲雪梨國際研討會



全球宗教自由論壇



與臺灣各界互訪交流



佛說：

「比丘與智者，當善觀我語，

如鍊截磨金，信受非唯敬。」

我的弟子們，

你們不要以信仰的態度無條件地接受我所說的話，

你們應該觀察我所說的話之後，

再來考慮接受、相信。



ཐའེ་ཕུན་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](mailto:webmaster@tibet.org.tw)