

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [50]

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱེད་ལྗོངས་

危機時期保有希望、勇氣和慈悲

災難危機與韌性的建立：慈悲與愛（下）

一心講堂：《菩提道燈論》（五）

民主的處境與西藏的災難

為藏人衷心祈願

《十方三世》覺巴吉天頌恭師傳記





台北國際會議中心澈贊法王傳授灌頂 2022/11/6



拜訪格爾登仁波切 2022/11/17



迎接洛桑才培仁波切 2022/12/3



機場迎接覺囊派法王 2023/1/31



慶祝尊者達賴喇嘛榮獲諾貝爾和平獎 33 週年紀念活動 2022/12/4



日宗仁波切圓寂法會 2022/12/14



拜訪慈濟證嚴法師 2022/12/14



唯色仁波切來訪 2023/2/1



新年祈福法會 2023/1/22



藏傳佛教與精神分析師的對話 2023/2/11



般若精舍法師來訪 2023/2/17

主編的話

親愛的讀者：

札喜得樂，祝您吉祥如意！

當陷入痛苦等艱困時期，除了可以嘗試正向思考，達賴喇嘛尊者還教導我們：運用智慧去發展內在和平、努力練習利他心的實踐和緣起性空的理論。尊者鼓勵我們：如此將使事情有所不同。

近幾年詐騙案件層出不窮，如何反詐騙可參考本期〈打開通往幸福之門〉所載《三十七佛子行》之偈頌：「感官享受如鹽水，任己受用渴轉增，於諸生食之事物，頓時捨是佛子行。」世俗的感官享受就像喝鹽水，擁有越多就想得到更多，捨棄貪著的佛子行可使生命朝向內心和平的境界。

自 1959 年 3 月自西藏出走，達賴喇嘛尊者提到失去國家後不尋求完全獨立的原因是：不能只考慮西藏人的利益。尊者也提出：應該停止過度強調康、安多、衛藏各自的利益，此刻是開始思考人類共同利益的時候。尊者源自全球責任感及人類一體性的見解始終如一，且讓我們將尊者的教導在生活中實踐，學習以身、語、意三門自利、利他。

第 50 期 / VOL.50

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2023 年 3 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

危機時期保有希望、勇氣和慈悲 2

災難危機與韌性的建立：慈悲與愛（下） 11

佛法智庫

一心講堂：《菩提道燈論》（五） 18

民主的處境與西藏的災難 28

打開通往幸福之門（七） 36

漢藏交流

為藏人衷心祈願 40

好書推薦

《十方三世》覺巴吉天頌恭師傳記 42

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 |

危機時期保有 希望、勇氣 和慈悲



主持人鄧恩教授：

尊者，今天和你對話讓我感到榮幸。思維及生命協會（Mind & Life Institute，以下簡稱MLI）舉辦了一系列的活動，這場對話正是其中之一。西方科學與佛教科學在思維訓練方面的討論讓我學到很多東西。今天的主題是危機時期世界上許多人正在經歷疫情、氣候變遷、戰爭等等的某種危機，他們的心理健康和幸福勢必受到巨大影響，幸好我們有兩位優秀的教授已進行某些深度研究，他們將和你一起討論，我們希望找出實際的方法帮助大家繼續前進。我覺得這場對話將給許多人帶來直接的幫助。現在我請艾波教授出場，她將向你提出第一個問題。

艾波教授：

尊者，我很榮幸能在此時此刻和你交流，特別是現在疫情仍然持續、氣候危機帶來更大威脅，人類的心理健康普遍受到影響。去年全球新增沮喪和焦慮症患者約一億兩千萬人，人類特別是年輕人的心理健康受到關注，不確定未來的持續性壓力導致焦慮；換言之，

不確定性讓我們感到不安全和受到威脅。今年我們針對疫情期間得到援助或慰藉的人們的心理狀態進行測量。舉個例子，我們問受訪人：「當你不知道明天怎麼樣，你能放鬆嗎？」測試結果和我們預期相符。那些得到援助或慰藉的人們面對疫情和氣候的不確定性出現較少的創傷性思維和反覆性思維。因此援助或慰藉在我們感到不確定時非常重要。我們想要一個可預測的未來，但現實並非如此。生活中充滿不確定，不確定導致焦慮，焦慮對我們的情緒和生理健康產生很大影響。尊者，我想請教你的第一個問題是面對不確定的未來我們怎樣才能安心？

尊者：

今天有機會和我的好友們視訊交談讓我感到很開心及榮幸。說到不確定，從佛教哲學來看，事物不斷變化、未來不可預測，理所當然。很不幸的是，我們此刻面臨的問題包括氣候變遷等等，大自然變化只是其中一個因素，更多因素是人類自己創造的。坦白說，哺乳動物當中像老虎、獅子這類肉食性動物除了特殊情況之外不會主動攻擊其他動物；我們人類卻



因為不滿足、不必要的懷疑及思想狹隘而製造出許多問題。過去幾個世紀到現在，世界上已發生一次大戰和二次大戰，人類花費鉅資製造武器，這完全違背我們的本性。看看老虎、獅子，它們獵食其他動物是基於肉食性動物的本能。再看看人類，我們的牙齒也許咬得動魚，但生理特徵並不類似老虎這樣的動物，所以從外表上看來我們的本性喜愛和平。

講到和平，我們如果想要和平的生活，最好的方法是運用智慧去發展內在和平，隨著日復一日不斷練習，個人的內在和平將越來越穩固，然後再擴大到社區甚至全世界。人類只要善用智慧、從更多角度來思考事情，毫無疑問人類有機會建立一個和平幸福的世界。過去的已不復存在，以往我們過度重視自己的族群和國家利益，今天現實迫使我們必須從全球和人類的角度來思考事情，我覺得這種思維方式對我們很有利。我們變成難民後在印度定居下來，西藏和印度特有的歷史淵源固然是主因，印度愛好和平又包容不同宗教信仰對我們而言是有利的。

有時候我覺得以難民身分客居印度更勝於坐在布達拉宮高大的法座上面。哈哈。當時做任何事情都要顧慮許多政治因素，感覺

不太真實，變成難民後我覺得自己更快樂。基本上，我們和其他人一樣都是人類、我們必須在地球上一起生活。以我個人來說，我的理念在言論自由的印度得以實現。作為一個難民使我更容易和公眾分享不同的觀點，我若留在西藏很難做到。世界和平有可能實現。全球七十億人類一體的理念確實可以在本世紀和未來的世紀為人類創造和平的世界及幸福的生活。武器和軍隊令人感到失望，人類真的需要嗎？不需要！我們必須思考七十億人類一體而且地球只有一個。現在我們應該積極的在全世界推動和平。

想想人類情緒的基礎，從出生開始我們受到母親的疼愛呵護，所以我們的生命是從慈愛展開的。從小如果遭受冷漠或暴力對待，我們的情緒也許很難改變，但人類的本性充滿慈愛，否則幼兒很難生存下來，每個人的幼兒時期受到疼愛呵護才能慢慢長大。近幾個世紀發生的戰爭和殺戮是人類淺薄的思維造成的，人類對於終極的事實視而不見，局勢走到今天已迫使人類不得不面對現實。人類必須站在一個世界的角度去思考。人類的善心和人人皆兄弟姊妹的理念可以從童年開始培養。我們做的太少，當孩子入學後，學校只重視智力成績、學



校未教導學生冷靜思維的技巧，這導致當今社會充滿激烈的競爭。就以同一個家庭的兄弟姊妹來說，大家小時候親密友好，長大之後卻彼此競爭，我認為這是後天養成的想法以及世界競爭模式導致的結果，這些負面思維並不是人類的本性，原因出在教育，學校教育應該重視及推廣世界和平的理念。

世界和平不會從天上掉下來，地球上的每個人都要付出努力，世界和平不是依靠武器而是依靠善心。七十億人類兄弟姊妹必須在地球上共同生活，基於此一現實，慈悲心比起競爭和武器更能夠帶給人類利益。過去發生的許多問題和苦難使人類或多或少學到教訓，我們此刻確實有機會在全世界推動人人皆兄弟姊妹的理念以及七十億人類一體的概念。我認為我們此生可以看到一個和平幸福的世界。

鄧恩教授：

尊者，你的分享非常深奧博大。即使講到非常艱難和考驗人心的問題，尊者的話語卻令人莞爾甚至讓我們會心一笑，這是和你對談當中令我感動的事情之一。你提到個人的內在和平非常重要，對每個人來說人類一體的概念其

實是個大考驗。為了推動這個概念，我現在請喜歐塔教授分享一點點她在發展喜悅及內在和平方面的研究結果，同時她想要請教尊者幾個問題。

喜歐塔教授：

非常感謝你，約翰。尊者，今天有機會和你交流讓我感到非常開心和榮幸。就如我的好友兼同事艾波教授以及鄧恩教授剛才分享的，此時此刻許多人非常沮喪、痛苦、絕望，世界未來的不確定性使他們陷入恐懼、憤怒、憂傷之中。人們正在尋找方法來減少痛苦和解決問題。因此我想和你討論有哪些實際的方法。研究情緒管理的過程當中，我們持續發現某些特殊方法對於幸福感有提升作用。舉例來說，去年夏天我和學生在美國進行一項研究，我們要求人們描述他們疫情中採取哪種方法管理自己的情緒，研究結果顯示人們日常生活的興趣或愛好有助降低沮喪、焦慮和壓力。即使艱困時期人們也可以把思緒轉移到正向的事物，我們稱之為「正向的重新評價」，比如用一點時間參與一個有趣的活動、欣賞一顆美麗的樹、沈浸蠟燭的芳香中、練習舞蹈等等。有些人即使

身處痛苦和恐懼的環境也可以藉由這些方法讓自己變得開心。我覺得這些方法挺好的，因為艱困時期人們也可以從日常生活找到一點點喜悅。但許多人覺得不切實際，他們認為和平與喜悅的方法就是漠視此刻正在發生的問題、對危機不聞不問。尊者，我想請教你的問題是，危機時期人們如何能認識到世界面臨的問題有多嚴重，同時又懂得創造內在的喜悅與和平？

尊者：

我剛才提到世界的現實越來越窘迫，氣候變遷的嚴重性也迫使我們去思考人類一體的概念。由於人類必須在地球上一起生活，我們最好用合作取代競爭和欺騙。人類的自我本位觀念導致軍備擴張和殺戮，看看過去的歷史，人類用大量金錢購買武器、建立軍隊，結果製造了更多痛苦和更多問題。思考現實就知道人類別無他法只能選擇去除武器、和平共存、互相扶持。要實現這個目標，首先要知道憤怒一無是處，憤怒引發恐懼，恐懼又引發暴力。現在我們應該把焦點轉到內在和平，不是僅僅依靠信仰，而是通過理性思考實現和平。七十億人類其實是兄弟姊妹，我們的膚色、國籍雖然不同，基本上我們是一樣的。舉一個簡單的現象為例，有許多人考慮膚色、種族甚至信仰差異結婚成為夫妻，由此可知人類一體。

自從我以難民身分來到印度，我深刻體會到我們是一樣的，我們不需要擔心。自從我們失去自己的國家，我們不尋求完全獨立，我們考慮留在中國的版圖之內，原因是我不能只考慮我們西藏人的利益，我現在更關心全世界的利益。假使只考慮自己的利益，那麼西藏境內的康、安多、衛藏各有自己的派系，過度強調各自的利益應該停止了，此刻是開始思考人類共同利益的時候。由於我自己是這樣做，內心確實感到非常和平。當我去到不同的國家，我總是覺得我們是一樣的。此刻我們必須更加關

注人類一體的概念以及我們必須在地球上一起生活的現實。我自己日常練習的方法是每天醒來後先思維我是一個人類、我生活在地球上、我們每個人都一樣。訓練利他心——我們稱之為菩提心——非常有用。我們不去區分他們和我們，我們總是念及一切有情尤其人類全體的利益。印度大師寂天菩薩關於平等自他交換的論述是我練習菩提心最好的典範：

所有世間樂，悉從利他生，
一切世間苦，咸由自利成。
何需更繁敘？凡愚求自利，
牟尼唯利他，且觀此二別。
若不以自樂，真實換他苦，
非僅不成佛，生死亦無樂。

利他的思維確實可以給我們帶來幸福。一個人若真的想要獲得長久的幸福，他/她應該為他人設想而非只一味追求自己的利益。仔細觀察即可發現，過度以自我為中心很容易扭曲事實進而造成恐懼和懷疑。利他的想法反而能使我們更勇敢、更放鬆。佛教徒練習利他心的哲學基礎是建立在緣起性空的理論之上。緣起性空的理論來自《中論》的空性見解——事物非獨立存在。月稱論師所造的《入中論》據理論述，指稱事物獨立存在的概念根本站不住腳。現實當中，個人的生活也和他人息息相關、相互依存。所以即便我們只追求自己的幸福，聰明的作法是多多關心他人、利益他人，這樣一來自己也會得到利益。月稱論師首先論述事物獨立存在的概念根本站不住腳，與此同時為了避免世人變成虛無主義者——認為事物根本不存在——月稱論師接著指出一切事物相互依存，也就是說事物非獨立存在但藉由相互依存如幻象般存在。我認為月稱論師的論述非常有力，可使我們消除因錯認事物獨立實有而造成的分裂，比如他們和我們、你和我等等。

另一方面，利他心的訓練可使我們消除對自我和族群的強烈執著。所以從以上兩方面——利他心的實踐和緣起性空的理論——去努力練習，我認為事情將有所不同。

鄧恩教授：

尊者，你剛剛的談話與我們接下來的提問非常相關。緣起性空（相互依存）的洞見和利他就是利己的觀點非常有力，但人們有時候陷入絕望並對未來感到困惑，我現在再度請艾波教授出場提出我們的第三個問題。

艾波教授：

好的，約翰。剛才的分享太棒了。我研究長壽和端粒（telomere）效應，我和尊者見過的諾貝爾獎得主伊莉莎白·布雷克本（Elizabeth Blackburn）一起合作。研究我們的思維如何重塑健康和老化的科學實在令人興奮。我們發現禪修善心有助於穩定端粒，穩定端粒使細胞老化變得更慢一點。但長壽不是我今天要討論的主題，我想討論的是地球的健康也就是我們賴以生存的條件。有一個全新的研究——跨越10個國家的年輕世代的新研究 - 訪問年輕人對世界前景和氣候危機的看法。下面是研究結果：75%的青少年和年輕的成年人覺得未來很可怕。75%是一個壓倒性的結果，研究人員被自己的發現嚇壞了。56%的人也就是一萬個年輕人當中的過半數覺得人類即將毀滅。尊者，我們知道希望就像我們的生命線。我的問題是當人們對世界感到憂心不安，我們怎樣才能正向的看待未來又同時保有希望？

尊者：

希望一定要伴隨勇氣。我們的思維有時候太糾結在問題上面，問題被無限擴大，於是當

然存在問題。我們要改變狹隘的思維方式，不要只看問題，要擴大思維使自己保有希望和勇氣。勇氣是關鍵。佛教採取的方法——結合菩提心和空性理論——也就是結合慈悲心和智慧的長期訓練，來鼓勵人們生起勇氣並幫助人們看見終極的事實。《入中論》的偈頌：「世俗真實廣白翼，鵝王引導眾生鵝，復承善力風雲勢，飛度諸佛德海岸。」表達一個宏大的目標，仔細想想即知通往目標的基礎是從自己做起並相信自己辦得到，我從中得到很大的鼓舞和勇氣。所以你首先要擴大思維，不要只看問題，再來你要具足勇氣相信自己辦得到，然後設定一個長遠的目標。當你不斷練習並取得進展，你就有更多勇氣和更多自信來支撐你的希望。

鄧恩教授：

感謝尊者。思考人類極重要的潛能——慈悲心和智慧——確實深邃奧妙。目前線上有數千人同時觀看，我們接下來要問的是我們該採取哪些實際的行動。我現在再次請艾波教授提出我們的問題，我們略過幾個問題直接跳到第六題。

艾波教授：

這個問題是許許多多的人都想問的——如何採取明智的行動。危機給社會帶來重大轉變，有時候我覺得自己生逢地球的緊要關頭非常幸運，因為我們擁有絕佳的機會去實現生命最大的目的，我們此刻採取的行動有可能給未來的世代帶來巨大的影響或更好的生活。我們不確定我們的改變是否足夠以及我們的行動是否來得及。但我們如果真正認同人類一體並且付諸行動，那麼的確有機會給世界帶來巨大改革。我們從研究得知，不需要去改變每個人，只要一小群人具有強烈的道德感並團結他們的精神和思維和行動就足以構成改變現狀的社會



運動，這個改變被稱為社會轉折點。我希望社會轉折點很快到來。我們知道尊者很努力教學和寫作、尊者每天重新領受菩薩戒，今天的許多參與者想得到你的啟發也想採取明智的行動。尊者，我想請求你給予全球正在線上的數千名觀眾一點鼓勵使他們採取實際的行動讓世界變得更好。

尊者：

如我剛才所說，一個有智慧的人若讓自己得到安樂，他/她將欣然採取利他的行動。以我自己來說，我經常念誦和深思寂天菩薩的教言“若不以自樂，真實換他苦，非僅不成佛，生死亦無樂。”以此勉勵自己並強化利他的動機。結合慈悲心和空性智慧的訓練對我幫助很大，我從中得到很多力量、勇氣和信心。宗喀巴大師來自安多，我也來自安多，有時候我會誇耀自己和宗喀巴大師來自同一個地區。我覺得目前為止我這麼說沒有減損宗喀巴大師的名聲。哈哈。

鄧恩教授：

感謝尊者。你這麼說毫無問題。我們正在討論慈悲心和智慧，你援引宗喀巴大師之名當然有很大幫助。尊者，我們還有最後一個問

題，這個問題不太一樣，更多是科學家想探究的，我現在請喜歐塔教授代表我們提出第七個問題。Lani，現在請你發問。

喜歐塔教授：

感謝你，約翰。尊者，多年前思維及生命協會舉辦的一場活動，心理學研究者向你提問他們可著手哪方面的研究，你回答說他們應該從心理訓練如何影響思維和頭腦去著手。從那之後，研究者針對覺察（mindfulness）和慈悲心的訓練開始進行大量研究，也就是當今通稱‘默觀科學’的一大部分。我想請問尊者，2021年的現在你如何回答同樣的問題。你認為研究心理和行為的我們包括心理學家、神經科學家、臨床研究者接下來該從事哪些研究？

尊者：

談到心理訓練，我們首先要區別下列二者，其一是感官意識，其二是佛教哲學或古印度哲學所講的思維（第六識）。當討論到幸福的感覺和不幸福的感覺，我們不能看感官的層級，而是要看思維的層級。利他心和空性智慧的訓練就是從思維的層級來探討。我和許多神經科學家曾經討論過是否可用任何方法使思維對大腦的影響用圖像顯示出來，這類的



討論非常有趣。還有一個重點，談到思維的本質和思維的作用，佛教傳統尤其那爛陀傳統在這方面已有極為豐富和深入的研究。那爛陀傳統的卓越特色是不以佛經作為優先引用的權威。舉例來說，龍樹大師所著的《中觀根本論》很少引用佛經，絕大部分是辯論內容和邏輯推理。那爛陀的大學者們包括龍樹大師在內對佛經作論述時，不會只看佛經的字面意思而是優先思考合理性。探討心理的現代科學家們若能夠與理性為基礎的那爛陀傳統一起合作如對話或討論，我認為研究將更豐富多樣。那爛陀傳統碩學輩出，哲學思想豐富多元。以大思想家月稱為例，他批判陳那、法稱等大師的理論——他指出他們的論點仍顯示事物具有自性的痕跡——與終極的事實相違。儘管各家思想不一，那爛陀大師們皆以理性論證為準則。但寺廟現實操作是這樣的，當他們在廣場舉行辯論，答辯的一方坐著，另一方針對經文或某大師的釋論提出否定或質疑的主張，他們援引經文或釋論時立即脫下帽子。所以現實操作有點不一樣（笑）。

鄧恩教授：

尊者，我想看看我們進行小型辯論的樣子（笑）。由於時間不是很充裕，他們告訴我

還可以再問兩個問題，我想是兩個很簡短的問題，我現在請喜歐塔教授來提出我們表單上列出的第四個問題，這個問題很有趣，我們期待你睿智的分享。Lani，請你發問。

喜歐塔教授：

感謝你，約翰。尊者，這個問題很難也是我們每個人正在面臨的。你提到過人類共同點的重要性，但此刻人們正在面臨嚴重分裂的挑戰。人們對於疫情、氣候變遷和人際互動都有不同意見，有人覺得那些持不同意見者正在做傷害人類的事，而這樣的想法導致破壞性的恐懼和憤怒。我的朋友當中有人嚇壞了，他們對自己、小孩、社區、人類和世界的未來感到極度恐懼，他們想要和那些持不同意見者抗爭並且讓他們知道他們做錯了。但我的領域的社會心理學研究者發現這種抗爭毫無用處。事實上從未成功過（笑）。你和別人爭論想要說服對方是錯的而自己是對的，通常只會把別人推向比原先更極端的意見。尊者，我的問題包括兩部分。首先，哪種心理訓練可使我們對那些正在危害世界的人們培養慈悲心和人類一體的感受？第二，我們和他們對話用哪種方法才具有建設性而非破壞性？

尊者：

人類碰到問題時很容易被短暫、立即、可見的東西影響，很難擴大思維去看到比表面更深層的事實。人們如果焦慮不安就很難發揮智力，即使原本有理有據也很難清楚的表達出來。小孩子天性具有關懷他人的慈悲心和善心，但後天教育使他們漸漸失去天性，所以我很關注青少年的教育。人類若能在年紀小的時候學習放鬆思維和保持冷靜的技巧有很大的好處。我的建議是先從訓練自己的內在和平著手。

鄧恩教授：

感謝尊者。我們已經談了許多可實際操作的小技巧。有時候我們可能懷疑自己是否有能力去改變世界，這涉及個人的自信，我現在請喜歐塔教授提出我們的最後一個問題。Lani，請發問。

喜歐塔教授：

尊者，感謝你給予我們一個非常美好的夜晚。我想請求尊者幫助我們以及今晚在線的數千名觀眾瞭解，即使面臨新冠疫情、氣候變遷和戰爭這樣巨大的危機，我們的任何一個小小的基於善意和慈悲的行動也能影響世界。

尊者：

當我們陷入恐懼不安時很難利用理性去思考和解決問題，要使理性充分發揮作用，首先要具備內在的和平，慈悲心是通往內在和平最強大的方法。所以我們每天的行動一定要帶著慈悲的動機，從中我們將獲得很大的勇氣去面對困境和挑戰。慈悲心指的不是某個行為，慈悲心是一種宏觀的思維包含我們如何看待世界、如何看待自己、如何與他人互動。慈悲心

的思維可以給世界帶來改變。

鄧恩教授：

非常感謝尊者今晚豐富精彩的分享，我相信所有參與者可以從中獲得許多啟發。現在我請兩位教授分享他們的結語。首先請艾波教授發言。

艾波教授：

感謝你，約翰。大家現在已經知道內在的喜悅極為重要。新聞事件使我們忽略身邊美好的事物，疫情期間有人做了可怕的事但人與人之間的互助其實更多，只是新聞鮮少報導。紀錄片《Mission: Joy》（中文名稱：達賴喇嘛遇見圖圖主教）給我們很大的啟發，尊者和他的朋友圖圖大主教展現出即使碰到困境生活極大的目的是歡笑。所以我和紀錄工作者 Peggy Callahan 還有一群研究者設立了一個研究喜悅的平台，幫助人們在每天的生活當中發現小小的喜悅包括練習善意的行動、學習感恩、欣賞大自然的奇蹟和美景。我們希望大家去嚐試看看並傳播喜悅給人們。這個平台可以在思維及生命協會的網站上找到。

鄧恩教授：

感謝 Elissa。現在請喜歐塔教授分享她的結語。

喜歐塔教授：

感謝你，約翰。我要分享三件事。第一，讓喜悅進入生活。喜悅是積極修復的力量、不要只單單在意自己的幸福、用一點時間去品嚐生活中美好的事物、創造生活的力量並提醒自己生命確實有值得奮鬥的東西。這麼做能使

我們遠離絕望。第二，去做一些事情使自己有用。去做建設性的事來改善現況，即使是小事，也能得到雙重好處——如同尊者之前說的——給世界帶來些許改變又能讓自己感到滿足。個人單獨的力量也許不足以解決正在發生的問題但我們結合起來共同面對將產生巨大的影響力。第三，瞭解人性的共同點。我是一個社會心理學家，我們是一群專門研究人類偏差行為的陰險的憤世嫉俗者（笑），我們學到一件事，每個人的暴力行為始於剝奪他人的人性，這是一個滑坡效應。我們若不理解某些人為什麼持反對立場，我們要想辦法去理解他們，要試著去找出他們的體驗和世界觀與我們有何不同、要試著傾聽對方而非說服對方。每個人若能嘗試去這樣做，我們也許可以找出共同點並共度難關。

鄧恩教授：

非常感謝你，Lani。尊者，今天的對話充滿寶貴的亮點，其中之一是你開場分享的洞見——人類是問題的製造者——讓我感觸深刻。但你同時又分享一個同等深奧的洞見——人類也有克服問題的潛力。從某個角度來看，人類面臨的挑戰可能恰恰是轉機。尊者強調人類一體的重要性也剛好是今天 Lani 和 Elissa 講到人類共同點想要表達的信息。我們從尊者今晚的談話也瞭解到智慧和慈悲結合的重要性，也就是我們要明辨事物也要和他人保持連結。瞭解人類自身具有的能力使我們充滿希望，從今晚開始我們更有活力和信心一起為更好的世界努力奮鬥。非常感謝尊者撥空和我們對話。現在請 MLI 的會長蘇珊·保爾吾（Susan Bauer Wu）來做結語。

蘇珊·保爾吾：

非常感謝你，約翰。深深感謝尊者用今晚

的時間和我們分享智慧並對人類當前處境給予許多很棒的提醒。還要感謝今天的專家小組，Lani 和 Elissa 和約翰，你們的分享很精彩。MLI 的全體成員祝尊者身體健康並期待明年再次和尊者對話，希望明年可以見到尊者本人。同時也祝尊者和數千個在線的人們平安幸福。

尊者：

感謝你。思維及生命協會所用的「生命」一詞，廣泛的說也包括植物等等的生命，「思維」相對來說是比較複雜的東西。從某個角度來看，我們的「思維」是麻煩製造者。假使「思維」用的恰當，即使碰到困境你的心也可以保持平和；假使「思維」充滿懷疑和瞋怒，即使待在一個很舒服的房間裡，你的心無法平和也睡不安穩。我的內心沒有瞋怒也沒有恐懼，每天睡九個小時，睡得非常安穩。我們的目標就是保持平和的思維、成為一個快樂的人，不談來世，不談佛陀，也不談神，我們只要單純的去思考如何做一個快樂平和的人。MLI 提出許多新觀點，我很感謝所有 MLI 夥伴們的付出，請大家繼續努力。以往人們比較重視外在的事物，現在越來越多人關注個人的內在平和，MLI 真的給人們帶來很大的幫助。未來我們還會不定期對話，在那之前請大家每日每夜練習平和的思維、練習慈悲心，這樣日日夜夜都快樂。感謝你們。

注：

- John Dunne，威斯康辛大學麥迪遜分校心理健康中心人文學特聘教授、MLI 會員。
- Elissa Epel，加州大學舊金山分校精神病學和行為科學系副主任和教授。
- Michelle “Lani” Shiota，亞力桑那州立大學心理學系助理教授。

2021 年 12 月 8 日於達蘭薩拉府邸
Mind & Life Institute 邀請尊者與兩位科學家視訊對談
<https://www.facebook.com/DalaiLama/videos/493385008655968/>
Anna 英譯中

達賴喇嘛開示 |

災難危機 與韌性的建立： 慈悲與愛 (下)



提問主持人：

尊者，我叫 Sandash Gumer，是印度內政部災害管理研究所的所長。我們看到疫情大流行期間，很多人飽受痛苦，無論是在經濟或生活上，大家苦不堪言。在這樣的背景之下，我們的第一個問題是國家災害研究所創辦人 Manad Bandnu 教授的提問。請 Manad 教授提出自己的問題。

Manad 教授：

尊者，在一個利益分化的世界裡，宗教分裂，無法成為一體。世界見證這一個疫情大流行，成千百萬的人在痛苦當中飽受折磨。我的問題是：慈悲心，如何成為這個地球上每一個人的動力？

尊者：

即使是我們西藏人也會隨著法帽的顏色

的不同而去產生分歧，這代表什麼呢？由於法帽顏色不同而產生分別心的人，他真的不懂佛法的精髓。內心平和的工具和途徑就是慈悲心，慈悲心是所有主流宗教傳遞的訊息。雖然這些主流的宗教持有不同的觀點、相異的哲學立場，可是他們所採用的工具、所選擇的途徑就是慈悲心，以慈悲心為途徑和工具去推動世人的平和。像印度過去千年的歷史有不同的教派，會提出不同的哲學觀點，雖然立場不同，其最終的目的就是慈悲心。這個世界各個不同的主流宗教有不同的立場，可是卻有相同的目標——提升內在的慈悲心。有的宗教認為有造物主，是造物主創造了一切生命、所有的宗教，但其最終目的是提升慈悲心。而耆那派和佛教否定造物主，主張自己的苦樂是由自己造成，其最終目的也是為了提升慈悲心。不同宗教所持有的觀點，只是當下的一個方便而已，其最終的目的、要傳遞的訊息都是——提升慈悲心。

無論有沒有宗教信仰，都需要愛和被愛，都需要慈悲。在這個世界有民主制度



和社會主義，其實也都跟慈悲的價值不能分離。過去有專制的國王、王后等掌控大權，後來因為慈悲心，尤其是對貧困的廣大百姓的慈悲心，所以重視他們的權利而建立民主的政治體系及社會主義等。這些政治改革的基礎，都是由慈悲心而去發動。宗教的精髓其實要說的是提升慈悲心，是促進宗教和諧的主因。我的基督教朋友們，有時候會跟我開玩笑：「因為相信上帝，他死後會上天堂。可是達賴喇嘛不相信上帝，所以會去另一個地方。」之後我跟其他朋友們說這段話，朋友說：「如果能夠跟尊者達賴喇嘛你在一起，即便是下地獄，我也沒有關係，在所不惜。」我們必須知道佛法或宗教的核心觀點、目的是提升慈悲，有時候我們藏人會隨著教派不同法帽的顏色，如黃色、白色、紅色、花色等而區分，這個是很愚蠢的作為，因為不同教派的宗旨、目的是提升慈悲和慈悲心的實踐。

提問主持人：

尊者，您說到了與現代科學的結合及改善教育。接下來我們有一位科學家將會提問，他是印度氣象局的總經理 Madirpaj Mahabadra。

Madirpaj Mahabadra：

尊者，我的問題是：人類如何與周圍的環境和平相處的同時，又能維持現代科技的舒適性，保持兩者之間的平衡？

尊者：

當我們以全面的宏觀去抉擇方向的時候，現代的科技將會變成對現代人類有貢獻的工具。我們都想要更好的環境，穩定、舒適的地球需要氣候的穩定性，我們不該以短視的作為使用現代科技。如果只是一心想提升現有科技而忽略氣候穩定等環保問題，就缺乏宏觀、變成短視的作為，只專注提升現代科技層面的作法會帶來副作用。如前所說，做任何抉擇、採取任何方向的時候，需要全面性的宏觀，包括氣候變遷的問題，因為氣候變遷跟人類生活有著密不可分的關連。在全面性的宏觀當中，環保是不可忽略的因素之一。

提問主持人：

尊者，在您的書《Art of Happiness》裡說到「負面的慈悲和正面的慈悲」，在此背景

下，第三個提問者是曼谷聯合國亞太經濟社會減災處處長，由 Sanjay Shabarasdara 來提問。

Sanjay Shabarasdara :

尊者，Namaste！我非常的榮幸和幸運能面對面向您提問。我是科學家，專業是科學，時常跟專業的科學家們交流，我們經常面臨難以接受的不公正和羞辱。我的問題是：如何以正面的慈悲心回應這些有害的行為？

尊者：

我也有相同的經驗，像毛澤東主席跟我曾變成非常友好、親近的朋友，我甚至曾想加入中國共產黨，因為我喜歡社會主義、共產黨，堅決反對以高壓手段欺負百姓等社會的不公。在中國共產黨的控制下，我們經歷了諸多痛苦，而我更在意廣大群眾，他們被視為是低下階層，甚至飽受批評。隨著時間的推移，局勢在改變，過去六十年，中國——包括中國共產黨的黨員，他們的思維模式變得很不一樣。過去，他們認為我是分裂者，是極端派的思想；現在，越來越多的中國人，他們會稱讚我，甚至想學習我的思維，像一些中國學者，在關於佛法科學領域的著作會提到我的觀點，從這些跡象可以看到中國的局勢正在改變當中。即使他們輕視、小看我們，可是我們還是堅持地推動我們傳統教育裡面的佛法科學。這些原本一開始徹底反對佛法傳統的人們，現在其思維模式變成了接受、甚至稱讚佛法科學——因為沒有人想真正反對、拒絕非暴力和慈悲心。就是因為缺乏非暴力和慈悲心的緣故，這世界上有許多的問題，如果你要讓世界變得更快樂、更和平，落實非暴力和慈悲心是唯一的選擇，而落實非暴力和慈悲心不應只依靠信仰而已。

提問主持人：

您說到正面的慈悲心的效應，Henjnt Kumar 的問題就有關信仰，他是管理資訊公司的總裁兼首席顧問，請 Henjnt Kumar 提問。

Henjnt Kumar :

尊者，我在您的恩澤下感到巨大的加持。我的問題是：在疫情大流行下，人們正在從痛苦當中康復，信仰與其相關的治療扮演什麼樣的角色。

尊者：

宗教傳統不應該帶來一種影響：這是我的宗教，這是我的信仰，卻缺乏了信仰或宗教的背後要推動的主要目標、宗旨。有時候宗教或信仰變成黨派間鬥爭的標籤，這代表我們忽略了宗教的宗旨、精髓。這種區分黨派間的標籤，是因為缺乏愛、慈悲心和非暴力所導致。很遺憾的是：我們以宗教為藉口造成鬥爭，忽略了宗教真正要傳遞的精髓、宗旨是慈悲心的落實、修煉。我們要對世人展現：宗教和諧是可以做到的。印度就是最好的典範之一，印度有哲學觀點的不同宗教，但卻相同傳遞了非暴力和慈悲心的傳統。印度是活生生最好的典範，證明宗教和諧是做得到的。雖然我們有不同的觀點，但是這是不同的立場而已。可是隨著情緒產生偏激的「我的宗教、我的信仰」的時候，代表你沒有真正遵守所信奉宗教的精髓。

提問主持人：

下一個問題是有關人性和物質的問題，這是來自慕尼黑柯達公司首席執行官 Hetesh Kotok。

Hetesh Kotok :

尊者，Tashi Delek ! 政府和各機構會以財政幫助受疫情影響的人們，使身體早日康復。我的問題是：要如何做到情感或情緒的康復？

尊者：

如我之前所說，讓現代教育健全化非常重要，現代教育應以世俗的方式推動來促進慈悲與愛的價值，不應以某個宗教為主的方式推動。以印度而言，現有教育體制並不會提出與內心寧靜和平的價值觀有關的文獻、資料或課程。幫助窮人的機構不應該只是給錢而已，要更全面推動慈愛和非暴力價值觀，我相信，現在人們所遭遇的困難就能夠解決。

提問主持人：

尊者，謝謝。我們常說：「慈悲與愛是否相同？」，下個問題與這個內容有關。提問者是來自印度種子聯合協會的創始人。

Anshu Shama :

尊者，我們在災害的過程會講到慈悲心與愛心，在極度痛苦的人群中從事人道主義的工作，需要堅韌和超然。我的問題是：你會向這些援助人道主義工作者們提出什麼樣的建議，好讓他們在工作時不會影響到自己並能有慈悲心？

尊者：

我們小時候接受母親及親人的照顧、關懷，才有辦法繼續生存。可是進入學校後，現代教育忽略了慈愛的價值觀，人們會覺得

慈悲和愛好像是跟宗教有關的議題。我們在現代教育裡要有足夠的資訊去教導學生們：應當如何維持內心的慈悲和愛，並以神經學的科學佐證，來去做這方面的推動或豐富其資訊。因為只有心懷慈悲的時候，你是最大的受益者。這類的訊息要讓學生們知道。人道主義的工作者們在伸出援手時，因為真正將慈悲的價值落實了，內心會感到滿足。慈悲價值的認知，必需要透過教育體制健全化而提升。心懷慈悲的時候，不只有助於建立內心的寧靜，也有助於身體的健康。這跟後世無關，只是為了讓自己成為一個更幸福的人。更何況科學家們已經證實：所有的群居動物都需要群居感，幸福來源就是群居感。我們人類是群居動物，我們生存的幸福建立在群居感，換句話說就是建立在你所在整個社區成員的福祉之上，也是慈悲心的基礎之上。因此我非常讚嘆人道主義的工作者們，因為你們給予貧困的人們援助。當乾旱或水災的時候，人類除了原有的生老病死，又加上大自然的災難，所以此時的確需要他人的援手與幫助。

提問主持人：

您說到：要用慈悲心改善我們的教育，有時候又說到同情心和慈悲心間的差異。接下來的提問者 Rawi Sinha，是孟買聯合學院土木系的教授，他的問題有關同情心和慈悲心。

Rawi Sinha :

我的問題是：當我們處理任何形式的災難時，是否要從團結、相互依賴、慈悲與愛的動機出發？為什麼在面對災難的時候這種動機重要？

尊者：

如何能幫助這些飽受災害痛苦的人們？我們在此過程中，不應該僅憑著自己的名氣或專業，更應該具備心懷慈悲的動機和態度。就像是：我想要幸福的生活，他們也是一樣，秉持著平等、相互尊重的一個態度，以及心懷慈悲的動機。慈悲心，是非常活躍、主動的元素，所以慈悲的動機會讓我們想要付諸於行動去幫助他人。當遇到困境，這是讓我們落實慈悲的機緣。

提問主持人：

下一個問題是來自紐西蘭的 Santash Kumar，她是全球醫生及全球健康倡導者，請 Santash 提問。

Santash Kumar：

尊者，我有兩個問題。第一個問題是有關痛苦：在大流行疫情當中，許多人因為疏忽而失去自己的親友，如何在悲傷的日常生活中向這些人傳授慈悲與愛？第二個問題是：在疫情大流行時我們要心懷慈悲才有辦法幫助他人，我們要如何維持心懷慈悲、不會讓它失去力量？

尊者：

失去親友的人們也是群居動物，在失去親友的時候，有過多的憂慮和傷心。這些經歷傷心、飽受痛苦的人們，是我們的借鏡。我們要提醒自己：我們是群居動物，趁親友還在，社區成員還在，我更要伸出援手去幫助他，他們遇到困難的時候，是我幫助他們的機會。

提問主持人：

下一個問題是關於痛苦，來自斯里蘭卡聯合國的前任職員 Mashurl Arlyabantu。

Mashurl Arlyabantu：

尊者，我的問題是：在災難等不利的情況下，受難者有什麼方法可以保持正念並專注解決當下的問題？

尊者：

當我們遇到困難的時候，可以透過他人身上曾發生的這些現象，作為借鏡而提醒自己。所以，更要幫助親友們，不要讓他們遭遇相同的困難。當我們看到這一些不幸的災難的時候，應該藉此機緣提升內在慈悲心的力量，而不是喪失心力。

提問主持人：

這個問題是由 V.S. Prakash 提問，他是卡納他噶邦乾旱監測中心的前任主任。

V.S. Prakash：

尊者，能夠和您在一起交流，我感到非常的榮幸、得到加持。我的問題是：科學和技術能否成為慈悲與愛的工具？如何在科學和技術中加入慈悲與愛？

尊者：

過去的科學和技術忽略內在平靜的效應，他們只著重在自己的專業領域。現在我們的思維變得更加寬廣，而且人們對內心寧靜有了深刻理解的經驗，現代科學家——尤其是研究人腦、情緒的科學家們——他們更能夠有效地去



運用科技的工具進行研究。無論做任何選擇，我們應該採取更高的視野、全面性的角度，才有豐富、足夠的資訊幫助我們建立內心的寧靜。比起再好的科學條件，更重要的是內心的寧靜，只有內心的寧靜才能定義為幸福的人。內心的寧靜的主因是：心懷慈悲。憤怒、瞋恨等會去阻礙慈悲心，是慈悲的障礙。慈悲心讓我們更有耐心，我們要採取務實的态度及作為，就像寂天菩薩說過：「遇到問題的時候，何須煩惱？如果智慧可以解決的話，就用智慧去解決，何須煩惱？如果智慧不能解決的話，煩惱又有何用呢？」我們要去採用這種符合科學精神的務實作為。我的人生——包括國家、自己的自由——都遭遇了許多挫折，我克服這些困難的做法是：西藏政治採中間道路政策，我不是以憤怒的動機立下這個政策。中國傳統上是佛教的國家，越來越多的中國人民對佛教感興趣。而中間道路是我們在中華人民共和國的大家庭下，能夠而且必須維持我們不共的語文、文化、宗教。這麼做的同時，成千百萬的中國人也會因此而獲益。全方面宏觀做出這樣的選擇，對減緩內心的挫折、恐懼、憤怒很有幫助。

提問主持人：

最後一個問題是來自義大利的 **Brightte Leoni**，他是一位媒體的專家。

Brightte Leoni：

尊者，傳統的知識顯示，過去人們為了保護自己免受災難，會與大自然完全的結合，不讓自己受到大自然的反噬。我的問題是：如何修煉慈悲與愛，進而讓我們與自然界結合，以助拯救地球呢？我覺得，我們與自然界的結合似乎斷掉了。

尊者：

基本上，七十億人都是一樣的，我們有相同的情緒，我們有相同的期望——追求更好、更幸福的生活。所以，洲與洲、國家與國家之間的差異，其實不那麼重要。這也是為什麼我一再強調「七十億人都是一體」的理念。當我們把焦點放在「七十億人都是一體」這個真相時，會發現：我的利益與七十億人的利益分不開。也因為如此，我們要建立更健全的環境，因為此時洲與洲、國家與國家、我的種族與你的種族之間的差異，變得不那麼重要。此時你看所有人都變成自己的兄弟姐妹，跟自己是一體的。將焦點擺在這個真相時，其實對減緩自身的痛苦也有幫助。當你短視、只想自己的利益、自己國家的利益、自方的利益，你會更痛苦。當你把焦點擺在人類一體性的時候，會減緩這種

短視所產生的痛苦。我是流亡者，失去自己的國家，而且我的這一生遇到許多的挫折，同時我是印度政府的貴賓。總而言之，我自認我的人生是幸福的。而且許多人看我、跟我會面，他們都有相同的感覺：達賴喇嘛面帶微笑，而不是面露憤怒。這就是實踐慈悲以及落實非暴力傳統的好處，因為它會讓內心獲得平靜。所以非暴力和慈悲的結果是真誠的微笑，而不是外交的、虛偽的微笑。這個微笑建立在七十億人都是一體，所有的人類等同我的兄弟姐妹，因為我們都得在這個地球上並肩共存。

提問主持人：

謝謝尊者！我們請 Binder 致詞。

主持人 Binder：

尊者，非常地榮幸和高興在過去這一小時能聽聞您的開示。尊者，您一開始說，所有的宗教和信仰傳遞目的都是一樣的，就是提升慈悲，即便他們持有的觀點或宗教立場不同。尊者您說改善現有的教育體制很重要，因為在現代教育體制必須加入如何培養一個健全心靈這方面豐富、健全的資訊。我們非常感謝尊者您的指引——結合現代教育與古印度的知識，作為健全教育體制的方法，因為我們現代教育確實過多地關注物質發展。我相信，有上百萬的觀眾和聽眾由此能獲益。非常感謝尊者給我們機會，讓我們促成這一次活動，謝謝您，尊者。

提問主持人：

我非常地殊榮和歡喜，尊者您給予我跟我所屬印度政府國家災害研究所全體同仁機會，讓我們去交流：什麼叫「慈悲與愛」。慈悲與愛，在和平時代對人們的生存非常重要，在大

流行疫情時更為重要。我曾在菩提迦耶聽到尊者您的慈悲開示，可是那時候的教義並沒有進到我的基因裡，但是我一直覺得尊者您所說的內容跟我一直有著特殊的聯繫。沒有任何義務是永恆不變、都是無常；同樣地，痛苦、災難也是無常的。但是我們永遠都不要忘記尊者您所說的「慈悲、愛、同情心、幸福和快樂」，這是我們要學習最主要的目標，也是最務實的作為。我可以保證，尊者，在您的加持之下，我們全體同仁及相關所有專家都能獲得很大的利益，而且您的教授會進入我們的基因裡，永不忘記。非常感恩尊者今天的慈悲開示，同時我也要向您的秘書長們表達感謝，他們促成今天的活動。同時也要感謝參與這個活動的所有的觀眾、聽眾，無論您們是來自世界何處。最後，也是很重要的一點，就是我要誠心地感謝 Janer Vindar、Mr. Vivek、Ari 等同事們，促成這次線上的活動。希望在尊者您的允許下，我們能夠結束今天的活動。

尊者：

謝謝！我非常高興有機會跟你們交流你們的傳統，就是「非暴力、慈悲心」。如前所述，這是世界急迫所需，我自己也如此修煉，最大的獲利者是我，從中獲得不可計數的利益。也因如此，我跟許多人分享這個傳統帶來的正面效應。我希望在推動這個傳統的時候，應以世俗的方式推動，也就是不應以某個宗教為主的方式去推動。當然，要不要宗教信仰、或要什麼樣的宗教信仰是個人的選擇，無論有沒有宗教信仰或有什麼樣的宗教信仰，我們都同樣地需要慈悲心，這一點很重要，謝謝！

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
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》(五)

上堂課我們講到了藏傳佛教後弘期的初期，其中包括「上路弘法」和「下路弘法」兩條線索。「下路弘法」是由貢巴惹塞一脈為起始，從青海一帶流入衛藏的戒傳，也稱作「東律」。而「上路弘法」則是由阿里地區古格王朝的國王松埃，也就是後來出家的「拉喇嘛益西沃」傳入藏地的戒律，也稱作「西律」。然後，我們又講到了「拉喇嘛叔侄」當中的叔叔——益西沃為法捨命的故事，以及，後來他的侄子強丘沃，如何努力想要實現叔叔的遺願，而盡力迎請阿底峽尊者入藏弘法的開始。

阿底峽尊者的身世

接著往下講。現在，阿底峽尊者就該出場了。阿底峽尊者終於出場了！再不出場，估計明年也講不到正文了。當然，阿底峽尊者是一位名副其實的大咖，不管是在印度還是在西藏，可謂是真正享譽中外的佛教界大人物，現代人將他譽為「亞洲之光」。

阿底峽尊者生於西元 982 年，依漢地的時期來說，算是北宋時的人物。這樣說起來，其實離我們也不是特別遙遠。他的年紀應該跟范仲淹差不多，比蘇軾年長五十歲的樣子，所以基本上他們都是同一個時代的人。那麼，尊者的出生地在哪裡呢？是在古印度。古印度也稱作「五方天竺」，「五方」的意思就是「東西南北中」五個方位。現在菩提迦耶一帶就是中央，所以說，菩提迦耶不僅是古印度的中

央，而且從佛教的角度來講，也是中土，因為它是佛法興盛的中心。總之，阿底峽尊者出生在五方天竺中的東天竺，也就是東印度。換成現代的位置，就不屬於印度了，而是應該屬於孟加拉。這就有點像釋迦牟尼佛是出生在古印度，所以可以說是古印度人，但是如果現在我們說佛陀出生在印度的話，那尼泊爾人就不開心了，因為現在的藍毗尼（Lumbini，佛陀出生地）的確是在尼泊爾境內。但是，要是我們說佛陀是尼泊爾人的話，好像聽起來也是有點奇怪的。總之，阿底峽尊者應該說就是古印度人。反正不管怎麼說，他具體的出生地點是在哪裡呢？按照現在的說法，是孟加拉國的孟什甘傑縣，古時候叫做毗訶羅普爾。根據孟加拉國的文獻記載，從西元十世紀初到十三世紀中期，毗訶羅普爾是旃陀羅王朝、跋摩王朝和犀那王朝的「三朝古都」，也是當時中亞的佛教中心。而早在西元七世紀，唐玄奘法師就曾來過毗訶羅普爾，而且留下了相關的記載。

阿底峽尊者據說出生在當地的一個王族，是巴拉王朝的後代。他的父王叫做善勝吉祥，母親叫做吉祥勝光，一共生有三個王子，阿底峽是第二位王子。前幾堂課也提到，在赤松德贊時期，也就是阿底峽尊者出生前兩百多年，有一位寂護大師也是來自東印度。據說阿底峽尊者就是他的後代。這麼看來，對藏傳佛教影響深遠的兩位大師都是東印度人，而且都出自同一個世系，說起來也是有點奇妙，似乎有些什麼特殊的因緣似的。

阿底峽尊者的少年時期

阿底峽尊者的幼名是月藏，自幼聰慧過人、英俊瀟灑。連他本人也曾經說過：「由於自己相貌不俗，所以後來他依止的所有上師，都很喜歡他。」所以，看起來長得好看，也是挺重要的。更不同尋常的是，他從很小的時候，差不多就是出生後不久，就可以親見度母，而且還可以跟度母溝通，有什麼需要都可以直接跟度母說。後來他自己也說過：「度母是在過去、不可計數的生生世世中，照顧和守護他的本尊。」因此，他很小就可以看得見度母。

阿底峽尊者不僅聰明睿智、資質非凡，學習和領會能力都超強，加上身為一位王子，自然就有很多別人得不到的資源和條件。總之，他在 10 歲的時候，對醫藥學、文學、藝術等多方面，都具有了相當深入的瞭解。10 歲之後，他領受了居士戒，正式成為了一名佛教修行者，進而學習了許多印度教和佛教方面的梵文文法、因明，以及古印度時期的四十六藝等等。基本上在當時那個年代，一位讀書人應該學習的所有知識和內容，他都已經全都可以融會貫通了。到什麼程度呢？比方說，在他 15 歲的時候，曾和一位印度教的學者，用佛法的因明來進行辯論，最後對方大敗。從此，阿底峽尊者也就聲名鵲起。

阿底峽尊者的出家因緣

與此同時，尊者也在逐步的進行密法的學習和修行。22 歲的時候，他在一座名為黑山寺的寺院，跟了一位大師叫做「羅睺羅古達」（Rahulagupta），在這位大師跟前，領受了密乘灌頂，得到了祕號「智慧金剛」。從此，他相繼依止了很多位上師，主要學習了四部密續當中的許多內容。後來，他遇到了一位叫做阿瓦杜迪巴（Avadhutipa）的上師。在此之前，他學習的主要都是密乘典籍中的內容和思想，

但是自從遇到這位上師之後，他就變成了一位徹頭徹尾的密乘修行者。比方說，他的穿著打扮、行為方式，都完全變成了一位密乘修行者的樣子。

因為阿底峽尊者學密多年，而且習得了很多口訣，對密法可以說是輕車熟路，本來就是計畫要一輩子做密法行者。直到有一天他作了一個夢，夢到一位本尊告訴他說：「密法行者的身分，對於你來說是不夠的，你一定要出家為僧，這樣將來才能大有裨益。」不僅如此，後來他又作了一個更神奇的夢。他夢到自己在一座非常大的寺院裡面，釋迦牟尼佛正和很多比丘僧眾一起吃午飯，而自己就坐在比丘僧眾最後面的一個角落裡。這個時候，在最前面佛陀就看著他說道：「那個人，好像在執著什麼東西，到現在也沒有出家。」在這樣的夢裡醒過來之後，阿底峽尊者就覺得，自己是時候，應該要出家了！

於是，阿底峽尊者在 29 歲的時候，在大眾部長老希拉惹西達（Shilarakshita）面前，剃度出家為僧。為什麼他當時選擇在大眾部出家，而不是其他部派呢？據說因為他在出家之前，問了一位很有經驗的人，那個人告訴他說：「如果出家之後，你還想要繼續修密的話，就在大眾部出家會比較好。」所以，尊者最後選擇了在大眾部出家。

至於他是在什麼地方出家的呢？就有幾種不同的說法了。有的說是在 Otanapuri，是當時非常著名的一所佛學院，還有一種說法是在菩提迦耶的摩訶菩提寺（Mahabodhi Temple）等等。總之，不管怎麼說，他是在大眾部長老希拉惹西達（Shilarakshita）面前出家為僧，然後得法名——Dipamkara Srijnana，意思就是「吉祥燃燈智」。

其實，尊者一生中有過很多名字，但是在中文當中，比較廣為人知的就是「阿底峽」。那「阿底峽」這個名字是怎麼來的呢？有的人說是強丘沃對他的一種尊稱，意思是優秀或者

優異的。還有一種說法，說是當時波羅王朝的法護國王（Dharmapala）賜予他的這個名號。但是，這個說法的可能性有點低，因為尊者跟法護國王根本不是在同一個時代，法護國王是八世紀的人。因此，這麼說起來，可能「阿底峽」這個名字是來自強丘沃的這個說法，就比較可信。

另外，阿底峽尊者在西藏有一個比較通用的稱呼，就是「覺沃傑」。它的意思和發音，都跟大昭寺的「覺沃佛」是一樣的。只是多了一個「傑」。「覺沃」是什麼意思呢？有點像是主人或者大哥的意思。比方說，以前的「國王」就可以稱為「覺沃」，那「傑」是有點類似「主人」的意思，可以說就是對自己非常仰慕、崇敬的人，或者能夠保護自己的人的一種尊稱。在整個藏地，人們稱為「覺沃傑」的人，只有阿底峽尊者一人，這就可以充分體現出，在藏族人心目當中，對尊者的這種親切、愛戴和感恩的心情，還有這份獨有的、無人能及的感情。就像是在心裡，有一個特別的位置留給他，所以親切的稱他為「覺沃傑」。



阿底峽尊者的上師

接著來介紹阿底峽尊者。從他出家一直到他 31 歲的這幾年當中，他主要學習了顯宗的經典和哲學思想。比方說，當時小乘的四個根本部派的經律論典，尊者都完全可以熟知精思。具體來說是哪四個部派呢？就是大眾部、一切有部、上座部和正量部。同時，尊者還學習了優波鞠多（upagupta）所寫的長達三百多品的《大毘婆沙論》。另外，有關大乘佛法的學習，

尊者也可以說是博聞強識。為什麼這麼說呢？一方面，他從印度大師日佩庫久、善菩提、阿瓦杜迪巴（Avadhutipa）座前學習了有關龍樹菩薩所傳下來的中觀方面的知識；另一方面，他也從金洲大師、香緹巴大師（Shantipa）座前學習了唯識方面的知識。為了能夠學到這些法教，阿底峽尊者不僅在印度四處奔波，而且好幾次更是漂洋過海，冒著生命危險去學習，可以說是不遠萬里、朝乾夕惕。

總之，他一生中依止過的上師不勝枚舉，在各種文獻當中都有不同的記載。總的來說，少則十幾位，多的話有的人說有 157 位，其中

也有人說三十多位、五十多位，眾說紛紜。總之，雖然尊者依止過很多的上師，但是其中有三位上師尤為重要，因為他們教授了阿底峽尊者菩提心的修學法門。是哪三位呢？分別是：達摩惹西達（Dharmarakshita）、慈瑜伽和金洲大師。今天我們沒有太多時間具體介紹每一位上師，但是他們每一位都絕非等閒之輩，我在這裡就簡略的介紹一下，這樣大家可以對他們稍微有一點點瞭解。

先說第一位上師——達摩惹西達（Dharmarakshita）。他是怎樣一個人呢？據說曾經有一個病人，能夠醫治他的藥方裡需要一味藥，就是人的血肉。於是，達摩惹西達（Dharmarakshita）就毫不猶豫的從自己身上割下一塊肉，給了這個人，用來治病。我想這可能對於一般人來說，都有點難以想像。但是，不管怎麼說，他就是這樣一位，不僅在心裡上，而且可以在肉體上，也完完全全將自己施與他人的大師。

再來是慈瑜伽上師。關於慈瑜伽上師，有這樣一個小故事。據說當時有個人正很用力地

抽打一隻狗，慈瑜伽看到之後，心生悲憫，於是直接就將那隻狗所承受的疼痛、痛苦，全部轉移到了自己身上，而且這種轉移，不僅僅是將心理上的痛苦帶走，而且也包括肉體上實實在在的痛苦，都是由自己來承受。後來，慈瑜伽自己的身上，都長出了鞭打之後的各種膿包。由此，我們可想而知，他心中的慈悲有多麼的深刻和廣大，當然他的功力也是非凡人能及的。

第三位上師就是金洲大師。有這麼一種說法，說「金洲大師就是菩提心本人」。我想僅憑這句話，就不難看出，金洲大師的慈悲和修行，已經到了什麼樣的境界！對於阿底峽尊者來說，可以說在他人生中所有的上師裡，金洲大師的地位是無人能及的。因為他才是真正讓尊者從心底，發自內心徹底的生起菩提心的上師，換句話說，就是根本上師。雖說在西藏每個教派，對於根本上師的定義，都略微有所不同，但是在噶當派的傳承裡，能幫助你真正生起菩提心的上師，就是最主要的上師，就是根本上師。那麼，阿底峽尊者是如何在金洲大師座下學習的呢？金洲大師的全名叫做金洲法稱。為什麼叫做金洲呢？因為他住的地方，位於現在印尼的蘇門答臘島，那個地方以前叫做黃金洲，所以他就被稱為金洲大師。此前，阿底峽尊者就對他有所耳聞，尤其聽說他對慈悲心法門的修行，更是無人能及。聽到這麼一說，阿底峽尊者感就感覺心中，有一種異乎尋常的信心油然而生。於是，他就搭上了一艘珠寶商的大船，啟程前往金洲，也就是印尼。一路上，艱難坎坷、千辛萬苦，各種狂風暴雨、驚濤駭浪，歷經數月，終於到達了金洲。

可惜，抵達之後，十二個多月以來，都沒能見到大師一面。直到有一天，在一次法會上，他和大師終於不期而遇。誰知，這麼一面，彼此都覺得一見如故。於是，阿底峽尊者立即向大師五體投地，行了大禮。而金洲大師，也把手放在他的頭頂，念了很多吉祥詞。這時，阿底峽尊者向大師告知了自己此行的目的，聽後

大師便說道：「你真的想要學習和修行菩提心的法門嗎？若真如此，恐怕你要在這裡住上幾年。那你還願意嗎？」聞即，阿底峽尊者馬上就說：「無論多少年，都願意。」金洲大師就拿了一尊他小時候自己尋得的黃金釋迦牟尼佛佛像，交給了阿底峽尊者，並囑咐道：「這將是你成為未來教法之主的緣起。」

在接下來的十二年當中，兩人同吃同住，基本上寸步不離。阿底峽尊者在大師座前，學到了很多大乘的法教，尤其是有關菩提心的教授。更重要的是，領受到了「自他交換」的法門。總之，後來阿底峽尊者傳下來的，噶當派當中的很多行儀典範，都是來自於金洲大師。因此，阿底峽尊者對金洲大師的信心，是超越了其他任何上師的。從哪裡可以體現出來呢？比方說，阿底峽尊者在提到其他上師的時候，會把雙手放在胸前合十，表示恭敬；提到金洲大師的時候，他會將雙手舉到頭頂，再合掌恭敬，還經常會忍不住熱淚盈眶。提到其他上師的時候，他就不太會這樣，不僅如此，阿底峽尊者每年都會在金洲上師的圓寂日舉辦法會，對其他上師就不太有這種儀式。這種忌日法會在藏文叫做「འདས་མཚོད།」（音：得確），據說後來仲敦巴（阿底峽的大弟子），也延續了這樣的傳統。所以，藏地舉辦「འདས་མཚོད།」的這個傳統，據說就是來自阿底峽尊者的。

總而言之，我們要瞭解，一方面，尊者接受過非常系統的顯乘法教的學習，也就是大乘和小乘的法教；同時，他對密法的瞭解和通達，也是卓乎不群，可以說是非常精通的。因此，阿底峽尊者才是真正的顯密兼通、無所不知的大善知識。既然他飽讀經書，貫通顯密。那麼，他本人對佛法不同的宗派和見解，又是什麼樣的想法呢？

阿底峽尊者的見解

其實，從個性來說，阿底峽尊者是一位非

常調柔、溫和，而且恢宏大度、寬厚為懷，這樣的一個人。所以，平常他都不太去說自己的見解是什麼。比如說，有一次在阿里的時候，有些學者就來問他：「請問你的見解是什麼？你比較支持哪個派系的思想呢？」覺沃傑聽到這樣的提問就反問道：「那你們又是支持哪種思想呢？」這些學者就開始說自己都喜歡某某宗派等等，覺沃傑聽後說道：「對！我也是這麼想的！它們的確是個很好的宗派，我也非常喜歡，非常贊同它們的思想。」不僅如此，覺沃傑還舉出了有關這個宗派思想的各種理論內容和經典出處，作為例子來支持他們的觀點。總之，當別人問起他類似問題的時候，他都會這樣去回答。

有一次，據說有一位阿里地區最聰明睿智的人，問阿底峽尊者說：「您為什麼不說說自己的見地和思想呢？為什麼總是一味的對別人的喜好隨聲附和呢？」尊者說：「我是一名追隨佛陀的比丘。當年佛陀講法的時候都是因機施教，所以我也如此，理應儘量的依照當事人的意願和想法，去回答他們的問題。」不管怎麼說，一直以來，由於覺沃傑的這種非常調柔、溫和的性格，以及他這種希望所有宗派都能夠和諧、和睦的想法，所以他很少跟別人表達自己的立場或者主張。但是，不管怎麼說，覺沃傑還是有一些自己的想法和見解，只是不常表達罷了。那他是怎麼想的呢？簡單來說，我們可以這樣認為，他比較傾向於「中觀派」的思想，尤其是月稱派系思想和詮釋。由於月稱菩薩對中觀應成派的發展，發揮了非常關鍵的作用，或者可以說應成派之所以能發展出一套完整的思想體系，月稱菩薩可謂功不可沒。因此，阿底峽尊者對月稱菩薩十分的讚賞，那「中觀應成派」自然就是他比較推崇的一派思想。

當時在藏地，無論是前弘期，還是後弘期初期，基本上可以說，「中觀自續派」算是比較主流的思想派系。正是由於覺沃傑對應成

派的這種支持，在他圓寂之後，後來噶當派的大師都對應成派格外的推崇，使得應成派逐漸後來居上，慢慢占據了西藏中觀思想的主導地位。由此可以看出，覺沃傑對西藏中觀思想和學術的發展，的確是產生了不小的影響。從另外一方面來講，對於覺沃傑來說，一生當中最主要的、重要的上師，就是金洲大師，還有香緹巴（Shantipa）也是很重要的上師。他們又都是唯識派的老師，所以如果我們去研究阿底峽尊者的畢生修行，重點還是要圍繞著金洲大師所傳授的「廣行」法教，也就是唯識一派。所以說，阿底峽是身體力行的把「甚深見」和「廣行」，也就是「中觀」和「唯識」，結合在一起去學習和修持。

迎請阿底峽尊者入藏過程

以上這些，大概就是阿底峽尊者在印度時期，一些個人學習和修行的情況。當然，其中的故事和細節還有很多，我們在這就先不細講了。實際上，納措譯師遠赴印度迎請尊者的時候，阿底峽尊者已是年過半百，可以說是印度國寶級的班智達，實是舉足輕重的學者和上師。像他這樣的鴻儒碩學，自然是身兼重任。印度各個著名的佛學院，都希望能夠請到覺沃傑，並且予以重任。當時，他不僅是超戒寺的住持，而且傳說因為身兼數職的緣故，身上總是帶著各大寺院的大門鑰匙，至少有十八座寺院的鑰匙都在他手裡。

正因如此，印度人非常不願意阿底峽尊者去藏地。一來，他們覺得藏地是不毛之地，窮鄉僻壤；二來，當時很多印度人認為，如果阿底峽尊者離開印度的話，佛教在印度就會從此衰微。為什麼這麼說呢？因為當時印度佛教已經開始有點走下坡路了。同時，印度教為了同化佛教，還出現了一種說法，說佛陀是毗濕奴的化身。其實不只那個時候，連現在一些印度教的人都會說，佛教也是印度教的一種。甚

至，那個時候還有一位佛教的班智達都覺得，信仰印度教和信仰佛教沒有什麼矛盾，兩種都可以一起修。總之，什麼樣的說法都有！當時就是在這樣一種混亂、不辨是非的情況下，能夠明辨佛教和外道的人，在印度說起來可能只有三四位，而阿底峽尊者就是其中的一位。他可以非常清楚、清晰的分辨出，兩者之間不同之處，這樣的人在當時是少之又少。所以，尊者在那個年代和那樣的環境背景下，就尤為珍貴了。

另外一個原因，為什麼所有人都那麼尊敬、愛戴覺沃傑，而且視他為至寶呢？一方面，剛才也提到，尊者性格調柔、待人溫和而且寬厚大度，本來就不太習慣不同宗派之間的這些爭辯或者不和；另一方面之前也提到過，覺沃傑以前在學習小乘教法的時候，他也都有涉獵當時印度比較重要的四個部派，而在大乘教法方面，他則是深入的學習了中觀和唯識，所以是兩者兼修，融會貫通。因此，儘管兩派爭吵、辯論不斷，但是由於他深諳其中法理，可以將它們非常好的融合在一起，所以所有的教派，無論大乘小乘或哪一個部派，都格外由衷的尊敬和愛戴他。這也就是為什麼有那麼多知名學府、寺院，都希望能夠請他來教授和管理。

像覺沃傑這樣珍貴、至寶一樣的班智達，怎麼可能說走就走呢？不管是寺院、學院，還是國王，都肯定不會輕易答應的。阿底峽尊者自己也知道，如果告訴他們實情，肯定是得不到批准的。於是，他就想了一個計策，什麼計策呢？他跟大家說，他要去朝聖，然後就不緊不慢的，一路走走停停。當時超戒寺有一位算



是位高權重的執事僧人，覺得不放心，擔心尊者會去西藏，就跟著他一起去「朝聖」。一行人到了尼泊爾之後，這個僧人才得知，原來覺沃傑果然就是打算要去藏地的！他就跟納措譯師說：「你們根本不是來超戒寺學習的，你們根本就是來偷人的！不過話說回來，我們也並不是非要留住尊者，不讓他走。只是他要是離開了，可能印度的佛教就會衰敗了。」不管怎麼樣，最後，這位印度的執事僧人和納措譯師達成了協議，阿底峽尊者只能在藏地待三年。三年之後，必需要回印度。納措譯師也算是在這位僧人面前發了毒誓，他們才讓阿底峽尊者

一行人離開。總之，阿底峽尊者一行在尼泊爾停留了大概一年多的時間，直到西元 1040 年，也就是在他 59 歲的時候，才從尼泊爾出發，前往藏地阿里地區。起初，他們先是到了一個叫做芒域貢塘的地方，這裡不僅後來是密勒日巴尊者的出生地，而且也是納措譯師的家鄉。尊者到來，納措譯師理所當然的要盡地主之誼，將阿底峽尊者視為貴賓，留住了一段時間。之後，他們一行人再出發前往現在的岡仁波

齊，短暫的停留之後，才終於抵達了托林寺。

這個時候，強丘沃當然已經是恭候多時了，早早就做好了迎請的準備。當一行人抵達托林寺附近的時，最先看到的是一列盛大的迎請儀仗隊伍。強丘沃想，要用最熱烈、最盛大的儀式迎請尊者，那就得有一個特別響亮的樂器作為迎請的工具。於是，他就發明了一種樂器，可能有些人知道，在藏傳寺院的樂器當中，有一種十分獨特的樂器。有點像是長號，像一個號角非常的長，一直拖到地的那種，要人站著才能吹奏。如果會吹奏的話，它發出來

的聲音特別的響亮，尤其是在喜馬拉雅高聳入雲的大山裡，那個長號的聲音更是響徹雲霄，感受到震撼。據說當時第一次吹奏的時候，所有的野生動物都驚了，人們牽著的馬也都跑走了！這樣就可想而知，這個號角的聲音到底有多大，有多前所未有的震撼。

阿底峽尊者入藏傳法

那麼，覺沃傑抵達托林寺之後，強丘沃就懇請他廣轉法輪。與此同時，強丘沃也道出了自己的一點想法，說道：「您在藏地，可能不必宣講那些高深莫測、不可思議的法門，人們可能更需要的是有關因果業力的教言。」覺沃傑聽他這麼一說，感到非常高興，就說道：「其實，『因果』就是最深奧的法。就算一個人親見了本尊，也比不上他對因果業力生起了全然的信心，那才是最殊勝、最好的事情。」然後，他又對強丘沃說道：「從前在印度，有一位瑜伽士親眼見到了本尊，可是後來由於他私吞了一些僧眾共用的財物，就投生成了長得像本尊的一個餓鬼。不管怎麼說，類似的故事真是太多了……」於是，覺沃傑就這樣答應了強求沃的要求。

從此以後，覺沃傑在阿里地區，就宣講了很多業力因果的教法，甚至人們私下都把他的名字改稱成「因果師」。當覺沃傑知道別人這麼稱呼他的時候，他卻覺得特別開心，為什麼呢？因為一般人覺得「因果」或者「皈依」，都是非常基礎的教法，好像是給初學者、入門的人學的，甚至算是低級的教法。其實不然，在整個佛教裡，「因果」就是最根本的內容，

是一切的根基。所以，對於別人能夠稱他為「因果師」，就說明了他很善於講解因果之道，這可以說是對他，也是對佛教最大的讚譽，和最有意義的稱呼了！

再說道，當時在托林寺一起接待阿底峽尊者的，不僅有強丘沃，還有一位大譯師——仁謙桑波。那個時候的仁謙桑波，已經學有所成，覺得自己可以獨當一面了，因此認為在阿底峽尊者身邊，可能也沒什麼值得學習的了，尤其是關於密法，他自認頗有建樹。但是，不管怎麼說，覺沃傑也是印度國寶級的班智達，所以理應好生招待。當覺沃傑抵達托林寺的時



候，仁謙桑波就陪同他參觀了整個寺院，並且裡裡外外地向他仔細的介紹了一番。大家可能不知道，仁謙桑波就是當初建托林寺的設計人之一，所以肯定對寺院的一磚一瓦非常瞭解。覺沃傑參觀時，每見到一位本尊像，就能立刻作出一段偈頌，而這些偈頌也不是一般的偈頌，字字句句都是跟眼前的這位本尊，非常契合、非常呼應，並且能夠精闢的表達出這位本尊的密續和成就法。仁謙桑波見狀，心中暗暗覺得，覺沃傑對密法可謂是融會貫通、了然於心，就問了尊者一些問題，並討論了起來。這樣一來一往間，覺沃傑也感到非常開心，對仁謙桑波的博學多聞，也表示非常的驚訝和讚歎，他說：「哇！哇！哇！西藏有你這樣的人才，幹嘛還需要請我來呢？」當時兩人都對彼此欽佩有加。

不過，有一次阿底峽尊者看到仁謙桑波，在不同的房間分別修不同的本尊，就覺得這樣好像有點差強人意。第二天他就去找仁謙桑波，兩人針對密法又開始討論了起來，阿底峽

尊者說：「您的智慧過人、博學多才，這自不必說。但是，敢問如何能讓一個人，在一個座位上，把所有的本尊法門全部結合在一起來修行呢？」仁謙桑波聞言，便說道：「那就需要按照各自不同的成就法，依次修持啊！」聽他這麼一說，阿底峽尊者心想：「原來我可能還是得來藏地一趟不可啊！」這時仁謙桑波問道：「那請問您是如何一起修的呢？」阿底峽尊者就對仁謙桑波一一道來，比如說，先是如何把顯宗修法融合在一起，再怎麼把密法的法門融合在一起，最後再如何全部一起修持。如此這般……之後，仁謙桑波有如醍醐灌頂，甚是受用！

隨後，他便供養了一些金子給尊者，繼而向他求得了勝樂金剛和金剛亥母的灌頂。在往後的日子裡，他也將這兩位本尊作為自己修行的核心，一直潛心修持。因此，可以說雖然仁謙桑波本就學富五車，但是真正的實修口訣，都是來自阿底峽尊者。雖然如此，阿底峽尊者認為，仁謙桑波無論是藏文也好、梵文也好，他的語言表達和翻譯能力，都是出類拔萃的。他希望仁謙桑波可以作自己的隨身翻譯，便開口相邀。仁謙桑波卻指著自己的頭髮說：「您看，我的頭髮都這麼白了，是時候去實修了！」換句話說，他這是想要辭職去修行了。因此，當覺沃傑離開阿里地區的時候，他們就此分道揚鑣了。後來，仁謙桑波果然如言，把自己鎖在一間閉關房，唯一可以進出的大門也用釘子釘死，只留了一個可以送飯的小窗口。他還在門框上清清楚楚地寫著，「在這個房間裡，如果生起任何世俗妄念，請護法們讓我腦漿迸裂」。在阿底峽離開阿里之後的十多年裡，他就這樣在閉關房裡虔心修法，直到親見本尊。

在此之前，仁謙桑波一再鼓勵大家，要趁覺沃傑還在藏地時，儘量在他座下領受更多的法教。尤其當時佛法在藏地的情況，實在是烏煙瘴氣，異端邪說也層出不窮。很多人都對佛

法有不同的誤解，不乏各種不懂裝懂的人，導致彼此之間爭來吵去，誰也說服不了誰，壓根兒就沒有一個標準、統一的說法和法教。在這樣的大環境下，強丘沃向阿底峽尊者提出了七個問題，具體是哪七個問題呢？之後再講。

強丘沃說完這七個問題之後，又向阿底峽尊者請求道：「請按照您的修行經驗，把大乘所有的法義，非常完整又十分精煉的歸納起來，撰寫一部著作。另外，也請您給予我密集金剛的灌頂，以及撰寫一部相關的成就法。」在這樣的狀況和背景之下，阿底峽尊者應其所請，就撰寫出了這一部——《菩提道燈論》。

當時藏地的佛教情況，可以說是亂成一團。覺沃傑在阿里的這幾年當中，為了幫助人們找回正信的佛教，可以說是不辭勞苦、事必躬親。除了講法和灌頂之外，也翻譯了不少經典和密續的文獻，自己也撰寫了一些著作。還有不少人，在他座下出家為僧。總之，對於那些想要出家的人，覺沃傑便傳授他們出家戒；對於想要修密法的在家人或者密咒師，就對他們講說三昧耶的重要性；對於一般的在家居士，就傳給他們八關齋戒。還比如說，有一些佛像沒有開光的，就去為他們開光；不僅如此，他還為生者消災、為亡者超度，幫助病人治療等等。同時，他也傳授老百姓一些可以日常修持的法門，比如：擦擦的法、朵瑪的法等等，應有盡有。好比之前那些都不知道該怎麼去超度的亡者，還有那些不知道該怎麼去開光的佛像，覺沃傑都是親力親為，一一去解決、幫忙和傳授。總而言之，所有人的願望和要求，都得到了滿足和實現。

三年約期，返回印度

之前提到覺沃傑進藏之前，納措譯師曾和那位印度超戒寺的執事有約在先，發了毒誓，「三年之後一定會將尊者送回印度」。轉眼間，三年就要過去了，納措譯師無奈之下只能敦促

尊者，是時候該啟程了，尊者也表示了同意。於是，一行人先是回到了布讓地區，強丘沃在布讓又不斷地請求覺沃傑給予更多的口訣教授。但是，覺沃傑卻都回覆：「之前所講的內容，已經足夠！」話雖如此，強丘沃還是一而再、再而三地請求，最後覺沃傑就撰寫了一篇口訣，大概是名為〈欲求解脫永世之心寶〉。

前面還提到，覺沃傑在印度的時候，曾經向度母請求指引，那個時候度母就預言說，如果他去了藏地，能利益到一位在家居士。但是，這位在家居士到底是誰呢？他就是覺沃傑法脈的傳承人，阿底峽尊者最著名的大弟子——仲敦巴。很多歷史文獻當中記載，覺沃傑回到了布讓之後，就是在這裡，第一次遇見仲敦巴。一直以來，阿底峽尊者其實都記得度母的預言，可是一路走來，都沒有遇到什麼特殊的在家居士，心裡就一直有些懊惱。到了布讓，沒想到度母再次對他預言了「一位大優婆塞很快就會到來」，他就每天眼巴巴地盼著，這個預言中的優婆塞出現，簡直望眼欲穿。很多天過去了，連個人影都沒有，他忍不住暗想「不會是度母在騙我吧」，又一直這麼翹首期盼著。

現在來說說仲敦巴。那個時候敦巴在哪裡呢？仲敦巴在康區。他在康區就已經聽聞阿底峽尊者的名，所以從康區一路輾轉，慕名而來。到了布讓，當他終於來到覺沃傑的住處，不巧，當時覺沃傑並不在家，被一位施主請去做客了。覺沃傑屋子裡的人請仲敦巴稍等片刻，說尊者一會就會回來，可是仲敦巴說：「見善知識這樣的事情，是刻不容緩的！一剎那也不能等待。」他就馬上朝那位施主家的方向飛奔而去。巧的是，這個時候覺沃傑也已經從施主家出來，正往回走，在一段狹窄的巷子，碰巧就遇見了仲敦巴。才一見面，仲敦巴立刻就對覺沃傑五體投地，行了大禮。而覺沃傑也是喜出望外，把手放在仲敦巴頭頂，唸了很多梵文的吉祥詞。來想像一下當時的場景，是不是

跟覺沃傑見到金洲大師的時候一樣，格外的相似和熟悉。

實際上，那天覺沃傑早就猜到仲敦巴可能會來，為什麼這麼說呢？其實他對仲敦巴的到來早有準備，幾天前就已經把寶瓶法修好了，因為這樣一來如果見到仲敦巴，當天晚上就可以直接給予灌頂。另外，他剛才去施主家的時候，特意多帶了一份吃的，覺沃傑是一位素食者，不吃肉，所以他從施主家多帶了一些糌粑糰，還有酥油，就是要留給仲敦巴的。見到仲敦巴之後，尊者先把這些吃都給了他，仲敦巴吃了糌粑，但是並沒有吃酥油，而是留下來做了一盞燈，放在覺沃傑的床邊。也就是從這一天開始，一直到覺沃傑圓寂後的靈塔旁邊，仲敦巴都會供上一盞盞的酥油燈給覺沃傑。仲敦巴學過梵文，所以兩人之間的溝通和交流，是完全沒有問題的。從他們見面的這天晚上開始，覺沃傑就和仲敦巴一直同住在一個房間。雖然「律典」有限制在家人不能和出家人同住在一個房間等等，但是由於覺沃傑是在大眾部出家，根據大眾部的要求，兩人之間的床只要有一道簾子就可以了。所以，他們是頭對頭的方向，中間還隔著一道簾子。就這樣，覺沃傑開始向仲敦巴傳授教法，而仲敦巴就這樣陪伴著覺沃傑，直到他圓寂。

見到仲敦巴之後，在布讓地區待了一段，覺沃傑一行便再啟程前往吉隆，也就是藏地的邊境一帶。到了吉隆，覺沃傑在一座天然形成的觀音寺稍作停留，為大家講經傳法，現在還可以看到這裡的一塊石頭上，覺沃傑用手指寫的「六字大明咒」，仍然清晰可見。

而在納措譯師這邊，還是想著必須將覺沃傑送回印度。他原本的計畫是途經尼泊爾，再到印度，誰知道正好遇上尼泊爾發生戰亂。一行人無法繼續前行，只能掉頭，暫時先回到藏地，等待戰亂平息之後，再做打算。雖然那個時候，在藏地有很多人都不希望覺沃傑離開，都想留住他，可是沒有人敢開這個口。這就多

虧了仲敦巴的足智多謀，有人說要是趕上太平盛世，仲敦巴都是當宰相的料。不過，仲敦巴也是沒有辦法直接向覺沃傑開口，就天天在他耳邊說：「中藏地區有多少多少寺院，多少多少僧眾等等。」覺沃傑一聽就非常開心，說道：「連印度現在也沒有這麼多的僧眾，這的確是非常難得的事情。如果我的到訪，可以讓他們開心的話，我會考慮去一趟中藏。因為我曾立誓，此生絕不拒絕任何僧團的邀請。」仲敦巴知道這個訊息之後，就給中藏地區那些頭頭腦腦、高僧大德致信，讓他們邀請覺沃傑前往中藏，當時的細節，暫且就不說了。

再回來講講納措譯師當時的心情。因為他曾經發過毒誓，要把覺沃傑送回印度，但是由於戰亂沒能成行，他心裡又是著急、又是不安、又是懊惱。這個時候覺沃傑安慰他說：「放心吧，你沒有罪過，因為不是說你沒有努力，而是努力之後，情況不盡人意，那也不是你的問題，所以不用擔心。我們可以寄一封信到印度說明情況。」於是，他倆就寫了一封信到印度。有關這封信的內容，大致是這樣的：「按照先前的約定，本想送尊者回印，但路遇戰亂，不得不暫回藏地避難。待戰亂平息，再啟程送行。尊者在藏地這段時間，撰寫了《菩提道燈論》，這樣一部難得的佳作，利益眾生不計其數。因此，若尊者能再多停留一段時間，就再好不過了！」總之，最後大概就是這樣的一封書信，加上阿底峽尊者親筆撰寫的一部《菩提道燈論》，還有一些金子，一起寄回了印度。

據說過去印度有一個習俗，什麼習俗呢？如果是某一位班智達或學者，寫了一部著作的

話，就會請很多的班智達一起開大會，來分享和討論這部著作。如果大家一致認為內容尚可，就會將這部著作上呈給國王，給予嘉獎而且廣為流布。但是，如果這部著作，詞不達意或文不對題，就會把這部著作綁在狗尾巴上，任其滿街亂跑。那阿底峽尊者親筆的這部《菩提道燈論》，送到印度之後，就有人把它呈給大會，要讓大家來評判。雖說尊者是當之無愧的大班智達，著作也自然不太需要這些人來評判，但是礙於習俗，還是要有這一個程序。眾人讀了《菩提道燈論》之後，紛紛讚不絕口，

說道：「如果尊者是在印度的話，估計是沒有辦法寫出這樣的著作的。因為印度人太聰明、太努力（他們也太瞧得起印度人），這樣尊者就可能就沒有機會，寫出這樣精簡、基礎，而又全面的內容。」言外之意就是，藏族人不太懂佛法，所以對藏人的教學，就必須得要特別淺顯易懂、深入淺出、語言精練，而且需要涵蓋三乘所有的法教才行。這些印度人覺得，好像尊者在藏地所做的事業，不僅利益了藏族人，也能夠利益印度人，便決定尊者能暫時留在藏地一段時間，也並無不可。《菩提道燈論》可以作為尊者的代表，但是，他們希望尊者還可以再撰寫一部有關《菩提道燈論》的注釋。這麼一來，阿底峽尊者一行就放心踏實的，在藏地多留一段時間，而納措譯師的壓力也就徹底消除了。

後來，阿底峽尊者到底回到印度了嗎？還是一直停留在西藏呢？還有，他有沒有去中藏地區呢？請聽下回分解。謝謝！

日期:2021年7月10日
https://www.kagyoffice.org.tw/news/20210710
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



民主的處境與西藏的災難

達賴喇嘛西藏宗教基金會說法師 丹增南卓仁波切

前言

英文基礎還沒有打好就讀宗教系的我，剛開始閱讀亞洲比較宗教學時，內心感覺有點不安，因為教授所出的教材幾乎都是英文版的原文書，再說每一本書的內容皆是有關宗教史的話題，也就是宗教與政治緊密係連的議題，於修行次第幾乎無有關聯。因此，曾在寺院僅受傳統教育，且稱依據經教追尋生死解脫道路的僧人來講，確實突然轉向思路踏進曾未走過的路途時，難度和挑戰性有點大。不過經過老師的細心與方便善巧之教學，以及同學刻苦所準備的課堂報告與討論，使我對此課程放發信心，逐漸產生興趣並打開了自己無知的眼界。譬如：個人雖在印度住過二十幾年，也聽過一些印度教和穆斯林之間不和而造成某種暴力行為，或者來到台灣之後遇到曾在斯里蘭卡留學過的朋友提及斯里蘭卡的內戰之事。但個人始終不清楚以上二者宗教之間的暴力行為，或斯里蘭卡的內戰爆發的主要原因，說實在的，自己也沒有進一步去注意及觀察搜尋背後的起源。然而，這次修博班的亞洲比較宗教學之課程，不僅剛好釐清了針對上述內容的重要因素，而且對出生在青藏高原或雪域西藏的人來講感同身受，因為，西藏原本是個熱愛和平的佛教國家，但自從 1949 年，中國共產黨成立之後，開始策劃武統西藏的國土，宣稱西藏是中國不可分隔的一部分。剛開始使用金錢收買人心，且分裂藏人的團結之心。但始終未達成目的時就用武力鎮壓民眾的抗暴起義，於 1959 年正式獨裁統治了西藏。所以，雖然西藏沒有當過英國的殖民地，可是目前為止西藏

人民承受著中共的打壓，完全沒有人權和宗教自由。因此，自己親身經歷過的一些事情，也想在這與讀者表明與分享。

印度的民主處境

首先，認識到了印度國家的憲法對人權的保護比其他民主國家還要更加完整。但自從印度獨立之後，其議會政府越來越多地受到右翼印度教極端分子的控制，尤其是穆斯林少數群體的暴力行為。因此許多人尋求轉變印度多元化民主的根本性，雖然民主和法治已經顯示出令人印象深刻的力量和韌性，但未來的趨勢不知轉向何處。

當然，印度正在發生的事情對世界民主的未來構成嚴重威脅。如果其他國家想要了解宗教民族主義對民主價值觀的影響，印度過去發生的各種宗教衝突事件，提供了一個令人深感不安的現象。這也說明民主如何在宗教極端主義的襲擊中倖存下來，而所有現代民主國家都可以從中學習。就印度而言，對民主的威脅不是來自穆斯林或歐洲文明與非歐洲文明之間的任何「衝突」，而是來自更為可悲的熟悉程度：一種基於血統觀念的浪漫的歐洲民族主義觀念，土壤、純潔和民族精神。

如古吉拉特邦發生的 Godhra 事情（2002 年）不是印度教的暴力行為，而是那些為了自己的政治和文化目的，持崇高傳統的人所實施的暴力行為。虔誠和靈性似乎在印度右翼政治家的選擇中幾乎沒有發揮作用，民族主義則起著至關重要的作用，而宗教思想和形像被重建用於民族主義目的。當然，古吉拉特邦的事

件，以及由此引發的強烈民族批評，標誌著兩種不同的印度民族觀念與兩種印度愛國者之間的衝突。一種人認為印度是一個多元主義的國家，建立在尊重不同地區、種族和宗教傳統的理念之上，並通過對民主和平等規範的承諾團結在一起。另一種則認為，這種道德基礎上的統一太脆弱了，只有民族同質的統一才能真正成為一個強大的國家。

斯里蘭卡的民主處境

其次，也了解斯里蘭卡島上的編年史和銘文可以追溯到公元一世紀，一波又一波的移民和幾代後裔可以參考所謂的先例、範式和神話憲章的敘述串聯起來，得到關於事情過去和現在的原因。英國從 1815 年到 1948 年統治斯里蘭卡，後來稱錫蘭。當初英國人抵達時，該國人民的主要使用語言是僧伽羅語，他們的祖先很可能在公元前 500 年從印度抵達該島。至少在公元前二世紀以來，斯里蘭卡人似乎一直與來自印度南部的泰米爾人保持接觸，但大量的泰米爾人遷移到此島上，似乎是在公元後七世紀至十一世紀之間發生的。1815 年，錫蘭人口約有三百萬人，主要是佛教徒僧伽羅人，以及印度教泰米爾人約三十萬人。英國在島上建立了大量的經濟作物種植園，首先是咖啡，後來是橡膠（樹奶 rubber）和茶，並建立了學校和交通系統。殖民官員從印度帶來約一百萬泰米爾語者作為種植勞工。英國還在北部坦米爾多數的殖民地建立了更好的學校，並優先任命泰米爾人擔任官僚職位，激怒了佔多數的僧伽羅人。

但英國在 1948 年授予錫蘭獨立之後的幾十年裡，在亞洲和其他地方正在建立新的民族國家，且當許多新國家啟動現代化和經濟發展計劃時，斯里蘭卡人傾向於滿足於他們的殖民成果，並失去他們對自己在南亞和東南亞政治中的真實情況的比例感：斯里蘭卡的島

嶼很小，在印度、巴基斯坦、泰國、馬來西亞和印度尼西亞等更大的實體中地位並不高；他們在亞洲政治中幾乎沒有影響力；而他們的經濟發展和現代化的記錄則相當差。

斯里蘭卡的政治機器在日益分裂和派系主義當道的環境中逐漸崩潰，左派希望它成為一個模範的中立社會主義國家，而右派希望它成為資本主義富裕和自由民主的前哨——已經成為快速蒸發的幻想。這樣遺憾的事情來看：一方面，一個致力於自由民主的民選多數政府在其眼中變得如此的專制，這種態度會得到大量僧伽羅民眾的直接或間接認同。另一方面，為什麼總體上認為自己是錫蘭合法公民的泰米爾少數民族培育恐怖組織，一心想要建立獨立的泰米爾國家，而這個獨立國家的願望得到越來越多泰米爾人的支持。

總而言之，斯里蘭卡獨立後的階段，必然是英國統治關鍵時期啟動的進程之延續和轉變。雖然英國統治最後階段的擴張和互動螺旋逐漸消除了舊的分裂，但獨立後幾十年的民族和國家建設活動在進一步推進舊進程的同時，也刺激了「民族動員」的進程，並在目前的僧伽羅與泰米爾分裂中達到了高潮。

西藏的災難

（一）武統與破壞

經由閱讀上述曾經成為英國殖民地的印度和斯里蘭卡的歷史背景時，聯想到百分之九十五以上是佛教徒的西藏，也就是筆者的故鄉。1959 年西藏被中共以武力侵佔後剝奪人權與宗教自由，然後在世界上號稱解放西藏，且說共產黨為西藏人民帶來翻天覆地的變化，西藏重新回到了偉大祖國的懷抱。並認為西藏和台灣是中國不可分割的一部分。接者毛澤東為了鞏固自己的政權，想推翻與自己理念不合的政治人物，實行了長達十年的文化大革命，強拆了數千萬西藏的苦老寺廟，數萬以上僧眾

被迫還俗，把一群藏人送進人民公社，接受嚴密的監督與互相監視及相互舉報，高壓統治控制西藏人生命中的每一層面，人民公社的喇叭中盡是政治宣傳。正如滿洲帝國當年強迫中國人薙髮留辮子一樣，如今藏人也被迫屈從。班禪大師的《七萬言書》中提及「一旦一個民族的言語、服飾、習俗和其他重要的特性消失，那麼這個民族本身也就不復存在。」班禪大師正因為寫《七萬言書》，對中華人民共和國的西藏政策進行了嚴厲地撻伐。該報告與國防部長彭德懷的《八萬言書》一起，被毛澤東定性為「反動派」的瘋狂反撲，導致班禪與共產黨的關係惡化，而剝奪班禪所擔任的委員長等一切職務，並扣帽批判為反人民、反社會主義的罪名入獄十二年。中共領導人處心積慮地鼓勵藏人批評西藏傳統的社會和宗教制度。文革在西藏不只是政治運動，而且成為文化滅絕的工具，是中共恐嚇威脅藏人要同化的手段。就如次仁夏加所提的，文化的奇特處就是對西藏文化的破壞效果。

（二）中共的洗腦教育

出生在紅旗下的我從小就受洗腦教育，要熱愛共產黨熱愛祖國，認為沒有共產黨就沒有新中國，而且小學課本的教材內容來講，許許多多是抗日救國，以及推翻國民黨獨裁統治的政策等相關內容，授課老師也會同樣教導：「沒有解放西藏之前，西藏人民一直承受地主的壓迫，平民老百姓沒有自主權更沒有上學受教育的機會。而且會說美國是帝國主義，表面上看起來美國的外在實力與經濟很強，其實是紙上的一隻老虎，且是在國際上欠債最多一個國家。」當時脖子上要帶的紅領巾的意義是什麼，大致上來講班上的大部分同學應該不清楚，唯一瞭解的是學習成績良好才有機會帶紅領巾，因為，按照期末考試的成績，每次會選班上前十名的同學才有資格帶紅領巾。一個學期裡偶而會帶學生去看電影，但所播放的影片

內容不是抗戰時期，就是舊社會時期所謂的地主虐待平民百姓的情景。再說社會上到處流傳一種說法，說學習藏文沒有什麼前途，將來也很難找到工作。那時紅旗下長大的我才十三歲，對於中國共產黨的信心堅定不已，覺得自己的祖國很偉大。

（三）遊行示威與覺醒

直到1987年10月1日國慶日那天，因假日不用早起可以睡到自然醒，但睡醒時家裡已從外面傳來消息說，不少人在拉薩八廓街遊行，並高喊西藏獨立的口號。當聽到此訊息時我立刻起床連早餐都沒吃，帶著好奇之心跑去八廓街看熱鬧，因為八廓街離我家不遠走路十分鐘就到，抵達大昭寺前面時遊行已散，據說遊行的人已被警察抓回去八廓街的派出所，一群民眾朝向八廓街的派出所高喊要求放人，但記得有好幾位警察在派出所樓上舉起衝鋒槍，瞄準民眾威脅要開槍，當時民眾也在氣炸的情況下對警察扔了些石頭，沒有想到警察真的朝手無寸鐵的民眾開槍了，本人也親眼看到中槍而死傷的民眾，當時雖然心裡非常緊張，但又想繼續看熱鬧不想離開。再說民眾並沒有被槍嚇跑，反而陸陸續續在八廓街聚集了數千左右民眾，圍繞著派出所門前，憤怒地燒了一輛停在門口的警車，並喊叫「人民警察開槍殺人了！西藏獨立、要放人」等口號。過不久派出所的門已被火燒掉，民眾就衝進裡面去救被抓的遊行示威者，那時開槍殺死民眾的警察都跑光連影都不見。往大昭寺前側一看，大昭寺二樓上的窗戶面前掛者一幅雪山旗，當時我不知道那是什麼旗，問了一下旁邊的人，他人自豪地回覆說是西藏國旗。

然後，中午過後人群慢慢流散，我也開始返回了住處，到家時才知父母及家人都在為我擔心，怕我在當天遊行騷亂中出事，見到我平安回來他們都很高興。接著我再跟父母問清當日遊行的原因和目的時，得到的答案讓我恍然



1951年10月21日，解放軍進入西藏拉薩

大悟，終於了解認清西藏真實歷史的一面，原來教科書裡所講的大部分都是洗腦的工具，但一直到那年發生遊行的事件之前父母也未曾提過西藏的真相。因為，他們在文革時同樣受過折磨與恐懼，所以都不敢說以往西藏的處境與歷史。

那天晚上西藏電視台新聞報導：「達賴集團份子挨家挨戶敲門，煽動居民上街遊行，狂喊著：『達賴喇嘛要搞西藏獨立，我們大家要跟著幹，誰不上街遊行，就砸誰的家！吃糌粑的站出來，把吃大米的漢人趕出去！』有人趁機推搡民警，甚至從“瑪尼堆”（即轉經堆）上攫取石頭，擲向公安幹警，許多同志被打得頭破血流。值勤的公安人員當即將帶頭鬧事者帶到八廓街派出所勸說教育。派出所附近的圍觀者中有人拋擲石頭，砸破派出所的門窗，衝進派出所，毆打公安人員，搶走被帶進派出所的鬧事者。下午2時許，幹警用消防水槍驅散了鬧事者。3時左右，事態才漸漸平息下來。當天，打砸燒毀汽車、機車43輛，其中燒毀11輛。暴徒們在騷亂中砸、搶照相機7部，錄影機3部，共造成直接經濟損失達600多萬元。公安幹警和武警指戰員共有325人受傷，其中重傷19人。新聞記者7人受傷，其中重傷4人。騷亂中鬧事者和圍觀者有20人受傷，6人死亡。」

聽聞西藏電視台新聞報導之後，我總覺得他們報的是哪一個遊行騷亂事件，因為，和自



文革期間遭受批鬥的班禪大師

己當天所見所聞完全相反，甚至，警察開槍造成民眾傷亡的部分一句都不提，反而說：死傷的民眾都是騷亂中鬧事者自己不小心所造成的結果。從此以後熱愛祖國的我，再也不相信這種睜眼說瞎話的官方謊言。由於遇見為爭取自由遊行街頭的場景之緣故，終於弄清了中國和西藏之間的關係，以過去的歷史來講，中藏除了語言、民族、飲食、穿著、習俗等不同之外，西藏曾經確實是一個主權獨立的國家。同時，也發現班裡的大部分同學都已覺醒，大家的民族意志力變得非常強，學習藏語文的態度被轉變，連班裡學習最差的同學也更加重視藏語課程，這的確是一個最大的轉變。後來1988年，以及1989年，在拉薩連續發生了爭取自由獨立的遊行事件。

（四）引起國際的關注

1988年6月，達賴喇嘛在法國史特拉斯堡對澳洲議會的演說中，首度正式表示：「雖然藏人渴望獨立，而且歷史也證明他們長久以來一直都是獨立，但他願意和中國談判，西藏不尋求從中國分裂，而是尋求名副其實的自治。」他談到一個自治整體「協同中華人民共和國」，由中共負責西藏的外交政策與國防。在西藏的抗議，以及國際對達賴喇嘛的關注下，北京起初同意由達賴喇嘛選擇會面場所，但達賴喇嘛提出具體的方案之後，過程卻又延宕，最後中共拒絕了史特拉斯堡建議，

因為中共的主要理由是，達賴喇嘛並沒有放棄西藏獨立的想法。隨著西藏人民的抗議進行不斷，1989年1月初，中共派班禪喇嘛前往拉薩，要止息紛擾，他在西藏日喀則作了一個重要的宣示：「西藏解放以來當然有一些發展，但為這樣的發展所付出的代價遠較所得還高。」班禪喇嘛以上的言論吸引了全球媒體的報導。過幾天之後年滿50歲的班禪喇嘛神秘猝逝，據稱是因心臟病突發而離世。

其中1989年3月14日的遊行示威，是最大規模的西藏民眾抗議示威，因為，那一年除了拉薩以外，更擴大到藏區各地，西藏、青海、甘肅和四川等地有許多藏人和僧侶也上街響應。甘肅卓尼縣一所藏族中學，有幾百名高中生罷課示威聲援西藏人民。其實此遊行示威最初是3月10日開始的，是由拉薩色拉寺十多名青年僧人和平示威，被當局「採取措施」後，大昭寺僧人當晚進行絕食。11日，色拉寺大批僧人在寺院門口靜坐抗議當局戒嚴。12日，各寺院全部戒嚴，數多位沙彌尼下山遊行被軍警攔截，部份沙彌尼被「採取措施」，哲蚌寺有兩僧人割腕……。之後3月14日，小昭寺僧人推翻了封鎖寺門的警車，寺外圍觀的藏人和僧侶開始同武警公安衝突。打砸和縱火的暴力行為迅速瀰漫，拉薩多處起火，入夜，全城槍聲此起彼落……。中國政府立即進行封城，開進大量軍警，大規模搜捕參與示威的僧侶和藏人。軍警開槍鎮壓，據官方新華社指，騷亂中造成10名平民死亡，而實際上被軍警開槍打死的至少超過30人。

雖然當時的遊行示威我沒有實際參與，但站在路邊鼓掌及打氣，表達自己的心願和支持。那年參加遊行示威的人數非常龐大，感覺全拉薩的人幾乎都站出來遊行抗議。剛開始並無暴力行為，確實是表達爭取人權自由的和平示威，但不久軍警不僅直接開槍掃射示威的人群，並且是看到民眾就開槍。導致遊行示威者死傷慘重，進而引起憤怒造成放火與打殺的一

些暴力行為。就如3月14日那天，我和幾位鄰居的朋友在家門口探望街上狀況時，遠處的軍警一看到我們，立刻朝向我們開了好幾槍，幸虧子彈跨越頭上打到大門的頂側。這種武力鎮壓，不顧人民的死活，即使把騷亂平服下去，恢復表面上的穩定，但卻會加深藏漢兩民族之間的矛盾，加劇藏人對漢族統治者的厭惡、憎恨，將來一有機會便一定會再度爆發。

3月15日，凌晨政府下令軍警，開始在拉薩挨家挨戶搜查，抓捕遊行示威者，且戒嚴拉薩全城。那時我在上國中，我家距離學校大約只有二公里左右，但政府設了三個檢查站，去上課時必須出示學生證之外，要經過三次站崗軍警的檢查。如果對那些站崗軍警稍微有所不禮之處，當下就會被軍警打。每天晚上的電視新聞都會提及：「這幾年的遊行騷亂都是國外達賴集團所推動造成，而且北京派去統治西藏的張慶黎辱罵：『達賴喇嘛是披著袈裟的豺狼，人面獸心的惡魔』」這對於向來信奉達賴喇嘛為「觀世音菩薩的化現」和精神領袖的西藏人來說，將會視為極大的污辱，因而更加深反感。這些都會加強西藏民眾對於派到西藏胡作非為的官僚的憎恨，以及對官僚統治的離心傾向，從而更急於渴求獨立。

（五）關於十七條協議

紅旗下長大的我隨著年齡的增長，分辨是非的能力逐漸進步，尤其是針對西藏的人權與中共的獨裁統治方面，很想投入心力去了解更多歷史真相。不久就得知中國與西藏之間所留下的「十七條協議」。根據官方的公文中提到：「1949年中國人民解放軍在全國範圍內取得了基本的勝利，打倒了各民族共同的內部敵人——國民黨反動政府，驅逐了各民族共同的外部敵人——帝國主義侵略勢力，在此基礎之上，中華人民共和國和中央人民政府宣布成立。」當時中共在國際上宣言除了西藏和台灣區域之外，其餘的少數民族已施行民

族區域自治，各少數民族均有發展其自己的語言文字，保持或改革其風俗習慣以及宗教信仰自由，中央人民政府則幫助各少數民族發展其政治、經濟和文化教育的建設事業，自此以後中國的少數民族獲得解放。然後，1951年四月下旬，西藏地方政府的全權代表抵達北京，與中央人民政府指派的全權代表在友好的基礎上進行了談判。談判結果是雙方同意成立本協議，並保證其付諸行動。

所謂的《十七條協議》是：

- 1、西藏人民團結起來，驅逐帝國主義侵略勢力，西藏人民回到中華人民共和國祖國大家庭中來。
- 2、西藏地方政府積極協助人民解放軍進入西藏，鞏固國防。
- 3、根據中國人民政府協商會議共同綱領的民族政策，在中央人民政府統一領導之下，西藏人民有實施民族區域自治的權利。
- 4、對於西藏現行的政治制度，中央不予變更。達賴喇嘛固有的地位及職權，中央亦不予變更。各級官員照常供職。
- 5、班禪額爾德尼的固有地位及職權，應予維持。
- 6、達賴喇嘛和班禪額爾德尼的固有地位及職權，係指十三世達賴喇嘛與九世班禪額爾德尼彼此和好相處時的地位及職權。
- 7、實行中國人民政治協商會議共同綱領規定的宗教信仰自由的政策。尊重西藏人民的宗教信仰和風俗習慣，保護喇嘛寺廟。寺廟的收入，中央不予變更。
- 8、西藏軍隊逐步改編為人民解放軍，成為中華人民共和國國防武裝的一部分。
- 9、依據西藏的實際情況，逐步發展西藏民族的語言、文字和學校教育。
- 10、依據西藏的實際情況，逐步發展西藏的

農牧工商，改善人民生活。

- 11、有關西藏的各項改革事宜，中央不加強迫。西藏地方政府應自動進行改革，人民提出改革要求時，得採取與西藏領導人員協商的方法解決之。
- 12、過去親帝國主義和親國民黨的官員，只要堅決脫離與帝國主義和國民黨的關係，不進行破壞和反抗，仍可繼續供職，不究既往。
- 13、進入西藏的人民解放軍遵守上列各項政策，同時買賣公平，不妄取人民一針一線。
- 14、中央人民政府統一處理西藏地區的一切涉外事宜，並在平等、互利和互相尊重領土主權的基礎上，與鄰邦和平相處，建立和發展公平的通商貿易關係。
- 15、為保證本協議之執行，中央人民政府在西藏設立軍政委員會和軍區司令部，除中央人民政府派去的人員外，盡量吸收西藏地方人員參加工作。參加軍政委員會的西藏地方人員，得包括西藏地方政府及各地區、各主要寺廟的愛國分子，由中央人民政府指定的代表與有關各方面協商提出名單，報請中央人民政府任命。
- 16、軍政委員會、軍區司令及入藏人民解放軍所需經費，由中央人民政府供給。西藏地方政府應協助解放軍購買和運輸糧秣及其他日用品。
- 17、本協議於簽字蓋章後立即生效。

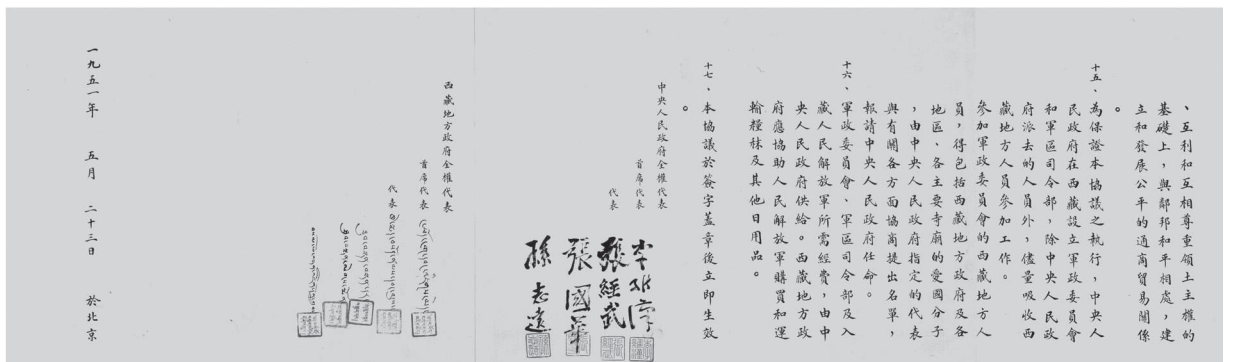
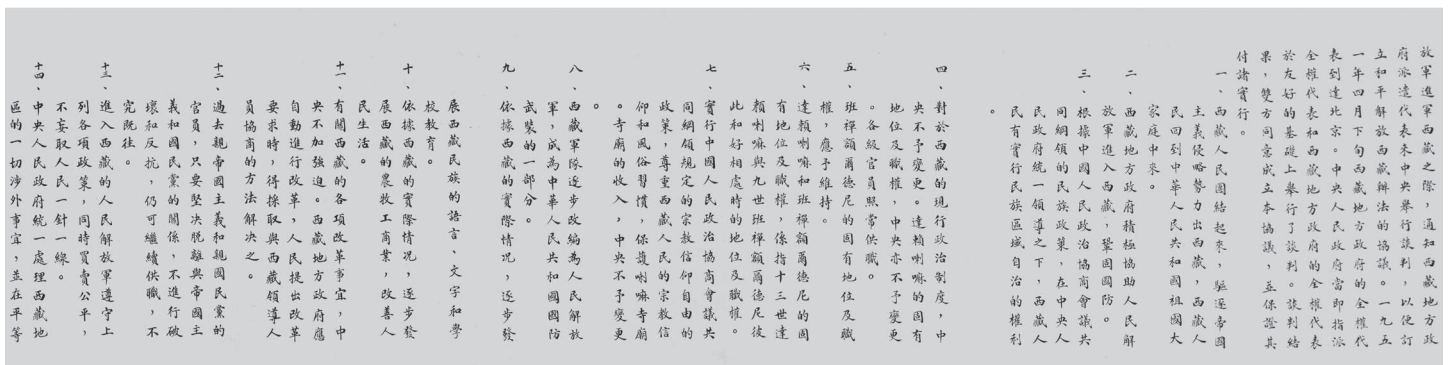
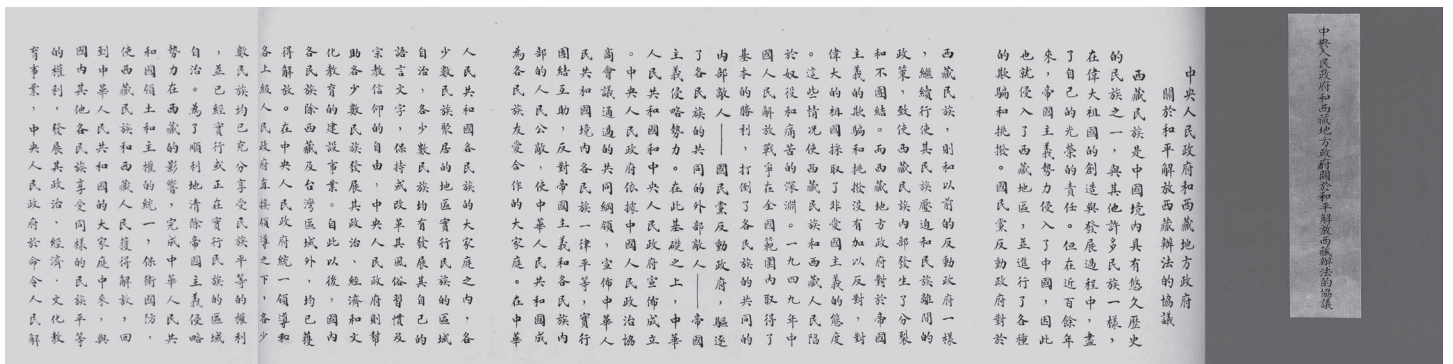
然而，西藏人認為中共強迫西藏代表在北京簽訂了不平等的所謂《十七條協議》。主要因素是1949年10月1日中華人民共和國成立。北京電台發布新聞宣稱：「中國人民解放軍要解放西藏、新疆、海南島、台灣在內的所有中國領土。」公元1949年11月2日西藏外交部就此新聞致電中共主席毛澤東。電文指出：

「西藏是觀世音菩薩的教化聖地，是一個佛教興盛、與眾不同、獨立自主的國家，任何國家都未曾侵略過西藏。西藏始終反對外國侵略勢力，保衛著自己的家園，因此，中共不僅要保證其軍隊不得侵入西藏領土，不得進行與此有關的軍事活動，而且要對中藏邊界的地方官員嚴加指示，以便讓我們西藏人安心。此外，我們願就中共以前佔的西藏領土問題與中共進行談判解決。」

此電文內容也分別告知英、美、印度等政府，並要求說：「共產黨領導如無視電文內容，強制派兵侵入西藏，西藏政府有責任竭盡全力保衛自己的國家，屆時請貴國政府給予協助。」對於西藏政府發出的呼籲，上述三國雖然也認識到目前正是共產主義膨脹之時，將會對南亞的安全構成相當大的威脅，但由於不和

中國政府和談，則中國政府必定會訴諸武力，因此他們都建議西藏政府盡力尋求與中國政府展開和平談判。

當時中共解放軍逐漸用武力侵佔西藏的東部地區，並散發包括十條內容的「驅逐帝國主義侵略勢力出西藏」的文件，中共的這種宣傳令人感到驚訝，因為當時在西藏的外國人不到十個人。西藏政府通過電台以藏、英、中三種語言指出：「根據歷史，中、藏在歷史上就是施者與被施者的關係，西藏不屬於中國。強大的中國若想以強欺弱，以大國吞併小國西藏，則西藏哪怕是男盡女絕也將戰鬥到底」。同時西藏政府提出可以在俄羅斯、新加坡或香港等任何第三國舉行雙邊談判，結果中共方面選擇香港作為談判地點。西藏政府對此予以承認，並選任澤夏堪瓊·圖丹嘉吾和孜本·夏格



巴旺秀德登二人為西藏代表。

兩位代表從拉薩啟程到印度德里向英國使館申請前往香港的簽證，結果遭到英使館的拒絕。這顯然是因為英政府怕在西藏政府頒發的護照上給予簽證將會激怒中國政府而採取的一種逃避手段。這時中國方面又通知說中國駐印度德里使館的大使即將到任，屆時可以和他進行談判。中國政府的新大使袁仲新（音譯）抵達德里之後向西藏代表提出了以下三個要義：1、承認西藏屬於中國。2、西藏國防由中國政府負責。3、西藏與任何國家的政治或商貿等外交活動，必需要經過中國政府。如接受上述三個條件，則西藏代表可以前往北京與中國政府進行談判。二位代表把中國方面提出的條件如實匯報給西藏政府，西藏政府則認為無法接受上述條件。因此，談判沒能進行。

1950年10月7日，中國西南軍區的軍官張國華和王其美指揮的四萬多名中國軍隊兵分八路突然向康區首府昌都發起攻擊，在昌都地區的八千多名藏軍雖然英勇抵抗，但因實力懸殊，寡不敵眾，經過二十餘次的戰鬥後，終於在19日被擊敗，中國軍隊佔領了昌都並俘虜了時任昌都總督的阿沛·阿旺晉美。約四千名藏軍官兵在戰鬥中殉國，其餘也被迫投降。由於遭受如此的慘敗，正在德里與中國大使開始進行初期會談的西藏代表團，接到拉薩傳來的電報，命令他們立即前往北京。

1951年，西藏政府派出由噶倫阿沛·阿旺晉美率領的15人代表團通過昌都前往北京，阿沛在經過短暫的囚禁和思想教育之後獲得釋放，並被任命為所謂「昌都解放委員會」的副主任。代表團抵達中國首都北京時，與通過印度、香港前來之由勘瓊圖登丹達所率第一批代表團會合。4月29日，西藏代表團開始與中國代表以統戰部部長、民族事務委員會主任李維漢、中國書記處辦事處主任張經武、中國西南軍區十八軍軍長張國華、西南軍政委員會秘書長孫志遠等展開了談判。經過前後五次的

談判，最終在恐嚇與壓制逼迫的情況之下，於1951年5月23日在北京中南海勤政殿禮堂舉行「中國中央人民政府和西藏地方政府關於和平解放西藏辦法的協議」簽字儀式。在協議簽字之前，西藏代表明確鄭重地聲明他們沒有權力以達賴喇嘛或西藏政府、西藏人民的名義簽字，只能以他們個人的名義進行簽字。由於代表們並沒有攜帶簽約時至為重要的政府印章，因而蓋在協議文章上的西藏政府印章也是中國政府在北京偽造的贗品。

表面上中共官員似乎在尊重達賴喇嘛和他的政府之地位、職權、以及權力不予變更多所承諾。事實上隨著中共大軍進入拉薩，中共政府為了破壞達賴喇嘛及其政府原有職權而無所不用其極，主要表現在三個方面：首先，為削弱達賴喇嘛和西藏政府權力，不僅利用藏人內部的政治或地域、宗教衝突、而且還將其制度化，其次，成立北京中央政府的各種分支部門，或尤其部門控制的新機構，並無賦予他們實際的權力，讓這些權力機構與西藏原有的政府機構並行從而架空西藏政府。最後，為了進一步削弱西藏政治或宗教力量的權威，著手進行一些旨在改變西藏社會結構的社會或經濟改革。

1959年，西藏拉薩的民眾為了捍衛民主自由和守護自己的國土，以及推翻中共的獨裁統治，3月10日，西藏爆發大規模抗暴行動，中共以實用爆彈等武力鎮壓，達賴喇嘛為了追求正義流亡到印度，在印度成立了西藏流亡政府。然而，中國政府認為，1959年西藏「叛亂」是西藏統治階層反對改革，試圖維護農奴制，在境外勢力的勾結下，精心策劃的全面武裝叛亂。當時的新華社報導說：「西藏地方政府和上層反動集團，違反西藏人民的意志，背叛祖國，勾結帝國主義，糾集叛匪……向人民解放軍駐軍發動武裝進攻」。

本文於台灣南亞與喜馬拉雅學會發表

打開通往幸福之門(七)

美國 Kadampa Center 說法師 格西 Palden Sangpo

捨棄貪著

偈頌 21

感官享受如鹽水，任己受用渴轉增，
於諸生貪之事物，頓時捨是佛子行。

世俗的感官享受比如欣賞美好的身體、聆聽悅耳的聲音、嗅聞香味、品嚐美食、穿戴柔軟優質的衣物、地位崇高、名聲響亮、富有多金等等就像喝鹽水，我們擁有越多就想得到更多，我們因此體驗更多輪迴的痛苦。菩薩深入思考發現貪著世俗享樂使眾生今世和來世遭受許多痛苦，貪著如同繩索把眾生繫縛於輪迴，貪著是解脫最大的障礙，菩薩見此過患立即捨棄貪著。

寂天菩薩在《入菩薩行論》第八品 39 頌說：「現世及來生，諸欲引災禍；今生砍殺縛，來世入地獄。」他的意思是貪著摧毀我們今生和來世的幸福。龍樹菩薩的《親友書》引述佛陀說過的話：「佛說一切財富中，知足是為最殊勝，若人能夠常知足，即使無財亦富有。」

寂天菩薩曾說過居高位者很難享受知足的快樂。《入菩薩行論》第八品 88 頌說：「離貪自在行，誰亦不相干；王侯亦難享，知足閒居歡。」同品 177 頌說：「樂長貪著故，莫令有機趁；不執悅意物，此為吾勝財。」寂天菩薩建議我們立即捨棄一切貪著的東西。

阿底峽尊者給予我們下面的忠告：「欲

界的朋友們，貪著如飲用鹽水，不管喝多少永不滿足，只想要得到更多；貪著是解脫的障礙；貪著使我們難以獲得增上生；所以不要貪著一切事物，要練習知足啊！」

宗喀巴大師所作的《功德之本頌》說：「受用無厭眾苦門，不可依靠三有樂，見此過患祈加持，希求解脫恆堅定。」此頌的意思很近似我們正在討論的佛子行 21 頌，鹽水不管喝多少永不滿足，它只會給我們帶來痛苦。噶當派大師普瓊瓦說：「捨棄執著帶來的幸福，遠大於執著帶來的享樂。」另一個噶當派大師薩沃巴說：「你若有任何執著，將無法在今生和來世得到幸福；你若捨棄某種執著，可立即感到幸福無須另外尋找；你若不執著，一切就是走上幸福之道。」

拓美桑波也說過：我們應該練習知足。他說：執著家人、僕人和世間財物，就像一頭大象深陷泥沼，很難再站立起來。反過來，你若對你擁有的一切感到滿足，你的身體將會感到放鬆，你的知識、思考能力和判斷能力將會增長，你不用擔心失去財物，也不用為了如何保存財物感到焦慮和煩惱。知足的人，即使沒有財產，也感到富足。

證悟空性

偈頌 22

顯現影相唯心造，心亦自始無實質，
事實非知與所知，不執實有佛子行。



我們認為自己看到的一切事物以及內在和外在的一切影相本身固有存在。我們覺得這個地方好、那個地方不好、這群人友善、那群人不友善等等，其實我們的一切觀點全是由自心造作出來，事物本身並非固有存在。這個事實不是什麼新發明，無始以來一切事物就不具備固有存在。我們的心創造了一切影相。甚至我們的心本身無始以來也非固有存在。菩薩由於思維空性和練習空性而領悟到一切事物以及內在和外在的一切影相本身並非固有存在。

我們覺得朋友和善、敵人邪惡、事物美醜、東西好吃、喜歡、厭惡等等只是自己的意識（思維 / 想法），它們並非固有存在。舉例來說，我們看到一個名叫約翰的人，我們立即把他標記為「約翰」，我們的意識認為：「那個人是約翰，約翰在那邊。」對我們的意識來說，約翰本來就存在，約翰不是從我們的意識當中產生出來的。妄念（幻想）讓我們以為約翰本來就存在，就像我們可以指出來那邊有個約翰。但我們仔細觀察的話，其實找不到約翰，比如說約翰的手不是約翰、約翰的耳朵不是約翰、約翰的腿不是約翰等等，當我們去觀察時，我們找不到一個東西可以指著它說這是「約翰」。

我們通常認為約翰正在追求幸福、約翰正在步行、約翰很好看、約翰具有善心，我們的思維可以造作很多類似上述的事情，但



我們必須了解到約翰本身並非如我們所想的那樣存在。約翰如果固有存在，那麼每個人都應該認同我們對於約翰的看法，比如他很好看、具有善心等等，然而並非每個人都認為約翰很好看、具有善心，某些人對於約翰的看法和我們大不相同，所以約翰本身並不具備固有存在。一切事物都不具備固有存在。我們正在談論空性。

再舉個例子，我們看電視或看電影時，影片裡有好人的角色也有壞人的角色，於是我們開始執著於我們認為的某個好人並且對我們認為的某個壞人感到厭惡。但我們深入觀察就會發現電視機裡面其實沒有人。這個例子也說明事物並非固有存在。

中觀應成派（the Madhyamaka Prasangika system）有一個很好的例子。黎明或黃昏之際光線不太明亮，我們有可能把一條彩色而且捲曲的繩子錯看成一條蛇。由於我們執著於自性實有，先把繩子錯看成蛇，再根據錯誤的觀念而對蛇感到恐懼。同樣的，由於我們執著於自性實有，我們認為一切事物固有存在；由於我們執著於自性實有，我們的心產生傲慢、瞋恨、嫉妒等等並最終造成我們受苦。一切輪迴的痛苦皆來自於我們對自性實有的執著。

菩薩如何練習並熟悉空性？有兩種方法，一種是分析的方法，另一種是專注的方法。分析的方法以禪修自性作為開始。比如說我們首先思維我不是我的頭髮、我不是我

的耳朵、我不是我的頭等等，到最後我們領悟沒有東西可被找到。「沒有東西」是非常深奧的道理，它不是虛空但它類似虛空。當我們對類似虛空的空性有一點理解，此時我們即可聚焦於空性。

思維事物為何不具備固有存在也是分析的方法之一。我們來分析看看。我們看到一個人並覺得他是好人，我們之所以這樣想是因為我們覺得他一直固有存在。假使他一直固有存在，其他人也應該覺得他是好人；我們若覺得他是壞人，那麼其他人也應該和我們一樣覺得他是壞人；但並非每個人對他的看法都和我們相同，因此事物並非固有存在。我們看待事物時由於自己帶著貪執或瞋恨的動機而產生不同的觀點，從事物那方面來說，它本身不帶著貪執或瞋恨，因此沒有東西是固有存在。空性非常深奧難以理解。可以這樣形容空性「我們看得到卻找不到。」對於從未思維過空性的人來說，他們覺得看得到的東西就一定找得到；對於思維空性的人來說，我們認為看得到的東西其實找不到。

龍樹菩薩在其所作的《寶鬘論》80頌及81頌論及空性說：「士夫非地水，非火風及空，非識非複和，何者為士夫。士夫非實有，唯六界複合，如是一切物，複合故非實。」我們現在來分析「我」是什麼。偈頌說的地（地大元素）是指身體和骨骼，我們不是地；水（水大元素）是指身體內的液體如血液等，我們不是水；火（火大元素）是指身體內的熱能，我們不是火；風（風大元素）是指我們呼吸的氣息，我們不是氣息；空（空大元素）是指空間比如我們胃裡面的空間等，我們不是空間。我們不是身體裡面的骨骼、液體、氣息、空間，那我們的意識呢？我們不是我們的意識。以上的東西都不是我們，那我們是什麼呢？上面的地、水、火、風、空和識六個東西複合在一起被標記為「我」，甚至這個複合的「我」也不是固有存在。

我們剛剛討論的是人無我。有兩種無我，另一種是法無我。龍樹菩薩的最後兩句頌詞講的就是法無我。我們是由較小的成份複合而成，可推知上述六大元素也是由更小的成份比如原子等等複合而成，這些更小的成份也不是固有存在。

龍樹菩薩談到兩種無我，我舉一些例子來說明，首先講法無我。我們有時候在公園看到球型裝飾，從遠處看像一個球，靠近才發現它是由杜松樹的枝幹修剪出來的球型裝飾，我們更貼近時可以清楚看到杜松樹的樹枝由許多針狀的葉子組合而成。同樣的，由於無明，我們看到一個身體以為這是一個明確特定的人比如約翰，但我們仔細思維後就知道即使我們看得到他的腿和手等等，我們仍然沒辦法用手指著某處說這就是約翰。以上是人無我的例子。

剛才我提到我們靠近杜松樹就會看到它的樹枝由許多針狀的葉子組合而成。同樣的，我們仔細觀察自己的身體就會發現找不到手，因為我們的手是由手指組成，我們也找不到手指，因為手指是由更小的部分組成包括骨骼、肌肉等等。有個東西在那裡但我們找不到。如稍早說過的，我們看得到卻找不到。我說的「找不到」不是只有我們找不到，而是對每個人來說都一樣找不到。

我們若再三思維空性即能理解空性是什麼，思維空性可以為我們帶來很大的好處。僅僅練習六度中的五度——安忍、布施、持戒、精進、專注——並不能保證我們得到圓滿覺悟，根據佛教傳統我們還必須練習證悟空性的智慧，證悟空性使我們真正看清事實，通過證悟空性的智慧使我們得以在未來成佛。寂天菩薩在其所作的《入菩薩行論》練習證悟空性那一章開頭就說：「此等一切支，佛為智慧說。故欲息苦者，當啟空性慧。」

捨棄負面的東西通常是好事，我們若不要痛苦就一定要停止作惡，我們若想要幸

福就要創造正面的美德。我們藉由四力能夠淨除惡業甚至淨除五種極惡的重罪。無始以來我們造了很多惡業，所以想要淨除一切惡業並不容易。但我們若能證悟空性，當我們達到五道的第三道也就是見道位時就能淨除一切惡業。比如說有個房間很久以來一直很黑暗，我們只要把燈打開，黑暗立即消失。同樣的，當我們獲得見道位時一切惡業皆能淨除。可見禪修空性對我們有很大的利益。再舉個例子，密勒日巴擔心自己即將死去，於是他跑到山上去做禪修。經過許多年的禪修之後，他說：「我不恐懼死亡，因為我已看到事實、我已證悟空性，我知道一切事物皆非固有存在。」他因此不再恐懼死亡。

禪修的方法有很多種。假使我們有很多瞋恨，可以禪修安忍，安忍是消除瞋恨的良藥。假使我們對某個東西特別執著，可以針對這個東西醜惡的一面做禪修。我們也可以禪修慈悲心。有許多不同的禪修方法可幫助我們減少妄念。我們可以把妄念想像成一顆大樹，禪修安忍或禪修慈悲心等等就是在移除大樹的其中一個枝幹。我們若針對空性做禪修，那麼我們移除的是大樹的根部，禪修空性能使我們徹底斬斷妄念的根源，所以說禪修空性對我們有很大的利益。

觀察樂受無自性

偈頌 23

設若會遇悅意境，觀如夏季之彩虹，
思維空性勿執實，不貪著是佛子行。

上個偈頌講解如何禪修空性。現在我們已好好禪修空性並從座上起身，心中充滿「哇！」我們過去覺得我們的家人、朋友、悅耳的聲音、可愛的物品等等以及一切給我們帶來幸福的美麗、友善、迷人的事物從客體上真實存在，

但現在開始我們要改變思維模式。菩薩看到悅意迷人的事物立即想到夏天雨後空中出現的彩虹，彩虹顯現空中但無自性，菩薩思維空性並努力練習不去貪著這些事物。

我們對於貪著要特別謹慎。四法印是佛教的特色，第一個法印「一切事物皆無常」和貪著有關。舉例來說，當我們和某個人建立親密關係或者友好關係，我們開始對他/她產生強烈貪著，我們甚至對他/她擁有的東西包括寵物等等也產生執著。我們開始產生佔有欲，同時我們的嫉妒心強烈到想要去控制他/她。這一切都來自於貪著。

又比如我們買新房子、新車或新手機時，我們對它們產生強烈貪著。當新車滿佈灰塵，我們小心翼翼的把它洗淨，當新車放在停車場時，我們感到不安。然後當新東西慢慢變成舊東西，我們的貪著也漸漸減少。幾年後車子的性能仍然和新車一樣好，但我們對舊車的貪著已不如以往那麼強烈。

稍早的一個偈頌講到遠離家鄉。有些人覺得我們如果不執著就沒有愛。這種說法有待質疑。我們的執著和愛是混在一塊的就像水和奶，由於混在一起我們很難獲得真正的幸福，比如男女朋友之間的爭執其實是出於執著而不是愛。我們沒有把執著和愛區分開來，因此我們或許可以獲得短暫的幸福但沒辦法獲得終極的幸福。

最好的愛是什麼？把愛和執著區分開來，不要混在一起，就像佛陀和菩薩的愛。我們只愛自己，但佛陀和菩薩愛我們比我們愛自己還更多。釋迦牟尼佛離開他所有的家人，有人質疑釋迦牟尼佛離家出走是否不愛他的家人。我認為釋迦牟尼佛展現出真正的愛，因為他的離開是為了努力學習解脫之道。獲得圓滿證悟後，釋迦牟尼佛返回故鄉對他所有的家人宣講解脫之道、幫助他們從煩惱痛苦中解脫出來。

《佛子行三十七頌》講解
Lu Anna 英譯中

為藏人衷心祈願

陽明交通大學光電工程學系副系主任 冉曉雯教授



西藏一夜

因緣際會下，10月時聽西藏行政中央（在印度建立的流亡政府）駐台代表格桑堅參（也是「達賴喇嘛西藏宗教基金會」董事長）的演講後有些交流，日前意外收到了基金會用紙本信件寄來的邀請函，抱著期待，好奇，忐忑的心情，在世界人權日（12月10日）當天，去了台北福華參加歲末聚會。

如預期中，餐會有不少穿著藏服或喇嘛僧服的賓客，我那桌的賓客，有些跟我同樣是第一次參加，但也因此，我也意外認識了一位做佛教研究的女性學者，相談甚歡，學習到很多。同桌還有幾位民運人士，包含值得尊敬的華人民主書院理事長曾建元先生，在香港反送中事件，再無法舉辦紀念六四的活動後，曾先生接下了這個棒子，2022年起在台灣開始舉辦六四紀念活動。

開場，我們看到達賴喇

嘛尊者的錄影談話，談話內容真的令我動容，雖然我早就知道達賴喇嘛尊者是一位很慈悲的宗教家，1989年獲得諾貝爾和平獎，但在流亡數十年，此生可能回鄉無望時，87歲高齡的他仍然在談話中，好幾次的對這群藏人同胞們說：「不要仇恨，要懷著仁愛之心，世界人類是一體的」。「相信正義最終會獲得勝利」。說實話，我不知道在場那些中年的，青年的藏族朋友，是否真的能有這樣的修養，信奉這樣的精神？畢竟他們是被剝奪的家園的人。（註解：我們在台灣的這一輩，小時候所學的歷史是錯的，對西藏人而言，西藏自古就“不是”中國的。）但或許也正是因为知道如此，達賴喇嘛尊者才要一再的訴說，希望多少能緩解這群同胞心中的苦悶吧。

格桑堅參董事長當日的致詞，和上次的演講一樣富含情感，他總是用和緩的

語調說著堅定的信念，若不是之前聽他演講，我從沒留意到原來當曾經我們聚焦在六四天安門事件時，西藏也正經歷1987,1988,1989連續三年政府對手無寸鐵的人民開槍的鎮壓，當親耳聽到西藏流亡政府駐台代表，說到「西藏不是中國的，中國政府說西藏自古是中國的，這並不被西藏人認可」，現在台灣的諸位有沒有覺得很耳熟？而當聽到他說「1950年中共大軍壓境，國際各國因為當時韓戰爆發等種種原因，決定冷漠以對」，各位有沒有覺得背脊發涼？被佔領後的西藏，一波波的反抗，面臨一次次的鎮壓，今日流亡藏人已經覺得「獨立」的訴求太過高遠，「自治」也是可以接受的目標……他們的語言文化信仰都受到了摧殘，或者說，都正在被「再教育」？！上次的演講，是王丹安排的，場中還有香港來的學生，然後我聽到他們提到「流亡政府」「流亡組



織」的事情，交換彼此的心得或感受，我覺得很膽寒，希望台灣永遠不要面臨這一天……

餐會有許多藏族樂曲的表演，到後來剩下的賓客不多，藏人朋友開始邀請我們加入他們，圍著圓桌跳藏舞，我很勇敢的加入了！哈！體會到藏族舞蹈沒有看起來的簡單呀！但是真的挺美的～踏幾步後甩袖踢腿，特別的帥氣，每位藏族朋友跳起舞，神情中帶著一種浪漫，連格桑堅參董事長也加進來跳舞，我被他指點了幾步，可惜直到樂曲最後一段才終於跳對了～！>O<。

我記得上次格桑堅參董事長說「藏人土地上的每一座山，都有山神護佑一方百姓」，衷心祈願藏人們能安樂自由的擁抱他們自己的文化，願每一個山神都能聽到藏語呢喃的祝禱聲。

參加達賴喇嘛西藏宗教基金會
歲末餐會後感

與流亡西藏結緣

格桑堅參先生您好，寫封信表達對您今日演講課程的感謝，聽完您的演講，心中感觸良多。

您，王丹先生等人，流亡於國外為了自己祖國的自由民主奮鬥數十年，我感到由衷的佩服。您今天提到 89 年六四以及那幾年在西藏發生的鎮壓事件，也說到您這一年多在台灣看到的民主，其實我突然覺得很慚愧，因為我們是坐享其成的一群人。如果沒有當年民進黨前輩們的犧牲，我們也不能享受這樣一個舒服自在的氛圍。

不管是前幾週聽王丹老師的課程，或是今天聽您的演說，真的給了我很多衝擊。歷史的事實固然可怖，但更多的衝擊是在今昔比對之下，我們正目睹著一些驚人的相似性。而當您說到西藏，新疆，香港，以及民運的流亡族群，我也才清楚的看到，每個流亡團體都有各自不同的故事與

使命，但也都要時時面臨各種質疑與孤獨感，真是太不容易了。感謝您，王丹先生等人常懷希望，堅持走在這條正義的路上，您們讓我們對人性對公理還有期待，就像是標竿燈塔一樣。謝謝您，您辛苦了。人生是一場修行，但您們的路，特別艱辛。

我由衷祝福您們能早歸故土，重建家園，再一次讓西藏的每一座神山都被藏語呢喃的祈禱環繞著，我可以想像，那會是多麼美好的一天。若能看到中國民主化的那一天，我也一定會熱淚盈眶。而我們台灣人，能夠享有這數十年前輩們奮鬥得來的民主自由和實質性的獨立，絕對不能傻到去相信中共政權描摹的契約。今天聽您的演講後，我更加堅定的這麼相信，也會盡我所能，去影響周圍的人，找機會分享這些知識給我的學生們。

祝福您在台灣能過得快樂，且收穫滿滿。

參加格桑堅參董事長演講後感



《十方三世》 覺巴吉天頌恭師傳記

偈言作者：兼那·直貢林巴謝拉迥涅
壁畫註釋：直貢法王 赤列倫珠

直貢法王序

位於印度北方拉達克的平陽寺（崗翁扎西曲宗）的古老紅殿裡，牆壁上畫有完整的直貢祖師一覺巴吉天頌恭《十方三世》傳記畫作。這壁畫應該是臨摹普蘭地區擴加佛堂裡的壁畫而來。而原有壁畫現已不完整也無從考究，所以這是覺巴吉天頌恭《十方三世》傳記目前唯一的壁畫，也是直貢林

巴大師（兼那·謝拉迥涅）許多畫作的其中一幅。是12世紀初西藏珍貴的壁畫遺產之一。

這面壁畫曾經由直跋給·貢覺丹增特地前往拉達克平陽寺拍照記錄，於殊勝的直貢祖師一覺巴吉天頌恭800周年紀念日大法會時完成，並以藏文出版過二次。而此次首度以中、藏文出版並有所校訂。中文為弟子李星陸發心在西藏翻譯及弟子李正秋統一校對，交由中華國際直貢噶舉佛學會印刷出版。祝福所有參與此次出版的工作人員，此生來世得三寶加持，福慧增長。

受嘉旺直貢巴稱號加持者

直貢法王昆秋滇津昆桑赤列倫珠藏曆鐵牛年

2021年3月15日

導言

1219年，兼那·直貢林巴謝拉迥涅33歲時，來到白雪皚皚、巍峨崢嶸的岡底斯雪山不遠處，普蘭地區擴加一座佛堂裡居住，此處供奉吉榮覺沃釋迦牟尼佛像。直貢林巴大師在這篇傳記的跋文中這樣寫道：「薩嘎月初八（佛誕日），在殊

勝吉祥的日子裡，憶念起祖師的各大事蹟，因難以抑制內心的恭敬之情，不禁熱淚盈眶，哭成了淚人。」隨後，獨自一人來到了恆河源頭，腦海浮現了傳記上的畫面，回到居住的地方後，便動筆在牆上畫下直貢祖師一覺巴吉天頌恭《十方三世》傳記壁畫。在直貢一帶曾因此壁畫興起了唐卡式的畫風。

後來，直貢林巴大師來到大成就者涅普瓦的駐地—山南卡曲名為薩麗白洞桑杰林的山洞時，以偈言的方式寫成了全篇內容，現在幾乎所有直貢僧人都能背誦此文。

雖然以13世紀初期藏地興盛的壁畫風格所畫成的《十方三世》完整唐卡現在已經不完整了，也無從考

究。但令人歡喜的是，位於印度拉達克的平陽寺（崗翁扎西曲宗）這歷史悠久寺廟的古老佛堂牆上，發現這幅完整無缺的壁畫。該壁畫大概創作於14世紀末，是一幅畫風樸素莊嚴，惟妙惟肖的壁畫。

通過地理位置分析，可以斷定這幅壁畫是直接臨摹自直貢林巴大師當初畫在普蘭擴加佛堂牆上的壁畫。因此，這壁畫是一幅刻畫入微的絕筆古跡，其珍貴就同如意寶般。同時，也展現了直貢林巴大師一生善於丹青、精於寫作優秀作品中的冰山一角，以及他的不朽貢獻。

作者：直貢林巴大師

覺巴吉天頌恭祖師傳記《十方三世》的作者是祖師近侍八大兼那之中最為優秀，秉持發揚祖師所有法脈的兼那·謝拉迴涅，又稱兼那·直貢林巴大師。他生於藏曆勝生周第三木羊年（1175），圓寂於1255年。「兼那」指的是，當時在祖師身邊照顧其生活起居和內外瑣碎事物且值得信賴的近侍。

兼那·直貢林巴大師的姓氏是直貢居惹家族中的一支，名為「霧綽」。他的父親名為東巴·桑傑巴，

相傳是瑪爾巴大師轉世再來，母親名為仁欽卓瑪。夫妻倆都是具有一定修證境界的瑜伽師。兼那·直貢林巴有7位同胞兄妹，他排行老大。大師幼年時精於讀誦書寫，能歌善舞，是一位多才多藝的傑出少年。17歲時，在覺巴吉天頌恭祖師的親傳弟子吉祥涅普瓦大師座前出家為僧。20歲時，涅普瓦大師安詳圓寂；第2年，大師便毅然決然來到衛藏，拜到祖師的蓮足之下，研習經論，參禪修行。因為其不可多得的出眾智慧與修行，在眾多弟子當中成為翹楚，做了祖師的近侍。

覺巴吉天頌恭祖師曾多次說：「我把直貢交給你（直貢林巴大師），希望你成為直貢法座持有者。」雖然他沒有接受，但全心全意秉持祖師的所有法脈，平時嚴加修習，著書立說，將祖師的法身慧命發揚光大。兼那·直貢林巴大師還執筆寫作了老幼皆知的正法《一意》，是大師的傳世大作。書中大師以一問一答的形式，收錄了當時藏地各派百花齊放、百家爭鳴的探索宇宙和心智奧秘的各大理論，以及覺巴吉天頌恭祖師的教言。全書原為190偈金剛頌，後來進行了一次審定，歸攝在150偈裡，探討各家

理論，光顯如來法門，立此文字，留給後人，代代相傳。

兼那·直貢林巴大師的著作當中，最為著名的正法《一意》，可以說人手一冊，婦孺皆知，廣為流傳，是人人每天拜讀修學的一本書。書中主要以釋迦牟尼佛的教理作為理論依據，並以眾生怙主一帕摩竹巴上師的教言作為點綴，字裡行間加入了祖師的心髓要訣。第八世大寶法王米覺多傑（不動金剛）稱頌此書為「達波噶舉的教派大源流」。

兼那·直貢林巴大師撰寫了多部直貢覺巴吉天頌恭祖師的傳記作品。其中，祖師生平事蹟記錄比較詳細完整的傳記是《金剛熾燃》。此書在藏地的一些史書中以不失神奇色彩的筆調記載：「這部傳記是在直貢覺巴仁波切示現圓寂，圓滿完成『滿願供養』大典後，一個月的某天早晨，（直貢林巴）大師匆匆寫完草稿，並於當天下午在僧眾之中高聲朗誦，審定而成。」

而這本《十方三世》是覺巴吉天頌恭祖師最早的傳記，由兼那·直貢林巴大師親自繪畫、記載，並且在僧眾大德的幫助下仔細審定而成，記載詳實，與史實較為相近。

西藏要聞

達賴喇嘛出席社會與情緒及倫理教育會議

達賴喇嘛尊者於 2022 年 12 月 9 日早上在印北達蘭薩拉，應邀出席了主題為“社會與情緒及倫理教育 (SEE Learning)：內心與思想教育之全球倡議”的會議開幕儀式。尊者在致詞時指出，為了自己、家人以及社會的幸福，無論一個人有無宗教信仰，都要心存善念。尊者還指出，給人類社會創造幸福，以及建立世界和平不只是一兩個人的責任和義務，這是所有人應共同努力實現的目標。

第 102 任甘丹赤巴日宗圖丹尼瑪仁波切圓寂

藏傳佛教格魯傳承第 102 任甘丹赤巴圖丹尼瑪隆多丹增諾布仁波切於 2022 年 12 月 8 日晚上在印南哲蚌寺圓寂，壽年為 96 歲。日宗仁波切是首位拉達克地區被任命為甘丹赤巴的仁波切。

達賴喇嘛致函祝賀新任喜馬偕爾郡首席部長

達賴喇嘛尊者於 2022 年 12 月 11 日致函祝賀印度喜馬偕爾郡新任首席部長蘇文德·辛·蘇庫，達賴喇嘛尊者在賀函中寫道，印度在這 60 多年以來一直是自己的家，非常高興大多數時間居住在喜馬偕爾郡的達蘭薩拉。因此，自己一直稱呼喜馬偕爾郡首席部長為我們的首席部長。尊者也感謝了喜馬偕爾郡各界人士一直以來對自己和流亡藏人給予的友誼和款待。

達賴喇嘛尊者讚揚印度學生用印地語辯經

2022 年 12 月 13 日由藏僧洛桑蔣揚為救助貧窮印度孩童而在印北達蘭薩拉創立的東蘭慈善學校全體師生獲得了達賴喇嘛尊者的接見，該校的學生向尊者展示了他們使用印地語辯經的能力。該校在過去的 20 年內，一直在幫助達蘭薩拉周圍貧困的人們，提高他們的生活質量，並且在衛生與教育方面給他們創造條件。校方還向學生們教授不依靠宗教的倫理課。

達賴喇嘛接見德里台商 疫後有意願方便時訪

藏人精神領袖達賴喇嘛昨天接見印度德里台灣商會代表團，交流互動時表示在疫情結束後有意願方便時再次訪台，並品嚐台菜，也期許台灣能以民主自由的力量改變中國。

駐台灣辦事處代表訪問台北慈濟基金會

2022 年 12 月 14 日藏人行政中央駐台灣辦事處代表格桑堅參先生在秘書長明究玉珍、佛教導師和工作人員的陪同下，拜訪位於台北的慈濟基金會，並與其創辦人釋證嚴法師會面。代表格桑還進一步介紹了關於達賴喇嘛尊者書籍及該辦事處在成立 20 週年時紀念冊。釋證嚴法師也回憶了 2001 年達賴喇嘛尊者訪問台北時她與尊者的第一次見面。在詢問了尊者的健康狀況後，她向尊者轉達了良好祝願。慈濟基金會的副執行長向代表介紹了該組織對印度和尼泊爾流亡藏人社區的支持，並進一步介紹了他們未來的項目。代表格桑先生對此表示感謝，同時表示希望雙方在未來進行合作和相互支持。

藏人代表在美國國會聽證會上譴責中共

2022 年 12 月 14 日，美國國會國際宗教自由委員會舉行聽證會，討論了中國對宗教自由的侵犯，以及中國如何將迫害宗教自由的手段從國內延伸至國外。美國國會國際宗教自由委員會主席努里·特克爾、佛羅里達州共和黨參議員馬克盧比奧以及其他幾位委員和來自非政府組織的證人一同出席並發表了講話。國際聲援西藏運動成員布瓊次仁也代表藏人出席了聽證會，介紹了中共如何將藏傳佛教“中國化”並譴責中共謀劃干涉達賴喇嘛尊者等西藏大德高僧的轉世制度。

達賴喇嘛尊者呼籲印度學生實踐慈悲和非暴力理念

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 2022 年 12 月 21 日上午，在印度首都德里近郊的哈里亞納邦古爾岡地區的薩爾旺公立學校，向來自德里 60 多所學校的 5000 多名師生發表了講話。達賴喇嘛尊者在發表講話時表示：“我們必須認真思考，創造一個真正和平的世界。人類大腦的聰明才智只集中在創造物質發展和武器上，這在本質上是一種過時的想法。暴力與和平是人類選擇的產物。我們的生活方式應該指向基本的慈悲本性。”

駐台代表格桑堅參向台灣政治大學學生介紹西藏議題

2022 年 12 月 30 日，在台灣國立政治大學民族學系助理教授陳乃華女士的帶領下，包括國立政治大學客座教授劉宇光在內的 17 位民族學系師生，到訪台北達賴喇嘛西藏宗教基金會。在長達 2 小時的互動中，藏人行政中央駐台灣代表格桑堅參向與會人士介紹了

在中國政府的歪曲宣傳下，境內的中國民眾和港澳地區的許多民眾所了解到的西藏，是經過美化後的幸福、快樂的西藏外，並不是真實處境下的西藏和西藏人民的生活。

司政邊巴次仁祝賀美國眾議院新任議長凱文·麥卡錫

藏人行政中央司政巴次仁於 2023 年 1 月 10 日致函祝賀美國國會眾議院新任議長凱文·麥卡錫先生。司政邊巴次仁在賀函中寫道：“我謹代表藏人行政中央和全世界的藏人，對您當選為第 118 屆國會眾議院的議長表示衷心的祝賀。在過去數十年裡，特別是在即將離任的議長南希·佩洛西女士和兩黨議員們的領導下，西藏自由事業得到了國會兩院的長期支持，我們對此深表感謝。”

聯合國專家關切中國在西藏實施的同化政策

鑑於中國政府對西藏文化特性的壓迫和系統性管控有增無減，一個由四名聯合國人權專家組成的小組對中國在其占領下西藏實施的文化適應和同化政策表達嚴重關切。聯合國專家在發給中國政府的聯合信函中明確指出：“貴國針對西藏的教育、宗教和語言機構的一系列打壓行為，與西藏人民接受教育權、文化權、宗教或信仰自由權，以及其他少數民族權利相矛盾。”專家們在信函中特別強調，中國政府在西藏各地實施的寄宿制學校是大規模同化藏人的計劃之一。這份最初於 2022 年 11 月 11 日發出的信函於近期按照既定程序被公開。

“人權觀察”發布《2023 世界人權報告》： 西藏人權仍惡劣

“人權觀察”於昨日發布《2023 世界人權報告》。“人權觀察”在有關西藏的報告中指出，中國當局在西藏各地繼續限制藏人的信仰、言論、遷徙及集會自由，並大規模採集藏人 DNA。當藏人對有關大規模遷移安置、環境污染、小學教育撤銷藏文科目等議題表達不滿時遭到鎮壓。當局還要求西藏各地的官員，教育民眾“守法”，並用獎金鼓勵民眾互相舉報。國際非政府組織“人權觀察”（Human Rights Watch）於 2023 年 1 月 11 日發布了《2023 世界人權報告》，顯示西藏的人權在中國殖民統治下仍然處於惡劣狀況。

駐台灣代表格桑堅參拜會台灣國會林昶佐委員

駐台代表格桑堅參先生在秘書長明究玉珍女士及行政助理的陪同下，於 2023 年 1 月 10 日前往台灣立法院拜會

了國會西藏連線主席林昶佐委員。在會晤期間，代表格桑堅參先生介紹了駐台辦事處在加強台藏關係及未來其他相關活動的計劃，以及流亡藏人在申請台灣簽證時所面臨的困難等相關問題的解決方案。並進一步討論了即將到來的 3.10 西藏自由抗暴日和藏歷新年等相關活動的安排，國會西藏連線會長林昶佐委員保證將予以合作和提供支持。

達賴喇嘛尊者出席藏傳佛教寧瑪派舉辦的長壽法會

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者於 2023 年 1 月 18 日出席了藏傳佛教寧瑪派，在印度佛教聖地菩提伽耶的白玉南卓林寺為尊者舉行的長壽法會。達賴喇嘛尊者在法會上致詞時，再次重申將住世超過百歲，並且呼籲各方信眾精進努力，祈願在西藏首都拉薩布達拉宮廣場前再次共襄盛舉。

多個佛教組織發表聲明 敦促中國政府不得干涉 達賴喇嘛轉世事務

西藏精神領袖達賴喇嘛轉世問題持續引發各方關注，多個佛教團體近期發表聲明，敦促中國政府不得進行干涉。西藏之聲 2023 年 1 月 23 日報導，日本世界佛教聯合會聲明表示，選取達賴喇嘛繼承人必須根據藏傳佛教的文化及歷史，而非由無神論的中國當局決定，自稱為無神論者卻又妄圖任命宗教領袖，這一行為非常矛盾。日本世界佛教聯合會強調，與宗教相關的事務必須由持相同宗教價值觀的人士處理，中共沒有資格干預。

司政邊巴次仁訪問英國、美國和加拿大

藏人行政中央的司政邊巴次仁於 2023 年 1 月 29 日至 2 月 17 日，訪問英國、美國和加拿大。在訪問英國期間，司政邊巴次仁將訪問英國牛津大學，並在該大學發表有關西藏的演講。結束對英國的訪問後，司政啟程前往美國和加拿大，會見美加兩國的各界政要及支持西藏團體，並參訪該國的藏人社區及發表公開講話。

國際宗教自由峯會開幕 美國議員譴責中國宗教迫害

2023 年 1 月 31 日，美國國務院原國際宗教自由事務無任所大使薩姆·布朗巴克在“2023 年國際宗教自由峰會”指出，宗教信仰自由是天賦基礎人權：“這是威權政府害怕的權利，如果各個宗教的人們共同站起來捍衛宗教尊嚴，便沒有人可以阻攔這項權利。因為世界上 80% 的人有宗教信仰，沒有任何政府能有辦法對抗 80% 的人民。”美國眾議院外事

委員會主席麥考爾在峯會上譴責中國政府侵害人民的信仰自由：“在中國，中國共產黨對宗教信仰實施迫害。直至今日，中共仍在持續瓦解西藏佛教、迫害達賴喇嘛；他們起訴基督徒，因為基督徒不願加入政府管控的教會；他們對維吾爾穆斯林進行種族滅絕，強制節育、強制墮胎、洗腦，甚至殺害穆斯林。”

司政邊巴次仁會見美國西藏問題特別協調員 烏茲拉·澤亞女士

2023年2月1日司政邊巴次仁在財政部臨時秘書長丹增列珠先生和駐北美代表朗傑曲珠博士的陪同下，禮節性地拜訪了美國西藏問題特別協調員烏茲拉·澤亞女士和「美國國家安全委員會」民主與人權事務高級主任羅布·伯辛斯基先生。在此之前，司政邊巴次仁會見了駐北美辦事處代表和工作人員，以及「國際聲援西藏運動」臨時主席布瓊次仁先生和副主席丹曲嘉措女士，討論了西藏宣傳活動等議題。

聯合國專家： 中國寄宿學校“同化”西藏兒童違反人權

三位聯合國專家表示，約有100萬西藏兒童與家人失散，在中國官方設立的寄宿學校接受“強迫同化”，專家們認為，中國政府的作法違反國際人權標準。2023年2月6日法新社報導，聯合國特別報告員在一份聲明中警告，中國政府通過學校系統在文化、宗教和語言上同化藏人的這一政策，加劇人們對這類學校數量增加的關切。“令我們感到非常不安的是，近年來，針對藏族兒童的寄宿制學校，似乎是一個強制性的大規模計劃，目的是‘漢化’藏族兒童，這違反了國際人權標準。”專家們指出，藏族兒童正失去使用母語的能力，也無法用藏語自在地與父母和祖父母交流，“這助長了他們遭同化，侵蝕藏人的身份認同。”

駐台代表在台北國際書展呼籲各界關注 遭中共破壞西藏聖山聖湖

藏人行政中央駐台代表格桑堅參於近日在2023年台北國際書展上發表西藏演講，介紹西藏的聖山聖湖遭中共破壞的情況，呼籲人們加強關注以西藏為主的世界各國的環境問題。由台灣文化部主辦，台北書展基金會承辦的2023年「第31屆台北國際書展」於1月31日至2月5日在台北世貿一館展開。藏人行政中央駐台灣辦事處下屬的雪域出版社於參加了書展活動。

達賴喇嘛尊者為土耳其和敘利亞 的救援和救濟工作捐款

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者在聞悉土耳其和敘利亞兩國，於近日發生破壞性地震導致大量人員傷亡的報導後，隨即於2023年2月7日致函世界糧食計劃署執行主任呼籲聯合國向災區提供救濟，並向遭受這場災難影響的人們表示慰問。達賴喇嘛尊者在慰問函中寫道：“我向那些失去親人的家庭表示慰問，並為所有受這場災難影響的人們祈禱。令人欣慰的是，除了聯合國協調的衛生團隊之外，世界各國政府及的非政府組織也在派遣人員支援和幫助災區的救援和救濟工作。”

司政邊巴次仁會見美國國務院官員及中國民運人士

藏人行政中央司政邊巴次仁於2023年2月9日在美國華盛頓拜會了國務院人口、難民和移民事務局和國際開發署的負責人，上述兩個機構是藏人行政中央在流亡藏人社區實施政治和福利項目的最大資助機構。下午，司政邊巴次仁在位於華盛頓的「戰略與國際研究中心」主持了一場關於西藏和中國的討論會議並發表有關西藏議題的演講。

司政邊巴次仁會見榮休議長南希·佩洛西 和眾議員吉姆·麥戈文

正在美國首都華盛頓特區進行訪問的藏人行政中央司政邊巴次仁，於美國當地時間2月8日在國會大廈拜會了美國國會眾議院榮休議長南希·佩洛西女士和國會眾議員吉姆·麥戈文先生。在會晤期間，司政邊巴次仁向兩名議員介紹了有關西藏境內的局勢、達賴喇嘛尊者和藏人行政中央為解決西藏問題的而事實的計劃等情況。榮休議長南希·佩洛西女士和國會議員吉姆·麥戈文先生向司政保證，他們將繼續支持西藏人民的自由事業，並討論了未來實施的相關計劃。

第二屆藏傳佛教與精神分析研討會

藏人行政中央駐台灣辦事處於2月11日在台北舉辦了第二屆藏傳佛教與精神分析研討會，邀請台灣知名心理學家周仁宇博士出席，向30多名與會的藏傳佛教各教派在台灣各地的佛學中心的仁波切、格西和堪布等僧眾，講述心理學的科學研究和精神障礙的治療方法。達賴喇嘛西藏宗教基金會的佛法導師丹增南卓仁波切和前導師格西見悲青增分別講述佛教徒對人類心理運作的理解，與會各方代表也發表了各自的觀點並提出了問題。



ཐའེ་མཁོ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁོན་པོ་ལྷན་དུས་ལྷན་ཁག་གི་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 (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

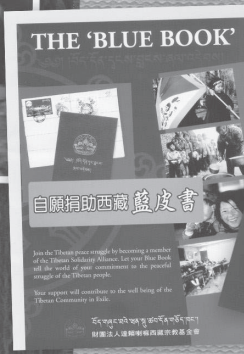
收款帳號戶名

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。



國際宗教自由 (IRF) 秘書長納丁·馬恩女士來訪 2022/11/10



立法院院長接見 IRF 秘書長一行 2022/11/14



國際研討會 2022/11/27



台灣政治大學演講 2022/11/17



文化部展覽 2022/12/16



玄奘大學開會 2022/12/23



政治大學交流活動 2022/12/30



拜訪林昶佐委員 2023/1/9



拜訪林岱樺委員 2023/1/19



拜訪印度台北協會代表 2023/2/3



2023 TiBE 台北國際書展 2023/2/5



假使「思維」充滿懷疑和瞋怒，

即使待在一个很舒服的房間裡，

你的心無法平和也睡不安穩。

我的內心沒有瞋怒也沒有恐懼，

每天睡九個小時，

睡得非常安穩。

我們的目標就是保持平和的思維、成爲一個快樂的人，

不談來世，不談佛陀，也不談神，

我們只要單純的去思考

如何做一個快樂平和的人。



ཐའེ་ཕམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་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