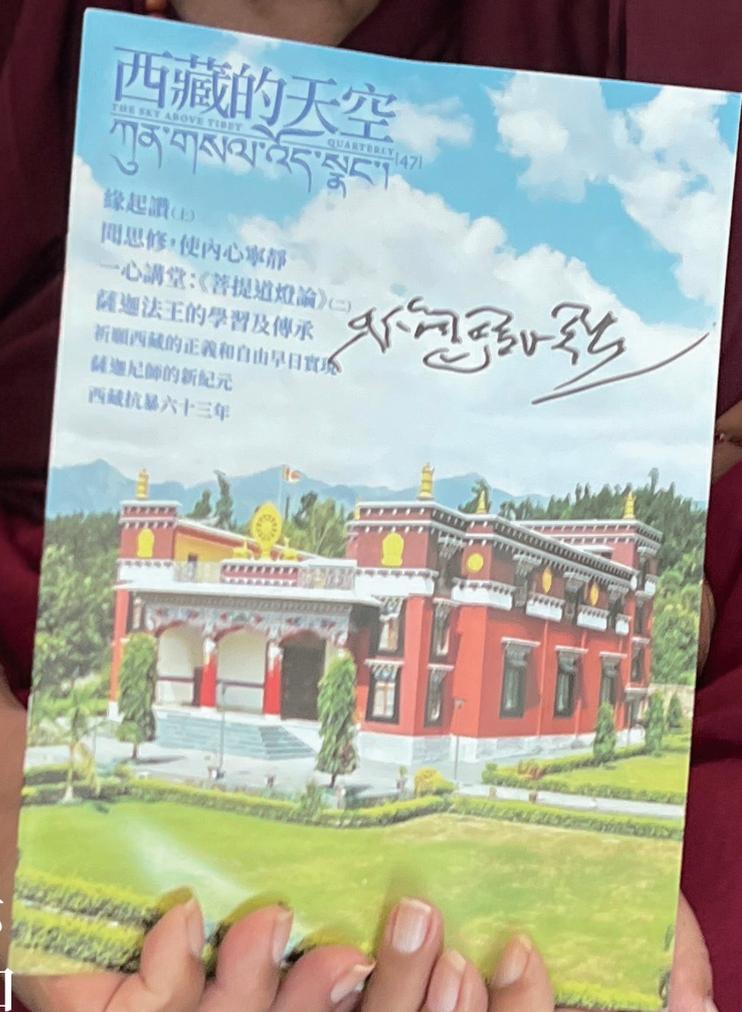


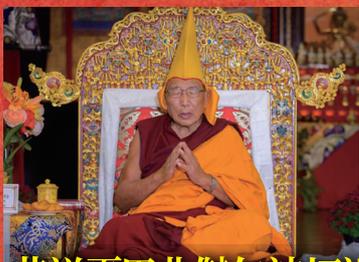
西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [53]

ཀུན་གསལ་འདྲ་སྒྲིག་



為西藏青年傳授佛法
佛教各宗派對種性的認知
在臺流亡藏人的生存困境
尋找共同點：《漢藏民間交流促進會記事》



恭送夏巴曲傑仁波切返印度 2023/8/27



墨西哥議會支持西藏小組
議員拜訪基金會 2023/9/4



AIT 拜訪基金會 2023/9/6



國際宗教自由論壇 2023/9/7



玄奘大學開會 2023/9/11



拜訪闊千仁波切 2023/9/17



蓮師十萬大薈供法會 2023/9/17



西藏文化節 2023/9/23



丹麥人權藝術家聚會 2023/10/8



容 Samavetā 畫展 2023/10/8



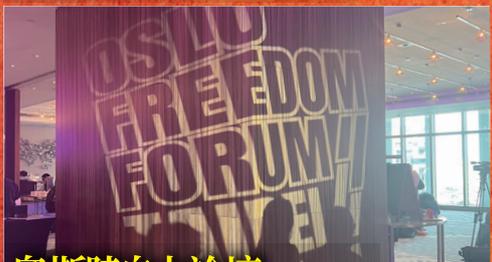
印度請願委員會主席
拜訪基金會 2023/10/10



加拿大西藏委員會主席
與學生拜訪基金會 2023/10/17



加拿大國際西藏網路指導委員會
代表拜訪基金會 2023/10/18



奧斯陸自由論壇 2023/10/18



玉山論壇 2023/10/18



董事會議會後餐敘 2023/10/19



拜訪臺灣民主基金會 2023/10/24



主編的話

親愛的讀者：

流亡藏僧來臺灣的弘法簽證無法得到與其他宗教人士相同的待遇，二十年來經多組織多人爭取未果，影響各佛學學運作，也限縮臺灣信眾的信仰自由。

本會格桑董事長在臺灣就任後，多次與臺灣政府溝通，為持印度旅行證件的流亡藏人來臺申請居留簽證而奔走。董事長認為每個藏傳中心藏僧的簽證難題，如果能延長到六個月及一年的停留簽證，會大大解決臺灣信眾、西藏僧人的負擔。董事長的溝通及訴求，得到臺灣政府的積極回應，並責成行政院召開跨部會議研議，提出解決方案。

今年經藏僧簽證推動改革聯盟、洪申翰立委等共同努力，外交部領事事務局修正傳佛教僧人來台簽證限制：經同一宗教團體（登記或核准立案滿3年以上）邀請來台達3次以上、查無不良紀錄者，駐外館處得依據申請人之來台目的、背景、以往來台紀錄等綜合審核後，依職權核予得延期之停留簽證。亦即可延至六個月。

感恩相關組織及大德的奮鬥不懈，祝福諸位闔府平安吉祥，佛學會法務興隆，共遊法海。

第 53 期 / VOL.53

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2023 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、明究玉珍、鄭凱榕、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

為西藏青年傳授佛法 2

佛法智庫

一心講堂：《菩提道燈論》（八） 16

佛教各宗派對種性的認知 23

打開通往幸福之門（十） 31

漢藏交流

在臺流亡藏人的生存困境 33

好書推薦

尋找共同點：《漢藏民間交流促進會記事》 38

聲明與要聞

西藏要聞 40

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 |

為西藏青年傳授佛法



善心的功德與利益

這次最主要說法的對象是我們藏族年輕的學生一代，你們希望我為你們傳授發心儀軌，這將是我們本次活動要去進行的一個流程。發心本身是非常不可思議的，而且是非常殊勝的！早上一起來，我就會思維菩提心，就會去思維一切有情、遍虛空的眾生，尤其是這個地球上以人類為首的有情，我就會為他們發願和迴向，這是我每天一定會做的事情。這麼為他們迴向，打從心裏面為他們好的時候，我的內心是寧靜的，我的內心是平靜的，會非常的舒坦，所以觀修菩提心對我們幸福感的提升真的非常重要。我會非常重視菩提心的思維，我也會非常重視空性的思維，確實這種真誠的發願和迴向對我內心幸福感的建立有很大的幫助。

我發願的內容是什麼呢？「乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦！」乃至虛空未盡之前、乃至眾生未盡之前，我要利益一切有情眾生，這種的心力對我有很大幫助。以我個人來講，發心、思維菩提心確實會讓我的內心感到非常的平靜，也是因為內心寧靜的緣故晚上會睡得更好。內心隨著煩惱所轉，像是憤怒或內心受到煩惱干擾的話就沒有辦法好好的睡覺，但是我不會有這個問題，我

的內心非常的寧靜，而且晚上睡覺的時候可以睡得非常安穩。我也會思維聖觀世音——也就是跟我們藏人有不共業緣的本尊，觀想在我的頂部加持於我，邊念六字大明咒邊入睡。實際上當你的內心獲得寧靜的時候，你身體的四大也會隨之平衡，對身體的健康是絕對有幫助的。我們雪域西藏者的不共業緣的本尊就是觀世音，以漢地來講像是五臺山等地的不共緣分的本尊是文殊師利，我們雪域藏地的有情跟聖觀世音有著不共的業緣。以我個人來講，會反覆地向聖觀世音發願、迴向，也會觀想聖觀世音安住在我的頂部。

今天我們在此齊聚一堂，（講法的）主要對象是具有信心的佛教徒，明天為你們傳授文殊隨許，文殊師利是智慧的本尊，因為你們年輕的一代透過文殊隨許的加持能夠提升你們的智慧，所以是以此為目的而傳授文殊隨許的，今天在此為你們傳授發心儀軌。宗大師曾寫過一篇較為冗長的發心儀軌，這裏就不需要了，最主要的是發心的思維，這很重要！依由發心的緣故，本來是要結怨緣的、結不好因緣的，藉由修練菩提心的緣故，會將兩人之間的互動——怨緣轉為善緣，這個就是菩提心的力量。

菩提心是值得我們去讚歎和禮敬的，這種完完全全只有善良的為他人而著想的這顆善



心，即便你對他結下怨緣，可他對你卻是善心的發願——希望你好，這顆如此殊勝的善心，值得我們去皈依、值得我們去禮敬。這世界上的幸福，的的確確都是來自於善心，如果心懷善念我們內心會有幸福感，我們也可以睡得更安穩；如果心隨煩惱所轉，我們就會輾轉反側，內心一直停不下來，一直想著這些干擾的事情。相反的，如果我們內心心懷善念、思維菩提心的話，內心會非常的安穩和寧靜，我們可以睡得非常安穩。

菩提心的思維，將來不只可以讓我們成就無上菩提，即便在當下我們身處輪迴的時候也可以獲得最大程度的安穩，所以在經論裏面說到：「為能成就自他利，我要生起菩提心。」的確是如此啊，如果要為自己好，就要修學菩提心；要為他人好，就要修學菩提心；要當下好，也都修練菩提心；要為生生世世乃至一切遍智的所有的善果，也都是來自於菩提心。這個菩提心是全方位、最究竟的善心，的確是如此！因為他打從心裏面真誠的對待每一個人，光是這一種的態度就值得我們去隨喜讚歎了。如果秉持這個真誠的態度，所想的都是如何去幫助他人、利益他人，有一些人隨著因緣無論是人道、非人或其他投生道的眾生，不會因為對方的反應而來區分對方，他對所有的人和非人都是一

樣去愛戴、關懷的，不會因為對方的批評或不歡喜而跟他保持這種內在的距離，反而會因為別人的批評或反對而覺得是一個憐憫的對象，進而更想要去幫助他人，這樣一顆全方位的完完全全為他人著想的善心真的是非常珍貴呀！

這也是為什麼我一醒來就會去思維菩提心的原因，的確我在菩提心的這個修行上也是有所建樹，確實是有一些相關的相應覺受，所以當我看到（文革時期）漢人破壞我們的寺廟、破壞我們的佛像時，我不會對他們產生厭惡、厭恨或憤怒，反而會對他們產生無限的悲憫之心——真的是很無知、很可憐。因為雪域西藏是聖觀世音的化土，所以藏族人民從小就有不應該殺蟲的傳統，並且我們也習以為常。以我個人來講，從小就不會去殺蟲等微小的生物，我會特別的小心，不會去殺害螞蟻、蒼蠅、蟑螂等微小的生命，有時候在睡眠中聽到蚊子一直在嗡嗡叫時會想要去抓住它，除此以外會非常的小心，即便是再微小的昆蟲我們都會盡量避免傷害它們，所以我會對傷害藏人的某些共產黨員特別的憐憫。因為對方已經是你悲憫的對象了，所以你哪有憤怒的空間？如果你打從心裏面真誠的想要幫助他人、憐憫他人，不忍他人所犯罪行的時候，你打從心裏面這麼真誠對待他人的時候，內心裏面豈有憤怒的空間？所

以這一顆非常殊勝的珍貴心，我們每一個人都要把它設定為是人生的目標，要儘量的來修持它才對呀，這也是為什麼我一早醒來就會去思維菩提心的原因。

在思維菩提心的時候，可以透過七因果的方式或自他相換的方式，我個人是透過自他相換的方式來思維，這對我有很大的幫助。要成辦自利，就要修菩提心；要成辦他利，也要修練菩提心；要成辦當下的利益，要修菩提心；要成辦究竟的利益——包括生生世世的安樂、乃至一切遍智的究竟果位，也都得修練菩提心。你在思維菩提心的當下，每一刹那都可以累積無比的資糧，你的福報是透過這種真誠的態度、真誠的思維而累積，這顆珍貴心的功德真是不可思議呀！

某些共產黨員會去特別地去傷害我們藏人，對於這些加害者來講我完全不會產生憤怒——我們會覺得他們很可憐，會打從心裏面真誠的對待他們，這顆菩提心非常的重要！我們雪域藏族本身的心地是善良的，而且大家也是有這種共識，這是我們民族的特徵，我們要好好維護這個良好的民族特徵。如果一個人時常心懷歹念的話，我們會覺得這個人的起心動念不好，會跟他保持距離，可見打從心裏面的真誠待他的善心會將我們團結在一起，而歹念、惡念會讓我們人類互相的分離。我們雪域藏族本來就擁有一顆善良的心，這是我們父母祖輩所帶來的良好傳統，我們要好好維持下去，哪怕在發願和迴向的時候，最好都能夠迴向：「乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世界，盡除眾生苦。」乃至虛空未盡之前，乃至眾生未盡之前，乃至眾生未得無住涅槃之前，我永遠不會放下修學菩提心的這一個心力，我會打從心裏面的真誠對待一切周遭之人、一切眾生，這種心力我永遠不放棄。如果打從心裏面這樣去真誠發願、迴向的話，對方也是一個有感受的人，是看得懂、聽得懂你在做什麼的人，只要時間長久會慢慢感受得到你的真誠，原本的敵

人也有會變成善友的一天，這顆殊勝的善心其功德是不可思議的，這是我們要好好去維護的。

我們西藏年輕的一代，平日一定要心懷善念、心存善念，光是做法會、以搖鈴打鼓的方式做儀軌等，要也可以、不要也可以，比起這個更重要的是心懷善念、真誠待他！我們太重視表面的這些法會儀軌，像是自生儀軌或本尊瑜伽，卻忽略了真正具有實質意義的最大幫助的這個心懷善念的法門——也就是思維慈悲，這是我們的錯誤，在重蹈覆轍。我們一定要好好的發願，向聖觀世音發願，讓自己能夠好好的去思維慈悲心、思維菩提心。因為聖觀世音是與我們西藏有不共業緣的本尊，我們一定要好好的維護平日所擁有的這個善良的傳統。世界上公認藏族是一個心地善良的民族，我們更要加大力道的思維內在這個良好的品質，我們必須要透過自身的努力來凸顯佛教的特徵。如果心懷貪、嗔、邪念，哪怕你有再好的知識，我都不稀罕；但是即便你沒什麼知識，內心心懷善念，打從心裏真誠對待周遭所有人的話，我會非常的隨喜，而且你周遭許多的人都會非常隨喜你的善心。

我不是說我很厲害或我有高度的證量，但我確實很堅持、很努力的修行菩提心，當我聽到有人批評我、或持有與我不同立場甚至傷害我的人，我只會對他產生悲憫心、對他產生憐憫之心，絕對不會打從心裏面對對方產生憤怒之心，因此善心真的非常重要！這不是一周、一年的事情，這種善心的維持是要乃至虛空未盡之前、乃至所有有情未得無住涅槃之前，只要眾生仍受煩惱的操控，為此我永遠不會放棄這些眾生，我永遠不會放棄這顆善心的修練，我永遠會維持強大的心力來修持這個善心，我永遠不會放棄一切有情眾生，我要好好的努力修行這顆善心。這種的思維非常重要！菩提心乍看之下所思維的全都是他人跟自己無關，可實際上正是因為你這麼做因果絲毫不爽最終獲得最大利益的卻是自己，所以為能成就自他利



有過的，因為我絕非真實有。我只是依賴著我的身、我的心，而被施設而有，僅此而已！施設就是認定的意思，是給予認定的有，是施設物而已。除了施設有以外，過了這個門檻想要從境上去尋找任何我的話，都是找不到的。透過七種的角度去做觀察或者透過五種的角度去觀察的時候，真實的我都是不可得的、都是被破除的，所以說我不可得。

通常在思維了菩提心之後我就會去思維空正見，丹增嘉措到底在哪裏？完全找不到啊，用手指指不出來，但是這種找不到不代表沒有，因為我要吃餅、我要喝茶……，所以在名言上我是存在的，只不過所擁有的這個我、所存在的這個我，絕非像我們所看到般的是這麼真實——彷彿可以被手指指出來的這種真實的我。因此我的存在就只剩下一條路了，一切都是施設而有，是在世間共許當中被認定而有的我，僅此而已；超出這個界限、越過這個門檻，從境上去尋找的話，是不可得的，是找不到的。我要快樂、我遇到困難……，我們會覺得好像在身體裏面有一個真實、獨立的個體——我操控著身心，這個操控者的我是未曾有過的、真實而有的我是未曾有過的，因為我永遠都是被施設而有，僅此而已。請大家這麼思維，破除這個真實、獨立而有的我，破除這個好像可以操控身心的我。

我們一開始會認為彷彿有一個真實獨立的我操控著我的身心，現在這個我真的找不到，

不可得啊！我們會依據人的身體而說這是人，會依據動物的某些特徵而去認定為這是某種動物，人、動物等一切存在的東西，都是在施設當中而形成其作用的。當你這麼反覆去思維的時候，有時候會覺得的確我是不存在的，從頭頂到足底去尋找我在哪裏的話是徹底找不到的。找不到之後，我們再來尋找如何安立這個我，因為我不能被否定嘛，喔——原來我的存在只是在名（世間共許）識（概念化）施設當中被認定而有的內容物僅此而已，絕非是認定以外、施設以外的從境上而有的獨立自主真實有。同樣的，不只眾生上的我不是如此的真實存在以外，如來上的我也並不是如此的真實存在，這一切都是觀待施設當中成立其作用。

一切輪回和涅槃的所有萬法，在無尋無找當中看起來好像是以自己的力量而有、從境上而有，可是經過我們仔細去尋找、去觀察的時候，一切法都是不可得的，沒有一個客觀存在的法！這一切都是名識施設當中存在僅此而已，超越了這個門檻什麼都沒有，請我們許下這樣一個決定，並且做相關內容的思維。你們在看我的時候會看到一個說法者的達賴喇嘛，但你們看到的其實是我的身體；你們會聽到我的聲音，但聲音不是我；我的身體不是我，我的聲音也不是我，正在講法的達賴喇嘛到底在哪裏？找不到啊！我們要去思維這個施設義——被施設の境、施設的內容在哪裏？尋找的時候什麼都是不可得的，都是找不到的。

我們看任何的東西，彷彿覺得這是可以被指出來的、是可以被認定的，可以用手指指出而被認定，真的嗎？這樣去尋找的時候什麼都找不到，都是不可的，請做如此的觀想和思維。

尋找之後確實沒有任何一物是可得，即便是佛尋找之後也是不可得的，我們、親友、父母……尋找之後也是不可得的。但是不可得不是沒有的意思，他是存在的，只是他存在的方式是觀待施設而有。觀待就是依賴的意思，藉由依賴不同的角度而被認定而有的、而被施設而有的，所以“緣字不遮空，起字順世間，緣起故說空，眾理中之王。”這個就是諸法存在的究竟真相，請你們這麼思維空性。要成辦佛陀色身的究竟主因，是世俗菩提心；要成辦佛陀法身的究竟主因——這個究竟的滅功德，靠的是空正見也就是勝義菩提心。菩提心和空正見這兩顆珍貴的心，是我們晝夜六時都要努力去修行的對象、修行的內容。

每天一早醒來，我就會去思維世俗菩提心，之後再思維空正見勝義菩提心，如同《入中論》裏面所說的：

若謂自相因緣生，謗彼即壞諸法故，
空性應是壞法因，然此非理故無性。
設若觀察此諸法，離真實性不可得，
是故不應妄觀察，世間所有名言諦。
於真性時以何理，觀自他生皆非理，
彼觀名言亦非理，汝所計生由何成？

難道什麼都沒有嗎？也不是：

如影像等法本空，觀待緣合非不有，
於彼本空影像等，亦起見彼行相識，
如是一切法雖空，從空性中亦得生。

導師在《般若經》裏面一直在說唯名施設而有、唯識施設而有，所以不是沒有的意思，他是有的，只是有的方式絕非超越了唯名識施

設而有這個門檻而有的意思。他的有，只是在隨著世間共許、隨著我們世人概念化當中而被認定而有的一個內容物僅此而已，沒有一個超越名識施設之外的客觀存在，以此空性的思維成辦佛陀法身究竟涅槃這個滅諦的主因。

以上我已經大略說明空性的內容，希望你們在場的所有人一定要知道善心的價值，因此殷重的去修練心懷善念的這個法門，也就是時時刻刻打從心裏面以真誠的態度善待他人。你們也應該跟你們的朋友和親人講達賴喇嘛是這麼來說善念價值的，並且引導他們心懷善念。心懷善念是我修行的重中之重，在這個同時搭配著空性的思維，我是這麼做的。作為我弟子的你們或者作為我法友的你們，也希望你們能夠以這兩顆珍貴的心作為平日你們修行的內容，每日思維菩提心以及每日思維空性，有沒有操控身心者的我？我是不是施設以外的獨立真實存在？這兩顆珍貴的心，你們不只要在日常生活當中堅持修持，而且也能夠這麼引導他人的話，才會變成名副其實的達賴喇嘛的弟子和法友，這是我想講的，謝謝你們。我們就不需要特別的發心儀軌了，剛剛我們透過發心的思維以這個為主就行了。

文殊隨許

今天為你們傳授至尊文殊的隨許，以《文殊贊》的儀軌來傳授，我們通常說到三怙主即聖觀世音、至尊文殊以及金剛手，這三怙主是我們非常重視的本尊。怙主文殊是我們的智慧本尊，小時候去塔爾寺朝聖的時候我看到小沙彌邊繞著佛塔邊持誦著「嗡阿喇巴札那諦」，他們會反覆的去持誦，受此影響我也持誦「嗡阿喇巴札那諦」，我們藏族不分男女老少、在家出家都會去持誦「嗡阿喇巴札那諦」，這是我們會去持誦的一個主要的咒語。

這也很重要，因為修法必須要依靠智慧的增長，如果沒有足夠的智慧會很難去辨別是

非，如果是一種疑惑不清楚真相或自以為是的一個方式去解讀真相的話，會沒辦法清楚的認知真相。必須要有清楚辨別是非的智慧，無論是世間或出世間，都可以透過檢視觀察的方式去深入真相、了知真相，所以智慧的本尊至尊文殊的觀修就顯得非常重要。所以從小起我就會去持誦「唵阿喇巴札那諦」，這是從小就會去持誦的咒語，現在我還記憶猶新，當時我也跟著（小沙彌）他們念，那時我可能才三四歲而已年齡非常幼小。在塔爾寺裏，有一個出家人是我比較看不順眼的，後來就沒有給他好臉色看，於是他就逃走了，逃到一個小的房間裏面把門反鎖住，我抓了一把灰往他門上撒，那時候我很小。在塔爾寺大殿的前面持誦「唵阿喇巴札那諦」並且做禮拜，很多的人以這種方式來朝聖，這是我所發現和注意到的一點。

「唵阿喇巴札那諦」這個咒語具有極大的加持力，透過文殊咒語的持誦慢慢、慢慢的逐漸進入文殊的修法，像是文殊外修、文殊內修、文殊密修等等有很多不同的修法，而且可以透過事部的修法、無上密的修法，這些的傳承幾乎我都已經得過，所以我每一天都會無有間斷的去修練。

像我一早起來就會思維菩提心，在沒有持誦長壽咒之前每一天我都去持誦「唵阿喇巴札那諦」文殊心咒，深、明、疾、大四種特徵的智慧，以及講授的智慧、著作的智慧、辯論的智慧。在深、明、疾、大四種智慧當中，又可分偏向於傳授的智慧、或偏向於著作的智慧、或偏向於辯論的智慧，所以在智慧內部有不同的類別和分類。從小我一聽到至尊文殊的時候，心裏面跟他的距離是非常接近的，從小我就持誦「唵阿喇巴札那諦」文殊心咒，現在已經八十七歲了，往回看的話因為修練至尊文殊本尊、持誦文殊心咒「唵阿喇巴札那諦」，也對至尊文殊誠心發願迴向的緣故，他對我提升智慧確實是有幫助的，我也確實覺得是有幫助的。

在場年輕的法友們，也希望你們透過至

尊文殊的修練、持誦文殊心咒「唵阿喇巴札那諦」，幫助你增長智慧，獲得文殊的加持。當我們智慧之眼打開的時候，無論學習什麼樣的議題、接觸什麼樣的領域，都能夠更好的進入狀況。以前我在西藏的時候發現到也注意到，無論是周圍的格西也好、還是跟我辯論的老師也好，雖然他們很精進，可是有一些的反應卻不是那麼快，他們很努力可智慧的程度卻並不是那麼的高。我不是那麼的努力、我沒有那麼精進，但是從小我的頭腦卻很好，我覺得這可能是獲得文殊加持的緣故吧，當然跟前世往昔的習氣也是有關的，跟從小持誦文殊心咒也是有關的。如同《文殊贊》裏所說的他能夠斷除三界一切無明暗蔽，這是文殊的事業也是文殊的不共發願。

眾所周知，宗喀巴大師是獲得了文殊加持的不共士夫、具量士夫，宗大師出生的地方跟我的家鄉距離很近，當我聽到對宗大師做禮贊的時候會想到這是我同鄉之人。宗大師在世的時候，不分教派的去學習薩迦、噶舉、寧瑪所有的教典，獲得了非常偉大的成就，那時候沒有現代科學，也沒有引進西方的這些教育，作為宗大師同鄉的我，我小時候的名字叫拉莫頓珠，在我在世的時候不只接觸到了、也學到了這世上許多不同的知識，並且還跟這些知識領域中頂尖的學者們交流，透過從小辯論的訓練讓我擁有辨別是非的智慧，在此基礎之上我又接觸到這世上許多的資訊和知識，從此可見至尊文殊手持利劍所放的光芒變得越來越強烈。

在文殊的禮讚文裏面說到了驅除三界暗，我與許多不同的人、不同的學者互動交流，三界裏面雖然無關色界和無色界可是在欲界裏面也就是我們現在的地球上，看來至尊文殊所放出的光芒透過我這個角色讓許多的人去除了不辨是非的愚昧、去除了相關的黑暗，看起來是有幫助的。今天在此最主要傳授隨許的對象是我們藏族的學生們，一般來講現在是（傳法者）我自己要修的預備前行，但是我想既然念

七支供養的話那就大家一起念誦。剛剛我們念誦了願一切有情眾生離苦及苦因、具樂及樂因不應該只是表面上的持誦，在這世界上我們可以看到人們之間互相的殺戮，尤其是不遺餘力的去發展大規模毀滅性武器，這些都是因為心受到干擾所造成的後果。我們應該坦誠的相互對待，真誠的善待他人，如果幫不了他人至少不要害他人，這是我們必須要去實踐和努力的方向，我們要為此發願和迴向。

思維空性，把正在思維空性的智慧轉為本尊，本尊瑜伽絕對不是以血肉之軀或無中生有的方式來自生本尊——不是這一回事，而是思維空性，在思維空性當中把正在思維空性的智慧轉為本尊。因為我們的心識無有自性的這一點，跟佛菩薩的心識無有自性的這一點，沒有任何的差異，是同一個味道，是一味的，是無二的；所以在這個基礎之上，正在思維空性的智慧可以轉為本尊。

我們看任何一個事物，彷彿都是很客觀、無關主觀意識、無關世間通俗的說法，好像是很客觀的以他自己的力量而形成的，這種客觀的看法是完全錯誤的，所以「基輪迴涅槃一切法，僅內在自心所施設。」這一切都是完完全全隨著世間名言和概念化內心所施設而已，並沒有任何的一物是以自己的力量從自方而有。因為緣起的關係這一切都是施設而有的，「緣字不遮空，起字順世間，緣起故說空，眾理中之王。」「緣」字，指的是完完全全的觀待他者，因為完全觀待他者，所以並不是以自己的力量而有，因此並沒有任何一物是客觀的以自己的力量而有，而是徹徹底底的依賴他者而有；也正是依賴於他者，所以「起」字順世間，而不是沒有，因為他有一個觀待、依賴的作用，不是否定，不是什麼都沒有。

我們非常在乎覺得很珍貴的對象像是至尊文殊尋找之後也是不可得的，我們覺得好像有一個客觀的手持利劍的本尊在前方，但真的是這麼客觀、真實的存在嗎？去尋找之後也是找

不到的。佛菩薩確實是很珍貴這沒有錯，可是透過五相或七相去觀察的時候，一切都是不可得的。空性絕非是否定一切，空性指的是我們的貪嗔都是來自於對真相的錯誤認知所產生、對真相的錯誤執著所產生的，因為我們看任何一物都會覺得此事物都是從他那邊而有的、是從他自方而有的、是以他自己的力量所呈現其性質和作用的，這種看法以及跟這種看法有關的執著都是不吻合真相的，由這種看法及這種執著所產生的貪嗔就是貪嗔的根本。當我們了知真相，深信真相絕非是我們看到般的、絕非是我們往昔所執著般的時候，貪嗔就沒有基礎。這種中觀師所建立的論述，真的是非常的深奧和不可思議！

我確實花很多的時間在思維空性上面，可以說我已經證悟空性是沒有問題的，在這個同時也可以說自然任運的菩提心我也生起了，這絕非是妄語，這的確是如此。因為我花了多年的時間以止觀雙運的方式思維空性、思維菩提心，再加上本尊瑜伽的方式而對本尊和上師無二的做發願和祈願，在這種內外因緣聚合的情況下——當然主因就是長時間的堅持，所以現在的我一聽到空性就覺得非常的接近跟我沒有距離感、一聽到菩提心我也沒有距離感。

我現在所獲得的成就，絕非只是後天我有作為所造成的，不是這回事，當然跟前世的習氣也會有關係，就像剛剛我所說的從小聽到“唵阿喇巴札那諦”文殊心咒我就會去持誦，但更重要的是後天的努力，也就是來到拉薩之後遇到了我的老師林仁波切，在他的座前學習了大教典，於是自己長時間堅持不懈的努力，每日觀想菩提心和空正見，才有今天的成就。接下來再念三次《文殊贊》：

斯之智慧離二障雲如日清淨極明朗
如實觀見盡所有義故持經函於胸前
於諸身陷三有牢獄無明闇蔽苦煎逼
一切眾生悲憫垂視如獨子宣六十音

如雷巨響醒煩惱眠鬆懈業力之枷鎖
除無明闇斬盡一切苦苗手中持寶劍
本來清淨十地究竟功德圓滿佛子身
百一十二莊嚴除我心闇文殊我敬禮
祈願悲尊以您智光明
淨除我心愚癡昏暗已
請賜了悟佛典與論著
義理智慧辯才之光明

為了獲得隨許的緣故弟子們供養曼達拉，接下來的流程是「以朵瑪驅除障礙」，我不覺得有什麼障礙，尤其是以有情眾生來講的話，我覺得三界有情一切眾生都是我感恩的對象，並沒有要去驅除和趕走的對象。有時我們以朵瑪驅除障礙的時候，會去驅除某些非人、惡魔等等，把它們視為障礙，而且此儀軌師在做這個淨障過程的時候，也會睜開大眼很謹慎的手捧著這個朵瑪食子。但我不覺得有任何的有情是我應該要去驅除的對象，因為我們都是一樣的皆想要離苦得樂，所以我確實不覺得有任何的有情是以食子來驅除的對象。

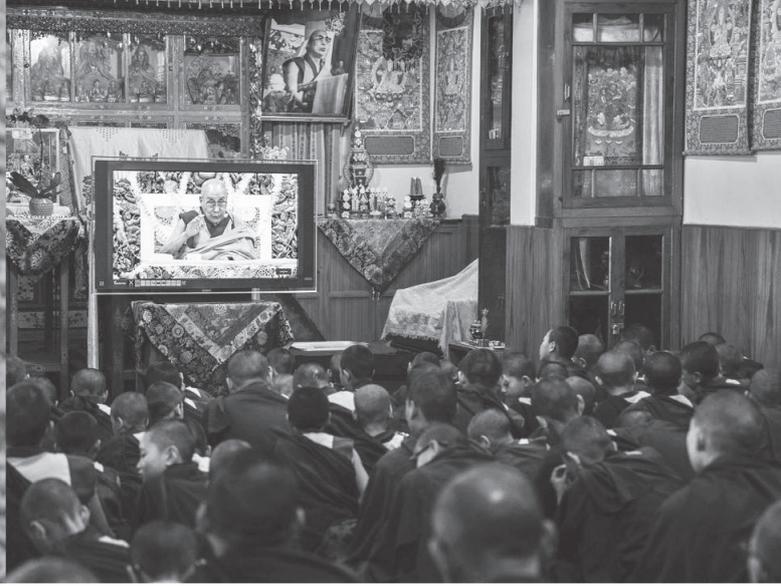
如同剛剛我做的預備前行所觀想般的，現在我已經由空正見自生為文殊師利，我從小絕對是跟文殊師利有業緣關係的，也是因為受到文殊的加持，所以讓自己擁有著辨別是非的智慧，現在由空正見轉為文殊師利以此而形成了唯我（即佛慢）。觀想與上師無二的本尊額部放出了光芒上供諸佛、下救眾生，所謂的上供諸佛，指的是我們如實的去實踐佛經所說的內容，將其實踐於生活上，這是最好的供養，化為光芒供養給諸佛菩薩，以此光芒召集十方諸佛的加持，再加上對本尊和上師的祈求，我們誦念一次《文殊贊》。

觀想上師跟本尊無二的安住在我們的前方，具有去除三界一切黑暗的能力，並且現童子相，具有相好莊嚴的文殊童子跟上師無二的就在我們的前方。與上師無二的本尊額部放出了白色的光芒照到了弟子，讓弟子所造的跟身

有關的一切障礙都能夠去除，獲得身加持，請做如此的觀想。所謂加持的基礎，像至尊文殊也是名識施設而有的，上師也是名識施設而有的，我也是名識施設而有的，加持也並非真實從他自方而有，這一切都是名識施設當中形成此法的作用，僅此而已。如是的思維緣起性空的真實義，從與上師無二的本尊額部放出白色的光芒進入到自己的額部，獲得了所有的身加持，淨除所有與身有關的障礙。

接下來，與上師無二的文殊本尊的喉部放出了紅色的光芒，上供諸佛、下救眾生，並且召集十方諸佛的語功德進入到與上師無二的本尊喉部，弟子們殷重祈請的緣故，再加上念誦（一次）《文殊贊》的緣故，與上師無二的本尊的喉部放出了紅色的光芒，照入到各個弟子的喉部，以此加持力淨除弟子們與語有關的所有障礙，獲得語加持，請做如此的觀想。確實在這裏上師的膝蓋不是很好，上師很會講話、很會耍嘴皮子，願你們也能夠成為耍嘴皮子的弟子，當然我所謂的耍嘴皮子不是說以不好的意樂、歹念來欺騙他人，絕對不是這一回事，而是“乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦。”我們打從心裏面這麼真誠的發願，盡可能的透過自己的語事業去幫助他人，為他人善巧的引導，具備善語的功德，來利益他人。與上師無二的本尊的喉部放出紅色的無量的光芒，搭配著咒語進入了弟子們的喉部。上師出生在安多，獲得了達賴喇嘛的頭銜，具有善語的功德，獲得如同上師般的語功德，請做如此的觀想和發願，淨除了跟語有關的所有障礙，獲得語加持。

接下來，與上師無二的文殊胸部放出無邊的藍色光芒，上供諸佛、下救眾生，我確實是每日無有間斷的思維菩提心和空正見，這是對諸佛菩薩最好的供養，由此而召集十方諸佛的意功德，進入與上師無二的文殊本尊的胸部。與上師無二的文殊心間放出了無量的藍色光芒，這時候弟子在此殷重祈請——我們再念一



次《文殊贊》，藍色光芒一一照到了弟子們的心間，讓弟子們淨除了跟意有關的所有障礙，獲得了跟本尊一樣的意功德，獲得了意加持，請做如此的觀想。善惡並非無有變化的，善惡也是依賴、觀待著因緣而產生的，煩惱都是來自於真實執著以及愛我執——這是我們可以去對治的，我們可以透過空正見對治自性執著，我們可以透過菩提心對治愛我執，真正的意加持就是自己努力長時間的堅持思維菩提心和空正見，才能讓獲得所有的意成就。

你們對我是有信心的，我每日無有間斷的思維菩提心與空正見，透過我們師徒的緣分，你們可以獲得上師相續當中所擁有的意功德，其中最主要的就是菩提心和空正見的加持，願你們能獲得這種意的加持，讓你們減緩心中的愛我執。因為到目前為止，我們會把生活的重心、生命的焦點擺在自己的身上，這種比起他人更愛自己的執著願透過加持能夠減少；而且我們過度的相信自己所見的一切，所看一切都是真實有、客觀存在的、從他那邊自方而有的，這種的執著願能透過上師的意加持而減緩，我們要一起發願迴向。這以上就是至尊文殊阿喇巴札那的身、語、意的隨許，已經結束了。

殷切寄語

這世界上有許多的佛教國家，可是能夠依據如此博大精深的典籍透過辯證的方式這麼嚴

謹去學習的，只有藏地和蒙地。我們西藏的祖先們在過去的一千年間，努力的維持這麼良好學習的傳統，我們在這個傳統的基礎之上今天獲得了如此圓滿的教法，好不容有值遇這種機會和完整圓滿教法的時候，我們不應該枉費這次珍貴的機緣，我們必須要知道佛所說教法的精髓為何，並且將其實踐於生活當中，這就是我們西藏人的驕傲，這就是我們西藏人的文化和宗教。

西藏人的宗教，其實就是那爛陀寺佛教大學的一個完整的傳統，雖然中間受到過破壞，可是我們藏民對於教法的信仰和強大的信心都未曾衰退過，這也是為什麼我們都有共同的理念、共同的信念、共同的心力、以及我們都是兄弟姐妹的原因。再加上藏民出生在聖觀世音的化土跟聖觀世音有不共的業緣，今天在此你們又獲得了至尊文殊的加持，願我等在這些內外因緣具足的情況下，能夠好好每日堅持菩提心和空正見的修持，讓自己在不久的將來能夠獲得道地的功德，發起這種的自信心，隨喜自己的功德。以我個人來講，我獲得了文殊隨許之後，所修行的內容今天已經跟你們分享了，每日的修練很重，這一定要堅持，謝謝，紮西德勒！

交流互動

問：我們在遊戲、玩耍的時候能夠非常的專注，

可是我們在念經或學習的時候卻沒辦法一心一意的專注，這是為什麼？（您）可不可以幫助我們？

答：我們會散亂是因為不歡喜所關注的內容，這時候你可以透過禪修、透過長時間的訓練，讓自己能夠隨心所欲的將心專注在任何的點上，否則你會很容易針對不歡喜的題目而產生散亂，所以止修和觀修這兩者必須要雙運。這需要透過禪修的方式，平日就要去訓練自己的心能夠安住在自己想要緣取的所緣境上，否則的話我們的心會很容易的隨著外境而牽引、散亂，多多的修禪對止修的幫助是會有提升的。

問：我們要如何有效率的學習？

答：以前西藏的學習體制，並不像現在的教育體制以外在的物質提升為主，幾乎沒有這方面一個學習的內容。我們從小一開始就學習《攝類學》，學習紅白等顏色以這種方式來學習《攝類學》，進入大寺院之後我們開始學習大教典的內容，這種的辯論會讓我們的思維變得非常的完整和全面。如果你對內明有些經驗的話，再來學習現在西方的像是以物質為主的、以滿足根識為主的這些內容的時候，你自然不會非常的嚮往，因為你已經找到一個更為深奧的內容。像印度這些新的知識是來自於西方，在西方的文明裏面並沒有非常深奧的內明的解說。慢慢、慢慢的，西方人尤其是知識份子到我們這裏來學習內明，而且一起跟我交流過，他們會時常來跟我進行交流，尤其是情緒是怎麼發起等這類心理學的內容變成是我們時常進行交流的議題。只關注物質的發展，對心理學的認知尤其是深奧的認知，是沒有什麼太大幫助的。古印度的文明裏面，非佛的外道跟佛教都提供著非常深奧的心理學的內容，

所以在古印度的文明裏面有非常深奧和詳細的有關心理這方面的詮釋，那爛陀的這些大學者們匯聚古印度文明裏面相關的內容再來做整理，像是龍樹、提婆的著作裏面我們都可以看到相關的解釋和分析，這個最詳細的心理學的內容只有在印度學者的著作當中才有，其他國家學者的著作裏面就沒有那麼明顯和博大精深。這個就是我們學習的內容，也是當今西方這些知識份子想要去學習的內容，所以在藏譯的《大藏經》裏面，有一百多部浩瀚的佛經的著作《甘珠爾》，以及兩百多部浩瀚的印度大師的著作《丹珠爾》，這是我們學習的教材，這是我們要去學習的，我相信會對你有所幫助。

問：剛剛尊者您講了菩提心和空正見的內容，可否教我們一套簡單的修行方法？

答：菩提心是大乘的根本，心懷善念所帶來的正面效應是我們大家都親眼目睹的，所謂的善心不是說別人提出什麼要求都無條件的給予，不是這一回事啊，而是搭配著智慧打從心裏面真誠的善待他人，所以它是要搭配著智慧的，在智慧裏面最深奧的智慧莫過空正見。菩提心會幫我們累積福報資糧，空正見會幫我們累積智慧資糧，這也是為什麼這兩顆珍貴的心要互相搭配修行的原因，因為菩提心可以幫助我們成辦色身、空正見會幫助我們成辦法身。西藏教育體制的建立可以幫助我們每日的生活的實踐，我絕對不會去批評這世上的主流宗教，因為這世上的主流宗教都一致的對人類社會有著巨大的貢獻，值得我們讚歎。但就事論事的講，如何成辦每個宗教所說的果位，這麼詳細解說的只有佛教而已，佛教裏面尤其是梵文語系的傳統，巴利

文語系所建立的佛教傳統就沒那麼明確、沒那麼明顯。像是我認識的一些越南的佛教學者和斯里蘭卡的佛教學者，他們並沒有辦法這麼詳細解說，沒有像我們藏人所學習般的內容可以這麼明顯的解說，所以我們這一套教育體系真的詮釋得非常好，這是最好的。

問：現在科學家會去關注佛教，佛教的僧侶也會去學習科學方面的內容，這兩者之間有什麼共同點和不共點？

答：現代科學最主要是來自西方，主要是以如何提升物質為目標而建立的，到目前為止並沒有針對心理來做非常深奧的研究，慢慢的現在西方越來越多的科學家去學習我們現有材料的這些心理學方面的內容，像是何為根識、何為意識等西方的科學家漸漸對這些內容感興趣，因為有時候我會遇到他們而進行這方面議題的交流。在過去西方的文化跟基督宗教有關，基督宗教的教義裏面並沒有那麼詳細的根識與意識之間的差異，最主要是相信這一切都是上帝所創造的，以這樣的方式來總結一切的現象，並不會說自己是自己的怙主、自己是自己的依怙，並不會說自己的苦樂都掌握在自己的手上，他們不會講這方面的一個內容。印度學者的著作裏面，很明確的說到我的屬性為何，而且我們在認定我的時候我的施設處的身心為何，在古印度的文明裏面對此內容做了非常詳細的解剖分析。

問：大悲心是緣一切有情產生的悲憫心，請問尊者您生起大悲心的一個感受是什麼？

答：我從小也是跟前世善習氣有關的緣故，其實打小我的悲憫心也是蠻強烈的，就像剛剛說的我對昆蟲很愛護，除非熟睡時蚊子來吵我這是特殊的例外情況，加

上又去學習《入行論》等的這些內容，今天我的相續裏確實有一個非常強烈的悲憫心和菩提心。我不是自詡為菩提薩埵，可是我覺得已經很接近了，這絕對不是透過發願做到的，也不是毫無作為的情況下隨著前世的習氣而做到的，而是透過自己的努力今世每日的堅持，反覆不斷地思維愛他心的功德和愛我執的過患，反覆地去思維這些內容，確實愛他心是一切幸福的根本，反覆地去思維這些相關的內容而去成辦今日的這個成就。我一早醒來就思維菩提心，就像剛剛所說的“為能成就自他利，我要生起菩提心”，每日這麼思維的時候我會反覆的流下眼淚，雖然是一個人但內心的幸福感是非常扎實的。

問：我代表藏醫院請問如何搭配著藏醫與佛學來幫助更多的人？

答：我們的藏醫對長時間的慢性病是有幫助的，西醫對當下的治療尤其是緊急救護是有幫助的，因為藏藥能夠治本所以對長久的疾病是會有幫助的。過去我們西藏有這種的說法，一個醫學專家確實精通醫學，但動機不是很好的話會被他人所唾棄，比如在我的手臂上做了藏醫的治療能夠看到留下明顯的痕跡，因為那時做此治療的時候讓我感到非常的疼痛，我會說就是這個醫生導致的，聽說這位醫生非常精通醫術。藏醫確實也是非常博大精深的，搭配著現代的知識，如果能夠去提升我們醫學的知識，當然我們也這麼在做，這很重要，我們必須要去做，總言之醫學要搭配著善行，才會給予更好的治療。

問：現在西藏的社會裏面受到西方的見解與行為影響巨大，而且我們還會完完全全嚮往西方的這一套體制，您對此有什麼看法？



答：確實有這樣一個問題，有時候我們覺得西方所帶來的才是對的、才是標準，會對現代的教育非常嚮往，反而對自己古老傳統所擁有的——無論是藏醫也好、還是內明佛學也好等，我們會去忽略它，不知道其關鍵性，會對西方或現代的教育有著五分鐘的熱度，進而忽略了古老傳統所擁有的價值，我們確實有這方面的一個問題。但是我們要知道，現在西方有越來越多頂尖的專家、學者們來我們這裏學習古老的傳統，像是學習藏醫，藏醫透過草藥的一個調整確實會給人們的身體帶來幫助，當然這方面的一個交流還不夠，我們還要再提升、加強，希望隨著我們的努力慢慢、慢慢的會有所改善。

問：我們要如何搭配著現在二十一世紀來做好最初的學習之道？

答：不要輕易滿足自己所學的內容，一般我們藏人在印度可以學習到西方現代的知識，在此同時也不忽略古老傳統的價值，我覺得這兩者的結合很重要，到目前為止我們正在這麼做，是往正確的方向發展。否則的話，只是在乎現代教育、只是在乎物質發展的話又會走向另外一個極端，因為他會忽略內在心理學的價值，我相信現今的這個現代教育慢慢的能夠結合古老的心理學的知識，會獲得更完善的體制。

問：《入行論》說到“勝妙秘密訣”，講到以自他相換的方式來修學菩提心，為什麼自他相換是一個秘密呢？如何透過自他相換修學菩提心呢？

答：這世界上所有的有情都跟我一樣是想離苦得樂的，有情的數目是不可計數的，在我獲得所有不吉祥或災難的時候，願我能夠借此機會承擔一切有情眾生的痛苦和苦難由我來承受，雖然我的福報還是非常的淺薄，但願我此淺薄的福報能夠完完全全的迴向給一切有情眾生，令他們獲得幸福和安樂。這種取捨的一個自他相換的觀修方式確實非常重要，就像修心的這個偈頌文裏面時常會說到：願我承擔一切眾生的痛苦，願我所有的善德福報完完全全毫無保留的迴向給一切有情眾生。打從心裏面這麼去迴向和真誠的發願，確實不是一件簡單的事情，但是這需要修練，這種思維確實會幫助菩提心奠定非常良好的基礎。不是說你這麼發願眾生的業變成你來承擔，也不是這一回事；或者你的福報完完全全會別他人所奪走，不是這一回事，但是打從心裏面這麼真誠迴向的態度很重要。勝妙秘密訣不是指密咒金剛乘，不是這個意思，而是說當我們打從心裏面真誠的將自己所有的功德迴向給他人的時候，這是一般之人無法理解的，這是一般的人無法做到的，所以叫勝妙秘密訣，《入行論》講

的勝妙秘密訣是指這個意思，跟密咒金剛乘的密字沒有關係。打從心裏面以真誠的態度這麼迴向發願的人，是一般之人無法接受的，比起一般之人的心裏態度而言它是勝、它是妙、它是一般之人無法接受的密法。所以我們為了修學菩提心必須要好好的思維並且學習《入菩薩行論》，這真的很重要，對我來講菩提心的修練一個很大的助緣就是《入菩薩行論》的修行。

問：我們平常會對三寶有信心，可是作為一個在家人的我，要如何正思維三皈依呢？

答：隨著外相的不同而說在家或出家，出家人會穿著袈裟，在家人會結婚生子等，除了在生活形態和外相上不同之外，就以佛法的精髓菩提心與空正見而言、甚至於三皈依而言，並沒有任何的差異。

問：我們說有地獄存在，但有時候我會懷疑是否真的有地獄？業果是否真的存在？

答：你會有這種疑惑這不能怪你，月稱論師也說到世親的《俱舍論》講到須彌等這些內容他也不是很認同，以我個人來講雖然也背誦了《俱舍論》的根本頌，可是《俱舍論》裏面所說的須彌山及旁邊的四周等這我也不是很相信。業果是我們可以親眼目睹的，你以善心對待他人的時候確實會獲得善報呀，我們去欺騙他人、欺負他人最終自己會被別人所害。因為沒有任何一物是事出無因的，所有的現象都是事出有因的，正因為如此為了讓自己獲得幸福——幸福的因緣就是善待他人，我們不想要痛苦、不想要被人所害，被人所害的因緣就是自己先害他人嘛，所以我們就要避免這個因緣。我努力的思維菩提心和空正見，打從心裏面每一天以這麼真誠的態度思維的緣故，這個現世報是可以看得到的，這也是為什麼我會受世人歡迎的原因。光是

在高高的法座上面只會耍嘴皮子，實際上卻沒有相關行為的話，沒有去實踐我所說的內容於生活當中的話，你們也不會尊重我、不會重視我。在高高的法座上面有時候上師會有一些炫耀或欺瞞的動作這是弟子們要去觀察的，上師在高座上面所說的內容是否被此上師所實踐，不是他在法座上所說的一切我們就要無條件的接受，沒有這回事。

問：許多經典裏面說到菩提心可以幫助我們累積廣大的資糧，可問題是《釋量論》裏面卻說了：「慈等愚無違，非極治罰過」，難道不矛盾嗎？

答：《釋量論》裏面的「慈等愚無違，非極治罰過」是說在沒有空正見的情況下，僅依菩提心或大悲心是沒有辦法對治自性執著的，是這個意思。因為自性執著指的是，無論我們看什麼東西彷彿諸法都是以自己的力量形成自己的屬性這個是自性有，但是沒有任何一物是以他自己的力量形成自己屬性的，這個自性執著要斷除的話，光靠菩提心和大悲心是不夠的，必須要靠空正見。但這不代表菩提心和大悲心就不重要，不是這一回事，菩提心和大悲心平日裏就要思維，因為這麼思維的緣故，不會把所有的焦點都擺在自己的身上，慢慢、慢慢的會把生活的重心、生命的焦點轉移到他人的身上，內心的幸福感就是這樣油然而產生的。如同你不想要自己離樂得苦般，同樣的他人也不想要離樂得苦，他人也是想要離苦得樂的，因此自他本身並沒有我比他人重要的這個理由，哪怕昆蟲也是想要離苦得樂的，以這種思維慢慢、慢慢的將生活的焦點、生活的重心擺在他人的身上，這麼思維對自己幸福感的建立是絕對有幫助的！

2023年5月30~31日於達蘭薩拉府邸
蔣揚仁欽藏譯中 / 格賴卻英記錄

大寶法王開示 | 一心講堂： 《菩提道燈論》(八)

【菩提道燈論的注釋】

仲敦巴發揚光大

說了這麼多《菩提道燈論》的特點，瞭解了它是一部非常淺顯易懂的論著。但是，它畢竟只是一部著作，並沒有成為一種可以套用在生活當中，可以直接展示在我們眼前的修行方法。就好比說，一個實修的法本，如果沒有人去修持和實踐，那再好的法本也只是一本書而已。

真正將《菩提道燈論》變成實修，把它帶入生活的功臣，就是覺沃傑的弟子——仲敦巴。縱然覺沃傑撰寫了《菩提道燈論》這樣一部難得的佳作，但若是沒有仲敦巴，那它就會變成佛學院裡面講說的經論，像教科書一樣的課本，而不會有今天這樣的實修傳承。為什麼這麼說呢？因為覺沃傑那時只是傳授給弟子們一些本尊的成就法，或者只是部分的口訣，卻唯獨對仲敦巴，傳授了完整的三士夫次第修心法門，以及調伏弟子的方法。這也就是為什麼，在覺沃傑晚年和仲敦巴的對話中，他說會把所有道次第、顯宗的法脈都傳授給仲敦巴。仲敦巴也的確不負所望，他真的用心實修了《菩提道燈論》裡面所講的內容，不僅心有所悟，而且身

有所感，身體力行地將它付諸實踐了！

有一次，有人問仲敦巴：「請問《菩提道燈論》有沒有注釋呢？」仲敦巴回答說：「我是親耳聽到這個法的弟子，所以要說到注釋，那就是我本人了。」而且，通常他在講法的時候，不會說太多的廢話，他會說：「你們等著吧，我會教給你們怎麼去實用的方法。」他為什麼這麼說呢？因為他已經把《菩提道燈論》裡面的內容、所有的法教，全部付諸於行動了！因此，他的一言一行、舉手投足，都已經是《菩提道燈論》的內容本身。就好像一部電影的劇本，他已經把劇本全部參透，轉化成自己的語言和行為了。所以說，他就是《菩提道燈論》活生生的注釋，照著他的樣子去做，就是在學習《菩提道燈論》、學習佛法。這也是為什麼，他不太在意從文字上講解《菩提道燈論》，而他講究的是什麼呢？是如何把它體現在實際生活當中。

我們要瞭解，無論《菩提道燈論》有多麼殊勝、多麼易懂，最重要的一點，還是要把它運用在實際生活當中。仲敦巴就是如此，他是透過自己的修持，用實際行動去學習《菩提道燈論》，透過自己的身心和人生去詮釋它。這才是學習《菩提道燈論》真正的目的和意義。後來，仲敦巴的大弟子——波多瓦，也曾說過

類似的話：「我是此法的再傳弟子，所以我就是注釋。」就這樣，在噶當派當中，《菩提道燈論》的學習，就是透過一代一代人的實修，付諸於行動的方式，延續和傳承至今。所以，我們在學習《菩提道燈論》的時候，也要去實修和實踐它，這樣才算是真正得到了《菩提道燈論》的傳承和法脈。

《菩提道燈釋難》作者爭議

這裡既然提到了《菩提道燈論》的注釋，記得前幾堂課講到，當時印度人收到覺沃傑親筆寫的《菩提道燈論》之後，回信說希望尊者可以編寫一部它的注釋。後來覺沃傑有沒有撰寫注釋呢？關於這件事情，有一些不同的說法。在「丹珠爾」裡，有一部也是唯一一部，從梵文翻譯成藏文的《菩提道燈論》注釋，叫做《菩提道燈釋難》（以下簡稱《釋難》）。儘管書跋裡寫明，由覺沃傑授予納措譯師，並由二人共同翻譯完成，但到底是不是由覺沃傑親自撰寫的，這一點一直存在著一些爭議。

簡要來說，仲敦巴和波多瓦的一部分弟子們，不認為《釋難》是由尊者撰寫的。但是，波多瓦的大弟子——格西夏熱瓦卻認為，《釋難》就是覺沃傑的自注。另外，納措譯師一派的弟子們也這麼認為，說《釋難》就是覺沃傑的自注。還有這樣的一種說法，是覺沃傑曾經寫過一部很簡短的注釋，後來納措譯師在此基礎之上，又加了一些覺沃傑平時所講的口訣，後來綜合成了這樣一部篇幅較長的注釋。總之，這兩種說法都有自己的觀點，大家各持己見。

格魯派始祖——宗喀巴大師在《菩提道次

第廣論》當中提到，他認為《釋難》應該是在覺沃傑自己撰寫的一部簡短注釋的基礎上，又有人添加和增補過一些內容，而成文的。為什麼這麼說呢？因為宗喀巴大師在《釋難》當中，看到少數幾處不太合理的地方，但是又有很多非常正確和精彩的內容，後來他也把這些內容引用在《菩提道次第廣論》或其他地方。所以，宗喀巴大師認為，《釋難》並非全篇由覺沃傑所著。總之，雖然有關《釋難》的作者爭議仍在，但是完全不會影響我們的學習，後面講說正文的時候，也還會經常提到這部注釋，它是學習《菩提道燈論》很重要的一部參考文獻。

【梵文論名前置之因】

接下來講《菩提道燈論》的標題。「菩提道燈論」這幾個字的含義和意義，分為兩部分來講：第一是「梵文論名前置之因」；第二是「解釋論名」。

「梵文論名前置之因」，換句話來說，就是為什麼《菩提道燈論》的梵文標題、名稱要寫在最前面

呢？我們現在提出這個問題，覺得好像有點明知故問，不是所有的標題都寫在前面嗎？其實不然，在古印度，就有一些文章、論著的標題，是寫在全文的最後面的。那麼，在藏文的《菩提道燈論》中，論著標題這裡一共有兩行內容：第一行是《菩提道燈論》的梵文，第二行是藏文。《菩提道燈論》的原文是梵文，然後翻譯成藏文，再後來才有了現在的中文譯本。

通常在藏地，從其他語言翻譯成藏文的經論，都會在全文的第一行，寫下這部論著的原文標題。比方說，如果是從梵文翻譯過來，就會寫「梵云」或者「印度云」等等。而且，就



算這部經論的標題在梵文的原文中，是寫在文章最後的，譯成藏文之後，也會將標題前置，放在全文的首句。然後，第二句才是藏文的標題。為什麼要這麼做呢？這樣的安排並非是無心，也不是偶然的，這是有深意的。尤其在噶當派的教言當中提到，只要看到「梵云」或者「印度云」這幾個字，那麼就要知道，經論從這裡就開始了。換句話說，從這裡開始往下的所有內容、每一個文字，都是我們今生、此時此刻要馬上開始修持、實行的內容了。這是一個喚醒和提示我們的標誌，告訴我們從這開始就要修行了！這種「當下、立刻」就要修行的狀態，在噶當派中是非常重視的。

關於「梵文論名前置之因」，大概可以再分為三小部分來說明：

- 第一、知恩圖報
- 第二、出處可靠
- 第三、梵文薰陶

這三點主要是說明，為什麼要把梵文論題，放在整部論著的第一句。既不是藏文標題，也不是藏文的內文，而是一句梵文，這是為什麼呢？

知恩圖報

首先，第一個原因就是知恩圖報。「知恩圖報」的意思是說，受恩的人，要報答給施恩的人。也就是說，如果有人曾經幫過我們，就一定要記得、不要忘記，要回報和報答他。格西夏熱瓦曾經說過：「就算是有人做了傷害你的事情，但要是因此而讓我們遇見了佛法，那麼，我們就要感謝那個人。為什麼呢？因為在所有對我們有利益的事情裡，對我們幫助最大的，就是佛法。」所以說，

凡是讓我們接觸到、學習到佛法的人，都要記得報答他的恩德。因此，把梵文標題放在全文第一句，就是報恩。佛法來源於印度，以梵文作為首句，就說明了藏人對印度、對這部著作的來源，心中懷著那份尊敬和感恩，是一種感恩、報答的心情。

印度人上法座

有這樣的一個故事。從前在康區有一場集會，很多人都來參加。當時會場上，坐在最上面的都是一些高僧，或者大喇嘛之類的人物。

通常他們的座位，都是那種擦得很高的墊子，有點像是貴賓席一樣的位子。最高的那個位置，當然就是放佛像的位子；第二高的法座是，就是專門留給寺院的主法大師。當時大師還沒有來，座位是空著的，就在這一刻，來了一位印度的旅行者，二話不說，直接爬上主法大師的座位，一屁股就坐下了。

在場的人見狀，馬上就告訴他，不能坐在這裡，等一會某某善知識，也就是

某某格西就要來的。那位印度人聽到之後，毫不在意，一點都沒有要起身的意思，反而理直氣壯地說：「你們打開經書，如果最前面有『梵云』這句話，那我就繼續坐在這；如果沒有，那我就下來。」總之，他就是一直賴在那不走。仲敦巴後來聽說了這個故事，他就說道：「如果有人不知道，為什麼要在經書最前面寫著「梵云」這句話的話，就應該來聽聽這個故事。」

大乘修行的根本

當然，我們這裡只是講了，把梵文論題



放在首句，來表達這種對佛教來源的尊敬和感恩之心。但是，實際上，知恩圖報這樣的一種心態，不僅僅只是表現在這一部經論的標題上而已，「知恩圖報」可以說是整個大乘修行的根本。為什麼這麼說呢？因為大乘的根本，就是菩提心。菩提心，就是希望利益一切眾生的心，它的出發點是什麼呢？就是瞭解到一切眾生都對自己有恩，也都是如母有情，要懷著想要去報答、去回饋的這樣一種感恩的心，去利益他們。這就是菩提心的動機。所以，知恩圖報這樣的品性或者說心情，應該是我們作為一名佛弟子，每一個人都必須要具備的。

其實，藏人始終都是懷著一顆感恩之心的。很久以前，在佛法引入藏地之前，幾千年的時間裡，藏族人都未曾值遇佛法。那時候的藏地，叫做「黑暗的國度」，為什麼說是黑暗呢？因為就是人們完全不知道如何取捨善惡，不知道前世今生，不知道輪迴涅槃之分等等。然而，正是在後來吐蕃贊普們的宏願和努力之下，佛法才被引入了藏地，也正是從這時候開始，藏族人才切身體會到了自己智慧的增長，體會到了真正的幸福，從而瞭解佛法是多麼的重要！所以，無論是法恩，還是過去祖輩、贊普們將佛法傳入藏地的恩德，藏族人們都始終牢牢地銘記於心。

天降經書「年波桑瓦」

既然說到贊普把佛法引入藏地，這裡就穿插著來講一個小故事。之前講到松贊干布是第一位將佛法引入藏地的贊普，這只是說法之一，其實還有另外一種說法。

在松贊干布之前好幾代，有一位贊普名字叫做妥妥日年協，不是龍貓那個 Totoro，只是唸起來有點像牠的名字。他在位期間有一天，在現在山南地區的永布拉崗，也就是傳說中最早的一座皇宮那裡，從天而降一部經書。據說當時還發出震耳欲聾的響聲，和耀眼奪目的亮光。但是，所有人看了這部經書之後，由於是

梵文，所以沒有人能夠看得懂。但是，無論怎樣大家都一致認為，這一定是某某神明給予他們的祝福或保佑，就拿了各種各樣的寶物來供養它，並且把它取名為「年波桑瓦」。同時，這位妥妥日國王，也對臣子們吩咐道：「你們記得，要在幸福的時候供養它，要在感到痛苦的時候向它祈請。在我之後的第五代贊普，就有可能知曉其中所寫的內容了。」就是這樣，直到松贊干布的時代，這本梵文經書的內容，終於被人們所瞭解了。

歧異阿闍梨

再說到感恩之心，藏人不僅對這些藏地的祖先感恩戴德，而且由於佛法來源於印度，過去藏人對印度人也是心懷崇敬和感激的。古時候的藏地，只要是見到印度人，就算是乞丐，大家都會特別的尊敬，稱呼為阿闍梨，也就是師父的意思。比如說，當時有一位覺沃傑的知名大弟子——祥納南多傑旺秋，只要他見到印度行者，不管認不認識，都會供養給他碎金子。

但是，這樣也出現了一些問題。在幾百年前，來藏地的印度人也不是少數，為什麼會這樣呢？一來，因為他們聽說，到了藏地就有供養，有金子可以拿，所以印度人紛至沓來。這其中就不乏很多旁門左道之徒，在藏地隨便傳法，毫無忌憚，甚至招搖撞騙。二來，現在阿里地區的岡仁波齊和瑪旁雍錯，自古以來都是佛教、印度教和苯教的三教聖地。印度教認為那裡是他們信奉的大自在天——濕婆的住所，一直以來就有很多印度人到附近來朝聖巡禮，所以，不管是為了貪財還是朝聖，進藏的印度人都源源不斷。後來，藏族人對印度人這種尊崇的思想和傳統，就慢慢淡化了，甚至變成人們一聽到「阿闍梨」這個詞，就會覺得有點像小丑一樣，有點好笑。

我記得我小時候，寺院在跳的金剛舞中，有一種叫做「阿闍梨舞」。我也特別喜歡，因為

很像是那種搞笑的舞，跳舞的人頭戴面具，鼻子都長長的，嘴巴都嘟起來，看起來就有點滑稽。我們會說那個跳的人是「阿扎拉」，就是有點像是小丑的意思，因為那時候我完全不知道「阿扎拉」的意思，就是師父「阿闍梨」的意思，後來才知道「阿闍梨」原來是大師的意思。

知恩是每日基本的修持

不管怎麼說，藏人對祖輩、對佛法的發源地，始終都是懷著感恩和崇敬的心情的。所以說，知恩圖報，不僅從世俗的角度來講，是非常可貴的一種品德。而且從佛法的角度來講，也是必不可少的一種品格。一方面，我們要憶念這些贊普、班智達、譯師等等，所有這些大德、聖者們的恩德。因為我們全部都是仰仗他們的功勞，才有今天值遇和領受這些珍貴教法的機會。另一方面，對一切有情、一切眾生，我們都要懷抱一種感恩之心。其實不僅對有情，對無情物也應該如此。為什麼這麼說呢？比方說，在天氣特別炎熱的時候，在樹蔭下面可以乘涼，所以大樹對我們也有納涼之恩。那麼，我們就不應該隨便去砍伐它們，或者剪斷它們的樹枝。

類似這樣的事情，在我們平常的生活當中，都是屢見不鮮的。實際上，我們每天的生活，都是在不斷地實惠與人而且受惠於人的。然而，我們不必去追求和期待那些，所謂我們「應得的報答」，而是要對那些別人給予我們的幫助，哪怕是滴水之恩，都應該學會湧泉相報。這種感恩戴德、知恩圖報的心念，應該時時刻刻存在於我們的心中。我們不要一直去想，自己還想要得到什麼，而是應該要去想，自己已經得到、已經擁有了什麼。尤其對一位佛教徒來說的話，這可以說是，每日生活當中，都可以去做的一種基本修行。

出處可靠

接著講把梵文論題放在全文首句的第二個

原因——出處可靠。如果梵文標題在第一句的話，人們都會知道這個法，就是來源於印度的。印度又是佛教的發源地，所以當時的藏人就會覺得這部經論，看起來比較可靠、正宗，從而就會生起信心。有了信心，就會得到法的加持。舉一反三，無論我們是修行、修法上也好，還是在依止上師、結交法友的時候也好，又或者是在選擇各種法器資具的時候也好，都需要一個來源清淨、出處可靠的對象作為選擇，這點是很重要的。

這就好比我們去外面吃一道西餐，比方義大利菜，首先要去找一家至少廚師是義大利人的餐廳，最好原料、食材也是都來自義大利。這樣一方面來說，他們對自己家鄉的料理方式會比較瞭解，而且在烹飪的過程也會比較講究，這樣做出來的義大利菜，才是比較正宗、地道、原汁原味。但是，如果在這個過程當中，摻雜了一些其他的，比方說是東方的佐料或者烹飪方法，那做出來的料理，可能無論是味道還是感覺上，都會有一些偏差，就不能算是百分百的義大利菜了。同樣的道理，在我們學佛的過程當中，無論是對法，還是對上師、道友，還是對各種修法的資具，都應該講究和觀察來源，是不是正宗、可靠、清淨。在仔細的分析和審視過之後，再去依止、使用或者修持，這是非常重要的。

梵文薰陶

第三個，也就是最後一個，把梵文標題放在全文首句的原因，就是梵文薰陶。梵文薰陶的意思，就是希望大家可以潛移默化地，對梵文產生一種熟悉、親切的感覺。甚至如果能夠認識、懂得一些梵文，那就最好不過了。因為很多大乘經典的原文是梵文，如果我們能夠對梵文有一些瞭解，那就會很有幫助。尤其梵文又是一種非常古老和複雜的語言，其中一些詞

彙或者語句，在梵文當中可能很好理解，但是一旦翻譯成其他語言，可能就會變得很複雜，或者不是那麼準確。

舉個例子，比方說，中文的唐詩宋詞，雖然也可以翻譯成英文，但是變成英文之後，整首的韻律、感覺，或各方面都已經可以說完全不一樣了。不管是多麼高超的翻譯，它原本的那種意境，都沒有辦法完全還原。所以，翻譯成藏文或者中文的梵文，也是如此。總之，把梵文的標題放在全文的最前面，就是希望讓大家可以逐漸地，受到一些梵文的薰陶，慢慢地產生一種熟悉、親切的感覺，這對我們學習佛法都會是很有幫助的。

【解釋論名】

講完了「梵文的論名前置之因」。下面來講有關論題的第二個部分——解釋論名。「解釋論名」大致又可以分為三個部分：

- 一、翻譯論名
- 二、解釋論名
- 三、起名方式

翻譯論名

首先是翻譯論名，「菩提道燈」的梵文名稱叫做「Bodhi Patha Pradipa」。

解釋論名

接下來先大概翻釋這個論名，細節方面之後可以再說，今天先簡單說一下。

「Bodhi」，中文譯作「菩提」，是梵文的音譯。它的意譯是什麼呢？是「覺」，也就是覺悟的意思。簡單來說，在論名這裡，「菩

提」指的是什麼呢？就是包含了三菩提，但尤其是無上的菩提，也就是佛的果位。

「Patha」意思是什麼呢？中文的意思是「道」或者「路」的意思，在這裡特別指的就是「佛所說的法」。簡單來說，就是從我們現在的狀態，通向成佛那個覺悟狀態之間的道路。那這個道路是什麼呢？就是所有的教法，五道十地都包含了。

「Pradipa」是什麼意思呢？先簡單地大概就是「燈」的意思。為什麼說是燈呢？燈的作用是什麼呢？就是可以讓我們在黑暗當中，找到前行的道路，而且能避免途中可能會遇到的危險。有一種指引、帶領，同時消除顛倒黑暗的這種意思。

所以，這部論著的論名「菩提道燈」，簡單來說，就是能夠幫助我們看清道路、不會跑偏、走岔，一路可以指引我們，直達佛果的這樣一部論著。

起名方式

有關經典的取名方式有很多種，而這裡說的《菩提道燈論》，主要是按照內容來取名的。

以上，大致就是有關《菩提道燈論》，標題的一些簡單介紹和解讀。

【真正的菩提道燈論】

這裡有一個重點，我覺得大家應該要瞭解，這樣才算是從根本上懂得了《菩提道燈論》的真正含義。什麼重點呢？所謂的《菩提道燈論》，真的就只是一部論典嗎？《菩提道燈論》到底是什麼呢？



三種內容

總的來說，《菩提道燈論》有三種內容，或者說三種可能性。

第一種，就是我們看到的，這個文字版的《菩提道燈論》，這本白紙黑字的論著，就是《燈論》。我想，應該大多數人看到也都會覺得，這就是《菩提道燈論》啊！

第二種《菩提道燈論》，就是有人把這部論著背了下來，記在心裡。他腦中的這個有關《菩提道燈論》的記憶，或者他讀誦出來的偈頌，就是第二種的《菩提道燈論》。

那麼，第三種是什麼呢？第三種才是真正的《菩提道燈論》。

為什麼這麼說呢？難道第一種跟第二種，都不是真正的《菩提道燈論》嗎？第一種文字的《菩提道燈論》，不能說是真正的《菩提道燈論》。如果它是的話，那麼這麼簡短的一篇著作，很多人也都能寫得出來。就算是一些沒有修行的人，也可以寫出來，沒有什麼大不了的。因此，這樣的著作，談不上是真正的《菩提道燈論》，沒有《菩提道燈論》的作用。

那麼，第二種記憶當中，或者語言上的《菩提道燈論》，也不能算是真正的《菩提道燈論》。為什麼呢？因為反正篇幅不長，很多人都可以背誦下來，這也不算是很難的。真正的《菩提道燈論》到底是什麼呢？真正的《菩提道燈論》實際上是一種修行的過程。

首先，你會有一位具德的上師，他面對的是一位能夠被調伏的弟子。然後，這位上師傳授給這位弟子皈依，讓他趣入最基礎的佛法大

門。接著，教給他皈依的學處，讓他可以從此好好地去學習和練習。接下來，為了能夠讓他真正地得到三寶的救護和加持，上師要循序漸進地引導他，學習人身難得、死亡無常等這些內容，直到這位弟子達到一定程度，或者某個階段的時候，再根據他的狀況和能力，傳授給他別解脫戒，或者菩薩戒等戒律，並且讓他學習相應的學處。

所以，就是這樣按部就班、步步為營的次第學習和實修，這才是稱得上是真正的「菩提

道燈」。這就有點像是做菜。無論是文字版，還是記憶中的《菩提道燈論》，那都只不過是食譜。而真正到廚房，親自動手去做這道菜的過程，才是真正的「菩提道燈」，而做出來的這道菜，也可以說才是「菩提」。

菩提道燈， 是實踐修行的過程

那麼，「菩提道燈」到底是什麼？

我們每一個修行者，還有所有的菩薩，一同踏上這條走向菩提的路，就叫做「菩提道」。而「燈」，就好比在黑暗中，當我們不知去向的時候，為我們指引方位的明燈。所以說，「菩提道燈」，就是我們走在通向佛果路上的指引。所以，我們要記住：真正的「菩提道燈」，不是文字，不是偈頌，也不是心裡記住的幾段話，而是我們親身去實實在在地實踐、應用和修行的一段過程。

日期:2021年8月1日
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



佛教各宗派對種性的認知

達賴喇嘛西藏宗教基金會說法師 丹增南卓仁波切

壹、前言

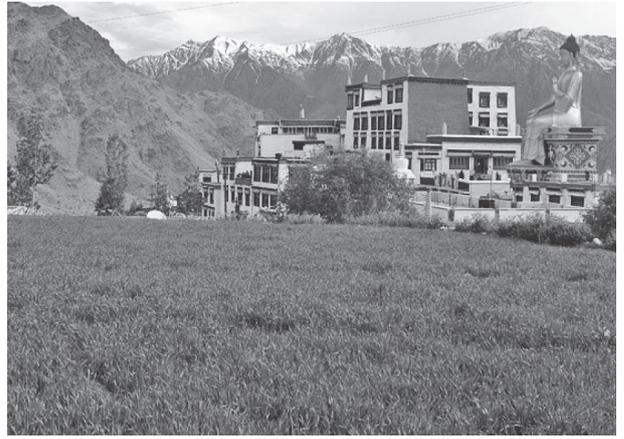
威爾伯在《意識光譜》（The Spectrum of Consciousness）中，以光譜來比喻意識，光譜由一些不同頻率的可見光組成，同樣地意識也是由許許多多不同之區帶或層次組合而成，而不同的心理療法和各種靈性傳統，分別談到整個意識光譜中的某種特定層次。此議題中提供一種整合的架構，把一切心理學和靈性傳統皆視為正確，認為所有互相競爭的宗派與學派，以及哲學都是人類意識的部分真理，且彼此互補各自所察覺到的真相。意識分上、中、下三層，其中西方心理學關注的是光譜裡的下層和中層，精神病代表最破碎、有限的意識，包括中層的意識，也是西方心理學的極限。靈性體系的所謂上層意識是指領悟體性合一、深度最寬廣的意識。心理學和靈性理論結合成整個意識光譜。光譜的譬喻是威爾伯思想的最基本概念，也是他關於發展、精神病理學和治療的理論基礎。

威爾伯論述社會文化演變時，以巨巢與進化思想理論說明。認為傳統構建的巨巢存在四個重大的缺陷：四象限極、心智的主要發展階段、無法瞭解心理疾病類型、不瞭解進化。首先，四象限極：極少充分地分化而導致大傳統很少能瞭解，意識狀態（左上象限）在有機體的大腦中具有對應物（右上象限），這一事實徹底改變了人們對精神藥理學、精神病理學和意識研究的認識。其次，心智的主要發展階段：魔法（2~5歲）、神話（6~11歲）、

理性（11歲以後）、整合的無透視觀（在成年期）。再者，無法瞭解心理疾病類型：精神錯亂、邊緣性人格障礙、神經官能症、自我發展的早期支點所存在的問題。最後，不瞭解進化：現代西方所做出的獨特貢獻，隨著時光逐步發展——而不是按照傳統的觀點靜態地同時給定所有的要素。進化又分為：集體進化、社會進化、文化進化。

當提及靈性進化的成長尖端時，威爾伯認為薩滿巫師是意識進化的成長尖端，薩滿模式主宰人類生活的時間最長，在當時是意識的主導形式。經由「精微層次」進化到了「自性層次」是最成熟的模式，此時達到了聖人的境界，並會體驗到神聖的內在光明、恩典、愛和喜悅。接著進入純粹「空性」的無相世界，無分別三昧的自性——涅槃、不知之雲、否定神學、不動三昧、滅、滅盡等，此時稱為智者。但相對佛教的修行次第脈絡來說，先有智者的成就，再後現證空性時，才稱為聖人。

根據傳統中靈性的描述，應該可以說最清楚的是印度教和佛教思想，二者教派的思想遠超過於有機體的觀點。其中除了佛教以外，所有印度教派均承許存著一個恆久的實體，並予以不同名稱，如阿特曼、原人、個人靈魂等。且認為意識是實相的基本性質。但佛教不承許常一自主的實體，且佛教各宗派不僅針對自我的認知有所不同之外，眾生皆有佛性之種性的觀點方面，各自宗派的論述與認知也有差異。特別是提及種性時，筆者認為與靈性的觀念相似，藉此，以下想把佛教各宗派對種性的認知稍做爬梳與分析。



貳、認識部派的種性

根據佛教經典，有關種性的認知，各宗派具有不同觀點，且各自有其詳細的論述理論。佛教修行之道主要為：資糧道、加行道、見道、修道、無學道等，經由五道的次第實修，最終就會證得三乘之各自涅槃。但以上修行之道必須依靠種性，才有可能成就最終的解脫之道。因此，從早期部派佛教當中的有部和經部二宗派之見解，加上梵文所傳的唯識與無體性論（中觀）等作為基本詳解，說明種性的作用、特徵、以及達到最高靈性境界的重要性。

經部宗針對種性的認知為：意識中存著能夠生起聖法的一種能力，但在凡夫及修學的過程當中，只是處在於種子的狀態。然而，毘婆沙宗所謂種性的性質為：將成為聖道的近取因，且有情心續中非染污之善心所。《戒律本論》云：「知足三衣之聖性、知足飲食之聖性、知足臥具之聖性、歡喜斷修之聖性。」此偈頌說明比丘等修行者所執著的對象是三衣、飲食、臥具，若能對以上三者減輕貪著，並進行實修對治落實在日常生活中，才能達到最高境界的聖性而解脫。《阿毘達磨俱舍論》云：治相違界三，無漏無貪性，四聖種亦爾，前三唯喜足。三生具後業，為治四愛生，我所我事欲，暫息永除故。」並且在《阿毘達磨俱舍論自釋》提及：

「喜足少欲通三界無漏，所治二種唯欲界所繫。喜足少欲體是無貪，所治二種欲貪為性。能生眾聖故名聖種。四聖種體亦是無貪，四中前三體唯喜足，於衣服飲食臥具隨所得中皆生喜足，第四聖種謂樂斷修，如何亦用無貪為體？以能棄捨有欲貪故。為顯何義立四聖種？以諸弟子捨俗生具及俗事業，為求解脫歸佛出家。法主世尊愍彼安立助道二事：一者生具、二者事業。前三即是助道生具，最後即是助道事業。汝等若能依前生具作後事業，解脫非久。」

參、認識唯識的種性

唯識宗派關於種性的認知為：無始以來在有情的心續中不停地流轉而行，且法性所得，並第六意識層面上的無漏心種子。根據大乘經種性可以分為聲聞種性、獨覺種性、菩薩種性、未定種性、無種性等五種。《楞伽經》云：「復次，大慧！有五種種性，何等為五？謂聲聞乘種性、緣覺乘種性、如來乘種性、不定種性、無種性。」

一、聲聞種性

聲聞種性從自性、安立、聲聞種性之相、住於種性的補特伽羅等四方面詳解。《聲聞地》云：「若略說一切，種性地應知，謂自性安立，諸相數取趣。」聲聞種性的自性是指：

阿賴耶識中具有能夠生起聲聞菩提之能力，且以無始以來未曾斷續而六處所差別，可以住及增聲聞的功德。《聲聞地》提及：「大慧！云何知是聲聞乘種性。謂若聞說於蘊、界、處自相共相，若知若證，舉身毛豎心樂修習，於緣起相不樂觀察，應知此是聲聞乘種性。」

聲聞種性的安立是指：聲聞種性的自性唯處於因的狀態，當還沒生自果時比較不容易發覺之故為細，但相較之下生自果時就容易發覺而成為粗的現相。此聲聞種性除了六處的續流之外，也無有其他的性別，因此，其種性是以針對六處之特徵而名言施設。雖然其種性無始以來，存在於任何有情的心續中，但一直未能證涅槃的主要原因是俱有生在無暇、貪著欲界之物、不知輪迴的過失而放逸、斷邊與常邊之邪見、愚痴等異熟障礙。《聲聞地》提及：「問若住種姓補特伽羅有涅槃法。此住種姓有涅槃法補特伽羅。何因緣故有涅槃法。而前際來長時流轉不般涅槃。答四因緣故不般涅槃。何等為四。一生無暇故。二放逸過故。三邪解行故。四有障過故。」

聲聞種性之諸相可以分幾種：對自己的身等事物不會太執著，能夠處離生死輪迴，具悲憫與慚愧，以及不放逸受救難戒、正願戒、解脫戒等。至於住種性的補特伽羅有利根者、鈍根者、非前二者的聲聞。

二、獨覺種性

獨覺的種性自性是指：在阿賴耶識中存有能夠生起獨覺菩提，且無始以來所流轉獨覺之功德生、住、增等的一種能力。獨覺的種性分三種：從原始就煩惱比較少的獨覺種性，悲憫心不強的獨覺種性，傲慢強的獨覺種性等。獨覺種性之諸相可以分為因煩惱少不樂於現前之物，而歡喜獨自一人居住的獨覺。因悲憫心不強，故不樂於為他人而傳受教法之獨覺。因傲慢心強、根器住於非鈍非

利之中間，故欲求直到最終的境界時不依於上師等他人之教授而證菩提的獨覺。

《獨覺地》云：「云何獨覺種姓。謂由三相應正了知。一者本性獨覺先未證得彼菩提時有薄塵種姓。由此因緣於憤鬧處心不愛樂。於寂靜處深心愛樂。二者本性獨覺先未證得彼菩提時有薄悲種姓。由是因緣於說正法利有情事心不愛樂。於少思務寂靜住中深心愛樂。三者本性獨覺先未證得彼菩提時有中根種姓。是慢行類。由是因緣深心希願無師無敵而證菩提。」

三、菩薩種性

菩薩的種性自性是指：無始以來續流不斷，不依賴任何能施而住於心的本性，並法性所得且六處差別的種性。其種性（佛性）以九種含義來了解說明：1 有情的心續中俱有三性的因素，2 菩薩種性勝於聲聞種性，3 種性的自性，4 菩薩種性之相貌，5 種性種性品類，6 菩薩種性過失，7 菩薩種性功德，8 代表自性住種性的例句，9 代表隨增性種性的例句，以上九種內容各有四種差別。《大乘莊嚴經論》曾言：「有勝性相類，過惡及功德，金譬與寶譬，九種各四種。」

（一）有情的心續中俱有三性之因素

主要理由為：界、信、行、果四種差別。一、由界差別者隨著眾生的根基決定各別俱聲聞種性、獨覺種性、菩提種性。譬如：眾生各自的性格不同，有的人比較貪愛或瞋心較強、而有些人偏向愚痴等。如果眾生同一個種性的話，試問，怎麼可能出現以上不同的個性？二、正因為俱不同信解，故成三種相異種性。可想而知的是有些信眾無論依善知識或非依善知識，仍然信解或歡喜聲聞乘，而不會接受或相信獨覺與菩提乘。譬如：有些人喜歡吃甜但不愛吃酸性的食物，



而有的特別愛吃酸卻不喜歡甜的食物，如果眾生都同一個種性，試問，就怎麼可能俱各種不同信解？這是因為種性是勝解之因故。三、眾生各自修行相異，於是將所證菩提之種性更不相同。有些聲聞修行者雖然因緣俱足，且遇見行大乘的善知識，並勝解及相信大乘法門，但行六波羅密多等大乘修行之道時，確實會出現某些眾生能夠順利圓滿行大乘之道，也有不圓滿並退轉菩提心而導致放棄行大乘之道的現象。如聲聞之舍利弗，其在多數劫裡跟隨許多大乘的善知識以及修行大乘法門，然而接受外道行者的需求布施了自己的眼睛，最終未能滿足他方無理的慾望之故，心想連一個眾生的利益都做不到，怎麼可能利益一切有情呢！此時當下就退轉了菩提心，從此舍利弗放棄了行大乘之道，反而依聲聞道最終成就了聲聞涅槃。如果對於眾生來講皆為同一個種性，那麼，有些修行者即可成就大乘菩提，而有些不能成就大乘菩提的差異就不合乎邏輯，因為成就大乘菩提的種性只有一個，而且承許此種性每一個眾生都俱有之故。四、成果之差異而論述俱三種性，主要理由是因為成就的果位可分大乘菩提、獨覺菩提、聲聞菩提之故。譬如，所開起的花若有各種各樣，就得知其種子不只一個，應該有各種不同花的種子存在。同樣，若究竟之果可分三乘，其成為近取因的種性也必須要俱異類之三性。如《大乘莊嚴

經論》所說：「由界及由信，由行及由果，由此四差別，應知有性體。」

（二）菩薩種性殊勝於聲聞種性

主要理由為：善根明淨、善根普攝、善根大義、善根無盡等四種差別。一、菩薩種性明淨於聲聞種性：因為住於聲聞與獨覺種性者僅能斷除煩惱障，未能斷除所知障。但住於菩薩種性者能夠斷除所知障，以及能夠清除二障所留下的習氣。二、菩薩種性之普攝勝於聲聞與獨覺種性：因為若俱備菩薩種性，就能夠生起十力、四無畏、十八不共法、六波羅蜜多等佛的功德，然而，若僅住於聲聞與獨覺種性，就不可能成就佛所俱備的各種功德。三、菩薩種性大義之事勝於聲聞與獨覺種性：因為住於其種性只能成就聲聞與獨覺菩提，不會為一切眾生而證大乘菩提，而住於菩提種性者為自他之利能夠成就圓滿菩提果位。四、菩薩種性之善根無盡勝於聲聞與獨覺種性：因為依聲聞與獨覺種性所累積的善根，延續到有漏涅槃為止，當證無餘涅槃時一切善根就會斷續且盡善業。但住於菩薩種性者雖將斷有漏之蘊證無餘涅槃，然而無畏等善根將成為大乘菩提果位之因，於是成就大乘菩提之前都不會斷續善根。如《大乘莊嚴經論》曾言：「明淨及普攝，大義亦無盡，由善有四勝，種性得第一。」

(三) 種性之自性

菩薩種性有四種性質，性種性質、習種性質、所依性質、能依性質。自性住種性為所依，隨增性種性為能依，因為依於自性住種性而生起隨增性種性。如大地是有情眾生的所依，有情眾生是依靠大地存活名為能依。一、所謂自性住種性是指：非以六處等特徵所形成並非暫時存有，而是無始以來不停地流轉，是法性所得的一種無漏種子，有情眾生的心續中皆有其無漏種子，所以眾生依於其種子最終將會證得任何三種菩提的本性稱為種性。二、習種性質（隨增性種性）是指：能夠聽聞空性與廣泛的修行法門而觸發之種性，稱為大乘種性，聽聞人無我與聲聞修行法門而觸發之種性，稱為聲聞種性。聽聞二空與獨覺修行法門而觸發之種性，稱為獨覺種性。以上其種性，因為聽聞修行法門而觸發之差異，稱之為習種性。再說，種性也可名為度功德或成就功德，因為眾生基於種性能夠生起大悲和菩提心，以及空正見等功德，最終將會度到彼岸之究竟菩提。三、所依性質是指：因為瑜伽行者的一切功德都是依於自性住種性而所得，所以自性住種性稱為所依。四、能依性質是指：瑜伽行者依於自性住種性修行，經過聽聞各種法門而發揮及增長智慧的種性，稱之為能依。如《大乘莊嚴經論》所提及：「性種及習種，所依及能依，應知有非有，功德度義故。」

(四) 菩薩種性的相貌

菩薩種性的四種相貌為大悲相貌、大信相貌、大忍相貌、大行相貌。一、大悲相貌是指：生起菩提心之前要修知母、念恩、報恩、慈心、悲心、增上意樂等六種因素，所以緣一切有情修眾生能夠離於生死之苦的悲憫心，稱為大悲心。大悲心即可分：緣有情大悲心、法緣大悲心、無緣大悲心。緣有情大悲心謂僅緣一切眾生希望能離苦的行相。

法緣大悲心謂雖與前者同緣有情，但在緣有情時會以呈現粗分無我空行相之差別為所緣。無緣大悲心謂所緣不僅是有情，而且會把有情呈現離戲論行相之差別為所緣。《入中論》云：「最初說我而執我，次言我所則著法，如水車轉無自在，緣生興悲我敬禮。」二、大信相貌是指：雖然沒有領悟法性的真理與廣行之道，但唯聽聞法性的真理與廣行之道時，已激動地自身毛孔豎起，眼淚自然掉落等，針對大乘法門生起信解之相。三、大忍相貌是指：為了利益他人能夠忍耐各種冷熱等痛苦，甚至救度他人之生命也能夠忍痛捨棄自己的手腳等之相。四、大行相貌是指：自然歡喜行廣泛布施、持守戒律、樂於忍辱、樂行精進、樂行靜慮、智慧銳利等之相。如《大乘莊嚴經論》云：「大悲及大信，大忍及大行，若有如此相，是名菩薩性。」

(五) 種性種性品類

菩薩種性四種品類為決定種性、不定種性、不退種性、退墮種性，其中決定種性又可分為聲聞決定種性、獨覺決定種性、菩薩決定種性。不管皈依任何善知識僅追尋成就聲聞菩提之外，未曾前往實修證得獨覺與大乘菩提的種性存有者，稱之為聲聞決定種性。同樣，僅追尋成就獨覺菩提之外，未曾實修證得聲聞與大乘菩提的種性存有者，稱之為獨覺決定種性。僅追尋成就大乘菩提之外，未曾實修證得聲聞與獨覺菩提的種性存有者，稱之為大乘決定種性。不定種性是指：雖然未決定成就任何三種菩提，但隨者個人因緣將遇到聲聞的善知識，且修行聲聞道成為聲聞菩提之因的種性。雖然未決定成就任何三種菩提，但隨者個人因緣將遇到獨覺的善知識，且實修獨覺道成為獨覺菩提之因的種性。雖然未決定成就任何三種菩提，但隨者個人因緣將遇到大乘的善知識，且實修大乘道成為大乘菩提之因的種性。不退種性是



指：雖然依於任何外在的善知識，但始終不會改變最初個人追尋之菩提而持續實修的行者，如：決定種性。退墮種性是指：依靠外在的善知識所教導之法門而隨順實修，最終將要成就任何菩提之修行者。如《大乘莊嚴經論》云：「決定及不定，不退或退墮，遇緣如次第，品類有四種。」

（六）菩薩種性的過失

菩薩種性的過失有四種：習惑、惡友、貧窮、屬他。習惑是指：雖眾生心續中俱有菩薩種性，但無始以來被貪嗔癡等煩惱矇蔽，無窮無盡地貪欲財物及名聲，並強力增長執著自我和忽略他人之心的緣故，非樂於行菩薩道以及修六波羅蜜多。惡友是指：雖眾生心續中俱有菩薩種性，但跟隨無有善心之惡友造各種惡業，不樂於行布施等善業者。貧窮是指：如果個人生活處境非常貧困，單就為了生存而整天花費多數時間要勞累做事，幾乎無有空閒修行法門。屬他是指：自己完全沒有決定權，個人的主權都掌控在他人手中時，就不可能會得到修行的任何時機，反而累積惡業的機率更大。如《大乘莊嚴經論》云：「應知菩薩性，略說有四失，習惑與惡友，貧窮屬他故。」

（七）菩薩種性的功德

俱有菩薩種性的，有四種功德：遲入、

速出、苦薄、悲深。遲入是指：俱有聲聞與獨覺種性或非俱聲聞與獨覺種性的眾生，若造殺父母等無間罪時將來果報一定要承受，且來世立刻會墮落三惡道。然而，俱有菩薩種性的眾生雖造來世確定生在三惡道之非善業，但不僅來世不會立刻墮落三惡道，而且中間會隔一劫等距離之時間之後才會生在三惡道。速出是指：俱有聲聞與獨覺種性或非俱聲聞與獨覺種性的眾生，已造殺父母等無間罪而生地獄等三惡道時，將盡劫為止在地獄中要承受痛苦，但俱有菩薩種性的眾生造無間罪，並已生地獄等三惡道時，只承受短暫的地獄之苦後將會脫離三惡道之苦。苦薄是指：俱有聲聞與獨覺種性或非俱聲聞與獨覺種性的眾生，已造無間罪而生地獄時，要承受持久性的地獄之極大痛苦。相反的是，俱有菩薩種性的眾生造無間罪而生地獄時，停留地獄的時間不僅短暫，且所受之苦非常輕微和渺小。悲深是指：俱有聲聞與獨覺種性或非俱聲聞與獨覺種性的眾生，已造無間罪而生地獄時，一邊承受地獄之苦，一邊又與地獄眾生互相生起瞋心等煩惱，但俱有菩薩種性的眾生雖造無間罪而墮落地獄，然而，修出離心並緣正在受苦的地獄有情生起大悲心，利益更多眾生。如《大乘莊嚴經論》所言：「功德亦四種，雖墮於惡道，遲入復速出，苦薄及悲深。」

(八) 自性住種性的譬喻

大乘的自性住種性以勝金做譬喻來說明：如勝金種是數多的金、明亮的金、無垢的金、能做金等四種的來源之處，同樣大乘的自性住種性也是四種無量善業的主要起源。因為大乘的自性住種性是生起十地、般若波羅蜜多、三十七菩提分法、十力、十八不共佛法、四無畏等無量善業之主要因素，如勝金種能夠當作數多金的來源之處。大乘的自性住種性是生起領悟真理之智慧的主要因素，如勝金種是純金光輝明亮的來源之處。大乘的自性住種性是成就離於煩惱、所知障、障礙之習氣、以及無有污垢之無所住涅槃的所依。如勝金種在火中燒多久也不會改變其金的原本顏色。大乘的自性住種性是生起六神通等圓滿三摩地的主要因素，如勝金種是製作金手鐲等裝飾品的主要之因。如《大乘莊嚴經論》云：「譬如勝金性，出生有四種，諸善及諸智，諸淨諸通故。」

(九) 隨增性種性的譬喻

隨增性種性是將要生起究竟菩提之因，且是證悟空性方便善巧的智慧，殊勝的三摩地，以及一切有情的重大要義等功德之起源。譬如：妙寶庫，其妙寶的體性圓滿無缺、形狀圓滿、顏色圓滿、數量圓滿等是妙寶的來源。如《大乘莊嚴經論》云：「譬如妙寶性，四種成就因，大果及大智，大定大義故。」

四、不定種性

所謂的不定種性是指上述所提的聲聞種性、獨覺種性、菩薩種性之外，還有一種是如瑜伽行者剛開始投入修聲聞法門，並追尋證得聲聞菩提。但在修行的過程中遇到各種不同的因緣之故，而樂於轉向隨行獨覺或菩薩法門，甚至，瑜伽行者剛開始盛行菩薩道，然而，因某種因素退轉菩提心之故，就墮落隨行聲聞或

獨覺之法門的行者。如《入楞伽經》云：「大慧！何者不定乘性證法。大慧！若人聞說此三種法，於一一中有所樂者隨順為說。大慧！說三乘者為發起修行地故，說諸性差別非究竟地，為欲建立畢竟能取寂靜之地故。」

再說，有情眾生各具有聲聞乘種性、緣覺乘種性、如來乘種性、不定種性的基礎之下，經由入三昧，修靜慮禪定，觀無我之見，清除阿賴耶識中煩惱所熏的習氣，現證人無我與法無我的智慧，逐漸證得預流果、一來果、不還果、阿羅漢果、以及如來法身等果位。如《入楞伽經》云：「大慧！彼三種人離煩惱障熏習得清淨故；見法無我得三昧樂行故；聲聞緣覺畢竟證得如來法身故。爾時世尊重說偈言：

『逆流修無漏，往來及不還，
應供阿羅漢，是等心亂惑。
我說於三乘，一乘及非乘，
諸聖如實解，凡夫不能知。
第一義法門，遠離於二教，
建立於三乘，為住寂靜處。
諸禪及無量，無色三摩提，
無想定滅盡，亦皆心中無。』」

五、無種性

所謂無種性不是指眾生沒種性，而是說雖然一切眾生具有種性，但有些人無猶豫地造無間罪等惡業，有的人即便未造無間罪但不相信業果與生死輪迴，或者遇見非善知識的惡友導致作惡多端，用盡自己曾經所累積的善業，又根本不行善業的緣故，在無數劫裡一直未能成就聲聞菩提、獨覺菩提、大乘菩提等任何三種果位的補特伽羅稱之為無種性。如《入楞伽經》云：「大慧！何者無性乘。謂一闡提。大慧！一闡提者無涅槃性。何以故？於解脫中，不生信心，不入涅槃。」



大慧！一闡提者有二種，何等為二？一者焚燒一切善根；二者憐愍一切眾生，作盡一切眾生界願。」

肆、無體性論（中觀）

無體性論宗派認為所謂的種性就是佛性也就是如來藏，一切眾生皆有能夠成就法身的種性，因為佛心和眾生的心都是諦實自性空，所以，關於諦實自性空的體性來講佛與眾生無有差異之故，承許眾生皆有佛性。而且依據體義、因義、果義、業義、相應、行義、時差別、遍一切處、不變、無差別等十種理論闡述心的本質是清淨明亮。如《究竟一乘寶性論》云：「體及因果業，相應及以行，時差別遍處，不變無差別。彼妙義次第，第一真法性，我如是略說，汝今應善知。」並以九義九喻說明成立所謂煩惱所知二障非心本質，是臨時染污最終將會遠離，故此障礙名為客塵。如《究竟一乘寶性論》云：「自性常不染，如寶空淨水，信法及般若，三昧大悲等。」

伍、結語

威爾伯把心理學和靈性結合在一起，以現代的術語詳細描述「前個人階段」的感官



生理期、遐想—情緒期、象徵心智期與「個人階段」的規條角色心智期、形式—反省期、統觀—邏輯期，以及「超個人階段」的通靈層面、微細層面、本因層面等意識層次。以上內容若針對實修者的角度去探討，應該可以說該是基本實修的綜合地圖。但如果想仔細認識各階段的發展過程，與威爾伯所提的不二實相論，應務必進一步分析各種宗教之論述和科學的認證。就不僅將會發覺各自不同之觀點，且趨入的方向與背後深層修行之次第更加具有差異性。於是，相關種性的議題來說，單一佛教領域中該種性的認知，也出現各種不同見解與闡述。

隋朝慧遠（西元 523-592）詮釋涅槃經眾生悉有佛性之教說時，亦提出「理（佛）性本有，「理（佛）性即如來藏真識之清淨自性」。他又據寶性論，提出「行性」，指同一真實識性相應於『行』的勝劣不同而有不同程度的顯現，此所以佛如來與各位階菩薩之佛德性有所不同。從理性看，佛性平等一味，從行性看，修行者行德有異，進階不等，其佛性呈現便有差殊。由此可知，大乘經論以理佛性為一切眾生終能成佛的根本因（正因），而現世成就的品位高低（行佛性）則視各別眾生之根器資質、環境條件及修行功夫而有差異，即上述五種性。應注意的是，五種性並不是命定的或永遠不變的，即便是無種性的一闡提未來也仍有成佛的可能。

打開通往幸福之門(十)

美國 Kadampa Center 說法師 格西 Palden Sangpo

練習安忍

偈頌 27

欲求功德諸佛子，應觀怨敵如珍寶，
於諸眾生捨敵意，修安忍是佛子行。

此頌是指練習安忍在一切困難當中屬於最上乘，敵人帶來的傷害就像珍寶，對欲求功德的菩薩來說，這種練習機緣很珍貴不太容易碰到。所以對於製造傷害的有情，菩薩不會生起瞋怒並以此機緣練習三種不同的安忍。

前兩個偈頌我們討論過佈施和守戒，現在要討論安忍。安忍很重要，我們若不具備安忍很容易發怒。一旦發怒，即使我們先前由於佈施和守戒累積了許多功德也將全部消失。寂天菩薩在《入菩薩行論》第六品第一頌說：「一瞋能摧毀，千劫所積聚，禮佛佈施等，一切諸功德。」這就是安忍和前兩度——佈施度和守戒度——的關係，所以練習安忍有很大好處。

安忍的反面是瞋怒，瞋怒沒有任何好處。安忍的好處在於使我們避免負面的瞋怒。寂天菩薩接著在第二頌說「諸過莫若瞋，堅韌莫勝忍，故應以眾理，努力修安忍。」現在我們必須開始練習安忍。安忍的定義是思維保持泰然自若，也就是當我們碰到不好的事情要保持鎮定。假使碰到不好的事情表面上很鎮定但內心很驚慌就算不上安忍。所以安忍是指我們內在的狀態。

三種類型的安忍

安忍有下面三種類型，他人對我們的傷害



不予在意的安忍、接受苦難的安忍、承擔修行各種艱難的安忍。

第一類，他人對我們的傷害不予在意的安忍，是指當他人傷害我們時，我們不表現瞋怒同時保持鎮定。你們如果想知道更多細節可參考之前第十二頌的討論。

第二類，接受苦難的安忍，是指遭逢苦難時我們接受現實而非懷憂喪志。你們如果想知道更多細節可參考之前第十三頌的討論。

第三類，承擔修行各種艱難的安忍。練習佛法的過程包括研讀、思考和分析（禪修）將會面臨許多挑戰，我們不畏挑戰而且勇於承擔修行的艱難就是第三類的安忍。我們學習成佛之道必須欣喜承擔艱難永不放棄，同時還要保持勇氣永不灰心。為了成佛而練習安忍是有意義的事。

安忍的好處

安忍很重要而且有很多好處。我們最好經常思維練習安忍的好處。練習安忍使我們今生和來世的敵人變少、過去的敵人轉變成朋友、擁有美好的人際關係。我們現有的關係比如夥伴關係或婚姻關係能夠持續發展不會破裂。由於練習安忍，我們的行為變得和善，我們因此能和他人保持穩定的關係、親人之間相處融洽、我們享受許多生活樂趣並感到幸福。練習安忍使我們擁有更多朋友，假使我們友好的對待每個人並且對社區有認同感，我們將擁有美好的生活，同時我們也擁有內在的幸福。

我們若常常練習安忍，臨命終時想到自己已經盡力幫助他人、愛護他人、度過美好的一生，我們將感到欣慰沒有任何遺憾。即使今生我們尚未培養堅定的出離心，若有好好練習安忍仍然可以在來世享受利益。假使有人傷害或鄙視我們而我們內心不瞋怒，我們來世將得到增上生、具有美好的身體、四周圍繞著善良的人們、具有財富權力並受人尊敬，以上就是安忍的利益。月稱菩薩在《入中論》也說到練習安忍使我們來世獲得非常有利的資源。我們要常常思考安忍帶來的巨大利益。

瞋怒的壞處

安忍的反面是瞋怒。瞋怒是最嚴重的問題。執著當然也不好但有時候執著可促使我們做善行。瞋怒使自他雙方同時受苦所以是最不好的。瞋怒像一個火球，我們把火球扔向他人，不僅自己會受傷，他人也會受傷。如同蜜蜂螫傷你之後蜜蜂就死了。被蜜蜂螫傷對你來說是小事但蜜蜂卻失去生命，雙方都受苦。佛教常引用蜜蜂螫人的例子比喻瞋怒，因為瞋怒導致自他雙方同時受苦。瞋怒通常來自兩方面，其一是物質方面，比如他人攻擊我們、他人毀損我們的物品等；其二是看到我們不喜歡的人得到成就。

第一種瞋怒，我們要這樣思考，若有人手持棍子攻擊我們，攻擊我們的其實是棍子。我們為何反擊？反擊既不能使自己的痛苦消失還會造成另一個人痛苦。我們為何不反擊棍子而去反擊那個人？因為我們認為那個人是造成我們痛苦的原因。但深入思考後發現那個攻擊我們的人其實是受到三毒的影響。你們還記得三毒嗎，執著、瞋怒、無明。再以擊掌為例，只有一個手掌沒辦法發出聲音，擊掌的聲音來自兩個手掌。同樣的，假使我們沒有身體，棍子就無法傷害我們，當他人攻擊我們，由於我們有這個身體所以也要承擔部分責任。

第二種瞋怒，看到不喜歡的人得到成就，我們為何不悅呢？我們的不悅完全不影響對方的幸福和成就。我們的不悅只毀了自己而不是對方。尤其我們正在練習菩提心，我們祈願一切如母有情離苦得樂，我們如果想看到不喜歡的人失敗，那就恰恰與菩提心相反。因此每當我們對不喜歡的人有任何不好的想法，我們要立即試著去改變思維。即使我們不喜歡的人也仍然是如母有情。

瞋怒的壞處很多。當我們瞋怒時，我們不在乎也不會想到他人的痛苦、我們試圖欺騙他人、我們用苛刻的言語刺傷他人、我們忘記所愛之人的優點而且一遍又一遍想到他們醜惡的樣子。由於我們用負面的角度看待所愛之人，我們不再感到幸福。我們瞋怒時很難保持冷靜也很難入睡，即使睡著也作惡夢。瞋怒也讓我們食不知味。當我們深陷怒火之中，負面能量進入我們內在的某些管道使我們感到沮喪、體重變少並失去毅力。我們瞋怒時不會想到他人的善舉、我們的思維和情緒變得沉重、我們的憂慮變多、我們碰到更多困難比如心碎或心臟病發作。練習安忍的人們看起來很平和，大家都想要和他們親近。瞋怒使人變得醜陋，安忍讓我們看起來很棒又有吸引力。我們如果具有吸引力，幫助別人比較容易，所以最好不要瞋怒。

假使瞋怒一個小時，那麼我們就失去 60 分鐘的幸福，瞋怒使我們的心跳加速、血壓上升。許多死亡案例是由瞋怒或心臟病導致的結果。許多人並非死於疾病和老化而是死於瞋怒。瞋怒可摧毀我們長久以來累積的功德。安忍使我們往證悟的終極目標邁進。此外，安忍使我們每天可以享受平和的心情和幸福的生活。以上是練習安忍的好處。平時若沒有好好練習安忍，很難在瞋怒爆發後立即做到安忍。我們若能每天練習 / 禪修 / 熟悉安忍，我們才有可能在瞋怒爆發的當下迅速運用安忍。我們只是人類，練習安忍確實有必要。

在臺流亡藏人的生存困境

《西藏的天空》季刊主編 盧惠娟



我曾擔任臺灣色拉傑佛學會理事長五年，回看這段服務臺灣佛弟子的經歷，我遭遇了申請藏僧來臺弘法簽證受挫的難題：臺灣政府以基於所謂國家安全的理由不核發流亡藏僧的停留簽證，致使佛學會沒有說法師而空轉一年。我的難題並不是個別的單一事件，從流亡藏僧的簽證到在臺流亡藏人的生存，流亡藏人面對的是臺灣政策的不友善，致使弘傳佛法及在臺流亡生活陷入困境。

藏僧來臺弘法的難題

擔任理事長期間，最受挫折的經驗是臺灣對流亡藏僧的政策。我申請流亡到印度的色拉寺僧人來臺灣弘法，這些我依臺灣法令擔任保證人的藏僧們不但拿不到居留簽證，連停留簽證都是短期，必須離境再申請入境，佛學會的經濟開支因而大增，加重會員們的經濟負擔。外交部領事局與蒙藏委員會對流亡藏僧不友善的立場一致，在藏僧簽證的官僚系統下，我曾因無法取得巴理仁波切來臺停留簽證，迫不得已飛往印度德里試圖與臺灣代表溝通我依法的保證，但辦事處窗口職員回絕不見。

為流亡藏僧來臺弘法奔走的我，在藏僧反覆出境再入境的過程裡，曾有與流亡藏僧同苦的經歷：

清晨送兩位藏僧到桃園機場搭機，因簽證到期必須離境到新加坡再申請臺灣停留簽

證。下午接到藏僧來電被新加坡海關拒絕入境，傍晚被原機遣返抵臺，原來新加坡海關新規定，要求提供回印度的簽證。他們也進不了臺灣，只能被留置看守，必須等我買了回印度的機票、取得達賴喇嘛西藏宗教基金會的證明及印度辦事處的簽證。翌日上午處理好，近午把機票、證明及簽證送到桃園機場，接著是無盡的等待。直到起飛前四十分鐘航空公司才告知我不確定西藏難民黃皮IC護照和印度辦事處簽證真假，必須傳真到印度的公司、等待印度海關的認可才能登機。我怎麼可能在四十分鐘內辦好這些要求？為什麼不在第一時間告訴我？原本不願意透過管道施壓、想要依規定行事的我，立即聯絡顧問向航空公司高層關切，於是得到以有疑慮的方式立即處理：避免留置桃園機場、馬上送藏僧上飛德里的班機、將證件交由印度海關去認證檢核真假。航空公司的職員問我們是什麼單位，怎麼打一通電話，就能馬上讓他們上飛機？我心裡清楚因為需要關說才能在官僚下成事。午夜他們會抵達印度德里，證件都是真的，當然我不擔心。但是心中充滿哀傷的我，仍是不能成眠。因為我傷心。我傷心西藏流亡政府弱國無外交的劣勢，我傷心西藏同胞備齊證件仍被當成人犯處理的悲哀。

(20070207-札)

我積極為藏僧來臺弘法簽證的難題發

聲，曾受國際藏傳法脈總會之邀，在各佛學會與外交部領事局溝通弘法宗教簽證時前往發言，我也曾至監察院為流亡藏僧簽證被駁限縮人民宗教自由作證：

黃煌雄委員處理「不同宗教有不同待遇、西藏流亡藏僧在臺灣取得停留簽證困境」的調查案，需要了解真相。我以佛學會理事長身分應邀至監察院說明。我去陳述弘法藏僧無法取得來臺弘法停留簽證致使佛學會空轉年餘的事件，說明我擔任保證人卻不知為何被拒簽的現象，提出影響人民信仰及結社的權利、限縮宗教自由之異議。監察院調查後主張：為國家安全考量，保證人制度宜繼續存在，外交部宜研修法規賦予保證人制度法律位階，保證人應有權知簽證遭拒原因；流亡藏僧簽證被駁，宗教自由被限縮，實應審慎處理。（20090428—札）

經臺灣各方人馬多年的努力，目前在臺灣各藏傳佛教佛學會的藏僧可取得 60 天的停留簽證，兩個月得出境，每個佛學會有一位常住法師可延簽而有六個月停留簽證。在談到藏僧簽證時，藏人行政中央駐臺辦事處（即達賴喇嘛西藏宗教基金會，以下簡稱基金會）格桑堅參代表無奈地說：

2014 年我曾經以西藏人民議會議員的身分訪問臺灣，當時在跟蕭美琴立委等會面時談的是藏人的簽證問題。想不到事隔多年，2021 年我被調往台灣擔任駐臺代表，流亡藏人的簽證難題還是沒有任何進展。幸運的是臺灣政府對我們的訴求有了積極的回應，並責成行政院召開跨部會議研議，提出解決方案。後來聽說也持續開過幾次跨部會議，但並沒有邀請基金會繼續參加。基於目前的

情況，我認為每個藏傳中心藏僧的簽證難題，如果能延長到六個月及一年的停留簽證，會大大解決臺灣信眾、西藏僧人的負擔。（20230508—訪）

長期關注西藏議題的立委洪申翰，曾數度質詢流亡藏僧來臺弘法簽證問題，也得到外交部口頭回覆：

在臺傳教弘法之藏僧，在同一佛學會擔任同一位住持助手，符合累計 5 年內進出台灣 15 次或 10 年內進出台灣 30 次者，就可以申請較長停留期限或可延長之停留簽證。

依據中華民國憲法第 13 條規定：「人民有信仰宗教之自由」，在臺灣內政部或各地方政府立案的各藏傳佛教佛學會，其成員都是臺灣人民，宗教信仰的自由不應該因其邀請的弘法僧侶為流亡藏僧而被限縮。臺灣是民主國家，應有一致且公開透明的標準作業程序處理不同宗教人士簽證申請案，佛學會邀請流亡藏僧既有臺灣人作為理事長簽署保證，為何有礙國家安全，臺灣政府及官僚的處理盲點影響人民信仰及結社的權利（盧惠娟，2022）。信仰藏傳佛教人民的宗教信仰自由以及流亡藏僧來臺弘法簽證的難題，仍有待後人持續奮鬥。



在臺流亡藏人的生存難題

1959年近十萬西藏人隨達賴喇嘛逃離西藏，極少數西藏人流亡到臺灣。在臺藏人的定義，臺灣文化部蒙藏文化中心與藏人行政中央二者不同。依據文化部蒙藏文化中心網站提供的在臺藏族人士戶數及人口數統計表（表1），在臺藏族人士人口數為652人，此652人指取得臺灣身分證或居留證的在臺藏人。由此統計資料可知，臺灣官方對在臺藏族人士的定義是取得臺灣身分證或居留證的在臺藏人。但是，臺灣有一群無法取得臺灣身分證或居留證的西藏人，以難民的身分在臺灣流亡。

根據藏人行政中央2019年的流亡藏人人口統計調查，當年度流亡藏人總人口數139,809人（盧惠娟，2022）。在基金會的資料中，此近14萬接受調查的流亡藏人裡有241名在臺流亡藏人。而達賴喇嘛西藏宗教基金會2022年人口普查的資料，則有311名在臺流亡藏人，其中199名有到基金會填寫資料、繳交綠皮書或登記投票，另有112人則無。此112人未曾與基金會聯繫，是由199名在臺流亡藏人向基金會提供資料而計算人口數。而2021年具選舉資格的在臺流亡藏人裡，有87人到基金會進行選民登記，2022年到基金會繳交綠皮書納稅的在臺流亡藏人則有72人。

本文探究的對象是與基金會建立聯繫的在臺流亡藏人。2009年在臺流亡藏人幾乎都居住在臺北市、新北市和桃園市，以工、商業為主，多從事打工、做小生意的勞力密集工作（蘇嘉宏，2013）。依據基金會提供的2022年在臺流亡藏人的職業資料，製成在臺流亡藏人職業分類統計表（表2），可見至2022年在臺流亡藏人的職業仍以擺地攤及工地勞力工作為多。

2009年及2022年兩次在臺流亡藏人職

表 1 在臺藏族人士戶數及人口數統計表

戶數	人口數		備註
	有身分證者	持居留證者	
347 戶	561 人	91 人	男 427 人 女 225 人

（資料來源：文化部蒙藏文化中心網站）

表 2 在臺流亡藏人職業分類統計表

類次	職業分類	流亡藏人在臺職業
1	民意代表、主管及經理人員	無
2	專業人員	大學教書（1人） 蒙藏文化中心公務員
3	技術員及助理專業人員	私人公司（食品公司）
4	事務支援人員	無
5	服務及銷售工作人員	商店（2家） 西藏餐廳（臺中2家、 臺北2家） 擺地攤（建國玉市十 幾人）
6	農、林、漁、牧業生產人員	無
7	技藝有關工作人員	無
8	機械設備操作及組裝人員	無
9	基層技術工及勞力工	工地（桃園30多人， 木工、油漆、水電， 有一位工頭）
10	軍人	無

（資料來源：文化部蒙藏文化中心網站）

業調查結果都是打工、做小生意及工地等勞力密集工作。依據藏人行政中央前駐臺代表達瓦才仁在臺灣工作12年（2008~2021）的了解，在臺流亡藏人幾乎是由無居留證、無工作權開始其臺灣人生：

在臺灣的流亡藏人，以前是桃園的織布工廠吸納很多，然後是工地。另有一些是做生意，主要是佛具文物類，賺第一桶金，然後開店。開餐廳的只有幾家，在公司上班的和在臺灣政府工作的一樣都是三三兩兩。除了蒙藏委員會的工作人員，其他幾乎每個人都是從打黑工開始其臺灣人生的。在臺流亡藏人如果能拿到臺灣的居留證就很高興，因為可以不必打黑工。
(20230420-訪)

藏人行政中央現任駐臺代表格桑堅參曾擔任駐澳中文官，見證歐美及臺灣流亡藏人的不同生活。他觀察流亡藏人在歐美比在臺灣容易獲得比較好的工作，並認為此結果與教育有關聯：

歐美的流亡藏人，有比較好的工作是因為移民早，接受印度的英文教育後流亡到歐美，容易融入當地主流社會，所以能擔任議員、市長、銀行員、公務員等。而來臺灣的流亡藏人，在印度受的教育，沒受中文教育，到臺灣因為語言是中文，和臺灣教育接不上，所以教育程度不高，只能打零工。沒有好的教育機會，十幾年過去，年紀大了，也沒有辦法受教育。相較於臺灣以非法居留看待流亡藏人，澳洲會給永久居留，每周末還有藏文及文化課，使流亡藏人不忘母語及母文化。
(20230418-訪)



在臺流亡藏人學歷多為高中程度或高中程度以下（蘇嘉宏，2013），因為無法取得臺灣合法身分，流亡藏人拿不到身分證或居留證，無法合法工作，也沒有健保，生重病得自籌醫藥費，致使流亡藏人在臺灣的生存陷入工作及健康的困境。流亡藏人想在臺灣生存，大不易。

開展臺藏共好的實際行動

在臺流亡藏人生存困境是臺灣與西藏關係的縮影，也是臺灣與中國的矛盾。若將西藏視為中華民國憲法的國土之一，流亡藏人應是國民，國民返臺應不需簽證；若視流亡藏人為人球，則憲法只是欺騙自我的謊言（盧惠娟，2022）。基金會的任務包括協助在臺藏民、架起臺灣與西藏流亡社會的溝通橋樑，在此任務中達瓦才仁看見臺、藏之間大結構的難題：

臺灣政府的官員多是兩蔣時代進入政府機關，對藏人的看法與中共雷同，受大中華影響，視西藏為反叛，因此對藏人不友好。官員文化延續這種成見，即使臺灣民主化以後，也利用職務之便和對行政和法律的熟悉，製造障礙，一般臺灣民眾不知所措又無可奈何，產生申請藏僧簽證、流亡藏人身分的障礙。臺灣過去長期以中華民國憲法視西藏為中國一部分，至今仍不承認印度政府給藏人的難民旅行證IC，又不允許藏人進入臺灣，視藏人為外國人，並以所謂國家安全最嚴格和最不穩定的等級對待流亡藏人。
(20230507-訪)

達瓦才仁同時也看見臺、藏之間過去數十年產生人球的因素，並揭露衍生的後果：

有關人球的產生原因，遠因是臺灣解除

戒嚴後藏傳佛教開始興盛、臺灣人民很是發心供養，因此吸引很多藏僧來臺弘法，但由於臺灣政府長期不承認IC，造成來臺的藏人必須持尼泊爾等外國護照才能進入，結果早期不少人花錢買護照入境，一旦出事，變成人球。而且同時也吸引一些喜馬拉雅地區的居民，非僧人卻以藏僧身分來臺「弘法」，造成有一段時間有關西藏喇嘛的負面新聞不斷。因此，藏人來不了臺灣，喜馬拉雅地區冒充藏人來了不少，其中一些人甚至拿到臺灣身分證，所以取得臺灣身分證的在臺藏人不一定是真的西藏人。

達賴喇嘛確信人類可以建設一個友好共存的世界，一再教導人類一體性及全球責任感，因此流亡來臺的西藏人在生存的困境中，想方設法尋找臺、藏共好的生存之路。從在臺流亡藏人的視角，前代表達瓦才仁在缺工的臺灣看見流亡藏人加入移工行列的策略：

引進流亡藏人外勞，現任客家委員會楊長鎮主委曾長期呼籲推動，也曾促成與勞動部長及相關官員與基金會就此展開協調，最後還是無疾而終。我也曾與印度駐臺灣代表處有過洽談，臺灣想引進印度勞工，可以順便夾帶藏人，不過印度那邊好像談不攏，具體什麼問題不清楚。（20230507—訪）

現任代表格桑在臺灣就任後，多次與臺灣政府溝通，為持印度旅行證件的流亡藏人來臺申請居留而奔走。他曾在與臺灣官員溝通時提出在新南向政策、移工引進的合作行動策略：

新南向政策可以讓懂中文的流亡藏人成為臺灣公司的助力。臺灣需要懂印度的人，



可引進在印度大學畢業的藏人協助管理印度公司，因為藏人融入印度超過一甲子，了解印度，管理印度人工作有一套。臺灣引進菲律賓、印尼、泰國勞工，工作機會不對流亡藏人開放。在流亡藏人擔任臺灣移工、流亡學生來臺就學、流亡藏僧弘法等方面，藏人行政中央及基金會可以承擔，推薦適合的人選，檢核藏人綠皮書身分證明及要求切結書。如果說擔心藏人會以臺灣為跳板跳機，其他國家也會有，為何單指西藏。（20230418—訪）

審視格桑提出的行政措施：藉助藏人行政中央及基金會的推薦人選及藏人綠皮書身分證明及切結書，或可防杜逾期滯留，解除臺灣政府部分官員的疑慮。藏人行政中央前後兩任駐臺代表，秉持達賴喇嘛人類一體性的教導，以與臺灣同行的共好精神，在流亡學生來臺學習及流亡藏僧來臺弘揚佛法之外，推出引進流亡藏人加入臺灣移工行列的策略，試圖開展使臺藏合作、雙贏共好的實際行動。

編注

經藏僧簽證推動改革聯盟、洪申翰立委等多人努力，外交部領事事務局修正傳佛教僧人來台簽證限制：經同一宗教團體（登記或核准立案滿3年以上）邀請來台達3次以上、查無不良紀錄者，駐外館處得依據申請人之來台目的、背景、以往來台紀錄等綜合審核後，依職權核予得延期之停留簽證。亦即可延至六個月。

引自《台灣人權學刊》第7卷第1期

尋找共同點： 《漢藏民間交流促進會記事》

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 格桑堅參

總部設立在澳洲墨爾本的漢藏民間交流促進會執行長余世新先生、執行理事阿木先生來電話告訴我，他們計畫將這幾年來依循尊者教誨，力所能及促使漢藏民間交流的點點滴滴彙集在冊，編輯成一本圖文並茂的書留給後人，讓他們了解我們在漢藏衝突最嚴峻、藏人遭受苦難最深的這個時代曾經做過甚麼？問「雪域出版社」能否出版這本書？所有的費用他們自籌，包括運費。他們的言語是那麼的懇切，充滿誠意與信任，而曾經得過「漢藏民間交流傑出獎」的「雪域出版社」當然樂意出版這本書，因為這不僅完全符合出版社成立的初衷，更是藏人行政中央根據尊者達賴喇嘛旨意、多年來艱難的推動漢藏交流，力促雙方消除誤解、增進互信，是為解決西藏問題而努力的重要工作之一。

從中共侵略西藏到漢藏交流

那麼，為甚麼需要漢藏交流呢？大家都知道，中國共產黨是靠殺戮起家的，他們崇尚暴力，以血腥殺戮贏得中國政權後，並沒有出現中國歷朝開國元勳明君治國的盛事現象，而是狂妄血腥的發動各種政治運動，從五十年代的鎮反運動、社會主義改造、反右、四清運動，以及後來的文化大革命、鎮壓 89 學運、鎮壓法輪功、鎮壓律師、鎮壓白紙革命、鎮壓白髮革命、鎮壓各民族的信仰自由和保護傳統文化的運動，已經導致上億中國人非正常死亡。

而自從中共政權入侵並控制西藏以來，

導致西藏 120 多萬藏人被殺害；六千多座西藏寺院（藏文化學習中心）以及上千年來積累的珍貴文物、寶典被毀於一旦；西藏的最高政治領袖與精神導師尊者達賴喇嘛領導的合法政府流亡印度至今回不了家鄉；每個藏人的家庭都有一段受盡凌辱的心酸歷史。可是我們西藏人歷史上最悲慘的時代，卻在中共強勢文化的歪曲宣傳和洗腦之下，被美名為「和平解放」、「人類文明進步的大飛越」、「百萬農奴翻身得解放」等等而鮮少有人知道這些悲慘事情的真相。

最可恨的是，中共經常將自己造成的衝突嫁禍給其他民族，煽動民族主義情緒，挑起民族矛盾，讓被愚弄的人互相仇恨和殺戮，從而達到支持其政權的目的，很多人有意或無意間成為中共的幫兇而不自知。這在我的成長經歷中有很深的體會。一九八七年我在中國大陸，當時正值西藏首都拉薩連續爆發藏人的抗議活動，中共不僅動用軍警鎮壓抗議活動，造成大量的藏人傷亡事件，更在中國的各大報刊上將西藏人的和平抗議訴求定性為暴亂，大肆宣傳污衊藏人如何進行「打砸搶燒暴亂」活動，以致中國人如此仇恨西藏人，根本沒人相信「人民解放軍」會對自己的子民開槍。

而僅僅過了兩三年，在中國北京天安門廣場，中共動用軍警坦克殘酷鎮壓手無寸鐵的和平抗議學生，發生了震驚中外的天安門大屠殺事件。當時我在西藏，可以說也是這個事件的親歷者，西藏人並沒有像漢人那樣保持沉默或者當中共的幫兇，那時在中國各地大學讀書

的西藏三區學生、西藏本地的院校不僅踴躍參加了那場史無前列的學生運動，西藏更以寬大的胸懷接納逃難的中國人，成為六四學生的避難所。八九民運及六四大屠殺事件粉碎了中國人對中共的幻想，認清了中共的邪惡和恐怖面目，從那時開始中國的知識份子、民運人士以及很多中國人才開始關注西藏及其他民族的處境，他們才開始去了解五十年代中共對西藏的入侵、一九五九年對西藏的大屠殺及尊者達賴喇嘛領導的西藏合法政府流亡印度並成立流亡政府的真相，可以說八九學運是我們能夠走在一起的轉折點。

可是又過了二十年，2008年西藏各地又陸續爆發了藏人的抗議活動，並逐漸發展成近代西藏歷史上最慘烈的西藏人的「自焚抗議潮」。那時的中國人除了流亡在外的民運人士及自由知識分子，幾乎已經忘記了「89大屠殺」及之前中共的所有暴行，認為西藏人不知感恩。不僅在中國大陸，甚至海外民主社會都發生了攻擊並圍剿藏人的事件，藏漢民族的和解和交流碰到了前所未有的破壞。特別是尊者達賴喇嘛基於漢藏雙贏而提出的解決西藏問題之「中間道路政策」被中共歪曲為「半獨立」、「變相性獨立」而關閉了藏中和談的大門！

在這樣的歷史背景之下，尊者達賴喇嘛及西藏流亡政府提出了雖然對中共失去了希望，但對廣大的中國民眾抱持希望的戰略布局，在全球各地廣泛地開展了漢藏交流活動，並在華人居住眾多的北美代表處、歐洲、澳洲專門設立華人事務聯絡官，專責與華人的接觸交流工作。總部設在澳洲的漢藏民間交流促進會也是在這樣的歷史背景下成立的。

我與歷屆得獎者結善緣

而我也於2017年成為澳洲的華人事務聯絡官，並與促進會的理事們，居住在澳紐地區的華人有了友好的互動關係，參加了2018年

在紐西蘭舉辦的「第六屆促進漢藏民間交流傑出獎」頒獎儀式，可以說與漢藏民間交流促進會的成員有著極深的淵源關係，建立了及深厚的感情！

無獨有偶，漢藏民間交流促進會所頒發的第一至第十一「傑出獎」獲得者中，除了第三「麥宿泥塑」獲獎者我不認識，雪山明燈扎西才仁老師我未謀過面之外，其餘九人不僅都是我的知心朋友，更可以說很多人是我同一個戰壕裡的戰友。

第一個獲獎者陳氏兄弟是我們認識近二十年的老朋友；而唯色和王力雄夫婦的經歷不用我贅述，我也因翻譯王力雄先生有關西藏問題的傑作而成為西藏流亡社會小有名氣的翻譯家，因此而當選西藏議會議員；雪山明燈扎西才仁老師呼籲全國人大立法保護西藏語言文化的報告我翻譯成藏文而在流亡社會廣為傳播；香港與西藏同行發起人多多女士在香港舉辦西藏電影節等交流活動，更是將在香港的所有資產變賣而準備舉家搬到達蘭薩拉幫助西藏人的傑出女性。我們在達蘭薩拉、在台灣、在澳洲多次討論未來西藏計畫，而她在澳洲時唯一提出的她的「私人要求」我因沒法幫忙而心中一直有愧疚感，真的，西藏人欠她很多，希望將來可以補償！

獲2019年的第七屆「促進漢藏民間交流獎」的雪域出版社，多年來克服種種困難和壓力，堅持出版與西藏有關的華文書籍，為真實還原西藏歷史、客觀反映西藏現狀、保存西藏宗教文化、表達藏民族訴求而不懈努力。還有其他獲獎的齊家貞等支持西藏的漢人以及桑傑嘉、達珍等流亡藏人，我們都是促進漢藏交流的好夥伴。

最後，恭喜漢藏民間交流促進會及歷屆得獎者這本《漢藏民間交流促進會記事》新書出版，也期望漢藏持續交流，西藏自由！

2023年4月於達賴喇嘛西藏宗教基金會

西藏要聞

司政邊巴次仁將出席哈利法克斯國際安全論壇

藏人行政中央司政邊巴次仁啟程前往加拿大，並出席 11 月 17 日至 19 日舉行的哈利法克斯國際安全論壇，司政將在會議上發表演講。

達賴喇嘛尊者對捷克前外交部長卡雷爾·施瓦岑貝格逝世表示哀悼

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者在得知捷克知名政治家和外交家卡雷爾·施瓦岑貝格逝世的噩耗後，於今天（11 月 15 日）致函逝者的遺孀特蕾莎·施瓦岑貝格夫人表達哀悼和慰問。

九個日本佛教曹洞宗寺院代表團訪問西藏人民議會

在日本常林寺林水榮法師（Hayashi Shuei）的帶領下，東京、長野與茨城等城市的九個佛教曹洞宗寺院的代表，於本週二（11 月 14 日）訪問西藏人民議會秘書處，並會見了議長堪布索朗丹培、副議長卓瑪次仁和常務委員會成員。

西藏臺灣人權連線代表團訪問西藏人民議會

由札西慈仁、吳豪人、林欣怡、馮詔天、蔡孟築，五人組成的西藏臺灣人權連線和香港邊城青年代表團，日前抵達印北達蘭薩拉，於本週二（11 月 14 日）訪問西藏人民議會秘書處，並會見了議長堪布索朗丹培、副議長卓瑪和常務委員會成員。

藏人行政中央駐日本辦事處代表圓滿結束對韓國的訪問行程

藏人行政中央駐日本辦事處代表次旺嘉波·阿若亞博士於 11 月 1 日至 10 日對韓國展開為期 10 天的訪問於本月 11 日圓滿結束。代表在訪問期間會見了援藏團體成員、藏人社區成員、佛教中心的代表和韓國國會議員等政要。

司政邊巴次仁謁見達賴喇嘛尊者並彙報最新官方活動

藏人行政中央司政邊巴次仁於 11 月 13 日謁見了達賴喇嘛尊者，並向尊者彙報了第十六屆噶廈現在所展開的各項工作，以及近期對拉丁美洲和美國進行的訪問行程和藏人行政中央第十六屆噶廈「策略規劃小組」會議上的所討論的事項。

西藏人民議會副議長卓瑪次仁圓滿結束對德國的訪問行程

西藏人民議會副議長卓瑪次仁於 11 月 5 至 11 日與印度、不丹、斯里蘭卡南亞、尼泊爾、馬爾地夫等國議

員組成的代表團，對德國展開了為期六天的訪問行程，期間會晤多名德國政要。並訪問了位於法蘭克福的西藏之家，從那裡經法蘭克福機場前往德里，圓滿結束了此次對德國展開的為期六天的訪問行程。

外交與新聞部部長諾增卓瑪首次訪問澳大利亞和紐西蘭

藏人行政中央駐澳大利亞辦事處宣佈，藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪將於 11 月 14 日至 18 日訪問澳大利亞。此次訪問是部長諾增卓瑪自 2021 年就任以來首次訪問澳大利亞和紐西蘭。部長對澳大利亞和紐西蘭進行為期一周的訪問期間，將提請人們關注西藏人民目前所面臨的危機和關注西藏境內的人權狀況。

第十五屆流亡藏人定居點官員行政會議圓滿閉幕

由藏人行政中央內政部舉辦的為期四天的第十五屆流亡藏人定居點官員行政會議，於週五（11 月 10 日）在印北達蘭薩拉圓滿閉幕。藏人行政中央司政邊巴次仁、內政部秘書長班丹唐珠、內政部助理秘書長丹增諾布和強巴平措，以及包括印南、西姆拉和拉達克的首席代表和 45 名來自印度及尼泊爾流亡藏人定居點的行政長官出席了會議閉幕式。

前噶倫赤巴桑東仁波切向藏人定居點官員發表講話

藏人行政中央前噶倫赤巴桑東仁波切於 11 月 9 日，向第十五屆流亡藏人定居點官員行政會議的與會者發表講話，介紹如何實現達賴喇嘛尊者的願景。高齡 84 歲的前噶倫赤巴桑東仁波切，強調藏人定居點官員在實現達賴喇嘛尊者的願景方面的職責時承認這位諾貝爾和平獎得主在巨大危機時期所表現出的偉大領導才能，特別是在尊者流亡在外並開始重建民主制度的進程之後促進西藏自由、西藏的宗教和文化，桑東仁波切還敦促定居點官員按照《流亡藏人憲章》的規定履行職責。

達賴喇嘛尊者會見歐洲和平運動團體

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 11 月 8 日上午，在印度北部達蘭薩拉的寢宮會見了一批來自歐洲的和平活動人士。這一活動致力於在不分種族、性別、語言或宗教而尊重所有人的人權和基本自由的基礎上，為穩定、福祉以及和平友好的關係創造條件，因此，聯合國宣佈 4 月 5 日為國際良心日。

藏人行政中央策略規劃小組召開第五次會議

藏人行政中央第十六屆噶廈成立的「策略規劃小組」，於今天（11 月 8 日）在印度北部達蘭薩拉的薩熱高等

藏語學院召開了第五次會議。此次為期三天的會議期間，「策略規劃小組」將跟進前四次會議通過的相關事宜的執行情況，此外，與會成員還將討論正在進行的策略方案的進展，並根據該小組的目標審議未來的相關措施。

在台藏人福利協會為達賴喇嘛尊者舉辦長壽祈禱法會

在臺灣藏人福利協會于上週日（11月5日）在臺灣桃園舉行了一場祈禱法會，祈願西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者健康長壽及實現崇高願望。駐台代表格桑堅參帶領辦事處工作人員參加了法會。

達賴喇嘛尊者致函祝賀蒙古國甘丹寺新任堪布喇嘛

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者，於11月6日致函蒙古共和國首都烏蘭巴托的甘丹特曲林寺新任堪布喇嘛格西傑尊多吉，祝賀他就任這一重要職務。

達賴喇嘛尊者致函慰問尼泊爾地震災民

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者于今天（11月6日）致函尼泊爾總理普什帕·卡邁勒·達哈爾·普拉昌達，對近期襲擊尼泊爾西部、造成該國重大生命和財產損失的毀滅性地震表達了慰問。

駐澳洲代表噶瑪森格呼籲總理安東尼·阿爾巴尼斯訪華期間提出西藏問題

藏人行政中央駐澳大利亞辦事處代表噶瑪森格先生于10月30日致函澳大利亞總理安東尼·阿爾巴尼斯，呼籲他在訪華期間向中國國家主席習近平和其他中共領導人提出西藏問題。

司政邊巴次仁出席「流亡藏人婦女賦權對話」會議開幕式

藏人行政中央財政部屬下的「西藏婦女賦權辦公室」於11月3日在印北達蘭薩拉的亞洲度假酒店召開了為期三天的「流亡藏人婦女賦權對話」會議，藏人行政中央司政邊巴次仁作為主要嘉賓出席會議開幕式並致詞。

達蘭薩拉舉行莫蘭西藏資訊技術研究中心開發的首款藏語人工智慧工具發佈會

流亡藏人社區知名的教育軟體發展機構「莫蘭西藏資訊技術研究中心」，於11月3日晚間在西藏歌舞與戲劇表演藝術學院禮堂推出了首款藏語人工智慧工具。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賓出席啟動儀式。

司政邊巴次仁啟動「加強流亡藏人社區文化復原力」專案

藏人行政中央司政邊巴次仁於11月3日在噶廈秘書處，啟動了由宗教和文化部主導、美國國際開發署資

助的「加強流亡藏人社區文化復原力」專案。

達賴喇嘛尊者接見台灣民主基金會執行長黃玉霖一行

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於上週一（10月30日）在印北達蘭薩拉的寢宮特別接見了台灣民主基金會執行長黃玉霖、台灣海華文教基金會顧問吳國本，以及台灣民主基金會研究企劃組副主任吳品璵組成的代表團。駐台代表格桑堅參和外交與新聞部禮賓官巴桑頓珠陪同覲見。

司政邊巴次仁會見台灣民主基金會執行長黃玉霖一行

藏人行政中央司政邊巴次仁於今天（11月2日）下午在噶廈秘書處會見了台灣民主基金會執行長黃玉霖、台灣海華文教基金會顧問吳國本，以及台灣民主基金會研究企劃組副主任吳品璵組成的代表團。藏人行政中央駐台灣辦事處代表格桑堅參和外交與新聞部華人禮賓官巴桑頓珠陪同上述代表團全程參訪達蘭。

臺灣民主基金會代表團參訪西藏人民議會

在藏人行政中央駐臺灣辦事處代表格桑堅參的陪同下，臺灣民主基金會執行長黃玉霖、臺灣海華文教基金會顧問吳國本，以及臺灣民主基金會研究企劃組副主任吳品璵組成的代表團於10月30日訪問西藏人民議會，會見議長堪布索朗丹培和副議長卓瑪次仁及常務委員會成員，並就雙方關心的議題進行了交流。

藏人行政中央外交與新聞部部長會見台灣民主基金會執行長黃玉霖一行

藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪於今天（10月31日）上午在拉巴次仁紀念廳，會見了正在訪問達蘭薩拉台灣民主基金會執行長黃玉霖、台灣海華文教基金會顧問吳國本，以及台灣民主基金會研究企劃組副主任吳品璵組成的代表團，並就台藏雙方關心的議題進行了深入的交流，藏人行政中央駐台灣代表格桑堅參全程陪同代表團訪問達蘭薩拉。此前一天，外交與新聞部為來訪代表團舉辦了歡迎晚宴。

外交與新聞部秘書長噶瑪曲英在東京出席國際維吾爾論壇

藏人行政中央外交與新聞部秘書長噶瑪曲英於今天（10月31日）在東京日本國會大廈舉行的國際維吾爾論壇第二天的會議上發表講話，呼籲民主國家不要將藏人、維吾爾人、南蒙古人、香港人和臺灣人視為同情的對象，而應將其視為努力為中國帶來積極變革的夥伴。

2023年第五屆日內瓦論壇圓滿閉幕

由藏人行政中央外交與新聞部和駐日內瓦辦事處聯合舉辦的2023年第五屆日內瓦論壇，於10月27日在瑞士日內瓦的國際會議中心圓滿閉幕。藏人行政中央外

交與新聞部部長諾增卓瑪和駐瑞士臺北文化經濟代表團日內瓦辦事處處長蘇登君出席了閉幕式。

達賴喇嘛尊者祝賀美國眾議院新任議長邁克·詹森

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於今天（10月26日）致函美國國會眾議員詹姆斯·邁克·詹森，祝賀他當選為美國國會眾議院第56任議長。達賴喇嘛尊者在賀函中寫道：“美國是世界領先國家，我長期以來一直欽佩貴國捍衛民主、自由和尊重人權（包括宗教自由）的方式。

司政邊巴次仁致函祝賀美國眾議院新任議長邁克·詹森

藏人行政中央司政邊巴次仁於10月28日代表藏人行政中央和全體西藏人民致函美國國會眾議員邁克·詹森先生，祝賀被任命為美國眾議院第56任議長。

議長堪布索朗丹培致函祝賀 美國眾議院新任議長邁克·詹森

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）致函美國國會眾議員詹姆斯·邁克·詹森，祝賀他當選為美國國會眾議院第56任議長。

議長堪布索朗丹培出席 達蘭薩拉辯經學院成立50周年慶典

總部位於印度北部達蘭薩拉的辯經學院與薩熱高等藏語學院於10月26日分別迎來成立50及25周年紀念日，藏傳佛教格魯派傳承第104任甘丹赤巴羅桑丹增仁波切和第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培作為特邀嘉賓出席活動並發表了講話。

2023年第五屆日內瓦論壇開幕 討論中國日益惡化的人權問題

由藏人行政中央外交與新聞部和駐日內瓦辦事處聯合舉辦的2023年日內瓦論壇，於今天（10月26日）在瑞士日內瓦的國際會議中心開幕。今年的論壇主題為「人權衰退：中國地區」，由外交與新聞部部長諾增卓瑪主持。

達賴喇嘛尊者在達蘭薩拉出席長壽法會

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於今天（10月25日）上午出席了由達蘭薩拉辯經學院教職員工、學生及畢業生，沙拉傑哈東康村，流亡藏人商業協會，拉昂平三個團體（拉孜宗、昂仁宗、平措林）為尊者舉辦的長壽法會。

西藏兒童村學校舉辦成立63周年慶典

總部位於印度北部達蘭薩拉的西藏兒童村學校於10月23日隆重舉辦了成立63周年慶典，藏傳佛教格魯派高僧功德林仁波切、西藏人民議會議長堪布索朗丹培

和代理司政嘉日卓瑪作為主賓出席了慶典。

司政邊巴次仁宣佈將 達賴喇嘛尊者90歲華誕定為和平年

正在美國進行訪問的藏人行政中央司政邊巴次仁於10月21日在紐約和新澤西州藏人社區訪問期間，向當地藏人民眾發表講話並與各藏傳佛教中心的代表舉行會談。期間宣佈在2025年為達賴喇嘛尊者盛大的90歲華誕並將該年定為和平年。

達賴喇嘛尊者轉世問題 和西藏殖民式寄宿制學校的報告在東京發表

西藏行動中心、國際西藏網路和西藏司法中心於10月23日在東京新宿文化中心舉辦聯合新聞發佈會，發佈了題為《西藏、達賴喇嘛與轉世的地緣政治》和《中國在西藏龐大的殖民式寄宿學校系統》兩份日文版的報告。

司政邊巴次仁向華盛頓藏人民眾介紹 第十六屆噶廈的政治及行政工作

正在美國進行訪問的藏人行政中央司政邊巴次仁於10月18日向華盛頓特區及周邊地區的藏人民眾發表講話，主要談到第十七屆西藏人民議會第五次會議一致通過藏人自願繳稅豁免決議。以及當前第十六屆噶廈在政治和行政工作方面的詳細情況，其中包括通過「中間道路」政策解決藏中衝突方面的努力。

美國眾議院美中戰略競爭特設委員會發表聲明 呼籲中國當局和平解決藏中衝突

美國眾議院美中戰略競爭特設委員會主席邁克·加拉格爾和首席委員拉賈·克裡希那莫，於10月18日在與到訪的藏人行政中央司政邊巴次仁和國際聲援西藏運動主席理查·基爾會晤後發表聯合聲明，呼籲中國當局和平解決藏中衝突。

達賴喇嘛尊者榮獲國會金質獎章十六周年紀念活動 在國會大廈舉行

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者榮獲美國國會金質獎章16周年紀念活動於美國當地時間10月17日在國會大廈舉行，達賴喇嘛尊者和西藏人民的摯友美國國會前議長南茜·佩洛西、國會議員吉姆·麥戈文、議員克裡斯·史密斯、議員貝蒂·麥科勒姆和議員揚·沙科夫斯基等政要出席了活動。

美國國際民主協會亞洲區域總監參訪西藏人民議會

美國國際民主協會亞洲區域總監曼普裡特·辛格·阿南德和該協會西藏專案主任賈米·斯皮克曼於10月17日訪問了西藏人民議會，受到了西藏人民議會議長堪布索朗丹培和副議長卓瑪次仁的接待。

司政邊巴次仁訪問美國阿爾伯克爾基、聖達菲和亞特蘭大藏人社區

作為訪問北美行程的一部分，藏人行政中央司政邊巴次仁於美國當地時間 10 月 13 日抵達新墨西哥州機場，受到該州阿爾伯克爾基和聖達菲藏人社區主席和藏人民眾的隆重迎接。

達賴喇嘛尊者祝賀克裡斯·盧克森當選為紐西蘭總理

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 10 月 15 日致函給新當選的紐西蘭總理克裡斯·盧克森，祝賀他的政黨在近日的全國大選中獲勝。

駐倫敦辦事處在英國保守黨和工黨年會期間展開宣傳活動

藏人行政中央駐倫敦辦事處於近日在英國國會保守黨和工黨在召開年度會議期間，在曼徹斯特、裡茲、威勒爾和利物浦等地與當地藏人社區聯合展開宣傳西藏活動。主要向英國各政黨傳遞兩個核心資訊；即英國政府在解決藏中衝突中的利益和潛在角色、保護西藏的環境，以及遏制對人類生存的潛在威脅。

達賴喇嘛尊者在完成例行體檢後返回達蘭薩拉

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者結束在印度首都德里的例行體檢和修養後，於今天（10 月 12 日）上午乘坐飛機抵達印北達蘭薩拉近郊的崗格拉機場。沿途受到數千名藏人及各方信眾的隆重迎接。

墨西哥國會接待司政邊巴次仁並發表支持西藏聲明

正在訪問拉丁美洲國家的藏人行政中央司政邊巴次仁於 10 月 10 日訪問墨西哥國會，受到墨西哥各黨派議員的歡迎。墨西哥國會副議長卡拉·阿爾馬贊出席會議並發表聲明，強調將繼續支持西藏人民的自由事業。

駐北美華人事務聯絡官在紐約出席「兩岸情勢研討會」

總部位於美國的中國民聯、北京之春、六四紀念館和中國民主黨等團體於 10 月 7 日開始為期兩天，在紐約聯合舉辦了「中國的變局與我們的應對」和「臺灣大選與中美台關係」為題的兩岸情勢研討會。藏人行政中央駐北美華人事務聯絡官慈誠嘉措出席會議並發表演講。

駐布魯塞爾辦事處代表仁增曲珍會見比利時沃特梅爾 - 布瓦福特市市長

藏人行政中央駐布魯塞爾辦事處代表仁增曲珍·根康於 10 月 11 日會見布魯塞爾首都大區的瓦特梅爾 - 布瓦福特市市長奧利維耶·德勒茲。感謝他期以來支持西藏的自由事業。在會晤期間，代表仁增曲珍·根康

對布瓦福特市在每年 3 月 10 日在市政廳升起在西藏國旗表示感謝。

全球性政黨阿特拉斯創始人訪問西藏人民議會

全球性政黨「阿特拉斯」的創始人安德里亞·文松和科隆布·卡恩 - 薩爾瓦多於今天（10 月 10 日）上午訪問了西藏人民議會秘書處，受到議長堪布索朗丹培和副議長卓瑪次仁的接待，並就民主和其他共同關心的話題進行了討論。

司政邊巴次仁對墨西哥展開首次訪問

藏人行政中央司政邊巴次仁於 10 月 7 日上午抵達墨西哥首都墨西哥城國際機場，受到了該國議會支持西藏小組主席薩爾瓦多·卡羅·卡布雷拉、墨西哥支持西藏團體的代表及長期支持西藏友人以墨西哥傳統方式的隆重迎接

司政邊巴次仁圓滿結束對哥倫比亞的訪問行程

藏人行政中央司政邊巴次仁在哥倫比亞首都波哥大展開為期兩天的訪問期間，與該國智囊團體、哥倫比亞國立大學、不同宗教傳統領袖及宗教團體的代表進行了一系列的互動交流後，於 10 月 7 日圓滿結束了對哥倫比亞的首次訪問。

議長堪布索朗丹培出席西藏青年大會成立 53 周年慶典

流亡藏人社區最大的非官方組織「西藏青年大會」於 10 月 7 日在印北達蘭薩拉的西藏歌舞與戲劇表演藝術學院舉辦成立 53 周年慶典，西藏人民議會議長堪布索朗丹培作為主要嘉賓出席慶典並致詞。

駐北美辦事處秘書長出席臺灣雙十節國慶酒會

在每年的臺灣雙十國慶來臨之際，駐美國臺北經濟文化代表處於美東時間 10 月 4 日傍晚在華盛頓西北區的雙橡園舉行中華民國成立 112 周年國慶酒會，邀請美國各界政要、各國駐美大使和非政府團體的代表出席活動。藏人行政中央駐北美辦事處秘書長次仁卓瑪和華人事務聯絡官慈誠嘉措應邀出席了慶祝活動，並在慶祝活動上會見長期支持西藏議題的臺灣駐美代表蕭美琴女士，同時向臺灣人民表達了節日的祝賀，並感謝蕭美琴女士長期以來對西藏自由事業的支持。

達賴喇嘛尊者致函祝賀 2023 年諾貝爾和平獎得主納爾吉斯

總部位於挪威奧斯陸的諾貝爾委員會於 10 月 6 日宣佈，將 2023 年度的諾貝爾和平獎頒發給伊朗人權活動家納爾吉斯·穆罕默迪女士。西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者在得知這一喜訊後，於次日致函給納爾吉斯·穆罕默迪（Narges Mohammadi），祝賀她榮獲諾貝爾

和平獎，並讚揚她為人權、自由和平等而進行的勇敢鬥爭。

歐洲議員代表團承諾將在各自議會中 討論有關促進解決藏中衝突方面的決議

正在對達蘭薩拉進行為期兩天的訪問的奧地利和德國議員組成的七人代表團，於 10 月 6 日在藏人行政中央外交與新聞部舉行新聞發佈會，表達他們對西藏人民及西藏自由運動的聲援和支持。

駐澳洲代表噶瑪森格出席臺灣 112 周年國慶招待會

應澳大利亞臺北經濟文化辦事處的邀請，藏人行政中央駐澳大利亞辦事處代表噶瑪森格於 10 月 5 日出席了在澳大利亞舊議會舉行的中華民國（臺灣）112 周年國慶招待會。

美國人口、難民和移民局代表團訪問西藏人民議會

美國人口、難民和移民局的一個代表團於今天（10 月 6 日）訪問西藏人民議會，受到議長堪布索朗丹培、副議長卓瑪次仁和常務委員會成員們的隆重接待。

西藏人民議會隆重接待來訪的歐洲議員代表團

在德國弗裡德里希·瑙曼自由基金會駐南亞辦事處的協調下，來自歐洲議會、德國和奧地利的議員代表團，於 10 月 5 日訪問了西藏人民議會，受到議長堪布索朗丹培、副議長卓瑪次仁以及常務委員會成員的隆重接待。

外交部長諾增卓瑪與歐洲議員代表團舉行會談

藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪於 10 月 5 日在拉巴次仁紀念廳，隆重接待了來自歐洲議會和弗裡德里希·瑙曼自由基金會（FNF）南亞地區辦事處成員組成代表團，並舉行了長達一個小時的會談。

澳大利亞西藏委員會代表團訪問西藏人民議會

在澳大利亞西藏委員會執行董事佐伊·貝德福德博士的帶領下，2023 年澳大利亞西藏委員會小西藏之旅代表團於今天（10 月 5 日）上午訪問了西藏人民議會秘書處，並會見了議長堪布索朗丹培、副議長卓瑪和常務委員會成員。

西藏政策研究中心推出新書《首屆“中國與國際的政治變局：希望與挑戰”研討會論文集》

藏人行政中央官方智庫「西藏政策研究中心」於今天（10 月 5 日）為新書《首屆“中國與國際的政治變局：希望與挑戰”研討會論文集》舉行了發佈會，外交與新聞部部長諾增卓瑪女士作為主要嘉賓出席了新書發佈會。

達賴喇嘛尊者向臺灣信眾傳授四臂觀音無上密灌頂

應臺灣藏傳法脈總會等團體的祈請，西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 10 月 4 日上午在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑向數千名各方僧俗信眾傳授了「四臂觀音無上密灌頂」。

達賴喇嘛尊者祝賀 2023 年諾貝爾醫學獎獲得者

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者於 10 月 3 日致函匈牙利科學家卡塔琳·考裡科和美國的德魯·韋斯曼，祝賀他們榮獲 2023 年度的諾貝爾生理或醫學獎。

駐澳洲辦事處參加墨爾本中秋節團拜會

在一年一度的中秋佳節來臨之際，藏人行政中央駐澳大利亞代表噶瑪森格與華人事務聯絡官達瓦桑姆，於 9 月 30 日通過網路和實地出席了由墨爾本漢藏民間交流促進會、中國民主運動聯盟、中國新青年民主黨和澳大利亞-紐西蘭青年民主基金會聯合舉辦中秋節的慶祝活動。

司政邊巴次仁拜會聖保羅州議會正副議長

經流亡藏人民眾民主選舉產生的領導人司政邊巴次仁於 10 月 2 日在參觀巴西聖保羅州立法議會時受到熱情接待，並拜會了議長安德列·多普拉多和副議長吉爾·迪努茲迎接及相關議員，包括國際關係委員會成員保拉·菲奧裡洛（工人黨）和魯伊·阿爾維斯（共和黨）在內的州議員也歡迎司政邊巴次仁訪問議會。

司政邊巴次仁與歐洲議員探討流亡藏人的民主治理

在弗裡德里希·瑙曼自由基金會（FNF）南亞地區辦事處的協助下，來自奧地利和德國的七名議員組成的代表團於 9 月 30 日在新德里會見了藏人行政中央司政邊巴次仁。作為一個自由的基金會，弗裡德里希·瑙曼自由基金會宣導經濟自由、人權、善治和自由市場，自 1991 年以來一直與藏人行政中央保持著持久的夥伴關係。

達賴喇嘛尊者悼念美國參議員黛安·範斯坦逝世

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者在聞悉美國參議院議員黛安·範斯坦逝世的噩耗後，於 9 月 30 日致函給逝者辦公室的詹姆斯·索爾斯先生表達哀悼，並向逝者的家屬表示慰問。

司政邊巴次仁致函悼念美國參議員黛安·範斯坦逝世

在美國參議院任職 30 年的參議員黛安·範斯坦於 9 月 29 日逝世，享年 90 歲。在世界各地政治領導人和立法委員紛紛表達哀悼之際，藏人行政中央司政邊巴次仁也隨即致函給逝者之女凱薩琳·範斯坦表達哀悼及慰問。

荷蘭前議員埃麗卡·特普斯特拉訪問西藏人民議會

荷蘭前眾議院議員、長期西藏支持者埃麗卡·特普斯特拉於 9 月 29 日上午訪問了西藏人民議會秘書處，受到議長堪布索朗丹培和副議長卓瑪次仁的隆重接待。

歐盟敦促中國遵守其國內和國際義務

正在進行的聯合國人權理事會第 54 屆會議期間，歐盟在議題 4 項的聲明中重申了對中國，包括西藏在內的嚴重人權狀況表示關切。歐盟還強調了中國政府將 100 萬藏人兒童被強制宰寄宿學校以及從藏人中大規模採集基因樣本的做法，他們認為這些行為都是嚴重剝奪西藏人權狀況的跡象。聲明還進一步表示，歐盟繼續密切監測藏人政治犯的狀況，並呼籲立即無條件釋放果·喜饒嘉措、仁欽慈誠和多傑紮西等人。

達賴喇嘛尊者為康噶竹佛學院揭幕

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者於 9 月 27 日應邀出席了北印度帕蘭普爾紮西炯康噶竹佛學院落成典禮，並為該學院開光，以及向民眾開示修心八頌。

日本「希望之火」代表團訪問駐臺灣辦事處

由遠藤涼子 (Ryoko Endo) 率領的日本「希望之火」代表團於 9 月 22 日訪問藏人行政中央駐臺灣辦事處，並表示此次訪問的目的是討論該代表團即將在臺灣舉辦活動時所要邀請的臺灣和印度的特別嘉賓。

副議長卓瑪次仁會見零點「Zeropoint」首席執行官拉法爾·羅霍津斯基

網路安全分析組織零點「Zeropoint」的首席執行官拉法爾·羅霍津斯基 (Rafal Rohozinski) 於 9 月 26 日訪問西藏人民議會，並與副議長卓瑪次仁就數字安全問題進行了一次富有成果的會議。

印度外交記者協會代表團訪問西藏人民議會

本週二 (9 月 26 日)，印度外交記者協會的記者代表團訪問西藏人民議會秘書處，受到副議長卓瑪次仁女士的歡迎。在與副議長卓瑪次仁女士的交流中，印度外交記者協會 (IAFAC) 的代表們聽取了關於流亡西藏民主的演變、西藏人民議會的組成和運作，以及藏人行政中央為解決藏中衝突所秉持的目標和藏人行政中央的執政政策。

歐洲佛教聯盟呼籲中國政府停止干涉藏傳佛教事務

歐洲佛教聯盟 (EBU) 於 9 月 24 日舉行年度大會，並在會議上一致通過的一份聲明中，呼籲中國政府不要干涉藏傳佛教事務。歐洲佛教聯盟的聲明中提到，尋找和任命達賴喇嘛尊者在內的西藏高僧的轉世靈童是西藏人民和甘登頗章的特權，應按照藏傳佛教的傳統進

行。歐洲佛教聯盟還敦促國際社會不要承認中國當局任命的任何轉世高僧。

印度國民志願服務團訪問西藏人民議會

本週六 (9 月 23 日)，印度全國具有較大影響力的印度教教派組織「國民志願服務團」數十位元成員代表團訪問西藏人民議會秘書處，受到副議長卓瑪次仁女士的歡迎。

駐布魯塞爾辦事處代表拜會歐洲議會議員大衛·萊加

藏人行政中央駐布魯塞爾辦事處代表仁增曲珍女士於 9 月 20 日拜會了歐洲議會議員大衛·萊加。並感謝歐洲議會對駐布魯塞爾辦事處在布魯塞爾所展開各項有關西藏問題活動的支持。

印度援藏組織代表團訪問西藏人民議會

本週四 (9 月 21 日)，由印度全國具有較大影響力的印度教教派組織「國民志願服務團」(Rashtriya Swayamsevak Sangh) 和印藏友好協會 (Bharat Tibet Sangh) 組成的一代表團，訪問西藏人民議會秘書處，受到副議長卓瑪次仁和議會常務委員會成員們的歡迎。

達賴喇嘛尊者致函祝賀

印度總理納倫德拉·莫迪 73 歲生日

在印度總理納倫德拉莫迪於 9 月 17 日迎來 73 歲壽辰之際，西藏精神領袖達賴喇嘛尊者致函莫迪總理表達祝賀。達賴喇嘛尊者在賀函中寫道：“作為印度逗留時間最長的客人，我感到非常榮幸和滿足，能夠見證印度在國際舞臺上的地位不斷提高，這在 G20 峰會等活動中得到了體現。這次會議還提供了一個很好的機會來強調我們共同世界的相互依存性。

澳大利亞前參議員麗莎·辛格訪問西藏人民議會

澳大利亞前參議員、澳大利亞印度研究所首席執行官、長期支持西藏的麗莎·辛格於 9 月 15 日訪問了西藏人民議會，並會見了議長堪布索朗丹培和副議長卓瑪次仁。

外交與新聞部部長諾增卓瑪

為新書《藏傳佛教轉世傳統論文集》揭幕

藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪於 9 月 14 日在西藏電腦資源中心會議廳，為西藏政策研究中心最新編撰的《藏傳佛教轉世傳統論文集》一書進行了首發揭幕。

駐臺灣代表格桑堅參出席 2023 年國際宗教自由峰會

「2023 年臺灣國際宗教自由峰會」於 9 月 7 日開始為期兩天在臺北圓山飯店舉行，藏人行政中央駐臺灣辦事處代表格桑堅參受邀出席峰會，並在會上發言介紹了當前西藏境內的局勢和宗教信仰遭迫害的情況。

墨西哥議會支持西藏小組主席薩爾瓦多 訪問駐台辦事處

墨西哥議會支持西藏小組主席薩爾瓦多·卡羅·卡佈雷拉議員於 9 月 4 日訪問臺北期間參訪了藏人行政中央駐臺灣辦事處，並與駐台代表格桑堅參及工作人員進行了交流。

達賴喇嘛尊者悼念南非祖魯部落領袖 曼戈蘇圖·布特萊齊親王逝世

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者在獲悉南非祖魯部落領袖曼戈蘇圖·布特萊齊親王不幸離世的噩耗後，於 9 月 10 日致函逝者家屬及家人及祖魯部落民眾表達哀悼。達賴喇嘛尊者在弔唁信中寫道：“我有幸與他見過數次面，並且他是我的好朋友，也是西藏人民的好朋友。他活到 95 歲高齡，一生活得很有意義。在此，我們對已故的曼戈蘇圖·布特萊齊親王對西藏人民的尊嚴和自由的關心和支持表示感謝。在弔唁信最後，達賴喇嘛尊者再次為逝者祈禱。

議長堪布索朗丹培呼籲二十國集團領導人關注西藏議題

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培於 9 月 8 日致函參加「二十國集團」領導人第十八次峰會的各國領導人，提請他們關注西藏議題並發出 10 點呼籲。

美國國會及行政當局中國委員會代表團 訪問藏人行政中央駐台辦事處

美國國會及行政當局中國委員會的四人代表團於 9 月 6 日到訪藏人行政中央駐臺灣辦事處，與駐台代表格桑堅參及工作人員就有關習近平政府強硬政策下西藏境內的現狀，當局試圖消滅西藏文化和民族認同等議題進行了交流。

副議長卓瑪次仁出席對華政策跨國議會聯盟峰會

由二十多個國家議員組成的「對華政策跨國議會聯盟」日前在捷克首都布拉格舉行年會，來自菲律賓，肯亞和巴拉圭三個國家的議員宣佈加入這一聯盟。而西藏人民議會副議長卓瑪次仁也應邀出席了會議並發表了講話。

澳大利亞參議員對中共干涉達賴喇嘛轉世和西藏人權 問題表達擔憂

在第十二屆西藏遊說日活動展開之際，澳大利亞國會跨黨派支持西藏小組聯合主席珍妮特·賴斯於 9 月 2 日就極度惡化的西藏人權狀況，以及中共蠻橫干涉達賴喇嘛尊者的轉世問題表達擔憂，並重申澳大利亞國會跨黨派支持西藏小組將繼續支持西藏自由事業。

達賴喇嘛尊者為東南亞各國信眾傳授佛法

應“東南亞聯合請法團”的祈請，西藏精神領袖第

十四世達賴喇嘛尊者于今天（9 月 5 日）開始，在印北達蘭薩拉大乘法苑向各方信眾傳授由月稱論師的著作《入中論釋》。來自越南、新加坡、泰國與印尼等國的 600 多名信眾，以及流亡藏人僧俗民眾共計數千人參加了此次法會。

瑞典議會代表團訪問西藏人民議會

由瑞典議會溫和黨的議員瑪格麗塔·伊莉莎白·塞德費爾特率領的數十位議員代表團于 9 月 4 日參訪了西藏人民議會，並受到議長堪布索朗丹培和議員們的迎接。

瑞典議會代表團對西藏自由事業表達支持和聲援

前來印北達蘭薩拉參加西藏民主日 63 周年官方紀念活動的瑞典議會代表團，出席新聞發佈會再次對西藏人民和西藏自由事業表達支持和聲援。讚揚流亡藏人社區的民主制度，並表示每個人都享有平等的投票權，無論其性別、年齡和其他社會階層如何，同樣每個人都有平等的權利參加選舉。她譴責中國在西藏實行的殖民寄宿學校制度，並敦促中國當局給予藏人實踐宗教、文化、語言等自由，並維護西藏人民的民族身份。她還補充說，瑞典國會支持西藏小組正在努力，在國會中提及西藏問題並致力於起草西藏法案。

藏人行政中央舉行第 63 屆西藏民主日官方慶祝活動

藏人行政中央於今天（9 月 2 日）在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑隆重舉行了第 63 個西藏民主日慶祝活動，瑞典議會代表團和藏人行政中央資助團體的代表、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和助理法官丹增隆多，以及達蘭薩拉的僧俗民眾和學生參加了慶祝活動。

澳大利亞工黨通過決議譴責中共打壓西藏的惡劣行為

澳大利亞工黨（ALP）於 8 月 17 日至 19 日在布里斯班舉行的第 49 屆全國代表大會上一致通過決議，譴責中共打壓西藏的惡劣行為。

外交與新聞部： 中國“19 號令”“持續加劇對西藏宗教自由的打壓

藏人行政中央外交與新聞部對中國當局將於 2023 年 9 月 1 日生效的新規定表示擔憂，該法規將加強對西藏境內和中國其他地區宗教自由的限制。中國國家宗教事務局頒佈了《宗教活動場所管理辦法》或“19 號令”，標誌著中華人民共和國政府對宗教自由的打壓力度大幅升級。

2023 年藏人行政中央援助方會議在達蘭薩拉召開

本週四（8 月 31 日），為藏人行政中央提供資金援助的 20 多個國際援助組織齊聚印北達蘭薩拉，參加為期兩天的 2023 年藏人行政中央援助方會議，討論如何確保西藏自由運動的未來，並結成夥伴關係以取得進步。



ཐའེ་མཁོ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁོན་ལོ་གཅིང་ལས་ཁུངས།
達賴喇嘛西藏宗教基金會

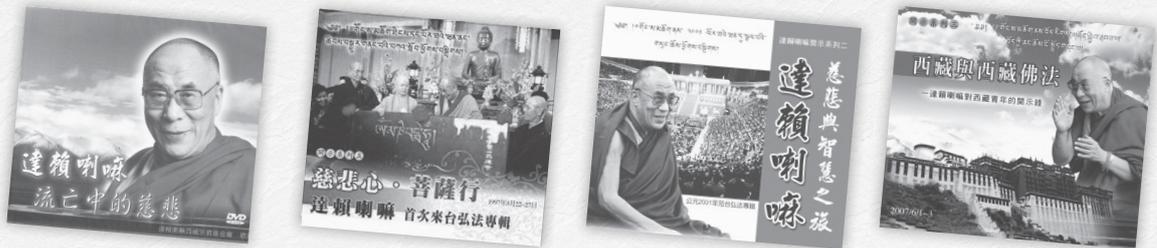
1997年3月，達賴喇嘛尊者首度訪台弘法之後，臺灣掀起一股學習西藏佛教的風潮。為使大眾能得到正統西藏佛教精髓內涵，尊者決定在臺灣設立「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」，介紹西藏文化、弘揚西藏佛教。尊者不僅關心西藏子民，他同時關心世上一切眾生，以慈悲與智慧教化十方，倡導愛與非暴力的主張，推動人類共同責任感，化解宗教文化之間的分歧，鼓勵世人學習與外在環境平和共處，進而昇華內在心靈的力量。

「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)																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">億</td> <td style="width: 10%;">仟萬</td> <td style="width: 10%;">佰萬</td> <td style="width: 10%;">拾萬</td> <td style="width: 10%;">萬</td> <td style="width: 10%;">仟</td> <td style="width: 10%;">佰</td> <td style="width: 10%;">拾</td> <td style="width: 10%;">元</td> </tr> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> </table>										億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元									
億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元																			
通訊欄 (限與本次存款有關事項)																											
收款戶名			財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會																								
寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款																											
姓名			主管：																								
地																											
址																											
電話			經辦局收款戳																								
虛線內備供機器印錄用請勿填寫																											

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名
存款金額
電腦記錄
經辦局收款戳

支持西藏 最好的方法!



《藍皮書》

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

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

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

——達賴喇嘛

藍皮書的主要目標如下：

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

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

如何成為藍皮書會員：

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

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

郵政劃撥存款收據 注意事項

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

請寄款人注意

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

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



民主基金會訪問達蘭薩拉 2023/10/30-11/03



蒙古國成立紀念日 2023/10/31

在西藏之家為尊者舉辦祈願法會 2023/11/5



臺灣藏傳佛教論壇第三次籌備會議 2023/11/6

西藏博物館館長來台參加會議 2023/11/7

要成辦自利，就要修菩提心；
要成辦他利，也要修練菩提心；
要成辦當下的利益，要修菩提心；
要成辦究竟的利益

——包括生生世世的安樂、乃至一切遍智的究竟果位，
也都得修練菩提心。

你在思維菩提心的當下，
每一剎那都可以累積無比的資糧，
你的福報是透過這種真誠的態度、真誠的思維而累積，
這顆珍貴心的功德真是不可思議呀！



ཐའེ་ཕུན་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚེ་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