

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

QUARTERLY

[54]

ཀུན་གསལ་པ་འདྲ་སྤང་།



科學與宗教對談

讓本世紀成為對話的世紀

天佑台灣·佛佑西藏

Mr. Singh 夫婦談接待達賴喇嘛

梭巴仁波切與我

從白皮書看西藏的民族區域自治和宗教中國化



新年祈福法會 (2024/2/10)



尋找共同點西藏國際研討會 (2024/1/14)



藏傳佛教論壇 (2024/1/18)



西藏英烈祈福法會 (2023/12/10)

主編的話

親愛的讀者：

臺灣總統大選圓滿，達賴喇嘛尊者及藏人行政中央（西藏流亡政府）向臺灣人民選出新總統表示祝賀。尊者在賀函中表示仍記得臺灣人民在尊者訪問期間的熱情及臺灣佛教徒對佛法的虔誠，也提及臺灣的民主實踐對我們所有渴望自由和尊嚴生活的人來說都是一種鼓勵。

基金會信受奉行尊者達賴喇嘛及藏傳佛教各傳承法王的教導：「國外的各藏傳佛教中心應提高和精進修習教學，並令彼此間更加團結合作，且應用心推展藏傳佛教中心與藏人之間的關係、與當地民眾的關係，及與其他宗教的關係。」於1月18至19日邀請各佛學會參與在玄奘大學召開的「藏傳佛教在臺灣的現狀及未來發展方向論壇」暨「藏傳各中心第一屆工作會議」。

論壇邀請臺灣、西藏學者專家針對臺灣的藏傳佛教現況、困境、如何推廣藏傳佛教等議題討論，董事長也針對藏傳佛教在臺現況進行主題演講。而藏傳佛教各中心工作會議則討論：共同推廣活動的可能性、如何團結合作利他、如何爭取藏僧簽證等議題。論壇暨會議是共好利他的開始，期望能使臺灣佛法昌盛，藏傳佛教根留臺灣。

第 54 期 / VOL.54

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2024 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、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

科學與宗教對談	2
讓本世紀成為對話的世紀	8

佛法智庫

一心講堂：《菩提道燈論》（九）	9
打開通往幸福之門（11）	21

漢藏交流

天佑台灣·佛佑西藏	25
Mr. Singh 夫婦談接待達賴喇嘛	28
梭巴仁波切與我	30
從白皮書看西藏的民族區域自治和宗教中國化	35

聲明與要聞

西藏要聞	39
------	----

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 |

科學與宗教對談



達賴喇嘛尊者：

我非常高興今天能再次見到華人的法友們，以這個世界的東、西、南、北四方來講，東方像漢地、藏地以及蒙地這三地的佛教受到了極大的影響，以藏傳佛教而言是寂護論師來到藏地之後將藏傳佛教興盛和弘揚光大，以我個人為例從小就要學習大教典的內容，所學的內容是屬於中觀的部分以及量學的部分。以前我在藏地的時候對科學就很感興趣，而且在跟毛澤東主席會面的時候我也跟他說過我非常喜歡科學，那時候毛澤東很高興地說：「喔，你喜歡科學這很好、非常好，但宗教是迷信！」

自從流亡以後我也遇到了許多的科學家，尤其是有一陣子對心理學有關注的、想要知道如何建立內心寧靜的這些科學家們，會來這裏找我，跟我會面。因為在他們的領域裏面雖然對心理學有關注，但有很多的資訊仍然不是很充分，所以會特意來這裏向我諮詢，於是他們都非常的高興。於生理層面和心理層面兩者的比較下，我們內心的層面才能夠決定幸福與否，如果我們要建立內心的平靜，那麼有關心理這方面的學問必須要擁有。尤其是我們不想要的這些煩惱是怎麼來的，我們要知道這些煩惱都是來自愛我執——比起他人更愛自己的執

著，以及來自我們無論看任何東西彷彿都是客觀、真實存在的這種執著而產生的。

早上一醒來，我就會去思維菩提心來對治愛我執、思維空正見來對治真實執著，這對我的內心有極大的幫助。尤其是當我在思維菩提心、觀想菩提心的時候，無論是共產黨對我個人的批評或者是對我們藏人的壓制、欺負，我不但不會對這些加害者生氣，反而覺得他們是憐憫的對象。由此可見，觀修菩提心會讓你的心胸開闊，會建立你內在的和平。

我幾乎可以這麼說吧，如果今天毛澤東還在世的話，當他聽到我搭配著科學來介紹心理學方面的內容和資訊的時候，我相信他聽到這些內容之後也會成為佛教徒，因為毛澤東非常的喜歡我。有一次，在快要離開北京的時候，我正參加一個由劉少奇副主席主持的常委會會議，忽然收到消息說毛澤東正在等我叫我過去，傳信的人問劉少奇我是否可以馬上離開，劉少奇說沒問題可以馬上離開去見毛澤東主席。於是我去到中南海，那時候毛澤東正在外面等我，他善待於我，對我非常好。所以我預測，假使毛澤東今天還在世的話，說不定我可以幫助他，讓他改變（宗教是迷信）的心意。毛澤東雖然大力的宣揚社會主義和共產主義，但是背後並沒有心理學這一套完整的基礎。我



到訪世界各地會見過許多心理學等其他科學方面的專家和權威，跟他們會面交流之後打從心裏面的發現，如果要真的改變內心的話，那爛陀佛教大學所流傳下來的這一套體系，也就是搭配著中觀與量學的思維來改變內心，真的是最好的方式和途徑。

宗大師曾經說過這樣一句偈頌：「未曾普及佛法寶，或曾興盛今已衰。」「未曾普及佛法寶」，佛法未曾普及的地方，像是西方，「或曾興盛今已衰」，像是漢地等，以前興盛過佛法，但是後來衰退了。我相信透過我的努力，在讓這些地方再次興盛佛法寶的同時，也可以將佛法寶遍及到西方。我現在雖然已經八十八歲，但是身體仍然很健康，思維還算很敏捷，我相信在未來的十五到二十年間，絕對還會為人類的社會做出貢獻。我最終的目標，就是希望大家都有一個共識——人類皆是一體，在這個理念下建立世界的和平。我們都是以相同的方式出生，都是在吸吮母乳的情況下逐漸成長，因此我們八十億人都是一樣的，沒有差異。

小時候我有許多回教徒的鄰居小朋友，我們會一起玩耍，大家天真無邪，並不會因為宗教信仰跟我不同而不跟你玩，沒有這種的區分。其實回到我們原始的層面，會發現小孩子

在天真無邪的階段會視所有人皆為一體，人類都是一體的理念其實早就種植在小孩子的心中，只是後來接受教育的時候，我們慢慢有了這是我的種族、這是我的宗教，產生了你、我的區別。既然我們出生的時候就有這種人類皆為一體的理念，那就應該好好的宣揚人類皆是一體的這個理念，讓七八十億的所有人產生這樣一個共識——我們皆是一體。以流亡的身份來到這裏之後我遇到更多的人，越是遇到更多的人我越是發現大家都是一體的、相同的。除非遇見個三隻眼之人，那會感到很奇怪、很壓抑。我們都是同樣的人，一張嘴，兩隻眼，不是嗎？雖然在這個世界的東西南北四方會有不同的國家和區域，可是在這裏面住的都是相同的人呀，大家都是一樣的人。

所以我常說，我們人類八十億人的共同責任是什麼呢？回到原始的層面即我們大家都是一體的理念，因為我們都是同一個模式出生、都是相同的人，所以我們八十億人要共同秉持這樣一個理念——不分你我、都是一樣、都是共同體，以這種堅信的理念來建立世界的和平，這是我們共同的責任。這世上所有的人都是想要離苦得樂的，就離苦得樂的想法和追求而言都是一樣的，那為什麼要去區分敵、友呢？沒有意義呀！所以，我所發願的、也是

我所期望的是：在七八十億人皆是一體的理念的堅持之下，我們能夠建立世界的和平。當然在我們的大教典裏面，也說到我們這個南瞻部洲、地球將來會經歷火劫等由四大而造成的災難，但在這個災難還沒有發生之前，我們大家都堅信人類皆是一體的理念，好好的和睦相處，這是我所期待的。在我們的經典裏面說到了南瞻部洲、這個地球將來會經歷火劫，當然在其他的星球也會經歷水劫、風劫等，按照現在科學家所說的全球暖化的問題來講確實是如此，確實是來自火方面的災難。所以在火劫還未發生之前，務必要以人類皆是一體的理念，好好的建立內心的和平，和睦相處，互相幫助和扶持，不要再區分你、我。

提問一

臺灣國立中山大學物理系講座教授楊弘敦：

有個非常有名的量子力學實驗，當一顆電子打到螢幕上的時候你會發現只有一個點，但是一顆電子經過非常微細的雙狹縫的時候你會在螢幕上看到干涉條紋，你會感到很好奇這個電子到底是從哪一個狹縫裏面跑過去，當你去瞭解它、觀察它的時候，干涉條紋就會消失，又剩下一個點，好像電子也不想我們提早揭露它的天機。這給我們一些人生哲學的體悟，假如你設定一個目標，在達成這個目標的過程當中，如果執著於或太在意於經歷種種的困難、磨難和阻礙，也許會達不成目標。另外一個看法就是你設定一個目標以後，不太在意最後是否會達成此目標，你享受的是（達成目標前的）過程，過程好像比目標更重要。這兩種不同的觀點：一個是很注重目標，但你去干涉它的時候很可能達成不了目標；第二個是你努力的時候，也許目標並不是那麼重要，重要的是那個過程，說不定會得到期待以外的收穫。就這兩個觀點請尊者以智慧來給我們開示一下，謝謝！

達賴喇嘛尊者答：

無論是過程抑或目標，務實的態度是最重要的！也就是說你還沒有達成目標之前、你還沒有產生過程之前，先去研究這個過程也好、目標也好，是否有辦法達成，是否是務實的。你們要透過計算的方式去建模、推導目標假設這麼設立的話有沒有辦法達成，這個要去做計算。以我們佛教徒來講，祈願一切有情都能夠離苦及苦因、具樂及樂因、都能夠成佛，可是到目前為止都沒有做到。但這麼想，對我們是有幫助的，對我們內心的安樂是有幫助的。而且我每一天都在祈願：「乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦。」虛空未盡之前，眾生的痛苦未消除之前，我都要住在這世間，消除眾生的痛苦，這是我每天都回向的內容。並且佛教的典籍裏面也說到了為利益眾生而成佛，我們要花的時間是三大阿僧祇劫，其時間基本上是不可計數的。

提問二

臺灣國立中山大學物理系講座教授楊弘敦：

現在 5G 通信網絡、大數據等科技發展迅猛，尤其是 (AI) 人工智慧 ChatGPT 給我們帶來深遠的影響，以前我們常說百聞不如一見，現在即便親眼見到了也不一定就是百分之百的真實情形，這對我們人與人之間的互動或相處造成巨大的影響，很多真假難辨的事情常常發生。那麼請教尊者，在現在這個人工智慧氾濫的時代，對於人與人之間的真誠相待、心靈交流，我們應該如何來調整和適應？

達賴喇嘛尊者答：

我剛剛講到以務實的態度決定目標和過程，比如願一切有情眾生都能成佛，可是這

個到目前為止沒有人能夠做到、也做不到，但是其務實的一個態度是說，因為你在修行的過程當中設定這麼一個遠大的目標，所以你的內心是非常安樂的，衝著這個安樂我們也算是另外一個務實的態度，我們可以去這麼想，即便到目前為止這個目標沒辦法達成，在此過程當中它會帶來另外一個務實的效應——讓內心安樂。同理，哪怕現在是一個資訊發達的時代，有時換個角度講不一定是壞事，因為每件事情都可以從它的不同層面去觀待。但是在這個資訊發達的時代，保持一個客觀且檢視的態度，即便是我們佛教徒的導師釋迦牟尼佛也跟我們說：「比丘與智者，當善觀我語，如煉截磨金，信受非為敬。」

不要無條件的馬上接受我的話，你要先觀察檢視我所說的話，之後再來信奉，所以客觀檢視的態度要隨時保持，這一點很重要。以智慧的層面來講要隨時觀察，但是以內心的層面來講幫助他人、善待他人之心不能退失，就如剛剛我所說的：「乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦！」這種心力要永遠保持。因此隨著時代的遷變，比如我們成佛的時間需要三大阿僧祇劫，在如此漫長的時間當中，什麼樣的變化和現象都有可能發生，但是心力永遠不要退失，善待他人、利益他人的心力永遠要保持。在這個人工智能的虛擬世界，人與人之間的信賴會消失，我們該怎麼處理呢？我的答案是，如同佛陀對他的弟子所教誡般：「比丘與智者，當善觀我語，如煉截磨金，信受非為敬。」同樣的道理，我們接受任何資訊的時候都要保持一個客觀和檢視的態度，不要一接觸到資訊就立馬相信，就像佛教徒不應看到任何一部佛經就馬上無條件接受那樣，意思是一樣的，都要先觀察。現在有很多科學的途徑可以讓我們去觀察真相為何，我們要去好好的瞭解這些資訊，好好的觀察，不要無條件的接受。

提問三

臺灣國立成功大學物理系特聘教授陳嶽男：

2022年諾貝爾物理獎頒給包括尊者您的老朋友安頓·蔡林格（ANTON ZEILINGER）在內的三位物理學家，以表彰他們對驗證貝爾不等式的貢獻，在某種程度上來講，一旦貝爾不等式的驗證成立，就意味著愛因斯坦所提出的一切關於物理學界的理論都將被推翻，也就是說微觀的物質世界並不存在所謂的客觀真實性，也即否定的物理的真實狀態並非跟觀測沒有關係，這裏想要請教尊者，在中觀派裏面如何詮釋沒有客觀真實性？

達賴喇嘛尊者答：

在以前舊社會的時候我們大部分都是以信心為主的，無論是以宗教的一個實踐也好、或者我們談及心理方面的一個內容也好，都是憑著一股信仰或信心的力量去維持該傳統。隨著科學技術的進步，慢慢的人們會以一種客觀和檢視的態度去做觀察，這時候我們會發現很多事情都並非像之前所看到、所認知一樣，所以會有尋找之後找不到、不可得的現象。在這個不可得的時候，中觀派裏面所說的「一切皆是唯名識施設而有」的概念就非常重要。這種觀察和檢視的態度所得出的不可得的結論，對於我們真實執著的減緩是有幫助的！因為我們覺得——他本來就是如此、他的客觀現象即是如此，我們會有一種真實的執著，對減緩這種執著是有幫助的。

但是要如何安立這些的作用呢？我覺得最終就是搭配著中觀論典的術語來講就是唯名言施設而有僅此而已。唯名言施設而有是說並不是沒有，不否定他的存在，不過他所產生的作用或呈現的屬性，只是在一種世間通俗的說法當中存在僅此而已。我們看任何的事物，無論是外在的事物還是內在的感受，都會覺得這



是一個很客觀的、無關主觀意識或無關主觀名言，好像很客觀的從境上事物本身而有的，這是我們的看法，並且我們也會這麼執著，這個執著叫做我執，無論是人我執還是法我執，這個叫做我執。這時候，我們就要透過觀因相的金剛屑因、觀果的破有無生因、觀性質的離一離異因、以及四句生因，以種種的理由來觀察這個事物屬性的時候，會發現什麼都是不可得的、都是找不到的，這時候對直接破除這個我執是有幫助的！

而且《入中論》裏面也說到：「如影像等法本空，觀待緣合非不有。」我們看到的所有一切並不是沒有，但是又不像我們看到般的透過尋找可以找得到。然而，如同看到般的去尋找之後找不到，我們不能否定他的有，他是因緣和合而被認定而有、被施設而有的一個內容物，僅此而已。早上我一醒來就會思維空性，《入中論》中說：「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。」就是這個意思。所以，我修行的重中之重以及修行的關鍵和精髓，就是菩提心和空正見這兩者，對我內心平靜的建立有很大的幫助，而且讓我的內心不會有任何的畏懼、恐慌，會讓我的心非常寂靜。也是因為內心的平靜，對我身體的健康帶來很大的幫助。《入中論》裏面又說到，一切的煩惱都是由薩迦耶見所生，所以「慧見煩惱諸過患，皆從薩迦耶見生，由了知我是彼

境，故瑜伽師先破我。」因此我也呼籲你們像我一樣，每天一早醒來就能夠學習菩提心和空正見，做這樣的觀修，對你們會有幫助。

提問四

臺灣國立成功大學物理系特聘教授陳嶽男：

量子物理對微觀世界做觀察的時候，看到的現象會跟觀察者有關係。比方說波、粒二相性，如果用實驗設計波動性的話，你會看到波動的性質。如果設計成粒子性，你就看到粒子的性質。科學家更進一步論證，在沒有觀察微觀物質世界之前，它可能分佈在所有的狀況之中，但是你觀察之後，它就局限在一個特定的狀況之中。最有名的例子就是，如果我不看月亮，那麼月亮就不在那邊。中觀應成派承許有外境存在，但外境不是實有，外境是唯名安立而有，請教尊者，外境與名言安立的角色，跟量子物理的觀察者與被觀察者的角色，是否有類似的地方？

達賴喇嘛尊者答：

唯識派無外境的意思是說，這一切都是由之前的習氣種子所現讓我們看到，所以瓶子只是執瓶之相，這個叫做瓶子。執瓶之相跟執瓶識本身並沒有差異，所以叫做二取空，所取跟能取這兩元是空的，因為執瓶識所看到的瓶

相，跟執瓶識本身，並沒有任何質體上的相異，以此而去破除外境，以此來說一切萬法皆是心識的體性，一切都是心識的體性。然而中觀應成派卻說，不需要講一切萬法都是心識的體性，但一切法的存在確實是於識中所現，僅此而已！

唯識派說，我們所謂的外在的色法其實不是從外在而有，只是心識所現看到的那個外在事物的相而已，是識所呈現的那個相而已。但是唯識派卻多加了一點，這個心識所呈現的相跟心識的體性是一者的；對於這一點中觀派尤其是中觀應成派說不需要講一者，它是呈現的相沒錯，可是所呈現的這個相不需要跟心識的體性為一，那個相不需要是心識的體性本身。所以唯識派是這麼建立二取空的，能、所二元之空，叫做二取空。但是以應成派來講，一切都是心識所顯，但不需要說萬法皆是心識的體性，不過沒有任何一個事物是從自方而有的。麻煩的是，無論我們看好的事物還是壞的事物，彷彿會覺得這是一個客觀的以他自己的力量形成好壞的作用，所以貪嗔自然就會產生，今天我們知道在看法上已經產生錯誤了、我們的看法並非真相的時候，自然就會減少我們的貪嗔。

去尋找我在哪裡的時候，所看到的只是我的身體而已，但身體不是我；而且我的思想，只是我的想法而已，並不是我，我的心識不是我，那麼我到底在哪裡？總之你去尋找我的話是找不到的，但是又不能否定我的存在，我確實是存在的。既不是客觀的存在，卻又是有的話，那我們只能說這一切是在世間通俗的說法當中坦然安立其作用，這個叫做唯名言施設而有。是觀待了我的身、我的心，而被安立為我，僅此而已，叫做觀待施設。總之，中觀應成派的意思是說，雖然這一切都是心識所現的內容物而已，但不會像唯識派你所說的——因為心識所現所以變成跟心識的體性為一、是心識的體性，我不這麼說！但即便是心識所現裏面，

我們可以隨著世間通俗的說法而分內與外，因此我說有外境、外境有。

提問五

臺灣國立成功大學物理系特聘教授陳嶽男：

目前科學界已經發現很多構成物質的基本粒子，但對於是否有最小的基本粒子其實科學界還在探索之中，但在佛教裏面提到有無方分微塵，請教尊者，當代的佛教徒應如何看待這兩種的驗證？這對思維空性有沒有什麼幫助？

達賴喇嘛尊者答：

無論是外在的色法還是內在的感受，不管怎樣去尋找都是不可得的。唯識派雖然說二取空，但實際上他沒有辦法安立唯名言施設而有的理念，在名言當中可以坦然安立其作用這一點唯識派是無法接受的，所以就講了一個什麼二取空的說法。「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。」因為沒有任何的事物是從他自己的力量而有，所以一切都是在觀待因緣的情況下而有。我們所看到的客觀存在、從他境上而有的這種看法是錯誤的，既然如此也不能說他沒有，他是有的，但他是怎麼有的呢？在世間通俗的說法當中，僅依賴著名言的一個說法當中而被坦然安立其作用，僅此而已，叫做唯名言觀待施設。所以搭配著唯識派這種二取空的說法，確實有很多的問題，可是搭配著中觀應成派的這個唯名言觀待施設而有的話，很多的作用和屬性都能夠被坦然安立。「未曾有一法，不從因緣生，是故一切法，無不是空者。」如同《中論》所說的都是如此。我們現在不是講一般的常識而已，現在所說的內容跟我們如何解決內心的煩惱有關。

2023年9月4日於達蘭薩拉府邸與臺灣量子科學家對談
蔣揚仁欽藏譯中 / 格賴卻英記錄

達賴喇嘛開示 |

讓本世紀成為對話的世紀



值此新年之際，我要感謝所有為我送來良好祝願的人們，並向全世界的兄弟姐妹致以節日的問候。

儘管我們今天面臨著許多挑戰，但讓我感到樂觀的是，隨著我們越來越認識到人類一體性中相互聯繫的重要性，我們都可以努力過上更有意義的生活，創造一個更美好的世界。

身為人類，我們都有一個共同的願望，那就是離苦得樂。我們都是社會性動物，必須依賴他人而生存。因此，正如我常說的，我們應該為他人的利益而努力。即使我們不能幫助他人，至少應該確保不會傷害他們。我發現幫助別人是確保自己幸福和平靜的最佳方法。

同時，我也堅信，只有找到內心的和平，我們才能找到世界的和平。因為，我們每個人都有潛力培養內心的平靜，並藉此為全世界的福祉與和平做出貢獻。

我們必須努力培養慈悲心和內在的平靜，無論我們的國籍或宗教信仰如何，我們都可以為全人類的福祉和幸福做出貢獻。如果說上個世紀是暴力的世紀，那麼我們有責任讓本世紀成為對話的世紀。

我再次向大家致以節日的祝福，並希望大家在 2024 年的第一天有個吉祥的開始。

致以誠摯的祈禱和美好祝願

達賴喇嘛尊者 2024 新年賀詞

大寶法王開示 | 一心講堂： 《菩提道燈論》(九)

【噶當派傳承】

前幾堂課介紹了阿底峽尊者的一生，以及他是用什麼樣的方式，在藏地廣傳正信的佛法，從而為藏傳佛法打下了堅實的基礎。那麼，在他圓寂之後，主要有三大傳承延續了他的法脈。哪三大傳承呢？就是仲敦巴、俄譯師和納措譯師的三大傳承。

仲敦巴：創立噶當派

先來說說仲敦巴。有關仲敦巴的出身、年表，說法不一。不管怎麼說，他的出生年分大概是在西元 1004 年左右，圓寂於 1064 年，所以仲敦巴大概相當於是宋朝時代的人。那麼，有關他的出生地，現在來說的話就是在那曲當雄一帶。由於幼年喪母的關係，他的繼母並不喜歡他，而且對他百般的虐待。所以，仲敦巴在比較年輕的時候，就選擇離家出走，跑到了康區，在那裡依止了當時的著名高僧——瑟尊旺秋循努。在瑟尊座下聞法的那段期間，仲敦巴可以說是從早到晚做牛做馬，透過各種辛勤地勞作，以此來服侍上師。後來在康區，仲敦巴又遇到了一位印度的班智達，有人說他是 Smrtijinana，他也

借此機會向他學習了梵文。

有一天，仲敦巴聽說覺沃傑來到藏地，住在阿里一帶。他就從康區出發，一路徒步靠著雙腳走到了阿里，來找覺沃傑拜師求法。當他抵達布讓的時候，正好是覺沃傑打算啟程返回印度的兩三天之前，可以說到的時間剛剛好，可見這也是他們師徒之間的緣分。他們二人當時一見如故，這之後的故事，之前也講過了，大家應該也都瞭解了。那麼，在覺沃傑圓寂之後，仲敦巴先是把覺沃傑的遺物，分發給了幾位重要的弟子，接著就帶著覺沃傑的弟子，來到了現在拉薩市塘沽鄉的熱振。西元 1057 年，他在那裡建立了噶當派的祖庭——熱振寺，現在這座寺院還在，是屬於格魯派的。仲敦巴的一輩子，就以在家居士的身分，開創了「噶當派」。他廣傳佛法，度化眾生無數，最後在熱振寺圓寂，享年 61 歲。

噶當三師兄弟：經論派、教言派、口訣派

仲敦巴的一生當中，有很多的弟子，其中最廣為人知的，就是人稱「噶當三師兄弟」的三大弟子。大師兄是普瓊瓦，依止仲敦巴的時間最長，大概是 11 年左右；二師兄波多

瓦，依止仲敦巴 5 年 7 個月；再來是三師弟金厄瓦，依止波多瓦 8 年。也有人說，波多瓦才是排名第三的三師弟，因為他依止仲敦巴的時間最短。這就是著名的「噶當三師兄弟」。仲敦巴圓寂之後，這三位師兄弟，根據覺沃傑的傳承當中，不同的修行內容，建立了三個噶當宗派的分支，分別是：經論派、教言派和口訣派。

噶當經論派

首先先說說「噶當經論派」。這個法脈，是從波多瓦這裡流傳下來的法脈。波多瓦可以說是「噶當三師兄弟」當中，對後人影響最深遠，也是佛行事業最廣大的一位。他在世的時候，門下僧眾多達兩千餘人，而且大多數都已經名副其實地成為了「斷除此生」的修行人。同時，「噶當派」這個名字，也是由於波多瓦的事業的廣弘，才慢慢在人們中間流傳開來，享譽藏地。雖然當時波多瓦的弟子眾多，其中包括著名的「八大受教」弟子等等，但是最廣為人知、赫赫有名，被譽為如同日月一般的弟子，就是夏熱瓦和朗塘巴。後來他們二人也培養出很多非常知名的大弟子，比如夏熱瓦的弟子——敦端羅卓紮，他就建立了噶當派的著名寺院——那塘寺。

後來 12 世紀初的時候，第一版藏文大藏經，也就是藏文的「甘珠爾」跟「丹珠爾」的編輯，就誕生在那塘寺。總之，波多瓦的徒眾中，人才輩出。所以，噶當派經論派，也是噶當派的傳承裡面，最興盛的一支。那麼，為什麼要叫「噶當經論派」呢？因為這派傳承的核心內容，是建立在《菩提道燈論》的教授基礎上，發展出來的有關六部經論的講說教授。這六部經論稱為「噶當六論」，是哪六論呢？分別是彌勒菩薩的《大乘莊嚴經論》、無著菩薩的《菩薩地》、寂天菩薩

的《入菩薩行論》和《集學論》、聖勇菩薩的《菩薩本生鬘論》，以及法救的《法集要頌經》。這些經論的講說傳承，就是「噶當經論派」的主要的修學內容。

噶當教言派

接下來，我們來講講「噶當教言派」。噶當三師兄弟當中的第二位弟子——金厄瓦，所留下來的傳承，叫做「噶當教言派」，也稱為「金厄噶舉」。這裡的「噶舉」這個詞，跟我們四大教派當中的「噶舉」派雖然發音一樣，還是有一些差別的，而在這裡只是表達「講說傳承」或者「教言傳承」的意思。那麼，噶當教言派的核心，主要是注重在實修的部分。金厄瓦在世的時候，親傳的弟子當中，僅僅是出家僧人就有七百多位。而其中最著名的，應該是格西恰裕瓦。然而，噶當教言派傳承的教授和法脈，逐漸融入到達波噶舉的傳承，所以，今天已經沒有獨立的噶當教言派，因為它的實修精神和法脈，都已經包含在噶舉派當中了。

噶當口訣派

接下來，「噶當三師兄弟」當中的大師兄普瓊瓦，他留下來的傳承叫做「噶當口訣派」。口訣派的主要修學內容，有比如「噶當十六明點」的灌頂和教授，以及《噶當師徒問道錄》的講說傳承等等。因為普瓊瓦他本人，就是一位以實修為主的上師，所以門下的弟子相對比較少一點，當時可能只有二十幾位。但是，別看弟子不多，每一位都是實修大家，後來都成為了很有修為的修行者。有關口訣派的傳承，從普瓊瓦開始，尤其是《噶當師徒問道錄》，基本上都是一對一的單傳，所以不是特別的普及。大概傳承了幾代之後，這個法脈才慢慢公開。後來發

展成兩條主要的法脈：一條由二世巴沃仁波切領受，然後這個傳承就被帶入了噶瑪噶舉。另外一條，是由一世觀音尊者領受，然後就傳入了格魯派。所以，後來的「噶當口訣派」，也沒有繼續保留獨立的傳承，而是融入了噶瑪噶舉和格魯派。

以上就是從仲敦巴這裡，開枝散葉出來的三個傳承派系。

格魯派 / 新噶當派

後來，宗喀巴大師在「噶當經論派」的基礎上，加上部分「口訣派」的教授，兩者融合在一起，又為闡釋噶當派的修行法門撰寫了《菩提道次第》，將其發揚光大。從此，就形成了一個新的教派，人稱「新噶當派」，它的另外一個名稱可能大家會比較熟悉，就是「格魯派」。這基本上就是覺沃傑之後，流傳下來的仲敦巴一脈。



【俄譯師：桑普傳承】

覺沃傑留下來的第二條法脈，叫做「桑普傳承」。之前也提到過，覺沃傑有三大弟子——庫、俄、仲三人。桑普傳承，就是從俄譯師那裡延續下來的教法。之前也講到過，不僅俄譯師他本人很厲害，包括他的姪子——俄大譯師洛丹喜繞，也是影響非常深遠、非常重要的一位大德。他曾經翻譯過很多經論，佛行事業也是十分的廣大。總之，他們叔姪二人，共同創立了「桑普傳承」，座下曾有弟子萬餘人，其中四名為上首弟子。

後來這個傳承裡面，也出現過很多藏地的知名論師和學者，可以說桑普傳承，可謂藏地學院派的奠基石，藏地佛學院的始祖。再之後，這個傳承的教授和法脈，也慢慢融入到現在的四大教派當中，尤其是薩迦派和格魯派。所以，現在也沒有獨立的桑普傳承了。

【納措譯師：下噶當派／納措噶舉】

繼承覺沃傑的第三個傳承，就是之前說過的納措譯師。納措譯師的傳承當中，有一位主要的弟子叫做拉索巴，他留下來的傳承叫做

「下噶當派」或「納措噶舉」。但是，上堂課也講到了，納措譯師的傳承，後來逐漸式微，現在基本上都已經失傳了。不管怎麼說，噶當派的始祖是阿底峽尊者，而這個宗派的創立者是仲敦巴，後來的「噶當三師兄弟」，就是將這個傳承興盛和廣傳的重要人物。之後，還有朗塘巴、夏熱瓦、恰裕瓦等等的大師，在那個時代可以

算是噶當派的鼎盛時期。再後來，噶當派這個傳承和法脈，也漸漸地匯入現在的幾大教派當中，尤其是以噶舉派和格魯派為主。

雖然現在已經沒有獨立的噶當派，但是它傳承當中的大部分口訣和教授，不僅沒有失傳，而且可以說是完全流淌在藏傳佛教的血液當中了。我們現在學習的很多內容，尤其是那些最根本、基礎和核心的法教，很多都是來自噶當派的傳承。因此，噶當派作為整個藏傳佛教後弘期的奠基，當時也必然是人才濟濟，出現過很多位就像是菩薩在世一般的大德、大上師。他們對菩薩道的弘揚，

對不同眾生的度化和引導，要是一一道來的話，那都是各種讓人拍案叫絕又感人至深的佳話。之後有機會的話，我覺得可以再慢慢細講。

【僧俗問題】

那麼，這裡有一個小疑點。有些人可能會有一些困惑，而且這個疑點涉及到對整個藏傳佛法的瞭解和概念的問題，所以我覺得有必要借這個機會，向大家說明一下。什麼困惑呢？之前講到，覺沃傑，一名出家僧人，把道次第的法脈全部傳給了仲敦巴，而且希望仲敦巴可以建立清淨的僧團。仲敦巴不僅做到了，而且還做得很漂亮，可是，他始終都沒有出家。那麼，覺沃傑為什麼要把法脈傳給一位居士呢？一位居士又怎麼能建立一個清淨的僧團呢？這一僧一俗，合理、合適嗎？我想有些人會產生諸如此類的疑惑，應該是出於很多原因，但最主要的原因可能有三個：一個是文化差異；一個是對藏傳佛教認識、認知的偏差；還有一個就是對出家或者說對戒律的理解不是很準確。

文化差異

先說說第一個原因——文化差異。在漢地一說到佛教師父，很多人可能馬上就會聯想到的就是和尚、出家人，披著袈裟的、拿著念珠的樣子。一提到修行，就會想到看破紅塵、剪斷三千煩惱絲、斷除七情六欲等等

類似的概念。或者說是要是想要真正投入修行，那就必須得要削髮為僧，這才算是開始專業修行的第一步。所以，很多人可能下意識地覺得，出家人的境界一定比在家人高；出家人的修行一定比在家人專業；出家人也一定比在家人清淨；甚至說，出家人本身，就已經跟成佛近在咫尺了。而在家居士，怎麼說都屬於業餘修行者。特別是要提到大師、大德的時候，那更得是出家人，好像才像點樣子。但是，實際上在藏地的文化當中，或者說在很多藏族人的觀念當中，不是這樣的。

就在這一點上，藏人和華人之間，可能從根本的常識和認知上，就有一些不同。怎麼說呢？對藏族人來說的話，無論是修行者也好，上師、大德也好，不一定非得是一位出家人。當然，藏族人也是無比的景仰和尊重出家僧人，但是他們不認為在家的修行人就不專業，或者說是成不了氣候，不能有所成就。



對藏傳佛教的認知

為什麼會有這樣的文化差異呢？那就涉及到第二個原因，就是對整個藏傳佛教認知、理解上的一些偏差。這是什麼意思呢？打個比方，假如一位小朋友想要成為畫家，那當然從小時候開始就要學習畫畫，然後可能要報考藝術班，最後到藝術學院學習。畢業之後，可以再去設計公司，或者一些藝術工作室進修、實習，有更多深造的機會，那他可能就離成為畫家不遠。至少也可以說，已經是一名專業的美術工作者。出家僧人也有點像這樣，一個人出家之後，學佛、修行就成

為了他人生的唯一要務，也就是生活的核心，換句話來說，就是一位專業的佛法修學者。那佛學院或者寺院，就有點類似藝術學院或者工作室，可以讓他進行深造和研究。這種按部就班、規規矩矩的學習方式，尤其是在顯宗當中，是一種最常見而且是傳統的修學方式，特別是在漢地，被看作是一種最正規、正統的教育方式。因此，這樣就不難理解，為什麼很多華人、漢族人，都會自然而然的覺得，出家人才是最正統、最清淨的修行人。

再回到剛才這個畫家的例子，我們也可以想一想，其實世界上有很多畫家，並不是科班出身，可能有一些連學校都沒怎麼上過，更別說是藝術學院了。但是這樣的出身和學歷，並沒有影響到他們最後所達到的藝術造詣和成就，比方說，我們都知道達文西，他可以說是全世界公認的最偉大的畫家之一。像他這樣的大藝術家，還會有人在乎他是不是科班出身嗎？或者有沒有學院的文憑或者學歷嗎？不同的重點在哪呢？重點在於繪畫對他來講，就是他一生的追求和人生的重心。同樣的道理，自古以來，藏地出現過數不勝數的沒有出家的大成就者。他們表面上像是在家居士，但是跟我們的印象和概念中的居士，不太一樣。我們現在一提到居士，很多人就會覺得，是那些普通老百姓，有妻兒要照顧、有工作要努力，還要養家糊口的在家人，可能連修個四加行，都要花上幾年的時間，特別忙碌的這樣一種在家人。

但是，我說的這些在藏地修行的在家居士，他們是完全不同的。像仲敦巴這樣的人，他們的修行一點都不業餘，而且正好相反，他們是用盡自己畢生的精力，用生命當中的每一次呼吸，去行持佛法。他們把人生中的每一分鐘，都投入到佛法的修行和弘揚。我想應該可以說，沒有人比他們的修行更加專業、更加精進，也沒有人比他們對佛法的推動和廣弘，影響更為深遠了。從本質上來說，

他們才是名副其實的出離輪迴的人，因為他們的心，已經真正的完全遠離了世俗，實實在在地走上了解脫之路。也許可以說，他們是比很多出家人，都更出家的在家人。所以說，剃度為僧，只是佛法修行當中的一種途徑和方式。我們不要把焦點放在形象、形式上，而是要放在一個人的修行、修為上。作為一名真正的佛法修行者，他修的是自心上的一種轉變和轉化，不是一種表面上的形式、表面上的變化。我們不要以為，不出家就不能好好專業的去修行，尤其是在藏傳佛教當中，在家居士和專業修行，這兩件事從來都是不矛盾的。因此，作為修行者，自心上的改變、修得佛果，才是根本目標。並不是說，只有出家的上師，才能成為正統、清淨的上師，我們不能用是否出家來評判他的修為。在佛教中，真正實際意義上的正統、規範和清淨，指的其實並不僅僅是戒律的持守，而它指的是什麼呢？

戒律的本質，清淨的真義

這裡就帶出了第三個我們會產生疑惑的原因——戒律，尤其是出家戒、別解脫戒的本質與實質是什麼呢？當然，出家人也分很多種。今天先不討論這些分別，就只是先談一談，出家到底意味著什麼？戒律的根本意義是什麼？所謂真正的出家，是自心當中，從這個輪迴裡面解脫出來的一種想法。也就是說，出家是要生起出離心，生起了這種想要從輪迴當中解脫出來的心。換句話來說，就是看破紅塵了。而這種看破，絕對不是一種儀式或者形式，不是說一個人受了出家戒，就等於是看破了紅塵，這是兩碼事情。真正的看破，是一種心態和想法，而想法從來都是不拘於外在的形象。所以說，無論一個人是不是剃度，是不是披上了袈裟，都可以生起這種想要出離的心。那戒律是什麼呢？戒律在制定的時候，是為了

幫助我們這些凡夫俗子，去調伏煩惱的一種引導和輔助。就像是一根拐杖，或者一個框框，是來約束我們的。因為無始以來，我們都很散亂、很散漫，透過持守戒律，才能讓我們可以至少先從表面上得到調整和規範，然後才能慢慢地斷除煩惱。

我們想一想，真正的解脫是什麼？是要從煩惱業力的輪迴當中解脫出來，成為一個全然自在的人。那這樣的一個解脫之人，難道還需要這些條條框框一樣的約束嗎？一個連輪迴都已經解脫的人，他還需要拘泥於這些戒條嗎？一位成就者，他已經是從煩惱中解脫出來的，那麼就不再需要戒律的約束了，那根曾經引導他的拐杖，規範他的這些條條框框，也不再重要了。因為，他已經到達彼岸。但是，也有很多成就者、大德們，為了指引、教導我們，也會做出一副嚴守戒律的樣子，從而讓我們能夠更容易的生起信心，也能以他們為榜樣的去修行。不管怎麼說，我們要知道，僧團的清淨，並不僅僅指的是僧人都看起來都很聽話、很正統的樣子，那只是表面上的清淨。而真正的清淨，應該是建立在一個人的心態和想法上。

所以說，覺沃傑吩咐仲敦巴建立清淨的僧團時，他指的並不僅僅是，要每個僧人都得做出規規矩矩、小心翼翼的樣子。他指的是，這些僧人要具備一顆真正想要趣入佛法、想要出離的心。當然，在這個基礎上，要再做到持守戒律，那也是必然的。但是，如果沒有這樣的心念，只是表面上受戒，穿著袈裟、守著規矩，那就不是覺沃傑所謂的清淨僧團。退一步來說，覺沃傑作為一位有史以來的，最偉大的上師之一，他並沒有要求仲敦巴要出家。不僅如此，還把整個法脈傳給了他。後來仲敦巴也不負眾望，建立起規模可觀的僧團。而他這些戒律清淨的出家弟子當中，也沒有任何人因為仲敦巴是在家居士，而去質疑他。相反，他們對仲敦巴都是全身

心地去依止，對他的那種尊敬和信心，是我們很多人都不可企及的。

波多瓦曾經說過：「我曾經在受戒師那裡，得到了戒傳。但後來，直到遇到熱振的那位老居士，我才算是得到了真正的戒。所以，他才是我真正的受戒師。」這是什麼意思呢？因為以前他在受戒的時候，並沒有生起真正的出離心。然而，在遇到仲敦巴之後，波多瓦才生起了真正想要從輪迴當中出離的想法。而那個時候，才算是得到了清淨的出家戒，或者說是那個時候，他的別解脫戒才算是真正的清淨，才變成一個真正的別解脫戒。就算是在一千多年之後的今天，我們來回顧仲敦巴的事業。我覺得，可能在覺沃傑的眾多弟子當中，要說傳承、弘揚覺沃傑的法脈，可能不會有人比他做得更好。基本上可以說，沒有仲敦巴，就沒有後來的噶當派；沒有噶當派，那現在的藏傳佛教，就會完全是另外一番光景。所以說，無論是對藏傳佛法的奠基還是弘揚，仲敦巴的作用和成就，都是絕對無可比擬和無法取代的，他才可以說是真正名副其實的「法王」。

僧團，是佛教的核心

當然，在這裡大家一定不要產生誤解，覺得出家就不重要了，或者說出家人沒有什麼特別之處。絕對不是這樣的！我們不能說因為曾經出現過沒上過學的畫家，那藝術學院就不重要，不是這樣！藝術學院是藝術學習和研究的專業機構，沒有它們就沒有系統的理論教學和傳承。同樣的道理，佛學院、寺院，是佛法延續的命脈、根基，沒有它們法教的傳承就不可能流傳下來，更不可能深入到我們每一個人的心。所以我們要知道，出家人，自古至今，永遠都是佛教當中最重要的組成部分，也就是「佛、法、僧」三寶中的一寶。「僧團」，永遠都是佛法的核心。

就像之前講到的，所謂的滅佛或者滅法，不是毀掉了寺院或者佛像，而是沒有了僧團。

不管從哪一個角度來講，出家人都比在家人更為殊勝。假如一個人，可以下定決心剃度為僧，就說明他至少有了想要出離和解脫的強烈願望，他想要用全部的人生去修學佛法。那麼，僅僅是從這一點上來講的話，跟很多在家人相比起來，就已經是望塵莫及了。所以，我們要記得，「出家人」永遠都是我們要尊敬、禮敬的對象；「僧團」永遠都是整個佛教的核心和靈魂，它的重要性是毋庸置疑，也是不容置疑的。而今天在這裡討論的這個僧俗問題，只是說我們應該要瞭解，在藏傳佛教當中，一位成就是無謂僧俗的。我們不能以有沒有出家來定義他，或者判斷他的水平和修為，這是非常片面，而且是不正確的。

比方說，我們噶舉派的祖師瑪爾巴、密勒日巴等等，他們都不是出家人。但是，我想沒有一個人可以說，因為密勒日巴不是出家人，所以他不是位好的修行人，或者說不是一位偉大的上師。如果密勒日巴是以出家人的形式來培養的話，我覺得他或許就不會變成一位那麼偉大的修行人，他就是得用他自己瑜伽士的方式，這樣培養出來。所以，當我們說到這些上師、成就者的時候，應該看到的是他們的本質，而不是表面的現象。我們不能透過外表，來評判他的水平，更不應該透過形式，來判斷他的傳承是否清淨。縱觀藏傳佛教上千年的歷史，無論是上師、修行者還是成就者，自古以來都是有僧有俗。他們各司其職、各行其道，但無論是個人的修為，還是在佛法

的弘揚、眾生度化的事業上，每一位都是藏傳佛教當中不可或缺、舉足輕重的偉大上師。這也就是我們經常說的，因機施教的道理；這也就是藏傳佛教的特點，它的獨到和殊勝之處。

【譯者禮讚】

說了這麼多，希望大家在「居士成就者」這方面，能有一些新的認識和瞭解。有什麼說的不對的地方，就請大家多多見諒。接下來就繼續講《菩提道燈論》。上堂課講到，

《菩提道燈論》的原文是梵文，由覺沃傑的親傳弟子——格威羅珠，從梵文翻譯成藏文，這也是唯一一部藏文譯本。後來，在藏文譯本的基礎上，譯成了中文，中譯本就有好幾個版本，比如說：法尊法師、超一法師，還有如石法師等等不同的版本。在這次課程當中，主要選取了法尊法師和如石法師的譯本，作為根本偈頌來解釋，大家在法本裡面也可以看到。上堂課講到《菩



提道燈論》的標題，第一行是梵文「Bodhi Patha Pradipa」，然後才是譯本的標題《菩提道燈論》。接下來，要來看《菩提道燈論》的總科判，也就是大綱。《菩提道燈論》的科判總的來說分為三大部分：一、論名之義；二、譯者禮讚；三、正文。第一部分的「論名之義」包含「梵文論名前置之因」以及「解釋論名」，其中「梵文論名前置之因」的原因有三種：第一是知恩圖報；第二是出處可靠；第三是梵文熏陶。上堂課「論名之義」的這一部分已經講完了，接下來，來講講第二個部分——「譯者禮讚」。

「譯者禮讚」是什麼意思呢？這句禮讚文，並不是阿底峽尊者寫的，而是藏文譯者——格威羅珠所寫的。那麼，這句讚文是這樣的：法尊法師譯：「敬禮曼殊室利童子菩薩」，如石法師譯：「敬禮文殊師利菩薩」。這句禮讚文，從字面來看就是向文殊菩薩頂禮。為什麼要在正文之前先頂禮呢？而且頂禮的對象為什麼是文殊菩薩呢？

頂禮的原因

先來說說在開篇頂禮的原因。在古代印度，寫論注疏的時候，開篇都要先進行頂禮。這麼做的主要目的，就是希望透過向佛菩薩祈請，累積更多的福德，進而在撰寫或者翻譯的過程當中，可以沒有障礙，順利圓滿地完成。因此，在全文起始，向菩薩祈求，是為了得到寫作過程當中的加持和祝祐。另外一方面，祈求佛菩薩，可以幫助譯者更好的瞭解、通達文中的內容和含義。所以，在文章開篇的頂禮，目的就是要透過祈請得到加持，從而累積福德，能更好的去撰寫或者翻譯。

頂禮的對象

第二個問題，為什麼在《菩提道燈論》這裡，譯者頂禮的對象是文殊菩薩呢？以前在古印度，對於頂禮的對象，沒有什麼具體的要求。所以，通常都是選擇作者個人比較喜歡或有信心的對象。後來，這個傳統就傳到了藏地。剛開始也沒有特別的講究，直到後來，赤熱巴堅贊普在位期間，制定了有關翻譯佛經的一些規

矩，從此在論著或經論的開篇處，就不再是依據個人的喜好選擇頂禮的對象，而是要依照經論的內容來作頂禮。

比方說，如果撰寫是有關「律典」的內容的話，就要在前面「頂禮遍知佛」。為什麼呢？因為只有佛才能制定律典，其他任何論師，甚至包括聲聞大菩薩，都不能制定律典中的規條。那為什麼佛可以呢？因為佛是遍知。遍知的意思，就是完全掌握了因果的一切法則，包括非常細微的部分都能夠完全了知，所以，只有佛才是遍知的。因此，也只有佛才能訂律典，

所以在這裡要「頂禮遍知佛」。如果這部著作是有關「小乘」經典內容的話，就要在前面「頂禮三寶」。因為小乘經典主要針對的是出家修行者，也就是比較基礎的佛法，所以要先「頂禮三寶」。如果經典的內容是跟「大乘」的教法有關的，那得要先「頂禮諸佛菩薩」。因為大乘教法，主要針對的就是行持菩薩道的修行人，所以要「頂禮諸佛菩薩」。

再來，如果這部著作是「阿毘達磨」的話，就要先「頂禮文殊菩薩」。為什麼是文殊菩薩呢？雖說所有諸佛菩薩的智慧都是平等的，但是從顯現上來說的話，文殊菩薩是智慧的化現。而阿毘達磨主要論述的，就是有關有漏、無漏的智慧本性，所以，在阿毘達磨的著作前面要先「頂禮文殊菩薩」。最後，如果這部著作是有關「密乘」內容的話，那就要「頂禮祕密主」。祕密主是誰呢？其實就是金剛手菩薩，「祕密主」是他的別名，他實際上就是密教的集結者。以前噶當派有一種說法，說密教只有透過祕密修行才能成就。所以密乘的著作，我們就要頂禮「祕密主」——金剛手菩薩。那麼，這個密



乘的保密措施，要做到什麼樣的程度呢？仲敦巴曾經說過：「就算是通過同一個壇城而入門的師兄弟，在講說密續或者同一個成就法的時候，兩個人都需要分開來，分別講說。」

不管怎麼說，根據著作內容的不同，就要頂禮不同的對象。在《菩提道燈論》這裡，頂禮的對象就是文殊菩薩，也就是說，《菩提道燈論》是一部阿毘達磨嗎？基本上可以這麼說。因為剛才也提到過，阿毘達磨主要是講有漏、無漏的智慧，而《菩提道燈論》不僅講到了得到世間人天果位的方法，而且也包含了有關證得出世間三乘果位的教授，尤其是大乘顯密的果位。所以，《菩提道燈論》可以算是阿毘達磨。其實有關阿毘達磨的具體含義和範圍，說起來有點複雜，之後的課程會仔細講解，今天暫時先把阿毘達磨理解為「對佛經的釋論」就可以了。

接下來，要仔細講解這句譯者禮讚：「敬禮曼殊室利童子菩薩」。這裡面有幾個關鍵詞，來逐個解釋一下。

敬禮，是身語意三門頂禮

第一個詞——「敬禮」。「敬禮」，在梵文中是「namo」，也就是我們常說的「南無」，就是恭敬、虔誠、禮拜的意思，比如我們常說的南無釋迦牟尼佛、南無觀音菩薩等等。有關敬禮的方式，根據不同文獻經典當中的記載，有一些不同的闡釋和分類。今天先講一講比較基本、普遍的敬禮方式，就是透過身、口、意三門，來進行非常清淨、恭敬的頂禮。這是什麼意思呢？在《普賢行願品》當中，非常清楚的說明：「我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘」。這就是身、口、意三門的頂禮。具體來說，是什麼意思呢？

身的頂禮

首先，「身」頂禮。身頂禮就是行為、肢體上的一些動作，比如說合掌、跪拜等等。其

實，關於「合掌」這個禮節，很早之前在古印度就已經出現了，是用來表達尊重、尊敬的意思，後來佛教也沿用了這樣的方式進行頂禮。

語的頂禮

身頂禮，可能比較容易理解，也比較容易做到。那「語」頂禮呢？《普賢行願品》當中說：「各以一切音聲海，普出無盡妙言辭。盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。」意思就是說，要用各種優美、讚歎的語言、聲音、詞彙，包括歌聲、音樂來進行讚頌和供養。平時有些人說話、用詞，有時候可能不太禮貌，或者有點不好聽，因此惹出很多的麻煩。以前噶當派的善知識也說過：「所有的問題都來自我們的嘴巴，它是一切問題的根源。要說墮地獄，光只是嘴上造的罪，就夠我們受的了。」所以，無論在什麼時候，跟誰說話，都要用好聽的詞、悅耳的語氣說動聽的話，這是很重要的，這是一種禮節。

意的頂禮

第三個是「意」頂禮。在《普賢行願品》當中，有關意頂禮是這樣說的：「於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。」意思就是說，我們要從內心深處，深深的相信諸佛菩薩、相信三寶和上師，帶著誠意，發自內心的以恭敬心、信心、虔誠心來進行頂禮。其實身口意三門的頂禮當中，真正的頂禮，指的就是「意頂禮」。而意頂禮的核心，就是要心中充滿信心和全然的恭敬。換句話說，要是心裡沒有產生敬意或者誠意，那即便是行了一百個五體投地的大禮，也不能算是真正的頂禮。總而言之，真正的頂禮，就是要心懷信心和虔敬，再以優美的語言或者詞彙來讚頌或者祈請。如果是在現實生活當中，可以再加上合掌或者跪拜等肢體的動作，那就可以算是一個比較完整，而且是真正的頂禮了。因此，譯者禮讚的「敬禮曼殊室利童子菩薩」，

指的就是譯者和讀者的三門頂禮。我們讀到這句讚頌、讚文的時候，要由衷地、真心誠意地表示對文殊菩薩的恭敬和禮拜。

文殊師利菩薩：智慧的化身

接下來大概講講「曼殊室利童子菩薩」。「曼殊室利童子菩薩」也就是文殊師利菩薩，是我們常說的四大菩薩之一，智慧的化身。

文殊師利 / 曼殊室利

「文殊師利」（曼殊室利）這個詞，梵文是「Mañjuśrī」。「mañju」譯為「文殊」或者「曼殊」，這是它的音譯，意思是美妙、雅致。「śrī」音譯是「師利」或者「室利」，是吉祥、美觀、莊嚴的意思。「文殊師利」，就是妙吉祥，所以稱為妙吉祥菩薩。華嚴宗的四祖澄觀大師所寫的《華嚴經行願品疏》中有提到：「言文殊師利者。或云曼殊室利。文殊曰妙。室利為吉祥。古譯為德。合為妙德。亦云溥首。亦云濡首。亦云妙首。」還有淨土宗的八祖蓮池大師所寫的《阿彌陀經疏鈔》當中提到：「文殊師利。亦云曼殊室利。……妙德者。智也。經云。諸佛之母。釋迦之師。豈非妙德。……又諸經文殊常為一切菩薩上首故。例舍利弗者。身子智慧第一。文殊大智獨尊。」其中提到「文殊菩薩」有很多名字，比如妙首、妙吉祥、妙德等等。這些名字就說明了他不同面向的功德，而在這裡就特別提到了「智」的這一部分，稱文殊菩薩是「大智獨尊」，具備最究竟的智慧，也就是般若智慧，所謂「諸佛之母，釋迦之師」。也正因如此，在很多佛經當中，描寫到佛陀講法，在各處集會的時候，文殊菩薩總是坐在上首，就是因為他是究竟智慧的化身。

五臺山：文殊菩薩的道場

有關文殊菩薩的道場，「道場」指的就是

菩薩利生事業的中心、大本營，可能很多人都知道，文殊菩薩的道場就是位於山西省的五臺山。《華嚴經》中有這樣的一個記載：「東北方有處，名清涼山，從昔以來，諸菩薩眾，於中止住，現有菩薩，名文殊師利，與其眷屬，諸菩薩眾，一萬人俱，常在其中，而演說法。」這裡的清涼山，指的就是五臺山，是五臺山的一個別名。還有《文殊師利法寶藏陀羅尼經》當中有提到：「爾時世尊告金剛密跡主菩薩言：『我滅度後，於此瞻部洲東北方，有國名大振那，其國中有山號曰五頂。文殊師利童子遊行居止，為諸眾生於中說法。』」這裡的「大振那」就是中國，「五頂」指的就是五臺山。所以，從這些古代文獻當中就可以看出來，很早以前人們就已經知道五臺山就是文殊菩薩的道場。所以，很久以來五臺山就是人們經常參訪和朝拜的聖地，我自己小時候大概 10 歲的時候也去過一次，當然很想再去一趟，但是也不知道是什麼時候。無論是顯宗、密宗，文殊菩薩都是一位非常重要的大菩薩。有關他的一些具體的內容，尤其是比較深層次的知識，今天只在字面上稍微的介紹一下。

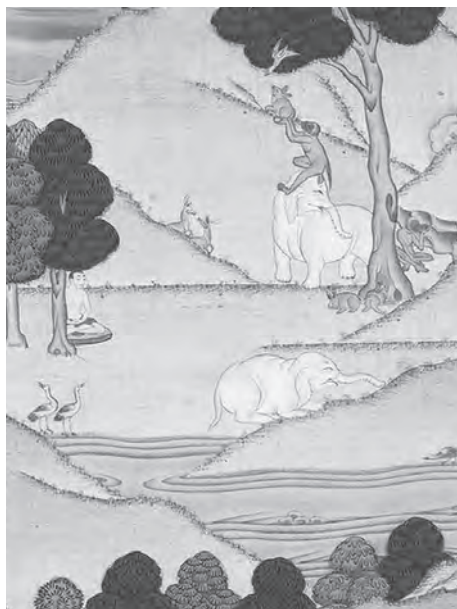
童子 / 童子地

講完了「文殊師利」（曼殊室利），接下來講「曼殊室利童子」當中的這個「童子」，為什麼稱文殊菩薩為「童子」呢？「曼殊室利童子」這個詞，也譯作「文殊師利童真」，或者「孺童文殊菩薩」等等。「童子」，用現代的話來說的話，就是小朋友、小孩子的意思。在《大智度論》當中有提到說：「如童子過四歲以上，未滿二十，名為鳩摩羅伽。」就是說，四歲以上，二十歲以下的小孩，叫做「鳩摩羅伽」，也就是童子的意思。

關於童子，《大般若經》裡面有這麼一句話：「是菩薩摩訶薩住童子地，一切所願無不滿足。」這裡的「童子地」又是什麼意思呢？在《大智度論》當中說：「『欲得鳩摩羅伽地』

者，或有菩薩從初發心斷淫欲，乃至阿耨多羅三藐三菩提，常行菩薩道，是名鳩摩羅伽地。復次，或有菩薩作願：世世童男，出家行道，不受世間愛欲，是名為鳩摩羅伽地。復次，又如王子名鳩摩羅伽，佛為法王。菩薩入法正位，乃至十地故，悉名王子，皆任為佛。如文殊師利，十力、四無所畏等悉具佛事故，住鳩摩羅伽地，廣度眾生。」《大智度論》裡面對「童子地」進行了這幾種解釋：一個是說，菩薩從最初發心，直到證得佛果，都可以斷除淫欲，常行菩薩道，就是「童子地」；另外一個解釋，就是說如果一位菩薩發願，在生生世世成為童男，出家行道，不受世間愛欲，那也可以稱為「童子地」；第三種說法，就是說，佛陀就是法王，那麼菩薩就像王子，因為他即將成佛，繼任佛陀的這種王位，所以稱為「童子地」，就像太子一樣。

另外，還有一些經典當中也提到，菩薩道上的第八地，叫做「童子地」。這也是一種說法。總之，具體上我們可以認為，一位菩薩從初發心開始，到十地的這個階段，常行梵行，清心寡欲，就是所謂的「童子地」。那為什麼稱這些菩薩為「童子」呢？天臺宗的《四教儀注匯補輔宏記》當中說：「童真者。從喻立名。世人初生。天真純粹。名為童真。例今菩薩。悲智堅固。不破菩提心者。名童真也。」意思就是說，童真、童子實際上就是一種比喻。就好比一個小朋友，非常的天真、純潔、無邪，而這些菩薩，正是如此。他們的這種慈悲、智慧，萬般的堅固，不可動搖，菩提心更是堅不可摧。就像是初心不改的小朋友們，永遠這麼純潔無邪一樣，因此稱他們為「童子」。那麼，「童子地」就是說，菩薩們



從初發心開始直到十地果位，這段過程當中，他們的心態、行止，都像小朋友一樣純潔、純粹。因此，這段菩薩道也稱為「童子地」。也可以說，文殊菩薩很多時候以童子的一種顯像來度化眾生，所以也叫童子，也是有這樣的說法。

菩薩 / 菩提薩埵

講完了「童子」，今天要講的最後一個關鍵字——「菩薩」。說到「菩薩」這個詞，大家應該可以再熟悉不過了。「菩薩」，就

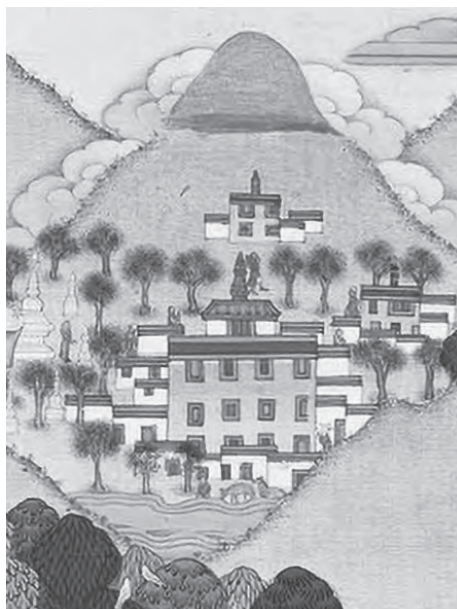
是「菩提薩埵」的簡稱，音譯來自梵文，梵文就是「Bodhisattva」。實際上這個梵文詞，是由兩個詞組成的：「bodhi」和「sattva」。「bodhi」的中文，就是「菩提」；「sattva」的中文，就是「薩埵」。有關「菩提薩埵」，古往今來有很多不同的解釋。比較常見的一種解釋，就是說「菩提」就是覺、覺悟的意思。一般說有三種菩提，就是聲聞的、獨覺的、佛的果位，但是在這裡指的就是「無上菩提」也

就是佛道。「薩埵」，就是有情或者眾生。所以，「菩薩」就是趣入佛道的有情，他所做的事情，就是上求菩提、下救眾生，自利利他。《翻譯名義集》當中說：「菩提，佛道名也。薩埵，秦言大心眾生。心入佛道，名菩提薩埵。」還有《大智度論》當中說：「菩提名佛道，薩埵名成眾生。」天臺宗對這句話的解釋是什麼呢？「用諸佛道，成就眾生，故名菩提薩埵。又，菩提是自行，薩埵是化他。自修佛道，又化他故。」還有華嚴宗的解釋是這樣說：「菩提，此謂之覺；薩埵，此曰眾生。以智，上求菩提；以悲，下救眾生。」另外，晉代淨

土高僧慧遠所著的《大乘義章》當中說：「菩薩胡語，此方翻譯為道眾生。具修自利利他之道，名道眾生。」以上就是「菩薩」這個詞，比較常見的一些解釋。

在《不空羂索神變真言經》當中說：「菩提名智，薩埵名悲。溥示方便之眾義也。因此二法荷濟有情。乃得名為菩提薩埵。」所以，「菩薩」就是智悲的化現，以此來度化眾生。淨土宗的八祖蓮池大師所寫的《阿彌陀經疏鈔》中有言：「菩薩者。梵語。……覺有情者。同佛所證之謂覺。無明未盡之謂情也。復有三義者。一悲智所緣義。言覺是所修佛道。情是所化眾生。上以智求。下以悲度也。二能所合目義。言覺是所求之果。有情是能求之人。以己之心。悟佛之理也。三利生為急義。言廣覺一切有情。所謂未能自度。先能度人。是也。」意思就是說，「菩薩」，翻譯成中文就是「覺有情」，而「覺有情」三個字，大概包含了三種含義：第一種就是悲智所緣，覺是佛道，有情是需要被度化的眾生，以智求佛道，以悲度眾生，就是覺有情。第二種含義就是說，覺指的是佛果，有情是學佛之人，所以覺有情就是想要證得佛果之人。第三種含義，覺有情就是說，要做到讓一切有情眾生都可以覺悟、解脫，也就是說，覺有情就是十分迫切的急於想要度化一切眾生的意思。

總之，「菩提」（bodhi），基本上可以理解為「覺」、「佛果」或者「佛道」，這樣的含義。「薩埵」（sattva），是除了「有情」的意思之外，還有另外一個含義。「薩埵」（sattva）這個詞藏文翻譯成「སེམས་དཔལ་།」（semspa）。「སེམས་དཔལ་།」（semspa）在藏文



當中，不僅有「有情」的含義，分開來看的話，「སེམས་」（sems）就是心或者意識的意思，而「དཔལ་」（pa）就是勇敢的意思，所以「སེམས་དཔལ་།」（semspa）就是具有勇敢之心的人。因此，「薩埵」（sattva），也有勇士的意思。由親光菩薩所著、玄奘大師譯的《佛地經論》當中說：「薩埵者是勇猛義。精進勇猛求大菩提，故名菩薩。」還有玄奘的弟子遁倫所寫的《瑜伽論記》當中也說：「又薩埵是勇猛義。勇猛求大菩提。」唐代的密宗僧人法崇所寫的《佛頂尊勝陀羅尼經教跡義記》當中說：「菩提薩埵者。名為勇猛。亦名精進。故言菩提薩埵。」

總之，有關「菩薩」，有很多不同的解釋，除了以上我們談到的這些之外，在很多其他的經論當中，也有一些不同的各種闡釋。所以在《翻譯名義集》當中說：「既異翻不定，須留梵音。」意思就是說，因為說法很多、意思很多，所以「Bodhisattva」就保留了梵文的音譯，叫做「菩提薩埵」。有關菩薩，我們就暫時說到這。總而言之，這

句譯者的禮贊：「敬禮曼殊室利童子菩薩」，一方面，是譯者本人想要透過在全文的首句向聖者頂禮，從而求得加持，能夠通達論文的原義，同時也能夠圓滿順利地完成譯作。另一方面，作為讀者的我們也應該透過讀誦這句讚頌，用真誠的信心和恭敬心，向文殊菩薩頂禮，以此來累積福德、得到加持，從而能夠更好地去學習和了達《菩提道燈論》當中所教授的內容和真義。

日期:2021年8月8日
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

打開通往幸福之門 (11)

美國 Kadampa Center 說法師 格西 Palden Sangpo



練習安忍

偈頌 28

聲聞獨覺求自利，猶見勤如救頭燃，
為利眾生起德源，修精進是佛子行。

前兩句說聲聞和獨覺為使自己獲得寂滅而學習解脫道，他們勤奮努力的程度就像搶救自己身上著火的衣服或頭髮那樣。後兩句說菩薩為能幫助一切如母有情，更應熱忱勤奮的練習菩提心和積聚眾多功德。由於菩薩乘比聲聞乘和獨覺乘更加廣大，練習精進毫無疑問是必要的。為了獲得證悟成佛，菩薩要練習三種不同的精進。

精進，藏文發音念 Tsön du，是指不論做任何善行我們要充滿熱忱全力投入。舉例來說，我很喜悅的閱讀一本佛法書。假使我們做的是釣魚之類的不善行就不能稱為精進。有人投入巨大努力想要做成某件事比如製造炸彈或槍械，即使他們自始至終全心投入，由於他們所做的事不屬於善行，所以稱不上精進。再舉學習為例，當我們還是學生時，老師要求我們必須學習這個那個，我們覺得老師好嚴厲。由於不覺得學習是一件快樂的事，我們對學習缺乏熱情，所以也稱不上精進。

精進是一切知識的基礎。為什麼？因為不夠精進的人不可能獲得知識。具備精進的人即使不太聰明也能學到很多知識。具備精進即使我們一無所知也可以學習新東西並獲得許多知

識。假使已經掌握一些知識，由於具備精進，我們可以在既有基礎上進一步發展並不斷提升。缺乏精進使我們不再學習新東西，即使我們已擁有一些知識，也將停滯不前甚至連既有知識也忘掉。所以說精進是一切知識的基礎。不管學習任何東西，我們要充滿熱忱全力投入去做。

精進的三種類型

精進有三類：1. 盔甲般的精進，2. 積聚功德的精進，3. 利益眾生的精進。

盔甲般的精進

第一類盔甲般的精進，上師供養儀軌（Guru Puja）有一個偈頌說：「哪怕只為利益一個眾生，即便無量劫在阿鼻地獄受灼熱之苦，祈加持我充滿熱忱不屈不撓，直到獲得無上證悟。」

如上面偈頌說的，為了利益眾生我們必須要有勇敢面對艱難的意願，即使數千年必須待在地獄，為了利他之故我們很樂意忍受艱難。同樣的，我們要有經年累月堅持學習的意願。舉例來說，我們必須努力學習才能獲得某方面的知識，此時我們須要盔甲般的精進，對於學習我們要充滿熱忱、堅持不懈、永不放棄。即使須要長久時間，我們要相信自己一定可以做到。就像釋迦牟尼佛和諸菩薩在他們的過去生多次投轉為小蟲子或投轉到地獄，他們在過去

生斷惡修善、勤習六度、認真勤奮，最終得以實現成佛的目標。

由於我們缺乏熱忱又不夠勤奮，至今未能成佛還在輪迴。舉個例子，過去到現在我們曾經和許多同學一起學習，相同的學校，相同的老師，某些同學特別熱忱勤奮因此獲得淵博的知識也享有成功的人生，我們沒有取得同樣的成就，那是因為我們缺乏熱忱又不夠勤奮。因此熱忱勤奮（精進）是必須的。我們不管學習任何東西或者做任何事情都必須保持熱忱勤奮直到達成目標為止。

無著菩薩在山洞禪修的故事

我們以無著菩薩為例，無著菩薩為了想要親見彌勒佛而進行禪修，他在山洞禪修三年之久未能見到彌勒佛於是放棄禪修離開山洞。距山洞不遠之處他看到一個男人正在用一塊布擦拭一根鐵棒，無著菩薩問那個男人你在作什麼，男人回答我正在作一根針。無著菩薩聽了心想“哇！這個人竟有如此強大的耐心，我的耐心根本不算什麼。”於是無著菩薩返回山洞繼續禪修，三年又過去了他仍然未能見到彌勒佛，他再度放棄禪修離開山洞。在山洞外他看到一隻小鳥穿越岩石縫隙飛進飛出，岩石縫隙被小鳥的羽毛頻頻摩擦而變大，於是他又返回山洞繼續禪修。三年又過去了無著菩薩還是沒有成功，於是他再度離開山洞。在山洞外他看到水滴在岩石上並在岩石表面形成一個凹洞，他心想“我還不夠勤奮。”於是他又返回山洞。三年又過去了但他仍然沒有成功，此時他徹底放棄離開山洞。

無著菩薩返鄉途中看到一隻狗，那隻狗皮膚潰爛，傷口長滿蛆，他對狗兒頓時生起悲心。他想著若把蛆移走，蛆沒東西可吃也會餓死，於是割下自己的肉給蛆吃。一開始他想用棍子把蛆移走但擔心弄傷蛆，他覺得用自己的舌頭比較好，於是他閉上雙眼伸出舌頭去碰觸蛆，



但那裡什麼東西都沒有，無著菩薩只好睜開雙眼，他發現那隻狗其實是彌勒佛的示現。他痛哭流涕說“我用了十二年想要親眼見到你而你卻一直不現身。”彌勒佛說“你第一次來到山洞我就在那裡。不信的話看看我的長袍，你對著山洞吐口水時，口水落到了我的長袍。”無著菩薩看到彌勒佛的長袍上面果然有個被口水噴濺的痕跡。無著菩薩把彌勒佛舉起放到他的肩膀上，他希望每個人都看到彌勒佛，他穿越鎮上大街喊道“彌勒佛在這裡。”大多數人沒看到任何東西認為無著菩薩瘋了，只有一個老太太看到無著菩薩的肩膀上扛著一隻狗。

密勒日巴的精進

再舉密勒日巴為例，密勒日巴非常渴望得到馬爾巴的教授。由於密勒日巴曾經造過許多惡業，馬爾巴要求密勒日巴先淨除惡業後才給予教授。馬爾巴指示密勒日巴用巨石建造一座塔，石塔建好之後，馬爾巴又指示密勒日巴把石塔拆除，隨後馬爾巴又指示密勒日巴再造一座石塔，然後又叫他拆除，最後密勒日巴總共造過九座石塔。以上是精進的實例。

假使我們想經商，我們必須作財務規劃。同樣的，我們必須接受教育，否則我們很難把事情做好。知識是一切工作的基礎。我們耕作也好、行醫也好，不管從事任何工作首先必須學習專門的技能。教育就像眼睛，我們有良好的教育才能看到很多東西，沒有受教育就像失



明一樣看不到東西。精進是獲得知識的基礎。

積聚功德的精進

第二類積聚功德的精進是指我們盡可能分每秒去積聚功德，假使我們沒有任何功德就要試著去創造功德，假使我們有一點點功德要試著去積聚更多功德。

我們要精進的練習六度，六度的每一度事實上涵蓋全部六度，舉第一個佈施度為例，當中包含佈施的佈施、持戒的佈施、安忍的佈施等等。所以講到精進的練習，我們指是精進的練習佈施、精進的練習持戒等等。

利益眾生的精進

第三類是利益眾生的精進。達賴喇嘛尊者說有兩件事阻礙我們的精進，其一是拖延，其二是怯懦。拖延是指我們應該去做某事卻想著稍後再做無妨；怯懦是指我們覺得自己沒有能力完成某件困難的事。

拖延包括以下三類，第一是我們知道做某件事可以積聚功德但不去做，第二是我們覺得還有很多時間所以不用立刻去做，第三是我們忙於投入許多無法積聚功德的事。舉個例子，許多人喜歡玩電子遊戲，當我們投入許多時間去玩電子遊戲就沒空去做原本該做的事也找不出時間去練習佛法。

九個培養精進的方法

對於自認缺乏精進但想要精進的人來說，這裡有九個方法可以幫助我們。前三個是必須斷除的思維。第一是拖延，想著今天的工作我可以等到明天再做，這種思維是我們的敵人之一，我們必須斷除這種自欺的思維。斷除自欺的方法是思維無常。思維無常讓我們知道若錯過練習佛法的寶貴機會將後悔莫及。比如我們有機會可以賺一百萬但擱在一邊先去玩電子遊戲，等到遊戲結束賺錢的機會早已經跑掉了。錯過練習佛法的機會感到懊悔就是這樣的感覺。我們不知道自己何時會死，思維死期無定有助我們斷除拖延。

第二是斷除一切無法積聚功德的事，比如議論他人是非的習慣。斷除這種習慣的方法是思維業力和三苦，亦即苦苦、變苦、遍行之苦，尤其最後的遍行之苦。為了生存我們需要房子和許多必須品，但若太過執著這些物品將會失去最重要的東西。每個人都喜歡錢但太過執著金錢會給我們帶來麻煩。除了賺錢之外，有許多善行值得我們去做。

第三是斷除怯懦，比如自己覺得學習很困難於是放棄。我們必須斷除這種想法並代以下面的思維“我必須完成學習，我必須掌握這個知識。”工作也一樣。為什麼這麼說？看看周邊的小動物，我們可以訓練它們，連狗兒也可以從人類身上學到東西，我們為何不能學習和獲得成就呢？

從幼稚園、小學、高中到大學，我們學到許多東西，如果過去有好好學習，未來還可以學到更多。在學時我們和同學保持良性競爭關係，他們的成就是激勵我們好好學習的動力。佛陀是遍智者，我們可能覺得自己沒辦法像佛陀一樣，鼓勵自己的方法就是思考佛性，每個人皆有佛性，每個人皆可以成佛，過去諸佛在成佛之前也和我們一樣，釋迦牟尼佛過去生中甚至多次投轉為比我們更次等的生命。寂天菩薩在《入菩薩行論》說諸佛未證悟前和我們一樣有各種痛苦和無明，由於他們具有佛性最終得以成佛。所以我們沒有理由怯懦，就像他們一樣我們也可以成佛，

第四是思考我們所做的事情的好處並積極投入。比如我們正在學習歷史或佛教哲學，我們想想這樣做的好處，若能這樣思考我們對學習將產生無窮的興趣。

第五是我們一旦對學習或工作產生興趣，我們要堅持不懈直到完成任務為止。

第六是捨離，是指我們必須給自己短暫休息的機會。休息不表示我們缺少精進，休息是為了消除疲倦和重新充電。休息太久造成進行中的工作被擱置不是很好，過度學習或工作使我們一看到書本或想到工作就頭疼也不好，最好的方法是短暫休息。休息是保持精進的好辦法。當我們對於學習或工作感到疲憊，此刻需要短暫休息就像手機需要充電，我們休息之後才能繼續前進。

第七是訂立一個長期目標。我們既要有長期目標也要有短期目標。舉例來說，若同時學習許多科目不容易成功，先學完一個科目再接著學另一個科目比起同時學習全部科目要容易得多，所以不同階段有不同的短期目標。

第八是設定一個遠大的抱負。假使我們是學生，我們要盡可能去學習各種知識比如歷史、宗教、哲學等等。我們要循序漸進不斷擴展學習直到自己掌握全部的知識。遠大的抱負就像“我必須學習。”我們要有這樣的思維。再舉

一例，我說我要去西藏然後我說我必須去西藏。前者 and 後者不同。遠大的抱負類似“我必須去西藏。”

第九是保持冷靜的思維。所以精進是冷靜平和的。以上是培養精進的九個方法。

四力

根據道次第的許多教本，四力有助於我們保持精進。達賴喇嘛尊者講述某個道次第教本時也提到這四力。四力分別是祈願力、堅定力、喜悅力、捨離力。

第一力，祈願力，要點是思維業力。我們若好好思維業力有很大好處，比如做好事時想想自己將會變好，思考業力的特性可激勵我們去做好事。《菩提道次第廣論》說祈願力的訓練首先要思考善業帶來的令人愉悅的結果及思考惡業帶來的令人不快的後果。”這樣能促使我們去斷除一切惡業並真正去練習佛法。

第二力，堅定力，是指我們不管想做什麼首先要做好分析研究，一旦下定決心就要有始有終努力精進。

第三力，喜悅力，是指我們不管做什麼都滿懷喜悅去做，萬一中途放棄將使我們感到痛苦。「樂意去做」正是此意。

第四力，捨離力，是指我們該休息的時候要休息。人類的身體有時會感到疲倦，假使該休息不休息，那麼我們對於有益的事將感到厭煩，但休息太多又會忘記去做有益的事。假使長時間過度用力去做一件事，即使短暫休息也沒意願再回去繼續工作，這樣反而不太好，我們最好要懂得避免過與不及。

總而言之，上面說過精進有三類，後兩類的精進和之前討論戒律時相似。就像之前講過假使他人不懂得行善，我們要引導他們學習行善。以第三類的精進來說，看到他人缺少精進，我們要試著引導他們學習精進並進而幫助其他眾生。

天佑台灣，佛佑西藏

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 格桑堅參



札喜德樂！大家好！尊貴的諸位高僧大德、各位來賓、各位朋友、女士們、先生們，今天是尊者達賴喇嘛榮獲諾貝爾和平獎第34週年的紀念日，也是財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會成立25週年的紀念日，台灣達賴喇嘛西藏宗教基金會為紀念這一殊勝的節日並感恩台灣各界長期以來對尊者的敬重和對我們西藏人的護持，今晚特別舉辦這一盛會，感謝大家共襄盛舉，在此，我代表藏人行政中央、代表基金會及所有在台藏人向蒞臨感恩餐會的所有貴賓表示最誠摯的問候和衷心的感謝！

眾所周知，尊者達賴喇嘛現在已經89高齡（編按：藏曆計算）了，他傾其一生所主張的和平理念，是基於對包括人類在內的一切眾生，以及對自然生態的尊重和利益世間一切的使命感。早在1960年9月29日，也就是達賴喇嘛尊者和近八萬名追隨他流亡的藏人流落異國他鄉不過半年左右，尊者在其撰寫的祈願文《無量功德頌》（編按：又名《真心祈願文》、《諦語祈願文》）中寫道：「祈願慈悲加持這些非善良之眾，使他們獲得取舍善惡之明眸。」絲毫沒有表現出對侵占家園之侵略者的憎恨之心。尊者在1971年紀念西藏自由抗暴日講話中也表示：「事實是，西藏人民反抗中共是理所當然的，但任何時候我都不會去嗔恨另外一個民族。」尊

者教導我們，「嗔恨不是強大，反而是一種與強大相反的懦弱表現。依賴嗔恨所得到的不論成果是什麼，最終都難於持久，而且遲早會成為新的爭議之根源。我不相信怨恨可以獲得好成果，同時也堅信唯有正義才能獲得最終的勝利。」

瑞典諾貝爾和平獎評委會基於達賴喇嘛尊者對國際爭端、人權問題、環境惡化等方面的治理提供了積極和前瞻性的建議，並在爭取西藏自由的過程中始終堅持非暴力理念，而且以寬容、相互尊重為基礎，通過和解協商的途徑，保護西藏的歷史和文化遺產，於1989年10月5日在奧斯陸宣布，1989年度諾貝爾和平獎頒發給西藏政教領袖第十四世達賴喇嘛。如今34年過去了，世界還是動盪不安，尊者所期望的世界和平仍然遙遙無期！西藏問題依然如故，尊者達賴喇嘛及其流亡藏人回家的路不是近了，而是越來越遠！這不僅是西藏的悲哀、也是這個世界的悲哀！

各位來賓、各位朋友，今天我們雖然很幸運地在台灣這塊民主寶島上可以自由地感念尊者的恩澤，我們共享節日的歡悅。但我們不要忘記，今天也是世界人權日，西藏境內無數對尊者懷著無限虔誠敬信的同胞們卻連保存或擺放自己的根本上師——達賴喇嘛尊者的法相之自由都被剝奪；進一步來說，

此時此刻也是我們想到中國境內無數舉起白紙進行抗議的年輕人的時刻，他們現在在哪裡？他們的處境堪憂！當然，凡是遭受中共專制政權殘酷統治下的各族群，不論是香港、新疆、南蒙古、還是中國的普通民眾，無一不面臨著日益惡化的人權災難！

大家都知道，今年11月10日，中共再一次發布有關西藏問題白皮書，以「新時代黨的治藏方略的實踐及其歷史性成就」來掩蓋西藏日益惡化的人權災難。其中「消除十四世達賴喇嘛利用宗教在藏區的影響力」；「西藏的宗教和文化被當作毒瘤」而予以清除；以「構建中華民族命運共同體」之名義將百萬西藏兒童關進集中營似的寄宿制學校裡進行同化教育。「宗教中國化」等當做「習近平新時代黨的治藏方略」的最高指導原則，在整個西藏赤裸裸地進行著民族滅絕、文化滅絕、宗教滅絕的「三絕」政策。可以說中共幾代獨裁者的雙手都沾滿了西藏人的鮮血，中共對西藏的入侵統治是西藏自有史以來的最大災難和浩劫。

各位朋友、各位貴賓，我知道很多人其實並不想聽我在這樣的場合，每次都太多地渲染西藏人遭受苦難的歷史和現狀，但是，我請大家明白，沒有一個自由的政治環境，哪來我們自由的宗教信仰空間。我們所尊崇和信仰的宗教領袖都被趕出自己的家園，六十多年來回不去自己的故鄉，我們所信仰的宗教將在「宗教中國化」的政策之下被徹底破壞，在自由社會生活的我們如果不敢發出正義的吼聲，那我們將失去道德制高點，我們將無顏面對為西藏的宗教文化自由而獻出生命的英烈們！因此，我們不能消沉下去，我們更應該振奮起來，只要中共專制政權還沒改變，西藏問題沒有得到最終的解決，我們將會繼續致力於在國際社會推展西藏的自由運動。

大家都知道，尊者達賴喇嘛流亡印度

後，於1967年第一次展開宗教外訪至泰國和日本，於1973年訪問了歐洲、1979年訪問美國至今，已經對60多個國家先後展開了300多次訪問，期間會晤各國總統、首相、各地方政府領導以及各宗教領袖等共500多人，對近60所著名大學應邀做了演講，而且得到這些大學和研究中心等學術機構的榮譽證書和嘉獎共150多項。僅僅在美國就對尊者頒發了近50項榮譽證書。尊者在國際上獲得了包括諾貝爾和平獎、聯合國環境保護獎、美國國會金質獎、英國鄧普頓獎等國際著名獎項。

1987年，尊者達賴喇嘛在美國首都華盛頓美國國會提出了解決西藏問題之著名的「五點和平建議」，1988年在歐洲議會對「五點和平建議」進行了詳細的闡述，史稱「斯特拉斯堡建議」，形成了尊者針對國際及西藏境內的實際狀況，以和平非暴力通過互惠雙贏的「中間道路」政策，以和談形式解決西藏問題的「中間道路」政策，得到國際社會的高度評價和認可。對這一政策由於中共強權政府的肆意歪曲和不敢正視，雖然沒有取得任何實質性的成果，但這一政策始終是藏人行政中央解決西藏問題的既定政策。

雖然尊者於2011年完全退出政壇，但在國際上提升人類非宗教道德和價值觀；促進各宗教間的和諧團結；為西藏宗教文化的傳承和發展，保護生態環境發聲；以及復興古印度心理學、邏輯學及宗派觀點修習的智慧作為自己的「四大歷史使命」，雖然現在基本上不出國，但也通過利用現代網絡技術與世界上的各種人士進行交流和互動，包括科學家和心理學家、量子及神經學專家。在印度達蘭薩拉的寢宮，尊者平均每天都要接見300多名來自各地的賓客，對於一位近90高齡的人來講，這是多大的工作量，我們一般人難以想像！

各位貴賓、各位朋友，今年也是達賴喇嘛西藏宗教基金會成立 25 週年的紀念日。1997 年 3 月，台灣首任民選總統李登輝先生以開闊的視野及卓越的遠見卓識，推動西藏與台灣的關係正常化，促成西藏政教領袖尊者達賴喇嘛順利訪問台灣，以此為基礎，台灣政府允許達賴喇嘛尊者和西藏流亡政府以財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會的形式在台灣成立代表機構，以推展西藏宗教文化的交流，不僅是台藏關係實現根本性的突破，也為未來的發展開放了廣闊的空間。

之後尊者達賴喇嘛於 2001 年 3 月第二次訪問台灣時，台灣政府成立台灣西藏交流基金會，以強化台藏交流，首次承認流亡藏人的無國籍者旅行證件；讓 125 位逾期居留的西藏難民獲得合法居留權。2009 年 8 月 30 日至 9 月 4 日，應當時高雄市長陳菊等九縣市的邀請，尊者達賴喇嘛第三次訪問台灣以護慰八八水災的災民，特地前往小林村災區，為災民舉辦法會，並捐助五萬美金。

尊者達賴喇嘛每一次訪問台灣都深受台灣政府的尊重和民眾的愛戴。特別是台灣的藏傳佛教信徒對尊者展現的無上的信仰和愛戴，以及同情支持西藏的台灣人民，你們溫暖有力的支持，是西藏佛教、西藏問題能夠在流亡中存續並得到發展的強大助緣。

基金會成立 25 年來，承蒙台灣佛弟子的大力護持，基金會的各項工作逐步擴大，創建「西藏的天空」結緣會刊，每期發行紙本四千多本介紹西藏的宗教和文化；創立的雪域出版社是世界上唯一非營利出版社，是因應華文出版社忌憚於中共惡霸勢力的霸道行徑而根本不敢出版有關西藏的書籍而成立的，如今已經出版了 45 本西藏的書籍，而所有這些工作全都由我們的志工完成，包括成立「雪域智庫」承擔編輯、翻譯、校對等大部分工作，我在這裡無法一一道出他們的姓名，無盡的感恩難於言表。

作為達賴喇嘛的基金會，我們現在的辦公地點就是 25 年前我們成立時租用的辦公地點，而一般人難以想像的是，25 年前的租金至今沒有漲過一分，這些無一不是尊者的功德力！

有資料顯示，台灣註冊的藏傳佛教中心超過五百個，台灣的藏傳佛教信徒超過五十萬，為了讓台灣信眾真正了解源自印度那爛陀的清淨傳承，從而根留台灣，基金會安排專任教師，25 年來不間斷的教授佛法精要，培養了很多精通佛法的居士，可以說為回饋台灣社會盡了自己的努力。特別是 2011 年建立台灣國際藏傳法脈總會，每年組成千人請法團在尊者座下聞法，開展修行之路，台灣的信徒與尊者之間建立了不朽的金剛師徒關係；而每年七月由甘丹東頂佛學會舉辦的「淨韻三千」音樂慶壽會，以及基金會舉辦的尊者的慶壽活動更成為台灣藏傳教界的盛事，參與的人士早已跨越宗教的範疇，有各行各業的民眾加入歡慶的行伍中；尊者的慈悲與智慧總是讓人如沐春風，歡喜不已。

今日流亡藏人主要是依怙尊者的恩澤，獲得來自全世界基於人道理念的國家、組織、個人的支持，這裡面同樣有台灣政府、台灣人民對西藏人的關愛、對流亡社區的奉獻，使得藏人才能在困頓的時局中昂首前進，保全並發展西藏的文化、宗教等等。今天需要特別提出的是，今年台灣政府對流亡藏人來台僧人及學華語學生的簽證做出很大的改善，這要歸功於台灣行政院、台灣外交部、移民署等的大力支持，這裡要特別感謝洪申翰委員為主的台灣立法委員的大力支持，還要感謝所有參加藏僧簽證改革推動聯盟的各中心和召集人，向他們表達我們最誠摯的感恩與敬意！再一次感謝大家的蒞臨，祝願尊者法體安康！諸事如願得成就！願世界充充滿和平！天佑台灣、佛佑西藏！

2023 年 12 月 10 日於感恩餐會
達賴喇嘛榮獲諾貝爾和平獎 34 週年暨基金會成立 25 週年紀念

Mr. Singh 夫婦談接待達賴喇嘛

淨光側記

1959年3月17日達賴喇嘛離開拉薩夏宮「羅布林卡」帶領80位藏民，經過多日的長途跋涉，於4月2日終於抵達印度邊境LUMLA。印度政府派代表官員Mr. Har Mander Singh迎接達賴喇嘛，並護送其一行人至Bomtila安頓，當時達賴喇嘛在接受Mr. Singh家人十天的悉心照顧之後，展開了46年的流亡生涯。今年（2005年）7月6日適逢達賴喇嘛70歲大壽，本報採訪到80歲的Mr. Har Mander Singh先生和他77歲的夫人，回憶起當年接待達賴喇嘛的經過。

Mr. Singh住在德里退休官員的宿舍裡，他雖然已80歲高齡身體仍很硬朗，有兩個兒子但不住在一起，家裡請了尼泊爾女傭，幫助太太料理家務，招呼客人。太太和藹可親、善說笑，一個多小時的訪談在很輕鬆的氣氛中完成。

首先Mr. Singh問我們中國及台灣的關係，是否兩邊會合併在一起？我們也請教他如何維持身體健康，Mr. Singh回答：保持忙碌，每日早上10:00到辦公室工作、讀書，寫文章、做運動，參加NGO（非政府組織），與太太對談交換意見找出錯誤等，是促進身體健康之道。我們請Mr. Singh談談1959年初見達賴喇嘛的感想，Mr. Singh說等他將事情的始末講完後，再提出問題，顯然他已有多次被訪問的經驗，知道如何進行不浪費時間的採訪。（我們請Singh先生從辦公室帶回地圖，希望能了解當時正確的地理方位，他的家到辦公室只要五分鐘。）

Singh先生打開世界地圖指出印度在世界的位置，並強調尼泊爾在印度上方。接著找出印度地圖說明周邊環境，他說印度東北部和兩個國家連在一起，東邊是緬甸，北方則與西藏



尊者達賴喇嘛與 Mr. Singh 夫婦，攝於 1959 年 4 月

為鄰。1959年中共佔領西藏，達賴喇嘛處於很艱難的情況，沒有辦法只能選擇離開拉薩。當時我們不確定他會由何處進入，但有接到一些指示，Singh先生說明現今的阿努那恰省在當時為東北區邊界地域共分五部份，他所管轄的地方左邊靠近不丹，北與西藏接壤，駐錫處名Bomtila（旁地拉），由Tezpur（澤普）到Bomtila有車路，由Bomtila到西藏邊界必須走路或騎馬，10天才能抵達邊界。Singh先生說：3月29日我收到訊息，達賴喇嘛將進入印度，我先前派了人員去接應達賴喇嘛一行人，當日我從Bomtila出發，每10公里換一匹馬，因為馬會累但我不會。3月31日我又接獲通知達賴喇嘛一行人已進入印度邊界一個小地方名叫Chudhanmu（久湯牧）、4月2日上午達賴喇嘛的媽媽、姊姊、弟弟都到達Lumla，我亦抵達。4月2日下午達賴喇嘛也來到Lumla，我見到他，向他獻哈達，看他還是個很年輕的男孩，但他非常特別，很珍貴是值得尊敬的人。雖然我是個小人物，但我不緊張，我很歡喜代表我的國家迎接他，歡迎他來到印度。

我們問Singh先生當時達賴喇嘛是否生病了，或者是很累？Singh先生說：他雖然疲憊，卻仍充滿好奇心，想了解學習更多事物，如看到花會問英文怎麼說，充滿笑容，像現在看到的一樣充滿幽默感。印度政府安排他住在一個

很平常的房子，他卻認為已經很像皇宮。當地的人們要求見他，請他加持，我們請大家隔日上午在路邊兩旁排隊歡迎，達賴喇嘛會為大家祝福兩天。之後有更多人來獻哈達祈求加持，我很關心他的安全，因為在擁擠的人群，隨時有人會抓著他，因此達旺雖然有一所四千人喇嘛的大寺廟，我並沒有安排他住寺裡。但是他停留一天在寺廟圖書館，誦經、打坐、祈禱。他說希望能在達旺住二、三天，但印度政府希望他趕快離開。過了五天抵達 Bomtila (Singh 先生住處)，尼赫魯總理宣告了達賴喇嘛到達印度的消息，中共那邊做了惡意的批評，達賴喇嘛想了解狀況，有幾位西藏官員告訴他，他聽了並不抱怨，仍開玩笑、講話及給與信眾獻哈達加持，人們當他是神。接下來的 10 天由 Singh 太太接待達賴喇嘛，由她話說從前……

(說明前 Singh 太太示意女傭拿一尊白度母觀世音菩薩像來。)

Singh 太太話說從前：我覺得他很年輕、有笑容，我們語言不通(因當時達賴喇嘛可能不太會說英文)，我知道他喜歡吃 MOMO (即西藏餃子)，我便向他的母親學做 MOMO，後來他很興奮我怎麼會做如此好吃的 MOMO。當時我小兒子才 4 歲，達賴喇嘛住在我家，而他的母親及姊弟們另外住在別的房子，我的兒子常會去找他玩。我阻止小孩，但達賴喇嘛說沒關係，和小孩子玩讓他覺得輕鬆。我的小兒子和一般人觀點不一樣，我們當了政府官員，都想住較好的房子，享受舒適生活，但是他考上 IAS (公務人員) 卻離職去幫助窮人，將賺來的錢捐給麻瘋病人及窮苦人家。

(此時 Singh 太太手舉達賴喇嘛 46 年前送給他們的銅製白度母觀世音菩薩像)

46 年前達賴喇嘛說你已有好的家庭、先生、子女，需要有健康的身體，送給你白度母觀世音菩薩像(白度母是觀世音菩薩的眼淚化現，除病長壽之本尊)，內有裝藏加持物(西藏的聖像內部為空心的，應裝入舍利子或珍寶、

咒語、香料等才算開光)，祝你們全家健康。

Singh 太太又說：達賴喇嘛給予我們家庭很多的祝福，使我信服他，剛開始我當他是聖者、偉人、我們的貴賓，我們有自己的信仰，並不隨便向人頂禮膜拜，(Singh 先生及夫人是錫克教徒，太太身上掛著錫克教上師項鍊)但是見到達賴喇嘛會自動將頭低下來，接受他的加持。有件事我今天才藉此機會說出來，以前都沒對人說過。我小兒子 8 歲或 10 歲時，因意外而眼睛一邊看不清楚，醫生說眼睛神經受傷，後來我帶他去見達賴喇嘛，他摸摸我兒子的頭，看著他眼睛說過幾天就會好，四天後兒子的眼睛果然好了。當時達賴喇嘛那麼年輕，就那麼偉大，我的小兒子很早就受了達賴喇嘛的加持，如果你們到他家，會感覺到不同的氣氛，媳婦是我替他選的，我特別找比較喜歡社交的女孩，但是兒子沒被改變，兒媳婦卻被兒子影響。我兒子不斷去幫助窮人及癲瘋病人，放棄高職位，我自己及先生的家人中都沒有這種人。

這時 Singh 先生拿出一本 2002 年他兒子寫的書《Cry My Beloved Country》，寫關於印度 GUJARAT 省兩團體衝突產生的傷亡虧損事件。

(此時我們看到他的孫女進來。小兒子的女兒才 19 歲，是很有能量的女孩，在念大學。)

最後是 Singh 先生對達賴喇嘛 70 歲大壽的祝賀詞：「講我是達賴喇嘛的朋友比較誇張一點，我是他的弟子、隨從、僕人，有他在世上，整個世界都被祝福了。希望他能長久與我們在一起。」

最後，Singh 太太說：當一個聖者容易，做一個完美的人卻不容易。達賴喇嘛有偉大的人格，我和我的兒子一生中的善行善舉都得自他的祝福，那是我們很樂意去做的。

注

2005 年作者與民視記者準備前往達蘭薩拉前，在德里經下密院滇津喇嘛介紹 Singh 先生，因而促成採訪，錄影由民視播出。本文是作者錄音側記，並翻譯成中文。淨光是作者出家前達賴喇嘛尊者給的法名。

梭巴仁波切與我

第4屆監察委員 沈美真 口述

FPMT Taiwan 陳彥如 訪談紀錄



遇見的那一天——速度超勝

是的，仁波切還沒有和我說過任何一句話，就指示我當會長。

啟動與號召

讀高雄女中高三下學期時，去問我最喜歡的老師為何要念大學，他告訴我：「剩沒多久就聯考了，先好好讀書考上大學再說吧！」我聽了他的話去讀書，考上志願前幾名的台大經濟系，但我一樣很茫然，去台大輔導室做測驗，測出的結果非常適合當律師，就轉到當時排名比較後面的法律系。

讀研究所時考上司法官及律師，我選擇當律師，74年開始執業，75年開了律師事務所，76年看到新聞報導雛妓問題，我坐立難安，號召大家一起想辦法解決這個問題，成立了婦女救援協會，成為創會會長，次年募到一百萬元，成立基金會。後來看到兒童受暴死亡，心中如有針刺，再次啟動眾人推動兒童福利法修改，82年法案修正通過，之後這個推動法案修改的團體被某立委接收並募款成功，成為今日的兒童福利聯盟基金會。

九二一大地震時，看到徬徨無家的災

民，感同身受，不能忍耐，我在婦援會董事會提案組織聯盟，委請當時同為董事的中研院瞿海源教授，邀請諾貝爾獎得主、時任中研院院長的李遠哲先生擔任召集人，組織「全國民間災後重建聯盟」，幫助九二一大地震的弱勢災民，我在這個組織中擔任執行委員。之後，我又被遴選為監察院的監察委員，為國家審查糾正各種弊端。

對眾生最有利益

民國82年6月，在台大醫院生完老三的恢復期間，很要好的台大法律系同學，請他們佛學中心在台大醫院當護理師的學員，對我轉達中心想要成立基金會的訊息。因為我是律師，有成立基金會的經驗，希望我能去和他們的師長梭巴仁波切，講解成立基金會的相關事宜。因為老同學的請託，我去了當時還在羅斯福路的道場，但沒有私下去見那位仁波切，而是先和大家一起上課聽法，那時仁波切還不認識我，卻在法座上一直看著我，我覺得很不好意思，頭一直低下來。

這堂課對我非常有幫助，我還記得兩個最重要的主題，一是如何面對怨敵，一是慈悲心。大學畢業那一年，有因緣去十方禪林

聽南懷瑾老師講經，也有在別處聽法，只是學習多以經典為主，較難轉換到生活修心，梭巴仁波切教得很好，讓我可以實用地轉念，我非常喜歡這堂課，並決定下次上課要皈依這位師長。

當時，經續的會長（尚未出家的妙喜師）想要辭職，可能把我列入向仁波切請示的會長名單，當她打電話告訴我，仁波切要我當會長，我嚇死了！一來我不認識這個單位，二來我不懂藏傳佛教，我怎麼去當會長呢？原會長不停說服我，最後承諾兩人一起當會長，她負責英文事務及法會儀軌等，我負責行政工作。不久，我們辦了閉關，請仁波切教授菩提道次第，在閉關地點，我才第一次和仁波切說話。我問他：「我又不認識你們，為什麼選我當會長？」仁波切的回答很制式，我想他可能對每個人都這樣說，他說：「因為對眾生最有利利益。」，我覺得這是一個很奇怪的答案。

一年後，另一位會長辭職，我也跟進，新的會長（高明道老師）把中心搬到安和路，又一年後，買了現在八德路的經續。

從相望到靠近

民國 83 年，FPMT Taiwan 成立基金會，我入選董事，83 年底接受仁波切指示遞任董事長，完任第一屆及第二屆，民國 88 年卸任。這段期間，我還同時是律師，是婦女救援基金會的董事長，是三個幼兒的母親，所以我都在做行政工作，很少聽課，只有仁波切來時，才會參與。我以幫助社會公益團體的心態來擔任會長和董事長，當然，仁波切教授的慈悲心，和我從事雛妓救援的動機符合，也讓我相信這是一個正信的道場，所以



攝於民國 82 年底左右，羅斯福路經續佛法中心。我抱著次子（左 1），仁波切抱著我三歲多的長子及只有幾個月大的三子。當時身兼多職非常忙碌，我請示仁波切：「我沒有時間修行，怎麼辦？」仁波切回答：「好心最重要」，令我安心不少！

我願意服務。因為非常忙碌，又有語言的限制，和仁波切，多是工作的互動，沒什麼特別的感覺。

民國 87 年，到柯槃寺參加 FPMT 國際負責人會議（簡稱 CPMT），有一位澳洲來的師兄說：「仁波切都沒有想到自己，都在想如何利益眾生。」，我聽了很高興，很喜歡這種利他的概念，也動腦筋去想，我們仁波切的道場，該如何運用去利益眾生？我去問身邊的人，有人回答用各種方式利益眾生，有人說用企業管理的方式利益眾生，活動正式開幕的那一天，仁波切在法座上開頭就問：「我們 FPMT 該如何利益眾生？」我驚訝的想，這不就是我的問題嗎？仁波切接著開示：「尊者說，利益眾生的方式有三種，最好的是透過閉關實證，第二種是弘揚佛法，第三種是透過各種社會福利的方式利益眾生。」

以前聽人提過仁波切能知道弟子在想什麼，但我心裡都不想要經歷。我從來不對仁波切祈請，無論是對著虛空、對著法相或對著仁波切本人，因為我不是那麼瞭解你，我也不需要你知道我那麼多，如果祈求後真的

得到回應，我會嚇到！我會跑掉。但在中心服務的時間久了，了解仁波切是依場合使用最能利益眾生的方式說法，而且這個答案就是我想知道的，所以我沉浸在聽聞的喜悅中。會議期間有很多會長反應中心沒有經費，仁波切回答：「很多教派很多道場都非常富有，我們單位雖然沒有錢，但是我很高興，我們的弟子都越來越善良。」，仁波切討論的重點都放在慈悲心，重視的是弟子越來越善良，我非常認同這個價值觀。

信任師長的教導

在中心工作，最大的挑戰就是和諧。擔任董事長時，很多溝通都難如所願。這次CPMT的會議，同行有幾個人，說了很多否定的話。那些扭曲的事實，不合理的人事糾紛，讓我很沮喪，其中一位還在早上出發朝聖前，特地來找我，說：「今天朝聖回來，我要來找你吵架。」。那一天朝聖結束，仁波切改變行程，把大家帶到尼泊爾另一個中心，在法座上說一堆別的事情，時間拖到很晚很晚，所有人都累慘了，回柯槃寺後，大家倒頭就睡，更別提吵架了！

但我還是下定決心要辭去董事長的工作。閉幕式時，仁波切開示：「我們在中心工作會遇到很多障礙和困難。」，然後把密勒日巴蓋房子的故事說了一次，「這是淨除惡業的過程，會幫助我們越來越接近佛果。」，旁人立刻提醒我：「仁波切是特地為你說的。」，我自己也心有所感，終於釋懷。

閉幕式結束後，仁波切的行政負責人普賢法師找我，給了我一封信，說了一句話：「這就是輪迴！」。我打開信一看，寫得洋洋灑灑，都在向仁波切說我人事組織不當。要是沒有聽到仁波切之前的開示，我一定會立刻暴跳如雷，但是因為理解了仁波切的教



民國 108 年，仁波切在 FPMT 法國金剛瑜伽母中心帶領金剛瑜伽母閉關，6 月中閉關結束後，華人弟子於仁波切寮房晉見。我手上拿的是仁波切當天送的麋鹿玩偶。

授，我笑笑的把信還給普賢法師，說知道了！

仁波切的開示很有威力，這一次會議的經驗，讓我放心知道，很多事不用開口問他，他都會回答，而且他會保護和引導弟子的心。

照顧家人的恩惠

民國 81 年，我先生辭掉工作去念博士班，六年半後，論文一個字都沒有寫。我從來不對仁波切祈請任何事，這一次也一樣，只問我該怎麼辦？仁波切問我：「先生都在做什麼？」我說他都在睡覺、看報紙。仁波切說：「你去哀求他寫論文。」我先生對佛法不以為然，他不阻止我，但也不認同。提到梭巴仁波切時，還會說顯教的師長都白白的，仁波切長得黑黑的不好看；顯教的佛像很莊嚴，藏傳佛教的佛像都怪怪的；有一天，他看到藏傳佛教對大威德金剛佛像的解釋：「對不同眾生顯示不同的面貌引導。」，他

才比較接受藏傳佛教的佛像。

我沒有哀求他寫論文，但是有告訴他仁波切最後一天上課的時間，平常他是不參加的，但這一次他來了，還上去獻哈達，仁波切把手伸出，直接握住我先生的手，把他當客人一樣，在我先生獻上哈達後，仁波切用額頭碰觸了我先生的額頭。見完仁波切不久，我先生開始寫論文了！心情平靜，文思泉湧，一天寫好幾千字，我高興的和法慈師說這個好消息，法慈師說：「要繼續祈請，不然加持會不見！」沒多久，先生振筆疾書寫了十幾萬字，他越來越得意，終於踉蹌起來說：「我就是快手！之前都是因為你們太吵，才會寫不出來。」這份驕傲來得快，腦筋停頓也跟著快，寫了十幾萬字之後，又一個字都寫不出來，這樣拖了一個月，只剩最後一個月的時間，他逼自己坐上桌，把論文剩下的部分，夙夜匪懈，一個字一個字硬刻出來。

博士學位拿到後，他反思自己寫論文之前和之後，一個字都寫不出來的狀態，確信文思泉湧是來自於仁波切的加持。因為那時寫得太快，也不了解自己寫得如何，拿出來再看，覺得真的寫得不錯，因此他很感謝仁波切，等仁波切再次來台時，我們請教仁波切這現象是什麼原因？仁波切回答：「這是業的問題。我希望盡量能幫助弟子解決問題。」

從此之後，提到梭巴仁波切，我先生都改口說：「我們的師父。」

磨練弟子的心

我和許多人一樣，都很難見到仁波切。

民國 96 年，仁波切來台時間比較久，住在台中，我排很久都見不到，那時我第二次擔任董事長，有很多事情要報告，好不容易仁波切終於要見我，趕緊從台北到台中，把握時間說明行政事務，仁波切的頭卻轉來

轉去不想聽，只好說行政以外的事情。民國 104 年，尊者最後一次在南印度口傳道次第，有些弟子有因緣和仁波切同住一棟房子，而我住在離仁波切很遠的 Guesthouse，一直突破不了人群，見不到仁波切，雖然可惜，但是我告訴自己，心永遠不可以離開上師。

民國 108 年，仁波切在法國金剛瑜珈母中心帶長期閉關，我想去參加，有師姐問仁波切：「可不可以去閉關？會不會有障礙？」，仁波切第一時間就回答她，所以我也託人去問，但是我問到第四次才得到回覆。當我到達法國見到仁波切，仁波切多次拍拍我的肩膀，像是在肯定我，但不知道是因為我來閉關，還是其他的原因。108 年底，第三次擔任董事長。有些人看我一直受命承擔中心或基金會的職務，以為仁波切和我很親近。其實仁波切沒去過我家、沒去過我的辦公室、沒打過電話、沒寄過卡片給我，第一次當會長時，有收過一次仁波切說我做得很好的信，但我常收到從事公益活動的道謝讚許信函，所以當時沒什麼特別的感受。

很多人覺得仁波切很慈祥，我沒有這種感覺，我也不知道什麼是「被仁波切感動」，事實上，我從一開始見到他就怕他，到現在也一樣。有一陣子，看到他還會躲開，不會主動和他說話，但是他叫我做事，不知道為什麼我都會乖乖去做。我對仁波切最有感覺的是他的教法，他的教法能迅速幫我轉變想法，很有攝受力。梭巴仁波切常常說法到天亮，但他說得再久，我都覺得很好聽，很入心。

從服務到依止

民國 90 年，先生在慈濟大學教書，三個孩子都送到花蓮讀書，我在台北的律師事務所工作，當時仁波切指示我到桃園成立馬頭明王中心，我和先生商量，先生因為

對仁波切有信心了，說：「上師說的，我們怎麼可以拒絕呢！」因此我便沒有罣礙，在桃園、台北、花蓮三地奔波。那時週末坐飛機到花蓮，禮拜一清晨坐飛機回台北，桃園中心的經理傍晚接我到桃園，上完課再回台北，如果星期六、日有法會，那個禮拜就不回花蓮。這樣維持了兩年，直到無法兼顧，就辭掉會長的工作。之後，仁波切再要我當董事或董事長，我就去做，做到很累，再辭職，要我再當，我再接，再做到很累，再辭職，如此不斷承擔。

有一次送仁波切離台，出發前不知道為了什麼事很生氣，一路氣到桃園機場的送機大廳，仁波切從送機大廳人群簇擁的座位上回頭朝我微笑，我心裡的憤怒，像被光打入一樣，消失到完全想不起來自己剛剛在生什麼氣？變得很明亮歡喜。有一年去菩提迦耶，尊者傳授灌頂後，我立刻閉關實修，第一晚入睡後，經歷了傳說中被無形物體壓身的感受，身體無法動彈，卻清晰的以意識持誦許多咒語，都沒有解除，憂懼中唸出「喇嘛梭巴仁波切」，那東西就瞬間不見。

我和師長還沒有見面，就以最快的速度確立了關係。當時，就是去承擔一個任務而已，接受任務，做自己認同的事，對我來說是很平常的。在社會上看到自己想做的很重要的事，也是直接去做，我一直就是提供服務來付出的。進一步接觸後，認同仁波切的價值觀，信任他的教導，受到仁波切照顧家人的恩惠，也相信依止上師的功德，而且我和仁波切應該有特別的因緣，教法才會特別入心，才會這麼聽他的話，別的師長叫我做的事，我未必都會做到。然後，不知道哪一天，不知道什麼時候，我的心在危難時，下意識



民國 108 年 12 月 31 日，印度菩提迦耶 FPMT 根院道場，仁波切住處樓頂，時任董事長（右前蹲拍第二位），為 FPMT Taiwan 祈請仁波切來台弘法。

呼喊仁波切，有一次參加活動，讓我們模擬臨終時會想起的人，我心中出現的竟是梭巴仁波切！人們說見面不代表遇見，付出服務的工作關係有可能是一輩子的平行線，但在呼喊仁波切的那一剎那，我看到自己的依止之情，看到他在我生命中點滴而成的力量！

上師談到的我

梭巴仁波切有稱讚過我嗎？印象中沒有，不過有一年我在路上遇到一位老弟子，他身邊有一位香港來的師姐，老弟子向香港師姐介紹我：「這位是沈美真律師。」，香港師姐立刻說聽過我，他說仁波切在香港的法會上，公開提到台灣有一位沈美真律師，即使不當中心的會長，沒有任何的職務，還是會繼續照顧和關心中心的人事物。原來仁波切都知道弟子在做什麼！我也知道了！

上師，我會繼續照顧和關心中心所有的人事物！

我更向您祈請，祈請您迅速回來，引導與您有緣的弟子，直至成佛！

看西藏的民族區域自治和宗教中國化

藏人行政中央西藏政策研究中心主任 達瓦才仁

2023年11月10日，中國國務院新聞辦公室發布了《新世代黨的治藏方略的實踐及其歷史性成就》的白皮書。除了總結或展示習近平的所謂治藏方略而外，同時也可將其視為未來一段時期中國西藏政策的風向標。

習近平的所謂「治藏方略」，一般認為可以歸納為兩條：一條是堅持民族區域自治，另一條是鑄牢中華民族共同體意識。這點在白皮書前言的「十個必須」中有清楚的呈現，「十個必須」的第一條就是「必須堅持中國共產黨的領導，堅持中國特色的社會主義制度，堅持民族區域自治制度」，這些文字都是中國《憲法》明文規定的內容，理所應當，何必要列入習近平的《治藏方略》呢？似乎是印證了朱維群所說的別國憲法中有關民族權利的條款都「只是說說而已」的主張（張海洋）。上述《治藏方略》中所謂堅持中共領導和社會主義制度是公式化的空話，暫且不論它，至於「堅持民族區域自治制度」這一憲法明文規定的內容所以成為習近平的《治藏方略》，顯然是因為在習近平當政初期對這個問題還真的有一輪內部的討論，其中以鑄牢中華民族共同體意識研究基地首席專家、北大教授馬戎、統戰部副部長周維群、中科院國情研究中心主任胡鞍鋼等為代表的官員和學者極力主張推行所謂的第二代民族政策，即取消民族區域自治制度，取消或不承認民族身分，同化少數民族，以中文作為唯一的通用語言等。他們主張取消民族身分的依據中既有美國的「民族融爐」和「民族平等」（張海洋，2012），也有共產主義理論，即「馬克思和恩格斯對各民族的文化特徵和傳統（包括語言、宗教、觀念、習俗等）和民族之間的平等權利就不那麼重視，而且認為「先

進民族」對「沒有生命力民族」的同化是歷史的進步。」「馬克思和恩格斯甚至把一些群體頑強地保留自己的傳統文化看作是『保守』和『反動』的表現。」（馬戎，2011）。

一般而言，在中國，民族問題的討論幾乎是禁區。不過，這次的討論算是例外，期間，主張採取民族同化政策的主要是「《新疆師範大學學報》2011年第5期發表胡聯合、胡鞍鋼的文章；中共中央黨校《學習時報》2月13日發表朱維群的文章。這兩篇文章跟馬大正的《國家利益高於一切》，跟馬戎對少數民族去政治化的主張配套成龍，形成了『兩馬兩胡一朱』的產品系列」（張海洋《論民族領域在政治改革頂層設計中的地位》）。其中，所謂的「第二代民族政策」其實就是「推翻建國《共同綱領》和《中國憲法》規定的治理框架，另起爐灶，挑戰中國本來就很稀缺的共和憲政和誠信底線」，「要對少數民族採取強制和改造的『集中營邏輯』來『促進民族交融一體和繁榮一體』」（張海洋，2011）。

在這一輪的辯論中，反對所謂「第二代民族政策」的張海洋，是中央民族大學的教授，也是零星的願為少數民族仗義執言、甚至不惜為此批逆龍鱗的漢人學者之一。張海洋以「挖祖墳」、「毀家園」、「綁孩子」來比喻所謂的「第二代民族政策」，所謂「挖祖墳」就是不讓西藏人說自己的語言，不讓傳承本民族文化和宗教；而「毀家園」則是以開發資源為名破壞少數民族賴以生存的家園；所謂「綁孩子」，指的是「以教育為名……把邊疆的孩子弄到內地辦什麼新疆班、西藏班，使他們不能傳承父母和祖先的語言、文化和宗教」（張海洋，2014）。

張海洋指出中國政府對於民族政策敷衍且毫無誠信：「民族區域自治成為中國法規制度建設欠帳最多的領域」，從來都是「只開過「團結進步表彰大會」，只發過「區域工作會議」或「區域發展座談會」紀要，沒有拿出過整體的制度建設導向決策，沒有徹底地清算過民族領域的左傾思潮、大漢族主義和少數民族消亡同化論。」。張海洋說「中國民族區域自治制度建設不能持之以恆，原因之一是很多人認為少數民族會消亡同化」，「很多人心存僥倖，指望維穩政策再堅持最後五分鐘，就能等來少數民族的消亡同化。」由此造成「民族領域越維越不穩，經濟上的支援、受援和待援三方都有挫折感」（張海洋，2012）。而更為重要的是，這類極為罕見的討論，尤其是張海洋的主張竟然得以刊登在《共識網》（2012/12/07）等官方刊物上，似乎在說明習近平或中共上層在某個時期或許對中國的民族政策有過比較認真地評估。

不過，從這次的白皮書可以看出，習近平最終似乎是選擇的是鄧小平「打左轉方向燈，向右行駛」的套路，保留張海洋等主張的民族區域自治制度之外殼，同時強力推行所謂「兩馬兩胡一朱」的民族同化政策。

白皮書有關「民族宗教工作」部分的第一句話就是「鑄牢中華民族共同意識，是新世代的民族工作的主線，也是西藏工作的戰略性任務」。不再講如何堅持民族區域自治或信仰自由，「民族區域自治」已經從憲法條文或政策變成了一種擺設或盾牌，習近平於2017年十九大的工作報告中，提到「民族區域自治」的只有一次，（馬戎，2018年6月），白皮書中對此的著墨也是甚少，主題不離中央的財政補貼，自治區人大主任或是副主任由藏人擔任等，甚至以前中國政府很喜歡列出的藏人在西藏自治區公務員中的所佔比例也是闕如。而白皮書列舉的政協和人大之具體功能，包括米林市的人大代表為三岩移民修建塑料大棚，

以及政協8,000名委員中少數民族佔八成五以上，他們的四千多個提案也都全部做了回覆。白皮書通篇有關民族區域自治的內容大概就止於此。

與過去不同的是，即使講到人大或政協代表的比列，也沒有藏人所佔的比例，而且直接併入了「少數民族」當中，在在凸顯了「兩馬兩胡一朱」之取消民族身分的主張如何變成現實。當然這也不是第一次，不久前公布的第七次人口普查數據，除了西藏自治區以外，其他地方的人口數據只有「漢族」和「少數民族」兩項，通過這樣的操作，人們可以知道中國有多少漢人，有多少非漢人，但卻無從得知有多少個民族以及各民族的人口數，這些內容都從統計數據中消失了。此外，兩胡公開主張對少數民族實行通婚同化，之前陳全國主政西藏時期，曾經將藏漢通婚的數據做為考核各縣幹部的標準之一。這一切在白皮書中的表述方式就變成「各民族交流交往交融更加緊密，因地制宜構建互嵌式社區，各族群中共居共學，共事共樂的格局已然形成」。

習近平於2023年12月2日在給「讀懂中國」國際會議的致函中，宣稱將堅持「高水平的開放」。美國總統拜登說習近平就是一個獨裁者，而獨裁者一般而言是天然地趨向於開放的對立面，就是「控制」，如果獨裁者開放，一般也是基於權力的無能或迫不得已而為之，中國面臨國際的脫鉤或日去風險化，以及因此而引發的經濟下滑，為了避免這種局面而高喊「高水平的開放」，可是針對西藏問題，我們



從白皮書中看到的更多的是收緊控制，而絕不是開放。

如果說，中國在毛澤東時期以階級分親疏，宣稱民族問題的實質是階級問題，而在階級鬥爭玩不轉的今天，中國政府或學者的思維直接退到了「部落思維」，開始以民族、語言、信仰把人民分成「我們」和「他們」，並以國家資源對各民族「依法」行使國家暴力和歧視政策，從而使處於極端劣勢的各少數民族陷入悲慘的境地。最明顯的例子就是所謂的西藏佛教中國化，以及鑄牢中華民族共同體的提法。

有關西藏佛教中國化的問題，在過去的幾年有很多的「討論」，中國的很多學者獻計獻策，當然，也有人小聲地說：主張西藏佛教要中國化，言外之意不是在說西藏佛教不是中國的？更進一步而言，則西藏佛教和與此相關的西藏文化是屬於外國的嗎？大概是由於這樣的疑問，白皮書改變了說法，變成「堅持我國宗教中國化的方向」，可問題是，既然是「我國宗教」，那不就是中國的宗教？又何來「中國化」？

至於怎樣才算是西藏佛教的中國化？從白皮書的敘述大概也能窺知一二，白皮書有關西藏宗教的敘述，除了談鑄牢，講反分裂，就是羅列寺院或僧尼的數據，以及對寺院的公共服務和僧尼的待遇保障等，卻閉口不談對西藏寺院和僧尼的嚴格控制，包括每一個寺院都有常設駐寺工作隊，寺院的每一個角落都遍布監視器等外界關心的現狀，白皮書都是三緘其口。不過對西藏宗教的未來，白皮書倒是有一定的著墨，主要有三點：一、「包括達賴、班禪等大活佛轉世必須遵循的國內尋訪、金瓶掣籤、中央政府批准原則」。二、「按照傳統教育與現代教育相契合、傳統學位與現代學銜相銜接，規範「三級學銜」制度，培養愛國愛教、學問精深的現代僧才」。三、舉辦藏傳佛教講經闡釋交流會或工作研討會，出版《藏傳佛教教義闡釋（試講本）》、《藏傳佛教建議闡釋研究文》等所謂的成果著作。

其中第一條，其實是要由中國共產黨來控制西藏宗教領袖的產生；第二條是想要改變西藏傳統的沿自印度那爛陀的佛學教育體系；第三條更是雄心勃勃，想要重新詮釋佛教的教義，從而是西藏佛教實現其所謂的中國化。以西藏佛教的轉世制度為例，轉世制度是隨著佛教的傳入而成為西藏人耳熟能詳的觀念，幾百年以後開始產生轉世的尋訪制度。其實，轉世的方式也是五花八門，包括那若六法中可以將靈魂傳生他人身上的「靈魂轉移法」、在自己沒有去世以前就指認轉世的所謂「未逝轉生」、所謂身、語、意轉世的名義下一個人尋訪多個轉世等，同樣，認定轉世的方式也是包羅萬象，包括如歷輩噶瑪巴那樣依據前世的臨終遺言，或是如第二世和第十四世達賴喇嘛那樣根據靈童自己的前世記憶，以及如等十三世達賴喇嘛那樣根據護法神靈的預示或其他的卦示。但常常會回面臨的窘境是：前世臨終沒有留下遺言；候選的靈童對前世沒有記憶，而各種神媒的預示和卜卦結果又是大相逕庭，當出現這種無法決斷之時，西藏人就會採取所謂的「食團卜卦」，即將所有靈童候選者的名單分別包在同等大小和重量的糌粑丸子中，還有一個是空白的丸子，經宗教儀式後，將所有丸子都放在一個盤子內搖動，搖出盤子者即獲得轉世身分，如果搖出的是空白丸子，則表明轉世不在其中，要另外尋找。

雖然有這些不同的方式，但在西藏歷史上並未形成一種明文規定的程序或約定俗成而必須要遵守的一些規矩。當然這並不是說尋訪轉世沒有任何章法可循，毫無疑問的是，所有這一切都完全符合佛法，唯有這樣，才能贏得人民的信服和佛教界的承認。而中國政府規定的三個原則，不僅沒有一樣是與佛法相關的，而且也背離現實，如西藏佛教已經或正在發展成為世界性的宗教，其在境外的信徒甚至不比西藏少，喇嘛的轉世究竟是要根據信眾的祈願和需求，還是要聽命於無神論共產黨的指令？

中國政府主張的「金瓶掣籤」，其地位類似於「食團卜卦」的另一種形式，很顯然的，那是出現轉世無法確定之時，最後為避免紛爭或解決問題而採取的一種手段，根本就不是優先的方法，更不是唯一的，而更重要的是，中國政府提出的轉世三個原則，沒有一項是符合佛法的，及佛教所講的無一處是如法的。且不說藏傳佛教正在向世界性宗教的方向發展，西藏境外的信眾數量都可能比西藏要多，佛法的傳播當然不能由國界來決定，而且最後一條要由中國政府批准的說法更是純粹的政治決定。

其他試圖改變教育制度和詮釋內容等更可謂是「無知者無畏」之舉。總之，中國政府有關轉世的規定，也許可以說是非常的中國化，惟其中沒有任何佛法的成分，或日完全不如法，如此乖戾的行為，不幸地正在成為中國控制西藏宗教的方式。

當然還有教育部分，即中國政府有關藏語文的教學、寄宿制教育與民族文化隔絕和同化政策等，由於中國（大陸）政府將所有學齡及齡的西藏孩子都送入寄宿學校，在學校中，不論蒙古新疆或西藏，以往中國《憲法》秉持各民族語言一律平等的理念，並沒有規定國家通用語言，因此，多少還有一些雙語教學，但自從中國（大陸）政府於 2000 年通過將漢語定為國家通用語的法律後，學校開始「依法」推廣漢語，同時將藏語等各民族的母語教學縮減，甚至取消至名存實亡的程度；因此，西藏人譴責中國（大陸）政府是試圖用學校的圍牆將西藏孩子於他們的父母、母語和宗教文化等進行隔離，是變相的歐美等殖民者將原住民孩

子從父母身邊帶走後交給白人家庭寄養之所謂「失竊一代」的翻版等。

對此，白皮書採取的是迴避的態度，除了隔靴搔癢地談論街上招牌或電視節目中有漢、藏語內容，中小學均設有漢語和藏文課程而外，還羅列一些學校的數字等，如白皮書指西藏自治區現有學校 3,409 所，對於三百萬人口的西藏而言，這樣的學校規模究竟代表什麼樣的程度？不用跟西方先進國家做比較，我查了查印度的數據，就以阿魯納恰邦為例，該邦在中國稱為「藏南」，認為是爭議地區，第六世達賴喇嘛的出生地門達旺就在該邦，該邦 2011 年人口為 138 萬兩千多，不到西藏自治區人口的一半，但卻有 4,047 所學校，包括政府成立的普通學院九所，工程學院五所，教育學院三所等院校。而印度憲法第 345 條賦予邦的立法機關決定邦只用一種或一種以上的語言作為邦的官方語言，在阿里納恰爾邦甚至規定：所有邦政府和中央政府的僱員都要穿傳統服裝上班，除警察以外的所有人每月十五日必須穿一次傳統服裝（馬燕坤，2021）。

中國的白皮書不願意對這些問題做進一步的說明，一則，在中國統治下，西藏人學習和使用藏語文的機會和權利都受到極大的壓制和邊緣化，而流亡藏人在印度不僅可以從小學習藏語文，而且藏文考試成績可以計入考大學的總分中，一邊稱西藏人當家作主，一邊視西藏人為難民、外國人，可是學習藏語文的機會和權利卻是天差地別，這大概也是中國白皮書難於啟齒的原因吧，當然，從白皮書的這一處理方式也可以想像，未來中國政府也明顯缺乏面對或改變這一政策的意願。

2024 臺北尋找共同點西藏國際研討會

參考文獻

- 馬燕坤，2021。印度在中印邊界東段爭議區社會治理及認同塑造。南亞研究季刊，第 2 期。
- 張海洋，2011 年 12 月 2 日。評胡鞍鋼的〈第二代民族政策〉建言。
- 張海洋，2012。中國民族領域的政治生態與共和憲政座標。
- 張海洋，2014 年 5 月 13 日。民族問題的根子在哪裡。「民族問題的問題」研討會。



西藏要聞

「藏人自願遊說」計畫澳洲策略及宣傳訓練會議 在坎培拉召開

由藏人行政中央外交與新聞部及駐澳洲辦事處共同主辦的「藏人自願遊說」計畫澳洲策略及宣傳培訓，於當地時間（11月17日）在坎培拉的澳洲國家新聞俱樂部（National Press Club of Australia）正式開幕。來自澳洲國內外的專家學者和人權活動人士聚集一起，就澳洲的西藏宣傳事業進行討論並制定策略。

藏人行政中央外交與新聞部長諾增卓瑪和澳洲國會跨黨派支持西藏小組聯合主席珍妮特賴斯（Janet Rice）參議員作為主要嘉賓出席會議開幕儀，駐澳大利亞辦事處秘書長拉旺嘉布致感謝詞

外交與新聞部長諾增卓瑪訪問紐西蘭

正在對澳洲和紐西蘭展開訪問的藏人行政中央外交與新聞部長諾增卓瑪於11月19日抵達紐西蘭威靈頓機場，並受到了紐西蘭西藏之友惠靈頓分會成員羅賓·格林伯格的熱情接待。並會見了紐西蘭西藏之友惠靈頓分會成員，感謝他們長期以來對西藏自由運動的支持。部長也向他們介紹了西藏境內的嚴峻形勢，以及在中國統治下藏傳佛教中國化和殖民式寄宿制學校中正在發生的文化滅絕。同時強調藏人行政中央秉持的「中間道路」政策是解決藏中衝突的唯一方法。部長也與與會成員就未來的相關活動進行了富有成效的討論。

美國國際開發署代表團訪問西藏人民議會

由美國國際開發署亞洲局副助理署長安加利·考爾（Anjali Kaur）率領的美國國際開發署代表團於11月20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。

法訊：達賴喇嘛尊者將為錫金民眾傳授佛法

應印度錫金邦政府的祈請，西藏精神領袖第十四

世達賴喇嘛尊者將於12月12日，在錫金邦首府甘托克的帕勒哲體育場開示由無著賢大師所著《佛子行三十七頌》。12月14日，達賴喇嘛尊者將在位於西孟加拉邦薩盧加拉的賽派密宗學院，向該寺僧侶和當地信眾傳授格西朗日塘巴所著的《發心儀軌》。

駐台代表格桑堅參拜會格爾登仁波切

藏人行政中央駐台灣辦事處代表格桑堅參和工作人員，於11月25日在台北拜會了來台訪問的藏人行政中央前宗教與文化部長格爾登仁波切。

代表格桑堅參向格爾登仁波切介紹了辦事處的最新工作情況，受到格爾登仁波切的肯定與讚揚。隨後，代表格桑堅參也邀請格爾登仁波切作為首席嘉賓參加他們即將於12月10日國際人權日當天舉行的感恩節晚宴，慶祝西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者榮獲諾貝爾和平獎34週年，以及駐台辦事處成立25週年紀念日。

司政邊巴次仁結束北美之行前往歐洲展開訪問

藏人行政中央司政邊巴次仁在圓滿結束對加拿大的訪問行程後於11月24日抵達美國明尼蘇達州明尼阿波利斯·聖保羅國際機場，受到當地藏人團體和支持西藏人士的迎接。

藏人行政中央感謝美國眾議院外交事務委員會批准 《促進解決藏中衝突法案》

美國國會眾議院外交事務委員會於11月29日舉行聽證會，一致通過了由兩黨共同提出的《促進解決藏中衝突法案》，藏人行政中央對此表達歡迎和感謝。

該法案重申了美國的官方政策，即支持中華人民共和國與達賴喇嘛尊者的代表或西藏人民民選產生的領導人進行無條件的直接談判，以解決藏中衝突。

瑞典國會支持西藏小組提出三項有關西藏的動議

瑞典國會支持西藏小組日前向國會提出了三項有關西藏的動議，這三項議案代表瑞典對西藏自由事業史無前例的理解和支持。

上述的第 1529 號、第 2207 號和第 2402 號議案涉及以下問題：（1）達賴喇嘛尊者的轉世；（2）瑞典政府向中國提出侵犯西藏人權的問題、強制性寄宿學校制度的問題，並敦促中國政府恢復與西藏代表間的對話；（3）瑞典政府在歐盟層級開展工作，支持任命歐盟西藏問題特別協調員。

司政邊巴次仁抵達法國巴黎展開多項行程

藏人行政中央司政邊巴次仁結束對維也納的訪問行程後，於 11 月 30 日抵達法國巴黎國際機場，受到西藏人民議會歐洲區議員圖丹嘉措、前議員拉姆吉、藏人行政中央駐布魯塞爾代表仁增曲珍·根康和駐巴黎聯絡處協調官圖登次仁、以及巴黎藏人協會會長噶瑪持列和當地藏民眾的隆重迎接。

印南扎西倫布寺舉辦宣傳活動

呼籲印度政府促使中共釋放第十一世班禪喇嘛

位於印度南部的扎西倫布寺與印度西藏協調辦公室，於 12 月 5 日在印度首都新德里的印度憲法俱樂部聯合舉辦了「班禪喇嘛意識倡導計畫」為題的宣傳活動。加強和提高印度政要和民眾對遭中共當局強迫失蹤 28 年之久的第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪的認識。據悉，由扎西倫布寺與印度西藏協調辦公室組織的這項活動旨在提高人們對西藏宗教領袖、遭中共強迫失蹤的第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪的認識，以及在國際社會的關注和努力下，促成中共當局向世人宣布班禪喇嘛的下落、並儘早釋放班禪喇嘛為首的藏人政治犯達成共識。

歐洲理事會主席在第二十四次中歐峰會提出西藏問題

第二十四次中歐峰會於 12 月 7 日在中國北京舉行，歐洲理事會主席查爾斯·米歇爾在峰會後舉行的新聞發布會上對西藏的人權侵犯問題表達了關切。

歐洲理事會主席查爾斯·米歇爾（Charles Michel）和歐洲委員會主席烏爾蘇拉·馮德萊恩（Ursula von der Leyen），在歐盟高級代表何塞普·博雷利的陪同下會見了中國國家主席習近平和國務院總理李強。這次峰會是自 2019 年以來的中歐領導人的首次會晤。

達賴喇嘛尊者啟程前往印度錫金邦進行訪問

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於今天（12 月 9 日）上午離開印度北部達蘭薩拉的寢宮，經首都新德里前往錫金邦和西孟加拉邦的薩魯加拉進行訪問，並於 12 月 12 日至 14 日在當地展開弘法活動。

藏人行政中央外交與新聞部

在國際人權日 75 週年的聲明

七十五年前的今天，聯合國大會頒布了《世界人權宣言》。這部《宣言》是一份具有里程碑意義的文件，宣佈人人都有權享有一些不可剝奪的權利，每個人都應無條件地享有這些權利。作為《經濟、社會、文化權利國際公約》（ICESCR）和《公民權利和政治權利國際公約》（ICCPR）的先驅，《世界人權宣言》與這兩個國際公約共同構成了《國際人權憲章》，加強了全世界對人權的促進與保護。自中國非法佔領西藏以來，中國政府持續系統性地侵犯西藏人民的基本權利，完全無視、尊重和遵守國際人權法以及旨在促進和保護人民權利的機制。

達賴喇嘛圖書與檔案館啟動

達賴喇嘛尊者獲獎物品展

為慶祝西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者榮獲諾貝爾和平獎 34 週年紀念日，位於印度北部達蘭薩拉的達賴喇嘛圖書與檔案館於 12 月 10 日啟動了達賴喇嘛尊者獲獎物品展，該展覽將不定期地向公眾開放。

比利時藏人社區慶祝達賴喇嘛尊者榮獲諾貝爾和平獎 34 週年紀念日

比利時藏人社區於 12 月 9 日在比利時藏人人口最多的城市安特衛普，隆重慶祝了西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者榮獲諾貝爾和平獎 34 週年紀念日。

在當天的慶祝活動上，藏人行政中央駐布魯塞爾辦事處秘書長持列旺堆和比利時藏人協會主席班丹次仁，率領民眾向達賴喇嘛尊者的法像敬獻上哈達和供品。藝術家諾布次仁領與比利時週末藏語學校的喜繞朗傑演奏了西藏國歌和讚頌諾貝爾和平獎歌曲。隨後，與會民眾為西藏自由事業犧牲烈士默哀了一分鐘。

司政邊巴次仁出席第 27 屆喜馬拉雅文化節

總部位於達蘭薩拉的印藏友好協會於 12 月 10 日在西藏歌舞與戲劇表演藝術學院，隆重舉行了為期兩天的第 27 屆喜馬拉雅文化節，紀念西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者榮獲諾貝爾和平獎 34 週年。

藏人行政中央司政邊巴次仁、喜馬偕爾邦立法院議員兼旅遊部長拉古比爾·辛格·巴里（Raghubir Singh Bali）和達蘭薩拉市政公司市長尼努·夏爾瑪（Neenu Sharma）等嘉賓出席了文化節開幕典禮。

日本藏人團體慶祝國際人權日 75 週年

流亡在日本的藏人和維吾爾、南蒙古、香港和其他受中國壓迫的族群代表，於 12 月 11 日聚集在東京慶祝了國際人權日 75 週年，並在東京新宿區舉行和平遊行活動。藏人行政中央駐日本辦事處秘書長扎西央宗在活動上宣讀了賴喇嘛尊者在聯合國頒布《世界人權宣言》75 週年之際發表的聲明，日本西藏之家的長谷川直子宣讀了日文譯文。

駐澳洲代表噶瑪森格在雪梨出席

《世界人權宣言》75 週年紀念活動

為紀念聯合國頒布《世界人權宣言》75 週年，比爾克魯斯牧師基金會於 12 月 10 日在雪梨阿什菲爾德聯合教堂組織了一場題為「人人享有自由、平等和正義」的宗教間特別活動，藏人行政中央駐澳洲代表噶瑪森格與來自不同宗教團體和組織的代表一道出席了活動。

達賴喇嘛尊者受到錫金政府和民眾隆重迎接

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 12 月 11 日

上午在時隔 13 年後再度抵訪印度東北部錫金邦首府甘托克，受到錫金政府領導人和當地僧俗民眾的隆重迎接。隨後，尊者乘坐直升機前往甘托克，在抵達甘托克直升機停機坪時受到錫金首席部長普雷姆·辛格·塔芒（Prem Singh Tamang）、首席秘書長維傑·布尚·帕塔克（Vijay Bhushan Pathak）、警察總監阿姆倫德拉·庫瑪爾·辛格（Amrendra Kumar Singh）和多名高級官員，以及來自甘托克、大吉嶺和噶倫堡藏人社區代表的隆重迎接。

達賴喇嘛尊者：印度的宗教和諧是當代世界促進世俗倫理的典範

應印度東北部錫金邦政府的祈請，西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 12 月 12 日在該邦首府甘托克的班覺體育場，向數萬名信眾開示了由無著賢大師所造的《佛子行三十七頌》。尊者在法會中強調印度的宗教和諧是當代世界促進世俗倫理的典範。

西藏人民議會代表團對新德里展開遊說活動

由西藏人民議會副議長卓瑪次仁、議員丹巴亞培和頓珠扎西組成的代表團，於近日在印度議會正在舉行的冬季會議期間，在德里展開遊說及宣傳活動。在德里展開遊說活動期間，西藏人民議會代表團拜會了印度政府全國少數民族委員會主席伊克巴爾·辛格·拉爾普拉（Iqbal Singh Lalpura）、副主席克西·凱庫什魯·德布（Kersi Kaikhushroo Deboo）和成員仁青拉姆（Rinchen Lhamo）和達尼亞庫瑪·吉納帕·鄧德（Dhanyakumar Jinappa Dunde）。以及印度國會議員蘭卡帕·哈努曼泰亞（Lanappa Hanumanthaiah），德里立法議會議員阿賈耶·杜特（Ajay Dutt）等政要，並進行了互動交流。

藏人青年在台灣大選前舉辦西藏議題巡迴講座

距離 2024 年 1 月台灣大選只剩下不到一個月的時間，鑑於中國不斷加大對台灣的軍事壓力，使得這次選舉成為北京和國際社會密切關注的事件。在這樣一個關鍵的時間，台灣各地正在發生各種以中國為焦點的討論和事件。

在這個重要的時期，就讀於台灣國立陽明交通大學人文社會科學系博士後研究員卓瑪次仁與一群年輕的西藏學者，於12月4日至8日舉辦了為期一周的西藏問題巡迴講座，讓台灣的年輕一代對西藏議題有更多的了解。

駐台辦事處舉辦達賴喇嘛尊者榮獲諾貝爾和平獎 34週年暨成立 25週年感恩會

設立於台北的達賴喇嘛西藏宗教基金會暨藏人行政中央駐台灣辦事處，於12月10日晚間在台北福華大飯店隆重舉行了達賴喇嘛尊者榮獲「諾貝爾和平獎」34週年暨基金會成立25週年紀念活動歲末感恩餐會。

約150名長期支持西藏的台灣各級官員，國會議員、各國駐台使節及外交官，以及佛教中心和台灣各支持西藏團體的代表受邀出席了餐會。

達賴喇嘛尊者：人類應優先促進慈悲與和諧的世界

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者結束在錫金邦首府甘托克的訪問行程後，於12月14日上午在印度西孟加拉邦薩魯加拉的賽派密宗學院，向數千名當地民眾和各方信眾開示了《發心儀軌》。

在法會開始前，賽派密宗學院住持洛桑旺堆與大吉嶺、噶倫堡和索納達的流亡藏人定居點行政官員一起，在寺院的主殿內向達賴喇嘛尊者敬獻哈達及曼扎三寶，尊者向寺院代表和與會政要發表了簡短的演說。

尊者達賴喇嘛抵達印度佛教聖地菩提伽耶

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者在圓滿結束對印度東北部錫金邦和西孟加拉邦對各項訪問行程後，於12月15日上午抵達印度佛教聖地菩提伽耶，受到各方僧俗信眾的隆重迎接。

在菩提伽耶為期12天的訪問行程裡，達賴喇嘛尊者將於12月20日在菩提伽耶國際會議中心出席主題為「橋接傳統、擁抱現代：今日世界佛陀教導的對話」2023年首屆國際僧伽論壇開幕式。為期三天的論壇由達賴喇嘛辦公室、國際佛教聯合會和新

加坡西藏文化中心聯合主辦，預計將有來自台灣、日本、韓國、俄羅斯、西藏及東南亞與南亞等33個國家或地區的2000多名僧伽及信眾與會。

外交部長諾增卓瑪與法國參議院支持西藏小組成員討論西藏議題

藏人行政中央外交與新聞部長諾增卓瑪於12月14日與法國參議院支持西藏小組的成員舉行了長達一小時的早餐會，期間就西藏境內的緊張局勢和惡劣的人權狀況，以及加大對法國藏人社群的支持等議題進行了討論。

達賴喇嘛尊者朝拜菩提伽耶摩訶菩提寶塔

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者在抵達印度佛教聖地菩提伽耶後，於12月16日上午前往被尊為佛陀悟道成佛之地的世界遺產摩訶菩提寺朝聖，並向寺內佛陀釋迦牟尼聖像祈福。

達賴喇嘛尊者在隨從的護送下抵達摩訶菩提寺，受到摩訶菩提寺管理委員會秘書長和成員，各方信眾和朝聖者的隆重迎接。在尊者繞完摩訶菩提寶塔後，進入寺內向佛陀釋迦牟尼聖像頂禮祈福，並與朗傑寺僧眾一起誦念了《心經》、《那爛陀十七大賢者祈請文》和《緣起贊》等祈請文。

歐洲議會發布中歐關係報告要求中國立即廢除西藏的寄宿學校制度

歐洲議會於近日在一份有關中歐關係的新報告中強烈譴責中國在西藏實施的同化政策，強調這些政策侵犯了西藏人民的教育、宗教、文化和語言權利，並威脅最終消除西藏的文化和藏人的身分認同。報告敦促中國政府立即廢除在西藏實施的寄宿學校制度，以及呼籲國際社會制裁負責設計和實施該制度的中國官員。

尊者達賴喇嘛出席

2023年首屆國際僧伽論壇開幕式

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於12月20日在印度比哈爾邦的佛教聖地菩提伽耶的國際會

議中心，出席了由達賴喇嘛坐在辦公室、國際佛教聯合會與新加坡由西藏文化中心聯合主辦的「2023年首屆國際僧伽論壇」開幕典禮。

在為期三天的主題為「橋接傳統、擁抱現代：今日世界佛陀教導的對話」首屆國際僧伽論壇上，來自泰國、緬甸、孟加拉、柬埔寨、老撾、斯里蘭卡、西藏、不丹、尼泊爾、越南、台灣、日本、韓國、俄羅斯、蒙古等 33 個國家的近 3000 餘名僧伽和特邀嘉賓將出席會議及發表演講。

第十七屆西藏人民議會第七次會議會期公告

根據《流亡藏人憲章》第四十條之規定，第十七屆西藏人民議會第七次會議將於 2024 年 3 月 18 日（星期一）至 2024 年 3 月 30 日（星期六）為期 10 天在印度北部達蘭薩拉的議會大廈中舉行。

第十七屆西藏人民議會各位議員在收到相應的通知後，請於 2024 年 3 月 17 日前往議會秘書處登記並出席會議。

司政邊巴次仁向印藏學生致詞

藏人行政中央司政邊巴次仁於 12 月 25 日在達蘭薩拉的總部，向參加「西藏領導力培訓會」的各西藏學校學生會會長和印度古吉拉特邦薩吉拉奧大君大學的一群學生發表講話，闡明西藏自由鬥爭以及西藏流亡民主政體的運作。

在各計畫協調員簡要介紹「西藏領導力培訓會」和薩吉拉奧大君大學社會工作學院的遊學計畫後，司政邊巴次仁向與會學生發表了演講。

司政邊巴次仁將對菩提迦耶、班加羅爾和德里進行訪問

藏人行政中央司政邊巴次仁將於 12 月 28 日至 2024 年 1 月 6 日對印度比哈爾邦的佛教聖地菩提迦耶、卡納塔克邦首府班加羅爾和首都新德里展開為期 10 天的訪問活動。

從印度北部達蘭薩拉經德里抵達菩提迦耶後，司政邊巴次仁將參加達賴喇嘛尊者從 12 月 29 日至 2024 年 1 月 1 日間舉行的弘法活動和長壽法會。

此後，司政將於 1 月 2 日啟程前往卡納塔克邦首府班加羅爾市，出席在達賴喇嘛高等教育學院舉行的第二屆西藏資訊科技專業人士大會開幕式。隨後，計劃於 1 月 5 日在返回達蘭薩拉前在首都新德里展開訪問活動。

達賴喇嘛尊者在菩提迦耶向各方信眾開示法界贊

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 12 月 29 日上午開始在印度佛教聖地菩提迦耶，向數萬名來自世界各國的僧俗信眾開示由龍叔菩薩所著的《法界贊》，並在第三天傳授「文殊菩薩隨許灌頂」。

達賴喇嘛尊者 2024 新年賀詞

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 2024 年新年來臨之際，透過官方網站向世界各地的信眾和追隨者發表如下賀詞。

值此新年之際，我要感謝所有為我送來良好祝願的人們，並向全世界的兄弟姐妹致以節日的問候。

儘管我們今天面臨著許多挑戰，但讓我感到樂觀的是，隨著我們越來越認識到人類一體性中相互聯繫的重要性，我們都可以努力過上更有意義的生活，創造一個更美好的世界。

達賴喇嘛尊者在菩提迦耶出席長壽法會

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於今天（1 月 1 日）上午在印度比哈爾邦佛教聖地菩提迦耶的時輪金剛法會場，出席了由瓦拉納西中央高等藏學研究學院及校友、達爾豪西西藏學校的校友，以及喜馬偕爾邦潘塔薩希布藏人聚落民眾為尊者舉辦的長壽法會。

達賴喇嘛尊者致函慰問日本地震災民

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 1 月 2 日致函日本首相岸田文雄，對日本石川縣和附近沿海發生的特大地震中遇難者和遭受重大生命與財產損失的日本人民表達了慰問和哀悼。達賴喇嘛尊者在慰問函中寫道：“我為那些失去生命的人祈禱，並向他們的家人和其他受這場災難影響的人表示同情和慰問。”

達賴喇嘛尊者出席格魯派拉讓巴格西畢業典禮暨學位授予儀式

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於1月3日上午在印度佛教聖地菩提伽耶的時輪金剛法會場，出席了藏傳佛教格魯派拉讓巴格西畢業典禮暨學位授予儀式。在達賴喇嘛尊者蒞臨時輪金剛法會場時，受到甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺等各大寺院住持們的迎接。

第二屆西藏資訊科技專業人員大會在印南班加羅爾召開

藏人行政中央財政部下屬「西藏電腦資源中心」與「社會資源發展基金會」，於1月3日開始為期兩天在印度班加羅爾的達賴喇嘛高等教育學院召開了第二屆「西藏資訊技術專業人員」大會。

據悉，本次會議集中討論瞭如何為流亡藏人社區中資訊科技專業的畢業生提供就業和技能發展方面的議題。並將專業人士與藏人行政中央的相關職位空缺聯繫起來，同時提供提高技能、豐富知識和建立人際網絡的平台，使與會者能夠在資訊科技領域，特別是在流亡藏人社區展現自己的專業技能。

外交新聞部長諾增卓瑪為西藏貨幣展覽活動揭幕

藏人行政中央外交與新聞部屬下的「西藏博物館」，於1月6日舉辦了一場名為「西藏貨幣遺產」的臨時展覽活動。外交與新聞部長諾增卓瑪女士作為主要嘉賓為展覽活動進行了揭幕。

司政邊巴次仁出席桑布札西藏學校協會第16屆年度校長會議閉幕式

藏人行政中央司政邊巴次仁於1月8日下午出席了在印北達蘭薩拉召開的桑布札西藏學校協會第十六屆年度校長會議，呼籲各方致力於培養學生的道德觀念，為流亡藏人社區教育事業的整體進步作出努力。

達賴喇嘛尊者致函台灣新當選總統賴清德表達祝賀

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於1月13日

在台灣總統大選結束後，致函新當選總統賴清德先生表達了祝賀。

達賴喇嘛尊者在賀函中寫道：“確實，觀察民主的行使，就像台灣剛剛發生的那樣，對我們所有渴望自由和尊嚴生活的人來說是一種鼓勵。”

尊者指出：「我對台灣人民在我訪問期間所表現出的熱情好客留下了美好的回憶，當時我也看到了民主的根基是多麼牢固。台灣人民不僅發展了繁榮、強大的民主制度，而且在經濟和教育方面取得了巨大成就，同時保留了豐富的傳統文化。」

最後，達賴喇嘛尊者祝福賴清德先生在應對未來挑戰、實現台灣人民的希望和願景方面取得圓滿成功。

台灣大選落幕後，藏人行政中央司政邊巴次仁致函向台灣新當選總統賴清德的勝利表達祝賀

司政邊巴次仁在賀函中寫道：“我代表藏人行政中央和西藏人民，熱烈祝賀您和民進黨在選舉中獲勝。您的當選證明了台灣人民對民主和自由原則的堅定承諾”。

最後，司政邊巴次仁指出：「我代表西藏境內外的全體藏人民眾，再次向您表示衷心的祝賀。祝您在任期內取得圓滿成功、繁榮昌盛，並繼續致力於您所珍視的價值觀」。

西藏人民議會副議長卓瑪次仁致函臺灣新當選總統賴清德表達祝賀

第十七屆西藏人民議會副議長卓瑪次仁，致函祝賀臺灣新當選總統賴清德先生。副議長卓瑪次仁在賀函中寫道：“臺灣一貫站在促進民主價值的前沿，這次選舉重申了臺灣人民對民主的堅定承諾。”副議長卓瑪次仁指出：“在流亡中，民主是達賴喇嘛尊者賜予西藏人民的禮物。藏人行政中央和西藏人民議會是西藏的合法代表和發言人。我們與臺灣民主基金會密切合作，就共同關心的問題相互學習，我們希望今後通過加強人民與人民之間的聯繫，進一步加強我們之間的聯繫”。

“2024 尋找共同點西藏國際研討會”在臺灣召開

1月14日，「2024 尋找共同點西藏國際研討會」在臺北正式召開，臺灣、西藏、維吾爾、香港、內蒙古、滿洲及海外華人代表出席。與會各方討論了臺灣的民主政治如何引領中國的政治變遷，以及台藏維蒙港滿及海外華人如何因應中共的變局等議題。

達賴喇嘛尊者圓滿結束菩提伽耶弘法之旅 返回達蘭薩拉

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者在圓滿結束對印度錫金邦、西孟加拉邦和菩提伽耶，以及首都新德里為期一個多月的訪問行程後，於今天（1月22日）抵達印北達蘭薩拉崗格拉機場，受到藏人行政中央領導人和達蘭薩拉各界民眾的隆重迎接。

首屆「台灣藏傳佛教論壇」在台北玄奘大學召開

在藏人行政中央駐台灣辦事處的指導下，台灣玄奘大學宗教與文化學系藏傳佛教研究中心及台灣國際藏傳佛教研究會及台灣國際藏傳法脈總會，於1月18日至19日兩天在玄奘大學慈雲廳，聯合舉辦了首屆「台灣藏傳佛教論壇」探討藏傳佛教在台灣的現狀及未來發展方向，同時召開了「台灣藏傳各中心第一屆工作會議」。

第十二屆亞洲佛教和平會議宣布 達賴喇嘛尊者為世界佛教最高領袖

第十二屆「亞洲佛教和平會議」（ABCP）於1月17日至18日在印度首都新德里舉行，大會一致宣佈為表彰西藏精神領袖達賴喇嘛尊者畢生為促進世界和平和加強人類一體性理念所做的貢獻，授予達賴喇嘛尊者「世界佛教最高領袖」的榮譽稱號。

印度副總統賈格迪普·丹卡爾（Jagdeep Dhankhar）和印度地球與科學部長基倫·里吉朱（Kiren Rijju）在會議開幕式上致辭。蒙古、俄羅斯、韓國、寮國、孟加拉、日本、越南、斯里蘭卡、柬埔寨、

不丹、尼泊爾等17個國家的200多名佛教上師與代表出席了這場會議。

聯合國人權理事會審議中國人權狀況 各國代表均提出西藏和維吾爾人權問題

聯合國人權理事會於1月23日在日內瓦對中國人權狀況進行了第四次普遍定期審議，與會的英國和美國等24個聯合國成員國代表在審議過程中發言，均提出西藏和維吾爾人權問題，同時向中國政府提出了23項建議。

聯合國成員國也要求中國政府廢除，同化藏人兒童、灌輸政治思想的殖民式寄宿學校，並允許聯合國人權觀察員及代表不受阻礙地進入西藏。

「2024 年達賴喇嘛尊者教育品格智慧籃球營」 在台灣南投拉開序幕

由達賴喇嘛西藏宗教基金會暨藏人行政中央駐台灣辦事處指導，台灣國際顯藏文教慈善總會主辦的「2024 年尊者教育品格智慧籃球營」開訓典禮，於1月20日在台灣南投縣立國姓國民中學舉行，駐台灣代表格桑堅參出席開訓典禮並介紹了達賴喇嘛尊者和西藏的近況。

藏人行政中央隆重慶祝印度第75個共和國日

在印度人民於今天（1月26日）迎來第75個共和國日之際，藏人行政中央在印度北部達蘭薩拉的總部隆重慶祝了這個節日。

西藏人民議會議長堪布索朗丹培、代理司政教育部部長塔蘭卓瑪、副議長卓瑪次仁、最高法院助理法官丹增隆多；外交部長諾增卓瑪，藏人行政中央各部門秘書長和高級官員出席了慶祝活動。

司政邊巴次仁抵達赫爾辛基 會見芬蘭議員和政府官員

藏人行政中央司政邊巴次仁在駐倫敦辦代表索朗次仁的陪同下，於1月26日在芬蘭最大的港口城市赫爾辛基，受到芬蘭支持西藏小組主席埃賈·瓦里斯（Erja Varis）等各界人士的接待。

在訪問赫爾辛基的行程中，司政邊巴次仁相續會見了該國政府官員和議員、人權活動家、公民組織的代表、研究人員和作家等各界人士。

藏傳佛教的現況及未來的發展方向論壇 暨台灣藏傳佛教各中心第一屆工作會議共識

在總指導單位達賴喇嘛西藏宗教基金會規劃下，「藏傳佛教的現況及未來的發展方向論壇」暨「台灣藏傳佛教各中心第一屆工作會議」於1月18日至19日，由玄奘大學藏傳佛教研究中心、台灣國際藏傳佛教研究會、台灣國際藏傳法脈總會主辦，玄奘大學宗教與文化學系、玄奘大學台灣佛教研究中心、佛教弘誓學院、中華民國三學佛學院、台北市在西藏人福利協會協辦；玄奘大學董事長釋性廣法師蒞臨致歡迎辭，校長簡紹琦博士並同時致贈玄奘大學藏傳佛教研究中心共同創辦人、三學佛學院創會理事長、達賴喇嘛西藏宗教基金會諮詢陳明茹女士感謝狀。

司政邊巴次仁出席在倫敦舉行的 2024年華威經濟高峰會

繼首次訪問芬蘭、愛沙尼亞、拉脫維亞和立陶宛等國後，藏人行政中央司政邊巴次仁於2月1日抵達英國倫敦，受到當地藏人民眾的迎接。司政在訪問倫敦期間，出席了「2024年華威經濟高峰會」，並發表題為《西藏：基於價值的自由運動的挑戰》的演講。

藏人行政中央噶廈悼念 嘉傑奪蚌洛桑丹增仁波切圓寂

藏傳佛教格魯派高僧嘉傑奪蚌洛桑丹增仁波切於1月29日圓寂，享年82歲。藏人行政中央第十六屆噶廈在聞悉噩耗後於2月2日對仁波切的圓寂表達哀悼和慰問。藏人行政中央代理司政外交與新聞部部長諾增卓瑪在弔唁信中寫道：「第十六屆噶廈向嘉傑奪蚌洛桑丹增仁波切所屬的寺院和他的追隨信眾致以深切的哀悼和慰問。」

達賴喇嘛尊者藏歷 2151 木龍新年問候

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於藏歷 2151 木龍新年來臨之際，透過影片向西藏境內外全體藏人民眾致以新年的問候。

達賴喇嘛尊者在影片中表示：「藉此藏歷新年之際，問候西藏境內外的所有藏人，札西得樂。不只境外藏人流亡家鄉，飽受苦難，境內藏人更是飽受中共的高度壓迫。然而，汝等在我的領導下，信求之心力未曾動搖、不曾退失。當中共解放西藏時，曾經一度期待藉此機會改變藏民信仰，可是汝等對西藏宗教與文化的信心卻是愈發堅固，真心隨喜。」

藏人行政中央隆重慶祝藏歷 2151 木龍新年

在藏歷 2151 第十七個繞炯「木龍」新年初一（2月10日）的清晨，藏人行政中央宗教與文化部於印度北部達蘭薩拉的大乘法苑，組織了自第二世達賴喇嘛根敦嘉措以來在藏歷新年初一舉行的吉祥天母新年統合供法會及慶祝儀式。

達蘭薩拉朗傑寺的僧侶、藏人行政中央外交與新聞部部長兼代理司政諾增卓瑪、第十七屆西藏人民議會副議長卓瑪次仁、議會常務委員會委員和各部門公務員，以及達賴喇嘛尊者辦公室的秘書長及工作人員和僧俗藏人參加了法會和慶祝活動。

美國國會眾議院以通過《促進解決藏中衝突法案》

由美國國會兩黨共同推出的《促進解決藏中衝突法案》於美國當地時間2月15日在眾議院以392票支持，28票反對，11票棄權獲多數票通過。這份法案在眾議院獲得批准標誌著藏人和支持者取得的一項重大成就，展示了美國兩黨對西藏自由事業強有力的支持。

這份由兩黨共同推動的法案（HR 533），重申了美國支持中國政府與達賴喇嘛尊者的特使或經西藏人民民主選舉產生的領導人之間，在沒有任何先決條件的情況下進行直接對話，從而解決長期存在的藏中爭端。



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

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

「達賴喇嘛西藏宗教基金會」自成立以來秉持尊者教誨，將西藏文化的精髓——西藏佛教介紹給臺灣廣大民眾，透過佛學講座、校園弘法、出版「達賴喇嘛文集」、發行雜誌、舉辦文化展覽、推廣西藏文化藝術表演、開辦佛學班……等等各種管道，讓民眾認識西藏宗教與文化。基金會並協助在台藏民，架起臺灣與西藏流亡社會的溝通橋樑，於此由衷感謝臺灣民眾對僧俗流亡藏人的關切與協助。

達賴喇嘛西藏宗教基金會以非營利組織機構運作，各項利他宗旨圓滿之達成，感恩各界人士護持，共為利他努力。基金會備有以下達賴喇嘛文集贈閱，歡迎結緣：

- ◎ 達賴喇嘛文集：《四聖諦》、《迎向和平》、《凝視未來專注現在》、《世界多元之美》、《慈悲心與全球的責任感》、《達賴喇嘛講法界讚》、《達賴喇嘛介紹密咒金剛乘》、《達賴喇嘛釋中論》。
- ◎ DVD：《流亡中求生存的民族》、《流亡中的慈悲》、《慈悲心菩薩行》、《慈悲與智慧之旅》、《西藏與西藏佛法》、《凝視未來 專注現在》。
- ◎ 《西藏的天空》雜誌。
- ◎ 《流亡中求生存的民族》——西藏流亡 50 週年紀錄片 DVD。

請將您的收件地址與索取書目透過 E-mail 或傳真至本會，收到您的訊息之後，將於兩週內寄送。



【歡迎贊助，以永續弘法】

98-04-43-04										郵政劃撥儲金存款單																											
收款帳號		1		9		1		7		0		8		3		6		金額		億		仟萬		佰萬		拾萬		萬		仟		佰		拾		元	
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		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																																	
		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。



基金會拜會訪台的
格爾登仁波切



格爾登仁波切僧眾歡送離台聚會



恭迎尊貴的
覺囊嘉察仁波切



人權辦桌之人權市集



民主基金會
民主人權獎頒獎典禮



人權晚禱



利仁基金會來訪



政大陳乃華、劉宇光教授
帶領學生來訪



彌訶居古家丞老師與
黃安晴顧問來訪



藏傳佛教論壇籌備會



西藏抗暴日310 籌備會議



藏人行政中央來台



與藏人行政中央有約



海基會宴請
西藏代表與自媒體



尊者杯籃球邀請賽南投開賽



文化部次長
王時思女士來訪



感恩餐會與導演羅絲瑪麗·羅克利夫女士合影



《偉大的十四世達賴喇嘛》紀錄片
導演羅絲瑪麗·羅克利夫女士來訪



《偉大的十四世達賴喇嘛》
首映導演場

早上一醒來，
我就會去思維菩提心來對治愛我執、
思維空正見來對治真實執著，
這對我的內心有極大的幫助。
尤其是當我在思維菩提心、觀想菩提心的時候，
無論是共產黨對我個人的批評
或者是對我們藏人的壓制、欺負，
我不但不會對這些加害者生氣，
反而覺得他們是憐憫的對象。
由此可見，
觀修菩提心會讓你的心胸開闊，
會建立你內在的和平。



ཐའེ་ཕུན་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚལ་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