

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱོད།

QUARTERLY [01]

達賴喇嘛尊者的祈禱

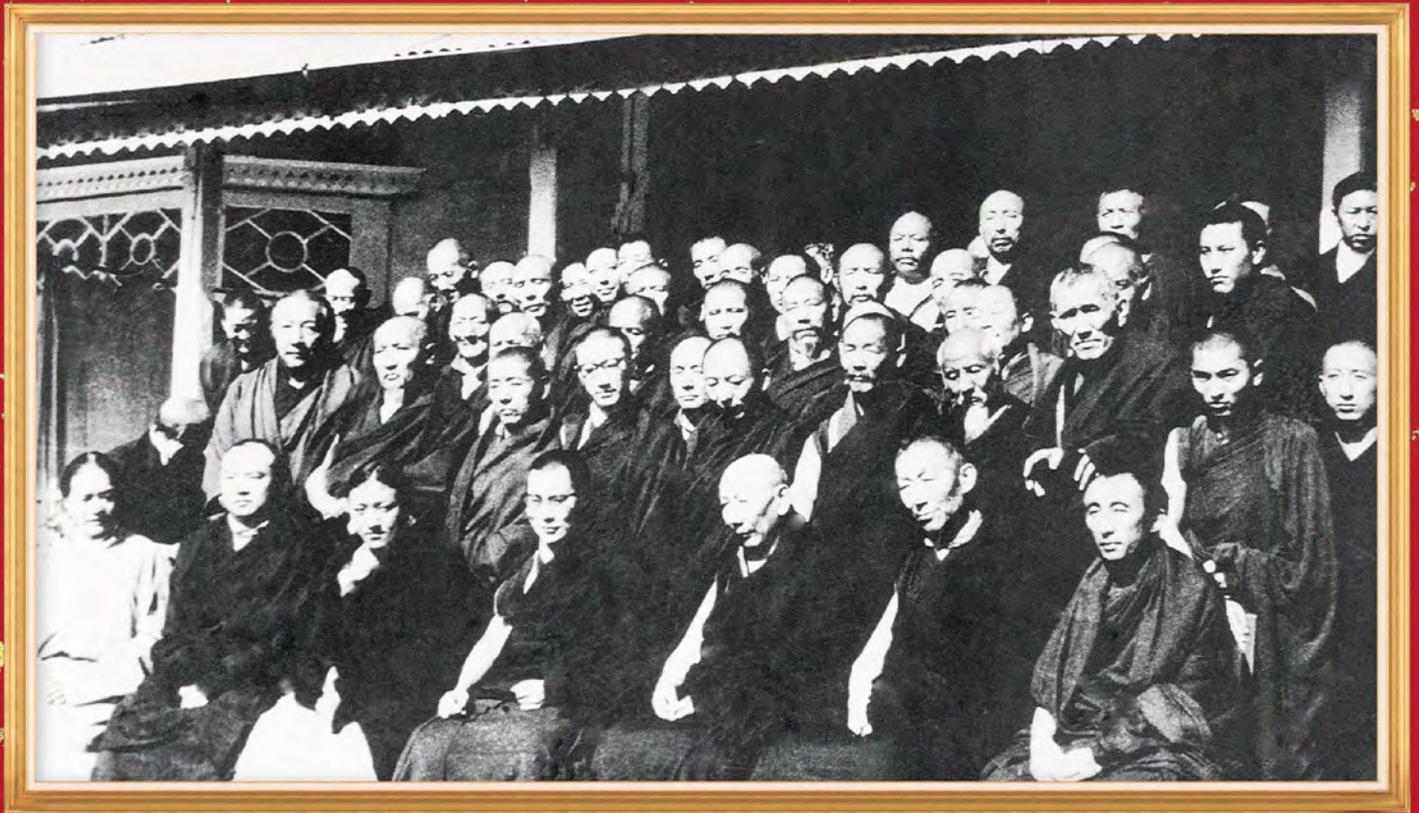
達賴喇嘛長壽祈請文

薩迦法王的開示：遠離四種執著

大寶法王噶瑪巴的生日開示

關於綠教、噶瑪巴等問題的澄清





1963年在印度達蘭薩拉召開首屆「西藏佛教會議」

為促進西藏各教派之融合與團結，達賴喇嘛在印度主持第一屆西藏佛教會議。出席的重要喇嘛有：巴古拉仁波切（前排右一）、赤江仁波切、林仁波切、薩迦欽仁波切、十六世大寶法王、敦珠仁波切（前排左一）及代表各傳承與教派的喇嘛們。



2005年在菩提迦耶舉行第一次為全球西藏人的命運祈福法會

2005年達賴喇嘛與西藏各教派領袖在佛教聖地——菩提迦耶舉行為全球西藏人的命運祈福法會。

西藏的天空

ཀུན་གསལ་འདུ་ལྷན་པ།

創刊緣起

編者的話

藏傳佛教在台灣，成為人們追求心靈安樂的途徑。坊間書市介紹西藏的書籍汗牛充棟，但多以宗教與旅遊為主；媒體報導與贈閱刊物十分多元；但資訊良莠不齊，正確與不實混雜其間。

也有不肖之士打著西藏文化與藏傳佛教的招牌招搖撞騙，更有一些別具居心的團體特意抹黑惡意中傷混淆視聽。凡此亂象，使我們深感有責任為想要了解西藏與藏傳佛教的台灣人民，提供正確無誤的認知及真實的資訊，以使珍貴的藏傳佛教法脈根留台灣，並建立漢藏交流的平台，介紹西藏與西藏文化，這是發行此雜誌的本願。

雜誌由達賴喇嘛尊者賜名《西藏的天空》，祈《西藏的天空》所傳遞的珍貴法教與西藏資訊，能溫暖光耀利益更多有情眾生。

第 1 期 / VOL.01

2010 年 11 月 15 日創刊

發行人：跋熱·達瓦才仁

發行所：達賴喇嘛西藏宗教基金會

編輯小組：見悲青增格西、卓瑪、洛桑確吉、
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>

Email：webmaster@tibet.org.tw

達賴喇嘛尊者

達賴喇嘛尊者的祈禱	2
達賴喇嘛尊者的一天	5
達賴喇嘛長壽祈請文	7

佛法智庫

薩迦法王的開示：遠離四種執著（一）	10
大寶法王噶瑪巴的生日開示	13
八關齋戒（一）	15
佛陀教法在西藏的初始流傳	18
中論禮讚文之意趣（一）	21

佛法生活

您也可以讓地球更美好	23
讀者交流道	24
寶鬘論筆記	25

西藏佛教史

等身黃金·捨身請法	30
-----------	----

西藏人物故事

西藏的貨幣	33
玉樹·我魂牽夢縈的家鄉	35
我的那種流亡	38

漢藏交流

我眼中的達賴喇嘛	41
----------	----

聲明與要聞

關於綠教、噶瑪巴等問題的澄清	43
西藏要聞	45

達賴喇嘛西藏宗教基金會

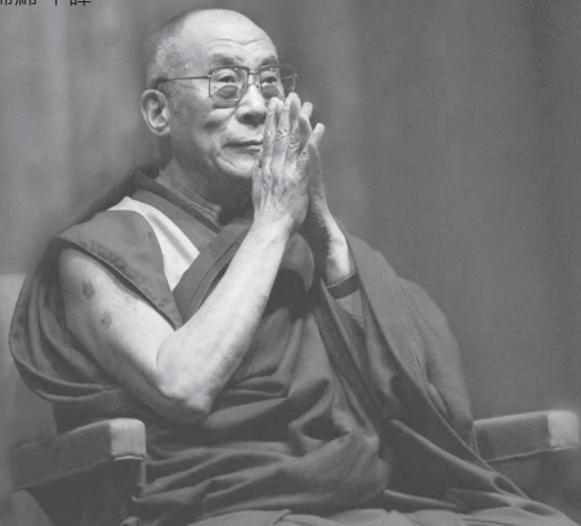
簡介&贈閱書刊	47
---------	----

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。

達賴喇嘛尊者的祈禱

蕭錦綿 中譯



人生就像讀一本書一樣，也是有盡頭的，光陰飛逝，一晃眼，我們就會面臨這一天。我，丹增嘉措（達賴喇嘛的姓名），恐怕再過不了五十年，就只是大家的一個記憶。而諸位讀者，一百年後，想必也是一樣吧。時光流逝，擋它不住。

當犯錯時，我們不可能要時鐘倒退，重新來過。我們所能做的，就是把握現在。人，當走到人生盡頭時，回顧以往，如果是活得充實、有貢獻、有意義的話，至少我們會感到些許安慰。如果不是，可能就會非常沮喪。

要得到哪一種結果，就看當下的我們如何選擇。想在走到人生盡頭時，不至於悔恨交加，那最好的方法就是在當下學會對自己負責、對別人有同情心。

事實上，這樣做，倒不全是為了在未來獲得什麼好處，而是為自己好。就像我們看到的，同情心讓我們生活變得有意義，可以帶來永久的快樂與喜悅。而且同情心是善心的基礎，因為先有同情心，才会有善心的行動去幫助他人。只要透過仁慈、愛心、誠實、真理，以及公正去對待他人，我們就能從中獲益。

這不需要複雜的理論，這是常識。
請不要懷疑：體諒他人，對你我都有益。
請不要質疑：別人快樂，我們也就快樂。
請不要否認：社會動盪，我們跟著不安。
也請不要置疑：愈多壞心眼佔據我們的心，我們就會有愈多的苦難。

因此，我們可以拒絕接受宗教、意識型態，以及各式各樣的智慧箴言，但是我們不能逃脫愛與同情的需要。

上述所言，是我最真的信仰、唯一的信念。就這點而言，世上不必有寺廟或教堂，不必有清真寺或猶太會堂，不必有繁複的哲學、教義，或是信條。

總歸一句話，就是關心他人，就是真心誠意、持續不停地關心他人。只要這樣一步一腳印的去做，久而久之，你自然會改變想法及態度，變得愈來愈關心他人，愈來愈不在乎自己的得失。最後，你不只內心安泰，而且時時刻刻都是滿心歡喜。

去掉嫉妒，不要老是想贏過別人，這樣許多煩惱就會一掃而空。試著過這樣的生活，很快你就會從中獲益。心中充滿仁慈、勇氣，以及信心，你就會發現成功無所不在，這時你隨時隨地都能笑臉迎人。

要率直、儘量無私，視人人如好友。我這樣說，不是因為我是會轉世的達賴喇嘛，或是有什麼神通，我沒有這種特異神力。

我是以一個人的立場，就像你一樣，祈求真心歡喜，而不被俗欲牽絆受難。

如果基於任何原因，你無法幫助他人，最起碼請你不要傷害別人。請把自己當成是一個宇宙遊客，地球只是你的景點之一。

當快接近地球時，你發現它是多麼渺小、無足輕重，卻美麗多姿。在地球這一站停留時，真的可以傷害他人而獲得好處？

難道安詳地放鬆自己和自得其樂，不是比較好，也比較有理，就像我們造訪異地那樣？

因此，當你在欣賞這個世界之際，有額外時間的話，試著去幫助那些被踐踏的人，即便是用最微不足道的方法；以及無法自助的人，不管他們是基於什麼原因。

試著不要拒絕那些外形惹人嫌、衣衫襤褸，以及生病的人。試著不要認為他們比你低下。

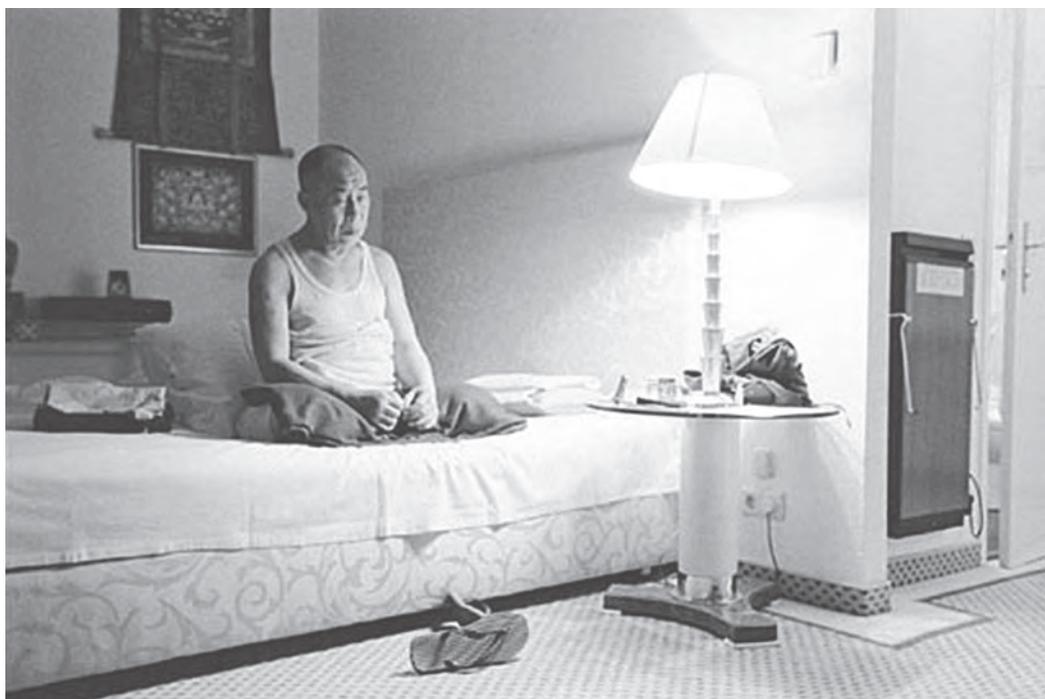
如果可能，試著不要認為你比最卑微的乞丐還優越。當你在墓中，你會發現每個人都是一樣的。

在結束前，我要和各位分享一篇祈禱文，這篇祈禱文在我追求助人中，給我極大的啟示：

願我生生世世，從現在到永遠，
都是無所依靠者的保護人，
迷路人的嚮導、汪洋渡海人的船舶，
過河人的橋、險者的庇護殿堂，
黑暗中人的明燈、流浪者的收容所，
以及所有求助者隨侍在側的僕人。

達賴喇嘛尊者的一天

懸鉤子中譯自《週日泰晤士報》



我的一天開始於早上三點三十分。

我背誦一段讚美釋迦牟尼佛的經文。

經文是這樣的：

Enthused by great compassion.

You taught the immaculate teaching.

To dispel all perverted views.

To you, the Buddha, I bow.

我一邊磕長頭一邊背誦。之後，是分析式觀修 (analytical meditation)。佛是什麼？什麼是我？我反省空的真諦——這是最終極的現實——以及利他主義。所有的人都是一樣的：我們都想要快樂，不要痛苦。然後是跑步機，跑四十分鐘。如果你牢牢地抓著扶手的話，你可以一邊唸經一邊冥想。但要小心，不然會跌倒！

早餐是五點三十分，吃一種叫做糌粑的烤青稞煮的粥。好吃又有蛋白質——份量大，但有必要，因為從前一天午餐起到此時，一直是空腹的。然後進洗手間。在我去年十月進行膽囊手術之前，這個不是很肯定：有時候必須用力才能出來！但現在已經比較規律了。然後我聽廣播，主要是 BBC，偶爾聽美國的一個藏語電台。然後再觀修，如果可能的話，

五個小時。這個包括觀想曼荼羅，或者本尊—瑜珈觀修。我們說這些觀修可以幫助人準備死亡，並且在死亡發生時擁有一些控制的力量。

在我住的達蘭薩拉，到了早上過了一半之時，我會進我的辦公室或者去參加會議。如果我不急的話，我研究藏文的經典，然後是印度的報紙，或者《時代雜誌》、《新聞週刊》。這些時間總是過得很快。午餐時間是 11 點 30 分。對佛教僧人而言，午餐必須在中午之前開始。除了一星期中的兩天，午餐通常是素食，而在印度，這裏的素食很棒。有時候在西方旅行時，食物品質很棒，然而量太少，我必須再吃三到四碗飯才會飽。

人們說：「達賴喇嘛，現在你的家在哪裏？」我人生的前二十五年是在西藏，但我在印度已經將近五十年了，所以現在達蘭薩拉是我的家。這裏的景色很美，而溫度也很好。我的花園對我很特別。我喜愛鬱金香、風信子、飛燕草、魯冰花、仙客萊。朋友會給我帶來漂亮的蘭花，但大部份都沒有辦法在我們的氣候裏久活。我設計了某種儀器替它們澆水，還有定溫，但花還是死了。讓我覺得我的設計好像蘭花的墳墓一樣！我也喜歡磨光石頭與珠子，而我對機械的東西也很有兩把刷子。好幾年前兩位美國女士來看我。她們的相機壞了，她們問我能不能修理。我說：「我不是百分百確定，」但我打開相機，發現壞掉的地方，修好了它。但我對電腦完全一竅不通，而我也沒有手機。

佛教僧侶都立誓要過簡樸生活，意謂著避免為自己累積財富，因為它會妨礙個人靈性的成長。這是我生活中充滿喜悅的部份。一個記者告訴我：「達賴喇嘛，你是人民最尊敬的領袖。」我說：「我只是個佛教的僧人罷了。」一千年前，一位藏人上師說過了：「許多人尊敬你的時候，你必須感覺自己是最低的，這樣就不會產生偏見與傲慢。」這是我一直在實行的。

在午後的時分，我再進我的辦公室。我會跟外來訪客見面，或者與西藏流亡政府的領袖，噶倫赤巴會面。現在我年紀大了，我的醫生忠告我不要做太多公事。但我喜歡每一天與從西藏來到印度的我的人民見面。去年三月十日的西藏暴動後，中國人總是說：「這些危機起源是達賴喇嘛。」事實上，我總是告訴藏人，我們必須工作，而不是示威。然而，去年事情這樣發生了。

下午五點我喝茶。然後再度觀修，一到兩個小時。這在許多地方對我很有幫助。如果飛機延誤，我可以觀修一兩個小時不會不耐煩。下午七點，上床睡覺。睡眠是最重要的觀修。有時候睡九個小時不中斷。不用安眠藥，什麼都不用。最近有醫生檢查我的身體，他說：「你的年紀是七十三歲，但你的身體成份看起來像六十歲。」所以他的話帶來希望，我還可以再活十年、二十年、甚至三十年！這樣我會高興嗎？我不知道。直到我們看到藏人與中國人之間有解決之道，不然很困難。然而只要情勢改變的話，那麼假如死亡今晚就來，我也沒有任何遺憾。

達賴喇嘛長壽祈請文

賴東仁波切 著
雪域智庫 中譯

雪域子民失去依怙時，您以慈愛護持著西藏，
觀音幻化雪域之怙主，願您長壽事業自成就。
慈悲光照大地遍四方，摩訶菩提薩埵大悲藏，
幻化觀音雪域救怙主，願您長壽事業自成就。
您為守護前世之事業，護持弘揚佛陀之教法，
觀音幻化雪域之怙主，願您長壽事業自成就。
諸佛讚揚發心如蓮花，西藏之天大悲觀自在，
幻化觀音雪域救怙主，願您長壽事業自成就。
普世利樂導師三有目，眾所推崇無上善知識，
觀音幻化雪域之怙主，願您長壽事業自成就。
大慈大悲如雲降甘露，一切有情眾生得喘息，
幻化觀音雪域救怙主，願您長壽事業自成就。
政教事業始自印度起，和平慈悲光耀遍十方，
觀音幻化雪域之怙主，願您長壽事業自成就。
達賴喇嘛世間一莊嚴，一切眾生至親與摯友，
幻化觀音雪域救怙主，願您長壽事業自成就。
五濁惡時世間諸有情，望眼欲穿期盼至親人，
觀音幻化雪域之怙主，願您長壽事業自成就。
聖道開示共藥勝依怙，由樂趣樂至尊最勝友，
幻化觀音雪域救怙主，願您長壽事業自成就。
慈悲猶如鎧甲極堅固，世間最勝莊嚴摩訶薩，
觀音幻化雪域之怙主，願您長壽事業自成就。

སྤྱི་ནོར་ཡ་ཤོང་ས་ཡ་རྒྱལ་ས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་བསྐྱོད་སྐྱོན་བཞུགས་སོ།།

པོད་འབངས་རྒྱལ་ས་དང་མགོན་གྱིས་སོངས་པའི་ཆེ།
མི་ཡི་རྣམ་རོལ་གངས་ཅན་ཡ་མགོན་པོ་མཚོག

པོད་སྐྱོད་ས་བདག་གིར་བཞེས་པའི་བཀའ་རྒྱན་ཅན།
སྤྱི་ཆེ་བརྟན་ཅིང་བཞེད་དོན་རྣམས་ལྷུ་བུ་ཤོག

བུམས་བརྗེའི་སྤང་བ་ས་གཞིའི་སྤོགས་ཀུན་དུ།
མི་ཡི་རྣམ་རོལ་གངས་ཅན་ཡ་མགོན་པོ་མཚོག

སྤེལ་བའི་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་སྤྱིང་རྗེའི་གཏོར།
སྤྱི་ཆེ་བརྟན་ཅིང་བཞེད་དོན་རྣམས་ལྷུ་བུ་ཤོག

རྒྱར་ཡང་ཤོང་མའི་རྣམ་ཐར་སྤྱོད་བ་དང་།
མི་ཡི་རྣམ་རོལ་གངས་ཅན་ཡ་མགོན་པོ་མཚོག

རྒྱལ་བརྟན་འདྲིན་ཅིང་སྤེལ་བར་མཛད་པའི་སྤྱིར།
སྤྱི་ཆེ་བརྟན་ཅིང་བཞེད་དོན་རྣམས་ལྷུ་བུ་ཤོག

པད་དཀར་ལྷ་ལྷུང་བསྐྱབས་པའི་བྱུགས་སྐྱེད་ཅན།
མི་ཡི་རྣམ་རོལ་གངས་ཅན་ཡ་མགོན་པོ་མཚོག

པོད་གྱི་ལྷ་སྐྱལ་འཕགས་མཚོག་སྤྱན་རས་གཟིགས།
སྤྱི་ཆེ་བརྟན་ཅིང་བཞེད་དོན་རྣམས་ལྷུ་བུ་ཤོག

ཀུན་ཁྲབ་ཕན་བདེའི་འདྲེན་མཚོག་སྤྱིང་པའི་མིག
མི་ཡི་རྣམ་རོལ་གངས་ཅན་ཡ་མགོན་པོ་མཚོག

མང་པོས་བཀུར་བའི་བཤེས་གཉེན་ལྷན་མེད།
སྤྱི་ཆེ་བརྟན་ཅིང་བཞེད་དོན་རྣམས་ལྷུ་བུ་ཤོག

རྒྱལ་ཀུན་སྤྱིང་རྗེའི་རང་གཞུགས་སྤྱན་རས་གཟིགས།
སྤྱི་ཆེ་བརྟན་ཅིང་བཞེད་དོན་རྣམས་ལྷུ་བུ་ཤོག

མི་ཡི་རྣམ་རོལ་གངས་ཅན་ཡ་མགོན་པོ་མཚོག

རྒྱལ་ཁམས་ཐོར་བུར་ལྷུང་ཞིང་བརྗོད་དུས་ཀྱང་།
སྤྱི་ཆེ་བརྟན་ཅིང་བཞེད་དོན་རྣམས་ལྷུ་བུ་ཤོག

མི་ཡི་རྣམ་རོལ་གངས་ཅན་ཡ་མགོན་པོ་མཚོག

འདྲན་པ་ལྷ་མེད་འཕགས་མཚོག་སྤྱན་རས་གཟིགས།
སྤྱི་ཆེ་བརྟན་ཅིང་བཞེད་དོན་རྣམས་ལྷུ་བུ་ཤོག

མི་ཡི་རྣམ་རོལ་གངས་ཅན་ཡ་མགོན་པོ་མཚོག

སྤྱིང་ན་མ་ལྷགས་དུས་འཁོར་སྤོབ་དཔོན་ཆེ།
སྤྱི་ཆེ་བརྟན་ཅིང་བཞེད་དོན་རྣམས་ལྷུ་བུ་ཤོག

མི་ཡི་རྣམ་རོལ་གངས་ཅན་ཡ་མགོན་པོ་མཚོག

པོད་འབངས་རྣམས་ཀྱི་རྒྱལ་ས་དང་མགོན་གྱི་སྤྱད་དུ།
གངས་ཅན་ཡ་མགོན་པོ་སྤྱི་ཆེ་ཁོ་ནས་ཁྱི་ལོར་བརྟན་པར་བཞུགས།

སྤྱིགས་དུས་འགོ་བའི་མགོན་རྒྱལ་ས་དཔུང་གཉེན་གྱི་ཆེད་དུ།
སྤྱིང་རྗེའི་རང་གཞུགས་ཞབས་པད་ཁྱི་ལོར་བརྟན་པར་བཞུགས།

解說

འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་མཛད་མཐུན་ཞི་བདེ་ཡི་ཆེད་དུ།
ཞི་བདེ་དོན་དཔོན་ཆེན་པོ་སྐུ་ཚེ་བསྐྱེད་པ་རྒྱུ་ལ་བརྒྱུ་བརྟན་རོགས།

ཀུན་ལ་བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེས་སྦྱིན་ཆེན་གྱིས།
དབྱུགས་དབྱུང་སྐྱེད་ཆར་འབེབས་ལ་ལྷ་མེད་པ།
མི་ཡི་རྣམ་རོལ་གངས་ཅན་ལ་མགོན་པོ་མཚོག
སྐུ་ཚེ་བརྟན་ཅིང་བཞེད་དོན་ལྷུན་གྱུ་བཤོག།

འཕགས་པའི་ཡུལ་ནས་ཚོས་དང་ཆབ་སྲིད་གྱི།
འཚོ་མེད་བྱམས་བརྗེས་སྐྱེད་བ་སྐྱོགས་བཅུར་སྤེལ།
མི་ཡི་རྣམ་རོལ་གངས་ཅན་ལ་མགོན་པོ་མཚོག
སྐུ་ཚེ་བརྟན་ཅིང་བཞེད་དོན་ལྷུན་གྱུ་བཤོག།

འཛམ་གླིང་རྒྱན་གཅིག་ལ་དུ་ལའི་ལྷ་མ་ཞེས།
ཀུན་གྱི་སྐོགས་དང་མཛད་པའི་གཉེན་གཅིག་ཏུ།
མི་ཡི་རྣམ་རོལ་གངས་ཅན་ལ་མགོན་པོ་མཚོག
སྐུ་ཚེ་བརྟན་ཅིང་བཞེད་དོན་ལྷུན་གྱུ་བཤོག།

དུས་ངན་སྐྱིགས་མ་ལུ་བདེའི་འགྲོ་རྣམས་གྱི།
རི་བའི་མིག་འབྱར་གཏོད་སའི་གཉེན་གཅིག་ཏུ།
མི་ཡི་རྣམ་རོལ་གངས་ཅན་ལ་མགོན་པོ་མཚོག
སྐུ་ཚེ་བརྟན་ཅིང་བཞེད་དོན་ལྷུན་གྱུ་བཤོག།

སྤྱི་སྤྱོད་ལམ་བཟང་བསྟན་པའི་འབྲེན་མཚོག་དང་།
བདེ་ནས་བདེ་བར་འགོད་པའི་སྐོགས་གྱི་མཚོག
མི་ཡི་རྣམ་རོལ་གངས་ཅན་ལ་མགོན་པོ་མཚོག
སྐུ་ཚེ་བརྟན་ཅིང་བཞེད་དོན་ལྷུན་གྱུ་བཤོག།

གཡོ་མེད་བྱམས་བརྗེས་པོ་ཆ་རབ་བཅན་པའི།
འཛམ་གླིང་རྒྱན་གཅིག་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་ཉིད།
མི་ཡི་རྣམ་རོལ་གངས་ཅན་ལ་མགོན་པོ་མཚོག
སྐུ་ཚེ་བརྟན་ཅིང་བཞེད་དོན་ལྷུན་གྱུ་བཤོག།

今年7月6日是達賴喇嘛尊者75歲的生日。西藏流亡政府首席部長賴東仁波切，曾任西藏高等佛學院院長，特別寫了長壽祈請文的偈頌，為達賴喇嘛尊者祝禱，供僧俗大眾觀音子民於長壽法會時唱誦。雪域智庫中譯完畢，深覺賴東仁波切此祈請文真摯典雅，世人可從中領略西藏子民對達賴喇嘛尊者的情感，所以嘗試為讀者解說如下：

達賴喇嘛尊者！當西藏子民失去一切無依無靠的時候，是您以無盡的慈愛來護持雪域西藏。您是幻化為人身的觀世音菩薩，救護西藏的怙主，真心祈願您長壽！衷心祝禱您的事業自然而然得成就！

您的慈悲，光耀大地，普照世間，遍佈四方，無處不在，您是大慈大悲觀世音菩薩。今生您為了持續前世未竟之事業，仍繼續護持弘揚佛陀的教法。諸佛菩薩讚揚您的發心，有如蓮花般聖潔，您是我們西藏的天：大慈大悲觀世音菩薩！

您的一切是為了普世利樂，您是一切眾生的導師，您是欲界、色界、無色界等一切眾生的眼睛，眾人都推崇您是無上善知識。大慈大悲觀世音菩薩啊！您有如天降甘露，使一切有情眾生得以喘息。

達賴喇嘛尊者！您的政教事業，始自印度，您的和平慈悲光芒，普遍照耀十方。您是人世間一莊嚴，您是所有眾生的至親摯友，您是五濁惡時世間的有情眾生望眼欲穿所期盼的最親人！您的聖道開示，您是醫治一切眾生的良藥，您勝過一切依怙，您使一切眾生由快樂的修行方法得到快樂的果報，您是至尊，您是最勝友。

您的慈悲就像鎧甲一樣極其堅固，您是世間最勝莊嚴大菩薩。

薩迦法王的開示：遠離四種執著（一）

中華民國密宗薩迦文殊佛學會 提供



「遠離四種執著」屬修心法門，是薩迦傳統中一個非常重要的教授，它乃文殊菩薩親傳薩迦派始祖——薩千貢噶寧波，這個教授包含四句偈頌：

若執著此生，則非修行者；
 若執著世間，則無出離心；
 若執己目的，則無菩提心；
 若執心生起，則失正見地。

聞法須知

第一要有正確的發心，同樣的行為，若發心不同果報便因之而異；因此，正確發心是非常重要的。我們在發心時要觀想空間是無限的廣大，面前眾生是無限的多，而這些眾生都希望能遠離痛苦並得到長久的快樂，然而由於眾生的無知，他們雖然已體驗過無數嚴重的痛苦，但卻仍持續不斷的在造痛苦的因。因此我們要發起菩提心，為解救眾生的苦與給予真正的快樂，而發願成佛。聽聞寶貴教法的目的，就是為了努力精進修習此法門而早日成佛，以期解救眾生之苦；如

此發心便是正確的。

第二要有正確的態度，聞法時，身體必需保持恭敬的坐姿、禁語、心念專一而充滿法喜。如果坐姿不恭敬或平躺著，那便非常不宜。我們應感到法喜是因為這是稀有難得的教法；有佛出世，得到寶貴人身，更難得的是有大福份能聽聞此殊勝教法。在聞法時，若以容器為比喻，我們應避免犯下三種過失。第一是覆器過，若器皿是覆蓋著，無論有多好的東西都倒不進去，如果坐在上師面前而不專心聽聞教法，便是犯了覆器過。第二破器過，若器皿有破洞，無論倒進什麼好東西，最後都會一滴不剩的流掉。如果在聞法時，沒專注記憶上師的教法，便是犯了破器過。第三毒器過，若器皿沾染有毒物，無論倒進什麼好東西，都會被毒物染污。如果在聞法時，心中有不正確的見解、發心或負面情緒等，便是犯了毒器過。

此外，聞法時還要避免「六種錯誤心態」。一是「我慢」，例如有人因出身貴族而感到驕傲，在聞法時，心想：「我出身貴族」或「我比上師更博學」等；以此驕傲態度來聞法，就是所謂的「我慢高坵，不出德水」。二是對上師與教法不

信任或不虔誠，甚至還對上師與教法吹毛求疵。三是對教法缺乏熱忱和興緻，例如有人聞法動機是基於好奇而非真正想獲得實修利益。四是坐著聞法而心念卻被內界、外界、過去、現在、及未來的現象帶著到處紛飛。五是一邊聞法，一邊禪修；當知學習次第是先聞法，次思維，後禪修。若在聞法時作禪修便不適當，應當在聽聞佛法時，充滿大法喜和熱忱，等到學習完全再作思維與禪修。六是無耐性，這又可分為兩種，一是對漫長課程無耐性，二是對無法理解深奧教義無耐性。當第一種無耐性生起時，應想這是一個很珍貴及殊勝的機會，雖課程漫長也要試著有耐性的聽聞完整教法。若對無法理解深奧教義無耐性，最好對治方法是增加聞法次數，經由多次聞法便能增進對教法的如實理解。

最後，聞法需具備「六種正確認識」：將上師視為醫生，自己視為病人，教法視為良藥，煩惱雜染視為重病，修行視為療法，信殊勝之法為無瑕，終必有效。再者，菩薩道最主要的修行法是六度，這六度也包括在正確聞法中：當上師教授佛法時，弟子獻曼達或其他供養物，即是布施度。在聞法時，戒除不好的行為，即是持戒度。在受法時，身口意保有耐性是忍辱度。對教法產生極大熱忱和興緻是精進度。一心專注在深奧教義中是禪定度。經由聞思修所得者，即是智慧度。故正確接受教法即是六度修行。

薩千貢噶寧波，是薩迦五祖之初祖，他的上師就是巴利譯師仁欽卓巴，而仁欽卓巴便是四大譯師之一，所以他被認為是偉大四譯經師的傳承持有者。當薩千貢噶寧波十二歲時，他的上師巴利譯師對他說，「你是大師的兒子，研讀經典對你非常重要；為了研讀經典，你必需開發智慧；為了獲得智慧，你必需修智慧本尊文殊師利菩薩法。」言畢，巴利譯師傳授他紅黃文殊菩薩灌頂及相關教法。其後在巴利譯師指導下，年輕的薩千貢噶寧波進行文殊菩薩的禪修閉關。在閉關初期有些障礙顯現，他修忿怒不動明王法除障，經

六個月閉關，文殊菩薩顯現於薩千貢噶寧波淨觀內的許多供物、彩虹及花雨之中。文殊菩薩坐在寶座上，雙腿下垂，並由二隨行菩薩陪伴。就在此時，文殊菩薩說出此四句偈教法。

當他慎思此教法時，薩千貢噶寧波體會到此四句偈實蘊含所有經論密續的精髓。實際上，偉大的薩千貢噶寧波自己即是文殊師利菩薩和觀世者菩薩的化身，因此他並不需要得到更多的智慧，但他生為人身，所以需要顯現為一般人的學習研讀方式，以接受此教法。其後，喇嘛薩千將這教法傳給他兒子和弟子，他們又傳授給他們的兒子和弟子，如此代代相傳至今。我是從我主要上師——哦寺當巴多傑羌仁波切及尊貴的究給企謙仁波切處接受此教法。這教法是所有薩迦寺院中的基礎教授，因這是由文殊師利菩薩親口所傳，是真實殊勝的口訣教授，因此被所有藏系佛教傳統公認為殊勝教法，而將之包括在許多修心法門中。

佛陀給我們無數形式與層次的教授，這些教授大致可分兩大類：一是廣博的經論教法，此需經長時間研讀後，才能付諸修持；另一是為沒時間廣讀經論的人所傳的口訣教授，偉大的祖師們根據他們修行及證悟經驗，將之記錄下來供弟子們修行之用，便成口訣教授。

前行教授基礎

這個口訣教授分三部分：前行、正行、和結行。前行包括兩部分，第一部分是從邪道改為正道，凡是不作善行，或以錯誤方式作善行，都是邪道；從邪道轉為正道，便進入解脫道。皈依是從邪道轉為正道的關鍵，雖然皈依三寶是所有佛教傳統的共法，但大乘傳統的皈依具有以下四個特點：皈依佛法僧三寶、最終目標是成佛、觀想所有眾生一起皈依，為解救眾生之苦而皈依。然後唸誦以下的皈依文與祈禱文：

「今我與虛空如母有情眾生，願皈依佛為我們的上師；願皈依法為我們的修行道路；願皈依僧為佛子；直至共成無上菩提。」

「祈禱三寶請加持使我心能轉向佛法；請加持我在佛道上精進修持；請加持我去除修法上的錯誤；請加持我能轉幻象成俱生智；請加持我不生起任何雜念；請加持我速證無上菩提。」

當修持正確佛法時，你必需放棄執著此身；因為此生是短暫、無實體、及脆弱無常的。佛法若混雜且執著世間的法，便不是正確佛法而只是世間法。所以在走向佛法之初，我們必需祈禱三寶加持讓我們成功的將心轉向正確的佛法。祈禱三寶帶領我們進入佛道，還要祈禱使我們生起正確的出離心。但如果只求自己解脫涅槃，仍不能聚集所有功德，也不能清除所有障礙。因我們缺乏智慧，故所見到的只是幻象，因此我們要祈禱三寶加持，使我們成功修習止觀，使智慧生起，轉幻象為俱生智而見實相。因所有非宗教性的雜念與思想，只會讓我們陷入輪迴及下三道中，因此我們要祈禱使我們的雜念片刻不起。大乘佛法是過去、現在及未來所有佛修行的道路，也是我們應該追隨的正確道路，同時是能速證無上菩提的道路，因此祈禱讓我們透過大乘教法早日圓證無上菩提。

以下是前行第二部份：有關如何從下士道轉為上士道。佛教徒都相信輪迴轉世，關於輪迴轉世可用下列邏輯方式來了解。我們都具有身體及心識：關於身體，我們都能見到及觸摸到，並可具體形容身高、膚色及體形；而心識與此則有極大差別，看不到也觸摸不著，更無法形容心識的形狀與顏色。因為心識不能從身體的物質及五大(地、水、火、風、空)來呈現，心必需由心自己的相續而感覺到。我們可以形

容現在的身體是從何而來，如何保養及最終會如何被處理；但心就無法用認識身體的方式來處理。

心是相續的，因此心必需來自同樣的心相續，我們可以證明此生的心是相續於前一生。如果以此方式繼續推論下去，我們會發現找不到心的起點；這就是所謂「從無始以來」；我們每人的心都是從無始以來相續至今。既然我們的心是相續於無始以來，那必出生及輪迴過所有地方，所有眾生也都會是我們過去的母親、父親、或親人。因時空人物型態的變化，過去的親眷此生不再彼此認識，我們可能會將之視為敵人、親人或陌生人。事實上，每位眾生都可能一次或無數次，當過我們的親人；每次他們皆會給予如同現在親人一樣的關愛、照顧與幫助。如果我們只追求自己解脫，而忽視如同母親般的眾生是不對的，我們必需幫助如母眾生解脫輪迴痛苦，帶領眾生進入真正快樂之道。

然而因為我們現在只是平凡人，自己既未解脫，也無能力去解救他們。即使是世間的神祇及證得自我解脫的聖人，也一樣無法解救眾生，只有證得圓滿佛陀果位的聖者，才能真正徹底解救眾生之苦；因此我們必需發心證得圓滿佛果。這樣的發心便是「菩提心」，菩提心分為二種：「願菩提心」與「行菩提心」。我們發心願證圓滿佛果以利益眾生，即為「願菩提心」；當進入菩薩道修菩薩行，即是「行菩提心」。

唸誦皈依、發菩提心及迴向的祈禱文：

「諸佛正法賢聖僧，
直至菩提我皈依，
以我所修施等善，
為利有情願成佛。」

「以我身口意等善，
為利有情願成佛。」

(下期待續)

大寶法王噶瑪巴的生日開示

大寶法王噶瑪巴官方中文網 提供



感謝各位今天（2010/06/26）來此參加我的慶生會。

生，是生命之始，它是我們經驗世界與實現獨特潛能的一扇窗子。生日是憶念所有維繫我們生命的人，如父母、家人、朋友、老師、乃至所處的整個社會與環境等，他們的慈愛與恩德的日子。

身為佛教徒，我們相信一切生命相互依存。有我，才有他；有他，也才有我。所有生命都是同樣地珍貴無價。並不是說因為大象形巨，它的生命就比螞蟻來得有價值；雖說它們的形體各異，但它們的生命卻同等地重要。在自然界中，每一個生命體自有它獨特無可取代的作用。

二十五年前，我誕生在西藏一個偏遠的地區。那個流著鼻涕的小男孩，雖然一年才拿到一次糖果，但由於成長於一個如曼達壇城般充滿慈愛與溫暖的家庭，他卻從不會惦念著糖果。家庭的溫暖讓他學會了如

何做一個有責任感的人。這是什麼樣的責任感呢？那即是不只是想到自己，而還要愛護關照他人。

我的祖母眼盲，因此殘疾而在家中無法自理。但是，她總是顯得快樂，臉上掛著燦爛的笑容，坐在帳篷門邊，手中搖著轉經輪，嘴裡唸著觀音菩薩心咒，功德迴向給利益一切眾生。她總是比我們其他人都快樂。祖母教給我的是，如何獲得真正快樂的第一堂課。

我慈愛的雙親，是我最初的性靈導師。他們教導我們孩子們如何尊重所有的生命、怎樣避免傷害生命，甚至是對於最微小的昆蟲也是一樣。一天，我跟姐姐粗心，意外地殺死了一隻瓢蟲，剩下的一整天我們就都花在建造小佛塔上，並將功德迴向給那隻瓢蟲，連中飯也沒停下來吃。最後，我們將那隻瓢蟲的屍體放進其中一間造好了的小佛塔。

我七歲離家，十四歲離開西藏，現今已二十五歲了。我與父母身體上的距離是前所

未有地遙遠，但是至今的每一天，我仍然記得他們的慈愛與無私，而我對他們的感激、對他們的關懷，卻是與日俱增，感覺上卻比以前更加地親近了。我謹以感恩的心，將這個生日敬獻給他們。

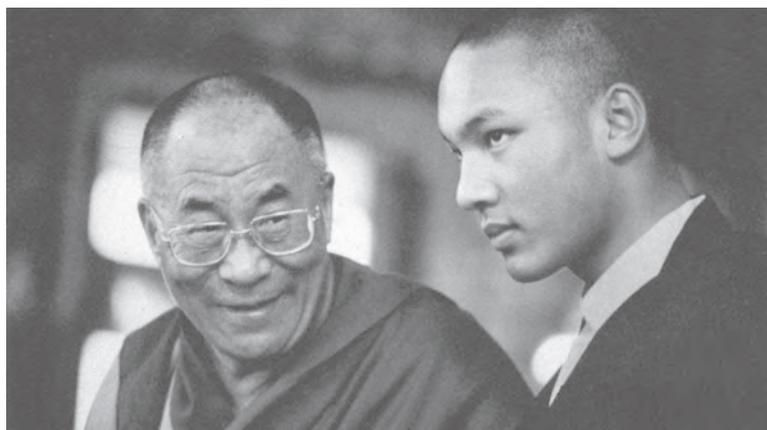
世尊曾於「菩薩經」中說過，所有一切眾生都曾經做過我們的父母，都曾經賜予我們生命，也曾經養育過我們。重要的是，要記得你此生的敵人，或許在過去的許多生中，也曾是你慈愛的父母。

一個人在一生當中，可以有許多不同的父母，有賜予你生命的生育的父母，有照顧你的養育的父母，也有利益你的父母。

我也有許多不同的父母。當我告別親生父母，離開家到達寺院後，我的侍者就變成像是我的父母一般，我的老師也成為我的父母，雖然有時會挨他們的打。有時，我的親生父母來寺院看我，他們總會說，要將這些侍者、老師當成是我的父母一樣，雖然有時我真的是很難接受，但也必須這麼去學習。

你們都認得我身邊如影隨形的那個矮小、癱腿的老僧人。他是我的侍者，跟我一起從西藏出來。我習慣叫他「阿香、阿香」(Ashang Ashang)，就是「舅舅」意思。他真的是我的舅舅嗎？不是的，但這是一種表示親暱的稱呼。

我有許多同修法友，長途跋涉來看我，之前是到西藏，現在是到印度，為的是表達他們對我的關愛與信任。我感覺跟他們很親，也很感謝他們。自我成為噶瑪巴的那一天起，我便失去了我個人的自主權，而必須肩負重大的責任，以及伴隨而來的緊張與壓力。但是，因為許多的人來看我，他們的愛與關心，以及他們所表現出對我的信心與信任，成為了我內在力量的泉源，賜予我一個嶄新的、



奮鬥的方向，帶給我人生真正的意義。他們給予我這麼多的關愛與照顧，也可說是我的再生父母了。

現今我們瞭解人類是地球上百萬物種當中的一個，而且不是最重要的那一個。我們認知到所有的生物共享這一個星球，以及共同的水與空氣等資源，一切有情於此生態環境，扮演著同樣重要的角色。一個健康平衡的生態環境支持著所有的生命。不幸的是，我們人類為私慾而濫用地球上的天然資源，導致平衡的生態系統受到破壞。雖然許多人將我們居住的地球視為第三類的父母，這個慈悲的大地之母，將它的瑰麗、能量、與生命泉源之本身供養給一切的生命。

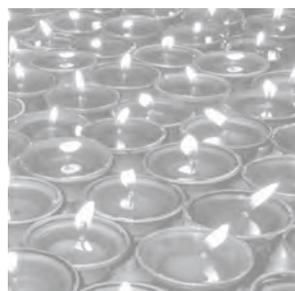
在我生日的這一天，我不應只是想著自己，標榜出我在過去這一年中的成就，或是過去這十年中的，甚至是過去這二十五年中的事跡。反倒是，我該好好想想我為什麼存在，什麼是我此生的目的。雖然，我仍然在這樣思考與學習的過程當中，但是，我卻已經因他人賜給我無量的愛與慈悲而感到震撼。我所獲得的，遠遠超過我所給予的。

最後，我認為我們都應該謹記林肯總統的一句名言：

「人生重要的不是你活過多少年，而是如何活過你的有生之年。」

八關齋戒 (一)

戒慧比丘



很多人在守八關齋戒，但卻對八關齋戒不是特別了解，所以有必要介紹一下。八關齋戒有四種：人天乘的八關齋戒、小乘的八關齋戒，顯宗大乘的八關齋戒、密乘的八關齋戒。

各種八關齋戒之間的差別

世間、小乘與大乘顯宗的八關齋戒，都建立在皈依的基礎之上。沒有皈依，就得不到八關齋戒。《俱舍論》講得很清楚，沒有皈依有兩種情況：第一種，是對三寶沒有信心，所以不受皈依戒；第二種，是雖然對三寶有信心，但在受八關齋戒的時候，不知道之前必須受皈依戒，或者忘了受皈依戒。其中第一種人，就不會得到任何八關齋戒。而它們之間的差別，是在於發心：

為了得到現世生活中的一些蠅頭小利、健康、長壽等等，或是為了來世不墮地獄、旁生、餓鬼道，而得到人天的福報，這樣受持八關齋戒，就是世間的八關齋戒。雖然世間的八關齋戒有皈依的基礎，故而不屬於外道的戒律，但也不屬於別解脫戒，其結果只是世間的福報。因為所有的別解脫戒，都一定要有出離心。如果沒有出離心，即使受持比丘戒、沙彌戒等出家戒，也不能稱為別解脫戒，不能成為解脫之因。

在皈依有出離心但沒有菩提心的基礎上受持八關齋戒，是「小乘」的八關齋戒。在皈依出

離心菩提心的基礎上受持八關齋戒，是「大乘」八關齋戒，它屬於菩薩戒的一部分。在受持八關齋戒之前，發心非常重要。最好是有不造作的出離心和菩提心，實在不行，也要有相似的出離心與菩提心。

前三種八關齋戒與密宗的八關齋戒之間，有受戒者、授戒者、發心、儀軌、學處、結果等六種差別。前三個八關齋戒，居士可以受，出家人不能受。密宗的八關齋戒，出家人、在家人都可以受。因為出家戒與前三種八關齋戒的層次不一樣。在低層次戒律的基礎上，可以受高層次的戒律。但在具備高層次戒體之後，再去受低層的戒律，就有兩種結果：一種是得不到戒體；如果得到了戒體，則原有的戒體也會同時捨去。如果出家人受前三種八關齋戒，就有可能捨去出家戒。所以出家人不能受前三種八關齋戒。

第一次受持前三個八關齋戒的時候，需要在一位善知識面前受。密宗八關齋戒最好是在善知識面前受，但如果實在找不到，則在佛像前受持也可以。前兩個八關齋戒不需要有菩提心，只要有皈依戒與出離心就可以了。密宗的八關齋戒必須要有菩提心。在前三個八關齋戒的共同儀軌之外，密宗八關齋戒屬於外密的戒律，它既有觀想，也有灌頂，還有特定的儀軌。雖然八關齋戒的八條戒都是一樣的，但密宗的八關齋戒必須素食，哪怕是三淨肉也不能吃，前三個八關齋戒，尤其

是前兩個八關齋戒卻沒有這樣的要求。密宗八關齋戒的功德相當大，其結果是成就佛的果位。大乘顯宗的八關齋戒因為有菩提心，所以也可以成為成佛之因，但前兩個八關齋戒的果報，卻只是人天福報和阿羅漢果位，而不是成佛之因。

受戒需知

「受戒的時候需不需要授戒的善知識？善知識是否必須是出家人呢？」

關於這個問題，有不同的觀點：小乘律藏認為，八種別解脫戒都需要在比丘面前受。但其他佛經又認為，在比丘、婆羅門（非外道婆羅門）或其他任何一個正在受持八關齋戒，並且會念頌儀軌的人面前，都可以受持別解脫戒。這樣一來，佛經裡面就有兩種不同的說法：小乘一切有部支持律經的觀點；而小乘經部又抱持第二種觀點：雖然受持出家戒律需要出家人，而且是比丘，但八關齋戒卻不一定要在出家人面前受，由修證很好的居士傳授居士戒，受戒者也能得到戒體。如果實在沒有辦法，找不到更好的善知識，則在普通居士面前受戒也能得到戒體，但出於對戒律的尊重，我們還是不能過分草率隨便。但無論修證再高，修行再好，即使是像瑪爾巴大師那樣了不起的成就者，只要身分是在家人，就沒有資格傳出家戒。

雖然無著菩薩的個別論典中也說過，在沒有人傳的情況下，在佛像前受大乘八關齋戒，也可以得到戒體。但實際上傳戒的時候，尤其是第一次受戒的時候，還是需要一個善知識。在戒律方面，雖然有時也可以用理論抉擇，但更多時候是要看佛經，佛當初怎麼說，就要怎麼辦。顯宗的八關齋戒，受過居士戒的都可以受。居士受此戒就成為居士的“長淨法”，長淨法也即長善淨惡的方法。沒有受居士戒但受

過皈依的居士也可以受，出家人不能受。密宗的八關齋戒，出家人、在家人都可以受。

關於受戒時間，在早上不借助於任何光源，僅憑自然光也能看到手紋的時候，直至日出之前的時間段內，都可以受持。因為八關齋戒只有二十四小時，所以剛剛開始天亮的時候必須受持，如果時間推遲到日出以後，就不夠二十四小時，那樣八關齋戒就不夠完整了。另外，無著菩薩還制定了一種僅僅夜晚或白晝受持的八關齋戒。譬如說，在睡覺之前受持，第二天天亮的時候，戒體自然消失；或早上天亮的時候受持，晚上日落的時候，戒體自然消失，只受一個晚上或一個白天十二個小時的戒。這也是一種度化眾生，令其培植善根的方便法門。無著菩薩這種戒律的制定，是有佛經根據的，我們不需要有任何懷疑，只要如理受持，就一定會得戒。但此處所講的，是受持二十四小時的八關齋戒，所以必須在能看見手紋到日出之間的時間段內受持。

關於受戒方式，小乘發出離心，大乘發菩提心，是最起碼的前提。另外還有一些要求：如早上第一次受戒的時候，受戒之前不能吃早餐；受戒之前要洗澡，如果實在條件不允許，也一定要清洗五支——臉部、雙手、雙腳。如果只受一天的戒，那就很簡單，只需按照儀軌念誦就行。如果是受一年、兩年、五年或終身，每月在有佛經規定的初八、十五、三十，以及其他功德殊勝的日子——初十、二十五、二十九，或任選其中固定的任何一天或幾天。則在第一次受戒的時候要按照自己的選擇發心，然後一次性受持。以後每月的齋戒日，就只需自己在釋迦牟尼佛像前念儀軌受持即可。

如果不是每個月的某幾天，而是終身每日受持這八條戒，就不叫八關齋戒，而變成了一種居士戒。守持這種戒律的居士，叫「果日」

居士。詹匝果目是印度非常出名的論師、菩薩、成就者，他就是終身受持這八條戒的居士，所以人稱「詹匝果目」。

一切有部認為：一次性受戒的必要，是第一次在早餐前受戒以後，每月的齋戒日即使吃了早餐也可以受戒；經部與無著菩薩的論典認為：一次性受戒的必要，除了以後可以在早餐後受持以外，還包括以後受持的時候不需要善知識，只需自己在佛像前受持即可。

在第一次受戒的時候，假如這樣發心：如果因為農曆和藏曆的差別等等而受錯日子，或者忘記受戒，我可以第二天補受。我想也應該是可行的。還有，為了避免因為中秋節或除夕的時候受戒，而引起家人的不滿與不理解，甚至對佛教的詆毀，就在第一次受戒的時候發願：如果中秋與除夕的藏曆和農曆是同一天，我就發願在之前的十四號與二十九號受戒，除了這兩個特殊日子以外，我都按照正常的日子受戒。我想也應該是可行的。雖然上述受戒方式不能找到佛經直接的教證，但因為戒律都要根據自己的發心來定，所以應該沒有問題。但是，倘若第一次受戒的時候沒有這樣的思想準備，而在事到臨頭的時候，想臨時改變受戒日期，肯定是不行的。

受戒日期的計算，最好以藏曆（根據時輪金剛的曆算方式計算出的日曆）為依據。首先，因為時輪金剛的曆算方式是佛宣說的。也就是說，在全世界的所有日曆當中，唯有藏曆才是佛教的日曆，其他的農曆、陽曆、陰曆都跟佛教沒有什麼關係。

其次，時輪金剛的曆算方式也很準確。雖然某些工具書中說，藏曆是文成公主首先帶進藏地，然後受到宗教的影響，認為有些日子是吉祥的，就增加一天；認為不吉利的日子，就把它去掉，故而會出現兩個1號、3號等等，或

者沒有4號、5號等等的情況。但實情並非如此，現在藏地普遍通用的藏曆，並不是文成公主帶進來的，而是根據時輪金剛計算出來的。

至於日子多一天或少一天的原因，和陰陽曆之間的差異有關。本來曆算可分為陰曆（伊斯蘭教曆）、陽曆（西曆）、陽陰曆（藏曆等）三種。藏曆是陰陽曆（陰曆和陽曆）合在一起而計算出的日曆。一般來說，我們會把每次十五月圓至下次月圓之間的時間段分成三十等分，這樣分下來以後，就是陰曆的一天。而每天日出與第二天日出之間的時間，為陽曆的一天。陰曆一天的時間要比陽曆一天的時間短一點點，把陰陽曆湊在一起以後，就會有一些出入，累積起來以後，就會形成多一天或少一天的情況。

大家知道，月球圍繞地球運行的軌道是橢圓形的，故而有近地點和遠地點之分。當月球靠近近地點時，受地心引力的影響，月球的運行速度會加快，所以在此期間，每天的時間要短一些。月球靠近遠地點時，因地心引力減弱，月球的運行速度也會減緩，所以在此期間，每天的時間要長一些。這種曆算方式非常科學，也與現代天文學完全吻合，沒有任何差錯，根本不存在什麼吉利不吉利的說法，所以，根據藏曆受戒應該更合適。

佛經講過，受戒的時候，受戒者的位置必須低於傳戒者的位置。如果是在佛像前受戒，佛像也要放於高處，並在佛像前儘量地設置供品：花、水、香、燈等等。設完供品之後，面朝佛像與善知識磕三個頭，然後既可以雙手合十，也可以雙手交叉，並念誦三遍儀軌。在第三遍結束的同時，受戒者就得到了戒體。最關鍵的是發心，一個是發出離心和菩提心；另外一個是發誓：從此時到明天日出之間等等的时间裡，我一定要嚴守八關齋戒。

（下期待續）

佛陀教法在西藏的初始流傳

流亡者 格西強巴加措 (達賴喇嘛西藏宗教基金會第一任說法師)
李貞慧 中譯

本文將依據西藏民間歷代共識的說法，來介紹佛陀正法在西藏流傳的起源、初傳、以及松贊干布王之種種弘法措施談起。

一、起源 — 妥日年贊王時期

吐蕃王朝第二十七代國王妥日年贊(五世紀中期)時，曾有兩位印度的班智達前來西藏，他們抵達藏地後，將象徵佛法身、語、意三所依的珍貴寶物獻給當時的藏王。妥日年贊王看到這個珍寶，雖不懂其內容意涵，但內心卻生起強烈、莫名的歡喜信心，便將此寶物安奉在廟堂中，以黃金、綠松石等寶物供養著。

二、初傳 — 松贊干布王時期

1. 選擇新的宗教

自妥日年贊王後經歷五代國王，到了第三十三代國王松贊干布(西元 581-650 在位)，他統一整個西藏民族，建立起一個強大的國家。為了使國家更穩定，以及內部彼此的和諧、和平，松贊干布覺知到西藏需要有高水準且具有教育能力的文化。他洞察出西藏本土宗教苯教，僅有暫時消災除厄、增長順緣的功用，並無任何實質的教化功能，因此他轉而對外，向四週鄰國尋求其他更優質的文化。終於，松贊干布在印度發現了他所希冀的，有著既深且廣的高水準教育能力之文化—佛陀的教法。

2. 迎請「釋迦三尊」

為了迎請佛法，松贊干布王派遣許多西藏的年輕人到印度學習佛陀教法。為使佛法成功傳入西藏，國王認為首先應該要迎請佛像到西藏，讓西藏人民有累積福德的資糧田。當時世間僅存的兩尊由佛陀親自開光的佛像，一尊在尼泊爾，另一尊在中國。為迎請此兩尊珍貴的

佛像到西藏，他迎娶了尼泊爾的尺尊公主和中國的文成公主，更建造了大昭寺安奉尼泊爾佛

像及建造小昭寺安奉來自中國的佛像。國王也親手建造千手千眼觀音像，這便是藏民所說的「五位天成一體」，此像則安奉於大昭寺。「五位天成一體」當中有很多深奧的理由，這是超乎我等見前不見後，只見一己不見他人的我及我類，所能理解及想像的。

「五位天成一體」像因松贊干布王親手所建造，使得全體藏人非常的珍視。但令人甚為惋惜的是，在猛烈的打、砸、搶、燒運動之下的文化大革命中被摧毀。幸好後來，有一位具識之士不顧生命危險，將被摧毀之殘骸碎片偷偷運送到印度達蘭薩拉，獻給達賴喇嘛尊者，目前安奉在大乘法林的主殿(祝拉康)，使世人皆可親見。

由於受到許多內外因緣，現在兩尊釋迦牟尼佛像的安奉處已經改變、互換了。目前來自中國的佛像安奉於大昭寺，尼泊爾的佛像則安奉於小昭寺。

松贊干布王除了從中國及尼泊爾迎請兩尊釋迦牟尼佛像之外，更興敝整修、擴建前朝先王的宮殿布達拉宮，將迎請自尼泊爾的旃檀四觀音之一觀自在觀音(覺窩洛迦夏惹)，安奉在整修後的布達拉宮。上述的三尊佛像，便是藏民口中所謂的「釋迦三尊」。

3. 迎請「釋迦三尊」的意義

松贊干布王為何要費盡苦心將原先在尼泊爾和中國的三尊佛像迎請到西藏呢？因為這些佛像所代表的，是第一位佛法開示者一本師釋迦牟尼佛；再者，這些佛像是在眾多釋迦牟尼佛像當中，由佛陀親自開光的佛像，極致殊勝。依



▲松贊干布

此二之故，國王認為，這些佛像必定可使西藏人民內心受到佛法莫大的加持、澤被。國王的這些作為，在在顯示出他想使佛法能在西藏全域廣為宏傳的想法。這些佛像誠如王之所願，成為所有藏人最殊勝的福德資糧供養田、祈願處。安放聖像之聖境—「拉薩」，其名稱也從此而有。

雖然松贊干布王成功地藉由迎請佛陀親自開光的佛像到西藏，以及派遣年輕學子到印度學習佛法等，使得佛法如願的全西藏宏傳，然而，西藏佛法卻在西元一九五九年之後，遭遇了前所未有的重大逆緣。即使如此，到目前「釋迦三尊」依然存在，並成為最受世人矚目的珍貴文化遺產，以及全世界佛教徒最重要的救怙所在，更是所有西藏人的福德、希望寄託和引以為傲之處。

4. 創制藏文與佛典翻譯

松贊干布王前後派遣多位優秀年輕學子前往印度留學，其中有些學子因天候等因素導致死亡。有些如突彌桑布札為首的學子，在印度不僅學成梵文，更重要的是他們將具有改變人心力量的佛法核心要義，徹底學成而歸。突彌桑布札在學有所成後，將大量的梵文貝葉經帶回西藏，為了使西藏人能讀懂這些佛典，突彌桑布札便以梵文為範本，創造了與西藏人既有語言相同發音的新文字，即為現今的藏文。突彌桑布札以其所創的新文字，將印度帶回的梵文貝葉經全部翻譯，這是佛法第一次由梵文翻成藏文；並將最初在妥年日贊王時期，從印度而來的象徵佛語所依的梵文經典，也全都譯成藏文。因此，突彌桑布札也自然成為西藏第一位能譯梵、藏雙語的佛法譯師，以及第一位在西藏講說佛法的阿闍梨。國王當時親自學習藏文，以新文字立文制定《聖教十善法》及《道德規範十六條》，正式將宗教及政治之兩種規範結合為一，形成全民共通的律法，遍布於西藏三區，奠定了往後西藏教政合一制度的基礎。全西藏在松贊干布的統治之下，人民安居樂業，宗教繁榮興盛，猶如人間仙境，



▲突彌桑布札

拉薩則為西藏王朝治理全國事務之宗教、政治、經濟、文化的中心，有如神仙般幸福安樂，拉薩另一別名—「噶(ཀ་མོ)嶼」，也從此而來。

5. 創制藏文的貢獻

西藏衛藏、安多、康等地區的人們，原先因各自有著不同的地方語言，彼此溝通時稍有困難，但因有了突彌桑布札所創立的新文字，而能立即瞭解對方的話意，使得彼此間溝通無礙。此外，他所創立的別具特色的三十字母和四個元音為架構的藏語文系統，是梵文為藍本的語言文字系統，使得印度佛法，從小乘、大乘，乃至密乘，不管其意涵有多深、多廣，都能在翻譯時準確表達，且使人易於理解。

西元六百四十多年至今，在一千三百多年的西藏歷史當中，衛藏、多堆(康區)、多麥(安多)西藏三區的佛法修行者，正是透過藏文而能徹底學習佛法，乃至今日，源源不斷地造就了許許多多透過聞思，而精通佛法內涵、圓滿修證體悟功德的賢哲善士夫。筆者敢昂首拍脯地說，當今除了藏文，世界上沒有任何一種語文能夠如此準確、且使人易懂地詮釋釋迦牟尼佛的教法。近年來，隨著西藏佛法在世界各國宏傳，各國信眾試圖用各自的語言文字，來準確詮釋佛法心要，其困難必顯而易見，而突彌桑布札所創的藏文，能夠既深刻、且清晰明白地解釋佛法，使得佛法真實的內涵精要深植西藏人心中，西藏人對佛法，才能如此虔誠；對三寶的信心，才能如此堅定。

6. 「釋迦三尊」與佛法信仰

基於對佛法、三寶的虔誠信仰，生活在各地的藏民們，在其一生中，即使花上數十個月的步行，不管路途有多麼艱辛，只要能到拉薩朝拜「釋迦三尊」，便覺不枉此生了。當這些西藏朝聖者費盡千辛萬苦、長途跋涉，踏上聖地拉薩覲見「釋迦三尊」後，在返鄉時，家鄉的人們會認為此人很有福報，因而非常歡喜讚嘆他，並爭相簇擁地對其踏過聖地拉薩朝聖過鞋子磕頭禮拜；更有甚者，有少數之藏民，為懺悔自己從無始以來多劫所造的

無數惡業，以及來生來世累積廣大福德資糧的緣故，從自家門檻外開始，日日月月年年，不辭辛勞地一路行大禮拜到拉薩，直至親見「釋迦三尊」；有些以打獵維生的藏民，在年歲漸長後，對自己年輕時獵殺許多動物，生起非常強烈的後悔心，為了懺罪，便帶著自己獵殺動物的槍枝，刀子、陷阱，甚或打獵時所騎的馬等傷害動物的武器，來到拉薩大昭寺釋迦牟尼像前，雙手合十、雙膝跪地、淚流滿面地，像對人說話般，澈心澈骨虔誠地對佛像立誓，說自己殺了許多動物，造了無數罪孽，自己此刻、此地起，永遠不再獵殺任何動物。希望藉由立誓、懺罪而累積善業來作為迴向，並祈願自己生生世世皆能不殺害任何有情眾生！

西藏寧瑪、噶舉、薩迦、格魯四大教派中著名的大善知識、大成就善士，無論是誰，無一不因到過拉薩，對「釋迦三尊」行供養、禮拜、祈願，而受到特殊加持的，這些內容清楚地記載在各個成就者的傳記中。在西元一四零九年藏曆正月大神變節時，宗喀巴大師為紀念釋迦牟尼的恩澤及功德，初次在大昭寺召集以僧伽為主、在家人為輔，舉行「祈願大法會」，並在釋迦牟尼像身上佩戴鑲有珍貴珠寶的頭飾、耳飾及頸飾。此後，許多富有的虔誠藏民們也都依循宗喀巴大師作法，以許多各式各樣珍貴無價的寶石所製成的飾物佩掛於佛像上，獻給釋迦牟尼，每年都如此依例舉行「祈願大法會」，直至西元一九五九年。

在藏人一年中最重大的四個有關佛陀世尊的節日：即藏曆正月初一到十五為神變日、藏曆四月十五日佛陀成道日、藏曆六月四日佛陀初轉法輪日（即佛陀第一次為五比丘講說四聖諦）和藏曆九月二十二日天降日，在這四大節日中，會輪流更替這些佩戴於釋迦牟尼佛像身上的無價珠寶飾物，除了正月的神變日「祈願大法會」時，會特別換上宗喀巴當時獻上的珍寶飾物，其他節日則會更迭替換民眾獻上的珍貴飾物。歷代達賴喇嘛尊者也都是在大昭寺的釋迦牟尼像前受沙彌戒及比丘戒。

三、對松贊干布王的評價

藏人以「法王松贊干布」來尊稱這位具有「賢明膽識」之善士夫。對於松贊干布這位熱愛自己國家民族，卻不愚昧、偏執的國王，筆者之所以稱他為「賢明膽識」之善士夫有三個理由：（一）他有高超的智慧，能覺知到鄰國印度的佛法，具有教化人民之能力；（二）他有無比的遠見，洞察出一旦佛法引進西藏，未來將能利益這片土地，佛法將久住人心；（三）面對創新與改革帶來守舊勢力的抗拒，及所遭遇的阻礙與困境，松贊干布並未輕言放棄，反之以勇悍不退縮的心力及無比的膽識、勇氣與智慧，以和平非暴力之方式來解決了種種阻力與困難。

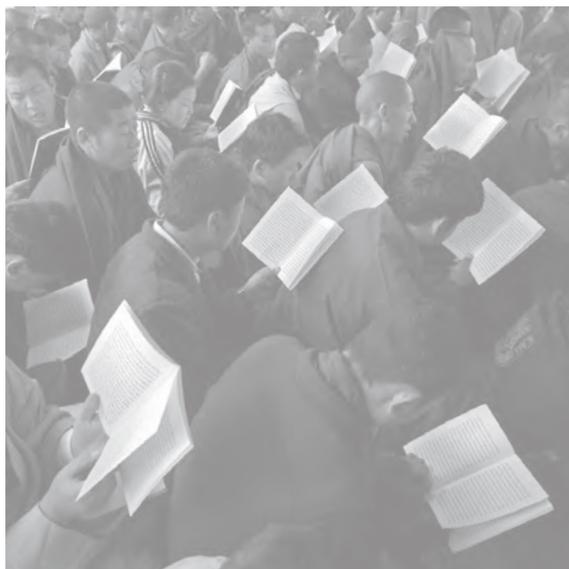
結語

松贊干布王真是一位令人感懷恩澤的偉大賢君！觀音菩薩從那時開始便成為西藏人的觀修主尊，藏人朗朗上口的六字大明咒 - 唵嘛呢叭彌吽，這是牙牙學語的小孩，不用教便自然會唸誦的。而「釋迦三尊」，是西藏民族平時虔誠合掌禮拜的絕一無二的祈願處，他們心中常常祈願著六道一切有情眾生，或一切盡虛空的如母有情，希望能遠離痛苦、獲得安樂。更特別的是，他們猛力、至誠的祈願著全世界能恆常無災疫戰亂、擁有和平幸福！

西元六百四十多年以來，至今一千三百多年的歷史長河裡，佛法的影響力在西藏人民心目中不衰久住。尤其，一九五九年後的近五十多年來，西藏佛法、文化風俗及民族本身遭遇存亡苦難之際，藏人表現出越是遭逢困難險阻，其心力更加沒有絲毫畏懼退縮；當面對困難問題時，無害非暴力的智慧能力，更是取之不盡、用之不竭地源源生出。因此，當今世界面對重大難題之際，真實且符合科學精神的西藏佛法與文化的影響力必將更加增長，我想這是毫無疑問的。

中論禮讚文之意趣 (一)

見悲青增格西 (達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師)



達賴喇嘛尊者每於法會的最初，常以《中論》之禮讚文來頂禮佛陀。於此耳熟能詳之語，實有了解之必要，故依至尊宗喀巴大師之《中論釋·正理海》略作介紹。

不生亦不滅，不常亦不斷，
不一亦不異，不來亦不去。
能說是因緣，善滅諸戲論，
我稽首禮佛，諸說中第一。

這首偈頌係出自《中論》的禮讚文。讚文中談到佛陀絕無僅有的開演了能滅除諸戲論的不生亦不滅等八不。聖龍樹菩薩雖然沒有明白的開示出這首禮讚偈頌前四句的內涵，實則無餘的含攝整部《中論》，惟八不的內容不僅攝集了佛陀的正說，亦與整部《中論》緣起性空之意趣極為相符。聖龍樹菩薩即以緣起自性空之正理為出發，對佛陀發出了雷音般的禮讚，至於禮讚的原因，則出自於佛陀無謬地宣說緣起性空，以此破除諸家的邪分別，此亦《中論》之圓滿理趣。

為了開啟往後學人的眼目，宗大師分別以

四門剖析讚文的直義與深義。其中，第一即闡明《中論》的所詮；接著述其目的；第三，目的背後有何目的？最後，則談到三者間的關聯。

簡單來講的話，《中論》的所詮即是緣起，亦是遠離常斷的八不。

顯揚的目的是為了剷除有情對真實義愚的諸般翳障，開啟其智慧眼。以昧於真實義的所化中，或有對了、不了義有不了解者、或有顛倒悟解者，或存疑惑猶豫者，均能透由智理的分析，細研精論《中論》的所詮，從而令彼等悟入真實義門。換言之，即是引導有心學習《中論》的學人，都能如實無謬地解了《中論》的所詮。

至於了解《中論》的背後又有何種目的呢？或說了解「八不」能有何用呢？以此即談到目的背後的目的，是為能獲得解脫（「善滅」）之果。

最後，上來所述之所詮、目的，以及背後的目的，三者及三者彼此之間是互有關聯的，惟《中論》本身並沒有直接而明確的闡明，雖然沒有直接的講，然而卻是隱密、間接地宣說了。要得到解脫，就要了解緣起八不，要了解

緣起八不就要看《中論》這本書，這個就是關聯一後後者跟前前者的關係。

「善滅諸戲論」包含了「善滅」與「滅諸戲論」等二個內容。所謂「善滅」指的是涅槃，「諸戲論」是指八有，所以「滅諸戲論」指的是沒有八有。至於以何能「善滅」呢？若當觀見緣起真如，即止息了心與心所的一切運作。何謂止息了心、心所的一切運作呢？《入中論自釋》中云：「由於此智真實義境，諸心心所畢竟不轉。」在《顯句論》中則更清楚明瞭的解釋出是遠離分別的心、心所。如論中云：「分別調心行，真實性義由離彼故，是無分別。如經云：云何勝義諦？謂尚無心行，況復文字。」此中，論中說的是：止息心與心所的運作是指止息分別識的運作，非說是完全沒有了識的作用。否則如果誤以為識不存在了的話，那麼難道因為佛典上有「善滅一切見」的字眼，即說證一切遍智的佛陀，反而是沒有見地、無有智慧的嗎？所以，所謂的止息心與心所，以及一切見，指的是息滅分別的戲網，並非說是沒有一切識。

同樣，談到滅除諸戲論一遠離八有。聖者，如觀自在菩薩，於行深般若波羅蜜多時，息滅了八有諸戲論。諸戲論實則包含「能知」與「所知」等，惟從聖人看來，難道沒有能知、所知嗎？若果如是，則自此無需再對能知、所知加以推求，原因是彼根本不存在！惟實則不然，對此要能區分得清楚，所謂「滅諸戲論」，是說在根本定前沒有能知與所知的隔閡，非說是在聖人看來沒有能知、所知，也非說從名言識的角度，不存在著能知與所知二者。至於所謂的根本定是指「聖根本智」，也就是獲得現證空性的智慧。當現證空性時，能證的智慧與所證的空性達到了無二無別的交融，融洽的程度如水注水。為什麼這麼說呢？因為假若水裡添

的是牛奶，則仍有水與牛奶的差別，但若在水裡加水，所入的水與原本的水根本就融成一味，區分不出差別。理同，聖者的根本智與所證的空性，達到無二無別之區分時，處於聖根本智的聖者，已然感覺不出與空性存有絲毫的障礙與距離。而此，並非是說聖者以外的第三者，亦是見著了能、所的無二無別，或說名言識亦見著了無二無別，非是說此二者，這句話僅是從聖根本智本身，已然滅除能、所的戲論而已，此外，並沒有否認名言識。所謂的名言識，又是什麼狀態呢？誠如我們的眼識照了外界的形色物體（對境）時，會有境在彼方，而識在此方的感覺，不僅根識如此，任何其他的識，當在了解境時，同樣都會有了解的境在彼方，而了解者在此方的兩種對應的認知，了解者與了解的內容不會融洽一處，這種此與彼的距離，即謂「有二現」。一切世俗法當現證自己的智慧時，都是以有二現的方式了解的；而勝義諦不然，彼當現證自己的智慧時，是以無二現、水水交融的方式獲得真實的了解。

既然已得無二現，就不復存在能知與所知的二元對應關係。惟這僅是說它在聖根本智前沒有二現，而非說事實上沒有，我們不能因為在聖根本智前沒有能、所的區別，就以此推翻了所有能、所的關係。正如，若說：在我的眼識看來沒有任何聲音、或在我的耳識聽來沒有任何顏色、形狀，這是可以的。然而，在眼識前不見聲音，並不代表世界上沒有音聲，世界上還是有種種音聲的存在。對於這些差別要區分得清楚，否則若因為說根本智觀空性時是沒有二現、是沒有境的，若以此而否定空性是境、或說空性不是所知，那麼就未能真正的理解空性，生起的是錯誤的見解。

（下期待續）

您也可以讓地球更美好

大寶法王噶瑪巴官方中文網 提供



環境保護首要的十件事 …

- 1. 發心與祈願：**在我們為眾生所發的祈願當中，也應當包括賜於我們生命與生存條件的地球。我們可以這麼發願：祈願一個更加和諧的地球；不但人們能夠認識到自身如何地對地球造成了傷害，更能進一步地改變自身的行為來停止這樣的傷害。
- 2. 閱讀與討論：**透過閱讀與討論，發展出對環境問題的瞭解，以及環境問題對自身與周遭社區親友的影響。
- 3. 吃素：**吃素不僅可以修習對眾生的慈悲心，更是能夠減少資源的消耗。生產一公斤的牛肉必須耗費十萬公升的水，而生產一公斤的麥子只需七百五十公升的水。
- 4. 生活簡單：**持受戒律，儘可能生活地簡單，無需不必要的身外之物。
- 5. 教育人們關於環保的價值：**隨時可能地教導人們關於人類與大自然之間和諧共處的故事與法教。
- 6. 不亂丟垃圾：**將您的垃圾收拾好，棄置在適當的地方。
- 7. 少用紙張：**大量的樹木受到砍伐就只是為了紙張的製造。列印文件時選擇雙面列印，這樣一個微小的選擇卻是會有廣大的影響。
- 8. 少用塑膠袋：**我們使用塑膠袋的時間可能只有幾個小時，甚至只有幾分鐘；但是，掩埋在地底下的塑膠袋卻需要五百年才能完全分解。
- 9. 選用健康環保的供品：**購買獻供的供品時，多選擇水果而非甜點，多選擇全株的植物而非被切斷的花枝。
- 10. 隨手關電源：**隨手關掉無人使用的電燈與電器用品。

第一屆噶舉寺院中心與團體環境保護會議的決議內容，2009年3月21日~25日，於印度瓦拉納西創古智慧金剛學院。

讀者交流道

歡迎各位親愛的讀者針對「認識西藏與藏傳佛教以及學習佛法」提問，我們會向相關師長專家學者請益，然後儘量回覆。但限於有限人力與版面，若未獲回覆與刊登，尚祈來函讀者見諒。 雪域智庫合十

問：孩子上國中後，變得叛逆，有時氣到睡不著。而我平時有上佛學課程，請問有哪些教法可以實際用在我現在的困境？

答：台灣有句俗話說：「孩子是來討債的」，西藏人也有句話說：「對你恩深似海的是父母，你最牽腸掛肚的卻是孩子」，二者說的都是父母和孩子之間的業力關係。

一般而言，孩子的叛逆期是人生中的一個過程。若說更年期標誌著人生青年時期的結束，則少年的叛逆期就是孩子走向社會的開始，也是孩子自己嘗試探索未來的起點。所以，不論明顯與否，大部分人在這一階段或多或少都有一點叛逆的想法或經歷（很多時候，其實是孩子對這個世界的一種探索，只是因為與已經約定俗成的社會規範道德不一致而被視為叛逆），過了這個階段，孩子就會慢慢回歸成為「正常人」（即順從約定俗成的社會規範或法律等）。所以最重要的是在此過程中用比較善巧的方式進行引導，避免孩子闖禍，使孩子得到學習與成長。

如果你是學佛的人，卻因此而氣到睡不著，是否可以自我反省一下：「我為什麼會如此生氣？」既然叛逆期是多數孩子的成長所必經的過程，則正如寂天菩薩所說的「如果能夠改變則嘗試改變之，如果不能改變，煩惱又有什麼用？」，所以，作為父母應該想辦法引導減輕叛逆的程度，而不是煩惱生氣到睡不著。在這個時候，你也許可以回憶孩子可愛的小時候等正面積極的因素，對照眼前令人討厭的孩子，儘量降低負面的感覺，讓愛和責任沖淡生氣和失望等負面的感受，從而積極（精進）地看待和處理問題，為改善問題創造正面的業力和因，同時也為孩子作出榜樣，讓孩子學會面對問題，懂的放下，種下善根。

從佛教業力及因果的角度而言，你會成為孩

子的父母、父母對孩子的愛和執著、孩子對父母的依賴和反抗等，都是業力造成。孩子給你帶來的麻煩，從業力的角度而言，也許是孩子在助你消除累世業障，促使你精進努力。或者，如俗話所說「孩子是來討債的」，也許你也可以改用較積極正面的思維去想：「孩子是來讓我有機會學習的。」何不相信因果業力，儘可能地坦然面對，把一切都視為消除業障或還債，祈願消業圓滿，並在此過程中努力學習，種下善根，累積資糧。

換個角度，也許並不完全是孩子的原因。比如說，也許是由於你拿自己的孩子跟鄰居或其他優秀的孩子比較，而感到不滿，因此產生煩惱等等。若是如此，則煩惱的根源不是孩子的叛逆，而是你自己的嫉妒攀比心理。凡此種種，請你試著去探究真實根源，並從業力因果的角度捫心反省，也許事情反而可以成為練習「安忍」或消除業障、減少嫉妒心嗔恨心態的好機會。反之，若是你繼續生氣到睡不著，則不僅自己舊業未了，還會因煩惱生氣而種下新的負面的業力，而且還可能間接地使孩子因讓父母生氣失望而造下不好的業力。如此循環輪迴，則會永無止境。

當你認識到業力，懂得取捨而在生活中實踐佛理時，也是在給您的家人和孩子作出了榜樣，為他們種下了善根，開啟通往解脫之路的第一扇門。反之，如果你在現實生活中，口說佛法或善惡業報，行事卻是斤斤計較，充滿嫉妒攀比等，則言行不一的現實，可能反而會讓家人和孩子對佛法產生誤解和排斥。所以，在生活中盡可能地實踐佛法的一點一滴是非常重要的。而這就是修行。

父母是孩子的紅塵活佛，你努力把佛法用於生活，可以盡心盡力牽引孩子一生順遂，使孩子也能行菩薩道，利益他人。

寶鬘論筆記

盧惠娟



2007年我的師父：色拉傑寺洛桑屯越堪蘇仁波切，來台講授《中觀寶鬘論》。值師父圓寂週年細讀深思上課筆記，師父的教導躍然紙上。猶記師父時而金剛怒目，斥我為來世做了什麼；時而菩薩低眉，婉言鼓勵生生世世要努力。除了精闢的空性教導，還有師父對學生一再苦口婆心的提點，那次說法，是師父圓寂前對學生的諄諄遺教。親愛的人，話不柔軟，師父一向有話直說，希望師生之間不互相搏取歡心；因為師父指出學生的瘡疤，是最殊勝的教授。

師父於1924年在西藏出生，7歲出家，19歲入色拉寺學習；因中共侵略西藏破壞寺院，流亡印度。在印度鹿野苑西藏高等佛學院進修三年阿闍梨學位，接著榮獲拉然巴最高級格西學位後，入下密院專攻密續十年。為奉獻所學，赴美弘法十九年。1999年，達賴喇嘛尊者指派師父為印度色拉傑寺住持。擔任住持期間，見臺灣眾多佛子想要學習佛法，而色拉傑寺培養了許多具格的師長，具有國際觀的屯越

師父，便在臺灣成立色拉傑寺海外第一所弘法中心—台灣色拉傑佛學會。2005年圓滿卸任住持後，仍為弘揚佛法而奔走於美國、蒙古、台灣、印度之間。

師父一生依教而行，凡事為公，遵循達賴喇嘛尊者教導，只要人在台灣必會參加達賴喇嘛西藏宗教基金會舉辦的活動：如7月6日達賴喇嘛尊者長壽法會、2008年3月拉薩事件百日禁食祈願法會等等。2009年應基金會邀請主法為八八水災災民祈福祝禱時，師父已是抱病。當時杵立門後的我，遙望肝癌末期逐漸消瘦仍鎮定如常修法的師父，心疼年邁師父身體苦痛，淚眼婆娑無法言語。那段時間，我知道，相陪師父，今生這是最後一次，所以我找機會陪師父。那天我輕手輕腳探師父，見師父衣著莊嚴斜倚靜室臥榻。師父甫見我便掙扎欲起，我攙起師父，劇痛在師父的神色間蔓延。師父定是痛極，平素他是不讓攙扶的。師父指胸腹處說痛，很痛，我卻無能為力。

達賴喇嘛尊者為災民來臺，屯越師父原已預計離臺，念及尊者為災民舉行法會，弟子豈能不到，師父忍痛與會。尊者撥空接見師父，一對一接見，旁人皆退。尊者告訴師父：「我知道你生病一事，今年幾歲了？」師父回說 85 歲，尊者答：「時間到了。」說完尊者與師父兩人哈哈大笑。歡喜的師父，心情舒暢，奉尊者指示先服中藥治療，再用藏藥。我也歡喜，為師父在今生最後一段時光能見尊者種下來世因緣而歡喜。

《破壞性情緒管理》一書中，達賴喇嘛尊者提到被實驗測試腦波的快樂僧侶，就是屯越師父。近年來屯越師父每以空性教導，一再提示教導破除我執，並以身示教，是真正的修行人。師父於 2009 年 11 月 3 日清晨 5：50 圓寂，預知時至，前一天即禁食，是日天未亮，請侍者協助扶至座上禪坐一小時，然後，回床上躺臥三呼吸盡圓寂，在定中三日。師父圓寂後，我的心裡失去依靠，宅在家中，才明白古人守喪三年是因為內心的傷慟需要時間療癒。我也把對師父的思念，埋首寫進西藏流亡教育《阿瑪給給》一書的後台故事裡。今整理聽聞筆記，但願師父的教導，能夠利益更多人。祈請師父別捨棄我，今生來不及向師父學習的，來生再續！

師父說：

色、受、想、行、識等「五蘊」聚合，安立名目叫做「我」，而非「五蘊」就是「我」。例如，蘊身在走路，可別誤以為我在走路，只是我的腳在走路。

你可以如此多做觀察練習：

想到「我」時，觀察心如何升起？有把「五蘊」誤以為「我」嗎？

你也可以如此思索練習：

當情緒有很大的波動時，比如說贏很多錢很高興時，如何認定「我」？

為何要證悟空性？否則你將會被人我執控制，無法解脫生死。

真的修學佛法，你要去瞭解二諦、四聖諦取捨之處，求究竟的安樂。

修心，別等以後再修。常常思惟「念死無常」。當下若略有體會，可以少欲知足，得安樂。知足的房門內有快樂的少欲人，是多欲者所不知的。

能做到的，去實修；做不到的，去發願。如此修習，你會進步。

阿羅漢證悟涅槃，需先悟空性，不斷轉為涅槃解脫，需要時間。現在放棄，別想有成果。連發菩提心都不易，要想：這是一條長遠的路。有人說：「菩薩行佈施較難，若是以阿羅漢而成佛，不需要辛苦付出，那真好。」其實，即使不辛苦付出，仍有可能墮三惡道苦。成佛之道的辛苦與墮三惡道的苦，那個值得？希望你不枉此身！希望你學佛要對未來有意義。

學佛的目標，是為了一切有情而成佛，你要視自己的程度去做相應實修，你的程度，自己知道，我沒有神通。我跟大家一樣是在生死中受苦的有情，差別是我在寺院多讀了一些佛書。師生之間，彼此不要拍馬屁，浪費時間。頭硬一點，不要輕信戴著佛法面具的出家人。輕信，一起掉懸崖。用智慧去分析！聽其法，先考察是否有依據、是否對心有利益，再決定是否依止。勿人云亦云。

只是做功課，僅僅是為今生準備。相信業果，持戒修持，來世得生善趣，否則妄想論解脫。

學習佛法，能否利益往生的那一刻？去做業果的思惟，你可以去看密勒日巴傳。檢視自己的心，不必問以後。名銜又如何？我慢和嫉妒造惡業而已，沒有意義。

如果從以前就有，怎麼會說是舊有的？新舊哪有變化？如果是恆常的，怎麼有舊的？例如一天 24 小時，剎那成的同時，剎那也壞了。一年滿，一年就過去，就滅了，今年在生成的第二剎那就滅了。

有形體的東西，會因時間的消逝而壞滅，會因因緣的關係而破壞；你問我是使自性有的東西變成自性無嗎？不是！本來就是自性無。

能依，有所依，就不會是自性有。

是識在領受業果，而非我在領受業果。誤以為我是自性有，所以不能證悟空性，還在流轉受苦。

你可以多讀與空性相關典籍並做討論，祈請上師本尊，多請教師長，沒有比觀空性更好的淨業方式，思惟空性是破現起煩惱最好的方式。

多聽聞，多薰習，淨業，依止善友，祈請本尊，就有希望。

一旦心脫離惑的束縛，就是解脫。

空性可降服四魔：煩惱魔、蘊魔、死魔、天子魔（障礙修行）。

空性特點：甚深、寂靜、離戲論、自性光明、無為。空性難悟，佛不輕易宣說。具格空性說法師：瞭解空性，深信業果。

量力而為。灌頂若無成果，不能現本尊。基礎不足，思惟暇滿無常，別只想今生圓滿。多瞭解空性，必可解脫生死。內心升起空性體悟不易，要想：我智慧不足，相信一切法自性空，想辦法去瞭解空性，一再薰習。

依止善友，其心不貪利養恭敬，言行與經論相符。黑白業，決定來世。珍惜今生暇滿人身。使心熟悉：此身非恆常，符合法。一定要升起此心：寧可選來世，而非今生。四下無人時也不造惡業求安樂。死亡時，就不怕。為今生安樂，不一定需要佛法；為來世，所以修學佛法。一旦升起追求來世的心，使佛法成果，死時無悔。

敵人傷害我時，我因他造惡業而起悲心。發悲心利他，你不會犯戒。

教育孩子，有時出於悲心，惡口懲罰，是利益他而非傷害，糾正他而不寵他，長遠的動機是為他好。父母教育孩子，今生使他成為正人君子受人敬重，自孩子幼時，就教他。

佈施：財施、無畏施、法施、慈施（盼他心安樂）。

發財的時候朋友多，落魄的時候人言可畏。人熟漸過，狗熟越親。初認識交往時，

先思惟朋友的特質，想清楚，別奉承，別後悔。因為太親導致後來形同陌路，並不好。好的朋友，使你在修行道上，心能夠提升。

師父照顧弟子的未來世而指出弟子缺點，雖不好聽，不聽自己吃虧。

發自悲心給我藥，良藥苦口我會喝。

說到死歿無常，令人不舒服。少欲知足，多欲使你又忙又辛苦，心也無法安樂。嘴巴說會死，心中我執仍想待著，年輕時候為年老準備退休金，老不一定會來；來世一定來，你卻不為來世做準備。

人身的特色在內心的慧，若不用，只是機器而已。

把法記在心中，伺機用於生活，時時檢驗，才能瞭解。否則，學佛只是迷信。修行勿一曝十寒，要精進，持之不輟。不能善用慧，有如動物畜生，白費人身。

一起去朝聖時，兩人多好，一旦他傷害我，貪著立即不見，兩人就分開。合我心時，覺得他可愛，其實那是貪著；不合我心時，覺得他不可愛，其實那是瞋；心遠離時，是痴的本質。

以白骨觀破斥你對他的貪愛。你若仍覺他好仍要貪愛他時，你可以思惟：你覺得他好，是因為他自己存在的好嗎？其實不然！那是因為你安上他有那些好，所以才貪著他。你不是無緣無故貪著他，是因為眼前當下有因，使你貪著他，你安上他有那些優點，你

非理作意，你的貪，使心與境不願離。

保有慧，不傷害其他有情。

生菩提心，入資糧道。若無悲心，若不利他，在成佛道上，難為利他成佛果。好好修行，精進，留下薰習，像有經驗的修行者所教授那樣修行，別含糊混過去。

分析師父所言是否有道理。

鈍根的人，照聽照做。蠢人要加持，不懂佛功德。

為了修行而聽佛法。決定勝為解脫。依程度，由低而上循序學習，累積久了，必有進步。

修行是最主要的，無論如何，每天必訂出修行時間；最重要的是：心在法上。別浪費時間！晨起發心：「今天要在法上努力！」睡前反省：「今天做到了嗎？」如果做到，歡喜，繼續；如果沒有，要改，立誓承諾。如此修持，久了，熟悉了，可以達成。昔日積習，徒然浪費，盼法友間互勉：在法上串習。

千萬別徒具外在修儀軌，日常生活中內心卻未依止奉行。

修學佛法，知而後行，轉變心。內心苦較少，很有用。師父的經驗及說法內容，檢驗自己的心是否符合，如果是，會越來越進步，如果不是，要改。內心的污垢，依佛經審視，去除污垢。一再去思惟，憶念正法，使心熟悉。捨非法，依法勿放逸。

不出離生死，無量的苦。放棄修學，多劫更苦。在修學道上受苦，慢慢地心力更強，更有勇氣，不以為苦。不善因感得苦，善因不感得苦。心力大，努力走向成佛之道。

修行，在現象見其實相，無貪瞋。修三昧、修禪以外，重在伺察修，觀察分析思惟，目的在使心改變。勿因法行而貢高我慢，更不是法。勿修行只為今生，小心來世墮三惡道。

寺院，是學習以解脫得一切種智的地方。建立佛學會佛法中心，是為了使學子學習，盼和諧，不是為貪著而來。心存善念，盡力修行，有意義。若為結交關係攀緣，有意義嗎？諸位比我聰明，自己想想吧！

佛像沒有不美好的，只是手藝有所差別。勿淪為房間裝飾品。由佛像而憶念佛功德，對佛祈請，來世生善趣。

書寫等行事，以利他為動機。邊讀邊想，對自己修學有益。

遠離惡人但不捨棄。遠離惡人，是因擔心自己被影響，物以類聚，但並非不要有任何關係。因為菩提心沒有區分，是全面普及的。大家說他差，我若可以影響他，給忠告使改善，就去做！菩薩對低劣者更加關愛，猶如父母不捨棄逆子。

見他人佈施，希望我擁有時，亦如是，生強烈佈施心。釋尊出世（為菩薩）時，無物可施，心懷能捨，亦是佈施，所累積福報，如虛空般廣大。佈施供養，避免顛倒愛護。

修行，需要時間。用心實踐，法才是法，才是修行。法，調伏心，使心有利益。

莫好世俗語，傷害他人的話、無意義的話、聊八卦，使心散亂，貪，瞋，對修行無益。談出世間如無常等，對心對修行有益。

聽聞佛法，每次有不同的領悟，升起從未有過的體悟。你去達蘭薩拉聽法，東看西想，聚會聊天，明天再來打瞌睡，有什麼意義！

上師視眼前供養，猶如肉食性野獸見到草料。

張揚自己，增我慢因，會有修行上的障礙。

你是否眼中所見都是他人過？勿逞一時快，莫傷人要害。話語無尖刃，卻把人心寸寸斷。勿背後說他過，動機為他好，應當面說。

生命遇挫折困窘時，利用此機會造未來不再困窘的因。那是昔日未造善因，應生佈施心，悲憫別人比我更困窘。

心念死無常，人會死，要修行得安樂。不知何時死，已不再年輕，沒時間了，要修。怕死，怕不能修行；真的死時，能做已做，毋庸害怕。

你為來世做了什麼？



等身黃金·捨身請法



西元八三八年，苯教大臣謀害宏揚佛法的西藏國王（贊普）赤熱巴巾，擁立朗達瑪。朗達瑪登基後在西藏推行滅佛政策，佛寺遭毀，經書被焚，僧侶還俗，甚至強迫僧人帶獵狗弓箭，上山打獵。

四年後，朗達瑪被僧人拉隆巴多傑刺殺死亡，王位爭奪引發內戰不休，西藏歷史因此進入長達四百年的政治分裂時期。

西藏分裂時期，朗達瑪幼子的後代吉德尼瑪袞稱霸西藏西部的象雄地區，割據一方，象雄從此改稱阿里（「王室轄地」之意）。吉德尼瑪袞晚年將國土分封給三個王子：長子的封地是普蘭（今大部份併入尼泊爾），次子扎西貢的封地是古格，幼子的封地是現屬印度的拉達克。並讓三子分別建國，統稱「阿里三圍」。

古格王朝扎西貢的長子埃松繼承王位後，虔信佛教，50歲時將王位禪讓給弟弟，然後出家為僧，法名拉喇嘛·益西沃（「拉」是「天」的意思，乃是王室出家人的尊稱）。

當時的西藏，仍受朗達瑪滅佛之害，佛教幾近絕跡。致使部分在家眾或邪惡之徒有機可趁，利用人民嚮往佛教卻不瞭解佛法的心理，邪解密法，附佛行騙。尤有甚者，部分所謂的僧侶酗酒縱慾，甚至以「合修」之名姦污婦女，更令人髮指的是還有以殺人妄稱是超度。即使是較正規的修行者，也是顯密互相排斥，甚至有一類，宣稱只修空性即能成佛，布施等福德資糧，徒自勞苦而已。如是邪知妄解，四處皆是。

拉喇嘛·益西沃見此亂象，甚是傷悲，不忍雪域眾生如此墮落，乃決定為子民求法。拉喇嘛·益西沃選派七位出身高貴且聰慧的青年人，帶著十四名僕從及大量黃金，前往印度求學佛法。拉喇嘛·益西沃要求他們：「若能請得印度善知識者，則莫惜金錢！」並要他們打聽誰能饒益西藏有情眾生。結果一行有十九人因不適應炎熱氣候而死亡，只剩仁欽桑布和俄·勒貝喜饒二人（後人稱大小譯師）圓滿完成學業，攜帶佛經，生返故鄉。西元九九六

年，拉喇嘛·益西沃依照桑耶寺而創建托林寺，供大小譯師從事佛經翻譯。後人以仁欽桑布翻譯密宗典籍為界，此前翻譯的稱為舊譯密宗，之後翻譯的稱為新譯密宗。

拉喇嘛·益西沃從大小譯師處，得知阿底峽尊者正是可以饒益西藏有情眾生的最佳人選，便派納措譯師攜帶黃金去印度恭迎阿底峽尊者來西藏弘法。

阿底峽尊者（982～1054）是薩霍爾國（在今孟加拉國達卡地區）的二王子，出家為僧，先後在納蘭陀、菩提迦耶寺、金島（今印度尼西亞蘇門答臘）學習顯密佛法，任超戒寺等十八座寺院的主持。由於各寺院極力阻止阿底峽尊者離開印度，因此，當納措譯師歷經辛勞來到座前獻上黃金，祈求尊者前往西藏弘法時，尊者並沒有接受黃金，也拒絕了邀請。納措譯師雖然牽衣涕泣，再三祈求，仍不蒙應許。直到納措譯師的多名隨從因炎熱而死亡，黃金也將用盡，不得不返回西藏時，阿底峽尊者雖不忍地感嘆：「你們西藏人真可憐」，但依然未允諾前往西藏。

拉喇嘛·益西沃不願就此退心，仍堅定想再次迎請阿底峽尊者。

為籌措迎請用的黃金到邊界時，被噶祿國的回教軍隊所俘獲。噶祿王向拉喇嘛·益西沃提出：「如果你停止迎請高僧，並改奉回教，我願重賞並送你回去。」拉喇嘛·益西沃斷然拒絕，噶祿王怒而將其投入黑牢，並以火炙烤益西沃的腦門，欲使他愚痴。

古格國王拉尊巴·蔣曲沃聞訊趕來救援未果，欲整軍再戰，又恐生靈塗炭，造下墜惡趣之業。乃與噶祿王談判，噶祿王提出若能改宗信奉回教則罷，否則，拿國

王等身的黃金來贖身。

拉尊巴·蔣曲沃回來後籌集黃金，據說婦女們甚至把金飾都捐獻出來，終於籌得約有人身大小的黃金，但還欠缺頭顱大小的黃金。拉尊巴·蔣曲沃再次前往談判時，外道國王堅持沒有等身黃金不放人。拉尊巴·蔣曲沃設法與拉喇嘛·益西沃見面，請他耐心等待。拉喇嘛·益西沃卻告訴蔣曲沃：

「你有這樣的發心就夠了，但我念茲在茲的卻是非整頓西藏的佛法不可。我今已衰老，頭腦也被烤壞，形同牲畜，救我又有何用？古往今來，還沒有為佛法捨身者，今日我能捨身殉教，多好。這個外道惡王，一粒黃金也不要給他，把黃金帶到印度去迎請阿底峽尊者。見到尊者請告訴他：我為了尊者和佛法聖教，將此老命交給外道惡王。我所期盼者，願阿底峽尊者前來雪域弘揚佛法，並祈願慈悲加持，願生生世世得遇尊者。你就專心考慮佛法的事情，請不要為我費心。」

拉尊巴·蔣曲沃回國後，仍不願放棄營救，不久得知拉喇嘛·益西沃已引頸就戮，乃將遺體運回，建塔安葬。在得知拉喇嘛·益西沃圓寂的消息後，蔣曲沃將黃金交付納措譯師，請他再度前往印度迎請阿底峽尊者。拉尊巴·蔣曲沃對納措譯師說：

「請告訴阿底峽尊者，我的祖先諸國王大臣，曾得到一點佛法，並逐漸傳播。但時至今日，佛教衰微，魔種熾盛，



宣揚邪法，令人深生悲愍。我叔侄二人為求佛法，遣人以百金迎請尊者，雖未能請至，但心猶未死。拉喇嘛·益西沃往跋孟邊境籌集迎奉尊者所需之黃金，被噶祿惡王所執，乃至我雖欲覓金重往，聞叔已死，這些你都要告訴尊者。你還可以告訴尊者：雖然我雪域西藏是邊鄙之地，有情眾生被無明所遮蔽，但我們尚有這樣的發心努力，尊者是一切眾生所皈依處，是大悲心者，應該怎麼做呢？還有，請代我告訴尊者：今有純金七百兩，供上尊者；我西藏如同餓鬼城市，雖一粒金，貴為大寶，今天奉獻的是我等一切人的全部財產，如果尊者仍不肯赴藏，則尊者的善士悲心也不過如此，我等也就只好任意而行。」

拉尊巴·蔣曲沃邊說邊哭，納措譯師等無言以對，想到對方貴為國王，尚且如此珍重聖教，不惜身命，更覺義不容辭。所以納措譯師不顧道途艱辛生命危險，再次前往印度迎請阿底峽尊者。

阿底峽尊者聽到這段求法歷史，深受感動，乃向觀世音菩薩和度母祈禱請求指引，度母授記曰：「能利益雪域眾生，但

折壽二十年，如留印度，壽至九十二歲」。阿底峽尊者乃決意前往西藏，並為獲得印度諸長老的放行而施展了種種方法，最後終於得以成行。

1042年，年逾60的阿底峽尊者無懼年高途險，帶領20多名門徒，背經負笈，長途跋涉，經尼泊爾，一步一步走到了古格。在古格，蔣曲沃率眾，身著白衣，騎白馬，手舉傘蓋、寶幢、飛幡等，以歌舞，吟誦吉祥詞等儀式隆重歡迎他，還專門做了黃銅法號，稱為「迎請譯師班智達之長號」，西藏從此有了吹長號的習俗。

阿底峽尊者到西藏後，正本清源，把佛教顯、密精要，合為修行次第，寫成《菩提道炬論》等20多種巨著，時到今日，其教授仍是藏傳佛教所有教派無比尊崇的修心法門，是最殊勝的成佛之道！

1054年，阿底峽尊者在西藏圓寂。

心懷利他又有遠見的聖賢先人，眼中所見不是一己之私，盡是後人眾生！以身示教，用生命訴說利他的故事。有遠見的人，不會短視一己今世得失，不必計較個人權位名利。人間不是只有自己，生命不是只有今生。以慈悲與智慧為後世無數修行人鋪路，引導有志佛子逐步走向成佛之道。

西藏的貨幣

大約公元前一世紀，西藏第八代王布德貢嘉執政時代，西藏已經燒木為炭，鍊礦石而有金銀銅鐵等。其後，黃金就一直都是西藏的通用貨幣。雖然很多西藏史料都有使用金幣（黃金製錢）的記載，但到目前為止，考古都尚未發掘到實物。薩迦王朝時代，據說是由於元朝皇室給西藏喇嘛供養銀子，造成大量銀子流入西藏，從此，銀子也和黃金共同成為西藏的流通貨幣。

公元 1642 年，五世達賴喇嘛建立噶登頗章政權，為了便於與尼泊爾間活絡的貿易往來與計算，尼泊爾的銀幣做為通用貨幣和金銀一起在西藏流通了近兩個世紀。使用尼泊爾銀幣可免除以西藏碎銀交易時，需要秤重以確定價值的麻煩。期間，西藏政府和一些西藏商人都直接委託尼泊爾製造與尼泊爾幣樣式一致的銀幣。1750 年左右，尼泊爾發生戰亂，銀幣來源受阻，西藏政府就模仿尼泊爾銀幣，自鑄銀幣。這種銀幣不僅圖案簡單，品質也比較粗糙。廓爾喀通過戰爭統一了尼泊爾，戰後，廓爾喀人違反原有慣例，專門為西藏鑄造了大量劣質銀幣，意圖獲取暴利，一些銀幣的含銀量甚至只有三分之一左右。

八世達賴喇嘛時期，為了抗衡劣質的尼泊爾銀幣，西藏再次自鑄銀幣，當時鑄造的銀幣正面藏文『噶登確列南加』，其中「噶登」是指西藏噶登頗章政權，「確列南加」是「戰勝四方」的意思，即「西藏噶登頗章政權戰勝四方」的意思。從此，這句話就成為西藏政府發行之貨幣的通用語。後來藏尼間因尼泊爾銀幣純度不高的爭執而引發戰爭，西藏不敵尼泊爾，最後在滿清的支援下才打敗尼泊爾軍隊。



色章果木（金幣）

藏曆十五甲子五十二年鑄造，幣重 11.1 克，直徑 26.6 毫米，厚 1.3 毫米。正面刻有八吉祥圖、年號與獅子圖樣，邊緣綴有串珠。背面刻有西藏噶丹頗章政權戰勝四方和二十兩字樣，錢幣外緣綴有串珠。



桑松果木（銀幣）

幣值三兩，幣重 11.6 克，直徑 31 毫米，厚 1.8 毫米。正面刻有四個吉祥圖案，間隔有西藏噶丹頗章政權戰勝四方，內有日月、山、雲、獅等紋飾。背面有四個吉祥圖案，間隔有十六甲子十年和三兩，內有花瓶等紋飾。

戰後，西藏無法再像以前一樣委託尼泊爾鑄造銀幣。西藏自鑄的銀幣因為技術等原因不夠精美。這時，滿清就取代了尼泊爾，開始為西藏鑄造銀幣。滿清本身流通銅錢，並無鑄造銀幣。因西藏不使用銅錢，滿清專為西藏設計鑄造銀幣。滿清模仿尼泊爾銀幣款式為西藏鑄造銀幣，同時依滿清的習慣，使用滿清皇帝的年號，用中藏兩種文字鑄有「乾隆寶藏」或「嘉慶寶藏」字樣。大約 1836 年左右，因為銀幣庫存太多而停止鑄造。到 1850 年再次鑄造時，雖然滿清提供了幣版，但西藏人開始用自己製作幣版以鑄造銀幣，這些銀幣都沒有滿清皇帝的年號。



一百兩紙幣

藏曆十六甲子年間，機器彩印。長 21.6 厘米，寬 13.6 厘米。上圖為正面，上方藏文中譯為天命噶丹頗章政權戰勝四方，下方藏文是政教合一和紙幣一百兩。兩側蓋有紅、黑色印章，四角有藏文一百兩，左上和右下腳以手工書寫藏文號碼，四週為花紋。下圖為背面，中間為象徵長壽的圖案：老人、鹿、鶴、山、水、樹。兩側有火紋噶丹頗章政權戰勝四方，四週圖紋為花富貴不斷圖。

當時在西藏，除了西藏政府、尼泊爾和滿清鑄造的銀幣外，還有許多貴族或寺院模仿尼泊爾自行鑄造銀幣。由於銀幣是以重量計價，相同重量的銀幣和碎銀的價值是一樣的。因此，為找零而把銀幣切碎的現象相當普遍。公元 1908 年，十三世達賴喇嘛流亡印度，滿清軍隊佔領西藏後，欽差大臣聯豫鑒於西藏銀幣減重與減色的現象愈演愈烈，銀幣與實際價值越來越不相符，因此查封了布達拉宮山下的西藏造幣廠，並鑄造「宣統銀幣」，但尚未及流通，滿清便告滅亡。滿清覆滅後不久，西藏發生獨立戰爭，西藏軍民合力驅逐了袁世凱的中華民國軍隊。西藏恢復獨立後，十三世達賴喇嘛對西藏的傳統進行了一系列的改革，在繼續發行銀幣的同時，首次在西藏發行紙幣。

西藏紙幣有很多種，常見的例如，正面上方藏文內容『雪域西藏大國政教合一政權成立 1658 年』。紙幣正面下方的藏文內容為『四德圓滿權勢利樂共財，政教合一第十五繞君年紙幣』。紙幣上的 1658 年，是西藏的一種曆法，

以公元 254 年佛法首次傳入西藏的那一年為元年，到發行紙幣的公元 1912 年為佛曆 1658 年。而『繞君』也是西藏的一種曆算方式，等同於甲子，西藏的第一個『繞君』從 1027 年為起算點。還有一種藏鈔的正面上方是藏文『天命噶登頗章政府戰勝四方』。紙幣正面下方是藏文『政教合一第十六繞君年紙幣』或是『政教合一（政府）的紙幣〇〇兩』等。

1913 年，西藏政府設立鑄幣局，購買印度淘汰的人力壓力機壓制錢幣，開始了機制銀幣的歷史。西藏第一批赴英留學的四名藏人學成歸國後，設立機械局，開始用機械製造槍彈，同時也製造金幣和銀幣。

1950 年中共入侵西藏。由於西藏的通用貨幣是金銀和藏鈔，中共出於統戰的需要，在西藏一直使用銀元。1959 年 3 月，十四世達賴喇嘛流亡印度，中共完全控制西藏後，於 1959 年七月十五日，宣布在西藏使用人民幣。同年八月十日，中國政府宣布禁止藏幣流通。

玉樹，我魂牽夢縈的家鄉

達瓦才仁



2010年4月14日早晨，上網看新聞，卻看到青海玉樹發生地震的消息，心裏猛然一震，熟悉的山河以及還在家鄉的親人們躍然眼前。我緊張地急著閱讀新聞，報導說發生7.1級強震，震央在地下三十公里處。在臺灣待了兩年，我知道7.1是強震，我也知道震央若是距地面越近，造成的破壞力就越強。我安慰自己：「三十公里，很深了，應該沒有問題。」

此時，接到達蘭薩拉辦公室的電話，他們得到的消息卻是傷亡嚴重，問我是否有相關的資訊。我一聽就愣住了，傷亡很嚴重？不會吧？我馬上打電話回玉樹結古家裏，焦急地想聽到爸爸熟悉的聲音。電話卻一直沒人接，一絲不祥的念頭閃過腦中，馬上打電話給西寧的朋友，結果真的是頗有死傷，其中一位亡者竟是十幾天前託我給達賴喇嘛尊者供養現金的老太太。老太太供養的收據還在我的辦公室抽屜裏，收據上寫著「噶瓦老太太卓噶秋吉，為了給一切眾生祈福，供養五千元人民幣，以一美元兌6.82元人民幣計

算，收到735美元整。」我不知道這個收據該交給誰，其實她不需要收據，「眾生為母，任何的善業都要回向給所有眾生。」——這是虔誠信佛的父親經常教導我的話。父親那一代藏人，不論祈禱或將積蓄供養出來，目的都是為了利益一切眾生——不論藏人、漢人或是牛羊飛蟲，將一切眾生都視若母親。

我馬上翻找記事本，找到同鄉一個朋友的手機號碼後打過去結古，幸而聯繫上了。他告訴我，他現在正在幫忙救人。他說：「家鄉的房屋都已經倒塌了，只有少數幾間新房子還聳立在那裏，同鄉傷亡很多。」我問沒有人幫忙嗎？軍隊呢？他說：「寺院裏的僧人來了不少，聽說週邊的寺院已經派人了。漢人的軍隊和消防也在救人，去年和前年，來了那麼多漢人軍隊，滿街都是，但去年底撤走了，現在只有幾百人，現在他們正在鎮上的機關、學校和商場救人。那些藏人集中的地方，只有僧人和我們這些人在搶救。」然後他又急急忙忙地告訴我，剛剛他碰到我的一個妹妹，得知我的老父親和其他幾個弟

弟妹妹都活著，叫我不必擔心，然後他說他還要救人，不便多說，便掛了電話。

隨後接獲達賴喇嘛尊者在達蘭薩拉為西藏境內家鄉地震祈福，以及達蘭薩拉的流亡藏人停止辦公和營業為地震災民祈福的訊息。我知道能得到我們西藏人心中的觀世音菩薩：達賴喇嘛尊者祈福的消息，對那些痛失親人者的重要意義。所以，我馬上打電話給另一個朋友，並得知他剛剛挖出家人屍體的噩耗。當我告訴他達賴喇嘛尊者為死難者祈福的消息後，他很平靜地說：「家人死亡的事實，讓我不知所措，只能想這些都是我們的業報，現在死者得到達賴喇嘛尊者的祈福，在已經去世的情況下，這是最好的結果了。以前，達賴喇嘛尊者、薩迦法王、噶瑪巴等高僧都在西藏，每一個死者都可以得到尊嚴和必要的超度，現在卻只能從遙遠的地方祈福，這也是我們的福報不夠，但和1958年以後比起來，那時死人就像死一條狗一樣，沒有任何法事度亡，現在已經很好了。」最後，他還感謝我把這個消息告訴他。我知道他講的就是我們家鄉很多失去親人者的心聲。

其後的三天，我都在焦急中度過，不停地打電話給所有找得到電話號碼的家鄉親友們，我從其他管道得知姨孃一家有八口人死亡，我因此擔心家人對我隱瞞，或報喜不報憂，也掛念還在生死線上掙扎的家鄉父老，但是，大部分在西藏境內結古家鄉的親友都聯繫不上。部分能聯繫到的親友同鄉則不斷地告訴我死傷的情況，我告訴他們中國政府報導的死亡人數，幾乎所有人都告訴我不可能，死傷的人數遠遠超過這個數字。地震後的第二天，一個喇嘛告訴我，在結古寺山腳平時舉行宗教集會之處，堆積的屍體就遠超

過政府報導的死亡數字，而在廣場和路邊的屍體也很多，還有更多埋在廢墟中還沒挖到，據他目測所看到的遺體，推估死亡人數最少超過四千人。

類似無法證實的消息接踵而來，不止一個人對我說，中國政府在家鄉著名的聖山「噶堆覺臥旁」修建了一個電廠和很多建築物，對外聲稱是在開挖金礦，據說實際是在挖掘製造核武器的材料，由於破壞了聖山，才導致這次的地震。巧合的是，臺灣電視台評論節目也在說這次的地震跟青海的核設施有關。有一次接受媒體採訪時，我曾談到這些事情，但是當時就有朋友問我：一些人質疑這種說法是陰謀論，是否如此？我真的不知道該怎麼解釋。除了西藏人，「破壞聖山會導致地震等自然災害」的說法恐怕不會被接受。

很多在西藏境內的家人親友同鄉還告訴我：「由於傳言在禪古寺附近的水庫會潰堤，在地震後的第一時間，很多人都跑到山上而未能救援。」那個水庫是我離開家鄉以後修建的，我對此水庫沒有記憶，以前我在那裏放馬，一個人帶著帳篷和一群馬長住在山坳裏的平原，用皮帶扣住馬的下巴作為韁繩，騎在沒有馬鞍的光背馬上，從很陡的山上一溜衝撞跑下山就是在那裏學會的招術。

接獲的消息中，令人欣慰的是：這次的地震中，西藏家鄉各寺院的僧人第一時間趕去救災，附近地區的寺院也組織大量的僧人和救援物資前往災區救援，以實際行動做到「藏人同甘共苦」。而中國溫家寶總理親自到災區也是令人意外，更出乎意外的是，他竟然真的公開讚揚藏僧們的救援行動。在此之前，中國政府主流媒體從不報導或禁止報導這些內容，而且就當局習慣於把喪事辦成

喜事、把災難變成黨和政府關懷人民之大合唱的樣板慣例而言，感到意外也就不奇怪了。

每當夜深人靜，我都在悲傷中反覆地回憶家鄉的一切。我的家鄉玉樹，在西藏傳統的區域劃分中，屬於康區，我是康巴藏人。玉樹，是藏語「遺址」的意思，因長江源頭一帶被認為是西藏史詩《格薩爾王傳》中的王妃珠牡之家鄉遺址而得名。其實在一般的藏人的說法中，我們的家鄉被稱為「噶」地方。噶，是西藏民族原始六氏族之一，在贊普吐蕃時代，屬於松波如。十三世紀，八思巴建立薩迦王朝時，封當地的一個地方官員為「囊索謙波」，後來統稱「囊謙王」，統治 16 個直轄部落（大約現玉樹州囊謙縣）和 25 個外部落（大約現玉樹州的其他五個縣），簡稱囊謙 25 族。囊謙王室統治這塊 26 萬平方公里的土地，一直到中共入侵為止。最後一代囊謙王是在文革中被批鬥而死。

囊謙王也是西藏康區最大的兩王之一，（另一個是德格王，轄土包括現四川省的德格縣、石渠縣、白玉縣和劃併西藏自治區的江達縣）。歷代國王的襲任皆經過西藏政府的批准和認證，為了安全，他們偶爾也會尋求中國統治者的認可。因此一些史料中也有此類記載。

國民黨袁世凱時期，藏中衝突，甘肅和四川的中國軍隊各自佔領該地區的一部分，並同時向袁世凱政府要求將佔領地劃入該省。當時甘肅方面向中央所陳報的佔領化外的玉樹 25 族，而四川方面則稱佔領化外的囊謙 25 族，中國政府馬上批准：囊謙 25 族劃歸四川，玉樹 25 族劃歸甘肅。但是玉樹 25 族和囊謙 25 族是同樣的地方啊！結果甘川軍隊在玉樹發生衝突，川軍戰敗。國民黨政府得知弄錯後，就宣佈劃歸甘肅。藏中停戰後，

中國軍隊撤出，1929 年，國民黨宣佈在原屬甘肅的八縣成立青海省時，其中並不包括玉樹地區，當時青海省的地域，大約目前青海省的海東地區、西寧市和海南州的部分地區。1930 年，中藏軍事衝突，西藏軍隊戰敗，國民黨軍隊完全佔領玉樹地方，並設立玉樹縣和囊謙縣等，玉樹從此歸屬青海省。由於青海省除玉樹地區而外都是安多人，因此很多人誤認玉樹也屬於安多。

十幾年前，我曾和現任西藏議會議員的沛傑卓瑪交談，當時她剛從大學畢業，她說她回自己在安多的家鄉，竟發現村裏已成為漢人的移民地，大部分人口都已經變成是漢人了。她哀傷地說：「等到有一天西藏自由了，我不知道自己的家在哪裏？」卓瑪由於人為原因失去了家，而我，流亡異域後，每當回憶家鄉時，浮現在眼前的畫面並不是我自幼生長的結古鎮，而是我牧馬的那片草原。那時我想，如果我不幸客死異鄉，心識縈繞的地方肯定是那片草原。現在，我生長的家鄉已經被地震摧毀，我魂牽夢縈的那片放牧草原已經被水庫淹沒，我要到哪裏去尋找我熟悉的家鄉？

西藏的山河與文化，在外來者的摧殘下已是面目全非；我所熟悉的家鄉，也被天災折磨得慘不忍睹；父親或老媽媽等為一切眾生祈福的老一代西藏人，也已是日薄西山。西藏，只剩下殘破的山河，以及我們這一代接受過“現代教育”、因而更懂得珍惜自己、也只會為自己和家人祈福的人，甚至一群不幸失去信仰而只會追逐私利的後人時，西藏的明天會怎樣？西藏還有明天嗎？

2010 年 4 月 17 日晚 11 時，於臺北

我的那種流亡

流亡藏人 丹增尊珠 著
丹增羅塞 中譯

「除了我典型的西藏人的相貌之外，我更像一個印度人。」

如果問我從哪裡來，我將永遠找不到答案。因為我從來就不認為我真正的屬於過什麼地方，從來就沒有過真正的家。我出生在 Manali，但我父母卻住在 Karnataka。在 Himachal 省不同的兩個學校完成學業後，為了繼續學習，我來到了 Madras、Ladakh 和 Dharamsala。我姐姐們在 Varanasi，但我哥哥們卻住在 Dharamsala。我的登記證上清楚地說明了我是一個住在印度的外國人，而我的居民身份卻是藏人。但是西藏作為一個國家，在世界地圖上卻永遠找不到。我喜歡說藏語，但我更喜歡用英語寫作；我喜歡唱印度歌曲，但我的音調和發音卻總是錯的。每次總有那麼些時候，當有人靠近我要求知道我從哪裡來時，我含有防禦性地回答“TIBET”，頭總是抬得高高的，我被各種提問、各式解釋、各種各樣的猜測甚至同情攻擊著，但這一切卻永遠不能強調一個最簡單的事實，那就是，我從來就沒有過一個真正的我可以稱作家的地方，在這世界上我從來只是一個「政治難民」。

小時候在 Himachal 省的西藏流亡學校，我們的老師總是給我們講西藏人在西藏受難的很多故事，我們經常被提醒我們是難民，在我們的額頭上深深烙印著一個大大的 R 字（英文的 Refugee 即“難民”，以 R 字開頭）。但這一切對於當時還年少的我們來說似乎並不意味著什麼，我們僅僅希望老師能夠快點結束他的演講，不要讓我們長時間站在這火辣辣的太陽下，曝

曬我們抹滿頭油的頭髮。有很長一段時間，我確實相信我們是一群特殊的額頭上印有 R 字的人群，而且我們看上去的確與學校周圍居住的印度人有所不同，與每天早上殺掉 21 隻山羊的屠夫那一家不同，與另外僅有的擁有果園的五戶人家，看上去似乎每天以不同形式只吃蘋果的本地居民不同！在學校除了極少數拜訪學校的西方人，我們每天見到的，除了自己就是自己。也許在學校，我所學到的第一件事情就是我們是難民，我們不屬於這個國家。

我還要試著讀懂 Jhumpa Lahiri 的 *Interpreter of Maladies*。當她在了一本雜誌上談及她的書，她說她的流亡與她同生，這似乎也正發生在我身上。從一大堆印度電影中，我卻迫不及待地等待一部由 JP Dutta 出品並導演的電影，叫《難民》。這部電影生動地再現了我們現在的遭遇：一位父親帶著家人逃到鄰國，他們在鄰國的生活遠遠不算舒坦，但至少還算是倖存者。隨後，一連串的事情發生在這位父親與他的家人身上，其中有個鏡頭是這位父親被鄰國警局抓捕，在審問他的身份時，這位父親說：「我們在那裡已經無法生活了，所以我們來到這裡，而現在這裡也如此……難道身為難民是一種罪嗎？」詢問他的官員全都愣住無語了。

幾個月前，一群在紐約的藏人（多數是年輕人），發現他們陷入一個很困難的處境中。一位年輕藏人在紐約死了，但他們中沒有一個人懂得西藏的葬禮儀式。他們面面相覷，突然間感到離家太遠了。

來到西方國家的西藏難民，也同很多從

亞洲來的移民一樣，在西方這個高度機械化和非常競爭的環境中為生活掙扎著。一位老人得到了一份工作，他因此非常高興，因為這份工作付給他足夠的酬勞，使他不用再成為他家人微薄收入的負擔。他的工作是，當他每次聽到「滴」的聲音時就按一次鈕。整天做這份其實並不是很重要的工作，老人卻覺得挺有意思。因此他坐在那兒，一手拿著佛珠，嘴裡不停念著佛經，隨著「滴」聲不時按著扭鈕（請饒恕他，佛祖！因為他並不清楚他在做什麼）。幾天後，出於好奇，老人問他的同事那鈕是做什麼用的，卻被告知他每按一次鈕，一隻雞的脖子就會被割掉，老人當即辭去了他的工作。

2000年10月，全世界都在矚目悉尼奧林匹克運動會，在Banglore的大學宿舍裡，我們都擠在電視前觀看奧林匹克的開幕式。看到半場，我突然發現我再也看不清什麼了，我的臉濕潤了，我在流淚。不，那不是因為我希望我也能在悉尼，也不是因為我被現場的氣氛或體育的精神所感染。我嘗試著向我周圍的印度同學解釋，但是他們根本就不理解或試著去理解……他們怎麼能這樣？沒錯。他們屬於一個國家，他們永遠不需要為自己失去了什麼而多慮，他們永遠不需要為他們的國家哭泣，他們屬於並擁有他們自己的一片空間，並不只是在世界地圖上。而且在奧林匹克運動會，他們的國民能夠驕傲地在那兒遊行，對他們自己的民族充滿信心；穿著他們自己民族的服裝，高高地舉著他們自己國家的國旗，我也為他們高興。

「夜幕降臨，但天空中屬於你的那顆星卻找不到」——Neruda

當我保持著沉默，沉浸在淚水中，只有Neruda為我說了話。靜靜地看完節目，我整個人很沉重，無法呼吸。在舒適的房屋裡，他們在談論無國界，在談論以體育的精神構造兄弟

情感，在談論走到一起來建設一個共同的人類、共同的國界，但是，我，作為一個難民，除了抱有一個回家的願望外，又能做什麼呢？

家對我來說是真實的，是近在咫尺的，但我卻離家很遠。那是我的祖父母們、我的父母們留在西藏的家。那是座落在山谷中的家，我的爺爺、我的奶奶曾經擁有他們的農田還有很多犛牛。那裡是我的父母在幼年時玩耍的地方，現在我的父母住在Karnataka的難民定居點，分了房子和一塊可以耕種的土地，他們每年耕種玉米，那是他們一年下來的收成。每幾年一次，我會在放假時短暫地看望他們。每次當我和他們在一起，我都向他們問起我們在西藏的家，他們總是會提起命中注定的那天，他們起先還在羌塘那碧綠的草原上邊玩耍邊放牧，隨後他們是如何簡單地收拾行李倉皇逃離了村莊。每個人都在逃離他們的村莊，甚至有人說中國士兵在他們進軍的路上正槍殺所有的人。寺院正被炮轟，盜竊猖獗，所有的一切都在一片混亂當中。可以看到遠處的村莊裡燃起了黑黑的濃煙，可以聽到山谷中有人在尖叫。當他們真正離開了村莊，只能翻越山巒疊嶂的喜馬拉雅，然後逃往印度。當時他們還是孩子，對他們來說，那是一條既興奮又膽戰心驚的逃亡之路。

在印度，我父母那一代主要在Masumari、Bir、Kullu和Manali靠修路為生。從Manali到Ladakh，全長約幾百公里且在當時是世上海拔最高的公路網，都是由背井離鄉的西藏人建設的。我父母告訴我，很多藏人在來到印度的頭幾個月裡死掉了，因為他們承受不了印度炎熱的夏天。而且每逢雨季來臨，會使他們的身體變得更虛弱。但是修路的隊伍卻繼續生存著，隨著公路的延伸遷移著。就是在這漫長的修路途中，我出生在路邊一個簡單搭起的帳篷裡。每當我問母親我的出生日期時，她總是回答：

「在每個人都很飢餓疲乏的時候，誰還有心思記錄新生兒的出生日期。」直到入學的第一天，我才給安排了一個出生日期。此後在不同單位的登記記錄上，我又有了不同的出生日期。現在我有三個不同的出生日期，但我從來沒有慶祝過我的生日。

雨季對我們的農田來說是受歡迎的，但對於我們的房子就不是那麼一回事了。每次雨季來臨時，我們那有 40 個春秋的瓦片屋頂總是漏雨。每次遇到這種情況，一家人就開始忙碌著將家裡的鍋碗瓢盆全都拿去接雨水。當我父親爬到房頂，試著去填補漏洞和調換破碎的瓦片，卻從來沒有想過用一些好一點的材料把整個房頂重修一下，因為他總是說：「不久我們將會回到西藏，那裡才有我真正的家。」因此除了我們家的牛棚被稍微地修補了，院子裡的茅草屋頂每年會被換一次，被蟲咬得到處是洞的木樑在隔年也會被修理一下，一切依然如故。

當西藏人第一次來到 Karnataka 定居時，他們決定只種玉米和一點蔬菜，因為他們說靠達賴喇嘛的恩惠，不出 10 年他們就可以回家了。然而現在番石榴樹都已經老了，枯萎了；他們後來種在後院的芒果種子，現在都開始長出果實了；屋子旁邊的椰子樹，現在已經肩並肩地長成了參天大樹。當老人們手拿轉經筒，坐在陽光下，一邊喝著青稞酒或酥油茶，一邊談論著過去在西藏曾經有過的美好的歲月時，幾乎所有年輕的一代卻散落在世界各個角落為學習、為工作忙碌著。這種無盡的等待，似乎在重新解釋永恆的含義……

前些時候，我在 Dharamsala 見到我的一位叫達瓦的朋友。他是幾十年前從中國的監獄釋放後逃到印度的。他對我談起他入獄的經歷，他說他的一個僧人兄弟因為張貼「西藏自由」的傳單而被捕，在遭到嚴刑拷打時，他的僧人

兄弟把他說漏了嘴。在沒有經過任何法律程序的情況下，達瓦被監禁了 422 天，當時他才 26 歲。達瓦曾經在中共官僚體系中工作過一段時間，他還曾被帶到北京接受正式的教育，可如今達瓦笑談中共用灌輸共產主義的意識形態和對共產主義的崇拜等方式，來試圖改變西藏人的生活方式是一種徒勞。幸運的是在達瓦身上，中共的努力並沒有結出果實。

兩年前，我的一個很要好的同學札西，收到一封使他陷入生命中最困難處境的來信。這封信是他的舅舅寫給他的，信中說他在西藏的父母得到了簽證，可以來尼泊爾兩個月，因此札西從 Dharamsala 的學校接走他在那兒上學的兄弟，然後去尼泊爾見他們自從 20 年前逃往印度以後就再未見面的父母。出發前，札西給我來了封信，信中他說：「尊珠，我不知道我應該為終於能見到我父母而高興，還是應該哭泣，因為現在我已經記不得他們長什麼樣了……當時我舅舅送我到印度的時候，我還是個孩子。……」最近，札西又收到舅舅從尼泊爾寄來的另一封信，信中說一個月前，他的母親在西藏去世了。

當我看到柏林牆倒塌，兩邊的德國人為破碎已久的家庭能夠再次團聚，而擁抱著揮灑喜悅的熱淚；當我看到朝鮮人為分割南北朝鮮多年的邊境線或有可能消失而流下激動的淚水，我卻很害怕，我害怕我們西藏破碎的家庭能否有團聚的那一天。我祖父母的兄弟姐妹留在了西藏，但逃離西藏的爺爺幾年前已經離開人世了。將來有一天，我的奶奶是否有可能再見到她在西藏的兄弟姐妹嗎？將來是否有那麼一天，我能和我的奶奶回家，讓她帶著我去看我們在那兒的家、我們在那兒的農田嗎？

取自 <http://woesermiddleway.ti-da.net/e2286966.html>
看不見的西藏~唯色博客

我眼中的達賴喇嘛

——流亡藏民主政治的訓政導師

輔英科技大學教授 蘇嘉宏（達賴喇嘛西藏宗教基金會顧問）

一、達賴喇嘛的心願：海峽兩岸之華人同胞真正了解西藏的實況！

藏學研究的領域浩瀚無比，西藏與兩岸學者在歷史學、宗教學、文化人類學和民族學等學術領域累積的研究成果，至今已經非常豐碩。過去幾年，因為撰寫報部審查所需要的升等著作這層功利俗願，我去了幾次印度的達蘭薩拉，其中有幸多次拜謁了達賴喇嘛。後來，這本研究印度流亡藏人的「政教制度」與「民主化」的書，以「流亡中的民主—流亡藏人的政治與社會」為題出版，並再譯為藏文在印度發行。1959年以後，迄今仍是，海峽兩岸政府與民間社會對於達賴喇嘛和他所領導西藏流亡政府不約而同地有著基於歷史與現實的誤會、敵意，雖然這本書達賴喇嘛在所賜的序文中提到：「對於海峽兩岸之華人同胞真正了解西藏的實況應有很大的幫助」；但是，達賴喇嘛這個樸素的心願，在現實上還有兩岸之間巨大的落差等待彌補。

在全球華人世界中護持佛教最用心、最用力的可以說是台灣，達賴喇嘛除了三次來台專致於弘法之外，台灣人每年前往達蘭薩拉求法的信徒，不是只有「成百」地來算，而是「成千」、「成千」地絡繹於途。任何人都很難否認，達賴喇嘛與台灣人的緣分，「宗教的上師」之重要性遠遠要高於「政治的領袖」。一直以來，台灣其實國家安全戰略眼光恆不及於西藏（也不包括新疆），政黨政治運作下經常有些一時性的新聞議題被拿出來操弄，雖然台灣人習以為常，但卻讓大陸方面有所謂「台獨、藏獨、疆獨合流」的疑慮，這是基於不必要的誤會而來的敵意。過去，因為臺灣曾經堅持漢賊不兩立的正統，與西藏流亡政府老死不相往來。

後來台灣發生了第一次政黨輪替，八年的時間中冷戰的歷史包袱是被卸下了，可是當兩岸關係一度轉趨緊張時，西藏流亡政府卻已經早在一九七九年開始放棄追求獨立，轉而尋求高度自治，積極與北京進行對話之中，這是歷史「變」與「常」之間再也不會回頭的轉折。

二、流亡藏民主政治的訓政導師

達賴喇嘛一直是至今擁有獨特的「政教結合」制度之西藏流亡政府的樞紐。一九九二年以前，一般的情況下大都是達賴喇嘛提出原則性的大綱，經由議會或噶廈（內閣）討論後研擬具體的措施上報達賴喇嘛，再經達賴喇嘛提出自己的意見修正後就去執行。一九九二年以後，一般都是噶廈決定，報請達賴喇嘛（有時候達賴喇嘛會在辦公室召見內閣成員討論）批准即可；如果是議會討論後做出的決定，達賴喇嘛只是例行公事地予以批准，而不會再行提出修改的建議。從二〇〇一年開始，達賴喇嘛更是不再直接過問任何政府的事務。這些發展似乎與達賴喇嘛個人的年齡增長、視界寬廣與注意焦點的推移、提昇有關，達賴喇嘛自己有意逐漸褪去世俗政治領袖的色彩，僅只保留無可取代的宗教領袖的地位！

一般政治學者大多會同意以「政教分離」原則來檢視一個政治體系的民主化程度，上述的過程也正好符合了此一標準；但是，這種轉變之決定性的原因，其實仍在於西藏流亡政府在印度流亡近五十年後，在地務實發展、行政立法協調運作得更加趨於成熟與制度化之故。未來，西藏流亡政府一方面要維持其政治傳統，另外一方面又要同時適應新形勢的變化。印度的流亡藏人社會以持續將近半世紀的「定期選



舉」方式，進行行政機關、立法機關的換屆已經成為穩定常態。流亡藏人施行直接選舉的過程幾經轉折，但一直都以達賴喇嘛為「訓政導師」，在達賴喇嘛主導下實現流亡藏人社會的民主化。

目前，「尋找 2011 年的噶倫赤巴」，也就是新一屆西藏流亡政府總理、西藏人民議會議員換屆選舉又要在 2011 年 6 月正式選舉，印度與海外西藏流亡藏人關於此次選舉，有許多的議題與討論，正在進行。例如：「聲望崇隆的額東仁波切依憲章不能再次連任，其他候選人有更多的出頭機會。」、「內閣首席部長的法定職務權力，經過兩個任期的運作實踐得以明確化。」、「下一屆噶倫赤巴任期尾聲之際，尊者達賴喇嘛將迎接八十一歲高齡。」、「政府與非政府組織的區隔明確化，導致民間團體政治影響力變化」、「西藏三區的『地區福利會』相互對立與各自內部分裂影響力不若往昔」、「網路時代來臨：『噶倫赤巴 2011 網站』引起流亡藏人社區的反響」、「競選期間印南藏人辦理『第一次西藏全國大會』」、「西藏流亡社區為下屆首席部長選舉開辦新報」等等。

三、達賴喇嘛：「真正的宗教生活應該是要有『利他的菩提心』和『空性觀』！」

藏人對於達賴喇嘛的感情，是真實而自然的。為了寫書，晉謁、訪談達賴喇嘛時，曾經脫口問到「外界傳言達賴喇嘛得了癌症，是真

的嗎？」，那時候擔任翻譯的是現任達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長達瓦才仁先生，沒想到達瓦才仁董事長竟突然面有愠色地用中文說：「這個我不翻！」，這時候達賴喇嘛似乎聽懂一些中文或看出來我與達瓦才仁董事長之間有些「不能同步」，猜出達瓦才仁董事長有不願意翻譯的問題，立刻直爽地對他說：「什麼事？你翻譯過來！」，達瓦才仁才眼泛淚光勉強翻譯，真情流露，令人印象至深。經過這件事情之後，又有一次看到來自台灣的民代當面直接向達賴喇嘛提問類似「何時轉世」的問題，雖然達賴喇嘛當然不以為意，但我知道這對同時在場的藏人而言，恐怕有所不妥，果然西藏人民議會的格桑堅贊議員就站起來說了，「達賴喇嘛是藏人父親的父親」、「達賴喇嘛是藏人眼睛中的眼球」，我們的一些提問的確不能忽略在場其他藏人、信徒的感受！

那一次訪談結束時，達賴喇嘛不知為何突然問我：「你在想什麼？」，我因為終於獲得寶貴的訪談機會，並且已經順利完成而放心、感恩，回答說：「我在誦唸『南無觀世音菩薩！』」，達賴喇嘛這時指著心口說：「觀世音要留在這裡，我常對藏人講我們藏人說到宗教生活就想到誦經、轉經以及其他外在的法事活動，我說這不是真正的宗教生活，真正的宗教生活應該是要有『利他的菩提心』和『空性觀』」。

這段經歷，行住坐臥之間，我事後不斷地經常想起！祝福大家都能有達賴喇嘛開示的「利他的菩提心」和「空性觀」！

關於：綠教、噶瑪巴等問題的澄清

達賴喇嘛西藏宗教基金會聲明 (2010/9/24)

本會近日接獲不少佛弟子詢問「中華台灣藏傳佛教聯合總會」及所謂綠教或「五大教派」、噶瑪巴的問題等。鑑於持這類疑慮的信眾很多，不易一一回覆，除有關「中華台灣藏傳佛教聯合總會」的問題，本基金會先前已有聲明、於此不再贅述外，今針對其他內容透過網路媒體向大眾說明如下：

一、西藏佛教只有寧瑪、薩迦、噶舉和格魯四大教派及其法脈傳承，即中文俗稱紅、花、白、黃四大教派。

二、西藏佛教注重傳承，法脈傳承的延續不容中斷，一旦法脈中斷，則無法恢復。即使這些法脈傳承留有文字經典，但猶如沒有靈魂的軀體，法脈傳承所具有的加持力已不復存在。

西藏佛教中的嘎檔派，是阿底峽尊者來藏弘法，由其弟子仲頓巴創立的。早在西元十五世紀宗喀巴創立格魯派後，嘎檔派的寺院大都轉化為格魯派寺院，其法脈傳承則被薩迦派、噶舉派和格魯派納入各自的傳承中，嘎檔派已經不復存在。而且由於已經有幾百年沒有傳人，因此也沒有恢復的可能。故那些以藏傳佛教名目行騙者，總是千方百計、牽強附會地編造傳承故事。但真正瞭解藏傳佛教的人都知道，只要去查證，藏傳佛教的清淨法脈傳承是非常嚴謹清晰，而且可供檢視驗證，並非可以隨意冒充。

三、「中華台灣藏傳佛教聯合總會」所謂「特別是赤珠仁波切帶領開始復興嘎檔派傳承法脈」等的說法，與事實不符。

所謂「赤珠」是原甘丹寺強孜札倉（北學院）的僧侶，在謀取「轉世」身分未果的情況下，公然違背西藏流亡政府的政策，透過蒙藏委員會前來台灣。在台灣期間自稱「赤珠」，並與一女性發生性關係而破戒還俗。其後，他不僅沒有如一般人那樣以知恥之心羞愧地脫下僧服，反而變本加厲地自封「大乘法王」等頭銜，並將其左右的追隨者封為「活佛」，而這些所謂的「活佛」，如同赤珠作為，不斷地變換「轉世」身分，層層加碼，如同兒戲。其作為與先前曾宣稱自己是多傑羌（金剛持）轉世的義雲高集團的欺騙手法如出一轍：舉凡自封法王活佛、假冒佛法行騙、穿著僧袍違犯戒律等行徑，不僅損害了藏傳佛教的形象，而且也欺騙了台灣的善男信女。

四、那些穿綠帶僧袍，自稱藏傳佛教「嘎檔派」或「綠教」者，猶如無源之水，沒有任何歷史傳承或佛教經典基礎，更關鍵的是他們的傳承並非真實存在。

如上所述，「赤珠」是一個已經破色戒還俗而不具有出家僧侶身分的俗人，其所謂的嘎檔派傳承也是自行編造出來的。因此，所有追隨「赤珠」及其所謂傳承的出家或在家信眾，其所接受的所謂教法傳承或戒律誓言等，其實是無中生有，而且



是無效的。尤有甚者，他將世間鬼神視為皈依處，就已完全悖離佛法僧三寶的皈依，不再是佛弟子；故其所「說法」其實是貌似佛法，而非佛法。

五、藏傳佛教噶瑪噶舉派領袖噶瑪巴（台灣稱大寶法王）的地位是無可質疑的，是根據噶舉派傳承所特有的認證模式確認的，而且也獲得達賴喇嘛尊者和西藏境內外噶舉派及其他各教派僧俗的承認。但「中華台灣藏傳佛教聯合總會」大會手冊中（第23頁）不僅將噶瑪巴與其他轉世相提並論，甚至公然宣稱「雙方還沒有正式取得歷任噶瑪巴的黑帽和錫金龍德寺的繼承權之前，雙方都缺乏正當性」。

要知道，噶瑪巴的身分並不是由中國、不丹等各國政府承認與否來決定，更不是以是否具有黑帽和錫金龍德寺繼承權來決定。

所謂的黑帽僅僅是蒙古皇帝供養給上師噶瑪巴的禮物，由於是皇帝的供養而珍貴，但卻與噶瑪巴身分的確認毫無關係。而錫金的龍德寺充其量不過是前世噶瑪巴流亡避難的臨時駐錫地，在噶瑪巴的身份及傳承認定上不具有任何特殊地位或權威性。

眾所周知，標榜宏傳藏傳佛教的「中華台灣藏傳佛教聯合總會」實際上是以上述所謂嘎檔派為主的團體，將西藏佛教領袖的地位或認證等重大議題，物化、貶低到是否擁有帽子或某寺院等問題，從而庸俗化西藏佛教，以混淆視聽，遂行其特定目的。本會對加入該會的諸噶舉派中心竟然認同或放任這種說法公開散布，深感遺憾並表無法苟同。

以上係本基金會就「綠教」、噶瑪巴等問題的統一明確之說明，以正視聽。

西藏要聞

流亡藏人舉行大選

西藏流亡政府於 2010 年 10 月 3 日舉行西藏議會和內閣大選第一輪投票初選，共有 79,449 藏人登記成為選民，與 2006 年 72,771 名選民相較，此次略有成長。2006 年大選，52.29% 西藏人行使了投票權。

印度推出「佛教徒朝聖專車」

印度鐵路公司首次因應達賴喇嘛尊者於 2010 年 10 月 4 日至 7 日在達蘭薩拉的講經活動，特別開闢「佛教徒朝聖專車」服務。此專車將於講經結束後，帶領佛教徒一一參訪佛教聖地。

西藏代表在聯合國會議提及西藏問題

聯合國人權理事會第 15 次會議於 2010 年 9 月 13 日在瑞士日內瓦召開，西藏流亡政府駐瑞士辦事處以非政府組織名義出席該會議，人權事務聯絡員丹增桑佩不顧中共代表前後四次阻擾，就西藏問題在會議上詳細報告。

達賴喇嘛抵達拉達克撫慰水災災民

達賴喇嘛尊者於 2010 年 9 月 13 日向拉達克聚集的民眾表示：「我這次特為你們而來，希望大家不要過度悲傷。」達賴喇嘛表示，沒有比自然災害更能給人類帶來不幸，這時更需要淨化內心、創造社區和諧與和平，同時也要告訴他人念誦佛法心咒，一天至少

要念十至六十萬次《六字真言》。尊者並捐贈了 250 萬印度盧比給拉達克災民。

尊者：印度有義務聲援境內遭難藏人

達賴喇嘛尊者 2010 年 9 月 4 日在印度喀拉拉邦（Kerala）應邀為 100 多位聲援西藏人士演說時表示，藏傳佛教源自印度，但這印度納蘭陀傳承，卻只有藏人完好保存。從佛教而論，印度是西藏的上師，西藏則是印度的弟子，而在政治上，已經到了印度從道義上去幫助弟子西藏的時候。現在西藏正處於嚴峻局勢中，因此印度有責任和義務幫助正在遭受苦難的藏人。

西藏總理參選人進行歷史性辯論

四位西藏總理參選人，2010 年 9 月 3 日於印度南部的貝拉庫比，出席由南印藏人社區志願工作者所舉辦的公開辯論會，就西藏問題的立場和所面臨的問題，發表個人政見與看法，隨後並舉行公開問答。

國際失蹤日聲援十一世班禪喇嘛

2010 年 8 月 30 日是「國際失蹤日」，為此最新成立的國際議會支援西藏網路組織展開營救第十一世班禪喇嘛更敦確吉尼瑪請願活動。在呈交給中國國家主席胡錦濤的請願信中，對中共當局拘禁已有 16 年之久的第十一世班禪喇嘛狀況表達擔憂，並提出了三項訴求：第一、允許國際支持西藏議會代表

與班禪喇嘛舉行會晤；第二、要求中共政府遵守聯合國兒童權益組織相關規定；第三、如果中共政府對班禪喇嘛的現況做出正面改變，將有利於中國在國際社會的影響。

籌備「第一次西藏全國大會」

來自印度、尼泊爾、不丹、美國和歐洲等地約 400 人出席從 2010 年 8 月 26 日到 30 日舉行的第一次西藏全國大會。主辦單位西藏人民議會將這次西藏全國大會共分為 8 個小組，分別就西藏的宗教與文化、鞏固各西藏難民定居點、宣傳西藏和境外分散藏人狀況，以及經濟、教育、衛生等議題進行深入討論。

達賴喇嘛為各地災難主持祈福超度

達賴喇嘛尊者於 2010 年 8 月 14 日在達蘭薩拉為西藏安多舟曲和印度拉達克等地罹難者及其家屬舉行祈福超度法會。達賴喇嘛強調，聽到在西藏安多舟曲縣境內發生特大泥石流災害，導致上千人死亡的消息後深感悲痛。

在台藏人抗議故宮西藏展

2010 年 8 月 15 日十餘名在台藏人集聚故宮，高舉達賴喇嘛法像，要求故宮將其列入「聖地西藏」特展中。西藏青年議會台灣分會主席札西慈仁表示，館內的展品是「中共殺了一百二十萬西藏人」所掠奪來的。該展覽將西藏文化包裝成中國文化的一部分，好掩飾自一九五九年以來，西藏人民持續在西藏境內反抗中國政府暴政的事實。但藏人仍希望故宮能以更加客觀、接近事實，並對寶藏來源有清楚的說明，不要淪為中國政治宣傳的工具。

拉達克洪水西藏難民 3 人喪生

2010 年 8 月 5 日晚上，在印度北部拉達克首府列城的洪水災變中，一西藏難民家庭中的 3 人不幸罹難。為了對拉達克受災民衆表達支援，流亡藏人在達蘭薩拉舉辦法會，為罹難者進行祈福超度，並發起募款活動，以重建沖毀的社區及居民安置。

藏東舟曲泥石流造成大量死亡

甘肅省甘南藏族自治州舟曲縣，於 2010 年 8 月 8 日因暴雨引發特大泥石流，大面積的山體滑落，至少數百間房屋倒塌，造成數千人死亡與失蹤的慘劇。半座舟曲縣城，幾盡被淹沒在大水之中，該縣城約有 45,000 名藏人。

西藏組織紛紛展開營救榮傑阿扎活動

2010 年 8 月 1 日是中共當局以莫須有的罪名對西藏康區理塘牧民榮傑阿扎監禁判刑整整 3 周年紀念日，位於印度達蘭薩拉的西藏非官方組織和國際各援藏組織紛紛展開各種營救活動，呼籲中共立即無條件釋放因高喊「達賴喇嘛回西藏」而獲罪的榮傑阿扎。

結古當局低價強徵土地

在青海省玉樹地震重災區結古鎮，自 2010 年 7 月底中國政府貼出最新規劃圖後，近日引來結古鎮及附近地區數百名藏民到州政府陳情。有藏民指出新寨村土地被政府佔用，當地藏民不滿重建安排。青海省政府徵用多條重要路段，及交通便利的繁榮街道，將改建成旅遊區及公園，估計鎮上有六成固定居民超過數萬人受到影響，但卻沒有任何賠償及安置方案。



達賴喇嘛西藏宗教基金會

བོད་གཞུང་ཐའེ་ཕན་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོད་ཁང་།

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

「達賴喇嘛西藏宗教基金會」自成立以來秉持尊者教誨，將西藏文化的精髓 - 藏傳佛教介紹給台灣廣大民眾，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，架起台灣與西藏流亡社會的溝通橋樑，於此由衷感謝台灣民眾對僧俗流亡藏人的關切與協助。

98-04-43-04										郵政劃撥儲金存款單									
收款帳號										金額									
19170836										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					地址					主管：									
					□ □ □ - □ □														
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

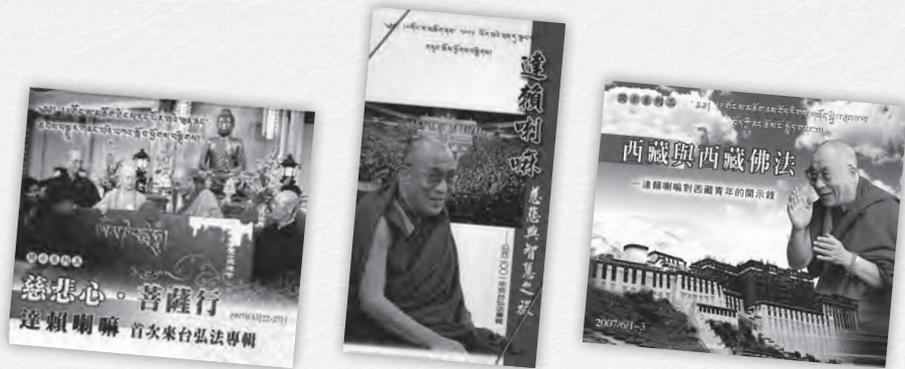
經辦局收款戳

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。基金會備有以下贈閱書刊，歡迎結緣：

- ◎ 達賴喇嘛文集全套 8 冊：《四聖諦》、《迎向和平》、《西藏佛教修行道》、《清淨世界》、《佛法與現代世界》、《慈悲與智慧之旅》、《西藏與西藏佛法》、《關懷祈福之旅》。
- ◎ 《入菩薩行論》、《菩提道次第廣論》、《西藏的法律地位》、《流亡中的慈悲 DVD》。
- ◎ 達賴喇嘛尊者桌曆、《西藏的天空》雜誌。

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。

另有達賴喇嘛尊者弘法 DVD，酌收工本費（內含掛號郵寄費）：



- ◎ 《慈悲心·菩薩行》— 達賴喇嘛尊者首次來台弘法專輯。（工本費 200 元）
- ◎ 《慈悲與智慧之旅》— 2001 年蒞台弘法專輯精裝珍藏版。（工本費 400 元）
- ◎ 《西藏與西藏佛法》— 達賴喇嘛對西藏青年的開示錄。（工本費 300 元）

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。

護法神與厲鬼——西藏護法神的探究

西藏佛教的眾神中，正義的護法神與仍在輪迴之惡神爭鬥，這種爭鬥在現實世界引發衝突。帶領讀者瀏覽西藏神祕的神鬼世界，讀完此書，就明白了「為何不修凶天？」

阿瑪給給——西藏流亡教育

臺灣第一本深入書寫西藏流亡教育的書籍。描寫藏人逃離家園與流落異鄉，敘述流亡者寄人籬下的心酸與艱辛，寫出西藏流亡教育的獨特。讀者可以看到一個個有血有肉的西藏學子辭別家人，翻越喜馬拉雅山脈的冰峰雪山，到印度後徬徨面對陌生環境，成為有父母的孤兒，思念長期失聯的家人，努力適應艱困的異鄉生活，在身分執著與失去親情之間苦苦掙扎。

(作者部落格 <http://yehyu.pixnet.net/blog>)

西藏的地位——從國際法的角度對西藏歷史、權利與前景的分析

準確闡述西藏法律地位，為弄清懸而未決的中國 - 西藏間的衝突及其在亞洲政治中更大範圍內的各種問題中的重要性提供了非常必要的基礎。特別是它講明了諸如國家的地位、國家之間的關係、對獨立、領土要求以及自覺等問題的影響。目前中華人民共和國的代表與達賴喇嘛的西藏流亡政府的代表正在談判，所以，這種全面的考察和闡述是特別及時的。

雪域出版社是在達賴喇嘛西藏宗教基金會指導下，專門出版達賴喇嘛尊者和西藏相關的書籍，希望能讓更多領域的讀者透過更多元且嚴謹的角度來了解達賴喇嘛尊者，了解西藏和西藏佛教。敬請關心西藏的各大書店通路及諸位讀者大德，一同為雪域出版社在台灣及中文圖書世界的立足茁壯，助一臂之力。感恩您！

購書洽詢

<http://tibetanbookshop.pixnet.net/blog>
電話：02-27360366 / 27322977
傳真：02-23779163
Email：tibetanbookshop@gmail.com

新書預告

漫畫達賴喇嘛傳
遽然之苦——一個西藏人的童年
魂牽雪域半世紀——圖說西藏流亡史



貢噶旺秋仁波切在獄中二十一年 每天唸誦的發願文

正法源佛學會提供

皈依上師三寶！

以慈心、悲心、菩提心對迷惑不知自己本來面目而生輪迴幻相的如母眾生發此善願！

願我的身體、受用、語言、心意和三世所造善根，都成為無量眾生從輪迴中解脫、證圓滿菩提的因。

有些人因我而生信心，有些人因我而生貪心，更有些人因我而生瞋心，不管他們生的什麼心，跟我結什麼緣，只要跟我結上緣的眾生，願他們都因此而成佛，使此緣富有意義！

雖然我並沒造惡，但他人卻生瞋心視我為殺父仇人的屠夫，直接或間接的攻擊我，願有天我能以法讓
他滿足！

以餵養豬狗般地供給我衣食臥具，怒目打罵、凌辱毀謗、揭發我過失等，願這些令人心生畏懼的一切
行為都成為成佛的因！

因往昔我造業傷害他人，今日我受業果遭他傷害，願此成為善因，將來無害於他！

身體是輪迴中一切傷害的因，深知自取的身體讓自己受苦之後，願所受的苦成為菩提道的助伴！

因我的善及清淨的增上意樂力，願以父母兄弟姐妹為首之慈愛親人和一切有緣者，都往生西方極樂
世界！

願無吝惜施我衣食、藥物、金銀等財物之男女檀越，圓滿布施，令佛歡喜！

願供給坐臥寢具、生計資具，疾病時給予慈愛照顧且對我恭敬之服侍者，持戒圓滿得相好之身！

眾生多生為我父母，我卻無慈愛心、無珍惜的役使騎乘、馱運、吃喝其血肉及奶，願他們圓滿忍辱儘
速成佛！

總之，願所有與我有緣之眾生永不墮惡道，生生世世值佛出世，聞佛說法、發菩提心成佛！

願我日後一旦如文殊、普賢、觀音等菩薩時，如所發願般成為等虛空眾生的怙主！

因上師三寶的慈悲以及業果無欺的真實力，願我熱忱所發之願都達成！



達賴喇嘛西藏宗教基金會
བོད་གཞུང་ཐའེ་ཕན་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་།

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