

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [03]

ཀུན་གསལ་པ་འདྲ་སྤང་།

你們不需要擔心

四聖諦與十二因緣

做一個好人：對在台藏人的新春開示

薩嘎達瓦

最後的施捨





主編的話

西藏政教領袖達賴喇嘛決定退出政壇！從五世達賴喇嘛開始形成的政教合一制度將完全轉型，西藏的未來將如何？本期雪域智庫翻譯了達賴喇嘛尊者對此歷史重要時刻的說明，尊者仍將是西藏的宗教領袖，並和六百萬藏人一樣，會承擔起西藏事業的責任。請大家別擔心！

今年的3月5日是藏曆鐵兔年新年，由於西藏境內天災人禍不斷，基於「家有喪事不過年」的習俗，今年境外藏人過的依舊是沒有年味的年。除了達賴喇嘛西藏宗教基金會佛堂舉行傳統誦經祈願儀式外，在桃園的藏傳千手千眼觀世音佛學會舉行的西藏流亡五十年影片首映，是在台藏人唯一的新年聚會，本期刊登了佛學會洛桑才培仁波切對藏人的新年開示。

此外，漢藏之間文化的差異，需要彼此善意的瞭解，本期專題呈現西藏的喪葬儀式 - 天葬，希冀在生老病死中尋覓人性中的慈悲與智慧，圓滿人生最後的施捨。基金會董事黃瑞柔居士護持佛法不遺餘力，本期刊登了她在紀念堪布貢噶旺秋仁波切 90 歲法會上的講話，從她的身上，我們可以感受到台灣佛教徒護持佛法的虔誠與堅持。本期許多佳作，因篇幅有限無法一一介紹，感謝所有作者的支持與賜稿，讓我們共同努力，使西藏的天空傳遞正面的力量。

第 3 期 / VOL.03

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2011 年 5 月 15 日出刊

中華郵政台北雜字第 1726 號執照登記為雜誌交寄

發行人：跋熱·達瓦才仁

發行所：達賴喇嘛西藏宗教基金會

主編：洛桑確吉

編輯小組：見悲青增格西、索朗多吉、卓瑪、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

你們不需要擔心 2

佛法智庫

薩迦法王的開示：遠離四種執著 (三) 6

大寶法王噶瑪巴的開示 11

四聖諦與十二因緣 15

佛法生活

做一個好人：對在台藏人的新春開示 20

普賢行願法會 21

西藏佛教史

薩嘎達瓦 24

最後的施捨 26

西藏人物典故

玉樹·我魂牽夢縈的家鄉 (三) 天葬 30

漢藏交流

給攝影機的祝福及小指頭的慈悲 33

管窺西藏的天空 35

相約雪域 37

聲明與要聞

讀者交流道 41

西藏要聞 44

徵文 | 歡迎投稿，來稿敬請以電子檔案格式為主 (word 或 txt 等)，文稿請自行備分，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。

你們不需要擔心

今天，是雪域西藏創辦祈願大法會七百餘年的日子。流亡以後，除了有一年未能舉辦外，其他的幾十年，我們每年都舉辦了這個殊勝的大法會……。之前，紐西蘭和澳大利亞發生地震和水災，俄羅斯和中國卻因為缺水而造成乾旱；最近，日本又發生大地震和令人難以想像的大海嘯，接著是核電廠的污染外洩。對這一切災害，我們要藉助今天這個殊勝的日子發願祈禱。同時，雪域西藏在過去六十年裡歷經艱困，有無數人非正常死亡。最近，安多阿壩地區就發生一名僧侶自焚事件，我想請大家一同為他們發願祈禱。同時我想藉這個機會，談談與我們西藏有關的事情……

有關西藏的政治體制，我在很小的時候，那時還是攝政王掌握權力的時候，就聽說過很多不公正的現象，有一次還親眼目睹這種事情。那時是達札擔任攝政王的時候，當時有一個宮中管家帕拉的屬民，是位老人，他控告帕拉，

官司一直打到了雪噶（專為攝政王負責接待工作的部門）。由於官司打到雪噶，因此他們要負責訊問老人的控告內容。布達拉宮雪噶辦公室的上面，正好是我東宮的寢室，中間隔了一個裝有玻璃和鐵絲網的天窗。那些清潔工經常從天窗縫往下窺視傾聽。我和清潔工們經常一起喝茶吃飯或玩耍，彼此非常熟悉。有一天，有一個清潔工叫我過去，我躡手躡腳地走過去，從天窗往下探視傾聽。當時，雪噶的接待者由於是在接受告訴，所以應該要聆聽原告的所有申訴。但根本沒有聽完，當那個老人訴說時，他厲聲斥責老人，甚至故意找碴地說老人的這個不是那個不對等等。這是我親眼看到的。我因而感嘆：唉呀！如果沒有公正和公平，所謂的法律真的沒有意義。也因此，當時我覺得西藏的政權運轉方式很不好。

其後中國人來到西藏，我曾成立社會改革辦公室，試圖進行改革。另外還成立了訴訟辦

公室。因為平時僧人間發生糾紛，都是向議倉提起訴訟，議倉是負責宗教事務的最高部門。而在家人則大都是向孜康（西藏政府負責財務和審計的部門）或噶廈（西藏政府）提出告訴，這樣經常造成偏袒，效果很不好。因此專門成立了所謂的訴訟辦公室，任命噶倫宇拓為該部門的主管，宇拓在當時算是公正的指標人物。有一次，宇拓處理一個案件，一名當事人到宇拓的家裡送禮，宇拓是個很精明的人，禮物送到家裡時他接受下來，然後大家一起在辦公室開會討論時，他找來那個賄賂他的人到大家面前，然後說：「是你把這個禮物送到我家，接受賄賂後解決糾紛是不可能的。只有在客觀公正的基礎上，考慮雙方的對錯並據此做出判決。靠送禮是解決不了問題的，請把你的東西收回去。」於是把禮物退了回去，宇拓也因此聲名大噪。當時，雖然議倉和噶廈仍在，但還是另外成立了訴訟辦公室，這是一個前所未有的創新，成立社會改革辦公室也是一個前所未有的創新。

從 1960 年起，我開始推動民主，過去三、四十年來，我是真誠地、逐步地推行民主。藏人常說：「達賴喇嘛賜予我們民主。」聽起來似乎是給了你們一個有形的東西。總之，就這樣過來了，一直到了今天。十年前，我提出首席部長必須要通過選舉產生，而不是由我提名後選任，這樣說著就過來了。首席部長由人民直接選舉產生，距今也已十年了。事實上，從直接選舉產生首席部長的那一天起，達賴喇嘛以噶丹頗章組織掌握西藏政教權力的情況就已經被改變，所以，我說我處於半退休狀態，這樣已經過去了十年。現今，真正的圓滿具備民主定義或本質的時代遲早會來臨，由國王或大喇嘛掌權的說法已經是舊話了。我們要走這個世界所普遍遵循的途徑，這個途徑就是真正的

民主選舉，也是最好的。例如，印度是一個人口眾多且極為複雜的國家，東西南北各地區的文化、語言等都不一樣。但是，因為實現了民主、法制、言論自由與新聞自由等，所以，印度社會處於非常穩定的狀態。

另一端則是中國的集權統治，任何時候都在面臨著一系列的困難。最近，中國政府的文件顯示，內部維穩的開支竟大於國防的支出，就是說，內部的敵人多於外部的敵人，這是個恥辱。所謂人民政府，意思是為人民服務的政府，共產黨也宣稱是為人民服務的，而檢驗人民是否滿足，只能通過民主選舉的方式，如果通過民主選舉的方式贏得勝利，那才是光榮的。不經過選舉而依靠武力掌握政權的時代已經過去了，因此，所謂由一個人掌控權力的說法絕對不是好事，由達賴喇嘛一直掌握權力也絕不是好事。從第一到第四世達賴喇嘛，都沒有掌握政治權力。從五世達賴喇嘛開始，由於各種原因，在蒙古固實汗的幫助下才形成的，也產生過正面的作用。如今，二十一世紀了，改變是遲早必然要發生的，如果由於外在的壓力而做出改變，那麼我認為這有損歷代達賴喇嘛的聲譽。由歷代達賴喇嘛擔任西藏政教領袖的制度是從第五世達賴喇嘛阿旺洛桑嘉措時開始的，我是第十四世達賴喇嘛。因此，由達賴喇嘛的某個轉世主動地、欣然地、自豪地收回政教領袖的權力，是再合適也不過了。這件事情，除了我以外，無人能做決定，因此，我就做出了決定。

西藏的政治責任，必須完全由民主選舉產生的行政首長承擔。如果繼續保留達賴喇嘛政治領袖的形式，就是留下了一個尾巴，這個必須要做出改變，而現在應該是已經到了改變的時候。如果以誇耀一點的形式來說，至今為止，達賴喇嘛做出了一定的貢獻，最主要的是獲得

西藏境內人民的信任，境外的流亡藏人也信任我。在這個世界上，說到達賴喇嘛，對很多人而言，幾乎是信賴和信心的別稱，有很多人喜歡。這樣的達賴喇嘛時代，放棄自第五世達賴喇嘛以來形成的權力，而是像第二世達賴喇嘛根頓嘉措、第四世達賴喇嘛索南嘉措那樣，在宗教上獲得普遍的尊崇；像達賴喇嘛根頓嘉措，雖然來自哲蚌寺，但卻有「沒有傳承分別的黃帽上師」的尊稱。像他們一樣，我的晚年也會繼續擔負起宗教方面的責任。就我個人而言，在這個世界致力於提升人性的價值和促進宗教間的和諧相處，都取得了一定的成果。現今有很多大學熱情地邀請我，並不是邀請我去弘法，而是講授怎樣培養內心的快樂，以及嘗試以科學闡釋佛法等。因此在得到許多人歡喜的達賴喇嘛時代，放棄所謂的政教領袖的說法，則正如我們每次在會議結束時要宣稱「圓滿閉幕」一樣，讓從第五世達賴喇嘛開始延續近四百年的這個制度也「圓滿閉幕」的話，我認為那是非常光榮的。對此，只能由我決定，其他人誰都無法決定，那個能決定者，是第五世達賴喇嘛以來的一個轉世者，由他做出的決定，則不可能有任何的變化或質疑的餘地。

最近一周，常接到從西藏境內打來的電話：「聽說達賴喇嘛退休了，我們藏人會群龍無首，很是擔心。」其實根本沒有必要這樣！第一世到第四世達賴喇嘛，除了宗教領袖外，並未擔任政治領袖。噶丹頗章是在第二世達賴喇嘛根頓嘉措時創立的，當時並無任何的政治職責，是單純而公認的宗教領袖，我也會像他一樣，晚年致力於成為一個公認的宗教領袖，我不會丟臉的。只要我努力保持榮譽，不要丟人現眼，也許就可以繼續保持眾所公認的宗教領袖。這樣，一個眾所公認的達賴喇嘛，如果把政治事務放到一邊，專心從事宗教事務，則不僅會鞏

固和發展我們的流亡組織，而且這個世界上支援我們的人們也會說，達賴喇嘛自始至終都在徹底地推行民主，從而更加贏得世人的肯定和信賴。同時，中國方面一直宣稱沒有西藏問題，只有達賴喇嘛問題。似乎我們在過去幾十年來的努力都是為了爭取達賴喇嘛的權益，這是百分之百的謊言。我的這個決定也會使世人更加明確這一點。西藏境內的藏人根本不必為達賴喇嘛的退休而灰心喪氣，好好地想一想，無論從整體或從個體而言，這都是一個偉大的決定。從長遠來講，也有益於西藏的宗教和政治。你們聽懂了沒有！

從廣大西藏人民的角度考量，西藏流亡組織將會更加穩固，將會更加地向前發展。相對於對方的集權專制制度，我們流亡藏人雖然人數少，但已實現了現代化，這是我們的光榮。對境內藏人而言，也是值得自豪的。你們要了解這一點。我絕對不是因失去信心而放棄西藏的事業。我是雪域西藏的一份子，所有頂天立地的六百萬西藏人民，都對西藏公義負有不可推卸的責任。我作為西藏的一份子，一個來自安多的西藏人、一個雪域傳人，在我的有生之年，我必然要擔負起這個責任。目前在我身體還健康的時候，讓你們承擔所有的責任，如果遇到特別的困難，我不得不出面時，我就會在那裡！我不是放棄，也不是灰心喪氣而捨棄，而是基於很大的必要性，因而才會說我們已走上了民主之路，請你們能承擔起所有的責任。你們完全不必分心，懂了嗎？不論你們是在場的、或是在西藏的，都絕對不必為此分心或擔憂，放心。昨天，我見到一位華人學者，他說他是來觀察選舉的，而且五年前也來過。他說在這次的選舉過程中，很多人都是真的在負起責任，而且真的是在慎重思考，變化非常之大。他稱讚說大家

都在積極履行民主義務，真實享受民主生活，進步非常大。這是我們的政治覺悟日益提高、不斷地向前發展的表現。今天我所做的決定，也是不斷地在向前發展，絕不是喪失了信心，你們一定要了解這些，懂了嗎！

在座的人裡有要回西藏的，可以講給你們信任的人聽，也許今天就會有電台報導。對雪域境內的藏人，就說達賴喇嘛的退休，是對西藏眼前或長遠的利益，經過很多年的反覆思考後做出的決定，對西藏政教整體長遠的利益會有很大的幫助，你們完全不必擔心。另外，噶丹頗章的政治權力已經放棄，但噶丹頗章作為我府邸機構（拉章）不會消失，在我有生之年還是需要的，這些目前還不必著急。二、三十年以後，當我的生命走到盡頭時，以藏人為主的所有和達賴喇嘛有著特殊宗教聯繫的佛教徒們，如果覺得達賴喇嘛的轉世制度還是要繼續，則噶丹頗章還是會繼續存在，第十五世、十六世、乃至第十七世達賴喇嘛也仍會乘願而來。懂了嗎！

噶丹頗章會像第二世、三世、四世達賴喇嘛時期那樣，只擔負宗教使命，從長遠而言，會有很大的好處。最近給議會的信裡，我講到「噶丹頗章」這一政權的稱呼也要在適當的時候予以改變，這並不是說要撤銷噶丹頗章，噶丹頗章還是會存在，但如果說噶丹頗章政府或組織則是不正確的，因為，我們已經實現了民主化。所謂政府，我們藏文中的名詞和中文、英文不完全一致，之前有一次在德里，有記者稱賴東仁波切為流亡政府總理，我當時介紹說，我們並不稱為 Prime Minister 或 Exile Government，而是 Central Tibetan Administration，是直接負責管理流亡藏人的組織，這些也要解釋。實際上，在西藏的自治區政府應該會有所感觸。我們雖然在流亡中，卻完整地實行民主

制度。如果他們真的有那麼大的自信，就讓西藏境內通過民主選舉產生西藏的領導人，如果能這樣，就很了不起啦。……

我們的「中間道路」，就是不尋求獨立，希望能夠在互利的基礎上解決問題。這是我們對諸多因素通盤考量後慎重做出的決定。最主要的是，我見過許多西藏境內的知識份子和年輕人，在過去的三、四十年裡見過很多人，他們都異口同聲地指出：「中間道路符合實際，具有可操作性，並贏得眾多華人知識份子的支持，是確實可行的途徑。」我們這邊有一些人，嘴上常掛著西藏境內人民希望西藏獨立的言論。當然，如果不經過任何思考地回答你要獨立還是自治的問題時，那肯定會選擇獨立。但是，如果獨立可以在街道上隨意撿拾或取得，那當然沒有問題。可是，實際上卻不是這樣的。因為需要對諸多因素進行考量後，才能做出決定。如果僅僅根據心中的所願所欲，是很難實現的。如果說我們具有獨立的權利，是沒有錯。可是如果因為具有這一權利而尋求實現，則其後必須有所支撐。如果沒有國際社會和中國知識份子等的幫助和支持，僅僅靠我們自己的能力能實現嗎？我見過千萬個來自西藏的藏人，通過熟人或朋友傳來的信息則更多，最近，有一個從西藏來的年輕學生，他說：「在中國或西藏的大學中，有千百名西藏學生，都認同和支持達賴喇嘛提出的中間道路。」在這邊的一些人，不要再不經思考地宣稱境內的廣大西藏人民要求獨立、是達賴喇嘛反對獨立等言論。今天我想對此說明一下，明白了嗎！

達賴喇嘛尊者於 3 月 19 日在達蘭薩拉大乘法苑的講話

薩迦法王的開示： 遠離四種執著 (三)

中華民國密宗薩迦文殊佛學會 提供



第二偈：「若執著世間，則無出離心」，此言若人執著於三界（欲界、色界、無色界），則佛法修行將無法帶你進入解脫道。此偈說明：不只惡道極度痛苦，即使善道也無真正快樂，二者皆不值得貪戀，因此應該生起脫離輪迴之出離心。若要生起出離心，首先要了知輪迴即苦，唯有認識輪迴即苦後，追求解脫之心願和脫離輪迴之出離心才會堅固。此偈包含兩個主題：了知輪迴禍患以生起出離心、明白因果業報以避免造惡業，最終經由修行以脫離輪迴。

（一）輪迴的禍患

佛經言：「欲界乃過患，色界亦過患，無色界亦復如是，唯『涅槃』方為究竟清淨。」若人欲知輪迴苦，則苦苦、壞苦與行苦是。

1. 苦苦

「苦苦」是我們通常認為的苦，如身體疼痛和精神憂慮等。關於這種苦，佛經說：「地獄道眾生受烈火寒冰折磨，餓鬼道眾生受饑渴煎熬，畜生道眾生受殺戮啖食摧殘，人道眾生受生老病死之苦，天道眾生則耽逸樂而無解脫心。在輪迴中，如針眼般之真實快樂皆不可得。」苦苦在地獄道、餓鬼道、畜生道中最易真實感受到。

（1）地獄道：

地獄有三類：寒地獄、熱地獄、近邊地獄和小地獄：

甲、寒地獄

寒地獄又可分為八種：第一個寒地獄為「冰炮地獄」，此地獄眾生因所造業果成熟，不經懷胎便直接化生冰炮地獄中，此地之天空黑暗無光、無太陽亦無星星、冰雪遍布、雪峰環繞、寒風刺骨侵襲肌膚，此地獄眾生因無衣物避寒，周身起炮，痛苦難當，因此稱為「冰炮地獄」。這個地獄的眾生受苦時間非常長，他們的壽命是以如下方式計算：想像一個容器中盛滿 1600 公斤的芝麻，每一百年取出一粒，直到芝麻取盡為止，這樣的時間便是冰炮地獄眾生受苦的日子。

第二個寒地獄是「裂炮地獄」，這地方的受苦性質與冰炮地獄類似，但要更冷 20 倍，因此這地獄之眾生身上的炮便破裂開來，膿水與血從冰冷的身體流出，此地獄之壽命又比上一地獄長 20 倍。

第三個寒地獄是「剝剝地獄」，此地獄眾生因極度寒冷，苦不堪言，故發出「剝剝」的聲音。

第四個寒地獄更冷，一點聲音都發不出來，只聽到微弱的呼氣聲。

第五個寒地獄的寒冷又更甚，此地獄眾生全身冰凍，牙齒不停打顫，故稱為「咬牙地獄」。

第六個寒地獄的寒冷遠甚於前一地獄，此地獄眾生皮膚凍成藍色，且裂成類似烏巴拉花般的八瓣，故稱「裂如烏巴拉地獄」。

第七個寒地獄的眾生，原本藍色皮膚被暴風吹掠凍裂而成蓮花瓣，全身通紅，故稱「裂如蓮花地獄」。

第八個寒地獄的寒冷再甚於前，此地眾生身體凍得僵硬如石，然後爆裂成千百片，連內臟也碎裂翻騰而出，類似大蓮花瓣，故稱「裂如大蓮花地獄」。

當我們沉思此等寒地獄的現況，然後去感受其性質、壽命與痛苦時，當知我們並沒有一定不生於這地方的把握！我們都曾造作許多惡行，特別是在憤怒時更會造作出大惡行。倘若我們的惡行中，有基於憤怒心而讓眾生或出家眾得到寒冷之苦受者，便有可能感得此寒地獄之果報，所以我們要好好利用具足暇滿的人身寶，勤修殊勝佛法，以避免墮入寒地獄中。

乙、熱地獄

除了八寒地獄外，還有八熱地獄：

第一個稱為「復甦地獄」，此地獄眾生因業力所感而化生於此。遍地熔漿鐵汁，乃由於強烈我執 - 心中充滿憤怒所致，此地獄眾生任何手持物均變成武器，視其他所有眾生為敵人。身體遭獄卒截砍成塊而失去知覺，之後天上會吹來一陣冷風，並傳來「復甦」聲，於是此地獄眾生便又重獲知覺；此地獄眾生便一再經歷這種身體的破碎與復活而無間斷，此為第一個熱地獄。

第二個稱為「黑繩地獄」，閻王部下會在此地獄眾生身上劃上許多黑線，如同木匠用繩墨劃木材一般，然後依黑線將其切割成塊。

第三個稱為「擠壓地獄」，此地獄眾生生於被屠宰後獸頭狀的烈焰大山中，身體不斷被燃燒的鐵山擠壓，而感受到極大痛苦。

第四個稱為「哭號地獄」，此地獄眾生活在熾熱熔鐵地面，並遭獄卒不斷追趕，於是遁入附近房子以圖逃脫，然而一旦進入房子，房門即自行閉鎖，且永遠無法開啟，此時房子便成熾熱鐵屋，屋內眾生受到熊熊烈火焚燒，只能

從內心深處發出慘痛哭號，故稱「哭號地獄」。

第五個稱為「大哭號地獄」，此地獄類似哭號地獄，只是此地獄眾生不只被困在一間屋子裏，而是被困於兩重屋子中，其中一屋位於另一屋的內部；此地獄眾生即使可能由內屋逃出，也無法逃離外屋。因此此地獄眾生更為痛苦煎熬，哭號聲更為嚎啕淒厲，故稱為「大哭號地獄」。

第六個稱為「熱地獄」，獄卒捉拿此地獄眾生後，以火紅的單尖矛槍用力從這些眾生肛門刺入，然後直達頂門；他們內部器官全被熾熱尖矛槍燒毀，故受極大的苦楚。

第七個稱為「大熱地獄」，此地獄眾生被火熱的三尖矛槍從肛門戳入，直透頂門與雙肩，火焰及煙從他們嘴巴和耳朵冒出來，痛苦無比。

第八個稱為「無間地獄」，此處眾生在一巨大鐵壚中被燒烤著，他們身體和熾熱火焰不可區分，除哭號聲外，無任何徵兆可知裏面有眾生在受苦，此地獄眾生所受的是輪迴中無與倫比的巨大痛苦。

上列前六個熱地獄眾生的壽量，可以欲界六層天人的壽量來推算，〈阿毗達磨俱舍論〉：人間五十年相當於欲界天第一層天（四天王天）的一日。以五十年人間壽命為一天來算，此天天人的壽量是其歲月的五百年，這整個五百年的時間只是「復甦地獄」內的一日，而「復甦地獄」眾生的壽量是其歲月的五百年。依此類推，人間一百年等於第二層天（三十三天）的一天，而此天人的壽量是其歲月的一千年，根據如此推算，這六地獄中每一地獄眾生的壽量增長是無法想像的。而「大熱地獄」的眾生壽量則是半個中劫，「無間地獄」眾生的壽量是一整中劫。

丙、近邊地獄和小地獄

近邊地獄有四個：

第一個稱為「火溝地獄」，它位於上列地獄的周邊，這地獄眾生的四肢若碰到地上就會被燒炙燙烤，當此地獄的眾生在地球上行走時，右足舉起地面時，燙傷會自然痊癒，而這時左足隨即踏在地面，而馬上被燙烤著；同理，當

左足離地時，燒傷會自然痊愈，但右足又會踏地而被猛火燒傷，左右足就這樣循環著。

第二個稱為「腐屍泥地獄」，此地獄之地上都是爛屍泥等不淨物，此爛屍泥裏有無數鐵嘴蟲會吞噬此地眾生的四肢，也會鑽進其骨中；因爛屍泥其臭無比，一般人即使只聞到這臭味都可能致死，然而他們因業力招感而投生此處，故不會死地受盡折磨。

第三個稱為「刀途地獄」，這地獄分成好幾部份，當業報眾生渡過腐屍泥地獄後，他們將進入一遍地佈滿尖刀之處，不論走到哪裡，腳的骨肉都會被割成碎片，而產生極大痛苦。接著他們會進入一樹葉如利劍的樹林，因剛脫離被燒烤的痛苦，他們希望到樹林中尋找解脫，但反而被刀劍般的樹葉將身體刺得遍體鱗傷。

當從那裏被釋放後，他們看到眼前一座大山，於是試著往上爬，結果身體被無數尖銳鐵矛刺穿，很艱難地爬到山頂，卻又碰到如烏鴉和鳶的地獄之鳥，啄食他們眼睛，挖吃他們的大腦。此時聽到親屬呼喚他們名字，他們試著走下山去見他們，而在下山時又是被尖銳鐵矛刺穿身體；好不容易終於抵達山腳下，他們不但沒看到他們眷念的親屬，自己身體四肢卻被狐狼惡狗給撕裂成片段。在這地獄道中，若此眾生過去曾造欺騙說謊的惡業，他的舌頭將會被拉長而舖在熾熱燃燒的鐵板上，用鐵釘固定好舌頭，然後獄卒用尖銳的工具在上面犁耕，因此所受痛苦極其難忍。

第四個稱為「灰河地獄」，當他們歷經熔漿鐵汁的燒燙，渡過遍地鐵矛的穿刺切割後，遠遠望到一條河，他們想逃到裏面，當他們好不容易到達河邊就毫不猶豫的跳進河裏，但這時河水變成熱灰，使他們的身體受到極度的煎燒熾烤；他們想要逃離此河，卻發現河的周圍佈滿獄卒，將他們再度打回河裏，此地獄眾生便如此受苦著。

除主要地獄和近邊地獄外，尚有其他許多不同痛苦的小地獄，由於性質類似地獄，因此被稱為小地獄。這類小地獄也會出現於人道中，

例如被熱水滾燙的動物，還有其他很多類似的例子等。

我們必須深刻思維地獄道中的痛苦，這些並不是虛妄的故事，而是佛陀給我們的真實教授，有很多佛教經論對地獄的痛苦和壽命長短都有詳細記載，這些都是真實不虛的存在。因此，我們應深刻思維並痛下決心來修持神聖佛法，以求永遠脫離地獄之苦。

（2）餓鬼道

第二個惡道是餓鬼道，在這道中的眾生，承受著三種痛苦：外在的、內在的與痛苦中的痛苦。受報生在餓鬼道的眾生，是造了許多吝嗇與貪婪動機的惡業。他們所居之處是一個荒涼陰森的地方，當他們發現自己孤伶伶的處在這裡，便會倍感傷心。此處完全缺乏水和食物，故長久受飢渴之苦；有時他們看到遠處有如山的米飯和大河，由於極度飢渴故思立刻啟程前往，可是當他們到達時，卻發現原來只是一些小白石和藍色石板而非米飯和河水。他們身體瘦骨嶙峋，每次都花很大力氣，經歷很多困難，向著他們所渴望的食物和飲水跑去時，最後卻發現那裏只是海市蜃樓，什麼食物和飲水也沒有，因而感到莫大痛苦傷心。這是受外在痛苦折磨的餓鬼。

第二種是受內在痛苦折磨的餓鬼，這類眾生偶而會找到一些如膿液般污穢的食物，雖然受著極大飢渴之苦，但他們如針眼般大小的嘴巴卻無法吃進這些食物，即使吃進一點穢物，嘴巴馬上撕裂流血，而且食物會黏在他們細如馬尾毛的喉中，當這些食物終於通過喉嚨，進到巨大的胃時，食物馬上就消失，不但無法滿足飢渴，反而使他們感到更加的飢渴。

第三種餓鬼是受到痛苦中痛苦之折磨，他們到處尋找食物，不但沒有找到食物反而被餓鬼道的監督們迫趕追打，而受到極大痛苦，有時他們找到一點如黏液般的穢物，卻非常難於吞嚥，如果他們能吞下一點，穢物馬上在胃中化成火焰，不但無法滿足他們的飢渴，這些食物反而在體內燃燒著，使他們更加痛苦。

餓鬼道的眾生就如此受苦著而無法逃脫，直到他們的業報受盡為止，因此我們必須深刻思維餓鬼道之苦，然後下定決心勤修佛法，以避免投生此道中。

(3) 畜生道

第三惡道是畜生道，畜生道有兩主要種類：生存在大海中及散居在陸地上。

住在大海中的動物生存非常困難，他們隨海浪漂泊，居處和伙伴時時在變；有些地區完全黑暗，連自己四肢都看不到。他們無論到哪裡，都害怕被吞噬。有時許多小魚吃一條大魚，有時一條大魚吃掉許多小魚；此外，還會受到人類的捕捉屠殺。因畜生道眾生時時擔心被吃掉，故片刻不得安寧。

散居於陸地上的動物分成兩類：受人類飼養的與野生的；受人類飼養的必須拉重車、耕種或用來取乳。他們被繩索綁著，受人類鞭打而逼迫作苦工，當牠們年老時，不但無法安養天年，還會被屠宰以取其皮肉骨。

陸地上無人飼養的野生動物，則需隨時保持警覺狀態，因為隨時會被人或其他動物獵殺，當牠們無法逃脫獵犬追逐時，便會倒下來而被剝取皮肉骨角，真是痛苦難當。

除此外動物界還有其他無數種類的痛苦，而更根本的問題是，所有種類的動物都活在完全無明中，就像有塊大石頭壓在他們頭上，以致無法分清是非善惡，故終身難有出脫之日。

2. 壞苦

第二種痛苦是壞苦，壞苦包括我們平常認為是快樂的感覺；和惡道中的痛苦相比，這些感覺似乎是快樂的，但若深入觀察您會發現這也是一種痛苦。壞苦主要存在善道中，特別是天道。

(1) 天道

因為業報之故，天道眾生具有漂亮的身體，他們住華宅、穿華衣、並有無限的享受；但這些並無恆常性。雖然天人壽命很長，但他們沉迷享樂，生命過得很快；轉眼間死亡徵象便會現前，他們的花環枯萎了，身上美麗的光澤消

失了，衣服也被汗濕透了，有生以來第一次顯得骯髒；經由有漏的先知，知道很快會面臨死亡，且預見自己將投生處。由於一生享樂，忽視佛法修行，因此通常會墮入惡道中，承受各種不可言喻的身心痛苦。因為預見如此，故體驗到極大的心理苦楚，這種痛苦甚至超過地獄道眾生的痛苦。

(2) 人道

在人類中沒有人可離於生、老、病、死四大苦。除此外，還有求不得、愛別離、怨憎會，以及許多其他種類之苦。

(3) 阿修羅道

阿修羅總是和天人競爭，他們在戰場上向天人挑戰，但因善業不及天人，所以總是被打敗；看到所有男眾阿修羅在戰場上被殺死，女眾阿修羅便受到極大恐懼悲哀之痛苦。

3. 行苦

第三類的痛苦——行苦，因一切有為法遷流三世，無剎那常住安穩，為此感到逼惱，稱為行苦；舉例來說，無論你去那裏，跟誰交往，參加什麼活動，總是不滿足，總是有些空虛，這便是輪迴中的存在之苦。

簡言之，只要眾生留在六道中輪迴，就無法脫離痛苦，就像是火的性質一樣，不論大火，小火都是熱的，輪迴的性質就是痛苦，無論在哪一道都一樣，因此我們要堅決勤修佛法，才能脫離三惡道之苦，進而徹底解脫輪迴之苦。

(二) 業力因果

接下來我們應思維業力因果，當知我們所以陷於輪迴中，乃因過去放縱地造作惡行所致，今天若要脫離苦海，便需徹底捨離痛苦之因——惡行，並進而修習佛法及成就善行。以下解釋惡行、善行、及無記行。

1. 惡行及其果報

何謂惡行？所有由煩惱染污所引生的行為

皆為惡行。以下將說明惡行的內涵、惡行的果報、及我們宜如何捨離惡行。

惡行有十種，第一是「殺」，包括由貪、瞋或痴所造的殺業。例如殺敵人是由瞋煩惱所造之殺業；為了動物的皮肉而殺是由貪煩惱所造之殺業；人們因打獵或娛樂而殺動物是由痴煩惱所造之殺業。不論動機是貪、瞋或痴，不論用任何工具——武器或毒藥，不論自己殺或命令別人殺，只要真的殺害一個有情——小到昆蟲，大到天人，都屬於第一惡行。

第二是「盜」，指將他人的所有物佔為己有的行為，無論用暴力或溫和手段取得，無論採欺騙或其他方法，無論微不足道的小東西或非常貴重之物，都是「盜業」。第三是「淫」，指與非法定的伴侶發生任何性交行為。以上三種惡行屬於身業。

第四是「妄語」，指為了欺騙他人而說謊話。第五是「兩口」，指運用語言促使個人或團體造成不和諧。第六是「惡口」，指因瞋煩惱而以尖銳的言語造成聽聞者的不愉快。第七是「綺語」，指談論無益生命提升，甚至反而會增長貪、瞋、痴煩惱的話題。以上四種惡行屬於語業。

第八是「貪」，指見到他人的財富權力等，生起希冀佔有之心。第九是「瞋」，指由於憎恨而生起的惡意。第十是「不正見」，指由於無明障蔽而不相信因果業報、輪迴或佛陀真實教誨等。

當我們放縱於作這些惡行的同時，我們必須思考一下它的果報為何，通常這些果報是類似於我們所造成眾生的何種苦痛，例如屠宰動物或殺人，將會得到短命的報應；造成他人身體的痛苦，將會得到不健康的報應；偷盜他人財物，將會得到貧窮的報應；造了淫業的人，將會得到婚姻不美滿的報應；無論我們造了什麼惡業，都將承受其惡業的報應。至於報應的大小與輕重，乃據所造惡業的數量和動機而定，例如由憎恨殺人可能會墮入地獄道；由貪心屠宰動物或其他有情，或貪取他人錢財等，可能會墮入餓鬼道；又如由於愚痴而屠殺動物或其他有情，將很可能墮入畜生道。

造作惡行會使我們在此世受苦，且會感得來世受生三惡道之果，故知造作惡行會帶來自己莫大災難。因此我們要痛下決心，徹底捨離這些惡行，發願無論發生任何情況都不造此惡業，這樣才能免於受業報之苦。

2. 善行及其果報

其次，我們來思維善行，善行為十惡行之相反，如戒殺生，不偷竊，戒邪淫等，這十種不受煩惱染污所引發的行為即為十善行。

實修善行能帶來暫時和究竟的利益，至於會得何種果報，則視所造善行的大小多寡與發心的正偏強弱而定，例如持不殺戒能得健康長壽；持不偷戒能得大財富；持不邪淫戒能得美滿婚姻等；故知十善行能帶來和十惡行相反的世間果報。因此我們應下決心盡全力勤修善行，即使是微小的善行也不要放過。

3. 無記行及其果報

無記行既非受煩惱染污影響，亦非出於善心念；如無動機的走路、睡覺、吃飯等，這些活動無關善惡，即是無記行。無記行所產生的果報，非善亦非惡；從無記行不產生痛苦的觀點來看，無記行比惡行好；但從它們不產生快樂來看，無記行是浪費時間。

當知造作行為的動機非常重要，我們若能將動機轉化為善，便能將無記行轉化為善功德。例如吃飯通常是無記行，但如果你吃飯的動機是為了維持生命，讓自己能奉獻一生於修善行或佛法，則此時的無記行已轉化為善功德；又如您想要旅行，您可以祈禱去旅行地見上師、去見佛、去聽聞佛法，這樣便將旅行之無記行轉化為善功德。其他的無記行亦可依此方式轉化，簡單的說是改變我們的動機，而將所有的無記行轉化為善功德。

第二句偈「若執著世間，則無出離心」的教授到此結束，此偈解釋了由地獄道到天道輪迴的過患，並以業力因果說明我們如今陷於輪迴的原因。（下期待續）

大寶法王噶瑪巴的開示： 「永遠要記住，有情在受苦」

大寶法王噶瑪巴官方中文網 提供

不論你身在苦中、樂中，獨處或身處人群中，都不要忘記三界眾生的痛苦…

必須以正念、正知和不放逸，讓身口意不被罪過污染。

平時我們不會說：「喔！糟糕，我今天早上忘記生氣了。」而是常說：「哎呀！我今天早上又生氣了，我不應該這麼做的，我忘記了菩提心的誓言。」這就是正念——隨時不忘自己所發過的誓言。

未成佛前，不對有情生瞋心。

曾經有一段時間，我對「不動佛法門」做了一些研究，除了將中文的相關資料翻譯成藏文，也對藏文中不動佛相關的經典、儀軌和教授做了整理和研究。我了解到不動佛（也稱為「無瞋佛」）為什麼會得到這樣名號？因為他曾經發了一個誓言——未成佛前，我不對任何眾生起瞋怒心。我深受感動，心中想：希望能夠跟不動佛一樣，心中沒有瞋恨，先不談來生，來生會投生到哪裡，自己也不知道，但至少今生投生為人，有人的頭腦和智慧，如果能把握

不瞋恨，也是不錯的。

但只是發一個願說「我不生氣」，沒有什麼用，因為瞋恨等等煩惱是很固執的，很難一下子因為說「瞋恨沒有利益」就消除瞋恨，而且一遇到一些情況，不滿意的情況，或者遇到讓你生氣的人，習慣的反應就是生氣。一個人很難在一兩天內對於「瞋心是不好的」有深刻的認識，因此至少需要兩、三年的經驗與思維，才會真正領悟瞋恨對自己的傷害，然後就會對經典中對於瞋恨的形容，例如「萬惡淵藪、眾惡根源」等等用詞有所領會。如果覺得瞋恨可能也有好的部分，那就不行，我們必須百分之百確信瞋恨沒有絲毫功德，就會完全捨棄瞋恨心。

永遠記得自己發的願。

記得當時發願不生氣時，其實有點擔心和緊張，我覺得既然發了願，就要好好守護，不要違犯；尤其很多發願的條件都具備了，例如觀想佛菩薩在前方等等，然後發了這個願，然而我發現幾天後也忘了，再過幾個星期後又回到了原樣。其實應該要在快要生氣，卻還沒有真正生氣的中間，記起誓言，提醒自己曾發過

的誓，誠實面對自己，但是這種提醒也忘記了。

我當時想，如果有一種錄音機，能夠把自己曾發的願和說過的話都記錄下來，該有多好，而且還可以自動播放，在快生氣時就自動播放出來。這會很有說服力，因為不是別人指責你，而是你聽到了自己發過的願、說過的話；當然，這只是一個想法，不可能有這樣的機器。

其實，自己的心就是錄音機，我們應該認真地記錄下自己的誓言，將它們刻劃在心中。祖師們也強調，早上醒來，應該念誦四座或六座上師瑜伽（上師相應法）等法門，幫助我們憶起自己發過的願和誓言。然而這並非一蹴可及，我們需要兩、三個月，甚至更長的時間不斷訓練自己，回憶自己的發願，才有可能不忘記。我們不應該發了願然後就丟下不管。

誓言要不斷地回憶跟複誦，遇到障礙和逆緣時，正念才有可能出現。正念就是不忘失誓言，平時養成反省的習慣，遇到考驗時，自然的反應就會是善的。

慈悲，是瞋心自然的解藥。

除了練習減少煩惱之外，也應該培養正面的、能夠對治煩惱的善功德力，如此將更能夠幫助降伏瞋心等等負面的情緒。面對考驗時，往往需要堅強的心力，才有可能克服種種困難。負面情緒較重的人面對狀況時，可能會以強烈的瞋心和瞋恨的行動來回應；一個具有正面力量和善功德力的人，例如擁有清晰的慈悲心的人，面對考驗時，慈悲的正面力量就會自然湧現。

平時如果缺少善功德力的培養，遇到狀況，就只能臣服於自己的負面情緒。因此，善功德力的基礎愈穩固，就愈能對治煩惱。尤其，當我們堅信善功德力的重要和殊勝性，就能泰然處理各種狀況。

在一首道歌中提到：「無懼之人，無需忍

辱之事。」舉個例子來解釋這句話，聽說世界上有一種小到可以捧在手掌心的狗，但這種狗的脾氣很拗，咬主人的情況是最多的。相對而言，許多大型狗，例如西藏獒犬，很有力量，但很少聽到會咬主人。為什麼小狗特別喜歡咬人呢？因為牠膽小，只好用壞脾氣來保護自己；大狗因為體型大，比較安心，反而較為穩重。

藉由這個例子反觀我們自己，易怒其實反應出我們內心的不安和恐懼：你害怕見到不喜歡的人，你討厭聽到他們的名字，你恐懼他們可能會傷害你，因此用瞋恨、厭煩來保衛自己。

我當時從西藏出來時，一路都很怕遇到公安，通常要等到凌晨一、兩點，過軍哨才比較安全，因此早到了，就會找個地方休息。但那時一躺下來，根本睡不著，很自然就看到公安的帽子，帽子上的紅星是那麼清楚，根本睡不著。當時想不能這樣，睡不著就沒體力，因此我換個念頭：雖然戴著那頂帽子，公安也是人呀！人為什麼要怕人呢？這樣想過就比較不怕了。所以說為什麼會生氣，是因為自己有所欠缺和不足，才會易怒。

行為要無貪無著，才不會被別人牽著鼻子走。

密勒日巴道歌也提到「無貪、無執、貫徹始終，即是行持之要義。」很多人都活在自我的牢籠當中，只允許自己和少數的朋友和親人互動，所有通往其他世界的道路都被關了起來。我們完全忘記了自己賴以為生的各種事物：用的金錢、穿的衣服、吃的東西、閱讀的書本，都需要依靠他人才能取得，甚至每一口呼吸的氧氣，也是由大自然所提供。在如此貪瞋的牢籠當中生活，真是愚蠢可悲的一件事情。

我們一定要找到出口，用慈悲的力量、佛法的修持，打破這個貪瞋的牢籠。不然，只會被自己貪瞋的繩索捆縛，而任憑擺佈。

必須有前中後的次序，並時常努力的積聚福慧二種資糧。

本尊瑜伽、或者日常課誦的觀修等等，這些修法很重要，因為這是每天固定的定課，尤其當中有很清楚的前（前行）、中（正行）、後（結行），如同噶當派中提到的「初後修二事」，意思是前行（初）「發菩提心」和結行（後）的「迴向」是殊勝的，因為有了菩提心的動機，能夠讓所做的事業成就善功德；善功德能否成為菩提果位的因，就在於迴向和發願。同時正行的殊勝，是指本尊觀修、咒語持誦和禪定的修持等等。前行、正行、結行的圓滿是重要的。

必須發起慈心、悲心，而嚮往直接、間接的利眾事業。

竹巴袞列大師曾說：「與其觀修佛陀的殊勝，不如觀修六道眾生苦痛來得殊勝。」意思是，當我們修持無上續或本尊觀修時，本尊時常有很多頭、手和腳，我們經常都無法觀想清楚而覺得頭痛；因此，比起觀修那些複雜的觀修法，不如思維觀修六道眾生的苦，來得更加殊勝、深刻。

眾生的苦其實不需要刻意觀修，因為我們每天都能看到，但是我們觀修慈悲時，不僅是要看到，而且真正將眾生輪迴的苦痛情況放在心中，就像自己想要得到快樂、離開痛苦一樣，其他人也是一樣想要離苦得樂，帶著這樣的同理心，多去鼓勵和關懷他人。

尤其修持悲心時，要觀想「我就是他，我正在經歷著他的痛苦」，這種方法稱為「自他交換」。「自他平等」的觀修，是指我跟他人的苦是一樣的，慢慢培養感覺後，進一步觀修本尊，例如觀音菩薩的修持，才會真正有利益。

這裡提到「直接或間接利益眾生」，或許

無法直接幫助很多人，但也不要放棄他，應該為他祝福和發願，例如坐車到德里的路上，會看到很多乞丐，有時候想給也給不了，因為乞丐太多了，而且聽說警察也會管制，因此，我只能把他們放在自己的心中。有時我們沒有辦法直接利益別人，但是為他祝福和發願，這就是間接的在利益對方。

過去祖師會在一天之中，把一切作為都轉化成利益眾生，像是《華嚴經》的〈淨行品〉也提到，例如綁衣束帶或開門、走路時都發願：「當願眾生，成就佛道」等等，提醒自己，行住坐臥都要把眾生放在心中，甚至只是一步，都是為了眾生。然而不可以把「間接利益眾生」做為逃避到山上、獨自清修閉關的藉口，只要有機會利益到別人時，都不可以放棄。

不論直接或間接，切記不要捨棄任何一個眾生。有時我們自稱為大乘的行者，一邊受苦薩戒，卻一邊捨棄著眾生，這是不好的。

總之，不論你身在苦中、快樂中，獨處或身處人群當中，都不要忘記三界眾生的痛苦；眾生的景象，隨時都清晰的展現在你心中，在你的眼前。

必須具有智慧和了悟，而對萬法不落於實體有相的執著。

對於實體有相的執著，我想舉個例子來說明，例如這次的英文翻譯，他是一位出名的大譯師，因為我們時常能夠在第十六世大寶法王的紀錄片中看到他。螢幕上看到的他，其實並不是真正的他，或許是因為他根本無法裝進去；雖然清楚看得到他的相，但並非真實的他。

各種因緣的聚合之下，顯現出一個虛幻的他。雖然他並非真實，但是還是有作用，例如可以聽到他翻譯的聲音，可以看到他的動作和手勢。

這樣一個在螢幕中顯現的譯師，從有顯現以來，就非真實存在。

但是在電視還未關掉之前，無論別人怎麼說他是虛幻的，還是無法讓他不顯現。如果說電視關掉了，他就從螢幕上消失了。說他消失，並不代表他本來真實存在過，後來因為電視關掉而使他消失，並非如此。而是誤以為他實有存在的迷惑幻象，停止了顯現而已。

這個電視的例子，是指受到暫時迷惑物所染污的例子，意思是因為一些暫時因緣聚合的迷惑之物，例如電視的螢幕、零件等等，而產生出一個暫時的、虛幻的譯師之相。除了受到暫時迷惑物所染污，我們還被究竟的、根本的迷惑，也就是無明所染污，因而執著萬法是真實存在的。

其實，萬法的本質即是空性；雖然說一切是空性，但仍會有顯現、有作用。總之，因為無明的染污，我們落入有相的執著，三界輪迴的幻象，也就由此而生。

我們以為事物是實實在在的東西，但其實沒有這樣實在、我們以為和想像的那樣實有，為什呢？因為它是空性，沒有實體，沒有真正的存在。但僅僅是一個顯現，是有的，因為因緣的聚合，會顯現出各種各樣的顯相，例如我們剛剛說的大譯師並沒有在電視裡面，但因為因緣聚合、電力的關係，顯現出大譯師；僅僅是大譯師的顯現是有的，但這個顯現，真的是大譯師嗎？這是我們要思考的。

結語：把佛法和慈悲，供養給大家。

這次課程能夠順利舉行，是因為很多具備虔信的個人和團體，直接或間接的給予了大力的協助。因此，要謝謝他們。

同時我要感謝上密院提供寬廣舒適的場地，讓我們能夠安心上課、聽聞佛法，而且還提

供午餐和不間斷的豐富茶水，這次課程若有任何功德，都是上密院的恩德，在此特別要感謝上密院的住持、秘書和每一位僧眾，謝謝他們。

《勝道寶鬘集》中提到「正法的功德」時說到，世界上所有的善妙喜樂，都是由於正法的功德而產生。今天，我們有機會在同一個壇城中，互相交流佛法，不只是文字語言上的溝通，我們心心相印，真心關懷彼此，無私地分享心中的喜悅，能有這樣的機會，都是因為正法的功德。

正法不在寺院當中，也不在經典文字當中，而是在我們每個人的心中，正法即是我們每個人心中清淨、良善的本質。

在這裡要再次謝謝每一位在壇城中的各位，因為大家的聚會，帶來了這麼多喜悅和快樂，謝謝你們。

我來到人世，轉眼已經 26 年，似乎做了些善事，讓暇滿人身具有一些意義，或許也沒做什麼事，只是讓地球多一個負擔而已。無論如何，我感恩這 26 年來讓我賴以生存的大地之母，我感恩父母親，感恩所有有緣的法友們。因為你們長期的支持與照顧，讓我能夠走到現在，謝謝你們。

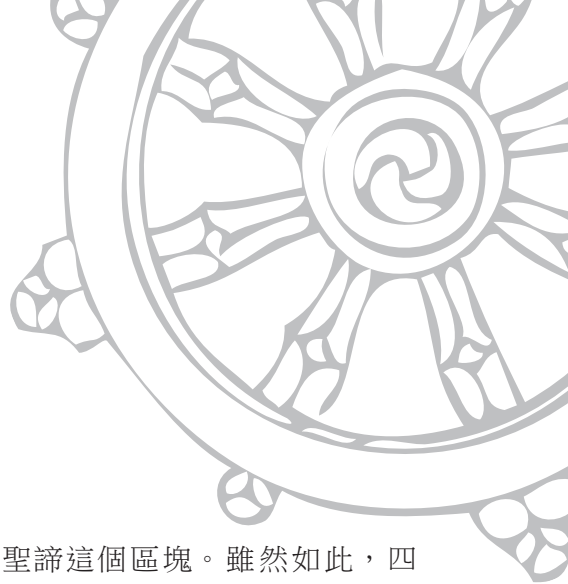
尤其要謝謝兩位翻譯。我認真想過，或許過去生中，他們二位是某某大師，而我是個翻譯，曾經拚死拚活地為他們翻譯過吧，所以今生他們兩個是來還債的。

我不會說法，坐在法座上，不是想要賣弄炫耀什麼，我不敢這麼做，也不需要這麼做。舉辦課程的目的，是我想把今生當中，自己最珍貴的禮物，也就是佛法和慈悲，供養給大家。或許無法馬上帶給各位利益，但是我相信，佛法的善種子，未來一定能夠成熟，成就廣大利益與快樂的果實。謝謝大家！

法王噶瑪巴 2010 年夏季課程·《勝道寶鬘集》釋論·第六堂課
日期：2010/06/20 印度 上密院

《四聖諦與十二因緣》

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西



緣起——此有故彼有，此生故彼生

四聖諦與十二因緣這兩者，可以說，講四聖諦就是為了講十二因緣，講十二因緣也是為了講四聖諦。

十二因緣的內容，事實上是四聖諦當中的苦諦跟集諦。苦諦有四相：無常、苦、空、無我；集諦則有因、集、緣、生。講苦諦、集諦的時候，會用這八相來講。而從某一個情況來講的話，就出現這十二因緣。講四聖諦，不僅講苦諦跟集諦，還會講滅諦跟道諦，所以四聖諦的範圍會比十二因緣的範圍大。而十二因緣沒有超出苦諦跟集諦這個範疇，只在講這個範疇內的内容，這麼說，十二因緣是不是比較詳盡的講苦諦跟集諦呢？其實未必，它只不過是局部性的講苦諦跟集諦。

從苦諦、集諦當中取出部分區塊來講，會談到二世因緣或三世因緣。我們在斷除輪迴成就阿羅漢之前，會造很多很多的業，而那些業就會有各式各樣的果報。單單是由一個業來說，它其實也有很多的果。就像一個種子，它會發芽、會開花、會結果，發芽的時候芽的顏色、形狀以及它的味道，跟開花時候還有結果的時候都不一樣，業也有它很多的果報。然而，十二因緣講的只是三世的這個區塊。某一個前生造什麼樣的業，導致它成熟的時候會發生什麼樣的六道的果。

講四聖諦離不開講十二因緣，講十二因緣

也離不開講四聖諦這個區塊。雖然如此，四聖諦的範疇裡頭，不僅包含十二因緣根本不會包含的滅諦跟道諦這個部分，而且也包含十二因緣無法包含的其他苦諦和集諦的許多内容，十二因緣只是抽出其中的三世因果這個部分來談。

十二因緣圖

十二因緣圖，或許要稱為四聖諦圖還更貼切。十二因緣圖中有四個同心圓圈，只有最外面第四圈才是講十二因緣的畫面，裡面的三圈不是。圓圈上方有佛陀跟月亮。月亮代表的是清涼，也就是滅諦的部分。佛陀的手指向月亮，意思是指向清涼解脫的目標，也就是道諦的意思，佛陀跟月亮在輪迴的外面。整個輪迴是由貪、瞋、無明三毒引發出兩種業，而造就六道，以及十二因緣當中的七個苦諦。

圓圈裡頭的内容，包括了苦諦跟集諦。最裡面的一圈，豬含著蛇、蛇含著雞、雞又含著豬尾巴，代表無明生出貪、貪生出瞋、貪瞋又會生出無明。貪、瞋、無明三毒，也就是我們通常講的煩惱。接著第二圈是一片白、一片黑，代表白業跟黑業，也就是福業跟非福業。所以，第一圈講煩惱、第二圈講業，這兩圈講業跟煩惱，也就是集諦。當然，煩惱不止畫出來的三毒，還有六根本煩惱、二十種隨煩惱等等；業也不只有白業、黑業，還有無記業等等。第三



圈代表苦諦，外面是器世間的山河大地，裡面包著的是情世間的天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄在六道輪迴的眾生。最外圈是十二因緣，十二因緣包括苦諦、集諦。例如，無明是煩惱，行是業，愛、取是煩惱，有是業，這五項是集諦，此外都是苦諦。架住這四個同心圓圈的是恐怖的閻羅王，六道的眾生都在他的掌控之下，六道眾生徹頭徹尾的被閻羅王掌控著。若獲得滅諦跟道諦，就整個脫離閻王的掌控。

最外圈的十二因緣圖中，首先看到無明，無明畫的是盲眼的老人家。盲人最喜歡抓著外緣，象徵完全看不到的一個人的探索。無明有

很多意義，可以是不懂因果的無明、也可以是針對物理、化學來講與這些內容相關的無明，但在十二因緣當中的無明，指的是對真實義的無明，也就是有關實有執著方面。

行，畫的是陶匠，意思是在無明盲目探索的情況下，會做出各式各樣匪夷所思的陶器。

識，畫面出現一隻猴子。心，是要透過緣而執某一些什麼，可是這猴子就是一直跳來跳去，定不下來。這個猴子從這家的屋裡頭偷一顆糖果，又進到那家的屋裡頭偷一塊蛋糕，再爬到那邊的樹上摘一根香蕉.....。我們的識也是一樣，在六道中鑽來鑽去，我們就從牛的肚子

裡頭、跑到馬的肚子裡頭、跑到天人的肚子裡頭，無始以來在六道中輪轉。

名色任一之緣起。名色，即五蘊。色，指色、受、想、行、識中的色蘊；受、想、行、識是名蘊。為何要稱為名色任一之緣起？因為無色界沒有色法，只有受、想、行、識；色界跟欲界就五蘊都有。所以不能說名色的緣起，因為無色界沒有色，只有受、想、行、識。受孕的母胎，就好像有人、有東西的一艘船，船將人跟東西從此岸載到彼岸，名色（也就是五蘊，我的色受想行識）也會將我（有情本身）跟我的東西（有情所承受的苦受、樂受、各種受）從此世這邊載到彼世那邊。

六入，六根的形成。剛受孕的母胎像一艘空船，它有色塵的某一些部分，接著也有識，我們的第六意識會首先跳到這艘船裡頭。有了意根之後，接著由意根發展出第二個根，也就是身根。有了身根之後，接著會發展出第三個根，舌根，再接下來是鼻根、耳根、眼根。直到眼根出現為止，就結束了六入的狀態。識是根的主人，沒有識的根就像空屋，這個部分以有六扇窗戶的屋子為象徵。好像是剛蓋好有六扇窗戶的空房子，主人還沒有搬進去，而從第一扇窗戶裝好，到第六扇窗裝好為止，這就是六入的過程。裝好第六扇窗戶之後，就轉移到下一個——觸。

雖然十二因緣圖談到觸的這個部分，是以男女接觸的畫面代表，但事實上，觸的意思是根境識和合。例如，有眼根、接下來有境，由這兩者產生識，而這個識就可以看到境，這就叫根境識和合。當我們談剛受孕母胎中的父精母血，除了能說是身體的因素之外，還說不上有什麼。但漸漸的，意識會進來，命、意根、意識，這三者是同時發生、是分不開的，有命也就是開始在形成人，當六根六識具足，就是

人了。要談根境識和合，需再補充一些名色及六入的內容。當談名色的時候，談到五蘊，五蘊中有意識，既然有意識，就一定有意根。所以在名色的時候有意根也有意識，可以說有根有識，但六根尚未俱全，六識也未俱全。接著再談識。如果有識的話，就一定要有境。所以，根境識一定要合和，不合和是沒辦法成立的，只要識出來，根境識一定是合和的。重點就是說，先有根，接著有境，境照射到根產生識，所以說，當有了識之後，根境識合和，根境識鐵定就都有了。所以，當我們說名色任一之緣起的時候，如果單單只是講意識的話，根境識合和是有的；但若要問，有沒有身識？則要回答慢慢形成中。同樣，談六入的時候，雖然說有六個空窗戶，但事實上不會六個都是空的，意根的那個窗戶裡頭一定有識，而當身識出來的時候，六個根就都有了。六入的時候，六根具足，但六識未全。接著到觸的時候，六根六識，根境識才都具足了。

然而，從名色到六入，從六入到觸，切分點在那裡呢？考慮一下父精母血結合時意識投入的情形。在中陰生到處亂竄的心識，如果受到諸佛菩薩及三寶的加持，或者像破瓦法的作用發生，心識就不會投生到父精母血中，而會往好的地方去。控制投生的力量，除了法力，還有業力，與自己沒有業緣的父母，心識可以穿越而不投生；而遇到與自己有業緣的父母時，一碰到媽媽的肚子就被黏住，穿越不了。這樣的情形代表什麼？我們通常會講這樣一句話，往生投胎，一定要在有煩惱的情況下才能投胎；完全清淨的話，就沒有辦法投胎，會到很好的地方。如前所說，因為有煩惱、有業緣，心識就被綁在父精母血上，從那一刻起，就是名色。那個時候，因為有意識，所以有意根、也有命，由於生命已經進入了，名色從此開始。接著，

由於命，會產生身根，再由身根這個所依處漸次發展舌根、鼻根、耳根、眼根，當六根俱全時，才叫做六入的緣起。所以，名色的時候有沒有眼根？沒有。有沒有耳根？可以有。為什麼呢？因為當眼根發展出來的當下，就進入六入的階段，跳出名色範圍。進入六入階段後，六識要發展，但六識也不是一起發展出來，而是先有意識，接著身識、舌識、鼻識、耳識、眼識。除了意根和意識是永遠在一起、沒辦法分之外，其他的五識，都必須先有因（根），才有果（識）。六根六識的發展是重疊的，並非六根俱全之後六識才逐一發展。當眼識發展出來的當下，就進入了觸的階段，跳出六入的範圍。觸，指接觸外境。接觸外境時，一定會產生受。這麼說來，觸跟受是不是同時發生？小孩子亂抓亂摸的時候，是觸。當他知道這個好吃、這個好玩，這個碰不得，是受。

受的畫面是一枝箭射到眼睛裡頭，箭射到眼睛是多麼痛苦的事情，同樣的，我們會看到很多很多，好用的、不好用的、好看的、不好看的等等，由此而產生貪、瞋、嫉妒等。所謂的嫉妒，是不是像一枝箭射到眼睛一樣，很痛。

生，入胎的第一剎那叫生。第二剎那開始，生在老化，所以進入老，後面後面產生的時候，前面前面結束，所以有死。以佛典來說，老、死是分不開的，不老就不死，死跟老是分不開的。

流轉

十二因緣，講的是因緣，也就是業跟果，業果法。因素方面是無明、行、識當中的行，果是生。業是那一個？無明、行、識當中的行是業。行，是誰造成的？會談到無明。果或許在幾百年、幾千年之後才會出來，所以這個會

儲存在那裡？就講到了識。可是講到因的時候，直接的因是行，造成它的因素是無明、貪、瞋、這些，儲存地方是識。這個行會生什麼？會生生。老死是在講生的過患。生了就不好，接著來的第二刻起，就是老就是死，免不了的。所以就是說，它的主體是生，而老死是生的過患。

可以這樣說，真正的能引支是行，行的因是無明，它儲存的果是識。所生支是生，它的過患是老死。愛取有是能生支，愛取有是因，果的話就是名色六入觸受，它講的就是一個建設的過程。所以，無明行識帶來的是生，愛取有帶來的是名色到受，由此，就談到了複雜的能引支、所生支、能生支、所引支。

生與老死，跟名色到受，它們是從兩種不同的角度談同樣一件事情，是分不開。所以不是一定在一世？是一世，不可能是兩世。會不會這一輩子有生老死，下一輩子才出來名色，不可能。有了生老死，就一定有名色六入。所以它們一定要在某一世、同一世完成。同樣，愛取有也是分不開，一樣是在同一世發生。有沒有辦法這一輩子愛下一輩子取再一輩子有？不可能的。或者兩輩子，這一輩子愛取，下一輩子有，可能嗎？不可能的。愛取有講的是往生前的前三刻，所以愛取有不在同一世是不可能的事情。這一輩子的愛取，沒辦法滋潤下一輩子的有，有了愛，就一定會有取，有了取，就一定會有有，接著一定是輪迴。

另外一個問題，愛取有產生的那一世，會不會一定要有無明行識？那就不一定。無明行識可能是上輩子或上上輩子出來。行是業，那這個行是誰造成的，追究上去一定是有無明，有了無明，行是一剎那，當那一剎那一完，一定是放在識上了。所以無明行識也一定是在同一世。所以，我們通常講的三世因果或二世因果，無明行識一定會在同一輩子產生，那一生

所造的業，有可能在往生前由愛取滋潤而變成有。接著，下一輩子就是生到老死。這樣的話就是十二因緣在兩生裡頭完成了。有時候就像佛典故事講的，幾百劫之前造了什麼業，所以上一世才有愛取滋潤那個業出來，這一輩子這個人就碰到佛陀，佛陀在他頭上唸個般若心經，他就成就了之類的。所以，十二因緣，要不就是兩生完成，要不就是三生圓滿，不可能有四生，也不可能只在一世完成。一世的完成這個有討論，討論歸討論，不會歸類到正常的當中去發揮。有現世報，現世報的意思是什麼，今生罵老師、今生被車撞，類似這樣的因果會有。但十二因緣講的是身體方面，而不是其他方面，也就是引業方面。我們會說引業、滿業，滿業指的是有好吃的、有好喝的，沒好吃的、沒好喝的，這一類的就是滿。十二因緣當中的無明行識愛取有，所引的是公平的，只管你去六道的那一趣。可是到了六道之後，人跟人不一樣，是一個乞丐或一個總統，就是由滿業決定，這又是其他的一種業，而不是從引業出來的。

還滅

學十二因緣，從無明、行、識……這樣談下來，會談出一些業果。沒有煩惱的話不會有業，而煩惱，真正的煩惱，罪魁禍首其實就是無明。無明起了什麼作用，只能夠繞很多彎去講，像無明是我執、它會執著自相、會怎樣產生貪瞋癡根本煩惱、隨煩惱，根本煩惱會惹出多少事情，隨煩惱會惹出多少起心動念，還是什麼業等等等等。

可能的話，可以先把修持的重點放在十善十惡。因為，從動機方面來談，像廣論所說，如果沒有煩惱的話，以前造過的業不會滋潤出來，也就不會造新的業。但如果有煩惱而沒有

業的話，即使以前沒有任何的業，它也會製造新的業，更何況，以前有那麼多的業、舊業，因此會沒完沒了。所以，有無明的話，什麼都完了，沒有無明，一切才會圓滿。

除了了解空性而修空性之外的任何一個善，其實都叫做壓伏，或者說是暫時性的對治，包括求佛菩薩、唸誦釋迦佛讚這些，從唸誦到好好的聞思，到修菩提心等等，其實全部都是壓伏，事實上也沒有真正直接去對付煩惱，而是在比例上多造一些善，把惡勢力給比下去。當然，根本解決無明的做法是修空性，但這是比較高難度的一個修行內容。要能控制無明、修空性的話，行、識就不會出來的。

所以，兩種型態，佛陀選擇修空性、講般若經，所以龍樹菩薩也就寫了中論二十七品等許多直接講空性的法。跟著這些，也出來了像六祖惠能這樣一些大師。也因為這樣，佛教出來了很酷的一些人，不用拜、不用求、見佛殺佛、見魔殺魔，類似會出現這種事情，因為懂了空性，全部都解決了。問題是，這種直接講深奧法一開始其實不適合大家，因為，空性難懂，我們接觸不了，再不求佛菩薩增長善業的話，就什麼都沒有了。後來的方法就倒過來，從現觀莊嚴論的現觀到三士道，上士道也是在世俗菩提心這個區塊打轉，會強調循序漸進就是因為根器的緣故。針對大眾的根器，所以修行方式發展出不一樣的面貌，其實不衝突，兩個都是一樣的。

迴向

幸運的是，佛陀的教法在各大傳承的弘揚及護持下，在台灣的發展日益多元豐富，提供不同根器的佛弟子自由且大量的學習資源。感恩一切善緣，也祝福更多有緣人獲得正見。

做一個好人： 對在台藏人的 新春開示

甘丹寺北學院卸任住持洛桑才培仁波切



於達賴喇嘛西藏宗教基金會舉行的新年誦經

1959年，我們追隨達賴喇嘛尊者流亡印度。回首流亡路，當時所熟悉的只有藍天與綠地，其餘一切全然陌生。舉凡氣候、食物、文化或環境等等，都和西藏不同。但是，我們還是存活下來了，這一切都是達賴喇嘛尊者的恩德。我們為了求生存而離開家鄉，流亡印度、尼泊尔，到了異鄉他國，在達賴喇嘛尊者的恩德下，我們的生活有了改善，宗教得到傳承，孩子們可以去西藏難民學校學習自己民族的文化，也在外國的土地上建立了難民定居點，並在尊者的領導下日益健全發展。

雖然，現在我們流亡在國外的生活還可以過得去，但僅僅如此是不夠的，我們還要想到西藏境內的人民。在這方面，大家也要努力，不能因為我們可以生活無虞就漠視西藏的苦難。如果我們僅僅滿足於糊口的話，那麼西藏境內的人民怎麼辦？我們一定要為西藏境內的人民著想，要幫助他們，幫助他們實現自己的願望，幫助他們爭取自由，幫助他們實踐自己的信仰自由。我們知道有很多西藏境內的人民為了這些我們已經擁有的權利而不惜犧牲生命，西藏境內的人民把希望寄託在達賴喇嘛尊者身上，因此，不論僧俗都要在尊者領導下積極努力，要時刻想到自己的責任，不要忘記。

但這樣說並不是要你們去仇恨中國、或排斥其他任何民族的人，更不是要你們去打仗什麼的。我們要的是解決問題，要尋求自由，這是合情合理的，這並不需要仇恨對方或排斥跟自己不一樣的人。慈悲、非暴力和寬容等一樣可以達到這些目的，而且更有效。所以，我們說我們是正義的，就是這樣子的。如果用仇恨、排斥的方式，得到的不一定是你想要的結果，是否正義也難說。

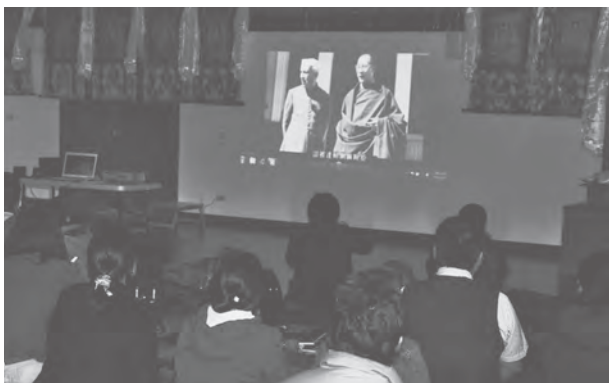
漢藏民族在過去的上千年裡，絕大部分時候皆和睦相處，鮮少衝突，彼此也沒有仇恨，不和睦的現象是過去幾十年才發生的。在達賴喇嘛尊者的觀念裡面，是沒有仇恨的，有的只是和睦、和解和共同發展。雖然中國政府對達賴喇嘛的想法無理指責，但在中國民間有很多人是支持的，這就是因為沒有仇恨，因為人的願望是一致的，自己希望得到的別人也一樣，自己不喜歡的別人一般也不會喜歡，因此，喜歡不喜歡是個人的觀念，別人不能強加。何況，我們還有共同的信仰。

我們的宗教是顯密兼備圓滿的，保存我們的宗教和文化、和藏語文，遵照達賴喇嘛尊者的教導去做，是非常重要的。

我們知道，在臺灣，有些藏人違背達賴喇

普賢行願法會

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事 黃瑞柔



《魂牽雪域半世紀》西藏流亡五十年影片在佛學會揭幕首播

嘛尊者，非常令人遺憾，那些行為是錯誤的。要知道達賴喇嘛是雪域西藏的救怙主，是觀世音的幻化之身，大家一定要了解這一點，並要為佛教正法的長存和宏揚而盡心盡力地做出努力。有關護法的問題，要懂得取捨，西藏之前就有吉祥天母，這個就夠了，沒有必要再見異思遷。這樣，只要我們同心協力，消除業障，我們就有可能早日獲得自由。

以我的佛學會而言，我建立佛學會已經超過十六年，平時我也很少有機會和藏人接觸。我的學生幾乎全是台灣人、漢人，但因為我們都是佛教徒，因此大家可以齊心協力地宏揚或保存佛教傳承，我們可以像一家人一樣。因此，不論任何地方，做一個好人是很重要的，都要做一個好的西藏人，一個善良的西藏人。

我的佛學會有場地，有必要時大家都可以利用，可以正當地使用。我們也免費提供房間供給基金會當倉儲使用，只要是為佛法或保存以佛法為基礎的西藏文化，我們都願意服務，人人都盡力提供服務是很重要的。一切遵照達賴喇嘛的教誨去做就好。

2011/03/05 於台灣藏傳千手千眼觀世音佛學會

尊敬的董舍仁波切、欽哲仁波切、堪布仁謙、堪布蔣揚羅薩以及各位仁波切，所有的堪布，所有的喇嘛，所有來自各地的佛友們：

大家好！大家吉祥如意！

非常感謝大家不辭交通食宿等等的的不便和辛苦，來參加這次的普賢行願法會。這個法會是為了紀念我的上師 大堪布貢噶旺秋仁波切 90 歲紀念而舉辦的。做為一個所謂的佛教徒，我稍稍的說明一下舉辦這次法會的緣起。

2006 年中，一個晴朗的早上，堪布拿旺蔣參、安琛喇嘛、阿襄喇嘛和我，在正法源中心做完綠度母共修的早課後，一起到附近的早餐店用餐、閒聊。當時我提到宗薩佛學院的建設經費已經籌措完成了，我還有一點錢想做一些有意義的事，安琛喇嘛聽了很高興的說：「老師，我一直想在佛陀成道的聖地菩提迦耶辦 Monlam(普賢法會)，您覺得怎麼樣？」當時我對 Monlam 一無所知，應該說是從未聽說過這個名詞，也不知道它的內容和功德利益。三位喇嘛：堪布拿旺蔣參、安琛喇嘛、阿襄喇嘛，在早餐桌上便開始為我說明法會內容，要準備的項目及費用，約略估計以後，我發現相當可行，便接受這個建議，大家都很興奮。接著，就是請求堪仁波切的恩准。堪仁波切對我十分慈愛，很快的就答應了我的請求，並決定在 2006 年 11 月 3 日，藏曆 10 月 1 日開始舉行。

我想參加過 2006 年那次祈願法會的人一定都會記得：由於聖地的加持力，以及堪仁波切聞、思、修、證四慧具足清淨的功德力，人人都感覺如同在阿彌陀佛的淨土修行般一樣的殊勝難得。趁著這樣的法喜充滿，我又再次請求堪仁波切准許我於 2010 年，仁波切 90 歲時再舉辦一次 Monlam 法會，仁波切慈愛的微笑點頭答應。

2007 年 6 月，我隨正法源小小醫療團，到宗薩佛學院探望仁波切，仁波切對我說，他想八月底到新加坡、馬來西亞和台灣。因為 2007 年不去，2008 年就更不可能了。堪仁波切明明知道自己老病纏身，仍然不辭千辛萬苦，由喇嘛札西頓珠推著輪椅，千里迢迢的飛來弘法利生。老仁波切如此這般為法忘軀的菩薩行，常常使正在台北正法源的堪布蔣揚羅薩、確尊阿尼和我擔心不已。

2008 年 5 月 8 日，我專程到北印宗薩佛學院探望堪仁波切，看到堪仁波切憔悴的病痛，我傷心的問仁波切，還要我做什麼事，儘管吩咐。堪仁波切溫柔慈愛的說：「沒有了，全部都做好了。」

2008 年 5 月 25 日，堪仁波切圓寂。

過了好一陣子的失怙神傷以後，我開始思考表達對堪仁波切懷思的方式，應該是凝聚宗薩佛學院全體的向心力，無論是在校或畢業的師生們，大家精誠團結，永遠不要忘記堪仁波切的聖僧典範，並且繼續追隨堪仁波切，往成佛之道邁進。想到這裡，我就請求堪布蔣揚羅薩支持舉辦 2010 年也就是今年的普賢行願法會。

我聽說「人有善願，天必從之」，決定辦 Monlam 以後，我便開始祈求宗薩欽哲仁波切能夠大駕光臨法會領導大家祈願。果真天從人願，當堪布蔣揚羅薩通知我，欽哲仁波切不僅答應參加法會，並且應允為我們僧俗二眾講解普賢行願品。我真的有中了樂透獎的感覺，既是興奮又是感謝。不久，我又在網站上看到欽哲仁波切的電子書：What to do at India's Buddhist Holy Sites，正是我想為台灣朝聖團所準備的內容，真是喜出望外。我請美惠和淑芬一塊兒研讀並

翻譯，沒想到在祈願法會一個多月前，9 月 14 日，台灣就發行了這書的中文版，書名是朝聖，我的驚訝和感激，真是無以言喻。

誠如宗薩欽哲仁波切朝聖這本書提到的一段話：「朝聖的正確動機，是要使我們培養智慧、慈愛、悲心、虔敬心和真誠的出離心。」我也在此真誠的希望我們每一個人都能真正的發起菩提心，也就是宗薩欽哲仁波切所說的：不是希望每一個人成為佛教徒，而是希望每一個眾生都能成佛。

第一天上課，我聽到仁波切開示：要證得無我智慧的佛果，好像遙遙無期，事實上，成佛的願望，如同芝麻可以榨出油來一樣，只要因緣條件具足，是可以成辦的。進一步的說：從最初的發心到最後的成佛的無數劫，在十地菩薩的眼中，不過如流星一閃。中間的過程，仁波切有一個生動的比喻：如同一個慈愛的母親，夢見自己的孩子被水沖走的著急、不捨，奮力營救的種種和過程一樣。我再三思惟咀嚼著這個故事，想到華嚴經、普賢行願品中，有兩段提到諸佛菩薩初發心的經文，其中一段是：言隨喜功德者，所有盡法界、虛空界、十方三世一切佛刹極微塵數諸佛如來，從初發心，為一切智，勤修福聚，不惜身命，經不可說不可說佛刹極微塵數劫一一劫中，捨不可說不可說佛刹極微塵數頭目手足，如是一切難行苦行。圓滿種種波羅蜜門。證入種種菩薩智地，成就諸佛無上菩提。及般涅槃分布舍利，所有善根，我皆隨喜……

另一段是：言常隨佛學者，如此娑婆世界，毗盧遮那如來，從初發心精進不退，以不可說不可說身命而為布施，剝皮為紙，折骨為筆，刺血為墨，書寫經典，積如須彌，為重法故，不惜身命，何況王位，城邑聚落，宮殿園林，一切所有及餘種種難行苦行，乃至樹下成大菩提。

這兩段經文提到的無量劫的難行苦行，就如宗薩欽哲仁波切所說的，不過是流星一閃，慈母一夢罷了。這樣想著，心頭一酸，忍不住熱淚盈眶。

祈願法會已經進行到第 8 天了，這幾天我

有時站在高遠處看整座的大覺塔苑，大家齊聚於菩提樹下誦經祈願的景象，有如大灌頂法會莊嚴美麗的沙壇城，心中無比的感動。然而，天下無不散的筵席，即使是佛法盛筵，也有曲終人散的時候，大灌頂的沙壇城終要破壞，辛辛苦苦做出來的繁華美景，全都收成一桶彩砂，付諸流水，同樣的，我們祈願法會的種種供養，鮮花、薰香、食子、彩燈、酥油燈…等等，全部都得撤離，收拾乾淨，好像這裡從未發生宗薩佛學院祈願法會一般。

雖然這一切皆如雪泥鴻爪，船過水無痕，我相信，每一個參與這次祈願法會的人都不虛此行。因為：

- 1.我們聽到了仁波切的開示如何不離菩提心，如何不捨菩薩業，如何成辦普賢行。
- 2.我們看到了宗薩佛學院的僧眾們是如何的精進修行：大清早便在大覺佛塔花園或做供養、或繞塔、或做大禮拜，或持誦經典、或獻曼達…這樣的精進修持佛法，對我們完全沒有出離心的在家人，不僅僅是感動、讚歎，更是一種激勵，一定要努力學習上求佛道下化眾生。
- 3.我們也看到了同樣是人類，但生活狀況有天壤之別。也看到了，雖是印度最貧窮落後的比哈省，所有的鳥獸蟲魚，在此對人類居然毫無畏懼之類的瞋心，安心的在這個大莊園中生生不息，看到這種景象，相信也能刺激我們對六道輪迴，業因果等佛陀教法的省思
- 4.當然，三不五時頻繁的停電，也讓我們體會無常，學習安忍……

相信這些特別的經驗，豐富了我們的心，也豐富了我們的生命。

回想自 2001 年 10 月 28 日初見堪仁波切他老人家，就像一塊超級大磁鐵，而我呢，非常幸運的是一塊含藏微量鐵礦足堪攝受的頑石，如果我夠資格成為一個皈依三寶的佛教徒，全是因為堪仁波切慈悲攝受和教導，並且給予許許多多的累積資糧的機會，以致得以因緣具足

的成辦這次的普賢祈願法會，也就是說我要：

- 1.感謝堪布蔣揚羅薩的大力支持，並為我一再的敬邀宗薩欽哲仁波切帶領我們在佛前祈願。
- 2.感謝堪布蔣揚欽哲，再一次精心籌劃並帶領包括堪布拿旺韋舍、貢噶巴滇喇嘛、堪布札西多傑在內的 21 位僧眾工作，承辦法會所有大大小小的事項，他們在我們之前兩個星期就開始在此工作，在我們離開之後，還要負責收拾善後，所有的苦勞全部默默歡喜承受。
- 3.感謝大家共襄盛舉，有了大家的參與，出家在家二眾的良好互動，如鳥的雙翼展翅飛翔，十分美妙。
- 4.感謝法王子董舍仁波切的大駕光臨，使得我們的祈願法會有皇室的貴族氣氛，也讓我們見識到法王子高貴而不失謙和的風采，讓我們對薩迦派的法脈血脈更加有信心。
- 5.最後要感謝的是宗薩欽哲仁波切親自蒞臨指導，仁波切以種種的善巧方便，不厭其煩諄諄教導，開啟我們晦暗無明的心。有人問我，怎麼請得到宗薩欽哲仁波切來參加法會的呢？因為自 2007 年在宗薩佛學院我就當面請求仁波切，之後又不斷的祈願，並敦請如堪布蔣揚羅薩這樣的有力人士，一再請求而成的。話雖如此，我聽說菩薩的慈悲化現常常是不請自來的。

因此，這次法會的行程，應該老早就在仁波切的錦囊中了，感謝仁波切！

最後，祈願這次普賢法會的所有功德，雖然僅僅如宇宙虛空中一粒微塵般微不足道，我也祈願悉皆迴向盡法界、虛空界一切眾生，願令眾生常得安樂，無諸病苦，欲行惡法皆悉不成，所修善業皆速成就。願諸見聞者，皆同法喜，同生極樂，謝謝大家！

三寶弟子 黃瑞柔 合十

2010 年 10 月 29 日

薩嘎達瓦

流亡者 格西強巴加措
(達賴喇嘛西藏宗教基金會首任說法師)
李貞慧 中譯



藏人們所稱的「薩嘎達瓦」是指藏曆四月。依西藏天文占星家的慣有說法，一年有十二個月，每次月相盈虧各十五天為一個月，稱為「達瓦」。十二個月皆有其特殊命名，每月名稱係以當月滿月時分最接近月亮的星辰名稱命名。四月時上弦新月漸增至滿月之時，「氐宿星(藏語發音：薩嘎)」是最接近月亮的一顆星，因此，藏曆四月便稱為「薩嘎達瓦」。藏人們非常重視「薩嘎達瓦」，認為「薩嘎達瓦」是累積福報最重要的月份，尤其最重要的是四月十五日這一天，我們所有佛教徒獨一、無與倫比的導師、淨飯王子獲得正等覺、成佛的日子，所有的佛教徒都會在此日憶念導師的恩德、祈願未來自己繼續追隨佛道、及短暫究竟希願皆能成辦之故，因此視此為最重要的節日。

殊勝的導師釋迦牟尼佛有十二相成道，其中特別著名、最稀有殊勝者共有四相。此示現人間殊勝四相為四個節日，且天道也同時視為節日，《方廣大莊嚴經》、《律經根本論》等許多經論對此都曾有過記載。這四相第一為佛降伏魔道，第二為佛成道相，第三為佛初轉法輪，第四為佛從天降世。印度以前便存在這四個節日：「水月」即藏曆一月，是佛降伏魔道的節日；「氐宿月(薩嘎達瓦)」即藏曆四月，是佛證悟成道的節日；「箕宿月」即藏曆六月，是佛初轉法輪的節日；「類宿月」即藏曆九月，是佛從天降世的節日。當佛陀教法在「祖孫三法王」時從印度弘傳到西藏，這些個別節日的習俗也隨著佛法流傳到雪域西藏。

一般而言，四月初一到十五在上弦月漸盈期間，藏人們認為這不只是集資淨罪、累積莫

大福報的最佳期間，四月十五日更是世尊釋迦牟尼佛入胎、成佛和涅槃三時合一的殊勝時日。這一天政府方面會在大小昭寺與布達拉宮舉行特殊的廣大供養，歷代達賴喇嘛皆會在這個殊勝時日猛力祈願並對佛像獻上哈達供養，後由噶廈政府官員們共同謁拜佛像行供祀。隨後，別於往常的騎馬出巡，此時改以步行拉薩林廓轉經，最後覲見達賴喇嘛尊者。達賴喇嘛尊者會向諸官員問安、並贈以茶、吉祥飯、卡賽(一種酥油炸成的麵食)及酸奶等享用。之後噶廈官員便步行到布達拉宮山後湖中的寨北龍王廟，朝佛並食午齋，隨後坐船遊湖。為使受佛法攝護的龍及土地神祇等歡喜，船上歌舞奏樂者等，或唱讚頌、或跳舞，或吹彈樂器來獻給神祇。四名噶廈官員為累積各自福德，會在這天特赦四名罪犯，並特准其他監獄的囚犯在這天離開監獄一天，到巴廓街向民眾乞討募款。以上所述為藏曆四月十五日當天的西藏習俗。

這天更有廣大眾多民眾在這天很早即起，在各自家中所供的佛像前行特殊廣大的供養，拜佛憶念佛的功德及恩德，並心誠意敬地祈願，隨後則外出繞「林廓」。年老者念著經繞巴廓街、年輕者則大禮拜繞林廓，如是到大小昭寺、布達拉宮為主的各處寺院朝佛；以堅定不移的信心及欣羨的好要心為動機，依各自經濟狀況，恭敬地對佛及僧伽行大小供養；同樣地，對林廓及巴廓街道路兩旁的乞丐們，不分宗教、種族與見解，以慈悲心策發，一律給予錢和糌粍作廣大財施，至今我們仍可親眼目睹此景象；還有對於特別在這天外放於巴廓街市集乞討的囚犯們，則以悲傷、失望、難忍的悲心，特別

布施食物、衣物、錢財等生活所需；對巷弄的流浪狗、天空中的鳥、江裡的魚、地上的螞蟻甚至連更小的蟲等以上有情，皆慷慨布施食物。性情良善、安適舒暢的藏人們相信，對貧苦無依者的無分別悲心見解及高貴良善行止的見、行二者，是自我改變一生僅此無二的根本之道。因此之故，對於藏人的節日，現今世界的正直觀察家有著新的特殊看法：「其他國家在節日時，除了舉國歡騰更是個人民眾家中親友團聚的歡樂時光，然而卻忽視身處周遭的貧苦乏樂者，如囚犯、乞丐乃至弱小動物，然而藏人迥然不同於他，政府顧慮到獄中囚犯，民眾不忘路上乞丐，甚至動物如天上飛鳥、水中游魚，乃至地上小蟻小蟲，都設法解除其苦、給與安樂。」

藏曆四月十五日這一天全數藏人戒吃青稞酒、肉，並整日茹素，下午到布達拉宮山後寨北龍王廟湖中坐船繞湖，藏人此時心中感恩值遇佛法，今天將全數行善；並以歡欣隨喜之心憶念佛陀及昔時前後抵藏地之諸班智達、大譯師等的恩澤，特別是達賴喇嘛尊者之恩。隨以歌舞作樂，引吭高唱「書詞」（記載大德事蹟的傳記）。

總之，自他短暫和究竟的永無止境安樂之果的薩嘎達瓦節日景象，是西藏民族平常即有的特色之化現：毫無分別的慈悲感受、對佛陀菩薩堅貞不移的勝解信心、以及艱苦來臨時堅忍不退縮的意志力與從中生起的智慧，這些皆是由佛法而來的，真誠、毫無虛假地清楚顯現藏民內心本質，及與其有關的與眾不同的風俗習慣方式之呈現。由於昔時藏人祖先的善良風俗，將可對未來的世世代代帶來歷久不衰的深遠影響，因此直至 1959 年之間的千年裡，在全藏地絲毫無損地受到維護。

雖然 1959 年時西藏人民形成了西藏境內境外兩部份，卻依然延續這樣的善良風俗。例如，以印度為主散佈於世界各國藏人們，還維持這殊勝的四個節日傳統。尤其在四月十五日時，政府機關特別放假一天，數千藏人及外國人聚集在印度達蘭薩拉大乘法苑，受持達賴喇嘛尊者傳授的《大乘長淨律儀》，同時尊者也

會講授深入且撼動人心的大乘佛法教誨；藏人在當天戒吃青稞酒和肉，及過午不食，並且對祖拉康內以釋迦牟尼佛為主的諸尊佛像舉行隆重盛大供養，藉以憶念導師世尊佛之恩德並祈願大乘佛法弘傳增上，祝禱達賴喇嘛尊者為主的不分教派的諸大德善士長壽住世，世界無災厲戰禍、和平安樂圓滿成辦，及內外藏人儘速團聚。總之，祈願盡虛空一切有情能夠離苦得樂，供養大乘法林週邊寺院的諸僧伽。這天早晨天還沒亮，老人就開始繞塔，年輕人大禮拜繞塔，心中持續不斷地作上述的祈願，加上以悲心猛力驅策，依自己經濟狀況隨分隨力地廣大布施給繞塔小道上及邁羅甘吉路兩旁的乞丐們等等。在人生的這一天，有意義地充分運用了此良日善機，再次憶念導師釋迦佛的恩澤，特別是我們所有雪域藏人唯一怙主達賴喇嘛的恩澤。並對自己當天所作的善行修隨喜，睡前則猛力迴向祈願來結束這一天，希望從今以後能影響自己造善去惡。

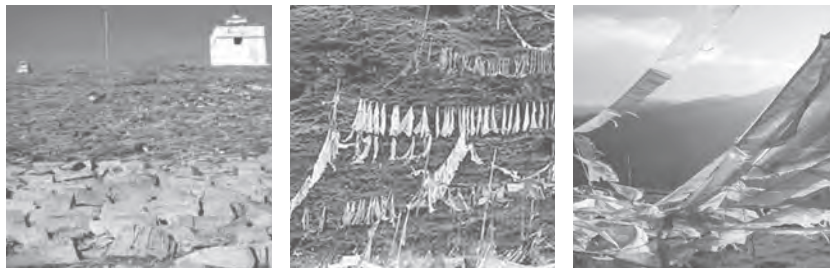
西藏境內 1959 年之後的數年，藏人稍微能從事與之前類似的佛行習俗活動，隨後中共文化大革命開始後即化為烏有，連平時年紀七八十歲的老人繞巴廓街，都要遭受中共辱罵懲罰。直到中共改革開放時，胡耀邦 1980 年到訪西藏後大力讚揚達賴喇嘛尊者，並准許藏民懸掛達賴喇嘛尊者的法照，才稍恢復一些原有西藏佛教文化傳統。胡實是一位眼光長遠、心胸寬廣的賢良領袖，然而，不幸地這些狀況在胡失勢衰敗後每況愈下。

現今中共嚴厲管制藏人，在西藏節日時不准各級政府官員及學校師生從事轉經繞塔拜佛等佛行活動，此種行徑在當今世上任誰看來，都是令人極端恐怖畏懼的本質；儘管官員及師生同樣身為地球人類一員，卻無法同等享有世人所有的宗教自由，實令人失望至極！以六十年的歷史經驗來看，中共刻意嚴格阻撓西藏年輕世代形成善良性格及高尚善行，如此惡行等同將未來和平和諧皆銷融殆盡，實是錯誤至極，應知人類自由絕不可掠奪，人類自由必須歸還！

（對本文有問題者，歡迎來信發問）

最後的施捨

雪域智庫



西藏人由於受佛教的影響，非常重視亡者死後超度等宗教儀式。度亡的儀式中，除了請僧人誦經（一般都要請僧人在家念七七四十九天，然後在來年的忌日繼續唸誦數日），其中最主要的就是上供下施（即供養「佛法僧」三寶或對貧病弱勢及動物的施捨，一般都是供養寺院、布施錢財或糧食給乞丐貧弱者），子女甚至為此不惜傾家蕩產。

歷史上西藏曾流行土葬，但自佛教傳入西藏後，西藏的葬俗就發生了變化。由於佛教影響，藏人認為身體不過是靈魂（或稱「心識」）寄宿的軀殼，根據緣起性空的思想，身體是由各種元素聚合而成的物體，當軀殼不堪使用致使靈魂離開後，軀殼就失去意義，與其他動物的屍體一樣，只是一個沒有生命的物體而已。因此，西藏佛教的觀念不重視對屍體的禮儀，很少有人會裝扮屍體如化妝或穿壽衣新裝等，即使有，也僅僅被認為是對家屬有意義（使家屬心理可能會舒服一點），對亡者並沒有任何意義。而對亡者有意義的就是上述的誦經、供養或布施。

基於以上的觀念，西藏人認為如果把這個已經不能使用的軀殼（屍體）施捨給動物，自然就是功德一樁。西藏佛教極為重視臨死前的起心動念，因此特別重視這個被稱為「最後施捨」的傳統。其中最流行的所謂天葬（鳥葬）、水葬就是在上述佛教思想影響下產生的葬俗，其涵義是將自己的屍體施捨給動物。傳說西藏佛教覺囊派的創始人帕黨巴桑杰去世前，立遺

囑告訴弟子們將他的屍體施捨給動物，而且，動物吃飽後就不會傷害其他生命，等於拯救了其他生命，功德無量。從此，西藏人就形成了臨死前留下遺囑要求將屍體施捨出去的傳統。其他如火葬（被認為是一種供養）、水葬（向魚類施捨屍體）、野葬（向鳥獸施捨屍體）均源於此上供下施的理念。

死亡後的流程

死亡後的葬禮流程大同小異。人死後，立即向僧人報告，請他念誦度亡的經文，以超度亡靈，防止靈魂（心識）誤入歧途。向諸佛菩薩祈禱，讓亡者轉生極樂佛國淨土或儘快轉世投生到佛法盛行之地。藏人相信人死後還要根據自己的善惡因果報應投胎轉世，其過程艱險漫長，為此，亡者要靠活人通過葬禮、點燈、誦經、布施等，為亡者增加善業，除去或減少惡業罪過，順利通向光明，以求來生轉世在具有成佛條件的環境內。

一般而言，根據西藏佛教，六道輪迴中的人間、天人、非天被稱為三善道，地獄、餓鬼和畜生被稱為三惡道。因為三善道都可以聽聞佛法，因此會祈願轉生三善道，尤其是人世間佛法昌盛之地。這是因為天界雖然壽命很長——動輒幾千年，可享受所有的榮華富貴——只要想到就幾乎都能得到，但也因此，轉生到那裡的生命會耽於逸樂而不思進取，而天界終究還是在輪迴中，等業力資糧耗盡，難免會重墜輪

迴的其他世界。而非天，雖有佛法，但因轉生非天的生命會為神通等原因而相互嫉妒和爭鬥，因而很難專心向佛。唯有人類由於壽命有限，生老病死的苦難和無常脆弱的生命時時提醒著人類，促使人類思考和進取，因此轉世到人世間佛法昌盛之地被認為是最有可能達到成佛的結果。因此藏人認為如果不能投生到佛界，那就最好轉世到佛法昌盛的地方。若人間沒有佛法，則祈願轉生其他佛法昌盛之世界。

向諸佛菩薩祈禱的程序完畢後，才能動屍體。在沒有僧人的地方，親人除了念誦六字真言等通俗經文以外，有些家屬還會在剛斷氣的亡者的耳邊反覆告誡他專心向佛祈禱，不要留戀家人和世間物等。亡者家屬也盡量克制不能號哭，因為這會使亡者懷念家人、留戀世間而影響其專心祈禱和奔向中陰之路。

一般而言，亡者若為僧人，其屍體會被收成禪坐姿勢，而有些高僧臨圓寂時自然成坐姿入定。而在家人的屍體一般是捲曲起來，並把頭彎與兩膝之間，成嬰兒投胎姿勢，但也有一些地方將屍體捆綁成盤腿、雙手合十狀。屍體一般根據高僧的卦示要在家中停放三天左右，但如果是年底，則必須在新年之前處理屍體。期間先請僧人來度亡念經，以超度亡者靈魂，出葬時間一般要經過卜卦擇定吉日。出葬送殯的方式並沒有一定的規定，在一些地方，子女或親人會輪流背著屍體以順時針方向繞轉寺院或直接將屍體送到寺院。不論那種方式，寺院的僧人在看到屍體時都會集體為亡者念經超度，然後送到天葬場或採用其他葬禮。在衛藏等地區則是直接從家中將屍體擡到天葬場，然後再請僧人念經超度。

處理屍體的方法最普遍的就是天葬（鳥葬），此外還有塔葬、水葬、火葬、野葬、土葬等。一般而言，不論何種葬禮，由僧人直接處理被認為是最佳的，在西藏東部，處理屍體的都是寺院的僧人。（如 2010 年發生大地震的青海玉樹，幾千具屍體都是由僧人直接天葬、

水葬和火葬，因為屍體太多，其中絕大部分採用火葬。）但在衛藏地區卻有專門的擡屍人，他們是在家人，而且這工作並不被認為是高尚的職業。僧人處理屍體不僅使亡者家屬感到極大的寬慰，而且會使僧人更能感受生命的無常，從而增進他們的宗教實踐或修行，因此，那些處理過很多屍體的僧人會受到人們的尊崇。

最後的施捨：一、天葬（鳥葬）

天葬就是把屍體餵給鳥類。把屍體放在天葬台後，點燃松柏，其上再撒上糌粑，香煙一升起，便引來鷹群。鷹群會在上空盤旋，或降落到附近，靜候完成宗教儀式。當天葬師將屍體固定後，在屍體背部劃開，鷹群就會一擁而上，搶食屍體。等表面的肉吃的差不多了，天葬師上前將剩下的屍體肢解，砸骨成碎，摻拌糌粑，供鷹啄食，以吃光為吉利。因為藏地民間習俗認為生前作惡多端，為非作歹的人死後，鷹不吃這種人的肉；由於很多時候會出現鷹無論如何也不肯吃一些亡者屍體的現象，有時同時送來幾具屍體，幾十成百的鷹群拼命搶食其中的一些屍體，但對旁邊另外的屍體卻不聞不問，這些都助長了這種民間的觀點。

在西藏因麻瘋病或其他重大傳染病去世者不能實施天葬，因為擔心將病傳染給鳥類，有失施捨的原意，此外在很多地方還不允許亂倫者等死後天葬，這兩類人一般只能採取土葬。

二、塔葬

塔葬是一種高層次的葬禮，只用於高僧大德或大仁波切。塔葬習俗源自印度。相傳釋迦牟尼圓寂後，他的遺體由弟子和信徒火化，其舍利被揭托等八國的人們分別引去，建塔供奉，這就是塔葬之始。這個習俗被佛教弟子們沿用，後來轉變為將真身存在塔內供奉。西藏實行靈塔，已見史書記載為公元八世紀，在桑耶寺旁



十世班禪喇嘛靈塔

的山腳下，為印度僧人蓮花生大師修建了第一座靈塔，距今有一千二百多年的歷史。其後如格魯巴創始人宗喀巴以及其弟子歷代達賴喇嘛、班禪喇嘛和甘丹赤巴、其他大仁波切等地位顯赫或事業有成的高僧大德一般都採用塔葬。

由於西藏歷史上高僧輩出，因此在西藏的許多地方都有靈塔，只是在中共侵佔西藏後，大部分靈塔在民主改革期間被摧毀，餘者也皆在文化大革命中摧毀殆盡。如格魯派創始人宗喀巴圓寂後，就在甘丹寺修建靈塔供奉，成為甘丹寺吸引信徒的重要文物資產，但在二十世紀六十年代的「無產階級文化大革命」運動中，寶塔被摧毀，宗喀巴的遺體還栩栩如生，但卻被刻意踐踏。

從五世至十三世達賴喇嘛（缺六世）的遺體也塔葬於拉薩布達拉宮內。五世班禪喇嘛到九世班禪喇嘛的遺體塔葬於扎什倫布寺內，也在「無產階級文化大革命」運動中被毀。公元1989年十世班禪喇嘛將人民私下保存下來的五至九世班禪喇嘛之部分靈骨建一合葬靈塔於扎什倫布寺。靈塔本來只有一個法體，五人合葬靈塔在西藏歷史上是絕無僅有的第一次。

十世班禪喇嘛圓寂後，在後藏日喀則扎西倫布寺專門修建金、銀質靈塔及塔殿，其他地區的高僧大德圓寂後，有些也在本寺內建造靈塔供奉。靈塔是將高僧法體不動一刀一口，自口和肛門將內臟取出，再用各種名貴藥品和香料進行處理後，安放在用金、銀皮製成的塔內。塔上鑲以珍珠、瑪瑙、珊瑚、綠松石、玉石、琥珀、寶石

等各種珍寶，供奉在殿堂內，讓信徒禮拜。

布達拉宮內五至十三世（缺六世）達賴喇嘛的八座金質靈塔中，以五世和十三世的最高大豪華，高達十四點五八米。靈塔的建立主要是為了讓信徒瞻仰和供奉。靈塔的種類很多，有金、銀、銅、木、泥靈塔，它是根據仁波切的地位而定。傳統上金靈塔一般唯有達賴喇嘛才有資格採用，其他仁波切都是銀質靈塔。除達賴喇嘛和班禪喇嘛的靈塔分別建在布達拉和扎什倫布寺外，其他仁波切的靈塔分別存放在其所屬的寺院內供奉。

三、水葬

水葬是將屍體投入江中餵魚，有的是在屍體上綁上重物直接投入水中，也有將屍體肢解後投入江河急流中的。在一些大江大河域採用此種葬法。另外嬰兒夭折後一般都是用水葬。

四、火葬

火葬是西藏傳統的葬法，尤其是僧人或地位尊貴者常用火葬，並被視為類同供養。高僧骨灰或舍利子裝塔供奉，其他則將骨灰撒向高山、森林或江河之中 - 《唐書·吐蕃傳》也記載了藏人焚屍揚灰的習慣。火化時，請僧人誦經，邊誦經邊用酥油引燃，親友也來燒油，以示祭悼和供養。

五、野葬

野葬主要流行於藏北高原和西藏吉隆以及蒙古的極少數地區。一般都是將屍體馱到離家稍遠的山坡、山溝或草灘上，屍體赤裸方便鳥獸吞食。過 10 天半個月後去看，待屍肉被鷹吃盡後，將骨頭就地埋葬。另外也有死後將屍體赤裸放在臨終時的位置上，家人帶著帳篷搬離。隔一段時間再回到原地看是否被鳥獸吃盡，然後再將骨頭埋好。

六、其他的葬俗：

在西藏，土葬（亦稱「石棺葬」）雖是西藏最原始的習慣，但除了康區少部分地方以外，現已很少見。傳統的土葬，是以石片砌墓，屍體蜷曲下葬。因此也被稱為「曲肢葬」。大部分地方，那些土葬的屍體，幾年後還要挖出來，由高僧以火供的方式火葬，因此也被稱為「多次葬」。此外西藏還有崖葬，就是將屍體葬在遮雨、通風、蔽日、乾燥的自然崖洞內，用石塊封上洞口，這應該是土葬的另一種形式，在少部分地方仍在使用的。

以上葬法在進行之前都要舉行宗教儀式，但藏人幼兒夭亡，死後不舉行葬禮，靠近江河流域的居民直接將屍體投入江河之中，在沒有大江大河的地區則把屍體放入陶罐中，蓋好埋在野外或專門安葬幼兒的墓地，然後再請僧人誦經超度。

葬禮的習俗與禁忌

人死亡後，在屍體旁點上油燈，作為供養，也有的解釋為是為亡者靈魂在陰間作指路明燈，不使他誤入歧途。西藏人的葬禮中最看重的是舉行各種的宗教儀式以及上供下施，認為這是唯一對亡者有益的儀式，不像西方或中國送花圈、奏哀樂等習慣，也不布置專門靈堂（宗教高僧遺體放入經堂或專門的佛殿內），不燒

紙錢，親人不戴孝，送葬不放鞭炮，不奏樂（宗教高僧出殯要奏樂）。

在西藏，人死亡後，家人在四十九天內不梳洗打扮，取下一切裝飾，不歡笑，不高聲說話，不穿新衣服，更不唱歌跳舞，前來弔唁的人也要遵守這些規矩。一家有人死亡，鄰居、村寨在七七四十九天之內不辦喜事，不唱歌跳舞，如遇到經占卜早已選定吉日，無法更改延期時，則攜禮向亡者家取得諒解同意，送上一些錢、糧、酒和其他物品。如果在節日前去世，同村的人除了小孩外大人不過節，同時也會降低節日的喜樂氣氛；有些地區村裡若有人死亡，全村在三天之內不下地勞動，以示悼念。各種習俗因地而異，種類繁多，不勝枚舉。

亡者家裡每過七天要為亡者誦經行善，舉行各種超度亡靈的法事，到寺院供燈添油，施捨乞丐，餵食野狗，希望為亡者增加善業，早日投胎轉生人間，一直做到七七四十九天圓滿。在此期間，家人禁忌殺生，雖吃牛羊肉，但不親手宰殺。

到了最後一個七時，親朋好友、鄰居、村民都來舉行較大的祭祀。四十九天一過，一切恢復原狀，藏人認為亡者的靈魂已投胎或進入另外一個世界，他（她）與活人已脫離了一切關係。因此，西藏人不祭拜祖先，人們在想念死去的親人時，會為亡者點燈和做法事活動，藏人認為不論死者轉世何處，這樣還是有助於其累積功德善業。此外，人死後，相當忌諱提起亡者的名字，一般都以「亡者」代稱。亡者生前的衣物和裝飾及其財物，一般要將其中一部分或全部布施供養寺院或僧人。

西藏的喪葬禮儀與西藏人的宗教信仰息息相關。大小乘兼備、顯密圓融的藏傳佛教，相信業力是決定命運的關鍵因素，其空性思想使佛子遠離貪愛執著。所以，由此衍生而出的西藏喪葬禮俗，與中西方的禮儀大不同，而是善盡其用，利他為最，將亡者的遺體布施給鳥獸蟲魚。最後的施捨，成就了人生的圓滿善行。

玉樹，我魂牽夢縈的家鄉（三）

天葬

達瓦才仁

因為地震，我寫了兩篇回憶家鄉的短文，承蒙《西藏的天空》主編的抬舉，認為從這些生活的點點滴滴，可讓台灣讀者更貼近西藏，鼓勵我繼續書寫，只好勉力而為。

年少時期，文革剛結束宗教尚未恢復時，每年夏天我都要到野外去放馬。因為沒有自己的牧場，所以放馬的地方都是在別人的草原上——幸好人民公社制度，並沒有人關心草地被外人用來放馬。平素放牧的小平原對面是「碧」山溝，沿著溝口往溝裡走約半個小時就到「文成公主廟」，從溝口往南順山腳騎馬大約十五分鐘處有「度母崖」（鄉里傳說懸崖上有自然顯現的度母像而得名），由度母崖再走十分鐘左右就是天葬場。

有一次，父親告訴我度母崖的傳說——在這個懸崖頂上，曾有一座寺院和八十名得道高僧，一夜間，眾僧突然騰空而去，寺院也消失了。及長方知，度母崖的寺院大有來歷，竟是西藏佛教止貢噶舉派創始人覺巴·吉典貢波所創建的第一座寺院。只是後來不知為何，離開當地到衛藏地方傳衍止貢噶舉法派。該派在台灣也有很多的信眾。我想，父親所說的八十高僧騰空飛去，應是他們離開當地情節的民間版描述。

度母崖天葬場在一個山腳的平台上，除了

一大塊巨石與一座寶塔廢墟外，當時並無其他任何建築或裝飾。由於水草豐美，我和同伴不時會到天葬場一帶遊牧，也曾在度母崖腳下的寺院廢墟中野餐。有一回，我見到荊棘叢中有條黑白相間的長繩，興高采烈地揀回。同伴和我一樣是「新時代」的人，他也覺得我撿到了寶。幾天後，父親送來食物，看到繩子問明來歷，笑著告訴我們：「這種黑白相間的繩子是用來綑綁死人屍體的。」我倆聽了十分緊張，父親卻說這有什麼關係，還給我們講很多諸如「瑜珈行者沒有忌諱」等及有關死亡和天葬的故事。

當時，前來天葬的人並不多，因為附近沒有人，牧草因此豐茂。有一次，我獨自一人在天葬場對面的河邊紮帳篷。不料第二天清晨，天還未亮就傳來呼喚的聲音，我走出帳篷時，看到三個人，原來他們想借我的灶燒水做飯。在草原上，所謂的灶不過是三塊石頭擺放成三角狀，上面置鍋便是。來人所以要借用我的灶，並不是找不到三塊石頭來疊灶，而是因為在任何地方起灶燒火，都可能會燒死地表下面的蟲子等小生物。因為我已經燒過火，會被燒死的蟲子等小生物應該也已經死完了。因此，他們用我的灶，就不會再傷害生命。藏人由於信仰而視殺生為罪惡，尤其是家有親人死亡時，避

免殺生害命等惡行尤為重要。

然後我看到不遠處還有另三個人，趕著一頭馱著物體的犛牛正走向天葬場，我意識到馱的是屍體。雖然我早知道天葬，但還是第一次看到，心裡很是緊張與好奇。那三人走到天葬場巨石前，那個穿長擺裙子的天葬師把屍體從牛背上放下來，然後三人一起圍坐在屍體旁，遠遠看著的我猜想天葬師和助手們應是在念經，因為此時，我這邊的三位家屬也開始輕聲地念經，其中一位婦女默默在流淚。

一會兒，那三人站起來，剝除屍體的衣服，讓赤裸的屍體躺著，穿長擺裙子的天葬師不斷地揮著右手，似乎是在供養，另兩人在旁邊點燃松柏。煙霧裊裊中，我看到周圍山坡上已經「蹲」著幾十隻老鷹，還有多隻在空中盤旋。隨後，天葬師用一把尖刀在屍體背上劃了長長的一道……

由於身邊有亡者的親屬，我不好意思一直盯著天葬場看，只能一邊進進出出幫他們點火燒茶，一邊偷偷地瞄看。這時，十幾隻老鷹已在搶食屍體，有些老鷹甚至從天葬師的兩腿間伸頭進去搶奪，天葬師則不時把手中的肉扔給後面吃不到的老鷹。屍體的脖子上隱約可見有一條繩子固定在木樁上，幾隻巨鷹拉扯屍體，搶到肉就跑，還一邊吞食……

接著三人拿起大石頭與斧頭，砸碎屍骨，餵食老鷹。待太陽出來時，屍體已被鷹群食盡，老鷹也飛回山腰曬太陽。山上那三人向帳篷走來，前兩人筆直走向帳篷後的河邊洗手，但那穿長擺裙子的天葬師卻僅僅是把兩隻手在沾滿露珠的草上隨意擦了幾下，就直接坐在我對面喝茶拌糌粑。我見餘人恭敬待他，話語間使用敬語，已猜到他是出家僧人。文革時期強制藏僧還俗，許多不願違背戒律的僧人，雖被逼改穿在家人藏裝，但會把藏袍的下擺放的很長。

可能是我的目光有些許異樣，天葬師問我：「孩子，你是不是看我不洗手就拌糌粑吃覺得

噁心？」我因怕亡者家屬不悅而不敢承認。天葬師繼續對我說：「牛肉人肉都一樣，不同的僅僅是想法。」他又用手指著心口說：「這個世界上所有邪惡事情都是從這裡想出來，最髒的是這裡。」那中年婦女在一旁說：「師父，他們是漢人學校的孩子，你跟他說這些沒有用！他們不懂。」天葬師說：「那不一定，看他熱心幫忙，應該是一個好人家的孩子。」接著又問我會不會念經，有沒有去過大日如來佛廟（即文成公主廟）？我說會唸六字真言，去拜過大日如來佛。我故意強調「拜過」，他果然很高興，不停誇我是好人家的孩子。

他們吃完飯就走了，離開前留給我一元人民幣，請我有空時燒柏樹敬神。但是他們走後，我也離開了——因為生平第一次看到天葬的場面實在是既震撼又駭怕。幾天後，父親來送食物，我告訴他所見所聞，我曾從書上看到中國學者說，西藏人所以天葬，一是因為西藏天寒地凍，沒有辦法挖掘埋葬；二則西藏人覺得老鷹吃了屍體後會飛到天空，等於把死者的靈魂帶向天堂。我問父親是不是這樣？父親回答說不是那樣的，他說：「西藏人可以挖地蓋房子，難道埋葬不了一個屍體？老鷹把人肉吃了後飛到天空，但那些吃下的人肉還不是變成糞便回到地面？」父親解釋：「西藏人所以天葬，是為了施捨。把屍體施捨給老鷹，老鷹就不必傷害其他的動物；把屍體水葬，是把屍體施捨給魚，魚吃了屍體就不會吃其他的小魚。」最後父親還說：「天葬是最好的葬禮，也是人生最後的施捨。施捨屍體，比散發糖果討真言要强很多。」

父親所謂「散發糖果討真言」，指的是當時我們家鄉的一種習俗——或者說在視宗教為犯罪的情勢下所產生的一種習俗。西藏人非常看重人死後的法事活動，但在文革中，不允許有任何的宗教活動，也沒有僧人。因此，文革後期開始，每當有親人逝世時，一些家人就會

到街上，向遇到的小孩派發糖果。我第一次得到這種糖果，記得是一個年輕的陌生女孩給我的，我當時還客氣不要，但女孩子一定要給我，也給了其他的同伴。當時除了過年，一年難得吃到一顆糖果，因此我告訴家人自己的幸運經過時，家人卻說在吃糖果前後一定要唸「嗡嘛呢叭咪吽」，而且要悄悄地唸，不能讓別人知道，否則公安會來抓父親。我說那我就不唸了，家人卻又說：「那個糖果是死者送給你的，如果你吃了糖而不替他念經，晚上他就會來找你，然後……」等嚇唬我。後來，這個風俗好像有些流行，我們小孩碰到送糖果的機率也越來越多了。在當時而言，「散發糖果討真言」應該是唯一能給死者進行宗教追思的變通「法事活動」。

我問父親：「我媽媽去世時，有發過糖果嗎？」父親說：「沒有，誰敢發？那時候死了人就像死一條狗，並沒有任何度亡祈福念經。」我五歲喪母，媽媽大約在 1967-68 年間的文革期間因產褥熱而逝，所以我和妹妹不知道媽媽的長相，但是我們都喜歡聽別人說我們長得像媽媽。父子相聚幾天後，父親離開我的帳篷回家，臨走前對我說：「你媽媽很可憐，死在沒有宗教的黑暗時期，以後如果你有機會，記得要超渡你的媽媽。」

後來，當我拿到第一筆工資的時候，第一個想到的就是我的媽媽。1992 年三月，我逃亡到印度，是年七月，達賴喇嘛尊者在庫努傳授時輪金剛大法會，當時我以媽媽的名義供養，但卻不知道媽媽的名字，因為西藏習慣在人死後不呼其名，每次談到母親，只稱「媽媽」而不稱其名，因此從來不知道她的姓名。那個登記的僧人可能常遇到這種事，他很豁達地表示無妨，提筆就寫下「達瓦才仁的媽媽」。我覺得這個辦法真聰明。但仔細看，由於收據前面已印有「死者」字樣，唸下來就變成「死者 達瓦才仁的媽媽」，似乎確認了我是死者，而不是媽媽。我很不甘心，後來有機會問父親時，

父親說：「不用寫你媽媽的名字，眾生為母，你只要為眾生祈福，就包括了你的今生和過去生生世世所有的母親。」我無法想像或考慮其他世的媽媽，我只想知道今生我的媽媽叫什麼名字，我還要年年為媽媽超渡祈福供養。

後來有一年到菩提迦耶朝聖，親眼看到萬名僧人在一起，重現當年那爛陀寺院萬僧學法的盛況，覺得機會難得，便打電話給父親，問爺爺奶奶的名字。我想父親肯定很希望為自己的父母親超渡祈福供養，父親卻說：「你就為一切眾生祈福供養，這樣就可以了，就包括了我的父母親和一切有情。」最終，父親還是沒有告訴我爺爺奶奶的名字。從此，我也慢慢地在供養祈福時，心裡雖然想到的還是自己今生的親人，但收據上祈福供養的目的則會寫上「為了一切如母眾生」。

而我的家鄉度母崖的天葬場，在宗教開放後，成為周邊幾十萬藏人死後的唯一歸宿。幾年前，中國政府在當地修建飛機場，一聲令下，就禁止藏人使用天葬場。藏人很不滿意，而且仍有很多人千方百計地設法把死去的親人送到度母崖天葬場，我的繼母在去年地震前幾個月去世，父親就告訴我繼母的遺體是天不亮就偷偷送到度母崖天葬場天葬的，言下似乎對此感到些許的安慰。

當發生地震時，無數人死去，而許多的傷患卻由於這個機場而保住性命，他們被飛機直接送到各大醫院，很多人都說幸好有這個機場。機場的便捷與天葬的需求，我不知道家鄉的人們會怎麼看待，也許他們希望兩者都能保全。其實，中國政府只要稍微考量一下西藏人的意願，修改一下政策方案或方向——畢竟家鄉有許多空曠無垠的草原，就可能皆大歡喜。但中國政府不屑於這樣做，傲慢到無意傾聽一個被征服民族的聲音。

顯然，在漫長的未來，這種被安排或被決定的命運仍將是西藏人揮之不去的夢魘。

給攝影機的祝福 及小指頭的慈悲

翁仕杰 (前台灣西藏交流基金會 副秘書長)



達賴喇嘛與倫珠梭巴格西 (左)

世人皆知達賴喇嘛被圖博人奉為觀世音菩薩的化身，是佛教慈悲關懷的最佳顯現。特別是面對中共對圖博半世紀多的殘酷迫害，以及北京對他個人諸多辱罵與不實指控，達賴喇嘛從不記仇，除了以非暴力的和平對話尋求解決之道外，更是把中國當成兄弟之邦，視漢人為手足，尋求漢藏民族的共存共榮。他真誠呼籲中共重視公正慈悲的價值，指出民主自由是中國進一步繁榮發展的必經之路，不只能解決中國內部日益嚴重的衝突對立，更能真正替中國在國際間贏得真正的敬重推崇，而不是只基於政商利益考量的表面屈從，內心卻不以為難難以認同，才是邁向大國崛起的正道。

達賴喇嘛這種對加害者的安忍與慈悲，可以站在敵人的立場為他們的利益著想，正符合大乘菩薩典型的利他行徑。身為法王，他已是最高聖者，具備這種非凡的胸襟修養，大家覺得是理所當然的事，沒有什麼好意外的。法王摩頂放踵全世界走透透，用最親切易懂的語言弘揚佛法的功績，讓達賴喇嘛幾乎等於慈悲智慧的代名詞，已經到達不必再加以證明視之為當然的境地了。

這些我們所熟知的達賴喇嘛印象是經過千錘百鍊的檢驗，在大眾媒體聚光燈下所顯現的事實。我們對法王的認識多數都來自於他的公

共形象，他那種在任何地方都可以那麼赤誠坦然，自然流露發自內心的慈悲本性，對我們早已失去真摯童心的凡夫而言，真的是一種秘密。我們不禁要問，他是怎麼做得到的？雖然大家都有自己的一套解釋，我個人有兩次直接的見證可以提供做為參考。

在 2007 年台灣西藏交流基金會曾經和公共電視台合作，準備拍攝一部有關流亡圖博的記錄片，也就是後來公視製作發行的「台北，西藏」。我們得知五月間達賴喇嘛受邀到美國威斯康辛州首府麥迪遜市講經。主辦單位 Deer Park 鹿野苑寺是我的根本上師倫珠梭巴格西教授所創立的藏傳佛寺，格西拉在 1963 被法王派到美國傳教，後來在威斯康辛大學麥迪遜校區當了三十年的西藏佛學教授，是把西藏佛學傳到西方的開山祖師之一。我在該校的佛學研究所博士班跟他讀了八年的經論，成了他的少數最後關門入室弟子之一，師徒關係密切。那是個有機會近距離拍攝法王的絕佳場所，所以我們這個記錄片團隊就到 Deer Park 佛寺去了。

當時我們在 Deer Park 和當地數百名移民該地的圖博人一起迎接達賴喇嘛的來臨，每次達賴喇嘛來此講經的住處。圖博人歡欣鼓舞滿臉笑容一路獻哈達給法王，我們的鏡頭捕捉了這些讓人深深感動的寶貴影像。法王在受到盛

大熱情的歡迎後，先進屋休息。我們知道他等一下會去 Deer Park 新建的大雄寶殿灑淨加持，因此守在他住的那棟建築門口外等著要拍他。我們的攝影師把攝影機架在離門口一段距離之處，由於安全維護的規定，那已算是頗靠近法王行進路線的地方了，但還可以直接拍到法王。不久後，法王從屋裡走出來了，看到了我們在那裡拍攝他，沒想到他突然脫離了原定的路線，直接朝著架在路旁的攝影機走來，彎下腰伸出手親切地拍拍攝影機，滿臉慈祥跟攝影機說了一句：「札西德勒！」然後就笑著走回原路，往新佛殿去了。

我們幾個人對法王突如其來的舉動都看傻了眼，尤其是攝影師更覺得不可思議。他說他當攝影師這麼久以來，從沒有遇到有人像法王一樣，會把攝影機當生命看待，和攝影機打招呼。我當然也大大地驚奇，這實在是在我的預期之外。可是我又覺得法王這樣做應該是有理由的，不是突發異想的無厘頭動作，因為他是那麼的自然親切。我想他一定覺得拍他的攝影機也很辛苦為他服務，所以一定要向前致意感謝一下。我深深體悟到法王的祝福加持是多麼的無限，對象不只是限於有情眾生而已，只要是他有緣遇到的，不管是有情的生命或無心的物件，他都一視同仁給予加持祝福。這是他「無所緣大悲心」的自然流露。

另外又有一次讓我感動莫名的體驗。兩年前台灣嚴重的八八水災所引發的土石流，瞬間奪走了小林村六百多條人命，重創台灣南部，連國際媒體也大幅報導。法王也立刻得知災情慘烈，表達希望來台為亡者超度為生者祈福的願望。國內由於顧慮北京的反對，最初拒絕達賴喇嘛的來訪，幾經民意的壓力，久違七年的第三次台灣之旅終於成行。法王人溺己溺的慈悲又再一次引發台灣人民對他的高度景仰，所到之處無

不溫暖人心散發光明，滿足大家對他的祈求。

在那次訪問之中，我有幸擔任法王公開演講的中文翻譯，深深體驗了他那浩瀚如大海般的慈悲智慧。在法王五天行程返回印度的前一天，達賴喇嘛西藏宗教基金會在他下榻的福華飯店安排了饒行午宴，我也受邀與會。席間法王親切地和大家閒談，彷彿是老友相聚般的自由自在，十分輕鬆愉快。在餐末甜點上來之時，法王突然伸出他的雙手給我們看。他說：「我的右小指幾年前在紐約機場被一位非常虔誠的蒙古人握得太緊，結果小指的最後一節就扭傷彎曲變形了。由於不會痛，我沒把它當一回事，也沒把它矯正回來。結果幾星期後，我的左小指在正常狀況下竟然自動彎成右小指的形狀，我覺得很好玩。你們看我的雙手又是完全對稱了。」法王講完後，一邊讓我們看他的手一邊開懷大笑。後來他又補了一句：「我想我的左小指不忍心讓右小指孤伶伶變成奇怪的樣子，所以要一起作伴。」

我當時也跟著法王一起笑，這的確可愛，連他的小指頭都那麼相濡以沫會自動調整成同一形狀，也免同伴落單。但事後我一直覺得這太神奇了，怎麼可能這樣？達賴喇嘛的慈悲心果然平等無二到裡外一致，法王對別人慈悲當然是不在話下，但連他的左小指頭都會自動同情右小指而自動扭曲，這是什麼神通境界呀！就好像台灣受難了，他不能不來分擔點悲苦一樣，完全是自然的反應。

這兩件親身見聞，回答了我的問題，為何達賴喇嘛的慈悲是如此無遠弗屆且渾然天成？那是他的本性，心中總有體恤關愛他人的空間與時間。就如法王最喜愛寂天菩薩所寫的祈禱文所言：「乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦。」願行一致是達賴喇嘛成為人間觀音的公開秘密。

管窺西藏的天空

姜淑惠 醫師



當強巴格西告知有一本新的雜誌問世，尊者取其名為《西藏的天空》。我好奇的習性，隨即興起「名」與「實」的關聯性到底是什麼？以下僅是我個人極其淺薄且狹隘，如以管窺視天空般的想法，野人獻曝，請多指正。

1998年7月我親自參訪西藏，前後一個月，每天都凝視著這片「不一樣」的天空。轉眼已13年，隨著時空，世事變遷，今天的天空與當年一樣嗎？

天空的變化，受到那些因素的影響呢？西藏的天空與世界上其他地方的天空，又有什麼差異呢？天空裡到底蘊藏著什麼啟示呢？千禧年後，世界上的天然災害，頻繁迅速且不可度測。大氣的變化與地上生物的活動息息相關，環境破壞，資源浪費，水源汙染，故種種破壞性累積成天地的反撲。

何以說「西藏是地球的屋脊？」，她獨自撐起這個重擔，負荷著地球上2/3人口有情生命的安危（歐亞的大川大河均發源於西藏），提供水源區的清淨，源源不絕，所以維護西藏

天空的清淨是全人類的福祉。西藏已成為地球的共同資產，人類存亡的生命線，因此不該歸屬於那一個特定的國家或私人團體所擁有，應以「天下為公」、「西藏為公」來思維。

「師法自然」是以大自然為師的鐵律，在西藏再一次見證這個自然老師的高瞻遠矚。凡是到了藏區，必會親自覺受到高山症。高山症實則是處於低氧狀態，生物體內的不適反應。西藏平均氧含量(45%~60%)乃大自然的天然調控機制，用以防患人為的破壞。一切的動作活動，都得步步為營，戒慎恐懼，自然阻斷了許多為所欲為的行為，自古以來就形成天然的屏障。地廣人稀，使水源、物資、空氣，不受任意汙染，進而保障地球生物的安樂祥和。

如今青藏鐵路拉薩站的現代化建築，與布達拉宮遙遙相望，儼然形成截然突兀的對比。西藏或許應該被相對性保護、眷顧，低度開發，限制人口輸入，才是地球之福祉。人定勝天的種種操作，商業化、工業化過度地刻鏤，顯然是有違大自然的法則，也是對聖地淨地的忤逆，



還給西藏應有的天空，密合宇宙千萬年常律；
也是地球長治久安的保障。

在藏區的沿途中，最為印象深刻者是，見識到藏民虔誠的大禮拜，匍匐前進，不畏風、雨、雪、沙塵、寒凍、烈熱、來往的車輛，更不在乎旁人的異樣眼神，這種巨碩的虔誠力量，到底從那裡生起？天與地在西藏遼闊的幅員裡，是那麼貼近，此刻的人物、房舍、牲口，都顯得格外渺小，謙卑的心莫名湧起。到了西藏，您必然會放下文明，科技，繁忙的生活方式，相對於缺氧的氛圍中，一口氧一口氣都繫念於「命在呼吸間」的覺受中。此刻再多對人的苛責，對己的慾求，都是無稽之談，更是愚昧的妄想。身處這種時空，自然而然容易覺悟。

當您第一眼看見西藏的天空，嗅到珍貴的清冷氣息，一種莫名的感動，雙淚潸潸而落下，遊子浪跡天下，惹了一身塵垢，一身疲累，回家的感悟突然湧上心頭，這也是許許多多的朝聖者，遊歷者共同的感受，原來生命在這一瞬間被「淨化」了。

遙想當年佛陀的高度智慧，把佛法誕生於

印度尼泊爾，弘傳遠至中國，南洋，卻封存保存在西藏。藉著地理環境的天然屏障，護地護法護人心。

千古以來高掛在天際的日、月、星辰，與我們所居住的地球，始終如斯地鑲飾於穹蒼中。太陽的溫暖如菩薩的大悲遍照大地；月亮的清涼，如羅漢行者的息滅生死，朗朗自照；滿天星斗如神秘的教法，能心領神會者則星羅如棋布，可指南引北，導引迷航；若不具此天文知識者，則茫然於星際，僅留下一句浩瀚無涯的歎息。果真佛陀的教法如日、月、星辰，徜徉在西藏的天空時，由於清澈，毫無汙染、噪音，更容易滲透浸潤有情的內心。無怪乎，西藏的天空，那麼具有震懾人心的感動力。

我們無法有神力去把西藏的天空，移轉到台灣。但是慈悲的法王及無數的師長，善知識，卻藉著這份雜誌，形塑一座時空與淨土，把西藏的天空，網佈在台灣，無雲無霧，無遮地圓滿傳布，利樂有情。

藉著這零碎的觀察，供養大家，感恩格西殷殷的教誨。吉祥圓滿！

相約雪域 給諾布的一封信

小蓉



親愛的諾布 Jigme Norbu La：

三月剛過，臺灣的氣候依舊還是起起伏伏。偶爾天氣回暖時，能感受點春光萌芽的綠意，似乎都還是和當初行腳時一樣。一樣詭譎的天氣，一樣繁瑣節奏快速的日常。你趕在去年 12 月 23 日自由圖行（Walk for Tibet）的活動結束後，立即回到美國。以為你趕回去擁抱許久不見的妻兒，回歸到丈夫與父親的角色。誰知稍後的問候信裡，你的回應是一連串的行腳計畫，其中包含再次造訪臺灣，沿著此次的終點作為下次的起點，環繞東部最後抵達台北。

這些都像當初剛開始時那樣。前陣子和夥伴們相聚咖啡館聊天，我們還在為了你當初臺灣行腳時最初規劃的路線開玩笑，覺得你一點都不了解臺灣的環境與媒體生態。如果梅花鹿和一些野生動物能夠選舉表態，或許你走的路線便能為西藏（圖博特）你魂牽夢縈的家園帶來自由。只是不管什麼路，你依然那樣傻傻的走下去。記得那天從龍山寺結束記者會後，我們就這樣一路從台北走到了高雄，13 天 407 公里的路程。還記得嗎？一位騎著摩托車帶著女兒特地繞回頭路追上隊伍的阿姨，只為了幫大家送上飲料與麵包。當小女孩對著你說：大家加油呀！雖然你聽不懂中文，但你的眼神跟小女孩笑容一樣燦爛。在新竹盧老師家中用餐時，

老師雙親拿著申請來的西藏政府藍皮書給你看時，你張開雙臂擁抱老人家的動作就像擁抱自己的父親那般溫暖，不需言語。

收到你的來信時，我其實非常焦慮。兩個月前就開始規劃行腳路線，敲定座談會場次，更不論活動前幾十場的馬拉松會議，夥伴們意見的修改爭論。我們因你而顯得更加忙碌，不停的在生活縫隙裡壓榨出更多時間來籌畫。很想跟你說，卓瑪的雙腿至今還有點漲痛，達禪巴雙腳破皮的地方新生的皮膚還很細薄，札西黝黑的臉頰依舊不見白皙，更不用說黃阿姨到最後幾乎是用意志力在追趕你的腳步。同行的夥伴們雖然還處在休養生息的階段，但是諾布，你什麼時候還回來臺灣？

記憶鮮明，那天夜裡緊急和夥伴們開車，趕至中正機場接你。你高壯黝黑的身軀在第一時間就緊抓住我的目光，你應該是我認識的西藏朋友中最高壯的一位。厚實魁武的肩膀，一樣沉穩無所畏懼的態度，基因裡埋藏一份身為雪域之子的驕傲，笑容裡有著相同的誠懇與堅毅。

諾布，我想我從沒真正的了解過你，只知道你有位美麗的臺灣妻子，三個有著和你相同堅強臉龐的稚子，有位擁有傳奇故事的父親。你在美國出生受教育，已經不太會說藏文，只

有透過自家餐館提供的傳統飲食裡，去細嚼父親濃烈的鄉愁，那份位在青海安多隱藏多年的酥油香。什麼樣的契機使你走上和父親一樣的道路，你從沒細說，彷彿你深知埋在基因裡無法拋下的重量，你並沒有選擇轉身離去。你的妻子是在美國求學時，到你家餐館打工和你相識進而相戀，你們有過一段快樂單純的生活，如同平凡夫妻相知相守。

我想起身為一個臺灣人，我和你都有著無法選擇的出身，有著一些歷史的包袱緊壓在肩上。在我這一輩的年輕人身上大多已經遺忘過

去那段灰暗噤語的歲月，長輩們皆經歷過戰爭的殘酷，壓迫與艱辛使得他們選擇保全生活來換取孩子們的平順。我還記得第一次對民主震撼的困惑，父親訂購的黨外雜誌送至家中時，單純好奇父親每每躲在小房間裡看的書，趁著父親外出工作還沒回家時，抱著那本包得厚厚的牛皮紙袋，躲進房內興奮的拆解。誰知映入眼簾的是一張



焦黑辨識不清五官的面容，那張失去生命汁液痛苦的表情，似乎還在控訴著更悲憤的來源。我驚訝到無法言語，呆然直到父親進入書房。之後那一年更像似急駛的火車，一路往前衝去。過沒幾個月的時間，我望著電視裡播放著一個稱為祖國卻極為陌生的國家，爆發了六四天安門事件。一群大學生群聚天安門高喊著要求民主。接下來每天都是清晰度不夠的新聞畫面，直至天安門前的民主女神塑像倒下，阻擋在坦克車前的身影太過單薄微小以致擋不住一連串解放軍壓制。而這些困惑在學校裡得不到解答，歷史與國文老師的訓言永遠都只有一句：作個

守法的好公民。那令我困惑的民主在半年後轉變為焦慮，當堂哥與同學站在當時的中正紀念堂大中至正的牌樓下高喊口號的照片被刊登在報紙上時，我看著上頭的鉛字印刷腦海浮現是那張當初讓我驚嚇無語的焦黑面容，身體湧出是顫抖不停的恐懼。我問父親，堂哥和同學們義憤爭取的改革，跟我在課堂上說台語而被老師叫去教室外面罰站的時候那種漲紅的激動是不是一樣的？我的父母跟老師一樣，老話一句，小孩子有耳沒嘴。那次學生的集體聚眾行動，黑色油墨印著：野百合學運。

諾布，不曉得你父親是否曾經告誡你，面對這條漫漫長路，即使這一路的孤獨始終和你相伴，你是否曾質疑那些歷史是非。至少我深感困惑關於我出生的家園，臺灣這塊土地上的人為了不同時期的殖民政府不停的妥協與退讓，時至今日依舊如此。以致我從不同的長輩身上得到的都是不一樣的答案。等我年長外出就學後才開始

明白，因為恐懼，他們早已習慣靜默、安靜地珍惜現在還算平順的日子，盼望的只有孩子們過著不匱乏的物質生活，追逐著存款數字的增加，未來生活舒適度的最高品質。但你們卻在努力試圖減少更多民族同胞的死亡量表。

有個中國佛教的神話故事，話說唐朝皇帝推崇佛教哲學，派了一位高僧前往天竺取經。當他在途中救出一位被人視為妖物的千年猴精時，猴精為了感念他，想用筋斗雲帶著這位高僧，不用一柱香的時間就能幫他抵達西天取經。高僧的拒絕令猴精不解，為何可以非常省時的方式不用，偏要花幾年的時間走到他一翻身就

能到的目的地？不都如此嗎？人們都習慣下意識去逃避令人不安與痛苦的事物，選擇轉身漠視是最快速的方法。工業革命之後的環境使得我們只想立即快速的解決當下的問題，物質文明只帶來用錢來衡量一切的思維。多數的人都為了滿足物慾捨棄了精神的富足，忽略了過程的啟發。神話故事裡著重的不在取得經書後的成果，而是途中唐僧與三位徒弟們一路收伏感化了迷失方向的眾生。現實生活裡你當然不是唐朝那位頭頂著戒疤的僧侶，也沒那種高超能力能幫助西藏立刻重回往昔美好。但你如同真實版本唐朝歷史裡那位堅持走到天竺翻譯佛經的修行者，而一路上我們只慶幸有緣作為和你有相同理念的夥伴。

當我堂哥為了抗爭可能畢不了業，可能因此入社會後找不到教職，代價是什麼？在我那時思考有限的腦袋裡實在不多，但伯父母們緊閉的雙唇，卻掩飾不了眼眶裡流洩出的驕傲。我還記得那種神情，長輩總想為我們承擔更多，好讓下一代的子孫們無憂富樂的活著。而你也已經是一名父親當然也有著為妻兒打造更美好未來的渴盼，背負開疆闢土的可能。

但是這段籌畫已久的路還是讓我們走的驚險，還記得之中的苦與樂嗎？在台中那天行腳的過程裡，正欣陪著你們，風雨中在砂石車旁穿梭，他一路從台中開車回台北的路上，眼淚沒停止過。介媚深感責任重大，沿途開車在隊伍後面，憂心著可能有隊員受傷或意外。凱榕在台南那站超前走在你的前頭，先行抵達當天路程的終點，你一晚都在說服她明天繼續行腳前進，偷偷告訴你，我們嚴重懷疑那是否打擊你的男性尊嚴。我們總愛開你的玩笑，在很多時刻片段，竊笑著不論當天行腳的路程有多長，你往後梳齊服貼的髮型始終不變。原來走過上萬里自由之路的鐵漢，也是個不折不扣愛美的

高原男兒，當每天夜裡你忙著整理一天行腳過程所發生的故事與照片，利用網路世界的傳遞，讓更多人看到對和平非暴力的堅持，我們卻是圍成一圈彼此腳底按摩享受短暫的肌肉鬆弛。你愛在一旁微笑觀看，似乎嘲笑著一小段的路程便能把我們耍弄得疲憊不堪。但你有時也像碎唸的老大哥叮嚀著不要吃太飽，多吃水果才能幫助身體代謝累積的乳酸。你那麼了解這些路途中會發生的退卻，不管是心理上或是生理。你一派輕鬆的回答著，走路對你而言是一種修行，當想到境內藏民的壓迫與階級歧視，你定能堅持的走下去。即便途中的雙腳腫痛不時在提醒你可以退卻的理由，你卻像孩子般拿到勳章的樣貌，急忙拍下你和夥伴們雙腳下每天都沒停止過出現的水泡，驕傲的訴說你有過更駭人的傷口！是呀！歷程裡那是你的勳章，閃爍著不曾萌生退意的榮光。

諾布，其實我有很多問題還想問你。記得走在西螺大橋上，對於君山急切的詢問，我們這些行動是否能真正幫助到藏人？何種方式能對精神上也算是故鄉的西藏提供一些力量？你拍著他的肩膀說著：你可以思考尋找自己的方式，但千萬別失去希望！一路追趕至橋頭，我的鏡頭下捕捉到你的畫面，是你臉龐略顯疲態的樣貌，但昂首闊步的姿態仍然扎實的踩在土地上。諾布，或許很多人已經遺忘雙腳可以奔向自由國度的感受，你沉穩的腳步提醒了我珍惜那美好的可能。有位住在達蘭薩拉的好友問過我，來自世界各地的旅客都愛西藏，追求心靈成長的人也愛西藏，他們著迷各項關於西藏的人事物，但是如果可以選擇，是否願意當這一世不自由的藏人。你可知道，這個問題我思考了三年始終沒有答案。現實雖然我們都沒有選擇出生何地的權利，卻能選擇我們想過的人生態度，還有承擔與否的自主意識。我不想隨

便回答這個生命哲學問題，但我問過爬越雪域追求自由的流亡人，身為西藏的一份子你感到驕傲嗎？

每場座談會，你總提出每位隊員都要到場的要求。雖然他們並非是媒體的關注焦點，每個場合裡你也總是不放過給予每個隊員掌聲讚揚的機會。幾次都和你建議，要多談些西藏問題與現況，但你的原則常讓我們有種溝通無用的沮喪。我一直不明白這點堅持，直到最近我們又聊起你，才明瞭你用意甚深。你從不消耗任何一位朋友的熱情，你明白每份支持的來源背後會吸引更多的力量湧入。這段路上的隊員們來來去去，你感激也看重，希望留下每個人的通訊方式。你戲稱說，以後不管走到哪裡，都會有朋友與你一路相伴。不管是否在臺灣，還是世界其他角落，我們都能彼此關心對方的近況。這是很簡單的道理，但你貫徹在每個環節裡，無人而不自得。

諾布，我才剛剛開始能理解你的想法，卻在知道你兒子在今年被改名為讓讚（藏語意指獨立）的時候，心頭翻絞出一陣酸楚。他才六歲已經開始有著無法任意拋卻的期許在身上，從你父親被迫離家到南方異鄉，之後轉至美國各地到處奔走為了社會烏托邦的理想。你和妻子有過單純幸福的生活，但沒多久你追趕父親的步伐，在行腳過程裡將家庭一切交給妻子看顧。你依舊是牛脾氣般的執著前進，後來你的父親年歲漸高，你毅然接下這份沉重的榮耀。父親過世後你更加緊步伐，彷彿背負著父親的身軀趕緊向前，一點一滴在落實他畢生追尋的理念。你跟我說臺灣的 MOMO 味道不夠道地，安多的麵皮會擀得更緊實。你從父親身上承襲的不單是一份理想，還有那份對故鄉家園放不下記憶的味蕾。

最近我們老是聊起你，一樣開你的玩笑，

也聊你所有走過的路、粗壯厚實的雙腿，和那 13 天日夜的時時刻刻。台灣今年春天來的太慢，起伏的氣候，讓人有點無所適從，櫻花卻意外的延長了賞花期限。他們說你和櫻花一樣在最美的時間離開，該替你開心也替你珍惜。札西說戰士一生最理想的歸屬是戰場，那是種驕傲的悲壯但不沾染淚水，是櫻花在盛開時伴著晨露的殞落，絕非枯黃腐朽的死亡。可是 Anita 每次談起你，還是一陣生氣，氣你的大意也氣你的提早離席。大海還保留著和你的約定，他總是信心滿滿沒有他開車引導，台灣東岸你將會迷失方向。希望你不會介意我老愛人前人後說你像隻台灣黑熊，但是從第一次見面到後來與你相識共處，這種奇特的連結想像，我始終不曾改變。可能是黑熊胸前特殊的 V 形斑紋，標記著勇士的符號。

諾布，你可還記得一些西藏古老的傳說，那些埋藏在雪域裡，從眾神居所的聖山上傳來，只剩高原吹拂的風還會解讀的話語。關於某些靈魂能夠跨越時空枷鎖，抵達眾生需要他的時刻。你此生最後的戰役留給我們珍若典範的點滴，已超越距離與國界。所以可否更改與你相聚的行程，請容許我們任性的和你約定，可否是在純粹湛藍的天空下，雪白的聖山裡，翠綠無垢的草原上，不需風來幫我們解讀任何語言，不需要長途攀越任何阻擋。你一定還記得那個地方，那是寫在我們信仰裡，刻畫在累世記憶深處的家園。相約在那裏可以嗎？我們還想聽著遠處寺院傳來的梵音，和你無憂寧靜地享受著眾神的關愛。我想你會明白我們的用意，當相聚的那一刻到來，呼吸的是真正自在的氣息，那期盼已久的自由。

謹獻給諾布的家人與 SFT-Taiwan
和所有為了西藏人權奮鬥的夥伴們

讀者交流道

讀者問：

我們看到西藏人常常唸誦「唵嘛呢叭咪吽」，請問，「唵嘛呢叭咪吽」是什麼意思？唸誦「唵嘛呢叭咪吽」有什麼功德？

雪域智庫答：

唵嘛呢叭咪吽！

西藏人在降生到這個世界的那一刻，聽到的第一個聲音就是「唵嘛呢叭咪吽」。當一個西藏人的生命結束時，他在這個世界聽到的最後的聲音依然是「唵嘛呢叭咪吽」。「唵嘛呢叭咪吽」是西藏人一生中聽的最多、唸誦最多的經文。

就像北傳佛教信徒常誦「南無阿彌陀佛」是一樣的，藏傳佛教徒也經常念誦「唵嘛呢叭咪吽」。藏傳佛教認為一切諸佛菩薩之身語意都含攝在「唵嘛呢叭咪吽」的音上，「唵嘛呢叭咪吽」是所有經典的根源或總攝。主張信徒循環往復持誦思惟，念念不忘，就能積功德，功德圓滿可以解脫。

「唵嘛呢叭咪吽」：象徵一切諸菩薩的慈悲和加持，尤其是佛之慈悲化身大悲觀世音菩薩的加持。觀世音在十方諸佛的面前發願要把一切眾生從六道輪迴的痛苦中解脫出來，並發誓：「如有絲毫倦怠，讓我碎身千片。」據說，祂首先進入地獄道，一路度化到天道，回頭卻發現之前度空的六道輪迴中又充滿眾生，而且還在不斷投入，悲慟之餘，祂對自己的發願產生了一剎那的疑慮，結果因之前的誓言而碎成千片，這時，十方諸佛從四面八方來幫助祂，以大威力讓祂復合，從此，就有了常見的千手千眼觀世音。如果說千手千眼的觀世音象徵著智慧和善巧的結

合，以及真實不虛的慈悲；那麼，「唵嘛呢叭咪吽」則被認為是觀世音菩薩的真言，是佛對一切眾生慈悲的精髓，一切佛教經典的根基。

西藏佛教徒相信，唸誦「唵嘛呢叭咪吽」，可以消解一切輪迴之苦；可以驅逐煩惱，淨化心靈；可以引導信眾走向解脫。也因此，「唵嘛呢叭咪吽」成為西藏佛教的象徵，西藏諺語所謂「藏人還沒學會叫媽媽，先會唸唵嘛呢叭咪吽；尚未學會說話，就已經會唱歌了。」雖然說法略為誇張，但在漫長的人生途中，「唵嘛呢叭咪吽」時時刻刻伴隨著西藏人真的是毫不誇張。

在西藏，每一個西藏人嘴裡唸誦的是「唵嘛呢叭咪吽」；手搖的轉經筒上印的是「唵嘛呢叭咪吽」；在牧帳屋頂、高山峻嶺或江河湖畔飄揚的經幡上書寫的是「唵嘛呢叭咪吽」；在摩崖絕壁、乃至普通石頭上刻寫的也是「唵嘛呢叭咪吽」。「唵嘛呢叭咪吽」在西藏是發自萬千信眾之口，飄揚於高山峻嶺之巔，徜徉於江河湖泊之中，長存於萬石叢岩之上。

那麼，「唵嘛呢叭咪吽」是什麼意思？由於真言無法根據字面意思去理解，因此，我們在此根據達賴喇嘛尊者對「唵嘛呢叭咪吽」的字面意義之解說以及其他具德高僧對「唵嘛呢叭咪吽」功德的解釋做出簡要的說明。

「唵嘛呢叭咪吽」就字面最直接意思而言，由「唵、嘛呢、叭咪、吽」四個詞組成，其中：

「唵」，在梵文和藏文中都是由三個字母組成，分別代表信徒不潔的身語意和佛陀清淨崇高的身語意。

「嘛呢」的字意為珠寶，象徵的是佛法，正如珠寶可以消除貧困，愛心和慈悲心、利他

的菩提心等則可解除輪迴的苦難。

「叭咪」的字意為蓮花，象徵著了知「無我」的證空之智慧和如同蓮花純潔無瑕的法性，正如蓮花可以出污泥而不染，智慧也可以讓人置於無矛盾之境。

「吽」的字意為不可分、不變動、不為任何事物所動，亦含有祈願成就的意思。

通俗而言，「唵嘛呢叭咪吽」的意思就是：眾生要讓自己不潔的身語意，淨化為清淨崇高的身語意，從而獲得解脫，需要慈悲與智慧相結合而不分。正如珠寶可以滿足眾生的富足之願，蓮花可以出污泥而不染，菩提心和智慧相結合的佛法能滿足眾生解脫的願望。

西藏歷史上，有關闡釋六字真言功德的記載非常多，西藏第一個法王松贊干布在《嘛呢教言集》中就曾闡述了「唵嘛呢叭咪吽」的多種修持方法和深刻含義。他指出「唵嘛呢叭咪吽」六字，代表救度六道眾生脫離輪迴，可以破除六種煩惱，修六般若行，獲得六種佛身，生出六種智慧等。

薩迦派僧人索南堅贊在《六字明功德頌》中，也從救度六道眾生、修六般若行的角度做了說明：「唵」可以消除天界生死苦，修布施到彼岸；「嘛」能消除非天爭鬥苦，修忍辱到彼岸；「呢」能消除人間生老病死苦，修持戒到彼岸；「叭」能消除畜生役使苦，修禪定到彼岸；「咪」能消除餓鬼飢渴苦，修精進到彼岸；「吽」能消除冷熱地獄苦，修智慧到彼岸。

因此，西藏人相信「唵嘛呢叭咪吽」總攝佛法，不論尋求解脫、祈願免受傷害或各種疾病之害苦、或是累積功德等等，無論何種祈求，只要虔誠唸誦「唵嘛呢叭咪吽」即能得到觀世音的慈悲加持與護佑。

最後，整理珠脫仁波切所教導的觀音觀修法門裡有關六字真言的部分，供讀者參閱。

觀想觀世音菩薩心間有一種子字「𑖀」(ॐ)，四周環繞大悲咒，在大悲咒外環繞的是六字真言「唵嘛呢叭咪吽」。然後觀想真言所放的光芒四射光耀自己與眾生，觀世音菩薩降下甘露，淨化一切有情眾生的惡業，並安頓眾生於佛果位。

觀想光耀六道眾生的六字真言「唵嘛呢叭咪吽」：「唵」放白光，使眾生勿轉生為天人。「嘛」放綠光，使眾生勿轉生飛天。「呢」放黃光，使眾生勿轉生人。「叭」放深藍光，使眾生勿轉生畜生。「咪」放紅光，使眾生勿轉生惡鬼。「吽」放淺藍光，使眾生勿轉生地獄。

那要轉生那裡呢？——轉生阿彌陀佛極樂世界淨土。

為了報答一切如母有情的恩德，每天持誦六字真言「唵嘛呢叭咪吽」，可以對上師具足信心，一如對諸佛菩薩具足信心；可以不受惡友影響，減少惡行；可以在任何時刻都能值遇師長；使人與非人無法傷害；可以成辦暫時與究竟的義利。

觀世音菩薩在阿彌陀佛前立誓：「若有人持誦六字真言而墮三惡道，我誓不成佛；若有人持誦六字真言而無法生起菩提心，我誓不成佛；若有人持誦六字真言而無法快速成佛，我不要佛果位。」

持誦六字真言不僅是為自己，也為成辦一切有情的利益而持誦。想到能夠獲得暇滿人身、能做觀修、能持誦六字真言，身為佛弟子的我們應隨喜與感恩！！

讀者問：

我是鋼琴老師，在花博的入口有人散發毀謗達賴喇嘛尊者與藏傳佛教的小冊子，原本我不想看這些惡言惡語，沒想到在花博的置物櫃也有這種惡意的文宣，我與朋友討論，難道無法可管這些偏激團體嗎？我們認為，基

金會或西藏團體不應放任這些組織散播仇恨言論，應對此做出必要的回應。

雪域智庫答：

對這些偏激團體散播蓄意誹謗的不實言論，達賴喇嘛西藏宗教基金會考慮訴諸法律途徑解決。另外，您也可以參考第2期的讀者交流道，也提供您2011年1月20日達賴喇嘛西藏宗教基金會網站刊登的新聞稿「駁正覺教育基金會之不實廣告」如下：

這幾日，正覺教育基金會（以下簡稱正覺）在各大報斥巨資刊登了半版的不實廣告，詆毀達賴喇嘛尊者及藏傳佛教，本會特駁斥如下：

一、不實廣告所謂「喇嘛性侵婦女的新聞」，將已被寺院掃地出門的赤珠等說成是僧人，但和任何宗教一樣，西藏佛教也會出現極少數這樣的敗類，他們除了違背戒律，如果觸法，也應受到法律制裁。更重要的是他們的行為，違背了藏傳佛教的教義。

二、不實廣告中臚列的達賴喇嘛尊者或宗喀巴的說法內容，皆是望文生義、斷章取義地進行曲解，意圖誤導大眾。佛教是適用於任何時空的解脫智慧，僧寶的責任和義務是將諸佛菩薩的各種修行法門經典永遠地傳承下去，不能因為某些時空背景下的世俗禮教或道德倫理的因素，便私自做出好壞判別或取捨。因此，宗喀巴和達賴喇嘛等偉大上師在傳授無上密續等經典時，基於傳承的需要而會將經典中如龍樹菩薩、提婆菩薩或月稱菩薩等的論說作出講解，這並非根據己意衍生，更未違反僧戒。

實際上，除了一部分被儒家禮教所排斥的內容而外，大部分的密續經典在唐朝時就有中譯本，只是後來這些傳承在中國中斷（由中國傳到日本的則稱唐密或東密）；在西藏則傳承不斷地延續至今已。因此，這些經典是佛教

所共有，而非西藏佛教獨有，更非不實廣告所誹謗或暗示之藏傳佛教僧人所有之行為。

而且，在研究無上瑜珈密續時，我們要了解一點，同一個名詞（名相）在密典中具有許多層面的詮釋，如了義和不了義、有意和非有意、字面意義和非字面意義等。或者說有字面意義、顯教和下部密續共同的詮釋、隱含的意義、究竟義等不同的意義。也有適用於不同時空下的含意，因此，以字面含義解說密宗本身就「差之毫釐，謬之千里」，並不是正覺所能夠理解的。

三、眾所週知的是，中國政府將西藏佛教視為西藏問題的根源而必欲除之而後快。在過去的五十多年裡，中共一直極盡所能地詆毀污衊西藏佛教，特別是藏傳佛教在國際的發展，更是被無神論的中共視為眼中釘。2008年傳到達蘭薩拉的一份中共內部文件中就曾提到：西藏佛教在國外發展，國際化的趨勢日趨明顯，甚至可能在國外形成佛教的梵蒂岡，為避免出現這樣的情況，要做好兩手準備，一是從內部控制，為我所用，或至少不為達賴集團所用。第二，加強宣傳藏傳佛教的封建性和落後性，從而遏止藏傳佛教在內地和國際上的不正常發展趨勢。

正如很多人注意到的那樣，在過去的十餘年裡，中國政府有計畫、有目的地統戰藏傳佛教，以圖達到控制、分化之目的，此類行為在國際上屢見不鮮，在台灣也不難看出端倪。

了解中共體制的人都知道，新華書店遍佈中國的每一個角落，是中共控制輿論和宣傳出版的最核心部門。不要說宗教出版品，即使稍微有點敏感內容的書籍，除非是統戰需求，否則即使逃過審查部門的限制，也絕無可能通過新華書店向社會流通。但正覺謗佛謗法的書籍，不僅可以在中國大陸發行，而且可以得到官方

新華書店的配合。從這種待遇再看正覺在台灣以如此巨大財力策劃攻擊西藏佛教的系列活動，不得不聯想到其背後的黑手和想要達到的政治目的。

四、正覺一貫以低俗、不雅的用詞攻擊藏傳佛教，雖然他們的內容除了重複一些僧中敗類的行為和照片，斷章取義地刻意歪曲西藏佛教的經典儀軌而外，並無任何真實的內容。但作為一個合法註冊的團體，台灣政府主管機關不應坐視他們長期地公開散佈這些邪淫的文字。同樣，大眾傳媒在接受這類不實誹謗廣告時，實應考慮社會觀感而三思。而且，他們實際上是以散佈文字和圖畫等方式圖以損毀他人名譽，甚至散佈、播送和公然陳列猥褻之文字等，已然觸犯了法律，為文明社會所不容。

五、藏傳佛教是涵蓋顯密三乘經典傳承的圓滿教法，對不同根器的人，佛教分別有不同的經論教化法門。而修習密宗不限於出家僧人，在家的弟子也同樣可以修習密法；因而西藏有很多密宗修行者或具有殊勝傳承的偉大傳人不一定是出家眾。

但在修習密法的過程中，若是受戒的僧人，則一定必須戒律清淨，正如薩迦班智達在《三律明辯論》中指出：「密修的成就都是守誓持戒的結果，故言『持戒是成就之本』。」

藏傳佛教傳承印度那爛陀寺的精神，從來就不是一個封閉的傳承體系。從古至今，除了西藏、蒙古、喜馬拉雅等地千百萬佛教徒在學習藏傳佛教；目前，在印度或西藏研習藏傳佛教的出家僧侶超過十萬，更有千百萬信眾在體驗西藏佛教，他們親身實踐西藏佛教，也最了解西藏佛法。何況，現代社會已進入地球村時代，交通便利、資訊發達，網路無遠弗屆，任何嚮往佛陀教法者，只要不帶偏見，隨時都可以對藏傳佛教進行檢驗查證。

2011 西藏民主大選結果正式公佈

西藏流亡組織選舉事務署於 4 月 27 日正式宣佈 2011 年西藏流亡社區民主大選獲選的會議議員和首席部長名單。在首席部長三名候選人中，洛桑森格當選第三屆民選西藏流亡組織首席部長。

洛桑森格接受採訪時表示，他在印度生長，最後到美國留學，從初選到今天，一直得到民眾的支持和信任而受到鼓舞，特別是接到很多來自西藏境內藏人的祝賀。洛桑森格表示今後將不負眾望，按照先前所作的承諾，繼續為西藏政教事業付出貢獻和努力。

各國紛對西藏阿壩局勢表達關切

西藏阿壩州境內的格迪寺僧人平措為民族自由事業英勇自焚後，中國當局採取各種殘暴手段對待當地僧俗民眾，此行徑引起了國際社會的強烈關注，達賴喇嘛尊者除了擔憂當地藏民遭到殘酷鎮壓外，亦敦促國際社會、世界各國政府、國際非政府組織說服中國領導人要克制面對，以和平途徑來處理目前的緊張局勢，並呼籲中國領導人應當拿出理智和勇氣，以和平方式解決問題。

尊者將在菩提迦耶舉行時輪金剛法會

達賴喇嘛尊者將於今年 12 月 31 日至明年 1 月 10 日在印度佛教聖地菩提迦耶傳授為期十天的「時輪金剛灌頂法會」，除了灌頂，尊者還將講授蓮花戒論師的《修次中篇》、無著賢論師的《佛子行三十七頌》、龍樹菩薩的《菩

提心釋論》。而尊者也將在7月6日至16日，在美國首都華盛頓傳授為期十天的「時輪金剛灌頂法會」。

美人權報告譴責中共嚴重侵犯西藏人權

美國國務院4月8日公布的年度人權報告稱中國的人權記錄呈現「逆轉趨勢」。「逆轉趨勢」主要是針對「嚴厲鎮壓言論、宗教、結社和集會自由。鎮壓2008年3月抗暴事件和藏區動盪二週年之後，西藏局勢稍有緩和，但中共厲行嚴加控管手段。當局持續嚴重的侵犯人權，包括非法處決、酷刑、任意逮捕、非法拘留和軟禁。西藏獨特的宗教、文化和語言遺產的保存和發展，仍然值得關注。」

台灣世新大學邀達賴喇嘛在台代表舉行講座

世新大學社會發展研究所於3月24日邀請達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長達瓦才仁以「西藏問題與解決之道」發表演說。達瓦才仁先生在講座中說明西藏在歷史上的地位問題，包括中共如何認為西藏是中國的一部分，而藏人認為西藏自古是一個獨立國家。此次講座長達三小時，參與人士包括世新大學教師、博士、研究生以及各界專業人士。

尊者堅持退休 政教合一將走入歷史

尊者日前提出退休決定，並針對退休後相關法律之修訂致函西藏議會，尊者說：「我之所以提出退休的想法，絕非不願承擔責任、沮喪或不願繼續從事西藏的正義事業等，而是完全基於對西藏人民眼前或長遠利益的考量。因此，在目前我還健康時，必須要讓流亡藏人組織形成不依賴達賴喇嘛、所有職責完全自主地行使的習慣。而且，由一人統治的體制也已經過時，在所有政治制度中，最好的制度無疑是寬容的民主制度。」

尊者致函慰問日本重災並捐款一千萬日圓

自3月11日日本東北發生強烈地震、海嘯及核災後，全球流亡藏人以舉行祈福法會、募款等方式向日本災民表達同情和支持。達賴喇嘛同時捐款給日本災民一千萬日圓。達賴喇嘛尊者對這次日本超級強烈地震海嘯造成重大災難深表痛惜和哀悼。尊者建議日本佛教徒念誦《心經》，不僅對亡靈有益，也可避免今後發生更大的災難。在印度北部達蘭薩拉的寺院也為日本舉行消災法會，完整念誦《心經》十萬遍。

流亡藏人大選 國際駐點觀察

全球流亡藏人於3月20日舉行史上的第3次大選，而由多國國會議員組成的「議會對藏國際工作網絡」（International Network of Parliamentarians on Tibet）派遣專家組成「西藏選舉觀察團」（Tibetan Election Observation Mission），在歐洲、北美及印度等地，駐點觀察本次投票過程。這是流亡藏人選舉首度接受外部觀察，備受國際矚目。

西藏一名僧人自焚抗議中共屠殺藏人

為了抗議中共政府於2008年3月16日武力屠殺和平示威藏人，西藏安多阿壩格迪寺一名僧人平措於3月16日自焚，中共出動上千名軍警進行全面鎮壓。幾十名中共公安和員警趕到現場用木棍等工具痛打這名僧人，並將火撲滅。隨後格迪寺僧人和當地民眾把自焚的平措抬到寺院保護，同時到阿壩縣城進行遊行示威，但遭到了上千名軍警的殘酷毒打，多名藏人被捕，軍警隨即封鎖了阿壩縣城和格迪寺。平措因被打傷，傷勢嚴重，隨即不治身亡。

藏人與台灣支持者紀念西藏抗暴大遊行

超過2百多名在台流亡藏人與台灣支持者，於3月12日參與台北的和平大遊行活動，以行

動紀念 2008 年西藏和平抗暴三週年，以及西藏抗暴 52 週年。所有參與遊行的人，在唱完西藏國歌後，以表演行動劇控訴 1959 年以來西藏人民所面對的困境。出現在遊行隊伍的才旺頓珠 (Tsewang Dhondup)，是這次台北大遊行最特殊的與會者，他在 2008 年因參與甘孜的和平抗議，遭受中共子彈貫穿腹部，他為逃避中共逮捕而藏匿山區年餘，後輾轉流亡至達蘭薩拉。

境內藏人發起「知足、吃素」活動

西藏康區和安多各地民眾近來紛紛發起「寡欲知足和吃素行善」等活動，提倡藏人不要過度奢侈和浪費財物，並呼籲在各種喜慶節日期間禁止擺放肉類食品。這活動起因達賴喇嘛於今年 1 月份在印度佛教聖地瓦拉納西接見來自西藏境內的大批民眾時，批評很多藏人過度奢侈，給周遭貧困藏人帶來經濟壓力，因此，建議藏人要學會寡欲知足的道理。

西藏安多瑪曲縣少年遭毒打和判刑

西藏安多瑪曲縣兩名少年在當地參加和平遊行示威活動被捕後慘遭毒打，其中一人被判刑。現年 16 歲的少年圖丹達傑和 15 歲的多爾白於 2010 年 11 月 14 日，在瑪曲縣城高呼「達賴喇嘛萬歲」、「西藏獨立」等口號展開和平遊行活動，但隨即被中共公安拘捕，其中多爾白因遭到公安人員的殘酷毒打，導致身體多處傷殘，目前被釋放；而圖丹達傑後被中共判處 1 年 6 個月徒刑，目前被關押在瑪曲縣看守所，圖丹達傑被判刑時，當局禁止家人聘請辯護律師，亦不允許家人到法院旁聽。

時代雜誌：尊者名列世界頂尖風雲人物

達賴喇嘛尊者被時代雜誌評選為世界前 25 名政治風雲人物。時代雜誌稱對無數藏人而言，

達賴喇嘛尊者是宗教領袖，但對世界各地的人而言，尊者不僅是最偉大的領袖，而且向世界各地的人們公開鼓吹西藏人權和藏傳佛教的良好美德，倡導宗教的寬容與和平。

聯合國促尼泊爾勿將藏人移交中共

聯合國人權理事會自 1 月 24 日至 2 月 4 日在瑞士日內瓦舉行定期審議會（Universal Periodic Review，簡稱 UPR）。1 月 25 日對尼泊爾人權紀錄進行審議時，敦促尼泊爾當局停止強行遣返藏人並移交給中共的作為。當時，尼泊爾駐日內瓦大使迪尼什·巴特拉伊 (Dinesh Bhattarai) 完全予以否認，聲稱尼方並沒有任何驅逐西藏難民的政策。

美國自然史博物館舉辦西藏文化展

位於美國紐約市中央公園西側的美國自然歷史博物館 (American Museum of Natural History) 從 1 月 25 日開始正式舉行為期六天的西藏文化展活動。該活動開幕第一天，由西藏法師講授佛法無我、寬容、仁慈和擺脫貪欲等教義，並邀請民眾參與冥想打坐。參加活動的人士均表示受益不淺，並能體會和感觸到利他為樂的佛法精神。

達賴喇嘛出席「丹珠爾翻譯會議」

達賴喇嘛 1 月 11 日在印度瓦拉納西出席一場有關西藏最珍貴《丹珠爾》的翻譯會議，並開示演說。達賴喇嘛尊者長期以來呼籲擁有與西藏同一文化和傳統的喜馬拉雅民眾學習大藏經《甘珠爾》和《丹珠爾》，並將佛法教義實踐在日常生活中。來自美國、加拿大、德國、法國、瑞士、丹麥、荷蘭、俄羅斯、臺灣、日本和尼泊爾的代表出席了此次為期四天的「丹珠爾翻譯會議」。



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。

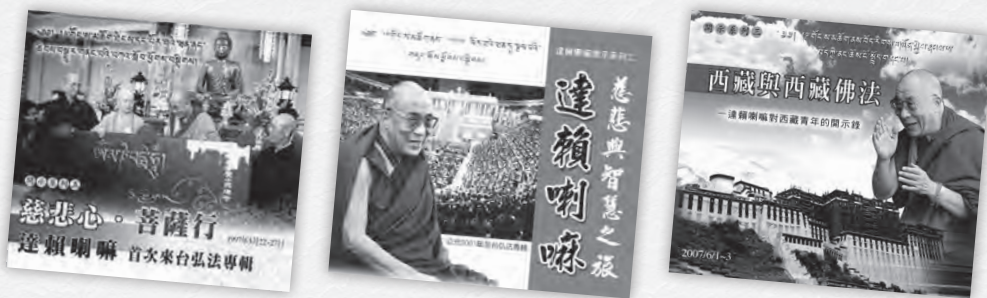
98-04-43-04										郵政劃撥儲金存款單										◎寄款人請注意背面說明	
收款帳號										金額										◎本收據由電腦印錄請勿填寫	
19170836										億 仟萬 佰萬 拾萬 萬 仟 佰 拾 元										郵政劃撥儲金存款收據	
通訊欄 (限與本次存款有關事項)										收款戶名 財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會										收款帳號戶名	
										寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款										存款金額	
										姓名										主管：	
										地 址										電腦記錄	
										電話										經辦局收款戳	
										虛線內備供機器印錄用請勿填寫										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》。
- ◎ 《西藏的天空》雜誌（期刊）。

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。（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。

強力推薦！

雪域出版社

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，希望能在台灣及中文世界讓更多領域的讀者都有機會了解達賴喇嘛尊者，了解西藏和西藏佛教。

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

台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。

那年，世時翻轉

——一個西藏人的童年回憶

兩鬢斑白的他完全是典型的藏人形象，全無絲毫的「幹部」氣味，似乎穿上藏裝騎上馬，就是那獨行茫茫草原的牧人。他向我們仔細地講述著書中內容，有幾次，他的眼角泛起淚花。後來我在書中找到相關細節，那是1958年，他的父親，一個行俠仗義的牧人，一個帶著失去母親的兒子們去拉薩朝聖的信徒，因為被突然來到家鄉「解放」他們的「漢軍」槍殺，慘死在逃亡路上的幼子跟前。以及，他和哥哥與數千名男女老少被關押在地窖裏受盡令人髮指的虐待；再後來，在有著幸福之名的收養院中，因為斷糧饑荒導致不計其數的孩子與老人慘死，而他倆艱難倖存。

——唯色推薦

魂牽雪域半世紀

——圖說西藏流亡史

本書蒐集西藏流亡歷史數百餘幅珍貴相片，透過歷史影像，唱出西藏民族的深情與悲歌，說出西藏子民致力於宗教文化傳承的堅持。紀錄的內容呈現西藏橫跨百年的歷史真相，以及流亡五十年的軌跡紀錄，是西藏民族失去家園、在流亡中生存、傳承宗教文化及追尋自由的全紀錄。

第十四世達賴喇嘛傳

西藏子民心中的觀世音菩薩：達賴喇嘛尊者，是西藏至高無上的政治和精神領袖，他是慈悲與和平的化身，引領著西藏境內外人民追尋自由，走向世界和平。本書以漫畫呈現第十四世達賴喇嘛傳記。



購書洽詢

<http://tibetanbookshop.pixnet.net>

電話：02-2736-0366 / 2732-2977

傳真：02-2377-9163

tibetanbookshop@gmail.com



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第5514號

雜誌

大寶法王噶瑪巴的詩作

觀想的宏願：右旋海螺妙韻，呼喚黃金時代的信使

譯者：傅正明、古若多傑譯

吉祥如意！

原初的寧靜自然鋪展浩瀚的深邃和澄明，宏大法身界，遍在終究實相，洋溢優美的音樂，魔力同時生起，無數至高德行的歡樂歌唱。

在釋迦牟尼法教的黃昏中，青春之光漸漸虧損，一支火炬閃現如明月露臉，「三密」徐徐裝點殊勝法教的天空。

在無垠存在的浩茫中，繁殖的毒藥，迷亂的萬象，有識的苦諦，其滋其味其證，豈能當作一劑良方讚揚？

在明亮廣袤的天界，功德的雲層追逐嬉戲，皆大歡喜。願人人享受密續果實的滋養，沐浴菩提心者清涼的樟腦蜜雨。

在那花萼上，千百次愈辯愈明的甘露，充滿長期積德的濃郁，蜜蜂在花蕊上啜飲清晰的智慧，極樂的舞蹈伴著歡歌笑語。

五濁盛行，青春昏暗，眾生行止乃瘋狂之舞，失信而無常。願利他的美德之光眷顧供奉善德的朝陽，圓滿地披一身歡樂彩霞的女神，從東山冉冉升起，把利他的真心獻給我，獻給你，獻給普天下的人。

世俗的康樂，青春不會常駐。無法確知歡樂幾時毀於何日。我渴望以不斷的無害的和平行動，為眾生謀求靈光閃閃的福祉。

在自然實相的淨土庭園，有無需竭力而一氣呵成的天然自在，願我與大家同享深入淺出的佛法滋味，一起在澄明中平等相待。

後記：寫於從西藏流亡印度途中。（1999年12月28日-2000年1月5日）

（選自《西藏流亡詩選》，傅正明、桑傑嘉編譯）



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