

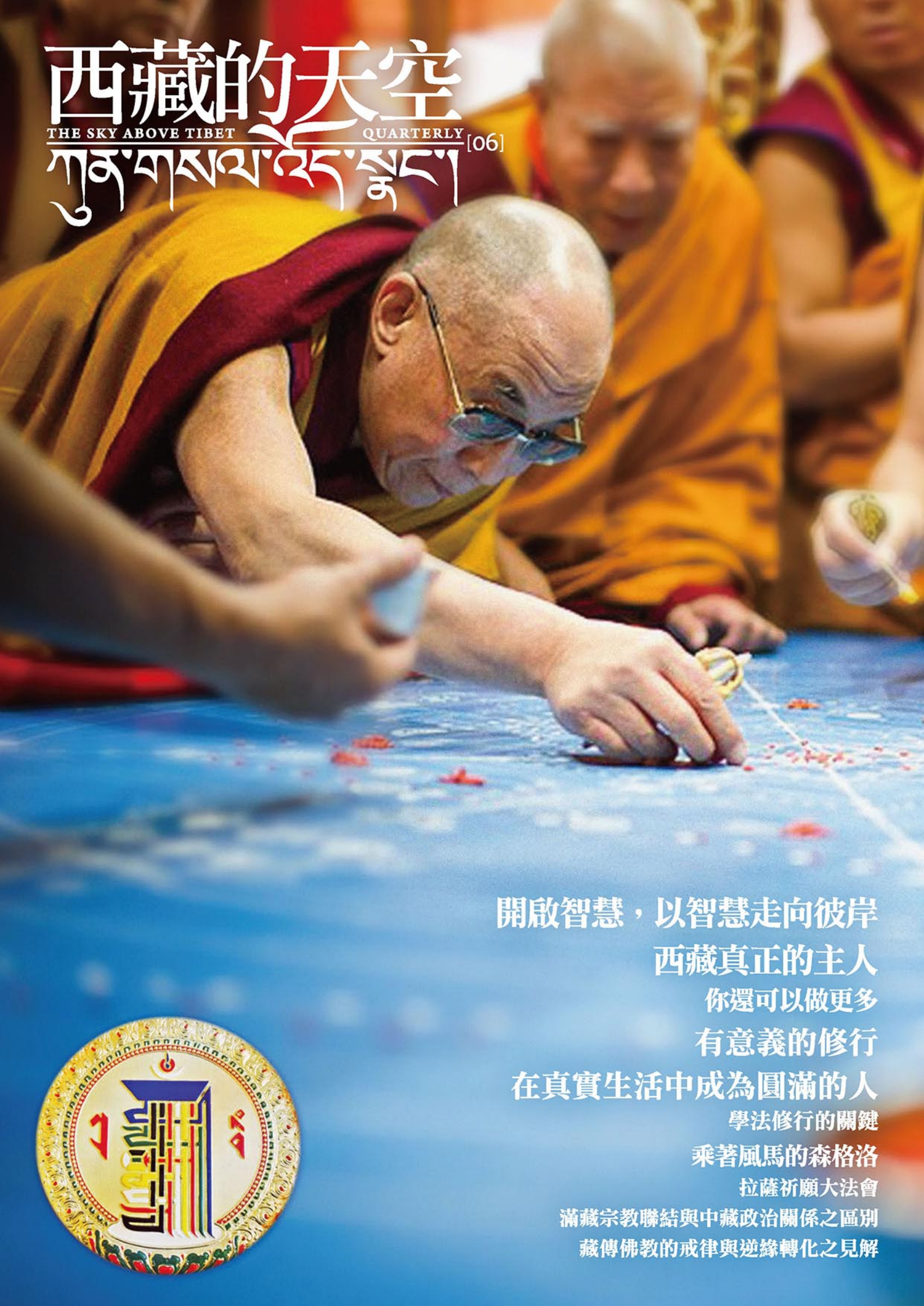
西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

QUARTERLY

[06]

ཀུན་གསལ་འོད་སྔོན།



開啟智慧，以智慧走向彼岸

西藏真正的主人

你還可以做更多

有意義的修行

在真實生活中成為圓滿的人

學法修行的關鍵

乘著風馬的森格洛

拉薩祈願大法會

滿藏宗教聯結與中藏政治關係之區別

藏傳佛教的戒律與逆緣轉化之見解





第32次時輪金剛灌頂法會

2012年1月1日~10日於印度菩提迦耶



絕食49小時紀念丹增旺姆自焚

2011年12月3日於自由廣場



「中國的人權運動及西藏未來」國際研討會

2011年12月24日於台大校友會館



主編的話

當我們在台灣跨年時，包括境內藏人在內的二十萬佛子，在菩提迦耶參加時輪金剛灌頂大法會，與達賴喇嘛尊者一起跨越 2011 邁向 2012 ！

在本期所製作的時輪金剛法會特刊中，可以找到尊者對西藏子民的關切、薩迦法王深入淺出的教導、大寶法王說故事的善巧。從西藏式傳播佛法的不同風格中，可以窺見西藏所以成為全民信仰的佛國，毋須使用高深的佛法術語，而是以淺顯易懂的語言來緊扣佛法的核心思想。

尊者還在法會期間特別為境內藏人介紹洛桑森格。這位一肩挑起西藏大任的新任總理，求學期間先接受西藏難民學校的基礎紮根教育，然後銜接印度德里大學、美國哈佛大學的高等教育，是西藏流亡教育成功的例證。感激讀者們支持西藏流亡教育，長期認養西藏難民孩童。

阿嘉仁波切與強巴格西繼續為讀者提供專欄著作。強波·瞻堆的文字較艱深，若能耐心細讀，有助於對轉世及金瓶掣簽等宗教問題的瞭解。

近來西藏境內有二十餘名僧俗藏人，點燃自己的身體，化為佛前的供燈，供養三寶與一切眾生。請支持西藏的台灣朋友們，於 3 月 10 日週六下午 2 點在忠孝復興捷運站集結遊行，與世界同步，為西藏發聲。

臺灣的春節是家族團聚的幸福假期，各寺院道場也提供消災祈福。對發心利他的佛子而言，可以將行善積德、上供下施作為另一種形式的點光明燈，祝福各位讀者諸事圓滿吉祥！

第 6 期 / VOL.06

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2012 年 2 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：青增格西、索朗多吉、卓瑪、Lily、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

開啟智慧，以智慧走向彼岸	2
西藏真正的主人	4
你還可以做更多	10

佛法智庫

薩迦法王：有意義的修行	11
大寶法王：在真實生活中成為圓滿的人	19
大寶法王：學法修行的關鍵	20

佛法生活

乘著風馬的森格洛	23
----------	----

西藏佛教史

拉薩祈願大法會	27
---------	----

漢藏交流

滿藏宗教聯結與中藏政治關係之區別	30
------------------	----

聲明與要聞

讀者交流道：藏傳佛教的戒律與逆緣轉化之見解	40
西藏要聞	44
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。

開啟智慧， 以智慧走向彼岸



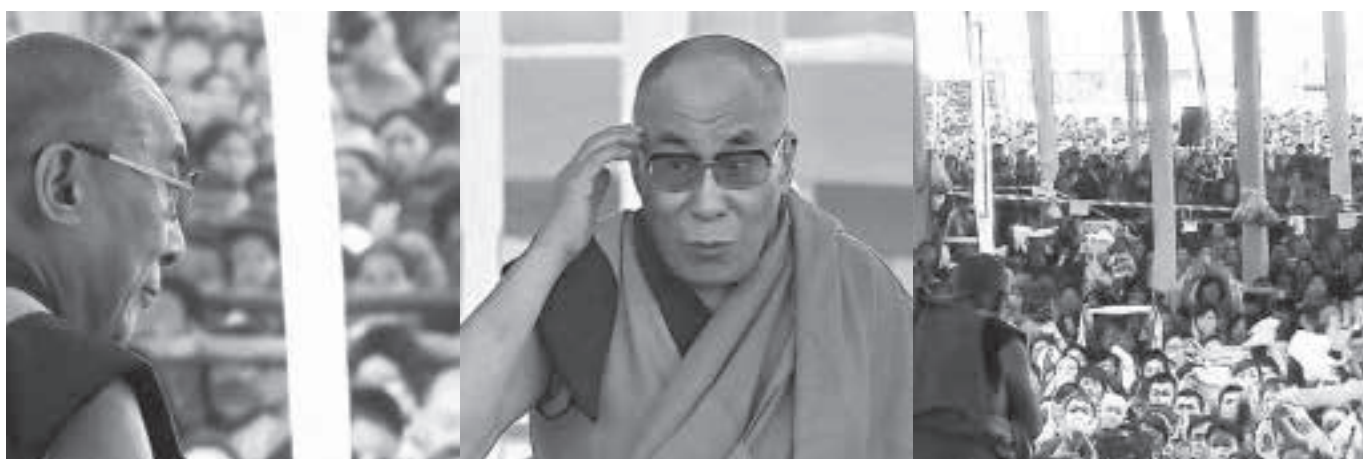
你們當中有不少來自中國大陸，我知道你們到這裡來困難重重，但你們依舊不顧一切前來，我要特別向你們致上問候與歡迎之意！

在歷史上，說到中國、西藏和蒙古，那代表著具有非常特殊的聯繫。作為佛教徒，我們都是佛陀的追隨者，但在歷史上，在西藏未聞佛法之前，中國的佛法已很興盛，你們華人是大師兄。我常說：「你們華人是佛陀的大弟子，我們藏人是小弟子。」因此，小弟子在此要向華人大師兄們表示尊敬和問候。當然，我也會向華人信眾開玩笑說：「我們藏人雖然是小弟子，但我們的佛學知識還算不錯的啦。」

剛剛談到，中國在歷史上是一個佛教的國度，目前雖面臨眾多困難，但佛教徒還是很多。不久前，看到資料說中國有三億佛教徒。目前的中國，是一個缺乏公正正義且貪腐嚴重的國家，使那些社會中的弱勢者遭逢困境。作為人口最多的大國，若能弘傳慈悲的觀念和行為，則全人類將因此得利。

一般而言，不論基督教、伊斯蘭教、印度教或道教等，都在講「愛」與「慈悲」。在佛教中，對「慈悲」的理論有極為廣泛且具系統

的闡述，包括思想的訓練，通過觀念的改變來弘傳慈悲的思想，即使對不信仰宗教的世間人們而言，這種思想也可以和他們相連結。歷史上，當西藏人還不知何為佛法時，中國已經在弘傳佛法，已經有了佛語、佛典的翻譯。後來，有藏文譯本時，則稱為「甘珠爾」（佛語部）和「丹珠爾」（佛典部）。現在，我們就要學習這些翻譯過來的經典內容，這點非常重要。我常講，我們要成為 21 世紀的佛教徒，不能滿足於見到穿袈裟的僧寶就供養一個紅包，然後口稱「阿彌陀佛」而已，這是不夠的。我曾聽說，在中國大陸，竟有來自西藏的穿袈裟者，販售前往極樂世界的通行證，那是在欺騙你們。因此，你們要學習佛法和教義，了解佛法中對善知識的定義，以此來檢核那些傳教說法者，如果對方符合定義的條件，就可以視為教友，一起討論宗教義理，但千萬不要因此而視為是自己的上師。輕率地拜為上師是極端危險的，對我也一樣，你們不要輕率地相信，不要這樣。過幾天，我會解說佛法，你們可以仔細地聽，檢驗我是否符合具足一個上師的基本條件和定義。



總之，佛法的核心是「開啟智慧，以智慧走向彼岸」，而不僅僅是靠祈願。也因此，很多科學家，也非常地重視佛教的邏輯思維、教義，及如何改變人們的思維模式等。我常講，佛陀和印度的十七班智達等都是哲學家、思想家和科學家，正如佛陀所教導的：「苾芻或智者，當善觀我語，如鍊截磨金，信受非唯敬。」那是科學家或哲學家的思維邏輯，是很高層次的思維方式。

另外，今天你們能夠到這裡來，尤其是來自中國大陸的教友們，我想藉此機會，談談我們西藏所面臨的問題。

自十多年前起，我就已處於半退休的狀態。去年三月，我完全卸下了政治責任，將所有的政治責任都移交給通過民主程序當選的政治領導人。在過去約 32 年間，從鄧小平於 1979 年復出後，我們就建立了聯繫；在這 32 年間，我是毫無二心、竭盡全力地真誠尋求互利雙贏解決西藏問題的途徑。在過去的歲月裡，尤其是最近的十幾年，我見到了很多華人朋友，包括學者、青年學生等。我們在討論的過程中，大家都贊同我的「在雙方具有誠意、

互利之原則下，解決西藏問題」的主張。你們也是中國人民的組成部分，有緣來到這裡，就可以仔細地觀察研究，看看西藏人是怎樣的人，喜瑪拉雅地區的人又是如何的人，順便也可以相互交談，交換意見，最主要的是要了解實情真相。我常講，這世界屬於生活在這個地球上的七十多億人民所有，不論他們生活在地球的那個地方，其主權就屬於生活在那裡的人們。上次見到來自美國的客人，我說：「美國屬於三億美國人民，而不屬於共和黨或是民主黨。」同樣地，你們作為中國人民的一份子，了解事情的真相是極為重要的！十三億中國人民，當然應該要有了解真相實情的權利和機會。只要了解真相實情，他們就會具有判別善惡取捨的智慧。無論是中國內部的困難，或是各民族間的困難，都只能在了解真相、了解實情的基礎上，以互利互願的方式解決！這是極為重要的。有關佛教的教義等內容，明後天起，我會開講，屆時希望大家能夠仔細地聽。謝謝！再見！

達賴喇嘛在時輪金剛法會前對華人信眾的開示

西藏真正的主人



今天，在此極為殊勝的聖地菩提迦耶，我們因傳授時輪金剛灌頂傳承而相會。你們當中有很多是從西藏不辭辛勞地前來接受灌頂傳承和朝聖的人，不僅辛苦，而且還要面對很多的危險。聽說有很多人、不僅是藏人，也有不少華人信眾，他們雖然也想來，但由於各地方政府的限制而拿不到護照，無法趕來。因此，對於你們能夠不辭辛勞和不懼危險地來到這裡，我要表示衷心的問候和感謝。

我常常對從西藏來的朝聖者或探親的人講，「西藏境內的藏人」才是「西藏真正的主人」。即使從人數而言，我們流亡在外的藏人不過十五萬人左右，而在西藏境內卻有六百萬人。更何況，西藏境內人民失去自由。最明顯的是，任何一個西藏人，只要是西藏人，他都會熱愛自己的宗教、文化和語言文字，就像任何一個華人也會熱愛自己的文化、語言文字是一樣的道理。同樣地，一個印度人也會熱愛自己的宗教文化和語言文字，也會致力於研究、保存和發展這一切。而我們西藏人在這方面卻受到極為嚴酷的限制和壓制。雖然會有很多困難，但你們在這樣的環境中已經生活了五十多年；在安多和康區的許多地方，如果從 1949 年算起，也已超過六十年。即使如此，你們真的是以極大的勇氣和毅力，延續了自己的民族、宗教和文化。並且在克服很多難以想像的困難的情況下，堅持了自己的信仰和文化認同。就

此而言，愈加清楚地表明了你們才是西藏真正的主人。過去的歲月，雖面臨很大的困難，但西藏的宗教和文化仍持續向世界傳播，為世人所關注，即使是中國政府也不得不承認這一點。這一切主要是歸功於西藏境內人民的忠貞與勇氣。未來，我們雪域西藏的宗教和文化能否繼續在這個世界生存和維持，也維繫於境內人民的堅貞、勇氣和智慧。

另外，我們已經走向了民主制度，那是心口一致的民主制度。從民主制度的角度而言，境內人民也占絕大多數。因此，不論從何種角度考量，西藏境內人民是西藏真正的主人，當之無愧。你們作為西藏主人的一部分，來到這裡，我們有緣在這裡相會，我真的感到非常歡喜和高興。如上所述，西藏境內人民的不屈精神和勇氣，實在令人讚歎。國際社會中有很多人都認為：西藏境內的人民具有非凡的勇氣、忠貞、善良且誠實的品德。許多到過西藏的外國遊客，也都這樣認為，一些持公正不偏立場的華人學者遊客，也認為西藏人具有正直、善良的品性。我見過很多華人，他們對境內藏人有很好的評價，認為比中國境內的華人更好，因而也就不吝給予讚美之詞。因此，到目前為止，你們境內的藏人做出了巨大的努力。

我們目前所面臨的問題或困境，是人為的結果。這個世界雖然不斷地發生各種自然災

害，但更多的問題卻是人為製造的。我在世界各地常講：「人為的問題和困難只能靠人類自己的智慧來解決。」人類能製造困難和問題，也可以解決問題和困難。大家可以想想，沒有人願意遭遇麻煩或陷入困境中，在華人朋友中也是如此，中國政府也希望和寧安樂、也想成為世人所讚歎的對象，任何人都希望有良善的、好的正面結果，不想要負面的麻煩或困難。但總是事與願違，反而製造出很多的麻煩或困難，其根源就是由於無明。佛陀非常明確地指出，包括我們人類等所有輪迴中的眾生，其業果都是由於無明無知而造成的。因此，世上的眾多痛苦和困難，都是因為想要追求快樂幸福，卻由於愚昧、無明、不知取捨而造成的。

而我們的西藏問題，其真正的根源也正是由於無知無明，此點至為明顯。華人中的當權者們，不僅不了解西藏問題的真相，也不懂西藏的歷史文化，尤其是根本不了解西藏宗教文化所具有的精深純粹的內涵，對國際發展的趨勢也是不甚了了，或者乾脆採取鴛鴦政策，閉著眼睛迴避現實，因此才會造成這一系列的問題。而一些人在逐步研究和了解到事實真相後，忍不住地要闡述和解釋真相，真相才會越來越明瞭。就像環保問題，以前幾乎沒有人去關心，只有在過去的幾十年間，才開始有人意識到環境保護的重要性。慢慢地，促使很多政府也開始關心環保問題，開始具有了保護環境的新思維和智慧。因此，提出實際存在的問題，接著研究問題的真相，從而促成問題的改變，就是一種可見的過程。要知道人類所製造的很多問題，都是基於人類的無知、無明、嫉妒、疑慮、嗔恨和邪見，是不可能具有任何正當性、真知灼見或可靠的邏輯思維的。從佛教的經典哲理而言，這是沒有道理或只是悖理、負面的理由，是所謂的無明。知道了嗎！

因此，人類能製造問題，同樣也具有逐步解決問題的能力，而且人類遲早必須要面對自

己所製造的問題。就我們的西藏問題而言，在過去的幾十年中，中國政府都是嚴格地限制有關信息的傳播，阻礙真相的發掘，甚而進行歪曲解釋等。即使如此，現在已有很多中國的知識分子、學者專家開始關注西藏問題，他們已經意識到西藏問題不可能通過政府暴力鎮壓的方式去解決，他們已經在考慮需要在互利雙贏的基礎上解決西藏問題。而我們所提出的「中道」解決主張，既不是損人利己，更不是要將敵方打敗消滅的思維，而是利人利己，互利互願的原則。我常在世界各地講，如果始終堅持自己一定要全贏，容不得半點妥協，一定要將敵方打敗的思維方式去面對世界各地的無數問題，則這些問題永遠不可能得到解決。現代世界，所有人類的快樂和平與痛苦等問題都已經緊密地連結在一起，相互依存，未來更是如此。因此，只能以互利互諒的方式尋求解決，如果有一方堅持自己的立場不妥協，如巴勒斯坦，幾十年過去了，由於雙方堅持一定要全贏通吃，我勝敵敗的立場，結果兩敗俱傷，問題和困難卻綿延不絕。

對這些問題，包括「中間道路」等政治議題，以後由按照完全民主的方式，選舉產生的政治領導人洛桑森格應該會對你們做出闡釋，我們的政府和政治領導人是在十年前通過選舉方式產生的，當時是額東仁波切當選，連任了兩屆，他應該也會向你們解釋，過去十年他當政期間，如何保存和延續西藏的宗教文化、現代教育制度、在流亡社會的現狀，以及在其他方面做了那些努力等，他會說明。

我從去年開始，就做出明確的決定，完全卸下了西藏的政治責任。我們西藏問題的解決，不能只靠勇氣和信心，還要依靠知識和智慧。我們所從事和努力的是正義的事業，而正義的事業一定要通過和平非暴力的途徑去達成。一個正義的事業，如果以暴力的方式尋求解決，則不論結果如何，都將會減損正義事業的正當性。這個世界有很多的正義事業，有合理理由



的問題，卻由於暴力問題而變調，如伊拉克、阿富汗等，雖有很多理由，但由於通過暴力的方式尋求解決，結果卻衍生了很多的問題。因此任何正義的鬥爭，要展現出自己的正義性和合理性，就必須要遵循和平非暴力的方式展現。在人與人接觸中，即使是面對中共的官員和幹部，我們的正義性都是無可置疑的，在任何時候，我們都是坦坦蕩蕩、完全透明的，絕沒有前後不一、言行不一，或施展陰謀詭計等。而對方由於沒有正義性，沒有正當性，因此平時不是說謊，就是強詞奪理。可見，正義的鬥爭，必須要通過和平非暴力的方式，這不僅是合乎自然或邏輯的結果，而且也是非常重要的。通過和平非暴力的方式展現正義、實現正義並不是一句空話，不是要倚仗人多勢眾，而是要靠知識和智慧。因此，不論是西藏境內的你們或在外流亡的我們，都要重視教育和智慧，尤其是新一代的西藏人，關心他們的教育和知識的汲取是非常重要的。而你們在座的老人和年紀較大的人，平時也一樣要多加注意。聽到了吧！

有關教育，包含著現代教育和我們西藏傳統的以佛法為基礎的文化，是很特別的，兩者都同等重要；如果只接受現代的教育，而缺乏西藏特殊的與佛法相關的傳統教育，則這個教育是不完整的。作為一個西藏人，要延續和傳承過去千餘年來形成的與佛教教義直接相關的文化、傳統習慣和價值觀，此點不論是從現實利益的角度或是從宗教信仰的角

度去考量，都是極為重要的。這點我在未來的幾天內還會講到。佛法部分，還要懂得區分教理與教義，在重視宗教傳統的同時，也要重視現代教育，這點非常重要。目前看來，西藏境內的人民對此還是做出了一定的努力，很好，還要繼續努力。

另外還有剛剛談到的環境保護問題，這是非常重要的議題。像我們西藏人，1959年流亡國外之時，根本就不了解環境保護的概念。以前在西藏，一個人口渴時，如果旁邊有河流溪水，就會直接去喝，從來不會考慮這河流的水是否乾淨，是否已經被污染，那是因為西藏從前沒有這個問題。我們是到印度以後才開始面對這個問題的，像洛桑森格，他就是在印度出生成長的，可能就沒有喝過西藏的水。我們以前在西藏，見水就喝，從未聽說過喝水還要付錢；現今時代，喝水要付錢，水裝在瓶子裡賣，也有了喝溪流的水可能不乾淨的說法。以前我們不知道這些，到印度後才開始碰到這個問題，才發現保護環境的重要性。這個世界有七十多億人口，環境保護直接涉及到每一個人的切身利益，我常呼籲喜馬拉雅地區的佛教徒和寺院，要多植樹，能種植多少算多少，他們也已經開始在做。而你們西藏境內的人民，也要儘可能地植樹，你們各地的寺院，也可以在寺院周圍植樹，為保護環境而植樹造林，這點非常重要。也可以跟地方官員溝通說明，植樹是利益眾生的事業，不涉及政治宗教，因此，可以要求地方政府不要壓制。



另外，聽說有很多西藏的牧民改變過去千餘年的生活習慣，搬遷到城鎮裡面。這不僅是改變了生活方式，而且也給那些牧民帶來了很多困擾，對整個西藏的傳統和文化也帶來了衝擊。最好的方式是，能夠為牧區提供學校、醫療條件，改善生活設施，包括商店交通等，同時又能夠傳承千餘年來的游牧生態和文化。而且據說傳統的游牧方式有利於牲畜和草原生態環境，說這些話的人都是關心和研究這一領域的專家學者。現在牧民搬遷到城鎮裡，牲畜全部被出售，造成很多地方除了農民飼養的一些羊隻而外，據說幾乎很難看到牲畜。還有，那些出售的牲畜，被屠宰的很多，甚至聽說一些被出售的牲畜，在裝上大卡車運走時，會先把腿打斷等令人恐懼悲傷的現象。為了金錢而這樣做，從宗教而言是罪過，是非常大的罪孽。即使從經濟的角度而言，牧民有牲畜，可以長期持續地運作發展，可以保證不會有食物匱乏等，但若把牲畜出售，雖然可以突然得到一筆錢，但那些錢花完了以後就什麼也沒有了，就難以持續。當然，這裡還涉及到消費肉類以及素食的問題。素食有益健康，但我們西藏屬於高原地帶，幾千年來都有食用肉類和奶製品的習慣，歷史上西藏雖然出現過無數證道的高僧大德，但卻從未發生在全國範圍內禁絕食用肉和奶製品的事情，這也值得我們思考。在這種持續幾千年的生活習慣中，不應有買賣血肉以謀暴利，以及完全不把牲畜視

為有生命的眾生之野蠻行徑，是極不應該的，但若提倡完全禁絕肉食以及全面素食等方面，可能不一定合適，因為這不僅要考慮宗教的因素，還要考慮社會等的因素。

另外，不知是否屬實，聽說拉薩一帶出現了一個新現象，就是親人去世以後，家人和朋友設宴相聚。我不知道是否真有其事，你們當中應該有人知道，其含意也許可能是讓逝者安心，並減少生者痛苦的意思。但要知道，為死者行善積德，才是真正為死者著想，為死者舉行歡宴等是說不通的，我們西藏以前也從未有過這樣的習慣。另外，還聽說西藏一些地方的經濟稍有改善後，就開始流行玩麻將聚賭，而且還賭很大，這是不應該的。我曾問一些拉達克人，你們當中有玩麻將的嗎？他們說以前從來沒有，但現在有一些藏人在教拉達克人玩，可見那些藏人好的教，壞的也在教，這樣很不好。時輪金剛灌頂的守律中也包括禁止賭博，因此，不要賭博，更不要賭很大。同樣地，毫無節制地喝酒，也會傷害自己的身體，這些都要節制。當然我知道你們心情不愉快，因此就可能有這樣的問題，雖說情有可原，但還是不好，要小心，要節制或戒除。

而且也不必如此傷心難過，我們所遇到的困難，不是小的困難，是很大的困難。這種因人性原因而產生的困難，會隨著教育、文化的發展而逐漸地得到解決，最終一定會得到解決。但如果想要一蹴而成，很快得到解決，恐怕還很難。正如西藏諺語所說：「辦

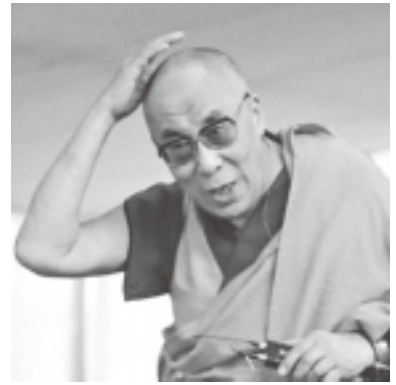
大事要有持久耐力。」我們要做長遠的打算，我們流亡印度已經五十多年了，從一開始，我們並沒有很急躁地去做事情。我們擁有正義，堅信正義必然會得到彰顯，但彰顯正義需要具備各方面的條件。以西藏為例，在中國朋友中，了解西藏問題真相的人越來越多了。去年有資料說，中國的佛教徒已經達到三億人，當然中國在歷史上本來就是一個佛教的國度，這些都是助緣在增長。而專制政權在這個世界上的數量越來越少，越來越不得人心，所有這些消長都表明正義在逐漸地得到彰顯，所以你們完全可以快樂、安心地生活，我們境外的西藏人是代表境內人民發聲的，我們在外的所以能夠繼續努力並充滿信心，完全是因為境內人民的忠貞、勇氣和信心的託付，因而使我們堅信我們所從事的事業是正義、公正合理且必要的事業，所以你們可以放心。

最後，我想談談我們在國外的藏人所做出的重大改變，從五世達賴喇嘛開始，在過去近四百年裡，噶登頗章一直都擔負著西藏的政教責任。從全球而言，這種由大喇嘛或達官貴人掌握大權的世代已經過去了，西藏必須要順應這個時代的發展，十三世達賴喇嘛到印度流亡返回西藏後，就曾考慮與外國接觸和學習，想要改變西藏的社會制度，可惜未能如願。就我而言，不論住在布達拉宮或是諾布林卡，我對外界的信息來源都是那些打掃衛生的僕役或隨從。由於我們經常在一起玩，彼此沒有分別心，有話都是直說，不像那些公務員，說的每一句話都要斟酌再三。因此，我從那些隨從僕役的口中聽到各種信息，什麼攝政如何不公平啦，某某人為了得到某某官職而給某某人送了多少銀子等等，還有他們對這些事情的評論，因此，由大喇嘛或達官貴人掌握大權的弊端已經是極為明顯了。我從小就知道這些，1951年我親政後，就成立改革委員會，想要對舊制度進行改革，結果卻未能如願，因為中共不允許

藏人的改革，如果藏人進行改革，肯定是適宜當地社會文化的改革，一旦這種改革定型，就會對中共推行中國式的改革造成障礙，因此未能成功。

1959年流亡印度後，我就開始推動改革。1960年開始推動民主，由此逐漸地發展，到2000年實現了首席部長由人民直接選舉產生。從那以後，我就公開表明我將處於半退休狀態，所有重大的政治問題都是由首席部長直接做出決斷，我從未在後面進行指導。當然，如果進行討論，我會提出自己的看法，但不會做出決定，因此算是半退休。十年後，賴東仁波切兩任屆滿，第三次直選首席部長時，我看到人民對選舉非常重視，參加的也很踴躍，候選人當中有洛桑森格，他是一個接受了完整現代教育、在印度出生和成長的藏人。我常開玩笑說要考考他的藏文程度，誠然，由於環境的原因，他的藏文程度不盡如人意，不過也是情有可原。除此而外，他沒有其他的困難。他在藏人學校、德里等地學習後，又從美國著名的哈佛大學畢業，對現代教育和文化而言，他所受的教育是當之無愧的，而他的忠誠和信心也令人印象深刻。他當選後，我覺得很滿意！老一代人盡了力，打下了堅實的基礎，現在該是由流亡中出生、接受過現代教育的新一代藏人接棒的時候，由他們肩負起責任是理所當然的，非常適宜。因此我就想，我可不能終生都在「半退休」，與其如此，還不如完全退出。

第一世達賴喇嘛到第四世達賴喇嘛為止，都只是純粹的宗教領袖，沒有任何政治責任。達賴喇嘛具有西藏的政治責任是從五世達賴喇嘛開始的，也是我常講的一種習氣。近四百年的噶登頗章政教領袖，到我這個掛名第十四世達賴喇嘛做出了改變，這種改變並不是在被迫無奈、非如此不可的情況下做出的，而是我非常歡喜地、自覺自願、發自內心、自豪地主動做出的改變。我想，我這樣



做，也可以說是對過去所有達賴喇嘛的一種很好的供養或服務，如果這種改變是被迫進行，則談不上什麼好事了。我常開玩笑說，有很多人喜歡我，不論在西藏或世界各地，都有很多人喜歡我，我不是被迫的，而是自願歡喜地做出這些改變，交出政治權責，因此是榮耀的一件事情。其後我到世界各國，有很多人說你以達賴喇嘛的身分做出了很多的貢獻後，能夠如此清楚地斷地做出決定，實在了不起。最近有一個很著名的人叫哈維爾，是我的好朋友，他不久前去世了。他去世前十天我們曾見面，我們之間可以直言不諱，他對我說，你把政治責任移交給選舉產生的領導人，是非常了不起的，是一種榮耀等，讚譽有加。因此西藏境內的人民，如果有人因不瞭解實情而有一些擔憂、疑慮或遺憾者，你們作為境內人民的一部分，我在此可以非常清楚地告訴你們，我做出這樣的決定是基於很多的理由和因素，通過一系列的研究後做出的決定，絕不是我喪失信心、或我的身體健康狀態不能支撐等，不是的。你們放心，我的健康狀態很好，我至少還能活二、三十年。你們放心，不要擔心。同樣，我也不是因為對西藏問題失去信心，或認為希望渺茫而放棄，不是的。當然，我也不會因此而放棄我的責任，我作為一個西藏人，和每一個西藏人一樣，也具有與生俱有的不可推卸的責任，這種責任，我這一生一世當然會承擔下去，絕不會放棄。就整體而言，如果像第一世達賴喇嘛到第四世達賴喇嘛那樣，只負責

宗教事務，可能會更好，原因就是這些，你們完全可以放心！安心！知道了嗎！

另外，洛桑森格擔任西藏政治領導人已經有好幾個月了，期間他與歐美等的聯繫等諸多方面，我所碰到的很多熟人都很高興，說洛桑森格不論是語言、智慧和了解問題的程度，以及不卑不亢的行事風格等都很出眾，因此，你們完全可以放心。就這樣。

對了，一些人說到灌頂，似乎覺得如果我沒有把手放在他的頭頂上就不算得到灌頂。我是佛陀的追隨者，但 2500 年前的佛陀並沒有把他的手放在我的頭頂上，同樣，我對龍樹菩薩有絕對的信心，但也未曾得到過龍樹菩薩的摩頂。實際上，學習和實踐佛陀或龍樹菩薩的教言教義，就會有加持力。因此你們千萬不要因為未能得到達賴喇嘛的摩頂而感到遺憾，記住我講的話，好好地實踐，可不要回到西藏後告訴別人或家人：去印度見到了達賴喇嘛，但未得到達賴喇嘛的摩頂，達賴喇嘛還講了很多話，但我現在忘了他說了什麼。如果是這樣可就不好，要好好地聽。如果佛法可以對你的人生帶來一些好處，那應該都在我講給你的那些話當中，而不是我的摩頂。摩頂有多少加持力很難說，但如果實踐我說的佛陀的教言，一定會有加持力。因此，你們回到家鄉時，要對什麼是佛教要有更多的了解，要講給別人聽，如此才不枉這一趟的朝聖之旅。謝謝！札西德勒！

達賴喇嘛對西藏信眾的開示，2012 年 1 月 3 日

你還可以做更多

今天，作為歷史上一直傳承和實踐西藏佛教的信眾，你們以不變的信仰和誓言，到此極為殊勝之聖地——菩提迦耶來聽聞佛法，我在此向你們表示問候。

有關宗教的教義，明後天我會詳細地闡述。今天在這裡，我想特別說明的是，從西部的拉達克到東部的門達旺地區，中間有不丹及尼泊爾的一些地區，這些喜馬拉雅地區的人民都信奉藏傳佛教；家家戶戶幾乎都會保存西藏的佛語《甘珠爾》和《丹珠爾》經典，如《八千頌》等。即使這些地區不信仰宗教的那些人，其文化背景、傳統習慣也深受西藏佛教影響。因此，不論外在形式或內容，與西藏佛教深刻的淵源關係，是你們喜馬拉雅地區最大的民族特色。

如你們所知，在西藏想要自由地聞思修佛法已變得非常困難。而過去五十餘年裡，你們這些生活在自由社會的喜馬拉雅地區的佛教徒，已有數以千萬計的人學習和傳承藏傳佛教各教派的經典法脈，效果也很理想。因此，你們知道佛教是你們的象徵和特色。大約三百多卷的《甘珠爾》和《丹珠爾》，是佛教的經典，學習這些經典是佛教徒的本分，你們要把這些經典視為教學課本，而不是把《甘珠爾》和《丹珠爾》僅僅做為供養膜拜的對象。

《甘珠爾》和《丹珠爾》是佛祖和龍樹等菩薩講給我們聽的教言和法語，是我們的教材。因此，不論你叫菩提亞，或其他稱呼，這些都不重要；作為佛教徒，學習和實踐這些經典才是最重要的。佛法有教法和證法。在護持、傳承和弘揚佛法的過程中，教法就是要學習《甘珠爾》和《丹珠爾》。《甘珠爾》和《丹珠爾》包括了大乘、小乘和顯密等佛法內容。學習教法內容後，就要去實踐，包括戒、定、慧三學等是佛法的實踐證法。總之，在教法和證法兩者中，聞思經典，學習並謹記在心。以佛教術語而言，三藏的講聞，就是教法的學習；對三藏經典所教導的宏大內容進行實踐，就是證法。

因此，在護持、傳承和弘揚佛法時，要從講

修的角度去弘揚，而不僅僅是修一些很大的佛殿，或點燈供養等。雖然這些都是很不錯的，但絕不應該是主要或核心的內容。我常對那些發願修建巨大佛像的人講，你還可以做更多，雖然修建佛像、佛經或佛塔的功德很大，但是，佛陀的塑像是不會開口說話的，即使佛陀的塑像有幾十層樓高，也很莊嚴，可以供人瞻仰、膜拜或皈依，但並不能據此取得教言傳承。如果用不敬的語言來說，佛陀雖然寂滅，但佛陀的精神和思想、教言等都紀錄在佛語《甘珠爾》中。我們應該去學習這些教言，佛陀的加持力也是在這些經典中。否則，對佛陀苦口婆心的教言無動於衷，不注意去學習，卻只對著佛陀巨大的塑像祈願膜拜，尋求拯救皈依等，如此尋求加持力是很困難的。知道了嗎？

當然，這樣做會留下很好的習氣等加持力，但要逐步消除自身的貪嗔癡之毒，僅僅靠膜拜供養佛陀的塑像是不夠的。對自己因緣而生的貪嗔癡三毒，必須通過自身的行為去消除，而不可能僅僅靠皈依祈願就能得到解除。因此，學習經典是極為重要的，明白了嗎！

另外，正如剛剛給藏人講到的那樣，喜馬拉雅山區的各寺院，能否負責在寺院周圍植樹造林，人民也盡力在村莊周圍植樹造林，這點非常重要。喜馬拉雅山區的水量有逐漸減少的趨勢，因此未雨綢繆地植樹造林，對環境保護、維持水資源和氣候變遷等諸多方面都有好處，這些你們一定要牢記在心中。我有一個朋友叫巴古納，他非常關心喜馬拉雅山區的生態環境，他曾對我說，您常去喜馬拉雅地區，屆時請就保護生態環境問題向人民做一些開示，我當即做了隨喜承諾和讚歎。因此，我常給你們講這些事情，也是在兌現對巴古納的承諾。

總之，談到宗教，就不存在民族、地域或語言之差別，大家都同樣是佛陀的追隨者，都是佛陀的弟子。不論什麼宗教或教派，佛弟子相互間的聯繫和團結是非常重要的。就這樣了。謝謝！

達賴喇嘛尊者對喜馬拉雅信眾的開示，2012年1月3日

薩迦法王： 有意義的修行

今天在這裡，要向專程來到此地的祖國雪域西藏同胞子民、僧俗上下們說點話，我們大家能夠共聚於菩提迦耶，所謂的「處所圓滿」處，此地是已現證菩提，或將現證菩提等三時一切諸佛，現證圓滿菩提的殊勝處所；值遇「導師圓滿」之達賴喇嘛尊者，彼是人天、輪涅的莊嚴、是世界和平的使者，也是一切諸佛化為觀自在的殊勝遊戲；接受「教法圓滿」之大吉祥時輪教法灌頂，及深廣的前行次第教授，彼是無上瑜伽——一切續部的上上之首，教法廣大亦無二；偕同「眷屬圓滿」之持教師長上師轉世、僧眾，與請法者大眾。以前，尊者傳授過多次的時輪金剛灌頂，但是，大概這次是法眾雲集最多的一次；在吉日「時圓滿」之藏曆十一月，這是許多上師、勝士的吉日，即便是薩迦開派及創教的五尊祖中，有三位尊者的吉祥日都在這個月份，總此，我們有幸於此處所、時間、導師、眷屬、教法等都圓滿的賢辰良時，親見法王、聆聽教誡，以及朝聖聖地，因此，非常的高興，順著這樣的時節，在歡迎大家的同時，要真心而懇切的問候大家，祝福各位札西德勒（吉祥如意）！你們歷盡了辛苦，專程從家鄉跋涉來此聆聽教誡與朝聖，因此，要讓它具有實義，是非常重要的。至於，怎樣才能讓它具有意義呢？單只前來聽法是不夠的，所謂的聆聽教法，是自己、從自己方面，去實踐所獲得的教導，這是非常重要的。

依賴修行，遠輪迴苦

我們一切有情的心相續中，都有如來藏，本質上，有情眾生心續的本性，以及諸佛的無

分別智，兩者是沒有差別的。整體上，佛與有情雖有天壤之別，但是，從本性而言，卻無有差別。因為一切有情皆有如來藏性，如果遇到了緣，就堪能成佛。有如稻、麥等種子，如果遇到合適的溫度、水份、肥料、土壤等條件，就可以生果，如此一般，因為一切有情都遍具如來藏，因此，若遇到合適的緣，是可以成佛的。話說回來，我們的本性上，雖然有如來藏，但現階段卻有客塵式的污垢、煩惱障以及所知障等，因為受這些所障礙，所以才成為遊盪在輪迴六道裡的有情。所謂的六道輪迴，無論是投生至何處，都唯是苦的本質、苦的轆轤，以及它的枝葉。無論是怎樣一個人，是內、外道、是外國人，抑或是不相信宗教的人士，大家都不希望受苦，都希望快樂。為了獲得快樂，大家都在努力，為了減少痛苦，無論是我們個人，還是團體，大家為了離苦得樂都在努力，同時也有很好的發展。過去，科學、機械等領域都有數不清的成就，這些都是我們大家可以親眼目睹、親手接觸的。如果跟我們過去的時代相比，最近，外在的物質已經是走上了高度的發展，相形下，幾乎可以說是神乎其技的時代。然而，無論我們所追求的外在物質有多大的進展，但是，內在真正的快樂卻沒有辦法直接從此獲得，這是非常清楚的事情。否則，在獲得外在物質高度發展的那些地區，理應非常快樂才是，但是，外在物質的發展，像類似醫療，同樣像交通、通訊等這些方面，雖然有了長足的進步，但是，內在的問題，卻無法因此而解決，內在心中的問題隨著外在物質的發展，一直都在增加。內在的問題，因為貪、瞋、癡、等這些煩惱，問題變得更多且更強烈。因為這

個原因，所以最近開始有所轉變。過去如果條件允許，會致力於外在的開發，因為外在的建樹是立竿見影的，所以很多人會跟隨外在物質的發展，至於，我們所謂的修行以及修行上的思考，彷彿就成了落伍的思維，曾經有過這樣的過程，但是最近，情況卻有了轉變。單靠外在的發展，是不能排解心裡的問題，要消除心中的問題，就要改變內心，而改變內心需透佛法的教誡。整體而言，世界上有各種各樣的宗教，雖然每家、每派的宗教，無論是獨有的也好、特色也罷，都能夠造就人類社會廣大的利益，然而，我們的具恩導師所開顯的，卻是一種與眾不同、同中有別的殊勝教法。當我們愈是觀察佛陀的教法，就愈加能夠領略祂的勝妙莊嚴，而且不得不驚歎折服於其奧妙，這是非常清楚的。基於這樣的一些理由，最近，東西方的世界裡，即使是過去未曾聽聞過佛陀名號的地方，也都開始對佛法產生信心，並且日甚一日的關注它、希求它。

我們因為前世造了很好的業，也發過殊勝的願，因由這樣的力量，佛陀的教法從菩提迦耶向外弘揚至許多地方並得以興盛。其中，因為過去法王們的恩德之增上緣，加上印度阿闍黎智者的慈悲加持，特別是我們自己西藏譯師們經歷了無量千辛萬苦，因由這些恩賜，才使得小乘、般若乘、密乘佛法，以及共同的文化，能夠全方位而且質量俱優的興盛於西藏，舉凡班智達的睿智及成就者們令人驚異讚嘆的成就等各方面，都與佛法的發源地—印度幾近毫無差別。因此之故，我們並不需要另外的皈依，從祖輩延續而來的佛陀深廣教法，非常的精湛，我們用心持守與實踐，否則，再沒有比這更為可惜、更加錯誤的了。何以故？我們人類雖然有許多的需求，舉凡吃的、喝的，住的等等，需要很多順緣，但是其中最重要的卻是修行。為什麼呢？原因是，無論今生擁有多少輪迴的圓滿，都對來世沒有幫助，惟若遵循佛陀的教言，即使是在今生，也都能夠因為調伏自心，而得到今生的安樂，遑論來世以後，影響所及都將更為長遠而廣大，因此，修行會很重要。

而修行也有修行的方法，很多人會以為「修行」事不關己，修行是住在寺廟裡的師長及僧眾們的專利，信眾自己只要向他們承事、供養即足已。但並不是這樣的，修行是要自己個人修的，雖然不免會需要請求迴向以及承事等，然而，最主要的還是自己個人要修行，佛陀也說：「自己是自己的依怙。」

佛陀身、語、意的眾多廣大佛行事業裡，語事業為最主要，佛陀以大悲為有情傳授深廣的法輪，開示應如是、如是行、不應行如是、如是的教誡，佛陀曾說：「我傳給了你解脫的道路，要知，解脫全依賴自己。」成佛、解脫等成就，並不是我們自己不需要經過任何的辛勞，就可以像賜予加持物一樣的賜給你。佛陀以祂的經驗指引我們道路，非常詳盡的為我們完整傳授圓滿走向解脫、成佛的修行方案，我們自己要修行、要努力，要按圖索驥來行持，方能獲得解脫、成佛的成就，並非我們自己什麼都不用去做，忽焉就能獲得的。

善用暇身，汲取心要

修行佛法要具備修行的所依身，雖然一切有情都有如來藏，能有機會成佛，惟我們當前，特別是獲得了與眾不同的人身，並且遠離了無暇的八處，獲得閒暇，同時也擁有了五種自己方面，以及五種他方面的圓滿，從而具備了所謂的八暇十滿，獲得了遠離一切違緣、具備一切順緣的殊勝人身。許多典籍都談到人身非常的稀有，不論從因素、數量、自性，或從例子方面等等，再再說明人身不僅難得，而且是非常的殊勝而珍貴。《親友書》等論著都談到：「由依人身筏，當度大苦流，功德勝眾寶，誰令此無義」等語。世間最珍貴的寶物要屬如意寶，若將如意寶高置於法幢，頂禮、供養之，都能如願以償的獲得任何外在之物，希求食物，即可獲得食物；希求衣物，當即獲得衣物；希求藥物，即能獲得藥物；希求住所的，即獲得住所等等，心中的希願，悉能隨意獲得。雖然珍貴異常，卻無法藉由祈求如意寶以獲得來世

人天的果位、自利涅槃、無上圓滿佛果菩提的成就。但是，如果依靠我們現在這個身體，無論是要修得來世人天的果位、寂靜涅槃之果，或者是為了自他一切的利益而要成就一切遍智圓滿佛果，都能夠得到。所以，如果在獲得遠比如意寶殊勝的暇滿人身之時，卻反而蹉跎了我們的人生，那就如同好不容易到了眾寶之島，卻空手而返一樣。所以一定要讓我們殊勝的人身具有意義，這是非常重要的。而且也不能明天再做、後天再做的這樣推延，要快速、快速的去做！佛陀曾說一切有為都是無常，所謂的有為，就是依由因緣的作用而產生的任何法。這些法，都是無常的，特別是生在南瞻部洲的人，其壽命長短是不定的，其中死因眾多、活緣極少，甚且很多活因，有時反而會成為死因。我們的人生，唯一可以肯定的是「凡出生，必定會死亡。」過去沒有任何人出生卻不死亡，連一絲躲過死主的疑慮生機都沒有。因此，只要我們出生，就一定面臨死亡，只是時間的早晚。死亡來臨之時，我們今生所有的權位、財富、眷屬親友等沒有一項可做為未來的依怙，不論願不願意，全部都要拋下，唯獨我們有過的修行，才是未來的依怙！我們在活著的時候行善、斷惡的修行，唯有它，才能夠給予幫助。因此我們大家時時刻刻，都要保有善良的心，要好好的修行是非常重要的。

謹守業果，如理取捨

什麼是主要的修行呢？要在平常的每天、每天當中持守業果。佛陀宣說的法要中，最主要的一個法，即是業果法。眼前，我們人生中，所遭遇到的很多苦、樂，都是自己造作的善惡業感召來的，主要並不是外在的鬼神等外在因緣，也不是無因而生。如同《俱舍論》裡講：「世別由業生。」都要歸諸於我們的業，所謂的善因樂果、惡因苦果之業決定、業增長廣大、未造業不會遇、已造業終不失等業的鐵律。因著我們造作的善、惡、福、非福業，才有了自己領受的苦樂之果。我們不想要的是苦，任誰

都不想要苦，即使是沒有宗教信仰，以及反對宗教信仰的人士，也都不想要苦，同樣，內、外道的行者，甚至是小小的昆蟲，如螞蟻，任誰都相同，無論是怎樣一個有情，都不希望受苦。而如果不想要受苦，就要斷除苦因，若不斷除苦因，只是發起不要受到苦難的願望，僅僅是這樣的話，雖然不是否認發願也有很大的利益和作用，但是最主要的並不能夠單單由發願來達成，最主要的是自己要能夠如法取捨善惡，如果不想要受苦，就要斷除苦因，若不斷除苦因，是無法得到遠離苦果的結果的。苦因是什麼呢？苦因是非福的惡業。非福的業又是什麼呢？非福業指的是由貪、瞋、癡等煩惱所發動的業。貪瞋癡是怎麼來的？是由愚昧的無明而來。正如我們剛剛所說，因為不了解心的本性、不了解心的真如，被無明愚癡所蔽障，由此生起貪、瞋。無明會執著一個事實上根本不存在的我，所謂的我，在安立處上去尋找的話，是無法找得到的。我們無始以來，因為串習之力，自然的會生起對「我」的執著。有了我之後，相對於我，就會有他，因為有我，而後有他，有了我跟他，就有了自、他二者，接著，就會生起貪著自方與瞋恨他方這類的貪瞋愚昧，當生起貪、瞋、愚癡三個根本煩惱後，從而即會生起嫉妒，我慢，吝嗇等等許多煩惱的心所，由這些為動機而有身、語、意等所有的業，稱之為惡業。由於惡業，我們所不想要的苦，如壽命短暫、疾病繁多、物質貧乏，所願不遂、事業失利、諸事不順等這一切都難以避免，雖然，還是會有很多方面的緣，但是最主要還是要歸咎於我們造作的非福的惡業。因此，如果不想要這樣的果報，就要斷除非福惡業。粗顯的非福業有十惡業，可歸納於身三、語四、意三，如經：「身所造業有三種、語所造業則有四，復有意業計三種，十不善業別別懺。」

十惡業有殺、盜、邪淫等。其中，「殺業」是第一個惡業，若由貪、瞋、癡所帶動、不分殺的對象是小如蟲子跳蚤等、不論殺者是自己直接用各種方法去殺害，或間接唆使他人去殺，只要因此導致他者生命結束，即會是非

常大的惡業。最近我們聽到，近來在西藏，因為比過去寬鬆，所以，彼此間為了牧草、土地、水源等一些很小的事而發生很多紛爭，甚至造成彼此互相殺害。這是非常可悲的消息。為什麼呢？不分殺害的對象，殺業本身就是一個最大的惡業，甚而，如果是出於瞋恨的動機而殺人，就再沒有比這個更大的惡業了。如說：「千劫所集施，供養善逝等，此一切善行，一恚能摧壞。」此中說的並不是個短暫的時間，所謂的劫是非常、非常長的，那麼長的劫，經過了千劫累積的供養，或是以同樣長的時間所累積的布施、持戒等無論何種善，造集的無量的善，雖僅一念瞋恨，都能瞬間耗盡、摧毀^{註1}。如說：「無如瞋之惡，無如忍難行。」因此，要盡全力的修持忍辱。雖然貪、瞋、癡帶動的都是惡業，但是，惡業當中，凡瞋恨心所帶動的惡業，像類似鬥毆、殺人喋血，是最大的惡業。有些人可能會認為在打鬥裡，置人於死，能成為英雄、是很大勝利，或許會有這樣的想法，然而，這是非常嚴重的過失。事實上，殺人者，是最大的失敗者，因為殺了人之後，從此，再也不得安穩，往後的這一生，都得要提心吊膽的過日子。因為要擔心對方那邊會採取什麼報復手段？每天都七上八下的過著寢食不安的日子，特別是家人、兒女等也都要跟著處處提防，過著很憂惱的生活，自此，今生的安樂，已不復可得，而來世，因為惡業會帶來苦果，就更是難受了。如果預測一下，殺人喋血者，未來能去的地方，大概只有地獄。有人會把地獄說得很輕鬆，像有的人跟我講過「我做了什麼、什麼事情，應該會到地獄去。」一派輕鬆樣。其實地獄並不是這麼簡單，所謂的地獄，如果直接的領受，當然是不在話下，如果單只是描述它的情況，畫出它的圖像，談純苦地獄的情境，都不免會讓我們心驚膽顫，更何況，它並不是短時間就能終結的，它是要在我們難以思量的長時裡，片刻不得喘息地要受的猛烈之苦。所以殺人者，不僅在今生是最大的失敗者，即使來世，來世乃至來世的生生世世，都會受到最

註1. 除了與空性相關，或已迴向善提的善。

大的苦果。

無論誰，都不想失敗，想要勝利，既然不想失敗，想要勝利，凡鬥毆、殺生，特別是殺人喋血，就一定要遮止。如果能遮止，才能獲得勝利，今生能夠安穩，不需要提心吊膽，可以很安心的過日子，家人、兒女也可以很安心的生活。來世，也會因為斷除殺生，而將獲得長壽、無病、心想事成等果。總之，這些賢善的果，都會自然的達成。殺害任何的有情，特別是殺人喋血、劫奪他人的生命，是非常大的惡，一定要斷除。身的三惡中，斷除殺生是第一項。

第二，是「不與取」，所謂的不與取，就是偷盜，小到偷竊針線，大至竊取金銀等，無論是明搶暗偷，還是拐騙、訴訟，用各種手段將他人的財物據為己有，即是不與取，不與取會帶來受用匱乏等種種非所願的事情，因此，要斷除它。

第三，是「邪淫」，是指除了自己的婚姻伴侶，和婚外的其他女性或男性私通的業。

接下來是語的四惡業，妄語、兩舌、粗惡語、綺語。「妄語」是指說謊話，特別是騙人，總之，講一些不是事實的謊話。說謊會導致今生失去信用，雖然說謊有時能暫時達到目的，但是，最後一定會露出狐狸尾巴的，因此，說謊是極大的錯誤。

「兩舌」就是挑撥離間，挑撥的對象無分是團體、還是個人，內容則不分是事實與否，為了破壞二方原本和睦的關係，而搬弄是非，即是離間，它的過失非常大。讓和的兩個人失和是很大的罪過。不論是團體之間也好、或寺院之間，同樣，家庭或者個人之間，本來和好的，為了使其不和，而加以挑撥離間，是非常大的罪過。

「粗惡語」對人講讓人受傷害的話。粗惡語雖然無形無狀，爆發的殺傷力卻能割裂一強者，讓人非常的不舒服，彷彿心上刺進一把利刃，這種話語，即稱為「粗惡語」。

「綺語」講一些有的、沒意義的話，特別是會增長貪瞋癡的，像軍事、武打、青樓、類

似很多這種有意義、無意義的話。這類的話，對一個持咒念佛的人來說，會造成極大的障礙，同樣，也會為工作製造障礙。總此，妄語、兩舌、粗惡語、綺語四者是語的四惡。

接下來是意的三惡，貪欲、瞋恚、邪見。「貪欲」指的是多欲，比如說，看到某些悅意的東西的時候，希望它屬於自己，從而思考要怎麼讓它屬於自己，像這樣多欲的話，即稱為貪欲。

所謂的「瞋恚」，指的是氣惱對方，希望人家生病、死亡，希望他不快樂、觸霉頭，這種損壞的心，即是瞋恚的心。瞋恚的惡果最終將會轉回到自己頭上，如說：「對人懷惡心，惡行回自身。」既然我們大家都不希望受苦，如果不想受苦，就要斷除這些苦因，如果不斷除惡因，所謂的離苦，是無法獲得的。要斷除惡因，就要斷除以上講的惡因。內心如果生起瞋恨，會是很大的過失。

最後，「邪見」是否定因果、三寶、前生來世，認為業果、三寶等不是事實，如果生起邪見，生生世世都會變成具有邪見的有情，從而斷除善根，這會是極大的過失。

十惡業會為我們帶來許多的苦。雖然有時也會因為外在的天龍夜叉的影響而受罪，但畢竟其僅是很微末的助緣，佛陀教法的教義中並不承認造物主，每個人遭遇的苦樂，都是因為造作的善惡業之故。有些宗教承認有造物主，認為苦樂都是神所創造。我認識的一些人，因為他們相信有造物主，所以當生活裡諸事皆不順的時候，就會埋怨神：「我遭受了什麼、什麼樣的苦。」事實上，我們是不能夠向神抱怨的，為什麼呢？因為苦樂並不是神造成的，苦樂是由我們自己的業造成的。我曾經跟我認識的一個人講，不能埋怨神，否則，神若回答「這個是因為你造了惡業，是惡業帶來的。」那你要怎麼回答？他倒並沒有回答我什麼。為什麼呢？在我們來說，事實確是如此，所以，我玩笑般地問他，如果神說「我確實是儘量的在幫你，但是因為你自己造了惡業啊，現在你自己造的業，報應到自己身上的時候，我，神還能

夠做什麼呢？」如果這麼講，你要如何接話？總之，我們的苦樂是來自善惡的業，造的是惡業，它的果就是惡果。

果的類型主要有三種：異熟果、等流果、增上果。異熟果指的像是因為造了非福的惡業，從而有異熟的三惡趣的果，即六道當中地獄、惡鬼、畜牲三惡趣。比如在猛烈的瞋心下，無論殺了任何的有情，這樣的異熟，大概是要墮到地獄的。像剛剛講過，地獄不是一個簡單的地方，其痛苦，尚且不談親自要領受的苦，即便只是看到、聽到，都足以使人喪膽暈厥，經典談過這種不可思議的苦，如說：「此間日以三百矛，極猛貫刺所生苦，此於地獄輕微苦，非喻非能及少分。」無論人間再怎麼苦，都無法和地獄裡一分一毫的苦相提並論的。地獄讓人嚇破膽的苦，或許有人會懷疑，認為既沒看到地獄，也沒聽說那一個人去過地獄，或許會有這樣的懷疑，但是，地獄是存在的，確是真有其事的，具恩導師在佛經，以及後代追隨導師的智者們的論著中，都非常詳細的記載著八熱、八寒、近邊、獨一等地獄，以及它們的情形、本質、壽量，鉅細靡遺的記載著它們的苦。他們的話是絕對不會欺誑的，因為這樣的緣故，可知地獄的苦是非常大的。總之，因為瞋心作祟，劫奪有情性命，其異熟的果報將會生到地獄。

如果在貪欲的動機下造作的業，大都會生為餓鬼，像現在我們如果一天沒有東西吃，會有多苦？如果生成了餓鬼，餓鬼界中沒有一粒米、一滴水，所充盈的是不可思議的饑渴之苦，而且是要經過非常長久的年月，要遭受好幾百年都難止盡的苦。

造了無明的業，大多會生為畜牲，畜牲是我們可以看得到的，牠們所經受的苦，如果轉到我們身上，那是無論如何也難以忍受的。前述都屬於異熟果。造了類似上述的非福惡業，會感生三惡趣的異熟果，即便能夠由此脫離，也還有等流的果。

等流果有造作等流、領受等流等兩種。領受等流的果，如殺人，殺害人等任何的有情，

會導致自己短命、身體纏上各種疾病，這就是領受的等流果報。自己造作讓人領受的這種果，終會迴轉到自己身上。

造作等流的果，即便是往後的其他生，會因為前生傷害別人的生命，因此這一生也還是喜歡殺生。有些人，喜歡打獵、喜歡釣魚，同樣喜歡殺生，這些都是造作等流。因為前生造作了惡業，而他的果報再次轉到自己身上，變成這樣的造作等流。

第三，增上果，是指自己生長的环境，造非福的業，將會出生到惡地。像有地震、有風災、水災、或者是會有飢餓的地方，經典談及來世會生到有這種問題的地方。總之，因為造作了惡業，會為今生帶來不快樂，來世及生生世世還要繼續受苦的果報。因此，非福的惡業是一定要斷除的，如果能加以斷除，不僅今生可以快樂，來世也能獲得快樂，真正得到有意義的人生。因此，即便只是很細小的惡業也要斷除，否則星星之火，亦能燎原。縱使是細微的惡業，也不能因為它很細微，就忽略之，細微的惡業，亦有可能造成大惡及惡果的，即便是小小的惡也是要斷除。

結論是，我們要修善行，但是要怎麼造善、積善呢？我們大家都希望快樂，僅憑發願「希望快樂」，願望是無法達成的。既然希望快樂，就要造快樂的因，如果有因，果是自然會有的。快樂的因素是什麼呢？是善！它不是由煩惱所帶動的，所謂的善，指的是由清淨的意樂所發起的業。比如十惡的反面，不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語和離間等這些非福的十惡都斷除，就是十善。造就的善業，同樣，也會有它的異熟、等流、增上等果。積集十善的異熟果能夠生到善趣，造的如果是小善，會生為人；中善會生為阿修羅；大善會生為天。什麼是善業的等流果？比方說不殺生的等流果，會有長壽、無疾病；因為斷除不與取，會有廣大受用；同樣，因為斷除邪淫，會有善友；如果斷除妄語，會讓語清淨等等。我們希求的長壽無病及受用廣大、心想事成、事業順利，這些都是因由自己行善而獲得的。因此，即便是小小的善，

也不能輕視，雖然只是小小的善，如果能夠不斷努力精進，所謂滴水成海，它會慢慢的，而且是有希望變成眾多的。因此，大家要斷除非福的惡業、要行持善法。如果能這樣，那就非常的好。

自淨其意，是諸佛教

整體而言，每一個人都想行善，不想造惡。但是，當受煩惱驅使，自己因為失去自主的自由而造業的時候，這要怎麼辦呢？所以，要能汲取佛法的心要「諸惡連一小罪皆莫作，眾善悉數圓滿盡奉行，自心己意時時遍調伏，如是佛陀教法精勤修。」此中，揭示的是不要造作惡業，為什麼呢？我們即便是沒有宗教信仰的人，也是不希望受苦的，如果不想受苦，就要斷除苦因和非福業，如果不加以斷除，是沒有辦法得到沒有苦的結果。要斷惡，所以談到「諸惡連一小罪皆莫作」。

「眾善悉數圓滿盡奉行」要行善事，善事要力所能及的去行持，為什麼呢？因為我們大家無不希望快樂，如果希望快樂，就要造快樂的因，如果沒有因，是不會有果的。因此，能否擁有快樂，都取決於自己，如果我們去造善，安樂自然會順帶而來，倘若不行善，是無法獲得安樂，所以談到要「眾善悉數圓滿盡奉行」。

造惡會帶來極大的苦，同理，造善也能獲得極大的安樂，這個道理我們知道，但是我們卻沒有做到。為什麼呢？像酗酒、吸煙的人，他們也知道喝酒、吸煙會傷害身體的健康，會產生很多疾病，像香煙，每包煙的上面都有吸煙會危害健康，製造疾病的警語，雖然每包都有寫，但是抽煙的人，還是沒有辦法戒掉。與此相同，我們也是無始以來，就跟煩惱相伴而來，因為串習之力，當被煩惱主宰的時候，就莫可奈何。這些都是因為不調伏的心才導致的，所以斷除的時候，需如：「自心己意時時遍調伏」要自淨其意。佛陀傳續了不可思議的深廣教法，這一切，都是為了調伏我們的心而開演。無論修的是多麼高深的法，若不能調伏自心，

它就沒有發揮作用；反之，無論怎樣的法，若能調伏內心，就會有助益，因此說要自淨其意。我們從無始以來，直到今天，因為沒有能夠調伏內心，所以一直在六道輪迴裡遊盪。遊盪在六道輪迴中，只會有各種的苦，以及它的副產物。因此，主要是要尋求調伏內心的方法。為了調伏內心，我們無論是做功課，抑或禮拜、繞塔，還是供養、承事，總之，當我們發願的時候，也要為調伏內心而發願、要為內心不被煩惱主宰、能夠調伏內心而發願。若能調伏內心，自然就能夠斷惡行善，如果沒有能夠調伏內心，無論怎麼做功課、做多少的功課、無論是頂禮、繞塔，內心如果沒有調伏，就不會有太多的裨益。因此，我們造作善法，其中最主要的目的，就是要調伏自己的內心，這是非常重要的。

「如是佛陀教法精勤修」如果能夠做到斷惡行善、調伏內心，就是受持了佛陀的教法。所謂的佛教，並不在於我們向外在的佛殿，以及身、語、意的所依（佛像、佛典、佛塔）頂禮、供養、這些雖也是發揚佛陀教法很重要的一環，但是，單憑外在的寺院是沒有辦法行持佛陀教法的，所謂的教法，無論是上師還是僧眾、抑或男女俗家，若人斷惡行善、調伏內心，即是內在的佛陀教法，如果能夠讓內在的佛法，猶未衰頹者使其增長，已然衰頹者令其復原，這些都可說是持守佛陀的教法。我們都發願，希望佛陀的教法能夠興盛，因為一切有情眾生的善樂根源，是佛陀的教法。快樂大家都需要、一切有情莫不需要，因此，快樂的根源——佛陀的教法是非常珍貴的，所以，當然要希望它能發揚。總之，我們天天都希願、祈求加持佛陀教法凡三時十方皆發揚，嘴裡雖然會發願要護持佛法，但如果對自己內在擁有的佛陀教法，沒有淨信心；雖然說是希望發揚佛陀的教法，然而，內心卻毫不在乎佛陀的教法是否衰弱，那就會變成心口、表裡不一。因此，嘴裡發願的同時，要斷惡行善的調伏自心，為了讓自己心中的佛陀教法能不間斷的發展而努力，要這樣的行持，如果能這樣做，就能心口如一，希

望所有的信眾都能謹記於心。

順乎經論，住持佛法

你們特別來印度朝聖，沒有較此更殊勝的了。朝聖，要朝禮的聖地是佛陀的誕生地——藍毗尼、佛陀示寂的涅槃地——拘尸那伽、佛陀圓滿現證菩提處，即此處菩提迦耶、佛陀初轉法輪處——瓦拉納西，以上稱為四大聖地，佛陀親自在佛經中講到過：「善男子、善女子，總之，跟隨我的弟子們，若能朝禮這四大聖地，若能隨念佛陀身、語、意的功德，即便是五無間的罪，也能夠淨除的。」所以，你們這次能夠來到印度聖地，那真是再好不過的因緣。

朝聖時的頂禮、供養，抑或做功課等，都非常的重要，但是主要是讓自己心生善念，如果能夠為了生起慈悲、菩提心而努力，有說「若能頃刻修此慈悲菩提心之福德，與令各種供養物，充滿於三千大千世界而做供養之福德，前者福德更大。」什麼是慈心呢？「有情唯行益，說是大慈。」就像我們自己非常希望快樂，同樣，一切有情也都是希望快樂的，因此，不要只是顧念一己的快樂，如果能夠生起遍虛空界一切有情都能夠快樂的這樣想法，這就是慈心；同樣，自己不希望受苦，遍虛空界的所有有情也都不希望受苦，因此，希望一切有情都遠離苦、不受到苦，即便只是頃刻生起此心，也稱之為悲心，透由這樣大慈大悲的心，再生起菩提心。雖然我們現階段還沒有能力達成讓一切有情都能離苦得樂的願望，像我們這樣，內外因緣不備、煩惱纏身，全身毛病、毫無是處的一個凡夫，是沒有能力的，要成辦這個目的，唯有成就佛果，倘若由此之故，即便是頃刻生起想要成就一切遍智佛果的這樣的心，其功德也是不可思議的。昨天，尊者的教授裡也有談到。要修菩提心，無論是經懺也好、集資也好，或者是為了淨罪之目的，總之，佛法的心要即是菩提心。

菩提心是要依由慈悲才能獲得的，所以會讚美慈悲的功德。佛陀在有學位的時候，因為

修習慈悲心，獲得了無邊無量的功德。因此，我們要能修持希望一切有情得樂、離苦的慈悲心「如來具何微妙身，眷屬壽量及剎土，如汝殊勝相好般，願我等皆亦復然，禮讚祝願世尊力，我等隨處何方所，病障貧爭盡消除，善祥增長祈皆賜。」如果能發願，祈願有情眾生都能離苦得樂，那麼無論是為了祈求師長長壽的祝願法會，還是為了自己的福、壽、證量增長而祝願，抑或努力集資淨罪，都再也沒有比這個更為有力的了。

這次你們遠從家鄉，歷盡艱辛才來到這裡，所以要使它變得有意義，此需發起如上的祝願，這將有助於集資、淨罪。你們在尊者座下，聽受了深廣的佛陀教法，並且獲得時輪金剛的灌頂，再也沒有什麼比這個更好的了，但是呢，就像剛剛的勉勵，我為能夠見到所有從西藏來的同胞，而感到非常的高興。平常我都會和大眾講，佛陀教法的根源，如泉水，具有泉源的地方，即是雪域西藏。倘若我們的家鄉祖國，能夠讓佛陀的教法繼續發揚光大，那麼處在異鄉的我們，自然能夠安住及發展，這個是很自然的。反之，如果根本的泉源沒有了水，則縱使外面再有些什麼，也難以持久。因此，自己個人無論是師長也好、僧眾也好，都要讓清淨的佛陀教法，如同教典所說般的「外在行相隨順於律典、內在行相隨順於經典、見解隨順於論典、密續隨順於續典。」當然，要不要修行純屬個人之意願，強迫不來的。但是，如果要修行，就要盡心，修行的質地要非常的好，要能隨順於佛經、隨順於諸大論典，要行持有根據、有出處的修行，這是非常重要的。否則，雖然說是在修行，看過去也像是在修行，實地裡卻是胡作非為，最終變成修行、世間雙雙都失去的話，這會是極大的錯誤。因此，要不分教派的，不論是各個僧團及僧人，大家都要延續自己的傳承、先賢上師們的意趣，護持清淨、質精的修持乃是非常重要的。修行非同等閒之事，同樣，修行非僅只是為了今生，所謂生生世世，終極生命的事業，都是由修行成辦的。即便是今生的一些事情，也是要向人請教，經

過審慎嚴謹的思考、討論才行。而比這更加重要萬分的修行，乃是為了成辦永久生命的希願事，所以大家務必要審慎嚴謹的行持，要行持有根、有據、有高度品質的，要能為自己帶來快樂，也能為別人帶來利益的具有意義的修行。因此，即便在你們回到了自己的家鄉以後，仍要像剛剛講的，斷除非福的惡業，以及造就善業，同樣要調伏內心，如果能做到，那麼你們來到印度，隨從尊者的座下聽取深廣的教法，獲得許多大法，都能變得有意義。

耕種的時候，僅僅只是把種子撒出去，是不夠的。「聽取教授」和「接受灌頂」，如同是播種，從播種的那一刻起，直到成熟結果的這段期間，都要一再、一再的關心澆水、施肥等事，要一再、一再的關心使果實最終成熟，與此相同，這次你們特別來到印度，聽取教授、朝聖聖地，像這樣已經種下了非常廣大的賢善種子，以後要令其慢慢、慢慢茁壯成長，直至果實成熟，使得一切自他獲得極大的利樂，若能如此，那就會是具有意義的人生。因此，希望大家把這些放在心中，好好思惟。我今天到這裡見到你們大家，覺得非常的高興，要向各位致謝。就我自己而言，也一直在發願，你們大家能夠順利的來到印度、在印度朝聖、希願大家都能平安快樂、吉祥如意的回到自己的家鄉，回到自己家鄉後也能長壽無恙，所願都能獲得如法的成辦，謝謝！

迴向

勝菩提心極珍貴，諸未生者令生起，
令已發起不衰退，輾轉增上恆滋長。
如來具何微妙身，眷屬壽量及剎土，
如汝殊勝相好般，願我等皆亦復然。
禮讚祝願世尊力，我等隨處何方所，
病障貧爭盡消除，善祥增長祈皆賜。

薩迦法王對西藏子民的開示
2012年1月7日菩提迦耶

大寶法王噶瑪巴： 在真實生活中， 成為圓滿的人

大寶法王噶瑪巴官方中文網 提供

這幾天法會期間，尊者達賴喇嘛已經開示了好幾天、很多個小時，所以相信大家收穫也不少了，應該不用多說了，其實我也不太懂那些道理。而且今天天氣也不是很好，好像這個天氣也不是很歡迎我來說話（眾笑鼓掌）。除了你們已經聽過的那些佛法之外，沒有什麼其他再多的一些開示、或是教言。但是呢，有一個重點就是，我們自稱是一個修行者，追隨佛陀的腳步，但如果只是擁有「佛教徒」的名號，是不夠的；如果只是口頭上唸誦三皈依，或者是唸誦一些佛菩薩的佛號或咒語，這樣也是不夠的。

為什麼呢？因為佛法講究的是一種改變、一種改善，如果缺少這種改善或是改變，所有的外在儀式就沒什麼意義了。相信大家正在很努力地，往這個方向調伏自心、改變自心。所以，我們在真實生活當中，要成為一個很圓滿的一個人，可以說是一個善人，一個行為端正、有品德的人，這是非常重要的。

為什麼呢？我今年 26 歲，接觸佛法這麼多年，但覺得有時候，我們真的就是缺少一些基本的東西、一些基本做人的道理。缺少這一點時，我們再怎麼努力，修行還是沒有基礎、沒有根本。我覺得這是大家可能需要注意的啊！而且，聽到一個法、學到一個法，

都要能夠成為調伏心的一種方法，能夠成為對治煩惱的一個對治法。這些都是我們需要很投入、真正去實踐。不是只有祈禱、或是發願，不是那麼簡單。

我常常提醒大家，修行不是像有些人以為的，覺得修行就是一種舒服的精神按摩。有時候你覺得很煩躁，心裡有一些不愉快，以為精神上按摩按摩，暫時覺得舒服一些、輕鬆一些，以為修行這樣就算完成了，好像就那麼簡單——其實並不是這樣。修行是一種磨煉，像是一種軍隊的操練，我們一定要精進、一定要投入，一定要在真實的生活當中，把它實踐出來。就是要實踐、要實修，這樣才能成為真正的修行。

而且，我剛剛說了，為什麼我們要修行呢？因為我們需要一種內心的和平、寧靜，需要一種人與人、人與眾生之間的和諧，能夠結上一種關愛的善緣。但是，我們有時候會發覺自己修行之後，反倒變得更固執；比如說「我是佛教徒，他是異教徒，是屬於什麼什麼...」。佛教裡面也有很多的宗派，尤其現在修藏密的人，因為藏密有很多的傳承，就會說我是哪一個教派的，白教、花教、黑教，反正就是宗派的執著、分別心很強。修了之後，反而更糟糕，變得更有分別心，更不和諧。這樣，我覺得修行就沒什麼意思。

(眾笑鼓掌)

雖然，我們各方面都需要調整，各方面、各個層次都需要真的去細心調整，好像有點像校對書那樣地去校對。這是非常的重要。

那其他呢，我沒什麼太多要說的，可能是自己智慧不夠吧。今天來的朋友們，尤其是從國內過來的，我知道你們來這邊都很辛苦。我常見到從國內來的朋友，他們都跟我說他們是怎麼過來的、有哪些關卡，我覺得非常辛苦。今天能夠見到各位從國內來的法友，我要在此特別跟大家說一聲：你們辛苦了！（眾人鼓掌）

最重要的就是我剛剛說的，你們非常辛苦地來到這邊，不要虛度這趟旅程。大家可能第一次看到菩提迦耶是什麼樣子、佛陀成道的地方是什麼樣子。有些人本來可能以為菩提迦耶、瓦拉納西這些聖地，應該好像淨土一樣，應該是很美麗、乾淨、很進步的一個地方，但其實不是這樣啊。這次在這邊灌頂，各方面的條件也不是很好，卻可以藉此機會學習到很多不同的東西，希望大家這次的行程沒有虛度（眾笑）。

最重要的是，我剛剛所說的，僅只是成為一個名義上的佛教徒是不夠的，僅只是擁有一個殊勝法脈也是不夠的；最重要的是要能真正實踐、實修，能夠在真實生活當中做一個好人，在家裡就做一個很好的家庭成員，在社會裡面就做一個很好的社會人士，反正最基本就是做一個真正的好人。我不希望你們成為一個很固執的佛教徒；做個固執的佛教徒，對這個世界到底是有利益？還是有壞處？那可不一定哦。能夠做一個很善良的人，應該會給這個世界帶來一個很美好的未來。謝謝！

法王噶瑪巴接見華人信眾給予佛法開示
2012年1月8日菩提迦耶
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

大寶法王噶瑪巴： 學法修行的關鍵

今天，在這個極為殊勝、我們的導師釋迦牟尼佛成道的地方，在菩提迦耶，藉著尊貴聖者達賴喇嘛傳授時輪金剛灌頂的機會，我有幸能與來自世界各地的信眾見面，真的很高興，在此我向各位表示衷心的問候。

過去幾天，我和西藏境內來的藏人見了面，他們一路上歷盡艱難險阻，這次可能是他們一生中唯一的一次機會。當然我也和來自世界各地的信眾見了面，他們耗費很多的時間和金錢來到了菩提迦耶，因此很高興和他們見面。由於過去幾天忙著見很多人，可能是硬撐得有些過頭，血壓出現了一些問題，只好減少一些行程，對此，請所有的人多多包涵。今天，我在此談不上什麼開示。過去幾天尊者達賴喇嘛做了很多的開示，大家要牢記尊者的教導，並盡力去實踐這些教導，這是非常重要的。

所謂宗教，關鍵在於實踐，如果沒有實踐，則宗教就會淪為口頭的宣說，也就是世俗常講的「口頭上的法」。宗教實踐要落實到生活的各個方面，一言一行都可以成為宗教的實踐和修行。我常講，宗教的實踐，除了平時做一個好人，一個善良的人，在每時每地都要尋求進步，向善或向正面的方向發展。如果沒有改變，沒有進步，所謂的宗教實踐就不存在。所謂的改變或進步，不僅僅



是指一些形式或行為的改變，也不僅僅是指唸經方式或數量的改變增減等，最主要的改變指的是「心」的改變。

口頭唸經很容易，一個小孩也會念「唵嗎呢叭咪吽」。念誦時的動念和想法要跟著改變，否則，口稱「唵嗎呢叭咪吽」，心中卻包藏著壞心眼、禍心或有粗暴行為，則顯然是言行不一，心口不一。「唵嗎呢叭咪吽」是觀世音的真言密語，內含豐富的慈悲、利他思想。慈悲利他的宗教與包藏禍心惡念或仇恨的行為是不能相容的。我們中一些人，卻常常在同一個人身上存在著這兩種矛盾的現象。這非常不好！

作為佛教徒，在宗教實踐的過程中，如果沒有善或正面因素的增長，反而增強了派系偏袒或爭執、冥頑不化等因素，則其修行就成問題了。也許是我福澤淺薄，在我看來，一些在家弟子在這方面似乎還好一點，而僧人、出家人，按道理應該要比一般在家人要好，心胸應該更開闊，派系偏執應該會更少一點，應該更善良包容。可是，現實中，這些應該有的不明顯，相反地、不應該有的卻似乎更明顯，派系的偏執等更多。實在令人遺憾！我不知道該如何解釋，按道理僧人應該有的卻沒有，該怎麼解釋呢？

因此，宗教的實踐，一定是一個向善、

向正面的改變和發展。因為人心都一樣，都希望安樂而不願痛苦，不論是你的家人、熟人、朋友、陌生人、或者是你認為對你不利的所謂敵人等等，他們都和你一樣希望安樂而不願痛苦。因此，看上去，所有的人都在想盡辦法地爭取安樂幸福，避免痛苦不幸。但現實中很多人似乎又並不幸福快樂，覺得不滿足，為什麼？是因為追求安樂的方式不正確。因為方法錯了，自然無法得到真正的快樂幸福。真正的快樂和幸福，實際上很難從外在的世界中去尋找或獲得。很多人相信通過外在物質的滿足可以得到快樂幸福。這顯然是不正確的，對此尊者達賴喇嘛已有過很多的開示。今天，我就想用一個故事做通俗的說明。

故事是說有一個富裕人家，其宅第門口的角落住著一個窮人，窮人窮到常常靠乞討維生。但每天晚上，窮人的住所卻常常充滿歌聲。那個富裕人家因有很多財產要管理，沒有時間和心思唱歌。有一天，那個富人想，窮人雖然命運不好，甚至淪為靠乞討維生，但卻又天天唱歌，似乎很快樂的樣子；我雖然命運很好，有如此財富，別說去唱歌，甚至連想都沒有想到過，這究竟怎麼回事？他想知道個究竟，因此，有一天，窮人出去要飯時，富人乘機把一塊有羊羔頭那麼大的黃



金放在窮人的住地。晚上窮人回家，看到黃金甚為驚訝，想可能是有人遺失了，應該要歸還。又一想，應該是佛祖看我貧窮而送給我的，因此就不再做歸還的打算。接著他就開始盤算把黃金出售後，該怎樣買房子置田產牛羊等問題，結果，當天晚上，窮人的房子中第一次聽不到唱歌的聲音。那個富人從暗處看到這一幕，才意識到，財富雖然是使人幸福快樂的助緣，但前提是要懂得運用那些財富。

如果你不懂得運用那些財富，則你反過來會成為財富的奴隸，並因為受財富的制約而失去平常自然的快樂。常常看到很多人為得到幸福快樂而去追求財富，甚至不惜置身險惡的境地。但終其一生都將生命耗盡在追求財富上面，卻難得見到當初所追求的快樂幸福。事實上，不論你住在豪宅大院，或擁有汽車飛機，你坐享方便的同時，也會有因此而衍生的困擾和煩惱。實情並不如外界想像的那樣快樂幸福。這樣說，並非指沒有財富的窮人就必然會快樂，有財富者一定就不會快樂，不是這個意思，更不是說不應該要房子汽車等。而是說明心態和思維方式的重要性。

幸福是心靈層面的感受，要懂得知足，如果你懂得知足，不論你是否有房子等財富，

你都可以得到幸福快樂。反之如果你不懂得滿足，即使富可敵國，也永遠處於貪欲中而不可自拔，更談不上真正的幸福快樂。懂得知足，則你可以有無數感到滿足的理由。比如說，你可以想，自己能夠得到極難得的暇滿人身，不僅健康地活著，而且還能接受珍貴的佛法，真是非常難得！想到這些，你就會感到極大的滿足，並會珍惜這一切，並因而充滿快樂。因此，不懂得知足，不懂得運用已有的一切，一味貪圖更多的財富等，則永遠不會有真正的幸福，因為貪欲的本質是永遠不可能得到滿足的。即使擁有千萬財寶，你仍會在貪求和不滿足中死去。

因此，學法修行，就是在日常生活中逐步地訓練自己做出改變，不斷的進步和改變，才應該是求法修行的結果。另外，你們大多應該是住帳篷的，前兩天下大雨，你們肯定吃了許多的苦頭。但我們有緣在一起參加時輪金剛大法會，我相信，你們所經歷的艱難困苦，從遙遠地方前來的長途跋涉，所有這些都會有最好的回報和成果。因此，我要祈願你們這次的求法之旅愉快圓滿，願這次法會的殊勝加持力隨著你們的回去而傳播到每一個地方。謝謝！

噶瑪巴對流亡藏人的開示
2012年1月6日菩提迦耶

乘著風馬的森格洛

美國蒙藏文化中心住持 阿嘉仁波切

說的是，如獅子王宮，國王叫獅子結。獅子結王朝很興盛：莊稼收成好，稻田和甘蔗田都連在了一起，一望無邊；黃牛和水牛群在山坡上撒著歡兒；百姓富足，人口稠密。無論內亂還是外侵，都沒有；無論強盜還是霍亂，以及年荒，也沒有。「這是國王用善法和善行治理的結果啊！」人們都這麼說。

獅子國裡，有個專門到海裡打撈財寶的舵手，叫森格，就是獅子之意。他的財寶，多得像多聞天王的兒子。他還娶了一個同種姓中最美的姑娘。他喜歡她，勝過喜歡所有的財寶。她有五個長處：知道森格什麼時候有欲望、知道她自己什麼時候有月經、知道她會在什麼時候懷孕、知道她的孩子的前世、知道她懷的是男孩還是女孩，比如，男孩的話，她會跪在地上，而後，雙腿疊坐在一起，向右歪坐著，女孩的話，剛好相反，會向左歪坐著。

「我懷孕了。」一個月亮又滿又清的夜晚，她對丈夫說。

「愛妻，」森格問，「是男孩還是女孩呀？」

「男孩。」太太答道，「你沒看我的身子總是朝右歪著嗎？」

「我發願，當我們的兒子降生的時候，當我看見他那如你我的臉蛋的時候，幸福的瓊漿，將溢滿我的體內，我們的兒子，將繼

承我的事業，他的子子孫孫，也會像金盞草一樣延續不盡。當你和我老了，過世的時候，我們的兒子，還會做很多的善事，利益這裏所有的人，來世，我們也會得到福報。」

為了讓太太好好地生下孩子，森格給太太蓋了一座美宅，需要涼的時候，恆河之上的清風，就會曼然飄起，需要熱的時候，南方沙岸的暖流，也會撲面而來。

太太的飲食也非常有利她的身體，被調得不苦不酸不鹹不甜也不辣。森格還給太太準備了一些有利於孕婦的首飾，比如水晶的雙股纏絡項鍊、琥珀的耳環……他的太太不僅打扮得像個天女，也享受著天女般的安逸。單說床，就有坐座、高床、低床和不低不高的床。森格還不叫太太的腳踩到地面，還讓她光聽好聽的音樂，一旦有烏鴉「呱呱」地飛來，森格會飛奔而出，投出石塊，嚇跑所有不好聽的聲音。

森格就是這樣服侍著他的太太。過了八九個月時，她果然生下了一個男孩：身材均勻，皮膚像黃金一樣瑩亮，頭髮像傘一樣，長長地向下傾瀉，過膝的雙臂，儘是彈性，高高的鼻樑，寬闊的前額，眉毛順從地向兩邊滑去，形成雙輪彎月，他太好看了，看也看不夠。

到了日曜日、月曜日、火曜日……一天又一天，二十一天的時候，森格和他的太太

為兒子辦了生日宴。長輩呀，親戚啊，都問，這孩了叫什麼啊？

「我的名字叫森格，我兒子就叫森格洛吧。」

森格洛有八個保姆。其中的兩個專門抱著他，兩個專門餵奶，兩個專門為他洗衣服和洗澡，還有兩個專門陪著他玩。他吃的，都是上等的牛奶、優酪乳、奶油、乳酪、甘蔗糖，總之，都是很細的食品。

他像池塘的蓮花一樣，一天天地長大了。於是，開始學寫字、學數字、學計算、學卜算、學習掐算收入和開支。同時，他還學會了八種識別：識寶、識地、識綢緞、識車、識象、識馬、識女人、識男人等等。他的父親非常照顧他，因為他住的地方有三個季節：春夏秋，所以為他修了三個花園：春天的花園，夏天的花園，秋天的花園。他住在樓閣裡，享受這些，還不停地吹奏彈拉。

突然的一個早晨，他睜開眼睛，對父親說：「我要入大海。」

「為啥？」森格滿眼疼愛。

「撿寶。」森格洛清亮亮地說。

「唉，幹嘛要進大海呀，你的財寶，已經像豌豆一樣多了。趁我們還活著，痛快地享受吧，等我和你媽媽死了以後，再立家業，也不遲呀。」森格輕輕地拍了拍兒子結實的肩膀。

然而，並沒有熄滅兒子入海的願望。幾天後的一個黃昏，他又跟父親提出要求。父親終於發現，攔是攔不住了。於是，紅著淚眼，說：「兒啊，那就由你吧。不過，出海的話，有不少的困難，還有恐懼，你要忍受啊。」

森格，這位獅子王朝的商人舵手，現在，發出了告示：「所有臨近的商人，你們都聽著，我的兒子，舵手森格洛要入海了。願意跟他一起去的，將免去關稅，路稅，船稅，跟著他走吧，上路吧！」

一下子就聚集了五百商人。森格為他們選了一個好日子，又選了一個有吉兆的早晨，出發了。跟著森格洛一起上路的，有馬車、駱駝、牛、毛驢，還有挑擔子的騾夫、閩人，大家經過一座城市又一座城市，一座村莊又一座村莊，一座小鎮又一座小鎮，最後，到了都城，這是一個有十萬戶的大城市呢。他們還看到了皇宮，以及皇宮腳下的小商小販，森格洛就和這些小生意人嘮嗑，打聽他們的賣買，就這樣，他們一邊考察一邊走，漸漸地，到了海邊。

大海一望無際，閃著藍緞子似的光芒，美極了。不過，最吸引他們的，是那海下的財寶，那是一個聚寶盆啊！可是，森格洛想起父親說過，大海喜怒無常，瞬息之間，會大浪濤天！為了保命，森格洛讓人們都準備了應急的鐵刺樹木板、一葉枕木、大葫蘆、山羊皮的小筏子……

而後，森格洛選出了五種人：第一，會卜算，能保障大家開銷的人；第二，有掌管能力，大家都樂意聽從的人；第三，會開船的人；第四，會使用皮筏的人；第五，會掌帆的人。接著，森格洛就把這五百人召集在一起，把出海的規程，說了三遍就入海了。船，迎風前行，白帆，滿滿地鼓脹著，淡淡的海的鹹味，環繞而來。大家唱啊，樂啊，就這樣，航行了三天，突然，海水翻滾起來，大浪濤天，一條鯨魚，冒出了水面。說時遲那時快，船，轉眼就被掀翻了。人們各自逃命。因為準備得好，此刻，商人們都浮在了水面，騎著葫蘆的，坐著枕木的，劃著山羊皮筏子的……也是前世的因緣吧，一陣北風刮來，把他們向南方推去。

南方的州叫赤銅州，住著很多丹頂鶴煉成的妖精，這時，她們眼看著南瞻部洲過來的人，被鯨魚毀了船以後，無著無落，就都躍躍欲試了。眾妖精用各種寶石打扮起了自己，還穿上了輕曼的天衣，是那種用一串串



流蘇編織起來的，可以自然起舞、半裸著身體的沙衣。眾妖精就向這些南瞻部洲的人們，招手了，喊著好聽的話。

「賢首們，過來，到我們這邊來啊！」
「賢首們，請你們來當我們的丈夫吧！」
「想當家主的，也可以當我們的家主，沒有住處的，這裡就是你們的住處！」
「沒有島嶼的，這裡就是你們的島嶼，沒有依靠的這裡就是你們的依靠！」
「我們這裡有吃的，有喝的，有穿的，還有舒服的床，散步的林子！」
「還有你們南瞻部洲的藍寶石，水晶石，珊瑚，銀金。鑽石，冰珠石，還有右旋海螺……」
「你們快過來呀，我們一起交歡，一起享受吧。」

「諸位比丘，你們在聽吧，人，都有被誘惑的時候，遠離這些，才是正道啊。可是，他們去了，去了不該去的地方。」
釋迦牟尼說。

他們就飄到了那些妖精跟前。果然和這些妖精交歡了、高興了。他們中很多的人，還生兒育女了。然而，舵手森格洛一直在想：為什麼這些女人，守住南路？到底這裡有什麼秘密？於是，一個晚上，他趁她們熟睡時，掀開被窩，下了床，悄悄地拿出利劍，藏在腋下，上路了。

他一直向南走去。走了好一會兒，森格

洛聽見了呻吟的聲音。「嗚呼父親！嗚呼母親！我的兄弟，我的姐妹！」
「哎，南瞻部洲的人們，你們把我們忘了吧？」

越聽，森格洛的身子越抖，汗毛都立了起來，簡直要窒息了，氣也不敢喘一下。他就停下了，讓恐懼，像大海退潮一樣，漸漸地消失。這時，他的前面，出現了一座鐵鑄的圍牆，很高，方形，他小心翼翼地探視了一圈，希望發現一個窗戶，可是，不要說一個窗戶，就連黃鼠鑽進去的洞也沒有啊。但是，圍牆的北面，他發現了一棵叫昔日夏的樹，比城牆還高，奇形怪狀的，於是，森格洛用出全身的力氣，爬了上去。終於，他看到了圍牆的裡面，都是人，黑壓壓的。

「喂，智者，你們為什麼老是呼天喚地的，還叫著親人的名字？」森格洛問。

「仁者，我們也是南瞻部洲的商人哪。」
有人答話了。

於是，牆裏的人們說出了他們的遭遇。這些人的經歷跟森格洛一模一樣，也是被鯊魚弄破了船，也是讓皮筏子什麼的，救了命，而後，沒有經得起誘惑，到了這裡。還有的人，把南瞻部洲的寶物，拿出來給森格洛看。他們告訴他，這些陪他們睡覺的女人，都是妖精，一旦南瞻部洲那邊有新人來了，她們就會吃掉舊人。她們吃人時，面目猙獰，不僅我們的肉一點不剩，連我們的頭髮，汗毛，

還有我們的指甲，甚至掉下來的一顆牙，都不放過，就是滴到地上的血，她們也會抓起來，連同沙子一起吞下。我們所以能活著，是因為她們還沒有來得及吃時，你們的船就到了，就把我們關進了這裡。

「仁者，你們要保重自己呀。」牆裡面的人勸著森格洛。

聽到這裡，森格洛又問：「那麼，有沒有咱們一起平安地回到南瞻部洲的方法呀？」

「仁者，我們是一點希望都沒有了。哎，我們甚至想過在地下挖洞逃跑的辦法，可是，牆基就成倍地加厚；我們也想過從城牆上爬過去的辦法，可是，這牆就雙倍雙倍地增高。所以，我們回去的希望一點都沒有了。仁者，你們還有希望。」

「那麼，是什麼辦法呢？」

「仁者，你還不知道吧？在我們頭頂的天空裡，有天神在走動。每當清風吹來，會送去你們求救的呼聲。那是一匹天馬之王，我們也叫風馬王，會從北路過來，它強壯無比。專吃自然長出的香稻，自然長出的甘蔗。它下來吃食時，會問你們：『到彼岸去，誰需要侍候，誰需要安樂，誰需要安全地到南瞻部洲去？』他會問三遍，你們答時也要說三遍：『我到彼岸去，把我們安樂地帶到南瞻部洲吧！』仁者，這就是去南瞻部洲的方法呀。」

森格洛從樹上爬下來時，把這些話一一地記在了心上。回去後，妖精們還在熟睡。他也裝做什麼都不知道，偷偷地躺回了被窩。等天亮時，他就把那些南瞻部洲的商人，叫到了一起：「過來，大家都過來吧，那邊有一個很安靜的花園，我們放鬆一下。」

「智者呀，你們的心正在陶醉，可她們不是美女，是些妖精呀。」森格洛就這樣開頭了，最後，把風馬王來的時辰，也告訴了大家。話音剛落，就到了那匹風馬王來的時

辰。他們眼看著那風馬王，從彩雲裡，徐徐地降落在了那些自然長出的稻田裡。於是，按照森格洛的指點，大家一起給那風馬王跪下了。風馬王就問了，正像森格洛告訴大家的那樣，它說了三遍，他們也回了三遍。

末了，風馬王囑咐道：「我帶你們去的時候，不管誰說什麼，都千萬不能猶豫和鬆手，否則，我就保不住你們了。」這樣說完了以後，風馬王就屈下前面的雙腿，把馬背給了他們，人們就都上了馬，不過，不是所有的人都在馬背上，有的，是騎在了馬的屁股上，有的抓住了馬的尾巴，還有的抓住了馬鬃，於是，風馬王用力一抖擻，旋起前面的雙腿，飛了起來，騰雲駕霧，升入天空。

果然，妖精們發現後，又開始了誘惑。「別走啊，別信那些流言蜚語呀，我們都是好女人呀！」這時候，騎在風馬王上的人們，有的就想了：「哎呀，我們不該這樣撒手離開。」「哎呀，別是委屈了她們，可能不是妖精吧？」這時，像熟透的果子一樣，起了疑心的人，劈劈啪啪地一個個掉了下去。妖精們圍了上來，把他們撕成肉塊，吃掉了。吃的時候，他們的頭髮，指甲，牙齒都沒有剩，包括滴在地上的血。但是，森格洛一點也沒有受到這些妖精的誘惑，他牢牢地抓著馬鬃，平安地回到了南瞻部洲。

「眾比丘呀，色即是空，空即是色，如果你們執著於自己的眼耳鼻舌身，色聲香味觸，還有五界五蘊，就像那些愚人一樣，會掉進萬劫不復的苦海，相反，了知空性的道理，以及有播種就有收穫，有原因就有報果，這樣，你們就從苦海中，揭諦，揭諦，波羅揭諦啊（到彼岸，到彼岸，到苦海的彼岸），就像那商人舵手乘著風馬一樣。」釋迦牟尼說。

拉薩祈願大法會

流亡格西 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

每年的拉薩祈願大法會從藏曆元月開始，為宗喀巴大師於西元 1409 年所始創。從那時起，拉薩祈願大法會的期間，便成為了藏人們憶念導師釋迦牟尼佛的恩澤與累積福報資糧重要珍貴時刻。

宗喀巴大師生平簡介

宗喀巴大師誕生於西元 1357 年的多麥的宗喀(現西藏安多)。這名稱的由來為其出生地名「宗喀」加上「巴」(藏文「巴」為「人」，義即宗喀人)而來，「宗喀巴」即成為大師的名稱。宗喀巴大師並不是著名的仁波切轉世，也不是尊貴的世襲法王子；然而其家鄉的地方法主(宗教首領)屯珠仁欽發覺了年幼的宗喀巴大師天生有著過人的智慧及意志力而深感希奇珍貴。於是他將年幼的宗喀巴大師接到自己所在的寺院扶養教導，並傳授予沙彌戒。受持了沙彌戒的宗喀巴大師，法號洛桑札巴。在宗喀巴大師 16 歲時，他的師長屯珠仁欽認為，漸已長大成人的宗喀巴大師應當到衛藏學習更深廣的佛法，便將他送到衛藏去學習。到了衛藏的宗喀巴大師，在當時依止了許多對佛法義理及實修皆具有證量功德的賢哲善知識，並且廣為學習由梵文譯成藏文的齊備大小顯密乘的各類佛法經論。宗喀巴大師在精勤廣大聽聞下的佛法學習，並非僅止於經論文字義理的理解，而是毫無忘失自己努力不倦多聞而得的一切所學，再結合自己內心對佛法實際的體驗感受，對此恆常

不斷地研究觀察思惟，徹底深入法義，產生了更深刻、更堅定的體悟經驗，使內心不由自主、自然而然地產生「我必定要實修佛法」的堅強意志決心。再者，加以大量的集資淨罪、以及持續不斷地交互運用止住修和觀察修。在如是日日夜夜不間斷的修持之下，宗喀巴大師的內心終於圓滿獲致了知一切深廣所知的遍智、對諸苦眾生的悲憫、救怙一切有情眾生離苦得樂的能力之三種實證功德。

宗喀巴大師透過刻苦辛勤地實踐聞、思、修，而證得圓滿菩提功德後，便以自己相同的實踐經驗，施予他人講說佛法、思辦法義、及最後將自己實際的體驗證悟來的心得結論著作。如同宗喀巴大師所著的《緣起讚》中所提：「所有佛功業，語事為最上，即此故智者，由此隨念佛。」在宗喀巴大師住世期間，最重要的功業與恩澤，正是以講、辯、著三種方式使佛法遍佈弘傳於全西藏。

總之，宗喀巴大師最初以一介西藏凡夫和普通僧人之姿，發奮精勤地以聞、思、修，緊密不分地結合了三者，修習諸顯密佛語、以及那爛陀大學的班智達眾為解釋佛語所著作的大部諸論作。如此，他才得以為佛陀的教法義理及核心精要作了最殊勝、最無上的清楚闡明。宗喀巴大師也在他的自傳《善方策傳》當中提到：「初始尋求寬廣之多聞，復次所有經續現要訣；最後日夜全面作修持，皆為增廣教法而迴向。」自此，如此的法脈傳承仍受到西藏人完整無缺的維護乃至今日；依此而來的佛法教育，使得西藏人善良的特質習性，在當今世界

嶄露頭角，成為獨樹一幟的非凡民族。例如，達賴喇嘛尊者便是依此傳承，以聞、思、修的修持，精勤勉力於那爛陀寺諸班智達的法要而獲致道證功德。他更是基於此，不斷地在全球各地對世人宣揚和平非暴力的理念：不傷害彼此、互相要有慈悲利他心。成千上萬的世人，不管是否具有宗教信仰，皆在尊者諄諄的善良宣導教化之下，受益無窮；同時這樣的教導亦具有其正確無誤的理由，適足以順應當代的科學；就其個別利益而言，使個人的內在思想和平及能力得以發揮；就其總體利益而言，使世界和平的力量得以開展。宗喀巴大師的善說著作共有十八部，他在西元 1419 年拉薩的甘丹寺涅槃往生，住世 63 年。

祈願法會的創立與大昭寺的整修計畫

宗喀巴大師一生最重要的功業為廣說佛法，為使佛陀教法任一切時、方，不衰增長廣傳，他在西元 1409 年首先創始了拉薩祈願大法會；接著於同一年，創建了甘丹寺，其後他的弟子們續建了哲蚌寺、色拉寺三大寺等多座寺院。拉薩祈願大會的殊勝處，則創設於拉薩大昭寺（祝拉康）。

大昭寺的建立係源於西藏國王松贊干布引進佛教。他為了使西藏人民有累積佛德的資糧田，迎請了佛住世時的兩尊珍貴佛像，迎娶了中國文成公主和尼泊爾赤尊公主。爾後為了安奉兩尊佛像，各建造了大昭寺及小昭寺。內容詳情，我曾於本刊西藏的天空第一期撰文介紹過。最初大昭寺建於西元七世紀，到了宗喀巴大師時，時間已經過了約八百年，這時的大昭寺早已變得老舊凋敝，不復昔日之光輝燦爛。經由宗喀巴大師的發起策畫，使當時的拉薩執政首長查巴給干和鄰近拉薩的內屋縣縣長藍卡桑波負責執行。他們將大昭寺裡裡外外、連同各尊佛像神像、天地中四方的壁畫給全面善加整修翻新，這座原先老舊不堪的寺院，終於煥然一新，令人瞠目結舌，讚嘆不已！大昭寺整修計畫的成功，使得當時人們盛讚宗喀巴大師有如藏王松贊干布再世。

祈願大法會的盛況

拉薩祈願大會所訂定的時間，源自於古時印度釋迦牟尼在世時，於丙辰年元月一日至十五日，曾在舍衛城與外道神變比賽獲勝，因此宗喀巴大師依循歷史，傳喚召集拉薩附近所有寺院的僧人，約有八多千名僧眾，首次在西元 1409 年藏曆元月一日至十五日聚集於拉薩，舉行祈願大法會，稱為「拉薩祈願大法會」，也稱為「拉薩傳召大會」。待三大寺等多座寺院陸續建立後，祈願大法會人數與年俱增，最盛時期曾達一萬多人。在祈願大法會這十五日期間，宗喀巴大師不只對釋迦牟尼佛獻上黃金及各式各樣的供品，每天清晨他還在大昭寺外，對民眾講說佛陀本生傳；午間則與僧眾在眾佛像前一同作廣大七支供養：祈願眾生喜樂、教法廣傳人心、世界和平；晚間宗喀巴大師的主要徒眾們，則輪流向民眾講說皈依、業果、止惡行善等善法。

第十六日清晨散會後，大昭寺內的彌勒佛像則被請出寺外，環繞八廓街，供民眾獻哈達、金錢等作為祈願。其目的是之前的十五天當中，以自己辛勤所行的廣大供養、祈願等所造的善業福德來作為迴向，祈願當未來佛彌勒慈尊降世時，能謁見彌勒慈尊的容顏，先預作慶祝。

元月十五日的供養，特別值得一提。祈願大法會期間的供養，原已經大大地超越平日，然而此日的供養則更為盛大，簡直到了令人難以思議的地步。當日供燈的火光，使平日能見到滿天星斗的拉薩天空，被照亮到連一顆星星都看不見，整個天空通紅光明；染成各色的酥油，做成了種種微妙微肖的裝飾：有釋迦牟尼佛、文殊菩薩、人物、花草、樹木、山水風景等，鑲飾於朵瑪（朵瑪：糌粑作成的供神食品）之間；朵瑪的高度，則足足有兩三層樓高；巧奪天工的酥油裝飾，更使得這些巨大的朵瑪，繽紛奪目，令人驚嘆。

祈願大法會的興盛與其影響

拉薩祈願大法會使得拉薩聚集了為數上萬

的僧侶，民眾更是獻上數不清的食物、茶點、金錢來供佛、供僧；從西藏各地蜂擁而至的成千上萬民眾聚集在拉薩。這些都是拉薩前所未有的。在眼前短暫的法會期間當中，人們藉由宗大師首創的祈願大法會，感受到自己的暇滿義大；從更久遠的觀點來看，佛陀教法善的影響，已然無法抹滅地深深烙印在這成千上萬人們的內心。

宗喀巴大師入滅後 200 多年間，拉薩祈願大法會曾一度略為衰微。到了西元 1642 年蒙古首領固實汗（Gushir Khan）（即丹增達賴）扶持西藏，並且將西藏政權全數獻給第五世達賴喇嘛，成立了噶登頗章政權。自此之後，第五世達賴喇嘛大舉整敝修復拉薩大昭寺，並擴大增建，使之較前更為恢弘壯觀。與此同時，他將三大寺中寺院稍有衰損者，再度提振；未衰損者，增長進步；寺院裡的師長、僧源，圓滿廣增。此時拉薩祈願大法會較之前更為昌盛宏大，參與的僧伽高達數萬名；格西拉然巴的傳統也從此創設；供佛、供僧年復一年更為廣大鼎盛；祈願大法會的天數，每年逐漸增加。從宗喀巴大師首創時的十五天，漸次增加為二十一天；與會的俗眾人數也同樣地不斷逐次增加。拉薩祈願大法會從宗喀巴大師首創開始，時至西元 1959 年間的 551 年，每年皆循例舉行，從未間斷。除了上述極短的時間當中曾略微衰微之外，逐年愈加圓滿增上。

祈願大法會在印度的恢弘

西元 1959 年，雖然西藏失去了國土，拉薩祈願大法會無法在西藏舉辦，可說在西藏境內已然沒落，但是隨著部分藏人追隨尊者流亡印度，此祈願大法會的傳統開始在印度恢復舉辦。至今經過了 52 年，我們可以見到此祈願大法會在印度漸次增廣恢弘。例如，今年 2012 年初，等同於拉薩祈願大法會的時輪金剛灌頂大法會，由尊者達賴喇嘛的主法下，在佛陀成道聖處殊勝的 - 菩提迦耶舉行。此次大法會，共約有三十多萬的僧俗信眾與會聚集，其中包括數萬的僧伽。聚集為數如此之眾多的僧伽，是

史上未有；同樣地，來自於全球世界各地的無數的民眾，為了渴望謁見殊勝的聖尊達賴喇嘛的慈悲尊容，而齊聚於此聖處，這絕對也是史上未有的。

雖然佛陀降世時，曾經聚集了數萬的阿羅漢及菩薩，然而並沒有出現過如此多來自世界各地的一般民眾聚集；宗喀巴大師首創祈願大法會的當時，曾經聚集了數萬人，然而這些僧俗民眾皆是來自西藏境內，並非來自世界各地。此次時輪金剛灌頂大法會的盛況真是令人驚嘆希奇，正因此會為全世界帶來了極良善的影響！這是佛陀教法的成果，這是真實的結果，更是全西藏人民的勝利！

祈願力真正的意涵與力量

越是有眾多人齊聚祈願，其願力就越大，利益也越大，就使得這個祈願更相形偉大。原因在於，當眾多人懷有共同的目而聚集時，這麼多人，在同一時刻，萬眾之心同樣都是歸向善的方向，這在當今是極為稀有珍貴的，因此，未來必然會有善果，更是無庸置疑。

眾人共同的祈願力，不僅能夠獲得更大、更廣的善果；即使單就個人來說，由於這是為公共的、為世界、為有情眾生的祈願，將會使個人累積較大的福德。祈願，倘若能夠不光止於口中所念誦的賢善字詞，而能徹心入骨、持續不斷地誠心思惟祈願，祈願的心念有多虔誠，心力便有多強；祈願的心念是越虔誠，意志力就能增強；一旦祈願心念越虔誠，心力、意志力更增強，那麼，智慧思想的增長，便將是水到渠成了，這正是符合業因果之故。若非如此，祈願光只是流於形式，則會完全失去了其功能及意義。正如寂天菩薩《入行論》所說，「雖長夜修行，念誦苦行等，若心散亂修，佛說無義利。」因此，能夠為了公眾的利益，非空詞、形式般的誠心祈願，是非常重要的，這也是我對大家殷切的期盼。

滿藏宗教聯結與中藏政治關係之區別

——對新華網〈四問達賴喇嘛〉的回應

強波·瞻堆

2011年9月28日，新華網和《人民日報》等刊登了署名為中華宗教文化交流協會宗教學教授曹世木的〈四問達賴喇嘛〉一文，對達賴喇嘛有關轉世的公開聲明提出質疑。無神論的曹世木，顯然聽不太懂民主和宗教的語言，感到「越說越糊塗」，並煞有介事地「四問達賴喇嘛」。雖然很多人會認為轉世問題乃藏傳佛教內部宗教事務，與無神論的中共無關，但為免不瞭解藏傳佛教的讀者被誤導，特做簡略的回覆說明。

一、達賴喇嘛親政後持續推動民主與政教分離

曹世木在四問中，一開始就談到：「達賴喇嘛年事已高，有生有限之年，要安排後事了。於是，關於達賴轉世的問題，近來喋喋不休，囁語多多。」等。

誠然，如果把達賴喇嘛為推動西藏民主和政教分離而做出的努力說成是「安排後事」也無不可。只是這樣的安排並不是因為「年事已高」或此時才安排的，而是達賴喇嘛從親政以後就一直在推動一系列民主佈局。

六十年代，當中國政府在西藏推行「人民公社」、西藏境內人民完全喪失自由和權利、西藏開始經歷中國政府所謂的「浩劫」時，達賴喇嘛卻在西藏流亡社會致力於推動民主和政教分離。1960年達賴喇嘛創建民主議會，1961年的西藏憲法草案中，明確提出「經議會三分之二的通過，可以罷免達賴喇嘛的政治權力」。從那以後的幾十年間，達賴喇嘛持續推動民主

和政教分離而不遺餘力。最終於2000年實現由人民直接選舉產生首席部長。到今年更是退出政治領域，實現政教完全分離。如果說這一切是安排後事，則不同於中共領導人安排權力接班的模式，達賴喇嘛為西藏民族的未來安排的是——民主制度和政教分離。

二、藏傳佛教法脈只有在流亡中得到傳承

這次在達蘭薩拉召開的會議並不是如曹世木所說的「研究轉世問題」的會議，而是由西藏所有各大教派領袖參加的第十一次宗教大會，參加這次宗教會議還包括來自蒙古、喜瑪拉雅等地區的藏傳佛教代表。這是因為藏傳佛教不僅是西藏民族的信仰，同時也是喜瑪拉雅地區、蒙古和俄羅斯三個加盟共和國等地區共同的信仰，而且因為過去半世紀以來藏傳佛教傳遍世界各地，西藏境外的藏傳佛教信眾人數並不比西藏民族少，尤其是考慮到由於中共的高壓政策致使西藏境內的藏傳佛教日趨衰微的現實，藏傳佛教超越西藏而走向國際化已經是必然的趨勢。因此，這次的宗教大會是一個國際性的宗教大會，轉世問題只是其中的議題之一。由於這次的宗教會議對此達成共識，因此對藏傳佛教的未來具有重大的意義。

在這裡還需要說明的是，雖然中國政府喜歡虛張聲勢地稱那些被安置在政府或政協中的西藏僧人與還俗宗教人物為「著名活佛」，但實際上，不僅所有的西藏宗教的最高領袖都在流亡中，而且絕大部分重要的藏傳佛教法脈也

只在流亡中得到傳承。因此，藏傳佛教的中心也處於流亡狀態，早已不在西藏。

中共所謂的「治藏政策」，和所有殖民者一樣，也不脫「分而治之」「以夷制夷」的老套。除了分割西藏為一個自治區、十個自治州、兩個自治縣和多個自治鄉，中共還一直試圖利用西藏宗教領袖的轉世問題「以夷制夷」，從而達到分化藏人的目的。因此，最關心轉世問題、並為此「喋喋不休」的其實是中共自己。

三、達賴喇嘛在轉世問題上展現的民主風範

教授先生在第一問中，顯然把前後有關連的兩件事情混為一談了，即第一個問題是「轉世與否或怎樣轉世」，第二個問題是「要不要延續這個轉世系統」。

先說「轉世與否或怎樣轉世」的問題。正如聲明指出，轉世有兩種，第一種是類似教授先生與吾等凡夫俗子的轉世，在佛法中被稱為「由煩惱力而結生」，這種轉世是由於無明，根據善惡業力隨緣投生，對生死根本沒有自主選擇。

另一種是已經獲得菩提道的聖者，這些是由於對眾生的慈悲願力，為了利益他人，乘願投生這個世界，因此可以自主選擇轉世的地方、父母或時間等。西藏是觀世音的教化之地，西藏民族是觀世音的教化之民，因此，生生世世，觀世音都會以各種幻化之身投生雪域大地，教化雪域子民。而達賴喇嘛就是乘願而來的觀世音之幻化之身，因此，是否轉世，以及轉世何處、如何轉世等當然是達賴喇嘛可以自主決定的事情，當然是達賴喇嘛說了算。

其次是「要不要延續這個轉世系統」。這個問題當然要看信眾的意願、需求和現實。比如聲明中談到的第一世達賴喇嘛的轉世，初期信眾並沒有打算尋訪轉世靈童，但由於轉世的身分非常明顯從而使這一轉世體系延續至今。同時，很多西藏的聖者，如宗喀巴、密勒日巴

等，其信眾並沒有尋找他們的轉世，因此未形成轉世體系。同樣，一些初期尋找了轉世、後來轉世系統中斷者也不少。還有一些由於外力的干預或現實的原因而出現轉世體系難以為繼的現象，最明顯的就是班禪喇嘛的例子。雖然班禪喇嘛乘願而來，西藏人民信仰有加，但由於外來世俗政治權力的粗暴干預，很多西藏人都在擔心，照這樣發展下去，班禪喇嘛的轉世體系還能存續下去嗎？

所以，如果信眾覺得不需要尋求轉世，或擔心尋求轉世會帶來外力的干預或其他困擾，因而選擇不尋找轉世等都是完全可能的，對此當然是信眾說了算。其中的道理和邏輯至為明顯，所謂「越說越糊塗」又從何說起！

此外，曹世木一再說「那好，你是神，你說了算」。誠然，就像基督教徒在面臨突發狀況時「我的上帝」會脫口而出一樣，在西藏，不論是地震或看到僧人自焚，西藏人脫口而出的都是「佛王達賴喇嘛」。那是因為達賴喇嘛是觀世音菩薩的幻化之身，是西藏民族今生和來世的救怙主，是西藏的政教領袖。因此，如果願意，達賴喇嘛完全可以自己說了算，但達賴喇嘛不願意這樣做，因為這違背了達賴喇嘛的民主理念。正如一位中國學者所說的：達賴喇嘛生來就是神，但他堅持走下神壇，強調自己是一個普通的比丘；那些當權者明明都是些俗不可耐的凡夫俗子，卻一再地想要倚仗權勢為自己塗上神的光環。

四、尋訪轉世的傳統和依據

教授先生在第二問中的表現，似乎缺乏最基本的語法邏輯概念。達賴喇嘛說「其中最主要的是前世遺囑、指示或特殊徵兆」等，談的是怎樣尋訪轉世，以及尋訪轉世之依據順序；而不是教授先生理解的「究竟怎樣轉世」。

轉世制度在西藏形成以後，依據藏傳佛教的理論，各種尋訪認證轉世的儀軌方法也應運而生，並逐漸形成眾所公認的完整體系與傳統。

在這些傳統中，最主要、最直接的依據是前世的遺囑、指示或特殊徵兆，以及靈童本身可以描述出令人信服的對前世的記憶或是能辨認前世遺物、隨侍等。如果具備這一切，則轉世的身分基本上可以直接確定。如十四世達賴喇嘛就是這樣。雖然十三世達賴喇嘛沒有留下遺囑，但還是有許多徵兆，包括觀湖表明轉世出生方向、攝政和九世班禪喇嘛等諸聖者的卜卦指示一致等，而更主要的是十四世達賴喇嘛非常明確、令人信服地認出了十三世達賴喇嘛的遺物、隨從人員等，正因如此，西藏攝政、人民會議等都認為沒有必要做更多的檢驗，一致確定尋獲的轉世靈童準確無誤。因此，當迎請達賴喇嘛靈童的隊伍進入西藏政府控制區後，西藏政府就直接以達賴喇嘛的儀仗規格來迎接，到拉薩後也是直接迎入只有達賴喇嘛才能進駐的夏宮諾布林卡。

如果前世沒有留下遺囑、靈童本人又不能描述出令人信服的前世記憶或辨認前世遺物、隨侍等，則退而求其次，可以通過祈請具格的聖者占卜指示、請諸護法的神諭、觀察護法顯靈之魂湖（如著名的拉姆拉措湖）等方式尋找轉世，若各方的結論都是一致的，亦可據此確定轉世的身分。根據十三世達賴喇嘛的水猴年遺囑，十三世達賴喇嘛應該是這樣確定的。

正如達賴喇嘛在聲明中所提到的那樣，西藏歷史上一些對轉世制度的詬病或質疑的情形多發生在這個階段。因為這個階段需要仰賴很多的靈媒，這就很容易給那些政治或其他勢力形成乘機介入或偽造的機會。

在這個階段，由於需要詢問很多的靈媒，有時候卜卦、神諭或觀湖的結論會出現不一致的情況，因此可能會產生一個以上的轉世候選靈童，在這些靈童中難以做出令人信服的抉擇時，西藏人就會在佛像或聖物前以「食團問卜」的方式做決定。所謂「食團問卜」，就是通過一定的宗教儀軌後，將所有人選的名字或需要確定的內容寫在紙條上，分別包在重量和質量完全同等的糰粑丸內，然後將糰粑丸子全部放

在盤子中，以一定的規律搖轉，一直到有丸子掉出為止。在現實中，就時間的前後順序而言，上述的各種儀式常會交錯使用，但就確認轉世身分之依據的重要程度而言，上述順序則是各教派公認的通則。

此外，「食團問卜」也可以用在其他方面。如十四世達賴喇嘛於1959年3月17日離開拉薩時，就是以這種方式做出決定。當時掉出的糰粑丸子內的紙條內容是「馬上就走」。顯然，「食團問卜」是在其他方式無法確定時才會進行的一個儀軌。這個儀軌與「金瓶掣籤」的立意也有些相似，因此，達賴喇嘛才會在聲明中指出：「如公正實施，也可視作與傳統的「食團問卜」類同的方法」。

至於曹世木所謂達賴喇嘛「為了證明自己的合法性」以及「此事你執意亂搞，不行」等，著實讓人感到突兀迷惑。作為觀世音菩薩的幻化之身，達賴喇嘛之偉大、其完美無瑕、其智慧、其慈悲，昭昭如日月，即使仇視西藏佛教、以消滅宗教為己任之無神論的中共都不得不承認，又何需自證？！再說，轉世事務是藏傳佛教的宗教事務，與無神論的中共有何相干？你又有什麼資格說行或不行！

五、滿清順治皇帝與五世達賴喇嘛互贈尊號

至於第三問和第四問，內容具有關聯性，可以一併回應之。首先談所謂達賴喇嘛的封號和「金瓶掣籤」。

曹教授顯然不太懂西藏歷史。其實「達賴」並不是滿語，而是蒙古語「大海」的意思。「達賴喇嘛」則是蒙藏語合併名詞，「喇嘛」是藏語的「上師」之意，是蒙古俺答汗和三世達賴喇嘛索南嘉措於1578年歷史性會晤中，由俺答汗獻給索南嘉措的尊號。對此，不僅藏文史書記載甚詳，至少在中文《明神宗實錄》卷一六八第六頁中，就有（1586年）「北虜順王乞慶哈及西僧答賴等」的記載，其中的「答賴」

即三世達賴喇嘛索南嘉措。那時候，連滿清的前身後金政權都還沒有建立，而「達賴」這個名號就已經存在。

同樣，由於蒙古人的原因，雖然西藏很早就跟滿清建立了聯繫，但五世達賴喇嘛於 1642 年建立西藏噶登頗章政權時，滿清還在關外狩獵，不僅所謂的主權從屬關係根本就無從談起，當時的滿清皇太極在給達賴喇嘛的信中也稱「大清國寬溫仁聖皇帝致書於大持金剛達賴喇嘛」，史書言之鑿鑿，「達賴喇嘛」的尊號怎么可能輪得到三十幾年後的順治帝來「冊封」！？

其實，滿清乾隆皇帝在其〈喇嘛說〉中已經說得很明白，乾隆說：「我朝雖興黃教，而並無加崇帝師封號者……其達賴喇嘛、班禪額爾德尼之號，不過沿元明之舊，換其襲敕耳。」

連滿清皇帝都這樣說，但中共還是硬拗「滿清皇帝冊封」，這種政治算計下的瞞天過海真的能夠騙得了天下人嗎？

同樣，正如乾隆皇帝在為迎請班禪喇嘛而所建須彌福壽廟的親撰碑文中所說，達賴喇嘛訪問滿清也是經滿清皇帝多次敦請後才來的，絕非所謂的「朝覲」。在清初的文獻中，有關滿清皇太極「發幣師延達賴」「遣使貽土伯特汗及達賴書，謂自古所制經典，不欲其泯滅不傳，故遣使敦請云」等記載很多。為了不拂滿清殷切敦請之意，達賴喇嘛才於 1640 年代初派伊拉古克三胡圖克圖為代表前往盛京，雖然僅僅是達賴喇嘛的代表，皇太極仍然「親率諸王貝勒大臣，出懷遠門迎之」，達賴喇嘛代表「以達賴喇嘛書進上，上立受之」「握手相見」，當然更不敢要求代表行三跪九叩等表示從屬關

係的臣禮。代表返回時，「上率諸王貝勒大臣，送至演武場」。

滿清入關後，滿清繼續敦請達賴喇嘛訪問。1652 年，五世達賴喇嘛終於決定接受邀請，滿清順治皇帝原打算親自到邊界迎接。《清實錄》記載了滿清君臣討論迎接達賴喇嘛事宜的情形：10 月 5 日，清皇向諸大臣解釋：太宗迎請而達賴喇嘛未至，攝政時期（迎請），則許於壬辰年前來。「朕親政後召之，喇嘛即啟行前來，從者三千人。今朕欲親至邊外迎之，令喇嘛即住邊外，外藩蒙古貝子欲見喇嘛者，即令

在外相見。若令喇嘛入內地，今年歲收甚歉，喇嘛從者又眾，恐與我無益。倘不往迎喇嘛，以我即招之來又不往迎，必至中途而返；恐喀爾喀因之不來歸順。」當時滿洲大臣



描述五世達賴喇嘛 1653 年受清順治邀訪北京之清代壁畫，畫中人物相對位置清楚表達兩者為平等互動關係（摘自《魂牽雪域半世紀-圖說西藏流亡史》雪域出版社）

均認為應往迎；而眾漢臣卻認為「皇帝為天下國家之主，不當往迎」。10 月 13 日，皇帝寫信給達賴喇嘛，表示將去邊外代噶地方迎接。10 月 31 日，明朝降臣大學士洪承疇等以「昨太白星與日爭光，流星入紫微宮。日者，人君之象，太白敢於爭明；紫微宮者，人君之位，流星敢於突入；上天垂象，誠宜警惕。」以及南澇北旱「宗社重大，非聖躬遠幸之時」為由諫言不可遠行。最後皇帝是到距離京城三日程的地方迎接。不論如何，其中真的能看到任何所謂「朝覲」的影子嗎？！

達賴喇嘛返回西藏途中，順治皇帝派人送來一個金冊，金冊中在達賴喇嘛的名號之前再加上了「西天大善自在佛所領天下釋教普通瓦赤喇但喇」的尊號。達賴喇嘛也同樣回贈了金冊和尊號，五世達賴喇嘛給滿清順治皇帝的尊

號是「天神文殊菩薩大皇帝」。

可見，達賴喇嘛的名號早已存在，順治不過是在「達賴喇嘛」這個原有的尊號前面，增加了「西天大善自在佛所領天下釋教普通瓦赤喇但喇」而已。同時不能忽略的是，尊號是互贈的，而不是單向的。

六、所謂「金瓶掣籤」的來源和意義

「掣籤」這種儀式在中國很普遍，但在西藏幾乎沒有人會用。既然如此，「金瓶掣籤」又是怎樣進入西藏的呢？

西元1785年，尼泊爾侵入西藏，西藏向滿清尋求支援，滿清便派巴忠支援，巴忠的軍隊到西藏時，西藏已經與尼泊爾人達成議和，巴忠得知後說：「你們若願打仗，即便出兵；若要講和，亦須速速完事，銀子是你們藏裡的，你們許銀與否，我都不管。」但西藏和尼泊爾的議和並未能真正解決問題。幾年後，尼泊爾再次入侵西藏，西藏又向滿清尋求支援，1792年，滿清又派福康安率大軍支援西藏，打敗尼泊爾軍隊，迫使尼泊爾求和許貢。

這已經是滿清第四次根據西藏政府的要求派兵入藏，幫助西藏抵抗外侵或平定內亂。由於西藏頻頻要求派兵入藏，滿清皇帝便提出應完善西藏政府的制度，以免西藏經常求援而使滿清軍隊疲於奔命。福康安因此起草了有關改革的建議，共有二十九條，後來概稱為「二十九條章程」。其中第一條就是「金瓶掣籤」的問題。

當時，不論從宗教或現實政治的角度，西藏人都難以直接拒絕接受「金瓶掣籤」這一陌生的儀式。從宗教的角度而言，滿清皇室被視為文殊菩薩的化現，又是西藏佛教的施主或保護者（或如滿清皇帝自稱的諸「護法主」之一），「金瓶掣籤」的形式又與「食團問卜」類同，接受的話在宗教上也沒有很大的障礙。而更重要的是，從現實政治的層面而言，八世達賴喇嘛親政後，專注於宗教事務，但卻接連遭受外

敵入侵，這次的入侵雖然依靠滿清得到解決，但未來還是需要滿清繼續提供保護。

而滿清也非常清楚地認識到八世達賴喇嘛的窘境和對滿清的需求，因此，福康安將軍在把「二十九條章程」交給八世達賴喇嘛時，語帶威脅地說：

「今蒙大皇帝訓諭周詳，逐加指示，交本大將軍等詳細籌議，以期經久無弊，藏番永資樂利。達賴喇嘛既知感戴聖恩，將來定義時自當獲謹遵依辦理，倘若狃於積習，則撤兵後，大皇帝即將駐藏大臣及官兵等概行撤回，以後縱有事故，天朝亦不復管理，禍福利害，孰重孰輕，唯聽自擇。」

滿清皇帝是在威脅說：如果達賴喇嘛不按照皇帝的建議做出改進，繼續西藏原有積習，則這次撤兵以後，就要把滿清的駐藏大臣和所有官兵都撤回去，以後你們西藏若再出現外敵入侵或內亂等，我們滿清天朝是再也不會幫助你們，所以，禍福利害，輕重緩急，你們自己去衡量，自己去決定。

在上述宗教和政治的現實利害關係下，八世達賴喇嘛自然難於拒絕，而既然接受了，自然就要為其著述修法儀軌。但接受歸接受，事實上「金瓶掣籤」從未成為藏人信賴的宗教儀軌，在第八世達賴喇嘛的傳記中，甚至根本沒有談到有「金瓶掣籤」這回事。而正是由於不被信賴，藏人才會一再地抗拒使用「金瓶掣籤」制度；也因此，歷輩達賴喇嘛中，其實只有十一世達賴喇嘛是通過「金瓶掣籤」確認的。而且，「金瓶掣籤」在尋訪轉世靈童中的重要性類同「食團問卜」，從來就不是主要的轉世認證依據。

至於將西藏人勉強接受的「金瓶掣籤」制度衍生解釋成「中央政府對西藏重大的宗教事務管理上的主權」更是牽強附會。如果滿清與西藏是主權從屬關係，則福康安在提出「金瓶

掣簽」制度時，絕不可能做出「以後縱有事故，天朝亦不復管理」的威脅。

七、「金瓶掣簽」被中共用來任命假班禪

曹世木和中共為了利用「金瓶掣簽」來控制分化西藏佛教，宣稱這是「法斷」等，是典型的「扯虎皮作大旗」的做法。如上所述，所謂「金瓶掣簽」在尋訪轉世的程序中，類同「食團問卜」，西藏雖然因滿清的原因而接受了「金瓶掣簽」制度，但從未成為西藏佛教真正信賴和接受的制度，更遑論形成傳統。所謂「傳統」相傳至今的說法更是中共的自我夢囈。

事實上，如果真的按照中共所願，將「金瓶掣簽」做為唯一或權威的認證方式，則極具權威性和神秘性的轉世靈童尋訪制度，將會變成與一般抽籤「碰運氣」活動沒有任何本質區別的鬧劇，不僅權威性或神聖性蕩然無存，而且由於任何阿貓阿狗都可以「金瓶掣簽」「法斷」成轉世靈童，因而給各種政治勢力的干擾與營私舞弊作假等留下了無數可供操作的空間。這其實就是中共極力主張「金瓶掣簽」的根本原因。對此，中共為所謂十一世班禪的「金瓶掣簽」可謂是最直接、最明確的佐證。

十世班禪喇嘛圓寂後，中共為了向外界表現其尊重西藏的宗教信仰，任命了以政協副主席恰札仁波切為首的「轉世尋訪小組」，當達賴喇嘛宣佈承認恰札仁波切等根據占卜、神諭或觀湖等方式確認的轉世靈童時，中共不僅立即逮捕了恰札仁波切，而且還自行宣佈要搞「金瓶掣簽」。其間，中共當局不僅將已由「轉世尋訪小組」認定、達賴喇嘛承認的第十一世班禪喇嘛排除在抽籤名單之外，而且還赤裸裸地在「金瓶掣簽」中做手腳。原中國佛教協會副主席阿嘉仁波切因此被迫於1998年流亡國外。對此，阿嘉仁波切回憶說：

「金瓶掣簽儀式是在1995年11月29日，我之前完全不知道時間，保安非常嚴密，參加儀式的佛教人士都被警告不能與外界接觸，當天下午2時許我們在賓館被通知到拉薩大昭寺，沿途都是武警，保安非常嚴密。羅幹是代表中央出席儀式，還有政治局委員李鐵映、宗教局局長葉小文。約有200人出席儀式，但人太多，地方不大，我無法看到金瓶掣簽整個過程。當儀式結束後，我們乘坐飛機回北京，當時李鐵映與葉小文找我談話，在言談間葉小文透露，為了各方面做得比較完整，我們在名字簽條上套了一個黃緞子，其中一個加了棉花，故意做得高一點。我當時聽了後簡直不敢相信，非常非常地震撼，我都嚇得不敢看邊上的人了。」

阿嘉仁波切還說：

「我當時很快便會當中國佛教協會主席，又是政協常委，但當時班禪靈童中出現兩個班禪，一個是中國認定的，一個是達賴喇嘛認定，當時有中國官員遊說我，說若我肯協助（中共認定的）第11世班禪額爾德尼·確吉傑布，當他的老師，若我合作，暗示我可以步步高升。但藏傳佛教是一個宗教，對我來說由一個無神論的政府去認定班禪喇嘛，我在宗教上無法接受，當時我的思想壓力很大，所以選擇出走的路。」

顯然，「金瓶掣簽」的儀軌，已經淪為中共等無神論者披著「法斷」外衣，營私作假、危害西藏佛教的工具。而達賴喇嘛在這次的宗教會議中對轉世問題的聲明，無疑是對中共試圖操弄西藏佛教轉世制度的當頭棒喝，是維護藏傳佛教轉世制度的權威性、純潔性和佛子信心的最有力舉措；可預防轉世制度遭到外來干

預，能杜絕營私造假，避免淪為政治工具。自然獲得了參加宗教大會的各教派宗教領袖和全球絕大部分藏傳佛教信徒的由衷讚嘆和全力支持。

八、滿清皇帝信仰藏傳佛教是滿藏關係的基礎

滿清在入關之前就已經接受藏傳佛教。滿清入關後，由於統治中國的需要，雖然以儒家為主流思想，力行尊禮重道，以收攏漢儒。但滿清皇室對西藏佛教的信仰並沒有因此改變，甚至有了更深的發展。這點也表現在達賴喇嘛與滿清皇帝互贈尊號這一件事情上。

根據儒家思想，滿清皇帝接受達賴喇嘛的尊號顯然是不合禮儀的，因此，滿清皇帝雖然接受了達賴喇嘛贈與的尊號，但在中文史料中，卻刻意地忽略達賴喇嘛給滿清皇帝尊號這個歷史事實，同時又大肆渲染滿清皇帝給達賴喇嘛的尊號，甚至將蒙古人贈送的「達賴喇嘛」這個尊號也移花接木說成是滿清皇帝所贈。

根據西藏史書《青史》等的記載，認為中國為文殊菩薩所攝受之地，西藏則是觀世音菩薩教化之地，蒙古則是金剛手菩薩教化之地。五世達賴喇嘛給滿清順治皇帝「文殊菩薩大皇帝」的尊號後，藏傳佛教地區便普遍接受中國五臺山是文殊菩薩顯化之道場，而「文殊菩薩大皇帝」也從此成為滿清皇帝的代名詞。日本僧人河口慧海在其《西藏旅行記》中曾談到，當他向西藏官員談論《辛丑合約》時，西藏官員認為這不會是皇帝的本意，而是下面的奸臣所為，官員說：「我這樣說是因為中國皇帝乃文殊菩薩化身，他絕對不會寫這種顛倒的東西」。

而滿清皇帝不僅接受了「文殊菩薩大皇帝」的尊號，而且也一直以文殊菩薩的化現自居，如現存的雍正佛裝圖、乾隆佛裝圖即表現了這一點。不僅如此，滿清皇帝為了更進一步加強這一說法，甚至附會認為「滿州」之名亦源於文殊菩薩之梵文發音「曼殊師利」，如《欽定

滿州源流考》記載

「滿州本做滿珠，二字皆平讀，我朝光啟東土，每歲西藏獻丹書，皆稱曼殊師利大皇帝，翻譯名義曰曼殊華言妙吉祥也，又作曼殊師利…殊珠音同，室師一音也，當時鴻號肇稱，實本諸此，今漢字作滿州。該因洲字義近地名，假借用之，遂相沿耳。」

而五臺山由於是文殊菩薩的道場，從此也就與滿清皇室結下不解之緣。在整個明朝，從來沒有一個皇帝去五臺山朝拜。但到清初，順治皇帝在接受達賴喇嘛所贈尊號後的第二年，就派出大臣和喇嘛前往五臺山朝禮。其後，滿清皇室經常在五臺山祝壽祈福，視若皇室道場。皇帝前往五臺山朝禮的更是比比皆是，康熙和太后多次去五臺山，章嘉·若比多傑在《聖地清涼山志》中談到雍正皇帝曾多次去五臺山朝拜；而虔信藏傳佛教的乾隆前後至少去了六次五臺山。至於民間野史盛傳的順治在五臺山出家、康熙多次去五臺山的秘辛故事，反映了中國人由於不瞭解滿清皇室為文殊菩薩化現的說法和對西藏佛教的信仰，因而對滿清皇室這些有逾於前朝的舉動，感到不解，乃至於產生各種聯想的情形。

中國政府或學界常以乾隆皇帝的〈喇嘛說〉為依據，認為滿清皇帝並不是真的信仰藏傳佛教，只是為了攏絡蒙古而已。暫且不論順治、康熙、雍正三朝，就以寫〈喇嘛說〉，制定「金瓶掣簽」制度的乾隆皇帝為例，乾隆皇帝曾說「朕崇敬佛法，秉信夙深，參悟實功，仰蒙皇考嘉獎，許以當今法會中契超無上者，朕為第一」。現有的記載也表明乾隆皇帝對藏傳佛教的虔誠信仰。

西元 1736 年乾隆皇帝繼位之初，就頒下定例：「皇上阿哥每年造八寶塔十萬座，刷印綠色救度母佛像十萬尊，歲底送各寺廟」同時又命內務府造辦處每年造十萬個擦擦佛分送各寺

廟。這其中的「八寶塔」「綠色救度母」「擦擦」都是藏傳佛教特有的。

1744年，乾隆皇帝決定將他的出生地、雍正、乾隆兩代皇帝的潛龍之居雍和宮改建為藏傳佛教寺廟，寺內白檀木雕刻的觀世音菩薩立像、木雕彌勒大佛都是從西藏送來的，雍和宮還仿西藏設立顯宗、密宗、時輪、醫學四大札倉，皇帝並供養五萬餘畝土地給雍和宮為香火地。此外，乾隆還在北京等地另外重建或新建了三十餘座藏傳佛教的寺院，目前在北京等地的藏傳佛教建築大都是乾隆時期留下來的。

乾隆皇帝對藏傳佛教的信仰還表現在他個人的日常生活中，乾隆皇帝不僅幾乎每月都要到四、五座寺院去拈香行禮，而且幾乎把皇宮變成了藏傳佛教寺院，根據王家鵬的統計，紫禁城內的藏傳佛堂分佈於內廷各區，有獨立佛堂三十五處，在養心殿西暖閣等暖閣佛堂有十處。而這些佛堂的主神、佈局都是模擬西藏寺院神殿，幾乎囊括了西藏神殿中各類神像、神器。「乾隆朝是藏傳佛教發展的尖峰期」，「現在紫禁城內的佛殿及其佛像、供器等基本上就是乾隆朝的產物」。「乾隆時期清宮內幾乎殿殿有佛堂，處處聞佛聲，朝朝暮暮焚香禮佛」。

不僅如此，乾隆皇帝還試圖把藏傳佛教引進滿人的信仰當中。歷史上，由於兵源和差役的原因，一般都禁止滿人出家為僧，五世達賴喇嘛訪問北京時，滿清皇帝雖曾開禁允許滿人出家受戒，但一直都沒有形成滿人專屬的佛教寺院。乾隆皇帝時，不僅先後建立多座滿人的藏傳佛寺，而且還耗費百餘萬銀兩、耗時十餘年時間將藏文大藏經翻譯成滿文。乾隆甚至在〈滿州祭神祭天典禮〉中，首次將釋迦牟尼、觀世音菩薩等列入坤寧宮每日朝祭的神祇當中。

除了建寺禮佛，乾隆皇帝還以帝王之尊，向三世章嘉仁波切求法時執弟子之禮。六世班禪前來北京祝壽時，乾隆不僅鉅細靡遺地安排班禪的行程，甚至連遵從祖制的「木蘭秋獮」也被暫停。乾隆撥資興建須彌福壽之廟供班禪

喇嘛駐錫，為了與班禪喇嘛交談而研習西藏歷史，學習藏語，並在雍和宮建造班禪樓和戒台樓，以供六世班禪喇嘛駕臨駐錫以及乾隆自己在六世班禪喇嘛座前受戒時所用。由於乾隆皇帝對班禪喇嘛的尊崇，讓當時的朝鮮使者之隨員樸趾源看了都很不高興，認為乾隆皇帝「獨尊胡僧方術、左道異端之流，不恥以身下之者何也。餘今日目擊其事，彼班禪，若果賢者也，黃金之屋，今皇帝之所不能居也，彼班禪何人者，乃敢宴然而據之乎。」

根據〈清政府對北京藏傳佛寺之財政支出及其意義〉一文統計，整個乾隆朝的銀庫總支出約為7,000餘萬兩，其中為藏傳佛教寺院或喇嘛錢糧的支出則超過1,300萬兩。在這些支出中，為皇帝自己日常禮佛的寺廟而花費的銀兩常常動輒上百萬兩；至於在北京內城的滿人藏傳佛教寺院，雖然也能分得一些修繕費用，但為數甚少；而在北京外城為朝貢的蒙古人而建立的各藏傳佛教寺廟，則幾乎沒有得到過皇室的金錢支持，其興建經費和喇嘛的用度等均來自蒙古王公等的佈施。也就是說，皇帝因個人信仰而花費的金錢，遠遠超過對蒙古西藏控制的意義。該文作者因此認為，如果真的如〈喇嘛說〉所述，皇帝興黃教的用意是為安撫蒙古，則皇帝不應完全忽略北京外城為朝貢的蒙古人而建立的各藏傳佛教寺廟。如果皇帝自己不信藏傳佛教，則不應在宮中或皇室藏傳佛教寺院上花費如此鉅額的資金。而且該文還引用宮中膳檔記載，指出乾隆皇帝為悼念孝賢純皇后，在夜深人靜時，虔誠地熬茶念佛珠，而這些都是藏傳佛教的儀式。因此，乾隆皇帝是真正信仰藏傳佛教，而不僅僅是為了統治需要的做作。

更具說服力的是乾隆皇帝對自己死亡後的安排，乾隆皇帝28歲時，便開始操持興建自己的陵寢，親選陵址，精心設計建造，其中最獨特的就是陵寢地宮獨特的佛教石雕圖案，無論牆壁、墓頂、乃至石門上都雕滿了佛像、八寶吉祥等西藏佛教的圖案、藏文佛經和梵文咒語

等。如若乾隆帝不信佛，他沒有必要獨出心裁地把歸宿之地裝飾成地下佛國；如若只是出於統治的需要採取推崇西藏佛教的政策，他肯定要在死後讓靈魂得到安息，在他的地宮中裝飾其他的圖案。

裕陵不僅是清陵中第一座在地宮中雕刻佛像的陵寢，也是首創在陵寢建佛樓、讓喇嘛修行的制度。裕陵這些與眾不同的特點，是乾隆帝本性的真實寫照，也是他個人崇信西藏佛教的一個突出佐證。有研究者認為：「乾隆皇帝對藏傳佛教信仰之誠，藏傳佛教推展之廣，一千多年來的中國帝王無人能出其左右，Patricia Berger 賦予乾隆皇帝所締造的帝國為『空性帝國』，誠是實至名歸。」

至於乾隆皇帝晚年寫〈喇嘛說〉，宣稱僅僅為安撫蒙古而利用西藏佛教等內容，並刻石立碑。很多學者都認為，這是由於乾隆統治的是中國儒家的文化區域，治理的是一個以漢人為多數的國家，他必須成為漢人的精神領袖，成為承襲「內聖外王」統治意識的聖明天子，才能坐穩龍廷。如果他公開以佛教「轉輪聖王」的思想治國，必然會遭到漢人儒家士大夫的衛道抨擊。按照儒家的觀點，皇帝崇佛或佞佛是不務正業的。在歷史上，儒家一直都排斥、貶低佛教，曾有儒家學者寫〈三破論〉，攻擊佛教「破國、破家、破身」，宣稱「中國有奉佛之人，必是羌胡之種」。蒙古元朝皇帝崇信藏傳佛教、以及明朝很多皇帝崇信藏傳佛教的行為，在儒家士大夫所主導的史書中都被寫得很不堪。而自號「十全老人」、想留名青史的乾隆皇帝，自然會擔心自己一生尊佛崇法的行為有違儒家「內聖外王」思想，因而在儒家史觀中落下不好的名聲，故有此舉動也是可以理解的。

九、從六世達賴喇嘛的確認 看滿清在西藏的地位

談到滿清與西藏的宗教關係和政治關係，從歷史上出現過的三個第六世達賴喇嘛的過程

中，我們不難看出彼此的角色或地位。

說到六世達賴喇嘛，人們馬上會想到被稱為「情聖」或「詩聖」的倉央嘉措。實際上，從滿清的史料中，曾先後出現過三個第六世達賴喇嘛。其中一個就是西藏人承認的倉央嘉措。

五世達賴喇嘛於西元 1682 年圓寂之後，第巴（有人意譯為藏王）桑結嘉措秘不發喪，對外宣佈五世達賴閉關修行，不再見人，即使滿清皇帝的使者來也未能見到達賴喇嘛。在這期間，桑結嘉措暗中尋訪並確定於 1683 年出生於目前屬於印度之門達旺地區的倉央嘉措為五世達賴喇嘛的轉世。大約 1696 年，滿清康熙皇帝從俘獲的敵國準噶爾官兵口中得知五世達賴喇嘛早已圓寂的真相後，非常不滿地寫信給桑結嘉措稱：「達賴喇嘛者，乃至大智慧喇嘛，本朝為護法之主，交往六十餘年，則其言卜音即當奏聞於朕。」同時也認為「天下蒙古，皆遵奉達賴喇嘛，如達賴喇嘛身故，理宜報聞諸護法主」。滿清皇帝以兩個理由表明達賴喇嘛圓寂的消息應該要告訴他，兩個理由即（1）我國是「護法之主」。（2）雙方交往六十餘年。

顯然，滿清皇帝認為，他與西藏的關係、和蒙古與西藏的關係一樣，都是西藏佛法的「諸護法主」，而不是對西藏擁有主權的君主。如果滿清皇帝認為西藏是滿清的一部分，他就不會和蒙古分享「護法主」的身分，更不會對藏人稱「我朝」了。實際上，在此之前，滿清皇帝就已經給第巴·桑結嘉措「土伯特國王」的稱號。

1697 年 10 月 25 日，第巴·桑結嘉措公開迎請第六世達賴喇嘛在布達拉宮舉行登基儀式。滿清皇帝也派理藩院主事保柱和二世章嘉赴拉薩參加倉央嘉措的登基儀式。

1705 年，西藏發生內亂，拉藏汗殺死第巴·桑結嘉措後，宣佈第巴所立第六世達賴喇嘛不守清規，不是真正的達賴喇嘛。拉藏汗和滿清皇帝還決定將倉央嘉措「執送京師」，途中，西藏僧人雖然劫囚成功，但六世達賴喇嘛毅然主動前往拉藏汗的兵營，避免戰爭造成生靈塗炭。其後的

下落莫衷一是，或云在青海湖畔圓寂；或言在青海湖被蒙古兵放走後浪跡天涯云云。

拉藏汗和滿清皇帝結盟宣布廢黜第六世達賴喇嘛後，另立了一個叫伊西嘉措者為六世達賴喇嘛，滿清皇帝隨即宣布承認。但西藏僧俗不承認這個假轉世，堅持倉央嘉措才是真正的第六世達賴喇嘛，並根據倉央嘉措一首著名的道歌，在理塘尋獲了第七世達賴喇嘛格桑嘉措，並為免拉藏汗的謀害而安排靈童避走青海塔爾寺。

西元 1717 年，同樣是西藏佛教「護法主」的蒙古準噶爾部以替倉央嘉措和第巴·桑結嘉措報仇、迎接第七世達賴喇嘛的名義攻入拉薩，殺死拉藏汗，囚禁拉藏汗所立的伊西嘉措。滿清看到敵國準噶爾占據西藏，也派兵控制在青海塔爾寺的格桑嘉措，以免落入準噶爾的手中。

西元 1720 年，康熙皇帝宣布承認格桑嘉措是「第六世達賴喇嘛」，並以護送達賴喇嘛回拉薩布達拉宮的名義，派兵趕走了準噶爾。從此，滿清勢力進入西藏。但滿清勢力的進入並不是絕對的，正如第九世班禪喇嘛所說的：「中國的任何政策，如與西藏人民自己的願望相符，則駐藏大臣的指導隨時聽從。但如該指導與西藏利益相矛盾。則即使皇帝本人亦無力施加影響。」

出現三個第六世達賴喇嘛的過程，可謂是對班禪喇嘛評論的最好註腳。在整個過程中，滿清雖然不情願地參加倉央嘉措的登基典禮，但當西藏發生內訌，拉藏汗獲勝後，立刻附會拉藏汗，宣布不承認倉央嘉措，轉而承認拉藏汗所立的伊西嘉措是第六世達賴喇嘛。當拉藏汗被殺後，滿清為了與準噶爾蒙古對抗，不得不接受西藏人找尋的格桑嘉措為達賴喇嘛，但又把他說成是第六世達賴喇嘛。但所有這些滿清皇帝的立場和措施，都未能影響或改變西藏人的立場。最後，是滿清皇帝自找臺階下，悄悄地改變自己的立場，完全按照西藏人的認知，承認他原來不承認的倉央嘉措為第六世達賴喇

嘛；也承認他原來堅持是第六世達賴喇嘛的格桑嘉措為第七世達賴喇嘛。至於滿清皇帝承認而西藏人不承認的伊西嘉措，則只好當這件事情從來就沒有發生過。

由此可見，不論準噶爾或滿清，雖然都會打著西藏佛教「護法主」的旗號，藉機干預西藏的宗教事務，但當這些干預行為與西藏人的信仰不一致時，則滿清皇帝的承認與否根本就不具有權威性，更遑論所謂的「中央政府對西藏重大的宗教事務管理上的主權」，此點至為明顯。

結語：無神論的中共與信佛的滿清 不可同日而語

綜上所述，滿清皇帝因達賴喇嘛給予的尊號而形成文殊菩薩化現的認同，乾隆皇帝本人又虔誠信仰西藏佛教，在滿人中推廣西藏佛教不遺餘力，其行為已經完全超越了單純的利用西藏佛教籠絡蒙古人的政治現實功利的思維。正是由於這種共同的信仰，西藏和滿清才能夠建立起特殊的宗教關係——即供施關係，並能夠在宗教儀軌等諸多方面相互包容、妥協，以尋求共識，正如滿清皇帝一直自稱「本朝為諸護法之一」一樣，共同的信仰一直是滿藏之間友善往來的基礎。

從中共或曹世木的描述中不難看出，中共顯然只是因為滿清和中共政府同為中國統治者的共同點，因而就把信仰藏傳佛教的滿清皇帝對西藏佛教的參與也想像成為是政治主權行為而欲「繼承」之，殊不知滿清和西藏的關係是建立在宗教的基礎上，無神論的中共與信佛的滿清，完全不可同日而語。顯而易見，滿藏的宗教聯結與中藏的政治關係，二者大相逕庭。因此，作為無神論的共產黨，在滿清與西藏關係中，實在是沒有什麼好繼承的。

轉載自藏人行政中央官網

<http://xizang-zhiye.org/ctachinese/>

限於篇幅，註釋請見

http://www.tibet.org.tw/com_detail.php?com_id=666

讀者交流道

讀者問：

台灣社會由於對藏傳佛教不瞭解，尤其在「雙修」部分引起眾多討論，可否請針對此議題詳加說明，以解大眾疑惑，護我藏傳佛教清白。謝謝！

雪域智庫答：

謹引述基金會達瓦才仁董事長於台灣監察院調查案諮詢會議之說明全文如下，請以聞思修佛法來面對世間法，若遇宗教騙子，務必多方求證，謹慎小心，勿上當受騙。

藏傳佛教的戒律與逆緣轉化之見解

本次調查案諮詢議題所列第一項「男女雙修」，推測是指出家人以宗教修行的名義行男女性行為之實。在此前提下以藏傳佛教的觀點討論說明如下：

要 點

佛教認為，人和其他眾生一樣，沉淪轉生於輪迴之中，惟有斷滅貪、嗔、痴三毒，才能脫離輪迴。因此，佛教是一種通過修行，探求真諦，最終超越生死，斷盡一切煩惱的宗教或哲學。任何欲望都是「貪」的表現形式，是佛教要斷除的對象。因此，佛教的教戒中對一切欲望或執著都是要斷除的。

但是，佛教理論並非只是單純的否定，同時也認為，當修行到超越貪、嗔、痴，或能夠駕馭貪、嗔、痴時，這些負面的逆緣可以有條件地轉化成為修行的助緣。當然，這種轉化的結果絕對不能是為了滿足貪嗔痴的欲望，而是為了斷除煩惱執著以趨近成佛之道。

一、佛教的精神和戒律都是一致的

佛教有顯密兩宗，有人稱西藏佛教為密宗，那是不完全的一種認知。因為西藏佛教不僅具有最完備的密宗經典和傳承，而且也具有最完備的顯宗經典和傳承。密宗僅僅是藏傳佛教的一部分。

佛法分顯密，原因很多。通俗地說，其中之一是因為世上所有人都受不同文化、傳統和價值觀根深蒂固的影響，都有很強的世俗分別心。因此，當佛法的真理與這些世俗價值觀相衝突時，就自然會受到排斥或難於接受，可能會因噎廢食，因此在學佛的初級階段不予公開傳播。因而稱為密宗。

佛法流傳世界，形成各支派，在全球各個佛教支派中，唯獨西藏佛教仍繼續保有顯密兩宗的完備傳承。密宗中的所有經典，包括無上密續經典等，都是大乘佛教所共有的經典，既非西藏佛教所獨有，更不是西藏人無中生有的創造。

持守戒律是佛教的主要特色之一。佛教戒律中，最基本的是別解脫戒，也被稱為僧戒。是世界上絕大部份佛教僧侶所共同遵守的戒律。在西藏佛教的戒律傳承中，除了僧戒（別解脫戒）傳承，還有其他佛教支派中多已失傳的菩薩戒、密戒的傳承。而菩薩戒和密戒，是在家弟子和出家僧侶所共有的戒律。

西藏佛教僧侶的戒律（別解脫戒）與世界上任何佛教支派的僧戒一樣，幾乎沒有什麼區別。因此，西藏佛教僧侶和世界各國的大部份佛教僧人一樣，遵守的是別解脫戒的戒律，是完全出家的修行者。同時，如果一個受過別解脫僧戒的僧人，又接受了菩薩戒或密戒，則是在遵守別解脫戒的前提下遵守其他的戒律。

因此，在西藏佛教中，遑論受戒的僧人，

即便是在家居士，也不得以修行的名義，有男女性行為（雙修）之實。對沒有受戒的一般信眾也是如此。

在西藏佛教中，那些只接受了菩薩戒或密戒的修行者，並不是出家人。他們中的一些人也會著白衣「袈裟」等法衣，有些也有家室，但不論如何，由於他們不是受別解脫僧戒的僧人，因此，不存在違背僧戒的問題。而他們的有家室，除了表現與世俗無別之相而外，與宗教的修行或教義允許等沒有任何關係。

根據西藏佛教史記載，佛教密宗的續部，可上溯至著名的維摩詰，維摩詰是一個著名的修行人，雖然他在中國佛教中的巨大影響並非由於是密宗，但他無疑是佛教密宗的祖師。而根據記載，維摩詰並不是出家僧人相，維摩詰所示現的行相，是有妻子、服寶飾、好飲食、賭錢、入歡樂場所、研究外道學問的白衣居士。同樣，在西藏，很多偉大的修行者或法脈傳人也是有家室的在家居士。

有些資料稱西藏佛教寧瑪派僧人可以娶妻，這是無知或錯誤的解釋，娶妻就不可能是僧人。西藏佛教的任何教派，其僧侶的身分是根據戒律決定，而不是根據教派。寧瑪派注重密宗的修行，因此，接受了密戒或菩薩戒，而沒有接受僧戒的修行者較其他教派為多，這些人一般會稱之為「白衣咒師」，他們是瑜伽行者或居士，而不是僧人。而在寧瑪派中，大部分修行者都是受戒的僧人。

在西藏的神話或早期的傳記中，雖有白衣居士之男女雙修的記載，但那更多的是為了描述修行境界已到極高境界，超凡脫俗到完全不受慾望的控制。由於這種境界對現實一般修行者而言幾乎是可望而不可及的境界，同時，經典中所謂的雙修也絕不是指世俗認知的性行為，更不存在以性行為方式的所謂修行。

綜上所述，在現實中，如果有僧侶以西藏佛教或密宗修行的名義與異性發生性行為，則毫無疑問地肯定是欺詐行為。絕不見容於藏傳佛教，更不是藏傳佛教所允許或修行所需，並且會造成下地獄的深重惡業。一言以蔽之，藏傳佛教的僧侶絕不能與異性發生性行為。

二、西藏佛教如何看待慾望和分別心

在世界各佛教派別中，除了日本的東密，至今仍完整保持佛教密宗傳承的大概只有西藏佛教。由於外界對西藏佛教密宗中的一些教義可能不甚明瞭，因而就此部分簡要說明如下。

密宗經典認為，一個人修行到一定程度，不再被慾望和世俗的分別心所控制或左右，甚至還可以反過來控制或駕馭慾望或世俗分別心時，他就可以運用和駕馭慾望來進一步探究更細微的事實和真理。這時，慾望或分別心等逆緣就可以轉化為修行的助緣。

由於其中的教理極複雜高深，難以一一說明，試以西藏的傳說故事為例說明。故事講一個上師和一群弟子，上師常給弟子講解吃肉的罪過，但當信徒供養肉類食物時，師傅卻常常自己拿來吃。弟子們因此就覺得上師言行不一，自己吃肉卻勸我們不要吃肉。上師為了破解弟子的疑惑，有一次就宣布要請弟子們吃肉。那天，上師從墳場拿來人的屍體，和一些牛羊肉一起煮過後請弟子們吃，弟子們當然不敢吃，只有上師不管牛肉羊肉或人肉，一樣無分別地吃。

這個故事所說的是，弟子想吃肉，是受口腹之慾望（貪）的驅使或駕馭，因此，對應之道是不吃肉（相當於戒律），控制並逐漸消除自己的慾望。同時，由於世俗文化或價值觀的影響，他們對某些肉可以接受並歡喜，對另一些肉則不能接受並恐懼。這就是分別心。而有分別心，就會對通達甚深法理造成障礙，也會妨礙或減緩對空性的證悟。

對上師而言，吃肉不僅是口腹之慾，更主要的是要將其轉化為消除分別心的修行助緣：有什麼供養就吃什麼，不論肉類或其他食物。這是以不特別追求的方式消除分別心（特別的追求或特別的排斥在此都可視為是分別心）。更進一步，則不論人肉牛肉都僅僅視為維持生命所需的食物而無分別地攝取。這是從不特別排斥的方式消除分別心。（當然，對食人族而言，可能沒有這種分別心。這也說明世俗價值觀的多樣性與非究竟性。）

三、西藏佛教有關調伏或運用欲望的觀點

上述師父吃肉的例子，並不等於說消除分別心就一定要吃肉。更不能以消除分別心為名，行滿足口腹之慾而貪吃血肉，否則會罪上加罪。正如達賴喇嘛尊者所說：「密宗修行者的前面，只有成佛和下地獄這兩條路」。因為到密宗的修行階段，對外在的戒律約束（別解脫戒）應已達到任運自在的地步（即戒律已經內化為自然常態的生活習慣，猶如對已戒菸而已無菸癮的人禁止其抽菸一樣，已不需要刻意努力地去遵守），因此需要更進一步地以內在的起心動念做為關鍵點來調整。而如果你以密宗修行的名義，起心動念卻是其他（如以消除分別心的名義滿足吃肉的慾望，以雙修的名義滿足性的慾望等），則其罪孽不可量，只有下地獄一條路。也因此，傳播或修習密宗必須非常慎重，具根弟子更是萬中難求一。

這就猶如中國武俠小說中的武林高手，當一個人修練到變成絕頂高手時，所有隨手所得的花草樹木都可以成為無堅不摧的利器一樣。一個人修行到一定境界（如見證空性）以後，任何行為都可以成為修行的助緣。

如前述例子中，師父有能力將吃肉轉化為一種修行，但這並不能解釋成師父一定要吃肉才是修行，更不能理解稱鼓勵吃肉。同樣，和口腹之慾一樣，性慾也是大部分動物都具有的「本能」，是受貪痴愚控制或主宰的結果。對被慾望或分別心所控制或驅動的修行者而言，修行的第一步，就是遠離逆緣，努力控制這些慾望（這就相當於戒律），努力消除分別心。當修行到將分別心降到最低點，並具有控制慾望，甚至可以駕馭慾望的境界時，慾望就可以從逆緣轉化為修行的助緣。佛典中闡述了這種轉化的所謂「男女雙修」，那絕非常人所說的男女性行為。

藏傳佛教密宗所闡釋的「雙修」，涵義和範圍極其廣泛，且絕大部分內容與「性欲」沒有關係，即使有所涉及，所揭示或闡釋的也僅僅是如何運用和駕馭這種慾望，以達到明心見性的結果，而絕非欲望的發洩或滿足。在修行過程中，經典闡釋了以觀想或接觸等方式激發

欲望潛能，從而達到改變氣脈精血運作（與現代生物科學的定義不可同日而言）等修行方式。而僧人因受戒律的限制，只有觀想，而絕無實修的傳承。而且，不論觀想或實際的接觸（並非性行為），只要是以滿足欲望為目的或會造成這種結果的行為，都絕非宗教行為，亦不能見容於藏傳佛教。對真正的藏傳佛教之密宗修行者而言，遑論發洩性慾，即使在夢中遺精，亦是破戒行為。

當然，說到「控制或運用慾望，甚至可以駕馭慾望的境界」，就猶如小說中呼風喚雨的武林絕頂高手，對絕大多數修行者而言，絕對是可望而不可及的境界。因為你必須首先要成為武林高手，花草樹木才會變成無堅不摧的武器。如果初學者拿著花草樹枝當武器，只會送掉自己的性命。同樣，修行者如果不能控制和駕馭慾望，卻試圖以修行的名義滿足各種慾望，其結果也只會把自己送進地獄。

因此，西藏佛教雖有上述所謂的「雙修」傳承，但那即非一般認知中的性淫樂行為，更不允許受戒僧侶實修。因此，如前所述，如有僧侶以修行名義與異性發生性行為者，毫無疑問是欺詐行為。

四、藏傳佛教是騙子藉宗教之名招搖撞騙的最大受害者

西藏佛教在國際化過程中，由於世界各地的信眾對藏傳佛教的了解非常有限，一些人乘機以藏傳佛教或密宗的名義，在世界各地招搖撞騙；甚至一些披著袈裟的敗類，在禁不住誘惑而失戒還俗後，不僅不知悔愧，反而利用人們對藏傳佛教的無知和誤解，竟然謊稱是宗教修行來為自己掩罪遮醜。所有這類行為雖然是個人所為，與西藏佛教無關，而且也是西藏佛教所絕不容許的醜行，但因以訛傳訛，未探究真相，反而對西藏佛教的形象造成極大的傷害。

除此而外，在中文世界中，還有一些人有意或無意地將西藏佛教密宗經典或圖像符號等與男女性行為劃等號，以訛傳訛，謬種流傳，莫此為甚。如此次會議所述佛法山聖德禪寺爆

發的所謂聖輪法師以開示為名，性侵或性騷擾女性的行為，竟然也有媒體影射為受藏傳佛教的影響。2011年年初，媒體報導一名所謂的「喇嘛」不僅去嫖妓，甚至辯稱他的教派允許這種齷齪行為。而更令人匪夷所思的是，台灣一些媒體也予附和，煞有介事地說真的是這樣。可見在台灣，對密宗佛典的錯誤觀念和認知已到了何等嚴重的地步。

不論中國大陸或台灣，由於商業社會的需求關係，坊間充斥著不少所謂專家或學者解讀西藏佛教或密宗的讀物，其中不少作者其實根本就不懂密宗，常常是以世俗的概念望文生義地去曲解密宗的教義、圖像或密意等，這種行為本身就是一種極端無知的表現，猶如將商標或標籤視為商品本身一樣，只會帶來南轅北轍的錯誤認知。

比如以「空行母」這個概念或標籤為例，一般都被理解為類似「從天而降的天女」的意思，一些圖像裡面也以這樣的形象表現，闡釋者也會這樣解釋。但實際上，那僅僅是表象或表現方式。在密宗中，更多的是指：在證悟空性（以虛空代表）的境界中無礙暢遊（行）的智慧（母。所以稱母，是因為在佛教「悲智雙運」等概念中，以「父」代表慈悲或菩提心，以「母」代表智慧）。同樣，佛典所謂的「大樂」是指證悟空性之「樂」，與世間認知的各種欲望滿足之「樂」完全是風馬牛不相及。如此等等，不一而足。

不論是想批評或是想了解密宗者，通過這些似是而非的通俗讀物當然不可能得到西藏密宗的真實精義。因此，一般而言，依止通達佛教密宗教義的善知識，是佛教密宗入門或修行所不可或缺的基本條件。

五、藏文世界以外最了解藏傳佛教的是西方研究者

一般而言，世界傳統的宗教都是經過千百年風雨的檢驗，大都已發展成為普世性和世界性的宗教。像藏傳佛教，早已發展成為一個世界性的宗教，尤其是過去半個多世紀以來，西

方宗教界或學者以求實求證的精神，對藏傳佛教和密宗已有專精深入的研究。但在中文世界，雖有部分經典的翻譯，但因缺乏善知識為之解密開示，真正了解西藏佛教密宗精神的人極為罕見。由於密宗傳授的條件極為嚴苛，修行的風險也很高，真正可謂是「一念之差，天堂地獄」，因此，即使有漢僧學習藏傳佛教，並有志於密宗者，可惜多止於皮毛，多未真正接受到密宗的甚深法義傳承。加上中文研究領域缺乏深入了解或實證的精神，常常流於不求甚解或淺嚐即止，甚至更多的人僅僅是以望文生義的方式貿然地下結論，其結果自然與密宗的真實涵義相去甚遠。因此，對相關的議題的研究，在不通藏語文的情況下，建議可以藉助西方研究者的研究結果與論點。

結 論

綜上所述，藏傳佛教僧侶嚴守佛教戒律，絕不容許有任何名義的男女性行為，此類行為的結果就是失戒還俗，不再具有僧侶身分。密宗經典有關「雙修」的內容，是闡釋如何運用和駕馭慾望，而絕非欲望的發洩或滿足；更不是一般認知的男女性行為。

與藏傳佛教有關的性醜聞大多出現在台灣。我們認為，這其中的原因，除了與早期因政治因素而來台的所謂「藏僧」品行良莠不齊有關聯以外，還與不少中文讀物望文生義地胡亂闡釋西藏佛教有相當關聯。反觀國際社會，就鮮少聽聞藏傳佛教僧人假借宗教名義騙財騙色之事；這顯然與他們對西藏佛教的了解程度較深有直接的關聯性。

因此，我們認為向台灣民眾介紹西藏佛教的真諦，揭露那些詐欺行為是最直接的因應之道。為此，本基金會或西藏佛教團體一直都以出版書籍或刊物的形式，希望能發揮導正視聽的作用；西藏佛教各教派的領袖也一直都有相關的開示，但因資源等的限制，影響範圍有限。如果相關部門能相應輔導宣傳，必將有助於這類傷害台灣信眾和西藏佛教的行為繼續發生。

西藏要聞

世界媒體：藏地全面封鎖

中共軍警槍殺藏人的消息曝光後，世界媒體開始積極關注拉薩等藏區所發生的事件，然而，中共卻封鎖了整個藏地，持槍軍警佈滿藏區。據外媒報導(CNN、BBC、日本《每日新聞》、紐約時報、法新社等)，中國政府調派大批軍警，對藏區實行嚴密控制和封鎖。

索巴仁波切自焚前錄音的遺囑

在索巴仁波切自焚犧牲之後，中國當局立即製造謊言對索巴仁波切污名化，企圖遮蔽真相。但是，索巴仁波切在自焚之前錄製了長達9分鐘的遺言，以聲音清楚地陳述了自焚獻身的緣由。「我做出這一行為，絕無貪圖名譽、恭敬、愛戴等自私自利的心態，而是清淨的、虔誠的，如佛陀當年捨身飼虎一般，其他犧牲的藏人同胞也如同我，為了真理和自由而捨生取義。」

朝聖返鄉藏人遭中共嚴密搜查

中共當局在藏尼關口亞東縣到拉薩海關專設了12個搜查站，並派駐邊境部隊，以及從各藏地派遣安全部工作人員，對返回西藏的朝聖藏人進行嚴密搜查。搜查人員也嚴格審查每一位過路藏人，強行沒收這些朝聖和探親者們的物品，甚至，把念珠等有關宗教器具也一併沒收。對於藏人的解釋和要求歸還物品時，軍警便用槍恐嚇威脅。

美歐澳多國對西藏緊張局勢表達關注

歐美多個國家先後對西藏各地發生的自焚抗議以及集會遊行的藏人被中共軍警開槍鎮壓等事件表達嚴重關切，呼籲中共停止鎮壓藏人。表達關切的包括法、德、澳、英、美、加等關注人權的國家。

「自由西藏」呼籲應讓觀察員進騷亂藏區

總部設在倫敦的「自由西藏」組織再次呼籲中國當局允許獨立觀察員進入騷亂地區。此前有國際媒體報道，位於四川甘孜族自治州的爐霍1月23日發生藏人集體抗議示威事件，中國軍警向示威者開槍，至少造成一名藏人死亡。「自由西藏」組織說，被射殺的藏人是49

歲的Norpa Yonten。事件中還有30多人受傷，其中許多人身中槍傷。

藏人不過年 騎車遊行宣傳境內處境

為表達心中對自焚藏人的哀悼之情，在台藏人依傳統「家有喪事不過年」的習俗，在農曆大年初一舉行「騎機車遊行活動」，表達對境內藏人艱辛處境的同情和關注，並試圖喚起台灣大眾對西藏問題的關心與支持。

藏人行政中央向港人介紹西藏問題

台灣2012總統大選日前後，世界各地的華人學者和媒體工作人員紛紛來到台灣觀摩民主選舉。1月16日上午，藏人行政中央駐台代表達瓦才仁向來基金會參觀的17名香港各界人士，就西藏問題進行了詳細的介紹。達瓦代表就西藏境內的情況和流亡社會的民主進展等一一介紹，雙方並進行討論交流。

又一名阿壩藏人自焚 數百藏人和平集會

繼1月6日和8日分別有三名藏人自焚犧牲，要求中共允許達賴喇嘛返回西藏後，14日中午1點20分鐘左右，一名年輕的藏人洛桑嘉央在阿壩縣城高呼口號自焚，但隨即遭到中共公安和武警的殘酷毒打。據一位目擊者透露，洛桑嘉央自焚後遭到數十名中共軍警的圍毆，當時警方還用帶有很多釘子的木棒毒打他，故而引發數百藏人和平集會抗議。

四名自焚藏人相繼去世

去年10月15日在西藏安多阿壩自焚的諾布占堆，1月6日在阿壩自焚的丹尼和次真，以及1月8日在安多果洛自焚的索巴仁波切分別於1月5日、6日、7日和8日相繼去世。在印度參加達賴喇嘛尊者傳授的「時輪金剛法會」的安多果洛藏人也在正覺大塔舉行燭光遊行活動，為索巴仁波切自焚身亡表達聲援和哀悼。

安多果洛的索巴仁波切自焚犧牲

1月8日早上在安多達日縣縣城，42歲的索巴仁波切點燃汽油自焚，當場犧牲。這是2009

年以來境內藏地自焚的第 16 位藏人，也是 2012 年境內藏地自焚的第 3 位藏人。索巴仁波切寫道：「自己是為了紀念 2009 年以來自焚的藏人、為了民族的自由和宗教信仰的自由、為了人身自由和言論自由而自焚的，絕不是為了個人的利益而自焚。藏人們要為達賴喇嘛長久住世、要為西藏自由的未來團結、努力，不分教派，不分地區，不要失去信心，終究會有幸福的一天。」

聖雄甘地孫女授予達賴喇嘛尊者甘地獎

印度聖雄甘地的孫女艾拉·甘地 (Ela Gandhi) 在時輪金剛法會期間授予達賴喇嘛尊者「甘地獎」。艾拉·甘地在頒獎時說：「您證明了非暴力的力量，並且向這個世界展現了一條以真理與愛克服絕望黑暗的道路。」



第 32 屆時輪金剛灌頂法會在菩提迦耶舉行

達賴喇嘛尊者從 1 月 1 日開始在印度菩提迦耶聖地金剛座向十方信眾傳授時輪金剛灌頂法會，為期十天的法會有來自全球各地超過二十萬信眾參加。法會期間，藏傳佛教四大教派及苯教所有信眾將為整個宇宙、特別是為全世界進行祈求和平的儀式。

丹增德勒仁波切向外致信再次強調無罪

被中共政府監禁長達十年之久的西藏康區理塘高僧丹增德勒仁波切目前身體狀況日益惡化，仁波切近日向其家屬遞交一封信函再次強調自己無罪。2002 年在成都發生一起爆炸事件後，中共政府以指控幕後操縱者為罪名強行拘捕了理塘高僧丹增德勒仁波切，並判處死緩，後改判為終生監禁。

「中國人權運動及西藏未來」國際研討會

在台西藏人福利協會於 12 月 24 日在台北舉辦了「中國人權運動及西藏未來」國際研討

會，來自美、港台、法、印以及中國等數十名專家學者、各大院校教授、學生與會。在研討會上發言的教授、學院院長、還有智庫主任和組長等等，都是一些對西藏問題、國際關係，以及民族問題和中國的人權民主等方面有很深入研究的專家學者。這次研討會的內容無論在深度或者高度上，都得到了良好評價。

科學與佛教在印度達蘭薩拉交融

達賴喇嘛尊者出席從 12 月 16 日到 18 日為期三天，在達蘭薩拉西藏兒童村學校舉行的「佛教與科學研討會」，會中邀集佛教學者和頂尖的科學家，在《宇宙學與意識》(Cosmology and Consciousness) 這場研討會上，就探索、發揚佛教價值與科學實證之間進行意見交換。這次會議，開啟了西藏寺院以前所未有的方式與科學界進行對話。研討會成員由來自 13 座寺院的 18 位格西、堪布和學者組成，並與科學家首次進行對話。

台灣 SFT 舉辦影展介紹西藏

台灣自由西藏學生運動 (SFT) 於 12 月 9 日起，在高雄市展開了名為「台灣、自由、圖博影展兼座談會」，放映以台灣和西藏為主題的四部影片，並就台灣和西藏的身份認同及人權問題進行討論。

時代周刊十大未報新聞藏僧自焚居首

美國《時代周刊》日前列出 2011 年度十大新聞，其中，西藏僧尼自焚抗議中共的新聞位居十大未報新聞之首。時代周刊在評論中表示，西藏問題對世界已不太陌生，但是媒體對此的關注依然很短暫。

藏東發生第十三起自焚事件

12 月 1 日，藏東昌都噶瑪寺前僧人自焚，迄今狀況不明。自焚者為丹增平措 (Tenzin Phuntsok)，40 多歲，在昌都自焚，隨即遭中共警方帶走，目前生死未卜、下落不明。

西藏影片《老狗》榮獲東京電影大獎

西藏導演萬瑪才旦製作的《老狗》在第 12 屆日本東京未來國際電影節榮獲最佳影片大獎，導演萬瑪才旦和該片製片人桑傑嘉措出席了頒獎典禮。來自世界各國的五位重量級國際評委對《老狗》讚賞有加，評委會評語為：「影

片通過捕捉空曠地帶的靜謐以及其氛圍來表達角色的思想心理。同時影片忠實於文學到電影的轉變。它給予我們難得的機會去體會那種環境下那些人們的生活和經歷。」

台灣『聲援自焚藏人靜坐絕食 49 小時』

12 月 4 日是第一位自焚藏人女尼丹增旺姆的七七圓七之日，為了紀念她以身殉國的英勇，同時也為了紀念歷年來自焚的藏人，在台藏人福利協會發起一場絕食行動，從 12 月 2 日晚上七點起，至 12 月 4 日晚上八點為止，共計 49 小時。並在 4 日晚上舉行祈福法會，祭悼所有為了西藏自由而犧牲奉獻的男女僧俗。

西藏學生贏得羅茲獎學金

丹珍莎頓 (21 歲) 榮獲全球最負盛名的獎學金，將在 2012 年 10 月進入英國牛津大學就讀。丹珍莎頓目前正在美國史丹福大學攻讀種族和民族比較研究學系。丹珍表示：「這是一種自我成就的超越，也代表藏人在美國的第一代已經開始嶄露頭角。」莎頓在獲贈獎學金後，在 Facebook 寫道：「如果沒有信仰、信念、朋友、家人和西藏人民，就不能得到如此的殊榮！這是每天激勵著我成長與努力的動力！」

聯合國基督教中心為藏人自焚祈禱法會

11 月 21 日在聯合國基督教中心的組織和藏人行政中央駐美國辦事處的協助下，在該中心教堂舉行了祈禱法會。祈禱法會有來自伊斯蘭教和印度教、基督教、日本佛教、藏傳佛教、猶太教等代表，藏人非政府組織成員和信仰各教派的各國民眾等近百人參加了祈禱法會。

西藏昌都嘎瑪寺 70 名僧人被捕

11 月 4、5 日左右，中共武裝軍警闖入嘎瑪寺，抓捕了約 70 多名僧人，目前這些被捕僧人失去音訊，不知下落。之前逃到山上避難的幾十名僧人，狀況也很危急。目前，嘎瑪寺只剩下一些年邁的老僧。中共政府警告說，如果逃跑的僧人不返回寺院，政府將會槍斃已抓捕的僧人。

森格總理談自焚：給予支持是神聖使命

11 月 11 日，西藏政治領袖噶倫赤巴在記者會上談到自己對於自焚事件的看法，他說自焚

在藏人反對中共暴政運動中，雖然勇敢、但是令人擔憂的抗議方式。西藏新政治領袖表示，雖然他不鼓勵藏民自焚，但給予選擇壯烈犧牲的西藏青年男女支持，是他的職責所在。

尊者與福島受災者分享生命智慧

11 月 6 日達賴喇嘛尊者到訪在日本訪問的最後一站，在今年 311 海嘯強震中受災面積龐大、核輻射危險地區的福島縣郡山。尊者在距福島第一核電廠 100 公里外的日本大學，和成千上萬的日本民眾分享受難者如何克服艱辛的智慧。西藏精神領袖詳細地說明如何實現內心的和平、培育成人、兒童的慈悲心等價值觀，並且耐心地給予在場民眾鼓勵，以及開示智慧的話語。

西藏一日不自由，奔跑一天不止息

11 月 5 日清晨，許多運動愛好者湧入太魯閣峽谷，參加第 12 屆的太魯閣馬拉松。臺灣自由圖博學生聯盟的十位成員，也來到太魯閣來參與這場盛會，為圖博自由而跑。透過參與賽事、行動藝術、分送傳單，他們希望能夠讓更多臺灣民眾，了解圖博人權現況之惡劣，並且進一步支持圖博人民爭取自由的信念。

西藏甘孜縣一名僧人自焚身亡

繼西藏安多阿壩和色達縣境內陸續發生藏人自焚事件後，10 月 25 日又有一名甘孜縣名為達瓦次仁的僧人自焚身亡。這是在本月發生的第 5 起藏人自焚事件，也是 2011 年發生的第 8 起自焚事件。西藏康區甘孜縣甘孜寺僧人達瓦次仁於 25 日中午點火自焚，不幸過世，終年 38 歲。這成為西藏歷史上為民族自由事業點火自焚的第 12 位藏人。

台灣：10/19 國際聲援西藏日

10 月 19 日為國際聲援西藏日，在台西藏人福利協會於自由廣場上，以和平的落髮、絕食及宗教祈福活動為西藏發聲，讓西藏境內自焚抗議的僧侶及青年的聲音能夠持續被國際聽見。活動當天共有 11 人落髮，包括 8 位在台西藏人，1 位台灣女性及 2 位泰國人。在台藏人並向總統府、行政院、立法院、外交部、陸委會、台灣各政黨，還有各國駐台代表處遞交陳情信。



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའ་ལྷན་པོད་ཀྱི་སྐུ་ཚབ་དོན་གཙོན་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 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫		
收款帳號	1	9	1	7	0	8	3	6	金額	億	仟	萬	佰	萬	拾	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：					電腦記錄		
										地					地址							
										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：《四聖諦》、《迎向和平》、《清淨世界》、《慈悲與智慧之旅》、《西藏與西藏佛法》、《關懷祈福之旅》、《凝視未來專注現代》。
- ◎ 《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）。（第 2 期至第 6 期）
- ◎ 《流亡中求生存的民族》——西藏流亡 50 週年紀錄片 DVD。

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

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。

西藏的地位 延伸閱讀

——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的論著，深入剖析中藏問題。目前雙方代表正在談判，所以，這種全面的考察和闡述是特別及時的。

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

描寫一個個西藏孩子，辭別家人，翻越喜馬拉雅山，變成難民，成為有父母的孤兒，在身分執著與失去親情之間苦苦掙扎。

那年，世時翻轉

——一個西藏人的成年回憶

作者細膩描寫五十年代西藏民族的苦難：逃難的所見所聞、束手待斃的婦孺、難以想像的地牢、幾百個孤兒最後活活餓死的經歷……

購書洽詢

<http://tibetanbookshop.pixnet.net>

電話：02-2736-0306

傳真：02-2377-9163

tibetanbookshop@gmail.com

血祭雪域 新書!

強力推薦

本書是戰敗者以血淚生命為西藏後代子孫所留下的歷史真相。作者根據近百名戰敗倖存藏人敘述的親身經歷和所見所聞，以口述歷史的方式真實紀錄了五十年代發生在西藏的現代征服戰爭。是第一個以全鏡方式向讀者呈現這場血腥的民族征服、雪域佛國的殘酷殺戮、以及弱小民族的不屈掙扎。

辯證法新探及其他 新書!

本書是平措汪杰的哲學專著，書中附有作者四度上書中國總書記的內文。作者是西藏共產黨的創始人，也是世界第一人以辯證法證出月球存有液態水。

境外西藏 新書!

本書作者朱瑞原為《西藏文學》編輯，在拉薩工作期間，走訪過西藏境內的大部分地區。移居加拿大後，數度前往印度，本書是其在西藏流亡社區所見所聞的彙集。作者以華人的角度，為愛好正義和具有獨立判斷能力的中文世界，提供了一個近距離瞭解西藏民族命運的管道。

魂牽雪域半世紀 延伸閱讀

——圖說西藏流亡史

本書蒐集數百幅珍貴相片，以最簡潔的語言，圖文並茂呈現西藏橫跨百年的歷史真相以及流亡半世紀的軌跡紀錄。

第一部分敘說的內容包括西藏歷史、達賴喇嘛尊者的思想、西藏民族失去家園後的流亡歷程，以及在流亡中重建政府、定居點、學校、寺院的過程。全書展現了西藏難民們在流亡中堅守自己的信仰、認同的艱苦努力和頑強的生命力。

第二部分則是過去五十年來流亡藏人的大事記年表，是從另一個角度對流亡五十年軌跡的完整紀錄。讀者從點點滴滴的紀錄中，可以梳理出流亡藏人在異國他鄉求生存、求延續信仰、求自由的奮鬥歷程。是研究西藏流亡史的專業指南。

本書可謂是一首民族離散的流亡史詩；一曲堅守信仰的歷史悲歌。

第十四世 達賴喇嘛傳 (漫畫)

讀者可以在輕鬆欣賞漫畫的同時，了解一個世界級偉人的成長歷程，以及這個偉人所代表的那一世的西藏和西藏的佛教文化。





國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第5514號

雜誌

中華郵政台北雜字第1726號
執照登記為雜誌交寄

你的每一寸痛苦都是燃燒的佛法，
無盡的輪迴裏，我對無常萬象幻覺的執著被焚滅。

你的每一滴血都是聖教的甘露，
無盡的輪迴裏，我誓不再從欲望海中飲毒水解渴。

你的每一聲吶喊都是佛陀的加持，
無盡的輪迴裏，我的心靈只為真實的電波而振盪。

你的每一塊碎骨都是三寶的舍利，
無盡的輪迴裏，我要用它來搗毀虛假謊言的堡壘。

你的每一雙眼睛都是正覺的光明，
無盡的輪迴裏，我祈求正法之光普照無明的黑暗。

當無數無名的你拋下血肉之軀的那一刻，
佛陀是落了一滴眼淚，還是開了一朵微笑？

不過那一刻，我的信心倍增。
生命的每時每刻都是覺悟的力量，
我的心，不再散亂地把每一刻回向予你。

引自看不見的西藏～唯色



達賴喇嘛西藏宗教基金會

འཇེ་ལམ་བོད་ཀྱི་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