

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

QUARTERLY

[08]

ཀུན་གསལ་འད་སྒྲོལ་



亂世的喜悅之道

最好的供養

先把人做好

如何面對假上師

放生需要智慧

善女

西藏此時正需要協助

感謝——情義相挺，慈悲付出

隨喜讚嘆——臺灣祝壽創舉

一線牽引

我所知道的事實



主編的話

祝達賴喇嘛生日快樂！

七月六日是西藏精神領袖達賴喇嘛尊者七十七歲生日，達賴喇嘛西藏宗教基金會舉辦慶壽會，六百人齊聚一堂，向尊者法相獻哈達祝壽。

薩迦法王蒞臨與會，為《西藏的天空》簽名祝福，開示時特別提到達賴喇嘛尊者得到諾貝爾和平獎等數百個獎項的榮耀，是對尊者事業的肯定與讚賞，前無古人，相信也是後無來者。

遠自達蘭薩拉來臺的藏人行政中央外交與新聞部德吉曲央部長，提到西藏境內的自焚，西藏人以生命向世人傳遞訊息——西藏的狀況愈來愈險峻，要嚴正對待！西藏此時正需要協助。

基金會董事長達瓦才仁致詞時指出，在臺灣，既有惡意污衊攻擊藏傳佛教的團體，也有自創轉世或法王、假冒藏傳佛教的亂象，基金會將會繼續和臺灣的正信佛教徒一起護教，期待藏傳佛教能夠根留寶島，利益臺灣信眾。

今年臺灣為尊者慶壽的諸多創舉，有北中南三場大型法會、三十部祝壽公車及慶生捷運、路口大型的祝壽電視屏幕、淨韻三千祝壽音樂會等。我們看到了臺灣有充分的宗教信仰自由，期望無須無須太久，達賴喇嘛能夠返回西藏，境內藏人也能享受信仰自由，聆聽達賴喇嘛尊者的教誨和傳法。

第 8 期 / VOL.08

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2012 年 8 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、格桑倫珠、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

亂世的喜悅之道 2

佛法智庫

薩迦法王：最好的供養 9

大寶法王：有知識，更要有了悟（上） 11

如何面對假上師 14

放生需要智慧 15

佛法故事

善女 20

西藏佛教史

懺罪方法之探討概述（下） 28

漢藏交流

西藏此時正需要協助 32

感謝——情義相挺，慈悲付出 33

隨喜讚嘆——臺灣祝壽創舉 34

一線牽引 35

我所知道的事實 38

聲明與要聞

讀者交流道 39

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。

亂世的喜悅之道



首先，我感謝籌辦單位。這張座位非常舒服，這張椅子讓我不想演講，先睡覺好了，哈哈。

親愛的兄弟姐妹們：

我非常的高興！在此跟你們見面！因為很簡單的一個理由：您們來到這邊，絕非是來看歌劇或者是看秀、或者是演唱會，您們來這邊，說不定有一兩位因為關於我們生命的問題，來到此地。當然，說不定一些人，只是因好奇心而來，這也是有可能的。這也是沒有問題，絕對可以的。在群眾裡面，說不定還有一些佛教徒來到這邊，相信達賴喇嘛有某種神力，這是相當荒謬的！其實呢，很多年前，在倫敦，我曾經說到，如果，在聽眾裡面，如同我之前所說的，只是因為好奇心而來的沒有問題，但是，如果有一些人，認為達賴喇嘛有神通的話，這是件非常荒謬

的事情。還有一些人，期望達賴喇嘛有種醫療的或者是療癒的神力；我個人對這種具神通的、很神奇的醫療並不相信。如果真有這種治療的神奇能力，我想要把我的頸部後面的皮膚問題，請這個人幫我做治療。我真這麼說過！於是，隔天收到了一些藥物，這才是真正能治療我們的一個工具，因為這是真的藥，並非是所謂的「醫療神力」呀！總之，這邊有一些華人的佛教徒，還有其他地區的佛教徒，有時候他們會相信，我就是位活生生的佛，那也是非常荒謬的事情。

在二十世紀時，有一些天主教的教主們，把我形容成尊活生生的神，這也是非常荒謬的解說，用著非常不恰當的形容詞。同時，也有一些人稱我「妖魔」，這也是非常荒謬的。我只是一個很單純、平凡的人，就像你們一樣，無論是精神層次上，或是身體層次

上而言，都是一樣的。我們同樣地擁有著感受、會生氣、會焦慮、會嫉妒，甚至會貪著。我也是如此，我也有上述的特質。我們每一個人都有潛能去培養、增上我們的悲憫心。無論任何一個人，我們的生命，或壽命的起源都是來自我們的母親。每一個人都是在母親的無限、無量的關懷當中而長大的。從吸吮母奶的開始，其實，在那時候，也就是人生的開始，我們早就得到了母親給予我們的最大關懷。在這最需要被關懷、最關鍵的時刻，我們得到了這一切。這很有可能影響到我們接下來要經歷的人生。以我個人的一個例子來講，我的

母親是一位非常友善、非常虔誠的媽媽，雖然，她從未接受過教育，只是一個很單純的、來自農夫的背景家庭而已。我的母親大概生了十五到十六個孩子，有些不幸地去世了。我的媽

媽也是位相當有善心的一位婦女。無論在何時，當她遇見這些貧窮的人們，只要在廚房發現有什麼東西或食物，她會毫無疑惑地直接佈施給他們。我們這些作為孩子們的，幾乎從未看過母親生氣的樣子。

我時常說這個故事：當我小時候，大約兩三歲的時候吧，我那時候是最小的孩子，自然的，母親會給予更多關懷還有照顧。我的母親時常背著我，放在她的肩膀上面；我用雙腳跨著肩膀，不過說實在的，我還覺得蠻舒服的。我那時候非常的調皮嘛，我就抓著母親的耳尖，如果我想要去右邊，我就拉

她的右耳；如果我想要去左邊，我就拉她的左耳，就像操控方向盤般地操控我母親的方向。我的母親對我真的很好，那時候，我想我真的被寵壞了。同樣的，我的哥哥也是一位非常非常友善、謙虛的一位。有時候，我也從他那邊佔便宜。通常哥哥的身體體型比較大嘛，有時候會去欺負弟弟。可是，我這邊剛好顛倒，弟弟欺負哥哥。我要講的重點是：我生長在這種充滿著愛、關懷的環境。

我非常地肯定，當時的這種環境，在某種程度上影響了今天的我，尤其是母親給予的這顆關懷的種子，這是可以肯定的。我也

相信，在這個會場裡，坐著九千到一萬的聽眾們，如果你們小時候得到了如此的關懷，這個絕對在你們的心中深處造成了極大的正面影響，讓你有著更多的自信或更少的畏懼或憂慮。

有些人，雖然非常

的成功，受到了高等的教育，有著巨大的財富，可是，在他成長的關鍵時刻，卻缺乏了父母的關懷，這導致他的內心深處產生種種莫名的寂寞、孤獨、恐懼感及失落感，進而要去隱藏某一種內心深處的祕密。這也是因為小時候缺乏了這種愛和被愛的感受，無法在人與人之間互動當中產生信賴、無法信任他人。信任是友誼的基礎，沒有信任，何來的真正友誼？雖然他們有可能在富麗堂皇的優越生活中，可是內心深處卻擁有一種孤獨、寂寞的感受。總之，我們每個人擁有著愛與被愛的能力。



還有個現象值得注意的是：小時候的這些價值觀，是我們可以曾經感受的，可是當我們長大的時候，卻隨著外在環境的變遷、過多的社會競爭，造成了人與人之間的不信賴，導致忽略了人類生存的基本價值。負面的情緒，如：過分跟別人競爭、欺騙別人、欺負別人，這種非常強勢的侵略，慢慢地吞噬了我們原本純淨的心靈。在這世界上大約有七十多億人口，但沒有一個人想要製造麻煩，而且每一個人都想要快樂的人生、和平的心靈。很不幸的是，人類現在所面對的、所遭遇的所有不幸，幾乎都是人類自己製造出來的。不只是二十世紀，就連這世紀，人們還會組織性地造成傷害，無論在哪個城市，或是對哪個組織，這種無法預期的傷害仍然發生，就像有時會聽到年輕人受傷害的新聞等。另一種傷害形態是什麼呢？那就是貪污，以及忽略貧富之間的差距、環境的保護等。其實，這些算是種間接的傷害。更嚴重的一點就是暴力行為。這一切問題，無論我們稱為傷害或是暴力，都是人類自己製造出來的。

我們雖然有技術、有工具，可是我們應用在不當的企圖上。因為缺乏內心對他人的一種關懷，不站在他人的立場上著想，自然地忽略了他人的立場，進而去欺負他人，傷害他人。相反的，如果我們正確地運用這些技術，或善巧利用已發達的資源，這一些的問題都能夠自然的化解。透過這個問題，您可以發現到人類的許多種傷害都是因為內心缺乏為他人著想的愛他心、利他心而產生。同時也說明了人類有著無法測量的智慧，卻因缺乏內在愛心關懷的輔助，導致我們的智慧沒有辦法運用在正途上面！內心會受到什麼樣的負面情緒之影響呢？像是貪心或嗔心。因為強烈的貪與嗔，讓我們沒有辦法看

清楚實際的狀況。同樣的，面對仇敵更是如此。當強烈的嗔心產生的時候，哪怕仇人改過向善、真正想對你好，可是我們卻被嗔心所蒙蔽。可能還會解讀成：對我們的好是為了某種目的，也是一種壞等。為了能夠真正地瞭解實際的狀況，全面地瞭解，要知道，正直、不偏不倚的心，才能讓我們保持客觀的態度。

負面的情緒、害他的情緒會去利用我們的智慧，造成他人的傷害。缺乏客觀的態度前提下，再去面對問題的時候，我們所採用的方法就會變成一種遠離實際情況、最差勁的途徑了。這種偏離的態度或方法來自於兩個因素：一、高估了實際狀況。二、低視了實際狀況。如果，你不恰當地瞭解真實狀況，你所採用的方法會容易產生偏差。像是外在的花朵。過多的溫度、過多的水、過少的水、或過低的溫度等，都會造成花朵的傷害，影響花朵的成長。同樣的，每件事物都須要根據對此事物的真實需求、真實情況，才有辦法達到此事物的最佳狀態。今天，我們仍然需要面對很多的問題，因為我們採用錯誤的方式，自然就沒有辦法到達原本預期的結果。就連想要傷害他人，也必須要透過客觀的角度，才有辦法得到最佳的效果。首先透過仔細的研究，找出對方的弱點，再去命中要害，這樣才能到達目的。

有時候，人們會去嘲笑動物，因為動物只看到現有的狀況，無法思維過去與未來，缺乏長遠的眼光，所以覺得動物們很可憐。可是，當我們有能力卻未善用智慧的話，我們不應該對自己可憐嗎？人類，擁有著如此不可思議的智慧，明明有能力將一切的現狀達到最佳的狀態，卻因隨著負面的情緒，對於實況的不解，最終製造了至今無法解決的

爛攤子。總之，為能真正瞭解實際的現況、達到最精準的研究，客觀的態度，以及多元化甚至全面化的認知是不可或缺的。認知了實際情況，您所做的一切，或採用的方法，才能符合所謂的「實事求是」。我覺得，人類的智慧，真的是一種與生俱來的優良特質！以正確的態度，採用正確的方法，面對所有的問題，才能達到有意義的人生；金錢沒有辦法購買快樂的人生，權力也沒有辦法帶來快樂的人生，因為所有的苦樂都與內心有關。

所謂的苦樂，不只是生理的層次問題。我時常說：首先，區別心理感受與生理感受的差別是相當重要的。譬如我現在正看著你們，我的眼識可以從上看到下、從左看到右，看到現場的聽眾。可是我的心去專注某人面孔的時候，我就會將此人的面孔看得非常清楚。在場的聽眾雖然在我的視線範圍裡面，可是不代表我可以把所有人的臉都看得很清楚。還有，身體雖然疲倦，但內心仍然保持滿足感，相當有精神。同樣的，身體處在非常舒適的狀態，可是心裡面卻是焦慮不安等。從上述的例子，我們可以看到生理感受以及心理感受的不同。或者是說，這兩者不一定是同步進行。生理的感受像是透過聽、看、嗅、觸等所產生的感受，但是心理感受像是穿透過去的回憶、未來的計畫、或透過理由的思維等所產生。

心理層次的感受絕對比生理感受還要強

烈！為什麼呢？

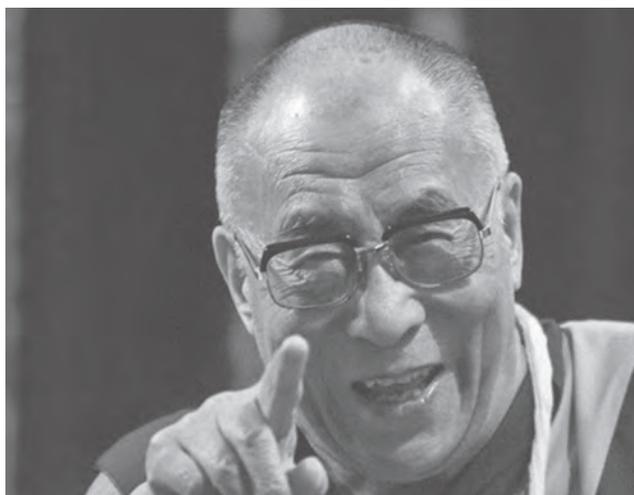
除了心理的不滿足感外，光是生理的痛苦沒有辦法讓我真正感到痛苦。換句話說，也只有心理的滿足感，生理的舒適無法讓我真正滿足。動物的最主要感受來自生理的感受，因為他們沒有人類聰明。可是人類不同，人類心理的力量遠遠強大過生理的力量，不同於動物。

當我們說到「我們要快樂」的時候，要立即聯想到快樂的層次可分兩者：生理及心理。在這兩者裡面，心理層次的快樂遠遠勝過生理層次的快樂。透過電視，我們看到好

看的。透過音樂、我們聽到好聽的。透過好吃的食物、我們聞到香的、吃到可口的。但是人類的滿足感不會因此而獲得。如果您認為，我們就此而滿足的話，那是錯的。

雖然我有些朋友們非常富有，又是名人，但他們常跟我抱怨，表示自己很痛苦。有一次，因為行車的路途相當遙遠，在長時間的交流下，有位朋友傾說出了藏在內心的痛苦。他的生活條件雖然富裕，內心卻一直感到痛苦，所以內心一直覺得自己孤苦伶仃；生活條件這麼優渥，只因自己的思想錯誤，讓自己把自己定義為受苦者之一，真的很可憐。我先慢慢地傾聽他所說的一切，和他分享我的看法。此後，當我再次遇到他時，我覺得他改變了許多，至少他的思想及內心改變了。

自從柏林圍牆被推倒，核彈的威脅結束



後，就以目前的狀況來講，從大方向來看的話，這個世界看似沒有威脅，還算安全。但是，這並未否定在這個擁有著發達物質條件的二十世紀中，人類的社會裡，並無蘊藏各種人為問題。我們不能忽略物質層次的關注，畢竟物質很重要，但由物質的追求，我們往往容易忽略掉心靈層次的關注，這是不行的。

只有透過心靈層次的關注，才能夠讓內心獲得平靜。否則，當內在的世界有著過多的起伏、憂慮、或焦慮等，無論周遭的條件再怎麼美好，你都無法快樂起來！你的生活沒有快樂！再說，只有你的內心舒適的話，就連血壓都會正常；內心焦慮的話，血壓就會提高。一直焦慮、憂慮的話，這會破壞您的消化系統，讓你沒有辦法好好入睡，最後損害身體的健康！以醫學的研究角度，我們也可得知：當醫生勸我們要休息的時候，並非只意味著讓身體得到休息而已，更重要的是內心的休息。哪怕身體上沒有辦法真正休息，心理上真正獲得休息的話，你會感覺「你休息到了」。光是讓你的身體躺下去，內心卻一直惦記著仇恨、嫉妒等，這個不叫休息呀！

只有在內心寧靜的前提下才有內在的休息，達到休息的效果。為此，自信也很重要。在充滿畏懼的內心世界中，自信心所帶來的憩息或休息的效應是不夠的。自信心要如何培養呢？很奇怪的是：我們越去關懷別人、照顧他人的話，這會使我們在無形中培養或增上內心深處的自信心、自信感。雖然畏懼或憂慮的主要因緣來自缺乏自信心，但的確仍有一大部分的畏懼或憂慮來自外在因素，或與周遭的環境有關。為能面對這種畏懼，把周遭的環境視為需要保護的物件、視為需要關懷的對象。如此一來，有關周遭環境因

緣所帶來的畏懼就能自然地減少。

無論你有否宗教信仰，「就因為是人」，我們必須得多多地關懷、關注、學習內心世界的變化！現代的社會多數重視於外在物質的發展，同樣的，現代的教育也強調了物質的發展，忽略了內心世界的關注、強調內在世界的價值。

當然，宗教持續扮演著闡述內心重要性的主要角色。可是遺憾的是，宗教之間卻有著許多內部的爭執或矛盾，例如信仰不同所產生的矛盾等。幾天前，有一個人跟我說他不喜歡宗教。他認為，宗教製造了很多的麻煩。不只在過去的人類歷史裡，就連今天，宗教仍然繼續製造出許多的問題，而批評了宗教。我們確實不能怪這個人，因為這種糾紛或矛盾的確存在。但我們要清楚地知道，這種矛盾並非是來自於宗教本身，而是自認為具有宗教信仰的個人而已。對於自己信仰的錯誤認知及偏執的貪執，讓他沒辦法看到其他宗教的價值，而只認自己的信仰並藐視其他的信仰，進而產生上述的矛盾。無論是過去或是今天，一直有人借用宗教的名義，參雜著個人利益或自己的政治因素等，製造出許多問題，但這些問題並非來自宗教信仰本身。

在宗教信仰的前提下推動內在價值觀將會遇到很多的問題，因為沒有任何一個宗教信仰，哪怕再好的信仰，也沒有辦法成為全球公認的最終信仰。從過去的三千年到今天，都未曾發生過全球一致信仰的宗教。不同的宗教信仰必須得存在，而且永遠都會有著不信宗教的人；無論是佛陀在世的時候，甚至於佛陀出生之前，永遠有著不信宗教的人。就以人類的角度而言，有無宗教信仰的人都一樣是人，我們都是兄弟姐妹、都要一起生

活、一起生存！況且沒有宗教信仰的人占多數，對我們的社會或國家有著極大的影響。我們必須要對這些沒有信仰的人們找出一套推動愛與關懷的模式，向他們傳達愛與被愛的重要性。

在過去的二、三千年間，在印度的教育體系裡，印度早已推動了一種非宗教性的道德觀念，而且這種道德觀念能夠普及到所有非宗教信仰者。這種觀念可以幫助今天的世界，因為我們必須找出跟宗教無關，又能推動內在價值的方法。內在價值的需要，是每個人都應有的。為了把內在價值普及化，我們必須得透過或採用與宗教無關的方法，以這種的推動模式，造就人類的道德觀，這就是我的第一志願。

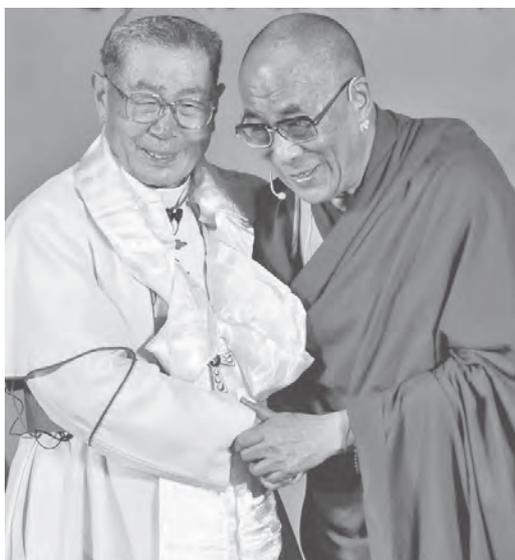
就以人類的角度而言，我像你們一樣，都是人類大家庭的一員。這是我們生存的基本層面。宗教、不同的國籍、是否受過教育等，都屬由此引發的第二層面。很明顯的，現今遭遇的許多問題都是在第二層面上產生，像是種族之間的歧視、社會的地位、有沒有受過教育等。我們的確忽略了最原始的第一層面之重要性。我們都是被母親生下的，都是需要在愛和被愛的環境下成長的，這才是人類最原本的真面目啊！

1956 年的時候我到了印度，那時，我跟不同的宗教人士們會見，並從他們那裡學習。我認為，宗教角度的出發點，與宗教教義角度的出發點是不同的。就以佛教來講，佛教

內部有著不同的教理，像似巴利語系所建立的教理可分為十八種不同的教理。同樣的，以梵文語系所建立的佛教教義而言，像似唯識派、有部、經部、中觀派等，都具有著不同的思想及教義；這些不同的教理都被同一尊佛所教導。從此，我們可以得知，在人類的社會裡，因為有著太多不同的需求或背景，每個人都有適合自己的信仰。就因為人類的所需不同，根據不同的所需、不同的理解與不同的程度，不同的宗教信仰應該更合理！

我們要注意一點，雖然在教理的層次上，

每個宗教的教義不同，但這些不同的教義卻傳播著相同的訊息，就是愛、關懷、知足、自律等的道德觀。換句話說，宗教間採用的方法（教義）不同，但目標卻都相同。回教、印度赤裸派、或猶太教等，他們完全地奉獻了自己的生命，堅持努力修行。天主教、基督教等信徒們，在人類的社會裡面，尤



其在教育的領域上，給予了很大的貢獻。這一切的貢獻，都是因為個人的信仰所產生。每個傳統的宗教信仰都擁有著無比的潛能去推動人類的內在價值——愛和關懷。

除了教義的不同，在倫理道德的訊息上，所有傳統宗教信仰給予人類的訊息都是一致的。因此，所有傳統宗教信仰採用不同的工具或教義，但都有著共同的基礎與目標。不同的途徑是極需要的，因為每個人的接受程度不同，想法也不同，從此我們也可以知道，為何需要不同的宗教信仰！正因為這些不同

的所需、不同的背景，透過全面化的瞭解，我們可以更確切地了解到：這些不同的宗教信仰，對人類有著正面的貢獻，有著正面的價值。

無論我未來會活三十年，二十年或是十年，推動宗教之間的和諧與人類的普世價值，這二點是我未死前堅持的方向，也是我永遠不可能放棄的志願。我也呼籲在場的兄弟姐妹們一定要去多多關注內在價值，建立內心世界的真正和平。我的意思並非說透過一種像似中央體制或機構去建立世界的和平，這並非我的本意。我認為，自己先去建立內心的和平，再去影響周遭的家人或朋友，讓他們跟你有著相同的看法，認知內在和平的價值，讓他們再去影響其他人；由一個家庭影響到一百個家庭，一百個家庭影響到一千個家庭，以這種的方式推動和平的概念。

教育家們研究教育體制的時候，我真的很希望他們能夠認知非宗教的道德觀之重要性，並一起研究如何讓現代的教育制度裡提倡道德觀念。據我所知，有些教育家正在積極研究，並也獲得了某種程度上的成果。這點必須繼續推動，因為真的很重要。

今天，我要演講的主題是：「亂世的喜悅之道」。

改變這個世界，讓它不成為亂世，不是馬上能夠做到的。但是，在場的每個人，每天讓自己在處於喜悅之道，讓自己的內心完全地獲得了和平的氣息。這種平靜的喜悅，絕對可以改變這個亂世。一開始演講的時候，我會擔心，在意我的演講是否會被群眾所接受，現在的我再也不擔心了。我把內心最直接的聲音講給你們聽，也沒有特別地準備，因此也不緊張。

記得我在北京的時候，那時大約是 1954

年、1955 年以及 1956 年間，當時我在中國大陸沒有過大型的演講，但在印度進行大眾演講的時候，我非常緊張。我還記得跟毛澤東見面的時候，我、我的老師，以及一些隨從官員們，我們一起排隊進入毛澤東的辦公室。當時我們所有的人都非常緊張，尤其是我的老師特別緊張。我現在還可以想起老師當時緊張的模樣。因為老師光頭，頭上的汗水看得更加地清楚。過多的緊張以及不需要的期待，往往會帶來內心的焦慮。如果我們換個角度想：我們都是人，我們都會犯錯，有很多的事情我不知道，所以我不須要假裝我有學問，這樣想的話說不定會好一些。

很多年前，在墨西哥的某個會議中，有位日本的出家人代表了日本的佛教界參與該會議。可能因為日本的傳統，他表現很嚴肅。當他手持念珠正在念誦的時候，很不幸的，他的念珠線突然斷掉了。他的念珠子散滿地面，但他仍然保持嚴肅的模樣，假裝沒有發生任何事情。我那時候真的好想笑！如果我是他的話，我會馬上去撿起這些掉下的念珠，因為我覺得這個是我要直接去做的事情。

還有一次，中國官員們在陪同下，駐北京的印度大使來到我的房間看我，中國的官員們非常嚴肅地對立坐著，動都不動。此時，很不幸的，盤子突然打翻了，還好中國的官員們馬上彎下撿起掉下的水果，這跟之前的嚴肅坐姿產生了強烈的對比。至少這樣的話比較符合人性一點。

以上是我演講的內容，謝謝大家！

2012 年 4 月美國加州長灘市
蔣揚仁欽 翻譯整理
第十四世達賴喇嘛官方國際華文網站

薩迦法王開示： 最好的供養

諸位仁波切、格西等僧眾、外交與新聞部部長、駐臺代表、貴賓及所有與會者：

今天是一切眾生至高無上的怙主、尊貴神奇幻化之達賴喇嘛尊者的華誕喜慶之日，我很高興有機會和大家在一起，藉此機會，我向所有與會者表達問候，札西德樂！

一切眾生至高無上的怙主的無分內外之一切功德和弘大事業，眾所周知，無須我在此特別說明，但今天是尊者華誕的特別日，我還是想說一說。

一般而言，佛陀教言和顯密經典都清楚地記載了——雪域西藏是觀世音的教化之地，從菩提心獼猴轉生繁衍雪域藏人以來，西藏出現第一個贊普聶赤贊普，到三法王的弘法，以及後來如經典記載或讚嘆的那樣，有眾多觀世音幻化之不可思議的記載及其偉大的事業成就等。

尤其是從遍知一切的格登珠巴開始，歷代達賴喇嘛的宏大事業，使佛法猶如再生並得到極大的宏傳。尤其第五世達賴喇嘛成為

雪域西藏最高的政教領袖以後，雪域西藏的政教事業猶如旭日東昇，普遍地利益了教法和無數的眾生。

再說上一世（第十三世）達賴喇嘛對西藏的政教事業之貢獻更是不可思議，包括對未來的預言和指導等，政教事業之功德猶如光芒普照十方。

而不早又不晚，為了整個世界、尤其是為了其教化之雪域西藏的政教利樂而乘願到來的第十四世達賴喇嘛，其神奇而又不可思議的政教利樂事業，猶如無邊無際的大海，無可測量；就像大海之水無論怎樣取用都不會減少一樣，更是妙不可言。雖然如此，為了眾生的利樂，我就從這個無可測量之功德大海中，取一滴水，略做敘述。

達賴喇嘛尊者對西藏佛教的所有教派，就像太陽普照萬物一樣，慈悲無區別地給予溫暖和光芒，從而使目前西藏各教派同心同德，誓言清淨，無論如何困難，都保持了信心與希望，這一切完全是達賴喇嘛尊



者的恩德和加持。

不僅如此，達賴喇嘛的政教事業和功德完全超越了民族和宗教等界線，在不同民族、不同宗教和文化、不同語言的地方都獲得極為圓滿而又不可思議的成就。比如在（印度的）拉達克，有佛教徒和回教徒，我聽說當地回教徒對達賴喇嘛的尊崇和熱愛遠勝於對他們自己的宗教領袖的尊崇和熱愛。在歐洲，有些基督教或天主教徒對達賴喇嘛尊者的喜愛和尊崇，也勝過對自己的宗教領袖。由此可見，達賴喇嘛尊者的事業，並不僅僅限於佛教，而是像普照的太陽一樣，超越了民族、宗教或國界。

不論任何宗教、民族等，達賴喇嘛尊者都是無區別地對待，從而讓各宗教和諧相處，避免沒有必要的民族、宗教或文化的衝突，這其中都有達賴喇嘛尊者的巨大恩德。

也因此，達賴喇嘛尊者獲得了諾貝爾和平獎等數百個獎項的榮耀，這些都是對達賴喇嘛尊者的肯定與讚賞。這種讚賞和崇敬，在世界各地、在不同的宗教文化、不同的人種或民族中，都是不約而同的反應，這樣的

情況，可謂是前無古人，可能也是後無來者。

我們做為信仰的追隨者，對上師最好的供養就是遵從上師的指示，依教奉行，無論是出家眾或在家的男女老少，最好的一生，就是依教奉行。達賴喇嘛尊者有涵蓋各個面向的教導，佛弟子要注意學習，不是偶爾才看一次，而是要經常學習，要實踐，恆常實踐，才有意義。對致力修行而言，以身語意依教奉行的就是修行，對追尋福報者，或為未來或來世做準備、或志在消災除障者而言，遵從上師的教導，依教奉行也是最好的祈福和加持，總之，沒有任何功德比遵從上師的教導、依教奉行更好的。

因此，希望大家依教奉行，聽從達賴喇嘛尊者的教導，這是我的期待和呼籲。

感謝法會主辦者的邀請，也很高興與大家見面。最後，祈願一切眾生之怙主達賴喇嘛尊者如無量壽佛長久住世，其偉大的事業能夠如願得到宏傳，利益一切眾生。謝謝！

2012年7月1日 臺北
達賴喇嘛西藏宗教基金會為尊者生日主辦的
長壽法會前開示

大寶法王開示： 有知識，更要有了悟（上）

大寶法王噶瑪巴官方中文網 提供



這一次在印度金剛座舉行的「辯經大法會」，人數超過預期，來了很多出家眾，大約有一千多人，能在這樣殊勝的地方講聽佛法，是非常有福報的。

由於這次住房環境不是很圓滿，需要一、兩百人住在同一間，但大家在這近一個月的法會期間都非常精進努力，我在此表示感謝和隨喜。

我本來打算講解密勒日巴的道歌〈中觀正說〉，但想想以前也講過，你們平常也在研究佛法，我也這裡多說也沒有太大利益，只是給大家作一些建議，所以不會像講經一樣說得那麼深奧及有哲理；再加上我自己也不太懂佛法，與其不懂裝懂，不如早點說明。但我會把心裡的一些想法，盡量和大家分享。

在藏地、印度、尼泊爾、不丹，有很多大小寺院和佛學院，大小寺院建立佛學院，成了我們藏傳佛教的傳統，有的寺院因為人少，缺乏學習的地方，還要到別的佛學院學

習。所以說，要讓僧團學習、講修大論，就必須建立佛學院。有了佛學院，僧眾就會對講修內容有所理解，也會種下學習大論的善因，所以佛學院對僧團至關重要。

不過佛學院多了，也會產生不少問題，寺院中修儀軌的僧人和學習經典的僧人之間就會產生分別心：說你是修儀軌的、我是學經典的，有了這種分別心，一個寺院也因此產生爭論，甚至分裂成兩半。所以我的建議是，學習儀軌的和學習辯經的，要相互幫助、學習。背誦很多儀軌，對實修不會有太大利益。我覺得這種狀況能稍作改變，他們如果能學習經教，就可以和佛學院僧人一同了解佛法，在講修上得到相輔相成，也可以種下善因。我們要從各方面思考，想著該如何結合，而不是如何分別。

藏傳佛教各支派有各自的講修傳承，辯經的內容也有一些不同，各自都有各自的含意所在。就像寧瑪和噶舉，比較注重「修」的傳承；格魯和薩迦，比較注重「講」的傳



承。我們噶舉派在山間修持，意義上就是要遠離世間八風，住在山洞寂靜處，一生都稟持著實修傳承。

但是大家都知道，後來實修傳承慢慢衰敗了，到了第七世噶瑪巴才又興辦佛學院，可以說是岡倉噶舉最早的佛學院。然後第八世噶瑪巴米覺多傑弟子欽列巴及第六世夏瑪巴確吉旺秋，也創建了很多佛學院，之後主要學習第八世、第九世噶瑪巴的著作，噶舉「講」的傳承才慢慢興起。

後來蒙古入侵藏地，毀壞了許多噶舉的寺院，一直到1959年，噶舉幾乎沒有佛學院。第十六世法王噶瑪巴本來要在西藏建立佛學院，但因當時的時勢而作罷，之後就在錫金隆德寺興建佛學院，培養出如創古仁波切、堪布竹清嘉措仁波切暨桑傑年巴仁波切等很多優秀的上師，藏地和印度的岡倉噶舉佛學院開始增多。

現在佛學院雖然很多，但還要精益求精，所以我要講以下幾點：

世界上每個人都有各自要做的工作，對我們僧人來說，應做的就是聞思與禪修；在家人因為忙著家務和瑣事，很難為佛教做出貢獻，我們出家人要具有真實的意義，就要發揮在「講、修」上，護持弘揚佛法責任就

要靠我們出家眾了。如果不去努力修持，就會變成無聞、無思、無修，就難以成就佛法。我對此特別有感觸，有很多人東一下說要建寺院、西一下說要蓋佛學院，要我給善款，好像之前他們根本沒有房子、住在外面一樣。

像以前藏人剛到印度的時候，三大寺院沒有很大的房子，十幾個人擠在一間房間，雖然當時生活條件不是很好，但學習卻很好。現在一個房間住三個人都嫌多了，不注重修持，總是追逐外在物質的享受，這樣就會被迷惑，對修學就會造成很大障礙。往昔大德對修學有很好的建議，我想最淺而易懂的就是宗喀巴大師所說的：「最初廣大求多聞，中顯經論皆教授，最後日夜勤修持，一切迴向教昌弘！」總的來講可以分為兩點：

一、如法觀察抉擇善知識：

弟子的功德和過失都源自善知識，平時我們說到依止上師，總是依一些祖古、仁波切或有名望的上師，為自己講經的老師或佛學院的堪布，就不當成上師，總覺得自己和他們可以平起平坐，這樣我覺得有些不妥。所謂上師，不應只是祖古、仁波切、有名望

的大師，而是圓滿顯密修持，這才稱得上「善知識」，這才是依照經典記載的方式依止善知識。

如果不修不學能成就佛果，那因果豈不是虛有？所以需要依止、修學。三世諸佛在未成佛前的修學階段，都是先要尋求一位善知識，在他們尊前，就算只得到一偈四句偈的口訣，都會克服種種困難，前去求法。不去修學，不可能自然得到果位。佛家講究因果，種何因得何果，而不是僅僅掛在嘴邊不付出行動，那樣的因果論有何意義？

自己要很清楚：依止這樣的上師，會有這樣的功德；而如果不這樣的依止，會有什麼樣的過患？總之要懂得上師和弟子的因果關連，所以要懂得觀察並尋找一位具德上師。

現在我們佛學院都是直接任命講師和堪布，這樣我們就沒機會觀察和抉擇。但是在五濁惡世，不會有十全十美，沒有一點過失的，但自己要懂得如何攝取功德，而不讓過失影響到自己。末法時代，上師也會存在稍許過失，比方說我們吃餅，不會因為餅有點燒焦了而不吃，我們可以避開焦掉那一小塊，而吃其他好的部分，不然老是嫌餅有點焦，最後會一個餅也吃不了。同理，我們也應該這樣捨棄過失、汲取功德。不然，弟子自己沒有任何作為，就算上師完美無瑕，遠離一切過失，具足一切功德，對弟子也沒有任何利益，所以觀察很重要。但也不是長時間的觀察，觀察一段時間後就要依止，不然一生時間都浪費在觀察上師上，也是沒有意義的。也有的人很愛耍小聰明，專門觀察上師的過患。所謂「觀察」是要你去觀察上師有什麼功德，而不是觀察上師有什麼過失，好像自己獨具慧眼一樣。

我們講修佛法，是為了讓我們善業增長，獲得解脫，而並非像上學一樣，獲得一張畢業證書。因為是為了解脫、證得佛果，

所以必須是有能力引導我們至解脫之道，而不是一個徒有虛名者。善知識和良友在義理上是一樣的，良友對自己的修學有直接的影響，要謹慎抉擇。

二、在善知識前聞思修：

遇到一個具德的上師，我們要怎麼依止呢？又應該怎麼如理的依止上師？

所謂依止，就是「依教奉行的法供養」，依止上師時，恭敬上師固然重要，但還不夠，還要正確修持上師所指導的口訣心要。總之，上師與弟子之間最重要的關連，就是佛法，弟子和上師關係好不好，要看是不是如法如理修持上師所開示的法教，比方說，往昔祖師大德的心子、繼承弟子，就是那些依照上師教法修持、成辦佛法與眾生大業的人，這就是「心子」。「心子」的名號，並不是因為弟子對上師阿諛奉承，上師就稱他們為「心子」。這樣的話，上師和弟子就變成了「主僕」關係。上師給予口訣心要，並不會很正式的給你一個小經函，上師所開示的每句法教，都應該和自己的心相結合，而去聞思修持，這才是無誤的依止。

我們應該追溯往昔大德的行儀，看他們如何依止上師，視作我們的典範。不然我們就算想做個好人，都不知該怎麼做。現在我們有這麼多可以學習的典範，就要好好效法，看他們是如何依止上師、如何攝受弟子、如何行持佛事業，先賢的傳記，是後代弟子修行的指南。上師以他們真實的行儀，活生生的展示給我們。我們如果能效法修持，就算不能獲得和他們相同的成就，至少可以找到適合自己的修持，也許還可以超越他們，這都取決於自己的心態和能力。（**下期待續**）

2012年2月2日 第十五屆噶舉辯經大法會開示
藏譯中：倫多祖古
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

如何面對假上師

宗薩欽哲仁波切

問：今天下午我們去機場接薩迦法王，現場有某團體的許多信眾來鬧場，像是這樣的情況我們該怎麼辦？

仁波切答：

Sharitan ——假上師，在佛陀住世的時代就有了，這不是什麼新的玩意兒。在古代的這些 Sharitan 其實都還蠻有能耐，現代的這些假上師其實都不算什麼，他們甚至是 Sharitan of the Sharitan（假的假上師）。為什麼說這些 Sharitan 在古代都還算是個人物呢？因為那個時代的學生都是非常謹慎難搞，非常挑剔的學生。現在的學生則是太 easy 了！

現在的學佛人的情況是怎麼樣呢？只要有一個人他有某個頭銜，說是某某人的轉世（活佛），這些學佛人就會接受他，只要有這個轉世頭銜他們就會接受。這種佛法的障礙也不是什麼新東西，從佛法出現在世上的第一天開始，佛法就有障礙。魔王馬拉一直都在攻擊佛的佛法，一直到佛的最後一天他都一直在這樣做。

以前佛教一些偉大的法座，超戒寺、那爛陀寺等，現在如果你去那些遺址的話，你只會看到塵土，什麼都沒留下。這種障礙還會繼續下去，但是這種障礙沒有任何一種能障礙佛法，只要我們仍然有功德，仍然來接受佛陀慈悲的教法，只要在這種情況之下，佛法就會維持下去。

所以我會建議，在這種情況之下：第一、你們要安忍。然後第二、多多向佛菩薩祈禱。我也建議，比如對這些生事的人，我們要對他們祈禱他們都能活得很好，都能成佛，這是我們能給他們最好的禮物。

前幾天在佛頂尊勝佛母的法會上，有人說有某團體的一些人到處在發一些奇怪的小冊子，專門在攻擊金剛乘。為了要能在別人這種攻擊下繼續持續佛法，我們要做到「聞、思、

修」的佛法功夫，如此才能真正地將佛法存續下來。因為在佛最後的時候，佛說「你是你自己的皈依，你是你自己的老師，沒有人能做你的老師。」你自己的理性，你的態度，你自己分析的心可以說服你什麼東西是對的，因此才說是要「聞、思、修」。經過了「聞、思、修」的過程，經過了你自己的分析，你說服了你自己，你要接受一個醉醺醺的叫諦瓦巴的人；或者你要接受一個漁夫叫做諦諾巴；或者你要接受一個獵人叫做薩拉哈，你願意接受這些人來帶領你，這是你自己經過分析之後的決定，這是你的選擇。

現在很多人都把「金剛乘」跟「藏傳佛教」劃成同一詞，認為是同一件事，這是一個很嚴重的錯誤。但是不管怎麼樣，金剛乘或是藏傳佛教上千年來一直都遭遇各種各樣的批評，所以這並不是一個新的事情。

現代有很多人批評金剛乘佛法，這些人是怎麼批評的呢？他們用一些修持金剛乘的人的個人錯誤行為來批評金剛乘佛法。一個人就是一個「個人」，首先，一個「個人」他本身可能就不是完美的。就算你所看到的對象是一個完美的人，但是由於你本身不是完美的人，所以你看到他就不會是完美的。所以，以某個人他個人的行為做基礎，去判斷整個系統，去判斷整個（金剛乘）佛教，是件很不幸的事情。

有不丹人去了泰國回來後，就說泰國人很糟很糟。我問他們為什麼這樣說？他就說因為泰國人會抽菸。這是文化上的差異，而以這種文化上的差異來判斷一件事情，並不可取。所以以西藏金剛乘修行人個人的行為來判斷金剛乘的教法是如何，就好像你拿少林寺的出家人，去質疑他們是出家人怎麼能用「功夫」到處去打人？你以這種行為來去判斷大乘佛教是不合理的。

2012年6月12日 正法源學佛會

放生需要智慧

索南格西

為什麼想到要寫這樣一篇文章呢？所有的佛法永遠離不開智慧，無論是形式上或精神上的佛法都離不開智慧，一旦離開了智慧它就會變成迷信，放生也是如此的。

這兩年，我自己曾經組織過，也被人邀請參與過一些放生的活動，發現這其中有越來越多不如法的行為。放生原本是一項即慈悲又智慧的菩薩行為，但實際情況中的放生因為欠缺智慧，不僅偏離了佛法，而且變成了一種愚癡的迷信。以下，我將以漢地和藏地放生中的典型現象，結合佛法，與大家進行分析和探討。

不如法之一：

缺乏慈悲，動機僅圖一己私利

我們學佛的人都知道，放生是四佈施當中的無畏佈施，四佈施指的是：慈佈施、財佈施、法佈施和無畏佈施。慈佈施是法佈施、財佈施、無畏佈施的動機。所以放生的功德圓不圓滿，慈佈施是關鍵的第一步。慈佈施就是指發心（或動機）。發心首先要做到清淨，才可以談後面的三個佈施是否圓滿。

如法的慈佈施（發心）是指發大慈大悲心，

即愛惜憐憫眾生的愛心（大慈心）和不忍眾生受苦的同情心（大悲心）。可現實情況是，上師們在放生之前講放生要如理如法，但參與放生的大部分人都抱著求自己和自己相關的人健康、發財、事業興旺、感情順利的目的等。如果抱有這樣的動機，算不算如法呢？

這要從兩個層面來看待：第一個層面，為了健康長壽、事業興旺等等，做佛事也好，念經祈請諸佛菩薩也罷，如果僅僅是只求今生的安樂，沒有想到修行佛法、自他安利這樣的發心，那放生實質上是一種自私自利的行為，從發心上已經不如法了。第二個層面，雖然在動機上有求健康長壽、事業興旺等等心願，但知道這只是暫時的需求，希望獲得這些，是為了能夠具足條件修習佛法，有能力做上供下施的功德，如此的動機，就是如法的，放生所帶來的功德也具備。

為什麼說第一個層面不如法，第二個層面的就如法呢？

如果自己能健康長壽，便可以做更多利益眾生的事情，「暫時的目的」是在為更「長遠的目標」做準備、打基礎。但是，如果沒有利益眾生的發心，即便已經獲得健康、富有，卻

枉費了難得的暇滿人身。若再利用這個人身造作惡業，那麼與其健康長壽，不如病苦折壽。

在噶當巴的傳承中，就有喇嘛在祈禱中會讓作惡業的人早日斷命的祈請。聽上去，噶當巴喇嘛們好像對惡人缺乏慈悲，但事實恰恰相反，正是出於一種強烈的大慈大悲心，不忍看到這些人造作更多更大的惡業，在因果流轉中遭受無盡的果報，才会有如此的發心。這就是真正的上師們慈悲的表現。也就是說有智慧的慈悲啊。

放生中，我們面對那些動物，想到同為生命，牠們卻失去自由，而且隨時面臨被殺害的威脅，對牠們的可憐生起愛惜憐憫之心，發心願牠們能遠離痛苦，永具安樂。就如同母親看到自己正在受病痛折磨的孩子一般，心中時時刻刻，甚至在睡夢中都不忘祈禱孩子能夠早日康復，脫離痛苦。如果能讓孩子從痛苦中解脫，甚至可以放棄自己的健康，甘願承受他的病痛。這裡不夾雜任何自私的「我執」，這就是菩薩的行為，有無量的功德。



所以，我覺得我們法友們在放生時，不要只循規蹈矩地念念儀軌，最好是能在念儀軌之前先做五分鐘的觀想，在觀想中改變自私的發心，而調整到生起一種大慈大悲心的動機上來，然後再念誦四無量心及放生儀軌。如果能如此，慈佈施便圓滿了。

不如法之二： 缺乏智慧，助長「暴利產業鏈」， 引發「生態災難」

有組織的放生活動清不清淨，除了觀察放生者的動機，還應該觀察放生之外，有沒有造成什麼負面的影響。現在無論在藏地，還是在

漢地，放生活動已經成為一種時尚，不僅規模日臻龐大，參與人數增多，款項數額也從每次幾萬元到幾百萬不等。

信徒們熱衷的放生活動，讓黑心商人和不勞而獲的竊賊有了可乘之機。每逢初一、十五，或觀音菩薩、阿彌陀佛的誕辰日、圓寂日等等信徒們組織放生的日子，那些做活鮮生意的商人、屠宰生意的商人也格外活躍起來，顯得異常忙碌，這是什麼原因呢？我們忙碌是應該的，他們為什麼也這麼忙呢？

在藏地，信徒們流行給犛牛和羊放生，大批的牛羊被聚集起來，同時趕到草山上，不再為了滿足人的食慾，而回歸自然重獲自由。然而，真的如放生者所期望的嗎？我們常常發現

一個奇怪的現象，往往放生當天，所有人滿心歡喜的看見牛羊們掙脫了韁繩，自由自在地吃草，第二天，大批的牛羊就不翼而飛了。牠們神秘消失的背後，隱藏著怎樣的祕密呢？若深入的觀察，則不難找到答案。

放生前期，除了信徒和喇嘛們在忙著聯繫和組織，

還有一些人也在忙著撥打電話，到處打聽放生的時間和地點。放生當日，參與者的注意力都集中在放生活動上，即便有所警覺，而不過是看看放生周邊的環境是否有隱患。這時，那些事先打探好資訊的人已經在放生地的週邊做好了埋伏，一旦天色漸暗，他們便展開行動。他們捕獲了那些被放的牛羊，連夜運往屠宰場進行交易，做屠宰生意的人心裡清楚這些是被偷來的贓物，而偷盜者急於銷贓，掌控了竊賊的心理，所以可以將價格壓到極低，比如市場價3000元一頭牛，他只用三四百元便可成交。信徒們本來是出於救動物的目的，而事實上，因為有了這些作惡業人的助伴，放生直接成為了殺生。眼下，這種盲目而頻繁的放生現象，已

經助長出一條暴利產業鏈，而引起了社會更多人的關注。

近期又有科學家公開表示：盲目「放生」引發生態災難。他們提出科學的觀點：第一，大批的動物被「放生」，如果能存活，是一種災難。因為牠們原本不是這片生態系統的組成部分，牠們所排放的廢物對當地生態是一種多餘負擔；所需要的資源利用又形成了一種競爭。當產生的廢物和所需的資源不相等時，就破壞了一種平衡，從而引發生態危機。第二，如果動物不能存活，就成了一种對動物的虐待，是種剝奪動物福利的行為啊。所以，我覺得這其中一定有道理。

不如法的放生活動與佛法相違，已引起雪域學者們的警覺。2011年的雪域學者研討會，有來自藏地的活佛、堪布、格西、教授等300多位學者出席，大家特別把目前的這種「放生產業」拿出來討論，而我也提出看到的放生不如法的現狀。大家提出如果如此放生不如法，下一步該怎麼辦？我的觀點：未來的「放生」，應該把放生的物件從放動物的生命，轉移到放人的生命上來。

在漢地，現在有些上師的工作是專門組織、指導居士們放生，規模龐大，大家投入的精力和財力都很大。我看到他們這樣的不惜力想做一些善事，由衷地讚賞他們的可愛，也發自內心的隨喜這些上師和居士們的功德；但因為觀察到了這種放生背後的隱患，同時又覺得這些可愛的人們真的很可憐。

居士們願意拿出自己辛辛苦苦掙來的收入參與放生，卻被一些唯利是圖的商販利用，往往是放之前，先賺一筆；放之後，捕回來再賺一次。放生的錢賺起來特別容易，如此一來，放生的活動越多，這些人造惡業的機會也會越多。在黑心人的眼裡，這些學佛人智商有問題，「學佛學傻了」，可是我覺得這些人才是在這個世界上最傻的人。但是在他們眼裡，我們信佛的人更傻了，這個我真的受不了。在旁觀者

看來，也很難因為這種「掩耳盜鈴」的善舉，對佛法生起任何信心，只會認為學佛的人看上去好像沒什麼智慧。

其實，放生脫離了智慧，已經不再是佛法了，但卻讓不瞭解佛法的旁觀者對佛法恣生出邪見。如此善業、惡業同時增長，雖然放生的人懷著善良的念頭，但做的事表現的結果卻出了各種的問題。有些居士放生後，眼看著剛放的魚被釣魚者釣起，或直接有人在下游撒網守候，難忍憤怒，在放生現場就開始吵架，若不小心，則也有可能發生打架的行為。這種因放生而發生的人與人之間的衝突，非常不和諧，也不應該啊！

總之，通過觀察不難發現，大家在放生行為上費力很大，效果甚微；投入大量財物，功德能否得到，心裡也沒底。很多人初次參加放生時，充滿熱情，很激動很感動，（其實修行不要太激動，也不要太熱情，因為有時候熱情和激動的時間不會很長），內心也生起歡喜，目的很明確，一心為了獲得功德，得到加持，放生的過程中還常常感動，眼淚都流出來了，但始終不思考，不深入的觀察這種放生如法不如法，有沒有帶來負面的影響。

一段時間過後，等不到幸運，也看不到成效，開始抱怨得不到加持，對佛法產生懷疑，心生邪見，由此而退轉。不如法的放生離解脫成佛的道路是更近還是更遠了呢？結果顯而易見。所以我對現在的這種放生活動的真實心態是：擔憂大過隨喜。

對治「病因」， 讓放生回歸慈悲與智慧的本來面目

本來是善舉的放生行為，如今為什麼會發展為今天這般費力卻微效的尷尬局面呢？

我們首先要認識到，放生不是一種沿襲下來的傳統習俗，不容許做任何修改。當放生已經成為一種脫離智慧的法門時，它已經變了質，

談不上真正的佛法，如果再不進行改變，把它當成一種法門來修持，不僅得不到佛法的智慧而非常可惜，而且會在這種「病」了的放生行為中變得更加迷信愚癡，這相當危險。

但請不要誤會，我並不是在提倡反對「放生」。「放生」要繼續。尤其對修習大乘佛法的弟子來說，如法的放生行為，仍能帮助大家生起大慈大悲心。但是，對不如法的放生活動的危害一定要有清醒的認識，所以我們下一步應該做的是杜絕不如法的放生，將不如法改變為如法的；缺乏智慧的，改變為具備智慧的。這是我想表達的觀點啊。怎麼改？

依大乘佛法的觀點：所有的生命中，最珍貴的是人的生命；三界輪迴中最好的果位是人的果位，所以人們才說「暇滿人身」、「人身難得」。那麼，我們度眾生時，也應是從度人開始度眾生。這也符合佛教是人本主義的宗教主張，把人的作用始終放在第一位，認為「佛是淨化的、覺悟了的人；人是污染未淨、未覺悟的佛。」

其他宗教，比如基督教、天主教，他們建醫院、辦學校、創孤兒院等等，處處以人為本的修持，而眼下我們佛教在救動物方面比較不惜成本。我這樣說，可能又會有人站出來提出異議：「難道動物就不用救了嗎？」我必須強調的是，並不是說對動物不要有慈悲心，較之人為的大規模放生，我們更應該做的是不要傷害動物，不要破壞牠們的家園，不要干擾牠們的生活。

能對動物造成傷害的最大的群體還是人，從這個角度上講，對人類發慈悲心，把人「救」好了，動物們的生命自然也就好起來了，我們自己不要殺害生命，傷害眾生，這一點能做到的話已經很了不起了。

既然認識到挽救人的生命更為可貴，那麼

回到之前的話題，我們應該如何改變（或更正）現在不如法的放生行為呢？我有兩種新的更科學更佛學的放生方式，大家不妨參考。

第一種方式：各放生學會可將放生款項籌集起來，比如放生學會每個月放生五千元，我們可以把其中的一千元拿去放生，每個月都存進剩下的四千元，半年或是一年之後把所存的積蓄拿去醫院救度一些需要幫助的病人。剛開始的時候可以從學會中選派專人到各大醫院進行實際調研。現在學佛的醫院領導、醫生、護士並不少見，調研時最好能找到這樣的醫療機構的佛友，調研的目標是尋找那些因為貧窮，付不起藥費，手術費而在痛苦中煎熬的最無助的病人。

然後，定時的放生活動照常進行，只是把款項的十分之一用來放動物的生命，十分之九用來實實在在地幫助那些尋找到的病人。把錢直接遞到他們的手上，只告訴他們這是修大乘佛法的人提供的一些資助，希望他們能早日康復，不要向他們提任何額外的要求，特別不能

以此要求他人信佛。

這樣做，被幫助的人至少會對釋迦牟尼佛生起感恩心，如果從此也可以發些善心，做一些善事那更好，但這是隨緣的事了。

還有一種方式：密乘的弟子都有藏地的上師，條件允許的話，可以跟隨上師深入藏地，去實地考察一下。我自己從小在藏地生活，家境貧寒。我的媽媽和哥哥都是因為沒錢看病，眼睜睜在絕望中死去的。那種身處貧窮，又患上重疾，渴望獲得資助，又根本看不到希望的心情是最大的痛苦。因為都是自己的親人，所以對那種痛苦我有過深深的體會。

直至今日，藏地仍然有很多像我媽媽和哥哥那樣處境的可憐人。他們沒錢做手術，買不



起藥，只能在帳篷裡等死。他們的家人因為貧困也愛莫能助。大家可以跟隨自己的上師，走進那樣的家庭，當你一邁進他們的家門，就能感受到強烈的痛苦和絕望，你自己也會生起一種慈悲心，伸出援手，希望力所能及地幫助這些可憐的人們。這是真正的放生啊！

真正意義上的放生就是指當眾生（人放在第一位）面臨死亡，在恐懼中掙扎的時候，挽救他們的生命，讓他們能延長壽命。如果能這樣做，學佛人的愛心之舉自然能引起社會的認可和尊重，無論是信仰或是不信仰，從科學或是佛學，甚至國家或個人看來都是非常合理，也會得到尊重，都會自然而然地會對佛法生起感恩心，而且我們放生不必要偷偷摸摸地進行，很輕鬆，很踏實，也很樂意地去做。同時，那些想在「放生」中得取利益的竊賊、奸商、或垂釣者也沒有可乘之機了。通過這個方式，會讓更多的人信佛的。

在這個世界上，每一個宗教都是希望更多的人信自己宗教，佛教也是如此的。為什麼呢？因為自己覺得自己的宗教是最圓滿、最殊勝、最究竟的，正因為如此，有時候也許有過這樣的體會吧，自己信佛，身邊的人特別是家裡人不信佛，就會生起很大的煩惱，通過各種方式，比如用財物收買、講佛法中的道理勸服、或者乾脆以威脅強迫他人信佛，這樣做真的很不理智啊！因為信仰不和而激起家庭矛盾，這說明自己的心態和行為出了問題。所以不要再抱怨不信佛的家人「業力大」，而是你自己的修持缺乏慈悲和智慧，走偏了。

如果能如理如法的修持，表現出越來越有愛心，積極樂觀，助人為樂。心態越來越平和，性格也從之前的剛烈改為柔和，這才是得到佛法的加持。這樣的改變，不僅會讓自己成為家庭中的和諧因素，也是社會和諧的積極因素啊！

看到這樣的佛教徒，公眾自然而然會對佛法產生好感，或生起信心。所以我們通過這種

方式來放生，也是令人很容易信佛，也會很容易做善事，不做殺生，這樣很多動物自然而然地就放生了。

智慧就是佛法，佛法就是智慧

佛教從來就是反對盲目信仰，而主張依靠邏輯推理證得正確的理由立信，即理信。《律部經典》中記載，佛陀釋迦牟尼不止一次地教導說：「眾比丘、眾善知識：要像鍛煉、切磨、鑑別真金那樣，對我的言論經過鑑別再進行取捨，不要因為敬仰我而加以盲從。」

對佛陀的信心，絕不是盲目的迷信，那不過是宗喀巴大師說說的「沒有從理論上深刻理解的任何觀點，都像插在泥巴中的木樁，站不穩腳跟。」而應該是「以嚴密精細的智慧，辨明事理，不達到精細入微程度，不能輕易知足」的理智信心。

我們在印度的佛學院學習時，成年累月地用辯經的方式，挑戰佛陀的智慧和觀點，後來發現即便累死在辯經場，也沒法破掉佛陀的智慧，從而對佛陀所講的佛法生起了強大而堅定的信心，心甘情願地跟隨。我有時會把自己假設為非佛教徒，換個角度從沒有佛教信仰的視角來觀待佛法，結果發現佛的智慧沒有局限性，遍及一切，無所對立。

佛教在中國的大地上有深厚的歷史根基，現今據統計，僅中國大陸佛教信徒的人數就達三億之多。我們作為佛法的傳播者，有責任也有義務正確的瞭解佛法，解釋佛法，對待佛法。作為一個小小的出家人，我自感壓力，也願肩負責任，希望以修行佛法為理由的善事，能做得如理如法。

我希望更多的人能看到這篇文章，並能對文章中提及的觀點進行思索。如果認為我的觀點和因果相違，和正法相違，隨時歡迎大家來破，來駁斥。札西德勒！

善女

美國蒙藏文化中心住持 阿嘉仁波切



在古老的印度，有一座城市叫雲香樹。那裡有一位婆羅門，長得高高大大，很像一株大白雲香樹，他的名字恰巧也叫雲香。

雲香是個富人。有十六個村子的人在府上侍奉他；三十個村子的人在府外侍奉他；六十個村子的人在作坊裡為他做工，還有九百九十個人，為他種莊稼。除此，他還有八十個金倉，都滿滿地裝著金子。他娶了一個同種姓的妻子，雖然他們恩恩愛愛，可是，始終沒有孩子。

許多年過去了，雲香還是沒有孩子。就開始祈求神。他拜了二十八星宿，拜了五百羅剎女和她們的眷屬，拜了神龕裡的神、森林裡的神、十字路口的神、丁字路口的神等等，他拜了千百個神。可是，雲香仍然沒有孩子。他又尋思著，都說拜世間神，可以得到孩子……不，不是這樣的，他否定了自己，如果是這樣的話，金龍王會得到不只一千個兒子呢！聽說六界業相融的話，才會得到子女。什麼是六業相融呢？第一，夫妻二人要有生兒育女的業；第二，將投胎的兒子也要有找到父母的業；第三，妻子要及時地來月經；第四，夫妻二人都有性欲的淫業；第五，有餘業力，在享受性樂時，夫妻二人的歡愉同時出現；第六，附近諸神，也會隨喜他們的歡樂……

雲香想著，進了樓上舒適的內室，手托著臉頰，陷入煩惱：為什麼得一個兒女，比積攢財富還難呢？

「主人，您為什麼不開心哪？」一位近侍進來了。

雲香就說了他的苦處。

「您應該拜更多的神哪。」近侍說。

「我拜了所有的神，一個也沒缺呀。」雲香的話音剛落，就響起了另一個聲音：

「兒呀，還有一位神，你沒拜。」

「母親大人，是哪位神呢？」

「咱這座城裡，有個林苑，林苑裡，長著一棵很大很高的白雲香樹，無論樹脂，還是花瓣、花穗、花蕊，都格外豐滿，惹人喜歡哪。就是因為這棵樹，我們這裡才得了名字。」母親繼續說著，「從前，你的父親也想兒子都想瘋了，可是，好多年過去了，也沒有個一男半女。他拜了千萬個神，也不管用。最後，他拜了那棵大白雲香樹，才得到了你呀。所以，給你取了『雲香』這個名字。」

遵照母親的指引，雲香就去了那棵大樹跟前。把周圍都打掃乾淨了，還灑上水，燃了香，煨了熏桑，供了鮮花，掛上了五彩的幢和紛飛的幡。他甚至，還供養了樹下八百婆羅門每人一頓飯，每人一塊衣料。而後，雲香跪在樹前祈禱：「大白雲香樹神啊，我只求一個兒子，您樂意接受我的祈求嗎？樂意的話，我就每天都像今天一樣祭拜您。可是，如果，如果你不樂意，我就會把你連根拔起，連瓜石斛都要砍掉，把樹樁子鋸成一段一段，再刨成一片又一片，放到太陽下曝曬、用烈火燃燒，而後，我還要將木灰揚到狂風裡，撒進激流裡……」

* * *

開始，那樹神滿心歡喜，尤其聽到雲香虔

誠的祈禱，更覺力量在壯大。可是他的咒罵，也像颶風一樣，讓他發抖啊！「我只是一個普通的棲樹神，哪有許可權給他一個兒子啊！」想到這裡，那樹神飛上天空，請求掌管他的四大天王去了。

「求子求女要看因緣，我也沒有那麼大的權力呀，不知增長天王有何主意？」持國天王說著，轉看增長天王，對方搖頭，轉向廣目天王，廣目天王又轉向多聞天王。

「是呀，求子女要有因緣，我也沒有別的辦法呀，還是問問帝釋天吧。」多聞天王說著，立起身子，帶頭去了三十三天的帝釋天宮。

「這是命運註定，業力所成，我也奈何不得呀……」帝釋天正說著，天空光芒四射，大梵天現身了，還有他的眷屬，連孔雀仙、獅子仙、慧星仙等，也來了。長長的彩色天毯瞬間旋起，接住大梵天的腳步，徐徐降落。帝釋天於是，很恭敬地獻了甘露，雙手合十，坐在大梵天跟前：

「大梵天哪，您造就了婆娑世界，您是一切有情之父。現在，我的一個小小的棲樹神，感到了恐懼，因為有一位婆羅門求兒子，如果求不到的話，他會把這棵樹連根拔起，連瓜石斛都要砍掉，再把樹樁子鋸成一段又一段，刨成一片又一片，放到太陽曝曬，乾掉後燒毀，這婆羅門還要把木灰揚到狂風裡，撒進激流裡……可是，這位樹神，他沒有能力能滿足那位婆羅門啊……」

「我也給不了任何人一個兒女呀，不過，說出來的話，就和我的名字不符了。」大梵天算計著，轉向帝釋天，耳語著，「我也沒有造就世界，世界也沒有造就我呀。」

「話雖這麼說，可是，在您的地界，說不定有誰，願意自己的魂識投胎凡間。」帝釋天不灰心。

「好吧，我這就去詳查。」大梵天說著，離開了。

果然，他看到一位天神出現了往生的預兆。

「朋友啊，你往生後，可願意去凡間投胎？那是一個很富裕的家庭，你一輩子都會享福的。」大梵天彎下身子。

即將往生的天神，臉上現出了暗色：「我自然不喜歡去了。因為婆羅門都執著邪見。他們喜歡把黃金的鏈子戴在手上、腳上，還有脖子上，除了材料是金的，和枷鎖有什麼區別呀，那不是把身子拴住了嗎？是帶著腳鐐手銬生活啊！」

說話間，正好大菩薩就從兜率天下凡，化現六牙大象，從雪山深處的恆河之源，慢慢地向下走去，到了釋迦王國，投胎於摩耶夫人，佛陀降生了，即將初轉法輪，在凡間發出金鼓敲擊的美妙回音。

那即將往生的天神，目睹了這一切，改了口：「我願投胎凡間，不過，要靠近佛，讓我有機會享受佛法的甘露。可是，如果降生在一個婆羅門家，尤其作為獨生子，可能不會許允我出家。」

「我會說服你的父親，這樣，你的功德也會在那裡圓滿，你前世的善願也會實現，終究得到涅槃。」大梵天說。

* * *

雲香太太就有了身孕。

「夫君哪，我想告訴您一個喜訊。」

「賢妻，快說吧。」

「當我坐下時，總是臀部的右邊，先觸地面，我們，肯定要有一個兒子了。我甚至看到了他將像那棵大白雲香樹一樣白白淨淨、高高大大。」

「賢妻呀，我多想早日看到我們的兒子啊，他一定會孝順敬養我們，好好地享用我們的錢財，把我們的子孫後代延續下去，還有我們家族的聲望，從此，也不會衰落了，當我們壽盡的時候，他自然會做大大小小的供養和善事……」

這以後，雲香更加愛護自己的妻子了。為了嬰兒的圓滿降生，他不讓妻子吃粗飯，不讓她喝過冷和過熱的飲料，讓她戴上純金的鼻環和耳環，穿上五彩綢緞的衣服，纏上金絲腰帶，用香料畫眼睛，用朱紅塗臉蛋，還用睡蓮、冰片、珍珠漱口，她的全身上下，盡是蓮花的芳香，像天女來到玫瑰園，陪伴她的，還有音樂和歌聲。

這時候，雲香的綢緞、糧食、金銀寶石越積越多，男僕、女傭，不論是兩條腿，還是四條腿的，都一個比一個健康。像五百條大江，在一日之內彙聚大海，雲香的家業更加富裕了。

雲香就想了，等我的兒子出生，別人用五穀表達喜慶，我要用金子啊。

雲香的妻子果然生下了一個兒子。皮膚白的像剛剛剝開的蓮子，頭髮濃密得像一頂黑色的傘，又像垂著頭的柳樹。兩個手臂又柔和又長，像大象的鼻子，額頭又平又寬，像一盞明鏡，眉毛彎彎的像月牙，肩部和背部寬得像獅子……

正像雲香許諾的那樣，他來到大白雲香樹下，把周圍打掃得一塵不染，石頭、磚塊都撿了起來，而後，又灑了檀香水，供了花，一束束地掛起了五彩布。還擺了許多的攤位，把村裡的商人也請來了，又給所有的乞丐，都做了佈施，需要飯的給飯了，需要飲料的給飲料了，需要衣服的給衣服了，還有的需要寶石、項鍊、香水，他也都滿足了他們。

等到二十一天的時候，雲香做了所有的善事，又把親戚朋友都請到了家裡，這時，他給兒子取了一個名字：雲香生。

* * *

雲香生一天天長大了。他學會了婆羅門的十八種知識和六種供養，還學會了大小五明裡的每樣知識。他的智慧，格外鋒利。

雲香就想了，雖說一般婆羅門的習俗，都

是先靜心修行，到了四十八歲，老了以後，才娶親。可是，我要讓兒子年輕就娶親，繼承家業，世俗的人就要做世俗的事兒呀。雲香就把雲香生叫到了跟前：「兒呀，這也是人間的常規，你該早早地結婚，現在就要娶親。」

「父親大人，我最喜歡的還是在森林裡修行。」

「咱家族需要延續，這麼大的家業，也要興旺下去呀。」

怎麼辦？我既不想違背父母的言教，也不想要妻兒家小啊。雲香生問自己：那兩全其美的辦法在哪裡？哪裡？這樣問著自己時，他說話了：「父親大人，請給我一些從瞻部洲的水裡掏出來的黃金吧。」

說起從瞻部洲的水裡掏出黃金，那是比一般的黃金更加閃閃發光。於是，雲香生就祕密地雇用了一些匠人，用這些金子，做出了一個窈窕嬌媚的女子，連發出的光芒都帶著彈性啊。而後，他放在父親面前：「如果您能找到這樣的女子，我就娶她為妻。」

雲香沉吟著，我兒子的要求好離譜啊！哪裡去找這麼光亮、晶瑩、清淨之女子？恰好，一些門徒這時求見雲香，就問了：「掌門人啊，你為什麼悶悶不樂？」

雲香就說了兒子的要求。

「一個這麼了不起的兒子您都有了，那麼，找一個和他匹配的人，還難嗎？」

「我倒有個辦法，再請匠人做出三個這樣的女子，一共四個，我們帶著上路，分四個方向尋找。」

雲香點頭。於是，匠人又做出三個一模一樣的女子。而後，雲香選出四百人，每一百人帶著一個金女，分四個方向出發了。如果挨家挨戶地找，肯定不成，上路的人們想出了一個辦法，每到一座大城市，就在中央，獻上花，燒上香，奏響樂器：「姑娘們，到金像前祈禱吧，你們的功德就會聚集，你們的來世，就會



生到高貴的種姓人家，你們就會娶親，還可以富有。」

很多年輕的女子都來了，還有不少的年老女子，也來了，對著那金像朝拜。然而，他們始終沒有發現一個和那金像一樣的美麗女子。最後，他們不得不返回雲香的家裡。

雲香生看到他們空空如也地歸來，心裡很高興：「噢，我不用娶親了。」

* * *

唯獨朝西方去的一百人，沒有回來。他們從一個村子到另一個村子，一座城市到另一座城市，走啊，走啊，最後到了一座不大不小的城市嘎布啦。

嘎布啦裡住著一位叫色嘉的婆羅門，色嘉不僅積攢了很多財寶，還有一個比所有財寶都更寶貴的女兒，叫善女。一天，善女的母親，聽見敲鑼打鼓的聲音，就對善女說：「你也去供養那個金像吧，可以得到不少功德呢。」

「那些功德，我們家都有了呀。」善女說。

「你看，大家都去了啊，你也去吧，去吧……」善女的母親就為她拿出了香粉和新鮮的衣服。

善女實在熬不過母親再三再四的督催，不得不稍微打扮一下，跟著大家，朝那金女走去。隨著善女的一點點移近，那金女身上的光芒，就一點點變淡，變淡，以至於最後，當善女到了跟前時，那金像就像鐵做的一樣，沒有了一點澤光。從雲香家出來的這一百人，都驚住了。

「哎，姑娘，你是誰呀，你從哪裡來的？」他們異口同聲。

「我是婆羅門色嘉的女兒善女，我的家就在前面。」

當善女離開後，這一百人不自自主地跟著善女，走去。守門的侍從遠遠地發現後，立刻通知了裡面：「主人啊，我們的門前來了一些要飯的！」

「給他們準備最好的茶飯，準備像馬里嘎花一樣白的麵粉，像番花水一樣黃的酥油，像甘蔗一樣甜的糖果，還有尼泊爾的杜李，印度（丁都嘎）的胡桃。」色嘉老爺說。

「他們不是要飯的，是來要我們女兒呀。」善女的媽媽又說，「他們是從印度內陸來的，要根據內陸的習俗好好地接待他們哪。」

於是，傭人們拿著所有的好東西出去了。但是，從雲香家裡來的那一百人，提出了一個要求：「只有你家的女兒親自拿過來，我們才會收。」

色嘉老爺生氣了：「為什麼一定要打擾我的女兒？」

「我們不是為了自己啊，是為了我們的主人雲香，他有十六個村子的人在屋裡侍奉他；三十個村子的人在屋外侍奉他；六十個村子的人在作坊裡為他做工，還有九百九十個人，為他種莊稼。他有八十個金倉，都滿滿地裝著金子。」

「他的兒子雲香生，是一個更了不起的人。一心守戒，心裡清淨，言行端正，功德無量。」

「如果你家的女兒嫁給他，就像烈火遇到

了大風，像大鵬飛上了藍天，像河流淌進了大海啊！」

善女的母親聽了這些話，就轉身對色嘉老爺說：「聽見了嗎？那個家族是非常富裕的，那個小夥子是非常智慧的，我們這個婆羅門，遇到這樣門當戶對的家庭，會越來越興旺的。」

色嘉老爺點頭，於是，讓善女上前。

那一百人中的頭人，這時，拿出了敬給善女的禮品：洗澡的布，肥皂，香粉，香油，篋子。善女聽話地接過這一切，走了。

「為什麼叫我的女兒洗澡，我的女兒就去了？」色嘉老爺尋思著。

* * *

「當初，您囑咐我們，不要管種姓，品格，什麼都不要管，只要長的跟那個金像一模一樣就行了。可是，現在我們在嘎布啦找到了一位姑娘，她是有錢有勢的色嘉老爺的女兒善女，不僅長得和那金像一樣美，還和老爺您同種性，品格好，身材好，像鮮花一個嬌嫩。」報信人對雲香說。

「既然這樣，還等什麼？」雲香高興起來，「趕緊選一個吉利時辰，迎娶我們的兒媳婦吧！」

兒子聽了以後，大為失望。心想，既然她的身材那麼好，如此鮮豔，說不定，她的色欲很重呀。我應該先去觀察。於是，就說了：「父親大人，兒子應該先去試探，然後迎娶。」

「好吧，就這樣了。」父母親都同意了。

雲香生就離開了雲香樹城，穿過一個又一個村莊，一座又一座城市，還經過了皇宮，最後到了嘎布啦。走得太累了，他坐在多羅樹葉上休息時，來一群乞丐，他混入了他們中間，挨門挨戶地討飯。到了色嘉的府上時，恰好善女拿著飯出來了。雲香生看到她，就想了：「噢，就是她了。」

「你是這家的女兒嗎？」

「是啊，我是這家的女兒善女。」

「你嫁人了嗎？」

「聽我的父母親說，要把我嫁給雲香樹城的一個叫雲香生的公子。我聽見是這樣說的。」

「幹嘛要嫁人哪？」

「你是什麼意思呀？」

「離開了貪欲的貞女，是不想要男人的，因為她沒有欲望。」

「大人，您的話像甘露啊！」

「為什麼？」

「婆羅門色嘉的女兒，也是不喜歡貪欲的：雖然你是一位窮人，可是，我們的心相應，相應的兩顆心碰到一起，勝過芬芳的旃檀汁，而那低級的瓜石斛水怎麼能相比？只是，我的父母已經把我許配出去了。」

「善女啊，繼續守潔吧，你能做得到。」

「為什麼您這樣肯定？」

「我就是你要嫁的那個人哪，我來自雲香樹城。」雲香生說著，轉身又囑咐了一句，「婆羅門的女兒啊，你一定要堅守誓言！」

善女鬆了一口氣，點點頭，心想，恰好我不想嫁你也不想娶。

* * *

雲香家就把善女很隆重地接了過來。在兒子和兒媳的新房裡，擺滿了帶著甘露的鮮花，甚至為每人都做了一張舒軟和華貴婚床。到了晚上，雲香生就對善女說了：「我們從前發過的誓，你還記得吧，希望我們都能好好地守護啊。」

善女點頭：「放心吧。」

這以後，兩人就像媽媽和兒子一樣生活了。一天，雲香問兒子屋裡的傭人：「我的兒子和兒媳，還親密吧？」

「親密？不，他們像兒子孝順媽媽，媽媽疼愛兒子一樣，不像是夫妻呀。」傭人說。

雲香歎出一口氣：「哎，都是我的過錯呀，

想，善女一個人上路，太危險了，尤其她心地善良，一心守潔。又說：「好吧，我們兩個人一起走。」

兩人就上路了。當他們穿過蜿蜒小徑，來到安全的路上時，雲香生就說了：「妹妹，你先走吧。」

* * *

在王舍城，有一個行修的裸身裸體婆羅門師長，叫圓滿，他有很多的門徒。這時，善女就拜他為師了。那些門徒看到善女，就想，我們跟著這個大婆羅門行修，也不過修的是欲天界的五妙欲：色是美，身是樂，氣是香，味是甜，觸是嫩。學完這五個，就享受天界的樂，而善女本身，就是天界的女呀，我們不用學，跟著她就行了。這樣，就動了邪念，都去求師長圓滿：「請把善女賜給我們吧！」圓滿毫不猶豫地點頭了。這些門徒，於是，像一群餓狼撲向一塊肥肉，糟蹋了善女。

善女更加厭倦了這個世界，產生了出離心。

這時，雲香生已拜釋迦牟尼為師，法號銀光，一天，和許多的佛教徒一起，跟隨釋迦牟尼雲遊，到了王舍城。

恰好，一些婆羅門在舉行集會，善女也來了。大比丘銀光，端正地穿著袈裟和禪裙，出現在善女面前，並認出了善女。這時的善女，臉上的光澤早已消散，身子像一枝深冬的細柳，憔悴枯槁。

「妹妹呀，你還在淨行嗎？」

「在我們的府上時，我是淨行的，可是，公子啊，現在我被糟蹋了。」

「那是什麼地方？」

「裸身裸體行修師圓滿那裡。」

「那不是清淨的修行之路啊！」大比丘銀光停了一會兒，又說：「不要灰心，釋迦牟尼的佛法是無垢的，連天神都求之不得，何況人！跟著我吧。」

於是，大比丘銀光就把善女介紹給了所有比丘尼的師長眾生主母。

當了比丘尼的善女，膚色漸漸地恢復了。有一天大比丘銀光化緣時，看到善女也在化緣，就說：「妹妹呀，你皈依了薄伽梵的佛法，開心嗎？」

「沒有什麼不開心的。」善女說。

「聽起來，你還不是那麼開心哪。」大比丘銀光說。

「我就像一隻肥羊，化緣的時候，惹得人們口饞哪。」

「你不要化緣了，我會把我的一半，分給你。」

這以後，出現了一些閒言碎語。都說，這一對比丘和比丘尼，原來同居了十二年哪，現在，他又給她化緣了。

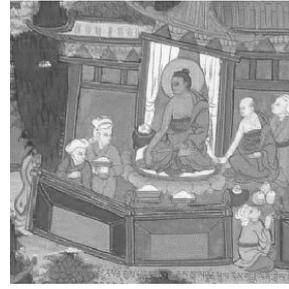
聽到這些閒話後，大比丘銀光，就加快了善女的課業，善女也更加努力了，終於，她修得了羅漢果。

大比丘銀光就說了：「妹妹呀，我該教你的善知識，都已經教完了。現在，我們僧團中有句諺語，鹿不能養另一隻鹿，你必須要走一條自己的路了，走吧，不要在這個地方了。」說完，大比丘銀光就開始了修行平等捨。

* * *

阿闍世王，是古印度摩竭陀國平頗沙羅王的兒子，因為聽信了奸臣的話，殺了父親，篡了王位，於是，整天悶悶不樂。

為了使他歡喜，大臣們找來了跳舞的，吹笛子的，爬樹的，打擊銅鑼的，能跑的，能彈跳的，總之，各種各樣逗人發笑的人，都來了，各顯能量。可是，阿闍世王還是愁眉不展的。就在這時，善女端莊地披著袈裟，化緣而來。阿闍世王的眼睛，立刻放出了光亮，心悅起來：「這女子，比金子做的美人還美啊！」



大臣們心想，如果把這個女子抓起來，獻給阿闍世王，他一定會天天這樣高興的。於是，立刻動手，抓起了善女。又用香料、鮮花，以及王室的各種好衣服，把善女裝扮起來，獻給了阿闍世王。

前世的業，今世必會成熟，業就像瀑布，後浪推前浪。阿闍世王，就動了欲望。

這時，正是初十五，比丘和比丘尼都要做長淨懺悔儀式，眾生主母找不到善女，很是惦記，心想，她一定遇到意外了。就對比丘尼烏巴拉說：「請你觀想一下，善女到底在哪裡？」比丘尼烏巴拉是有神通的，於是，看到了善女正被禁閉在一個小小的房子裡，穿著王室的衣服。烏巴拉再顯神通，來到那窗前，從窗外暗示善女：「為什麼要在這裡受罪？趕緊顯神通出去，眾生主母正在等待你回去呢！」

「門是鎖著的，我出不去啊！」善女說。

「你不是修了四禪天嗎？現在，就觀想四禪天的最高一級『心一境』。」比丘尼烏巴拉提醒著。

善女忽然開悟，顯了神通，跟著比丘尼烏巴拉，返回了淨修地。可是，因為她穿著王宮的衣服，執事尼把她拒之門外。眾生主母就出來：「師妹呀，你還是要回去，和他說清楚，把這身王宮的衣服也還給他，再穿上你自己的袈裟回來。」

當阿闍世王看到善女顯現時，高興起來，正欲上前擁抱，善女像白天鵝一樣突然展翅。看到這個情景，阿闍世王僵住了，問道：「你是仙女還是龍王女？你是夜叉還是魔鬼？你是

妖精還是神？請告訴我吧！」

善女答道：「我不是仙女也不是龍王女，我不是夜叉也不是魔鬼，我不是妖精也不是神，我是人中之王——釋迦佛的聲聞弟子，比丘尼善女。」

阿闍世王身不由己，像那法輪兩邊小鹿，雙腿彎曲，跪了下來：「噯呼噯嗎啊啦啦，我的罪過不小啊！被無明跌入大海的此岸，第一個煩惱還沒有解除，又臨近了第二個煩惱。受害的是我，解救的是你。」

阿闍世王說完，就暈倒了。周圍的人趕緊過來潑水塗藥，忙了好一會兒，他清醒過來時，又說，我還在被傷害的海洋裡掙扎，請你趕緊下來，把我從凡間的泥沼裡救出來。於是，善女就下來了，坐在給她鋪好的墊子上。阿闍世王，就在善女的腳前頂禮：「神聖的比丘尼啊，諒解我吧！」

善女說：「大王啊，應該原諒的是我，這不是你的錯，因為釋迦牟尼說過：『無論你在什麼地方，都會被因果的業力覆蓋，虛空也好，大海也好，連兩個大山的中間，也躲不了其業力啊！就像影子跟著人，人坐下時，影子就會停下，人走動時，影子也會動。同樣，善和不善的業，就是我們的影子。』」

「神聖的比丘尼啊，從此，你活到老，我就供養你到老。無論什麼，只要你需要，就由我來供養吧。」

「我只是需要自己的袈裟。」善女說。

懺罪方法之探討概述 (下)

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

以下為上期文章《懺悔方法之探討概述》(上)的「問題與討論」。

問題一：在依止第二力時，如果沒有向自己所傷害的對象開口說對不起，這樣能淨罪嗎？

答：當傷害者傷了人，使對方產生了很大的痛苦，傷害者事後藉由自己被他人傷害時曾有的痛苦經驗，心中深深感受到當時對方的痛苦，產生了強烈不忍對方受苦的感受，而真心後悔自己所做的過錯，並在佛前供養禮拜，發誓今後不再犯此等過失，生起防護心，如此便能淨罪。所以傷害者傷害他人在往後與對方往來時，即使沒有開口說對不起，也能將罪淨除。甚者，因懷有不忍他痛苦的悲心動機，若能一再地以四力對治，內心傷害他眾生的想法將越來越微弱，利他的想法遂隨之越來越增強，再加以禮拜供養，到最後定能將罪惡完全淨除。所有經論裡所講的懺悔，都是以此世所造的惡業為主要基礎，進而針對無始以來，前生前世所做的諸惡業，在內心深處生起後悔防護心；只要真心懺悔防護，

罪就得以清淨。如果一定要藉由當面說出的方式向對方說抱歉的話，那麼試問，將如何對無始之前生前世受自己所傷害的有情眾生說對不起呢？

我在上期文章曾舉指鬘尊者、彌勒日巴尊者等修行聖者為例，他們皆是以此世擴大到無始宿世，以自力為自己所曾造過的無數傷害眾生的罪業，從心深處發真誠懺悔防護之心，而淨除了罪惡。之所以能夠淨除罪惡，主要在於須有平時學習所依的皈依發心的感受為基礎，一旦自己傷害了他人，便自然而然能感到他人受傷害會有痛苦，並且對此人受苦起了不忍的悲心，從而生起後悔防護心。因此，自主地在心中說對不起，比口中說對不起更為重要。

問題二：依上述回答說來，並沒想受傷害者的痛苦，因為害怕自己來世墮惡趣，為了消除這種恐懼，而在佛前做禮拜供養，這樣做不好嗎？難道這樣不能淨罪嗎？

答：這樣做的話，我不認為能淨除罪惡。理由何在？因為在大家都想要快樂，不想要痛

苦的前提之下，有情眾生彼此之間，應斷除互相傷害的心念和行為，並且培養互相慈愛悲憫的心念和行為，這是佛陀最終究的心意，也正是他對我們的教誡精當中精要之精要。但若是根本不在意、忽視，甚至踐踏、蹂躪此一佛陀核心教誡，卻對佛行禮拜供養，這僅只是善，還談不上是佛法。要成為佛法，最基本必須從想要得解脫開始；是否成為佛教徒，則必須視有無皈依而定。由於這樣的作法並非佛法，故不屬於四力對治的範疇；若是四力對治，全必屬佛法。沒有他人痛苦的感受，再多的禮拜供養，並不能使傷害心減少，也無法使慈悲的感受增長；即使供養再廣大，大禮拜再多次，也極難以淨罪。

更甚者，必須嚴肅思考的一點是，當今的困境，是從古至今佛教徒對佛的禮拜太少、對僧伽的供養不足所造成的嗎？我並不這麼認為。但有人認為，現今西藏嚴峻的局勢是佛法造成的。絕非如此，為什麼？藏人在中國入侵至今五十三年間所遭受的痛苦，是心難以思議、口難以述說的，是遠遠超過遭希特勒屠殺迫害猶太人的；然而，藏人雖面對這千萬般困境，卻是無退無懼，毫不低頭；越是艱難，越是能忍耐、意志更為堅定。這舉世所見的西藏民族特性，非常鮮明清晰。可見，皆是從佛法信仰而來的。那麼，目前現實所存在的困境，是從何而來呢？如前所述，對於佛陀所說，「眾生應遮止彼此互相傷害的惡心惡行，應培養彼此互相慈悲的善心善行」的佛法核心教誡的修持實踐不足所致，對於這點我有百分百的肯定。倚賴他力而為的禮拜供養，不僅無法影響當代社會及未來世代，且終將逐漸削弱佛法的價值；相反地，發自內在棄惡修善的改變卻是有目共睹，並能給予社會及未來世代善良的影響，這正是佛法內在價值的展現，也是佛法源遠流長的因素。

問題三：那麼，若說對治不只是倚靠供養、禮拜、持咒而已，而必須在自己的內心對罪惡加以對治，它的方法是什麼呢？例如，因自己貪欲太強而造了惡的話，是否必須思惟不悅意相、不淨相、苦來加以對治？若因為自己瞋心、忌妒、驕傲很重而造惡的話，是否必須以思惟忍辱、慈愛、悲憫來修對治？

答：正是如此。四力對治當中，除對治力之外的其他三力，皆有制伏衰損罪惡的力量，但不能淨除罪惡，真正可消滅淨除罪惡的是第二力對治力。因此，正如您所說，因貪、瞋、忌妒、驕慢太重而造惡，必定要透過持續不斷地修習不悅意相、不淨觀、苦、無常、忍辱、慈悲以及思惟佛法核心要義、幸福的真正根源為何，從而加以對治、淨罪。例如，當我們稍獲得了一些淺薄的字義知識、名聲和財富，心便即刻生起了驕傲，這是因為雖知表象字義卻不懂意涵，也不知如何獲得真正幸福的根源所致。

問題四：這樣說來，如果沒有透過學習佛法產生感受，就無法以四力對治懺罪嗎？

答：如果學習過佛法內心卻從未產生感受的話，想以四力懺悔是非常困難的。如前所說，行四力懺悔必須自力而生，所以學習佛法沒有生起些許的體悟感受，所行的第一力懺悔力都是來自他力；由於起初第一力生起懺悔力是來自於他力，第二力的禮拜供養僅只是在身語罷了，並非由於心生新感受，寄予目標而做。要是不經由學習佛法生起經驗感受，都是依賴他力而在身語上百般辛勞，就像上期文章所談到的，會產生心變得越來越狹隘、鑽牛角尖的情形。也有些人問起，平常懺罪雖然一直不斷在做，但為什麼還是一直繼續造罪？這是真實的狀況，但也清楚顯示他對於一直在做的這種懺悔是毫無感受的。雖然

學習了佛法，卻從未將所學的法和自己的內心連結，對於「罪」到底是什麼？自己又是如何造罪，從未有任何經驗感覺，因此造了罪也毫不自知，這是光是信服他力從而懺悔，才會有這種情形發生。相反地，若是修習佛法是和心相結合，自然會對法義生起感受，對於「罪」是甚麼，自己如何造罪，就會清楚明白，就會自發生起第一力懺悔力，後三力也將自力而起，此時即使懺罪後卻又造罪，也不會有疲累、無望的感覺產生；理由是平時懺罪要都是自力而起的話，沒有一點感受生起是不可能的。我認為只要有感受，便不會有疲累無望之感的。

學習佛法時，盡可能將法義與心相結合，如是，懺罪時盡可能以靠自力依止四力對治，這樣不生起感受是不可能的。例如，最近我們有一位法友，在路上撿到一個很舊的五元硬幣，後來去 7-11 買東西時，她用了這枚硬幣當零錢付給店員，起初店員不肯收，但她很大膽向店員騙說，這硬幣是別人找給她的，為什麼不能用？店員只得勉強收下。後來這位法友回到家中，心裡一直過意不去，心想自己學了佛法，在生活當中還是受惡習氣所控制造了惡業，因此很不快樂，隔天拿了另一枚五元硬幣去該商店還給那位店員。那位店員本來一直說沒關係不用了，但她還是堅持那五塊錢。這個例子是因為這位法友自發地認為自己做錯了，想到她造成了店員的麻煩痛苦，心生不忍而還了錢；對此事她生起了後悔力、對治力、以及防護力，都是自力而起的；能夠

自力而起懺罪，都是由於平時她將所學習的佛法意涵與自我內心相結合所致。以這情形看來，持續不斷地修習佛法，使得她想進步向上的心力來到，並非有已學佛法，卻懺了罪又造罪的這種無可奈何的想法。

問題五：四力對治中，第四力依止力－皈依發心非常重要，以此為基礎，才能使後續的後悔力、對治力、和防護力生起；那麼既然如此，為何不將第四依止力設為第一力呢？



答：沒錯，的確是在修習皈依發心的基礎後，心中生起了感受，才使得後悔力、對治力、防護力陸續產生。沒有皈依發心就生不起第一力及後續二力；由於這是根基，故無須設為第一力；至於將依止力設為第四力的理由，在於為使前面已生起的三力的力道能更為強烈。同樣的道理，我們可在《菩提道次第廣論》上士道看到。例如《廣論》上士道布施波羅密多末段提到，「應當憶念修習菩提心，為諸行所依…。」雖然《廣

論》上士道菩提心的修習作為在六度的前行基礎之故，已先於六度前宣講完畢，但在布施、尸羅（持戒）、忍辱、精進、奢摩他、毘鉢舍那六度個別宣講完畢之前，都再次強調，菩提心是諸佛子行之所依，故必須必須善加修習、憶念菩提心。事實上修持六度行的菩薩行的前、中、後期都必須修持菩提心，不論行何種善，才能藉此使之更輾轉增上，菩薩善行力才能更為強大，而實踐了四力懺悔即代表實踐了持戒度。

西藏此時正需要協助

藏人行政中央外交與新聞部 部長德吉曲央



這是我第一次來臺灣，和大家一起為達賴喇嘛尊者祝壽。我們齊聚一堂為達賴喇嘛尊者慶祝生日，不得不提到西藏境內現況，才能更清楚理解為達賴喇嘛尊者慶生的意義。

西藏境內現在已有四十二名藏人自焚，從 17 歲到 60 歲的自焚者，分佈各地，有僧尼、牧民、母親、學生。但是多數中國人不知道西藏發生此事。我們不知道西藏境內將會如何？自焚是否會停止？西藏人以生命向世人傳遞訊息——西藏的狀況愈來愈險峻，要嚴正對待！

自焚的起因是由於中國政府的統治政策，對西藏宗教信仰箝制。境內西藏人不能為達賴喇嘛尊者舉行像今天這樣的慶祝法會。過去幾年，中國政府調派兩萬一千名軍警幹部，高壓統治西藏。西藏僧尼都必須接受「愛國教育」，並被要求詆毀達賴喇嘛尊

者。作為佛弟子，我們不能不關心此事。

西藏此時正需要協助。西藏需要國際社會的關注及協助，西藏需要佛弟子的發心與祈願。

臺灣佛教徒多瞭解藏傳佛教珍貴處，於宗教政治等集大成的達賴喇嘛尊者，是藏傳佛教的核心。今日各位佛子享有藏傳佛教珍貴的教法及達賴喇嘛尊者的教導，是因為西藏保存了數個世紀的佛法傳承。各位享受佛教菩提大樹的果實，也要重視菩提大樹的根源，如佛弟子所知，藏傳佛教根基於西藏對法脈的保存，是世界珍貴的遺產。西藏文明的消逝，將是佛教的損失，也是世界文明的重大損失。

很高興有此榮幸，與大家一起喜悅參加達賴喇嘛尊者的生日慶壽會，希望以後能有機會再和大家一起為達賴喇嘛尊者祝壽。謝謝大家。

感謝——情義相挺，慈悲付出

達瓦才仁

尊敬的德吉曲央部長、各位法師、各位貴賓、各位大德：

札西德勒！今天是達賴喇嘛尊者的生日，我們有緣在這裡，一起慶祝達賴喇嘛尊者的 77 華誕，歡迎各位光臨。

這一年來，達賴喇嘛尊者退位後，專注於弘法利生的宗教利眾活動，在世界各地不停地奔波，做為佛弟子，我們既不捨尊者的辛苦，又為藏傳佛教及其精神在世界的影響力而感到無限的榮耀。

在西藏，讓達賴喇嘛尊者早日返回西藏，仍然是所有藏人的最大願望。到目前為止，西藏已經有 42 名藏人以自焚的方式抗議中國政府的高壓殖民與同化政策，所有自焚者的共同期望就是達賴喇嘛尊者能夠早日返回西藏。同樣，這也是新任西藏行政中央首席部長洛桑森格所領導的新一屆噶廈的最高目標，洛桑森格在就職演說中，懇切地祈求六百萬西藏人民幫助他實現達賴喇嘛尊者於 1959 年 3 月 17 日離開拉薩前夏宮諾布林卡所發的願：「回到西藏」。他還以 1912 年迎請十三世達賴喇嘛從印度返回西藏的大臣達桑占堆為榜樣，期許自己也能夠完成迎接十四世達賴喇嘛返回西藏的重責大任。

我們期望無須太久，達賴喇嘛能夠返回西藏，境內藏人也能夠和在座各位一樣，有緣享受信仰自由，聆聽達賴喇嘛尊者的教誨和傳法。

當然，弘法路上多魔障，在臺灣，既有惡意污衊攻擊藏傳佛教的團體，也有自創轉世或法王、假冒藏傳佛教的亂象，達賴喇嘛西藏宗教基金會在護衛藏傳佛教清淨法脈的過程中，也被迫陷入幾十起官司的纏訟中，幸有在座諸

位貴賓的仗義護教，目前大部分官司已經順利結案。未來，基金會將會繼續和臺灣的正信佛教徒一起共同維護藏傳佛教的清淨法脈。期待藏傳佛教能夠根留寶島，利益臺灣信眾。

達賴喇嘛尊者常常說他有三大使命：即身為藏人和達賴喇嘛而衍生的對西藏的責任；身為僧侶對世界各宗教間相互理解與和諧的使命；以及對整個人類提升慈悲、寬容、包容和知足等普遍價值的使命。我們做為西藏人，要在洛桑森格總理的帶領下，同心協力地推動西藏的自由事業，從而使達賴喇嘛尊者能夠更加地專心致力於利益一切眾生的偉大事業。而做為佛教徒，我們也要竭盡所能地追隨達賴喇嘛尊者，盡心盡力促進各宗教間的和諧與理解，促進人類社會的慈悲、寬容與自律等美德和精神。只要大家一起發願、共同努力，未來一定更美好，世界更和平。

藉此機會，我要特別感謝程昱菁律師、Clouse 等人的仗義相挺；感謝《西藏的天空》雜誌的工作團隊、雪域出版社的賴總和雪域智庫；感謝各位長期贊助的功德主及支持西藏藍皮書的朋友們，還有佛學班的同學。由於大家的鼎力相助，我們才能在逆增上緣中，持續到今天。我還要感謝在 3.10 遊行等爭取西藏自由的活動中挺身而出的臺灣佛教徒，謝謝你們的情義相挺，慈悲付出。

最後，讓我們一起祈願達賴喇嘛尊者身體健康，長久住世，生生世世不捨棄我們！祝福諸位福慧增長。謝謝大家！

達瓦才仁 合十

2012 年 7 月 1 日

隨喜讚嘆——臺灣祝壽創舉

達瓦才仁



大家好！札西德勒！七月六日是達賴喇嘛尊者的生日，很高興我們有緣在一起，慶祝達賴喇嘛尊者的 77 華誕。

國際藏傳佛教法脈總會今年分別在臺灣北中南舉行三場大型的祈願法會，以祈願達賴喇嘛尊者長久住世以及為全球消災祈福，這是臺灣佛弟子的創舉。今年還有功德主發心，有三十部公車廣告，在台北、台中和高雄街頭慶祝達賴喇嘛尊者生日，並在捷運車廂中張貼達賴喇嘛尊者法照及慶生文宣，這也是臺灣佛弟子的創舉，更是全球首見。

另外，甘丹東頂佛學會還在台北市最熱鬧的 SOGO 忠孝店、基隆路和忠孝東路口的大型電視屏幕中，放映達賴喇嘛尊者法照和祝壽文，並持續四年舉辦淨韻三千祝壽音樂會，這也是臺灣創舉。感謝侯理事長、劉會長以及侯小姐等人的努力。正因為他們的付出，我們才有機會聚集在這裡，為達賴喇嘛尊者祝壽。而且，如此規模的生日音樂會，不要說在臺灣，即使在世界各地也是很少見的，衷心感謝（合十鞠躬）。從為尊者慶壽活動的許多創舉中，我們可以看到臺灣的自由民主，佛弟子有充分的宗教信仰自由。

我們大家都知道，在臺灣，既有惡意污衊攻擊藏傳佛教的團體，也有自創轉世或法王、假冒藏傳佛教的亂象，幸有很多臺灣佛教信徒的仗義護教。期待臺灣國際藏傳法脈總會繼續集中臺灣藏傳佛教弟子的力量，推動「法留臺灣，護佑寶島」的佛法事業，以利益臺灣居

民，使世界更美好。達賴喇嘛西藏宗教基金會一定會竭盡所能和臺灣的正信佛教徒在一起，以維護藏傳佛教的清淨法脈。於此護教的重要時刻，今天的法會及系列活動更加具有特殊的意義，向世人展現了臺灣藏傳佛教徒的團結合作和虔誠信仰，以及堅持信仰、絕不動搖的信心，對此，我要表示隨喜和讚嘆。

我們做為佛教徒，應盡己所能地追隨達賴喇嘛尊者完成三大使命。達賴喇嘛尊者的三大使命是：身為藏人和達賴喇嘛而衍生的對西藏的責任；身為僧侶對世界各宗教間相互理解與和諧的使命；以及對整個人類提升慈悲、寬容、包容和知足等普遍價值的使命。我們每個人都可以發揮一己之力，團結合作可以產生不可忽略的能量和正面善業。為了弘揚佛法，讓佛法利益更多有情，我們只要發心盡力，必可累積更多的善業，來共同為達賴喇嘛尊者祝壽。任何一個人，只要他有心去做，就可以做出很偉大的事情來。同樣，佛教徒的團結合作，可以弘揚佛法，利益更多有情。我們大家繼續努力，一定可以累積更多的善業，成就佛行事業。

最後，讓我們一起祈願達賴喇嘛尊者身體健康，長久住世，生生世世不捨棄我們！祝福各位佛弟子法喜充滿！福慧增長！闔家平安！健康快樂！謝謝大家！

達瓦才仁 合十

祈請達賴喇嘛恆長住世暨全球消災祈福法會
「淨韻三千」祝壽音樂會

一線牽引

阿瑪給給



醫院裡的佛子

2012年6月4日晚9:23，朋友來電，說她在台大兒童加護病房的女兒，血壓急遽下降，心跳零，夫妻倆剛剛決定不再做心肺復甦術及氣切插管。我還沒趕到醫院，9:30已經往生。那一夜，我們在助念室八小時，持誦六字大明咒，共修了一夜。清晨，與朋友一起為其幼女更衣，朋友輕聲呼喊女兒：「先在淨土幫媽媽佔個位子，以後媽媽就來陪你了。放輕鬆，就像平常媽媽幫你換衣服一樣…」雙腳佈滿針孔瘀青的小女孩，聽話乖乖放軟身子，右手似乎還輕抓著媽媽的手，我才明白，眼前是一對勇敢的佛子。

朋友的女兒，生病前嬌俏可愛，有張鵝蛋臉，病後類固醇使臉龐腫脹，自詡為豬妹亮（諸葛亮的妹妹）。不能言語的她，總與父母簡訊傳情。病中的豬妹亮，常常手機自拍，再把自己畫成貓王、豬小妹、豬八戒的師妹、正宗爆漿將軍等各種造型，自娛娛人。一次，還喜孜孜寫道：「以前我的臉看起來有點驕傲，現在長得像豬，可是看起來好親切。」

一年多來成為加護病房常客的豬妹亮，是台大兒童醫院的棘手病例，數度遊走在生死之間。病中的豬妹亮，必須控制飲食，總喜歡和媽媽玩點餐的遊戲，舉凡瘦肉湯、雪屁（豆奶製成的優格）、菜包、蒸蛋…，都

是最愛，來碗清燉牛肉麵更是最大的享受。但是，媽媽總要提醒豬妹亮，洗腎太痛苦，儘量把愛吃的食物排在飲食計畫中。可愛的豬妹亮，也把便便的情形，以兩顆陽明山等為比喻，讓父母高興。豬妹亮在手機簡訊中留下了色彩繽紛的愛：

「還是爸爸媽媽最好了，有時候是不是有一些我講的話讓你們不知道怎麼回答？」

「媽媽，你們只能看著我這裡喊痛，那裡喊痛，是不是讓你們的心更痛？」

「我覺得你跟爸爸真的把我捧在手心一樣照顧。為了表達謝意，送你們一人一張10元按摩的無限卡，集點可以換我做的點心喔，很棒吧！」

「媽媽，其實我不想今天來醫院，是因為不想讓你生日太難過。」

「偶素你們的天使」

豬妹亮也會以手機傳送六字大明咒，「嗡麻尼俾寐哄」。那是因為有一夜，夢見衣衫襤褸的長髮女鬼遊走病房，豬妹亮此後入睡前必誦六字大明咒，還畫給媽媽看。媽媽告訴女兒，下次再見女鬼，要記得送給她六字大明咒啊。

6月3日中午，豬妹亮的手機留下媽媽的祈願：「媽媽會祈請觀世音菩薩，時時關照著你，就像爸爸媽媽把你放在心裡一樣。」

6月4日下午，在加護病房，左手有一支靜脈注射針及一支動脈針、右手也有一隻

靜脈注射針的豬妹亮，掙扎拿著觸控筆在手機畫了一朵花送給父母，那是她留給父母最後的訊息。晚上，往生，這天，是佛誕日。

豬妹亮臨終前曾開了感謝名單：

「全家人有把拔、媽媽、姊姊、阿公阿嬤、外婆、大阿姨、二阿姨、四阿姨、舅舅舅媽，還有他們的小孩，跟我的同學、老師、朋友」

「師父」

「仁波伽」

「達賴喇嘛」

「這些人都要感謝」



豬妹亮臨終前的感謝名單（手機截圖）

危難中的女兒

2010年9月，朋友小學五年級的女兒豬妹亮因四肢莫名皮下瘀血，送台大醫院。朋友也託人求神問卜，得知女兒有生命危險，做母親的她，對不可知的未來，心生恐慌，所以來電請求援助。

我和朋友一起討論分析，台大兒童醫院有一流的醫療，醫學事宜可以信任並交付給台大醫院，可以安心勿憂；關於未來，我們還可以再找和女兒有業緣的清淨僧侶占卜。仔細思量，我先打電話給人在瑞士的巴理仁波切，因為巴理仁波切認識這孩子。接著找 FPMT 會長協助，因為達賴喇嘛尊者 2008 藏曆新年法會講經時，朋友曾輾轉供養，朋友與 FPMT 會長都和尊者有一線牽引著。很快地，占卜結果出來了，巴理仁波切與 FPMT 會長二者一致表示：「此次入院，可以平安，生命無憂。」但需要修法，請清淨僧團持誦咒集，以安度此關。於是，請色拉寺和哲蚌寺協助修法。

然後，我和朋友討論：要安頓苦難中孩子的心，還得先有母親的堅強心力。我和朋友因母親的角色而持續密切聯繫著，討論如何陪伴孩子度過生命中的難關。女兒起初心理也能接受，還說醫院病房有專屬電視，比家裡好呢。但終究是孩子，困在醫院總是心情鬱悶。一週後，找出病因——紅斑性狼瘡，9/12週日，平安出院。

女兒回家靜養心情雀躍，9/18週六我去電



豬妹亮於病榻上所繪的部分畫作

我所知道的事實

寧瑪法師

現在全世界都知道西藏發生了各種事件，我想與大家分享我知道的事實。

西藏本來是獨立的國家，從毛澤東開始就發生中共對西藏鎮壓的問題。如果有人想詳細了解，在藏區裡還有很多證據，如許多寺院在文革受破壞，至今還沒完全修復，而且當時不只寺院、學院、佛經及佛書被燒，連佛像也被利用改做子彈，寺院的住持及老師們都被捉，用了很殘酷的方法虐待他們，許多都死了。等到鄧小平上任開放時，被放出來的人，也都活不久。

江澤民上任後，又開始壓迫西藏，控制西藏的學校、宗教及歷史文化，凡是 18 歲以下的人，都不能學習佛法及接觸西藏歷史文化，甚至連藏語教學也受限制。胡錦濤接任時，更變本加厲，中國政府強制性，要僧人簽文件及拍照，以反對達賴喇嘛。許多藏地的寺院房子都被毀壞。家家戶戶規定要掛國旗，否則列入黑名單。更嚴重的是，甚至有能力的善人大德，助辦孤兒院及幫助人民等，一旦被發現也受到政府逮捕。如之前所說，被捉的一般不是消失，就是回來也活不久就死。

西藏人沒什麼人權，藏族在漢地，投宿旅館也有限制，若住在朋友家，也要給警察報告。藏人在漢地工作，每隔十多天就有警員來檢查及做報告。在內地就已有各種各樣限制，更不用說藏人與外國人接觸，或辦護照是萬分艱難的。對於藏人出入國境時，也有特別的檢查及問話。甚至於在電話或短信（簡訊），有



提到達賴喇嘛也會被捉。

也請大家注意，中國的軍人或警察，竟然換上僧服及藏服，去做他們「想做的事」。除此之外，中國新聞及媒體的報導，與事實大有不同，國外的記者也禁止到藏地採訪，因為藏地面對嚴重壓迫，藏人已透不過氣。在一個學佛的地方，人人都慈悲，絕不會以暴力解決問題。所以在無奈的情況下，喇嘛及藏人用了自焚的方式抗議，以保護佛教及文化。這並不是一件個人的問題，而是關於全世界眾生的幸福。佛教是教育人們和平，圓滿人們在物質上永遠不能達到的滿足及解脫，佛法是帶給人們及眾生幸福的解脫道。西藏僧人及人民，早就學習及了解這道理。所以不能就這樣讓佛法消滅。犧牲小我的精神，並非為自己而自殺，而是他們知道佛法對人們及所有眾生都非常重要。為眾生的安樂及解脫道，願意犧牲自己的身體，對了解佛法的人來說，這樣的動機是菩薩的行為，用自焚的方式來讓世界各地的人關注西藏問題，是因為西藏和其他開放國家不一樣。若用溫和的方法去抗議，將會招到前面所提的對待。西藏人民並沒有要求獨立，只是要人權和文化、宗教自由，以及讓達賴喇嘛能回家。

感謝大家的閱讀，希望各位讀者，能多詳細觀察實情，關心世界的未來。願吉祥！

註：作者為西藏境內的一位寧瑪派喇嘛，為保護其生命安全，未用真實姓名。

讀者交流道

讀者問：

我想進一步認識西藏，請問有哪些管道？

雪域智庫答：

近幾年，新增有關西藏訊息的網站、部落格、出版品，有心人也可由下列管道認識西藏：

藏人行政中央官方網站

(<http://www.xizang-zhiye.org/>)

原名「西藏之頁」，臚列西藏流亡藏人憲章、中間道路、西藏人民會議等官方文獻，蒐集有關西藏的書籍與評論、歷年西藏人權報告與檔案，是西藏流亡政府的官方網站。

第十四世達賴喇嘛官方國際華文網站

(<http://www.dalailamaworld.com/>)

公布達賴喇嘛尊者弘法行程與新聞，列有達賴喇嘛尊者的言論資料庫與著作、傳記，提供達賴喇嘛尊者的弘法視訊直播。

西藏之聲 (VOICE OF TIBET)

(<http://www.vot.org/>)

挪威西藏之聲廣播電臺，建於 1996 年的獨立性的廣播電臺，每天向西藏、印度、尼泊爾和不丹等地區播報 30 分鐘的藏語短播節目。於 1999 年新增中文部，主要目的是向西藏人民和廣大華人提供沒有偏見的新聞和資訊，保存受威脅的西藏文化，向藏人傳授國際普遍承認的人權知識，宣傳西藏流亡社會中的民主機構和民主制度，改善相互間的交流，並促進廣大華人瞭解西藏傳統文化和民族特徵。讀者亦可另查詢美國之聲 (VOA)、自由亞洲電台 (RFA) 等媒體網站。

支持西藏在臺灣的相片集

(<http://www.flickr.com/photos/42860814@N08/sets/>)

自 2009 年赴瑞士日內瓦參加國際漢藏會議起，相片集為支持西藏在臺灣留下一系列的記錄軌跡。包括：八八水災祈福法會、西藏宗教文化特展、FREE TIBET 音樂會、310 遊行、達賴喇嘛三度訪台、為世界和平與紀念殉難者 12 小時禁食祈願法會、7 月 6 日祝壽會、跨年祈福法會自焚殉國雪域英靈追思法會…等，以相片為支持西藏留下了歷史。

視訊西藏 (<http://tibetan123.blogspot.com/>)

蒐集與西藏有關的影音視訊，包括西藏珍貴的西藏歷史記錄片、西藏影片、支持西藏活動紀錄片、認識西藏教學影片、自焚藏人遺言……等，以影音為西藏留下了紀錄。

看不見的西藏 (<http://woeser.middle-way.net/>)

唯色的部落格，隨時掌握西藏境內六百萬同胞的最新消息，是西藏家鄉對外界的窗口。以第一手消息為西藏留下了真相。

妙法因陀羅 (<http://www.keary.idv.tw/>)

每天蒐集西藏新聞，鉅細靡遺，完整呈現西藏大事。並刊登各家評論西藏的重量級文章，以新聞為西藏留下了歷史。

阿瑪給給 (<http://yehyu.pixnet.net/blog>)

以關懷西藏流亡教育為主軸，關注西藏宗教與文化，以文字為西藏流亡教育及支持西藏在臺灣留下了紀錄。

雪域叢書 (<http://tibetanbookshop.pixnet.net/blog>)

雪域出版社專出與達賴喇嘛尊者與西藏有關的書籍，使中文世界各領域讀者有機會深入瞭解西藏。目前出版書籍有：《護法神與厲

鬼－西藏護法神探究》、《阿瑪給給－西藏流亡教育》、《西藏的地位》、《那年，世時翻轉》、《魂牽雪域半世紀－圖說西藏流亡史》、《第14世達賴喇嘛傳》、《血祭雪域》、《境外西藏》、《辯證法新探及其他》等。在臺灣的誠品、金石堂等各大書局及網路書店都可購得。香港及日本也可向經銷商下單。

看電影認識西藏

讀者若想以看電影的方式認識西藏，「視訊西藏」網站，收錄完整的影音視訊如下：

西藏為自由而哭泣

澳洲導演以拍攝旅遊節目的名義為掩護，於2007年3月至2008年3月深入西藏、中國、印度及西藏拍攝本片。片中訪問西藏精神領袖達賴喇嘛、流亡政府官員、西藏自由運動人士等流亡社會各階層代表人物，簡要介紹中共入侵西藏的歷史，並探討流亡社會對達賴喇嘛「中間道路」主張的不同觀點。

哭泣的經幡

本片根據真實故事改編，描述在西藏首府拉薩，關於三個西藏青年在喪失心靈自由與人權後，成長覺醒的故事。孩提時失去祖父的影像揮之不去--1959年祖父因抗議中國佔領西藏而被中國人打死，而且深深地影響著他們的人生觀。現在（18年後），Dolka 努力讓自己融入中國人的社會，成為年輕的藏族女歌手，是中國國有夜總會院線的明日之星。哥哥 Dorjee 心中怨恨中國卻又無能為力，是一個生活無目標的失業男子。表親 Pema 是西藏尼姑，因為抗議中國政府以及直言宗教領袖是達賴喇嘛，被關押和毒打。

流亡中的慈悲

本片透過達賴喇嘛本人以及他的親兄弟、親妹妹等講述十四世達賴喇嘛認證、座床、學習過程、1959年流亡印度的經歷、成立流亡政府的故事；以及達賴喇嘛述說自己每日修

行重點、愛與慈悲及利他的心要等。

慈悲的力量

慈悲是一種真實的愛，可以為我們帶來廣大的利益，這就是為什麼所有的宗教都提倡慈悲與愛的重要。但我們要如何去培養慈悲心呢？要多思維慈悲心，讓心熟悉慈悲，並且重視慈悲的價值。如果修持慈悲，慈悲心會越來越強大，因為慈悲的種子，原本就存在我們心中。-- 達賴喇嘛於2003年11月1日於日本演講

凝視

「這是一種無法抗拒、無所不至、平均分給所有賓客的魅力，不管你是什麼位階或身份。他跟你講話時，跟你維持的眼神接觸幾乎是從不轉移的。他跟你講話時，他讓你覺得你是房間裡唯一一人。」——本片拍攝人約書亞·達格戴爾（Joshua Dugdale）2008年5月15日發表於泰晤士報。拍攝人約書亞·達格戴爾（Joshua Dugdale）花了三年時間跟隨達賴喇嘛旅行印度與歐洲，拍攝他演講和開會的場景，以及甚至有達賴喇嘛吃早餐、與流亡政府的總理談話、與年輕喇嘛談繼承問題等片段。希望能夠透過拍攝達賴喇嘛每日的活動，觀察他如何平衡流亡藏人靈性與政治的焦慮，另外一方面如何走政治的高空纜繩，透過國際外交的方法維持對中國的溫和壓力。

與達賴喇嘛對話

2009年7月6日印度全國電視台播出 - 達賴喇嘛尊者接受訪談的節目；這節目是配合流浪藏人在印度的五十周年紀念活動。尊者從西藏與印度間的宗教淵源，感恩印度對流亡藏人的援助，也再度強調愛、慈悲與非暴力是人類由心靈世界到世界和平，以及宗教間和諧的不二法則。

1989 諾貝爾和平獎 - 智慧之海

1989年10月10日，瑞典諾貝爾獎評委會宣布1989年諾貝爾和平獎頒給西藏流亡人士第十四世達賴喇嘛丹增嘉措，以表彰他「為西

藏自由和對非暴力和平解決西藏問題作出的努力和鬥爭」。

20120416 壹電視 - 流亡中的自在

臺灣媒體壹電視日前專訪達賴喇嘛尊者，記者一提自焚，尊者連說了三次的「很傷心」——「Very sad. Very sad. Very sad.」4月16日壹電視新聞台晚間新聞「流亡中的自在」專訪達賴喇嘛與西藏問題系列報導：火焰中的西藏。

20120310- 達賴喇嘛向來訪的華人、媒體談西藏問題的歷史

海外華人拜訪尊者達賴喇嘛，達賴喇嘛回顧歷史談西藏現況，談以後的安排、未來世界信息通暢的重要性、自焚高壓政策和非暴力、民運的團結未來西藏是否獨立、談修行軟實力藏人權益受損。

達賴喇嘛的格西之路

第十四世達賴喇嘛尊者是所有寺院的領袖，因此必須親臨並逐一參加色拉寺、哲蚌寺、甘丹寺等三大寺的個別考試，並於新年祈願大法會期間在大昭寺舉行最後一場考試。這部影片陳述尊者生命中非常重要的階段，他在經歷一連串嚴苛考試後，終於取得格西頭銜的過程。

19590317- 達賴喇嘛尊者於1959年3月抵達印度

1959年3月10日，西藏人擔心達賴喇嘛遭中共綁架，包圍達賴喇嘛的夏宮羅布林卡，勸阻他赴約，中共解放軍炮擊羅布林卡。西方國家將這件事定性為對西藏的武裝入侵。3月17日深夜，達賴喇嘛離開拉薩，開始了流亡生涯。後來，流亡藏人將3月10日視為正式起義反抗中共的西藏人民起義紀念日。

雪山上的謀殺

2006年9月30日，一隊逃亡藏人在囊帕拉雪山口，遭到中國邊防軍槍擊，至少有兩人死

亡。此事件被登山客羅馬尼亞攝影師拍攝下來，播出後在全世界引起軒然大波。逃亡的藏人共75人，包括婦女和兒童。17歲的尼姑格桑被當場擊斃，23歲的小夥子庫桑腿部中彈，被捕後死亡。中國當局聲稱，士兵開槍是出於「自衛」，但是逃亡者手無寸鐵，士兵在千米之外射擊。顯然，這是一起軍隊殺戮平民事件。英國BBC廣播公司對該事件作了調查，採訪了逃亡者和拍攝的見證人，錄製了紀錄片《雪山上的謀殺》（Tibet: Murder in the Snow）。該片在2008年11月10日開始在其網站播放。

隱密的西藏

現為英國居民的流亡藏人Tashi Despa，為了拍攝本片，冒著生命危險重回西藏，暗中拍攝西藏境內遭受中共壓迫的真實狀況——西藏人與警察的比例是20:1；西藏婦女被迫結紮；許多人被冠上「政治犯」之名而遭刑求；寺院關閉、出家僧眾被迫離開寺院；遊牧民被剝奪土地，失去傳統賴以維生的方式，而淪為乞丐或以偷搶為生……。

20120206- 西藏三區的抗議活動

中國佔領西藏後，藏人較大的反抗發生在：1959年，1987年，1988年，1989年和2008年至今。以下視頻說明中共在西藏的持續鎮壓狀況，西藏三區發生的數百起抗議活動遭到中國政府嚴厲鎮壓。通過自焚和更多的抗議表達了藏人繼續通過激烈反抗不公正和壓迫的統治。

201109- 韓國記者鏡頭下的成都阿壩

韓國人用隱藏鏡頭拍攝藏人自焚地區實況！韓國兩記者由當地嚮導和司機陪同，沿途受到士兵檢查，外國人和記者被禁止進入關口。到了晚上，他們摸黑從小路開車進入阿壩。記者試圖在旅館房間裡發短信，但是發不出去。記者隨後了解到從3月開始，所有與外界聯繫的方式都被切斷。

西藏諜影

西藏人民較廣為人知的是素以愛好和平、不崇尚暴力的佛教信徒著稱，少為人知的是數千名西藏人曾因對抗入侵的中國軍隊打過長期的血腥游擊戰。從 1950 年代中到 1969 年，他們接受美國中央情報局（CIA）援助，獲得軍事訓練與武器供給，從事抵抗活動，這個計畫名稱叫 ST Circus，也是 CIA 為期最長的臥底計畫之一。本片揭露西藏近代史鮮為人知的一章，這當中牽扯西藏人民獨立建國的反抗信念，與美國基於自身國家利益考量的種種糾葛。

離散的難民

1959 年隨著達賴喇嘛流亡到印度的西藏人，儘管印度政府進行了安置計劃，但藏人除了要忍受著低海拔疾病，還要面臨語言障礙、文化衝擊與生活安置等混亂悲慘的問題。尊者的追隨者最終克服萬難而保有宗教文化特質，這種適應環境的能力與西藏人從不止息的慈悲心息息相關。

我們的世界 - 西藏歷史

西藏，是十九世紀歐洲人口中「世界最後一塊秘地」之一，是「隱藏在喜馬拉雅山背後，留待二十世紀去探索的秘境」。隨著中國在 1950 年入侵西藏後，本片所揭露那八十年前引人入勝的西藏已不復見。對比當今呈現在世人眼前的西藏，再也無人能見識當時那令人屏息的香格里拉。

西藏大突襲

西藏康巴游擊隊在木斯塘地區有五千名兵力遍佈國境線上，預備襲擊中國 Kodari 公路附近的尊谷守備隊。康巴部隊是否能在邊界後方的路上，成功阻延中國部隊前進？1964 年，英國記者帕特森與駐紮在尼泊爾木斯塘的圖博康巴游擊隊祕密接觸，並帶領一個攝影小組跟隨游擊隊員潛入西藏邊境。當中國軍隊的卡車行駛在喜馬拉雅山脈的邊境道路上，一連串中國解放軍與康巴游擊隊短兵相

接的驚心動魄過程將藉本片忠實呈現。

雪域之歌

流亡，不是西藏人的選擇，而是西藏民族深沉的悲哀。當中國軍隊行進的步調入侵到這塊土地時，家鄉開始吹起變調的旋律…。1959 年西藏子民隨達賴喇嘛尊者出走雪域，流亡到印度。離鄉背井遭逢苦難的流亡藏人，跟隨著達賴喇嘛尊者，過起流亡者暫居印度的生活。

20120315 - 青海省桑赤寺僧人遊行抗議

2012 年 3 月 15 日上午 6 點，在青海省海南藏族自治州同德縣（藏語 Bazong）桑赤寺的近 100 名僧人，舉著西藏國旗，高呼「雙語平等、藏人自由、讓達賴喇嘛尊者回西藏」，從桑赤寺開始舉行遊行到縣政府。當天下午抓捕了 50 多名僧人。

20120310 公視 - 西藏抗暴 53 週年在台藏人上街遊行

2012 年 3 月 10 日，在臺西藏人與聲援團體，在臺北街頭舉行「西藏抗暴 53 週年大遊行」。上百位西藏人，舉起西藏國旗，扛著覆蓋著雪山獅子旗的國殤紙棺，在「浴火為西藏」與「焚身求自由」的白布幡引路下，與近千名聲援西藏的臺灣人，從忠孝復興捷運站到 101 大樓，為西藏而走，歷時三小時。

無畏

本紀錄影片描述了西藏人民對於中國統治、奧運會的實際作用和象徵意義以及達賴喇嘛重返西藏的感受。Dhondup Wangchen（敦珠旺傑）和 Golog Jigme（果洛久美）在 2008 年 3 月 10 日送出他們的錄影帶不久便雙雙被捕，Dhondup Wangchen 於 2009 年底被判六年徒刑。

邁向西藏自由之路

2008 年北京奧運前，西藏人因長期遭受中共迫害，在 2008 年 3 月 14 日起義抗暴，中共也因此再次血腥鎮壓西藏。本片近距離觀察

流亡藏人在臺灣、印度、尼泊爾的生命經驗，真實呈現心情與困境，並簡述西藏歷史中幾個重要轉折，包括達賴喇嘛、達瓦才仁、札西慈仁等敘述了他們的故事。

20081230 公視 - 西藏台北

我是西藏人，但我不是來自西藏。從來沒去過那裡，我卻夢見死在那裡——丹真宗智。

西藏千年前的預言指出：「當鐵鳥在空中飛翔，鐵馬在大地奔馳之時，西藏人將像螞蟻一樣流散世界各地，佛法也將傳入紅人的國度。」

2006年藏青鐵路通車了。那麼火車呢？像甚麼？一條蜿蜒伸入的鐵龍嗎？它又預示著甚麼呢？《西藏台北》紀錄了流亡海外藏人真實且戲劇性的生命經驗，深入印度、中國大陸等地，希望能尋求全部真實和心靈真實的心路歷程。本片導演吳米森與其工作夥伴在前往中國大陸與西藏拍攝的途中，親身經歷被跟蹤、監視、監聽以及偷拍（甚至是光明正大的拍照）等威脅。人怎麼會如同螞蟻一般，被戲弄、被踐踏、被殺害？原本以為那些聽到的迫害、恐怖、騷擾都只是傳說，只有自己親身經歷，才知道回家的路原來是這麼遙遠。回家，對很多人來說，很難，流亡海外的藏人來說更不可能。對於還留在家鄉的藏人，西藏是他們的家嗎？

失竊的西藏小孩

班禪喇嘛失蹤了！這位在西藏政教地位僅次於達賴喇嘛的高僧，他的轉世竟成了史上最年輕的政治犯，至今生死未卜！本片以尋找第十一世班禪喇嘛轉世靈童的過程為主軸，並藉由達賴喇嘛尊者、諾貝爾和平獎得主、流亡西藏人、中國民運人士等不同的角度探討西藏問題。

20081223 公共電視 - 西藏半生緣

1930年，西藏還是一塊與世隔絕的美麗土地，當時遺世獨立的西藏是一個以宗教為重的靜謐世界，慶典、僧侶、喜馬拉雅山將這個國家圍繞起來，時間也跟著凍結。除了紀錄

40-50年代西藏民眾生活的點點滴滴，我們還可以看到第十四世達賴喇嘛的童年以及他的父母家人。

逃離西藏

西藏人為了逃離中國政府的高壓統治而逃離自己家園，為此，他們徒步翻越喜馬拉雅山脈，在零下20度的19,000英尺高山上行走1,600哩。然而，克服嚴峻天候的考驗、取得難民身份，見達賴喇嘛，最後卻必須面臨兩難的抉擇：返回西藏或留下來面對困頓的未來與無盡的思鄉之情！

雪山下的火焰

中國早期占領西藏時，Palden Gyatso 班旦加措原是一名僧侶，被逮捕時才二十八歲，到1992年他已經六十歲了才被釋放。在他33年的牢獄生涯中，班旦加措忍受了酷刑、難耐的飢餓和無窮無盡的「思想改造」，但是他始終拒絕向壓迫者屈服。1992年，班旦逃往印度。他以勞改營的倖存者身分，現身說法，向國際社會指控中共政權的反人類，以及宗教和種族迫害的罪行。

西藏人的流亡生涯

達蘭薩拉與摩洛哥甘濟，曾經只是鮮有人知的山城，如今卻變成西藏流亡團體的核心、與觀光客足跡不絕的地點。與印度社群為鄰，一些西藏人有了成功的事業。為了繼續維持他們的文化認同，所有的孩子都就讀西藏學校，設立了許多機構，以盡力保存各式各樣的西藏生活方式。佛教修行傳統一直是西藏文化當中最根本的環節。慈悲、容忍與仁慈共同構成了西藏式的生活方式。在中國佔據之前，大約有四分之一的西藏人口住在寺院裡，奉達賴喇嘛為精神與政治領袖。中國摧毀了六千座寺院，殺害、囚禁了數以千計的僧侶。許多人被迫逃亡，並在流亡地建起了寺院以保存西藏佛教傳統。

西藏要聞

台灣各地歡慶尊者華誕特別報導

7月6日達賴喇嘛尊者生日當天，慶祝活動並不局限在達蘭薩拉。世界各地紛紛舉辦活動歡慶尊者華誕，包括西藏境內各地、印度流亡社區、尼泊爾、澳洲、美國、韓國、日本、台灣、法國、俄羅斯、瑞士、加拿大、比利時、英國、南非等，甚至許多中國信眾也在私下進行慶祝與祝禱。

尊者生日當天上午出席藏人行政中央舉辦的慶生儀式時表示：「每天都是新的一天，生日沒有任何特別。」尊者勉勵眾人認真度過每一天。尊者平日生活起居簡單樸實，過生日時也不例外，生活作息和飲食一如往昔。

由於尊者是觀世音菩薩化身，第四屆「淨韻三千觀音和平祈福晚會」特別以「觀音」為主題，一幕幕娓娓細說觀音緣起、悲願、授記等感人情節，此次劇中還特別邀請藏傳與漢傳的僧尼客串演出。主辦單位台北市甘丹東頂顯密佛學研修協會表示，希望第五屆「淨韻三千和平祈福晚會」尊者能親臨現場，那將是所有台灣佛弟子們最大的喜悅與祝福。據統計，此次晚會共湧入四千多位觀眾。

7月1日由基金會在台北舉辦的慶壽會，在台西藏人、法師與台灣藏傳佛教佛學會學員、支持西藏人士，六百人齊聚一堂，祈願尊者長久住世，生生世世不捨棄一切有情！尊貴的薩迦法王親臨現場開示，基金會佛學班學員獻上協力翻譯的雪域新書《文化滅絕六十年》，以此為尊者祝壽，並苦學藏文獻唱《文殊讚》及《達賴喇嘛祈請文》。與會大眾在歡樂的西藏歌謠、專訪達賴喇嘛的影片以及雪域出版社的西藏叢書裡，歡度尊者的慶壽會。

為傳達台灣到處都有熱愛達賴喇嘛尊者信徒的訊息，台灣信眾發起了一系列活動。台灣國際藏傳法脈總會結合其他佛學會，分別在台北、台中、高雄，舉行祈請尊者長久駐世的大型祈福法會；另外幾十輛寫有祝尊者生日快樂文宣的公共汽車行駛在北、中、高街道，並安排一輛同款專車專程環繞台北重要景點，包括總統府、自由廣場與101大樓等；在台北捷運車廂刊登的文宣，更引起包括大陸遊客在內的民眾們高度的關注。台北市甘丹東頂顯密佛學研修協會並在台北行人流量最高的兩處巨幅螢幕牆上，展示尊者法照和「恭賀達賴喇嘛生日快樂」字樣。今年，為慶祝尊者生日系列活動最盛大的一年。

藏人行政中央外交部長赴立法院演講

藏人行政中央外交與新聞部部長德吉曲央女士來台展開訪問，並於6月29日在立法院發表專題演說，介紹新一屆噶廈政策及當前西藏嚴峻局勢。與會立委表示將邀請尊者至立法院演說，並成立立法院支持西藏小組，承諾如同世界其他國家的國會，對西藏問題給予支持和援助。這兩項建議獲得在場所有立委支持。藏人行政中央外交與新聞部部長此次訪台還拜會了前行政院副院長蔡英文女士，與中國民主基金會等民間組織。

「焚身供養，吶喊自由」聲援西藏活動

6月29日於台北市倉庫藝文空間，由國際特赦組織台灣分會主辦的「焚身供養，吶喊自由」聲援西藏活動，包含影像展、座談會以及聲援連署行動，當天下午並放映紀錄片「雪獅之泣」。晚間的座談會，分別由本

會董事長達瓦才仁、藏人行政中央外交及新聞部部長德吉曲央、本會首任佛法教師強巴加措格西，以及前西藏交流基金會副秘書長翁仕杰等四人，就當前自焚事件，從政治、文化、宗教等面向進行對談與討論。

尊者會見翁山素姬

達賴喇嘛尊者於6月19日，同正在英國訪問的諾貝爾和平獎得主—緬甸反對派領袖翁山素姬舉行了歷史性會面。尊者在會面中，贊揚了翁山素姬的勇氣，並表示非常高興能夠與她見面。尊者表示會祈禱翁山素姬能夠繼續如同她的父親一樣，勇敢果斷地為人類的福祉而努力奮鬥。

香港組織響應『620 全球聲援西藏日』

為了響應國際議會支持西藏網絡的呼籲，香港聯合自由西藏決定在即將到來的6月20日，連同中國、越南和其他西藏組織邀請關注人權、人道、法治和新聞自由的香港議員以及愛好正義與和平的民間組織聯署開展活動，抗議中共對西藏的封鎖和緊張局勢。

西藏兒童村學生扛《甘珠爾》遊行

6月8日，上達蘭薩拉兒童村學校學生發起一場遊行活動。185名學生分別扛著佛陀言教110卷的《甘珠爾》，從學校展開徒步遊行到麥羅甘吉的中心點。學生選擇在藏曆最神聖的月份薩嘎達瓦展開遊行活動，他們精神振奮、舉著堅定的步伐在城鎮主要的轉經道上遊行，向境內自焚同胞表達聲援和哀悼。

達隆孜珠仁波切任寧瑪派持教主

藏曆4月15日(6月4日)，是佛陀釋迦牟尼誕生、成佛、涅槃殊勝之日，達隆孜珠仁波切在這一天接任西藏寧瑪派持教主，並

拜見了達賴喇嘛尊者。接任儀式在達蘭薩拉大乘經苑進行，達賴喇嘛尊者祝福達隆孜珠仁波切，並致贈他一尊釋迦牟尼佛像和蓮花生大士像。

尊者向佛教僧尼頒發科學畢業證

藏人行政中央圖書館和美國埃默里大學從2000年開始，對西藏三大寺為首的各寺院僧尼提供科學項目的培訓，6月3日尊者特別為完成各項學科的26名僧人和2名尼師頒發了科學畢業證書。尊者高度贊揚取得科學畢業證書的首批佛教僧尼畢業生，並期許這些佛教僧尼能結合佛教教義和科學知識，為解決人類衝突和提倡社會文明作出更大的貢獻。

兩名藏人在拉薩自焚抗議

中國官方新華社證實，兩名藏族男子在5月27日於拉薩大昭寺巴廓街進行自焚。其中一人當場犧牲，另一人送往醫院急救後不幸去世。據新華社報導稱，兩名自焚者分別是來自四川阿壩的達傑，和來自甘肅夏河的多傑才丹。(據統計截至7月10日止，西藏境內自焚者共計43名，死亡人數高達33名。)這件自焚抗議事件首度發生於西藏首府拉薩，拉薩自2008年爆發反中國政府的抗議以來，即受到中共當局嚴加管制。

奧地利總理費曼會晤達賴喇嘛

奧地利總理維爾內費曼5月26日會見了西藏精神領袖達賴喇嘛，並同達賴喇嘛討論了非暴力選擇。奧地利總理費曼指出，他與達賴喇嘛的會見是一個明確的政治信息，對人權、非暴力訴求、對話以及反鎮壓等方面，都頗具意義。總理維爾內費曼表示奧地利是一個國家，一直都站在人權這一邊。

藏人行政中央就設女格西學位辦討論會

5月18日藏人行政中央宗教與文化部在達蘭薩拉圖書館會議大廳中，就設立西藏女格西學位展開了為期兩天的討論會。首席部長洛桑森格在會上演說時，表示達賴喇嘛曾多次提出設立女格西學位的重要性，洛桑森格總理指藏人應該不分區域、不分教派、男女平等，而向具備資格的西藏尼師們授予格西學位，這就是維護男女平等，同時也是西藏歷史上的一次創新。

達賴喇嘛尊者在英國獲頒鄧普頓獎

達賴喇嘛在倫敦接受了備受推崇的鄧普頓獎，獎金高達110萬英鎊，這是全世界金額最高的個人獎章。76歲的達賴喇嘛在聖保羅大教堂受獎時宣布，他將把其中90萬英鎊獎金捐給印度的慈善組織「救助兒童會」(Save the Children)，並且為非營利組織「心靈與生命協會」(the Minds and Life Institute)捐出12萬5千英鎊，其餘獎金將用來資助西藏喇嘛的科學教育基金。在接受鄧普頓獎時，尊者表示，來到聖保羅大教堂，看到許許多多的笑臉是一件非常快樂的事。

首位外國格西擔任西藏寺院堪布

被達賴喇嘛尊者授任為熱堆寺堪布的尼格格西，於5月11日在美國紐約的「西藏佛教中心」舉行就任儀式。尼格格西不僅是一位外國人，其關注和學習佛法近30年，1998年考取格西學位，也是首位外國人堪布。尼格格西將於7月6日正式在印度南部熱堆寺就任堪布職位。

台藏聯婚爭取在台居留權利

數對台藏聯婚的夫妻5月9日上午在民間團體及立委陳潔如、田秋堇的陪同下前

往行政院陳情，要求外交部取消在藏人簽證註記「不得改辦居留」的規定，讓藏人配偶可以在台長期居留。流亡藏人指出，在很多國家的國民與外國人結婚，其配偶就能取得居留，也可以合法工作；然而，台灣卻因為不承認印度政府發給藏人的黃皮書(IC)，進而讓合法結婚的藏人配偶不能辦理長期居留，台灣對人權的保障有很大的改善空間。

台灣立法院討論西藏議題

立法院第八屆第一會期內政委員第23次全體委員會議於5月7日召開，此次會議，不但段宜康、姚文智、蕭美琴、陳其邁、田秋堇等立委針對西藏方面問題進行了質詢，在場三部會部長及相關部會人員，以及所有黨派之立委由於親眼目睹了在現場播放的西藏自焚事件影像，故均對西藏現況表達了同情立場。

全球紀念被劫持17年班禪喇嘛誕辰日

4月25日是西藏第二大宗教領袖第十一世班禪根登確吉尼瑪23周歲誕辰日，同時也是被中共劫持17周年紀念日。位於全球各地的流亡藏人和支持西藏人士紛紛舉行各種形式的活動，抗議中共持續軟禁班禪喇嘛。

豆腐渣重建 傷痕遍玉樹

玉樹地震重災區結古鎮經兩年時間重建，城市規模初現，惟國家審計署日前卻揭玉樹災後重建，未達到百分百開工和九成完工目標，調查發現至去年十月，玉樹縣城鎮居民住房累計開工和完工戶數，只占總戶數百分之六十七和四十三。「龜速」重建下，房屋質量惹爭議，不少搬進新家園災民質疑房屋屬「豆腐渣」，寧住帳篷，拒絕入住新房。



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཅོད་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 | | 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 | | □ □ □ - □ □ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 電腦記錄 | | | | | | | | | | | |
| | | 址 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 經辦局收款戳 | | | | | | | | | | | |
| | | 電話 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 經辦局收款戳 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 虛線內備供機器印錄用請勿填寫 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 7 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。

慶祝達賴喇嘛尊者77華誕





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



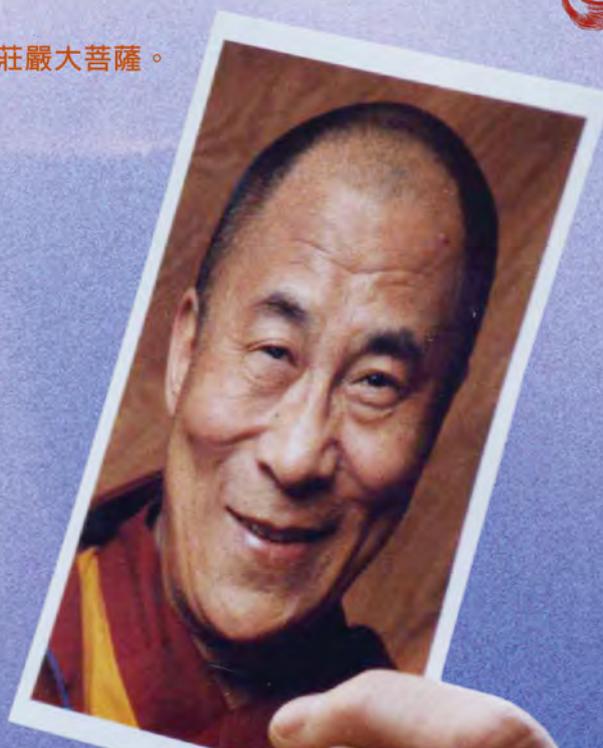
達賴喇嘛尊者！當西藏子民失去一切無依無靠的時候，是您以無盡的慈愛來護持雪域西藏。您是幻化為人身的觀世音菩薩，救護西藏的怙主，真心祈願您長壽！衷心祝禱您的事業自然得成就！

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

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

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

您的慈悲就像鎧甲一樣極其堅固，您是世間最勝莊嚴大菩薩。



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་མཚན་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོས་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