

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

ཀུན་གསལ་འོད་སྔོན་

QUARTERLY [13]

同霑法喜，共享法宴

薩迦班智達《牟尼密意顯明論》(一)

快樂，其實一直和你在一起

提升思想的方法

超越時空的慈悲師恩

學佛何以必須學習宗義

西藏佛教繪畫藝術

慈悲的智慧——阿嘉仁波切自傳《逆風順水》推薦序

從零開始——雪域叢書現身台港記
西藏的聚會——記雪域新書發表會
雪域高原的浴火鳳凰
來去西藏



阿嘉仁波切新書發表會



雪域新書發表會



西藏攝影展

攝影師：蔡懷毅

主編的話

親愛的讀者：

失去親愛的人，以後會再相見嗎？

我想會的。即使今生來不及再見，來世也會再相續。

我們的專欄作家強巴加措格西，暑假赴美國弘法，第一次公開提到他與倫珠梭巴格西師生重逢的故事，感人肺腑。且讓我們珍惜親愛的人，今生盡力去做一些有意義的事。

另一專欄作家阿嘉仁波切，來台出版中文版自傳《逆風順水》後，本期繼續為各位讀者書寫佛法生活專欄。漢藏交流專欄也持續收錄讀者的投稿，盼能增進漢藏之間交流。

2010年夏天，雜誌創刊籌備期間，得道多助。感激琉璃光邱麗惠師姐指點，教導雜誌生存之道在激發眾人佈施發心。感謝法光佛教文化研究所高明道老師的指導，指出作者群決定雜誌的品質。更感恩眾多默默捐款助印的讀者們，您的發心助印，使更多讀者得以一窺藏傳佛法之珍貴。三年來，我們珍惜十方大眾贊助的小額捐款，謹慎節約省用，真希望雜誌能永續經營。

各位讀者，請您繼續支持與贊助。

第 13 期 / VOL.13

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2013 年 11 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、耀軒、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

同霽法喜，共享法宴

2

佛法智庫

薩迦法王開示：

6

薩迦班智達《牟尼密意顯明論》（一）

大寶法王《三主要道》釋論開示（三）：
快樂，其實一直和你在一起

10

提升思想的方法

15

超越時空的慈悲師恩

17

學佛何以必須學習宗義

22

佛法生活

西藏佛教繪畫藝術

25

漢藏交流

慈悲的智慧

27

——阿嘉仁波切自傳《逆風順水》推薦序

恭賀與感激

30

從零開始——雪域叢書現身台港記

31

西藏的聚會——記雪域新書發表會

33

雪域高原的浴火鳳凰

35

來去西藏

40

聲明與要聞

讀者交流道

44

西藏要聞

45

藍皮書

48

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。

同霑法喜，共享法宴

（第一天前行）

大概在 1965、66 年左右，我到馬來西亞、新加坡，當時有和尚跟我們一起念誦《般若心經》。那時我想到：過去漢地有非常多的佛弟子在念誦《心經》，曾幾何時也歷經滄桑，想到這些，心中就有些難過。後來，以台灣為主的法友們，每年我們齊聚一堂念誦《般若心經》，而且不只是唸誦而已，更思惟內容。同樣，來自香港、新加坡、馬來西亞等地，以及中國大陸的華人佛弟子，我們聚在一起，大家能夠一起念誦《般若心經》，誠所謂共享法宴。特別的是，你們不只是習慣或習俗使然，而是因為對佛法真正的生起了一種新的關注。聽說最近中國大陸已有為數四億的佛弟子，這是一件非常值得高興的事情。

靜息三毒 即生安樂

我們講說及聽聞的佛法，可以說都含攝於你們常念誦的迴向文「願消三障諸煩惱，願得智慧真明了，普願罪障悉消除，世世常行菩薩道」當中。之所以說要消除三毒煩惱，並不只是基於教法講到它是煩惱的緣故；此三毒，如

果直接透過這世間百態好好的觀察，就會明白貪瞋等毒確實為我們製造了非常多的問題。而它們的根源則是無知，或說是無明。為了徹底的淨除它，因此談到「願消三障諸煩惱」。無論自他任何人，都希望快樂，不希望痛苦，然而，卻總是事與願違，這都是因為內心沒有獲得調伏，才導致衰敗，並感得痛苦。鑑於此，故而希願消除造成內心不得寧靜的三毒煩惱。惟息除煩惱，若單是藉由「願消三障諸煩惱」等的發願，或祈求佛陀能加持我消除內心的煩惱等方法，是無法成辦的，如經云：「諸佛非以水洗罪，非以手除眾生苦，非移自證於餘者，示法性諦令解脫。」

依於正智 淨除毒本

既然如此，那麼三毒的成因，以及由貪瞋等三毒所生的眾苦，要如何才能去除呢？誠如「願得智慧真明了」之義。整體上，要有如理通達真如的智慧，特別是要能生起無明的對治。無明有多種粗細的層次，必須要從中找出中觀典籍所講的「無明我執」。要消除這種無明我執，唯有依於真明了的智慧光明才行，此外，凡

出離心、菩提心，及增上戒、增上定等等，都無法消除之。因此，整體上要有明析諸法的智慧，特別是要透由了解真如實相的智慧，才能消除。所以就有了「願得智慧真明了」。而修習這樣的佛法內容，是須歷經累劫多生的修持的，因此進而希願能夠不受內外的障礙所阻撓。

勤行正道 直趣解脱

總上所述，與巴利語系的教法是相容與共的；修持小乘教法也需要以上的這些內容。若要修學一切遍智之道，則必須在這些道的基礎上，生起以菩提心作為攝持的動機。因此，要有以菩提心所攝受的六度的修行，特別是要串習無我的智慧。總之，要以菩提心攝受，而修持三學。其中最主要要能生起通達無我的智慧，而此又以內心生起善觀的毘婆舍那為前提，從而成辦一切遍智。話說回來，成辦一切遍智也是出於利他的意樂，所以從現在開始，就要修學佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，於是發願道：「世世常行菩薩道」。

因此之故，《般若心經》談到了空性的內容，空性義理是《般若經》特別直接宣揚的。《般若心經》於開經之首即說道：「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色」，闡述的是二諦體性無異之理。無論是任何法，諸法因為是仗緣而生之故，所以是依賴而有，是以，也就不存在任何不依賴、不觀待而有的自主性，講的是這個。因此，《般若心經》主要闡揚的內容即是此。那麼，要如何修行這樣的內容？繼而令自心一直向上增長呢？於是接續談到「揭諦、揭諦、波羅揭諦、波羅僧揭諦、菩提娑婆訶」。也就是現在一般的庸常心，在生起了任運而起的希求解脫心的當下，即生起了（五道十地的）資糧道（於此同時即獲得了第一個揭諦），接下來，當獲得由任運而起的希求解脫心所攝受的，緣空性的修所得慧時，就獲得了（第二個）揭諦，也就是加行道；接下來，

當現證空性，即於所修的空性，沒有了二現的
阻礙時就是波羅揭諦；繼續串習此已現前觀見
的內容就是修道，亦是波羅僧揭諦，透過此道
達於究竟，即證得安住於菩提娑婆訶。

(第二天前行)

宗教對「我」的探討

今天或許可以給第一次來此聽經的人這麼講。在這個世界上所有有宗教教義的宗教都在回答三個問題，第一個是「什麼是我？」；第二個「我有沒有開始？」；第三個是「我有沒有結束？」

第一，什麼是我？除了佛教之外，世界上有宗義的宗教都認為（我）是由造物主所創造的；即便不是這樣，即便或有不承認造物主的宗教，也有主張從前世到今世、再到下一世的造業及受果者的我，這個我，是一種異於蘊體、與蘊體分離的我。基督教是這麼的主張，回教也是如此，猶太教等等也是如此。

造物主創造出來的本性，就是所謂的我，並不是說我們血肉之軀是造物主直接創造出來的。會說「我」是祂創造的，此生是造物主創造的。而佛陀、佛教則會說「沒有與蘊體相異的我。」沒有與蘊體相異的我講的是：並不存在如我們心中顯現般的，一個能夠主宰蘊體的我，或是一種如心中現起，能夠主宰蘊體的我。因此佛教主張「無我」。無我，是指並沒有像現在存在於我們概念中的那個我的存在，是這個意思。並不是說佛教不承認我。若有人認為如果沒有我，怎麼會有造因者與受果者？難道沒有從前世來到今生及後世的我嗎？這些都是理解錯誤了。（佛教）並不是講如同沒有某一樣東西的沒有我。「我」是存在的。

我是否有始、有終？

如果存在，我有沒有開始？以承認有造物

主的宗教來說，在造物主創造了我的當下才有了我；而最終會講要不去天堂，要不去地獄二種。這種說法，其實並沒有清楚的交待有沒有最終。有一次，我在和一位基督教的教友交談中問道：「上了天堂後是不是就一直都會在那裡，或者到地獄後就要一直在地獄？」他回答我說：「這些沒有清楚的說明，並沒有研究。」這些方面，或許外道典籍會有比較清楚的討論。

認為有前生來世的外道教義中，有兩種主張。以最終極而言「我」是由大梵天創造的。因此，從大梵天創造我的那一天開始，就是我的開始。有一位大我，即大梵天，由大我創造出我們個別的小我，小我的起源都是來自於大梵天；其最終又回歸到大梵天，是這麼說的？是吧！

佛教的典籍中闡釋：我是依於蘊體而安立的，而蘊體上最主要是依於識蘊，是依於心相續而安立我。因此，我有沒有開始，全權取決於心識有無最初之起源。而思惟內在的心相續，它就像外在的色法一般，此唯明唯識的心也是毫無間歇的在變化，這點是非常清楚的。所起的變化若不是因為剎那生滅的改變，就不可能出現明顯的轉變。因此，只要有剎那剎那的變化，那麼，這種剎那剎那的變化都不是因由後起的變化因緣，而是當下即與壞滅同體，生成了剎那生滅的體性。因此，自己之前要有因，是很明顯的。論因，外在的色法有近取因及俱生助緣二種因；同樣，內在心識也有近取因及俱生助緣。何謂近取因？比如說，外在色法的近取因必須是色法，這是為什麼呢？因為近取因是一種可以變成果體性的因素，因此必須要與果相相同，否則，不同於果法的近取因是無法變成其果的，因此，唯明唯識的心識其近取因也必須是一種唯明唯識本性的物質（的體性），而不可能由色塵取代。因此，如果承許有一個最初的心識，那就只能接受無因而生，或不順因，或由恆常因生的講法。而這是行不通的。因此要說：心是由前前的同類因所生。

因為如此，心的相續是無始的；因為心的相續是無始，所以，由此安立的我也是無始。

佛教的主張——「我」是否有終？

同樣心續中的那些顛倒的識，因為與不顛倒的心是相違的，此為其一；其二，雖然如此，但是心的唯明唯識的自性是沒有受到習氣染污的。基於這二點，所以，垢染或顛倒的識是能夠除滅，其相續是可以截斷的；而唯明唯識體性的心識，要延續其相續則是沒有任何障礙，可以永續的安住。因此，心的相續是永住的。雖然佛教也有某些宗派主張在現證無餘涅槃時，心續會斷滅，然而除了少數這些主張外，並不會談心續斷滅，因此，如同《般若心經》「揭諦、揭諦、波羅揭諦、波羅僧揭諦、菩提薩婆訶。」倘若我們自己努力，不放棄，我們的心最終是可以直至菩提的，而這個是沒有終極的了。因此主張，心是無始無終，我亦是無始無終的。

宗教與慈悲

昨天我們有講到，不同的宗派見解都在為鞏固慈悲而使力。如承認有造物主的宗教主張：造物主創造了我們，而造物主是慈悲的體性。不僅如此，我遇見的一些信奉耶穌的教友還說：「因為造物主創造了我們，誠如兒子遺傳自父親的基因般，我們也會有如同造物主的部份功能或潛能。」這番話值得好好思量，非常的好。「今生的人生是造物主所創造」的說法，會讓人感到非常親切而親近。這麼一個親近的造物主是慈悲的自性，而我們又是祂所創造的。因此，就會生起強烈的想要追隨祂的想法。何況，我們身上還帶有造物主部份的潛能，因為我們是造物主所創造的。若能實實在在、好好思惟自己所承認的造物主的理念，確實多少會有益於慈悲心的修煉。即便遇到了自己不喜歡的敵

人，當轉念想到他也是造物主所創造的時候，原本的怒火也可能會因而澆息。

雖然從相信佛教的佛弟子的立場而言，會因為他們否認前生來世，而說他們有邪見，或者會因為承許與蘊體相異的我，而說他們是增益者。總之，或許會因此而說他們墮入了增減二邊。哈哈！可能不能直接這麼說，就算墮入二邊之見，還是會有某種程度的幫助，至少，當下是有利益的。所以我平時常講，世界上的宗教沒有辦法比較誰最好。就像施藥，也要基於病兆，才能指出最好的藥；如果不是針對各別的病情，是無法講哪一種藥是最好的。與此相同，依於有情眾生，針對個人，依於各種人的本性及喜好等等的差別，而說對於具有這種本性與喜好的人，這種法是最好的；對於這種來說，這是最深奧的。除了針對別體，整體上，很難評斷孰優孰劣。平常我是這樣講，也是這麼認為的。否則，有時我們可能會落入說這方面壞話的危險當中。

以佛教的宗義而言，如果真正持中觀的觀點，則自自續派以下都會墮入增減二邊。雖然如此，但我們還是會把他們放在「我們」佛教當中；於評斷別人時，則說他們落入常斷邊見。這樣並不公平的！這種相異或矛盾的見解，是基於不同的本性及喜好而來。因此就要承認某種見諦及宗義最是適合某種本性及喜好者的，並從而心生尊敬的接受所有宗教都是利益人類的方法，都非常好。這是非常重要的，想要講講這些。

佛教正理的主張

此外，就佛教內部，因由發心的大小而說有三乘；因由智慧的高低而成立主要的四宗。

四宗內部又有許多派。以智慧觀察各派所主張的見解，能夠有充份並究竟的正理，而且是遠離諸過失，能夠沒有任何矛盾、可以非常順理而輕鬆的安立任何一切名言法的，大概就只有主張「名言上不許有自相、唯名安立而已」的見解。如這般的宗義，才是最深奧的見解。其在觀察時，不僅沒有違越正理之過，而且有充份的證據作為依據。這種以正理觀察所獲得的智慧，是很重要的。

所謂以正理觀察的「正理」，指的是「成辦合理的正理」。「成辦合理的正理」觀察時所觀察的處所或觀察點，即是「能作功用的正理」，各種不同的物質，它們有什麼各別不同的功能與作用。首先必須要經由「成辦合理的正理」來證成「能作功用

正理」的功能及作用等的合理存在性。比如說慈悲會讓內心平靜、瞋心會攪動內心，這些是一種能作功用；這些如果再往上追查，就會觀察到不同功用是依各種因緣聚合而有，從作用方面的各

種不同功能，以及它們彼此之間相互依賴的緣起正理。這些關係繼續往上探尋，當觀察到最究竟時，就會尋究到法性正理。比如說心識的唯明了性是法性，它並不是類似由業造作而有，或其他什麼（的果），都不是，純粹是法性而已。無論是色法或心法等一切，都是由因而生，這也是法性，沒有任何其他的解釋。所以，以法性作為基礎，由此產生一種相互依賴的情形，在此之上，遂演生出種種不同功能的各類物質。在這樣的情況下，即以「成辦合理的正理」觀察到「此是此、此非彼…」，因此（此是此，此非彼）這樣的話題也就於焉而出了。

2013 達賴喇嘛尊者在達蘭薩拉為台灣請法團開示
見悲青增格西暨基金會佛學班摘譯



薩迦法王開示： 薩迦班智達 《牟尼密意顯明論》(一)

首先，我想藉著今日 SIBA 閉關中心大殿開幕這特別且吉祥的日子，祝賀所有僧眾及法友們。在今天這和煦的天氣下，見到大家對研習佛法充滿興趣和熱忱，實在令人鼓舞。

聽聞佛法，首先要建立正確的發心。因為無論我們獲得怎樣的教學、修持怎樣的法門以及被引領到什麼樣的境地，都取決於我們的發心。若以充滿煩惱的發心來聽聞佛法，這樣害處比好處還要多。若聞法時並無任何特別的動機，內心沒有善惡的念頭，只出於好奇來聽聞，這都是毫無意義的。

但是，若你懷著良好及正確的發心來聞法，那聞法本身就有很大的功德。

發心的層次

正確的發心也有分不同的層次。例如，有些人聞法只是為了消除今生的痛苦，或為了達成世間的願望。這些雖然並非惡業，但並未能令他們獲得解脫，這仍屬世間的層面。因此，可算是低劣的發心。有些人聞法，是因為他們認識到生命的無常，知道我們都有要離開的一天，當我們離開這個世界，轉生到另一個完全

陌生的地方，我們都沒有選擇的自由。如果一個人死後墮入三惡趣，在那裡將受種種難以忍受的痛苦。因此，若聞法是因為害怕墮入三惡趣，並希望來世可轉生於三善趣，這發心還算好，但仍未能令他們獲得解脫。由於仍屬世間的層面，不能算是正確的發心。

另有一些人聞法，因為他們知道從最下層的地獄到最高的無色界天，整個輪迴的本質都是痛苦的。從表面上來看，痛苦有輕重之分，但實際上一切都是痛苦的本質，它不停在流轉，而你永遠不會知道自己將會流轉到哪裡去；因此，一切都是痛苦的。若我們認識到這點，整個輪迴就像一團火，沒有一個角落能遠離痛苦。因此，一個人若希求永遠脫離輪迴的痛苦，這可以說是善的發心，但這只顧自己而忽略了其他有情，這也並非正確的心態，尋求個人的解脫並沒有把功德圓滿展現出來，由於沒有把功德充分展現，這便是成佛的最大障礙，因此，這也不是正確的發心。

我們應有怎樣的發心才是正確呢？就像自己渴望遠離痛苦和獲得快樂，所有一切有情，從微小的昆蟲到最聰明的人，甚至天界，都對此嚮往。因此，只尋求個人的安樂是不對的。

個人表示自己一個人，他人則意味著無量有情。當我們觀察無量有情和個人，無量有情的福祉、利益和痛苦都比個人更為重要。此外，我們在不斷流轉，就像輪子不停的在轉動，每一個眾生都曾是我們最親愛的人。由於在輪迴中，人身的改變，我們認不出對方。我們認定一些為我們的敵人，一些為我們的朋友；實際上，每一位有情眾生和我們都有著非常密切的關係。因此，我們必須關愛照顧一切有情，而非只顧自己。我們必須顧及一切有情的苦與樂、如何令他們從痛苦中解脫出來、並引領他們得到安樂。

目前，我們還沒有能力做到以上所說的。這是因為我們仍是凡夫，並無能力作出選擇。我們隨業風所流轉，我們的業力和煩惱要帶我們到哪裡，我們就到哪裡。

我們沒有任何選擇的餘地。我們出生在何時何處、長得什麼模樣，皆由業力所招感，我們的來生也將如此。目前，我們無法對其他有情提供任何幫助，成佛是唯一有效幫助他們的方法，為了利益一切如虛空般無邊有情，我們必須證得無

上菩提。為證得無上菩提，我們在此聽聞佛法。無論學到和聽聞到什麼法，應把它們實踐在日常生活中，這樣我們將成為一個更好的人和更好的修行者。這將引領我們在修行道路上更進一步，最終證得佛的果位。當我們持有這樣的發心，不管學習什麼法門，都是成佛之因。

正確的行為態度也是相當重要。有句話說：「正確緣起尤重要」。聽聞佛法的開示非常重要，它使我們遠離痛苦，獲得永恆的安樂；因此，正確地聽聞佛法相當重要：身端正恭敬而坐、語完全處於沉默、意專注於開示，然後嘗試用心記著，並遵循開示而行。傳法上師如同醫生，佛法就如同醫藥，自己就像病人，自己

的煩惱就像非常嚴重的疾病，聞法就像接受治療，這些在你周圍的人就像醫療助理人員，應以這樣的觀念來聽聞佛法。

薩迦班智達

今天將要開示的，是薩迦班智達著寫的《牟尼密意顯明論》。正如你們所知，薩迦班智達是薩迦五祖之一。他是非常偉大的，佛陀曾預言在西藏將會有這樣的一位智者出世。一如佛陀預言，薩迦班智達的誕生充滿了許多吉祥的徵兆，其一是他剛出生則能讀誦梵文和藏文字母，這是由於他累世積聚廣大功德。雖然不同的派別在許多地方也都出現了很多成就的大德，薩迦班智達卻是與眾不同。他有著所有佛

陀的特徵，如佛的頂髻，還有眉間白毫相等，共三十二相和八十種隨形好。

在年幼時，薩迦班智達已表現出非常特殊高貴的特質。他從叔父札巴堅贊領受上師瑜伽，之後他視其上師札巴堅贊為真正的文殊菩薩，因此，他精通每一種法門。後來，他跟

隨一位從喀什米爾來藏的印度大師釋迦師利跋陀羅，在其座前隨其出家，受持完整的比丘戒，成為一位嚴守戒律的比丘。由於他學識及證量深廣淵博，聲名傳遍各地。一位印度的異教徒聽聞薩迦班智達的名聲，特意帶領弟子從印度來到西藏，要向他辯論。他們在一個稱為濟隴(Kyirong)的地方辯論，那裡有很多重要佛像和廟宇。薩迦班智達以佛教哲學觀點和持印度教哲學的異教徒辯論了好幾天，最後薩迦班智達獲得勝利，還令所有與會的異教徒都皈依成為佛教徒。史上雖有很多高僧大德，但只有少數大德能有這功德證量。

薩迦班智達聲名遠播，因之被邀請到中國去弘法，當時中國是蒙古人統領的元朝。



他走訪了中國許多地方，並給予許多珍貴的教言，且曾示現神通，他把一所由魔術師以幻術在湖中央變出來的亭台，經開光加持，變成真正的宮殿。因之整個王室因而對他生起信心，而薩迦班智達授予他們金剛乘灌頂和教授。後來，薩迦班智達撰寫了《牟尼密意顯明論》，並把此教學廣傳至許多地方，成為一部非常重要的典籍。傳統上，薩迦法座持有者都會在舉行陞座儀式時宣說此論述。

論名的含意

現在我們正式開始這個教學。

本論的梵文名稱為牟尼瑪他波羅噶沙那瑪沙陀羅 (MuniMata-Prakāśa-Nāma- Śāstra)。Muni 是牟尼；Mata 是密意；Prakāśa 是顯明 / 澄清。Śāstra 是教學的意思。全名的含義是：把釋迦牟尼佛的密意清楚地顯示出來。

論首禮敬文

以禮敬文作論首是一個傳統，以表示恭敬之意。在這裡，薩迦班智達最先禮敬上師和文殊師利菩薩，因他從札巴堅贊領受珍貴的上師瑜伽後，他視上師為真實的文殊師利菩薩。之後，他把菩提心作為主要的敬禮對象，這是因為所有的利樂源於圓滿正覺之佛，通過佛陀給予的教誨，有情眾生免受輪迴之苦，並獲得利樂。因此，佛是所有利樂的來源。

佛究竟是從哪裡來？佛從菩薩而生。首先成為菩薩，然後從菩薩修成佛的果位。那麼，菩薩又是從哪裡來呢？菩薩從空性、智慧和慈悲而生。空性、智慧和慈悲三者是合一的，你越是深入智慧，悲心越是增長。

這是因為，當擁有甚深智慧時，你了解到

眾生由於無明愚痴和其他的不足而感到痛苦。因此，當你越是接近實相或越是深入了知實相的智慧，你的慈悲心也日益增長。當慈悲心和智慧在其本質上完全結合，這就成了菩提心。因此，菩薩從菩提心而生。現在解釋根本禮敬菩提心句。佛和菩薩都是從菩提心而生，由於生起菩提心，修行者成了菩薩，然後從菩薩修成佛果。

因此，菩提心是首要禮敬對象。禮敬菩提心後，薩迦班智達著手解釋菩薩道次第。菩薩又名佛子，因他們繼承佛的事業，由菩薩位不斷修行達至佛的果位，所有都應遵循修行之道。

一、種性的建立

薩迦班智達依據彌勒菩薩的《大乘莊嚴經論》為綱領而造此論。在《大乘莊嚴經論》內，共有十品。第一品說佛的種性。佛的種性可分兩類：「自性種性」及「修習種性」。

「自性種性」是指一切有情皆具佛性。

換句話說，自心本性和佛性的俱生智慧並無差別。在實質上，它們是沒有任何分別的。一切眾生都具佛性，若遇到合適的條件和因緣，每一位有情都能成為圓滿正覺的佛。每位有情都有成佛的機會，就如每粒種子都有其潛在能力，能長成一株植物。因此，每一有情都具佛性。

第二類種性稱為「修習種性」。修習種性並非所有眾生皆有，唯有已生起菩提心的人才具有，其合適的條件和因緣都已具備，並且已增長起來，它是經修習而得，因此，它被稱為「修習種性」，只有在生起菩提心後才具有這種性。

「自性種性」是基礎，「修習種性」則像容器或支柱。種性一詞的梵文是果札 (gotra)。



如果把果 (go) 中的哦 (o) 改為惡 (u)，然後再加上那 (na)，那就變成固那 (guna)。固那的意思是種種功德。札 (Tra) 一字，如果你把達 (ta) 和喇 (ra) 分成二字，它的意思就是拯救或解脫。其實際的意思是，依具備種種功德，而從輪迴的苦海中獲得解脫。

四種功德

為修行大乘道，行者須先把自心喚醒而入大乘的種性。以下四種象徵，證明行者具有大乘種性：

(一) 在最初已生起大悲心。有些人本身已擁有強烈的悲心，甚至在還未開始修行之前。

(二) 虔信三寶。

(三) 能忍耐他人對己所造成的傷害。

(四) 天性喜愛行善。

儘管每個人都有佛性，當你具備以上這些條件，就意味著你比他人更快能喚醒種性。

四種過患

以下四種過患，能障礙種性的甦醒：

(一) 完全被煩惱的力量所支配。有些人負面情緒非常強烈，如憤怒或愚痴等，他們要喚醒種性非常困難。

(二) 受惡友甚至邪師的影響。如果你遇到具邪見的上師，那麼你將不能引入正確之道路上，即使進入，也是錯誤的方向，一旦已走上錯誤的軌道，欲修持正法將非常困難。

(三) 被違緣所障。這指在生活中不具足修行的條件，障礙進入修行之道。

(四) 被他人主宰，如受制於家庭。如經中說：「年幼時遵從父母；長大了受制

於伴侶；年老時依從兒女。」

這樣，你並無任何自由去修行。

以上就是四種象徵及四種過患，行者必須避免各種過失，並且努力完備各種條件。

對於那些被稱為「沒有種性」的人，這並不表示他們真的沒有種性，只是要喚醒他們比較困難。那些不作有利成佛行善的人，那些只做惡業或不正當行為的人，那些破壞自心正念種子的人，還有那些具有種子但不行善使之成熟的人，但要喚醒他們的修習種性是非常困難。

在藏傳佛教，我們有不同的哲學派系，如中觀派和唯識派。中觀派認為，並無任何一個眾生不具種性，只是有些人較難醒覺。對於這些人來說，他們總是像沒有種性一般，因為無論什麼時候他們都處於輪迴中。他們無時無刻不在做惡業，即使有避免的辦法，他們也不去阻止。就如屠夫，一代接一代，在任何時候都在做惡業。

有一則故事，關於一個小孩，他的父母希望能引導其學佛，因之帶領他到各寺廟參拜佛像朝聖，但那男孩卻不肯同

去，所以要喚醒那男孩的種性實是相當困難。每顆種子都有長成植物的潛能，但若你把它保存在乾燥的環境，無論你放多久，它永不會發芽生長。縱使所有眾生都具佛性——「自性種性」，由於一些因素，要遇到喚醒種性的機會實在相當困難。

因此，「自性種性」相當重要。這就是說，佛性相當重要，因它給我們可發展的基礎，也給予我們希望與力量。由於每個人都有佛性，我們才有成佛的種子，才有希望證得圓滿菩提果位。這是非常重要的，因此，首要是種子的存在。（下期待續）

吉祥薩迦派中文官網提供



大寶法王《三主要道》釋論開示 (三)：

快樂， 其實一直和你在一起

今天是《三主要道》課程第三天。昨天講解了三主要道之一的「出離心」，講到「生起出離心的方法」第一種「捨離今生貪執的方法」，今天要講第二種：「捨離來世貪執的方法」——

捨離來世貪執的方法：

無欺業果輪迴苦，修此可斷後世執。

第一世蔣貢康楚仁波切在《三主要道》釋論《善緣解脫道》中說：就好像分別播下青稞、稻米、麥子、豆子等種子，會生長出各自不同的苗芽，善惡業也會導致各自不同的喜樂或痛苦的結果；只要遇到適當的緣，就一定會發生成長，這是一種真實無誤的道理。總而言之，只要向內不斷仔細思惟「定業得增長、不做不受報、有做定受報」的業力之理，和百苦、六苦、三苦等輪迴中總與別的痛苦果報，就會捨棄對於來世冀求天、人福樂受用的強烈貪著之心，轉而生起強烈的尋求解脫之心。

這個部分，分為思惟業果，和思惟輪迴過患兩個部分。

思惟業果

前者提到十業道：殺生、偷盜、邪淫等身

三業，妄語、綺語、粗口、兩舌等語四業，貪心、害心和邪見等心三業，加起來就是十種惡業。與此相反，就是十種善業。以上包括了所有善惡業。

所謂「定業」，是指依著善惡業的因，各自不會錯亂地導致善惡的果報。因此，造作了惡業，一定會導致痛苦的果報；造作了善業，一定會產生快樂的果報。《大寶積經》〈善順菩薩會〉提到：「辛辣諸種子，能生辛辣果；甘甜諸種子，能生甘甜味；於此喻所示：惡異熟辛辣，白善果甘甜，智者所應知。」

還有一種「增長業」：無論造作了大小的惡業，如果沒有透過懺悔等方法去對治的話，業果會日復一日的增長；如果加上隨喜的話，更會廣大增長。同樣的，如果造作的善業，沒有被得意或後悔之心所削減的話，善果也會日復一日的得到增長；如果再加上迴向的話，善果更會增長。

不作業不會感受果報：無論自己造作了大、小的善惡業，一定會正確導致苦樂的結果，如果沒有做，也就不可能感果。佛經說：「提婆所作的異熟業，不會成熟於地界等處，而會成熟於其所持的蘊等上。」

業果是不失壞的，佛經說：「有情所作業，百劫不失壞，因緣聚會時，果實即成熟。」有

情所造作的善惡業，永遠不會壞失，自己無論試圖阻擋多久，或許幾劫的時間，但是就如同播於乾地的種子，只要水份充足（就會發芽）一樣，任何造作的業，當它被催醒的時候，苦樂的果報就會成熟。對於這一點，能夠透過對於佛經、律典的典故的領會，得到確信。

因此，首先我們思惟惡業的業果，接著思惟善業的業果，之後生起歡喜心，不再輕視微小的善業而任意妄為。

思惟輪迴過患

如同彌勒菩薩所說：「如不淨物離香，五道等處無有安樂。其處之苦，恆常觸生如雪鹽。」無論投生於輪迴任何高低的地方，都離不開三苦的本質。

這三種難以忍受的痛苦，分別如下：

苦苦：地獄冷熱之苦、餓鬼餓渴之苦、畜生癡啞奴役造成的苦痛，如同疼痛的傷口上長出膿瘡一般。如同《龍樹親友書》說：「即便見聞地獄圖，憶念讀誦或造形，亦能生起怖畏心，何況真受異熟果。」像這樣的「苦苦」是無法忍受的。

壞苦：投生善道之後，如同雲縫中的陽光一樣，我們感受到的微小身心快樂，都只是暫時而無法恆常，這就是壞苦。寂天菩薩說：「雖數至善趣，頻享眾歡樂，死已墮惡趣，久歷難忍苦。」雖然投生在善道，但人道會嘗受生老病死等八種痛苦，非人阿修羅會遭受鬥爭之苦，而天人會遭遇死墮，即使投身上三道，仍飽受各種痛苦所逼迫折磨。

行苦：輪迴中不僅備受苦苦、壞苦的折磨，就像是出獄的犯人，不一定就不會被關入其他監獄一樣，我們都沒有不會從善道落入惡道的信心，所以一直無法究竟出離輪迴，總是和苦難的痛楚難分難捨。造成這些問題的根本只有一個，就是對於五欲的貪著。

波多瓦大師說：「我們為了追尋五種妙欲，

因此無始以來飄泊於輪迴之際；沒有比這更糟糕的損害和糟蹋了。」因此，恆常地厭離妙欲，並且思惟輪迴總的痛苦，尤其是思惟「行苦」，將會是非常重要的事情。

生起出離心的標準

修後於諸輪迴福，剎那不生羨慕心，
日夜欲求得解脫，爾時已生出離心。

蔣貢康楚仁波切釋論說：當我們在心中這樣反覆思惟輪迴整體的與個別的痛苦，對於以人天為主的任何輪迴的快樂，都會像想吐的人看到食物一樣，心中剎那也不會生起想要得到的意願。日夜一切時候，都會想著出離這種「有漏蘊身所聚和而成、不能依靠」的輪迴之樂，而想追尋解脫涅槃的快樂，並且想馬上就得到。這種不會受他緣而改變的強烈動機、意樂之心，如果能夠恆常、不造作的出生，這時就是生起了符合「解脫善業」的無造作的真實出離心。

嘉瑪瓦洛卓嘉稱也說：「依照這樣的思惟，就能捨離一切此生的貪著。若能將此思惟擴大，進而厭離一切輪迴，當下就可稱為『已經步上解脫之道』；如果沒有這樣的出離心，就算具有一切善功德，都不算是已入解脫道。做到這一點，就算是修行人了。」

只為自利求生淨土，也是「貪著來生」

以上這一段，是在講要捨棄對來世的貪戀之心。

什麼是對來世的貪著呢？就是指對來世的貪戀、耽執之心未放下，想投生為梵天或轉輪聖王等。例如只是為了自己而求生淨土，動機並不是為了利他，只是為自己追求快樂、遠離痛苦，這也算是一種貪戀來世之心，並未捨棄對來世的耽執。

就像在前天我們在念誦〈三十五佛懺悔文〉前曾說，無始劫以來我們有無數的投生，在每一次投生中，都累積了無量如虛空般的罪業，如果這些罪業有形體，恐怕連虛空都容納不下，如果不懺除，只要緣聚合時，業果就會成熟，這就是「因果不虛」的意義。我們要去思惟它的深意，而且不只相信而已，還要了解細微的因果，了解之後要去行持，不只畏懼因果業力，還要積極的行十善、斷十惡。

深信因果，行十善、斷十惡，這就是世間的正見。有人以為那是在家眾才要做的，其實未證得聖位之前，不管在家、出家都要修持。道次第的開始是暇滿人身，佛法的開始是相信因果，這些道理我們不是想著就好，更要進一步思惟輪迴的痛苦，如思惟下三道及上三道的痛苦，要了解：「這就是輪迴啊，完全沒有自主性！」了解這點，就不會再貪執來生。

〈極樂淨土願文〉

說，要知道天人的快樂也是不究竟的，只要有漏的快樂、有煩惱的快樂，都不是真正清淨的快樂，就像天人的快樂，外在看起來像是快樂，但看本質的時候就知道那是暫時、容易毀壞的，不要被表相的快樂所欺騙。

生起無造作的出離心，才算真正入道

當我們思惟「觀死無常」，再思惟「輪迴過患」，而真正生起一種「我真的要從輪迴中出離」的殷切之心，這就是出離心的標準。如果心中沒有生起這種真實、不造作的出離心，就沒有真正入道；法是不是真正在心中生起，基礎就在於有沒有真正生起出離心。

修行道次第的開始，要能生起「無造作的

出離心」，可以很自然、不用刻意去想，發自內心真正自然生起確信，這就算是入道了，也就是小資糧道的開始。而就大乘而言，如果世俗菩提心、願菩提心真正在心中生起，強烈的發自內心思惟「為了利益眾生，我願成就佛果，得到究竟的快樂」，這就是大乘行者了。當你是真心在發願，你自己會感覺得到，才算是真正清淨在修持佛法，才算一個清淨的行者。

從另一個角度理解業果，指的是生命與生命之間的關連性，每個生命之間善與惡都是互相影響的，善惡因果的互相影響是很緊密的，譬如一個人的善惡心行，就會影響整個地球。

我們現在稱地球為地球村，不是地球縮小了，而是人與人、生命與生命的關係變緊密了，透過網路和科技，可以很快地溝通和建立關連性，只要一點點善、一點點惡，很快就會影響到其他生命。

我們常說希望世界和平，關鍵還是在於人類，這個社會的好壞我們每個人都有責任，如果每個人都承擔起這種責任，進而互相影響，當這種影響自然的擴大，就真的能帶給世界光明，這樣世界和平是可能的。但如果只是口頭說說要祈願世界和平、眾生安樂，卻光說不練，不去行動，這樣是沒意義的，也不符合因果的道理，也是大家要放在心上的。

那塊讓你不快樂的「黃金」是什麼？

我們常說輪迴本質是苦的，但有些人會說：「不會啊，輪迴有苦也有樂。」我們投生為人，活到現在幾十年了，也為了得到快樂而做許多事，但從來沒得到讓自己得到真正滿



足的、不變的快樂——因為輪迴中是沒有這種快樂的。

其實，無苦的妙樂、不變的快樂，是可以得到的，關鍵是：方法到底是什麼？眾生不知道方法因此盲目追尋，乃至求樂反趨苦。大家在 21 世紀的今天，每天過得忙忙碌碌的，被科技的工具推著走，身心非常疲累。這些世間的努力，不可能幫助我們得到真正不變的快樂，外在物質的快樂反而會衍生更多痛苦。

我又要說一個以前提過的故事。很久很久以前，有個有錢人，家財萬貫，每天晚上都忙著算錢。他家旁邊住了一個乞丐，每天沿街乞討，回到家來就快樂的唱歌。有錢人回家卻要忙著數錢，聽到乞丐快樂的歌聲覺得很納悶，心想：「他怎麼能那麼快樂？待我來考驗他。」富人就趁乞丐出門，偷偷放一塊黃金在他家，乞丐看到很驚訝，一開始還想：「這一定是有人忘了吧，我明天要還給他。」接著就想：「也許是珍貴的三寶加持，送給我的禮物吧？」再接著開始想：「那我明天要把黃金拿去變賣，然後拿這筆錢去買房子，或是做點什麼好呢？」這樣想著想著，那天晚上就忘了唱歌了。

這時一直在旁邊窗戶觀察的富人，就了解到：「有時反而是財富讓我們忘了快樂！」我們每天庸庸碌碌的過著，為什麼這麼忙碌，無非為了快樂，但反而沉迷、糊塗於庸庸碌碌當中，一生就這麼過了，忘了我們是為了快樂而這麼做的。

故事裡這塊「黃金」，對我們每個人象徵的是什麼？可能對每個人的意義都不一樣，值得我們好好去想一想。



認出快樂，感覺一口呼吸的美好

我覺得快樂不需要想太多，快樂其實是一件很容易懂的事，越簡單、越單純的，就是越深、越真實的快樂。

我們常以為快樂就是越複雜的、越新的、以前沒有的事物，已經得到的就覺得沒什麼。其實快樂就是我們早就有了的，但我們忘了它有多珍貴，不再珍惜它了，反而冀求新的東西，不斷的向外去追尋。

有一天我在住的地方，繞著寺院走走，天氣很好，因為慢慢走、慢慢走，身心都放鬆，忽然有個想法出現：「哦，我在呼吸耶。」

大家可能覺得呼吸有什麼了不起，但當我覺知到自己在呼吸，就覺得有種喜悅、滿足的感覺，它是從內心生起的一種自然的喜悅與滿足感。

為什麼會有這種感覺呢？仔細想想，我們每一口氣都跟眾生息息

相關，以科學角度來講，氧氣也是森林和樹木所給予的，而且我們不只是呼吸一次，一天有無數次呼吸，一生不知呼吸了多少次，即使你只感受到一次呼吸，都可以感受到裡面含藏了無量的因和緣。呼吸的時候，你可以慢慢去感受它，會發覺原來每次呼吸都聚集了這麼多微細的因緣，這麼微妙的、包含這麼多因緣的一次呼吸，我卻剎那剎那的做到了，現在能這樣活著真是很難得的一件事，突然覺得自己很幸運、很幸福、很喜悅。

想想看，如果我們呼吸的氧氣是要買的，或者刻意努力才能呼吸的話，那不就辛苦了嗎？

只要我們能仔細思惟，懂得感恩和珍惜，一次呼吸都是很難得的，這些喜悅一直跟著我

們，就在這些細微當中，隨時跟著我們，不是只有有錢有勢的人才會。快樂只是有沒有被認出來而已，也就是懂不懂得知足和感恩而已。

有些人會想所謂「知足」，到底要到什麼程度才應該知足？其實不管你擁有很多、還是很少，都可以從裡面學到一種知足，這都在於你的心，你的心會給你快樂，所以我們要去學習知足，讓自己擁有知足的心；否則不斷追逐無盡的慾求，只會讓情況越來越糟。

就像地球資源，就因人類的物慾而遭受濫墾濫伐，人類慾望是無窮的，以這樣貪得無厭的慾求濫用地球的資源，地球很快就會被我們耗盡了。我們真應該為我們的下一代想想，甚至只是為自己下半生想想。譬如我們的飲用水，那是人體不可或缺的，但現在很多地方都有水的問題，所以我常提醒僧眾，喝每口水、每一次用水都要珍惜，不要浪費，像非洲等很多缺水的地方，甚至要喝牛的尿。

所以我們要覺得感恩，對生活中使用的、經驗的任何事，帶著知足的心去感受，就容易活得幸福。

這一段我們都在談論因果，這些都在因果的道理裡面。

想做佛教徒，要先做個善良的好人

明天會講三主要道的第二部分「菩提心」，也會給菩薩戒。首先我自己是不是一個菩薩呢？我也不知道。但因大眾的福德之力，我們聚在聖地，如果能藉給了菩薩戒，讓大家生起一點菩提心，也是我的一點祝福和心意。

我在辯經法會上說過，我從小誕生在一個

佛教家庭，父母他們對佛法很虔信，比起他們我真的不算什麼，我的親戚朋友也都對佛法很有信心。後來我得到一個噶瑪巴的名號，被帶到寺院，有個老師二十四小時跟我一個房間裡，我哪兒都去不了，還有行持很好、很有善行的侍者整天在身邊。後來來到印度，也遇到很多具德的上師，跟隨他們聽聞了法教……從這樣的經歷看起來，大家一定說：「你絕對是個佛教徒」，但這樣就真的算是個佛教徒嗎？

有時我們說自己是佛教徒的時候很確定，但如果問：「你是個好人、善良的人嗎？」有時反而會遲疑一下，不那麼確定，這真是很不好意思，但這種情形卻

很多。這是很重要的部分，作為一個人，你得先是一個好人、一個善良的人，才能成為佛教徒。就像想做一個黃金的寶瓶，首先材質得是黃金，想做金瓶，卻只有銅，永遠也做不成金瓶；想成為一個佛教徒，

至少要先成為一個善良的好人。沒有善心，卻想成為佛教徒，是種邪見。所謂善良的好人，不是指完全沒有煩惱和情緒，這很難，但至少情緒要比較輕微，不那麼放肆。只要你是一個善良的好人，自然就會是一個佛教徒。

「佛教徒」僅僅只是個名稱，貼上這個標籤，其實無法改變你。能不能成為真正的佛教徒，在於你願不願意真正改變，成為一個善良的好人。隨時要提醒自己，隨時和自己溝通，看自己有什麼地方是善良的、還不足的地方是什麼，隨時調整，朝善的方向改變自己。（下期待續）

2012/12/23 印度菩提迦耶
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



提升思想的方法

——聽聞、思惟、修行三之聽聞

流亡格西 強巴加措
(達賴喇嘛西藏宗教基金會首任說法格西)
李貞慧 中譯 (格西強巴加措學生)



如同我前期西藏的天空上一篇文章所提到的三項重點：如果思想提升了，有甚麼利益？不提升思想，將有甚麼過失？用什麼方法，才能使思想提升？前面兩點已在前文中粗淺簡要地講述，現在本文將續講提升思想的方法。

提升思想這件事，如果僅是我們的內心的一個祈求願境，最終是無法實現的。那該怎麼做呢？就像在孩童階段需要學習一樣，我們也需依照佛教經論所說的教規，以聽聞、思惟、修行三方法為基礎，盡量深入、廣大地學習。所以我們必須在難得生而為人的時機裡，盡所能地如是學習。佛法中所提及的方法，無一不是合乎科學、實事求是且具有真實理由的。一如佛法，政治、經濟以及文化等，任何的事務，都必須有廣大的見聞；若無廣博的見聞，就不可能有寬廣的思維；而若非如此，我們的能力就不可能在人生諸事中有所發揮；見聞越廣博，能思惟的範圍及能力就越大。關於此點，從世界中著名人士的身上可以看見這樣的情形。所以我們必須如佛法教規所說，藉由聞、思、修三者，按照次第地修煉自我的內心。

再者，在起初聽聞之前，很重要的是，先盡量多多瞭解聽聞的利益。越瞭解聽聞的利益，自然而然就越能生起想要投入聽聞一事的想法。因此，若聽聞，就能看清真相，能看透

的智慧也就越加增強；若聽聞，就可遠離從傷害他及害他心根本而生的罪惡；若聽聞，就能避免微小、無義意的放逸。如此恆常不斷地正確聽聞，可使我們憑藉著聽聞所獲得的利益，依次第修證菩提，如佛經《聽聞集》說，「由聞知諸法，由聞遮諸惡，由聞斷無義，由聞得涅槃。」

若能如此聽聞的話，與真實顛倒的見解，便能消除；若聽聞，從此而來的功德，便可成為他人在任何時刻，偷不了、也帶不走的最殊勝之寶；若聽聞，就可藉此將平常無法取捨的蒙昧、迷惑斷除；若聽聞，在艱困的時刻，就無須老是對他人訴苦，如同獲得了最好的朋友一樣，能夠自力自助，找到解決的辦法。若聽聞，雖然經濟變匱乏了，由其所獲得的智慧，將成為永不變心的忠誠親友。若聽聞，當平常身心的疲憊時，便可依自力開處良方，獲得醫治。若聽聞，不會犯錯誤、大過失之力，便更能增進發揚。若聽聞，聽聞的功德、最殊勝的名聲、以及資具受用等之寶藏，無須費力即得成辦。若聽聞，如是聽聞的功德，便成了獻給高尚善心大德們的最佳禮物。若聽聞，聽聞所得的功德，便在眾人中成為讓智者歡喜悅意的最佳方法。《本生論》也說到，「聞除癡暗為明燈，盜等難攜最勝財，是摧愚怨器開示，方



便教授最勝友。雖貧不變是愛親，無所損害愁病藥，摧大罪軍最勝軍，亦是譽德最勝藏。遇諸善士為勝禮，於大眾中智者愛。」對於聽聞的利益，我在此林林總總地做了以上粗略地概述。總的來說，由聽聞所獲得的善心，能力是訴說不盡、道說不完的所依基礎，因此無量無邊的聞思的功德，將如何訴說得盡呢？

聽聞的利益既是如前所說超越想像、述說不盡的；那麼要如何做才是正確的聽聞方式呢？比如，當講聽佛法時，講者與聽者雙方，常存於自己心中的觀念、想法，以及所聽講來的要義，二者必須相互結合，不可分離。若非如此，如果總是認為自己的思想、行止都是正確無誤，卻覺得實現諸佛典說的：解脫、慈悲、忍辱、知足、正直與平等等非常困難，自己因而親手毀滅了自己的希望。甚至，令人感到失望地是，他們認為這些是任誰也無法徹底實踐的；受這種惡劣影響所及，造成一味蒙昧的迷信，甚或相反地，對於能聽到或可講出詞藻華麗的皮相文字，愚蠢地感到無比讚嘆及崇拜。結果不管何時，任誰終究也無法切入修行的扼要而真正獲得法益，如同《本生論》這麼說到，

「我鄙惡行影，明見於法鏡，意極起痛惱，我當趣正法。」《廣論》也說，「復次於法若講若聽，將自相續若至餘處，另說餘法，是則任其講何法事，不關至要。故須正為抉擇自身而聽聞之」等。正如佛教典論上所說，倘若講、聞法的學佛者想切入要點的話，聽聞是最初必做之事，所以必須非常仔細審慎，而且這是要中之最。

因此，在誰都要快樂，不要痛苦的前提下，我們必須以透過審思自己與他人苦樂的想法作為基礎，以增長自己的利他心；為了實現利他的願望，我們平常必須要透徹地修煉淨化自心；若要自心淨化至徹底，就要學習這個因；為了學得這個因，就必須先了解它的意義；要了解它的意義，在最初必須藉由以清淨心意為起始動機，從他人處聽聞，如《廣論》所說，「總之應作是念發心，謂我為利一切有情，當願成佛，為成佛故，現見應須修學其因，因須先知，知須聽法。是故應當聽聞正法。思念聞法勝利，發勇悍心，斷器過等而正聽聞。」（下期待續）

意見問題請 e-mail 寄至：ask.jampa@gmail.com

超越時空的慈悲師恩

——格西強巴加措

美國 Deer Park 演講

流亡格西 強巴加措

(達賴喇嘛西藏宗教基金會首任說法格西)

李貞慧 中譯 (格西強巴加措學生)

譯者引言

今年 2013 年 8 月強巴加措格西為探訪他高齡九十一歲的老師倫珠梭巴格西，遠赴美國威斯康辛州，並受邀對美國當地信眾演講。倫珠梭巴格西為由尊者達賴喇嘛第一批派遣到美國學習英文的年輕格西學僧之一。爾後，倫珠梭巴格西執教於威斯康辛大學 (University of Wisconsin) 三十餘年後退休，並在威州奧瑞岡市 (Oregon, WI) 創建鹿野苑佛教中心 (Deer Park Buddhist Institute)，眾多西方當今知名的藏傳佛教學者皆是其座下學生。強巴格西主要的演講內容為西藏受中共入侵後，與他的老師因此分隔兩地，之後再度聯繫上的前後歷史與他的內心感受，同時淺談了禪修的方法。以下為強巴格西的藏語演講錄音所編譯成的文稿，在此與讀者共享。

自我簡介與師徒緣起

今天在大怙主至尊達賴喇嘛在美國首次傳授時輪金剛灌頂的這個特別的殊勝境，以及具有道證成就智者、大善知識倫珠梭巴格西平時的住所，在這樣重要之地，在此時此刻，雖然我們不認識彼此的臉孔，然而因共同在倫珠梭巴格西利生的事業下受益，而有相同的心念。雖然我們思想一致、朝向的道路相同，但時至今日才得以首次會面，仍使我感到非常高興。因此我想藉著今天的機會，向大家獻上問

候：「札西德勒！」

總的來說，世界上每一個人都是一樣的，但是我們卻互不相識。現在由於身為面對各位的講說者，為使大家先認識我，因此首先向大家簡單介紹一下自己的歷史。我的名字叫強巴加措，七十九歲，一九三五年一月生於拉薩。七歲時在色拉寺剃度出家。八到十一歲的三年間，學習了藏文與寺院的經文的背誦。十一歲至二十五歲間，學習因明等經論。當我上倫珠梭巴格西的課時，年紀很小。我與現任色拉寺堪布，堪蘇洛桑次仁等年長的學長們一起聽課，他們坐在前面，還是小孩的我坐在後面聽課，對於經書內容還談不上有甚麼感受，但是當倫珠梭巴格西教導辯經方法、次第時，則對辯經很喜歡、很感興趣。直到十八、十九歲時，我才自發地認真想努力學習。等學到中觀時，內心由於對佛法產生歡喜而自願發奮向上，所以當時我非常辛勤地學習，有不懂的地方便向格西請問，就這樣一次又一次獲得了向倫珠梭巴格西學習、請益的難得機會。對我個人來說，辛勤學習佛法，有了疑惑即可隨時獲得善知識的解答，這真是莫大的恩惠！

師生分隔後的艱難經歷與感受

中共在我二十五歲時完全佔據了西藏拉薩，我與倫珠梭巴格西就此分開兩地。之後我留在中共統治下殘存，倫珠梭巴格西則流亡外國。直至一九八二、八三年倫珠梭巴格西返

回拉薩，我才得以與他重逢。與格西分開的二十二、三年間，彼此毫無音訊。中共說，我之前是個只會在寺院看書，只會吃光人民辛苦耕種得來的糧食的壞人，不事生產，需要改造。中共並非將我關進監獄，而是將我下放到勞改營，讓我敲了二十年的石頭。二十年的日子裡，多數都是上山敲石頭度過。敲石頭這樣的工作，沒有薪資，是沉重、辛勞的，生活非常地艱困。我們在山的這頭敲石頭，眼光可及的另一座山頭上，幾乎每天都可見到囚犯被槍斃。每次槍斃大約執行一至三人，偶爾甚至多到二、三十人。他們多是反抗中共統治、意志堅強的政治囚犯。我每天背著工具上山敲石頭，手一邊不停地敲著石頭，眼睛所看見的，是犯人一個一個被拖出去槍斃，耳朵聽見的是，遠處山頭上一座座寺院被炸毀時的轟隆、轟隆的爆炸聲，以及嘩啦、嘩啦的石頭崩落聲。二十年來，我每天處在這樣令人身心困頓、難以忍受的情況下過活。

二十年後，中國的政治氣氛改變，中共改革開放後，從敲石勞改營當中挑選出包括我在內的一些人，中共對我們宣布：以前黨的政策錯了，您們是知識份子！所以，我和監獄被放出的前貴族、習讀佛書的格西們，以及一堆破碎毀損的佛像、經書等通通被集合起來，一起被送進布達拉宮。往後十五年，我就往來於布達拉宮、諾布林卡，研究西藏的文化歷史與文物。這十五年當中，身體、生活雖然沒像之前在勞改營中那般辛苦，但必須不斷地擔心，共產黨接下來不知又將實施什麼可怕的措施，於是我就在內心不時受憂慮、恐懼的煎熬下度過了中共統治的三十五年。

留在自由國家——印度與台灣

三十五年後，我已經六十歲了。那時我來到印度，原本打算到印度謁見達賴喇嘛尊者，並且順道朝聖，之後便回拉薩。但是尊者建議

我：「你留下來會比較好。留在西藏，你無法發揮出才能；留在自由的國度，你的能力才有發揮的餘地。」在多方考慮下，加上尊者的數番慰留，我決定留下來。由於尊者希望我在他的寢宮，從事編纂圖書目錄工作，同時要我擔任尊勝寺的佛法老師，教導僧眾佛法。往後三年，我便在印度從事上述尊者所指派的工作。後來尊者派遣我到台灣，至今待了十三年。一方面將某些中文佛典翻譯成藏文，另一方面將某些藏文佛典翻譯成中文。此外，在台灣我也教導了一些學生，僅專講解《菩提道次第廣論》。

在我七十九年的一生當中，經歷了三種不同的社會、制度。二十五歲以前，我生活立足於一個經濟遠落後於現今的西藏社會，然而，這個社會卻給予人的思想能力可有高度發揮的自由；二十五歲之後，我處在一個令人充滿極端恐懼、害怕的社會，在這個社會當中，我自己民族的自由完全喪失，毫無任何的經濟進步可言，然而我卻在這樣的社會裡度過了三十五年。之後，我來到了印度，這個國家雖然經濟落後，卻非常民主自由。接著我又有機會來到了台灣，所以我的一生可說經歷了三、四個不同的社會、不同的環境，由於有如此不同的見聞、經驗，使我自己受到了極大的助益。

死後復生般的遭遇

首次邀請達賴喇嘛尊者到台灣，當時為中國佛教會會長的淨心長老，曾經問過我，「一般人像你這樣長期遭遇痛苦、虐待，換做是他人，不是死了，就是心情鬱悶而精神失常，而你就像死後復生一樣，你怎能像現在這般，身心皆好端端地在這裡呢？」、「你那時在想什麼呢？」當被這樣問時，我立刻感到，我真的是死後復生一樣，然而這種感覺是我在西藏時所沒有的。當時我是這樣回答他，「當我看到周遭許多人被殺、寺院被毀，國家民族這麼多的災難，讓我不斷地想到：西藏到底怎麼了？



強巴加措格西於美國威斯康辛州鹿野苑佛教中心對當地信眾演講

西藏怎麼會變成這樣？從古至今，西藏全民都是對佛法非常有信心的虔誠佛教徒，許多人畢生辛勤的結果，全都做供養，獻給佛事、寺院；照理說，世上再也沒有比西藏人更有福報的了，如今怎麼會遭受這樣的苦難呢？因此，當我敲石頭時，便不斷地專注在佛法與政治方面多所觀察、思索，尋找原因，經過了多年，內心因而能夠時常依止在正念，個人的痛苦感受，全消失不見了，所以我的身體才得以維持健康。」

善知識的珍貴悲心

我這樣的經歷是很奇特的：時而自由、時而嚴酷、困頓，又時而自由開放，而後又非常自由。這個只發生在一個人身上的故事，卻能使自己產生許多的體悟與經驗。經歷二十的勞改後，中共在一九八零年政策轉向，政治變得開放。當時達賴喇嘛尊者的代表團，首次得以到訪拉薩。我有機會見到代表團的領袖洛桑杉滇，他是達賴喇嘛尊者的哥哥。我問他，「倫珠梭巴老師還活著嗎？」他告訴我說，「他還活著，現在在美國威斯康辛大學裡頭教書，他非常好。您若有任何口信給他，我可幫您帶去。」當我聽到這個消息時，又驚又喜，內心的無法言喻的歡欣鼓舞。「聽到您還存活的消息，我非常地高興；我也還活著，在這段時間裡，雖然沒能為佛陀聖教與西藏民族貢

獻服務，卻也沒扯後腿、讓他們丟臉，請您護佑我！」我當時立即寫下這一段文字，託洛桑杉滇帶去獻給倫珠梭巴格西。後來，倫珠梭巴老師告訴我，他本來以為我已死在監獄裡了，所以當他看到我的信時，他感到非常驚訝、高興，一時鼻塞哽咽，在悲喜交加之際，落下了眼淚。聽到他講這些話時，更加使我生起一個特別的感受：雖然我們經過這麼長一段時間沒有見面，他卻完全沒有忘記我，仍然毫無捨棄對我的悲心。由此可得知：在人所有的心思中，再也沒比悲心更珍貴的了。我聽了他的話後，也不禁落下了眼淚。因為這讓我更深刻感到：善知識是永不棄捨對眾生的悲心的。

廣論——我生生世世的救怙

我待在勞改營敲了二十年的石頭，寺院佛像全被消滅得蕩然無存，孑然一身，僅一部貝葉版的《菩提道次第廣論》陪伴著我。我把它藏在披身的棉被裡，帶到營地去，以防被漢人看到。不管走到哪，都片刻不離身地帶著它。有時漢人夜晚來搜查我的住處，我只得趕緊將它藏在泥土裡，等他們走了之後，再將它取出來；兩天後當他們又回頭來搜查時，我只得再將它埋藏到泥土裡。就這樣地，這麼多年來從未與廣論分開過。直到後來，來到了自由的國度，當然更是廣論不離身。敲石頭期間，當我

感到鬱悶時，使我心情開朗舒暢的，是廣論；當我失去希望時，讓我重拾希望的，也是廣論。廣論是我的希望寄託，是我生生世世的救怙。

我想，我的歷史就約略講到這裡，這就是我七十九歲一生的簡要歷史。如果認真、仔細地講的話，要講個好幾天也講不完。來到美國這個偉大的國家，我們今日彼此有緣相見。我是一個西藏人，你們是美國人，你們的態度，使我有非常特別的感受，你們讓我感到美國人的民族性溫和、秉性善良。我真的是死後復生了！我真的是這樣覺得！

淺談禪修方法

相信各位從尊者處已聽聞許多佛法，從前至今，也從倫珠梭巴格西處學習了許多佛法，字詞應該都已瞭解，我無須多說。現在我想以我在台灣教導佛法的經驗為例，對各位講一點修與其思惟方法。我到了台灣，得知台灣學法者對禪修很感興趣，很多人習於打坐禪修，同樣你們西方人也非常喜愛禪修。在台灣，由於禪修打坐很盛行，所以常看到他們打直身子，像兔子一樣，一動也不動，事實上這並非是修。「修」必須修心，並非修身。然而，我並非請大家不要打坐，只是必須知道這僅是支分、方法。脈要能正，必須依於身體正；脈正，風才能正；依於風正，心才能正。故此，打坐仍不失為一個好方法。

什麼是「修」？

那麼，何謂「修」呢？「修」就是思惟、主要必須依止正念。為防止修的所緣境不散逸於貪境的掉，以及所緣不清明、無力的沉，故以正知對治沉、掉，而使心能專一不散地依止正念即是「修」；然而，「修」也是將先前嫻熟的觀修體悟，再度使之持續依止正念。所以，一般當我們一講到「修」，似乎都把它僅

當成是止住修，事實上「修」包含了觀察修和止住修兩種修習方法。當從觀察修獲得的感受越有力、越長久，也就能使經驗越有力。然後，心依止正念無分別的安住在這個有力的經驗之上，即是止住修。所以對我們初修行者來說，無疑地，觀察修是最首要的。

這就好比貪瞋，我們對貪瞋都很熟悉，宗喀巴大師在《廣論》講到，我們如何對貪瞋境生起強烈貪瞋的次第。例如，對某一外在事物，實際上不管它悅意或不悅意，由於我們對喜歡的可悅意境，非理作意，一再一再地想它有多麼美妙、多麼可愛，強烈的貪因此就生起了。這是真實狀況吧！同理，又比如，一個強烈的瞋的生起，起因於我們先不歡喜一個人，然後一直去想不歡喜他的理由，越想越生氣，即使只有處在一個人的狀態下，也會氣到眼睛都變紅了，這是我們都知道的吧！事實上我們都是粗猛的貪瞋者，是否我們都是這樣生貪瞋的呢？又譬如，我爸媽已過世二十八年了，如果只掛上照片，什麼都不想，就只能說那是我爸媽的相片在那裡而已，此外便沒什麼感受；但是如果不斷想到父母從小對我的愛心、恩澤，再來看照片，就會有父母真的就在那裡的感覺。如果先去想理由，就會有感想，之後就是止住修的感受了，所以首先必須要想其理由吧！對於父母親的恩澤，更是要想。我的父母雖已去世多年，但一想到他們從小對我的愛心呵護、培育、教誨，雖然分開了多年，卻可感受到他們好像真的就在我眼前一樣；想起他們的悲心與教導，這使我受益無窮。上回你們都學過了七因果教授了吧！當學到念恩、報恩，都應當想到父母對自己的恩澤啊！我們是佛教徒，所以當我們學習奢摩他，修三摩地的所緣時，最好緣在佛像修，如此所累積福德資糧將會比較快速，這是宗喀巴大師所慎重地強調的。在台灣有人問我，他曾經緣在佛像做止住修，但不到一分鐘就會散逸，怎麼辦？我回答說，當然這是做不到的，想要能夠定在佛像

禪修，必須先緣於佛陀做觀察修，如此在止住修時，才能長時間安住在修的所緣上。

觀察、觀察、再觀察

那麼，要如何緣於佛陀做觀察修呢？我們要先想：兩千六百年前誕生的印度王子，祂內心所懷有的利益眾生的悲功德是如何？再想：與這悲功德相連的智功德又是如何？在此之上，依於這樣的悲、智功德，祂又是如何成辦使眾生離苦得樂的能力？一旦我們對佛陀的各種功德越做了觀察、思惟，對佛的相貌就會越加清楚。佛陀曾對我們做了這樣的教誡：「比丘或智者，善觀我語，如鍊截磨金，信受非為敬。」意思是說，你們不要出於尊敬而相信我；對於我所說的話，必須像煉金一樣，必須再而三地依於實際經驗去觀察、檢驗，確定是真實的，再接受相信我的話。佛給了我們這樣的自由，真是非常了不起啊！祂並沒有要我們立即相信接受祂所說的教法。世上的宗教，再也沒有像佛陀一樣，給予人如此大的自由了！對我而言，因為經歷過沒有自由的社會，所以了解到自由的可貴。因此佛陀給予我們這樣大的自由，真的使我不由得對祂感到驚歎、信服。這樣做，到底有沒有利益？請大家和自己的內心互相比對。

此外，佛又說了《四不依》：「依法不依人，依義不依語，依了義不依不了義，依智不依識。」我們都知道佛的十二成道相，當我們去觀察，佛陀當時求道的情形，從在家、離家、出家等乃至發菩提心成佛的十二成道過程中，祂在在實踐了四不依，以觀察的智慧而悟道、證涅槃佛果的。釋迦牟尼身為一國王子之尊，祂按照事實，非常仔細地觀察周遭百姓的老、病、死的痛苦情狀，再以所得的經驗應用到自己身上，從而知道：自己並不是自性成立的；不管有無權勢，沒有自性成立；不管有無財富，沒有自性成立；不管有無知識，也是沒有自性

成立。祂依於如此的經驗，即使國王、大臣、親戚們再如何規勸祂不要放棄王位，然而祂卻沒有接受，因為祂知道，自己和老百姓們都需要這究竟離苦得樂的方法。世間的經濟權勢，僅能暫時解決痛苦，並不究竟；即使再如何權高位重，再如何繁華富貴，僅能有暫時的快樂，並不能究竟止息老苦、病苦，更不能止息死苦。真正永恆不變的快樂的法，才是祂所要找尋的。為了找尋這樣這方法，在還沒有佛教徒的當時，祂依止了一個又一個已證得無色界四禪天、奢摩他、先知神通的著名外道大仙，雖經過不斷修習淨化，但祂觀察到那些方法，最終都不是真正的寂靜樂，它們無法使人在內心深處真正地止息痛苦、煩惱，祂發現這不是真正的解脫。佛正是實踐了依法不依人啊！最後，祂自己獨力找到了究竟的快樂，得到這樣的證悟：內心的煩惱必須完全淨化後，才能獲得真正的解脫。我們應當去觀察佛所說的四聖諦，非僅是觀察小乘的經典所說的，而是必須觀察大乘經典裡所說的四聖諦。既然我們都身為有學習的佛教徒，更要深入仔細觀察，佛陀是如何依著次第以四聖諦證得無上佛果的，不能光是靠打坐一者來修而已。時間也到了，我就講到這裡。

譯者後記：

演講途中，當強巴格西從他的歷史，一路講到他與老師經長久分隔後，聽見倫珠梭巴格西還活在人世的消息，心中感到異常欣喜，在英語口譯翻到這裡時，當場語塞哽咽，久久無法言語。隨後在場的美國的尼師、信眾，包括其他少數台灣、中國信眾無不為之動容，幾乎每人都在忙著找手帕、面紙，紛紛拭淚。這種景象，是我多年聽格西上課以來，首次僅見。這也讓我真切感受到美國人民內心的正直與善良。強巴格西的演講，奇妙地使得我們彼此產生心與心的交流，為我們這趟美國行的價值與意義，更增添了一道美麗的色彩。

學佛何以必須學習宗義

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西

何謂宗義？

宗義在藏文字面的意思是成邊，指的是研究的成果，而這樣的成果並不代表善或不善，也不一定是對或錯，只是說研究到了邊際（極限）而形成了堅固的見解。章嘉宗義講到：剷除分別識增益的其他部分，斷定在自己所認定的狀態之外，再也無法進退，此即是邊。所以所謂的邊或極限是自己認定的，不代表他方或未來不能突破。

佛教的宗義內容一般分為四宗來說明。佛陀說法之後，因為弟子的理解不同，故而出現毘婆沙宗（有部）、經部宗、唯識宗以及中觀宗等四宗。四宗對於基、道、果的內容各有主張，見解在層次上也不相同，其根本的差異在於四宗對三轉法輪各有解釋：唯識及中觀認為三轉法輪所說的，如阿含經、般若經和解深密經，都是佛陀講的，只是有了義與不了義的差別，對於不了義的部分就不能如言而取，而要另作解釋來接受；有部及經部則只承認初轉法輪為佛說，而且因為佛只說如實語，所以佛說都是了義，都要直接接受。

宗義與宗教的關聯

一般人可能認為宗義屬於思辨的範疇，於宗教信仰並非必要。例如：單從行為上看，內外道都提倡慈悲，只是佛教說因為緣起所以要慈悲，外道則說因為他們的神要他們慈

悲所以慈悲。乍看之下，只要撇開理由，結果似乎一樣，所以各個宗教之間見解的差異似乎並不重要，反正各說各話只會帶來爭執，反而是行為上的訴求相近比較實際。如此說來，只看行為不就好了，何必在乎見解這樣抽象的東西？但這樣的想法其實沒有考慮到甚麼是宗教，若有宗教的概念，就會瞭解行為背後的動機實為關鍵。宗是主張，需要正因來證成，要和正因放在一起考慮。所以，一個信仰若只講信而沒有理論系統的建立與支持，就只是教而不是宗，這樣的信仰因為沒有見，就只能由教而依奉，不算是宗教。而佛教既是宗也是教，作為一個佛教徒就不能只是依教而不依宗，或是只是行而沒有見。忽視了宗，對於修學的內容就無由產生定解，信也只是盲信，所以去除了宗或忽視了見，這樣還有沒有宗教方面的行為？好像就沒有了。

宗義對佛教徒的重要性

若想：我每天佈施助人、持咒念佛，這樣還不算學佛嗎？文字上的義理分別有那麼重要嗎？那就要考慮一下：如果連毘婆沙宗的概念都沒有，那麼學佛是在學甚麼？修學佛道是在修甚麼？在有宗義概念的人看來，純粹只有信仰而沒有任何的想法，這樣就成了迷信、盲修。例如：修行時會說要修空性，但對於甚麼是空性卻沒有正確的概念，這樣要如何修呢？四宗各自講了不一樣的空，若



釋迦牟尼佛與各教派源流

撇開這四宗而說禪修空性，即便再怎麼努力，修的也只是自己的發明，與解脫無關。以上是以空性舉例，事實上，四宗對佛寶的詮釋與認定各有相異之處，連帶對法寶與僧寶的認定也不同，若認識不清，說要成佛卻想成四宗主張以外的佛，或想成就的是中觀主張的佛，遵循的卻只是有部主張的法，這都是很奇怪的。總之，四宗以外非佛說，而四宗各有其一貫的體系，若缺乏對宗義的理解，有皈依心之後所修的並不一定就能成為佛教的修行或如法的修行。

再想想：何謂佛教徒？首先就要有皈依

心，要皈依三寶。為什麼要皈依三寶？現實生活中希望過得好一點，好像不必投靠三寶，想要終止輪迴，獲得解脫，才必須投奔三寶。也就是說：一個佛教徒必須相信有輪迴，而且認為輪迴是苦，對輪迴的苦心生畏懼而想要逃離，並且因為相信三寶能救脫才來投奔三寶。此中，既然是為了求得涅槃而來，就要說正皈依是皈依法寶，皈依涅槃以及涅槃法。佛教認為眾生因為不了解究竟實相，所以在無明的影響下，起煩惱、造業、墮輪迴，而涅槃法就是斷除無明從而斷除輪迴的法。所以明瞭何謂究竟實相、甚麼是無明、如何

才能斷無明，就是修學的重點，但是三轉法輪對這些重點的內容說明不盡相同，經中安立了不了義之理也多相異，如此，若不透由四宗宗義的修學，以無垢正理而辨，又該如何了解這些重點的內容呢？

總之，解脫的果、成佛的果以及道次第都必須要先了解它的內容才能修證，而了解則是要透由四宗諸大論師的論著來成辦，並不是透由自己或他人另出機樞的解釋或發明來達成。

四宗的宗義都必須學嗎？

在學習佛法的過程中會發現佛法的內容非常龐大，佛學名相也很多，而且有時自己以為清楚的內容依不同宗義去看就又變得不是那麼確定。譬如甚麼是佛寶？找一找資料發現從古到今許多大德對此都有說明，看了幾個說明之後可能自己就很肯定甚麼是佛寶，但其實毘婆沙宗對佛寶有自己的看法，經部、唯識、中觀對此也都各有見解，甚至密續也有自己的講法。整體而言，對於甚麼是佛寶，各宗有共通的概念，但也有不一樣的主張。對於佛寶的理解已是這樣，各宗學佛的內容以及五道十地的內容自然也就不同。從另一方面講，四宗雖然見解不同，但其實四宗各自都有追溯自佛陀時代的清楚傳承，依任一修學都能夠有所成就。

若問：既然如此，是否只學一家之說就可以了？反正修的時候也只修一家之說，何必每一宗每一派的學說都要學？答：實有必要，因為各宗主張有許多是互通的，以唯識宗為例，其宗義的特色幾乎都是藉著與有部及經部的論辯彰顯出來，而除開幾個爭論點，唯識宗與經部的主張其實大部分相同。所以，不瞭解有部及經部的主張卻想清楚地認識唯識，這似乎不太可能。其他各宗亦是如此，互相都有這一方面的關聯，甚至了解外道的主張對了解有部也是必要的。總之，要通達一宗就要通達各宗才行。

結語

《修次中篇》云：「欲得果當依無錯一切因緣」，任何一個果都要有成就它的因，而成就佛果的因緣可分為智慧與方便。宗義的學習引領我們認識地道並且思惟無常、苦、空、無我等與解脫及成佛有關的真理，是直接幫助修慧，而透由慧力增長，宗義的學習也間接裨益佈施、持戒等方便分的修學，例如：懂空性的心越是增長，就越容易去除修學自他換的障礙。

總之，學習宗義猶如進入了解佛學之門。世尊說：「苾芻與智者，當善觀我語，如鍊截磨金，信受非唯敬。」應如何善觀？四宗諸大論師的主張與論辯即是途徑。

2013 西藏問題國際研討會

從藏人自焚 解析人權與宗教 信仰自由

日期：2013 年 11 月 23 日（周六）

上午 9：00 至下午 5：00

地點：台大校友會館 3 樓 A 會議室

台北市濟南路 1 段 2 之 1 號

主辦：在台西藏人福利協會

全程參加者可獲贈《西藏文化滅絕六十年》一書

聯絡電話：02-27360306

西藏佛教 繪畫藝術

美國蒙藏文化中心住持 阿嘉仁波切



先談談西藏佛教繪畫的佈局。像中國的傳統工筆畫，往往講究畫面的不均勻效果，認為不是畫得滿滿的就漂亮，有的地方要留出很大的空間，而有的地方密得連針都插不進去。中國書法也是一樣，比如「國」字，裡面密密麻麻的，而「人」字，只有兩筆，但是占了同樣大的空間。西藏佛教繪畫藝術正好相反，基本畫面總是細緻均勻圓滿的，如唐卡中五妙欲供品，整個看上去是畫中有畫，鏡中有鏡。

其次，顏色調配也和中國畫不同，我們喜歡濃重，但也不是完全的重，是有其規律的。一般來說，我們把顏色分為兩種，即顯色和暗色，就是容易分辨的和不容易分辨的，但基礎色只有四種：紅黃藍綠；其中紅黃二色，雖然在佛教裡是很重要的顏色，但在繪畫上屬於暗色，也就是比例相對小一些，不那麼一目了然。而藍和綠，就像高原的天空和草地一樣，佔有較大的比例。不過，在中國，紅色是十分醒目的，比如春節或其他喜慶的日子，總是一大片紅：紅燈籠，紅對聯等。

另外，在西藏的繪畫中，處處表達著佛教的教理。像唐卡繪畫，就講究「息增懷伏」，「息」，代表慈悲、平和；「增」，代表廣闊；「懷」，代表容納、包容；「伏」，就是降伏。比如十一面相的千手千眼觀音菩薩，代表的就是慈悲。為什麼是十一面相呢，就是四面八方都可以看，而一千隻手，指的是所有的方向都可以照顧過來，需要的時候就可以幫助；那麼，手心裡為什麼要畫眼睛呢？意思是了然對方的各種情況，滿足他們的需要，所以，千手千眼觀音，既代表「息」也代表「增」，是慈悲和廣闊之意。我們知道，一個人有兩隻手就能幹很多的事兒了，有四隻手的話，就超乎尋常了，而觀音菩薩有一千隻手，這就意味著，無限的慈悲和巨大的能量。不過，也不是所有的佛像都是慈悲相，比如班丹拉姆（編按：吉祥天母）呈現的就是憤怒相，意為用智慧來降伏「瞋恨」，既代表「息」又代表「伏」，在西藏佛教繪畫中，智慧一般由女性來代表，意為慈悲和智慧。

幾乎所有的西藏繪畫，都與佛經一脈相承。



今天，我恰好看了一段佛經，說的是佛祖在世的時代，有一個國王捐給了一個僧團很大的房子，似乎是舊皇宮，後來，這個僧團決定維修，於是，就請教了佛祖，問，牆壁是否需要繪畫？答，要畫。那麼，用什麼顏色呢？佛就說了四種基本顏色。畫什麼內容？佛又說了，說得很細，包括煩惱的因和解脫的果都說了，連門前該畫什麼，走廊該畫什麼，廁所該畫什麼，也都說得很細。現在，西藏的壁畫，就是遵循了這個規律。

我這樣說，還不夠具體，只有拿著唐卡才能說得明白。每幅唐卡都有其特點，比如出現除魔法會時，常有羌舞（金剛舞）伴隨，那些動作，有的表達的是出離心，有的表達慈悲心。還有，唐卡裡經常出現蓮花、月亮和太陽，也各有其寓意。蓮花，指的是出污泥而不染的出離心；月亮，指的是清涼純潔的慈悲心；太陽，是指解除黑暗的智慧 and 光明；還有雲，在藏文裡叫「群增」，容納著水之意，有時被譯成法雲，總之，雲的出現，就是下雨的跡象，下雨，就會使萬物生長，所以，唐卡中的雲，往往是請求傳法之意。

唐卡中還常出現雪山。一般認為，雪山就是指西藏，其實，真正的含義還要深邃一些。雪山是淨水的源頭，雪山往往代表佛，淨水代表法，佛講的法，才是最純潔的，雪山的水流下來，越來越大，那就是佛法，一傳十，十傳百，越傳越廣，利樂了世間萬物。

唐卡中的每個內容，都不是隨便畫的，不

僅為了美，還有一個象徵，這就是比較大的特點。比如佛的背光、法座、法衣，包括佛手裡的法器，都有一個引申意義，還有佛的手印，內含也十分深。印，形象地說，就是一個章，表明一個儀式的完成。像我們寫信，寫完了，裝進信封之後，要有一個封存的章，印就是指一件事情做完之後的結論。比如佛法裡的「三法印」，說的是「諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜」，藏傳佛教裡還要加一條「有漏皆苦」，所以，我們稱「四法印」。什麼叫法印呢，就是對佛法的總結歸納，比如「諸行無常」，說的就是萬物都在變化，沒有絕對固定的東西，像太陽，就不會永恆地停留在那裡，月亮也是一樣的，都是變化的；「諸法無我」，是說所有的東西都沒有自然形成的，要靠一個條件；「涅槃寂靜」中的「涅槃」是梵文，意思是從惱煩中間渡過才能寂靜。在煩惱裡，我們的心是靜不下來的，比如你的生活沒有保障，就有惱煩了，最後什麼都得到了，還是有煩惱的，因為你的心還沒有靜下來，永遠在諸行中掙扎；「有漏皆苦」，是指漏洞，只要有漏，就沒有一樣東西可以留住，都會掉下去的，也就有了苦。

這只是「四法印」的意思。而佛的手印是很多的，比如「說法印」，也叫「法輪印」，是傳法之意，代表法輪常轉；再比如「與願印」，也叫「與恩印」，就是給予慈悲，慰藉苦痛中的人們；還有「禪定印」、「無畏印」、「降魔印」等等，唐卡的內容和所囊括的藝術是說不完的。

新書推薦：

慈悲的智慧

——阿嘉仁波切自傳《逆風順水》 推薦序

唯色



此刻想來，對於遠去異國十多年的阿嘉仁波切，我並沒有陌生感和時空造成的疏遠感，反而很是熟悉他的音容笑貌，這應該緣於在編輯他的自傳的時日中逐漸獲得的印象和感受。

在此之前，我只有幸見過阿嘉仁波切兩回。那都是在他尚未別離寺院與故鄉之前，屬於很偶然也很短暫的遇見。但仁波切並不記得見過那個年輕女子。即便我透過網路傳給他當時在他的喇讓（意即仁波切宅邸）前的合影，仁波切依然想不起，僅對復甦記憶的老屋及花朵發出了感歎。這是必然的。因為沒有比只是合個影這種見面更能忘懷的。

但對於我來說，包括與仁波切合影在內的那段時間有著非同尋常的意義。為此我將這張合影以及與其他仁波切、喇嘛的合影放在一本小相冊裡，並帶著小相冊從拉薩去往北京。與此同時寫下的一首長詩中，我含蓄地記錄了發生在內心這塊場域的衝擊：

一九九四，八節之間

最黑的光陰在轉變

繁星降下露珠

一百零八顆

那兩鬢髮黃的女子

穿著本族的衣裳

要走一條去安多的路……

實際上，在這首名為《前定的念珠》的詩

中，我敘述了去塔爾寺（藏語稱衰本貢巴）的諸多細節：

在藏語為衰本的寺院

她目睹輕風拂過

一棵樹！舉世無雙

在一座珠寶鑲嵌的塔中變幻

啊！千萬尊佛像

或千萬個藏文字母

化為千萬片樹葉

彷彿落滿雙肩……

不過我慕名去見阿嘉仁波切的時候，並沒有穿本族的衣裳，而且也並不知道這位著名的仁波切、塔爾寺的寺主有著怎樣的傳承與個人史。其實當時的我更像是充滿好奇心的文學青年。聽說仁波切很忙，常常去北京參加各種會議，帶我去往仁波切喇讓的僧人說我們不一定能見到。不過，某個因緣可能在那時已經發生，穿絳紅鑲黃袈裟的阿嘉仁波切正站在門外，與一些僧人交談著。我就這麼容易地，見到了這位大仁波切。看上去他很平易，但也很忙。即便不忙也不可能多聊的，因為我不知從何說起，只能提出一個流俗的要求：可否合個影？

如今重看合影，我顯得稚嫩，也不太懂與仁波切合影時須恭敬有加的規矩，但有些緊張，以致靦腆地含笑。仁波切那時也較年輕，

笑呵呵的，有著從容的氣質。像這樣要求與他合影的來自四面八方的人一定很多。我的不同在於我從拉薩來，我的胸前戴著一枚尊者達賴喇嘛的像章，而阿嘉仁波切一定注意到，是不是因此爽快地面對鏡頭？這像章是我的一位遠親幾年前去印度朝佛後帶回的。在那段四處遊歷的時間，我常常醒目地別在胸前，只要有人問我他是誰，我就會語調緩慢地說：「他是我們的領袖。」那時不像今日，沒有幾個外人認得尊者，所以往往會因我的回答一頭霧水。

第二次見到阿嘉仁波切是第二年，應該是一九九五年的初冬。不是在袞本貢巴，而是在拉薩的哲蚌貢巴（漢語稱哲蚌寺），我朝拜了措勤大殿三樓上巨大、精美的嘉瓦強巴佛（漢語稱未來佛），走出佛殿時看見排隊朝佛的信眾都轉身望著樓梯。詢問得知將有數位大仁波切亦來朝拜。等了一會，果然見到拉薩的德珠仁波切、安多的阿嘉仁波切等諸多高僧緩步走來。信眾們都躬身合十，期待仁波切們的摩頂加持。但我不由自主地後退了幾步。這些仁波切中我只見過阿嘉仁波切，可我的眼前是最近官方電視播出、為十世班禪喇嘛的轉世靈童舉行的「金瓶掣籤」儀式上，這些仁波切包括阿嘉仁波切親臨現場，認可中共安排的情景。

我並不知道其實仁波切們內心有多麼不情願參與這欺天瞞世的「金瓶掣籤」，直到多年後讀到阿嘉仁波切的自傳初稿，才窺見深掩在黑暗中、槍口下的真相。仁波切們雖然是信眾們頂禮再三的上師，卻是強盜手中任其擺佈的羔羊，已經有太多的事例佐證了這可怖的現實，原本依照藏傳佛教定制由尊者達賴喇嘛認定的十一世班禪喇嘛，才六歲的孩童，竟於一夜之間被失蹤，直到今天也無人知其生死。

我有所介意地看著阿嘉仁波切含笑走過，依次為虔誠的信眾們摩頂，其實錯過了與仁波切的親近。直到幾年後驚聞仁波切祕密出走的消息，才明瞭自以為是的我低估了仁波切的勇氣。袞本貢巴的一位僧人告訴我，當時阿嘉仁

波切勸另一位大仁波切公開反對北京安排的十一世班禪喇嘛，慨然歎曰：「我們都是仁波切，死了還可以再來；可如果我們不說真話，就對不起把我們視為生命的人民。」阿嘉仁波切是否真的說過這擲地有聲的話，我從未向他求證過，但我初次聽到就沒忘過，是因為當即淚下……

讓我再回憶一遍阿嘉仁波切的這本珍貴的自傳吧。

對於藏人、蒙古人或者藏傳佛教信徒來說，阿嘉仁波切意味著什麼是不言而喻的。他是被稱為猶如黃金一般珍貴的傳承上的重要一環。不能中斷，否則整個傳承都會招致中斷的危險。然而，閱讀了阿嘉仁波切的自傳就會看到，這滅頂之災事實上多次降臨。第一次是他八歲的時候，他身為寺主的著名寺院——塔爾寺，在中共發動的「宗教改革」這個政治運動席捲下，數百位高僧被逮捕、被死亡，數千名僧人被迫還俗。有著無數寶藏、培育佛學人才的塔爾寺不但被砸、被掠，還曾一度被改為生產大隊。

對於阿嘉仁波切來說，他遠在牧場上的父親與無數放牧牛羊的牧人，被拿槍的中共軍人從帳篷裡帶走，從此一去不歸，可能還不算是最慘重的打擊。令他至今心有餘悸的是十世班禪喇嘛留下懸疑的突然亡故，以及數年後因班禪喇嘛轉世靈童的認證，中共與尊者達賴喇嘛決裂，而中共在這個極其嚴肅的宗教事務上蠻橫插手、弄虛作假，終究使得阿嘉仁波切在五十歲時不得不放棄寺院，逃往自由世界，去安放修行的心靈與記錄的願力。

然而，阿嘉仁波切扣人心弦、跌宕起伏的自傳，讀來卻有一種安然、寬容甚至幽默的感覺，哪怕是在經歷令人心碎的遭際時。首先更重要的是自己的心。心若不亂，再亂的世界又能奈我幾何？阿嘉仁波切包含了慈悲的智慧，總是將逆境及逆境中的戾氣化為烏有，這自然會吸引渴望不為形役的讀者沉浸其中。我雖為



阿嘉仁波切親繪畫作：左圖為 1952 年兩歲的他被迎請到塔爾寺繼承法座的場景；右上圖為 1995 年中共當局操控十世班禪喇嘛轉世靈童被金瓶掣籤的場景；右下圖為當年的塔爾寺

義務編輯，卻總是在反覆閱讀時得到超越文字本身的加持力。除了由他作為諸多歷史事件的見證人，在多少年以後披露的一個個祕辛令人震驚，比如與十世班禪喇嘛畢生相關的那些接踵而至的遭遇：作為持戒高僧的牢獄之災與媒妁之婚，作為民族靈魂的掙扎、力爭與奪命橫禍，作為菩薩再來卻人間蒸發、遺患無窮，等等，都揭示了那無時無刻、無處不在的「無形之手」，遠比命運和業力更專制、更殖民。當阿嘉仁波切與如今擁有各種虛職的嘉木樣仁波切在飛過拉薩天空的專機上，聽到時任國務院宗教局局長的葉小文得意忘形地洩露「金瓶掣籤」選十一世班禪轉世靈童造假的祕密時，如

晴天霹靂被驚嚇得甚至不敢互看一眼。共產黨對藏傳佛教的操控與凌辱莫過於此。

而我最難忘的書中片段，還是那個八歲的男孩，在參加了「揭開封建蓋子」的大會後，驀然發覺自己失去了一切：老師與同修，以及前世們累積的財產和傳下來的寺院。甚至，連身為一位高級喇嘛的僧舍或宅邸都被各懷企圖的革命者占據。他當時惶惑，孤單，但他看到被革命者從屋裡抬出去的小桌抽屜裡，他的玩具還沒被扔掉，立刻很專注地玩起了玩具……此刻，當我覆述時，仍有一種含淚微笑的感覺。

二〇一三年七月三十日於拉薩

主編注

阿嘉仁波切九月來台出席新書發表會，揭露「金瓶掣籤」舞弊的真相：抽完籤後宗教局長葉小文說，這次「金瓶掣籤」非常成功，大家可以注意看，有一根籤條特別長，那是下頭先故意放了一點棉花，讓籤條能夠長一點，確保它能被抽出來。（影音檔 <http://www.rfa.org/mandarin/yataibaodao/gangtai/all-09132013095215.html>）

恭賀與感激

恭賀！當選國際藏傳法脈總會第二屆新任理監事
感激！盡心盡力齊為宏傳藏傳佛教而努力

台灣國際藏傳法脈總會

理 事 長：台灣佐欽大圓滿佛學會 黨天健（寧瑪）

常務理事：中華民國密宗薩迦文殊佛學會 陳義展（薩迦）

中華民國貢噶喜金剛佛學會 鍾佳珍（噶舉）

台北市福智佛教基金會 李衍淇（釋如證）（格魯）

原動力文化發展事業有限公司 黃敏男（寧瑪）

理 事：台北市甘丹東頂顯密佛學研修協會 侯奕伶

雪域出版社 賴育寧

開成禪寺 張金耀（釋慈傑）

上密院台北市佛學會 賴育寧

台灣色拉傑佛學會 林錦儀

台灣 JamTse 醫療會 胡茂華

達賴喇嘛西藏宗教基金會佛學班 何小蕙

FPMT 經續法林 釋歐瑟

中華民國阿底峽佛學會 蔡順銘

台灣哲蚌洛色林佛學會 陳泰元

常務監事：新竹市寧瑪巴尼札佛學會 湯友儀（寧瑪）

監 事：世界藏傳佛教網播電視台 林虹汝（薩迦）

中華民國藏傳顯密菩提三乘林佛學會 王莎賀（噶舉）

FPMT 護持大乘法脈基金會 林成龍（格魯）

台北市祇園佛學會 王博仲（寧瑪）

從零開始

——雪域叢書現身台港記

洛桑確吉



值此兩岸交流日趨頻繁之際，擁有自由、開放與民主的台灣，正可以成為提供西藏與中國不同觀點並存思辨的平台。出版西藏主題的書籍，呈現多元的觀點記錄西藏事，正式發行並典藏在台灣國家圖書館，正是成立雪域出版社的基調與初衷。

幾位梭巴仁波切的弟子，以供養的心贊助七萬元作為創業基金。然而台灣已廢除出版法，必須成立公司方可運作。此時，佛菩薩送來佛弟子執行出版任務：一位佛學會會長擔任雪域出版社的發行人，另一位佛學會會長擔任執行總編。現實生活中的職業是家庭主婦與老師的兩位出版業外行人，秉持著對三寶的信心，立馬挺身而出，先以個人工作室的方式設立雪域出版社，花錢找專家針對西藏議題進行內文排版與封面設計，兩千本新書從印刷廠熱烘烘出爐了。然後呢？

怎樣才能把書送到書店上架？

首航只出版兩本書的極小規模，根本不符合經銷商代理的遊戲規則。

還可以寄賣！

所以執行總編背起新書，在盛暑酷熱的陪伴下，當起業務員，到各書店推銷。推

銷過程中，赫然驚覺台北書店街裡的許多書局早已吹起熄燈號！賣書，大不易！感恩三民書局等近二十家書局接納了雪域叢書的寄賣，終於，書店架上有西藏的書了！

然而，寄賣的方式，只在少數書店露臉，宣傳效果不大。

幾經波折，終於出現了朝日經銷商，理解雪域小而美的出版方式。至此，全台灣各大書店、網路書店，都找得到雪域叢書！以西藏觀點立足的西藏叢書，開始出現在台灣各角落的大小書局。尤其，誠品與金石堂的旗艦書店，隨時都展示雪域出版的所有叢書，提供關心西藏的讀者與來臺陸客取閱深思。雪域定調在出版有關達賴喇嘛尊者與西藏相關的書籍，期盼提供中文世界各領域讀者深入瞭解西藏的機會。

關於書籍的定價，朝日經銷商好心提醒：《魂牽雪域半世紀——圖說西藏流亡史》是彩色精美印刷的圖文冊，市面行情價應該要1500元，怎麼只定價600元？

因為我們不以利潤為目的。還有，我們不會做生意。

身為藏傳佛教徒的我們，還真是出版業



界的菜鳥，嫩到連資金運作都沒概念。出版業這一行，需要積壓很多資金，來維持商業運轉。幸而，我們有佛教徒作為後盾，錢不夠的時候，總有好心的佛教徒幫忙。雪域漸漸上軌道後，我們開始向專家請益，學習出版業的專業，學習做生意，後續出版的工作舉凡編輯、校對、內文排版、封面設計、會計、出納……等工作，都是由佛教徒組成的雪域志工團負責。提到經費，雪域能支出的稿費頗少，其實，幾乎大部分的作者理解我們為西藏的發心，都是無償授權雪域出版。另外，部分書籍需經由日文、藏文、英文書籍翻譯成中文，也多由台灣佛教徒免費擔任翻譯工作，他們的認真令人感受到台灣佛教徒的虔誠和可愛。當然，一個合格的出版品，離不開嚴格的校對品管，這方面卓瑪更是雪域叢書的品質保證；由於她對西藏宗教文化的淵博知識，加上極端認真的態度，不輕易放過任何一個疑點，反覆校對和嚴格核實，成為雪域叢書的品質保證。不但如此，佛教徒還以供養的心贊助出版，所以應該定價台幣 600 元的《自焚藏人檔案》，基於讓經濟拮据的讀者也能購買閱讀的考量，於是最後

敲定售價 300 元。

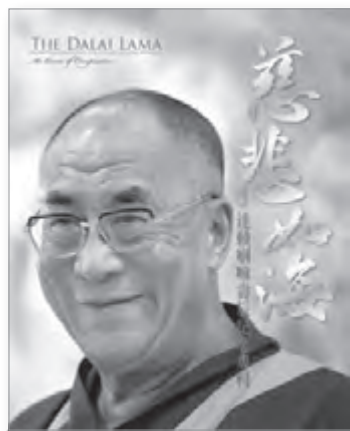
經營近四年，出版了十五本書。首先，2010 年出版：《護法神與厲鬼——西藏護法神探究》、《阿瑪給給——西藏流亡教育》、《西藏的地位》三本書。接著 2011 年出版：《那年，世時翻轉》、《魂牽雪域半世紀——圖說西藏流亡史》、《第 14 世達賴喇嘛傳》三本書。2012 年出版：《血祭雪域》、《境外西藏》、《辯證法新探及其他》、《上書——西藏人與中共的另類對話》四本書。在 2013 年出版：《西藏苦難兩代人》、《西藏問題——華人新思考》、《自焚藏人檔案》、《西藏文化滅絕六十年》、《慈悲如海》五本書。然而中文世界不僅止於台灣社會，於是發行人遠赴日本、美國、印度等地，在華人參與西藏活動處，擺起書攤推銷西藏叢書；又派執行總編至香港，讓西藏的書出現在 1908 書社與田園書屋。

一群各有正業的出版業外行人，因為對三寶的信心，無畏出版寒冬，在日常生活與工作中擠壓出時間，以虔誠心力運作雪域出版社，作為對達賴喇嘛尊者的供養。

西藏的聚會

——記雪域新書發表會

阿瑪給給



九月二日是西藏民主節，在台北有一個西藏的聚會。這個聚會的成員，有台灣人權教育工作者，有藏傳佛教徒，有支持西藏的各社群團體與友人，還有僧俗流亡藏人。這場聚會是達賴喇嘛西藏宗教基金會與雪域出版社聯合舉辦的新書發表會，出版了《自焚藏人檔案》、《西藏文化滅絕六十年》、《慈悲如海》三本新書，揭露西藏文化滅絕與藏人自焚的真相。

活動初登場，開場白提及台灣可以成為藏中觀點並呈的平台，主持人說：「中國是中文世界裡的強國，在中文書刊及網路上，中國觀點比比皆是。拿到話語權，就可以輕易地提供資料，形塑歷史。關於西藏，徒有中國觀點，無法呈現全貌。想要認識西藏、理解西藏，西藏的觀點不能缺席！二者並存，世人及後代自有思考與判斷。只要補足西藏的觀點，台灣正可以成為藏中觀點並呈的平台。所以，雪域出版社想出版以西藏為主題的書籍，以藏人的觀點來記錄西藏事，正式發行，典藏在台灣的国家圖書館。」

會場正前方中央端放著的是唯色記錄整理的新書《自焚藏人檔案》。首先由第一代流亡藏僧強巴加措格西與第二代流亡藏僧見悲青

增格西代表與會者，為126位自焚藏人點燈。書封的酥油燈與書前的酥油燈交相融，襯映出與會者複雜的情緒——新書發表是喜事，書中內容記錄的卻是藏人毀家滅國的悲慟。

接著兩位格西與黃默教授共同為三本新書揭幕。此時，主持人旁白道出：

「在中共的統治下，六十年來屈辱地活著的西藏人，前仆後繼地選擇自焚。殉難的代價太大，犧牲的方式太慘烈，但是，鎮壓者是冷酷嗜血的中共，自焚犧牲其實並不能達到自焚者所期望的目的。」

掌權的中共政府以各種方式污名化自焚者，不但栽贓誣陷達賴喇嘛出錢買屍體、煽動自焚，還以煽動自焚、協助自焚、殺人等罪名株連自焚者的家人朋友，種種荒謬行徑，令人髮指。

西藏的女兒——唯色，作為西藏現代歷史的紀錄者，持續忠實地記錄《自焚藏人檔案》。國際聲援西藏組織的報告書《西藏文化滅絕六十年》，則以權威詳



強巴加措格西（左）、見悲青增格西（中）、人權教授黃默（右）為新書獻哈達開光



台灣關懷中國人權聯盟理事長楊憲宏先生蒞臨致詞

實的資料，提供關心西藏政治、宗教和文化、人權、社會公平權益者研究。二書的出版，使西藏的真相，在中文世界永留存，殉難者不會被遺忘。《慈悲如海》一書則是世界各地名人祝福達賴喇嘛的圖文紀念冊。」

黃默教授率先說話，他是台灣人權先驅、總統府人權教育委員會委員，不論是學術界或是社運界，黃老師是我們大家的人權大老師，黃老師先為我們上了一堂人權課，如自由時報記者謝文華所報導：

「東吳大學端木愷講座教授黃默致詞時表示，共產黨統治西藏幾十年，對藏人造成很大的傷害，他同樣身為漢人，對此感到難過和慚愧，呼籲共產黨務必遵守國際人權規範，維護藏人作為藏人的權利、尊嚴的最基礎保障。黃默說，漢藏兩個民族要互相了解不容易，他對藏人前仆後繼、悲壯自焚，一開始也不是很能理解，對一般人恐怕更為困難，希望台灣作為漢藏交流的平台，雖然這些年看來，這不是十分容易的事！他認為，透過3本從藏人觀點呈現、紀錄西藏議題的新書，有助漢人了解藏人，才可望有進一步相互尊重的可能。」

一路走來，相挺西藏人民的「台灣關懷中國人權聯盟」理事長楊憲宏先生，是中央廣播電台「為人民服務」節目主持人。楊先生提到台灣人遇到鄰居虐待小孩，都要撥打113家暴專線，怎麼能漠視鄰國欺壓人民。楊先生也提及他因電台與網路，結識眾多人權鬥士，並讚嘆台灣能出版西藏的書，可以無愧。

三本書的作者都無法來到現場，尤其《自焚藏人檔案》的作者唯色，怎麼申請都拿不到護照。譯者群來到現場，由《西藏文化滅絕六十年》譯者代表為大家訴說翻譯的想法與心得，直稱這本書太重要，一定要看。今年七月組團參訪達蘭薩拉的自由學聯學生代表則講述參訪情形，接著由達賴喇嘛西藏宗教基金會索朗多吉秘書長代表藏人感謝台灣。雪域出版社的發行人總結述說時指出，從事雪域叢書出版正是佛子空性的學習。強巴加措格西壓軸開示，為眾人解說西藏與自焚，由貞慧幫忙中譯。

這一夜，環視會場四周，有三代西藏人，有台灣人權界的領航者，還有台灣閩南、客家與外省三族群的朋友。為了西藏，眾人齊聚一堂，深深相信以後在西藏與人權的路上，還會再相逢。

更多相片請見 <http://yehyu.pixnet.net/blog/post/31051149>
影音檔 <https://zh-tw.facebook.com/unffthk/posts/528692790538725>

雪域高原的浴火鳳凰

勝義

我，1983 年出生於台灣高雄，自幼曾隨父母皈依廣欽老和尚，但是小時候並不喜歡佛教，因為犯錯時，處罰的方式是於佛堂罰跪，暑假也被送去各寺院、或台中蓮社參加夏令營，背三字經、弟子規等，當時常想「長大以後絕對不信佛」。

但是 1994 年，因緣際會參加鳳山寺的夏令營，從此接觸了藏傳佛教，1995 年遇到人生第一位師長，前色拉寺住持——堪蘇屯越仁波切，當時即拜仁波切為師，是年夏天於尼泊爾柯槃寺遇到第二位師長，堪蘇倫祝日瑟仁波切，並於彼座下剃度出家，而柯槃寺是尼泊爾最大的格魯派寺院，從此開始與藏人朝夕相處。2000 年，由於堪蘇倫祝日瑟仁波切的半強迫，前往藏傳佛教最高學府，三大寺之一的南印度色拉寺深造，適逢堪蘇屯越仁波切擔任住持，雖然已經五年不見，但是仁波切一眼即認出，於是又得以再次親近仁波切。

2004 年底歸國服兵役，由於藏傳佛教戒律傳承屬上座部，因此認為從軍即獲得殺生等「非戒」，因此必須還俗，退伍後在各道場擔任藏漢口譯至今。

1959 年西藏淪陷後，三大寺再次重建於南印度，目前僧眾已經超過一萬人，三大寺承襲印度那爛陀寺之傳統，主要學習現觀莊嚴論、入中論、律論、俱舍論、釋量論等五部大論，此外亦學習歷代祖師之註疏，並主要由背誦及

辯論方式，學習超過一百部以上經論，因此約 20~25 年才可以畢業考取「格西」學位。其中第一等格西則需經過六年的「格魯大會考」，其中若有兩年不及格即刻淘汰，因此一定是三大寺精英中的精英。何其有幸，我能有機會長期在寺院學習！這幾年，藏人自焚牽動著我和我的藏人師長朋友們。

藏人的自焚到底為了什麼？

對生活在這島國的台灣人來說，似乎是事不關己的，媒體雖然也有少許報導，但也僅以寥寥數語帶過，沒錯！因為台灣人對國際社會是冷漠的，沒有什麼比晚上八點檔中，灑狗血的劇情更重要了，所以媒體寫新聞也越來越像八點檔，九月的台灣沒有比馬王政爭更重要的事，除了灑狗血般的腫腥色，其他的都不會是媒體報導的重點，因此美國政府關閉也跟我們無關，因為那不是台灣的事情、也沒有足以報導的誇張劇情及張力！既然對美國的局勢都如此冷漠了，那更何況西藏呢？自焚只是那遙遠的喜馬拉雅空氣罷了！

可是西藏的自焚發生在中國統治的西藏，而中國何嘗不對台灣虎視眈眈，誰能保證那天中國是否統治台灣？香港、澳門已經回歸，那台灣呢？美國與中國之間經濟、國力的消長，海峽咫尺的台灣面對的壓力是否更加劇烈？身

為台灣人的我們、或者我們的下一代該何去何從？今天的西藏、香港、澳門會不會是我們的未來？當那天面對中國統治時，我們又該怎麼辦？誰又可以保證那天自焚的不會是台灣人？甚至是我身邊的人？

台灣的媒體報導藏人自焚的新聞寥寥無幾，國際間也只有B B C、C N N等國際媒體有少數報導，更多的是中國官方的封鎖消息、推卸責任，甚至將一切過失歸咎於少數海外的「分裂集團」所為，而幕後的黑手叫做「達賴」，一切都是他指使的，並呼籲國際切勿干涉中國內政；而網路上更多的是腦殘般的發言，讓人不禁懷疑是否為大陸網軍的洗腦文，中國人民稱網軍為「五毛」，其素質如何？大家應該耳聞許多。網路本該是自由的，該是述說真相的管道，但在中國政府強勢政治的操作下，真相撲朔迷離地埋葬於世人眼前，所以我想動筆述說我所知道的真相、以及我所瞭解的藏人對於自焚的看法。

西藏的藏人生活於言論的箝制下，沒有言論的自由、海外流亡的藏人雖有自由，但在異鄉沒有足夠的資源及通達的語言表達內心的看法，而我自小與藏人相處，至今已近二十餘年，我想用我的母語中文來為藏人發聲，有限地述說那無盡的滄桑與莫名的悲痛，西藏境內藏人面對的是中國共產黨，那是已經崛起、擁有13億人口，世界各國表面上都不敢怠慢的超強經濟大國；遭受到的是慘絕人寰、幾近滅絕般的殖民統治，西藏人的民族、文化、傳統、宗教、甚至語言都遭受破壞，歷史上西藏從沒遭遇過如此嚴峻的局面，幾乎已經到了生死存亡的關鍵！

西藏境內漢人的數量早就超過了藏人，拉薩漢藏人口的比例據說是：八比一，有多少人知道這真相？藏人不但是中國官媒口中的「少數民族」，甚至在自己祖先世代生活的土地上也成為絕對的少數，據說在西藏首府，拉薩的維穩部隊人數都超過了藏人；在人口處於劣勢

的處境下，藏人的傳統、文化又如何？拉薩成為觀光的勝地，他們的傳統、文化是娛樂觀光客不可或缺的表演；神聖的布達拉宮在藏人心目中，如普陀山一般無二，是觀音菩薩的聖境，如今莊嚴肅穆的氣氛不再，取代的是遊客的喧囂、嬉鬧，其他如大小昭寺、三大寺就更不用說了！

自從被非自願地解放後，西藏的山河早已滿目瘡痍，一車車的礦產、林木如水般流往中國，換來的是一車車的漢人，以「援助西藏」為名，行殖民西藏之實，而隨著西藏鐵路的開通，毀滅的速度更加加劇；山河大地早已百孔千瘡，藏人雖然身處自己的土地，卻成為名符其實的邊緣人，被絕多數的外族統治著，無意間曾看過一張照片，照片中遊客包圍著穿著傳統服飾的藏民嬉笑、拍照，這照片震撼了我的心，我想那天如果台灣人也是這樣地被對待，而如果那個人是你我的家人，你我會作何感想？

而宗教信仰呢？藏人自豪地說：每個藏人一出生，還不知道開口呼喚媽媽前，就先知道了怎麼念：「噶嘛呢叭咪吽」，這是事實！藏人深信他們是觀音的子民，藏人古老的傳說中這麼記載，佛經中也這麼說，對他們而言，藏人的祖先是觀音的化身，他們的精神領袖——達賴喇嘛是真實的觀音化現，而令藏人感傷的是：他正流亡異鄉印度，歸國之日遙遙無期！

而與達賴喇嘛情同父子的班禪大師呢？第十世班禪大師曾經上書毛澤東，寫下著名的萬言書，因此入獄勞改將近十年，後來更死的不明不白。而達賴喇嘛認證的第十一世班禪，自幼被中國綁架，成了世界紀錄中年紀最小的政治犯，至今生死未卜、下落成謎，而中國透過所謂的「金瓶掣籤」，蠻橫地認證另一個班禪，成為藏人口中的「假班禪」，無論中國政府如何軟硬兼施，始終不被海內外的藏人所認同。此外，薩迦派、噶舉派、寧瑪派等藏傳佛教四

大教派精神領袖無一倖免地通通流亡海外，而不久前，近代最受藏地各界敬仰的佛教中流砥柱，晉美彭措法王也不明不白的病死於成都軍區總醫院。

以上是「偉大的」中國共產黨領導下，西藏所發生的血淚真相，於人類發展的歷史長河中，都是前無古人，甚至後無來者的紀錄，如果這個情況再持續下去，不久的將來，西藏的文化、傳統、宗教將成為博物館中的記憶，那時候不知道是否會有人歌功頌德，說這是中國共產黨對西藏或全人類，做出的不可磨滅的貢獻之一？說真的，能將一個民族、文化完全滅絕，也真該是一個奇蹟了！

從西元 2009 年 2 月一直到 2013 年七月之間，有披露出來的自焚人數達到 124 人，自焚者中無論僧俗、老少、男女都有，平均每月就有兩個人自焚，這數字很令人難過，藏人到底是為了什麼自焚呢？根據國際媒體報導，這些自焚者的主要目的是抗議中國政府對藏區的高壓統治、宗教限制、同化政策，並且要求讓西藏流亡精神領袖達賴喇嘛返回西藏。而中國政府官方則將事件歸咎於中國境外的藏獨勢力，稱系列的自焚事件與達賴集團的煽動教唆直接相關。

中國官方的說法是真相嗎？或者該問，我們有這麼笨嗎？中國正佔領西藏，控制了西藏的土地、資訊、媒體、交通，並且中國有軍隊、有經濟實力，並透過經濟影響力，封鎖流亡藏人的國際生存空間、左右著輿論，而中國官媒口中的達賴集團呢？他們什麼資源都沒有，寄人籬下過著流亡的生活，達賴喇嘛有什麼能力煽動教唆藏民呢？達賴喇嘛要是這麼厲害的「遠端遙控本領」，西藏早就獨立了，幹嘛還期待與中共對話，為了非暴力的「中道」理念奔波各國呢？

我們且聽聽自焚者呼喊的口號內容，不外乎是抗議中國的西藏殖民政策，呼籲各界關心西藏的自由、人權、宗教，還有希望達賴

喇嘛返回西藏等，藏人的這些要求很過分嗎？對生活在台灣的我們而言，那些要求是每個人理所當然該有的基本權利而已啊！但在西藏不是，藏人必須焚燒生命來爭取，並即使犧牲了 124 個生命，至今自由還是那麼地遙不可及，又是誰讓藏人如此的？你相信是達賴喇嘛所教唆？

每個自焚者的家人或親友，事後都會遭到中國官方以各式各樣的名義逮捕，最常見的罪名是「顛覆國家」，可是中國政府在西藏執行的政策之一，是強迫藏人學習共產主義，稱之為「愛國愛教」，而那些藏人的訴求不就是愛國愛教的最佳表現嗎？只不過愛的不是中國的「國」罷了！可是西藏人愛西藏何罪之有？難道台灣人愛台灣是犯法的嗎？

今天偶然上網瀏覽 B B C 中文網，看到了西藏自焚的相關報導，標題是〈格德仁波切：中國政策是自焚根本原因〉，除了報導本身，也看了來自各方的中文讀者留下的評論，除了少數的同情外，更多的是與中國官媒一致的標準回覆，主要可以分為以下幾種類型，請容許我轉貼並一一回答。

一、不知恩圖報與推卸責任型的言論：

中國目前確實缺少民主，但是達賴試圖分裂國家，並不是想給西藏人民帶來民主，而是為了建立屬於他們的獨裁。我國對少數民族的政策已經比對待漢族政策優厚得多了，但他們仍不滿足。他們口口聲聲稱自己沒有煽動自焚，那他們怎麼知道何時、何地會有人自焚然後故意錄下來？為什麼會在自己的網站上放滿自焚的視頻？為什麼還要用略帶讚揚的口吻評論他們？（楊先生，中國，廣東）

「1935 年中國紅軍長征進入西藏時期，自那時以來，西藏的形勢一直在惡化。」——不對，二戰前，英國一直試圖全面控制西藏，而僧侶統治集團一直以自保為底限退讓！他們真正關心西藏老百姓嗎？「噶瑪巴仁波切和

流亡政府總理洛桑桑蓋以及其他高僧都呼籲藏人不要採取自焚行動，並努力阻止他們自焚。」——何時起他們這麼做的？如此違背佛教教義的事情，他們是何時？怎麼阻止的？至少中共一直在努力阻止！（未署名）

我實在看不出藏人收到了什麼壓迫？高考有加分，同樣的違法行為比漢族人判的輕。倒是屠殺漢人的事情屢屢發生？你把這叫壓迫？這群西藏的流亡貴族當年統治的農奴制社會好？剝人皮，剝人手的奴隸制社會好？當然了，他們失去了這種社會制度下的統治地位，自然會有不滿，不過呢，他們的偽善倒是迎合了西方社會主導下敵視中國的態度，可以理解這種人存在的價值。可憐的玩偶而已。（王）

我想用所受的辯經訓練來回答：

首先，說達賴喇嘛試圖分裂國家本身就是一個謊言與笑話，藏人從來沒有認同西藏跟中國是同一個國家，根據中國官方的記載，所謂的「和平解放西藏」是西元 1951 年的事，在這之前西藏有自己完整的土地、政府、軍隊、貨幣，行使自己的國家主權，因此西藏自己就是一個國家，既然如此何來「分裂」可言？中國所謂的解放，正是藏人口中的侵略與淪陷，而被共產黨強迫解放後呢？藏人真的如官方宣傳般的幸福嗎？如果很幸福，那幹嘛前仆後繼地流亡海外？冒著餓死、凍死、截肢的可能，以及被解放軍射殺的危險翻越喜馬拉雅山脈？如果很幸福的話，達賴集團又如何能煽動藏人自焚？哪個人會笨到放著幸福日子不過，去異鄉過流亡的苦日子？

中國官媒把解放前的西藏通稱為「舊西藏」，只要是「舊西藏」的一切都是黑暗的，宣稱每個西藏人民都是被壓榨的農奴，宗教是毒藥、僧侶都是不事生產的吸血鬼、貴族通通是該死的屠夫，每個都壞事幹盡、奴役並壓榨著人民，因此藏人過著地獄般水深火熱的生活，藏人多麼期盼共產黨儘快到來，並慈悲、

英勇地解放西藏，因此中國人民解放軍才以英雄之姿出現，解放西藏並將農奴主達賴趕跑後，西藏人民終於過著幸福美滿的日子。

以上是中國喉舌千篇一律的回答的縮影，主要就是宣稱「舊西藏」多麼痛苦，共產黨多麼偉大之類的，除了圖文並茂的敘述之外，還有各式的影音版，其中當然也不乏穿插所謂「農奴」的自白，拿著斷手殘肢控訴他們是如何被欺壓，以及共產黨如何讓他們「翻身」、毛澤東如何「偉大」等等。

那些洗腦式的宣傳，只是非法佔領者不可或缺的手段而已，身在台灣的我們，對那些經歷一點也不陌生，台灣人民也曾相信對岸過著水深火熱，大陸人民多麼期盼我們去反攻、也聽過無數的國民黨多美好、共產黨多邪惡之類的宣傳，但事實證明那大多不是真相，所以如果你還相信那些宣傳的話，請容我跟你說：醒醒吧五毛！別再自欺欺人了～

再來，我們從歷史來看看真相，過去的西藏真的有那麼黑暗嗎？現在的西藏有中國宣傳的美好嗎？過去還沒解放以前，藏人不用流亡海外、也沒有過自焚的紀錄，可是現在通通有了，難道這一切是因為共產黨治理有方、給予藏人太多宗教自由、人權、平等，因此導致藏人自焚？還是藏人喜歡自討苦吃，所以放著幸福、自由的西藏不要，跑去印度那熱死人的地方流亡？嚮往「舊西藏」的壓榨，所以跑去印度見農奴頭子——達賴喇嘛？所以，如果「舊西藏」如中國官媒宣傳般地黑暗，那「現代西藏」的黑暗豈不更加黑暗千百萬倍？要不藏人自焚是為了什麼？

因此，西藏的自焚從來不是什麼「達賴集團」的直接煽動，也沒有所謂的「達賴集團」，雖然在異鄉流亡，但是達賴喇嘛經過多年的努力，已經在西元 2011 年經由民主選舉，交接所有政治權力，目前由洛桑森格擔任流亡政府總理，況且他們在千里之外的異鄉流亡，憑什麼煽動境內藏人？再來，中國共產黨對西藏的

統治不曾多光明，坦白說，除了黑暗迫害以外，我幾乎什麼都看不到。

二、污衊與佛法說教型的言論：

1、中國政策是自焚根本原因，這標題是先入為主的偏見，以下報導，都是偏見的說詞，格德不過是工具，其說法可當是放屁，不值一駁。2、西藏在可見的未來，看不出會改變什麼，英國這過氣帝國死抓著達賴等殖民碎骨，還想啃出一點肉來，想都別想。西藏事，中國來煩惱就好，BBC等英歐人等，先管好凋敝的歐盟經濟吧，免得世界跟著你等遭殃。3、達賴、格德等若有種（和尚本無種），應公開鼓勵大規模自焚抗議，最好300萬藏人人人自焚。中國政府一定頒個大大勳章給你。藏人都死光光了，中國政府樂得清閒。4、奉勸藏人一句：自焚反映的正是藏人的無知。每天唸經拜佛有個屁用，多讀點書創造自己的知識和力量吧。權利來自知識和力量。（無德切波羅，新加坡）

一句「我很難說，這種抗議形式（自焚）適當還是不適當」徹底暴露了到底是誰在煽動自焚！！是你，是你們，藏獨分子，煽動無知藏民自焚，而毫無人性！！所有佛教，包括藏傳佛教，第一戒條就是「戒殺生」（包括自身。只有佛有生殺大權，人是沒有這個權力的。【否則你奪取了佛權，那就是「極惡之罪」！】）。這個「寺主」枉學了那麼多佛教，連殺生是否「適當」都分不清，還搞什麼？！別做夢！！和你們有什麼可談的？你去問問所有的中國漢人，對藏人能生育多胎是不是羨慕？對藏人接受的無償援助是不是羨慕？對藏人從解放初開始就有的公費醫療是不是羨慕？對藏人高考考生的不平等加分是不是羨慕？對給予藏區寺廟的巨額維修費，是不是有意見？（釋迦摩尼說）

我的回答：

每次只要發生自焚，中國官媒的口徑要一

致，因此總是說：「要使盡吃奶的力氣宣傳有所謂的『達賴集團』，正勾結外國勢力試圖分裂中國，達賴喇嘛是披著羊皮的狼，除了中國政府，所有的人都被達賴喇嘛給愚弄了，自焚的人都是無知愚昧的，一切都是「外國分裂團體」的陰謀而已，中國政府才是自焚事件的唯一受害者，但是中國不怕，一定會盡全力打擊任何形式的犯罪活動，絕對不會讓分裂份子的陰謀得逞。」這不是標準的被害妄想症又是什麼？除了不忘記宣揚中國「絕對不可分裂」的大中國民族主義外，還要盡全力污衊藏傳佛教領袖、以及曲解藏傳佛法，這是共產黨一貫烏賊障眼法，也是網路上隨處可見的，可是只要你去聽聽達賴喇嘛的演講，一切的侮蔑、謊言都會不攻自破，既使如此，中國的統戰部、政宣部還是深信可以隻手遮天、三人成虎，嘗試透過各種管道攻擊藏傳佛教。

歷史可以原諒，但不可以遺忘，因此透過歷史可以鑑往知來，不再重蹈覆轍，所以中國人都記得南京大屠殺，每每提到還是咬牙切齒的，雖然中國人記住了，可是沒有原諒。中國官媒絕對沒有讓中國人知道，他們在西藏幹了些什麼？和平解放西藏和平嗎？拉薩屠城又是什麼？相較日本人在南京的作為，中國在拉薩的作為有過之而無不及！

在台灣的大街小巷都可以看到類似的傳單、報章雜誌、各媒體也時常出現不友善的報導，的確，在台灣生活的藏人也多少受到影響，我曾親眼目睹有人在台北車站對著藏傳僧侶叫囂，並用各式的言辭侮辱，而不意外的是藏僧並沒有因此生氣，只是報以羞澀且靦腆的微笑，這正是佛教忍辱的表現，而台灣人的表現也令我自豪，旁觀者試圖停止那人的污衊並報警，因為那正是民主該有的公民素養，天祐台灣！

這就是台灣和中國不同之處。希望有一天，中國也有民主，藏人能有自由。

來去西藏

白美慧

因為一位認識的藏族比丘，我的老師，在離家二十幾年後終於申請到「境外藏人返鄉證」，回鄉了，老師很高興的說，妳來啊，來拉薩朝聖。

於是今年(2013)五月的時候我先飛四川成都，再由成都坐火車到拉薩，從四川綠油油的青山綠地到藏區白皚皚的雪地，一路上的景色讓人覺得掉進了時光隧道，仿佛到了拉薩布達拉宮可以見到達賴喇嘛似的，不由得對這片高地生起了敬畏的心。

台灣人被中國歸入外賓管理，因此不像中國人一樣可以自由進出西藏，需要事先申請許可，規定要有旅行社的導遊陪同，而且依申請的旅行計劃旅行，簡單的說，想要自己自由行，是異想天開了。為了能去拉薩朝聖，只好找旅行社，參加了拉薩停留最多天的團，但是這團人數不夠不能成行，旅行社建議參加提前2天出發，會去喜馬拉雅山的團，這一團是幾位台灣的登山愛好者，為了看西藏高原及高山而自組的團，設計的行程可以用「東奔西跑」來形容。旅行社在我飛四川的前一天將入藏函掃描成電子檔，以電子郵件寄給我，我用彩色印表機印了3份帶著。旅行社特別交待，入藏函上寫著一團九人，如果公安問其他人呢，就照實講其他人坐飛機入藏了。果然一上火車就被問了，其他大陸旅客也都查了身份證，在成都，進火車站要有身份證及有效的車票才能進站，

不像台北車站，逛街約朋友或只是進去吹冷氣的大有人在。

因為旅行社訂的旅館，我的老師找不到，地名旅館名都是中文，老師問我藏文的地名，我也不知道，於是我約了老師在火車站見面，再一起到旅館。在自由世界，這是再自然不過的方法了，但是到了拉薩才知道不是這回事。火車到了拉薩，出站是機場一樣的入境檢查，公安手持行動電腦掃描過每個人的身份證條碼，嗶一聲沒問題，就很快可以出站(不是嗶一聲而是其他聲的，會被帶走)，但是我是外賓，沒有中國人的條碼身份證，於是公安把我的台胞證跟入藏許可函收走，叫我到一邊等著，這時我看到我的老師在廣場另一端，遠遠隔著柵欄的地方等我，一身藏紅色的袈裟，在這個放眼望去都是漢人與公安的拉薩火車站，異常的孤單而醒目，我不時看一下他，擔心他被趕走，更害怕他被捉走，他也不時看一下我，耐心的等著。

另一位專門處理外賓入藏的公安把外賓都集中到另一個柵欄邊，這裡有各個旅行社派來接人的人，公安看了我的入藏許可函，跟我的導遊說：副本呢？我要收走副本，不要正本，其實我這是副本，只因為是彩色印表機印出來的，看起來像是正本而不像影印本，但是我的導遊沒有帶，來接其他外賓的導遊們也都沒帶，反倒是外賓們都有副本，我看了德國人的入藏

許可，還真的跟我台灣人的不一樣，難怪公安分不清正本副本，實在是版本太多種了吧！

公安要求來接我的導遊在入藏許可上簽名，寫了導遊證號，旅行社證號等等資料，將入藏函收去了，說，可以走了，到了停車子的地方，導遊送我一條哈達，跟我說札西德勒，並解釋這個藏語的意思。我謝了她，跟她說，我有一位西藏人朋友搭便車一起跟我去旅館，我去請他過來，請等一下。她說好，我轉身快步走向我的老師，獻給他一條台灣帶來的哈達，他說不用不用，把哈達塞回我的包包裡。導遊看到我的朋友是一位出家人，略遲疑了一下，客氣的說，妳有僧人朋友在這裡，哪裡認識的？我說，是朋友的朋友，朋友知道我要來西藏，於是找了在拉薩的朋友來看看我。

真是菩薩保佑，旅行社安排的飯店，就離老師之前閉關的地方不遠，他走路不到二十分鐘就可以到了。我約他第二天一起來早餐，再一起跟我們的團坐車去布達拉宮。

第二天用完早餐，大家都上車以後，我跟老師也上車，車上有兩個導遊，一個是到火車站接我的導遊甲，一個是要帶我們進去布達拉宮的導遊乙，據說要帶團去布達拉宮，除了導遊證以外，還要通過一個特別的考試取得證照才行，我自己把這張證照叫作「政治正確」證照，因為原名太長我實在懶得記。而這位有著政治正確執照的乙導遊，我跟老師一上車，他就很嚴肅的說，這位藏族僧人不可以跟我們團一起走。我說，只是搭便車，應該沒關係吧？我禮請老師坐好，這乙導遊又繼續對著大家說：各位是台灣來的外賓，在西藏的行程都是需要核可的，沿途公安都會查，要是看到車上一位藏族僧人，肯定會問，肯定會有麻煩，在拉薩也許可以，下到地區，肯定不行，肯定有麻煩的。我知道老師是依照中國的規定，規規矩矩的申請了許可證，可以待在拉薩的。於是我好聲的對乙導遊說，只是在拉薩搭個便車，公安問的話，就這麼說，應該沒關係的。就這樣，

老師坐旅行社的車，跟著我們團一起去布達拉宮。導遊這樣凶巴巴的，讓我覺得很對不起老師，很失禮，但是老師卻一點也不在意，仍是開心的笑著。

下午的行程是大昭寺，導遊說中國政府要將巴廓街建成現代化的大商城，將來會有整齊劃一的外牆跟商業化的逛街步道，並且引進天然瓦斯，因此整個拉薩在管線施工，巴廓街也都在工程中，只看到工程車跟工人，以及施工圍籬圍起來的房子，看不到大禮拜繞巴廓的人。老師在這街上被一個騎機車的在家人攔住，兩人用藏語講了一會話，原來是老師認識的人，知道老師要跟我們這團台灣人進大昭寺以後，就又匆匆騎著車走了。



進大昭寺，一樣要查證件，過安檢。進了大昭寺，導遊熱心的解說著，耳邊不時傳來中國的德政與政要的名字，我跟著老師走，老師卻要我去聽導遊講故事，我說，導遊講的故事有錯啊！老師說，沒關係，錯也聽聽看沒關係。於是我真的好好的跟著導遊聽他解說，不知道是錯覺還是本來就如此，認真聽的時候，他的措詞裡沒有解放西藏的語氣了，講到壁上的佛畫，也說佛經裡的故事，只有僧人才能正確的解說。

到了等身佛殿前，剛好遇到一群藏人要供佛金身，他們在佛殿前誦經持咒，我的老師口裡誦著經，卻不停留，反而沿著木欄杆越過這群藏人來到牆邊略開的小門，輕輕的走進欄杆內，圍著內殿的粗鐵線簾子被打開鎖，掀起一角，我跟著老師彎身由這個小洞進到內殿，

內殿裡塗金師父正坐在等身佛正前方專心的塗金，我跟著老師禮拜，供養，繞佛，離開前老師還要我請塗金師父幫忙照像，只可惜我的手機相機太差室內光線又暗，塗金師父很認真的幫我照了兩次還是沒能將等身佛照得很清楚。我們滿心歡喜的由內殿走出來，沒走幾步又看到我們的團了。幸好我們的導遊很會解說，大家才沒有走遠，不過我要禮佛，沒辦法一直聽導遊講故事。老師說，跟我們台灣人一起的時候，中國人對他比較客氣，如果沒有外國人在，就會很不客氣。

我們在哲蚌寺山腳下的檢查站下車接受檢查，大家看到有荷著槍的公安，就都變得很嚴肅安靜，拿起相機想照相的，就問公安可不可以照，反而公安看起來很輕鬆，一直疊聲的說沒關係沒關係，導遊拿著我們一疊台胞證給查證的公安看，他也說，不用看了，沒關係。車子另外查過以後，大家才又上車繼續上山。這個檢查站讓我見識到不怕官，只怕管的道理。

晚上住八一鎮，據說是因為這個村子的漢人與藏人比例是八比一，所以叫這個名字。果然走在路上都是漢人，餐館也大都是川菜館。

隔日慢遊回林芝，下午回到八一鎮早早休息，再隔天清晨5點出發，到巴松措遊一個半小時，回拉薩時，已經晚上7點多，導遊說，因為司機開太慢了。團員們累昏了，回到旅館還花近3個小時跟旅行社吵架要換個開快一點的司機，旅行社沒有答應，但是換了一位年輕的女導遊來接團。我的老師申請不到許可證，也不能離開拉薩陪我們去薩迦寺，旅館的人還跟老師說，公安來看了錄影帶，要老師別再來跟我吃飯了。

隔天依原定行程去羊卓雍措，路上一個觀景山頭，有一位老人家帶著他的藏獒休息著，我忘了我是在4000公尺上的高原，走路走快了喘噓噓的，老人家指著他身邊的地上對我說，坐下來，坐下來，休息一下，慢慢再走。這麼老的老人家居然會說普通話真令人心疼。我在

他身邊坐下來，老人高大的藏獒似乎跟他一樣老，陪在他身邊看起來一點也不凶猛。看著老人親切的笑臉，我東張西望一下，導遊不在視線內，就從隨身包包裡拿出達賴喇嘛送的甘露丸，給老人一顆，他迅速吃下後，看著我問：嘉瓦仁波切相片有嗎？我說沒有。在來西藏之前，所有的朋友都告誡我說，不可以帶達賴喇嘛的相片，海關會查，而且查到了很麻煩，所以一張也不敢帶，連手機裡的相片也刪掉了。老人家非常失望，他瞬間失神的雙眼讓我很難過很難過，平常自己身上隨便都有大大小小好幾張的相片，現在一張也沒有，我氣自己怎麼這麼膽小不敢帶，這趟旅程到這裡都沒有被查啊！我腦袋飛快的轉著，一定有什麼一定有的，我身上一定還有的……

啊！有一段錄影！之前去美國參加時輪金剛法會時，曾經用手機錄了一小段達賴喇嘛與金剛舞，因為尊者坐在法座上，在整個畫面中是很小的一部分，我覺得不會被看出來因此沒有刪掉。我跟老人家說，等一下，我有這個。我把影片找到，交到老人的手裡，按了播放鍵。當老人家聽到第一聲尊勝寺僧眾們的唱誦，眼眶馬上紅了，淚眼盈盈卻又忍住不掉下來，雙手尊敬的捧著我的手機一會看，一會貼到耳朵旁聽，一會又放到頭頂禮敬，讓我想把我的手機留給他。過了一會，我湊過去看影片播到哪了，印象中影片沒有這麼長啊。老人家發現我湊過頭去，很不好意思的將我的手機放到頭上再頂禮一次，然後還我。影片只有4秒鐘，原來老人家已經很快的重複播放好幾次了。我真的想把手機留給他啊！可是充電器在車上的行李裡，我也還要跟家人保持連絡，沒辦法只好拿回來了。我雙手握著老人家空空的雙手，輕輕的跟他說，我走了哦。他眼裡含著淚水，臉上卻是滿足與感激的笑容，一副就算是現在死掉也沒關係了的表情。菩提心妙寶，未生令生起，已生起令堅固，已堅固令增長。為了讓彼此堅強，我用藏語念了這句偈子。然後站起身，頭也不敢回的，我



走回車上。同團的人陸續上車，一位團友問我：你跟那老人家說什麼？他哭得好厲害。遠遠的我回頭看，一堆人圍著老人家。我回答我的團友：他跟我要達賴喇嘛的相片，我沒有。

我們一團人跟著札西離開寺院，札西停了一個門後，牆上有獅兔畫的地方，他說，這畫的寓意是佛要教導我們的，兔子跟獅子也是可以和睦相處。說這話的札西，此時真像獅子前面那隻不怕死不埋怨的勇敢兔子。走出了寺門，札西問我說，妳常去印度嗎？我回答是的，去了四次，菩提迦耶真的是特別的地方，一定要去的。他說，沒辦法，西藏人沒辦法。我白目的說，有啊，我在印度遇到過啊，辦的是尼泊爾的簽證，到了尼泊爾，去哪裡也沒人管了。他說，回來被知道就麻煩了。

啊！是啊，被查到的話，要到監牢裡去修行了！我想安慰他，想到帶藏獒的老人家那麼喜歡達賴喇嘛的影片，於是跟他說，我給你看這個。手機畫面才出來，還沒按播放，聲音都還沒聽到，他就很緊張的把我的手機壓下來到我的包包裡，說，這裡不行，有些人不行。他眼睛看著寺院前廣場上來來往往的人們，繼續往前走沒再說話。我看他那樣小心翼翼，心裡很抱屈，忍不住握他的手說，這麼辛苦嗎？你們辛苦了，真的辛苦了。他聽了眼眶紅了起來。我趕快跟他說，你們不要擔心，嘉瓦仁波切說的，他說他會活到 100 歲，要你們不要擔心。他問我，仁波切現在很好嗎？我回答，很好，仁波切現在很好，每年身體健康檢查，醫生都說他的身體很好，比實際的年齡還要年輕，仁

波切也說，他會活到 100 歲，仁波切親口說的，說了好幾次，還說你們不要擔心，現在你們有新的總理處理事情很好，有事的時候，仁波切還是可以幫忙，要你們不要擔心。札西聽了，反而更多的淚水在眼裡打轉。我慌了，又趕快接著說，仁波切說，他每天早上修法，都會將西藏雪山的護法神們請去，請牠們好好的保護藏地的弟子，仁波切說你們不要擔心，仁波切真的這樣說的，我親耳聽到的。我說完，卻看到札西的眼淚早就用袖口擦過好幾回。過了一會，札西問我這是第幾次來西藏？我說，第一次，因為怕看了難過。札西說，謝謝。他說這一聲謝謝，讓我傷心了起來。

回到拉薩，最後半天上午我跟老師約在巴廓街喝茶，講著這幾天的故事，老師說，有些人眼睛流眼淚，哭一哭那很好，有些人眼睛沒有流眼淚，但是心裡流眼淚，心裡很難啊！你們這次沒有去薩迦寺，沒關係，下次時間很好，什麼都很好的時候，我們再一起去，對不對？我說，對。謝謝老師。

謝謝老師讓我知道，自由的聽經聞法，誦經禮佛，是難得而可貴，要好好珍惜的機會。

真的很感謝中國，因為中國，所以遠在台灣的我可以見到達賴喇嘛好多次，也因為中國，所以用中文跟西藏的老老少少都能溝通，但是如果中國真的夠聰明，想要收買藏人的心，最快最好最省錢甚至是最賺錢的方法，就是至少讓達賴喇嘛能回西藏一次，讓藏人能親自見到嘉瓦仁波切，得到安慰。這是大家都贏的策略，這麼簡單，中國卻這麼難懂得。

讀者交流道

讀者問：

什麼是摩尼丸或甘露丸？成分及來源是什麼？

雪域智庫答：

所謂的甘露丸，是藏傳佛教的加持物，就是按修行的內容，將符合儀軌的物質碾磨成粉後做成小丸子，在經過不同的、保證沒有缺損地修行後，使這些小丸子具有加持力。「摩尼丸」的意思是以觀世音的六字大明咒修行加持而成的丸子。「摩尼」就是六字真言「唵嘛呢叭咪吽」中的「嘛呢」的不同寫法。

根據經書的記載，製作摩尼丸或甘露丸的材料，包括佛陀或高僧大德的舍利子、上師的衣物或頭髮焚燒後的灰、藏紅花等幾十種藏藥或植物、黃金粉等。其中舍利子、黃金粉、上師法衣或頭髮之灰等只有極少許，主要成分是貴重藏藥和植物。

摩尼丸或甘露丸的材料一般說法是「八根本藥材、一千支分藥材、五大肉甘露、五不淨肉」。其中的「五大肉甘露、五不淨肉」實際也是藏藥或植物。既然是植物，為何又說「五大肉甘露、五不淨肉」呢？其實，所謂的「五大肉甘露、五不淨肉」，可以分兩種，一種是現實中不可能找到的，如五肉中的大象是指六牙白象，狗是指雪山獅子，牛是供曼達時的神牛，馬是「七寶」裡那種一天可以繞大千世界一周的馬，人是白大天站在地上沒有影子的仙人。這些都是世俗認為沒有的東西。另外一種是現實中有而被認為是污穢的東西，如大小便等。

也就是說，一方面，人類除了自己五官能夠感知的事物以外，傾向於不接受還有自己不能感知事物的存在。另一方面，對一些物質，如糞便，在人們世俗的感官中，排出體外後被認為是不淨的，而對留在體內的糞便卻似乎並不這樣認為，同時對於與大小便的構成要件幾乎相同的食物卻視為美食等。

為了消除人們心態中對五官感知以外的事物不相信、以及人類世俗觀念中對淨或不淨的執著心態，特意在珍貴的加持物或在平常修行時的供品中列入這些人們無法找到或難以接受的材料，就是一種徹底改變世俗執著觀念的修行方式。其

目的是改變觀念，而不是真的需要這些材料或這些材料有什麼特別的作用。因此在現實中，當然不會加上這些找不到的、或即使找得到也被認為是污穢的物質，譬如狗肉指傳說中的白身綠毛雪獅子，對應的實物材料是豆蔻；大小便等，象徵著把人的骯髒凡俗的五蘊轉化為五智，但對應的實物卻是柯子和藏紅花的水。

目前最常見的是「摩尼丸」。「摩尼丸」本來是專指在達賴喇嘛主法下由幾千名比丘和無數信徒連續七天以上日夜不斷持誦觀世音菩薩六字大明咒「唵嘛呢叭咪吽」達十億遍以上而得加持的丸子，被認為是最殊勝的。由於收集這些加持物和貴重藥材非常不易，其修行又非常嚴格，故以其他儀軌修持的甘露丸比較少見，因此「摩尼丸」也就變成了通稱。實際上，根據不同的修行儀軌產生的甘露丸，會有不同的名稱，並不全稱為「摩尼丸」。同時，由於「摩尼丸」的殊勝，在以其他儀軌修持的甘露丸，「摩尼丸」本身就可以成為和舍利子同等重要的主要製作材料。

另外，如果將「摩尼丸」置於乾淨的供桌上或佛龕內，每天發心供養，則「摩尼丸」如同舍利子一樣，會生出新的細小的「摩尼丸」。

除了這些製作的材料，其實真正決定這些甘露丸或摩尼丸加持力的，是修行的儀軌是否正確完整，修行的僧人戒律是否清淨圓滿，參與修行的僧俗發心是否正確等。其中，修行的儀軌雖然有很多不同種類，但可以概括為「息、增、懷、伏」，而製作期間絕對要保持材料和已製作而正在加持之丸子的清潔，不得有從上面跨過，到血光之災等任何程度的不潔行為，如有不潔的現象出現則要做回遮儀軌。

在修行加持的過程中，已經製作的丸子要放在金銀器皿內，上置藏紅花等，修行者禁止食用腥（血肉）葷（蔥蒜韭黃等），不得飲酒抽菸，或其他會產生惡臭或不潔的食物和行為，要觀想各自的上師和佛本尊之前額出現的光芒匯集後注入到甘露丸內，如果沒有出現這些明顯的徵兆，則一定要完整無缺地完成規定的儀軌過程。

以上是「甘露丸」與「摩尼丸」的材料成分和修持過程的簡要介紹，希望有助於台灣信徒對此有更深入的了解。

西藏要聞

聯合國人權理事會審查中國人權狀況

聯合國人權理事會於 10 月 22 日對中國人權記錄進行四年一次的普遍定期審議（UPR），由被審國政府、非政府組織和國家人權機構提交人權狀況資訊，交由聯合國人權事務高級專員辦事處審議並提交報告。中國政府派出龐大代表團為中國人權現狀辯護，否認中國存在人權問題，並由中國國務院新聞辦公室發表名為《西藏的發展與進步》白皮書。這是中國政府發布的第 10 個以西藏為主題的白皮書。國際媒體與西藏學者紛紛表示，這是中國政府趕在聯合國審議中國人權之際，針對國際社會批評中國人權問題所進行的否認之舉。

人權組織呼籲各國施壓， 要求中國調查向藏人開槍事件

中國「十一國慶」前夕，當局派軍警到各地，強制藏人在屋頂插五星國旗。在西藏自治區那曲地區的比如縣，由於軍警手段粗暴，引發藏人的不滿和抵制。中國軍警隨即逮捕 40 餘名表達不滿的藏人，並威脅其他藏人，若不從命，就不准孩子上學、不准家人看病，不准藏人採集蟲草等，引發藏人更多的抗議。9 月 30 日，4 千名學生在學校進行示威，接著比如縣各地陸續發生藏人的抗議，所有的抗議都遭到強力鎮壓。軍警向民眾丟擲催淚彈，隨意開槍，已造成數十人受傷。當局另外還陸續逮捕了幾十名藏人，使該地持續陷於極度恐懼和緊張的狀態中。

國際聲援西藏運動在聯合國即將對中國人權紀錄進行定期審議前夕，呼籲各國政府施壓，要求中國政府調查最近警方向比如藏人開槍事件，並釋放那些沒有受到指控而被關押的人。

達賴喇嘛向華人請法團傳授佛法

9 月 30 日開始，尊者在達蘭薩拉大乘經院中，為華人請法團傳法 3 天。今年請法團，是由來自台灣、中國大陸和香港等地近千名華人信眾組成。除了上述三地的華人信徒外，還有數千名西方信眾和達蘭薩拉藏人僧俗，共計 5 千多人前來聆聽尊者的開示。

境外藏人為玉樹地震籌四千多萬印度盧比

9 月 13 日至 20 日，設在印度達蘭薩拉「4.14 玉樹地震慈善基金會」旅居全球各地 19 名西藏康

區玉樹藏人代表舉行了為期 8 天的玉樹地震募捐賬目審核會議。會議公布，境外藏人和援藏人士為西藏康區結古多即玉樹大地震災害，共募捐 48,734,325 印度盧比，其中折合成人民幣 5,729,689 元已送到災區，目前餘款 3,201,867 印度盧比。

冰川學家：西藏冰川融化嚴重威脅民眾

來自多國的科學家和冰川學家，8 月在德國召開的第 28 屆喜馬拉雅山脈喀拉崙崙山脈西藏研討會和第 6 屆青藏高原聯合國際研討會紛紛對西藏高原氣候變化，導致對西藏、中國及亞洲國家數千萬民眾帶來缺水困難表示極大的關注。西藏高原一直在這片廣闊地區充當著蓄水池的角色，然而西藏境內的各大高海拔冰川融化，將會對亞洲的供水系統構成威脅。在此次會議上中國科學院冰川學家康世昌表示，西藏的冰川實際上正在被溫暖的氣候從頂部斬首。

達賴喇嘛呼籲緬甸當局停止迫害穆斯林

達賴喇嘛 9 月 17 日在捷克首都布拉格舉行的 2000 論壇國際會議上呼籲緬甸僧侶，以佛教原則為行動準則，結束對穆斯林少數民族的暴力行為。尊者說：「在對穆斯林民族感到憤怒時，請記得佛教的信念。我相信這將能保護穆斯林兄弟姐妹免於淪為受害者。」緬甸反對派領導人翁山蘇姬表示，緬甸必須修改憲法，結束對少數民族的暴力。

噶瑪巴在世界佛教國際會議上發表演說

噶瑪巴 9 月 9 日與全球佛教領袖齊聚新德里，出席第一屆「國際佛教聯盟創始會員會議」，呼籲佛教徒應團結並和睦相處。噶瑪巴表示：「佛法好比是佛陀賜予我們的一只金輪。如果我們自認是不同的傳承、不同的傳統、不同的宗派而不願團結合作的話，那猶如佛陀賜予我們的金輪將會消失。」

逾千藏人抗議封寺 遭鎮壓百人被打被捕

因夏榮布寺僧人不肯參加政治教育離開寺院，故寺院於七月底被中國當局關閉。夏榮布寺高僧達瓦仁波切 2010 年，為尋找寺主榮布仁波切的轉世靈童時，被當局指控聯繫達賴喇嘛，因此被判刑七年。7 月 30 日當局關閉寺院後，隨即增派二百多名軍警在寺院 15 公里外的武裝部門戒備。之後，逾千名藏民請願，警方毆打示威者，四十多人受傷，其後六十多名藏人被捕，五十人被送

去接受思想教育。

對藏人自焚的呼聲與沉默都將載入史冊

9月7日，在香港1908書室舉行了「高牆與雞蛋系列之西藏困局沙龍分享會」，香港大律師張耀良，《開放》雜誌執行編輯蔡詠梅和中國知名維權律師滕彪共同出席了分享會，表達對西藏處境的關注。滕彪表示，以前，在人權跟法律上，他認為漢人受到的壓迫跟藏人一樣。但後來發現這想法是錯誤的，藏人受到的壓迫更大。與會的維權律師就連續發生的藏人自焚抗議事件表達關注，強調人們對自焚事件的呼聲和沉默都將載入史冊。

BBC 記者入藏採訪報導披露藏人心聲

英國 BBC 廣播電台記者莎拉·克魯達，近日在西藏首都拉薩進行了採訪報導，從受訪對象的介紹和目睹的狀況中，了解到當地受中共移民政策的種種影響，以及藏人遭不公平對待的情況。BBC 記者還描述了在西藏目睹的真實狀況，她說：「一到拉薩，就看到中共武警、中國國旗、正在操練的中共軍人，以及一路上以中文為主的各種標誌等，清楚地顯示了西藏正在受中共的統治。」

入藏澳洲記者指責中共喉舌歪曲報導

知名新聞社《澳大利亞人》亞太編輯羅文凱(Rowan Callick)於9月1日發表聲明，指責中共官方喉舌《中國日報》和《中國西藏在線網》進行歪曲報導，聲稱他與幾名澳大利亞記者進入西藏後，讚揚西藏現狀。羅文凱在聲明中指出，他深感失望，中共此舉純屬歪曲事實，他作為一名記者非常清楚這樣報導的傳播廣度和對民眾的影響。

「讓西藏有話語權」雪域出版社新書發表會

雪域出版社於9月2日西藏民主節在印度達蘭薩拉與台北各舉辦《自焚藏人檔案》、《西藏文化滅絕六十年》、《慈悲如海》3本新書發表會，揭露西藏文化滅絕與藏人自焚的真相。在台北發布會上，人權先驅黃默教授、格西強巴加措、台灣關懷中國人權聯盟楊憲宏理事長均上台致詞。雪域出版社希望讓真實的西藏說話，讀者對西藏的傳統文化有所認識，也對於中共意圖摧毀歷史悠久的西藏文化操作手法有所了解。

《藏學研究》雜誌在印北達蘭薩拉揭幕

8月25日正式推出的《藏學研究》雜誌，專刊有關藏學研究的學術論文。雜誌編輯表示該雜誌與流亡社區任何組織沒有關聯，是由幾位喜歡寫作的年輕人為繼承及維護民族語言文化，自願開創，向流亡作家們提供一個更廣的交流平台。新出版的《藏學研究》雜誌主要收集以西藏的悠久

歷史，傳統文化，語言文字的學術評論文，同時還將邀請有關人士對政治和社會局勢等方面進行評論。

第七次西藏文化研討會在薩熱師校召開

第七次西藏文化研討會於8月7日開始在薩熱西藏師範學校召開，來自流亡藏人社區各組織的20多名翻譯家以翻譯論文進行研討。賴東仁波切在會議開幕儀式上表示，藏文是一個能夠與梵文同步的文字，從名詞和語法各方面，能把佛法經典栩栩如生地呈現。賴東仁波切還表示，1959年藏人淪為流亡者後，便開始了藏文與外文雙譯的偉大工程。

藏僧自焚抗議身亡 境內自焚人數上推 120 人

僅在2013年，西藏境內就有22名藏人自焚向中國抗議、要求結束在西藏及對待西藏人民的強硬鎮壓政策。近日自焚的藏僧索南在自焚前，曾留下訊息給他的密友，「在中共的高壓統治下生活，才是極為痛苦的根源。為了西藏人民，藉由奉獻犧牲我的性命，向國際社會揭示西藏境內藏人在中共統治之下，不斷遭受鎮壓苦難的證人。」

達賴喇嘛：不懂民族文化只能算是半藏人

7月21日上午，達賴喇嘛尊者在印度南部甘丹寺中，向聚集的上萬名僧俗信眾傳授了白度母長壽灌頂。尊者並鼓勵年輕學子們要加強學習和繼承民族語言文化。尊者強調，雖然有藏族的血脈骨肉，精通現代文化知識，若不懂民族文化和語言，也只能算是半個藏人。

國際藏學大會在蒙古烏蘭巴托隆重開幕

第十三屆國際藏學研討會於7月20日在蒙古首都烏蘭巴托開幕，來自蒙古，西藏境內外藏人、西方各國等36個國家的467名藏學家，以及旁聽者等共800多名出席。其中自西藏境內藏學家有50名，來自流亡社區的藏學家有30多名。今年是「藏蒙條約」簽署100週年。歷史悠久的「蒙古、西藏友好同盟條約」，於1913年1月在庫倫正式簽訂。該條約內容包括9項條款，宣布西藏和蒙古各自承認相互為獨立國家，並宣告脫離滿清統治。

西藏展覽吸引中國觀光客的關注

在藏人行政中央駐台灣辦事處和在台藏人福利協會的聯合舉辦下，從7月17日在台北自由廣場舉辦為期一周的西藏圖片展覽。這場展覽主要是呼籲全球緊迫介入干預，敦促中共結束在西藏的鎮壓政策，以拯救西藏和西藏人民。展覽旨在吸引來台旅遊的中國觀光客的關注，並且讓他們了解西藏的真相和當前迫切的西藏局勢。



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ཕམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁལ་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。

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》、《關懷祈福之旅》、《凝視未來·專注現在》、《達賴喇嘛有問必答》、《達賴喇嘛與華人對談錄》、《凝視未來·專注現在》DVD。
- ◎ 《入菩薩行論》、《流亡中的慈悲 DVD》。
- ◎ 《西藏的天空》雜誌（季刊）。
- ◎ 《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）

98-04-43-04										郵政劃撥儲金存款單									
收款帳號 19170836										金額 (阿拉伯數字)									
通訊欄 (限與本次存款有關事項)										收款戶名 財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會									
										寄款人 ☐ 他人存款 ☐ 本戶存款									
姓名										主管：									
地址										電話									
經辦局收款戳																			
虛線內備供機器印錄用請勿填寫																			

◎ 寄款人請注意背面說明	
◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫	
郵政劃撥儲金存款收據	
收款帳號戶名	
存款金額	
電腦記錄	
經辦局收款戳	

支持西藏
最好的方法！

《藍皮書》



在達賴喇嘛尊者領導之下，西藏人民為了自由和文化生存所做的和平奮鬥與努力，得到世界各地正義之士的堅定支持。「藍皮書」集合西藏支持者的善意，提供流亡藏人亟需的資源，以維護西藏文化與保存藏傳佛教，照顧流亡社區，並致力發展民主化流亡社會。

成為藍皮書會員，展現了您對達賴喇嘛尊者願景的認同與支持，以和平、非暴力方式維護西藏的文化、宗教、藝術、語言和傳統。

西藏文化屬於全人類，它的滅絕不只影響西藏人而已，而是全人類。因此，我們呼籲所有其他文化的成員，幫忙西藏人來保持我們獨特與豐富的文化資產。

——達賴喇嘛

藍皮書的主要目標如下：

- 一、難民救助：接待並安置新到難民、長期救助計畫、照顧貧窮老人、發展社區中的住屋和基礎設施。
- 二、醫療保健：預防計畫、治療計畫、衛生知識建立、飲用水工程、基本的醫療保健，尤其是曾受酷刑受害者的婦女和兒童。
- 三、文化保存：西藏宗教和文化的保存與發展、僧團及寺院的維護、西藏藝術和工藝的保存。
- 四、教育：擴展學校、出版藏文刊物書籍、科學和職業教育、技能開發、整合西藏學校系統內的新到孩童教育。
- 五、促進民主人權：資訊的擴展計畫、人權體認計畫、環境認知計畫、協助全球西藏辦事處。

所有捐款均由達賴喇嘛西藏宗教基金會開立正式收據，並定期將款項轉入藏人行政中央財政部，以支持上述所陳之項目並供統籌規劃運用。收到您的捐款後，將把您的名字記錄於藍皮書名冊中。此外，在您的專屬藍皮書內將貼上一枚特別的西藏郵票，以表達對您的感謝。

如何成為藍皮書會員：

- (1) 填寫申請表(可來電索取或在基金會網站下載)後傳真/寄/送至「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」
- (2) 劃撥戶名：
財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會
劃撥帳號：19170836

地址：台北市基隆路2段189號10樓之4

電話：886-2-27360366

傳真：886-2-23779163

網址：<http://www.tibet.org.tw>

郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

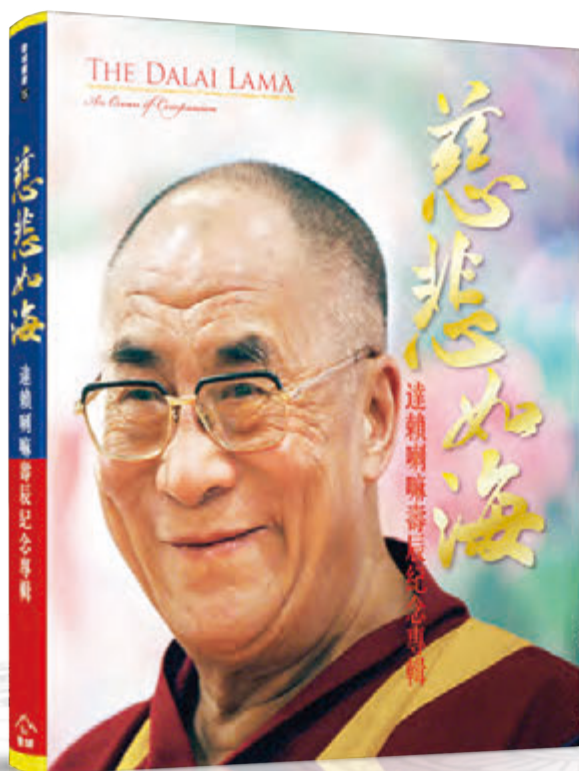
請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收
本聯由儲匯處存查，保管五年。

慈悲如海

達賴喇嘛
壽辰紀念專輯



一本包含珍貴照片、箴言 與發人深省啟示的紀念文集

本紀念文集包含了許多達賴喇嘛尊者非常難得一見的照片，以及在不同時間與他交往過的各式各樣人們所寫的紀念短文，並且收集了尊者所說的相關至理名言。這些短文都跟當前處境息息相關，每一篇保有各自對法王的私人回憶、洞察力、卓見和觀察心得。例如以下這則引文所言：

他能說服聽眾不要從衝突、仇恨、敵對的角度去看待事情，而應以相互尊重、彼此瞭解及合作的態度取而代之，這立刻深深觸動我的內心。我很清楚，他是透過同樣的三稜鏡來看待西藏人的將來。他把西藏人與多數中國人之間的緊張局勢，視為一個困難且複雜的課題來處理。而解決之道需要雙方透過協商、耐心、忍讓、了解，才能真正符合彼此的利益。尊者能夠超越宗教文化的藩籬，真實傳遞普世的人性啟示，這種能力實在令人欽佩。他是一個具備幽默感的精神領袖，而且剛好適合二十一世紀。

這是一本獨特的文集，是尊者著作蒐藏家所不可或缺的一本！



印刷品



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

我以三門誠心恭禮敬 盡奉實陳意現供養雲
懺悔無始累積諸罪墮 隨喜凡夫聖者各善業
生死未盡恭請常安住 並祈為諸眾生轉法輪
迴向自他功德於菩提



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལཱ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་མཆོད་དོན་གཙོང་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