

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

ཀུན་གསལ་འདུ་སྲང་།

QUARTERLY [14]

we are
TIBET



非暴力的美德

薩迦班智達《牟尼密意顯明論》(二)

菩提心與空正見

提升思想的方法

略說應成派的心類學

時間真相

行動與感動

劉毅的朝聖之旅

豈能坐視

回來了

自由

自焚藏人碑

把佛法推向全世界



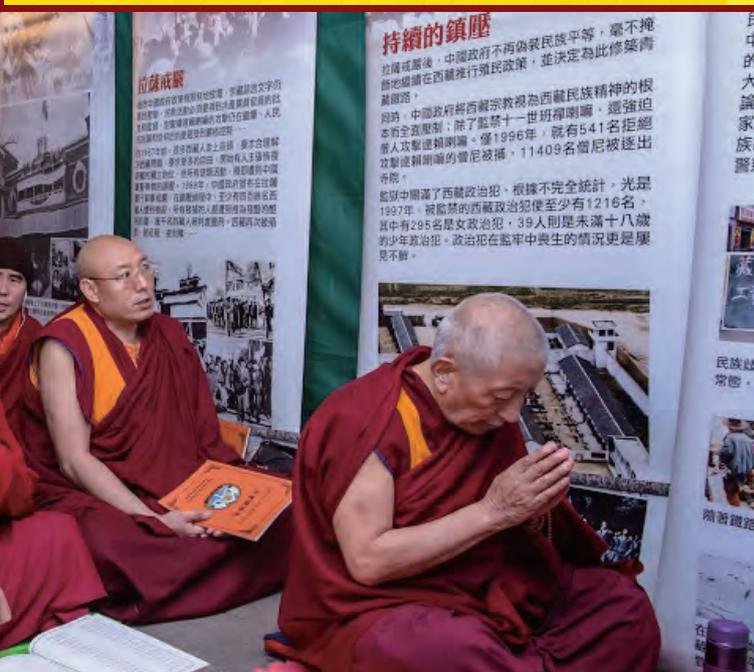
2013 西藏問題國際研討會



為自焚藏人祈福法會



支持中間道路展覽暨為自焚藏人靜坐法會



主編的話

親愛的讀者：

2013年12月19日，第129位自焚的西藏人次成嘉措自焚，遺書寫道：「唉！眼淚，心口疼痛。親愛的兄弟，你聽到了嗎？你看見了嗎？六百萬藏人的苦難向誰訴說？黑漢人暴虐的監獄，奪走了我們黃金白銀般的寶庫，使百姓們處於苦難中，想起這，不禁流淚不止。將我寶貴的身體燃燒，為了尊者達賴喇嘛返回故土，為了班禪喇嘛獲得釋放，為了六百萬藏人的福祉，我將身體獻供於烈火。以此祈願消除三界眾生的苦難，走上菩提之路。佛、法、僧三寶啊，請護佑無助的人們，雪域同胞們，要團結……」

猶記2012年3月讀者提問：「西藏人為甚麼要自焚？」當時雪域智庫的回覆是：到三月底為止，西藏境內外至少已有35人自焚。不到兩年，近百條人命消逝，西藏困境依舊，令人含淚咬牙痛心疾首！

中國畫家劉毅，用畫筆為這131位自焚藏人立碑，支持他創作的動力是關懷生命。本期展出劉毅畫作，與讀者同為自焚藏人祝禱，此時已是無聲勝有聲。

2014年3月9日（週日）下午一點半，聲援西藏抗暴大遊行，我們忠孝復興捷運站見。

第14期 / VOL.14

2010年11月15日創刊 / 2014年3月10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

非暴力的美德 2

佛法智庫

薩迦法王開示： 7
薩迦班智達《牟尼密意顯明論》（二）

大寶法王《三主要道》釋論開示（四）： 12
菩提心與空正見

提升思想的方法——聞、思、修三之思 15

略說應成派的心類學 18

時間真相 23

漢藏交流

行動與感動 27

特輯

劉毅的朝聖之旅 29

豈能坐視 30

回來了 31

自由 32

自焚藏人碑 33

聲明與要聞

西藏要聞 40

藏傳教界

把佛法推向全世界 43

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。

達賴喇嘛開示： 非暴力的美德

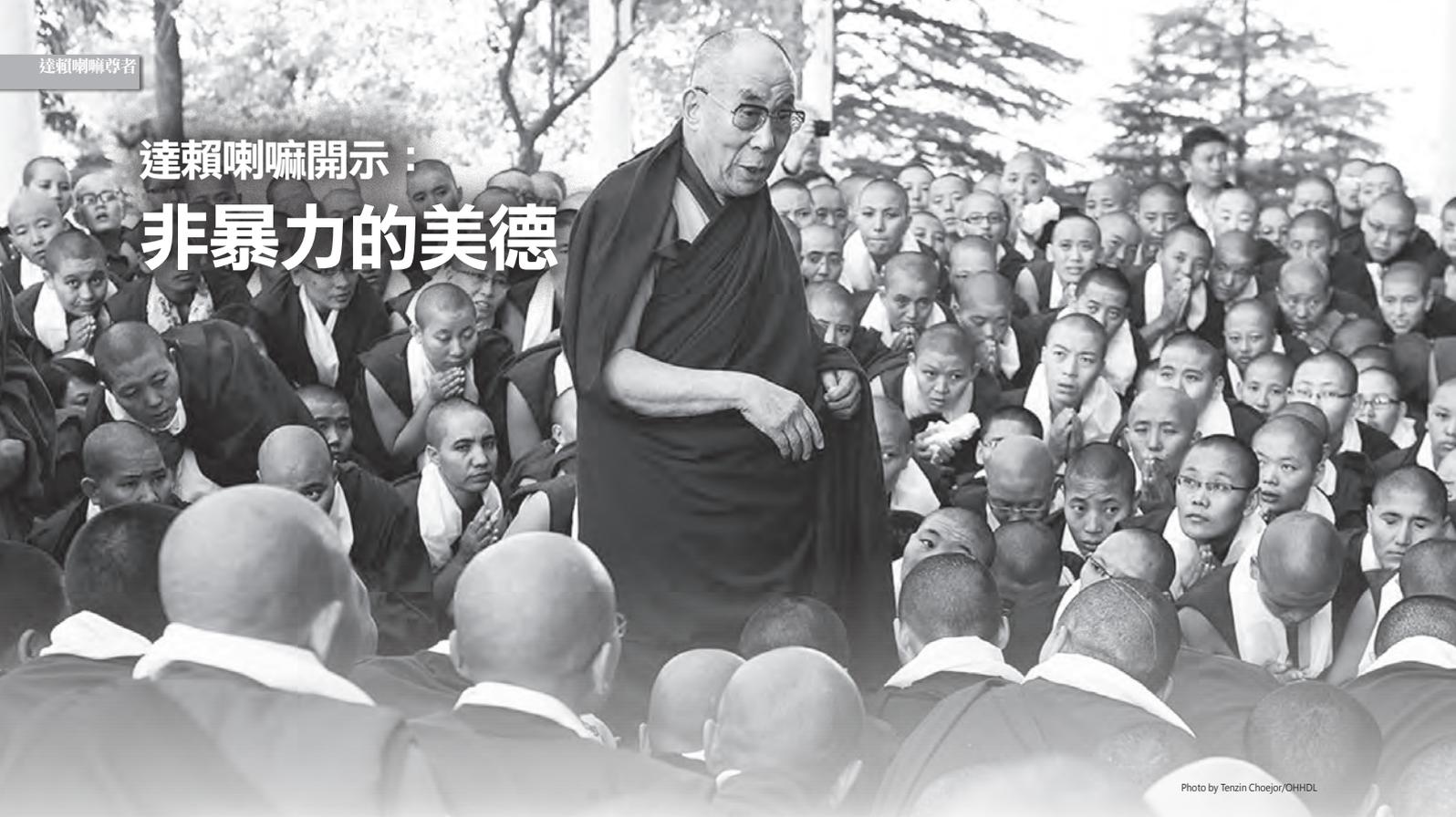


Photo by Tenzin Choejor/OHHDL

兄弟姊妹們，我感到非常高興與榮幸在此跟你們一起分享我個人的一些想法與我個人的經驗。首先我想要感恩這次的籌辦單位，透過這三天的說法，讓我們有機會接受佛教的教義。

現在我想要跟你們完全從一個人類的角度來討論，我只是一個很單純的、七十多億人口中的一個人，我想要以這樣一個角度出發跟你們討論。至於昨天、前天或大前天，我則是從一個佛教徒的觀點跟你們討論宗教。

無論是講佛教的教義，或現在從人類的觀點討論時，我從不認為自己是神聖的、尊貴的達賴喇嘛，我真的不會這樣想。如果我一直認為我很特別，很直接地我就會與你們產生距離感，這樣的結果會讓我產生獨立感，孤立自己，創造自己的監獄，這樣沒有用。而且這麼想，只會給自己帶來更大的憂慮壓力，甚至有可能讓自己做一些虛偽的內容；因為覺得自己很重要，自然就會偽造一些內容。為了能讓自己獲得真正的解脫，那還不如從一個人的出發點，與人互動，好好感受。

希望能讓自己獲得真正解脫的舉止，從這想法出發，其實我們是相同的個體，無論是心理或生理上，我們都是相同的人類。因此，您可

能因為情緒而產生問題，我也是如此，所以這是我們大家共同的問題，也就是了解情緒、認識情緒。有些情緒會帶來負面的效應，有些情緒會帶來正面的效應。如果是正面的效應，那就繼續維持下去；如果會帶來負面的效應，我們就必須要認知它們、觀察它們是屬於我們情緒的一部份、日常生活的一部分。我們可以經驗到這些情緒，但是這種情緒會帶來損擾他人，因此我們要遠離這些負面的情緒。

今天我們的主題是「非暴力的美德」。首先我想要強調，暴力與非暴力的界線，在於動機；不是動作本身，而是動機本身。比如你有顆真誠的心，誠摯體諒他人、利他的心，以這種動機，那怕是講粗暴的語言、或有粗暴的外在行為動作，實際上還是屬於非暴力的行為。相反地，如果動機上是想要傷害他人、去利用他人、想要佔他人便宜、從他人得到些好處，刻意去講美好的、漂亮的語言，甚至於送給人一些禮物，這是暴力的行為，因為它已經有個暴力的動機存在了。

暴力與非暴力的界線是由動機決定的。所謂的非暴力，不是被動的行為；「非暴力」是在某些環境下，針對一些暴力的因素，刻意地讓自

己去免除這種暴力而促成的因緣，這種因緣要怎麼促成呢？就是體諒他人。如果內心的出發點是替他人著想、或者是利他人、愛他人，怎麼可能有暴力的因緣聚合？怎麼可能產生暴力的行為？

就我們短暫現有的這一生，從我們出生開始，就必須依賴著母親才能夠長大。因為母親的全心照顧，還有雙親的愛與關懷，孩子們才會從心中感受到愛與被愛，我們就是在這種愛跟關懷的環境中長大的。有些科學家跟我們這麼說，嬰兒出生後的幾週內，如果媽媽能夠常常抱著自己的嬰兒，這種愛護的行為會對小孩腦部的成長與發育有很大的幫助。

我們知道寧靜的心靈會帶來健康的身體，為我們帶來更多的快樂。相反地，不斷產生的畏懼恐怖或者是嗔恚以及憂慮，不僅是當下會影響內心不安也會對身體造成傷害。過度的嗔怒，會一直造成我們的憂慮害怕，會讓我們覺得孤立無援，會傷害我們內在的安樂，孤立自己。因為我們是寄居社會的一種動物，所以我們寄居的社會快樂的話，我們才會快樂。真正讓我們快樂地融入這個社會，必須要有更多的朋友；真心的朋友來自您的真誠，真誠來自對他人的信任。

過分的畏懼、猜忌，就會讓我們無法相信他人。這種畏懼猜忌，是把自己看太重，就是來自愛我執的關係。有些科學家也證實說持久的畏懼憂慮會吞噬我們的免疫系統，所以俗語說有健康的心靈才有健康的身體。我經常說為了能夠獲得健康的身體，如果您真的對疾病有所顧慮的話，您必須保護自己的心，越寧靜的心靈對我們的健康會有極大的幫助。

所以暴力和非暴力以人類來講，我們是屬於非暴力的動物，我們是傾向於非暴力的。有時我會半開玩笑說，看我們的身體結構來講，首

先我們雙手的形狀，手指頭握在一起時是拳頭。如果人們生來就是暴力的話，就不需要手指頭，直接長成一個可以攻擊別人的拳頭形狀就可以。就像馬一樣，馬不能擁抱。牠只有馬蹄，是用來用力跑的。比起攻擊，手指頭是用來擁抱的，而不是拿來當拳頭。我們握在一起，這個手指頭握起來才是拳頭，而且我們指頭上沒有鋒利的指甲。比起其他的像是貓的爪子，如果你跟貓一起玩的話要非常小心，否則會被爪子傷害。但是我們的指甲是沒有傷害力的，而且我們的牙齒，就像其他吃素的動物，像兔子、鹿一樣的牙齒結構，我們的牙齒並非像肉食性的牙齒，我們身體的結構是屬於比較溫柔的動物類型。我們看動物的生活形態，有些要跟群體一起生

存，有些不是，是獨立生活的，我們人類是屬於要在社會寄居下才有辦法生存的動物。

暴力其實是跟強大的自我意識有直接聯繫關係。一旦有強大的自我意識，所謂的愛我執，就產生了強烈的自我和他人的區分，由此產生暴力。這種忽略他人感受而侵略他人的動機，認為只要對自我有利，

即使對他人有害而無所謂，這就產生了暴力的行為。早期的時代，不只是國家與國家之間，同樣的社會與社會之間，因為是屬於獨立生活的個體，所以在那時候說不定損擾他人是可以獲得自我的利益。但是今天的世界，不只是國家與國家之間，甚至於洲與洲之間，都是密切或依賴的關係。因此暴力的這種意識行為，覺得傷害他人會獲得自我利益，那是不可能的。因為以今天互相依賴的世界而言，區別強大的我們或你們，那種落後思想不應該繼續存在。我們必須建立一種新意識形態，那就是「我們都是一家人」。我是七十億人口的其中一位，當我們有這種意識形態，相信我們都是一家人，都是我的兄弟姐妹，我的快樂與他們是不可分離的。



Photo by Tenzin Choejor/OHHDL

他人快樂，我也快樂，他人痛苦，我也痛苦，有了這種的意識形態許多的人類問題都可以解決。

當我們想到什麼是暴力與非暴力，非暴力的途徑是來自人為的，暴力的途徑也是人為的。真實的現狀，二十世紀是一個鬥爭的、血腥的世紀，歷史學家說有超過兩億的人口因為這種不可思議、大規模毀滅武器的傷害喪失了生命。上個世紀的災難並沒有停留在前世紀，我們從二十一世紀開始，看到許多人為的災難，雖然不像二十世紀造成很多的毀滅，但聽到國家與國家間的衝突。我覺得這是二十一世紀錯誤的開始，很多國家只重視自我的利益，這是我們忽略了二十一世紀的美好未來而產生的後果。我們必須要好好思考，怎樣透過新的一個途徑建立二十一世紀？我們不應該以現有情況而感到滿足，這不應該是我們看待這個世紀的態度。

首先是人口的問題，人口數字一直在增長，我第一次到歐洲 1973 年，到美國是 1979 年，那時候是六十億人口，現在增長到七十億人口。有些報導說，聽說這世紀末會增加到一百億人口。還有全球暖化的問題，造成許多天災，而且天災次數一直在增長中，這些都是我們人類要面臨的挑戰，還有我們現在的生活態度，我覺得真的是浪費資源，而且資源也不夠用。

根據我們現在的生活態度，您想想看：如果一百億人口，每個人都要擁有一部車子有可能嗎？像美國人認為人人要有一輛汽車，一百億人口要有一百億輛汽車，有可能嗎？像中國十三億人口，印度大概十億，如果這些人口有二十億輛車子，這無法想像！

貧富之間的差距，是我們必須要正視的問題。美國是最富裕的國家，但是在這最富有的國家，也是有貧富的差距。在紐約有多少個沒有家的流浪人士，您們知道數據嗎？大約有四萬無家可歸的人。有次在華盛頓，我在公開演講說到在最有錢的國家首都華盛頓，無論軍事或經濟力量都非常強大，但裡面卻有許多無家可歸的人。所以貧富之間的差距，不只是道德

上的錯誤，從實踐上也是錯誤的，因此我們提到全球的問題以及個別國家的問題，不管從哪個角度出發，都必須要去解決這種貧富差距的問題。對於這些窮人提供足夠的教育，給予他們足夠的生活條件，透過教育建立一種平等健康的觀念，並且建立他們足夠的自信，而且他們本身也要努力地工作。

有一次我去南非當地的一戶人家，看平常人家如何生活。在那個時候，我們一起喝印度茶、聽印度音樂，真的很好。有位男士自我介紹是位老師，於是我跟他說，印度有民主的憲法，而且您知道民主的憲法說每個人是平等的，強調每個人是平等的價值觀。但是他跟我說，我們來自非洲的人，大腦的結構是比較差的，我們沒有辦法跟白人的大腦結構比較。我那時候覺得很傷心，我跟他說您不要這麼想，這是完全錯誤的。如果您問科學家，尤其是研究大腦結構的科學家，並不會因為膚色而產生大腦結構的差別，您會得到這種答案。以我個人的經驗，不同的膚色，如果有平等的待遇，就能獲得平等的工作。我們花了很長時間討論這一個主題，最後他嘆了一口氣，相信我們大家都是一樣的。那個當下我真的覺得好像放下了重擔般的，很輕鬆的感覺，因為透過自己努力，讓一個人相信人是平等的。自信是非常重要的，有時候社會產生這種錯誤的氛圍，讓人有這種認為自己被輕視唾棄的錯覺，並且喪失自信，那是錯誤的。所以我們無論從哪一方面出發都有責任建立這種健康的社會制度，不只是官方單方面的責任。總而言之，貧富差距是我們必須正視的問題。

1973 年我第一次去英國，有一天跟一些教授們談話的時候，我還記得非常清楚，休息時有兩位教授跟我討論有關世界的未來，那時候我說到六十億人口，這兩位教授跟我說，居住在南半球的那些人們，如果他們的生活態度也跟北半球人們一樣，過著一樣的生活，那世界的資源是不夠的。想想那時人口數是六十億人口，現在增加到七十億人口，地球資源一定是更

不夠的，那將來一百億人口時資源怎麼夠用？

有時候我的鼻子會變得很長，會變得很靈敏，會嗅到這類的問題。

有一次有本雜誌說到非洲的撒哈拉沙漠有強烈的陽光，他們說到太陽能。於是我就想到，我們可以建許多產生太陽能的器具，但是不要給這些城市，讓這些太陽能的資源運用在很單純地去淨化我們的水源，確實有這樣的一個技術。有一次在一次長遠的旅行當中，在某個地方有很大的工廠，我問說那是什麼工廠？那是淨化水源、水質的工廠。如果把所有的太陽能能量用來淨化水源，我們就可以有更多的水，海水淨化廠把海水淨化為淨水，於是沙漠就可以轉變為草原。

去年我在澳大利亞同樣也講到，澳大利亞也必須要有這種想法。有許多沙漠的地段，您們應該透過更多的太陽能技術，把沙漠轉變為草原。如果每十年能夠使幾百公里的範圍轉換成草原，那您們慢慢就可以得到更多的移民，增加更多的人口，有時我真的是這樣的一個想法。

有時候我們不應該滿足於現有的狀況，因為現實生活仍然存在很多問題，我們應該啟開自己的法眼，去看清現實的問題。尤其是這些嚴重的問題，要如何去正視它們、解決它們。因為當問題一旦產生時，通常就太晚了，所以我們要事先未雨綢繆去計劃好、去準備好。

所以首先從心態上必須要建立「我們大家都是七十億人口的其中一人」的健全想法，有一體概念後，我們就不應該分東南西北，所有的人都是我們。就像是非洲來講，許多人類製造的問題，都是因為缺乏上述健全的觀點所產生的問題，除非他們從意識形態上根本的改變，這種改變就只能透過教育！所以我們需要推動、推廣非暴力的觀念，只有非暴力的觀念才能有

效率地解決現有的問題。

所以我說到二十世紀雖然是血腥的世紀，但是這個世紀二十一世紀應該是和平的世紀，和平的世紀並非意味著沒有任何問題，問題一定會有的。如同我之前說過，暴力的因緣永遠存在，因此我們應該去預備，要有萬全的準備，來面對這問題，而且這種問題必須要用非暴力的途徑。無論是如何嚴重的問題，都還是要以這種非暴力的途徑，所以這世紀應該要有對話為主的世紀。這個世紀是對話的世紀，所以我說這非暴力的途徑就是對話的途徑，暴力絕對不是真正能解決問題的途徑。一旦觸碰到了暴力的途徑，這種後果是不堪設想的，因為會帶來更多的暴力行為，像是伊朗跟阿富汗的問題，

所以現在敘利亞的問題，真是非常地嚴重，令人傷痛。人們好像變成一種習慣，一遇到有些無法協調的時候，馬上就以暴力行為解決，這是一定要徹底斷除的習慣。這途徑不是透過 UN 聯合國解決，而是透過教育，讓教育普及化。因此真正區分暴力與非暴力都是來自內心的動機，所以不論從任何

角度我們一定要去推動非暴力的行為，那就是我們要推動的「我們大家都是六十億人口的其中一位」，推動如何去體諒他人、為何要體諒他人。我們要相信絕對可以改變，改變我們的思想。

有時候我是有點盲目的，因為我的這一代，屬於二十世紀的這一代，是沒有機會改變的。我的朋友，現在年紀大的這些長者，現在他們的頭腦幾乎是已經非常頑固的，唯一的希望是屬於二十一世紀的機會。

在此有多少是屬於三十歲以下的？請舉手。

你們才是真正的二十一世紀的這一代人，我這一代的人，超過五十歲、六十歲、七十歲的老人們是屬於二十世紀這一代的老人，而且是



Photo by Dang Tran Dung

幾乎沒有任何希望的。如同之前我所說，不只是我們的頭髮掉光了，隨著每十年的改變，雖然我們的頭也越來越禿囉，但是我們大腦、我們的思想幾乎已經定型，不太可能改變，所以我們真正希望你們的肩膀上能夠扛起二十一世紀的責任，因為你們還有八十七年，所以對你們來講，未來是充滿前景，透過你們努力是可以改變的。

我的這一代已經準備要跟你們說再見了，但是二十一世紀的你們這一代，你們有機會肩負責任。如同我前面講過，一百億人口的問題、缺乏世界資源的問題，我覺得我們這一代是不需要太擔心，因為我們不會遇到這些問題，但是你們會遇到這些問題，所以你們必須要去解決。有時候開玩笑說，我們再過十幾二十年會消失，要不到天堂要不就到地獄。所以我們到天堂或地獄會真正看看你們是不是有做到這些事情，負起這些責任？有時候我們會跟主宰請假，看能不能到地球去幫助你們。

所以年輕的這一代你們真的有機會，而且你們必須要這麼去想。希望你們認真好好看待這問題，最主要的還有一個問題是我們生活的態度，我們太奢華的生活態度。我個人想法，現在的教育制度也完全跟物質價值有直接聯繫，幾乎沒有談到內在的價值，價值觀都是建立在物質上面，年輕的一代在這種環境長大只會談金錢而不是談到內在的價值，結果是我們人類會變成賺錢的工具，可是我們不是工具，我們也有情緒。

真正的快樂是內在的，無論有沒有宗教信仰，都不應該忽略內在的價值。為了能推廣內在的價值，不是透過宗教的理念而是透過教育。如果我們完全依賴宗教來推動道德觀念，這是不可能推動普及全球化。因此我們跟許多學者還有許多印度學者們討論過的結果，透過非宗教方式去推動道德的觀念是很重要的。

講到英文詞彙 sadhu，可能你們會覺得是反駁宗教信仰，但是根據印度人的觀念解釋，所

謂 sadhu 並非是否定宗教信仰，而是尊重所有的宗教思想。但是在這同時並沒有傾向於某個固定的宗教信仰，他們也尊重非宗教信仰者。過去三千年，在印度裡面確實有些印度的教派，我們叫做墮斷邊，其他的印度婆羅門教、或其他的一些的印度教派會去批評、去毀謗，但是對於他們墮斷邊的導師，會去用聖者的名號尊重。

據數據而言，七十億人口有十億人口是屬於非宗教信仰者。幾天前我去墨西哥，我到了一個教堂的修練中心進行交流的時候，那時我很直率說了些自己的想法。在場有很多基督或天主教的修行者，我說有時候我們有些宗教信仰是完全建立在自己的衣服上面，當您穿上這衣服的時候，您就是修行者，當您沒有，就不是神聖的。有些人是完全認同我的說法的，許多的宗教信仰者，他們的信仰是隨著潮流而走的做法，為了使這些的信仰者能夠認真的學習，他們也需要道德觀念的教育。透過了教育，所謂的道德觀念，就是對我有幫助的，如果我的態度不欺誑、是正直的，我的生活是所謂的內明外明、透明化，不需要猜忌，只有這種態度才能讓你有更多朋友。透過許多這種推動方式，透過這種體諒他人，這種我稱之為非宗教信仰的推動。現在我們正在努力，我們跟一些科學家進行交流，我們在擬定一個計劃如何有系統地推動這種非宗教信仰的教育。大約幾年後，希望現在的這些學校，能夠實踐這種非宗教信仰的教育。讓我們學習如何體諒他人，將這些道德觀念融合在教育，透過非宗教信仰的基礎來推動，才有可能做到普及化。如果這個成果是正面的話，從一所學校、十所學校，甚至一百所學校繼續推廣，我覺得我們是可以做到的。

這就是我的公開演講。

2013年10月20日
達賴喇嘛尊者在美國紐約燈塔劇院的演講
蔣揚仁欽中譯

薩迦法王開示： 薩迦班智達 《牟尼密意顯明論》(二)

二、皈依

第二品是修道的展現，《大乘莊嚴經論》稱之為宗教。在這裡，宗教指佛法，而佛法引申為修行。要實踐並修行佛法，首先你必須以皈依來對佛法生起虔誠心。

解釋皈依可分四個部分：

- (一) 皈依之本質
- (二) 皈依之類別和皈依之差別
- (三) 皈依之學處
- (四) 皈依之功德

皈依之本質

皈依的定義是我們堅決依靠殊勝對象。

換句話說，當我們皈依，我們真誠地從內心深處承諾依靠三寶，這跟僅僅尊重或敬仰皈依對象不同。你可以對一個普通人表示敬意，你可以對世間外道表示敬重，也可以敬仰祂們；但當你皈依了，這表示不論生命中發生什麼事情，你將完全依靠三寶的指引和保護，這就是皈依。皈依一詞，在梵語被稱為 *Saranam gacchami*，它的字面意思是救怙，其大意是解救我們離於種種損害和錯誤的道路。

皈依之類別

皈依的類別分二：「世間皈依」和「出世

間皈依」。「世間皈依」可再以發心或皈依對象來作分類。「出世間皈依」有共與不共之分別。共者為聲聞乘和緣覺乘，不共者為波羅蜜多乘 (Paramitayana) 和金剛乘。因此，皈依總共有六個不同的類別。它們又可從四方面來區分：(一) 皈依之原因；(二) 皈依之對象；(三) 時間；(四) 目的。

皈依之原因

一般來說，皈依通常是出於恐懼、信心和悲心。「世間皈依」的主因是恐懼和希求。雖然聲聞乘和緣覺乘的共皈依亦是出於怖畏和希求，但其主因是信心。不共的菩薩大乘亦因怖畏、信心和悲心而皈依，但最主要是由於悲心。由於主因不同，「世間皈依」出於怖畏，共「出世間皈依」出於信心，不共「出世間皈依」則出於悲心，從原因的角度來看，它們是有分別的。

皈依之對象

從皈依對象的角度來看，可分「世間皈依」和「出世間皈依」。「世間皈依」是指皈依世間外道如濕婆、梵天、毗濕奴，甚至一些地祇神靈等。那些盲目找皈依對象的人，會隨便皈依任何對象，如山或樹木，因他們仍受縛於輪迴，並不能帶來庇祐，他們沒有能力把你從真

正的恐懼和痛苦中解救出來。

這是以皈依對象來分類的「世間皈依」。若以動機之差別來區分「世間皈依」，雖是皈依佛法僧，但其動機出於希求世間的成就。例如，希望在此生及來生免除恐懼而皈依，希望免受輪迴之苦而皈依，希望免墮三惡道而皈依，又或希望獲得財富及長壽而皈依，心想皈依能得長壽、財富和名利等，這些都屬於「世間皈依」的動機。雖然有正確的皈依對象，自己內心卻充滿著各種世間之需求，心仍停留在世間層面。

「出世間皈依」有共與不共兩種。共者指小乘 — 聲聞乘和緣覺乘。雖然聲聞乘皈依對象是佛法僧三寶，其主要對象卻重於僧。由於他們最終目標是要成就阿羅漢的果位而並非成佛，所以，他們的主要皈依對象是僧。至於緣覺乘，他們的主要皈依對象是法。

有關「出世間皈依」，波羅蜜多乘的主要皈依對象是佛，這是因為他們的最終目標是要成佛，因此，他們皈依佛。雖然我們皈依佛法僧三寶，主要皈依對象仍是佛而不是法和僧。法可分為教法和證法兩部分，當你已經證得圓滿正覺，就不再需要依賴教法，如渡河後不再需要渡河之船一樣，可就此離船登岸。證法又分所證之「滅諦」(truth of cessation) 和能證之「道諦」(truth of path)。

由於能證的「道」總是不斷在變化，它具有無常的本質，而所證之「滅諦」中的一切現象看似從未存在過，或者可以說，它是一種近乎「無」的狀態；因此，它們兩者都不是恆久的依止處。至於佛法僧的僧，因未淨除所有障礙，他們並未圓滿證悟。所以，法和僧都並非最終的皈依處，我們最終皈依的是佛，成佛是我們最終的目標。

由於現在所開示的是大乘教法，有關金剛乘不共皈依，在此不作解釋。

雖然所有佛教派別都皈依佛法僧三寶，其名稱相同，但在意義上則各有不同。聲聞和緣

覺不相信佛有三身，在他們的理解中，佛是指在菩提迦耶的菩提樹下得道的釋迦牟尼佛，他們認為這才是真正的佛。因在那個當下他證得圓滿菩提，從這層面來說，佛是真的。當我們談及法，聲聞和緣覺並不相信大乘教法，他們只認同小乘教法。當我們談及僧，他們只相信有阿羅漢，不相信有菩薩，這些都是差異所在。

根據大乘教義，當我們說佛，指的是法報化三身。

法身 (Dharmakaya) 指「實相身」(body of reality)。「實相身」有二種清淨 (double purity) 的特質。二種清淨指一切眾生本然清淨，這是因為心的真實本性永離於種種蔽障。我們每個人都具有這真實本性，由於蔽障阻礙我們見到隱藏著的本性，我們並不知道它的存在，這是二種清淨中的第一個清淨。第二個清淨是指，當我們成佛的時候，一切煩惱障和所知障都被驅散盡除，此時本自清淨將顯露出來，獲得第二清淨，這就是二種清淨。法身即包括二種清淨，能了悟究竟實相 / 勝義諦的俱生智慧，其主體為俱生智慧，其客體為究竟實相 / 勝義諦，當兩者完全相融就是法身的顯現。法身遍滿虛空，無論哪裡都是法身，所以，它無處不在。這就是「實相身」，它沒有特定形相或標誌，亦不能用任何方法來描述，它離於一切解釋，超越一切言詮、觀念和文字所能形容。法身並非從外處所得，從無始以來，它一直存在，只是我們未發覺。

報身 (Sambhogakaya) 指「受用身」，透過積聚福德智慧二資糧，當種種形式的障礙已被消除，將可獲得種種利益。這時凡夫的身轉化為佛的形相，具三十二相和八十種隨形好；凡夫的語轉化為梵天的六十支妙音；凡夫的心轉化為具一切種智，能洞悉一切事物因緣。法身被稱為「法界智慧顯現」，而報身其實是「大圓鏡智」的顯現。不管你用鏡子照任何東西，一切都反映在鏡子上。同樣，佛陀的智慧對於

一切事物和現象，它們的原因、條件和性質都清晰可見，因此，這被稱為大圓鏡智。

佛還有「妙觀察智」和「平等性智」。在平等性智中，佛已經完全達至輪涅無二的境界。

化身 (Nirmanakaya) 指「應身」。佛「應以何身得度，即現何身為其說法。」報身佛以三十二相和八十種隨形好的莊嚴相示現，至於化身，佛則示現出種種形相，如國王、王后、王子、大臣或上師等，佛甚至示現動物來度一切有情，這些就是化身。大乘佛教認為，歷史上釋迦牟尼佛到印度也是一種化身顯現。由於當時連凡夫都能看見釋迦牟尼佛的莊嚴佛相，這被稱為「殊勝應化身」。

根據大乘教義，早在出現於印度之前，佛陀已經證得圓滿正覺之果位，佛陀當時示現出生印度，及成佛得道的過程，只是為凡夫樹立如何成佛的榜樣，要世人知道凡夫也可像他一樣，展開尋找真理之路，並且能夠成功找到。

至於佛法僧中的「法」，有「教」和「證」兩個部分。「教法」包含一切教學如經、律、論三藏 (Tripiṭaka)。律藏 (vinaya) 對治貪欲，它說明不同層次的道德行為，藉以調伏並消除慾望。經藏 (sutra) 對治嗔恨心，它解釋不同層次的禪定。論藏或稱阿毗達摩 (Abhidharma) 對治愚痴，開顯智慧，是愚痴的解藥。除此之外，「教法」也包含其他大乘經典。

法的第二部分是「證法」，指諸佛菩薩所證得的境界，這包含「斷」和「證」兩種功德。「斷」指所有煩惱障和所知障都已斷除並且永遠不再生起，而「證」指通往寂滅一切蔽障之道，這就是依據大乘教義解釋「法」的意思。



至於佛法僧中的「僧」指已證得不退轉果位的大菩薩。

我們在開示皈依的不同種類，已說了從原因上、皈依對象上來區分，現在要開示第三種 — 以時間來區分皈依類別。

皈依之時間性

「世間皈依」只為希求一些微不足道的世俗願望，他們只會皈依至今生之願望達成之日。而聲聞和緣覺並非皈依至到證得圓滿正覺的時候，他們只皈依至此生完結，這是一般的小乘皈依層次。至於大乘菩薩，他們皈依直至證得圓滿佛果。所以，在時間上他們是有分別的。

皈依之目的

第四個區別是皈依目的之不同。「世間皈依」只為滿足自己的世俗願望，除此以外再沒有其他目的。聲聞和緣覺是為了自身之解脫而皈依，聲聞的目標是要證得阿羅漢果位，而緣覺的目標是要通過明白相互依存之緣起性空 (interdependence of origination) 的道理而獲得自生本初智慧，但並未成佛。菩薩皈依的目的，並非只求一己利益，而是為了利益一切有情而證得圓滿菩提果位。

我們以上從原因、對象、時間和目的之不同來區分「世間皈依」和「出世間皈依」，而「出世間皈依」再分共與不共。

皈依之學處

皈依之學處分二：「共通學處」和「各別

學處」。「共通學處」說明修行人宜作之事，當中有三個要點。

第一個要點是，行者在修行道上應常與聖者有所連繫。行者應依止具證量的師長，找尋修持正法的善知識，並應與一切趣入佛道的有情有所連繫。第二是必須聽聞教法。換言之，行者應學習佛法義理，勤學經律論三藏(Tripitaka)、接受灌頂和密續教學。

依正法修行相當重要。什麼才算正法？

佛陀所開示的都是正法。在佛陀時代並沒有文字記錄下來的習慣，一切都以口耳相傳，那時佛的弟子多是阿羅漢，他們有著特殊的耳根，只聽過一次就能過耳不忘，無論佛陀開示什麼，他們都可牢牢記著，不用文字記錄。後來，他們把開示結集整理，這些教法經收藏者匯集，經大成就者修持，經學者們作解說，並經著名譯師所翻譯，成為珍貴的教法，這些才可稱為真實無謬的教法。反之，縱然世上有很多看來可靠並非常吸引的其他教法，當中不乏謬誤邪說。因此，行者應依據剛才所描述的特質來選擇正法，這相當重要。如怙主彌勒(Maitreya)、無著(Asanga)、龍樹(Nargajuna)、法稱(Dharmakriti)、寂天(Santideva)等印度大師所造的論著都是非常可靠，在西藏也有很多具德上師著作了無數可靠論典。又如大成就者畢哇巴(Virupa)、因渣菩提(Indrabodhi)、甘達巴(Gantapa)、那洛巴(Naropa)、帝洛巴(Tilopa)、寂護(Santataksita)和蓮花生大士(Guru Padmasambhava)等大瑜伽士，從這些偉大上師而來的教法都是真實無謬；否則，如果你誤入歧途，將帶來無窮過患。

第三個要點是，行者在日常生活中應依據佛法的道理。「依據佛法」指行者的行為應符合道德與「律」，禪定修習應符合「藏」，對法的知見應符合「藏」，而金剛乘行者的見解應符合密續的典籍。否則，行者並非如法修行。

特別是，無論身在何處，或在做什麼事情，應

常憶念三寶。當你出外時，應把自身朝著的方向觀想為佛所在的方向，舉例說，中央是大日如來(Vairochana)，東方是不動如來(Akshobhya)，南方是寶生如來(Ratnasambhava)，西方是無量光如來(Amitabha)，北方是不空成就如來(Amoghasiddhi)。你的心應保持虔敬，如不能做到，最少應心常憶念佛的功德。這樣你將能克服一切痛苦，並能成辦一切所求，最終將能親見佛。此外，無論於任何時候飲食時，應作供養。

我們日常行為，是善業還是惡業，它完全取決於個人的動機與發心。我們日常所作之事，很多並非惡業，它們可稱為無記業，如果你能改變心念，即可把它們轉化為善業。例如，日常的行住坐臥和飲食都是無記業，為了增長功德，你應把它們轉為善業，飲食並非只為身體強壯，而是藉健康的體魄來活出善良且富意義的生命，進食也是為了要養活身體內的許多微生物，進食還令我們得以繼續生命，使我們可以如法修行。當你睡覺，就像佛陀進入大涅槃，你有意識地右脅而臥，心可想著：「願一切有情證得法身。」當你醒來，應想：「願一切有情證得色身。」色的意思是形相，指佛的物質形態。

無論你的生活是苦是樂，都應依賴三寶。無論是持咒、修持儀軌，或是接受醫藥治療，這些都是通往證悟佛法之道。有些人認為吃藥就代表你不依賴三寶，認為吃藥是不對的行為，這其實是一種錯誤的見解。藥師佛曾留下各種治療方法的經典，當中提到，接受醫藥治療也是佛法的一部份。當一個人生病，接受醫藥治療並無不妥。以上所說的就是「共通學處」。

有關不應作的事情，這其實在皈依學處的第二部份——「各別學處」中說明。「各別學處」是指，當行者皈依佛法僧三寶後，不應皈依任何世間外道。你可以對世間外道表示尊敬，亦可以供養祂們，這和皈依是不同的。你可以

對某一個人表示敬意，但你不可皈依他。皈依意味著你把自己完全交付出來，不管在生命中發生什麼事情，你完全依賴皈依對象的引導。由於你已經皈依法僧三寶，就不應再去皈依世間外道。你仍可以對祂們表示敬重，你仍可以供養祂們，這並沒有違背皈依的誓言；但是，如果你去皈依這些外道，這就是犯戒。此外，即使只是佛像的碎片，也應該對之尊敬，不應隨意棄置，也不應踐踏或坐在上面，總之，任何不敬的行為都是不對的，行者應該避免。行者應該對佛產生由衷的虔敬心。

皈依法後，行者不應做任何與正法相違的事情。在這裡，最主要是應避免故意傷害眾生，如果你傷害其他眾生，那就和佛法背道而馳，不應故意傷害任何眾生。對印製有佛法的紙張，不管是什麼語言或出自哪部典籍，也不應對之輕蔑，不應踐踏、坐在上面或任由它放在地上。經由聞思修，我們應盡力保持日常生活與佛法相應。



皈依僧後，行者不應與外道和非佛教信徒作修行的伴侶。你仍可以把他們當作普通朋友，但不可作為修道伴侶。再者，你應尊重僧伽，即使只是一塊代表僧伽的紅色或黃色的布，亦應恭敬。以上所講就是皈依的學處。

皈依之利益

現在開示皈依之利益，這分「暫時利益」和「究竟利益」。

以暫時利益來說，皈依三寶能減少我們自身的違緣障礙，迴避由人或非人所導致的種種侵害，減少我們身心上的痛苦。換句話說，如

果你真的從心底裡完完全全的皈依，任何的違緣障礙都會減至最少，成佛的功德漸能展現出來。即使不明白實際意思，光是唸誦皈依文：「皈依佛，皈依法，皈依僧」也能得益。有一個故事，有一個人獨自在橋下唸誦皈依文，沒有任何鬼魅能走過橋去。

這些就是暫時皈依利益。

此外，好像換了個新的名字一樣，你獲得新的素質，這是因為，皈依把你從歧途轉換到正途之上。直至現在以前，我們都忙碌在歧途之上，我們仍在輪迴中，我們在這流轉不息的生死輪迴中，受著一個接一個無止盡的痛苦，我們經歷過各種形式的痛苦。現在，我們皈依

佛法僧，走在正途上，因此，能由錯誤的道路轉至正確的道路，把自己的名字換了，成為一個真正的佛教徒，亦可以被稱為一位修行者。事實上，那些已經皈依法僧三寶的人會得到世間和聖教護法的讚嘆，他們會護佑行者，行者在現世便能體驗安樂，並生生世世不離三寶的庇

蔭，因此而對三寶生起堅定不移的信心。

皈依的究竟利益有「自利」和「利他」兩方面。皈依法後，最究竟的利益是證得圓滿佛果，這是由於我們最終的目標是要成佛。皈依法後，最究竟的利益是能為眾生福祉而轉法輪。皈依僧後，最究竟的利益是，在成佛時有無數僧眾及菩薩為其眷屬。在利他方面，由於行者已證得種種功德，所以能夠引導眾生，趣入佛道，最終帶領他們成就佛法僧的功德。就這樣，皈依的種種利益開示完畢。（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（四）： 菩提心與空正見

今天主要講解《三主要道》第二部分「菩提心」，依據第一世蔣貢康楚仁波切在《三主要道》釋論《善緣解脫道》的解釋，可以分為「需要生起菩提心的原因」和「生起菩提心的方法」兩點。

二、菩提心

（一）需要生起菩提心的原因

倘若於此出離心，未以菩提心攝持，不成菩提樂因故，智者當發菩提心。

（二）生起菩提心的方法

思為猛烈四瀑衝，難擋業索緊束縛，
困於我執鐵網內，無明黑暗所籠罩，
輾轉投生三有中，不斷感受三大苦，
成此慘狀諸慈母，是故當發殊勝心。

（口傳第一世蔣貢康楚仁波切《三主要道》釋論中第二部分〈菩提心〉，釋論綱目暨宗喀巴大師根本頌）

沒有菩提心，現證空性也不成佛

菩提心，是成就圓滿佛果最殊勝的因，想

成就佛果，不僅要有出離心，還需要菩提心。如果沒有菩提心，即使行持布施、持戒等六度善行，或修持四聖諦，也無成圓滿的佛果，可見生起菩提心真的很重要。

修行首先要有出離心，但光是強烈的出離心，也不能成為遍知佛果的因。因為聲聞、緣覺二乘行人也有出離心，二乘行人如果沒有菩提心，就算有神通、空慧，也不能成佛，因為他不是大乘行者。二乘行者或阿羅漢也能現證空性、或現證法性，但證得的並不是圓滿的佛果——因為他沒有菩提心。

《入菩薩行論》說：菩提心具有「淨除罪障、轉變名稱」等等功德，如果具備菩提心，即使只是布施給鳥一點吃的東西，也具備成佛的因，可見菩提心有多重要、利益有多重大。如果我們想成為一個大乘行者，想要一生成就佛道，一定要問問自己：「我有沒有菩提心？」

思維眾生恩德，自然生起菩提心

生起菩提心的方法是什麼呢？首先我們要思維：我在無盡的輪迴中，每一世都有無數親朋好友，可以說沒有一個眾生沒有當過我的父母、親友。這樣的如母眾生在輪迴中顛倒輪轉，誤把苦因當成樂因，發心和行為完全顛倒。仔

細想想，為什麼他們要造這麼多惡業，受盡痛苦呢？其實都是為了孩子——也就是我們，才造作了無量的惡業，所以首先我們要思維眾生的恩德而發起菩提心。

為利眾生，我願成就佛果位

接著講到發菩提心的利益。經典上說，發菩提心的利益和功德如果有形象，連虛空都容納不下，《入菩薩行論》中也提到很多菩提心的功德。

菩提心包含了兩個面向，一是緣眾生的悲心，一是緣佛果的智慧。也就是為了利益無量的如母眾生，我願意好好修持而成就佛果，這就是菩提心，這包含了自利和利他兩部分。

心量大，就修「自他交換法」

至於生起菩提心的方法，心量較大的行者，可以修持「自他交換法」；心力較小的眾生，則可以透過「修心」的方式來生起菩提心。

生起菩提心也是有次第的，還可以分成三種不同的發心：

第一種是「如牧羊人般」的發心：眾生先成佛、我再成佛；

第二種是「如船夫般」的發心：我和眾生同登彼岸、一起成佛；

第三種是「如國王般」的發心：我先成佛、再來度眾生。

生起菩提心之後，還分成「願菩提心」的學處和「行菩提心」的學處，我們都應去學習和修持。

空正見，出離輪迴之鑰

今天是《三主要道》釋論課程第五天，本來只計畫講四天，現在增加了一天。我們要講

解佛陀教法三大重點、也就是宗喀巴大師《三主要道》的第三部分：空正見。

三，空正見

「空正見」分為「需要尋求正見的原因」，和「所尋正見」兩點：

(一) 需要尋求正見的原因

不具證悟實相慧，縱修出離菩提心，亦不能斷三有根，故當勤證緣起法。

(二) 講說所尋正見

關於這項，又可以分為三點：1. 講說見的正文，2. 生起見的標準，3. 見的特點。

1. 講說見的正文，可以分為兩點：

- (1) 講說證悟顯空不二而入能令諸佛歡喜之道誰見輪涅一切法，永無欺惑之因果，滅除一切所緣境，此人踏上佛喜道。
- (2) 講說分別執著顯空即是未悟佛之密意無欺緣起之顯現，遠離所許之空性，何時分別各執著，爾時未證佛密意。

2. 生起見的標準：

一旦無有輪番時，現見無欺之緣起，斷除一切執著相，爾時見解即圓滿。

3. 見的特點：

了知以現除有邊，以空遣除無有邊，緣起性空顯現理，不為邊執見所奪。

結行

結行分為兩部分：鼓勵修持，及圓滿著作。

一，鼓勵修持：如是三主要道論，自己如實通達時，當依靜處而精進，速修永久之佛果。

二，圓滿著作：此乃多聞比丘洛桑札巴

對侄兒查闖之教言。

（口傳第一世蔣貢康楚仁波切《三主要道》釋論中第三部分〈空正見〉，釋論綱目暨宗喀巴大師根本頌）

眾生種姓無量，說法方式亦無量

《三主要道》的空性，這次真的沒時間細講，那就一切融入到空性中就好了。

前弘期中觀和後弘期的中觀有所不同，也有很多辯論，但這些細微的聞思修和對佛法的討論，都是佛法的莊嚴，都是幫助我們瞭解到無分別教派實修者的口訣，可以說最究竟的見解都是一樣的。

西藏很多聞思修三學圓滿的上師，其實究竟的見解都是一樣的，只是語言表達方式不同，如果不重視意義，僅執著於語言和表達方式，就容易橫生紛爭和辯論。為何會有這麼多語言和表達方式？是因為眾生有不同心意，要得到幫助的方式不同，因此佛陀有八萬四千法、祖師密勒日巴有八萬四千道歌、格薩爾王有八萬四千故事，都有其用意，若因此覺得彼此所言不同而否定別人，是不好的。

法是否清淨不是由講說方式來判斷，而是看是否真正能利益到那個人。換句話說，講說的法要看情況、適合那個人而說，例如有些空性的教法不適合普遍廣說，若對不適合聽聞者講說空性，反而會造成困擾、傷害到對方。

這次有機會講解《三主要道》主頌及蔣貢羅卓泰耶的註解，因緣非常殊勝，因為在場的有如海會般廣多的僧眾，還有具信弟子匯聚在一起。我覺得這次的課程，就是在憶念第一世蔣貢康楚仁波切羅卓泰耶，因為仁波切一生就是在無分別地弘揚整體的佛教，完整弘傳八大寶

修傳承。如果我們每一個人，都能依照蔣貢仁波切的廣大心量，仿照他的行持，來包容、弘揚整體佛教的話，就是對於上師最好的承侍了。

這部釋論，根本頌由宗喀巴大師所造，釋論是蔣貢康楚仁波切所著，是噶舉派口訣與噶當派合而為一的傳承。《三主要道》是噶當派以究竟法道來結合的精髓，以此修持是很重要的。

不可能的願，訓練菩薩的心

《三主要道》釋論課程就這樣圓滿了。稍後我會念〈冥陽祈願文〉為往生者和住世者作祈願和迴向，要知道：祈願分為兩種，一種是會實現的祈願，例如為利眾生願成佛的祈願，

另外一種是不會實現的祈願，例如我受一切眾生苦、將自己快樂給予一切眾生，這其實是不可能實現的一個願，但這種祈願可以幫助菩薩生起一種勇氣，因此其實不在乎此願是否真正能實現，以這樣的一念心：「祈願我的快樂給予眾生，眾生的痛苦由我來承擔」，這樣的願，可以提醒、幫助我們升

起勇氣，為了眾生而更努力付出，更能成為一個菩薩。

因此我們發願時，雖然有會實現者以及不會實現者，但我們不需要在乎，而是要學習菩薩行持一樣的發願。祈願的重點，就在於真誠。我們現在就要以真誠、承擔的心來發願。

不然就像竹巴昆列大師所說，僅僅口頭上念念「願如是成就、願如是成就」是沒有用的，只有真正發自內心的感受，真的想：「這是我的責任，我應該這樣去行持」，如此一來，你就會感受到自己的真誠、承擔及勇氣，希望大家能以這樣的心來祈願。（全文圓滿）

2012/12/24-25 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

——聞、思、修三之思

(續上篇)

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)

佛法的學習方式有所謂聽聞、思惟、禪修三者。第一，聽聞，在前期《西藏的天空》雜誌當中已粗略地撰述完畢。第二，思惟，起初須藉由從他人處聽聞之力以了解佛法。其次，不可僅止於瞭解字義的解釋而心滿意足，對於佛法名含攝的意義，務必施以細密的觀察。我們殊勝的祖師曾親自說道，對於任何他自己所說的要旨，必須審思觀察後才實行，不可出於尊敬他便相信而受持之。如《佛經》說道：「比丘與智者，當善觀我語，如煉截磨金，信受非唯信。」同理，當修學他所宣講的法之時，應將了義與不了義分別開來學習，同時需以正確的原因理由，以便實際地分辨它是真是假。

二千六百年前，印度淨飯王之子「成就童子」(藏音：旋如屯珠)在印度大聖境，盡其所有地講說了，廣大無邊的一切諸種不同的相狀之極其深奧的法理，同時此法也是如此地自由無拘、寬闊無垠。這表示了什麼呢？他，的確是一位真理開示者、最具有智慧的頂尖科學家，這並且是能接受驗證的。基於此故，在一則富足圓滿，二則亦是紛擾較為盛的時機裡，佛法當中的西藏佛法，受到當今科學家們前所未有的新矚目、新觀察以

及殷切的新期待。

同樣地，許多各國愛好內外和平、國家安定、自由、平等和正義的政治家、教育家、歷史家以及作家、文化、藝術工作者等深具智識的有志之士皆認為，在這樣紛亂的急迫時刻，我們應當將佛教的非暴力和平理念，視為最卓越的思想教育。如《廣論》說道，「故所應修者，須先從他聞，由他力故而發定解，次乃自以聖教正理，如理思惟所聞諸義，由自力故而得決定。」

如是，在眾多的顯密經典中，受世尊導師授記的龍樹、無著等諸大班智達們，說了《四依》，以為初學習佛法的人門之法。所謂《四依》即是：「依法不依人，依義不依語，依了義不依不了義，依智不依識。」

第一，「依法不依人」，首先概說何謂「法」。這是指對於我們的殊勝導師根據真實情況，所開示的如是取捨之道，我們必須藉由聞、思、修的學習磨練，依照次第地逐漸修習下去，這樣最終才能獲得止息痛苦的和平安樂之果。所以像這樣，在剛開始接觸佛法時，不要單單相信、寄望於說法者的所做的廣告宣傳和其名氣；最主要必須專心在說法者所說的法，並希望能藉此有助於觸動



聖龍樹

自己內在的善心。這便是第一依《依法不依人》所說的。

第二，在聽任何法的時候，僅專擅於聽文字的排列組合，對其意義卻完全不在意；聽越多，自己便越滿足於這種多聞，使心停留在自我誇大、膨脹的狀態，這些都是萬不可為之事。我們必須運用理智，勵力思惟其中真正的意涵是什麼，這便是第二依《依義不依語》所說的。

第三，當對於所聽講的法，若依次第趣入觀察後，發現它是有損害於清淨正確的道理，並且再怎麼思惟它，都無法更清楚，並且完全不能使自己有感受體悟的話，就應當要放棄；反之，若進行觀察時，發現這是有理由的，並能有助於使感受越來越深刻的話，那麼就更該不斷地努力精勤。這便是第三依《依了義不依不了義》所說的。

第四，當進入觀察最後，由於越深入探索而生起了越清楚的體悟之時，即使此時現起未證聖道菩薩們所見到的了義空性的意識

感受，先仍不要依止它；必須直到真實現見究竟了義的殊勝根本定清楚顯明了，這才依止。這便是第四依《依智不依識》所說的。

因此，自性大慈大悲的至尊達賴喇嘛不時開示這樣的教言：「我們應當必須成為二十一世紀的佛教徒。」故於科技高度發展的二十一世紀世界裡，由徹底審視觀察所形成的佛教宗義見解與科學，是可相輔相成，並行無礙的。故依此，必能創造物質與心靈二者兼俱昌盛繁榮的和平大家庭，此並已清楚無疑地指出我們所應朝往的方向。

既然平時我們多數都非常重視佛法聽聞的話，那麼更重要的是，應該對任何所聽聞來的法義如是思惟；而不思惟將會有何過患？即是以下所講述的思惟之益的反面，同時我們應當了知，這些缺失必然將來臨。所以平常聽了多少的法義，就應善加觀察，並且要持續不停地去思惟它，以這樣實行來增長智慧，故自我內心的能力，才能變得更深遠、更開闊廣大。以上所提，是我們既身為人所



聖無著

共同具有的心性，並不是少數人才擁有的私有珍寶，請各位讀者觀察看看是否如此？當今世上，不管長幼、男女、有無宗教信仰或信仰何種宗教，其中出現了許多人士，他們令人驚嘆稀奇的明辨智能以及意志力，不都是我們看得到的嗎？

然而，很多人卻只寄望於從宣傳廣告而來名氣。比方說，有些人由於相信一些奇幻的宣傳，使自己的腦袋變得狹小，期望自己能像突然遭受天打雷劈似的，看見天神的臉，發射出亮晶晶的萬丈光芒，自己就能受加持，擁有與眾不同的超能力。大家都得看到，這是終無所獲的。就像明明是有眼睛看得見的人，卻往險崖跳下一樣。身為人的我們，絕對不可如此而為。

還有一種引人好奇的情形，即是藉由靠近有聲望的名人，讓他人看到自己，想著這若是廣傳於外，自己就能獲得名氣以及心中所想要的一切。抱有此強烈的欲求的，也大有人在。這也是非常奇怪的事。

我們來看以往歷代以及現今世上仍存活的榮譽之士，主要皆憑藉自主之力，發揮其能力，他們並非依賴他人之外力而來的吧！一開始他們在困境中不僅不退縮，反而激發起肩負所有重擔的心力，其超群的智能從此開展且日益增長。如是，憑藉著積極向上的熱誠與智慧兩者，激起了其永不疲倦的意志，產生了不畏艱難和取之不盡、用之不竭的能力。這股力量的散播，任誰都無法阻擋，這是舉世共睹的。

這般從困境所生的身心力量，來自最初開始，他們所學習的課程是優異的學習，並且絕非僅在文字上的，而是純粹對其中核心的要義，認真探究、審思所生出的結果。再者，其探究審思的方式，是將你我眼前所正遭受的困境、成因緣由，連結起「未來必定會遭受更艱鉅的困頓」的感受，再輔以正確的理由和實際的經驗，加以透徹地審思、觀察，並找出解決之道而行。（下期待續）

意見問題請 e-mail 寄至：ask.jampa@gmail.com

略說應成派的心類學

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西



中觀應成派月稱論師

以下講應成派的心類學。通常心類學課講的都是經部宗的心類學，但是符合事實的其實是以下所講的這些內容。以前因為我們對經部宗所說的心類學認識不夠，所以一直沒有把它提出來講，現在熟悉經部宗的說法後，再來比較其間的差異，就容易理解應成派的說法。

心的定義

心的定義是明了見境。問：只要是心都是明了見境的嗎？如此，把一月執為二月的心，是不是屬於心？是。問：它明了見境嗎？是。問：它是不是顛倒識？是。問：會不會了解月亮？不會，它是錯亂識，所以它不了解月亮。問：既然它沒有懂什麼，為什麼它是明了見境？它了別了什麼？因此，解釋心的定義就牽涉到何謂了別。自續派以下的說法是很難解釋心的定義的。在應成派來說，只要是心識，它一定會了解自己的所現。「了別」的意思是了解，「明了」指清楚地了解，完全

沒有總義的間隔而了解。通常都會說分別識是不清楚的，有總義在中間障礙著；離分別識可以清楚見到境，因為沒有總義在中間障礙。無論是分別識還是離分別識，了解自己的所現都是沒有障礙的，所以就是明了。明了所現就是應成派對心的定義的解釋。分別識對它自己的所現是量，現前了解那個；若是離分別識，即使是執一月為二月的顛倒識，它是顛倒識，但它對它的所現是量；同樣地，現而未定識對自己的所現是明了見境的。

量的定義

對於量的定義，自續派以下與應成派說法不同。自續派以下認為，新的不欺誑的了別是量；應成派認為，不欺誑的了別是量，或對主要境不欺誑的了別是量，要把「新的」改換成「主要」。所以執一月為二月的眼識是顛倒識，因為對主要境來說，它是顛倒的，然而對於它的所現，它還是會了解，對其是量。這個與自續派以下的說法有差別，他們

認為，只要是顛倒識，它就沒什麼了解的。

總之，在應成派來說，只要是心識就一定是了別的，就一定是明了見境的。明了的意思就是不摻雜總義的障礙、直接看到，了別指的是了解。心識對它的顯現境都是了解的，都是量。而整體上這個心是量、還是顛倒識？要看它對主要境是了解的，還是不了解的。也就是，量是對主要境不欺誑的了別；但是對什麼是量，就了解的是什麼，對一些不是主要境的部分，只要認識它了，就可以針對這一點說對它是量。

量的分類——現量、比量、已決智

其次，在自續派以下所謂顯現和現量是分不開的，直接清楚的一個量，就是不是分別識。可是在應成派，所謂的顯現指的是在沒有分別障礙下的所現，如瓶子等是顯現；眼識、耳識等是現量，是顯現識，但不是顯現。它為什麼是顯現量？因為它看到的是顯現。所謂顯現就是直接看到的，或不用透過推理而得的。有很多法是直接看到就了解，亦有憑感覺、憑經驗即了解，無需經過推理；另一部分就是要透過推理，思考再三，才會得到答案。像「彼山上有火，以有煙故」，想半天，「喔，有火」，知道的時候是比量，接著知道後，第二剎那以後就類似經驗，所以第二剎那以後是現量。因此，在應成派來說，比量的第一剎那是比量，第二剎那以後是現量。

以前的說法（自續以下），是不是現量完全取決於心識，這個心識是無分別識，它可以清楚的看到境，不用透過總義就可以看到境，即能夠直接顯現的一個量，所以現量必須是離分別識，分別識沒辦法是現量。應成派的說法不是如此，所謂的比度就是推論，除此而外，經驗或直接看到的都是顯現，了

解顯現的一個量，就是現量。因此，比量的第一剎那是比量，第二剎那以後，雖然它是分別識，但它是現量。為什麼它是現量？因為它是量，但它不是比量。

此外，先前說眼識的定義是，依於自己不共的增上緣一眼根所生起的離分別的了別。問：無論是顛倒的眼識，還是不顛倒的眼識，眼識對它的所現是不是量？是。問：它是依於自己不共的增上緣而了解它的所現嗎？事實上，眼識的所現不是色法。瓶子是色法。瓶子有沒有現給眼識看？有，眼識確實看到了瓶子。執瓶子的眼識的所現是不是瓶子？就不是，而且它連色法也不是。既然不是色法，它就不是透過眼根讓眼識看到。眼根為什麼是眼識的不共增上緣？就是因為瓶子要現到眼根中，再被眼識獲取。瓶子的確是現到眼根當中，被眼識所了解，可是執瓶子的眼識了解它的所現，並不是透過自己的不共增上緣而了解的。總之，要說的是，執瓶子的眼識，對瓶子是眼識，對它的所現則是意識。

歸納一下前面所講的。在應成派來說，只要是心識都是明了見境，了別指的就是了解，明了指的是沒有總義的障礙，如此，只要是心識，它都要了解。可是還是會講現量、比量、已決智、現而未定識、顛倒識、伺察識等不同的心識，所以就牽涉到了了解什麼，於是談到只要是心識，一定會了解自己的所現。每一個心識有很多所現，它會了解整體的所現，而對於別體的所現也會有了解與不了解的。如眼識了解它的境，它了解桌子等，也了解自己的所現。可是了解桌子的眼識，它的所現並不是桌子，因此而有一個不是色法的、又被它了解的內容，如此一來，它了解這個內容就無法依它的不共增上緣而了解。因此，對其所現來說，它就不是透過自己的不共增上緣而了解，而是直接了解。直接了解，但不是透過不共增

上緣了解，就變成是意識的了解型態，所以它是意識。也就是，雖然與眼識是同一體，可以說是眼識，眼識對桌子來說是眼識，可是對它的所現來說其實是意識。以此類推，了解瓶子的分別識，對瓶子是分別識，因為它要透過總義來了解，可是對它的所現來說，就變成是現量，了解、現見，也是意識。因此，可以說某一個分別識，它是分別識，因為它了解它的主要境是透過總義的；可是它直接了解它的所現，不需要透過總義，所以對它的所現來說，它是現量。

對於已決智的主張，應成派與他宗說法也有不同。自續派以下認為現量或比量的第二剎那以後是已決智，已決智不是量。在應成派來說，已決智是量，而且已決智必須是回憶心（或念心）。眼識看到的，往後回憶如現目前，那個回憶心就是已決智。另者，雖然不是直接顯現的境，而是透過比量推求思索而得的，此後若回想憶念之，那個回憶心就是已決智。所以有沒有屬於根識的已決智？沒有，回憶心一定是意識，根識沒有辦法回憶。而且已決智一定是量，所以對把一月現為二月的眼識產生回憶不是已決智。因此，可以說已決智是了別已了別之自境的回憶識。總之，已決智一定是回憶心，一定是分別識，一定是量，量裡頭一定是現量。對自續派以下而言，比量的第二剎以後不會是量；可是在應成派來說，比量的第二剎以後也是量，只要懂了，之後全部都是量。以前常常討論：現證空性之智是不是量？對自續派以下來說，不能說是量，因為已經懂很久了；可是以應成派的說法，這些都是量。

非量的分類——現而未定、顛倒識

經部宗說「現而未定」是對自己的所

入境自相是很清楚地看到，可是對自己的所入境自相又是沒有產生決定。「很清楚地看到」是指它是離分別識。在談到它的定義時，會特別點出自相這一點，如我們雖然睜著眼睛，可是心裡在想另一件事情時，前面的桌子、椅子等會一直照進去。自相照進去，可是它自己沒有產生什麼決定。應成派當然反對這個說法，在應成派來說，沒有自相有，不會有自相照進來。我們在無明的干擾下會現起自相有，但那個不是境上有的一個東西，所以不會有什麼照進來。問：以應成派來說，現而未定識對它的顯現境是不是量？是。問：它不是現而未定嗎？前面一直強調，只要是心識，都對它的顯現境是量，所以現而未定識對它的顯現境是量。

問：對它的顯現境是量的話，它為什麼又叫做現而未定識？量、已決智、顛倒識等，都是針對主要境而說。也就是，針對所入境是不欺誑的就是量，針對所入境是顛倒的就是顛倒識。現而未定識是離分別識，所以它的主要境事實上是顯現的，雖然它的主要境是顯現的，但是對其並沒有產生量，也就是沒有了解。

總之，是量、是顛倒識、還是現而未定識等，其實是針對對它的主要境來看，但是對次要境（或對顯現境）來說，就都會是量。以執瓶子的眼識為例，它的顯現境未必是瓶子，瓶子是它的一個顯現境，但它的顯現境不只有瓶子，還有瓶子的無常……等，它有很多顯現境。執瓶子的眼識不會對那個瓶子的無常是量。執瓶子的眼識對瓶子是不是量？如果是量的話，就是量識；若對它顛倒的話，就叫做顛倒識；若對它現而未定的話，就是現而未定識。

在自續派以下來說，所有的分別識都是錯亂識。分別識對它的顯現境是不是都是錯



二勝六莊嚴

亂的？是，也就是說它對總義是錯亂的。以執瓶的分別識為例，瓶子的總義不是瓶子，可是被它現為瓶子，所以是錯亂。可是執瓶的分別識對瓶子是不是錯亂的？不是。然而在應成派來看，執瓶的分別識，在現起的時候，會把瓶子的總義現成瓶子，瓶子現成瓶子的總義，瓶子的總義與瓶子攪在一起、無二無別的現起，不能說沒有把瓶子現成瓶子的總義，只有把瓶子的總義現成瓶子，所以執瓶的分別識對瓶子的總義錯亂，也會對瓶子錯亂。雖然執瓶子的分別識對它的所入境（瓶子）錯亂，但是它了解瓶子，為什麼？它認為是瓶子，事實上那個也是瓶子，沒有錯。

非量的分類——伺察識

接著談伺察，伺察必需是分別識，且它

不能是量，也不能是顛倒識、疑惑，剔除這些，剩下的其實是伺察。簡單說來，不懂但是方向正確的一種肯定，就是伺察。我們對菩提心的認知、對佛的認知等，這些認知都不是真正的了解，都是伺察。

談到心對於自己的所現一定是量，還可以談一下回憶。像對現而未定識產生回憶，你在那邊發呆，此時前面有個東西晃過去。過一陣子問你，你看到了什麼？你會有一個想法，又講不出內容，如「剛才有個黑黑的東西跑過去，我沒有注意到是什麼東西」，會有一個這樣的感覺，所以對這樣的情況產生了量，也就是對它的所現是產生了量，可是對主要的內容就沒有。自續派以下認為，我們為什麼會回憶？就是因為有自證現量。像眼識的自證現量，其實是跟眼識同一體，眼識在看外面的東西的同時，那個自證現量

就會了解眼識，因為當時自證現量了解到了眼識，所以後來我們可以回憶眼識。而自證現量是離分別的，它跟眼識是沒有距離的，所以也不會有二現。自證現量也只看到眼識，不會看到眼識所看到的內容。在應成派來說，自續派以下說有自證現量，原因是他們不會講「心對於自己的所現是量」，其實只要有「心對於自己的所現是量」的想法的話，不需自證現量就能夠回憶。

在自續派以下來說，境是由具境安立的。瓶子存不存在？要看有沒有安立瓶子的量。如果有了解瓶子的量，說明有瓶子；反之，因為沒有了解兔角的量，所以兔角不是所知。由具境安立境，是大家共同的認知，自續派以下及應成派都如此認為；然而由境安立具境，則是應成派不共的說法。也就是，對應成派而言，境安立具境，具境安立境。如我昨天親眼看到了瓶子，今天想到「我昨天看到一個好大的瓶子，很漂亮，金光閃閃的」，所以還想去確認一下，就去看，看到的時候，確認有其事。此時，因為看到了瓶子，證實了昨天的事情，也就肯定了昨天的眼識是量；反之，說明昨天的眼識其實是顛倒識。因此，是透過具境來建立境，透過境來建立具境。

只要是心識，都對自己的所現境是量。再者，境可以建立具境，具境可以建立境。因此，就不需要自證現量了，而且其他很多問題也迎刃而解。

問：將一月現為二月的眼識，明明對現二月這個點是錯亂的，為什麼還說對它是量？答：現二月當然是錯亂的，但是現二月的眼識對其所現是量。

問：到底怎麼確定顯現的是對還是不對？為何心對所現一定是量？答：所現是對、是錯，我們不必分析。它會不會認識所

現？會。它會覺得顯現了什麼，認識那個，就叫了解所現。譬如我們坐在高速行駛的火車上，看到樹一直在跑，顯現樹在跑是錯亂的，可是當時我們會知道樹，因為眼識會顯現到樹，針對這一點是量。在自續派以下來說，既然把樹當成在跑，那就錯了，就是沒有了解樹，樹是不會跑的。樹與不會跑的樹是完全一致的，就會全面否認掉，沒有一絲對的。在應成派來說，對樹跑的那個部份，它是錯亂的，但是對樹或對所現是量。只要是心，對自己的所現一定是量，這是應成派的一個特色。心會了解所現，了解所現才有回憶，這個可以指出自續派以下的很多矛盾。

問：對於錯亂識，應成派的說法與下部相同嗎？離分別的錯亂識一定是顛倒識？答：這個是要看情況，以經部宗或隨經部自續派來說，是；以唯識宗或隨瑜伽自續派來說，不是；以應成派來說，也不是。這個也是應成派的一個特色，在應成派來說，撇開佛不講，除了了解空性的無漏聖智，如無間道、解脫道之現證空性的智慧外，全部都是錯亂識。也就是無間道、解脫道沒有二現，沒有顯現實有的現象；除此之外，後得智或其他的心識，一定會現起自相有。所以眼識等全部都會顯現自相有，因此都是錯亂識；菩提心也好，大悲心也好，菩薩種種了不起的地道，也都是錯亂識。這點有別於自續派，在自續派來說，所破的我是非名言安立而從自己的自性那邊以不共的方式存在，這個只有意識才會現起，即自續派所說的所破的我，只有意識才可以顯現，眼識顯現不到。

時間真相

佐欽 白瑪格桑法王



「時間」是三界萬物的吞噬者，而時間又被「時間之主」所吞噬。「時間之主」超越時間、超越凡夫的顯現和識覺，擁有遍滿一切的智慧，通常顯現為十六歲少年模樣的文殊菩薩寶像，有時則顯現為大威德金剛威猛像，發出驚天動地的憤怒大笑。與這猛靜二尊無二無別的妙音佛母，是從大海中顯現的美麗天女，是三界一切妙音之主。在此我頂禮三聖尊，並論述時間之真相。

朋友們，當我們回顧過去、放眼未來時，會發現「今天」的顯現和顯現對境一個個即來即失，就如同坐在快速行駛的列車上看窗外的花草樹木。今天我們使用的物品、居住的房屋以及稱之為「我」的五蘊身體等等的一切，都不再是昨天的，因為昨天的一切已經顯現而又消失，走向了過去。時間，如同魔鬼般張著天地大的凶猛的嘴、吡著像陡峭的雪山般尖利的牙，吞噬了這所有的一切。就當我轉動筆尖寫下這幾句話時，時間又已經悄無聲息地吞噬掉我們生命裡的寶貴幾分鐘，我們的壽命又已經減少了幾分鐘。流星在天空中的劃落和生命走到盡

頭，這兩者的時間雖然各有長短，不能等同；但從「耗盡」這一角度來看，二者沒什麼兩樣。

從表面上看，有人可能認為黃河之水千年前也是這樣流淌，但如果仔細觀察，則會發現，今晚流淌的黃河已不是早上的黃河，而早上的黃河當時就已走向過去。同樣，很多年前活潑可愛的你、現在年輕瀟灑的你、未來老態龍鍾的你，如果這三個不一樣的形像同時出現在你面前，你認為哪一個是真正的你？如果說這三個都是你，那麼你就變成了三個。這樣推算，每年都會出現新的你；如果再仔細計算，則每一剎那都會出現新的你，那你就變成無數個了；再進一步仔細分析，「一剎那」也可以細分，到最終，連細微的「一剎那」也找不到了。依據此理，最終也同樣找不到你的存在，可又不是不存在，因為在我和他的眼裡你的確是真實顯現的。可是像剛才分析過的，卻又找不到你的存在。因此，顯現而非實有是「我」的真相。

如上觀察分析得知，我們的身體並不是在童年、青年、老年分時段發生變化，也不是每個月才變化一次，而是不留痕跡地每一剎那都

在發生變化。如果認為童年時期的我、現在的我和未來的我，都是同一個「心識」流，那「心識」也許可以稱為「我」？而這無形無狀、時有時無的心識，更是無常變化的，就像童年、青年、老年的身體變化一樣，跟隨脈、氣、明點的興衰，心識也在發生變化。從幼稚頑皮的童年心識，變成好勝勇敢的青年心識，再變成膽小善變的老年心識。如同身體的不斷變化，心識片刻也不會停駐，剛剛升起的心念，轉瞬即失。所以，就算尋找千萬年，也找不到把心識稱為「我」的堅實永恆的施設處。

再觀察我們的周圍，太陽清晨從東方冉冉升起，光芒萬丈，氣勢磅礴；傍晚卻變成一抹殘陽，挾著餘輝沒落在西邊了。四季的交替變化中，百鳥爭鳴、百花爭豔的盎然春意被秋天蕭瑟的寒風無情地吞噬；夏季的青山翠林隱沒在冬天的皚皚白雪之中……這些變化是非常明顯的。而海浪拍打礁石令其圓滑，勁風刮掃雪山使其變小，樹木埋藏地下變成煤炭……這些變化卻非常緩慢。

凶猛吞噬外器世界和內情眾生這一切的，是無情的時間。它從來不曾離開過我們，在白日黑夜之間減少我們的壽命。每一次心脈的跳動，減少了血液在身體裡迴圈的時間；每一根白髮的出現、每一條皺紋的增加，漸漸奪走臉上的光彩。夏季裡賞心悅目、芬芳美麗的鮮花，被冬日的寒風悉數吹落，被迫在垃圾裡流浪……所有這些都在向我們昭示，時間就像巨大的魔鬼一樣凶狠無情。時間起初養育我們，到最後卻殺死並吞食我們，就像漁夫起初養育魚苗，最後把魚殺死並吃掉一樣。千年前的宮殿和城樓、石器和鐵製兵器等等，以及當時人們創造的政治、經濟、文化的成績，都是出現了又消失，並被時間埋在了垃圾堆裡。

世界最初形成之際，各種風摩擦產生雲，從雲裡降落下大雨形成大海，從大海中產生陸地。五種風的吹起處產生眾生的心識。然而到最後，人等一切眾生都一個個地被時間毀滅了。存在

了很多億年、我們所依賴的地球老爺爺同樣也是每一剎那都在發生變化，最後在水、火、風混亂失調的變化中被時間吞噬。時間掌握一切、遍滿一切、穿透一切，無以阻擋，所以我們當中很少有人能夠控制和降伏它。在勝敗交戰中獲得勝利的重要方法是觀察、瞭解對方的情況，因此，我們可以通過這篇研究時間的文章來對凶猛吞噬一切者——時間做一些分析和瞭解。

我們計算時間的長短時，可以依據一個健康成年人一天一夜呼吸的次數（通常為 21600 次），推算出一天、一月、一年、以及根據日月星的行程規律所形成的四季等大的時間數位，也能推算出一分、一秒等小的時間數位。不過，其他星球上的眾生不一定會承認這種時間觀，因為我們普通根識所看到的和超越我們的根識所看到的不一致。我曾在另外一篇文章中談到過：一個人有兩隻眼所看到的與有三隻眼時所看到的不一樣；又像如果自己倒立看的話會覺得別人都是倒著的；吃了迷藥所看到的和沒吃迷藥所看到的也不一樣。如果一個人吃了迷藥所看到的東西被認為是幻覺，那麼倘若大多數人吃了迷藥，只有一個人沒吃，那沒吃迷藥的人所看到的東西就會被大多數人認為是幻覺。因此，我們認為不是幻覺的事情，如果超越我們根識的眾生或聖人去看的話，會認為我們是幻覺。所以對時間的看法，不一定都是一致的。

從前，有位幻術師非常精通幻術，他有一位朋友是出家師父，兩人非常要好。有一天兩人像平時一樣坐在幻術師家裡邊喝茶邊聊天。閒聊中，出家師父對幻術師說：「我想看看你的幻術，能給我表演一下嗎？」幻術師笑了一下，走到門口，叫朋友過來看。出家師父走過去，看見門邊有一匹高頭駿馬，那駿馬威武健壯，比畫的還要好看。幻術師說：「你想要這匹馬嗎？我可以賣給你。」出家師父問：「這麼好的馬你是從哪裡得到的？要賣多少錢？」幻術師說：「馬的價值應該由牠的力量和速度

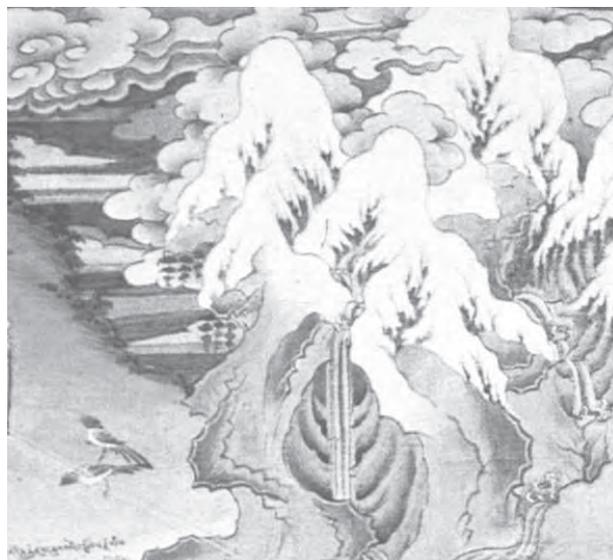
來決定，你先騎一下看看馬的好壞，然後再談價格，我們朋友之間沒什麼不好談的。」

出家師父未加思索就騎上了馬，幻術師把韁繩遞給他，然後在馬的屁股上使勁地拍了一下。駿馬像箭一樣衝了出去，帶著出家師父躍過高山谷地、草原河堤，走了幾天幾夜，穿越了千山萬水。最後，駿馬把他摔在了一個陌生的曠野上，頭也不回地消失在前方。出家師父跋山涉水，終於艱難地走出了曠野，來到了一個牧區。那裡的牧民以放牛放羊來維持生活。他在那兒乞討，可是得到的食物非常少，只夠勉強吃幾天。因為人生地不熟，而且語言不通，他像狗一樣流浪了許多日子。後來和牧民慢慢接觸多了，他開始聽懂了他們的方言。幸運的是，那地方的牧民都是信佛的，他們問他是否會念經，他說，念得很熟練。於是有一些牧民請他念經做法事，起初他就以這樣的方式生活著。

後來，他因為很多年離開了善知識，又結交了壞朋友，跟隨他們一起做了不好的事情，因此，破了出家戒。再後來，他和當地的一位姑娘相愛並還俗成家了。為了照顧家庭，他整天忙著放牧和打獵，全然不顧痛苦和罪過。他們生了三個兒女，在把兒女一個個養大的過程中，他怕他們著涼、生病、饑餓，怕他們夭折。兒女生病了他寧願用自己的死來代替，在飽嘗諸如此類的無數擔心和折磨的過程中，兒女們被漸漸養育長大。未曾想，兒女們稍大之後，卻不聽父母的話，互相吵鬧打架，摔壞貴重的東西，看到好的東西就要，父母看不到時就偷。在感受如此種種痛苦的同時，夫妻兩個之間還經常吵架，互相責罵，甚至有幾次還打得頭破血流，成了離也離不了、分也分不開的冤家夫妻。他們缺衣少食，日子過得十分艱苦。好不容易熬過了艱難歲月，孩子們長大，變得比較懂事，知道孝敬父母了，可他已經老了。想當年，他也曾經是父母的寶貝，後來成為出家師父，之後變成還俗成家的年輕丈夫，可現在變成了像累鳥一樣的老頭。

因為年紀大了，又因為養活家人吃了很多苦，而且家人總是吵吵鬧鬧，加上他的身體裡面還有各種疾病逼迫，外面又是惡劣的環境逼迫，他變得像個餓鬼一樣，誰都不想見。可是為了生活，他仍然不得不出去打獵。年輕時為了能獵獲岩石山上的岩羊、草坡山上的羚羊、森林裡的鹿、草原上的野驢，他手拿獵槍，腰掛火藥，上午爬上岩石山，下午奔走野牛道，晚上在山腳等候鹿吃夜草……喝水的狐狸，尋窩的獾，吃草的雪豬，甚至兔子和鳥，他看到什麼就殺什麼，殺死什麼就吃什麼，他以這樣的生活方式度過了人生的一半時光。那時，在響亮的槍聲和白色的硝煙中他可以把肉堆得像岩石山。可現在他身體衰老，手腳關節疏鬆，腰酸背痛，坐下站不起來，站起來又坐不下去。好不容易坐下時就像馬背上的貨捆猛然掉落在地；走路時沒有氣力就像抓鳥人般輕手輕腳。曾經俊美銳利的眼睛現在看不清遠方，上眼皮耷拉下來幾乎要蓋到下眼皮，嘴癢癢的像皺巴巴的羊皮口袋。想說話但是口齒不清，想交談卻聽不清對方說話。就這樣他還得去上山打獵，儘管空手回來的次數越來越多，但他還是拼命去做。踏著晨霜，披著夜星，度過晚年的一天又一天。

有一次他照例上山去打獵，走了很久之後，在一個山坳裡發現了一頭剛剛產下幼崽的母羚



羊，母羚羊身體十分虛弱、動彈不得。他非常無情地殺害了牠們，然後以槍作為拐杖，一癩一拐地背著羚羊的屍體往家走。走到家的河對岸時，小兒子看見爸爸帶著獵物回來，非常高興，一邊喊著爸爸，一邊興沖沖地跑過來，不慎一個失足從橋上掉了下去，立刻就被洶湧的河水沖走了；哥哥姐姐看見弟弟掉到河裡，趕緊跳下去救，結果也被河水沖走；妻子目睹這一切，大哭大叫，不顧一切地跳進了河裡。眼看一家人轉眼間都被河水沖走，他傷心欲絕、昏倒在地，不知過了多久才清醒過來。他倚著槍想站起來，卻又倒了下去。

就在這時，突然間他感覺像天亮般清醒過來，一看自己正在朋友家裡，拿著一根棍子，倒伏在地。幻術師笑著對他說：「起來喝茶吧。」他爬起來，發現剛才倒的那杯茶還是熱的。他感到十分驚訝，在短短幾分鐘的時間裡，他竟然經歷了一生的坎坷和痛苦！他無法相信這一切，愣了好一會兒才回過神來。回想這些幻覺帶來的痛苦，他深深感到輪迴世間的作業毫無意義，升起了強烈的出離心，毅然拋開眼前的一切，專心一意隱入山中精進修行，最後獲得自利利他的大成就，並以轉世化生來利益一切眾生，直至輪迴空盡。

在一個人短短幾分鐘喝茶的時間裡，另一個人卻在幻覺中有漫長的時間經歷一生的坎坷和痛苦，我們實在很難說清哪個是真哪個是假！

在一個房間裡有兩個人，一個有神通，另一個沒有神通。沒有神通的人正在睡覺並做起了夢。有神通的人是醒著的，知道另一個人正在夢幻中感受喜怒哀樂，他會覺得很可笑。就像這樣，如果超越我們根識的聖賢或其他眾生看到我們現在所感受的喜怒哀樂，也會覺得像幻術師表演的幻術一樣很可笑。

因此，被稱為「時間」的凶猛吞噬一切者隨著我們所見的情景不同，我們產生的感受會相應發生變化。如果我們熟悉並瞭解它的真相

之核心所在，我們就能對付它，能夠戰勝和降伏它，並且能夠把一切有情從時間的威脅中救度出來，那麼就為人類以及和我們在地球上共同居住的所有有情做出了有力的、珍貴的、有利益的重大貢獻。

我們每天都在起床、吃飯、工作、睡覺，在不斷重複這些事情的過程中，時間一定會吞噬我們，而且不知道什麼時候會完全吞噬我們。從細的方面來看，它每一剎那都在一點一點地吞噬著；從大的方面來看，最終會把我們完全吞噬掉，可脆弱的我們無法知道這一天何時到來。木猴年太平洋的海嘯奪走了沿海幾十萬人的生命，而其中死亡的小動物更是不計其數。同樣，一個大城市裡每天也有許多人正瀕臨死亡。這一切都是三界吞噬之主「時間」的表演。時間就是這樣，處處顯示著它的無情。

再說，我們的無數祖輩也都是被凶猛的「時間」所吞噬掉的，因此，我們一定要接近它以破解它的密意。「時間」必定包括在過去、現在、未來三個階段中，「過去」已經出現並已消失，所以是無實的，和不存在沒有什麼兩樣；「未來」還未出現，就像石女的兒子、兔子的角、虛空的蓮花一樣，也不存在；而兩個不存在之間怎麼會存在所謂的「現在」呢？反過來說，假設「現在」是存在的，仔細分析會發現「現在」的前一部分屬於過去，後一部分屬於未來。那麼除了這兩者之外的所謂的「現在」的部分，也像前面所講的一樣不可能存在。就算暫且拋開「過去」和「未來」不談，只是分析「現在」、劃分「現在」，那麼可以把粗大的「現在」劃分成細小的「現在」，細小的再劃分成極細小，最後劃分成無法分割的「無方分」，「無方分」抉擇為無對境，無對境就是一一空性。這就像當有人帶著恐怖的面具嚇唬大家的時候，有個人勇敢地靠近他，摘下他的面具，最後使他露出了本來面目。

行動與感動

多多



2013年11月23日，於台北台大校友館召開的西藏問題國際研討會「從藏人自焚解析人權與宗教自由」

我是香港「與西藏同行」其中一位義工——多多，大概是兩年前我開始關注西藏的人權狀況。對我來說，每一個人都是平等，有學習和保留自己傳統思想和生活習慣的權利，沒有任何人可以剝奪別人的存在空間。但是，現在，一個得天獨厚的西藏，他們的首府、他們的宗教、他們的環境、遊牧民族的生活習慣……，每一天正受盡摧殘！藏人、僧尼、牧民不斷被失蹤的消息，不絕於耳！

我到過達賴喇嘛的家鄉——西藏，看到每家每戶、商舖、寺院都必須掛上中國國旗，西藏首府拉薩變成一個拜金的商業城市，我不禁流淚！我也到過流亡藏人翻越喜馬拉雅山的所在地——達蘭薩拉，對我來說，每一位流亡藏人都是一個巨人，他們把他們的信仰活出生命。真正就是藏人五體投地朝聖的意義。

從動員上街示威（在香港）到走進流亡社區（達蘭薩拉）認識藏人的思想，再踏進西藏感受那份由萬物而降的心靈自由，我開

始明白漢藏矛盾的無奈。曾經與朋友們到香港中聯辦做過數十次不同範疇的示威，舉辦過兩年310的活動，但今天很多成員也為著一些理由而另立門戶。心當然痛，但我再問問自己的出發點，我便可以接受任何人的離開，也可以淡淡然。

我每一次的行動也只需要一秒的感動。就如今年（2013年）與西藏兒童村合作的西藏青年自強計劃之藝術與媒體項目，我獨力買了八張機票、各十套攝錄機、相機和錄音筆、所有油彩、畫框等工具，邀請了八位香港的藝術家與媒體朋友，到達蘭薩拉和達蘭薩拉的專業人士進行為期一個半月的分享。我希望透過繪畫發掘孩子的內心和潛能，再用文字和錄像創造和表達自己的內心世界。他們透過互動的採訪，製作口述歷史，也進行實地外景拍攝，創作三分鐘的短片。我希望讓他們瞭解別人也瞭解自己與環境的關係，故此我也穿插了行為藝術讓他們與自己的身體溝通、裝置藝術與環境及空間溝通，



進而進入群體藝術如戲劇。希望他們從作品中得著成功感和肯定，因為，肯定不是來自別人的掌聲，而是自己的信念。我們晚上也會作一些電影分享，希望他們從中鑑賞別人的拍攝手法和創作故事的靈感。我喜歡藝術，因為我覺得這是心靈最原始的快樂。我希望把自己的快樂帶給他們。

香港每年六四也有燭光晚會，我很希望為藏人做多一點事，彌補中共殘暴不堪、自私自利的犬愚本性！今年六四我一個人帶著寫上拉薩 1989 年 3 月被大舉陣壓的文字，頭上戴上貼有西藏國旗的帽子，為六四天安門的死難者、為天安門母親，也為每一個心如刀割的藏人、百多位自焚者點上燭光。

香港今年有六四展覽館，有知名民運人士分享。我也很想為藏人做一個西藏研討會，於是我便在今年的九月份邀請了香港和中國共四位學者和四位流亡專業人士於香港中文大學、香港浸會大學、香港城市大學做了九場有關境內、境外新聞、環境及法治的分享。

我非常感謝西藏流亡政府對我的疼愛，非常感謝一直關心西藏的朋友，非常感謝蔡

詠梅女仕、獨立中文筆會、1908 書社、公民力量、國際特赦組織（香港）和香港正義和平委員會的協助，完成今年的 310 遊行和香港第一屆西藏電影節。

我也非常感恩著名藏族作家唯色女士和丈夫王力雄先生為西藏的努力引起國際關注。

世界是很大的，希望我們不分彼此，無論是亞洲的中國、台灣、西藏、新疆，甚至國際社會，我們也秉承尊者達賴喇嘛的宏願，同樣為著現今正在受苦受難的的人民，為平等、愛與和平的信念說出、活出每一個憑著良心、良知的行動！

因為世界各地也有不同援藏者如學者、藝術家、作家、維權律師、編輯、記者、民運人士正為著西藏而努力，所以要記著自己的渺小，也要記著內心的力量有多強大，沒有愛的地方是不會成就任何事情。

中國沒有民主、法治、人權；西藏沒有民族自治，香港沒有一國兩制。

我很希望香港能與西藏共命運！

劉毅的朝聖之旅

王力雄

多年前我剛認識劉毅時，他的作品主要是抽象工筆圖案，每幅畫費時數月，形式感很強。他曾送給我一幅畫，我掛了多年，從未看膩，不斷從中得到愉悅之感。而對很多畫，我看得長了會不想再看。我想，如果劉毅沿著原來的路子一直畫下去，畫會賣得很好，他也可能成為一路畫法的代表，得到學術成功，名利雙收。然而劉毅在可能走向這種成功時，卻讓自己的創作轉變了方向。

他開始在精細勾描的和諧圖案上，粗暴地寫下一些突兀的漢字，如「謊言」、「巨貪」、「黑幫」、「發財」等。那種不雅效果讓人感到不舒服，唯美意境遭到破壞，像是過於直白的口號。然而把口號寫在美麗規整的背景上，產生的張力卻給人留下不可磨滅的印象。雖然並不美好，但也許就是劉毅要創造的效果。

毫無疑問，在這個流行中產階級口味的年代，劉毅轉型後的作品肯定不如原來的畫好賣。尤其是他投入很多心血創作的「一九八九」系列，那些附庸風雅的「藝術愛好者」和計算投資回報的畫商們，會如同避開瘟疫般繞行而去。劉毅不知道這一點嗎？他居住在上千畫家聚居的北京宋莊，什麼樣的畫好賣，什麼樣的忌諱不能違是基本常識。然而藝術對劉毅不是生意，不是職業，他為自己確定的理念是：堅定立場，克制欲望。這理念對他不只是聲音，而是踐行中跋涉的腳印。

沒有人沒有欲望，但很多人卻可以沒有立場。克制欲望是難的，選擇立場並且堅定地持守立場就更難。劉毅同時承擔了這兩種難，他對自己的要求似乎太高。而相反的選擇——既



劉毅畫作之一

縱容欲望，又放棄立場，會讓很多人感覺舒適。我覺得，人貪圖舒適沒有錯，但是沒有必要再給那舒適披上光環。有人恰恰就要那樣做，非把藝術歸到欲望的陣營，而把立場說成是遠離藝術，靠倒打一耙讓自己更為舒適地藝術，否定任何對立場的追求和堅持。

數年轉型讓劉毅走出了上下求索，逐漸把立場和藝術越來越渾合地融為一體。他的系列作品《天安門》、《聖地拉薩》和《大地》已經在很有說服力地展現——震撼人的藝術力量，生長的最深根源正是在立場。在那些作品中，每一幅都可以感受劉毅鮮明且堅定的立場，但卻用的是藝術的表達。藝術表達的立場雖然鮮明，卻無需言說也是不能言說的。那是一種從眼睛直接湧入的衝擊，不必繞行大腦，就能直達人的心靈，激發長久的共鳴。

劉毅的轉型不僅僅在於藝術，而且是連同他的人生。他未來的路還遙遠，也一定會有坎坷艱難。但我相信作為佛教徒的劉毅，也會在他的藝術朝聖之旅上最終見到佛，並且親身見證佛的宣示——人人皆可成佛，只要虔誠地修行、修行、再修行。

豈能坐視

阿瑪給給

2013年12月19日，第129位自焚的西藏人次成嘉措自焚。鬱悶不樂，說不出的難受。當同胞為西藏付出死亡時，活著的人豈能坐視！但是，除了法會、誦經、絕食、聲援等活動，還能做什麼？

漢族與藏族是兩種不同的民族，二者之間的文化也大不同。轉換不同的視野，可以理解藏民族的文化思維。藏人自焚並不是一般世俗所見的自殺，而是一種供養，是西藏勇士以燃燒不熄的身軀來供養西藏。這是因為西藏有供養與佈施的文化——對上供養三寶，對下佈施眾生。由於世人皆知生命何其珍貴，由此更引發世界對西藏議題的注目。而在漢人的文化裡，若有義士捐軀，當追祀為忠臣烈士，並建忠烈祠以供後人憑弔紀念，期盼後世學習其為國殉難的忠義精神。所以，以漢人的文化思維而言，應該為自焚藏人建立忠烈祠啊！

不過，藏人的文化思維裡並沒有忠烈祠的想法。抱持著為自焚藏人建祠的精神，雪域智庫的志工們開始著手編輯出版《自焚藏人檔案》。在唯色主筆紀錄的這本書裡，安放了自焚藏人的相片，紀錄自焚的經過，留下自焚者的遺言，供後世永流傳。

雪域智庫的志工們也取得中國畫家劉毅的黑白油畫複本。劉毅，從八十年代起就畫

西藏，畫《聖地拉薩》，也畫過玉樹地震。基於關懷生命，劉毅自2012年起為自焚藏人畫肖像，以畫筆為自焚藏人立碑。劉毅說：「記錄吧，作為畫家我就想用我自己的方式來表達。」自由亞洲電臺特約記者忻霖採訪劉毅的報導中還指出：「劉毅認為藏人自焚的原因是宗教上的創傷。……劉毅說：我真希望再沒有自焚了。……在作畫的過程中，劉毅的內心十分煎熬，所有的畫都是採用黑白的色調，以此傳達出心中的沉重，支持他畫下去的動力就是對生命的關注，他希望社會不要從意識形態、或者是國家或民族的角度去看待藏人自焚事件，而是關注人本身和生命。」

雪域智庫的志工們把劉毅的油畫與唯色的文字製作部落格「自焚藏人紀念館」，一張張自焚藏人的臉，拼成一大張西藏民族的郵票，寄給了藏人的觀世音菩薩，信裡說的是想念，畫的是死心塌地，寫的是生生世世永不分離。

自焚藏人紀念館
<http://peachthird.pixnet.net/blog>

用畫筆為自焚藏人立碑：藝術家劉毅講述心路歷程
https://www.youtube.com/watch?v=sbFQ_ZYvXHk

中國畫家用畫筆為自焚藏人立碑
<https://www.youtube.com/watch?v=X3Mk-UmUeFQ>

回來了

自焚藏尼 桑傑卓瑪

回來了

藏人們請抬頭，看蔚藍色的高空，

懸崖峭壁的殿堂裏，我的上師回來了

藏人們請抬頭，看雪山之顛，

雪獅回來了，我的雪獅回來了

藏人們請抬頭，看茂密的森林，

看綠茵的草原，我的猛虎回來了

藏人們請抬頭，看雪域大地，

雪域的時代有了轉機，藏人是自由和獨立的

嘉瓦丹增嘉措，在遙遠的地方，履足世界時，

祈願苦難下的紅臉藏人，從黑暗的夢中醒來

班禪喇嘛，正在監獄裏遙望遠天，

祈禱我的雪域，升起幸福的太陽



注：

桑傑卓瑪（Sangay Dolma），安多澤庫（今青海省黃南藏族自治州澤庫縣）尼師，17歲。2012年11月25日，在鄉政府前自焚，不斷高呼「嘉瓦丹增嘉措欽」，雙膝跪地，雙手合十，直至犧牲。以上是她的遺書。

自由

自焚藏人 阿旺諾培

沒有語言自由，全都為自由……
國家的語言……
自由……
是我……
點燃我，點燃我！
我的雪域到底發生了什麼？
我的雪域到底發生了什麼？
（哭泣）……
我的結拜兄弟丹增克珠怎麼樣？
他在哪裡？
我和結拜兄弟丹增克珠不是為其他，
是為雪域西藏，
我倆是為雪域西藏，
如果我們沒有自由，
沒有語言文化和民族特性，
將是我們的恥辱，
因此我們必須要好好学习。
對一個民族來說，
必須要有自由、語言、特性和文字等，
如果沒有語言文字，
你到底是哪個民族，
是漢人還是藏人？



注：
阿旺諾培（Ngawang Norphel），衛藏聶拉木（今西藏自治區日喀則地區衛藏日喀則聶拉木縣）人，22歲。2012年6月20日，與丹增克珠在稱多縣紮朵鎮高舉印有雪山獅子旗的圖片自焚，呼喊「西藏獨立！」、「讓達賴喇嘛返回西藏！」，重傷不治。以上是他自焚後錄下的遺言。（視頻 <http://www.youtube.com/watch?v=OCsaunXM1zM>）



紮白 (Tapey)
2009年2月27日，自焚犧牲，24歲



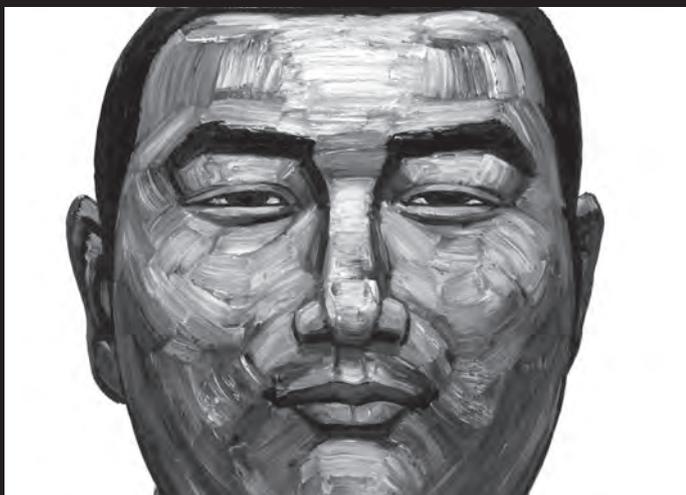
洛桑貢確 (Lobsang Konchok)
2011年9月26日，自焚，18歲



彭措 (Lobsang Phuntsok)
2011年3月16日，自焚犧牲，20歲



卡央 (Khayang)
2011年10月7日，自焚犧牲，24歲



次旺諾布 (Tsewang Norbu)
2011年8月15日，自焚犧牲，29歲



達瓦次仁 (Dawa Tsering)
2011年10月25日，自焚，38歲



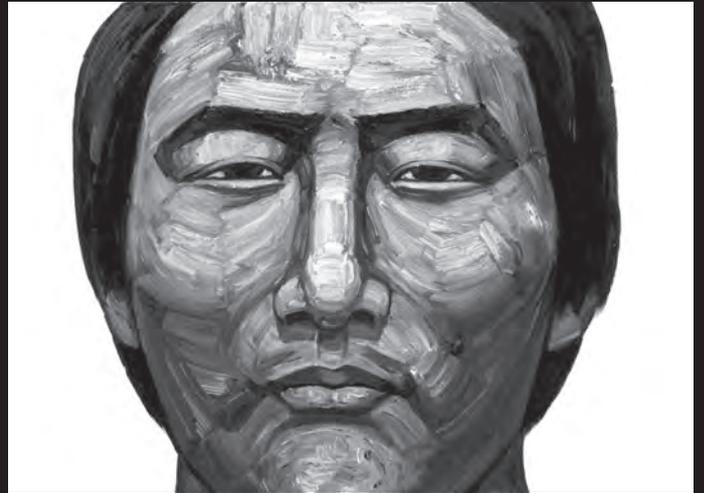
班丹曲措 (Palden Choetso)
2011年11月3日, 自焚犧牲



索巴仁波切 (Sonam Tuljee)
2012年1月8日, 自焚犧牲, 42歲



丁增朋措 (Tenzin Phuntsok)
2011年12月1日, 自焚犧牲, 41歲



洛桑嘉央 (Lobsang Jamyang)
2012年1月14日, 自焚犧牲, 21歲



達尼 (Tennyi)
2012年1月6日, 自焚犧牲, 18歲



索南熱央 (Sonam Rabyang)
2012年2月8日, 自焚, 37歲



仁增多傑 (Rigzin Dorjee)
2012年2月8日, 自焚犧牲, 19歲



仁欽 (Rinchen)
2012年3月4日, 自焚犧牲, 32歲



丹真曲宗 (Tenzin Choedon)
2012年2月11日, 自焚犧牲, 19歲



格貝 (Gepey)
2012年3月10日, 自焚犧牲, 18歲



朗卓 (Nangdrol)
2012年2月19日, 自焚犧牲, 18歲



索南達傑 (Sonam Dargye)
2012年3月17日, 自焚犧牲, 44歲



其美班旦 (Chimey Palden)
2012年3月30日，自焚犧牲，21歲



朱古圖登念紮 (Thubten Nyandak)
2012年4月6日，自焚，45歲



丹巴達傑 (Tenpa Dhargye)
2012年3月30日，自焚犧牲，22歲



覺巴 (Choepa)
2012年8月10日，自焚犧牲，24歲



阿澤 (Atse)
2012年4月6日，自焚，23歲



永仲 (Yungdrung)
2012年9月29日，自焚，27歲



古珠 (Gudrub)
2012年10月4日, 自焚犧牲, 43歲



多吉楞珠 (Dorjee Lhundup)
2012年11月4日, 自焚犧牲, 25歲



桑吉堅措 (Sangay Gyatso)
2012年10月6日, 自焚犧牲, 26歲



桑珠 (Samdrup)
2012年11月7日, 自焚, 17歲



丹增多傑 (Tamdin Dorjee)
2012年10月13日, 自焚犧牲, 54歲



多吉嘉 (Dorjee Kyab)
2012年11月7日, 自焚, 16歲



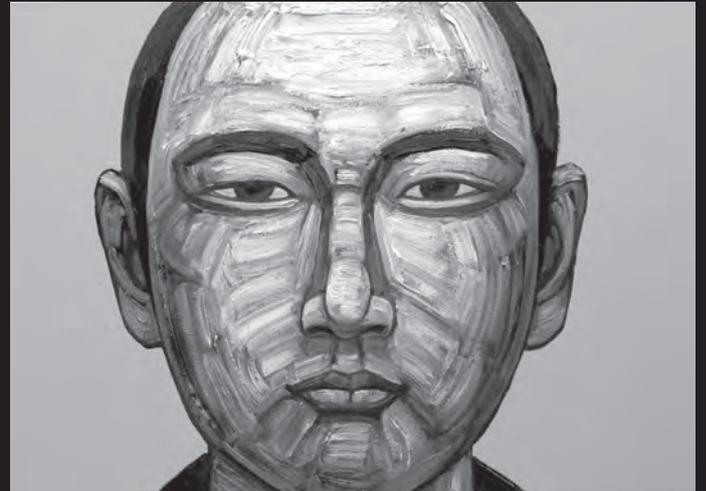
珠確 (Dumchok)
2013年1月18日，自焚，27歲



貢確丹增 (Kunchok Tenzin)
2013年3月26日，自焚犧牲，28歲



彭毛頓珠 (Phagmo Dhondup)
2013年2月24日，自焚，20歲



旺欽卓瑪 (Wangchen Dolma)
2013年6月11日，自焚犧牲，31歲

自2009年2月27日至2014年2月13日，自焚藏人人數升至131人
(其中境內藏地126人，境外5人)，目前我們已知道的有111人犧牲，
包括在境內藏地犧牲的108人，在境外犧牲的3人。

西藏要聞

青海玉樹大批僧俗二眾抗議高僧尕才被羈押



青海玉樹州囊謙縣大批僧俗 1 月 15 日再度集會靜坐，抗議中國任意抓捕堪布尕瑪才旺與 16 名為其請願的喇嘛。尕瑪才旺是囊謙縣公雅寺德高望重的住持，12 月 6 日在四川成都被昌都警方抓捕，其後送到昌都縣看守所羈押。期間，家屬曾聘請維權律師唐天昊為其辯護，但中共當局禁止律師介入。先前，噶瑪噶舉派之首座寺院噶瑪寺遭到中國鎮壓，幾百名僧眾被迫逃離寺院，全寺只剩 6、7 名老僧及 8、9 名中共官員。據聞，住持尕瑪才旺因收留了噶瑪寺流離失所的僧眾，因而遭到中國的收押。

西藏色達喇榮五明佛學院發生火災

1 月 9 日晚間，西藏甘孜州色達縣喇榮五明佛學院尼眾經堂後方的僧舍發生火災，造成至少上



百間僧舍燒毀。五明佛學院坐落在西藏甘孜州色達縣境內，是由堪布晉美彭措仁波切於 1980 年親自建立，1987 年，第十世班禪喇嘛題寫了「色達喇榮寺五明佛學院」贈與佛學院，曾擁有上萬名佛教僧尼和來自世界各地的修學者。

香港大學生團參訪達蘭薩拉了解藏人狀況

由援藏團體「香港與西藏同行」負責人許先茗女士帶領的「第一屆香港浸會大學達蘭薩拉交流團」，於 1 月 3 日抵達達蘭薩拉展開為期一周的參訪行程。許先茗女士希望香港的學生可以自己去感受，然後跟當地學生、藏人直接溝通，返回香港後，可以自發性地為藏人作一些事情。

尊者結束《菩提道次第十八大釋義論》教授

1 月 2 日，達賴喇嘛尊者在印南色拉寺中，結束了《菩提道次第十八大釋義論》最後部分教授。尊者說：「在 21 世紀，科技飛速發展，整個世界都在改變。而佛教僧侶們，不能因為怕被花花綠綠的俗世所迷惑，就與世隔絕，這是愚癡的做法。真正通過學法，對佛教生起信仰的人，就不會被周遭的環境所影響，而是更能生起希望解脫的心。」

藏僧自焚抗議中國統治 自焚人數高達 124 人

12 月 19 日下午 2 點 15 分左右，慈誠嘉措在甘肅省甘南州夏河縣阿木去乎鎮的街道上自焚抗議，當場身亡；慈誠嘉措在遺書寫道：「啊！眼淚，親愛的哥哥，你能聽到嗎？你能看到嗎？六百萬藏人的苦難向誰訴說……」

世衛組織正式取消頒「高川獎」

給達蘭薩拉的德勒醫院

達蘭薩拉的德勒醫院預防結核病項目和諾貝爾和平獎得主「無國界醫生」（MSF）早前被宣布獲得 2013 年「高川獎」（Kochon），但衛生組織以德勒醫院與藏人行政中央有著政治關係

為由，正式取消了頒獎決定。德勒醫院表示，這一獎項必然是受到了中國方面的壓力，並針對世界衛生組織的這一突變深表遺憾和反對。

藏人行政中央譴責中國鎮壓藏東比如縣

藏人行政中央呼籲世界各國領導人，以及人權機構，緊急介入比如縣持續惡化的情況。自從爆發抗議中國政府的鎮壓行動以來，數千名藏人遭到任意逮捕，當地藏民形容這個景象類似於重返文化大革命時期。11月18日，比如縣的洛桑曲英被指控參與了9月底的抗議活動，而貢卻曲培被指控向外界透露信息，兩人遭到中共拘捕。洛桑曲英和貢覺曲培曾在比如縣茶曲鄉設立學校，但該校早已被當局關閉。當局不斷派遣軍警部署在比如縣比如鄉莫阿村和香曲鄉丁嘎村等地區，嚴重影響和騷擾到當地藏民的日常生活，也給當地藏民帶來了恐懼和不安。根據人權組織的報告稱，比如縣當地藏人不斷地遭受嚴重的侵犯人權行為，如任意拘留、酷刑、非法監禁和強迫失蹤。

亞洲時報在線：中國需要改變西藏視角

12月4日，《亞洲時報在線》在官方網站上發表了一篇題為「中國需要改變西藏視角」的文章表示，中國以錯誤的西藏認知，歪曲了它與印度的關係，中國認為印度以收留流亡藏人來實施反中國政策。文章指出，無數個藏人冒著生命危險流亡到印度，但從2008年開始，中共當局加強了對藏尼邊界的監控力度，導致流亡藏人人數急劇下降。但現在依然有部分藏人流亡印度，中共在西藏實施的侵略性政策導致藏人選擇流亡。而印度作為一個文明、多元性的民主國家，它向流亡藏人們提供了基本權利。

藏人反對開礦示威 17 人被捕

四川甘孜州白玉縣藏人不滿當局與商人聯合在寺院附近開礦，在11月22日有8名僧人及藏民被捕，兩日後，礦石工人將開採的寶石用卡車運回內地時，途中遭藏民攔截，雙方因而發生衝突，九名藏民被捕，至今仍被關押在白玉縣看守所。

在佛陀誕生地藍毗尼發現最古老佛教寺院

由美國《國家地理》雜誌贊助的國際考古團隊，在釋迦牟尼佛出生地藍毗尼，發現先前未發現的木造寺院建築遺蹟，據考是現存最古老的佛寺遺址，而此考古證據也顯示，佛陀可能生活的年代推前至比原先認為更早的西元前六百年。遺址還有一棵樹根遺蹟，考古團隊推測，可能是釋迦牟尼佛出生之樹。

丹增德勒仁波切要親友及信眾繼續上訴

2002年，西藏康區理塘縣高僧丹增德勒仁波切，遭中共當局非法拘捕和判刑，至今已有11年之久。2013年11月25日是丹增德勒仁波切的64歲誕辰日，由仁波切的藏人弟子和信徒組成的營救團隊，在達蘭薩拉召開記者會，公佈了仁波切目前的狀況，信徒們表示仁波切當時重申了自己的清白，並請信眾要繼續進行上訪。

2013年西藏問題國際研討會在台北召開

由台灣藏人福利協會主辦的2013年西藏問題國際研討會「從藏人自焚解析人權與宗教自由」，於11月23日在台北台大校友館召開，來自中國境內外的華人學者和西藏人民議會議員等藏人代表，就中國未來政局和西藏問題的解決之道等方面展開討論。達瓦才仁董事長表示：「會議的重要性是所有與會者，平常都是關心西藏的。所以他們的所有討論，都是非常理性的，而且分享了很多的實際經驗。他們不僅僅是表現一種理念，一種支持，而是對怎樣解決西藏問題，提出了自己的看法。這次的會議是一個學術意涵非常濃厚的會議。」

達賴喇嘛受邀前往日本國會發表演說

正在日本開展參訪行程的達賴喇嘛尊者，11月20日應日本國會的邀請，向日本議員們發表演說。以日本國會資深議員平沼起夫為主的140多名議員在國會中聆聽了尊者就全球道德倫理為主題而發表演說。尊者主要強調了人類合一理念、宗教和諧，以及慈悲力量的重要性等等。

西班牙國家法院向江澤民等發出逮捕令

西班牙國家法院再次針對前中共國家主席江澤民等 5 人發出逮捕令，指控他們涉嫌對西藏進行種族滅絕罪行。11 月 19 日，法院接受了西班牙支持西藏維權團體的論證：國際報告顯示這五名高官涉嫌群體滅絕，應該接受審問，其中還包括中國前總理李鵬。

西藏苯教大灌頂法會在印度曼日寺中舉行

苯教法王第三十三世曼日赤增仁波切從 10 月 18 日至 11 月 16 日期間，在位於印度的西藏曼日寺中傳授了為期 30 天的大灌頂法會，法會有境內外藏人及各國信徒共 1000 多人參加。

藏人團體再次要求谷歌存放西藏地名

數百名流亡藏人於 2013 年 2 月發起呼籲谷歌「把西藏放回地圖上」的請願活動後，這一請願活動受到了全球各界 550 多萬人尊重和支持，同時，在自創的網站 www.tibetonthemap.com 上新添加了 1000 多個西藏的地名，但遺憾的是，全球最大的引擎搜索谷歌（Google）至今沒有任何作為。流亡藏人呼籲谷歌（Google）尊重歷史，存放完整的西藏地圖，並標出藏文地名。

尊者：應視印度那爛陀傳承為學術財富

11 月 13 日，達賴喇嘛尊者受邀為新德里「西藏之家」和「英迪拉甘地藝術中心」聯合舉辦的「亞洲那爛陀佛教傳承」研討會揭幕。尊者在致詞時強調印度和世界，應該將那爛陀佛教傳承視為學術知識方面的財富，加以學習、維護和發揚。

噶瑪巴：中共無權對西藏環境為所欲為

第五屆自然環境保護大會於 11 月 12 日在新德里閉幕，很多人以為談論西藏，就會涉及到政治問題，但西藏問題不只是政治問題，更是涉及到環境問題。西藏高原稱為世界第三極和亞洲水庫，這些都說明了西藏環保的重要性。噶瑪巴仁波切表示，想要保護西藏環境，就要遵循藏人祖輩們幾千年來的生活方式，其中包括藏人宗

教及文化。西藏問題和西藏的環境問題不僅是關係到藏人利益，更是直接涉及到各鄰邦國家，各亞洲國家的利益，特此呼籲世人能夠共同關注西藏環境問題。並強調共產黨控制西藏 50 多年是事實，但中共無權對西藏的環境為所欲為。

中共加大對雜多縣當地藏人的嚴管

2013 年 8 月份開始，西藏康區結古多雜多縣民眾誓死捍衛家園生態環境，阻攔當局隨意亂採礦產資源後，中共派遣上千名軍警進行鎮壓，無數藏人遭毒打、受傷和失蹤。中共審訊當地藏人為何舉行示威抗議，同時嚴禁當地僧俗民眾參與任何有關政治性的活動，加強嚴管當地藏人的言論自由。

達賴喇嘛出席第 27 次心靈與生命研討會

以達賴喇嘛尊者為首的國際知名的神經科學與心理學家理查德·戴維森（Richard Davidson）、密歇根州立大學的心理學教授肯特·貝里奇（Kent Berridge）和美國國立衛生院藥物濫用研究所所長諾拉·沃爾科夫（Nora D. Volkow）博士等 13 位知名人士共同參與了此次主題為「渴求，慾望和成癮」（Craving, Desire and Addiction）的研討會。另外，來自各地的知名佛教學者和其他國際研究組織的學者也參加了會議。

香港聲援西藏團體發行「破牆」創刊號

香港聲援西藏團體—「香港與西藏同行」日前發行名為「破牆」創刊號的文宣品，希望藉「破牆」的印行，將西藏議題推廣到香港不同的層面，並且引起各界廣泛的關注。「香港與西藏同行」是由香港一群關心西藏政策、人權、宗教處境的義工，長期在香港進行聲援西藏的活動，而且進行的形式多種多樣，他們自費發起如 310 示威遊行、舉辦西藏研討會、交流團和藝術媒體自強計畫等文化活動，近期又自資出版「破牆」，嘗試衝出電子媒體的界限，去接觸真實社會的一份不定期刊物，帶出喉舌以外另一面西藏的資訊，希望香港的有心人可以看清今日西藏的處境，多給西藏一點支持。

把佛法推向全世界——「上密院台北市佛學會」成立十週年紀念

上密院 索南巴桑堪蘇仁波切

中譯 勝義

今天十月十日是「上密院台北市佛學會」成立的十週年紀念日，早上十點我們舉行這個法會，除了是一個紀念法會，也是慶祝法會。因此，今天是二個雙十的吉祥日。

為什麼要建立「上密院台北市佛學會」呢？我們先要瞭解建立「上密院台北市佛學會」的所為及必要——達賴喇嘛也常強調為什麼我們要有弘法中心。目前這個「上密院台北市佛學會」完全依照達賴喇嘛的教導而建立，並且遵照達賴喇嘛所宣說的教法來宏揚佛法。

達賴喇嘛非常強調一件事情：這個世界上最重要的可說是各宗教的殊勝。我們要明白，我們今天成為各宗教當中的「佛教」，而在眾多佛教的分支中，我們成為了「藏傳佛教」，藏傳佛教跟其他傳承的佛教有何不同？從佛法流傳的時間來看，中國佛教的發展比西藏還要早，因此我們必須稱呼中國的師兄弟們為學長；可是從保存佛法的角度來看，西藏

的佛教是更加完整的。雖然中國的佛教也有《大藏經》，但是《大藏經》裡的佛典部不曉得有沒有一百部，但是我們可以確定的是：藏傳佛教當中所保存的論典部，《丹珠爾》部分，有二一三函，3400餘部。是中國佛教所沒有的，西藏佛教之所以仍保有這些論典，要感謝那爛陀寺的大成就者及歷代的智者們！由他們努力的輾轉相傳，再加上西藏的譯師及成就者的努力，才有今天。

在西藏，顯乘跟密乘的教法是完美且齊備的。藏傳佛教不止保存顯乘而已，還有完美的密咒乘傳承。這是從傳承而言，藏傳佛教更為殊勝的原因。達賴喇嘛也強調一件事情：我們所學習的佛法，次第一定要是完整的。我們要知道佛法浩瀚如大海般，我們要在其中尋找適合自己的法門，受持適合自己的法門，而非受持每一項法門！

那麼，我們如何找到可受持、適合自己的法門呢？這個也是佛陀在佛經當中所

談到的「比丘與智者，當善觀我語，如煉截磨金，信受非唯信。」這段話非常關鍵。比丘跟智者們，應如同淬鍊純金一樣，透過磨、切割、火燒來判斷純金。同樣地，為了要受持佛陀的法語，因此要如理的去檢擇佛語。而檢擇的方法，則是透過講說、著作、辯論，由於西藏保存了印度那爛陀完整的傳承，因此無論是講說、著作跟辯論的系統，都在西藏完整地保存下來。如佛陀親自所說的一般，以講說、著作、辯論的方式來檢擇佛語，如同透過磨、切、火燒，淬鍊出純金般佛語的，可以說只剩下藏傳佛教了。

我們知道，世界各地都有佛法的傳承。無論是西方、泰國、中國或新加坡，到處都有佛教。可是，誰可以如此完整地保存佛教——不只是完整保存，還淬鍊出佛語中的醍醐，唯有藏傳佛教！所以藏傳佛教才需要被保護，需要被加以宏揚，加以光大。因為這個佛法是如此的完美，我們怎麼可以只保存在遙遠

的喜馬拉雅山的西藏呢！我們還要推上全世界！所以，在達賴喇嘛尊者努力之下，藏傳佛教在這世界上——無論是西方歐洲國家，或者是東方台灣、新加坡等世界各地，都遍地開花。真希望有一天我們還可以在中國大陸開花！

這是我們的願：要完整地如純金一般的佛法推向整個世界。這也是為什麼會成立「上密院台北市佛學會」的原因。這個弘法中心的創立，的確可以帶來許多利益，這個弘法中心之所以存在，就是為了要發揚光大如純金般的佛法，這是弘法中心之所以存在的必要性。這個弘法中心的存在，沒有辦法給信眾財物，也沒有辦法給信眾帶來名聞利養，可是這個弘法中心的存在，會給眾生帶來最大的幫助——就是內心的喜樂。我們生為一個有情凡夫時，內心都有著各式各樣的問題，而身與心的二種問題中，最嚴重的可說是心靈問題了，心靈如何能快樂呢？心靈的疾病又要如何治療呢？

治療心靈疾病並不是透過外在的物質。如果透過外在的物質可以治癒心靈的疾病，那我們應該要皈依美國。美國的物質享受應是最美好的了，可是為什麼我們沒有皈依美國呢？——因為無論

美國生活物質如何豐厚，也無法解決我們內心的問題。想要得到內心的快樂、治療內心的問題，所要依靠的是心靈的藥。心靈的藥必須透過宗教，而眾多的宗教中，我們成為佛弟子，而我們也知道藏傳佛教保存最完整的佛法，因此我們選擇了藏傳佛教。透過藏傳佛教，我們知道該如何調整自己的內心，為今生以及來世的自己謀求幸福及安樂。所以，這也是我們上密院台北市佛學會存在的宗旨，廣大的弘揚佛法以利益眾生，令眾生擁有追求心靈安樂以及療癒的良藥。

「上密院台北市佛學會」創立已經十週年了，十年來許多工作人員默默努力付出，在此我非常感謝歷任會長及工作人員。現任會長賴育寧居士，這幾年努力維持這個弘法中心，將佛法發揚光大。透過「上密院台北市佛學會」向國家、社會、人民弘揚佛法，為眾生帶來利樂，利益教法及眾生，為這個國家的穩定、和諧、安寧帶來極大的幫助。因此，在今天吉祥的日子，我們依西藏的傳統為各位奉上了甜茶及甜飯，透過這個甜，希望我們未來像這個甜食一般的甜美。因此，今天所奉上的甜茶及甜飯，是好的緣起，願這個好的吉祥緣起成為未來吉祥的因，不但吉祥而且還令吉祥



第 102 任甘丹赤巴法王日宗仁波切蒞臨
上密院台北市佛學會

輾轉的增上。

各位請邊用茶邊聽我講話。我非常感謝台灣人民，因為這邊的人民關注佛法，又對佛法有信心，令人非常開心。世界各地都有弘揚藏傳佛法，但是當弘揚到西方時，可以發現東方人——尤其是台灣人，跟西方人學習佛法的心態有很大的不同。怎麼說呢，西方人學習佛法，要非常的快樂，非常的輕鬆，並且不願意聽到任何不美好的部分。所以，當藏傳佛教在介紹佛法的基礎，談到輪迴情況是什麼，有什麼痛苦的時候，外國人第一個就受

不了，會說：「我來學佛是要快樂的，你們怎麼給我痛苦呢？聽了這個晚上會睡不著！」因此就不聽了、不學了。可是，這是佛法最關鍵的基礎，如果不學這個，那其他的部分要怎麼學呢？我發現台灣並非如此！台灣人願意努力學佛，並且願意接受佛法當中各式各樣的教授，願意受持完整的佛法。因此，我非常的感謝。

在台灣有各式各樣的傳承，有各式各樣的上師，各式各樣的中心，各位也可能會四處的去請法。這是好事！我也非常的開心。但是，也要像達賴喇嘛所講的一樣，我們既然要學習最好的，那我們怎麼知道什麼才是最好的呢？——我們要透過「最初的觀察」，這是唯一的保障。這個時代，假上師很多，台灣也如此。雖然有非常如法美好的上師，但也有非常糟糕，亂七八糟的。我們要懂得去分辨，要如何分辨呢？分辨的方法——就是「自己」去「觀察」！因此，你可以去聽法，可以去上課，但是，這時候你的心態是什麼呢？達賴喇嘛所說的是——這時候是「法友」想。透過交流的方式去聽法，從聽聞的法中去觀察，看看他是否能夠為自己的今生、來世帶來利樂。若可以，自己才可以生起信心去依止，他才成為你的上師；如果不行

的話，我們也是默默的離開。如此才是真正的好的佛弟子。我們學佛不應該像野狗一樣——野狗看到肉包子就咬走了——我們不可以這個樣子，我們不該是這樣的修行者。因此，我們要先觀察，覺察到是好的，我們才可以去受持。

我們一定要透過如理的觀察，覺察到可以生起信心才去依止，依止後應該要做到信心不退。因為「道之根本是依止善知識」，因此要如理的依止，如理的依止才可以獲得如理依止的利益；若今天依止了善知識，但之後退失了信心，將獲得不如理依止善知識的過患。這一切的利弊要先檢擇，最初的關鍵就是自己！由自己有沒有好好地觀察所決定，達賴喇嘛也非常強調這一點，在西藏有許多轉世的傳承，這些喇嘛上師們的轉世，有些如同前世般完整具備前世的功德，並且為眾生跟教法服務，但是也有一些並非如此，有壞事幹盡的、也有胡作非為的。因此自己該怎麼辦呢？別以為這是某某大上師，過去世如何偉大了不起，就認為他會有過去世的加持，便去依止他。若是以這樣的方式依止，所看的是外表、是頭銜，那麼將來退失信心時，是自己的錯。因此一定要如理的做到「最初的觀察」才

行。

有一年達賴喇嘛到美國時，有一個西方的弟子，跟達賴喇嘛談到一件事情，說他現在再也不學藏傳佛法了！但是，他以前是對藏傳佛教有非常強大信心的！達賴喇嘛問他到底發生了什麼事？他說他跟他的太太一起去見了一位西藏的上師，拜他為上師，可是過了不久，他的太太被上師給搶走了，所以他發誓再也不學藏傳佛法了。這一段談話讓達賴喇嘛非常難過。達賴喇嘛不斷地強調，我們依止善知識，非常的重要，但是，最初善巧的觀察更重要。所以在佛經裡面談到：依止善知識至少要彼此觀察十二年！這說明了依止善知識最初首重觀察的重要性。

達賴喇嘛也談到在這個時代更需要觀察及檢擇如理的上師。因此達賴喇嘛對於祖古跟上師之間做了四句判的分別：「是祖古而不是上師、是上師而不是祖古、二者皆是、二者皆不是。」因此，我們要去同樣的做檢擇。是否可以做為上師並不是看他是不是轉世的祖古，而是依據他內在證悟功德而判斷，所以我們可以找到四種類別，有的是祖古卻不是上師、有的是上師而不是祖古、也有二者皆是的、也有二者皆非的。我們要好好觀察，努力檢擇。否則拜一位名稱頭銜都非常

好，卻亂七八糟的祖古為上師，這樣的人是不堪做為自己上師的，到時吃虧的將會是自己。因此，要非常小心。

至於我自己，並不具備任何功德可以坐在這個法座上，我也不是祖古。但是，我根據格魯派的傳統，年輕時在西藏經過十五年的學習，後來流亡印度，在巴薩難民營持續學習八年，然後被派往那爛陀大學又學習九年，之後甘丹寺在南印度重建，於是又在甘丹寺學習七年，最後考到格西的學位。因為擁有格西學位，一方面達賴喇嘛也算看重我，所以奉派去上密院擔任喇嘛噶傑（維挪），經過幾年才當上堪布（住持），擔任堪布幾年後，現在退位了，所以有著堪蘇的名號。因此，才在這裡為各位介紹佛法。但這並不代表我是珍貴的，也不代表我有什麼功德。我沒有任何的功德，可是因為法是珍貴的，由於佛法太過於珍貴，為了表示佛法的珍重，所以我在法座上說法，並非我個人多麼的珍貴，個人多麼的偉大，並不是的！

如此的傳統，也是根據佛法，我們要了解佛法的歷史，昔日釋迦牟尼佛進入大般若涅槃後，開始了結集佛經，當時都是由大阿羅漢們結集佛經的，因此阿羅漢們共同會商，商討誰聽聞過哪一部

經，誰又聽聞過哪一部經，最後才決定由誰誦經，而為了表示對於法的恭敬，比丘們將自己身上的袈裟脫下來鋪成法座，請聽聞過教法的羅漢比丘上去誦經。因此，最初第一句就是「如是我聞」，這是佛經結集的開始。

佛法結集之後才能夠流傳下來，因為法是如此的珍貴，連阿羅漢都要脫下身上的袈裟鋪設成座墊讓比丘上去說法，因此珍貴的是這個法而不是這位比丘。同樣地，我今天沒有任何功德，可是因為佛法珍貴，所以才坐在法座上為各位介紹佛法。

西藏的傳統佛教，可分為四大教派，無論是噶舉、寧瑪，或者是薩迦、格魯，我們都必須一視同仁，因為都同樣的殊勝。之所以會有四大教派的出現，是因為傳承祖師介紹佛法的方式不一樣，實踐的道路不一樣，因此產生了教派不一樣，僅此而已。四大教派都是同樣平等的、同樣殊勝的。就好像所有的水，它的源頭都來自於雪山，雖然源頭都來自於雪山，但是因為河道的不同，因此產生了不同的河流，最終又同樣匯集於大海。佛法的根源都來自釋迦牟尼佛，由釋迦牟尼佛傳下來後，透過歷代傳承祖師的努力，因此有了不同的傳承，最後都同樣的流向佛果的大海。我們要以

這樣的方式來看待不同的傳承，不應該分別他們之間的高下優劣。

我們在台灣有上密院台北市佛學會，這個弘法中心存在的目的是為了弘揚佛法，透過佛法來利益眾生，為這個國家、社會帶來安寧。如果可以的話，請各位努力幫助這個中心，如果不行的話也沒有關係，只要自己來到這個中心好好學習佛法，能透過佛法調伏自己的內心，就是這個中心存在的最大利益。台灣有許多弘法中心，各弘法中心之間應該要和睦互助，彼此友好，才是所謂的弘法中心，否則弘法中心並沒有存在的目的與價值。我們更應該關注的是慈悲心，慈心與悲心可說是宗教的核心價值，甚至於超越宗教。今天要帶來和諧、安寧與快樂，不可或缺的關鍵就是慈悲的心。當我們看到各式各樣的動物時，若能以慈悲心對待牠們，牠們也會快樂；動物之間如果有慈悲心，彼此也會快樂。因此，和諧、安寧與快樂的關鍵是慈悲心。所以請大家要往這個方向去努力，我會為各位發願，也會為慈悲心發願。流亡在外，沒有什麼太大的能力，也唯有為各位發願而已。

2013/10/10 上密院台北市佛學會



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལྷན་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。

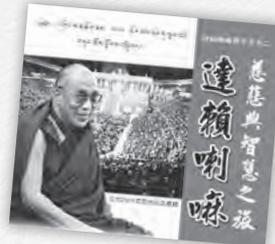
「達賴喇嘛西藏宗教基金會」自成立以來秉持尊者教誨，將西藏文化的精髓－藏傳佛教介紹給台灣廣大民眾，透過佛學講座、校園弘法、出版「達賴喇嘛文集」、發行雜誌、舉辦文化展覽、推廣西藏文化藝術表演、開辦佛學班...等等各種管道，讓民眾認識西藏宗教與文化。基金會並協助在台藏民，架起台灣與西藏流亡社會的溝通橋樑，於此由衷感謝台灣民眾對僧俗流亡藏人的關切與協助。

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》季刊雜誌，已發行至第 14 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）

98-04-43-04										郵政劃撥儲金存款單									
收款帳號										金額									
19170836										億 仟萬 佰萬 拾萬 萬 仟 佰 拾 元									
通訊欄 (限與本次存款有關事項)										收款戶名									
										財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會									
										寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款									
姓名										主管：									
地										地址									
電話										經辦局收款戳									
										虛線內備供機器印錄用請勿填寫									

◎ 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>

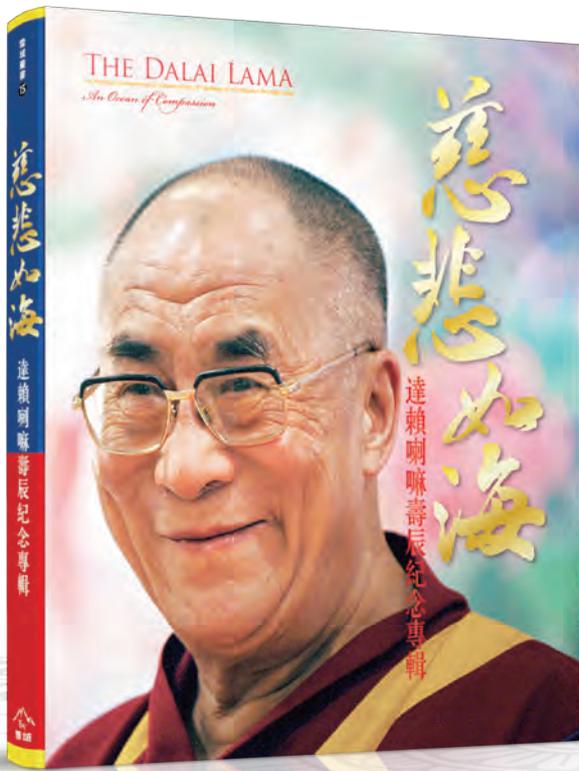
郵政劃撥存款收據 注意事項

- 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

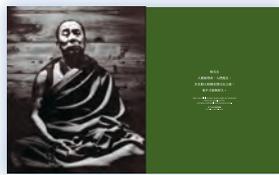
達賴喇嘛
壽辰紀念專輯

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



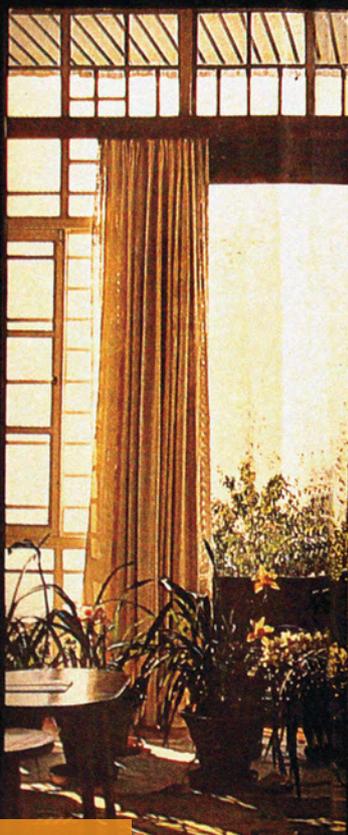
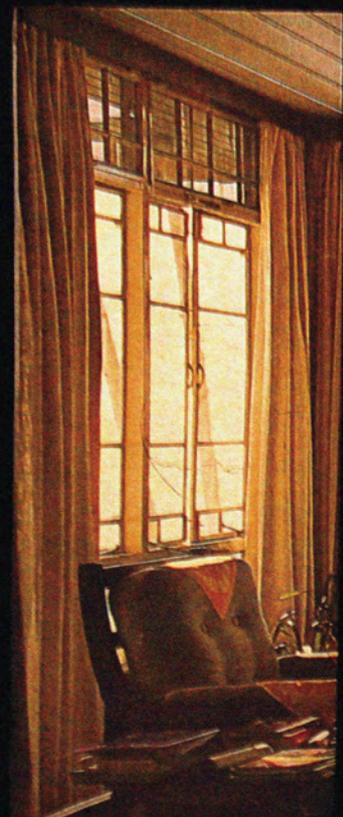
國內
郵資已付

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

我趨皈依於三寶 一一懺悔所造罪
 隨喜有情諸善業 內心記取佛菩提
 我於佛法眾中尊 直至菩提趨皈依
 為能成就自他利 我要升起菩提心
 願我升起殊勝菩提心 然後接待一切眾生客
 修習悅意殊勝菩提心 為利眾生成就佛果位



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་།

Add | 11054台北市信義區基隆路2段189號10樓之4
10F.-4, No.189, Sec. 2, Keelung Rd., Xinyi Dist., Taipei City
11054, Taiwan (R.O.C.)

Tel | 886-2-27360366 Fax | 886-2-23779163

Web | <http://www.tibet.org.tw>

Email | webmaster@tibet.org.tw