



慶祝達賴喇嘛尊者79華誕



慶祝達賴喇嘛尊者79華誕



## 主編的話

八月初換工作，在忙碌中生活。渾沌中搭上捷運，傻楞楞地走錯出口，心想繞點路也無妨。從捷運站手扶梯下來，甫到站門口，迎面而來是一張含笑的臉龐，謙卑彎腰地送上一張文宣摺頁，她的親切使我幾乎要伸手接受，噫！不對，她發的文宣竟是污衊我和上師之間。一剎時腦海中顯現上師教導佛法的恩德，不禁脫口問她：「你為什麼發這個？」她的笑臉立馬轉為兇臉，嚴厲惡聲地說：「不然有人會不知道。」然後，轉身過去繼續含笑謙卑彎腰地送文宣。

一片空白的我繼續走往回家的路，才走幾公尺，又有一中老年男子謙卑彎腰地把同樣的文宣推到我眼前。我喃喃再問：「你為什麼發這個？」他不兇，淡淡說：「這是密教的真相。」又再把文宣遞給我，我不肯收。昏沉沉地過馬路，走到對街才想起——身為佛弟子應該要護持佛教，我不能就這樣一走了之。於是，拿出新手機，佇立對街拍照存證。拍了幾張照，他們三人看了看我後便聚集說話，匆匆把文宣塞入背包，然後走人。

檢視相片，我問自己：他們心中清楚明白發放污衊文宣的不正當性嗎？佛教徒，面對毀佛滅教，應挺身而出。

第 16 期 / VOL.16

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2014 年 9 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：盧惠娟

編輯小組：青增格西、耀軒、索朗多吉、卓瑪、Lily、  
雪域智庫

美術設計：richsense creative

地址：台北市基隆路 2 段 189 號 10 樓之 4

電話：886-2-27360366

傳真：886-2-23779163

網址：<http://www.tibet.org.tw>

E-mail：[webmaster@tibet.org.tw](mailto:webmaster@tibet.org.tw)

## 達賴喇嘛尊者

快樂的藝術 2

## 佛法智庫

薩迦法王贊 7

大寶法王：如何讓人生有意義 10

佛行路上要謹慎 14

他們並非真的傷害我 24

## 漢藏交流

因為有了您 30

感恩達賴喇嘛 32

把愛傳下去 34

佛佑台灣·台灣加油 35

父訓 36

買一本西藏書 37

無悔的受刑者 39

## 新書介紹

傾聽達賴喇嘛 40

西藏蒲公英的世界 42

## 聲明與要聞

西藏要聞 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： 快樂的藝術

今天我要談一談如何在利用世俗的手段的背景下獲得快樂的心理問題。我很高興有這樣一個機會能夠在此向這樣一大群聽眾談一談。我們的一位偉大的朋友，美國科學家大衛·利文斯通，現在已經離開我們了。他曾經說過，一個富有熱心的人遇到別人時，他（她）的眼睛會睜得更大，他（她）的瞳孔會擴大。他說，他看到我的時候，他的眼睛也會睜得那樣大，他的瞳孔也會放大，而這只在兩個人身上發生，一個是我，另一個是他的妻子。但是現在，我去的每一個地方，當地的人都同樣如此，他們對我表現出真摯的溫暖情感，對此我深表感激。也謝謝你們。

「世俗」是什麼意思呢？我根據印度的傳統來運用它。但是，我的一些穆斯林和基督教朋友覺得「世俗」暗含著一點反宗教的意味，因此，他們不喜歡我用這個詞彙。同樣，一些人認為「道德」需要建立在宗教的基礎上，但是印度憲法卻建立在世俗主義的基礎上；它並不是反宗教的。在印度，人們

很尊重宗教。甘地和印度憲法的起草者們都是宗教信仰虔誠的人。在這種語境下，「世俗」的意思是尊重所有宗教，不存在認為某一種宗教比別的其他宗教更好這樣一種思想；在印度，數千年來，這種世俗主義也尊重不信教者的權利。因此，我用「世俗主義」的意思就是指此。

作為人類，甚至是動物和昆蟲，我們都渴望獲得更多的安寧和平靜。沒有人想要煩惱；每一個人有權利獲得幸福，克服煩惱、麻煩和苦難。對於這一點，無須邏輯或者實驗來證明。天性如此；一切有情眾生，鳥類、動物、人類、我們全都在努力達到這個目標。重要的是達到這個目標的方法。它必須是現實性的，運用不切實際的方法只能讓我們達不到這個目標。例如，我們有時候發現動物受到驚嚇以致於跑錯了方向；牠們衝著傷害牠們的方向跑去，而不是逃離。但是，我們是人類，我們擁有非凡的智力，因此，我們更加有能力通過理性和智慧遵循一種現實的

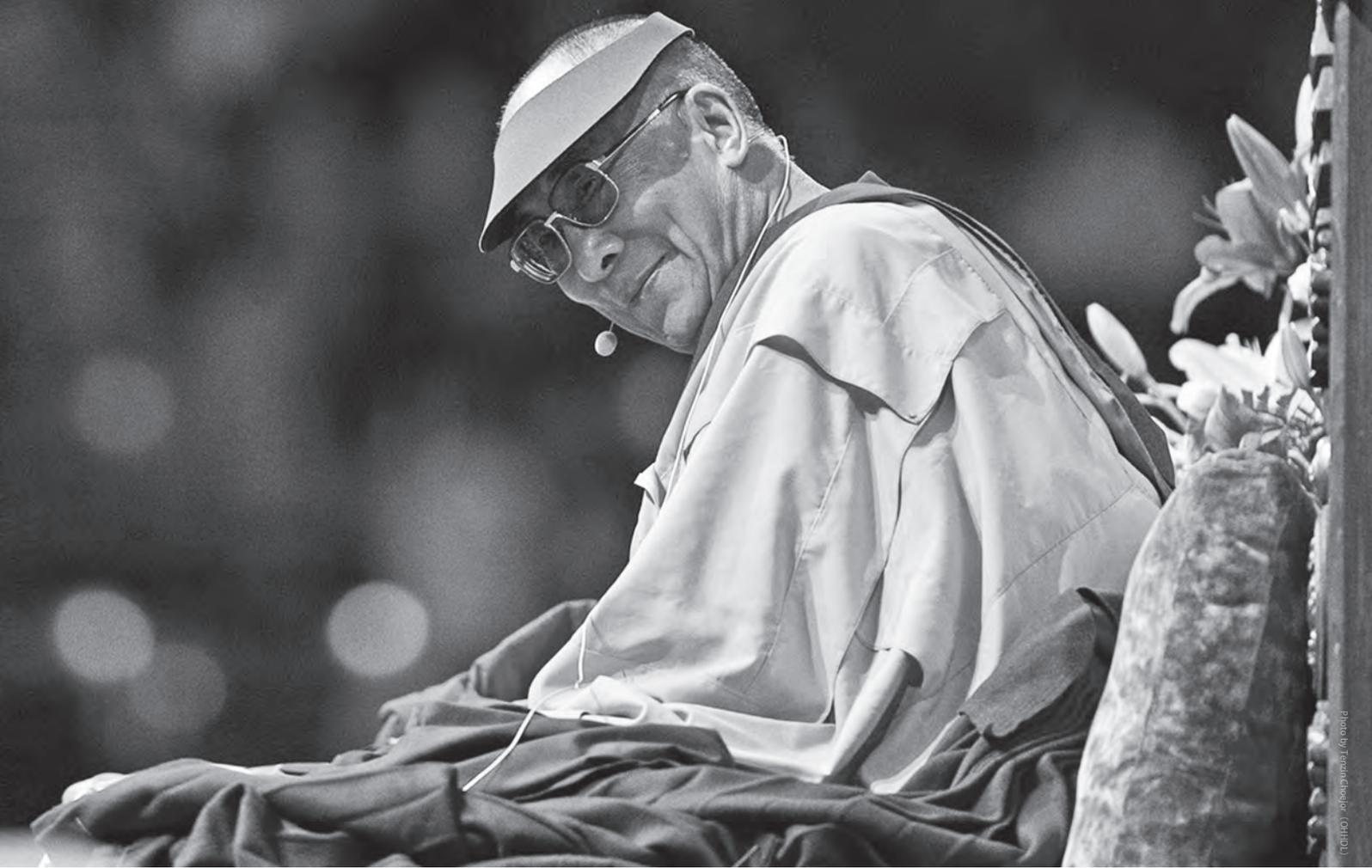


Photo by Frank DeJong (CHINA)

路徑，這樣我們更能成功。我們擁有長遠的認識，因此有時候願意犧牲暫時的利益以饒益長遠的成功。這是我們的智力在動物之上的一個明證。因此，因為擁有這種智力，我們人類要努力達到長遠的饒益。

因此，問題在於，什麼層次的經驗會給我們帶來最大的利益呢？感官層次的經驗基本上是暫時性的。例如，你欣賞一幅圖畫或一場運動賽事，或者一名遊客去不同的地方、欣賞不同的景緻、不同的風俗習慣和群體；對，從中你們得到某種感官享受，例如通過眼睛欣賞。例如，我在德里的司機是一位印度人，酷愛板球。我問他，有板球賽事的時候一晚上能睡多長時間，他說四小時。於是我批評他，我說睡一場好覺要比看比賽好的多。這對心理更有好處。還有音樂、美妙的香水、佳餚美食，以及舒服的身體感覺。這些感官層次上的舒適只是暫時的。當它們結束的時候，唯一剩下的東西就是我們對它們的記憶。

另一方面，有些體驗屬於心理層次，它們並不依賴於感官體驗；從中產生的愉悅感會持續更長時間。因此，認識到體驗幸福和不幸有兩種層次，這很重要。一個是在感官層面，這是即時性的；另一種是心理層次的，它更深刻。

在當代世界，人們過多地置身於感官的層次，認為這是最重要的，因此，他們為了幸福總是尋求外在的物質資源，從而忽略了內在的、更深刻的層次。很多年前，有一次我在德國柏林，我住的賓館恰好正對著一家夜總會。我晚上大概在 7:30 或 8 點時分睡覺，我能夠看到外面不同顏色的燈光，紅色的、藍色的，閃耀著，還有巨大的砰砰聲。我去睡覺，半夜醒來了，外面的一切還在持續，我 4 點整起床，這時候仍然在持續。夜總會裡人們的所有精力都被吸引到這種感官層次上了。我想，第二天，所有人都會精疲力竭。

最近，我碰到一家印度人，他們有幾個



Photo by Kalena

孩子，父母親也在，我們只是隨便聊了一些。我談到在過去的兩三年裡我再也沒有看過電視；我只是聽 BBC 廣播。這家的年輕人對我說：「不看電視你一定很無聊！」這表明——他們看得很多。尤其在美國和歐洲，孩子們電視看太多了！這沒什麼好處，因為這會改變他們藉由敏銳的智力去思維的能力。因此，在心理的層次上而不僅僅是在感官的層次上努力以為找到幸福的途徑，這會更有意義。

另一點是，對情緒的真正干擾主要來自心理層次；因此，幸福的生活需要平靜的心理。既然干擾源來自心理層次，我們需要在心理層次上進行處理來達到這一點。因此，首先我們需要更加關注我們的內在世界、內在的價值。在大腦的小小空間裡，我們可以探索廣闊的內在的心理空間，但是實際上我們對這個內在的空間知之甚少。因此，我們

需要探究情緒。當強烈的情緒產生時，我們用部分思維來查看這種情緒，那麼我們就會發現它逐漸減退了。我們有能力發現心理被憤怒所左右，隨著我們檢查它，強烈程度就減弱了。可以更深入地審視心理，這很有趣。

現在，我們身處 21 世紀。看起來 20 世紀是人類歷史上最重要的世紀。這是因為在科學和技術領域有如此多的發展。因此，我們的知識增加了，生活水平提高了。但是，同時，這也是一個血腥的世紀。很多人遭受了巨大的煩惱的苦難。2 億多人慘遭屠戮，其中有些人死於核武器。如果這種巨大的暴力行為製造出某種新秩序，我們或許可以認為其正當，但事實並非如此。即便是現在，21 世紀初，伊拉克、伊朗和阿富汗都有很多問題，很嚴重的恐怖主義；這是過去的錯誤與疏忽的症候。過分只強調外在的事物。現

在，我們必須更加思考內在價值，而不僅僅是外在的條件。

同樣，貧富差距是個大問題，儘管物質上的進步總體上不錯。在這裡，奧地利，平等的水平很不錯，但是去年我訪問了墨西哥、阿根廷和巴西，我問了貧富差距情況，是大還是小，他們說差距很大很大。但這裡，在奧地利，差距很小。

我還問：「腐敗的程度是大還是小呢？」民主國家有自由的言論和媒體，可能仍然有很多腐敗問題。這是因為缺乏自律，缺乏道德準則。例如，印度民族是一個很具有宗教思維的民族，但是同樣也有很嚴重的腐敗。很多

印度人在家裡有神像，他們供香、獻花、祈禱，但有時候我會開玩笑說，他們的祈禱是「願我腐敗成功」。因此，這很讓人傷心。他們具有宗教性思維，但很多人卻腐敗墮落。他們被認為是信教者，但卻沒有達到真正實踐其宗教信條、敬畏神祇這樣一種信教者的程度。

幾年前，我和一位學者就跨國公司和它們的利潤如何不透明的問題做了探討。我們討論了這些東西，我說：「經營這些公司的這些人們被認為是敬畏上帝的，因此他們應該有一定的原則。」而他說：「這是 18 世紀的想法。」因此，儘管這些人可能向上帝祈禱，但他們並不嚴肅以待。如果他們嚴肅以待，他們應當遵循上帝的忠告而誠實、關愛他人、講道德。因此，我們必須要關愛他人，關愛我們的環境。因此，我們需要更加強調道德倫理，這意味著更加強調自律，不是從



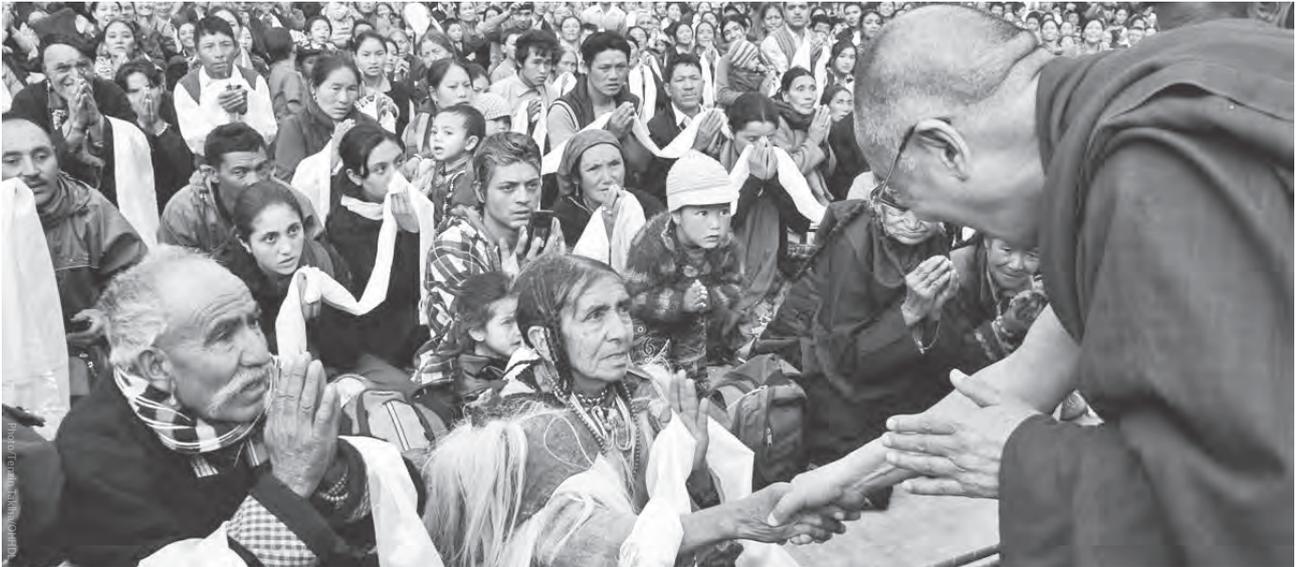
義務或畏懼的意義上說，而是自願地，基於對「如果我們參與其中，這有違道德」這樣一種認識。

我們需要為增進倫理道德做出努力，否則隨著人口如此增長和資源如此短缺，會產生越來越多的問題。因此，我們要付出努力，將 21 世紀造就成一個慈悲的世紀。這是倫理道德、世俗道德的基本原理。

倫理道德和熱忱待人聯繫緊密。這就意味著對其他人越來越關心。他人也想幸福；他們不想遭遇不幸，我們都互相聯繫著。他們的幸福是我們自身幸福的源泉。當我們理解了這一點，從而尊重他們，那麼就沒有謊

言、欺騙、恐嚇或剝削的立足之地了。正是在這個意義上，熱忱待人是幸福的源泉；它源於我們和母親一起時候的生物因素：我們通過母愛和母親的乳汁而生存。這種經歷深入到我們的基因和血液當中。問題是：兒童

更關心來自別人的愛，而不是他人的錢財或者文化的東西，但是隨著他們長大成人，除非他們更富有智慧，否則他們的價值觀就會降低。為什麼呢？這是因為他們變得更加自我中心了。如果幫助別人，他們完全是出於「我會得到什麼回報」這樣一種興趣。因此，自我中心支持一種大「我」，這就是大麻煩的根源。通過將自己看作是歐盟的一部分、或者整個世界的一部分，我們需要將整個人類群體看做是「我們」。我們需要通過將這個世界上的 70 億人看作是「我們」，而我們是這個「我們」中的一部分；而不是僅僅根據這個小小的「我」來進行思考。因此，我



們需要尊重每一個人，包括窮人和富人。在經濟上，在所有領域，每個人應該有同樣的權利。如果我們培養對他人福祉的關切，這種尊重就會形成。

這並非必然屬於宗教的一部分；宗教是一種私人的事；而這些是對整個人類的關懷。如果我們尊重所有其他人，就不會有剝削了。同樣，熱心待人對身體健康也大有裨益。有些科學家說，長期的危險和恐懼削弱我們的免疫系統，因此，當我們以自我為中心時，我們就會在自身上體驗很多擔憂，我們對他人就會有極其嚴重的不信任。而這導致孤獨感和恐懼，進而又導致挫折感，最終是憤怒。但是，一旦我們敞開心扉，我們有了關愛他人的情感，那麼我們就會培養起自信。通過自信，我們能夠做事光明磊落。不管我們遇到誰，看到誰，對我們周邊的所有人，我們都會視作兄弟姐妹；如果我們熱心待人，關愛別人，絕大多數人都會積極回應。但這並非總是如此。不管什麼時候我坐車走路，我總會看著路上的人們，對他們致以微笑。有一次在德國，我朝著人行道上的一名女士微笑，這讓她不勝困惑，這樣，我們的微笑非但沒有讓她感到幸福，反而使她感到害怕，於是我把臉轉了過去。但這種情況並不常見。

「熱忱待人」是我們從母親那裡學到的東西，這是我們需要終其一生攜帶的東西。有一次在科學會議上，我們有這樣的口號——健康的心理、健康的身體。關於這一點，我們需要認識現實，我們需要有一個安靜的心理；如果我們受到干擾，我們就會變得偏激，從而看不清現實，那就會帶來很多麻煩。因此，熱忱待人有助於我們培養安靜的心理。

如果我們沒有安靜的心理，那麼這就會在我們的教育中產生麻煩。如果心理不安靜、不幸福，那麼學習就很困難；因此，安靜的心理有助於執行一切工作和所有職業，包括政治。簡而言之，心理的安靜帶來自信，有了自信，我們就能夠更加清楚地認識現實，在此基礎上，我們能夠培養越來越濃厚的熱忱。

這些是世俗道德的基本原理，是幸福之藝術的關鍵。就我自身而言，我發現它極其有助益。如果你覺得這有一定的意義，那麼請實踐它。如果它對你沒什麼意義，就請你忘記它。謝謝。

2012年5月20日  
達賴喇嘛尊者在奧地利克拉根福特的演講  
原影片連結 <http://www.dalailamaworld.com/topic.php?t=748>  
主辦機構：西藏中心  
編輯：亞歷山大·伯金博士

# 薩迦法王贊

༄༅། །བསེལ་ལྷན་ལ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་ནས། །ཤེས་རབ་རྩལ་གི་སྒྲོ་བྱོལ་བྱུང་བྱུག་བྱུས།  
清涼西藏雪域淨土中，智慧善巧百種法門興

།ཁམས་ཁམས་རིགས་པའི་གཏིར་མཛོད་འཆད་མཁས་པ། །ས་བརྩའི་དབང་ལྷག་ས་སྤྱོད་མ་མཚོག།  
善說識界正理寶藏者，十地自在薩迦法王尊

།སྒྲོ་སྒྲོ། །ས་བརྩའི་དབང་ལྷག་ །སྒྲོ་སྒྲོ། །སྤྱོད་མ་མཚོག།  
噢！十地自在，噢！薩迦法王尊

དད་པའི་རྩ་ལྷག་ཐེངས་གསུམ་ཁེད་ལ་འཚལ།  
至誠恭敬向您三頂禮

།ཁད་ན་ས་ཚེན་སྒོ་ས་སྤྱིའི་མཚོ་སྒོ་བ་ནས། །རྩམ་དཔྱད་རིག་པའི་གཞོག་རྩལ་སྒོང་ཤག་གིས།  
薩迦大寺最高學府中，智慧因明辯才千僧聚

།བྱངས་མེད་སེམས་ཅན་རྣམས་ཆར་འབེབས་མཛོད་མཁན། །ས་ལམ་མཐར་ཕྱིན་ས་སྤྱོད་མ་མཚོག།  
法雨廣傳利益無數眾，究竟道地薩迦法王尊

།སྒྲོ་སྒྲོ། །ས་ལམ་མཐར་ཕྱིན། །སྒྲོ་སྒྲོ། །ས་སྤྱོད་མ་མཚོག།  
噢！究竟道地，噢！薩迦法王尊

།ལྷ་དར་དཀར་སྒྲིའི་མཚོད་པ་ཁེད་ལ་འཚལ།  
白色卡達奉獻法王尊

ཁག་ནས་མཚོག་ཏུ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་ནས། བིན་རྒྱབས་བདུད་ཚིའི་ཆར་ཆེན་ཁི་ལག་གིས།  
 印度聖地神聖境域中，雨萬加持甘露大法雨  
 འདད་ཐུན་གདུལ་བའི་ལྷག་བཟུལ་སེལ་མཛད་མཁན། བསན་པའི་བདག་སློབ་བདག་ཁི་རིན་སློབ་ཆེ།  
 消除具信徒眾諸痛苦，至尊薩迦教法王寶  
 ལྷོ་སློབ་ཆོ། བསན་པའི་བདག་སློབ་ཆོ། ལྷོ་སློབ་ཆོ། བདག་ཁི་རིན་སློབ་ཆེ།  
 噢！薩迦教主，噢！尊貴法王  
 ལྷོ་བསང་དུད་སིན་སློབ་སློབ་ཁེད་ལ་གསོད།  
 藍色煙供奉獻法王尊  
 ལ་ཆེན་སློབ་ལ་ལྷུ་སྤྱིའི་ཡང་ཅེ་ནས། བཅས་བཅེ་ལྷོད་རྣམ་དཀར་སློབ་འབྱུང་ཕག་གིས།  
 位於地球頂峰之地區，慈悲光明十萬白光照  
 ཁ་རིག་ཐུན་པའི་ལྷག་བཟུལ་སེལ་མཛད་མཁན། འབྲོ་བའི་སློབ་མེ་སློབ་མེ་སློབ་མེ་སློབ་མཚོག་ཆོ།  
 消除無明黑暗諸痛苦，眾生明燈尊勝度母宮  
 ལྷོ་སློབ་ཆོ། འབྲོ་བའི་སློབ་མེ་སློབ་མེ། ལྷོ་སློབ་ཆོ། ལྷོ་བང་མཚོག་ཆོ།  
 噢！眾生明燈度母，噢！尊勝宮  
 སྤྱག་འབྱུང་གྱུ་ཡི་མཚོན་པ་ཁེད་ལ་འབྱུང། སྤྱག་འབྱུང་གྱུ་ཡི་མཚོན་པ་ཁེད་ལ་འབྱུང། །  
 六音歌讚供奉獻法王尊，六音歌讚供奉獻法王尊

## 薩迦傳承

根據《薩迦世系史》記載，由文殊菩薩示現的吉祥薩迦世系，最先出自光明天界的基仁、哦仁、才仁等三兄弟，遂有氏族名稱 ལྷོ་རིགས།，意為「天人之種姓」。三兄弟應人間請求，降臨雪域，饒益眾生。其中哦仁之後代雅邦杰在一次戰役中，降伏羅刹迦仁察麥，納其妻雅珠斯禮瑪，生下一子，取名昆巴杰。是故，薩迦「昆」氏家族之名稱由此而來。

1073年，昆·貢卻賈波（1034-1102）在後藏仲曲河谷奔波山建立寺院，由於寺院建在灰白色的山坡地上，而「灰白色之地」藏語為 ལྷོ་སྤོ་ལོ།，音譯即「薩迦」，故取名為「薩迦寺」。當時的薩迦寺不過是一座小寺院，後來在子孫輩的代代努力下，成為藏傳佛教之偉大教派。因此，「薩迦」亦成為氏族名稱之一。

## 薩迦法王

薩迦派從昆·貢卻賈波建寺以來，不間斷地以三怙主之化身傳承相續到現在的第四十一世薩迦法王。法王於西元1945年9月7日，藏曆第十六曜輪木雞年八月初一日清晨，在日喀則附近的策東薩迦宮殿出生。法王在年幼時就具有種種特質，玩耍時，他常模仿火供、除障法事、梵唄、儀軌修法等，也製作玩具朵瑪。拿羅仁波切見到這些種種之後，讚歎說：「他無疑地必成為證悟極高的偉大上師。」

1950年秋，法王到哦派耶旺卻登寺，在其根本上師大堪布金剛持拿旺羅卓旋遍寧波79座前領受《共道果》。在見到根本上師的那一剎那，法王對上師生起極大信心，深信這位偉大的堪布在過去生與未來生，都是他的上師。同年，在一個為祈求法王長壽而舉辦的大法會中，

他將所有應允長久住世的偈語無誤地背誦出來，這對一個五、六歲的小孩來說，是一件很令人讚歎的事。

1951年，法王六歲時，開始背誦極為重要的密續典籍。這一年，也是法王首度會見第十四世達賴喇嘛。

1952年初，西藏政府代表正式以蓋有官印之行文，宣佈法王是薩迦派的傳承持有者，並舉行陞座前行儀式。1955年九月初，法王前往拉薩會見達賴喇嘛尊者，領受教法。法王在達賴喇嘛尊者的私人寺院——尊勝寺，向達賴喇嘛做供養時，向寺院的僧眾，以及包括由西藏政府閣員率領的許多政府高級官員，深入解釋供曼達的意義。

與會大眾都對法王以如此幼小的年紀，能有如此卓越的知識，給予高度讚歎。此後，法王的智慧就傳遍了西藏各地。

1959年稍後，法王與所有的隨從離開西藏前往印度。1963年，第一屆西藏佛教會議在達賴喇嘛尊者的贊助下，於達蘭薩拉舉行，與會者包括四大教派領袖以及許多傑出的上師們。薩迦法王

以其豐富的佛學知識與對一切不同傳承的慈悲態度，贏得所有與會者的讚歎與尊敬。同年，法王獲得達賴喇嘛尊者的慈悲允許，在印度為薩迦派僧眾的學習興建寺院，並為薩迦派在家眾建立屯墾區。1964年，法王為弘揚佛法而有興建薩迦佛教大學的構想。同年，法王在北印度喜馬偕爾邦，建立了一座新的薩迦派主寺，名為薩迦能仁勝教寺，也就是現在的薩迦能仁佛學院。

1968年，法王認證聽列諾布之子，是二十世紀偉大的不分教派主要領導者蔣揚卻吉羅卓的轉世，亦即是眾所周知的宗薩欽哲仁波切。

此後，法王也認證許多薩迦派與其他傳承上師的轉世。同年在北印度喜馬偕爾邦普汝瓦拉建立薩迦屯墾區。1972年，薩迦佛教大學開幕。1974年起，法王開始海外弘法，此行包括了瑞士、英國、加拿大、美國、日本、與泰國。此後，法王為佛行事業而奔走世界。

## 文殊師利菩薩化身

法王為文殊師利菩薩的化身。1959年開始學英文，此後，在繁忙的行程中，他將些許的空閒時間用來學習英文。雖然缺乏時間且非正式學習課程，但法王卻能毫無困難的精通英文。

法王常對他的上師們感激不已，他們以無比的慈悲心為法王傳授了比滿願寶更難能可貴的珍貴、圓滿教法。在受法之餘，法王將大部份的時間都用在閉關專修上，迄今已圓滿二十種以上的主要閉關修持。法王以他所持有的廣大教法、他殊勝修持的成就、與傳法的大善巧方便，成為成千上萬弟子們的偉大導師，智慧與灌頂之源。

法王能夠將微妙、圓滿的教法，用平易、清晰的語言表達出來。使錯綜複雜中又各具微細差別的種種教法，能為根機各個不同的廣大弟子眾皆得以了解。法王的教授詞義一致，加上其感召力，使其教法如燈塔般地引導所有輪迴黑暗中的一切眾生。

以持有無邊教法故，法王以聞、思、修三無漏學成為智慧的大法庫。他擅長傳法教授的盛名遠播。持有廣大教法之外，法王亦以慷慨為他傳法而著稱。

吉祥薩迦派中文官網提供



昆·貢卻賈波

# 大寶法王開示： 如何讓人生有意義

首先向大家說聲吉祥如意，今天非常高興來到這裡！

這麼多年以來，我終於來到了歐洲，而此行的最後一站是在柏林，我感到很高興。今天的演講題目是「現代社會的古老智慧：如何讓人生有意義的衷心建議」，題目真的很長，相較於前幾天比較正式的佛學修持課程，今天的是半正式的演講，因此剛開始我也在想，那我的服裝是否要改變一些呢？例如是否不穿黃色的那一件法衣呢？還是一半正式、一半非正式呢？

七歲時，我被認證為噶瑪巴，那之後就跟許多歐洲弟子有互動，他們都會來楚布寺看我。在進入楚布寺這個村落之前的路上，有一個噶瑪巴的林苑，我就是在那兒第一次見到外國人，第一次見到時，覺得他們長得很奇怪，覺得他們好高好瘦，簡直像是來自其他星球的外星人！總之，從那時候起，我就發願希望前來歐洲，跟歐洲的朋友們碰面，這麼多年過去，今年我已經 28 歲，終於來到歐洲了。

## 為佛行事業遠行他國

我人生最大的轉折點是在 14 歲時，當時我下定決心要去印度，那是 1999 年。

對於我去印度的原因，報章雜誌報導出諸多不同理由，有的說是去拿重要的物品，但我的初衷很簡單，就是想要前往不同的國家，我也跟中國政府提過多次的申請，但都沒有下文，因此我就做出決定出走，主要就像開頭提到的，就是想要看看國外的朋友，為了佛行事業而遠行各國。

出走的時候，誰都說不準能否成功，但就憑著心中的一股信念。相信大家也知道，很多跟我一樣的藏人和年輕人，都從西藏出走到印度，可以想像，他們都憑藉著一股真誠的信念和承諾，因此得以成功。

我記得出發前也跟同行的人說過，是的，我們得要出發去印度了，但是不一定能夠成功抵達。但是，就算半路遇到什麼障礙，也不用後悔，因為至少我們試過了，可能才幾步路，



但至少走在了正確的道路上。

總之後來我來到印度，我出生在西藏，一直住到 14 歲。之後到了印度，也住了 14 年，今年快滿 15 年了。在這印度的 14 年中，也像之前在西藏一樣，多次申請出國也沒成功。現在已經 28 歲了，有時想想，我這一生中，真的面臨了很多挑戰、困難、改變和苦樂。真的是身體沒老，心都老了，會有一種「歷盡滄桑、看透人生」的感覺。

## 你的人生有意義嗎

我這樣的一生，很多事情都像是命中注定的一般，如同我被認證為「噶瑪巴」，並不是我自己決定、努力求得或可以自主選擇的，這聽起來有點奇怪，但事實就是如此。

不僅如此，還加上生命中遇到過很多的困難和挑戰。因此我也在想，像我這樣一個人，在跟人家分享什麼叫做「有意義的人生」之前，是否應該先反思一下自己的人生是否有意義？或者我是否對於自己的人生感到滿足、快樂呢？

我首先覺得，「有意義」這件事情不是無因無緣、坐在那邊枯等就會自然發生的，而是要

靠努力才能得到的，就像僅僅被認證為「噶瑪巴」，並不會讓我的人生突然變得有意義一樣。

雖然很多人會這樣想，好像你被認證那一刻，就有神力灌注；但對我個人而言，根本不是這樣，被認證過後，我非常努力去學習、修持成為噶瑪巴，這本身已經是壓力，再加上很多人對於我的期待，覺得「你已經是噶瑪巴，根本不用學」，這又加上另一層壓力和困難。

我不是一被認證為噶瑪巴就萬事俱全，而在於我不放棄、努力不懈的去做，不論是從動機發心或生活實踐上，努力做到噶瑪巴該做的事情，「意義」才油然而產生了。

## 噶瑪巴沒有「下班」時間

因此談到我的一生時，在被認證為噶瑪巴之後，生命出現的一個挑戰就是「角色」問題，也就是「個人」及「噶瑪巴」這兩種生活之間的調適問題。

舉例來說，一般人白天有各自的職場生活和角色，下班之後，就是個人的生活。但我就沒辦法這樣，一個人時是噶瑪巴，很多人時也是噶瑪巴，可以說我所有的生命都投入在「噶瑪巴」的生活當中，所謂的私人生活、權利或



選擇，是完全沒有的。

因此若有人問我：「你是誰？」「噶瑪巴。」我會這樣回答。如果對方接著問：「您的名字是什麼呢？」我的回答也還是一樣：「噶瑪巴。」「那麼您的工作是？」「噶瑪巴。」

因此記得以前鬧過一個笑話。當時在印度要申請難民護照時，護照必須是真實的姓名，而不會放工作的頭銜，例如工作如果是總統、顧問等等，但名字不會寫總統或顧問。但是，當他們在幫我處理護照時，聽說曾有很多討論，他們問我：「到底『噶瑪巴』是您的頭銜還是名字？」當然噶瑪巴是一個頭銜，也可說是職稱吧。但如果因為是頭銜，所以就說我的名字不是噶瑪巴，那聽起來也很奇怪；當然這對我來說可能也不錯吧。另一方面，如果說姓名就是「噶瑪巴」，那也很奇怪。

總之，可以說我為了「噶瑪巴」，完全捨棄放下了自己的人生，換句話說，我的人生和噶瑪巴的人生已經沒有差別了，無論如何，我都必須盡力做好。

因此，當我接受這個事實，並且努力去做之後，我就試著了解，到底「噶瑪巴」的意思是什麼？也就是「佛行事業者」、行持佛

行事業的人，說不好聽來講，也就是一個苦力、僕人，總之「噶瑪巴生命的意義」就是「利益他人」，「噶瑪巴的人生」就是「利益他人的人生」，因此，若我能做到利益他人，「噶瑪巴的人生」或我的人生，就有意義，反之則失敗了。

因此不論是「我」或是「噶瑪巴」的人生，目標就是利益他人，所謂「利益他人」，就是透過佛陀的慈悲與智慧，帶給眾生快樂、消除眾生痛苦，這就是我身為噶瑪巴的責任、生活，和人生的意義。

## 我的勇氣來自你們

因此可以說，我的一生，是完全的依賴大家的，真的是這樣，就如同我這次來到歐洲，看到這麼多人，看到你們大家微笑歡喜的表情，看到大家都這麼開心，我也感到非常開心，我能帶給大家這麼多歡喜，因此覺得自己的人生是有意義的。

我 14 歲離開了西藏，丟下了我的父母，接著在印度也等待了 14 年，今天終於來到歐洲，看到大家這麼歡喜，真的覺得沒有浪費我的人



生，我的等待、我的放下等等一切都值得了。

什麼叫做「有意義的人生」，我的人生意義完全來自於眾生，來自於你們每一個人，因此我非常、非常感恩你們。你們對於我的期待和信任，給予我非常大的力量，讓我有力量度過重重困難、能夠堅持下來，讓我能夠繼續等待、繼續去做很多事情。

因此可以說，我幫助的對象是誰？是眾生，同時我力量的泉源是誰？也是眾生。

我想到我的人生以及一切事情，完全來自於眾生。

## 你的人生開不開心

第二個問題就是「你的人生開心嗎」？

如果有人問我這問題，還滿難回答的，但若要我坦白以告，我真正最開心的日子，是在被認證前、我六歲之前的生活，在我的家鄉、一望無際的草原上，我和我的家人在一起，每天東跑西跑、自由玩耍，這是我最快樂的日子。這是指我感受上的快樂。

因此我不會說我現在的生活很開心。

但是，我覺得「有意義的人生」比起「感

受上的快樂」，有著更深層的一種意義。一般感受上的快樂，都只是暫時的，例如那些開心的日子，或那些我們很興奮、甚至尖叫的歡樂時光等等，也都是短暫的，最多就是幾分鐘、幾小時而已。然而我們追求的是更深層的意義和快樂，是二十四小時的快樂，是連睡覺都安穩、都有意義的快樂，我覺得這才是有意義的人生。

今天分享「有意義的人生」這個主題，我想每個人開始最重要的，就是找到人生的目標，要清楚你的人生方向和價值，這目標不能定得太短，要長遠，也不能僅為自己，而要想著眾生。因為我們生命當中一切的苦樂，都和他人息息相關，我們和眾生是不可分割的。

因此，當你只想利益自己時，人生的意義已經無法達成，因此要具備利益他人的心，這是很重要的。我發現到，當你無法在自己身上找到人生的價值或意義的時候，你可以換個角度，其實可以從其他人身上找到意義和價值，讓你自己如同一面鏡子，透過你，反映出其他人的好處、價值和意義。總之，今天和大家做個分享，很高興見到你們每一位，謝謝你們！

2014/6/5 德國柏林  
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

# 佛行路上要謹慎

藏人行政中央安全部部长 歐珠

今天，幾乎一整天都在討論第 22 號議會決議的內容，尊敬的諸位議員發表的很多意見、建議和指導，尤其對負責達賴喇嘛尊者安全事務的安全部提出了很多意見和建議，我在此表示感謝。同時，也將諸位尊敬的議員們所提出的建議和意見一一做了紀錄，只是現在一時還難於就這些問題馬上提出具體的計劃。

有關「凶天問題」，大家都很清楚，諸位議員也就其背景和現實做了很多的說明，本來已經是無須贅述的。但因為議會殿堂的重要性，加上最近西藏流亡社會對此也有不少的議論，因此，我想還是儘可能就此問題做出說明。

## 凶天問題

公元 1996 年達賴喇嘛曾就「凶天問題」做過非常明確、清楚的說明，但也只是對此進行約束，並未禁止。正如諸位今天談到的那樣，1996 年以後議會前後兩次就此通過了決議。

達賴喇嘛尊者在春季法會就凶天問題做出說明後，凶天追隨者隨即在德里註冊成立了一個叫「神人共濟會」的組織，並對很多寺院、定居點、團體和個人進行各種恐嚇和威脅，就我記憶所及，大約是公元 1996 年 5 月 27 日，

他們放火焚燒了甘丹寺強孜（北頂）佛學院的草料倉庫，並向強孜佛學院的卸任院長比丘旺噶潑灑煤油，試圖將其燒死，這些都有當事人公開出面說明的錄像錄音為證。

兩個月後的 1996 年 7 月 3 日，他們闖入西藏流亡政府卸任噶倫（大臣 --- 譯註）更德林在然基布 (Rajpur) 的家中，用刀捅傷更德林，不得不送醫急救。對此，更德林在未去世前接受媒體採訪時，就何人所為、為何將其傷害等前因後果都有詳細的說明，採訪錄影至今仍可以看得到。

公元 1997 年 2 月，他們派人殺害了達蘭薩拉因明學院（又稱辯經學院 --- 譯註）的院長和院長的兩個弟子，對此，今天早上有位尊敬的議員做了很詳細的說明。當時，地方警局的負責人在電視中就明確指出兇手來自德里，媒體也做了廣泛的報導。這些當事人在媒體上的說明是可以查得到，其中兩名兇手還名列國際刑警組織發布的紅色通緝令中。這些內容至今仍在相關網站中可以查閱。由此可見，藏人行政中央指出的這些惡行是凶天組織所為，絕非是沒有根據的隨意指控，地方警察首長的公開說明、通過印度政府向國際組織報告並發布國際通緝等，在在都證



甘丹寺強孜（北頂）佛學院

明指控的合法公正性，我這樣說並非想要指責什麼，我只是在陳述事實。

公元 2000 年 9 月 20 日，蒙果芝（在印度南部的藏人定居點 --- 譯註）的藏人在聽說凶天組織計劃在當地召開一個會議後，派出一些代表前往甘丹寺夏孜札倉<sup>註 1</sup>（東頂佛學院）的多康康村（該康村是甘丹寺供奉凶天者的康村 --- 譯註），要求他們不要在當地召開會議，沒想到凶天組織早已在大門上方的屋頂堆集了石頭和磚塊，結果那些藏人代表剛到大門口，就遭到凶天組織的人從屋頂用石塊和磚頭的猛烈攻擊，造成很多人受傷送醫救治，這些都有現場的錄像為證。

其後在色拉寺也發生過類似的事件，一些藏人在得知色拉寺邦布康村（該康村屬色拉寺麥札倉，是供奉凶天者的康村 --- 譯註）召開有關凶天的會議時，準備前往請願，結果在途中遭到攻擊。雖然相關文件沒有記載，但當時有一名孕婦確信也一同遭到了毒打。類似的還有一名色拉寺麥札倉的僧人教師，在學校授課時曾以凶天為例做說明，結果引起凶天組織的不滿而遭到毆打。這樣的例子我還可以舉出很多，如，一名長期參與蒙果芝自由正義運動組織的甘丹寺強孜札倉的格西、以及色拉寺一名負責

發放證明文件和學費的僧人，在不同時期途經德里時，也先後遭到凶天組織的攻擊和嚴重的毆打。

其後的 10 月 19 日，他們還衝進貝拉庫比（印度南部藏人定居點所在地地名 --- 譯註）藏人定居點行政官的房舍中，將定居點行政官及其太太毆打成重傷。對此，地方新聞媒體都有報導，而且也有地方調查小組非常清楚的調查報告。

我現在所講的僅僅是我記憶所及的內容，其實還有很多類似的情況。我再舉一個小小的例子，達蘭薩拉因明學院的院長和兩個比丘弟子被害後，從貝拉庫比寄來一封信，收件人寫的是達賴喇嘛尊者，信中寫道：「奉獻三具肉給你們過新年，很香吧，如果不滿意的話還可以再奉送，還可以送幾具」等充滿威脅恐嚇的內容。此外，給流亡政府的首長、各部部长等負責人郵寄威脅恐嚇信件、或以追蹤威脅等行為都曾發生過，在此就不再贅述。同時，印度政府也清楚地知道凶天組織對達賴喇嘛尊者安全的威脅。

由這些行為我們不難判斷，凶天組織的本性是非常暴力的。但不論過去或現在，凶天組織卻一直不斷地在誣蔑和攻擊西藏流亡政府，



西藏人民議會通過有關凶天決議案

對此，好幾位尊敬的議員根據各地的調查情況做了詳細的說明，謝謝這些說明。

如前所述，凶天組織指責我們在區別對待，怎麼樣的區別對待？則說沒有信仰自由；還指責說信奉凶天者的孩子被學校開除，信奉凶天的公務員被開除公職，信奉凶天的人民得不到正當的醫療服務和照顧等，不一而足。此外，2013年底蒙果芝的赤江喇章<sup>註2</sup>管家曾發生過一些事情，此事也被西方的所謂凶天供奉者在網上渲染成為是達賴喇嘛尊者和西藏流亡政府所為。

### 藏人行政中央的立場和作為

尊敬的議長閣下，雖然可能會占用諸位可敬議員的一些時間，但由於場地和時機的重要性，我想藉此機會，儘可能地就藏人行政中央對相關問題的立場和作為作一些說明。

先說所謂的信奉凶天者孩子被學校開除一事，完全是無稽之談。公元1996年凶天問題剛發生時，所謂「神人共濟會」的會長江巴益喜之兩個孩子當時都在下達蘭薩拉的兒童村學校就讀，沒有任何人叫他們走或趕他們走。兩年後是孩子的父母親自來為孩子辦理了退學手

續，父母決定讓子女退學，那是他們的自由，對孩子而言，僅僅是退學，並沒有受到其他的影響，更不存在學校或團體施壓或驅趕的言行等動作。也許有人會因為西藏兒童村或教育部所屬的學校因為歸屬於西藏流亡政府管轄，因而宣稱是學校所為，實際上，不論是兒童村、教育部直屬各校、以及印度政府所管轄的各藏人學校等，都已經以正式文件的方式非常明確地保證沒有任何一個學生由於信奉凶天而遭到開除。這些文件資料雖然可能因為時間較久而不易查找，但流亡政府的教育部和宗教文化部的一些出版品中都有詳細說明，資料也有收錄，很清楚，可以去查閱。

至於所謂派往各寺院的學僧中有區別對待的說法，其所說的是，公元2007年，有十六名來自西藏的少年抵達達蘭薩拉，他們向西藏流亡政府新難民接待處的工作人員說他們是凶天信奉者，而且也不願意放棄信奉凶天，父母也希望他們不要放棄，他們想要入寺為僧等。

對此，人們也許有很多想像，凶天信奉者雖然不能舉出任何一個具名實指的迫害例子，但所謂西藏政府不讓信奉凶天者入寺的說法也許就是指這一事件的。而這些人也確實未能進

入各大寺院，那是因為由宗喀巴法座的繼承者甘丹赤巴<sup>註3</sup>和甘丹寺東頂、北頂法王為主的各寺院主持、各札倉堪布<sup>註4</sup>及代表等參加的2006年「格魯派最高委員會」所通過的格魯派法規中，第四章有關取捨標準的第十二條第七款，明確規定：加入三大寺學法的僧人，新入學之學僧必須要放棄信奉凶天。這是格魯派自己通過的法規和決議文件，當格魯派的根本性法規文件中明確規定不得接受信奉凶天者時，西藏流亡政府自然無法硬性地命令各寺院：此人是凶天信奉者，你們要接受他們。這顯然是做不到的。每一個組織都有適合自己的規章制度和相關的條件，對此只能是尊重。又此事因為只涉及格魯派，與其他各教派無涉，因此其他教派並無這樣的規定。而且，至今為止，沒有任何一個到各教派寺院學習的僧人會被詢問你是否信奉凶天等問題，沒有過，因此所謂的區別對待根本是無稽之談。

對那些自稱凶天信奉者的十六名少年，我們儘可能地向他們解釋無法派他們前往格魯派寺院的原因，同時基於他們年少，還建議他們考慮先進入各普通學校學習。在經過很多天的考慮後，他們中的一部分人選擇前往蘇嘉學校，另一部分則前往智慧喜苑（又稱索噶成人學校，招收十七歲以上成年學生，提供速成教育 --- 譯註）。

令人遺憾的是，這些少年並沒有在學校待很久，後來接待站收到這些少年的一份申請，內容是：如果無法幫助他們進入三大寺學習，則他們想要返回西藏，希望政府可以幫助提供回去的路費等。流亡政府當即表示可以，任何藏人選擇流亡或返回西藏都是自願的，政府從未鼓勵或反對，選擇返回西藏也是他們的自由，在路費方面政府一定會盡力提供幫助。由此，噶廈<sup>註5</sup>於2007年2月17日發布告示，指出基於格魯派委員會的上述法規，未來政府將不再對供奉凶天者提供進入格魯派寺院的證明文件。從那以後，政府確實不再對供奉凶天者提

供進入格魯派寺院的證明文件，但那並不是由於西藏政府的立場，而是如前所述的，根據格魯派最高委員會通過的決議和法規，西藏政府沒有辦法提供證明並將供奉凶天者派送到格魯派的寺院。除此而外，所謂西藏政府就學和入寺方面區別對待以及開除等說法都是毫無根據的。

在類似這個問題上，凶天組織還宣稱流亡政府拒絕對辦理出國手續的凶天供奉者及其家屬提供證明文件等協助工作，這絕對不是事實，更進一步清楚地指名道姓的話，如所謂神人共濟會的秘書長札巴堅參，也叫格西奇梅慈仁，他的出國旅遊護照IC過期而申請延期時，我們一視同仁地提供了相關證明文件，並因此辦理了新的黃皮旅行證件<sup>註6</sup>，他拿這個證件出國，現在就住在國外。和他一樣的那些不斷地在北美「甘丹耳傳之民間論壇」中發表言論的那些人，他們是如何來到美國的？是持何種證件來到美國的？他們不是也宣稱得到美國庇護，而且是因為信奉凶天而得到庇護等，這一切都非常清楚地表明了辦理旅行證件方面根本不存在所謂的區別對待。再舉一個例子，所謂神人共濟會的前會長江巴益喜的太太幾年前去國外與丈夫團聚而辦理旅行證件IC時，是西藏流亡政府給與相關的證明文件後，由印度政府辦理的，因此，所有的這些指責都是毫無根據的信口雌黃。也許某些人會有西藏政府為何沒有對這些指責及時回應或做出澄清的想法或說法，實際上，對這些刻意散布、卻又毫無根據的言論，如果大家真的有關注的話，我們都做過回應和澄清。如不重視則很可能會落到孰視無睹的地步。我今天所以佔用大家的時間，是因為大家對這一議題的議會討論、以及這個傳播渠道<sup>註7</sup>都是非常重視的，因此我想要把握這個機會。我想凶天供奉者們現在應該也沒有睡覺，應該也在看節目直播，因此我認為藉此機會說明真相和實際情況是非常重要的。

再說所謂的醫療衛生方面區別對待、沒有

提供幫助的指控，到目前為止，除了泛泛的指責，凶天組織從未提出任何具體的事例、個人或情節，如果有這些內容，我們可以調查，但至今為止沒有任何一件這種事情發生。類似的還有所謂供奉凶天的公務員遭到開除的指控，如果哪怕是提出一個大概的事例或人名，我們就可以展開調查，但都沒有。

開除公務員的權力，並不是行政的噶廈就可以單獨決定的，根據《流亡憲章》，公務員的獎懲都是由獨立的公務員管理委員會來決定，其中對獎懲的條件都有詳細的規定，而且懲處公務員一般都要經過調查委員會的查證後才能做出決定。沒有條款規定供奉凶天者要開除，目前西藏流亡政府有六百多名公務員，其中也沒有這樣的事情發生，實際上，在公務員中顯然沒有任何一個供奉凶天者。我們每年都要招收不少的公務員，如果要排除凶天供奉者，就應該在報考公務員的條件中註明供奉凶天者不得參與應考，有嗎？並沒有，從來就沒有過，而且也不認為有這樣做的必要。作為藏人社會的公共機構，參與其中的機會在任何時候都是向所有藏人開放的。更何況，像對於公務員，施展空間更大、機會更多的如議會議員等職位，也是向所有藏人開放的，其中也沒有任何一條是限制或針對凶天供奉者的內容，議會是立法機構，有最大的施展空間，同時也是完全開放的，沒有對這些做任何的限制，只要你是藏人，符合條件，你就可以成為議員，沒有任何人可以阻攔你，我想，如果人民支持你，你就應該用競選來登上國會的殿堂，在議事大廳上發出你的聲音。總之，我想說的是，在政府一方從未有過任何不公正或區別對待的行為。

還有所謂在房產或定居點方面區別對待的說法，之前已經有幾位尊敬的議員做了說明，由於他們對地方事務非常熟悉，因此解釋的已經很清楚了。公元 2008 年，格魯派的各大寺院中，基於戒律和教法學習與實踐的需求，做出

了相互分割的決定，也就是分家，其間沒有任何一個人被驅逐。在此過程中，個人需要做出繼續待在原來的團體、或者是選擇去新的團體，要做出這樣一個選擇而已。而且如前（議員）所述，實際上是少數人獲取大部分利益的情況下完成分割的，因而出現了蒙果芝的所謂甘丹南巴嘉瓦林（甘丹完勝苑）和貝拉庫比的色拉邦拉康村這兩個新的寺廟，他們是在享受印度政府以達賴喇嘛的名義而提供給流亡藏人的土地上，政府從來沒有要求任何人從這些土地或房產中搬離，當然如果是自願離開，那是個人的自由，那就另當別論，當然也是無法阻擋的。去年，（藏人行政中央）內政部曾在例行的各定居點行政官員和藏人地方領導的會議上，也非常清楚地再次重申了一切都要公正、平等、一視同仁地對待的政策，這個政策從未改變，因此，在這一問題上也絕不存在所謂區別對待的問題。

另外，我剛剛談到的赤江喇章的管家一事，所謂的「西方凶天組織」在網絡中說赤江喇章的管家遭到毆打，並上傳照片，宣稱那是達賴喇嘛和西藏流亡政府所為。如果所述屬實，我們目前居留的國家是民主、自由、法治的印度，如果遭受這樣的傷害，應該立即報警處理，結果當事人沒有報警，而是蒙果芝的藏人地方官從網上看到這則信息後向印度警方報案，希望他們進行調查並提供保護，警方隨即召集藏人地方官員、定居點人民代表和夏甘丹林<sup>註 8</sup>的代表了解情況，當事人管家則以其年老體弱為由請假，夏甘丹林的那些代表說什麼，他們說：「對此我們無話可講，也不想說」，並以書面形式呈交了表明安全以及不需要進行調查的切結書。我想大家都應該要了解這些事實，如果是西藏政府派人毆打他們，他們自然會立即報警的。但他們為何沒有或不敢報警？其背後有什麼背景或原因？對此有很多的說法，總之了解這些事實是很重要的，我今天只是就我記憶所及地向諸位報告政府的作為和立場。對很多



達賴喇嘛訪美時，美國安全特工隨身護衛（照片引用自 <http://www.state.gov/m/ds/r/rls/c30820.htm>）

年輕人而言，如果在這些問題上產生錯誤想法、或是不了解實際情況的話，希望對今天的傳媒管道給予必要的重視。

上述的這些問題大約從 1990 年代到 2000 年代初發生的。在此期間，恐嚇威脅、攻擊毆打和殺害人命等恐怖主義的暴力方式層出不窮。從一段時期以來，他們的行事風格發生了變化，變得更講究策略，但即使如此，他們還是沒有信心在印度這樣一個法制的國家中能夠正當存續，近來他們利用網絡或其他媒介散發了多少的書籍資料？如《False Dalai Lama》等歪曲誹謗十四世達賴喇嘛是假喇嘛的書籍等。

### 達賴喇嘛尊者的安全問題

之前，達賴喇嘛在印度南部曾談到，「有人告訴我說印度政府和美國政府都將凶天組織視為是對達賴喇嘛安全的威脅。」他們立刻宣稱說：「這是謊言，我們此未威脅過，威脅達賴喇嘛安全的不是我們，印度政府也不會這樣認為，我們都知道美國政府，如果屬實，美國政府為何給很多凶天供奉者提供庇護？」如此

等等，並以各種歪曲的方式為這些說法製造根據，希圖贏得人們的相信，如宣稱達賴喇嘛寢宮周圍增加的鐵絲網並不是為了防範凶天組織，而是 2013 年菩提迦耶發生爆炸案後的因應措施等。

尊敬的諸位議員都知道，1960 年到 1967 年為止，達賴喇嘛駐錫舊王宮，現在可見的圍牆都很舊了。搬到新的甘丹頗章寢宮後，印度政府是如何維護安全的？1997 年因明學院的院長被戕害後，印度政府展開調查，安全部門在評估了達賴喇嘛尊者的安全需求後，建議將圍牆加高到六英尺，再在圍牆上架上四英尺高的鐵絲網。這事源於凶天成員戕害院長後的調查，因果關係很明瞭。後來圍牆是建了，但由於建這樣高的圍牆不僅所費不貲，而且也不符合達賴喇嘛平時的想法和習慣，由於超出我們的想像，因此，我們就一再地請求降低高度，表示四英尺高的牆再加上鐵絲網就可以了。但印度調查人員和安全官員都認為他們無法承擔負責，最後是報請印度內政部批准的。這是 1997 年建圍牆的狀況。諸位最近如果去轉經，應該會注意到從 2013 年開始，鐵絲網上又圍了鐵蒺藜，這其實是流亡政府的行為，並沒有報告給



灌頂法會

印度政府，對力所能及的工作我們完全可以自己去做。而凶天組織在「民間論壇」上煞有介事地擺出一副洞悉內幕的樣子，其實完全是捕風捉影，無中生有。

我想再做進一步的表述，因為涉及尊者的安全問題，尤其需要做出清楚的說明。包括印度在內的任何國家，在涉及國家貴賓的安全業務時，都會調查和評估可能的危險來源，印度政府的書面文件中已經非常明確地認定對達賴喇嘛尊者安全的最大威脅是來自於凶天組織。達賴喇嘛在印度境內旅行時，印度政府相關的安全指令和文件中對此有非常清楚的表述。雖然達賴喇嘛出訪時的安全由所在國負責，但在印度期間，印度政府的安全措施、行動計劃和威脅評估等議程，我們都會有一定程度的討論。同樣，美國政府也同樣視凶天組織為達賴喇嘛尊者安全的最大威脅，如宣稱沒有威脅的那位凶天供奉者本人，他從其居住地前往明尼蘇達州時，達賴喇嘛尊者在該地舉行新年薈供，實際上我們並不知道他的到來。但美國安全部門知道，並派便衣人員到達賴喇嘛下榻的旅館調查停車場的狀況，美國警方為何知道他

的行蹤？說明在監控，看到了其中的危險。可見所謂對達賴喇嘛的安全沒有威脅的說法完全是一派謊言。我想說明，美國政府不僅確認了來自他們的威脅，而且對事情的原委也都非常的了解。

### 灌頂法會需要師徒間的清淨誓言

凶天組織一直指責我們獨裁、說謊等，對此就不必多言。至於信仰自由問題，前面有很多可敬的議員已經非常清楚地說明了凶天問題與信仰自由沒有關係，這些都是事實，但需要進一步說明的是，1996年、1997年和2000年，達賴喇嘛在傳授灌頂法會時，曾要求供奉凶天者不要來參加法會，這是事實，因為這樣的灌頂法會需要師徒間的誓言清淨純潔，而凶天供奉者行為已經很清楚地表明了他們對待達賴喇嘛尊者教導的態度和立場，而且這都是眾所周知的事實。因此我們會公佈說；如果你是凶天供奉者，請你不要來參加達賴喇嘛的法會，政府也是這樣宣傳的，其中並不存在什麼「灌頂法會不能參加，其他的法會可以參加」的問題。

我在此清楚地說明，即使是（達賴喇嘛的）一般法會，供奉凶天者也請你不要參加。因為這是宗教問題，而且從一般角度而言，我想我們也有這樣要求的權利，一個人應該是完全可以自由地決定想要邀請誰，或不想邀請誰；應該沒有人可以強迫別人邀請誰或不能邀請誰。近來，有關與達賴喇嘛建立法緣連結的要件已經是非常清楚了。

凶天組織不僅散發文件宣稱信仰自由遭到侵犯，而且還向各人權組織提出控訴，向國際特赦組織、向印度總理、外交部長、內政部長、以及印度人權委員會等都寫信控告，但上述組織和個人都是具有公信力的國際組織和個人，他們在經過調查了解後，一致認定此事不涉及信仰自由問題。像前面提到的十六個學生的問題，他們向印度人權委員會控告，人權委員會在回覆他們的同時，將附件傳給了新難民接待站，其中對此的認知做了清楚的說明。2007年12月19日的回覆中，國家人權委員會法律部門的認定也是非常明確的。不久前，凶天組織拜見印度總理和各部部長，宣稱他們並非如達賴喇嘛在印度南部所講的那樣等，我想，負責安全事務的印度警方聽到後也許可能會冷笑。近來，開始有一些外國人寫有關凶天的書，也有一些文章發表，對此也請各位關注。我不必在此一一說明，只要大家關心就不難了解狀況，只有那些不了解實情的人才會因受騙而自相驚擾，希望大家明瞭。

那麼凶天的問題究竟是個什麼樣的問題？凶天組織與中華人民共和國的關係又是如何呢？其實這些不需要我說明，如果留意所謂的民間論壇，他們在其中講得很清楚，他們說：他們和中國政府有關係，經常受到中國大使館的邀請，他們也經常去拜訪，中國領導人前來訪問時，也會邀請他們出席宴會，他們也會出席等等，似乎在炫耀或宣示你能把我怎麼樣的架式。誠如所言，他們有往來，2012年、2013年間，有多少名所謂「噶丹寧具」的常

委前往中國？他們在大陸受到怎樣的接待？他們一方面宣稱在西藏得到廣泛的支持，另一方面去西藏卻需要雇用保鏢，這些情況我們都有注意到。另外，我們得到信息說，國外凶天組織的一些人被邀請到西藏自治區的政協會議去旁聽，也許是為了利用他們而刻意統戰他們，算是抬舉他們也不一定，雖然不是很確定，但如果真的有這種情況的話，那麼對此問題其實就不需要做任何新的說明或解釋，總之有很多名為喇嘛上師者，通過各種途徑回去，大家對此也應有清楚認知。同樣的，西藏境內一些供奉凶天者也被利用，被中共帶到美國或歐洲地區，舉例而言，2012年12月10日，是世界人權日，之前他們就已經廣泛地宣傳說要召開新聞記者會，揭露達賴喇嘛侵犯信仰自由。那天在紐約召開的新聞記者會，大家可以去看相關資料，雖然他們在台上一字排開地坐在桌子後面，但前面卻沒有任何一個採訪的記者或聽眾，只是把他們對著空氣講話的情形錄影後播放而已。

另外，2013年12月，他們向聯合國呈交請願報告，並宣布要絕食抗爭。絕食或抗爭，都不是什麼問題；而一位可敬議員對此談他的看法時，如果我沒有聽錯的話，議員說的是，藏人行政中央難道不能和他們談談，設法解決問題嗎？也許是我聽錯了，如果沒有聽錯，則我認為沒有任何這樣的可能性或必要性。從事情一開始，由於是相關部門的成員 --- 當時相關的部長和秘書長是宗教文化部的部長和秘書長，還有安全部部長和秘書長，以及其他的部長等，我們在前往定居點的時候，先後與自稱是所謂「神人共濟會」負責人的二、三十人見過面，開了一系列的會議，該講的都講了，也被欺騙過，現在已經失去了那樣做的環境，我也沒有想過有這個必要性。我認為那樣做是不明智的，也是行不通的。對此應該要有明確的認知，否則，如果輕信他們所說一切的話，我想就會遠離事情的真相。

與此相關的另一點是，針對佛教的污衊、誹謗或冒充的現象越來越多，例如在東南亞國家有所謂的新噶當者，他們穿著綠色的無袖僧衣，上百人一起成群招搖。如果真的是西藏佛教噶當派的傳人，則他們應該知道佛陀在戒律中對僧服的規定，哪些可以穿哪些不能穿，這些都有規範，但都被視若無睹，完全是隨心所欲。如果這樣做可以換得金錢利益，一些人就會去做。這些都是非常令人遺憾的現象。

近來，達賴喇嘛在印度南部傳授菩提道次第，「民間論壇」中就有許多對此不滿的聲音。大家也許看過這些內容，大都是些毫無根據的言論。他們為什麼會如此的不滿？他們不是一直宣稱凶天是甘丹（格魯 --- 譯註）派的重要護法，是否屬實？當三大寺為主的格魯派教法持有者在下（南）部對此做出明確判定時，它的真實面目和實際地位就會被赤裸裸地展現出來，這就是他們發出如此不滿叫囂與呻吟的原因。

他們還對達賴喇嘛為有關凶天書籍的開光大加撻伐，似乎法會中除了這本書而外並無道次第的講授，我認為這是極大的歪曲。格魯派教法的各持有者和國際格魯派委員會等主動承擔起自我愛護、護持教法的歷史責任，實在是可喜可賀。應該是對症下藥地正好碰到了痛處，火炙膿瘡，恰到好處才有效，我認為很好。

總之，凶天組織再怎樣歪曲誹謗或進行污衊，都猶如螞蟻撼山，不會減損半分。對此的認知是非常清楚的。

最後，有關達賴喇嘛尊者的保安問題，前面已經講過了，凶天組織已經成為達賴喇嘛尊者的最大安全威脅和破壞藏人團結的最大隱患。達賴喇嘛尊者這次的美國之行，較特殊的是行程很多，時間很長，期間拜訪美國總統或參眾兩院的議員等，行程本來很圓滿，而對加利佛尼亞州飯店所發生的事情，大家都表示非常的擔憂，事情發生兩個小時後，我接到了電

話，隨即設法上網去查詢，然後與地方相關者聯繫，指出其中的不當之處；其後噶廈也討論過很多次，地方負責人也呈交了相關的報告。決議案提到要做徹底調查，對此我沒有意見，調查後應確定要怎樣面對這種威脅。從純粹安全保護的角度而言，當事者應該是只有示威和進行羞辱的計劃，算是很幸運了，對此大家也可以從影像中看的出來。但他們能來到如此近的距離，威脅安全的機會無疑是充分的，幸好沒有發生最壞的事情，我們只能說是很幸運的，因此對議會的決議案我無話可說。

## 呼籲

最後我想要呼籲的是，達賴喇嘛和西藏政府對此的政策是非常明確的，如果供奉凶天者覺醒到自己的錯誤而願意懺悔改正的話，是完全可行的，我們始終是歡迎的。同樣，如果有少數人想要加入到凶天供奉者的行列裡，那也是他們的自由，我們秉持的也是同樣的立場。從2008年以後，情勢更趨明朗後，有相當數量的人做出取捨的選擇，放棄供奉凶天，這些放棄者內心都有很強的恐懼感，我很好奇他們為何如此的不安恐懼，他們之中其實有很多是著名的喇嘛或貴人，但由於他們在凶天組織中待過，清楚地知道他們會怎麼做（因而感到恐懼）。

之前我講過很多次，只要是反對、誹謗達賴喇嘛或西藏流亡政府的人，所謂的「民間論壇」就一定會邀請，請他們講話，其中有一些人會宣稱說他與凶天沒有任何關係，然後利用這個論壇進行誹謗攻擊。大家可能也注意到了，有些人會首先自稱自己不是凶天供奉者，然後貌似公允地發表一些如達賴喇嘛的說法或做法真的很沒有道理等亂七八糟的言論。如決議案所述，如果這種行為是歷史污點的話，就應該明確地辨別確認是哪個人，這一點很重要，當然從另一個角度而言，這些人也是令人同情的

對象，因此，我想清楚表明的是，如果真正懂得善惡取捨，任何時候都為時不晚。

中共喜歡說「愛國不分先後」，雖然不是愛國與否的問題，但確實關係到當事者為了不墮入地獄而能否懂得善惡取捨的問題，所以，從善入正途的機會之門是永遠敞開的。我認為有很多人其實是因為已經身在其中而難於從團體中脫身，或者是懼怕遭報復而不敢離開。總之，對未來凶天組織的去向，大家都做了一整天的討論，已經講的很明白了，事實上凶天組織已經是一個不需要強大國家勞神費思地自動送上門來的工具，當然也就被充分地利用了。甚至很多連共產黨都不便說的言論，竟然從凶天組織成員的口中說出來，如他們針對藏人自

焚的問題所寫的文章或言論等，都是經由中國的媒體渠道發佈出來的，如果稍加留意，沒有什麼問題是弄不清楚的。因此很多可敬的議員對尊者安全問題的諸多提示，我們會牢記在心。不論過去、現在或未來，我們都會盡職盡責、竭盡全力地去達成這一點；這點不論是作為藏人的普遍責任，或是所擔負之職責名下的特殊責任，都是理所應當的。對於西藏目前的處境，我就不再贅述。對諸位強烈的意見表達和相關建議，我要表示感謝。論述中如有不當或遺珠之處，敬請司政補充指教。謝謝！

2014/3/17  
就「凶天問題」在第 15 屆第 7 次西藏人民議會  
回應議會質詢時的講話

註 1. 西藏格魯派的三大寺，其寺院架構根據從屬分為總部（稱喇基）、札倉和康村三級。喇基負責整個寺院的管理；札倉則是承上啟下的中間一級，歷史上每個寺院的札倉數多少不等，但都有兩個以上。流亡印度後，則統一調整為每個寺院只有兩個札倉，且都分別在印度註冊為佛學院，如色拉寺的兩個札倉（或佛學院）是：傑札倉、麥札倉；哲蚌寺的兩個札倉是：洛色林札倉、果芒札倉；甘丹寺的兩個札倉是：強孜札倉（北頂佛學院）、夏孜札倉（東頂佛學院）。札倉下屬的康村是根據僧源地域的不同而組成，是寺院中的基礎實體單位，每個康村的僧人人數也不定，一些大的康村僧人常常超過千人，中等規模的康村有幾百名僧人，小規模的康村則只有幾十個僧人。但不論僧人多少，各康村的財務、行政等日常管理都是獨立運作的。各康村間也是互不隸屬的平行機構。

註 2. 喇章，是寺院主管或轉世喇嘛所屬的類似個人秘書處的機構。赤江是十四世達賴喇嘛的經師，以其信奉並在流亡社會傳播凶天信仰而著稱。

註 3. 赤巴，藏語，意謂「法座持有者」，甘丹赤巴是格魯派創始人宗喀巴法座的傳人。

註 4. 在格魯派三大寺為例，堪布指的是六個札倉的最高宗教和行政領導。而其中甘丹寺東頂和北頂的堪布，一般都是各寺院主持（喇基）或各札倉堪布的任期結束後轉任的，地位僅次於甘丹赤巴，因此被稱為法王。

註 5. 噶廈，為藏語，意謂誥命大臣之辦公室，為西藏政府的稱謂。

註 6. 流亡藏人在印度屬於無國籍的難民處境，為了便於藏人出國旅行，印度政府會為藏人提供一種無國籍者的旅遊文件，等同護照，英文簡稱 IC，因封面為黃色，故藏人稱其為黃皮旅行證件。藏人持這種旅行文件回印度時，也和其他外國人一樣需要到印度駐外使館申請簽證。在台灣，辦理簽證需要西藏政府駐台代表處的證明文件，凶天組織成員從台灣回印度時，與其他西藏人一樣得到西藏政府駐外代表處毫無差別的協助。

註 7. 此處所謂的傳播渠道，指的是網絡的直播。由於西藏議會的議程全部都是現場直播，因此在流亡社會一直都有很高的收視率。

註 8. 即從甘丹寺分離出去後的凶天供奉者寺院組織，全稱甘丹南巴嘉瓦林（甘丹完勝苑）。

# 他們並非真的傷害我 (一)

上密院 索南巴桑堪蘇仁波切

中譯 勝義



## 面對痛苦的利益

在生活或修行道上，總會遭遇各式各樣的違緣與障礙：包括人與非人等等的傷害。人的阻擾或傷害，有各種方式，例如下咒、下蠱等——這是最糟糕的惡業，也有各種陷阱、中傷等等。而天神或非人、非天也會造成各種干擾。當我們遭受到這些違緣、障礙或傷害時，該如何思維呢？此時，我們要想的是：

「這一切傷害我的有情，他們其實都是自己的恩人，他們都是如母的有情。」

「當自己感到受到傷害的時候，是真的傷害嗎？」

「其實並不是真的受到傷害，而是因為自己的惡業使然，今天才會造成他們傷害我們的結果。所以我們不應該怪他們，應該要可憐他們。」

「自己的惡業導致他們傷害了自己，導致他們造下惡業，惡業的果報將使他們墮落在三惡趣，甚至痛苦的地獄中。所以我們反而要可憐他們，因為他們為了我造下惡業，他們將遭受到各式各樣的痛苦。」

「他們並非真的傷害我，而是在策勵

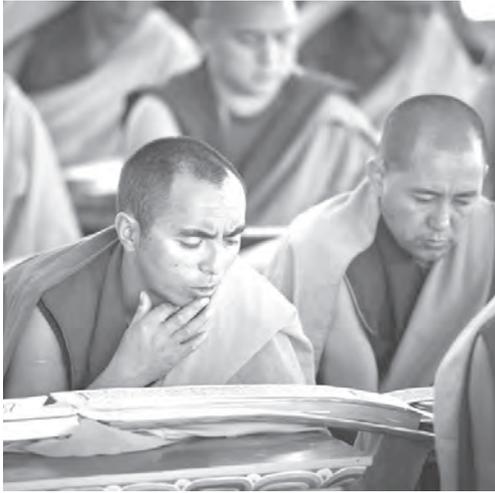
我、提醒我應該要好好的努力去修行。因為除非自己有惡業，否則不能夠被傷害；除非自己有不善的業，否則不可能遭受到痛苦。所以，當自己遭受到傷害的時候，是他在提醒我們應該要努力去修行。」

由於此時自己感受到苦的緣故，也是在淨化惡業。因此，對於這一切有情，成為有情眾生，產生感恩的心。感謝提醒我們、策勵我們努力修行，於是允許這一切有情而修持取捨。這個時候該如何做取捨呢？這個時候呢，去思維：

「這一切有情為了我而造下惡業，因此將來將感受到痛苦。所以，不是他們傷害了我，事實上是我傷害了他們。因此，生起難忍的悲心。」

「願一切惡因以及惡果當下在自己的心續當中成熟，並希望他們擁有安樂的因以及安樂的果，將自己一切的安樂以及善根完全的布施予這一切有情眾生。」

「由於他們的鼓勵和提醒，所以自己有機會對於苦修持安忍。並且因為這些苦



淨化自己的惡業，由此產生感恩的心。」

將他們造下的一切惡因及將來要感受的苦果，完全取自於自己的相續，融入自己相續當中的我執當中，然後摧毀自己的我執，令自己的我執成為無所緣取的空性。我們以這樣的方式來修持取捨。並且由於自己緣取這一些有情眾生修持取捨的緣故，令這一切有情相續當中一切苦因跟苦果淨化，內心所欲求的安樂完全的滿願，一切不欲的苦及苦因也完全的消除，以這樣的方式修持取捨。

### 願非人與非天不再傷害一切有情

對於非人的部分，又該如何去做修持呢？首先必須說明，覺得害怕、恐懼，擔心會對自己造成不利或傷害，這種思維方式完全是不必要的。修心，指的是一種思考的方式。因為，過去我們的心是不好的，透過修心令原本不好的心變成一個好的心，所以我們才要做修心的修持。對於一切非天、非人這些無形的有情，該如何的做為修持呢？對這一切傷害自己的無形非天以及非人，要思維：

「我毫不吝嗇把自己血肉之軀完全布施

給你們。」

「尤其是為總體的一切眾生，特別是一切修行的人，更特別的是做為自己根本上師的替身，請你們享用我的這個金剛身，這一切非天及非人，喜歡吃肉的就盡情地享用我的肉，喜歡飲血的就盡情地飲我的血，喜歡啃骨頭的就盡情地啃我的骨頭，喜歡吸骨髓的就盡情地吸我的骨髓，」將自己的這個身毫不吝嗇的、毫不可惜的完全的布施供養給這一切無形的非天及非人，並且感謝他們，因為他們做為我修持菩提心的助伴。」

在自己的相續當中，更應該去思維，從此以後這一切的非天跟非人不再傷害一切的有情，因為一切想要傷害有情的心都完全成熟於自己的相續當中，即刻的消滅自己相續當中的我執、無知和執著，這都是相同的意思。

以這樣的方式來對於這一切的非人與非天修持取捨，不只是嘴巴上說說而已，內心也是如此思維。毫不吝嗇的布施、供養自己的這個身，令這一切傷害自己的非天跟非人們感到歡喜、滿足，從此不傷害有情，從此不傷害修行人，不造成修行者的障礙，尤其是不造成自己



根本上師及一切上師的障礙；因為自己做為一切有情、修行人與根本上師的替身，令一切無形眾生相續滿足，以此方式報答這一切非天無形眾生的大恩。

### 別去想痛苦的過患

當感受到痛苦或違緣時，要試著將這一切轉為修行的助伴，此時不應該去想苦的過患，而是要去想苦的功德，對於苦我們產生歡喜的心。當手痛、腳痛、生病時，或被別人傷害時，我們要去想：「這一切的痛苦並不會無因無果的。沒有因的話，它是不會有果的。」這一切之所以會有，會產生，會發生，是因為無始以來自己在這輪迴當中投生，在輪迴當中造下了惡業，因此現在這個惡的異熟果報成熟了。

我們更要慶幸，現在是在人身當中成熟了這些苦的異熟果報。生而為人，可以想盡辦法面對這些痛苦，我們可以看醫生，看醫生如果不會好，我們還可以去占卜，占卜之後可以修法令疾病痊癒。還有，至少我們在痛的時候還有喊痛的機會，還有跟別人訴苦的機會。如果今天我們處於三惡趣當中，別說去看醫生了，你連喊痛的機會都沒有。因此我們要產生歡喜

心，要想說非常慶幸的，我們現在令這一些苦果成熟了，果成熟了即代表淨化了。以這樣的方式可以轉違緣為道用。

更進一步，可以修持菩提心。我們要好好思維：自己是為一切有情而受苦，因為自己受苦，所以一切有情就不用受苦了。以這樣的方式，來修持菩提心。因此，就算別人用石頭砸自己的頭，拿刀子砍自己的頭，此時不但不應該生氣，還要想說——真是太好了，他在幫我淨化惡業。而且這個時候還要對於對方產生可憐的心，悲憫他，因為他正在造惡業，這個惡業將導致他未來可能墮落在地獄道，因此而對他產生強烈的悲憫心，以這樣的方式修持菩提心。

寂天菩薩在《入菩薩行》談到，這一切的痛苦跟違緣有什麼好處呢？它的好處是能夠令自己引發厭離輪迴的出離心，並且能夠消除自己的驕慢，因此對有情產生了悲憫的心。所謂的痛苦跟違緣，它不但不是壞事，它是好事。這是《入行論》所談到的。以上是透過「行持」來修心的部分。

### 為什麼要修心

接下來是透過見地處修心，在之前以「行



持」將一切違緣轉為道用，現在就要透過「見地」轉違緣為道用。

我們要先明白為什麼我們要修心呢？我們現在修心是透過菩提心，透過取捨做為修心，而過去我們是透過貪、瞋、癡做為修心的。過去我們不斷地在串息貪、瞋、癡，因此當被別人罵的時候，就會想要去回嘴，當被別人打的時候，就想要去還手，這是我們過去都以貪、瞋、癡做為修心所使然。我們現在要認清的事實是：「如果以貪、瞋、癡做為修心，只會讓自己愈來愈痛苦，愈來愈糟糕；相反的，如果以取捨菩提心做為修心的話，將因此而感到快樂。」認清楚這一點，就可以了解我們應該可以將這一切違緣跟痛苦轉為道用。它是唯一的，也是應該的。

當初別人打我的時候，我應該怎麼辦？我們要謝謝他，不但要謝謝他，應該還要送禮物給他。因為他讓我們有機會可以修心！可是在之前我們並不是這麼做的——聽到一點點不悅耳的言語的時候，我們就面紅耳赤了，當覺得我執被傷害的時候，我們就握起了拳頭。這是為什麼呢？這是因為我們在修持「我執」，我們在修持「貪、瞋、癡」所使然。既然如此，就會導致各式各樣的問題與不幸發生，會因此由痛苦更加痛苦。因為，當別

人罵你一句的時候，你再回一句的話，他不會因此而停止的，會進而導致第三句、第四句……，那不是更痛苦了嗎？這個是瞋心修心的後果。

若是今天我們以「安忍」做為修心，以「菩提心」、以「取捨」做為修心，我們將因此感到快樂。並且，我們要感謝這一切傷害我們的人。因為，若不是因為他們，我們怎麼會有修忍的機會。菩薩道六般若波密多修持，沒有一個不依靠有情的，無論是布施、安忍、持戒、精進、禪定、般若，若是沒有有情，就完全沒有修持的機會。例如今天沒有他人的話，你有機會修持布施嗎？如果沒有人罵你，沒有人惹你生氣的話，你有辦法修持安忍嗎？完全不可能啊！你沒有辦法對治修持安忍。對石頭你也沒有辦法修持安忍，對你家的枕頭你也沒有辦法修持安忍啊。所以當初被別人罵的時候，要產生感恩的心，要謝謝他，因為是他讓你有機會可以修持的，但是呢，我們過去剛好都完全反過來，當別人罵你的時候呢，你就面紅耳赤的握起你的拳頭，這是為什麼？你要去想一想，那是在修持什麼呢？在修持瞋心！修持瞋心，代表什麼？代表我們從來沒有認識業果！今天之所以被別人傷害，之所以會感受到痛苦，是為什麼？是別人所造成的嗎？從來都不是別人所造成的，都是自己所造成的，是自己過去造下惡因所感到果報而已。現在如此，我們怎麼可以去怪別人呢？雖然這麼說，但這是困難的，我們沒有辦法馬上就做到。但是，我們要試著去做。

### 傷害我的是敵人嗎

過去佛陀的時代，阿難是一個非常善良的人，心地非常柔軟。阿難常常在佛陀耳根對佛陀說：「佛陀，你看這眾生又怎麼樣，你看這



眾生好可憐，你看這眾生又受苦了。」他表現出一副非常難過、非常痛苦的样子。有一天，佛陀對阿難說：「阿難，不要為了有情的痛苦而痛苦，那是沒有必要的，有情之所以痛苦，是因為自己過去所造下的業。自己所造下的業，自己要承擔。」除了這個之外，雖然是佛陀親自來到你的面前，佛陀也沒有辦法。為什麼呢？因為自己所造下的業，別人是無法代替他承擔的，這是過去佛陀所說的。

因此既然如此我們所感受到的這一些痛苦，也是因為自己過去所造下的業所使然，從來不是因為別人，所以我們要認清這一點，並且當感到痛苦邊緣的時候呢，對於業果產生更堅定的信心！也對佛陀產生更堅信更堅定的信心。

可是，我們過去都沒有認清楚這個真相，因此呢，或者我們世間人都會認為傷害我們的就是我們的敵人，對於我們好的就是我們的親人，我們不認識的就是陌生人，跟我們毫無關係。事實上，這樣是不對的。而且對於一個以菩提心做為修心的修行者而言，從來沒有所謂的敵人，因為無始的生死輪迴以來每一個都曾經當過自己的父母，哪有所謂的敵人呢？對這些傷害我的這些人，我更應該要感謝他們才對，因為是他給我們機會讓

我們修持取捨，讓我們修持菩提心，讓我們產生厭患的心，他對於我們而言幫助太大了，我們應該要感謝他們。所以當別人傷害我的時候，我們要去修持取捨，並且內心要思維，除了悲憫他們之外，要希望自己能夠滿足他們一切的願，消除他一切的痛苦。他一切的痛苦、他一切的苦因跟苦果都取然自己的相續當中，並且重重的擊中自己相續當中的果實，因此消滅了我執。若以這樣的方式做為思維的話，無論面對任何的違緣、任何的逆境，我們的內心會感到非常的快樂。因為你掌握了取捨的修持，這種菩提心的修持關鍵，對你來講，沒有不快樂的時候，因為快樂陪伴著快樂，還有什麼不快樂可言呢！這是一個能夠掌握修心口訣的人，他的人生。

這樣子的修心是可能的嗎？你要去想一想，是否「可能」？若「不可能」，我們這樣做是白費力氣。我們要去想想「可能」嗎？「可能」的！因為心性光明的，這一切的我執，貪、瞋、癡，它好像什麼？它好像黑炭一樣！而自己的心，是光明的。就好像一件潔白的衣服染上了污垢，你不斷去修心的話，就好像不斷去洗這衣服，再怎麼骯髒的衣服，總有可以洗白的一天吧！所以，同樣地，我們修心，心自性光明，就像一件潔白



的衣服，當受染污，是可以被淨化的。所以，修心也就是可能的，他可以令你成就，令你快樂。那我執呢，煩惱、貪、瞋、痴呢，它並不是這樣子的，煩惱、貪、瞋、痴，它能夠被淨化嗎？它不能被淨化。原因是，它就好像黑炭一樣，黑炭再怎麼洗，能夠潔白嗎？不會啊！它只會愈洗愈少而已。所以，以這樣子做為修心，所淨化的是自己的心。因為心是自性光明的，它可以被淨化。黑炭就好像我執一樣，它沒有辦法被淨化，但是它會因此而消失不見掉。就好像你洗黑炭，再怎麼洗，黑炭也不會變白，但是黑炭會因此而不見。就是要以這樣子的方式修心。這也是為什麼般若心經裡面談到「達雅他 揭諦揭諦 般若揭諦 般若僧揭諦 菩提耶唵哈」，這個咒語講的是五道：資糧道、加行道、見道、修道跟無學道，它所指的是：如果你很努力的話，那麼你就可以漸漸的建立五道，由五道而成就究竟無上佛果，達到佛地。也因此我們要以這樣的方式做為修心，這是我們需要去思考的。

我們也知道有些人——包括我們自己——要嘛喜歡睡覺，要嘛喜歡吃東西，要嘛喜歡逛街。為什麼？這是習氣使然！既然是習氣使然，我們就要試著去改變這些習氣。我們過去

也認為有所謂的敵人，有所謂的親人，但事實上根本就沒有所謂的敵人，一切有情都是自己的親人。從無始以來，每一個有情都當過自己的父母，並且當自己父母的次數是數不盡的。既然如此，對於這一切有情修持取捨不是很應該嗎！不然的話，我們又有什麼方式可以報答這些有情的恩德呢？而且，昔日我們認為他傷害我們的時候，事實上他是在幫助我們淨化我們的惡業，而為了淨化我們的惡業，他們需要承受造下惡業的果報，甚至墮落到三惡趣當中，那我們不是害了他們嗎！所以，我們應該可憐他們，要感謝他們，過去佛陀就是這樣成佛的，以這樣的方式修心，精進五道而成就無上的佛果。

為什麼我們從過去到現在還在輪迴裡呢？因為我們沒有辦法這樣子修心，我們修的是瞋心、貪心、無明、無知，所以我們還在輪迴中沉淪。如果繼續不斷地修持貪、瞋、痴，以貪、瞋、痴做為修心的話，將導致我們在輪迴裡受苦，甚至墮落在三惡趣。因此，我們夠聰明的話，就要選擇一條可以讓自己快樂的路。（下期待續）

上密院台北市佛學會

# 因為有了您

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 達瓦才仁

尊敬的各位法師、貴賓、台灣國際藏傳法脈總會宮渤仁波切、及所有參加生日法會的師兄弟姊妹們：

大家好。札西德勒！阿彌陀佛！

今天是西藏民族至高無上的領袖、觀世音的幻化之身、第十四世達賴喇嘛尊者七十晉九的生日，我們齊聚一堂，感恩達賴喇嘛尊者的恩德。

當然，對西藏民族而言，達賴喇嘛的大恩大德是無法用語言表述的。簡而言之，當西藏民族被征服、被奴役的時候，是達賴喇嘛引領著人民，在異國他鄉重建並傳承了西藏民族和文化的法統命脈；是達賴喇嘛點燃了西藏民族復興的希望火苗，讓飽受鎮壓與殺戮的西藏民族重拾信心，從廢墟與灰燼中站立起來，鼓起了繼續對抗強權的勇氣。

自 1959 年起，達賴喇嘛引領著人民以和平非暴力的方式尋求西藏民族的自由，贏得了國際社會的支持和諾貝爾和平獎等眾多國際獎項的肯定，而且也讓西藏問題和西藏民族被宰制的命運長期地得到國際社會的關注和支持。同時，達賴喇嘛讓流亡藏人實現了政治民主、社會自由，傳承了西藏的宗教和文化，凝聚並團結了境內外的西藏人民，賦予了西藏民族新的生命，和更加頑強的生命力。

正是由於達賴喇嘛的再造之恩，才使只剩下千餘名僧人、瀕臨滅絕的西藏佛教逐漸地復甦、延續和弘揚，不僅讓流亡社會成為西藏宗教和文化的中心，而且回饋雪域西藏，使西藏

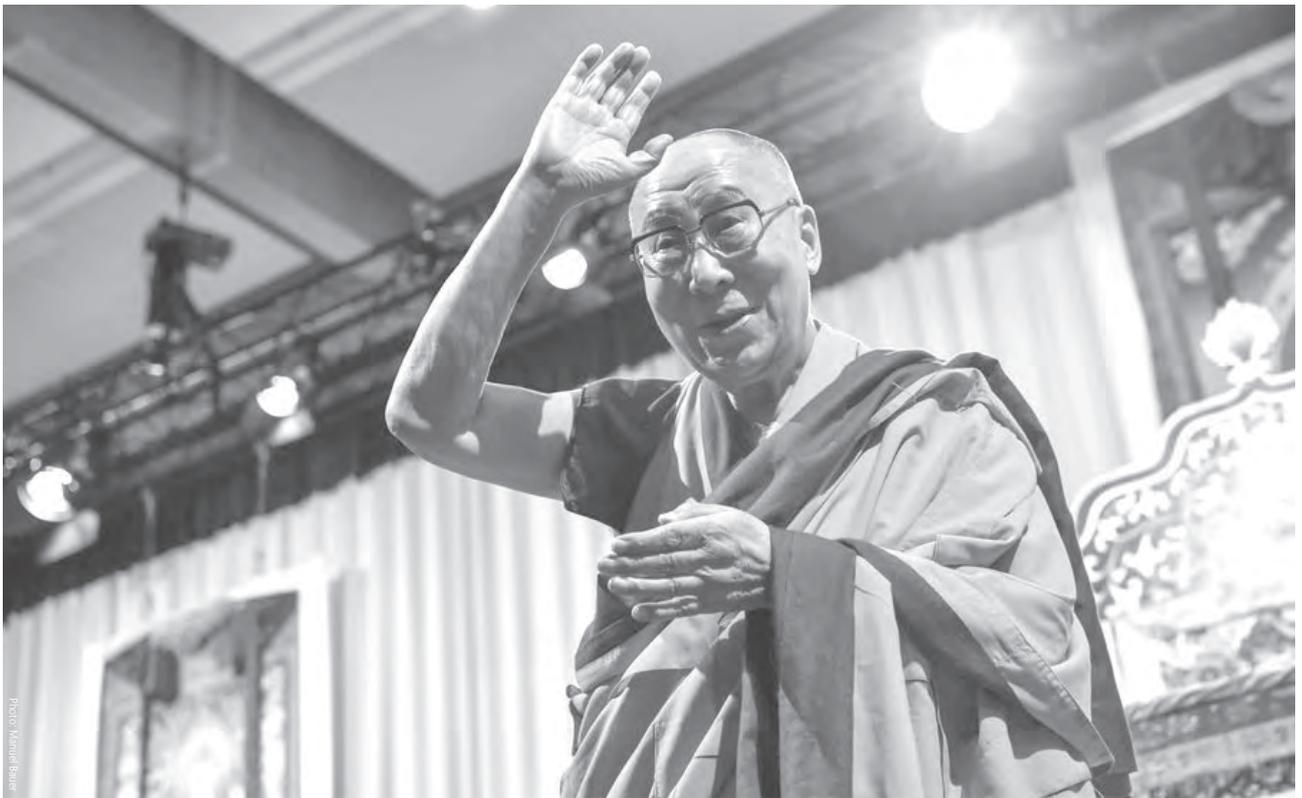
佛教文化走向世界，成為國際性的宗教文化。而且達賴喇嘛也讓喜馬拉雅地區、蒙古文化區域等傳統西藏佛教文化的傳播區域實現了前所未有的文化與宗教復興。

總之，達賴喇嘛對於西藏民族和西藏佛教的恩德，實在是無法用筆墨形容，也難於用語言表達。

但是，正如薩迦格言所說「陽光普照之時，鴟鴞皆成盲眼」。當達賴喇嘛在世界各地弘傳佛陀教法、為西藏民族代言發聲之時，卻有一些所謂的供奉凶天者——少數甘為中共鷹犬的藏人敗類和部分西方人，竟然蠻橫無理地假信仰自由之名，行騷擾達賴喇嘛之實。「烏鴉把吃過髒東西的嘴，總是往乾淨處使勁磨蹭。」

達賴喇嘛就西藏佛教的修行方面向信眾提出看法、做出指導，這不正是他作為西藏佛教至高無上的領袖應盡的責任嗎？達賴喇嘛指出供奉世間神凶天是違背佛教的皈依法，並希望凶天的信眾不要與達賴喇嘛本人建立宗教關係。時至今日，達賴喇嘛在凶天問題上的作為，不過如此而已，卻竟然被誣為侵害信仰自由，天下還有這樣的道理嗎？

難道要達賴喇嘛違背自己的宗教信仰和佛學知識，妄稱應該供奉凶天才是尊重信仰自由？達賴喇嘛要求那些不願意聽從他教導的信眾不要和他建立宗教聯繫，這本來就是建立師徒關係時最基本的要求！與宗教信仰自由與否又有什麼關係？「攻擊辱罵智慧者，只會使謗者蒙



羞；猶如倒著拿火把，只會燒傷持有者」。

面對弘法路上的魔障，我們佛弟子要做的就是更加努力地弘揚正法，立正破邪。去年此時我向各位報告了護法官司問題，現在最新進度是：義雲高那邊已經確定我們全勝；我們訴請蕭平實在自由時報和蘋果日報刊登道歉廣告一案，初審判我們勝訴，目前在二審中。我要特別感謝程昱菁律師和克勞斯，使得這百餘件官司完全勝訴。

今天在座的還有蔡詠晴女士，由於有了她，當然還有天主教的白刷刷黑戶人權團體的龔尤倩女士及友藏的立法委員等眾人的幫忙，才使之前西藏人與台灣人結婚卻因藏人身分無法可依而難於團聚的現象得以終結。更難得可貴的是，蔡詠晴女士雖然有機會以個案方式為先生解決居留權的問題，但她拒絕了，堅持為所有台藏聯姻家庭謀求團聚的權利，從而讓更多有情人終成眷屬，功德無量。

此外，感謝淨韻三千晚會的主辦者甘丹東頂佛學會劉師姐和侯小姐一家人，她們至今已

經辦了六屆，而且是越辦越好，越辦越精采。

感謝雪域出版社的老總賴育寧和雪域智庫的朋友們；感謝長期默默地支持我們的功德主和藍皮書會員；還有支持西藏團體的成員和學者們。由於你們的愛心和關注，使我們不再感到孤獨，由於有你們，讓我們對總有一天可以重返家園更加充滿了信心。

在此，我還要感謝千手千眼觀世音佛學會的楊師姐，法脈總會前會長和顧問鍾志賢伉儷、以及法脈總會的會員和所有的義工。

今天是我在台灣第七次參加達賴喇嘛尊者的生日活動，回首過去六年多來我在台灣所得到的支持和溫暖，往事歷歷，點滴心頭，感謝我在台灣的兄弟姐妹們。

祈願諸佛弟子能持續共同努力。

祈願達賴喇嘛尊者長久住世，並帶領流亡藏人返回故國家園。

謝謝大家。

2014年7月6日

# 感恩達賴喇嘛

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事 黃瑞柔

仁波切、法師、董事長、各位大德：

首先，我先簡單的介紹一下跟達賴喇嘛西藏宗教基金會的因緣，這樣子或許可以了解我接下來要說的——感恩尊者達賴喇嘛蒞臨台灣的種種恩德。

達賴喇嘛 1997 年蒞臨台灣，那時我因為某種因緣跟基金會第一任秘書長貢噶札西先生透過電話認識，由此開始為基金會效力，貼海報、發傳單等這樣的事情，還參與基金會舉辦的一場拍賣大會，那段時期，真是奇妙啊！只透過聲音，我就能為基金會服務。以此因緣到了阿底峽董事長時期，他希望我繼續幫忙，甚至在 2003 年半官方組織的台藏基金會成立時，雖然我是一名台灣人，但被派擔任藏人的代表，成為台藏基金會的董事。

之後是才嘉董事長，他覺得應該稍微提升我跑腿的地位，要我協助翁副秘書長舉辦講座活動，於是那時我們就用今天這個場地，舉辦了好多場佛學講座，我相信在座的許多人都還記得那幾場非常精彩的講座。接下來，就到了現任董事長，這位董事長的口才真是妙不可言，太好了！他妙語如珠，生動的言語，直讓人不由驚歎連連。藏人能夠說得一口這麼好的中文，把藏人這種康巴的精神發揮得這麼好。這就是我跟基金會結緣的經過。

今天，我能特別地表達自己的感恩之意，不只是為了自己，也為了寶島台灣來感謝尊者。1997 年尊者從遙遠的印度風塵僕僕來到台灣，那時記得是我的第一位皈依師聖嚴法師籌備了

許多事情，因此達賴喇嘛尊者也就跟聖嚴法師有了很好的會談。而讓我驚訝的是尊者不是從現在才講宗教的和諧，在那時尊者就已經拜會了天主教的樞機主教，並到輔仁大學演講。

正因為尊者一向都是致力於所有宗教的和諧，這是利於全人類的福祉、全世界的和平，從而風塵僕僕行走世界各地宣揚慈悲的精神。1997 年在桃園小巨蛋，尊者給的第一個戒就是菩薩戒。雖然我已受過聖嚴法師的菩薩戒，受戒那時特別的感動，我一直一直懺悔，學了很多規矩，一直以為自己是佛教徒了。但是等到達賴喇嘛傳授菩薩戒時，我才了解，菩薩是有責任的，也就是說你要發菩提心。這個種子灌得好，所以我就成為尊者的粉絲。

2001 年，我們再度邀請尊者到林口舉行了一場盛大的灌頂法會，那時，尊者講授了《心經》。本來我所了解的《心經》都是談空性，「色即是空，空即是色」，老是把這兩句話掛在嘴裡，隨性而談。後來才知道，尊者告訴我們《心經》顯的意思是空性；而隱的意思事實上是非常詳細的菩薩道，它是一個道次第；那時我才了解，原來讀佛教的經典是要這樣深入經藏，我們才能得到一點點智慧的，所以心裡非常非常的感動。我相信那時在座聆聽尊者講經說法的人一定也會大開眼界，當然眼界早已看到尊者的風采了。

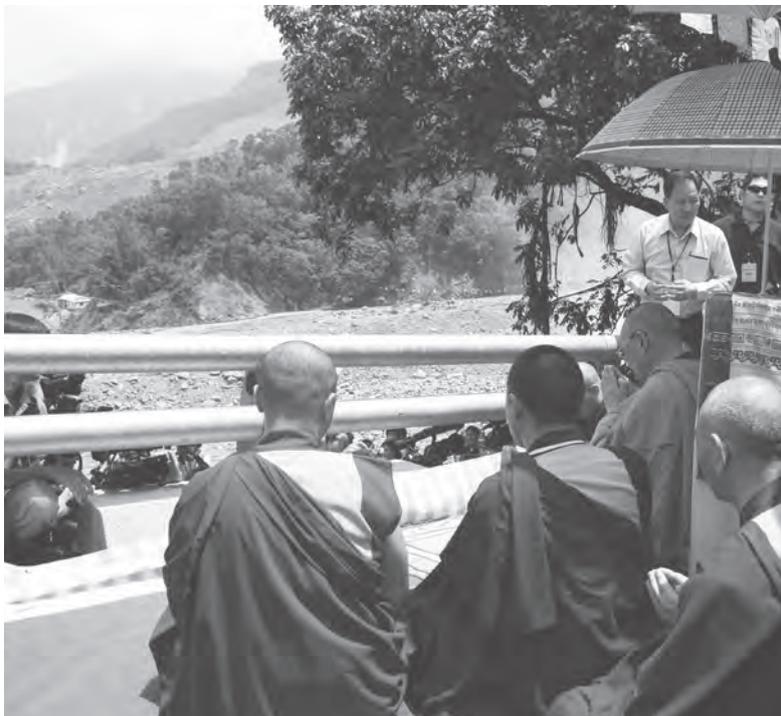
接著我們一直一直期盼尊者再次蒞臨，倘若不能夠一年來台一次，那麼四年總可以吧？！可是到了 2005 年終究還是沒盼到，就

這麼一直等，等了好久，不灰心的等著尊者。啊！各位呀！後來是因為遇到莫拉克颱風為台灣帶來很大的死傷，小林村整個滅村。這樣大的傷痛，經過南部幾個縣市首長聯合的祈請，當然尊者是觀世音菩薩，他一定會來撫慰受創的心靈的。於是排除了萬難，尊者到達台灣，撫慰了很多很多受傷的人民。其實，那時整個台灣，不僅是國土破碎，心也碎了。經過尊者的撫慰，我相信又提起佛教的正念，了知輪迴的世間無處不苦的本來面貌。雖然苦海無涯，然而只要我們繼續努力，永遠不放棄，我們可以浴火重生。今

天我看到台上這幾句話，「因為有了您，我們才能像浴火重生的不死鳥，飲用生命的甘露，探求自由的真諦，不曾停歇，不會放棄」，非常非常的感動，心裡非常非常有同感。

接下來我想要分享尊者的小故事。我自1997年開始見到尊者

本人，然後在1999年有機會跟隨經續法林的團體到達美國，參加達賴喇嘛主持的時輪金剛法會。我們台灣人都是早早就到傳法現場，因為尊者在清晨6點多就開始修前行法，我們就在那邊等待。這個小故事，就是尊者的車子開到門口的時候，我們都擠到門口去，有位師姐非常緊張，一用力就把她的念珠扯斷了，珠子散落一地，這時尊者正要踏進門來，大家都嚇傻了，不知如何是好！結果尊者不慌不忙，蹲下身來把珠子一顆一顆地撿起來，之後將一把珠子放在這位師姐的手裡，然後若無其事的上法



座，開始修法，好像這件事情從來沒有發生過一樣。我當下非常非常的感動，甚麼叫做自由自在，甚麼叫做活在當下，尊者用這樣平凡的身段顯現給我們看。雖然我一句西藏話也不懂，但是我從尊者的身上，看到了甚麼是人類的美，甚麼是佛性的美，全都在尊者的身上顯現了。這是我跟大家的分享。今天我們從崇高的地位來看達賴喇嘛，當然是非常的好，但是我有機會看到尊者這麼平民化的示現，我覺得個人是非常的榮幸。

再補充一點，因為我沒有辦法和尊者一起

到小林村，可是我看了報紙，尊者一到小林村，並不是架起高高的法座，來為災胞祈福修法，而是直接席地而坐為亡魂祈福，尊者是直接坐在地上啊！這樣同體大悲的心懷真的是無法想像的，尊者是這樣的自在，我們感受到他的內心滿溢著四無量心的慈悲

喜捨，永遠都在他的心相續當中，自然無盡的綻放出來。因此無論是在高高的法座，或者席地而坐，於他來說都是那樣的平等捨的心，我真的非常的讚嘆。因此隨喜尊者的功德，希望不止是我，在座的各位，以及所有的人類，都能向尊者學習，願大家一起成佛。

最後我用回向偈，來表達我學習佛法以及自己的願望，「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」，謝謝各位。

# 把愛傳下去

台灣國際藏傳法脈總會

在座的諸位法友們，札西德勒！

今天是法王尊者達賴喇嘛的生日！尊者是如意寶——是能給我們帶來一切快樂的如意寶；尊者是觀世音菩薩的慈悲顯現，尊者是真正的菩薩——給予我們究竟的利益，因此感恩尊者無限的慈愛，以及無量的悲心，帶給世人以及我們一切眾生利益，祈請尊者長久住世，法輪常轉。

我個人非常榮幸的參加此殊勝法會，末法時代中真正利益眾生的方法，就是佛法；因此今天勸請大眾修持佛法，為眾生發菩提心，一起發心護持佛法。願世界和平，願法界有情眾生早日從輪迴的苦海中解脫，獲得正等覺佛果位。謝謝大家。

宮渤仁波切合十

各位法師、各位道友、各位會長、還有跟我們一起走過無限時間的伙伴們：

看到很多老會長、新會長、老朋友，其實每一場出席的大概就是我們了，如果您們不來大概也沒有人來，鼓掌一下，謝謝！因為您來了，您把這件事情當做非常的重要——首要事，所以您來了，謝謝您。

不忍所有的眾生受苦，這是我們的責任，也是我們的基本原則，所以願所有有情都能離苦，法王能長久住世，能把這種愛繼續地傳下去。

剛剛前輩該講的都講了，我也沒有什麼要說。「上報四重恩，下濟三塗苦，若有見聞者，悉發菩提心，盡此一報身，同生極樂國。」因為有您，因為有台灣，因為宗教的自由，讓藏傳佛教在全世界、在台灣可以如此蓬勃發展。台灣的三百多個藏傳中心，目前有一百多個中心在運作中，您們每個人都在支持藏傳中心，所以您們會在這裡。仁波切、法師來到台灣不是為了收錢，也不是拿了您們的錢去養小喇嘛，而是因為要弘揚佛法。因為有您，有您們的付出，因為您們的可愛，因為您們的憨厚，結果就是我們要成就於未來的果位。再給自己鼓掌一次。

好多仁波切在這裡，仁波切我一一向您頂禮。台灣人——我們繼續牽著手再往前走，我們繼續努力。所有眾生受苦我們都不忍，所以我們是佛教徒；因為是佛教徒，所以我們在此聚會。謝謝大家，阿彌陀佛。

榮譽會長鍾志合十

# 佛佑台灣·台灣加油

台灣國際藏傳法脈總會

觀音甘露及時雨，普霑寶島福慧地；  
救苦聞聲不思議，無災無厄禍遠離！

近日台灣災難頻傳，7月31日深夜高雄氣爆造成三百多人傷亡，財產損失難估，家園毀壞人心惶恐。值此寶島動盪全民共殤之際，「台灣國際藏傳法脈總會」及「國際藏傳佛教研究會」秉持著觀世音菩薩「無緣大慈·同體大悲」救苦聞聲。慈眼普度之精神，代表海內外藏傳佛寺與佛學中心，敦請四大教派高僧一同到高雄舉辦祈福活動，並於8月8日晚上8點8分號召全球共萬人，不分宗教，不分人種，一同為罹難者默哀三分鐘。

達賴喇嘛尊者寫了慰問信給災民：

「不久之前，台灣發生不幸的災難，一周之內接連發生飛機失事和氣爆，造成很多生命財產的損失，我內心甚感不捨。我曾去過台灣也到過高雄，記得台灣人的善良與虔誠，我心中從未忘記過你們，我會不斷的祈禱並回向給你們。」

8月8日高雄高鐵站有許多藏僧蒞臨，民眾帶著鮮花及白色哈達對僧眾獻上感激與謝意。晚上，在高雄氣爆災區三多路上國際商工大門前廣場，舉辦觀音甘露祈福法會。法會集結藏傳佛教四大教派，由薩迦派法王子大寶金剛仁波切主法。大寶金剛仁波切表示：

「生老病死是免不了的，人生也有許多的災難及危厄；得知台灣發生了這麼大的災變心中甚為不捨與難過！所以無論如何都要排出行

程到高雄來一趟，感謝主辦單位的邀請與安排，現在不只台灣，全世界都有災情與事故頻頻發生，這也更突顯了佛法所說的人間無常，但是民眾不要失去信心與慈悲；要發揮每個人心中最良善的慈悲與菩提心，盡力為受難者及災難的現場給予祝福與幫助！只要大家願意付出我們的關心，善業的種子必定會在災區開出美麗的花朵。他也慈悲的表示；將會持續為台灣這塊土地的人民修法與祈禱。」

20位八八水災小林村的受災戶也來到高雄，為災民打氣，並表示：我們走過來了！感謝當時發生事故時，靠著信仰的力量一步步走過來了，今天除了來加油打氣也特別來感謝這些師父們曾在我們事故發生後的第一時間就趕到小林村安慰我們。台灣國際藏傳法脈總會宮渤仁波切表示：

「對此行甚為重視，因為台灣現在需要的是一個堅定的信仰與信心，希望透過觀音的慈悲加持及僧眾的集結讓遇到這些災變的民眾能夠有信心重新站起來。」

在台灣舉行祈福活動的同時，主辦單位也邀集印度、尼泊爾、西藏及全球各地眾多藏傳寺院一起點燈舉辦超度，藏僧共同誦持觀音心咒祈福，功德回向一切眾生及受災民眾，讓亡者超度，生者平撫，為台灣加持，盼台灣平安。

# 父訓

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長  
達瓦才仁



父親是一個虔誠的佛教徒，年輕時出家為僧，中共民主改革被迫還俗。如果父親沒有還俗，也不會有我這個人，從事西藏政治工作。西藏的一切都是為了宗教，政治手段也是為了服務宗教，求取西藏作為培育佛教的土壤。父親常以佛法教誨，直指我的政治作為是因為瞋心仇恨。

父親常說眾生如母，作母親的捨不得自己的孩子，總想呵護照顧孩子，而每一個眾生，都曾當過我的母親，佛教徒應該悲憫眾生之愚癡，所以希望眾生要學習佛法，走上成佛解脫之道。父親也說，西藏人與中國人共業，所以才有今天的處境。父親從來不接受人們說的民

族問題，也不承認中國入侵西藏讓西藏人民遭受苦難的說法。每當談到這些議題，父親總說：「這一切都是業力，是我們西藏人造下的共業，那些中國士兵也和我們一樣是鄉下農民的孩子，他們大老遠跑到我們家門口，把我們從家裏趕出來，砸我們的佛龕，殺我們的人，為什麼？就是由於我們在累生累世中所造下的共同的業力，是業緣成熟，才會有那些中國人如地獄的鬼卒一樣前來找我們，因此，不要講中國人的壞話，更沒有理由去仇恨，是你自己造的業，業報來臨時，你卻因無知，仇恨對方，因此而又造下新的惡業和罪孽，不是很愚蠢嗎？再說，你的前世就可能是一個中國人，（指我）

# 買一本西藏書

雪域出版社總經理 賴育寧

你那麼喜歡看中文書，誰能說這不是前世留下的習氣？今天來殺你的敵人，前世可能是你的慈母，一切都是業力，什麼民族、官位大小，一切都是表象和幻覺，要相信業力和因果報應，不要執著。」

離家前夕，父子長談，父親談的都是佛法，一再地希望我好好學佛，殷殷教誨。父親說：「希望聖地印度和在印度之諸聖者的加持，能夠讓我的兒子放下世俗的執著，尤其是放下所謂民族或國家等無謂的執著，學到佛法，並成為一個披著釋迦牟尼法衣的出家弟子，最終走上解脫之路。」談到翻越邊界的凶險，父親也教導我說：「如果在途中看到死亡後沒人認領的屍體，你就想辦法清理掉，不論是埋葬或布施給動物，都會有很大的功德。」

離家當天，父親又依依不捨地拉著我的手說：「你真的會學習佛法嗎？如果不能學佛，我們父子最好不要分開。」父親見我不吭聲，最後說：「如果你肯聽爸爸所說的話，那就記住，在異鄉，會遇到很多困難，但無論如何，都不要幹出偷搶或欺騙的勾當，束手無策時你可以去乞討，乞討來的食物是最乾淨的，佛陀也會托鉢行乞，沒有什麼丟人的，去偷去騙才是真正丟人的。要一心向佛，要時時向三寶祈禱，平常要念度母經，聽到了嗎？如果今生我們父子還能見面，則這是我的教誨，如果此生我們父子無緣相見，這就是我的遺言。」

想念父親，很想。

## 【編註】

達瓦董事長於 1963 年出生康結古多（今青海省玉樹藏族自治州玉樹縣），1992 年告別家鄉經拉薩、尼泊爾逃亡印度。2008 年起任台灣達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長，達賴喇嘛駐台灣代表。

各位法師、大德大家好！

今天是尊者達賴喇嘛的誕辰生日，很榮幸能夠在這個吉祥日，可以和大家一起參加尊者的 79 歲誕辰祈福法會。

我謹代表我們雪域出版社全體同仁祈請尊者長久住世，常轉法輪。

相信在座的各位有的人已經聽過我們雪域出版社的名字，我們雪域出版社的成立完全是菩薩的密意一是在尊者 2009 年 8 月 30 日來台灣當天拿到營業執照成立的。另外一個巧合是，雪域出版社的每一位，不管是我們的作家也好、總編、排版、會計甚至我這個打雜的都是受到法王的感召的佛教徒。

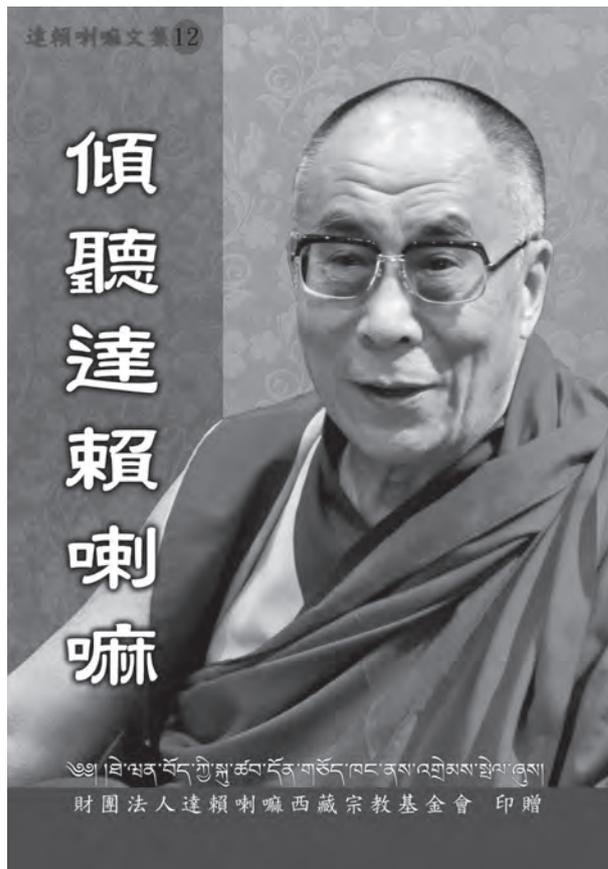
以我而言，我第一次聽到達賴喇嘛的名字是 1989 年達賴喇嘛尊者得到諾貝爾和平獎的時候。我出生在一個無宗教信仰的家庭，所以我是非常排斥宗教的。以前的我，只要知道你是基督徒或佛教徒，或試圖要向我傳教，我是絕對不會和你做朋友的。後來因為因緣成熟，雖然接觸到了佛法，我還是和一般華人一樣，不明白為什麼藏人老是說他們是觀世音菩薩的子民，直到有一天我讀到一位老外的文章。那篇文章中描述他看到的場景，他說毛澤東死訊傳到印度時，他在一場法會上聽到達賴喇嘛不但要幫那位史上最大滅佛運動的大魔王超度，還要求法會中的藏人們一起幫毛澤東回向，當時很多藏人們都哭出來。作者說他當時也很好奇，那些藏人會有什麼反彈，最後結果是大家都順從達賴喇嘛的要求，回向給那位滅我國家、殺





# 傾聽達賴喇嘛

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西



謝謝大家！今天《達賴喇嘛文集 12——傾聽達賴喇嘛》的新書發表，基金會希望由我來做介紹。只不過，怕我是力有未逮！

尊者的一言一行，不論是在甚麼樣的場合、不論是說了甚麼話，都是意義非常的重要。一般人對尊者所說的，有他一般的理解方式；即便是精通顯密所有內容的人，也都能從字句間，體會到尊者所要傳達的深邃的、不可思議的訊息。我在色拉寺時，就常聽到一些老法師講：尊者所說的每一句話，都蘊含深奧的義理。言下頗有「若非嫻熟顯密教理，是不能全盤領會尊者話語精髓」之意。也因為我智慧浮淺，所以就很難勝任介紹之職。

另一方面，當我和沒有學過佛法，或不熟稔藏傳佛教的人聊天時，他們會覺得都聽得懂尊者的每一句話，而且尊者的字字句句都切中要點、打入心底；但如果他們聽過其

他法師所說的話，通常就聽不懂了。這的確是尊者很不可思議之處。

尊者的話語不僅內容精博、意義深遠，而且為量甚豐。常常，尊者一天講經的量便足以集結成書。我們在編撰尊者的書時，不需增刪任何內容，而是盡力保留尊者原本的語氣，尊者如是說，我們便如實的謄錄。尊者講說內容非常值得記錄下來，基金會每年會出版一本「達賴喇嘛文集」，成立以來共出版了 12 本。當然一年出版一本不是因為受窘於內容，也不是尊者沒有講授，更不是整理不出來。事實上，無論是尊者的加持或是尊者的影響力，都是非常不可思議的。從最初的謄寫開始，凡有機會協助出版工作的人，無論是誰都非常歡喜、都覺得是獲得尊者加持的機會，而且還在自己的人生中留下一個很重要的足跡。是以，從謄寫、整理、編輯、美編、印刷到成書等意想不到的過程裡，總



會適時的，或是遇到虔誠的佛弟子、或是跟佛教沒有淵源、甚至是排斥佛教的外道人士等眾人的大力支持與協助，光是這一點就非常不可思議。

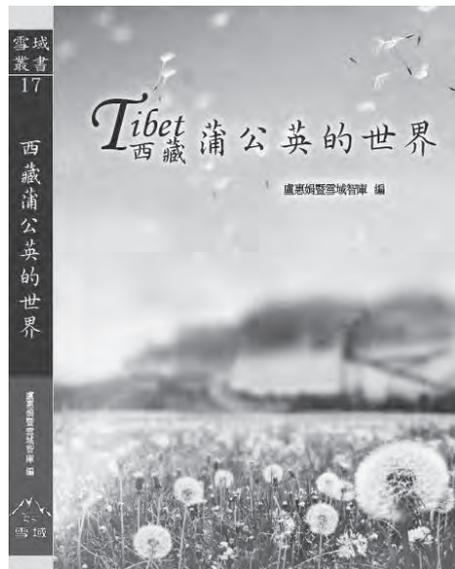
在此，特別想說的是：尊者所要傳達的無論是佛法、是世俗倫理，或是教育等各種層面，總之，都是非常不可思議，凡見者、聞者，每一個人都能獲得最大的收穫。所以，如果要做一件有意義的事的首選是甚麼？我們，特別是佛弟子，總想要為佛法、為藏傳佛教、為自己、為一切眾生做些事，只是礙於心力，總沒能做甚麼的樣子。

有時我會想，能有機會仰慕隨喜尊者廣大的法行事業，即是一件很不可思議的事；雖然自己很微小，卻能沾上尊者的光，是何其有幸；如果我還能發動三門，為尊者的事業使點力，那麼，此生縱使慧劣福淺、善小而微，也都能匯入尊者深廣的大白法海裡，

與尊者同歸一趣，成為與其體性無別的廣大淨善。此不正是對自他一切最好的利益方式？所以，最有意義的事就是全心投入尊者的事業，舉凡聽經聞法、莊嚴禮讚等無論是尊者的何種事業。比如今天的法會，為了讚嘆、感恩尊者的一言一行，我們來到這裡。從動念想參加、報名、乃至來到法會現場等一串過程，全都成了非常有意義、非同小可的功德。三門所行，都是在讚揚聖者、是在推廣佛法，同樣也是在推動人類文明的價值。所以我覺得無論是做甚麼事情，要跟隨尊者的事業前進，那就是最好的修行或人生方向。也因此，我認為，我在此介紹新書，乃至大家將書請回家、拜讀、思維內容等等等等，對自他所有都應該是最最好的修行，上等中的上等供養。以上，是我個人微薄的想法，很高興與大家能耐心的聽完，相信各位會有比我更多而深刻的領會，謝謝大家！

# 西藏蒲公英的世界

中華大學副教授曾建元



札西德勒！

今天非常榮幸有機會在達賴喇嘛尊者七秩晉九的壽慶上，將這本書的成果呈獻給尊者以及所有西藏的朋友們。

這本書名為《西藏蒲公英的世界》，我們知道蒲公英經風一吹，便不知將落在何處，但只要能落地，它就緊緊地紮下根，為生存而奮鬥。「西藏蒲公英」是一位西藏詩人寫的一首詩，這是他對於當代西藏人命運的一個比喻。

兩年前，我和台灣大學季茱莉博士、還有朱政騏博士共同到達蘭薩拉訪問，去目睹也去見識學習西藏流亡社區在當地社會努力奮鬥的這種精神。我們回來後，將這個非常感動的過程記錄下來，這當中非常具體的呈現了我們在當地所看到的一草一木，鉅細靡遺觀察的一個紀錄。

很多到達蘭薩拉訪問的朋友，他們可能都有一些不同的感受；不過我們嘗試更加細膩地、不嫌瑣碎的把我們所看到的各種情況及遇到的人，都儘量記錄在這本書裡。我們希望讓更多人知道在尊者的帶領下，他的人民、他的信眾、他的同胞，能夠從苦難的民族命運中走出來，在異域中建立另一個很幸福的域外家園。同時也因為流亡藏人的命運，讓藏傳佛教有更多的機會走出喜馬拉雅山，走出雪域，讓全世界的人共同來認識。

我也非常感謝因為有這樣的機會，讓我們台灣人透過參與這樣的活動，以及這幾年在台灣有關西藏人權、政治、民主化等議題的這些討論，可以讓我們對台灣的現狀更加的惜福，我想這是一個重新去認識西藏，也是重新去認識台灣的一段旅程。所以，我們非常感謝有這樣的一個機緣，在尊者的精神感召之下，台灣人和西藏人—我們的心可以連在一起。

我也藉這個機會跟各位分享一些我感到非常歡喜的事，在後天由我服務的中華大學，我們有11名學生即將到達蘭薩拉去擔任國際志工，而且是由學校總教官帶領，這表示學校非常支持這樣的活動，我們希望學生到達蘭薩拉去學習做人做事的道理，去學習如何知福惜福，因為在台灣的大學生其實都非常的幸福。最近我們也看到台灣的大學生對國家做出了巨大的貢獻，甚至對全世界人類反省自由經濟這問題上，對人類思想產生一個非常大的衝擊和反省的一個機會；我希望我們這一批台灣大學生到達蘭薩拉去學習，去體察怎樣謙卑地學習做人做事的道理，然後將他們學習的成果再帶回台灣，讓我們台灣更多的年輕人從中能夠得到成長。

非常感謝今天有這樣的機會，能夠將這本書呈獻給尊者，呈獻給在座的每一位大德，也呈獻給台灣和西藏的好朋友們。謝謝大家！

# 西藏要聞

## 達賴喇嘛為台灣祈禱回向

台灣國際藏傳法脈總會為高雄氣爆事件，特於8月8日在高雄舉辦「全球萬人祈福法會」，法脈總會指導上師宮渤仁波切在法會上宣讀尊者達賴喇嘛給台灣的慰問信，尊者在信中表示：「不久之前，台灣發生不幸的災難，一周之內接連發生飛機失事和氣爆，造成很多生命財產的損失，我內心甚感不捨。我曾去過台灣也到過高雄，記得台灣人的善良與虔誠。我心中從未忘記過你們，我會不斷的祈禱並回向給你們。與此同時，聽到中國雲南發生地震的消息，還有世界各地幾乎從未間斷的戰爭災難等，想到還有無數的生命仍在生死邊緣痛苦、恐懼地掙扎時，感到非常悲傷。祈願一切災難受傷者及其家人迅速由痛苦中解脫，免除恐懼與痛苦；往生者再得暇滿人身，早日成就佛果。祈願世界和平，眾生安樂。」

## 台灣 SFT 組團參訪達蘭薩拉藏人社區

台灣自由西藏學生運動（SFT）於8月4日帶領20多名台灣青年，到達蘭薩拉藏人行政中央及其他非官方機構進行參觀訪問。自由西藏學生運動的成員陳思吟表示：「藉由實際來到這邊，看藏人生活，直接到各個NGO學習工作，藉由和藏人交朋友，就可以知道我的朋友發生了什麼問題，他的國家發生了什麼事情，



藉由這樣子的方式，讓他們成為西藏運動的一部分。」這是台灣自由西藏學生運動第二次帶領台灣青年參訪達蘭薩拉。此次參訪團中有21個成員，多為在校的大學生、研究生。

## 中華大學國際志工團 傳愛西藏兒童村

中華大學國際志工團於7月初前往印度西藏兒童村，展開兩個星期「心心相印，聲聲傳情」的計畫，兒童村校長 Phuntsok Tashi 肯定中華大學志工團兩星期來的服務，並期待中華大學再讓更多的優秀學生志工團送愛到印度西藏兒童村。中華大學志工團將自然科學、民俗、資訊與多媒體運用結合團康體育活動，讓西藏兒童村的孩童們在快樂中學習。參與志工團的學生表示，希望未來有更多團隊能參與偏鄉教育的志工服務。



## 流亡藏人導演榮獲國際「新興導演獎」

旅居美國的流亡藏人導演丹增次丹，為記錄流亡藏人藝術家丹增熱卓從西藏境內運出數十噸泥土在達蘭薩拉舉辦展覽而拍攝的紀錄片《帶藏人回家》（Bringing tibet home），此片在美國紐約舉辦的亞美國際電影節上放映，同時影片導演丹增次丹還獲得了電影節「新興導演獎」（Emerging Director Award）。《帶

藏人回家》曾在第27屆法國飛帕國際電影節上榮獲「歐洲青年評審團獎」，也曾被選入第22屆布里斯班國際電影節。



### 理塘藏人榮傑阿扎獄中絕食 流亡團體籲中共給予釋放

榮傑阿扎因公開呼籲中國政府讓達賴喇嘛返回西藏而被捕入獄，現已服刑七年，他於今年六月在四川綿陽監獄展開三十三天絕食活動，以抗議監獄方面嚴重歧視在押的少數民族。由於長期被關押在緊閉室，並受到折磨和虐待，導致他的視力和聽力出現障礙，還患有腰椎病和腿病，目前身體狀況極度惡化。印度的自由西藏學生運動在達蘭薩拉展開活動，呼籲中國政府釋放榮傑阿扎出獄就醫。

### SFT 舉辦《西姆拉條約》簽署 百週年座談會

達蘭薩拉自由西藏學生運動（SFT）7月23日舉辦《西姆拉條約》簽署百週年座談會，向國際社會及世人，介紹西藏主權獨立國家的歷史事實。西藏人民議會議員洛桑益西在會上發言說：「由於西藏曾是一個主權獨立的國家，才能與英屬印度政府和中國代表共同召開西姆拉會議，平等簽署《西姆拉條約》，通過這一歷史事實，人們不難理解西藏的主權獨立地位。」

### 台灣藏傳法脈總會為台灣重大意外罹難者 舉辦法會

台灣7月24日與8月1日接連發生復興空難與高雄氣爆，台灣國際藏傳法脈總會、達賴喇嘛基金會、西藏人福利協會在兩起事件發生的第一時間，便在基金會舉行「超度祈福法會」。來自各教派的堪布、仁波切、法師，以及西藏人、台灣信眾一起在法會中為罹難者誦經回向。法脈總會指導上師宮渤仁波切在法會上開示：「今天大家聚在這裡，一起為罹難者舉辦法會，不僅僅是今天，同時希望在台灣的西藏人、西藏法師，也要想到我們跟台灣信眾之間水乳交融的關係，大家共來發願、共同關心已經離世、或遭到此困難的所有台灣民眾，盡自己所能的在七七49天內，能夠為他們誦經、回向。」

### 台北市童軍會首次探索藏傳佛教

由台北市教育局主辦，台北市童軍會、台北市女童軍會承辦之「台北市第八次童軍大露營」於7月7日至7月13日在台北盛大展開活動，達賴喇嘛基金會受邀以藏傳佛教代表，協助活動的執行。為了配合大會的活動主題，基金會與協辦單位上密院在活動設計上挖空心思，希望能讓首次接觸西藏文化的國中、國小童軍，體會西藏文化的美妙，及西藏佛教在藏人日常生活中的重要性。



### 2014 台灣感恩達賴喇嘛慶壽會

達賴喇嘛基金會於7月6日舉辦「感恩達賴喇嘛」慶壽會，在台西藏人、藏傳佛教徒與友藏人士齊聚一堂，以「感恩」為主題展開活動。由於尊者，才使得只餘千名僧人、瀕臨滅絕的西藏佛教逐漸地復甦、延續和弘揚，

而且回饋雪域西藏，使西藏佛教走向世界成為國際性的宗教文化。慶壽會內容包括煨桑、誦經法會、獻哈達、尊者生平系列照片展、歌舞讚歎、「尊者與華人對話」紀錄片放映等。在台相關慶壽大型活動還包括7月4日在國父紀念館舉辦的第六屆「淨韻三千」音樂會，以及6日晚間由國際藏傳法脈總會主辦的「達賴喇嘛恆長駐世祈福法會」。

## 與年輕人對話

### 西藏電影節在台北、香港舉行

由達賴喇嘛基金會指導策劃的「認識西藏 - 西藏電影節」於7月6日開始至8月2日於每周六、日舉辦電影放映並在會後舉行座談會。此電影節特別針對台灣年輕人規劃，希望藉由年輕一代的力量讓更多人來認識西藏。另香港援藏團體也在7月6日至11日舉辦西藏電影節，主辦人許先茗女士表示希望香港民眾能夠通過這次的電影，他們能受到感動，能夠自發到西藏了解真實的狀況。

## 噶瑪巴：西藏環境問題

### 事關亞洲和世界民眾

第十七世噶瑪巴仁波切在接受英國《每日電訊報》訪問時強調，「當提到西藏問題，一般人馬上會想到，這是一個政治問題，很多人、媒體和國家都不願觸及政治問題，因此，解決西藏問題至今沒有獲得有效的成果。但是，西藏的環境問題，不僅僅事關西藏，這與中國，亞洲乃至世界都有重要的影響，因為，西藏高原是世界最重要的環境區域。同樣西藏的環境問題事關藏人的生活、文化和宗教等，這些都是相互依賴的。」

## 第33次時輪金剛灌頂法會

### 在拉達克舉行

達賴喇嘛第33次時輪金剛灌頂法會，從7月3日開始，在拉達克首府列城舉行。尊者開示說：「在灌頂法會舉行期間，要盡可能地觀想善心，努力去改變自己，讓自己能夠

變得善良。只要獲得了一點點改變，那麼大家歷經艱辛來到這裡參加灌頂法會，就算沒有白費。如果毫無改變的話，那麼你們和我在這裡聚集，根本沒有意義。」此次法會為來自全球的請法信眾安排了包括英語、華語、印度語等11種語言的翻譯服務。據法會籌備小組公佈的數據，參加法會的14萬名信眾，主要為拉達克裔，其次為流亡藏人、歐美和華人信眾。



## 中國將在甘肅藏區 24 座寺廟中 設立派出所

「藏人行政中央」引述美國民間組織「國際聲援西藏運動」在上周發佈的一份報告說，中國政府自 2010 年 11 月開始，在青海省全境 133 座大、中型藏傳佛教寺廟中設立派出所。目前，甘肅省藏區 24 座寺廟也同樣設立警務機構，其舉動顯示當局的監控行動正在向更為偏僻及更小型的寺廟中擴展。

## 聯合國：將確保逃亡藏人在尼泊爾安全

聯合國難民事務高級專員辦事處（UNHCR）於 6 月 20 日利用世界難民日，召開記者會指出，將為那些從西藏途經尼泊爾逃往印度的藏人難民提供各項援助，並確保他們安全進入印度。為了逃避中共政府政治迫害和打壓，2008 年前，每年都有數以千計的藏人逃離西藏，但是，08 年爆發西藏三區大規模和平抗暴運動後，通往尼泊爾和印度的西藏邊界被中共重兵把守，全天候進行嚴密監控，使逃往藏人人數急劇下降。

## 哈佛圖書館協助保存藏人文化遺產

藏傳佛教資源中心 (TBRC) 是總部設在哈佛校園的非營利性組織，自 1999 年成立以來，把從文革搶救餘生的 10 萬頁藏文文獻保存下來，展開匯集、掃描的數位化保存西藏文獻的工作。國際著名藏學家、美國哈佛大學終身教授范德康 (Leonard Van Der Kuijp) 表示說，「很多典籍都被當地藏民、僧侶和在家眾用布包起來裝箱埋在地下、就這樣莫名其妙的保存了下來。」他補充說，「而現在，慢慢地把這些書找出來。」

## 達賴喇嘛尊者為六四週年祈禱

6 月 4 日是北京天安門六四事件 25 週年紀念日，達賴喇嘛尊者在聲明中指出：「今天，當我們的中國兄弟姐妹們，正在紀念『六四』天安門事件 25 週年之際，我要為那些為了自由、民主和人權而死去的人們祈禱。」達賴

喇嘛尊者還鼓勵中國邁向全球民主潮流。尊者表示，這些普世價值，是一個自由和充滿活力社會的基礎。同時，也是和平與穩定的真正來源。

## 藏人行政中央司政出席印度總理就職儀式

前印度古吉拉特邦首席部長納仁德拉·莫迪 (Narendra Modi)，在日前舉行的印度國會大選中，帶領人民黨 (BJP) 獲得了勝利。5 月 26 日，藏人行政中央司政洛桑森格博士，應邀出席了莫迪成為第 15 任總理的就職儀式，被安排在印度國大黨領袖索尼婭·甘地、各邦首席部長等重要人士的區域。這是藏人流亡印度以來，印度執政黨首次邀請藏人行政中央官員，參加總理就職儀式。



## 西藏知名歌手格白遭中共拘押

被民間稱讚為「白色吉他」的西藏知名歌手格白遭到中共公安的拘捕。據多家流亡藏文媒體報導，西藏安多阿壩州紅原縣部分青年藏人於 5 月 24 日晚上，在紅原縣籌資舉辦一場文藝晚會，邀請西藏知名歌手格白等參與演出。晚會剛結束，阿壩州中共公安就強行帶走了格白，從此失蹤下落不明。另有消息稱，格白是因為出版個人新專輯而遭捕，因為，這張專輯深受藏人的歡迎，但已經被當局禁止出售。一位境內藏人表示，格白沒有觸犯任何法規，只是通過歌曲表達對自己民族的熱愛。



# 達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་།

1997年3月，達賴喇嘛尊者首度訪台弘法之後，台灣掀起一股學習藏傳佛教的風潮。為使大眾能得到正統西藏佛教精髓內涵，尊者決定在台灣設立「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」，介紹西藏文化、弘揚藏傳佛法。尊者不僅關心西藏子民，他同時關心世上一切眾生；以慈悲與智慧教化十方，倡導愛與非暴力的主張，推動人類共同責任感，化解宗教文化之間的分歧，鼓勵世人學習與外在環境平和共處，進而昇華內在心靈的力量。

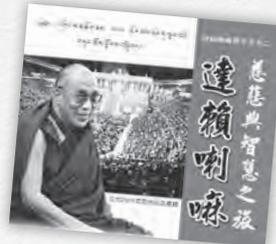
「達賴喇嘛西藏宗教基金會」自成立以來秉持尊者教誨，將西藏文化的精髓－藏傳佛教介紹給台灣廣大民眾，透過佛學講座、校園弘法、出版「達賴喇嘛文集」、發行雜誌、舉辦文化展覽、推廣西藏文化藝術表演、開辦佛學班...等等各種管道，讓民眾認識西藏宗教與文化。基金會並協助在台藏民，架起台灣與西藏流亡社會的溝通橋樑，於此由衷感謝台灣民眾對僧俗流亡藏人的關切與協助。

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》、《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》、《傾聽達賴喇嘛》、《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 16 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。



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

因為有了您

我們才能像

浴火重生的不死鳥

飲用生命的甘露

探求自由的真諦

不會停息  
不會放棄



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](mailto:webmaster@tibet.org.tw)