

# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱོད།

QUARTERLY [02]

真心祈願文

四宗皆源自佛陀

大寶法王噶瑪巴的詩作：悼青海

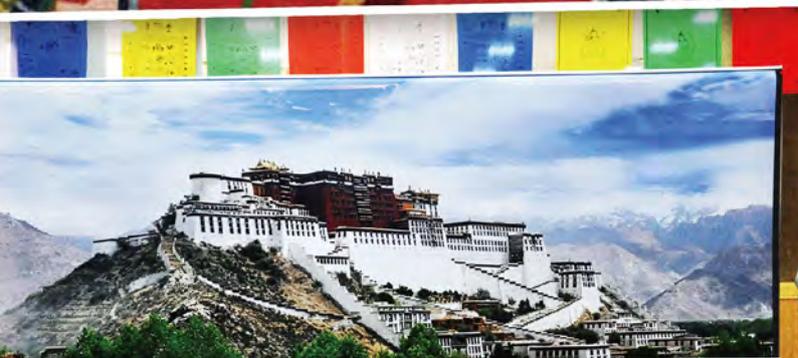
佛陀教法在西藏宏傳興盛的歷程

藏曆新年



# 流亡中的民主

西藏實施民主五十週年紀念展  
DEMOCRACY IN EXILE



# 西藏宗教文化特展

། འཇིགས་ཀྱི་ཚེས་དང་རིག་གཞུང་འགྲེམས་སྟོན། །

## Exhibition of Tibetan Religion and Culture



# 西藏的天空

ཀུན་གསལ་འདོད་སྦྱང་།

## 編者的話

《西藏的天空》創刊發行後，收到廣大熱烈迴響，使我們體認到讀者求知熱切的心。這不僅鞭策鼓舞了編輯小組與雪域智庫，也從讀者所傳遞的訊息，掌握了更多編輯的方向。

在創刊號中達賴喇嘛西藏宗教基金會的一篇聲明，引發讀者對於「凶天」、以及針對某些團體惡意中傷藏傳佛教的關心，由於這方面的提問超乎編輯小組的預估，因此在本期特別於「讀者交流道」增加篇幅回答，以饗讀者探究與關懷之心。

出版這份雜誌是責任，也是使命，更是傳達藏傳佛教與西藏文化的管道，祈願本期的內容，能讓讀者建立起無誤的認知，並對珍貴的法教生起清淨的信心。

適逢台灣農曆新年，《藏曆新年》供讀者瞭解西藏與台灣新年的多元文化。選編《自他交換》，盼能為讀者於重要時刻伸出援手利他時參考。不論在台灣或西藏，盼如《真心祈願文》主旨：祈願佛法昌盛，使人間沒有仇恨，為世界帶來和平。藏傳佛教的美好在這裡！

第 2 期 / VOL.02

2011 年 2 月 15 日出刊

2010 年 11 月 15 日創刊

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

編輯小組：見悲青增格西、索朗多吉、卓瑪、  
洛桑確吉、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>

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

## 達賴喇嘛尊者

真心祈願文 2

## 佛法智庫

薩迦法王的開示：遠離四種執著 (二) 7  
大寶法王噶瑪巴的開示 9  
金剛上師 10  
八關齋戒 (二) 12  
中論禮讚文之意趣 (二) 14  
四宗皆源自佛陀 15

## 佛法生活

大寶法王噶瑪巴的詩作：悼青海 17  
自他交換 18  
如何在聖地積聚福德 19

## 西藏佛教史

佛陀教法在西藏宏傳興盛的歷程 20

## 西藏人物典故

藏曆新年 23  
西藏護照 28  
綠皮書 29  
禪古醫生 30  
西藏難民學生 32

## 漢藏交流

藏傳佛法對我的影響 35  
幸福小鎮－達蘭薩拉 37  
謝謝西藏人 38

## 聲明與要聞

讀者交流道 39  
西藏要聞 44  
歷史上的今天 46  
新書介紹 46

**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。

# 真心祈願文



具有無量功德吉祥海，且視無助眾生若獨子，  
三時諸佛佛子眾弟子，傾聽吾吟真實悲愴言。

滅有寂苦圓滿能仁教，為滿瞻洲利樂而興盛，  
願持此教智者成就者，十法行持事業得增長。

溺於無盡猛烈惡業故，恆遭苦難逼迫弱勢眾，  
難忍兵疫饑饉諸恐懼，悉令止息安於喜樂海。

尤憫雪嶺虔誠眾生群，恆遭邪惡野蠻無情軍，  
萬惡摧殘長流血淚續，懇請大悲威力速斷除。

煩惱魔使行為皆顛狂，摧毀自他二方可悲者，  
愚頑群體皆得取捨目，令其生起慈悲友好行。

內心常持夙願之事業，雪域全藏皆獲真自由，  
懇祈速賜政教能任運，結合安享喜筵之善緣。

為法護法與我民族等，捨生拋業受盡百般苦，  
祈求彼等士夫皆得到，慈航怙主悲憫之護佑。

總之大悲觀音自在尊，曾於佛及佛子聖座前，  
發廣大願圓滿護雪域，祈求此果速疾得實現。

空有法性甚深之緣起，三寶慈悲法力諦語力，  
業果真實不虛真諦力，祈願我等諦願速成就。

## 闡 釋

慈愛一切眾生、如愛獨子般對待無助弱者、功德有如大海般無限寬廣吉祥的三時佛（注1）、佛子以及諸佛弟子們，請您們聆聽我真心悲愴的傾訴！

佛陀圓滿的教法，能滅除現世輪迴與涅槃之苦。祈願這佛陀圓滿的教法，為令全世界和樂而興盛！為了佛法昌盛，祈願一切智者、成就者和高僧大德們從事十法行（注2）的事業能夠得到實踐與增長！

由於自己累生累世所積的惡業之果報顯現，那些弱小無助的眾生們，遭受著恐怖至極而又無止境的苦難折磨、不斷的厄運和全

面的壓迫，以及不堪忍受的殺戮、疾病、饑餓和毀滅等等，祈願這一切災難統統消失！使一切眾生皆享安樂！

尤其是那些信仰虔誠的雪域西藏子民們，現正被邪惡黑暗的野蠻軍隊等惡勢力以種種冷酷無情的惡行摧殘著。祈願大悲觀世音能夠幫助他們速速消除無盡血淚和萬般苦難！

因為造惡業使自己內心充滿怨恨煩惱，導致瘋狂、粗暴、殘酷，因而恣意毀滅自己和他人的那些人們（侵略西藏的中國軍隊），真是令人同情和憐憫的對象啊！祈願

賜給那些難以教化的野蠻人智慧之眼，使他們能夠看清善惡明白取捨，從而成為有愛心善良的友人。

長久以來時時刻刻銘記於心的願望是，願雪域西藏能夠得到自由和福祉，願早日享有政教結合的和平喜宴。

大慈大悲救苦救難觀世音菩薩啊！您是雪域西藏的救怙主，願您慈悲護佑那些——為佛法或為護持佛法之政教事業、或為民族利益而犧牲珍貴的生命等，並承受無盡苦難的一切人們。

大慈大悲救苦救難觀世音菩薩啊！您曾於佛及佛子前，發廣大願，您說您要護佑救度雪域西藏一切無明眾生，祈願這一果報能夠早日成熟實現！

祈願佛法僧三寶加持，一切眾生皆成佛果！

## 析 釋

1959年，中國政府以暴力鎮壓藏人的抗議，最終完全控制了西藏。

據西藏流亡政府統計，在其後的二十年裡，一百二十萬藏人非正常死亡，六千餘座寺院被摧毀。其時，整片雪域大地完全聽不到佛法的聲音，看不到僧侶的蹤跡。班禪喇嘛等成千上萬的西藏人被關押入監，西藏宗教文化和民族的生存陷入前所未有的絕境。

八萬餘名西藏人隨達賴喇嘛尊者倉皇逃離西藏，流亡到印度次大陸。這些來自西藏高原、翻越喜馬拉雅山脈的倖存者，在無情戰火摧殘後，面對印度酷熱的氣候，許多藏人踏上異鄉不久即悲慘死亡，存活下來的人得設法適應艱苦困頓的難民生活，還得飽嚙生離死別痛苦——或妻離子散，或與家人天

人永隔。而留在家鄉的親人生死未卜，音訊全無又無從聯繫，究竟這場戰爭會怎樣摧殘家園傷害家人？西藏難民處在內外交相逼迫的困境裡。

在如此絕望的環境中，西藏醫藥曆算學院教授巴西·彭措王傑、拉尊拉壤的管家羅桑丹增及夫人札西卓瑪、協佐羅桑多傑暨全體公務員等，一致祈請達賴喇嘛尊者書寫一篇祈願文，以撫慰安頓人心，讓西藏子民有足夠的勇氣生存下去。彼時，西藏境內仍陷於戰爭的苦難裡，流亡社會百廢待舉，流亡藏人一切皆仰賴達賴喇嘛尊者。尊者除成立流亡政府外，還要安置難民的居所及工作、為孩子設立學校、安置僧侶於巴薩難民營……。1960年9月29日，達賴喇嘛尊者於百忙中在達蘭薩拉完成《真心祈願文》，僧俗老少流亡藏人真心念誦祈請發願，傳誦至今五十年。

據1989年比丘僧洛桑丹增的回憶錄指出，當時擔任西藏藝術學院院長的他，受達賴喇嘛辦公室達拉·丹增確尼之託，由西藏藝術學院為祈願文譜曲，以供大眾唱誦。2009年初春，達賴喇嘛西藏宗教基金會見悲青增格西與達瓦才仁董事長，在台灣將祈願文譯成中文後，由索朗多吉秘書長製作《真心祈願文》影音檔，放在網路上，希望境內六百萬西藏子民也能得到無限的勇氣。

（中文影音檔 <http://www.youtube.com/watch?v=slbDx0Ml6yA&feature=related>）

（藏文影音檔 <http://www.youtube.com/watch?v=ORhqUO4iSBw&feature=related>）

《真心祈願文》藏文版屬祈願文類偈頌詩歌體，中文版又稱諦語祈願文，亦以偈頌詩歌體呈現，並配合藏文字數翻譯，其目的是為便利藏漢大眾於法會時一起唱誦。但

是，偈頌詩歌體的文字簡潔，諸多典故，如文言文，若未解說，於字面上難以直接瞭解其所蘊含真摯虔誠的祈願心意。因此，雪域智庫嘗試以中文白話闡釋，部分疑難則商請達蘭薩拉西藏議會增設秘書長札西嘉措釋疑，以為讀者解說。

《真心祈願文》共有九個偈頌。第一個偈頌以祈請三時佛、佛子以及諸佛弟子們展開此文。第二偈頌到第七偈頌，是六個祈願的內容：願佛法興盛、願眾生離苦得樂、願西藏境內子民血淚止息、願加害者幡然醒悟、願西藏自由福祉、願觀世音菩薩護佑和超度為護教或幫助同胞的殉難者。



細心的讀者也許會疑惑：第一個偈頌所祈請的對象不是三時佛、佛子及諸佛弟子們嗎？為什麼這中間的偈頌提到慈悲時是祈願觀世音菩薩呢？答案是因為「觀世音菩薩」是「一切佛之慈悲的化身」(注3)。而且，西藏人相信，觀世音是雪域西藏的怙主，西藏人是觀世音教化之民。所以，此處祈願悲憫的護佑，自然而然傾訴的對象是大慈大悲救苦救難的觀世音菩薩。

第一個偈頌裡「悲愴的傾訴」，藏語的解釋意涵其實更深更廣，包含相對於不公正對待而發出的公正之言、針對污衊的真實之言、面對非正義行為的正義之言、以及無理受害時的真理之訴說等涵義。

第二個偈頌所說佛陀圓滿教法，是指藏

傳佛教，因為只有藏傳佛教大小乘、顯密兼備，故稱圓滿。

第三個偈頌是針對這世界所有的眾生，祈願能夠儘早擺脫無止盡的戰爭、饑餓與毀滅等，從而能夠享有和平、安寧與歡樂。

第四個偈頌是第三個偈頌的延續，特別針對西藏民眾，祈望他們遭受的苦難早日消除。因為在第三偈頌中已經說明，所有一切

苦難的根源是累生累世所積的惡業之果報顯現，因此，此偈頌對西藏民眾的苦難並無任何怨懟或怨天尤人，只有無盡的慈悲與傷痛。偈頌中以「邪惡」「野蠻」等定義對方，均

是基於佛教理念，因未聞佛法者為野蠻黑暗，與佛法為敵者為邪惡等。故非一般意義上的貶低或醜化用詞。

第五個偈頌是針對災難加害者中共或是中共代表的一切勢力。尊者在此處仍然將中共在西藏的暴行視為是他們的惡業，由於他們每一個人受往昔的惡業，及現世貪瞋癡三毒的驅使，才會做出比瘋象更瘋狂的行為：不僅摧毀西藏，釀成無數慘事，而且也傷害他們自己。祈願觀世音教化他們，使他們懂得善惡取捨，走向正確的道路，成為益友。需要注意的是，其中並沒有「化敵為友」的意思，因為心中並沒有仇敵的念頭！真正的敵人是不懂得善惡取捨的無明！中共及其軍隊等是由於不善的業力，才會做出如此瘋狂、害人害己之行為，是令人憐憫的無知無

明者。如果聯想到達賴喇嘛尊者寫此祈願文時，中國軍隊仍持續鎮壓西藏，每天仍瘋狂殺害藏人、摧毀寺院、逮捕僧人，就更能感受到佛法的豁達智慧與無私慈悲。

西藏以佛教立國，認為加害人與被害人之間，都是因為業力流轉所致，無明眾生，都是悲憫的對象。所以，受害人可以沒有瞋恨，對加害人喻為逆增上緣的嚴格老師，供自己有機會修忍辱。幾度聽聞達賴喇嘛尊者提到中藏的現況，總稱中國是位嚴格的老師，源由即在此。同樣，很多民族對歷史上的仇恨耿耿於懷而西藏人卻能釋然面對並積極尋求和解的根源亦在此。

第六個偈頌願西藏早日享有政教結合的和平喜宴。一般人或許會認為宗教最好遠離政治，修行的僧侶應該清修不問世事。但西藏人並不如此認為。西藏人相信西藏是觀世音的教化之地，由觀世音菩薩幻化的達賴喇嘛來領導西藏人民不僅理所當然，而且對佛教立國的西藏人而言，他們認為以佛法治理國家，政教結合是最理想的狀態。西藏人認為修行是善業，以善念和利他之心過問世俗事務也是善業。以佛法管理社會，只會帶來和平與安寧。真正的修行人，少貪念多公正，由無私的修行人擔任政治職務有何不妥？因此，西藏流亡政府總理賴東仁波切雖然一再聲明無意參選，但人民每次都以選票

將他推上領航者的位置。

由於有許多西藏人當時正為西藏的佛教、文化和同胞的自由而付出巨大的犧牲，第七個偈頌是為他們祈願，為生者祈福，為死者超度。

第八個偈頌是因為大悲觀世音菩薩曾在諸佛面前發菩提心願，願護佑救度雪域的一切眾生，因而是西藏的救怙主；根據阿底峽尊者發現的伏藏《柱間史》記載，釋迦牟尼佛將雪域的眾生交由觀世音菩薩教化。同時，藏人的祖先被認為是觀世音菩薩幻化的獼猴；西藏的國王松贊干布、達賴喇嘛尊者等均被視為是觀世音菩薩的化身。

最後第九個偈頌結語：祈願佛法僧三寶加持，一切眾生皆成佛果！

一言以蔽之，《真心祈願文》旨在祈願佛法昌盛，教化人心，使人間沒有仇恨，為世界帶來和平。由於佛法能夠開啟智慧，明瞭凡此種種一切現象都是因為業力造成，故對侵吞西藏自由的中國軍隊，造成這一切災難的中國人，不僅沒有任何的仇恨，只將其視為是因無明和業力的緣故，因而祈請三寶賜與他們懂得善惡取捨的智慧之眼，轉而成為西藏人的朋友。

擁有如此的人生哲學，佛國淨土就在我我心中。這就是藏傳佛教的美好之處！

〔注〕

1. 三時佛，指過去的燃燈佛、現世的釋迦牟尼佛、當來下生未來彌勒佛等。
2. 十法行指的是十種對經典行持的方法：書寫、供養、布施、聽聞、披讀、受持、開演、諷誦、思惟、修習。
3. 「文殊菩薩」是「一切佛之智慧的化身」，「金剛手」是「一切佛之力量的化身」。

# 薩迦法王的開示：遠離四種執著（二）

中華民國密宗薩迦文殊佛學會 提供

## 正行四句偈教授

正行乃文殊菩薩傳授薩千貢噶寧波之四句偈教法：「若執著此生，則非修行者；若執著世間，則無出離心；若執己目的，則無菩提心；若執心生起，則失正見地。」

開始練習靜坐觀想之初，需選一不受外界干擾處，並避免受內在妄想干擾。然後兩腿交叉盤坐，並唸誦皈依及發菩提心祈禱文。之後，思惟〈遠離四種執著〉的第一句偈「若執著此生，則非修行者。」

第一句直接告訴我們什麼是正確與錯誤的佛法修持，此句的內涵在小乘、大乘和密乘傳統中大體上是相同的。純正的佛法修持是不執著此生，若還執著此生，便非修習正法而是在修世間法，如此的修行法如同海市蜃樓般，看起來似水，但不能解渴；這種看起來像佛法的世間法，是無法幫我們解脫輪迴的痛苦。如果佛法修持是為此生利益，那不論持戒、聞法、思惟或禪修，都不會在此生得到證悟成果。如果佛法修持是為得名聲、信徒及財富，那將會種下輪迴三惡道的因，而不是解脫成佛的種子，這都不是正確的佛法修行。

印度瓦薩昆尼大師 (Great Indian Master Vasubandhu) 曾經說過，「持戒是聞、思、修的基礎」。在正法修持上，一定要依奉清淨戒律而行，徹底的放下世間的執著，不能執著此生，因為此生是暫時的、短暫的、無實的；很少有人能

活過百歲，它並不值得我們去執著。學習佛法的目的，有很多不同層次，至少要超越此生，而為下一世。「若執著此生，則非修行者」，這句直接告訴我們什麼是正確與錯誤的佛法修持。間接指出具備十八種暇滿人身的難得，由於世間的無常，我們不能再拖延，必須精進努力學習佛法。不只人類有佛性，所有眾生都有佛性，且眾生的佛性不會被無明所染污；只要用正確修行法，所有眾生都有機會成佛。唯在六道眾生中，人算是最有機會成佛者，尤其具備暇滿的人身要修成佛就更為容易了，因此具十八暇滿的人身是非常難得可貴的。如同印度寂天大師《入菩薩行論》所云：「具備十八種暇滿是非常難得的，既已得到，一定要為眾生利益而努力。如果不能利益眾生，不知何時再獲此暇滿。」

我們可從原因、數目、譬喻及性質之觀點來思惟暇滿人身的難得。先從原因觀點來看，欲得暇滿人身，必需修行善業；尤其必需放棄所有惡業，嚴守戒律。但我們放眼觀看輪迴眾生，絕大部份都沒行善業，甚至都在行惡業，或只在行表面上看似善業的惡業。我們可以小心的檢查自己從早到晚的心念，有多少惡念生起？有多少善念生起？如果能夠小心誠實的觀察，大部份人會發現惡念惡行遠多於善念善行；所以我們平時只用很少時間積聚功德善業，而功德善業才是得到十八暇滿人身的主因。因很少積聚功德善業，故寶貴人身是非常難得的。

其次，我們以數目觀點來了解寶貴人身的

難得，雖然世間上有許多人類，但與其他眾生比較起來，人類還是非常的少數。雖然我們說人口膨脹，但每一國家的人口數還是可以計算的。然而即使在自家一處非常小的地方，都無法估算清楚有多少昆蟲。可見人的數量只占所有眾生中的一小部分，而且不是每個人身都能具足十八暇滿，因此具備十八暇滿人身是難得的。我們再以譬喻觀點來解釋寶貴人身的難得，佛法經典舉了許多譬喻作說明，其中一個譬喻為：將下一世投生比喻為往牆上投擲穀粒或豆子，當穀粒或豆子撞到牆壁後，幾乎所有的都會掉到地上，此猶如來世出生於三惡道的機率。而得到十八種暇滿人身的機率，就如同穀粒或豆子撞到牆壁後黏在牆上的機率一樣。

接下來再以性質的觀點來解釋寶貴人身的難得。具備十八暇滿人身是指遠離八種無暇與得到十種圓滿。遠離八種無暇是指遠離八種不好狀態，其中四種是在非人道狀態，另四種是在人道中。四種非人道狀態是：出生於地獄道、餓鬼道、畜牲道及長壽天。出生於地獄道，因受到非常大痛苦，而無法聽聞及學習佛法；餓鬼道則是忍受極大飢渴的痛苦；畜牲道是愚笨無知而無法理解佛法。至於長壽天是居於色界天中，除生與死外所有時間都停在一種極高的世間定中，在那種禪定狀態下無機會修行佛法。以上四種無暇是出生於非人道中。

在入道中也有四種無暇，一是生為野蠻人，他們連聽到「佛法」兩字的機會都沒有。二是生為不正見者，他們可能聽過佛法，但不相信佛法主要概念，如業果輪迴等。三是生在無佛之世，無佛法可學，亦即「暗劫」，若有佛之世則為「明劫」，暗劫時期遠多於明劫時期。四是生為智障或身體殘缺者，此種人即使能聽到佛法，也無法領悟了解佛法。以上是發生在入道中的四種無暇。

暇滿人生還需包括十種圓滿，其中五種是由自己擁有的，另五種則來自他人。五種自圓滿為：一是生為人，二是生在中央地域，三是六根

健全，四是沒有造過五無間罪，五是對佛法有真誠信心。

第一自圓滿為得到人身，第二自圓滿為生在中央地域，一指地理位置的中央，如印度等，特別是菩提迦耶，那是所有過去、現在及未來佛成道之處；另指對佛法尊敬之處，如僧尼及男女在家修行眾的四種佛弟子居住之處。第三種自圓滿是六根健全，如此乃能對佛法聞、思、修。第四種自圓滿是沒造過五無間罪，一般的宗教修行，是很難淨除五無間罪的。第五種自圓滿是對佛法有真誠信心，尤其在「持守戒律」上有完全的信心，這是佛法的根本。以上是五種自圓滿。

五種他圓滿為：一是有佛出世，二是有佛說法，三是有佛法住世，四是有依法修行者，五是有慈心施主供養支持。第一種他圓滿是有佛出世，前曾言暗劫遠多於明劫，明劫初期人壽增長，佛也未出世；佛是在明劫末期，當人壽命漸減之後才出世；故知有佛出世非常難得的。第二種他圓滿是有佛說法，佛只對具有根器及能了解深奧佛法的弟子轉法輪。第三種他圓滿是佛法住世，以前已有許多佛示現於世，但經長時間後，他們的教法都已不在，而且要經過很長時間，才會有下一位佛顯現於世；因此能遇上佛法住世非常難得。第四種他圓滿是有人依佛法修持。第五種他圓滿是有慷慨施主以清淨心及正業來供養支持佛法。以上是十種圓滿的概略；其中五種來自自己，另五種則來自他人。

以上是從性質的觀點來說明十八暇滿的難得，要具備任一暇滿都非易事，何況要同時具足遠離八種無暇及具足十種圓滿，故知暇滿人身是非常殊勝難得的，而且也非常可貴，這比「滿願寶」還要珍貴。雖然滿願寶可以滿足物資上的需求，但無法用它取得更高的轉世、自我解脫及圓滿得道。但若我們能善用現在的人身，就有機會得到更高的轉世及達到自我解脫，甚至有機會成佛。由上可知暇滿人身的難得可貴，既然暇滿人身如此珍貴難得，我們必需非常精進的修習神聖佛法，不要虛度生命。

（下期待續）

# 大寶法王噶瑪巴的開示： 「修行需要放、定、安！」

大寶法王噶瑪巴官方中文網 提供



修行需要放、定、安。佛法中說的一生成就，或者剎那成就，不能只是看字面上的意思。如果只是很著急成就，根本沒有平靜自己的心，怎麼可能有辦法成就，成就需要的就是平靜的心。我們都在追求著某一個成就，也想用簡單的辦法，最快的速度得到成就的果位，我們的期望是這樣的，但是有時候像這樣很急迫的情緒反而造成內心的困惑，走入走火入魔的危險。

有的人一修行就什麼都不管了，也不工作，也不好好生活，就只是一心著急的追求一個成就，看上去好像很有出離心，但是他好像什麼都出離了，卻沒有出離那個一心著急追求著自己想要成就的心。當然我們都想要成就，因為我們都很需要成就，這個是情有可原，但是你要先看清楚自己的情況，然後再去打算怎麼去獲得這個成就，而不能心裡只有成就沒有自己。成就的速度都是要依自己的情況，不是僅僅因為你選了金剛乘就成就比較快，因為你自己知道情況而了解怎麼去獲得成就。

比如說，密勒日巴大師因為他的種種罪行而看清自己的面目，知道要悔改，就必須要一生成佛。這些基礎都奠定好了之後，他才想要去一生成佛，他的這種願求不是因為好奇、也不是因為搞什麼神通，也不是因為自己要變成一個英雄、能人，這些他都沒有興趣，他就是要一生成佛，以免除內心的黑暗和恐懼。

大家都要知道，一個成就佛果的人，他需要具備三種條件：放心、安心、定心。放心：我們常常都說要放心，放心吧放心吧，但是沒有人會放心，都是很執著的，硬梆梆的。安心：能夠遇到上師教法，就需要安心，很穩定的去學習，不是變成修行人就不吃不睡，在那邊滾來滾去做著所謂的修法。定心：我們要在一個目標上定下心，如果有一個人可以有三秒鐘的時間，心能夠安定在一個對象上面，比如說一個蘋果等等，這樣才有希望去成就佛果。

日期：2010/06/30 印度 上密院

# 金剛上師

引自慈誠羅珠堪布部落格

是不是從藏地出來、穿藏紅色僧裝的人都具足了金剛上師的條件？或者具有活佛、堪布等名字的人是不是都是金剛上師？都不一定。今天，我們就來講一講什麼樣的人可以做金剛上師，同時，再講講做小乘和大乘顯宗上師所要具備的條件。

## 為什麼要擇師

有些人也許會想，我們也不做金剛上師，為什麼要講這些？你們雖然不會做金剛上師，但是你們會依止金剛上師，那時就要依止一位真正的金剛上師。因為，依止上師是剛剛開始學佛時一個非常重要的問題。如果不正確地依止上師而走錯了路，就浪費了這珍寶人生。人的生命本來就很短暫，在這短暫的一生中，遇到正法很難，之後遇到真正的善知識——金剛上師就更難，此後能依止金剛上師如理如法地修行更是難上難，所以要想學正法就有一系列的困難。我們學佛就要學一個正規的法，要走一條正規的道路。

佛教就像一個超級市場，其內容十分豐富。如寧瑪巴的《大幻化網》裏講，佛法可分為五乘。第一是人天乘，只求人天福報；第二是聲聞乘；第三是緣覺乘；第四是大乘顯宗的菩薩乘；第五是密乘。如果你想求人天福報，佛教裏有這樣的法；你想修聲聞的法、緣覺的法，佛教裏也有；若想修大乘顯宗的法或者密乘的法，佛教裏還是有。超市裡有很多東西，自己可以隨意選購。同樣，佛教裏從世間法到最頂峰的無上大圓滿，有一層一層的很多修法，其中選擇哪一個，是由自己決定的，這是每個人的自

由。諸佛菩薩雖然希望大家都修解脫法，不要去追求人天福報，但這只是他們的期望而已。他們既不會勉強所有的人都去修密法，也不會勉強所有的人都去修大乘法或小乘法。因為眾生的根基不一樣，而一個法門能不能度化所有的眾生呢？顯然是不能的。正是由於這個原因，釋迦佛才會一轉、二轉、三轉法輪，傳了八萬四千法門。如果僅一個法門就能夠度化所有眾生，佛也不會說那麼多的法了。

如太虛老和尚提倡的人間佛教，也不代表整個佛法。他們主張建立慈善機構、承辦社會福利，幫助人或動物解決一些現實生活中的問題。行持這些善法可以說是人天乘，也可以說是大乘菩薩的行為，因為大乘菩薩非但不排斥而且十分讚歎除了傳法和勸人修行以外的、其他利益眾生的事業。這些善行是大乘菩薩的行為還是世間法，關鍵是由自己的發心（動機）決定。

現在很多居士自稱是學佛的，但實際上，他是如何學佛呢？上至知識份子和商人，下至農村裏的老婆婆，很多居士都是修人天福報的。為什麼學佛？為什麼受皈依戒？為什麼受五戒？都是為了健康長壽、工作順利、事業有成、孩子們能夠順利地考上大學、能夠找到很好的工作……這是不是學佛呢？佛沒有這樣做過。我們都知道，自從佛發了菩提心後，於三大阿僧祇劫中，從沒有為自己希求過這些世間安樂。這樣的「學佛」更應該叫學法。梵文的法（Darma），中文譯音為達磨，其意很廣，包括世出世間一切法。在修持正法上講，「法」具有度眾生的能力，可直譯為「持」，即抓住的意思。若修人天福報，此人則可享受一些人

天報應而不墮惡趣，具有「法」的意義。由此可見，只是爲求人天福報或現世利益而行善，不是學佛，只是學法。現在，很多自稱學佛之人都是這樣發心的。

在剩下的修行人中，又有一部分人是爲了自己的解脫而修行。雖然我們都會說：「我是大乘佛教徒。」而實際上，相當一部分人卻是爲了個人的解脫。我們修加行是爲了自己，放生也是爲了自己，燒香磕頭還是爲了自己，處處都是這樣，和上班或處理一些家務事沒有很大差別。上班不是爲了其他人，就是爲了自己的生活；修五加行、聽法也不是爲了其他人，就是爲了自己的解脫，同樣都是爲了自己。

只有剩下的一部分人才是真正在考慮衆生的事情。自己的事，他沒有去考慮。如經中所喻，種穀可得穀，但稻草不求自得，無須專門求得（種穀喻爲菩薩行六度萬行，穀喻爲衆生衆生的利樂，稻草喻爲自己的利樂）。又有一個比喻是，燒火做飯可得飯，火起而煙自然冒出，不須專門求煙（燒火做飯與種穀義同，飯與穀義同，煙與稻草義同）。這是什麼意思呢？雖然人的能力是有限的，但不管你的能力怎樣，如果你真正能夠放下自己（不要說現世生活上的問題，甚至後世的解脫也不去管它），根據自己的能力，只是一心一意、無條件地利益衆生，那自己的事情怎麼辦呢？自利之事不需要專門去做，會不求自得。其實，只是我們放不下而已，如果放得下，就不用專門做。對此，有一個很好的例子可以證明。我們衆生從無始以來，生生世世流轉輪迴，無論做高貴的帝釋天王，還是轉生爲微賤的螞蟻、蚯蚓，隨時隨地無不爲自己打算，從來沒有考慮其他人的解脫，但是今天我們有什麼結果呢？還是流轉於輪迴中，什麼也沒有得到。今生去世時依然空手而歸，以後也是這樣，世世代代都是這樣。而佛真正把自己的一切都放下了，沒有去管自己，只是一心一意利益衆生，正如佛的廣傳裏

所記載的，就是爲了填飽一個衆生的肚子，他都會捨棄自己的身體甚至生命，更不要說其他的。他沒有管一己之事，但是佛已經成佛了，他的福德和智慧都已經圓滿了。所以能夠放下就會和佛一樣，不能放下就和六道衆生一樣。學佛人當中，真正能夠學到大乘佛法的人較少。但這只是從外現上得到的結論，所以有可能是不準確的。

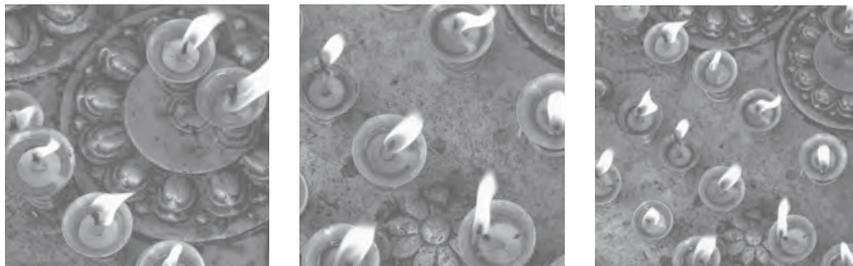
凡是只考慮自己的解脫，無論聞思修或做世間善法都是小乘的道路；凡是考慮其他人的解脫，不要說聞思修，即使外表上是造罪，也是積累成佛的資糧。佛經裏有許多這樣的公案。我們經常爲了自己去放生、修法……，表面上做得非常好，但實際上，我們從根本上已經錯了。

是不是爲他人著想的所有事情都是正法呢？不一定。社會上確實有很多善良的人，每當見聞他們的事跡時，我感到非常慚愧。他們也不是學佛人，也沒有說爲了度化衆生而成佛，但是他們做得那麼好，這是我們有目共睹的。而我們天天從早到晚念了一遍又一遍：爲了度化衆生發菩提心，這只是口在念，但我們的心行是否與之相應呢？

總之，只有爲了衆生的解脫而行利益衆生的事業，才是正確的路，是我們要走的路，是菩提之路。這樣的路我們該如何走呢？我們需要一個人的引導，才能順利地走上菩提道。例如世間的學問，無始以來，我們在生生世世中，肯定學了很多次，只是現在想不起來了，然而，如今只學其中一種，尚需一位老師的引導，否則難以學會。放下自己的事，是無始以來我們從未做過、想過，甚至連作夢都很少夢到的；而利益自己，是我們生生世世做慣了的。今天，佛要求我們把無始以來一直做慣的放下，去接受一個從未想到的事物，該有多難啊！這肯定要有善知識給予幫助才能辦到。所以，選擇金剛上師和善知識特別重要。

# 八關齋戒 (二)

戒慧比丘



接下來是「八關齋戒」八戒的解釋。

## (一) 殺生

居士五戒的殺生，是指殺成人和胎兒；八關齋戒違犯殺生的界限，則除了人以外，甚至連螞蟻、蚊子之類的小生命都涵蓋在內。因為八關齋戒只有二十四小時，所以戒律的要求也要嚴格一些，大家務必注意。

受戒儀軌有兩種：一種是律藏當中的儀軌，另外一種是其他佛經中的儀軌。在漢文《大藏經》中，就是《佛說八齋經》。不過，藏文的這部經，經名不是《佛說八齋經》，而且內容也要比漢文版的詳細得多——漢文版的《佛說八齋經》的前面和後面省略了很多內容，只留下了中間的部分，就像玄奘法師翻譯的《心經》一樣。在藏版經文裡面，有一個儀軌，其中很明顯地提到，此戒所指的不殺生，不僅是不殺人，包括人以外的所有生命都不能殺。

## (二) 不予取

按照居士戒的要求，即使有偷盜行為，也要看所盜物品的價值，在超過一定價值的前提下，才犯根本戒；如果價值不夠，就不算犯根本戒，而只是違犯了支分戒。但八關齋戒中指明，不能偷任何大大小小的東西，犯戒的界限沒有價值上的差別，哪怕是一根針、一截線、一口飯都不能偷，所以我們一定要防微杜漸。

## (三) 邪淫

八關齋戒的邪淫與居士戒的邪淫迥然不

同。漢文版的《佛說八齋經》中雖然沒有講，但藏文版的此經、密宗的八關齋戒以及其他很多經典當中提到：在守持八關齋戒的時候，不但不能邪淫，不能有非梵行（正常的夫妻生活），甚至連因貪愛而故意注視對方都要杜絕。

## (四) 妄語

居士五戒違犯妄語的界限，不是所有的妄語，而是說上人法，但八關齋戒要求不僅不能說上人法，包括開玩笑在內的所有妄語都不能說。因為八關齋戒本來就有理由比居士戒嚴格一些。即便不是犯根本戒，但也是一個戒，所以還是要小心謹慎。

## (五) 飲酒

在飲酒方面，八關齋戒與居士五戒的要求沒有什麼差別。儀軌當中要求禁食的，還包括放逸之物，也即除了酒以外，只要吃了以後，可起到與酒相同的作用，能夠讓人迷醉、癡狂的東西，包括毒品、麻醉劑等在內的藥物，都不能飲用或食用。但是，如果在八關齋戒當天需要動手術，而必須打麻醉藥，則是可以開許的。

## (六) 歌舞打扮

歌、舞、音樂、花鬘、塗香、裝飾、塗色雖然是七條戒，但在八關齋戒當中算是一條。因為在一般情況下，在家人唱歌、跳舞、彈奏音樂、塗香打扮都是正常的，所以佛陀的要求也比較寬鬆。在八關齋戒的時候，如果七條戒都違犯了，也無需一一懺悔，只需懺悔一條就

可以了。但在出家人的戒律中，很多八關齋戒合併在一起的戒條卻是分開的，因為出家人的要求比較嚴格。

在守持八關齋戒期間，香水、口紅、粉餅、眉筆等化妝品都不能用，保護皮膚的潤膚品應該可以。平常常戴的首飾，在八關齋戒當天佩戴也沒有問題，但不能佩戴平常沒有佩戴，而於齋戒日特意佩戴的裝飾。

律藏裡面也講過，早在兩千多年前，印度就有很多化妝品 - 口紅、指甲油、眼影等等，而現在的人也很喜歡用這些東西。用了這些化妝品以後，一方面會影響出離心，另一方面也容易產生傲慢心，所以佛陀明令齋戒期間禁止使用。違犯此戒的界限，是故意唱歌、跳舞、塗脂抹粉等等，平時在大街上走路，或家人看電視、放音樂的時候，即使受戒者聽到了音樂，只要沒有故意去聽，就沒有問題，不會犯戒。如果守戒當天因為工作原因，而不得不唱歌、跳舞等等，那就當作供養三寶，也是可以的。

### （七）高廣大床

儀軌當中所謂的「高」，是指床腳超過自己一肘高度的床。儀軌當中所謂的「廣」，應該是翻譯者的理解不同引起的。在《佛說八齋經》裡面，並沒有提到「廣」，而說的是「好」。所謂好床或廣床，是指昂貴、豪華，價值不適合普通人使用的床和寢具。

### （八）非時食

過了中午以後，不能吃固體的食物與能充饑的牛奶、優酪乳等飲料。下午可以喝茶、喝水。

正午時間的規定，有兩種參照方法：一種是真太陽時。在成都，是下午一點零四分，但為了保守起見，超過一點鐘以後，不要吃東西。至於其他城市的正午時間，可以在網上很容易地查到。另外一種，是按照時輪金剛的曆算方式計算的。以前法王如意寶按照這種方法測過

喇榮佛學院的正午時間，是下午一點十八分，扣掉三分鐘的保留數字以後，我們一般是以一點十五分作為正午的。法王測量的數字與現代天文學演算出的數字之間，只有三十六秒的差別。在時輪金剛裡面，有很多簡單、樸素而又非常準確的測算方法。

藏文版宣說八關齋戒的佛經在講述八關齋戒的功德時，是用比喻來描繪的：第一個比喻：即使印度恆河等四大河流的河水能用一杯或一滴的計量單位來估量，守持一天八關齋戒的功德也無法衡量、不可思議。

第二個比喻：如果南瞻部洲坐滿了阿羅漢，有人終身以各種各樣的珠寶、食品、衣物等等供養如此之多的阿羅漢。其功德，也不如守持一天八關齋戒功德的千分之一、萬分之一，乃至十萬分之一。

看過《百業經》的人都知道，哪怕對一位真正的阿羅漢供一次齋飯，其功德都不可思議，而終身供養充滿全世界的阿羅漢的功德就更無法想像了。另外，在很多佛經上也講過一個比喻：有一個人一個又一個大劫期間，以遍滿三千大千世界的各種金銀珠寶供養十方三世諸佛，其功德與末法時代於一晝夜中僅僅守持一條戒的功德相比，受戒者的功德也遠遠超過供養者的功德。此比喻說的是僅僅守持一條戒，而不是八關齋戒。可想而知，如果每月堅持守持八關齋戒的八條戒，其功德就更不用說了。假如再有出離心和菩提心的攝持，其功德又豈是凡夫所能衡量的？

守戒以後，要好好迴向，這非常重要。大乘與小乘的差別不在於法的本質，關鍵所在是發心與迴向。哪怕儀軌取自小乘經典，但實際上究竟是大乘還是小乘，還是要看發心和迴向，所以前面的發心和後面的迴向事關重大。

（本文完）

# 中論禮讚文之意趣 (二)

見悲青增格西 (達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師)

為什麼聖者的根本智能達到無二現呢？如果是實有的境，能有無二現的可能嗎？應該是不可能的，除非我的識與境無有差別。那麼如何才有無二現可言呢？是以諸法唯無自性之故。何謂無自性？或者以桌子為例，桌子的自性空指的是什麼？我們多會覺得桌子本身即存在著與桌子無異的桌子，然而，如果當我們企圖從這張桌子的桌面、桌腳等去尋找這張桌子之時，不但桌面上尋不出桌子的存在、桌腳上也沒有，乃至桌子的形狀也不能說就是桌子，所以雖然努力的探尋，然而桌子上卻沒有個實質的、所謂的桌子的存在，最終的結果是怎麼也找不出個實有的桌子，所以說，桌子自身並沒有桌子。因此，探詢後得到「桌子實是自相空」的結論，此與聖者以了解空性的智慧去觀照細察桌子，終而看不到桌子，二者是一樣的，惟用語上有差別而已。我們有時候會覺得「以聖者了解空性的智慧，看不到自相」，言下之意似乎有聖者的智慧壓伏餘言之勢。對此，心下不免猶有一絲懷疑，誰人知曉聖者的智慧是什麼？此洞徹的智慧到底是否照見了那張桌子？然而，這是莫需有的懷疑，原因是這二個是一樣的，例如，當我們進行地毯式的搜索，在全面翻箱倒櫃徹底的尋找後，未發現尋找之物，故說「找不到」，這說明我沒找到、你也找不到、即使佛陀，也一樣會找不到，任誰都找不到，才叫找不到。倘若只是我找不到，你卻未必如是的話，就只能說是「我找不到」。相同的道理，既然決絕的肯定在這張桌子上面找不到桌子，以此，就要承認連佛也找不到。

因為桌子本身，並沒有桌子的存在，因此而說桌子是無自性。反問，設若桌子有自性又

當如何？會是實有。同樣，若以聖根本智照見桌子本身確實存在有桌子的話，桌子就成了實有。如細研桌子有無的道理，進而推求生、滅、常、斷、一、異之有無。首先釐清的是，生、滅等存在與否？設若存在，就會如桌子存在一般，生存在、滅存在、常存在、斷存在、一存在、異也存在，這些全部都存在。可是若生本身上面尋找生時，它存不存在？不存在。聖根本智看得到嗎？看不到。如是八者逐一的推求時，沒有一個真實存在之法，此即是「不生亦不滅，不來亦不去，不一亦不異，不來亦不出」之意涵。如此考察時，諸戲論都不復存在。戲論的種類當然不僅止於八，但以八有為主。若抉擇出這八個主要的戲論不存在，則其餘的戲論也會不存在。以此，即能獲得「滅諸戲論」一沒有諸戲論。設若修習這樣的空正見，最終會如何？最終會得到涅槃（「善滅」），即能得解脫。

《中論》以因緣做為題材，如頌曰：「能說是因緣」，剛才是以桌子為尋查的對象，若問，在有為的因緣法上，是否有生、滅、常、斷等變化？是有的。再問，空正見能否在有為的因緣法抉擇出實有的生、滅、常、斷？否也，空正見找不出任何的實有法。至於為什麼要從因緣上探求？原因是，若能在有為的緣起法上破除八有之見，則在無為緣起（常法）上破除八有更會是輕而易舉，如破竹之勢。因此，過去印度的大師們討論是不是實有，都會以因緣為主題，而不會用虛空等常法。總之，因緣法具有足夠的代表性，因緣法若是實有，就會有實有；因緣法不是實有，一切都會沒有實有，所以聖龍樹菩薩即以此為推求的對象。（本文完）

# 四宗皆源自佛陀

見悲青增格西（達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師）

通常會說清淨教法，所謂的清淨是指來源清淨，而不是好壞之別。而且來源清淨並不是說法者是法王或是尊者就清淨，來源清淨一定要從佛傳下來的，只要是自佛傳下至今沒有中斷，即是清淨教法。如《廣論》說到法殊勝，就是在交代法的來源。若不是從佛傳下，就不是清淨教法。因此此處是要說，雖然四宗各有各的說法，相互有爭論，但是四宗都是清淨的，因為都是從佛傳下來的。

現在會說《阿含經》是原始佛教，大乘是後來發展出來的，也認為原始佛教才是佛的本懷、原意，特別尊崇《阿含經》。這種認為「原始佛教才是佛的本懷」的想法，有可能意味大乘，特別是密續，不是佛所講的、不是佛的本懷。雖然很多人仍認為大小乘都是很好的，但是這種說法一出現，就會淡化大乘、密續的觀點。這邊是說，四宗都源自於佛陀，即佛陀先發心，修六度萬行，成就法身佛果，但因為悲心催動，忍不住說法，說了四宗。所以藏系的態度是，四宗的來源都是佛陀，而不是後期，或更後期才出現的。大小乘，包括密續，都是佛所說的，雖然如《大白傘蓋》不是佛親口說，是出自於佛的頂髻<sup>(注1)</sup>，但是仍是佛說。所以，很多的法是佛親口說的，也有的法是出自佛的頂髻的，也有佛加持而說的，譬如淨土的法鼓、鳥、樹、風等會發出法音，這些是加持語，也都是佛經。除此之外，典籍中有「如是我聞」、「一時，佛在……」等，這是交代的佛語。以《心經》來說，「如是我聞，……」是交代的佛語，之後觀自在菩薩與舍利子尊者的對話是加持的佛語。《心經》中，佛只親口講了「善哉善哉，……，一切如來亦皆隨喜」。也就是《心經》的內容，很多都不是佛親口說的，但這些都要說是佛語，否則就很難說是佛經。總



之，要說的是，佛經不代表是佛親口說出的，但也不是如現代人所想的一樣，過了好幾代才整理出來的或發展出來的，而是當時就有了。佛陀成佛四十九天後，在瓦拉那西初轉法輪，向五比丘弘法，現在看到的資料是說說法的對象是五比丘，但是這是在講人類方面，如果將天人、阿修羅等加進來講，講法的對象就很多了。之後，二轉法輪、三轉法輪。這三轉法輪都是佛親口說的，而且講的都是空性，但是三個內容並不相同，因此才有四宗。四宗是有部宗、經部宗、唯識宗、中觀宗，很明顯的，唯識宗來自於三轉法輪，中觀宗來自於二轉法輪，有部宗、經部宗則是來自於初轉法輪，所以四宗是直接從佛陀三轉法輪的經典中出來的。既是如此，大乘如唯識宗、中觀宗，在內容上，在佛陀時代就有了。這個說法與現在的研究有很大的差異。當然，中觀宗是龍樹菩薩開創的，唯識宗是無著菩薩開創的，就宗派來說，或許可以如現代所說，是世尊涅槃之後才出現，但是在內容上，佛陀三轉法輪時就都有了，因此，四宗都是佛說的。

## 為什麼要學四宗

剛學佛時常常會有很多問題，但是問題都是門外漢的問題—與內容相差甚遠。又或者，有人問你：什麼叫做佛？什麼叫做開悟？什麼叫做道？要如何修行？以前佛弟子是怎麼修的、他們在森林打坐，到底在修什麼？當時也有很多大菩薩，他們修的又是什麼？你可能會認為無處可知，或可以從經論中知道，但是佛經或論著非常多，你沒有看過，所以也不太清楚。

佛教的很多疑問，特別是顯乘的問題，應該都可以從四宗當中獲得解決。現在上課用的這本四宗書籍很薄，雖然照顧不到許多細節，也無法將疑問一一釐清，可是對大方向、大科判方面會有所掌握。若連大方向、大科判都掌握不到，就非常麻煩。如問：佛陀在哪裡成佛？可能會回答：在印度的菩提迦耶。以有部宗、經部宗來說，這是對的；但以中觀宗、唯識宗的說法來說，就不對了。又問：佛陀入定，後來開悟，當時修的是什麼？如果沒有想到四宗，可能就不知道該如何回答。如果今天我們是在南傳國家，站在他們的立場，就直接用有部宗的觀點回答。如果是站在大乘的立場，就可以說資糧道怎麼修的、加行道時怎麼修的，類似用這樣的方式去解釋它。

學四宗時，對毗婆沙宗講什麼、經部宗講什麼，它的定義、界限、內容等會明白許多。但是換個方式問，問些佛教概念、佛教的內容，不是直接針對四宗去談時，就傻眼了，變成老師沒有教過，既沒聽過，也沒看過，不知該怎麼回答，有這種情況發生。這是因為學習不精的關係。在這樣的情況下，要想把四宗的內容用在修行上，是根本不可能的。即便如此，大略學過四宗也有好處，不會有太離譜的情況。像現在常常可以看到介紹藏傳某一寺廟歷史悠久，在某時它會跳金剛舞、在某時它會修瑪哈嘎拉，那時候的食子非常高、壯觀，酥油花很漂亮。基本上照相拍的是這些、介紹的也是這些。作者可能很喜歡佛教，想介紹藏傳佛教、佛法，可是講出來的跟佛教、佛法一點關係都

沒有。修瑪哈嘎拉、修朵瑪，從一個層面去講，好像在談佛教、佛法；可是從另外一個層面去講，這跟佛教一點關係都沒有。特別是問到如何成就佛果？藏傳是怎麼修成佛之道，解脫之道？這時就不要講出到某一個山上進行三年三個月三日閉關、閉關房又何如何，這樣回答就牽扯不到佛教的內容。

若深入四宗的細節，牽扯出的內容幾乎是一切佛教內容。我們現在沒有辦法深入細節，但是要知道這些才是正統的佛教理論，不能離開這些見解，離開了這些見解，就沒有了佛教的知見。更重要的，修行時也要如實地修持這些內容。許多學習大乘佛法的學佛者，有點看不起下部所講的修行內容，有這樣的味道。但是以我們現在的時空背景而言，若能如實地修學有部宗所講的修行內容，即便只有萬分之一，我認為也很了不起了。

總之，四宗剛開始時談基法，接著講運用這個基礎來學習道、要花多少時間達到果，那個果的情況又是怎樣的情況，這些內容，四宗都非常精準的標示出來。所以我們明明有了一個精準的答案，可是換一個主題就不會講了。就好像老師教「一個蘋果加一個蘋果是二顆蘋果」，這個好像學會了，但是拿出二顆葡萄時，就覺得這個大小不一樣，所以沒聽過，會變成這個樣子。佛教講的其實就是基、道、果三方面的內容。除此之外的故事或其他的行為風俗等，若能搭配四宗的基道果內容，就可以變成佛法，若不能與四宗的內容連上，就不能稱為佛法。真正佛法內容就是基、道、果這三個內容。學四宗，就是要利用四宗來判斷這一類的問題。做判斷時，四宗都有非常好的準則，而且不能超過這些準則，超過這些準則就變成第五宗，就不是佛說的了。要用四宗這個量尺去衡量一切修行，若有一些想法，或換個題材時，也要用這個來衡量。

注 1. 佛曾答應阿難尊者，祂親口說的法，尊者都可以聽到。但是佛到天上弘法，阿難尊者並不在場，因為允諾過阿難尊者的關係，所以佛就從頂髻說法。

# 大寶法王噶瑪巴的詩作 悼青海

大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



巍巍帝釋宮，幽幽惡獄界，明觀雖不一，頓毀豈有別？  
蠢蠢魔地動，歷歷房財奪，哀哉我至親，痛哉成屍歿！  
咽咽無盡期，靨靨地獄墮，心兮容不得，身兮豈堪搏！  
處處屍雨濘，家家雷劈斷，轟然血淚濺，倏然驚天魄。  
哀哀犬守門，淒淒兒失怙，慟乎翁喪子，憐乎眾寡孤。  
寂寂廢家墟，孑孑獨躑躅，腸斷吞聲苦，唏噓痛心腑。  
噩噩千萬人，睜睜命成骷，一瞬災禍降，萬劫難平撫。  
依依觀世音，皚皚雪山顏，慈柔慧眼視，蒼生祈救憐！  
匆匆未了事，茫茫中陰間，塵迷來生眾，大悲祈救援！  
悠悠我至親，厲厲死魔牽，木然慘相望，生者祈救現！  
骨肉同血脈，同胞命相連，佛國齊相聚，圓滿一切願。

後記：佛子 噶瑪巴鄔金欽列多傑，以沉痛不忍之心，手書於青海震災後，願依大悲怙主觀音菩薩之力，一切轉為善轉為吉祥。西元 2010 年，5 月 1 日。

# 自他交換

堪布慈囊仁波切



在修學慈悲心和菩提心的時候，可以配合著呼吸做自他交換。在修自他交換時，我們唸誦下面這幾句誦文：

「樂時迴向諸喜樂，  
普願利樂遍虛空，  
苦時荷擔眾生苦，  
普願苦海悉枯竭。」

當我們在享樂的時候，便迴向：「願我所享有的喜樂能遍虛空地利益一切有情眾生！」因為有情眾生是無量無邊的，什麼地方有虛空界，那裡就有有情眾生，所以祈願現在我所享有的喜樂能夠遍滿一切虛空法界，並利樂一切有情眾生，令使所有眾生得到暫時及究竟的喜樂。如果，當自己受苦的時候，即自願代替眾生受苦，心裡要想：「願我所承受的苦能夠替換一切有情眾生的各種痛苦！也願因為我們所受的苦，讓眾生界所承受的如海水般廣大無邊的苦都枯竭掉，而使一切有情都能究竟地遠離痛苦！」

如果能如上文確實地修持的話，我們平常一切的苦樂、一切的行儀都能成為利樂一切有情眾生的修行；而且皆不會由於自身的苦樂

而產生我慢，或者因為受苦而心生煩惱不安，因為一切苦樂都已經成為利他的修行，也成為積聚資糧的最佳途徑了。所以一位成就的上師——《佛子行三十七頌》的作者拓美桑波（無著賢）上師就說：

「對一個內心真正發起菩提心的修行者而言，生病是一個很好的修行機會。因為生病是淨除我們無始劫以來所累積的惡業的一方法，更是能確實生起菩提心的好時機。縱使是生病的時候，內心仍然能生起菩提心，這都是修行上的一個助緣。」

對一般沒有修行的凡夫而言，由於內心無法生起菩提心的緣故，所以碰到痛苦、障礙的時候，內心馬上產生很大的恐懼、煩惱與不安，會想這樣的痛苦我沒有辦法承受，我該怎麼讓痛苦趕快消失呢？然而對一位真正發起菩提心的修行者而言，當有各種痛苦、障礙現前的時候，內心反而是喜悅以對的！因為遭遇這些痛苦，反而是我們在修行上是一個很好的助緣，一方面能讓我們清淨過去所造的惡業，另一方面更可以增長自己菩提心的心量——藉著痛苦

與障礙，讓自己有更堅定的信念將其運用在修行道上，並以此來幫助更多的有情眾生。所以一位真正發起菩提心的修行者對待痛苦與障礙時是歡喜的，因為這是能夠成就我們修持的修行助緣。

現在講解自他交換。當我們呼吸的時候，觀想自身一切的喜樂、善根與善業都呼出去，如同白光一般照射著所有眾生，並融入其身體中，於是他們都因為我們的善業融入其身而變得非常歡喜！接著吸氣的時候，觀想一切眾生的痛苦、惡業與煩惱像黑色的光一般吸入我們的身體中，因此所有眾生的痛苦與煩惱都消失了！對於初修行的人而言，做了這樣呼氣、吸氣的觀想持續一陣子以後，可以再觀想剛剛呼出去代表喜樂、善業的白光和吸進來代表惡業、痛苦、煩惱的黑光兩者，在我們呼吸的時候就融入於空性，然後安住在空性之中。有時候初學修行的人心裡會起一種煩惱：「這麼多痛苦的氣息吸到自己的身體中，會不會對自己不好？」所以這時候可以觀想這兩種氣都融入空性中。

現在你可以做一下自他交換的練習。（觀修自他交換。）

當我們生病或是遭受某些痛苦、煩惱的時候，可以做自他交換的練習，這樣一來，很快地便能具有真正消除痛苦與煩惱的作用。此時如果能夠努力地修持自他交換的話，一方面可以清淨我們的業障與煩惱，另一方面可以提昇我們的心量，自然內心就不會受煩惱或病苦所控制，久而久之，當功夫成片之際，在內心自然形成一股勇猛的力量，不會恐懼承擔眾生之病苦。在西藏有一個「康巴」的種族，他們的個性很勇猛且率直，當他們和別人講話時起衝突的時候，馬上就會動手，打架毫不怯懦，因此之故我們平時有這樣的練習做自他交換，自然不會因為自己一生病或是遭受痛苦，就起煩惱不安。

# 如何在聖地 積聚福德

引自宗薩欽哲仁波切部落格

佛教徒常會犯一個錯誤：他們不做小的積聚福德的事，例如每日行淨水供養 – 因為他們覺得這是微不足道，沒有價值的。可是他們也不做大動作：例如捐一年的預算款給佛教大學，每個月供十萬盞酥油燈，或興建一座寺廟等，因為他們沒有時間或資源之故。結果，他們什麼也沒做。

對初學人而言，積聚福德是要花點力氣的。舉個例說，有個從加州來的朝聖者，可能會想要把家裡院子的花帶到印度聖地來供養。在此要討論的，並不是加州的花比印度當地的花更能積聚福德，而是把花從加州帶到印度，一路上照顧的努力，以及為此過程所耗費的錢，能積聚福德。同時，在聖地向一個小女孩買朵花，是希望能幫助她，用她的花拿來供佛，也會因為這個供養而增加福德。或者你也可以有如此的發心：無論是誰賣給你花，願他們因此而終能與三寶結緣。這類的發心是很深奧的積聚福德的方法，因為你是利用自己的福德，當作橋樑來讓其他人與佛、法、僧結緣。

朝聖是一個極為強大的積聚福德的方法，甚至當你在作準備時，如存錢，計畫工作假期等，都能積聚大量的福德。如果我們能在自己的發心上更澆灑上菩提心的露珠，以最高的願心，願一切與我們有關朝聖之旅所做的事，不只迴向來淨化自己的迷惑與痛苦，也迴向給一切有情眾生令得證悟的話，那麼所有看似世俗之事，從打包行李，購買機票到繞行佛塔等，都會成為追隨大乘之道者的圓滿事業。

# 佛陀教法在西藏宏傳興盛的歷程

流亡者 格西強巴加措（達賴喇嘛西藏宗教基金會第一任說法師）  
李貞慧 中譯



西藏三法王

## 一、佛陀教法在西藏的初始流傳歷程

妥妥年贊王以後的歷代藏王中，特別值得一提的是名聲如日中天的「西藏三法王」。「西藏三法王」在各自的朝代中，成就了許多值得稱頌的偉大事業：第一位藏王松贊干布迎請佛法，第二位赤松德贊弘傳興盛佛法，第三位國王校正修訂佛法。第一位國王松贊干布不僅統一所有吃糌粑的民族，建立起一個統一的國家；且為使其子民們從自我民族歷史愚執中掙脫出來，費盡辛勞地從印度將佛法迎請到西藏；此外，為使西藏人對能佛法法義可更深廣、更清楚明瞭，以梵文為範本，創制新文字（即現在的藏文），這些等等的事蹟精華，筆者已將之集合為文，刊登於達賴喇嘛西藏宗教基金會季刊《西藏的天空》創刊號。讀者在對此文閱讀研究後，有任何問題或疑慮，敬請不吝提出，筆者將竭誠答覆。

## 二、佛陀教法在西藏的弘傳興盛歷程

至於第三十八代藏王赤松德贊（西元 742-797 年）的事蹟，無法作詳盡解說，在此僅就重大建樹：迎請印度班智達到西藏，增長興盛教法；始創建西藏佛教寺院；創制僧團制度始末；建立譯師學校等四部份介紹給各位讀者。

### （一）迎請印度班智達到西藏，增長興盛教法

西元 761 年，赤松德贊二十歲時，首先迎請印度大班智達寂護論師（梵音：先達惹葛達；藏音：喜瓦措）到西藏。藏人認為，他是所有受邀到西藏的班智達中，恩德最大，也最受敬重者。當這兩位「確淵」（施主及受施者）首次碰面時，赤松德贊便將迎請的目的與期望對寂護論師如實稟告，寂護論師聽完之後，便握著赤松德贊的手，說：「自利全無大士之傳記，為不擇擔負世間之地…」這是對國王不可思議

的心力獻以最高的讚頌。寂護論師透過喀契阿南達的翻譯，為國王和大臣們講說了為數眾多的佛法：如「十善業」、「十八界」和「十二緣起」等等，為桑耶寺打下地基。但卻受到不喜佛法的非人禍害干擾，遭遇許多逆緣。寂護論師便因此開示國王一個方法：藉由迎請蓮花生大師來息除逆緣。國王於是迎請蓮花生大師到西藏，逆緣果真被消除了。

## （二）始創西藏佛教寺院

國王召集了印度、中國和西藏的精良建築工匠，在五十年中建造出結合這三地風格的殊勝出色之「所依能依」，即供奉神像的寺廟 - 桑耶寺，藏人尊稱此寺為「桑耶永固天成寺」。從此之後，在西元八到二十世紀之間，正如歷史年表所記載的，屹立了一千二百多年，世人舉目共睹。不過，令人心生惋惜的是，西元1959年中共入侵之後，全西藏在此後多年當中，受到共產黨有計畫、有次序、肆無忌憚地侮辱、威脅、屠殺無辜的人民；加上打、殺、搶、砸的運動之下，桑耶寺也連帶被徹底摧毀。中共如此倒行逆施的結果，只是自陷於凋零、落後、孤立之地，在不改其本質之改革開放下，即使依原樣畫葫蘆，重建寺廟、佛像、壁畫，充其量不過是變成政治宣傳的展覽館罷了！但是，在科技智慧進步的現代世界，經由散失四處的古代文獻、被摧殘後剩餘倖存的舊時文物證據及地下考古文物等等，在現代科學研究檢驗之下，為拆穿中共的宣傳騙局，提供最佳明證，現在所謂的桑耶寺是真是偽，答案已愈辯愈明，且全球週知。

## （三）創制僧團制度始末

松贊干布曾留下遺書說：「我後代子孫將出現身穿黃色袈裟的僧伽。」當赤松德贊看見此遺書時，對寂護論師說：「我們西藏並無僧伽，我的大臣和子民，能夠持守出家律儀嗎？」

寂護論師回答他說：「你可以觀察看看！」因此赤松德贊便從印度邀請十二位依「說一切有部」出家的僧伽到西藏，七位顯現習氣性的藏人依此而出家。之後其餘具有智慧的三百位西藏人也依「說一切有部」隨後依序出家。從此之後，藏人便尊稱寂護論師為「大堪布喜瓦措」，此名號不脛而走，傳遍全西藏。比丘戒傳承因此由釋迦摩尼始創乃至第十四世達賴喇嘛頗津嘉措延續不斷！這些歷史依據全都如實、清楚地描繪記載在諸善持守戒律傳承的智者之著作及古代的壁畫之中。

## （四）建立譯師學校，大量梵文貝葉經翻譯成藏文，使得講經和修道等極為盛行，成就任誰都難行的偉大事業！

赤松德贊從聰明西藏孩童中選出極利根的三人學習梵文，在寂護論師的指導之下，他們成為令人讚嘆的智者。透過這三位譯師的翻譯，赤松德贊向寂護論師和蓮花生大師請求開示大量的顯密教法；同時，《俱舍論》及《心經》等《貝葉經》章節也被大量譯成。赤松德贊希望能將印度所有貝葉經都能傳至西藏，如果能辦到的話，日光就一定能遍照西藏這塊陰暗之洲，因此需要大量心識清明、精勤努力的優秀譯師來達成心願。他遍尋全西藏，找到了108位8到18歲的聰明用功孩童，建立譯師學校。另一方面，他也挑選譯師學校中最頂尖的學生，派遣他們帶著黃金到印度各地學法、求法，學生們於是銜赤松德贊之命，歷經極大困難，從印度帶回《貝葉經》學成而歸，並同時迎請眾多印度佛學家，如比馬拉米札等班智達到西藏。之後學成而歸的學子回來覲見國王，國王心生極大歡喜，因而對諸親教師、軌範師、譯師和班智達極盡親近承事。如國王所願地，他們將梵文《貝葉經》一一翻譯成藏文，並於譯完後作了非常嚴謹完美的校正；此外，還將大小乘法按順序分類等，創造了數以千計的西藏希世

之寶 - 《甘珠》、《丹珠》(佛法經論)。

赤松德贊曾說：「只要西藏仍存，使教法就能恆常久住、輾轉增上。這樣的願望僅靠禮拜、供養、保存經論，這是無法獲致的，必須同時實踐聞、思、修，才是使教法久住增上的主要因緣。」所以，譯師和班智達們，極盡精勤地聽聞、宣說經教，實修禪定，藉由講經、修道二方式來維護佛陀教法之習俗制度，由此開啟。在寂護論師著作《中觀莊嚴論》後，使得《中觀莊嚴論》及《釋量論》的聽講經和修道極為盛行。從此以後，全西藏三區講經院和修道院，直至 1959 年之前都維持久住不衰。講經院是實際觀察研究三藏佛語核心要義理則的主要之地；修道院則是禪修觀察結果，而得見行的感受生成之所，更為獲致最極致的修持而有。這是古印度諸修道智者和證道成就者修行佛法的傳統制度，毋庸置疑地，班智達和成就者便是從講經院和修道院養成的；這樣的修行方式，乃是經過千年歲月，在西藏人心中所立下的佛法信仰根本，這是絕對無法斷絕的！

之後，中國和尚摩訶衍在西藏傳播「善不善全無須觀察」的成佛之道見解，國王赤松德贊因而迎請印度蓮花戒論師在國王、各大臣和民眾面前和中國和尚摩訶衍舉辦一場辯論，中國和尚摩訶衍辯輸蓮花戒論師。這便是西藏歷史上有名的「漸頓之辯」。赤松德贊下令，西藏從此以後佛法應採用「中觀見」，「波羅蜜多行」，戒律則採用「說一切有部」，其他則全數禁止。蓮花戒論師也主張佛說三藏的密意為「中觀見」，須實修止觀雙運法，並著作修次初、中、後三篇，所以藏傳佛法修行者藉由見、修、行，無論任何一方都能離垢、無錯謬地明了法義，因而所有藏人對蓮花戒論師的恩澤至今仍感念在心。赤松德贊時，譯出多少佛陀諸法，便須運用了多少聞、思、修；藉由講修二法，教法遍佈流傳廣大，甚至連印度都未曾如此聲名遠播。阿底峽尊者由於看到桑耶寺

大量的《貝葉經》，曾讚嘆佛法在西藏的遍佈，連印度都很難有此盛況。

由以上歷史可非常清楚得知：西藏的佛法源流僅源於印度惟一無他。在此另列舉以下三個例子加以佐證：

(1) 西藏《甘珠》、《丹珠》，除了少數章節之外，其餘百分之百的經論一開頭便是：「梵語云…」；

(2) 另一例是西藏經書裡裡外外，完全是依照印度貝葉經的形式而印製；

(3) 尤有甚者，印度班智達們之聞、講、修道等慣有的修行方式，全為西藏所吸納、採行。

此三例等清楚鮮活例子，皆是西藏佛法源流自印度之真憑實據。

## 結語

至今西藏人們對佛法修習方式仍是以慈悲為基礎，以觀察修和止住修為方法，二者互相交替，努力修練，使得百分之百的藏人成為佛教徒。千年至今，西藏人對佛法的虔誠信仰，任誰也無法抹滅！對達賴喇嘛至尊的堅忍信心，任誰也無法阻止！順應現代科學，與之相輔相成；於眾多紛擾中，仍穩固平靜；於困境中忍辱，越是遇到困難，越是能生起心力等等特質，使得西藏人這稀世之寶，出類拔萃於世。如是，二十一世紀正養成、或已養成的新世代及見聞廣大的年輕男女們！千萬不要愚昧貪執、心胸狹隘！我期待，也相信你們在寬廣的新世界裡，恣意享受自由、輕鬆、喜樂的同時，將會趁現在年輕力壯之時，善用心識能力，肩負起締造新中國之責！

## 後記

若讀者對本文所述，有任何疑問的話，歡迎您向我提出，我會樂意恭敬地解答您的問題。



## 二、藏曆新年的準備

藏曆新年的準備工作一般會在前一年的十二月份就開始了。藏曆新年通常持續十五天以上，因此，首先得儲備足夠日常食用的奶製品、肉類和油品；還得要給全家大小縫製新衣服。因為西藏人相信過年穿新衣有悅神敬神供神的意思，新年當然要穿最漂亮的衣服，戴最珍貴的首飾，即使是經濟條件較差的人，也得預備一件過年的袍子，或者一兩樣裝飾品。若是家中的兒女長大成人，也都選在新年時，縫製一些貴重的衣服。

西藏人信仰佛教，因此，準備供品是一件重要的大事。男子們要趕早騎馬到「聖山」或被視為乾淨之地的山上去，砍來柏香樹枝，做為過年期間向神靈「煨桑」的主要原料。在拉薩等氣候較熱的地方，還要種植供神的新苗，祈禱來年五穀豐



「切瑪」(上圖)與「卡賽」(下圖)

收；在牧區或氣候寒冷的地方，牧民以剛生下小牛的母牛之初乳打出的酥油，作為新年獻給菩薩的供品。農民則會將年前收割的第一把青稞穗留下來，在新年時作為供品。當然還要準備經幡、經杆和風馬旗；製作「切瑪」（裝滿酥油拌成的糌粑、炒麥粒和人蔘果的斗櫃供盒，上面插上青稞穗和酥油製作的彩花板）和「卡賽」（一種酥油炸成的麵食）。「卡賽」的形狀各異，染上紅橙等彩色，即做裝飾供桌的供

品，也是節日的佳餚。

廚房被認為是一個家庭家神的依附處，要由父親或男性成員在廚房正中的牆上用乾麵粉點出「八寶」或「八吉祥」等圖案。大門上要繪上日月圖案。大門前的地面上要畫上象徵「永固不變」的卍字符號。如果有足夠空間，也會畫上「八吉祥」圖。新年前幾天，家家戶戶都要儲備糧食，包括油炸各種麵食，釀造青稞酒或雜酒等。然後一般選一個奇數日（如29日）進行大清掃，清掃住宅上下、房屋內外，村寨走道、田坎地角，甚至不放過屋內的抽屜。期間，所有男子都要剃頭，哪怕象徵性剃一下也可，女的洗梳髮辮以示來年吉祥如意。

如果一個家庭不打掃，男子過年不剃頭，女子不洗梳髮辮，則表示家有喪事，因為藏人有「家有喪事不過年」的習俗。

## 三、藏曆新年的除夕夜

除夕，門窗要換上新簾，房頂插上簇新的經幡。除夕夜，全家老小圍坐在一起吃「古突」。「古突」意為含有九種食物的湯麵，由豌豆、麵、人蔘果、蘿蔔、肉等九種食物煮成的麵糰稀飯。家庭主婦在煮飯前會悄悄在一些麵糰裡分別包進石頭、羊毛、辣椒、木炭、硬幣等物品。

吃飯時，大家要互相「監督」著，倘若吃到包著東西的麵糰，要即席打開，以檢驗和預兆此人的心地和運氣等。如吃到石頭，表示此人心腸硬冷；吃到硬幣，表示此人財運亨通；吃到羊毛，表示此人溫柔耐心；吃到辣椒，表示此人說話潑辣；吃到瓷片，表示此人好吃懶做；吃到木炭，表示此人心黑惡毒；吃到肉類，表示此人敬老愛幼；也可寫字包在麵糰裡，內容也可五花八門，如畫太陽象徵富有、威嚴和榮譽；畫經書

象徵聰慧和學問；畫鼓象徵兩面三刀不可靠。畫牛糞象徵此人有好運氣；畫帶刺或帶角的，則象徵此人脾氣不好。每當一個人吃到這些，大家都要相互評論，通常，如果一個人吃到的和平時行為有點像，父母就會藉此教育子女；如果不像，則互相取笑，哈哈大笑一場。

「古突」最後要留下少許，再拿出早已準備好的破陶罐和紮好的九把十字形的麥草杆，大家將未吃完的「古突」向破陶罐內滴九滴，然後每人手中拿一糰濕糰粑，捏緊後揉擦身體各部位，嘴裡還要念念有詞：「在新的一年裡，願我心中痛苦和身上的病痛以及一切邪氣和晦氣，都請祢帶到大海的對岸！」等。然後把沾滿疾病和晦氣的麵糰放到裝有「鬼」形象的破陶罐中，由一個婦女捧著跑步送到大路的十字路口處，一個男人則點燃麥草杆緊隨在後，口裡念著：「魔鬼出去！魔鬼出去！」讓乾草與殘羹剩飯一起燒成灰燼，回家時要一一從火堆上越過。同時，孩子們放起鞭炮，算是驅走惡魔，迎來了吉祥的新年。所以當這天夜幕降臨時，拉薩城內鞭炮聲四起，大街小巷皆是手持火把的「驅鬼人」，十字路口更是火光沖天，鞭炮聲、吆喝聲、加上千百支火紅的火把，讓整個西藏的天際都映得通紅，舉目所及喜氣洋洋，熱鬧非凡！

各寺院在這一天也會舉行驅鬼儀式，稱為「固朵」，意為二十九日驅鬼。

#### 四、藏曆新年

##### （一）大年初一

初一，在布達拉宮，隨著南傑扎倉第二次法螺聲響起，達賴喇嘛首先向吉祥天母念頌祝禱辭，祈求新的一年國泰民安，然後在布達拉宮的紅宮，接受僧官和三大寺等各大寺院代表獻上的哈達和祝福，並舉行長壽法會等。由於

整天都是宗教性的活動，所以這一天也被稱為「喇嘛新年」。

在民間，新年初一凌晨，作為一家「家神」依附處的主婦們，要起早去掬回新年的第一桶水，這象徵著聖



煨桑

潔、清甜，誰家最先打上吉祥水，在新的一年裡就能免去許多災難。因此，當東方晨曦初露時分，主婦們全匆匆背上水桶去搶第一桶水。去掬水時，水桶邊沿要放一些酥油，還要帶上柏樹、五種穀物和糰粑等供品。如果是第一個到泉邊，就點燃柏樹；如果已有人點燃，則將柏樹和糰粑投入煨桑祭山神，「五穀」則撒在泉水裡祭水神。

在康區，女主人掬水回來後，招呼男人小孩起床梳洗，小孩要用牛奶加水的白水洗臉。接著所有男子都要騎馬（現下沒馬則徒步）到神山祈禱和煨桑。到神山去的人，穿上華麗的節日盛裝，並給馬備上漂亮的鞍具。到了山頂，一邊將風馬撒向天空，一邊高喊著「吉吉唻唻！祭拜了！願善神勝利！願佛教勝利！願戰神興盛！願男神興盛！」風馬如果被風帶向上空，藏人則認為吉祥而感到高興。女主人則煮一鍋「羌枯」，即放有糰粑、紅糖和奶渣的青稞酒，為每人斟上一碗。而孩子們則在各自的院中點燃柏樹祭神，並放炮仗助興娛樂。天快亮時，女主人帶著孩子們，盛裝打扮後前往寺院拜佛。太陽出來時分，男人和女人小孩分別從神山和寺院返回了家中。由長輩（或由全家最大的孩子）端來「切瑪」敬大家「扎西德勒」。受祝福的人端坐在座墊上，捏取一點「切瑪」，順手向天上拋撒三次，表示祭神和供養三寶，接著將手上的殘渣或再抓一點放進自己的嘴裡，

同時回答說：「扎西德勒彭松措！」（吉祥如意、功德圓滿）。

在一些村寨，男人們從神山回來時，要到草地進行騎馬比賽，獲勝者則由德高望重的老人為騎手和駿馬戴上哈達和彩帶。

除了觀看集體慶祝的活動而外，人們互不走訪。

## （二）大年初二

初二，達賴喇嘛尊者在所有國王之儀仗皆備的儀式下，遵循帕竹王朝和仁蚌巴王廷的傳統，在大殿接見眾大臣、有封爵但無官職者、各寺院及各團契代表，以及拉達克、錫金、尼泊爾、不丹、克什米爾等國的使節或進貢者，接受他們敬獻哈達和祝福。這一天諸大臣必須穿法定的朝服或服裝。由於這一天達賴喇嘛尊者是以前國王的身分活動，因此，被稱為「國王新年」。

儀式結束後，有舞童十餘人獻舞，並有「強嘎塔雪」作秀，即飛繩戲，是由一個年輕人從布達拉宮頂順著牛皮繩快速滑到宮腳下的達扎路恭石碑前，狀似空中飛人，充滿驚險的動作吸引了很多觀眾前來觀看。後來到了十三世達賴喇嘛時期，為了安全起見，西藏政府下令將繩技改為在木杆頂部旋轉。

民間從初二開始，親戚鄰里相互拜年請客，持續五至七天。拜年時，手捧吉祥斗祝福的人先是在門外高聲祝福，裡面的人聽到，趕緊捧著「切瑪」出來，互相問候：扎西德勒彭松措！阿瑪巴珠工康桑！（願女主人健康長壽）頂多德瓦吐巴秀！（願歲歲平安吉利）朗央總久擁巴秀！（願年年如此歡聚）

拜年時，男主人雙手捧著「切瑪」向客人祝福，客人用手捏取「切瑪」裡的一點糰粑、青稞向天空拋撒，然後放進嘴裡嚐一點，祝賀道：「扎西德勒」。接著，女主人提著披掛哈

達的銅壺，頻頻向客人敬酒。

行禮如儀的拜年後就是請客，這是小孩們最活躍最喜歡的，他們被家人派到外邊去拉客人，一個家庭客人多表示這個家庭人緣好和興旺，但常常是去拉客人的小孩卻被別人搶去成為客人，村宅路口，到處是互相邀請拉客人而拉扯的熱鬧景象，到處都在祝福、敬酒，人人歌舞狂歡，不管認不認識，不喝三碗不准通過。

## （三）大年初三

藏曆初三，拉薩人成群結伴到東面的寶瓶山和西面的藥王山，插經旗、掛彩幡，祭祀山神和水神。然後，成群結伙在背風向陽的地方唱歌、喝酒、談笑。這天，人們都登上各家的屋頂，把嶄新的經幡插在屋頂上，然後煨燃柏枝，向空中拋撒糰粑，飄動的經幡和裊裊上升的「桑煙」帶著人們的祈願向空中傳去……。

藝人會應邀前來一些富裕的家庭演唱，即使沒有得到邀請的藝人，也可主動串門演唱。折嘎藝人頭戴白面具，手持木棍，用即興編唱的歌詞愉悅主人，如女主人多麼美麗、男主人多麼睿智、新年裡一定會走好運等等，一般都能得到好酒好肉的酬勞。

街頭和村子裡，隨處都有人們舉行的歌舞和藏戲演出。二戰期間避難於拉薩的奧運會滑雪冠軍、德國著名運動員海利希·哈雪在他寫的《雪域奇遇》中追憶了驚險雜技以外的其他競技表演項目：

「慶祝新年的重要儀式過去後，慶祝活動並沒有完全結束。巴廓街廣場會舉行起體育競賽。……第一個項目是角力。他們是按照自己的一套規則進行比賽，很難說它是古典式還是自由式。除了腿之外，身體的任何部位著地都被認為是輸了。這裡設有運動員名單，也設有比賽前的點名與通告，一塊氈片往地上一鋪，

比賽就算開始了。……他們的身上只掛著一塊腰圍。……勝者與敗者受同樣的榮譽和獎品。

還有是舉重比賽，幾個人抬出了一塊溜光溜光的巨石，一看就知道這塊石頭少說也用了幾百年。比賽的模式是看誰能將巨石舉起，並能圍著旗杆轉一圈。能夠舉起這塊巨石的人不多。但西藏人還是歡快地參加抱石頭、搶新水等康樂活動。當然還有賽馬。……只有在西藏養大的馬才有資格參加比賽。每匹賽馬的背上都繫著一塊布條，上面寫有主人的名字。馬蹄所掀起的塵浪還沒有完全消散，接著又奔來了一批長跑選手。……其中有老人，也有小孩，有的穿著長袍，有的穿著藏靴，這些人沒有經過專門訓練。很多人沒有跑完五英里長的賽程。

還有騎術作秀。一批威風凜凜的武裝騎士催馬揚鞭，風馳電掣般地奔來，觀眾也發出一陣歡呼聲。……優勝者除了領到一條彩色哈達或者白色哈達之外，還領到一塊注有名次和姓名的木牌。比賽者不僅要比試馬術，而目還要較量一下槍法。有許多場面是驚心動魄、扣人心弦的。」

這種相互拜訪和自娛性的活動要持續五至七天，然後逐步轉入以酬神為主的佛事活動。

#### （四）大年初四

從初四起，在拉薩等地則舉行西藏一年一度的祈願大法會。祈願大法會期間，大昭寺每天法號長鳴、頌經聲朗朗、供燈不滅、香煙繚繞，寺外也是經幡飄揚、香火不斷，朝拜的香客絡繹不絕。

#### （五）大年初五

藏曆正月初五，拉薩郊區的農民還要舉行隆重的開犁禮。人們穿上節日的盛裝，耕牛的額頭上貼著酥油圖案，犄角上插著彩旗和彩色羽毛，牛軛上披掛著綴滿貝殼和松石的彩緞，



藏曆新年擺設

尾巴上繫著五彩繽紛的綢帶，儼然一付「花枝招展」的模樣。農人在地裡煨起桑煙，插上祈福幡，趕著牛，圍繞白石耕出五條畦子。每一畦撒一種作物，例如豌豆、青稞、小麥、油菜籽、蠶豆等。開犁禮完畢，大家會聚一處，一邊喝酒，一連唱歌，隨著酒碗的輪轉，歌聲瀰漫在整個初春的河谷，直到太陽西沉，盡興而歸。

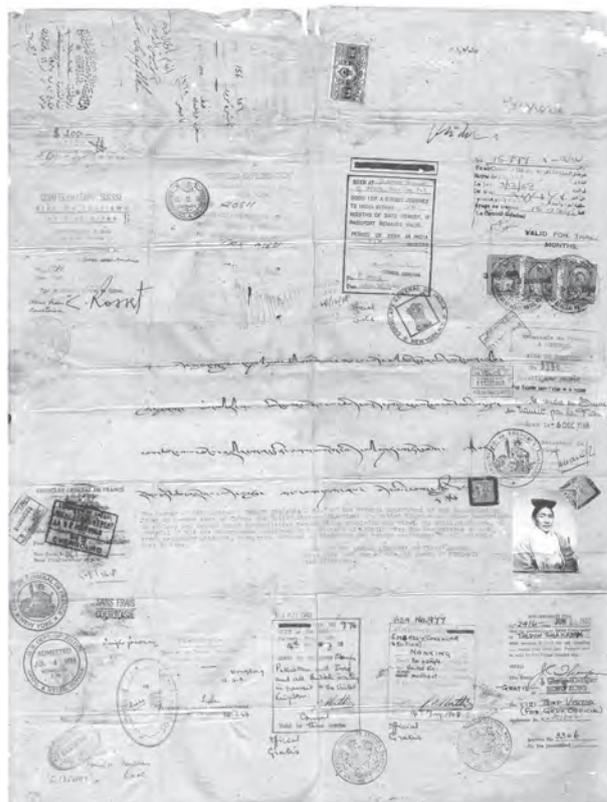
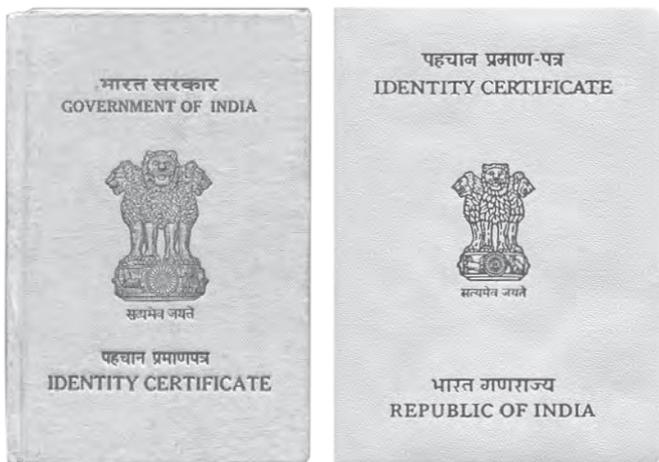
在其他地區，人們開始轉山朝佛，到寺廟供養上香，祈禱新年風調雨順，國泰民安。同時，相互間的邀請作客、賽馬、圍繞篝火唱歌跳舞等也同時持續著。

祈願大法會期間，西藏三大寺的僧人近2萬人集中在大昭寺向釋迦牟尼的佛像祈禱，並舉行格西學位的考試。這段期間，政府與富商每天對外布施三次以外，信眾也會盡己所能地添燈供佛與布施，法會直到藏曆十五的夜晚，巴廓街陳列酥油燈與酥油花（燃燈節），最後以送鬼儀式宣告新年結束。

歡樂新年結束，然後人們開始一年的工作。西藏傳統過新年的習俗，和臺灣的農曆新年有異曲同工之妙 - 同樣的休養生息、慈悲地與人為善、相同的幸福祈願、一致的快樂訴求。

# 西藏護照

現存最早的西藏護照（右）  
舊版 IC 封面（下左）與現行新版 IC 封面（下右）



二十世紀初，在和國際接軌之前，西藏如同亞洲一些國家，尚未有正式的國旗、國歌，更從未頒發過護照。

1904年，英國人通過戰爭手段強迫西藏政府簽訂《藏英條約》，西藏自此便走入國際社會並逐漸有了象徵國家主權的國旗與國歌。西藏政府於三十年代派遣四個留學生到英國學習，這批學生應該是西藏第一本護照的持有者。

1947年，二次世界大戰結束，西藏政府派出代表團前往各國考察。孜本·夏格巴是代表團的成員之一，他當時持有的西藏護照現成為世上僅存的歷史證物。這本護照與世界各國所發的護照規格非常不同，夏格巴的護照中記載的內容為：「此函持有人孜本·夏格巴為西藏政府財政部部長，將前往中國、美國、英國及其他國家，以考察並評估各國與西藏貿易的可能性。尚祈各國政府據此函給予簽證，並惠予協助，不勝感激。噶廈（西藏內閣），拉薩。藏曆火豬年8月26日」

這本護照上同時蓋有美國、英國、法國、義大利、沙烏地阿拉伯、埃及、印度等國的簽

證和出入境的印戳。

異於其他流亡者在庇護國落地生根，進而加入其國籍的現象，藏人雖流亡已過半世紀，但在南亞的十餘萬流亡藏人始終保持難民的身份，拒絕加入所在國的國籍，只為有朝一日重返西藏家園。七十年代，不丹曾經強制該國的流亡藏人加入不丹國籍，但藏人寧願離開亦不願改變身份，因此數千名藏人再度流亡到印度。後來不丹政府接受僅存的千餘名藏人保留身份，不強制入籍。目前不丹的流亡藏人共計1298人。

流亡藏人到國外時，持用的是印度政府頒發的無國籍者旅行證件，簡稱IC（Identification Certificate），其功用與一般護照相同。西藏政教領袖達賴喇嘛走訪世界各國時，亦是持用「IC」。目前，僅除中國以外，世界各國均接受「IC」申請簽證。

在印度的流亡藏人若要取得「IC」，必須先向西藏流亡政府提出申請，再由流亡政府向印度聯邦政府申請簽發。「IC」的效期由原來的二年現已延長至十年，而持有者必須每年向印度政府申請續簽居留許可。

# 綠皮書



舊版綠皮書封面（上左）與新版綠皮書封面（上右）

在達賴喇嘛尊者推行民主制度下，流亡藏人享有選舉投票權，在選舉投票之前，需先持綠皮書登記（右上、右下）



「流亡藏人珍愛自由志願納稅手冊」（以下通稱綠皮書），為流亡藏人向流亡政府納稅的證件，被視為是流亡藏人的身分證明。

「綠皮書」有新舊兩個版本，由於舊版存在許多問題，因此 2006 年發行新版後，舊版已不再使用，新版綠皮書由西藏流亡政府財政部以電腦統一管理，全球連線。

1972 年，流亡社會發起西藏自由正義運動，當時第十一屆議會通過決議，在流亡藏人支援捐獻與募集的相關條款上，規定西藏籍者志願經常性捐獻，由此產生人手一本的「綠皮書」。流亡藏人在各地都有一個「自由小組」的組織，小組成員由選舉產生，三年輪替一次，由財政部負責寄出稅票，自由小組負責收款。

綠皮書每年繳納一次，金額依情況不同略有差別。印度、尼泊爾、不丹的流亡藏人 6 至 14 歲固定繳納 12 印度盧比，15 至 17 歲 48 盧比，18 歲以上則為 58 盧比，多出的 10

盧比為每年一天的伙食費；有固定職業者則依工資總額的 2% 與基本工資的 4% 相比，取較高金額者繳納。在世界各地的流亡藏人則是 6 至 17 歲 36 美元，18 歲以上 46 美元，另額外加繳 50 美元共計 96 美元。奉獻綠皮書皆出於自願，但有「綠皮書」的納稅證明，方能擁有選舉時的投票權。

除此之外，流亡藏人開設的手工廠、地毯廠等，每年則繳交淨利的 15% 給流亡政府。

綠皮書每年的收入約占流亡政府總收入的三成，除此以外，部份經費則來自世界各國政府，如印度每年撥款提供藏人定居點與學校經費，而歐盟議會、挪威、瑞典、丹麥、美國等先進國家政府，均根據援助項目提供金額不等的贊助款。另外，西藏流亡政府以綠皮書為藍本，設計了《藍皮書》，以供支持西藏的國際友人固定捐獻。

（有關藍皮書內容，請參閱封底內頁介紹。）

## 玉樹，我魂牽夢縈的家鄉（二）

# 禪古醫生

達瓦才仁



地震第四天，我在電話中得知禪古寺倒塌、眾多僧人死亡的訊息，那個告訴我噩耗的僧人是在路過時看到的。他說，他們坐車到結古去救災時，從巴曲河西岸的公路上看到位於東岸山坡上的禪古寺大經堂的金色屋頂，不過金頂已經倒塌在地了。他說，整個禪古村似乎已經變成了一堆廢墟，看不到人影。後來他還說，聽說那天禪古寺的僧人正在大殿念經，死傷慘重，已經挖出四十四具僧人的遺體。禪古寺是我們家鄉一個歷史悠久的噶瑪噶舉派寺院，禪古仁波切是一個著名的修行者，於1959年流亡印度，目前是十七世大寶法王噶瑪巴的經師。我在聽到這個消息後的第一個反應是：「有禪古醫生的消息嗎？」他說，這些都是聽來的街上傳聞，詳情他也不知道。

直至今日，我依然不知禪古寺的真相，也不知道禪古醫生的情況。禪古醫生應該已經七、八十歲了，不知道一生救人無數的他能否躲過這次的天災？

我和禪古醫師的因緣始自父親的病。大概在我十歲時，還在文化大革命時期，父親有機會從臨時工轉為正式工，這對我們家庭的經濟生活非常重要。但在例行的身體檢查時，醫生卻告訴父親他得了一種很嚴重的疾病，說是只能活幾個月。於是父親的轉正也就告吹了，我隱約記得父親當時很生氣的情景。父親並不相

信自己幾個月以後就會死，之前他曾找禪古醫生看過病，醫生並沒有告訴父親患有治不好的疾病。因為如果病人真的患有治不好的絕症，禪古醫生一定會提前告訴病人，以便病人有時間為自己的來世做最後的準備。父親是一個信仰非常虔誠的傳統藏人，他相信藏醫，常私下說：「西醫只是一種技術，不似藏醫有佛法的加持。」當時，若被警察知道說這些話是要坐牢的。不只如此，他還曾告訴我：「西藏是觀世音菩薩教化的最殊勝之地；藏人則是觀世音菩薩教化的最了不起之民族。」

父親也是第一次讓我明白辭典裏的解釋不一定是全然正確的人，一個詞彙所指的意涵竟然可以完全不同……在學校，老師經常講：「西藏是一個非常野蠻落後的地方，西藏沒有現代科技，只有宗教迷信，西藏人民是由於共產黨的恩德才得以擺脫野蠻和落後。」但放學後，父親卻不這樣認為，他告訴我：「中共才是最野蠻的，因為他們沒有宗教信仰，不相信因果報應，不懂得善惡取捨。他們摧毀寺院，和動物一樣弱肉強食，而各種機械就是為不擇手段地達到這些目的而發明出來的。」父親還說，沒有宗教的世界才是黑暗的！

後來，父親有病就去找禪古醫生，禪古村距離結古大約七、八公里，騎馬大約需要一個多小時。初期我們父子結伴同行，後來父親就

放我單飛。那時我每週至少要騎馬去一次禪古村，約為期一年多。因為去找禪古醫生看病，病人並不需要每次親自前往，我只要帶上父親前一晚的尿液並記住父親描述的症狀就可以了。尿液是裝在牛角製的容器中，據說這有助於醫生準確判斷病情。後來牛角容器不慎丟失，才改用玻璃容器。醫生的房子座落在禪古村的最東頭，也是山溝靠近裡面的地勢高處，那時候沒有禪古寺，連廢墟都幾乎沒有留下。去看醫生需要透早就去，因為在人民公社的制度下，社員必須參加勞動，太陽升起後，醫生可能會被趕去農田勞動而無法看診。所以，我每次都是天剛亮就到，但經常還是有病人比我早到，醫生住屋門外的栓馬柱上早已栓著多匹馬。這時，我總是把馬栓在隔鄰老太太家的大門門柱上，以免馬匹之間相互踢咬。老太太知道我的馬馴良，不會踢人，從未反對。

那時，中年的禪古醫生是孑然一身，沒有家人，每次去，他會在進大門右側的院子裡檢查尿液。牆角堆滿了玻璃瓶等容器，有些玻璃瓶很是漂亮，如果不是曾經裝過尿液，我肯定會撿回去當成寶貝。禪古醫生檢查尿液時，會先晃動瓶身以觀察尿液的泡沫等，有時還會用手指伸進尿瓶沾一下尿液，然後含在嘴裏。我初次見到醫生嚐尿，本能地覺得噁心。尤其是有一回見他伸指嚐的是一個相貌醜陋又骯髒的牧區老婦尿液時，我真的很想嘔吐。但是，父親卻告訴我，醫生這樣做是為了利他，父親還說：「瑜珈行者是不受世俗好惡影響。」當時的我，都不怎麼懂。

醫生看病提供藥材都不收費，雖然我每次都按照父親的交代堅持要付錢，但他總是拒絕。偶爾接受，也不會超過一元人民幣，那還是因為他知道我父親有工資收入，對其他農牧民他是從來不收任何費用。每次我都聽禪古醫生向病人解釋說他不需要錢，因為所有的藏藥都是他自己上山採集後製成的。

很久以後，我才知道原因。當時西藏既沒有藏醫院，也無處可以購買藏藥材。更主要的是，西藏醫學認為製藥及施藥者的發心對藥效

具有關鍵性的影響；一個醫術平平的醫生，如果他有真正的慈悲心，他所開出的處方可能比一位沒有慈悲但醫術學識一流的醫師所開處方更有療效！因此，不論採藥或製藥，都被視為是一種利益眾生的行為。採藥前，採藥者要受齋戒並修誦藥師儀軌後才上山採藥；製藥時，也是一邊持誦六字真言或藥師真言，一邊以利益病者的發心來處理藥材。在當時所有宗教活動都會被視為犯罪的年代，醫生當然不敢公開行醫，只得自己私下採集製作。記得有一次，我又要付藥費時，禪古醫生對我說：「我不要錢。但我需要包藥的紙張，如果有舊報紙的話，下次請拿一些來。」回去後，我和父親一起到中共各部門去尋覓舊報紙，因為當時沒有私人訂閱報紙，只有政府機關才有報紙。但報紙是物美價廉壁紙最好的材料，很難到手。後來我們父子倆終於找到一些學生用過的作業本，剪裁後送去，禪古醫生感激的樣子至今仍歷歷在目。

後來，父親的病治好了，我就很少再去禪古村。不過，我一直記得禪古醫生，也記得父親教導過的話：「在這個世界，有三種人的話，你絕對不能違背：那就是上師、醫生和父母。」我也認真地想過，將來我長大了，最好能成為像禪古醫生那樣救世濟人的醫生。這曾是我少年時代經常變化的理想之一。

流亡到印度後，我從禪古醫生的同村人處得知，原來禪古醫生是一個出家的比丘僧，因為中共強制僧人還俗，他只好以俗人相繼續維持僧侶的戒律，並用醫術幫助那些無助的人，幸好同村的人都知道這一點，都非常尊敬和照顧他。1979年以後，中共開始允許藏人擁有一定限度的宗教信仰自由，這時，他又恢復僧人的身分，披上了佛祖釋迦牟尼的法衣袈裟。但還是和以前一樣，每天免費替人治病，依舊是自己採藥，只是身邊多了幾個出家的徒弟們。

地震後，不知道禪古醫生怎麼樣了？但願他能躲過此劫，並在地震的廢墟中繼續其悲天憫人的利他事業。

2010年4月23日晚11時，於臺北

# 西藏難民學生

阿瑪給給



早課

位於印度比熱定居點的蘇佳西藏兒童村學校有良好的學習環境，學生集體寄宿，宿舍裡沒有電腦電視電冰箱的引誘，除低年級小學生外，所有學生晚上都到教室自習，也不必老師監督，學生們自動自律在昏暗的燈光下苦讀。學生自治會會長被校長找來讓我訪談後，知道我想寫出流亡西藏宗教文化教育的傳承，民族心強烈的他，主動積極搜尋他能想到的面向，帶著我一一探尋。

會長約我訪談完當天晚上就去看學生自習與誦經。我們從大校中學生語言班看起，教室裡昏暗的燈光，光線不足。學生三人坐在長板凳上，在簡易的木板桌上看書。沒有大人在場，老師不在，更別提家長陪讀。學生們很乖，沒人說話，安靜讀書，鴉雀無聲。晚上七點讀到八點半，沒有中場休息，讀完大家進大禮堂集體誦經做晚課。

我很快發現小學生們從教室回到家庭宿舍，都集中到經堂在家庭媽媽的陪伴下讀書。

這個小經堂，是家庭宿舍裡最大的房間，吃飯讀書都在這。學生們沒有書桌，坐在寬約25公分高約15公分的長條木板上，手上拿著書在讀，有的小學生索性坐在地上，以長條木板當桌寫作業。小孩們乖乖讀書，有時小小聲問問題，沒人聊天打混，有個小二的小女孩讀著讀著趴在長條木板上，睡著了。大女孩見了，自然而然抱起來讓她睡得舒服一些。

清晨傍晚的空檔，小學生會集體讀書，晚自習後誦經完畢，回到宿舍一樣是挑燈夜戰到午夜。中學生更是用功，沒有家庭媽媽的督促，也一樣挑燈夜戰到深夜，而且讀得更晚。上師薈供誦經完畢那晚，我到大校中學生大女孩的宿舍，一路上看到的大女孩都在讀書。在一樓會客室裏有幾個在討論功課，在餐廳外的走廊下搬出桌椅寫功課，在宿舍房間裡的地上床上坐著看書。

不論是小學生的家庭宿舍或是中學生的男女宿舍，都沒有書桌椅子，學生們照讀不誤。

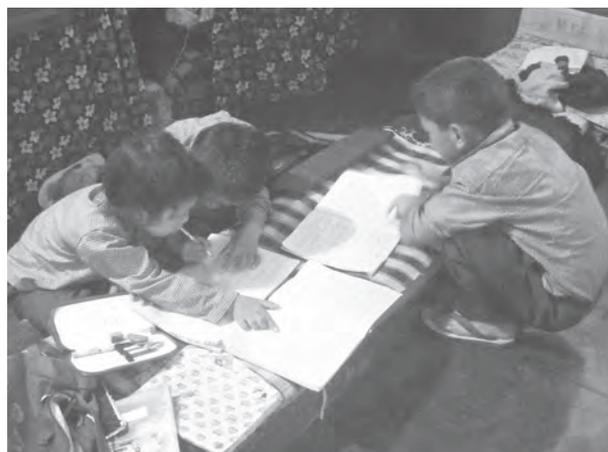
在早課誦經完畢的空檔，在下課的空檔，時時處處可見就地或站或坐的學生，都在讀書，這是一所學生非常認真用功的學校！

不論是哪一所西藏流亡學校，每天都有早晚誦經課，定時定課。蘇佳西藏兒童村學校難民學生，清晨五時即起，灑掃盥洗，三餐都做飯前祈禱，唸誦第一到第十四達賴喇嘛尊者的名號。早餐畢，晨六點起做三十分鐘的早課。晚上七時進教室自習，自律自動，沒有老師在場監督、輔導或巡視。晚自習結束後，晚上八點半到九點，晚課誦經。

早晚誦經課，在大禮堂舉行，由宗教師教導誦持經文，安排學生擔任翁接（藏音，中譯是維拿，負責帶領唱誦）的職務。早課時間，學期初原有七十個學生選擇另在操場參加大禮拜，現仍有四十多人繼續，大禮拜時也有體育老師教導瑜珈。學生自治會會長，引導我進入莊嚴的經堂，一一導覽四周巨幅的達賴喇嘛尊者法相和牆上的唐卡壁畫，並進一步告訴我學生早晚誦經課的實際細節實施情形：

「平日持誦祈請達賴喇嘛長壽文、度母經，週三早課另持誦吉祥天母、涅沖等護法祈請文；另外因應難民學生家人需求，提供點燈祈福迴向，供養的錢作為學生自辦活動經費。當學校所安排的活動不多時，學生自發組織、不定期舉辦英藏中文三種語文的不同活動，有寫作比賽、知識競賽、演講比賽、書法小組。備有筆記本、筆等文具為獎品。經費來自誦經。因週日無晚自習，這些活動為不影響正式上課，多於週日舉辦。學生會由老師提供十男十女為候選人，學生投票選出四男四女擔任學生會幹部，男女會長由最高票當選。八人輪流負責晚課進行，由宗教師督導。」

為獎勵學生，晚課和上師薈供時，在臺灣當老師的我開了祈福名單，贊助供養。難民中



學生的早課，在大校的大禮堂分兩場舉行，第一場是語言班及七至十年級新難民，因部分擔任宿舍清潔工作學生未克參加，約六百人參加早課，誦經三十分鐘；第二場是小學直升上來的中學生，約三百人參加早課，誦經15分鐘。中學生的晚課，則是新難民與直升生，全體學生1286人一起參加。不論大校中學生的新難民或直升生的早晚課，我有機會就和學生一起參加：

早晚課誦經集合時，凡遲到者，自動罰小禮拜三磕頭。學生依序排列席地盤腿入座，一排三十名學生，自左而右一排排自動就定位。學生自治會幹部，仿寺院裡的糾察師，立於兩側，並發放課誦本。

大校中學生的新難民與直升生，我發現二者在早課散場有所不同：

「今天兩場早課，不一樣。新難民第一場，學生依次肅靜離開，有如僧侶離開大殿，井然有序。直升生第二場，學生則是拔腿而起，夾著人字拖鞋，伴隨著匹帕匹帕的腳步聲，說說聊聊，三三兩兩地走了。」

大校中學生的新難民與直升生，我聽出二者唱誦的聲音也不同：

「新難民與直升生，二者唱誦的聲音不同。前者聲音沉穩平和，清澈渾厚有感情有力量，使我恍惚似回到寺院；後者誦經調子較急較快，像背誦英文，聲音像初學者在練習，是叛逆青春少年的聲音。新難民的誦經結束後，在靜肅氛圍中再靜坐五分鐘，似在定中，時間彈指即逝。」

新難民與直升生，二者早課散場表現與唱誦聲音的不同，深究其因有二個可能的因素，一個可能的因素是在家人親戚的溫暖，第二個可能的因素是懂得珍惜。直升生在小學時期流亡，多有家人親戚在印度照應，以我所住宿的14號家庭為例，32個小孩中只有6人沒有家人親戚在印度，其他小孩都有印度的家人親戚，放假時能得到家人親戚團聚的溫暖滋潤。但新難民多隻身流亡在印度，每遇放假無處可去，得不到家人親戚團聚的溫暖，只能留在學校宿舍讀書度日。西藏有句俗諺：「沒有母親的孩子壞不了。」是指沒有母親的孩子沒有靠山行事必須戒慎恐懼，有母親的孩子容易有靠山後盾行事恣意妄為。直升生有家人親戚為後盾，新難民卻沒有家人親戚為靠山，直升生和家人親戚在假日相處時，有機會可以撒嬌放肆一享溫情，新難民卻一直處在學校集體住宿的環境，守好規矩難以鬆懈。新難民與直升生二者生活經驗不同，因此推論二者早晚課表現出的行為與聲音也不同。

第二個可能的因素是懂得珍惜與否。因為



誦經

新難民在中國教育體制下失去學習傳統宗教早晚課誦的機會，流亡到印度就讀西藏流亡學校可以得到學習傳統的機會，所以珍惜早晚課誦的學習，虔誠參與早晚課。但直升生從小學開始早晚課，已習以為常，又因新難民中學生的年紀比直升生大，較懂得珍惜。因此推論二者相較之下，表現的行為與聲音就有所不同。

我也參加小學生的早晚課，小學生另在小學的禮堂做早晚課，那場景聲音與新難民直升生又有所不同，那是純真天籟之音。

四百多名童稚孩童，一個捱著一個盤坐地上，大眼睛骨碌碌好奇微笑觀望我，一個個小孩扯直喉嚨以稚嫩童聲大聲流利唱誦經文。

不論是小學生、新難民或直升生的早晚課，我都喜歡參加。記得初次參加大校中學生新難民早課，宗教師才顛旺秋法師給我獻哈達，謝謝我為西藏的支持與付出。我對才顛旺秋法師和學生說，沉浸在大家虔誠祈禱的誦經聲中的我，洗滌俗世紛擾，是多麼欣喜地享受著心靈的饗宴，其實該說感謝的是我。

※ 您可與達賴喇嘛西藏宗教基金會連絡，認養西藏難民學生。也可至阿瑪給給部落格聆聽小學生、新難民或直升生的早課誦經錄音。

<http://yehyu.pixnet.net/blog/post/26424675>

# 藏傳佛法對我的影響

學生劉月娥



我是一家小型的私人投資公司工作，同事們都是來自各方的優秀年輕人，喜好投資，大家的願望是能像所羅斯、巴菲特等這些投資大師般，靠精準的投資眼光，在台灣與國際市場賺大錢，希望能在累積大量財富後，以捐獻金錢的方式回饋社會。在沒學習佛法與初學的時候，我也是這麼認同，但經過修學菩提道次第廣論一段時間後，慢慢地，我的想法改變了。

我在過去幾年間，去了幾次位於印度西藏流亡政府所在地—達蘭薩拉，聆聽達賴喇嘛佛法開示。在幾次法會期間，曾在不同機緣中，與許多在印度的藏人聊聊，常常聽到的就是：「我是○歲從西藏的○○走出來的，來達蘭薩拉、或南印度學習佛法與藏文，並希望現在所學的，能對西藏的未來有幫助。」當他們講述這些翻山越嶺、與親人、家園生離死別的歷程時，他們平和的神態，彷彿這樣的人生創痛不是發生在自己身上。有幾次待在達蘭薩拉時，遇到在達蘭薩拉流亡藏人社區，由民間發起晚間燭光遊行活動，抗議中國無理逮捕西藏境內藏人。我也跟著人群走著，手持燭光由車站走到朱拉康，望著身旁白髮鬍鬚的阿瑪拉、小小孩、僧眾、無一例外地嘴中唱誦著「勝菩提心極珍貴，諸未生者令升起，令已發者不衰退，輾轉增長恆增上。」

我想著，這是一個怎樣的民族？西藏人對佔領自己土地，想滅絕西藏佛教文化的國家政府人民沒有怨恨，反而充滿心力地，想要改變西藏的未來命運。在中國統治下的西藏人們，即使在中國政府嚴格的監控下，也不斷勇敢表達他們對爭取宗教自由，要求維持西藏佛教文化的渴望。流亡在世界各地的藏人們，也不曾忘過在中國統治下的西藏同胞，他們透過各種管道、團體，讓世界正視西藏境內嚴峻的情勢，非常努力的與在世界各處的中國人理性對話，促進中國人民對西藏艱困處境的了解。望著朱拉康中松贊干布的畫像，不知這位睿智、愛民如子的藏王，是否 1300 年前已經預見，他帶進西藏的精神禮物—佛法，讓他們的後代西藏子民們能有勇氣去面對各種難以想像的打擊、考驗。

環觀世界與歷史的各個世紀中，雖每每有富可敵國的商賈、投資家出現，可是他們的影響力與受惠者，往往僅限於與他們所相關的同事、投資人、股東等，影響力也僅止於幾十年，頂多到百年；但思考思想的改變，如民主思想、非暴力抗爭的影響力之下的受益者，卻是無遠弗屆、源源不絕，如甘地的思想，鼓舞了印度人民、也鼓舞了南非的曼德拉、美國的馬丁路德、緬甸的翁山蘇姬等民主人權鬥士：這是



達賴喇嘛西藏宗教基金會第一任說法師：強巴加措格西(右二)與達瓦才仁董事長(右一)、現任說法師見悲青增格西(左一)一同向大眾展示《西藏的天空》創刊號

一代接一代、一個國家接一個國家，改變了世界上不同國家人民的處境、啟發了不同國家人民的勇氣與智慧。想想我現在所處的台灣與以前，有許多的差異，政治制度由專制轉為民主；新聞言論由審查控管，到現在的各種觀點自由發表；社會上的觀念由重男輕女，轉變到男女權利平等；對重度極惡犯罪人士的懲罰，由開始的死刑，到廢死教化的討論……。

我慶幸自己生在這樣一個自由自在、無恐懼的時代與國家，我感謝過往無數這些進步、慈愛思想的推動者，他們以思想鼓舞人心，為時代與世界帶來善良而進步的影響力。我希望這樣的幸福與自由世界的人們都能享有，更希望未來的世代們也能夠享有。我的內心尤其深刻的希望台灣的民主自由可以持續，西藏人民能自由的管理他們的國家，能在他們自己的國家中，自由的在他們最崇敬的達賴喇嘛的座下聽聞佛法開示，也希望中國人民享有該有的人民權利，而不再遭遇像 89 年那般的血腥屠殺、或受到經濟麻痺，而遮蓋中國人民對身為人的權利的智慧開啟。過往我常覺得自己能力少少，面對問題與他人痛苦有著許多的無能為力，和什麼也做不了的感受，但現在每當想到自己是 21 世紀的參與者，想到可以為現在、以後世代的人們帶來不同未來，自己的內心就

會升起一些勇氣，覺得自己要更努力與進步，為時代的進步、改變而盡一些責任。

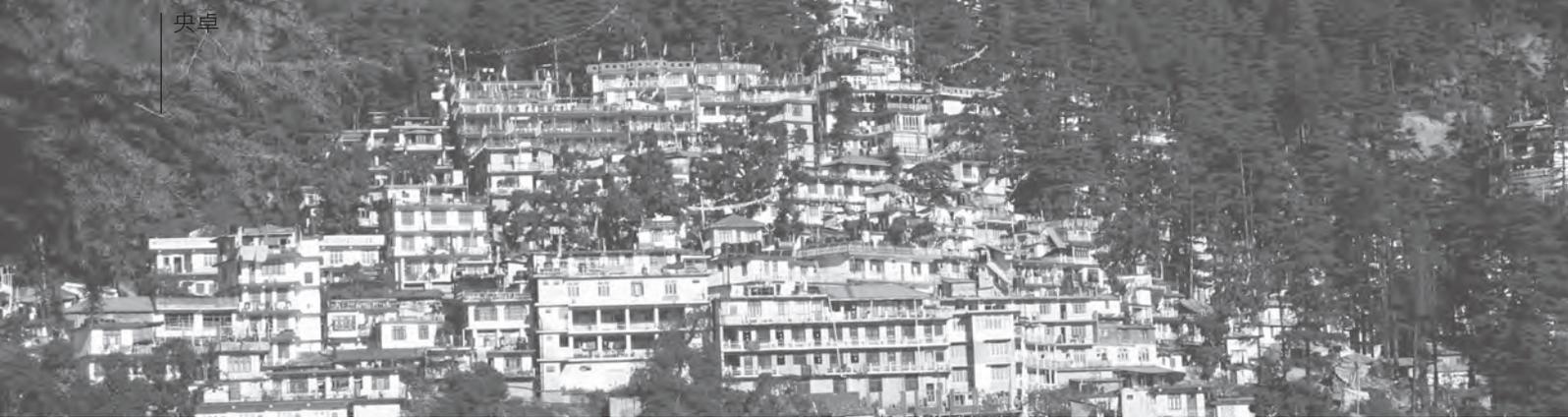
以前強巴加措格西拉上佛法課時，曾提及他到他對那爛陀寺朝聖的感受，他說那爛陀寺現址只剩一些斷垣殘壁，但二勝六莊嚴善良的影響力，現在仍不斷地影響著世界。那時的我聽不懂，但現在的我，慢慢的有一點點的感受。以前我是個非常自我與不快樂的人，經過這些年聽佛法課的過程，慢慢改變想法，覺得應該關心他人，關心政治、世界。這樣的想法，才讓內心慢慢地快樂起來，與週遭的人互動關係變好，想得事情也變多、慢慢地懂得分辨價值觀的是非對錯。佛法真的能夠改變、提升人的想法，佛陀雖然誕生在 2500 年前，雖然他現在沒有在世，但他智慧慈悲的思想依舊改變了我，佛陀和他教法的追隨者，像是提醒我人生應如何度過的典範。

## 後記

我對佛法與圖博（西藏）問題的啟蒙認識，都是透過強巴格西拉一步步耐心的引導、提攜。非常感謝達賴喇嘛以藏傳佛法，啟迪我的心智與視野，也感謝藏人保存與實踐佛陀的教法，我一定要為佛法長久住世，以及藏人重獲自由而不斷努力。

# 幸福小鎮——達蘭薩拉

央卓



達蘭薩拉是一個位於海拔一千多公尺半山腰上的小鎮。小鎮只有兩條小路依山蜿蜒，小鎮小到剛流亡來到印度準備晉見法王達賴喇嘛的師父說：我們以為法王在印度住的皇宮像布達拉宮一樣宏偉，沒想到……。師父難掩失望之情，但尊者不住在高聳的皇宮之中，住在達薩的藏人常常可在路旁或尊勝寺的法會上面見他老人家，這不是更幸福嗎？

達蘭薩拉是一個沐浴在幸福中的小鎮，在這裡做小生意的印度人、藏人靠著達賴喇嘛的名氣，有著做不完的生意，旅館、餐廳生意蒸蒸日上，尤其是講經期間食宿均一位難求。西藏的老人家們每天清晨或傍晚繞著皇宮的小山路，手裡搖著轉經輪，口中喃喃唸著六字大明咒，不時和老朋友打打招呼，累積福報的同時兼運動，這是最幸福的退休生活。父母留在西藏種田放羊，自己隻身來到印度的小朋友，也在西藏兒童村學校裡得到良好的教育與照顧。來到此地的外國人追尋他們心靈上的幸福，聽經、閉關、學畫唐卡、學藏文、教英文……在與不同國度、文化、宗教的朋友交流中，獲得了心靈上的喜悅，小鎮也更加充滿了活力。

從 1999 年第一次到達薩小鎮至今，餐廳和旅館一年比一年多，也一年比一年貴。因應西方人的需求，蛋糕越做越好吃，衛生紙也越來越便宜了。小街上的各色外國人一年多過一年，藏人學英文、中文，外國人學藏文、佛法，

這樣的互惠課程、私塾也越加蓬勃。無數來此學習的西方人與華人，更加認識了原本以為神秘莫測的藏傳佛教與西藏文化，在交流中，原本生活單純的藏人眼界大開，受到各種科技和文化的強烈刺激。藏人交到許多外國朋友，將他們幽默樂觀的天性帶給有錢但不快樂的現代人。來此聽經或養病的出家人認識了許多外國功德主，獲得經濟上幫助的同時，也將博大精深、嚴謹清淨的藏傳佛法，慢慢傳遞到這個世界的每一個角落。這是一個雙贏的幸福小鎮。

住在小鎮中的幸福居民其實是難民，是流亡在外、寄人籬下、沒有自己國家的護照的難民。但從小受到佛法的耳濡目染，業因果的觀念深深烙印在他們的心裡，他們沒有太大的悲情，沒有緊鎖的眉頭，沒有逢人就說起自己當年入獄被迫害的故事。西藏人很愛笑，開懷大笑，值得氣憤的大事在他們眼中都成了小事一樁，因此來到達薩小鎮追求心靈平靜的外國人，比他們更像是可憐的難民。

我在這個小鎮上第一次接觸藏傳佛法的教義，第一次生起對佛法的信心與興趣。認識了許多藏人好朋友，都已是十年以上的老朋友了，因為他們，讓我更加愛上這個毫不起眼的小鎮，讓我每年像來過冬的候鳥般一來再來。這是一個有著觀世音菩薩特別加持的幸福小鎮，歡迎你成為幸福小鎮的居民，即使是小住一個月的過客，也會感受到幸福的喔。

# 謝謝西藏人

學生 楊馥華 (小D)



修學藏傳佛法之前，我是一個活在自己的世界，眼中只有自己人。因為修學藏傳佛法，我走出象牙塔，也變得知足、快樂。藏傳佛法開闊我的心胸與眼界，讓我學會關心家人、朋友、台灣乃至國際社會，也關注政治、環保、人權、民主等與眾生相關的議題。我由自身的經驗印證藏傳佛法確實具有開啟智慧、引導眾生離苦得樂的功能。我深感藏傳佛法的珍貴，也由衷感謝西藏人。

謝謝慈悲的西藏師長 - 達賴喇嘛尊者與強巴加措格西，引領我追尋安樂的道路，讓我瞭解佛法的珍貴不在寺廟、不在佛像、不在外在的形式，而在於增長賢善的心及對眾生的慈悲，唯有利他才能得到真正的安樂。

我所學習的藏傳佛法可追溯至釋迦牟尼佛、龍樹與無著等印度班智達、西藏諸智者，乃至如今的達賴喇嘛尊者及強巴加措格西。若非具慈悲心的松贊干布等歷代藏王自印度引進佛法、獨尊佛教、捨身請法，若非西藏智者依於利他心留下諸多傳承，若非西藏人民一千多年來薰息佛法並將佛法心要融入血肉，這一清淨的大乘法脈無法流傳至今。西藏人無疑是佛法的護持者！所以，今日我有幸修學此一清淨法脈，真是謝謝西藏人！

當我坐在佛堂上聆聽格西開示的同時，西藏正處於有史以來最黑暗的時期，西藏人民生活人間煉獄；當我在台灣修學藏傳佛法的同

時，西藏境內的西藏人卻失去自由聽聞、修學佛法的權利，更有甚者，在中共有計劃、蓄意地摧毀下，藏傳佛法在西藏已經瀕臨消失。這多麼諷刺又令人痛心！

然而，無論遭受多少磨難、無論處境多麼艱難，西藏人民為了護法不惜犧牲性命的決心卻從未改變。

謝謝流亡的西藏人，雖然失去國家、失去土地，卻將藏傳佛法帶到全世界，讓身在西藏之外的人們，也得以學習殊勝的藏傳佛法。流亡的西藏人數十年來不曾放棄為受苦的同胞發聲與奔走，並堅持以「和平非暴力」的方式對抗中共無所不用其極的打壓，再再體現佛法的精神。

謝謝西藏境內的西藏人讓我體悟，當我們在台灣呼吸自由民主空氣之時，世界上還有許多人無法享有最基本的人權、言論自由、宗教自由等。謝謝西藏人讓我瞭解，身在自由國度的我們，有責任幫助所有獨裁專制政權統治下的人民遠離迫害，享有自由與平等的權利，否則，「救度有情眾生」僅僅是佛教徒的空口白話。

身為藏傳佛教徒，蒙受藏傳佛法與西藏人極大恩澤的我，對於維護藏傳佛法與支持西藏自由責無旁貸。我衷心祈願六百萬西藏人民早日重獲自由、藏傳佛法重回西藏、藏傳佛法長久住世！

# 讀者交流道

各位讀者：札西德勒！

感謝大家喜歡《西藏的天空》創刊號，也謝謝大家的回饋及提問。部份問題我們已在電話或 e-mail 裡直接回覆，另一部份問題於本期起回應，希望可以為各位解疑去惑。

雪域智庫合十

## 讀者問：

我先生的老闆拿到一本正覺同修會的刊物，提醒我先生：「你老婆信藏傳佛教，危險喔。」先生拿了回家，擔心我被騙財騙色。我在佛學會的同修是未婚的單身貴族，她的媽媽買菜回來，也拿正覺同修會的小冊子回家，說是菜市場有人發送，她的爸爸看完擺在女兒床頭，交代女兒仔細研讀。這些免費發送的刊物，我們都看了，發現其中描繪的內容都是在惡意地散佈污衊藏傳佛教，和我們所努力學習的藏傳佛教並不一樣。除此之外，也看到一些冒充藏傳佛教者，打著藏傳佛教的招牌，肆意妄為，真是蓄意損害西藏佛教的形象。我們這些真心皈依的藏傳佛教徒，對這些亂象深感痛心。希望達賴喇嘛西藏宗教基金會能擔負起責任，對這類亂象做出回應，撥亂反正，對臺灣信眾解釋西藏佛教，使臺灣人能認識真正的佛教正法！謝謝！

## 雪域智庫答：

歷史上，類似慈雲正覺會的義雲高、正覺同修會的蕭平實、綠教的赤珠等形形色色的附佛者有很多。其始作俑者多是騙子或以為可以自己當佛祖、耶穌的狂妄之徒。

如赤珠說：既然釋迦牟尼、耶穌、蓮花生等「諸開創宗派之諸人，悉皆隨己意而開創」，他自己當然也可以。

蕭平實則自稱「余雖少讀經論」，在聖嚴法師座前學佛也「不過七年」，而且學的還是「常見外道知見」，但他還是「依其學說，在家中閉關參禪十九天之後，最後一日棄捨其邪

見已，便於當日得以自參自悟。」儼然是佛祖六年苦修後，在菩提樹下覺悟的另一個版本。而義雲高則直接標榜自己就是佛（金剛總持）。

佛曰：「唯我獲得陀羅尼法。作此說者亦名謗法」。而義雲高或蕭平實，卻口口聲聲自稱只有他們說的「法」才是真的佛法。然而，由於他們缺乏最基本的佛學知識，無法透過正當途徑和修持證悟來贏得信眾的認同。因此，裝神弄鬼蠱惑信眾，褻瀆神聖、污染純潔，成為他們搏取聲名的捷徑。

佛教徒都知道「此法是，彼法非，如是說者亦名謗法」，但他們不僅不在乎謗法的惡業，反而視其為賣點。和赤珠一樣背叛師門的蕭平實，已把台灣所有著名的佛教領袖 - 包括印順導師、星雲法師、證嚴法師、惟覺老和尚等通通罵成是外道邪說。而對藏傳佛教，蕭平實則以低俗、不雅而又聳人聽聞的用詞及引人側目的手法來進行攻擊。但除了重複利用一些僧中敗類的照片，斷章取義地歪曲西藏佛教的經典或儀軌以外，並無任何實際的內容。

藏傳佛教傳承那爛陀（Nalanda）的精神，從來就不是一個封閉的傳承體系。從古至今，除了西藏、蒙古、喜馬拉雅等地千百萬佛教徒在學習藏傳佛教，甚至還有不少為破斥西藏佛教而精心研究者 - 包括信仰虔誠的傳教士、印度教徒或後來的中國學者等。因此，千百年來，西藏佛教經歷了各種嚴苛的驗證，並以實踐莊嚴了佛陀的精神和智慧。

目前，仍有來自世界各地的成千上萬四眾弟子在印度或西藏研習藏傳佛教，他們親身體

驗西藏佛教，也最了解西藏佛法。對那些污衊和攻擊，來自世界各地的法師或信眾難道會不知道？真的需要不懂藏文、專靠剪輯報紙資料及斷章取義佛典論著來「揭露真相」？至於不實廣告及文宣，是這類附佛者傳播的手法，言語文字攻擊的特色，是其顯揚名聲的工具。讀者雖希望達賴喇嘛西藏宗教基金會撥亂反正，但這類附佛者既非學術領域又非宗教領域的交流 - 因為在學術領域，藏傳佛教徒已多次與世界頂尖學者及科學家交流，而且仍繼續進行中；而在宗教領域，佛教內部之間的交流，一直是那爛陀寺的傳統，但當佛法遇上利用謗佛毀法衊僧、違背佛教三皈依根本來求取聲名的這類附佛者，自然無法從信仰層面討論。其實，一般佛教界對這類附佛者多不認同，對其無可理喻也早有公論。何況，現代社會已進入地球村時代，交通便利、資訊發達，網路無遠弗屆，任何嚮往佛陀教法者，只要他不帶偏見，隨時都可以對藏傳佛教進行檢驗查證。

至於讀者提到的向台灣信眾介紹藏傳佛教，這正是我們創辦本刊的宗旨。在此為讀者就藏傳佛教傳承等內容做一簡要的介紹：

西藏的佛教是印度佛教的完全繼承，並非西藏人的創新。正如宗喀巴在《菩提道次第廣論》中指出：「一切教乘並行不悖，一切佛言均屬教誨。」藏傳佛教延續至今的傳承中幾乎涵蓋了顯密三乘各教派的經典傳承，其經典種類在各國語文中最為齊全，而且大部分都是譯自純正的梵文原典。

此外，藏譯經典的準確性和忠於原文的精神，以及保存的完整性等都遠遠超過其他國語文的譯本，甚至在當今不少藏譯本已還原為梵文。在佛教的密宗方面，目前日本佛教中保存一部分密宗教法（稱為東密），漢傳佛教中的密宗教法早已失傳，只存經典；只有藏傳佛教

的佛學體系完整無缺，顯密並重，仍維持四續部密法的傳承。

因此，藏傳佛教不等於密宗。佛教密續的法脈在藏傳佛教中不曾間斷地得到傳承的同時，藏傳佛教也最全面地維持了包括顯宗經義在內的三乘教法的講授傳承，其傳承可往上追溯到佛祖釋迦牟尼。同時，藏傳佛教大寺院中的經典教育，完全依循古印度那爛陀寺等佛教大寺院的教學風格，聞思修密切結合，以確保修習者完整地理解教義的實質。

在西藏佛教的傳承中，最主要有：戒脈傳承、經學傳承、灌頂隨許傳承等。透過這些傳承，將佛教教義不間斷地傳遞，以求達到準確無誤的境界。

一、所謂經學傳承，就是閱讀和講解的佛法，都是經過上師一脈相承，從未間斷的法脈傳遞系統。當你聽一位具格上師講經說法時，他所說的是代代相傳至今的佛祖原意和佛法真義。也因此，藏傳佛教強調應將具德上師視為代佛傳道的化身，為三寶合一的皈依對象。

二、有關戒脈傳承，藏傳佛教認為：「無戒脈傳承，則不生戒體。」未經授戒而個人自動持戒的行為，在律中稱作「非善非惡的中性法」，不具備善戒的功德。

歷史上雖有在佛像前按儀軌自己發心受戒的，但那是具傳戒師的特殊情況，不適用於平日。而戒律傳承的傳授，也有不同。學佛人的根器可分三種：第一種人無抗毒能力，只能遠離毒害；第二種人不怕毒害，沒有必要採取防毒措施；第三種人可以以毒攻毒，化毒為自身的高能營養。這三種人依次就是學小乘顯宗、學菩薩乘、學無上密的根器。因此，對第一種根器的人適用戒欲離欲的方法；對第三種根器的人則可以用以欲制欲的方便法門。

三、「灌頂」有授權灌頂和隨許灌頂等傳



釋迦牟尼佛與各教派源流唐卡

承。修密法需要傳授灌頂，但不一定要受沙彌、比丘等僧戒。在家的弟子也可以修習密法。因此，西藏有很多密宗修行者或具有殊勝傳承的偉大傳人卻不一定是出家眾。但若是受戒的僧人，則一定必須戒律清淨，正如薩迦班智達在《三律明辯論》中指出的那樣：「密修的成就都是守誓持戒的結果，故言『持戒是成就之本』。」

佛教對不同根器的人，分別有不同的經論教化；藏文譯本有這些經論傳世。以龍樹菩薩的論著為例，中文《大藏經》只有幾部譯本，注重顯教的部分；而藏文譯本則是顯密都譯，因此有十幾部。在這些密續典籍中記載的無上大樂等修行內容，即不是西藏人自己創造的，也不是所謂印度教性力派。正如《金剛頂經》所云：「奇哉自性淨，隨染欲自然，離欲清淨故，以染而調伏。」那只是根據不同根器的「調伏」方便法門而已。不能因為中文無譯本，自己不知道，便誣稱非佛法。

即使這些方便修行法門，也不是一般人所能修習，必須是在已證得空性的一種修行模式，而且絕非世俗的淫樂。因唯恐失之於濫，而有嚴格規定。當然，沒有幾個西藏人會認為自己具有這樣的功力或證悟。而且即使修行到達某種境界，而要修密續大樂等方便法門時，也可以選擇引燃拙火、運氣打通身上的穴輪等同樣可以生起大樂的法門，而沒有必要去選擇那些從世俗角度觀感不佳的法門。即使六世達賴喇嘛或娶妻生子的十世班禪仁波切，他們的宗教地位不可謂不高，西藏人也不會把他們捨戒還俗的行為誤以為是修行，更遑論一般的僧人。因此，若真有受戒僧人與女眾有男女性行為，即是失戒還俗，與宗教修行是沒有關係的。若有人失戒後仍宣稱此為修行行為，則應以騙子視之。

佛教是適用於任何時空的解脫智慧和法門，僧寶的責任和義務是將諸佛菩薩的各種修行法門經典永遠地傳承下去，而不能因為一些時空背景下的世俗禮教或習氣，便私自做出好壞判別或取捨。因此，宗喀巴和達賴喇嘛等偉大上師在傳授無上密續等經典時，基於傳承的需要而會將經典中如龍樹菩薩、提婆菩薩或月稱菩薩等大德的論說作出講解，這並非根據己意衍生，更未違反僧戒。

在密宗的修行過程中，類似的還有經典記載「五肉」、「五甘露」等供品，在實際儀式中，一般都以水或花草代替。密宗儀式中常見的以糌粑製作的食子（朵瑪）供品，大都會染成紅色，它所象徵的很可能是五肉等從世俗觀點而言不潔的供品。因此，在研究無上瑜珈密續時，我們要了解一點，同一個名詞（名相）在密典中具有許多層面的詮釋，如了義和不了義、有意和非有意、字面意義和非字面意義等。也有適用於不同時空下的含意，因此，以字面含

義解說密宗本身就會「差之毫釐，謬之千里」。

正如密續把本尊、護法以兇惡可怖面目出現，以體現象徵主義特點一樣，供品使用這些世俗以為不潔的內容，一個最基本的原因也是為了在修習密法時突破世俗約定俗成的詞彙概念和習氣的藩籬。當然，還有在不同的時代和空間所具有的不同教化之功能和密意，對這些，顯然不是三言兩語能夠講清楚或可以講的。就不在此贅述。以上的內容，主要是為了破除這些迷惘，給予正確的引導。

### 讀者問：

在網上看到所謂綠教的赤珠對基金會聲明的回應，其中談到：「凶天乃是格魯派不共的護法，也是財寶主或財神」，「達賴喇嘛指出不可依止凶天的說詞，是毫無道理的」，「達賴喇嘛禁止供奉凶天，是完全違背了赤江仁波切的意思。」等內容，顯然是在攻擊尊者已然犯下顛倒依師之過，是這樣嗎？

### 雪域智庫答：

當然不是這樣。

首先，格魯派是宗喀巴大師創立的。而凶天是在二百多年以後的第五世達賴喇嘛時代才出現的。當時，五世達賴喇嘛就清楚地指出凶天是「非護法卻假冒護法…乃是毀誓發邪願，危害佛法及一切眾生的怨鬼魑魅」，並明令禁止供奉。可見，從一開始，凶天根本就不是格魯派的所謂不共護法。

其後，第七世達賴喇嘛的經師赤幹阿旺卻登在登上甘丹赤巴寶座之時，以「自宗喀巴大師父子以來，甘丹寺從來沒有依靠各種世間神祇的道統」為理由，拆除了一些喇嘛和康村在山上私自樹立之凶天的神柱石碑等。

章嘉若貝多吉也以同樣的理由，將凶天的

神柱石碑等移到寺院轉經道以外，其傳記中指出：「過去有些甘丹赤巴，因為依止凶天，以致招來許多不吉祥，後來赤欽多吉瓊拆除了神像，並將他驅離寺院。」

類似格魯大師們禁止供奉凶天的教誡還有很多。

近代而言，第十三世達賴喇嘛也大力禁止供奉凶天，據《帕繃喀大師傳記》記載，十三世達賴喇嘛曾嚴厲訶責帕繃喀依止凶天的做法，指出：「你奉凶天為護法不說，去年在哲蚌寺藉講解道次第，讓弟子們也供奉凶天，致使哲蚌寺創建者降央曲傑所授予護持該寺的涅沖大護法憤而說：『此舉將使佛法衰頹，法運提前滅亡』。尤有甚者，你不僅悖離皈依處，將世間傲慢之神視為今生助伴，而且明知自己因無明遮蔽而走上歧路，卻還傳予他人，又辯稱此非真心，其中的矛盾，該如何解釋？」面對第十三世達賴喇嘛的訶責，帕繃喀大師保證「今後將猛力告解過錯，永不再供奉凶天，並將此誓言，謹記於心」。

由此不難看出，凶天不僅不是格魯派所謂的不共護法，而且也從來不是什麼財神。所謂財神的說法，不過是凶天供奉者為想發財者投其所好而杜撰的。

第十四世達賴喇嘛作為西藏的政教領袖、是雪域西藏各教派無異議地共同尊奉的頂飾和莊嚴，是一切眾生的怙主，也因此，維護教法的純潔，教導民眾對善惡做出取捨是達賴喇嘛義不容辭的責任。正如佛陀教導的「比丘與智者，當善觀我語，如練截磨金，信受非唯敬。」尊者是在徹底探究了供奉凶天的極大弊端後，為護持佛法清淨的法脈傳承，向林仁波切和赤江仁波切兩位經師的認可後，在二位經師仍住世時，向民眾做出善惡取捨之開示的，其中沒有任何違背師言的自行其是。而且，達賴喇嘛



# 西藏要聞

## 西藏宗教文化展在新竹交通大學展出

由達賴喇嘛西藏宗教基金會策劃的【西藏宗教文化特展】於2011年1月3日在新竹交通大學展出，展期到1月27日。伴隨這項展覽，交通大學亦同步舉辦一項名為【主題書展—探索魔鏡西藏】，展出各類西藏的書籍多達二百多種，這項展期則到2月28日。

## 達賴喇嘛與中國國內人士視頻會面

2011年1月4日下午，達賴喇嘛在印度達蘭薩拉通過互聯網的視訊會議系統，與在深圳的滕彪律師和在北京的江天勇律師進行了視頻交流，歷時約一小時一刻鐘。對話由同時參加視頻交流的作家和西藏問題研究者王力雄在北京主持。達賴喇嘛表示，這種視頻對話除了相互的氣息聞不到，就像在一起一樣。他很高興同中國國內人士的視頻見面與對話能夠繼續舉行。

## 流亡政府：蒙古對待歷史態度值得肯定

西藏流亡政府於12月30日在達蘭薩拉舉辦簽署《蒙藏條約》講座活動，首席部長額東仁波切對蒙古共和國對待歷史的態度給予肯定和讚賞。額東仁波切表示，1913年蒙古和西藏簽署《蒙藏條約》時，說明當時兩國的地位都是獨立主權國家，這一點毋庸置疑，但簽署條約時，兩國在國際法上的地位是不一樣的。他說，1913年簽署《蒙藏條約》時，從國際法的角度，蒙古是從滿清統治下重獲獨立的國家，而對西藏來說，當時已是一個獨立的國家。

## 達賴喇嘛當選本年度最受敬佩人物

由「今日美國」和民調機構蓋洛普公司

(USA Today/Gallup) 聯合進行的「2010年十大最受敬佩人物」(2010 Top 10 Most Admired Man) 選舉中，西藏政教領袖達賴喇嘛入列，成為美國人最敬佩的人物之一。這份民調報告顯示，達賴喇嘛尊者排名第10位，而在美國民主黨展開的民調中，達賴喇嘛尊者被評為排列第5位的“最受敬佩”人物。

## 維基：中國付錢尼泊爾打壓西藏難民

根據維基解密網站公佈美國外交機密電文，揭露中國共產黨政權利用其雄厚的財力，付錢讓尼泊爾政府打壓尼泊爾的西藏難民。維基解密網站上公佈一封來自美國駐新德里大使館匿名電文顯示，「中國政府以金錢獎勵尼泊爾軍隊交還欲逃離中國的藏人。」

## 歐洲議會西藏決議譴責中共壓制藏語

歐洲議會11月25日通過一項決議，譴責中國政府近來在西藏推行以中文為主的教材改革，企圖壓制藏語使用權。歐洲議會認為，為了維護西藏文化的傳承，西藏的教科書應當切合藏人的母語。

## 達賴喇嘛尊者澄清退休聲明

尊者說，一些境內藏人對於他的退休計畫感到焦慮與慌張。尊者重申，永不放棄致力解決西藏問題，並繼續為他的三項承諾之一負責。尊者說：「我總是告訴當選的西藏領導人，當達賴喇嘛不在的時候，就要負起全部責任，就像他們現在正在做的一樣。」尊者表示他正考慮在數月內退休，最終的結果將在與流亡政府進行商討之後決定。

## 尊者獲頒回教大學榮譽博士 與泰瑞莎修女紀念獎

印度國立伊斯蘭大學(Jamia Millia Islamia)，11月16日授予達賴喇嘛尊者榮譽文學博士學位。另尊者18日亦獲頒2010年紀念泰瑞莎修女國際社會正義獎，以表彰尊者致力實踐對於提高人類的價值，促進宗教間對話，以及西藏人民福祉的承諾。

## 西藏大選初選結果公佈

西藏流亡政府選舉行署事務所11月12日公佈第15屆議會與第3屆民選噶倫赤巴(總理)第一輪初選結果。同時也公佈西藏三區的最後150名議員候選人，連同20名美國、加拿大、歐洲代表、40名寧瑪、噶舉、薩迦、格魯派代表名單，及10名苯教代表。第二輪也是最後一輪選舉，將於2011年3月20日舉行。

## 尊者：數億人口仰賴西藏河流生存

第六屆國際援藏團體大會，11月5日在德里附近的蘇拉昆(Surajkund)揭幕，達賴喇嘛呼籲國際社會必須透過三個層面審視西藏問題，而非單方面的從人權的角度著眼。以生態的層面來說，尊者表示該地區超過一億人仰賴來自西藏高原的水資源生存。因此，尊者說，該地區人口的生計，將受到西藏環境改變的重大影響，當然都有權表達他們對於西藏未來的關注。

## 甘肅藏族小學生示威聲援青海學生

繼青海、北京先後有藏族學生因保護藏語教學示威遊行後，事件蔓延至甘肅省。甘南藏族自治州數百名藏族小學生於10月25~26日連續兩天到鄉政府示威，要求重視藏語教學，這期間，公安沒有採取任何行動，當地教育官員回應說甘肅仍未確定教改方案。另外，廿多名藏族流亡作家聯署上書青海省當局，呼籲公正處理示威學生。

## 西藏流亡政府反對「寺廟管理辦法」

中國當局近期公布了所謂的《藏傳佛教寺廟管理辦法》，計畫將從11月1日起正式執行。西藏流亡政府宗教與文化部和藏傳佛教各大教派領袖聯合發表的新聞聲明說，藏傳佛教各教派領袖、苯教領袖、各寺院高僧、僧尼和民眾絕不承認所謂的《藏傳佛教寺院管理辦法》，並堅決反對。

## 達賴喇嘛尊者讚許波蘭的西藏廣場

達賴喇嘛尊者對於華沙把重要市標更名為「西藏廣場」，讓他深受感動。尊者說「我深深體會到，這是華沙的領導人和人民對我們展現更進一步且堅定的聲援與支持。指定更名為「西藏廣場」，是另一種華沙和西藏人民的連結。」尊者最後重申去年訪問華沙時的感動說：「我一直欽佩波蘭人民，即使面臨重重困難，依然不動搖地展現大無畏精神和巨大的決心。」

## 西藏女作家唯色榮獲國際新聞勇氣獎

設在美國的國際婦女傳媒基金會於10月19日頒贈2010年度新聞勇氣獎給西藏女作家唯色、坦桑尼亞記者Vicky Ntelema。現年44歲的唯色被形容為中國最知名的博客記者，自2003年她公開出版散文著作《西藏筆記》後，一直處於中國政府的監視當中。

## 西藏安多千名學生大規模請願活動

10月19日早上八點鐘，藏區安多熱貢縣幾千名中、小學學生舉行了抗議活動，其中縣民族中學和甘南師範學校，甘南高中的學生們在縣政府前和各街道的胡同喊著口號，舉行了大規模的抗議請願活動。據悉，學生們舉行反抗活動的理由是反對縣政府關於《學校需要進行漢語教學和將藏文科目翻譯成中文，並在五年內將所有藏文課目都翻成中文進行教學的改革提綱》的有關文件，當時學生們齊聲高呼：「我們不同意這項決定！」

# 歷史上的今天

1959年3月10日

駐拉薩的中國軍隊邀請達賴喇嘛尊者到軍區看戲，卻拒絕儀仗和警衛隨行，由於之前許多藏人領袖被中共以開會的名義誘捕扣押，引發藏人的疑慮，擔心中國政府將會以觀賞戲劇的名義扣留達賴喇嘛尊者。為保護尊者安危，數萬名西藏子民紛紛聚集到夏宮諾布林卡，勸阻尊者勿前往。

1959年3月12日

幾萬名西藏婦女在拉薩布達拉宮山腳集會，為捍衛家園抗議中共在西藏的暴行。這是西藏歷史上第一次出現婦女參與的集會。

2008年3月14日

西藏境內藏人和平抗議活動遭中國軍警殘酷的暴力鎮壓。

每年，在台藏人及台灣友人會於3/10、3/12、3/14舉行相關紀念活動或遊行。



## 第十四世達賴喇嘛傳 (漫畫)

西藏子民心中的觀世音菩薩：達賴喇嘛尊者，是西藏至高無上的政治和精神領袖，他是慈悲與和平的化身，引領著西藏境內外人民追尋自由，走向世界和平。本書以漫畫呈現第十四世達賴喇嘛傳記。

## 那年，世時翻轉——一個西藏人的童年回憶

兩鬢斑白的他完全是典型的藏人形象，全無絲毫的「幹部」氣味，似乎穿上藏裝騎上馬，就是那獨行茫茫草原的牧人。他向我們仔細地講述著書中內容，有幾次，他的眼角泛起淚花。後來我在書中找到相關細節：那是1958年，他的父親，一個行俠仗義的牧人，一個帶著失去母親的兒子們去拉薩朝聖的信徒，因為被突然來到家鄉「解放」他們的「漢軍」槍殺，慘死在逃亡路上的幼子跟前。以及，他和哥哥與數千名男女老少被關押在地窖裏受盡令人髮指的虐待；再後來，在有著幸福之名的收養院中，因為斷糧饑荒導致不計其數的孩子與老人慘死，而他倆艱難倖存。——唯色推薦

## 魂牽雪域半世紀——圖說西藏流亡史

本書蒐集西藏流亡歷史數百餘幅珍貴相片，透過歷史影像，唱出西藏民族的深情與悲歌，說出西藏子民致力於宗教文化傳承的堅持。紀錄的內容呈現西藏橫跨百年的歷史真相，以及流亡五十年的軌跡紀錄，是西藏民族失去家園、在流亡中生存、傳承宗教文化及追尋自由的全紀錄。



## 西藏的地位——從國際法的角度對西藏歷史、權利與前景的分析

(二版·附錄增加珍貴地圖及文件資料)

## 護法神與厲鬼——西藏護法神的探究

## 阿瑪給給——西藏流亡教育

網址：<http://tibetanbookshop.pixnet.net/>

電話：02-27322977 傳真：02-23779163

Email：tibetanbookshop@gmail.com



雪域出版社  
新書介紹



# 達賴喇嘛西藏宗教基金會

བོད་གཞུང་ཐའེ་ཕན་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོད་ཁང་།

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

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

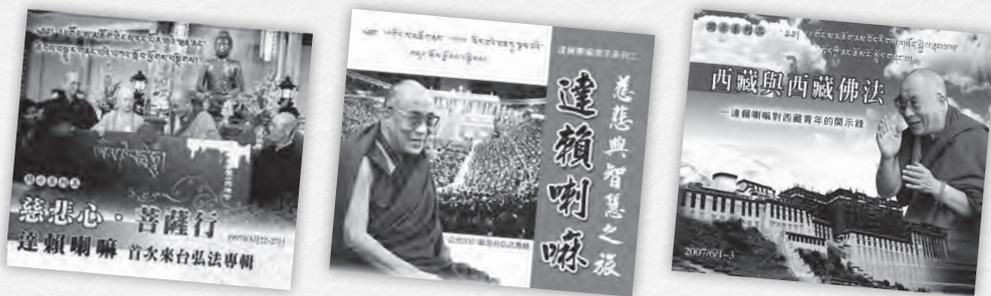
98-04-43-04										郵政劃撥儲金存款單										◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫								
收款帳號	1	9	1	7	0	8	3	6	金額	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元	郵政劃撥儲金存款收據									
通訊欄 (限與本次存款有關事項)										收款戶名	財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會										收款帳號戶名							
										寄款人	<input type="checkbox"/>	他人存款	<input type="checkbox"/>	本戶存款											存款金額			
										姓名											主管：							
										地	□	□	□	-	□	□											電腦記錄	
										址											經辦局收款戳							
										電話											經辦局收款戳							
										虛線內備供機器印錄用請勿填寫																		

達賴喇嘛西藏宗教基金會以非營利組織機構運作，各項利他宗旨圓滿之達成，感恩各界人士護持，共為利他努力。基金會備有以下贈閱書刊，歡迎結緣：

- ◎ 達賴喇嘛文集全套 8 冊：《四聖諦》、《迎向和平》、《西藏佛教修行道》、《清淨世界》、《佛法與現代世界》、《慈悲與智慧之旅》、《西藏與西藏佛法》、《關懷祈福之旅》。
- ◎ 《入菩薩行論》、《菩提道次第廣論》、《西藏的法律地位》、《流亡中的慈悲 DVD》。
- ◎ 《西藏的天空》雜誌（期刊）。

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

另有達賴喇嘛尊者弘法 DVD，酌收工本費（內含掛號郵寄費）：



- ◎ 《慈悲心·菩薩行》— 達賴喇嘛尊者首次來台弘法專輯。（工本費 200 元）
- ◎ 《慈悲與智慧之旅》— 2001 年蒞台弘法專輯。（工本費 400 元）
- ◎ 《西藏與西藏佛法》— 達賴喇嘛對西藏青年的開示錄。（工本費 300 元）

### 郵政劃撥存款收據 注意事項

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

### 請寄款人注意

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

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

# THE 'BLUE BOOK'

## 自願捐助西藏藍皮書

Join the Tibetan peace struggle by becoming a member of the Tibetan Solidarity Alliance. Let your Blue Book tell the world of your commitment to the peaceful struggle of the Tibetan people.

Your support will contribute to the well being of the Tibetan Community in Exile.



བོད་གཞུང་གི་ཕན་ཕུན་ལྷན་དུ་བསྐྱོད་པའི་ལྷན་ཁག་།  
財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會



བོད་མིའི་བུ་རྒྱུ་ལྷན་ཁག་།  
Tibetan Solidarity Alliance

# 《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，提供流亡政府亟需的資源，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。

## 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，並定期將款項轉入西藏流亡政府財政部，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>

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



國內  
郵資已付

台北郵局許可證  
台北字第5514號

雜誌

## 大寶法王噶瑪巴的祈願文

第八世法王噶瑪巴所撰，第十七世噶瑪巴鄔金欽列多傑藏譯中。

大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

願我以三世所得之善根，生生世世攝持法王上師噶瑪巴之一切法語，  
願以此能令自他心性速速成熟，  
願我生生世世對於上師身口意三門一切密要，能無遮掩如金剛手菩薩一般，  
願成為上師身口意三門一切密傳，皆能聞、見、證的具德弟子，  
願我生生世世能如身影一般追隨上師一刻也不離，  
願我以五種歡喜法令上師歡喜，  
願我修學二資糧廣大法行而如是圓滿上師意願，  
願以息增懷誅四法一剎那也無誤地實現上師的事業，  
願身口意三門所造的一切行為究竟圓滿上師所願，  
願以九種承侍的方法令上師歡喜，  
願無論善惡平等一切所行只為令上師歡喜，  
願上師不歡喜之事一剎那也不出現，  
願為法王上師事業之首，  
願為法王上師法教之主，  
願平息十方一切病亂饑荒，  
願我命終之時顯現光明大印，  
願中陰不現而能入金剛薩埵之壇城，  
願進入後能以金剛乘之法嚴令一切眾生成就大持金剛果位，  
總之，願我如法王上師一般，  
成就見即解脫、聞即解脫、觸即解脫、憶即解脫等大解脫。



達賴喇嘛西藏宗教基金會  
བོད་གཞུང་ཐའེ་ཕན་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)