

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

ཀུན་གསལ་འོད་སྔོན་

QUARTERLY [20]

His Holiness the
Dalai Lama
HAPPY
80TH BIRTHDAY!

最好的生日禮物：
善良的心與好好修行

領導與價值觀

真正的快樂

三十歲生日感言

悲心關係之探討

皈依發心與佛法的修學

最衷心的感謝

聆聽達賴喇嘛

神聖典範

為子孫創造和平的世界

西藏僧侶的追尋





貴十四世達賴喇嘛八秩大壽恆常住世暨全球消災祈福法會 尊



達賴喇嘛恆長住世暨全球消災祈福法會 (7月4日)



真心祈願文

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、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，祈願這一切災難全然消失！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迅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別人的那些人們，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！您是雪域西藏的救世主，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，您說您要護佑救渡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！



達賴喇嘛 長壽祈請文

賴東仁波切撰

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

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

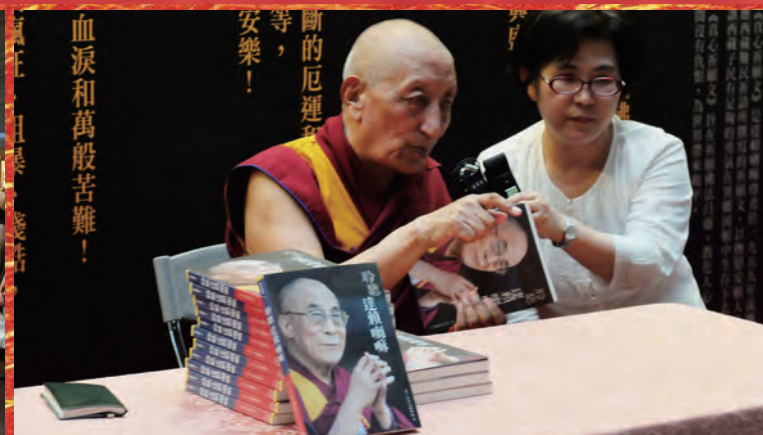
您的一切是為了普世利樂，您是眾生之導師，您是欲界、色界、無色界等一切眾生的眼睛，眾人都推崇您是無上善知識。大慈大悲觀世音菩薩啊！您有如天降甘露，使一切有情眾生得以喘息。

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

您的慈悲就像鎧甲一樣極其堅固，您是世間最勝莊嚴大菩薩。



慈悲幻化——達賴喇嘛&西藏文化攝影展 (7月3-6日)



主編的話

達賴喇嘛今年八十歲了！西藏人心目中的達賴喇嘛尊者，是觀世音菩薩的幻化，更是無可取代的精神領袖。享譽國際的達賴喇嘛，是諾貝爾和平獎的得主，更是慈悲與智慧的象徵；是心靈的導師，更是生命中最親密的摯友。

今年，來自西藏、印度、日本與臺灣的攝影同好們，以快門記錄下豐富動人的剎那影像，為達賴喇嘛獻上最崇高的禮敬之意，7月3～6日於臺北市政府市府大樓一樓中庭大廳舉辦「慈悲幻化—達賴喇嘛 & 西藏文化攝影展」，與臺灣朋友一同來感受慈悲、愛與和平的永恆畫面。

達賴喇嘛尊者八十大壽，舉辦淨韻三千觀音和平祈福音樂晚會、達賴喇嘛恆長住世暨全球消災祈福法會、達賴喇嘛尊者慶壽會等一系列的祝壽活動，並特別出版《聆聽達賴喇嘛》新書及雪域叢書電子書，作為佛弟子對尊者的獻禮。

本期收錄各慶壽活動，發行達賴喇嘛尊者八十大壽特刊。恭祝達賴喇嘛尊者八十大壽生日快樂！祈願尊者長久駐世，讓佛法宏傳世界，早日帶領西藏人民返回自由的西藏。

第 20 期 / VOL.20

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2015 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、頓珠嘉波、達伍、卓瑪、
Lily、雪域智庫

美術設計：richsense creative

地址：台北市基隆路 2 段 189 號 10 樓之 4

電話：886-2-27360366

傳真：886-2-23779163

網址：<http://www.tibet.org.tw>

E-mail：webmaster@tibet.org.tw

達賴喇嘛尊者

最好的生日禮物：善良的心與好好修行 2

領導與價值觀 6

佛法智庫

大寶金剛仁波切：真正的快樂 13

大寶法王：三十歲生日感言 16

悲心關係之探討 18

皈依發心與佛法的修學 22

達賴喇嘛生日快樂

最衷心的感謝 29

聆聽達賴喇嘛 31

神聖典範 32

為子孫創造和平的世界 34

達賴喇嘛與西藏文化攝影展 36

世界和平快樂頌 39

漢藏交流

臺灣國際藏傳法脈總會第三屆理監事 40

西藏僧侶的追尋 41

博愛利他的宗教 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。



今天我們的身體雖然距離非常的遙遠，但是我們的心、我們的誓言，還有你們的信心，我們是融合在一起的。以法理上來說的話，上師的身語意和自己的身語意成為無二，融合為一，祈求上師這樣加持——我們平時會這麼說。今天在這樣的場合，就是人跟人間發起了內心的慈愛，我的心跟你們是沒有任何縫隙的。

我現在已經年長到八十歲了，這樣的生日慶祝典禮，以前在西藏的話呢，是以藏曆的五月五日來慶祝的，雖然沒有非常廣大奢華的慶祝，但是有例行性的慶祝典禮。到了印度之後，如以藏曆來講呢，藏曆有時候會多一個月或少一個月，因為藏曆會有多月和少月的情況，如果沒有仔細的看藏曆的話，也不知道真正的我的生日是哪一天。後來就採用國曆的方式，這是符合世界標準的。所以到了印度之後，就在七月六日為我做慶生。

但是今天呢，是在藏曆的五月五日做慶生的活動。你們為了我這個八十歲的老年人，我完整的過了八十歲了，在這樣的時刻裡跟你們聚在一起。

我的朋友這麼問我：在這樣的日子你需要什麼樣的禮物呢？有人問我這個問題，那我就回答，我不需要什麼禮物。我是一名比丘，我如果斂財的話也是不行的。我需要的最好的禮物是什麼呢？我平時碰到任何一個朋友都跟他們說，我們要做一個善良的人，要有一顆善良的心，但光只是透過我們的信心和祈求是不行的，必須要透過我們的智慧。

現在科學或者是醫學家們都證明了只要我們的心寧靜和平的話，我們身體就會更健康。因此，我們要有一顆善良的心。那這個善良的心必須要透過人類的智慧，透過智慧去思考去考慮暫時和長遠的利益，哪一個對我們有好處？哪一個對我們身體比較有幫



達賴喇嘛開示： 最好的生日禮物 ——善良的心與好好修行

助？提升我們的善擇法慧，透過這種智慧來去提升我們的慈悲。事實上是不需要透過任何的宗教，我們就可以用人類的智慧提升我們的慈悲心。

在七十幾億人口當中，每一個人都想要離苦得樂。但是我們的內心有很多痛苦，我們人有人類的智慧－善擇法慧，透過這樣的智慧，暫時快樂，未來也快樂；自己快樂，別人快樂；家庭快樂，社會快樂，最究竟的是地球上七十幾億人口都快樂，人造的麻煩會更減少。這個是什麼方法呢？最主要是透過善良的心才可以達到，不管到什麼地方我都是這麼說的，

所以在我八十歲大壽，不論你們這些朋友是男、是女，你們平時都要有顆善良的心，你的視野要寬廣，如果這麼做的話對你們也有幫助，這就是給我的最好的禮物。為什麼這是最好的禮物呢？因為我想要幫助你們，

而說了很多話，如果你們付諸於行動的話，那就是我說的話起了作用了。所以今天很多人問我這個問題，我平時這麼說，今天我也想跟你們說這些話。

以中國大陸而言、以華人歷史而言，是個佛教國家，是秉持佛教的，所以自己祖先的宗教－佛法，還有這些哲理宗義，這樣的宗教在現在 21 世紀是非常恰當的。所以說世界上有很多最主要的宗教，我從來不說佛教是最好的一個宗教。所謂的好壞是看個人而做判斷的，如果對個人來說，適合他的，對他來講就是最好的。

比如說宇宙創造者，有些人這麼認為。那佛教，還有耆那教，還有無神數論派，它不承認宇宙創造者，但是有很多人承認宇宙創造者這樣的想法對他非常有幫助，像這類人，我們要跟他講宇宙創造者的這種哲學理論，這樣的宗教對他來講是最好的。所以我

從來不說佛法是最好的一個宗教。那以見解來講，或者以哲理來說，佛法的宗義見解是解釋事實上的狀況，所以世尊自己也曾說：「比丘與智者，當善觀我語，如煉截磨金，信受非唯敬。」

即使是佛說的一句話，光只是靠信心，勝解心是不夠的，我們並不應該一開始就去承認佛所講的；佛所說的話必須要去觀察，去檢驗，去測試，祂講的法是不是正確的？如果經過檢驗測試是正確的話，我們就應該去主張去承認。在那爛陀有這麼多的學者，他們連佛說的話也用正理去判斷，如果是不符合事實的話，那就不承認這個佛說的經典。如果佛講的話和正理有相違的話，我們就不應該去承認、不應該承許。所以佛經就可以分為兩類：可以如文承許的和不可以如文承許的，分為這兩類，了義與不了義經。

在現今的世界，我們必須要去探究，光只是有信心、相信是不足夠的，現在是 21 世紀這樣一個時代，以我個人的經驗而言，在過去 30 幾年我和科學家見了很多面，而且討論很多議題，這一些科學家他們是沒有宗教信仰的人，但他們對於佛教的這種說法非常的有興趣。佛教裡面有提到空性的道理，像任何一個法，它從自方是不存在的，它必須要靠名言共許而存在。現在物理學家將物質粒子分析到最細微的時候，是沒辦法去指出這樣的一個粒子或者是物質，科學家是這麼說的。

佛家的中觀派也是這麼說，去尋找假義的時候是找不到的。所以平時我們在念誦的《心經》裡有提到「色即是空，空即是色，色不異空，空不異色」的道理，這個就是空性的道理。所以佛教裡面講的這些見解，我們用正理去判斷的話，會讓我們有更深的領悟。所以佛教不只是靠有智慧者創造出來，不是這樣的，它對我們內心是有幫助的。比如平時我們念這個祈請文，「願消三障諸煩

惱」，光只是祈求是沒有用的，光只是靠對上帝的祈禱是沒有辦法幫忙的，所以願消三障諸煩惱，唯一的方法是要透過內心生起了智慧，智慧之火焰。「願得智慧真明了」，明了之後才能燒除我們的三毒。

三毒裡面最主要的是「痴」，我平時是這麼做解釋，我是這麼想的，痴是所有一切煩惱的根本，所有的實執，它是魔王。貪著境的這個貪心，是魔的皇后。嗔心是魔的大臣。魔的國王、皇后還有大臣，靠它們就有很多魔子，就是八萬四千煩惱！這些所有的根本就是實執的痴！這個實執，直接能夠斷除它、能夠破除它，唯一的方法就是無我的智慧。在心經裡面「色即是空」就在解釋這個意思。

我們了解這個道理的時候，就是緣著色，所生起的這個貪心，這個貪心的根本是緣著貪的實執，所以我們了解這個無自性的道理，對色就不會生起貪心。科學家們也這麼說的，有位已九十幾歲了，他說了什麼話呢，他說：「當我們生起嗔心的時候，我們看到令我們生起嗔心的對象，他是百分之百的不好，但有 90% 是我們內心的投射。」這是一個年紀很大的科學家，他 95 歲了，他這麼說的。在佛經裡也這麼說，特別是龍樹菩薩的著作裡面也有這麼提到。煩惱就是靠這個非理作意，而非理作意靠實執而來，所以佛講的這個道理是很特別的，科學家對佛法講的這些道理很是驚訝。

當然佛在般若經裡也有提到這樣的道理，我們必須要去學習研究這些經典，透過思考，讓我們每天的生活中，使我們的心更和平更寧靜；我們自己的心更和平更寧靜的話，我們的家庭就會更幸福，慢慢的拓展到社會，從社會到國家，從國家到世界。在七十幾億人口中，不管他們有沒有宗教信仰，但是透過他們的智慧可以減少由於貪嗔所帶來的殺戮，或者是貪污等傷害人的暴力行為。

80 歲生日感言

今年六、七月份，在我八十歲生日之際，收到來自世界各地許多朋友的祝福及問候。在此，我要表達個人由衷的感謝。眾所皆知，本人會盡此生所有的努力，利益一切有情眾生，尤其在服務人類社會的精神上，我會堅持不懈。「欲求安樂，欲離痛苦」本是一切生命體的原始特性，更是一切眾生之屬性相同與平等的理由。因此，我們有一個共同的責任，試圖帶給一切眾生福祉與幸福，並幫助他們克服苦難。在此，我期望並呼籲大眾，我們要提升人類的慈悲與愛心的價值觀，努力消除地區的衝突和暴力，促進宗教之間的相互尊重與和諧，積極保護我們的自然環境。我們必須攜手合作，共同努力！

—— 第十四世達賴喇嘛 於 2015 年 8 月 13 日

我們平時就必須要這麼教育世俗道德，我們要尊重所有的宗教。

在印度，對這個世俗道德的解釋是非常完善的，尊重所有的宗教，這跟宗教是毫無關係的。我們要提升道德，不是說我們必須要有道德，我們要知道良好的品德是什麼，為什麼要這麼做，好的道德有什麼好處，不好的道德自己會損失什麼。透過了解這些道理，如果真正認識這些道理的話，就去研究倫理，不好的道德是什麼？它是靠什麼因而來？然後道德是靠什麼因緣而來？我們如果可以透過這樣去了解我們的心，不管有沒有宗教，這個跟前後世也是沒有關係的，我們生活的這輩子就可以更快樂。

所以從祖先所留下來的這個佛教，特別是龍樹菩薩、那爛陀大師他們所留下來這麼珍貴的見解教法，如果我們可以讓它們付諸實踐，結合在日常生活當中的話，這就是我

給你們的禮物；你們如果好好地修行的話，也是給我一個禮物。如果你對佛法沒什麼興趣，請去多學點量子物理學，透過這個你就可以了解心經裡面所提到的「無受想行識」，真的可以這麼的了解。那就這樣！

今天早上藏人剛為我做了祈福法會——長壽大法會，我跟他們說我已經 80 歲了，我是在過 80 歲大壽。未來的十年後我就變 90 歲，十年後我也要過 90 歲大壽，你們要牢記於心。如果更久的話呢，80 大壽藏文叫「gayedeka」，它跟 100 蠻相似的，80 歲大壽和 100 歲大壽的發音是蠻相似的，請你們如此的祈請。謝謝你們，希望可以過一個 100 歲大壽！

2015 年 6 月 21 日，藏曆 5 月 5 日

達賴喇嘛尊者在
臺北《淨韻三千尊者達賴喇嘛 80 大壽長壽法會》的開示
比丘朗望扎西 藏譯中

<https://www.youtube.com/watch?v=dl4UijahMSM>

達賴喇嘛開示： 領導與價值觀



尊敬的兄弟姐妹們好：

不管什麼時候遇到人，我總是尋找彼此的共同點。從心智、情感和肉體來說，我們一樣都是人；更重要的是，我們同樣擁有無限潛能的大腦，但精巧又富有創意的大腦有時候卻也製造更多麻煩和痛苦。此外，慈愛他人也是與生俱來的。

根據科學家的說法，生下來幾周內，我們與母親的肌膚相觸，對於日後大腦發展，影響至鉅。一些知名的科學家也用實驗證明：如果讓兩、三到四歲的小孩們看圖片，其中一幅是正向圖像，孩子玩在一起，互相幫忙；另外一幅則是負面圖像，孩子們互相傷害彼此。研究結果發現，當小孩子見到前者，滿臉欣喜；但見到後者，則會受驚嚇、甚至後退。科學家告訴我們，慈悲是我們的天性。

事實上，我們人類是群居動物。如同鳥或其他群居動物，個體生存需要依靠社群。

在生物本能上，他們傾向建立社群意識。在精神上，慈愛、關心會產生凝聚力，憤怒、嫉妒則會讓彼此有距離、製造分裂。既然我們是群居動物，當然也會有與生俱來的社群意識。真正的社群意識是指關心別人的福祉。其實，不可思議的大腦，是有可能跟為他人著想的心結合在一起。如此一來，絕佳才智、頂尖大腦也能積極發揮正面影響力。

從古到今，我們地球出了許多麻煩製造者，單就教育程度或才智來看，他們都非常不俗，絕頂聰明、受過良好教育或者是高等教育。然而，如前所述，慈愛他人是天性，如果我們能嘗試在教育裡，運用某種恰當的方式培養慈愛心，就會使慈愛心增長廣大。這是我的根本信念。目前有許多問題跟現行教育過度崇尚物質有關。我真切感受到這個問題，也在其他國家不厭其煩地談論。對於慈愛心，我們其實教得還不夠。



品格教育通常建立在宗教信仰上。沒錯，有宗教信仰非常好，世界上主要宗教傳統也都很好。我十分欣賞學生們進行跨宗教的祈禱、禮拜。那真的很棒！儘管各自信仰的思想體系不同，但主要宗教傳統可以分成兩種。一種是有神論，另一種是無神論。雖然宗教間有重大歧異，但不管哪種宗教，基本教義或修行方式都在實踐愛。而且，為了有效地實踐愛，也需要自我節制和知足。所有主要宗教傳統教的都是這些，但背後思想體系卻天差地遠。

就像前面講過，有的宗教相信有造物主。另外一種是無神論，例如耆那教、佛教，不相信有造物主，信奉一切都是自己創造出來的。所以，儘管宗教見解紛歧，但進一步追問不同思想體系，它們背後有什麼目的。其實，它們的目標一致。以有神論為例，相信有造物主，而上帝、天主代表無邊無際的愛，

用來提升我們實踐愛的能力。歸根究底，我們都源自於神，來自於祂無盡的愛。每個人身上都帶有一點神性，使我們自信滿滿、有意願去實踐神的教導，去實踐愛。神，祂本身就是愛，而且無有窮盡。

絕大多數相信有造物主的宗教，例如基督教、印度教、祆教^(注1)、伊斯蘭等，它們這樣的見解，其實非常強而有力。有一次，我跟一位久居印度的天主教僧侶談話，我問他，如果相信有前世的話，錯在什麼地方？他回答我，「這一生正是神創造的。」他這句話很有威力。某種程度來說，可以讓人跟神產生極為親密的感受，這種親密感甚至會讓你視祂為父親。愈能感受到與神同在的親密感，愈願意遵循祂的道途，追隨祂、實踐愛。擴大來說，全世界 70 億人口都從神而來，來自同一個天父、同一個根源。如果全心全意相信，付諸行動，那麼根本沒有理由自相殘殺。所以，它是一個非常有力的見解。

接下來談無神論，像耆那教、佛教，則認為一切都是自己創造出來。如果做好事，自己會受益。如果傷害別人，為別人製造痛苦、麻煩，自己則要承擔負面的後果。所以，每件事取決於你自己。佛陀曾經說過，「你是自己的老師。」未來掌握在你自己手上。佛陀視他自己為導師，指示修行之道。做哪些事會受益；但做哪些事，反而會招致痛苦。從中培養自我節制的能力，這招非常好用。自制力並非由外力強迫或服從命令，而是自動自發。有些行為或許能帶來短暫的滿足，但長遠來看會傷害我們，就要避免。而有些行為在短時間會很辛苦，但會帶來長久的安樂，就要去做。一旦明白其中利害得失，就能自我抉擇。所以，自制力是經過自我覺察，衡量長遠的利弊得失，自願去做或不做。

此外，宗教有各自不同的思想體系、修

行方法和道途，也是必然的。幾千年來，這星球上的人們內心想法莫衷一是，自然會發展出各式各樣的法門。所有主要宗教傳統都很不錯，但時至今日，卻沒有一個宗教信仰能涵括全部人。所以，我們需要有不同宗教傳統，去幫助不同的人。為了讓每個宗教傳統發揮最大效益、服務人類，維持跨宗教的和諧非常重要。它是印度古老傳統之一。站在無害行（非暴力）的基礎上，尊重所有的宗教。在今天，在這偉大的國家，所有主要宗教傳統都能和平共存。當然偶爾還是會有零星衝突發生，但這也可以被理解。在十億人的國家裡，總有一些調皮搗蛋的人。我想，神不知什麼緣故也創造他們。我們不能責怪神，因為祂非常慈愛，同時也賜予我們自由意志。

基本上，我想宗教和諧不只現代才有，往前追溯到古老年代，印度在不同階段發展出不同的宗教傳統。最早甚至可以追溯到3千年前，我想是 Sangam^{（注2）}，接著出現耆那教、佛教，以及古印度教的分支教派。再來是祆教、猶太教、基督宗教、伊斯蘭教，接著後面有了錫克教。因此，除了本土宗教，世界主要宗教傳統也都在這兒扎根、發展壯大。

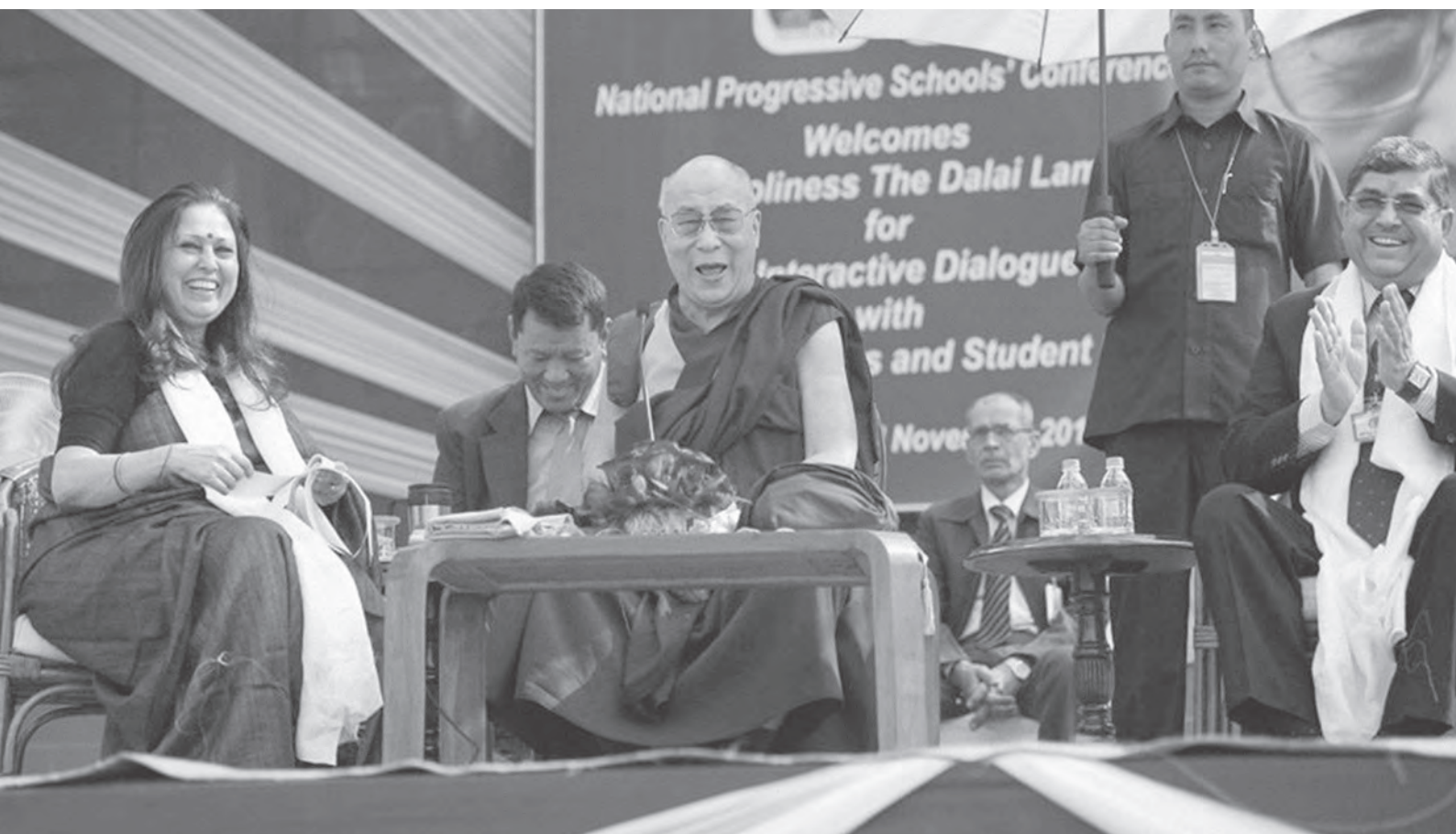
值得一提的是，我經常佩服帕西人，他們的社群非常小，信奉祆教，主要集中在孟買，人數不到十萬。他們非常自由，卻依舊保有自己的宗教儀式和相關傳統。而且，毫無所懼。我記得，馬內克肖將軍和塔塔集團^{（注3）}都是帕西人。由此可知，小社群也能培養出對國家社會有貢獻的人物。難道不是嗎？因此，我認為這是印度做為一個國家的偉大之處。世界主要宗教傳統滙聚在此，跨越宗教藩籬，真了不起。總之，年輕的弟、妹們，維護上千年的宗教和諧傳統至關重要。這不單為了這國家好，也能造福全世界。印度理應成為榜樣，證明無論見解有多分歧，不同



宗教傳統是可以共存共榮。

尤其在此時此刻，非常令人遺憾的事情正在發生，以宗教之名進行殺戮，製造更多分裂。所以，這突顯印度上千年的宗教傳統意義非凡。不管有沒有宗教信仰，身為印度人，你們必須努力將宗教和諧的精神發揚光大。儘管宗教傳統有別，卻一樣都在傳播愛與慈悲。不過，全部的宗教信仰也無法涵括70億人口。根據調查發現，超過10億人沒有宗教信仰。他們雖然對宗教或信仰興趣缺缺，但不見得不關心愛或慈悲。那如何跟這群人闡揚慈愛、悲憫心有多重要？

假如藉由宗教信仰的方式，肯定行不通。所以，再次強調印度的傳統，也就是非宗教信仰（倫理道德觀）。現代印度獨立成功，印度憲法也建立在非宗教信仰的基礎上。因為印度是一個多元宗教國家。印度對於非宗教信仰的理解是，尊重所有宗教。在西方，



有些人告訴我，當中有基督徒教友，也有伊斯蘭教友。當我談到非宗教信仰，他們不太能接受。他們以為，在某種程度來說，非宗教信仰相當接近於無神論。印度人目前普遍認知，非宗教信仰並不是疏遠宗教，而是尊重所有宗教，也包括不信任何教。

事實上，我認為非宗教信仰倫理道德觀的概念，源於人的天性。就像我稍早提到，小孩子雖然沒有宗教信仰，但有某種特定傾向：對於慈愛他人的行為，做出積極正向的回應，但負面行為則會使他們感到不舒服。再說，70 億人都靠媽媽生下來。所以，我們的生命始於母愛，或說是爸媽的愛，才得以延續。如果小孩被媽媽遺棄，根本活不了。看看別的動物，像鳥類幼雛和幼獸，也要靠爸媽照顧牠們長大到能夠自立生活為止，特別是媽媽。我們跟牠們一樣。在小時候，受到母親、父親和周遭親友疼愛，這樣的經驗

會被吸收，滋養我們長大。

所以，如果活在愛裡，身體也比較健康。此外，科學家也告訴我們，長時間處於憤怒、厭惡、恐懼，會破壞免疫系統。從另一方面來說，愈去關愛他人，則會使得內在變強大、有自信，甚至可以減少恐懼和消弭怒氣。總之，心若能平靜下來，對身體健康很重要。還有，作為群居動物，我們還需要朋友支持。互相信任是建立友誼的關鍵因素。想要建立互信，則需要做到彼此尊重和願意為對方設想。

如果缺少內在的價值，只消有一丁點懷疑、嫉妒，也會使夫妻漸行漸遠、猜忌對方。而這樣的家庭即使有錢有勢，怎麼能算是幸福美滿？一個家庭可能經濟能力差、非常窮，但如果這家人彼此信任，那可以說是非常幸福美滿的家庭。因此，像前面提到的，目前有科學家，主要是在美國，進行一項試驗性

計劃，針對一群人訓練增長他們的慈愛心或善心。在研究開始之前，先測量受試者的血壓和壓力。三、四周後發現他們的血壓、壓力都大幅下降。最後研究結果顯示，他們變得更快樂。而且，不只他們自己開心，與朋友的互動也會更愉快。

我的論點是建立在印度上千年非宗教信仰的傳統，在這基礎上，我們可以教導慈愛。不管有沒有宗教信仰或什麼都不信，也不管信這或那，都不成問題。根據科學的發現、我們共同經驗和常識，歸納出來「只要是人，就可以教」。我想，我們目前需要這個。現行教育過度以外在價值或物質主義為導向，這樣的教育最後會使生活文化變得唯利是圖。信奉物質至上，是不可能有任何道德原則。

倫理道德與心智、心靈關係密切。幾年前，透過科學家和教育學者協助，其中有幾位是印度大學教授，我們一直在合作，尋求開一門關於非宗教信仰倫理道德觀的課，希望適用於非宗教信仰領域，而且能被所有人接受。我非常期待能在未來一、兩年完成課綱。它不會是一門必修課。首先要選定幾所學校開這門課，然後評估成效。如果三、五年後，反應良好，那麼試辦學校可以多開這類課程，接著推廣到十所、上百所學校。但要達成這些，並不簡單。這項實驗計劃極為重要，所以想要在這邊跟大家分享。

最後，地球上有 70 億人口，教育成為關鍵。你會發現愈進步的國家，教育也辦得愈好。所以教育扮演重要角色。我常常講，20 世紀儘管有許多新奇的發明、科技，在科學、醫藥和許多領域也有重大突破，但它其實是暴力和流血殺戮的時代。有歷史學者認為，在 20 世紀有超過兩億人死於暴行，使用核武也要算在內。還有，成千上百億的金錢花在破壞性武力。

如果這樣能為地球帶來一個美好新世



界，還算情有可原，即便使用暴力也有正當性。但事實並非如此。身處 21 世紀初，就在此時此刻，我們感受平靜、喜悅，特別德里現在雨季剛過，還沒到冬天，更可享受這片刻的寧靜美好。但在這當下，卻有人瀕臨死亡或被殺害，實在非常不幸。尤其在某些狀況下，引起爭端的原因是宗教信仰，這些難以想像的暴行其實是對過去錯誤、輕忽的徵兆。

因此，想要世界和平、美好，並非靠下達命令、使用武器或強大軍力，而要從教育和「一體性」下手，也就是建立 70 億人同為一體的概念。如果事前有精心規劃，接著付諸行動，我們一定能達成目標。在這兒，我想強調，在座的校長、教授絕大多數屬於 20 世紀，包括我自己也是，我要八十歲了。所以，我絕對是 20 世紀的人。在座年輕、有朝氣的男、女同學，你們這一代是 21 世紀。我



剛問了一些同學的年紀，大概十五、六歲。有位男同學說他 16 歲，但我看他長出小鬍子。儘管如此，你才 16 歲，是屬於 21 世紀的世代。

21 世紀雖然過了 14 年，但還有一大半時間。過去的，就過去。沒有人可以改變。就算是有神論，神也沒有辦法改變過去、已經發生的事。所以機會是在未來。如果有願景、有決心，我們可以改變未來。因此，21 世紀的世代，請認真思考。請不要只為自己的國家社會著想，那太跟不上時代，全球經濟已經打破國家疆界和宗教藩籬，全球暖化也影響著全世界。像環境議題也是。我們現今要想的是全人類。就人口數目而言，印度有 12 億人，排名世界第二，僅次於中國。中國有十三、四億人。有人說，印度人口之後有可能超越中國。我不知道這說法可不可信。不管如何，中國、印度是人口最多的兩個國

家。你們的想法關係到全世界。所以，請為 70 億人口設想！

我認為，印度有無比的潛力為這世界做出重大貢獻。首先是無害行（非暴力），再來是宗教和諧。

還有，我對印度有許多想法，其中有一項就是，以難民身分來此，到現在有 55 年，自認是傳達古老印度思想的使者，也就是宣揚無害行與宗教和諧。另外，我也自認是印度之子。有一次，遇到一批華文媒體的記者，來自美國、香港等地。他們都說中文，非常正經地問我：「為什麼會認為自己是印度之子？」我想他可能覺得有某種政治意圖。我這麼答覆他，「想想看我腦袋裡裝的東西。某種程度來說，源於那爛陀。我一向形容自己是那爛陀傳承的學生。那爛陀在印度。我所學的經論，大部分都由那爛陀的大師撰寫。所以，我每個腦細胞都充滿那爛陀的思想。」

那次會面大概在四、五年前左右，當時我還回他，「這副身體在這五十年依賴印度薄餅、印度米飯和印度烤餅活下來。無論身心，我都已經成為貨真價實的印度之子。」他後來點點頭，表示明白。他原本一臉嚴肅、硬梆梆，後來才回復平常的樣子。

事實上，我也算是在印度待最久的客人。為了表示誠摯的謝意，我也要提出批評。現在你們印度人太著迷於現代科技和現代化生活方式這些東西。我印度的友人曾經向我吐露心聲，擔心被美式文化侵略。其實，你們擁有非常深厚的文化傳統。雖然不必太在意染頭髮這些小事，比方說染成金黃色，我想日本人、華人更盛行，相形之下，印度人比較少。現在也有藏人把頭髮染黃，但他們卻沒辦法把鼻子變大。我發現你們印度有上千年深厚的文化傳統。我們談的印度文化，並不是指那些外在東西，諸如歌曲、舞蹈或衣服。絕對不是！真正的印度文化是在你們腦袋和內心。請多花點心思深入鑽研印度的文化。那跟今日世界息息相關。

如果年輕人願意多花心思深入有千年傳統的印度文化或智慧，會有意想不到的收穫！過去三十年來，我持續與現代科學家進行對話，主要是在宇宙形成、神經科學、物理學等領域，特別是量子力學。以量子力學為例，我的好友 Raja Ramanna 是核子物理學家，他曾提到早在兩千多年前，龍樹菩薩的論著就有量子力學的概念。身為印度人，他以此為傲。這世界發展出量子力學還沒多久，也算一門新學問。但早在兩千多年前，這國家已經有了量子力學的想法。

所以，我想古印度學者充分利用大腦的潛能，但現代印度則著迷於外在美麗事物。請認真思考將這兩者結合：現代教育和有上千年傳承、深入了解事物實相的學問。針對事物表相，印度老早有類似量子力學的理論，而針對意識、心的運作，古代印度也有相當

豐富的論述。

以佛教心理學為例，有關情緒以及如何處理情緒，可以援引的佛教經典，內容非常龐大。我過去三十年來與科學家對談發現，他們對這些內容非常有興趣，也給予高度評價。那才是印度的珍寶。在那期間，古代佛教徒與非佛教徒，都有留下大量關於心智、情緒的著作。其實，古代印度的心理學發展非常完備。相形之下，現代心理學應該算還在幼稚園階段。我發現，真的是這樣！

因此，年長的印度朋友，現在該輪到你們休息。年輕的印度朋友，屬於 21 世紀的你們，請更用心、更認真學習關於古代印度關於心的智慧。這對建立非宗教信仰，非常重要。它純粹只是一門學問，無關乎宗教。這很明確。在過去三十年與科學家對話的經驗，從來都沒有涉及佛教教義，單純討論心智、情緒、粒子，也包括量力物理，諸如此類。所以我們可以把古代印度的智慧區分成好幾塊，一塊是科學，一塊是思想體系，還有一塊是宗教信仰。昨天出席國際印度教研討會，我也呼籲印度靈性團體及領導人應該更努力鑽研古代印度心理學。如果只是行禮如儀、念誦經咒，還有在額前點顏色，那遠遠不夠！必須要多用心深入古代印度的智慧才行！

謝謝大家。

2014 年 11 月 22 日
達賴喇嘛尊者在印度新德里「全國學校進步研討會演講」
錄音檔連結：<https://www.youtube.com/watch?v=1iDrbRNUMc0>
中文翻譯：司晏芳

譯注：

1. 祆教：拜火教。
2. Sangam：指最古老的印度教寺廟，位在泰米爾。
3. 馬內克尚將軍：首位印度陸軍元帥。塔塔集團：印度最大私人家族跨國企業，涵蓋 28 種產業，包括汽車、鋼鐵、茶葉和資訊服務等。

大寶金剛仁波切： 真正的快樂

真正的快樂

雖然世人都在致力於離苦得樂，但是所追求的卻是世俗的快樂而不是究竟的快樂。

世俗的快樂並不究竟。假使我們能得到一輩子的世俗快樂，那代表我們的快樂最多也不會超過一百年。而且，世俗快樂的本質是不真實的，世俗快樂其實就是變異之苦（壞苦）而不是真正的快樂。此外，世俗快樂的起因是負面的行為，有時候是受到染污的善行。所以無論從起因的觀點、本質的觀點、或是時間長短的觀點來看，世俗的快樂都不是我們應該追求的。我們所要追求的應該是成佛，佛果就是我們說的究竟的快樂，究竟的智慧、大悲、知識、力量等等。這樣的快樂才會永久持續，不是只有一百年左右，而是永遠存在。一旦我們成佛，究竟的快樂就會永遠存在。這種究竟快樂的起因不是負面行為，而是無染的善行。因此，我們不應該希求世俗的快樂，而應該追求究竟的快樂、恆常不變的快樂。

要獲得樂受，我們不應該視物質的發展是快樂之因。我們可以看到過去幾十年來全世界在物質上很大的進展，但不能說我們整體的生活有了很大的改善，因為現在人的精神緊張、壓力或肉體疼痛等驟增。這明白地指出物質發展能帶來暫時的安適，但不能帶來內心真正的安詳與快樂。

心

要達到這種內在的安詳快樂，我們應該關注於我們的心。我們應該試著發展內在的世界 -

「心」。這個心和佛性不是分開的。

某文中說：佛性就是心的明空不二。要談這個，首先我要先說「心」。

其實我們都知道痛苦起源於我們的行為；換言之，所有的樂與苦都是由行為造成的。我們可以把行為分成三類：身、語、意三種。這三種行為（業）中最重要的就是「意」的力量。舉例來說，一具死屍是沒有心的，只有肉體而沒有心。因為沒有心，所以這具屍體就沒有身體或言語上的行為。

另有一種方式也可說明「意」的行為多有能力：以一個正在領受教法的人為例。聽聞佛法開示，身體雖然在講堂中，但是卻沒有專心聽講，而心不在焉，那麼不管參加多久的開示，也無法領會教授的意義。雖然身體在講堂，心卻沒有專注在教導上，那麼就不能瞭解內容。所以說，「意」的行為是非常非常重要的。

我們也可以說「心」非常有力量，因為「心」是犯下惡行、做出善行的主導，是「心」在經驗快樂與痛苦，也是這個心識流才會持續到來生。我們的身體不會去到來世，但是我們的心識流將會從這一世到下一世；而從上一世來到這一世的，也就是這個心識流，而不是我們的身體。這個「心」能產生像是慈悲等的正面念頭，這個「心」也能產生憤怒、執著、嫉妒、驕傲等的負面情緒，也是這個「心」能體驗各種行為、染污、正面念頭的結果 - 比如說心能得到解脫、心或心識流能證得佛果。也是這個心識流能導引到地獄去受苦。這個「心」或「心識流」是這一切的根基。是「心」在體驗這一切並造做這一切。

行為（業）

世親的《俱舍論》說：輪迴中的一切情世間或器世間，都是我們行為（業）所產生的。這表示一切有情或無情都是由業而生。無情像是山、林等，也是由我們的業所產生的。有兩種業：個人的業（別業），共同的業（共業）。這些山林等等，就是我們共業的結果。

我們來談談「業」。舉例來說，我們在夢裏能見到許多不同的「無情」，像是山、林等，在那個當下，山、林的實體並不存在，只是我們自心的投射。我們在夢裏能看到這些「無情」是因為我們個人的業行，或是我們自己的因果業報。同理，在白天我們也能看到許多「無情」，而這些就是我們共同業報的結果。因此，這些「無情」也是我們共業的結果。

心性

我們可將心分成三個層面。首先談談兩個層面：「相對」與「究竟」。相對而言，心是存在的；但在究竟真理或絕對真理上，心並不存在。區分這兩個真理（世俗諦、勝義諦）是很重要的，假如總是把這兩個真理混在一起，就不能瞭解正確的意義。在解釋時，我們要區分開相對真理和究竟真理。

在相對真理（世俗諦）中，我們可把心再分成兩個層面：一個心專注於外界事物上，這個層面的心非常活躍，它專注於外界客體上；另一個層面的心不專注在外物上，這個內在的心非常清明、平靜，遠離二元分別的想法、沒有主客體之分。也就是說在相對真理中，心有兩個層面：外在層面的心和內在層面的心，或者說關注於外物的心和離於二元對立想法的心。這是一個心的兩個層面。

專注於外物的心非常忙碌，念頭紛亂。內在的心是清明、平靜的，這稱為心的「明性」，這是佛性的一面。

假如你檢視這個明性，在究竟真理（勝義諦）中完全找不到這個心；其實在相對真理中

我們也無法找出這個心有任何的形狀、顏色或大小，但是心卻存在著，心不是本來就存在的，也不是真實存在，但是心就像是夢境、幻影般存在著。

然而在究竟真理中，心完全不存在。

在邏輯推論中是找不到心的，假如你仔細檢視，在究竟真理中是找不到心的。所以心的本性，這個明性的部分，就是遠離四邊的空性：離於有、無、亦有亦無、非有非無。在究竟真理中，這個心的真實本性是離於言詮的，是我們不能用言語來描述的，如同大乘經典中所說，是不可思議、不可言說的。但是為了便於解釋，這個究竟的真理，就以「空性」或是別的名詞稱之。

當我們說心的本性是「空」時，並不表示心是空無的，其實心是超越空的。《入中論》說明了不同的空性，其中一種叫做空性之空性。雖然名字是空性，但是我們不應該認為心的本性是空性；如前所說，心的真如本性是不可言詮的，只是姑且以「空性」名之，以便於解釋。

現在我要解說：「究竟真理」和「相對真理」。相對真理，心是清明平靜的，心的明性屬於世俗諦。心的空性則是屬於勝義諦。這兩個真理 - 「明」和「空」 - 是不能分離的。因為心的明性不外乎就是心的空性，心的空性不外乎是心的明性，二者不可分離。

這不可分的兩者即為心的「明空不二」，就是佛性。

佛性

佛性是所有眾生與生俱有的財富。因為不管是高貴的有情、一般的有情、或是地獄的有情，一切有情都有心，而心的本質是明空不二，所以這個佛性 - 明空不二 - 是所有眾生都具備的。

雖然心的明性本身瞬息萬變，但是這個心識流、這個明性的流動是不停的。它將會不間斷地流動著，從有情到成佛。

佛性，也就是明空不二，從無始以來就是清淨無垢。心的本質從無始以來就是清淨的，從來沒有被遮蔽染污過，一切的蓋障都是暫時的。因此，所有的蓋障都是可以去除的。舉例來說，有一塊布，布上有些髒東西或灰塵，因為髒東西和灰塵不是布的本質，所以只要我們用正確的方法，我們就能除去這些髒東西和灰塵。同理，所有的蓋障，像是所知障與煩惱障，都不是心的本質，而像是一塊乾淨布上的髒東西或灰塵，是暫時的；只要用正確的對治或方法，就能去除這些蓋障。所以，一切眾生都有佛性，一切蓋障都能去除，而且成佛是可能的。我們都有證得佛果的可能，因為我們都有佛性，而此佛性從無始以來就是無垢清淨的。

這個佛性，也就是一切有情都具備的財富，現在被染污所遮蔽了。彌勒菩薩的《究竟一乘寶性論》中用九個比喻來說明：

例一：

若一位具足三十二相八十隨好的莊嚴佛陀隱藏在荷花的花苞內，因為被遮蔽，所以我們看不到這個佛。佛性就像這個莊嚴的佛，荷花花苞就像是遮蔽佛性的染污。

例二：

佛性就像是良好美味且有益健康的蜂蜜，被蜜蜂給藏起來了。蜂蜜就像佛性，蜜蜂就像蓋障。

例三：

如同在稻穀裏的米粒。有穀在時，就遮蔽了我們去看到米粒。其實道理是相同的：佛性就像米，蓋障就像稻穀。

例四：

如同掉到泥坑裏的金幣。佛性就像金幣，泥沼就是蓋障。

例五：

貧窮人家房子底下有個大寶藏，但這戶人家卻不知道自己房子底下有這樣的東西。雖然房子底下有個大珍寶，但是因為他

們不知道有寶藏，仍為貧窮所苦。寶藏就是佛性，無知就是蓋障。

例六：

就像稻米種子被放在乾燥的盒子或容器中。雖然這樣的稻種碰到合適的條件就會有潛力長成作物，但若沒有碰到合適的條件就無法長出稻作。

例七：

如一個用珍寶做成卻用破布包著的莊嚴佛像。雖然這個破布包放在十字路口中央，有很多人經過，但是他們還是看不到破布包裹中的佛像。

例八：

如貧困母親的子宮裏懷著一位未來的轉輪王，但是別人和這位母親都不知道胎兒日後會成為轉輪王，所以現在這位母親還是要遭受痛苦和被人輕視的恐懼。未來會成為轉輪王的胎兒就像佛性，那母親的子宮就像是蓋障。

例九：

一個用珍寶做成的雕像卻裹滿了泥巴，使我們看不到泥巴內的這尊寶像。雕像就是佛性，泥巴即是蓋障。

由以上九個例子可以得知，雖然我們都具佛性，都有成佛的可能，但是由於我們的所知障和煩惱障，所以還無法認知這個佛性。經由正確地修持佛法且培養利益眾生的善心，就可以彰顯出我們的佛性，最終證成佛果。

以上就是有關佛性的簡短開示。最後，我們將一切功德回向，為利眾生願成佛。

2008/07/13 於加德滿都國際佛學院開示
吉祥薩迦派中文官網提供

注：

大寶金剛仁波切，乃藏傳佛教薩迦法脈第41代傳承持有者——薩迦法王之長子。薩迦派從公元1073年始，無間斷傳承至今。薩迦派素以代表文殊菩薩傳承著稱，薩迦法王的家族——昆氏家族，其家族的每個成員，世人相信他們是文殊菩薩的化身。

大寶法王開示： 三十歲生日感言

今年是我三十歲的生日。時間過得很快，而今年也是我離開西藏來到印度的第十五個年頭。三十歲被認為是一個特別的里程碑，許多人也一直要求我盛大慶祝這個生日。不過，我已經決定不慶祝我的生日，有幾個原因，我想在這裡跟大家分享一下。

自從離開西藏後，我就再也沒有見過我的父母，而現在他們已經年邁。這個身軀是由我的父母所生養，因此在生日的這一天，對於他們沒能在自己身邊的遺憾，我的感受尤其強烈。

在印度的這15年來，我一直暫住在位於達蘭薩拉的上密院。儘管上密院向來是個非常仁慈又好客的主人，但作客之人年復一年的生日所造成的這種不必要的麻煩卻有失禮數。

此外，每年生日時，我想念的不僅是我的父母，也懷念我生於斯長於斯的純淨自然環境的絢麗，這讓我更急切地想要保護西藏高原和喜馬拉雅的脆危生態系統。如我說過的，這個地方的冰川是大部分亞洲主要河流的源頭，而它本身則是地球的第三極。出於這個原因，西藏高原不僅對於當地居民，對於全亞洲甚至是整個地球的福祉和滋養都扮演著重要的角色。

由於藏族文化和生活方式與此環境已經和諧共存了好幾千年，因此，為了保護此重要的環境，我覺得藏族的文化 and 生活方式迫切需要受到保存。

這不僅在西藏高原是如此，對於整個喜馬拉雅地區包括不丹、尼泊爾，以及印度在喜馬拉雅地區如錫金等省分都是如此。不丹就是一個非常好的例子，它所維護的生活方式特別適合當地喜馬拉雅的環境，而不丹對此的堅持確實值得讚揚。

雖然我還無緣造訪錫金，但聽許多錫金的朋友說它是一個寧靜又環保的地方。噶瑪巴轉世傳承的主要法座是在西藏的楚布寺，我有幸體驗過那裡的生活。第十六世法王噶瑪巴離開西藏後，他在錫金建立法座隆德寺，而現在錫金是印度的一部分。

同時，錫金有許多人對第十六世噶瑪巴有堅定的信心與殊勝的因緣，現在對我也深具信心。他們之中許多人曾多次要求我去看望他們，而我也衷心希望能夠前往錫金與他們見面，以表對此殊勝因緣的敬重，並且在錫金各地朝聖。

由於最近發生的地震，尼泊爾還在從嚴重的破壞和傷亡中復元。我也已經指示傳承的寺

悲心關係之探討

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

2015年7月5日在臺灣信眾為尊者達賴喇嘛八十壽誕的慶生會上，曾播放一段影片，內容是尊者特別為問候臺灣民眾所作的開示。曾有學生針對當中的開示，向我提出幾個問題，以下是問題與我的答案。

問：「尊者說：『我們因宗教而建立法緣，人與人之間若有深厚的悲心關係，將會影響至生生世世』，其中所說的『生生世世的關係』是如何形成的？」

答：尊者所說的悲心的關係，並非像世間的父母、兄弟姊妹的情感那般短視、狹隘，他所說的是一種所見極為長遠又非常寬廣的關係。

問：「為什麼說世間的感情是短視、狹隘的呢？」

答：我從痛苦、對象和時間這三方面的意義上，來說明為何親友間的感情是短狹的。

首先，以痛苦而言，在身體的痛苦和心理的痛苦兩者之中，世間人所想的，無非是消除身體方面的痛苦，以為有錢，便能消除痛苦，獲得幸福快樂；沒有錢，便不能除去痛苦，無法擁有幸福快樂。除了少數具有智慧的人士之外，多數人心中普遍存在著這種想法。

其二，以對象而言，我們通常對於父母、

親人和知心好友的痛苦，通常有著不能忍受的悲憫情懷，然而對其他人的痛苦則是完全無感，這是一般多數人都有共同的體驗感受。由於不知思考超越親友的界限之外社會民族和世界的究竟變化，所以多數人的情感僅侷限在極為狹小的範圍，使得人與人彼此之間失去了信任與希望，因而造成大家舉目可見的那些令人惋惜、可悲的現況。

其三，以時間而言，世間家人彼此的親情，時間僅侷限在未死的這一輩子期間。當親人往生時，我們會產生最強烈的悲傷之情，但是死亡之後隨著時間的流逝，悲傷之情便逐漸減弱，乃至消失殆盡。就算我們的錢越來越多，但享用錢財物質的身體，不僅沒有越來健康，反而越來越衰老，同時內心貪婪慾望也越來越大，這使得憂苦不斷，身體產生病痛，直至最終走到死亡的時刻來臨，不得不很無奈地、不自主地與所擁有的錢財、喜愛的事物分離，不得不很無奈地、不由自主地與所有親人和知心好友分離，並且還必須面對無知的未來之恐懼。這時，必須在難以思議的巨大恐懼以及無意義的困難紛擾當中結束一生。所遺留下的影響是：使得後代走向獨尊經濟之路；所思、所為，只有我，沒有他；只管我們，不管他們，「我們」是自己的家人和親友，「他們」是社會、世界中「我們」以外的其他人。在這樣的思維下，



人們自然不會想到下一代，不會有遠見，因為在想法上已經捨棄了他人、社會和世界。最終所導致的結果將是，小則產生個人的自殺、社會貧富巨大的差距，以及貧富兩者的對立；大則發生國家、民族間的衝突與戰爭。

問：「那麼，尊者所說的是怎樣長遠、寬廣的關係呢？」

答：為何尊者所說的悲心關係是所見極長遠、寬廣的呢？如前所述，我想從對象、時間和痛苦三方面來說明。先從對象來說，透過不偏不倚的平等觀念，希望使世界上的有情眾生獲得安樂的慈心，以及使其遠離痛苦的悲心——尊者如此的思維，係毫無親疏遠近地普及到世界上無一例外的有情。其次，從時間方面來說，從個人而言，是生生世世的關係；若從社會而言，是世世代代的關係。再從痛苦方面來說，則不限於目前所遭受之明顯、粗猛的痛苦一者，而是必須對於遭受

痛苦的條件及其成因的根本，生起不忍的悲心。在佛法的經論中，有如是《四無量》頌詞：

「若是無量無邊的一切眾生，彼此間皆能生起無親疏貪瞋的無量平等，該有多好？祈願如是；祈願必定如是；我當荷擔如是。此即無量平等心。

若是無量無邊的一切眾生，不僅皆能具有安樂果，主要能有究竟安樂之因，該有多好？祈願如是；惟願必定如是；我當荷擔如是。此即無量慈心。

若是無量無邊的一切眾生，不僅皆能永離痛苦果，主要能有永離痛苦之因，該有多好？祈願如是；惟願必定如是；我當荷擔如是。此即無量悲心。

若是無量無邊的一切眾生，皆能永不離和平善士，主要能永不離和平善士之因，該有多好？祈願如是；惟願必定如是；我當荷擔如是。此即無量喜心。」

尊者達賴喇嘛出於大悲心，荷擔世界無一例外有情眾生的苦樂，其所秉持的勇氣決心，已為《四無量》中的經文，展現最顯明的實例。尊者是如何示範的呢？他貴為達賴喇嘛，卻以著一介平凡僧人之姿，不僅對全世界心口合一地實踐悲心，也帶領全世界步向和平之道。全球愛好和平人士都看到，尊者已然如實了知：人不分高低、貧富、男女，在想要快樂、不要痛苦的基礎上，全部是一樣的；想要擁有、也必須享有相同的自由平等權益，也是一樣的。

例如，曾經聽到有認識的臺灣法友說到2008年親見尊者的感想：「尊者貴為轉世的仁波切，又是當中最高的『達賴喇嘛』，我們當時在毫無準備的情況下見到尊者。在尚未見到法王時，心裡異常忐忑，因為一般漢人都有供養紅包的習慣，而我們什麼都沒有帶，又是再平凡不過的在家女子，但是當尊者見到我們時，他對待我們的笑容、態度與說話方式，在在令我感到像家人般親切。那時，我心中的石頭頓然放下，取而代之的是對尊者無限的敬意與感恩。」當我聽到這番話時，便問她：「這對妳產生了什麼影響？」她回答，「我強烈感受到，尊者對所有人的看法，的確是平等的，而且是具有悲心的。原本我的個性非常自我、剛強，當時我深受影響，想說自己必須好好學習佛法，調伏內心，期望自己將來能像尊者一樣，對任何人都有平等心。因此，這使我更加充滿勇氣，必定更要努力學習。」我回答她，「這才是真正的加持啊！『加持』並不像漢人或藏人所說的，能無病消災、事事順利，必須是像這樣的內心影響啊！」以上的對話正好呼應了第一個問題：「生生世世的關係如何形成？」如果懂得思惟，答案便出現在其中，必須像這樣，生生世世的關係才能形成。

尊者在巨大的艱辛和紛擾不斷的環境中，透過如前述的平等的觀點，實踐了「自

己所要的，別人也全都要；自己所不要的，他人也全都不要；就像自己對自己有多少願望那般，更須對他人有多少願望。如同寂天菩薩在《入行論》當中所說：「若不能真換，自樂與他苦，非僅不成佛，生死亦無樂。」尊者從自我內心的鬥爭的經驗：以和平非暴力的方式增長利益自己能力；同樣地，對待他人，也必然要以非暴力的鬥爭，憑藉難行能行的勇氣，持續不斷地透過和平對話方式來實現。尊者便是以這樣的方式來展示和平之道。

令人讚嘆的是，達賴喇嘛尊者對世界那些具有宗義的主要宗教，真心誠意地致上莫大的敬意。因為這些宗教皆教導信眾，不要貪婪、少欲知足、真誠、彼此忍讓；對貧困可憐的人們，必須以愛心、悲憫來幫助他們等等，而這些確實是有利於社會的。尊者將這些各宗教共通的教導，轉化成無關宗教的形式，盡全力向全世界宣揚。因為這些價值觀，對於每一個人的內心和平來說，都是需要的，如果個人內心能有平和，那麼就會感染到周遭的人，進而擴大到整個社會，乃至全世界。像尊者這樣，無視不同宗教間的差異，甚至對於沒有宗教信仰者，一律無分別地將之引向和平之道，像他這般的宗教領袖，在世界各大宗教當中，應該是相當難得的。尊者曾說過，「藏傳佛教特別不可如成規習俗一般，變成像是辦展覽的社會宗教。為何如此呢？藏傳佛法是完整涵蓋佛陀大、小乘，以及密乘所有教法的全面性宗教，它的根源是來自於印度那爛陀寺，眾所週知，這點是無誤的事實。正因它源自那爛陀寺，故佛教徒必須像從前的班智達們那樣，以理智觀察思辨的方式來學習佛法經論。就像我經常講的，要做二十一世紀的佛教徒。」尊者此言教的結果，是使得「藏傳佛教能利益全人類」之名聲與榮耀普世宏傳，對我來說，這是無以回報的不可思議之大恩。



最難能可貴的是，達賴喇嘛尊者甚至對滅絕自己民族、宗教、文化、環境等情器世界的敵人們，了解到他們由於無知愚蒙，無法辨別抉擇最究竟的輸贏、好壞為何，因此對他們生起更強烈的悲心。為了使敵人們生起了知如何辨別、取捨的智慧，就如同尊者在流亡之初，旋即著作的《諦語祈願文》，目的是向佛菩薩祈求，雖然是敵人，仍希望他們生起真正的智慧，能具有慈悲，與人友好。他在祈願文中的「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。」以及《委託護法保護雪域偈》當中「正見利益他者菩提心，佛陀教授真實不欺力，實屬憐憫境之惡勢力，消除瞋恨殘暴之惡念，早得分辨取捨之明眼。」所說的，正是傳達尊者這樣的心意。尊者對待敵人亦如對待自己一般，希望以慈悲灌溉他們，如是持續不懈地實行和平的奮鬥。

故此，全世界政治、科學、教育、藝術、經濟學等各領域具有智識之卓越專家們，以

及政府、民間等團體當中重視和平正義的人士等，獻給尊者的獎章、盛讚、喜愛以及信賴與期望，如海水潮浪般，不斷湧至。

總之，在二十世紀中期，飽受戰爭痛苦摧殘的第一代人們雖然已經凋零，然而從他們不忍痛苦的悲心經驗中，誕生出喜愛和平的反戰第二代。目前正值二十一世紀之際，儘管第二世代也正逐漸老去，然而卻孕育出比第二代更愛好和平正義的年輕第三世代。由此可見，悲心的關係，正是如此世世代代地嬗遞。同理，就個人而言，身為第一世，雖然在戰爭的苦痛當中死去，但之後即投生為不忍痛苦、愛好和平的第二世，之後儘管此人仍在受壓迫的痛苦中死去，卻將繼續投生在二十一世紀，成為更加愛好和平的第三世。因此就個人的投生，悲心同樣也是如此生生世世地傳遞綿延。以上情況，我們可在三個世代的西藏人身上，清楚地看到如是悲心的傳遞關係。故西藏正義事業的和平奮鬥，在成果未成熟之前，無疑地將如是世世代代、生生世世地持續下去。

皈依發心 與佛法的修學

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西



學佛的人多希望來世能生到阿彌陀淨土，為什麼選擇往生淨土？其實，彌陀淨土可說是阿彌陀佛親自為眾生打造的適合學佛的環境。首先，往趣淨土的凡夫雖是帶業往生，在淨土，昔日的惡習都會如撥雲見日般消散；其次，淨土有情多是有修有證的大菩薩，化身淨土，每日共學的個個是文殊、個個皆觀音、度母，與如是諸上善人俱會一處，很自然的會帶動學習；再者，淨土所有的見聞覺知無不是阿彌陀佛為度眾所演化，眼前莊嚴美妙的七重欄楯、羅網、寶樹、亭臺樓閣等皆由七覺支、八正道等道果所打造；淨土各類天鳥亦非罪報所生，奇妙雜色之天鳥和雅演暢皆是阿彌陀佛欲令法音宣流，變化所作，彼等音聲於各個有情聽來都是合其根器意樂且能增廣其善法的妙音。如此嚴淨的佛土，是阿彌陀佛久遠來為成辦度眾大願的圓滿修學之果。已發願、今發願、當發願的有情其學佛意樂無不是為度化無邊有情。我們平常要希求往生西方極樂淨土，希求的時候要有為利有情願成佛的想法和欲求，如果沒有這樣的想法，是往生不上去的。在此提到西方極樂淨土的殊勝和圓滿是基於另外的原因，我想從這邊來談學佛的環境。學佛的環境包括內在和外在的環境。

淨土應是最理想的學佛的國度，在這樣盡善盡美的環境裡學佛，即使本來惡業粗重，可能也很難壞得起來，反而會生生增長，快速的成就佛果。然而這一切的一切畢竟是由業決定，在自己缺少善根福德因緣下，多數人是很難如願往生的。想要學習佛法的我們，即便眼前沒有這樣的善根因緣，也仍然要極盡所能的創造好的學佛環境。誠如前說，環境之於人的影響是非常的大，即使一個惡性粗重的人如果到了淨土，很難不被感化。總之，因為考慮外在環境對學習舉足輕重的影響，因此學佛的時候選擇完全適合的外在環境是很重要的。除了外在環境其實還有內在條件的考量，內在的條件更是不可或缺。所謂內在環境指的是像皈依心、菩提心之類的善心，而它重要的程度並不遜於外在的條件，一個強烈而堅固的皈依、菩提心等其實是足以彌補外在環境之不足的。如果有皈依心，就可以將不是佛陀的道變成是佛法的修行，它可以把所造的善業從非道變成道；同樣，菩提心可以將劣道轉成勝道，它可以讓一個小小的善根蛻變成廣大而長遠的妙業善根；此外，有空正見的攝受也會是非常重要的環。我們可以看到整部《般若經》裡佛陀一直叮嚀菩薩的就是不要執著，咐囑要



修空性來完成般若波羅蜜多的所有教法從而成佛。皈依、菩提心等這一類都是屬於內在的環境，培養它們，即是在建構內在合適的學佛體系。基於這些層面，大悲佛陀弘法四十九年間，也一直在為所化打造最適合修學佛法的內外環境。

當年，世尊開始弘法的時候並沒有寺院，聞法大眾於僻靜之所集會。後來因為颶風下雨等各種問題造成的修行上的不便，而漸漸形成數人、數人為單位的修行的小團體。如此，不僅在生活上有所照應，修行上也可以互相監督，有益於彼此的修行，於是慢慢有所謂的寺院。當時的寺院多位於僻靜處，越是僻靜而偏遠的稱為大蘭若，稍微近乎城邊的稱為小蘭若；寺院的大小不以人數衡量，而是取決於離城的遠近。越僻壤清幽，越合於修行，所以是大，反之為小。由此可知，寺院與淨土都是專為修行所量身打造的地方。

問題是後來寺院真的都是這樣嗎？不盡然。用意上，寺院原本是沒有問題的，可是有了人以後，問題就會接踵而來。所以，學佛，不論是聽經聞法，亦或進入禪修、尋求正理，找個遠離煩雜猥瑣的環境，對學習者而言會很重要。總之，如果要修行，先要選

擇合修之所。雖然說「大隱隱於市林」，但這並不適合多數初學者，畢竟我們都是欲界凡人，色聲等外塵很容易吸引我們，由此所產生的色受想行識等對我們的干擾也會非常嚴重。比如身處非常吵雜的地方卻想靜下來，是沒辦法的事情。如果不從身先遠離，舉凡色聲到行識等內外諸處無不形成干擾。因此選擇環境時要盡量避開這些，尋找一個適合於調心之所。這樣找來找去，當今世上對我們而言佛堂可能會是最好的修行之地。加上整潔的佛堂無須我們多費心力加以打掃，就可以有更多聞思的時間。

成辦外在的環境開始坐修時，先不急忙，最先開始就是毗盧遮那八法。為什麼呢？嚴格來講，顯教很少提到毗盧八法的修習，密續則會很強調，因為它和氣脈明點有很密切關係。持好毗盧遮那八法能幫助氣脈明點的運行，此又能帶動密續的修習，所以會非常的重要。大家常聽到的可能是毗盧遮那七法，所謂八法，是加上呼吸。修毗盧遮那八法先要從九節風開始，讓我們的氣跟心得以平穩，同時可以排除體內的濁氣。沒有修習習慣的人身心多是非常急躁的，急躁的情況下坐在佛堂裡可能也沒有什麼幫助，所以一開始，透由右左鼻孔吸與呼，互相換氣來清濁揚清、



調整我們的氣息，繼而調練我們的心。當然其前提先要有想調心的想法。如果沒有想調心的打算，其實也是調不出那個氣的。我們剛開始雖然調不出來，但還是要這樣子來練習練習。

有了前行的基礎後，接著要修習的是皈依、發心。學習皈依與發心非常的重要。因為如果沒有生起具量的皈依，尚且稱不上是佛陀的弟子，遑論要想獲得佛法的修行成果；或者雖然成為佛教徒，卻沒有發起為利有情願成佛的增上心，即使百千萬劫裡不中輟的修學，也終成不了究竟佛果。以上，從修學成果來看皈依發心的重要；再從修學動機的角度來思考其價值。我們都知道即使是學習世間學問，也都要有強烈的欲求才可能學得好，缺少動機就像汽車沒有燃油，哪兒都去不了。所以要改變我們原本的習慣變成「除修行外不作餘想，除大乘修行不做餘修」的話，培養皈依、發心就變成非常非常的重要。可是這要怎麼養成呢？

想踏入修行者行列，先要肯定有前生來世。理由是前生來世如果不成立，則修行亦無必要，因為如果只是求取今生的快樂，是不需要透過修行也可以獲得的。為什麼說有前生來世？我們的前心與後心如果是相續而

轉，而且後心必需是依於前心的話，則心性跟身體其實是可以分離的，由此可以證明前生來世之說是合理的。我們的身體會壞朽，心則是可以相續運轉而流的。而且心是可以改變物質，繼之影響我們的身；由於心的續流不斷，它可以不斷不斷培養出我們的身體；因為心的善惡的作用力，時而牽引我們墮三惡趣，時而讓我們生往天趣。總之，因為有漏的善惡業使我們不停流轉於六道輪迴生生復死死，而如果能讓心遠離有漏善惡的制約，即能超出輪迴。如來藏講的是有情的心的本性是光明無染的，自性上是光明、遠離塵垢的。如果可以淨除客塵般的染污，是可以成就解脫果的，成就解脫果並不需要另外去打造一個什麼新的了不起的東西，獲得解脫在於淨治垢染而已。

肯定有前生來世，而且相信透過改作內心來改造命運的前提下，反觀我們現在擁有的這樣好的條件。今生我們有一個美好的暇滿人生。三地各類有情當中，暇滿人生是最可以利用的身體。佛典裡會談即生成佛的修行，真正成辦即生成佛的修行，芸芸有情可以辦到的唯人而已。當然這可能說的不是我們，我們自己是很難即生成佛的。但如果能夠透過修行延續這輩子累積的修行，而獲得



來世的暇滿，如此輾轉增上，生生世世的暇滿即可在這樣的一個迴向理念裡延續直至成就。所以好好把握暇滿人生的這樣的階段，並且順此生生增上直至成佛就是掌握到了暇滿的要義。思惟暇滿的心要在於思惟暇滿的義大。什麼是暇滿義大？答：能成就佛果。成就佛果的意義或價值是難以想像的，即便僅是成就二、三生不墮惡趣，其意義也是非同小可，比起我們現在任何所作的義利都要來得大。藉由這樣的思惟來體會暇滿的價值，行者利用暇滿人身全權如法的修行而能夠即生成佛，其價值非凡，沒有比此更超勝的。問題是它就像核子，如果往好的方向走，就非常厲害；如果走向壞的方向，也是極度的嚴重。所以思惟暇滿義大的同時會強調暇滿的難得和易失。透過正反兩面反覆的思索暇滿義大卻又難得易失，從而觸發我們的皈依心。此話怎講？通常一個沒有修行習慣的人，多會覺得自己是個好人，泰半認為自己沒有做過什麼壞事，這都是因為不認識煩惱、很少觀察自心的緣故。但其實我們心裡的貪念、瞋念之雜之多，完全是可以媲美國王的庫藏的，而這麼多的煩惱卻無所覺，都是因為沒有去想；如果去想，會是難以想像的糟糕。我們可能會反問：這些煩惱有那

麼的嚴重嗎？生活裡如果沒有一丁點小貪、小瞋，哪能奢談進步、豈不落得人善被人欺的下場？事實上這些說明是沒有業果的想法，如果稍有業果的概念，稍微認識一點煩惱的行相，就能明白我們呼吸間即便是每一天、每一時、每一分；甚至是短暫的每一秒每一剎那間，心裡生起的任何一個不善的想法都會導致恐怖而長遠的惡果。因為心念取善趣惡有極大懸殊的後果，所以從《菩提道師師相承傳》的傳記裡我們可以看到噶當派很多大成就者整日所作即是觀察自己的心。舉個例子，有一次法會上發著奶茶，噶當派大德尊者奔公甲看到前面倒奶茶都是斟得滿滿的，頓時擔心起會不會輪到他時就沒有了，方生此念，即驚覺自己起了要不得的貪念，為了對治這樣的貪念，當奶茶發到自己面前時，尊者馬上將杯子倒過來說我不喝。由此不難瞭解他們是隨時隨處都在觀察自己的心。

我們學習《廣論》有段時間了，多少也認識了些修行的要義，所謂修行，簡單講就是透過瞭解業果、三寶、暇滿等等內容後，去觀察自己在想些什麼，繼之隨時的調整。如果將自己的內心行為與論典對照，不難發現很多自己的問題，或看到即便現在暫時沒有，過去也有過許多的問題來。如果我們有多生多世的想法，對於無始以來我們做過些什麼，是不敢有把握的，這就像一個不小心掉到地球的外星人，他對地球的種種是一無所知是一樣的道理。同樣我們對於我們過去的善惡業果是虧是盈，是不能知道的，即便現在做的都是好事，往昔我們做了些什麼誰知道？所以這是非常恐怖的事，只是我們就不想這些。不想這些的話，好像還蠻過得去的，如果想想上輩子我到底做了哪些可能會導致我多生多世的問題；亦或根據現在的狀態，也大概知道我們前世應該好不到哪裡，但是糟糕到哪裡就很難說了。所以這是非常

嚇人的事情。這樣的情況下就變成只有三寶才能夠救得了我。所謂皈依的因素是來自懼怕輪迴，特別是懼怕三惡趣之苦，在這之上，如果更加畏懼所知的障礙導致沒有能力度脫有情，從而以知三寶功德、差別、自誓受、不餘言的勝解、信心及其眷屬（指心王與心所）全心尋求三寶的救護，即是大乘的皈依。發起大乘皈依的因是害怕不能除一切有情苦。害怕的原因一方面是如果我們自己沉溺在輪迴裡，是度脫不了有情的；再者畏懼如果我們成就阿羅漢果，沉浸在寂靜的寂滅中，也無法普渡一切有情。總之這些在菩薩看來都是很可怕的事情。因為我們自己缺乏能力，所能寄望的唯是三寶，所以希望三寶幫助我們能超越這些難關。基於這些而殷重的祈求加持。問題是我們可能常常唸三皈依，唸得太習慣了，漸漸也就沒什麼感覺了。所以或許我們可以把皈依改成拜託、拜託、拜託、拜託。多唸幾次拜託。或許會更好一點也說不定。

從大乘皈依的因素來看，度脫一切有情是我們非常重要的一件事情。學習整部《廣論》不能只從考慮自己個人的解脫為出發，真正要想的是要讓別人解脫，走大乘道唯一可以想的就是這個。只是修習個人的解脫尚且不易，遑論安置一切有情於大樂佛地；現在我自己能修多少都很難說，何況是放下自己，全力讓他有情得度，豈不更難？唯一解決之道是成就佛果，所以勢必要修成佛果。培養這些想法很重要，生起皈依發心才真正是具備了學佛的根基，所以要反覆的再再的思惟學習皈依發心的功德，以及背離的過患，從而來調整自己的內心，讓本來沒有的皈依心生起來、讓從來沒有薰習過的菩提心漸漸的形塑在我們心底、讓我們的心最終能轉變成菩提心的體性，透過這樣的修學，很多佛法裡的善可以很快速的累積起來。反之，皈依發心有所缺損的話，雖然很認真的每天數



數坐禪、觀修本尊，觀修的時候也很注意順序，有條不紊的，一一明晰而現，心裡雖然一直想著這些，問題是如果少了皈依發心的前提，再偉大的禪修，也會與佛法無關。反而是培養皈依發心的意義遠遠大於僅僅只做本尊的修習，對我們來說，如果能生起具量的皈依和發心，有沒有依照儀軌而觀修本尊都還好說。

我們學的是《廣論》。《廣論》闡釋的三主要道是於任何時我們要學的一切。順此，做好毗盧遮那七法、八法，接著好好想皈依發心，如前言，盡可能讓心轉向具有皈依意樂與慈悲菩提心的體性。初學者可以把大多數的時間用在調整動機的思惟裡，讓一兩個鐘頭的打坐時間都花在此修行上，這個非常非常的重要。接著回向起坐也就可以了，沒有比這個更有意義的修行了。事實上要做這樣的一個事情。如果還有時間，就可以修止，或者是思惟六度波羅蜜多，特別是智慧波羅蜜多，也就是空性。皈依發心是所有修行的核心，沒有它，所有的佛法修學都只會成為一般世間的學問；但因為它是基礎功，所以學人常常拖泥帶水，因此在此特別強調。如果要成就佛教的解脫，非培養空正見不可，沒有空正見，縱有善妙的慈悲菩提



心，亦無法自度於輪迴中，何況是成滿有情的最究竟的利樂。《護國請問經》：「空性寂靜無生理，眾生未解故漂沒，悲尊以多百方便，及百正理令彼悟。」佛陀慈悲開示八萬四千種種法，最終理趣在引導眾生悟入圓滿空性，透由生起空正見才能獲得解脫。由於我們今天主要是想講皈依發心，有關空正見的內容，留待下回再講。總之，調整好意樂，發起如《廣論》教授的皈依發心的時候，不論是做法的任何的聞思修，都會成為佛教最具意義的修行，生起如是皈依發心之時，所有的取捨都會成為最清淨的集資淨罪。如果能這樣去做，就算是作對了，是做了最該做的事。

有些人因為生病所以求卜問卦，聽說要唸八千頌，唸幾萬遍、幾萬遍八千頌病就會好，為了趕快好起來，所以就加倍認真的唸。出於這類動機所做的相似佛法的行為，嚴格講來，可能不僅非善，反而是惡也說不定。原因是：口持八千頌雖是善，可是因為動機的歪曲，導致所作非善。總之，佛法裡最下的限度是下士道的修行，而下士道主要的修行是要剷除對今生的貪著。如果把大乘法完全用於今生的利益之上，縱使唸八千頌回向於往生善趣等等，其實都是與法乖離，好不

到哪裡去的。雖不否認有善，卻是極少。如果改換強烈愛著今生的自愛心，以緣念一切有情義利來唸誦《般若經》，如果抱持這樣的發心，因為所緣的眾生無邊，由此成就的善亦無邊。一個很平凡的小善，在菩提心的攝持下，就算是很不起眼，也會成為生生世世受用無盡的大善。

皈依、發心、乃至信心等等都是佛法裡的大善，而空正見既是佛教的根本，也是大善中的大善。佛教會說很多忍辱的功德與瞋心的過惡，比如會說瞋心如惡火，能燒功德林。沒有菩提心的庸俗凡夫，偶爾、偶爾造下的微劣善，完全禁不起瞋火摧殘的，但是講「火燒功德林」的時候，如果是由空正見所攝受的善，這種善是不會被瞋火所害，凡被空正見攝受的善，都會成為金剛不壞，燒不掉的善。此外，菩提心所攝受的善，也是瞋火所無法盡焚的，原因是菩提心帶動的功德會變成無邊無量，即使燒也是燒不盡。由此可知菩提心、空正見的功德是很不可思議的。總之，無論是聽經聞法乃至任何善行都要盡可能以菩提心和空正見來調整，個中有無的差別非常的大。我們辛苦一輩子庸庸碌碌什麼都沒有想，獲取的可能僅有零頭的善，另外什麼都不做專心的想這些，由此而專心



持著一個偈頌也是不得了，即便這輩子只有這麼一次的思惟，調整好動機來持幾聲的咒，可能都會有受用不盡的善果。在無盡的輪迴生死海中，造集的這種善業都會是很難得的一件事。但有時候會變成很可惜，在佛教團體、佛行事業裡忙碌了一輩子的佛弟子們，那些沒有如法學習過經教的人可能純粹想的就是要消除業障、闔家安樂、金榜題名、富貴萬年等等，這些並非不能希求，是可以想的，但要想成是希望全天下一切有情都消除業障獲得安樂，如果以一切有情為重，自己只是附帶，則所希求的，很快會實現。可是我們通常的想法不是這樣。同樣，一些研習過諸大論典的人雖然也認識一些菩提心、空正見的名義差別等等，卻不見得願意投入修習。為什麼？

我們大量的讀經有一段時間了，其間也學習過許多相關的細節。放著聽聞過的內容而不加以整合就會很零碎的散掉，如果有心整合，也不是不容易，端看自己要不要往這方面去調整，為了改變動機而來做這件事情。比起很多沒有學習經教的人其幾乎是窮盡一生的辛勞，為的只是自己及其子女的利益，傾其畢生之力換來的是短暫、微劣的好處要容易很多，因為這些畢生所攢的功德是學過

經教者短短剎那即能超越的，這是讀經與不讀的差別。我們擁有這些好處、我們獲得了這些能力，有時候稍往心裡想的話，應該是蠻好的。

這些修行極為重要，應常常提醒，但我通常不大會講這些內容的原因，在於總認為尊者平時對此常諄諄教誨更具說服力，帶動力更加強大。總之，今天講的，可以用在上課，課前早幾分鐘好好的思惟皈依與慈悲菩提心，盡量策動內心轉趣發起皈依與菩提心等善心，接著在彼二心的攝持中專心聽課，結束時無餘的將聽聞間所聚集的善回向於一切有情勝義、慈悲二菩提心速能圓滿。這個方法也可以用在做功課時，視個別的做法的情況，每次每次都用3分、5分或兩個鐘頭來做這件事情，這樣就會非常的好。總之，初中後的修行，隨時要保持皈依發心的意樂，讓它自然任運的在我們內心裡轉動，若以這樣的善心來聞思一切佛法，可以快速的攝集一切善；以這樣的善心來聽聞空正見，思惟性空緣起，融合智慧與福德二種資糧的修學，可說是成辦暇滿的最勝莊嚴，也是回報有情恩的最上方便。

最衷心的感謝

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 達瓦才仁

尊敬的與會仁波切、格西、法師和諸位貴賓、大德：

大家好！札西德勒！

今天，我們聚在這裡共度達賴喇嘛尊者的八十大壽。同時，世界各地也有很多不同宗教、不同文化背景和不同種族的人，以不同的方式來慶祝達賴喇嘛尊者的八十大壽。

在此歡慶的時刻，我們還要想到幾天前八仙樂園的悲劇，悲劇讓一些年輕生命過早的凋謝，非常令人遺憾的同時，就在現在，仍有幾百名傷者還在和死神與傷痛搏鬥著，讓我們共同為他們祈福，祈願他們克服業障，早日康復。

達賴喇嘛是西藏民族至高無上的領袖，也是一個被迫離開自己國家和人民、一生大部分時光都在異鄉他國度過的流亡者。在這半個多世紀的流亡生涯中，達賴喇嘛克服許多難以想像的困難，鼓舞西藏人民的勇氣和信心，賦予古老的西藏文明以新的生命力，帶給西藏民族自由和民主的新希望。

在流亡中，達賴喇嘛把佛陀的教法和慈悲的精神傳遍了世界。當今世上，無數人通過達賴喇嘛認識了佛陀和佛陀的偉大精神。在這個

充滿執著、貪婪與無明的世界，他向世人展示了對人類整體懷抱責任時，充滿愛、寬恕、慈悲所能夠產生的巨大能量和感召力……。

我不打算在這裡詳述達賴喇嘛尊者的功德，因為達賴喇嘛尊者對西藏的恩德和對全人類的貢獻是如此的廣大深遠，任何語言的描述都顯得微小無力，最終只會是掛一漏萬。

在臺灣，正因為達賴喇嘛尊者的感召和加持力，才会有那麼多的人願意盡其所能地幫助西藏保存和弘揚西藏的宗教文化及自由事業，達賴喇嘛西藏宗教基金會才能夠如此順利地拓展其業務。對所有的這一切，我要藉此機會表達最衷心的感謝。

同時，我要特別感謝達賴喇嘛西藏宗教基金會的特別法律顧問劉文釗和程昱菁律師，因為他（她）們兩位持續的義務相助，基金會才能撐過長達幾年的漫長訴訟，贏得官司，懲處造謠污蔑者，還達賴喇嘛尊者清白。

我還要感謝雪域出版社的賴育寧總經理和雪域智庫同仁，由於他們的努力，我們才有了這個全球唯一以傳達西藏人民訴求為宗旨的中文出版社。到目前為止，雪域出版社已經出版



了 18 本西藏叢書，最新的一本是做為給達賴喇嘛尊者八十大壽獻禮的《聆聽達賴喇嘛》。同時，雪域的書籍已經轉成電子書由遠流經銷，做為八十大壽獻禮的一部分，方便大家選讀。我要感謝雪域叢書執行總編暨《西藏的天空》季刊主編盧惠娟老師，她是達賴喇嘛西藏宗教基金會最資深的志工。這次在台北市政府大廳舉行的達賴喇嘛攝影展也是由她負責，因為需要義工守候在那裏，因此，今天她不在現場。非常地感謝她多年來的努力與付出。

我還要感謝甘丹東頂顯密佛學研修協會的侯理事長和劉師姐一家，連續七年的淨韻三千音樂晚會是全球唯一、大家有目共睹的盛會。劉師姐在臺灣佛弟子邀請達賴喇嘛尊者訪臺未果時，利用現代科技讓成千上萬的臺灣人有機會通過視訊直接聆聽達賴喇嘛尊者的教誨，其發心之大，功德之圓滿，令人讚嘆！

同時，感謝格西強巴加措的學生，在聲援西藏人的場合，常常看到您們的身影，感受到您們的熱心和友情。感謝當之無愧的佛教之功德主黃瑞柔居士，還有克服困難成立臺灣藏傳法脈總會的鍾志先生、以及延續和發展法脈總會的宮渤仁波切。感謝千手千眼觀世音佛學

會的尼瑪啦；感謝每天將有關西藏的中文資訊送到千家萬戶的妙法因陀羅黃凱莉女士，感謝基金會遇到困難時一定會想到的翁媽媽，感謝達賴喇嘛西藏宗教基金會的佛學班，感謝讓基金會所有出版物都呈現出最高水準的林耀軒居士，當然還有長期默默奉獻、惠我良多的基金會功德主和藍皮書的會員、由於有您們，我們才能夠做很多的事情。當然還要感謝今天在座的董靜蓉、曾建元、孫治本等所代表的支持西藏的團體，其中學生組織每年都組織臺灣的學生或學者前往印度達蘭薩拉參訪，組織西藏問題夏令營等，讓更多的臺灣青年了解西藏，同樣，漢藏協會在臺灣和香港推展了許多有關西藏的活動……。

像這樣需要感謝的名單還有很長很長，但由於時間關係，無法一一說明，總之，衷心感謝您們大家的幫助和無私的奉獻。

最後，恭祝達賴喇嘛尊者八十大壽生日快樂！祈願尊者長久駐世，讓佛法宏傳世界，早日帶領西藏人民返回自由的西藏。謝謝！

2015 年 7 月 5 日
於台北中影八德大樓，達賴喇嘛尊者慶壽會

聆聽達賴喇嘛

中華民國立法院長 王金平



第十四世達賴喇嘛丹增嘉措出生於 1935 年 7 月 6 日，今（2015）年的 7 月 6 日恰好是八十整壽，「達賴喇嘛西藏宗教基金會」在達賴喇嘛生日前夕出版《聆聽達賴喇嘛》一書，將達賴喇嘛近年來所作的演講集中編成「達賴喇嘛說」，再加上「達賴喇嘛訪台」實錄，忠實的記載，呈現給未曾親聆達賴喇嘛法語玉音者，以彌補他們向隅的遺憾，宏大達賴喇嘛的慈悲，消息傳來不禁令人雀躍萬分。

猶記 2001 年達賴喇嘛到臺灣作「智慧與慈悲之旅」，特別於 4 月 2 日，蒞臨立法院演講，他的風範，至今過去十四年，然而留給我們的印象，如在昨日，真是歷久而彌新。我們永遠感受到他對普世的關懷和以宗教提升人類福祉的信念，記得當時他在演講中強調：地球是人類唯一的家，無論一個人背景如何，都有責任關懷人類，關懷地球，更何況人類彼此相互依存，在關注自己利益的同時，也應該關注他人的利益。達賴喇嘛相信彼此尊重、關懷、欣賞和容忍，正是人類最可貴的價值。基於這樣的信念，他一直運用自己的佛教哲學，致力提倡人類的意義。

我們尤其不能忘記，達賴喇嘛開示說：一個人是否有宗教信仰並不重要，但若信仰了宗教，就必須以認真，虔誠的態度深究其中義理，並且落實於生活之中，信佛的人如果只把佛教哲學放在腦中當成知識，而不應用於生活中，佛教就一點用都沒有。

達賴喇嘛除了對佛理作精闢的闡釋，對於

臺灣的狀況，他也關心地指出，雖然當時的臺灣遭遇經濟困難及一些小問題，但是他鼓勵我們需要有自信，努力奮鬥去面對解決，一定能開創新局。達賴喇嘛認為，即使在物質發達的富裕國家，大部分人的心靈也是不快樂，而宗教應可為世界人類的快樂作出貢獻。達賴喇嘛的演講已經過去十四年，即使在今天似乎還是那麼的貼切，我們應該有深切的覺悟了。達賴喇嘛「無緣大慈、同體大悲」之心，正與古聖先賢的「仁民愛物，民胞物與」的胸懷不謀而合，讓我們興起無限的敬佩。

回想當年本人能夠親自接待達賴喇嘛尊者，並傾聽他的演說，顯現我們有著深厚的善根與福德，然而尊者的時間有限，儘管在世界各地排滿了訪問的行程，然而無緣當面聆聽他的開示的人還是不少，今天「達賴喇嘛西藏宗教基金會」行將出版《聆聽達賴喇嘛》，誠然，達賴喇嘛每年全球演講，數十年不衰，場面之大，氣氛之濃當今世界無人可比，而之所以幾十年不衰，在於他對自身遭遇從不訴苦，不喊冤，只以直心、深心、大悲心關懷著世人，開示被物慾迷惑了的人生，規勸世人過一種簡樸、清淨，平等對自己，對他人，對社會，對自然環境都有益的生活。「聆聽達賴喇嘛」這本新書的內容，把尊者的真心讓世人有更加深刻的了解，真是一本教育心智與心靈的好書，以此嘉惠世人，更是獻給上師最佳的生日禮物，相信本書出版後，定然能讓難以計數的人們同霑法喜，謹祝發行圓滿順利，是為序。

《聆聽達賴喇嘛》新書推薦序

神聖典範

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事 黃瑞柔



今天我們齊聚一堂慶祝尊貴的達賴喇嘛八十華誕，我很榮幸又有機會上台表達對尊者的崇敬與孺慕之思。

中國漢朝太史公司馬遷於史紀孔子世家贊嘆孔子：「高山仰止，景行行止。雖不能至，然心向往之。」達賴喇嘛是神聖的典範，是引領我們成佛的偉大的導師。我生也愚魯，佛陀慈悲，菩薩垂憐，1997年三月尊者第一次蒞台弘法，我在電視上看到達賴喇嘛的慈容，聽到他老人家爽朗無憂的笑聲，十分驚訝，世上竟有如此風光，堪與佛比的修行比丘，不自覺的流下歡喜讚嘆的眼淚！於是決定排除萬難，全程參加灌頂法會。可憐我其實對法會的儀軌、內容，完全不了解，只能傻乎乎的看著會講話的佛，莊嚴的講經說法、主持灌頂法會。心裡滿滿的崇敬歡喜。

應該是由於過去生累積了些福德資糧，今生意外的認識了基金會首任秘書長貢噶扎西先生，得以參加籌備基金會的拍賣會；爾後，又幸運的成為基金會的一員。真是三生有幸啊！

光陰似箭，十八年一眨眼就過去了，我雖一如初見尊者的瘋狂粉絲，但是由於有上師貢噶旺秋堪千仁波切和格西羅桑才培堪蘇仁波切的教導與加持，我對三寶有較為深刻的了解，因而越來越感受到尊者的偉大尊貴，不是普通的尊貴偉大。他是當今神聖的典範！

為什麼說是「神聖典範」呢？我們不妨從孔子至聖先師的自述「吾十有五，而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲不逾矩」，和尊者的生平做比較：1937年，兩歲多年幼的拉木敦珠，通過傳統嚴謹細密的測試，被認證為第十三世達賴喇嘛的轉世靈童。

1940年 五歲不到的幼童達賴喇嘛，於繁複隆重的陞座大典，雍容大度，毫無懼色。

1950年 十五歲半的青少年達賴喇嘛，開始接掌政權，成為西藏的政教領袖，直下承擔內政外交，安內攘外的重責大任。

1954年5月，十九歲的青年達賴喇嘛已經堪任傳授時輪金剛大法的親教師、主持法會的大阿闍黎。

1959年3月，二十四歲的年輕學者達賴喇嘛於佛法的聞思修，通過嚴格的考試辯經，獲得最高的拉然巴格西學位，是真金不怕火煉的三藏比丘！

之後不久，時局動盪不安，被迫流亡，開始顛沛流離，寄人籬下的難民生活。年紀輕輕，不但表現了「大丈夫富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈」的高風亮節，更展現了佛教徒特有的安忍修養，展現「無入而不自得」的自在與從容，溫和堅定的以非暴力應付共產暴政。其間還致力於西藏政治的民主化，順應世界潮



流，可謂「聖之時者也」！這就不難理解，諾貝爾和平獎會頒發給這樣一位宗教領袖了！事實上，尊者對世界和平的貢獻豈止於此？

幾十年來，尊者風塵僕僕於世界各地弘揚佛法，提倡宗教合作，促進世界和平，夙夜匪懈，不留餘力。讓平凡如我者不能理解的是一為何 達賴喇嘛總是精神奕奕？飛到西、飛到東，飛到北、飛到南，全球奔波，沒有時差的困擾嗎？尊者在行「神跡」嗎？

在西方，天主教有「封聖」的傳統，要成為「聖人」或「聖徒」的前身，必須是「真福者」，也就是有一個被天主教會認證過的「神跡」。封聖則要再加一個。所謂「神跡」是指無法用人們的常識或科學所能解釋的神秘現象或作為。例如耶穌復活和生前藉神的力量治病療飢渴的種種故事。我相信尊者絕對能行神跡，而且助人無數。只要想想尊者來台為小林滅村亡魂超度以及到日本 311 海嘯核災受難者超度的力量，就心知肚明了。只是尊者一向謙虛，並且是循規蹈矩的佛教徒，不表演顯現他的神通力的。甚且在信徒要求尊者吹氣加持唸珠之類的聖物時，會勸導說一修行才是學佛的重點。

達賴喇嘛的「神聖」是毫無疑問的。一般的認知「神聖」非凡人所能企及，而達賴喇嘛最常描述自己的卻是「我只是一個以慈悲為業的比丘」。這位以慈悲為業的老比丘，講授寂

天菩薩的入行論會淚濕沾襟；看到群眾中最需要幫助的人，會毫不吝惜的伸出援手，給予加持與祝福。達賴喇嘛在我心目中，最經典的畫面是：1999 年在美國印第安那州，傳授時輪金剛大法所發生的一段小而有趣的事。當年我隨經續法林的師兄姐們參加盛會，每天都早早起床，趕在達賴喇嘛清晨修前行法之前到達會場，迎接尊者。有一回，一位做早課很用功的師姐，在尊者即將踏入會場的剎那，唸珠斷線，珠子就在尊者跟前散落一地，尊者很自然的蹲下身子撿起唸珠，放在那位師姐手上。大家都驚呆了，看著尊者若無其事的繼續前行上法座修法。待那位師姐回過神來，檢數她的唸珠，一顆不少，驚奇極了。回憶這一段親身經歷的小故事，我心中還是充滿了感動。原來佛陀的教法是這樣的慈悲溫柔，如此的空靈無聲勝有聲。有道是「見了便做，做了便放下，了了有何不了。慧生於覺，覺生於自在，生生還是無生。」就是註解這樣的故事吧！偉哉！達賴喇嘛，您是我的偶像，是我的皈依處。我要學太史公司馬遷讚嘆孔子「高山仰止，景行行止，雖不能至，然心向往之！」

謹以此文，為尊者祝壽，願尊者萬壽無疆，長久住世，常轉法輪。是則千千萬萬人類幸運！

尊貴的達賴喇嘛，生日快樂！

為子孫創造 和平的世界

雪域出版社 賴育寧



各位法師、貴賓、基金會董事長大家好。今天我謹代表雪域出版社的志工同仁，向我們的上師達賴喇嘛尊者，獻上誠摯的祝福，祝法王身體健康，生日快樂。並且祈求法王，長久駐世，常轉法輪。

相信各位都知道，這世界不分國家，不分人種，不分宗教，受到法王慈悲感召的人非常多。這是因為法王的慈悲如空性般，普照著每個眾生，也如同他是觀世音菩薩的化身一樣，有痛苦悲傷的地方，就有他慈悲的身影，他所展現的愛和同理心，撫慰著眾生的心靈。同時，他也如同母親一般，教化眾生，如同教育自己的孩子。

法王常常說，不管是國家之間，宗教之間，民族之間，小至個人之間請不要用暴力處理事情，坐下來好好談吧！

這讓我想起，有一次，我在外國的報紙上，看到法王責罵他的西藏子民在印度進行抗議時，使用了暴力性的反抗。我讀到那份報導時，有點迷惑。不明白，他為什麼那麼嚴厲地斥責他的人民，他們只是反擊，也沒人死亡啊，更何況他們也是為了西藏自由啊！不過反過來說，今天如果是臺灣的領導人，一定會歡天喜地宣揚他們是愛國英雄。

這件事，讓我困惑了一陣子，直到有一天，

我看到了自己的暴力！我的孩子還小的時候，有時他不聽話，我就會拿鐵製衣架，作勢要打他，當然，我自認是善良的和平天使，是非暴力主義者，雖然拿起了衣架，但是從來沒有打下去過。而且我也才警嚇過兩次，不，最多三次吧，又或許多過三次吧！直到有一天，一位朋友帶著她的小兒子來我家玩，或許她的小孩皮了一點點吧，就看到我那稚氣的兒子，非常高興的，拿來一個鐵衣架，讓我打朋友的小孩。就在這個時候，我看到了暴力的學習和傳承。因為，這個事件的發生，讓我不敢再拿出鐵衣架，來威嚇孩子，因為我的小孩學習到使用暴力了！這件事，讓我做為母親的自己，感到非常慚愧。

這一天，我明白了，為什麼法王會嚴厲譴責他的人民使用暴力，那是因為他是西藏人的母親，他不要他的西藏人民，學習用暴力解決事情，因為西藏一直以來都是學習佛法，都自認為是觀世音菩薩的子民，菩薩的孩子，將來都是要訓練成為金剛菩薩來利益眾生的！菩薩都是用智慧處理事情和紛爭，只有動物界的眾生才用暴力解決問題。喔！這又是我常看discovery 動物奇觀得到的感想。

只有動物會搶奪地盤，殺戮非同族群。動物所採用的行動，大部分都是暴力，都是弱肉強食。所以孔雀會開屏，獅子做獅吼，無一



不是，要威嚇其他的動物，展現自己的威力 power！

我們人類的政府也是，在國慶日或演習日展現自己的武器，威嚇鄰國。這其實和動物界眾生使用的方法是差不多的。可是，我們畢竟是人，身為人的母親，我們會教導孩子，去搶鄰居家小孩的食物嗎？我們只會教孩子分享手中的食物給鄰居的孩童。身為母親的我們，會教小孩去辱罵鄰居家的大人嗎？我們一定會教他們要有禮貌吧！身為母親的我們，會教小孩去侵入別人家佔據不走嗎？我們一定會斥責自己的孩子，並向鄰居對不起吧！

可是，通常，我們母親們做得到的敦親睦鄰，幫助弱小，為什麼政府做不到，這是我們臺灣人民要去思考的問題。

我們是要在強權之下，只為求口飯吃，讓孩子畏畏縮縮地過著動物般的生活，讓他們只會用暴力解決問題，還是我們要教導他們，團結起來勇敢的面對強權，為未來子孫們創造一個和平的世界，並讓人類和動物也都能和睦地相處。這再再考驗著我們臺灣人的智慧。

我是個佛教徒，我們雪域志工們也都是佛教徒，我們秉持著尊者的非暴力抵抗，所以，抵抗著要將我們的靈魂動物化的暴力，這個暴力就是極權主義！其實，人類都是很善良有佛

性的，只是大家都生活在充滿暴力思想的環境中而不自知，無形中便成了習氣，形成了反射動作和思想，凡事都用暴力解決，當然無法跟鄰人和睦相處。

我們臺灣是一個福地，雖然我們也有過不幸的過去，但是因為有眾多菩薩們的努力和犧牲，所以，今天我們有了宗教自由，今天我們能自由的集會慶祝。為了反饋和感恩，我們也要為我們亞洲鄰居的和平自由而努力。

我們雪域出版社是非暴力的，也是不煽動的，只寫出事實真相的出版社，我們只想為人類出份力，學習法王尊者的菩薩行，讓大家閱讀了我們的書籍後，可以知道西藏真正的事實，而不是國家刻意捏造的謊言，因為謊言只會帶來衝突，謊言無法解決問題。我們只祈望大家都幸福快樂自由，能過自己民族、地域想過的日子。

如果您支持法王尊者的非暴力，就請您支持雪域出版社，如果您想為人類盡份力，就請您支持雪域出版社，支持不殺生，不伐林，不挖礦的西藏人民得到自由民主，讓他們保護喜馬拉雅山脈和亞洲大河所有源頭，就可以保護到亞洲所有河域下游人民和所有的生命。

謝謝大家！

2015年7月5日
於台北中影八德大樓，達賴喇嘛尊者慶壽會

達賴喇嘛與 西藏文化攝影展

自由亞洲電台 特約記者 夏小華

攝影展開幕式

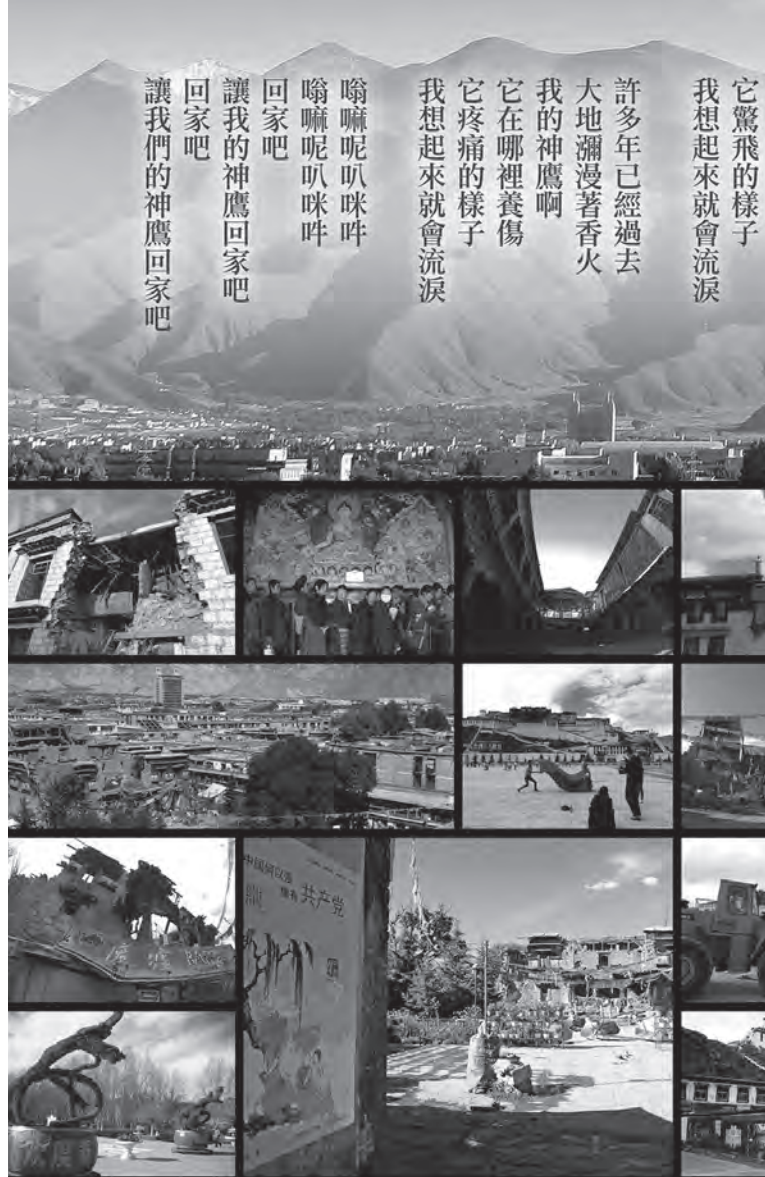
在臺灣，達賴喇嘛攝影展開幕。

臺灣國際藏傳法脈總會會長劉博文律師致詞時表示，透過攝影展可一窺過去八十年來，達賴喇嘛用了多久時間和心力，帶給眾生世界的和平與內心的安和，希望借此向他祝壽致敬。他還說，雖然這些照片這麼棒，但如果能看到本人更棒。

劉博文說：「所以我們很希望，將來、最近的將來，尊者能夠沒有任何的障礙，用最快的速度來到臺灣，那希望我們有這樣子的福氣，快快速速地看到一個觀世音慈悲的化身。」

臺灣漢藏友好協會常務理事曾建元也說，歡喜之餘有些遺憾，因為達賴喇嘛曾表達希望在臺灣過八十歲生日，臺灣的佛教徒、民間團體也極力爭取，但似乎這個心願仍未有成熟的條件實現。曾建元話鋒一轉指出，中國政府今年發佈的西藏白皮書中提到，達賴喇嘛及流亡藏人如果要回到他們的故鄉，其中一個政治條件是達賴喇嘛必須承認臺灣是中國的一部份，這是非常惡毒的圖謀。在江澤民時代，達賴喇嘛就曾表達臺灣是不是屬於中國的一部份？要尊重臺灣人民的意願，他沒有資格代表承諾，這是很有智慧的答覆。

曾建元說：「中共把臺灣作為一個代價，要跟達賴喇嘛交換流亡藏人回國的條件，事實



上，這是魔鬼在考驗、是對達賴喇嘛的智慧與道德正當性的考驗，如果達賴喇嘛答應，就是等於出賣臺灣人。一個人間觀世音菩薩化身，他不可能為政治理由出賣任何一個人，的確，在這點上面，達賴喇嘛他挺下來了。」

曾建元提到最近兩個親身經歷。上個月達賴喇嘛到澳洲雪梨郊區對華人演講，他也去聆聽，看見許多「中共同路人」被動員去抗議，指控達賴喇嘛去宣揚所謂的「分裂國土」和「分離主義」。曾建元認為臺灣這麼多中國留學生和觀光客，更有責任和能力對中國人說出真相。曾建元還說，他因為常替西藏民族命運發聲，被中國政府視作「台獨」和「藏獨」的結合體，一位曾與他合寫文章的中國學者，竟遭中國國安部門約談，問他為何跟「台獨分子」一起寫文章？這位朋友最近到臺灣找他，彼此暢談兩岸關係及對學術上的見解，十分友好，可是當

誓言三言

／唯色

那個晚上
月光迷濛
穿過家鄉的月光
他去遠方流浪
月光下的神明啊
請你作證
我要在今生和他重逢

只為我的心中
有他留下的念珠
啊，一百零八顆念珠
是一百零八個等待的心願

那個晚上
河水冰涼
走過家鄉的河水
他去遠方流浪
河水裡的神靈啊
請你作證
我要在今生和他重逢

只為我的心中
有他留下的念珠
啊，一百零八顆念珠
是一百零八個等待的心願

回家

／唯色

在一個寒冷冬天
風暴捲走了經幡
我的神鷹啊
它被魔鬼所傷



他們在郊區要合影時，這位朋友遲疑了，他說，他要出來時，校長告誡說：「到臺灣要好好保護自己，不要跟壞人在一起。」

曾建元感歎：「當人的真摯的友情在交流的時候，這個大陸的人民背後有個『背後靈』在指引著他、在威脅他，到臺灣要選擇什麼是『好朋友』、什麼是『壞朋友』，那個心靈啊被控制、被制約的狀況，是非常可憐的，他們不僅在人權受到剝奪，我看到的是一個活生生的靈魂受到拘禁、受到綑綁。」

日本攝影師野田雅也，從二零零八年大規模西藏抗暴事件後，開始跟拍達賴喇嘛，他致詞時主動提起：「今年是達賴喇嘛八十歲生日，也是第二次世界大戰結束七十周年的紀念，經過那麼多年，時代在進步，我們也要迎接新的世紀到來，這次攝影展有西藏人、臺灣人和日本人共襄盛舉，我們要超越國界，正如達賴喇

嘛所說的，二十世紀是戰爭的世紀，二十一世紀是和平對話的世紀。」

野田雅也告訴本台，達賴喇嘛總是到發生災難、苦難的地方去撫慰人心，此次作成展覽海報的照片，就是達賴喇嘛在日本三一一地震海嘯發生半年之後，到宮城縣石卷市重災區擁抱孤兒的照片。

本台記者問他跟拍達賴喇嘛印象最深刻的事，野田雅也說：「達賴喇嘛到日本的時候，不管給他開車的人、煮飯的人、掃地的人，他每天都跟他們說謝謝，他對每一個人都有感恩的心，那意思就是他對每個人都有愛。」野田雅也說，現在即使是在日本，父母對小孩子的愛其實是不夠的，而日本每年有三萬人自殺，那為什麼會自殺？就是因為不懂得愛，所以日本信徒想要跟達賴喇嘛學習如何去愛人。

引自 2015/7/3 自由亞洲電台 / 普通話 / 港台

達賴喇嘛生日音樂會

在臺灣，達賴喇嘛西藏宗教基金會和佛教團體星期一在臺北市府大樓舉辦達賴喇嘛生日音樂會。

十多位西藏師父誦念了釋迦佛贊、達賴喇嘛長壽祈請文和真心祈願文。主持人、「西藏的天空」雜誌主編盧惠娟提到，達賴喇嘛有三個願望、三個使命，其中一個是世界和平，誦念的經文除了回向給達賴喇嘛長壽健康、回向給臺灣臺北，也回向給世界和平及一切眾生。

盧惠娟向與會者介紹說：「剛才有一段，我們的僧人，起立唱誦的那一段，唱的是什麼呢？是一九五九年，西藏人被迫翻越喜馬拉雅山、逃離自己的家園，來到印度，那個戰爭，死掉了多少西藏人，之後，到了印度，那麼熱的天氣，有那麼多的細菌和病毒，是以前喜馬拉雅山沒有的，也死了許多西藏人，在一九六零年的時候，西藏子民，請求自己的觀世音菩薩——達賴喇嘛尊者，您是不是能寫一首祈願文，讓我們有勇氣，在這個異鄉，活下去？」盧惠娟接著說：「達賴喇嘛寫了真心祈願文，達賴喇嘛說：『大慈大悲救苦救難的觀世音菩薩，您是雪域西藏的救護主，願您慈悲護佑那些為佛法或為護持佛法的正教事業，或為民族利益而犧牲珍貴生命的、並承受無盡苦難的一切人們。』」

音樂夢想家 (Music Dreamer) 絃樂四重奏演奏者曾敏青、曾朝陽、張裕祥、鄒于婕，分別畢業於臺灣大學或為美國知名學府的碩、博士生。年輕人有自己為達賴喇嘛祝壽的方式！團員賴昀瑤告訴本台：「這一次我們主要都是以大家耳熟能詳的歌曲，像是迪士尼電影的配樂（如小美人魚、風中奇緣），還有稍後的宮崎駿的一些動畫電影歌曲（神隱少女、豆豆龍、魔女宅急便），主要都是希望借由這些大家聽過的歌，共同歡慶達賴喇嘛八十大壽。」

提琴手曾敏青接受本台採訪表示：「其實達賴喇嘛對我們來說有一點遠，可是又常常好

像都在身邊的感覺，因為很常會聽到他的名字，然後一來到現場看到這麼多喇嘛也在現場，他們誦經的時候，都很莊嚴、肅穆的樣子，就覺得這個領袖真的是很重要的存在，對於這個世界。」

達賴喇嘛基金會上周日另舉行祝壽會，上千名佛教徒參加。該基金會董事黃瑞柔致詞時提到兩個小故事，說明她見證達賴喇嘛「聖」與「神」的一面。一九九九年她在美國參加達賴喇嘛講法，信徒們每天很早到法會等待達賴喇嘛，有一天，一位師姐一面念經、一面緊張地等待，達賴喇嘛一到，這位師姐居然把念珠扯斷了，這一扯斷，珠子散落一地，正好達賴喇嘛進到會場的門檻上，念珠是聖物，這怎麼是好呢？大家是撿了這個念珠為先呢？還是先讓達賴喇嘛就直接地通過呢？大家當時的即時反應，就是當然先讓達賴喇嘛過去再撿珠子。

黃瑞柔說：「結果是達賴喇嘛尊者，蹲下他那個胖胖的身軀，一顆一顆地把這一百零八顆的念珠撿起來、好好地這一把珠子放在那位師姐的手上，然後若無其事，可是我想他是覺得『真無其事』地就到法座上開始他的講法，好像什麼事都沒有發生過一樣，我當時看了，就流下淚來了，這是怎樣的一個典範。」

達賴喇嘛自信以他的身體，再活二十年到一百歲沒有問題。對此，流亡西藏行政中央駐台代表達瓦才仁受訪表示：「我們希望他能夠活一百二十歲，然後帶領更多世人知道佛法，第二方面帶領流亡藏人返回西藏，給西藏帶來自由。」達瓦才仁說，達賴喇嘛在他藏曆八十歲生日的時候，作出了這個承諾，這對西藏人來說，這是一個非常重要的承諾，西藏人相信會等到那一天。

引自 2015/7/6 自由亞洲電台 / 普通話 / 港台

西藏的天空粉絲頁

<https://www.facebook.com/SKY.ABOVE.TIBET>

攝影展影片

- <https://www.facebook.com/SKY.ABOVE.TIBET/videos>
- <https://youtu.be/IIuiaioxhYA>
- https://youtu.be/AR_NHEA4PvE

世界和平快樂頌

音樂夢想家 (Music Dreamer) 絃樂四重奏 皎瑤



今年的七月六日是達賴喇嘛八十大壽，在盧老師的邀請下，一群熱愛音樂的好友所組成的弦樂四重奏，也到了現場與大家共享幸福的音樂時光，祝福達賴喇嘛生日快樂。

這次的活動中，由我擔任主持人，為大家介紹成員及曲目。我們安排了许多耳熟能詳的歌曲，像是宮崎駿的卡通配樂、迪士尼電影主題曲等。雖然我們與現場的喇嘛、觀眾們，分別來自不同的地方，擁有不同的母語，但透過「音樂」這股跨越文化、超越語言的力量，把大家對世界和平的嚮往串連在一起，共同分享了這份感動。最後，樂團與現場觀眾們合唱生日快樂歌，用溫暖的樂音與歌聲獻上最深的祝福。

很開心能親自參與這場盛會，第一次和那麼多喇嘛們有近距離互動的機會，對我與團員們來說，都是很特別又難忘的經驗。希望我們的音樂能為他們帶來安定的幸福感，也相信在主辦單位用心推廣下，會有愈來愈多人關心西藏議題，讓西藏的天空愈來愈美麗。

※ 團員介紹：

第一小提琴：曾敏青 - 美國 peabody 碩士畢業

第二小提琴：曾朝陽 - 台大畢業 示範樂隊退伍

中提琴：張裕祥 - 台大獸醫畢業

大提琴：鄒于婕 - 美國密西根州立大學攻讀博士



臺灣國際藏傳法脈總會第三屆理監事

恭喜！當選第三屆理監事
感恩！為宏傳佛法盡心力

理 事 長：中華民國密宗薩迦文殊佛學會 劉博文

常務理事：新竹市寧瑪巴尼札佛學會 湯友儀

中華民國藏傳顯密菩提三乘林佛學會 王莎賀

台北市甘丹東頂顯密佛學研修協會 侯奕伶

台北市福智佛教基金會 李衍淇

理 事：上密院台北市佛學會 曾老得

達賴喇嘛西藏宗教基金會佛學班 何小蕙

臺灣佐欽大圓滿佛學會 黨天健

臺灣色拉傑佛學會 林錦儀

臺灣哲蚌洛色林佛學會 陳泰元

FPMT 護持大乘法脈基金會 林成龍

FPMT 經續法林 釋歐瑟

臺灣佛教哲蚌寺洛色林利眾協會 釋賢道

中華民國四諦講修佛學會 白啟光

雪域出版社 賴育寧

常務監事：台北市龍欽心髓菩提佛學會 徐玉娟

監 事：臺灣 Jam-Tse 醫療會 胡茂華

中華民國甘丹講哲佛學會 廖哲賢

中華民國阿底峽佛學會 蔡順銘

開成禪寺 張金耀

西藏僧侶的追尋

美國 Kadampa center 說法師
Geshe Palden Sangpo



流離的藏僧

我是 1985 年出生於西藏的僧侶，11 歲時以 21 天徒步翻越喜馬拉雅山，多數西藏僧侶亦循此方式流離到印度。我們既無足夠食物亦無合適衣物，在黑夜中在雪地中翻山越嶺以逃離中國軍隊抓捕。穿越雪山時，雪深及大腿，艱困難行。我們共有 21 人同行，彼此多互不相識，只知道有 2 個小孩與我同年。很幸運地全團均平安，無人傷亡。其他流離者未必有此幸運，太多人在流離中跌落深谷，或死或傷，或雪盲。21 天後，安抵尼泊爾，然後到南印度色拉寺。當時寺院簡陋，生活不易。到寺院後，有兩位師長照顧：一位如父親般照料生活，一位擔任學習的導師。寺院分成不同的群體，例如我們有 30 人共同居住，當時食物還需要向寺院購買，現在寺院則是免費供餐。我有一位叔父也在僧團，那時由於沒有足夠的錢，我倆總是共享，買一份午餐，兩人分食，晚餐也是。每天的午餐都是米飯及稀疏扁豆湯，晚餐都是

餅子與一樣蔬菜。而寺院裡學僧的學習則是完全免費，負責教學的僧侶教師們皆無薪資，義務教學。

寺院的一天

在特殊的日子，我們凌晨 2:00 起床，僧團集結誦經修法。平日則是 5:30 早課，7:00 早餐，然後背誦經文到 9:00。9:00-11:00，全寺集結在辯經場辯經。11:00 午餐，然後到各自班級學習佛法課程，不是每個同學都上相同的課，寺院有許多小班制的教學課程。當時多數課程是要到教師的寮房接受老師的教學，現在則建有教室，只有少數課程會在教師寮房授課。

寺院實為僧侶大學，僧侶們依選修的不同課程分至寺院裡不同地點學習。鼓勵學習西藏語文、歷史課，但不強迫。傍晚 5:00 晚餐，5:30~6:00 自由活動，晚間 6:00~10:30 再集結繼續辯經，有時辯得興起，辯到更晚。

至於佛學博士格西學位，需修習五部大論 15 種課程。五部大論是：般若學《現觀莊嚴論》、中觀學《入中論》、因明學《釋量論》、《俱舍論》、戒律學《戒律本論》。以 6 年時間學習佛法基礎課程，以 21 年完成學習後，通過大考測驗，才能成為格西。

真正的快樂

佛陀教法以不同法門來教導眾生《四聖諦》、《四法印》等，其中最主要的是要教你快樂——轉負面為正念。我們都想要快樂，我也是，追尋快樂，並免於痛苦。許多人想要快樂，卻不知如何得到真正的快樂，反而帶來更多的痛苦。從起床到入睡，我們追尋快樂之道。終其一生，皆如是。

我們各有自己追尋快樂的方式：商人的快樂之道，學生的快樂之道等，每個人的方式不同。歸納說來，可分為外在的快樂與內心的快樂。外在的快樂奠基於金錢、健康、美食、華廈等，卻非根本之道。若是外在的快樂是真正的快樂，那麼多數擁有財富的美國人應該擁有快樂，實則不然。真正快樂之道，是心靈的快樂。想要得到真正的快樂，你必須改變你的內心。

先說故事。一位 75 歲的老格西車禍受傷昏迷，醒來時問發生何事。我告訴他，他被摩托車撞倒，腿斷了。老格西回說：「喔，我很快樂，還可以多活幾年。」即使外在受苦，絲毫不減他內心的快樂。老格西認為車禍的發生是消業，所以很快樂。

第二個故事發生在西藏。1959 年，當時中國入侵西藏，一位西藏僧侶被中共關押入獄，嚴刑倒吊拷問。僧侶誦經持咒，視為逆增上緣，不因此增長惡業。

真正的快樂，需要訓練心智。就像 Michael Jordan，起初也不會打籃球，但他練習。同樣地，我們要像鍛鍊身體一般，訓練



我們的心智。如果你的內心熟悉慈心與悲心、愛與仁慈，不僅會為你帶來快樂，也會為你的家人、同學、親友帶來快樂。而且，會帶來世界和平。否則，將是戰爭與殺戮。

若能為你的內心帶來好處，就是佛法；若無益內心，則不是佛法。佛陀教法有八萬四千種法門，盡皆是為了發展善心。

The University of North Carolina 演講

阿瑪給給



基督教教徒結婚時，會由神職人員證婚、向上帝宣誓對愛情忠貞；早一輩的華人從危難中逃脫、或者想表示驚訝時，會忍不住想唸「阿彌陀佛」；回教徒的餐桌上不會出現豬肉；伊斯蘭教的信徒每天會有五次，面對聖城麥加方向，向阿拉跪拜與禱告。宗教信仰就像空氣一樣，融在我們的生活中。

臺灣充分保障人們信仰宗教的自由，因此，臺灣社會有佛教、道教、基督教、天主教、伊斯蘭教、民間信仰等多元宗教信仰文化，人們接觸各種宗教信仰的機會頻繁，不同宗教追隨者在瞭解其他的宗教教義和儀式後，容易發現彼此間的和諧相應。

這個世界上到底有哪些宗教呢？他們又有些什麼不同的特色？我們就來看看華人民間信仰中最大宗的觀音信仰，以及有許多人信仰、獨具特色、我們卻又不太熟悉的藏傳佛教、天主教、伊斯蘭教吧！

救苦救難：華人世界的觀音信仰

華人世界流傳許多觀世音菩薩的傳奇故事。傳說觀世音菩薩本來是即將修行成佛的有

道高人，卻因為不忍人類們還在遭受苦厄，所以立願留在人間、聽遍人間的聲音，聞聲救苦，救度一切生命。

因為觀世音菩薩的慈善，使得他成為許多人陷入困境時的寄託，如中國俗諺所云：「家家觀世音，戶戶阿彌陀。」在華人的世界，許多人信奉觀世音菩薩。許多佛寺道場也會因應信徒需求，定期舉行修行法會，提供宗教儀式，發揮觀音的救世精神。大眾藉著觀音名號的唱誦，與觀世音菩薩建立連結，願自己能增長智慧排除惡念，發心救度一切眾生，如同菩薩。

有些信奉觀世音菩薩的人，感受到觀世音菩薩的慈悲，會將這份關懷轉移到對其他人的身上，成為其他人的菩薩。例如陳師姐為了癌症病苦的母親，每日誦經，祈願母親健康長壽，而在母親過世後，她不因此埋怨觀世音菩薩並沒有扭轉母親的命運，反而認為母親生病時得到醫護人員、志工和其他病友、家屬的幫助，於是投入志工的行列，幫助其他的病友。

原來觀音信仰啟示信眾：在不同時空，與不同人相逢，你也可以成為尋聲救苦救難的觀世音菩薩，幫助其他生命平安度過困境。受到觀音信仰的影響，效法其救苦救難的精神，在

生活中盡一己之力幫助他人。而只要人人都能盡一己之力，集合眾人的溫暖力量，即使不需要觀世音菩薩現身，人間自然就有觀世音菩薩聞聲救苦、救苦救難的力量了。

供養與布施：利益他人的藏傳佛教

西藏牧民札西黛措的父親過世後，她與哥哥決定將父親留下的房產全數捐贈給寺院，為亡父累積功德，儲存來世的資糧，希望父親的來世能有學習佛法的機會。札西黛措與哥哥各憑己力，仍在西藏艱困謀生，即使札西黛措陷入生病的困境，需要借錢醫治的時候，她也沒有後悔捐贈父親房產的決定。

札西黛措捐贈父親遺產的作法，在西藏不是特例。幾乎全民信仰佛教的西藏人，依據佛法的教導上供下施，願意將財富供養給「佛」、「法」、「僧」三寶，也樂於布施給貧病弱勢。一般的作法都是對上供養寺院，對下布施金錢財物或糧食給乞丐貧弱者，尤其在家人過世的重要時刻，子女甚至不惜傾家蕩產為亡者作功德。

在太平的日子裡，寺院會累積財產，成為地方的財產蓄水庫。一旦發生天災或饑荒時，寺院會挺身而出，將平日蓄積的寺產，換成糧食與生活必需品，發放救濟災民，挽救生命。只要寺院存在並能正常運作，都會接納民眾的捐贈，等到遭遇天災或饑荒的重要時刻，就成為災民救濟站，提供生存所需物資。因此自古以來，西藏從未因天災或饑荒而有人餓死。

除了捐贈財物給寺院外，一般西藏人在日常生活中，也樂於依循佛法所教導，盡力利益他人。無論是在拉薩朝聖的旅途中，還是流亡的困難中，落難的西藏人總能遇見樂於布施的同胞，在困頓中得到扶持接濟。因為大多數西藏人都是藏傳佛教徒，以佛陀為學習的楷模，真心相信佛法，並依佛法的教導行事。因為佛陀也會托鉢行乞，他們認為乞討來的食物飽含了他人的愛心，是最清淨的，相反的，偷搶欺

騙證明了人間的惡，反而更丟人。所以西藏人在遇到困難、束手無策時，寧可去乞討，也不願偷搶拐騙。

藏傳佛教教導信眾以慈悲、智慧、利他（利益他人、使他人有利）為待人處世的最佳態度。正在美國教授佛法的西藏僧侶 Geshe Palden Sangpo 指出：人都希望免於痛苦，獲得快樂幸福，且以自己的方式尋找安樂；但是來自外在刺激的快樂，往往招致更多痛苦；真正的安樂靠人們改變心智，培養慈悲、愛心等正面善良的力量，這才是幸福安樂之道。

奉獻與關懷：博愛的天主教

在「善有善報、惡有惡報」、「好人上天堂、壞人下地獄」的獎善罰惡思想下，遇到挫折、聽到噩耗的時候，你想過為什麼這種悲慘的命運會降臨在你的身上嗎？

單國璽樞機主教是臺灣教區第一位被教宗任命的樞機主教。當醫師宣告 85 歲的他罹患癌症，可能只能再活四五個月的時候，他也曾經不敢相信地想過：「為什麼是我？」然而祈禱後，他恢復平靜，轉念一想：「為什麼不該是我？難道神職人員就有永遠不會生病的特權嗎？」

於是單國璽樞機主教開始反省這輩子身為人的意義，決定發揮自己的「剩餘價值」，來一趟「生命告別之旅」。他在全省各地的監獄、學校、機關做「生命告別演講」，把癌症當成天主的禮物，用生命為信仰做見證，用愛活出希望。

單樞機主教認為天主本身就是愛，天主教徒是追隨天主、耶穌的人，天主無限的愛要與人分享。耶穌基督說：「凡是對最小兄弟做的，就是替我做；「凡是沒有替最小兄弟做的，就是沒有替我做。」一個人即使信仰再虔誠，卻不肯對弱小的人伸出援手，那和不敬愛天主沒什麼兩樣。天主教要信友「愛人如己」，追隨耶穌基督博愛的精神，為不幸的人服務，對週



遭的弱勢伸出援手。

抱持著這樣的信仰，天主教會優先關懷貧窮與弱勢，對世界的社會關懷及服務、醫療與文教等公益方面有巨大貢獻。以臺灣為例，早在臺灣醫療不發達的時候，天主教的傳教士就把醫療、衛生觀念帶進偏鄉和山區；而女權還不受重視、女孩往往只能唸到國小畢業的 1960 年代，天主教聖母聖心修女會就在台中成立專為女子而設的曉明女中。不論是醫院、療養院等，或是原住民、流浪漢、臨終照顧等，天主教會盡力為人們所疏忽或無力照顧的貧病弱勢服務，都是實踐耶穌基督的教導，努力發揮博愛，使社會充滿愛。

天主教信仰無法對需要援助的人冷漠，如同德蕾莎修女所說：「愛的反面，不是仇恨，而是漠不關心。」教友相信「愛」永遠是為世人所能接受的，因為耶穌基督不僅傳播「愛」，也以實際的行動顯示了祂如何愛教友，「哪裡有仁，哪裡有愛，就是天主的所在」。

平等：服從真主的伊斯蘭教

信仰伊斯蘭教、服從真主阿拉的 Abdul Sattar Edhi 在危險的巴基斯坦從事社會救濟 60 年，有的人視年近 90 歲的他為聖人。老人家所創立的 Abdul Sattar Edhi 基金會，是巴基斯坦最大的社福機構，設有學校、醫院、婦女中途之

家、精神病醫院等，也為流浪漢與窮人成立救濟廚房，免費送餐。還培訓數以萬計的護士，並提供救護車在危急中救人送醫院。

Abdul Sattar Edhi 說：「樸實、誠實、勤勞與即時是社會救濟能成功辦好的原因。每個人都有照顧他人之責，才不枉為人。如果有更多人有此想法，應該可以解決更多問題。」他的太太在巴基斯坦各地放置棄嬰搖籃，救起 40000 名棄嬰送孤兒院撫育，她說：「剛開始有很多人反對棄嬰搖籃，也有很多人恐嚇我們。以前常在垃圾堆與排水溝找到死去的棄嬰，但是以搖籃取代，嬰兒反而有救活的機會。」在孤兒院長大的棄嬰也變成為助人的善心人，加入善的循環。

Abdul Sattar Edhi 之所以會投身社會救助，主要是因為他是個虔誠的穆斯林——伊斯蘭教友被稱作穆斯林——服從真主阿拉的他遵奉伊斯蘭教的五大戒律：信仰表白、祈禱、募捐、禁食、朝聖。其中募捐是依據《古蘭經》的教導，每年將一定比例的收入接濟窮人或用於伊斯蘭教的傳播。而朝聖是指只要經濟、體力、能力許可，所有的穆斯林一生至少要一次去麥加朝聖。朝聖並不只是表面上看來「到麥加去」這麼簡單，伊斯蘭教希望人們前往麥加時能讓人們省思簡樸、謙恭和洗清罪惡的意義，並避免故意傷害他人、爭辯、咒誓等惡行，因此朝聖的途中無論貴賤都只能穿著簡單的裝束，以

體現所有穆斯林之間的平等。而不論是募捐、禁食或朝聖，都是希望人們過著簡樸的生活，明白生存只需要最少的資源，多餘的物資應該投入社會救濟，幫助那些連基本生活所需都有困難的人們。

穆斯林相信末日審判，而審判的標準則是在世時是否行善、是否遵行戒律和是否依循《古蘭經》教導。虔誠的穆斯林從富人那裡募集財物，拿它們救濟家庭經濟有困難的窮人或無力就學者。有些地方的穆斯林通過伊斯蘭教幫助那些想戒掉毒癮的人成功戒毒：當吸毒者每天都必須專注於沐浴、五次禮拜時，才沒有時間藉吸毒來填補空虛呢！

世界一家：不同宗教對和平的同質理念

世界上有許多不同的宗教，不論是古老的宗教或是新興宗教，都擁有不同的信仰者。大

多數好的宗教不會貪圖信眾的錢財，也不會掠奪信眾的時間，而是希望信眾與非信眾都能幸福快樂。

儘管這個世界上有各式各樣的宗教，但許多宗教的核心價值卻是大同小異、殊途同歸：讓自己的心靈平靜，也讓其他困頓的生命有超脫困境的機會。觀世音菩薩的信仰者，在生活中追隨觀世音菩薩，聞聲救苦，人人盡力救護受苦生命，送溫暖給需要的人；藏傳佛教的宗教領袖達賴喇嘛教導人們「世界一家」的一體精神，這和天主教的博愛精神相通，它們都希望信眾在愛人如己的信仰中，學會把世人都當成自己的同胞，奉獻犧牲，關懷社會、進而促進世界和平；實踐救濟與平等的穆斯林，也服從真主的信仰，努力行善；因為我們都是七十億人口的一份子，全球是生命共同體，為了世界和平，全人類都有責任共同努力。

教育部國際教育國中讀本

「臺港本土意識與民族問題」 2015 西藏問題國際研討會

在台西藏人福利協會於 2015 年 9 月 26 日（星期六）在臺大校友會館舉辦「台港本土意識與民族問題」研討會，邀請香港、臺灣、西藏等專家學者與西藏流亡者發表研究結果並交流。開幕式舉辦雪域叢書《仁波切之殤》（唯色紀錄）、《圖伯特的祕密與疼痛》（朱瑞著）新書發表會。

研討會先由實務談起，包括：香港實務－聲援西藏與公民運動、西藏民族問題與中間道路、臺灣實務－太陽花公民運動中的臺灣認同與本土意識，也有理論專題演講－臺灣的民族認同與本土意識崛起。中研院吳叡人老師以臺灣個案為主，比較中國周邊的幾個分離民族主義個案，並做綜觀性總結。接著由黃默老師主持綜合座談，由西藏、香港、臺灣的運動參與者擔任與談人，期望藉由實務印證理論，激盪出實務運動者更巨大的能量。

自 2011 年起持續召開的「西藏問題國際研討會」，精選其論文、文章及漢藏對話出版《西藏蒲公英的世界》一書。今年研討會得到東吳大學張佛泉人權中心的協辦，藏人行政中央外交新聞部秘書長達波索南自達蘭薩拉遠道而來，更有臺灣、香港、西藏等各國實務民族運動者的加入，與專家學者互為印證理論與實務。西藏問題，不能自外於國際，世界和平需要更多有志之士的參與。



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ཕམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁལ་དོན་གཙོང་ཁང་།

1997 年 3 月，達賴喇嘛尊者首度訪台弘法之後，臺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，尊者決定在臺灣設立「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－藏傳佛教介紹給臺灣廣大民眾，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，架起臺灣與西藏流亡社會的溝通橋樑，於此由衷感謝臺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：《迎向和平》、《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、《達賴喇嘛講授入菩薩行論(上)》。
- ◎ 《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 20 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	19170836	金額	<table border="1"> <tr> <td>億</td> <td>仟萬</td> <td>佰萬</td> <td>拾萬</td> <td>萬</td> <td>仟</td> <td>佰</td> <td>拾</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元									
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 ☐ 他人存款 ☐ 本戶存款 姓名 _____ 主管：_____ 地址 ☐ ☐ ☐ - ☐ ☐ 電話 _____ 經辦局收款戳 _____ 虛線內備供機器印錄用請勿填寫																			

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

支持西藏
最好的方法！

《藍皮書》

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

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

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。



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

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。



淨韻三千觀音和平祈福音樂晚會 (6月21日)

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

那個夜晚
您穿過黑暗
流亡異鄉
雪域的月光
陪伴著您
在天地間
散撒著和平與慈悲
背後廢墟中的失怙藏人
仍有信心伴隨
千萬遍夢裡迴轉的
依然是
與您重逢的那一天

跋熱·達瓦才仁



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལཱ་ལོ་གྱི་སྐྱ་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