

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱེད་

QUARTERLY [27]

人生快樂和成功的 秘訣Q&A

心經

第42任薩迦法王大寶金剛仁波切

《吉祥經》教授

傾聽

天空——圖博記

悲歌

人民起義歌

22年了，28歲的11世班禪喇嘛，你在哪裡？

依法奉行的藏族老人



2017 臺北國際書展



2017 公民書展

主編的話

親愛的讀者：

今年3月，大寶金剛仁波切從其父親同時也是根本上師座前接下領導薩迦教派與傳承的使命，正式繼任薩迦王位，成為第42任薩迦法王，以智慧結合傳統與現代，引導全球的佛弟子，宏揚佛法精華。薩迦法王系列弘法行程，歡迎同享法語甘露。

本期介紹幾位流離藏人，或僧或俗，有：「寧可餓死也不捨棄修行：九十六歲的老格西」、「當時以為很快就可以回去：七十八歲，第二代裁縫大師」、「死裡逃生，加強修行和利他的心：九十歲的住持老法師」、「寺院裡，我是唯一逃出來的：拉梯仁波切的侍者」、「我們西藏人一向把所有人都當做好人：七十三歲，勤奮的牧民子弟」。這五篇口述歷史採訪文，盼觀音子民中的流亡中的心聲能被聽見，尤其在流離中對佛法的堅持能被看見。

第11世班禪喇嘛，今年28歲了，他在年僅6歲時就被失蹤了。22年了，11世班禪喇嘛，究竟在哪裡？為了避免舊事重演，達賴喇嘛尊者早在2011年9月24日做出轉世的聲明，聲明中說明了西藏的轉世制度，指出中共領導人頒佈的轉世管理辦法極其荒謬可恥，並對下一世達賴喇嘛轉世清楚交代。全文已於第5期登出，電子書可在基金會網站查閱。

第27期 / VOL.27

2010年11月15日創刊 / 2017年6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、Sodor、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

人生快樂和成功的秘訣 Q&A 2

佛法智庫

大寶法王：心經（二） 4

第42任薩迦法王大寶金剛仁波切 12

《吉祥經》教授（一） 14

如何在生活中修行（二） 20

《般若心經》講說筆記（五） 24

漢藏交流

傾聽 27

天空——圖博記 37

悲歌 38

人民起義歌 39

22年了，28歲的11世班禪喇嘛，
你在哪裡？ 40

依法奉行的藏族老人 42

洛薩札西得樂 44

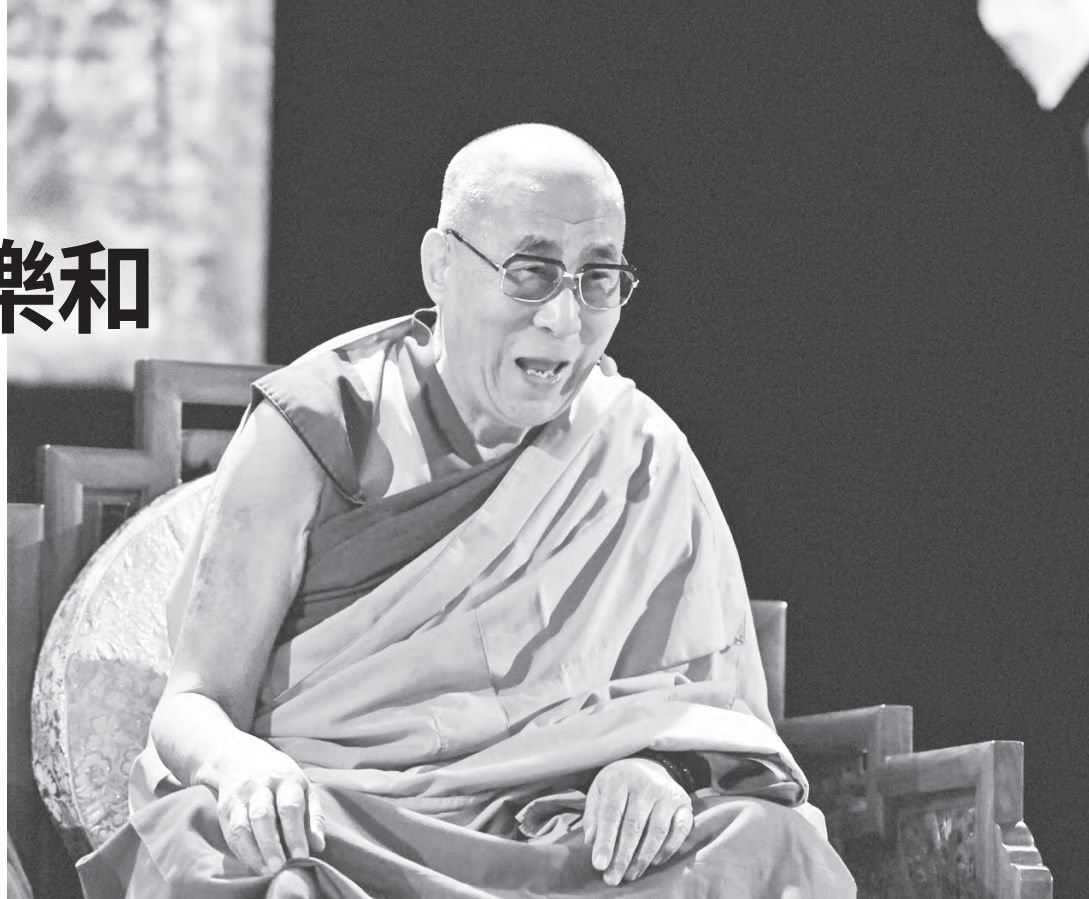
聲明與要聞

西藏要聞 45

徵文 | 歡迎投稿，來稿敬請以電子檔案格式為主（word 或 txt 等），文稿請自行備分，恕不退件，來稿請附上真實姓名、地址、聯絡電話及電子信箱。本刊享有文稿審核修改權。

聲明 | 雜誌所刊登由作者署名之稿件，悉為該作者見解，並不代表達賴喇嘛西藏宗教基金會立場。

達賴喇嘛開示 | 人生快樂和 成功的秘訣 Q&A



問：首先，我非常榮幸能夠聆聽您的開示。在處處暴力的今天，您主張非暴力，要我們隨處散播和平。然而嫉妒甚至就在我們自己家裡。我們在跟自己家人競爭，如果我兄弟賺的錢比我多，我就想賺得比他更多。所以，尊者，我們怎麼才能排除這些嫉妒心？

答：這是由於對不同的情緒缺乏認知所致。一般來說，憤怒是我們生活的一部分。易怒而口出不遜的，常被視為強者。我認為整個社會、文化過於唯物，是問題的本源。我們要改變它。但並非透過禱告、宗教，而是從教育來改變。如果我們的社會真的很幸福，很好，那就沒有必要去改。但是此時此刻這些相同的人，在相同的星球上，有的正在互相殺戮，有的面臨飢荒。例如敘利亞，才剛剛達成休戰協議，但是暴力依舊。而一些非洲國家也還在鬧飢荒。這些都是非常非

常不健康的情況。這些都是人為的問題，所以我們有責任來減少這些問題。不過並非靠祈禱來解決。我們為瞭解決自己創造的問題去求神，是沒道理的。即使佛或耶穌基督到來了，我們祈求祂們帶來和平，我想佛或耶穌基督很可能會說：「是誰製造了暴力？」答案不是神，也不是佛，而是人類啊！

既然這些問題是人類製造的，我們就有責任來解決這些問題，而不是靠祈禱。在 20 世紀的前半期，當一國向他國宣戰時，通常該國的每一份子都可能對戰爭做出了貢獻。而在 20 世紀的後半期，情況完全改觀了。我想真正是從越戰的和平運動開始，而在伊拉克危機爆發之前，成千上萬的人們在澳洲、歐洲、美洲進行示威、反暴力、反戰爭。歐盟成員如法國和德國，在 20 世紀前半期交戰，相互殺伐。二戰後開始意識到戰爭



是兩敗俱傷的，不如共同生存，為共同的利益著想。歐洲聯盟因而誕生。在同一個世紀就有這麼大的變化，這是我們應該更樂觀的理由。所以現今這個世紀，如果我們嘗試藉由教育來改變，我確信 21 世紀可以更和平、更富慈悲心。

問：尊者您好，我是噶亞大學學生。您提到內在價值不是一天就能發展出來的，而是漸進的。如果一個孩子已經發展出負面的價值，家長和老師要怎麼做才能根除孩子的負面價值呢？

答：父母的角色很重要，尤其是母親，應該給孩子最大的愛，真正關懷孩子的未來。有時候可能需要一點苛責。在某些情況下，如果孩子太愚蠢，聽不進你說的道理，那麼就可能需要一點責罰了。這不是出於憤怒，而是真正關注其福祉。最終即使是冥頑的孩子也都可以改變。這

個變化不是一天，一星期，一個月就能達到的。我想改變我們的情緒需要時間，並不容易，需要不斷的努力。

問：尊者，您提到摧毀我們內心平和的是憤怒。您能否教大家一些保持內在和平，遠離憤怒之類情緒的方法？

答：我們通常會照顧我們的身體健康，我們的教育也包含生理衛生。我們現在應該把情緒健康也加進課程中來。在教育上，孩子們應該知道什麼樣的情緒，會危害我們的生理以及我們內在的和平；哪些會損及友誼。

另一方面，慈悲的心對我們的健康非常有幫助。我可以拿我自己的經驗來證明。我 81 歲了。你們看我的臉像 80 歲的人嗎，還是更年輕？我並沒有什麼秘訣。我和十多年沒見的朋友重逢時，他們會說我的臉都沒變，依然年輕。然



後他們會問我有什麼秘訣。我常逗趣的說，我必須保密。接下來我會說，我只有一顆平安的心。不管情況多麼困難，多麼悲慘，我總是從一個更寬廣的角度來看。

正如我前面提到的，地球上有一些非常非常悲慘的事情。但從整體來看，也有很多正面的事物，這就是我們希望的基礎。所以任何問題，如果你從一個角度來看，好像無法忍受。而同樣的問題，如果隔開一段距離，從一個更寬廣的視野來看，不同的角度，問題就不那麼難以忍受了。

因此人腦並非動物的腦，我們的大腦很聰明，只要正確運用我們的智慧，我們的頭腦結合上溫暖的心，就會有幸福的生活。不管困難多艱巨，我們都有能力保有我們平和的心。

問：尊者午安！您說，內在和平能夠消除我們的憤怒。我的問題是，我們要如何發

展內在的和平？

答：內在和平與憤怒是相依的。生氣的時候，內在的平和就減少了。真正毀損我們內心和平的是憤怒；而執著也可能破壞平靜的心。太極端偏執的愛、執著，經常伴隨了恨，就不是真正的慈悲。真正的慈悲心是不執著的，可以通過推理，串習而發展出來，而不是生物性自發的。有生物因素的愛是偏執的。我們以那個愛作種子，用人類智慧進一步發展，那麼偏執的愛最終就會成為無偏執的慈悲心。無偏執的慈悲心甚至可以擴及我們的敵人。這些只能藉由訓練和串習來成就。

就我本身而言，我小時候脾氣相當暴躁。我父親是非常非常暴躁的；我的母親，我們則從來沒見她生過氣。因此，我常說我人生的前半段在學父親；後半段則是學母親。

2016年12月31日尊者於印度菩提伽耶的演講的 Q&A
<https://youtu.be/Jwp8iYTTiLE>
Betty Lin 英譯中

大寶法王開示 | 心經 (二)

我們在昨天的課程當中，講到了「經典的名稱」、「譯者的簡介」，接著進入到「正說經文」的部分。「正說經文」有八個部分，分別就是「序」、「時」、「眷屬」、「因緣」、「問」、「答」、「順說」和「隨喜」這八個部分。昨天講解了前三個，也就是「序」、「時」和「眷屬」。

但是昨天有一個地方，就是「王舍城」命名緣由的故事當中，有一段出自《大智度論》的故事中提到：「當時有一位廣車國王，他的父親因為主張祭祀天神要殺生，所以最後整個身體都陷入到了地底。」這個故事的細節很有趣，這個堅持殺生的國王，名字叫做「婆藪」，他因為厭離世俗，就出家成為婆羅門的仙人。有一天，幾位婆羅門的出家仙人，跟一些在家婆羅門吵了起來。在家婆羅門認為：「依照經書說，祭祀天神的時候，應該要殺生吃肉。」但是出家仙人們卻認為：祭祀的時候，不應該殺生吃肉。正當大家爭來爭去的時候，有一位出家婆羅門說：「現在有一位當過國王的出家婆羅門仙人，你們會相信他所說的嗎？」在家婆羅門說「相信！」。出家婆羅門就說：「好，那麼我們就請這位

國王做評判，明天就一起去問他。」

沒想到當天晚上，在家婆羅門偷偷先跑去見了這位出家國王婆藪，請求婆藪說：

「明天爭論的時候，請一定要幫我們。」第二天早上，大家到婆藪跟前時，出家仙人就問婆藪先人說：「祭祀的時候，應該殺生吃肉嗎？」婆藪仙人回答：「根據婆羅門法，祭祀的時候，是應該要殺生吃肉的。」出家仙人們聽完後，覺得很驚訝，就說：「先不管律法怎麼說，你自己覺得怎麼樣？」婆藪就說：「我的想法是，為了祭祀天神，當然要殺生吃肉呀！這個被殺的動物，是因為祭祀而死的，所以死後一定會投生到天道。」這些出家仙人聽完之後，氣得不得了，大罵說：「你錯了！你這個騙子！」甚至還對他吐口水說：「罪人，你去死吧！」沒想到一罵完，這個婆藪仙人腳踝以下，就陷到地底下。

當時，出家仙人們繼續追問：「你要說實話！你故意騙人的話，整個身體都會陷落進去的。」他回答說：「為了祭拜天神而宰殺羊隻等動物，並且吃牠們的肉，當然是無罪的。」這樣一說完，他的膝蓋以下又陷進去了。就這樣一路問答到最後，婆藪仙人竟

然整個身體都陷入到地底下，只剩一顆頭在地上。這時候，那位出家仙人勸他說：「你看吧，你就是騙人說大話，得到了這樣的現世報，你趕緊說實話，雖然你只剩一顆頭露在地上，但只要你說實話，我們仍有辦法救你出來的。」這時候婆藪仙人心想：「我可是做過國王的，是個有身份地位的人，怎麼可以出爾反爾不算話呢？沒面子！而且在婆羅門教的《四部吠陀》當中，都一再讚嘆祭祀天神的功德，所以就算我死了，也一樣堅持殺生祭祀是無罪的。」接著他盡最後一口氣說：「祭祀天神的殺生，絕對是無罪的！」

最後，出家仙人們非常失望的說：「你真是一個無藥可救的人啊，我們不想看到你了！」說完，婆藪仙人整個身體都陷入到地底下，不見了。從那時直到龍樹菩薩的時代為止，印度人們都仍沿用婆藪仙人的主張，祭祀天神時要宰殺動物。而在屠殺動物時，都會對著被殺的動物說：「是婆藪殺你，不是我殺你，不要怪我。」有這樣習俗。其他後面的故事，也就是婆藪的兒子廣車國王之後搬遷的事情，在昨天的課程當中已講過了，現在就不多說了。也就是他孩子覺得此處是父親陷入的地方，不應再繼續居住。

《心經》經文正說

今天接著要講解的是第四部份「因緣」，和第五部份「問」。

爾時，世尊等入甚深明瞭三摩地法之異門。

復於爾時，觀自在菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多時，觀察照見五蘊體性悉皆是空。

（第四部分「因緣」）

時，具壽舍利子，承佛威力，白聖者觀自在菩薩摩訶薩曰：（第五部分「問」）

第四部份：因緣

先講第四個部份「因緣」，是在說明形成這部經典的直接因素。這一部份的經文，是從「爾時，世尊等入甚深明瞭」一直到「觀察照見五蘊體性，悉皆是空」之間的經文。

「因緣」，又可稱為「別序」，這是每一部經典自己特別獨有的部份，和其他任何經典都有所不同。而昨天課程中提到的第一個部份的「序」，則是「通序」，那是所有經典都相同的段落。接下來每句做解釋。

「爾時」指的是佛陀進入三摩地、開始說法的那個當下。一般佛陀是不會主觀地講說自己的想法的。那麼，為什麼現在佛陀進入禪定，開始說法了呢？這是因為，當時的與會大眾們，善根都圓滿成熟了，佛陀觀察到這樣的一個因緣，知道這就是說法的正確時機，所以佛陀平等地進入三摩地。

接著，要講解「等入甚深明瞭三摩地」這一段經文。首先，甚深明瞭三摩地的「甚深」，指的是勝義諦空性。無垢友阿闍黎認為：這裡將空性稱為「甚深」的理由，是因為「空性」超越了一切經驗與極端。同樣，《小品般若經》中也說：「甚深相者，即是空義。」接著又說道：「般若波羅蜜甚深難



見難解，畢竟離故。」從這裡可以知道，「甚深」的意思，是說它超越了念頭和言語。而在世親菩薩的《十地經論》當中，透過「寂靜甚深」、「寂滅甚深」、「空甚深」、「無相甚深」等等九種理由，來說明何謂「甚深」。

「明瞭」的意思，是「通達」或者「彰顯」的意思。當我們去看「甚深明瞭」這四個字的梵文原文，「*अविज्ञातं*」，就有「彰顯甚深真理」的意思。

一般來說，佛陀一直都平等安住在三摩地當中，在法界中不會動搖，一直安住在空性中，因此他自己並不需要重新安住於三摩地。但是，在「所化眾」所要度化的眾生眼中來看，佛陀是進入了一個新的三摩地，他們（所化眾）覺得佛陀進入一個新的三摩地，其實佛陀一直在三摩地當中。佛陀為什麼要示現進入這樣一個三摩地呢？因為佛陀藉由這樣的三摩地，能夠讓當時以觀世音菩薩為主的眷眾們，理解甚深的空性。或者說，藉由這樣的三摩地，佛陀讓眷眾們，瞭解到他的心意和他的世界，或他的境界。

一般來說，佛陀的心意，除了他自己和其他諸佛之外，是無法被其他任何眾生所理解、瞭解的，連聲聞、緣覺，甚至大菩薩都無法知道。但是，佛陀擁有一種特殊的加持力，能夠加持一般眾生，或者說他的所化眾，能夠瞭解他到底在想什麼。就像是《根本說一切有部毗奈耶藥事》當中提到：「爾時世尊起世俗心，作此心時，乃至蟲蟻皆知佛意。」佛陀有一種力量，當他起世俗心，

能讓一些昆蟲螞蟻都能瞭解佛陀在想什麼。總之，這裡的「甚深明瞭三摩地」，就是這樣一種類型的三摩地，

接著談談「三摩地」本身的意思是什麼呢？他是指「內心專注於對境上的一種狀態。」或是一種集中精神的狀態。從字面上來看，「三摩地」有「令心寂靜安住」的意思。這是透過專注力和覺知力，幫助行者的內心不被外境所牽引，讓自心的「清晰」和「穩定」這兩個部分，平衡地安住在對境之上。三摩地很重要，《解深密經》中提到：「三摩地，是大乘和小乘一切功德的根本。」

由此可知，它是非常重要的。世親菩薩也在《俱舍論》當中提到：「戒修勝如次，感生天解脫。」這句話的意思是，「持戒」能夠幫助我們升天、往生善道，「禪修」能夠幫助我們解脫。你想要解脫，要禪修、打坐。意思是說，沒有三摩地，無法出離欲界，更不用說解脫了。因此這很重要。

「法」這個字，梵文意思是「達摩」，它本身具有非常多種不同的含義，其中一個含義是「維持」，是指一切的事物維持，因為每一個事物，都有一種「自我維持」的特性，因此一切事物被稱為「維持」。然而這裡「法之異門」的「法」，指的是「佛陀的正法」，一般來說梵文的「法」字有多種含意，此處指的是佛陀的法。「法」具有一種殊勝的維持能力。這是什麼意思呢？我們可以依照阿底峽尊者的「三士道」體系，說明如下：（一）下士道的法：能幫助眾生維持在人天善道上，而不落惡道；（二）中士道的法：能幫助眾生維持在涅槃，而不落入輪迴；



(三) 上士道的法：能幫助眾生維持在佛果，而不落入輪迴與涅槃二邊。

佛法就具有這樣特殊的維持能力。維持一般來說是指維持一般事物，此處指的是佛法，因為佛法有以上所述「殊勝的維持能力」。接著，「異門」的意思，就是「不同的類型」。所以「法之異門」的意思，就是「法的不同類型」，例如：二諦、四聖諦、三學等等不同的佛法類型。由於這裡的「法」，特別指的是正法當中的「三摩地」。一般的「法」是指一切事物，這裡的「法」是指「正法」，「異門」特別指的是「三摩地」。因此「法之異門」在這裡的意思，就是指「三摩地的不同類型」。因此「甚深明瞭三摩地法之異門」的意思，就是說某一種名為「甚深明瞭」的特殊三摩地。

等入。昨天想了半天沒有想到特別意思，這個時候，佛陀平等地安住於三摩地當中，因此稱為「等入」。「平等」的意思大家有不同想法，但「平等」有很深含意，在此處先不說。這邊的「復於」的意思是，不僅只有佛陀專注於甚深的空性中，觀自在菩薩也進入了甚深的見地。爾時，就是說，佛陀進入甚深明瞭三摩地的下一剎那，緊接著就是觀音菩薩安住在甚深空性的開始。因此稱為「爾時」。

觀自在菩薩，是我們很熟悉的名稱，在一些經典裡面稱為「觀世音」，兩者都是指同一位菩薩，但名稱的意義上有些不同：一，觀世音：這是從他救護苦難、利益他人的角度來取的名字。二，觀自在：這則是從這位菩薩證悟「人無我」和「法無我」，能夠不

刻意、自然自在觀察空性的角度，也就是「自利」的角度，而取的名字。

「觀世音」是從利他角度取名，「觀自在」是從自身功德所取名。觀自在菩薩實際上是一位仍然在修行，下一輩子就會成佛的菩薩。但是在某些經典中認為，其實觀自在菩薩過去就已經成佛了，名字叫做「正法明如來」。根據圓測大師的說法，「已經成佛」的觀自在菩薩，和「將會成佛」的觀自在菩薩，是不同的菩薩，但是名字一樣，有此說法，他是唐朝玄奘大師的一位弟子，是韓國人。



有些其他論述則認為，已經成佛的觀自在菩薩，是真實的觀自在菩薩；而將要成佛的那一位菩薩，則是他的化身，展示為菩薩。也就是真正佛的躲在後面，派出一個假的，也不能這樣說，一切都是假的。這樣的說法跟《法華經》等等著作的記載差不多。

「菩薩摩訶薩」的「菩薩」這兩字的意思，在昨天已經解釋過了。「摩訶薩」的意思是大菩薩，指的就是八地以上的菩薩，才稱為大菩薩。

行深般若波羅蜜多時，照見五蘊體性皆空。這位觀自在菩薩摩訶薩跟佛陀很相像，他也透過了修行，安住於甚深般若波羅蜜多當中，並且以智慧觀察、照見、看到了五蘊的體性都是空性。這也是在暗示說，後世的修行者們，如果能夠照見到五蘊空性的本質，就能夠開顯出般若的智慧。

以上講完了「因緣」，接下來要講解的是八個部份當中的第五個：「問」。

第五部份：問

時，具壽舍利子。「具壽舍利子」中的「具壽」，一般來說，是古代印度長輩對於晚輩比較親切的一種稱呼，藏民中很多說千歲爺、萬歲爺等等，依據釋迦光大師的《三百頌》這樣一個律典中提到「尊稱的方式」時，認為晚輩應該要稱呼長輩為「尊者」，長輩稱呼晚輩時則稱為「具壽」。

但是這部經文的結集者阿難尊者，年紀並沒有比舍利子大，所以阿難稱舍利子為具壽，並不合理。所以這裡有這樣的稱呼，並不是基於對晚輩的稱呼，而是因為舍利子尊者已經斷除了煩惱，因此阿難尊者稱讚他為「具壽」，所以此處的「具壽」是一種稱讚的稱呼。以上這樣的說法，是出自於無垢友大師的《心經》註解。

而「舍利子」，又稱為「舍利弗」，梵文叫「舍利弗陀羅」，「弗陀羅」是「孩子」

的意思，舍利子尊者的母親名叫舍利，也就是「百舌鳥」。舍利子尊者的母親被稱為「百舌鳥」的原因，有兩種說法：第一種說法，是說她的眼睛非常漂亮，就像「百舌鳥」一樣，所以取名為「舍利」；第二種記載是認為，當她懷有舍利子的時候，變得非常聰明，而且辯才無礙，因此被人家稱為「舍利」，也就是「百舌鳥」。舍利子尊者，是佛陀最主要的弟子之一，另外一位是目犍連尊者。由於舍利子是佛陀眾多弟子當中「智慧第一」者，因此他自然就是在《心經》當中，對於「甚深空性」發問的最佳人選。

接下來講「承佛威力」。雖然舍利子是

智慧第一，但是，大乘的甚深法義，並不是聲聞眾所能理解的，所以發問時，舍利子也不是靠自己的力量，而是依靠了佛陀加持的威力而發問的，因此稱「承佛威力」。這裡的「威力」，指的是佛陀身口意三門之中，「意」的威力。觀音菩薩也是得到了佛陀的加持之後，才能夠通達接下來要宣說的這些義理。由此可見，在接受到佛陀的加持之後，舍利子尊者和觀自在菩薩以問答的方式來對談，兩人對談構成了整部《般若心經》的「正宗分」部分。這部經典的直接宣說者，是觀自在菩薩，並不是佛陀。然而，這不代表這部經典是非佛說的

經典，佛說的經典不一定要佛親口宣說，佛經分成「親口說」、「隨受說」和「加持說」三種，《心經》雖然不是佛「親口所說」，但是卻是佛「加持所說」的經典。

昨天我們對於大乘的經典、般若經系的經典，尤其是《心經》做了許多介紹，但這可能

會衍伸出一個問題，那就是：大乘經典，真的是佛說的嗎？

許多小乘學者認為：大乘的經典與教理，並非佛說，而是由龍樹菩薩或無著菩薩所建立的。關於這個問題，我們可以從「小乘自己的經典與論典」，以及「歷史事實」這兩個角度來解釋。

一，從小乘自己的經典與論點說明。

小乘佛教在西元初期有非常多的部派，其中最主要也最根本的部派有兩個，也就是說一切有部和大眾部。在「說一切有部」解釋戒律的經典中，記載釋迦牟尼佛告訴出家



僧眾，佛的經典總共可以分成十二種：「契經、應頌、記別、諷頌、自說、因緣、本事、本生、方廣、稀有、譬喻、論議」，這十二種經典分類稱作「十二分經」。這十二分經中，我們要特別注意的是「方廣」，所謂的「方廣」，指的是內容非常龐大、廣泛的意思。

同時，在另外一個小乘的根本部派，也就是大眾部在一部界定戒律的經典中，則將經典分成九種，剛剛分為十二種，這裡分為九種，包括「修多羅、祇夜、授記、伽陀、憂陀那、如是語、本生、方廣、未曾有。」這當中也提到「方廣」

這個部分。以上這些內容我們可以發現，小乘各派別都主張經典中，有一個「方廣」部，那這個「方廣」的經典，具體指得是什麼呢？

小乘佛教中，有一部非常具有權威性的論典，叫做《大毗婆沙論》，是由五百位「說一切有部」的阿羅漢尊者同時編撰而成的，有一百卷，裡面仔細地闡述了西元一、二世紀時，印度小乘佛教各個部派的思想，以及許多大師們的主張。在這樣一部小乘共許的經典中，很清楚提到說：「脇尊者言：此中般若說名方廣。」這邊的脇尊者，是一位「說一切有部」早期的思想大師，據說是馬鳴菩薩的老師。這位尊者年紀很大了才出家，出家之後，他就嚴守頭陀戒律（《水滸傳》裡有位「頭陀武松」，名字一樣，但內涵不一樣）「頭陀」是一種僧眾中的苦行，完全不躺不臥，因此他的雙脇、也就是腋下，完全不會碰觸床板，他因為修持這樣的苦行，因此被稱為「脇尊者」。



我們可以看到，「說一切有部」的這部論典《大毗婆沙論》，明確說到「說一切有部」的大師「脇尊者」認為：般若經就是方廣部，也就是說，說一切有部、也就是小乘佛教，是支持「般若經是方廣部」這種說法的。而前面我們引用的戒律經典，都談到方廣部是屬於九種、或十二種經典中的其中一種，這樣我們就能得出一個結論：小乘也認為大乘的般若經典，是釋迦牟尼佛所宣說的經典。

除此之外，在小乘佛教部派的無畏山部傳承的經典中，也明確地談到了「十波羅蜜」，另一個小乘部派

說出世部所傳承的、一部名為「大事」的佛陀傳記中，則提到了修行的「十地」，這些內容其實都是屬於大乘特有的內容，小乘不會細說十波羅蜜等，這可能需要一個宣說的能力，否則可能說不出來。還有很多的小乘本身的經論證據，可以證明大乘的經典是佛說的，基於時

間的原因，我們今天就不用多說。

二，從歷史事實上分析

從歷史事實來看，根據現代學者們的研究與紀錄，龍樹菩薩約莫是出生於西元 150 年的大師，而目前已知，最早翻譯的大乘經典是西元 179 年，由大月氏國的支讖譯師，是從梵文的《般若八千頌》，翻譯到中文，稱為《道行般若經》。從這個時間上來看，我們可以斷定這部《道行般若經》在印度流傳的時間，一定早於龍樹菩薩出生的時間，所以才會被支讖譯師帶來中國並進行翻譯為中文。總之，「大乘佛教由龍樹菩薩創造」

的說法，是不成立的。從以上這些經論根據與歷史事實來看，可以斷定大乘佛教的經典與思想，都並不是由龍樹菩薩等後代學者所創造的，而是由佛陀宣說的一種法教。

小乘論師為何認為「大乘非佛說」？雖然事實如此，但為什麼很多小乘論師們不相信「大乘經典是佛陀所宣說」的呢？可能關鍵的原因有兩種：

一，深奧：第一個原因，是因為大乘的義理極為深奧，一般小乘行者無法理解，如同昨天所說的那樣，在經典結集的過程中，佛陀囑咐諸大菩薩一起結集經典，這個主張在《大智度論》等著作裡，一再地、不停地提到此情況，要讓大菩薩參與其中。

二，龐大：第二個原因，是因為大乘經典的內容、體系非常龐大，而人道眾生的壽命又很有限，記憶力也不敏銳，相對於夜叉、龍族和天人則在壽命或記憶力上有極大的優勢，所以大量的大乘經典結集的時候，都寄存在這些眾生們的世界之中，而不是在人道中，所以早期的小乘部派行者們並不知道有這些經典的存在，這也是非常合理的。

「根本說一切有部」的律典之中談到，當時佛陀為何把大乘經典囑咐給人和天人，是因為他認為：若只是交給天人，天人只顧享受，不顧法，太放逸靠不住；但若只交給人，壽命又太短——因此只能同時交給人和天人。

藏傳佛教中另有一個有趣說法說，佛陀圓寂之後，天龍八部討論由誰來保管般若經典，起了很大的爭執，最後，他們竟然開始

動手搶奪。據說，當時龍族搶走了《大般若經》，他們很聰明，天人搶走了《一萬八千頌》，《般若兩萬頌》則被人類拿走了，還有《一萬頌》是被阿修羅搶走。最後，那可憐的多聞天王，只能撿走剩下的最後那一部《般若八千頌》，他就很可憐，多聞天王應該很厲害才對，應該先下手為強啊。

另一種說法是，佛經可分為：親口說、隨受說及加持說，《心經》是屬於「加持說」，一般來說「加持說」也可以分為三種，也就是身、語、意三種加持說：一，身加持說：首先譬如《華嚴經》中的《十地經》等

經典，就是「身加持說」。二，語加持說：《去阿闍世悔恨經》等經典，是「語加持說」。三，意加持說：這又可以分為三種：「意三摩地加持說」、「意真實力加持說」，和「意本智事業加持說」三種：（一）意三摩地加持說：《心經》是屬於第一種，也就是「意三摩地加持說」。

（二）意真實力加持說：據說，三十三天有一部《天鼓經》，會自然發出各種法音，但不會恆時發出，可能一些天人根器不好，這是屬於「意真實力加持說」，這也是世尊的心意。（三）意本智事業加持說：基於世尊的心意事業的加持，能讓夜叉等等眾生，自然會宣說陀羅尼等等許多咒語，這是屬於「意本智事業加持說」或「意事業加持說」。

白聖者觀自在菩薩摩訶薩曰。這句話比較容易理解，就不多做解釋了，至於舍利子尊者到底說了些什麼呢？請看下回分解。

2016年8月16日印度德里
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



第 42 任薩迦法王 大寶金剛仁波切



尊貴的第 41 任薩迦法王的長子法王子大寶金剛仁波切，被視為是藏傳佛教當中具證量的傳承持有者之一，並以他的學養以及清晰的教授著稱。仁波切屬於薩迦昆氏家族，此家族歷代具備無有間斷的傳承以及許多偉大的上師。

仁波切於 1974 年生於印度德拉敦，自出生以後仁波切便從第 41 任薩迦法王以及其他多位極具學養和證量的上師座前接受無數的加持、灌頂和教學。仁波切 6 歲的時候開始接受正式教育，由其親教師仁欽桑波教授藏文閱讀、寫作、文法並且背誦基礎的經文和儀軌。1987 年，仁波切 12 歲的時候於德拉敦薩迦寺完成了他的第一次法事儀軌大考。兩年後，仁波切完成了傳承中主要儀軌以及經典的基礎學習。

1990 年，仁波切進入薩迦佛學院，在堪布明瑪慈仁的指導下學習佛教哲學。1998 年，經過多年的學習後，仁波切被授與「卡楚巴」學位，意為精通十部大論的學者。除了佛教哲學的學習，仁波切從第 41 任薩迦法王，以及其他傳承上師，包括：第 14 世觀音

尊者、究給企千仁波切、祿頂堪千仁波切以及堪千阿貝仁波切尊前接受許多共與不共的教授、大灌頂、加持、隨許灌頂、論釋以及心要教授。

從 12 歲開始，仁波切陸續完成許多閉關修持，包括喜金剛的閉關，這是作為傳授道果灌頂的必要條件。

在眾多尊貴的上師之中，第 41 任薩迦法王是仁波切的根本上師，也是引導與砥礪的泉源。

仁波切謹記佛學的大智與大悲原理，持續在許多佛學院，包括：薩迦能仁佛學院、宗薩佛學院、薩迦佛學院、密續佛學院、薩迦國際佛學院；以及許多的學校、世界各地的佛學中心以及寺院傳授灌頂以及教學。

2017 年 3 月 9 日，仁波切將從其父親同時也是根本上師座前接下領導教派與傳承的使命，作為藏傳佛教薩迦派第 42 任薩迦法王。仁波切將會努力以他謙遜的態度和智慧，結合傳統與現代的方式引導全球的佛弟子，繼續宏揚佛教的精華。

薩迦傳承簡介

在 2017 年 3 月，尊貴的大寶金剛仁波切拿望貢噶羅卓旺秋仁千吉美聽列，具備上述的種種條件，將正式的繼任為第 42 任薩迦王位，成為在新制度下的第一位法。

DATE	VENUE	PROGRAMS
20 th -21 st May	Paris Tsechen Tsokpa	Green Tara Initiation, Teaching on 'Shamatha and Vispassana Meditation', Introduction of Buddhism and Long Life Initiation.
25 th May	Sakya Ling, Reading, UK	Avalokiteśvara Jenang and teaching on Four Nobel Truths.
26 th -28 May	Sakya Trinley Ling, Bristol	Public talk on 'The Power of Buddhism', Medicine Buddha Empowerment.
31 st May	Sakya Thupten Ling, Bournemouth.	Refuge ceremony and Guru Rinpoche Empowerment.
1 st June	Lama Jampa Thaye Center	Initiation of Three Long life Deities.
3 rd -4 th June	Marpa House, Essex	Vajrakilaya Empowerment
5 th -7 th June	H.E. Jigme Khyentse Rinpoche, Lisbon, Portugal	Teaching on 'The Benefit of Mind Training', Interdependent Origin-the essence of Buddhism and Tara Initiation.
9 th June	Madrid, (Foundation Sakya)	Teaching on Love and Compassion, (The Key to Self-Development.)
10 th -11 th June	Foundation Sakya, Denia, Spain	Public Talk on 'The Heart of Bodhisattva, Compassion, Bodhichitta and Paramita'. Chenrezig Empowerment (King tradition), White Tara Initiation.
12 th -18 th June	Foundation Sakya, Denia, Spain	White Tara Teaching. (4 sessions.) Teaching on 'Clarifying the Sage's intent' (4 sessions), revision by Khenpo Jamyang Tenzin.
14 th June	Sakya Drogon Ling, Spain.	Guru Rinpoche Initiation and Teaching on '7 Points of Mind Training'.
19 th June	Sakya Tashi Ling, Spain	Vajrapani Budadamara Initiation.
20 th June	Barcelona Sangha Activa	Short Rabney, Guru Rinpoche Initiation, Tsok Offering Ritual.
21 st June	Sakya Gephel Ling, Barcelona, Spain	Rig Sum Gon Po Initiation, teaching on '12 links of Dependent Origination'.
22 nd June	H.E. Jigme Khyentse Rinpoche, Barcelona	Teaching on Parting From Four Attachments.
24 th -28 th June	H.E. Jigme Khyentse Rinpoche, Dordogne, France	Guru Rinpoche Initiation, Avalokiteśvara Initiation, Manjushree Initiation. Initiation of Vajrapani and Teaching on Chogyal Phakpa's 'The Jewel of Ornament'.
27 th June	Lama Jampa Thaye, France	Centre and land blessing, Vajrakilaya Torma Blessing.
29 th -1 st July	Paris Sakya Centre	Teaching on 'Parting From Four Attachments', Manjushree Initiation.
2 nd -4 th July	Sakya Kalden Ling, Frankfurt, Germany	Guru Rinpoche Initiation, teaching on Sakya Pandita's 'Sage's Intent'.
5 th July	Tibet House, Frankfurt, Germany	Rig Sum Chi Initiation
8 th July	Swiss Tsechen Tsokpa	Long Life Initiation, His Holiness the 14 th Dalai Lama Birthday Celebration
11 th -13 th July	Khenpo Tashi Sangpo's Centre, Lugano, Switzerland.	Teaching/introduction of Vajrayana. Hevajra Cause Empowerment
15 th -18 th July	Sakya Tsechen Ling, Kuttolsheim, France	Vajrakilaya Empowerment, introduction on Vajrakilaya Sadhana, teaching on 'Kyi-Pu Nam-Jed Shon-Nu Gul-Gen'
21 st -22 nd July	Belgium, Brussel Tsechen Tsokpa	'Parting From Four Attachments,' Kalop' followed by Long Life initiation.
23 rd July	Holland Tsechen Tsokpa	Manjushree Initiation, 'Ten Sum and Kalop' followed by Long Life Initiation and culture show.
25 th -27 th July	Budapest, SakyaTashi Choling	Guru Rinpoche Initiation, Medicine Buddha Initiation, and Public Talk on 'The Obstacles of the Spiritual Practice and the Right Method of Overcome'.
29 th -30 th July	Centro Sakya Kunga Choling, Centro Sakya Ngonga Ling, Trieste, Italy	Medicine Buddha Empowerment and Avalokiteśvara Eye Yoga Oral Transmission.
2 nd -3 rd August	Amsterdam, Holland	Vajrayogini Major Empowerment.

《吉祥經》教授 (一)

直貢澈贊法王

祈願無盡如母眾生皆證得圓滿佛果，請大家以此動機來聽聞佛法。今天要講的經是《佛說吉祥經》，這部經文在諸大宗派的常用課誦中都有收錄。在大藏經中此經文有三個版本。今天，我們選擇其中一版並以已有的中文翻譯版本來做講解。由於經從印度傳來，經文前面有一句梵文：天神請問吉祥偈，接著是頂禮三寶，作頂禮的偈頌。

行善隨佛學法

這部經文藏文版前面有一個偈頌：「他人無能敵之圓滿佛，由此故尊住於一方處，唯一勇夫之神我頂禮。」最重要的一句「他人無能敵」，我們也經常會聽到「釋迦能仁」的說法，「能仁」是非常重要的詞，我們應該在這上面多瞭解。「釋迦」是佛陀出生之種姓名字，「能仁」是說他能堪忍一切，能堪忍煩惱。從第一句「他人無能敵」的「他」來解釋時，從外來講，魔眾及四魔不能來擾害能仁的佛，從內來講，貪、嗔、癡三毒也無法撼動佛陀。佛在內、外皆不能被擾害，所以被稱為「能仁」。佛陀在金剛

座證得圓滿佛果之前，有四大魔軍認為佛不可能證得圓滿佛果，所以就在佛陀斷證圓滿佛果之關鍵階段製造種種障礙。他們化現成天女之相，擾害住於三摩地中的佛陀。佛所住的禪定又名慈心定，在此定境中，所有天女皆變成老婦之相。這些魔眾看到不能以天女誘惑佛陀，就示現為千萬種武器投射於佛陀，在住於慈心定中的佛陀面前，這一切武器皆變成為蓮花。法王告訴我們，這裡的「能仁」之佛陀不再為外內一切魔眾所擾害，所以才稱之為「能仁」。

「他人無能敵之圓滿佛」中的「圓滿佛」。對「圓滿佛」我們應多做一些解釋。平常我們在對藏文的佛（藏音：桑給）做解釋時，「桑」表達的是清淨，「給」表達的是增廣的意思。所以我們通常解釋為，「佛」清除了一切的煩惱，使一切智慧廣增。其實，「佛」在梵文中有更廣泛的涵義，不僅僅是「淨除」和「開顯」的意思。「佛」在梵文中也代表白蓮花、甦醒等。但在中文裡，就直接譯成「佛」。

對於「佛」我們的認知是不夠的，我們往往只是把「佛」認知為在相片中有頂髻，

有三十二相好等，還未能認知如何才能稱之為圓滿的「佛」。「佛」除了具有「清淨」、「增廣」的兩種涵義，還有如同虛空的比喻，如果烏雲聚集的時候，虛空中的日、月、星等莊嚴我們都無法現見，當烏雲盡除之後，萬裡無雲之時，我們便能親見虛空的本質，即其清淨的一面，所呈現的日、月、星也都能夠看見。如同此般，我們盡除了貪、瞋、癡之後，使本身及一切眾生所本具的如來藏體現出來的時候，才能夠體現出「佛」一詞的涵義。

佛說：「有情具如來藏，如來藏遍有情。」表達小如螻蟻的眾生都具備如來藏的體性。一旦能夠清淨，如來的體性清淨的功德如滿月般增上，這才稱其為「佛」。我們應該瞭解到，要清淨三毒的煩惱，使本具的如來的功德體現出來。

我們作為佛的弟子，隨佛學法，看到有這麼多法，但是，藏文中的「佛」-「桑給」這兩個字就包含了一切佛法。我們的心續中本來就具有如來的體性，現在要學習的就是將心續中分別的客塵：三毒，完全清淨。一旦清淨了三毒客塵，眾生本具的如來體性的功德會呈現出來。也就是說眾生能夠現見自己本具的如來功德，如同酥油的精華就在酥油之中，花的精要就在花中。所以認知一切本質才能瞭解自身本具的如來體性。

中文版的《吉祥經》由巴利文翻譯而來，中文與藏文版本都以偈頌的形式呈現。中文版：「如是我聞，佛在舍衛城祇樹給孤

獨園，晚間時光，一天子放射炙盛的光芒，立於佛前，向佛祈求道：『為人天的幸福，可有善巧的方便？請佛賜予。』」所以《吉祥經》是由這位天子請問佛。

當天子詢問人天如何尋求「無窮的幸福」之時，佛告知這位天子：「若要求幸福，幸福的來源在於『精勤於善業』。」由此，佛陀宣說「善業之行」來引述「吉祥之偈」。

前面這一句佛講述幸福來源於「精勤行持善業」，「善業」將整部經文的重點都涵攝其中。如果我們行持善業的話，將獲得善

業的福果，如果我們行持不善業，我們將受到惡果的懲罰。這裡引用佛語：「諸法由因生，如來說彼因，如何遮彼因，沙門如是說。」所以，佛陀已經在這裡非常清晰地告訴我們因果的理論，「諸惡莫作、眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」。這二句偈頌把整個佛法涵蓋其中。

我們可以想像何為世間的幸福，當我們的父母終此一生非常努力地生活，他們行商作業，一切的努力所求為何？所求的無非是生活得幸福快樂，但重點是所欲求的一切要立於「善業」這個根本點之上。如果我們沒有將生活的幸福快樂立足於「善業」這個根本點之上的時候，所行的一切是不善業，所得的果也是不幸福的。

「欲知前生事，今生受者是。」從這個偈頌我們可以看到自己的因果，我們這一世是否幸福快樂，可以瞭解到我們前生是否行善業。人們也渴求來生的幸福，從偈頌「欲知來生事，今生做者是。」來看，如果現在以行持



善業為主的話，那麼未來的幸福就可以有把握得到。善惡業的所做者，對「因果」應有瞭解，當能夠決定這一切的時候，我們才能真正獲得以善業為根本的幸福。

如同前面偈頌所述，「欲知前生事，今生受者是。欲知來生事，今生做者是」。從這個角度解釋業果時，好像把它放在前後兩世當中，業果的成熟也分成輕重的不同，但在密咒乘對於業果受報的不同也有不同的解釋。在覺巴吉天頌恭的論述中賢劫與五濁惡世，眾生所受的果報是不同的，賢劫眾生所做的業如同繞很粗的柱子，業果不會馬上呈現；五濁惡世的眾生所做的業就如同繞一根細草，也就是說陷入五濁惡世的眾生所受的果報非常快速，是現世之報。所以我們累積的善業不應該說僅僅為了來世，而是要為了我們的當下而去做，才能盡除我們的垢障。至於佛陀所說「自淨其意，是諸佛教」中「自淨其意」，其實是讓我們的身、語、意完全進入到善業的果報當中，以身、語、意戮力實踐佛法的話，才可成為一個佛教弟子。

累積善業 · 置身正道

為求善業故，佛陀為人天宣說吉祥語句。請看偈頌「居住適宜處，往昔有德行，置身於正道，是為最吉祥！」從這個偈來解釋，適宜居住的地方對一個修行者是非常重要的。法本中經常會有「修行者應前往幽靜處」的說法，那這「幽靜」指的是什麼呢？

其含義是離城 100 旬，在經典中也有說 500 旬的。一個壯年男子將兩臂張開的長度的 800 倍，應是離城的距離。在如此幽靜之處，我們才能使自己的身心安寧。所以，首先「幽靜」是非常重要的一點。

「是為最吉祥！」中的「最吉祥」，在藏文中是非常特殊的，一般來講稱為「最勝、最吉祥」，當我們認為一件事物最吉祥的時候，會認為其非常圓滿，比如一個法會或一個過程進行到最後的時候，我們會認為它是非常圓滿的狀態。而詞句中所說的「最勝、

最吉祥」不僅僅是世間的吉祥，還表達了出世間的吉祥，所以稱其為「最勝、最吉祥」。

我們要如何才能得到這樣的「最勝、最吉祥」呢？回到第二句「往昔有德行」，就是說我們需要在往昔累積廣大的善業福德之因，才能在現世獲得如是廣大的福德果報，才能圓滿呈

現如是最殊勝的吉祥。若我們沒有累積廣大的善業，就無法獲得如是的吉祥。所以經論中都將這個「最吉祥」解釋為「需要累積廣大善業福慧資糧才能獲得最吉祥」。

對於「置身於正道」，我們不僅僅要累積善業福田，種植福田者的心必須是清淨的，遠離一切貪、嗔、癡三毒，所思所行的一切都是為利一切有情，任何事業都是為眾生而行。從動機的角度來講，最初思緒必須是清淨的狀態，如同教主吉天頌恭的教言所述：

「一切諸法將趨於究竟法性之體。」如同河流永遠隨順著自然的狀態向下而流，又像自然之火燃燒時向上騰空而起。如同此般，當



我們累積善業的根基時，善業的本體將回歸流入究竟的法性之體。所以，我們應如是的是累積，才能獲得如是的最勝吉祥。

法施、財施、無畏施

接下來請看偈頌「佈施好品德，幫助眾親眷，行為無瑕疵，是為最吉祥！」（藏文版是「佈施好品德，言談悅人心，當住具義地，是為最吉祥！」，法王按照藏文版講解。）第一句以「佈施」為主，「佈施」分

三種：「法施、財施、無畏施」。「法施」指的是像我們今天在這裡舉辦法會，為大家講經即屬於「法施」。在「法施」的過程中，講法者的動機和行為都必須是非常清淨的，不以利己為主，而以利益有情為目的；聽聞者也必須具有強烈的清淨的動機來聽聞佛法。現今國外有很多寺院、中心，雖然

也都在進行修行或講法，但慢慢地被社會上的追求利益的習氣薰陶，「法施」的前提與動機僅僅為了財務利益，這是非常錯誤的行為。當講法者及僧眾團體的思維、行為都以財務為主的時候，他們所侍奉的皆以有錢的施主為主要對象，因而在任何的法會或清淨的事業中會產生許多障礙。這不應該是我們「法施」的動機，我們要以眾生的利益為主。一次，我前往紐約參加法會，在法會中主辦者也邀請文藝歌舞團體來演出，並準備向前來聽法和觀看演出的人收取費用。我告訴他們，這種行為是錯誤的，無異於「借法斂

財」。整個法會的策劃趨於商業行為，而講法師也變成了斂財的主角，這種行為我們不應該培養。所以，這種世間風氣應該禁止。

「法施」之初，講法者、聽法者應該把動機都共通地放在「與法相應」上，才能夠做到真實的「法施」，也能夠利益到我們。如果一切只是為了「借法斂財」，只是商業的行為的話。大家想一想，這樣能否得到最殊勝的吉祥？

由此可見，佈施的清淨發心是非常重要的。我們經常聽到有很多法會聚集，以唸誦

一億遍六字大明咒、十萬薈供、蓮師心咒等不同的名目來進行會聚，並收取供養的資財，其中策劃法會的負責人其動機絕不應該有斂財的目的。如果有人將法會剩餘的錢財未以其善業的根本運用到利益一切有情的事業，而是將其動用到私人的事業當中，就是在利用清淨的法而斂收私人的財，其果報

必將使其墮入地獄。因此，我們一定要謹慎思考，善加觀察。

第二種是「財施」，過去我們經常做錢財、食物等種種不同的佈施。在西藏，於特別吉祥的節日，特別的月、日等，對於特別貧窮的民眾，以財務、食物、飲料等種種作為佈施。一但這些佈施沒有做好，就會讓受施民眾變得好逸惡勞，放任懶惰，只希求別人的施捨，無法培養積極向上的心念，那我們「財施」就變成反其道而行，沒有幫助到這些人。因此，現今也成立了很多基金（會），以特別的名目專門來幫助養老院、



貧窮的孤兒、殘疾人士以及學校等，這樣的「財施」才能達到其特殊的功效。在「財施」時，要依於對方的所求來進行佈施，如俚語所說：「對牛應施草，對狗應施肉。」意思是要對不同的眾生的所需來做佈施，這才是「財施」中非常有規劃的、真正利益他人的和正確的方式。如果整個財務規劃都落入個人的手中，只依照他過去的習慣支出項目沒有明晰的列出（整個過程沒有公開透明，難以得到民眾的信任），這樣的陋習應該改正。整個財佈施要做到明確，讓佈施者、受施者都能夠感受到歡喜。未來，我們應該以基金會或團體的方式來進行「財施」，在操作流程中，我們也應該遵從世俗的法律，開立收據等等才是一個正確的佈施流程。雙方之間才會感受到佈施所帶來的法喜。不然，雖然有佈施，但是卻墮入到某個人的銀行戶口，而不是收入到基金（會）的帳戶，這是一種不良的行為。所以，我們應該改掉陋習，讓佈施在清晰的規劃中進行。

接下來是第三個「無畏佈施」，基本上我們在「法施」和「財施」的上供下施方面大家都有所收益或者實際操做過，但對於「無畏救護」佈施，應該問自己：「我們是否做到過無畏佈施？我們有沒有救護到一個生命？」此時，我們可能只有互相對望，還沒有達到能夠救護生命的狀態。其實，從世俗來看，「無畏佈施」就是一種救護生命的佈施，如海灘救生員，其實就是在做無畏的佈施。十幾年前，我認識一位加拿大的醫

生，他在醫院裡擔任重要的職務，一直也沒有什麼聯繫。有一次，這位醫生從斯里蘭卡到北印度德拉敦強久林來看我，他說在那個冬天救了四個人。我問他是怎樣做的，他說在印度發生很多車禍，車禍發生之時，依於印度的法律，很多印度人不敢去救人，只是任他們在那裡受苦死去。有一次，他剛好碰到這樣一個車禍，他衝過去，主動地以醫院急救的方式為受難者做人工呼吸，並把他們送上救護車，最終使四個人獲救。如是，我們應該學習一些醫療救護的知識，隨時

隨地做到真實的救護生命，我們應該邀請醫院的專業人士到我們的團體來，教導我們怎樣急救的方式。在這個過程中，我們不僅學到了一個技術，最重要的是我們能夠救護一個生命。當有危難之時，可以去幫助他人不受失去生命的威脅。

又比方前一陣尼泊爾發生的大地震等，這一切災難都是由於人類為了自己的利益過度地用機器開發，使大自然對我們進行了一次反撲，形成了我們過去未曾聽聞的水災、地震等。所以我們現在要開始學習救護的技能，不論發生地震、洪水，都有一套專業的救護方式，讓我們在未來可以幫助他人。我曾在紀錄片中看到日本教育民眾怎樣避震，看到學校教育學生在發生地震時要怎樣保護自己，這些看起來簡單，但卻是非常重要的一環，能夠保護生命。所以我希望在2017年前，能真實地落實，在災難發生的時候我們有能力去救護生命，不是僅僅在法本中唸誦與空談，而是真



正地以身心實踐「無畏佈施」。

言談悅人心

「佈施好品德」在藏文版接下來有「言談悅人心」，能夠講述非常美好的言語對我們有非常大的幫助，這裡的言談美語不僅僅講出來好聽，還要依於你的動機、行為而成立。如果行為呈現出粗暴惡劣的時候，對方所感受到的也是不良的影響，我們無法與人進行良好的交談，也無法把承擔的事務圓滿地完成。從更深的層面來講，「言談美語」是區分人道與畜生道的標誌，畜生道的眾生一般無法以語言進行思維和交流來互相尊重與愛護。所以，藏文中畜生的第一個發音「塗」就是「彎腰而行，無有思維」，畜生沒有「言談美語」的行持。而我們人有思維，有「言談美語」的行持，這也是人的價值的重要體現。所以只有人之間才有互相尊重與愛護，而畜生沒有這樣的特點。

對於一個種姓來講，人的種姓甦醒後，我們才有思維與「言談美語」這些人所具備的特殊價值。這個特殊價值如果沒有被善加利用，我們所呈現出來的只是一種「我慢」之心，而依於「我慢」之心，我們無法承辦任何有益的事業。所以如果一個人能夠真實地把自己的心續調伏的話，他所講出來的、他的行為等等都呈現出「言談美語」，他的價值也變得有所不同。人的價值在於因為我們能夠瞭解、有思維而能夠去幫助他人，才

能夠做到互相尊重。首先我們自心的調伏是非常重要的。

我曾與八十多歲的祖母一起去一個很遠的地方，因此學習到「言談美語」的重要。平時我們不知道怎麼走或走錯了路而去問路的時候，往往只是搖下車窗，大聲地對路人喊：「到哪裡去我們該怎麼走？」缺乏尊重別人的方式，而得到的回答往往也是模模糊糊的。祖母在我們走錯路的時候停車，下車後走到賣茶人的身邊很虛心地問該怎麼走，這位賣茶的人非常高興，也十分虛心詳細地

告知路該怎麼走。所以，從這裡面看到我們與他人之間的互相尊重是非常重要的。如果你用粗魯的方式非常沒有禮貌地詢問他人的話，對方的心裡可能也是非常生氣的狀態，對你的回答也可能有一些小陰謀，本來你可能應該向東走，他可能指的是向西。結果可能由於心續未曾調伏而造成的言談上的小事卻壞了我們的大事。所以，「言談美語」雖然看起來事小，但卻能成就大利益。

希望我們首先將自己的心續調伏，然後做到與眾生互相尊重。但也不能僅僅為了「言談美語」，對方怎樣粗魯的語言我都能夠忍受，如果對方的語言過粗過重的話，我們也應適當的回應，不需無謂的太多的安忍，就像西藏俚語所表達的：「應和著鼓聲跳金剛舞。」



2015年11月4-5日舍衛城文化節
敬安仁波切中譯
<http://www.greatshravasti.com/cn/>

如何在生活中修行 (二)

上密院副院長 圖登丹增仁波切

傳承清淨的善知識

我們今天想要修行的話，就必須要有修行正確的方法，正確的方法並非我們可以透過學習就知道的。當我們選擇一位教導我們的善知識時，這位善知識他除了傳承清淨之外，他的傳承可以一直追溯到佛陀，這樣的清淨傳承才是我們要的啊！不然他憑空冒出來，自己說自己是佛、是成就者，這是很危險的，這個叫作沒有父親的兒子，沒有這回事啊！

即使他傳承清淨了，不代表說他就有能力可以幫助我們，因為要成佛的路途是非常遙遠的。為什麼呢？從皈依開始，四聖諦、六度波羅蜜多、五道的十地該如何去建立？密多乘，生起次第的修行方式是什麼？圓滿次第的方式是甚麼？又如何藉由生緣二次第的修持而成就雙運的金剛持佛果？能夠作為嚮導帶我們走上成佛之道的，才是善知識。否則，道理不完整、次第不鮮明的話，誰知道他要帶我們到哪裡去？誰知道自己跟著他走會到哪裡去？這裡講一個故事：

有一個湖，湖的中央長了一棵樹，這棵樹上有一隻猴子。有一天這隻猴子不小心掉到水裡面去了，猴子不會游泳，經歷了溺水

的痛苦後，終於爬回樹上。牠往下一看，看到湖裡好多魚，牠想說這魚好可憐，溺水好痛苦，牠就發起了慈悲的心，想辦法要救這些魚。所以牠把這些魚抓了，然後丟到岸上去，那丟到岸上去之後怎麼辦？牠不知道魚在岸上會怎麼樣，對不對？牠的確是一個好的動機，沒有錯啊！牠真的想幫這個魚，因為牠曾經溺水過，知道溺水的痛苦，可是因為沒有智慧，不知道這魚到了岸上之後會怎麼樣，所以空有悲心卻沒有能力，因為牠沒有智慧。

我們要依止一個善知識也是這樣子啊！即使他很慈悲，他真的想要救我們，我們要看看他有沒有救我們的能力，如果他今天沒有救我們的能力，他想要救我們，誰知道他是真的救了我們？還是害了我們？

西藏諺語云：「找老師，不要像野狗看到了肉包子一樣。」野狗看到肉包子會怎麼樣？不分青紅皂白就去吃了，因為牠飢不擇食。尋找一位老師，不能像這個樣子啊！我們尋找一個老師，要去先觀察，先觀察他怎麼樣。怎麼樣觀察呢？觀察的方式有很多種，但是我們首先要看的是，這個人他正不正直？他是不是一個好人？如果他不是一個好人的話，他哪有資格做別人的師長，對不對？



即使他正直，他所宣說的又怎麼樣呢？他是根據佛經說嗎？是根據大經大論在說嗎？還是他憑空臆測出來，講出來是他自己的妄想呢？如果他講出來是自己的妄想，不是佛語、不是祖師們修持成就過的，那我聽了也是廢話，對不對？再來，我們聽他說什麼、他講的有沒有合乎邏輯、有沒有符合祖師大德的經論？這是一個關鍵。再看他的行，他的行為怎麼樣？甚至他背後的行為怎麼樣？表裡是不是如一？再來要去看他的過去，他學習的過程他的上師是誰？他學了什麼？不知道他的經歷與來歷？他的來歷、經歷、師長、師承清不清淨？這些都是我們需要去觀察的。

透過這樣去觀察之後，我們可以至少肯定，不會錯的太離譜。再來他如果要教我們的話，想要做我們的善知識的話，我們也不是說立刻就依止他成為善知識了，而是先觀察他。觀察他什麼呢？去聽他說法，聽他上課。聽他說法，聽他上課，並非就是我的老師了，不是！我們可以先用觀察的心態，去觀摩的心態，去聽他講法，聽他上課。他講的相應我的心，我覺得照他這樣子做，我可以解脫、可以成佛、甚至至少可以成為一個好人，至少可以讓我的內心感到快樂，我才

該去依止。如果今天，我去依止他，連我人生的快樂，他都不能夠給我的話，那不是浪費我的時間嗎？人生的快樂都不能給我了，更別說成佛啦！

我在歐洲住了許多年，在歐洲這段時間，也遇到了各式各樣的人，甚至有些人一開始來見的時候就講：「仁波切，我親見了綠度母耶。」我會很開心的跟他講：「太好了！那你以後就不要來我這裡了。」那人就很驚訝說：「為什麼呢？」我回答：「既然你能夠見到綠度母，綠度母是佛，你就向他請法，聽他講法就好了啊！來我這裡幹嘛，你聽我講法，跟聽佛講法相比，聽佛講法不是比較強嗎？你沒有來我這裡的必要啦！所以你就不要來了。」聽了這句話之後，那人就回去想一想，想一想說：「嗯，我還是要來。」

因應時代改變

宗喀巴大師的傳記提到：宗喀巴大師一開始所修持的禪是一切皆不作意，什麼都不想，一切都不想也可獲得安樂，也會覺得很舒服，可是後來當他見到文殊菩薩的時候，向文殊菩薩請問，文殊菩薩跟他講那是錯誤



的，為什麼會是錯誤的？因為一切皆不作意的禪定的確會獲得很舒服的感覺，可是這種感覺不能夠對治煩惱，如果不能夠對治煩惱的話，那不是在浪費時間嗎？因為我們修持禪定，他的目的就是要解脫生死，如果不能夠解脫生死的話，這樣子的禪定就是錯誤的，這是文殊菩薩為什麼跟宗喀巴大師說是錯誤的原因。事實上不論你做什麼樣的修持，是不是禪定都無所謂，只要你能夠具足菩提心、空正見、出離心的話，那就不會有錯。

現在時代已經不一樣了，既然已經來到這個時代，我們不能在舊守成規過去的那一套，它已經成為歷史的屍體，不應該再讓它成為殭屍，因此我們能做的是甚麼呢？要順應潮流。所以我們就要去想一想，既然不能打、不能罵，能夠做甚麼呢？就是另外的教育，要想個辦法該怎麼做。人都想要聽自己喜歡，做自己喜歡的，因此我們就順著他。但是我們內心有一個宗旨，我們佛法的教育是要栽培這個人，首先要成為一個好人、善良的人，如果你不能成為好人、善良的人的話，你給他再多的佛學知識也沒有用。他成為一個好人、善良的人、正直的人，才告訴他佛學的教育。給他佛學的教育，要慢慢的引導，一下子給太深是不行的。但是，最終



究要給他的是過去印度那爛陀寺祖師們所留下來的經典這些菁華，給予他們這些教育，朝這個方向去努力，相信會有不同的做法出現。

這個時代跟以前不一樣了。這個時代無論是佛學的教育也好，或是家庭的教育也好，身為一個師長的角色，或者身為一個父母的角色，給予子女教育、給予弟子教育的方式跟以前是非常不一樣的。但是無論你怎麼做，都要有一顆坦蕩及利他的心。所以這個時候所給予的，是自己懂就懂，不懂就不懂，沒有虛偽並且是有錯自己也要能承認。以這樣的方式去關懷他，讓他知道你是為了他好，為他著想的，因此不論對方是誰都會卸下心房，打開心扉，最後你會有機會真正的幫助到他，把善的教育傳遞下去。

懺悔

懺悔，範圍其實非常的廣。不是佛教才講懺悔，基督教、回教都會講懺悔，只是名詞不一樣而已。他們可能會講到贖罪等等之類的，事實上它的內涵是在講懺悔這兩個字。

佛教的懺悔跟外道的懺悔哪裡不一樣呢？佛教的懺悔要具足四力對治。具足四力



對治才能真正做到懺悔，四力對治的第一個是依止力，那依止力說什麼？今天我會犯錯是因為誰犯錯？我們做錯事是因為誰做錯事呢？要嘛因為佛菩薩，要嘛因為有情，對有情犯下惡業，對三寶不恭敬，違背三寶的戒律跟誓言，所以犯下了惡業這個叫做罪。

這個時候透過信心，觀想著三寶來到你的眼前，作為你懺悔的境，只要你想到了三寶，三寶就會來到你的面前，因為他們是聖者，在密續當中，密續可以透過邏輯推理成立當你內心所像，佛菩薩即所在，這樣的一個道理，由於時間的關係要花很多時間講，今天就先不講。

因此，要懺悔第一個要有懺悔的境，這個叫依止力。第二個是呢？我要懺悔，一定是我犯的錯阿，我沒有錯我懺悔什麼？可是從無始輪迴到現在，從小到大我們犯了多少錯？能夠一個一個正念的話當然是非常好，但實際上是很困難的，人都是健忘的，對於自己所犯的錯都是容易忘掉的。

但是記得起來也罷，記不起來也罷，我們要知道的是說，對於一個我執，因為我執的關係總是會犯錯。只要有這個我執存在的一天，我們就會有犯錯的機會，因此要懺悔的，要去追悔的，要打從內心深處覺得我錯

了，是因為我執所以錯了。

既然知道我錯了以後，接下來要去想，今天我已經知錯，我就要改，那所謂的改正是什麼意思？指不再重蹈覆轍，才是真正的改正，不然知道錯了明天又再犯的話這不叫改，對不對？這叫明知故犯，因此我不再明知故犯，我要防範不再重蹈覆轍，這叫防護力。

因此，三個力，依止力、追悔力、防護力都完整了。接下來是第四個對治力，既然我已經知錯了並且我也打從內心深處後悔了，不再犯了，那我現在要懺悔的話我就必須透過方法，方法就是持誦任何咒語都可以，但是最好是百字明咒，那持誦百字明咒，就可以把這個惡業淨化掉嗎？當然不行，能夠把惡業淨化掉是因為正念空性的意義、正念無我的意義，這樣能夠對治惡業，這就好像，這個時候的無我跟空性就好像一根鋸子一樣，這個我執、這個罪就好像大樹一樣，你今天割不斷它但是只要堅持下去遲早會把大樹砍斷，所以這個時候你用這樣的方式堅持四力對治，總有一天透過正念空性的對治力將我執無明的罪給淨化掉。

2016年10月08日
臺北上密院佛學會

《般若心經》講說筆記 (五)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西

為鈍根者別別講說修習之道

廣說修學般若波羅蜜多中，依一般及特殊所化分出二類教授，此中的一般所化指的是般羅蜜多乘行者。科判上，雖說是為鈍根者講說，但這是相對修學密咒道的特殊所化而講，非說修學般羅蜜多乘行者是鈍根。總之，廣說中先針對彼乘行者循次各別講說大乘(1)資糧道、加行道、(2)見道、(3)修道、(4)無學道等五道的修學之理。

資糧道、加行道修學之理

色即是空，空即是色，色不異空，空不異色。是故，受想行識亦復皆空。

首先談大乘資糧、加行道行者的修學之理。繼前述「五蘊皆自性空」，此處將進一步闡述「如何在色蘊上修觀自性空」，以及「在受蘊等上類推而修」。

如何於色蘊上修觀自性空？

為解釋怎麼在色蘊上觀修色蘊的自性空時談到了深奧四法（深奧四和合）——「色即是空，空即是色，色不異空，空不異色。」前二句分別講勝義諦、世俗諦，後二句則說勝義和世俗二諦內容雖相違，然為同體，故

此二者為同體相異之關係。

「色即是空」講的是：色法在我們看來雖然很真實，但如果以正理詳加觀察，完全找不到一絲實有的成份，本質上，色法被實有所空。

比方有著色等五蘊的我，聽到「我」的時候，我們心裡會浮現「我」的相，同樣，聽到「瓶」或某一法時，心裡會隨之現起「瓶」或某一法的相來。總之，講到「我」的時候，會有一個完整的我，講到「瓶」，也會有一個無分的瓶的影相現在我們的識田，我們會覺得這個「我」或「瓶」都是非常獨立、完整而實質的存在。可以試著觀察我們對很多法，是不是都有這樣的感覺？

接著觀察，聽到從而現起的這個「我」和「我的五蘊」他們是不是在一起？想的時候會發現，他們不僅是一起，而且大小方圓都同於一處。比如：想到某人，心裡會現起他的影像、聽到某人的聲音，就說某人來了；又或頭痛、肚子痛時會說我病了、我不舒服。二者結合得很好的樣子，我的五蘊哪裡，我就在哪裡，我所在之處，五蘊體必然也在，二法密如焦孟，無可分割。

這樣，再想想，這個「我」跟「我的五蘊」的關係是什麼？如果我異於五蘊，離於五蘊別有我的存在的話，憑什麼頭痛時，可



以說我痛；肚子疼也說我不舒服、病了。如果我和五蘊毫無繫屬，理應徹底切割。但事實上，頭痛時，說我痛、我不舒服是不會有問題的，疼的雖然是頭，但說我痛、我不舒服，也沒有人會懷疑「是不是在講傻話啊？」

既然我跟我的五蘊不可分，難道他們是一？二者若是一，如果我或五蘊都是從自體上獨立而有，那麼，昨天頭痛，說我痛；今日肚子痛，也說我痛，就很奇怪了，頭和肚子明明不一樣，頭不是肚子、肚子亦非頭，可是疼起來時，都說我疼。五蘊若實有，豈不成有二個我？如果加上牙疼，不就是三個我了嗎？那有多少的我啊？照這樣，昨天頭痛和今天頭痛的我，也是二個我？這樣不是很奇怪？

確實是會很荒謬，如果「我」、「蘊體」，及一切法是從他上面自己有，彼等諸法若是從境上而有，就會有如上可怪之事。

像上面講的，「我」和「蘊體」一方面好像沒有關係，他們都是各別獨立無分的存在；另方面「我」和「蘊體」似乎又密不可分。不管「我」、「蘊體」或其他，乍看時是非常完整的存在，但好好去看的時候，又好像完全不是那麼回事，剛剛還很實在的「我」或「蘊體」，經過這麼觀察，就會幻滅。這個就是所謂的「我」、「蘊體」等法

的實相。如果他們自始即如我們所想般真切的存在，理應禁得起觀察，而且愈觀察愈要堅實才是。反之，經過觀察，原本想的，反而幻滅，則說明原來是想錯了，我們心裡的那個堅實的法，事實上並不存在，換句話說，所現與事實不符，這樣的考察就是在「相」上辨析真偽，此等觀察屬於勝義上的觀察，如《廣論》：「彼理名觀實性，以彼觀察有無真實生滅等故。」推求時，假若「相」有，說明它是真有，它符合於事實；觀察的結果如果是沒有，則說明所現的「相」與事實不符，雖現有，實則無，所現的「相」是虛妄的。

推求的方式：首要抓住「所破的我」，其次以一、異等理分析「我」跟「蘊體」，或有支與支分的關係。

特別要注意的，上面所舉的「我」跟「色蘊」的例子，去找「我」而找不到，講的是「我」沒有，還是「我的自性」沒有？如《四百論釋》言：「我等觀察，唯為尋求自性故。」宗大師釋義：「是於色等，尋求有無生滅等性，非以彼理尋求生滅。」故爾，勘察的是「所現的真實而獨立的法是否如現而有？」也就是理智觀察的是「執著諸法為實有」的那一分合不合理，而非檢驗諸法之有無。以上的觀察中，區分「自性有」跟「有」的差別也很重要，如果沒有掌握好，反而會誤以為我不存在、諸法不存在，而走向斷空。

所謂勝義觀察是在某法的安立處尋找彼法自性之有無。由於尋無所獲，故知彼法全無自性，這就是「色即是空」之意。

「空即是色」主要講諸法由本性空而成就其名言上有。憑什麼說諸法無有自性？因為諸法須觀待因緣而有。諸法上因為沒有自之體性，所以才能基於他法，安立而有。倘若諸法有自性，則雖不待因緣，亦應恆有，然實不如是，故知諸法無自性。

准此，「色即是空」意指安立的法在安立處尋無所獲，所以是自性空，也就是所知中的勝義諦；

「空即是色」謂安立的法非於安立處中自體而有，乃是唯名安立而有，此即名言有，意即所知中的世俗諦。

總之，色法於勝義觀察時沒有，然名言中有，名言中色法是存在的。只不過色法存在的方式和通常想的很不一樣，我們總覺得色法要在境上有，如果真是境上有，怎麼不是愈看愈明？怎麼反而愈加觀察，愈加否定境上有的可能。

那麼，色法到底是怎麼出來的？

我們會說「由具境所安立、因為觀待他法而安立。」基於短而有長、觀待果而有因、依於生而有滅、因為我而有我的手、我的喜怒哀樂，諸法因為觀待而有。所謂「安立」並不是天馬行空的想什麼就什麼，這樣也不對，安立亦須觀待他法而有。

觀待與自性有是完全對立的二個法。如果觀待而有，就不可能有自性；如果自性上有，則無可觀待。

「自相無」與「名言安立」是互立、共構的關係。「有」而「自相無」，這個有必然是安立而有；同樣，如果是安立而有，則一定走向「自相無」。因此，瞭解自相空，肯定自相空的同時，也要肯定世間名言，能善安立我或一切法。

由於執著實有而昧乎空理，但如果一直觀察五蘊皆空，雖有助於破除常邊與實有執著，卻也很容易走向斷空的問題。事實上既要決擇無自相，也要能肯定色法的存在。如果通達實有是不合理的同時，又能肯定諸法的存在，就可以避免常斷二邊。瞭解「色即是空、空即是色」的內容，可以讓我們遠離常斷二邊。相關的內容在應成八難中會有很精細的抉擇，若能熟習之，對認識「色即是空、空即是色」會很有幫助。

「色不異空」不能直接按照字面來理解，講的並不是「色與空無異」的意思。事實上，色和空是相異的二個法，色不是空，空也不是色，所以不能理解成二者無異。我們天天離不開的就是色法，時不時的都會接觸到、看到它，可是就從來沒見到空性，如果他們二者無異，理應見，然不見。為什麼？因為他們是相異的二個法。

既然這樣，到底「色不異空」在講甚麼？講的是如瓶這樣一個法，它是不是實有所空？瓶如果異於空，瓶就會是實有的法，如果瓶是實有法，合理嗎？用正理觀察，假若瓶是實有，就會有前面談到「我」和「五蘊」的譬喻中講的我應成多的問題，不只於此，也會有佛護論師舉的另外二個過失（請閱第四篇）。

瓶既然不是實有，所以瓶是實有空，不唯是瓶，沒有任何一絲色法是不空的。瓶等色法都不是實有，沒有異於實有所空的瓶等色法。所以「色不異空」要這樣來理解，不能直接依文解義。色法和空是相異卻同體的二個法，講的是這個，如《善顯》：「諸有法體若異空性，反成實有。」

「空不異色」與「色不異空」類同，講的是沒有從不空形成色法的。也就是如果有實有之法，則此法將以不觀待、不依賴、無有變異的方式存在。若果如此，則它將會變成一個有則恆有、無則恆無，而且遠離因果、生滅、來去、一異等有為諸相的法，換句話說，若有自相，色等有為法也就建立不了。

因此，色法是自性空，自性空才有色法；若不空，是不會有色法的，此中深奧的含義宗大師在《三主要道》：「現分緣起不欺誑，空分遠離實執意，若時二者別現見 爾時仍昧牟尼旨。」中有非常精巧的詮釋，它有很深奧的義涵。我們下一次繼續談。

佛學班學生紀錄

傾聽

華人作家 陳真

寧可餓死也不捨棄修行： 九十六歲的老格西

一九五九年逃離甘丹寺時我是三十九歲，今年我是九十六歲。拉薩淪陷時我和一些師兄弟剛剛結束綠度母閉關。三大寺的僧人都逃的逃、被抓的被抓、被殺的被殺。閉關的地方不是在寺院裡，尊者那時已逃離，一位西藏婦女在門口哭，她說中國人來到甘丹寺抓了一些人，也傷了一些人，她要我們趕快逃。我們準備了兩匹馬，到了河邊中國軍隊離我們還有段距離，所以可以逃離開。我們沿著河走，有普通老百姓、有僧人，我感覺已遠離危險。我們選擇了一條不為人知的山路一直走到印度邊境。路過一家西藏大家族的大房子，山上有座寺院。夜間中國軍隊到了寺院，毀壞了寺院，但他們沒有到這家人家。清晨日出之前我們上路了，後來軍隊也來到這戶人家，向這家人開槍，也毀壞了房子，然後強姦婦

女，拿走了東西。有些人幸運的逃脫了，有些人被殺或被抓。去印度邊境的路上我們有聽到槍聲，我們會注意聽聲音。一九五九年那年沒有很多人能逃出來，大部份的人走主要道路，危險很多。有些躲在森林，有些在路上餓死，他們沒有逃出來，那是很危險的。我們因為走不同的路，所以才逃出來。

當時軍火是在較低的地方，而我們是躲在較高的地方，我們後來是從其他人口中得知當時的狀況。

三大寺的僧人有不少能逃出來的，從甘丹寺逃出來的人數較多，因為寺院在城郊。而色拉寺和哲邦寺比較靠近軍火，比較難逃出來。我們因為選擇走較高的地方，可以走出來，而走在較低的道路則難逃出來。有些就投降了，軍隊所到之處都會毀掉佛像和經書，並拿走屋內的傢俱。連房子周圍的牆都被槍炮毀掉。我們失去了一切，他們拿走所有的食物，用很強硬的手段，所有

的東西都拿走了。

如果有誰想留一點東西，他們就會被殺死，這是我聽來的。

他們（中共）破壞寺院時我不在西藏，後來我再回去時才聽說的。

到印度時我感到悲傷和擔憂，我們是很匆忙的逃跑的，那年我是三十九歲，我們先去 Assam，那兒非常熱。我們住了八個月之後，有些人選擇去其他地方，有些去南部的西藏難民村，大部分的僧人去 Buxa 一起學習。大喇嘛和年紀大的僧人去北印度靠近蓮花生大師聖地的蓮花湖。印度政府給我們食物和零用錢，我們在 Buxa 住了十四年，我們不需要工作，有的吃，因而我們全心繼續學習，沒有其他好想的，那是段好日子。

我們學習連一天都不浪費，之後年紀大的需搬去南印度的西藏村，那兒很熱，但我們必需去，如果不去就拿不到食物和零用錢。我想我已是出家人，如果為了生



活而去西藏村，對我的修行和學習佛法是不利的，那是世間的生活。在北印度達蘭薩拉那兒有尊者的兩位老師在，如果我去那兒因為不認識任何人而餓死，那我也能接受。我決定不去西藏村，雖然有人給我們地方住，有老的、有年輕的，他們邀我們一起去。我想了想認為如果去達蘭薩拉就是凍死、餓死也沒有關係。

他們去了西藏村我則來到達蘭薩拉。我身上只有穿的衣服、舊的鞋子、沒有食物、一點點錢。去哪兒沒有工作也買不到東西，沒有遇到任何人。我想只有躺下來等死，一位西藏老先生問我是哪裡來的，我說蓮花湖附近來的，我們必須去西藏村，但因為我是出家人，如果我能繼續修行積福，所以我來到這兒。

「你有認識的人嗎？」我說沒有認識的人，老人家像從夢中醒來一樣。他說「跟我走」，他帶我回他的家，他有個小店，是很好的人家，

租了個房子，他有太太和上學的女兒。我這是第一次住在俗人家，他們問我很多問題，那時是十一月冬天將到。

「我們讓你住在這兒，給你吃的，但我們必須出外賣毛衣。」他們離開一陣子，留下吃的，後來才再回來。

我並不感到餓，另外有一位西藏人他請我教他讀經文，累積福報的方法，所以我又搬去這位先生的家，他們是樸實的好人，他和他太太喜歡佛法，他們給我一間房間住，我可以做自己的功課，有時教他們誦經，沒有其他事。有天我想這樣下去也不好，該上山閉關，有天我趁著去戶外上廁所時就上山了。山上有兩位我認識的閉關的人，他們已在山上住了一段時間。

我找到了一個小房子，有鐵門，房子屬於印度人，每個月的租金是七盧比，我留下來但身上沒有錢，但留下來很好。

後來有人需要誦大藏經，但缺少唱誦的人，因而

我誦大藏經誦了十個月，在法會結束後有人告訴我不要再回山上，去辦公室，原來昆崙山的人需要有人誦大藏經，向尊者請求，尊者問是誰主唱大藏經的，他們說是我，因此尊者請我去，冬天閉關後我就去昆崙山區誦大藏經，總共八個月，就這樣我今天還在這兒。

以前有時只有很少的食物，有時三、四天沒有吃的，我總是要留一點食物，因為不知什麼時候沒有吃的，米和豆子我會留一點，不然沒有食物、沒有糰粑。我有位好老師，是位仁波切，我們有幸能向他學習、請教問題，那段時間食物還好，在山上就比較苦，只有餅乾和水，慢慢情況有改善，我們現在很好。我在西藏出家的小寺廟後來被毀，沒有重建。這是我回西藏時聽說的，他們告訴我當時中國人將經書放在地上，要他們從上面走過。

(2015年德謙訪談)

當時以為很快就可以回去： 七十八歲，第二代裁縫大師

我一九三八年出生，父親是裁縫大師，和母親都是第十三世達賴喇嘛的裁縫師。六歲時父親往生，他那時才三十六歲，他有三個孩子。

九歲時我就跟母親學裁縫，母親很會縫中國服裝，也縫了很多軍服，國民黨的軍人是早期的客戶，我因為很調皮，媽媽只好將我送到另一位裁縫大師那兒學習了兩年。十二歲時共軍入昌都，十三歲又回到母親身邊學習。

共軍到了拉薩，那時沒有路、沒有機場、沒有交通工具，運送軍服非常困難，因此經由西藏政府召集拉薩城裡的裁縫師做中國軍服，冬天和夏天的軍裝。開始付出的是大洋，包括修路的工人也付大洋。

十五歲時被邀入皇宮的裁縫大師學院，當時各個專業都有大師級學院；直屬政府管理，好比唐卡大師學院（畫佛像的），那時大師級只容許男士加入，女士們是不能加入的。

我十八歲那年結婚，平常是結婚後妻子到夫家，但我情況是去妻子家。我們有兩個孩子，都留在西藏。

我是裁縫大師，對軍火

武器一概不知，一九五九年三月被調去夏宮諾布林卡保護夏宮。當時被調去的義務人士都不是專業軍人，都是從各地召集來的，包括一些色拉寺的僧人。

所有裁縫學生也被召去做義軍。政府發給大家槍和子彈。以往每月（藏曆）初八和十五兩位唐卡大師和兩位裁縫大師會去辦公室領布，將佛的畫像縫邊，然後在特別儀式上獻給達賴喇嘛尊者。那是最後一次我們向尊者獻上唐卡。八日早晨獻唐卡，第二天晚上尊者就逃離去印度，這是很好的吉兆。

獻完之後回到學院，其他大師問我們去了那兒，要我趕快拿名卡去領槍，也許是獻唐卡的因緣，我到今天有緣繼續為尊者服務。學院裡一百五十位裁縫大師只有我一個逃到印度，逃亡中有三次與共軍交火。

我在北印度待了一年，然後尊者尋找裁縫師時才知我是唯一逃出來的，在北印度期間就為尊者縫衣服。一九六〇年到達蘭薩拉，之後有兩位裁縫大師能離開西藏出來，因為他們娶了尼泊爾籍女士。

有少數裁縫大師一九五九年前先逃離西藏，在我們學院有兩位中國職員，他們告訴幾位大師兩年後共軍會來「解

放」西藏，到那時候就無法逃了，帶走你們的東西先走。二〇一二年我回去西藏看看，我認識的人中很少還活著，大部分的人都死了。

我離開西藏時女兒四歲，兒子還在胎裡，出來四年一位長輩告訴我要做長遠的打算，我們都以為短時間之內可以回去，但這位長輩說要看遠一點，並勸我要再婚。我四年後再次結婚，妻子是做生意的，冬天賣毛衣，夏天打毛衣來維持家計。我們生了三個孩子，我告訴孩子們要記得自己是西藏人，留在西藏的兒子和女兒都有很好的工作。

我們都歷經非常困難的時候，我今年七十八歲。我在印度的三個孩子我沒有能力送他們去好的學校，我的妻子過世後我是有選擇可以去很多地方，南印度、出國，但我還是留在原地繼續奉獻我的生命，教導下一代傳統裁縫技能，我刻意不讓自己去想負面的，從六〇年代我就教授年輕的一代裁縫技術。

早期訓練學生我沒有任何補助，都是自己出錢，那時也沒有教學地方，完全靠我自己。一共訓練了兩百到三百學生，有很多很好，有些來自西藏。他們沒有地方住，我教他們五個月，給一點零用錢。

所有舞蹈學院的戲裝和政府靈媒的衣服，都是在我這兒縫的。忙著這些讓我沒時間去想負面的。

死裡逃生， 加強修行和利他的心： 九十歲的住持老法師

我一九二四年藏曆二月出生於西藏康區，現今青海玉樹縣，我的父母是遊牧人家，上有一個姐姐二個哥哥，在那時候那一帶地方沒有漢人，只有藏人牧民，很多牛羊。大家生活簡樸，離那兒遠一點的地方有一個只有一個人的國民黨辦公室，牧民繳稅是向中國繳，但文化宗教和西藏較近。

佛法深入生活中的一切，出家人專修佛法，在家人老老少少也都是虔誠的佛教徒，吃飯前先供三寶，取水前也先供三寶，看到草地上有美麗的花朵也供三寶，每天早上都唸誦佛號真言。最普遍唸的是觀音心咒六字大明咒、蓮花大師咒、佛號和綠度母真言，生活和佛法是分不開的。

父親從小教我寫字認字讀經。七年之後十二歲時我想出家，跟隨二位已出家的二個哥哥的榜樣，我進入第七世大寶法王確絳嘉措在十五世紀所創的創古寺。

年紀小時學習重點是背

經書。之後學五部大經論，如中觀、般若等，這段生活在一九五八年因共產黨的政策完全終止。

從一九三五年開始漢人在玉樹一帶慢慢增加，開始時大家是相安無事，只是漢人說話好聽但做事手段有點強悍，到一九四八年情況就惡化，藏人被警告不可修習佛法，修習佛法是不好的，並且說僧人太多，家裏有孩子的最好從軍，情況每個月惡化，原本一九四八年情況已很壞，漢人勢力愈來愈強，到一九五八年藏人沒有任何抗拒的餘地，三類人被打擊的最厲害：

- 1 修行人（出家人）
- 2 做官的
- 3 有錢人

當時我在寺院裏，共產黨對我們說你們要放棄修行，否則要殺你們，在沒有辦法之下，三位上師和二十位僧人逃離玉樹往拉藏附近十六世大寶法王的住錫地楚布寺逃。

一九五八年時創古寺原有五百位僧人，但是大部份的僧人沒有能力逃，都留在寺廟，後來留下來的僧人全部被抓，年紀大的學問好的送去坐牢。其他被下放勞改，無論是被關或是勞改，幾乎全部餓死，只剩下十位年紀很小的活下來。

後來一九八〇回家鄉時

才知道，我自己的父母親和姐姐雖然沒有被關進牢裏，但也在這段時間餓死，兩位哥哥抓進牢裏再也沒有出來，不知是被殺還是餓死。

從一九四八年之後藏人的權力愈來愈少，稅也愈來愈重，藏人說話的權力沒有，做事的權力也沒有，在康區不同的地區人民在忍無可忍的情況下先後開始反抗，從小區域擴大到整個康區。

在這個環境下二十位僧人三位上師逃亡只能夜行，白天躲著休息，我們帶著少量的食物和衣服和幾匹馬翻越高山，途中遇到一群逃難的牧民和他們許多羊，大家一起逃。

走了十五天後當我們停下來休息時突然被共軍包圍，幸好那時是傍晚，難民們分頭逃脫到附近的沼澤地帶，沼澤地雖是平地但有峽谷，有躲藏的地方，第二天我找到幾位僧人大家都平安無事，七天後全部人都找到了，這七天我們沒有食物，因為載食物的騾子不見了，我們是靠吃雪來止渴。

我們回到包圍的地方找食物，共軍已走了，但東西也沒了，只剩一點點麵粉和幾件炊具。

帶著一點點麵粉我們繼續逃亡，此時都餓的頭昏眼花，沒有什麼力氣，連小坡都得繞著走，一星期後我們

找到一隻載著裝糌粑的馬，大家分享了調的很稀的糌粑，那比任何山珍海味都好吃，幾天後我們遇到一些牧民，給了我們一些乾糧，這樣經歷了二個半月的逃難生活，才走到楚布寺，離開家鄉時是一九五八年末冬天，到達楚布寺是一九五九年初的冬天。

楚布寺那時還正常運作，但大寶法王有先見之明，要我們盡快逃到錫金和印度，休息一個月後我們帶著五隻犏牛、乾糧往邊境走，十五天後到了西藏和不丹的邊境，在那兒被扣留了一個月，那一個月之內難民有一千人餓死。

從玉樹一起離開的二十三位，到印度只剩九位，包括三位上師，年紀最小的上師有時是靠我的弟弟背著走，有十四位在楚布寺多停留了一下，結果全部被抓。

逃出來後有二十年家鄉音訊全無，八〇年代當我第一次回鄉時，從姊姊還活著的四個孩子口中得知一些情

況，我看到當時的情況非常悲傷，人們活的像餓鬼一樣，貧窮的沒有什麼東西吃，沒有好衣服穿，我送鄉民食物和衣服。

第二次回去才從他們臉上看到一點歡喜的笑容，第三次更好，第四次又更好，這與中國內地生活的改善是相似的。留下來的僧人因為以前將佛經都背下來了，所以可以將佛法傳下來。

經歷這些困難，我認為對我最受益的是慈悲的修持，因為之前有修慈悲心的基礎，因此在遇到災難時不會震撼、憎恨、生氣，如果沒有修練慈悲心的基礎，當事情發生時是升不起慈悲的心。

經過大難不死，死裏逃生加強了我要好好修行和利他的心，我體諒到那段時候不僅西藏受苦，內地也經歷很大的困難，這是來自共產黨的想法觀念才會造成那麼多人的災難，這災難不限於藏人而已。

關於藏人對文成公主的

看法，文成公主雖不是第一位將佛法帶進西藏的，但對西藏佛法 and 人民帶來很大的利益。

供在拉薩大昭寺在西藏最神聖的一尊佛像是由文成公主帶進西藏的，那尊佛像原供在菩提伽耶，後當佛法在唐朝興盛時由印度一位國王送給唐太宗的，西藏人認為文成公主是綠度母化身，為了利益西藏人而現文成公主的形像。

(二〇一四年十月十五日訪談)

寺院裡，我是唯一逃出來的： 拉梯仁波切的侍者

出生在拉薩附近的小地方，家裡兄弟姐妹七位，家裡一共有十五位。家裡務農，生活靠以物換物，不需要金錢。主食是糌粑，小時後我的工作就是放牧馬，每天帶馬出去放牧，傍晚再帶回來。我們住的地方是紅土，沒有森林。小孩子如果犯了錯會挨打，那是正常的，並不覺得有什麼不好。





我感恩父母親，因為他們我成為更好的人，我為他們祝福。

父親有三位妻子，女人做室內的工作，有很多妻子是好的。我的童年是很愉快的，沒有什麼問題。八、九歲時我出家，十五年中只回家幾次，在印度時間更長，五十二年。當時一個哥哥、一個弟弟也出家。現今只有我仍是僧人。

父母親會問小孩子想不想出家，如果老師特別鼓勵，然後小孩子自己也願意，那父母親一定贊同。他們認為這對小孩的今世和未來世是好的。我的母親跟老師說讓他出家是很好的，老師帶著母親去看寺院，騎馬要一天的路程。有位舅舅已在那兒出家，我很興奮能去寺院，一、兩年後那位舅舅過世了。

開始學習是背誦字母和經文，後來學習佛法。一九五九年後寺廟全被破壞，只剩地基。我出家的寺院有自己的土地和牛，收入只用在寺院的開支。寺院周

圍是樹林、有山洞，夏天用山上流下來的水，冬天要去很遠的地方取水。來到印度之後，從我的老師那兒得到指導，也閉關，我也照顧兩位師父，有累積資糧的機會，沒有福報是很難得到成就的。人與人相處要和睦，幫助他人和謙卑、並尊敬他人，這是待人的重點，做個誠實的好人。

寺院裡有規矩，如果不守規矩，先是派到廚房工作，如果再不改過，則被開除，如果偷東西會被體罰。

西藏的冬天是很冷的，雖然冷天仍需背誦經文，並且僧服是沒有袖子，這是不容許的，寺院不供應肉，有時有提供已煮熟的肉。父母親有時會向牧民買脂肪送來補充寺院的食物。肉是很稀有的，主要有奶油。僧團是不能買肉，也不能供應的。一九五九年之後來印度，我們寺院的食物是很差的，難民村的食物較好。寺院以前是沒有供應早餐，只有茶水。

一九五九年尊者逃離拉

薩，在那之前我個人並沒有感到任何危險，但後來就害怕，那時很多人逃離。

之前中國人對西藏人很好，過年送禮物給小孩子，經常給小孩子東西，他們看來是喜歡小孩。

一九五九年三月有聽到槍聲，身邊有人被子彈射死，我們經歷很大的困難才逃到印度。中國人（中共）剛到西藏時表現得很友善，但後來雖然尊者提出中庸之道，他們不肯讓步。我們 1959 年逃出來的一代幾乎都要死光了，有些康村只有年輕的下一代。

一九五九年當事情發生時，我們聽說尊者逃走了，每個人自做決定離開寺院。我們當時以為，只是在混亂中避開一下再回來。當時想先躲在山上，根本沒有來印度的計劃，只帶一些水和食物上山，其他什麼都沒帶。

有位年僅八歲的小仁波切和侍者平時住甘丹寺，晚上來到寺院，他們說尊者已逃離，明天中國人會來炮轟

寺院，需要去山上躲一躲。後來寺院派人來想說服拉梯仁波切回去，他們說中國人不會來炮轟寺院，但仁波切決定不回去。從我自己的寺院。我是唯一逃出來的，跟著我一起逃的都是來自甘丹寺的僧人，就這樣我成了塔步仁波切的侍者（八歲的小仁波切）。來印度後是拉梯仁波切的侍者。我原先寺院的僧人都逃走，所有人都在逃，所以我也沒有回寺院，有很久的時間我和家人失去聯絡，他們以為我死了，每天為我點酥油燈。後來情況有改善我才與家人聯絡上。

和我同行的有好幾位老師，他們決定向印度逃。逃亡中他們修了很多法，也卜了很多卦，特別向綠度母祈求，協助他們安全逃開。有兩個星期在山上躲藏時，只能吃冷水拌糌粑，因為不敢升火，會被發現。

有兩位僧人會爬到樹上看狀況，後來沒有再看到人才繼續逃跑，有位牧民做我們的嚮導，最後在邊境分手時他哭了。

我們白天躲藏晚上走，有些人因為被發現而被抓回去。有時得趴著在地上走，以免被發現。我們很容易被發現的，師父們隨時占卜看往哪個方向，該停留還是立刻離開。

我們從政府那兒有分到槍和劍，如果有生命危險時是許可用的。當時沒有考慮到槍和佛法的矛盾，有些人放下槍回去了。我們逃的時候並沒有穿好的鞋子。

來到印度邊境是藏曆四月，雨水很多。那個地方以前屬西藏，後來被印度佔去了。四位當地人帶著三枝槍帶路，他們幫我們背行李，過河時做橋，路況非常糟。這些人不好，不穿衣服，甚至於吃人肉。每十二年他們來印度做交易。

到了印度小仁波切坐飛機去南印度，其他僧人去Buxa，很多人得肺癆病，有病死的、有自殺的，很悲慘。

一九七〇年搬遷到南印度孟哥（Mungod）是乘僧人專用火車。Buxa早期的食物還可以，八、九年後印度政府只供應陳米和舊的小麥，很多人因為營養不良患肺癆病。早期寺院的僧人冬天需輪流賣毛衣來維持寺院。後來靠國外的贊助可以重建寺院，寺院分配的地是森林，有毒蛇。我們需砍樹，有兩、三位被蛇咬死。

住的是竹子建的房子，房子外面是泥，下雨時泥被沖掉，需再敷。早年僧人的人數增加的很多，現在新來的少很多，而且學生是來自世界各地，我的學生有來自越南、台灣、以色列等等。

我們西藏人

一向把所有人都當做好人：七十三歲，勤奮的牧民子弟

一九四二年出生在牧民家庭，從小就須努力工作，我們沒有可耕種的農地，那兒的草原是不能耕種的，我們長年住在牦牛的毛織的帳篷，那兒很少下雨，如果雨水落在帳篷上會形成珠子。如果下雪則會積在屋頂上。繩子是用動物的毛織的粗的繩子。城市裡的人會來買這種粗繩子和鹽、奶油、乳酪。我們需要買木材，因為附近沒有樹。我們沒有蔬菜，甚至於沒有糌粑粉。未來拉薩之前沒有看過米，平常只有吃乳酪，奶油和奶。

我們的草原有好草，下雪後雪壓下草，但也不傷到草，而且因為草，雪溶的很快，不會留在地上，因此動物冬天也不會餓死。很多老人家一輩子沒有去過其他地方，男孩子結婚後去女家，他們四處旅行賣鹽。老人家和婦女留在家裡，女人做家務。一半以上的婦女沒有去過拉薩。他們在家裡做很多事，用牦牛毛織毛線，織布、做衣服、做帳篷。這種帳篷就是下大雨，水也進不來。就是下雪，裡面還是很暖，冬天冷到如果吐口水，口水還沒有落地已結冰。我們穿皮靴，前面是開著的，靠口

水冰凍起來。進帳篷時靴子前面就開了，因為口水溶掉了。

八歲時我父親送我去寺院出家，出家後我就一直住在寺院。

十五歲時看到拉薩城內有很多中國人，只要願意為他們做苦力，一天付五個大洋。這些大洋是國民黨撤退大陸時留下的。

中國軍隊到拉薩，第一件事是建軍營。我們去森林砍樹然後鋸成板子，捆好再送去軍隊那兒，稱重量算錢。

這些軍隊建軍營時，我們都知道是軍營，他們說：

「我們是軍人，但我們不是來攻打你們的，是來幫助你們的。」我們西藏人一向把所有人都當做好人，但中國人欺騙了西藏人，當時流行的歌是：「中國人像慈愛的父母一樣，他們降下大洋的雨。」我住在寺院但我在拉薩有熟人，我會走去拉薩。平常要走兩天，如果走得快，早上六點出發下午四點就到了。在熟人家換上普通衣服

就去為中國人做苦力。愈來愈多的中國軍隊來，他們早上和下午都演練。靠近拉薩有很多軍營，在東城郊大概一天的路程有一個村莊，全部都改成很大的軍營。一個在城中心靠近普陀宮（布達拉宮），繞著城有四個軍營，西邊一個、北邊一個、東邊一個、東南邊再下去有一個。

星期天他們放假，所以我們也放假，但如果我們做事，他們還是會付錢。

離城郊兩天路程有森林，我去那兒砍樹，兩捆可賣五個大洋。他們跟我們說話時是溫和的。我們一起工作他們對我們也很好，沒有用粗語。我們用手勢比劃來溝通。他們不能用藏語或漢語和我們溝通，我僅知道大洋和「香煙」兩個字。我的朋友累的時候就問他們要香煙，我們早上八點開始工作，五點結束。

我為中國人工作之後才知道他們不懷好意。尊者先去北京，後來再去印度菩提迦耶朝聖，班禪仁波切也

跟著一起去。尊者從印度回來後，中國在西藏的控制更強。他們要尊者去中國走一趟。那時沒有車子走的路，尊者去中國時是先由拉薩河坐船。船是犛牛皮做的，回程時公路修好了。路是由不同的人修好的。是中國軍隊和西藏人一起修的。

當時有兩類軍人，有軍官級和國民黨戰敗了的普通軍人。國民黨軍人因為失去了領土，所以他們服從共產黨軍人，他們穿藍色的軍服。他們和我們一樣的工作，他們工作是最辛苦的，也最窮的，他們要背石頭，而共軍只指揮工作，但不背石頭。軍官也分三等，共軍有特別軍服和臂帶，上面有星的，顯示最高職位，中級的沒有星，最低級的沒有臂帶，沒有臂帶的穿藍色的衣服，他們只工作。各級有自己的廚房，普通軍人只有米飯饅頭和菜吃。軍官則有豬肉、犛牛肉，吃得很好。沒有臂帶的吃的最差也工作得最辛苦，跟我們一樣。也許



特別節日時有好一點食物，但從來沒有看到他們吃肉。他們住帳篷一兩個月，沒有住很久。愈來愈多中國人來，他們看不起出家僧眾，他們認為他們只吃不做事，跟小偷一樣。後來我才知道中國想佔領西藏，尊者從中國回來後我們就知道了，他們路修好了，將所有的軍隊都運到了，其中的軍事訓練是降落傘訓練，從飛機上跳下來。我看到十二位做降落傘訓練，他們很積極的訓練，落地後將氣球折起來就離開了。一切準備就緒後，他們就開始軍事演習，終於西藏人知道了真相。之前他們不知道。以前他們貧窮，我們同情他們，之後更多來了，然後準備攻打西藏人，我們終於醒過來，眼睛睜開了，如果和他們打仗是一定輸的，只能打一個月。

我們只有輕裝的武器，如槍彈、手榴彈，這些都儲存在普陀宮的。我知道因為我去那兒領槍。我看到不同的槍，也有長槍和手榴彈。那時我是代表甘丹寺去領槍和子彈。我是十八歲就進入甘丹寺，一直到二十四歲。一九五九年離開西藏時我是二十四歲，尊者二十五歲。

政府通知我們去拿槍，中國軍隊已開始各種行動。我們需自衛，政府要我們保護自己的寺院。有位負責國

防的官員的房子，已被中國軍隊包圍，他之前將房子賣給中國人，只有中國人住在那兒，他為自己又再建一棟小一點的房子。我們三大寺的代表來領槍，哲蚌寺的先領，然後色拉寺的，只剩甘丹寺。寺裡大的康村派十個代表，中的康村五個代表，小的康村三個代表。我們去拉薩領槍，甘丹寺總共有二十三個康村。他們發給我們保護寺院的武器是不夠的，每一枝只配一百粒子彈。為什麼他們沒有給我們多一點子彈？如果給我們多一點會有一場大戰。一百粒子彈是沒有什麼用處的。那時甘丹寺有很多僧人，我們康村是中等大，五百個僧人，全寺有三千三百位。色拉寺有五千五百位，哲蚌寺有七千七百位，總共一萬人以上。以前有很多僧人。哲蚌寺以前有四個學院，其中一個是修金剛乘的，但只有一位逃出來，他們失去了一切。在德里的西藏村有兩個寺院，其中一個就是這位逃出來的僧人維持的。色拉寺也有個金剛乘的學院，但逃出來的人數不夠維持。甘丹寺有四個學院，金剛乘的分出去，就是上密院和下密院。

從二十三個康村的代表去領槍，每一個人拿到一百粒子彈。我去的時候領了三百粒，因為我也代表其

他兩個康村。其實我們可以多領，要多少給多少，因發子彈的政府人員沒有說話，三百粒子彈是很重的，我綁在腰上重到受了傷。

尊者在我們逃離之前就在晚上逃走了，在那之前他被邀去參加晚會，第一次他答應了說我會去，後來他們說不能帶侍衛，也不能帶兩位老師，只能一個人去。而且要他去的地方是建在地下的房子。尊者的一位老師說單獨去不好，晚會是在晚上，是很奇怪也很危險的，如果他去，門一關上就完了，那是建在地下的房子，只有一個門進出，有電線通到那兒。

當拉薩人聽說中國人邀尊者去參加晚會，而且尊者也答應了，很多拉薩人圍著夏宮尊者住的地方，請求他不去參加晚會。尊者經由西藏政府回應說他不能去，是由兩位政府官員送信，中國一方派車來。有人拍著政府官員的手臂說：「請不要將達賴喇嘛換大洋。」西藏人終於醒過來了，他們開始準備對抗，包括安多和康區，他們需要募錢建軍營，以前大家都在睡夢中，現在需要建設軍營來對抗中國軍隊。各地有人出來願意承擔這件事，從康地來的負責建立軍營的，那代表後來逃到印度，最後也死在印度。

一位色拉寺的僧人，一



位甘丹寺的，一位哲蚌寺的說我們會負責對抗，但當他們開始準備對抗時，中國軍方早就知道了，軍方也準備就緒預備打了，我去領槍時必須路過軍隊，我當時是很怕的。當時流行一句話：「不要將蘿蔔換洋蔥，如果這樣我們就吃的很差。」蘿蔔指的是槍，洋蔥是大洋。我們拿到槍後在繞城的路上，全被中國車子擋住了，在路上卡了兩個小時。他們知道我們各自只有一百粒子彈，起不了什麼作用。

中國軍方知道僧人是去取槍的，色拉寺的僧人拿著槍出來時他們從遠方開火，所以他們不再送僧人出去。離開普陀宮之後，我和朋友分散了，本想在色拉寺借住一晚，但他們說最好不要住，因為中國軍人會來。我去山上的小寺院住了一晚，等我的朋友時軍火開始了，一旦開火共軍就沒有任何顧忌。我半夜一兩點回到甘丹寺，軍火就開始了，所有拉薩市都在炮火中，全城上空都亮起來，軍營則是黑暗的

一片，沒有燈火。他們先是向天空發射，那時我還在山上，看得很清楚，發炮火時整個天空是亮的。然後駐紮在南邊軍隊，開始對諾布林卡（夏宮）開火，他們以為尊者還在那兒，他在那之前已離開，如果是從公路逃走是沒有辦法的，因為軍隊照亮所有的路。

尊者一隊逃離時需馬，但政府的馬全在共軍的控制下，他們是借一位仁波切的馬，他們也借來這位仁波切的衣服，過河時將馬上的東西全部搬到船上，之後就讓馬自由了。二十三位承諾奉送尊者一隊去印度，二十天後到印度，過了河危險就少了。尊者穿著俗裝，臉遮著。去印度的路上路過一個地方，當地人等著尊者到來，獻煙供。尊者問他們在做什麼，他們說他們在等尊者，應該快來了。緊跟在後是尊者的兩位老師，這些人以為老師們是尊者。

話回到我回到甘丹寺，日出之前爬到山上，一切都很安靜，我的朋友從拉薩回

來了，我的朋友說拉薩淪陷了。有些從諾布林卡逃出來的，腿被中彈了。來自拉薩的官員告訴僧人，拉薩已淪陷，趕快逃。寺院的人以為這兩位是中國的間諜，要打他們，被住持阻止了。火供之後所有甘丹寺的僧人都離開了，我回到房間帶了一杯茶，想到也許需要帶一點錢；但不想帶錢，門外有七位僧人，我們康村的奶油、糌粑、鹽都在樓上，我們在大殿祈禱。我都快哭了，我祈禱可以再回到甘丹寺。我們從來沒有想到會去印度。到印度邊境時我們必須繳出身上帶的武器，我帶了一個刀子、一長一短的槍。繳進武器時印度政府給了我一張證件，如果我需要回西藏可以領回這些。印度政府說我們會還給你的，我們來到印度時什麼都沒有，沒有食物、沒有喝的，我們向當地人要糌粑，邊境人的糌粑如果不加水吃是苦的，在路上我們只開槍兩次。

天空——圖博記

詩人 鴻鴻



究竟為了什麼
獵人將天空的兀鷹
射了下來

用鍊條穿透翅膀
緊緊鎖牢
並為傷口塗藥

告訴牠
會飛是可恥的
做兀鷹是可恥的
吃腐肉是可恥的
不能成為人類
是可恥的

每天教兀鷹
說人的話語
雖然牠怎麼也學不會

每天餵牠
吃麥當勞
讓牠過上體面的生活

拔牠的毛
當帽飾
讓牠做個有用的生物

必須讓牠明白
人類的文化
比兀鷹悠久
並且人類擁有
豢養兀鷹的光榮歷史

有一天發現
牠流下了淚水
便開心地宣稱
兀鷹終於學會人類的情感

兀鷹不知道自己
為什麼流淚
牠只看到
人類用鐵做的假鳥
在天空飛

牠只知道
鎖鍊關不住牠
籠子關不住牠
人類讚許的眼神
關不住牠
牠會回到原屬於牠的天空
把鐵鳥撞得粉碎

從此
兀鷹的歷史
不只以風的耳朵書寫
以林中的眼睛書寫
以積雪下的土壤書寫
以生生世世的自然循環書寫
更添上全新的一筆
以火焰

注 |
圖博，TIBET 音譯，西藏。

悲歌

黑牢裡的歌手 曲薩

ཉི་མ་ལྷ་སའི་གླིང་ན།
མགོན་པོ་བརྒྱ་འདུས་སྟོང་འདུས་ཡིན།
ངའི་ཨ་ཙོ་སེམས་ཀྱི་རྩོད་བྱ།
ད་རུང་མ་ཐེབས་སེམས་པ་སྟོ།
ངའི་ཨ་ཙོ་སེམས་ཀྱི་རྩོད་བྱ།
ད་རུང་མ་ཐེབས་སེམས་པ་སྟོ།

聖地拉薩
來往的過客千千萬
仍不見心中的珍寶歸來
朝聖者的心裡多麼傷悲
仍不見心中的珍寶歸來
朝聖者的內心多麼傷悲

གངས་སྟོད་རི་ཡི་བང་ལ།
ཁ་བ་གཅིག་འབབ་གཉིས་འབབ་ཡིན།
སེམས་ཀྱི་པད་དཀར་འདབ་ལོ།
ད་རུང་མ་ཐེབས་སེམས་པ་སྟོ།
སེམས་ཀྱི་པད་དཀར་འདབ་ལོ།
ད་རུང་མ་ཐེབས་སེམས་པ་སྟོ།

上部高山之巔
雪花飄飄千百萬
看不到心中的白蓮花
朝山者心裡多麼悲傷
看不到心中的白蓮花
朝山者心裡多麼悲傷

སྒྲིབ་ཚལ་སྐྱམ་རའི་གླིང་ན།
མེ་ཏྲག་ཁྲ་ཆེལ་དལ་ཆེལ་ཡིན།
སེམས་ཀྱི་སྤང་མ་ཁྲ་བོ།
ད་རུང་མ་ཐེབས་སེམས་པ་སྟོ།
སེམས་ཀྱི་སྤང་མ་ཁྲ་བོ།
ད་རུང་མ་ཐེབས་སེམས་པ་སྟོ།

美麗的花園萬紫千紅
萬花雖然競爭
卻不見心中的蜜蜂到來
我的內心多麼悲傷
卻不見心中的蜜蜂到來
我的內心多麼悲傷

ལྷ་གླིང་རི་བའི་ལྗོངས་ན།
ཁ་བ་གཅིག་འབབ་གཉིས་འབབ་ཡིན།
སེམས་ཀྱི་ཉི་མ་གཞོན་ན།
དེ་རུང་མ་ཐེབས་སེམས་པ་སྟོ།
སེམས་ཀྱི་ཉི་མ་གཞོན་ན།
དེ་རུང་མ་ཐེབས་སེམས་པ་སྟོ།

南部的叢山峻嶺
細雨綿綿無盡時
看不到青春的太陽升起
我的內心充滿傷悲
看不到青春的太陽升起
我的內心充滿傷悲

編注 |

曲薩（Choksal），西藏康區比如縣的歌手，因為經常演唱歌頌西藏民族精神的歌曲，於2012年7月在青海省省會西寧遭到逮捕，後來以其演唱的歌曲內容敏感「擾亂社會穩定，危害國家統一」而被判處兩年徒刑。他還演唱「雪域藏人之夢」、「同胞之情」等專輯，其中都有思念或歌頌西藏政教領袖達賴喇嘛的內容。2014年，曲薩的刑期雖然已經屆滿，但由於當時比如地區正處在藏人反抗和中共鎮壓的緊張時期，中共當局竟然以此為藉口，毫無理由地拒絕釋放，而且也不讓家人探視。

人民起義歌 (Longshoo)

一代又一代
我們持續被敵人壓迫
殘酷地把我們剝皮去骨
我們持續被敵人壓迫
殘酷地把我們剝皮去骨
在 1959 年
西藏人無不心碎
站出來說出真相
西藏人無不心碎
站出來說出真相
站出來 站出來 所有西藏人
站出來 站出來 所有西藏人
全世界所有人 也會站出來支持我們
勇敢見證真相
全世界所有人 也會站出來支持我們
勇敢見證真相
西藏土地的保護者
偉大的庇護者 珍貴的全視者 * (注)
是所有藏人的領導者
偉大的庇護者 珍貴的全視者 *
是所有藏人的領導者
雙手沾滿鮮血的劊子手
帝國主義中國我們會把你趕出西藏
起來所有愛國的人們
帝國主義中國我們會把你趕出西藏
起來所有愛國的人們起來
西藏勝利

* 注

大家唱到「偉大的庇護者 珍貴的全視者」時彎腰鞠躬，是因為本句隱喻指達賴喇嘛尊者。
(讀者可搭配西藏台灣人權連線拍攝教唱影片 <http://bit.ly/2mbigpa> 學唱)

22 年了，28 歲的 11 世班禪喇嘛， 你在哪裡？

藏族作家 唯色

今天是這個孩子 28 歲的生日，我們卻不能對他說一聲「生日快樂」，因為他在年僅 6 歲時就被失蹤了。

才 6 歲，他就不見了。中國當局的說法是：他和其他孩子一樣，幸福地生活在祖國大地上。

他的名字是第 11 世班禪額爾德尼·根敦·確吉尼瑪，1989 年 4 月 25 日出生於西藏自治區那曲地區嘉黎縣，父親名叫貢確平措，母親名叫德慶曲珍，他還有一個哥哥和一個姐姐。

整整 22 年了，他在哪裡呢？我們的 11 世班禪喇嘛。

十一世……

1、

聽哪，大謊就要彌天
林中的小鳥就要落下兩隻
他說：西藏，西藏，正在幸福

憤怒的女孩不節食
遍地的袈裟也在變色
他們說：為了保住這條命

但那一個，啊！
滾燙的血液，滾燙的血液
誰在來世放聲慟哭？

2、

烏雲！崩潰！
這是我此刻的幻象

我也知道，此刻沉默
就永遠沉默
千萬張拉長的臉啊
請敞開心扉

那顏色尤為絳紅的人
犧牲一次

因為生命之樹常青
靈魂，就是靈魂

3、

更大的挫折！
萬木從未有過的凋零
小人物噤若寒蟬

那樣合攏的雙手
卻被生生斬斷
要填滿鷹犬的胃

啊，一串無形的念珠
誰有資格，從骯髒的
塵世，毅然拾起？



班禪喇嘛

如果時間可以抹煞謊言，
十年是否足夠？
一個兒童長成聰穎少年，
卻像一隻鸚鵡，喃喃學舌，
那是乞求主子歡心的說辭！

另一個兒童，他在哪裡？
他手腕上與生俱來的傷痕，
是他的前世，在更早的十年
在北京某個暗無天日的牢房，
被一付手銬，緊緊地綑縛。
而今，渺無音訊的兒童，
是否已經遍體鱗傷？！

如果黑暗有九重，
他和他，身陷的是第幾重？
如果光明有九重，
他和他，神往的是第幾重？
也許就在黑暗與光明的每一重
他在身陷著，他在神往著

貢覺松^(注)！如此顛倒的人世間，
怎樣的無常之苦，
竟在班禪喇嘛的身上輪迴示現！

注：

貢覺松：藏語，佛法僧三寶。

2017/04/25 唯色博客～看不見的西藏

依法奉行的藏族老人

洛桑確吉



2017年5月25日，阿傑爸爸往生。數十位僧侶接力誦經：解脫經200遍、百字明咒十萬遍……為這位終生奉行眾生如母的藏族老人送行。28日早上七點，由出家的小兒子背出家門天葬。

死亡，對在家認真修行的阿傑爸爸而言，早已做足準備，資糧俱足。

對後輩而言，阿傑爸爸是在家修行的典範。

一、定時定課的每一天

八十三歲的阿傑爸爸，每天清晨五時即起，窗外天仍未亮，家中靜悄悄。打開拜墊，在佛前大禮拜兩小時，思惟將自身供養予十方一切諸佛及菩薩，並觀想著如母眾生也一起禮拜。持誦六字真言與大禮拜，是阿傑爸爸禮讚一天的開始。

海拔近四千公尺的藏地，直至七時，天才初亮。

阿傑爸爸大禮拜圓滿後，會燒一壺熱水，添上從廚房茶罐裡的一把藏茶，讓它滾上幾翻；然後從冰箱拿出活佛贈與的犛牛酥油，切上幾片放入碗中，倒入滾燙的藏茶，再從木箱取出兩匙糌粑與半匙曲拉（乾起司），用右手捏成一團，細細咀嚼。食畢，再飲兩碗酥油茶。糌粑與酥油茶，是阿傑爸爸一成不變的早餐。

擦擦嘴角的酥油茶，阿傑爸爸提起一桶水，添上藏紅花，肅穆進佛堂。阿傑爸爸的佛堂一如寺院，天花板是彩繪壇城曼達，垂吊水晶燈，四壁盡是佛菩薩唐卡；兩座藏式佛龕，呈L型排列，擺滿了佛菩薩的銅像以及層層疊好的藏經。阿傑爸爸拿出七套銅製水杯，沿著L型佛龕桌緣，嚴謹擺放四十九個供杯，如工匠般側身俯視，直至供杯的杯緣完美排成一線，微調微調再檢

視，才拿起銅杓舀水入壺，持誦真言，以雙手虔誠持壺，逐杯添滿，並力求各供水杯的水平面要等高。淨飲水、濯足水、妙花、燒香、明燈、香水、珍饈、音樂；佛前供水，是阿傑爸爸供養一天的開始。

安座後，阿傑爸爸焚香，誦持三皈依、發菩提心與七支供養，觀想資糧田、迎請兜率百尊，然後拿出裝著米與珍珠的銅製曼達盤，開始獻曼達。此時，隔代教養的小孫子，也拿出小本經文，坐在一旁背誦。獻完長曼達，接著是每日定課——持誦《解脫經》。阿傑爸爸從《解脫經》中習得懺悔罪障及佛陀傳記故事，日日練習體悟勝義諦的空性與如來藏的教法，以求自心得到究竟的解脫。通常一般藏人念誦整本《解脫經》一遍要五小時，日日不輟持誦《解脫經》的阿傑爸爸，早已倒背



如流，只要兩個多小時就圓滿誦完整本《解脫經》。

圓滿定時定課，已是中午，一碗優酪乳配上蕨麻（人參果），則是阿傑爸爸每日簡易午餐。午後，阿傑爸爸會拿出米飯或糰粑等食物，走到小花園的女兒牆，餵食小鳥，蒔花弄草，在房舍四周隨意走走。阿傑爸爸，不愛出門，每每需要一桶優酪乳、幾包糰粑，一通電話，就有年輕族人跑腿幫忙採購；隔代教養的大孫女，也會到不遠處的簡易商店採買，下廚炒盤土豆絲，以麵片加上冰櫃裡的碎牛肉塊，燴成湯麵當晚餐。一家三人，食用簡單，花費不多，夠用。

二、終生奉行眾生如母

阿傑爸爸樂於為後輩開示佛法，他會先宣說佛法僧三寶，然後說：

「殺生、造業，對輪迴不好；誦經以除業障。誦經持咒時要內心懺悔，殺生如同殺父母般懊悔，在輪迴中生而為人卻殺生，懊惱之至。以此發心誦經持咒。以念誦六字大明咒為例，只有口誦，無用；要耳聽自己的念誦聲音，心想著當初殺生，被我傷害的生命多可憐，可憐啊，可憐到我為之流下淚來；我發願要滅除殺生的罪。」

阿傑爸爸善於以佛法故事譬喻：

「天神死時發出臭味，其他天神因之遠離，此神也因此傷心痛苦，並感到恐懼，擔憂輪迴陷入地獄；每日在恐懼中，逐漸死去。天神生前享樂，沒想到會死；即使是天神都會痛苦，其他生命也如是。

不要殺生，不要傷害生命啊，眾生如母！」

阿傑爸爸教導「阿坎、巴丁、布貝、土貝、阿羅格、甘特、內微帝、沙答」向佛獻八供的手勢與唸誦方法後，還說：

「我對你們講佛法猶如對父母講佛法般高興，我願意教導你們我懂的所有佛法。對你們而言，希望你們會去實踐。」

奉行眾生如母平等觀的阿傑爸爸並一再叮嚀：

「眾生如母，皆曾為自己的母親。把人做好，儘量別做壞事。睡覺時，不要想著明天要做甚麼，要想著牛羊蟲蟻等一切眾生，六道輪迴，皆曾為我父母。」

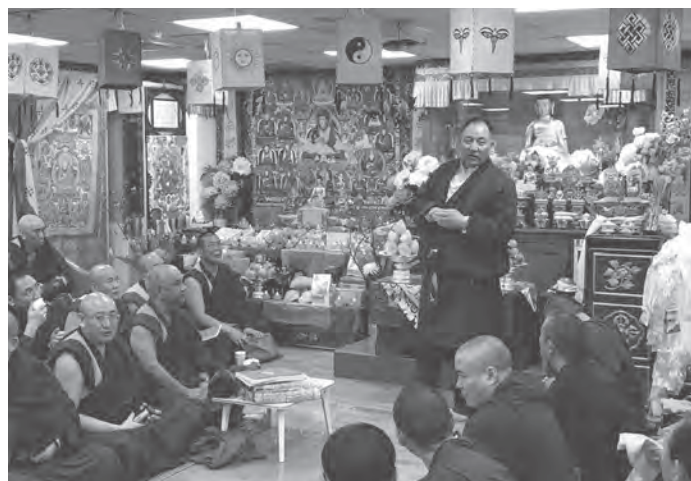
洛薩札西得樂

2017年2月27日上午，達賴喇嘛西藏宗教基金會佛堂舉辦藏曆新年法會，法會開始眾人先禮佛三拜，依序上前在達賴喇嘛法座前獻上哈達。近四十名身穿西藏傳統服飾的在臺藏人與臺灣藏傳佛教徒，在三十名西藏各教派僧侶的領誦下，齊聲念誦：釋迦佛讚、達賴喇嘛長壽祈請文、心經、21度母禮讚文等，開啟新的一年。法會有藏人自製吉祥飯、酥油茶與卡賽（西藏麻花），還有臺藏佛教徒供僧，特別的是還有三位來台灣大學及中興大學學習中文的西藏年輕人也一起參加。

誦經完畢，基金會董事長達瓦才仁說：「今天新春法會有各教派僧侶及各路人馬與會，表示我們大家團結一心，謝謝大家。去年有一位在臺藏人病逝，留下兩三歲的小女孩，讓我們為亡者迴向，也為小女孩未來人生祈福。一直以來，我們都為了西藏而努力，以後我們也要繼續奮鬥下去。3月7日至10日我們在自由廣場搭帳篷舉辦西藏歷史展覽，白天由臺灣朋友幫忙輪值導覽，晚上需要藏人輪值守夜。3月10日白天我們會去南投圖博英雄塔參加英靈追思會，晚上在自由廣場有西藏抗暴活動。」在台西藏福利協會札西慈仁會長也說明3月5日西藏抗暴遊行，並邀請眾人下午轉移陣地到左轉有書慕哲咖啡館參加新年聚會。大家在聚會上練習唱西藏歌、跳西藏舞，不忘傳承西藏傳統文化。

祈願還西藏自由，西藏人早日回家。

洛薩札西得樂（新年吉祥如意）！



西藏要聞

中國留學生抗議美國大學邀達賴喇嘛被指干涉美國內政

在加州大學聖達戈分校宣佈邀請西藏流亡精神領袖達賴喇嘛出席畢業典禮引發該校中國學生學者聯合會的「嚴正交涉」之後，美國一些大學師生也就此事表達了自己的看法：有人認為中國學生學者聯合會完全有權利表達不滿，這不影響達賴喇嘛在美國傳播思想，也有人表示雖然理解一些中國留學生的感受但美國不能因此不讓達賴喇嘛講話，還有人認為受中國領事館管轄的這一中國學生組織要求學校取消邀請決定的行為是干涉美國內政。邁阿密大學政治學教授、前美中經濟與安全審議委員會委員金德芳表示，聖達戈分校中國學生學者聯合會威脅校方取消對達賴喇嘛的邀請這一做法是「干涉他國內政」。

藏台人士提前舉辦西藏和平抗暴 58 周年遊行

在台藏人及臺灣援藏人士，3 月 5 日在臺北市舉辦西藏和平抗暴日 58 周年紀念遊行活動，呼籲各界共同促成實現藏人要求「達賴喇嘛尊者返回西藏」以及「西藏獲得民主自由」。3 月 10 日當天，西藏臺灣人權連線於自由廣場舉辦夜行及燭光晚會，悼念為西藏人權事業而自焚犧牲的所有藏人。此外，西藏臺灣人權連線從今年 2 月 1 日起，每週三舉辦「為西藏自由而騎」單車遊行，也是該團體每年 3·10 西藏抗暴日系列紀念活動之一。

臺灣自由廣場舉辦圖說西藏歷史展

3 月 8 日，達賴喇嘛西藏宗教基金會臺灣自由廣場舉辦「圖說西藏史」展覽，希望打破中文世界以中國史觀認識西藏歷史的框架，瞭解西藏在歷史上是獨立國家的事實。1989 年 3 月 8 號是中國政府在西藏拉薩實施軍事戒嚴的日子，選在 3 月 8 號為展覽開展，展覽內容以西方藏學家克勞德·亞庇(Claude Arpi)的著作為基礎，呈現西藏觀點的歷史。董事長達瓦才仁說：「西元八世紀的時候，西藏的軍隊曾經佔領過中國的首都長安，就現在的西安，那時候西藏的將軍叫達紮樂貢，這個石碑就是達紮樂貢的記功碑，就是記錄他的功績的石碑，這個石碑是立在布達拉宮的前面，但是如果有人去過布達拉宮，你會發現你在那邊看不到這個石碑。」

臺灣與香港於西藏抗暴日舉行紀念活動

3 月 10 日西藏抗暴 58 周年，「在台藏人福利協會」與「西藏臺灣人權連線」發起系列紀念活動，並於當日上午前往建於臺灣南投的「圖博英雄塔」前舉行追思法會。當晚許多在台流亡藏人以及援藏人士參加「310 西藏抗暴·夜行一起挺圖博」活動，冒雨在臺北街頭遊行，而後聚集於臺灣自由廣場參加燭光晚會，一同紀念自焚藏人。立法委員林昶佐表示，流亡藏人來台以及藏人在台合法居留等問題，目前都已經逐漸獲得瞭解決。民進黨立委姚文智表示，臺灣要做好自己的轉型正義之外，也要持續關注西藏受到壓迫的問題。

香港民族黨也舉辦研討會紀念西藏抗暴日，於三月十日晚間在香港城市大學舉行「『新西藏』——二次殖民下的香港」座談，指出希望借鑒西藏歷史，讓港人瞭解中共暴行，從而加強保衛香港核心價值與文化的理念，避免香港再次淪為殖民地。

第十六屆西藏人民議會第三次會議在達然薩拉召開

第十六屆西藏人民議會第三次會議於 3 月 14 日在印度北部的達然薩拉召開，會上西藏人民議會將審批藏人行政中央 2017 — 2018 年度財政預算編制。

慈悲宗教若成暴力因素，將如治病藥品變殺人毒藥

達賴喇嘛尊者應邀於 3 月 17 日印度比哈爾邦為印度文化部舉辦的國際佛教會議「佛教在 21 世紀中的相關性：其前景與全球挑戰」揭幕。達賴喇嘛致詞闡釋宗教和諧的重要性時強調，教人向善的宗教成為暴力殺戮的因素，就如同治病救人的藥品變成殺人的毒，令人無法想像。尊者重點強調了宗教和諧理念，指出從哲學上來說，所有宗教都有不同，但是大家都在傳達同一個訊息：慈悲關愛。因此世界上的各大宗教，完全可以共存，並且一起提升人類的深層價值，也就是慈悲。

達賴喇嘛於印度中央邦議會闡釋幸福之道

3 月 19 日上午，達賴喇嘛尊者受邀赴印度中央邦，參加官方發起的環保活動，並在邦議會發表演說闡釋了幸福之道。尊者強調，印度的發展，必須從印度農村的發展而做起；尊者也提出，幸福快樂不是在超市裡可以隨便買得到的物品，而是必須去爭取才能獲得。

西藏阿壩再度發生兩起藏人抗議中共事件

3月16日中共政府武力鎮壓西藏阿壩縣和平抗議民眾9周年紀念日之際，當地先後有兩名藏人獨自開展示威遊行，均遭當局拘捕。3月18日，西藏安多阿壩縣一位名叫東貝的藏人女子，在當地被稱為英雄街的街道上，獨自開展遊行示威活動，中共公安人員隨即將其帶離現場。據流亡社區多家媒體報導，藏人東貝開展示威時呼喊出「達賴喇嘛尊者萬歲」與「西藏要自由」等口號。

此外，3月18日，西藏康區娘絨(甘孜州新龍縣)麻日鄉藏人男子白瑪堅參，在當地街道上焚身抗議中共暴政。中共公安人員控制自焚現場，驅逐圍觀藏人民眾，將白瑪堅參帶走。

達賴喇嘛尊者訪問印度那爛陀大學

達賴喇嘛尊者，於3月18日至佛教聖地那爛陀寺遺址附近的那爛陀大學，向該校全體師生發表演說，呼籲那爛陀大學要積極保護和繼承印度豐富的古代文化。尊者啟程到達那爛陀寺大學後，在該校校園內種植了一顆菩提樹，以示紀念，並為該大學新設立的佛教科系進行了揭幕。

藏人行政中央司政出席流亡藏人各校負責人舉行的會議

3月27日，司政洛桑森格博士出席藏人行政中央教育部主辦的流亡藏人各校負責人會議，在會議中討論到要提高流亡藏人各校學生的學習成績和教育體系，以及學校的管理水準等。司政在會上強調，各校負責人，以校長和副校長為主的有關人員要更好地照顧到學生的福利；促進學生的學習，以及促進整體環境發展方面的重要作用。

藏醫曆算學院慶祝成立101周年

3月30日，藏醫曆算學院舉辦慶祝創立101周年紀念。藏醫曆算學院由十三世達賴喇嘛尊者於1916年3月30日在拉薩創辦。同時也是十四世達賴喇嘛尊者在印度達蘭薩重建藏醫曆算學院的56周年，及五世達賴喇嘛時期、在西藏拉薩建立藥王山醫學利眾院(Chagpori Medicine College)的321周年。

西藏甘孜再次發生自焚抗議事件

西藏甘孜(現併入中國四川省)一名藏人，於4月15日下午在甘孜縣街頭自焚抗議中共當局殘暴統治。中共員警在撲滅自焚者身上火焰後帶走其遺體，自焚者名叫旺曲次丹，39歲，康區娘榮(今新龍縣)銀多鄉人，自焚者已經犧牲。在自焚事件發生後，甘孜縣與新龍縣多個地

區受到當局的嚴格管控，當地網路通訊管道已全部切斷。

第22屆西藏雪頓節於印度德拉敦藏人社區開幕

設立於印北達蘭薩拉的西藏表演藝術中心(TIPA)，今天在印度德拉敦境內的德吉林藏人社區中，展開了第22屆西藏雪頓節慶典。雪頓節是西藏傳統節日之一，又稱曬佛節，按照習俗每年藏曆六月底至七月初，分別在位於西藏首都拉薩的哲蚌寺與諾布林卡舉行曬佛儀式與藏戲表演。本屆雪頓節有來自印度與尼泊爾境內的共十多支戲劇團參與，各劇團將先後前往馬蘇日與波恩紮、頓珠林等地藏人社區表演，表演劇本包括西藏傳統八大藏戲及新創戲劇。

藏傳佛教格魯派第103任甘丹赤巴

吉尊洛桑丹增仁波切圓寂

藏傳佛教格魯派第103任甘丹赤巴吉尊洛桑丹增仁波切，於4月21日晚，在印度首都新德里麥克斯醫院圓寂，享年80歲。2016年10月，西藏精神領袖達賴喇嘛尊者任命吉尊洛桑丹增仁波切為藏傳佛教格魯格派第103任甘丹赤巴。治療期間，達賴喇嘛尊者與第十七世大寶法王噶瑪巴等相繼親自至該醫院探望。

失蹤——西藏的班禪喇嘛

藏人行政中央外交與新聞部在班禪額爾德尼根敦確吉尼瑪誕生28周年之際，發行一部標題為「失蹤——西藏的班禪喇嘛」的專題視頻，該視頻內容來自不同國家的六位政治人物對班禪仁波切和西藏人民的同情與祝福。他們分別是，義大利北部南蒂羅爾首席部長阿諾·科帕茨徹(Arno Kompatscher)、法國國會支持西藏小組代表蜜雪兒·雷森(Michel Raison)，以及印度前外交與財政部長亞施旺特·辛哈(Yashwant Sinha)等。

達賴喇嘛尊者榮獲印度「松迪國際政治獎」

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者，於4月27日在印度首都新德里的印度國際中心參加了以「世俗倫理」為主題的研討會，並接受了由新德里「松迪基金會」頒發的「松迪國際政治獎」。「松迪基金會」負責人暨頒獎活動組織者松迪女士表示：「尊者是和平的使者，向尊者頒發這一獎項，是對達賴喇嘛尊者一生為人類和平事業做出巨大貢獻的肯定，也是支持西藏自由事業的一種堅定信念。」達賴喇嘛在發表演講時，強調了七十億人類大家庭的一致性，並強調以宗教名義實施暴力或進行殺戮是可悲的。並指出當今世界上的許多問題是人類自己製造出來的。



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ཕམ་བོད་ཀྱི་སྐུ་ཚབ་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，歡迎結緣及贊助：

- ◎ 達賴喇嘛文集全套：《四聖諦》、《迎向和平》、《清淨世界》、《慈悲與般若之旅》、《西藏與西藏佛法》、《關懷祈福之旅》、《凝視未來專注現代》、《達賴喇嘛有問必答》。
- ◎ 《入菩薩行論》、《西藏的法律地位》、《流亡中的慈悲 DVD》。
- ◎ 《西藏的天空》雜誌。（第 2 期至第 26 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。



【歡迎贊助，以永續弘法】

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

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

支持西藏
最好的方法！



《藍皮書》

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

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



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

——達賴喇嘛

藍皮書的主要目標如下：

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

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

如何成為藍皮書會員：

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

地址：台北市基隆路2段189號10樓之4
電話：886-2-27360366
傳真：886-2-23779163
網址：<http://www.tibet.org.tw>

郵政劃撥存款收據 注意事項

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

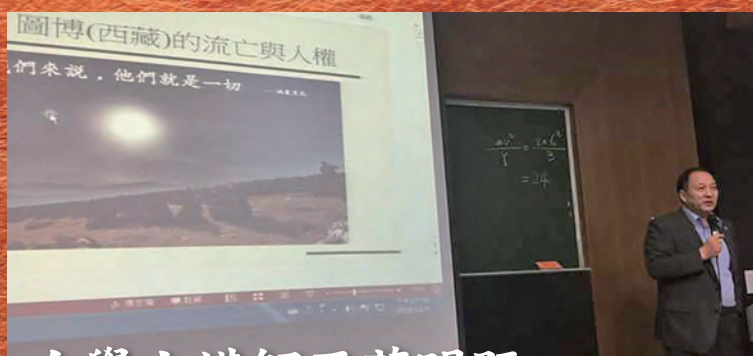
請寄款人注意

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

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



亞洲人權迫害與自決國際記者會、國際人權記者會



向學生講解西藏問題



2017 為西藏自由而騎



天神死時發出臭味，
其他天神因之遠離，
此神也因此傷心痛苦，
並感到恐懼，
擔憂輪迴陷入地獄；
每日在恐懼中，
逐漸死去。
天神生前享樂，
沒想到會死；
即使是天神都會痛苦，
其他生命也如是。
不要殺生，
不要傷害生命啊，
眾生如母！



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའལ་ལྷན་པོ་དང་གྲྭ་སྐྱ་ཚབ་དོན་གཙོང་ཁང་།

Add | 11054台北市信義區基隆路2段189號10樓之4
10F.-4, No.189, Sec. 2, Keelung Rd., Xinyi Dist., Taipei City
11054, Taiwan (R.O.C.)
Tel | 886-2-27360366 Fax | 886-2-23779163
Web | <http://www.tibet.org.tw>
Email | webmaster@tibet.org.tw

印刷品



內付
國資已

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