

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

ཀུན་གསལ་འོད་སྔོན་

QUARTERLY [29]

相互尊重:共同接受的未來

慈悲與智慧

佛法入門與皈依

戒律:致力幫助一切眾生的持戒

西藏的處境與全球背景

即使只剩下

促進漢藏的對話與相互瞭解

青藏高原十年回憶錄(上)

謝謝臺灣——達賴喇嘛西藏宗教基金會成立二十周年



2017 西藏國際研討會



《藏中港臺對話》新書發表

主編的話

親愛的讀者：

我們的福報真好！有一位智者——達賴喇嘛尊者，經常教導我們修行的方法、在生活中做人做事的哲學。西藏諺語說：「師父指出學生的瘡疤，才是最殊勝的教授。」愛聽好話，是人性。但，聽得進直指瘡疤的忠告不容易，能立刻實踐的更是稀少。期望我們能有足夠的智慧去分辨。

達賴喇嘛尊者提醒我們：當情緒激動時，人類的智慧會被遮蔽，從而做出許多錯誤的決定。因此，我們不僅需要內在的良善，更需要運用理性與智慧，以更廣大的視野去看待事情。

尊者特別鼓勵女性應該具有更大的自信，不要把自己想成是懦弱無能的，因為女性已經具有潛力去發展慈悲，現在還需要的是堅定的決心。

本期漢藏交流的作者有流亡藏人、臺灣詩人、臺灣學者、中國浙江人，以不同視角書寫，提供讀者認識更開闊面向的西藏。

達賴喇嘛西藏宗教基金會在臺灣成立二十周年之際，以「謝謝臺灣」為主題出版 2018 年桌曆，由尊者執持臺灣模型圖為封面，表達對臺灣的衷心感謝。桌曆內容敘明這二十年來達賴喇嘛西藏宗教基金會在臺灣的發展脈絡，以為歷史留下記錄。

第 29 期 / VOL.29

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2017 年 12 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、卓瑪、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

相互尊重：共同接受的未來 2

慈悲與智慧 7

佛法智庫

薩迦法王：佛法入門與皈依 8

大寶法王：心經（四） 10

《吉祥經》教授（三） 17

《般若心經》講說筆記（七） 21

戒律：致力幫助一切眾生的持戒 25

漢藏交流

西藏的處境與全球背景 30

即使只剩下 32

促進漢藏的對話與相互瞭解 33

青藏高原十年回憶錄（上） 38

謝謝臺灣 43

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 |

相互尊重 共同接受的未來



敬愛的兄弟姐妹們：

從佛教的觀點來講，雪域西藏是佛陀本人在預言中提到的國家。歷史上西藏、蒙古和中國並列古代三個偉大的國家。在時間的推移中，西藏漸漸的衰退，回顧歷史你們很清楚的看到西藏的政治和宗教領袖缺乏長遠規劃的視野，因而導致西藏的劣勢。

甘珠爾及丹珠爾（藏文大藏經）裡面所用的藏文不僅在整個西藏，也在拉達克和門域等許多其他地區還在使用，這是整個藏民族至今還能保持單一實體的一個關鍵因素。西藏目前正在經歷一段艱苦的時期，但藏民族堅定的信念已持續千年之久，我相信我們可以接受這個挑戰。

過去的六十幾年中形成一個新的局勢。文化大革命時期，中國想要徹底消滅西藏的文化，他們用盡各種手段，包括暴力拘禁、殺人、酷刑、教育洗腦，以及經濟援助等等，不管他們用什麼手段，藏民族的信念在過去六十幾年中始終非常堅定。如果西藏境內的藏民族沒有這麼堅定的信念，中國政府就不須要擔心西藏。當我們在1959年變成難民時，中國政府的強硬派當時可能認為他們在1959年已摧毀西藏的精神並已解決西藏問題，我想當時中國的領導人一定沒有想到

五十年後西藏問題仍然存在，西藏境內藏民族的信念依舊非常堅定，這是一個事實。

任何一個藏人無論住在西藏、印度、美國、澳洲或歐洲，不管他們在哪裡，他們的身體都流著藏民族的血液，我們不能忘記這個，我們從生到死都必須一直努力，這是我們的道德責任。當我和西藏支持者會面，我都告訴他們，你們不一定要支持西藏人民，但一定要支持正義。我們的問題攸關正義。有許多人以及群體以爭取自由為名使用暴力抗爭，但我們無論如何艱困，都堅持不以暴力為手段。我們也反對單方勝利而致另一方挫敗，我們主張雙贏互惠以及共同利益。

我非常欣賞歐盟的精神。雖然各國之間存在差異，但共同利益更為重要，歐盟因而成立。若沒有歐盟，我想這些小國彼此之間在過去幾十年中一定有很多戰爭。歐盟的存在至少可以保證這些國家彼此之間不會再使用暴力。現在英國脫離歐盟，我不知道他們的理由，也許是激動的情緒所致。當情緒激動時，人類的智慧會被遮蔽，從而做出許多錯誤的決定。我們西藏人也一樣，我們應該運用理性而非激動的情緒去履行我們的任務。

我覺得歐盟的精神太棒了。基於我的信



念，我經常呼籲俄國應該成為歐盟的一份子，非洲國家、拉丁美洲國家也應該各自成立一個聯盟，然後亞州國家包括中國、印度、日本以及其他國家也共同成立一個聯盟，我想這樣一步接著一步去做，最終能實現全球非軍事化的目標。這是我的白日夢，我想在這方面我們可以付出一點點貢獻，這不僅僅是為了六百萬西藏人的利益。首先，我們對全世界展現不管我們處境多麼艱困、不管我們遭受多大壓迫，我們始終保持相互尊重，我們承認中國人民是偉大的人民，透過這個方式，我相信最終雙方有可能達成一些共同可接受的解決辦法。

同時我們要提醒中國政府的強硬派，他們目前的政策永遠沒辦法解決西藏問題，除非他們採取一個比較務實的作法，這點非常重要。因此，我認為召開這類世界各地不同國家的支持者共同參與的會議非常重要。當我與一些支持者會面時，我告訴他們，目前的情況使得中國政府官員甚至是強硬派在處理西藏問題時也進退兩難，他們發現他們現行的政策沒辦法有效解決問題。這個時候，我覺得在國際上提出有關西藏問題的建言是有幫助的。所以我非常感謝你們大家召開這個會議。

關於我個人的承諾，我想跟大家分享，從 2001 年起到 2011 年這段期間西藏流亡政府的政治事務主要是由選舉產生的領導人賴東仁波切教授負責，賴東仁波切教授的臉看起來非常嚴肅，跟我不一樣。2011 年後我就完全退休了。現在所有的政治責任由一位年輕、有活力而且接受現代教育並且是全體人民選出來的領導人（洛桑森格）來承擔。一開始他的藏文不是非常好，經過多年的訓練他已進步神速。這不僅是我個人退出政權，一個由五世達賴喇嘛創建迄今長達四百年的傳統，也就是達賴喇嘛同時兼任政治與宗教最高領袖的傳統，現在已正式的、光榮的而且自願的終止。未來即使達賴喇嘛這個職位在我之後還有繼任人，這個繼任人也不再承擔任何政治責任。我認為中國並不了解這個情況，所以他們對十五世達賴喇嘛的興趣遠大於我，我對這個沒有興趣，但中國對此非常關注。

在過去，不只在西藏，世界上其他很多地區的宗教組織擁有特權，這些宗教組織與封建社會中的上層領導人士保持密切的關係。法國大革命推翻了法國皇室，俄國大革命推翻了沙皇，有些人認為這些革命與反對宗教有關，我不認同。宗教是什麼？宗教就



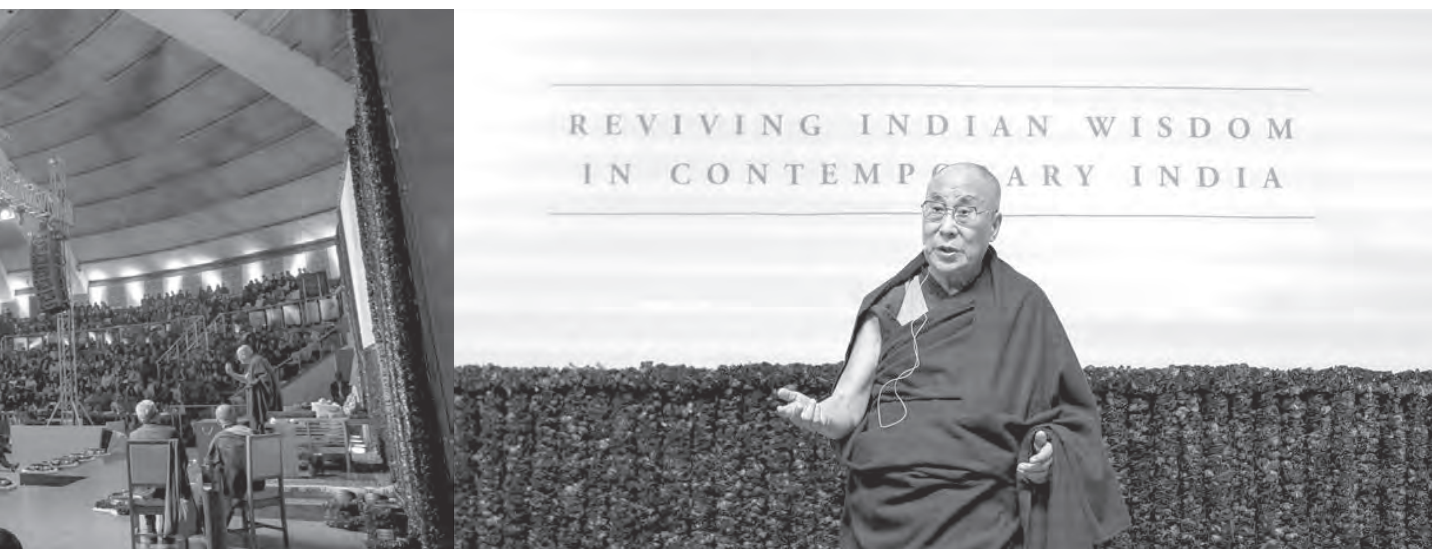
是愛和慈悲，沒有人反對這個，即使是動物也具有愛和慈悲。那為什麼有法國大革命？俄國大革命？我認為他們是反對宗教組織，他們的宗教組織與封建制度緊密結合。我們的情況也一樣，達賴喇嘛過去擁有至高無上的權力，這個已經不合時宜。我從孩提時期就嚮往民主制度，所以我覺得我們的制度出了問題。在我承擔政治責任之後的幾年內，我曾經成立一個改革委員會，嘗試改革卻沒有成功。因為中國人是以他們自己的方式進行改革，而我們藏民族自己主導的改革，雖然切合實際情況，但可能給中國的改革帶來阻礙。直到1959年我們來到一個自由的國家，我們開始實施民主制度，如我上面所說，一個由全體人民選出來的政治領導人終於產生。

作為一個佛教僧侶，我總是為一切有情眾生祈願。如果我們確實很真誠的為一切有情眾生祈願，我們必須去做點什麼。我們無法為其他星球上的生命做些什麼，我們只能為自己所在的這個世界付出。這個地球上無數生命，包括昆蟲、鳥類、野獸、魚類等等，除了祈願我們沒辦法為牠們做任何事情，當牠們遭遇痛苦，我們除了祈願、流淚，什麼事也做不了。如果你們真的關心一切有情眾生的福祉，在實際的層面上，我們可以幫

助的對象唯有七十億人類，因為我們人類具有相同的智力。儘管七十億人使用的語言不盡相同，但我們仍然可以藉由其中一種語言來溝通，所以我將奉獻我全部的餘生去擴展人類的慈愛和同情心。

現在世界各地的人都追求物質享受，這無可厚非，因為他們所接受的教育是以物質為導向，只強調物質的價值。物質的價值是指各種感官層面的意識，包括眼睛看到的、耳朵聽到的、鼻子聞到的、味道、觸感，也包括性行為。這些物質享受在感官的層面上可以提供短暫的滿足，但沒辦法持久。在精神的層面上，某些體驗可以產生內在的力量，自然而然的減少恐懼並帶來心靈的平靜。這些內在的力量或體驗並不依靠感官的體驗。當我和西方的一些科學家討論意念或意識時，他們講的是感官層面的意識而不是精神層面的意識。

我學習古印度的傳統，特別是那爛陀傳統，其中不僅包括佛法，也包括許多關於人類精神或意識的知識，還有包括如何調伏情緒的方法。我們從佛教的典籍中學習到這些知識，但它們不能被視為佛教的一部分，而應該被視為學術上的知識。現在身體保健已被列入教育的一部分，我近來常常呼籲情緒保健也應該被列入教育的一部分。真正的麻



煩製造者不是身體的疾病，而是精神層面的意識。當今世界上許多的危機都是人類自己製造的，為什麼？因為人類有太多負面的情緒，對於他人的權利及利益缺乏尊重，只考慮自己單方面的利益，所以對於殺人毫不猶豫。

為了創造一個更快樂更和平的世界，我們需要學習一些調伏情緒的方法來得到內在的和平。那爛陀傳統中的一些教導對於當今世界具有重大的意義，所以我致力把七十億人類是一體的這個認知推展到全世界。大自然也教導我們，我們全體人類應該以一個共同體而存在，這是事實。全球暖化問題是不分國界也不分宗教派系的，全球經濟危機也是超越國界的，這是事實。在這個前提下，我們應該推動七十億人類是一體的認知。雖然存在一些小小的歧見，基本上我們都一樣是人類的兄弟姐妹，我們必須一起和平共存。這是我此刻的承諾，我不知道這個承諾將持續多久，也許10年，也許15年，我的餘生將奉獻於推動超越宗教派系的人類內在價值。當我們涉及宗教，歧見就會產生。

我的第二個承諾是推動所有宗教和平共存。我常常提到，有10億人口的印度正是所有宗教和平共存的一個鮮活的例子。各別小社團之間存在一些小小的歧見是可以理解

的。印度的10億人口並不全是菩薩，這麼龐大的人口裡面一定有一些人是麻煩製造者。但整體來看，印度這個國家，除了存在印度自己的宗教傳統，同時也存在一切主要的宗教傳統包括拜火教、猶太教、基督教和回教。基於促進所有宗教和平共存的精神，錫克教的創始人那納克古魯，他出身於信仰印度教的家庭，但他主動前往麥加（回教聖地）朝聖。錫克教是幾千年來印度各個傳統和平共存以及不同傳統之間彼此互相尊重的產物。既然印度這個又大又複雜的國家可以維持和平，為什麼其他國家不行？如果人類運用自己的智慧並且從宏觀角度來看事情，所有宗教和平共存是可能實現的。

談到西藏，現在西藏政府的政治事務由民選領導人負責。我的承諾和責任首先是西藏的環境。我以前在西藏時並不了解環境的重要性。直到我來到印度，並和一些環境保護工作者及科學家討論後，才發現它的重要性。這個地球是我們唯一的家園。當我們考慮到未來世代的福祉，當前的地球生態是非常重要的，我們地球上的人類自然有義務要保護這個地球的環境。美國這個偉大的國家是自由世界的領導者，它的現任總統並不重視自然生態，美國退出巴黎氣候協議，我對於此事持保留態度。但他是美國人民選出來



的總統，所以我尊重他。以上是我對西藏的第一個承諾。

我的第二個承諾是關於西藏的文化和語言。我現在了解到，藏文是闡述那爛陀傳統思想包括邏輯和心理學知識的最好的語言。過去七年中，我和一些現代科學家包括心理學家和哲學家有一些認真的討論。我們保存了上千年的那爛陀傳統是源自於寂護大師，寂護大師本身是一位偉大的哲學家 and 邏輯學家，這不僅僅是歷史記載，我們真的去研究他的著作，透過這種方式我們確認他是一位偉大的哲學家、思想家和邏輯學家。我們是寂護大師和蓮花戒大師的學生。我也因此發現這些知識對於如何調伏我們的情緒非常重要。為了舒緩情緒而去使用藥物和酒精並不恰當，它們的效果只能持續幾分鐘，而問題仍舊沒解決。我們不能只從一個面向去看待一件事的真相，為了瞭解真相，我們必須從三個面向、四個面向或六個面向去看。為了看到真相，你的頭腦必須保持冷靜。一個緊張的頭腦，帶著太多憤怒、太多欲望，沒辦法看到真相。這些古印度有關思想和情緒的知識以及如何保持內在的和平，在古時候可能是宗教修行的一部分，現在它們應該被視為一種學術研究的對象。

在闡述這些知識時，藏文非常重要。中文沒辦法說明細節的部分，現代的印地語更是毫無希望。甘珠爾和丹珠爾裡面的一些佛教典籍原本可能是以尼泊爾語書寫的，但現代的尼泊爾語也完全沒希望。唯有藏文有辦

法。為了保存西藏的知識，藏文非常非常重要。這不僅僅攸關六百萬西藏人的利益，也攸關整個佛教界的利益，更與七十億人類的利益息息相關。我相信，我們的知識可以幫助人類得到內在的和平，不是藉由祈願，而是利用一些特殊的技巧降低憤怒、減少極度自私、改變自我中心的態度以及狹隘的思想。我想西藏的知識對於處理這些問題是有貢獻的，我是從過去三十年我與一些科學家們共同的討論中認知到這點。當今有一些科學家們非常欣賞西藏的智慧中關於處理破壞性情緒的知識和技巧。所以我覺得保存西藏的知識和文字是非常有意義的，這是我對西藏的承諾。

政治方面，西藏在九世紀末時演變為多個各自為政、分散的部落聯盟，西藏能够維持一個整體，完全依靠我們的佛教傳統，未來也是。只要西藏的文字得以保存下來，我們一定可以找到讓雙方接受的解決辦法。西藏問題沒辦法用仇視以及消滅對方的方式去解決。看看世界上其他國家，使用武力和暴力的結果是引發更大的憤怒和仇恨。即使像美國這麼強大的國家，它們的軍事力量非常強大，如果他們用武力鎮壓去解決問題，永遠無法達成目標，這是明顯的。所以世界上所有的問題，包括我們的問題，唯有透過相互尊重並且找到一個雙方都願意接受的方案，才能徹底有效解決，以上是我的看法。

2017年10月7日
尊者於印度達蘭薩拉「5·50 戰略規劃」會議的演講
<http://bit.ly/2iXnMQc>
Lu Anna 英譯中

達賴喇嘛開示 | 慈悲與智慧



敬愛的姊妹們：

我一向以問候我的兄弟姊妹們作為開場，但今天我想首先向我的姊妹們致敬，再向我的兄弟們致敬。我的基本信念是我們大家同為人類的一員，現今生存的七十億人在心理上、身體上以及情感上基本是一樣的，我相信我們必須在人類一體性的前提下共同努力。

當前的許多問題是我們自己製造的，這些問題來自於我們傾向以「我們」及「他們」來看待其他人。孩子們不會這樣區分，他們把其他人當作自己看待。可是當他們長大以後，他們開始重視我們之間的差異，諸如國籍、宗教、性別，而非我們的共同之處。基本上，我們同為人類的一員。基於人類的一體性，我致力於推動姊妹兄弟之間的友愛。我經常告訴人們，早期人類社會，他們狩獵並且共同分享食物及獵物，後來由於農業以及私有財產的觀念促使領導階層產生，而體力是決定的標準，所以男人成為主導者。從那個時候，開始有了平權教育。但今天我們的教育系統是有欠缺的。孩子們的本性是誠實的、開放的而且富有同情心，但這些品質被視為與獲取金錢或權力無關，他們在成長過程中更多以物質目標為導向。

我們必須投入更大努力去推動友善與慈悲，這些品質是婦女們與生俱來的本能，所以如果我們要成功，婦女主導權是必要的。如果21世紀與20世紀不同，那麼我們不能對現狀自滿。如果不去做任何改變，我們只會承受痛苦。此時此地，我們正在和平的討論賦予婦女

們權利，但其他地方的人們正在互相殘殺。我們必須認同其他人都是我們的兄弟姊妹，如果我們真的做到，21世紀將是一個和平的時代。

世界和平仰賴於內在的和平。如果我們具備內在和平，我們將能夠以對話、慈悲以及尊重他人權利的方式來解決所有的問題，這些遠比武器和軍隊更為有效。外在武力的解除來自於內在武力的解除，婦女們在這方面扮演一個獨特的角色。以我個人的經驗而言，第一個教導我慈悲的人是我的母親。我從未在我母親的臉上看到怒容。七十億人都是從他們的母親所生，而且絕大多數人都享有母親慈悲的保護。

科學家們透過實驗和研究已經證明人類的本性是慈悲的，所以我們是有希望的。科學家們也發現婦女們更容易感受他人的痛苦和壓力，由於破壞和平的人以及戰鬥人員都是男人，如果大多數國家是由婦女們領導，我相信這個世界會變得更安全。

我們不僅需要內在的良善，更需要充分去運用我們的智慧。憤怒會蒙蔽我們的智慧，而且會妨礙我們以更廣大的視野去看待事情，而教育可以幫助我們加強人類的價值。婦女們應該具有更大的自信，不要把自己想成是懦弱無能的，你們已經具有潛力去發展慈悲，你們現在還需要的是一個堅定的決心。

2017年2月10日
尊者於印度安德拉邦維傑亞瓦達市全國婦女議會大會開幕式演講
<https://youtu.be/qXGRhUGFeG4>
Lu Anna 英譯中

第 42 任薩迦法王 大寶金剛仁波切開示 | 佛法入門與皈依

很高興見到你們！

我們都是修行佛法的人，為什麼佛法很重要？因為佛法是一個方法，如果我們使用這個方法，就可以達到快樂，並且可以消除痛苦，所以佛法很重要。

佛法是方法，所以修行佛法的時候，首先要有正確的動機，或者說要有正確的發心。我們是否可以累積很大的功德，取決於能不能有正確的動機，所以首先很重要的是應該生起正確的動機。正確的動機指的是首先要生起出離心。如果沒有出離心，就不能說自己是個正確的佛教徒。佛之所以給了很多不同的教法，是為了讓大家達到解脫，是為了成佛，而不是為了住在這個輪迴當中。所以，首先要發出離心。出離心的意思是希望我們能從輪迴的痛苦當中解脫。比如說這個世界上有很多不同的國家、不同的人、不同的文化、不同的語言，但是無論去哪裡，都找不到任何地方有任何人不經驗痛苦，因此可以說這個世界的本質就是苦。同樣的，輪迴的本質也是苦。所以，我們要發願從輪迴的苦當中解脫。

然後我們要發大慈心，希望一切眾生得到快樂以及快樂的原因——快樂的原因就是善行；希望一切眾生遠離痛苦以及痛苦的原因——苦因就是惡行。我們可以瞭解大慈心跟大悲心的意思，瞭解這個意思不難，但是

練習大慈心跟大悲心不太容易，所以我們一定要修行大慈心跟大悲心。

然後我們要發菩提心。一般來說菩提心有兩個部分：世俗菩提心跟勝義菩提心。首先要發世俗菩提心。世俗菩提心裡面也有兩個部分：行菩提心與願菩提心。願菩提心是希望為了利益一切眾生而要成佛；行菩提心是為了成佛，所以我們必須修行佛法，我們要做善行。因此，正確的動機意思就是要發正確的出離心、大慈心、大悲心、願菩提心和行菩提心。

我們要做正確的佛法修持或正行，要做結行。如果我們的善行有前行、正行跟結行，我們的善業就是完整的善行，如此就可以累積很大的功德。我們要皈依「佛、法、僧」三寶如果沒有皈依「佛、法、僧」，就不能說自己是佛教徒。所以，首先很重要的是要瞭解：佛法的基礎就是皈依三寶。皈依可從四個部分來講，第一個是皈依的原因，第二個是皈依的對象，第三個是皈依的方法，第四個是皈依的利益。如果我們要好好的皈依，首先必須瞭解皈依的原因。皈依的原因有三個部分：恐懼、信心跟大悲心。恐懼就是指在輪迴當中對痛苦的恐懼；信心指的是對上師、三寶的信心；大悲心指的是「願一切眾生遠離苦及苦因」。所以，基於這三個原因，我們皈依法僧三寶。



共的皈依裡面有三個對象，就是「佛、法、僧」。「佛」指的是清淨所有煩惱、所有障礙，並且圓滿所有功德者。「法」有兩個部分：教法和證法。首先我們要聽法、學法，這個是教法；聽法、學法之後，我們可以得到智慧，這個可以說是證法。「僧」指的是證得不退轉的僧眾。

皈依的方法就是：我們要觀想皈依的對象，首先觀想前方虛空中有一個法座，法座上觀想蓮花，蓮花上觀想月輪，月輪上觀想釋迦牟尼佛，釋迦牟尼佛的背後要觀想堆積如山的經書，然後周圍有十方諸佛菩薩圍繞。在皈依佛法僧的時候，要觀想這個皈依境是以光的形式出現或者如彩虹一樣。皈依境之前則觀想我們和一切眾生都是以人的形式來皈依三寶。

大乘的皈依有四個殊勝的地方：一、原因的殊勝，是以大悲心皈依；二、時間的殊勝，從現在到成佛之間我們要皈依三寶；三、對象的殊勝，我們皈依的是佛法僧三寶，主要是「佛」；四、目的的殊勝，我們皈依三寶並不是為了自己，也不是只為了一些人，而是為了利益一切眾生，於是我們皈依三寶。所以，大乘的皈依有四個殊勝的地方：原因的殊勝、時間的殊勝、對象的殊勝、目的的殊勝。

第四個部分，也就是皈依的利益。佛經

裡面說，如果皈依的利益有形象的話，整個虛空都裝不下。所以，皈依的利益是無量的。皈依的戒律有兩個部分：共的戒律和不共的戒律。首先，共的戒律有五戒：我們不能殺生，不能偷盜，不能邪淫，不能妄語，不能飲酒。並且無論面對什麼樣的情況，我們都不能放棄三寶，我們不能放棄自己對佛法僧的信心。然後是皈依的不共戒律：皈依了佛之後，就不能皈依世間的神；皈依了法之後，就不能殺傷任何的眾生；皈依了僧之後，我們不能以外道作為自己修行的友伴。

所以，首先我們要瞭解皈依的意思，然後要好好地修持皈依，好好地修持菩提心。信心、出離心、大慈心、大悲心、皈依、菩提心，這些都是大乘的基礎。如果沒有基礎，就不能達到很好的結果。所以首先我們要練習基礎的佛法，如果有很好的基礎，才可以達到很好的結果。

而且，我們要修行隨喜。隨喜很重要。我們要隨喜上師、本尊、諸佛的功德，我們要隨喜朋友們的善行，我們不能生起嫉妒心，而是要隨喜。如果能夠隨喜，就可以累積很大的功德。

為了當很好的人，我們必須改變自己的心，我們要消除自己的貪瞋癡，我們要生起信心、大慈心、大悲心等等，如果這樣做，就可以當一個很好的人。佛法是一個方法，可以把一個人從不好的人改變成很好的人。所以，為了當很好的人，我們要修行佛法。如果我們想達到快樂，主要是要改自己的心。如果我們改變地方，並不能達到真正的快樂。從這個國家移民到另外一個國家，不能達到真正的快樂，但是如果我們改變自己的心，就可以達到真正的快樂。

然後，我們應該好好地迴向！謝謝！

2016年8月24日尼泊爾 IBA 國際佛學院
https://youtu.be/e-uW_z0Equw

大寶法王開示 |

心經 (四)

大家阿彌陀佛！

今天早上，我會繼續講解「問」的部份，還有第六個部份：「答」，也就是觀音菩薩的回答了。

復當云何修學。作是語已。觀自在菩薩摩訶薩答具壽舍利子言。若善男子及善女人。欲修行甚深般若波羅蜜多者。彼應如是觀察。五蘊體性皆空。色即是空。空即是色。色不異空。空不異色。

完整問題就是，「善男子，復當云何修持？」這裡有一個問題，此處只有提到善男子，觀音菩薩回答時提到了「善男子」與「善女人」，因為梵文有不同版本，其中增減一些字是有可能的，其實有些梵文版本中舍利子問觀音菩薩時，他也提到善女人，因此這可能要補充一下。

根據無垢友大師的說法：「行」是指證悟空性的智慧，而「修」則是指精進地去修持的意思。所以舍利子尊者就問了：「這樣一個想要精進修持的人，到底應該要怎麼去做呢？」因此他就說道：「云何修學」，在這一個問題當中，其實包含了以下的五個問題：

第一個問題是：心態

應以什麼樣的心態去修學、熟悉般若波羅蜜多？也就是「資糧道的菩薩要怎麼修學」。

第二個問題是：行動

應該用什麼樣的行動來修學、熟悉般若波羅蜜多？也就是「加行道的菩薩要怎麼修學」。

第三個問題是：現證

應以什麼樣的現證來修學、熟悉般若波羅蜜多？也就是「見道的菩薩要怎麼修學」。

第四個問題是：方式

應以什麼修行的方式來修學、熟悉般若波羅蜜多？也就是「修道的菩薩要怎麼修學」。

第五個問題是：證量

應以什麼樣的證量來修學、熟悉般若波羅蜜多？

就是「無學道的菩薩要怎麼修學」。以上的五個問題，其實是搭配五道來提問的，也就是說，舍利子的問題，其實是在問：一，資糧道的菩薩要怎麼修學？二，加行道的菩薩要怎麼修學？三，見道的菩薩要怎麼修學？四，修道的菩薩要怎麼修學？五，無學道的菩薩要怎麼修學？

五道與十地，各指什麼？

在我們藏傳佛教裡面，最通用的一個祈請文：《金剛總持祈請文》中提到：

世世不離清淨上師尊，
受用殊勝吉祥之法教，
五道十地功德悉圓滿，
願速證得金剛持果位。

這邊的「十地」，我們知道是指聖者菩薩的十地。所謂「聖者菩薩十地」，也就是將直接經驗、直接體會到空性的菩薩，被稱為聖者菩薩，或聖者大師，將他們分成十個層次。這樣的分類方式，是大乘佛教共通的一種說法，就像是中觀派的《入中論》，唯識宗的《成唯識論》，以及《華嚴經》、《解深密經》等等經典，都是以這樣的方式，去分類聖菩薩的層次。

而這邊所說的「五道」，在唯識宗的《成唯識論》，還有藏傳佛教中、彌勒菩薩所著的《現觀莊嚴論》當中，都有提到「五道」這樣的分類方式。

「十地」跟「五道」有什麼差別呢？五道的範圍比較廣，而十地的範圍相對比較窄：因為就像剛剛說的，「十地」是以證悟空性，也就是以聖者菩薩來做的分類。五道的範圍，則不局限於聖者，還包括一些凡夫菩薩。所以從這個角度來說，五道所包含的範圍，是比較廣的。

接下來談「五道」，五道是指哪五道呢？五道就是「資糧道」、「加行道」、「見道」、「修道」和「無學道」。這五道是漸進式的，

也就是說，我們將會從資糧道開始，一路往上修學，直到最後的佛果，也就是無學道，這整個過程，也就是大乘的修行過程。每一道之間有很多的差異，其實在同一道裡面，還有許多的分類。比如說：一，「資糧道」就分成「上、中、下」三個層次。二，「加行道」分成「煖、頂、忍、世第一法」四種。三，「見道」分成「十六剎那」。四，「修道」分成「菩薩十地」等等，每個層次裡面都有很多的細節。

五道菩薩應如何修學？

每一道、每一個層次之間的差異雖然很多，但是在解釋《心經》的時候，舍利子尊者暗示性地請問觀音菩薩「五道的菩薩應當如何修學」，沒有很直接的詢問如何修行，就是因為整個大乘修習過程，過程比較廣，從大乘修行開始到最後，而對於這一點，阿底峽尊者引用了《解深密經》的主張，把五道的菩薩，各自所要修學

的法門，歸類在四種禪定之中。接著我們回到經文，也就是「作是語已」這句經文。這是一句連接問題和答案之間的一個句子。同時，也為之前發問者的問題，作了一個結尾。

觀音菩薩給了 11 個精彩答案

接下來是第六部份「答」。這裡的「觀自在」、「菩薩摩訶薩」和「具壽舍利子」的意思。這裡的「言」是「宣說」、「宣講」的意思，也就是觀音菩薩對具壽舍利子，宣說了接下來的內容。這裡已經開始第六個部份「答」，舍利子問了一個問題，但其中包含了 5 種問題，



這5種問題，觀音菩薩作了11種回答，我接下來為大家說一下，這十一種回答，讓我有點頭疼，現在先放在旁邊。接下來的經文，就是觀自在菩薩的回答了，「回答」部分的經文，是從「若善男子及善女人」到「應如是修學甚深般若波羅蜜多」這一段，全部都是他的回答。

一般來說，《心經》的所化眾、也就是與會的聽眾呢，都是利根器，或者說上根器的人，但是上根器當中，還又可以分出比較利的，和比較鈍的根器。因此，根據不同根器聽眾們的要求，觀音菩薩就將接下來的回答，大致分成兩個部分：

一，對鈍根器弟子說：

第一個部分，是針對鈍根器的聽眾，所宣說出來的答案。他們是上根器中的鈍根器，不是利根器，向這樣的聽眾所宣說出來的答案。

二，對利根器弟子說：

第二個部分，是針對那些利根器的聽眾所說的答案，由於利根器的聽眾，他們就是很厲害，只是聽到開頭的幾個字、幾句話，就能完全通曉一切的內容，所以這一段的答案，就是宣說涵蓋了所有關鍵要義的密咒。密咒中涵蓋所有關鍵，是向那些利根器者所宣說，不用多說很多廢話，直接了當。



→針對第一、二個問題「心態」與「行動」的回答

剛剛我們所說的十一個回答，其實屬於第一個部分，就是對鈍根器者所宣說的答案。接下來是和大家說這十一個回答怎麼分類？剛剛我們說有五個問題，因此第一個問題和第二個問題是什麼呢：第一個是用什麼「心態」修習般若波羅蜜多？第二個是用什麼「行動」去修

習般若波羅蜜多？這是前面兩個問題，對此，觀音菩薩做了整體性的答案，也就是上述經文中從「若善男子善女人」到「證得無上正等菩提」之間的這一段經文。接下來經文說：若善男子善女人。欲修行甚深般若波羅蜜多者，理應如是觀察。

→針對第三個問題「證量」的5個回答

再來是問題三，證量，昨天晚上我們昏昏沉沉找不到什麼更好句子，用什麼現證來修習般若波羅蜜多？針對這第三個問題，觀音菩薩

作了五個回答：一，色不異空。二，受想行識。三，是故舍利子。四，無色～老死盡。五，無苦集滅道～無得。以上是第三個問題的五個回答。

→針對第四個問題「修行」的2個回答

接下來是第四個問題：應該以什麼修行的方式去修習般若波羅蜜多？這問題有兩個回答：一，是故舍利子，以無所得故～多。二，心無罣礙，究竟涅槃。

→針對第五個問題「修行」的3個回答

最後一個問題是：無學道的菩薩要怎麼修學？第五個問題中有三個回答：一，三世一切諸佛～多故。二，證得「無上」。這一句藏文是「無上」，中文多兩字「證得」；但在藏文中，「證得」屬於第三個回答。三，「證得」正等菩提。

回到經文「欲修習者」，這裡的「善男子、善女人」的意思，我們在昨天已經解釋過了。簡單來說，就是指那些有資格聽聞般若法門的眾生。

彼應如是觀察。五蘊體性皆空。

這其中談到的「彼」的意思，是指那些想要修行的人；「應如是觀察」的意思是「對於各種類別的事物，要好好地去觀察和分析。」在此處，無垢友阿闍黎和阿底峽尊者都認為：「彼應如是觀察，五蘊體性皆空」這個句子，是在表明資糧道和加行道所禪修的對境。

四種禪定所緣

無垢友大師認為，那些修持甚深般若空性的行者們，應該用四種正確的觀察方式，去觀察所有輪迴和涅槃的一切事物。「應如是觀察」，接下來會講四種觀察方式。而這裡所說的四種觀察方式，也就是四種所緣。大家應該記得，我們昨天引用了《俱舍論》的偈子，來說明三摩地的重要性，這告訴我們，「禪修」是達到解脫的關鍵，如果禪定力不足的話，不要說解脫輪迴了，就連離開欲界的能力都沒有。

此處提到的四種修持的方式，也就是「四種禪定所緣」，是我們在修行大乘的過程中，必須要依序修習的方式，這在《解深密經》中說：「止觀有其分別所緣者，有分別影像所緣境事、無分別影像所緣境事、事邊際所緣境事、所作成辦所緣境事等四。」第一種禪定所緣：有分別影像所緣境事。第二種禪定所緣：無分別影像所緣境事。第三種禪定所緣：事邊際所緣境事。第四種禪定所緣：所做承辦所緣境事。



一，有分別影像所緣境事：資糧道

第一種修持方式是「有分別影像所緣境事」，這個階段是屬於五道中的「資糧道」，這部分是對初學者來說的：剛開始修行的初學者，必須要廣泛地吸收，廣泛地聞思、聽聞，而且思考大乘的思想，並且要去觀察、分析以及認定裡面的種種差異性和道理，由於這樣的過程帶有分析的能力，所以稱為「有分別」。

二，無分別影像所緣境事：加行道

第二種修持方式，是「無分別影像所緣境事」，這是屬於五道中的「加行道」，在經過了資糧道大量的吸收、聽聞、思考及分析大乘道理思想之後，修行者更應該要練習專注的能力，這種專注是不去分析的，所以稱為「無分別」。當行者的專注力逐漸穩定，尤其在加持道中專注力漸漸穩定之後，便要配合之前所培養的觀察力，也就是分析力，透過配合了禪定的觀察力與分析力，來深刻地體悟空性。

三，事邊際所緣境事：見道暨修道

當修行者能夠直接經驗到，或體悟到空性時，此刻他的禪定力，就是「止」和「觀」。這兩種禪修的結合、相應，這個階段稱之為「見道」，「見道」名稱的意思是，這是行者在修行的過程中，第一次直接的「現見空性」。見道的時間很短暫，但是卻很關鍵。為什麼呢？因為從「見道」開始，修行者算是直接見到了空性，因此可以說他不再是凡夫了，已經成為聖者。在進入見道這個階段，得到「現見空性的智慧」之後，若能持續維

持，並且不斷的習慣、練習這種「現見空性的智慧」的話，就是「修道」了。我們剛剛提過，「見道」與「修道」這兩個修行的階段，使用的禪定方式，兩者是相同的，也就是第三種修持方式：「事邊際所緣境事」。這邊的「事」是指所有的事物，而「邊際」，則是指這些事物的真實本質，也就是空性。因為處於見道與修道的修行人，他們能夠持續地觀察一切事物的真實本質，所以他們的禪定具備這樣的特色。

四，所作成辦所緣境事：無學道（佛果）

在這樣不停地這樣修行之後，我們最終成就了佛果，此時的禪定力量，也達到了最究竟的圓滿，可以說完成了所有該做的事情，該修的法都完成了，因此這樣的禪定被稱為「所作成辦所緣境事」，也就是第四個修持方式。要做的、該做的都已經完成。但是這也不是一定的。講到「輪迴」，以前祖師們

說，我們凡夫眾生的輪迴是小輪迴，佛陀的輪迴才是大輪迴，眾生皆可成佛、皆可離開輪迴，但佛陀永遠離不開輪迴，永遠在輪迴中利益眾生，因此輪迴就是他的辦公室，他沒有辦法退休。我們以為成佛之後，就沒事了、放鬆了，其實成佛之後，事情更多，當然是放鬆的狀態之下，你可以做很多事情，現在我們不放鬆的狀態之下，只能做一點點事情，佛陀則是可以任運成就，很放鬆的做他想做的事情，我們想做事情就沒法放鬆，會不斷擔心，因此為何要成就佛果？關鍵就在這，凡夫想要利益眾生，大部分不會成就、不會成功的；菩薩利益眾生大部分會成功，但有些不會成功；佛利益



眾生都會成功，沒有不成者。因此我們為何要成就佛果，就是要利益眾生，成就佛果之後，所要做的事情才是剛開始。以上這四種修持的分類方式，是根據圓測大師的《解深密經疏》來做的解釋。

一，資糧道：總之，我們要知道，修行過程的一開始，我們必須要廣泛地去吸收和聞思大乘的理論和思想，這是「資糧道」階段要做的事情。然而，這時候都還只是停留在知識上的理解而已。

二，加行道：慢慢地，我們要能夠培養專

注力，進一步去分析和觀察之前所聞思的大乘道理，並且透過實修，來產生深刻的體會、體悟，這就是進入了「加行道」，或者可以稱之為「前行道」。也就是「見道」的前行。行者在此時，是離空性愈來愈近了，快要見到了。

三，見道與修道：接著，一旦行者真正透徹地見到了空性（見道），並且持續地去培養這種「現見空性的智慧」（修道）的話，這就是來到了「見道」和「修道」的階段。

四，無學道：最後，成就圓滿的佛果時，可以說就是到達了第五道：無學道了。沒有什麼可學，要學的都已經學完了。

五蘊為什麼是空性？

總而言之，「若善男子善女人，欲修行甚深般若波羅蜜多者，彼應如是觀察，五蘊體性皆空」這幾句經文，是觀自在菩薩對於舍利子的問題，所給予的簡要的答覆。後面的其他經文，則是比較仔細的答覆。

當然這裡我們可以看到「聞思」很重要，噶瑪噶舉創始人岡波巴大師曾說，「對於初學者而言，聞思極為重要；但思想到一定的穩定程度後，就要去實修，不能一輩子只是聞思。」因此我們昨天提到，佛教不應將理論和實修拆為兩邊，一定要兩相結合，先聞思，再將聞思的體悟，透過實修來對聞思的道理，產生深刻的體悟。

祖師曾說：「聽聞的智慧應當去認識何為煩惱，思維的智慧應當去認識如何對治煩惱，修行、實修的智慧應該用於對治。」如果知道如何對治，但並未實修，知道但並未運用，就沒有意義。

五蘊體性皆空

「五蘊體性皆空」這裡談到了一個名詞，就是五蘊。五蘊就是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊和識蘊，這裏所謂的「蘊」，是指很多東西聚合在一起。為什麼要先提出「觀察五蘊體性皆空」呢？這是

因為我們主要都會將五蘊執著為「我」，將它看成是「人我」和「法我」，換句話說，五蘊就是「人我執」和「法我執」的主要對境，或根據、依據。而輪迴的根本「薩迦耶見」（註：人我見），就是一種「把五蘊看成是我」的執著，意思就是說，把五蘊這五種元素，誤認為是一個單一、實際存在的個體，所以從一開始，就必須對治這種執著，所以說應該要先觀察「五蘊體性皆空」。五蘊為什麼是空性的呢？根據《雜阿含經》所說：「觀色如聚沫，受如水上泡，想如春時燄，諸行如芭蕉，諸識法如幻，故五蘊非我。」以上是簡略解釋了「五蘊為什麼是空性」，接下來要做比較詳細的解

釋了，也就是透過「空性四門」來做解釋。

著名的「空性四門」在說什麼？

色即是空。空即是色。

色不異空。空不異色。

這裡的「色」，指的就是「色蘊」。為什麼首先提到色蘊呢？因為色蘊就像是一個容器，其他四蘊，也就是受、想、行、識，主要是意識，他們就像是容器中、杯子中的水一

樣。所以，當容器被摧毀的時候，裡面的水自然也就散掉了。因此，若首先能夠了悟色蘊的空性的話，那麼對於後面四蘊的空性，也就比較容易了解了。大家應該知道這四句之中特別提到五蘊當中的「色」，應該所有有為法都包括於五蘊之中，為什麼在「色」之後又特別提到「受」和「想」？因為「受」是針對在家人，「想」是針對出家人。

世間人享受為主，為享受而爭奪不休，因此將「受」放在前面；而「想」呢，出家人、出家的學者有不同宗派見解，你死我活的爭來爭去，來爭取我的宗派見解是最正確的，因此，將「想」放在其後。「受」、「想」是五十一心所中的其中兩種，為何在此處單獨抽出呢？因為它們是問題的根源，而受想之外所有都屬於「行」，而心所之外的都屬於「識」。總而言之，世俗的人都因為貪著色聲香味觸等等五妙欲，也就是五種享受而墮入輪迴。因此，為了幫助眾生不要落入輪迴，所以首先提到了「色即是空」。但是，若有人貪著空性的話，他又會落入涅槃寂靜邊，因此，為了避免



這樣的問題，所以接著說「空即是色」。

就如同一個盲人，走在一邊是荊棘、一邊是懸崖的路上，他身邊的明眼人可能會提醒他：

「喂，你要小心喔！左邊有荊棘喔！」但光是這樣講提醒還不夠，因為他可能為了避免荊棘，結果掉到了另外一邊的懸崖。所以明眼人還得再次提醒他說：「你還要小心，也不能太靠近另外一邊，因為那邊是懸崖，所以，你要好好直直的走在中道上！」根據無垢友尊者和摩訶闍那大師的主張，這「空性四門」，也就是這四句話，是在說明「加行道」這個階段的禪修對境。

接下來，對於「色即是空，空即是色，色不異空，空不異色」的空性四門，我們可以分別用唯識、中觀和如來藏的三種角度來加以說明。但是，今天沒有時間，可能明天再說。用小乘思想來說明空性四門也是有可能的，但是既然是一個大乘經典，用小乘思想解釋有點牽強，因此用大乘的思想來解釋的話，會相對正確。因此我們先談中觀派，本來想先講唯識派，現在先講中觀派。

中觀宗的看法

依據中觀宗，也就是藏傳佛教所說的自空派、應成派來看，「色蘊」等等這些事物，並不如我們所經驗的那般存在，所以稱它為「空」。這裡的色即是空，並不代表色蘊完全不存在。這裡提到的「空」或者是「無」，可不是一般的空無，而是一種特殊的空無。因此，這裡的空，指的就是「色蘊等等事物，不像我們所經驗般的存在」。那麼，色蘊等

等事物是根本不存在的嗎？並不是這樣的，但就是因為它們不像是我們所經驗般的存在，所以才可能顯現出來。這個原因就是，這樣的色蘊是互相依賴才出現的，從這個角度來看，因此稱之為「色蘊」。就是因為不是我們想像的存在，因此才有色蘊的顯現。

「色不異空」，則是說我們看到的色蘊，本身是空性的，除此之外，沒有其他的空性可言，因為色蘊的本質就是空性，本質上來說，從來沒有任何的存在。但從另一個面向來看，實際上雖然並不存在，但卻顯現出存在的樣子，這就是所謂的「空不異色」。

空性的道理，可以用水中月來做比喻。就像是水中的月影，雖然能夠非常清晰的映照出月亮的樣子，但其實，水中從來都不曾有過真正的月亮。這「月影能夠清楚的顯現在水面，但是月亮卻不實際存在水中」這兩種情況，其實並不相互矛盾，而且是可以同時存在的。同樣的，色蘊等一切事物，

雖然僅是種顯現，但是實際上卻沒有絲毫的存在。另一個比喻是，例如我們在夢中，可以看到房屋等等景象，但是卻沒有一點真實存在，這樣的比喻，也可以幫助我們來理解空性的道理。

空性並非易事，很多人覺得空性只是不存在，若僅是如此簡單，我們早就瞭解了，空和無的道理並非我們一般常說的沒有，而是有特殊、獨特的空和無，但我覺得下午應該可以多講一些空性的理論，現在沒什麼經驗，但也可以談談想法。今天早上到此結束。

2016年8月17日印度德里
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



《吉祥經》教授 (三)

直貢澈贊法王

邪行需禁止

第五句「邪行需禁止，克己不飲酒，美德堅不移，是為最吉祥！」這裡「邪行需禁止」，指任何一切的惡業，我們都應該禁止，也就是一切不善的業我們都應捨棄。我們應該護持善業行為，不再讓我們身心放逸，如佛所說：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」在日常社會生活當中，如果秉持這個偈頌的話，那我們對自己是否秉持善業就有一個覺察，比如對於殺生這樣的惡業，我們就會警惕自己儘量不去做，而儘量地去救護生命，去放生。首先在意念中善加觀察，認為殺生是一個不善業，不然當行走的過程中，我們已經產生了殺生的行為；又像我們吃素，在吃穀物的過程中也有了殺生。所以我們必須有一個正念，當這些行為要發生的時候，起碼我們會禁止自己這樣做。

首先，我們的動機是非常重要的，殺生的過程也分「前、實施過程、後」三個階段，也就是說先有殺生的想法，然後實施殺生的過程，最後導致生命停止呼吸的結果，這是一個完整的殺生過程。如果我們經常以正知正念去觀察，就要避免這樣的過程。其實我們也可以觀察自己，有時候看到蚊子叮在自己身上的時候，往往當下的舉動就是把牠拍死，其實我們已經被蚊子咬了，沒有必要再把牠打死，只是用一個方法把牠驅趕就好。或者，在未被蚊子叮咬之前，可以做一些防範的措施。

在生活困苦的時候，也會發生殺生的行為。以前一個非常貧窮的家庭，有兩個女兒要出嫁，因為他們沒有錢財為女兒辦嫁妝，父母非常痛苦地談論如何才能讓女兒獲得嫁妝。當女兒聽到父母痛苦的對話，想到如果我們帶來的是如此痛苦的話，讓我們結束自己的生命吧！那樣父母就不會那麼痛苦了。她們因此以自殺結束了自己的生命。雖然看起來是自殺，也屬於殺生，殺害了自己的生命。也有利用自殺的方式同時殺害別人的。在發達國家中，因為感到不平等、不公平或感受到學習工作中不順利，就產生了結自己生命的行為。這種自殺的行為都是殺生不善業，都是要禁止的。

邪行中的「不予取」，就是偷盜的行為，未經過別人的允許而持有的行為，大到去搶，小到去偷，都是要禁止的不善業。尤其是在現在這個電子時代，電腦中的很多軟體產品需要註冊付費才能使用，我們往往先買一個，然後複製很多給別人用，這都屬於偷盜的行為。有些看起來非常簡單，但發明者付出了辛苦與努力，而我們這樣做就是直接偷取了他的辛苦勞作，這是應當禁止的，我們應該付合理的費用，合法註冊去獲取軟體。

經商的過程中，制定一個合理的價格也是非常重要的。在西方的商場裡，物品的價格都會標注本來是多少，稅是多少，都是固定的，通常是合理的。但在我們這裡，常常發生投機取巧、討價還價的現象。實際上，

在生意的過程中應該有一個讓大家互利、都能歡喜的方式，才算到一個正當的生意，一旦不能做到互利，就會有爭吵與不和。也只有互利才是一個真實的生意。

智者永遠謙卑居於低處

下面一句與中文的「克己不飲酒」不同，藏文版是「無有我驕慢」，我們做任何事情，不應以「我慢」之心來進行。在學習過程中，即便你已經取得了一些成績，也不能恃才傲物，而應以謙卑之心來進行。如果沒有壓服我慢之心，對你的未來是非常不利的。對於一位真實的學者，他是秉持一種謙卑虛心好學去學習世上任何一種學問的。即便是在孩童的身邊我們也都可有所學習，所以在這個南瞻部洲，如果我們想學習的話，到處都有可學之處，我們還遠沒有到達全知的狀態。更應不恥下問，虛心求學。

就像國外人旅遊時，不僅僅為了遊玩，他們到達每一個地方後，會瞭解當地的文化，增長學問。比方說掛經幡，如果將風馬旗掛得很高，風大時很快就把它刮開了，當我們到不丹等地，他們會從底部開始一圈一圈地盤掛上去，很難被風刮裂。從很多小事中我們都可以學到知識。如果一個人不虛心不謙卑，他很難聽進別人的勸告，我們應該瞭解：雖然你有學問或任何知識，都應該有謙卑之心。

法王在剛剛到達紐約後，曾經應親戚邀請參加過一個茶會，參加者都是知名的學者。在討論中，法王瞭解到，一位真正的學者並不像我們直接否定別人或指出別人的缺點，當他們不太認同別人的意見時會說：「我在另外一本書讀到的與您的想法有所不同。」所以他們會用非常婉轉的方式來表達不同的看法。真正的學者是非常謙卑的，他們從不恃才傲物。

我們應該像這部偈頌中講述的要消除「我慢」的心，不能僅僅只看到自身的周圍，要向更遠的方向而行。薩迦班智達有一句格言：「水桶滿時不搖不響，只有半桶水才會晃蕩作響。」這個比喻是說，一位真正的智者就像滿桶水般悶聲不響，而還未達到智者的人卻產生了驕慢，就像半桶水晃蕩作響一樣。因為真正的智者是保持謙卑的狀態，他們從來不會向外炫耀自己的學問。所以對於智者，我們要不恥下問，才能知道這位智者的真實學問與智慧有多大。正如西藏俚語所說：「鼓不敲不知道它的聲音有多大。」因為智者有謙卑之心，他們從不恃才傲物，又如格言所說：「寶物永遠沉在水底，雜草浮在水面。」因此，智者永遠謙卑地居於低處，需要我們去挖掘。基本上未達到這樣的智慧卻炫耀自己有智慧，就像沒有財富的人手上故意拿著某些東西炫耀一樣，有些人沒有什麼學問卻總愛和別人討論著某些事情，裝扮自己非常有學問的樣子。

我們在學習的過程中要以謙卑之心向一切智者請教，才能獲得最勝的吉祥！

知足並感恩

下面一句在藏文中是「知足並感恩」，以知足的心態來進行生活是非常重要的。比如一個商人，如果已經擁有了幾億或十幾億美元的財富，如果他沒有一顆知足的心，他希求獲得財富的心是無法獲得滿足的，這已經到達了十不善業中的「貪心」狀態。我們生活在世間，都希望自己的心靈得到安樂，可是如果隨順著自己不知足的貪心，我們的心靈就無法達到安樂。佛陀說，在財富當中，知足為最勝的財富。知足是我們特別需要去瞭解的。當我們觀察世界，發現像美國或者西方這樣發達的地方，想像他們應該過著很好的生活，但在那裡也會有人沒有電用、吃

不飽，因饑餓或疾病喪生等等。所以，我們對於食物或財富，應該有知足之心，就像今天的法會，僧眾對食物要善加利用，不能有一絲一毫的浪費。但大部分時間，我們對食物都有浪費的現象，這是非常不好的。在浪費中我們可以看到自己不知足的心態，也可以看到慢心和貪心的存在。比方在打飯的時候，一個貪心的人可能搶到最前面，所取的飯菜也是最多的，但是他可能吃不了那麼多，結果剩下的食物都扔掉了，這是非常可惜的。尤其是僧眾的食物都是施主的信財，浪費食物的過失是非常大的。

我們現在年輕的僧人過著輕鬆安逸的生活，如同貴族一樣，只有年老的僧人才知道艱苦的狀態，年輕人已經很難體會了。所以特別叮嚀年輕的僧眾浪費食物就是浪費信財，其過失非常大，比在家人浪費食物的過失更大。我們應該特別謹慎。我們也可以向臺灣或亞洲其他地區國家的大乘顯宗寺院學習很多美德，他們從來不會浪費食物，用餐後他們會用開水將碗洗一遍，將洗碗水當湯一樣喝下去，他們不會浪費任何一點食物。過去法王下鄉，農民告訴他說，為了讓每一顆種子生長，我們要把整片地耕一遍，為了一粒種子可能傷害了幾千個生命。這些農民雖然不瞭解佛教理論，然而在善惡的取捨上面他們反而比我們做得更好。他們在耕地的時候總是沿直線耕，把土推到一邊不會反復再耕，不會再去傷害土中可能被翻出來的生命。他們在為生計而勞作的過程中也能意識到要盡可能地保護生命。他們還告訴法王不僅要直線耕地，還要把牛的身上掛上鈴鐺，以聲音驅趕昆蟲，保護他們的生命。所以，就連一位農民都可以做這樣的取捨，我們更應該努力不去浪費食物。蓮師也曾說過：「我的見地如同虛空般廣闊，但是，我對因果的取捨細如微塵。」所以，在行為上我們更要謹慎。

苦行中最勝者是安忍

請看偈頌「忍耐與順從，得見眾沙門，適時論信仰，是為最吉祥！」忍辱在修行中是最為重要的一點，我們不應依於自己的慢心，對他人出惡語，或產生傷害之心。我們的言談舉止皆應適宜，不做任何粗暴惡劣之行。雖然修習忍辱是非常重要的，但並不代表著我們恆時處於別人的貶低、蔑視、壓服當中，而應當智慧善巧地學習忍辱。

佛陀曾說過：「在諸多苦行中沒有比忍辱更苦的，苦行中最勝者是安忍。」一切對我們進行誹謗、惡口、傷害的眾生，對於一位修習忍辱的行者來講，是他最好的修行對境。因為這些眾生也是依於他們往昔的惡業，已經不自主地生起了瞋念、瞋恨心，而我們如果是一位行者，瞭解這一道理之後，應對此等眾生生起悲心，這是此時我們修行最好的方式，也是最好的對境。那些傷害你的眾生其實是你最好的老師或善知識，所以，我們應該在任何適當時間聽聞這樣的道理，在這樣的對境前安忍才能獲得最勝的吉祥！

接著藏文中有「無有懈怠多聞法，善觀一切諸法相，如是此心無混濁，是為最勝之吉祥！」前面的「無有懈怠多聞法」在此無需太多的解釋也可以理解。「善觀一切諸法相」表達了依於瞭解諸法的取捨，而使心境澄明。現在大部分年輕人安於放逸懈怠的生活，其實時間永遠不會停止等待，在任何時間，我們都應該有一個學習的態度。在印度常聽到有人開玩笑說：「你在做什麼？」回答說：「我在混日子。」這是一個非常不良的思想和行為。我們反觀發達地區，在火車、捷運或公車，很多人會拿著書在閱讀，隨時都處在學習的狀態。但在這裡，我們很少看到平時有人拿著書在學習。實際上，我們應該把握任何在世的時間，恆常地保持學習的狀態是非常重要的。應利用任何時間去聽聞

佛法，減少與別人閒聊而造成兩舌、綺語，如果能做到這樣才是最殊勝的吉祥。

實修慈悲

下面這個偈頌中文版沒有，「對於一切有情眾，最勝觀修慈悲心，無有比量無動搖，是為最勝之吉祥！」這裡談到對眾生觀修慈心，對此教主吉天頌恭有特殊的教導。我們通常唸誦「四無量心」時瞭解到，願一切眾生具足樂與樂因就是「慈」，願一切眾生離苦與苦因為「悲」，但這些僅僅是字面的解釋。實際運用到自身進行修行時，該怎樣去做呢？

教主吉天頌恭說：「一切皆由經驗與感受才能夠真實瞭解諸法真諦。」首先要瞭解什麼是慈心？慈心的感受是什麼？具備慈心後的覺受是什麼？如果對這樣內在的自身覺受沒有瞭解的話，是無法真實地生起慈心。

教主吉天頌恭在他的慈心觀修法中告訴我們，當母親懷抱一個初生的嬰兒，看到嬰兒露出最初的笑容時，一定會對旁邊的人說：我的孩子對著我在笑。她向旁人的宣說就是一種慈愛的表徵。當孩子開始喊「阿爸、阿媽」時，母親也會迫不及待地向旁人宣告自己的孩子會叫「阿爸、阿媽」了，這種無以倫比的喜悅，也就是慈心的體驗。

這種關愛是母子的血緣親情所產生出來的自然愛心，是非常難得的。慈母的愛是世界上任何男女之間的情愛無法比擬的，我們的慈心就是要依據這樣的感受來進行修證，進而擴展為真實的慈心。

當我們談到慈心，通常是從理論的角度來談，從理論到觀修，實際上很難生起真正的慈心。所以教主吉天頌恭告訴我們，首

先要觀修如上所述母親珍愛自己孩子般的感受，也可以觀一位你的親人或任何一位對你此生有大恩的人，感受在自己人生的苦難中他給予自己多少幫助，感受那種歡喜的心態。當這種歡喜心生起來的時候，你也開始感受到慈心，這種感受你可以依據著理論的揭示從一個人不斷擴展到一個小村莊，從一個小村莊到一個縣城，再到整個世界的有情眾生，感受他們都曾對我有恩，如是生起的慈心才是真實的。這種觀修會產生退失，一旦退失，要回到獨立的對個體慈心觀修上。當對個體的觀修堅固以後，再擴展到無量有情眾生。這是非常好的修行方法，在傳統的三年閉關中，依照修行的法典，慈心觀需要修行一個月左右，閉關中這是一個必須要經歷的過程。

「無有比量無動搖」指的是如果能夠如此覺受的話，那這個慈心觀的修證才能夠達到「慈無量」、「慈不變」的狀態。

藏文版下面一個偈頌是「學習清淨諸勝諦，智慧之眼皆了知，受持戒律無衰損，是為最勝之吉祥！」在此所述狀態中，我們也可以了知諸勝諦之法，受持清淨戒律，處於梵淨行中觀修，才能獲得涅槃之果位，此為最勝的吉祥。若有人捨棄一切貪瞋癡，以及無明等一切垢障，內心生起正知正念後毫無動搖，這才是最勝的吉祥。雖然處於輪迴的世間之法，如行者已經完全了證，且心無動搖，此心續就寂滅了一切煩惱，無垢且無有苦患。而無有苦患才是世間最為吉祥的！

如是宣說此等吉祥偈，世人若向智者做讚頌的話，此之為恆常吉祥偈。由天子請問之《吉祥經》在此圓滿。

如是宣說此等吉祥偈，世人若向智者做讚頌的話，此之為恆常吉祥偈。由天子請問之《吉祥經》在此圓滿。



2015年11月6-7日舍衛城文化節

敬安仁波切中譯

<http://www.greatshravasti.com/cn/>

《般若心經》講說筆記 (七)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西

今天講點空性的相關討論，及如來藏的概念。

上次談到「瓶的空性」既是空性的別，也是空性的支分，大家可以接受前者的說法，但對於「瓶的空性」是空性的支分這一點，則似乎不能接受，認為既然是空性別法的（如「瓶子的空性」），怎麼能做為空性的支分？應該不可以。

問題是：雖然我們知道「是彼法支分的，不見得是彼法的別（法）」，只是「別」為什麼不可以是支分？

簡單來說，所謂「支分不見得是別（法）」，講的是安立處與安立法雖然是同體，但安立處不是安立的法，安立處的一一分、分聚乃至聚形等都不是安立法，所以，它的支分不會是它的別。如瓶和瓶的施設處一鼓腹、盤底、能盛水等支分雖是同體，但在瓶的施設處找不到纖毫是瓶的法來。如果從瓶的施設處找得出絲毫是瓶的，瓶就會是境上有、是自相有。正因為瓶的支分中找不到是瓶的法，所以才說「瓶的支分不會是瓶的別」。到底什麼是瓶的別？金瓶、陶瓶等屬的瓶，它們是瓶的別。總之，「支分不見得是別」講的是這個。

但，是某一法的別法的，它可不可以是彼某法的支分？如空性是總，瓶的空性是空性的別，瓶的空性，可不可以是空性的支分？

其實是可以的。就像如果問：阿美族人是台灣原住民嗎？要說：是。不只阿美族，鄒族、泰雅等八族也都是台灣原住民，他們是互為總、

別的關係，台灣原住民是總，九族各為其別。又，是否可說：台灣原住民是由九族共構而成？答：是。既然這樣，又為什麼不能說九族是它的支分？所以「別法可以是某法支分」這是可以的，就像阿美族、鄒族既是台灣原住民的別，亦是其支分，彼此不衝突是一樣的。

如果認為「瓶的空性」是空性的支分不太妥，所以要從中找出一個是空性的支分來，其實也是可以的。如《心經》言：「色不異於空，空不異於色。」我們可以說：瓶不異於空，空不異於瓶，這在說什麼呢？意即：基於瓶而有瓶的空性，同理例知，瓶口不異於瓶口的空性、瓶腹，乃至瓶的任何支分都不異於彼支分的空性。總之，是不是有和瓶腹同體的空性？答：有的。瓶子上有眾多支分，所有支分都有與它支分同體的空性，這些是不是空性的支分？答：是。是瓶子空性的支分嗎？答：是。既然這樣，瓶的空性就有支分了。

如果問：瓶的空性是瓶的空性，瓶腹的空性是不是瓶的空性？要說：不是。瓶腹的空性是瓶的空性的支分，但，瓶腹的空性不是瓶的空性。空依有法，基於有法具支的緣故，彼有法的空性也會是具支，如瓶腹的空性、瓶底、瓶口的空性，都是瓶的空性的支分，而瓶腹等的空性，同為空性的別。

為什麼這樣說？

瓶腹的空性是不是跟瓶子同體？答：是。因為如果沒有瓶子，瓶腹也不會存在，瓶腹若不存在，哪來瓶腹的空性？瓶底也一樣，瓶底



的空性也會跟瓶子同體，這就符合了瓶子的空性的支分的概念。

就像瓶腹的空性是瓶的空性的支分一般，瓶的空性無疑的是空性的別，至於它是不是空性的支分是一個考慮點，即便說它不是空性的支分，也不會有空性無支分的問題。

純就空的所遮品來說，瓶腹和瓶的所遮——「自性有」雖無不同，然而，基於空依有法如：台灣原住民與阿美族；瓶與瓶腹，而說彼二空性互為「總與別；支和具支」，應不會有問題。

在格魯，如來藏指的是自性空，跟我們心的空性是一樣的。情器一切諸法都是自性空，因為只有有情才能成佛，所以有情心性的自性空才是所謂的如來藏，如來藏是如來的種子，佛已成佛，因此，佛沒有如來藏，佛心性的空性不是如來藏、只有有情心性的空性才是如來藏。

我們會把如來藏、佛性，和有情心性的自性空畫等號，但很多經論會視如來藏與中觀自性空為不同的二種思想，這種想法以為「自性空」講的是空、「如來藏」講的是有，空與有形同二極截然的概念，如覺囊派會把如來藏說成是成立法。如果要認識中觀和如來藏，必須知道成立法與遮法的差別。

什麼是成立法？非由直接斷除自所破分，而由直接通達了知之法，如：桌子、高山、大海等是成立法；何為遮法？由直接斷除自所破分，而得通達之法。遮法又分：遮無和遮非二種。前者遣除所遮品外，不更成立餘法，如「出



家人不飲酒」即是一種遮法，而且遣除飲酒之事外，沒有別引餘法；後者則在遣除所遮品的同時更成立餘法，如「無山的平原」遮遣的是山，與此同時，也成立了平原。「遮非」引申餘法的方式有三：勢引、直引與時引。相關內容可從攝類學或《善顯》等瞭解，此不詳說。

錄音跟攝影，都類似是以成立的方式，取到了聲音或影像，它們無法以遮遣的方式來攫取聲音或影像，但是，透過照片我們卻可以了知遮法，如拍攝到的空無一人的廣場的照片，照到的是廣場，不是「人，沒有」，但在看照片的時候，我們可以瞭解拍照當時「人」沒有，此中，人即是所遮、是所破分。

成立法與遮法的概念非常重要，可是在沒有學攝類學、心類學以前，我們很多思考領域裡是沒有遮法概念的。並不是因為這類實例太稀有，比如「我沒帶錢」即是遮法，但我們會視它為遮法嗎？不會的。在欠缺遮法的概念下，不太會留意類似的用法。

為什麼要談遮法？因為，學習空性牽涉到的是如何在安立處上遣除自性有。遣除自性有，先要知道自性有是什麼狀態，掌握了之後，以理智觀察，當推翻它所有的合理的存在以後，才會肯定自性是不存在的，由此，才能說是瞭解所謂自性空的空。

空性是遮法，而且是遮無的法。談空，要把自性有遮掉，遮掉自性有的時候就能通達自性無。在學習這些之前，談到空性，是不是就覺得有個具像的法可得？這都是因為缺少遮法



的概念，才會只能以成立式的方式來談。然而，「空性」是無法用成立式的方式來認識的。

談自性空時是用沒有自性去談，無自性會是成就如來法身與佛果的最基本條件，因此它就變成是種子，眾生的界是佛的源頭。佛果不是從無物中冒出來，也不是從瓶等色法變幻而有的，它要有種子、有界。

如來有四身，佛的四身是如何出來的？瓶子、高山、大海是沒有辦法成佛的，佛是從有情這裡得成就的。談覺者佛陀的起源的時候，就會牽涉到如來藏。雖然講有如來藏，但它並不是成立式的法，原因是，談如來藏一方面是基於佛的源頭是來自有情，再者，有情的心之本質遍於自性空，而自性空是一種遮無的法，它的所遮是自性的存在。因此，如來藏，不是用成立式的方式來談，但是在欠缺遮無概念的情況下，於是錯以成立式的方式來理解。

如果不認識佛經的了不了義，直接學如來藏，確實很難不以成立式的方式來理解，我們可能會以為如來藏經所舉的染淨九喻，在講如來的莊嚴妙好身相，忽略了真正要談的是眾生透由聞思、修習自性空的空性，最終才能證得如來的莊嚴法身。因為不瞭解這一層，直接以經中九喻，認為講的是成立式的法，殊不知九喻是本經之所為目的，非主要所詮。

什麼是如來藏九喻？簡言之：如來藏九喻包含染、淨二類。染法是以萎蓮、蜜蜂、糠、穢、貧家、幼果芽、爛布、下劣女、泥土等九法，表徵具煩惱垢染的我等有情；淨法則以佛、

蜂蜜、精實、黃金、寶藏、果樹、佛像、帝王、金佛等九法來說明珍貴無比的自性空的心性，如云：

如萎蓮中佛蜂蜜，糠中精實穢中金，地下寶藏幼果芽，爛布之中有佛像，

下劣女腹中人主，泥土中有寶金像。

意思是，我們現在就像是包裹在枯萎的蓮花中的一尊佛，心性的自性空就是佛，我們有情垢染的心形同枯萎的蓮花；第二個是蜜蜂與蜂蜜，蜜蜂螫到會非常痛，但是牠吐出來的蜂蜜（如來藏）卻非常甜；第三、糠喻有情，藏在糠裡頭的米就是如來藏；第四、翻垃圾（我們）的話會找到黃金（心性的空性）；第五、貧家（我們）地下有寶藏（心性的空性），我們沒有認識心性的空性才這麼窮；第六、幼果可以長成樹；第七、解開爛布獲得包縛在其中的珍貴佛像；第八、非常低賤的母親可以生出統御天下的皇帝；第九、可以利用泥土塑出金佛身像。總之，經中會以這九個例子講如來藏。這麼講，是在喚起欲修的心，佛經無不在勸人修行，勸請方式不同而已，如《廣論》是在講說依師之理後，以暇滿來勸請修行殊勝士夫道。同樣，也有很多是以如來藏的角度來貫通三藏，繼而勸請修行的，如果看一些道次第就是從這邊去講的。當前的我們或許什麼都不是，但心性光明的，就像剛才所說，有情是下劣女、是垃圾、但是我們心性的空性是金佛、黃金、蜂蜜等。透過聞思修可以淨除垢染獲得轉依，修行就是在去垢顯淨，修行果德即是有情本自清淨的顯露。

什麼是本自清淨的佛性，在對佛法教理有清楚認識前直接去學《如來藏經》、《寶性論》等論，很難不把如來藏當成是成立式的。像寧瑪派會說每個有情都具有三十二相、八十隨好的如來藏，只不過是被客塵式的染污所染，只要把客塵式的染污洗掉就像是垃圾堆中找到了金佛。我們談到過諸法空相，不生、不滅、不垢、不淨、不增、不減，我們的心可以是垢，

而成就如來果時可以是淨。在未成就如來果之前是有垢的，我們的心可以增增復減減，但心性的自性空是遠離增益損減的。心、瓶子都是在緣聚之時可以生而有之，不僅生是依緣而生，滅也須待緣而滅，即便是一根小草，生長的條件要齊備才能生，滅也是。而「心」能不能生呢？能的。「心」能不能滅？能的。但是心性的自性空是遠離生與滅等相。

萬物都有其生、因為有生，無可避免的亦會有滅。但是心性的自性空不受條件的左右而有所改變，因此也就不會有生，無生，便無滅。心可以垢、心可以淨，但心的空性是不垢、不淨的。同樣的，瓶子也可以增減，而心的空性卻是無有增減的。

佛陀成佛時的法身是不是佛？是。說起來，佛有色身，這個是表面上的東西。智慧法身的根源是自性法身，如果談佛的「基因」應該說是佛心性的空性，由此而有佛的智慧法身、色身、報身，與化身。如此，佛的本性、佛的究竟指向的是佛的自性法身。

佛的自性法身與我們的自性法身差別在哪裡？是無有差別，如言：清淨自性法身，在聖不增、在凡不減。倘若有差別，則「不增、不減、不生、不滅」就站不住腳了。既然說他是佛的話，我們心中是不是也有佛？像剛剛所說，螞蟻心性中都有佛的法身，這樣會不會太誇張？其實如果不這樣講，要如何處理不垢、不淨？像格魯派會說這是心性的自性空，是法身的種子。所以用什麼方式來說比較合理？世尊的法身是佛，他就是世尊心性的空。他雖然是佛，但他跟我們心性的空性是一樣的。我們心性的自性空跟我們心性是同體的，但不能因此說是成佛，如果是成佛，我們的凡夫心性也就已經成佛了。所以如果直接如言而解的話，是用金佛、黃金等譬喻，把不增、不減的空性直接說成了如來。但事實上，直接講的並不是如來本身，而是如來藏。

理解上，也可以用基地的法身、道地的法

身、果地的法身來談這件事。基地的法身就是我們心性的空性，果地的法身就是佛的心性的空性。在寧瑪派，「普賢」指的是心性的空性，無始以來一直都是賢善的。我們講普賢菩薩是具像的人形。「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」中的「本來」指的就是我們這裡所說不生、不滅的概念。所謂生就是跟我們煮麵一樣，既要有水也要加鹽，才能煮出麵。我們常會聽到本初佛，「本初」不是指真正的佛而是指「本來」。

我們以前講空性，是從自性空這個方向去講，可是如果講另一個層面的話，可不可以說它是如來的種子？我們因為要有它才會成就佛果。因為是自性空才會有五道十地從而成佛，所以它是種子。總之，如直接依文闡述《如來藏經》的九喻九義，會把它解讀為成立式、具像式的內容，但其實我們可不可以用這樣的方式來描述空性？我們談過自性三差別：不由因緣所生、沒有階段性的變異、不觀待而有。世俗法都是觀待而有，可是空性非是觀待而有，所以空性會符合這三個條件。這些都是正解，只要不把它想成是成立式。

今天要說的是什麼？如果完全把如來藏用成立式的來說，如來藏完全跟自性空分割開來，有這麼一個說法，這個說法很難說不是正統，雖然不是格魯的正統說法，但其實很多大德是這樣去解釋它，把它解釋成成立式者。不管如何，他們的解釋與格魯的解釋是不一樣的。格魯的話既可以把它解釋成遮法—自相空，可以完全從不生、不滅、不垢、不淨來解釋。一方面，如來心性的自性空跟我們心性的自性空沒有任何大小、功德大小、能力強弱的差別；另一方面，我們可以成佛都是基於本具的如來藏，基於此，而承許究竟一乘的主張。

下次我們接著講《心經》闡述的修道之內容。

佛學班學生紀錄

戒律：

致力幫助一切眾生的持戒

美國 Kadampa center 說法師 Geshe Palden Sangpo



每次新的課程我都要講解「六度」。你們還記得「六度」是什麼嗎？它們是「布施、持戒、安忍、精進、禪定、智慧」。上一堂課我講了「布施」，今天我要講「持戒」。持戒有三個層面，其一是斷除不善行的持戒，其二是累積功德的持戒，其三是致力幫助一切眾生的持戒。

十種惡業

斷除十種如同毒藥的身語意惡業，其中身的惡業有三種，語的惡業有四種，意的惡業有三種。

第一種惡業是殺害生命。生命是最珍貴的，所以殺害其他生命非常不好，殺業有很多種類，都是出於三個毒素，也就是貪瞋癡。瞋就是仇恨，比如說出於仇恨憤怒而去殺人。貪就是貪欲，比如說為了穿戴或食物而去殺害動物。癡就是無明，也就是說沒有認知到殺害生命是一種惡業，比如說為了祭拜神明而去殺害動物。

第二種惡業是偷盜。偷盜在西藏是指取走任何不是由他人給予的東西。偷盜有很多種類。比如某人利用他的權力去侵佔某些東西，或者某人向他人借錢遲未歸還而內心期望債主忘記這個欠款。偷盜也是出於貪瞋癡三個毒素：出於瞋，比如想要報復、傷害敵人或嫉恨他人而去竊取他們的財物；出於貪，比如因為貪心而去竊取財物；出於癡，是指沒有認知到偷盜是一種惡業。

第三種惡業是邪淫，是指不正當的性行為。

第四種惡業是妄語。妄語分為一般妄語、大妄語和極大妄語。一般妄語比如自己有看到

或有聽到的事情卻說沒看到或沒聽到。這類妄語不太嚴重。大妄語是指故意宣說不正確的事，比如說在地獄的眾生不會受苦、作大禮拜沒有功德、殺害生命不會造作惡業，這些都是大妄語。最嚴重的是極大妄語，比如說沒有證悟卻說已證悟，沒有他心通卻說有他心通等等。這類妄語不一定需要說話，你的行為也可以誤導他人把虛假的事當作真實的。比如當一個僧團接受他人供養餐食，因為格西們的座位有別於普通僧眾，如果某位僧人坐在格西的座位而他並不是格西，他人就會把那位僧人視為格西。這個僧人雖然沒有說話，仍然屬於極大妄語，因為這個僧人的行為導致他人的判斷產生錯誤。

如果有人問什麼情況下可以妄語，我覺得有時候善意的謊言是可以接受的。我現在講的這個例子是不鼓勵妄語的，但如果妄語是為了救護生命，這是可以的。教法中有說過，如果你看到一隻鹿跑過去，然後有獵人跑來問你那只鹿跑去哪裡，你要誠實的告訴他那只鹿朝哪個方向跑去。但是你可以試著拖延時間，比如說詢問獵人他從哪裡來的，請獵人形容那只鹿是什麼樣子等等，然後你再誠實的回答那只鹿逃跑的方向，因為此時那只鹿已經來得及跑掉了。

第五種惡業是離間語。比如說私底下挑撥兩個朋友讓他們反目。最壞的離間語是破和合



僧，也就是破壞僧團的和諧，尤其是離間金剛上師與得到灌頂的弟子們。

第六種惡業是惡語。說一些傷害他人的話，即使這些話是事實，比如某人不能走路就說他是瘸子、某人聽不到聲音就說他是聾子、說某人肥胖、醜陋等等，這些都是惡語。最大的惡語是宣說一些關於上師、格西以及聖僧的負面消息，我的老師每當聽到任何人批評別人，就立刻抬起頭仰望天空、口中唸誦咒語、手指撥算唸珠等等以避免聽到惡語。

第七種惡業是綺語。說一些不必要的言語（廢話），尤其當他人正在行善時，說一些廢話來干擾他人行善。綺語也包括那些會導致他人嫉妒、執著的負面言語。

第八種惡業是貪心。比如想要得到不屬於自己的東西，可能是財物也可能是別人的丈夫或妻子。有一些大師說不要去百貨公司，因為看到漂亮的商品會助長貪念和執著，也有其他大師說可以去百貨公司，每當看到漂亮的商品就以意念供養佛菩薩。貪心是指想把漂亮的東西據為己有。

第九種惡業是瞋心。出於憤怒或嫉妒而想要傷害他人就是瞋心，比如希望某個你不喜歡的人受到損失，或者希望某個受過教育的人從未受過教育，或者希望某個你不喜歡的人遭遇困難。

最後一種惡業是邪見。比如說不相信因果

業力存在，造惡不會受到惡報。邪見有 360 種，包括不相信行善可以累積功德、不相信作惡要承擔惡果、我們不可能得到解脫等等。

各種惡業的果報

如果你去實踐十種善業，你會得到善果，另一方面，如果你造了十種惡業的任何一個，也會得到特定的惡果。如果你殺害任何一個生命，果報就是來世多病、短命、食不果腹、生病無藥可救。比如某些人不斷投生為短命之人或者某些人終其一生都在生病。

偷盜的果報是，即使你只擁有一點點財物也會失去，你的怨敵很多，即使你工作非常辛苦也沒辦法存下什麼錢。

邪淫的果報是來世有頻繁的家庭問題，比如配偶之間互不信任、經常爭吵、離婚等等。

妄語的果報是來世經常遭受批評或者被很多人欺騙。

離間語的果報是來世你幾乎沒有朋友，去到任何陌生的地方都很難交到朋友。

惡語的果報是來世經常聽到惡語。我的老師經常提醒我們要謹言慎行，因為我們不知道在我們之中誰是菩薩，如果我們用言語傷害一個菩薩，將承擔很多惡果，所以最好的辦法是不要用言語去傷害任何人。

綺語的果報是來世任何人不相信你說的話，即使你說的是事實。而且不管你說什麼，

你對於自己所說的內容毫無信心。

貪心的果報是來世你不管作什麼都不會成功。你總是得到你不想要的東西或遭遇你不想碰到的事。相反地，當你不執著任何東西或者不排斥任何發生在你身上的事，你是快樂的。

瞋心的果報是來世經常感到恐懼，並且常常被他人粗暴的對待。

邪見的果報是來世你成為一個迷信而且無法看清真相的人，你所相信的正是虛假不實的，而你所不相信的才是真理。

十種善業

同樣的，身的善業有三種，語的善業有四種，意的善業有三種。

第一，不殺生而且努力救護生命。

第二，不偷盜而且經常布施。

第三，不邪淫而且遵守道德規範。

第四，不說妄語而且說實話。

第五，不說離間語而且幫助他人排解紛爭、使他人和諧相處。

第六，不說惡語而且說柔和語。

第七，不說綺語而且經常唸誦咒語和祈請文。

第八，不貪心而且經常布施。

第九，不瞋怒而且經常想要去利益他人。

第十，摒除邪見而且學習去看事物的真相。

各種善業的果報

- 不殺生的果報是長壽而且很少生病，即使生病也是小病。
- 不偷盜的果報是擁有豐盛的財物而且不用担心被他人竊取。
- 不邪淫的果報是家庭幸福美好而且沒有怨敵。
- 不說妄語的果報是他人會尊重你以及你說的話。
- 不說離間語的果報是你很容易交到朋友。
- 不說惡語的果報是你所聽到言語都是悅意的。

- 不說綺語的果報與不說妄語的果報相同，就是他人會尊重你以及你說的話。
- 不貪心的果報是你經常心想事成。
- 不瞋怒的果報是你能夠免於恐懼。
- 摒除邪見的果報是你能夠看到事物的真相。

斷除不善行的持戒

農夫們春天播種，然後澆水施肥，最後才能收割果實。同樣的道理，你行善會得到善的果報，你造惡會得到惡的果報。反復思考之後，務必斷除十種惡業並且實踐十種善業，這是一切如母眾生的安樂之因。我們要不斷的去努力救護其他生命、多行布施、斷除邪淫、盡力避免妄語並且說實話、知足少欲、以慈悲心善待其他生命、相信因果。

累積功德的持戒

假使你沒有任何功德，那麼你要盡力去累積功德。假使你已經累積很多功德，那麼你要盡力去增長更多功德。

致力幫助一切眾生的持戒

致力幫助一切眾生的持戒是我今天要講的重點。安樂之因來自於為一切有情眾生的利益而努力。今生及來世的安樂完全來自於幫助其他有情生命。幫助其他有情生命的方法有十一種。這不是出自於《菩提道次第廣論》，而是出自於經藏記載的釋迦牟尼佛關於道德的教導。

1. 作為旅行的同伴

- 指引迷途者正確的方向
- 在他人旅途中給予陪伴
- 教導他人如何在工作中避免造作不善業，比如教導他人正確的農作方式等等
- 給予病人藥物
- 協助殘障人士，比如協助盲人找路
- 救助遭受天災的難民
- 救助遭受飢荒的難民

2. 幫助文盲

- 教導他人何者應取、何者應捨。
- 有技巧的教導那些進行不善業的人去學習改變他們的行為並且學習如何避免三種毒素。教導的重點有二，其一是改變他們的習慣，其二是引導他們去實踐善業。
- 對於文盲以及具有邪見的人，要教導他們什麼是正確的道理以及正確的方法。
- 教導實用的技能，比如教導聾人認識交通標誌以及各種符號的意義。

3. 感恩

永遠不要忘記他人給予我們的善意和幫助，不要忽視他們，並且以善意回報他們。

4. 幫助他人免於恐懼

- 幫助他人免於恐懼與布施財物很類似。比如幫助一個受到錯誤控訴的無辜者。尊者達賴喇嘛認為這是基本人權。我們應該保護基本人權以及維護動物的權利。我們也要保護環境。如果環境遭到破壞，大量的生命即將毀滅。

5. 幫助失去親人或財產的人

- 安慰那些失去親人的人，協助他們減輕悲傷。
- 協助那些失去財產或失去一段關係的人，教導他們關於無常的道理。
- 尊者達賴喇嘛希望我們多多幫助癌症患者、後天免疫不全症候群的患者，以及各種長期慢性疾病或絕症患者。

6. 幫助窮人

- 尊者達賴喇嘛說現今世界上有許多窮人缺乏基本的生活所需。如果我們可以給予他們食物、飲用水或衣服是非常好的
- 阿底峽尊者和很多大師們說過，幫助這三類的人就如同見到空性



- 長途旅行中的旅人
- 母親
- 長期慢性疾病的患者

7. 幫助正在找尋住所及工作的人

- 很久以前，如果你出生在西藏或印度的某個地方，你可能一輩子都住在那裡。如果你犯了一個錯誤而被迫離開家鄉，你可能需要乞求一個富有的人給你一份工作，並以這份工作來交換住所。
- 在這種情況下，當他人乞求我們的幫助，我們不應該覺得自己比他人優越或者比他人重要，而是應該盡力給予他人想要的幫助。
- 現今想到釋迦牟尼佛的這個教導，可以把它用在如何成為一個好的領導人。
- 比如企業的老闆們應該多考慮員工的需求，而不是只給予他們最基本的薪資。
- 一個企業要生存必需要有員工的努力工作，資方與勞方的關係是互相依存的，所以企業老闆應該想想怎麼去幫助為他們工作的人。
- 有些企業的老闆認為他們有權辱罵員工，這是錯誤的觀念。企業家的成功需要員工的付出，企業家應該培養真正的同理心並且去幫助為他們工作的人。

8. 幫助他人得到他們想要的東西

- 如果你正在提供他人建議或者想要幫助他人，請你三思。因為我們每個人都有自己的



性格和想法，如果你真的想要幫助某個人，那你必須把你自己的想法放在一邊，而盡力去配合你想要幫助的那個人。不要批評他人，而是要提供他人可以接受的建議。

- 寂天菩薩在「入菩薩行論」中提到，如果你想要幫助某個人，那麼你要了解他的性格和想法等等，然後盡力去配合他。如果你忽視他的性格，那麼即使你的動機是好的，也無法幫助到他。

9. 幫助從事利他事業的人

- 幫助並鼓勵那些從事教育事業以及培育善心、信心、良好道德、專業人才等等的工作者，包括老師們和父母們。
- 讚揚他們的工作，讓他們對自己從事的工作感到歡喜而且有信心，並且繼續在工作崗位上盡心盡力。
- 有時候我們會責備身邊最親近的人，因為我們希望他們可以變得更好。但以鼓勵代替責備將更為有效。
- 以責備或蔑視的方法想要去改變一個人是很困難的。比較有效的方式就是鼓勵他們去追求自己的夢想，並且提供他們有用的建議。

10. 以各種不同的方法引導他人不再犯同樣的錯誤

- 幫助的重點在於使犯錯的人為自己的錯誤感到後悔。

後悔的定義

- 如果你不小心吃下毒藥，而你曾經看到別人吃下同樣的毒藥後立刻死亡或者生病，此刻你對於吃下毒藥這件事感到後悔。
- 後悔和罪惡感是不同的。
- 後悔是中性的，對一件正面的事情感到後悔是不好的，相反的，對一件負面的事情感到後悔是很好的。
- 舉例來說，一個人沒有攜帶駕照却在公路上開車，警察把他攔下來並要求他提供駕照，之後他被處罰提供社區服務，當他完成社區服務後，被暫停使用的駕照才能恢復效力。
- 所以錯誤是我們的老師。
- 如果警察沒有把他攔下來，並給予他適當的處罰，他就不會記得要攜帶駕照。

11. 使用神通去幫助他人

- 有些人必須以神通的方式去訓練他或降伏他。
- 一個人必須具有神通才能這麼做。
- 舉例來說，釋迦牟尼佛住世時，有一個人非常擅長演奏吉他，他非常驕傲，因為他認為自己是全世界最優秀的。他的傲慢使得他沒辦法接受佛法。於是佛陀化身為一個比他更優秀的音樂家，讓他覺得自己還有很多地方要學習，佛陀是藉由神通的方式去降伏他的心。
- 這個方法對於我們來說不是很重要。
- 如果我們就是我們看到的樣子，那麼我們不需要擔心這個，這個教導是針對具有神通的人。

以上內容是關於致力幫助一切眾生的持戒，如我上面所說，它們出自於經藏記載的釋迦牟尼佛的教導。這些教導已經延續了超過兩千五百年，直到今天對於我們仍然非常重要。

Lu Anna 英譯中

西藏的處境與全球背景

藏人行政中央外交新聞部秘書長 Dhardon Sharling



Dhardon Sharling 於西藏問題國際研討會發言

西藏的處境

歷史上西藏是擁有文明的獨立國家。1950 年被中華人民共和國侵略，從那時起，西藏一直處於中國的佔領之下。因為中國在西藏內部猛烈鎮壓，大約八萬西藏人隨達賴喇嘛尊者流亡印度。自 1959 年以來，西藏境內藏人在中國占領下遭受了巨大的痛苦，但他們也持續抵制。自 1987 年以來的西藏人民和平抗議被中共殘酷地摧毀，2008 年西藏各地發生的民眾抗暴，再度遭到中共暴力鎮壓，許多西藏人遭到殺害、折磨、毆打和囚禁。中國的鎮壓和西藏的抵抗，至今仍然不減。

今天，西藏仍然處於嚴酷的被監控狀態，包括言論、集會、宗教和旅行自由等基本人權，都沒有自由。西藏牧民被迫搬遷，改住永久性社區。中國的教育政策，不讓藏語作為西藏學校的教學語言。在西

藏自治區和西藏人地區，成立一個新的維穩安全系統正全天候監視著西藏人民的生活和活動。人們很難進入西藏地區，西藏比北韓更難訪問。寺院仍受嚴格控制，對僧尼和宗教活動進行日常監督和限制。自 2008 年以來，西藏境內有 149 名藏人為了西藏處境、支持西藏自由和達賴喇嘛返回西藏等訴求而自焚抗議。

另外，西藏高原資源的不斷被開發、中國移民的不斷湧入，使西藏脆弱的環境面臨嚴峻的挑戰和壓力。砍伐森林、採礦、生物物種的消失和冰川融化，同時幾個世紀以來支持西藏游牧民族的生活方式的可用牧場也顯著減少。提供下游近 20 億亞洲人水源的西藏河流，不是被攔截，就是被轉用於礦山和工廠。中國人的迅速湧入，以多種方式威脅著西藏文化，導致西藏人在中國成為少數民族。

西藏的被佔領和中共鎮

壓人民、文化和宗教是全球關注的問題，和平迅速解決西藏問題將會增強中國的地位和穩定。西藏是獨特而珍貴的精神文明，其非暴力、相互尊重和慈悲心是人類重要而特殊的組成部分。在達賴喇嘛尊者的指導和領導下，中間道路體現了這些西藏價值觀。如果國際社會支持這些努力，讓西藏人實現自由、讓達賴喇嘛尊者回家，那麼西藏對自由鬥爭的態度，可作為戰爭、暴力和恐怖主義殘酷的替代方式，而成為全球其他國家的榜樣。

西藏的全球背景

近年來，西藏和西藏問題的全球背景發生了重大變化。

一個主要的發展是中國迅速成為世界政治、軍事和經濟大國。中國的影響力在與世界各國政府和主要國際機構的雙邊關係中有所增強。其近期的一些舉措（如倡議「一帶一



路」、亞洲基礎設施投資銀行、南海軍事化及計劃從西藏和東南亞取水）有可能大大改變地緣政治權力平衡，進一步增強中國在亞洲的影響力和統治地位。在此同時，中國越來越加強維穩，對西藏和中國公民採取更多壓制措施。

中國在世界舞台上日益強大和有影響力的同時，印度也在迅速崛起。近年來，印度經濟顯著增長，成為全球重要的政治、社會和經濟力量。印度堅實的民主、深厚的人文精神價值，日益增長的軍事和經濟力量，影響力越來越大。這些因素也為建立聯盟以平衡中國（尤其是南亞、東南亞和中亞）以及印度擔當領導角色提供了基礎和激勵。

另一方面，近年來印度與達賴喇嘛尊者和西藏人民之間的關係愈見密切和深入。這種獨特的關係主要是由於印度慷慨地接受尊者和西藏難民社區，而且印度和西藏人民的許

多價值觀相近。這些價值觀主要源自於印度教和佛教，佛教和藏傳佛教的那爛陀傳統在來到西藏之前，都是在印度誕生和興盛起來的。

在中國和印度崛起的同時，相對地許多西方國家和國際機構的權力和影響力也在下降。由於過去大部分西藏自由運動的支持來自西方國家和機構，因此更需要特別努力以維持其持續參與及政治、財政的支持。

此外，還需要考慮另外三個因素。第一，雖然西藏內部的條件依然嚴峻，西藏以外的許多西藏人已經移居到世界各國成為新社會的重要貢獻者。這些在西藏境外散居的西藏人數目不久可望與在印度、尼泊爾和不丹的難民人數相等。

其次，藏傳佛教在世界各地包括印度和中國都在迅速發展，據報導今天中國有三億多佛教徒，其中許多人是藏傳佛教徒。有些中國專家認為，中

華人民共和國在宗教方面的態度可能隨著時間的推移會變得較為緩和，特別是如果這可能有助於解決中國的道德和精神上的弱點，並有助於整體社會和諧。這種全球性的和中國人對佛教的興趣，提供了可能影響五十年前景的新的重要機遇和挑戰。

第三，也是最重要的，達賴喇嘛尊者是世界上最重要、最受歡迎的宗教領袖之一。他對人類的價值、宗教和諧及對西藏環境、文化和宗教的保護的三個承諾，以及他的第四個新承諾：促進世俗倫理和印度古代智慧的復興，現在已經廣為人知，並且對世界各地的人和機構具有廣泛深遠的影響力。尊者致力於非暴力事業、致力於解決西藏問題的中間道路，贏得了全球社會的支持和尊重。在我們前進的過程中，尊者的智慧、領導和指導仍然可以支持我們。

2017年11月4日西藏問題國際研討會

即使只剩下

詩人 鴻鴻

即使只剩下一個人
我也要對著陽光下的雪山跳舞

即使只剩下一個人
我也要對著雨中的風馬旗唱歌

即使只剩下一個人
我也要像馱碎石的小馬一樣
辛勤工作

即使只剩下一個人
在停電的小路上行走
我也要念誦經文

即使只剩下一個人
置身劫掠一空的商店中
我也要滿足你的願望

即使只剩下一個人
我也要走遍世界
去尋找故鄉

即使只剩下一個人
我也要誠心祝福我的朋友
和敵人

即使只剩下一個人
我也不會為生之苦難和凌辱哭泣
我會堅定微笑著
享受我的每一分自由

2011 年為圖博的朋友而作

促進漢藏的對話與相互瞭解

東吳大學端木愷講座教授 黃默



臺灣公民社會對西藏的關懷是這幾年的事情。臺北雪域出版社出版了不少有關西藏的書籍，對瞭解西藏的情況十分有幫助。我評論的這兩本書都是雪域出版社出版的《上書：西藏人與中共的另類對話》出版於2012年，收集了這幾十年來西藏人給中國共產黨中央的上書，表達對西藏情況的看法，也懇求中國共產黨中央能給予西藏較大的關懷，修訂對西藏的政策；另外一本書是《達賴喇嘛與華人對談錄》，收集了達賴喇嘛在公開場合的講話，尤其是與漢人知識份子的對談。我不可能對《上書》的每篇文章都做評論，但我認為書中兩篇文章值得大家閱讀並進一步去思考。一篇是第十世班禪喇嘛給中國共產黨撰寫的〈七萬言書〉，完成於1962年。閱讀〈七萬言書〉最初的一個印象是語氣非常的謙卑，對臺灣的讀者而言，這是非常難以想像的。十世班禪喇嘛是西藏舊社會的宗教政治領導階層，但他的背景又十分的特殊。在中國共產黨建國之初，班禪喇嘛的地位並沒有得到西藏政府的認可，也可能基

於這樣的一個原因，班禪喇嘛或是他的顧問在中國共產黨建國之初，立刻發出信件公開擁護與支持中國共產黨。這些書信在2011年茨仁夏加所著《龍在雪域》這本書有比較完整的報導，當年班禪喇嘛才十二歲。

雖是如此，在短短幾年之間，班禪喇嘛便深切體會中國共產黨在西藏的統治與他的期待背道而馳。〈七萬言書〉中對西藏的情況、中國共產黨在西藏的政策，以及中國共產黨幹部在西藏的態度與作風，都有深刻的描述。班禪喇嘛談了八個問題，幾乎概括了西藏所有面對的難題。第一個問題是關於「平叛」（即平定叛亂），這指的是在五〇年代，中共面對西藏反抗——尤其在康區的武裝叛變——所採取的鎮壓。第二個問題是有關民主改革。第三個問題是有關在西藏的農民、牧民，還有生產與人民生活的問題。第四個問題是有關統一戰線的問題，也是針對所謂愛國的、進步的中上階層人士，爭取他們的支持與合作。在不少章節，班禪喇嘛或多或少把自己歸納為愛國的中上階

層。第五個問題是有關民主集中制，也就是共產黨怎麼樣把黨的政策與西藏實際的情況結合，以推動、完成在西藏的統治。第六個問題是有關專政。第七個問題有關宗教，十分明確地，這是班禪喇嘛最關心的一個議題，後文我還會進一步地說明。第八個問題是關於民族的地位，也就是漢藏關係，這也是班禪喇嘛另一個關切的問題。在〈七萬言書〉中，班禪喇嘛提的問題不限於當今的西藏自治區，也討論到鄰近的幾個省。他把這鄰近的四個省，即青海、甘肅、四川與雲南稱為兄弟省，分別都做了一些報導與評論。在他看來，這四個兄弟省的情況，比西藏有過之而無不及，中國共產黨的統治所帶來的傷害可能比西藏來的嚴重。

如我上面所說，班禪喇嘛對中國共產黨中央與毛澤東十分恭維，沒有一句批評的話，這可能是基於信仰與立場，但也可能是為了表達他對現況的批判，不得以所採取的手段。但這裡有一個問題：既然班禪喇嘛不能或是不願意批評共產黨中央與毛澤東，他只能把他

看到的、把他關懷的這些問題、把中國共產黨統治西藏所帶來的災害，都歸咎於幹部在執行中國共產黨中央政策的時候，違背了黨的政策，不能與西藏實際的情況結合。然而這樣一個基本態度，是不是可能造成推論上的矛盾？比如說，在 1962 年的中國，包括西藏地區，都已經過了三面紅旗、大躍進、人民公社的運動。這些運動、政策在在表現出毛澤東冒進的思想，或者是毛澤東追求烏托邦的思想，已經給中國與西藏帶來不可言喻的傷害。班禪喇嘛只把這些政策、立場的錯誤，歸咎于漢人幹部，當然也包括一些藏人幹部在執行層面的失誤，這是不是一個客觀的評價？

我們再來看班禪喇嘛是怎麼描述當時西藏的情況，尤其是有關宗教生活，以及漢藏之間的關係。班禪喇嘛先肯定毛澤東與周恩來總理在 1959 年有關平叛與民主改革所做的大方針與政策，讚揚中國共產黨中央對宗教信仰自由、宗教活動的承諾。但是事與願違，只過了幾年，西藏面臨的情況又是怎麼樣的呢？

在民主改革時期，中國共產黨依賴貧困的喇嘛實行「三反三算」。為了破除迷信，消滅佛像、佛經、佛塔，無所不用其極；甚而把「大藏經」當作施肥的原料，許多佛像與經書用於做鞋子的原料，

同時又千方百計使僧尼還俗。民主改革前，西藏大中小寺廟兩千五百餘座，政府留下來的只有七十多座，也就是減少了 97%。大部分的寺廟沒有人居住，大經堂、神廟、精舍也沒有人管理，造成非常大的破壞，大部分已經倒塌。又西藏過去僧侶與尼姑總數約有 11 萬人，其中外逃的可能有 1 萬多人（這裡指的應該是隨著達賴喇嘛逃亡到印度的僧尼），剩下來的也有 10 萬多人；但是在民主改革結束以後，住在廟裡頭的只剩七千人，也就是減少了 93%，同時寺廟僧尼的素質也十分的低落，唯有札什倫布寺是例外；事實上，寺廟已經失去作為宗教組織的意義，尤其叫班禪喇嘛痛心的是，寺廟僧尼的作風不堪聞問，民主管理委員會的主任與委員，好些行為如姘、嫖、酗酒，完全把失戒不算是一回事，而且公開無忌地在寺內結戀婦女、蓄髮改裝等等。最後，在寺廟的任務方面，作為衡量有無顯宗傳授標準的「三根基」也廢去了，宗教的活動少之又少，而是把生產列為首要之務，大部分老少僧眾與善僧都被派去勞動，造成了過勞的情況。

在有關民族的問題，即漢人與藏人關係的問題方面。班禪喇嘛對漢人幹部有不少批評，說他們深受大民族主義的影響，驕傲自滿、剛愎自用、

蔑視藏族、侵犯藏族的權利，甚而把主張藏人權利與利益的人扣上地方民族主義的帽子。具體來說，「西藏自治區籌備委員會的公文只用漢文起草，而不用藏文，但是正、副主任與委員中的藏族成員大多數不懂得漢文，因而只是把我們需要看的文件譯成藏文，具有法律性的決議與佈告等等，只求在漢文上搞好了，藏文只能理解意思就行了。」與此同時，在各級政府中工作的藏族幹部如果不穿漢裝就受到嘲弄與歧視，對婦女的首飾、男人的辮子，也表現出討厭的態度，對屋子牆外的粉刷、屋頂上的旗桿、婚喪送禮、朝會敬神、節日的娛樂與民間體育活動，也都被看為是無益的、多餘的，也都被停頓了下來，在這樣的情況之下討論自治權，當然是可遇不可求的事情了。

我們可以想像在文化大革命的時期，〈七萬言書〉是必然受到批評的，班禪喇嘛也因此受到批鬥，在監獄裡度過了九年十個月的歲月。鄧小平執政以後，班禪喇嘛獲得平反，也恢復了他的職位。在 1980 年全國人民代表大會主席台上，鄧小平對十世班禪喇嘛說：「你是個偉大的愛國主義者，你的七萬言書是正確的，部分是錯誤的，對你的處理是重了。」班禪喇嘛過世於 1989 年。

另外一位上書的藏人，



十世班禪喇嘛資助藏區的藏文教育



文化大革命時期十世班禪喇嘛遭受激烈批鬥

名字叫做平措汪傑，是一位非常具有傳奇性的人物。根據他自己的說法，他年輕的時候，便在西藏康區創立了西藏共產黨，那是1939年的事情。那時候他只有十七歲，便與蘇聯共產黨、中國共產黨、印度共產黨建立聯繫，也得到這些共產黨組織的支持。1943年，他在拉薩，成立「全體西藏民族統一解放聯盟」；1946年，以「西藏東部人民自治聯盟」的名義，在金沙江以東，即國民黨所控制的西藏康區，發起武裝暴動，試圖以武力達成西藏民族的自由與統一。1950年年初，他與中國共產黨中央取得聯繫，得到朱德的來電，叫他到重慶與西南軍政委員會見面。1950年五月，鄧小平在親自起草的西南局給中國共產黨中央的電報，報告了平措汪傑與他見面的情況。從此以後，平措汪傑就參加了西藏工作委員會。然而在文革時，平措受到了批鬥，並在北京秦城一號的監獄，度過二十年的時光，迄今並沒有任何對他證實

的控告罪名。1979年他終於得到釋放，並擔任全國人民代表大會的代表。1980年他上書中國共產黨中央，要求落實自治的權利。2004年以後又一而再、再而三地給中國共產黨總書記胡錦濤等上書，提出對西藏問題解決的方案。從這幾封上書來看，平措最關心的是自治的問題。然而作為一個中國共產黨人，他又有一個比較特殊的看法，那就是他對達賴喇嘛十分的尊崇，並認為中國共產黨政府與達賴喇嘛應該就西藏的問題取得協議。他把達賴喇嘛看做是解決西藏問題不可或缺的條件。

在2004年給胡錦濤總書記的信裡說：十四世達賴喇嘛的為人，他的政治聲望與影響力，可以說超過了歷代的達賴喇嘛，人們稱讚他是當今活的佛陀，是世界性的宗教領袖之一，受到世人的尊敬與崇拜。他也提到達賴喇嘛兩次訪問臺灣，臺灣的各政治黨派、教派、各界人士傾城而出，來迎接他、朝拜他。再進一步來

看，他強調達賴喇嘛已經放棄了政治，專事佛教，因此政教合一的舊體制已經宣告結束了。他說：中央與達賴喇嘛雙方的基本觀念根本不存在任何實質的分歧，因此也不存在任何解決不了的難題與障礙。中央強調要國家統一，達賴喇嘛只是要求真正的民主制度，符合憲法與自治法的基本精神。我們不難想像，這樣的立場在八〇年代或是在二十一世紀的二〇年代都不可能得到中國共產黨與中國政府的接納，他的上書也從來沒有得到什麼回應。另外，他的上書也一再提到他與漢人幹部的衝突，受到漢人幹部的攻擊，被視為地方民族主義者，受盡迫害。這情況看來是多民族的帝國都面對的問題，也就是中央政府怎麼對待少數民族幹部的問題，即使是自稱為共產主義的政府，也不能擺脫這樣的困境。中國是這樣，在解體之前蘇聯聯邦也是如此。

如果我們將十世班禪喇嘛與平措的立場與言論作一個初

步的比較，他們兩個人的背景可說是南轅北轍：十世班禪喇嘛是西藏舊社會的統治階層，而平措是西藏最早創立共產黨的共產黨人，把自己看做是馬克思主義者。然而，他們對西藏現況的評價卻有相似之處。他們兩個人都非常關懷宗教與民族的問題，也都批評中國共產黨與中國的統治是一步一步、徹底地把西藏同化了，是一種漢化的政策。又如上面所說到的，平措又對達賴喇嘛非常的尊崇，一再建議中國共產黨的領導階層應該與他溝通，共同來解決西藏的問題。

《達賴喇嘛與華人對談錄》（以下簡稱《對談錄》）中最早的一篇文章，是1995年在波士頓對中國學生的講話。達賴喇嘛在這篇文章中提到，經過天安門悲劇以後，大批的中國知識份子與學生逃離了中國，也提供了境外的西藏人與中國人一個相互瞭解和交流的時機。他一再強調，他不是中國政府所說的企圖把西藏問題國際化的分裂主義分子。他說：我做的這一些事情，只不過是為了保護西藏的文化以及獨特的民族傳統，尋求一個藏人與漢人兩方面都能接受，並對兩方面都有幫助的、有益的、公平的解決問題的方案。在2008年西藏抗暴以後，達賴喇嘛進一步認為，與華人知識份子的對話是解決西藏問題必經的道路。2010年10月，

在加拿大多倫多，達賴喇嘛對加拿大華人的談話中說：大約在三、四十年前，我就向藏人說，一定要與華人會面，一定要與華人結交。但是在天安門事件發生以前，很少有華人向我們伸出援手和作出回應；而天安門事件發生以後，向我們作出回應的華人逐漸的增多。2008年西藏事件爆發以後，我遇到很多來自中國境內的學者。他們有的說，在2008年以前他們根本不關注西藏，到了2008年以後才開始關注、了解西藏。他也為他主張的中間路線辯護。在2009年8月6日，日內瓦漢藏交流大會上，他說：「我們流亡印度不久，就開始深思未來解決西藏問題的方向，而且獲得了初步的共識：唯有與中國當局接觸才可能解決問題。因此，1974年就擬定漢藏互惠的中間道路政策。1979年，中國領導人鄧小平提出和談建議的時候，我們已經有了充分的準備。之後十五年，我們派遣代表團先後進行了二十多次的參觀和協商，然而都沒有取得實質的進展。因此在流亡社會當中，我的中間道路面臨越來越多的批判與挑戰。在1997年對這樣的公共議題，我們進行了公投，結果64%的民眾支持中間道路政策。根據民意，我們再度努力尋求與中國共產黨中央對話的機會，從2002年到2008年，我的代表與中共

的相關人員進行了八輪正式會談，以及一輪非正式的會晤。不幸的是，因為中國領導人缺乏以實際行動解決西藏問題的誠意，所以這些會談沒有取得任何具體的成果。」

達賴喇嘛與漢人的對談中，這些年來最引人入勝的應該是2010年5月，由王力雄主導，透過Twitter邀請達賴喇嘛回答中國網友評選的問題。這可說是一次別開生面的會談。會談從5月17日早上開始，中文的網友透過google對話，經過為期四日的交談，共有1,253人提交了289個問題，並經過投票，投了12,473票對問題進行評論。從這一些評論中，王力雄再選出支持度最高的問題來請教達賴喇嘛。根據支持度的順序，我們可以看到中國網友最關心的兩個問題。一個是對西藏以後宗教領袖的問題，也就是說，在達賴喇嘛過世以後，是不是可能出現類似當前兩個第十一代班禪？達賴喇嘛的回答是這樣的，他說：「在1969年我對外有個非常正式的宣佈，就是未來是不是繼續達賴喇嘛的體制，應該訴諸西藏的人民，並取決於西藏人民的決定。同樣在1992年，我又做了一個正式的宣示，未來西藏問題解決以後，我將不會擔任西藏政府的任何職務；西藏的一切事務由西藏境內留任的公務員繼續的管理。2001年，

西藏流亡組織的行政首長開始在西藏流亡社會透過民選的方式產生，任期為五年。因此我覺得達賴喇嘛這個體制並不重要，健在的時候我會努力；對達賴喇嘛體制，中國共產黨比我還要關心，所以是有可能出現兩個班禪的現象，但這除了增加混亂，不會有正面的幫助。」

支持度第二的問題是「想向尊者瞭解一下關於流亡政府代表與中共會談的情況，為什麼每次都無果而終？到底雙方在哪些問題上不能達成一致，以致談了幾十年仍然沒有成果？」達賴喇嘛的回答是：「主要是中國官方一再強調沒有西藏的問題，只有達賴喇嘛的問題，但是我個人並沒有任何的訴求。我主要關心的是 600 萬西藏人民的文化、宗教與環境的問題。直到中國共產黨中央能體認到有西藏問題，如新疆問題一樣，並努力去解決，才可能有辦法。」他說：「我們與中國共產黨中央的目標是一致的，是為了西藏的建設、發展與團結，但當前中國共產黨的做法只是透過強制的手段，一再強調西藏的穩定，而在我看來，穩定應該是來自內心的信任與信賴。」

時隔兩個月，達賴喇嘛再次與中國網友以 Twitter 對話。這次提出的第一個問題是，達賴喇嘛過世以後，「西藏青年大會」（藏青會）是不

是可能展開大規模的恐怖活動？請問達賴喇嘛有何對策？達賴喇嘛的回答是：「藏青會確實對他的政策有所批評，同時，尋求西藏完全獨立的呼聲有所擴大。但是藏青會是情有可原的，因為我們對漢藏互利所做的努力，沒有取得任何正面的成果，使得他們的意見越趨尖銳。然而總體來說，百分之九十九的人，會信賴非暴力的和平路線，這是非常清楚的，不用擔心。」

第二個問題是有關大藏區與現有中國省份行政區的重疊如何解決的問題，重疊區域的其他民族是不是由「大藏區自治政府」來管理？他們的意願如何得到保障？達賴喇嘛的回答是：「我們從來沒有提過大西藏這一個名詞，這是中共統戰部強加於我們的，我們的訴求是語言文字同軌的人要有保護、發揚宗教文化的平等權利，與經濟發展的平等權利。我們的訴求是在中華人民共和國的框架中尋找出路。」

我之所以不厭其煩地引述班禪喇嘛的〈七萬言書〉與達賴喇嘛的《對談錄》，是為了進一步幫助讀者們瞭解中國共產黨統治西藏的真相、藏人

的訴求與華人知識份子——尤其是生活在中國境內的知識份子——對今後西藏可能發展的擔憂。達賴喇嘛的中間路線試圖尋找一個比較超越政治的、在文化上的共識，但都沒能得到中國共產黨的同意。我們可以想像在達賴喇嘛過世以後，在海外、在歐美受教育的年輕一代，可能轉向比較激烈的獨立訴求。從這個角度來看，西藏的情況、漢藏的關係，並不是那麼樂觀的，武力的抗爭並不是不可能的。如果漢藏關係發展到這個地步，必然是一個兩敗俱傷的局面，也應該是大多數漢人與藏人不願看到的局面。

漢藏對話、漢藏相互瞭解，沒有遲疑的是一件十分艱鉅的工程，但這也是解決問題的根本辦法。在臺灣的華人社會，尤其是華人知識份子，應該盡其所能地來參與並擴大漢藏的對話與相互瞭解，進而給中國政府壓力，促使北京開始反思這幾十年來統治西藏的立場與政策，並作出適當的回應。與此同時，華人知識份子也應該協助藏人在國際社會發聲，爭取同情與支持。

臺灣人權學刊第四卷第一期
2017 年 6 月

注：

1. 《上書：西藏人與中共的另類對話》，臺北雪域出版社，2012 年，第十世班禪喇嘛等著。
2. 《達賴喇嘛與華人對談錄》，臺北雪域出版社，2013 年，第十四世達賴喇嘛等著。

青藏高原十年回憶錄 (上)

胡世朝



夢想發財，哪怕天高地遠

理髮師傅，古時稱剃頭師父，在古時社會被看成是下等職業。很多人不知道剃頭師父的祖師卻是神仙呂洞賓。

不知那個朝代皇帝的太子是龍王投胎，太子頭上有龍麟，剃頭師父剃完頭，太子頭上都會血跡斑斑，皇帝一怒之下，即下令把這個剃頭師父殺掉。這樣殺了太多剃頭師父，神仙呂洞賓知道，這樣下去不得了，天下的剃頭師父會被這個皇帝殺光。因此，決定下凡，化作剃頭師父，將這位太子的頭上吹一口仙氣，龍麟即縮入體內，不再出血了，救了剃頭師父，因此剃頭行業，就立呂洞賓為祖師爺。

1956年社會有很大轉變，沒有前幾年鬥爭肅殺的血腥氣氛，漸漸露出生氣的曙光。

我居住地，浙江瑞安。兩、三年前有幾位木工冒險去青藏高原打工，回來紅光

滿面，賺錢多多，手戴藏胞印度走私來的「勞萊士」名錶，羨煞鄉親。他們說那邊正在搞大建設，工資意想不到的高，使得我們在鄉下開理髮店的師傅，生意每天只有小貓兩三隻，養家餬口都困難，於是，個個都動了去青藏高原打拼的心。

十六人同心，決去西寧

在瑞安莘塍總共有十六位要去青海，我的師父陳也在內，我因1950年登記戶口改名換姓以來，經過幾次危及性命的大運動，心中總是背著一個大包袱，當然比他們更積極地想去青海，以便順勢換一個新的環境，而且十六位當中有兩位是共產黨員，我想同他們一起去，好像多一層保險。

那時物價低廉，人民幣很值錢，大米一斤才一角，去青海西寧的川費要五十多元，可算是一筆龐大的數目，母親只好向多位親戚求借，終於湊足六十元人民幣。一

同去西寧的陳姓和林姓師傅是共產黨員，他兩人去瑞安縣商業局辦來介紹信，使我們十六人增加了很大的信心。

1957年春節過後農曆正月初六，十六人齊集華塍去溫州的內河小輪船碼頭，搭上早班。抵達溫州過一夜。第二天也是搭早班客運汽車到金華，金華轉乘火車至上海北站，當時上海北站只能開到蘭州，至於蘭州到西寧只有搭汽車客運。

在蘭州的汽車站，由各地湧進一萬多工人，都要去西寧。而蘭州出發到西寧的客車，每天只有十五車次，想去西寧都要先拿號碼單。我們十六人拿到的是一萬二千多號，要照順序排隊，需要二十多天才能成行，但我們在蘭州二、三天下來，每人身上帶的錢所剩無幾，這樣等下去只有坐以待斃。當時我靈機一動，寫一張報告說明我們的困難情況，連帶瑞安縣商業局的介紹信去見站長，盼他能設法照顧我們



先行，但他說這麼多人都是急著去西寧，無法照顧。但我的報告內容寫得讓他有點感動，終於說了最多只能給我們四張，明天上午早班，但你必須在四個人中一起去，倘若你留下來不去，再也無法解決你的票，只有按號碼公事公辦了。當我拿到這四張票時，既高興又有很多遺憾，遺憾的是還有十二位同伴無法成行。我這四張票，一張給我陳師傅，另外二張給師傅的好友，第二天一早只好依依不捨離別他們，四人先去西寧。我們動身後，他們十二人也放棄了依號碼等待下去，開始十分艱難地徒步到西寧，歷盡了萬分辛苦的四天時間，終於全數抵達西寧。

西寧，事遂人願，生意興隆

西寧，這個海拔 2000 公尺以上的城市，對我們從海邊居住的人來說，是一種考驗，最初幾天稍有不適，二、三天過去，也都能適應，

我們立即開始找西寧市商業局。將瑞安縣商業局的介紹信交給他們，正好西寧市大批建築工人湧入，理髮業極為繁忙，要想理髮，最少要等三個小時以上，所以西寧市商業局樂於幫助我們安排。他先安排我們在西關外市場，給我們一個場地，其他由我們自己安排，所以我們有了場地，就地取材。以西寧市當地的楊木很便宜，一根只要一元多，共用了二十多根，上面用竹片編織的竹蓆，作為遮陽避雨的瓦片作用，一所大面積的理髮工坊成形。我們十六人在一起開始每天理髮工作，雖然設備簡陋，但生意還不錯，就是工作起來比較辛苦。

西寧市商業局看到我們這樣艱苦奮鬥，十多人齊心協力，很想幫我們的忙；就這樣過了二個月左右，有好消息來了，就是西寧市小橋工業區有一間設備很好的理髮館，而且生意十分繁忙（是一位姓崔的山東青島人，和一位西寧當地姓丁的回族人

合資開的），商業局故意不發給他們營業許可證，除非他們同我們瑞安理髮合作社合營，才准他們營業，迫得姓崔的老闆代表姓丁的老闆前來我們簡易的地方，同我們商談合作事宜。我們當然都很高興，這是求之不得的事，這樣開始作合作上的安排。

小橋理髮館，他們共四位師傅，最多可增添五張座椅，設備增添由他們負責，我們派五位師傅去小橋共九位，西關市場十一位，收入合作分配。小橋生意特別好，每天早上九點開門，一直到晚上九點關門，幾乎沒有空餘時間，連中午晚上吃飯都要抽時間到飯館急去急回。因為工資收入是按四、六計件制，四成作為費用開支及公積金，因此理得越多，工資收入也越多，我們每月有八十元左右的收入，比起在家鄉每月只有十五元左右的收入，足足高出五倍之多（當時大米一斤才一角），社會物資可以說是豐富的，副食

品應有盡有，所以我們賺的錢很夠用，公積金也水漲船高，中秋節大家在西寧市最大的餐廳大吃一頓，皆大歡喜。

雖然收入不錯，但工作做得很辛苦，因姓崔、丁兩老闆雇用的兩位江蘇揚州師傅，技藝高超，同他們一起做倍感吃力，因此我們每月都需要調動一次，回到西關市場當作休息。因我當時是兼做小橋的會計工作，無法調動，只有硬著頭皮長期做下去。這樣做了幾個月，有些夥伴想到鄉下去做，因那裏沒有理髮師傅，工資高，工作自由，不久有兩位去海西「察汗烏蘇」，我的師傅同另一位去海南「恰卜恰」人民浴池理髮室工作，一位去柴達木「德令哈」理髮。我也想離開小橋，本想去西藏「拉薩」，但要去「拉薩」，光是西寧市商業局的介紹信不行，還要西藏達賴喇嘛駐西寧辦事處批准。我跑了二趟辦事處，都因達賴喇嘛在北京，沒有辦公而作罷，因此改去「玉樹」，同一位年齡比我大的林姓夥伴一起去，因為他不願意調去小橋，希望離開西寧，剛好也符合我不想在小橋做下去的想法，於是在1957年的12月中旬，帶上西寧市商業局的介紹信，和一張理髮木椅去玉樹了。

深入藏區——玉樹

1957年12月時的「玉樹」交通非常不方便，公路不像公路，是依山形開出最簡易的路面，兩邊挖兩條水溝，沒有用水泥，路面撒些石子，用壓路機一壓算是公路了，我們坐的車不是客車，而是「解放牌」載貨卡車，卡車上面是用帆布避風雨用的，後面開口便於大小便，上、下車。車身比客車高很多，沒有一點力氣是爬不上車的。卡車內放好平平的四排每人所帶的鋪蓋行李，行李內都是棉被，和棉、衣褲之類的軟件，當作自己的座椅，面對面坐成長長的四排，共三十多人比較擁擠，車後面開口的一面，開車時塵土飛揚，每人都備有風鏡，一天下來臉上都沾上厚厚的一層灰塵。離開西寧經過「湟源」公路還是不錯，兩旁都有高高的楊樹，但爬上「日月山」兩旁卻是光禿禿的無草荒山，到頂便是「倒淌河」（相傳是文成公主嫁給藏王「松贊干布」，在此西望長安流下的眼淚，變成一條河向西流去，因為水都是向東流，唯有這條向西流，故稱「倒淌河」）。有人想去看倒淌河，司機說：「要趕路沒有時間。」

上車後，一直是往下坡開，傍晚到了一個不錯的草

原市鎮，有像樣的街道，燈光明亮，那就是海南藏族自治州的所在地（恰卜恰）。晚上就住宿在海南人民旅社，正好我的師傅和另一位夥伴就在「恰卜恰」人民浴池理髮室工作，晚上師徒相見，倍感親切，師傅燉來幾樣好菜，給我兩人飽食一餐，回到旅社休息。

第二天一早，大概是6點左右，司機便催我們上車（如果太晚，司機怕趕不到第二天過夜的食宿站，即簡易旅社），上車後司機開了一上午，旅途一望無際的平原，沒有青草，可以說是從西寧到玉樹的最佳路面，司機只要按好方向盤加油門就可以了，那個地方名稱叫「頭塔拉，二塔拉，三塔拉」，過了這段最佳路面後就開始爬坡了。這不是一般的坡，而是彎來彎去爬了很久的高山，名稱叫「河卡山」，中午到了「黃河沿」食宿站吃飯，吃完飯立即上車，傍晚還不算很晚，司機就停在一處叫「溫泉」的食宿站不走了，說要在「溫泉」過夜。本來可以開到「花石峽」食宿站沒有問題，後來司機終於告訴我們，「花石峽」是西寧到玉樹氣候最惡劣的地方，不但海拔高，空氣稀薄，而且氣候嚴寒，不久前一位去玉樹的青年乘客，身體強壯，吃晚飯都正常，第二天

一早要上車，到床鋪一看，已經掛掉。所以司機都盡量避開「花石峽」不住的原因，我們才恍然大悟。第三天早上五點不到，司機照常起來先把蓋在汽車引擎蓋上的棉被揭開，再用舊臉盆裝滿木材，淋上些汽油，放在引擎下面燒熱，他的副手用力搖套在引擎中的搖把，司機加油門發動引擎。約半小時後，司機催我們上車，並對我們說：「晚上要住在『巴顏喀喇山』的北麓『野牛溝』食宿站，明天一早要爬巴顏喀喇山，最快也要半天時間爬完」。當天下午到「野牛溝」還不算晚，幾天來一起的乘客，漸漸熟識，一位藏胞把隨身帶來的生牛肉切二塊給我和林姓夥伴。當時我以為是牛肉乾，同牛肉乾顏色一模一樣，他說是生牛肉，掛在通風處經寒風吹二、三個月才拿來吃，我吃了覺得沒有什麼味道，只是沒有生牛肉的腥味而已。

當晚，由於連日坐車的疲勞，使我在「野牛溝」食宿站睡得很好，由於「野牛溝」在山坳裡氣候不會很冷，早上又是司機叫我們上車，並交代我們要多穿衣服，因

為「巴顏喀喇山」的山頂很冷，開車約半小時後，經常來往的乘客說：「現在已經在爬山」，但我覺得好像不是在爬山，爬了一段又好像在平地上行駛，過一會兒又慢慢走上坡，這樣一回又一回交替中行車，熟客介紹說：「『巴顏喀喇山』的山形很寬大，不像一般很陡的山，有時車開慢一點上山下山要一天時間」。大約五、六個小時後，車子突然在雪地上一直打滑無法前進，司機就把車子停住，叫我們全部下車，說車子已在「巴顏喀喇山」的山頂，因為雪水結冰打滑無法前進。接下來空車開了很久，依然無法動彈，最後把自己的羊皮外套墊到車輪下面，許多乘客為了脫困，也把自己的棉衣或外套放到車輪前面，司機猛加油門終於衝過去了，大家一陣歡呼，下山路上一片輕鬆，心情也比較愉快，不時看看車外。有時看到山旁雪地上朵朵像白色蓮花樣子，花就在雪上面開放，沒有葉子，他們說這是雪蓮。下午三點多鐘到了山的南麓「清水河」食宿站，司機停車稍作休息後對我們說：「因為下午天

氣很好，前面路況也好，要繼續趕路，最好能趕到最近的『通天河』旁邊過夜。」從「清水河」一直趕路，路況平坦好開，所以晚上8點左右趕到「歇武」，在「歇武」好像是藏胞開的簡易食宿站，一位四十多歲男性藏胞，替我們做了一大鍋麵條。初次看到藏胞做麵條，實在不習慣，肚子雖然很餓，始終不敢吃下肚，而我的林姓同伴，卻吃得津津有味。

早上依然起得很早，距離玉樹「結古鎮」雖然很近，但司機說：「『通天河』沒有橋樑，冬天河水結冰，只有空車從冰上開過去，所以必須在凌晨結冰較硬的時間才會安全，將近中午就不敢開了。」所以我們在早上七點多鐘，就過了「通天河」。

「通天河」就是「西遊記」裏描述唐三藏到西天取經所經過的地方，當時河中有一隻烏龜專門替兩岸百姓當渡河船，好事做了八百年，牠幫唐三藏及徒弟等一行渡河之後，拜託唐三藏到西天請示佛祖，何時可以到西天極樂世界。唐三藏取經回來，依舊是烏龜替唐三藏一行人渡「通天河」，當渡河度到

一半時，烏龜問唐三藏說：「我先前拜託你請問佛祖的事，佛祖怎麼說？」，唐三藏：「啊！」了一聲，「我忘記了」，烏龜一聽忘記了，一氣之下就沉到河底，孫悟空見狀立即救起師父和取回的經書，可是經書全都濕透，只好放在「通天河」畔的一顆大石頭上晒乾。之後，人們就把這顆大石頭稱為「晒經台」，據藏胞說至今石頭上還有經文的影呢。

過了「通天河」，車就往結古鎮的方向行駛，氣候也大不相同，比起「巴顏喀喇山」上的寒風刺骨，真有天淵之別。

不到十二點已到達「結古鎮」，我兩人立即趕往玉樹縣商業局，關於開理髮館之事，並把西寧市商業局介紹信給他，玉樹縣商業局承辦人說：「玉樹屬於少數民族自治地區，政策上貫徹比西寧要晚一點，目前還在私營企業改造階段」，主要工作是由玉樹縣工商聯負責，叫我們去找工商聯唐主任，唐主任是蘭州人，對我兩人要在結古鎮開理髮館表示歡迎，並派一位姓馬的先生幫我們找房子，房子很好找。第二天我們就簡單地佈置一下，買來油漆寫上與西寧一樣的名稱為「瑞安理髮合作社」，同時也來了好幾個人來理髮，玉樹理髮價格每位

捌角，比起西寧足足高了一倍。就這樣做了三個月左右，工商聯每天叫我們去開會，要我們結古鎮所有理髮館組成集體，由大眾旅社領導，等於是國營了，當時全結古鎮理髮人員也只有六位，由公家提供一個較大的營業場所，掛上招牌，名稱是「玉樹國營理髮館」，負責人由一位四川成都吳姓師傅管理（他原是玉樹藏族自治州州委幹部，因為過去曾參加「一貫道」屬反動道會門，被清洗出來的），但他在玉樹很久，會說一口流利的藏語，六人當中四人是四川人，我們二人是浙江人，大家目的都是為了賺錢，相處還算可以。

當時全大陸都開始集體化、國營化，各種物資都開始管制，居民發放購糧證到飯店吃飯要糧票，買布要布票，至於日用品像肥皂、牙膏、毛巾之類都要憑證購買，限量供應，但是對藏胞仍相當照顧，連主要食糧，麵粉之類都讓他們自由購買。

藏胞性格獷野樂觀，樂天知命，不會追求物質享受，篤信喇嘛教（同佛教相似），非常虔誠，家家戶戶門前掛著經幡，手不停地搖著經輪。

「結古鎮」四面都是高山，有一座很大的寺廟叫「結古寺」，依山建築，看上去門窗層層，甚於壯觀，據說最

多有七、八百喇嘛。結古鎮平地只有一小塊，有二條溪流經過鎮內，一條是從西邊流下的叫「扎西河」，一條從南邊流下的叫「巴塘河」，二條溪流清澈見底在結古鎮東邊會合，流向「通天河」。結古鎮海拔有3800公尺，比西寧高很多，但氣候卻比西寧好很多，四面有高山擋住寒風，住在裡面覺得很舒服。

南邊高山旁有一小山坡，那是結古的天葬場，有時會看到喇嘛牽著騾馬，用麻布包裹著屍體，向山坡走去，天空經常有三五成群的禿鷹（藏胞稱神鷹）在盤旋，等待著支解的屍體啄食。我們不可以去看，也不敢去，因為太血腥了。

我們漸漸習慣藏胞生活，悠閒自在，出了結古鎮西邊扎西科大草原，牧牛、羊的藏族姑娘放聲歌唱，歌聲嘹亮。我最愛結古鎮的晨霧，高原的霧是乾霧，與內地的濕霧不一樣，一片片玉色的霧慢慢地飄過來，清晨站在藏胞土建的屋頂上，有時就在一片片的繚繞霧中，像神仙在天上一樣。結古藏胞的廁所都建在屋頂旁邊，上廁所都要爬小木梯到屋頂，據說是便於春天挖糞方便，廁所下面開了一個大洞有一人高，平時用石頭封住，挖的時候才拆開。（下期待續）

謝謝臺灣

——達賴喇嘛西藏宗教基金會 成立二十周年

當鐵鳥飛翔、鐵馬奔馳的時候，
藏人會散佈到世界的每一個角落，
佛法將弘揚到紅皮膚人的土地上。

——蓮花生大師，八世紀



1959年，西藏人丟失了家園，六百萬西藏人在中國統治下殷殷企盼著心中的觀世音菩薩——達賴喇嘛尊者——回家。十餘萬流亡藏人散居世界各地，為西藏民族的生存竭盡全力地奮鬥不懈。流亡藏人想方設法試圖解決西藏問題——尋找西藏與中國和談的契機、引領渴望著世界公民社會的聲援。在不傷害一切有情的前提下，迄今已經有150位境內外西藏人自焚。這是西藏民族的劫難，也是西藏人民的逆增上緣。流亡的藏傳佛教，如蓮花生大師所言，因而在世界各地開枝展葉，臺灣的藏傳佛教徒也得以有機緣深入經藏、修行實踐。

只有西藏人民的奮鬥，西藏運動難以在中國之外的世界

各地引起關注。幸而這個世界有許多國家、組織、人們有正義，挺身支撐西藏運動，與西藏同行。尤其善良的臺灣給予西藏許多溫暖的幫助，諸多義行，令西藏人民銘感五內。因此特於達賴喇嘛西藏宗教基金會在臺灣成立二十周年之際，以「謝謝臺灣」為主題出版2018年桌曆，由尊者執持臺灣模型圖為封面，表達對臺灣的衷心感謝。桌曆內容敘明這二十年來達賴喇嘛西藏宗教基金會在臺灣的發展脈絡，以為歷史留下記錄。桌曆文字內容如下：

1997年，李登輝總統突破因民國政體衍生的癥結，促成達賴喇嘛首訪臺灣，從而根本改變了臺灣與西藏關係的基礎。1998年，李登輝總統批

准在臺灣成立達賴喇嘛西藏宗教基金會，並親臨成立儀式。透過基金會的運作，達賴喇嘛尊者和流亡藏人開始直接面向華人社會，介紹西藏的宗教、歷史和傳統文化。

總統陳水扁以隆重的禮儀歡迎達賴喇嘛尊者再次訪臺，進一步促進了西藏和臺灣民眾彼此間的好感度；陳水扁總統成立「台藏基金會」以加強雙邊關係，改善大中國意識形態下憲法條款對西藏人的不公對待，並特赦滯臺流亡藏人、將西藏人的簽證等業務歸入外交部等，以更加平等、公正立場尊重西藏人的自我認知。

達賴喇嘛除了每年在印度專門為臺灣佛弟子講經說法，在其他的宗教等場合也常常會特意为臺灣祈願迴向。2009

年，達賴喇嘛專程訪臺，為小林村的災民祈福，並親自指示臺灣遭逢水災，資源要用以救災，所有訪臺的開支要自理，同時撥助五萬美元。其後臺南發生地震時，又再次捐款五萬美元，以表達他與臺灣人民同在。

藏傳佛教隨著藏人的流亡而傳向世界。在臺灣，藏傳佛教也獲得越來越多人的認同。而臺灣佛教徒的樂善好施，對藏傳佛教在西藏境內外的傳承之貢獻更是有目共睹。達賴喇嘛尊者訪問臺灣後，臺灣逐漸成為華人社會中對藏傳佛教最了解、也最興盛的區域，中國大陸和全世界很多華人正是通過臺灣認識了藏傳佛教。

1997年，中山大學授予達賴喇嘛尊者博士學位，並設立藏人留學基金，加上浩然基金會或淡江大學等大學的共襄盛舉，為數以百計的藏人學子提供了學習的機會。而國際藏傳法脈總會和各佛學會的努力，邀請具格的佛法師長來臺宣講，教導把佛法落實在生活中修行的方法，使藏傳佛教深耕臺灣，利益更多人民。

解嚴後，葉菊蘭委員首次在臺灣立法院為西藏發聲；2012年，由蕭美琴委員倡議成立國會支持西藏小組。2017年，由林昶佐委員、Kolas委員等主導成立了臺灣國會西藏連線。立法院通過關注西藏政

治犯、為滯臺藏人提供庇護等議案；以邀西藏政治人物參訪國會及立法委員參加西藏司政就職大典等方式表達了對西藏自由事業的關注和支持。

1998年，臺灣首次舉行三月十日的西藏抗暴紀念活動。其後的每年，參與支持活動的人數從十幾人成長到千百人；而隨著臺灣民間人士所組織的西藏自由音樂會、西藏研討會、西藏夏令營、印度達然薩拉參訪團、去西藏旅遊等針對性的活動日益增多，西藏問題在臺灣超越黨派和宗教，開始獲得了越來越多人的同情和支持。

臺灣有數以千計的善心人士，他們年復一年地默默支撐著達賴喇嘛西藏宗教基金會的運作和各項活動，他們的慷慨捐助，使流亡社區的僧侶或學子們得到了更好的教育機會，西藏人的聲音與弘法事業在世界上獲得更廣泛的傳佈。在全球推行的「支持西藏藍皮書」計畫中，有幾千名會員的臺灣連續多年都是捐款最多的國家。

由於達賴喇嘛尊者無法訪臺，因此，臺灣的佛教徒只能前往達然薩拉或日本去聽法。甘丹東頂顯密佛學會連續九年主辦「淨韻三千」音樂晚會，以慶祝達賴喇嘛尊者的華誕，通過視訊讓尊者與數千名信徒同步直接對話，並連續三

年捐贈救護車。現在，達賴喇嘛1號、2號和3號救護車正在臺灣的街巷中出勤救人。

雪域出版社是全球唯一發行有關西藏的中文出版社。坊間出版社因怕得罪中國而避免出版有關西藏立場的書籍，幸而有臺灣佛教徒挺身為西藏發聲，成立「雪域出版社」，從穿街走巷地推銷到在臺灣各通路上架、參與臺北和香港書展、典藏在臺灣的國家圖書館等，西藏人的聲音透過雪域叢書正在華人世界中傳播。

沒有臺灣人民的引路，西藏事業在臺灣難以展開。臺灣的圖博之友會、西藏臺灣人權連線、臺灣自由圖博（西藏）學聯、漢藏友好協會以及臺灣各人權團體和NGO組織、國際藏傳法脈總會及各藏傳佛學會等團體，你們在西藏民族和宗教面臨存亡絕續之時挺身而出，給西藏帶來了新希望。西藏人民永遠感恩你們的同情與支持。

達賴喇嘛西藏宗教基金會致力於介紹和傳播西藏的真相及西藏的宗教和文化，以尋求臺灣人民的理解、同情和支持。在此過程中，獲得滿滿的收穫和感動。臺灣的民主、自由和法制讓人民在華人中活的最有尊嚴，西藏民族和文化也由此獲得平等尊嚴的對待。感謝臺灣，感謝臺灣人民，感謝臺灣的自由、民主與法制。

西藏要聞

首部世俗倫理教材出爐

達賴喇嘛：以科學推展慈悲

8月14日上午，達賴喇嘛尊者受「塔塔社會科學研究院」(Tata Institute of Social Sciences)邀請，出席首部世俗倫理教材的發行活動。達賴喇嘛尊者在致辭時強調，極力推展世俗倫理的主要目標，是在不涉及宗教信仰、透過科學佐證與共有經驗的情況下，來宣導慈悲理念。達賴喇嘛尊者闡釋了為何需要推展世俗倫理的主要目的：「70億人類有著相同的情緒、思想及身體構造，出生與死亡的方式也都一致。因此，當一些科學家指出人們的根性為慈悲時，也帶給我們希望。我們是社會性動物，人人心裡都有慈悲的種子。」

西藏理塘榮傑阿紮案最後一名政治犯獲釋

2007年，西藏理塘藏人榮傑阿紮公開呼籲迎請達賴喇嘛尊者返回西藏，而後與另外四名藏人一同遭拘捕判刑。榮傑阿紮與其中三人已經先後刑滿獲釋，而刑期最長的阿周魯波，在被關押10年後，於8月21日獲釋返回家中。2007年8月1日中共建軍節當天，一位德國遊客在西藏理塘的賽馬活動上拍到榮傑阿紮講話的錄影片斷：「……這些事情就發生在我們身上。你們知道在我們身上發生什麼事嗎？雖然我們可以移動我們的軀體，但我們不能表達內心的想法，你知道嗎？現在有人說我們不需要達賴喇嘛，達賴喇嘛才是我們600百萬藏人真正的主人……」

達賴喇嘛教導西藏格西學好中文利益中國信眾

達賴喇嘛尊者於9月5日在達蘭薩拉官邸，接見來自印南三大寺的格西與堪布，並給予特別教導。在會面結束前尊者表示自己年過八十，但頭腦依舊靈活，喜歡創新而不是永遠追隨老路舊習。「不去創新，就沒有進步。我雖老，也會繼續指路，你們就像我的手一樣，我思考，然後提供觀點，再由你們去落實。大家要繼續努力。」此外，尊者也鼓勵眾人學習其他語言，因為除了華人外，也有越來越

多的西方人、印度人對藏傳佛教產生興趣。

臺灣人權機構代表團於達蘭薩拉拜訪達賴喇嘛

臺灣人權機構「西藏臺灣人權連線」、「廢死聯盟」與「人權促進會」等成員組成的代表團，於9月5日拜見了達賴喇嘛尊者，彙報了大家在過去一年中的工作成果。尊者向代表團成員表達歡迎，亦呼籲各方在推動西藏人權的同時，也關注臺灣少數族裔的人權議題。在達蘭薩拉期間，臺灣人權機構代表團參訪了藏人行政中央各部門機構，並應西藏政策研究中心的安排，向公務員發表演說，介紹了臺灣民主化社會運動。

苯教第三十三任教主滿日赤尊仁波切示寂

9月14日下午，苯教第三十三任教主滿日赤尊仁波切在印度喜瑪皆爾邦滿日嶺寺喇章安詳示寂，享年88歲。滿日赤尊仁波切自1969年開始擔任苯教教主，為了繼承和發揚苯教，在印度喜瑪皆爾邦境內的索爾蘭建立了苯教滿日嶺寺院，並把畢生的精力都獻給了苯教的發展。

流亡藏人社區學校推廣因明辯證學習方法

流亡藏人學校年度因明辯證學研討會自9月18日起召開，來自流亡藏人社區各學校的五至九年級學生共300多人參與。在此次為期一周的活動中，各方主要討論了如何將因明學邏輯辯證方法融入數學與科學等科目。達賴喇嘛尊者曾在多個場合強調因明學在藏傳佛教中的意義，指出這種方法幫助人們徹底透徹地瞭解一件事物的本質，因此如果能將這一原本只在寺院中學習的寶貴傳統，不分僧俗男女地去推廣，那麼西藏民族就一定會強盛。

西藏首都拉薩民眾發起保護母語運動

西藏拉薩的藏人，近年來興起保護母語及行善的社會運動。響應這一運動的藏人聚會時，若在藏語中參雜中文詞彙，便需接受罰款，而積攢罰款則捐助貧困人士，或者偏遠地區條件不佳的寺院，因此

受到民眾的好評。2008年西藏各地發起大規模抗暴運動，遭中共武力鎮壓。從此境內發起「拉嘎日」活動，民眾自發講純正藏語、穿傳統藏裝、吃傳統藏食，以此維護西藏文化。這項運動之後也傳入流亡藏人社區。

亞洲援藏團體代表聚集臺北探討西藏運動倡議

援藏聯盟「國際西藏網路」(International Tibet Network) 9月29日於臺北召開該團體第六次亞洲區會議。國際西藏網路於全球各地擁有多個會員組織，故以大洲為單位定期舉辦區域會議：這些會議的目的，主要是會員組織定期見面，除了互相更新報告各自進行倡議的進度之外，還會進行各種工作坊，討論未來的策略，檢討過去的計畫內容、實行狀況等等，讓未來可以更好地進行倡議。此次約三十多位來自八個不同國家的援藏團體代表出席會議。

西藏運動「5·50 規劃」大會於達蘭薩拉召開

「5·50 規劃」大型研討會從10月6日起在達蘭薩拉一連舉行3天，司政洛桑森格在記者會上介紹說，達賴喇嘛尊者一直鼓勵藏人要抱最好的希望、做最壞的準備，藏人行政中央以此為基礎，希望制定規劃，確定在未來五年內應該為西藏事業做些什麼，同時將目光放遠，制定未來五十年的規劃。這便是「五年·五十年規劃」的背景。此次會議共有來自21國的82名外國人士與42名藏人參加，受邀與會的包括各國援藏人士、國會議員以及政府顧問等，就如何壯大西藏運動而向藏人官方獻策。

臺灣千人請法團赴達蘭薩拉請法

達賴喇嘛尊者應臺灣信眾祈請，於10月3日至6日，在達蘭薩拉大乘經院教授《入中論》與《緣起贊》，共有來自70多國的6千多名信眾前來聽法，達賴喇嘛尊者讚揚了臺灣信眾的虔誠與精進態度。法會最後一天，尊者告誡聽法者：「今天你們獲得隨許（灌頂），不要停留在形式上，而是應該決心從今後要改變自己的人生。」

西藏人權組織報告：喇榮五明佛學院遭嚴重破壞

「自由西藏」(Free Tibet) 和「西藏觀察」(Tibet Watch) 組織聯合發表報告指出，根據美國衛星數

據公司阿波羅地圖(Apollo Mapping)的衛星圖像顯示，西藏著名的喇榮五明佛學院周圍的房屋已被拆除，道路被拓寬，寺院周圍有明顯的空地。當地僧侶和居民也表示，寺院被拆除，僧眾遭強迫撤離。該報告呼籲國際社會對中國進行施壓，讓當局停止拆除和破壞喇榮五明佛學院。2016年6月20日，中國當局再度強拆「色達喇榮五明佛學院」並要求色達五明佛學院寺管會，於2016年11月前驅逐2200名學員，其中包括1200名僧尼和1000名居士。

「西藏台灣人權連線」在臺北舉行「拉嘎日」

10月25日在「西藏台灣人權連線」的組織下，舉辦了西藏傳統「拉嘎日」講座活動。達賴喇嘛基金會董事長達瓦次仁先生向與會者介紹了西藏語言文字的重要性，他表示：「西藏的文明建立在西藏的語言文字上，如果西藏的語言文字面臨消失，那麼，西藏的文明也將逐漸面臨消失。西藏語言不僅僅是一種溝通交流的工具，更是西藏文明的支柱。沒有西藏文化，就沒有西藏文明。」

蒙僧在格魯大考奪冠

成為半世紀來首位蒙裔拉讓巴格西

藏傳佛教格魯傳承2017年度大考在印南哲蚌寺中舉行，色拉、甘丹、札什倫布等格魯寺院的750多名學員參加了考試。10月31日，格魯學派國際委員會公布大考成績，蒙古僧人吉尊多傑考取第一名，獲得格魯派最高的拉讓巴格西學位，他也成為在流亡社區獲得這一頭銜的首位蒙古裔僧人。

臺北舉行西藏國際研討會

在台西藏人福利協會於11月4日在二二八國家紀念館舉辦「尋找共同點——從台灣經驗探討漢藏民族問題」國際研討會，由美國紐約城市大學夏明教授專題演講：「高山或流水——從兩個視角來解讀西藏」，並邀請香港、臺灣、印度、英國、西藏等專家學者與西藏流亡者就「少數民族的困境與未來」、「民族覺醒與抗爭」、「香港的自由與未來」發表研究結果並舉辦論壇。此次在開幕式上舉行雪域出版社新書《藏中漢臺對話：2014-2016 西藏研討會對話及論文》新書發表會，由黃默教授擔任推薦嘉賓。



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའཇུ་མཁ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་དོན་གཙོད་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：《迎向和平》、《慈悲與智慧之旅》、《關懷祈福之旅》、《凝視未來專注現在》、《達賴喇嘛有問必答》、《達賴喇嘛與華人對話錄》、《傾聽達賴喇嘛》、《達賴喇嘛講授入菩薩行論》上下二冊、《世界多元之美》。
- ◎ 《入菩薩行論》
- ◎ DVD：《流亡中求生存的民族》、《流亡中的慈悲》、《慈悲心菩薩行》、《慈悲與智慧之旅》、《西藏與西藏佛法》、《凝視未來 專注現在》。
- ◎ 《西藏的天空》雜誌。（第 2 期至第 27 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										金額									
19170836										億 仟萬 佰萬 拾萬 萬 仟 佰 拾 元 (阿拉伯數字)									
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。



2017 華人聯合請法・達蘭薩拉



藏台對話 / 性別是個問題嗎？

當鐵鳥飛翔、鐵馬奔馳的時候，
藏人會散佈到世界的每一個角落，
佛法將弘揚到紅皮膚人的土地上。
——蓮花生大師，八世紀

謝謝臺灣
謝謝臺灣朋友
挺身支撐西藏
與西藏同行



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའལ་ལྷན་པོད་གྱི་སྐྱེ་ཁབ་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



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