

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

QUARTERLY

[33]

ཀུན་གསལ་འད་སྒྲོལ་



與華人量子物理學家對話
諸佛智慧總集·頂禮大智文殊菩薩
鄔金欽列多傑法王與泰耶多傑法王聯合聲明

大乘八關齋戒

悉心護持西藏二十年

找不到工作怎麼辦

悼念嘉日·洛珠堅參仁波切

走進聖城達蘭薩拉

西藏政治與自然環境的破壞

國際宗教自由報告：

2017年臺灣部分



2018 西藏問題國際研討會



西藏議員 Tsering Lhamo 訪臺

主編的話

親愛的讀者：

閱讀黃瑞柔董事〈悉心護持西藏二十年〉，歡喜讚嘆並隨喜功德。二十年的歲月不但能得到師長不離不棄的教導，還能悉心護持不輟，真不容易呵！

長久以來，由於醫療和生活條件的發展，容易讓我們以為今生還有很多時間，還有希望活到平均壽命七、八十歲吧！雖然知道了某個時候一定會死，但常忘了死亡隨時會發生的事實。薩迦法王教導我們，人身難得也易壞，就好比紙杯子一樣，有使用的期限。我們應該可以盡量做到調心，試著為來世做準備，讓活著的每一天都有意義。

面對死亡的時候，財富帶不走，身體也報廢，親友也不能同在。那麼活著的時候，是否試試貪愛癡心少一些，我執嗔恨減一點？年少時期忙著學習與成長，青年時期有世俗的責任，中年家庭事業穩定一些時，應該就是修行的時期。

親近善知識，常聞佛法。面對無常，思索死亡，不僅為臨終做準備，也為來世做準備。不論生與死，兩者都需要做準備。

但僅有這種念頭是不夠的，要開始著手實行，把佛法用在生活上，才會慢慢遠離無始以來跟隨我們的煩惱

第 33 期 / VOL.33

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2018 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、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

與華人量子物理學家對話 2

佛法智庫

薩迦法王：諸佛智慧總集·頂禮大智文殊菩薩 6

大寶法王：佛子行（二） 10

鄔金欽列多傑法王與泰耶多傑法王聯合聲明 19

如何實修《般若波羅蜜多心經》（二） 20

大乘八關齋戒 24

漢藏交流

悉心護持西藏二十年 26

找不到工作怎麼辦 29

悼念嘉日·洛珠堅參仁波切 30

走進聖城達蘭薩拉 32

西藏政治與自然環境的破壞 39

國際宗教自由報告：2017 年臺灣部分 41

聲明與要聞

西藏要聞 44

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 |

與華人量子物理學家對話



多年來我致力於和當代科學家對話，這樣對話的目的有兩個。一是擴充知識，這包括對外部世界的知識和對人類內在心智的知識。當代西方科學對於探索、發現和理解外部世界的本質方面有極大的優勢，科學技術的發展極大地造福於人類生活，而東方佛教在理解人類心智的內在科學方面有長處。這樣的對話可以促進雙方的知識，擴展視野。第二個目的是有利於發展教育，發展世俗倫理。

科技發展在造福人類的同時，也發展出了一些破壞性的工具，如用於殺戮的核武器。這是很不幸的。另一方面，科學已經發現，持續的憤怒情緒會傷害人的免疫系統，憤怒會傷害自身，而內心慈悲的人更平靜。大家都喜歡看到微笑的臉，這就是人性。即使是狗，你餵牠的時候是微笑著對牠，牠也知道感恩。即使是鳥，你餵牠的時候如果是冷漠地對待牠，牠取食後馬上就飛走了。可見誰都願意和慈悲的人交往。

所有主流宗教都傳達相同的資訊，如寬恕、忍耐、愛和慈悲。但是現今宗教的影響

有限，在西方你能看到很多大教堂裡空空蕩蕩。為了人類的內心健康，在教育系統中應該有怎樣保持心靈健康的教導。在我們推動內在價值的時候，如果基於宗教的教育效果有限，那麼應該基於科學的發現。七十多億人類，都是來自母胎，成長都來自母乳，來自母親的關懷。小孩子不在乎宗教、種族等等差別，都會互相微笑，都會玩在一起。而我們現在的教育過多關注物質，較少關注價值觀。

我是佛教徒，佛教的修行對我有幫助，這是無法和不信仰者分享的。但是，我們也發現，很多宗教信仰者製造了人和人之間的分裂。雖然所有主流宗教都傳達相同的愛和慈悲的資訊，但是我們不能認為、也不能要求某個單一宗教是最好的，就像沒有一種藥是最好的，能包治百病一樣。我們要依據科學的發現來幫助非信仰者。世俗倫理是印度的傳統。曾經有人跟我說，世俗這個詞不太好，因為西方人的世俗一詞有反宗教的意思。但是，我們知道，在印度傳統中，世俗就是把非信仰者也包括在內。我們的教育中應該



有世俗倫理的教育。

我們已經和西方科學家展開對話長達三十多年了。幾個月前，我對臺灣講佛法的時候，臺灣的一位組織者，既是科學家，也是佛弟子，說現在是時候了，我們可以和華人科學家一起對話。這一切皆為因緣。我歡迎李遠哲院長來到這裡。李院長今年 82 歲，我是 83 歲。他比我年輕。和華人科學家交流，是特別殊勝的機會。以前當我和西方科學家交流的時候，有時候會有些猶豫，因為西方科學家的文化背景不同，他們的文化中是相信造物主的。雖然我一直主張宗教間的和諧，尊重其他宗教和文化傳統，但是西方文化相信造物主概念，而華人和我一樣，是佛教文化背景，很多華人是佛教徒。華人佛教傳統中的玄奘大師是在那爛陀寺院學習，他在那裡遇到了龍樹論師的弟子。所以，在佛法傳承上，你們的傳統和龍樹論師的論述很接近。

在歷史上，漢、藏之間有時候打架，有時候聯姻。不管喜歡不喜歡，我們要住在一起。既然如此，不如快樂地住在一起。我們

在 1974 年就考慮不訴求獨立。我們願意生活在中國之內，這樣西藏在物質發展上可以得到幫助，而在精神生活方面，藏傳佛教保存佛教經典特別是那爛陀傳統是最好的，在精神層面上我們可以幫助漢人。

佛祖的教導，對任何結論要調查探索得到證明才相信，即使是佛祖本人給你一塊金子，你也要用種種方法來檢驗。（比丘與智者，當善觀我語，如煉截磨金，信受非唯敬。）佛教和科學一樣，都是為了追求真相。我們以前供奉曼陀羅，認為地球是平的，中心是須彌山。現在我們根據科學的發現和證明，已經放棄了這種說法。

印度嚴重的環境污染問題，巴黎峰會、二氧化碳排放協議、全球貧富差距等等問題，這一切的改變有賴於人們自身內心的改變，思維方式和態度的改變，必須改變所有人都習慣了的自我中心主義的想法，也就是為了人類共同的福祉，必須改變思維方式。但是思維方式的改變不能用強迫的方式，而是通過教育。而為了教育大眾，科學家的責任非常重要。如果我們不展開這樣的思維革命，



那麼總有一天會發生社會主義革命，結果就會是非常糟糕的。

理解空性的要點是瞭解空性有不同的層次，物質在日常看來是粗實的，進一步分析就進入了一個精微的層面，出現了空間。在精微的層面上，由於空間的存在，粒子就發生了互相衝撞。而在最精微的層面上，就是空粒子，佛教術語即「空塵」。這是一切物體的本質的層面。

在少年的時候，一位侍者就跟我說，要轉動內心的心輪。痛苦和歡樂不是一種物質，卻是人類真實的體驗。人的幸福，從根本上來自於內心。很富有的人，不一定幸福。

意識有不同的層面，我們日常的意識是粗實的意識，在粗實意識的後面是一層一層更為精微的意識。前世記憶存在於精微意識

的印記之中。有些人在孩提時代，或者在精深禪修的狀態下，粗實意識沉澱，精微意識浮現，就能夠重現前世記憶。

七十年來，我每天要修行觀想，必修的觀想內容是「空性」和「菩提心」。這兩個內容是佛教修行的重中之重。「空性」的觀想就是認識到，世界上沒有任何不依賴於他者的獨立存在，一切都處於關係之中，依賴於和其他事物的關係和條件。這在佛教中稱之為「緣起」。人們日常傾向於看到表面的世界，想抓住外在存在著的東西。但是深入分析就會理解，看似獨立存在的東西其實不存在，一切必須存在於關係之中。而「緣起」的思想，和此前提到的「空性」的觀念，符合當代量子力學和相對論的思想方法。

西藏是地球的第三極，西藏環境的保護



和整個地球相關。亞洲很多大河發源於西藏，所以我們要共同來保護西藏的環境。

這次對話會討論了環保的重要性，這是一個非常重要的話題。李院長和科學家們深度研究，向世人發出警告，這是非常有益的。如果我們更深入地討論，我們對好壞的理解就會減少絕對性。這個話題這次沒有來得及討論，希望留待將來能夠來討論這個話題。

我和西方科學家對話有三十年了。西方科學家做了出色的工作，但是西方文化中有造物主的概念，而我們東方佛教文化中沒有造物主，苦樂皆在自身。這個差別使得和東方科學家對話少了一層文化差別，所以對話更容易一些。

如果你不信前世，你就不得不相信造物主的存在。佛教的因緣觀念，即佛教的因果

論。古印度佛教的經典，講解作為佛教核心思想的緣起性空，指出前世的觀念其實涉及人類或一切有情眾生的意識的本質，意識是一個連續流，無始無終。

這是一次開始，希望以後還能和華人科學家對話。科學家有責任說服大眾，如果我們不改變生活方式，將來會有很大的問題，首先受害的是窮人。貧富差距懸殊不只是一個道德問題，它也是一個無法持續的現實問題。這些不是單純的學術，而是地球上所有人面臨的挑戰。

2018年11月1-3日 尊者於印度達蘭薩拉大乘法苑
<https://www.facebook.com/dalailamaworld/videos/706392119733738/>
<https://www.facebook.com/dalailamaworld/videos/724150444607617/>
 丁一夫 / 李江琳 節選紀錄

第 42 任薩迦法王 大寶金剛仁波切開示 | 諸佛智慧總集， 頂禮大智文殊菩薩

首先要向今天在座的所有的法師、各位師兄師姐、各位大德居士們說吉祥如意。

今天其實是一個非常殊勝的日子，當初計畫這場演講之前，並不曉得時間是訂在今天。這堂課傳授的內容，其實跟今天這個殊勝的日子是有非常親密的關係，因為今天是薩迦祖師、薩迦班智達的生日。薩迦班智達是藏曆 1 月 26 日誕生，他是文殊菩薩的化現，跟文殊菩薩是無二無別的，所以今天就是文殊菩薩日。文殊菩薩日講文殊菩薩，真的是萬緣具足，非常高興在這裡跟各位分享〈文殊菩薩禮讚文〉。

總的說來，般若智慧非常重要。關於智慧方面的本尊有很多，但是其中最重要、最殊勝的就是文殊師利菩薩，所以說文殊師利是三世諸佛一切智慧的總集。經上也說，文殊師利其實是一切諸佛之父，因為從無始以來，諸佛都是因智慧而成就佛果，文殊菩薩幫助了一切諸佛發起菩提心。

人身就像個紙杯子

我們學習佛法，首先要有正確的發心。佛經上說：「人身難得、佛法難聞、明師難遇」，在今生我們都遇上了，所以我們不應該虛擲時光，也不應該自我欺騙，應該好好利用這個黃

金機緣精進修行。

人身「難得」，但是也「易壞」，因為人生無常，頂多數十寒暑，所以人身就好比紙杯子一樣，有使用的期限，所以必須要珍惜生命而且善加利用。因為有了人身，我們才能夠好好的修習佛法、禮敬三寶，才能服務一切的眾生，但一旦使用期限到了，該放下時就應該毫不留戀的放下。

世間有很多兇猛的惡獸，但是這些惡獸不能在短時間內吃掉一切眾生；世間有很多善良的飛禽走獸，牠們也沒有辦法在短時間內救助一切有情眾生。只有萬物之靈的人類力量最大，人類可以在極短時間內做出最好的善業，幫助一切眾生；同樣地，也能夠在短時間內摧毀或傷害一切眾生，所以生而為人的我們，必須要讓這一生朝向正向發展，才不枉得到珍貴暇滿的人身。

想開智慧，必須修文殊菩薩

其實佛法不只是一卷經書而已，佛法是一種方法，能調伏我們的心，把負面情緒轉化成正面能量，讓我們化煩惱為菩提，離苦得樂，在現世得到快樂滿足，在究竟上證得佛果。

真正的佛法是要修心的，而不只是語言跟身體的行為。有時候我們用最善的語言與

行為，反而傷害了眾生，因為我們用的是不善的心。好比有時候我們布施食物跟衣服給貧苦的人，表面上的行為是好的，但其實有人為的是名與利。所以行為跟語言之外，最重要的還是我們的動機。

要正確的修行佛法，就必須懂得方法，就需要智慧。薩千貢噶寧波在 12 歲的時候，他的上師巴利譯師就對他說，「要做一位偉大的修行者，首先必須要開智慧，為了獲得智慧，你必須修智慧本尊文殊師利菩薩法。」於是薩千貢噶寧波經過 6 個月的閉關修行，最後在定中見到了文殊師利菩薩，同時文殊師利菩薩也授予他偈言：「若執著此生，則非修行人；若執著世間，則無出離心；執著己目的，則無菩提心；執著心生起，則失正見地。」這就是現在知名的〈離四貪執〉根本頌。

三士道，都不離智慧

生而為人，要知道怎麼樣生活，也是需要智慧，若沒有智慧，這一生就不知道怎樣正確的生活。佛經把學佛的次第分為三種，也就是三士道：下士道、中士道、上士道。

下士道：一生最大的目的就是能獲得人天的果位，有一個好的轉世。但人生短暫，如果呼嚕呼嚕過了一生，最後多半墮入下三道。我們之所以會墮入下三道，就是因為沒有智慧，不知道如何行善積德。基本上不知道行善，就不知道守戒、不知道有戒律這回事，而要守戒，首先必須要有智慧，所以先要有智慧才能行善積德。所以對於下士來講，首先要守戒才能得智。

中士道：他人生的目的是希望能夠在這一生脫離輪迴。中士知道六道輪迴都是虛幻、痛苦的。這也是我們最應該知道的，就是「六道輪迴的本質都是痛苦」。好比世界上有各種不同的國家，這些國家有的先進有的落後。有的人認為，只要改善落後國家物質環境，人民就

得到快樂，其實這樣並不能得到真正的幸福。因為要得到幸福，真正要改變的是內心而不只是外在的環境，只要心快樂自在，不管身處在什麼環境都會是幸福快樂的。就像佛陀時代，那時候的物質環境貧乏，無法與現在的進步富裕相提並論，但是那個時候的聖者、賢者、大證悟者的心，都是安詳、自在的，我們今天的心跟當時完全不能相比。所以是否幸福，不是取決於外在環境，而取決於我們的內心。總而言之，我們要知道六道輪迴的本質都是痛苦，我們要從痛苦中脫離出來，就是要修行。我們的痛苦來自於我們的惡業，而惡業的根本是來自於我執，只要有「我執」還在，就不能從輪迴脫離，而要遠離我執，就需要智慧，所以對於中士道來講就是需要獲得智慧。

上士道：不僅是希望從輪迴中脫困，而且希望能圓滿佛陀果位。上士道基本上就像是大乘佛教，他的行持就是修慈心跟悲心，也就是願菩提心跟行菩提心都能圓滿：

一、願菩提心：是為了救度一切如母眾生，發願修持成佛。

二、行菩提心：是為了早日修持成佛救度一切眾生，而精進認真聞思修行，是以六度波羅蜜為主要修行方法。《大智度論》說：「般若為導，五度為伴；若無般若，五度如盲。」

《入中論》也說：「如有目者能引導，無量盲人到止境，如是智慧能攝取，無眼功德趣聖果。」意思就是說，布施、持戒、忍辱、精進、禪定這五度就像無眼的善功德，而智慧就像是那前五度的眼睛，讓我們能夠正確的往修行道上行走，由此可知，智慧波羅蜜是多麼重要。

只要「智慧」跟「方便」雙運，我們最後就能夠成就佛果。就好比飛鳥要飛過寬廣的河流，需要一對翅膀（智慧與方便），如果有一隻翅膀受傷或是折損，就飛不過去了。同樣地，我們要到達菩提的彼岸，也需要方便跟智慧，這兩者缺一不可。所以對上士道、中士道、下士道都是一樣，智慧是非常重要的。

佛法是活的智慧， 不是紙上談兵

但我們不應該認為般若智慧讀讀書就能從經論中得到，佛法不只是書本的知識，所以說我們也不能光是透過腦袋來理解智慧。我們要知道什麼是智慧，聽聞什麼才能開智慧，才能知道如何去修，真正理解智慧之後，我們才能自由飛行。以學習開車為例子。首先我們要閱讀交通守則知道如何開車，但如果光看這些紙本理論是沒有用的，我們還需要實地的駕駛經驗。佛法也是同樣的，光看佛經，光知道理論卻沒有實際去修行的話，也是沒有用的。

所以佛法不是紙上談兵，而是要去實踐、去修行，這樣的修持，可以調伏自心，對治我們的貪、嗔、癡。如果我們修行多年，還不能夠對治貪、嗔、癡，對家人、朋友、鄰居還有嗔恨，那就是表示我們修行的不好，問題不是出在佛法，而是自己。要分辨一個人是不是真正的佛教徒，可以從他的行為來判斷。也就是說，如果一個人雖然學習佛法，但還是有很多行為上的錯誤，那他就不是真正的佛子、真正的佛教徒。因為學習佛法最重要的是心，只要我們的心是正面的，我們的一切行為就都會是正面的。

人生在世有太多的煩惱跟痛苦，其實所有的煩惱跟痛苦都是來自於自己的情緒。比方看到一個人修行精進生起嫉妒，那我們就會覺得不快樂，但如果我們隨喜他的精進，我們就很快樂，所以一切都是取決於自己內心。只要調伏自心就可以不隨念轉，而調伏自心就需要智慧。

五百位班智達不約而同的讚頌

今天的課程是口傳〈文殊讚〉（〈文殊菩薩禮讚文〉簡稱），在藏傳佛教裡，文殊菩薩的禮讚文是非常有名的，偈頌如下：

偈頌文殊讚（亦名吉祥勝妙智德讚）

觀空法師譯

敬禮孺童相文殊師利菩薩摩訶薩

誰之智慧，離二障雲，猶如淨日極明朗，
所有諸義，如實觀故，胸間執持般若函。
諸有於此，生死牢獄，無明暗覆苦所逼，
眾生海中，悲同一子，具足六十韻音語。
如大雷震，煩惱睡起，業之鐵索為解脫，
無明暗除，苦之苗芽，盡皆為斷揮寶劍。
從本清淨，究竟十地，功德身圓，佛子最勝體。

百一十二，相好莊嚴，除我心暗，敬禮妙吉祥。

喻 阿惹 巴札 那滴

滴…

〈文殊禮讚文〉的緣起有很多版本，我說的這個版本是緣起於印度的那爛陀寺，當時寺院的大經堂興建完成，寺院的堪布要求寺院中的五百位班智達各自寫下對文殊菩薩的讚頌，沒想到隔天交出的五百篇祝禱文，居然完全相同。所以他們相信這個不約而同的巧合，一定是獲得了文殊師利菩薩的加持所致。

這篇文殊讚分成三部分，也就是對文殊師利身、語、意三者的讚頌：

一、身之禮讚：

「誰之智慧 離二障雲 猶如淨日極明朗。
所有諸義，如實觀故，胸間執持般若函。」第一部分是對於文殊師利知識跟慈悲的讚頌，讚頌他的智慧像遠離烏雲的太陽般，沒有任何的遮蔽，猶如晴空萬里完全燦爛，是遠離所知障跟煩惱障的。所以說文殊師利菩薩的知識跟智慧，能完全了悟一切諸法實相。他手托《般若經》在心間，象徵對一切的現象都如實了解。

二、語之禮讚：

「諸有於此，生死牢獄，無明暗覆苦



所逼，眾生海中，悲同一子，具足六十韻音語。」意思是說，那些眾生被關在六道輪迴的牢獄裡，因為他們被黑暗無明所遮蓋，就好像喝醉酒沉淪在輪迴之中，這些苦難眾生，是我們要慈悲的對象。所以文殊菩薩的慈悲，是給輪迴在六道的一切眾生，文殊菩薩的慈悲就像是慈母對他的小孩一般的強烈，而且沒有任何的分別。

這一段偈頌是對文殊師利語的讚頌。由於他慈悲的願力，要讓一切的眾生都能成佛。文殊菩薩清楚的解釋什麼是我們要做、什麼一定要捨棄。他具足六十妙好語，能展現六十種不同的音韻，妙語功德大如雷聲、閃電，可以振聾啟聵，讓一切眾生從無明業障中覺醒，讓眾生在六道輪迴中受束縛的腳鐐、手銬瞬間全解脫，如此就把眾生置於佛陀果位，而獲得解脫。

文殊菩薩的語功德，照亮無明的眾生，因為文殊菩薩會給眾生知識跟智慧，而把眾生的無知、無明驅除。不只是黑暗，一切眾生的生、老、病、死、苦都能得到解脫。所

以文殊師利菩薩手持著智慧寶劍是一個象徵，他可以一劍斬斷人類的黑暗以及無明。

三、意之禮讚：

「從本清淨，究竟十地，功德身圓，佛子最勝體。百一十二，相好莊嚴，除我心暗，敬禮妙吉祥。」實際上，文殊菩薩已經清淨一切了煩惱障、所知障，他不只是十地菩薩，事實上他已經獲得佛陀果位。他相好莊嚴，具足三十二相、八十種好。

偈頌的結尾是向文殊師利菩薩祈求，讓我們也都能得到跟他一樣的身、語、意的成就。

以上就是對文殊菩薩的讚頌做一個簡要的概述。現在開始「口傳」。

最後祝願：希望功德都迴向給一切眾生，讓他們能成就遍知的佛果位；把功德迴向給慈悲的上師，希望所有的上師都能法體康健、法輪常轉。

2018 年 3 月 13 日台北國際會議中心
國際藏傳法脈總會請法
英譯中：高天恩 / 聽打：徐姮巧

大寶法王開示 | 佛子行 (二)



首先要和大家說一聲午安！早上我們說到三士夫道之中，中士夫與下士夫在《佛子行》這部論典中簡短提到的部分，這部論典對於上士夫部分講述比較多，也就是我們接下來要講授的偈文。

在下士夫當中主要提到，「如果一位行者畏懼三惡道痛苦而斷除各種惡行，這就是下士夫最主要修持」，雖說下士夫修持有許多種，但可以總結為這一句。而中士夫則是「觀察到三界本質為苦，因此希望需求解脫」。上士夫的主要修持，則是「空性和大悲合而為一的修持」，透過此修持，而從輪迴和涅槃兩邊都出離，而證得遍知佛果位。

上士夫道

「上士夫道」分為兩部分：（一）發起菩提心，（二）從事菩薩行。而在（一）發起菩提心的面向上，又有兩部分：發起世俗菩提心，發起勝義菩提心。

發起世俗菩提心

觀修發起世俗菩提心部分，主要是第十和第十一個偈文：

10. 自他平等

無始時來悲憫我，母等若苦我何樂？
為渡無邊有情故，發菩提心佛子行。

11. 自他交換

諸苦由貪自樂起，佛從利他心所生，
故於自樂他諸苦，修正換是佛子行。

這兩個偈文當中，主要談到我們在定中、座中，也就是在一座法、一段時間中，可做的觀修：「自他平等」或「自他交換」的修持。例如第十個偈文中，我們看到眾生的苦而生起大悲心，希望將快樂分享給他人而生起慈心，並承擔他人的苦而生起悲心。同時在最開始時，瞭解到他人想要離苦得樂和自己是一樣的，因此練習「自他平等」的

修持，藉由修習「自他平等」，承擔他人痛苦。總結來說，第十偈和第十一偈偈文，是談到觀修世俗菩提心時，在座中的修持。

「轉違緣為道用」的四種狀況

接著從第十二句起的四個偈文，是「下座後」，也就是「後得」，當你離開蒲團、佛堂，回到生活後，也不應忘記佛法修持。這裡談到生活中遇到挫折時要如何面對，共有四種情況，教導要如何將不想遇到得情況轉為道用：

12. 身財遭奪時

縱彼因貪親盜取，或令他奪一切財，
仍將身財三世善，迴向於彼佛子行。
這是教導，被他人搶奪時要怎麼做。

13. 無過受害時

吾身雖無少過咎，他人竟來斷吾頭，
於彼還生難忍悲，代受罪是佛子行。
這是說，當你遇到冤枉痛苦時要如何去面對。

14. 謠言中傷時

縱人百般中傷我，醜聞謠傳遍三千，
吾猶深懷悲憫心，讚他德是佛子行。
這是說，當別人中傷你，導致有不好名聲時，要如何轉為道用。

15. 公然侮辱時

縱人於眾集會中，攻吾隱私出惡言，
於彼還生益友想，倍恭敬是佛子行。
這是說當別人詆毀你時，要如何將逆緣轉為道用之法。

這四個偈文分別談到，四種你生活中遭遇不想遇到的狀況，這其實很常見，人與人相處時，常常會遇到逆境、褒貶、苦樂等，重點都在於遇到時不要貪執，同時將逆緣轉為道用，成為你修持的助緣。

這四個偈文這樣念起來容易，其實要做到是很困難的，的確，要當一個菩薩並不容易，尤其當如果你不具備勇氣，面對生活中突發其來的逆境、不可抗拒的苦或樂等狀況時，若你不能忍下來，或過於貪執，都是無法成為菩薩的。菩薩需要具備勇氣與信心，可以說是無因不成，並不是大乘行者就會自然成為菩薩，這是需要慢慢地、逐步練習的。

「難忍能忍」的兩種提醒

接下來兩個偈文，談到某些難以忍受的狀況時，也要面對及轉為道用。

16. 恩將仇報時

我以如子愛護人，彼若視我如寇仇，
猶如母對重病兒，倍悲憫是佛子行。
遇到以怨報德時，也要忍耐下來。

17. 遭受欺凌時

同等或諸寒微士，雖懷傲慢屢欺凌，
吾亦敬彼如上師，恆頂戴為佛子行。
當遇到不如自己者，不論是學問財力上都
不如己，卻輕視自己時，也要忍辱下來。

貧富不忘佛子行

接下來兩偈文，則是分別談到，無論貴賤貧富時，你都仍要堅定保有菩提心，都能



夠堅定利他，不忘失自己的佛子行。第十八個偈文是說，貧賤時不忘佛子行；第十九個偈文則談到，當生活好時，也不忘佛子行。

18. 貧病魔擾時

雖乏資財為人賤，復遭重病及魔侵，
眾生罪苦仍取受，無怯弱是佛子行。

19. 富貴聞名時

雖負盛名眾人敬，財物量齊多聞天，
當知榮華無實義，離驕慢是佛子行。

貪嗔轉為道用

第二十及第二十一偈，則分別談到要將嗔心和貪心轉為道用，

20. 嗔心起時

倘若未伏內嗔敵，外敵雖伏旋增盛，
故應速興慈悲軍，降伏自心佛子行。

21. 貪心起時

五欲品質如鹽鹵，任幾受用渴轉增，
於諸能生貪著物，頓時捨卻是佛子行。

指說我們對於喜歡者生起貪心，對不喜歡者生起嗔心，無論何時，你都應不忘失菩提心，但我們常會因為煩惱生起而忘失菩提心，這是不行的，我們隨時要多去觀察自己的貪心和嗔心，知道貪嗔是不好的而去斷除，之後在生活中生起貪心或嗔心時，都能坦然面對，將其轉為道用。

以上就是「世俗菩提心」部分，接下來會談到「勝義菩提心」。

謝謝眾生，幫我實踐佛子行

談到世俗菩提心，這非常重要，因為主要的菩提心、菩提心的本體，在講的都是世俗菩提心，勝義菩提心主要在講證悟空性的智慧。當我們講到「菩提心」，主要講的是

世俗菩提心的部分。

我們生活在這樣一個科技發達的網路世界，人和人的距離其實比起以往，是更加緊密，相互的影響也更加真實快速，人與人之間、生命與生命之間，到底是如何影響對方？其實可以快速地、真實感受得到。

當生活在這時代中，可以幫助我們瞭解到佛子行中講到重要一點，也就是「眾生」，眾生和你息息相關的，在這時代，很容易瞭解到，我們不是獨立自主的、不需要依賴他人的個體，這就是佛子行要教導我們的、眾生和我們自己的關係。

「生命之間彼此息息相關」是極為重要的體會，若連這點都無體會，我們會更加痛苦，因為如果很自私、佛法用語就是「我執很重」的話，就會製造更多痛苦，世間難以和平。要關愛自己，但不應過度或偏執，因此佛子行中最重要觀念，就是「生命彼此息息相關」，這是必須要有的重要觀念。

座上好好練，遇到才做得到

為幫助我們能常常保有這種「眾生生命息息相關」的了悟，我們必須要在座上不斷練習「施受法」，在生活中面對問題、將問題轉為道用。

「施受法」、「自他交換法」是一種觀想，往昔祖師也提到，有些人僅是觀想，但也有人真的能做到。過去有些祖師真的能將他人痛苦領受過來，但對一般人而言，施受法主要是幫助你在座中練習、熏習自己，將快樂給予他人、領受他人的苦，隨時有這樣觀念、練習、準備好，生活中遇到時，才做得到。

不然，在座中會觀想領受他人的痛苦；但當實際上遇到問題時，都把痛苦給別人，

或帶給他人很多痛苦，因此在座中養成很重要，在生活中才用得上，也就是在生活中要練習面對和運用，在「座中」和「後得」時，要同時並進，這是很重要的。

給菩提心機會，不給煩惱藉口

以我自己為例，很多人認為我是噶瑪巴，有這麼大名號，應該就是佛吧？就是一個活生生的菩薩吧？其實以我個人感覺來說，我自己覺得我就是一個普通人，甚至還比普通人更多麻煩，事實就是如此。我一生問題比較多，生活中遇到很多起起伏伏的狀況，可以說是「裝得是噶瑪巴」吧。

很多人總是問我說，你遇到這麼多考驗、問題，你到底如何處理、度過？背後感覺是認為我修行一定很好，才做得到。我只能說，一個人不修怎會有修行？我只有一種狀況，就是「我沒有選擇」，因為我被稱為噶瑪巴，自己只有面對，不能逃避。

當我們談到修行時，常會想要逃避，當貪心嗔心生起、他人橫加褒貶、順逆境界起伏時，總想要找藉口，但修行最重要一點是「不要給煩惱機會」，只有面對，不要找藉口。

我們只能給菩提心機會，不能給「生起煩惱」機會或找任何藉口，你不能逃避，只能面對，這是我的身分告訴我的，我只能接受、只能面對。一般人很容易找個藉口，為煩惱找出路，雖未必正確，但總編得出來一些理由，這樣欺騙下去，最終會騙得自己不會有任何進步。

勝義菩提心

世俗菩提心和勝義菩提心兩者最主要差

別，在於「所緣對象不同」，世俗菩提心所緣對象者是世俗名言法，勝義菩提心所緣者是勝義法性、也就是實相。平常我們常會說，要發起菩提心，主要說的就是世俗菩提心。勝義菩提心昨天提到過，就是指「了悟空性的智慧」，只是名稱上被稱為菩提心，但其實並不屬於菩提心，主要是指了悟空性的智慧。

在觀修勝義菩提心時，如同觀修世俗菩提心一般，也分為兩部分：

（一）座中（座上）：

主要觀修「離戲、無執」；

（二）後得（座下）：

主要觀修於貪嗔對境上斷除實執。

（一）座上：定中禪修勝義菩提心

22. 座上修離戲：

諸所顯現唯自心，心體本離戲論邊，
知己當於二取相，不作意是佛子行。

此處是指觀修勝義菩提心時，要在定中觀修「離戲、無執」。第22偈談的是觀修勝義菩提心時，在定中時要做的修持。

我們一般人、世俗凡夫，都會覺得我們現在所經驗的、所謂「外境」的這一切，都好像真實存在一樣；而能執著的「我們本身」，也好像是一個獨立自主的個體。但這個偈文在告訴我們，這一切顯現的萬法，其實都是我們心所造作，我們所經歷的一切境，都並非真實存在。

這個偈文第一句，就將焦點放於「境」上，一切對境、顯現，都是我們心所造作。第二句談到能安立、造作的「心」，也並非真實存在。

因此這兩句在說，「境」與「心」所攝

的一切萬法，都不真實存在。當我們瞭解「萬法為空」的道理時，就瞭解到「所執境」和「能執心」都不真實存在，因此安住在不造作、如同虛空一般的離戲中，這就是一位菩薩、佛子應當觀修勝義菩提心、或說觀修空性的方式。

《佛子行三十七頌》的作者無著賢菩薩，也在其他著作中提到，佛子在修持勝義菩提心時，就要無散地安住於離戲的自性當中。換句話說，不論境或心總攝的萬法，本質都是空性，都是遠離戲論，我們安住於其中而不作意，就是「於定中修持勝義菩提心」。

我們噶舉從梅紀巴大師傳承至今的大手印法門，也被稱為「不作意法門」，梵文是「阿瑪那司嘎惹」，「阿」的意思是空性，「瑪那司嘎」是作意，所以從梵文來看，意思就是「作意於空性」。總之，「不作意法門」是比較常聽到的，但其實和「作意於空性法門」可以說是一樣的意思。

因此蔣巴桑波大師在〈金剛總持祈請文〉中也提到：「教云毋逸即是修正行，隨顯即悟體性自如如，住於任運『無整』之行，修行遠離妄心祈加持。」「不作意的修持」，意思是對於事物的實際狀況，不要試著去改變或者判斷它是或不是，只是寬坦放鬆地安住於事物本來的實相上即可，這就是勝義菩提心的修持。

「住於任運無整之行」，「任運無整」就是無整、不造作的意思。

（二）後得：生活中觀修離貪嗔

接下來，談到勝義菩提心在「後得」時，也就是在生活當中，要如何修持，主要

焦點在於面對貪嗔對境時，要斷除以為對境實有的執著。

我們現在所謂的座中或定中，實際上只是一種練習，並不是真正的入定。我們只是在禪堂或佛堂中坐著，把這樣當成所謂的座中。總而言之，「後得」是指從定中出來之後的時段，也就是生活上遇到不同狀況時，要如何修持的方法。

首先說遇到貪著境時，要遠離「這是真實」的執著：

23. 遇樂境時：

設若會遇悅意境，
應觀猶如夏時虹，
雖現美麗然無實，
離貪著是佛子行。

當我們遇到悅意境時，例如喜歡的朋友、美妙的音樂、醉心的娛樂等等，當你經驗這一切妙欲時，貪心可能會生起，要記得這一切都如同夏天彩虹一般，經驗上非常美妙

明亮，但瞬間即逝，而且並未具備真實性，不如所見般真實存在——這就是菩薩在「後得」時、生活中，所應該做的「勝義菩提心」的修持。

24. 遇苦境時：

諸苦猶如夢子死，妄執實有起憂惱，
故於違緣會遇時，觀為虛幻佛子行。

此處「嗔恨對境」指的是不悅意的情境，例如是不喜歡的人、不悅耳的聲音、醜

陋相、諸苦等，當你經驗時，要想那就像你最喜歡的人在夢中死亡一樣，只是一場夢，痛苦只是自找麻煩、徒勞無功。常常因為我們貪著而把這些當真，而錯誤迷惑，自己給自己痛苦。此處教導菩薩遇到種種不順境時，不要把這些逆境敵人當真，要知道一切如夢如幻、不要當真。

總而言之，以上這兩個偈文在說，當你遇到喜歡、不喜歡對境時，重點都是要斷除「以為真實」的執著，不要將這一切迷惑的相當真。

這裡提醒我們應該有的觀念或了悟是：我們生活當中都會顯現各種相，我們也在經驗這些顯相，但這些顯相在顯現同時，本質上並不真實存在，但我們卻常常在經驗時把它當真。

萬法本質就是會有所顯現、被人經驗，但並不真實存在，這就是「無而明現」、「顯而無基」，顯相從未真實生起、中間也未駐留，因此也從未消滅過，無基無根，因緣聚合時就會出現，就像是電視中的各個角色、劇情一樣，人事物並不真實存在於電視當中，但因緣聚合時就會出現，因此重點是在「消除實有貪執」，而不是「斷除一切相」。

平時我們生活當中，對於喜歡的事物會過於當真，而經歷許多多餘痛苦，面對敵人或傷害自己的人事物也無法放下、無法原諒，因而經歷很多痛苦，關鍵在於我們把對境當真了，沒有了悟到對境並未存在，因此跟隨



心上所累積的習慣、執著，而將一切當真。

因此「空性修持」就很重要，可以幫助我們了悟到一切並不真實存在。「空性」並不是高深名詞，而是當你在貪著、遇到各種喜歡不喜歡的對境時，要能夠瞭解到這一切並未真實存在；當你能斷除實有執著時，你的心就容易坦然、釋然，就不用經歷太多多餘的、不必要的，心所造作的苦。這才是修持空性最主要的部分，否則高談闊論「空性」道理，是無實義的。

菩提心學處

第三大類談到「菩提心學處」，主要有五大類，第一類為六度、六波羅蜜的修持：

25. 布施：

求覺尚需捨自身，何況一切身外物，
故於身財盡捨卻，不望報是佛子行。

26. 持戒：

無戒自利尚不成，欲成他利豈可能，
故於三有不希求 勤護戒是佛子行。

27. 忍辱：

欲享福善諸佛子，應觀怨家如寶藏，
於諸眾生捨怨心，修安忍是佛子行。

28. 精進：

唯求自利二乘人，猶見勤如救頭燃，
為利眾生啟德源，發精進佛是子行。

29. 禪定：

甚深禪定生慧觀，能盡除滅諸煩惱，
知已應離四無色，修靜慮是佛子行。

30. 智慧：

無慧善導前五度，正等覺佛不能成，
故具方便離三輪，修智慧是佛子行。

布施：離貪、無執，就是圓滿布施

第 25 偈提到的是無貪離執，偈文文字上並不特別困難，但難在實踐上。

舉例來說，給人食物、給人衣服、給無家可歸者房屋住，就是布施嗎？布施不是外在形式上的作為，布施精髓在於一念施捨之心，而引導出的言行，因此重點在於施捨之心。

噶當派大師恭巴瓦曾說過：「布施精髓在於無貪無執。」格西夏惹瓦也說過：「我不會對你說布施功德，我要說的是貪執過患。」這都在告訴我們「放下、無執」之心，才是布施的精髓所在。

很多人在做布施時，是想著「布施利益很大」等等，心專注於「自己會得到什麼利益」，這根本不是真實的布施；因為真實布施是離開貪執，能夠放下。如果不是這樣，反而一切布施都是為一己之私、今生來世之利等等，這樣只會越布施、越執著。

因此夏惹瓦大師說：「我不會和你們說布施的利益，而是說執著的過患。」因為講太多利益，讓很多人會執著布施利益而去布施，這樣反而不好。圓滿的布施波羅蜜，是指內心的無執無貪，並不是給予一切就是布施，因為你不可能滿足所有人的需求。總而言之，當自己的內心遠離了貪執，就是圓滿了布施。

持戒：斷捨傷害之心，就是圓滿持戒

接著談到持戒也是如此。持戒的重點在於斷捨害心，也就是斷捨傷害他人之心，根

本斷除害心時，就是持戒波羅蜜。就菩薩來講，不僅要斷除傷害他人之心，還要積極具備利益他人之心，最主要的還是要以「斷捨傷害之心」為基礎。

所以當我們說「持戒根本精髓，在於心中斷捨『傷害他人之心』」，若你完全斷除傷害他人之心，那你的持戒就圓滿了，而不是外相示現如何莊嚴圓滿。有人一生服裝儀容看起來都很整齊有紀律，但這不代表持戒圓滿，因為持戒的根本在於不再有傷害任何人之心。

大乘菩薩戒與小乘戒的不同點，是大乘更著重於心上戒律、更著重於積極面，不僅要做到像小乘行者捨棄傷害他人之心，更要積極的有慈悲利益他人之心，僅僅自己做得好是不夠的，還要能積極利益他人。

舉例來說，對於所謂十種不善、「十惡」，小乘和大乘的著重點便不同。以小乘而言，若犯了外相上身體三種、語言四種不善業，違背者就是犯戒，但在心上犯了「意的三種不善業」，並不視為犯別解脫戒。但就大乘菩薩戒角度而言，比起言語和身體上七種不善，違犯心上三種不善更為嚴重。對菩薩而言，一念惡心生起，就違犯菩薩戒，著重點不同。

持戒根本在於「斷捨傷害他人」的心，講到「傷害他人的心念」，是無法透過外相而得知的，因此噶當派口訣說：「如何是持戒清淨？不相信業果的人是不會持戒清淨的。」噶當派會這樣說，也是因為心上的持

戒要自己隨時覺知，無法從外相所評斷。總之這段是說，持戒要從內心觀察，要越來越深刻去瞭解到，持戒在於這一念不傷害他人之心。

很多人會特別注意身體和語言等外顯的行為，因為這是別人看得到的，對於內心的起心動念就會輕忽；但我們現在學習菩薩行為，不僅身體行為不放逸，對於內心的起心動念也要時時警惕，這是很重要的。

忍辱：無嗔、無慢，就是圓滿忍辱

接下來談到「忍辱」，也有許多種分類，大概有三種，各有不同定義、釋義。

對於忍辱的許多不同定義，是出自於《中觀寶鬘論》，其中提到所謂「忍辱」就是「無嗔」。

我們如何能做到安忍？當一個人我慢越大時，嗔心越大，就難以忍辱，因此有一個忍辱口訣

就是「隨時保持謙卑」，沒有我慢，自然就不會起嗔心，自然就容易忍辱。

忍辱真的非常重要，如果一個人缺乏忍辱，當他被傷害時就會想要報復、以牙還牙，就不可能想要利益他人，若不想利益他人，就無法進入大乘菩薩行持，因此如果要進入大乘菩薩修持，起步就要從「忍辱」開始，這是必須的修持。

很多人對於「忍辱」有一種誤解，覺得修忍辱就是要壓抑自己，但這是不正確的。忍辱並不是自我壓抑。



舉例來說，我們有時候會被別人說：「你都已經是佛教徒了，因此一定要做個好人。」因此好像在說：「那我怎麼還能生氣呢？」結果自己給自己很大的壓力，也會感到不好意思。其實這種說法、想法都是一種壓抑，這也是沒有用的，因為不可能有人因為說自己是大乘行者，然後就從此再也不生氣，就像簽一個約就想做到不生氣，這是不可能的。

換句話說，忍辱是要慢慢培養的能力，多去思維嗔心的過患，自然而然不需要依靠嗔心，知道沒有嗔心也可活得很好，這是需要觀察、要有勇氣，否則很多時候，我們皈依的是嗔恨之心，因為除了發脾氣，我們沒有其他辦法去回應衝突或不順心的狀況。

我們會容易動怒，就是因為我們一心皈依負面情緒，心中一點善的功德利益都沒有，心中很空虛，遇到這種狀況時，就像是抓住救生筏一樣，抓住了嗔心。因此唯有不斷去觀察、去培養善的功德力，同時去思維嗔心的過患，如此才能做到「安忍」，不思維嗔心過患的忍辱，只會是一種壓抑。

因此我們對「忍辱」要有正確的理解，不是掩蓋、逃避，而是要懂得放下。我覺得有時候把氣發出來也好，首先覺知到自己生氣了，這是一個觀察情緒的好機會，不要掩蓋、逃避，而是去面對，不然總是一味逃避的話，這些累積的負面情緒反而會帶來更不好的結果。

在座有些人前天也去參加了不動佛灌

頂，我當時也講到「忍辱」，部分和今天是有關連的。

就像本師釋迦牟尼佛有五百大願，不動佛也發了許多大願，其中一個是說「直到成佛前，不對任何一位眾生起嗔心」，我們也可以嘗試看看，一天當中不生氣，很多時候我們根本沒試著去實踐過，或許真的去做時，會發現並不如想像中困難。其實我們都有潛力，但需要透過嘗試和挑戰，才會開發出來。

精進：具無常觀，斷除俗務，就是殊勝精進

接著談到精進，《寶鬘論》及《入菩薩行論》中都提到，「對於善非常歡喜」就是一種精進。菩薩六度中，精進的所緣就是善法。

過去噶當派大師講到何為最殊勝精進？就是斷除世俗法、斷除此生，因為各種懈怠當中，就有一種是「耽著俗務」的懈怠，因此噶當派認為，最

殊勝精進，就是斷除一切俗務、斷除一切對於世俗的貪執。

如果沒有無常觀，是不可能做到真正精進的，當心中真正瞭解到無常、生命剎那在變化，瞭解到死亡和自己距離很近、死亡因緣很多等等，自然容易精進，瞭解到無常，就不會花太多時間在世間俗務上，因此精進的必要條件，就是要有無常觀。



2018年5月29-30日美國紐約河濱大教堂
藏譯中：堪布羅卓丹傑
<https://youtu.be/Z6mNY1qU24U>
<https://youtu.be/dBOXtb2Kd6c>
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

鄔金欽列多傑法王與泰耶多傑法王 聯合聲明



大寶法王鄔金欽列多傑法王（右）與泰耶多傑法王（左）

我們雙方為能夠有這樣的機會，在如此平靜與放鬆的環境下見面，並結識對方而感到非常高興和欣慰。這是我們二人多年來的願望，現在終於如願以償。

此次會面的主要目的，是可以通過一些時間的接觸建立我們個人間的關係。在自由對話的氣氛中，我們第一次有機會了解彼此。我們也期望由此可以發展成為一種更加緊密的關係。

同時在會談中，我們就如何修復過去噶瑪噶舉傳承內部所經歷的種種令人遺憾的分裂問題進行了探討。我們認為，竭盡全力地統一傳承是我們應盡的義務與責任。

此事不僅對噶瑪噶舉派傳承的未來至關重要，並且關乎到整個藏傳佛教的未來以及所有眾生的安樂與福祉。因此，我們呼籲追隨噶瑪噶舉派的每一位都能夠一起參與到這項加強並維護傳承的行動當中。我們相信，恢復這充滿智慧與慈悲傳承的和諧是所有人共同責任。

說明

大寶法王鄔金欽列多傑法王與泰耶多傑法王於法國遠郊進行了數日會面。其主旨是為促成雙方個人間的相互認識和了解。同時，就如何共同致力於維護並加強藏傳佛教噶瑪噶舉派傳承一事進行了交流與探討。會面結束後，2018年10月11日泰耶多傑法王與鄔金欽列多傑法王發表聯合聲明。

如何實修《般若波羅蜜多心經》(二)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西

結合《廣論》修《般若波羅蜜多心經》的理由

《般若波羅蜜多心經》是佛陀為導入有情趣入究竟佛果而宣說的大乘典籍。所詮涵蓋了甚深空性及隱義道次第，換言之，其道之全體包含了深廣二分，其中深見部份由聖文殊、龍樹、提婆、佛護傳承而來，廣行則依聖彌勒、無著輾轉流傳至金洲大師延續而今。解釋深廣二道的論典非常多，諸多闡述的論典，不論或略或廣，其能住持聖龍樹、無著深廣二分所說道體的，意趣都是一致的。不論《寶鬘論》、《集經論》、《四百論》、《入中論》等所闡述的都不離於暇滿身取心要義、對大乘功德生起堅固信心、希求心，繼之受持菩薩戒、學習施戒等六度四攝所有菩薩的學處。因此，所有佛典的教說，除了唯為自利追求寂靜的小乘發心外，都是成辦佛果菩提所不能少的道體，佛的一切教言，無餘的都須攝為修道之一分，全部都要圓滿的修，不能只修少少，就想成就圓滿的果位。

阿底峽尊者入藏，因見當時藏地學人不知如何貫串三藏十二部經義脈絡，繼而通體靈活的運用，為利初修業者依然能在浩瀚佛典中知所遵循，於是寫下了易解、易修的《道炬論》，以三士道為架構，攝持廣益一切有情的修行方案，圓滿弘揚了佛陀深廣二分道

體的精華。在三士道的架構下，宗大師又以簡明易懂的三主要道，循著龍樹、無著所開創的道軌，按著三士道由淺入深的進程編寫出《廣論》，無餘的擘畫出佛陀《般若波羅蜜多心經》所開演的甚深廣大圓滿道體，成為趣入大乘道修持的最圓滿的修行寶典。總之，重點不是有沒有拿著《廣論》來修行，在宗大師、阿底峽尊者之前，並沒有《道炬論》、《廣論》，依然有無數的成就者，所以不能說他們是依靠《廣論》而成就的，但既然圓滿的果是依於遍圓的因，則從初發心乃至證得無上菩提中間所須歷經的過程都要圓滿才行，所以，不管是不是有《廣論》，要趣入大乘道的修行，須能攝持一切佛經心要，不能偏執於某一方，否則是不能如願的。

我們有幸聽聞了《廣論》，這部論無餘的匯聚了所有成佛不可少的精華，每一科都先依正理成立，次引經證，並每每佐以噶當諸師語錄，結其要義。因此，按著他的教授，來修行三藏十二部，應該是最便捷而可靠的。否則，即便修空修得很好，但是有沒有在修道？所謂修道除了聲聞道、獨覺道、大乘道外沒有別的道，而其道體則是由出離心，或菩提心所攝受。換言之，為了出離而修空、為了利益一切有情而修空，這個就會變成道體，也就是地道裡所講的出離心所攝受的小乘道，以及由菩提心攝受的大乘道。很努力



的學著空性、努力的背誦相關典籍，而且堅持三、五十年不改初心，這些都很好，也可以說是在修空性。只是如果沒有出離心、菩提心的攝受，就不能說是在修小乘道、或大乘道，甚至嚴格說起來，也不能說是在集資淨罪。反之，如果兼修出離心、悲心、菩提心，就可以說是真正獲得聖者的密義，因為這是佛陀為了有情能成就佛果而給予的最殊勝的方法，而我們則是基於此而修習這個方法，所以類似是獲得了佛的密義。

回到怎麼修《般若波羅蜜多心經》。誠如前言，如果只是順文解義，稱不上是修道，也很難說是在修《般若波羅蜜多心經》，因為缺少出離心、菩提心的攝持。雖然鑽研的是大乘的法，卻沒有在修大乘道，結果上，差別就很大，所以看起來是很認真的在學，實際卻和修道無關。而能夠使這個問題消弭於無形，具備總攬一切法類、聚集一切善法的妙藥，可能就是像菩提心。菩提心不加吹灰之力的就能把許多人所不以為意、小小的善行都轉變成不可思議、無可抹滅的大善。所以阿底峽尊者、宗大師教導我們：八萬四千法門都要修，其修行的方法，則要收到三士道來修。為什麼談三士道？以三士道攝集一切佛經心要義的修行，乃是趣入上士道最為穩固而快速的修行，而其中成為上士道最淬鍊精品修行之精華，無疑的是菩提心。

是以，噶當派大師的一切修行都圍繞在菩提心，也是基於這個道理。

順帶談談菩提心的二個所緣

一切佛經，乃至《道炬論》、《廣論》最終都是要化導有情入大乘道、成辦大乘的道果。佛經會談很多利樂的果，以及它的來源。比如會說：依師是一切功德之本、一切利樂來自於有情；不論現前的安樂乃至最終菩提的大樂，一切利益都來自於依師、起因於利他。對於這些，不管是利益有情、成就佛果、弘揚教法或者談師長的事業、請師住世轉法輪等等，我們似乎無可避免的會把他們別別看待。然而，事實上，成就佛果相當於利益一切有情；利益一切有情、成就佛果相當於如教奉行，也相當於是在依師、護持善知識的事業。如果能平等觀之這一切，說明你的知見的是正確的、是會修的；如果還不能等同觀之，則說明還沒有打通樞要。所以一方面說一切利樂是來自於有情、一切衰損也是來自於有情，一方面也會說一切功德利樂的來源是依師，這些其實是一致，不相違的。

就像中士道談了三苦、六苦、八苦等很多輪迴的總別之苦，《入中論》也以緣有情、緣法、無緣的悲心，談到了輪迴眾苦，以及剎那遷滅無常的苦，還有最終的顛倒實執的

苦。談這些苦的目的，不在於策發一己希求獨自的寂靜樂，更深的目的是為了要培養出我要來成辦一切有情的安樂，讓有情都能入於大樂佛地的不可動搖的決心，這是生起菩提心的第一所緣；為了達成這個決心，我非得成佛不可。於是，我要成佛的這個想法就成了菩提心的第二所緣。

在一般的想法裡，利益眾生似乎不難，難的是有心，只要有心，什麼都好辦。這是我們通常的想法。事實上，根據佛法的觀點，真的要能利益有情，須得成佛才辦得到，成佛前，自利尚且不能圓滿，遑論利他。從佛陀的本生傳記可知，佛陀往昔成佛前，很多弟子都跟他是很有業緣的，但是，佛在成佛之前，從來沒有能度化誰、讓他解脫的，直到成佛後，許多解脫善果才鬱鬱蒼蒼湧出。所以雖然會說菩薩的六度萬行都是菩提心的展現、都是在利益有情，但是從佛典故事可知：要利益有情，須得成佛。因此，需不需要成佛息息相關的是能不能利益一切有情，由此緣故，為了救拔一切有情離苦得樂，我一定要成佛。這樣的想法，就會成為生起菩提心的另一所緣。

想成佛、要成佛，但是，能不能成佛，這個要從空性去觀察。通達空性，自然會肯定輪迴是無明的產物，解脫則是存在的。這方面的思惟是必須透過修空性來達成的。所以並不是說用三士道來修空性就一定先修三士道、再修空性，也可以在勝觀空性後，再依《廣論》的次第來修暇滿、無常、業果，及輪迴的過患等等，思惟這些時，可以把空性拉進來，當成很重要的內容來思惟它的功德，接著再用正理來思惟性空道理，修習空性。反而是止觀的止可以不要特別去修，因為我們不是由止來修觀，所以可以跳過去，以觀察修的方式在人無我、法無我上細觀。總之，不論在修什麼，基本的程序會非常的像，除了少部份自己特別拉進來的一些差異外，其他都是一致的。



實修《般若波羅蜜多心經》與實修《廣論》其實是可以變成一模一樣來修的。一方面在一座間修三士道，雖然修道次第跟修《般若波羅蜜多心經》不一定有關係，但即便是修《般若波羅蜜多心經》、修四諦法輪，也是要按著《廣論》編排的教授來修，這個即是阿底峽尊者傳承而來的最勝教授——「於一座上，身語意三，碎為微塵。」在一座間修三士道或說是修一切佛語的心要。瞭解這個會非常的重要，否則修跟學永遠很難搭在一起。

剷除聞思上的邪見

在開始真正進入觀修為主的修行之前，我們是很想學毘盧遮那八法、很想瞭解要怎麼實修的，可是真的要開始學時，又會以為只是坐在蒲團上想，卻什麼都不做是很不務實的作為，如果去供燈、布施至少還能有些實質成果的樣子，即便種種菜都有收成之時，而觀修不就是空想，能有實質成果嗎？我們會有很多這類問題，禪修前想禪修、禪修時又想要一種具像的修行，這樣就會很麻煩。

事實上，三士道的修行，除了止修，其餘主要都是觀修；佛教談的功德，也多是透過觀修所帶來的。對於修行，我們是比較陌生的，所以，想想我們的嗔心。嗔心它是怎麼形成的？我們為什麼會特別討厭某一個人？有時候可能是因為身語的衝突而與他人產生磨擦，



但是也有那些幾乎互不往來的怨敵，雖然沒有接觸，依然不時的讓自己不舒服，如芒刺背。為什麼？不就是因為都觀察著他過失的一面，心裡左思右想，總想著他剛剛怎樣、怎樣，昨天也是怎麼、怎麼，大前天、大大前天，他一直跟我唱反調。就因為沉浸在這些思考中，才讓自己的嗔心轉增強盛；如果止住這些思考，嗔心是生不起來的。如同嗔心的生起，我們很多的情緒、各種的煩惱主要都來自於自己的分別作意。同樣的道理，把觀察力，運用到修行上，就會產生正向的作用，總之，一座的修習可以說是止跟觀的修習。觀會非常的重要，從對嗔心生起的方式即不難理解。所以佛教的修行，真正指的不是外在的行為，而是看內心有沒有調伏，心能不能為自所自在，而不是被煩惱所轉。

透過廣大的聞思漸次趨入修行

以上講了如何實修《般若波羅蜜多心經》乃至一切法門的方法，以及所謂的修，主要指的是觀修，內容並不複雜。簡言之，為了修行，為能正確豐富的觀察，廣大聽聞各大經論是不可或缺的基礎。修行者對佛陀講的支字片語都會看成是非常重要的修行內容，沒有可以放棄的；反觀我們則是沒有可用的。這大概就是修行、不修行的差別。這個差別即在於有沒有能夠把佛陀所說的法現

為教授，對你來說是教授、是藥，認知到自己病了，知道這是治療自病的藥，就能夠修，對此生起迫切感，自然能對修行認真起來；如果沒有，當然就不行了。

真的相信自己確實是病了，救這個病的，就是佛陀講的法，唯有依靠祂才能痊癒。對此生起懇切的心並不簡單，講起來或許不難，實際操作不容易，特別是處於五濁惡世之中的我們，要能現一切佛語為教授，更是要依賴廣聞多學，遍學一切佛語，不能以小小的「成就」為滿足。雖然是以《廣論》來總攝一切修行；別體上要廣學、廣修各種經論，認真、反覆的聞思，靠著時間的累積，慢慢的，所學的各種經論，它們的力量漸漸會走到一起。三士道體的各種支分會一點一點的累積進來，匯聚一處，達到一定程度時，就有能力能現一切佛語為教授，而且能以《廣論》來攝修大乘道所有道體。

總之，實修《般若經》不能偏離了三士道或三主要道；為了修《般若經》而單單、專一的修它也是不可以的，對我們而言，最好的實修《般若經》的方式，即是結合《廣論》來修，學習《廣論》的任何篇章時，都是為了修好《般若經》的教授，同樣，當聞思《般若經》經義時，無不是為了更圓滿的實踐《廣論》的教授。如果能這樣，則說明知道怎麼修習《般若經》了。

大乘八關齋戒

美國 Kadampa center 說法師 Geshe Palden Sangpo

我們應該如何去進行大乘八關齋戒？首先，我們要想到一切如母有情還在輪迴中隨業流轉，凡是內心深處希求解脫的人都會想到——輪迴中的一切如母有情正在忍受無量的痛苦以及痛苦形成的原因。而且，想想我們現在有能力去進行大乘八關齋戒是何其幸運。

以下是進行大乘八關齋戒的指導：

我們在清晨開始進行大乘八關齋戒，並且在傍晚前完成整個儀式。儀式開始之前，我們要沐浴淨身，並把佛堂打掃乾淨，在佛桌上擺放新鮮的水果或其他潔淨美好的供品。

佛堂設置妥善之後，我們首先唸誦皈依文以及菩提心祈願文，然後獻上供養並祈請加持，接著我們憶念大恩導師釋迦牟尼佛，並觀想十方諸佛菩薩圍繞著釋迦牟尼佛，然後我們做七支修持。

接下來我們獻曼達拉（短的或長的儀軌都可以）並請求領受大乘八關齋戒的誓言，領受八戒時每個人採取右膝著地的跪姿，右手置於左手之上，兩個掌心互相碰觸，或者雙手合十放在胸前。

然後我們觀想——無始以來遍滿虛空的一切如母有情，特別是三惡道的眾生，正在忍受無止盡的痛苦，直到現在我們還未出離輪迴；我們以苦為樂，把無常看成永恆，誤認一切事物是真實存在的，把染污看成清淨，把醜惡看成美好，這些錯誤顛倒的觀念讓我們變得盲目而且耗盡一生去追求無意義的事情。我們被錯誤顛倒的

觀念所控制，一世又一世在輪迴中忍受無量的苦，而當我們在三惡道的時候，那些痛苦更為巨大。

當我們這樣觀想的時候，我們的心變得緊張不安。

很久以前，有些眾生和我們一樣一世又一世投生於輪迴之中受無量的苦，他們後來遇到善知識並得到善知識的啟發，從此開始培養對一切眾生的出離心、慈悲心與愛心，他們走上解脫道、踐行六度（六種圓滿的修持）並最終證悟勝義菩提心與圓滿佛果。

同樣地，我們已經遇到佛陀的教法並得到善知識的指導，如果我們把握這個機緣，從今開始學習解脫道，我們最終一定能夠獲得圓滿佛果。我們如果依循基、道、果的次第去學習，就能為今生與來世累積所需的資糧。

我們要觀想無始以來一切如母有情就是如意寶，為什麼？因為我們必須依靠一切如母有情才能證悟菩提心。我們如果只專注於自己的幸福，而忽略輪迴中的種種痛苦，這樣的我們和動物沒有兩樣。

現在我們要這樣去思惟——為了自己和一切如母有情，我應該努力去獲得圓滿佛果並且幫助一切如母有情也獲得圓滿佛果，祈請十方諸佛菩薩賜予加持，我為了利益一切如母有情而去領受大乘八關齋戒，直到明天太陽升起之前，我決心持守這個戒律；我們是以幫助一切如母有情獲得解脫的動機去進行大乘八關齋戒。我們要一



直保持這樣的思惟直到情不自禁掉下眼淚。

第一次領受大乘八關齋戒，你要從一個具有傳承的老師或善知識那裡去領受，你如果是從一個藏傳佛教的上師（喇嘛）那裡領受的，你要跟隨喇嘛複誦三次戒律的內容，最後一次複誦完畢時，喇嘛會做一個彈指的動作並說「透已諾」（top yi nö），這表示你已經得到大乘八關齋戒，此時你要回答「拉索」（la so），這表示我知道了。

此時，你應該對自己已經得到大乘八關齋戒感到很高興。如我之前所說的，我們用

菩提心去觀想如同過去的阿羅漢們已經斷除種種煩惱，我們應該要向他們看齊並且斷除十種惡業。我們現在也做同樣的觀想。

為了利益一切如母有情，我要一日一夜持守大乘八關齋戒。

接著我們唸誦一次持守大乘八關齋戒的守戒文。

然後我們唸誦「淨戒陀羅尼」的咒語二十一遍以及持守淨戒的祈願文。

2018年5月29日薩噶達瓦吉祥月
Anna Lu 英譯中

悉心護持西藏二十年

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事 黃瑞柔



仁波切、各位法師、各位佛友：

大家好，札西德勒！剛才盧老師介紹我——二十年來小心呵護西藏，我非常高興，事實上是這樣。

1997年達賴喇嘛第一次到臺灣，我開始跟基金會的第一任秘書長貢噶札西先生一起工作，做什麼呢？就是貼海報、佛學演講等等，其實就是做小妹的工作。直到今天還是做小妹的工作。雖然好像有個董事的稱謂，但是稱謂不重要，只是為了做好小妹的工作而有的稱謂。

基金會已經成立20週年，為了今天的慶壽會，我先去拜會當初成立達賴喇嘛西藏宗教基金會最有力的人士——中國佛教會的淨心長老、慧炬前秘書長鄭振煌老師與現任秘書長周寶珠女士，請教他們當時為何有如此大因緣得以成立基金會。過去臺灣都是由蒙藏委員會來辦理西藏事務，因此必須要有很大的助力、助緣，才能夠成立達賴喇嘛西藏宗教基金會。他們告訴我，其實

最應該感謝前總統李登輝先生的大力促成，李總統心胸非常廣大、視野長遠，看出達賴喇嘛對世界的影響力，於是就親自拜會淨心長老，詢問是否能夠邀請達賴喇嘛來臺灣講經弘法，因此才有1997年達賴喇嘛第一次桃園巨蛋弘法行。

第一次弘法非常成功，當時淨心長老是中國佛教理事會會長，召集臺灣佛教界所有的長老、會長開會，正因為臺灣是宗教自由的國家，因此宗教方面有橫向聯繫——這種宗教大會我們佛教徒稱之為菩薩會，以此發出邀請函，請到了真正的大菩薩達賴喇嘛到臺灣。由此因緣成熟，1997年達賴喇嘛在桃園巨蛋的法會得以成辦，而且非常成功。

彼時在電視上大力播放達賴喇嘛的消息，我都會看，當看到達賴喇嘛的容顏，聽到「達賴喇嘛」四個字，看著電視上達賴喇嘛非常深湛的眼珠，我不禁掉下眼淚，深受感動、相應，充滿無上

法喜。因此桃園巨蛋法會期間，我每天都一早就到會場，直到法會講經結束，我才心滿意足的離開。雖然，當時的我一點也不懂藏傳佛教。

所以，我決定，只要是貢噶札西秘書長找我做任何事情，沒有第二句話，一定優先排序去做，直到現在，達瓦董事長找我做事，我也不敢推辭。

所以，我也要趁此機會表述：作為臺灣人，我們非常光榮能有機會邀請達賴喇嘛到臺灣，並且成立基金會。臺灣這個蓬萊仙島本來各宗教都非常興盛，尤其是佛教各大山頭安撫人心，貢獻巨大，使得治安良好，宗教自由，還有西藏的法師們到臺灣，成立愈來愈多的藏傳佛教佛學會，幫助愈來愈多的人。

達賴喇嘛西藏宗教基金會的成立，起初並不容易。特別感謝李登輝總統從總統特支費捐出約三千萬新臺幣作為達賴喇嘛西藏宗教基金會的基金。還有由大明星胡茵夢小姐以及丁乃竺小



姐兩位主持拍賣會，記得當時的我不自量力地一直舉手搶標。當時民生報記者就來採訪我：「你是誰啊？」呵呵呵……哎呀！我是Nobody。其實是因為心中已有承諾，只要是達賴喇嘛的事情，必是第一優先。當然還有其他眾多功德主們的盡心盡力。總之，因為有了足夠的經費，基金會才能找到現在這個好地點當辦公室。

事實上，臺灣是一個法治的國家，所以要成立基金會必須要符合臺灣的法律才能立案。尤其臺灣原有法律規定：財團法人董事長應該由本國人來擔任。但當時達賴喇嘛希望由西藏籍代表擔任董事長，可成為與臺灣政府對口的單位；亦即雖以基金會名義成立，實則有大使館的地位，所以必須由西藏人來擔任董事長。在李前總統的主導之下，特別為基金會的成立跨越各部會開會，量身訂做了一個法，所以今天達賴喇嘛西藏宗教基金會

董事長是西藏人——達瓦才仁先生。

究竟西藏人當董事長和臺灣人當董事長有什麼不同呢？誠如達瓦董事長所說，在全世界有某些西藏宗教基金會由當地本國人擔任負責人，但因為他們不完全是西藏宗教的思想、不一定是佛教徒，所以在某些方面逐漸變質。我們在臺灣還能夠依循西藏傳統方式舉行達賴喇嘛慶壽會以及其他各種的活動，是因為西藏人擔任宗教基金會董事長，所以我們臺灣有原汁原味的西藏佛教，而且保持得非常好。

在臺灣漢藏交流頻繁。我記得在法鼓山曾舉辦漢藏班，書店也可以看到許多把西藏佛教翻譯成中文的書籍，所以我們非常幸福，能看到從藏文翻譯成中文的西藏佛法，使得我們能紮根佛學基礎，在聞思修方面得到廣大的學習機會，這些都是達賴喇嘛來臺灣的因緣際會所促成。

有了第一次善緣，四年後又有第二次非常好的因緣，

就是在林口體育館的法會。那次法會讓我感到經過四年臺灣增加眾多西藏佛教的追隨者或佛教徒，因為體育館座無虛席，還有很多人不得其門而入，只好看電視轉播。猶記我的中醫說，有一位病友看診時突然哭了，原來是因為無法參加達賴喇嘛的法會當志工，問他為什麼不能呢？他說，我太太的積分比較多、我的積分不夠，所以無法當志工。由此可知有多少人對達賴喇嘛具有強烈信心。那位病友的情形，令我非常感動。

各位如果有參加林口體育場法會的話，想必對法會秩序良好印象深刻，無論交通、衛生等都極好，廁所非常的乾淨，隨時有人在服務，令人驚訝。達賴喇嘛的功德力為何如此殊勝？為何能使大家生起大信心？這個信心表現在行為上就是服務人群，何等偉大的情操！單單一個人，可以影響眾人無私的奉獻，這是多麼不容易的事情啊！



簡單地說，達賴喇嘛個人的思想、行為能夠對全世界有巨大的影響，不可思議。

2009年臺灣發生八八水災，在劉文釧先生、殷董事長和大家的幫助之下，達賴喇嘛為了撫慰蒼生而來臺灣，不安的亡者與恐懼的生者，都需要大菩薩來安心。雖然達賴喇嘛的行程緊湊，可是一旦有人需要撫慰，他馬上就飛來臺灣了。當時的臺灣處境已經跟李總統、陳總統在位的時候不同，整個國際情勢也不一樣，在萬般辛苦的情況之下，又是在非常短促的時間，我都不知道達瓦董事長是怎麼辦到的，把這位大菩薩從百忙之中請到臺灣來。不知道那個時候各位是不是有參加？不但是在當地的災區得到心靈的撫慰，我們也有機會能夠聽聞達賴喇嘛講經說法，又再一次得到受用。我們知道菩薩是來救苦救難的，非常感動。

事實上，人人都需要佛法。對岸的同胞也渴望佛法甘露，所以我在各國法會都會碰到只要求見達賴喇嘛一面的人。由於知道達賴喇嘛的行程，我就說你在哪裡可以見到，安排一下，果然他就如願了，達賴喇嘛慈悲安慰這個渴望佛法甘露的人。如果在別的國家就叫做敵人的同胞，對不對？可是達賴喇嘛卻是完全無私，知道這個人需要佛法的甘露，就給他加持，與他親切的說話，祝福他平安。光是看到這樣的景象，你就會非常的感動。

我們知道佛法的核心思想，尤其大乘佛法的核心思想就是發菩提心。達賴喇嘛在世界各地弘傳佛法的核心價值，大家也受到感召，因此我們——不一定是皈依的佛教徒——在臺灣不知不覺地就以奉獻自己的能力來服務社會，並以能在日常生活中實踐佛法為光榮。舉例

來說，臺大醫院有一千名的志工在服務大眾。一個醫院有千名志工，其他醫院也不在少數，由此可見臺灣竟有這麼多人在無私奉獻並學習發菩提心呢！多麼美好呢！如此功德應該都是佛教的力量。我也是臺大醫院的千名志工之一，所以也倍感光榮，歡喜自己能有機會把佛法實踐在日常生活上。今天我把自己的一點點小小善心功德，迴向給達賴喇嘛慶壽會，祈願達賴喇嘛長壽住世到113歲，甚至120歲、150歲，永遠住世間，永不捨棄我們！同時也把這一點點的善心功德跟大家分享。謝謝大家！

2018 達賴喇嘛尊者臺北慶壽會
專題演講稿

編注

今年是達賴喇嘛西藏宗教基金會成立20週年，這二十年來小心呵護西藏民族最具代表性的人物，是創會以來持續擔任董事的黃瑞柔居士。

找不到工作怎麼辦

喇嘛梭巴仁波切

為了要獲得成功，可以供水、供燈、任何你可以供養的供養物，儘可能愈多愈好，每天都要做廣大供養。當你供養時，要想著一切諸佛就是你的上師，不管是哪一位跟你結上法緣的上師，例如法王達賴喇嘛尊者。這麼做，你會累積最大的資糧，遠比供養無數的佛、法、僧、佛塔、經典、唐卡佛像等等，還更加地廣大。

這麼做，能夠在最快時間獲得成功及快樂，不只是這一輩子，還有未來世，包括究竟的成功，就是解脫及成佛。

依循上師的教言，服侍、尊敬上師。還有，如果你有供養物的話，獻上供養，這些是獲得成功的最有力方法，無庸置疑可以獲得世間的成功，這也是修行要獲得成就，以及成佛的最有力方法。即便你修很多法，這是最有力量的法門。甚至是做一點點，也是非常有力量的，因為你可以藉此累積到最廣大資糧。這個方式可以讓你大大地成功，不只是暫時的快樂，還有究竟的快樂。

我非常建議你修藥師佛



法門，還有持誦藥師佛名號。祈請藥師佛，不論你過去曾發過什麼願，祈請這些發願都能為了你及一切眾生而成實現。然後唸誦你想加上去的其他祈願文。不論你想要什麼，祈願能夠馬上實現。這是一個相當好的淨化方式，沒有修淨化惡業會成熟，我們永遠都會遇到障礙，所以修淨化是非常要緊的。你也可以供養藥師佛，這就像供養一切諸佛，有這樣的利益。持誦藥師佛名號，會讓你的所有的祈願得以實現，而且帶來不只有暫時的快樂，還

有究竟的快樂。

你也應該要對坐騎是龍的白財神獻朵瑪，不需要做傳統的朵瑪，可以獻水果或巧克力，放在白財神像或照片的前面。

通常，如同達賴喇嘛尊者所給予的建議是，要對你生活周遭的人修善心，即便是以微不足道的東西幫助他人。對他人樂善好施，這麼做的結果，最終你的所求願望都會實現。

FPMT TAIWAN

悼念嘉日·洛珠堅參仁波切

國際聲援西藏運動組織

沉痛哀悼西藏領導人嘉日·洛珠堅參
達賴喇嘛尊者的前任特使，
藏人行政中央前內閣部長，
嘉日·洛珠堅參於 10 月 29 日辭世。
世界各地的藏人和支持者致函表示哀悼。



嘉日·洛珠堅參仁波切於 1949 年誕生於西藏東部康區娘榮（現中國統治下的四川省甘孜州新龍縣）一個顯赫的家庭，幼年時被認證為是勘欽降培德維尼瑪的轉世靈童。在他年輕時，受到中國野蠻佔領西藏的深刻影響，為解救藏人同胞在戰火中無情地殺戮，他進行了頑強地抵抗。在流亡印度後，他被派去接受現代教育，以擔任在美國接受訓練的西藏抗暴戰士的翻譯。然而，命運發生了轉變，嘉日先生卻成為一名記者。並先後擔任《西藏自由》、《藏文報》和《西藏之聲》編輯。

嘉日先生繼續以西藏需要武裝抵抗為目標，同時也認為西藏的年輕一代要進行強有力的基層政治運動。為了實現這一目標，1970 年，嘉日·洛珠堅參先生與三名志同道合的朋友成立了西藏青年大會，旨在激勵年輕一代藏人為流亡

藏人社區的發展和統一，以及西藏未來的政治鬥爭建立基礎。因此，嘉日先生在西藏年輕一代的領導層中崛起。曾擔任西藏人民議會議長，噶廈噶倫（部長）等。嘉日先生也是達賴喇嘛尊者倡導的「中間道路」政策最忠誠的支持者之一，他稱這一政策是對解決西藏問題最有遠見和卓越的戰略決策。

在嘉日·洛珠堅參先生擔任達賴喇嘛尊者特使期間，還於 1991 年至 1999 年擔任總部位於華盛頓的國際聲援西藏運動主席。隨後，還擔任該組織的董事會執行主席至 2014 年。此外，嘉日先生也是主張美國國會立法支持西藏問題的主要推動者之一。從 1991 年到 2011 年，美國國會撥出超過 1.85 億美元的資金專門用於支持西藏自由事業和維護流亡藏人的發展。他的努力直接促成了美國對西藏問題的支持制

度化，其最為顯著的例子是美國國會通過的《西藏政策法》（2002 年），該法案全面詳細說美國對西藏人民在政治和物質上的支持，以及支持和推動達賴喇嘛尊者代表與中國政府間通過談判解決西藏問題。

1980 年至 1990 年間，嘉日先生還擔任西藏—聯合國倡議行動負責人。當聯合國防止歧視及保護少數族群委員會於 1991 年 8 月通過第一次（自 1965 年以來）關於西藏問題的決議時，嘉日先生和他的團隊成功地將西藏問題重新引入聯合國的議程中，結束了國際社會——尤其是聯合國——對西藏問題沈默 25 年的狀態。

嘉日先生對達賴喇嘛提出的「中間道路」政策的堅定信念，以及西藏人民對於自由的渴望成為他生命中最重要使命。當達賴喇嘛尊者正式委任他為特使，與中國政府舉行和談。嘉日先生於 1982 年首次



1	2	3
4	5	6
7	8	9

1. 嘉日先生（左二）與西藏青年大會成員 2. 擔任西藏人民議會議長（前排中坐者） 3. 1973 年隨尊者抵達蘇黎世機場（左一者）
 4. 陪同尊者會見美國總統喬治布希 5. 陪同尊者會見美國總統柯林頓與副總統高爾 6. 參議員費恩斯坦向尊者提交參議院第 212 號決議副本
 7. 藏中和談代表團（右側）在瑞士與中國政府代表進行和談 8. 擔任藏中和談籌備小組成員，與桑東仁波切（左）洛桑森格司政（中）審閱文件
 9. 與國際聲援西藏運動主要成員現任理事會長李察·吉爾（中）、歐洲區執行董事次仁強巴（右）

訪問中國，並於 1984 年再度訪問中國，成為藏中和談代表團的三名成員之一。從 2002 年開始，嘉日先生率領代表團與中國政府間進行了九輪談判。

2011 年，嘉日先生辭去達賴喇嘛尊者特使一職。隨後由於中藏和談沒有任何進展，中國當局在西藏境內的鎮壓力度增大。嘉日先生於 2012 年 5 月辭職，但繼續擔任藏中和談籌備小組成員。

嘉日·洛珠堅參仁波切也是美國非營利組織，即西藏藝術和文化保護委員會主席。該組織致力於保護世界各地的西藏文化遺產，並與領先的機構、學者和宗教組織合作，以保護和發展西藏文化。

退休後，嘉日先生並未將

其活動限制在西藏問題上。他的國際活動還包括通過他與已故哥斯達黎加前總統唐·羅德里戈·卡拉佐共同創辦的克里達國際少數民族和平委員會，積極參與到解決各類衝突問題的事業中。嘉日先生也是總部位於曼谷的國際佛教網絡創始成員。

此外，嘉日先生還致力於促進世界各地的環境管理和發展社會正義。嘉日先生亦是亞洲民主研究所（IAD）的聯合創始人之一，該組織已成為促進緬甸人權和民主改革最持久和有效的組織之一。

另外，嘉日先生還在美國對外關係委員會、甘迺迪政府學院、布魯金斯學會、國際戰略研究中心、亞洲協會、巴黎

亞洲中心、新加坡南亞研究所、印度國際中心、傳統基金會、日本外國記者俱樂部、查塔姆中心、澳大利亞國立大學等出版的眾多著作做出了貢獻。

嘉日先生一生訪問了 50 多個國家。多次應邀在美國國會、歐洲議會和其他政府機構等，就西藏問題和西藏精神遺產面臨的威脅等方面進行演講和作證。

2014 年退休後，嘉日先生還擔任喬治敦大學亞洲研究項目的研究學者，布魯金斯學會外交政策項目非常駐高級研究員。另外，嘉日先生還把大部分時間都花在了撰寫他的回憶錄上，他覺得這是他對達賴喇嘛尊者和西藏自由事業力所能及的工作。

走進聖城達蘭薩拉

紐約城市大學教授 夏明



自 2010 年至 2018 年，我已經六次訪問北印度的山城達蘭薩拉。從首都新德里，我曾乘坐過長途公共汽車一早出發，也用過越野車連夜兼程，旅行十幾個小時來到這座山鎮。我也乘坐過火車，需十二小時至帕旦科特 (Pathankot)，爾後乘車三小時來到達蘭薩拉。我也乘坐過飛機，到達康格拉的機場，然後乘車來到達蘭薩拉。可以說，我在不同的時間、從不同的視角、以不同的光線、帶著不同的心境和不同的旅行伴侶走進達蘭薩拉。但只是最近 2018 年的參訪突然讓我認識到達蘭薩拉對藏人的宗教意義，意識到對藏人來說，這座並不太起眼的一個印度山鎮是一座「聖城」。

對印度的理解，我是十年前從一個遊客的水準起步的。首先從企鵝出版社下屬的 DK 出版的《身臨其境旅行：印度》瞭解到，達蘭薩拉是由英國人在 19 世紀建立的一個山間兵站。它在喜馬偕爾邦的西部，坐落於小喜馬拉雅山山脈的「白山脈」的山谷間，海拔高度在 1250 米至 1982 米。是喜馬偕爾邦的第二首府、康格拉縣的行政首府，分為上達蘭薩拉和下達蘭薩拉兩個部分。上達蘭薩拉又被稱為「麥萊德甘吉」，是在 1848 年

以當時旁遮普副總督大衛·麥萊德的名字命名。在1959年達賴喇嘛十四世逃離西藏後，於次年遷徙到達蘭薩拉，該地成為達賴喇嘛和西藏流亡政府駐地。所以，該小鎮又有「小西藏」之稱。

又據《星球孤旅：印度》的介紹，達蘭薩拉作為英殖民政府的一個行政中心，在1905年的一次八級以上大地震中被毀，至少20,000人死亡，甚至沒有一位政府官員存生去報告災情。直到1960年達賴喇嘛到來後幾十年，平淡的小鎮才又復興起來。「從此以後，麥萊德變成了學習佛教和西藏文化的中心。」

達賴喇嘛中文官方網站給出了下列資訊：「達蘭薩拉位於印度北方喜瑪偕爾邦的西北山區。背靠終年冰雪覆蓋的喜馬拉雅山脈，全區為山谷、河川、農田、以及茶園所點綴，距離印度首府新德里約十二小時的車程。在西藏正教領袖達賴喇嘛及西藏流亡政府遷居之後，達蘭薩拉成為了西藏的另一個政治、文化中心。因此，達蘭薩拉時常以「小拉薩」聞名於世；在中文語境中，達蘭薩拉往往是西藏流亡政府的代名詞。因為有了「小拉薩」的外號，達蘭薩拉的濃厚西藏色彩，使當地成為了重要的旅遊熱點，令當地的

酒店及餐廳經常爆滿，造成強烈的旅遊及商業需求。」

達蘭薩拉計劃區現在已經從一個市級委員會升為一個都市法人，在2011年，整個達蘭薩拉計劃區有14,999戶人家，62,279人口，城區有三萬多人口。據流亡藏人行政中央的一項統計，在2009年有15,000藏人居住在達蘭薩拉。據說，其中80%的都是流亡出來的新難民。儘管達蘭薩拉並非藏人的一個定居點，但因為達賴喇嘛住在這裡，所以，所有新流亡出來的藏人都會在這裡受到達賴喇嘛的接見，一些人去到其他定居點，另外一些人留在此地。2010年北美華文媒體達蘭薩拉參訪團的成員問到新難民為何要來到達蘭薩拉時，有一段典型的對話：「你為何要到達蘭薩拉來？」「為了能夠在離達賴喇嘛最近的地方。」「這裡生活不如拉薩。」「是的，但是心情會好許多。」該團成員、作家華枝春滿寫道：「三月十日是流亡藏人紀念抗暴五十一週年的日子。下午，達賴喇嘛尊者接見了新來的流亡藏人。夕陽下，我看到那些的新來的流亡者手捧著尊者送給他們的千手千眼觀世音菩薩像，臉上露出心滿意足的微笑。他們大多是樸實的牧民，他們到達蘭薩拉的路遠比他們磕長頭去

拉薩朝聖艱難得多、危險得多。那麼，為什麼他們選擇了這條更加艱難危險的朝聖之路？因為，達蘭薩拉是他們心中的『淨土』；他們想親眼見一見觀世音菩薩的化身，親耳聽聽他的教誨；當他們生命走向終點時就會帶著沒有遺憾、安詳的表情離開人世。」

麥萊德甘吉作為達蘭薩拉都市法人下屬的17個區中的一個區在2016年有3269居民。因為麥萊德甘吉是達賴喇嘛的駐錫地，也是大乘法苑寺的所在地，所以藏人社區主要集中在這裡，藏人構成當地人口的絕對多數。因為這個因素，藏文化風格的建築，尤其是鎮中心的寺廟和其他佛法中心、西藏流亡政府的建築（現在有新建的行政大樓和翻新的議會大廈）、西藏圖書館和博物館、藏醫院、西藏表演藝術院、西藏兒童村等，成為鎮上的主要機構。如果達賴喇嘛不外出、外訪或閉關，每週他都會接見來朝聖的信徒或印度和國際訪客。所以，在達賴喇嘛寢宮、大乘法苑寺（即大昭寺）、尊勝寺附近、在寺廟街上和公共車站附近都有大量的商家和小攤，經營各種佛教法器和西藏文物及旅遊用品，飯店和旅店也是無處不在，鎮上就會特別熱鬧。在鎮上方還有

巴蘇的印度神廟，那裡的瀑布、溪水也吸引著大量的印度教信徒；另一個叫達蘭柯特的區也是西方遊客、尤其是來自以色列的猶太人的度假去處，他們都會從麥萊德甘吉上上下下。

藏人、藏文化和藏傳佛教的影響在下達蘭薩拉也是清晰可見，儘管那裡定居的藏人處於少數，絕大多數居民是印度當地人。流亡藏人恢復建立了諾布林卡，這裡成為西藏文化、宗教、博物、手工製作和唐卡繪製的重要場所，也是旅遊休閒的好場所。上密院現在是噶瑪派十七世大寶法王流亡海外後在印度的住所，所以也非常重要。度母寺尼院、新建的藏人難民接待中心也是兩個重要機構。其他一些藏人寺廟也隨處可見。

因為這些原因，當印度政府在打造百個「聰敏城市」時，達蘭薩拉自然入選。喜馬偕爾邦非常強調利用北印度豐富的自然生態和宗教文化資源來推出旅遊經濟。他們提出的口號是：「一年四季、每個理由的全球旅遊目的地」。在他們隆重推出的旅遊亮點中，我上面提到的藏文化和藏傳佛教機構都赫然上榜。

朝聖和休閒旅遊是達蘭薩拉的主要經濟支柱。據喜馬偕爾邦的政府統計，



在 2014 年一年康格拉地區就接待了 150 萬遊客，其中 15% 是國際遊客。達蘭薩拉城區的人口從 1961 年的 10,255，1971 年的 10,560，到 1981 年的 14,522，1991 年的 17,493，和 2001 年的 19,124，我們看到加速的發展。到 2011 年達到 30,764，到 2015 年的 53,543。在 2001 年到 2011 年的十年間，達蘭薩拉計劃區的人口增長率是 32.92%，而城區的人口增長率是 60.87%。更為驚人的是，康格拉地區的旅遊人口在十年不到幾乎翻了一番。2008 年，來訪的印度遊客是 1,275,155，外國遊客是 70,819；到了 2015 年，印度遊客人數達到 2,396,970，國際遊客達到 112,843。因為我們沒有達蘭薩拉的遊客統計數據，所以無法具體到麥萊德甘吉。但基本上這些遊客都是衝著麥萊德甘吉和山上的聖地來的，國際遊客更主要是被達賴喇嘛所吸引，以此來觀察麥萊德甘吉和達蘭薩拉的遊客暴漲也是可靠的。可以說新世紀的人口快速增長在挑戰達蘭薩拉的交通、衛生、住宿、飲食、供水等基礎設施。

對於一個第三世界國家的山城小鎮來說，這樣的挑戰是嚴峻的。達蘭薩拉給人的總體印象就是人多車多、道路不平、路窄危險、

混亂無序、塵土飛揚，牛和流浪狗滿街跑甚至在路中休閒打盹兒，行人一不小心就會踩上牛糞，垃圾充斥開放污水溝。有時你會被一條大狗靠近，不知是懷著敵意還是善意。我不是一個「喜狗的人」，而是一個「喜貓的人」，所以經常被嚇得不知所措。一早起來，你會聞到燃燒的柴火味兒，半夜三更你會被突然此起彼伏的狗吠聲吵醒。住的旅店，房間時常會有猴子光顧。一天我在房間裡靜靜地看書，眼角瞄到一個小動物蹣手蹣腳地進到我的房間，向我放在床頭櫃上的一包香蕉靠近。我的第一反應是來了一個小貓，用一聲貓叫來打招呼，結果這個猴子馬上逃出窗外。後來我放了一個香蕉在窗子旁，不知何時被猴子取走。

晚上時常會停電，白天晚上電腦網路時有時無、時強時弱。各色旅店、賓館檔次差別很大，有一、二十美元到四、五十美元一天價格不等。我住的不錯的旅店也經常讓我遭遇第三世界的意想不到。例如，電視的遙控音量鍵會是用來調頻道的，而頻道要用音量鍵調。淋浴室的熱水和冷水標準會是相反的。窗戶打開後卻沒有掛鉤固定。最讓我感到奇葩同時又噁心的一件事是，我注意到我的浴室裡的抽風機是

往我室內送風，而且不受我的控制。琢磨多時發現，隔壁的衛生間在使用時開始抽風，然後直接送到我的衛生間。據當地政府自己估計，在麥萊德甘吉這樣的主要的旅遊點，50% 以上的建築沒有達到各項規定的標準。

由於建築基本上處於無序自主開發、修建狀態，許多建築經常長期處於正在建設中。房主有點錢了就修一層或加一間，資金斷檔或人手沒空，房頂上就留下一些石柱、鋼筋條和磚石。在淘金慾望的刺激下，許多樓房從三層、變四層、五層，有的還繼續要加層。由於達蘭薩拉是處於第五級地震帶，在 1905 年毀滅性的大地震後，1968 年，1978 年和 1986 年都發生過破壞性的大地震，整個康格拉地區 98.6% 的地區處於震度等級第九級。幾乎每年都會有震級在芮氏四級以上的地震。加上公路開發、房屋建設、人口增加，山洪、滑坡都是威脅。自 2017 年以來，當地政府加強了房屋建設和質量的監管，許多旅店、賓館被勒令停業改造，最高層不許超過四層。對不實行整改的，當地政府毫不客氣，停電斷水。所以，我在 2018 年最近一次訪問達蘭薩拉時，許多賓館和商家關門停業，連燈火也沒有；許多商

家在減層，我住的賓館整天敲得震耳欲聾、塵土飛揚。儘管如此，想到這樣做可能會在未來自然災害降臨時挽救無數生命，也感到欣慰許多。

達蘭薩拉的城市規劃和嚴格監管適合「聰敏城市」的藍圖緊密相聯的。根據當地政府提交的計劃，到2025年，達蘭薩拉會成為一個國際性的旅遊目的地，「可持續性、有回彈力和聰敏，而且對當地居民來說，這個城市是宜居的、經濟上充滿活力的、安全和包容的」，生活質量會有全面的提升。

客觀上說，印度中央和地方政府對達賴喇嘛尊重有加，所以，在基礎投資和建設上都反映了出來。經常聽到人們說，康格拉機場的建立和每天一班往返康格拉和新德里的飛機，其實就是因為達賴喇嘛而專門建設的。但是，畢竟受到印度的發展水準制約，而且藏人也無權管理路政、警務等等，達蘭薩拉的不盡人意之處還很多。

好在不遠千里、甚至經過千辛萬苦來到達蘭薩拉的人，他們的主要目的不是尋求休閒安逸，不太在乎物質條件的匱乏落後，而是有更純粹的精神上的追求，所以，街上行走的人，無論是穿著絳紅色僧袍的僧侶、僧尼，還是普通藏人，或者

是有雅痞風範的西洋年輕遊客，或者是印度當地人，面容都很平靜、喜樂，舉止也都友善、克制、客氣。正如中國的俗語所言，「山不在高，有仙則名；水不在深，有龍則靈。」幾乎每一個身處達蘭薩拉的人都能感覺到達賴喇嘛的無處不在。達賴喇嘛出行和回宮的日子是小城上的大事件。每一個鎮上居住或行走的人，要麼是達賴喇嘛的信徒或追隨者，要麼是他的景仰者，期盼能聽他說經或見上一面。印度這個神奇的民族信奉多元宗教、成千上萬的各種神靈，加之佛教源於印度，所以印度的人民和領袖都對佛教有親和之心。據印度教解釋，印度教三大主神之一的保護神毗濕奴有十個化身（包括羅摩、黑天），而佛陀是第九位化身。在印度第一任總理尼赫魯的辦公桌上，就有一尊佛陀的半身雕像。而新德里的英吉拉·甘地國家機場也矗立著一座巨大的佛陀銅雕。所以，到鎮上來朝拜達賴喇嘛這位活菩薩的印度人也很多。

在2018年6月1日，我有幸到達賴喇嘛的寢宮拜見他。我在候客廳等候的時候，正好遇見藏人行政中央司政洛桑森格博士。和我坐在一起的有兩位尊貴的印度客人，一個是印度塔塔汽車公司的董事，

還有一位是拉傑斯坦板球隊的老闆。因為我和司政認識近二十年，所以隨便開始了閒聊。司政既說印地語，也通英文，當然也講藏語，還說點中文，他給我們解釋了「達蘭薩拉」的原文含義為「法處、法所」。「達蘭」有大法、佛法之意；「薩拉」和「拉薩」又相通，在印地語中，達蘭薩拉是指「心靈之旅或朝聖的住所」。巧合的是，1960年達賴喇嘛遷居此地，真正變得名副其實了。在我們說話時，突然從達賴喇嘛所在的會客處傳來一位老婦人壓抑已久、情不自禁的哭聲，既包含深層的痛苦，又表達了喜極而泣，真是百感交集的動人場面。司政告訴我們，這位老婦人和其他一些藏人從西藏遠道而來，這六、七分鐘的會面是他們期盼了一生的大事，也許也是他們人生中唯一一次能和他們的法王在一起的機會。司政強調說：也許人生僅此一次六、七分鐘。司政還給我解釋說：拉薩是藏人的聖城，但達賴喇嘛已不在布達拉宮。對藏人來說，他們的宗教領袖在那裡，那裡就是他們的中心、就是他們的聖城。後來我又聽到達賴喇嘛辦公室秘書長才嘉轉述過的一個故事：一位中國境內頂尖大學畢業、外語能力出眾的藏族女大學生輾轉來到達



蘭薩拉，留下來學藏文。才嘉很困惑，既然出身藏族家庭，就算想學更高深的藏語，只要去拉薩就可以，為什麼非得專程來到達蘭薩拉？女孩說，在拉薩只能學習文字，只有到達蘭薩拉，才能瞭解真正的西藏文化，「我的母親說，沒有達賴喇嘛的地方就不是西藏，你身為西藏人，就一定要去印度。」對此，才嘉也支持這一說法，「達賴喇嘛在印度，有達賴喇嘛在的地方才是真正的西藏。」我終於明白了達蘭薩拉在藏人心中的崇高地位和神聖價值，它就是藏人的聖城。

以前的幾次達蘭薩拉之旅，我更多地是帶著訪客旅遊的心態或學者研究的心態來到這裡。這一次，我終於明白了一個朝聖者、一個佛教信徒的心態。著名作家／編輯北明女士儘管自謙說自己「修行無尺度」，她對達蘭薩拉的真情感受卻是我僅見的。她這樣寫道：「達蘭薩拉是真實西藏的首府，世界名勝之地、東方佛教聖地。西藏文化從這裡起死回生，傳遍世界。這裡是人類慈悲、堅韌、聖善品德的煉獄。有多少歐洲人厭倦整齊劃一、朝九晚五的上班族生活，厭倦空虛浮躁的現代生存方式，尋求生命的意義而尋到了這裡？別說那些街上閒逛、眼睛裡透著人情味兒



的牛了，路邊撿個石頭帶回去，也是達蘭薩拉的石頭。」目睹幾位老人對達賴喇嘛的虔誠尊重、頂禮膜拜，我也認同北明的感受了。兩位印度貴賓看到那位老婦人匍匐敬拜達賴喇嘛時，問道：我們可不可以這樣敬拜？司政說，你們不用，達賴喇嘛的弟子可以。司政知道我是一個佛教徒，而且已經皈依達賴喇嘛，所以說我可以伏身敬拜。在藏人看來，長跪伏身膜拜是最高的尊重。我是因為達賴喇嘛而皈依佛教的，也是由達賴喇嘛給我灌頂的，而且在多次講經布法會上得到達賴喇嘛的真傳和加持，我自認為我是達賴喇嘛的學生弟子。當我進入庭院走廊，覲見達賴喇嘛時，我獻上了潔白的哈達和我奉獻給尊者的一個三個錶面的瑞士手錶。我告訴尊者，我想讓他知道，在二十四小時，尊者在世界各地都有信徒、學生、弟子和支持者在為他的事業而工作；如果他想知道他的弟子和朋友們在幹什麼，是在工作還是在睡覺，他可以從這個錶上知道。尊者接受了我的哈達，然後把

它回贈給我，掛在我的脖子上，也贈給我一尊金佛。我對達賴喇嘛說到：你是我的老師，我是你的學生、弟子，我請求您接受我的跪拜。人生第一次，我跪了下來，向著達賴喇嘛舉起雙手，然後額首、雙手觸地，連續跪拜三次。我一要表達我的皈依和敬意，二要祝願達賴喇嘛健康長壽！當然作為一個漢人，我要表達我的自願被征服；作為一個清高的學者，我要徹底低下我的頭，接受更高的啟蒙和指引。

記得在我要去覲見達賴喇嘛的前一個晚上，我坐在一個咖啡廳的露天陽臺上一邊喝著奶茶，一邊閱讀「臉書」上的信息。突然我看到著名藏族女作家唯色的一組照片，記述她在西藏拉薩的禮佛朝拜。我向她傳達了來自喜馬拉雅山另一方的問候，並寫道：「當我聽著遠方傳來的藏語卡拉 OK 的歌聲時，我覺得坐在我的座位處的更應該是你，第二天去見尊者的也應該是你。」可是，她已有了十幾年的夢想，十幾年也有過努力，但終究無法實現來到法王身邊的願

望，因為她迄今根本就無法獲得一份護照。她寫道：「我惟願法王健康長壽、久住人間！」

達蘭薩拉，對許多印度人來說是一個夏季避暑勝地；對一些西方遊客來說，是一個第三世界國家的奇異山鎮。但對藏傳佛教信徒來說，這是一座聖城，是心靈之旅的目的地。我的校友和學長李江琳是海外漢人中投入藏文化和流亡藏人社區最深的一位。作為從英美語言文學進入學術殿堂，爾後經過猶太人研究後最終闖入藏人歷史研究。她寫道：「命運把我從中國帶到耶路撒冷，又從耶路撒冷帶到達蘭薩拉，讓我有機會在神聖與世俗、出世與入世的兩極之間，尋找自己的中道。」對李江琳和我這樣的海外華人學者，達蘭薩拉意味著學術和精神的雙重新故鄉。對千千萬萬像唯色這樣的失去部分自由的藏人，這座山城卻是那樣的遙遠，那樣遠不可及，以致變得虛無縹緲、無限神秘。而這種神秘更增添了這座聖城的神聖性和感召力。

夏明新書《高山流水論西藏》即將面世

西藏政治與自然環境的破壞

Tsering Lhamo (西藏議會議員)

一、趨於緩和的表象

最近一兩年以來，藏人的政治抗爭似乎趨於平靜，自焚行動也逐年減少。因此，出現了中共對西藏的鎮壓趨於緩和的一種表象；特別是過去兩年以來，中共減緩了對西藏精神領袖達賴喇嘛的無端指責和謾罵侮辱，以及妖魔化的宣傳。其目的是讓外界忽略、或忘卻西藏問題的急迫性和嚴重性。

特別是今年以來，中共以反恐和維穩為名，在新疆實施「天網行動」和「露天監獄」等，進行大規模的鎮壓維吾爾人；以及最近中美關係日趨緊張，國際秩序變幻莫測之際，對西藏的關注，似乎有淡化、漠視之趨。

實際上，西藏的平靜只是一種表象，西藏人民依然在高壓、管控、恐懼的內緊外鬆中求生存……

二、持續內緊外鬆的常態

1. 「掃黑除惡」條例在西藏變調

今年 1 月 24 日中共中央、國務院發出《關於開展掃黑除惡專項鬥爭的通知》，這個通知不外乎就是打擊各地黑道、黑勢力，維護民眾安居樂業，應該說有正面的意義。但在西藏，舉報內容卻變成了藏人的母語運動和達賴喇嘛提出的「中間道路」。西藏自治區公安廳 2 月 7 日發出「舉報黑惡勢力違法犯罪線索」的通告，並列出 22 條舉報內容，其中向群眾灌輸「中間道路」、「保護母語」等為「反動思想和狹隘民族主義思想的黑惡勢力」，以便揭發、打擊和取締。

最近 8 月四川藏區甘孜州掃黑除惡領導小組發出的通告中，舉報組織境內人員非法出境參加「法會」的人。很明顯，這是為了制止最近幾年數以千計的境內同胞，參加達賴喇嘛尊者的法會。

2. 對信仰的管控日趨嚴密

今年五月，也就是藏曆薩噶達瓦月期間（這是釋迦牟尼佛誕辰、成道、涅槃的月份），西藏昌都當局按照西藏自治區教育工作委員會、市政府和市教育局的指示，發布通知，要求當地學生和家長不得在薩噶達瓦期間，參與任何形式的佛事活動，包括家長。

自由亞洲電台報導指出：今年藏歷四月的薩噶達瓦，昌都當局按照上級部門指示，禁止學生和家長參與佛事活動。就昌都市第二幼兒園穩安辦在本月 14 日下達的通知為例，當局列出五條規定指出，為抓好學生的思想工作，在薩噶達瓦期間，學生不得到寺院朝佛或參加佛事活動；家長作為學生的監護人，也不得到寺院朝佛或參加佛事活動；要求上級各部門在暗中監視調查，對所有違反規定者予以嚴肅處理；凡有私自攜帶學生朝佛或參加佛事活動的家長，應直接交於教育局處理；為確保學生的安全，要求廣大家長全力配合校方的工作。

這對一個信仰民族來講，是無法接受的思想、心靈管控，他的痛苦勝過一切。

還有一個案例是，在四川理塘縣，因為一個貧困戶家裡供有達賴喇嘛尊者的畫像，取消了扶貧濟救的項目。

部分地區開始取締從印度返回的拉然巴格西教授佛法（這些格西們在印度三大寺學習二十多年後獲得佛學博士學位，之後返回各自在藏區的寺院擔任主要的佛學教師）。

3. 嚴密管控藏人的行蹤

2012 年之後，西藏自治區的藏人的護照全部被收回。

青海部分地區（果洛州）2016 年開始收回護照。

四川阿壩、甘孜地區今年八九月開始收回。

當局明確表明，所有護照由當局相關部門保管，民眾需要出國時，除印度之外可以申請。

三、對西藏的憂患和高壓治藏的政策

習近平的治藏方針是：「治國必治邊、治邊先穩藏」的戰略思想。

人民網報導指出，習近平 1998 年、2011 年兩次赴西藏考察調研，總結提出「治國必治邊、治邊先穩藏」的戰略思想，並以此核心形成新一屆中央領導集體的「治藏方略」，在 2015 年 8 月 24 日至 25 日在北京召開的中央第六次西藏工作座談會上，更加系統全面地闡述了這一新的「治藏方略」。

其中關鍵就是一個「穩」字。「穩」就是「維穩」；「維穩」就是高壓統治。這就是中共長遠的一個治藏方略。

今年 7、8 月，中共國務院總理李克強和政協主席汪洋罕見陸續訪藏調研，這是前所未有的。總結他們在各地的講話，有三點：

1. 維護祖國統一，（反對分裂主義）。
2. 加強民族團結，（制止地方民族主義）。
3. 維護社會穩定，（防患於未然～高壓管控）。

實際上，這三點是長期以來中共治藏的政策和方針，對藏區、藏人的高壓管控政策沒有絲毫改變。

四、「保護環境」的口號之下的實質破壞

李克強在今年 7 月 25 ～ 27 視察西藏時，在山南特別強調西藏環保的重要性的，並聲稱「西藏是亞洲和中國的水塔」（不知道他是不是看了雪域出版社出版的王維洛《亞洲的水塔》之後，受到啟發。）

曾經在上世紀九十年代，因為長江洪澇災害嚴重，當時的總理朱鎔基總理也提過藏區「封山育林」的緊迫性，對亂砍濫伐的現象有所制止，然而隨之而來的亂挖濫開（礦）。使西藏的環境破壞越來越嚴重……

2018 西藏問題國際研討會第一場論壇：西藏流亡一甲子
在台藏人福利協會：<https://goo.gl/xTrLER>

國際宗教自由報告：2017 年臺灣部分

美國在台協會

摘要

憲法保障宗教自由。家事服務人員與看護未受臺灣勞動基準法保障，不能依法每週休假一天。由於沒有勞基法的保障，許多家事勞工無法休假參加宗教禮拜儀式。當局表示，他們將家事服務人員參加宗教禮拜的權利視為勞工議題中的宗教自由議題。一個西藏佛教組織反應僧侶無法以宗教工作取得居留簽證。當局表示，不發給這些僧侶居留簽證，是依據使用旅行許可而非護照之外籍人士管理辦法的規定，並非因其申請之宗教目的而予以拒簽。

一個藏傳佛教團體控告當地一個據悉由中國金援的佛教組織，說該組織的行為已經構成騷擾。該藏傳佛教團體說，最高法院已審理此案，但因臺灣本地佛教徒的反對，尚未做出判決。當局表示，所有涉及藏傳佛教團體的法院案件皆已結案。

美國在台協會（AIT）為提倡宗教自由與包容，定期與臺灣當局會面。美國在台協會代表就宗教自由議題與臺灣政府官員及立法委員進行商討，包括藏僧議題以及影響家事服務人員參加宗教禮拜的勞工權利議題。美國在台協會代表也與宗教領袖以及宗教社會服務團體代表會面，以提倡宗教包容。

第一節 宗教人口概況

美國政府估計臺灣總人口約為 2,350 萬人（根據 2017 年 7 月的估計）。臺灣內政部宗教輔導科在 2005 年進行的全面調查顯示，臺灣人口中有 35% 自認是佛教徒，33% 自認是道教徒。雖然自此之後內政部未再對宗教信仰的人口進行追蹤，但內政部表示此一統計數據大致上沒有改變。雖然絕大多數有宗教信仰的人自認為是佛教徒或道教徒，但是也有很多人自認既是佛教徒，也是道教徒，還有許多人把其他宗教信仰的習俗也納入自己的宗教信仰。

除了信仰有組織的宗教外，很多人還信奉傳統的中國民俗宗教，包括某些面向的薩滿教、祖先崇奉、動物崇拜等。研究人員與學者估計，有高達 80% 的人口信奉某種形式的傳統民俗宗教，這類民俗宗教可能與個人信奉佛、道、儒教，或其他傳統中國宗教同時並存。信仰佛、道，以及其他傳統中國宗教的信徒與修練法輪功的信徒之間，可能也有重疊的情況。法輪功自稱為

一種精神紀律，據臺灣法輪大法學會的領導人物表示，非官方估計的法輪功學員人數在數十萬之譜。

信徒不到人口 5% 的宗教包括：一貫道、天帝教、天德教、理教、軒轅教（黃帝教）、天理教、宇宙彌勒皇教、亥子道、中華聖教、大易教、先天救教、黃中教、羅馬天主教、伊斯蘭教、山達基教會、巴哈伊教、耶和華見證人會、真光教團、耶穌基督末世聖徒教會（摩門教）、世界和平統一家庭聯合會（前身為統一教）、長老會、真耶穌會、浸信會、路德會、基督復臨安息日會，以及聖公會等。根據勞動部與原住民族委員會最近的統計以及與宗教領袖的對話，臺灣 558,000 人的原住民人口，大部份是新教徒或羅馬天主教徒。臺灣的猶太教徒估計有 1,000 人，約佔外國僑民人數的一半。臺灣的外籍勞工人數估計有 675,000 人，主要來自東南亞，宗教信仰與臺灣大多數人口不同。印尼籍勞工佔外籍勞工之大宗，約有 260,000 人，以穆斯林為主。來自菲律賓的外籍勞工人數約有 150,000 人，普遍信奉羅馬天主教。

第二節 政府對宗教自由的尊重

法律架構

憲法保障行使宗教自由的權利，所有宗教在法律之前一律平等，宗教自由除為防止妨礙他人自由、避免緊急危難、維持社會秩序，或增進公共利益所必要者外，「不得以法律限制之。」

宗教團體可向內政部申請許可設立全國性宗教財團法人（基金會）。以不動產申請設立者，必須在七個以上行政區擁有價值新台幣兩千五百萬元以上之不動產，並擁有現金新台幣五百萬元以上；以現金方式設立者，現金至少為新台幣三千萬元。縣市政府的要求低於中央政府，地方性宗教團體依法向縣市政府申請設立許可，可取得當地的優惠。

經主管機關許可立案的宗教團體，其宗教類別超過 20 種以上，取得設立許可後可逕向法院登記。登記時必須備妥組織章程、資產清單，以及其他行政文件。已登記的宗教團體享有免稅待遇，建築稅金的免除則採個案審查，而且必須提交年度財務運作報告。選擇不登記的宗教團體無法享有免稅待遇。

個別宗教活動場所雖然可以向地方機關登記並獲得當地福利，但是很多場所選擇不登記，而以宗教領袖的個人財產來運作。法輪功登記的名義為體育運動團體，而非宗教團體。

宗教組織可以辦私校，但是經教育部核准設立的公私立小學、中學、或高中不得進行強制宗教教學。教育部核准設立的高中可開設宗教研究選修課程，條件是這類課程不偏袒特定宗教信仰。

由於臺灣處境特殊，無法加入《公民與政治權利國際公約》，但已在 2009 年依此公約頒布施行法，自願遵守該公約。

政府實務

對於臺灣法律並未保障家事勞工與看護每週一天的休假，致使他們無法經常參加宗教禮拜儀式，宗教領袖持續表達關切。這個問題在臺灣 249,600 名主要來自印尼和菲律賓的外籍勞工

和家事勞工身上特別顯著，他們之中有不少穆斯林和天主教徒希望或認為他們必須在一個星期中的特定日子參加宗教禮拜。主管機關表示，他們將家事服務人員參加宗教禮拜視為勞工議題中的宗教自由議題。臺灣移工聯盟在九月到十二月之間舉辦了模擬公投以表達對外籍勞工權利的支持，包括將家事勞工與看護納入勞基法保障範圍。

在勞工自認其權益因宗教因素受到侵害時，可向內政部和地方主管機關申訴。內政部再度表示，本年度並未收到任何勞工提出的宗教歧視申訴。

西藏宗教基金會報告說，藏僧無法以宗教工作取得居留簽證。該會表示，其他宗教工作者一般都能以宗教工作取得這樣的簽證。這些藏僧因為沒有護照，使用印度 IC 旅行證出入境，必須每兩個月飛往泰國更新簽證。印度 IC 旅行證核發給居住在印度卻沒有印度公民身份的藏民，據說可憑此證通行各國。根據該基金會的陳述，臺灣當局以各種理由拒發宗教簽證，藏僧的無國籍狀態即為其中之一。臺灣當局則表示，核發臨時宗教簽證給 IC 旅行證持有人時，其效期與停留期間乃依據政府各部會既定之規定經整體評估個案狀況而定。當局表示，不發給居留簽證是依據使用旅行許可之外籍人士管理辦法的規定，非因 IC 旅行證持有者申請的宗教目的而予以拒簽。

臺中市在七月首次舉辦開齋節，中國回教協會表示，該會正與內政部合作尋找設立伊斯蘭文化中心的適當地點。

第三節 宗教自由的社會層面現況

西藏宗教基金會表示遭到當地一個名為「正覺同修會」的佛教組織騷擾。該基金會說，該會得到來自中國的資助，透過出版品與公布欄散佈「藏傳佛教非真正佛教」的說法。該基金會表示，已對該組織提出誹謗告訴，最高法院因為臺灣本地佛教徒的壓力而推遲判決，因為信眾認為藏傳佛教侵害了臺灣本地的佛教。臺灣當局聲明，與西藏宗教基金會相關的案件皆已結案，最高法院也無法受理誹謗案件。

第四節 美國政府政策

美國在台協會職員與立法委員、內政部民政司宗教輔導科、外交部、以及勞動部就藏僧與家事勞工之權利進行諮商。美國在台協會提出藏僧受到其他佛教組織騷擾、申請宗教簽證遭拒、以及家事勞工休假參加宗教禮拜等議題。美國在台協會透過社群媒體推廣受到憲法保障之宗教自由的價值，並且強調「人在表達宗教信仰時應該都要能夠遵從自己的良知」之信念。

美國在台協會代表與多位不同宗教的領袖會面，聽取他們對於臺灣宗教自由現況的觀察。美國在台協會代表鼓勵非政府組織、宗教領袖、以及宗教社會服務團體繼續提倡不同宗教之間的平等。

<https://goo.gl/x8wDne>
2018 年 5 月 29 日美東時間發布

西藏要聞

第十六屆西藏人民議會第六次會議圓滿閉幕

第十六屆西藏人民議會第六次會議，於9月18日至28日在印度北部達蘭薩拉召開，審議了藏人行政中央七個部門的年度工作報告，並制定了三項官方悼念議案和一項關注境內緊張局勢的議案，另外會議還討論和修改了《流亡藏人選舉法》等，於9月28日圓滿結束。在閉幕式演講中議長堪布索朗丹培和藏人行政中央司政洛桑森格，一致譴責參與誹謗和詆毀達賴喇嘛尊者的極少數人。並強調這種行為在藏人社會中是無法容忍的行為。

聯合國專家質疑中國對藏人歧視性護照發放政策

8月10日聯合國消除一切形式種族歧視委員會第九十六屆會議，審查中國的反種族歧視報告期間。聯合國專家們指出，中國採行嚴重關注雙軌護照系統的政策和立法以及專門針對和歧視少數民族的護照發放政策；中國當局限制藏人行動自由，以及藏人在進行宗教朝聖時，除本地區以外的旅行自由受到限制；中國當局強行召回前往其他國家參加達賴喇嘛尊者法會的藏人，當局還命令藏人在規定的時間內返回各自居住地，那些不遵守指令的個人及其家庭受到當局的威脅，甚至要面對嚴重的後果。

「5.50 願景—青年論壇」在達蘭薩拉舉行

8月17日來自15個不同國家百名藏人青年代表，參加在印度北部喜瑪偕爾邦達蘭薩拉召開的「5.50 願景—青年論壇」，規劃藏人青年在西藏未來政治的如何有效地發揮作用。藏人行政中央舉辦該論壇的目的為：為流亡世界各地的西藏青年創造機會，讓與會的藏人青年代表，以堅定明確的心態，坦率地與彼此間就西藏自由運動面臨的挑戰和機遇交換意見，以及瞭解藏人行政中央在塑造西藏未來政治前途和加強西藏自由運動方面的願景。

特別的暑假 到印度當志工還見到達賴喇嘛

國立交通大學印度國際志工團於暑假期間到印度

列城Jamyang School進行為期20天的志願服務，行程中設計教案教學生學習語言、科學、數位與文化交流等，還見到達賴喇嘛。國立交通大學人文社會學系教授潘美玲帶隊多年，她說暑假隨著Jullay團重返Jamyang School，學校的規模因學生年級的增長持續增加，學生已經超過300位，年級也到了10年級。

流亡僧俗民眾慶祝「西藏民主日」第五十八周年

9月2日是西藏民主日，藏人行政中央在印度北部達蘭薩拉大乘法苑舉辦慶祝儀式。藏人行政中央司政洛桑森格、西藏人民議會議長索南丹培，以及達蘭薩拉僧俗民眾等數百人參加慶祝民主日活動。司政洛桑森格發表講話，回顧西藏精神領袖達賴喇嘛尊者自少年時代便追求民主，流亡印度後帶領流亡藏人走向民主之路的過程。世界各地的流亡藏人也聚會舉辦慶祝活動。

達賴喇嘛：仍希望朝聖五臺山 但前提是能夠自由弘法

荷蘭媒體《人民報》(De Volkskrant) 9月11日刊出對尊者的專訪指出，達賴喇嘛在訪談中再次表達了去中國五臺山朝聖的意願，並指1954年訪問北京時就曾提出這一意願，當時中共以路況很差為由未讓尊者訪問。尊者說：「我若去五臺山朝聖，必然會有很多藏人，還有中國的佛教徒來見我，所以我希望享有在五臺山傳授教法的自由。其次，我希望訪問北京的頂尖大學，因為過去四十年來我一直在同印度與西方科學家討論有關情緒、心理學，以及宇宙學、量子物理學等議題，我也非常希望將這類對話推介給中國的頂尖大學。」

達賴喇嘛尊者向臺灣信眾傳授《入中論》

達賴喇嘛尊者應臺灣國際藏傳法脈總會的祈請，於10月3日開始在印度北部達蘭薩拉大乘法苑為來自臺灣和中國、蒙古、越南、泰國、歐美等67

度獲獎者之一為美國影星李察·基爾，以表彰他在數十年間透過其影響力為藏人發聲，推動西藏自決權、藏人人權及文化保護。過去數十年間，李察·基爾一直透過他廣泛的社會知名度，為藏人的和平抗爭發聲，他倡導西藏的自決權，並推動藏人的人權與文化保護。此外，李察·基爾從2002年開始，與美國蓋茨基金會合作，支持在印度支持抗擊愛滋病行動。李察·基爾是「國際聲援西藏運動」理事長，由於長期關注西藏人權，從而遭中國政府封殺和終身禁止入境，電影事業也受到影響。

藏人行政中央召開第六屆對華事務會議

在藏人行政中央外交與新聞部中文處的組織下，第六屆對華人溝通交流工作會議與培訓會，於10月22日在印度北部達蘭薩拉的藏人行政中央下屬行政培訓中心召開，為期四天。來自12個不同國家包括北美、歐洲、臺灣、印度等地從事各行業，且長期與各自所在地的華人保持交流與溝通的45位藏人青年參加了會議。藏人行政中央的目標是針對華人的溝通交流的工作作為主要任務之一，此次會議就達賴喇嘛尊者的使命、西藏的歷史、環境、對華人交流的經歷等問題向與會藏人青年深入講解。

西藏與蒙維港臺民間成員在日本成立自由印太聯盟

流亡藏人社區與南蒙古、東突厥斯坦、香港及臺灣的代表10月26日在日本宣佈正式成立「自由印太聯盟」以對抗中國殖民霸權。流亡藏人議員朗傑卓嘎在新聞發佈會上譴責中共系統化消滅藏人文化身份，因此西藏議題不僅僅是人權問題，也有關一個民族的存亡。聯盟設立宗旨為：「透過民間力量，並遊說相關國家政府，以有效之策略和方法追求和維護印太地區各民族的自由、人權與民主；要求相關國家尊重少數民族信仰宗教，使用民族語言，以及保護、發展民族文化的自由。」

美國國際宗教自由大使： 新疆與西藏狀況持續惡劣

美國國際宗教自由大使布朗拜克於10月25日

於華盛頓記者會指出，維吾爾與藏人所遭受的迫害正在不斷升級，呼籲中國允許其公民享有宗教信仰自由。10月27日為美國《國際宗教自由法案》獲通過20周年紀念日，也是美國設立的「世界宗教自由日」。今年7月，布朗拜克在美國國務院舉辦「促進宗教自由部長級會議」致詞也指出，在中國藏人佛教徒的信仰自由受到極大的限制。

沉痛哀悼西藏領導人嘉日·洛珠堅參

達賴喇嘛尊者的前任特使，藏人行政中央前內閣部長嘉日·洛珠堅參於10月29日辭世。世界各地的藏人和支持者致函表示哀悼。嘉日·洛珠堅參曾九次和中國政府進行和談，一生致力於西藏民族的自由事業。10月30日，藏人行政中央宗教與文化部組織各部門公務員，為嘉日·洛珠堅參舉辦祈願法會，並在法會結束後關閉各部門辦公室，以示哀悼。

達賴喇嘛與華人量子科學家對談

11月1日至3日，達賴喇嘛尊者帶領西藏僧侶，在達蘭薩拉與來自臺灣及美國的華人量子科學家對談，對談者包括李遠哲及中央研究院院士等。尊者並提出，這三天的對談大多圍繞外在物質主題，但是真正的改變無法藉助外在物質促成，而是透過人們內心的改變。因此大家應該認識到，以自我為中心的想法對自己與他人都具有極大的危害，比如在氣候變暖問題中，個人沒有辦法不受影響。

2018年日內瓦論壇 關注中國人權狀況

藏人行政中央於11月2日在日內瓦舉辦「2018年日內瓦論壇—關注中國人權狀況」會議，參與者包括人權專家、學者、外交官和活動家。瑞士國民議會議員麗莎馬佐尼女士在開幕式致辭，藏人行政中央司政洛桑森格在論壇上發表主題演講。會議還邀請了專門研究中國、西藏、新疆、南蒙古和香港的15位專家，發表中共統治下藏人、蒙古人、維吾爾人和香港的人權現況。



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ཕམ་བོད་ཁྱིམ་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：《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 32 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
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		經辦局收款戳			
電話					
虛線內備供機器印錄用請勿填寫					

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

支持西藏
最好的方法！

《藍皮書》

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

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

藍皮書的主要目標如下：

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

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



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

——達賴喇嘛

如何成為藍皮書會員：

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

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

郵政劃撥存款收據 注意事項

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

請寄款人注意

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

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



2018 華人請法團



司政顧問 烏嘎倉·格朵 訪臺

佛法不只是一卷經書而已，
佛法是一種方法，
能調服我們的心，
把負面情緒轉化成正面能量，
讓我們化煩惱為菩提，
離苦得樂，
在現世得到快樂滿足，
在究竟上證得佛果。
——第42任薩迦法王



達賴喇嘛西藏宗教基金會
ཐའེ་ལཱ་ཎ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁོན་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

封面 | Sakya Centre, Dehradun, Uttarakhand INDIA
封底 | 日喀則 薩迦南寺, photo by Antoine Taveneaux (引用自wikimedia)

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