

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [41-42]

ཀུན་གསལ་པོ་འདྲ་སྤང་།

以慈悲心幫助深受折磨的世界
敬信金剛上師獲得灌頂
地球危機能否解除端賴我們的作為
消除所有核武器的聲明
認識密咒金剛乘
印度三大寺的學制
我們不想再被威脅
記一位不言放棄的流亡藏人
如何幫助親人面對臨終
憶念恩師·許為法王的一手一眼
憶念強巴加措老師
達賴喇嘛盼以諾貝爾獎得主身份訪中國





2020 尋找共同點國際研討會 2020年10月24日

主編的話

親愛的讀者：

2020年10月尊者針對臺灣請法團的開示，從慈悲無害行開始，講苦、集、滅、道，並教導去除煩惱的方法：要在戒、定基礎下，以慧（分析觀察修）去除煩惱。而這方法立基於空性與無常。

空性，不是沒有，而是不會獨立而有；是依存而在，不是以為的那樣。別陷入非黑即白的二分法。這需要時時修慧。只是從知道到做到，有一段很長的距離，這距離可以從持戒、修定開始，藉修慧拉近距離。定，禪定（奢摩它），主要用的方法是止住修。慧（毗婆奢那），主要用的方法是在已有止住修的基礎上觀察修，即伺察修、內觀。

瑞柔師姐幫助親人面對臨終的經驗，正是知道之後如何實際做到的實例之一。原來人生如夢幻泡影是真的，師父所教的緣起與空性也是人生真理。不必貪戀難捨，毋須執著過不去。一位師長說：「人生在世，有善緣、也有惡緣，累世所積，總要面對。人生如夢幻泡影，幻滅了，要能放下並重新振作。心情難免需要一段時間來平復，《心經》就是最好的定心丸。多念《心經》，人離難，難離身，一切災殃化為塵。放下、頓悟、隨緣，把握當下，活出自我，佛菩薩也會祝福。」

與各位讀者分享由尊者、僧寶與師長傳遞的佛法與智慧，祝福大家喜遊法海。

第 40-41 期 / VOL.40-41

2010年11月15日創刊 / 2021年3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、Sodor、慈多、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

以慈悲心幫助深受折磨的世界	2
敬信金剛上師獲得灌頂	10
地球危機能否解除端賴我們的作為	12
消除所有核武器的聲明	14

佛法智庫

大寶法王：慈悲的力量（二）	15
十二緣起略講（六）	22
認識密咒金剛乘	24

漢藏交流

印度三大寺的學制	26
我們不想再被威脅	29
記一位不言放棄的流亡藏人	30
如何幫助親人面對臨終	32
憶念恩師·許為法王的一手一眼	33
憶念強巴加措老師（一）	37
達賴喇嘛盼以諾貝爾獎得主身份訪中國	42

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)，文稿請自行備份，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 |

以慈悲心幫助 深受折磨的世界



大家早安！大家好！

八世紀那爛陀寺大學者寂天菩薩在他的著作《入菩薩行論》中提到，當我們面臨困難，如果有辦法解決問題，那麼我們就努力去解決，不需要擔心，如果沒辦法解決，我們擔心也無濟於事，我們唯一能做的就是儘量去避開。他的建議非常務實。

現在世界各地正在面臨一些問題，我們應該好好思考。如果用短淺狹隘的角度去看，問題會變得很嚴重且難以忍受。如果用廣闊的視野去看，問題確實很不幸，但從整體上來看，問題並沒有那麼嚴重。古印度某些偉大的學者提到宇宙中存在很多星系。他們根據星系形成的原因推斷出星系最終一定會毀滅。這個解釋合乎邏輯。太陽系已存在幾十億年之久但最終一定會毀滅。

根據古印度的文字敘述，可能摧毀世界的因素包括火、水、風等。人類可能被火毀滅。這些記載於古印度的作品中。科學研究顯示全球暖化日益嚴重。全球暖化是一個跡象。暖化可能引發火災而這些災難可能摧毀地球。根據某些科學家說的，當全球暖化達到某個程度時，河川會變得乾涸，綠地會變

成沙漠。因此從整體上來看，疫情的問題就變得很微小。這個國家已有很多人不幸感染新冠肺炎。根據古印度的文獻，我們的地球可能因為暴力、戰爭、瘟疫、飢荒、天災等各種因素而毀滅。所以我們應該要從整體的方向去思考。我覺得至少我們這一生還不需要擔心地球毀滅。哈哈。

科學家們已經著手研究可治療新冠肺炎的藥物。我認為有千年歷史的古印度阿育吠陀（Ayurveda）也有顯著的療效。已經感染新冠肺炎的人無需感到毫無希望。這是自然界的一種規律。當然我們要盡力去接受治療。我認為西藏醫學和阿育吠陀很相似。中國傳統醫學也有一些治療方法。八世紀時西藏國王赤松德贊曾經舉辦過小規模的國際性醫學會議。當時西藏、印度、中國的醫學專家都受邀參加會議。所以西藏醫學不只延續西藏傳統醫學也吸收古印度阿育吠陀和中國傳統醫學的精華。西藏、印度、中國的醫學專家以及世界各地的科學家可以互相交流、共同討論、一起解決問題。如同我一開始說的，當我們面臨困難，如果有辦法解決問題，我們就努力去解決，不用過度擔心。至於不能



解決的問題像地球最終一定毀滅這類的事，更沒必要去擔心。

我們應該在印度思想的基礎上去培養幸福的未來世代。兩千多年歷史的非暴力主義和悲心哲學是古印度思想的一部分。這本來就是你們的傳統。我們是古印度傳統的學生。我們也真正實踐此一傳統。我們應該致力在全世界發展慈悲心。西方教育以物質主義為本。當西方人面臨問題或感到絕望，他們第一個反應是向神祈禱。祈禱是有用的方法。因為祈禱讓他們心中充滿希望。反觀印度，印度不只有非暴力主義和悲心哲學，印度三千年前已開始發展奢摩它（專注一境的禪修）和毗婆奢那（分析式的禪修）。同時古印度文獻還記載印度教、數論派、耆那教、佛教等各種不同的思想。這些不同的印度思想都教導人們利用禪修去獲得內在和平以及分析事物的能力。

今天我們正在面臨一些問題。我認為我們應該好好利用古印度傳統。西方的醫學知識非常有益於生理健康。但在心理健康方面，古印度傳統具有巨大的作用。我們必須全面性地了解自己的情緒才能够真正解決情緒問

題。古印度傳統有關情緒和思維的知識來自於宗教作品但實際上屬於學術。印度人用一種超越宗教的普世原則去傳播這類知識。論及人類思維和情緒的探索，印度確實擁有非常豐富的知識。非暴力主義和悲心哲學也是印度思想的一部分。印度具有很好的條件能夠把物質主義為本的現代教育和關注內在世界的古印度思想結合在一起。

佛教是古印度思想的一部分。佛教後來形成兩個分支 - 梵語系傳統和巴利語系傳統。那爛陀大學發揚的梵語系傳統注重理性分析而非盲目信仰。佛陀曾經要求他的眾多追隨者及出家弟子們不要盲目相信他說的話，並且要在徹底分析及驗證之後才能對他的話產生確信。所以佛陀的教法非常合乎科學。佛陀強調理性而非信仰。那爛陀寺的大師們包括龍樹菩薩、無著菩薩、月稱菩薩、法稱菩薩等等都採用推理論證的方式來研究佛法。同時他們本身也是很好的佛教修行者。當他們認為佛陀的某些話語不合乎邏輯，他們會拒絕接受那些話語。

我們致力學習和保存那爛陀傳統。至今我們保存著大約一百部的佛經和大約兩百部



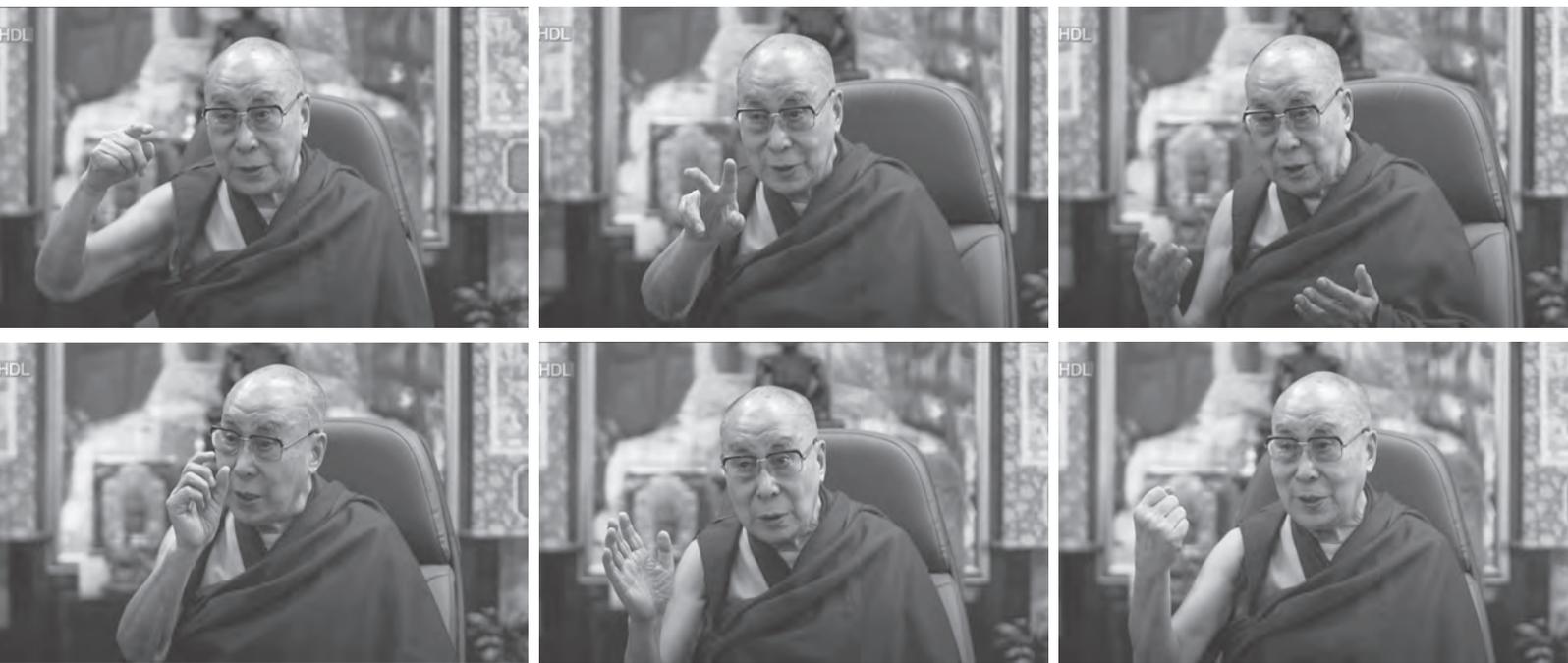
那爛陀大師們的論釋。這一百部的佛經有一部分是從梵文翻譯過來。還有一部分是從巴利文翻譯過來。這些都屬於古印度知識。上個世紀聖雄甘地用實際行動展現「非暴力主義」(ahimsa)的思想。南非的屠圖大主教和曼德拉、美國的馬丁路德金都是偉大的領袖。他們都深深受到聖雄甘地非暴力運動的影響。來到二十一世紀，今天的印度具有一個很好的機會向全世界展示如何利用理性分析來掌控自己的情緒以及擁有和平的思維。世界目前充斥著各種情緒問題並導致很多不必要的麻煩。西方教育缺乏掌控情緒的知識。只能藉助於祈禱。印度至今仍保留著古印度知識。你們應該廣泛傳播這些知識幫助世人了解自己的內在情緒並培養和平的思維。

我來到印度已有六十年。初到印度之時，我一方面因為自己是個難民感到悲傷。另一方面又感到歡喜。因為印度是我們精神知識的發源地。同時印度又是一個人口最多的民主法治國家。印度西部的旁遮普邦、南部的卡納塔克邦以及印度東部等各地使用的語言、文字並不相同。印度各地的人們擁有自己獨特的文化和語言但他們共同屬於印度

聯邦並且和平相處。今天的印度不僅仍然保存著古印度知識並且已經實現完全的民主。我認為印度今天的成果非常有意義。

世界上兩個最大人口國家印度和中國有著天壤之別。印度是一個民主法治國家。中國曾經是一個偉大的國家。中國曾經擁有很多歷史悠久的佛寺。但現在已經被毀。目前中國大約有四億佛教徒。基於文化上的相似之處，如果印度和中國能夠同心協力，這兩個國家可以為世界和平做出巨大貢獻。首先建立一個和平的亞洲，然後建立和平的中東、非洲、拉丁美洲。我認為歐盟的精神非常重要。一次大戰和二次大戰給歐洲各國造成嚴重傷亡。法國和德國在歷史上曾經互為仇敵。二次大戰後法國元首戴高樂和德國總理阿登納認為戰爭毫無利益並主張歐洲各國應該聯合起來。之後歐洲各國成立聯盟。數十年來歐洲才能避免重燃戰火。我認為拉丁美洲和非洲可以學習歐盟的精神。非洲由於土地廣大，可以成立北非聯盟、東非聯盟等幾個不同的聯盟。我認為這是很值得去思考的方向。

我常說自己是印度之子並以此為榮。曾經有一個記者問我為什麼我要說自己是印度



科學家們已經發現一切現象都是我們心理的投射，沒有任何事物客觀存在。這個發現與古印度思想完全一致。

根據中觀宗的見解，深入觀察任何事物就會發現事物並非如同表面的樣子客觀存在也並非獨立存在。佛教的另一個思想宗派唯識宗認為一切現象只是我們心識的投射並非客觀存在。這種了解有助於減少我們對於「好」的執著以及對於「壞」的厭惡等負面情緒。有些研究量子物理學的學生們也證實，當他們了解到事物並非客觀存在，他們對於事物的執著也逐漸變少。根據印度心理學的發現，憤怒、執著等情緒是基於誤認事物客觀存在而形成的。因此中觀宗的理論「事物並非如同表面的樣子客觀存在」正是有效破除這種誤解的方法。佛教稱之為空性（梵文 *śūnyatā*）。空性是指事物看似客觀存在但其實是相互依存的一種現象。沒有事物是獨立存在的。

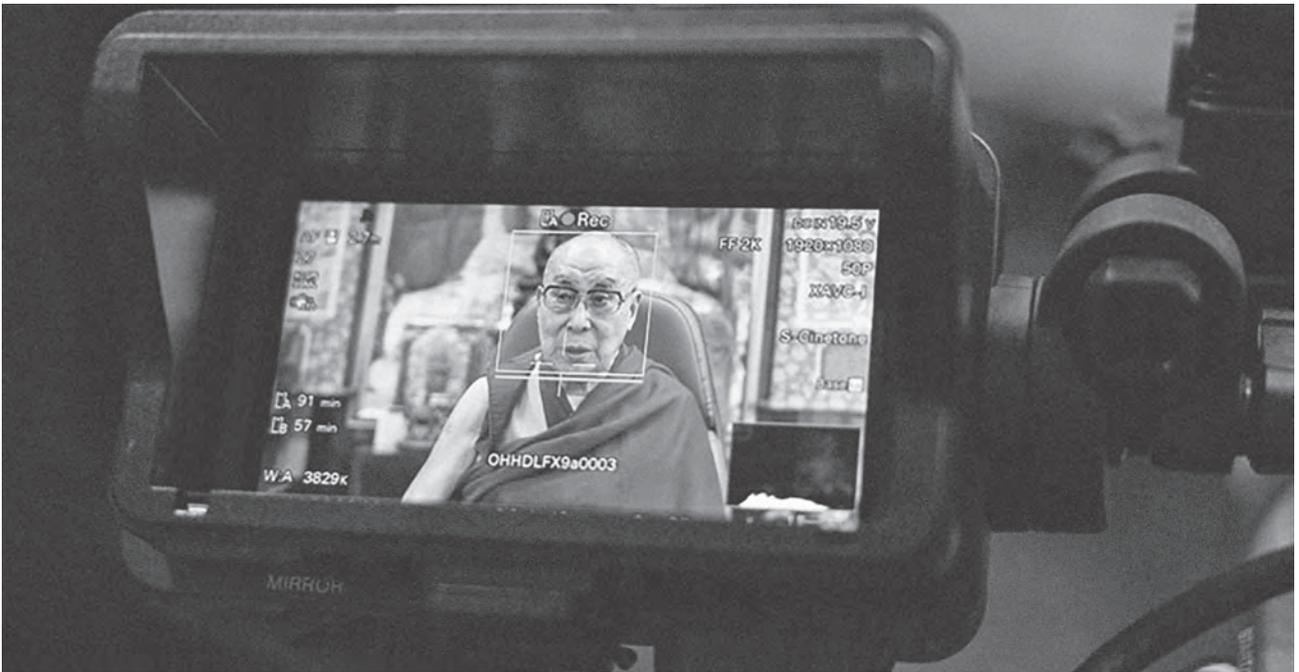
以佛陀為例，如果我們去分析佛陀就會發現佛陀是由佛陀的身體、思維、聲音所組成的。除去身體、思維、聲音

之後，佛陀並不存在。再以我們人類的兄弟姊妹為例，除了我們的身體、言語、思維之外，「我」在哪裡？「自己」在哪裡？除了身體和思維之外，你們有找到「自己」在哪裡嗎？

問：人的五種感官只想追求享樂和滿足渴望。什麼東西能夠促使人類追求寧靜？

答：我們覺得某些事物是好是壞的這種認知是可以接受的。但過度執著於好或壞會帶來強烈的情緒。情緒來自於誤認事物如同表面的樣子客觀存在。破除這種情緒的有效方法就是去了解終極事實也就是事物表面的樣子和事實有巨大差異。破壞性情緒的根源是誤把事物表面的樣子當成事實。所以正確的了解終極事實才能有效解決問題。

人們首先認為事物看起來獨立存在並因此而產生「這個是好的」或「這個是壞的」各種執著。這就是破壞性情緒的根源。解決方法就是正確的了解事物並非客觀存在。中觀宗認為事物並不真實存在。月稱論師曾用車子為例。如果



我們仔細分析一輛車子，就會發現車子是車輪、車箱等七個部分的組合物，除了這些各別的零件之外，找不到一個名為車子的東西；所以事物並不真實存在；事物僅依靠一般習俗認可而存在。

月稱論師說如果主張事物客觀上獨立存在，將會產生許多不合邏輯的謬論。他指出其中一個謬論，聖者能夠看見事實並了解事物並不客觀存在，而凡夫認為事物客觀存在，所以聖者的見解被凡夫視為否定事物存在的毀滅者。他指出的另一個謬論是事物不用受到終極事實影響，事物僅依靠一般習俗認可就能存在。事實並非如此。

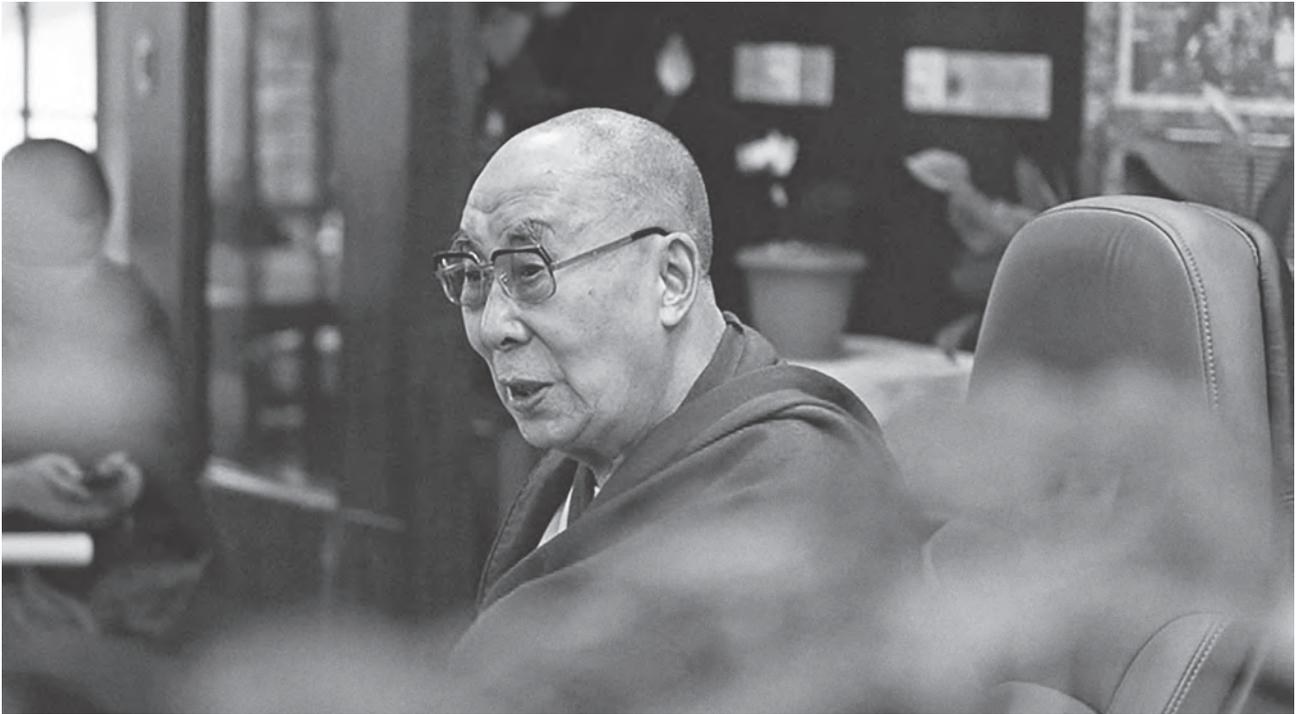
我常常思維空性和中觀的理論，也常常思維量子物理學的理論。印度科學家拉賈·拉曼納曾經告訴我，印度兩千五百年前已開始發展量子物理學而西方才剛剛開始。他並且引述龍樹菩薩的幾個詩句來說明事物並非客觀存在。這些方法能夠有效克服負面情緒。負面情緒造成我們的思維不安、躁動。破壞性情緒的根源就是不符合事實的認知。所

以研究空性的哲學和理論非常有幫助。

每天醒來之後，我首先思維事物並非客觀存在，然後思維利他主義。當我想到其他眾生因為破壞性情緒的影響而遭受折磨，悲心自然而然就生起。此時我們會下定決心要幫助其他眾生徹底擺脫破壞性情緒的影響。這些方法來自於佛經但我們可以用務實的角度去學習和利用。無信仰者也好，非佛教徒也好，每個人都可以研究空性的哲學和理論並試著準確的發現事實。印度最偉大的精神之一就是超越宗教信仰的普世原則。現在越來越多的科學家對那爛陀大師們的思想產生興趣。

問：我們如何保持和平？

答：你剛才提到的人，賈巴·卡旭納瑞，他是一個很棒的人，他很大力支持我們也是我的好友。毀滅內在和平的東西不是外面的武器和外面的敵人而是我們自己的破壞性情緒。寂天菩薩說你的敵人正是你精神修練道上最好的老師。我們和朋友在一起的時候不太有機會修練包容



和安忍。我們只有在面對敵人和面對批判我們的人時，才有機會修練包容和安忍。所以寂天菩薩說敵人就是我們最好的老師。我認為一切負面情緒的根源是狹隘的偏見。慈悲心和包容心的根源是理性。負面情緒沒有任何堅實的基礎，只是基於無知和短見。一切正面情緒則是基於理性。由於負面情緒只是基於錯誤的偏見，所以不管看似多麼強大，最終毫無用處。悲心哲學和非暴力主義的基礎是理性。所以我們可以藉由分析式的禪修（梵文 *vipāśyanā*）增加我們的確信。當憤怒、恐懼等發生的時候，我們立即分析憤怒和恐懼就會發現這些負面情緒的根源只是表面的事物和短淺的看法。

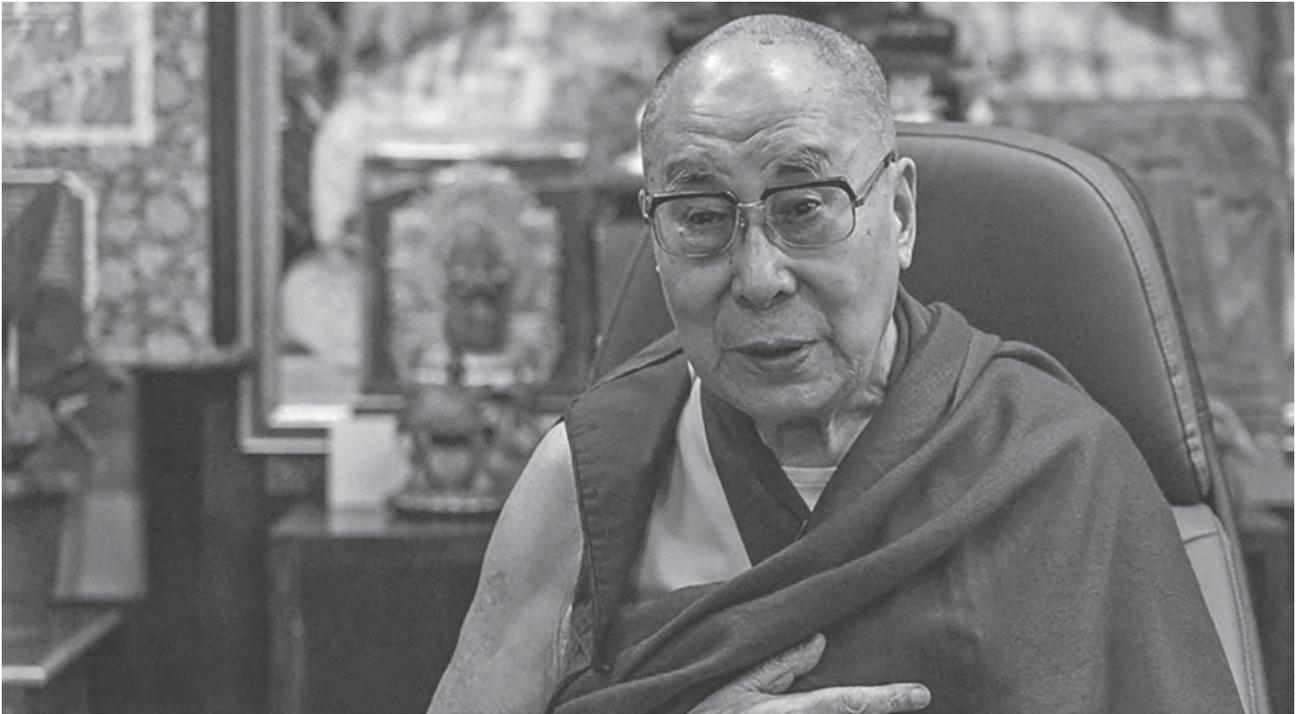
問：根據你的學習過程，我們應該如何改善教育系統？

答：印度的現代教育最初是從英國引進的。這個教育系統偏重物質主義，不太重視情緒和內在世界的知識。印度應該把思

維和情緒的知識納入現代教育當中。這些知識屬於學術。不要把它們當作宗教的教義。印度是唯一有能力做到把古印度知識和現代教育結合在一起的國家。現代教育只重視生理保健是不夠的。古印度知識有關思維和情緒的部分屬於心理保健。這部分正是現代教育所欠缺的。現代教育結合古印度知識將有助於我們發展內在和平。內在和平不是依靠祈禱。有信仰固然很好，但我們採用的方法是分析情緒的性質。當我們了解某些情緒並無正當的基礎，這些負面情緒自動就減少了。另一方面，某些情緒具有理性的基礎，當我們不斷分析和禪修之後，這類情緒會慢慢增長。印度擁有很大的優勢能夠把現代教育和古印度知識結合起來。

問：未來世代的人們如何才能擁有更幸福的生活？

答：我認為主要依靠教育。現代教育只關注人類的生理需求。這是不夠的。有千



年歷史的古印度知識探索情緒，對於我們的內在和平非常有益。印度現在有機會也有能力把古印度知識和現代教育結合在一起。我認為印度的大學可以開設一些課程。這類課程將採用普世原則去探索內在世界以及傳播思維和情緒的知識。這類課程不涉及宗教、寺廟、祈福儀式，也不談論神和來世和佛陀，只專門傳授學術的知識。其他國家並不具備和印度同樣的優勢。這些古印度知識應該藉由教育課程去廣泛傳播而不必侷限在寺廟內。你們的大學也可以開設這類課程。當疫情結束後，我很樂意親自到你們的學校和你們交流。

沒有任何人想要麻煩。但很多麻煩是人類自己製造出來的。這些麻煩並不是孩子們製造的。孩子們很誠實而且很愛自己的母親和家人。所以孩子們比較快樂也常常歡笑、常常一起玩樂。科學家的研究也指出，人類是群居動物，所以邏輯上人類自動會去關注自己所屬的群體。但自從我們進入學校後，由於教

育系統不太重視內在價值，課本上教的東西和老師講的東西很多是讚揚所謂的英雄。這類英雄非常崇拜自我並以自我為中心。他們的自我主義導致很多暴力爭鬥和殺戮。

每個人在孩提時代都是很平和的。每個人從小都得到母親給予的慈愛和照顧。這些內在價值當我們進入學校之後就不再被重視。取而代之的是物質生活。物質生活喜歡讚揚英雄（偶像）的豐功偉業。但大多數的英雄都是殺人犯。哈哈。我認為目前的教育毀掉了人類慈愛的天性。同時也過度區別「我們」和「他們」。目前的教育如果結合內在價值的推廣，非暴力主義和悲心哲學將會再度被重視。我剛才提到印度的中小學和大學可以開設課程幫助學生們建立和平的思維，然後進一步建立和平的社區、和平的世界。最終我們能夠幫助世界減少對物質生活的過度追求。謝謝你們。

2020年7月29日於達蘭薩拉府邸與印度學生視訊對話
https://youtu.be/E50L_BQb2H4
Lu Anna 英譯中

達賴喇嘛開示 |

敬信金剛上師 獲得灌頂



因肆虐全球的大流行病毒，導致集會無法正常舉辦。諸多具足信心的弟子眾，誠心祈求第十四世達賴喇嘛尊者，透過網路為弟子們傳授佛法，且讓弟子們得以目睹聖顏的緣故，尊者開許恩賜大悲聖者觀世音的灌頂。為此，甘丹頗章針對「透過網路是否能得灌頂？」、「傳承是否會因此而受損？」、「對群眾傳授密咒金剛乘是否符合法理？」等各類疑慮發問，提出簡略說明。

如同經典明文記載，過去早有眾生，能以天眼通及天耳通聞見遠方佛法——來自不可計數的遙遠世間，進而獲證道地之果，眾所周知，此說如言可取。當今網路影視的技術是結合自然界的物質及其能力的產物，因此，主張「從網路所得的聞見之慧是正量」並無任何過失，更不須疑惑「弟子能否透過網路傳法而得其義」。

一般續典，以及聖地印度和西藏的壇城儀軌及其正確的釋文都已闡釋「灌頂的建立」，即「由何者灌頂：金剛上師的定義」、「於何處灌頂：建立壇城」、「對何者灌頂：

金剛弟子的定義」，以及「以何法灌頂：儀軌」等極為詳細的內容，然而，其中未見金剛上師要與金剛弟子共處一地的要求。

灌頂的目的是，留植四身之種子於弟子的相續之中，且於該本尊的念、修、業三種瑜伽中獲得自在。灌頂本質：生起相應各自續道的殊勝證量，抑或，至少要生起對該續的希求作意。隨著金剛上師善釋儀軌文的同時，弟子應意念的內容——觀想去除何種污垢、留植何種能力，以及自在觀修何種道乘等，若弟子心中能夠顯現其決定義，絕對能得灌頂！寶瓶、甘露等灌頂物只是生起灌頂本質的助緣而已，並非不可或缺的因素。

聲聞乘以接受教言為主。《律本事》說：「為能接受教言，弟子須處於可聽到的範圍內」，然而未說「須處於可見到的範圍內」。一般而言，僧法羯磨只能在親自聞見的範圍之內成立，但隨某特殊因緣，仍有開許之例，如佛陀特許音訊傳戒給法施女，令其女子生起無過圓滿之比丘尼戒體。



《大寶積經》中，佛云：「以十方無量無邊諸世界中一切佛音之力，令得聞受。」此經說，能以宣揚教義而成正果。盡人皆知，菩薩戒也可在佛像座前接受獲得。

傳授密咒金剛乘時，為得修法殊勝，有時會限制弟子人數，但有時卻對廣大群眾傳授，確實存在這類的傳統。譬如，在香巴拉國，時輪金剛的灌頂就是對廣大群眾傳授的。蓮花生大師也在鄔金國，先將國王及所有臣民調伏後，再對彼等傳授灌頂。吉美林巴（1729-1798）、噶陀持明者才旺諾布（1698-1755）、德達岭巴（1646-1710）等諸多具量上師的自傳中，也明顯記載這些上師曾傳授灌頂給廣大群眾。

當以數量決定可否接受灌頂，以此做為準繩時，等同主張「不容許擁有上千位相續成熟的具相弟子同時出現」，或「即使如此，也不應利益彼等」。導師世尊的意趣豈能如此狹隘？

大瑜伽自在密勒日巴的自傳說：「為得灌頂，應具如下條件：發善心、具足圓滿儀

軌、堅固明晰的生起次第、滿足本尊修念之標準。若有彼等，則應足矣！」但在同一本傳記中，也記載了對亡者傳授灌頂。從此可知，傳授灌頂的條件會隨著利害之因緣，既有寬，也有嚴。

在金剛師徒的條件都已圓滿的基礎之上，透過網路接受灌頂，實似親身接受。總之，金剛上師對其心中認定的弟子們解釋灌頂，且具信弟子們也隨其獲知應行的內容，這樣便能圓滿灌頂之目的，獲得灌頂。

以此方式獲得灌頂時，即使經由網路，然其傳承也必然具相。「近傳派」源於夢境及淨相；經歷幾百年後，從伏藏中獲取的法義，最終也得追溯到佛法之源——導師世尊，且近傳派的傳承被普遍視為具相傳承。因此，您無須疑惑！

但要切記，對金剛上師毫無敬信的話，即便身處灌頂座席，也絕對不會得到灌頂！

2020年5月29日
藏譯中：蔣揚仁欽博士

達賴喇嘛開示 |

地球危機能否解除 端賴我們的作為

佛陀誕生的那一刻，他的母親正斜倚著一棵樹作為依靠，佛陀證悟的當下正坐在一顆樹下，佛陀入滅之際四周圍繞著許多大樹俯望他的容顏。如果佛陀回到我們的世界，他一定會參與環境保護活動。

以我來說，我毫不猶豫地支持一切有利於環境保護的倡議。這個美麗的藍色星球是我們唯一的家，環境保護攸關我們人類的生存。

過去一年裡，數百萬的年輕兄弟姊妹參與抗議活動，並號召政治領袖採取行動來抑制氣候變化。儘管我們每個人都目睹生態系統遭到破壞及生物多樣性急劇衰減，他們挺身而出大聲疾呼只為了提高民眾對氣候變化的警覺。我很讚賞 **Greta Thunberg** 致力呼籲大眾採取行動。她推動青少年學生重視地球暖化問題，這是非常了不起的成就。**Greta Thunberg** 很年輕，但她具有令人驚嘆的全體責任感。我支持她所倡議的「氣候大罷課」運動。

我相信每個人都有責任去引導全世界往正確的方向發展。僅僅依靠祈禱和善願是不夠的，我們每個人必須承擔自己的責任。很多群眾運動的起源，是由某個人主動採取行動，然後漸漸影響越來越多的民



眾。二十一世紀的年輕人有能力也有責任去改變世界，並建立一個和平的世紀、一個以對話解決紛爭並且崇尚慈悲心的世紀。地球暖化現象日益嚴重，儘管如此，很多年輕人正在共同努力尋找解決辦法，他們是我們人類實際的希望。

當權者可以自上而下傳達理念給一般民眾，但實踐理念的運動必須從一般民眾做起。這些年輕人根據事實和理論去採取行動，我相信他們會成功並且為世界帶來真正的改變。可是我們不能把希望全部寄託在年輕世代，我們還要選擇那些承諾優先處理環境議題的人，作為我們的政治領袖。我們可預見未來的政治選舉和環境保護有著密不可分的關係。

德國、瑞士、芬蘭、比利時、荷蘭等國的議員和歐洲議會的代表當中，綠黨人



數已經上升，由此可見公眾的想法和行動能夠影響政治人物的抉擇。我常覺得政治人物不是很關注氣候變化和環境保護。無知是最大的敵人。僅僅舉辦會議是不夠的，我們必須訂定一個行動日程表。唯有政治領袖現在開始採取行動，我們的世界才有希望。我們的文明世界不應該成為少數貪婪人類的犧牲品。

新聞記者也負有同樣重要的責任。我告訴他們，在當前的時代，他們尤其有義務去喚醒民眾對環境的覺察，他們不應該只報導負面消息，還應該報導給民眾帶來希望的正面信息。

最近的研究顯示地球上的二氧化碳排放量，已經快要超過世界的碳預算，碳預算已經變成我們這個時代最重要的貨幣。政治人物已經沒辦法再自圓其說，我們生

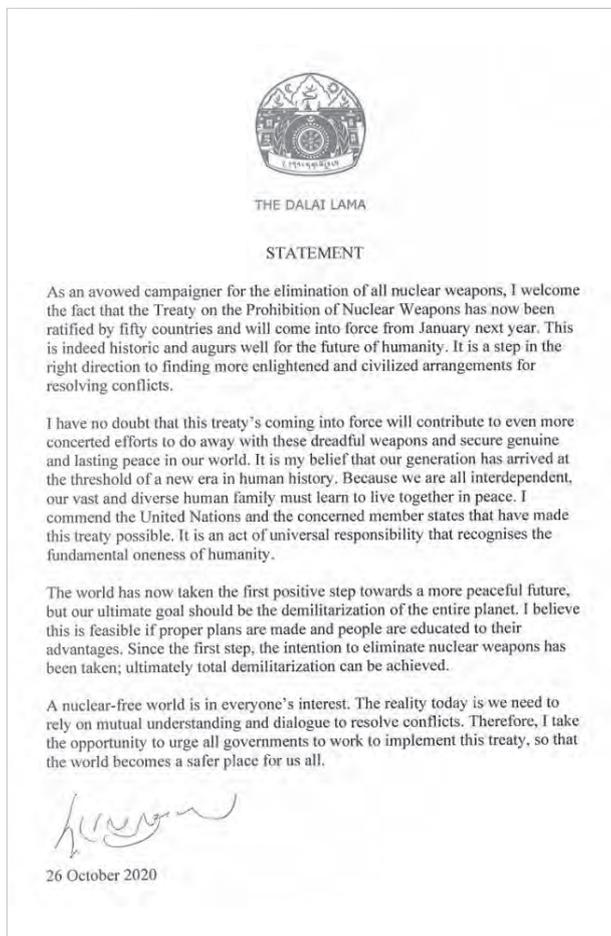
存在這個時代應該好好利用自己的智慧。

地球上的七十億人應該帶著一種全體責任感來重新審視我們和環境的關係，此刻我們正面臨全球暖化問題，如果人類想要繼續生存下去，我們必須理解人類是一個共同體。這樣的理解非常重要。未來世代的前途全部掌握在我們手上，當一切還來得及的時候，我們必須下定決心去行動。我是一個僧侶，我沒有孩子，有孩子的人們應該好好想想你們的孩子以及你們的孫子所過的生活將會是什麼樣子。我們正處於二十一世紀的開端，即使如此，我們對於二十二世紀和二十三世紀的發展應該具有前瞻性的看法。

2020年9月14日刊載於洛杉磯時報
<https://reurl.cc/q8aMZp>
Lu Anna 英譯中

達賴喇嘛開示 |

消除所有核武器的聲明



聯合國成員國對《禁止核武器條約》的構想進行辯論 (2016年5月)



聯合國於2017年7月7日通過條約投票，共有122個國家贊成，1個反對國（荷蘭）和1個棄權國（新加坡）。

作為一個宣誓消除所有核武器的倡議者，我歡迎《禁止核武器條約》現已得到五十個國家的批准，並將於明年一月生效。這確實是歷史性的，對人類的未來是一個良好的預兆。這是朝著正確的方向，為解決衝突找到更開明和文明的安排邁出的第一步。

我毫不懷疑，該條約的生效將有助於更加齊心協力的努力，消除這些可怕的武器，並確保我們世界的真正持久和平。我相信，我們這一代人已經步入人類歷史新時代的起點。因為我們都是相互依存的，我們龐大而多樣化的人類大家庭必須學會和平地生活在一起。我讚揚聯合國和有關會員國使這項條

約成為可能。這是一種普遍責任的行為，承認人類的根本是一體性。

現在，世界已朝著更加和平的未來邁出了積極的第一步，但我們的最終目標應該是使整個地球非軍事化。我相信，如果制定了適當的計劃，並教育人們發揮他們的優勢，這是可行的。從第一步開始，已經打算消除核武器。最終可以實現完全非軍事化。

一個無核的世界符合每個人的利益。今天的現實是，我們需要依靠相互理解和對話來解決衝突。因此，我藉此機會敦促所有政府努力執行這項條約，使世界成為我們所有人的一個更安全的地方。

2020年10月26日

大寶法王開示 | 慈悲的力量 (二)

觀音大悲願力， 救護罪業深重眾生

早上我們講到，（大悲觀音菩薩對於六道眾生的大悲眷顧是非常快速的），觀音菩薩是一切諸佛大悲的總集，也就是一切諸佛大悲心的表徵，所以對於六道眾生的大悲心的眷顧是非常迅速的。尤其雪域藏地更是觀音菩薩的調伏境，觀音是藏地主要的本尊。所以觀音菩薩跟藏傳佛教、雪域藏地有著深厚的特殊因緣。尤其對於救護罪業深重的眾生，更有著極大的大悲願力。所以說觀音菩薩的修持是非常殊勝重要的。

觀音法門很多，四部密續當中都有。但是這次講解的是由大成就者唐東嘉波撰寫的著名實修儀軌。這位大師，是雪域藏地著名的成就者。他曾經不斷地親見觀音、馬頭明王、度母等等許多佛菩薩，尤其當時觀音菩薩對他說：「我是你的善知識。你要透過六字大明咒，成就廣大利生事業，幫助眾生得到解脫。」那時他就寫下了這部儀軌。這是一部具備極大加持的儀軌。只要和此法結下

了緣，就會得到觀音的眷顧。所以這是一部特殊的儀軌，希望大家知道。

儀軌講解

二，正行：觀想本尊

早上講過了前行的皈依和發心。接著是六個部分當中的第二個：觀想本尊。

儀軌內容是從「我等遍虛空有情」到「攝諸皈依處自性」。

如何觀修本尊呢？關於自己的部分，首先保持平時我們的樣子，這裡不用觀想自己是本尊。自己身邊，就像皈依時的觀想一樣，喜歡的、不喜歡的、陌生的一切眾生都在身旁。這些觀想出來的眾生，他們各自的頭頂上，都有一朵八瓣白色蓮花，中間具有華蕊。蓮花的中央，有一個滿月輪，滿月輪之上有一個白色的舍字，如同珍珠一樣鮮白，並且綻放光芒。

這個舍字代表一切諸佛的悲心，悲心以種子字來作代表。

1. 上供諸佛：

咒字放射出無量的光芒，如同月光一樣。照射到十方無量的諸佛國土，一切諸佛菩薩也都被此光芒照射到。光芒的尖端變化出無量的各種供品，供養一切諸佛菩薩。

2. 下施眾生：

接著，光芒也照射到有情眾生，消除一切病痛、魔障、罪障、煩惱，眾生的住處，無論是天界、非人界、三惡道等等，這一切地方都得到清淨，變成充滿喜樂的極樂淨土。

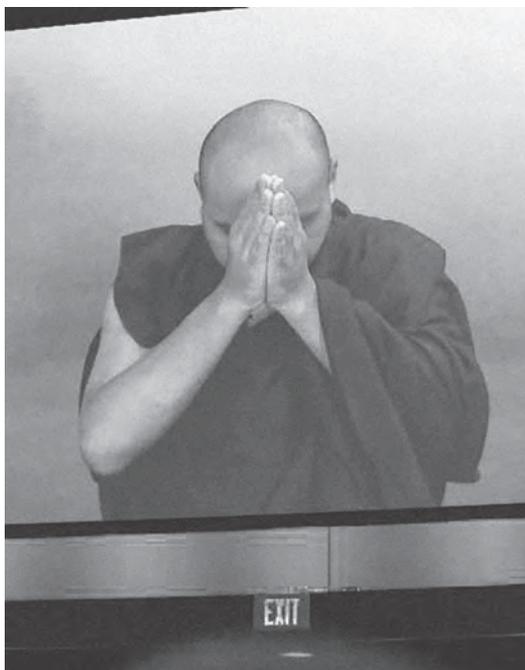
接著，光芒收攝回來，帶回一切諸佛菩薩的加持，融入舍字。由於剎那間舍字充滿了一切諸佛菩薩的加持能量，因此舍字就像光芒放射一樣，轉化成為一面四臂的白色觀音。全身綻放五色光芒，照射到一切諸佛國土。

面帶著微笑，充滿對於自他眾生的慈悲之情。四個手臂的首先兩個手臂合掌當胸，另外下方的兩個手臂，右手持著水晶念珠，左手持著帶有華梗的白色八瓣蓮花。身披白色的綢緞，飄逸著絲帶。下身穿著白色綢緞的裙子，同時穿戴珍寶所成的寶冠、耳飾等等，總之圓滿一切裝飾。一片鹿皮披在左肩，頭頂上有部主阿彌陀佛。觀音菩薩現化身相，金剛跏趺而坐，背靠著無垢的白色月輪。

總之，觀音菩薩是一切諸佛菩薩悲心的總集。這就是本尊觀修的部分。接著慢慢地念誦內文：

「我等遍虛空有情，頭頂白蓮月輪上，舍字化成聖觀音，白色明淨五光燦，莊嚴微笑悲眼視，四臂首對為合掌，晶珠白蓮後二持，綢緞瓔珞珠寶飾，鹿皮於肩做披飾，無量光佛為頂嚴，雙足金剛跏趺坐，背倚無垢滿月帷，攝諸皈依處自性。」

隨著文字， 慢慢去做觀想。



一般來說，本尊觀想有的人能夠做到，但有的人卻沒有辦法做到。以我的經驗來說，觀修本尊的時候，雖然本尊相貌要清楚很重要，很多人以為是要像繪畫、雕刻、鑄模出來那樣一模一樣，其實並不需要的。重點在於，觀想每一個眾生各自的頭頂上有一個白色蓮花，蓮花是大家都看過的，但四個手臂的觀音，應該沒有人真正

見到過，有人可能疑惑觀想白色的蓮花有什麼意義呢？對自心有什麼幫助呢？

密乘很注重表徵、象徵和其含意。外相和內涵的關聯是一起說的。所以這裡白蓮代表什麼呢？首先蓮花是生長在淤泥當中，但蓮花本身卻是潔淨無瑕，眾人歡喜的，同樣，這象徵著出離之心，也就是想要出離輪迴的心。有了這樣的理解，就會知道觀想的意義所在。

蓮花之上是一個滿月輪，像是座墊一樣。月輪、月墊又代表什麼呢？代表著世俗

菩提心。每一個眾生多少都有慈愛之心，（在兇猛的）動物也是有的，也會對於自己的孩子、親人有著慈愛之心。但這樣的慈愛，是有局限性的，我喜歡的就給予關愛，不喜歡的不理會對方。這裡的滿月，象徵著圓滿的慈愛之心，沒有偏私的愛。

所以只是觀想清楚也沒用，了解象徵的內涵是更為重要的。內涵有感覺了，那麼慢慢相貌也會清楚。

另一方面來說，每一個眾生頂上都有觀音菩薩，這樣去想的時候，也就是每個眾生頭頂都端坐如此殊勝、具備加持力的菩薩時，很自然我們的煩惱、妄念也會平靜下來。當心專注在這樣的觀想時，煩惱妄念也就沒有機會出來搗亂，很自然的心會平靜下來。同時，自己的慈悲也會增長，變得更有力量，所以本尊觀修的重點，不是在於外相，不是繪畫、雕刻，而是代表著出離心、世俗菩提心活生生地具體

展現，不再只是某種想法而已。例如世俗菩提心，是用滿月輪作為表徵，這樣觀想的時候，並不是腦子裡的某種想像，而是就像實際夜晚天空中的月光，能夠映照大地一切生命一樣，因此這樣的月輪意象，就像是強而有力的工具一樣，讓世俗菩提心的力量展現出來。

簡而言之，這就是本尊觀修的部份。

三，持誦咒語

接著下一個部分，是（透過光芒的收放，成就三門本尊瑜伽）是持誦咒語的部分。

這裡分為兩個部分，第一個是祈請敦促，第二個是透過光芒的收放，成就三門本尊瑜伽。

1. 祈請敦促尊心：

首先是祈請，內文是：

「淨極無瑕大悲身，阿彌陀佛頂上嚴，慈眼悲憫視眾生，頂禮觀世音菩薩。」

剛剛觀想每一個眾生頭頂上都有觀音菩薩。觀音菩薩面向哪裡呢？可以觀想是面對著自己，因為這裡說慈眼視眾生，所以需要是面向著自己。

接著在自己周圍的眾生，齊聲全心全意地，為了六道一切眾生出離輪迴，成就佛果而祈請發願。這裡要念的祈願文就是我之前念誦的「淨極無瑕大悲身」。念七遍、二十一遍、一百遍都可以，最好要念到有感覺為止。

這時也可以念誦其他觀音菩薩的讚文，例如《妙法蓮華經》的〈觀世音菩薩普門品〉。或者念誦帕嫫比丘尼所寫的〈觀音讚文〉。還有月稱論師撰寫的〈大悲觀音悲歎祈請文〉。總而言之，任何具有加持力的觀音菩薩讚文，這時候都可以念誦。重點是要生起全然的信心，要覺得「觀音您知道一切，今生來世的一切希望全部都寄託在您身上」。因此念誦你知道的讚文，有感覺的讚文，都是可以的。

以上是「祈請敦促尊心」的部份。



2. 成就三門本尊瑜伽：

接下來持誦咒語的第二個部分，就是「藉由光芒收放，三門成就本尊瑜伽」。在上一個部分當中，行者專一祈請觀音，觀音菩薩的心受到敦促，接著，行者自身頭頂上的觀音菩薩，從尊身中放射出五彩光芒，其中白光特別明顯。這無量的光芒，照射十方，就像光芒消除黑暗一樣，一切被光芒照射到的眾生，我們心續當中，無始以來的無明黑暗都得到消除，這樣的無明是非常厚重的，就像是一個千年的暗室一樣，從未有光芒照射過，現在在觀音菩薩光芒的照射之下，我們厚重的無明暗室即被摧破。還有無始以來造作的五種無間罪業，身、口、意的十種不善和相順的惡業，也都消除殆盡。還有違背戒律、誓言的罪業也都清淨。還有觀音菩薩身口意的加持，自己都完整的得到。

剎那間，完整得到身口意加持之後，自己的三門和觀音的三門無二無別。自己成為觀音身形，六道一切眾生在光芒照射後，也都變成觀音菩薩。六道的環境，也就是器世間，都轉化成阿彌陀佛的極樂淨土。六道眾生的身體化現為觀音菩薩的身形，各種音聲，無論是人為的、大自然的一切音聲也都轉化為觀音菩薩語的自性。還有我們的一切心念、妄想錯亂都得到清淨，成為觀音菩薩覺空不二心的自性。總之，一切的顯相、音聲、念想，都成為本

尊清淨身口意的自性。

這裡的重點在於，我以前這樣想過，觀想自己成為觀音自性，是有其深意的。

當你覺得自己是觀音菩薩的時候，要想生氣或者嫉妒，就不太方便了。例如一邊想著自己是觀音，一邊又在生氣、嫉妒，這好像不太對勁。凡俗的念頭，也就是一般覺得自己是一個凡夫的執念，在這裡得到了消除，一切都非真實，如同幻象一般，這裡的確是需要一些空性的見解，對於這裡的觀想會有幫助。因為覺得這一切如夢如幻，也就自然不會有貪執。這樣的觀想，會增加自己的信心和潛能。

這裡要念誦的文字是什麼呢？

「以我專誠祈求力，從聖者身放光明，淨諸惡業及煩惱，娑婆頓成妙淨土，有情眾生身口意，悉成觀音身口意，相音覺空合為一。」

接著就是念誦六字大明咒。一座法的正行就是這一段。六字大明咒的有非常多不同的解釋，我想這明天再講。簡略來說，持誦咒語是這座法的正行。到目前為止，我們講解了前行皈依發心，接著是正行觀想本尊，再接著就是持誦咒語。

按照次第來說，念到這裡，應該是有些感覺的。如果開始的前行皈依發心沒有修好，正行本尊觀修也不會有什麼感覺。本尊觀修



沒做好，持咒也不會有什麼感覺。每一個階段，都是下一個階段的基礎。帶有這樣的認知，就會比較謹慎和注意。

六字大明咒， 明永樂時傳入漢地

觀音菩薩的咒語，六字大明咒是大家都知道的一個咒語，在藏地更是無人不知無人不曉，甚至兩、三歲的孩童，可能才剛會叫爸爸媽媽的年紀，就被教導念誦這個咒語，這是一個流傳很廣的咒語。

這個咒語屬於密乘的修持，是一個甚深的秘密口訣，應該是隱密修持的法門，但是，就像昨天講過，藏地是觀音菩薩的調伏境，是一個受到觀音菩薩眷顧的地方，所以在持誦六字大明咒上，無論有沒有接受過灌頂，只要是藏族，傳統上都會念誦這個咒語。因為觀音是大家深切的信仰，也是因為藏地是觀音菩薩悲心照護的調伏境。

從歷史上來看，第五世噶瑪巴德新謝巴，在明朝的時候前往漢地南京，當時的皇帝是永樂皇帝。當時流傳一種說法，就是噶瑪巴是觀音菩薩的化身，而噶瑪巴的祈請文、心咒或者名號是什麼呢？就是六字大明咒。當時六字大明咒在漢地並不流行，人們聽說有這麼一位著名的大師前來，就流傳說他的名號和祈請的咒語，就是六字大明咒。所以

當時很多人開始念誦六字大明咒，一時盛行。很多不那麼喜歡密乘的人，尤其是儒生們批評說，這個咒語不是佛法，而是那些來自西方的喇嘛、僧人假造的。

從這段歷史也了解到，當時還沒有念誦「噶瑪巴千諾」的傳統，是後來才盛行起來的，當時主要是念誦六字大明咒，以上是附帶提到的內容。總之當時六字大明咒就在漢地逐漸廣為人知。

觀音名號咒語， 具有六種利益

六字大明咒是觀音菩薩的名號，是名號咒語。觀音菩薩是諸佛菩薩大悲心的總集，這樣一位總集諸佛菩薩大悲事業力量的菩薩，這個咒語也就成為一種真言，也就是諦實語，是有力量的真實語言。由於觀音菩薩具有不可思議的大悲力量，這個咒語就是具有力量的真言、咒語。因此經典說

這個咒語的利益非常廣大。

一般來說，這個咒語有六類六個利益。因為有六個咒字，就有六個利益，而這樣的利益有六類：

一，圓滿六度：

第一類六個利益，是六度圓滿的利益，「唵」字是布施度的圓滿，「瑪」字是持戒度的圓滿，「尼」是忍辱度的圓滿，「貝」是精進度的圓滿，「美」是禪定度的圓滿，



「吽」是智慧度的圓滿。六字圓滿具備六度的力量，六字體現了六度的內涵。

二，清淨六道：

第二類六個利益，是清淨六道痛苦的利益。後面我們會再提到清淨六道痛苦的觀想。總之，「唵」字消除天道的痛苦，「瑪」字消除阿修羅道的痛苦，「尼」消除人道的痛苦，「貝」消除餓鬼道的痛苦，「美」消除畜生道的痛苦，「吽」消除地獄道的痛苦。

三，圓滿六事業：

第三類六個利益，是圓滿共同、殊勝兩種成就，並達成息增懷誅四種事業，或者說是圓滿世間、出世間等等成就的利益。「唵」是代表圓滿殊勝的成就，「瑪」是圓滿共同的成就，「尼」是消除疾病、魔障、障礙的成就（息），「貝」是增長壽命、福德的成就（增），「美」是懷攝三界的成就（懷），

「吽」是降伏敵人、誅滅障礙的成就（誅）。再說一次，唵字象徵圓滿殊勝的成就，瑪是圓滿共同的成就，接著四個咒字，分別代表圓滿共同成就當中的息、增、懷、誅等等支分的成就。

四，清淨六根本煩惱：

第四類六個利益，是清淨貪、瞋、痴等等六種根本煩惱的利益。「唵」清淨愚癡，「瑪」清淨瞋心，「尼」清淨吝嗇，「貝」清

淨貪欲，「美」清淨嫉妒，「吽」清淨傲慢。

五，獲得六功德：

第五類六個利益，是得到身、口、意、功德、事業等等功德的利益。「唵」得到身的功德，「瑪」得到語的功德，「尼」得到心的功德，「貝」得到功德的功德，「美」得到事業的功德，「吽」得到什麼呢？是得到觀音菩薩身、口、意、功德、事業的完整功德。

六，證得五道及佛果：

第六類六個利益，是配合五道、十地當中的五道的利益，也就是資糧道、加行道、見道、修道、無學道等等五道，然後最後是得到遍知的功德。這裡的無學道的功德，和遍知的功德差別在哪裡？這還有許多思考、討論的空間。總之，從利益、目的性的角度，從能詮、所詮等等各種角度

等等方面來看，六字大明咒包含了一切要義。

觀修儀軌時， 重點在清淨六道

然而僅僅是知道這些功德利益也不夠，為了得到這些利益，是需要一些條件的，尤其是要知道如何修持，不然口說利益，並無法真正帶來利益。

因此觀修儀軌時，會把重點放在清淨六



道的利益上，唵瑪尼貝美吽六個咒字，觀想內容如下：

- 一，「唵」字放射白色光芒，清淨天道，消除天人死墮的痛苦。
- 二，「瑪」字放射綠色光芒，清淨阿修羅道，消除鬥爭的痛苦。
- 三，「尼」字放射黃色光芒，清淨人道生、老、病、死的痛苦。
- 四，「貝」字放射藍色的光芒，清淨畜牲道的愚癡痛苦。
- 五，「美」字放射紅色的光芒，清淨餓鬼道饑渴的痛苦。
- 六，「吽」字放射藍黑色光芒，清淨地獄道冷熱的痛苦。

持誦咒語的時候，我們觀想自身為觀音菩薩，在自己的心間有六字大明咒，咒字面朝內，右繞環列。不這樣觀想咒語圍繞也可以，而是在念六字大明咒的時候，觀想在自己的

心間，先有白色的唵字出現，放射白色光芒，清淨天人的痛苦。接著依序在心中觀想「瑪、尼、貝、美、吽」等等咒字，也是可以的。

咒語要持誦多少遍呢？並沒有一定。如果是閉關來說，一天會規劃修持四座法，早上兩座，午後兩座。另外也可一天修持六座法。早上三座，下午三座。主要看自己的情況而定。如果不是閉關，而是每天修持一次的話，就在修持的時段當中，盡力持誦咒語就好。數量沒有一定。

持咒完畢， 莫忘安住在三輪體空

最後持咒即將結束的時候，要做什麼觀想呢？

要觀想頭頂上的部主阿彌陀佛，身體放射光芒，一切萬有，包括我們之前觀想出來的每一尊觀音菩薩和淨土等等，一切化光，融入自身對面虛空的觀音菩薩。接著觀音菩薩也化光，融入自身，最後自身也化光融入虛空，也就是空性之中。

這時要思維空性之理，也就是觀修者並不真實存在，所觀的觀音菩薩也不真實存在，觀修本身也不真實存在。盡力安住於三輪體空當中，或者說稍微安住在空性義當中。行者無執地安住於其中，這即是安住修。

這樣的安住非常重要。因為之前的觀想多是世俗妄念的造作，世俗的造作戲論，最後這一切還是需要回到

法性實相，不然一路跟隨妄念而走，是無法消除實執，也無法了悟無我的。如果無法了悟無我，也就無法證得解脫的果位。因此安住空性義、無我義是很重要的。

關於這部分，我也沒有時間，也不知如何多做解說，總之，各位要盡力安住在自己所理解的空性義、無我義之中。

2018年10月27-28日加拿大多倫多
藏譯中：堪布羅卓丹傑
KARMA SONAM DARGYE LING TEMPLE 主辦
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



十二緣起略講(六)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西



第二部分： 教授龍王遊戲海之緣起總義 (注)

(一) 要依論典清楚法義

十二緣起的內容屬於中士道的內容。對我們來說，中士道的內容是比較難消化的。像依師、暇滿、無常等下士道的內容，頂多是因為引用經文及翻譯的關係，用字艱澀了點，但是你看懂了文字，也就能猜出個方向。中士道的內容就不一樣了，撇開描述八苦、六苦那個部分，其他部分，如什麼是無明等，尤其是十二緣起的內容，自己看書是很難清楚地認識。對這些內容不清楚，修學佛法就很有問題。

佛法講的就是四聖諦，於其上再加六度等內容就會變成大乘法。因為佛法的根基是四聖諦，所以認不認識佛法，完全取決於認不認識四聖諦。特別是認識道諦與滅諦很重要，不認道諦、滅諦，說自己認識道次第，基本上是空話。這點台灣學佛者是很欠缺的。在台灣，學佛好像變成「他人罵你，你就不要回嘴」什麼的，這其實不算學佛，不學佛也要這樣，不是嗎？因此，學四聖諦、十二緣起的重要就在這裡——真正的學習佛法，而下士道的內容是為了它而準備，上士道的內容是從它開展出去的。

有的人或許會覺得自己學過四聖諦、十二緣起，已經了解，其實不然。很多人是用自己的想法來理解佛經，偏偏自己的想法受限於學

習背景，跟佛法的系統是不吻合的。有人說藏傳重論，漢傳重經，這其實是不正確的說法，不重論根本無法重經。舉個例子，噶當派的「噶當」是佛語的意思，噶當派行者唯一的準則就是佛陀的教法，但是他們學的是噶當六論、《中論》等。「你說他們是依佛語，又說他們學的是論典，這到底是怎麼回事呢？」我們好好想想，如果學習經典時，跳過論典，如《中論》、《俱舍論》、《瑜珈師地論》……，直接讀經文，能讀出什麼？當然有讀不懂的地方，所以就去翻佛學字典，這樣得到的知見會是什麼知見？有的人還有些體悟，覺得自己得到了殊勝的、不可思議的什麼。我們拿他的知見、他的行為去對照大論典，那些所謂的殊勝根本不是回事。既然這樣，那個知見、體悟能算佛陀給的嗎？純粹就是自己臆造出來的。所以，直接讀經其實是讀不到經的，要讀懂經就一定要讀論，沒有這些工具書是理解不了佛語的。論當然也有標準，依傳統就是四家：有部宗、經部宗、唯識宗、中觀宗。其中會說應成派的知見最正確，但那是標準裡的標準了。

另外，有人認為先學《廣論》，學好《廣論》後，再學五部大論當中的什麼課。這樣的結果是，你學《廣論》一百年都摸不著它的頭緒。因為《廣論》是講你定下心來要修行時所走的道，不是學習過程中先要學的書。你一直學《廣論》八大教授，也很難搞清楚道次第，還不如學一下地道這門課，對道的定義、界線、架構等就都清楚了。雖然學習地道課、十二緣起課



能清楚道的定義、架構，但是若要提起那個心力，還是沒辦法，所以要有《廣論》這樣的引導來提升心力。

也就是，我們一開始學習要清楚道諦、滅諦。為什麼要追求這樣的目標呢？因為有八苦、六苦……。如果不了解目標，就是苦歸苦，也就這樣了，沒有什麼目標。

（二）整體的緣起與別體的緣起

緣起與十二緣起一樣嗎？二者是什麼關係？二者是總別關係。有些人講到緣起就一直說因果，然而緣起有三種層次。梵文的「緣」有相遇、依賴、相關三種意思；「起」有生、有或存在的意思。因為解讀的不同，對「緣起」就有了不一樣的理解。一、因果緣起。若將「緣起」解讀為依賴而生，緣起就可以用因果來談，如煙是由緣一火一而起，即依賴因而生起果。像虛空等常法就不屬於因果法，因此，因果緣起等於無常法。唯識宗以下對緣起的理解都在這個層次，所以如果翻閱有部宗、經部宗、唯識宗的論典，論中出現「緣起」，可以認定是在無常法的範圍中。二、觀待緣起或說安立緣起。若將「緣起」解讀為相關而有，緣起涵蓋的範圍就比前者一因果緣起一大。如因為東山而安立了西山，西山不是從東山而生，二者沒有因果關係，卻是因為有東山才會有西山。在這種觀念下，不僅無常法是緣起，連常法也是緣起，一切



所知都是（觀待）緣起。三、唯名言安立的緣起。應成派主張一切法都是唯名言安立。在應成派來說，因為是緣起，所以是自性空。整體上談緣起就是在說緣起性空。

談緣起可以分整體的緣起與別體的緣起。整體的緣起有上述因果緣起、觀待緣起、唯名言安立的緣起三種。

別體的緣起是在緣起法中找出染污品與清淨品。染污品中，集諦是染汙的因、苦諦是染汙的果。清淨品中，道諦是因方面，滅諦是果方面。染汙的緣起品分二，即因—集諦，與果—苦諦。若從因、從果再往下區分，這就是支。集諦是指業與煩惱。苦諦是指由業與煩惱所帶來的一切，包括情世間、器世間，基本上可以說三界的一切都是苦諦。這當中有「我這個人身是從哪個業來的」這個區塊，為了解釋這點而說十二緣起。

有多種解釋染污的十二緣起，但是有傳承，由部派延續下來的，有三種講法：有部的某派會講剎那緣起，迦濕彌羅的有部會談分位緣起，自宗會講關聯緣起。雖然這三種解釋被保留在《大毗婆沙論》或《俱舍論》中，但是後來有部宗及經部宗、唯識宗、中觀宗其實接受的都是關聯緣起，其他二種解釋只停留在書上，沒有人講了。（下期待續）

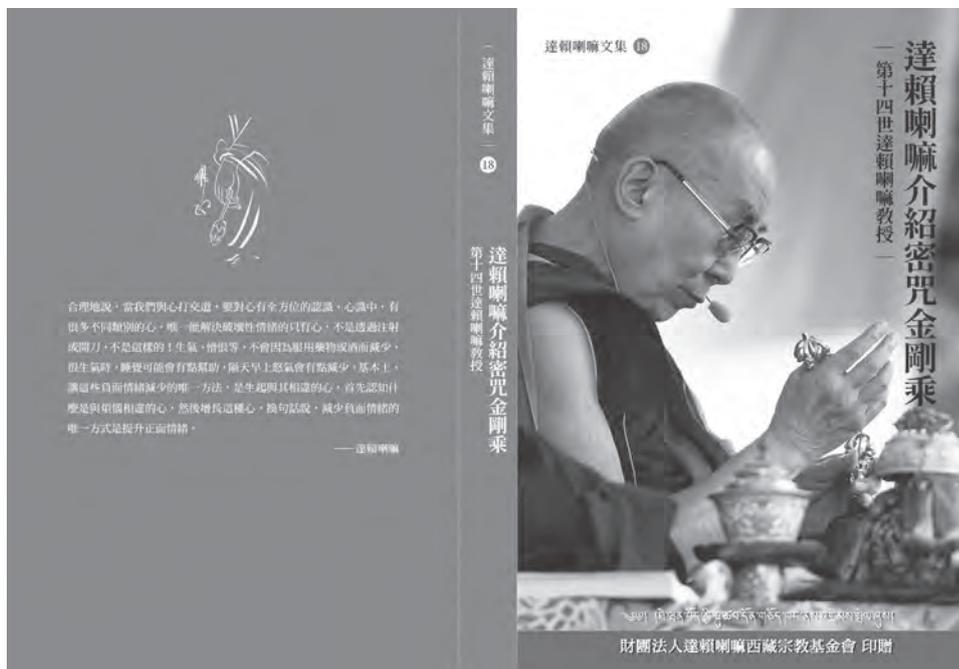
佛學班學生紀錄

注：

《龍王遊戲海》是法幢大師所著，是色拉傑札倉學習現觀的教本。有一至八品，又各分總義及附帶。

認識密咒金剛乘

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西



電子檔下載
<https://bit.ly/321QHY3>

ISSUU app
<https://bit.ly/2WkvqFx>

《達賴喇嘛介紹密咒金剛乘》文集，是將達賴喇嘛尊者於 2005 年至 2019 年的十七個法會前行教授或談話，就密咒金剛乘的見解介紹及修行指導方面，彙整成書。

在臺灣，有出惡意，指稱密咒金剛乘不是佛教，或因為對密咒金剛乘的誤解，認為密咒金剛乘是受印度外道影響，即將密咒金剛乘的密法與外道的密法混為一談。於此書中，達賴喇嘛尊者清楚地指出內外道修習密法的差異何在，並說明修習本尊瑜伽為何是我執的對治。

第二，在顯密差異方面，尊者指出密乘的殊勝處是，密乘解釋了成辦色身的主因。以解釋事部儀軌文為例，也可以看到不同於顯教，透過本尊瑜伽是如何使方便與智慧成為無二地修行。

第三，尊者指出事部、行部、瑜伽部都是為了無上瑜伽部三身轉道用的修持鋪路。達賴喇嘛尊者也示範真正的無分別教派修

行——深入學習藏傳各教派傳承。尊者歸結，因為學習藏傳各教派傳承，令自己更加認識極細微心識——俱生光明心，並揭示新舊譯派修持的特點。

總之，只有真正通達顯密、通達四部密續、通達藏傳新舊各派傳承，才能顯明地指出它們的殊勝處或特點。這是尊者殊勝的功德之一。

在臺灣，很多人對密乘的學習是停留在計持咒數、唸誦儀軌文。然而就如尊者指出的，「密咒之所以能獲得成就，是透過顯教的恩惠」，缺乏顯教的基礎，所修可能不是佛法或不是大乘法。修了一輩子，花了這麼多時間、心力，卻因為缺乏對整體教法的認識及修持，導致一生所修並不是修持佛法或修持大乘法，豈不是很冤枉！若想打好顯教的基礎，可如尊者於書中的指示，菩提心方面要學習《入菩薩行論》，空正見方面要學習《中論》、《入中論》，乃至宗喀巴大師



釋迦牟尼佛與藏傳各教派傳承祖師

著名的論著《正理海》、《入中論善顯密意疏》、《辨了不了義善說藏論》等。

此外，初學者很容易把學習密乘的重心放在儀軌文的消讀上，「這裡要觀想這個、那裡要唸那個」，而忽略這些內容、編排背

後所要表達的意思及其原理。認識密乘的基礎及道體，也是修學密乘必須具備的。

願眾生都能得到善知識的攝受，少力無礙地趨入顯密大海。

《達賴喇嘛介紹密咒金剛乘》序

印度三大寺的學制

法光佛教文化研究所教授 丹增南卓仁波切



西藏三法王，松贊干布（中）、赤松德贊（左）、赤祖德贊（右）

西藏佛教的起源

佛教的起源是印度，這一點眾所週知。根據近代學者的研究，佛教傳布中亞各國的主要原因有二個：一是因為君主的護持，二是因為商人所進行的國際貿易。其中，西藏佛教可以說是靠君主的護持。

佛教開始在西藏出現，是在吐蕃王朝第二十九代國王拉·託託日年贊時期，然而當時沒有得到廣泛普及。到了西元七世紀初，吐蕃王朝第三十三代國王松贊干布時期，佛教受到王室的扶植。公元七世紀的時候，西藏國王松贊干

布，依靠自己的理智，嚴謹的分析了印度佛教和當時西藏本土原有的笨教，二者之間的差異性。

在了解佛法的優異性後，為了翻譯富有哲理思想的佛經，特派他的大臣吞米桑布札（Thonmi Sambota）以及數名藏人前往印度學習梵文，從而建立現有的西藏文字，也因此統一了西藏文字。其後他下令將更多經典翻譯成藏文，目前在甘珠爾當中具有當時吞米桑布札所譯的《寶篋莊嚴經》、《百拜懺悔經》、《寶云經》等二十多卷。同一時期，也建造了現在所看到布達拉宮、大

昭寺、小昭寺等。

公元八世紀的西藏國王赤松德贊，從印度邀請寂護論師和蓮花生大師，創建桑耶大昭寺，並從印度邀請一切有部的十二位比丘，為了考驗在西藏能否建立出家僧伽，由菩提薩埵（बोधसित्तव, bodhisattva）shndarakhyta 當受戒師，最初以應試七人出家，即所謂「三老三少一壯」。當時西藏譯師與毗瑪拉米達熱等印度阿闍黎一起翻譯了許多佛教經典，在桑耶大昭寺興建伏魔密宗學院、淨戒學院、禪定學院、譯經學院、圖書館、宣說佛法的講堂等。從此在西藏，可以說

是佛法已圓滿興盛。阿闍黎菩提薩埵最終授記提及：「往後西藏不會有外道出現，但佛教將會分兩派，而且發生爭論。那時可去迎請我的弟子嘎瑪拉希臘來作辯論，其能息滅邪論，並會宣揚正法。」

從蓮花生大師開始所傳承的西藏佛教稱為「寧瑪派」（俗稱紅教）。後來九世紀朗達瑪繼位開始，西藏佛教邁向衰落，一直到十一世紀初為止。十一世紀古格王朝，智光王力邀阿底峽尊者到西藏傳授佛法，並又開始翻譯了更多佛經，以及建造寺院。因此、阿底峽尊者到西藏弘法之前的西藏佛教，名為前弘期佛教。阿底峽尊者到西藏弘法之後西藏佛教名為後弘期佛教，僅接著建立了所謂的「噶當派」、「薩迦派」、「噶舉派」、「格魯派」等教派。

格魯派是西藏佛教最後興起的一個大教派，此教派的創始人是十四世紀的宗喀巴大師（1357~1419年）。據說他針對當時西藏佛教界出現的一些弊端有所改革，而且大力提倡僧眾嚴守戒律，尊重經教，並以黃色僧帽為其重視戒律的象徵，故稱格魯派也被稱為「黃教」。

宗喀巴自小跟隨數百位上師，先顯後密，經過對各教派教義的學習研究，以



宗喀巴及弟子絳欽卻傑、絳央卻傑

噶當派的教義為宗（噶當派乃根據印度阿底峽尊者的教義而發展），建立了自己新的體系，提倡顯密並重，建立修行次第，並寫了多部重要著作，其中兩部代表作是《菩提道次第廣論》（依據阿底峽尊者的「菩提道炬論」而寫的）及《密宗道次第廣論》。因宗喀巴大師的師承出自噶當派，故格魯派創立後，噶當派的寺廟和僧人均

改宗其派，所以格魯派又稱為新噶當派。

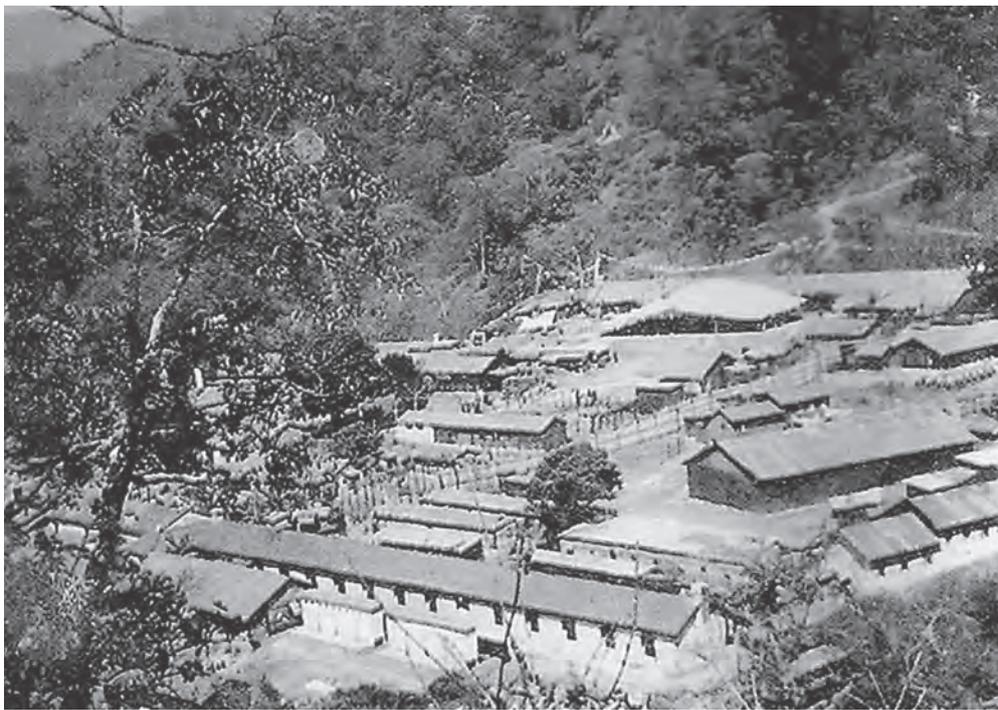
1409年的時候，宗喀巴在拉薩興建甘丹寺，標誌著格魯派的創立。其後，弟子絳欽卻傑和絳央卻傑二者，在拉薩分別創建了哲蚌寺和色拉寺，號稱格魯三大寺院。在三大寺的僧眾所學習的法門，就是世尊在前後三次轉法輪所開導的八萬四千法門，此皆可攝入契經、應

頌、記別、諷誦、特宣、起因、譬喻、原行、本生、深廣、妙法、議論等十二分教。十二分教又可攝入經、律、論等三藏，此三藏的內容不離於戒、定、慧三學。然後經由聞思三藏的教法，再修戒定慧三學。世親菩薩在俱舍論中提到：「世尊正法二，教修得為體，於中有能持，能說及能行。」

流亡的西藏佛教

但是到了 1959 年的時候，中共以武力侵略西藏的國土，使西藏的精神領袖達賴喇嘛與他的執政噶廈政府以及數萬民西藏人，被迫流亡到尼泊爾、不丹、印度等國家。在印度政府的全力支持下，不僅在印度建立了西藏流亡政府，而且實行民主制度；為了維護西藏民族的悠久文化傳統，重新建立西藏流亡政府的中央行政部門，此主要的行政部門分為：教育部、衛生部、宗教與文化部、內政部、外交與新聞部、財政部、安全部等組成噶廈政府，以及流亡的西藏人民自己公投選出的 46 位西藏議會議員，其中三大寺是屬於宗教與文化部門的管轄。

當年跟隨尊者一起流亡



1959 年位於印度邊界巴薩地區的僧侶難民營

到印度的三大寺僧眾，只有 1500 位左右，他們剛開始安排在印度邊界的一個地區（巴薩）；僧人們所居住的地方，是曾經印度獨立之前，英國政府關押印度政治犯人的一所監獄，大家知道印度曾經是英國的殖民地。在那邊居住的西藏僧人們，為了保留西藏的佛法傳承，度過了最艱難的日子，因為那時氣候、飲食、穿著、習俗、語言等與西藏完全不一樣，好像突然轉變了一個時空，然而僧人們對佛法不僅沒有失去信心，反而更加生起堅定的信念，三大寺的僧人們互相團結一致，精靜修學佛陀的教理戒、定、慧等三學，在那將近住了十年，當時人們據稱是第二個那爛陀。

然後三大寺的僧侶們從北印度遷移到了南印度，也就是現在所居住的地方，剛開始印度政府所安排的地方，幾乎都是一片森林，所以僧人們必須自己把森林轉為田地，並靠種地養活僧團。從此三大寺的僧人們在不同區域，各自建立自己的寺院（甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺）。當時白天要在田地裡工作，晚上才有時間看書和辯經。不管外在環境的因素有多差，他們依舊沒有忘記初心，各寺院不僅重新恢復西藏原有的學習制度，而且隨時代所需建立了新的制度。

2020 年 10 月 18 日
玄奘大學藏傳佛教研究中心開幕論壇

我們不想再被威脅

藏人行政中央宗教與文化部前部長 格爾登仁波切



2011年，格爾登仁波切在美國白宮前對支持者演講。

札喜得樂。

這次因為從中國傳出來的新冠肺炎，疫情傳播到世界各地，引起世人關注，促使國際上更多人對中國的了解，全世界也認識中國的欺壓、瞞騙等行為，這是一個契機。

因為新冠肺炎事件的出現引起全世界關注的機會，西藏和各民族所經歷的苦難與壓迫也慢慢浮現在世人眼前，引起大家的關注，可以說是機會或機遇。同樣地，對中國人民來說也是一個機會，因為國際社會對中國反應以及對各民族問題等，也開始打上問號，想要進一步了解。各民族在自己土地上面臨的共同問題是在自己的土地上變成了少數民族，被禁止使用自己的語言文字，自己的語言文字正在消失，自己的風俗習慣、文化、宗教都在

中國化。綜合歸納這些問題，可以發現就是民族滅絕，中國正在實行消滅各民族的政策。

中國共產黨掌握政權已經77年，消滅了國王、貴族、農奴等舊社會的菁英階層，卻沒有為貧困的社會底層帶來尊嚴和幸福，反而產生一個獨裁政權的權貴階級。這些新的的宗教、權貴或富裕的社會頂層人士，聯合起來，開始壓迫最底層的人民。中國獨裁的權貴與富豪兩個階層的結合，不受法律約束，超越憲法之上。

新疆或西藏，本來是自己的家園，但是現在這個家園變成一個大監獄。中共藉由反制藏獨、反動份子、反華等的名義，把所有的壓制、迫害普及在所有人民的身上。香港曾經為了回歸中國舉行很多熱鬧的慶祝活動，中國政府也曾宣佈

實施一國兩制，然而在中國壓制下，曾經過得很好的香港人民現在想盡一切辦法要逃離中共的統治。臺灣是一個和平的國度，政府由人民選出，政府是為人民服務的，也一直遭到中共的恐嚇威脅。

在中國政府現有的政策下，若不改變政策或行為，將永遠沒有安寧之時。中共藉由暴力和強壓手段推行政策，是不可能延續下去。我們並非反對中國，我們不想反對任何人，想要跟任何人保持友好關係。但是如果中國不改變政策與行為，這不是和平友好的問題。所以，現在我們面臨的共同問題是中共政策的威脅，在中共這樣的威脅之下，我們需要團結一致，改變中共現有的政策，不再被威脅。

編注

2009 阿壩格爾登寺僧人札白為西藏自焚，至今有 159 位為西藏自焚的藏人，其中 44 位是阿壩人。亦即 28% 是阿壩人。在臺藏人謹記「當殉難者被遺忘時，他們才是真正的死亡」，在臺北舉辦的 2020 尋找共同點國際研討會，阿壩格爾登寺的格爾登仁波切及阿壩王的外孫女蒞臨開幕式。當阿壩失守時，阿壩王鼓勵仁波切為佛法存續出走印度。阿壩王夫妻雙亡，留下年少女兒，十四歲就被發配到新疆，直到成年後才尋機流亡印度，以延續父母的精神和責任，其家族故事和格爾登仁波切的一生，可謂是中共侵佔西藏以及西藏人不屈的見證！

記一位不言放棄的流亡藏人

盧惠娟



2008年初夏，我與索朗秘書長同去機場，迎來達賴喇嘛駐臺代表跋熱·達瓦才仁董事長。達董在臺灣的第一場公開講話，是在臺北福華飯店為達賴喇嘛尊者所舉辦的慶壽會致詞；他以西藏俗諺「佛法若遭到侵害，比丘也會持矛，阿尼也會跨刀」^(注1)來向大家介紹尊者被迫流亡的那段歷史，也點出宗教是西藏民族的重中之重。十二年來，達董致力於護持藏傳佛教：為流亡藏僧弘法與臺灣政府協調簽證效期、團結四大教派各佛學會成立國際藏傳法脈總會、為尊者與藏僧上法院力抗污衊。達董也想服務臺灣法友，創刊《西藏的天空》雜誌，找我擔任主編，迄今發行已逾40期。

2010年玉樹震災，家破人散的達董難得揭露思鄉真情而寫文數篇，從中可以窺見西藏父傳子的家訓立基於佛法，

而佛法也再現於父子的對話裡。達董辦公室待客沙發區桌墊下貼了一張字條：「當殉難者被遺忘時，他們才是真正的死亡」，是他藉此提醒自己勿忘西藏民族苦難。流亡，是西藏民族的悲劇，藏傳佛教被迫在流亡中重建寺院、傳承法脈；同時，也使佛法得以宏傳世界，利益更多人們。尊者常說：「我們是七十億人類之一」、「我們是人類的兄弟姐妹」，鼓勵我們要理解「人類的一體性」與具有「全球責任感」。作為藏傳佛教徒，從西藏佛法得到的很多，但盼也能為西藏民族付出。

中文世界幾乎是中國的天下，達董想為西藏民族發聲，邀上密院賴會長成立雪域出版社，因我是色拉傑佛學會創會會長而被找來擔任總編。達董期望以中文文字為西藏留下真相，供世人參閱；並告誡我要

善用十方大眾捐款，除印刷費外，能省則省，所以諸位親友成為校對、內文排版、美編設計等志工。至今出版西藏書已逾40本，也因此凝聚雪域智庫人才，為西藏民族文化事業做事，和西藏民族一起奮鬥。

達董是藏人行政中央（西藏流亡政府）駐臺灣代表，有其政治使命。官方大事我不懂，只知道每年達董主導的西藏問題研討會，凝聚了各方支持西藏的菁英；其臺灣政治光譜有藍、有綠、還有橘，卻在西藏研討會上尋找共同點。這些支持西藏的朋友組織了臺灣漢藏友好協會，每年在研討會上發表研究，謀求漢、藏民族的和平，近幾年還擴及美國、俄羅斯等國學者也參與發表。

達董原想成為康巴戰士為西藏戰鬥，武鬥因緣不具足，因緣際會以文鬥反擊中共暴政。因尊者恩德加被，思路

敏捷，口條清楚，文字擲地有聲。達董謙虛，每每寫文擲交，要求我給予批評；我知他說話不虛假，便知無不言，有話直說。從受中國中文教育餘毒致使文章八股開始批起，再評一刀斃命式文脈缺頭缺尾，達董從未變臉不悅，總是笑納。喜愛讀書的達董，長期鑽研西藏歷史，這兩年為臺灣學術界所撰論文，我已是無從建言。

也由此因緣，我留存了達董在臺灣所寫的各式文章，經翁媽媽與賴總鼓勵，集結成《玉樹，我魂牽夢縈的家鄉》一書。謹以此書，感恩達董讓我有機會在尊者的西藏事業下做事；也希望此書能為達董駐臺灣的工作留下紀錄，作為西藏民族流亡逾一甲子仍然不屈之佐證。

注：

阿尼是藏語對出家女眾的稱呼，在臺灣稱為尼師。



玉樹，我魂牽夢縈的家鄉

作者：跋熱·達瓦才仁
定價：360 元
ISBN：9789869834179(精裝)

購書請洽各大實體書店通路、網路書店，或至「Google Play 圖書」線上購買電子書

達賴喇嘛駐臺代表跋熱·達瓦才仁在臺工作十二年的文章及演講完整集結！

包括家鄉篇、政治歷史篇、宗教文化篇，是認識西藏、中藏問題、藏傳佛教的最佳取徑，也是西藏民族流亡逾一甲子仍然不屈之佐證。

如何幫助親人面對臨終

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事 黃瑞柔



我弟弟病了十幾年，一直都是重症病患，開肝、開肺、開腦、栓塞、化療、吃標靶藥乃至嘗試免疫療法，每一次住院都是生死交關。我心知肚明，這次應該是油盡燈枯，大限已至。於是盡力以我學習過的安寧做法幫助弟弟渡過臨終時光：

承諾在醫生認可的情況，支助他接受免疫療法。讓弟弟安心。

簽妥放棄插管電擊…等急救同意書，以免無效無意義的延命醫療。

講解隨出入息觀想光明遍照的阿彌陀佛的方法，要求早晚各練習一次。謹記在心。

安排弟弟與家人團聚，享受幸福的天倫之樂，感受母親的慈愛，手足的友愛。

懷抱感恩的心，感受最美好的當下。

數日後弟弟帶著往生淨土的信心，平靜的離開這個世間，善終。希望僧眾能帶領輔導安寧善終，有法師做臨終開示，目標清楚，更可信心具足往生。

憶念恩師 許為法王的一手一眼

姜淑惠

撰寫動機

感恩法王的深恩，於1997年（約23年前）指派強巴加措格西拉來臺灣弘法，其最核心的使命是弘揚真正的藏傳佛法。今年標訂為法王的感恩年，感恩法王當年高瞻遠矚，所特別贈與臺灣的珍寶：格西拉。藉著憶念格西拉的深恩，更加感恩法王，以做為自己清淨的意樂。

法王近幾年來，不斷宣揚他的四大使命，生為這個傳承法脈受益的一份子，實應盡心竭力，克盡所學所能，期許自己也能成為千手千眼觀音菩薩的法王，在度化有情的小小幫手；或他的一隻手，或他的一隻眼，以為報恩。

格西拉的側寫與追思

格西拉是一位與眾不同、極為特殊的師長，從我極為短淺薄弱的視角，來做分享與供養。

一本廣論、一位老師、一群學生

二十二年來，格西拉堅



格西拉與姜醫師合照

持只教授廣論，除非生病停課，否則我們的研討課從未間斷，但卻不曾辦過一場法會。在格西拉的規劃下，廣論的研討，由淺而深，做長時間持續不斷的探究，歷經二十二年，我們才進行到毘鉢舍那章。開始從一字一句的爬梳，到前後的貫串，翻天覆地的辨證，讓我們切實感受到成佛是次第數量建立的清晰思辨與理路。對於佛陀修心的寶藏藍圖，如握在手，已非僅是咀嚼甘蔗皮，而有品嚐到甘蔗內涵甜美的法味。

有一年隨格西拉去印度請法，老人家順便向法王陳述在臺灣的教學狀況：「幾年來一直以廣論為主的引導法」，深獲法王的肯定與讚許。我在一旁聽著，心想廣論無疑是臺灣學法者的真正無上妙藥，後來又了解到廣

論在他個人生命中另一段感人的事實。

1959~1979 二十年勞改苦難的歲月，寺院佛像經書幾乎全部遭到消滅，蕩然無存。此時格西拉也是孑然一身，僅有一部貝葉版的廣論，隨身陪伴。當時為了躲避搜查，時而藏在被子裡，時而埋在泥土堆裡，總之就是不離身的攜帶著廣論。在勞改期間，感到鬱悶時，令心舒暢開朗，是廣論；感到絕望時，重新拾回希望，是廣論。從此廣論成為格西拉希望之所託，也是他生生世世的依怙。

至今廣論在地表上，雖已宏傳六百年以上，苟若沒有遇到格西拉，我等可能又與廣論擦肩而過，一隔又是千生萬劫。佛陀的教法就是蘊藏著悲智緣起的珍貴，藉著傳承的火炬，百年千年萬

年地輾轉傳遞，乘載著每位求法、修法、傳法、弘法者斑斑血淚的悲壯軌跡！緣念到這份不可思議的殊勝因緣，自己猶如迷航的浪子，如今又找到清晰的救怙般，又驚又喜，有著重生的感嘆！

一場從未結束的法筵

匡正動機與發心是長期在課堂上的警策，由於我們愚昧粗猛染污的煩惱心，若非經過刻意的、一次又一次地調伏，離經叛道在所難免，學法脫序失焦也大有人在。

動機的校對如同每次航行的GPS定位，確立正確無誤的生命座標，在航程中不僅不會迷航，更可以確保終有一天可達目的地。

格西拉常常說：「我是你們的法友，不是你們的上師。我不是坐在高高法座上、高不可攀、受人禮拜、往下凝視大眾的尊貴之身，我是與大家，手把手、心連心，實打實的同行善友。」

廣論中《萬善功德從師出》、《視師如佛》的概念，格西拉從來就不以為然；這是我們此刻必須被強迫學習的內容。

何時有建立師徒關係的必要性？其實發生的時機與因緣都不可勉強。當學生（弟子）的內心，在長久聞思的薰陶下，受到不可抑扼的啟

發，發生石破天驚巨大的改變，而非短暫的情緒反應（或激情或錯覺）。作為師長者必然可以觀察到，此刻師徒關係就建立了，哪裡需要什麼特別儀式？

他非常鼓勵我們提出問題，但永遠不會告訴我們標準答案在哪？從來不會給一個標準答案，只是引發我們更開闊更深遠的思考。啟發學生內心的思考，也是他來到臺灣為普遍學法者診斷出來的病源，進而弘傳藏傳佛法特色之一，作為法藥。

格西拉也常喟歎：「會設立議題討論的人，比回答議題的人，更令人欽佩與讚嘆！」。透過相互的研討，在聚焦的論辯中，猶如在多角的折射鏡般，可以看到更繽紛多彩的內容與觀點，得到教學相長的利益。所以格西拉常常會很感性且很謙懷地感謝我們對他的提問，更常常提醒我們，他不喜歡只有他一人唱獨角戲。他非常重視我們的提問，甚至事隔多年，他還會提起當年我的問題，很慚愧的是，我自己早已忘記了。多年後，我更體體會格西拉對學生學習成長的用心深切無比！

每每上完課，總會叮嚀，回去還要持續思惟…如此長期不厭其煩的陪伴我們，逐漸讓我們養成主動且好樂思惟的習慣與樂趣，不再以思

惟觀察為苦差事，進而可以樂此不疲，這也算是回報格西拉於萬一。

凡是去印度請法，或出發前，或返回後，格西拉一定會非常慎重地叮嚀：「你們有什麼心得？與大家分享！」。這種追根究柢的精神，也是格西拉教授的特色之一。透過內心的挖掘、剖探，但絕不容許漫無目標的濫挖濫掘，而是一種老婆心切、耳提面命、生命不容虛度，務必射中靶心的要求與期許。

課堂上，或談話間，當格西拉對我們全體或個別同學，一次次被詰難、被逼問、被質疑時，總會出現一句話：「這是真的嗎？」，真有如一記驚心動魄的棒喝般，碎裂我們身語上虛偽裝扮、浮誇不實、表裡不一，直擊我們空洞的內心，如一絲不掛般地踏實落地。他孱弱的身軀，卻有著銳利的眼神，時而無法四眼直視，恐懼內心的虛情假意、不學無術、懈怠拖延，早就被老人家看穿識破。但他每每只回歸一句柔軟的話：「是真的嗎？」，卻也激盪內心，久久難釋。

藏傳佛法的特色之一，徹底地改變過往學法的慣性，因為知行合一、解行並重，向來被奉為圭臬，而且勉勵而行。殊不知佛法由認知到實踐，乃聞思修三階段的推進，其中最為關鍵、耗時費力最

多者乃「思」，這也是暇滿人身最為殊特的能力。如果教育的力量就是提昇內心的能力，那麼到底要提昇內心哪種能力？透過聽聞，再啟動如理的思惟，如量、如理、如次，觀察，觀察，再觀察，以觀察慧而正抉擇，依之變改其心，就是思惟修的建立。爾後，戒定慧三增上學，才算是扶階而上。確立《觀察思惟修》較單純《無分別的止住修》更為前行，更為重要，誠乃初學者終生必須念茲在茲的內心訓練，也是心力提昇的訣竅！

現代版的寂天菩薩

格西拉強調實修實證，不欺誑說真話，雖然一輩子教授菩提心，但卻多次公開表達自己並沒有修成菩提心，然而絕對有任運、非強求、自在生起的利他心。他對自己的利他心有堅固且決定的信解，即便在他示寂的前後，我們依舊可以感受到他不失壞、堅定無比的利他心。

侍者旦增告訴我：格西拉天天都會閱讀念誦思惟入行論及廣論，這兩本經書，總是愛不釋手。

格西拉曾講過寂天菩薩的史實：在那爛陀寺，大夥都瞧不起他，以為他只會三件事：吃多、拉多、睡多，是個極為懶散、懈怠放逸，

常常躺在床上。有一次大眾再也不能忍受，想辦法擯除他，趕出寺院，就設法要他上大法座為大眾說法，如果他說不下去，自然就會離開了。沒料到寂天菩薩一登上法座，竟滔滔不絕，如瓶瀉水般，把他心中長年思惟的心法，一品一品地暢演宣說，台下的比丘們都驚歎不已，慚愧地無地自容，等到十品念誦圓滿，大眾懇請他留下，寂天菩薩則化入虛空，此時只有入行論的偈誦，陣陣迴盪在虛空天際間。

我一直感受到格西拉是現代版的寂天菩薩。

老人家始終沒有宏亮的音聲，因為他一側的聲帶早已損壞，聲音只能靠另一側振動，所以每次講法都必須聲嘶力竭如搏命般。法音雖不宏亮，法義卻早已滲透人心。

全身上下都是病痛，卻忍痛忍苦的教導、陪伴我們。

每次去探望他，總是問候：「格西拉，您的身體好些否？」，他總是回答：「傻孩子，身體不會轉好，只會一天天壞掉，但我的內心，必須一天天更好更堅強」。聽見他的心聲，令自己感到羞愧無比。雖身為醫師，經常說些顛倒語去安慰欺騙病人。唯有見到格西拉時，法鏡照到自己污染穢濁的心，才得已匡正，不可言而無義、

言而不實。

原本他有糖尿病、氣喘、風濕病、神經痛、膽結石…他都一一克服而不必服一顆藥，也極少到醫院。靠自己在飲食上的節制，以及內心安住於法上的定力慧力，原本棘手的膽結石，也安然無事。藏族吃糌粑喝酥油茶，本來就是習慣，但為了減少頻繁發作，甚至減少攝取酥油茶。從格西拉的自身經驗中，再次證明內心可以改變身體的事實，他從內心安定所生成的心輕安，也可以任運生起身輕安。

來台二十二年，今年算是最為酷熱的一年，整天都離不開冷氣，但吹久了必然咳嗽…「倘若現在在西藏，就沒這種辛苦」，我在一旁說著，「若有回西藏的可能，那麼就回去」。空氣中頓時寧靜也凝聚，一時之間，大家陷入無語的思念中。

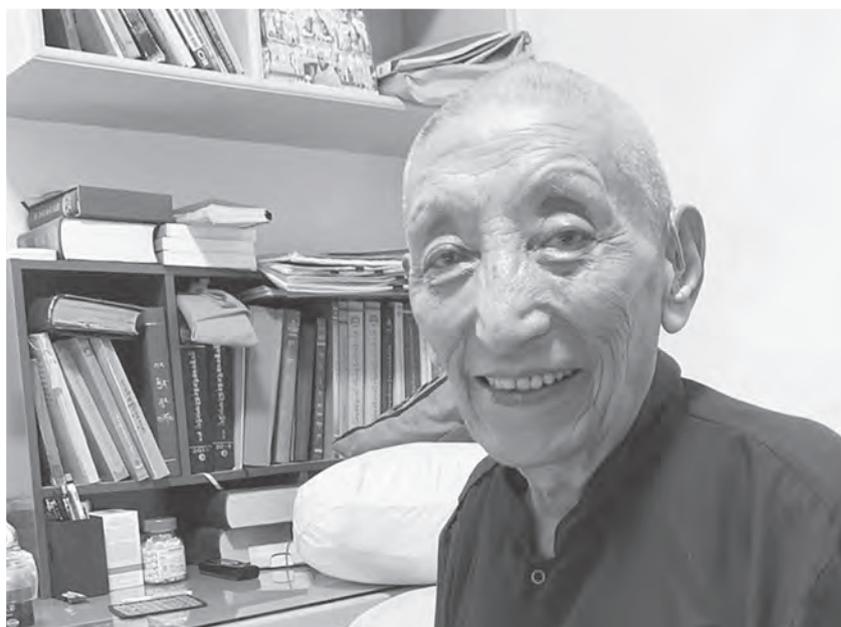
格西拉來台沒有設立佛堂、弘法中心，長年居住在陋巷中，巷弄陰暗潮濕，但推門一進這個暫時的住所，不難驚訝發現，家中陳設極簡無比，除了佛像經書，家徒四壁，身無常物，一張床、一張摺疊桌子（這是一張破舊的市井小民流動攤販用的桌子），睹物思起：「斯是陋室，唯吾德馨」，不禁憶念起格西拉所綻放的身語意業功德是難以名狀的。

猶記二十二年前，格西拉隻身來台，開始打算講授廣論，許多人建議他，沒有宣傳、沒有廣告、沒有人認識您，您的法如何傳佈出去？格西拉堅持不必做廣告、不必要宣傳，他深信只要有學生真心想學，就算只有一個，教會一個學生，就有無比的希望。

二十多年來，為了說法，刻意少喝水，減少中途上廁所，但口乾又易咳…雖有諸多不便，卻從來沒有放下弘法利生的擔子。寧可把一切的不便，由自身來承受，也不願減少絲毫對學生的關懷與付出，無時無刻不竭力奉獻，為臺灣這塊土地散播西藏佛法的真髓。

我曾問過格西拉：「您可曾懷疑自己，以您一個人的力量，如何面對那麼強大的惡劣環境？」，因為我自己本就很怯弱，懦弱無比的人，但卻受到格西拉一次次的鼓舞與激勵，記得他這麼告誡我：「只要是真心真實地修心，切莫藐視自己有限的力量，因為僅僅是這種由內心生起思惟正因與正理的力量，就是非常強大而且不可思議。」。當下使我對思惟正因正理的串習力，感到無比震撼！

我從格西拉身教中，看到他對學生潛能的疼惜、誘導與開啟，難怪他屢屢分享：



「我孑然一身，家徒四壁，唯一留下的最珍貴資產就是學生。」言猶在耳，難以忘卻！

宗大師六百年前示寂所留下的廣論法脈，藉著格西拉二十二年的努力，已在臺灣落地生根，且逐漸深入廣大民眾內心，影響深遠。

格西拉與我們相約的廣論課，依舊在您示寂後，持續的宣說與轉動，您在得大輕安入深三昧後，以空正見與菩提心互攝互融的空樂不二，實境演繹止觀雙運的甚深教授。

用自己的話，說自己內心的感受，不要用華麗的辭藻，不要套用佛法名相術語，這是格西拉平日的叮嚀。任何年齡、任何程度、任何身份…凡見到格西拉的人，都可以明白他的話語，為什麼他有這種能力？他都用大白話來談人們內心中最深層的苦悶

與問題，這種直接了當的表述與清澈穿透的觀察，如以石投水般，水花四濺，這是他的真實利他大悲心牽引下，所展現善巧智慧、度化有情的巨大力量。與以水投石，流過即逝的淺薄式教導，不可同日而語。

師生是心與心的關係，不是血緣、肉體、物質的關係，所以可以跨越時空，長長久久、心心相傳、綿綿無盡。格西拉盡他的身心力量，為我們留下珍貴的正法眼，感懷格西拉的深恩，祈願以如說修行為無上供養，祈願自己忝為法王千手之一、千眼之一，把法王對世人的悲願，學習分擔、學習荷擔，願世界和平，安樂無苦。

聽弦外音 思深邃義
撼大悲心 轉智慧輪

編注

拉 (ལྷགས་) ，音譯為拉。藏語的敬語，在名字後面加上拉，表示尊敬。

憶念強巴加措老師(一)

貞慧 姍慈 小童

修忍辱度的菩薩行

強巴老師最後一次公開出席是7月4日尊者的慶生會上，當時老師被安排在第一排的貴賓席。不過老師想跟一般人在一起，所以換到後面座位跟學生們坐在一起。一群臺大晨曦社的同學見到有年長師父坐在普通位置紛紛過來與他結緣，格西拉很親切地與他們交談，學生們希望有天邀請格西拉為他們開示。強巴老師欣然接受並且主動請他們跟我互留聯絡方式，他跟我說只要提出邀請，他就會出席。這使我很感動。

我想老師身體當時已經充滿病痛，也清楚自知時間不多了，但是他想用最後的时间繼續利益臺灣社會、臺灣年輕人的心依舊很強。像強巴格西老師身為一位西藏人，自己的國家、寺院、珍貴的佛經佛像都遭受漢民族摧毀，二十幾年都無法與家人團聚，面對這樣的敵人，心中不僅完全沒有仇恨，反過頭來想利益同為漢民



族血統的我們，而且是想幫助我們從內心底去改變邪惡的想法，去做徹底的改變，真是實實在在地修忍辱度的菩薩行。這讓我親眼目睹的經驗，使我感到非常地驚訝：西藏文化可以孕育出這樣慈悲、實在的修行人，真是非常偉大的文化！

(貞慧)

打開學習佛法之路

這一天其實在腦中預習過幾次，但沒想到真的來臨時，卻是那麼難過，當天趕到後，在轉角第一個看到的是黃萍，忍不住抱著她失控大哭，她輕輕的安慰我，看到格西拉躺在那裡，沒有一點害怕，氛圍平靜祥和，就像平常我們在上課的地方一樣，這幾天格西

拉說過的話，都還在我耳邊圍繞，彷彿他還在一樣，腦中浮現都是，格西拉的笑容，他親切地握著我們的手，他的直接和帶點幽默感，他對我們的耐心，總是慢慢引導，一次又一次讓我們自己思考，不曾放棄我們，沒有一次是有憤怒的面容，回憶起他內心都是滿滿的溫暖感恩！

雖是離別課，但還有另一種學習，小童提醒了我，有多麼深厚的努力，格西拉最後入定的這幾天，我們竟然能感受到，這樣的平靜跟穩定，不受外境干擾，身體力行教我們很多東西。忘記誰說過，菩薩沒有業與煩惱而來，那為什麼還會生病呢？「因為要示現給眾生」。聽貞慧師姐說過，格西拉這一生遇到很多困難，我想

要自行解讀，格西拉或許也在示現給我們看，穩定的內心有多重要！

打開學習佛法這條路，是因為人生經歷了第二次很大的劇變，那天從醫院出來，又得不到家人的理解和安慰，長年以來覺得自己比同齡的人，付出和忍耐很多，為什麼卻像白忙一場，連家人都不體諒我，甚至有點冷言冷語，都已經生病成這樣了也得不到關心，頓時覺得找不到人生的意義。

到底那麼努力、那麼忙是為了什麼？那段時間，從捷運站走回家的路，成為了我覺得最艱辛的路，常常在家人睡著的時候，打開窗戶，很想一了百了，因為我不知道我為什麼要活著？活著很沒有意義。

經過幾個朋友用佛法的引導，開始想找尋人生的意義，知道幾位朋友有在上課，於是問了小雄，佛法裡有沒有在講人生的意義？他說：「有！」隔一天帶我去見「悲桑格西拉」，聽課得當下，因為幾個利他的故事，讓我感動不已，流了很多眼淚，覺得想要好好了解。一週後「慈仁格西拉」剛好有開設佛法要義的初階班，我也報到了！一開始上課很反覆，常常在家陷入負面情緒當中，不太想去，但卻好像很有幫助，最後還是逼著自己出門。

慢慢意識到會這麼痛苦，是因為自己非常深厚的執著



(我執)，認為很多事自己很努力了，應該要按照自己認同的發展，一旦沒有就會立刻世界崩塌，幾週後，努力用自己理解的方式嘗試，初嘗利他的甜味，覺得這種感覺很美好！可能是以往活得太痛苦，對他人都有強烈的嗔和敵意，已經到達極限了，才會有一種很大的反差感，決定想要改變對人生的看法！

一直知道維庭、小童、小雄，都在上「強巴格西拉」的廣論課，但感覺廣論很艱深，只在心裡想著，希望有一天適合的時候，也能夠去上課。那段期間，剛好是格西拉生病休息的期間，有天小童問了我：要不要去醫院探望格西拉？當然馬上答應。那天第一次見到格西拉時，覺得他很平易近人、很親切，儘管自己不舒服，卻也跟我們討論了好一些時間，開始格西拉問了我，好幾個跟佛法有關的問題，學了

多久？學了什麼？……等等。然後他問我知不知道佈施有哪些？我有學到於是很高興地回答：財施、法施、無畏施。

確認了我懂這三者的意思後，格西拉又接著問：那妳排一下重要順序。我：(因為人生經歷，讓我覺得錢最重要，所以回答了)財施、法施、無畏施。格西拉：為什麼覺得財施最重要？我：因為錢很重要啊！沒有錢沒辦法生存，錢可以解決很多問題。格西拉：那妳想一下，當時世尊是王子的時候，他有那麼多的財富，為什麼他沒有選擇把那些財富拿出來給人民？應該可以解決很多問題啊！為什麼他選擇法施？我當下被問到愣住了，思考了過後，對耶！法施才是真正能讓一個人改變的！他能夠自己救自己的養分，才是真正能夠長久受用的，於是原本擬好的人生計畫，又開始調整方向。

終於有機會能上格西拉

的課了！第一堂課，非常的直接又震撼，一開頭就是，學習一定要自己觀察查證，不是盲目跟隨、聽信，「世尊」也是這麼說的，你可以去查證他說的話。格西拉的教導非常特別，很常要求我們要關心時事、關心國家，甚至國家以外的事。那一天下課，維庭脫口而出說：想了解鄭捷的苦…我內心無比震撼，怎麼會有人這麼想？以前的我，主張以暴制暴、殺人償命。有不好的就應該要處理掉，都是他們危害其他人，但我從沒想過鄭捷內心的苦！到底是甚麼原因才會讓他變成這樣？那又是誰要負這個責任？是不是其實我們每個人都有責任？

聽完後的當下，其實不是很能接受的，但經過幾次上課後，我也開始試想鄭捷的感受，為什麼他會這樣？慢慢開始接受了這樣的觀點，慢慢試著對這些犯罪者感同身受。儘管了解的很表面，但卻削弱了以往自己覺得他們罪大惡極的想法，去試想他們也想要離苦得樂，一次次訓練自己，加深對方的感受，培養自己對社會的責任感。儘管現在根本沒辦法做到，但和以往的自己，開始產生了變化，對於環境的不滿開始下降，對於犯罪者的敵意，開始慢慢減弱。當又有犯罪者的新聞時，開始降低自己對他的嗔，內心好像平靜了一點點，情緒多了一點點穩定。

還有小燈泡的事件，這些都是讓我非常驚訝的思考模式，我從沒想過，但仔細思考後，好像確實沒有辦法反駁。

又記得有次格西拉問：如果把我們的想法拍成一部電影，應該是會很難以見人的吧？當下內心實在是很自滿，覺得自己當時還好，應該還算OK。但很快的下意識反應回答：對。事後常常回想，其實真的很羞愧，當時是這麼的自我感覺良好，也沒有回答真正的想法，因為把所有想法拍成電影，真的會羞愧到無地自容的躲起來。

有好幾個問題，格西很常問我們，但都沒有直接講出答案。到現在時常都會想，到底格西拉想跟我們講的是什麼？為什麼被中國勞改了20年，後又被選為西藏古籍整理小組，有優渥的待遇，但在他心中那20年，沒有苦痛的感受？而後面優渥的待遇時，也沒有特別高興，是為什麼？心經是觀世音菩薩跟舍利子菩薩的對談，並不是世尊直接說的，為什麼？是因為內心夠穩定，才不會受到外境影響，而外境都只是暫時的嗎？還是說，這些都不是人生最重要的事？這些問題，已經沒辦法再繼續跟格西拉討論了。但他所說過的話，會再好好的加以思考！

另外非常感謝格西拉，有這一門討論課！也非常的感恩，能與各位同學進行討論！

這樣的緣分，我認為非常的不容易，很珍惜！讓我這個有滿坑滿谷的問題學生，能這樣發問。那天鼓起勇氣，在討論課上發表的想法，經歷過幾次討論及上課，又聽著同學們，分享不同的觀點，收穫良多。那種願意承認內心感受的勇氣，十分不容易！能這樣冷靜分析，情緒的來源，也非常不容易！那些生氣失落的場景和情緒，很能感同身受，我也時常會浮現，但根據每個人的分享、思考觀點不同，提醒了自己不同面向、學習很多。非常謝謝每一位同學！你們發自內心的分享，很難得也非常重要！

格西拉曾經說過，有人叫他應該要寫書，寫他的一生。但他回絕了。他說不需要寫，因為他的一生，就是在我們這些學生身上，當下真的很震撼！但確實耶，我平常很愛紀錄點生活什麼的，緊抓不放，但那些東西真的有用嗎？大家的成長，就是格西拉的人生的紀錄，也是他最看重的！

剛上課沒有兩個月，就到新竹工作了，所以能上課的時間很少，不過非常幸運的，能有好幾次跟格西拉的對談，讓自己成長和思考很多，雖然早就提醒自己每一次上課，都是最後一次要好好把握。但捫心自問，真的帶著很多慢心、分心等等在上課的。期望自己能夠好好準備，等到下一次與格西拉相遇時，是準備更好的狀

態，去學習和討論！真的非常感謝格西拉的用心教導、帶領我們！以及能與各位同學一起學習，希望我們都能減少心中的痛苦，讓自己成為越來越快樂的人！把快樂傳播出去。

(姍慈)

讓憶念成為有意義的力量

法友：格西拉，打坐坐不住怎麼辦？

格西：為什麼坐不住？

法友：坐不到3分鐘就東想西想了，沒辦法專注啊！

格西：想什麼？

法友：很多啊！衣服洗了沒、費用繳了沒，等下要做什么，還有那個誰誰誰怎麼這樣……

格西：其實現代人的專注力是修很好的（慈祥一笑）

法友：蛤！（驚！）

格西：只是想的內容都是要得到什麼、怎麼得到、得不到怎麼辦、誰會阻擋我得到、被阻擋我要怎麼做（報復）……，修貪瞋修的很專注。

眾人：……（尷尬的笑）

這是十多年前初識格西拉時一段友人與格西拉的對話，當時，我內心開始對眼前的這位長輩生起了好奇，之後去上了格西拉的《菩提道次第廣論》課。格西拉的課沒有所謂的初級班或資深班，任何時

點去上課都可以，因為他的教導很白話，舉的例子很鮮活，還有很多的實際經驗討論，學習的內容跟當下生活經驗非常融合。例如「匡正動機」，這是我最早期上課的收穫。正式授課前，格西拉會給彼此一分鐘的「匡正動機」，主要是讓說法者跟聽法者調整上課的意樂、確認來上課的目的，且於生活上也非常受用。「匡正動機」是需要和內心做對話，透過不斷的思維及理由確定，讓自己在做一件事情時能更清楚其目的，為了能檢視途中是否會錯誤偏離，所以更要不斷的思維為什麼要堅持。我們無一不是想要離開痛苦得到快樂，但什麼才是真正會導致我們煩惱與快樂的原因，我們真的了解嗎？像選擇來上課，「匡正動機」確認自己來的目的，不是吸收知識或打卡，是來看怎麼一直覺得苦不完的問題到底出在哪裡，找尋可否有解及如何解，這一路上就是不斷的檢視、思考、討論、確定、落實，能現學現用才有意思。格西拉總是給予我很「實際」的想法。

有一次格西拉問我們：觀世音菩薩跟媽媽哪一個比較重要？

友人搶答：當然是觀世音菩薩啊！

格西拉問：你生病需要吃藥時是誰餵你吃藥？

友人回：呃～是媽媽。

此時，我打從心底更喜愛

格西拉的教導，超級務實！

他常常跟我們說：要講人聽得懂的話！不要在那邊佛言佛語，只對坐在法座上的人合掌恭敬，然後對身旁同學的話都不以為意，這樣怎麼可能會知道他們的苦樂。格西拉讓我們了解「眾生」真真實實就在自己的周遭、這個社會、這個世界，而不是那迴向文中才出現的字。

而想要離苦得樂的眾生當然不是只有佛教徒，只會說一堆佛學用語，碰到非佛教徒他們既聽不懂也有可能更反感，尤其是年輕一代，當他們年齡漸長，身心的苦難越多，但因早期對佛法敬而遠之，錯失了在心具有彈性有判斷有吸收的年紀時了解佛法的真義（能真正盡除煩惱），這樣不是很可惜嗎？

「真的嗎？」也是格西拉常常說的，有時候我們在進行一些討論，格西拉聽一聽，如果他回我們說「真的嗎？」那就是得再仔細觀察想想了。其實我知道，格西拉把我們的問題（苦樂）都一直繫在心上，好幾次，我們的討論如果因為時間的關係或一時卡住，再下一次會面或上課時，格西拉會再進一步用不同角度引導，這是因為他把我們的這些問題都繫著，他會一直思考著如何啟發我們，他了解我們每個人的不同背景、經驗、個性……，他總是真正的給予我們各自能

理解的話語及方法，他看到我們真正的問題根源，卻有耐心的漸次引領，他讓我強烈的感受到「被荷擔著」，他真心的荷擔著我們的苦樂。

他不直接給我們答案，而是培養我們打開生為人的潛在能力：人有思維、分辨的智慧並且有能力改變，他說他會一直拉著我們，因為我們是「心上的關係」，這種關係超越物質、軀體的分合，我相信，所以要生生世世努力跟緊。

格西拉還會不斷勸勉我們要多關心社會、世界上及歷史上發生的事，這樣的思維才能更深廣。知道更多的前後因、連結的脈絡、事件的可能發展及可否有解決之道，這樣寬廣的心的思維，視野才能有更深層明白瞭解的厚實基礎，在學習佛法上的感受才能更真實嵌入內心，使心的力量能逐漸提升，才會更願意去做持續性（忍耐、堅持）的改變（調伏），從自身到他人（從周遭親、友到陌生人及難度最高的給我們苦難的仇敵）形成一個漸漸增上的善循環。

在近年來一連串的諸多國際事件，令人深深感得世間萬物的緊密關連，尤其是去年香港反送中事件，面對周遭朋友對此皆有不同看法。其實我想終究沒有一方人是真心想有暴力衝突的，雖然可以理解人們大都站在自己的立場或利益邊去評斷事情，但有暴力仇恨必



有傷亡，誰會「真心」想要傷人或被傷害。看事件的過患批判人人會，但若能進一步的提出解決方案是否更有其意義。當苦難離我們如此接近，我想著尊者、藏人們被迫流亡離開自己的家園超過一甲子，分散到世界各地，尊者、格西拉及藏人們從未停止為西藏和平非暴力事業奮鬥，試想如果是我們遇到是否很快就大難臨頭各自飛了。

格西拉縱使歷經二十年的勞改，但他心中卻從未有任何恨，他反而更想利益帶給他苦難的人（中國人）。藏人內心的強韌度是怎麼來的，我想是他們的信仰：善良的信仰、少欲知足的信仰、不害心的信仰，這些都是真正自利也利他的信仰，是真正內心珍貴的寶藏，是全世界的人們都應該挖掘、擁有的快樂寶藏。因為萬事萬物皆是依存關係，我們的苦樂必也依存（觀待）著彼此，快樂的果不可能來自暴力、仇恨、煩惱的因，多為他

人想想，理解他人更多，多一些溝通，讓問題通往能被解決之道，減少（消除）對立面，因為我們都有共同真正的渴望：不要煩惱（一點點都不要）、想要擁有真正的快樂。這些都是格西拉的引導，讓我於心上有如此的感受與收穫。

對格西拉的回憶有太多太多，格西拉一直教導我們要多觀察多思維，格西拉的離開是我人生中遇到很難受的分離，真的有種強烈失去依靠的迷失感，我會努力讓自己恢復理智，格西拉對我說過的話我會一直整理然後努力實踐，善用思維，讓憶念格西拉的心念成為一種有意義的力量，努力讓自己成為具無害（和平）、善良（慈悲）、有能力（智慧）的人，踏實的增上。

文末抒發：我的心其實很依賴格西拉，因為我覺得他真的對我（們）很慈愛，他總是不斷的拉著我（們），我好想他。敬念恩師。

（小童）

達賴喇嘛盼以諾貝爾獎得主身份訪中國

夏小華

西藏流亡精神領袖達賴喇嘛通過視頻一連三天對臺灣信眾講法，提到他願意以諾貝爾和平獎得主身份訪問中國大陸。他強調不支持藏獨，「更喜歡中華人民共和國的『共和』的概念」。

自中國解放軍入侵西藏，西藏精神領袖達賴喇嘛流亡印度已經六十多年，他始終希望與北京和談。他2日對臺灣信眾講法時，拋出一個訪問中國大陸的奇想。

達賴喇嘛說：「最近我有一個新的想法，也就是諾貝爾和平獎的得主有很多嘛，那這個和平獎得主的這個會議，如果能夠在中國內部舉辦的話，因為我有獲得了諾貝爾和平獎，所以算是和平獎得主之一，所以我可以藉由這樣一個因緣到中國大陸。」

講到訪問中國的想法之前，達賴喇嘛先提到，北京一名清華大學教授對他說，等局勢有所改變，要邀請他到清華大學演講。不是以宗教名義，而是以達賴喇嘛「教授」的學術頭銜名義邀請，而且他已經答應。

不支援藏獨 更喜歡中國標榜的「共和」

達賴喇嘛強調，他向來主張的「中間道路」是不尋求獨立，他還對「共和」的理念感到認同。

達賴喇嘛：「我不尋求西藏獨立，雖然有一些藏人批評我的這種思維，但是我更喜歡中華人民共和國的一個『共和』的概念。在共和的理念當中，少數民族像是藏族、蒙古族、滿族、新疆維族，我們可以在一個共和的理念當中，和睦相處，所以我們不需要鑽牛角尖。」

鼓勵臺灣人到中國大陸 宣揚佛教和華人文化

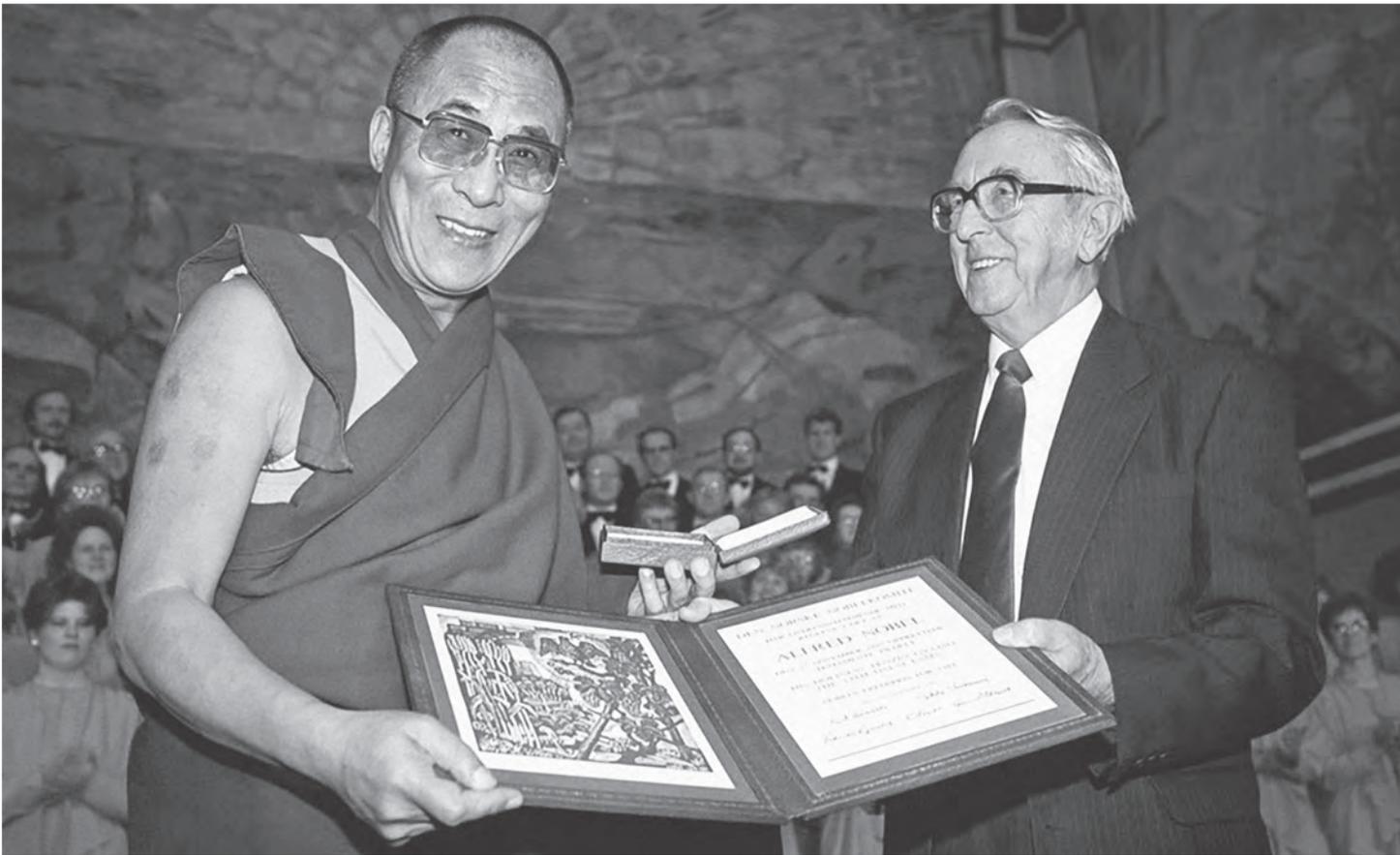
達賴喇嘛提到，在中國大陸有約4億佛教徒，且愈來愈多。1954年他去北京、上海、西安、東北等地，看到許多佛教寺院。從歷史角度來看，中國的確是佛教國家，顯而易見！

達賴喇嘛鼓勵臺灣人從文化發展角度去影響中國大陸民

眾：「你們應該主動地到中國大陸跟他們聯繫，跟他們聯繫的主要目的，不應該只是以經濟的發展為出發點，因為華人的完整文化在臺灣還仍然保留著，但是華人完整的文化在中國大陸，受到了文化大革命的影響已經被破壞了、不完整。所以你們以這個文化發展為目的，要主動跟中國大陸聯繫，佛典也是文化發展目標。」

達賴喇嘛還說：「我個人是喜歡社會主義的思維，如果社會主義要去實踐的話，需要愛他主義，愛他心、愛他的思維。如果以自我為中心的話，嘴巴再怎麼講社會主義是沒有辦法實現名符其實的社會主義。」

達賴喇嘛雖然對著臺灣信徒講佛法，但他更期待臺灣信徒作為印度那爛陀佛教法脈的追隨者、繼承者，將佛法精神廣傳到中國大陸。達賴喇嘛說：「我們可以透過這樣的交流，種下一顆種子，讓這顆種子能夠幫助這世界上人口最多的一個國家，去宣揚符合真相的空



性的思維，還有愛他心的思維，幫助這個人口最大的國家。」

在提問時間，達賴喇嘛直白地說，臺灣主辦單位老早就把 5 個問題給他，還翻譯好，其實並不需要這樣，他從小背誦佛典，每天都認真學習佛法，他要臺灣信徒透過視訊，有多少問題，就直接向他發問，他知道就會回答，不知道就會說不知道。達賴喇嘛說，縱使他不回答，也沒有什麼好丟臉的，他不需要假裝，沒有什麼面子不面子的問題。

原訂一個半小時的講法課，達賴喇嘛第一天開講就多講了二十分鐘，回答五個提問，直到主持人說現場沒有人

有問題，他才結束課程，起身要離去還回頭笑著和螢幕中的上千名臺灣信徒揮手許久。

達賴喇嘛此次是受到臺灣國際藏傳法脈總會等臺灣多個佛教團體的請法，從 10 月 2 日起一連三天，透過視訊，與在臺北國際會議中心的臺灣信徒講法。

疫情無法阻擋達賴喇嘛 與臺灣信眾的交流

本台瞭解到，每年十月華人請法團固定會到印度達蘭薩拉跟達賴喇嘛請法。因為今年疫情無法到印度去，達賴喇嘛特別為臺灣信徒開了三天的視訊課程。主辦單位依臺灣政府

防疫規定，所有入場者都須戴口罩、量體溫。

學佛 25 年、曾 5 次前往印度達蘭薩拉聽達賴喇嘛講法的臺灣佛教徒丹增曲宗接受自由亞洲電臺採訪提到，「因為疫情當中，很難得，而且臺灣疫情也很穩定，又可以直播，就很興奮，我到現在還在發抖呢！很期待達賴喇嘛能如願在明年到臺灣弘法。」

佛教徒白啟光說，雖有疫情，但透過這種方式讓每一年向尊者請法的心願能得到滿足，很多過去無法到印度的臺灣朋友，也能一起參與盛會。

自由亞洲電臺

西藏要聞

臺灣首位圓寂後入甚深禪定 28 天的老格西

達賴喇嘛西藏宗教基金會卸任的佛法導師強巴加措格西，於 7 月 14 日在臺灣外相示寂，其間入定，「住於誓心」長達二十八天，此現象甚為稀有。在老格西住於誓心時，正值臺灣夏季天氣最熱之時，炎熱時溫度會高達攝氏 35-37 度，安置老格西身軀的房內只有一台冷氣，室內溫度恆控在攝氏 19 度，來過現場的人都沒有聞到任何異味，並對此現象感到極為奇特。此外，前來檢測的科學家與醫生們親眼目睹此現象時，也都生起了特別的感受，平時在殯儀館工作的人員，以及附近的商店的銷售人員都在傳說有位西藏的老喇嘛安置在該處，經過這麼長的時間卻沒有發出一點異味，此種現象於當地亦前所未聞，此事已成為當地彼此口耳相傳的新聞。

聯合國人權專家連署要求中共立即公開班禪喇嘛的下落

聯合國五個人權專家組織近日連署質詢中共，要求中共立即公開十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪的下落，並允許聯合國獨立調查團前往西藏，瞭解班禪喇嘛的處境和生活狀況。藉此，藏人行政中央司政洛桑森格於 8 月 4 日召開新聞發佈會，並對聯合國五個人權專家組織表示感謝，他同時指出中共必須履行人權專家連署提出的要求。

美國務院發佈《西藏旅行對等法》年度報告：進入西藏仍遭限制

美國國務院於 8 月 5 日向國會提交第二份《西藏旅行對等法》年度報告，批評中國當局仍對西藏旅行實施嚴格限制。報告指出，中華人民共和國政府在 2019 年，系統性禁止美國外交

官、政府官員、記者及遊客進入西藏自治區或自治區以外其他藏區。中國中央政府要求所有國際遊客都必須申請西藏旅行證，並且經常拒絕國際記者、外交官和其他官員的公務旅行申請。尤其是美方政府人員到訪西藏，即便獲得批准，仍受到嚴重限制。

達賴喇嘛在日本原子彈爆炸 75 週年紀念日的聲明

8 月 6 日，在日本發生原子彈爆炸 75 週年之際，達賴喇嘛發表聲明中表示：「每當發生衝突時，我們應該通過對話解決而不是使用武力解決。我們需要消除核武器的威脅，其最終目標是實現非軍事化的世界。戰爭意味著殺戮。暴力導致反暴力。我們需要製止戰鬥和武器生產，並建設一個更加和平的世界。」

達賴喇嘛與各國青年領袖討論人類衝突、新冠病毒以及慈悲心

8 月 12 日，達賴喇嘛透過網絡視訊與美國和平研究所組織的各國青年領袖們，就「衝突、新冠病毒，以及慈悲心」為主題進行對話。達賴喇嘛鼓勵年輕人要憐憫他人的無知，也要感謝他們給你機會修煉忍辱和寬恕。在提到「新冠病毒」時尊者強調，在全球化時代，這是 70 億人類要共同承擔解決，才會共同受益。此次有 20 位衝突地區的青年領袖，他們每個人都在自己的社區中倡導和平和非暴力的理念。

達賴喇嘛：香港民眾應保持內心平靜並找出解決方案

達賴喇嘛應東南亞請法團的祈請於 9 月 4 日開始透過網路直播傳授為期三天的佛法。一名來自香港的信徒向尊者提到香港當前的狀況，並

指出目前香港已失去方向，因此他祈請尊者在這艱難的時刻給予指示，建議香港人應該如何面對這一苦難。尊者指出，受中共限制的香港民眾不該因此感到緊張，反之應更加保持內心的平靜，並找出問題是否可以得到解決。

在臺藏人舉辦感恩達賴喇嘛尊者 與西藏民主日慶祝活動

9月6日，在臺北新移民會館舉辦感恩達賴喇嘛尊者與西藏民主日慶祝活動。特別邀請藏人行政中央前宗教與文化部長格爾登仁波切、臺灣客家委員會主任委員楊長鎮先生、臺灣立法院無黨籍立委林昶佐先生、民進黨立法委員洪申翰先生、藏人行政中央駐臺灣辦事處代表達瓦才仁先生、前立委尤美女女士、臺北市會議員及支持西藏小組成員苗博雅，以及臺灣支持西藏團體的代表和在台藏人等各界人士出席活動，隆重慶祝了西藏民主六十週年紀念日。

達賴喇嘛透過影片 向臺灣前總統李登輝告別禮拜致意

9月19日，臺灣已故前總統李登輝先生追思告別禮拜在臺灣舉行，達賴喇嘛尊者透過影片向李登輝先生致意。尊者指出雖然李登輝先生已不在人世，但佛教徒相信前世與後世的存在，尊者認為他很有可能會在臺灣轉世重生，同時尊者祈禱李登輝先生能夠重生並延續他的精神。

藏臺連線金門發聲 最近距離抗議中國霸凌

10月1日中國的國慶日，西藏臺灣人權連線等12個民間團體，在距離中國最近的地點金門北山播音牆發起抗議活動，嚴厲譴責中共侵犯人權、自由與民主的暴行。

達賴喇嘛透過視訊向臺灣信眾傳授佛法

應臺灣佛教信眾之祈請，達賴喇嘛尊者於10月2日至4日為期三天，在印度北部達蘭薩拉的府邸透過網絡視訊，向臺灣及全球華人信眾教

授宗喀巴大師所著的《辨了不了義善說藏論》及《入中論》。尊者在講法期間提到他願意以諾貝爾和平獎得主身份訪問中國大陸。並強調不尋求西藏獨立，更喜歡中華人民共和國的「共和」的概念。

臺灣玄奘大學藏傳佛教研究中心開幕

應臺灣玄奘大學宗教與文化學系暨藏傳佛教研究中心之邀請，達瓦才仁董事長於10月18日在新竹玄奘大學開幕式現場致詞，表達對該研究中心高度期許。當日同時舉行「臺灣居士如何有效學習藏傳佛教」論壇、「蔣揚仁欽博士專題講座」及「藏傳佛教唐卡之起源與藝術賞析講座」。該研究中心學術特色，係臺灣在地研究視角以及人文、社會學門多元研究方法。

2020年尋找共同點國際研討會在臺北舉行

10月24日，達賴喇嘛西藏宗教基金會與在台藏人福利協會主辦、東吳大學張佛泉人權研究中心協辦、臺灣民主基金會與社團法人永久和平發展協會贊助的「『疫情、國際大局改變中看中國對西藏、新疆、蒙古與香港的政策』2020尋找共同點國際研討會」在臺北舉行。由於新冠病毒疫情，在美國、德國、俄羅斯和香港等各界專家學者通過視訊發表演講。在開幕儀式上藏人行政中央宗教與文化部前部長格爾登仁波切及臺北市會議員林穎孟致詞。在臺藏人、維吾爾人、香港人以及臺灣各界專家學者在研討會上發表演講。

臺灣團體舉辦座談會探討中共侵犯宗教自由

達瓦才仁董事長於10月25日應邀參加臺灣圖博之友會與臺灣東突厥斯坦協會在臺北聯合舉辦座談會《被窒息的自由：中共壓迫下的宗教與文化》並擔任講座。該研討會探討中共當局如何系統性侵犯宗教自由，以及共同思考如何應對並制止中共當局。10月18日在新竹玄奘大學開幕式現場致詞。

在臺藏人為西藏知名前政治犯晉美桑布祈福

西藏前政治犯達那·晉美桑布於 10 月 22 日在瑞士蘇黎世州溫特圖爾市進行了火化。在臺藏人於 10 月 28 日舉辦法會。晉美桑布是曾在中共監獄中服刑時間最長的西藏知名前政治犯，1960 年晉美桑布任教於拉薩小學被指控教給學生煽動性的觀念而被捕。1964 年因言獲罪，在桑日葉監獄服刑 3 年。1970 年因協助其侄女攜資料前往印度，被當局以反革命罪判刑 10 年。1979 年被轉至距離拉薩 60 公里的禮桑勞改。1983 年 9 月 3 日因在大昭寺門口張貼反對當局的傳單再次被捕，隨後被非法判處 15 年有期徒刑，剝奪政治權利 5 年。1988 年 12 月 1 日，因傳播反革命言論，其刑期被延長 5 年。1991 年 12 月 6 日，瑞士人權組織代表團訪問其服刑的監獄，他因高呼口號，1992 年 4 月 4 日，其刑期又被追加 8 年，剝奪政治權利 3 年。2002 年 3 月 31 日以保外就醫提前獲釋。2002 年 7 月 13 日，他抵達美國，此後就居住在瑞士。10 月 17 日逝世，享年 93 歲。藏人行政中央各部門也於 10 月 19 日上午，按照印度政府發佈的 2019 新冠病毒常規指南，在各自部門中舉辦祈願法會，為逝者表達了哀悼。

達賴喇嘛尊者致函祝賀喬·拜登當選美國總統

達賴喇嘛尊者於 11 月 8 日上午在印度北部達蘭薩拉致函美國總統當選人喬·拜登先生，祝賀他當選為美利堅合眾國下任總統。

尊者在賀函中寫到：「如您所知，長期以來我一直仰慕美國，因為美國是個像徵自由、民主、宗教自由，以及法治的穩定船錨。作為自由世界的領航者，人們對美國的民主願景和領導能力寄予了巨大的期望。尤其是在這個充斥挑戰的時代，為能塑造一個更加和平的世界，我誠心祈望您能做出相關的貢獻，讓這世界的窮人、受不公平待遇的人們皆能得以喘息，畢竟這些問題，包括氣候變遷，都是迫切須要去解決的事件。

與此同時，我也要讚揚您選擇一位婦女——卡馬拉·

哈里斯（Kamala Harris）女士作為您的副總統。

在我卸下西藏的政治權力，將其交付給民選的西藏流亡領導人之後，我致力推動人類的價值觀、宗教和諧、非暴力、慈悲心等，因為我深信，這些都是當今世界亟需的原則。」

尊者還說：「我誠心感謝，您在國會和上屆政府任職期間對西藏人民的支持，以及您在今年九月份的發言。西藏人民相當幸運，在美國人民及其各總統的友誼和鼓勵下，我們能盡全力去保護且存留我們的古老佛教文化，這也是一種和平、非暴力、慈悲的文化，且具巨大的潛質，能為全人類的福祉帶來貢獻。我謹代表所有相關的受益者，藉此機會再次對您表達謝意。」「為能滿足美國人民的期望和抱負，又為能建立一個更為和平與和諧的世界做出貢獻，我誠懇地祝福您，願您成功克服種種挑戰，獲取勝利。」

最後，尊者通過致以祈禱和良好的祝願，結束了他的賀函。

美國國會眾議院通過支持西藏自治的議案

美國國會眾議院於 11 月 18 日通過一項名為「H.RES.697」的法案，重申美國政府支持藏人尋求名副其實自治的權利，讚揚達賴喇嘛尊者致力於推廣世界和平、倡導非暴力，以及捍衛人權和保護生態環境的成就。

該法案旨在加強美國政府對西藏人民的支持，尤其針對達賴喇嘛的轉世問題表達官方立場。法案還關切在中共當局統治下遭受苦難藏人民眾，同時敦促政府迅速頒布眾院全院於今年 1 月審議表決並通過的「2019 年西藏政策與支持法案」。

正在美國展開訪問行程的藏人行政中央司政洛桑森格，也向提出該議案的美國議員們表達了感謝。強調這項關鍵性法案，為尋求和平解決西藏問題，承認了西藏的自治地位以及文化和宗教方面的意義。



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལྷན་པོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོན་ཁང་།

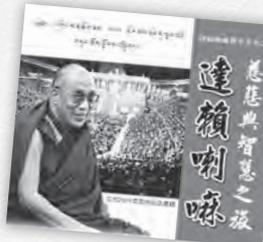
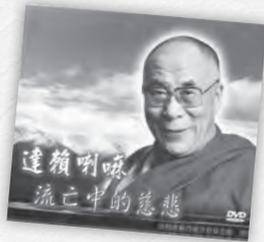
1997年3月，達賴喇嘛尊者首度訪台弘法之後，臺灣掀起一股學習藏傳佛教的風潮。為使大眾能得到正統西藏佛教精髓內涵，尊者決定在臺灣設立「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」，介紹西藏文化、弘揚藏傳佛法。尊者不僅關心西藏子民，他同時關心世上一切眾生，以慈悲與智慧教化十方，倡導愛與非暴力的主張，推動人類共同責任感，化解宗教文化之間的分歧，鼓勵世人學習與外在環境平和共處，進而昇華內在心靈的力量。

「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》、《慈悲心與全球的責任感》、《達賴喇嘛講法界讚》。
- ◎ 《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41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	1	9	1	7	0	8	3	6	金額 (阿拉伯數字)	億 仟萬 佰萬 拾萬 萬 仟 佰 拾 元
通訊欄 (限與本次存款有關事項)										
收款戶名		財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會								
寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 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。



為西藏知名前政治犯祈福 2020年10月28日



中共壓迫下的宗教與文化擔任講座 2020年10月25日



愛無國界，人民晚禱 2020年10月31日



玄奘大學藏傳佛教研究中心開幕 2020年10月18日



文化部講座：海外藏族生活與文化 2020年10月31日

佛教認為事物並非如同表面的樣子而客觀存在，
並認為事物客觀存在是錯誤的。
無明，就是指我們誤認事物客觀存在。
我們先誤認事物客觀存在，
接著對該事物產生好或壞的執著，
然後形成憤怒、恐懼等情緒。
科學家們已經發現一切現象都是我們心理的投射，
沒有任何事物客觀存在。



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོས་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