

# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [46]

ཀུན་གསལ་འདས་སྤངས་

培養美好的心靈

一心講堂：《菩提道燈論》

以理路趨入教法

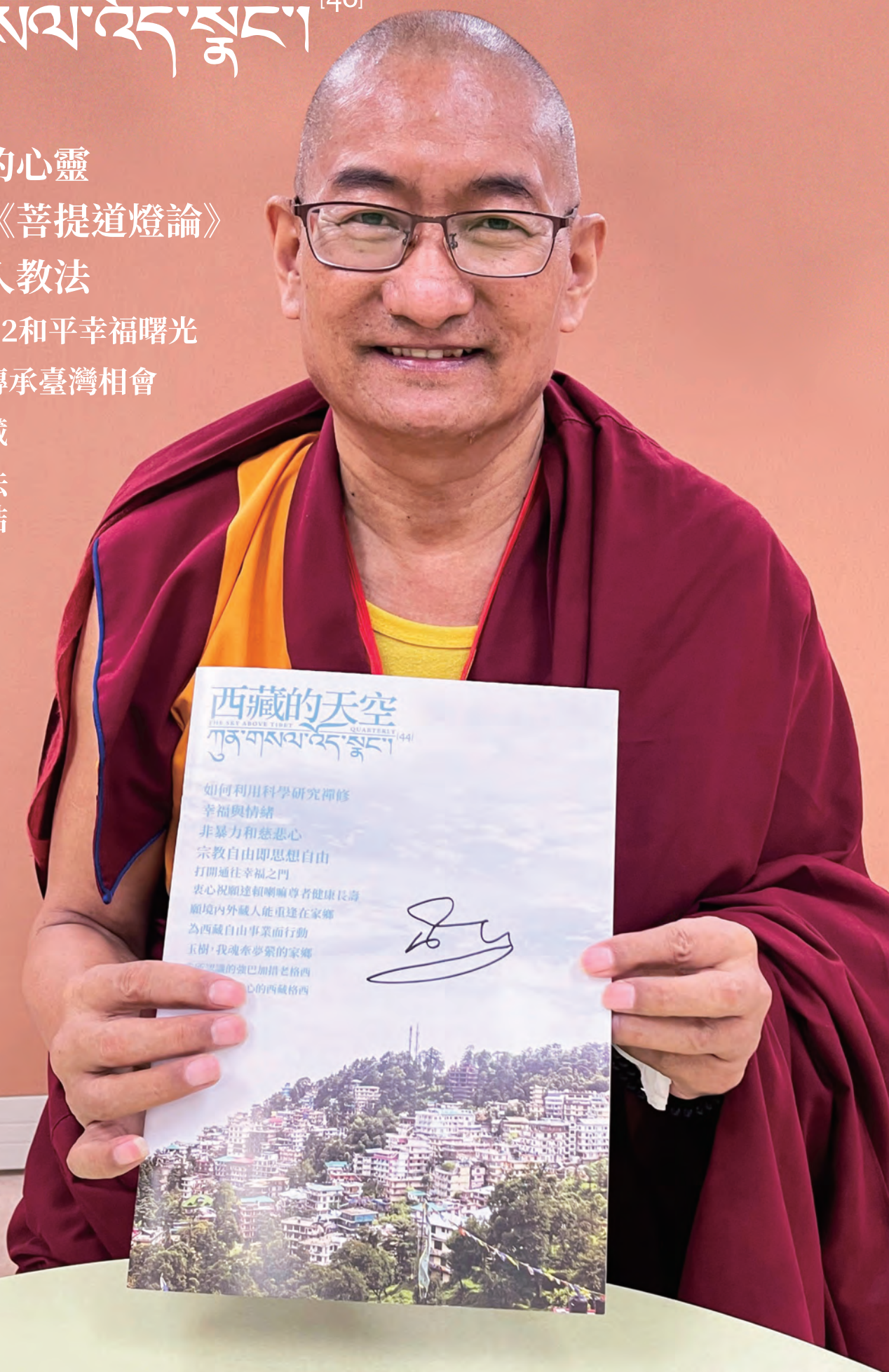
一起迎向2022和平幸福曙光

那爛陀千年傳承臺灣相會

被隱藏的西藏

達賴喇嘛講法

強調漢藏團結







智慧磨刀石——藏傳佛教《辯經》學制華語示範暨研討會 2021年12月4日



## 主編的話

親愛的讀者：

達賴喇嘛尊者以一個普通人的身分跟西藏人民及人類兄弟姐妹們分享慈悲帶來的珍貴價值，並告訴我們真正具有價值的西藏文化瑰寶就是慈悲。當遇到困境時候，慈悲帶來巨大的幫助，尤其是使內心維持寧靜。尊者說，不覺得有什麼嚴重後悔的決定，回看過去所做的一切，在任何的階段都維持內心的平靜。尊者沒有什麼遺憾或後悔的事，也未曾有過孤獨寂寞感，因為 70 億人類都是人類的兄弟姐妹。

獲知一行禪師圓寂，尊者表示哀悼，在弔唁信函中寫道：「一行禪師通過和平地反對越南戰爭，支持馬丁路德金，以及最重要的是他致力於與他人分享正念和慈悲如何有助於內心的平靜，而且培養內心平靜的個人如何有助於真正的世界和平，他的一生是真正有意義的。」「我毫不懷疑，我們紀念他的最好方式就是延續他的工作，促進世界和平。」

本期為讀者導覽「智慧磨刀石——藏傳佛教《辯經》學制華語示範暨研討會」，並專刊覺囊嘉察法王確吉囊瓦仁波切趨入教法由理而入的開示。

## 第 46 期 / VOL.46

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2022 年 3 月 15 日出刊

發行人：巴瓦·格桑堅參

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](mailto:webmaster@tibet.org.tw)

## 達賴喇嘛尊者

培養美好的心靈 2

## 佛法智庫

一心講堂：《菩提道燈論》（一） 10

以理路趨入教法 20

《十二緣起略講》（八） 22

打開通往幸福之門（三） 27

## 漢藏交流

一起迎向 2022 和平幸福曙光 32

那爛陀千年傳承臺灣相會 34

被隱藏的西藏 39

達賴喇嘛講法 強調漢藏團結 43

## 聲明與要聞

西藏要聞 45

**徵文** | 歡迎投稿，來稿敬請以電子檔案格式為主 (word 或 txt 等)，文稿請自行備份，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 | 培養美好的心靈



### 主席：

歡迎大家。我是外國記者俱樂部的主席，非常高興能夠邀請到第十四世達賴喇嘛尊者，上一次尊者在我們的俱樂部裡跟我們分享了他的智慧，從那時候起我們一直期待會有今天這樣一個機緣，尤其是在現在疫情的關鍵時刻，接著我把棒子交給瑪麗亞主持人來開始今天的行程。

### 主持人：

非常感謝尊者的參與。尊者好久不見了，非常高興能夠再次跟您見面，而且很高興看到您非常健康，情況非常良好。我會用我的破英文開始這次的活動。最近我們一再問自己這樣一個問題，尤其是在新冠疫情大流行之後，世界會變成怎麼樣，人們會互相善待對方嗎？會更寬容嗎？目前我們有許多的痛苦是因為我們沒有辦法直接的接觸，所以導致了今天許多的問題，如果沒有疫情的話，今天也會像過去一樣您也會出現在我們的現場，我覺得這些問題不僅是新冠疫情大流行單一因素所導致，我曾經在某個發言裡面說過，大多的痛苦都是人為因素所造成，

所以我們必須要並肩合作、善待他人、心懷善念這才是解決災難的方法，我們經歷許多的挫折痛苦，我相信我們可以從您的親身經驗中學習到很多，我想請求尊者為我們講解您的親身經歷，和如何克服這些挫折和困難。

### 尊者：

今天我的講題是「培養美好的心靈」，無論稱美好的心靈或者是善良溫暖的心，其實所指的就是更慈悲的善念。心懷慈悲，這個慈悲的屬性就是所有生命體生存的基礎。顯而易見，非哺乳類動物不需要透過母親自己便能生存的是另外一類。除此外，我們在世上所有從母胎生出的，需要母親照顧的這些有情，以生理的需求而言，我們都是需要愛與被愛的。如果沒有母親為首家人的觀照，我們是無法生存下去的，從我們出生起，有著像是母親的家人照顧我們，所以我們人類是群居動物這是科學家也說的一個觀點。

所謂群居動物，就是他必須依賴群居的方式才能夠生存，也因為群居的屬性所以愛與被愛相對的重要，我們人類從出生開始就被定義為群居動物，在母胎裡尚未誕生的孩子會受





到母親心智的影響，母親的內心維持寧靜的狀態，這對胎裡的孩子會有正面的影響，心懷善念這一顆溫暖善良的心就是我們生存的基礎，這一觀點無關宗教無關信仰，根據我們親身的經驗：例如常說「謝謝」，當我們還是五、六歲的幼童，當你心懷善念時是否能夠營造出更多正面的氛圍，為環境帶來正能量，可是在六、七歲時會隨著周遭人的憤怒，而使內心受到干擾無法開懷微笑，所以從這一個孩子所遭遇不同環境所帶來的影響可知，我們的確極度依賴所在的環境。因此，我們人類真的需用善心真誠善待他人。

所有主流的宗教也是因為如此而傳遞相同的訊息，那就是愛的訊息。即便這些主流宗教各個持有不同的哲學觀點，可是卻傳遞相同的愛與慈悲的訊息，所以我們人類迫切需要慈悲的價值，這正是主流宗教要傳遞愛的訊息的原因。但問題是有些人並無宗教信仰，而這些愛的價值與這些人是有關聯的，即便他們沒有宗教信仰但也是人類社會的一員，他們也想要幸福快樂的生活。因此，愛和被愛、心懷善念、心懷慈悲，這是我們能夠繼續幸福快樂生存的基礎。這麼說是不是很恰當？

但是我還是想講我有很多的朋友，介紹這些朋友時，我未曾區分過他是東方人、西方人、南方人、北方人，也未曾區分過或者是著重於他們之間膚色、種族和國家背景的差異，我只會說他們都是我人類的兄弟姊妹，透由我的親身的經驗與秉持的這個原則，無論我去哪裡，很多人都會很喜歡我，對我很友善，除非達賴喇嘛面露更多憤怒的表情，但如果達賴喇嘛露更多憤怒的表情，那就不會有很多朋友，所以我一直面帶微笑，我一直善待他人，這也是為什麼我會獲得許多人喜歡的原因。即便是一些沒有宗教信仰的人，甚至一些共產黨員也喜歡我對我很友善。

因此心懷善念這一顆溫暖的善心，並不是只對宗教信仰者才會發生效用，即便沒有宗教信仰，即便是貓狗等動物，都會產生相同的效應，如果你對一隻狗很好善待他的話，你真誠的態度會讓他搖尾巴，如果你用嚴肅的態度或憤怒態度對他的話那他會逃走。所以善念影響力和價值觀無關，宗教信仰不是為了我們的生存。

然而，最主要的問題是現在教育體制內涵不健全，這是我時常提及的一個議題。因



為現代教育體系裡並不關注這些價值觀，我們應該要加入更多如何讓心智健全這方面學習素材的。在入學前，在父母的關照下天真無邪的小孩是很容易綻放自然笑容，可是自從我們入學後，隨著不健全的教育而忽略心智健全的重要性，所以臉上笑容減少了。

因此我們要改革現有的教育，要讓現有的教育體制內涵健全，需要讓更多人知道心靈寧靜的重要性。無論是白天或是夜晚內心維持寧靜所帶來的正能量及正面影響力，不只是對自己的幸福有著極大密切關係，也對自己所在的環境及對人類社會整體善念所帶來的價值有不容小覷的影響力。我一再強調現有的教育體制必須要加入如何建立內心寧靜這方面的素材，因為內心寧靜之後，我們才可以睡得更香，如果內心受到干擾產生憂慮憤怒的話，會讓我們難以沉睡。沒有憤怒，秉持著愛和慈悲入眠的話，讓我們的睡眠品質非常良好。因此，善心對個人的幸福而言是重中之重的關鍵因素，內心維持平靜才有辦法直接或間接幫助自己所在的社區，所以我們人類社會的確需要善心。

## 問答交流

### 主持人：

尊者我們是日本外國記者俱樂部，無庸置疑我們會有很多的提問。，那在問答交流之前，我想要提醒我們線上和現場的貴賓，請在尊重尊者的基礎上來提問，並希望提問時能簡潔清楚，如果現場的貴賓要提問可以到我右邊的麥克風發言，再次強調：請簡潔有力的提問，這樣尊者才可以更理解你們的問題，第二點是請提醒自己尊者已經完全卸下了政治方面的職責，從 2011 年起不再參與政治方面的活動，當然你在這個記者招待會要提問也是可以，但希望你們不要過度提出這方面的問題，雖然我相信尊者會慈悲回覆

您的問題，可是這終究是不太適合的。首先，從現場提問開始，請提問者脫下你的口罩並說出自己的名字。

### 提問者：

很高興再次見到您，上次我見到您的時候是在飛機上，那時問了您一些問題，希望在 12 年後這些問題能夠得到答案。目前香港有很多人正在抗議，而且他們生活在恐懼之中，很擔心自己被抓或者是被殺害。我想問的是：人們如何在恐懼的氛圍下，能夠平安的生存下去，而且這一種恐懼感是在一個合法的基礎之上所產生的恐懼。

### 尊者：

在我們現在的教育體制裡面，針對人們如何建立內心寧靜這方面的資訊確實很缺乏，因為現在的教育裡我們只著重於如何提升知識層面，卻忽略如何提升善念善心的價值。所以這也是我一直在強調的，現在教育裡不需要依賴某個宗教為主，只是很單純以程式和科學的舉證來教導人民如何建立內心的寧靜，做這方面的解釋，並且提供他們足夠的資訊，如何減緩心中的憤怒還有心中的憂慮，進而建立內心的寧靜。而且要教育人們心存善念，這才是幸福重中之重的關鍵因素，無關前世、後世，無關輪迴跟解脫，只是為了今世的幸福今生的福祉而已。

因為心懷善念，你的人生會更加地幸福快樂，也因為心懷善念誠心待人，你真誠的態度會讓你內心的幸福感有所提升，而且內心這一股溫暖的感受會帶來內心的寧靜，可見慈悲能建立內心的寧靜，在這個基礎上即便遇到棘手的問題巨大的挫折，你的內心仍然可以維持在寧靜平和狀態當中，如果平時你的心智狀態是屬於起伏動盪非常嚴重的情況，那就很難在挫折的時候掌控自己的心智。當然這世界上有很多像經濟、政治問題再加上環境的問題，確實





有許多的因緣會讓我們的內心感到憂慮，因此建立內心的平靜，維持寧靜的態度便顯得非常的重要。

以我個人來講，我是以流亡的身分來到印度，這一生我確實遇到了許多的困難，許多巨大的挫折。但是整體而言，我們藏人相較之下是更為平靜和平的民族，而且我們藏族文化最主要是遵循佛陀世尊慈悲教誨所建立的，這種文化給藏族的和平生活帶來巨大的貢獻。所以，我時常提醒這些回教的兄弟姐妹，雖然我們的宗教信仰不同，可是這些種族的回教兄弟姐妹，他們在一個非常和平的氛圍下生活著。所以即便他們是回教的兄弟姐妹卻也時常使用慈悲的詞彙，因此善念的確是使內心寧靜的主要因素。

#### 提問者：

非常高興在此向尊者提問，您剛剛說您是以流亡的身分來到印度，這世界上有 2,600 萬人是流亡的身分，而且在今年的東京奧運也有一些以流亡身分參與的運動員。您作為領導者，在推動或促進慈悲的過程中，您首要的任務是什麼，這是第一個問題。第二個問題是這一生您覺得最後悔最遺憾的事情是什麼？

#### 尊者：

因為我們平日的心智訓練，我們藏族佛

教徒受到佛教那爛陀佛教大學的教育傳統影響，所以在我們的傳統裡不會以信仰為主，卻會以邏輯推論的方式來分析真相，因此我們的心智訓練不是建立在信仰的基礎之上，而是在邏輯分析的基礎之上，每一個人無論你有沒有信仰或者你有什麼樣的宗教信仰，包括一切動物都會想要離苦得樂，都會想要過內心寧靜和平的生活，和平的心跟憂慮驚慌的心是不同的，會隨著所接觸到的不同的情緒而產生不同的心境，在我們的傳統裡，我們被教育要如何去面對憤怒的情緒，要如何減緩憤怒的情緒，為什麼說要去減緩憤怒的情緒，因為憤怒會讓我們的內心無法寧靜，會讓我們的內心接受更多負面的干擾，而透過學習的分析，慈悲心可以減緩憤怒的情緒，可以讓我們的內心不受到負面的干擾。有一個西藏的先賢大師曾經這麼說過，而且印度大師也這麼說過，仇敵是我們最好善知識，因為寬恕的修煉只有在遇到仇敵的時候才有辦法進行才有辦法實踐，所以根據我自身經驗：我雖處於流亡的狀態，換個角度想，我確實也是印度政府的一個貴賓，而且印度人基本上而言，他們的內心是相對平靜的，藏地內部的西藏人，他們即便生活在一個恐懼的氛圍下，可是你仍然可以看到他們面帶微笑，而不是面帶憤怒。我覺得真正具有價



值的，我們的文化瑰寶是什麼呢？那就是佛教傳統尤其是那爛陀佛教大學所帶來的教育傳統，教導我們慈悲的價值，因為當你透過邏輯分析慈悲的價值之後，即便你遇到了巨大的困境，即便你生活在恐懼的氛圍之下，你仍然可以心懷善念維持平靜。我從小就學習了這方面的價值觀，當我長大之後遇到了這些巨大困境時，我發現從小學習的這些知識對當時遇到困境的我而言帶來了巨大的幫助，尤其是讓我的內心維持寧靜，而他所產生的一個正面效果就是面帶微笑。

我只是人類社會中的一員，我真的很渴望跟他們分享我自身的經驗，分享給所有人類的兄弟姐妹們，我不想以領導姿態跟他們分享，加上在藏人社群裡我已經完全卸下了政治的責任，所以我只想要單純的以一個普通人的身分跟你們分享，我重要的任務，就是提醒我們的藏族朋友們慈悲所帶來珍貴的價值，我們的祖先給我們帶來了如此珍貴的瑰寶，這是我們要好好去保留的。

我真的不覺得有什麼有嚴重後悔的決定，往回看我過去所做的一切，我在任何的階段都維持內心的平靜，而且我一直秉持著一個原則那就是 70 億人都是我的兄弟姐妹的理念，這一個原則這一種信念對我有很大的幫助，所以我未曾有過孤獨感寂寞感，因為我們都是人類的兄弟姐妹，所以我沒有什麼令我感到遺憾或後悔的事。

#### **提問者：**

尊者，我來自印尼，如您所知印尼是回教人口最大的國家，我的問題非常簡單，就是您對回教朋友有什麼建議？比如像美國和塔利班之間的關係等... 如何讓他們能夠並肩相處？而且有一些回教徒他們對塔利班的看法不是很正面，請問尊者您是如何看待回教徒呢？

#### **尊者：**

世界上 70 億人基本上都有相同的情緒，有些領導人他們會濫用他們的權力去強調自身的利益而產生分裂，像阿富汗的情況就是如此，阿富汗人也是我們人類的兄弟姐妹，但因政治因素產生了分裂，如果你仔細的看，深入的去研討，會發現這一種分裂是沒有意義沒有理由的。有宗教信仰的人和沒有宗教信仰的人並無基礎上的差異，無論你有什麼宗教信仰，就人跟人之間的基本面來講沒什麼差別，而且從宗教所傳遞慈悲的訊息而言，訊息內容是一樣的，即便他們有不同的哲學觀點。所以我覺得一些政治領導人為了經濟的利益而以宗教作為藉口產生分裂分歧，這確實是一個問題，所以導致宗教被政治化。我一直在講宗教是個人的選擇，可是善良的心以及人類兄弟姐妹的觀念，是人類社會整體和平需要的條件，你持有自己的宗教信仰這是沒有問題，可是你出生起就是一個人，作為人類一開始並不是就會有著信仰的，這也是為什麼我們要從人的基本面去思考，信仰永遠是個人的選擇，可是人的基本面這是絕對不能遺忘或忽略的，這是我時常在強調的內容。

#### **主持人代問線上問題：**

尊者您覺得 1949 年在西藏跟現在臺灣兩岸之間正在發生的情況有什麼相似之處，換句話說，您覺得臺灣會不會遭遇像西藏處境的風險？會不會像西藏一樣？

#### **尊者：**

臺灣人是漢族，以文化和語言而言兩岸都是漢族文化漢族語言，我真的覺得真正的華人文化在臺灣裡是可以尋獲的，但在中國大陸裡卻受到了過多的政治因素掌控，所以臺灣的華人將具有千年歷史的華人文化保存的非常完整。以兩岸的經濟上來講的話，跟中國大陸交易臺灣確實在經濟層面上可獲得



很多的利益，可是就以佛教的信仰佛教的文化精神而言，我覺得中國大陸佛教徒可向臺灣的佛教徒學習佛教的文化，我真的期望兩岸能夠以和平的途徑走上一條共存之路，就像我剛剛所說的以經濟而言中國大陸對臺灣的幫助極大，但是以文化傳統的思想而言，中國大陸的人民可以從臺灣學習到非常深奧的華人文化傳統。

中國大陸正在改變中，當我在中國的時候有幾次的機會跟中國的主席毛澤東還有其他的共產黨領導人見面。那時候我真的印象非常深刻，尤其對共產主義馬克思主義印象非常好，有一次我甚至還表達我想要加入中國共產黨成為黨員。當我跟我的朋友們講我想要加入中國共產黨時，他們跟我說不急不急。有一次毛澤東主席跟我說宗教是種毒品，那時我真的覺得他才是宗教的毀滅者，但是我在那段期間確實經驗豐富了許多，所以我一再說我們應該回到人類的基本面去思維，雖然我們有不同的思維模式我們有不同的種族我們有不同的文化，這些都是屬於第二層次次要的因素，一定要回歸到最原始的人類基本層次。

### 主持人代問線上問題：

您對中國主席習近平的看法為何？尤其他連任第三任的黨主席，就這點你有什麼看法？而且中國以高壓的手段去對付少數民族以及香港人民，您覺得國際社會是否應該杯葛北京的冬季奧運？

### 尊者：

對習近平而言我沒什麼建議，就像我剛說的我知道中國共產黨的一些領導人，而且是從毛澤東主席的那一代開始我就認識他們，我一開始就設想他們最初的想法是好的，可是隨著權力的壯大，他們走向越來越極端的極權，想要掌控人民這個確實是有問題的，可是就以

馬克思主義和社會主義的基本想法而言，我確實是喜歡的，我相信隨著的世代的遷變，這些中國領導人的想法會所改變的。關於西藏、新疆而言，我們少數民族有自己獨特的文化和語言，中國共產黨中一些短視的領導人，他們不了解這些不同文化和不同語言所帶來的價值。而且中國又稱中華人民共和國並不是只有單一的漢族而已，共和的意思就是能夠跟藏族還有其他的少數民族共和，才稱共和國，所以我真的覺得中華人民共和國必須要像取的名字一樣落實民族共和，但即便中國現在成中華人民共和國，但實際上大部分的掌控權都還是在漢族手上，可是我相信現況一直在改變中，正在改變當中。

### 提問者：

尊者，我是西藏的支持者，尊者札西德勒，我們看到你如此健康非常的高興，我的問題是：在這個新冠疫情大流行的痛苦期間，作為日本人我們該怎麼做才能對社會帶來貢獻？

### 尊者：

如果你所謂的貢獻是指減緩新冠疫情的話，那你應該聽取專家們的意見以助減緩這一次的疫情，基本上我覺得日本人相對是很健康的，而且生活條件也非常好，日本政府也正在努力減緩疫情中，日本的兄弟姐妹們，你們應該去關注研究疫情專家們的意見，我不覺得會有什麼重大的危機。

### 提問者：

我的問題是：您目前有和中國主席習近平會面的計劃嗎？這會在近期發生嗎？您又如何跟他會面？

### 尊者：

目前沒有特別的計劃，幾年前我就公開的表達了我想要去五台山的想法，同時我可以



停在北京，那時候說不定就有機會去見習近平其他的領導者。我真的想要見我的一些老朋友，他們年紀很大了，無論他們是過去的將軍或者是政治領導人，不只我年紀大了他們年紀也大了，這些老朋友是我想要去見的，我希望當我去五台山朝聖的時候，可以順便去北京見老朋友，可是這會不會發生我不知道。

#### **提問者：**

謝謝尊者，我來自阿拉伯回教國家，有次您在東京時說您想要去麥加，也想要回到藏地，我知道您目前正在印度，但我想要知道您目前跟中國對談的進程進行到如何？第一個問題是尊者您曾經說過您想要去麥加，那這一個的想法是否有所改變？第二個問題是尊者您說您想回到藏地，那目前進展的狀況是如何？

#### **尊者：**

我確實是想去麥加朝聖，作為促進宗教和諧的一個進程之一，希望在未來有機會的時候，我能去麥加朝聖。印度是世界主流宗教都能在首都德里建立自己寺廟的國家，我就去過一座德里的回教清真寺，當我去這個回教清真寺的時候，我也戴上白色的帽子跟我的回教朋友們一起進行祈禱，我真誠的想要致力推動宗教之間的和諧，所以只要有機會我真的想要去麥加朝聖。

根據過去數十年的經驗，我真的享受到在印度的自由味道，崗拉縣就是我的一個居住處，永久的居住處，也是由尼赫魯總理為我選的地方，在這裡我非常開心，因為這裡作為我的永久的居住處。我有機會跟世界各處的人們一起交流，我非常享受這種言論的自由，而且崗拉縣的達蘭薩拉城市地勢並不是非常的高也不是非常的低，非常適合我的身體。而且我又可以看到雪山、湖、森林，我真的蠻喜歡這個地方，幾年前當我見印度

前任總統時，我跟他說我想要讓印度成為我餘生居住的國度，乃至能夠在印度去世，那時候我是這麼跟他說的，印度是有完全的自由加上宗教的和諧，在這一個傳統裡，我們可以看到這些非常正向的現象，世界的主流宗教都能夠在這一個國度和睦相處，所以我覺得印度非常適合我的生活，在印度，我會盡自己的能力去建立人類社會的和平和促進宗教和諧作出貢獻以及維護西藏文化傳統。我覺得在這裡我才可以做得更多，我非常享受現有的生活，在印度的這一段生活。

#### **主持人：**

尊者，請允許我提問有關宗教和諧的問題，您說過去的大主教您見過幾次面，但您未曾見過這一屆的主教，為什麼這個這麼受歡迎的主教他沒有邀請您去見他，您有沒有什麼這方面的看法？

#### **尊者：**

是的，我遇到了幾屆的大主教教皇，如果這一屆的教皇願意跟我會面的話，我也會非常的期待跟他見面。

#### **提問者：**

謝謝尊者，我們非常的榮幸能夠和您一起進行交流，今天這場活動也是由我們準備，你剛剛說新冠疫情的問題，我希望您針對這方面多做解釋，在這一場新冠疫情當中，人們應該學習到什麼？那我們人類目前所做的是否是一個正面正確的方向，如果走偏的話，哪裡需要做改變？

#### **尊者：**

我不是這方面的專家，基本上，我真的覺得內心平靜在這一個新冠疫情當中有相當的重要性，也因為內心平靜的訓練，所以讓我們在新冠疫情的這段期間，內心比較不會





憂鬱受到干擾，會讓我們心智處於一個寧靜的狀態，我覺得最好的維持我們身體健康的方法就是在新冠疫情的這段期間，讓你的內心不要受到外界的干擾，那就是平時心靈寧靜的訓練，因為當我們的內心受到負面的干擾時，外在病毒會更容易侵入到我們的體內，如果你的內心維持寧靜的狀態，平靜的心讓你的免疫系統會更容易去預防這些病毒的侵入，這是我相信的。

#### 主持人：

來自臺灣的記者提問，尊者您之前說想要來臺灣，現在這個計劃想法仍然還在嗎？又即便在中國反對的情況下，仍有美國和歐洲的一些高級人士政治人士來到臺灣，對此您有什麼看法？

#### 尊者：

現在兩岸的關係相對的脆弱，所以我希望我能夠在印度平靜的待著，我不想要參與到兩岸政治混雜的因素裡，可是我們可以透過現代的科技跟佛教徒們或相關人士交流，就像我現在跟你們交流一樣，所以我可以透過現在的科技跟臺灣的兄弟姐妹、中國的兄弟姐妹以視訊的方式來交流。就政治立場而言，我所尋求的是中間道路，絕非西藏獨立，

所以我的立場是非常的開放，無論到哪一個地方都是如此，我們可以觀察再看這個情況是否會變得更加的複雜，有時候我真的覺得我這個平凡的僧侶最好不要陷入到政治的泥淖之中。

#### 主持人：

非常感謝尊者，最後一個非常短的問題，如果您是教皇的話，尊者您會先去中國大陸還是先去梵蒂岡？

#### 尊者：

這個我不知道，這個大概只有上天會知道，我不知道。

#### 主持人：

尊者上次您蒞臨時，我們贈予榮譽的會員資格，那現在已經過期了，我們再重新延續您的會員資格，我們希望您有辦法來到現場直接的接受我們的會員資格，我們希望您身體健康長久住世。

#### 尊者：

謝謝，謝謝，謝謝。

2021年11月10日尊者於達蘭薩拉府邸視訊演講  
主辦單位：日本外國特派員協會和日本西藏之家  
李碧昭打字 / 雪域智庫潤稿



# 大寶法王開示 | 一心講堂： 《菩提道燈論》(一)

## 第一課

大家好！很高興能在「一心講堂」跟大家溝通，「一心講堂」是專門以中文授課的一個平台。這次的第一堂課選擇講述《菩提道燈論》，大家可能還記得前幾個月的春季課程當中，我也曾經提到過，希望可以進行一次中文的授課。現在終於有機會，也有時間可以在這裡，正式開始這次中文的課程。

### 講說動機與目的

我記得我人生當中第一次有系統的中文講課，應該是《心經》的課程，那已經是幾年前的事情了。從那時候到現在這麼長時間以來，也沒有再安排對大眾的有系統的中文課程，主要的原因是我一直認為自己的中文還不夠好，尤其是要講解這些比較系統的、學術的，或者說比較完整的論著的話，一直都覺得好像還沒有足夠的勇氣來完成。

前一陣子，我大概用了半年的時間，進行了有點類似實驗性質的中文小班授課。課程結束之後，自己覺得效果還不錯，覺得自己的中文經過了課程的鍛煉，有了一些提高和進步，而且也覺得自己更有把握和信心去用中文授課，所以就有了這次中文課程的安

排。加上現在疫情的關係，大家基本上很難再碰面，也逐漸變成了網路授課的趨勢和潮流，於是我就萌生了這次透過網路進行授課的想法。想借此機會，能夠系統地講一些佛法的內容，而且希望能夠把自己的所見所聞，以及學習到的一些知識，慢慢地全部分享給大家。

接下來，我想跟大家說明，為什麼這次中文課程要選擇講述《菩提道燈論》？當然有很多原因，但主要一個原因就是，一直以來，我接觸到的很多人當中，尤其是一些講中文的人中，發現了一個現象：就是很多人好像缺少一些關於佛法，尤其是對藏傳佛法整體、系統的瞭解，及缺乏一些非常基礎的佛法知識。可能是因為中文環境中，這種由淺入深、系統地教授佛法，特別是藏傳佛法的課程，並不是特別多。加上佛法當中有一些類似於哲學的內容，其實也不是很簡單，不是很容易瞭解的。因此，我發現很多人可能都缺少這種對佛法比較完整的，或者說有步驟的學習和瞭解。對佛法尤其是藏傳佛法，缺少基礎的佛法知識。

當然，有些人只是缺少基礎佛法知識，但有一些人就是屬於誤解，或者說他們的瞭解不太正確、不太準確。所以，我希望透過這次「一心講堂」的課程，尤其是《菩提道



燈論》這部著作，對於那些無論是從來沒有接觸過藏傳佛教的人，或是入門的初學者，還是一些已經有一定基礎的法友，都可以從零開始，有系統、有條理、由淺入深地瞭解和學習藏傳佛教，打好一個非常扎實而且正確的理論基礎。不過，就算是已經對藏傳佛教比較瞭解，有一些修行或比較熟悉的人來說，我覺得這也是一次很好的機會，能更加有系統、更加全面，而且更有次第和規範地去學習的一個機會。因此，希望大家靜下心來，能按部就班、慢慢地，跟我們一起來探討，一起來學習。

雖然我自己沒有受過太多正規的教育，我的中文也只是小時候學了一些沒能好好學，所以中文水平不好，雖然會說一些中文，也在努力能說得更好，正好能借這個機會，跟大家分享一些佛法的知識，尤其是一些我認為大家可能會比較需要的，但是在中文中比較缺少的內容，或者說是一些藏傳佛法的基礎知識。我希望透過這個課程，能夠讓大家建立起一個非常完善、正確的，對於佛法的理解和認識。這樣一來，我自己也覺得能夠為大家做一些事情，就會覺得非常的幸運和欣慰！

## 以《菩提道燈論》授課緣由

大家都知道，藏傳佛教中的論著、口訣或者教義，數不勝數、千千萬萬，為什麼我們這次的課程要特別選擇《菩提道燈論》呢？

首先，我個人的看法是因為，《菩提道燈論》是一部最能代表藏傳佛教的著作之一。為什麼這麼說呢？一方面，是由於這部論著

的作者。那麼，《菩提道燈論》的作者是誰呢？就是阿底峽尊者。阿底峽尊者是一位印度的班智達、印度的學者，也是一位高僧，他可以稱為是藏傳佛教中最有影響力的一位印度高僧及學者。比如說蓮花生大士，他對藏傳佛教的影響和貢獻，也是無人能及的，但是他並沒有留下像《菩提道燈論》這樣的一部著作。雖然阿底峽尊者撰寫了很多其他的論典，不只是《菩提道燈論》，但是，最根本、最核心或者說最完整的一部著作，就是《菩提道燈論》。

另一方面的原因是，《菩提道燈論》可以說是影響了整個藏傳佛教的一部論典。首先，它的作者——阿底峽尊者，是「噶當派」

的祖師，而噶當派又是最早的藏傳佛教宗派之一，比噶舉派、格魯派、薩迦派等等的大宗派，都還要早期的一個宗派。因此，如果從一個非常概括的角度來講，《菩提道燈論》是現代很多宗派形成之前就問世的一部著作。正

因為如此，無論是現代的四大教派，或其他各個教派當中，它也是一部各派所公認非常有權威性的一部著作。比方來說，一些噶舉派的論著，可能其他的宗派並不會完全認同，而《菩提道燈論》卻是幾乎每一個教派都會承認和接受的一部著作。

## 宗喀巴大師：《菩提道燈論》重要之因

根據格魯派的祖師、格魯派的創始人——宗喀巴大師所撰寫的《菩提道次第廣論》中，他提到了《菩提道燈論》的重要性。他認為：《菩提道燈論》比起阿底峽尊者的其他著作更為重要，是最根本、最殊勝，而且是最完整的



一部著作。為什麼這麼說呢？宗喀巴大師提出了三個原因：

### 一、顯密均攝

第一個原因，宗喀巴大師說是因為，《菩提道燈論》是顯密均攝。普遍來說，很多論典都是只講述大乘教義或密乘教義等等，是一些比較有針對性的論著，比方屬於顯宗只講顯宗，屬於密宗只講密宗。但是，《菩提道燈論》不一樣，它不僅僅是沒有針對性的只講顯宗或只講密宗，反而同時涵蓋了「顯、密」二乘的內容，並且也包含了「小乘、大乘和密乘」三乘的內容。

我們知道很多人一聽到藏傳佛教，馬上就會聯想到密乘、密宗；

或者很多人會覺得，藏傳佛教基本上都是關於密宗的內容，也就是所謂的修密。其實不是這樣，藏傳佛教不僅僅是修密，也不僅僅只有密宗，實際上它是三乘都涵蓋、都包含在裡面的。比如藏傳的佛學院

都需要系統和完整地學習「五部大論」，這五部大論裡面所講的純粹都是顯乘的內容，幾乎沒有什麼密乘的內容。我們知道，顯乘不僅僅包含了大乘的教法，也包含了小乘的教法，像「阿毘達磨」也都要學習。因此，有些人認為藏傳佛教不包括小乘，或者藏傳佛教只修密法，這種說法是不正確的。其實，在藏傳佛教的寺院當中，這種需要系統、完整、有次第地學習，類似五部大論這種佛教理論的教育系統，在三乘佛教當中都是比較少見的。所以，要學習藏傳佛教，絕對不僅僅是要專注於學習密乘，也不僅僅是要學習大乘的教法，而是「小乘、大乘和密乘」三乘的法教都需要去瞭解、學習和修行的。這就是藏傳佛教一個獨特



的地方。

那麼，回到《菩提道燈論》來說，它就是這樣一部涵蓋了「顯、密」，涵蓋了「大、小、密」三乘佛法的論著。為什麼呢？阿底峽尊者認為，作為一名佛學的修行者，三乘都是必須要去學習的，尤其小乘也是必須要學習的。只要是佛法，作為一名修行人，沒有哪一乘是不需要學習，要扔掉的、要捨棄的，沒有！都是應該要去學習和實踐的。因為三乘之間是互相補足，或者說是相輔相成的這樣一種關係，而不是說某一種教法是獨立存在的。不是你學習了大乘，就不用學習小乘或者其他的這些法教，並不是這樣子的。這就是宗喀巴大師覺得《菩提道燈論》是所有的阿底峽尊者的著作

裡，最根本最完整的原因之一。

### 二、調伏自心為要

《菩提道燈論》重要的第二個原因是，宗喀巴大師說是「調伏自心」為要。因為《菩提道燈論》的核心內容或者說它的主旨，是在調伏我們自己的內心，也就是進一步提高我們自己的內心，以及精神的內心狀態，換句話說，就是《菩提道燈論》是以「調伏自心」為根據和宗旨而撰寫的一部著作。

我們都知道，有些佛教的論述是非常學術性、理論性的，主要的內容並不是直接講說如何做到「調伏自心」，如何去修心？如何去修自己的心、修煉你的心？而是用一種學術的方式去闡述佛法，對我們來講，這可能就比較難懂或者很難去應用。但是，《菩提道燈論》雖然是一部論典，使用的是比較直接的語言，告訴我們如何去「調伏自心」。因此，對入門的或初學者來說，就更加容易學習、掌握和理解，也更實用、更實在。如果是一部純理論或



者是純學術的著作，可能對我們很多人來說就不是特別實用，很難一下子就用我們的生活中。所以，《菩提道燈論》尤其非常適合我們這些現代人來學習，因為它不僅涵蓋面很廣，而且是特別以「調伏自心」為主旨，對我們來講就能更容易操作和實修。

### 三、結合「甚深見派／中觀」、「廣大行派／唯識」

宗喀巴大師說的第三個原因是什麼呢？以甚深見派跟廣大行派，或者用另一個術語是中觀和唯識派來說，《菩提道燈論》包含了顯密的內容，大、小、密三乘的內容，而且不僅如此，阿底峽尊者將甚深見派和廣大行派，或者說是中觀派和唯識派，這兩個大乘主流思想的宗派、兩部的內容，也都結合、歸納在《菩提道燈論》裡面。甚而在阿底峽尊者自己的上師當中，有一些是精通中觀的上師，有一些是精通唯識的上師，他也把從精通中觀的上師那裡得到的口訣，和精通唯識的上師那裡得到的口訣，融合在一起，都寫在《燈論》裡面了。因此，《菩提道燈論》是一部有非常廣大包容性的著作，把兩個大乘的主流思想融合在一起，具有普遍性，內容豐富、完整地彙集了所有大小乘修行的要點和關鍵點。這樣的一部著作，是非常與眾不同、非常殊勝的！

### 《菩提道燈論》之與眾不同

以上的內容，講述了為什麼《菩提道燈論》在阿底峽尊者的許多著作當中，是最為根本和完整的。接下來講解，相比於其他論典，不僅是阿底峽尊者自己所寫的論典，這裡還說是所有藏傳佛教的論典，或者也可以說是所有的佛法論著當中，它也是與眾不同的！為什麼《菩提道燈論》這麼的與眾不同呢？宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》當中，總結了四個原因，接下來我們說明一下這四個原因。

### 一、通達一切聖教無違殊勝

《菩提道燈論》如果和其他論典比起來，格外重要和殊勝的原因，或者說它獨有的特點有四個，第一個原因是「通達一切聖教無違殊勝」。什麼是通達一切聖教無違殊勝呢？這個原因簡單來說，就是說它能夠使我們瞭解和通達，所有聖教之間的關係，都不是互相矛盾的，都不是互相抵觸或者違背的。具體來說是什麼意思呢？

首先，我們要知道這裡提到的「聖教」。「聖教」指的是什麼呢？其實在藏文的原文中並沒有「聖」這個字，只有「教」，指的就是佛教或法教。所以，這裡的「聖教」指的就是「佛陀的法教」。「法教」指的是什麼呢？就是那些想要證得解脫的，無論是人也好、天也好、任何想要解脫的眾生，都應該要知道、應該要斷除、應該要現證、應該要學習的所有內容，這些內容要能沒有錯誤、沒有顛倒，也就是要完全正確、準確地能講說出來的法，換句話說，就是「佛陀所講說的法」，這就是「聖教」。

接下來是「無違」一詞。「無違」是什麼意思呢？「無違」，換句話說，就是互相之間不矛盾、不違和、不違背、不抵觸，這麼一個意思。在這裡的意思就是：我們應該要瞭解，佛陀所講的這些法教，無論是大、小乘，或任何一種法教，其實都是在告訴我們如何成佛的方法。

總的來說，有些佛陀所講的法是屬於比較基礎、根本，或者說是比較核心的內容。而有些法教，是具有補足、補充和輔助的作用。無論怎麼說，想要成佛的話，這些方法都得學，都得修行。特別是對於一位菩薩來說，他的目標或者說願望，是能夠幫助和利益一切眾生，為了達到這個目的，他就必須去攝受不同種姓和不同根基的對象，各種各樣的眾生，無論是大乘種姓的眾生，還是聲聞種姓的等等。這裡

的「種姓」不是印度階級中的那種種姓，而是指在佛法的精神層面，不同的境界或者不同的根基。因此，作為一名要普度眾生的菩薩，他是要去利益一切、各種各樣、形形色色的眾生的，而不應該只是去攝受那些大乘種姓的眾生。所以，菩薩需要做到因機施教，從而去滿足不同眾生的需求和情況。

大乘菩薩不僅要去度化大乘種姓的眾生，同時，也要去度化小乘種姓的眾生。在這樣的前提下，想要做為一名菩薩，就必須得瞭解三乘所有的法教；也就是說，要了知、瞭解三乘法教，是一位菩薩能夠實現自己度化眾生這個目標最關鍵、最重要的工具和途徑。我們不能覺得自己是大乘的弟子或大乘的修行者，就覺得不需要去學習小乘的經典，看不起小乘的法教，這樣想是不對的。

我們之所以有時候會有這樣小看或貶低小乘的想法，其中的一個原因，就是認為大乘、小乘之間是互相違背的，或者認為兩者之間是不相容、相互抵觸的。因此，這裡所說的「一切聖教無違」中的「無違」就是這個意思。大小乘之間不是互相矛盾的或不相容的，兩者之間實際上是相互非常契合的，是我們都必須要去學習和修持的。

一般來說，想要學習大乘佛法、想要進入大乘佛門的人，入門或學習的著手點有兩部分，第一部分就是「共」的學習。「共」是什麼意思呢？就是跟「小乘」共同的部分。換句話說，就是小乘的法教，也是作為大乘修行人應該要去學習和修行的，而這其中「獨自寂靜樂」這樣的一小部分可能不太需要之外，其他的都要學習。總之，就是小乘的內容，也都是大乘弟子需要去學習的，而這些也可能都是非常基本的修行。

第二部分入門要學習的就是「不共」。「不共」就是指小乘不需要學習，而大乘修行人必須要修習的內容，就是跟小乘沒有什麼太多關係的。總之，要進入大乘佛門，我們不僅要學

習和修行大乘法教，同時，也要學修小乘的法教。

阿底峽尊者的一位弟子，也是噶當派的祖師——仲敦巴，他曾經說過：「能知以四方道，攝持一切聖教者，謂我師長。」這句話是在《菩提道次第廣論》中提到的。其中「四方道」這個詞，可能不是特別容易理解，在藏文中它是對「完整的教法」的一種比喻，像是一個四四方方的方形一樣，非常完整、全面的意思，也就是說，包含「小乘、大乘、密乘」三乘完整法教的意思。仲敦巴為什麼要用這麼一句話，來讚頌或讚美自己的上師呢？因為他覺得：能夠做到完整、全面的瞭解和通達三乘所有法教，去學習和修持一切佛法，這樣的人就是我的上師——也就是指阿底峽尊者。

這裡我們可以看到，阿底峽尊者在印度的時候，是不同的宗派或佛教宗派都公認的，而且是大家都尊重的這麼一位高僧。我們也知道，在印度，大乘、小乘之間很多不合的情況，小乘裡也有很多部派，像是有部、大眾部，之間也不會互相承認、互相尊敬，一直都有矛盾。但是對阿底峽尊者來說，他對大家都很尊重，不分三乘、不分部派，尊重所有的人，所以大家也非常的尊重他、恭敬他。這就是阿底峽尊者個人的一種魅力，個人非常不一樣的地方。

因此，這裡說大乘、小乘都是需要我們去瞭解、學習和通達的。我們瞭解、學習和通達之後，才會發現它們之間，絕對不是互相違背，或者說是互相抵觸的。那麼，《菩提道燈論》就具備了這樣的特點。它涵蓋和講說了三乘中所有的要義和重點，所以它是特別的殊勝、特別的與眾不同，我們應該好好地去學習，而且要學會把它應用在我們的生活當中。

日期：2021年6月5日

<https://www.kagyuoffice.org.tw/news/20210605>



## 第二課

大家好！今天是《菩提道燈論》的第二堂課。上堂課提到這次的課程，是從比較基礎的內容講起。所以，既然有這麼好的機會，我想要盡可能地講得細緻、完整一點，這樣會比較好。因此，在進度方面就會稍微慢一些，尤其是在論著當中提到的，或者是相關的每一個佛法的概念、要點，都會盡量講得仔細、深入一些。對初學者來說，這是一個很好的入門課程；而對那些學過一些佛法的人，可能有些佛法的概念、理論，學得比較零散或者說是不夠嚴謹的，這應該也是一次可以把這些基礎知識都整合、完善，而且更加詳盡的全面學習的過程。總之，希望透過這次的課程，大家都可以對佛法，有一些比較正確和有規範的學習及瞭解。

### 《菩提道燈論》之與眾不同

上堂課講到了宗喀巴大師所著作的《菩提道次第廣論》中，說明了為什麼阿底峽尊者的《菩提道燈論》，比他自己的其他著作更為殊勝的原因；之後，又講到了相較於其他的佛法論著，《菩提道燈論》為什麼與眾不同？有列舉了四個原因，來說明《菩提道燈論》的特別之處。第一點是「通達一切聖教無違殊勝」，就是它包含而且融合了佛陀的一切法教，讓我們瞭解到無論是顯密，還是大小乘的法教之間，都是不違和，而且都是相輔相成的。

### 二、一切聖言現為教授殊勝

接下來講解《菩提道燈論》不同於其他論著的第二個特點——一切聖言現為教授殊勝。

透過學習《菩提道燈論》，能夠讓我們認識到，其實一切的佛法經典和論著，都是實際修行的口訣。具體來說，這是什麼意思呢？

### 一切佛經論著都是修行口訣

佛經當中說，只有佛陀能夠完全正確無誤地告訴我們「取捨之道」，也就是能夠成就暫時和究竟利益的方法。因此，佛所說的經典和密續，當然就是最殊勝的口訣。但是，像我們這種凡夫俗子，無論是智慧還是理解力，都非常有限。基本上很難憑著自己的能力，透過個人的獨立思考，去瞭解和通達這些經論的內容。換言之，為了能夠更加透徹、更加準確

地去瞭解經論，我們就得透過往昔的古德聖賢所留下的論著和口訣，來幫助我們去瞭解。這樣才能覺得容易一些、簡單一些，甚而能幫助我們更直接的掌握和抓住，經典密續中的精髓和關鍵。不然的話，如果直接去閱讀佛經或者

一些論典，可能就很難看得懂，更別說是實際的修持了。

就好比說，現在科學領域的學者、科學家，有的會做研究、發表專業的學術性的著作；另外有的做的是類似教育的工作，主要是教授、引導他人走進科學領域，而他們撰寫的文章，就比較類似科普、教育和應用這一方面。同樣的道理，往昔佛陀古德所著作的經論，就有點像專業的科研論文；而口訣，就有點像是科普、教育一類的書籍。如果讓我們這些可能還算不上是精通佛法的初學者來說，直接去讀那些高深的、學術性很強的著作，就會有一些吃力。但是，如果我們先去學習那些科普、教育類的叢書，就會容易、



簡單得多。因此，「口訣」對我們來說是非常重要的！

## 甚深口訣直指經論

那麼，我們經常說，要找一位上師在他面前求得口訣。那我們要想一想，「真正的口訣」應該是什麼？什麼是甚深的口訣？當我們學習了「口訣」之後，如果可以更容易、清晰和透徹地瞭解佛陀古德們的教言，進而由此產生定解，這就是真正「甚深的口訣」。換句話說，就是我們可以借助這些口訣，徹底通達佛教經論，從而切身體會到——經論所闡述的教法，原來是這麼的正確、這麼的實用！有時候想起這經論中的某些文句，會突然感覺到「沒錯，正是這樣！」；或者覺得「經典裡說的真的非常到位、非常精闢！」能讓我們心中油然而生，這種對佛法的強烈共鳴和贊同感，這才是「真正的口訣」應該發揮的作用，以及能達到的效果。

反過來說，如果我們學到的口訣，並沒有讓我們產生一種對經論更加篤定、確認的感覺，或者是讓我們覺得更迷茫、更困惑了，甚至可能都還不太符合經論中的內容，那我們可能就要小心一些，也許是需要遠離這些口訣了。

另外，提到經論，有些人可能會覺得都是一些非常籠統、概括性的教法，甚至覺得只是為了拓寬知識面而講說的。而那些真正核心、關鍵的修行秘訣，那些可以真正讓我們藥到病除、一針見血的甚深教法，則是另藏他處，隱密在什麼不為人知的地方。如果有這種想法，那可能就是我們太不瞭解經論到底是什



麼了。其實，這種想法是不正確的，而且是一種謗法的情況。阿底峽尊者的一位弟子——善知識那久巴，他曾經說過：「什麼才是對口訣真正的融會貫通？並不是你對手掌心那麼小的秘訣產生了某種定解，而是你終於開始認識到，原來所有佛陀的法教，都是針對我們的修行而施予的教授。」

## 教證二法，同等重要

雖然佛法涵蓋了我們修行所需要的所有教授，但是一定不只是理論而已，更多的是告訴我們如何去應用的內容。佛法包含了兩大部分：教法和證法，也就是一般常說的「教證」。

世親菩薩所寫的《阿毘達磨俱舍論》中說：

「佛正法有二，謂教證為體，有持說行者，此便住世間。」白話來說就是佛陀正法的本體，分為兩種：一種是教法，一種是證法。如果有人能夠正確的演說、開示佛陀的正法，佛陀的法

教就會留住世間；如果有人能夠依教奉行，將理論實踐和應用，佛陀的證法就能住世。所以，佛法是由「教證」兩者構成，而且是同等重要的！

具體來說，教法是什麼？「教法」就是教導我們如何去修行的方法。比如一些道理、理論、類似學術的著作，或是所有的經論、典籍等等，都可以是屬於教法。「證法」就是把「教法」學到的內容，運用在生活當中，融入我們的內心，轉化成自身的觀念和習慣，讓我們可以生起一種覺受，讓思想、行為都滲透和契合佛法，這樣的一種感覺。也就是說，我們把學到的這種佛法知識，用在自己身上，而且有了體悟，這就是「證法」。



簡單來說，「教法」就是教我們取捨之道；「證法」就是在我們的生活當中，實實在在地按照教法去取捨，哪怕只是生活中的點點滴滴。因為在我們的生活當中，時時刻刻基本上都面臨著無數的選擇，甚至包括說的每一句話，或者考慮今天想要吃什麼等等，這些其實都是取捨。生活中的取捨，不只是跟那些大的決策有關係，也並不一定只是跟我們認為的，跟「佛法」有關係的才有關係。其實，我們的每一個念想，思惟中細緻的一些念頭，都是需要去練習進行取捨的。而且，要注意的一個重點是，「取捨」，並不是按照我們自己心中覺得對的事或想法去判斷的，而是需要符合佛法的道理和教授的。這樣就有一點困難了！

一般人都會覺得，自己認為對的事情，就是對的。但是，在學習取捨之道時，我們要先放下自己的觀念、立場、主張或主見，要先想想佛法是怎麼說的？佛法是怎麼教我們的？然後自己去參、去琢磨、去想辦法呼應符合佛法所說的內容。這才是將佛法融入到生活。如果我們一直堅持自己的觀念，始終只做自己覺得對的事情的話，那跟修行其實也沒什麼關係。退一步來說，如果我們所想所做的事情，真的都是對了，那就沒有必要學習佛法了，也沒有必要追求什麼解脫了，因為我們已經解脫了，已經有點像是成就了。所以，我們還是要經常反觀自己，要思惟一定是自己的一些理念、想法不太正確，才需要修行和學習佛法的。應該是這樣的才對，雖然要做到並不是像我說的這麼簡單，但是我們一定要去試。

噶當派的祖師仲敦巴曾經說過：「平時學了很多法，但到了真修實練的時候，還要去找別的方法，這是不對的！」比喻來說就像學做菜，食譜或教學影片像佛經論典，是教證；除此之外，我們還得親自下廚，親自去操作、實踐，去做這道菜，這就是證法；煮得好不好吃呢？就像是你的修行境界。因此，要學做菜，紙上談兵是不行的，就算是食譜能倒背如流，

也沒有辦法吃飽，得要自己真的去廚房動手練習，才真的學得會，這就是修行。

### 三、易於獲得勝者密意殊勝

《菩提道燈論》的第三個特點——易於獲得勝者密意殊勝。簡單來說就是，它可以讓我們直接領會，或者說是體會到佛陀的密意，也就是可以比較容易明白佛陀的觀念到底是怎樣，或者他的用意是什麼。當然，佛陀的思想是非常深奧、不可思議的，但是由於《菩提道燈論》囊括的內容非常廣泛，完整、直指關要，所以我們可以比較容易的體悟到佛陀的密意。具體的原因和內容，這裡就先不多解釋，後面隨著《菩提道燈論》的學習，慢慢就越能體會到這一點了。

### 四、極大罪行自趣損滅殊勝

《菩提道燈論》的第四個特點——極大罪行自趣損滅殊勝。概括來說就是，它可以讓我們自然而然地，避免和消除一些很深重的罪業。什麼是深重的罪業呢？《妙法蓮華經》中說，假如不認為所有的佛法，都是帶領我們直接或間接成佛的方法；認為有些法是成佛的方法，有些是障礙成佛的；或有些人認為佛法有好壞、合理或不合理、大小等等分別；甚至有些人認為，有的法是菩薩應該去學的，有的法是菩薩根本就不用學的……，有這些想法就容易造成一種謗法罪。

我們要注意，這裡說「認為佛法有大小乘之分，或者大小之分」，就會造成謗法罪，指的並不是一般說的佛法有大小乘的分類這種意思，而是說如果有人認為大小乘有高低、尊卑之分，或者是看不起、輕視小乘，而對大乘有一種優越感和驕傲的想法，這樣就會造成謗法罪。大小乘之間，只是針對的對象和目標不同。小乘主要針對的是自己的解脫，大乘則側重於眾生的度化，它們所承擔的或者說是各自的責任不同而已，兩者之間其實並沒有好壞、

優劣、高低這樣的分別。如果想要學習佛法，想要有所成就，想更去利益眾生的話，就要兩者兼備、缺一不可。

講回《菩提道燈論》的第四個特點。這裡所謂的「深重罪業」，指的就是捨法、謗法的這種罪行，為什麼這些罪行深重呢？因為謗法的罪比五無間罪更加深重。因此，一定不能掉以輕心！會導致我們誤入謗法歧途的原因、動機，可能有很多，但主要都是因為剛才前面所講的，對教法跟傳承心中持有偏見，甚至發生分歧、爭執，這樣就很容易造成謗法的重罪。

如果能透過學習《菩提道燈論》，而瞭解所有的佛法都是相互融合、不相違背的觀念和道理，慢慢就會產生一種「一切佛法都是相輔相成」的定解。如此一來，謗法這樣的重罪，自然就不會發生。這就是第四個特點。

## 阿底峽尊者

以上就是《菩提道燈論》相較於其他論典，與眾不同的四個原因，也是它的四個特點。瞭解其殊勝之後，接下來應該要講講它的作者——阿底峽尊者。

很多人可能都聽說過阿底峽尊者，也知道他在藏傳佛教當中有舉足輕重的地位。但是，他為什麼這麼重要呢？那得要先瞭解藏傳佛教的歷史背景。比方佛教是如何傳入藏地的？又是什麼原因，讓阿底峽尊者不遠萬里來到藏地廣傳佛法？我認為，如果要更深入的學習藏傳佛教，瞭解淵源和歷史，是十分有必要的。

## 松贊干布引佛法入藏

從敦煌遺址出土的一些類似中藏對照的文獻，發現文獻中把藏文的「bod」一詞，翻譯成中文的「吐蕃」。在一些有關唐代的文獻

中，有時候會見到類似「大蕃國」（有些人唸成「大番國」）之類的詞彙。這個「蕃」指的就是吐蕃，「大」就是一種尊稱，像是大唐、大明、大清這樣的意思。「吐蕃」這個詞具體的源流，我們還不是很清楚，雖然有很多說法，但都只是猜測。總之，在很早以前，大概是在西元前一世紀左右，西域有一古國稱為「吐蕃」，稱其國王為「贊普」。

贊普就像大多數國王一樣，屬於世襲制。到了西元七世紀初的時候，漢地正值唐朝初期，吐蕃出現了一位歷史上非常著名的贊普，人們稱他為松贊干布。他的功績很多，比方在位期間不斷對外擴張，征服了周邊很多的部落和藩屬國，完成了吐蕃帝國的第一次統一，並且定都於拉薩。不僅如此，他還進行了全國性的統治管理革新，比方完善官吏制度、制定和頒布法律；為了繁榮經濟，施行均田制等等。總之，他對當時吐蕃的發展和進步，功不可沒。

上述松贊干布的這些豐功偉業，雖然非常重要，但那都只是一時的影響，他有兩項大業，是真正對世世代代的後人，做出的巨大的貢獻。哪兩項呢？第一項是他創造了藏文的文字。松贊干布之前，只有藏語的口語交流，並沒有自己的文字，他特派學者遠赴印度深造，回到吐蕃後經過多年的研究，最後創造出了沿用至今的藏文文字。

說到松贊干布的第二項大業呢？就要談到佛法是如何傳到藏地的？這個話題有很多說法，眾說紛紜，有一種比較有據可循的說法認為，佛法是由松贊干布引入藏地的。為什麼這麼說呢？一方面，那時候的吐蕃西鄰印度（當時稱為天竺）、東鄰唐朝，而這兩國的佛教都是處於非常興盛的時期，因此松贊干布有可能受到了這兩國的影響。另一方面，由於他迎娶了來自大唐的文成公主，文成公主自然是推崇佛教的，可能正是因此，讓松贊干布對佛教產生進一步的親切好感。總之，是松贊干



布決定將佛教引入藏地，並開始建立一些寺院的。

那個時候，佛教在吐蕃也是剛剛興起的階段，並沒有成為主流，所以可能沒有像現在這麼有規模的寺院和僧團。也許那個時候，只是建了一些類似於祭拜祖宗那樣的佛殿，由贊普專用或讓皇親貴族禮拜使用，還沒有建立藏人自己的僧團或學院。

剛剛提到文成公主遠嫁吐蕃，她的嫁妝之一，傳說就是現在拉薩大昭寺的覺沃佛，也就是佛陀的十二歲等身像。不管怎麼說，在藏地，這尊覺沃佛世代都是藏族人最尊敬和膜拜的對象。很多藏族人一生之中，如果有幸能夠不遠萬里到大昭寺朝拜覺沃佛一次，也就死而無憾了！

這尊覺沃佛可以說是藏地最重要和最珍貴的一尊佛像。

## 赤松德贊迎請寂護

接著講到佛教在藏地的流傳。自從佛教引入吐蕃之後，松贊干布之後的四任贊普都推崇佛教，直到第五任贊普赤松德贊，佛教在吐蕃就受到了衝擊。

赤松德贊生於西元 742 年，於 755 年繼位，繼位的時候只有 13 歲。他在位的 42 年當中，唐朝正值安史之亂，因此他經歷過四位唐朝的皇帝，從唐玄宗李隆基到德宗李適。

總之，赤松德贊登基的時候，只是 13 歲的幼年，所以基本上都是當朝的宰相、大臣掌權。那些權臣不太喜歡佛教，說佛教不是祖宗的信仰，所以不適合藏族。反正就是以種種原因打壓佛教，不僅頒布了禁令，而且還驅逐了有些當時在吐蕃的外國的高僧，拆毀很多的寺院，連覺沃佛都移出了拉薩。

赤松德贊雖然當時年紀尚輕，但是也隱約

感覺到，他的爸爸、爺爺，這些先帝們都推崇佛教，肯定是有原因的。因此，佛教並不可能像那些大臣描述的那樣可怕。他慢慢的還開始對佛教有興趣，請了一些老師來學習和瞭解佛法。隨著年齡的增長，他終於有機會親政，而那些不喜歡佛教的大臣，也一個個離開人世。直到西元 769 年，他終於鎮壓了反佛教勢力，先是派使者去大唐取經學法，後來又遣人去請來尼泊爾的著名高僧——寂護大師。寂護大師學識淵博、精通顯密，尤其是一位中觀派的著名學者。他抵達吐蕃之後，受到赤松德贊的擁戴，並且受邀傳法。

不幸的是，那時候吐蕃發生了一連串莫名其妙的災禍，有座宮殿被洪水衝走了，還有

布達拉宮所在的紅山被雷劈中，等等的禍事。那些還殘留的不喜歡佛教的反佛教勢力，就趁機開始煽動民心，揚言這些災禍都是由於信奉佛教，因而惹怒、觸怒了吐蕃世代所祭拜的神明而導致的。都是佛教惹的禍，引來的災

難，搞得人心惶惶。赤松德贊無奈之下沒有辦法，只能把寂護大師送回尼泊爾避難。寂護大師離開前告訴赤松德贊，如果要平息災禍、復興佛法，讓這些人心服口服，就需要請一位具有大威力、大神通的大師來。是誰呢？就是蓮花生大士。蓮花生大士就是當今世界上最有力量的人，一定要請他來，才能復興佛法。

不久，赤松德贊真的迎請了蓮師進藏。蓮師的故事是非常非常精采的，而且我相信很多人對蓮師也非常有信心。那麼，蓮師在吐蕃是如何降伏群神、重振佛法的呢？我們下次繼續。



桑耶寺內的赤松德贊像

日期:2021 年 6 月 12 日

<https://www.kagyuoffice.org.tw/news/20210612>

大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

# 以理路趨入教法

覺囊嘉察法王 確吉囊瓦仁波切



這次由玄奘大學藏傳佛教研究中心籌辦的會議，是非常重要、有意義的會議，感謝並非常榮幸參加。

這次所要探討的主題是關於「辯經」——探討證因的辯論，不僅是在藏地，過去在印度也將辯經視為主要關鍵的修行方式，我們曉得我等導師釋迦能仁王過去在廣大漫長的歲月中累積資糧，最後在印度成正等覺。雖然在佛釋尊所宣說的顯密經續中沒有直接宣說關於辯論的內涵，可是有很多宣說關於心智科學的內涵。

到了後來由偉大的班智達陳那論師推展關於辯證、整合教理邏輯這方面的事業。不僅如此，到了世親論師他們的弟子也都繼承了這樣的學風，不斷把這樣的辯論模式制度延續下來。然後到了法稱論師就開始將《量論》的內容發揚光大。法稱論師的《七部量論》中，有三部（屬於軀幹）的根本論點以及（四部）相關的肢分論點（<sup>注1</sup>）。

在《量論》的相關範疇當中，《釋量論》被認為非常主要的一部論典。後來當佛教傳入藏地之後，本來在聖地印度的這些辯論的傳統也隨之進來了，在同一時期也有相關辯論的發展，但是最主要的發展還是到了後一時期，包括了噶當派和薩迦派的祖師，

以及後續越來越多的僧眾參與其中。所以在雪域藏地當中如此風氣不斷發展，直至今日也是如此使得教法得以廣弘。

相關的論點、注釋也非常廣泛，有數百上千的智者都在這方面進行研討。在因明辯論當中，量論（<sup>注2</sup>）的傳統是在印度就已經開展，當中也與許多宗派的教徒、學者有所交流。

對於外境的探討也做了許多辯論，比方說什麼叫現量（<sup>注3</sup>）、什麼叫比量（<sup>注4</sup>），均有很多發展。

在量方面有所謂的如量的本師、如量的教言、如量的教法，以及如量的實修，有這四類合乎量的標準的檢驗。歸納而言，在導師佛陀在開創出教法以後，逐漸地開產出三個傳承，就是漢傳、藏傳，以及南傳。所以現在在場的大家是藏傳的這個系統作為主軸，特別是針對因明量論的部分進行學習跟研討。

總而言之，量論的重要性在於幫助我們瞭解實相，我們要了解實相的渠道，包括了能夠用教言、理路，還有量論的方式來趨近它，所以這是非常重要的。就像是本師佛陀對於諸比丘的教誡（<sup>注5</sup>），必須要像檢驗黃金一樣用鍛燒磨等等的方式，而不是直接地就





# 十二緣起略講(八)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西



## 一、解釋十二支

### 1. 無明緣起

**無明的定義：對自境不明的心所。**

講無明時，分整體上的無明與此處所說的無明。

宗派間對無明有不同的看法。有部認為對境不明的心所叫做無明，而薩迦耶見是我執，是邪慧、顛倒的見，因為一者是不明，一者是堅持顛倒的想法，所以薩迦耶見不是無明。而且他們引用佛經來解釋，佛經中說「與無明相應的薩迦耶見」，既然是相應，就說明二者不同，是一法就不用說相應，二法才有相應可說。

《釋量論》：「見明逆品故，心所所緣故，說邪緣無明。」依此，經部認為，一、無明一定是心所，二、明指的是無我慧，無明是明的正反面，也就是我執。而薩迦耶見屬於無明，就像有栴檀樹的森林，栴檀樹是森林中的一棵樹，它不是森林，森林也不是這棵栴檀樹，但可以有具有栴檀樹的森林。因此，薩迦耶見可以指的是與無明相應的心所法，同樣，與無明相應的受心所等也都是無明。<sup>1</sup>

1. 有人說：受心所不應該是無明，因為對真如的無明必須是根本煩惱，而受心所是五遍行之一，二者不可以相同。

另外，基本上，各宗都認為無明有俱生的，也有分別的。有部認為薩迦耶見絕對是分別煩惱，且沒有俱生的初果時一定會斷掉薩迦耶見。

無明的分類：從本質分，有染汙（具煩惱）無明、非染汙無明。從增上緣分，有屬於根識的無明、屬於意識的無明。從所入境分，有屬於顛倒識的無明、屬於非顛倒識的無明。從所依分，有欲界的無明、色界的無明、無色界的無明。從所緣分，有對業果的無明、對真如的無明。從對治分，有見所斷的無明、修所斷的無明。<sup>2</sup>

無明的範圍很大，有對業果的無明、對真如的無明等。但是談到輪迴的根本，討論的是對真如的無明。無明是明的正反面，明是無我慧，所以無明是指我執。在自續派以下，人我執是指獨立自主我執，即獨立自主我執是輪迴的根本。在應成派，人我執也好、法我執也好，都是執自相有，所以人我執與

對此回答：薩迦耶見也屬於六根本煩惱之一，但是從心所法來說，它是五別境中的慧心所，也就是根本煩惱與別境心所不衝突。因此，根本煩惱與遍行心所也不衝突。

2. 若說「與明慧直接相違」是無明的定義，有什麼問題？有屬於根識的無明亦成明慧直接相違之過失。若說「與明慧直接相違的蒙昧」是無明的定義，有什麼問題？有與無明相應的心王亦成為無明之過，因為心王不可能是無明。對此，有人修正這個定義，加上「自力」一詞，以排除心王。





法我執都是輪迴的根本。<sup>3</sup>

無明有俱生的與分別的，但是只有俱生的無明才是一切有情都有的，所以只有俱生的無明才會是輪迴的根本。無論生到三有何處，都是由此而生，這樣才是輪迴的根本。我執有俱生我執與分別我執，分別我執只有宗義者才有。比如我是一個宗教家，我有分別我執，在這個我執的動機下，我造了一個大善、大惡，而這個善業或惡業又剛好導致了下一世的異熟果，這個果報就是由分別我執引起的。像雞鴨等飛禽走獸就沒有分別我執，它們必須有輪迴的根在其相續中，如此才能造就輪迴，所以輪迴的根本必須是俱生我執。

3. 這本書—《龍王遊戲海》—是站在自續派的立場在講。在自續派來說，人我執的我執是輪迴的根本。法我執的我執是不是輪迴的根本？必須是。人我執指獨立自主的我執，法我執指實有執，這二個差別很大，單單為了解脫，不需要斷除法我執。這樣問自續派：你說人我執的無明是輪迴的根本、法我執的無明也是輪迴的根本，二個都是輪迴的根本。斷除輪迴要不要斷輪迴的根本？要。阿羅漢斷了輪迴的根本嗎？只能說沒斷。難道他沒有斷輪迴嗎？他已經超脫三有，也就是已經脫離了輪迴。會出現這樣的問題，這是自續派要處理的。他們有他們的回答方式：斷除輪迴要不要斷輪迴的根本？要。阿羅漢斷了輪迴的根本嗎？斷了。他斷了法我執嗎？沒有。法我執不是輪迴的根本嗎？是輪迴的根本。是輪迴的根本，難道不需要斷嗎？不需要。也就是他們自己設了一個立場：法我執是輪迴根本的根本，輪迴的最終根本不斷也可以斷除輪迴。所以，在沒有斷除輪迴根本的根本下，還是可以斷除輪迴的根本，這是自續派的課題。

**十二緣起的無明的定義是：與自己屬於同一組緣起的能引業的意樂，是對真如蒙昧的心所。彼與無明緣起同義。**

那麼，我執無明都是十二緣起的無明嗎？不是，十二緣起的無明要具備其他的條件。也就是，十二緣起的無明屬於我執無明，不是我執無明都是十二緣起的無明。

「對真如蒙昧」：真如指的是空性。蒙昧也有很多種，對業果蒙昧，如認為沒有前後世，對佛法蒙昧，如認為佛法不好、認為藏傳佛法不好，所有的增益與減損都是蒙昧。十二緣起的無明是對真如蒙昧，其他不算。

「心所」：因為蒙昧不一定是心所，所以要加「心所」一詞。若是講「對真如的無明」，就不用加「心所」簡別，無明一定是心所。

「能引業的意樂」：無明緣其所緣而執它為實有，由此產生貪、瞋等煩惱。有思心所，接著有思已的心所，從意樂到究竟，業會感什麼果？三界的一切。所以，心識所攝的色受想行識，及非心識所攝的山河、大地等，都是無明造成的。其中，異熟果的部分才是十二緣起中所生果，只要是所生果就一定是所引果。異熟果必須是有情心相續所攝，是無記。所以，外在的山河等不屬於十二緣起的範疇；即使是內在，善心、惡心等也不屬於異熟。這邊說到「能引業」，什麼叫能

引業？因無明而有貪等造了業，若這個業是以後外在的因素，它不能稱為能引業，若這個業是以後所生果的因素，它就是能引業，所以造業時根本分不出是不是能引業。譬如殺一群蟑螂，因為無明而有瞋，看這群蟑螂很討厭、殺了這群蟑螂，這個果報會是什麼？是三惡趣的環境？還是三惡趣的異熟身？都有可能。若果是三惡趣的異熟身，這個業就是能引業，這個無明就是十二緣起的無明。若果是三惡趣的環境，如地獄裡的火坑，這個業就不是十二緣起的行，這個無明也就不是十二緣起的無明。

「與自己屬於同一組緣起」：這個所生果是不是愛取有帶來的？這樣反推回去，是由這個無明帶來的，這是「同一組」的意思。十二緣起的無明是能帶來所生果的無明，為了交代這點而說「與自己屬於同一組緣起」。定義是說，這個無明必須是跟自己同一組緣起行（能引業）的意樂，也就是造這個行的意樂，而且這個行又必須是與自己同一組緣起識的因素，……其實真正要講到跟自己同一組緣起的所引果，但是它只講到必須是與自己同一組緣起的能引業。

以上就是十二緣起的無明的定義。十二緣起的無明與無明緣起同義，是專有名詞。

十二緣起的無明，有俱生的，也有分別，如飛禽走獸會造行緣起，宗義者因分別我執會造行緣起。

（站在自續派的角度）根本無明與十二緣起的無明有四句：一、是十二緣起的無明，不是根本無明，如初果所斷的無明緣起。二、二者皆是，如飛禽走獸皆有的俱生無明。三、是根本無明，不是十二緣起的無明，如法我執的無明。四、二者皆非，如桌子。

《瑜伽師地論》說：「若問：初果斷了幾支？一切之一品，而非斷除所有。」說到斷，斷也有很多種，四力懺悔是一種斷。加

行道忍位時，雖然還是有惡業的種子，可是因素不具備，沒有愛取去滋潤惡業，也就不會生到惡趣，這也是一種斷。見道時，斷了生惡趣的引業。說加行位忍位時斷惡趣，是說不會再具備生惡趣的俱生助緣。說見道時斷惡趣，是說斷除生惡趣的因，是連種子一起斷掉。

有生人天的引業、有生色無色界的引業，也有生三惡趣的引業，生三惡趣的引業是惡業，所以是該斷的，可是生善趣一人天、色無色界一的引業是善業，是不能斷的。<sup>4</sup>既然生人天、色無色界的引業是不能斷的，它沒有斷的話，引生它的無明也就不能說斷。所以，獲得見道時會斷生惡趣的引業，但是生善趣的業，誰都不會去斷它。

十二緣起的無明是能引業的動機，所以要是能造就行的無明才是十二緣起當中的無明。見道時，斷了生惡趣的引業，說明斷了生惡趣的行緣起。斷了生惡趣的行緣起，不斷生惡趣的無明緣起是不行的，所以斷了生惡趣的無明緣起；生惡趣的行緣起起斷了，生惡趣的識緣起也斷了；這二個斷了，生惡趣的愛取有當然就斷了；能生惡趣的支都斷了，剩下的支也一定會斷，所以十二緣起的某一部分全都斷了。但是就完整的十二緣起

---

4. 蓮花戒大師與支那堪布爭論的就是這方面。就像用金繩鎖可以綁住人，用鐵繩鎖也一樣，黑雲遮天是遮天，白雲遮天也是遮天，支那堪布主張能造就三有輪迴的一切都要斷除，生人天的善業、生色無色界的不動業也都是造成輪迴的業，都要斷除。蓮花戒論師主張，善業是都不能斷的，而且是要培養的。可不可以用「斷」這個字是爭議處。不管怎樣，二方都知道這些是造成三有輪迴的。所以，誰贏誰輸就不重要了。重要的是要知道：即使我們努力地造個大善業，也許帶來下一輩子的暇滿身，仍是輪迴。蓮花戒大師的意思是，雖然如此，因為我們無法一步登天，所以就算只是一丁點大的善業也不准忽視，也要累積，不能斷除。支那和尚是說要透過修空性徹底解決。他的這種做法，如果是像密勒日巴尊者這樣的根器，是可以的，因為即生成就佛果。但是對我們來說，我們不是這樣的根器，這樣做是會有問題的。





而言，無明緣起沒斷，行緣起也沒斷，識緣起也沒斷，什麼支都沒有斷。

另外，像老虎、大象等，牠們只有俱生煩惱，沒有分別煩惱。牠們會不會造引業？會，牠們造引業的無明一定是俱生無明。它雖然是俱生無明，但是見道以後這種無明就再也不會出現了。這跟以前地道教本所說不同，地道教本說俱生煩惱在修道時斷，分別煩惱在見道時斷；如果沒有分別與俱生二種煩惱，就根本不用區分見道與修道啊！然而，此處出現了這樣的問題。<sup>5</sup>

5. 見道時斷了十二緣起的某一部分，即斷了生三惡趣的無明緣起，無無明也就無行，無行則無識……，生三惡趣的名色緣起到受緣起也都斷除了。對此，問：惡趣的有情有俱生煩惱，那是屬於受想行識的範疇，也就是名色緣起到受緣起。這些也被見道行者斷了嗎？見道行者難道斷了一些俱生的人我執？若沒有，見道行者難道沒有斷惡趣的無明緣起嗎？沒有斷惡趣的無明緣起，就沒有斷惡趣的行緣起，怎麼說斷了生惡趣呢？另外，惡趣有情的受想行識中，有沒有善心？有。獲得見道時，既然斷了惡趣的名色緣起到受緣起，可以說斷了惡趣有情的受想行識嗎？如此，斷了其中的善心嗎？惡趣的有情也有一點善，這個不能斷啊！從這種角度來說，好像不能說斷除了惡趣的名色緣起到受緣起（或三惡趣的五蘊），然而從剛才的角度一無無明則無行……，又非斷不可，這不是很矛盾嗎？有人是這樣解決的：見道行者有沒有斷除惡趣的名色緣起到受緣起？有。有沒有斷除惡趣的五蘊？有。有沒有斷除惡趣有情五蘊中的俱生我執？沒有。它不屬於它的蘊體嗎？也不是。既然如此，它沒有斷除五蘊嗎？有。也就是說，雖然斷除了惡趣的五蘊，但是沒有斷除它的俱生煩惱。雖然俱生煩惱屬於五蘊，但是斷除五蘊不一定要斷除它。這種回答與通常的說法不同，通常的說法是只要一絲煩惱就叫沒有斷除煩惱。

總之，見道、修道的聖人斷了生惡趣的無明緣起，但是沒有斷整體上的十二緣起的無明。成了聖人之後所造的業，其實都不會引生善趣、惡趣。惡趣的情況，剛才已經說了，但是連造生善趣的引業都不會。諸善是必須造的，沒有任何理由要斷除善業。所以，有沒有斷行緣起？不能說斷，那是不能斷的。雖是如此，也不會新造。見道、修道的聖人，因為還有無明我執，所以還是會造業，但是不會造引業，因為他們的煩惱力量很微弱，根本一生起就是馬上被壓伏了。

阿羅漢已經斷了無明，無明緣起就更不必說了。問：有餘涅槃阿羅漢有沒有老死，會不會死亡？有沒有老死緣起？答：見道時斷了從無明緣起到老死緣起的一部分，成阿羅漢時，全部的無明緣起到老死緣起都斷了。在沒有獲得阿羅漢果前，聲聞修道行者、獨覺修道行者，他的身體還是輪迴之身，獲得阿羅漢果當下，那個身體就不叫輪迴之身，因為他已經脫離輪迴了；雖然那個身體還是一樣，但是他已經超出三有了。所謂的超出三有，是從無明緣起到老死緣起全部都脫離。問：你說他已經脫離三有，那個身體已經不是輪迴，可是他的那個身體仍像以前一樣會生病啊？也就是，必須解釋他的那個身體不是輪迴之身的理由。見道行者、修道行者，如果他不願再待在這個地方，他可以用發願的方



式轉移，但是可能無法快速達成願望。若是阿羅漢不想待在這個地方，是可以馬上就走的。譬如世尊涅槃前，很多阿羅漢離開他那個色蘊像脫掉衣服一樣，修道行者就做不到這樣。所以阿羅漢想留就留、想走就走。阿羅漢留住的原因是，如《釋量論》說「離貪安住者，由悲或由業」，一、由悲：因為對別人還有幫助，所以留著。二、由業：「業」指餘業，他的身體是前業帶來的，就像雖然衣服舊了，但是懶得買一件新的，就繼續用著吧！

其次，十二緣起的無明屬於無記，因為它是執獨立自主我、或自相有一看依什麼宗派說。人我執，無論是自續派以下所說的獨立自主的我執，或是應成派所說的自相有執，都屬於無記。在欲界，根本煩惱中，無明與薩迦耶見屬於無記，其他屬於惡；在色界、無色界，所有的煩惱都屬於無記，沒有惡。所以十二緣起的無明屬於無記。而且不只是整體上是無記，別體上也是，墮惡趣的無明緣起也是無記，生到上二界的無明緣起也是無記。<sup>6</sup>

因無明而有信等善、貪等惡，接著有身語的善與不善，接著有善果、惡果。問：動機是善，接下來就會是善嗎？動機是惡，接下來就會是惡嗎？若是如此，那麼，十二緣起的無明是無記，所以它只會帶來

無記業，然而十二緣起的行沒有無記業，一定是善業或不善業，因為它帶來的只有善趣或惡趣，無記的無明怎麼會帶出善業或不善業？動機是無記，它的業又為什麼是善或不善？答：《俱舍論》：「於轉善等性，隨轉各容三。」說的是，最初是善，但是後來三種都有可能。善惡有本質上的善惡、相應的善惡。本質上的善惡是真正的善惡。本性是善惡，與它相應的心王、心所也是善或惡，這是相應的善惡。如對佛菩薩生起很強的信心，這個信心所是本質上的善，與這個信心所五相應的心所也都是善，包括心王也是善，都是相應的善。因為生起了這個信心，所以拿水供養佛菩薩，這個供養心是剛才的信心帶來的，這個供養的心是信心的果，信心是這個供養心的意樂，這是由意樂帶動出來的善。意樂有善、不善、無記，善意樂造就的有善、不善、無記，惡意樂造就的也有善、不善、無記，無記意樂造就的也有善、不善、無記。有意樂是善、果變成不善的情況，如對佛菩薩生起了信心想供養，看到他人之物在旁邊，就取來供養一盜。總之，無明一實有執一是看法有了偏差，之後有信或貪等，從這裡才有本質上的善惡；與信或貪等相應的心王、心所就會是善或惡；由此帶來的身語就會變成善或惡。

下回續

達賴喇嘛西藏宗教基金會佛學班學生紀錄

6. 生到色界、無色界的能引業是近分禪，禪是善。



# 打開通往幸福之門 (三)

美國 Kadampa Center 說法師 格西 Palden Sangpo

## 遠離損友

### # 偈頌五

伴彼若使三毒長，並壞聞思修作業，  
能令慈悲漸喪失，遠惡友是佛子行。

這個偈頌的意思是說朋友或同伴如果使我們產生執著或者在我們追求解脫的過程中製造障礙，這些人不屬於益友，我們最好遠離他們。益友鼓勵我們學習而損友剛好相反。大乘的基礎在於幫助他人、養成慈心和悲心以及累積功德，損友將會阻礙我們去採取這些行動，所以我們最好恆時遠離損友。

很多大師說損友的頭上沒有長角、手上也沒持箭但損友會慫恿我們作惡，比如損友會說「哦，你可以改天再作祈願。」這類的話。大師們說一條毒蛇如果爬上我們的大腿，我們作何感覺，我們對於損友應該具有同樣的感覺並且遠離他們。這個偈頌旨在說明如果不遠離損友，我們的三毒將會增加，其次聞思修的練習也將減少，最後慈心和悲心也將消失。我們獲得解脫和證悟的機會就變小了。

偈頌的第一句是指我們和具有強烈執著、瞋恨、無知這類的人交往是非常危險的。其中最危險的是那些受到強烈三毒驅使的人包括恐怖分子以及殺害大量動物的人。對於修行佛法的我們來說，朋友非常重要，如果結交損友，惡業將會增加，反之如果結交益友，善業將會增加。

從菩薩的角度來看，一切如母有情平等

無別。菩薩永遠不捨棄任何一個有情。當我們說遠離損友，我們指的不是放棄這個人而是指遠離他們所做的惡業。那麼我們該怎麼做呢？比如現在我們的朋友正在造惡，我的建議是我們要提高警覺但不要說「不准你和我們在一起。」我們可以和他們作伴、談話、共餐但我們必須非常謹慎小心。

當我們看到朋友基於仇恨、執著、憤怒、嫉妒等等而去做某些事，我們應該要想到我們不能去做同樣的事。如同我們謹慎小心的避免從感染者那裡感染病毒，我們必須警覺不要從他人那裡感染負面的想法。我們如果很堅強就不容易被他人影響，但如果警覺，他人的負面想法就會感染我們。

偈頌的第二句是說這裡有三個獲得解脫與證悟的方法：聽聞和學習、思考和探索，以及實際修持佛法。益友可以幫助我們增加聞思修的練習。聞思修的練習需要堅定的意志和強大的決心。我們雖然努力練習聞思修但有時候看似沒有任何進展或改善，就好像我們不停的往箱子裡一點一點放入東西，但永遠沒有填滿的一天。我們很努力卻沒有任何進展或改善，這表示我們還不夠專注以及意志不夠堅強。

以聽聞和學習來說，下面三種鍋子可以用來比喻錯誤的聽聞方法。第一種是倒置的鍋子，所以任何東西都無法裝進去；第二種是有裂縫的鍋子，所以放進去的東西又從裂縫中漏出來；第三種是有髒污的鍋子，所以放進去的東西全部被污染。我們如果真的想要好好練習聞思修就要避免以上三種錯誤。聽聞和學習要避免像一個倒置的鍋子，思考和探索要避免像

一個有裂縫的鍋子，實際修持佛法要避免像一個有髒污的鍋子，這樣我們才能好好練習聞思修。

禪修有不同的層次。聞和思都屬於分析性禪修。偈頌這裡提到的修包括兩種不同的禪修方法：分析性禪修和專注於特定客體的禪修。分析性禪修主要是觀察研究起因和條件。專注於特定客體的禪修主要是針對某個指定對象比如一朵花。還有一種相對簡單的禪修方法：覺知性禪修。比如說我在走路時要想著「我正在走路。」我在吃東西時要想著“我正在吃東西。” 或者也可以把注意力全部集中在一朵花或其他特定對象。

若能熟練以上的禪修方法，我們可以保持冷靜平和的思維。我們如果熟練專注於特定客體的禪修，比如專注於一朵花或者專注於我們正在做的事，注意力將會集中也不易散亂。當思緒紛擾或分心的事物出現，只要忽略它們即可，我們如果真的做到忽略它們，就像在海邊碰到大浪來襲卻毫不在意，海浪將繼續推進但我們仍然留在原地。紛擾的思緒就像海浪一樣來了又去，我們如果可以練習專注於特定客體五到十分鐘，我們的思維將變得更加冷靜平和。

這個偈頌的第三句談到慈心和悲心。慈心是希望人們得到幸福。悲心是希望人們不要受苦。對於母親而言，孩子長得是否好看並不重要，因為每個孩子在母親眼中都很可愛。慈心有點類似母愛只是比母愛更廣大而且遍及一切如母有情。當我們想到一切如母有情並且祝願他們得到幸福，這就是慈心。孩子生病時母親希望孩子擺脫病痛快速康復，悲心與此類似但更加廣大。悲心是指希望一切如母有情脫離輪迴苦海。我們要先練習去擴大慈心和悲心，然後進一步去練習菩提心並成為菩薩。

惡友具有許多執著、瞋恨和其他妄念足以摧毀我們的慈心和悲心，因為當瞋恨產生時，慈心和悲心沒辦法同時存在。惡友讓我們感染

三毒並且減少我們聞思修的練習。惡友令我們喪失慈心和悲心。與惡友為伴讓我們的慈心和悲心和聞思修像初十五之後的月亮逐漸變小消失。慈心和悲心以及其他功德是大乘的基礎。某位德高望重的仁波切曾給予我一個很好的建議。他說那些不喜歡我們的人沒辦法真正傷害我們，我們反而要注意那些與我們親近的人。這實在不容易做到。我們必須遠離惡友，怎麼才能做到呢，我們要多多親近善知識和益友。

## 依靠益友

### # 偈頌六

依彼若令惡漸盡，功德猶如初月增，  
則較自身尤愛重，依善知識佛子行。

這個偈頌是講述修行佛法的過程中我們要謹慎選擇同伴。同伴如果使我們減少執著、嫉妒、傲慢或犯錯，那麼這樣的同伴就是益友。我們如果與品德良好的人為友，不僅三毒自動減少，同時我們的聞思修、慈心、悲心和包括持戒、禪定、智慧在內的三種訓練以及理解經文的能力和證悟功德等等像秋天的初月一樣慢慢趨於圓滿。

我們應該要照顧具德的善知識並看待他們比我們的身體和生命還重要。善知識在我們學習經教和密教的過程中佔有相當重要的地位。所有道次第的教本都有記載應該如何追隨善知識。菩提道次第廣論和其他的道次第作品提供很多關於如何依靠善知識的方法包括善知識應該具有哪些條件以及學生應該具備哪些品質等等。你們有興趣的話可以去閱讀這些作品。

朋友在我們的精神上和日常生活中扮演非常重要的角色。我們需要彼此關心及互相幫忙的朋友。我們每個人都認識許多稱之為朋友的人。具有財富、名望、權力或外表好看的人很容易結交朋友。西藏有個俚語意思是富人的





第三個要點是指對三寶應該具有什麼樣的信心。我們應該具備的是對三寶完全信賴且堅定不移的信心。

第四個要點談到皈依的利益。論典中記載皈依三寶具有八種利益：1) 你將成為一個佛教徒，2) 你為一切誓願打好基礎，3) 過往所造惡業將被淨除，4) 你將快速累積很多功德，5) 人和精靈沒辦法傷害你而且還會幫助你，6) 未來不會投生地獄及其他惡道，7) 你的短期目標和長期目標很容易實現，8) 你將很快獲得解脫。以上是皈依的八種利益。

第五個要點是關於皈依三寶後應為之事和應避免之事的建議。首先，皈依佛陀之後我們要禮敬佛陀並且不再信仰世間諸神；皈依法之後我們不傷害其他有情也不做任何暴力行為；皈依僧寶之後我們不再與惡友為伍。另外還有以下三點建議：第一，每當我們看到佛菩薩的塑像或圖像時要將其視為真正的佛陀或菩薩並於日夜各做三次禮敬，其次，我們閱讀佛教書籍時即使只是一個字也要視之為真正的佛法，第三，我們看到出家的男眾、出家的女眾或在家的佛教修行者要視之為真正的僧伽。真正的僧伽是指聖者菩薩們。實踐佛教的出家眾可視為他們的代表。四個比丘或四個比丘尼可組成一個僧團。

最後第六個要點是講述三寶值得我們皈依的理由。論典中說明佛陀值得我們皈依的四個理由。首先，佛陀以大悲心等視一切有情不分親疏遠近，第二，佛陀已破除二障無所畏懼，第三，佛陀傳授解脫的方法，第四，佛陀無差別的利益一切有情不論是不是他的追隨者也不論有沒有拿東西供養他。從佛陀的角度來看，一切有情平等無別。

寂天菩薩在《入菩薩行論》第二品偈頌四十七也同樣提到：「力能除眾懼，故我今皈依。如是亦皈依，能除輪回怖。」佛、法、僧是欲求解脫者的皈依對象，所以我們要知道佛是什麼、法是什麼、僧是什麼。佛是老師。



佛法（佛陀的教法）是我們皈依的主要對象。僧伽是我們的益友。佛法是我們皈依的主要對象，原因在於我們要做許多學習和研究才能真正理解佛法，其中四聖諦與皈依特別有關。我們如果懂得四聖諦就知道何謂苦（苦諦）以及何謂苦因（集諦）。一旦我們知道苦因是什麼，我們就開始思考是否要斷絕苦因。斷絕苦因（滅諦）與解脫之道（道諦）各屬於四聖諦當中的第三個聖諦和第四個聖諦。滅諦與道諦是需要實修的佛法。實際修行滅諦與道諦的人稱作僧伽。

有人把佛比喻為醫生、法比喻為藥、僧比喻為幫助病人服藥的護理師、我們比喻為病人。我們若能遵照醫生的指示去服藥就可以康復。我們若能和僧伽一起修持佛法就可以獲得解脫。據說有一種藥可以治百病，菩提心與空性就是這樣的藥。總之，我們皈依三寶表示我們真誠殷切的依靠三寶來救護我們脫離輪迴。所以菩薩們皈依三寶。

## 下士道

### # 偈頌八

諸極難忍惡趣苦，能仁說為趣業果，  
故雖遭遇命難緣，終不造罪佛子行。

我們聽到惡道的痛苦會感到很恐懼很害怕。佛陀說地獄、餓鬼、畜牲三惡道的苦是來





自惡業的果報，所以我們即使生命碰到威脅也不要造作惡業。地獄有許多等級包含不同程度的灼熱之苦和酷寒之苦。餓鬼遭受飢渴之苦。畜牲沒有思維能力並且被人類奴役。畜牲常常恐懼被其他動物吃掉。三惡道的苦來自無始以來所造惡業的果報。三惡道的苦難以忍受，所以我們即使生命碰到威脅也不要造作惡業。假如某個掌握我們生殺大權的人脅迫我們去殺一隻羊，我們為了保住自己的生命雖然不願意做但最後還是做了，這樣的話我們勢必要承受殺生的果報。

《三摩地王經》說到我們將承擔自己行為的果報。我們如果行善將會體驗善果；我們如果作惡將會承受苦果。下士道所講的業力包括善業和惡業。我們不管做任何事，果報或早或晚會降臨到我們身上。我們做完某個善行最好立刻迴向，因為稍後我們發脾氣的話或者做了不好的事，善行的功德就會遞減。

我們造了惡業之後可以利用依止力、對治力、防護力、懺悔力等四力來淨化惡業。佛陀說強大的四力可以淨化一切惡業甚至五無間罪。五無間罪是指殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、破壞僧團和諧。這五種行為將導致造業者周而復始不斷投生地獄。有一個故事是講摩羯陀國的王子殺害了自己的父親，他後來懺悔改過，他在那一世徹底淨化惡業並達到見道位。見道是大乘五道中的第三道。

我們造業的對象可分為聖者和凡夫兩種。如果對佛造惡業，後來想要淨化惡業的話，我

們可以皈依三寶並立誓持守皈依戒。如果對凡夫造惡業，我們可以練習慈心、悲心和菩提心來淨化惡業。以上是最好的淨化方法，除此之外還有許多方法可以用。有句俗話說從哪裡跌倒就從哪裡站起來。同樣的，我們對佛造惡業就要依靠佛來淨化惡業；我們對凡夫造惡業就要依靠凡夫來淨化惡業。我剛才說可以利用四力來淨化惡業。第一個是依止力，我們依止佛、法、僧，我們從皈依三寶和練習菩提心開始做起。

第二個是對治力，念誦咒語和祈請文、做大禮拜、獻曼達、意幻和實物供養、轉繞佛塔和寺院、布施等一切善業都屬於對治力。

第三個是懺悔力，意思是我們對於過去的行為使自己將投生於三惡道感到極為懊悔。有個故事說三個人吃下相同的毒藥，第一個人死了，第二個人感受到劇烈疼痛，第三個人還沒發病但很後悔吃下毒藥並且對可能到來的情况感到恐懼。這個故事和現在新冠病毒大流行的情况類似，許多人死了，許多人在醫院治療，其他人恐懼自己被感染所以藉由洗手、戴口罩等方法來避免染疫。

第四個是防護力，意思是此時此刻我認真思維未來即使生命碰到危險我也不再造作惡業，因為造作惡業的下場就是去三惡道。菩薩們即使遭逢生命危險也會極力避免讓自己的身、語、意三門造作任何惡業。

《佛子行三十七頌》講解  
Lu Anna 英譯中

# 一起迎向 2022 和平幸福曙光

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 巴瓦·格桑堅參



臺北市甘丹東頂顯密佛學研修學會通過舉辦「一起迎向 2022 和平幸福曙光音樂會」來慶祝尊者達賴喇嘛獲得諾貝爾和平獎三十二周年，尊者並親臨音樂會與大家互動，讓我們有機會近距離聆聽尊者的教誨，這是我們最大的福報，在此，我代表達賴喇嘛西藏宗教基金會，藏人行政中央駐臺灣代表處向主辦單位表示最誠摯的感謝。

第十四世達賴喇嘛於西元 1935 年 7 月 6 日，降生於西藏安多塔爾寺（今青海省）附近的達澤村，並被正確無誤地確認為（第十三世達賴喇嘛）之轉世。迎請至西藏首都拉薩布達拉宮座床後，精進於對佛法的聞思修時，由於中共在大陸奪取政權後開始入侵西藏，年僅十六歲的達賴喇嘛不得不擔任西藏

最高政教之職。

1951 年在中共政府的武力逼迫下，西藏與中國之間簽訂了所謂《十七條協議》。尊者達賴喇嘛為了履行《十七條協議》之內容，於 1954 年參訪中國，參加了中華人民共和國第一屆人民代表大會，並當選為全國人大副委員長，第十世班禪大師則當選為全國政協副主席，成為當時中國最年輕的黨和國家領導人。

第十四世達賴喇嘛和西藏的高層先後用八年時間極力營造與在藏的中共軍隊和官員間的和諧氣氛，但中共軍隊利用「十七條協議」駐軍西藏並控制西藏各要道，隨著川藏公路和青藏公路的相繼開通，「十七條協議」成為中共繼續控制西藏的絆腳石，他們開始肆意撕毀「十七條協議」內容，以所

謂“民主改革”的名義改變西藏的社會和寺院制度，最後甚至對尊者的人身安全都帶來的極大威脅，在此緊急情況之下，尊者達賴喇嘛及近八萬藏人不得不流亡於鄰國印度、尼泊爾，及不丹，至今已經過了六十二年。而境內藏人則在中共所謂「平叛」戰爭和文化大革命等歷年政治鬥爭中有超過 120 萬藏人死於非命、六千多座寺院被毀、西藏上千年來積累的文化瑰寶和物質財富被毀於一旦，西藏遭受了歷史上從未有過的大劫難。

剛流亡不久的藏人在尊者達賴喇嘛的領導下，在印度政府租賃的土地上，利用森林和荒無人煙的野外開荒，逐步建立流亡藏人定居地、寺院、學校，提供這些能夠保護西藏民族特色的基本條件。同時，於 1960 年，





在改革原噶丹頗章政府體制的前提下，為了每個藏人未來能夠參與和肩負政治及行政管理等的責任，創立了由西藏各地區及各教派代表組成的第一屆西藏人民議會，開始走上了憲政民主之路。

六十年代末，當中共在西藏境內大張旗鼓地展開所謂殘酷的政治運動—文化大革命之時，尊者達賴喇嘛於1967年第一次展開宗教外訪至泰國和日本、於1973年訪問了歐洲、1979年訪問美國至今，已經對60多個國家先後展開近300次訪問，期間會晤各國總統、首相、各地方政府領導以及各宗教領袖等共490人進行了會晤交流，對近60所著名大學應邀演講，而且得到這些大學和研究中心等學術機構的榮譽證書和嘉獎共150多項。僅僅在美國就對尊者頒發了

近50項榮譽證書。尊者在國際上獲得了包括諾貝爾和平獎、聯合國環境保護獎、美國國會金質獎、英國鄧普頓獎等國際著名獎項。

1987年，尊者達賴喇嘛在美國首府華盛頓美國國會提出了解決西藏問題之著名的“五點和平建議”，1988年在歐洲議會對“五點和平建議”進行了詳細的闡述，史稱「斯特拉斯堡建議」，形成了尊者針對國際及西藏境內的實際狀況，以和平非暴力，通過互惠雙贏的“中間道路”政策，以和談形式解決西藏問題的“中間道路”政策，得到國際社會的高度評價和認可。對這一政策由於中共強權政府的肆意歪曲和不敢正視，雖然沒有取得任何實質性的成果，但這一政策始終是藏人行政中央解決西藏問題的既定政策。

尊者雖然於2011年完全退出政壇，但在國際上以提倡人類非宗教道德和價值觀；促進各宗教間的和諧團結；為西藏宗教文化的傳承和發展，保護生態環境發聲；以及復興古印度心理學、邏輯學，及宗派觀點修學的智慧和自己的“四大歷史使命”，雖然是疫情期間，但也通過利用現代網絡技術與世界上的各種人士進行交流和互動，包括科學家和心理學家、量子及神經學專家。

尊者達賴喇嘛分別於1997年、2001年、2009年訪問過臺灣，並深受臺灣政府的尊重和民眾的愛戴。最近兩年雖然疫情嚴重，但尊者還是於今年五月一日、十月九號、十號通過網絡對臺灣信徒進行了弘法活動，今天是第三次，可見尊者對臺灣民眾的期待和熱愛！尊者於2001年訪問臺灣時，當時的臺北市長馬英九曾經將臺北市的鑰匙敬呈給尊者，歡迎尊者隨時訪問臺北市。今年七月六號蔡英文總統也第一次通過臉書祝賀尊者生日，臺灣外交部也公開祝賀藏人選出的新司政就任，在在說明臺藏關係有了很好的發展。

過去兩年尊者多次發出再次訪問臺灣的意願，臺灣的民眾和信徒也一直期望尊者能夠再一次訪問臺灣，以滿足他們的願望。尊者現在已經86高齡了，如果在兩年以內不能訪問臺灣，那麼臺灣信徒期望尊者來台的願望有可能落空，這對臺灣民眾和信徒來講是個最大的遺憾，也會是個最不圓滿的結局，我們希望這樣的遺憾不要發生在臺灣和西藏人的身上。

最後祝願尊者法體安康！天佑臺灣！佛佑西藏！

淨韻三千音樂會講話

# 那爛陀千年傳承臺灣相會 智慧磨刀石： 前所未有以華語示範辯經的研討會

鄭凱榕



## 總論

在以大唐玄奘法師為名的玄奘大學，「辯經」作為智慧的磨刀石，可遠溯至千年前印度吉祥那爛陀佛教大學的悠遠傳承，藏傳佛教不分教派與漢傳佛教在千年後的台灣因緣俱足交融而現的佛教盛會……

由達賴喇嘛西藏宗教基金會指導，玄奘大學宗教與文化學系及藏傳佛教研究中心主辦的「智慧磨刀石——藏傳佛教《辯經》學制華語示範暨研討會」於 2021 年 12 月 4 日在該校圖資大樓慈雲廳舉行並進行直播，研討會以華語示範藏傳佛教《辯經》學制，並探討辯經為華語世

界及漢傳佛教帶來的啟發與展望。此次報名人數創新高，根據主辦單位玄奘大學表示，中午便當訂了 400 個，可說是慕教心切，盛況空前。這如此殊勝的辯經研討會，是由達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長格桑堅參發起，除了玄奘大學主辦外，尚有中華民國三學佛學院、台灣國際藏傳法脈總會、台灣國際藏傳佛教研究會協辦，並得藏傳佛教五大傳承世界祈福法會原籌備會贊助。

上午的開幕式，由玄奘大學校長簡紹綺致歡迎詞、達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長格桑堅參開場致謝，專精唯識學的劉宇光教授說明本研討會的重要意義。玄奘

大學宗教與文化學系及藏傳佛教研究中心主任釋昭慧法師提及本次殊勝活動的偶然與必然。協辦單位國際藏傳佛教研究會代表堪布慈旺仁珍、贊助單位藏傳佛教五大傳承世界祈福大法會原籌備會負責人宮渤仁波切，以及主要嘉賓覺囊嘉察法王確吉囊瓦仁波切，不約而同提及那爛陀的傳承與佛陀教語：「比丘與智者，當善觀我語，如煉截磨金，信受非唯敬」，說明真正的佛弟子並非迷信，而是透過辯經的縝密思考與辯論以理入教。開幕式的最後以哈欣仁波切與堪布師諦薩嘎以藏語進行「般若」的辯經示範作結，由如王法師進行中文的現場直譯解說。



我們可以藉此一觀藏傳佛教傳承千年的教育方式「辯經」的風采。

緊接著舉行上午的研討會，邀請到台北藏傳佛典協會會長洛桑蔣千譯師、玄奘大學藏傳佛教中心主任釋昭慧法師、達賴喇嘛西藏宗教基金會佛學班導師、尊者達賴喇嘛華語翻譯蔣揚仁欽博士，分別說明《量論的傳承》及如何銜接那爛陀的傳承利益華人學習者、辯經學在華人世界的啟發與展望、藏傳佛教辯經學制及對修行的意義，以及「西藏邏輯學」與「減緩生活煩惱」的關聯性。

下午則以「五部大論」為主題，首度由格西、堪布、佛弟子使用華語演示「辯經」。開頭先播放洛桑蔣千譯師製作影片《辯經語言入門和思維技巧》，並講解「辯經論式之應用」。接著由蔣揚貢噶與丹增南卓仁波切以華語示範「戒律」辯經；曲望格西與堪布元滇嘉措示範「般若」辯經；格西見悲青增與格西丹巴堅贊演示「中觀」辯經；格西洛桑慈仁與法寶格西辯論「量理」；格西羅桑堅贊與格西羅桑遠登示範「阿毗達摩」。而在家佛弟子何湘婷和邱相勻則展示了「攝類學／小理路／第一科判／辯論紅白顏色」。與會大眾對於辯經語言不甚熟悉，但過程中辯論者對回

答者間快捷迅速的應對，辯論者對回答者「快！快！快！」的催促詰答，對回答者周遍上打「囉！」、對佛子猶如雞生蛋、蛋生雞的交互辯詰、……都深深吸引了與會者的專注，且時不時響起鼓掌與爆笑。透過辯經的過程，邏輯思維如此反覆鍛鍊、磨打，對於趨入實相將有莫大的助益。

## 開幕式

上午8點半起，圖資大樓門口國際佛教旗一字排開，引導僧俗會眾進入報到。此次報名人數創新高，根據主辦單位玄奘大學表示，中午便當訂了400個，可說是慕教心切，盛況空前。開幕式上，玄奘大學校長簡紹綺致歡迎詞時表示，就辯經來說多用藏語來進行，此次使用華語來進行頗具挑戰，必須要建接兩種語言中的相關語彙，因此今天的研討會很有意義，感謝達賴喇嘛西藏宗教基金會一直以來的合作，希望未來能繼續有更深入的交流。

達賴喇嘛西藏宗教基金會作為指導單位，董事長格桑堅參表示對所有籌辦單位及會眾表示最誠摯的感謝。他表示由於COVID-19疫情的原因，很多工作沒能開展，但3月份來台灣後的第

一次訪問就是玄奘大學藏傳佛教中心及宗教系，因為有很多藏傳佛教的僧人來此學習，爾後更順利考入政大博士班。喇嘛們到了台灣以後應該如何開展弘法事業，已經成為基金會的任務。格桑堅參說，在和基金會的同事、法師討論後，了解了藏傳佛教在台灣的狀況。他深以為現在這個時候，正是有系統地開始學習藏傳佛教五部大論開展的時機！當今正好已有很好的中文基礎，也有很多台灣弟子進入印度藏傳佛教要各傳承的佛學院，且在台灣已翻譯了很多佛典，「在這個背景之下，要採用什麼方式來讓藏傳佛教在台灣生根發展？我認為應該用『辯經』的方式來開展。」格桑堅參感謝台北藏傳佛典協會會長洛桑蔣千譯師、達賴喇嘛西藏宗教基金會佛學班導師見悲青增格西，由於他們翻譯大師的經典，特別是辯經方便的理路，並持續厚植教育佛弟子、開展對五部大論的學習，再加上玄奘大學的資源、國際藏傳佛教研究會、國際藏傳佛教法脈總會的襄贊，今天才能夠因應這樣的機遇，舉行如此殊勝的研討會。「我們希望辯經的理論能不能變成一個課程？或是做成一個示典，以辯經的方式學習其他如科學等學科，這將是佛學精華的展

現。」格桑堅參最後特別感謝台灣的藏傳佛教信眾，從1980年代藏傳佛教進入台灣直至現在，藏傳佛教各大傳承的佛學寺院在印度之所以得以重建，均仰賴台灣信眾給予極大的幫贊支持。

從事佛教哲學研究的劉宇光教授致詞時則提及「今天是重要的一天、重要的開始」，這樣的研討會在台灣前所未有。劉宇光教授認為，藏傳佛教的理論和實踐上的特色，也是時候以比較有系統的方式引入漢傳佛教和中文世界了。劉宇光教授指出，藏傳佛教的辯經一方面繼承了印度攝類學，但亦有所差異：藏傳佛教裡面「教育」的成分比印度更為純粹。古典印度宗教的辯經，無可避免會出現競爭場面，當年玄奘大師就曾遇到；但到了藏傳佛教，辯經就成了教學的方法。劉宇光教授說明，藏傳佛教的辯經主要是「因明量論」。陳那大師的著作，千年前玄奘大師帶了一小部分回來中土，但也有很多沒有翻譯。而法稱大師的著作則是完全沒有進入漢傳佛教，所以漢傳佛教裡面的因明量論可說是相當不完整的。但藏傳佛教在過去的一千年，在實踐與研究上已經有充沛的經驗，可為漢傳佛教帶來重要的影響。

國際藏傳佛教研究會代

表堪布慈旺仁珍致詞指出，因明學即是邏輯，是以辯經的方式展示。因明，是真正能開啟五部大論的鑰匙。自龍樹菩薩師徒、無著菩薩、陳那菩薩兄弟，因明是學習通曉佛陀智慧的基礎。玄奘大師也是那爛陀寺的弟子，我們今天能在玄奘大學延續法脈、傳承那爛陀的智慧，相當殊勝難得。當今的佛教，越來越重於修法法會，而對於顯明經論的學習卻越來越少，也就是說真正意義上的佛教徒越來越稀有。堪布慈旺仁珍表示，「如何能成為佛弟子？如何能成為那爛陀的佛弟子？是我們反思的重點。」透過因明、透過經論，這樣的邏輯思維方式，能明辨是非、觀察世事，對世間法也是受用無窮，適用於任何一門科學也都可行。堪布慈旺仁珍希望這是第一屆的研討會，未來能不間斷地持續舉行。

藏傳佛教五大傳承世界祈福大法會原籌備會負責人宮渤仁波切致詞時表示，佛法指的是教證明二法<sup>(注)</sup>，而辯經是讓我們儘速了悟經典的方便法門，也是佛弟子開展智慧的最佳學習方式，「當知解脫賴於自己的聞思修持」。宮渤仁波切引用佛陀法語：「比丘與智者，當善觀我語，如煉截磨金，信受非唯敬。」說明佛陀告訴我們，佛教不是迷信、盲目相信。宮渤仁波

切說，我們都是佛陀的弟子，而藏傳佛教與漢傳佛教均傳承自印度那爛陀寺高級大學。今天這場在玄奘大學舉行的殊勝活動，那爛陀寺歷代傳承上師都一定會感到非常歡喜。讓我們互持佛陀珍貴的傳承，不分教派、國界團結在一起。他代表藏傳佛教五大傳承世界祈福大法會原籌備會共襄盛舉，將此殊勝功德迴向給那爛陀歷代大師與十七大班智達。

玄奘大學藏傳佛教研究中心主任釋昭慧法師致詞表示，這場殊勝的活動，可以說是偶然，但似乎又有一些必然的軌跡。首先說偶然，玄奘大學能與藏傳佛教系統結緣可以說是偶然的因緣。由於玄大獲評選為教學卓越大學，開始得以超越學歷的限制、招收專業學生進研究所就讀，沒有想到藏傳佛教的格西可以此管道進入本院研究所就讀，而能與藏傳佛教結緣。釋昭慧法師指出，玄大的眼光不僅只放在使格西們獲得世俗學位，而是看重格西們有很強大的能力推動研究，進行漢藏佛典的翻譯和溝通。接著釋昭慧法師談到偶然的會議中有必然性。漢藏佛教均來自那爛陀，而玄奘大學是紀念唐朝第一位留學生玄奘，「有這樣的傳承、以玄奘為名，而我個人是學習、教學玄奘大師那爛陀傳承的唯識學。





遙遠千年的事情，冥冥中在台灣相會。」釋昭慧法師非常感謝達賴喇嘛西藏宗教基金會，玄奘大學藏傳佛教中心與達賴喇嘛西藏宗教基金會合作了「認識西藏特展」、小場及大場的演講，這次的研討會是第三次大型的活動。昭慧法師認為藏傳佛教的辯經非常有意義，這次格桑堅參董事長主動提出辦一場辯經，基金會不只是指導單位而已，盡心盡力地聯繫各位格西、堪布，投入人力、財力籌辦，方有此盛會。

## 藏語進行辯經示範

主要嘉賓覺囊嘉察法王確吉囊瓦仁波切蒞臨並針對以理路趨入教法作出重要講話。哈欣仁波切與堪布師諦薩嘎以藏語進行「般若」的辯經示範，由如王法師進行中文的現場直譯解說。我們可以藉此一觀藏傳佛教傳承千年的教育方式「辯經」的風采。仁波切和堪布以《現觀莊嚴論》的根本頌開頭，辯論者簡稱為「甲方」，回答者簡稱為「乙方」，辯論者去問回答者的問題，從造論的意義、目的乃至所詮，如剝洋蔥般一層一層進行詰問。

## 研討會

洛桑蔣千譯師除了製作影片說明了《量論的傳承》，

更以自己的學經歷出發，說明在印度求學時進入辯經場的準備、辯經場上智慧磨刀交會出的火光，更有助於深入學習佛典大論。

釋昭慧法師則針砭漢傳佛教中的弱點，包含重經輕論、不顧系統理論的定義拿來就用，強調匯通圓融卻因此欠缺精密的辯證揀擇。而漢傳佛教習慣單向的說法，強調權威，反而無法腦力激盪。這些均可以透過藏傳佛教傳承千年的「辯經」加以增益補強。昭慧法師認為當代是以對話取代了戰爭，對話與辯經不同，辯經有共許的經典，對話則無。她以與彼得·辛格（Peter Singer）教授對話為例，對話之時當對方質疑來世輪迴的時候，她則以「共許」的經驗出發，說服對方科學證明的是偏稱命題，而非全稱命題。因此科學無法證成輪迴，並不等於證實真的「沒有來世」。既然無法證實，那麼只能擱置。因此，對方的立宗，很

可能與自己南轅北轍，但透過對話，依然可以「理解」彼此的理論架構與推理過程。

見悲青增格西接著說明在藏地關於辯經的學制，他指出色拉傑與色拉麥兩個學院，以及分院下的康村，都有他們各自的辯經學制。這些學制各不相同、非常詳細且過往均為口傳不落文字，一直到現代才書寫下來。而1959年到了印度，又因地制宜而有所改變，但耆老的口說傳承依然述說著數百年來的日月星辰所鍛造出來的學制。見悲青增格西小結道，「學制這種東西，是實際操作時必不可少，但是演講時，似乎沒有辦法多講什麼。」見悲青增格西指出，辯經是用遊戲的方式學習經教、任何東西的方法。他認為，任何題材、任何時間、不分僧俗都可以辯經，也不一定要侷限於佛教典籍。他以「有朋自遠方來，不亦樂乎」為例，說明只要善習辯經的因



蔣揚貢葛與丹增南卓仁波切  
辯論議題：戒律

明思考，不用學很多東西也可以透過這套因明邏輯進行深入的理解。重點是要記住：「辯經目的不為獲勝」，切記不要胡纏爛打，盡量理路清晰。

蔣揚仁欽博士以「一切煩惱缺乏真相依據，都是源於錯覺」為例，說明如何運用西藏的邏輯。他分別以「應成論式」與「因明論式」舉例切入，說明辯論的邏輯有助自心與煩惱對抗。蔣揚仁欽博士另外說明了這套辯證方式的起源考據：范德康教授與小野田俊藏教授認為西藏辯論語言來自洽巴·法獅子的「攝類」，但是洽巴法獅子 18 本著作出土後，學者卻說找不到其中有「辯論論式／語言」的記載。蔣揚仁欽結論則是，創造辯論語言是西藏祖先的大智慧，可避免公說公有理、婆說婆有理的窘境。

## 華語辯經示範

下午則以「五部大論」為主題，首度由格西、堪布、佛弟子使用華語演示「辯經」。開頭先播放洛桑蔣千譯師製作影片《辯經語言入門和思維技巧》，並講解「辯經論式之應用」。接著由蔣揚貢噶與丹增南卓仁波切以華語示範「戒律」辯經；曲望格西與堪布元滇嘉措示範

「般若」辯經；格西見悲青增與格西丹巴堅贊演示「中觀」辯經；格西洛桑慈仁與法寶格西辯論「量理」；格西羅桑堅贊與格西羅桑遠登示範「阿毗達摩」。而在家佛弟子何湘婷和邱相勻則展示了「攝類學／小理路／第一科判／辯論紅白顏色」。

透過五場華語辯經的演示，我們可以知道辯經當中的三個重要概念是：有法（被判斷者）、所立法（被判斷成什麼）、因相（判斷的理由）。以此三概念，判斷出其中的邏輯。並透過學習辯經的語言，提問時使用「理應」；而回答時，認同就回答「承許」，不認同就回答「何以故」，還有第三種回答方式：「猶豫（疑）」。

而立宗者提問的方式，則是：「因為是○○之故？」至於回答的方式，一般來說也有兩種答法，分別是「因相不成」與「不周遍」。所謂「因相不成」，代表「有法」不是「因相」——被判

斷者不是判斷的理由。而「不周遍」，代表「有法」是「因相」，但「若是因相，不一定是所立法」——被判斷者是判斷的理由，但反之言之，如果是判斷的理由，不一定是被判斷成什麼。

雖然與會大眾對於有法（被判斷者）、所立法（被判斷成什麼）、因相（判斷的理由）等概念初認識，對於承許、何以故、猶豫、因相不成、不周遍等回答亦不甚熟悉，但過程中辯論者對回答者間快捷迅速的應對，辯論者對回答者「快！快！快！」的催促詰答，對回答者周遍上打「囉！」、對佛子猶如雞生蛋、蛋生雞的交互辯詰……都深深吸引了與會者的專注，且時不時響起鼓掌與爆笑。透過辯經的過程，邏輯思維如此反覆鍛鍊、磨打，對於趨入實相將有莫大的助益。

## 注：

佛法指的是教證明二法，亦即「教正法」及「證正法」。



# 被隱藏的西藏

雪域出版社社長 賴育寧

## 作者介紹

《被隱藏的西藏》這一本書，是由一位俄國的科研院首席研究員庫日茗博士所撰寫的西藏歷史，翻譯成英文後，再翻成中文的。

## 歷史人名的漢字確定

我在翻譯這本小說時，最困難的是，人名的翻譯，因為西藏的歷史有千年之久，這期間出現的時代名人應該有數百人，特別是中國人的人名，如果不搜尋再反證，同音但是漢字錯的話，就不是同一個人了，如果是名人，還好搜尋，最慘的是不是那麼出名的人。還好感謝現在有 google 可以搜索，否則我相信這一本書，應該不是我這種普通人可以翻譯出來的。

## 西藏高原和衛藏地區、康區、安多地區三區

對於西藏的歷史，在我的求學時代的歷史教科書裡，只有兩三句交代，依稀記得青康藏高原，鰲牛、聖母峰和文成公主嫁藏王而已。後來，我在翻譯時，第一個遇到的困境就

是，Tibetan Plateau 的中文，我本來是翻成青康藏高原，後來請教了達賴喇嘛基金會的前董事長達瓦先生後，才知道，這個名詞是國民黨政府制定的，因為他們將西藏康區的一部份，設為西康省。所以將高原的名稱取名為青康藏高原。但是西藏人並不承認這個名稱。西藏人從遠古時代，就稱自己的居住地分成三個地區，衛藏地區、康區、安多地區。這三個地區就是整個西藏高原。但是，中共在 1955 年廢掉西康省後，又把康區和安多地區，分別劃入其他省份，所以青康藏高原就只剩下了青藏高原也就是現在的西藏自治區和青海省。事實上，整個西藏高原就是西藏的領土。藏人所稱呼的西藏三區就是西藏高原。

## 西藏神話是真的

藏族發源於西藏高原，他們自稱是猿猴與羅剎女的後代。最近的科學中發現藏族的基因有原始人類的基因，所以西藏的神話是正確的。在歷史上有記錄的藏族和中原王朝有接觸的就是鮮卑族建立的大唐王朝。鮮卑族是母系社會，不是父系社會，也不是漢族，所

以女人可以露胸，可以騎馬、可以玩馬球。當漢族的歷史學家批判楊貴妃嫁唐玄宗是亂倫時，我就想到西藏人的父死子繼。也就是說，只要沒有血緣關係，父親的妻子也可以成為兒子的妻子。這是一種觀念，也可以說，有的民族是血緣主義，也就是生物學社會。例如，藏族認為只要沒有血緣關係，都可以成為姻親，即使是繼母也可以父死子繼。但是，有的民族是階級學社會，例如漢族，只要是有名義上的階級關係，萬萬不能造次，但是可以娶表妹嫁表哥。所以在文化上，漢族認為藏族是亂倫，怎麼可以娶繼母，藏族認為漢族的娶表妹嫁表哥是亂倫，怎麼可以娶嫁同血緣的哥哥和妹妹。事實上，現代的科學證實藏族的做法，在生物學上是正確的。可是，在漢族眼中，階級、社會倫理才是最重要的，不管是否會生下白痴。所以文成公主再嫁了公公松贊干布，鮮卑族的唐朝王室也沒有任何異議，應該就是這個原因。現在，鮮卑族早就被漢化了，世界再也沒有鮮卑族的影子，雖然，我有認識的中國人說，他的父親說他們是鮮卑族，但是，鮮卑的姓氏已改為漢族的姓氏，也不

會說鮮卑語。這個民族是真正消失了。往日，瀟灑地跑馬揮球的鮮卑女子早已不復再見。

## 唐朝之後的中原地方政權， 成吉思汗的黃金家族崛起

唐朝以後，五胡十六國和漢族所統治的宋朝時，西藏與中原諸國只有一些零星的往來記錄。滅掉北宋的並不是蒙古族，而是東北的女真族，大金王朝。1206年鐵木真統一漠北，建立大蒙古汗國。被稱為成吉思汗。成吉思汗的孫子忽必烈滅掉大金，再滅掉南宋後才成立了大元王朝。十世紀時代，西藏的宗教和世俗的力量開始合一，世俗的王權消失，由佛教整合西藏的部落，最終成為一個個的王國。

## 古代以聯姻建立國與國的關係，西藏用「檀越關係」也就是 師徒關係來建立國與國的關係

蒙古可汗窩闊台的第二王子闊端，攻打西藏的衛藏地區後發現，西藏是各地自立為主，沒有可代表的西藏政府，所以他計劃在西藏各地高僧代表中，選出一位西藏的僧俗代表，代表西藏來談和平。當時，蒙古社會剛興起對佛教的信仰，也對藏傳佛教很感興趣。後來他選了薩迦班智達貢嘎堅贊並奉他為上師，建立法王與可汗之間的關係「檀越關

係」，簡單的說就是師徒關係。於是，闊端將西藏的治理權和財產權供養給他的上師薩迦班智達。

1251年薩迦班智達圓寂，不久闊端也辭世，同年，成吉思汗的孫子忽必烈奉長兄蒙哥大可汗的命令負責漠南的漢地事務，主持佛教和道教大師的辯論大會，最後，道教落敗。自此，蒙古族傾向佛教。1271年忽必烈建立元朝之後，奉薩迦班智達的大侄子八思巴為上師，確立了雙方的「檀越關係」，簡單來說就是師徒關係。一般古代國與國會用聯姻來建立雙方的關係。但是，西藏的法王與外國的君主都是以師徒來建立關係。所以，忽必烈是以保護西藏安全和支持佛行事業來供養他的上師八思巴。而八思巴則認證忽必烈為轉輪聖王。代表在人間護持佛法的聖王。元朝滅亡後，其他的蒙古部落的首領，與西藏的其他教派法王，也是以師徒關係互相往來。蒙古可汗獻上支持佛行事業的供養給上師，上師則教導佛法，給予啟示，及擔任調停者。由於蒙古族篤信藏傳佛教，甚至明朝與蒙古的邊界有糾紛時，也會請大喇嘛上師出面調停。

## 接收鐵木真黃金家族的遺產 成為蒙古各可汗的共主大可汗

大清帝國初建立時，為了

拉攏蒙古各部落可汗，也開始信仰藏傳佛教。順治皇帝拜五世達賴喇嘛為上師，相互建立「檀越關係」，和忽必烈一樣，以支持佛教事業和保護西藏佛土作為對上師的供養。而達賴喇嘛認證順治皇帝為「一統天下文殊菩薩聖王」。事實上，這是西藏獨有的國與國的友好模式。同時間俄皇和皇后也被認證為白度母的化身。成吉思汗家族是金剛手菩薩的家系。維多莉亞女皇等同吉祥天母。西藏人相信觀世音菩薩、文殊菩薩和金剛手菩薩是保護西藏的祐主。所以蒙古族和滿族順理成章要負起做為化身者的責任。

## 奇怪的歷史編寫法

中國的歷史從古至今的朝代從三皇五帝、夏、商、周、春秋、戰國、秦、漢、晉、南北朝、隋、唐、五胡十六國、宋、元、明、清。我們的歷史課本都是這麼寫的，我們也相信如此。但是，俄國學者庫日茗指出，中國的歷史編排，甚是可疑。他拿鄂圖曼帝國與大清比較。就像滿族的大清帝國佔領漢族的大明帝國一樣，突厥人的鄂圖曼帝國佔領了希臘人的拜占庭。他們都一樣把對方的首都作為自己的首都。後來這兩個帝國滅亡以後，中華民國和希臘都奪回了自己的首都，北京和雅典。希臘獲得了拜占庭一部份的領土，但是他們並沒有





## 被隱藏的西藏：獨立古老王國與被佔領的歷史軌跡（精裝）

本書戳破中國堅稱繼承蒙古和滿清「遺產」的謊言，由蘇俄學者揭露了被中共官方刻意隱蔽的西藏歷史，新中國編造了一整個虛假的中國王朝歷史，西藏就是一個被佔領的國家。

作者：（俄）庫日茗（S.L. Kuzmin） 譯者：賴育寧

定價：450 元（精裝） ISBN：9789869834148

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

對外宣稱鄂圖曼的其餘土地，都應該由原拜占庭的希臘人繼承。也沒有宣稱葉門和薩爾多瓦是希臘不可分割的一部分。但是，和希臘類似的中國，卻對外宣稱蒙古和西藏是中國的一部分。另外，庫日茗也指出，將元朝和清朝納入中國歷史是很奇怪的思維，因為當時並沒有中國這個國家，而是中原的土地，被納入了大蒙古汗國的大元帝國的國土裡。所以在歷史上只有屬於大元帝國的國土，並沒有中國。同理，清朝時代也一樣，當時也沒有中國，只有大清帝國，並沒有中國。

### 中共的套路

中共的套路：簽訂條約（以謊言爭取時間）、成立各階級組織團體（控制、吸收他們首領）、不斷地做大內宣和大外宣（洗腦）、製造衝突矛盾、官逼民反（310 抗暴）、平叛（正大光明地用軍隊鎮壓西藏）。這本書，另一個令我感到震驚的是，中共的宣傳戰原來是非常厲害的。在文工部背後的運作下，一些地方組織團體加上少數民族代表開始舉行遊行反對「在西藏地區挑釁的帝國主

義份子」。青海省的僧眾連署簽名向北京當局請求「解放」西藏等等的大內宣。

毛澤東下令要鄧小平的西南軍由四川進軍西藏。鄧小平指定 18 軍的指揮官張國華另組精銳的野戰軍團。但是，解放軍剛打勝仗，大家都在準備回鄉光宗耀祖，沒有人要去西藏這個蠻邦小國。18 軍的士兵對於攻打西藏一點都不感興趣，很多軍官也拒絕前往，其間也出現了许多逃兵。

鄧小平於是下令做好思想工作動員。於是共軍中的「政治思想部門」就編繪了一幅「神聖歷史使命」的宣傳藍圖。在誓師大會上，稱讚解放軍的英勇奮戰、不畏苦、不怕難的精神。激勵 18 軍的士兵說，解放西藏農奴、趕走帝國主義勢力，將五星紅旗插上世界屋頂的重責大任，完成祖國的統一大業的神聖使命重責大任都擔在你們的肩上。不斷的洗腦，激發士兵作戰的意欲。

1950 年 5 月 18 日 18 軍從四川進入西藏康區，打下打箭爐。因為沒有道路，再也前進不了，後備補給困難，一些物資還得用空投。5 月 28 日調動 3 萬軍工聚集在甘孜。每天趕

工修築道路和飛機場。為了增加修路人員，雖然有支付銀元作為報酬，但是，不管藏民是否自願，也都被動員強迫前去修路或是當搬運工。當地的頭人雖然也被中共封官授職支領高薪，但是應該是出於恐懼，但絕不是為了被中國統一。

此時，中共媒體的對外宣傳是報導：「所有的藏族人民都興高采烈地與解放軍兄弟們合作，木匠、鐵匠等不分晝夜，為了幫助祖國解放西藏努力工作。牧民們提供他們的犛牛，藏民不分男女，都爭先恐後地幫解放軍搬運兵器和設備、修築道路、充當翻譯和嚮導」。

解放軍剛開始進入西藏的時候，下了軍令，禁止解放軍拿藏民的一分錢一根針。農忙收割的時候，命令解放軍去幫忙。一路上，中共擅長的樣板戲宣傳戰，從未缺席。劇情一律描述，解放軍如何自發性地幫助貧農採收農作物、如何絞盡腦汁幫助美少女逃離好色地主的魔掌。劇終後，通常會有一位年輕英俊的軍官，跳上一個木箱，戲劇般高聲地說，他和他的屬下，被偉大的主席毛澤東送到西藏唯一的使命，就

是幫助西藏脫離貧窮，走向繁榮進步的世界，當他們使命達成後，就會返回中國。對此，中共的媒體會如此報導：「藏人提到解放軍帽子上的紅星標誌時，都會說，這些解放軍是好心的菩薩，他們的眉頭上會發出紅光」。

除此之外，對於西藏的知識菁英、貴族和商人，中共就對他們灌輸毛澤東思想，意圖將他們訓練成革命的先鋒，如此一來，文盲的老百姓就會跟隨。隨之，就在西藏各地成立西藏青年組織、婦女組織、共產黨西藏分部等等的組織團體。這就是史達林的策略，只要掌控5%的社會各階級組織團體的首領，就可以控制所有人。

中共一定要用宣傳戰、用騙術和謊言拿下西藏的原因是，中共還無法完全控制西藏。雖然有蘇聯的軍事和物資援助，但這都是在暗地裡幫助無法搬上檯面。其中一項是，蘇聯的空軍會穿上中共的軍服，駕駛蘇聯機轟炸西藏。還有，西藏沒有汽車可通行的道路，沒有飛機場，無法運送大軍的物資，所以無法完全佔領。必須要爭取足夠的時間，換取空間。所以，必須一直強調，解放軍是來幫助西藏人民，使命一完成就會走的，不會改變西藏的政治和生活方式等等。

等到1959年道路和機場都修築好了，人口調查好了，大軍也進駐完成，就像毛澤東

說的要等時機成熟。於是就開始官逼民反，3月10日當夜，往羅布林卡北側射發砲彈，逼迫達賴喇嘛逃亡，更順理成章，藉口清除挾持達賴喇嘛的反叛軍，佔領整個西藏。

### 文革的目的不只是為了奪權，還有奪財

文化大革命雖然是毛澤東為了奪取權力而發起的政治運動。但是事實上也在趁機奪取人民財物。不只是西藏的寺院、中國的道觀、佛寺等，在紅衛兵去破壞前，都會有國家專業鑒定師等，事先勘定，將貴金屬等，有價值的財物趁半夜用卡車運走後，才會命令紅衛兵動手。將所有的罪名都讓紅衛兵背負。

我翻譯到文革紅衛兵虐待的刑罰時，其實是翻得很痛苦的。紅衛兵都是學生，怎麼年紀輕輕的，就如此殘暴。其中有一種酷刑，我簡直不敢相信，這是人會做的事。就是將人綁在樹上，在胸前割一小刀，將肝臟慢慢擠壓出來切片，當場涮煮來吃。再用金屬管插入吸食腦髓，然後切下肉燒烤吃。怎麼能把紅衛兵這些孩子們變成這樣，這還是人類的社會嗎？簡直是魔鬼的世界！所以共產黨根本就是來魔化人類心靈及文明的魔黨。

因為太震驚，我想去找其他證據，證明是否為事實，

後來在『毛澤東：鮮為人知的故事』中，看到作者張戎曾訪問一位在場的參與者，問說現在你後不後悔當年做的這件事，那個當年的紅衛兵回答的竟是：「我不後悔，他不死，我就得死」。這是怎麼樣的殘忍政權制度，教育出這樣的人民！共產黨簡直就是反人類的魔黨，讓人類的精神文明陷入魔境。

### 中共的套路用在香港和全世界

其實，中共對待香港也是一樣，以時間換取空間。先是鄧小平保證香港50年不變，等到中共勢力在香港佈置成熟，再官逼民反，反送中運動就是成立國安法，將整個香港納入中共體制的最好藉口。

鄧小平在聯合國大會說中國永不稱霸，也只是以時間換取空間。因為共產黨最終的目的是要赤化世界，將全世界共產化。華為的5G全球化，就是中共用來控制及監視世界的機器。孔子學院就是赤化全球學生思想的機構。其實中共是從沒改變過要赤化世界的初衷，只是用不同的名稱掩飾它的目的罷了。

只要熟讀這本被隱藏的西藏，就會了解中共一貫的手法套路，也會知道相信中共，最後會落入西藏和香港一樣的下場，以及看清中共對全世界進行式赤化的野心。



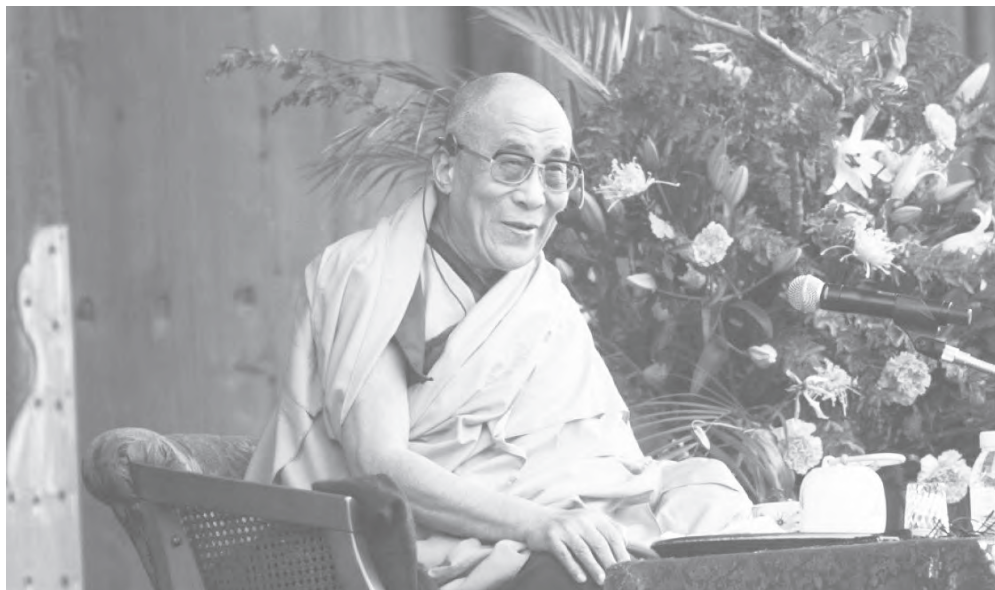
# 達賴喇嘛講法 強調漢藏團結

夏小華

正值世界人權日和西藏宗教領袖達賴喇嘛獲頒諾貝爾和平獎三十二年，臺灣佛教團體祈請達賴喇嘛視訊弘法。達賴喇嘛強調，雖政治情勢改變，漢藏大團結更重要。臺北市甘丹東頂顯密佛學研修協會 11 日在臺北舉行淨韻三千一迎向 2022 和平幸福曙光音樂會。在印度達蘭薩拉的西藏精神領袖達賴喇嘛，透過視訊為臺灣信徒講授佛法。他以兄弟姐妹問候，尤其他說要特別問候漢族兄弟姐妹。

達賴喇嘛提到，雖因為政治有挫折、情勢有所改變，作為人類兄弟姐妹情感親密的連繫，永遠存在。佛法對漢族、藏族都是相同教義，過去他在中國大陸的時候，看到許多佛教寺院和佛像，從宗教信仰層面，漢藏也有親密的聯繫。達賴喇嘛說：「近期受到政治因素影響局勢，但是在人民的眼裏，漢藏大團結顯得更為重要，雖然政治因素有許多不穩定性，可是就以人而言、以國家而言，上千年漢藏緊密的關聯一直延續，也是我從未曾嘗試改變的堅定信念。」

會中播放 32 年前達賴喇嘛獲頒諾貝爾和平獎的歷史鏡頭，當時他發表感言表示：「這



項獎代表全球承認和支持西藏人民爭取自由和自決的公義目標。期望和期待真理很快會降臨，讓西藏人重拾舊有的權利，也讓我更堅定地奮鬥和努力，一如我每天盼望與祈禱世上長久和平。希望有朝一日全人類能相愛與互助，並擁有真正的和諧。」

週六達賴喇嘛向臺北現場一千多名臺灣信徒講法，在達賴喇嘛官方臉書同步直播，十餘種語言翻譯。他以慈悲心為講題說，世界的和平應建立於慈悲心、有情眾生，世上各樣的物種包括貓、狗都想尋求和平寧靜的生活。達賴喇嘛笑說：「我要直率地說，最狡猾也最會亂搞的是人類，不是人性險惡的意思，而是人類具有思維能力，睿智的工具轉為煩惱，導致人類歷史災難。雖然老虎、獅子是尖牙肉食動物，

但牠們只有在飢餓時才會傷害其他動物，吃飽的時候不會傷害其他動物，但我們人類則不是如此，即便物質生活已獲得滿足，仍受到貪婪等負面情緒操控，製造人類社會重大災難。」達賴喇嘛談到：「我是一個流亡者，在藏地裡雖遭遇種種困難，可是內心不會有憤怒，因為相信佛教教導慈愛的價值，帶給人類的正面效應。在藏地，藏族人民有強大佛教信仰，重視慈悲作為提升藏族民族精神的根本。」

臺北市甘丹東頂顯密佛學研修協會連續十多年舉辦達賴喇嘛生日音樂會，並匯聚四方愛心捐出救護車，今年送出第七臺救護車，受贈代表、新北市消防局副局長陳崇嶽表示，這臺救護車價值 448 萬新臺幣，一年約能出勤 20 萬趟，拯救無數生命和家庭。

西藏流亡政府、藏人行政中央駐臺代表格桑堅參致詞提到，尊者曾在1997、2001、2009年三度訪問臺灣，2001年訪臺時，當時臺北市長馬英九贈他一把臺北市鑰匙說歡迎尊者隨時可以訪問臺灣。今天（11日）已是尊者今年第三次透過視訊對臺灣民眾弘法，顯見他對臺灣的期盼和熱愛。今年七月六日尊者生日，蔡英文總統第一次透過臉書祝賀尊者生日，臺灣外交部也祝賀藏人新選出的司政，臺藏關係有很好的進展。格桑堅參表示，達賴喇嘛過去兩年多次發出訪問臺灣的意願，臺灣民眾和佛教徒也一直期盼尊者能到臺灣，滿足他們的願望。

格桑堅參強調：「尊者現在已經86歲高齡，如果在兩年以內不能訪問臺灣，信徒期待他來臺灣的願望有可能落空，這對臺灣民眾和信徒來講，是最大遺憾，也會是個不圓滿的結局，不希望這會發生在臺灣和西藏人的身上。」

前民主進步黨祕書長羅文嘉與會致詞也提到，今天眾人聚在這裏，對尊者的仰慕，不只是留在宗教、留在臺灣，而是他對全世界愛好和平者的影響力。羅文嘉回憶兩年前他代表民進黨到達蘭薩拉拜會達賴喇嘛的對話：「尊者兩年前跟我說很想再來臺灣，他喜歡臺灣的人和自由空氣、民主制度。他希望一輩子為藏人同胞

爭取民主自由，他希望跟臺灣所有朋友站在一起，所以他希望能再來，我很期望有這一天，尊者能儘快來臺灣，和大家站在一起。」

今年「淨韻三千」音樂會持續邀請蔡英文總統，但獲得的回應仍是總統另有行程。不過，臺灣外交部政務次長田中光坐在貴賓席，大會表示，這是首次有臺灣外交部官員出席。中華民國憲法將西藏劃為領土，過去將西藏業務劃歸於蒙藏委員會或大陸委員會，但西藏流亡政府向來拒絕與過去在藏區製造分裂的蒙藏委員會打交道，也認為西藏自古是獨立國家。

格桑堅參接受自由亞洲電臺採訪指出，達賴喇嘛在1989年獲頒諾貝爾和平獎，32年過去了，西藏境內情勢惡化，往被滅族的方向發展。臺灣舉辦這麼盛大的和平音樂會，向對面的中共傳遞宗教自由、多元文化、華人社會融合的價值觀，具有歷史意義。達賴喇嘛提倡和實踐和平非暴力，體現諾貝爾和平獎的精神，反觀中共以蠻不講理的方式擴張，促成全世界自由民主國家組成聯盟抗衡。

對美國總統拜登舉辦民主峯會，中共也自稱是中國式民主。格桑堅參說：「中共說全過程民主，但是他辦的『假選舉』，拿衝鋒槍對着人民的腦袋投票，人民完全沒有選領袖

的權利。所謂的民主，要能對做不好的領袖提出批評，有言論自由、開放黨禁、報禁，但七十多年，中共始終一黨專制，走向法西斯，現在還把‘民主’的解釋權掌握在自己手裡，真是滑天下之稽。」

對中國自稱最民主，在臺西藏佛學博士、見悲青增格西接受自由亞洲電臺採訪表示，外面的人看是很大的笑話，對中國國內的認知應該是這樣，反正外面什麼好東西，民主、自由、言論自由、宗教自由、人權，中共都會說中國有。見悲青增說：「朝鮮也可能說他是民主、言論自由，沒什麼值得好奇，跟外界定義的民主、人權、自由，完全是不一樣的概念。所以我們會覺得太奇怪、反差太大。」

提到32年後，西藏人和臺灣人仍慶祝達賴喇嘛獲頒諾貝爾獎的意義，見悲青增認為：「民主、和平、慈悲、圓滿、關懷等觀念，在當今愈來愈薄弱。藏人社會新一代想出家者也愈來愈少，學佛也不像以前精進，被一種潮流帶着跑，內心價值愈淡薄、物質發展前所未有的，精神匱乏也是前所未有的。」見悲青增說，一位西藏僧侶提倡和平非暴力對人類的貢獻，要儘量宣傳，力挽狂瀾，稍微擋一下、緩減一下現代人往物質富裕的潮流方向衝過去的趨勢。

引自自由亞洲電台



# 西藏要聞

## 達賴喇嘛尊者於第 26 屆聯合國氣候變化大會的聲明

2021 年 10 月 31 日，西藏精神領袖達賴喇嘛尊者在蘇格蘭格拉斯哥舉行的第 26 屆聯合國氣候變化大會 (COP26) 上發表書面聲明，強調了每個人都有責任保護地球免受全球變暖和氣候變化的影響。並指出青藏高原作為亞洲主要河流的源頭，對維持下游地區 20 多億人生計的重要性。

## 司政邊巴次仁訪問瑞士參加日內瓦西藏論壇 2021

11 月 2 日，藏人行政中央司政邊巴次仁訪問瑞士，參加了主題為「中國侵犯經濟、社會和文化權利」的日內瓦西藏論壇。司政在論壇上發表演講，依據歷史詳細說明了西藏是一個獨立國家，並表示藏人行政中央願意以達賴喇嘛尊者所主張的中間道路方式與中方溝通，直到透過和談解決西藏問題為止，藏人將繼續在國際社會揭露中共在西藏、新疆、南蒙古實施的踐踏人權行為。

## 達賴喇嘛尊者將向俄羅斯佛教信眾傳授佛法

11 月 4、5 日，應俄羅斯佛教團體祈請，達賴喇嘛尊者在印度達蘭薩拉的寢宮，通過網絡視訊，向俄羅斯為主的世界各國的佛教信眾教授慈尊彌勒菩薩所造的《大乘莊嚴經論》，並回答網上觀眾的提問。

## 格桑堅參董事長出席立法院人權促進會舉辦的迎新宴會

11 月 5 日，新任達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長格桑堅參應邀參加了台灣立法院人權促進會舉辦的迎新宴會。會長立法委員王定宇先生和秘書長吾爾開希先生，以及國會議員、支持西藏人士和媒體記者出席了宴會。

## 第十六屆噶廈三名噶倫在大法官前宣誓就職

11 月 10 日，藏人行政中央司政邊巴次仁提名並經第十七屆西藏人民議會批准的第十六屆噶廈的三名噶倫（部長）在印北達蘭薩拉「司政禮堂」舉行了宣誓就職。三名噶倫分別為嘉日卓瑪女士、塔蘭卓瑪女士和諾增卓瑪女士。

## 駐台灣辦事處代表格桑堅參會見加拿大駐臺北貿易辦事處官員

11 月 10 日，藏人行政中央駐台灣辦事處代表格桑堅參和秘書長索朗多吉在辦事處會見了加拿大駐臺北貿易辦事處政經暨公共事務處長呂明銳先生和公共文化事務經理陳雲女士。代表格桑堅參還簡要介紹了達賴喇嘛尊者於 1997 年首次訪問台灣，並與時任台灣總統李登輝會面後，於 1998 年以基金會名義登記立案的背景。並進一步介紹日常工作業務，包括

出版刊物以及推出佛教教義和西藏歷史等的課程。

## 達賴喇嘛尊者將發表有關慈悲與愛的演講

11 月 17 日，應印度國家災害管理研究所的邀請，達賴喇嘛尊者在印北達蘭薩拉的寢宮透過網絡視訊，發表「慈悲與愛」為主題的簡短演講，會後回答現場觀眾的提問。

## 達賴喇嘛尊者向巴西非政府組織發表新千禧年的心智教育為題的講話

11 月 24 日，應巴西非政府組織帕拉斯·雅典娜的邀請，達賴喇嘛尊者在印度達蘭薩拉的寢宮透過網絡視訊，以「新千禧年的心智教育」為題發表簡短演講，並回答了現場觀眾的提問。

## 達賴喇嘛尊者將透過網路視訊與神父勞倫斯·弗裡曼進行對話

12 月 1 日，應世界基督教禪修會的邀請，達賴喇嘛尊者將在印度達蘭薩拉的府邸透過網路視訊，以「團結意識；一心一意」為題與世界基督教禪修會創始人神父勞倫斯·弗裡曼進行簡短交談。此活動為該禪修會成立 30 週年的活動之一。

## 司政邊巴次仁致函感謝美國籃球運動員埃內斯·坎特支持西藏自由運動

11 月 23 日，藏人行政中央司政邊巴次仁致函美國國家籃球協會（NBA）波士頓凱爾特人隊的職業籃球運動員埃內斯·坎特先生，感謝他對中國統治下藏人民眾表達的聲援和支持。

## 一沙一世界 2021 西藏文化藝術節 - 沙壇城藝術展演

台灣文化部主辦 2021 西藏文化藝術節，繼優人神鼓全新創作「藏音天路」演出後，於 12 月 28 日至 30 日在國立國父紀念館大會堂隆重推出壓軸活動「一沙一世界～沙壇城藝術展演」，邀請在臺藏僧現場實地繪製「沙壇城」，帶領大家一覽藏傳佛教藝術瑰麗精湛的工藝，一同探究藏族天人合一、崇敬自然的宇宙觀。

## 首屆藏傳佛教《辯經》學制華語示範暨研討會在台灣玄奘大學舉行

12 月 4 日，玄奘大學宗教與文化學系、玄奘大學宗教與文化學系藏傳佛教研究中心、達賴喇嘛西藏宗教基金會等共同首次舉辦「智慧磨刀石—藏傳佛教《辯經》學制華語示範暨研討會」，同時有史以來首次以華語示範藏傳佛教《辯經》學制，展現藏傳佛教獨樹一格的邏輯學和辯經學制。

## 達賴喇嘛尊者：我們可以用 70 億人一體的概念來發展一個和平的世界

12 月 8 日，達賴喇嘛尊者透過網路視訊以《危機時期擁抱希望、勇氣和慈悲心》的題目進行交談。尊者在演講中表示：「我們可以用 70 億人一體的概念來發展一個和平的世界。和平的世界不是從天上掉下來，而是 70 億人中的每一個人，需要通過慈悲心建立一個和平的世界，承認 70 億人是我們的兄弟姐妹。」

## 達賴喇嘛尊者將為臺北市甘丹東頂佛學研修協會傳授佛法

12 月 11 日，應臺北市甘丹東頂顯密佛學研修協會的祈請，達賴喇嘛尊者針對台灣及全球華人信眾，在印北達蘭薩拉的寢宮透過網路視訊講授「世界和平來自於慈悲」的講話和傳授《十七班智達祈願文》，課後將回答信眾提問。

## 達賴喇嘛在達蘭薩拉接見藏人行政中央司政邊巴次仁

12 月 15 日，達賴喇嘛尊者特別接見了藏人行政中央司政邊巴次仁，這也是司政邊巴次仁於今年 5 月宣誓就職以來第一次當面拜見尊者。因新冠病毒爆發以來，達賴喇嘛辦公室考量尊者的安全，而停止了一切尊者的公開活動，一切傳法會與演講等活動均以網路視訊形式舉行。

## 達賴喇嘛尊者：我們需要認識各宗教之間共同點

12 月 17 和 18 日，達賴喇嘛尊者透過網路視訊以《大念處經》的內容進行演講。尊者在演講中表示：「精神修行者需要能夠認同屬於其他傳統的修行者，認識到他們的共同點——道德，避免傷害，並培養一顆溫暖的心和慈悲心。與耐心和寬恕一起，這些都是普世價值。」

## 達賴喇嘛尊者致函悼念摯友德斯蒙德·圖圖大主教逝世

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者在得知他尊敬的精神上的長者和摯友，南非反種族隔離運動領袖、諾貝爾和平獎得主德斯蒙德·圖圖大主教，於 12 月 26 日在南非首都開普敦逝世的消息後，立即致函逝者女兒姆弗·圖圖表達了悼念和慰問。

## 西藏爐霍縣一座巨型佛像遭到中共摧毀

西藏爐霍縣一座高達 99 英尺的佛像和 45 個祈福輪被中國當局摧毀。儘管當地藏人具有建造巨型佛像的法律文件，但中國當局在佛像建成 6 年後將其拆除。破壞活動於 2021 年 12 月 12 日開始，現在佛像完全被拆除。該佛像於 2015 年 10 月 5 日完成建設，由西藏康區爐霍縣當地藏人出資 400 萬元人民幣；建造佛像是為了防止飢荒、戰爭和火、水、土、氣的災難。

## 達賴喇嘛尊者悼念一行禪師圓寂

2022 年 1 月 22 日，達賴喇嘛尊者得知他的朋友和精神上的師兄一行禪師去世的消息，深感悲痛。尊者向越南和世界各地的追隨者表示哀悼。

## 藏人行政中央召開駐各國辦事處代表年度會議

1 月 19、20 日，藏人行政中央外交與新聞部為期兩天通過網路視訊召開了駐各國辦事處代表年度會議。會議由藏人行政中央司政邊巴次仁主持，外交與新聞部部長、秘書長等官員出席。駐外單位出席的有駐新德里、華盛頓、日內瓦、日本、倫敦、布魯塞爾、莫斯科、坎培拉、台灣、南非、南美與巴黎聯絡處等代表通過網路視訊參加了會議。

## 不懼風雨為西藏自由而騎：立法委員到場聲援

2 月 9 日，西藏台灣人權連線舉行「為西藏自由而騎」記者會，立委邱顯智、林昶佐都到場聲援。雖然當天臺北陰雨，但為西藏自由而騎活動仍照常舉行，騎乘車隊沿途發放酷卡並短講，象徵風雨中持續前行。今年是西藏抗暴 63 週年，西藏台灣人權連線從 2015 年正式成立後，就啟動「為西藏自由而騎 Cycling for a Free Tibet」，作為 310 西藏抗暴日前的暖身活動。

## 司政邊巴次仁為新的西藏博物館揭幕

藏人行政中央外交與新聞部的重要建設項目之一，新的西藏博物館在歷時 4 年建造後，2 月 9 日上午正式在藏人行政中央總部的西藏大廈中開館。司政邊巴次仁為新落成的博物館進行了開館揭幕。該項目於 2017 年由前任司政洛桑森格博士領導的第十五屆噶廈構思和建造，旨在向世界傳播未經審查的西藏故事以及保護西藏獨特的文化遺產。

## 文化部蒙藏文化中心新任主任拜訪達賴喇嘛西藏宗教基金會

2 月 11 日，文化部蒙藏文化中心新任主任高玉珍及相關工作人員，到達賴喇嘛西藏宗教基金會進行了禮節性的拜訪，並與格桑堅參董事長針對西藏文化等議題進行會談。

另外，在 2022 年新年伊始，格桑堅參董事長和秘書長索朗多吉繼續拜會多名台灣政府官員和國會議員，展開西藏問題宣傳活動。1 月 12 日，格桑堅參董事長和索朗多吉秘書長拜訪了台灣國會立法委員林昶佐先生。1 月 17 日，會見了總統府發言人 Kolas Yotaka。1 月 26 日會見了台灣行政院前副院長、現任台灣日本關係協會會長邱義仁先生。2 月 10 日拜訪了台灣國會議員劉世芳女士等。此外，格桑堅參董事長於 1 月 27 日應邀出席了由印度駐台灣代表處舉辦的第 73 屆印度共和日慶祝活動。





# ཐའེ་ལན་བོད་ཀྱི་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས། 達賴喇嘛西藏宗教基金會

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：《四聖諦》、《迎向和平》、《凝視未來專注現在》、《世界多元之美》、《慈悲心與全球的責任感》、《達賴喇嘛講法界讚》、《達賴喇嘛介紹密咒金剛乘》、《達賴喇嘛釋中論》。
- ◎ 《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。
- ◎ 《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 | 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<br>寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款<br>姓名 _____ 主管：_____<br>地 _____<br>址 _____<br>電話 _____ 經辦局收款戳<br>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。





拜訪台日關係協會邱義仁會長



拜訪總統府發言人 Kolas



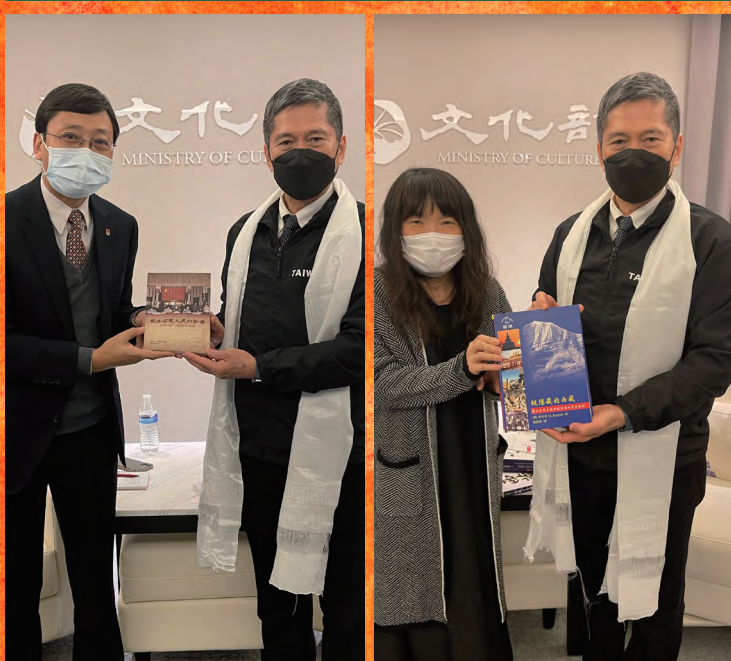
拜訪林昶佐立委



拜訪劉世芳立委



拜訪文化部李永得部長





心懷善念，你的人生會更加的幸福快樂

心懷善念而誠心待人，能讓內心幸福感提升

慈悲會建立內心的寧靜

遇到問題、挫折，仍可維持內心寧靜

如果平時心智起伏動盪，很難在挫折時掌控心智



ཐའེ་ཕན་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁབ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས།  
達賴喇嘛西藏宗教基金會

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](mailto:webmaster@tibet.org.tw)

封面 | 覺囊嘉察法王確吉囊瓦仁波切

封底 | 覺囊嘉察法王確吉囊瓦仁波切於印度那爛陀寺遺址