

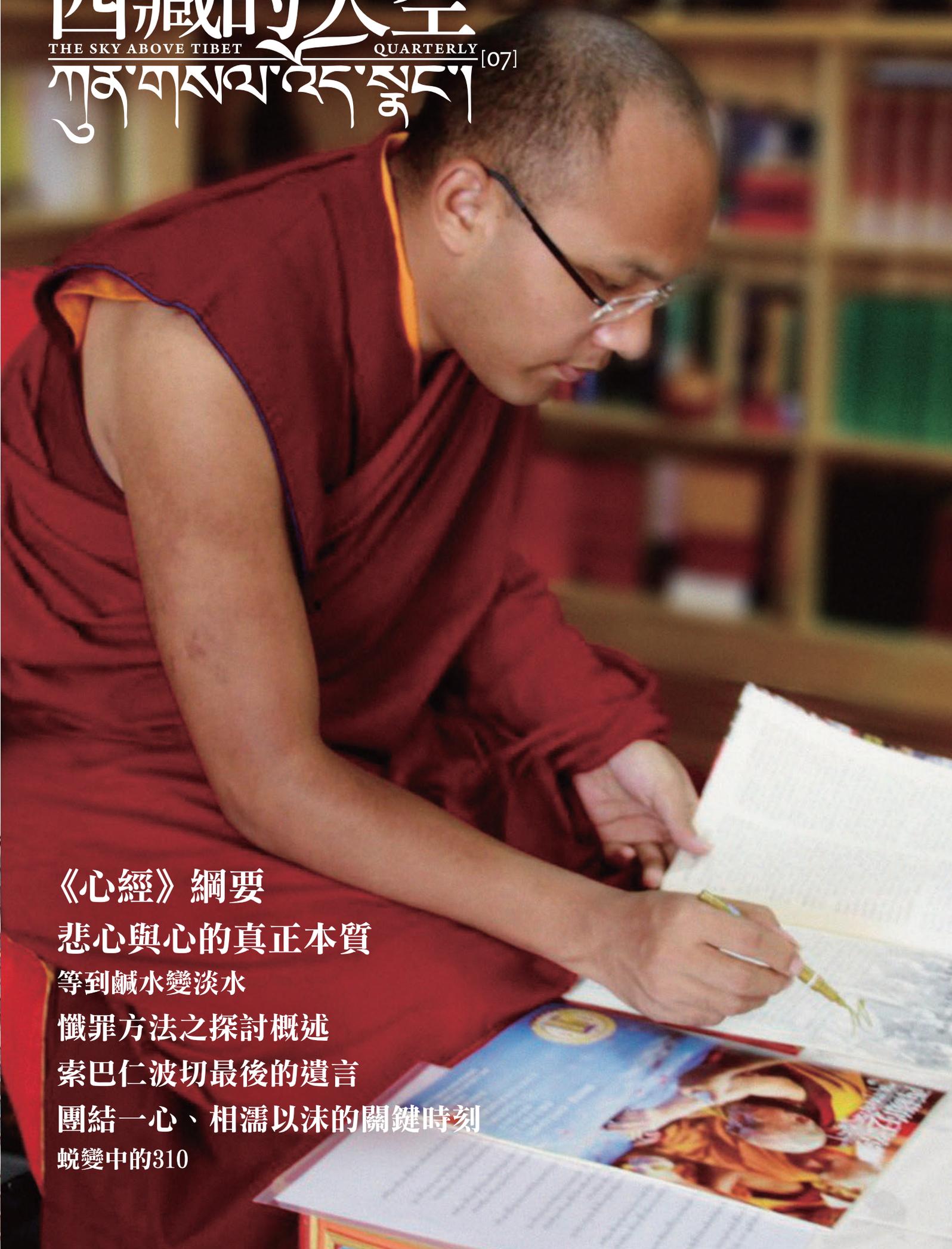
西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

QUARTERLY

[07]

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱོད་



《心經》綱要

悲心與心的真正本質

等到鹹水變淡水

懺罪方法之探討概述

索巴仁波切最後的遺言

團結一心、相濡以沫的關鍵時刻

蛻變中的310



如何認識人生真諦 — 儒學與藏傳佛學的對談



主編的話

各位讀者：

札西德勒！

本期雜誌編成 310 與自焚的專刊，實乃時勢所趨，不得不刊。由於讀者針對 310 及西藏人自焚之提問眾多，雖然我個人對自焚持保留態度，認為人身難得，但處境悲慘的西藏人顯然不這麼認為。所以，本期邀集雪域智庫於讀者交流道詳作說明，盼能釋讀者疑惑；亦刊登數篇相關文章，以提供讀者作為從不同管道瞭解真相之參考。

A Personal Story 及卓瑪嘉因，分由藏漢兩位年輕女孩撰述，是因應一位女兒在苦難中掙扎的媽媽讀者之建議，為青少年讀者而選。

封面是大寶法王為雜誌簽名祈福。祝福各位讀者！也願西藏人民能和臺灣讀者一樣享有信仰藏傳佛教的自由！

7 月 6 日是達賴喇嘛尊者的生日，達賴喇嘛西藏宗教基金會與國際藏傳法脈總會、各佛學會將有一系列活動。尤其甘丹東頂佛學會的淨韻三千祝壽音樂會，精彩的演出，今年已是第四屆。歡喜敬佩的同時，不能忘記告訴諸位讀者，可以直接向甘丹東頂佛學會索票。

第 7 期 / VOL.07

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2012 年 5 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：洛桑確吉

編輯小組：青增格西、索朗多吉、格桑倫珠、卓瑪、Lily、雪域智庫

美術設計：richsense creative

地址：台北市基隆路 2 段 189 號 10 樓之 4

電話：886-2-27360366

傳真：886-2-23779163

網址：<http://www.tibet.org.tw>

E-mail：webmaster@tibet.org.tw

達賴喇嘛尊者

《心經》綱要 2

佛法智庫

薩迦法王：遠離四種執著（六） 6

大寶法王：悲心與心的真正本質 9

略說二諦（二） 14

佛法故事

等到鹹水變淡水 23

西藏佛教史

懺罪方法之探討概述（上） 18

西藏人物故事

索巴仁波切最後的遺言 24

團結一心、相濡以沫的關鍵時刻 26

漢藏交流

Education in Exile: A Personal Story 29

卓瑪嘉因 31

自省、自覺、轉變 33

全家總動員：310 遊行初體驗 34

蛻變中的 310 36

聲明與要聞

讀者交流道 41

西藏要聞 44

達賴喇嘛西藏宗教基金會簡介 & 贈閱書刊 47

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

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

《心經》綱要

經典曾說藉由聽聞的力量才能分辨什麼是法？什麼是非法？什麼是暫時利益？什麼是究竟利益？什麼是所取或什麼是所斷？這不是天生所能了解的，必須藉由聽聞學習才能了知。

由聽聞的力量了解應取應捨，了解是非，斷十惡業、行十善業，進而去守戒，包括別解脫戒、居士五戒、沙彌戒和比丘戒。也藉由聽聞的力量斷除散亂心、昏沉掉舉，培養正知正念而成辦專一、寧靜的不動三摩地。進一步，由聽聞所生慧、思所成慧直到修所成慧，緣空性的止觀雙運，現證空性而得到涅槃。以上是經典提到聽聞的種種功德。

無論是世間或是出世間，「聽聞」均扮演重要的角色。世界各國對教育及知識的提升非常重視，台灣的知識教育水準很高，我很隨喜，但是我們所學的教育大多是在追求外在的物質，我們以為快樂是由來自於物質的滿足，但事實上我們雖然學了那麼多，卻沒有想像中的快樂。那是因為所學的知識與追求的快樂目標

不符合而導致的。真正快樂的知識，應該建立在心靈上，我們應從內心提升，來追求心靈的喜悅，才能得到究竟的快樂。

許多宗教因而發展了許多心靈提升的方法，希望人們能從心靈提升上尋求真正的快樂。以佛法的方法，是調伏內心負面的情緒，使心靈提升。根據提婆菩薩《四百論》，提及調伏內心有三大步驟：一、避免由煩惱所造作的惡行為，這須靠戒的力量斷除煩惱帶來的身、口、意等惡業。二、不動業也是輪迴之因，還是在三界輪迴之中，世間安樂的本質是痛苦的，痛苦的根源是煩惱，因此要斷除輪迴就要斷除煩惱，故須學習空性的道理，依此來斷除煩惱障。三、自己得解脫是不夠的，還要使一切有情都得解脫，就要證得一切遍智。自己不能調伏就不能調伏別人，所以必須斷除所知障，斷除所知障光有空正見是不足的，更要有廣大的資糧方便品，也就是菩提心和空正見雙修而成。以上三種是得到快樂最殊勝的修法。

為了要讓我們證得空性的修所成慧，所以正對治的方式是調伏內心，對治負面的情緒，例如，以慈心對治瞋心，以不淨觀對治貪心，但是，這些都是暫時性的壓伏，無法由根本來消除貪、瞋心，只有緣空性的止觀雙運才能消滅煩惱的根源。為此，要反覆思惟空性的道理才能產生定解。但是在思惟前，若不聽聞空性的道理，就無法如理思惟。所以所修的內容和所聽聞、思惟的內容互相配合。我們要學空正見，就要去聽聞思惟而修習空性。

根據世親菩薩所造的《俱舍論》所說，佛法有二：教正法、證正法。證正法是內心的覺受生起的證量，在此之前要觀修，對所緣境要反覆思惟，才能生起此覺受。而宣說此道理的稱為教正法，教正法要經由聽聞而去思惟才能夠得到。證正法則要經由思惟後在生活上修習才能證得。聽聞和修習二者是不可分離的。如果只修行而不聽聞，是不行的；若只聽聞而不修行，也是錯誤的。因為聽聞就是為了修行，所以聽修雙運、雙用是很重要的。

以前印度的大成就者，例如龍樹、提婆師徒，無著、世親兄弟，以及八十位大成就者，他們都是長時間在經論中精進學習而獲得成就；也有少數人，是依止善知識，透由有證量的上師的口訣而獲得成就。西藏也是如此：多數是依據那爛陀寺大論師所著的論典，經長時間學習而成就；少數是依止有證量的上師，依口訣而成就。由此可知，歷史上傳教的方式有二種：一、是依據大論典，二、依口訣教授。上師具證量，對弟子教學時，根據當時的因緣，把自己的經驗和覺受傳授給弟子，中國歷史上也有大師沒有長期學習經教，以禪定的力量而得成就。但是以教法長遠的發展來做比較，第一種方式，因所研習的論典都是由佛授記的大論師菩薩所造的論典，經過長時間的觀察、抉擇，

破除一切邪見、疑惑，根據經論內容如實修行，可去除二障和錯誤，能無誤的得到成就。第二種方式，是根據暫時的因緣而教授的，比較零碎，學者無法領會佛法整個扼要，所以是有危險的，對於後世學習的人不一定適合。以教法長久住世的眼光而言，第一種修學方法非常重要。

漢、藏都有同樣問題，一聽到要聽法就沒有心力，但是一聽到灌頂，眼睛就睜得大大的非常踴躍，這種想法是錯誤的。我們真正應該學的是法義。假使不知法的內涵，光只是靠灌頂來調伏內心是很困難的。僅靠灌頂的法物而沒有法義，是很難成就的。如果，只是把灌頂的瓶子放在頭頂上，就可以淨化內心、成就的話，那麼狗或貓也可以經由這種方法得到成就。當然有具量的上師以及與上師有不共的因緣，或許可以成就。但是，一般而言是不可能的。

學佛要有信心，要經過對法的正見生起定解。若對法有體悟，真正對佛法有信心，如此灌頂，要獲得功德成就，自然容易生起。所以我們要多多學習法義，我常傳時輪金剛灌頂的用意，是希望藉此因緣為更多出家、在家眾宣說佛法，這也就是為什麼我在灌頂前講《心經》的道理。可是還是有些弟子太聰明，只想灌頂、不想聽法。

我從小就認識佛法，對佛法也有一些信心，但是這種信心是不夠的。透由學習和經驗，我對佛法領悟有一點進步，對佛法產生愈來愈強的信心。所以教理的學習是很重要的。密教雖然很殊勝，但是不要急，沒顯教的基礎，密教要成就有困難；顯教的基礎打穩，密教功德自然生起。

佛說八萬四千法門中最殊勝經典是《般若經》，在大小顯密乘中，佛初轉法輪先說四聖諦—苦、集、滅、道。滅諦中提及涅槃，為了

證明涅槃的內涵和存在，佛陀更深入說明空性之理，所以第二轉無相法輪，藉由空性的認知，證明煩惱是可以斷除的。從色法到一切智智空，一切法皆無自性。有些論師不了解甚深空性，佛便對無自性再做解釋，第三轉善分別法輪的《解深密經》，還有《如來藏經》和慈氏菩薩的《相續本母經》，詳細說明心的體性，是唯明唯知，具有原始自然之光明。

無上瑜伽好像是山頂，我們在平原，所以佛陀漸次引導讓我們爬山去。先由初轉法輪了解「解脫」法門，為了解脫故說二轉法輪無上空性道理，這是顯密共許的漸次向上。第三轉法輪時，更深入了解心性的特質。心最微細的狀態一根本光明（淨光），這也是無上瑜伽所提到的。

心經的解釋有兩種：顯教解釋和密教解釋，今天我們要講的心經有顯義和隱義：顯義是空性，隱義是現觀次第。我現在要先講「觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」。這是對上根者所說，五蘊代表諸法，包含一切有為法，有為法是因緣所生而聚合之法，對眾生可以是有利，也有可能有害。有人疑惑，有為法若無自性，怎會有這種有益或有害的作用呢？這不是從境上去看，而是從我們內心去安立。實際上正是由於執著有自性，才會看成如此，所以用「照見五蘊皆空」來破除。

佛教四派論師（有部、經部、唯識、中觀）中，主張法無我的唯識宗，認為因為緣起，所以有真實、有自性。中觀論師認為所謂緣起是依賴他力、觀待而有，故不觀待的自性是不存在的。因為緣起，所以沒有自性，正因為緣起而更應主張無自性。

龍樹菩薩《中論》上說，善巧的中觀論師所主張的空性道理，不是尋找假義不得而有性

空，而是因為緣起依賴他力而有無自性（性空）。性空並非無所有，因為緣起所以否定了自性有，「有」的方式是唯名所取，唯識所立，所以遮止了有無二邊而入中道。有人質疑：如果諸法不真實有，那就墮入斷邊，等於毀謗因果、四諦、一切法。針對這個問題，龍樹菩薩回答：正因為諸法無自性，是依賴因緣而生，更證成有因果、四諦，而能成立一切法。既然有為法剎那剎那間都無自性，都依賴因緣而生，那麼無為法也無自性。

「照見五蘊皆空」的第二種解釋是：施設處的五蘊，我們將其安立為我，既然所施設的五蘊無自性，那麼「我」無自性，「我所」也無自性，由此破除人我執，所以造業者、及苦樂的感覺者也是無自性。如是，五蘊無自性，其所含攝之法也無自性，根、道、果也無自性，連空性本身也無自性。《中論》上說：如果有少許法有自性的話，就容許懷疑空性是無自性的說法。但是，實際上是找不到任何一法是有自性，所以空性本身也是無自性的。

應該很謹慎的一點是，我們可以理解物質上諸法是無自性，但是對於所修的空性，有人卻會執取它為有自性，因為它可以斷除我們的煩惱，這是極大錯誤。龍樹菩薩說：「把空性執為有自性，是無可救藥的錯誤。」

「五蘊皆空」性空所依之法，依五蘊安立，（一、所依—有法）；所要破除的是其自性（二、所遮—自性）；因為緣起所以性空（三、所立—空性）。諸法本來即是性空、無自性的狀態，並非因為修習而使它無自性。並非我們觀修時沒有自性，不觀修時有自性。《現觀莊嚴論》說：所遮的自性，在任何法中都是沒有的，否則空性就不存在了。

「照見」：由聽無自性之理思惟之，而安



住在無自性的體會中，所以有止觀兩種修法。「照見五蘊皆空」的好處是「可以度一切苦厄」，此處有二種解說：一、因為知性空，破除自性、斷除煩惱痛苦；二、因為一切煩惱痛苦是在戲論當中現起，所以遠離一切戲論，就遠離了一切痛苦，從煩惱痛苦中解脫。所以說「照見五蘊皆空，度一切苦厄」。

「觀自在菩薩行深般若波羅密多時」：佛說《心經》的緣起，是在靈鷲山中部，為諸菩薩、聲聞弟子所圍繞，當時觀自在菩薩正在觀修般若波羅密多，專注思惟觀修而「照見五蘊皆空」。《心經》主要內涵，是舍利弗與觀自在菩薩有關空性的問答，佛出定後認可菩薩所說，歡喜讚嘆，可見觀自在菩薩所見的空性是最究竟的。

佛初轉法輪時，說諸法無自性，有真實。但在《楞伽經》中又說無自性，其意為外在法有自相，內在法無自性。但在《般若經》中

又說內外法皆無自性。這些都是佛所說的。為何有時說有自性，有時又說無自性，要如何判斷呢？

事實上，佛經可分為了義和不了義兩種，而對了義、不了義的解釋又有二種：第一種，一、詞面內容與實際內容符合者為了義；二、詞面內容與實際內容不符合者為不了義。第二種，一、所說內容為空性勝義諦為了義，例如說空性的經典是最究竟圓滿者；二、所說內容為世俗諦，在觀察時無法得最究竟義者為不了義。因為佛是觀機而說法、因應當時因緣而說法，所以與正理相違者為不了義。所以判別了義、不了義不可單由經文詞面來判別，須由智慧正理來抉擇。

「觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」，是心經的綱要大意，是對上根者的解說。

薩迦法王開示： 遠離四種執著（六）

今天探討第四偈頌：「若執心生起，則失正見地。」意思是說雖經由修習第三偈頌，而能生起相對的菩提心，但仍可能執現象為「實有」，因此容易墮入「恆常」或「斷滅」的邊見。一旦執持一端為實，那就無法獲得真正的證悟。所以想要對治執持實有的心識，必須修習「止」與「內觀」兩法門。

通常是先修禪定，再修「內觀」。因為不修禪定，當下心念浮躁，會產生各種雜念，雜亂心是無法正修內觀。所以，斷除習氣最快速有效之方法為「內觀」，前行應先修習專一之禪定（止）。此偈頌的修法共有三次第：止、內觀、止觀雙運。

一、止（禪定）

第一步先修禪定。需依一無礙禪修之處所，也就是找一個沒有內外違緣、能帶來心靈寧靜與愉悅之處。身體坐姿是：雙盤金剛跏趺座（又名全蓮花座），手持禪定印，舌尖輕頂

上顎，脊椎正直，雙眼半閉。這是禪定的正確姿勢。

至於修正有緣外物與內相兩種方法，但對初學者言，緣外物而修比較容易進入禪定狀態，最好是藉助佛圖像或雕像；佛像不僅可依之修定，還能積聚廣大功德資糧。如果不緣佛像，那麼觀內在佛影相亦可。可以觀想釋迦牟尼佛坐於蓮花月輪寶座上，一面二臂呈金色，右手持觸地印，左手持禪定印，身著三法衣，結金剛跏趺坐。無論是外觀佛像或內觀佛像，都應觀想清晰，將心專注於佛身上，特別是佛雙眉中間的白圓毫。如果是初學，暫勿觀種種顏色與形狀，只需將己心、眼、與呼吸融合而專注於一境。

修習禪定有五種過失。對治這五種過失有八法，最後又有輔助的九法。五種過失中最主要的是懈怠或無意禪修，而對治懶惰散漫的訣竅是思維修止的利益，了知經由止的修習可以成就暫時的身心舒暢，以及未來究竟菩提的果位。

修習「止」的過程，首先依一固定對象，不眨眼、不搖晃身軀。這時第一個體驗通常是覺察到自己的心識中，生起了過去未曾經驗過的眾意識流。其實，這些意識思維一直都存在著，只是我們日常心識繁雜紛亂而無暇覺知，當我們一旦坐下來禪修，就會清晰看到這些念頭的起伏。因此，能覺知念頭的紛飛起滅是一個很正面的現象，不需要為此而感到懊惱氣餒。如此繼續地禪修，漸漸地心識中的念頭會越來越少，最後會專注於一完全寂靜之境而不受其他雜念干擾。

二、內觀

只有「止」的功夫還不夠，實際上「止」只是修習第二階段（內觀）的基礎，如果不透過內觀之修習，那就無法消除煩惱的根源。因此，斷除煩惱主要的方法是內觀，透過分別觀察智，以極銳利的分析理性，檢視所有內外現象的本質，而體證宇宙實相。究竟實相是遠離「恆常」與「斷滅」，超越一切邊見，例如有、非有，常、無常等二邊，當實證此一境界就得到內觀的成就。

內觀或稱毗婆奢那，它有三個步驟：第一是了知所有色法或心法皆唯心所造；第二是了知一切心相如幻化；第三是了知一切幻相無自性。

第一步：外相唯心

首先安立所有外相是唯心所造，一切我們所能經驗的存在物，例如四大、五蘊、眾生、外境等，都不是無因而有，而且不是由外力所創造，也不是由自性所生；這一切都是我們心識的顯現，從無始以來，我們的心識便存在著眼前景象的串習種子，當條件具足時，

就顯現成眼前這些現象；因此，除了自心外，並無其他的造物主。

這與夢有些類似。在夢中，我們見到很多東西，例如不同國度、動物和生物等。有快樂夢、悲傷夢、噩夢、和其他各種夢。這些夢能引起喜悅、哀傷、恐懼等情緒，在作夢當下感覺有如身臨其境般地真實。雖然如此，夢只是夢而無真實性，只是我人心識之變現。同樣地，我們此生所經歷的生命現象也和夢一樣；唯一的區別是——夢比今生感覺短了很多。除此之外，二者沒有本質的差別。

所以，要知道：所有外在現象實際上是不離我們的心識。如果外相是離於心識，那麼，一切存在物之認識與感受，理當人人相同。然而，一個人感覺快樂之事，可能是另一人感覺痛苦之物；一個人在某時視為極樂之處，可能在另一時感覺為極悲之地。所以，要知道：一切我們所緣的事物，其實是心識的顯現。

第二步：心相唯幻

既然所有外相都是心識所現，下一步就要安立所有心相唯幻。經云：「如同幻師所變現的馬、象、車，這些幻形都非真實；世間一切諸法都應如是了知。」這說明了一切現象猶如魔術師所變的魔術花樣，當幻師以咒力組合一些特殊的元素，我們彷彿便見到許多事物，如馬、象、車等，事實上它們並未真實存在。我們世間的一切現象，都是虛擬無實的幻境。當因緣具足，則生此幻相，一旦因緣消失，此等幻相又再歸於空無。以電視為例，一個電視影像依賴著許多條件，如電的存在、電纜、天線、電訊等，這些條件缺一不可。只要小小的電線短路，影像就不

會顯現。必須具足一切條件，電視影像才會出現。雖然有電視影像出現，它本身仍非真實的存在，此之謂「心相唯幻」。

就這樣，思維一切現象如幻，有如幻師所變的幻戲或水中月，都沒有真實性。當因緣具足時則相生，因緣不具足則相滅。要一直禪修到——看到、聽到、經驗到外在一切現象，心中自然湧現此勝解。無論在任何時空情境，都能如此認知外境，便是修持「心相唯幻」有了初步的成效。

第三步：幻相無自性

最後要安立一切相無自性，所有事物都是無盡的因緣生滅，他們並無自性的存在，從究竟上言是一切皆空；空性不是意謂著事物的不存在，而是超越一切的對立、不落兩邊，不可以有、非有、非非有等描述，它是既明且空、明空不二，明空同具而不矛盾。因為現象和空性不衝突，故可達色空無二、聲空無二、覺空無二，此即內觀修習最後所達之境界。

三、止觀雙運

經由「止」與「觀」之修習，接著則融合止觀二者。首先透過「止」的修習，讓心念能專注凝固，接著安立一切外相唯心、一切心識是幻、及所有幻象無自性；最後，則讓自己心識融入離邊見的實相中。此時定中有慧，觀中有止，所謂止觀雙運、定慧等持，止觀二者一如牛奶與水之交融，無二無別。

禪定專一達於此境，有如無風之燭火般，穩定寂靜但又清晰明徹，就讓心識自然安住於此境。

依此而修，會讓此境界漸次穩固明晰，此時也會對受苦的有情生起更強的慈悲心；經由慈悲與空性智慧的雙運，便能成就三身菩提。於此圓滿「遠離四種執著」中第四句偈頌：「若執心生起，則失正見地」的教授。

結行：功德迴向

最後的教授是功德迴向，在每一修法結尾，功德迴向是很重要的事。若不作功德迴向，則善行功德會被強力的相反元素如瞋恨等所摧毀。反之，若以善巧方便而作了迴向，則非但無礙於負面元素，還能讓此正面力量不斷增長，直到究竟成就。

功德迴向時，宜先思維自己現在所修功德，再加上過去已修、未來將修的一切功德都集合起來。因為萬法唯心，故雖是尚未積聚的功德也是可以作迴向的。所以，我們要將過去、現在、未來修行利生的所有功德統合起來，迴向給自己與一切有情皆共成佛道。在功德迴向時，同時要憶念諸相如夢、如幻、如戲，並如往昔諸佛菩薩所作迴向，我亦如是而作迴向。

薩千貢噶寧波大師「遠離四種執著」的教授至此圓滿！（全文完）

中華民國密宗薩迦文殊佛學會提供英文稿
佛學班同學中譯



大寶法王開示： 悲心與心的真正本質

大寶法王噶瑪巴官方中文網 提供

歡迎大家，我要向大家說聲：札西德列。此行是我第二次訪問美國。在第一次拜訪這個國家時，我非常興奮，以至於我希望能夠儘快地再度回來，結果我卻等了三年才盼到來訪的第二次機會，誰知道我第三次來訪的機會又會是什麼時候呢！縱然什麼也說不準，但是我覺得我第三次出國訪問的地方，仍將會是美國。在我首次與此次的訪問中，受到美國政府與人們的熱誠歡迎，感覺像是處於一群老朋友當中一樣，洋溢著溫馨與友愛的感受；對於能有這樣的緣份，我內心非常感激。

在這兩次的訪問當中，我遇到許多與上一世的大寶法王——第十六世大寶法王有著深刻因緣的朋友，內心感覺就像是故友重逢；因此，第十六世法王所建立起的關係與第十七世所建立起的關係，它們之間遂有了一種延續。對我來說，這個經驗讓我的內心生起了一種真正的信心，讓我認識到，愛與友誼的強大力量，可以由一生延續到下一生。透過愛和友誼而與他人所建立起的關係，不僅只持續到此生，還能延續到來生，甚至在來生

更歷久彌堅。這是在與各位相處時，所帶給我的信心。

只要虛空日月在，願吾同樣駐世間

傳統佛法中，在提到對眾生的大悲心之修持時，經常用到如日、月、星辰、天空、大地等象徵，來比喻我們對眾生的一顆充滿了愛與慈悲的心，以及永駐世間不棄眾生的誓言。我們誓願只要虛空繼續存在，只要天空依然有日月，願我們也同樣駐留在世間上，帶著慈悲喜捨的心來幫助眾生。願我們與眾生的這個緣份繼續存在。

就個人的經驗來說，我常自忖月亮是愛的守護者；月亮代表著愛所具有的持久特質，以及那份人與人之間慈悲喜捨的緣份。因此，即使我們的身體無法相聚在一起，但在抬頭看到天空中的月亮時，無論我們是否共處一地，無論我們多久沒有見面，透過月亮的這個媒介，我們還是能夠感覺到他人對自己的愛，以及彼此之間的愛。這些都是我們在做

慈悲喜捨的修持時所發的祈願。我覺得，如果我們能夠帶著一個完全清淨的動機來發願，我們的祈願就不再是一種符號性的象徵，而是能真正地獲得實現。

當我受邀給予今晚的演講時，我告訴主辦者題目隨便他們選，心想他們應該會給我一個簡單的題目，讓我輕鬆過關；但是，他們竟然選擇了一個非常困難的題目：「悲心與心的真正本質」！我現在真應該找到這個主辦者，然後擺一副臭臉給他們看。但無論如何，我會盡我所能地為各位講述任何來到我心中關於這個主題的內容。

空性， 是任何事情都有機會發生的可能性

從小，我就總是對於美國人對生命的態度有著某種的讚歎。一直以來，我視美國為與世界上其他國家不同的一個非常特殊的地方，這裡的人對自己的未來可以有非常多的選擇，並且對於個人自身與未來想要做的任何事情，幾乎都可以得到允許，能真正地選擇個人的未來。

美國人在選擇個人的未來上，有著極大的自我決定的能力、識別力與智力。我認為這與佛法空性與緣起的義理真的很相應。佛法中空性的見地，並非是指什麼都沒有的一種狀態，而是指任何事情都有機會發生的可能性。基本上，它是一種機會，是屬於現實的一部分；它是在基本上存在的一個空間、一個間隙，在其中任何事情都可能發生。這即是佛法中空性與緣起其背後之基本教義。緣起的法教存在於所有佛教大乘與小乘的傳統當中。

感激眾生的恩德，關心眾生的福祉

我們都不能獨立於他人而生存。對於我們會發生什麼事，我們都無法有完全的自主能

力，因為每一件事情都與其他每一件事情有所關連。因此，所有我們生命中的事物，都是依靠著其他事物、與其他事物互有關連。不論我們所想的是自身的快樂也好、痛苦也好，想著要更出名、更自由、更能主宰自己的生命也好，這一切的一切都與其他事物有關。

由於萬法互依，因而在生活中與其他事物建立關係時的每一個階段，我們都有一個與萬法結下善緣的機會。因此，我們應該努力地去建立起能增長善業的正面與和諧的關係。

由於我們自身與一切眾生間有著互依的關係，所以在與他人相處時，培養一顆慈愛的心是特別地重要。我們與他人之間的關係，有善緣，也有惡緣。若是我們只關注於他人對我們的傷害的話，對我們實在是沒有太大的利益。相反地，若是我們關注的是與他人之間的正面關係時，它會增長我們內心中的感激與慈悲心，這樣才能夠真正地為我們帶來利益。因此，非常重要的一點，從正面的角度來看待我們與他人互依的關係，感激眾生對我們的恩德，並且關心眾生的福祉。

帶著慈愛的動機， 有意識地讓我們的回應趨於正向

我們可以透過夫妻、或者是伴侶的相處，來看到人與人之間互依的關係是如何地運作。譬如說，伴侶當中有一個人的脾氣不好，他經常會生氣，會將憤怒發洩到另一半的身上。而這個另一半可能也會變得對伴侶的憤怒感到生氣，就這樣兩個人便開始對對方產生憤怒的回應，就這樣一來一往，彼此變得愈來愈憤怒，最後鬧得醜陋不堪。

這個時候，我們應該試著改變、轉化我們的回應，帶著慈愛的動機，有意識地讓我們的回應趨於正向。要做到這一點，我們可以換個角度這麼想：對我們發怒的伴侶其實是受到他自己煩惱的左右，而沒有完全自我控制的能力。

他處於某種情境當中，而迫使他以這種情緒化的方式來回應我們；這裡的背後其實都有許多的原因。這是我們可以謹記在心的要點，它可以幫助我們做出跟往常不一樣的回應。

好比是，若有人拿一個棍子來打我們的頭，我們並不會對棍子生氣，而是對拿著棍子的人生氣。同樣地，若是我們的伴侶對我們生氣，我們也不應該對他生氣，因為他是受到煩惱與不識自心本質之無明的擺佈，這些才是他憤怒的根源。

當這樣地去思維時，我們便能夠以一種更為正面的嶄新方式來做回應，並且將這些憤怒的時刻視為是教導另一半新知識的好機會，利用它們來將彼此的關係導往更正面的方向。如果能做到這一點，我認為我們就真的有機會將彼此的關係改善。

同時，當我們看到他人真的是處於一種無力的狀態，沒有自主的能力與自由時，我們會開始變得更關心他們的福祉，而不至於耽溺於當下暫時的不快。因此，要更關心他人的福祉其實很簡單，它一點都不困難，只要能看到這個正在發怒的人的無力感，看到他其實是受到其他力量的控制。若是這個人有自由的意志，是在對自身有完全的控制能力下，而做出傷害我們的事情的話，我們或許可以責備他；但是，事實上並非如此。

我們若能看透這點，我們便能夠對他人的福祉愈來愈關心。因此，非常重要的一點是，我們應該要試著花大量的精力來這麼看事情、看待我們的人際關係，同時非常重要的一點是，在這麼做時，我們也要懂得放鬆自己。如果我們能夠放鬆下來，平靜地看到這個人行為背後的原因，它就能夠幫助我們轉化我們的反應。

悲心的培養是有階段次第的

總之，悲心是我們為了要解脫眾生免于痛苦所生起的一念心。它同時是隨時準備好，等

著要帶給眾生更多快樂的心，令眾生得以受用更多更深刻的快樂。我們可以階段性地來培養這樣的心，讓它能夠愈來愈增盛。首先，我們可以由思維自身的欲求開始，我們都希望免于痛苦、獲得快樂，從這麼一個簡單的確認出發，我們將認知的範圍一步步階段性地擴大。第一步便是認知到我們的父母親友，他們也同樣希望免于痛苦、獲得快樂，這即是他們最基本的欲求。

下一步，我們將所思維的範圍再擴大，認識到我們親朋好友他們的親友也同樣希望免于痛苦、獲得快樂。最終，我們就能夠意識到一切有情眾生都有相同的欲求。藉由這個方式，當我們這樣地去想到眾生時，你的心量就會變得非常的廣大，也就能夠生起強烈的心願，希望解除眾生的痛苦，帶給眾生他們能夠受用的快樂。

依照當下的每一個情境， 培養隨時準備好要助人的意願

當我們想到佛法中教導我們要去利益一切眾生時，可能會把自己的標準設得太高。我不覺得你有可能有這麼一刻，你可以自己告訴自己說：「我已經圓滿了一切眾生的利益」。所謂的「要去利益一切眾生」的意思，指的比較是要去面對、處理在你眼前正發生的苦樂情境，以及當下所涉及的人與事。

因此，我覺得，若是你能夠以一顆開闊的心，隨時準備好來幫助眾生減輕他們的痛苦；或者是以一顆歡喜心，隨時準備好來幫助眾生增長他們的快樂，這即是圓滿一切眾生之利益的真正意義。

基本上，我們是依照當下的每一個情境，進一步培養隨時準備好要助人的意願，進一步開展希望眾生當下離苦得樂的心。不論遇到的情境是苦、是樂，我認為這是所謂的「圓滿一切眾生的利益」的真正意思，而不是說我們要

在同一時間內，圓滿每一個眾生的利益。因此之故，悲心永不停止運行。

真正的悲心總是在運行， 總是處於一種隨時準備好的狀態

真正的悲心總是在運行，總是處於一種隨時準備好的狀態。我們通常認為的悲心是時有時無；可能在看見一個人在極度的痛苦下，我們生起了悲心，然後做了一些事情。當時過境遷後，我們的悲心也就隱匿不見了。真正的悲心並不是這樣。

當然了，悲心它並不是一個具有形體的東西，但是我真覺得可以這麼說：悲心總是在運行，總是隨時準備好採取行動。因此，不論我們眼前或是內心當下的情境是苦是樂，悲心它一直都在。若是在任何時刻，我們都能夠保有這種永遠運行、永遠活躍的悲心的話，這才是真悲心。

心的真正本質， 簡單到令人無法相信的地步

那麼再來提到心的本質。對於心的真正本質，我實在不知道說些什麼，因為它就在那兒。

通常我們會把心的真正本質想得很高深。雖然我對這方面沒有做太多的修持，但就我個人的經驗來談，我應該可以這麼說，最終我們會回歸到那個一開始讓我們感到無聊的狀態，然後發現原來這個就是它。

我們通常一開始會這麼想，我們現在所擁有的，太過於簡單、太過於平常，心的真正本質必定是很特別、很深奧，比我們現在有的還美好。我們現在有的並不能真正滿足我們的欲望，因為它對我們沒有太大的吸引力。但是當你努力地去實修後，我認為最終你會發現，所謂的認出心的真正本質，意思就是回到你的那個初始的既無聊又不吸引人，既不高深也不新

奇的心理狀態，同時能夠真正地認出它，就是你一直在尋找的。

認出心的真正本質，在某個程度上來說，並非是獲得一件什麼新的東西，而是認出那個你舊有的、一直跟著你的，並且認識到除此之外，別無其他。因此，它不像是獲得新的物件般地。或許我們已經有了一個舊款的 iPhone，然後期待著下一款型號出來；之前是 iPhone3，現在是 iPhone4，我們都在滿心期待著 iPhone5 的出現。

但是我認為，對於心的真正本質的修持，就像是認出我們現有 iPhone 的功能，感恩我們已經有的，不止如此，並且要學習如何使用我們已有的 iPhone。在有些情況下，我們沒有好好花時間去學習使用我們已有的 iPhone，並且因為我們不知道如何使用它，而認為我們現有的 iPhone 無趣、不具吸引力，然後等著 iPhone 的下一款產品，想著若是能得到新的 iPhone 就更好了。對於心的真正本質，如果我們也是採取類似的態度，心想它必定是新鮮的、高深的，必定是比現在已有的還更美好，那麼這也許是個錯誤。

當提到心的真正本質時，其中「本質」指的是心的實際狀態、實際情況，而我們就僅僅需要認出這個實際的情形。有時我們很難去瞭解，為什麼我們還是無法認出自心的真正本質呢？是因為它太深奧、太困難了，還是它太簡單、太容易了呢？過去的禪修大師們曾經說過，我們之無法認出自心的真正本質，不是因為它太高深了，而是它太簡單了，簡單到令人無法相信的地步。

心的真正本質就僅僅是我們當下本來的狀態，它是我們無所造作的自然狀態。我們太習慣於將概念強加於事物之上的造作生活，以至於回歸到我們自身的本來狀態變得很困難。比如說人類具有笑的能力，我認為這是人類在動物界獨有的能力，其他的動物可能會嗚咽、會哭嚎，但卻無法真正地笑。雖然這是我們人類

自然而有的能力，但是若是我們強迫自己去笑，反而無法做到。比如說在照團體照時……

給自己時間做自己， 它真的很基本、也很重要

我們每個人的生活都很繁忙，有許多事情要做，因此，我們必須分配時間去做不同的事情、去扮演各種的角色。例如給自己時間去扮演醫生的角色，給自己時間去幫助他人等等。但是，我們經常忘了給自己時間去做自己，而這即是禪修。禪修，就僅是給自己時間去「做自己」，除此之外，別無其他。它沒有什麼特別的，就是允許自己放鬆，然後做本然的自己，不去想過去已經發生的事情，也不去擔憂未來會發生的事情。你所要做的，只是單純地放鬆，然後安住於自身的本然狀態，讓自己有這樣的一個機會。

當你給自己這樣的機會時，你會發現，當下所經驗的狀態，同樣遍及於你生活中的其他部份。也就是說，當你在做其他活動時，即使每天的生活都很忙碌，但你並不會失去你的真正本質。

有時，我們日常生活是如此地忙碌，以至於一整天都在忙不同的事情，完全被眼前的忙碌與工作捆綁住；到了晚上睡覺前，去回想一天所做的事情，卻想不起來究竟做了些什麼。只知道自己是做了些事，但是想不起來究竟是什麼事。原因在於當我們一頭栽進忙碌之中時，我們的心只是在追逐外在的事物，而失去了對我們本來面目的珍視。心失去了對自身的正念與覺知，而只專注於追逐外在的事物。就這樣，我們把自己迷失在各種的活動當中。因此，我認為，給自己時間

做自己，它真的很基本、也很重要。

把自己究竟是誰完全看得一清二楚， 這才叫做認出了心的真正本質

在美國，我們特別強調自我感 (identity) 的重要性。自我感對我們很重要，而且我們通常將它依附在我們所做的工作上面。比如說，如果我們的職業是醫生的話，當有人問我們：「你是誰？」我們的回答便是：「我是醫生。」因此，我們有一種強烈地依附於職業上的自我感。

然而，這個自我感是立足於外在世界之上，也就是對於外在世界的關注形成了這個自我感的基礎。當過於執著於外在的世界時，嚴峻的困難就有可能產生。例如說，我們失去了工作，可能我們失去了一份符合我們專業訓練的工作，而讓我們想要奪取自己的生命等。這彰顯出我們必須將注意力轉向內在的重要性與必需性，並且要能夠發展出以我們內在真正的面目為基礎的自我

感，而不是一個建立於我們外在作為的自我感。

因此，說到心的真正本質時，它並非是一件我們從某個傳承、或是宗教所獲得的東西，也不是我們必須從上師那裡、或是必須到某個聖地去尋找的東西；它涉及的是：無論我們本來的面目為何，我們要如何去認出我們究竟是誰。

當我們對自己究竟是誰完全看得一清二楚、明明白白時，並且能夠以完全圓滿的方式認出它而珍視它時，我認為這才叫做認出了心的真正本質。這個時候，我們也才能把它作為自身的實相。

2011年7月29日離美前夕於杭特學院演講



略說二諦 (二)

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西



(三) 勝義諦和世俗諦的定義

前面談過勝義諦與世俗諦的區分處及分類，但是什麼是真正的勝義諦？什麼是真正的世俗諦？鑑別其真假時，要看內容有沒有符合二諦的定義。在《心要莊嚴疏》為二諦下了定義，其中談到勝義諦的定義時說：「勝義諦之性相者，謂現證自己之現量，以無二現的方式所通達之一，復非立所了解的。世俗諦之性相者，謂現證自己之現量，以有二現的方式所通達的種類。」

《心要莊嚴疏》是從中觀自續的角度界定二諦之定義。此中，由於自續派承認自證現量的存在，而所謂自證現量是與心同體的識，它能夠了解心，而且是以現證、以無二現的方式，了解到內心的境，所以，自續派主張自證現量是一種現量的識。雖然是現量的識，符合「現證自己之現量」的定義，然而心並不是空性，不是聖智所量知的法，故而不能因為自證現量是現量的識，即說符合勝義諦的定義。所謂勝義是指真實義，也就是諸法的實相—空性，因為自證現量了解的只是心，不見得是真實義，所以必需撥除自證現量的區塊，因此在定義中加入「不是以成立的方式所了解的」，用以簡除勝義諦所現證的內容不是成立法，而是遮法。

而中觀應成派則根據《入中論》，故而主張「了解究竟的智慧所獲得的內容，而且了解究竟的智慧就是因為了解它而成為了解究竟的智慧，即稱勝義諦。」才是完美的勝義諦的定義。雖然各宗對勝義諦的定義，都只是輕輕的

三言兩語，惟諸大智者們卻對定義的內容，做出許多討論，彼此間互有破、立與攻、防，其中又因為牽涉到四宗對勝義（真實義）見解的差異，因此，論證上會更形複雜，所以不在此處詳述，如果還想做廣大的了解，可以聽聞、參閱解釋《中論》的相關典籍等。

世俗諦的定義「現證自己之現量，以有二現的方式所通達的種類」，心識是現證自己的自證現量以無二現的方式所了解的，雖然如此，要把它加入到有二現的行列，因此加入「種類」一詞。「種類」，中文會說「類似」，如說「木頭及類似木頭的」，這樣就會把一些不是木頭的也拉進來。

(四) 名義

《心要莊嚴疏》：「於無錯亂最勝有境聖根本智觀照中有故，名勝義諦；顛倒有境名言識中則為諦實，而其本來為虛妄故，名世俗諦。復次彼世俗心能障親見真如，此於根識等中有，故名世俗心，及觀待彼說名諦實。」

這是名義的解釋，什麼叫勝義諦？什麼叫世俗諦？空性是勝義諦，勝義之名是怎麼來的？這有很多解釋。因為空性是最好的內容，所以是勝，又是義，所以是勝義。勝義是殊勝的內容，諦是真正的。又有說：聖根本定是勝，它的義，所以是勝義。

世俗諦的解釋有二種：無明、我執是顛倒

識，諦是真諦，即無明、我執前面的諦，但它不是真諦，事實上是虛假的。所以世俗諦之世俗指的是我執，諦是我執面前的真諦。另一種解釋是如眼識這個世俗前有，像眼識可以看到瓶子。

(五) 觀察一與異

《解深密經》以唯識宗的觀點就談到，若勝義諦與世俗諦是一的話，有四個過失，若是異的話，也有四個過失，所以二者是同體相異。

若勝義諦與世俗諦是一，過失有：

- 一、若瓶子和瓶子的空性是一。瓶子的空性為有法，難道是凡夫可以現證的內容？因為它與瓶子是一。
- 二、瓶子的空性為有法，難道緣它會增長貪、嗔等煩惱？因為它與瓶子是一。
- 三、瑜伽師難道不需要為通達空性而努力嗎？因為瓶子的空性和瓶子是一。
- 四、瓶子的空性難道有顯色和形色？因為它與瓶子是一。

若勝義諦與世俗諦是體性相異的話，過失有：

- 一、瓶子為有法，通達瓶子空性的智慧難道沒有辦法斷除瓶子的實有執著增益？因為它與瓶子的空性是相異的。也就是，執瓶子為實有是一個實有執著，它是增益、錯亂，這個錯誤是產生在瓶子上面，當了解瓶子空性時，會去除瓶子上的增益。若瓶子與瓶子的空性完全相異，了解瓶子空性時，就沒有辦法斷除瓶子上面的增益。
- 二、瓶子的空性為有法，難道不是瓶子的空性嗎？因為它和瓶子的本性是相異的。
- 三、瓶子為有法，難道不是瓶子實有的所遮處？因為與瓶子的空性體性相異故。
- 四、佛陀的心中，難道有了解瓶子的空性的量，與瓶子的實有空與瓶子體性相異的量，有這二種量嗎？因為瓶子與瓶子的空性是相異的。

以上這八個過失，是《解深密經》所說，

雖唯識宗講的是異體空，不過中觀宗同樣適用。

(六) 了解二諦的功德

了解二諦的功德，會對佛經沒有愚癡、能夠累積龐大的福德二資糧，從而越過此岸到彼岸。《二諦論》說：了解二諦之時，就不會愚昧於佛陀的話，而會累積一切資糧而去到彼岸。

《入中論》云：「世俗真實廣白翼，鵝王引導眾生鵝，復承善力風雲勢，飛度諸佛德海岸。」《菩提心釋論》云：「由知法性空，依於業與果，稀有極稀有，神奇勝神奇。」

(七) 不了解二諦的過失

不了解二諦的過失，如《迦旃延那教授經》云：「迦旃延那，何故此世間多貪著有及貪著無，由彼貪著有無為緣，則有生老病死，憂悲愁歎，眾苦損惱，由錯亂業不得解脫。」講的是，執著實有或執世俗沒有，由常斷二見產生一切苦。《中論》云：「若人不能知，分別於二諦，則於深佛法，不知真實義。」同樣《入中論》云：「由名言諦為方便，勝義諦是方便生，不知分別此二諦，由邪分別入歧途。」清辨論師說：「無正世俗梯，欲上真性舍，向上攀登者，不堪為智者。」

有人說：「一切法非有，非無，非二者，非非二者，因為佛經中說，一切法非有，非無，非二者，非非二者之故。」《寶積經》也談到：「迦葉，說有也是一邊，說無也是一邊，沒有這二邊才是中道。」所以一切法是有、是無、是二者，是非二者，這些都不對嗎？自宗解釋：經義是說，執一切法是實有，不對；執一切法名言中都沒有，也不對；執二者皆是及二者皆非，也都不對。（全文完）

注：自證現量是不存在的，是自續派等派所宣說的一個觀點，他們說：了解眼識的自證現量了解眼識，但眼識所了解的內容，它不了解，所以它只是單獨直接了解眼識。它是無分別地了解眼識，且與所了解的眼識是同一體，因此根本沒有二現，所以也不會有實有執著。

等到鹹水變淡水

美國蒙藏文化中心住持 阿嘉仁波切

在釋迦牟尼時代，出現了一些獨覺佛，就是獨自救度的覺者。一天，一位獨覺佛，經過一戶陶器匠人的家，發現那作坊很寬敞，就說：「俊首，如果對您沒有什麼不便的話，我想留宿一夜，只需一個小小的角落。」

「請便吧。」匠人說。

於是，這位獨覺佛就在一個不礙事的角落，鋪開了草墊，而後，他像蛇王一樣，全身自然地盤在一起，頭，稍微低垂，一動也不動地入禪了。

不久，又來了第二位獨覺佛。也向匠人請求借宿一夜。匠人自然同意。他就挨著第一位獨覺佛，鋪下了草墊，開始了修習。接著，又來了第三位和第四位獨覺佛，他們一個挨一個地在這間作坊裡鋪開草墊，開始了打坐。

很快地，太陽隱入了大山的背後，新月升起。時間悄悄地流逝著，又一個黎明出現了。這時，四位獨覺佛都開始了修習丙位火禪。

恰好那匠人經過作坊，從門縫看見裡面一片通紅，火舌幾乎舔到了天花板。「原來，他們都不是凡人哪！」他想著，感慨起來：「定是前世的善果，結下這甚深的因緣，侍奉四位大德，必將給我的家室安康無限。」

接著，這四位獨覺佛又修習了四靜慮、八解脫、諸健行、九次第住等如來十力，這也就是將來成佛的十個力量。而後，他們稍微休息，開始了相互尋問和介紹自己。

「您來自哪裡？為什麼選擇了出家？」大家首先轉向第一位進來的獨覺佛。

「你們聽說過一個叫嘎林嘎的國家嗎，國王叫手掌耳？」他問。

「當然聽說過，那是個很富庶的地方，有無邊的森林和數不完的大象。」三個人異口同聲。

「雖然如此，可我身居王宮，不勝煩惱。」他說。

「原來，您就是嘎林嘎的國王手掌耳啊！那麼，您的煩惱是什麼呢？」三個人又是異口同聲。

「在那王宮之上，有一天，我清晰地看見，一隻老鷹叼著肉，掙扎著躲避其他鷹的追逐，可是牠們一刻也不放鬆地攻擊牠，為了搶食那塊肉，後來，這隻老鷹鬆了口，另一隻鷹說時遲那時快，立刻叼走了那塊肉，其他的鷹，瞬息間都放開了牠，開始了新的圍攻。這個情形，使我懂得了一個道理：得到即束縛，放開即解脫。國政也一樣，作為國王，我的權力就是那塊肥肉，人人都想奪走，變著法子，既想討我的喜歡又想暗害我，因此，我放下了那一切，走入森林，希望得到菩提果。」

手掌耳說罷，停了下來，轉向第二位獨覺佛：「您來自哪裡？為什麼也選擇了出家？」

「你們知道一個叫莫提拉的地方嗎？那裡的國王叫俊貌？」他問。

「知道知道」大家異口同聲，「那裡漫山遍野生長的棉花，像白蓮花一樣美麗，那裡，蠶絲織出的五彩綢緞，像恆河一樣，用也用不完。」

「我就是來自莫提拉，身居王位，就是浪費生命啊，所以我出家了。」

「您就是俊貌嗎？」有人問道。

俊貌既不點頭，也不搖頭，開始了他的故事：「那一天，我也是在王宮之頂，清晰地看見兩群牛，為了爭奪草場頂撞起來。都傷得夠嗆，

彼此的牛角頂破了對方的頭部，鮮血直流。這使我想到了我的國家，為了爭奪疆土和四方鄰國不停地征戰，相互殘害。多少無辜之人死在了戰場啊！為了遠離煩惱，我獨自進入了森林。」

「那麼，您來自那裡？」俊貌說完，轉向那第三位修行者。

「我來自瓦拉那西的王宮，名叫施梵。」

「瓦拉那西？那裡，有恆河之水滋養著一個又一個花園，還有各種各樣的樹木，以及許許多多的小動物，那是一個花兒的國度啊！」大家感慨著。

「是的，一個很美的地方」施梵開始了他的故事，「可是，當雨季過後，涼風把所有的花瓣和樹葉都吹落的時候，便是一片凋敝，連個人影都不見。只有到了春天，花兒舒緩地盛開，一個個花蕊，飽滿起來，蜜蜂忙著採蜜，檀香樹也更加馨香，杜鵑開始了唱歌，森林環繞的湖泊裡，天鵝、孔雀、鸚鵡、八哥，都說起了自己的語言的時候，王宮裡的美女們才出來，貪婪地折斷各種各樣的花兒，據為己有。她們如此執著於表面的圓滿和美麗，這，和我主持的國政一個道理，當大家審視一個國家的強弱時，也只看表面的繁榮，不看內在的亂象。」

施梵說完，回過頭問那第四個進來的人：「那麼，您是從哪裡來的？為什麼選擇了出家？」

「我是從于章國來的，名叫裸身賢。」

「那是一個繁華的地方啊，樓房、平房，金匠、銀匠，數也數不完，還有成堆的黃金，各種各樣的鑽石……」

「是啊，那是一個昌盛的商業國家，尤其

以製作各種美麗的飾物遠近聞名。當我遠在王宮，和宮女們一起時，每聽那些由善巧的匠人打出來的閃閃發光的飾物，發出破碎的聲音，就忍不住想到國政，也不是總能碰撞出好聽的聲音，比如兩個國家之間的往來，常會像這些飾物破碎一樣，發出讓人不勝憂煩的聲音……」

「為了修行，人家都捨棄了王位，我們還在為鍋碗瓢盆一日三餐自尋煩惱！」匠人的太太聽著，有了主意：「我們應該捨棄所有的一切：村落和種姓，到森林裡修行，像現在這樣，以一顆總也不滿足的心治理家業，就像突然沖下的洪水，有一天，總會沖走一切，落得一場空。」

匠人默不作聲。天亮了，夫婦二人恭敬地做好了豐盛的早餐，請四位獨覺佛用膳，剛打開作坊的門，他們就悄然地飛走了，一個接著一個，像春風，留下的只有萬物復甦的薰香。兩人忍不住合十祈禱：「啊啦啦，願我們永遠施善於人，親近這些大德，結緣佛法。」而後，匠人拿起陶罐取水去了。他的太太又想，如果出家的話，我的兩個孩子怎麼辦？他們還小，對不住他們哪。這時，匠人提著滿滿的水罐回來了。

「我本想現在出家，可又轉了念，還是等我把孩子扶養長大吧。」太太說。

「是啊，出家，是需要一個成熟的時刻。」匠人說。

「什麼是成熟的時刻呢？」太太問。

「等到鹹水變成淡水。」匠人指著他的水罐，「鹹水是煩惱，淡水是解脫。」

懺罪方法之探討概述 (上)

流亡格西 強巴加措
(達賴喇嘛西藏宗教基金會首任說法師)
李貞慧 中譯

「罪惡」是什麼？

「罪惡」即是在我們內心當中自他都不想要的——困難與麻煩的持續不斷製造者；我們都想要的——「心的善良能力」，原已有的逐漸衰退；原不具有的卻又無法新增；這樣自我內心的影響即是「罪惡」。若清楚地來說明「罪惡」的基礎來源：我們所需要的身安心樂必須依賴社會與他人，否則僅靠獨自一人絕對不可能辦到；就好比火總是往上竄升，水總是往下流動的道理一樣，是不變的自然法則，是沒有錯謬欺狂的因果緣起定律的本質，任誰都無法推翻。

不過我們的心中卻反其道而行，總是無時不刻想為自我來利用他人，幾乎未曾想過為他人來利用自我。我們一生至今，不管對於宗教或世間的任何生活事，內心無不充斥著為一己之利去利用他人的惡劣想法，甚至連作夢也難以脫逃這樣的影響。受制於這種惡劣思想的基礎下，我們平時內心生起不符合事實的意念，多到好比水波紋般無可計數；口中整天不停地流露的，盡是毫無意義、空洞、以及會招惹麻煩的言語；身體則如演員變魔術般，展現各式各樣不知慚愧、羞恥的喜惡的姿態。

總之，我們的身、口、意三者日復一日不斷製造無數難以想像的不善罪惡，即使裝模作樣地從事許多宗教的行為等，心上卻絲毫看不到任何進步成果，著實白白糟蹋浪費此生暇滿義大的好時機。如果我們仔細思考上述情況，自己造了那麼多數不清的罪惡，又找不到淨除的方法，心中必然會生起莫大的悔意與恐懼，這時迫切、毫無所措，「我該怎麼辦？」的想法便隨之生起。世尊釋迦牟尼受大悲心驅使，

為使凡夫易於實修取捨，故將我們所造的無數種不善業當中，將會招感惡果的諸重罪，歸納成十項不善黑業道。世尊認為，如果凡夫們能依實理斷除的話則具有重大的意義，因此將之攝為十善白業道。此外，如果我們依止斷除十不善黑業道成十善白業道的話，將成為獲得天、人之身的基礎，以及證得三乘菩提的根本所依。以上世尊親自說過的這些內容，記載於佛經《海龍王請問經》、《十地經》、《地藏經》、《辨阿笈摩經》等，佛論則可見於《中觀寶鬘論》、《阿毗達摩俱舍論》、《入中論》、《入行論》等等多部論典。

如果依照上述經論所說，詳加思考觀察的話，以殺生為例，不吃肉與吃肉、不殺生與殺生這兩種行為，從外在的行為對象看來，對於救了被吃或被殺的生物的利與害而言，的確有如白與黑一般分明，然而對於從事此行為的人，到底是造了善？還是造了惡？卻不一定的。就好比要問結果是樂？還是苦？不能光靠外在條件的優劣一者來看，主要還必須依賴內心想法的差別而定，這我們在現今社會周遭都可以看得很清楚；同樣若要問因是善或惡，不能僅限於外在法事的形式是否盛大、體面而定，主要仍要由心的想法而來。這在許多佛經中都有記載著以往佛陀在世時曾講說過的歷史真實故事。

在當今社會可以看到很多從事各行各業的人，在自己的工作當中實際直接利益了他人，然而從事者自己是否因而造了善，或者造了惡業，這點仍須再觀察。佛陀說，依於戒除十惡業道成為十善業道其本身想法的寬廣與深淺的程度分別，而可成為僅止於能獲得天、人的身，僅止於能得自我解脫，或能成辦無上正等菩提

的基礎等等；若依佛所說，上述端賴心的寬廣狹隘而有所差別的話，那麼任何行事是成為善業或惡業，也主要必須依賴動機的善良或惡劣。若想要對善與不善的每一種十業道之所有的事物、意樂、加行、究竟，一一詳細講清楚的話，很重要的必須依據佛教經論的學習、透過仔細觀察善與不善的本質以及它所具有的結果，來產生瞭解、信心，並由此信心獲得感受之後，才真正進入捨取實修。

在初步獲得上述還算可以的信心感受後，接著要盡量進行同等層次的捨取實修。不過我們由於煩惱力大、散逸習性過於強烈之故，罪墮自然而至，至性大悲的佛陀因而說了懺罪的方法，我們對此必須努力修習實踐。

懺罪的方法是什麼？

懺罪分為一般懺罪與墮罪兩種，墮罪懺除還淨的方法已在自己當初受三戒的儀軌中已有清楚載明，不在本文討論的範圍。本文要探討的是佛陀在《四法經》所開示的「四力」懺罪還淨方法。「四力」指的是：後悔力、對治力、決定防護力、以及依止力。

宗喀巴大師曾教誡我們，一般而言，雖然世尊開示了凡夫許多種懺罪的方法，而其中「圓滿的四力懺悔」，是世尊所說之對治最全面，內心能力最強大的一種教授。如果我們對以上宗喀巴大師的教誡，透過聽聞、思惟而審慎觀察的話，那麼由信心而來的感受將可不斷地增強加深；針對自己已獲得的感受，再進一步透過與心結合修習依止的話，必定可成為一個擁有胸有成竹的自信感受之人。為什麼？本文前面提過，罪惡是由於自己內心受蒙蔽而不斷製造困難、麻煩的內心惡勢力，所以摧伏這種惡勢力的對治便需要一種能夠完全與之對抗的、得以去除摧伏內心愚痴無明的內心能力。如果不是這樣的話，將如何實際進行摧毀的對治呢？這是絕對行不通的，就好比光明和黑暗一

樣。我們應該仔細思考，無所不知的佛陀所開示我們的懺罪的四種方法——「四力對治」之「力」的命名的用意何在。

依止四力對治必須四者齊備，缺一不可。第一力是後悔力。西藏賢哲們曾經舉過這樣的譬喻來說明第一力：內心感到後悔恐懼的程度，就有如吃下摻毒藥的食物入肚那般地強烈，並非嘴巴上的片面之詞；若能好好生起這般後悔力的話，其他後頭的諸力便可自然不費力地接連生起。西藏賢哲們這樣解說是根據了事實理由的。為什麼？第一力非指由外在他來的神話之力般地製造恐慌感，而是自主強烈地憶念起，從無始到現在所累積的罪惡之過患；經由獲得這種感受，使內心猛烈感到無法忍受的一種遏抑悲傷感，一旦這樣的感受產生的話，便會自然而然去尋求對治的方法，以及生起防護不再犯之心。對於譬喻及意涵兩者，只要去想其中任一者的話，根據我們現在已有的經驗，即可獲知這是可以辦到的。

那麼，要讓具有如此力量的憶念生起，該怎麼做呢？正如印度班智達寂天菩薩曾說的：《我晝夜恆時，唯應思此理》等等，首先必須對業果的道理生起信解的感受，在之前則必須先學習業果道理。所謂業果道理，由於它既極深奧且寬廣，所以光是聽聞乾詞一者，是怎樣都沒有用的，必須將自己內心感受結合不分的聞、思、修三者，或必須交替修持觀察修與止住修；有多少持續勤勉交互修持觀修、止修，就有多少把握能夠對於共通大小乘的佛教，透過瞭解、產生信心繼而生感受。

如前所提的《十地經》所說，「戒禁十不善成十善業道，為天人善所依的根基，以及三乘菩提的根本」；如是之道，龍樹菩薩也在《寶鬘論》中說「諸苦從不善，如是諸惡趣，從善諸善趣，一切生安樂」等。對於佛陀班智達們說的，有如開眼般清明，令人無限驚奇、既深奧且沉穩的話，那麼依照他們所說的，道的本質是如何，以及成道的次第是如何，對不對？

是不是真理？在內心深處尚未確定之前，對二者都必須研究觀察；同時也千萬不可與自我感受分開，必須與之相結合。在這樣修習之下，何為真假，將心知肚明，透過確切理解、生信心，從而所生的感受必將到來，這將致使我們去依止三門係何去何從的正念與正知，盡量為不沾染惡行而勤勉；即使萬一放逸，沾染了惡行，也能夠立即意識到而明辨出來；這時內心猛烈的憂苦感受，才是真正開始的第一力，因而才得以漸次依止完全的四力對治。

如同內心改革的進程一樣，最初必須從了解人生價值開始，這是人類思想的進步歷程的實質動力所在。《入胎經》說「雖生人中，亦具如是無邊眾苦，然是勝處」等多部經書都曾提及，與此相同地，印度各大班智達聖哲們，也在其論著中多所講到，我們身體是飢渴、冷熱、疲累等等病老的「家」，然而這個「家」也是幫助我們脫離痛苦洪流大海的船。格西種敦巴曾向格西堅額瓦提醒了人生的價值「此須大勵力修習，一切法皆從此先導」；嘎當派格西推巴瓦，曾以自己真實體悟，講說了這樣的心要攝頌。所以，對我們初業修行者來說，平常對大小乘所總持的佛法有多少的體悟感受，也就有多少把握可自力生起看到罪惡過患的後悔力。

第二力——對治力，由於這是對於罪惡真正具有殺傷力的對治，所以成為四力當中淨除罪惡的方法最重要的方法。今昔很多累積重大罪惡的士夫，主要倚靠四力中的此力完全淨除了罪惡。果真如此的話，於對治力有幾分努力，罪惡及具惡因必定變得越來越薄、越輕、越小。要是沒有這樣的感受來到的話，那麼必須要思考為甚麼而努力？到底是缺少甚麼？甚麼不全？是故，瞭解對治本質的意義是非常重大。

平常大家全都稱之為罪懺對治者，如誦心經等經論、持密咒真言、大禮拜、供水等的計數，以及供養僧伽、在無上寺廟的義工服事、

魚隻等放生，我們已多所努力在這些僅限於身口的佛事上，在此就不消多說；然而如文章前面所撰，我在此所要殷重說明的是，我們都可見到這些和很多與之類似的事，眼前暫時的確有所裨益，然而如果深究從事者所受的根本動機驅使而做的懺罪對治，究竟是否成為善或不善？即使是善，它的善根所具有的能力大小又如何？這在《十地經》等都有詳述。這是一個最關鍵的要點，所以必須要極勵力的探究。

同樣我個人有一方感受經驗在此稟告。「僅只為自己這一輩子的財富、名聲等事業順利，以及消除其逆緣障礙等去做供養、禮拜、布施等一切各種善行，我可以百分之百確定，這是不善業。」當時有一人聽到我這樣說，她放大音量且表現出不合意的態度對我說，「我們從以前到現在，都是為了自己諸事順利和消除逆障，至誠做供養等相關祈願，你說的我不願認同！」我試圖緩和她的情緒並回問，「那麼，要是我為了個人的財富名聲，至誠講說佛法的話，這是不是真正的佛法呢？是不是善業呢？」她感到困惑一時不知如何回答。但後來她回答我說：「這是在愚弄人，不是善業。」「我這麼說是以佛法經論，毫無添加改變說的；就動機而言，我倆是一樣的，假設妳所作的是佛法、是善的話，那我們一開頭的理由都相同，但當我問妳時，妳卻答不出話來。」我多少再加了些實際的理由。不同於一般他人，她並沒有就此放下對這題目的關注，反而持續自主地開始反覆探究思考。過了一星期後，她的好奇與日俱增，疑問反比之前更多。隨著這樣的思辯討論之路持續了好幾個星期後，在我倆對彼此信心的增強下，變成了真正的法友；非但如此，她也變成我的一個關注人類社會痛苦的交心之友。

因此就實質的對治來舉例，有些特別的人在一開頭就懷有強烈的傷害瞋恚心，這是最大的罪惡。月稱菩薩和寂天菩薩等大班智達們都非常清楚地說過，再也沒有比瞋心更大的罪惡



指鬘尊者佛前拜懺

了。所以像這樣的重大罪惡，要真正淨除對治，必須先對自己瞋恚的想法先行遮止；而遮止的方法必定要靠勤加修習忍辱心，這是大賢哲們同聲一氣所說的。那麼，勤修的方法該怎麼想呢？對治不忍的罪惡心必須透過詳細、清楚、且為數眾多的種種原因理由修習忍辱心。在寂天菩薩的《入菩薩行論》和宗喀巴大師的《廣論》等確實有鉅細靡遺的撰述。但我今日由於時間等條件不足，容後找機會再述，主要是自己平常對此二論應要進行聞思探究，始定能明瞭。

同樣無論其他任何罪惡的對治也是一樣，必須要有其他某種實際與之相對抗的特別想法。印度大班智達清辨論師的《分別熾然論》及獅子賢論師的《八千頌大疏》等有清楚明白講述，這是具有真實理由的。好比自己這方對自己非常生

氣的對象，儘管再怎麼氣，就對方來講，會不會受傷害是不一定的。我們眼前現實可見到，對方可能受傷害或可能不受傷害；但是可以斷言的是，對自己來講，卻是一定是不安和很不快樂的。如果藉由暫時逃避見到、聽聞這個生氣的對象，或是透過與其他新朋友密切交往的對策，終究是沒有用的。改善外在條件並無法轉移改變內在心的苦樂感受；故必定要在自心相續生起某種與瞋恚惡心的想法，在根本上互相對抗的特別善心才行。

不只是要在心續要能生起這樣的心，還要猛烈有力地經長時間串修成習到爛熟，乃至穩固。能夠修到這樣的話，在此罪和其他罪惡漸次變得越來越薄、越輕、越小之下，終究能夠全數淨除。印度大班智達清辨論師在他的《分別熾然論》說，「若因位思，正造作者，獲得所於思差別力，能令永盡。猶如開示指鬘、未生怨王、娑嚩迦、殺父及無憂等，設作是云。」同樣獅子賢論師也在《八千頌大疏》中提到，「謂若凡是近對治品，可減損法，彼由成就有力對治，能畢竟如今穢等。」宗喀巴大師也說，「不是這樣的話，就變得與因理和許多經論相違。」這在《廣論》等有詳細清楚的敘述。

上述經論所提的原因，是說指鬘尊者和未生怨王等，造作了無間重罪，因為證得其他特別的善心而調伏了自我內心，使罪惡全數淨除。這說明靠自己的內心有多近，罪惡就多衰微；串習越爛熟，則越能成為有能力者。罪惡係依此方式斷除，可見那爛陀寺班智達所說的是事實相符的，並也完全與科學吻合。如果這樣修習的話，不必在夢中苦苦等待淨除罪惡的徵兆，靠自力體悟來的話，一位心中有肯定自信功德

上述經論所提的原因，是說指鬘尊者和未生怨王等，造作了無間重罪，因為證得其他特別的善心而調伏了自我內心，使罪惡全數淨除。這說明靠自己的內心有多近，罪惡就多衰微；串習越爛熟，則越能成為有能力者。罪惡係依此方式斷除，可見那爛陀寺班智達所說的是事實相符的，並也完全與科學吻合。如果這樣修習的話，不必在夢中苦苦等待淨除罪惡的徵兆，靠自力體悟來的話，一位心中有肯定自信功德

寶的富人必定到來。

「僅對佛法有信心一者是不夠的，必須修習佛法心要」這是至尊達賴喇嘛平常一再慎重對我們的提醒教誡。罪惡主要不是任何其他人造成的，而是自己所造，所以對治必須靠自己自力自發，依賴他人是不夠的，這是只要是能按照事實思考的人都一定會懂的道理。

像這樣，自己根本沒有想修習佛法的心力，只依他人沒有理由的話來製造自己的恐懼，讓自己嚇自己，致使自己心生後悔外，又加上了擔憂；即使行了第二對治力，同樣也只是依他人話語，安心去做身語禮拜供養等各種外在善的加行就此罷了；平常就在這樣努力寄託下，又完全不注意自己內心的狀態，光注意外在身語方式有沒有做錯，而且將它視為重責大任，沒意義的卻當作很重要地問了很多無聊的問題；在如此長年累月中，自己以胡思亂想的妄念綑綁了自己內心，造成傲慢心不斷長養變大，心變得很狹小、脾氣很壞等等，到最後得了憂鬱症，這都是我們現今所眼見的情況。

不管我們做任何事，不要愚蠢地輕信他人、被帶著團團轉；必須要認知自己現在是擁有生命這無價之寶的富人。對我們佛教徒而言，釋迦牟尼佛是佛教徒的導師，因此在所有佛教徒周遭中，再也沒有誰比他更有名聲了，即使連佛陀也說過，你們不要以尊敬我是你們的導師為理由，就立刻實踐我的話語；必須要觀察，從觀察所獲得感受後才實踐它。釋迦牟尼佛在二千六百年前曾做過這樣的開示。同理佛陀的追隨者，龍樹菩薩和無著菩薩等諸大班智達，透過觀察而正確無顛倒錯謬地清楚著作解釋了佛陀的意涵。西藏不分宗派的昔時賢哲們修習佛法的方式，依舊追隨了那爛陀寺諸班智達們的腳步，透過因理之道行護持、增長、宏傳三種佛行事業方便。

依上所述，在一千四百多年的時光中，如

鋪天蓋地似地在西藏民族百分之百人口的腦海裡，視佛法等同自己賴以為生的命根一樣；西藏的精神領袖至尊達賴喇嘛也說，「不要盲從迷信宗教；盲信的話，自己會變愚蒙。」他曾多次開示這樣切中要點的言教。盲信的話，此人會輕視貧苦悲慘的人，並遭受他人利用，在從事佛法周遭環境當中，成為偏執狹隘之人；反之，以因理觀察修習佛法，對可憐人會悲憫喜愛，不陷於受人利用之境；在從事佛法的周遭環境中，將會彼此尊重成為一個沒有忌妒心、心胸寬大之人。又至尊達賴喇嘛一再勵力提醒教誨：「我們要做二十一世紀的佛教徒。」二十一世紀是高度科學的時代，在此世紀中，科學與自信要能共同前行，便是要以觀察之道來符合佛教基、道、果三之法。所以要走向除盲信的寬闊之道，不要誤入盲信的狹隘之途，這是我對大家衷心的希望與提醒。

第三力——決定防護力，是指以後即使生命有危險也絕不想做此惡業。又從最初開始，就要斷除所有的惡業是很困難的，但是在根本上能斷的話就斷；即使無法根本斷除，日復一日，今天要想：這不做；又到明天時，又想：今天這不做；這樣使心逐漸地依止防護的話，如此漸次修，最後修成了習慣，無疑地最後根本便可以斷除。

又要從心深處生起下定決心之力，必須對之前所造之惡要有吃毒下肚般，由自力而生、感到無法忍受的第一力；有了此第一力，再怎樣都會找到斷除任何罪惡的真正對治之方。非但如此，以後不再做的有力決心自然而然會到來，這可從我們所見的經驗感受獲知。例如一個吃下毒的人，日夜心生憂苦、懊悔；他自然會不停地尋找心所寄所信的，可將毒連根拔除之藥，而且有未來絕對不想再這樣吃到毒的決心。這一切完全不需受他人驅使，自然就會發生到來，這是我們直接就能做到的。

第四力——依止力，依止皈依及發心二者之力。要想皈依、發心此二者，心依止的是甚

麼，除去特殊少數者外，指的是一切善心的最殊勝能依基礎，而現在所說的是特別針對後悔心、對治心及防護心等前三力的能依，此三力即是對皈依發心的依止心。這麼說來，我們一定要能夠明瞭前三力和皈依、發心三者之間所依和能依的關係，生起這諸種內心感受的話，就完全不用聽從其他從事法行者的話，此四諸力自然而然可以靠自力在心續中生起，不只如此，甚至生起開始到最後淨除了多少罪惡，透過經驗，自己就能得知多少的徵兆，這是必能水到渠成的。

要生起如此四力，如前所提，要從觸及最初認知到自己人生的價值開始；對於總攝大小乘佛法的建立，非僅止於字詞，而必須至少一定要瞭解法義；再者，平常不要僅以聽聞乾詞一者為滿足，此外還必須以觀察修、止住修兩者交替勤修至深入徹底。

如果平常對法不修習，要不就只是修習字詞，卻完全不注意佛法的心要，因此對於大部經論當中清楚講述的諸種在此世造無間重罪後還淨的歷史，信解的感受完全生不起來，違背了從前到現在的真實體悟；即使做了今昔之間各種不同樣貌的懺罪方法，我們內心苦樂的感受，像以前一樣全然沒變；到底為什麼變這樣？甚麼不夠？甚麼不全？必須要好好細細思量。

所以說此四力，對治的部份要全數圓滿，若能心力專注合一，持續勤修四力對治的話，即使是定受的異熟重罪也能淨除。這在許多佛經佛論都曾提及；此外，特別在印藏賢哲們的論著裏先有清楚論述許多生起穩固的信解感受及其真實理由；與此相同地，眾多經冊都撰述有令人稀奇驚歎的歷史。例如從前佛陀住世時，愚痴重的道微聖者、貪欲重的阿難尊者、瞋心重的指鬘尊者、未生怨王殺父、能樂尊者殺母等煩惱重大者，造了無間重罪，然而他們藉由大勢力、長時地依止圓滿四力對治，無一殘留地還淨了罪惡而證得聖者道的史實；西藏也有

密勒日巴尊者以法施咒之力殺害人以及許多牲畜，後來經苦修依止圓滿四力懺悔而還淨罪惡；此外，西藏雪域大修行者、大成就者也因依止四力對治而成為最殊勝的頂髻；別貢給等嘎當派格西們也有類似的例子，前半輩子造了重罪，下半輩子大力依止圓滿對治後，連一秒鐘也都不放逸；其後的所有賢哲一致認同這些皆是殊勝聖者的典範。此外更有一位昔時嘎當派格西曾做過這樣的結論：能數月不死，便可成辦來世不墮惡道；能一兩年不死，便能成辦生生世世永獲安樂。

罪惡還淨之理，使得領受惡道的大痛苦者，轉成領受較小之苦；即使甚至投生惡道，此痛苦也能還淨成不必領受痛苦如拍球觸地立即跳升，脫離惡道；此外，僅以現在身體上的頭痛代替而清淨罪惡；又如果原本須長時領受痛苦者，短時即可受盡，甚至到完全不必領受的也有之。清辨論師等諸印度大班智達對此都已據理說明。雖然罪惡的本質是一樣的，然而造罪者受制於智愚而形成造罪的輕重；同理，勤修懺罪方法時，受制於智愚而形成懺罪替代的輕重。西藏昔時不分教派的賢哲們也都這樣說過。連宗喀巴大師也清楚說過「淨修者力之大小，要依四力對治完不完全，勢力大不大，時間長短等而定，是絕對不一定的。」這一切全是具有理由的事實。例如，一個在社會上做了大惡行的人，後來依著向上的意志與決心，為了社會人民做了偉大和卓越的大事蹟，後來得以免除法律上的懲處的歷史事件，古今皆可見。同樣彼此本是一聽名字就生氣不高興的主要生瞋之大敵的二人，能夠藉一善的機緣，生起另外一個特別的想法而成為像親人般彼此真心悲憫的朋友，這也是我們很常見到的。更特別的是，如果一日不見此人，心就變得空空洞洞的，像少了甚麼似的，心無所依靠地不安憂愁，我們以前現在都看得到的。（下期待續）

本文作者歡迎提問，請將問題寄至：
ask.jampa@gmail.com 強巴格西將親自解答您的問題

索巴仁波切最後的遺言

國內外六百萬藏人兄弟姐妹們：

在此，我向為藏人的自由而犧牲的以圖丹歐珠為主的英雄們、為六百萬藏人的團聚和藏地的幸福而獻出寶貴生命的英雄兒女們，表示無比地感謝和欽佩。我已經四十多歲，一直沒有勇氣像你們那樣做，以致苟活到今天。所幸的是，我也努力地為弘揚西藏文化的大五明及小五明做了一些貢獻。

在 21 世紀，尤其今年，是雪域的許多英雄兒女獻出寶貴生命的一年，我也願貢獻自己的血肉來表示支援和敬意。我的犧牲不是為了顯示自己有多麼偉大，我誠心誠意地懺悔所犯三昧耶戒以及一切罪業，特別是金剛密乘的誓言戒——不允許對自身的虐待和犧牲，我在此虔誠懺悔。

一切眾生沒有不曾做過我們的父母，無邊的眾生由於業際顛倒，做下了不可饒恕的罪業，我誠心誠意地為他們清淨業障。並且我發願，希望遍法界的一切眾生，乃至如蟲子等一切微小眾生，臨終時沒有恐懼，不受痛苦，往生無量光佛淨土，獲得圓滿正等正覺的果位。因此我願供養自己的壽命和身體。也為了人天導師尊者達賴喇嘛丹增嘉措為主的所有高僧大德長久住世，而把我的壽命、

身體化作曼達供奉給他們。

須彌四洲日月所莊嚴，妙香遍塗花散之大地，觀如佛土我樂敬供養，願諸有情共享此淨土。

令我生起貪瞋無明境，怨親中庸色身用具等，我均無吝奉上願享受，加持我他當下渡三毒。

再次說明，我做出這一行為，絕無貪圖名譽、恭敬、愛戴等自私自利的心態，而是清淨的、虔誠的，如佛陀當年捨身飼虎一般。其他犧牲的藏人同胞也是如我一般，為了真理和自由而捨生取義。

事實上臨終之際，若有瞋恨心很難得解脫，因此我希望我能做他們的引導者，願以此供養的功德和力量使一切眾生未來獲得究竟佛的果位；並為國內外諸多高僧大德長久住世，尤其希望尊者達賴喇嘛丹增嘉措為了雪域政教永世長存。

於此雪嶺所繞國土中，一切利益安樂之生處，丹增嘉措觀自在菩薩，願其長住直至生死盡。

願惡緣毀壞教法者，業際顛倒有形無形，思想行為入惡劣者，三寶諦實加持永斷除。

(願此等善法等兩偈，略)

殊勝之最發願王，利益無邊諸眾生，圓滿普賢行願力，三惡道眾盡解脫。

達雅塔，班贊哲雅阿瓦波達呢耶所哈。

(成就所願咒，念誦了三遍)

呀！諸多的金剛道友和各地的信徒們，大家要團結一致，同心協力，為雪域藏人未來的自由，為藏地真正成為我們自己的家園，為這樣的曙光，大家要團結一致，為了這個共同目標而奮鬥，這也是所有獻出寶貴生命的英雄們的心願，因此無利益的一切行徑必須要放棄，比如那些為了爭奪草山而自相爭鬥等。

年輕的藏人要努力、勤奮地學習十明等藏人的文化及理論知識，年老的藏人也要把自己的身口意融入到善法之中，大家要共同弘揚和發展我們民族傳統的文化、語言、文字、風俗習慣等，大家都要力所能及地，為了藏人的幸福和一切眾生暫時獲得世間圓滿以至究竟獲得佛的果位而多做善事，這非常重要，祝願大家吉祥如意！

我還要告訴我的家人和親朋好友……：我身無分文，我的一切財產早已佈施在佛法方面，請你們不要說這裡有我的財產、那裡

有我的財產，或者這裡那裡有我的東西。我什麼都沒有，我的兄弟姐妹、親戚朋友和施主們請記住這一點。還有，希望我做擔保的一些鄉親、喇嘛、祖古的物品，你們要按約定的時間如數交還。

自他三世一切善法迴向給一切眾生等，特別是在地獄等三惡趣的眾生。

(殊勝之最發願王等一偈，略)

(此生三世一切功德一偈，略)

最後，國內外的所有法友們，請你們不要難過，請你們為善知識們祈禱，乃至菩提間我們未有離別。依怙我的老人們和百姓們也請如是發願，無論快樂與痛苦、好與壞、喜與悲，我們都要依靠上師三寶，除了三寶再沒有依靠處，請你們不要忘記，札西德勒！

◎ 索巴仁波切是一位受過圓滿具足比丘戒的僧侶，於2012年1月8日在安多果洛達日自焚。

◎ 索巴仁波切遺言聲音檔：

<http://www.rfa.org/tibetan/chediklaytsen/amdolaytsen/amdo-stringer/%20%20statement-recorded-by-soparinpoche-before-his-self-immolation-01202012115218.html/t012012sp.mp3/inline.html>

團結一心、相濡以沫的關鍵時刻

噶倫赤巴 洛桑森格

今天，正值西藏抗暴 53 周年暨 2008 年西藏抗議四周年之際，我向為西藏做出大量犧牲的勇敢人民表示敬意。中華人民共和國長達五十年的侵佔都沒有、也無法摧毀西藏人的精神和深藏西藏的民族文化認同。在此，我向達賴喇嘛尊者致敬，感謝他給我們帶來的遠見卓識、領導和仁慈。我也向我們的前輩們表達我的敬意，感謝他們在過去的五十多年裡做出的無量貢獻和不懈努力，讓我們的運動得以持續發展和維持活力。

一年前，達賴喇嘛尊者宣布將政治權力移交給民選的領導人，當時藏人們憂慮重重，懇請他再度斟酌。今天，對尊者的遠見和睿智決策，已獲全世界認可並讚譽有加。2011 年在全世界四十多個國家的流亡藏人和藏人社區舉行的自由、公平和差額的議會和首席部長選舉後，我們正在順利地完成我們的轉型。

對達賴喇嘛尊者託付移交給我的精神加持、政治權威、它的合法性和連續性，我感到無比榮幸。在 2011 年 8 月 8 日我的就職典禮上，尊者告訴我：「在我年輕時，一位年長的攝政達筭仁波切把政治領導權交给了我。今天，我正把它再交給年輕的洛桑森格。因此，我完成了一個追求已久的目標。」

對藏人在選舉期間和我就職以後表現出的團結以及給我的認可和支持，我也深深地為之

感動。與成百上千的來自西藏境內的藏人，我也有許多感人的會面，他們慷慨地給予我他們的祝福和支持。

受福於尊者完成的歷史性的政治權力移交，得到來自於人民的賦權，同時為西藏境內藏人的團結和支持所激勵，我可以自豪地而且滿懷信念地說，藏人行政中央有合法性來代表所有六百萬的藏人，並為他們代言。

北京方面以為，領導權的代際更替會削弱西藏自由運動。這一想法沒有得到印證，也絕不會得逞。堅韌不拔的西藏精神和受過優良教育的新一代相結合會造就出充滿活力的領導層，讓我們的事業持續下去，直到西藏恢復自由。

如果中國政府聲稱的藏人享有自由和平等屬實，那它就應該在西藏舉行民主的、透明的、自由的和公平的競選。在中國佔領的 53 年間，在所謂的西藏自治區，從未有過藏人擔任區黨委書記一職。漢人在政府各部門佔據多數的領導職位和公營部門一半以上的就業。百分之七十的私營企業是由漢人所有或經營。百分之四十的藏族高中和大學畢業生未能就業。

西藏的問題涉及到的不僅僅只是六百萬藏人的權益。它還關乎全球的命運。西藏獨特的文化，它的豐富的語言、精神和歷史，必須得到保護。在地球的兩極外，西藏高原蘊藏了最



聯盟的各成員國和官員把西藏問題納入你們的議事日程。一個能夠解決好西藏問題的中國才能成為一個睦鄰的國家，才能對區域的和諧和穩定做出貢獻。

我的西藏同胞們，現在是向西藏境內的兄弟姐妹展示我們與他們團結一心、相濡以沫的關鍵時刻。我們必須重視教育，所以有良好教育和關心社區的藏人能積極擔當領導，繼續藏人最終在西藏重建自由的事業。噶廈願向大家發出請求，每個星期三我們都能替那些為藏人事業犧牲的同胞誦經念禱。年輕的藏人應在每週三穿藏服、說藏語、吃藏餐，承繼和光大我們的傳統和特性，並引以為豪。

讓我們把 2012 年變成「西藏遊說年」。在這個藏曆新年之際，我希望所有的藏人和朋友與你們所在國的地方和中央各級的民選代表接觸，邀請他們、幫助他們瞭解西藏以及達賴喇嘛尊者和藏人行政中央的各項努力。

第十四屆噶廈將竭盡全力實現我們的崇高目標，同時採取各項措施，在統一、創新和自立的指導方針下，幫助藏民族和我們的各項體制適應 21 世紀的發展。本屆噶廈在此敦促所有的藏人和朋友，保證以平和、守法和有尊嚴的方式從事和參與展示我們團結的各項活動。

請牢記：非暴力和民主是我們恆定的原則。因為有第十四世達賴喇嘛尊者的健在和智慧，西藏人民和本屆噶廈是有福的。本屆噶廈完全

支持尊者在 2011 年 9 月 24 日發布的有關轉世的歷史性文件。我們認為，尊者獨享決定他未來轉世的權利；在這件事上，中共政府沒有任何發言權和影響力。

我想藉此機會感謝各國政府對西藏人民的支持，尤其是美國、歐洲和亞洲的許多政府，各個組織，聲援藏人團體，以及許多個人。我也希望我們的新、老朋友們能一起在世界各地繼續振興聲援藏人團體。在這個緊要關頭，我們比在任何時候都更需要你們的支援。本屆噶廈在此也感謝西藏議會的全面合作，並期望在服務西藏和藏民族上保持更有成效的夥伴關係。

我也樂於再次表達西藏人民對印度政府和印度人民最深情的、並將持之以恆的感激。在過去五十多年來，他們給予了我們慷慨、好客和善意之心。自從成為藏人的政治首腦後，我的感恩之心與日倍增。說聲非常非常感謝印度政府和印度人民！

最後，在西藏的親愛的兄弟姐妹，我想對你們說，每日每刻，我們都在心中想念你們，在念禱中祝福你們。我將與你們並肩行進，實現藏人的最終自由和達賴喇嘛尊者的返回。願我們追尋已久的自由目標和在雪域團聚的日子很快到來！

2012 年 3 月 10 日，達蘭薩拉

Education in Exile: A Personal Story

顛沛流離中的西藏流亡教育：一個西藏女孩的個人故事

Tenzin Yewong

Like values that you learn culturally, I don't remember when exactly did this understanding dawn on me but what I do remember is this: from a very young age, we as Tibetans were taught that the purpose of our education was not only to better one's individual life, it was also for our country's struggle for truth and justice.

Decades before I was born, when the Dalai Lama had to flee Tibet and seek refuge in India, one of his first realizations was that we lacked modern education in Tibet. Thus, the story goes that before he could start rebuilding monasteries, he ensured that the young seeds of Tibet get proper education in not only modern science and humanities but also a sound upbringing in one's own tradition and culture. This is how many of the Tibetan schools in India, Nepal and Bhutan were built. The importance placed on education has not changed over years; indeed, Tibetans have continued to look to education as one of the most sustaining ways to continue our struggle and to move our society into modern age.

I was very much a product of these values. All my life, until 10th grade, I went to Tibetan schools in India, where I was not only taught English, Science, and Social studies but also Tibetan history, grammar and religion. Most of the Tibetan schools, particularly TCV (Tibetan Children Village School) has students from Tibet, sent by family members who believed that it is in exile that they will be able to learn more about Tibetan culture and form a Tibetan identity. As such, majority of the students are boarders, meaning on top of studying, they also live at the school. To give you a daily idea of what a life in Tibetan Children Village School is like, we usually start our day around 5:30 or 6 am in the morning. Each student will have different duties such as cooking, cleaning the houses that they live in. After

breakfast, there will be Morning Prayer, assembly, six classes with lunch break and then back to some chores and prayer, study hour and going to bed. The functioning of the school often depends upon the generosity and goodwill of sponsors from abroad.

Although the facilities in our schools might not match up to high standards, but as far as I remember, both the students and the teachers are extremely driven in their willingness to learn and move ahead. The staffs in the world regularly advise and guide us on the importance of education to Tibetan society and would encourage us to work hard. The students, especially those who come from Tibet are also very hardworking because they have already sacrificed so much to cross the Himalayas and come to India to study. As a Tibetan growing up in India, my peers' stories were always a tremendous inspiration for me. Everyone in the school, from our staffs to teachers to students, everyone was driven by the goal to contribute to our society and struggle and therefore, this goal created a strong sense of solidarity and unity in our community.

I was a carefree child during my elementary years. However, as I grew up among students from Tibet, I also started to take my education more seriously. I started putting efforts in not only learning about Western world but also to seize the opportunity to study Tibetan. My efforts in education paid off when I passed a selection exam for a scholarship to complete my high school in Wales, UK. I studied in United World College of the Atlantic for two years and currently; I am a junior at Wellesley College, USA.

Education has taken me far from my hometown Dharamshala but I always hope and pray that one day, I will be able to use what I have learned and contribute to the needs of our society at small and the world at large.

我其實無法精確地記憶，自己究竟是何時逐漸明瞭諸位所知曉的種種西藏文化價值，但我確實記得，從很小的時候開始，我們作為西藏人就被教導：教育的目的，不僅是為了增益個人的生命，更是為了我們國家的真理與正義而奮鬥。

在我出生的數十年前，當達賴喇嘛必須從西藏出逃、向印度尋求庇護之時，他從中體認到我們西藏欠缺現代教育。因此，達賴喇嘛寫下了我們西藏故事嶄新的一頁：在他得以重建僧院寺廟之前，他確保了西藏的新種幼苗——所有的年輕人都能得到適當的教育，內容不僅包含現代科學與人文社會科學，更傳承了完整精粹的西藏傳統與文化。這也是為什麼在印度、尼泊爾和不丹設立了許多藏人學校的緣故。悠悠數十年來，我們西藏看重教育這點從未改變，是的，為了延續我們國家的奮鬥，以及帶領社會前進現代，藏人持續將教育視為永續發展最重要的道路。

而我正是這樣的價值觀所形塑而成的結果。回溯我的生命，直到十年級以前，我都是就讀位於印度的藏人學校，在那裡我學習的科目除了英語、科學和社會學，還包括了西藏歷史、文法和宗教。大多數的藏人學校，特別是西藏兒童村學校 (Tibetan Children Village School, TCV)，都有遠從藏地由家族親人送出來的學生，因為他們相信唯有去國離鄉、在顛沛流離的流亡中，才能讓孩子們學習更多關於西藏的文化，並培養身為藏人的身分認同與對於西藏的認同。因此，多數的學生都是寄宿生，意謂著除了學習，他們也寄宿在學校裡。在此謹提供您關於西藏兒童村學校日常生活起居的每日樣貌：通常我們在早晨的 5:30 或 6:00 開始一天的生活，每位學生都各司其職，例如料理飲食、清理住居。



早餐用畢，即進行早課誦經、集會、六堂課包括午休；然後回宿舍從事例行的家事庶務，接著晚課誦經、晚自習，之後上床就寢。學校的經營運作，則多仰賴海外贊助者的捐助布施與慈心善意。

雖然我們學校的設備或許稱不上高水準，但就我記憶所及，不管是學生或老師們都有強烈的意願盡其所能地學習與進步。從世界各地而來的教職員們時常諄諄教誨、循循善誘，使我們理解教育對於西藏社會的重要性，並鼓勵我們要更加努力。學生們也非常認真用功，特別是那些來自西藏境內的學生，因為他們歷經艱辛、翻山越嶺，跨越喜馬拉雅山脈才能來到印度學習。身為一個在印度出生長大的藏人，

我同儕朋友的故事總帶給我莫大的啟發。學校裡每個人，從教職員到學生，大家眾志一心，共同為「將所學報效社會、將生命奉獻國家」的目標奮鬥而努力。因此，這個目標也創建了我們社群中堅強的團結意識與合一的向心力。

童年時我就是個無憂無慮的孩子。然而，當我和從西藏境內來的同學們一起成長時，我也因此開始更為認真地接受教育。我不僅學習西方世界的文化，更開始努力地抓緊機會學習有關西藏的一切。我在學業上的付出獲得了回報，因為我通過了一項獎學金遴選甄試，因此得以在英國威爾斯完成我的高中學業。之後我在英國威爾斯的大西洋聯合世界書院 (United World College of the Atlantic) 就讀了兩年，現在我是美國衛斯理學院 (Wellesley College) 三年級的學生。

雖然教育帶我遠颺，離開了我的家鄉達蘭薩拉，但是我始終希望與祈禱，期待有一天我能學以致用，為小至我們的社會、大至全世界貢獻所學。(譯者：鄭凱榕)

卓瑪嘉因

2006年第二屆林榮三文學獎新詩首獎

陳思嫻

請勿在夏天拿放大鏡細讀這首詩與這則新聞
因為，卓瑪嘉因，西元一九七七年
出生於容易被陽光灼傷的雪域
卓瑪嘉因在中學擔任歷史教師，每天
像一台接上發電機的播音器，翻開課本
以陌生的語言為學生朗誦虛構的故事
他總是笑稱自己幾乎晉升成語文教師了

正當我在想像的路口裁下一張年輕喇嘛的臉孔
於光禿的頭顱植下深綠色草皮
使他看起來酷似同鄉但未曾謀面的卓瑪嘉因；
卓瑪嘉因恰巧在課堂上放下劣質的粉筆
搖醒一位時常打瞌睡的學生
學生惺忪地、卻有禮地回答：

「老師，我只是在夢裡重複種植一棵死亡之樹，那是
五十年前祖父逃離家鄉時，忘記帶走的風景
老師，祖父的遺書遙遠地向我傳遞
在幾經流轉的旅途中，那張薄薄的紙
躲過了億萬分之一被流星襲擊的機率
躲過了陷入海底深思的流刺網
殘缺的文本越過幾塊島嶼，巨浪掀起多種語言的爭執
繞出舌的海岸線，我甚至懷疑自己讀到的是祖父亡命的歷險遊記……」

「漂浮的祖父乘坐如魔毯般的遺書前來
老師，您打斷了我和祖父的談話啊，他的魂魄
好不容易越過嚴寒的雪山，跨上犛牛背
來到枯槁的樹身，他好不容易從我髒兮兮的臉
認出父親牧羊的樣子，現在他又誤入您手中
課本裡岔出的歧途，走進淌乾淚水的拉薩街頭
雨季早已遠走了，那裡卻處處佈滿雷區。老師，祖父馬上
就要遇見當年先於他，被砲彈攔截去路的老朋友們
老師，請讓我繼續睡吧，請讓我從那些
毀於一旦的模糊血肉中，為祖父一一指認出
我玩伴的祖父們，讓我帶他們
一起回到葉片發紫的死亡之樹。」

卓瑪嘉因拔掉漏電的播音器插頭，丟下課本、跑出課室
躺在大草原上不分晝夜望著低低的天空，蒐羅
每一朵雲的痕跡，輕輕迴轉成藏文那柔軟的筆劃紋路
在稿紙上——記載著污染的湖泊與稀薄的空氣、
把垂死的羚羊送往沒有暗藏槍口的救護站
並且安置不安的雪山、扶正傾斜的寺廟和經文
最後再種植一大片死亡之樹……。

卓瑪嘉因將這些文字鎖在抽屜，他的朋友們
只好喝下噤聲的藥水、縮小身體，蹲進抽屜屏息閱讀
但槍桿還是撬開了抽屜，卓瑪嘉因被帶走，根據輪迴的規則
而被鎖在如抽屜般的囚房，從此見不到那些被他寫下的風景。
他在獄中不幸染上肺結核；有報告指出——
「卓瑪老師教學認真，吸入太多粉筆灰，目前在山中靜養肺病。」
卓瑪嘉因的行蹤和性別始終不明
為他聲援的讀者紛紛期盼卓瑪嘉因是一名女性
那麼，當她的名字重新被翻譯成卓瑪佳音
或許將是一則獲釋的好消息

自省、自覺、轉變

學生 劉曼玲



「西藏是中國的一部份」，這個觀念好像在學校讀書時，教科書都是這麼寫的，所以從來也沒質疑過；雖然學習的是藏傳佛法，但是一直也沒真正的關心去關心西藏的問題。所以，有時當同學在聞法的課堂上提問到西藏問題時，最初心中產生了一些不舒服、排斥的感受，覺得「好像『太政治』了，為什麼佛法課要提這些問題？」

大概到了2008年吧！當同修法友提到，境內的藏人因和平遊行抗議，遭到中國政府軍警武力鎮壓，許多藏人被抓進監獄，死傷嚴重。此時，心中雖然並不認同中國政府的行為，可是仍不敢站出來聲援藏人，心中那個『政治』的感覺仍令我退卻了。然而，自己此時開始反省：同修法友為什麼那麼關心西藏的問題？為什麼那個「政治」的煩惱令我不舒服？藏傳佛法不是教導要有正直、正義和善良嗎？而且中國政府對達賴喇嘛的批判，都是惡意且不真實的，再怎麼說，也不該迫害人民啊！我又在學習佛法，那自己怎麼會這樣沒勇氣站出來聲援藏人呢？難道就因為怕被貼上藍的？綠的？

雖然這時仍然不清楚西藏究竟怎麼了，但心中已覺得不該這樣，應該要有正義、正直、勇氣，便開始站出來聲援西藏。因此2010年3月13日，第一次到台北參與了聲援藏人的和平遊行，之後開始會看一些與西藏相關的資訊。2010年12月15日，吉美諾布為「圖博自由而走」活動來台灣，我也參與為「圖博自由而走」的台中到彰化這段路程。這是我第一次真正與

藏人這麼近距離的相處交談。雖然不到24小時的相處行走，但內心深受感動，也種下了令我想要真正去了解、關心：到底從「古早」以來，西藏與中國的關係是什麼？西藏到底是屬於誰的？西藏究竟發生了什麼事？

所以當今年2011年3月，有兩位藏人澤旺頓珠與洛桑圖顛從西藏逃出，來到台灣治療手部的槍傷。當老格西邀請他們到教室發表經歷時，我便非常想聽、想見他們，想問問自己心中的疑惑。這次的接觸，更令我內心產生了強烈的震撼！！他們是生長在中共統治之下，完全沒有機會聽聞佛法，沒見過達賴喇嘛，不能學習藏文，所依賴的就只是祖父母、父母的教育，但他們的內心，卻有著根深蒂固的「善」的種子。若中共真的是善待、平等的對待藏人，他們又何須去和平抗議，要自由、宗教信仰自由、要平等呢？達賴喇嘛又為何不能回家呢？在自己的家園上，這樣的希望竟得不到。他們還說：「與漢人相處的很好，漢人都很善良。漢人大多數也不知道西藏的真相，少部分知道的也幫不了他們，漢人也會被抓。」所以藏人也不會去仇視中國人，那只是中國政府的問題。

這是什麼力量，對藏人有這麼深遠的善的影響呢？那就是藏傳佛法一慈悲利他心，這是藏人的文化傳統。

這麼多年來所修學的佛法，這法的精萃，在這些看來與我一般平凡的藏人身上，顯現出來。他們並沒有機會，能夠像我們在自由的台灣一樣，能有善知識不厭其煩的引導，

全家總動員： 310 遊行初體驗

蘇達俐

以藏傳佛法—藏人的文化傳統，引導出我們的慈悲心；但他們內心善的種子，卻很容易的就誘發出來。他們的勇敢、善良、寬恕的心，令我非常的動容！我內心生起了無比的希望，「我也要像藏人一樣，我一定可以的。」而且，達賴喇嘛在2011年7月12日接受美國之音中文部電視專訪時也說：「以慈悲心面對暴政，而應將人與事分開討論。佛家弟子遇到暴政，不要心存怨恨，但應該身體力行的去改變現狀。」因此，我應該要去聲援西藏、藏人的意志更加堅定了。

事實是西藏不屬於中國的。文化、語言、文字都完全不同，非常多的西方學者也都做了考證，西藏從歷史上考證都不是中國的一部分。聲援西藏並非單單只為了自由、人權而已，而是要保存藏傳文化——藏傳佛法的慈悲利他心，為了世界的和平、自由、平等，就唯有努力維護西藏傳統文化，這是世間不可缺少的珍寶！

近來，西藏境內的藏僧，接二連三的以自焚的方式，爭取西藏的自由、人權，以表達對達賴喇嘛的思念，希望喚起國際的協助而重視西藏的問題。因為中共當局一直漠視藏人的心聲，他們只好以這種和平不傷害他人、犧牲自己，這麼慘烈的方式來訴求，他們只是希望在自己的家園，可以有宗教信仰的自由，能保存自己的文化、語言、文字，想要見他們的精神導師、他們敬愛的「昆敦」（音譯：達賴喇嘛陛下）回家，就只是這樣的願望而已。我內心非常的敬佩又沉痛。當我參加聲援西藏活動時，藏人都由衷的感謝我，可是，我才真的要感謝藏人！我學的是藏傳佛法，我的恩師，還有達賴喇嘛都是西藏人，真正受益的是我，學習藏傳佛法讓我知道了生命的價值與意義，令我的心看得更深、更廣、更遠。我期許自己，希望自己也要為了利他而死，肉體終將壞滅，心相續的是慈悲利他心，生生世世……。

回憶我成長的70年代，社會上充斥著一股矛盾卻又對未來充滿期待的氣氛。記憶尤深的是高二那一年，國文第一課按例是政治愛國文章，蔣經國先生的〈這一代青年的新希望〉。那時被老師點名回答的我，站起來說自己從小生長在台灣，不覺得要「拋頭顱、灑熱血，反攻大陸」，結果那位眷村長大的女老師火大不上課了，開始數落現在父母對小孩的愛國教育有多失敗……！

遙想我曾曾曾…祖父母輩，飄洋過海到台灣深耕生根，台灣早就是我們骨子裡根深蒂固的家鄉，至於海峽對岸那個早期因為生活困苦潦倒而不得不遠離的家鄉，存在封存已久的記憶深處。台灣這塊土地有許多氏族共同生活著，有當年隨著國民政府遷台的外省氏族，也有許多像我這般早已落地生根的本省氏族後代。一股腦地將「魂縈夢牽的巍巍大陸山河」鄉愁強行複製後，再加諸其他氏族身上，對這些氏族後代實在是一種沉重的負擔。在那個傳統又保守的女校，面對威權的我只能選擇無聲的抗議，每逢國文課我就裝病，去教官室拿假單請病假；至於有關政治的議題，從此我更是退縮不再輕易表達。

這樣的心態直到我遇見西藏人而改觀。同樣有著國仇家恨的西藏人，甚至更刻骨銘心的拔族滅教，跟著流亡政府出走西藏成為流浪藏人。在達賴喇嘛尊者帶領下，西藏人在落腳國家以和平非暴力方式為西藏自治而奮鬥。他們的樂天知命讓人相處起來沒有壓力，但聊起西藏點滴時，總會讓人不經意窺見流浪藏人遙想

雪域穹蒼下馳騁草原的淡淡鄉愁。望著捷運忠孝復興站前廣場上飄揚的雪山獅子旗，天真無憂的小語妹妹正一遍遍不厭其煩地把被風吹摺的旗面撥開來，我陷入了一陣沉思…。

「310 西藏抗暴 53 周年遊行」，應大姊的邀請，星期六下午我一家四口在用完午餐後，提早一小時到了集合地點。手中拿著紀念自焚僧尼的木板舉牌，就讀小學三年級的兒子問我：「什麼是自焚？」我答說：「自焚就是把汽油倒在自己身上，然後點火燒死自己。」兒子接著說：「那一定很痛，我聽了就覺得自己很痛。為什麼他們要自焚？」我答：「因為中國大陸搶了他們的國家西藏，不讓他們學西藏語言、文字，不能看西藏書，也不准他們當佛教徒，所以他們選擇自焚，要讓全世界的人知道，西藏曾是一個獨立的國家，還有他們希望達賴喇嘛能回來西藏，西藏能得到自由。」兒子說：「達賴喇嘛，是家裡漫畫書寫的那一位嗎（註）？那我也要幫忙拿看板。」

遊行隊伍在統整隊伍後，浩浩蕩蕩出發步行在忠孝東路上。此時，精力旺盛的小語妹妹開始喊腳痠撒嬌要我們抱抱，趴在爸爸肩頭的她很快就睡著了。望著熟睡的女兒，我想到《阿瑪給給－西藏流亡教育》中的一段描述：「我在加護病房陪小寶時，說起流亡途中掉下懸崖的那女孩，她一定是腿斷了，腦子也受撞擊，也和小寶一樣顱內出血，卻無人能救，無法可救，只能一個人慢慢地孤伶伶等待死亡。她一定和小寶一樣痛，她一定和小寶一樣流淚，她也一定和小寶一樣駭怕，想要媽媽陪。她在西藏境內的媽媽不會知道她跌下崖去，她的媽媽要等一個月兩個月半年一年，一直等不到她平安到達的消息，才會知道她也許死了。她的媽媽也不會知道她臨終前滿臉的淚水，她的媽媽更不會知道她等待死亡的驚恐與絕望，她的媽媽來不及陪她。」

面對中國政府拔族滅教的高壓統治，為了

要讓小孩接受西藏教育做西藏人，西藏境內的父母忍下心來捨得把孩子託付他人，除了要閃躲中國軍隊與公安，又要爬過高聳入天且白雪皚皚的喜馬拉雅山才能走到印度，才能在那裡學習自己的西藏語文與西藏宗教文化。小小孩子走累了，我家的小語妹妹撒撒嬌就有爸爸的肩頭可以趴睡，而那些西藏人的小孩呢？沒有爸爸媽媽在身邊，一切都只能靠自己。相形之下，我們的小孩很幸福——因為小孩失蹤的社會新聞層出不窮，每天上學時，身為父母的我們總要親自送小孩到校門口，放學了等候在校門口接小孩，深怕一個不經意的閃失會留下無法彌補的遺憾。

遊行隊伍行進途中，兒子拿著遊行文宣穿梭在街道旁的群眾中發放，有人好奇地接下來看，也有人怕惹上麻煩似地趕緊搖搖手拒絕了傳單。走在遊行的隊伍中，我感受到遊行隊伍與街道旁觀民眾截然不同的心態。從小，我們接受的是中國文化的教育薰陶，也習慣用中國歷史的眼光看世界，以前只知道「中國文化博大精深，融合了漢、滿、蒙、回、藏、苗、瑤等族」。當人事漸長，才知道中國大陸版圖所謂的「秋海棠葉」其實不然！在大中國主義作祟下，西藏成了倒楣的犧牲品，然而自焚、遊行抗議、血腥鎮壓等新聞畫面，卻讓多數安居的台灣人望之卻步。但是，不看不聽不聞，只反映了鴛鴦心態，流浪藏人的際遇讓我開始思索：台灣的下一步，是香港還是西藏？

從忠孝復興捷運站到 101 大樓，為西藏而走，歷時三小時落幕了。我一家進入 101 大樓內享用晚餐，順便鼓勵獎賞兩個小孩在這次遊行活動中的好表現。用餐出來，補充能量後的小語妹妹拉著爸爸的手精神抖擻地往市府捷運站走去，和我牽手同行的兒子興奮地對我說：「我要把今天的事情寫在日記本，因為我參加了一次有意義的活動」。

註：雪域叢書《第十四世達賴喇嘛傳》，漫畫。

蛻變中的 310

阿瑪給給

2012年3月10日，在臺西藏人與支持西藏的臺灣各政治社群，循往例在臺北街頭舉行「西藏抗暴53週年大遊行」。50餘名西藏人，高高舉起西藏國旗，扛著十八具覆蓋著雪山獅子旗的國殤紙棺，在「浴火為西藏」與「焚身求自由」的白布幡引路下，與近千名聲援西藏的臺灣人，從忠孝復興捷運站到101大樓，為西藏而走，歷時三小時。遊行隊伍行經國父紀念館時，眾人就地躺下三分鐘，體會殉難者求取自由的決心並哀思自焚者的傷痛，為近年來28位自焚藏人及因此犧牲的18位殉難者默哀。其情景猶如自由時報記者謝文華所報導：「綿延數百公尺的人肉地毯，控訴中共入侵西藏53年屠殺上百萬藏人，場面悲壯。」

為什麼2012年的310遊行陣容比2011年壯觀呢？為什麼聲援西藏的臺灣人數量倍增呢？2012年的310遊行，與2011年相較，有些變化正在發酵中，值得關注。

一、2012年的310系列活動

310系列活動，素來是在臺西藏人與支持西藏的臺灣政治社群的年度盛事。

2012年3月9日（週五），在臺藏人及聲援團體先聚集在凱道，抬著四具棺材模型陳情，希望臺灣社會能關注西藏人權遭壓迫的事實，呼籲馬英九總統能在西藏議題上發聲，並號召臺灣民眾參與310遊行，一起替西藏人民的人權發聲。

3月10日（週六）下午二點「西藏抗暴53

週年大遊行」，忠孝復興捷運站前廣場滿是聲援群眾。先由近20位藏僧為自焚者誦經，接著主辦單位及聲援的民意代表上宣傳車發表講話，出發前由達蘭薩拉「九·十·三」組織演出藏人上街抗議卻遭中共軍警暴力鎮壓的行動劇。然後，近千人聲援西藏大遊行上場，浩浩蕩蕩前往101大樓。

一路上，遊行群眾高喊「讓達賴喇嘛回家」、「西藏人要回家」、「西藏要自由」、「西藏要人權」、「西藏是西藏人的」……等訴求，沿途有志工出來維持行進秩序，並散發介紹西藏的小冊子、索巴仁波切自焚前的遺言以及為何要遊行的文宣。

文宣指出造成310遊行的歷史遠因：「半個世紀前，中共入侵西藏，強迫藏人簽訂《十七條協議》後，卻完全不遵守協議，肆無忌憚地顛覆藏人原有的政治和社會結構，迫使藏人奮起反抗。」提醒臺灣可從中吸取教訓並引以為鑒。

文宣直指310的歷史真相：「1959年3月10日，中共邀請達賴喇嘛到中共軍營賞戲。由於中共在西藏東部常以開會、參觀等名義誘捕藏人地方領袖後，再展開軍事行動，因此，當天有數萬名懷疑中共動機的藏人紛紛趕到夏宮諾布林卡，以阻止達賴喇嘛赴約，結果遭到中國政府殘酷的鎮壓。」「所以，和臺灣228一樣，310成了西藏人民心中永遠的痛！3月10日，是西藏淪陷日，是西藏人民表達抗議和不屈的標記日。53年以來，面對中共拔根滅族的殖民，西藏人寧死不屈，挺身捍衛自己的民族與宗教文化……」

文宣也點出 310 遊行的近因：「鎮壓過程中，中國軍警為了褻瀆西藏人民的宗教信仰，強迫藏人踐踏達賴喇嘛的照片，強用鐵棍敲打藏人的腿，意欲強制藏人把腳踩在達賴喇嘛的照片上。欺師背祖的事，西藏人做不到！許多藏人因此被活生生地打斷腿，更有不少人因不屈而犧牲生命。」「自 2010 年起，由於中國政府變本加厲地鎮壓藏人，無路可走的西藏人，不惜點燃自己的身軀，維護自己的信仰和尊嚴。」文末呼籲大家一起為西藏而走，以向世人彰顯正義的力量。

當然，遊行時還有臺灣的警察出面引導交通與集會遊行的安全。這是臺灣聲援西藏的遊行，與西藏境內被強力壓制的抗議相較，兩岸形成截然不同的強烈對比。

二、參與群眾的組成結構

2012 年參與遊行隊伍的群眾有近千人，其人數是 2011 年的兩倍。分析其組成結構，參與者有組織動員，有受邀來賓，也有散客自由行。

在臺藏人領袖達禪巴指出，全力組織動員的有在臺西藏人福利協會、西藏青年會臺灣分會、西藏婦女會臺灣分會、臺灣圖博之友會、臺灣自由圖博學生聯盟、臺灣漢藏友好協會等發起團體。而向來支持西藏的廢除死刑推動聯盟、人本教育基金會、臺灣人權促進會、鄭南榕基金會、臺灣勞工陣線、臺灣綠黨、民間司法改革基金會等近二十個臺灣非政府組織（NGO），當然是掌旗而來，共襄盛舉。除了上述政治社群外，2012 年新加入了白刷刷黑戶人權行動聯盟的年輕正妹們，以及關懷西藏流亡教育協會的婆婆媽媽們。

白刷刷黑戶人權行動聯盟，為臺藏婚配家庭簽證轉居留的奔走，凸顯出臺灣的矛盾——中華民國憲法把西藏納入國土範圍，應該把西藏人當作國民，卻不發給西藏難民中華民國的身份證；若把西藏人當作外國人，臺藏婚姻卻

未享有外籍配偶的待遇，永無居留的可能；臺灣也沒有難民法，無法庇護西藏難民。似乎，臺灣女性與流亡藏人結婚後，臺灣無法可適用於定位不明的西藏人。

由臺灣的婆婆媽媽們所組成的關懷西藏流亡教育協會，則是因為心疼翻越冰封雪山的西藏難民兒童青少年，不忍其成為有父母的孤兒，同情西藏人想要讀西藏書、說西藏話、寫西藏字、做西藏人，所以相招為西藏孩子而走。

遊行活動的前奏，是由在臺西藏人福利協會會長達禪巴於 2012 年 2 月 22 日藏曆新年發出的公開邀請函開始。接著在臺藏人組織於遊行前，全面力邀各政黨與立法委員撥冗蒞臨，聯繫各友好的非政府組織動員相挺。於是，2011 年代表民進黨參加西藏首席部長洛桑森格就職典禮的立委陳節如、2009 年遠赴瑞士參加日內瓦漢藏會議的立委田秋堇、長期支持西藏自由正義事業的議員簡余晏、新科立委尤美女、2011 年參訪達蘭薩拉的蘇煥智前縣長……等民代，全程參加遊行，與群眾一起為西藏而走，向世界發聲。

此外，則是自發而來的臺灣人們，有關懷西藏人權與自由者、有同情西藏處境者、有反中共者、有曾經觀賞過中正紀念堂的西藏宗教文化特展者、有曾參加西藏議題的學術研討會與演講者、……，或多或少，有男有女，不屬於任何團體，不一而同以散客自由行的方式加入遊行行伍。黃默等臺灣人權教育先驅、教授、作家、碩博士學生等，亦前來聲援。其中，最特別的是——佛教徒。

三、佛教徒的參與

雖然受惠於藏傳佛教各高僧的法教，臺灣的藏傳佛教徒在支持西藏的 310 遊行中素來缺席。但此次千人的遊行隊伍中，有幾位藏傳佛教中心的會長及七十餘名藏傳佛教徒全程參加，還可以看到兩位漢傳尼師的身影，其中一

位目前移居美國，正巧回臺與會。參與遊行的臺灣佛子，打破佛教徒只要清修不問世事的刻板印象。

2012年的310遊行前幾天，在網路上開始流傳我們幾位臺灣藏傳佛子所廣發的公開信，邀請藏傳佛教的佛友們前來參加310誦經，亦歡迎大眾隨隊遊行，一起為西藏宗教而走。以佛教徒的觀點而言，認為西藏境內的僧俗藏人，點燃自己的身軀，化作佛前供燈，供養三寶及一切眾生，是為了保護佛法而自焚。我們在公開信指出，達賴喇嘛尊者是以和平非暴力的方式，帶領西藏子民為西藏佛法奮鬥。我們還表示擔心：「如果中共持續對西藏毀教拔根，不讓西藏人有信仰宗教的自由，不讓西藏人學習西藏的語言文字，那麼，未來誰能解說丹珠爾及甘珠爾（大藏經）？如何將西藏宗教傳承下去？」又提醒佛友們：「此生如果沒有造下保護佛法的因，來世如何能夠得到佛法的緣？」最後呼籲佛子：「怎能眼睜睜地看著中共的滅佛運動而無動於衷呢？」於是有數十位佛子與我們一起邁出自己的一小步，希冀成為臺灣藏傳佛教的一大步。

歷年來的310，世界各地漢藏協會等支持西藏的政治團體都會發出呼籲全球華人的公開信。我們這封公開信，是第一次以佛教徒的身份為護教而發出的呼籲。我們其實聽不懂政治語言，對政治弄不清楚也沒興趣，但是，我們是觀世音菩薩虔誠的弟子，真心皈依三寶，以達賴喇嘛尊者為上師。達賴喇嘛尊者多次提及藏語文的重要，沒有了西藏的語言文字，藏傳佛教就不存在，我們的信仰就不存在。所以，我們因此願意站出來支持西藏。我們得諸於藏傳佛教的恩德太多，能回報的卻很有限，只不過是參加遊行三小時，當然要為護教而走。

至於在宗教上支持西藏的國際藏傳法脈總會，也和多數佛教徒一樣抱持310遊行是純政治活動的觀點，其立案宗旨既然是不參與政治活動，當然在310遊行行伍中缺席。另外，出

面參與遊行聲援西藏的臺灣佛子人數雖不及一成，但十八具紙棺，悉由佛教徒佈施捐棺。雖然多數臺灣的佛教徒不願參與支持西藏的310系列活動，但是顯然2012年3月10日的大遊行是一個轉變的關鍵點，面對中共持續的滅佛運動，未來可以預見將有更多臺灣佛教徒出面護教，聲援西藏，不再缺席。

四、愛心臺灣，新人加入聲援西藏

2012年310遊行行列中，也出現不少新面孔，是由於揪團號召而來的親戚、朋友、情侶、同學與同事們，眾人共同啟動臺灣人無國界的愛心，一起為正義、自由、人權而走。這些新加入的朋友，有的同情被次等殖民的弱勢西藏，不滿中共處理西藏問題時假共產黨之名、行帝國主義侵略殖民之實；有的理解西藏流亡的苦難。其中多數是因為對中共半世紀來對西藏的霸凌，實在看不下去，於是挺身而出，參與聲援西藏。

於是，在千人行伍中可以看到第一次上街遊行的羞赧。這些新加入的朋友們顯然是社會運動的初體驗，雖然想做一點有意義的事，但是這些新面孔起初卻不敢直呼口號，數度鼓起勇氣才勉強跟上。當新人們躺在馬路上和眾人一起組織人肉地毯時，在其洋溢著民主自由的幸福臉龐上，可以見到似乎閃出濟弱扶傾的火花。

藝文界也藉演唱與策展為西藏帶來臺灣新朋友。從2月28日起到3月11日，臺灣圖博之友會與黑眼睛跨劇團聯合策畫「圖博（Tibet）文化節」，從不同角度展現西藏文化，來接引臺灣人認識西藏。向來挺西藏而且很大聲的閃靈樂團，主唱Freddy則於3月10日在高雄大港演唱西藏歌曲，熱鬧滾滾揮舞著西藏國旗。閃靈支持西藏最經典的活動是「2009西藏自由音樂會」，相挺西藏的廣告大招牌，樹立在臺北最熱鬧、外國觀光客最多的地方～信義華納威

人，不論是境內藏人或是西藏流亡者，人數有限，囿於語言障礙，也無法為西藏發聲。

真正能為西藏發聲的是少數幾位已拿到臺灣身份證的西藏人，如早期來臺的札西慈仁，長年為西藏議題奔走，曾因前往日本抗議中共奧運聖火而被關押兩週。還記得 2008 年在高速公路上揮舞著西藏國旗、飛車追逐陳雲林的兩名西藏人嗎？壯碩的達禪巴就是現任在臺西藏人福利協會的會長，另一位年輕人丹津群佩，則是現任西藏青年會臺灣分會的會長。2008 年的丹津群佩，中文會話能力有限，只能以展現行動，卻無法以中文為西藏發出聲音。

丹津群佩與根桑輪珠等這幾位年輕的在臺西藏人，初期因為無法跨越語言的障礙，在媒體面前有口難言。為了嘗試以中文表述，這幾位年輕人近兩年來苦練中文，拜師學演講，想要為西藏培養自己的能力。於是，每次接受媒體採訪前，都會先擬定中文草稿，反覆練習，以期為境內藏人代言，為西藏發出正義之聲。正由於這群藏人領袖的努力，在臺西藏人已非昔日吳下阿蒙，已有能力積極為西藏出力發聲。於是，在臺西藏人福利協會、西藏青年會臺灣分會等藏人組織，開始浮出水面，為西藏大聲疾呼。

近來一次又一次西藏境內的自焚抗議，燒得幾位在臺藏人核心領袖憂心忡忡，持續以騎自行車遊行、剃頭靜坐、絕食靜坐來聲援境內自焚的西藏人。臺灣農曆新年放假，這幾位在臺藏人領袖無心過年，先相約騎著插有西藏國旗的機車繞行大臺北，以示不忘受欺壓的同胞，抗議中共欺凌西藏，並表達爭取西藏自由的渴望。藏曆新年時，依循西藏家有喪事不過年的習俗，西藏青年會臺灣分會在立法院前絕食靜坐，遞送請願書給立法院，期盼臺灣政府以人道角度出發，重視西藏境內嚴峻情勢，協助無助藏人對抗不公不義及不人道的殖民統治。同日上午在臺藏人於達賴喇嘛西藏宗教基金會舉辦祈福法會，為西藏往生者及西藏的未來祈福。

醞釀一場又一場的活動，在臺藏人領袖們試圖掀起臺灣對西藏的關注與支持。達禪巴表示，在臺西藏人團體先在內部規劃 2012 年 310 遊行定調在抬棺抗議——雖然在實際生活裡西藏人並不使用棺材來處理亡者遺體，但為符合臺灣民情，還是以抬棺來做為遊行主題。達禪巴又說，在一群臺灣年輕人的力挺下，接著尋求支持西藏各社群的支援，於是得到忙於西藏文化節的圖博之友會、熱情朝氣的自由圖博學聯與新成立的漢藏友好協會等政治社群合辦的承諾，聯合發起 310「西藏抗暴 53 週年大遊行」。而且，也獲得宗教社群中的佛教徒佈施紙棺；還有文化社群情義相挺，主筆起草並贊助支持西藏的小冊子等文宣。

遊行前達禪巴邀集各社群聯合召開兩次跨組織的籌備會議，詳細規劃大綱細節及沙盤推演。達禪巴提到，在會議中各與會者提供建議與經驗傳承，決議在 310 遊行遊行前一天，先召開記者會，前往凱道抬棺陳情，做為 310 的前行熱身。正由於握有運籌帷幄主導權的在臺西藏人與各社群完善的分工合作，使 2012 年 310 遊行近千人的場面井井有條，活動圓滿。

由 2012 年 310 系列活動中，可以窺見「在臺藏人領袖們主導、支持西藏各社群協助、非政府組織支援」的合作模式已趨成熟。看來只要西藏問題一日不解決，在臺藏人組織與援藏團體勢必會積極運作，持續為西藏發聲。

歡迎上阿瑪給給部落格觀看更多活動相片
<http://yehyu.pixnet.net/blog/post/29623299>

◎支持西藏在台灣系列影片（楊正欣導演）

- 53th Tibetan Uprising in Taiwan 20120310.mov
<http://www.youtube.com/watch?v=lz9Tl-6QBK4&feature=channel>
- 02.20111019ITD 自由廣場剃頭 -desktop.m4v
<http://www.youtube.com/watch?v=nRgpMwPIE3Q&feature=channel>
- 03 20111202~4 絕食 desktop
<http://www.youtube.com/watch?v=9GavhsY2lko&feature=channel>
- 20120222 NO LOSAR-desktop.m4v
<http://www.youtube.com/watch?v=GSADpyYmXpg&feature=channel>

讀者交流道

讀者問：

310 是什麼？310 為什麼要遊行？西藏人為甚麼要自焚？不殺生的佛教徒不是應該珍惜生命嗎？達賴喇嘛鼓勵自焚嗎？

雪域智庫答：

310 是什麼？310 為什麼要遊行？

歷史上，由於有很多元明清的皇室信仰藏傳佛教，因此，西藏與中國有著較為密切的宗教聯繫。到國民黨時期，這種聯繫就告中斷。但中國政府為了擴張領土，刻意將歷史上的宗教聯繫曲解成政治從屬關係，一直圖謀占領西藏。

1950 年，中共利用其在內戰中蓄積的強大軍力，藉韓戰之際，軍事入侵西藏，在消滅藏軍後，強迫西藏人簽訂了《十七條協議》。中共藉簽訂協議，達到占領西藏、避免國際干預的目的後，就不再遵守協議，迫使西藏人起而反抗。

1959 年 3 月 10 日，中共邀請達賴喇嘛到中共軍營賞戲，由於之前中共在西藏東部常先以開會、參觀等名義誘捕藏人地方領袖後，再展開軍事行動，因此，當天有數萬名懷疑中共動機的藏人來到夏宮諾布林卡，阻止達賴喇嘛赴中共軍營觀戲。這一行動很快演變成對中共侵佔西藏的抗議，結果藏人遭到中國軍隊的殘酷鎮壓，成片倒下，死傷無數，達賴喇嘛被迫流亡印度。

在其後的二十年中，有一百二十萬西藏人非正常死亡，六千餘座西藏寺院被摧毀，西藏的文字幾乎被全面禁絕使用，另有十萬名藏人流落異鄉成為難民。從此，就和臺灣的「228」一樣，「310」，成了西藏人民心中永遠的痛，成為西藏淪陷的紀念日，是西藏人民表達抗議和不屈、挺身捍衛自己民族與宗教文化的標記日。這一天，世界各地的藏人都會以各種形式舉行紀念活動。

而在西藏，「3·10」也成為藏人舉行抗議活動的最敏感時間。這一天，西藏會處於近乎戒

嚴的狀態。對藏人在五十年代的反抗運動，讀者可以參閱《血祭雪域》，該書根據近百名戰敗倖存藏人敘述的親身經歷和所見所聞，以口述歷史的方式真實紀錄了五十年代發生在西藏的現代血腥征服戰爭。

西藏人為甚麼要自焚？

藏人自焚的原因有很多。就大的背景而言，西藏人民對於過去半個多世紀所經歷的苦難和屈辱並沒有忘懷。而在所謂的改革開放後，中國政府繼續在西藏推行殖民政政策，包括政治上的殘酷壓迫，使西藏人不僅在自己的土地上成為二等公民，毫無公民權力可言；而且在過去中國經濟發展的過程中被邊緣化，西藏人成為被掠奪、被忽略的群體，西藏民族賴以維生的生態環境也遭到嚴重的破壞。

最令西藏人民難於接受的是，中國政府為了所謂的「維穩」（維護穩定）而消滅差異，對西藏佛教徒進行宗教迫害，強制西藏人接受所謂的「愛國主義教育」，強迫藏人自我矮化、攻擊達賴喇嘛尊者等；同時取消藏語文教學，實施民族同化政策。當藏人對此表達不滿或抗議時，中國政府一概誣指為恐怖主義或分裂主義活動，中國軍警更是任意地開槍、殺害和平抗議的藏人。

上述這一切，從 2008 年開始變得更為明顯，2008 年 3 月，藏人的抗議擴及整個西藏。在五百多起抗議活動中，有數百名藏人被打死，五千餘人被捕，千餘人失蹤。鎮壓過程中，中國故意褻瀆西藏人民視為神聖的宗教信仰，當軍警從藏人家中搜出達賴喇嘛的照片後，常常強命藏人用腳去踩踏達賴喇嘛尊者的照片，每當藏人不願服從時，不僅肆意毒打，甚至用鐵棍敲打藏人的腿，意欲強制藏人把腳踩在達賴喇嘛的照片上。許多藏人的腿因此被活生生地打斷，更有不少人因不屈從而犧牲了生命。但藏人並未屈服或恐懼，反而愈演愈烈。

由於中國政府變本加厲地鎮壓藏人，為了西藏民族及宗教的存續，無路可走的西藏人，不惜點燃自己的身軀，化作佛前的供燈，以更加決絕的方式來維護自己的信仰和尊嚴。

自焚事件發生最多的阿壩地區，在 2008 年的抗議中，就有至少 23 名藏人被軍警直接開槍打死。2009 年，一名年輕的西藏僧侶札白在阿壩自焚抗議時，中共軍警竟然向燃燒的札白開槍。在其後的自焚事件中，現場只要有中國軍警，他們都會一邊滅火一邊踩踏或毆打自焚者。而那些被中共軍警救活的自焚者，其處境就更為悲慘。

如 2011 年 9 月 26 日自焚的阿壩格德寺年輕僧人洛桑貢確，被中共軍警滅火後送到醫院，其後以醫療為名，將其四肢全部截斷，變成現代版的「人彘」。也因此，藏人常常任自焚者死亡而不願落入中共軍警手中。在目前已公布的錄影中，可以看到自焚時，周圍的藏人並不設法救援，甚而拋出哈達以表達崇敬之意，其根源就在於此。但那些阻止中共軍警「施救」的藏人，又常常會被中共以「殺人罪」判處長期徒刑。

除了上述的懲罰，中國政府也會設法醜化自焚者。如為了捍衛藏語文的受教權而自焚的女學生慈仁吉，中國政府在自焚後，謊稱慈仁吉是由於頭撞到牆上而神智不清。2012 年 1 月 8 日自焚的索巴仁波切，中國政府誣稱索巴仁波切是由於「男女感情」不順而自焚。幸而，索巴仁波切留下了完整的錄像遺囑，詳細說明了他自焚的原因，本期雜誌全文刊登，讀者可自行對照，該遺囑應該是對自焚原因最權威的闡述。

到三月底為止，西藏境內外至少已有 35 人自焚。他們有兩個共同點：一、他們都是為了西藏民族和宗教自由而自焚獻身。二、他們都沒有向中國政府或任何人表現出任何的仇恨。而此點被中國學者稱為「於無聲處聞驚雷」「無聲勝有聲」。

不殺生的佛教徒不是應該珍惜生命嗎？

佛教珍惜生命，視一切眾生為母。佛教強烈反對為了個人原因而自殺。但佛教對為了信仰或群體利益等高尚目標而進行自我犧牲者是高度認

同的。例如，佛陀「捨身飼虎」故事，佛教徒應是耳熟能詳。又如為保全佛舍利而自焚身亡的中國河南省法門寺住持良卿法師，在維基百科和中國的《百度百科》都稱其為「著名的佛教殉教者」；用 GOOGLE 搜索「良卿法師」，全是正面讚嘆的評價。同樣地，為抗議吳廷琰政府迫害佛教而自焚身亡的越南廣德法師，漢傳佛教的星雲法師稱其為「偉大的聖者」，表示「哀悼與聲援」。

藏傳佛教和漢傳佛教一樣，認同和推崇自我犧牲者。在目前網上流傳的自焚影像中，四川一名西藏尼師自焚時，在熊熊火焰中不動如山，這時鏡頭出現一名藏族女性，當鏡頭第二次出現這名藏族女性時，她竟然是把一條哈達拋向還在燃燒而仍未倒下的自焚尼師。這就清楚地表明了西藏人對自焚者的立場。因為在西藏的傳統中，獻哈達是表示尊崇、敬仰等正面的含意。顯然，西藏人並沒有把自焚看成是一個絕望者的自殺行為，而是當成一種利他的獻身行為，正如藏傳佛教的強巴加措格西所言：「西藏僧俗自焚，完全沒有違反佛教殺生的教義，也沒有與佛法見解相違，更沒有犯戒。因為西藏僧俗自焚的動機與目的，毫無沾染一點個人私利的味道。當他們在自焚就義時，所吶喊出的希望與心聲是：『我們西藏人需要宗教自由！西藏人需要人權！允許尊者達賴喇嘛回西藏！』依這樣情況而言，自焚者的想法是為了佛陀教法，為了護持佛法的正士夫，為了爭取西藏民族的民主自由的權益，自願獻出生命，燃燒自己的身體。」（<http://kearyhuang.wordpress.com/2011/10/30/2011-10-31>）

星雲大師於 1965 年的開示，曾點出求法的目標在——留取丹心照汗青：

「當船隻在海上航行的時候，如果沒有舵，就會迷失方向，我們求法如果沒有目標，就好比船沒有舵一樣，隨時有覆舟的危險。宋朝文天祥在〈正氣歌〉中說：『人生自古誰無死，留取丹心照汗青。』文天祥為了堅守氣節，不願成為亡國奴，雖然元將以威利相逼，最後仍然以身殉國。我們求法也要有這種『留取丹心照汗青』為教捨生的目標。唐朝智實大師因為皇帝請客，把道士列在僧伽的前面，大師為了護持僧團崇高的地位，甘冒忤逆聖意的危險，遭受到杖責的酷

刑。有人問大師說：『你為什麼要如此呢？明知是不可為的事，難道你不識時務嗎？』大師說：『我為了使後世知道，唐朝還有出家人在為佛教力量爭尊嚴的道統啊！』大師所以不怕犧牲生命，是一股護教護法的赤忱在激勵他。我們學佛的人，一旦遭遇佛法慧命受到戕害的時候，也要效法智實大師，為教捐軀，使『後世知民國有僧耳！』人生自古誰不經過死亡？誰不喜歡長生不死？但是『魚與熊掌，不可兼得』。當我們所追求的真理遭受摧殘的時候，自古來只有捨生成仁，沒有貪生害義的。生死是人生必經的過程，但是有智慧的人對死亡，卻有脫俗的看法與選擇。飛禽走獸為爭食物而拼命，凡夫俗子為求財利而喪生，而求道的人為了護持真理於不墜，財利性命都可拋卻。幾年前，越南政府迫害佛教，許多出家人和在家信徒，為了向政府抗議迫害佛教，爭取信仰自由，引火自焚，尤以廣德大師在烈焰中端坐不動，引起舉世的震驚，這種為教而犧牲生命的大無畏精神，以碧血丹心護教的舉動，是我們身為佛陀弟子所應該具備的。尤其在二十世紀的今日，赤焰瀰漫，佛教倍受迫害，大陸上已經沒有佛教、寺院，我們每一個佛弟子都應該挺身而出，為教效命，為教爭光。人生的意義不在戀棧長壽，也不在屍位永生，應該是如何發揮我們有限的生命，把它的內涵做無限的擴充。我們看看火花，雖然瞬間消滅，雖然那麼短暫，但是卻為人間留下燦爛的光彩。我們求法的人，也要以我們的赤忱丹心為佛教寫下光輝的一頁，人人都有做燈蕊、燈油的認識，只要佛法的無盡燈能夠傳承下去，雖然我們這一盞熄滅了，但是佛法的心燈，卻因為我們的奉獻，燈燈相續，永遠照耀於宇宙。」（http://www.guiyifo.com/fashi/fashi_qiufayinyouderenshi.htm）

星雲大師的開示，為西藏僧俗自焚原因做了最貼切的說明。佛教徒信仰三寶，不願殺生，認為人身難得，當珍愛人身以修習佛法，以利益他人。當最高層次的信仰遭逢滅佛危機，由於信仰，走投無路的西藏僧俗不願傷害別人的生命，只能點燃自己的身軀，化做佛前的供燈，供養三寶及一切眾生。今自焚的西藏人，一如古今中外為護教而犧牲的先烈，並無一己之私，而是將一

己珍貴的人身，昇華化作捍衛佛教的護法，將愛惜生命提高到超我無我的層次。

達賴喇嘛鼓勵自焚嗎？

達賴喇嘛尊者是西藏人心中的觀世音菩薩。1998年尊者曾到醫院探視於新德里抗議絕食活動中自焚的自焚的圖登歐珠，尊者鼓勵圖登歐珠：「你不要生仇恨和憤怒心，要保持心靈的和寧，為你的來生祈禱。」尊者曾發表聲明：「我會見了參加絕食的六名藏人，我向他們聲明，對包括絕食至死在內的傷害生命的行為不予認同。」

尊者在今年3月10日曾回答中國人薛偉的提問時指出：「當自焚的狀況發生時，我個人非常痛心。當然從民族的勇氣來講，他們的勇氣是非常了不起的。但是，我絕對沒有鼓勵，也不鼓勵他們去自焚，去用這種方式來抗爭。原因是我們對它的效果是值得懷疑的，因為現在當局這種狀況下我對自焚的效果抱持懷疑。我也很困擾。我對他要如何評價？如果我說這是好的對的，不能這樣講。如果說是錯誤的，要怎樣判定他是錯誤的？對他留下的家人，他們心裡，達賴喇嘛這句話，對他們的創痛傷害多麼的大。我們要想到這一點。另一方面是政治的問題，有人設法政治化，如果要政治化，我最好閉嘴，因為我把所有政治權責已經交給新的領導人。所以在政治上，我可說是圓寂的人一樣。」（<http://www.youtube.com/watch?v=6t6NKueqaXY&feature=share>）

可見，就像父母對為國犧牲的孩子所具有的驕傲與不捨的情感一樣，做為西藏人的觀世音菩薩，達賴喇嘛尊者針對自焚的所有發言，對藏人而言，都是最在乎的評價，不論是讚美或批評，對藏人而言，份量太重。而且，由於牽涉政治，達賴喇嘛尊者不久前才把政治權利移交給民選的總理洛桑森格，現在自然不便發表更多的公開言論。但上述尊者對薛偉提問所做的回應，應該清楚地闡明了尊者的立場和心情。

祈請佛菩薩護佑西藏人，感動中國政府留一條路給信仰藏傳佛教的西藏人走下去，使西藏人也能享有人權及自由，有尊嚴地存活此世。

西藏要聞

達賴喇嘛：自焚癥結在宗教被壓迫

從去年至今，已有 30 幾名藏人以自焚犧牲，抗議中國政府在藏區高壓統治，達賴喇嘛尊者打破沉默，首度面對鏡頭，表達對藏人自焚的看法。尊者說：「該責怪的不是自焚的人，也不是佛教，問題的癥結在於壓迫宗教的政策。」

衛生部部長與台灣衛生署高層會晤

4 月 11 日，藏人行政中央衛生部部長次仁旺秋博士拜會台灣衛生署，在與邱文達署長及國際合作處許明暉處長會談中，提出有關西藏流亡社區的衛生保健系統；前衛生署署長李明亮先生也出席了這次的會談。鑑於台灣公共醫療體系的進步，次仁旺秋博士強力爭取台灣的支持和合作，援助藏人的各種健康衛生教育和培訓計劃。

基金會秘書長在東海大學介紹西藏問題

本會秘書長索朗多吉於 4 月 10 日在台中東海大學向社會學系的 90 多名學生就境內外藏人的狀況進行介紹。索朗多吉還介紹了境內藏人為什麼寧願犧牲生命抗議中共的原因，放映了由藏人行政中央外交與新聞部製作的一部介紹境內藏人狀況的短片，並就流亡藏人社區的民主進程，藏人行政中央的運作方式，以及中間路線等向學生進行了介紹。

日本通過決議要求中國停止壓迫西藏

以日本前首相安倍晉三為首的『日本國會議員支持西藏問題有志聯盟』4 月 4 號組織上百位日本國會議員與藏人行政中央總理洛桑森格博士會面，並通過決議要求中國停止打壓及壓迫性的西藏政策。

十二位諾貝爾和平獎得主致信胡錦濤

以圖圖大主教為首的十二名諾貝爾和平獎得主致信中國國家主席胡錦濤，敦促他「尊重西藏人民的尊嚴」，並開啟同達賴喇嘛尊者及其他藏人領袖的「有實質意義的對話」。這封信是針對最近發生的藏人自焚潮的反應。

藏人行政中央啟動流亡藏人醫療保險

藏人行政中央衛生部於 4 月 2 日召開記者會正式啟動「流亡藏人醫療保險」，並呼籲藏人積極參與和登記。衛生部部長次仁旺秋在記者會上宣佈，為完善和推行流亡藏人衛生事業，切實執行「流亡藏人醫療保險」，解決流亡社區貧困藏人難以支付的醫療費用，藏人行政中央從 4 月 1 日開始正式啟動方案。次仁旺秋部長表示，這一醫療保險不僅對流亡社區貧困的藏人提供全部醫療費用，同時對其他藏人也提供最高水準的醫療保險費用。

美參議院通過決議籲中共停止鎮壓西藏

美國國會參議院 3 月 30 日通過決議，呼籲中國政府停止在西藏實施高壓政策，要求中共允許外國媒體和觀察家進入西藏。

藏人行政中央呼籲藏人珍惜生命

藏人行政中央於 3 月 27 日發表新聞聲明，對現年 27 歲的流亡藏人江白益西自焚表達極度擔憂，並向他的家屬表達親切慰問和祈禱。聲明指出，藏人行政中央再次強調，佛教認為人身是最珍貴的，西藏問題需要更多的人力來繼續鞏固奮鬥，這直接關乎西藏的長遠利益，因此，藏人行政中央再次提醒藏人

探究西藏問題以及「西藏人為什麼自焚」的解釋及背景資料。

無國界記者：中國切斷西藏與外界聯繫

無國界記者表示，「自從去年三月以來，已經有至少 15 名藏人自焚。外界對這些自焚事件以及最近出現在藏區的其他抗議活動所知甚少。不僅外國媒體機構無法報導這些事件，中共當局並組織了一項名副其實的造謠運動，利用親中媒體，如《環球時報》發佈西藏抗議活動不實訊息，並指責國際社會的干預。在全世界都不知情的情況下，一個重大危機正在醞釀之中；即使朝鮮都有外國媒體可以進入採訪，而拉薩則沒有。」

三名藏人在聯合國前展開無限期絕食抗議

2月22日三名藏人包括一名高僧，在美國紐約聯合國前展開無期限絕食抗議，他們向聯合國提出五點呼籲，分別是：派遣獨立調查團，進入西藏調查局勢惡化的主因；向中共施加壓力要求中方立即解除在西藏的非正式戒嚴；要求中共允許國際獨立媒體機構進入西藏瞭解真實現狀；要求中共釋放第十一世班禪喇嘛為首的所有西藏政治犯；敦促中共停止在西藏繼續實行的愛國主義教育運動。

西藏語言繼承組織紀念「世界母語日」

2月21日是「世界母語日」，以自由西藏學生運動和西藏語言繼承組織等團體，在世界各地舉行各種形式的力挺母語活動，同時每週三「拉嘎日」在全球各藏區開展「說藏語、吃藏食、穿藏裝」活動，強有力地展現藏民族精神與文化特性。

越南佛教團體聲援西藏自由抗爭

越南著名佛教高僧釋廣度法師所領導的越南佛教聯合會，在2月17日發表的一封公

開聲明中，譴責中共對西藏示威僧侶的血腥鎮壓，並指出「我完全支持藏人們為保存西藏的文化和宗教所進行的抗爭，你們的痛苦就是我們的痛苦，你們的抗爭也是我們的抗爭。」釋廣度法師呼籲以聯合國為首的國際社會，必須對中共採取行動，迫使中共停止這類鎮壓行為，並確實滿足西藏人民所提出的合法訴求。

南非大主教籲中共給予西藏自治

南非大主教圖圖於2月10日抵達印度北部達蘭薩拉，探望摯友達賴喇嘛尊者，並在官方歡迎盛會上向聚集的數千流亡藏人發表演說，強調他的80大壽終於圓滿結束，並懇請中國政府聆聽藏人們的訴求，給予西藏真正的自治。達賴喇嘛以自己和圖圖大主教的友情為例，強調了人與人之間不該因為國家、種族和宗教的不同而有隔膜。

數百藏人參加達賴喇嘛法會返藏後被拘押

今年1月份從西藏到印度參加達賴喇嘛時輪金剛法會的數百名藏人返回西藏後，已被中國警方拘押，進行政治學習。住在拉薩以外地區的藏人從印度回到拉薩後，很多都被公安集體遣送回原籍，然後遭到當地警方的拘押、盤查。

噶瑪巴就色達自焚籲中共改變對藏政策

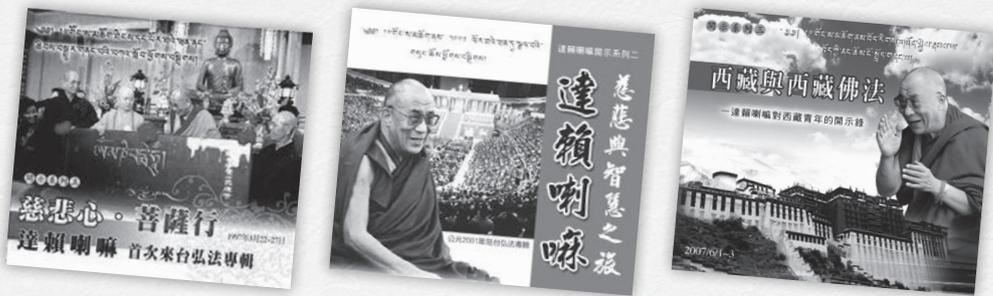
第十七世噶瑪巴仁波切2月6日在印度佛教聖地菩提迦耶發表聲明，對3日在西藏色達發生的三起自焚事件表示心痛，噶瑪巴為所有獻身者進行祈禱的同時，呼籲中國政府改變現行的治藏政策。噶瑪巴在聲明中說，今年一月份4名藏人相繼自焚身亡後，本月又有3名藏人在同一天自焚，對於從西藏接二連三傳來的噩耗，感到極度心痛和悲傷，更是難以忍受。

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：

- ◎ 達賴喇嘛文集：《四聖諦》、《迎向和平》、《清淨世界》、《慈悲與智慧之旅》、《西藏與西藏佛法》、《關懷祈福之旅》、《凝視未來專注現代》。
- ◎ 《入菩薩行論》、《菩提道次第廣論》、《西藏的法律地位》、《流亡中的慈悲 DVD》。
- ◎ 《西藏的天空》雜誌（期刊）。（第 2 期至第 7 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。

另有達賴喇嘛尊者弘法 DVD，酌收工本費（內含掛號郵寄費）：



- ◎ 《慈悲心·菩薩行》— 達賴喇嘛尊者首次來台弘法專輯。（工本費 200 元）
- ◎ 《慈悲與智慧之旅》— 2001 年蒞台弘法專輯。（工本費 400 元）
- ◎ 《西藏與西藏佛法》— 達賴喇嘛對西藏青年的開示錄。（工本費 300 元）

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。

印刷品



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第5514號

雜誌

中華郵政台北雜字第1726號
執照登記為雜誌交寄

雪山和雪山人

雪山

如果你不能像人一樣站起來

那麼你即使處在世界最高的地方

那也只是讓每個人更加清楚的看到你的醜陋

躺在最高的地方

不如站在最低的地方

大兵

假如你必須向我開槍

請把槍口對準我的頭部吧

千萬不要朝我的胸口瞄準

因為我的心裡還有另外一個人

巨真旺青著，傅正明、桑傑嘉編/譯
由旅居瑞典的傅正明提供
選自《西藏流亡詩選》



達賴喇嘛西藏宗教基金會

ཐའེ་ཨམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁོངས་དོན་གཙོན་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.)

Te | 886-2-27360366 Fax | 886-2-23779163

Web | <http://www.tibet.org.tw>

Email | webmaster@tibet.org.tw