

# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [43]

ཀུན་གསལ་འདྲ་སྒྲུབ།

復原力、希望和社會凝聚力  
生活的目的問答錄

地球日的呼籲

如何有效學習藏傳佛教

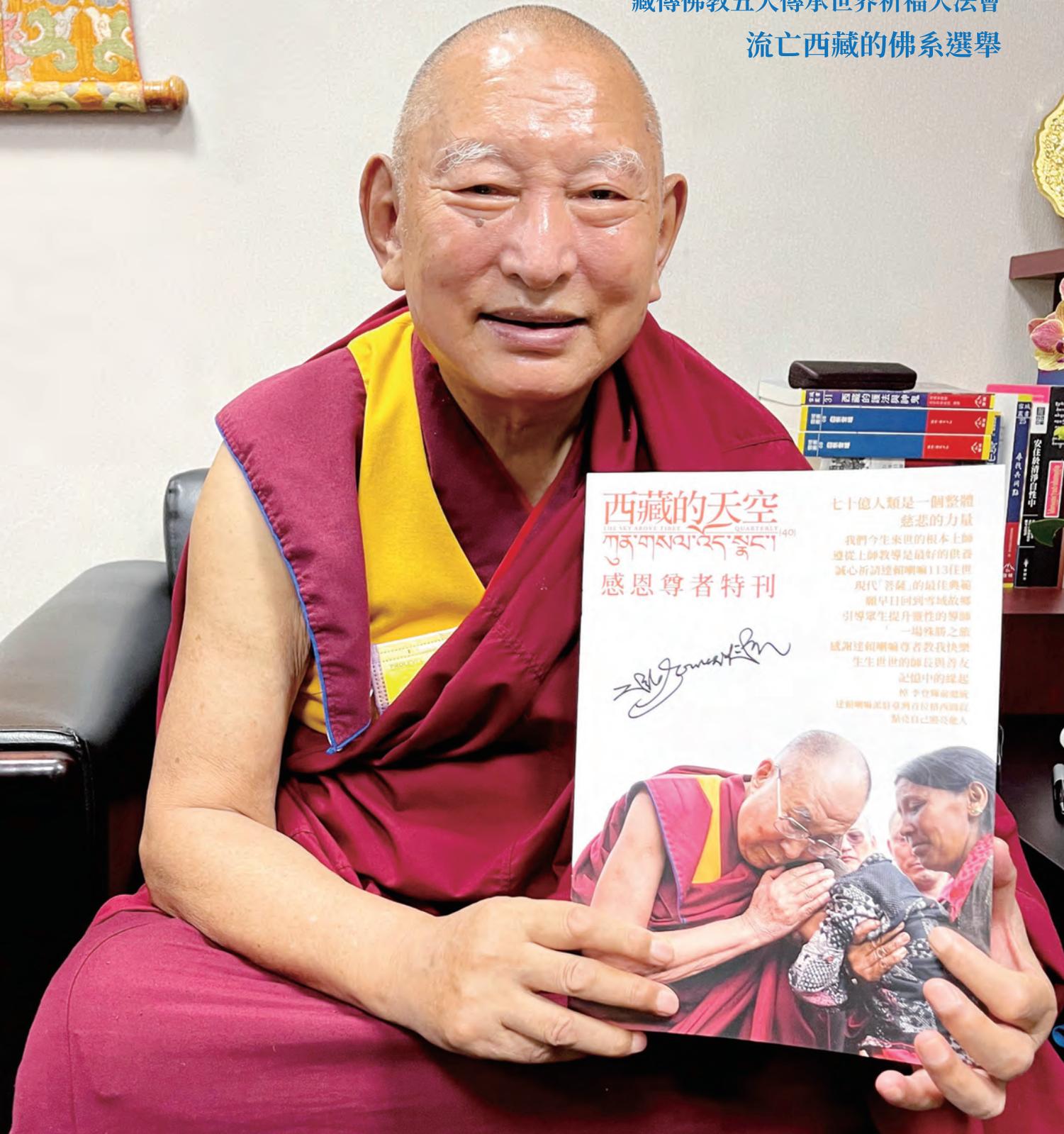
我和我的上師貢噶旺秋堪千仁波切

一生三世

記憶中的班禪喇嘛

藏傳佛教五大傳承世界祈福大法會

流亡西藏的佛系選舉



西藏的天空  
THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [43]  
ཀུན་གསལ་འདྲ་སྒྲུབ།  
感恩尊者特刊

*Khenpo Wangchuk Rinpoche*

七十億人類是一個整體  
慈悲的力量  
我們今生來世的根本上師  
憑從上師教學是最好的供養  
誠心祈請達賴喇嘛13世  
現代「菩薩」的最佳典範  
願早日回到雪域故鄉  
引導眾生提升靈性的導師  
一場殊勝之舉  
感謝達賴喇嘛尊者教我快樂  
生生世世的師長與善友  
記憶中的緣起  
——李登輝總統  
達賴喇嘛成對臺灣百位籍西藏流亡  
難民自己照像他人





藏傳佛教五大傳承世界祈福大法會 2021年5月1日



310 西藏抗暴日 62 週年遊行 2021年3月7日



藏曆鐵牛新年初一誦經 2021年2月12日

## 主編的話

親愛的讀者：

新任董事長格桑堅參於 4 月 22 日正式上任。格桑董事長表示奉派來臺灣既是榮耀也是責任與擔當，期待臺灣和西藏之間在宗教、文化、衛生及教育等各領域有更多的合作與交流，並在時機成熟時將盡力促成尊者再度訪臺。

達瓦前董事長改任藏人行政中央西藏政策研究中心主任，在媒體採訪時數度表示在十二年任內得到許多臺灣朋友的幫助，在世界各地可能再也找不到像臺灣這麼好的環境與人民來幫助流亡西藏，對臺灣無限感恩。

達賴喇嘛尊者一再提到我們七十億人屬於一個整體，我們是人類的兄弟姐妹，禍福與共。希望我們要有全球責任感，善用智力去發展廣大的慈悲心利益他人。雖然不容易，期勉彼此鼓勵盡力去做。

貢噶旺秋仁波切於文革時期在監獄受苦二十多年，禪定於斷除瞋恚的菩薩行中，離開監獄後，當許多上師問他：被關在監獄最害怕的是什麼？他一再說：害怕因為傷害我和虐待我的人，而失去菩提心。本期刊登瑞柔師姐憶念貢噶旺秋仁波切一文，能有上師的依怙，是人生最美好的時光。

### 第 43 期 / VOL.43

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2021 年 6 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

復原力、希望和社會凝聚力	2
生活的目的問答錄	8
地球日的呼籲	14

### 佛法智庫

大寶法王：慈悲的力量（三）	15
如何有效學習藏傳佛教	19

### 漢藏交流

我和我的上師貢噶旺秋堪千仁波切	22
一生三世	25
記憶中的班禪喇嘛	26
憶念強巴加措老師（二）	31
藏傳佛教五大傳承世界祈福大法會	37
流亡西藏的佛系選舉（一）	39

### 聲明與要聞

西藏要聞	44
------	----

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

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

達賴喇嘛開示 |

# 復原力、希望 和社會凝聚力



**尊者：**首先我向所有與會者表達問候之意。由於澳洲距離這裡有點遠，所以我已有一段時間沒去澳洲。我在澳洲和紐西蘭有許多朋友，我記得一件很特別的事，紐西蘭人見面時會碰觸彼此的鼻子。所以當我和紐西蘭人見面時，我也會展示我的鼻子，同時我告訴他們不要碰觸這裡（嘴唇），哈哈。在此也向我的澳洲朋友和紐西蘭朋友表達問候之意。當和他人成為朋友並且互相認識之後，這樣的友誼會持續我們的一生。從佛教的觀點來說，一旦我們和他人建立密切的連結，這樣的連結不只會影響我們的一生而且會影響我們的來生和之後的生生世世。我們相信這樣的事情，所以許多我的澳洲朋友在意識層面可能擁有某種深刻的印象。

主辦方提到的全球暖化問題，例如拉丁美洲和澳洲頻繁發生的大規模森林火災，這些自然災難是我們無法控制的。根據古印度文獻記載，這個世界最終將因為暴力和饑荒走向毀滅。我的科學家朋友告訴我，未來幾十年內地球上的河川將因高溫而乾涸。《阿毘達摩俱舍論》也有類似的敘述。宇宙既然有開始就一定有終結，這是符合邏輯思維的，所以宇宙中的星系也將會逐漸終結。我們對

於自然現象無能為力，我們能夠做到的就是活著的時候去創造幸福和平的生活。我們所在的星系不斷改變、地球也不斷改變，此時此刻人類卻互相戰鬥，人類給世界製造許多問題，非常令人遺憾。整個星系正逐漸走向終結，人類還在繼續互相戰鬥是極不理性的，我們應該努力去過幸福和平的生活，而教育可以幫助我們了解此一現實。從過去的歷史來看，上世紀和本世紀人類發動過許多暴力衝突，這是因為人類沒有了解到自己正在走向終結。當人類還能夠繼續生存，不論一個世紀或兩個世紀，我們應該讓自己過得幸福快樂。

一切有情特別是人類都想要獲得幸福的生活，幸福指的是和平。現在我們必須去認真思考如何建立一個和平的世界。許多科學家認為人類屬於群居動物，每個群居的個體必須依賴群體才能生存，這是不爭的事實。人類也要依靠社會才能生存，我們從一出生就依靠母親的愛護和家人的照顧，這樣的愛護和照顧完全出於天性，而非出於宗教信仰或教育。我想包括在座各位和我在內，當我們兩、三歲時，我們完全不在意他人是否有宗教信仰，也不在意他人是什麼種族，總是



嘻嘻哈哈的玩在一起，非常開心。孩子們非常鮮活的展現出人類是一個整體。當我們漸漸長大進入學校之後，我們開始學會區分不同的宗教信仰，也開始區分不同的社會地位，我們認識到社會上存在貧富差距和其他種種差異。這些差異是次要的，主要的是每個人都是人類的一份子，我們是相同的人類兄弟姊妹，不論有無宗教信仰也不論何種膚色，每個人都同樣具有頭腦也同樣具有追求幸福的欲望。由於太關注宗教、膚色等次要的差異，人們的想法變得越來越複雜。人類製造的戰爭和其他麻煩已經太多，我們現在應該建立一個和平的社會。

我經常提到七十億人屬於一個整體，我們在心理上、生理上、情緒上是相同的。作為群居動物，人類本來就具有慈悲心和同理心，在此基礎之上，我們共同努力一定可以建立一個和平、慈悲的社會。過去在西藏，我們藏人認為外面的世界以及那些長著大鼻子的歐洲人和我們不一樣，後來情勢改變，我們成為難民之後，許多長著大鼻子的外國人變成我們最好的朋友。流亡印度的親身經歷讓我們堅定的相信七十億人屬於一個整體，不管是歐洲人、非洲人還是其他地區的

人，每個人在生理上是相同的，不同膚色和不同外表的人可以結婚並生出可愛的孩子。重要的是每個人都想要得到幸福的生活，這是無庸置疑的。

現在我們必須讓所有人明白真正的幸福不是建立在物質、金錢和權力之上，真正的幸福來自於內在和平，不論有沒有宗教信仰，一個人如果具有內在和平就能擁有幸福。七十億人在心理上、生理上和情緒上是相同的，每個人都同時具有正面情緒和負面情緒的種子。教育是很重要的，我剛才說到小孩子原本並不在意宗教信仰和國籍，他們進入學校之後才漸漸學會區別這些差異，所以教育應該強調我們每個人都是人類的一份子，這些小小的差異都是次要的。每個人都具有正面情緒和負面情緒，所以每個人都擁有相同的潛能，每個人在接受教育的過程中都有機會去發展自己的智慧。我們應該讓孩子們從小養成和平的思維，和平的思維是培養慈悲心的重要因素，每個人一出生就必須依靠他人的慈悲心，教育應該著重於培養內在和平。人類和其他動物不同之處就在於人類具有智力，我們應該善用自己的智力去發展內在和平並幫助人類獲得幸福的生活。



人類天性具有慈悲心，人類應該善用智力去發展廣大的慈悲心，慈悲心對於個人、家庭、社會和全世界都非常重要。人類雖然具有慈悲心，但人類也製造許多問題，人類不僅給其他動物帶來很多傷害也給人類自己帶來很多麻煩包括分裂、戰爭等等。教育應該讓人們了解到我們每個人是相同的人類兄弟姐妹，而且我們必須生活在同一個地球上。我認為再過一、兩個世紀整個世界可能會消失，在如此有限的時間當中，人類還繼續殺害同類或發動戰爭是極不理性的。就像山頂有一塊巨石正在崩落下來，而山腳下的人們還在互相傷害，這是非常愚蠢的。人類現在正面臨著山頂巨石隨時崩落的危險，山腳下的我們應該互相幫助才對。

重要的是我們具有一個「七十億人屬於一個整體」的概念，不同宗教信仰、不同國籍、不同膚色都是次要的，教育應該強調七十億人屬於一個整體。另外，我經常呼籲人們不僅要關注生理健康也要關注情緒健康，所以教育也應該幫助人們去學習情緒健康。宗教信仰常用祈禱的方式來處理問題，現在我們不必藉由宗教，我們只要利用自己的理性就足以養成和平的思維。和平的思維是情緒健康的重要因素，教育只教導生理健康是不夠的，情緒健康也應該納入課程。

我們所在的星球和人類正在逐漸走向毀

滅，未來剩餘的數十年內我們最好用一種理性的方式去獲得幸福的生活，為了達成這個目標，我們應該努力讓全世界在本世紀廢除軍備、讓人們不再因為暴力威脅而感到恐懼、讓全體人類和平共存。人類基於宗教或其他因素而互相為敵，其實是人類自己的想法所製造出來的分裂，基本上我們都是相同的人類兄弟姐妹而且我們必須生活在同一個地球上，人類天性具有慈悲心，在這個基礎上，如果教育可以幫助人類發展理性、幫助人類了解和平共存的必要性，那麼人類就不再需要武器，全球去軍事化的目標也能夠達成。

**Ian Hickie 教授：**我所在的土地上聚集來自歐洲不同國家的移民，他們從未探索過有關個人精神健康或情緒健康的概念。尊者的談話讓我們了解到個人的和平與群體的和平息息相關。西方傳統中有兩個概念，其一是個人自主性，每個人有權力掌控自己的私人生活，這個概念受到病毒和其他因素影響已被質疑；其二是社會連結或社會凝聚力，神經科學研究發現每個人的腦部發展（包括小孩子、青少年、成年人在內）主要受到個人的社會參與以及情感涉入的影響，尊者講到人類具有天性以及個人與社會是相互依存的關係，尊者的觀點可供我們思考。

談到如何應對危機包括眼前的病毒大流

行、未來的氣候變遷以及人類發動的戰爭，我們的做法是利用集體的力量來解決問題；不同於某些美國人主張的個人應變能力或個人幸福優先，我們認為集體合作更能有效解決問題。西方世界目前面臨的主要問題之一是精神健康問題，這在新冠肺炎發生前就已經出現。澳洲年輕人的精神健康狀況在新冠肺炎發生前已日漸惡化，這種情況在新冠肺炎發生後，由於社會關係轉變而變得更嚴重。現在的人們對於他人缺乏了解，比如尊者剛才舉例說這個人為什麼有一個大鼻子（Ian Hickie 教授邊說邊用手指著自己的鼻子），哈哈。人們沒有認識到共同努力的力量，我們正在社會上推動包容性的概念和集體行動的概念，西方世界向來比較關注個人的行動，我擔心人們過度關注個人幸福而忘記自己是團體的一份子。

想要讓人們了解尊者的觀點「每個人都是七十億人或八十億人中的一份子而且彼此禍福與共」不是一件易事，尊者剛才指出教育是關鍵。教育指的不僅是強調邏輯思維的正規教育，還包括來自親身經驗的教育，比如小孩子和青少年的人格發展受到周圍人們情緒的影響很大。我擔心人們因為疫情而退縮到自我的小世界，變得只關心自己和少數與自己關係密切的人，我們已看到很多城市採取封城措施以及互相爭奪疫苗。這種崩潰的情況不只發生在單一社區，也發生在許多國家甚至遍及全世界。如尊者剛才說的，我們此刻應該停止畫地自限，我們應該關注的是人類將來要面臨的更大危機。

當人們感到恐懼或受到威脅，尤其是立即的威脅比如病毒，這種情況下，人們很難了解到個人的和平與群體的和平息息相關，人們很難去調和自我和群體之間的矛盾。疫情期間人們認為自己明天可能突然生病而感到焦慮、人與人之間的信任土崩瓦解、人們對未來不再抱有希望，我認為這些問題的癥

結在於我們缺乏強大的社會凝聚力。社會凝聚力是精神健康的重要因素，我們看到澳洲的某些政治評論者又再度觀注幸福的概念，我們未來是否幸福其實取決於此刻我們的社會所採取的行動。我認為重點應該放在孩子幼年時期的發展和教育上面，教育的目的不僅僅是追求個人的幸福而是致力培養人們的同理心、推動集體組織和發展共同利益。

尊者關於教育的看法是正確的，特別是教育應該幫助孩子們往正面方向發展。未來的希望不在我們這些做祖父母的人們身上，希望應該寄託在子孫後代。在當前環境下，人們如果深思尊者的觀點並充分發揮教育的作用，這樣孩子們就有機會從小養成慈悲心並從小認識到自己是一個世界公民，孩子們將從小就認知到：儘管每個人的身體特徵和居住環境不同，但只有依靠共同的力量才能實現個人幸福。

**尊者：**德國和法國在歷史上曾經是敵對國家。有一個德國教授告訴我，他的童年時期法國人在德國人眼中還是敵人。二次大戰後德國和法國了解到這種敵對關係對雙方毫無利益、雙方應該結束敵對關係並成為盟友，於是德國總理艾德諾和法國總統戴高樂共同推動兩國之間的友好關係並為歐洲聯盟建立基礎。自從歐盟成立以來，歐洲各國在過去幾十年完全免於遭受他國攻擊的威脅。

現代的民主國家已推翻以前的君主獨裁，主張政權歸人民所有的民主思想已在全球傳播。社會主義也開始發展起來，因為越來越多人開始關注社會上大多數人的利益，特別是工薪階層的福利。從經濟層面來說，我的想法比較接近社會主義，我關注社會中大多數人的利益，而非只考慮少數億萬富翁的利益。為多數人謀求福祉的思維已日漸成為趨勢，國與國的邊界也是次要的，亞洲、非洲、美洲各國應該學習歐盟的精神為多數

人謀求利益。目前貧富差距非常嚴重，某些人富可敵國而某些人一貧如洗，我在華盛頓特區曾經遇到一些非常富有的人，我也在郊區遇到一些非常貧窮的黑人，這種巨大的貧富差距遍及全球。印度也面臨同樣的情況，印度的窮人過著非常貧困的生活，印度的工薪階層特別是女性受到嚴重剝削。我們必須採取行動來減少貧富差距。

**Ian Hickie 教授：**談到採取行動，我想請教尊者您的看法，當發生全球性的重大危機比如疫情造成各國之間的利益衝突、人們對於未來感到失望和焦慮不安，此時此刻人們能夠做些什麼來幫助自己的社區並且讓自己和孩子們在精神層面感到幸福？

**尊者：**我們必須從自己的社區、自己的國家開始做起，這樣我們的影響力才能慢慢擴大到全世界。我曾經在澳洲的一個博物館看到澳洲原住民被白人當作動物看待，我當時很驚訝。君主專制的封建思想已被淘汰，每個人生而平等，我們應該多加關注貧困的族群，尤其在印度這個國家。有一位印度大學者曾經說過，如果問題可以解決的，我們應該充滿信心並努力去解決問題，如果問題事實上不能解決比如自然現象，那麼我們擔心也無濟於事，我覺得很有道理。以疫情為例，許多醫生和科學家已經投入大量精力去解決問題，我非常敬佩他們也非常感謝他們，我們不用垂頭喪氣，問題一定可以逐步解決，我們應該具有信心。

**Ian Hickie 教授：**很多人尤其年輕人對於目前複雜的問題能否真正解決感到困惑，他們正在面臨希望危機。尊者剛才說的話非常激勵人心，我想請問尊者，我們如何傳達希望的概念給子孫後代？

**尊者：**我之前提過，至少未來一個世紀人類還可以生存，所以我們應該多加關注生態保育和水資源發展。如果水資源匱乏，我們將會面臨很大困難，有時候我會有一些可能過於高遠的理想，人類已成功發展海水脫鹽技術，海水可以被轉化為淡水，如果在撒哈拉沙漠、利比亞南部或非洲其他乾旱地區可以應用這類技術，把鄰近海水轉化為淡水，那麼荒漠就可以變成綠地。全球人口不斷增加，我們必須認真考慮糧食問題，未來一個世紀我們應該好好研究如何把沙漠變成可耕種的土地這類的事情。我已經八十五歲，我無須擔心這個問題，但年輕的後代子孫必將面臨全球暖化造成的危機。我想不同宗教各有不同看法，基督徒信仰神並認為人應該追求神的國度，具有信仰的印度人則是相信宇宙存在許多不同的世界，並認為人離世後將轉生到其他世界。

**Ian Hickie 教授：**我想請問尊者關於幸福和內在和平。有些人包括我在內想要遠離外在的複雜問題來讓自己的內心獲得平靜，還有許多年輕人喜歡把自己侷限在自我的世界裡面。尊者認為人們應該參與社區的活動並關注更廣大的世界，目前外在環境讓人們感到焦慮，請問尊者人們應該怎麼做才能保持平靜並獲得內在和平？

**尊者：**對於每個人來說，最大的利益就是世界變得更美好。目前的問題在不久之後都會解決，下個世紀人類將面臨更大危機。在這種情況下，人類仍然相互殘殺甚至以宗教名義去進行戰爭，實在很可怕。我們真的需要具有「七十億人屬於一個整體」的概念，每個人不論有信仰、沒有信仰或信仰任何宗教都屬於人類的一份子。各大宗教都致力傳達普世價值也就是愛、原諒、包容和自律，宗教和諧就是建立在這種普世價值的基礎



上。不同的宗教哲學均有利於提升人類的精神健康，所以各大宗教都有存在的必要性。不管信仰哪個宗教，我們都應該去實踐愛、原諒、包容和自律。每個人最好具有溫暖的善心並盡力做到和他人和平共存。

**Ian Hickie 教授：**這是今天最後一個問題。過去三、四十年尊者和科學家們進行多次關於心和思維的討論，我想請問尊者，您覺得自己對於現代科學有什麼貢獻？從您的經驗來說，您是否從科學獲得利益？

**尊者：**古印度的那爛陀傳統並不重視信心，那爛陀傳統重視邏輯思考和分析驗證。佛陀曾經對追隨他的僧侶和人們說過，不要僅僅基於信心而相信我說的話，你們應該徹底分析驗證我說的話再決定是否接受。佛陀的某些話語曾經被那爛陀大學者們拒絕接受，理由是那些話語不合邏輯。那爛陀傳統包含好幾個不同宗派的思想，那爛陀傳統的特徵就是嚴謹的邏輯思考方式，現代科學強調分析和驗證，所以那爛陀傳統很接近現代科學。從心的層面來說，現代科學獲得的知識很有限，已有越來越多的科學家開始研究心和情緒的知識以及如何建立內在和平。我的一些科學家朋友對這方面很感興趣，他們和我一起合作，我給他們提供很多有用的佛教心理學知識，我常常把自己視為一半佛教和尚一半科學家。分析和驗證是很重要的。

心的感受有很多層次，我們稱之為六識，古印度的大瑜伽修行者對六識的解釋非常有價值，心的層次可分成粗略、微細、隱微三種心識。有的人死後幾天內甚至幾週內身體仍然保持良好，物理學家和醫生也無法解釋為什麼。瑜伽修行者的解釋是當粗略的心識停止時，微細的心識仍然停留在中脈，即使心跳停止、腦部血液循環也已停止，但只要微細的心識仍然停留在中脈，身體就能繼續保持良好。有些科學家對這方面很感興趣。我的一個俄國科學家朋友也是其中之一，他和我正在針對某些新的現象進行研究。

**Ian Hickie 教授：**現代科學對於你的內在世界是否有任何幫助？

**尊者：**從心的層面和情緒來說，現代科學對我沒什麼幫助。我們已經擁有足夠的知識，這些知識來自三千年前的古印度。對於科學家來說，他們可以從我們這裡得到新的資訊，我們雙方可以一起合作。有人把我視為科學家。我也覺得自己是一半佛教和尚一半科學家，科學的思考方式非常好，因為科學是以分析實驗做為基礎，科學家可以從我們這裡學習到有用的關於心的資訊。

尊者於達蘭薩拉府邸與雪梨大學 Ian Hickie 教授視訊對話  
2020 年 11 月 19 日澳洲「幸福及其原因論壇」第十五屆年會  
<https://fb.watch/1S5ZtQPlbx/>

Lu Anna 英譯中

# 達賴喇嘛開示 | 生活的目的 問答錄

**問：**尊者您一直以來致力復興古印度智慧，我想請問您，我們如何把古印度知識和現代教育結合在一起？

**答：**大家好。我很慶幸印度幾千年前已經開始發展非暴力思想和悲心哲學，印度同時也發展許多不同的思想和邏輯思維，古印度偉大的思想家和哲學家們是在邏輯思維的基礎上建立非暴力思想和悲心哲學。我致力推動宗教和諧以及人類和平共存，所以我尊重每個不同的傳統，但如果理性的去分析，我們就會發現古印度思想非常合乎邏輯。而這個世界現在迫切需要非暴力思想和悲心哲學，如果非暴力思想和悲心哲學能夠廣泛受到大眾關注，世界將會變得更和平更美好。

印度擁有一種珍貴的世俗主義思想。非暴力思想和悲心哲學最初可能與古印度宗教有關，但這兩個概念不是宗教的一部分，每個人要不要信仰某種事物完全由他（她）自己決定。世界需要世俗倫理，非暴力思想和悲心哲學這兩個概念就是屬於世俗倫理，許多不同的宗教傳統或哲學流派也可能觸及這兩個概念。今天我感到很榮幸能夠和生長在這塊土地上的人們一起交流，我們是古印度思想的追隨者，我常常說一千年前你們是我們的老師，我們是學生，我們從印度學到很多東西。

七世紀西藏國王松贊干布迎娶中國公

主，公主從中國帶來一個釋迦牟尼佛雕像，就是後方（牆上）圖像中的佛陀，佛教從那時起傳入西藏。雖然已和中國聯姻，松贊干布覺得中文很複雜很不容易學，他決定根據梵文字母來創造西藏的文字。到了八世紀，西藏國王赤松德贊又決定從印度引進佛教，而不是從中國，赤松德贊邀請印度那爛陀大學頂尖教授之一的寂護論師（Śāntarakṣita）來到西藏傳授佛教，當時高齡的寂護論師建議赤松德贊使用藏文來翻譯梵文和巴利文的佛教作品，自此之後那爛陀傳統的理性分析方法被藏傳佛教傳統全面吸收並延續至今。

佛陀曾經明確的對追隨他的信眾和僧尼們說過：你們不要僅僅因為對我有信心就接受我的教導，你們應該理性的分析探討後再決定是否接受。佛陀強調理性分析的重要性，那爛陀大學者包括龍樹、無著、法稱、月稱、佛護在內也強調理性分析的重要性，並表示佛陀的教言如果不合邏輯則應拒絕接受，龍樹確實曾經拒絕接受佛陀的某些教言。這是很棒的事。

佛教文獻記載的某些哲學概念和理性思想應該被視為學術理論，這些思想不應該被視為佛教獨有的，也不應該被當作教條強迫佛教徒接受。從印度世俗主義的概念來看，這些理性思想屬於學術理論而非屬於宗教信仰，宗教信仰純屬個人行為，

學術理論則屬於大眾。特別是現在，建立在悲心思想和非暴力哲學上的古印度知識是這個世界迫切需要的東西。選擇哪個宗教信仰是每個人的自由，世俗主義的概念對於人類是有利的，我很高興有這樣的機會和大家一起交流。

我常半開玩笑的說，一千多年前我們是印度大思想家的學生，今天的印度大思想家普遍忽視古印度知識，所以古印度傳統的學生們現在不得不承擔起老師的責任。世界目前的許多問題是人類自己造成的，沒有人想要麻煩，為什麼人類製造這麼多的麻煩？原因就是我們的思考缺乏智慧，或者沒有考慮到非暴力思想和悲心哲學。我們不只要保存千年歷史的非暴力思想和悲心哲學，現在我們還要在世俗主義的基礎上去重振這些古印度思想。基督教、伊斯蘭教、猶太教等各個宗教都有不同的追隨者，非暴力思想和悲心哲學與宗教無關，每個人都可以學習古印度思想。

印度和中國是世界上兩個人口大國，然而印度相對比較和平，而且所有主要宗教在印度和平共存。某些穆斯林國家經常發生什葉派和遜尼派互相攻擊的事件，我卻從未聽過印度境內發生什葉派和遜尼派衝突的事情，由此可知古印度的非暴力思想和悲心哲學是幸福社會和幸福國家的基石。上個世紀聖雄甘地的非暴力思想影響了全世界，印度的兄弟姐妹們以及所有甘地的追隨者應該更積極的向全世界展現建立在非暴力思想和悲心哲學上的宗教和諧成果。

古印度哲學認為事物既非客觀存在也非獨立存在，這種思想與量子物理學很接近。量子物理學認為一切事物並非如同表面一樣存在，所以表面和事實之間有很大的差距。憤怒、嫉妒、強烈執著等等負面情緒就是基於表面現象而形成的，想要減少這些負面情緒，我們必須深入思考才能知道事實並非如同表面那樣。古印度哲學

表達的正是此一觀點。已逝的印度核物理學家拉賈拉曼那（Raja Ramanna）曾經告訴我，西方近代才開始發展量子物理學，印度早在兩千年前已經研究量子物理學；他甚至引述龍樹作品的一段偈頌作為參考，我認為古印度傳統在精確剖析及解決情緒問題方面非常有用。這個世界已經具備太多生理健康的知識，但談到情緒健康只有古印度傳統擁有這方面的知識。這個世界正在面臨某種情緒危機，千年歷史的古印度傳統正好可以幫助這個世界。我們最好採取教育的方式去向大眾普及這些知識，不要涉及宗教，我的承諾之一就是在世俗主義的立場上去重振非暴力思想和悲心哲學以及有助於獲得內在和平的古印度知識。

**問：**接受教育的目的在於獲得知識，但我不得不與他人競爭。請問尊者，我如何在獲得知識的同時避免與他人競爭？

**答：**競爭可分為兩種，一種是正面的，為了教導學生或引導大眾而去提升自己的知識，這種競爭是正面的；另一種是負面的，為了讓自己成為第一名而給其他人製造麻煩，這種競爭是不好的。所以人類的行為是好是壞要由動機決定。基於真誠良善的動機以及廣闊的視野去做的事，即使表面看起來是負面的，但由於動機良善且運用智慧，這件事仍然是正面的、有用的。競爭是必要的。舉例來說，學習哲學和邏輯的時候，包括我在內，如果想要通過期末考並且拿到第一名，那就需要一點高明的技巧，有點像騙人。如果你的動機真誠良善，那一切都沒問題。比如我們針對陳那、法稱的學說進行邏輯辯論時，如果你太誠實將很難取勝，所以我們利用對手的觀點去巧妙的反駁他們，我也這麼做。一切取決於我們的動機。

**問：**生理健康和心理健康的基礎是什麼？我們如何在生活中保持平衡？

**答：**生理健康和心理健康兩者有密切的聯結。有人認為生理疾病是某些生理機能不平衡造成的，但高血壓其實是心理因素造成。心理如果沒有焦慮、恐懼，血壓就可以保持平穩。現在很多疾病是由於過度的焦慮和憤怒導致的，可見心理是否和平影響生理很大。某些生理疾病的確會干擾心理狀況，但很多案例顯示心理如果和平穩定，生理的各個機能也會保持良好狀態。我剛才有提到，建立在理性上的非暴力思想和悲心哲學對於保持心理和平非常有用，心理和平也就自然帶來生理健康。我快要八十七歲，由於中共殘酷的鎮壓西藏，我在西藏的時候經歷很多困難，後來我以難民身分來到印度後也碰到許多問題。但當我想到中國人特別是那些採取強硬手段的人，我覺得他們也是我們的兄弟姐妹、他們也是我們的鄰居。

有一個西藏僧人在中國監獄被囚禁了十八年，八十年代初期他逃離監獄並來到印度，我在 1959 年以前就已經認識他，我問他：「你生命中最擔心的事是什麼？」他回答說他擔心失去對中共的慈悲心。對他來說，對敵人保有慈悲心是很珍貴的，所以他擔心失去對中共的慈悲心。這就是為什麼他能夠保持和平的心態。寂天菩薩在他的作品《入菩薩行論》中提到，當敵人給我們製造麻煩時，我們可以練習耐心和其他美好的品德，所以敵人是我們最好的老師。思維訓練讓我們有能力去分辨什麼是負面情緒、什麼是正面情緒。正面情緒是解決負面情緒最直接的方法，自私自利和自我中心主義是各種問題的主要根源，悲心思想和利他主義是消弭這類負面思想的方法。

另一方面，根據千年歷史的古印

度思想，事物不是獨立存在的，梵文的「pratityasamutpada」意思是事物由不同因素互相依賴而成立。這個概念可以減少我們把表面現象視為獨立存在的錯誤認知。表面上事物獨立存在但實際上事物是由不同因素以及你主觀的看法共同成立的，由於這樣的錯誤認知，憤怒、恐懼、強烈執著等負面情緒隨之而來。

因此我們有兩種練習的方法，一種稱為「方便」（Upaya），也就是練習悲心，另一種稱為「般若」（Prajna），也就是實際驗證事物是由不同因素互相依賴而成立。古印度知識對於保持和平的思維非常有用，即使當你面臨困難，你仍然可以冷靜思考。我是古印度大思想家的學生，我不斷練習，所以我能夠保持和平的思維。有時候當我聽到西藏發生中共鎮壓藏人的事件，我進行祈禱時也會為那些強硬派的中國官員祈禱。我的血壓很正常，我也從未服用鎮靜藥物，我相信古印度的非暴力思想和悲心哲學對我的幫助很大，它們使我保持和平的思維並且保持良好的生理狀態。

**問：**我們如何做到對自己已經擁有的東西感到滿足而不去在乎別人擁有的東西？

**答：**人們太過執著物質和他人的讚美，人如果總想著我的、我的、我的，這會給自己帶來很多麻煩。知足是非常珍貴的，人如果常常練習知足就不會渴望更多東西。首先我們要了解內在價值是最珍貴的，物質財富是次要的，渴求物質的結果只會使人對物質產生強烈執著並且想要獲得更多物質。

**問：**我對於絕對真理和相對真理這兩個互相矛盾的理論能否共存仍有疑惑，我又該如何理解它們特別是當我做抉擇的時候，請求尊者為我解答這個矛盾。

**答：**你提到的絕對真理和相對真理，哲學上對於這兩種真理有所區別。事實和表面現象並不相同，事實指的是終極真理，表面現象指的是世俗真理，我們如果深入研究分析可發現不同層次的事實。舉例來說，印度教所說的「我」被視為是輪迴的基礎，這個「我」認定某個身體是我的、某個思維是我的；另一方面這個「我」和身體是分開的、「我」不會隨著身體死亡而消失。他們把這個「我」稱為「Atman」。佛教主張「無我」（Anātman），意思是不存在一個獨立自我。自我是指某個身體和某個思維聚合起來的一個東西，主要是指思維。

每個人都具有五種感官也都具有意識（或稱第六識），正面情緒和負面情緒都來自於第六識。眼識、耳識、鼻識等等不具有決定的能力，它們的作用類似傳遞信息的媒介，只有第六識才能做出決定或做出判斷；第六識決定何者是好、何者是壞，然後就產生了憤怒、嫉妒、強烈執著等各種情緒。換言之，我們根據表面來判斷事物是好是壞並據此引發強烈執著，因此心或者說第六識是最終的決定者。簡略地說，我們判斷事物是否存在不能只根據表面現象，量子物理學也有類似的學說。所以有兩種真理，一種是表面層次的真理，另一種是更深層次的真理。

從宗教來說，佛教和耆那教都主張無我的理論，但二者的哲學不盡相同。佛教的追隨者在探索真理的過程中發展以下不同的思想流派包括毗婆沙宗、經部宗、唯識宗、中觀宗等，中觀宗又分為應成派和自續派。釋迦牟尼佛建立了整個佛教的基礎，之後龍樹、無著等古印度偉大的思想家們根據佛陀的教言深入研究分析，他們在深奧的層次上見解不同所以就形成了以上不同的宗派。古印度大思想家們說話非常直截了當，月稱論師就是其一，他發揚

龍樹菩薩的中觀哲學、主張事物不是如同表面一樣存在。他曾經在他的作品《入中論》中提到即使是佛教著名學者如世親、陳那等等對於深奧的空性的論述已放棄。當我讀到這段文字時，我感到很自豪很高興，我認為空性的理論是非常科學的、非常類似量子物理學。我覺得自己是龍樹、月稱的學生，如果月稱此刻在這裡，他看到我應該會輕輕的拍拍我。

練習中觀思想可以很有效的減少我們的負面情緒，並且最終可以消除我們的無明。無明是指我們把表面現象看成事實並且產生強烈執著，我們了解到事物不是如同表面一樣存在，表面現象只是我們的心理投射，事物不是獨立存在。每天早上醒來後我立即開始念誦月稱所寫的某些文字並且練習利他心，這種練習對我非常有用。有個關於西藏禪修者的故事，某個人正在練習思維「我」在哪裡，最後他發現什麼都找不到，後來他的手碰到自己的衣服和身體，他說：「哦，『我』在這裡。」中觀思想，pratityasamutpada（即緣起），對於徹底消除我們的無明有很大幫助，這是我每天的練習。我想龍樹、月稱此刻在這裡的話，他們會鼓勵我並認為我是一個聰穎的學生。中觀思想不只是知識而已，它是減少負面情緒最有效的方法。

**問：**為了遏制疫情大流行、全球暖化、人為災難和政治動亂，人類不斷在科技、太空和醫藥方面創新，請問尊者人類是否正在進步，抑或是人類解決舊問題的同時又造成更多新問題？

**答：**這次疫情不同以往，我不是這方面的專家，但從整個銀河系的發展來看，有開始就有終結，事物不斷改變。全球暖化也日益加劇，以西藏為例，亞洲很多主要河川發源於西藏，西藏高海拔的地區早期降雪很多，但我從小到現在親眼看

到山頂的積雪越來越少。暖化造成水資源不足也讓耕地變成沙漠，我們必須多多關注自然生態的變化。我的另一個承諾是促進西藏生態保育以及西藏文化保存。我已退出政壇，我們也有民選的領袖，所以我現在的責任是保護西藏文化主要是源自印度那爛陀偉大思想家們的知識，我們一直努力保存這些珍貴的知識；西藏文字是最能精確翻譯這些梵文作品的文字，所以我也努力保護西藏的語言文字。物質發展包括科學和技術等，我覺得是有用的，但最好不要太極端，我看到某些專家只鑽研某個方面而忽略伴隨而來的副作用，我覺得我們最好全面性的去思考整件事情。以核物理學家為例，他們在某方面確實是專家，但他們如果缺乏全面性的考慮，也會帶來不好的後果。所以我們最好多方面的去思考問題，不要只看一方面。

**問：**我們如何控制自己的情緒以及如何讓自己免於恐懼？

**答：**我覺得學習如何訓練思維和掌握情緒很重要。源自那爛陀傳統的佛教心理學對於各種情緒產生的原因及解決辦法有非常詳細的說明。關於恐懼，恐懼是基於某種原因所產生的，但很多例子顯示恐懼是來自於我們誇大不實的想像。基於憤怒或殺害而產生的恐懼，我們可以用慈悲心和原諒來消除恐懼。寂天菩薩的《入菩薩行論》已有印度語、英文等各種譯本，這部論在拉薩不太流傳，我來到印度後才有機會領受這部論的口傳。《入菩薩行論》第六品指出安忍和寬容對我們具有很大的利益以及瞋恨和不寬容對我們將造成傷害。《入菩薩行論》第九品談到利他心是最好的心態，一個只考慮自我利益的心態會帶來很多問題。當我們碰到問題時，我們先想想是否能够克服恐懼；如果你有可能克服恐懼，

就無需擔心，只要努力去解決問題就好；如果你覺得問題沒辦法解決，你最終必須面對，那麼恐懼又有什麼用呢，道理很簡單，《入菩薩行論》有說明這個道理，我自己也去實踐這個道理。當我碰到問題時，我會先分析這個問題能否解決，如果可以解決，我就沒必要恐懼，只要努力去做就好；如果這個問題超過我的能力範圍，那麼擔憂再多也沒什麼用。

**問：**我覺得慈悲心很重要，我的問題是我們該如何設定一個界線。我常常碰到一種情況，那就是當我全力去幫助別人時，我的工作就會受到影響，我該怎麼辦？

**答：**我們是群居動物，從出生起我們就依賴他人的慈悲心才能生存，一開始我們依賴母親，後來是依賴家人、鄰居等等，最後我們每個人都要依賴世界群體的資源才能發展下去。因此，幫助別人或者解決別人的問題其實就是間接的幫助自己也是利益自己最好的方法。你的整個人生必須依賴群體，所以幫助別人就是間接幫助自己。如果有人心懷瞋恨給社區製造麻煩，那麼最終你還是會被波及。如果你在幫助別人的時候碰到困難，你可以詢問某些人或者尋求他人支援。世界的經濟和生態問題也需要依靠其他人的力量共同解決。所以我常常呼籲我們需要具備一種七十億人屬於一體的人性。每個人都是整體的一份子。任何人如果想要獲得幸福的生活就要用一種實事求是的方式去和其他人互動。你如果是一個自私自利的人，那麼你保護自己利益最好的方法就是去保護他人的利益，因為只有在良好的群體中，你的生存和利益才能得到保護。

**問：**佛教不承認有一個超自然的神存在，我想知道尊者對於神是否實有的看法。



**答：**不同宗教主張不同的哲學。甚至佛陀自己在教導不同心理取向的學生時也會使用不同的方法，比如佛陀的教言中說過身體是裝載負擔的工具，這似乎是說身體和自我是兩個完全分開的東西；然而佛陀的其他教言又明確的說到自我不存在以及世俗真理和終極真理的區別等。由此可知，對於某種心理取向的人們來說，有神論對他們是有用的，比如基督教、印度教、伊斯蘭教、猶太教等，有神論認為神代表著慈愛、不瞋恨、神創造了人、神就像所有人的父親、每個人都是神的子女，所以人們應該互相友愛、互相扶持；這個概念其實很好也很有力量。佛教主張你是你自己的主人，這個概念一方面是很好的，另一方面有的人就想要為所欲為因為佛陀說你是你自己的主人。這些偉大的思想家其實是根據人們的心理取向來表述真理。

我還想要和你們分享一些故事。我很尊敬南非的圖圖大主教，我很愛他，我們很親近，他來過達蘭薩拉，我們在那幾天互相交流很多想法。有一次他開玩笑的說，他信神所以他已準備好要去天堂，達賴喇嘛不信神所以達賴喇嘛以後要去別的地方。哈哈。他是在暗示我由於我不信神所以我是罪人，以後我要去地獄。後來我和其他人分享這個故事，其中一個人回應說不管達賴喇嘛去哪裡，他們也要一起去。

基督教認為神創造了世界，世界有這麼多災難，神為什麼要創造一個充滿災難的世界呢，這個問題很難回答。印度的業力（Karma）概念認為人會遭受痛苦是由於自己過去的負面業力帶來的後果。業力是指行為。所以好壞由自己的行為決定。好的行為比如幫助他人或為他人服務會給自己帶來利益，不好的行為比如傷害他人或給他人造成災難會給自己帶來苦果。你可以在兩種概念中選擇一個，你選擇相信神是創世主，這樣很好，或者你不相信有創世主，你可以選擇佛教和耆那教等印度的傳統也就是一切結果由你自己的行為來決定。

我非常喜歡和你們交流討論。我是印度的客人，我現在八十七歲，我想未來十年或二十年我還會住在印度，所以我們還有許多機會可以交流。等疫情結束，我很期待前往德里、孟買、加爾各達、班加羅爾等地去拜訪那裡的教育家和學者和他們一起交流討論。印度的現代教育做得非常好，現代教育比較偏重物質發展，如果能夠納入古印度有關思維和情緒的知識並採取世俗主義的方式去推廣，我相信印度可以為世界帶來很多貢獻。這是我正在認真思考想要去做的事。謝謝你們。

尊者於達蘭薩拉府邸視訊回答印度理工學院孟買分校學生提問  
2020年12月15日演講主題：生活的目的  
<https://fb.watch/2EV5NEDmVJ/>  
Lu Anna 英譯中

達賴喇嘛開示 |

# 地球日的呼籲

在 2021 年的地球日，我誠心向全世界的兄弟姐妹們呼籲，請您在這顆共同生活的藍色星球裡，既要看到我們前方的挑戰，也要看到機遇。

我經常開玩笑說，月亮和星星看起來雖是美麗，但如果我們其中任何一人試圖在那些地方生活的話，我們將會痛苦不堪。我們這顆星球的確是個令人愉快的棲息處，它的生命就是我們的生命，它的未來就是我們的未來。實際上，地球像是我們所有人類的母親，我們就像它的孩子，都得依賴著它。關於全球暖化的效應和臭氧層破洞等全球性的問題，只能由我們共同努力去解決，各別組織與單一國家是愛莫能助的。地球母親正在給我們上一堂課，教導我們如何承擔普世責任。

以水的問題為例，今天，世界許多地區的公民，因為嚴重缺乏夠用的水、環境衛生、個人衛生等條件，導致母親和兒童的福利比以往任何時候更具未曾有過的危機。令人擔憂的是，全世界裡，缺乏這些基本衛生條件而受影響的人近 20 億人，然而，這是一個可被解決的問題！我很感謝聯合國秘書長安東尼奧·古特雷斯發出的緊急呼籲，令全球立馬行動。

相互依存是自然界的基本規律。對相互依存的無知不僅傷害了我們的自然環境，更傷害了我們的人類社會。因此，我們人類必須增強「全人類皆是一體」的認知。我們每個人都必須學會如何為全人類的利益而付出，並非只為自己、家庭、國家而付出。為此，我非常高興總統喬·拜登將於今年的地球日主辦一場「領袖氣候高峰會」，促使世界各國領導者齊聚一堂，一同研討這個影響我們所有人的嚴峻議題。

如果我們的地球要持續發展，環境教育和個人責任感必須得同時發展，且要不斷加強。愛護環境應該是我們日常生活中最為核心的一環。就我而言，我對環境的覺醒是在我流亡後才發生的，我遇見了一個世界，這與我在西藏時所認知的截然不同。當時我才意識到，西藏的環境是多麼的純淨，而現代物質的發展又是如何退化全球的生命體。

願在今天的地球日，為了我們唯一的共同家園——這顆美麗的地球，所有人都能下定決心，盡己之力為環境的正向改變付出行動！

獻上衷心的祝福

2021 年 4 月 22 日地球日

# 大寶法王開示 | 慈悲的力量 (三)



## 有沒有功德利益， 取決於動機

前面講了很多持誦六字大明咒的利益。經典當中提到的這些持咒的利益能否產生效用，重點就在於：「諸法因緣生，住於意樂上，何者發何願，當獲彼異熟。」

經典和歷代祖師的口訣都在告訴我們，最重要的是意樂、動機，有什麼樣的意樂、動機，就會得到什麼樣的結果。任何一個計畫、工作，最重要的是自己開始的動機、目標，還有規劃的步驟是什麼，這樣才會有相順的結果。結果於開始的動機、目標和計畫。同樣，我們修行的時候，就算只是修持一座法，在開始之前，自己也應該思考一下，自己的動機是什麼？目標是什麼？計畫是什麼？

如果自己的動機和計畫，只是為了今生的利益，結果也就只會是今生的利益，而不會是來生的。這裡噶當派提到的三種士夫的論述就很重要，下士夫的動機是來世不要投生三惡道，他們沒有太大、想要成佛的計畫，只是希望來世不要領受三惡道的痛苦，這樣就可以了，具

有這樣的動機和計畫，結果也就只是來世不會投生惡道，並不會有更大的利益產生。中士夫的動機，是想要得到解脫的果位，他們看到輪迴的本質是苦，因此一心求得解脫。中士夫因為帶著這樣的動機，結果也就只是出離輪迴。如果一個人想要得到佛果、遍知的果位，就要在開始帶有這樣的動機，那麼才有可能達成那樣的結果。

因此我們開始修行之前，要導正動機，要觀察自己的動機是什麼，正確還是不正確？是否如法？例如如果你在修持大乘法，就要具備符合大乘法的動機和計畫，如果修持小乘法，就要具備小乘法的動機和計畫，同樣如果修持密法，也要具備符合密法的動機和計畫，不然，法將無法起到法的效用。僅是外相上的修持，實際上法無法起到效用。因此一切都依靠動機。

## 持咒要有覺知， 心口要如一

尤其持咒的時候，心不要散亂，要專注於

當下的修持，保持覺知，這很重要。不然口上念咒，心卻渙散他處的話，心口不如一，修持的力量也就無法生起。修行從某方面來說，身口的行為很重要，但是主要還是在修心。改變要從內心下手，這是關鍵。如果內心不改變，外相再怎麼改變，一個人的本質也就會是老樣子。一個人想要根本上有所改變，就要從內心著手，從自己的動機、觀念、性格上去改變。

修行人要懂得反省，關注的是自己的心，檢查是否有問題，正不正確，反覆地去檢查，這是一個行者非常重要的功課。以上是持誦咒語的時候，應該具備的一些觀念。以上講完了第三個部分，持誦咒語的部分。

## 儀軌講解

### 四，結行：轉為道用

第四個部分是結行轉為道用。

轉為道用指的是，之前提到最後觀想一切融入、消散於空性之中，行者安住一會兒之後，又從定中出來的時候，一切清晰的顯相又重新生起。這一切重新現起的顯相，是清淨的顯相，不是我們過往以為一切是真實的顯相，例如山河大地那樣真實的顯相。這一切的顯相，都是顯空不二，如同水中月一樣，或者說一切色法，都是觀音菩薩的色相，一切音聲，都是觀音菩薩的六字大明咒，一切念想，也都不離觀音菩薩覺空不二、樂空不二的心。

總之，行、住、坐、臥任何時候，都不落入凡俗的顯相，一切皆為淨相，這就是結行轉為道用的部分。帶著這樣的淨觀，念誦「自他身相皆是聖者身，一切音聲悉為六字明，諸般心念無非大智慧。」

### 1. 一切色相皆是觀音身：

為什麼要觀修一切色相都是觀音菩薩的色相呢？換句話說，要觀修一切事物皆是觀音菩薩，這可能有點困難。但是記得一切色相，尤其之前特別提到，觀音菩薩的色相、身相，都如同水中月一般，顯而空、空而顯。就像我們如此對於觀音菩薩身相的觀想一樣，一切色相也是如此，都跟觀音菩薩如水中月的色相一樣，是顯而空、空而顯的自性。

### 2. 一切音聲皆是六字明：

同樣，這裡提到「一切音聲皆為六字明」，一般來說，一切音聲如果都是六字大明咒的咒音，這也挺奇怪的，所以其實意思是說，從究竟勝義上來看，無論是六字大明咒音，還是一般的音聲，無分優劣的一切音聲，都是聲空無二，都是聲而空，空而聲的自性，自性都是一樣的。所以一切音聲，都是聲空無二的自性，和六字大明咒的本質沒有分別。所以並不是滿耳聽到的都是六字大明咒的音聲，如果是那樣，就很奇怪了。

### 3. 一切念想皆是大智慧：

一切念想也是一樣，我們總是會生起許多念頭，一切念想都是念而空、空而念的自性，一切念想從未離開過這樣的本質。如果隨時保有這樣的空性正念、正知的話，也就是結行轉為道用的意思了。

有以上這樣的理解是很重要的，所以並不是要各位在生活中，刻意去想自己一切看到的都是觀音菩薩，一切聲音都是六字大明咒等等。以上是結行轉為道用的部分。



## 五，迴向善提

第五個，是善根迴向善提。文字是：

「願我迅速以此善，成就觀音大士尊，  
一切眾生盡無餘，悉登彼等之聖位。」

這裡迴向的善根，是指修持這個法門的善根為主的一切善根，我們要將這些善根迴向給一切如母眾生，祈願他們迅速得證觀音菩薩的無上果位，盡虛空一切眾生都和觀音菩薩無二無別，祈願每個眾生都具備成就觀音果位的力量。

迴向的時候，任何祈願迴向文都可以念誦，祈願文沒有哪個可以念誦、哪個不能念誦的差別。

### 錯誤起伏是常事， 重點是堅持下去

總之，在生活當中，我們都盡己所能地修持佛法，盡力想要成為一個大乘行者、一個菩薩，然而因為煩惱，無明深重，所以總是不能如願，總是失敗，無法達成目標。修行一開始，我們都很有信心、歡喜心，但真正試著修行的時候，會發現要做到是很困難的。開始好像很容易，但開始之後才發現不如心中想得那般容易，因此很多人可能因此放棄，會覺得像我這樣的人怎麼可能做到經典所說的內容，那不是我這樣的凡夫可以修的，應該是那些上根器的人才可能做到的，可能有人會這麼想。

然而我的想法是，有這樣的感覺並不是什麼大問題。以我個人經驗來說，起伏勝敗是很正常的。然而修行最重要的是，自己要有堅固的信心。無論失敗多少次，「我一定要勝利」

的想法和勇氣，是很重要的。我們都會犯錯，但不要因此而灰心喪志，覺得完蛋了、沒救了，不要那樣想。因為錯誤、問題，是無始以來就開始造作了的，並不是今生才開始犯錯。因此不需要因為犯錯而灰心。反而是因為犯了錯，所以更要生起勇氣，知錯能改。事實上，也因為犯了錯，才有戰勝錯誤的機會。就是因為我們努力嘗試過，所以才會犯錯或失敗。所以犯錯失敗本身，就是我們努力過的證明。一個從未努力過的人，也不會犯錯。一些小小的錯誤的發生，代表你正走在努力的道路之上，所以不用因為錯誤而灰心。

尤其我觀察到很多學佛的弟子，他們都有自己相信的上師或者善知識，但是他們過度地依靠、依賴，因此只要上師做了一點不如己意的事情，信心馬上就開始動搖。一般來說，信任上師、善知識是很重要的，但是之所以要信任的原因，我們應該要清楚。並不是把責任都推給上師，然後自己什麼都不做，並不是這樣。對於上師有信心，是指

要去實踐上師所說的教法口訣，這才是重點。如法地實踐之後，如果實踐之後發現還是沒有用處，那時再說「喔，我對上師有信心，但修持他所說的內容之後，好像沒什麼用」才會比較有理由說退失信心。

然而，上師教導了我們許多，自己並沒有實踐上師的教法，總是想著上師是否符合我的想法、如我的意，這種時候，就很容易對於上師失去信心，大多數人的情況都是這樣。我覺得這樣是有問題的。

所謂對上師有信心，是指帶著信心實踐上師的教導，在生活當中盡力做到。這非常的重要。



## 「困難再大，犯錯再多，我也不放棄！」

總之，要生起對他人的信心，先要對自己有信心。一個沒有自信，總是自我懷疑，膽小懦弱的人，也很難相信別人。這是真實的狀況，希望大家警惕。

以我個人的經驗來說，很多人以為我是噶瑪巴，具有噶瑪巴的名號，就以為「喔，他就是完美的，他想什麼都能毫無困難地達成。」或者以為「他的心中，沒有任何痛苦和困難。」的確某方面來說，噶瑪巴有著幾百年的傳承，是一個如此殊勝的傳承，因此大家就以為噶瑪巴不是常人，甚至是超越神明一般的人物，但實際上來說，

以我個人來說，我就是一個普通人，但是是一個被賦予重責大任的普通人，有著殊勝頭銜的普通人。所以唯一和其他人的差別，就是在於責任和頭銜。當一個人有了這樣重大的責任和頭銜的時候，別人就誤以為我可能不是普通人了，但事實上，要我做到一個普通人做不到的事情，那真的是強人所難。

我時常有這樣的感受。每個人都有各自的問題，然而我更是嘗到了很多人不會嘗到的困難。一般來說，我經驗到太多一般人不會有的經驗，因為我是大眾關注的對象，也是社會上具有指標性的公眾人物，因此會經驗到很多人一輩子不會遇到的問題。所以我的這些問題，也沒有人可以說，一般人可能還有傾訴的對象，例如好友、父母，但是我卻沒人可說。

因為沒有人有我這樣的工作，也沒有相同的經驗，所以好像也沒有可以說的對象。所

以無論別人對我有沒有信心，我的困難還是和山一樣巨大的。

所以首先我不具備他人期待的功德，而且還多加上了各種超出一個正常人能力範圍的各種辛苦、困難。所以的確很不容易。

我的想法是，無論是否做到別人對我的期待，我還是會盡力而為。或許最後大家會說：「喔，你沒有符合我們的期望，你原來只是一個普通人。」或者可能有人說：「喔，你裝模作樣到現在，都在欺騙我們。」我也並不會在意，因為我努力過，當然也犯過錯誤，但努力之下還是無法符合期待，我也是會接受的。

這麼多年來，雖然沒什麼修持，但也聽聞、熏習了不少佛法，我的想法是：困難再多，犯錯再多，都不是大問題，無論如何我始終不會放棄的，是生生世世對於眾生的關愛。在利益眾生的過程當中，無論遇到再大的困難，我都會繼續下去。我不會因為自己不夠好、有問題，或

者功德不夠，就放棄去利益眾生。

各位或許也有同感吧，總之，不要覺得只有自己很痛苦，其他人都沒有痛苦，事實上，痛苦無分大小，是每個人都有的。也切記不要因為自己犯了錯、功德不夠而灰心，我們都要繼續努力。失敗一分，就要盡兩分力去努力，失敗十分，就要努力二十分。唯有這樣，才可能達成最後的勝利，自他二利才可能圓滿。

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



# 如何有效學習藏傳佛教

達賴喇嘛西藏宗教基金會現任說法師 見悲青增格西

任何學習都牽涉到學習的目的、學習者的根器、用於學習的時間，以及學習的方法。不論是學習英文，學習物理，還是學習佛法，若想有效地學習，都必須考慮這四個問題。

## 一、學習的目的

學習之前，必須先明確學習的目的，如果只是為了應付考試，拿到文憑，或只是為了消遣打發時間，那就和想習得真本事的學習目的不同。因應不同的目的，學習者需投入的時間及心力也會不同，學程規劃自然也會有差異。限於篇幅，玩票或消遣性質的學佛，以下就不討論。

學習目的可分為短期、中期、長期的目的。就學習大乘佛法而言，其長期目的為成就佛果，中期目的為斷除無明，短期目的為入大乘道。為了達成各階段的目的，又可依達成目的所需的條件及學習進程，再細分出其項下的短、中、長期目標，如是層層細分下去。

總的來說，學佛是一個改變心性的過程，而心性的改變並非一蹴可及，必須循序漸進，逐步達成。若想有效地學習佛法，就應時刻銘記所處階段的修心目標，落實其學處時，要能與其服務的目標結合，此外還應了解該階段在整體架構中扮演的角色，否則極易流於說文解字，雖然埋頭苦讀，卻迷失在文字叢林裡，與現階段目標脫鉤，也與最終的目標脫鉤。

## 二、學習者的根器

以學習游泳為例，世界一流的游泳選手和在游泳課勉強及格的學生，這二者在游泳這方面的根器或天賦條件自然不同，所受的訓練也不會一樣。同樣，世尊為了配合學習者的根器，也因材施教，從而有了三轉法輪，由此出現了四宗不同的宗義見解，另外在密續教法方面，也區分出了事部等四續。雖然學習大乘佛法最終的目的就是成佛，別無其他，但是世尊仍然採取了不同的引導方式，不僅宣說了了義經，也宣說了不了義經，這都是為了善巧引導所化逐步達成成佛的目的，所以才依所化根器宣說了不同的法。

若以根器而言，依我在臺灣的教學經驗，在家居士的根器並不必然比出家人差，根器如何，與在家出家沒有必然的關連。其實不論是在家或出家，多數人都屬於中等根器。所以，教導在家居士並不需要刻意選擇簡單的課程，或迴避《中論》等講述深見的中觀論。重要的是，不能好高騖遠，要透由紮實學習攝類學、因類學、心類學、地道及四部宗義等基礎課程，培養思辨能力與建立共通語言，打穩基礎之後，就能夠漸次向上學習。總之，世尊依根器因材施教，而根器不依出家在家分。

## 三、用於學習的時間

同樣，能夠投入多少時間學習也不依出家在家分，而是看自己的選擇。有的出家人忙於各種瑣事雜務，並沒有把太多的時間心



力花在學習上。至於在家居士，也有努力摒棄雜務，專心學習的。我偶爾會聽到法友抱怨沒有時間學習，但若仔細檢討，其實是耗費了許多時間管閒事講是非、逛街上網喝下午茶，是自己選擇把時間消耗在無義之事上，並不是真正沒有時間學習。

試想：僅只是學好英文，都得努力耕耘好幾年，更何況是學習成佛之道、涅槃之法？對此不應存僥倖或投機心理，學習英文沒有捷徑，改變心性與成佛更是如此。要對抗無始以來根深蒂固的無明我執、我愛執以及各種惡習氣，豈是易事？必須下定決心花時間下功夫，長期打磨，才能漸漸有所轉變。若不能定下心來穩紮穩打，而去追求所謂的捷徑或短期就能見效的方法，終究會發現所謂的捷徑反而讓你離目的地更遠。

多年以前，我曾經試過以密集上課的方式講授攝類學、心類學、因類學，每一科用一個月的時間密集講完，結果效果很差，因為學生沒有時間反覆思考辯論，導致所學終究只是文字而已。後來的經驗也告訴我，教得慢才可能有效果，若學習過程中能夠反覆地辯論，則效果會更好。

#### 四、學習的方法

有效的學習方法必須具備以下要件：正

確引導的教材、正確引導的老師、明確的目標、穩固的基礎，以及思辨的能力與習慣。

##### 第一，必須有正確引導的教材。

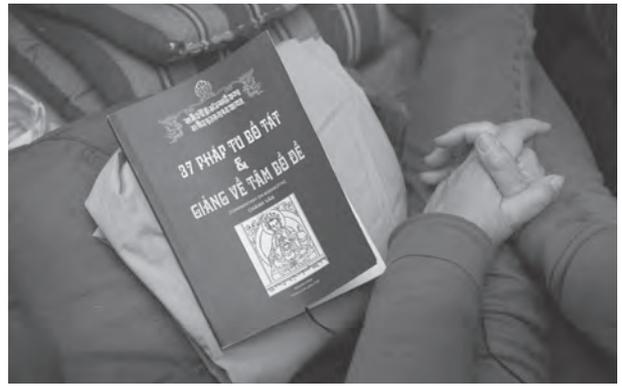
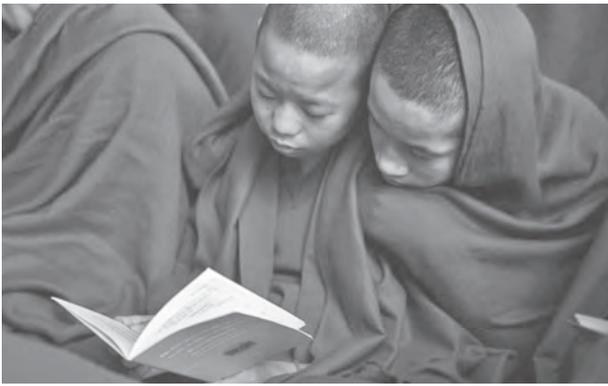
挑選教材時，應盡量採用與根本寺佛學院相同的教材，或至少要盡量貼近根本寺所用教材。各教派都有其根本寺，如格魯派的三大寺等。根本寺的教科書都是大師所造，千錘百鍊之作，經多年延用，培育出無數人才。根本寺以外的寺院有些雖然頗具規模，人數眾多，但是談到教材與學制，仍然要以根本寺的體制為標準，非根本寺會有各種作法，但那些都不能作為標準。

##### 第二，必須有正確引導的老師。

這一點十分重要。老師就是領路人，是解惑者。若沒有正確引導的老師，學習之道無疑會佈滿荊棘，處處是歧途遠路，充滿各種錯解與不解，遑論有效的學習。

##### 第三，明確的目標。

這一點的重要性，前面已經談過。遠至學佛最終的目標，近至當下所學書中段落的宗旨與學習目的，都要清楚。此外還要注重整體架構以及各個內容的關聯性，若只專注文字語句或單一段落，忘失整體架構，就會導致見樹不見林，前前所學幫不到後後所學，



各自孤立，學習效果便無法疊加。

#### 第四，穩固的基礎。

必須透由攝類學、因類學、心類學、地道、四部宗義等基礎課程建立邏輯思辨的能力以及掌握學佛這個領域的共同語言。否則不論是上課聽講、與人討論或辯論、或閱讀重要論典，都會出現自以為懂，但其實只是在打擦邊球的情形。在這些重要的聞思過程中，常打擦邊球，如何還能有效地學習？

表面上看，攝類學、因類學、宗義等課程似乎與修行無關，但是這些課程就是在建立一種思考模式，在培養邏輯思辨的能力與習慣，而這樣的思辨能力與習慣對於學習佛法至關重要，能夠幫助我們在往後整個學佛的過程中，準確掌握書中的理路與整體脈絡，不僅見樹，亦能見林。

#### 第五，思辨的能力與習慣。

三大寺佛學院極重視思辨能力的培養，從學習攝類學起，即透由辯經，多角度思考書中內容，活化所學。教材中除了陳述自宗之外，常見「他人說」、「駁他宗」的段落，這與一般定於一尊、只陳述自宗或標準答案的教學方式極不相同。透由不斷的思考辯論，書上的內容不再只是文字，而是經過反覆思

考之後，理解並能活用的內容。如此，前前所學與後後所學才能相互攝持，學習效果才得以疊加，修行上也才会有進步，這樣的成果靠死背是得不到的。

由下例可以看出正確的學習方法的重要性。在臺灣，有些多年研讀《菩提道次第廣論》的法友，對《廣論》的內容爛熟於胸。有位法師遇見一位這樣的法友，就問那位法友「何謂下士道？」結果竟答不出來。但是在三大寺，不必學過《廣論》就可以答得出來。為什麼會這樣？因為前者雖然用功，卻用錯方法，這又是因為欠缺紮實的基本功，以及在學習過程中沒有養成思辨的習慣。

又例如宗喀巴大師在中觀方面的五本著作，三大寺佛學院雖然只會教授其中一、二本，但是因為是透由辯經透徹學習，學完這二本，就應該能看懂另外三本。能夠達成這樣的學習效果，自然是靠不斷的思辨而不是靠死背；若沒有這樣的效果，就說明並未用正確的方法學習。

最後以「取法乎上，僅得乎中；取法乎中，僅得乎下」這句話總結。不論是學習的目的、採用的教材、或是學習的方法，應盡量取法乎上，若一開始就怯懦，取法乎下，就很難想像其結果會是怎樣了。

佛學班學生紀錄

# 我和我的上師貢噶旺秋堪千仁波切

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事 黃瑞柔



敬愛的仁波切，各位法師，各位佛友：

大家午安！非常感謝大家來參加宗薩祈願暨貢噶旺秋堪千仁波切百歲紀念的法會。我感覺萬分榮幸，在今天這麼殊勝的日子，我們的大老闆宗薩欽哲仁波切親自帶領我們誦念《般若波羅蜜多心經》並且非常精彩的以無限的尺度開示心經的意涵，仁波切以世界高峯會來比喻佛菩薩為解決眾生苦的菩薩海會，讓我們誦念《心經》的時候更有畫面。相信我們大家一起誦念《般若波羅蜜多心經》，牢牢記住緣起性空的中觀智慧，會提醒自己：

由新冠病毒引起的種種害怕恐慌、種種的經濟變化、種種的生活限制與不變的「現在」，都會成為「過去」。我們只要保持良好的防疫衛生習慣，淡定地活在當下，依據《心經》的大智慧教示，必能安心度過疫情。

今天上午法會開始的時候，仁波切首先勉勵我們：時時刻刻憶念上師，就是最好的上師相應法。現在我要分享的就是「我和我的上師貢噶旺秋堪千仁波切」。

11月12日清早，也就是大前天的大清早，我夢見我的上師貢噶旺秋堪千仁波切。夢中的我又驚又喜，立刻飛

奔趨前抓握老人家的輪椅，克制著熱淚和想緊緊擁抱上師的衝動，問說：「堪仁波切，您怎麼會在佛學院呢？您回來管事嗎？」仁波切先是左顧右盼，再對我神秘的微笑，顏容忽然變成六十來歲的有為壯年，小聲的說：「我來當給顧<sup>(註)</sup>。」我心想，這也太妙了！上師果然有他心通，知道我最近在想什麼。我們師徒倆相視大笑！

醒來雖知只是一個美妙的夢，一顆肉團心還是雀躍歡喜、蹦蹦跳！

堪仁波切圓寂這十幾年來，如仁波切承諾的，他不會忘記我，我也時常感覺老

人家在我頭頂上看顧著我。但是我太懷念仁波切在世時我們有如祖孫倆逗趣的時光，這許多年來總想在夢裡重溫舊夢。這回終於盼到堪仁波切入我夢來！多麼美妙的上師相思夢！

19年前，2001年10月28日，在臺北市光復國小操場舉辦的祈求世界和平護國息災煙供法會上，第一次得見堪仁波切老人家的慈顏，我驚訝地感覺這位老仁波切長得好像我過逝已久、最疼愛我的爺爺。仰望仁波切深邃如海的眼眸，溫暖慈悲的笑容，接受仁波切親切有力的大手摸頭加持，我決定要找到老仁波切的道場，請求皈依。

鼓起勇氣，依著張惠娟老師翻譯的《修心七要》上的住址：臺北市羅斯福路一段20號4樓，這原是1997年10月23日發生駭人聽聞的強暴殺人兇宅，自貢噶旺秋堪仁波切駐錫於此，不肯散去的冤魂，得到堪仁波切的慈悲攝受，超度往生；鬧鬼的大廈，化戾氣為祥和，再度成為人們安居的樂窩。

帶著見面禮，覲見堪仁波切，請求皈依，出乎意料之外，老人家說：「今天沒準備，改天再來吧！」接著又說：「今天不給皈依，但是可以開示皈依戒的學處。」我忍著腿酸膝蓋痛，跪聽老

人家開示皈依戒的學處，應有40分鐘之久。

隔了一個星期，終於在老仁波切座前受了皈依戒，再次聽講40分鐘皈依的學處，領到了皈依證，西藏法名「卻英拉嫫」。皈依儀式完成，堪仁波切添一碗布滿葡萄乾堅果仁的西藏吉祥飯給我，慈愛的說「吃吧！」又說：「家裡有座佛像吧？拿來我給妳裝藏。」

這麼隆重的皈依，我應該是個精進用功的佛門龍象吧？剛好相反，我只是個好吃懶做，上課一條蟲，下課一條龍的糊塗龍！而且還是耍賴不做功課的懶惰蟲！唯一可取的是對上師的熱忱虔敬心。感恩上師的加持，給我很多機會累積福德資糧，和宗薩佛學院結上深厚的因緣。

2002年到2008年，短短的六年，因為有了上師的依怙，是我這一生最美好的時光。

2008年1月27日堪仁波切結束在新加坡、馬來西亞、臺灣的海外弘法行程，搭機返回北印宗薩佛學院，親自指揮準備三月開始舉行、為期三個月的佛學院佛堂的開光儀式和迎請薩迦法王傳授道果。這是北印宗薩佛學院從比爾遷校到炯達拉畢其功的大事，也是老邁的仁波切離鄉背井、圓滿承諾為上師轉世的蔣揚欽哲宗薩仁波切復校的大事。

而我深知堪仁波切當時身體情況可以說是「大廈將頹」來形容。

2007年9月30日，堪仁波切來到海外弘法的最後一站臺灣。臺灣弟子們接機的時候，發現堪仁波切身體瘦弱、雙腳腫大，顯然是過度勞累，身體健康出現狀況。醫生弟子隨即安排老仁波切在臺安醫院、新光醫院做身體檢查。檢查結果：堪仁波切的多種器官都有大小不一的腫瘤，絕對是應該住在安寧緩和病房的重症病人。堪布蔣揚羅莎、



確尊法師以及醫生弟子們都憂心重忡忡，不知如何是好。我以對堪仁波切的虔誠信心，用迂迴方式，但非常清楚明白向老仁波切述說醫院病理檢查結果。老仁波切始終微笑聽著我的報告和說明。最後我說：「仁波切，您的健康狀況很令人擔心和不安，您要不要準備回印度？」老人家看著我，還是微笑著回答：「當然要回印度啊！」我追著問：「什麼時候啊？」答案是：「機票訂好了，1月27號」。我聽了，便放心來。十月初離一月底還有三個多月之久。

堪仁波切在臺北講授佛法，接著到高雄給灌頂並開示度母的修學法，爾後上阿里山閉關休息。直到1月27日，按預定時間搭機返回印度。送機時，我看著堪仁波切矍鑠的眼神、老邁孱弱的身體，悲傷的想著：應該很難在臺灣再見到老人家了。

2008年五月初，我忽然有個空檔，即刻啟程赴印度探望堪仁波切。到達時，正巧薩迦法王給仁波切長壽佛的灌頂修法。隨後堪仁波切接見了我，把薩迦法王饋贈的長壽佛像轉贈給我，我知道，堪仁波切的用意應是做最後的道別。我想忍住不哭，眼淚還是不停流下來。老人家他慈愛的對我說：「不要難過，我不會忘記你的。」



我記住了這句話，前兩年我去亞美尼亞旅行，參觀一所古老的小教堂，不小心從兩米多高的後陽臺墜落，失去知覺。領隊、導遊、團友都嚇壞了，沒想到一兩分鐘後我哇的大哭一聲就醒來了，除了頭和左上臀撞腫了一個大包，筋沒斷，骨沒傷，還能自己爬起來走路，繼續隨團還有七天才能完成的旅程。我心知肚明，仁波切沒忘記我，一直保護著我。

藏傳佛教非常強調上師相應法，我不懂上師瑜伽，但是我相信我不只是此生有幸，我是過去生有幸，未來生有幸，三生有幸，生生世世都有幸得遇德感文殊菩薩的法門模範——貢噶旺秋堪仁波切。這就是今天和大家分享「我和我的上師貢噶旺秋堪仁波切」

今天承蒙高雄宗薩遍喜自在學佛會會長志工們以及宗薩佛學院來臺僧眾，竭盡力量，團結一致，備極辛勞的在極短的時間內完成令會眾非常歡喜的莊嚴法壇，準備了美味可口的素食便當，

讓大家能夠專心持誦今天的主題《般若波羅蜜多心經》。相信到場佛友大多受過菩薩戒，名為凡夫菩薩。那麼，我們今天美妙的生會，也可以說是「菩薩海會」了！

多麼殊勝啊！雖說這美妙的一切都會在今天臨晚前結束，變成「過去」，如《金剛經》所說的：「如夢、如幻、如泡、如影、如露亦如電」，但是今天佛法的電光石火曾經如此照亮我們晦暗無明的心，我們極其幸運的收受到佛法的甘露，這顆健康飽滿的種子，終究會成為成佛的因，引領我們步上成佛之道。

再次感恩宗薩欽哲仁波切大駕光臨，給我們非常精彩又有很大加持力的開示；謝謝所有為這場法會無私付出的僧俗二眾，更謝謝大家熱情前來共襄盛舉。謝謝大家！

2020年11月15日  
憶念宗薩大堪布貢噶旺秋仁波切  
百歲冥誕心經祈願法會

注：

「給顧」，དགེ་ལོན།，藏音，藏傳佛教的糾察師。負責維持僧團清規戒律的執事，歷史記載糾察師巡視時常隨身攜帶鐵杖，又稱「鐵棒喇嘛」。

# 一生三世

第十一世 格爾登仁波切 羅桑丹增晉美·益西嘉措



很多年前，我曾經想過要寫下自己的生平故事。回想起來，我這輩子的經歷真的是非常豐富。我生活在藏民族兩個不同的時代之間，有幸見過很多學問淵博的老一代偉大人物，也有幸見過很多見多識廣、引領時代的新一代人物。

我時常想，我這一生命運多變，幾經波折，就像活了三世。第一世，我生在家境貧寒的農家，可是命運卻出現一個大轉折，小小年紀就被認證為第十世格爾登仁波切的轉世靈童，剃度出家，成了地位很高的喇嘛。第二世，我奉達賴喇嘛尊者之命，從邊遠的阿壩來到拉薩，進入佛教學府哲蚌寺，跟隨學識淵博的大學者，從頭開始學習佛教經典。第三

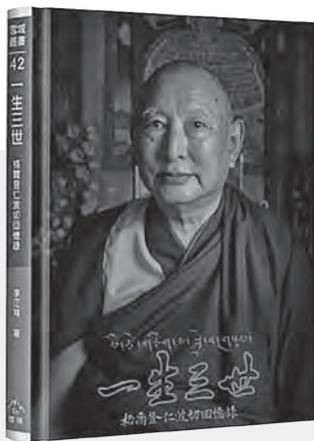
世，我成了一個失去家園的難民，從拉薩逃到印度，又一次從頭開始，進入現代學校，學習現代文化知識，然後進入西藏流亡政府從事公共服務。

在我的第一世裡，負責照顧我的人是廚師晉巴嘉措大叔。我在達倉拉莫格爾登寺坐床時，晉巴嘉措大叔年約三十歲。他待我慈祥親切，代替我的父母悉心養育我。晉巴嘉措大叔照料我的日常起居，負責我的吃穿用度，把我當成自己的孩子一般盡心盡意地照料，而在同時又把我當作他自己的上師來尊崇。他跟隨我多年，從我四、五歲起，他就在我身邊照料我，並且跟隨我流亡印度。晉巴嘉措大叔于一九八三年在印度北方的達蘭薩拉圓寂。

在我的第二世裡，經師貢秋協繞和夏古堪仁波切尼瑪堅贊是我生活中最重要的人。特別是經師貢秋協繞，他不僅教我佛教經典，還指導我怎樣生活，怎樣思考，怎樣待人接物。他一直照管我，比我的父母待我更慈愛，直到我長大成人，能夠自己立足於世。經師貢秋協繞於一九六二年在印度大吉嶺圓寂。

在我的第三世裡，嘉瓦仁波切是我生活中最重要的人。他在所有的政教事務中引導著我，而我有幸從此在他的足下生活。

如果此生還能有第四世的話，我希望能做更多的事情。此刻，我在冥想著這一生裡的第四世，而事實上，現在我已經快要走到這一生的盡頭了。



## 《一生三世——格爾登仁波切回憶錄》

格爾登仁波切一生命運多變，就像活了三世。

第一世，被認證為轉世靈童，成了地位很高的喇嘛。

第二世，從阿壩到拉薩哲蚌寺，學習佛教經典。

第三世，從拉薩逃到印度，學習現代知識並於西藏流亡政府任職。

格爾登仁波切是中國侵吞西藏活生生的見證，也是在流亡困頓中修行不輟的西藏僧侶。

作者：李江琳

定價：400 元（精裝）

ISBN：9789869834186

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

# 記憶中的班禪喇嘛

林瑞珠



十世班禪在數十人的簇擁之下迎面走來，身穿黃色綢緞藏袍、高筒靴子，他的身材高大，神態非常威武，格桑堅參和同學一起在歡迎的隊伍裡，心中卻沒有一絲見到神級人物的喜悅，反而有一股輕蔑的想法：「這個人，結婚娶了漢族姑娘，聽說是杭州美人呢，還有人說他是做生意的喇嘛。」想歸想，格桑堅參還是跟著隊伍依序去給班禪喇嘛摩頂加持，當班禪厚實的手掌落在頭上時，瞬間感到一股強烈的電流灌頂而下，非常震撼，那是一種難以言喻的感觸。三年後的1989年1月，班禪喇嘛在公開場合說了一句：「我很想念我的教友達賴喇嘛。」隔天即離奇亡故，此事件讓格桑堅參對中共政權徹底看清，並對當年對班禪喇嘛的

歧見充滿愧疚，決心流亡印度，今年四月下旬格桑堅參就任西藏流亡政府駐台代表，也就是新任的西藏大使。

## 格桑堅參記憶中的班禪喇嘛

新任的達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長，亦即西藏流亡政府駐台代表巴瓦·格桑堅參 (Kelsang Gyaltzen Bawa) 於三月底從澳洲啟程抵台，結束隔離及居家自主健康管理後，於四月底正式履新，上任的第一場講座，就是4月25日由藏台連線主辦，邀請前後兩任駐台代表來談「被消失26年的班禪喇嘛...」，這天剛好是十一世班禪喇嘛更登確吉尼瑪的生日，1995年5月14日，達賴喇嘛宣布六歲的他為十世班禪喇嘛的真身轉世靈童，三天後即被中共官員帶走，另立

假班禪，年滿32歲的更登確吉尼瑪至今下落不明。格桑堅參是少數見過班禪喇嘛十世一家的人，如今現身說法，殊為難得。

巴瓦·格桑堅參於1966年出生在西藏康區巴塘縣一個偏僻小村，父母生分五子二女，格桑堅參排行老三，幼年正逢文化大革命，天天都在打打殺殺的革命聲中過著貧苦的日子，父母在那個年代務農仍一貧如洗，一整年菜餚沒有一滴油，當時除了家裡講藏語之外，完全無法接觸西藏的傳統宗教文化，也無法上學。1975年九歲時，在他出生的小村建立了一座三年制的小學，他吵著要讀書，成為村子裡第一批進入學校就讀的小孩，他的兄弟姐妹除了小弟後來被父親帶到寺院出家為僧，後來送到印度讀佛學院，取得拉然格西

(佛學博士)的資格之外，其他都沒有上過學。

## 因為班禪喇嘛的爭取 得以學藏文

在中共對藏族的打壓下，當年他在學校只能學中文，直到70年代末，因為寫了「七萬言書」等針貶時政而被關押十幾年的班禪喇嘛獲釋，大力爭取恢復藏族宗教文化及藏文教育，加上當時改革開放的氣氛，中共才稍微放鬆對各民族的控制，藏族始得重建寺廟。當時格桑堅參居住的甘孜藏族自治州有十八個縣，中共讓其中三個縣的中學建立民族班，增加一門藏文課，格桑堅參有幸考取，除了交少許公糧之外全額公費，才有機會學習藏文。

由於四川是西藏之外最大的藏族居住區域，1981年在班禪大師的倡導之下，本來要辦一個藏文大學，因種種困難，在佛教聖地甘孜藏族自治州德格縣竹慶鄉改辦一所全藏文教學的省屬中專「四川省藏文學校」，被民間譽稱為由「四川藏大」，由四川省民族事務委員會主導。1983年格桑堅參初中畢業便考進這所中專，校區搬到甘孜州道孚縣八美鄉，後來搬遷到道孚縣，現在在康定。在學期間很多老師都是剛從中共監獄放出來的宗教大師和學者，他開始學習藏族傳統文化，族群意識逐日萌生。

## 原來父親是哲蚌寺的喇嘛

1984年某一天，格桑堅參從寄宿的中專回家，母親格桑曲西說要帶他到老遠的寺廟去探望爸爸，他才突然發現父親格桑曲登變為僧人了，原來父親年輕時在格魯派最崇高的佛學院哲蚌寺就讀了三年，1950年共軍進藏之後，大肆破壞宗教文化，父親被迫還俗結婚。這也是為何父親一直隱瞞真實身份的原因，其實當年的藏族男人大多上戰場打游擊，跟中國作戰，因武器落後，大多戰死，倖存的喇嘛被迫還俗結婚，所以現在大部分的藏人的父祖輩都是喇嘛。包括前任董事長達瓦才仁的父親年輕時也是喇嘛。

父親恢復僧人身份，和以前的同輩一起重建寺院，那批人在藏族最艱難的時刻存活下來，為藏族延續後代，此時更擔負起傳承宗教文化的重任。格桑堅參看到藏人見到父親就低頭，很受歡迎，每一趟出門都捧回民眾供養的酥油、糌粑，讓他與有榮焉，1999年當他流亡到印度後，遇到父親以前的同學，很早就流亡到印度，已經當上寺院堪布了。

## 初見班禪喇嘛 從蔑視到震撼

班禪喇嘛非常重視格桑堅參就讀的「四川省藏文學

校」，因為那是他極力爭取的。1986年，班禪喇嘛到甘孜視察，特地來到道孚縣視察這所學校，雖是35年前的事，格桑堅參仍記憶猶新，他說，校區是以前的部隊營區，當時還一半是兵營，一半是學校。班禪喇嘛接見道孚鄉民的地點就設在學校裡，來拜見的民眾排了好幾公里，班禪大師對民眾摩頂祝福講經以後，下午就在學校禮堂接見所有的學生，還一起合照，學校還召集了會做藏族點心的學生，做了很多點心來供養班禪大師。

格桑堅參形容自己當時年輕氣盛，已經有民族意識，強烈的想要保護自己的語言文化，但對歷史一知半解，不懂佛教對西藏的重要性，只覺得西藏落後是因為喇嘛和佛教，也看到民族的差別以及漢人對藏人的歧視，讓他深感不平。當時他和很多人一樣，不理解班禪喇嘛在中央爭取西藏自治的權利、恢復寺廟以及學習藏文的條件，需要非常大的勇氣與膽識。當天下午格桑堅參和同學一起列隊接受班禪喇嘛摩頂祝福，突然看見十世班禪在數十人的簇擁之下迎面走來，身穿黃色綢緞藏袍、高筒靴子，他的身材高大，神態非常威武，他和同學一起在歡迎的隊伍裡，心中卻沒有一絲見到神級人物的喜悅，反而有一股輕蔑的想法：「這個人，結婚娶了漢族姑娘，聽說是杭州美人

呢，還有人說他是做生意的胖喇嘛。」想歸想，格桑堅參還是跟著隊伍依序去給班禪喇嘛摩頂加持，當班禪喇嘛厚實的手掌落在頭上時，瞬間感到一股強烈的電流灌頂而下，讓他感動的瞬間濕了眼眶，非常震撼。問他那是一種怎樣的心情，他說：「是種難以言喻的感觸，可能是一種說不清的信仰上的緣分吧，太震撼了，所以後來他講了什麼，我都沒聽清楚。」

特別的是，那一趟班禪喇嘛回鄉視查家鄉巴塘時，格桑堅參的父親特地來迎接，穿著袈裟擔任維持秩序的「格規」，也就是俗稱的鐵板喇嘛，僧人警察，保護班禪喇嘛的安全及維持秩序。父子倆與十世班禪大師之間的那段善緣讓他刻骨銘心。隔年，也就是1987年，格桑堅參從四川藏文學校畢業，被分配到甘孜藏族自治州政協工作，有機會去成都四川大學歷史系進修半年，才對班禪喇嘛的作為有所改觀。其後考入四川省社會主義學院，學習中共統戰理論，畢業後被調任到甘孜州委統戰部工作，讓他更了解中共統戰的手法。

## 班禪十世離奇辭世與 班禪十一世金瓶掣籤的秘密

1987開始，西藏首府拉薩連續三年爆發民眾抗議活動，對中共軍警肆意開槍鎮壓民眾的事件媒體不做任何報導，而



把和平抗議的民眾都說成是暴徒，中國民間更是沒人相信中國的軍隊會開槍鎮壓平民，這讓格桑堅參受到很大的刺激，思想也有了巨大的轉變，那段時期，班禪大師常為營救被關押的藏人而奔走。不過真正讓格桑堅參認清共產黨本質的是1989年1月班禪大師之死，以及1995年5月中共否決了達賴喇嘛認定的班禪十一世轉世靈童更登確吉尼瑪，並在三天後被中共官員帶走，另立假班禪，至今下落不明。

說起班禪十世，他比達賴喇嘛小三歲，1959年達賴喇嘛決定出走印度時，班禪喇嘛選擇留下，希望為保護藏人及藏族文化宗教盡力，卻在1962年寫下七萬言書，陳述中共在西藏的暴行後，開始被囚禁，曾被監禁在專門關押政治犯、環境極度惡劣的秦城監獄中，直到1977年10月獲釋，繼續軟禁於北京至1982年。在最艱困的環境中，他仍盡最大力量為

藏人爭取權益。1989年一月他前往日喀則他住持的扎什倫布寺，主持歷代班禪喇嘛東陵札什南捷開光典禮之後，於1月27日公開提到：「我和達賴喇嘛都是宗喀巴弟子。在這個隆重的開光大典上，我很想念我的教友達賴喇嘛。」結果隔天心肌梗塞辭世，享年51歲。

這件事讓格桑堅參及許多藏人再度震驚，他的懷疑後來在藏族第一個共產黨員，一向和班禪交好的平措汪杰的著作《我和雪域》中得到證實，這是一本已經絕版並被中共列為禁書的著作，格桑堅參說：「裡頭提到當平措汪杰參加班禪喇嘛主持的典禮後，回到拉薩突然聽到班禪過世，難以置信，立刻返回日喀則，剛好遇到溫家寶帶醫療團隊來搭乘直飛機來，但他卻無法看到班禪的遺體，其後得知西藏自治區的中共高官在會所裡開趴慶祝，說班禪死得好，死得即時，他的尾巴又翹起來等等，此後平措

汪杰不再過問政治。」

班禪十世過世之後，中共高規格組織靈童尋訪小組，撥了六百萬人民幣，原本歷屆達賴喇嘛與班禪喇嘛都互為認證彼此的轉世靈童，但在達賴喇嘛認定的班禪十一世轉世靈童更登確吉尼瑪之後，中共予以駁斥，並把主責尋找靈童的恰札仁波切逮捕治罪判刑六年，其後失蹤，並另以金瓶掣簽認定另一個班禪。

格桑堅參拿起後來流亡到美國的阿嘉洛桑圖旦仁波切的自傳《逆風順水》，當時任全國政協常委的阿嘉仁波切在書裡提到，他被迫參與這場班禪十一世的金瓶掣簽儀式，和中共官員一起搭飛機返回北京時，國務院宗教局局長葉小文對他說的一段話：「你們看見那三個籤牌上貼的名字了吧？也看見那三個黃袋子了，對嗎？都是仿照清代的規矩。只是其中的一個，我們裝了一點棉花，為了保險起見。你們注意到沒有，那個籤牌稍微高一點，我們是在這個籤牌的袋子裡讓了點棉花，讓這個籤牌在瓶子裡稍做高出一點，保證抽到的是正確的靈童…」阿嘉洛桑圖旦仁波切瞬間感到晴天霹靂，不敢相信自己的耳朵。

### 難以接受打擊達賴喇嘛的任務，決定流亡印度

中央如此操作，地方也

沒閒著，當時格桑堅參在甘孜藏族自治州統戰部工作，那是一個非常大的州，轄下十八個縣。談到中共的統戰政策，格桑堅參滔滔不絕，他說：「統一戰線要分愛國統一戰線、經濟統一戰線，民族宗教統一戰線等，對於西藏來講屬於民族宗教統一戰線，也就是拉攏民族宗教上層人士、在政府或政協給予他們政治待遇，要為中共說話，如果不聽話或者拉攏不了就會面臨打擊。」

當 1995 年 5 月達賴喇嘛公開十世班禪大師的轉世靈童之後，格桑堅參被賦予的任務就是召集甘孜藏族自治州的所有高僧、民族上層人士出來公開批判達賴喇嘛，否定他認定的班禪轉世靈童。格桑堅參說：「我無法打擊藏人最崇高的政教領袖，也因這一連串的事件讓我了解到過去班禪大師為藏人做出的奉獻，及其苦心孤詣與不得以，也對以前自己的無知甚感愧疚，同時深感無法繼續在這樣的中共體制裡工作，因此首先要求調到經濟統戰領域一工商聯工作，隨後辦理留職停薪手續，決定流亡印度。」其實在 1989 年 1 月班禪離奇亡故，中共又鎮壓拉薩的抗爭之後，每天都有成堆成堆的藏人流亡印度，他趕上這第二波藏人流亡潮。離職之前還有個小插曲，當時還在工商聯工作的格桑堅參，有一天得到消息，班禪的夫人李潔帶著

她和班禪生下的女兒堯西·班仁吉旺姆來到康定，住在康定賓館，格桑堅參便帶著一種深沉的思念與惆悵感來到現場，遠遠地探望穿著藏裝，當時年僅十歲左右的小公主。

其後不久，格桑堅參離開工作崗位，經過幾年的打點，於 1999 年藏曆年過後的冰雪天裡裡，加入流亡印度的行列，歷經三個多月的九死一生，終於抵達印度達蘭薩拉。先後在藏人行政中央安全部屬下的「西藏問題研究中心」，以及西藏流亡政府外交與新聞部工作，囿於 2006 年當選為第十四屆、第十五屆西藏人民議會議員，其後擔任駐澳洲華人事務聯絡官，今年則轉調臺灣，當年從中共那裡學來的統戰工作，讓他更清楚明瞭該如何應對中共的統戰伎倆。

### 班禪十一世哪裡去了

問起已經滿 32 歲的班禪十一世哪裡去了？格桑堅參表示，一直以來都音訊全無，但有多重管道傳出一些無法證實的消息，最近幾年有說他在念書，大學畢業了已經就業等等。又說中共不可能留著他，或說讓他在軍隊裡學習殺人等等。中國不管怎麼對待他，格桑堅參認為一但時機成熟，班禪靠著累世的修行秉性，還是可以讓他重新回到原來的自己，藏人也會認可他是班禪喇

嘛。至於曾被多方質疑的問題，達賴喇嘛為何搶先公佈班禪轉世靈童？格桑堅參表示，因為不得不如此，當時已經得知中共企圖控制班禪轉世的意圖，如果讓中共捷足先登公布「假班禪」，並向民眾假傳已經通報達賴喇嘛造成既成事實，那達賴喇嘛要撥亂反正就很難了。

格桑堅參表示，因為轉世之爭已經成為中共和達賴喇嘛以及西藏流亡政府博弈的重點，誰掌握達賴喇嘛，誰就掌握西藏的主動權，中國如果認同達賴喇嘛認定的班禪喇嘛，反正人在他們手裡，再反過來利用他尋找認定十四世達賴喇嘛的轉世靈童，也許主動權還在他們手裡，但是他們已經打破了這一規矩，想要無所不用其極的來找一個可控的班禪喇嘛，以做未來認定達賴喇嘛轉世之用，即不能提高他的威信，也沒人相信那是真的。格桑堅參又說：「他們曾經得到過一個秘密消息，也就是中共的有關部門在秘密商議如何提高他們認定的班禪喇嘛的威信和影響力的問題。其實中共很清楚他們認定的班禪在藏人間沒有影響力。」

### 希望臺灣與藏人行政中央 攜手合作

達賴喇嘛流亡 62 年了，西藏境內的局勢愈來愈嚴峻，



中共面對西藏問題、臺灣問題的處理方式也愈來愈清晰，對臺灣不斷用文攻武嚇，對西藏嚴加控制，手段比以往更直接，也更無視國際社會的關注與批評。格桑堅參希望未來藏人行政中央與臺灣政府能有更密切的合作，他會在這方面多努力。同時他也給予臺灣的非政府組織一些建言，應加強在國際上的活動，因為政府不可能面面俱到，非政府組織可增加臺灣在國際上的活動空間，中國傳統文化在臺灣受到了很好的保護和傳承，但臺灣並沒能把這一優勢作為自己的軟實力推廣到世界，現在中共推行的孔子學院及孔子班由於其不可告人的動機和目的，大家不相信了，我認為臺灣在這方面應該可以做更多。西藏流亡社會的 NGO 就是深知這些眉角，在國際上就很活躍，對於打開國際能見度很有幫助。

如今美國的政策也愈來愈清晰，已經承認流亡政府更名之後的「藏人行政中央」是

代表藏人的合法政府，而且流亡政府也有民選的領袖，可以接受美國官方受邀進入白宮，這在以前是不敢想像的，只能隱藏在某個角落會面，不得見於報端，如今都可以公開報導了，有這樣的成果，是流亡政府與藏人 NGO 共同努力，並且拜國際形勢所賜。未來藏人行政中央與臺灣都必須積極爭取國際空間，共同面對中國這個最大的威脅。

格桑堅參表示，他能學習藏文，認識西藏宗教文化，都拜班禪大師所賜，他生前還曾經於 1987 向中央爭取，凡在西藏自治區任職者必須學會藏語的規定，無奈在他去世之後，這些規定即被取消，而且政策愈來愈緊縮。因此每年來到四、五月，每當他憶起班禪喇嘛，都對以前自己的無知，以及對班禪大師的歧見深感愧疚，這也是促使他流亡海外，為西藏爭取權益的動力之一。

經作者允許從上報轉載

# 憶念強巴加措老師(二)

琇玲 維庭 文世



## 以提問教學法教導修心

週二早上得知格西拉病危的消息，在家裡持咒祈願，當時閃現了世尊涅槃火化場的畫面，眼淚掉了下來，晚上工作結束時得知格西拉已於下午捨報，趕緊去靈堂見他最後一面。星期二是我們平時上課的日子，格西拉用他的捨報教我們最後也最重要的生死之課。他的面容安詳，像是進入甚深禪定，在他身邊感受到寬廣無際寂靜祥和安穩的能量場域。這幾天遲遲無法寫下任何東西，整個人在一種無法言語的狀態裡。好像如果我不寫下這件事情，就不用面對格西拉已經離世的事實，可以一直留在那個同在的狀態裡。

若要說起認識格西拉的因緣，也許真得談起達賴喇嘛。大學時期學習中亞史，也許是受了老師的影響同時也

是自己不求甚解，沒有自己去蒐集資訊、自行思維判斷，認為達賴喇嘛和藏傳佛教傳承跟政治有強大的關聯，因為西藏是政教合一，把這些想成是一種政治的手段，漠視藏傳佛教本身的精神要義。因為在學佛法的過程中遇到了極大障礙，當時的朋友邀我去聽阿嘉仁波切（2008年）講述三主要道，第一次聽到「菩提道次第」，心生嚮往。當時的我在心裡告訴自己要跟達賴喇嘛建立法緣，於是從支持西藏藍皮書開始（2009年），之後聽到藏喜的小英推薦格西拉的課時，決定去上課。

當時應該是2010年吧，我去上星期六早上的廣論課，什麼人都不認識，一個人坐在最後一排。講堂非常樸素，只有幾幅唐卡，沒有多餘的物件或裝飾，跟我以為的藏傳講堂非常不一樣，因為印

象中的藏傳法會都很華麗（我很不喜歡參加法會，去的次數非常少，但仍然在心裡留下印象）。每次上課之前，格西拉都要我們要匡正動機，要我們思維：為什麼學佛法？為什麼來上課？這個問題當然可以給出冠冕堂皇的理由，但認真想想，我真的可以面對自己為何學佛法嗎？為了解脫嗎？而什麼是解脫？什麼是慈悲？什麼是利他？什麼是智慧？為了自己的安樂嗎？我的心裡有別人嗎？這個世界跟我有什麼關聯呢？內心沒有別人真的可以解脫嗎？

那些內心的探問實在太強大，看見自己的動機不純粹，把自己嚇到了；除此之外，那些藏傳的名相我完全聽不懂，跟課的感覺非常吃力，無法理解經典內容讓我甚至感到煩躁，開始想逃課。我記得大約是四月左右去上

課的，後來每個星期六早上都很痛苦，一方面覺得工作好累、星期六早上好想睡晚一點，一方面要面對格西拉、學習經典覺得壓力好大，但每一次若真的起床去上課的確覺得很有幫助，那兩個月就這麼有一搭沒一搭地上課。某天早上我跑去講堂時，發現教室沒人、整層樓是暗的，樓下的女士告訴我佛法課停課因為格西拉去了印度。當時有種奇妙的感覺，一方面覺得鬆了一口氣，不用每個星期六早上天人交戰，一方面覺得好像失去了什麼，覺得有個很重要的事情無法繼續了。

然後繼續著日常生活的忙碌奔波，在工作中耗竭心力。那一段時間我有時會去臺中教課，有幾次回臺北的時候會在高鐵上遇到格西拉；又有一次中正紀念堂辦唐卡展覽時也遇到格西拉，我記得那次有人分享如何尋找上師，聽到基金會董事長分享他逃亡的心路歷程讓我非常感動。有時也會夢到格西拉，夢裡我在教室外面徘徊，看著他在教室裡面教課。這些種種都讓我升起——我要回去上課。

2013年底遭遇工作巨變，我問我自己：當拿掉那些身分角色世俗成就，我還剩下什麼？我可以面對自己嗎？我滿意嗎？我快樂嗎？



2014年上半年一邊領著失業救濟，一邊思考自己的人生，有一天朋友突然來邀我回去上課，因為當時每天都在立法院前靜坐，所以跟朋友說等到太陽花運動結束後就會回去上課了。這次再回去上課的感覺非常不一樣，也許是因為自己曾經錯失學法機會，也因為那些年經歷很多人生起伏，所以我答應自己要好好學習。

我在2007年皈依成為佛教徒，但心裡知道，其實我很不想跟人家說自己是佛教徒，一方面覺得自己煩惱很多修行很差、一方面很不喜歡那種宗教色彩濃厚的感覺，我想要體悟的是真理，而不是那個身分。我一直很疑惑，多年來自己認真研讀佛經也每天打坐，為何仍有這種感受？到底哪裡出了問題？

我記得剛見到格西拉，

當我說到自己有在禪修時，格西拉問我怎麼修，他認為我修習的次第有問題，我當時為之震驚「怎麼可能？我打七這麼多次，每天打坐也都升起覺受，怎麼可能是錯誤的？！」跟格西拉的互動問答常常會這樣，他的回應常讓我覺得被打槍，一開始我很難接受自己是錯的，但格西拉一再強調去觀察他說的內容，比照事實與自己的經驗感受，他挑戰我、質疑我的既定想法（尤其是來自文化習氣的影響），但同時給我空間和時間去思考觀察。我是個不輕易聽信任何人的，某個程度也很傲慢、自以為是，但我會去觀察、去驗證、去自己找答案，因為我也很希望自己能理性判斷的能力，不那麼容易被情感遮蔽，除非是我真心體悟到的才能相信。

另一個印象深刻的經

驗是我去拉薩前，格西拉要我問那些在大昭寺前祈願的老爺爺老奶奶，他們跟諸佛菩薩說些什麼？我真的去問了，爺爺奶奶們祈願著世界和平、祈願著眾生離苦得樂；格西拉回頭問：「而在臺灣的佛教徒，每天祈願的是什麼？」——希望工作順利、財源滾滾、家人平安。當格西拉談到西藏價值與臺灣價值的時候，我內心很不服氣，覺得格西拉偏袒自己人，但有一天聽到格西拉說，如果西藏沒有辦法對世界有幫助，沒有必要保存西藏價值。我聽到非常慚愧，因為我只想著「我的」臺灣，格西拉想的是眾生的安樂、世界的幸福。

格西拉非常強調修心，用提問的方法帶我們觀察自心、觀察社會現象與世界情局，讓我們以自己真實的經驗來分享討論。非常強調身而為人，我們可以好好運用思考與感受的能力，長養本俱的慈悲與智慧潛能，善護自己的心、也護持著他人的心，從心上改變，社會與世界才有真正的和諧與安樂。格西拉的方法開門見山，直指我的問題核心：「學習佛法是要深入思維法義、在內心升起感受，在心上不斷練習斷惡心修善心，去知道善惡的心如何升起才能降伏，不是只講著那些道理，不要迷信，

把自己交託給知識權威或諸佛菩薩，但心裡卻對法義沒有任何經驗或感受或有任何疑惑卻不去探詢究竟。」我感到非常非常慚愧，決定打掉重練。這幾年來，我訓練自己表達時只講自己的經驗體悟，不用我所知道的佛法名相，如果這些名相或佛法學理在生活中沒有體驗，就代表自己其實根本不理解，連一知半解都談不上，因為未經深思消化經驗的道理，不是真實的體悟。

上格西拉的課其實是強猛的修心場，每次討論或回答格西拉提問時，格西拉常常反問我們：「是真的嗎？你真的這樣想嗎？這跟事實相符嗎？你真的這樣感受嗎？」他每次提問時，我的內心都會振作起來，不斷檢視——我有如實說出內心的想法感受嗎？我能誠實面對自己、為自己的身語意負責嗎？還是我只是想證明自己、討好權威、依賴知識道理？我訓練自己觀察心念，例如同學分享的時候，看見自己內心裡「這個我也知道」不以為然的驕慢、無法隨喜讚嘆他人；分享表達的時候想要得到格西拉讚賞的慾望貪念；升起競爭的感受、忌妒的心情、覺得沒有被說好棒棒的失望等等，那些平常躲在陰暗角落、一時閃出消逝的心念一個個被揪出、直視著，看著

「自我」如何穿金戴銀、看著多麼想要得到認同與肯定，因為只在乎自己快樂，放大了所有的慾望煩惱，而這樣真的能快樂嗎？

有一次同學表達覺得修心很難，格西拉慈愛地回應我們：「換個角度想，為何我們貪嗔癡修得那麼好？」——是因為我們常常練習。例如我們本來對一個人感覺不是很舒服，後來聽到另一個人說了這個人的不是，然後我們強化了對他的不舒服、認為是對方的問題，如果兩個人再一起討論八卦一下這個人的問題，他就真的成為一個可惡的人了。我們常常用這樣的方式強化自己的貪嗔癡，先有個感受、再找各種理由加強這些感受，而這些認定就成為了我們的事實。如果想修心，首先要放下自我中心，就好好觀察思維、不斷與內在的習氣鬥爭。

因為格西拉所示範的身教，同學們開始把自己的心念在課堂上真誠坦露出來，一開始聽見時真的覺得好被觸動，覺得對方很勇敢，也覺得與同學更靠近，因為那些想要埋藏起來、不想讓任何人知道的心念與感受，其實我們都有啊！也因為如此，同學們彼此的討論更坦然開放，對於彼此的經驗感受更能接觸靠近，欣賞他人的智慧

與洞見。而我也從同學們身上學到勇敢，把自己各種隱晦的心念感受如實表達出來，真實地面對自己、面對世界，讓我感受到無比的自由與自在。

格西拉自然而然地帶領我從權威者身上學習，轉而在同學們身上學習，把身分角色的框架拿掉，從每個人身上學習，讓我可以將心打開，感受到與所有的生命息息相關，深深感恩一切因緣。這些在上課和生活中的練習與觀察，延伸到我的工作，我開始用各種生活例子來表達一些心理學的概念與個案分享探討，觸發情緒經驗，與個案們更容易有共鳴，也從他們身上學到好多體悟與洞見，我們彼此都可以直接坦率地表達：作為一個人、真真實實的状态，讓我真正體悟到：只有「心」才能影響「心」，彼此護持。

格西拉是達賴喇嘛派駐臺灣的第一任說法師，很感恩達賴喇嘛給臺灣這麼珍貴的禮物，格西拉傳遞的是佛法的核心要義，教我們如何修心。他教我們不能迷信，相信自己做得到、不依賴權威，要好好運用理性思考的能力，要勇敢面對內心的慾望恐懼煩惱，斷惡修善，讓善心增長，護持自他。格西拉曾說，我們與他的關係，是「心」的關係，即使物理距離或身

體不在了，只要我們的心仍在一起，生生世世都會保持連結。格西拉關心每個人內心的苦樂、關心社會與世界，我會繼續修習、將他的願力持續下去，以報佛恩、法恩、師恩，迴向無上菩提。

(琇玲)

## 讓我們內心更快樂

2016年參加禪修活動剛好跟晴晴師姐當室友，晚上休息時聊了很多，因為談到用理性思考而非靠宗教信心來改變內心，師姐便跟我分享了她的十年來是如何在格西拉的課堂中學習、思維，並用禪修實際努力後，內心改變的經驗。當時非常感動，也覺得這位師長很特別，便請師姐幫忙介紹，在陳老師的協助下順利地在2016年開始了長春路的課程。

第一次進到教室心情忐忑不安，教室左前側佈有唐卡與達賴喇嘛尊者的相片，一群看起來很虔誠的佛教徒恭敬地坐在團蒲上聽講，而前方座上的紅袍老者便是格西拉，宗教味很濃厚。記得那天講的是「忍辱」——止息傷害他人的心（剛好就是我的最大功課），席間格西拉停下來詢問同學問題，接手麥克風的月娥師姐講了一段，聽到她說：「很多人都說佛教徒不要碰政治，但是佛教

徒應該要關心社會、政治才對！」經過318學運的我明白這句話對個體與社會的重量，而這句話不是由格西拉口中說出，而是由班上同學講出來意義更深，就決定留下來跟著這個班一起學習。

當時在研究所與臨床工作上都遇到許多挫折與壓力，心中常常亂糟糟的，充滿著愧疚、生氣、嫉妒等各種煩惱。禮拜二的晚上聽格西拉教授、同學討論，講到要降伏自己的煩惱，培養愛他的心，覺得真是兩個世界，一個世界在意我的表現與能力，一個世界卻是關心我的內心是否幸福。常常會在課堂上聽到哭，比如格西拉說：「我們常常會忘了，無論人家對我們如何，我們依然要想著利益對方。」深深地觸動我的內心，很想變得善良。

然而自己的煩惱還是非常多，心裡一直因為過去爸媽忙碌而被忽視感到很痛苦、覺得自己沒有價值、非常在意別人的看法而追求完美，情緒常常受到外在而劇烈起伏。那時的我應該是所謂高功能憂鬱症，可以靈肉分離地上班、做研究，內心卻痛苦到麻木不已，假日可以躺在床上一整天完全不想起來，常常有自殺或傷害別人的念頭，連過個馬路眼淚不知為何就流下，工作時應該要有幫助對方的心，有時

也會忍不住在心裡埋怨對方。覺得這樣下去不行，開始學習面對內心，也去尋找自己痛苦的原因。

在明就仁波切的書上讀到他一開始不明白什麼是「自我厭惡」的感覺，還需要禪修好一陣子才能體會這種感受來幫助學生。聽說許多藏人母親都非常慈愛地呵護孩子，他們的個性也大多較健康平和。又聽過一些實驗說實驗籠中的母猴沒有被照顧的經驗，所以她們也不懂得如何照顧小猴子。這時我知道過去的經驗對我產生的影響，但只感到世代輪迴的悲哀，因為我知道我的爸媽也可能是受傷的孩子。

當格西拉說：「內心會痛苦是因為只想到自己，內心會快樂是因為想到他人」時我只感到痛苦及不公平，認為自己沒被好好愛過怎麼有辦法好好愛人？當時還跟格西拉約了會談，我放了一個實驗影片給格西拉看，裡面是媽媽對自己孩子能適切回應與拒絕忽略時，幼兒的情緒完全不同，我想用這個影片跟格西拉說：「我沒有辦法去愛人是因為沒有被愛。」格西拉沒有多做評論，而是開始詢問我的狀況，我說我覺得自己很努力，努力照顧自己、當媽媽的幫手照顧弟妹，但是媽媽反而更忽略我，因而內心感到很痛苦，



格西拉問我：「妳在做這些時，妳想的是為了媽媽還是為了妳自己？」我一時愣住，格西拉又說：「如果幫助媽媽時想著是為媽媽，妳就會覺得很開心，想著自己就會覺得很痛苦。」我從沒有從這個角度去思考自己的痛苦過，還以為自己是愛媽媽被錯待而感到痛苦，沒想到我的有這樣為我自己招來痛苦的心，格西拉的話如當頭棒喝。我又問：「我當時那麼小，也沒人教我，那我為自己著想的這個習慣到底從哪裡來的？」格西拉回答：「無始以來就有的。」聽完覺得內心像空掉一樣，我要恨，到底要恨什麼呢？現在回來想格西拉的一席話是非常有意義的，過去經驗固然對自己有影響，但最主要是自己內心的習慣，既是自己的心造成的，那麼解決的鑰匙就握在自己的手上啊！而內心

痛苦的習慣累積許久，並未馬上消除，又花了好幾年時間慢慢磨。

去年在尊者慶生法會上見到格西拉，很慚愧地跟格西拉報告自己心裡的不快樂，格西拉慈愛地鼓勵我不要放棄，把《修心八頌》找來學習，每天唸誦跟思惟。後來有機會聽林仁波切講《修心八頌》，便慢慢開始念跟想。

今年四月時意外得到兩週防疫假，在期間好好地想了一下自己的人生與生活，立定志向，開始慢慢地培養了一些習慣，搬回家與父母同住，重新地認識了家人，看到每個人都有各自的痛苦，照顧好自己，試著用慈愛的心情來對待家人，當然也練習把過去沒辦法表達的心情跟爸媽訴說，也有犯錯被家人包容，開始懂得爸媽對自己的愛，一家人慢慢努

力之下家裡和諧許多。

先前在 Stephen Covey 的書裡面讀到「愛不是一種感受，而是一種行動」，跟格西拉教導的「慈愛是需要用思考去培養」有類似的味道。這期間以來試著重新去從自己的貓愛起，慢慢見到牠就自然有愛的感覺，心也放鬆溫柔許多，有天想到，如果每個人都是我的家人，環繞著的都是喜歡的人，那麼不是非常開心嗎？思及此忍不住淚流滿面，這就是格西拉送給我們的禮物，就是尊者為什麼教授菩提心時會掩面哭泣的原因，因為利他心就是內心快樂無窮的泉源，就是心力的來源。慢慢地往這樣的心去努力。

格西拉說學習佛法要有一個最主要依恃的核心，而他教這整本《廣論》，手中所握的核心就是「盡世所有苦，皆由欲自利心起；盡世所有樂，皆由欲利他心起。」格西拉的教學就是貫穿這個，一直以讓我們內心更快樂為出發點教導我們，敦促我們多思維、多以自己的經驗交換討論，除卻階級、教條等藩籬，讓我們同學彼此之間變成心上的朋友，也鼓勵我們關心社會與世界，要我們往長遠去想。班上好幾次討論鄭捷與小燈泡到許多人淚流不止，這就是心的力量。格西拉將學生的、西藏人的、

臺灣人的，乃至世界的痛苦與快樂荷擔起來，要用非暴力思想平息自己內心的煩惱，用慈愛去利益自他。格西拉把心中的寶藏留給臺灣，我們也將荷擔起格西拉的願望堅持下去。這幾年非常美好，是我生生世世的養分，謝謝貞慧師姐翻譯、謝謝一直敞開心胸交流的同學們，謝謝強巴格西拉——我們心靈上的師長與父親。

(維庭)

### 真正關懷學生的教育家

第一次見到格西拉，是在 2014 年。那年的九月，因緣際會下，跟著姜醫師去印度參加法王的論壇，因此認識了格西拉。原本的我對於佛教的觀感並不好，記憶中，佛教徒不問世事，總是把「因果」掛在嘴邊，彷彿是一種詛咒。但在印度的那段旅程，格西拉與同學的討論中，卻讓我發現格西是一位非常關注世界與社會的佛教徒。在與格西討論的過程，沒有一定的規矩，也不用一直念經，但格西拉非常希望聽到每一個人的想法，很想要知道我們如何「思考」。

日後偶爾參與格西拉的討論課，印象最深刻的是，格西拉幾乎從來不正面回答同學的問題，只是不斷地丟出各種問題，來回應與引導同

學們的討論。我有時候會想，為什麼不能直接告訴我們就好了呢？某一次的下課，我突然發現，身為一位老師的角色，這樣形式的引導其實是非常需要耐心且必須把「自我」放下才做得到的。當一個滔滔不絕的老師很簡單，因為只需要給出自己所會的知識就可以了。但格西拉關心的不是我們學會了多少知識，而是我們究竟是如何思考的。因為，唯有真正自己思考後得出的心得與感受才是真實的，格西拉是一位真正關懷學生的教育家。

此外，在認識格西拉以前，「流亡藏人」與「西藏」，只是眾多議題的其中之一。當格西拉問到為什麼要關注西藏議題時，我一開始並不清楚原因，只覺得理所當然卻說不出所以然。這幾年面對世界的日益混亂，卻讓這個答案逐漸清晰。藏人所傳承的慈悲文化對於這個世界來說是非常重要的寶物，也是生活在亂世的我們更需要努力學習的。

那天聽到格西拉突然離世的消息，讓我突然好難過。想到格西拉慈愛的眼神也還是很不捨，但我想，在生活中持續練習利他的思考，就是懷念格西拉最好的方式了。也謝謝格西讓我認識討論課的大家，謝謝。

(文世)

# 藏傳佛教五大傳承 世界祈福大法會

夏小華

## 2021 世界祈福大法會

臺藏傳佛教五大教派、近百個佛學中心首次祈請在印度的西藏精神領袖達賴喇嘛，視訊參與「2021 世界祈福大法會」，臺北會場兩千多名信眾和達賴喇嘛齊聲誦念《心經》，為世界和平祈福，也盼新冠肺炎疫情儘早遠離。主辦單位表示，國際間天災人禍頻傳，新型冠狀病毒肺炎疫情更對人類造成威脅，全球驚恐不安；許多在臺灣的藏傳佛教僧眾感謝臺灣政府人道考量獲准延長簽證，得以繼續暫居相對安全的臺灣，藉此法會為臺灣及全世界修法祈福。

前達賴喇嘛駐台代表達瓦才仁致詞指出，現在印度每天都是三十幾萬新增確診，每天都有很多人死亡，聽到一些熟人、親友去世的消息，覺得很不可思議，從這樣的角度來講，臺灣真的是寶地，能持續每年舉辦為達賴喇嘛祝壽法會。印度疫情失控，醫療資源面臨崩潰，5月1日新增確診38萬，再創個別國家單日新增的全球紀錄。許多病患因缺氧

而死去，印度累計染疫人數突破1800萬。

## 達賴喇嘛帶頭捐款 西藏流亡政府全體人員捐 一日工資

達賴喇嘛早前在4月26日已完成第二劑疫苗接種，並要求達賴喇嘛信託基金會，對「印度總理公民援助與緊急情況救濟金」（PM CARES FUND）捐款。達賴喇嘛駐台代表格桑堅參接受自由亞洲電臺採訪指出，藏人行政中央4月28日發出緊急公文向流亡藏人社區呼籲捐款援助印度：「不僅僅是藏人行政中央的公務員，以及流亡在外所有藏人，都希望每人捐出一天工資，交給印度總理專門建立疫情緊急基金會，尊者達賴喇嘛也捐了一大筆錢。」這份緊急呼籲由司政洛桑森格署名，內文指出，武漢肺炎第二波在印度蔓延，為感恩和慰問印度政府和人民，希望流亡藏人在5月7日前，透過各安置點和駐外辦事處，對印度總理緊急防疫基金進行捐助。

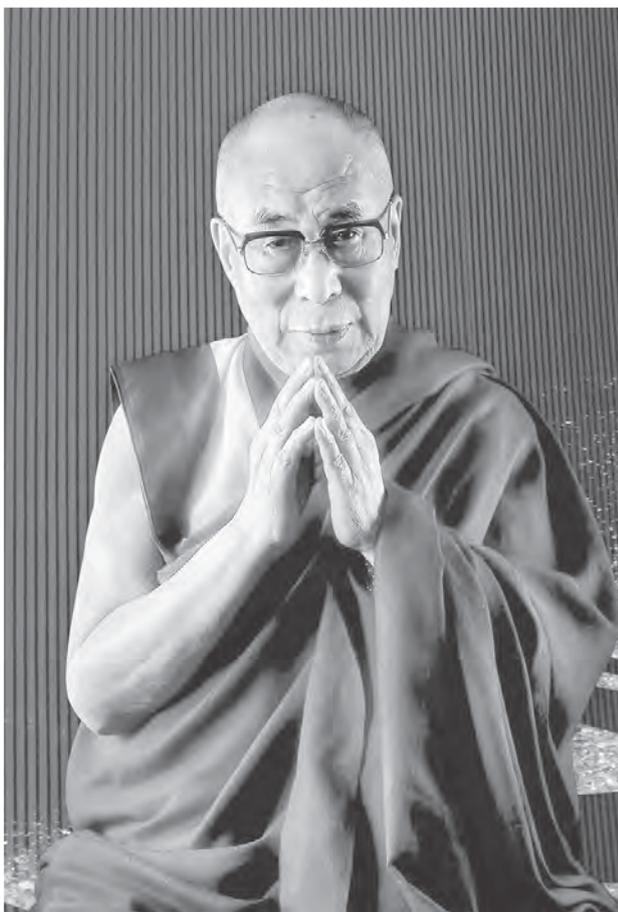
佛教徒陳蓉芬接受自由亞洲電臺採訪表示，「聽說印度本來有很多疫苗，他們捐贈給南非和更多需要國家，導致疫情嚴重，甚至連製作疫苗的原料都缺乏，卻還供應給外國，令人感動，臺灣佛教徒能做的就是不分教派為世界祈福。」這場法會達賴喇嘛講法約一小時，另留了五十分鐘讓臺灣信徒提問，回答了十一個問題。多位佛教徒都提到希望達賴喇嘛能訪問臺灣。

## 臺灣信徒期待達賴喇嘛訪臺

「祝法王長久住世健康，最重要趕快來臺灣。」

「謝謝你，所有人在臺灣，等著你蒞臨。」

被問到如何做個符合現代的佛教徒？達賴喇嘛說，釋迦牟尼在世時的佛教徒跟今天的佛教徒沒有差別，外在是無關緊要的，重要的是內心的改變。他有許多科學家朋友、大學教授，穿著西裝，擁有現代知識，不會特地炫耀自己做什麼工作，內心真有思考菩提心，更善良、有



# 世界祈福大法會

主法上師 第十四世 法王  
達賴喇嘛尊者

《繞境·祈福》為眾生帶來平安幸福！  
《世界和平禱法祈福大法會》已恭請法王親臨主持講授《心經》  
首次在台灣傳佛教五大傳承 100 個佛學中心聯合主辦

願 所有因新冠肺炎疫情過世者安息、往生佛國！  
願 所有患病者早日康復、平安健康！  
願 一切眾生身心自在、永離痛苦恐懼、獲得究竟快樂！

【法會時間、內容】		
2021 <b>5/1</b> (六)	上午 8:00	● 開法入場
	上午 9:00 ~ 下午 1:00	● 世界和平禱法會介紹及祈法 ● 法王 達賴喇嘛尊者 親臨講授《心經》
	下午 2:00 ~ 下午 5:00	● 上師祈、誦經、祝禱、轉經 ● 心經的祈法、並觀想拜佛儀式 ● 法王親臨祈法 ● 世界和平 菩提心法會 ● 法寶開光儀式

【法會地點】《台北南港展覽館 1 館 1 樓 J 區》台北市南港區展覽二路 1 號

【法會注意事項】

【全台 100 個藏傳佛教中心聯合主辦】		
北區報名單位	中區報名單位	南區報名單位
世界和平祈禱大法會 籌備總會 辦公室 116 台北市南港區展覽館 2F 第二樓 （祈法法會現場辦公室） Tel: 02-2766-6888 Fax: 02-2766-8202 負責人：宋小龍 Email: 100peace@100peace.com	台灣梵音寺法林協會 401 台中市東區復興路 200 號 Tel: 04-2286-5279 Fax: 04-2286-5288 負責人：陳小龍 0939-290-289	高雄小哨兵紅光禪學會 802 高雄市苓雅區新平一路 66 號 Tel: 07-732-2882 Email: 0000000000@100peace.com 負責人：洪建勳 0972-888-186

1. 報名地點參加法會  
祈法法會，請勿遺  
漏報名！

2. 已報名或出席者，請  
持票進場，確定出  
席！

3. 現場參加祈法會請遵守  
法會祈法規則。

智慧。有人問貪欲心生起，憂鬱、自殺怎麼斷念？達賴喇嘛說，要以多元角度看待所有的事情，尤其自由民主的社會，每個人立場、觀點也不一樣，接受不同觀點時，內心就不會那麼小心眼。之所以抑鬱、憂鬱，就是生活重心擺在自己身上、太執著，受一點冒犯就非常生氣。遇到困難、逆緣時，應不要馬上煩惱，要去觀察問題，看是不是可被解決？一切眾生都應該視為自己的親友才對。

這場在臺北的祈福法會，有藏傳佛教寧瑪派、噶舉派、格魯派、薩迦派、覺囊派等五大教派數百名上師，及漢傳、南傳佛教高僧齊聚。政界則有臺北市副市長黃珊珊、民進黨宗教委員會召集人余政憲出

席。余政憲致詞表示，代表蔡英文總統出席，他說：「宗教自由更是小英總統全力維護的基本價值，所以小英主席特別在民主進步黨中央黨部成立宗教委員會。」主持人說，相信蔡總統下次會親自出席。

### 臺灣民間、政府募醫療物資 援印

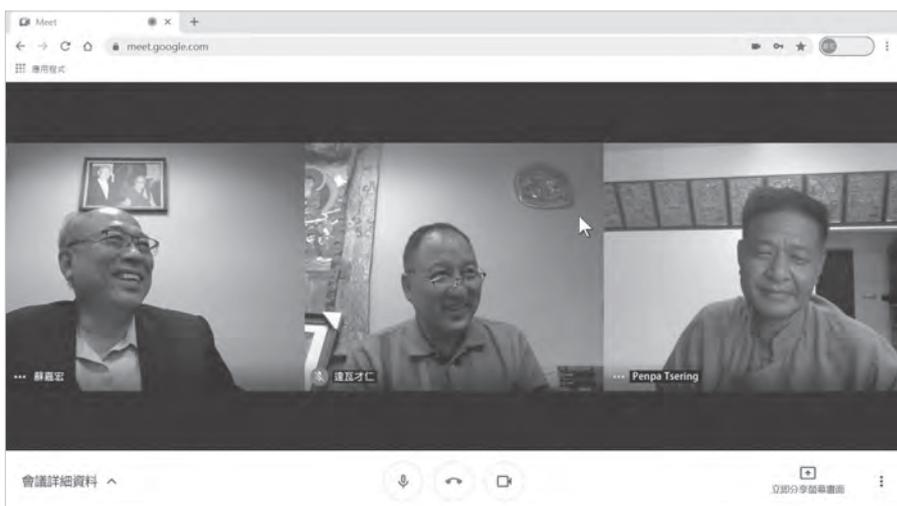
臺灣也對印度伸援手。臺北市甘丹東頂顯密佛學研修協會創會長劉金釵接受自由亞洲電臺採訪表示，經該會法友和熟識友人集資已運送首批醫療物資。劉金釵說：「我們在上個禮拜已寄兩萬多個口罩和防護的東西到印度，他們也收到，第二批應在下禮拜，有制氧機、防護衣、N95 口罩都要

準備送去印度德里的西藏流亡政府辦公室。」臺灣外交部、駐印度代表處找到臺灣廠商率先提供 150 台制氧機，將由華航貨機運抵印度，由印度紅十字會代表接受。中正大學等單位也「發起百萬防疫物資送印度」活動，已有防護衣和口罩運抵。在台西藏人昆秋桑布接受自由亞洲電臺採訪說，能舉辦這麼大規模為世界祈福的法會在其他地方不可能。他和在德里的弟弟通電話，得知很多人過世，令他擔憂，他呼籲在印度的親友「保重、戴口罩，沒事不要出門，拜託，拜託，你自己一個人染疫也會讓更多人染疫，保護自己也是保護別人。」

自由亞洲電臺

# 流亡西藏的佛系選舉(一)

輔英科技大學教授 蘇嘉宏



## 第十六屆內閣噶廈司政、第十七屆西藏人民議會議員選舉

藏人行政中央（西藏流亡政府）日前舉行司政與西藏人民議會議員換屆選舉的預選和正式選舉，正式結果將會在5月14日由藏人行政中央選舉事務署公佈，藏人行政中央第十六屆內閣噶廈司政、第十七屆西藏人民議會議員正式選舉，本屆司政候選人分別為前西藏人民議會議長邊巴次仁，以及前藏人行政中央駐北美辦事處代表毋噶倉·格桑多傑（常見簡稱為格多），非正式的多種來源計票結果顯示，邊巴次仁獲得32890票、格桑多傑則獲得27444票，根據票數邊巴才讓確定當選下一任司政。以本屆八萬人登記註冊為合格選民（此次大選的預選共有82969名選民登記，而在正式選舉共有83076名選民註

冊），七成投票率來算，這個五千多票的差距在「票已開完」的情況下，應該已經沒有被翻轉的空間了。

這次選舉過程雙方幾乎沒有特別的議題，也沒有交集，只是各自表述自己的政見。邊巴才讓準司政是一個不羈小節的人，在訪問開始前當著鏡頭脫衣服，然後再換上傳統的藏式服裝。他是一個願意尊重別人的人，所以他能夠當上議長和司政選舉中敗過而後再勝出。準此，這位新的司政似乎是一個可以對話的人。如果沒有意外，他應該在將來還會連任，也就是從現在起10年的時間他會在轉世認證這個問題上，在執行、後勤層面上有不能替代的角色。這10年當中，高壽的尊者達賴喇嘛將會從85歲變成95歲，新任司政若有某種程度的重要關鍵地位，不會讓人感到意外。

### 提問 1：

有一種觀察：將來印度派和海外派的流亡藏人將會代表兩種勢力、資源，在這個司政選舉的平台上將持續政治互動，並決定流亡藏人走向。不過，「用腳投票（鎖鏈式移民）」的結果，海外派在未來的幾次選舉的力道，如果移民的藏人沒被西方社會消融，應該會越來越大。請教您的看法？

### 邊巴：

藏人的流亡社會正在發生劇烈的變化，尤其是上個世紀的九十年代開始，最初是一千餘人移民美國，由此啟動了對外的移民，至今已經有很多人移民海外，有一種說法認為已經有五萬五千人移民到了海外，一般認為流亡社會的人口大約十三萬左右，去除前述的五萬五千人，在印度、尼泊爾和不丹的流亡藏人就大約還有六萬多人左右。不論數據如

何，這種現象和這種趨勢是不可逆轉的，不論政府、任何團體或權威都不可能對決定移民國外的藏人說：「不允許這樣做」，「你不要移民國外」等，不可能！因此，只能面對並接受這個趨勢，同時也考慮該怎麼辦？如你所說，我認為第一代移民的藏人應該沒有什麼大的問題，不論是在西藏接受教育後來到印度，再去國外的藏人，或者是在流亡社會中出生、長大、接受教育的藏人，他們這一代人即使移民國外也沒有大問題，不論宗教、語言或文化，他們都能夠存續下來。

問題最大的是在國外出生的那些人，藏人移民到國外後，自然會加入所在國的國籍，不加入國籍則很難長期存續；然而一旦變成所在地的國家的公民後，出生的孩子就會進入當地的學校，這些在國外出生的藏人，如果沒有一個好的環境或機會，他們可能就沒有辦法接受到西藏的宗教、文化和語言，其民族認同也會被削弱，這是一個可以預見會遇到的問題。對於這些問題，之前除了流亡政府的官員或是宗教領袖等，當然主要還是尊者達賴喇嘛，所有這些領導人都會一再地強調並教導他們要延續和維護自己的宗教、文化和語言等。除了講，流亡藏人在海外大部分的地方都建有自己的「藏人協會」等各種團體，

這些藏人團體也會舉辦各種傳授西藏語言、文字或傳統知識的學習班等，有些是週末班，但還是不夠，因為藏人在各國並沒有像在印度那樣具有集中性的定居點，而是散居在各個城市的各個角落，因此即使辦一些藏文學習的機構，也難於輻射到所有的藏人。比如說，有一些人可能需要坐車兩、三個小時送孩子來上藏文課，然後又坐兩、三個小時的車回家，這樣當然很辛苦。當然，現在是一個電子網絡化的時代，很多的資訊並不需要任何人際之間的實體接觸才能傳播，而西藏有無數的故事，不論是宗教、歷史或其他的故事，各種題材的故事可以說是取之不竭的，只要把這些故事編成能吸引人的形式，吸引年輕人來看，從而影響他們，也是一種辦法。

因此，藏人行政中央必須要盡可能地去影響那些（海外的）年輕人，跟他們接觸，吸引他們學習西藏的宗教文化；如果我真的當選（訪談時選舉正式結果還未經官方公佈），我將會致力於強化跟年輕人相關的各種活動的參與，並引導他們積極地參與或從事各種介紹西藏的自由運動。我計畫強化有年輕人參與的介紹西藏的活動，從小培養他們的責任感，以及讓西藏的傳統、宗教文化和民族的影響從小就存在。其實，在美國、加拿大很

多、很多的城鎮一些藏人居住的區域，已經有舉辦一些這種學習藏語文或介紹西藏宗教文化的活動；我設定想最好車程在一個小時以內，可以找到這樣的西藏文化中心，中心要有寺院和西藏文化、語言、文字的教育等，現在的流亡藏人多少還是具備了一定的條件。當然，這些都是我們面臨的一個很大的問題，我們很有很多的事情要做。所以，這是一個挑戰，當然也可以是一個機會，我們必須要面對這是毫無疑問的。

#### **格多：**

藏人流亡已有 62 年。目前，超過 15 萬的流亡人口中有一半居住在南亞，另一半則居住在 30 多個國家（主要在北美、西歐和大洋洲）。隨著時間的流逝，居住在南亞以外的流亡藏人的數量將進一步增加，而印度將繼續成為中心，因為這是尊者達賴喇嘛和藏人行政中央（CTA）的駐紮地。我設想的情況是，西藏以外的藏人將繼續作為一個社區，但會變得更加強大。我能想到的結構是以印度的這一個強大的樞紐，其網絡由遍布全球的緊密聯繫和協調的社區組成，每個社區都在支持樞紐並相互強化彼此。這種情況將使藏人行政中央（CTA）和西藏自由運動獲得最佳的財務和人力資源，社區和運動才能真正實現可持續發展。當然，要實現這

種情況，藏人行政中央（CTA）需要有正確的領導才能。我們必須擁有一個能夠適應變化的藏人行政中央（CTA），從以南亞為中心的組織轉變為真正的跨國公司，並能夠將自身轉變為採用技術和數字化作為主要推動力的 21 世紀組織。我在最近的司政競選中非常詳細地談到了這一點。

## 提問 2：

這一次選舉結果越來越明朗了，關於兩位候選人目前得票數的多寡、在印度與海外的分布情況等等，對此，是不是可以聽聽您自己的見解？

### 邊巴：

現在的選舉的統計結果並不是官方認證的，官方的宣佈要等到下個月。目前看得到的是各地方的人或媒體各自根據各地選舉部門公佈的結果所自行做出來的統計的結果，所以並不是正式的。但是，從最近非正式的結果來看，似乎是比較明顯的，應該是已經當選了；這個結果中，如果說地域性的不同，印度或南亞有 45 到 46 個地方，分散分佈在不同的地方，是各有不同（指兩位候選人之間的得票高低輸贏），但這種不同很難歸類。同樣地，十三萬左右的西藏人也分佈在世界不同的國家當中，相隔非常遙遠，但內部相互之間的連結卻又是很密切的，雖然住在不同的國家，但



彼此不論是通過親戚、姻親、同鄉關係、朋友關係、熟人或同一個上師的弟子、學校的同學等等的連結，彼此之間即使相隔很多國家也維繫著很密切的聯繫，而且彼此之間的關係在選舉中會相互影響，從而影響投票的結果，這是很明顯的，相互之間通過說服或要求等各種方式在影響著投票的意願和結果。因此，投票的結果不是根據地域方位的，也不論距離遠近的，互相間的影響其實是沒有距離的，因此很難籠統地說印度南方如何？北方如何？國外如何等，這個其實很難評估。

現在粗略地看來，在印度等南亞地區，一般民眾當中，支援我的人似乎多一點，僧侶中支持我的比率比較少，至於要在這中間做出其他的一些分析，還是很困難的，其實也說不準，目前大概就是這個樣子。比如說格多先生住在美國，後來到瑞士等，我住在印度，那麼是否在印度的選民大部分會投我？在國外西方社會

的選民應該多投票支持格多？如果使用地區或用西方和南亞印度這樣的二分法，結果應該是如此，但實際並不是這樣，兩個人在各地都有相應的支持者，不論是在西方的藏人或在印度的藏人，不論基於什麼理由，總之可以看出並不是兩個截然不同的社會，兩者的社會或很多東西可能不一樣，但因為藏人社會內部的連結很密切，很小的社會卻分散在世界各地，彼此就是靠那些連結在維持，這種不分距離和國籍的連結才是影響選舉結果的重要因素，而不是所居住地的影響。在國外出生長大的，如果不懂藏文，加上受外界的影響等，可能跟在印度等南亞地方出生長大的藏人在價值觀或一些文化上面可能會產生一些不一樣。所以說，未來在境外（指南亞以外的國家）出生長大的西藏人，以及在印度出生長大的流亡藏人，還有在西藏境內出生長大的西藏人，因為出生成長的環境不一樣，因而產生不同的觀點或想法是極有

可能的。一如西藏境內出生和在印度出生的也有一些不同，但這是無可逆轉的，因此也要面對，而不能放任這種情勢影響到西藏民族內部的凝聚力。因此，需要通過不斷的接觸、交流，相互認識，相互影響來縮短彼此的關係，消除彼此的隔閡，加深彼此的認同，強化民族意識，這個一定要做。

**格多：**

西藏選舉事務署將於 2021 年 5 月 14 日宣布 2021 年司政選舉的正式結果。根據社區中已有的信息，我的選舉對手邊巴才讓 (Penpa Tsering) 先生獲得了大約 53% 的選票。這是一場激烈競爭的選舉，我們之間大約有 5000 票的差距。還有一個重要問題與您的第一個問題有關，那就是在南亞，在最近的選舉中登記投票的藏族人數 (較諸以往) 要多得多。例如：在八萬人註冊為選民的第一輪的司政選舉 (預選) 的人中，有 55083 人來自南亞，而 24014 人來自其他國家。因此，除非南亞以外的更多藏族人登記投票，否則，司政大選將主要由印度和尼泊爾的流亡人口決定。邊巴才讓先生在達蘭薩拉 (Dharamsala) 等第擁有超過 5000 票的地方性出色表現。達蘭薩拉的選民也更加保守，抵制變革。我的收穫是，我開展的更具前瞻性的 CTA 運動，也就是更加強調加強藏族自由運動，這與機

構外部，受過教育的人，年輕人和較不認同對身分屬性認同政治的藏人產生了強烈共鳴。

**提問 3：**

這一次的選舉似乎兩位候選人都記取上一次的教訓，發言相當謹慎、自我克制，流亡藏人社區的對立衝突也跟著平靜很多，您自己在這一次選舉所採取的作法可否做一個說明？

**邊巴：**

尊者達賴喇嘛賦予我們民主已經很久了，近六十年了，但是我們的人民當中，真正關心民主價值、民主素養等方面的還是很少，很不夠，大家似乎是把一切都託付給尊者，認為 達賴喇嘛會處理一切，會做決定，因而較少考慮我們作為難民或流亡者所肩負的責任或個人的角色與責任，並容易受謠言或網絡流言的影響。對於選舉，很多時候並不是去看候選人的主見、對西藏境內外現狀的認知和做法等，以及展現領導能力等其他成為領導人必需的那些因素，而是根據個人的地區傾向、好惡、或者是根據周邊人的評價盲從，主要看候選人的籍貫是哪裡，或其他方面的親疏遠近，從而決定投票意願等等，或是用一些細微末節的小事來評判候選人，而不去管這個人是否真的關心西藏？是不是有能力領導西藏的自由事業？是否值得把權力

交給這個人？等等類似這樣一些在正常民主國家的選民最基本的素養還是比較欠缺，所以，在社交媒體上表現的很不理性，那也是需要時間慢慢地走向成熟。

至於我個人在這次的選舉中，我就曾設想著西藏人能否把這個選舉變成一個對世人來說具有典型範例的一次選舉，同時也因為疫情的關係，我想不要去各定居點做競選，因為可能會傷害或者說影響到防疫，雖然候選人到各地去跟選民直接見面造勢，真的會影響他們的投票意願，對候選人的選舉是有利的。但是，我考量到很多人聚集在一起，一定會影響到防疫，可能會造成很多人感染，基於對生命的尊重，所以我就決定不去做造勢集會的活動，因為大家很可能不會完全遵守防疫的距離和戴口罩等。對此，我其實也面臨很大的壓力，很多人認為這樣做是很不智的行為，但我還是堅持了自己最初的看法。此外，我從一開始就拒絕參加一些媒體等舉辦的所謂辯論會，那種受主持人控制的辯論會，每個人總是被要求在限定的兩分鐘內發表講話，然後就消音，兩分鐘能表達什麼？完全不能表達自己的觀點、立場和主張，因此常常會將這極短的時間用來攻擊對方，而不是彰顯自己。因此，當參加辯論的一方提出一些過分的主張或者是對另一

方提出一些指責的時候，你就必須要利用這很有限的時間在現場對此予以反駁，因為你不反駁就等於默認，但是反駁就會變成比爛，將爭議和攻擊變成選舉的主軸，整個辯論會就變得像是被告在法庭上的辯駁一樣，相互指責，自我辯白一番，真正的焦點消失了，或者說就沒有焦點了，辯論反而變得分裂社會的場所，毫無意義。

所以，我從一開始就說我不參加類似這樣媒體或一些團體舉辦的每個人只有一兩分鐘時間的辯論會；同時，在社交媒體上有很多似是而非的各種各樣的指責，我對此也始終保持著置之不理的態度，其實我個人並不去看社交媒體，雖然有一些人會將相關的內容傳給我，或者希望我做出回應等，但我對網絡上來源不明的任何指責或支持的言論，不管好或不好的評論和言論都不做回應。因為對這樣的一些問題做出回應，不一定能夠解決問題，不一定真的能夠緩解人們的疑慮，反而可能會招引更多的疑問或者說無數的質疑，這些質疑真假難辨，也很難說清，而且一定都是將焦點放在一些生活瑣碎事情上，讓你不能證實也不能證偽，而且這樣的質疑可能有無數個，你選擇性回應，其實就可能回避了真正的問題，卻在一些無關緊要、甚至根本就跟施政的政治

責任無關的問題上糾纏不清，從而忽略了人們應該真正關心的問題，所以說對這些問題，我也採取不聞不聞的態度，都沒有做回應，而且也沒有拜託或要求其他任何人做出回應，外界一些相互的攻擊完全是當事人自己的行為。同樣，我也沒有拜託任何有聲望地位的人支持我，而是繼續利用網絡開講來介紹我自己的主張和立場，不論是預選或正式選舉，我都是這樣。此外，我從出來參選的那一刻開始，就已經明確表明不論是接受採訪或其他任何的場合，我都不願意對我的競爭對手做出評論，對事不對人，不會對競爭對手做任何好壞的評論，我認為這樣的選舉方式符合人民的期待，我始終如一，沒有放棄上述的這些立場，而且也沒有委託或拜託或希望其他的人做出這樣的動作，現在，我對這次選舉中的作為深感自豪或驕傲。

**格多：**

與 2016 年那一屆的選舉相比，2021 年的司政選舉有一些不同之處：這次沒有現任者參選。西藏選舉事務署規範的競選活動時間大大少於 2016 年選舉所允許的時間，當然選舉也發生在 COVID-19 大流行期間，所有這些因素都促成了另一類的選舉。但是，我們遭遇諸多錯誤信息和虛假新聞，這些信息、新聞在各種社交媒體網絡上轉來轉去。我的方法很簡單，從 2020 年 9 月 2 日宣布競選候選人的那一刻起，我就開始關注競選宣言以及競選理由。我進行了艱苦的競選活動，並訪問了歐洲、北美和印度的許多社區。我是提出競選宣言的 8 位候選人中的第一位，這也給其他跟隨在後的候選人施加了壓力。我很少關注其他候選人，只是專注於我的信息。

2021 年 04 月 17 日蘇嘉宏教授視訊  
訪談邊巴才讓，達瓦才仁藏中譯  
書面訪談格桑多杰



# 西藏要聞

## 歷史性的壯舉：司政洛桑森格正式訪問美國白宮

藏人行政中央司政洛桑森格，於 2020 年 11 月 20 日下午正式訪問美國白宮。這是一個歷史性的壯舉，也是過去 60 年來，藏人行政中央領導人首次應邀訪問白宮。

## 臺灣立法院成立跨黨派人權促進會 關注香港新疆西藏人權狀況

2020 年 11 月 24 日，近四十名臺灣跨黨派立委宣佈成立「跨黨派人權促進會」，將仿效美國推動臺灣版的「人權問責法」，並與各國國會連線關注香港、西藏、「新疆」等人權議題。

## 聯合國對中國消滅藏語言和迫害維權人士的狀況表達關注

2020 年 11 月 24 日，聯合國消除種族歧視委員會對中國政府以漢語代替藏語教學的政策和迫害西藏維權人士等行為表示關注。

## 臺灣舉辦活動慶祝達賴喇嘛榮獲諾貝爾獎三十一周年

2020 年 12 月 10 日是達賴喇嘛尊者榮獲諾貝爾和平獎三十一周年紀念日。12 月 6 日，臺北市甘丹東頂顯密佛學研修協會在臺北國父紀念館舉辦大型音樂會，紀念達賴喇嘛尊者獲得諾貝爾和平獎。

## 玄奘大學舉辦「認識西藏特展」

2020 年 12 月 7-13 日，玄奘大學藏傳佛教研究中心與臺北市在台西藏人福利協會在玄奘大學圖書資訊大樓舉辦「認識西藏特展」。這次展覽內容豐富，除介紹西藏的宗教、歷史、藝術等，並每日播放西藏紀錄片，期望透過這次展覽，能夠讓臺灣年輕一代瞭解不同民族的文化，一同感受西藏獨特的人文特色及認識西藏流亡社會的現況。

## 達賴喇嘛尊者的四大人生使命視訊講座活動圓滿閉幕

藏人行政中央推出的「感恩達賴喇嘛尊者年」活動的一部分，藏人行政中央外交與新聞部從 2020 年 12 月 4 日舉辦為期一周的「達賴喇嘛尊者四大

人生使命」視訊講座活動，11 日正式圓滿閉幕。這次活動由藏傳佛教各教派的高僧大德、藏人行政中央的官員，世界各國著名的佛教學者、專家和佛教團體的代表、華人學者等 125 位來自 19 個不同國家的演講者，在為期一週的時間裡以 15 種語言介紹了達賴喇嘛尊者的四大人生使命。來自臺灣的有國立政治大學國家發展研究所的李西潭教授、達賴喇嘛尊者的首席華語翻譯蔣揚仁欽博士、臺灣達賴喇嘛西藏宗教基金會下屬《西藏的天空》雜誌主編盧惠娟女士、臺灣輔英科技大學的蘇嘉宏教授。

## 美國國會通過具有里程碑意義的 《2020 西藏政策與支持法案》

2020 年 12 月 22 日，美國參議院外交關係委員會審議的《2020 西藏政策與支持法案》，在藏人行政中央的成功遊說下，於美東時間 12 月 21 日獲得美國國會兩院的一致通過。該法案對 2002 年通過的《西藏政策法》進行了修訂和強化，重申美國政府在兩黨支持下，保障西藏人民權益的明確承諾。

## 美國總統川普簽署《2020 西藏政策與支持法案》

美國總統唐納川普，於美東時間 2020 年 12 月 27 日簽署了《2020 西藏政策與支持法案》。該法案含有關於西藏宗教領袖達賴喇嘛尊者的轉世認定權利，保護西藏生態環境，承認藏人行政中央，美國在西藏首府拉薩設立領事館等的內容。

## 達賴喇嘛尊者發表 2021 年新年祝福

在 2021 年新年的第一天，西藏精神領袖達賴喇嘛尊者在印度北部達蘭薩拉的寢宮，通過網絡視訊向包括藏人在內的世界各國的民眾致以新年的祝福。

## 司政洛桑森格通過視訊發表 2021 年新年賀詞

在 2021 年新年來臨之際，藏人行政中央司政洛桑森格，在印度北部達蘭薩拉的官邸通過視訊向世

界各地的藏人民眾發表新年賀詞。

## 全球各國流亡藏人投票選舉司政和第十七屆西藏人民議會

2021 年藏人行政中央司政和第十七屆西藏人民議會議員初選，於 1 月 3 日正式在全球各國的流亡藏人社區同步展開。藏人行政中央選舉事務署為了讓選民更加方便投票，分別在二十六個國家內增設五十八個地方選舉會，其下包括有上百個投票處。在臺北和桃園地區也設立了投票處。

## 達賴喇嘛：佛教與科學皆有各別的益處

2021 年 1 月 5 日起，達賴喇嘛尊者應韓國佛教團體之祈請，在印北達蘭薩拉的居所透過網路直播講授為期三天的法會。

## 西藏比如縣藏人自焚事件五年後傳出境外

根據西藏境內的消息：西藏那曲地區比如縣夏曲卡村一名 26 歲的藏人旭莫，於 2015 年 9 月 17 日下午 1 點左右，在西藏那曲比如縣夏曲鎮夏曲卡村汽車站附近自焚，抗議中共對西藏的鎮壓政策。當地警方在自焚抗議後立即逮捕自焚者，並送往當地的一家醫院救治，但不幸於當天不治身亡。

## 達賴喇嘛祝賀拜登就任美國總統

西藏精神領袖達賴喇嘛 2021 年 1 月 21 日致函美國總統拜登，祝賀他就任美國第 46 任總統，對拜登長期以來對西藏人民的支持表示感謝。同時，藏人行政中央司政洛桑森格也在 21 日祝賀拜登和哈里斯分別就任美國第 46 任總統和第 49 任副總統，希望美國繼續堅定支持西藏和西藏人民。

## 達賴喇嘛透過慈悲建立內心寧靜將促進世界和平

2021 年 1 月 22 日，達賴喇嘛尊者透過網路，向印度新德里英國學校的學生進行演講與問答，其主題為《幸福和復原力》。

## 亞洲佛教徒和平會通過有關達賴喇嘛轉世問題的決議

亞洲佛教徒和平會議於 2021 年 1 月 14 日在斯里蘭卡舉行的第十三屆執行理事會會議，通過了以下三點決議：一、亞洲佛教徒和平會議將繼續維持達賴喇嘛轉世問題；二、第十四世達賴喇嘛尊

者是決定下一世達賴喇嘛轉世的唯一權威，支持西藏人民不承認中國政府選定和指認的任何達賴喇嘛的轉世；三、支持延續八百年來西藏獨特的轉世制度來尋訪和認證下一世達賴喇嘛。

## 臺灣為西藏自由而騎：全世界莫忘西藏七十年血淚

臺灣人權團體「西藏臺灣人權連線」延續過去幾年的行動，並於 2021 年 2 月 10 日上午在立法院群賢樓前舉行記者會，發起 2021 年「為西藏自由而騎 Cycling for a Free Tibet」單車遊行活動。

## 駐臺辦事處舉辦新書發布及藏歷新年慶祝活動

2021 年 2 月 12 日，達賴喇嘛西藏宗教基金會在藏曆鐵牛新年初一舉辦祈福法會，邀請藏人行政中央前宗教部長格爾登仁波切出席，為達瓦才仁董事長撰寫由雪域出版社出版的《玉樹，我魂牽夢縈的家鄉》新書開光揭幕。

## 臺灣舉辦西藏抗暴六十二周年大遊行，藏人重現十七條協議簽署畫面

2021 年 3 月 7 日，西藏抗暴 62 週年將屆，在台藏人福利協會、西藏臺灣人權連線、臺灣國會西藏連線等民間團體在臺北舉行「協議血淚 70 年：310 西藏抗暴日 62 週年大遊行」。隊伍遊行時高舉西藏國旗及寫有「西藏是西藏人的」等標語，並在中國銀行臺北分行前，以行動劇重現中共與西藏簽署「十七條協議」的場景。

## 達賴喇嘛尊者將向俄羅斯五所大學發表視訊演講

2021 年 3 月 29 日，達賴喇嘛尊者透過網絡視訊，對莫斯科大學、聖彼得堡大學、卡爾梅克國立大學、布里亞特國立大學、圖瓦大學等五所俄羅斯國立大學演講及會後交流問答。

## 達賴喇嘛尊者致函蔡英文總統對太魯閣號事故遇難者表達哀悼

2021 年 4 月 2 日，臺鐵 408 車次太魯閣號嚴重交通事故，引起國際關注。達賴喇嘛尊者得知消息後深感痛心，隨即於 3 日致函臺灣總統蔡英文表達慰問和悼念。而藏傳佛教各教派也在聞訊後紛紛舉辦祈福法會為遇難者祈禱。

## 達賴喇嘛尊者與世界各國領導人 在世界衛生日上發表視訊講話

在 2021 年 4 月 7 日世界衛生日之際，西藏精神領袖達賴喇嘛尊者與世界各國領導人相續發表視訊講話，呼籲人們保護水資源及提高衛生設施的重要性。這次的視頻，包括達賴喇嘛尊者、教宗方濟各、世衛組織總幹事譚德塞博士、聯合國秘書長安東尼奧·古特雷斯等在內的知名人士。

## 西藏民主進程中值得驕傲的一天： 全球藏人投票選舉下一屆司政及議員

2021 年 4 月 11 日，藏人行政中央第十六屆司政和第十七屆西藏人民議會大選正式舉行，此次正式選舉共有 83076 名選民註冊，他們分別在二十六個國家進行投票。

## 達賴喇嘛：地球教導我們如何承擔普世責任

2021 年 4 月 22 日，達賴喇嘛尊者為世界地球日發表公開信，呼籲在這顆藍色星球上共同生活的兄弟姐妹們，必須審視當今面臨的挑戰與機遇，而這些只能由人們共同努力解決。同時，尊者強調：「地球正為我們上一堂課，教導我們如何承擔普世責任。」

## 司政洛桑森格到訪美國會晤拜登政府高級官員

藏人行政中央司政洛桑森格於 2021 年 4 月 21 日抵達美國首都華盛頓特區，與美國新一屆政府官員進行會晤。擔任兩屆司政的洛桑森格已為藏人行政中央服務了 10 多年，在他的任期內加深了美國政府對西藏的政策。

## 格桑堅參正式擔任藏人行政中央駐臺灣辦事處代表

2021 年 4 月 22 日，藏人行政中央駐臺灣辦事處新任代表格桑堅參在新舊代表交接儀式上，正式接替卸任代表達瓦才仁擔任駐臺辦事處新任代表。交接儀式由藏人行政中央外交與新聞部噶瑪曲英秘書長通過網絡主持，兩位代表在前宗教與文化部部長格爾登仁波切的見證下，順利交接了辦事處的各項工作。交接前，兩位代表拜訪了外交部吳釗燮部長、高雄市陳其邁市政等政要及立法委員，以及宗教、學術、民間團體等進行座談會，並出席迎新舊送聚會。

## 格爾登仁波切中文版回憶錄《一生三世》在臺灣問世

由美國華人作家李江琳女士採訪撰寫，雪域出版社出版的第十一世格爾登仁波切的中文版回憶錄《一生三世》，於 2021 年 4 月 22 日在達賴喇嘛西藏宗教基金會佛堂舉行新書發布會。

## 美國國際宗教自由委員會再次呼籲北京釋放 達賴喇嘛選定的班禪喇嘛

美國國際宗教自由委員會 2021 年 4 月 23 日呼籲中國政府釋放即將年滿 32 歲的根敦確吉尼瑪。他 6 歲被西藏流亡精神領袖達賴喇嘛選定為第 11 世班禪喇嘛後就被失蹤。

## 司政洛桑森格敦促中共立即釋放 遭關押 26 年的第十一世班禪喇嘛

藏人行政中央司政洛桑森格與世界各地的藏人和支持者一道，在 2021 年 4 月 25 日根敦確吉尼瑪 32 周歲誕辰日當天，要求中國政府立即無條件放根敦確吉尼瑪，並讓他返回西藏日喀則的札什倫布寺，擔負起西藏第二大宗教領袖的重要角色。

## 達賴喇嘛尊者向印度捐贈抗疫資金

2021 年 4 月 27 日，達賴喇嘛尊者為了表達對印度日益惡化的疫情之聲援，於通過達賴喇嘛信託基金向印度總理防疫基金捐贈了資金。達賴喇嘛尊者指出：「我一直密切關注著新冠疫情對全世界，包括對印度所帶來的持續挑戰，並對印度不斷增加的感染病例感到擔憂。」同時，藏人行政中央向全球藏人社區發出緊急呼籲，希望他們為印度正在進行的疫情救濟措施向印度總理防疫基金進行捐款。

## 達賴喇嘛尊者向臺灣信眾講授《心經》

達賴喇嘛尊者應臺灣「藏傳佛教五大傳承世界和平祈願大法會」之祈請，於 2021 年 5 月 1 日透過網路講授《心經》並回答問題。

## 達賴喇嘛尊者與俄羅斯的多名科學家進行交流問答

2021 年 5 月 5 日，達賴喇嘛尊者透過網路與俄羅斯的多名科學家進行交流問答，其主題為《如何透過科學的途徑練習修禪打坐》。



བའེ་ཕན་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁོན་པོ་ལྷན་དུས་ལྷན་ཁག་ཅེས་ལས་སྲུང་སྐྱོབ་པའི་ལྷན་ཁག་  
**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：1《四聖諦》、2《迎向和平》、4《清淨世界》、9《凝視未來專注現在》、15《世界多元之美》、16《慈悲心與全球的責任感》、17《達賴喇嘛講法界讚》、18《達賴喇嘛介紹密咒金剛乘》。
- ◎ 《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	1 9 1 7 0 8 3 6						金額	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
							(阿拉伯數字)									
通訊欄 (限與本次存款有關事項)							財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會									
							寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款									
姓名							主管：									
地							<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>									
址																
電話							經辦局收款戳									
虛線內備供機器印錄用請勿填寫																

◎ 寄款人請注意背面說明  
 ◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫

**郵政劃撥儲金存款收據**

收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

# 支持西藏 最好的方法!



## 《藍皮書》

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

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

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

——達賴喇嘛

### 藍皮書的主要目標如下：

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

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

### 如何成為藍皮書會員：

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

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

### 郵政劃撥存款收據 注意事項

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

### 請寄款人注意

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

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



董事長交接 2021年4月22日



格桑董事長拜會各界

競爭可分為兩種，  
一種是正面的，  
為了教導學生或引導大眾而去提升自己的知識，  
這種競爭是正面的；  
另一種是負面的，  
為了讓自己成為第一名而給其他人製造麻煩，  
這種競爭是不好的。  
所以人類的行為是好是壞要由動機決定。  
基於真誠良善的動機以及廣闊的視野去做的事，  
即使表面看起來是負面的，  
但由於動機良善且運用智慧，  
這件事仍然是正面的。



ཐའེ་ཕུན་བོད་ཀྱི་སྐྱ་ཚབ་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)