

# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [55]

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱེད་

法脈的精髓在修持菩提心

藏曆年2151的新年問候

藏傳佛教論壇及臺灣各中心共識

藏傳佛教在臺灣的現況與未來

近二十年藏傳佛教流亡法脈在臺灣的流傳與發展





玄奘大學舉辦浴佛大典 2024/5/1



晉見直貢澈贊法王 2024/5/2



拜訪洪申翰委員



拜訪黃捷委員



拜訪王定宇委員



拜訪沈伯洋委員



拜訪邱志偉委員



拜訪張雅琳委員



拜訪張嘉郡委員



拜訪陳培瑜委員



拜訪陳昭姿委員



拜訪邱議瑩委員



拜訪范雲委員



烏克蘭代表團訪基金會 2024/4/16



與美國艾默里大學社會倫理情緒教育計畫負責人格西洛桑丹增



## 主編的話

親愛的讀者：

佛誕節或衛塞節紀念釋迦牟尼佛的誕生、成道和圓寂，被認為是佛教曆法中神聖的日子。達賴喇嘛尊者在佛陀滿月節（衛塞節）時提到儘管現代科學已經對物質世界有深入理解，但佛陀教義的精髓依舊相應這個時代，尤其佛教科學致力於心靈和情感領域，可帶來豐富我們身體、情緒和社會福祉的發現。

身為藏傳佛教僧侶的尊者自認是那爛陀傳統的繼承者，指出那爛陀大學教授和研究佛教的方式代表了佛教在印度發展的頂峰，如果要成為 21 世紀的佛教徒，重要研究和分析佛陀的教義，而不是只依靠信仰。

尊者在 2023 國際僧伽論壇開幕演講時特別提到一切法脈的精髓在修持菩提心。4 月 3 日臺灣強烈地震，達賴喇嘛尊者致函臺灣蔡英文總統，尊者表示：「我為那些在這場自然災害中喪生和受傷的人祈禱。」願臺灣平安，盼西藏自由。

本期刊登藏傳佛教在臺灣的現狀及未來發展方向論壇主題演講內容，供讀者了解藏傳佛教在臺灣的流傳與發展，希望對藏傳佛教的全球化及在臺灣的在地化能有助益。

第 55 期 / VOL.55

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2024 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：丹增南卓仁波切、明究玉珍、鄭凱榕、耀軒、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

法脈的精髓在修持菩提心 2

藏曆年 2151 的新年問候 6

### 佛法智庫

一心講堂：《菩提道燈論》（十） 8

打開通往幸福之門（12） 16

### 漢藏交流

藏傳佛教論壇及臺灣各中心共識 22

藏傳佛教在臺灣的現況與未來 24

近二十年藏傳佛教流亡法脈在臺灣的流傳與發展 29

### 聲明與要聞

西藏要聞 41

**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 |

# 法脈的精髓 在修持菩提心



「俱胝圓滿妙善所生身，  
成滿無邊眾生希願語，  
如實觀見無餘所知意，  
於是釋迦尊主稽首禮。」

今天在此殊勝的聖地，時間是近似濁世的時代，然而釋迦世尊的教法依然持續威光四射，即是世尊所說的：「諸佛非以水洗罪，非以手除眾生苦，非移自證於餘者，示法性諦令解脫。」世尊說法從四聖諦的法門開始，所謂苦樂是（因為）自己沒有造就非顛倒之因，主要是會不自主地隨無明而轉，每每依隨大欲行事，生起貪嗔之心。所以，我們有情眾生的惡業，世尊不能以水洗盡，我們自己必須好好三思而後行，這真的很符合科學，事實如此。因此，我們大家不論信不信法，總之就是「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」。不論承許不承許法，屬於哪一個教派，總之，就是自己本身造作惡業，因為這個惡業，或許能暫時自己獲得滿足，但以究竟而言，真的變成是自己害自己。因此我們應當不造作惡業，盡可能行持善業。

所謂善業，最主要的是：我們現世以善心為基礎，善意對待他者，成就他者的利樂，消除他者的苦痛。世尊的法教核心即是：成

就他者利樂，不傷害他者。承許法也好，不承許法也好，我們大家不要做傷害他者的行為，盡可能多多利益他者。若能做到這點，而不積累貪嗔之業的話，自己的心會感覺喜悅，心靈的平和自然會生起。心靈的平和跟身體健康有關，我們平時說修長壽法、修長壽法，若能善得心靈平和喜樂，沒有比此更好的長壽法了。倘若心不自主地隨忿怒而轉，不自主地隨貪欲而轉，雖然自己非常努力課誦，但是修法的力量卻很難顯現。最主要的關鍵在於調伏心續，這是非常重要的。所以，如同剛才所說，佛世尊以水清洗我們的罪惡，賜予我們善業福德，這是不可能的。

世尊給予了棄惡行善的導引，我們首先要了知此導引，其後應當一而再、再而三地思惟。所謂的「必須依據經教而言」，並非僅僅是歸依於經教，而是自己依循理路來思惟，基於自己的經驗來肯定這些經教是自己所需要的，而且對整體世界而言也是有利益的。

倘若傷害他者，則自他都會受害，這是我們親眼可見的現實，因此，世尊針對因果所說的教言，真的非常重要。令自己痛苦的因，是自己所積累的，造作了自己的苦因之後，當痛苦來臨時卻感到憤怒，指責他人，



這樣的事情確實發生我們身上。最重要的是，若要讓我們自己的心續生起平和喜樂，坦白說，就廣大的角度而言，就是：「為能成就自他利，我當生起菩提心。」確實是如此呀。成就自利也好，沒有比修菩提心更殊勝的了；成就他利也好，沒有比修菩提心更殊勝的了，所以「已生殊勝菩提心，一切有情待為賓」，這樣說，真是非常有力呀。有情眾生，都是不欲痛苦、希求安樂的，從所有面向而言都是等同的。痛苦的面向，不要去關注它。在此基礎上，自方與他方的利益都能成就。所以，「為能成就自他利，我當生起菩提心」，這個詞句力量真的非常大。「既生殊勝菩提心，一切有情待為客。」真是非常非常有力量呀！「一切有情」，這可不是空口說白話而已。普天之下的一切有情，都是自己利益的對象、服務的對象，都是自己的主要賓客，以這樣的思惟來發菩提心。「為能成就自他利，我當生起菩提心。殊勝菩提心生已，一切有情待為賓。」一切有情，我都待其為賓客，這不僅僅是空口說白話而已，「勝菩提行悅意行」，菩薩的行持，「成熟自續以六度，成熟他續以四攝。」若是為了利他的目標，實際地修持六度和四攝，那麼，不論是自己累積資糧及清淨罪障，或是為自己所在

地域帶來幸福安樂，必然能真正地言行如一，所以菩提心真的是有非常不可思議的偉大利益。因此，適切地思惟利他菩提心之後，從自身開始做起，盡己所能地成就他利，以「我要利他」這樣的思惟來發心，心力必然會生起，自己的內心也有所把握。以這樣的心力為基礎，「乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦」，這個力量真的非常大呀。

這並不是在強調說「我是菩薩」喔！我對於思惟菩提心相當投入，坦白說，心力根本不會衰退呀！在「賓待一切有情」方面，比方，藏地遭遇了許多困難，這一切，都成了生起悲心的因緣，除此之外，我根本沒有感到憤怒，所以，菩提心真的能讓我們當下心情放鬆，內心喜悅，在內心喜悅的基礎上，也同時令身體四大調和。我們如果要修長壽法，最好的方法就是修菩提心，修菩提心是最好的長壽法。心非常鬆坦，四大也隨之調和，心風升高、血壓升高等狀況根本不會有，真是非常非常好呀。

我們藏地的法王松贊干布雖然和文成公主成婚，但是也獨立創制了藏文。後來，大堪布寂護大師來到藏地，他說：「你們有獨立的藏文文字，不需要以巴利語來學習，也



不需要以梵語來學習，你們將經典翻譯成藏文，以此來聞思修的話，會有好結果的。」現在我們藏文裡面的甘珠爾和丹珠爾，就是由印度的巴利語和梵語經典翻譯過來的。往昔的法王們賜予了我們極大的恩澤，而我們現在這個世代正處於嚴峻危急的時刻，我們藏地與佛陀教法有關的文化若能繼續保存下來，不僅可以帶來自己的心靈喜悅，也能利益許多人。

另一個原因是，近來物質水平非常進步，然而，單單是物質水平提升的情況下，人們變得心理疲憊，面對這樣的情況，要擁有心續的平和安樂，單靠祈願是無法得到的，要靠自己修心，這是實情吧。希望所有法友們盡可能地調心。

若能在利他菩提心的基礎上生起心力來行事，當下即能獲得心靈喜樂，身體安康；而後，漸漸地，由於菩提心的力量，加上暇滿人身善好的基礎，最終能夠現證圓滿正等覺，所以菩提心十分重要。以我個人來說，我極為重視菩提心的修持，也實際修持，獲得的利益也非常大，所以，請大家記在心上。

這世界上的人們，即使沒有信仰，若能保持心地善良，不傷害他者；不論對象是誰，都盡力去利益，如此，將能實現世界和平，

而我們也得以實現獲得人身的意義。獲得人身，有了善好的身體，若是不自主地為貪嗔所宰制，那真是令人憂傷呀。所以，請盡可能地修持菩提心，盡可能地以菩提心來對待他者。我自己實際如此修持。法友們若能如此修持，確實會有利益的，那真的是做到言行如一呀。

「殊勝菩提心生已，一切有情待為賓。勝菩提行悅意行，為利眾生願成佛。」我自己幾乎每日六座都修持菩提心與空性見，在某個程度上真的生起了相應的感受，在這方面，我的困難在於缺乏名為「寂止」的那種專注，因此在修持加行道上有點困難，除此之外，以這樣的修持程度，對於此生能夠走上地道這點，心裡確實有所把握與信心。如此，坦誠而言，自己的人生過得有意義，對於利益他者也有所成就，一如我們平時讀誦的《心經》裡面所說的：「揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提娑婆訶。」慢慢能夠恰如其份地修持，菩提心非常有力地生起，並且閱讀《入中論》，閱讀《中觀根本慧論》，如此修持，空性的見地相應程度地生起，在此基礎上，對於漸次成就地道，我大概有望能夠言行如一地做到。這點請大家善加思惟。

對於他人說「應該如此如此修持」之前，我們自己應該先進行如此的修持，否則，自己沒有修持，卻對人們說應該這樣做、應該那樣做，其實毫無益處吧。我所說的自己修持菩提心和修持空性見，是每天早上起床之後就會立即思惟，以此我得以清淨罪障，積聚資糧，而為了生生世世皆得生於良善之處，能夠繼續廣大利他，而做如此簡短地祈願：「直至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦。」如此，真的能生起非常廣大的心力。

在調伏自心心續的基礎上，能夠直接間接地利益他者。自己的心續若未調伏，說要利益他者，那大抵是造作的利他。因此，菩提心的修持非常重要，請各位法友記在心上。不僅是今生，乃至虛空盡，都要成就利他行持，以這樣的想法來修心的話，真的會生出偉大的心力。

我是來自多麥 (མདོ་མེད།) 的一個安多之子，漸次漸次地閱讀相應程度的經典，然後在相應的程度上思惟菩提心，我的心實際變成了現在這個樣子呀。因此，大家盡可能地好好修持菩提心和空性見。這是教法的精髓所在，利他的成就由此而來。世上的佛教法脈有巴利語法脈傳承、梵語法脈傳承等，但是一切法脈共同的精髓，最主要就是修持菩提心。有些人雖然很努力修持密法，但是，觀修密乘本尊、修誦密咒等修持，非常重要的是修持菩提心，如果沒有菩提心，正如所言「持誦雖多生為魔」，持誦了許多咒語，除了生為魔鬼，此外沒有任何利益呀。最主要的是修菩提心，這非常重要！坦白說，以我自己為例，修持菩提心後有所覺受體驗，真的有言行如一的利益。

今天是很好的時候，所以，我想說幾句話。首先，我們出家眾們，不能只穿袈裟，而要不聞思修，三者合而不離，這是非常重要的。倘若僅以衣著裝束為標記，卻

沒有特別的思惟方法，這是不行的。大家不僅要以衣著裝束為標記，還要改變思惟。

佛陀的教法裡面，關於心理學的面向十分精微，若能真正心口如一地實踐，利益非常大。因此，不論信法或不信法，總之，佛陀教法的經典，尤其是藏地所存有的佛法經典之中，關於心理學的面向有非常精微的解釋，你們在家居士若能對此關注，會有助益的。近來，在科學領域當中，有許多心理學家來跟我會面並提問。先不論佛法，也不論是否為佛教徒，僅僅單就心理學來思惟，都有利於心靈的平和與放鬆。這不是在談法，而是指思惟、想法能夠放鬆的面向。

此外，心識粗細的方面有點重要。清醒時候的心識，作夢時候的心識，睡眠時候的心識。我認識一些人，他們可以執持夢境，利用夢中的身體到達某地，所以，這不是在談法，而是在說有哪些思惟走向，尤其是科學家特別關注的這些面向。這是我想跟大家報告的。我們所謂的修行，不僅是修持儀軌等修法，他們在知識層面上如此區分粗細心識，在作夢的心識方面，就像剛剛所說的，執持夢境，以夢中身前往其他地方，去了哪些地方、遇到什麼事情等等，全都能說得出來，有這樣的事情。像這樣的，對於身體的顛倒識，與心識以及心識分支之粗細心識有關，知識界、科學界有些人對這方面有所關注，這是好事。我們藏地大乘、小乘、密乘的傳承都有，因此，對於心理學方面有相對細緻的解釋，對於粗細心識的因緣有細緻的解釋，這也是有助益的。這只是我順帶想說明的一點。就這樣。吉祥如意！

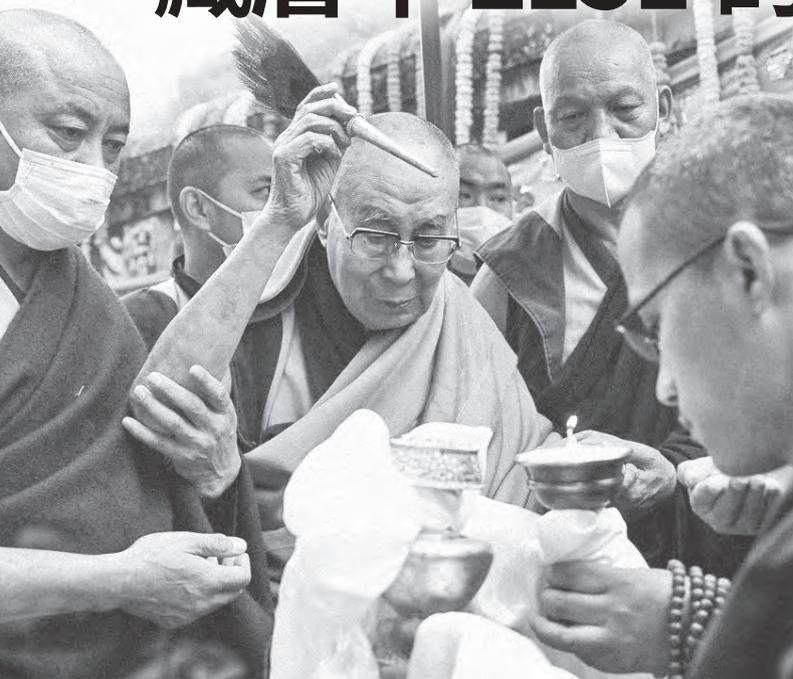
#### 譯者注：

本文為達賴喇嘛尊者於 2023 年 12 月 20 日，受邀出席在菩提迦耶舉辦的 2023 國際僧伽論壇 (International Sangha Forum) 開幕式時所作的開示。松石恭譯於 2024 年佛誕月。

<https://reurl.cc/97vdqa>

達賴喇嘛開示 |

# 藏曆年 2151 的新年問候



藉此藏曆新年之際，問候西藏境內外的所有藏人，札喜得樂。

不僅境外藏人流亡他鄉，飽受苦難，境內藏人更是飽受中共的高度壓迫。然而，汝等在我的領導下，信求之心力未曾動搖、不曾退失。中共解放西藏時，曾經一度期待藉此機會改變藏民信仰，可是汝等對西藏宗教與文化的信心卻是愈發堅固，真心隨喜。

不只西藏境內，中國境內也開始了學佛的興趣；這世上的許多地方也都相繼認同，西藏宗教與文化的邏輯合理性，以及依其思惟有助內心寧靜、變得更加善良等真實利益，這正是為何越多西方人對西藏宗教與文化深感興趣的原因。根據我的經驗，越來越多的科學家也是如此，即科學家們雖無信仰，卻格外關注且讚嘆西藏的善心文化。由此可見，西藏宗教與文化有其巨大助益。顯而易見，中共想盡一切辦法要消滅的西藏宗教與文化，不僅至今沒被消滅，反而變成這世界

樂見關注的新議題。

西藏父母祖輩教導我們要心存善念，哪怕是一隻昆蟲都該慈愛對待，我們藏人有此良好傳統，導致當今在這世界上，在未曾有過藏傳佛教、不知其義的區域裡，不分東西南北，一致對西藏的善心道德傳統開始了濃厚的興趣。可見我們西藏父母祖輩留下了如此良好傳統，真的是一塊世界瑰寶，值得我等善待守護，這很重要。我的出生地是西寧，從小前往拉薩學習，接受了西藏的這種「善心教育」，即藏人堅持守護的最完整的佛法傳統。隨喜泰國、緬甸等國是佛教國家，這點是好，但以深入學習教法的角度而言，早期是西藏與蒙古，而蒙古的佛教後遭破壞。總之，我們藏人現持的良好傳統，的確是這世上的稀世珍寶，須要我等好好去維護與關注。

如前所述，這世上不分東西南北，愈多人對西藏宗教與文化感興趣，畢竟西藏的文



化不是修法、做法會、大禮拜、供養等傳統而已，更是以思惟的模式增長自身慈悲心，所以愈多人對西藏宗教與文化感興趣。為提升世人對此的關注，我等更要好好修持善心，這很重要，這也是為何普遍大眾認可「西藏人都很善良」的原因。我們藏人都是以相同的方式出生，並無不同，但藏人們確實是在「心懷善念」、「哪怕是一隻昆蟲都不該殺害」的良好傳統中成長；我們藏人務必要延續這種美德。無論對方有無信仰，或是在世界的東西南北任何一處，都應盡力延伸這種美德給對方，以上是我等所有人都要銘記於心的內容，並努力執行。

在眾佛教地域中，藏傳佛教的心理學或心相的詮釋，確實是最深奧的。過去，研究大教典的三大寺為首的諸寺提供該教育，這種傑出的教育確實能夠幫助人心，是塊世界瑰寶。直至今日，我們藏人並非只是口述其義，更是將其義落實於生活之中。以佛教的

術語而言，我們藏人是以「講修並行」的方式維護這種善心的教育，進而令這世界關注其義，普照世界各處。因此，我等藏人更應提起心力，精進修善。尤其是西藏境內的廣大民眾，汝等堅固且不動搖的信心與三昧耶，隨喜讚嘆。西藏保存著上千年歷史悠久的善心傳統，值得我等深入思考與探究，務必要將此棒交接到藏人下一代的手上。這種交棒絕非只是沿襲過去傳統，而是要去探究為何要沿襲的理由、為何當今科學家對此產生真正的興趣，甚至沒有佛法信仰的西方國家為何對此格外關注等理由，進而令我等藏人知曉這上千年歷史悠久傳統的價值，並好好守護，這很重要。

我們每人都在呼喊和平，但建立和平要從內心做起，和平不光是解除武裝而已。為此，西藏的宗教與文化確實是建立內心和平的最好工具，我等務必要知其義，並好好守護，札喜得樂，謝謝。

# 大寶法王開示 | 一心講堂： 《菩提道燈論》(十)

我們先來大概回顧之前所講的內容。之前主要講了有關《菩提道燈論》的特點，還有「藏傳佛教歷史」的簡略介紹，以及「阿底峽尊者生平」的一個略說。總的來說，藏傳佛教大概可以分為兩個時期：前弘期和後弘期。後弘期的時候，位於阿里地區的拉喇嘛益西沃，想要復興佛法，所以有意迎請印度高僧阿底峽尊者入藏，將正信的佛法帶入藏地，整肅當時混亂不堪的佛法氛圍。雖然拉喇嘛益西沃在有生之年，未得所願，但是後來他的姪子拉喇嘛強丘沃，終於成功地將覺沃傑請入藏地，並在他的祈請之下，尊者撰寫了這部流芳百世的《菩提道燈論》。

## 【科判】

上堂課講到了《菩提道燈論》的總科判，分為三大部分：第一是「論名之義」；第二是「譯者禮讚」；第三是「正文」。已經講過了「論名之義」以及「譯者禮讚」的部分，也就是「敬禮曼殊室利童子菩薩」。這句不僅符合了古代藏地贊普所創立的譯經要求，同時也表達了譯者祈請佛菩薩的加持，能夠圓滿順利的完成翻譯工作。那麼，從「梵云」開始，直到「譯者禮讚」這句，正好也是過去噶當派祖師波多瓦

大師，在講解《菩提道燈論》的時候，分為一座法來講解的內容。

## 禮讚及著論因緣序

接下來，要講科判的第三大部分——正文。按照科判，「正文」又分為以下幾個部分：

3. 正文
  - 3.1 禮讚及著論因緣序說
  - 3.2 修行者：三士夫的定義
  - 3.3 修行方法
  - 3.4 著論圓滿結語

先說「禮讚及著論因緣序說」的部分，偈頌如下：

敬禮三世一切佛，及彼正法與眾僧，  
應賢弟子菩提光，勸請善顯覺道燈。

(法尊法師譯)

這首偈頌白話來說，意思就是：「恭敬頂禮三世一切諸佛，以及他們所說的法和僧眾！為了響應賢弟子菩提光的勸請，我將好好地點亮明燈，照亮通往菩提果位的道路。」

按照科判，這首偈頌包含了兩部分的內容：「禮讚文」和「著論因緣序說」。

## 【禮讚】

首先，先來講一講「禮讚文」，也就是前半偈的「敬禮三世一切佛，及彼正法與眾僧」。

### 「皈依」：修行的開始

這裡主要宣說的是有關皈依、頂禮三寶的內容。說到皈依，我們一定要瞭解，佛法修行的第一步，應該學到的第一個內容就是「皈依」。根據噶當派的傳統，一位具德的上師帶領一名具器弟子的時候，需要按照佛法的次第慢慢的來教導他，而且一切修行的開頭，就是「皈依三寶」，這一點非常重要！

以前，在康區有一個人想要在一位上師面前領受教法。他跟上師說：「您一定要從頭教導我。」於是，上師就答應了他的要求。但就在這位上師打開經書，想要開始講的時候，遇到了一個問題。可能因為這位上師沒有太多的修行經驗，或者有其他原因，總之因為很多佛經的開頭寫的都是「梵云」、「藏云」，還有「序分」等等，這位上師實在不知道哪一段才是真正的開頭，一直都沒有找到開頭在哪裡。後來，就有人請教了波多瓦大師這個問題。波多瓦大師說：「佛法的開頭，就是從皈依開始。」

### 「頂禮」的兩種必要

那麼，在「皈依」之後，第二步，就是要「頂禮三寶」。所以，覺沃傑在全文的首句，寫到的就是頂禮三寶，或者說是禮敬三寶。為什麼覺沃傑要最先寫到頂禮呢？這裡我們需要瞭解一下有關頂禮的兩種必要。一方面，這符合了所有大德和聖者一貫的做法；另一方面，透過首句的頂禮，可以令所要開示或者將要去做的事情，終得圓滿，不至於在進行的過程中，出現什麼障礙、阻力，導致最後前功盡棄、半途而廢。

為什麼這麼說呢？因為基本上在做善行的時候，尤其是行持佛法、講法著書的時候，總是會出現一些障礙。比如說，我每次講這些比較大的課程的時候，都會出現一些障礙，甚至有的時候，會嚴重到讓我們根本沒有辦法完成一些佛行事業。這些障礙裡面，其實很多都是由於福報、福氣不夠而造成的，或者也可以說是曾經的一些惡因，而導致的惡果現前。所以，想要避免或者消除這些惡果、障礙等等之類的問題，唯有透過累積自己的福德、增長福氣，來化解和消除，從而使我們想要做的事情，能夠順利圓滿的完成，而「頂禮、禮讚三寶」，實際上就是在累積福報。這種方法，其實就是透過自然規律，或者說是緣起的力量、因果緣起的道理，來達成我們的目標。那要頂禮的對象又是誰呢？就是「三寶」。通常在佛教當中，無論我們要去做什麼事情之前，第一步要做的事情都是皈依三寶，在禮拜和供養三寶之後，才正式開始去做我們想要做的事情。基本上這是所有佛教宗派，都共同的一種規矩和做法。

說到頂禮，據說阿底峽尊者有一尊小佛塔，他平時都會隨身攜帶。每每遇到一點點令他不安，或者不知所措的時候，他都會拿出小佛塔，在它面前獻供、祈禱，之後他的心裡，馬上就會覺得比較踏實和放心。所以，直到今天，覺沃傑事業的影響和流布，有多麼廣大和深遠，是我們每一個人都有目共睹的。不管是他寫的著作也好，還是其他的任何佛行事業，都是那麼廣為人知、深入人心，歷經千年仍舊為人傳頌。這一切都證明了，他的所做、所願，全都如他所希望的一般，圓滿實現了！當然，這不僅僅是尊者自身的力量和加持，同時，也是他不斷的祈請三寶、供養三寶，累積福報的實際證明。

而覺沃傑這種對三寶的信心，是建立在全方位的、透徹的瞭解三寶功德的基礎上，通曉有關三寶的所有知識的情況下，才生起的一種全然的信心。不是像我們這樣，只是比較表面

的、沒有深入學習、禁不起太多考驗，甚至還有一點情緒化的信心。覺沃傑的信心的那種層次、深度和品質，都是我們應該去學習和效仿的。話說回來，覺沃傑為什麼要在首句寫下對三寶的禮讚呢？剛才我們雖然講了頂禮的兩種必要。但是，其實我們也可以把這句禮讚，理解為尊者對我們後人發出的一種指引，或者說，這就是覺沃傑教給我們的口訣。所以說，在《菩提道燈論》這裡的第一句，覺沃傑就把禮讚寫在最前面，就是為了能夠幫助我們瞭解到這一點。

## 敬禮三世一切佛

下面，我們就來逐字逐句解釋這句禮讚文。首先，這裡說「敬禮三世一切佛」，在藏文的譯本裡面，「一切佛」用的詞是「嘉華」，直接翻譯就是「勝者」的意思，而這裡的「勝者」代表了三寶中的「佛寶」。那麼，「及彼正法與眾僧」中的「正法」，指的就是三寶當中的「法寶」；「眾僧」就是「僧寶」。如石法師的譯本是「教法以及諸僧眾」，也同樣是法寶和僧寶的意思。

「一切佛」，指的就是「佛陀」。我們知道佛陀有很多不同的名號，但是這裡為什麼特別提到了「勝者」這一個名號呢？因為佛陀已經成功摧毀了一切惡的因，換句話來說，佛陀和惡的魔軍之間的大戰結束了，佛陀完勝，所以稱之為「勝者」。那「勝者」這個名字，是從哪來的呢？

在《根本說一切有部毗奈耶》裡面講道，佛陀成佛之後，想去瓦拉納西鹿野苑初轉法輪的時候，途中遇到一位名為「親近」的外道。

他看到佛陀「諸根端正、清淨顏容、皮膚細滑」，所以他就請教佛陀：「您的導師是何人？追隨誰而出家的呢？領受誰的法教呢？」就問了幾個問題。佛陀答道「我不同於別人，我沒有老師教導」等等，宣講了一段偈頌，在這段偈頌當中，佛陀就是用「勝者」來自稱。這部經是由唐代義淨三藏翻譯成中文，但是其中並沒有把「勝者」這一個詞翻譯出來，而在藏文的譯本當中，是有「勝者」這一詞的，所以，我在這裡特別摘出來，跟大家說明。

當然，除了「勝者」之外，佛陀還有很多

其他的名號，它們都是從不同的角度來形容佛陀的。比如說，有的是讚歎佛陀「斷」的功德、有的是「慈悲」的功德、有的是「加持」的功德、有的是「威力」的功德等等，所以佛陀享有很多不同的美譽。在這裡，就是特別針對佛陀「斷」的功德——戰勝魔軍這一點，特別稱呼佛陀為「勝者」的，同時也能因此體現出他「證」的功德，因為「斷、證」二者是一體兩面的。

偈頌這裡還特別說到「敬禮一切佛」，這個「一切」的意思，就是說這裡不只是針對釋迦牟尼一尊佛來禮讚，而是對過去、現在、未來三世所有一切佛的禮讚。比如，迦葉佛所代表的過去佛，釋迦牟尼佛所代表的現在佛，還有彌勒佛所代表的未來佛，都是我們要頂禮的對象，也就是要頂禮「一切佛」。

## 及彼正法與眾僧

接下來，偈頌中說「及彼正法與眾僧」，提到了三寶中的第二個——法寶。法尊法師譯



的是「正法」，如石法師譯的是「教法」，不管是哪一個，偈頌這裡的意思，指的就是「法」，也就是梵文中的「Dharma」。前幾堂課講過，「法」可以分為兩種——教法和證法，偈頌裡的這個「法」，是「教、證」兩者都包含在內。

「Dharma」這個詞，其實在佛陀之前的古印度，就已經被人們廣泛的使用。之前的夏季課程講到，梨俱吠陀裡面就出現過很多次「Dharma」這個詞。「Dharma」的梵文詞根是「dhr」，有「保持、支撐、支持、承受」的意思，從這個詞根就衍生出了「Dharma」的含義——「使建立」或者「穩固」，換句話來說，就是「法、法則」的意思。「Dharma」本身有非常非常多的含義，很多西方的學者都嘗試過把這個詞翻譯成，比如英文、德文、法文等等，但是到現在都還沒有一個定論，一直存在很多爭議。但是，「Dharma」這個詞，在很早之前就傳入了中國，譯作「法」，古譯裡面也譯作「達磨、達摩、馱摩、曇無」等等。「Dharma」——「法」，是包含萬事萬物的，無論它有多大多小、無論有沒有形狀；是真實存在的、還是虛構虛擬的；無論是事物本身、還是事物的道理，都包含在「法」當中。

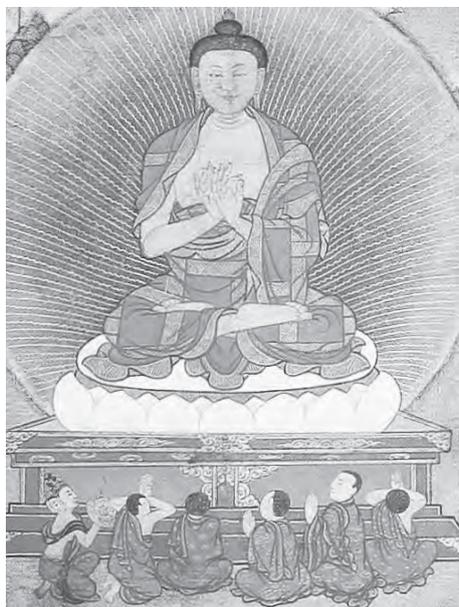
《唯識論》中有提到：「法謂軌持。軌謂軌範，可生物解。持謂任持，不捨自相。」唐代唯識高僧普光所寫的《俱舍論光記》中也有提到：「釋法名有二：一、能持自性，謂一切法各守自性，如色等，性常，不改變。二、軌生勝解，如無常等，生人無常等解。」這裡的「軌範」就是「法則」的意思。「軌生物解」的意思就是說，每樣東西、事物，都有它自己

獨有的樣貌、形象，透過它自身的形態、狀態，我們可以識別、辨認出它來。比方說，梅花有梅花的樣子、竹子有竹子的樣子，它們都是有形物，有自己的這種本性。所以，通常「軌持」中的「軌」，就是來形容這些有形的物體；而「持」的意思，就是在維持、保持的意思，它把無形物也含攝在其中，表達了它可以保持、任持它自身狀態和樣貌的一種特性。所以，「法」的這個「軌持」，是包含了有形和無形的萬事萬物。那麼，根據噶當派傳承的說法，「Dharma」裡面這個「維持」的意思，包含

了三種維持，或者說是三種救度：從惡趣救度出來、從輪迴救度出來、從小乘中救度出來。在後面的課程當中，我們還會對這方面進行更具體的解釋，所以今天有關「法」，就先介紹這些。

那麼，講了佛寶、法寶，接下來就講頂禮三寶當中的「僧寶」。首先，我們先瞭解一下「僧」，或者說「僧伽」的概念。「僧」在梵文中稱為「Samgha」。

《大乘義章》當中說：「僧者，外國正音，名曰僧伽，此方翻譯名和合。」意思是「僧伽」是音譯，意譯是「和、眾」，也就是和合的意思，所以僧伽也稱為「和合眾、和合僧」，或者「海眾」。《大智度論》中有：「僧伽，秦言眾。多比丘一處和合，是名僧伽。」在古譯當中，「僧伽」還有另一個名稱，叫做「師子」，《孔雀王咒經》有曰：「僧伽，梁言師子。」通常來說，如果是凡夫的話，人數在四位或者以上的比丘或者比丘尼的集合，我們稱為「僧眾」。但是，如果是聖者的話，就不一定是這樣了。以上，大概就是有關三寶的一些簡單的介紹。所以說，在覺沃傑所寫的這



句禮讚文中，對三寶進行了非常恭敬的頂禮、禮拜。

### 三門合一的頂禮

具體來說，什麼是非常恭敬的頂禮呢？怎樣算是非常恭敬呢？就是要「身、口、意」三門合一的去頂禮。前幾堂課當中也大概講說了頂禮，大家可能也比較瞭解了，所謂「恭敬頂禮」，就是要「三門合一」。「口」中唸著禮讚文，「肢體」上要合掌或者膜拜等等，做出禮拜的姿勢，最重要的是什麼呢？就是「心」裡面要誠心誠意的去憶念，要非常認真、專注地去想三寶，然後去進行頂禮。這樣才算是三門合一的頂禮。

我們可以想像一下，覺沃傑到藏地的時候，已經是年過半百，差不多有六十多歲了。但是，他在禮拜的時候，身體依然是站得非常直，姿勢非常的標準，把雙手高舉過頭頂，進行禮拜。據說因為他年事已高，在禮拜的時候小腿都會忍不住顫抖，但是他還是堅持頂禮。連覺沃傑這樣的尊者，都如此的去頂禮、行持，所以，我們為了可以累積福德，也都應該用同樣的方式和態度，好好認真的去做好頂禮。因此，覺沃傑在《菩提道燈論》開篇就禮讚三寶，其實是開門見山的教給了我們一個口訣，就是我們在做任何事情之前，都應該先對三寶禮拜、供養和祈請。這樣的話，我們的心願就會實現。這就是覺沃傑教給我們的一個道理，就算是最終心願未能達成，這樣做也是十分正確和必要的。為什麼這麼說呢？以前有這麼一個故事。

噶當派著名格西內鄔蘇巴的寺院裡面有

一位僧人，他和來自朗塘巴大師寺院的一位僧人，兩人結伴而行。在穿過澎波果拉山口的時候，由於這個地方經常會出現強盜，所以兩人就盤算著應該要如何應對。這時候內鄔蘇巴寺院的這位僧人，就做了一些朵瑪，想要獻給護法，希望自己不會遇到強盜。而這位來自朗塘巴寺院的僧人，就說道：「如果遇到強盜，能對成就佛果有所幫助的話，遇到就遇到吧！反正三寶是遍知的，要搶什麼，就隨便讓他們去搶吧！」他就是這樣一路上不斷地祈請著三寶，沒有做任何其他的事情。後來，噶當派的一位

大德聽說這件事之後，就說道：「就是應該這麼做！要是想知道《菩提道燈論》的教法是否還存在，就看看我們做任何事情的時候，有沒有先頂禮和祈請三寶，就知道了。這就是檢驗《菩提道燈論》教法存在與否的關鍵，這就是檢驗的小辦法。」所以，我們現在開始學習《菩提道燈論》，大家就應該學會，做任何事情之前，都先禮拜和供養三寶。就算是有的時候可能條件不允許，我們也應該儘可能在

心裡祈請和禮拜之後，再去實施、實行我們要做的事情。這就是一個修行的口訣。

### 隨時祈請三寶

說到隨時祈請，其實這應該變成一種我們的習慣才對。這是作為一位佛弟子，應該時時刻刻都要去做的事情。我們要知道，祈請三寶、祈請佛菩薩，不一定要在佛像面前才能做，它可以發生在任何時候、任何情況當中，甚至都可以成為像是口頭禪一樣的一種習慣。比方說，我們在趕不上公車的時候，就可以馬上想到三



寶，祈請三寶讓我們不錯過列車；或者在網路太慢、卡住的時候，我們也可以馬上祈請三寶；或者在學習、工作當中，遇到一點點問題或者麻煩的時候，也都應該立刻祈請；甚至有時候，突然一個什麼東西找不到了，也可以立刻祈請三寶。在藏地有一種說法，「連嘴巴燙到了，也會馬上祈請」。

總之，在生活當中的任何細節、任何情況，不管好事壞事、大事小事，都要馬上想到去祈請三寶。如果能把這種祈請，變成一種習慣，成為潛意識中在任何情況下，都能脫口而出的一種下意識的祈請，那就最好了！因為我們要知道，三寶、佛菩薩，是時時刻刻都在我們身邊的。意識不到他們存在的人，是我們自己，不是他們。他們是隨時隨地都可以幫助和加持我們的，而且他們什麼忙都可以幫得上忙。因為他們是有求必應的佛菩薩呀！所以，我們千萬別客氣，不要覺得好像麻煩到佛菩薩，耽誤了他們的時間。不要忘了他們是千變萬化、千手千眼、無處不在的，就像電影《Lucy》最後的結局一樣。而不夠信任他們、不尋求幫忙的人，是我們自己。所以，我們一定要培養自己，慢慢的養成，時時刻刻、每一分每一秒都在祈請和憶念三寶的這種習慣。這就是最好的一種修行！

只有我們把祈請三寶、佛菩薩，變成一種下意識的習慣，完全深入到我們的潛意識當中，這樣的話，我們在臨終的時候，不管有多害怕、多驚慌失措，或者有多痛苦，都能馬上祈請三寶，因為它已經變成一種下意識的習慣了。所以，只有達到這種境界，我們在臨終的時候，可能才會比較有把握、比較坦然。要不然的話，



到時候真是叫天天不應、叫地地不靈了。這樣的習慣，我們要從現在就開始，要有意識的去培養，要時時刻刻的去練習才行！

## 【著論因緣序說】

在「禮讚三寶」之後，接下來，按照科判，就是第二小部分的「著論因緣序說」，也叫做「立誓著論」。法尊法師譯的偈頌是：「應賢弟子菩提光。」如石法師的譯本是：「賢徒菩提光勸請。」「菩提光」指的就是拉喇嘛強丘沃，這句的意思就是說：「應賢弟子強丘沃的勸請」，勸請什麼呢？「故當善顯覺道燈」。

## 善顯覺道燈

在這裡，覺沃傑立下了一個非常宏大的誓言，宏大到什麼程度呢？就是通常只有佛才會立下這樣的誓言，什麼誓言呢？就是要「善顯覺道燈」，換句話來說，就是要「照亮成佛的道路」。這裡的「覺」，指的就是「菩提」。「菩提」，就是我們作為一名佛弟子，要勵志達到的目標、要成就的佛果；「道」，就是成就菩提、達到佛果的道路或者途徑；「燈」，指的就是當我們走在菩提道上的時候，一盞為我們指引和照亮前行道路的明燈。那麼，「善顯」的意思是什麼呢？就是說覺沃傑立誓在這裡，要點亮一盞非常明亮的燈。要注意的是，這不是一般的燈，而是非常明亮、非常光明的燈。換句話來說，就是覺沃傑立誓要寫下一部，能夠完全照亮菩提道的指南書，也就是把通往菩提的這條路，講解的非常完整、透徹和清楚的這樣一部著作。

在藏文譯本當中，有的時候會出現一個誤解。這句的重點是，覺沃傑所要照亮的是「菩提道」，而不是要照亮菩提道上的燈。如果是照亮菩提道上的燈，那這部論典就會變成是《菩提道燈論》的注釋，而《菩提道燈論》本身就是根本頌的原文，並不是一部注釋，所以這裡的「善顯覺道燈」，指的就是點亮能夠照亮菩提道的燈。

總的來說，覺沃傑要照亮的是通往菩提的道路，也就是成佛的這條道路。那麼，要如何去照亮呢？雖然《菩提道燈論》篇幅不長，言簡意賅，但是它的光芒卻照射到了整個大乘、小乘，以及三藏裡面所有的內容。那這又是怎麼做到的呢？在修行成佛的過程當中，行者根據個人的潛力、能力不同，通常可以分為三類，也就是我們常說的上、中、下——三士夫。有關「三士夫」的介紹，下節課我們就會細講。在《菩提道燈論》裡面，關於下士夫和中士夫，都各自只用了一句偈頌來進行講說，而僅僅這兩句偈頌就涵蓋了小乘當中所有三藏的內容，基本上《菩提道燈論》這之後的所有偈頌，都是為了照亮大乘之路而點亮的明燈。所以，《菩提道燈論》可以說是一部完整涵蓋所有三藏根本內容的總攝，是一把三藏的鑰匙。雖然文字上看起來非常的精簡、濃縮，但是內容卻是非常的龐大，是以精闢的語言，包含了海量的知識。如果從修行次第的角度來說，在講到「資糧道」的時候，它點亮了聞思智慧的明燈；在講到「加行道」的時候，它點亮了禪修智慧的明燈；在講到「見道」的時候，又以點亮現證的明燈，來照亮見道之途。因此，《菩提道燈論》成為了一部涵蓋所有三藏根本內容的總攝。



## 覺沃傑的功德

從這裡我們不難看出，覺沃傑立下了這麼一個宏大的誓言，就是要照亮通往菩提的道路。而這不就是佛的誓言嗎？這好像是佛才能做到？覺沃傑有這個條件或者資格，能做到這麼大的誓言嗎？他有這個能力嗎？覺沃傑，他當然可以！為什麼這麼說呢？因為他自己就是一名證悟者、成就者；此外，之前課程也講到過，他具備了撰寫論典的三大條件，而這三個條件裡面的其中一個條件，也都不是一般人能輕易做到的。

因此，覺沃傑當然有這樣的能力和資格，立下這樣的一個宏願，事實也證明，他做到了！不僅如此，覺沃傑本人也具備了很多其他偉大的功德，之後有機會的話，會再一一細講。

## 強丘沃的請法

話說會來，是什麼原因能夠讓覺沃傑下定決心，立誓來點亮這盞明燈的呢？就是因為「賢徒菩提光的勸請」。在賢弟子強丘沃的敦

促之下，覺沃傑就寫下了這部著作。為什麼覺沃傑稱強丘沃為弟子，而且是賢弟子呢？因為強丘沃在覺沃傑這裡，得到了法的恩澤，所以稱他為「弟子」；而且他還是一位非常具器的弟子，所以稱為「賢」或者「善」。具器的弟子，簡單來說，就是合格的、有資質的、有能力、潛力，而且符合條件，值得去培養的這樣的一位弟子。過去噶當派大師解釋「賢弟子」有兩種說法：一種是能夠透過依教奉行，讓上師歡喜的弟子，稱為賢弟子；另一種是那些所有人都很尊敬，而且受到人們交手稱讚的弟子，稱為賢弟子。

關於具器的弟子，有一個故事。之前講到覺沃傑的生平時，講到覺沃傑曾經在桑耶寺住過一段時間，那個時候掌管桑耶寺的人是菩提惹紮。那段時期，覺沃傑一行人的所有食宿等等問題，就全都是由他來安排和提供的。菩提惹紮那個時候就想，覺沃傑這麼崇敬往昔的贊普，而自己又是他們的後代，出於虛榮心，他希望能夠從覺沃傑那裡聽到一些讚美之詞。有一天，他就來到覺沃傑面前問道：「為什麼我向您禮拜的時候，您就算是盤坐著，也會馬上站起來向我回禮呢？而且據說強丘沃向您禮拜的時候，您卻沒有站起來回禮，這是怎麼一回事呢？」菩提惹紮之所以會這麼問，估計就是希望聽到，覺沃傑說出他比強丘沃更勝一籌之類的讚美之言。覺沃傑聽到他這麼一問，就回答道：「您是藏地的國王，如果我不回禮，在別人眼裡，我就會像是不懂禮數的樣子。」菩提惹紮聽後又問道：「那強丘沃也是贊普的後代，他在禮拜您的時候，您卻沒有站起來啊？」覺沃傑說：「強丘沃是我的弟子。」菩提惹紮馬上追問道：「我不也是您的弟子嗎？」覺沃傑聽到之後，剛開始並沒有說什麼，過了一會兒，只是說了幾句「是是是，慚愧慚愧」之類的話，就敷衍了過去，也並沒有具體說什麼。

後來，噶當派的大德們是這樣解釋的：因為對覺沃傑來說，強丘沃可以說是一位名副其實的弟子，所以覺沃傑完全不需要看他的面子、看他的臉色，可以非常自在、舒服，想做什麼都可以。而對於菩提惹紮呢，覺沃傑就會覺得比較生分，無法感到完全的放鬆，總是心有忌憚。這是什麼意思呢？作為一名弟子，不能讓



人有害怕的感覺，不能讓人總想跟他保持距離，給人一種提心吊膽，或者說是擔驚受怕的感覺。尤其是不能讓上師覺得，得要時時刻刻、小心翼翼的才能和弟子相處，這樣的話上師就沒有辦法跟他建立真正的師徒關係。這點是非常重要的，也是非常有深意的。如果大家可以在心裡仔細想一想、體會一下，就會慢慢明白其中的道理。

不管怎麼說，如果上師對弟子，一直都懷著一種不能完全放鬆、總是有所忌憚、有所顧慮的這種心情的話，就沒有辦法建立起一種能

夠成就解脫的師徒關係。比方說，馬爾巴對密勒日巴就完全沒有顧忌，心裡不需要有任何的忌憚、任何顧慮，他想要怎麼對待密勒日巴都可以，而且密勒日巴也是全然接受的，不論是理性、感性上，都能欣然接受。那麼，在這樣的情況之下，他們師徒二人就建立起，真正能夠發揮作用、真正能夠實現解脫的，這樣一種師徒關係。這是非常關鍵的！我們每一個人在面對自己的上師時，尤其是想要建立真正的

師徒關係的時候，就需要自己去揣摩、體會和用心觀察這種的情況。

話說回來，接著說這句覺沃傑所寫的「著論因緣序說」。由於《菩提道燈論》是在強丘沃的勸請之下而撰寫的，再加上當時藏族人本來就對強丘沃信任有加，所以這樣一來，所有的藏族人對《菩提道燈論》就更深信不疑，而且是非常恭敬的對待和學習。由此我們也能看得出，在領受教法的時候，要看祈請者是誰，也是十分重要和關鍵的！

日期:2021年10月17日  
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

# 打開通往幸福之門(12)

美國 Kadampa Center 說法師 格西 Palden Sangpo

## 練習禪定

### # 偈頌 29

寂止勝觀之禪定，能勝修習四無色，  
盡滅一切煩惱意，修禪定是佛子行。

同時練習寂止和勝觀可幫助我們消除妄念。僅練習寂止不能消除妄念，僅具有勝觀也不能消除妄念，我們若想消除妄念，必須要做寂止的練習也必須要做勝觀的練習。伴隨寂止的練習，勝觀的練習使我們能夠辨識事物真實的樣貌，也就是證悟空性的智慧。

我們處於輪迴之中。輪迴包含三界 - 欲界、色界和無色界，其中色界和無色界各有四層，欲界算一層，所以總共九層。我們不管在哪一層仍然在輪迴。即使已斷除欲界和色界的妄念，我們仍然在輪迴。直到斷除無色界的妄念才能從輪迴徹底解脫出來。

### 禪定的三個類型及其好處

禪定有三類，菩薩要練習三類不同的禪定。講到禪定必須要講功德。舉例來說，我們在百貨公司看到一件外套很喜歡但沒帶錢，回到家我們對這件外套記憶猶新，它的顏色款式等等歷歷在目，這樣的禪定屬於中性，不好也不壞。假使我們想著：「我一定要得到這件外套。」這樣的禪定是一種執著而非功德。討論禪定應把焦點放在功德，而非執著於對象好比那件外套。練習禪定時思維和對象要像水和牛

奶混在一起無法區分。剛才說到禪定有三類。《菩提道次第廣論》說：「若以成果來區分，禪定可分為三種 - 現法樂住禪定，能引等持功德禪定，饒益有情禪定。」

根據宗喀巴大師所說，第一種禪定，現法樂住禪定，包含一切可提升心理和生理應變能力的禪修方法。獲得第一種禪定的好處是我們可以掌握自己的思維。我們目前尚未能時時掌握自己的思維，一旦得到第一種禪定，我們能夠專心做自己想做的事不受任何干擾。得到第一種禪定後，不管禪修、學習或者做任何事情不再侷促不安也不再覺得困難，學習任何東西或者禪修任何對象都能成功。禪定也有利於身體健康，我們的行動力變得更加迅速、好多天不吃東西也能生存、身體仍然保持活力沒有不適的感覺。

第二種禪定，能引等持功德禪定，好處是我們學習一切事物非常容易。得到第二種禪定的人練習禪修的進度比他人更快，學習事物也很容易成功。得到第二種禪定之前和之後完全不同，以前必須學習很久才能掌握的技能，現在很快就學會了。

第三種禪定，饒益有情禪定，是指我們為利他之故而去教導他人如何禪修。禪定包含寂止和勝觀。寂止和勝觀一定要結合起來。為了得到證悟，寂止和勝觀要同時練習，只練習其中一個是不夠的。只練習寂止沒辦法得到證悟也沒辦法成佛。寂天菩薩在《入菩薩行論》第八品第四偈說：「有止諸勝觀，能滅諸煩惱，知己先修止，止須捨世俗。」

寂止的定義是保持平靜。我們的思維通常

很散亂，寂止能使我們不散亂並捨棄三毒，進而使我們專注於善行並且令我們保持平靜。一個人得到寂止可連續幾天不吃不喝保持注意力在特定事物。寂止的藏文是“Shiné”（音譯）。我們的思維常常被外境吸引，比如我們拿著念珠口中念著「唵嘛呢貝瑪吽」但思緒漫天飛舞。” Shi”是指我們把思維轉向內在並保持平靜，「Né」表示我們保持穩定的思維並專注於某個對象（客體）。得到寂止使我們的思維獲得解脫，不論我們想要多久時間把注意力集中在某個事或某個狀態都能成功。

宗喀巴大師的《證道歌》說：「禪定乃統領心緒之王，止時不移如群山之主，動時傾力施行諸功德，身心可用自在起大樂，知此一切瑜伽成就者，常修禪定摧毀散亂敵。」此偈的意思是達到寂止後我們有能力命令自己的思維去做任何想做的事，就像一個君王統治臣民那樣。第二句是指當我們想專注於某個對象（客體），我們能夠保持穩定的專注就像山一般堅定不移。比如說，我們思考怎麼讓一切如母有情解脫，我們可以專注於此長達數小時或數日而不中斷。第三句是指我們在座間（中斷禪修）時思維總是密切關注一切功德。第四句是指我們得到寂止後身心生起大樂、做任何事情輕而易舉、長久保持清醒等等。但不論寂止維持多久，我們還是沒能斬斷輪迴的根源。寂止和勝觀一定要結合起來，只有結合兩者一起練習才能斬斷輪迴的根源，我們才能解脫。

禪修非常重要，不單只為來世或者為了證悟成佛，即使今生短暫的幸福比如經營事業或打好籃球等等也有幫助。練習寂止使我們的思維變得穩定、記憶力也增強。以學習字母為例，一開始我們必須很努力去練習 A 然後再練習 B 等等，當我們熟悉每個字母並且反複練習就可輕易念出全部字母。練習可以克服一切困難。熟練禪修使我們感覺身體變得像棉花一般輕盈。舉例來說，我們之前練習一個半小時就



感到疲憊，熟練之後可以坐上幾個小時。思維首先變得柔軟，之後身體也變得柔軟，慢慢的身體感到輕安，內心也感到喜悅，以上是禪修的好處，我們今生就可以做到。

### 練習寂止的六個有利因素

許多大師說過，若具備六個有利因素加上自己勤奮練習，我們可以在六個月內熟練寂止。六個因素如下：合適的環境、少欲、知足、守戒、遠離社交活動、捨棄各種概念。

第一個因素，合適的環境，包含處所良好宜人、環境有益身心、與善友為伴、物資供應方便。彌勒菩薩在《大乘莊嚴經論》說智者選擇良好宜人且物資供應方便又有善友相伴的地方作為修練的處所。首先必須是一個找得到水和食物的地方。環境有益身心是指那個地方過去沒發生戰爭也沒有離間僧團等等。處所良好宜人是指周邊有乾淨的水和美麗的林木、生病時容易找到醫生、場所舒適自在。善友是指他們對於功德的定義以及如何實踐功德和我們的觀點一致。我們需要善知識和善友。壞朋友不懂得尊重別人。善友會在我們做錯事時告誡我們。善友會支援彼此去做有益的事。物資供應方便是指能夠滿足基本生活需求。

少欲知足有利於練習佛法。假使欲望太多又不滿足，我們將永遠覺得不夠且不斷找尋更好的東西 - 更好的車子、更好的衣服、更好的食物、更好的房子。我們不得不辛苦工作來換

取這些東西。欲望是渴求我們沒有的東西，知足是認為自己擁有的東西已經足夠。不滿足是覺得自己已擁有的東西還不夠多。滿足是覺得自己擁有的東西已經夠好。

知足令我們不感到困難。若不知足，即使我們已擁有許多好東西仍然像個乞丐。分享一個我聽過很多遍的故事。佛陀在世時有個善良的乞丐，有天乞丐發現一塊金子，許多人知道他很貧窮於是問他打算怎麼處理這塊金子，乞丐說他要把金子送給窮人。乞丐把金子帶去給國王，國王說“你說過要把金子送給窮人，為什麼你要給我呢？”乞丐說“你不懂得知足，所以你是這個村莊裡面最窮的人，我把金子送給你。”不知足的人即使身為國王也和乞丐沒有差別。

遠離社交活動是指言不及義的閒聊、玩電子遊戲、去劇院看電影等等。我們很容易把寶貴的時間浪費在這些事情上面。我們其實可以利用這些時間去做一些有利社區的事。我們若能練習寂止就可以遠離無意義的事。捨棄各種概念是指一切五官的感受和意念的干擾。最好捨棄這些感覺並思考無常來對治干擾。

具足上面六個有利因素有助於寂止的練習。如何練習寂止，彌勒菩薩和無著菩薩提出兩種相似但略微不同的方法。我先討論彌勒菩薩在《辯中邊論》提到的五個過失包括懶惰、忘失要訣或對象，昏沉和掉舉、不使用對治之法、過度使用對治之法。

## 五過失

第一個，懶惰，有以下三種：拖延，想著明天再做；執著世俗活動；缺乏勇氣對自己沒信心。第二個，忘失要訣或對象，是指不知道專注的要訣或者禪修中忘失對象。第三個，昏沉和掉舉，是指受到五官感受吸引而忘失對象或者中途睡著。第四個，不使用對治之法，是指打瞌睡或分心時不設法提振精神也未把散亂



的思維重新轉向內在。第五個，過度使用對治之法，舉例來說，孩子學習良好但父母卻要求孩子必須另外做這個做那個，這樣反而不好。當事情順利時不須要做任何改變；當事情順利而我們另外去做改變，這就是過失，我們不用改變只要保持穩定即可。

## 八對治

彌勒菩薩在《辯中邊論》提到八個對治方法（八對治）：信心、渴望、勤奮（以上為因）、適應力（此為果）、不忘失對象（覺察）、內省、使用對治方法、心安住於對象時不過度使用對治方法。

五過失當中，第一個 - 懶惰 - 是最不好的。懶惰使我們不想創造功德、缺乏精進、對有益之事興趣缺缺。因此前四個方法用來對治懶惰。秋登仁波切說適應力是四個方法中最首要的。想要適應力，我們須要勤奮或熱情，勤奮意謂著我們必須掃除前進的障礙。當我們瞭解事情的利益自然就會產生信心並且渴望去做這件事，所以信心、渴望、勤奮、適應力是對治懶惰的方法。

第二個過失——忘失要訣或對象，練習寂止時須要一個對象，忘失對象沒辦法得到寂止，所以是過失。對象有很多不同類型，我們決定採用某個對象之前要多做研究，一旦決定對象最好不要更換直到得到寂止為止。更換對象使事情變得複雜。許多大師建議採

用度母或釋迦牟尼佛等聖者的雕像做為對象。使用聖像作對禪修的對象對我們來說有很大利益。聖像有助於淨化負面情緒並幫助我們累積功德，此外對聖像越熟悉也越有利於我們未來的禪修。

練習過程中有時會忘失要訣或對象，對治的方法是覺察。內省像間諜，覺察則像警察。當我們感到昏沉或掉舉，內省間諜立即注意到我們的思維過度向內集中或者過度向外放逸，於是間諜立刻通知警察 - 覺察，然後覺察令我們調整思維。

第四個過失——不使用對治之法 - 解決辦法就是使用對治方法。當內省間諜發現思維向外放逸，我們必須降低掉舉。昏沈的時候我們必須提振精神。我們要使用適當的方法來保持平衡。如果不這麼做就是過失。

最後一個過失是過度使用對治之法，補救方法是保持平靜。我們盡量保持均衡。如同上述的例子，學生如果學習順利沒必要去做任何改變。

## 寂止的九個次第

寂止的練習在思維方面可分為九個次第（九住心）。每個次第都表示往前更進一步。第一個次第是：「安住心」。我們對事物的專注通常不超過一秒，就像蜜蜂飛來飛去，當我們剛剛專注於某個事物，注意力隨即轉移，我們再把注意力拉回，然後注意力又轉移，念頭就這樣循環著，雜念不斷浮現。秋登仁波切說當我們開始專注於某個事物，我們會生起更多雜念。確實如此。比如說我們來到一個集會現場，可能不覺得有許多人在那裡，但我們一個一個去數就發現那裡其實聚集許多人。同樣的，當我們開始注意自己的思維，我們發現那裡其實有許多念頭。首先把思維集中在呼吸上面並數息 21 次，這個方法可幫助我們達成第一個次第。過程大約 30 秒到一分鐘。

第二個次第是：「攝住心」。這個階段我們可以專注久一點，比第一個次第久，我們的思維好像暫時休息，過程相當於唸一串六字真言的時間。

第三個次第是：「續住心」。比如衣服上有個破洞，我們用一小塊布去修補那個破洞。這個例子可能不太恰當，因為現在的人刻意在衣服上製造破洞。又比如手機快沒電需要充電、餐廳員工在自助餐枱的食物快清空之前趕快補給食物。練習途中我們快要忘失對象時要立刻覺察並重新集中注意力，重複這樣練習就像我們求學時再三重複同樣的東西直到熟練。

第四個次第是：「轉住心」。這個階段比第三個次第的注意力更強一點，我們不會忘記要訣也不會忘失對象。

第五個次第是：「伏住心」。這個階段由於注意力大量向內集中，昏沈很容易產生，此時我們必須使用對治昏沈的方法。

第六個次第是：「息住心」。由於之前我們努力提振精神來對治昏沈，思維可能變得亢奮，因此這個階段要對治的是掉舉。

第七個次第是：「滅住心」。這個階段我們比之前更加專注但仍然須要集中注意力。我們越來越熟練內省和覺察，所以不太可能出現昏沉和掉舉。此時仍然要保持警戒不要完全放鬆。

第八個次第是：「持住心」。這個階段不再出現昏沉和掉舉，我們自始至終保持精進。起初我們用一點點精進使注意力集中，之後事情就會不受干擾的順利進行。

第九個次第是：「等住心」。這個階段我們不再需要精進。比如我們可不加思索的唸誦二十一度母禮讚文或心咒，甚至還一邊做著其他事情。寂止達到第九個次第就類似這樣。

第二個次第不同於第一個次第之處是更加專注。第三個次第不同於第二個次第之處是忘失對象能立刻把思維拉回來，就像縫補衣服上的破洞，第二個次第比較不容易做到。第四個

次第不同於第三個次第之處是不再忘失對象。第五個次第不同於第四個次第之處是不再出現粗大的昏沉，但仍有細微的昏沉。第六個次第不同於第五個次第之處是不再出現細微的昏沉。第七個次第不同於第六個次第之處是提起精進可立即消除昏沈和掉舉。第八個次第不同於第七個次第之處是開始禪修後不再有昏沈、掉舉和其他障礙。第九個次第不同於第八個次第之處是展開練習之初完全不用精進，而第八個次第練習初始需要一點點精進。

## 六力

寂止的練習可利用六力來輔助。第一，聽聞力。第一個次第“安住心”的生起來自聽聞力。這個階段我們的思維尚未能集中注意力在任何事物，像蜜蜂一樣沒辦法在一片花朵上停留片刻，此時我們必須請求老師指導如何練習禪修，我們還要一遍又一遍聽聞，這個階段我們要依靠聽聞力。

第二，思維力。思維力用於第二個次第“攝住心”。這個階段我們已經學到一點點專注的技巧，所以我們可以運用自己的思維力。

第三，覺察力。覺察力用於第三個次第和第四個次第。這兩個階段我們要一次又一次反復集中注意力，因此我們須要覺察力使練習成功。

第四，內省力。內省力用於第五個次第和第六個次第。這兩個階段我們須要內省力。舉例來說，我們和別人一起走路可以一邊聽別人說話一邊看著前面的路，思維也可以一邊暗中偵查、聽別人說話，一邊注意前方道路的狀況。

第五，精進力。精進力用於第七個次第和第八個次第。之前提過精進對於第七個次第和第八個次第非常重要，但最後一個次第就不再用到精進。

第六，串習力。串習力用於第九個次第。這個階段我們的思維和對象像水和牛奶一樣交

融在一起，我們完全掌握自己的思維，我們想要停留在某種狀態多久都可以，我們可以完全自主。

## 四個作意

講到寂止的九個次第，同時也會討論四個作意。

第一，嚴密作意，用於第一個次第和第二個次第。練習的初始我們必須非常專注，稱之為嚴密作意。

第二，有中斷作意，用於第三個次第到第七個次第。這個階段我們的注意力時而集中時而散亂，開始時能專注一會兒然後分心而中斷，再次集中注意力然後又再次中斷，如此不斷重複，我們每次專注的時間變長但障礙還是很多。

第三，無中斷作意，用於第八個次第。這個階段我們能夠把注意力集中在某個對象完全不被打斷。這是第八個次第獨有的效果。

第四，無動作意，用於第九個次第。這個階段我們的思維和對象如同牛奶和水交融在一起沒辦法區分，我們想要專注於某個對象多久都可以，我們已經成功達到寂止。以上就是九次第的每個階段和六力和四個作意的說明。

## 顯乘和密乘和觀想

寂止的練習從顯乘和密乘的角度來說略微不同，不同在於觀想的對象。

密乘中，我們觀想時輪金剛或密集金剛等。顯乘中，我們觀想釋迦牟尼佛和我們的老師共同合為一體。練習禪修時我們思考釋迦牟尼佛的獨特性和自己上師的本質。首先觀想上師如同釋迦牟尼佛正在我們的頭頂上方，接著觀想一尊釋迦牟尼佛的複製品從上師心中顯現並來到前方約一個大禮拜的距離和我們平視的高度。如果觀想釋迦牟尼佛在我們額頭的位置，他會顯現的很清晰；如果觀想釋迦牟尼佛在我

們肚臍的位置，他會顯現的很穩定。不管哪個方式，太大或太高很容易令我們分心，我們要觀想釋迦牟尼佛如拇指般重而且清晰明亮，我們可以想像釋迦牟尼佛正在微笑的看著我們。

初學者觀想的時間不要太長。如果時間太長，五過失當中的第二個 - 忘失要訣 - 很容易發生。禪修過程當思維變得穩定清晰，此刻可以暫時中斷禪修，這樣我們才會想要再次練習。剛開始練習觀想很長的時間不太好，我們可能常常忘失對象又過度勞累而不想要再找時間練習。開始練習的初期不用擔心對象是否穩定清晰，觀想次數最好多一點但時間不要太長。當我們專注力變強之後，觀想的時間可以拉長一點。禪修練習可立即給我們帶來好處，不用等到來世，我們從禪修安忍和空性等等可獲得利益。當一個人得到寂止的成就再繼續學習密乘，他 / 她可以在 12 年內成佛。沒有得到寂止而僅僅學習密乘可能須要 16 世才能成佛。

## 禪修的坐姿

現在要講禪修的坐姿。我們最好遵循毗盧遮那佛坐姿的八法。人們常問這樣坐好不好、那樣坐好不好，其實每個坐姿都好，但最好的是毗盧遮那佛的坐姿。毗盧遮那七支坐法包含七個重點，有時候加上呼吸方法就成為八法。思維平靜的時候不一定要把注意力放在呼吸。思維散亂時，我們把注意力放在呼吸可令思維變得平靜。

首先，我們採取雙盤腿的坐姿。帕繃喀仁波切在《掌中解脫》引述嘉瓦·溫薩巴所說的毗盧遮那八法：「足手脊為三，唇齒舌合四，頭眼肩息四，即毗盧八法。」練習密乘的禪修應採取金剛跏趺坐姿。其他的禪修則可採取單盤腿、坐在椅上或其他的姿勢。坐墊後方的高度比前方略高一點。蓮華戒大師所造的《修次中篇》說我們練習用的坐墊必須平滑舒適。

其次，左手在下右手在上、雙手交疊、拇



指互相碰觸置放大腿上面。第三，脊椎必須挺直，不要前傾或後傾。我們的脊椎保持站立般的挺直，或者我們可以想像脊椎像蓋房子那樣直立堆疊。為何要挺直？因為身體挺直，體內的管道也會挺直。體內管道挺直的話，氣和能量才可以暢行無阻。第四，唇齒和下巴要保持自然放鬆。舌頭抵住上顎，為何如此？因為我們練習專注時容易感到口渴，這樣的姿勢使我們不易口渴，此外，使我們不易流口水並有助平衡血壓。

第五，頭不要向左向右也不要往前往後，我們的頭要像田裡的大麥微微前傾，這樣穀粒才不會被風吹走。第六，雙眼微微張開向下看著鼻子，雙眼如果完全睜開容易產生障礙，雙眼如果閉上又容易睡著。有人說禪修要閉上雙眼，也有人說要仰望天空，我們只要坐著雙眼看著鼻子。最後，第七，肩膀要像一隻老鷹準備飛翔那樣平直打開、微微內縮、保持等高。雙臂垂放不要緊貼身體兩側。

有的禪修指引說不要想任何事情。我認為這是錯的。佛教是研究思維的科學。我們必須改變自己的思維。我們要思考才能改變自己的思維。不思考的話無法改變自己的思維，所以我們必須思考。即使認為自己什麼都不想也是一種思考。思維很平靜的話不須要做呼吸的練習，思維如果很散亂，那麼呼吸的練習有很大幫助。

《佛子行三十七頌》講解  
Anna 英譯中

# 藏傳佛教論壇 及臺灣各中心共識

## 壹、論壇介紹

在總指導單位達賴喇嘛西藏宗教基金會規劃下，「藏傳佛教的現狀及未來的發展方向論壇」暨「台灣藏傳佛教各中心第一屆工作會議」於2024年1月18日、19日，由玄奘大學藏傳佛教研究中心、台灣國際藏傳佛教研究會、台灣國際藏傳法脈總會主辦，玄奘大學宗教與文化學系、玄奘大學台灣佛教研究中心、佛教弘誓學院、中華民國三學佛學院、台北市在台西藏人福利協會協辦；玄奘大學董事長釋性廣法師蒞臨致歡迎辭，校長簡紹琦博士並同時致贈玄奘大學藏傳佛教研究中心共同創辦人、三學佛學院創會理事長、達賴喇嘛西藏宗教基金會諮議陳明茹女士感謝狀。

會議第一天分別由玄奘大學校長簡紹琦博士、玄奘大學藏傳佛教研究中心主任釋昭慧法師、達賴喇嘛西藏宗教基金會佛學班導師丹增南卓仁波切主持三個場次，均邀請了台灣藏傳佛教聞思修學有專精的專家學者——達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長格桑堅參先生、《西藏的天空》季刊主編盧惠娟博士；政治大學宗教研究所劉宇光教授、前西藏台灣交流基金會副秘書長翁仕杰先生、財團法人福智文教基金會執行長郭基瑞博士、陽明交通大學人文社會學系潘美玲教授；以及噶陀仁珍千寶（寧瑪派）、堪布赤列南佳（噶舉派）、堪布昂文克周（薩迦派）、格西洛桑旺秋（格魯派）——進行「藏傳佛



教在台灣之現況與未來發展方向」的演講與論文發表。

於此同時，論壇特地安排了台灣國際藏傳佛教研究會顧問／玄奘大學藏傳佛教研究中心副主任哈欣仁波切、台灣國際藏傳佛教研究會會長慈旺仁珍堪布、台灣國際藏傳法脈總會創會會長鍾志先生，及甘丹東頂佛學會會長劉金釵女士、達賴喇嘛西藏宗教基金會諮議陳明茹女士與談，分享珍貴的經驗與洞見。

## 貳、達成共識

「藏傳佛教的現狀及未來的發展方向論壇」暨「台灣藏傳佛教各中心第一屆工作會議」全體與會人員經過兩天議程的聆聽與分組充分的討論後，共同達成共識如下：

一、關於有無可能像藏地和印度普遍慶祝佛陀誕生、成佛、涅槃的薩噶達瓦殊勝月一樣，使其成為不分傳承的藏傳佛教共同推廣的活動之議題：

1. 大家一致認為應結合台灣在地文化，以藏傳佛教特有的形式共同舉辦。並參考世俗化、帶有歡樂節日氛圍的基督教聖誕節以及媽祖繞境等宗教慶典，使薩噶達瓦殊勝月能在地生根，成為藏傳佛教在台灣重要的代

表性節日，未來能發展成國際性的薩噶達瓦殊勝節慶。

2. 活動要夠有份量，邀請其他宗教、藝文、政經名流、影視明星等來賓共襄盛舉，以帶動社會各界及年輕人的關注及參與。

3. 關於具體應如何舉辦，將由達賴喇嘛西藏宗教基金會引領台灣國際藏傳佛教研究會、台灣國際藏傳法脈總會、台北市在台西藏人福利協會等重要的信仰藏傳佛教相關組織成立籌備會，以詳細擬定計畫。

4. 預定 2025 年舉辦第一屆台灣藏傳佛教薩噶達瓦節。

## 二、關於各藏傳佛教中心提高精進修習教學並能使彼此間更加團結合作方面：

1. 與會大眾一致由衷感謝玄奘大學及所屬宗教與文化學系／研究所、玄奘大學藏傳佛教研究中心，本於佛陀精神、印度那爛陀佛學教育的傳承，共襄盛舉給予台灣藏傳佛教鼎力支持。

2. 台灣國際藏傳佛教研究會成立法訊宣傳平台，使各中心的活動能更容易相互了解，方便法友搜尋。

3. 來台法師要努力精進當地語言，善巧方便設計教學方式，融入當地文化。

4. 各中心除了講經之外，可以舉辦多元活動以吸引年輕人親近佛法，如：

(1) 讀書會、電影會等，分享尊者、各傳承領袖的書籍、紀錄片。

(2) 使用親近年輕人的話語、或者利用貼圖等嶄新方式，作為弘法媒介。

(3) 用佛法、科學與哲學，及心靈療癒的方式協助年輕人面對創傷。

## 三、關於西藏的年輕藏人學習和傳承西藏的宗教、文化和語言方面：

1. 在達賴喇嘛西藏宗教基金會指導之下，台北市在台西藏人福利協會、台灣國際

藏傳佛教研究會於桃園西藏之家的活動應繼續開展。

2. 動員父母從小帶孩童參與各中心的活動，讓孩童從小接觸佛法。學習體驗點燈、供淨水、大禮拜、西藏食物等。

3. 開辦網路學堂，規劃藏語、西藏文化課程。

4. 設計一整年的西藏相關課程，少年及兒童上課達到一定次數有相應獎勵，例如可以到印度達蘭薩拉朝聖、參加西藏兒童村或各大寺院舉辦的西藏文化營或佛法營；到台灣佛教聖地、各藏傳佛教中心出遊等。

5. 通過唱歌、跳舞、遊戲、電影欣賞等開放的態度吸引更多的人參與。

6. 台灣藏傳佛教徒為希望來台學習的流亡藏人提供民間優秀清寒獎助學金。

7. 向政府請願，將藏語正式納入台灣母語教育的一環，使藏人兒童擁有在校學習藏語母語的受教權利。

## 四、關於藏傳佛教如何更好地服務這個紛擾的世界：

1. 天災、人禍、變故發生時，台灣國際藏傳佛教研究會立刻前去誦經捐款慰問，如：花蓮太魯閣號事故、高雄城中城事故等；鄰近的藏傳佛教中心也可以前去關懷慰問。

2. 尊者推廣超越宗教的、世俗性的「社會、情緒及倫理學習」(SEE Learning, Social Emotional and Ethicals Learning)，可辦理跨宗教的公益活動，例如寒冬送暖——在台藏人福利協會於每年藏曆除夕提供街友古突(Guthuk，除夕吃的湯麵疙瘩)，或為街友送米送飯、……以關懷弱勢族群，活動中也可以分享佛法。

3. 藏傳佛教中心要以平等、溫和的方式對待信徒，特別是退休、弱勢及孤獨無依的群體，聽取他們的想法，讓他們找到歸屬感、舒緩壓力，幫助他們學習佛法找到快樂。

# 藏傳佛教在臺灣的現況與未來

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 格桑堅參

## 壹、前言

1959年西藏人所尊崇和信仰的政教領袖達賴喇嘛及藏傳佛教各傳承領袖悉數被中共趕出自己的家園，六十多年來回不去自己的故鄉，我們所信仰的宗教在「宗教中國化」的政策之下幾乎被徹底破壞。達賴喇嘛及其各傳承宗教領袖的流亡，使藏傳佛教在世界廣為流傳弘揚。

藏傳佛教在台灣的傳播和發展，我認為分為早期、中期、現期三個階段來闡述比較符合事實。也就是1949年跟隨中華民國來到台灣至70年代末來台灣傳法為早期生根階段；上世紀80年代至97年尊者達賴喇嘛首次歷史性訪問台灣為中期發展階段；尊者達賴喇嘛的訪問以及達賴喇嘛西藏宗教基金會的成立為標誌，藏傳佛教在台灣的傳播和發展進入了全新的歷史階段。

## 貳、藏傳佛教各傳承在台灣的發展狀況

### 一、藏傳佛教在台灣的早期發展

1949年跟隨中華民國來台的藏傳佛教大師章嘉仁波切和甘珠仁波切，雖官至中華民國佛教協會理事長並被尊為國寶級人物，但在臺灣並沒有為藏傳佛教留下甚麼遺產，甚至一座道場，僅有的章嘉活佛寢宮及甘珠精舍也淪為蒙藏文化中心的展覽館、退輔會的房產而已。他們的轉世靈童的尋找和培養方面，不管是政府或是信徒，我們沒有看到任何曾經的努力或者嘗試。

上世紀五十年代，親近諾那仁波切的漢人

居士屈映光上師與吳潤江上師從香港來到台灣各地建立寺院、廣傳佛法，由此發展出來的眾多弟子1975年在台北、1976年在台中成立諾那精舍，並由傳承弟子負責設立華藏諾那精舍總舍與七處分舍，自稱圓覺宗法脈。這一藏傳傳承並沒有藏傳僧人的影子，多為港台漢人居士在傳法。

大約在1975年追隨寧瑪派傳承法王敦珠仁波切的弟子在台北市成立金剛乘學會，首次舉辦四臂觀音灌頂法會，積極在各地籌設分會，並發行佛學刊物、出版書籍，徒眾頗多，盛極一時，但也幾乎看不到藏傳僧人的影子。

具有藏傳佛教薩迦派傳承和格魯傳承的十五世明珠仁波切與少數流亡海外的西藏人於1959年來到台灣，明珠仁波切後曾擔任蒙藏委員會專門委員，在政治大學邊政研究所教授藏文，在總統所賜的天母官邸對前來請法的信徒簡單傳法過，但信徒並不多。

早期噶舉派在台灣的發展，主要是早年在西藏康區追隨噶瑪噶舉派貢噶仁波切學法的漢人居士申學文、張澄基、陳健民等人。1958年申學文從香港來台傳法，在中和成立貢噶精舍，1960年應邀到台南弘法，成立台南貢噶精舍，應該是台灣第一座藏傳佛教寺院，並頗具規模。

前述章嘉仁波切和甘珠仁波切雖為西藏人，但由於都是蒙古地區的大仁波切，在台灣是把他們歸類為蒙古而非藏人。1961年三世格賴達吉仁波切前來台灣應該算是格魯派首位來台藏人，格賴達吉仁波切於1974年成立格賴精舍，與明珠仁波切一道授徒傳法，形成一定的規模。在台灣有一位格魯派漢僧晉美喇嘛，俗名為歐陽無畏，頗有名氣。他於1937在拉薩哲



1997年達賴喇嘛尊者第一次訪台時，曾參訪台南貢噶寺

蚌寺出家，1952年離開拉薩時已被推為當屆的拉然巴格西候選人。1956年受聘台灣政治大學邊政研究所，任藏學教師，講授藏文、西藏地理、歷史、文化等科。1975年退休後開始在自宅中

依藏文原典傳授一系列的西藏佛學，長期講授印度佛教史、西藏佛教史、基礎因明、宗義、般若、中觀、量論等藏學重要論著，培養了不少人才。

## 二、藏傳佛教各傳承 在台灣的中期發展

上世紀八十年，藏傳佛教各傳承領袖相繼來台傳法，成立各種中心，形成一股藏傳佛教迷。這一階段雖然出現了很多佛經的翻譯和佛教雜誌，但民眾最熱衷的還是火供、灌頂、修法等一般儀軌層面，雖然出現過不少負面新聞和醜聞，但台灣信眾的熱情和慷慨供養，使得在西藏流亡社會各傳承的寺院、佛學院的擴建和培養僧眾，可以說大部份依賴於台灣的信徒，我們必須要感銘在心！

### 1、台灣寧瑪派傳承：

台灣寧瑪派原則上喜歡分為敏卓林傳承、白玉傳承、噶陀傳承、雪謙傳承、卓千傳承等五大傳承。

敏卓林傳承：1984年敦珠法王應邀來台，

法王為台中金剛乘學會新落成的佛堂開光，公開為信眾加持與灌頂傳法，並陸續派遣仁波切來台設立中心開設藏文與佛法課，弘揚佛法，被台灣信徒稱為「敏卓林傳承」。

白玉傳承：貝諾法王於1983年派遣印度南部白玉傳承南珠林寺院的蔣波羅曾仁波切首度來台並長期在台傳法，創建寧瑪巴白玉佛法中心，並有十多名西藏僧人長駐台灣。1988年貝諾法王來台，且陸續在各地設立白玉中心，發行白玉佛法中心雜誌。後陸續有其他白玉傳承的藏僧來台成立各種中心、佛學會，成為台灣最興盛的寧瑪派「白玉傳承」。

噶陀傳承：1988年有一位叫偉瑟喇嘛的在台北市成立噶陀佛學院，後在民權東路成立噶陀十方尊勝佛學會，在台北縣汐止鎮成立噶陀仁珍千寶佛學會，這一派被台灣信眾稱為台灣寧瑪派「噶陀傳承」。

雪謙傳承：由頂果欽哲法王領銜，在台灣設立寧瑪巴雪謙中心傳法的被信眾稱為寧瑪派「雪千傳承」。

卓千傳承：由卓千仁波切領導，在台灣成立卓千佛學會，在信義路二段成立卓千大圓滿吉祥獅子佛學會，並禮奉雪謙傳承的頂果法王傳法的被台灣信眾稱為「卓千傳承」。

### 2、台灣薩迦派傳承

1983年起薩迦派的許多法王與仁波切紛

紛來台傳法，但彼此間沒有形成統一的規劃與聯繫。薩迦法王達赤仁波切也於 1983 年底首次來台，傳授摧魔金剛手與五路財神等法，甚為轟動。薩迦法王非常重視薩迦傳承在台灣的發展，派遣薩迦佛學院院長堪布阿貝仁波切代表來台，在台北、彰化等地成立中心，為了日後西藏僧人台方便，成立了台灣薩迦總會。

1987 年堪布蔣陽西祿繼承德松仁波切遺願來台長住三年；1985 年起三世宗薩欽哲仁波切多次來台，以演講活動為主，能針對當代密宗一些不正常現象與問題提出批判，頗受歡迎；之後薩迦法王達赤仁波切多次來台，舉辦大型傳法活動，影響力越來越大。

在薩迦法王的帶動下，薩迦傳承三大支派之一俄爾支派長老塔立仁波切於 1988 年底來台，俄爾支派的教主祿頂堪仁波切於 1992 年首度來台，1998 年 3 月至 5 月舉行大型長達四十天的道果教授，建立了許多中心和佛學會。

薩迦傳承的另一支派察巴支派教主究給崔欽仁波切多次來台弘法，成立薩迦福樂圓滿佛學會，1999 年初舉行大型的時輪金剛法會，據說有四千多人參加。

還有宗薩支派的堪千滾嘎旺秋等都來到台灣建立佛法中心，使薩迦傳承在台灣形成了非常完整的傳承體系。

### 3、台灣噶舉派傳承

藏傳佛教噶舉派俗稱「四大派八小派」，可以說是教派林立。在台灣雖然各大小派系都有自己的中心或者道場，但較具規模的還是噶瑪噶舉傳承、竹巴噶舉傳承、止貢噶舉傳承、香巴噶舉傳承等幾大傳承。

噶瑪噶舉傳承：1980 年，貢噶仁波切的弟子申學文邀請創古仁波切來台，被稱為流亡海外的西藏僧人來台弘法的第一人。1984 年後，十六世大寶法王的四大攝政法王，夏瑪巴仁波

切、太耶錫杜仁波切、蔣貢康慈仁波切、嘉察仁波切等，都曾應邀來台弘法，成立中心，派出代表長期居住台灣教導藏文與藏密修法。這一傳承也有很多台灣人被認定為轉世仁波切而建立道場，積極弘法。

竹巴噶舉傳承：竹巴噶舉傳承法王竹遷仁波切相當重視來台的弘教工作，1982 年派遣三世噶爾仁波切與十四世拉杭仁波切來台弘法，1985 年底法王親自蒞台傳法，後有欽哲依喜、吉噶、旺度等仁波切在台傳法，設立中心，主要有竹遷法王的竹巴噶舉佛學會在台中、台南、高雄等地設有分會。

止貢噶舉傳承：止貢嘎具傳承來台發展較晚，最初有被認定為此派小轉世喇嘛的人出現後，於 1987 年該派有專人前來認定。1989 年止貢法王帶領堪布和仁波切親自來台傳法，後派朗欽仁波切、努巴仁波切等長駐於台，成立直貢噶舉顯密精舍，指導初級實修四加行等法，重視教理與實修的教學。

香巴噶舉傳承：香巴噶舉派的卡盧仁波切 1982 年元月來台舉辦法會，在台北福州街成立台北利生佛學中心，又名達香寺，定期出版佛學刊物，在台中市成立噶舉自生遍在佛學中心等。

### 4、台灣格魯派傳承

由於西藏流亡政府與台灣中華民國政府之間微妙的政治關係，以及蒙藏委員的從中作梗，格魯派藏僧來台的起步較晚。1988 年尊者達賴喇嘛授意梭巴仁波切來台弘法，他先派其弟子義成法師來台成立藏海學會，同年 11 月梭巴仁波切首次來台，講授菩提道三要，在台北傳與金剛手菩薩加持灌頂，在高雄傳與觀世音菩薩灌頂。藏海學會在 1991 年達賴喇嘛賜名為「經續佛法中心」，1996 年改名為「經續法林」，在台灣有四座道場，成立「台北市護持大乘法脈基金會」，發行法訊與雙月刊，積極推動社區性臨終關懷、身心康復等活動。這算是格魯



1997年達賴喇嘛尊者首訪台，先後在高雄市長體育館（左圖，3月22日）、桃園巨蛋（右圖：25-26日）舉行法會，宏傳佛陀教法（照片引用自《西藏與臺灣同行：達賴喇嘛西藏宗教基金會二十週年紀念冊》雪域出版社，2020）

派在台灣中期發展階段的全部，但其開始就有了非常完美的布局和前瞻計畫，為後來格魯派居上奠定了良好的基礎。

### 參、護持藏傳佛教，致力於法留台灣

1997年3月，台灣首任民選總統李登輝先生以開闊的視野及卓越的遠見卓識，推動西藏與台灣的關係正常化，促成西藏政教領袖尊者達賴喇嘛順利訪問台灣。1998年，臺灣政府允許達賴喇嘛尊者和西藏流亡政府以財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會的形式於1998年在台灣成立代表機構，以推展西藏宗教文化的交流，今年是本基金會成立25週年。

達賴喇嘛首次訪問臺灣，成立達賴喇嘛西藏宗教基金會，不僅是台灣與藏人行政中央關係實現根本性的突破，也為未來政治與宗教文化的發展開啟了廣闊的空間。

為了讓台灣信眾真正了解源自印度那爛陀的清淨傳承，從而根留台灣，達賴喇嘛西藏宗教基金會除了邀請藏傳佛教高僧來臺灣舉行佛法講座、出版《達賴喇嘛文集》，也安排專任教師，25年來不間斷的教授佛法精要，培養了很多精通佛法的居士，可以說為回饋台灣社會盡了自己的努力。關於在臺灣的西藏的年輕人學習和傳承西藏的宗教、文化和語言，基金會

禮請專任說法的南卓仁波切開設藏文課程，可以直接來基金會佛堂上課，也在網路線上直播。

承蒙臺灣佛弟子的大力護持，達賴喇嘛西藏宗教基金會的各項工作逐步擴大，於2010年創刊發行會刊《西藏的天空》至今，每期發行紙本四千多本，為台灣朋友介紹西藏的宗教和文化，也倡議達賴喇嘛的「四大歷史使命」：提升人類非宗教道德和價值觀；促進各宗教間的和諧團結；為西藏宗教文化的傳承和發展，保護生態環境發聲；以及復興古印度心理學、邏輯學及宗派觀點修習的智慧。

在幾位藏傳佛教佛學會理事長的協助下，達賴喇嘛西藏宗教基金會也創立了雪域出版社，這是世界上為流亡西藏而成立的非營利出版社。為因應華文出版社忌憚於中共惡霸勢力的霸道行徑而根本不敢出版有關西藏的書籍而成立，如今雪域出版社已經出版了45本西藏的書籍，而所有這些工作全都由我們的志工完成，包括成立「雪域智庫」承擔編輯、翻譯、校對等大部分工作。

本會每年主辦的達賴喇嘛祝壽法會，是臺灣藏傳佛教圈的年度大聚會，各藏傳佛教中心的信眾在藏僧與會長的帶領下與會，頂禮尊者坐過的法座並獻上哈達。期待我們在台灣可以像西藏印度一樣，舉辦更多像佛陀誕生、成佛、涅槃的薩噶達瓦殊勝月等活動。

關於各藏傳中心上師簽證等難題，基金會也持續針對持 IC 證件僧俗流亡藏人來台弘法、學習，積極與台灣政府溝通。我們提出希望台灣政府能夠開放申請居留簽證的建議，包括：比照外籍宗教人士弘法簽證、開放流亡藏人來臺學習的長期和短期學習簽證、將限制在華語文中心學習中文的十五個名額改為三至五年可申請臺灣大學或研究所的學位制名額。希望各藏傳佛教中心持續提高和精進修習教學，基金會的努力能使在臺灣的藏傳佛教佛學會及流亡藏僧弘法順利，法留台灣。

#### 肆、在臺灣的藏傳佛教佛學會與流亡藏僧

有關基金會成立之前藏傳佛教在臺灣宏傳的研究，已經有許多學者發表，於此不再贅述。今天針對基金會成立之後，藏傳佛教在臺灣的宏傳報告。先提供基金會掌握的資料。

流亡藏僧從臺灣出境、入境需要達賴喇嘛西藏宗教基金會開立證明，藏人行政中央的工作年度是每年的4月1日至第二年的3月31日，依據本會資料，流亡藏僧申請證明人次如下：

2019年4月至2020年3月，一年計有267人次，  
2020年4月至2021年3月，一年計有27人次，  
2021年4月至2022年3月，一年計有0人次，  
2022年4月至2023年3月，一年計有120人次。

依據本基金會網站資料顯示，在臺灣的藏傳佛教佛學會有：格魯34個佛學會、寧瑪31個佛學會、噶舉24個佛學會、薩迦15個佛學會、覺囊2個佛學會、利美1個佛學會，各主要教派在臺灣有107個藏傳佛教佛學會。藏傳佛教在臺灣的中心或佛學會的統計數字有很大的出入，台灣文化部蒙藏文化中心掌握的數據是全台灣有600多個藏傳佛教中心，而基金會掌握的是這些基金會比較了解的佛學會的舊資

料，最近基金會正在重新收集各佛學會，希望在不久的將來，可以給大家提供比較準確的數字。

臺灣藏傳佛教圈的年度大聚會還有每年七月由甘丹東頂佛學會舉辦的「淨韻三千」音樂慶壽會，以及每年組成千人請法團在尊者座下聞法的台灣國際藏傳法脈總會。2011年由各佛學會共同組成的台灣國際藏傳法脈總會，使台灣的信徒與尊者之間建立了不朽的金剛師徒關係，開展修行之路，這是好現象。2009年成立的國際藏傳佛教研究會，主要是為了服務台灣現有藏傳佛教法脈，是一不分宗派的研究團體。

台灣國際藏傳佛教研究會近年來多次組織大型法會，積極開展與其他宗教間的交流和良好互動，並努力為藏傳佛教的健康發展做出了很多建設性的工作，這些都是因應新世代的大變局，藏傳佛教也在嘗試改變，正在往好的方向發展的好兆頭，希望我們可以繼續同心向前。

但是，台灣的藏傳佛教界還面臨很多困境需要我們去應對。我們面臨的最大問題是各弘法中心自顧各自中心的教務，導致在台灣的藏傳佛教形成不了一股力量；有些中心或傳承由於各自的利益及無形的長臂管轄的恐懼等因素，故意切割與達賴喇嘛基金會之間的聯繫，甚至故意撒播宗教界不能參與政治的認知戰，將與基金會接觸聯繫的團體說成是搞政治等。

尊者達賴喇嘛及其所有藏傳佛教各傳承法王在開示時，總是一再地提及：「國外的各藏傳佛教中心應提高和精進修習教學，並令彼此間更加團結合作，且應用心推展藏傳佛教中心與藏人之間的關係、與當地民眾的關係，及與其他宗教的關係。」沒有各中心的團結合作，尊者達賴喇嘛倡導的宗教與科學對話、非宗教的慈悲及情緒教育的推廣等等偉大的思想沒人去實踐。我們需要團結。這兩天的論壇，是我們團結共好的起點。

2024年1月18日於玄奘大學  
「藏傳佛教在臺灣的現狀及未來發展方向論壇」開幕主題演講

# 近二十年藏傳佛教流亡法脈 在臺灣的流傳與發展

本刊主編 盧惠娟

## 摘要

隨達賴喇嘛自西藏流亡到印度的藏傳佛教流亡法脈，近二十年來在臺灣的流傳與發展與達賴喇嘛西藏宗教基金會息息相關。隨達賴喇嘛自西藏流亡到印度的藏傳佛教各主要教派之傳承法脈，本文稱之為「藏傳佛教流亡法脈」。本文從藏傳佛教流亡法脈各弘法中心與達賴喇嘛西藏宗教基金會在臺灣的合縱連橫，來理解近二十年藏傳佛教流亡法脈在臺灣的流傳與發展。研究發現：一、藏傳佛教流亡法脈在臺灣的流傳與發展，以達賴喇嘛基金會為樞紐中心，形成合縱連橫新模式，且各個總會在不同領域呈多權威機構並列。但仍無法使四大教派結盟。二、藏傳佛教流亡法脈在臺灣本土化採行多元策略，尚未完整本土化所有歷程。以藏傳佛教為主核，堅守佛陀教法，以臺灣為本位增添臺灣元素，可作為藏傳佛教流亡法脈在臺灣本土化的原則。

關鍵字：藏傳佛教、本土化

## 壹、前言

1959年達賴喇嘛自西藏流亡印度，噶瑪噶舉派的大寶法王噶瑪巴、薩迦法王、寧瑪派的貝諾法王等各大教派的領袖或傳承法座，幾乎都隨達賴喇嘛流亡到印度。而留在西藏境內的班禪喇嘛等西藏宗教領袖也幾乎全數身陷囹圄，寺院被摧毀。除了西藏，另一個信仰藏傳佛教的蒙古國在當時也已經淪陷，成為無神論共產黨的統治區域，佛教更是遭到毀滅性打擊。因此，當時流亡南亞的西藏喇嘛近乎是藏傳佛教各主流教派中僅存的法脈傳承。

而各教派領袖或僧俗藏人在流亡的艱難歲月中重建了西藏佛教的寺院和傳承。格魯派在印度南部定居點重建三大寺，恢復甘丹赤巴、蔣哲曲傑及夏巴曲傑三大法座為代表的經院制度。噶舉派以錫金為據點，薩迦派兩個支系中，卓瑪頗章支系在印度德拉頓生根，彭措頗章則到美國西岸發展。寧瑪派以印度南部的

敏竹林寺為主，分布在各定居點。西藏人的苦難，使藏傳佛教因流亡而開枝展葉（盧惠娟，2010）。藏傳佛教各主要教派的根本道場因而由西藏遷移至印度，包括色拉寺、哲蚌寺、甘丹寺、上下密院、薩迦寺及薩迦高等學院、錫金的榮德寺、敏竹林寺、本教的麥日寺以及達賴喇嘛在達蘭薩拉的大乘法苑（又稱大昭寺）等各大寺院，都在印度各藏人定居點得到重建，供流亡藏僧學習佛法、修行與弘揚佛法，由此藏傳佛教各教派的法脈開始在流亡中傳承。隨達賴喇嘛自西藏流亡到印度的藏傳佛教各主要教派之傳承法脈，本文稱之為「藏傳佛教流亡法脈」。

藏傳佛教流亡法脈在臺灣流傳緣起於1987年臺灣解嚴，恢復結社自由促成臺灣各宗教蓬勃發展（趙文詞，2016），臺灣對宗教的包容性也使臺灣成為外來宗教的沃土、提供傳教發展的空間。1997年臺灣李登輝總統與首次訪臺的達賴喇嘛會面，開啟流亡西藏與臺灣的官方

交流，也因此於 1998 年成立達賴喇嘛西藏宗教基金會（以下簡稱達賴喇嘛基金會）。雖然有章嘉活佛等隨著國民黨遷臺，達賴喇嘛訪臺前也有少數西藏僧侶至臺灣弘法，但藏傳佛教流亡法脈各教派在臺灣廣設弘法中心是達賴喇嘛訪臺所促成（盧惠娟，2022）。藏傳佛教中心在臺灣成立，主要是因為佛教信眾的小眾信仰需求，在達賴喇嘛訪臺前，西藏流亡政府與臺灣政府間未能建立緊密關係，宗教交流也受到影響（劉國威，2003）。在達賴喇嘛基金會成立後，達賴喇嘛於 2001 年臺灣陳水扁總統任內二訪臺灣，於 2009 年臺灣馬英九總統任內為八八水災災民三訪臺灣，更拉近流亡西藏與臺灣官方與民間的距離，促進政治與宗教文化的交流。

本文研究對象是藏傳佛教流亡法脈，聚焦於在臺灣的流傳與發展。由於是隨達賴喇嘛自西藏出走的傳承法脈，與達賴喇嘛西藏宗教基金會息息相關。藉由文件分析、參與觀察與訪談，本文將從藏傳佛教流亡法脈各弘法中心與達賴喇嘛西藏宗教基金會在臺灣的合縱連橫，來理解近二十年藏傳佛教流亡法脈在臺灣的流傳與發展。與達賴喇嘛基金會未建立聯繫關係的藏傳佛教流亡法脈各弘法中心在臺灣的流傳與發展，不在本文研究範圍，可作為未來研究方向。

## 貳、近二十年藏傳佛教流亡法脈在臺灣的合縱連橫

### 一、以達賴喇嘛基金會為中心樞紐，護持藏傳佛教流亡法脈

#### （一）宗教優先的

##### 達賴喇嘛西藏宗教基金會

1998 年藏人行政中央（西藏流亡政府）在臺北成立駐臺灣辦事處，隸屬於外交新聞部，在臺灣內政部註冊為財團法人達賴喇嘛西藏宗

教基金會，以民間團體的形式運作，派任駐臺灣代表作為基金會董事長及達賴喇嘛駐臺灣代表，以介紹西藏文化及弘揚藏傳佛教為基金會的任務（達瓦才仁，2020）。達賴喇嘛基金會以弘揚佛法及延續發展西藏宗教文化為主要宗旨外，其職責還包括與臺灣政府和民間建立友好關係，幫助在臺藏人融入主流社會，推動西藏自由事業，維護藏傳佛教在臺灣的利益，董事長與各傳承法座及流亡寺院的住持素有往來：

我檢索文件檔案，看到 2011 年 2 月 10 到 11 日這兩天基金會曾舉辦「達賴喇嘛西藏佛教講座」，邀請薩迦法王子大寶金剛仁波切主講「遠離四種執著」。我訪談前董事長達瓦：「各法王來臺灣弘法，基金會是否要接送機？」他說：「當然要，去接機是代表西藏政府，接的對象是各教派的領袖。按道理只要知道他們駕臨，我就必須去接機，但如果對方沒有通報，我們就不知道，就不去。至於各教派的住持及弘法僧侶拜會基金會，是基於基金會是西藏政府的代表機構，同時又是尊者的代表，因此前來拜訪表示對政府和尊者的尊重，當然會獻上哈達。藏人知道駐外代表雖掛名尊者代表，實為流亡政府派遣，以前還要尊者從幾個名單中圈選，現在則是政府決定，只是報告尊者而已，我可能是最後一個經過尊者圈選的。」（訪談－20231103）

《流亡藏人憲章》第三章第 11 款明訂：「弘揚佛法各教派」（西藏人民議會，1991）。西藏以佛立國，「西藏的一切都是為了宗教，政治手段也是為了服務宗教，求取西藏作為培育佛教的土壤」（達瓦才仁，2021：24）。2008 年上任的達賴喇嘛基金會董事長達瓦才仁，第一場演講先對藏傳佛教臺灣信眾說明其佛教徒心聲，這位政治人強調宗教優先：



喇嘛尊者的臺灣之行討回公道，要洗清被潑灑的污水，絕不讓那些人肆意污蔑西藏佛教和尊者，也甘願為此冒任何風險。……臺北地方法院於 101 年 8 月 31 日做出裁決：「……足證自訴人等確實並未藉由辦理上開祈福法會之機會向社會大眾募集款項等情屬實，是被告之上述言論，顯與事實不符。……自無從免除被告應負刑事誹謗罪責。」法庭在判決書的形式，明確還了達賴喇嘛的清白，而這正是本會當初提出告訴的最主要目的。……終於，這場「聖戰」，我們贏了。（達瓦才仁、索朗多吉，2020：188、190、201、202）

達瓦才仁、索朗多吉所講的達賴喇嘛基金會的法律顧問是藏傳佛教流亡法脈在臺灣的重磅級信眾，主打訴訟律師的父親則是資深的佛學會理事長，兩位法律人都曾赴印度聆聽達賴喇嘛講經說法。出面提出訴訟的基金會，經歷 2011 至 2019 年八年多的訴訟攻防，在此案中成為捍衛達賴喇嘛及護持藏傳佛教的中心樞紐，也因此得到藏傳佛教流亡法脈臺灣信眾的肯認與支持。

## 二、各佛學會承接華人請法團， 聯合請法進而結盟共組總會

### （一）在臺灣的藏傳佛教各教派佛學會 以獨自運作模式行之有年

達賴喇嘛基金會網站資料顯示，各主要教派在臺灣有 107 個藏傳佛教佛學會。依據文化部所屬蒙藏文化中心統計，2010 年海外藏僧來臺弘法人次是 1272 人次，2019 年則有 2014 人次。2010 年至 2019 年，流亡藏僧應邀至臺灣宏傳佛法每年約一千至二千人，顯示流亡西藏和臺灣以宗教為主軸的交流頻繁興盛。

藏傳佛教流亡法脈各教派弘法中心多以社團法人立案為佛學會，為利益臺灣信眾而開設

佛法課程、舉辦法會、共修、傳法等宗教活動，也護持藏傳佛教流亡法脈在印度的寺院。以格魯派色拉寺在臺灣成立佛學會為例：

擔任住持期間，見臺灣眾多佛子想要學習佛法，而色拉傑寺培養了許多具格的師長，具有國際觀的屯越師父，便在臺灣成立色拉傑寺海外第一所弘法中心——台灣色拉傑佛學會。（盧惠娟，2010：25）

佛學會成立的目的是提供信眾修習佛法，因此需要邀請藏僧來臺灣弘法。在臺灣廣設弘法中心的藏傳佛教流亡法脈，以宏傳佛法為宗旨，接引博通義理、專擅密續儀軌的具格師長們來臺弘法。雖然同一寺院的在臺流亡藏僧因法會人力需求會彼此支援，各教派佛學會仍以獨立運作為主要模式，只有少數例外。例如喇嘛梭巴仁波切的三個弘法中心同屬「護持大乘法脈聯合會」（FPMT），又例如隸屬同一法脈傳承、上師或寺院的公家弘法中心才會有串聯活動。各教派佛學會獨自運作的模式行之有年，直至 2008 年才開始轉變。

### （二）2008 年起各佛學會聯合向 達賴喇嘛請法，開啟結盟的模式

原持續十幾屆每年夏天赴印度向達賴喇嘛請法的臺灣佛教團體，於 2008 年因故取消爾後的請法團。前監委沈美真律師主動邀集臺灣各佛學會會長開會商討應對之道，她說：

因為聽到突然取消請法，所以借達賴喇嘛基金會佛堂，邀請各佛學會一起共商對策，會議中大家決定聯合請法。記得那時候我是 FPMT 董事長，之前我也是達賴喇嘛基金會法律顧問。（訪談－20231106）

在沈美真的號召下，臺灣各藏傳佛教佛學會決議聯合組團，延續向達賴喇嘛尊者請法，

並於 2008 年暑假派代表先行赴達蘭薩拉向達賴喇嘛尊者請法：

由法寬法師、許師姐等代表臺灣聯合請法團赴印度達蘭薩拉向尊者請法。當年 9 月 30 至 10 月 4 日在印度北部達蘭薩拉大乘法苑，達賴喇嘛尊者特別為臺灣等來自世界各地 800 多名華人信眾，講授龍樹菩薩所著的《菩提心釋論》和蓮花戒論師所著的《修次中篇》。（盧惠娟，2018：1）

各佛學會積極動員同赴印度達蘭薩拉聆聽達賴喇嘛開示，也在網路招募與會者。台灣色拉傑、台北上密院、經續法林、台灣哲蚌洛色林、台灣色拉傑遍智、四諦講修、台中釋迦牟尼佛、甘丹講哲、阿底峽、高雄上樂金剛、慈悲林等 11 個格魯派佛學會的會長代表們，在網路及海報留下手機門號作為報名電話，基金會也公布辦公室電話參與報名作業（喇嘛網，2008）。而與遠在達蘭薩拉的達賴喇嘛辦公室的聯繫事宜，則由達賴喇嘛基金會出面協助。約二百多位臺灣信眾參加聯合請法團赴印度聽法，其中人數最多的團體其成員卻都不隸屬任何藏傳佛教佛學會，帶隊的社長說：

我們在美國的指導老師聽一位住在達蘭薩拉的老喇嘛提到：取消華人請法團對佛法的學習可惜了，指導老師也覺得可惜，所以交代我做。因此我回去達蘭薩拉拜訪指導老師的心靈導師為號召，帶了一百多位朋友們一起參加，不讓臺灣的華人請法團中斷。（訪談－20231019）

由於是第一次聯合請法，各項行政事務都需要由零開始，從報名到成團都由各佛學會分工合作。當時擔任上密院台北市佛學會會長的鍾志提到大家都是因為達賴喇嘛而來：



台灣國際藏傳法脈總會向達賴喇嘛尊者請法

第一年聯合請法我們大家都沒有經驗，幸好有一位屏東的喇嘛也參加。記得從交通、住宿到經費都有狀況，幾位佛學會代表直跳腳。這十幾年這幾位師姐仍然繼續分擔請法團的行政工作，我很敬佩她們。我們都是因為達賴喇嘛而來。（訪談－20231210）

藏傳佛教各佛學會有了 2008 年共同承接請法團法務的經驗，翌年起參與成員愈多，迄今仍維持各佛學會聯合向達賴喇嘛尊者請法的傳統。2023 年計有 20 個團體會員共 1054 位僧俗四眾弟子參加（台灣國際藏傳法脈總會，20230812），組團前進達蘭薩拉聽法，成為臺灣藏傳佛教界每年十月的年度大事。

### （三）2011 年跨教派合作共組總會，加強橫向的整合

立基於 2008 年聯合向達賴喇嘛尊者請法，因而凝聚的各佛學中心接著便籌組成立國際藏傳法脈總會。期間適逢臺灣行政院組織再造的前奏，部分藏傳佛教弘法中心與凶天組織共組另設聯合總會，達賴喇嘛基金會（2010）發佈聲明：「由凶天組織主導的團體，基金會不僅不會參加，而且也不鼓勵其他藏傳佛教團體參與。」不願與凶天組織為伍的各佛學中心，直到 2011 年才共組完成國際藏傳法脈總會的立案：

此後，各佛學會聯合向尊者請法、而且也開啟了各佛學會合作的契機。進而於 2011 年 7 月 2 日組織成立臺灣藏傳法脈總會。總會由各教派輪流擔任總會理會長，今年邀請薩迦法王、甘丹赤巴來臺灣弘法，也邀請大寶法王視訊講法。（盧惠娟，2018：1）

各佛學會因捍衛藏傳佛教及達賴喇嘛，進而凝聚成立總會的共識，希望能成為藏傳佛教權威機構，領導藏傳佛教各團體。達賴喇嘛基金會在各佛學會籌組成立總會扮演幕後推手的角色，包括主導總會的命名：

在達賴喇嘛西藏宗教基金會的協調下，各藏傳佛學中心開始籌備成立一個聯合體，希望匯集藏傳佛教團體和信眾的能量，以藏傳佛教權威機構的角色，協調簽證問題，回應和澄清疑慮，化解各類誤解或困擾。……臺灣各藏傳佛學中心終於在洗刷掉潑在藏傳佛教頭上之髒污的共識下，於 2011 年 7 月正式成立了聯合體，好笑的是竟出現不知該如何命名的困窘，……但這些名稱已經被……搶先註冊了。最後，根據克勞斯的提議，團體名稱定為「台灣國際藏傳法脈總會」。（達瓦才仁、索朗多吉，2020：186、198）

台灣藏傳法脈總會（以下簡稱藏傳法脈總會）立案成立，得到達賴喇嘛及各教派領袖的錄影或文字祝賀，第一屆理事長由鍾志先生當選，而四位副理事長則由四大教派代表擔任（達瓦才仁，2020）。成立後也成為主導華人請法團的主辦單位，號召團體成員共同向達賴喇嘛請法。其章程報經內政部 100 年 7 月 2 日台內社字第 1000164486 號函准予備查，宗旨強調整合各佛學會資源以使藏傳佛教法脈根留臺灣：

係本於藏傳佛教之利他精神及達賴喇嘛尊者之教導，集中臺灣藏傳各大教派弟子的力量，推動「法留臺灣，護佑寶島」的佛法事業，以利益臺灣居民，增長慈悲與智慧。為使藏傳佛教各大教派的法脈根留臺灣，本會整合臺灣各藏傳佛教佛學會的資源，共同為藏傳佛教在臺灣的弘傳而努力。本會係以宗教為目的、本會不以本會之名義參加任何政治活動、或從事假宗教之名行政治之實之活動。（藏傳法脈總會，2011）

綜上所述，自藏傳佛教流亡法脈傳入臺灣，各教派的各弘法中心獨立運作，直至 2008 年各佛學會聯合向達賴喇嘛請法，才改變為結盟模式，加強橫向的整合。2011 年進而擴大到跨教派的合作，共同組成台灣藏傳法脈總會，企圖整合格魯、寧瑪、噶舉、薩迦等四大教派。藏傳佛教流亡法脈在臺灣的流傳與發展，由此開展合縱連橫的新模式，而達賴喇嘛基金會則位居樞紐的關鍵位置。

## 參、開展合縱連橫新模式的挑戰與轉變

在藏傳佛教流亡法脈在臺灣的合縱連橫新模式中，藏傳法脈總會擬由四大教派代表承擔常務理事會、輪任理事長的構想，在換屆選舉難產。而藏傳法脈總會成為領導各佛學會的唯一權威機構的理想，也有所轉變。

### 一、各佛學會雖整合共組為藏傳法脈總會，仍無法使四大教派結盟

參與請法團的成員以格魯派居多，以此為基礎成立的藏傳法脈總會也是格魯派佛學會為大宗。藏傳法脈總會創會時，雖有整合格魯、寧瑪、噶舉、薩迦等四大教派的理想，但在總會組成的團體成員結構上，卻面臨寧瑪、噶舉、薩迦等教派的佛學會遠少於格魯派的困境。



台灣國際藏傳法脈總會成立，達賴喇嘛尊者錄影祝賀

以第五屆常務理事會為例（台灣國際藏傳法脈總會，20190523），19 席理事監事裡格魯派高達 11 席，噶舉有兩席，寧瑪、薩迦各占一席，五席常務理事裡有三席屬於格魯派（表 1）。不論是理事監事會或是常務理事會，四大教派分布並不均衡，都以格魯派為主。

教派	理事監事團體成員	數量
格魯	台灣色拉傑佛學會（常務理事）、上密院台北市佛學會（常務理事）、達賴喇嘛西藏宗教基金會（常務理事）、台灣哲蚌洛色林佛學會、中華民國四諦講修佛學會、FPMT 護持大乘法脈基金會、中華民國阿底峽佛學會、台灣佛教哲蚌洛色林利眾協會、中華民國果碩普利協會、台北市甘丹東頂顯密佛學研修協會、臺灣聞思寶藏佛學會	11
寧瑪	台灣佐欽大圓滿佛學會	1
薩迦	中華民國密宗薩迦文殊佛學會	1
噶舉	解脫協會（常務理事）、瑪倉噶舉佛學會（常務理事）	2
其他	雪域出版社、台灣慈悲醫療團、開成禪寺、財團法人臺北市福智佛教基金會	4

表 1：台灣藏傳法脈總會第五屆理事監事團體名單表

由於噶舉、寧瑪、薩迦派參與台灣藏傳法脈總會的佛學會團體數量過少，造成常務理事會無法由四大教派團體成員組成，因此每兩年換屆的理事會選舉，由四大教派輪任理事長的

規劃無法執行。檢視歷屆理事長名單及其所屬教派與佛學會（表 2），第一、四、七屆仍由格魯派佛學會代表出任。可見跨教派的各佛學會雖橫向整合為藏傳法脈總會，仍以團結格魯派為主，使四大教派結盟的理想在此合縱連橫新模式仍難以落實。

屆別	理事長	教派	佛學會	任期
一	鍾志	格魯	上密院台北市佛學會	2011/7-2013/6
二	黨天健	寧瑪	佐欽大圓滿佛學會	2013/7-2015/6
三	劉博文	薩迦	薩迦文殊佛學會	2015/7-2017/6
四	侯奕伶	格魯	台北市甘丹東頂顯密佛學研修協會	2017/7-2019/6
五	何月照	噶舉	解脫協會	2019/7-2021/6
六	羅卓仁謙	噶舉	解脫協會	2021/7-2023/6
七	胡茂華	格魯	臺灣聞思寶藏佛學會	2023/7-2025/6

表 2：台灣藏傳法脈總會歷屆理事長所屬教派與佛學會一覽表

## 二、領導藏傳佛教流亡法脈在臺灣各佛學會的權威機構，呈多權威並列

原期待藏傳法脈總會成為領導藏傳佛教流亡法脈在臺灣各佛學會的唯一權威機構，匯集藏傳佛教團體和信眾的能量，共同為藏傳佛教在臺灣的弘傳而努力，也一起解決藏僧簽證等難題。實際發展卻演變為多權威機構並列，各個總會在不同領域成為權威領導機構。

### （一）藏傳法脈總會是臺灣華人請法團的權威機構，致力於法留臺灣

藏傳法脈總會旨在整合各佛學會資源以使藏傳佛教法脈根留臺灣，成立之初於 2012 至 2015 年連續四年號召各佛學會聯合舉辦「祈請尊貴十四世恆長住世暨全球消災祈福法會」。

到印度達蘭薩拉拜訪達賴喇嘛，也積極邀請達賴喇嘛再訪臺灣：

台灣國際藏傳法脈總會組成的台灣宗教代表團十人，週一代表全台五十多個漢、藏團體，赴總統府遞交聯署請願書，希望總統馬英九核發達賴喇嘛訪台簽證，讓達賴喇嘛能抵台與台灣佛教徒共度八十大壽。（夏小華，2015）

在臺灣發生災難的時刻，也帶領各佛學會流亡藏僧度亡祈福。2014年高雄發生氣爆事故，藏傳法脈總會帶著藏傳佛教領袖達賴喇嘛的祝禱聲明及眾僧在災區舉辦觀音甘露祈福法會：

藏傳僧眾的集結目的是為了高雄氣爆所造成的傷亡而特地南下進入災區現場為台灣祈福。……此法會由四大教派共同集結，會中並由主辦單位禮請到目前在藏傳四大教派中被譽為文殊菩薩化身，未來接掌薩迦派法脈呼聲最高的“大寶金剛仁波切”特別抽空蒞臨擔任此次法會主法。（游宏琦，2015）

此即藏傳法脈總會大力推動的「法留臺灣，護佑寶島」佛法事業。藏傳法脈總會也是每年十月主導組織華人請法團的主辦單位，是領導臺灣各佛學會向達賴喇嘛請法的權威機構，致力於法留臺灣。

## （二）藏僧簽證聯盟是藏僧簽證的權威機構，致力於消弭弘法簽證不平等

為了利益臺灣信眾修習佛法，各佛學會邀請藏僧到臺灣弘法。臺灣雖是宗教信仰自由的國家，但是長久以來臺灣政府未給予流亡藏僧與其他宗教人士相同的弘法簽證待遇，流亡藏僧至臺灣弘法的60天停留簽證，阻礙藏傳佛教流亡法脈的法務推動：

這些佛學中心或團體為此每年都需要籌措多次往返機票，辦理繁複的文書簽證，以及第三國等待簽證的食宿費。加上外交部領務局為了「防杜非法」，從嚴查核證照與宗教身份認定，入境簽證取得機會充滿高度的不確定性，不但增加佛學團體的經費壓力，也不利於藏僧弘法，許多資源薄弱的佛學中心因為無力負擔，被迫中斷佛法的學習。（潘美玲，2023：19）

二十年來經多組織、多人接力奮鬥，向臺灣政府各部門爭取，流亡藏僧簽證的難題未獲改善。直到2023年6月由不分教派藏傳佛教團體組成的藏僧簽證推動改革聯盟（以下簡稱簽證改革聯盟），致力於召開記者會、向立法委員陳情、至立法院與外交部領事事務局座談等，匯集藏傳佛教團體和信眾的能量，簽證問題才有轉機：

參與連署的150多個中心，共享這份成就。特別是以總會形式參與，包括中華佛教密乘噶瑪噶舉協會、國際藏傳佛教研究會、國際直貢噶舉台灣總會、中華佛教直貢噶舉協會、國際藏傳法脈總會等，此外，格魯總會的成員也幾乎全部參與連署（藏僧簽證推動改革聯盟，2023）

達賴喇嘛基金會現任董事長格桑堅參也多次為持印度旅行證件的流亡藏人來臺申請居留簽證奔走，數度與臺灣政府溝通，其訴求獲得積極回應，臺灣政府召開行政院跨部會議研議解決方案。（盧惠娟，2023）。面對流亡藏僧弘法簽證的難題，達賴喇嘛基金會負責與臺灣官方公事溝通，藏僧簽證聯盟團結上百團體，官民協力解決流亡藏僧弘法簽證問題，以合縱連橫的模式致力於推動改革藏僧簽證，終於在2023年9月4日外交部領事事務局公布修正藏傳佛教僧人來台簽證限制，流亡藏僧至

臺灣弘法停留簽證可由 60 天延至 180 天。在流亡藏僧的簽證問題上，藏僧簽證聯盟扮演領導藏傳佛教各團體的權威機構角色，消弭弘法簽證不平等。

上述所舉二例，藏傳法脈總會與藏僧簽證聯盟都是使藏傳佛教法脈根留臺灣的權威總會。兩個總會與達賴喇嘛基金會的關係良好，重要活動都會邀請基金會出席指導，有合作關係。顯見此合縱連橫新模式中，多權威機構並列，以達賴喇嘛基金會為樞紐中心，各個總會在不同領域領導各佛學團體成為權威機構。

## 肆、藏傳佛教流亡法脈在臺灣的本土化

自印度傳入西藏的藏傳佛教，流亡到印度建立傳承法脈，對臺灣而言屬於外來宗教。外來宗教本土化，是為了順應新場域的在地文化以便傳播教法。將煨桑、風馬旗、山神等西藏本土特色，納入傳承自印度的佛教而成為藏傳佛教，即是佛教在西藏本土化的成功案例。這個歷程包括：從印度迎請蓮花生和寂護到西藏弘法、建立桑耶寺、藏人出家、翻譯佛經、與原有本教信仰辯論、本地藏人皈依、外來宗教與本土文化的交融等，才使從印度外來的佛教產生具有西藏本地特色的藏傳佛教。

### 一、藏傳佛教流亡法脈在臺灣本土化 採行多元策略

藏傳佛教流亡法脈在臺灣本土化揉合西藏文化與臺灣元素，採行多元策略，例如以出版品及網路為媒介，舉辦音樂會及捐贈救護車為路徑等。

達賴喇嘛基金會自 2010 年開始發行《西藏的天空》季刊，以達賴喇嘛演講為主要欄目，長期刊登達賴喇嘛倡議的人類一體性及全球責任感演講內文，宣達達賴喇嘛的四大使命。專設佛法智庫欄目，使讀者認識藏傳佛教的教義。



2010 年 12 月《西藏的天空》季刊的創刊號發行儀式

另設漢藏交流欄目，企圖促使漢藏民族跨文化理解。創刊號言明：

為想要了解西藏與藏傳佛教的台灣人民，提供正確無誤的認知及真實的資訊，以使珍貴的藏傳佛教法脈根留台灣，並建立漢藏交流的平台，介紹西藏與西藏文化。（雪域智庫，2010）

《西藏的天空》季刊初期未公開販售，只寄送給達賴喇嘛基金會的支持西藏藍皮書成員及捐款贊助者，剩餘紙本也供民眾免費索閱。部分季刊絕版後，才在達賴喇嘛基金會官網提供電子雜誌供下載。以出版品為媒介，這是藏傳佛教流亡法脈在臺灣本土化常見的策略，部分藏傳佛教的佛學會也會採用，衍生策略還有透過網路部落格、臉書、電子書、直播等藉助網路的弘法途徑。

台北市甘丹東頂顯密佛學研修協會劉金釵會長，自 2008 年起連續主辦 15 屆淨韻三千觀音和平祈福音樂晚會（淨韻三千音樂會，20230703），成為藏傳佛教流亡法脈在臺灣的年度盛事。淨韻三千音樂會結合臺、藏樂團歌手共同演出，揉合呈現西藏文化與臺灣元素，邀請達賴喇嘛透過網路演講、線上與信眾互動，以達賴喇嘛為尊。以音樂會模式介紹藏傳佛教，每年出席盛會聽眾上千人。自 2015 年起，淨韻三千

音樂會結合為達賴喇嘛祝壽與匯聚臺灣信眾的愛心，集資以達賴喇嘛為名捐贈救護車給臺灣各地方政府消防局，落實慈悲與智慧的精神。為達賴喇嘛祝壽為名，以音樂會、捐贈救護車行慈悲為路徑，旨在以達賴喇嘛為尊，也是藏傳佛教流亡法脈在臺灣本土化的非典型策略。

## 二、在臺灣舉辦格魯祈願法會，使藏傳佛教與臺灣本土文化交融

長期在臺灣弘法的果碩仁波切，為了在臺灣成辦格魯祈願法會，於2018年號召各格魯派佛學會成立台灣格魯總會（以下簡稱格魯總會）。格魯總會邀請甘丹赤巴洛桑丹增仁波切、夏巴曲傑洛桑多傑仁波切及蔣孜曲傑果碩仁波切等三大法座共同主法，是臺灣史上第一次舉辦格魯祈願法會。千人盛會也吸引美國、中國和香港信眾參加：

首屆藏傳佛教格魯祈願大法會在台灣舉行，格魯派三大高僧同台為台灣祈福，吸引包括台灣、香港、中國大陸等上千人參加。……格魯祈願大法會執行秘書劉金釵表示，西藏精神領袖達賴喇嘛一直沒法進到台灣，達賴喇嘛希望藏傳佛教法脈根留台灣，造福更多法友，這次就有遠從美國、中國大陸和香港法友與會，將近一千三百多位報名。（夏小華，2018）

格魯祈願法會在八月初舉辦，巧妙結合臺灣民間信仰農曆七月祭祀祖先、中元普渡的習俗，在臺灣以藏傳佛教儀式開放大眾消災、超薦。以藏傳佛教模式安排共修誦經、持咒，也規劃流亡藏僧講經說法、辯經、製作沙壇城，在法會中引入藏傳佛教元素。結合臺灣本土文化消災超薦，也揉合辯經、沙壇城等的藏傳元素，旨在講經說法弘傳佛法的格魯祈願法會，是外來宗教在地化的案例。台灣格魯總會企圖

使外來宗教與本土文化的交融，擴增藏傳佛教流亡法脈在臺灣教界的影響力。此案例，無涉教義與傳承，較無爭議。

## 三、藏傳佛教流亡法脈在臺灣本土化的挑戰

在臺灣已有不少藏傳佛教流亡法脈的佛學會開設系統性的講學與修持課程，但尚未完整本土化所有歷程，還停留在爭取藏僧弘法簽證、藏中語文翻譯的階段。已有臺灣信眾，且以在家修行居士多、出家為僧尼者少，尚未到達由臺灣本地說法師接替外來藏僧的弘法工作的階段。

2022年達賴喇嘛基金會與藏傳法脈總會聯合參訪北港朝天宮，是藏傳佛教流亡法脈在臺灣本土化的嘗試，企圖使外來宗教與本土文化的交融：

半世紀前，西藏嘉瑪桑佩將軍敬獻「恩數宇宙」匾額給雲林北港朝天宮，結下善緣，為再續前緣，並讓藏傳佛教融入台灣社會，達賴喇嘛西藏宗教基金會本月17日、觀世音菩薩成道紀念日當天，特別前往朝天宮致贈「恩數宇宙」新匾，並開光1尊千手觀音像入朝天宮觀音殿，朝天宮也分靈1尊北港媽祖，預計下個月入駕藏傳佛教「度母之家」，讓媽祖文化與藏傳佛教首度合體！（劉文淵，2022）

將媽祖分靈請入度母之家、將藏傳佛教開光裝藏的千手觀音請入朝天宮，熱鬧的臺、藏宗教交流，卻在藏傳佛教流亡法脈臺灣教界引發媽祖定位的辯證：媽祖即度母抑或媽祖即觀世音。長駐臺灣十餘年（2008~2021）現職為西藏政策研究中心主任的達瓦才仁，在印度達蘭薩拉觀察藏傳佛教流亡法脈臺灣教界在網路的辯證後，以佛教在西藏本土化諸神位階轉變的實例對照，提出過於在地化將帶來危機：

媽祖是觀世音的說法顯然沒人反對，但媽祖即度母的說法顯然還不能接受。歷史上，西藏佛教把從印度來的原世間神全部都提高地位到本尊（尊佛），把本教的各種神靈貶為佛教的世間神。如果為了在地化而把其他神靈的地位抬太高，不知道最後是誰變誰，佛教將面臨被異化的危機。（訪談－20231013）

目前臺灣民間信仰與藏傳佛教之間的神佛位階議題，未見持續辯證。翌年達賴喇嘛基金會與藏傳法脈總會也未接續此本土化的嘗試，而是改由單一團體持續交流。藏傳佛教流亡法脈在臺灣本土化的挑戰及後續發展，有待觀察。

#### 四、藏傳佛教流亡法脈在臺灣本土化的原則

隨著達賴喇嘛及流亡藏僧走進世界各國宏傳佛法，進而與各國弟子協力建立該國弘法中心，以印度為基地的藏傳佛教流亡法脈也因此發展到各國，使藏傳佛教全球化。此即蓮花生大師於八世紀的預言：「當鐵鳥飛翔、鐵馬奔馳的時候，藏人會散佈到世界的每一個角落，佛法將弘揚到紅皮膚人的土地上。」藏傳佛教流亡法脈在適應各國文化本土化的同時，也同時在全球化。

藏傳佛教在臺灣勃興，紮根未實，達瓦才仁提出藏傳佛教流亡法脈在臺灣本土化的關鍵：

唯有人們對藏傳佛教有真正的深入了解，信仰才得以深根，而這也是傳承千餘年的藏傳佛教強項發揮的關鍵。所以，本土化還要看「如何」本土化。以藏傳佛教為主核，堅守藏傳佛教教義傳承自佛教佛陀的根本。去掉一些在西藏附加上去、反應的是西藏傳統文化，但不適用於臺灣的那些僵化的傳統。同時吸收臺灣地方文化或宗教，如媽祖是台灣的保護神等等。如此的

本土化會是健康、正確的發展方向。（訪談－20231013）

達瓦才仁所提本土化的關鍵：以藏傳佛教為主核、堅守佛陀教法、以臺灣為本位增添臺灣元素，可作為藏傳佛教流亡法脈在臺灣本土化的原則。達瓦才仁認為全球化使藏傳佛教取得更多發展空間，也使人類得到更多元的選擇：

藏傳佛教全球化，資源的豐富改變藏傳佛教裡一些非教義但卻因年久日深而形成、固化僵硬的習俗和規矩，同時深入探索更多藏傳佛教以往不曾涉及的領域。在這些領域提出以藏傳佛教經義為原則的解釋、說法或主張，使藏傳佛教在不會對自己動脛傷骨或異化的前提下，更能適應這個世界的多元與發展，從而取得更多的發展空間，這是藏傳佛教因全球化得到的益處。在戰爭衝突、相互仇恨以外，為人類提供和解、調停、妥協、補償更重於以牙還牙的理念等，給人類提供更好的選擇，這個世界也因為藏傳佛教而得到益處。（訪談－20231013）

由僧侶主導於2009年成立的台灣國際藏傳佛教研究會，2011年起舉辦國際漢傳、南傳、藏傳佛教論壇以促進宗教和諧，每年也邀請藏傳佛教四大教派在臺藏僧舉行弘法論壇探討臺藏宗教交流、因應不同文化和地區教授佛法的方法等議題。由其論壇所探究的議題可以發現：台灣國際藏傳佛教研究會的流亡藏僧已經敏覺藏傳佛教全球化及本土化的重要性。

#### 伍、結論與建議

##### 一、結論

近二十年，達賴喇嘛基金會與各佛學會以

合縱連橫新模式共同護持藏傳佛教流亡法脈，此模式以達賴喇嘛基金會為護教弘法的中心樞紐。各佛學會結盟成立不同性質的總會，在不同領域成為領導各佛學會的權威機構，呈多權威機構並列。此合縱連橫模式交織的弘法網絡，共同推動了藏傳佛教在臺灣的傳播與發展，使臺灣與流亡西藏的宗教交流更見頻繁，但仍無法使四大教派結盟。

藏傳佛教流亡法脈在臺灣本土化採行多元策略，包括：引進藏僧到臺灣弘法、翻譯藏文佛經為中文、透過出版品及網路講經說法、順應臺灣在地文化舉辦音樂會及捐贈救護車以傳播教法、結合臺灣民間信仰舉辦格魯祈願法會等。雖尚未完整本土化所有歷程，但各組織仍企圖推動藏傳佛教與臺灣本土文化交融。藏傳佛教流亡法脈在臺灣生根宏傳，需要本土化，

又不失去原有特色。以藏傳佛教為主核、堅守佛陀教法、以臺灣為本位增添臺灣元素，可作為藏傳佛教流亡法脈在臺灣本土化的原則。

## 二、建議

格魯、寧瑪、噶舉、薩迦四大教派結盟，有助於藏傳佛教流亡法脈在臺灣的傳播與發展。欲使四大教派結盟，需各教派捐棄己見，促成教內和諧。藏傳佛教流亡法脈在臺灣本土化，如何能同時利益臺灣與藏傳佛教流亡法脈，仍需要相關的各佛學會、總會、達賴喇嘛基金會及臺灣信眾、流亡藏僧等共同努力。藏傳佛教流亡法脈在臺灣後續的流傳與發展，考驗各組織及眾人的智慧。

2024年1月18日於玄奘大學  
「藏傳佛教在臺灣的現狀及未來發展方向論壇」開幕主題演講

## 參考文獻

- 文化部蒙藏文化中心（2022，4月8日）。海外藏僧來臺弘法人次統計表。取自 <https://reurl.cc/0ZbY1x>
- 台灣格魯總會（2019，7月29日）。三大法座共同主法是臺灣史上第一次。Facebook。 <https://reurl.cc/Ny97Xp>
- 台灣國際藏傳法脈總會（2019年5月23日）。當選團體。Facebook。 <https://reurl.cc/A0YRjQ>
- 台灣國際藏傳法脈總會（2023年8月12日）。華人聯合請法團。Facebook。 <https://reurl.cc/o54q33>
- 台灣國際藏傳法脈總會。緣起。 <https://reurl.cc/WvYpjk>
- 西藏人民議會（1991）。流亡藏人憲章。 <https://reurl.cc/9RQV0d>。2023/11/02。
- 夏小華（2015，3月23日）。台灣佛教徒質疑政府：邀請達賴喇嘛訪問舞台有何不便。自由亞洲電台。取自 <https://reurl.cc/edAoxj>
- 夏小華（2018，8月3日）。中港台信眾出席台藏傳佛教法會。自由亞洲電台。2023年11月8日取自 <https://reurl.cc/GKO0Gy>
- 淨韻三千觀音和平祈福音樂會（2023，7月3日）。看見慈悲的力量。Facebook。 <https://reurl.cc/Myg4bp>
- 雪域智庫（2010）。創刊緣起。西藏的天空季刊，1，1。
- 雪域智庫（2011）。讀者交流道。西藏的天空季刊，2，39-43。
- 喇嘛網（2008年6月18日）。2008年達賴喇嘛對華人弘法。 <https://reurl.cc/5OZEbv>
- 游宏琦（2014，8月9日）。藏傳佛教高僧數位集結高雄。公民新聞。取自 <https://reurl.cc/17AOZY>
- 跋熱·達瓦才仁（2020）。西藏與臺灣同行：達賴喇嘛西藏宗教基金會二十週年紀念冊。雪域。
- 跋熱·達瓦才仁（2021）。玉樹，我魂牽夢縈的家鄉。雪域。
- 達瓦才仁、索朗多吉（2020）。臺灣護教記實。載於西藏與臺灣同行（頁185-203）。雪域。
- 達賴喇嘛西藏宗教基金會（2010，9月13日）。基金會的聲明。 <https://www.tibet.org.tw/news/topic/1521>
- 趙文詞（2016）。民主妙法——臺灣的宗教復興與政治發展。國立臺灣大學出版中心。
- 劉文淵（2022，7月30日）。媽祖文化、藏傳佛教首度合體。Yahoo 奇摩新聞。取自 <https://reurl.cc/QZl0Kb>
- 劉金釵。Facebook。 <https://reurl.cc/p52A0Q>
- 劉國威（2003）。台灣現今藏傳佛教發展研究 - 以台灣藏傳佛教中心為主體分析。蒙藏委員會。
- 潘美玲（2023）。「拒絕准予居留」：持印度旅行文件的流亡藏人與台灣的入境管控。台灣人權學刊，7（1），5-26。
- 盧惠娟（2010）。流亡西藏宗教與文化教育傳承之研究：以西藏兒童村為例。國立師範大學教育學研究所碩士論文。
- 盧惠娟（2011）。寶鬘論筆記。西藏的天空季刊，1，25-29。
- 盧惠娟（2018）。主編的話。西藏的天空季刊，31，2。
- 盧惠娟（2022）。一位體制內教師成為轉化型知識分子的跨界之旅——帶著陌生人的觀點重返西藏自由運動。國立臺灣師範大學。
- 盧惠娟（2023）。在臺流亡藏人的生存困境。台灣人權學刊，7（1），145-154。
- 藏僧簽證推動改革聯盟（2023，8月17日）。聯盟的努力有階段性成果。Facebook。 <https://reurl.cc/q02Ryg>

# 西藏要聞

## 藏人行政中央策略規劃小組第六次會議在瑞士召開

藏人行政中央第十六屆噶廈成立的「策略規劃小組」，於 5 月 13 日在瑞士召開第六次會議，跟進前五次會議相關事宜執行情況，討論正進行的策略方案進展並審議措施。

## 司政邊巴次仁訪問奧地利議會

在歐洲訪問的藏人行政中央司政邊巴次仁，5 月 10 日參訪奧地利議會並介紹西藏自由運動發展前景。兩天訪問期間，司政邊巴次仁在奧地利「藏人志願遊說小組」成員及藏人行政中央駐日內瓦代表赤列曲吉陪同下會見維也納各界政要，並與奧地利多元化青年和媒體進行互動。

## 達賴喇嘛尊者出席「億遍六字大明咒」持誦法會

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 5 月 11 日上午在印度北部達蘭薩拉大乘法苑出席「億遍六字大明咒」持誦法會並呼籲人們努力修持對菩提心和空正見的理解，並強調雪域西藏與觀世音菩薩生生世世的聯繫。吉祥氏宿月（薩嘎達瓦月）是導師釋迦牟尼佛誕生、成道和涅槃的三大殊勝日。依西藏傳統，在薩嘎達瓦月前半月，各大寺院皆會開始舉行盛大法會。每年的這個月達蘭薩拉和喜馬拉雅地區的僧俗民眾聚集在大乘法苑，持誦「億遍六字大明咒」。

## 司政邊巴次仁感謝義大利長期以來支持西藏

藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 9 日訪問義大利羅馬並與義大利國會跨黨派支持西藏小組成員會面，感謝義大利政府和人民長期對西藏的支持。司政邊巴次仁於 4 月 28 日起，在駐日內瓦辦事處代表赤列曲吉和秘書長平措多傑陪同訪問德國柏林、慕尼黑，奧地利因斯布魯克，義大利博爾扎諾、特倫托、米蘭和法國巴黎及瑞士蘇黎世等地。

## 駐布魯塞爾代表率代表團訪問西班牙議會

應西班牙前議員協會主席兼秘書長邀請，藏人行政中央代表仁增曲珍·根康、西藏人民議會歐洲區議員圖登旺欽和國際聲援西藏運動歐洲區執行董事哲彤·旺波於 5 月 10 日訪問西班牙議會，並與議員討論西藏境內嚴峻局勢。此次訪問加強提高西班牙政界對西藏議題的進一步認識。

## 司政在德國宣導西藏權利和宗教自由 呼籲歐洲反對中國獨裁統治

司政邊巴次仁近日於德國柏林訪問，向德國政要傳達重要資訊：儘快解決中國在西藏的殖民式寄宿制學校問題，維護西藏宗教自由和傳統，包括達賴喇嘛尊者轉世問題。司政援引美國在上述問題上的政策，敦促德國領導人考慮通過類似法律，並利用多邊論壇追究中國政府責任。

## 駐台辦事處遊說臺灣立法委員加入第十一屆臺灣國會西藏連線

藏人行政中央駐臺灣辦事處與西藏臺灣人權連線，聯合於 3 月 29 日開始至 5 月 3 日相續拜會了臺灣立法院第 11 屆立法委員，在祝賀新晉委員的同時，感謝前任委員們長期以來對西藏自由事業的支持，並呼籲新晉委員們加入臺灣國會西藏連線，繼續加強台藏之間的良好關係。

## 駐臺灣代表格桑堅參會見烏克蘭跨部門代表團

藏人行政中央駐臺灣代表格桑堅參於 4 月 23 日在臺北會見來自烏克蘭的自由民主聯盟、烏克蘭 + 臺灣論壇、基輔獨立報、國際復興基金會等烏克蘭跨部門代表團並舉行會談進行交流和分享經驗，並對未來前景提出看法。

## 紮西倫布寺住持呼籲日本議員關注第十一世班禪喇嘛失蹤問題

藏人行政中央駐日本辦事處於 5 月 7 日在日本眾議院國際會議廳舉辦「西藏的人權侵犯和宗教暴行」研討會，多名日本國會議員、支持西藏人士和媒體參加。自民黨議員石橋林太郎主持時強調第十一世班禪喇嘛根頓確吉尼瑪遭強迫失蹤已三十年，但班禪喇嘛和家人下落仍不明。駐日本代表次旺嘉波·阿若亞博士表示感謝與會的日本各黨派議員、支持西藏和媒體成員，並介紹印南紮西倫布寺住持第五世嘉嘉仁波切及西藏境內近況、中共企圖透過殖民式寄宿學校同化年輕藏人和持續干涉西藏宗教事務等問題。

## 安全部長嘉日卓瑪出席印藏協調協會成立 25 周年慶典閉幕式

藏人行政中央安全部長嘉日卓瑪於 5 月 6 日在印度首都新德里的「印度憲法俱樂部」，應邀出席印度援藏團體「印藏協調協會」成立 25 周年慶典。

## 日本西藏之家在築地本願寺舉辦西藏文化節

在日本支援西藏組織「拯救西藏網路」協助下，日本西藏之家於 5 月 4 日至 5 日在東京築地本願寺舉辦為期兩天的西藏文化節，向日本民眾和遊客介紹西藏豐富傳統文化。

## 法國參議員敦促馬克龍總統與習主席探討時提出西藏問題

在中國國家主席習近平訪問巴黎前夕，法國國會支持西藏小組主席賈桂琳·尤斯塔什·布裡尼奧參議員向馬克龍總統提交連署信，呼籲他在會晤習近平時提出西藏問題。在這封由 13 名參議員聯名簽署的信函中，參議員尤斯塔什·布裡尼奧強調了在習近平統治下西藏境內人權狀況的持續惡化，以及西藏的地緣政治和生態環境的重要性。

## 藏人行政中央祝賀榮休議長南茜·佩洛西榮獲總統自由勳章

長期支持西藏自由事業的美國眾議院榮休議長南茜·佩洛西於 5 月 3 日被授予美國最高平民榮譽獎項——總統自由勳章，讚揚她對美國的繁榮、價值觀或安全、世界和平或其他重大社會、公共或私人領域做出的模範貢獻。

## 司政邊巴次仁會見義大利南蒂羅州長阿爾諾·康帕舍

藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 3 日在義大利南蒂羅爾自治省會見省長阿爾諾·康帕舍並舉行會談，討論中國政府錯誤治藏政策促使西藏境內局勢持續惡化，從而導致政治、社會、文化和經濟權利受到嚴重影響。最終使西藏與南蘇丹和敘利亞同被列為世界上最不自由的國家行列中。

## 司政邊巴次仁會見法國總統馬克龍

在中國國家主席習近平訪法慶祝中法建交 60 周年等活動前夕，法國總統馬克龍於 4 月 30 日在愛麗舍宮會見藏人行政中央司政邊巴次仁。司政並出席長期支持西藏的法國

前參議員安德列·加托林先生授予榮譽軍團勳章儀式，於儀式上向法國總統贈送西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者和馬克龍總統會晤時的親筆簽名照，敦促勿忘西藏。

### 司政邊巴次仁與瑞士議員討論如何為中國帶來積極變化

正在歐洲五國展開訪問的藏人行政中央司政邊巴次仁於 4 月 29 日在訪問瑞士首都伯恩期間，會晤多名瑞士聯邦議會議員並與瑞士政府的領導人和高級官員舉行閉門會議。

### 墨西哥國會支持西藏小組與各界共商對策 重申將堅定支持西藏自由事業

為制定支持西藏策略及重申堅定致力宣導和支持西藏人民自由和自決權利，墨西哥議會支持西藏小組與各西藏組織於 4 月 23 日在議會大廈舉行一場極具歷史性的會議。

### 駐臺灣代表格桑堅參出席一系列宗教活動

達賴喇嘛西藏宗教基金會暨藏人行政中央駐臺灣辦事處代表格桑堅參，於近日出席在臺灣宜蘭縣孔雀明王寺開成別院舉行的佛像開光暨落成大典，以及在臺北舉辦的喇嘛梭巴仁波切圓寂一周年紀念法會、由臺灣薩迦中心與宗薩佛學院共同在臺北市龍山寺板橋文化廣場舉辦的宗薩堪千貢嘎旺秋仁波切圓寂十六周年紀念法會等一系列宗教活動。

### 西藏博物館在德國法蘭克福的巡迴展圓滿結束

藏人行政中央外交與新聞部下屬的西藏博物館從 4 月 21 日至 25 日在德國法蘭克福舉行的為期五天的巡迴展覽活動，向德國民眾展示西藏豐富的歷史及傳統文化的同時，加強了西藏議題在歐洲的宣傳及普及。

### 司政邊巴次仁在瑞士：談判是解決藏中衝突的唯一出路

藏人行政中央司政邊巴次仁於 4 月 28 日從瑞士蘇黎世開始對歐洲五國的訪問，在駐日內瓦辦事處代表赤列曲吉女士和工作人員、以及瑞士和列支敦士登藏人協會正副主席的帶領下，當地民眾隆重接待了第二次訪問瑞士的司政。

### 愛沙尼亞國會代表團訪問西藏人民議會

目前正在印度北部達蘭薩拉進行訪問的愛沙尼亞國會支持西藏小組代表團於 4 月 26 日上午，在藏人行政中央駐倫敦代表索朗次仁的陪同下訪問了西藏人民議會秘書處。

### 達賴喇嘛尊者四大使命圖片展在歐洲議會舉行

藏人行政中央駐布魯塞爾辦事處於 4 月 22 日至 26 日在斯特拉斯堡舉行的第十屆歐洲議會最後一次全體會議期間，舉辦有關第十四世達賴喇嘛尊者的四大使命的圖片展。

### 愛沙尼亞國會代表團呼籲國際社會營救失蹤的班禪喇嘛

在第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪 35 歲華誕官方慶祝活動結束後，來自愛沙尼亞國會支持西藏小組代表團召開聯合新聞發佈會，強烈呼籲各國政府、聯合國和國際社會關注第十一世班禪喇嘛遭強迫失蹤問題，並採取切實有效的行動營救班禪喇嘛及其家人。

### 藏人行政中央隆重慶祝第十一世班禪喇嘛三十五歲華誕

藏人行政中央與印南紮西倫布寺於 4 月 25 日在達蘭薩拉大乘法苑舉辦慶祝第十一世班禪喇嘛傑尊丹增根敦益西赤列彭措貝桑布三十五歲華誕活動，愛沙尼亞國會代表團、喜馬拉雅地區的佛教領袖和代表，及紮西倫布寺住持第五

世嘉嘉仁波切和數百名僧俗藏人出席慶祝活動。

### 紮西倫布寺與喜馬拉雅地區各寺院發表聯合聲明 呼籲國際社會關注班禪喇嘛遭強迫失蹤問題

在第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪 35 歲華誕官方慶祝活動後，來自紮西倫布寺、斯皮提基寺、錫金邦慈確林寺和拉達克佛教協會的代表召開聯合新聞發佈會，強烈呼籲各國政府、聯合國和國際社會關注第十一世班禪喇嘛遭強迫失蹤的問題，並採取切實有效行動營救班禪喇嘛及其家人。

### 西藏人民議會在第十一世班禪喇嘛三十五歲華誕 官方慶祝活動上的聲明

今天是第十一世班禪喇嘛傑尊丹增根敦益西赤列彭措貝桑布 35 歲誕辰日，對境內外的所有藏人同胞來說都是一個值得慶祝的重要日子。同時，這一天也成了西藏人民的悲痛之日，因為我們已經幾十年沒有聽聞到他的教誨了。

### 藏人行政中央鳴慶在第十一世班禪喇嘛三十五歲華誕 慶祝活動上的聲明

今天，我們聚集在這裡，慶祝藏傳佛教第二大精神領袖第十一世班禪喇嘛傑尊丹增根敦益西赤列彭措貝桑布三十五歲的華誕日。在這個特殊的時刻，我們熱切希望班禪喇嘛能夠早日擺脫中國政府套上的枷鎖，從而獲得自由並登上紮西倫布寺的合法寶座。今天，我們按照慣例慶祝第十一世班禪喇嘛的華誕。但令人遺憾的是，班禪仁波切及其父母貢秋平措、德欽曲珍，以及被中國政府任命的第十世班禪喇嘛尋訪小組組長恰紮·強巴赤列仁波切，於 1995 年 5 月 17 日晚間，在達賴喇嘛尊者認證根敦確吉尼瑪為第十世班禪喇嘛轉世靈童的三天後，被中國當局強行帶離，至今下落不明。

### 比利時聯邦議會敦促中國政府立即釋放第十一世班禪喇嘛

在第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪 35 歲華誕之際，比利時聯邦議會外交事務委員會主席艾爾斯·范·胡夫和副主席撒母耳·科戈拉蒂發表聯合聲明，敦促中國政府立即釋放遭強迫失蹤 29 年的第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪。

### 達賴喇嘛尊者接見第 27 屆雪頓節藏戲表演團隊

達賴喇嘛尊者 4 月 22 日上午，在達蘭薩拉大乘法苑接見第 27 屆雪頓節的各藏戲表演團隊成員及西藏婦女協會第十四次全體會議的各界代表，並強調真理終將戰勝一切。

### 達賴喇嘛尊者：佛教以理性與內心平靜為基礎

應蒙古國「善師說法協會」祈請，西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 4 月 20 日繼續在印北達蘭薩拉大乘法苑向各方信眾繼續傳授《兜率百尊》等佛法。

### 西藏前政治犯朗吉向媒體介紹遭中共非法判刑及迫害情況

在 2023 年抵達印度的西藏前政治犯朗吉於 4 月 19 日在外交與新聞部會議廳的新聞發佈會上，向印藏媒體講述西藏境內的危急局勢。以及她和表姐在西藏安多阿壩高舉達賴喇嘛尊者法相展開和平遊行遭捕；在拘留所和監獄中遭受非人虐待和酷刑折磨、被歧視、不公平對待等，獲釋後持續受監視而產生極度恐懼焦慮和逃離西藏的經歷等情況。

### 外交部長諾增卓瑪出席西藏政策研究中心舉辦的新書首發儀式

藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪於 4 月 18 日出

席西藏政策研究中心新書首發儀式，該書收錄薩熱高等藏語研究學院高級歷史講師藏楚朵拉、西藏人民議會前西藏議員暨薩熱高等藏語研究學院高級講師索朗堅贊、達賴喇嘛高等教育學院西藏語言文學講師楞塔等學者撰寫的有關西藏甘丹頗章政府的研究文章。

### 司政邊巴次仁訪問佛蒙特州和波士頓

在結束對加拿大訪問後，藏人行政中央司政邊巴次仁上週五開始在佛蒙特州和波士頓展開訪問。期間參加多場公開演講，並與當地藏人青年和國會議員舉行多場會議。

### 美國參議院外交委員會主席表示 支持參議院通過「促進解決藏中衝突法案」

「促進解決藏中衝突法案」第 138 條於 2024 年 4 月 16 日獲得美國參議院外交關係委員會一致通過。委員會主席參議員本·卡丁在委員會會議結束後向媒體發表講話，表示他與司政邊巴次仁就該法案通過的程式進行了討論，並表示該法案的措辭與之前的內容完全相同，下議院已批准。

### 藏人行政中央讚賞參議院外交關係委員會批准的 《促進解決藏中衝突法案》

由美國國會兩黨提出的《促進解決藏中衝突法案》(S. 138) 於 4 月 16 日獲得批准，藏人行政中央讚賞及感謝參議院外交委員會批准。該法案也被稱為《促進解決西藏問題法案》，重申美國支持中華人民共和國與達賴喇嘛尊者的代表或民主選舉產生的西藏領導人之間在無任何先決條件下進行直接對話，以解決西藏與中國之間長期存在的衝突。該法案還旨在打擊中國政府關於西藏的虛假資訊，包括有關西藏歷史、文化、人民和達賴喇嘛尊者的捏造敘述。

### 西藏人民議會議長堪布索朗丹培出席藥典修持法會

西藏人民議會議長堪布索朗丹培於 4 月 11 日出席了喜馬偕爾郡首府西姆拉的索蘭藏人社區內舉辦的「藥典修持法會」西藏本土宗教雍仲苯教的第三十四任教主曼日赤增仁波切、喜馬偕爾郡稅務和園藝部部長賈加特·辛格·內吉、喜馬偕爾郡立委維諾德·蘇丹·普裡，Dr YS Parmar 大學的副校長拉傑什瓦爾·錢德爾等出席活動。

### 司政邊巴次仁在蒙特利爾和安大略省開展西藏遊說活動

藏人行政中央司政邊巴次仁，近日在加拿大蒙特利爾和安大略省展開介紹西藏問題遊說活動。在魁北克西藏文化協會聚會上，向民眾介紹第十六屆噶廈的政治和行政工作。

### 藏人行政中央駐布魯塞爾辦事處代表會見荷蘭人權大使

藏人行政中央駐布魯塞爾辦事處代表仁增曲珍，近日會見荷蘭外交部人權大使威姆·格爾茨，並介紹西藏境內緊張局勢，以及格爾茨大使對西藏境內德格地區局勢表示關切和呼籲中國政府立即釋放被捕者的舉措表示感謝。

### 教育部長塔蘭卓瑪訪問西藏兒童村學校貢巴布分校

藏人行政中央教育部長塔蘭卓瑪於 4 月 15 日訪問西藏兒童村學校貢巴布分校，呼籲學生保護西藏豐富的語言文字並流利地使用藏語。

### 美國哈佛大學甘迺迪學院代表團訪問西藏人民議會

美國哈佛大學甘迺迪學院「領導力與幸福」課程主講教授

亞瑟·布魯克斯和他的團隊，於 4 月 10 日訪問西藏人民議會並受到副議長卓瑪次仁的接待。

### 第 27 屆雪頓節在達蘭薩拉開幕

第 27 屆流亡藏人社區雪頓節即藏戲盛會於 4 月 10 日在印北達蘭薩拉的西藏歌舞與戲劇表演藝術學院 (TIPA) 拉開序幕，第十三世功德林傑尊丹增卻吉堅贊仁波切與教育部長兼代理司政塔蘭卓瑪和副議長卓瑪次仁等出席開幕式。

### 阿嘉仁波切向日本議員介紹中國在西藏實施的暴行

「日本中國人權監督議員聯盟」於 4 月 9 日邀請正在東京訪問的藏傳佛教格魯派高僧阿嘉仁波切，在日本國會參議院會議廳向日本各黨派的議員們介紹他在西藏的生活經歷以及西藏發生的宗教壓迫事件。

### 「歐洲支持西藏」運動在歐洲議會啟動

在即將於今年六月舉行的歐洲議會選舉前夕，藏人行政中央駐布魯塞爾辦事處和國際聲援西藏運動共同發起的「歐洲支持西藏」運動於近日歐洲議會正式啟動。該運動專門設立網站 ( eu4tibet.org ) 為所有在成員國宣導西藏權利和自由的團體提供平臺，以期獲得 2024 年歐洲選舉候選人對西藏的支持，並質詢他們的政黨在西藏問題上的立場。

### 達賴喇嘛尊者出席哈佛大學甘迺迪學院舉辦的 「領導力與幸福」為主題的研討會

達賴喇嘛尊者於 4 月 8 日上午在達蘭薩拉寢宮會議廳，出席由美國哈佛大學甘迺迪學院「領導力與幸福」課程主講教授亞瑟·布魯克斯和他的團隊所主辦為期兩天以「領導力與幸福」為主題的研討會第一天的會議。

### 司政邊巴次仁呼籲加拿大藏傳佛教界發表有關 第十四世達賴喇嘛尊者轉世問題的聲明

司政邊巴次仁於 4 月 7 日在加拿大多倫多西藏文化中心與各藏傳佛教中心代表舉行會議，呼籲就西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者轉世問題通過一項決議並發表聯合聲明，以及討論 2025 年慶祝尊者 90 歲壽辰的相關計畫。

### 教育部長塔蘭卓瑪出席藏醫曆算學院成立 63 周年慶典

藏人行政中央教育部長兼代理司政塔蘭卓瑪於 4 月 6 日在印北達蘭薩拉，出席藏醫曆算學院自第十三世達賴喇嘛在拉薩創立以來的 108 周年，及自 1961 年第十四世達賴喇嘛尊者在達蘭薩拉重建 63 周年慶祝活動，當天恰逢藏醫曆算學院第 21 批醫生和第 11 批曆算師畢業典禮。

### 斯里蘭卡高僧向達賴喇嘛尊者進獻佛陀舍利

佛陀釋迦牟尼毗羅衛國舍利子的守護者、斯里蘭卡皇家蘇布提·馬哈威哈拉寺長老瓦斯卡杜韋·馬欣達瓦姆薩·納亞卡·泰羅於 4 月 4 日上午在印北達蘭薩拉向西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者進獻佛陀舍利。佛陀釋迦牟尼涅槃後，他的法體被火化，剩下的舍利被八個王國平分，並在阿拉卡帕，迦毗羅衛，拘屍那迦，帕瓦，王舍利哈，羅摩格拉瑪，毗舍離和八個王國在其上建立了佛塔。維塔皮達。在迦毗羅衛國比普拉瓦的發掘過程中，發現了釋迦族親屬供奉的佛陀舍利。1898 年，英國官員威廉·培貝 (William Peppé) 在佛陀出生的村落尋得此舍利。他將這些舍利贈送給斯里蘭卡高僧瓦斯卡杜韋·斯裡·蘇布提·馬哈

那亞克長老，馬哈那亞克長老將舍利帶到斯里蘭卡，並供奉於皇家蘇布提·馬哈威哈拉寺至今。

### 達賴喇嘛尊者致函臺灣總統慰問地震災民

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 4 月 3 日下午致函臺灣總統蔡英文，對臺灣東海岸發生的芮氏 7.2 級大地震中遇難和受災民眾表達哀悼和慰問。慰問信中寫道：「今天上午，臺灣東海岸發生了一場強烈地震，造成人員傷亡，財產和基礎設施嚴重受損，對此我深感悲痛。」「我為那些在這場自然災害中喪生和受傷的人祈禱。向總統閣下和所有受這場悲劇影響的人的家屬表示慰問。」信中亦讚揚臺灣政府及其相關機構迅速作出反應，全力搶救傷患者，並向需要的民眾提供救濟。最後，尊者表達衷心的祈禱。

### 司政邊巴次仁致函慰問臺灣地震災民

藏人行政中央司政邊巴次仁於 4 月 3 日當天下午致函臺灣總統蔡英文，代表藏人行政中央和全世界藏人向地震中遇難和遭受損失的臺灣民眾表達誠摯慰問和祈禱：「儘管根據媒體報導地震震級很大，但我們熱切希望其影響能夠最小化。我們特別為那些在這場自然災害中失去親友、受傷和遭受損失的臺灣人民表達慰問和祈禱。」慰問信最後，誠摯地祈禱所有受這場災難影響的人們能夠迅速進行重建和復原工作。

### 達賴喇嘛尊者出席堆巴和普蘭藏人民眾舉辦的長壽法會

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 4 月 3 日在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑，出席由堆巴和普蘭藏人民眾共同為尊者舉行的白度母長壽祈願法會。

### 「國際聲援西藏運動」董事會成員參訪西藏人民議會

總部位於美國的「國際聲援西藏運動」董事會成員史蒂夫·施羅德及其家人在該組織主席丹秋嘉措的陪同下於 4 月 2 日訪問西藏人民議會秘書處，受到副議長卓瑪次仁歡迎。

### 首屆藏蒙關係會議圓滿閉幕 雙方承諾未來將加強合作

在經過為期兩天的深入交流後首屆藏蒙關係會議於 4 月 2 日圓滿結束，藏人行政中央司政邊巴次仁出席了會議閉幕式，呼籲蒙藏學者未來加強合作深入研究蒙藏關係史。

### 第十七屆西藏人民議會第七次會議圓滿閉幕

第十七屆西藏人民議會第七次會議於 3 月 29 日上午圓滿閉幕，十二天議程裡審批藏人行政中央各部門 2024 年至 2025 年財政預算、審議《流亡藏人憲章》修正案並通過聲援西藏境內藏人和悼念已故援藏人士喇嘛洛桑等議案。

### 駐澳洲辦事處為即將退休的參議員珍妮特·賴斯舉辦歡送活動

澳大利亞國會跨黨派支持西藏小組於 3 月 27 日，為即將退休的澳洲國會跨黨派支持西藏小組聯合主席珍妮特·賴斯參議員舉辦特別的歡送活動。此次活動由澳大利亞西藏委員會與藏人行政中央駐澳洲辦事處協調。

### 德國漢堡議員訪問西藏人民議會

來自德國漢堡的議會議員安娜·伊莉莎白·馮·特羅伊恩費爾斯·弗羅溫和其丈夫及德國弗裡德里希·瑙曼基金會駐新德里工作人員於 3 月 23 日訪問西藏人民議會秘書處。

### 美國眾議院兩黨議員提案譴責中共對西藏的人權侵犯

美國民主黨眾議員吉姆·麥戈文和美國共和黨眾議員金映玉，於 3 月 10 日西藏自由抗暴 65 周年日當天在眾議院提出了一項支持西藏自由運動的議案。

### 西藏代表呼籲聯合國人權理事會解決中共侵犯西藏人權問題

藏人行政中央駐日內瓦辦事處聯合國及歐盟聯絡官平措多傑，3 月 20 日聯合國人權理事會第 55 屆會議，敦促人權理事會關注並解決中國在西藏嚴重踐踏及侵犯人權問題。

### 駐巴黎聯絡官出席法國支持西藏團體舉辦的第 23 屆西藏節

藏人行政中央駐巴黎聯絡官圖丹次仁於近日在法國北部索姆省的亞眠鎮，出席了由約蘭德·科蒙領導的「世界支援西藏」組織在亞眠舉辦的第 23 屆西藏節。

### 歐盟對西藏局勢表示關切並呼籲中國立即釋放恰仁波切

歐盟在聯合國人權理事會第 55 屆會議期間重申對西藏境內緊張局勢和惡劣人權狀況的關切，強調西藏兒童被迫與家人分離在中國官方設立的寄宿學校裡接受同化教育，以及中國在西藏大規模採集基因樣本等問題。

### 澳洲藏人抗議中國外長訪問 呼籲澳洲將人權置於貿易之上

來自澳大利亞各地的數百名藏人和支持者與維吾爾、香港和法輪大法等團體，於 3 月 20 日在澳洲議會大廈前抗議中國外交部長王毅訪問澳大利亞首都坎培拉。

### 達賴喇嘛尊者與各國青年領袖討論慈悲心和人類一體性的重要性

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 3 月 20 日上午在印度北部達蘭薩拉的寢宮，與來自世界各地獲得「達賴喇嘛獎學金」的 14 名青年領袖及其他與會嘉賓，就慈悲和利他之心以及人類一體性理念等為題進行了對話。

### 駐澳洲代表敦促澳洲外長在中國外長訪澳期間提出西藏問題

在中國外交部長王毅本周訪問澳大利亞前夕，藏人行政中央駐澳洲代表噶瑪森格發出緊急呼籲，敦促澳大利亞外交部長黃英賢向中國外長提出西藏境內危急局勢。代表還強調了中國統治下境內藏人面臨的不斷升級的鎮壓和系統性歧視政策，呼籲澳洲和國際社會表達關切和採取行動。

### 司政邊巴次仁會見馬丁·路德·金三世

司政邊巴次仁於 3 月 18 日下午在噶廈秘書處會見全球知名人權活動家馬丁路德金之子馬丁路德金三世和他的家人，以及來自溫哥華的達賴喇嘛中心的董事會成員。

### 藏、漢、維、蒙代表參加紀念西藏自由抗暴 65 周年國際網路研討會

為紀念西藏自由抗暴 65 周年，總部設立於美國的「光傳媒」和藏人行政中央駐北美辦事處聯合於 3 月 10 日舉辦紀念西藏自由抗暴日第六十五周年國際網路研討會，來自世界各地多名西藏、南蒙古、維吾爾及華人代表參加。

### 荷蘭人權大使嚴重關切德格鎮壓事件呼籲中共釋放遭逮捕藏人

荷蘭人權大使維姆·吉爾茨（Wim Geerts）於 3 月 14 日在社交媒體 X 推文，對中國政府近期在西藏東部德格縣殘酷鎮壓當地和平抗議者、大規模任意拘留、造成許多藏人受傷的事件表示嚴重關切，呼籲中國政府釋放因行使言論自由和基本權利而被捕的藏人，以及維護這一權利的承諾。

### 臺灣藏人與支持者參加西藏自由抗暴 65 周年大遊行

藏人行政中央駐臺灣辦事處指導，臺灣藏人福利協會和西

藏青年會臺灣分會所主辦的西藏自由抗暴 65 周年和平遊行活動於 3 月 10 日在臺北舉行。數百名臺灣藏人和支持者高舉西藏國旗抗議中國持續佔領西藏和殘暴統治西藏人民。

### 法國參議院敦促中國政府立即釋放遭捕的德格藏人

法國參議院支持西藏小組主席尤斯塔什·布裡尼奧議員於西藏自由抗暴 65 周年紀念日前夕發表聲明，對中國政府在西藏東部康區德格縣對和平抗議大型水電站建設項目的僧俗藏人進行殘酷鎮壓表示震驚，敦促立即釋放遭捕藏人。

### 印度各流亡藏人社區紀念西藏自由抗暴 65 週年

在西藏自由抗暴 65 周年紀念日當天，印度各地的流亡藏人社區通過舉辦抗議活動，悼念 1959 年 3 月 10 日在西藏首都拉薩抗議中國入侵西藏的運動中犧牲的英烈，以及聲援西藏境內遭受苦難的藏人同胞。

### 國際和平研究協會代表團訪問西藏人民議會

來自美國、拉丁美洲、非洲和亞太地區和平研究協會代表團於 3 月 11 日訪問西藏人民議會秘書處，受到議長堪布索朗丹培和副議長卓瑪次仁及常務委員會委員們的歡迎。

### 西藏數字圖書館聯盟會議在達蘭薩拉召開

作為「加強流亡藏人社區文化復原力」專案的一部分，藏人行政中央宗教與文化部於 3 月 12 日在印度北部達蘭薩拉舉辦了為期兩天的西藏數位圖書館聯盟會議。

### 澳大利亞議會代表團訪問西藏人民議會

在藏人行政中央駐澳大利亞辦事處代表噶瑪森格和澳大利亞西藏委員會佐伊·貝福德博士的陪同下，澳大利亞議會代表團，於 3 月 11 日訪問了西藏人民議會秘書處，受到副議長卓瑪次仁和常務委員會委員們的歡迎。

### 法國藏人紀念西藏自由抗暴 65 周年

為了紀念西藏自由抗暴 65 周年，在法國藏人協會的領導下，五個非政府聯合於 3 月 10 日組織了從特羅卡德羅至中國駐巴黎大使館前的和平遊行活動。

### 澳大利亞各地藏人紀念西藏自由抗暴 65 周年

為紀念西藏自由抗暴 65 周年，澳大利亞各地的藏人社區於 3 月 10 日組織了集會和遊行活動，抗議中國自非法入侵西藏以來持續對境內藏人實施的政治壓迫。並呼籲中國政府立即停止消除西藏的語言和宗教的錯誤政策。

### 法國維艾拉海濱盧貝新城舉辦西藏自由抗暴 65 周年紀念活動

應法國裡維艾拉海濱小鎮盧貝新城市長、前議員萊昂內爾·盧卡邀請，藏人行政中央駐布魯塞爾代表仁增曲珍·根康於 3 月 10 日前往當地參加了「西藏日」十周年紀念活動。該活動由現任市長於 2014 年創辦，旨在慶祝、弘揚和保護西藏文化。

### 拉丁美洲國家升西藏國旗紀念西藏自由抗暴日

在西藏自由抗暴 65 周年紀念日來臨之際，在藏人行政中央駐巴西辦事處的領導下，一場升西藏國旗運動在整個拉丁美洲各個國家引起了共鳴。當天，阿根廷、智利、哥倫比亞、烏拉圭、墨西哥和巴西的支持西藏人團體和個人各

個城市高舉西藏國旗，悼念在 65 年前的抗暴運動中犧牲的西藏英雄兒女。上述運動以引人注目的圖片形式展現在社交媒體上，證明了拉丁美洲各國人民對西藏堅定不移的支持。

### 北美藏人紀念西藏自由抗暴 65 周年紀念日

在西藏自由抗暴紀念日來臨之際，北美 30 個藏人協會與非政府組織聯合於 3 月 10 日舉辦紀念活動，緬懷 1959 年 3 月 10 日在拉薩發生的歷史性抗議運動中犧牲的藏人英烈，以及抗議中共在西藏境內實施的殘酷鎮壓政策。

### 日本藏人與支持西藏人士紀念西藏自由抗暴 65 周年

日本藏人社區於 3 月 10 日在東京舉辦了西藏自由抗暴 65 周年紀念日活動。眾多日本、維吾爾族和蒙古族代表參加了此次活動。當日活動在東京婦女廣場會議廳舉行。會場高唱西藏國歌、默哀一分鐘，緬懷和悼念在西藏自由鬥爭事業中犧牲的上百萬藏人烈士。

### 比利時藏人在布魯塞爾紀念西藏自由抗暴日

在西藏自由抗暴 65 周年紀念日來臨之際，比利時藏人社區在中國駐布魯塞爾大使館前組織抗議活動，抗議中國政府在西藏實施的殘暴統治政策。

### 藏人婦女在東京參加國際婦女日活動

東京國際婦女日執行委員會於 3 月 9 日在東京淺草花川戶公園舉辦了國際婦女日活動。來自不同社區的婦女及其支持者，尤其是來自婦女和人權受到損害地區的婦女代表和支持者參加了此次活動。

### 德國、奧地利、捷克、義大利和日內瓦藏人紀念西藏自由抗暴 65 周年紀念日

在西藏自由抗暴 65 周年紀念日來臨之際，位於歐洲的德國、奧地利、捷克、義大利日內瓦的支持西藏團體和數千名當地藏人，於 3 月 10 日在所在國的國際機構和中國大使館前舉辦抗議遊行活動，抗議中國政府對西藏的持續佔領和殘暴統治。

### 立陶宛支援西藏組織在首都維爾紐斯紀念西藏自由抗暴日

在西藏自由抗暴 65 周年紀念日來臨前夕，立陶宛支援西藏組織於 3 月 8 日在中國駐維爾紐斯大使館前組織一次抗議活動，紀念 65 年前因反抗中國佔領的西藏英烈。並通過抗議活動引起立陶宛人民和政界對西藏人權狀況關注。

### 藏人行政中央紀念西藏自由抗暴 65 周年

在藏人行政中央的領導下，流亡印度的藏人和支持者於 3 月 10 日聚集在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑，隆重紀念了西藏自由抗暴 65 周年。德國聯邦議會支持西藏小組主席邁克爾·卡爾·布蘭德議員（Michael Karl Brand）、澳大利亞跨黨派支持西藏小組聯合主席、自由黨成員參議員迪恩·史密斯（Dean Smith）、議員邁克爾·麥考馬克（Michael McCormack），以及工黨議員黛博拉·奧尼爾（Deborah O' Neill）和議員大衛·史密斯（David Smith），以及來自臺灣和泰國的支持西藏人士，藏人行政中央司政邊巴次仁、西藏人民議會議長堪布索朗丹培、各部門部長及秘書長、公務員、非政府團體的代表等部門人員參加了紀念活動。

## 德國聯邦會議員米夏埃爾·布蘭德訪問西藏人民議會

在藏人行政中央駐日內瓦辦事處代表赤列曲吉女士的陪同下，長期支持西藏自由事業的德國會議員米夏埃爾·布蘭德與國際聲援西藏運動德國分部的執行主任凱·穆勒和他的私人攝影師蜜雪兒·古切、於3月8日訪問西藏人民議會秘書處，受到副議長卓瑪和常務委員會委員們歡迎。

## 德國和澳大利亞國會代表團舉行聯合新聞發佈會聲援藏人

前來印北達蘭薩拉參加西藏自由抗暴65周年官方紀念日活動的澳大利亞和德國議會代表團，於3月10日下午在藏人行政中央外交與新聞部會議廳舉辦聯合新聞發佈會，譴責中共在西藏境內侵犯人權的惡行，並表達了對西藏自由事業的堅定支持。

## 藏人行政中央舉辦祈願法會緬懷西藏英烈

在1959年3月西藏首都拉薩爆發大規模抗議事件65周年紀念日來臨之際，藏人行政中央宗教與文化部於今天（3月8日）在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑中舉行祈願法會，緬懷在當年的大規模抗議事件中遇難的藏人同胞。

## 悉尼藏人抗議中共鎮壓德格縣和平抗議民眾

悉尼藏人協會於3月6日在中國駐悉尼大使館外組織抗議活動，譴責中國政府近期在西藏東部德格縣殘酷鎮壓當地和平抗議民眾。

## 在台藏人團體舉行多次會議討論 西藏自由抗暴65周年紀念活動籌備工作

在西藏自由抗暴65周年紀念日來臨前夕，臺灣藏人福利協會、西藏青年會臺灣分會在內的非政府團體。於近期在藏人行政中央駐臺灣辦事處的指導下成立籌備委員會，全力籌備即將來臨的西藏自由抗暴65周年紀念活動。

## 駐日本代表會見日本國會跨黨派支持西藏小組秘書長石川秋正

藏人行政中央駐日本辦事處代表次旺嘉波·阿若亞博士於3月5日在日本國會下議院會議廳，拜會日本數字部副部長兼日本國會跨黨派支持西藏小組秘書長石川秋正議員。

## 司政邊巴次仁首次訪問荷蘭阿姆斯特丹

在布魯塞爾舉行的第九屆國際支持西藏團體大會圓滿結束後，藏人行政中央司政邊巴次仁於2月27日抵達荷蘭阿姆斯特丹展開首次訪問，荷蘭藏人協會主席諾布次仁和執行委員、國際聲援西藏運動歐洲分部執行主任哲彤旺波、以及當地藏人民眾等在機場隆重迎接到訪的司政。

## 藏人行政中央駐各國代表年度會議在比利時休伊召開

藏人行政中央外交與新聞部於2月27日至28日在比利時休伊的噶舉雲丹林佛學中心召開駐各國辦事處代表年度會議。司政邊巴次仁、外交部長諾增卓瑪和秘書長噶瑪曲英，則於2月25日在布魯塞爾與駐各國代表舉行了簡短會議，討論藏人行政中央的重點工作和未來計畫。

## 瑞士藏人敦促中國政府停止對西藏德格縣實施的鎮壓行動

聯合國人權理事會第五十五屆會議於2月26日在日內瓦開幕之際，瑞士和列支敦士登藏人協會的45名成員於當天在萬國宮前舉行和平抗議，敦促中國當局立即停止對西藏德格縣實施的鎮壓行動。

## 駐澳洲辦事處舉辦「藏漢青年茶話會」在新生代間建立友善往來

為了促進藏漢新生代友善往來，藏人行政中央駐澳洲辦事處於2月25日聯合中國民主聯盟，在悉尼地區舉行「藏漢青年茶話會」有20多位來自中國大陸、臺灣、香港以及當地藏人社區青年的積極參與。

## 第九屆國際支援西藏團體大會在布魯塞爾開幕

由歐洲議會支持西藏小組召集、藏人行政中央外交與新聞部協辦的第九屆國際支持西藏團體大會，於今天（2月23日）在比利時首都布魯塞爾的松恩酒店中隆重開幕。有來自全球40個國家170多名代表出席會議，共同探討了西藏自由事業的未來之路。

## 達賴喇嘛尊者將於藏曆正月十五開示佛法

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者將於藏曆正月十五「神變節」（2月24日），在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑向各方信眾開示《佛陀本生故事》。

## 日本各支持西藏團體召開年度會議

日本支援西藏團體日本拯救西藏網路、日本西藏之家和日本西藏社區，聯合於2月18日透過網路視訊召開了一場年度會議。外交與新聞部秘書長噶瑪曲英和九位來自日本各地支持西藏團體的代表參加了會議。

## 副議長卓瑪次仁為西藏博物館舉辦的 「藏人為何自焚」展覽活動揭幕

西藏人民議會副議長卓瑪次仁於2月27日在印北達蘭薩拉的大乘法院，為藏人行政中央外交與新聞部下屬西藏博物館舉辦的「緊迫問題——藏人為何自焚」為主題的臨時展覽活動進行了揭幕。

## 美國國會眾議院以高票通過《促進解決藏中衝突法案》

由美國國會兩黨共同推出的《促進解決藏中衝突法案》於美國當地時間2月15日在眾議院以392票支持，28票反對，11票棄權獲多數票通過。這份法案在眾議院獲得批准標誌著藏人和支持者取得的一項重大成就，展示了美國兩黨對西藏自由事業強有力的支持。

## 達賴喇嘛尊者致函祝賀芬蘭新當選總統亞歷山大·斯圖布

芬蘭議會第一大黨民族聯合黨候選人、前總理亞歷山大·斯圖布，於2月11日舉行的總統選舉第二輪投票中成功當選為芬蘭新一任總統。西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者在獲知消息後隨即致函表示祝賀。

## 西藏難民移民美國安置專案宣導者巴尼·弗蘭克議員獲表彰

在藏曆2151木龍新年期間舉辦的一場活動中，麻塞諸塞州藏人協會向國會議員巴尼·弗蘭克（Barney Frank）頒發了榮譽證書，以表彰他在美國西藏難民安置工作中發揮的關鍵作用。

## 各國駐印度大使在新德里出席藏曆木龍新年慶祝活動

達賴喇嘛尊者暨藏人行政中央駐新德里辦事處，於藏曆2151木龍新年初一所舉辦藏曆新年慶祝活動中，全球各國駐新德里的大使、使團代表和外交官，以及設立於德里的西藏非政府組織的代表應邀出席了活動。



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

1997年3月，達賴喇嘛尊者首度訪台弘法之後，臺灣掀起一股學習西藏佛教的風潮。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、弘揚西藏佛教。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——西藏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。基金會備有以下達賴喇嘛文集贈閱，歡迎結緣：

- ◎ 達賴喇嘛文集：《四聖諦》、《迎向和平》、《凝視未來專注現在》、《世界多元之美》、《慈悲心與全球的責任感》、《達賴喇嘛講法界讚》、《達賴喇嘛介紹密咒金剛乘》、《達賴喇嘛釋中論》。
- ◎ 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	
通訊欄 (限與本次存款有關事項)		收款戶名		財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會																																	
		寄款人		<input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款																																	
		姓名		主管：																																	
		地址		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																																	
		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。



310 西藏抗暴 65 週年大遊行——西藏的未來世界的未來 2024/3/10

世上的佛教法脈有巴利語法脈傳承、梵語法脈傳承等，

但是一切法脈共同的精髓，最主要就是修持菩提心。

有些人雖然很努力修持密法，

但是，觀修密乘本尊、修誦密咒等修持，

非常重要的是修持菩提心，

如果沒有菩提心，

正如所言「持誦雖多生為魔」，

持誦了許多咒語，除了生為魔鬼，此外沒有任何利益呀。



ཐའེ་ཕམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚེ་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)