



藏人行政中央代表團抵台 2024/5/16



班禪喇嘛被迫失蹤 29 週年紀念 2024/5/17



與民主基金會前執行長餐敘 2024/5/18



薩嘎達瓦法會 2024/5/18



扎西德樂, 台灣 2024/5/19



藏人行政中央代表團訪問臺灣 2024/5/19



中華民國總統就職典禮 2024/5/20



臺灣國會西藏連線成立大會暨新書發表會 2024/5/20



藏人行政中央代表團
結束訪問行程 2024/5/21



參加台灣國際顯藏文教慈善總會
祈福吉祥粽製作活動 2024/5/22



台灣藏文書法藝術慈善聯展 2024/6/3



印度學者 Dr. Rishi Gupta
訪問基金會 2024/6/5



拜訪內政部馬士元次長 2024/6/18



美國國際共和研究所 (NDI)
來訪 2024/6/18

主編的話

親愛的讀者：

當在世間奔走時，你的日常如何？是否經常被貪、瞋、癡左右？會想要有更豐裕的物質生活嗎？會想要有愛與被愛的對象否？在靈欲之間可能找到平衡共融的答案嗎？達賴喇嘛尊者提醒我們「於此濁世多聞勤修證」，並鼓勵我們應在五濁惡世好好學習教法，期望我們能在生活上實踐。

三年前開始連載的《打開通往幸福之門》，是格西 Palden Sangpo 在美國北卡羅來納州 Kadampa Center 為美國佛教徒講解的《佛子行三十七頌》英文版內容，由臺灣佛友 Anna 英譯中。除了希望能在成佛之道提供助緣，也希望能提供不同文化場域的說法風格供讀者參考。

感謝蔣修增廣佛學會提供洛桑蔣巴格西針對遇到挫折的解惑，在今生有能力承擔時正面迎向挫折，以透過這些過程淨除罪業的想法，可以化解問題及減輕心理壓力。歡迎各佛學會及讀者賜稿，透過本刊的發行以利益更多人。

第 56 期 / VOL.56

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2024 年 9 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

達賴喇嘛尊者

兜率百尊與發心儀軌 2

佛法智庫

一心講堂：《菩提道燈論》(十一) 13

打開通往幸福之門(13) 19

空行母康卓慈玲瑪仁波切 26

漢藏交流

梭巴仁波切與我 30

齊心協力傳播尊者的慈悲與智慧 34

流亡藏人江才札巴的在臺求學之路 36

深化藏臺民主夥伴關係 37

讀者交流道

遇到挫折怎麼辦 39

聲明與要聞

西藏要聞 40

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 |

兜率百尊 與發心儀軌



一、兜率百尊前行

我們以難民的身份流亡來到印度。即便是如此，可是我們仍有機會能夠進行佛法的交流。宗喀巴大師跟我是同鄉，宗大師出生地方跟我出生地是很近的。如同大家會這麼稱呼法王至尊宗喀巴。我確實也是善慧和稱揚，也可以稱我為善慧稱揚吧！

回顧我之前所做的事情，確實！我對佛法作出了不少的貢獻，尤其是雪域的藏傳佛教以及雪域的眾生，確實我也帶來不少的貢獻；而且對世界整體而言，無論是環境、環保的議題也好，最主要是世界和平的議題等，以及我們可以有目共睹的是促進宗教之間的和睦相處，在這些的領域上，我確實也做出了一些不少的貢獻。所以跟至尊宗喀巴大師同鄉的這位安多人，在這麼困難的時候，順應著宗喀巴大師的意趣，我確實做出了不少的事情，因此我也隨喜自己往昔所造的這一些的事業，這是我想要跟你們分享的一點。

我們都是導師世尊的弟子，不僅如此，我們都是那爛陀佛教大學傳承的繼承者，尤其是藏傳佛教具有如此博大精深圓滿的

教法，這是我們手上握有的寶物。直至今日，喜馬拉雅山的這些居民們都受到藏傳佛教文化的影響，而這種影響從德贊堪布藏王起一直到現在。所以我們西藏的民族，我們藏人的的確確完全依循赤松德贊的意趣，完整地保留這麼珍貴的一個法脈，這個就是我們民族的特色。

那我在做夢的時候，我確實很明顯地夢到我是赤松德贊藏王的轉世，在夢裡面不只有這麼清楚地夢到以外，我也儘量地遵循赤松德贊藏王的意趣，儘量地去努力興盛藏傳佛教。那你們也對我有強大的信心，為此我要表達感謝之意。

我們藏傳佛教是從寂護論師起流傳到現在，如果往前追溯是可以追溯到龍樹父子、無著兄弟等那爛陀佛教大學的這些偉大的學者所說的教義，也正因為如此博大精深的教義，可以讓我們從不同的角度作更完整地思惟和判斷。這個對解除當今世界的諸多問題是有實際的幫助。我是寂護論師的弟子，也是藏王赤松德贊的轉世。到目前為止，我一直為教法和眾生在努力著。但我深信在我活到一百多歲的有生之年，我仍可依循著藏王赤松德贊和寂護論



師的意趣繼續努力下去。

我們大家一起努力地迴向。供茶。

我現在可以想起赤松德贊的一些事情。我以前是赤松德贊的時候，確實我對藏傳佛教的建立作出了極大的貢獻，而今生隨著眾多的因緣，我出生在安多。可是這個意識的續流是源於同一個續流，也就是赤松德贊藏王意識的續流，這是顯而易見的。藏王赤松德贊，我是他的轉世的相關的內容和資訊，在我的夢裡面也很清楚地夢到。所以在場的你們也可以想，你們就在藏王赤松德贊的身邊，我們大家一起努力。請安心而住。

隨著赤松德贊的轉世，在當今的世界，建立那爛陀佛教大學圓滿的法脈傳承，而且赤松德贊的轉世，他會將此傳承發揚光大，幫助當今的世界。藏王赤松德贊的轉世，他應該在這一生可以活一百多

歲，有諸多的跡象，我們可以看到這一點。那現在我已經快 90 歲了，應該可以活到一百一十多歲。到目前為止，我都很努力地為教法和眾生精進著，不過我也會繼續的精進下去，我們大家一起努力。

我出生在西寧塔爾寺旁，與宗大師的出生地很近。為了教法和眾生，直至今日我都很努力，一直到一百一十多歲，我也會秉持著清淨的意樂繼續努力，我們大家一起這樣努力！在我的記憶裡我可以很清楚地回憶，我確實是藏王赤松德贊的轉世的這個心靈的小孩，過去一直都在積極努力著為教法和眾生做事，在將來有生之年也會繼續地努力，願我們為此一起迴向發願。

今天我為你們傳授的是《兜率百尊》。雪域所擁有的藏傳佛教是那爛陀佛教大學完整的傳承。在這個傳承裡上師瑜伽確實

很重要的，像是在印度的這些佛教傳統裡面，他們也非常重視師承，不只是印度的佛教，其實印度的婆羅門教也是如此，非常重視師承。不只是印度以外，在世界各大宗教，像基督宗教也非常的重視。格魯派最主要的導師源於至尊宗喀巴大師，所以格魯派最主要是以宗喀巴大師的著作為主，而延續格魯派的傳承。

二、兜率百尊正文

兜率百尊怙主之心中，極白如新乳般白雲頂，
法王遍智洛桑札巴尊，與二法子祈降臨此處。
面前虛空獅座蓮月上，至尊上師歡喜具笑顏，
我心至信殊勝妙福田，為揚聖教祈請住百劫。
遍見一切所知大慧心，眾有福者耳嚴善說教，
名揚聖德威奕莊嚴身，見聞憶念有利我禮敬。
種種悅意供具妙花鬘，末香燒香燈燭塗香等，
實設意化如海此供雲，殊勝福田尊前誠獻供。
彼由無始以來所造作，從身口意所生之惡業，
特於三種戒之相違處，至心生悔猛烈發露懺。
於此濁世多聞勤修證，斷除八法暇滿修大利，
怙主汝所行之偉功績，吾等至心懇切而隨喜。
至尊上師聖者汝等眾，法身虛空智悲祥雲集，
隨機應化於所調大地，祈請任運降下法露雨。
如是我所集諸善業，利益一切聖教與眾生，
特於至尊洛桑札巴之，聖教心要恆常令顯揚。
至尊根本上師仁波切，請住心中蓮花月輪上，
慈悲護持行者不退轉，賜予身語意之諸成就。

「於此濁世多聞勤修證」這句話很重要，如果你不學習大教典的話，你就不懂得如何修行。應在五濁惡世的時候，要好好地學習，多多地聽聞。如果你只是會聽聞，你會學習，但是你卻沒有實踐所聽的要義，所聽的教法的話，那沒有用啊！隨所聽聞的內容務必要實踐在生活上，讓自

己晝夜六時都能夠將大教典的教義結合自心，再搭配著密咒金剛乘的修行的話，我們就能夠建立完整的一個顯密教法的修持。密咒金剛乘像是密集金剛、勝樂金剛、時輪金剛、喜金剛等結合的這些內容，就會變得非常完整。

「斷除八法暇滿修大利」，不應該相應世間八法，以真誠清淨的意樂如實依循宗喀巴大師的意趣利益眾生和教法。這個跟教派的這種執著無關。確實，宗大師的著作裡面，我們可以看到深廣的教法，我個人是利美的一個信仰，所以我會去學習薩迦派的教法、寧瑪派的教法、噶舉派教法、格魯派的教法，我會去從四派的特徵學習。所以我是秉持著利美的一個精神和理念。

不可否認的在宗大師的著作裡，我們可以看到非常明確的解說，非常博大精深。尤其在一個用詞的精準度而言，宗大師用詞非常非常精準；而且又可以在他非常嚴謹的用詞表述裡面，包含所有三藏和經典的主要的內容，真的不可思議！

三、祈求加持

無緣悲心大藏觀世音，無垢智慧主尊妙吉祥，
無餘摧伏魔軍秘密主，雪域學者頂飾宗喀巴，
兼集三皈依處上師佛，我以三門恭敬誠啟請，
加持自他成熟而解脫，祈請賜予共不共成就。

我的出生地是西寧，在當時西寧當地有位將軍，他非常喜歡我。他居稱讚宗喀巴大師。他是回教徒的一位將軍。但是他因為聽聞宗喀巴大師的諸多事業，所以他稱讚宗喀巴大師；而且蠻喜歡我的。那時候，他聽說我是達賴喇嘛的轉世，所以他非常喜歡我。直至今日，對教法整體的利

益，尤其是宗喀巴大師的教法，這種深廣教義，仔細研究透徹地去學習，並且將其教義落實於生活當中實踐，而產生巨大的信心。所以我不只廣大學習教義以外，也努力地落實教義的內容於生活當中，並且對其產生極大的信心。

宗大師的教法最主要的護法是閻羅法王。那閻羅護法法王，從各個跡象來看，他也是非常喜歡我的，護持我的。所以今天在這麼困難的時候，我們以這種良好的傳統，所謂的良好傳統，指的是廣大的學習教義落實於生活當中，透過自己的經驗產生對其的一個不二信心。透過這樣一個良好的傳統，我相信對這個世界是有幫助的。因為過去未曾有佛法興盛過的地方，在當地就有很多的人，他們對藏傳佛教，尤其是藏傳佛教裡面的心理學的內容深感興趣。而且其他的主流教派，像是基督教等這些其他信仰宗教者，那這些宗教家，他們也對藏傳佛教裡面所說的心理學很感興趣。尤其是現在沒有信仰的科學家們，他們也對藏傳佛教的心理學非常感興趣。對藏傳佛教仔細研究的時候，最終都必須接觸到心理學的一個深奧的內容，這也是為什麼讓他們深感興趣的原因。所以我學習宗喀巴大師的教法之後，我能夠跟現代的科學家們平起平坐的去討論大家深感興趣的一些議題。這正是我直至今日對教法的貢獻，那我應該能夠活到一百一十多歲，我仍會繼續地努力，秉持著這個強烈的心力，所以請諸位安心而住。

在唸誦祈請文的時候，請觀想宗喀巴大師在我們的前方，手持著經，並加持於我等，令我等開啟智慧。宗大師自己廣大地學習各個教派的教義，而且自己作整理和研究，確實！宗大師所著作的教義也是符合科學的，這種博大精深的一個教義，

對我們的生活又有幫助，確實會幫助到我們的生活。所以我們務必要依循宗大師的意趣，努力地為教法和眾生做事，願在場的我等都能夠發起如此的心力。再加上宗大師跟我是同鄉，同樣來自安多，宗大師出生地跟我的出生地很近。就以同鄉而言，我覺得推動宗大師的教法也是應該的，因為我們是同鄉。西寧的將軍看著我的時候，覺得：唉！這個小孩長得很不一樣，與眾不同。他非常喜歡我。

在這一個非常困難的時期，我們喪失了自己的家園，以流亡的身份來到他鄉。之所以有這世上許多的朋友，還有許多的信眾也好，或來自各方的有心人士知識份子，他們會喜歡我的原因是因為直至今日他們看到我對社會作出的貢獻，再加上我所學的教義，確實也是符合科學精神。所以我能夠跟科學家們一起討論深感興趣的議題，所以獲得了科學家們的歡喜。那我自己覺得過去所做的努力就是最好的集資淨障，要用我等一切的努力，謝謝你們。

<https://reurl.cc/XG29ge>

四、發心儀軌前行

蒙、藏族以及喜馬拉雅山的這些信徒為首的在場諸位，你們所擁有的傳統是由那爛陀佛教學所傳留下來的，一個博大精深的文化。這一種博大精深的文化，也吸引了許多西方人士和知識份子的關注，而且越是知識份子他可更深地去體會這種的文化的一個核心以及它的價值，即便你沒有宗教信仰，可是你可透過這個文化的核心知道善良的價值，直到推廣善行、善心的重要，以及所帶來的影響力，進而去幫助世界和平。所以我們今日有如此的殊勝的機緣，在此針對佛法的教義進行交流。我們都應該隨喜。

我從年幼起，就會思惟菩提心跟空正見的內容。從年幼的時候一直在思惟的菩提心跟空正見會隨著我年紀越來越大，根據我的經驗，我真的覺得這一種菩提心跟空正見的觀修，隨著我年齡增長的同時，對我的幫助是越來越大的。這是我平常一直對我周邊的朋友們分享的內容。你們務必要從這一個博大精深的文化裡面好地去修煉其文化的核心——菩提心跟空正見，這是對你們最有幫助的法門。

雖然我們以流亡的身份居住在他鄉，拋棄自己的家鄉來到他鄉，無論我們在哪裡，毋庸置疑的這一個那爛陀佛教大學所流傳下來的這套完整的傳承，也就是當今的藏傳佛教，今天確實還在呀！這一個藏傳佛教一開始是透過寂護論師所建立流傳到藏地，再由藏地流傳遍佈到喜馬拉雅各山區，所以我們要感恩寂護論師。

就以藏地現況而言，雖有內外諸多的逆緣，可是我們隨著這一個博大精深的文化，讓我們堅持善良的一個信念，不願意放棄善良的信念，善心的價值。這個真的是值得我們打從內心去隨喜自己的一點。無論我們稱西藏的文化也好，或者是西藏的傳統也好，確實這是值得世人去追隨最好的一個範例，而且我們有這套的文化或者是傳統的緣故，我們比較不會受到外在他人的影響，而且我們自心會去堅持一個理念，那就是善心的價值。西藏境內外的所有的信徒們，也就是從寂護論師建立此傳統一直到現在的這個文化，在這個文化的影響下，西藏境內外的所有的信眾們對佛法教義的信心都非常的堅定，都不會動搖，堅不可摧。不只對佛法教義的信心非常的堅定以外，對我的信心也是非常強烈。不只是藏地，聽說在漢地裡對佛法的教義有興趣的人越來越多，而且對藏傳佛教以

及西藏的傳統和文化有興趣的人也逐漸在增長，人數逐漸在增長當中。所以整體來看，雖然西藏遭遇了諸多巨大的災難。可是也是因為這個逆緣讓世界關注藏傳佛教所帶來的正面效應，讓世人們也認同藏傳佛教是世界的文化瑰寶。我真的有這種的看法，這是值得我們驕傲的一點。

藏傳佛教最主要的教義是透過心理學的闡釋調伏自己的內心，讓自己的內心充滿了善良的正能量。這正是為何科學家們也會去關注藏傳佛教的心理學。因為透過這種正能量的建立，心懷善念的一個理念，而讓內心獲得安樂。所以這些科學家們對前世後世可能不會那麼的關注，可是他們為了自己的健康，尤其是內心的寧靜，會去關注藏傳佛教裡面所說的心理學的內容。

我每一天都會不間斷地非常認真、殷重地去思惟菩提心跟空正見。也因為這麼思惟的緣故，我體內的四大非常的調和，而且我可以睡得非常的安穩，內心不會受到干擾，心中能夠維持相當寧靜的狀態。所以從我個人的經驗，我可以跟你們確定一點，內心的寧靜是可以透過正面思惟的力量而去維持、去建立的。我想這正是為什麼最近這世界世人會對藏傳佛教產生嶄新的關注的原因吧！尤其是科學家們，他們沒有信仰，他們也不會相信前世和後世，可是他們卻喜歡來到這裡來看我跟我交流，其最主要原因是因為他們想要知道如何透過這個古老的傳統去建立內心的寧靜吧。所以今天我們有這樣一個機緣聚在一堂，讓我們來討論這個文化核心中所帶來的如何建立內心寧靜的方法。因此有這樣一個機緣能夠跟你們分享相關的內容，非常的高興，跟你們說聲謝謝。

蒙族跟藏族，蒙古跟西藏，從自古起就有著不共的一個關聯聯繫，也是因為西



藏的一個藏傳佛教的流傳，所以讓蒙地裡面有許多精通佛法教義的大師，陸陸續續產生諸多大學者。像我個人來講的話，我的老師之一叫窩住措尼，他就是蒙古人，而且他也是我學習大教典的最主要的老師，對我有極大的恩惠。林仁波切、赤絳仁波切對我也具極大的恩惠。但是搭配著辯論逐字的去教導大教典的最主要的老師是窩住措尼，非常的感激他。

以我個人而言，我都對曾經給予我的恩惠感恩並且報恩，所以在此我有這樣一個機緣能夠對你們講法，尤其是在場的蒙族們講法，我覺得這是對窩住措尼報恩最好的方式。所以會藉此機會好好為你們解說佛法。在這個同時憶念著窩住措尼的恩德，藉此機緣對老師進行報恩。

佛法不是去闡釋的一種內容而已，而是能夠落實於生活當中的一個教義。這樣我們才能夠從佛法的教義當中獲得安樂。如果是這樣的話，我們不只在內心能夠獲得寧靜，身體能夠健康，身語意的行為能夠更加地悅意。我們不只有這些內外的諸緣，更重要的是我們要如何懂得將其教義

落實於生活當中，這樣才能夠獲得最大的利益。所以我們可以透過過去藏地和蒙地的這些大學者們，他們所獲得的利益，反覆地提醒自己，務必將教義落實於生活當中。

像林仁波切、赤絳仁波切真的對我非常大的恩德。而窩住措尼仁波切是搭配著辯論的方式教我大教典的。所以我今天憶念著窩住措尼的恩德，當我看到在場的蒙族法友們，我非常的歡喜。為了能夠感恩我的蒙古老師的恩德，所以我會歡喜地為你們講解佛法，也謝謝你們給我這樣一個機會。

佛法不應該只是建立在信仰上而已，因為佛法的教義是非常的博大精深的。因此要將其教義落實於生活當中之前，我們要好好學習，這一點非常的重要。光是穿著袈裟是不夠的，必須要好好地思惟佛法的教義。所以這種的思惟是建立在學習上。你只有廣聞多學，才有辦法有足夠的材料去思惟啊！所以我一早醒來，我都去思惟菩提心，會殷重地觀修菩提心。

同樣的，也會如此的觀修正見，這對

我有著巨大的利益和幫助。我可以以我個人的經驗跟你們說，我證實了這一點，菩提心與空正見的思惟對我的幫助是巨大的，而且不只是我個人的經驗以外，我們可以透過過去的藏地和蒙地的這些大學者、大成就們，他們所獲得的利益也可以知道啊。這些祖先先賢大師，他們透過自身的努力所建立的這麼好的文化和傳統，即便中國共產黨想盡辦法要去摧毀其根本，但是他們做不到啊，不只他們做不到以外，漢地有許多的信徒們對其文化和傳統產生興趣，會去關注。所以我們在這如此博大精深的文化和傳統裡面有著非常深厚的方便品和深見品底蘊，到目前為止，我們藏人們將其保存的非常的良好。但願此影響力能夠遍及到漢地，讓更多的漢人信徒們去真實的體會到其文化所帶來的一個正面效應，以及非漢地其他的世界各地的人士，就像我剛剛所說的，沒有信仰的科學家們，他們也會刻意的來到我這裡，跟我一起交流。

以我個人來講，我就非常的重視跟科學家之間的一個交流。這個對我個人的一個科學的思惟，我只是科學的學習，不只有幫助以外，透過這樣一個交流，也讓他們知道我們文化的核心為何。這是我到目前為止，在這個領域上所做出的努力。

五、傳授發心儀軌

接下來要為你們傳發心儀軌。發心真的是不可思議。當我們發起這一顆「阿耨多羅三藐三菩提」之心，也就是發起無上正等正覺的一個菩提心。如此思惟的時候，你的內心不只會寧靜以外，你的身語意行為會隨著這一種的寧靜的思惟，而變得非常的溫順、調和，而且帶來正面的影響力。發起菩提心的一個流程裡，雖然有說到七

因果的這種流程、修法。但是比起七因果，我覺得自他相換的思惟更為強而有力。

自他相換的意思就是說去思惟愛我執所帶來的過患以及去思惟比起以自身的經驗去體會愛他心所帶來的一個正面的效應、所帶來的利益。愛我是指比起他人更愛自己的執著，愛他心是比起自己更愛他人的這一顆愛心。如果你把生命的焦點、生活的重心擺在他人的身上，非己之他的身上，你的內心是充滿寧靜、充滿感恩的，是充滿幸福感的。這也是為什麼我說自他相換的思惟，對發起菩提心而言，是非常有效力的一條途徑。所以我們在此思惟菩提心，發起這一顆「阿耨多羅三藐三菩提」之心。

三界有情眾生都是想離苦得樂的，這一點是不需要疑惑的。這個地球上的 80 億人也都是想要離苦得樂的，每個人都愛自己，我不是說愛自己有問題哦，但是我們愛自己的方式確實有問題的。因為我們愛自己的方式是採取將生命的焦點、生活的重心擺在自己的身上，而去愛自己的，那這種愛自己的方式是錯誤的。也是因為把自己看得太重了，忽略他人的利益，所以變成我們會去輕蔑他人，忽視他人，變成沒有辦法建立良好的友誼，會產生諸如此類的負面的效應。所以如果你真的愛自己的話，那就把生命的焦點擺在他人的身上。這樣的話，你的內心會充滿了感恩，你跟朋友之間的交流是真誠的，是善待他人的，所以你的內心是寧靜的。這也是為什麼為了要自己快樂，所以我們更要殷重認真地去修煉菩提心。這也是為什麼我剛剛說修煉菩提心對我的幫助巨大的原因。請你們好好的思惟上述所說的內容，發菩提心吧！

我們每一個人都有了一個唯明唯觀體性的心。那這一顆心因為過去沒有學習空性的緣故，會隨著真實執著的影響，看到什

麼東西都是客觀的現象，而且會如此的執著。所以我們會去執著這種客觀的好與壞之後而產生貪和嗔。那在這個同時，我們又覺得自己比其他人更為重要，所以我們會覺得愛自己的方式，要把生命的焦點擺在自己的身上，好像自己就是生活的重心，這是錯誤的。我們一定要改變這種的焦點，從自己的身上轉移到他人的身上，做這種自他的相換。因為只有你打從心裡面的善待他人，你把他人視為是你生命的一個重心的時候，你的內心才會真正的安樂。

我們人出生起，我們的天性隨著母愛，隨著這種關懷以及他人的照顧的一個環境下，我們的人性是這樣培養出來的。所以我們的人性，我們的本性是需要愛和被愛的，這個是我們幸福感的來源。所以這世界上的所有的動物，包括我們人類，我們的天性都是需要愛和被愛的。那這個的天性，這一種的愛心務必要將其發揚光大，將他的力量再次地大力的提升。如果我們能夠做到這一點的話，世界和平才能夠真正的被建立。

有些人可能認為學佛就是去參加各種各樣不同的法會，去持誦不同的咒語，或者去禮拜參拜不同的這些寺廟。絕對不是！學佛的重心是改變我們的心。為什麼呢？因為到目前為止，我們追求幸福的時候，我們採用了錯誤的方法，我們把生命的焦點放在自己的身上，而非非己之他的身上。所以我們錯了。我們雖然想離苦得樂，但卻離樂得苦。務必要認知這樣一個真相，改變我們曾經起的一個內心的態度。所以在場的許多的蒙族的朋友們，以及不在場的透過線上正在聽聞的這些蒙族朋友或法友們，希望你們能夠認清，只有當你把生命的焦點擺在非己之他的身上，你關注點是放在非己之他身上的時候，你的內心的

幸福感才會非常堅定。

而其基礎就是我們要視一切世界的人類都是一體，我們是相同為人，我們都要為一切眾生好，就像我自己想要安樂般的其他眾生也是如此。既然我們的生命的焦點在他人的身上的時候，我就要為一切眾生的安樂而努力。如果你打從心裡面的善待他人，將自己的生命焦點放在非己之他身上的時候，你對周遭所有的人的態度是真誠的，是想要善待他人的。所以你可以從自身來去建立自己家庭的安樂，乃至你自己所在社區的安樂，最終能夠建立世界的和平。

我們這世界的 80 億人群居動物都是相同想要離苦得樂的。苦樂並非來自外在，更多的是主觀意識所產生的。苦樂並沒有什麼客觀的因緣，最主要是來自於我們主觀意識如何去思惟而產生的一種感受而已。所以主觀意識上，我們就不要把所有生命的焦點擺在單一個位數的自己的身上吧，應該將其轉移到不可限量的他人的身上，這個就是佛法的核心教義。這也是佛法教義裡面所說的幸福感產生的起源。

我們真的想要離苦得樂的話，那佛法教義裡面所說的將生命的焦點擺在他人身上這一個教義真的值得我們去思考。因為當你將生命的焦點轉移到他人身上的時候，你對自己的那種關注的力道就會減少。減少的時候隨之減少的是畏懼、恐懼、猜忌、嫉妒等，那你的內心才有空間能夠獲得寧靜，獲得喘息。所以佛教教義裡面有觀修心這方面的內容，真的是值得我們去學習。

以我個人來講，我把生命的焦點擺在他人的身上，對自己的關注點慢慢慢慢減少的同時，我的內心幸福感是在提升的。也更是因為生命的焦點擺在他人的身上，我更容易感恩他人，更容易善待他人，內



心更容易產生滿足感、幸福感。那這種的幸福感會讓內心產生非常強烈的一個寧靜感，這是我個人的經驗。所以我希望在場的諸位，你們也能夠這麼思惟。所以心懷善念這四個字就是佛法教義的核心。即便你沒有參加什麼法會，你沒有去參拜什麼寺院，你沒有去修學什麼樣的本尊或持誦什麼樣的咒語，但是如果你做到這個心懷善念的這一點，你將你生命的焦點轉移到他人的身上，其實你就是學佛的成就者。

這世界上，以人類為首的所有的動物都是想要離苦得樂的。那當我們生命的焦點轉移到他人身上的時候，我們就可以打從心裡面的希望一切人類、一切眾生都能夠離苦得樂，就有辦法自然而然對他們發起如母親護般的這種愛心。進而我們去找到自己為什麼要生存的意義。這一種的愛原來是我們生存在這世界上的最主要的意義，就是將此愛心如日中天的去增長廣大。這個就是我們生存的目的和用意。因此我要打從心裡面迴向一切有情眾生，願你們離苦及苦因、具樂及樂因那在這一條路上，我們需要足夠的智慧才有辦法提升我們這一顆愛心。所以願這顆助辦的這個智慧能

夠未生令生起，生起令增長。

我們要去影響他人之前，自己要先說服自己吧，要自己先將上述所說的教義落實在自己的生活吧。所以自己打從心裡去思惟菩提心的內容的時候，尤其是愛我執的過患，以及愛他心的功德，將其教義落實於生活當中，才有辦法直接或間接的影響他人。我們在此聚集一堂，我們一起為一切有情眾生迴向吧。打從心裡面的生起這一顆真誠善待他人之心。我不應該只是想自己的利益而已，不應該只是想自己的離苦得樂而已。因為我的生命的焦點已經轉移到一切眾生的身上，所以願一切有情眾生離苦及苦因、具樂及樂因。好好地發起這顆心。你打從心裡真誠地善待他人的這顆心發起的同時，你的內心是有非常強大的溫度，這種溫暖的感覺，這種溫暖的感覺會帶來內心的寧靜，內心的柔軟，但是又具有強大自信心和力量的底蘊，真的很不可思議。所以我們為利益一切有情眾生，我要善待一切有情眾生而發起菩提心。請在此一併思惟菩提心、觀修菩提心。

你們從我這邊聽聞佛法，作為你們上師的我，每日都非常殷重地修煉菩提心。

那我從達賴喇嘛尊者這邊聽聞的佛法，如果我對菩提心一點感覺都沒有的話，我怎麼配成為達賴喇嘛尊者的弟子呢？因為我的上師如此的殷重思惟菩提心，那我的上師說他也是因為這種的觀修獲得了巨大的利益，而作為這樣一位上師弟子的我，如果聽到菩提心這三個字，內心是沒有任何感觸，沒有任何感覺的話，那不是丟臉嗎？我怎麼配成為上師的弟子？所以你們務必要好好的去瞭解到菩提心會帶給你們的價值和正面的影響，它真的會讓你們找到人生的意義。發起菩提心，真誠的善待他人，即便你沒有辦法善待一切有情眾生。但是你會打從心裡面一直想說，我要善待這世界上所有的動物，包括人類。你有這種的想法，善待重視這個星球上的所有的人類的時候，你的內心是滿足的，是溫暖的，是有幸福感的。如果你們相信我是你們上師，那對我最好的修行供養就是你們自己修煉菩提心與空正見，這是對我最好的供養。你們務必要每日不間斷地觀修這顆菩提心，真誠地善待他人。「為了成就自他利，我要生起菩提心」，就是指這個意思。為了自己好，我們得觀修菩提心，為了他人好，我們也得觀修菩提心。

這一顆善良的心所帶來的價值和正面的影響是不可思議的。「為了成就自他利，我要生起菩提心，願我生起殊勝菩提心，然後接待一切眾生客」。當我這麼思惟菩提心的時候，我看到所有周遭的一切有情，無論是人類或非人類動物也好，所有的眾生，我都會把他們視為是感恩的對象，如同我的貴賓般，是我應該去珍惜的資源。此時內心豈有恐懼。

我一早醒來，我就會去思惟菩提心的內容。我就思惟這句話，「為了成就自他利，我要生起菩提心，願我生起殊勝菩提

心，然後接待一切眾生客。修習悅意菩提心，為利眾生成就佛果位。」平常我們會唸：諸佛正法眾中尊等這些偈句，還有剛剛所唸的「為能成就自他利，我要生起菩提心」的偈句，我的內心是非常有感觸的，而且感覺會有雞皮疙瘩，甚至於想要流淚的那種很強烈的一個感受。那這種的感受會讓我的內心感到非常的寧靜，會提升我的幸福感。

人跟人一起相處的時候多多少少都會有問題。但是我們要從更客觀的、更廣大的一個角度來看我們人跟人之間的一個互動。那當你站在這一個高度，去看人跟人之間互動的時候，你會發現到：當你把生命的焦點轉移到他人的時候，什麼問題都不是問題了。而且你會覺得這種善待他人的心是非常珍貴的。得打從心裡面真誠地善待這世上所有的人、動物及一切眾生。

六、問答

問：我們要如何善待他們？

最究竟的方式莫過對於真相的認知，也就是眾生們都想要離苦得樂，可是卻離樂得苦。其原因是什麼呢？因為他們雖然不想要痛苦，可是卻不知道苦因為何！兒一直在累積和造作苦因，所以苦果無有間斷要去承受。這就是因為對真相不瞭解的緣故。那真相是什麼呢？要瞭解最主要的兩大真相，第一個真相，就是不要把生命的焦點擺在個位數的我的身上，要把生命的焦點轉移到不可計數的非己之他的身上，這是第一個真相。第二個真相，就是無有自性，沒有任何一法是以自己的力量形成自己的性質和作用。

你們如果視我為上師，視達賴喇嘛是你們的上師的話，那你們務必要好好的去了知

這兩個真相。尤其是善待他人，心懷善念的這一個理念和信念是你們一定要堅持，不應放棄的。

智慧又可以分聞所生慧、思所生慧、修所慧生等不同層次的智慧。聞所生慧指的是我們透過聽聞和學習所產生的理解，會覺得說，他講到什麼重點，這個叫聞所生慧。思所生慧呢？不只是透過學習所產生的理解以外，還要透過自我的消化，也就是反覆地去觀察後所產生的定解，這個叫思所成慧。也就是自我消化所產生出來的一套哲學理念，自己的立場，這叫思所成慧。那修所生慧就是針對自己所產生定解的內容，將其落實於生活當中，晝三時、夜三時，晝夜六時，反覆地讓自己的心相應於已產生定解的這些教義上，這個叫修所成慧。這時候，這個教義對你而言，不再是一種文字的一種描述而已，更是你生活上的體驗，你自身的經驗。這個是修所成慧所產生的一個腳印，所帶來的結果。

所謂的證量就是由修所成慧而生起的，那這樣子反覆地去觀修之後，我們才有辦法生起證量，提升我們的證量。這時候佛法對你而言，它不再是一種闡述的一個教義而已，更多的是你每日的生活，你個人的一個體驗，還有自己努力所產生的幸福感。那這種修所成慧務必要未令生生起，生起令增長，我們務必要往這個方向努力精進。在這條路上你可以反覆地思惟。幾年前的你跟現在的你做一個自我的比較，你就會發現到這條路走的是正確的。因為比起兩三年前的我，我那時候沒有這種的感受，可是現在的我有這種的感受，而產生歡喜心和自信心。

在場蒙族的信徒為首的你們都務必要看到這條路的康莊大道是怎麼走。而且將自己所學習的、所思惟的教義落實於生活當中。而且你在落實或者實踐這些教義於生活的同

時，你真的會體會到內心的寧靜感和幸福感的提升。能這樣的話就皆大歡喜，吉祥如意。為了讓我們智慧能夠提升，持咒可以成為是一個助緣，但是真正提升智慧靠的是學習。我現在只是講一個助緣而已。而努力認真學習的一個主因具備的情況下而去持咒的話，那對智慧的提升是有幫助的。

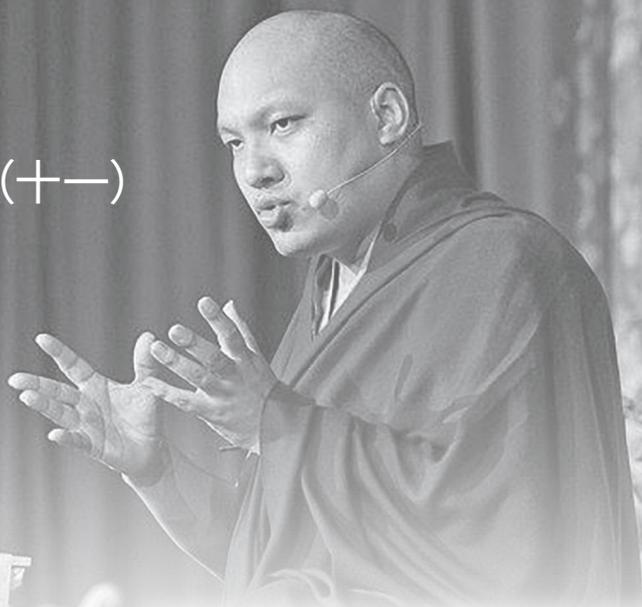
在我小時候，有一隻鸚鵡會唸唵嘛呢叭美吽，牠他沒什麼思惟，只是會嘴巴唸唵嘛呢叭美吽而已。我們持咒的時候，絕對不能像鸚鵡持咒般，而是心裡面要有個東西，真實實在的一種思惟，這個才是主因。這個擺在心裡面之後再去持咒。這樣的話，對提升智慧是有幫助的，或提升慈悲心是有幫助的。如同剛剛引用的偈句，「為能成就自他利，我要生起菩提心」般。以這種的思惟作為主因，具足的條件下或前提下，我們唸唵嘛呢叭美吽，對提升慈悲心是有幫助的。唵嘛呢叭美吽六字大明咒並不複雜。在此我要傳唵嘛呢叭美吽大明咒的口傳給你們，我們一起唸誦一串念珠的六字大明咒。觀世音是十方諸佛的悲心所現，那對我們修行者而言，慈悲心的修持是非常重要的。所以我們依慈悲的本尊觀世音，為了讓菩提心未生令生起、生起令增長，而唸誦六字大明咒。在唸誦六字大明咒的時候，觀想觀世音安住在我們的頂部。並祈求在頂部的觀世音降下了甘露加持我等，能夠讓我等更容易地發起菩提心。請作如此的觀修。我們藏人有這樣一個習慣去持誦六次大明咒，若口中持著六字大明咒，可是內心卻心存惡念，歹念，像是嫉妒心，我慢攀比之心，那麼這樣是錯的，應該好好地祈求觀世音，為使內心能夠獲得寧靜，而持誦六字大明咒。

2024年4月19-20日達蘭薩拉善師說法蒙古協會請法
蔣揚仁欽藏譯中
入行論聞思群製稿
<https://reurl.cc/r90njx>

大寶法王開示 |

一心講堂：

《菩提道燈論》(十一)



《菩提道燈論》自注爭議

為了大家可以更好的去理解和學習《菩提道燈論》，我覺得在這裡有必要，先補充說明一下，《菩提道燈論》的因緣和創作背景等等一些情況。之前也講到過，覺沃傑自己曾經寫過一部《菩提道燈論》的注釋，簡稱「自注」，中文版叫做《菩提道燈決微》，是由如石法師翻譯。大多數人認為這部注釋，確實是由尊者親自撰寫的，但是也有一些不同的說法，比如說，仲敦巴的傳承就不這麼認為。這之前也提到過，總之，是有一些爭議的。

但是，就我個人認為，仲敦巴傳承有這樣一種不同的說法，並不是說他們就完全不承認自注的存在，也並非否認了其真實性，而是因為相比於文字上的注釋，他們更重視的是「法」的實踐和實修。之前也講過，仲敦巴曾親口說過：「他自己就是《菩提道燈論》的注釋本身。」由此可見，他們更注重的是如何把《菩提道燈論》化作行動，而絕非是停留在字面上、書面上的一種釋義。就算是四處傳講《菩提道燈論》，但沒有內在的修行，它的真義就會慢慢的喪失。正是出於這樣的一種考量和擔心，所以在他之後的傳承，並不特別提倡和側重於各種《菩提道燈論》的書面解釋，因此沒有提

及這部自注的內容，甚至是書名，也是情理之中的事情了。總而言之，我覺得「自注」還是比較可靠的，而且在這次的課程當中，作為解釋的參考和依據，也都會經常提到它。所以，在這裡多講了一點它的背景，希望大家能有更好的瞭解。

「勸請」的含義

回顧一下上堂課的內容，在第一首「禮讚」的偈頌當中說道：「應賢弟子菩提光，勸請善顯覺道燈。」這裡提到的「勸請」這個詞，我想對它的含義稍微做一些補充。

在覺沃傑的自注當中，是這樣解釋「勸請」的：「『勸請』，是指菩提光對我說：『在西藏這個地方，有許多人誤解佛教的大乘道。他們沒有師長和善知識的教導守護，所以彼此爭論不休；而且又以自己的思惟模式來研究深廣的義理，以致於意見分歧，各行其是。請您為他們去疑解惑吧！』由於他一再地勸請，因此我將依據經教等聖典，好好地闡明《道燈》。」

這段話出自「自注」，也就是覺沃傑自己所寫的介紹，他在這裡簡要的告訴了我們，當時著論時的一些情況。可見覺沃傑在托林寺的時候，強丘沃是一直不斷地請法。具體來說，

他是怎麼請法的呢？當然，一方面就是他向尊者說明了當時藏地的情況、大環境等等；另一方面，他總結歸納出了七個問題，請教覺沃傑，尋求答案。

七個問題的出處

在第六堂課的時候，講到覺沃傑的進藏過程，也有提過這一段，可能大家也還記得，但是也提到了這一部分有一些不同的說法。比方說，後來在仲敦巴的傳承裡面，就不太會講到這「七個問題」，但是後世很多位大德，都覺得這些問題非常有參考價值，尤其有助於初學者的學習。

再者，自注當中雖然沒有列出每個問題的具體內容，但是有特別提起這個部分的。自注當中是怎麼說的呢？「弟子菩提光屢屢，以七頌句問於我，說彼頌義不明顯，焉答彼請故撰釋。」所以，按照覺沃傑本人的說法，強丘沃應該是提出過一些問題的。

另外，還有一部著作，也記述了當時的情形。什麼著作呢？納措譯師有一位大弟子，後來也是他的主要繼承人，叫做拉索巴，翻譯成中文的話，就是「手指」的意思，所以就稱他為「手指格西」。這位手指格西，用了畢生的精力去尋找、求受覺沃傑的真傳法脈，他曾依止過的上師共有十位，其中有八位都是覺沃傑的親傳弟子，還有兩位是再傳弟子。他一心想要學習的，不僅是覺沃傑傳下來的修行口訣，而且還有覺沃傑的生平軼事。

說到生平軼事，納措譯師追隨了覺沃傑十九個春秋，可以說應該沒有人比他更有發言權了。所以，手指格西覺得，納措譯師一定就

是最瞭解覺沃傑的人。為了拜見納措譯師，手指格西跋山涉水、翻山越嶺，來到阿里地區，拜在譯師的門下，請求他傳授修行口訣，以及覺沃傑的功德事蹟。納措譯師聽到這樣的祈請，也欣然接受，滿心歡喜地向手指格西講述了覺沃傑一生的故事。後來這部家喻戶曉的《覺沃傑傳記》，就是由納措譯師口述，手指格西執筆完成的。

接著回來說這七個問題，在《覺沃傑傳記》當中就提到，強丘沃請教過覺沃傑七個問題，而且這些問題裡面，其中有兩個問題是關於共同乘的，兩個問題是關於顯宗的，還有三個屬於密乘的問題。

我認為，雖然對於強丘沃到底有沒有提出過這些問題，有一些不同的說法，但是從以上幾點來看的話，「強丘沃提問」這件事情，應該是確實發生過的。不僅如此，而且我覺得有必要找出這幾個問題的具體內容，並且作為依據來繼續我們對《菩提道燈論》的學習。

為什麼說有必要呢？因為根據納措譯師的傳承，在講到《菩提道燈論》正文的時候，都是結合這七個問題來講解的。雖然在仲敦巴的傳承當中，不太有類似的講法，但是我認為，對於一位《菩提道燈論》的初學者來說，結合這幾個問題來學習的話，就會比較容易理解，而且能夠學習得更透徹、更深入。所以，這次課程就是按照納措譯師的傳承，以這七個問題作為基礎，來講解後面的偈頌。

說了這麼多，這七個問題的具體內容到底是什麼呢？其實之前在第八堂課，已經跟大家分享過。不過，我會再重複一次，但是在此之前，我要先大概說一下這幾個問題的出處。剛才提到的這些文獻當中，都沒有說到這些問



題的具體內容，那這些問題又是從哪裡找到的呢？

大概在公元十五世紀的時候，有一位大師叫做貢嘎蔣才，師承宗喀巴、郭譯師循努拜、還有第四世夏瑪仁波切等好幾位知名的大上師。宗喀巴跟夏瑪仁波切是眾所周知的，那這位郭譯師是誰呢？他同樣也是一位非常著名的高僧，而且是藏族最有名的歷史學家之一，著名的史書《青史》就是他的著作。總之，這麼看起來，貢嘎蔣才可謂師出名門，不僅如此，他所寫的史書《明燈——噶當歷史》，是迄今公認最完整的一部有關噶當派的史書。

話說，在貢嘎蔣才的那個時代，要論起研究《菩提道燈論》的泰斗級人物，那一定是宗喀巴大師，而且他也正好是貢嘎蔣才的上師。但是實際上，貢嘎蔣才《菩提道燈論》的口傳跟講說傳承，都是從郭譯師，還有第四世夏瑪仁波切那裡得到的。總之，貢嘎蔣才作為一名噶當派弟子，在學習和通達了《菩提道燈論》之後，就撰寫了一部《菩提道燈論》的注釋。這部釋論也是現在我能找到的，年代相對比較早期的一部注釋之一，裡面就詳細羅列了這七個問題，也就是第八堂課講到過的那些內容。那這部釋論的這七個問題，又是從哪裡得到的呢？

在貢嘎蔣才的這部釋論中說，納措譯師曾經寫過一部《菩提道燈論》的注釋（很可惜這本書我們現在應該已經找不到了），納措譯師在這本書中，清清楚楚地把這些問題記錄了下來。於是，貢嘎蔣才就原封不動地把這些內容，編入了自己的注釋當中。所以，今天我們才能夠如此有幸地，重溫當時強丘沃請法時所提出的這些問題，並且沿襲納措譯師的講說方法，來學習《菩提道燈論》。這些過去的文人、學者、大德們，所寫下來的這些文稿，真的是太珍貴了！

接下來，就來回顧一下，這七個問題具體內容是什麼呢？

- 一、什麼樣的人適合修學大乘佛法？
- 二、凡夫能不能生起菩提心？
- 三、要得到菩薩戒，需要先得到別解脫戒嗎？
- 四、如果已經受了別解脫戒，再受菩薩戒的話，會轉成菩薩戒呢？還是會兩者並存呢？
- 五、累積二資糧的時候，需要方便法和智慧雙修，還是只修其一就可以？
- 六、中觀和唯識，哪一個是我們更應該去重視的？
- 七、進入密乘的時候，要注意什麼？

接下來所講的偈頌內容，就會結合這些問題來講解。

修行者：三士夫的定義

先來看第一個問題：什麼樣的人適合修學大乘佛法？具體來說的話，強丘沃是在問：一位想要學習和修持大乘佛法的人，需要符合什麼樣的標準、特質嗎？有什麼樣的具體要求嗎？還是任何人都可以學習呢？

為了回答這個問題，覺沃傑首先寫下了第二到第五首偈頌作為答覆，結合科判來講的話，就是「正文」裡面四小部分當中的第二個部分——修行者：三士夫的定義。

在自注當中是這樣說的：「從『由下中……』至『他是上士夫』之間的頌文，開示『大乘法器和非法器』。」也就是透過介紹和說明三士夫，來告訴我們什麼樣的人適合修學大乘佛法，而什麼樣的人不適合修學。

在這裡，又可以再細分為兩個方面來宣說：一方面，是三士夫的總說，也就是概括性的介紹；另一方面，是將三者分開來，一一講說。

三士夫 · 總說

三士夫的總說，偈頌如下：

由下中及上，應知有三士，
當書彼等相，各各之差別。（法尊法師譯）
由下中及上，應知有三士，
為明彼特徵，當書各差別。（如石法師譯）

這偈用白話來說，就是說「士夫」分為上、中、下三種，統稱「三士夫」。三者之間的差別和各自的定義，我會非常清楚的寫下來。

下面我們就來逐字逐句地分別解說，首先先說「士夫」到底是什麼？

「士夫」這個詞，梵文是「**purusha**」。這個詞在很早以前的古印度，比如吠陀和奧義書時代，就已經是被人們廣泛使用的一個古老的詞彙。廣義上來說，「**purusha**」這個詞，可以指所有的人類，在古印度哲學體系中翻譯成「神我」，也就是對應於「自性」的一種存在。當然，這是一種非常概括的說法，因為實際上在古印度這個詞有非常多的含義，就跟很多其他的梵文詞一樣，今天就不一一介紹了。

而具體在《菩提道燈論》的偈頌所講到的「士夫」，它的含義是比較簡單的，沒有太多類似「神我」這樣的哲學理論，簡單來講，就是有能力、有能耐的人，堪能之人，有這麼一個意思。那堪能之人、士夫，又是什麼樣的人呢？《菩提道燈論》裡的「士夫」，用現在的語言來說，就是男子漢大丈夫，或者是我們常說的爺兒們，用來形容某一個人特別 **man**，有點類似這樣的意思。但是我們要特別注意的是，這裡的大丈夫，指的不是性別，而是一種心態、心理上的大丈夫。或是在佛法中所描述的這種大丈夫、爺兒們，絕對不是單指男性，也不是形容某一個人的外貌

或者性格上，特別的粗獷、威猛等等這種特點。

「士夫」指的是一種心理、精神層面的「大丈夫」，所以在梵文中的這個「士夫」，有「堪能之人」的含義。那這裡的「能」，又是一種怎樣的能力呢？它特別指代的是一種心的能力，是精神上所達到的一種層次。所以，「士夫」是指心理上的「大丈夫」。那心理上的「大丈夫」又是什麼樣子呢？那必定是心胸寬廣、深謀遠慮、榮辱不驚的。如果是在佛法當中，具體指的又是什麼樣子的呢？就是那些不為今生而去忙碌和奔波，只是為了後世而未雨綢繆的修行人。所以，說到「大丈夫」，我們不要立刻就浮現出各種壯漢的這種畫面，而是指任何為了後世而做打算的人們，無論是男女老幼、高矮胖瘦，都可以稱他為「士夫」，這才是真正的大丈夫。

雖然有些人表面上看起來，五大三粗、頂天立地，甚至足智多謀、百戰不死，但是這些都不是我們說的「士夫」，因為這些都不是我們所重視的，這些都不重要，關鍵是要看他們的追求，或者思想的水準。所以，「士夫」的「堪能」指的是心胸、精神上的一種包容性、遠見和境界，是一種心靈上的能力。從反面來說的話，那些不為來世打算，只圖今生安樂的人，就算不上是「士夫」。為什麼這麼說呢？因為如果只是追求這輩子的生死苦樂，那動物也差不到哪裡去，有些時候動物可能比人還做得更好呢！噶當派的傳承當中，就有一些小故事，在這裡和大家分享幾個。

覺沃傑曾經講過這樣一個故事。在古印度，我們知道大象是一個國家國力的象徵，大象的數量代表了國家的實力，而且一般的國王都會



在比較特殊的場合騎著大象出席，具有特別威風、霸氣的感覺。有一次，菩提迦耶就有這樣的一場盛會，很多國王紛紛騎著自己的大象蒞臨現場，各個神氣十足。每頭大象也都穿金戴銀、華冠麗服，大象彼此之間也會暗自較量，看看誰更健壯、誰更漂亮，就像是大象的選美比賽一樣。在盛會開始的第一天，有一位年輕的國王，騎著一頭比較年輕的大象，得到了全場的喜愛和喝彩。可是誰知道，到了第二天，卻被一位年長的國王，騎的一頭年紀比較大的大象搶占了風頭。那隻年輕的大象，花了好幾天的時間，處心積慮的曬乾自己的象腳，尤其是腳尖更是曬得堅硬無比，竟然就趁著那隻老象睡覺時，一腳踢斷老象的肋骨，一命嗚呼。這是覺沃傑講的一個真實故事。由此可以看到，追名逐利也不只是人類的特長，虛榮心、功利心，不僅人有，動物也有。

現在很多人一看到名人、明星，就覺得他們肯定高人一等，甚至連他們自己，可能也會有種自命不凡的感覺。實際上這些東西，對後世來說並沒有什麼作用或者幫助，而且很多時候還有適得其反的效果，那些為了今生的名利而造業，危害到來世前途的例子，可以說是比比皆是。總之，這個故事是告訴我們，為了名利而無所不作，這樣的一種心態，人和動物都有。假如這就是我們人生的終極目標，那人似乎跟動物也沒什麼太大差別了。因此，今生的名利，不應該成為人生的追求，這是我們平日裡，就值得好好反思的一個問題。

動物不僅僅是會追求名利，而且也像人一樣，會千方百計、不惜一切地去保護自己的家園。據說烏鴉和喜鵲一直都是勢不兩立

的。在藏地，曾經有一隻烏鴉經常去一窩喜鵲的鳥巢搗亂。這窩喜鵲的大家長，也就是小喜鵲的爸爸媽媽，在忍無可忍的情況之下，飛到很遠的地方，從四面八方召集了很多喜鵲，要去圍攻那隻烏鴉的老巢。最後，那一窩烏鴉，居然也全被這些喜鵲趕走了！所以說，為了保護自己的家人、領土，動物也是可以非常有計畫、有組織的行動的，所以這也算不上是人類的專長。

在動物的世界，有這種團戰的，自然也就有這種單打獨鬥的，而且還是有勇有謀的。以

前在康區，就有這麼一個小故事。有一對禿鷲，剛剛生了一窩小禿鷲。其中一隻小禿鷲，就被一條蛇給叼走，吃掉了！從此以後，大禿鷲懷恨在心、徹夜難眠。有一天，牠叼著一隻小鳥來到這條蛇的洞口，這條蛇一看到小鳥，馬上就從洞裡鑽了出來。就在牠把頭伸出洞口的一剎那，大禿鷲便一口咬住了蛇的喉嚨，一劍封喉。所以說，這種耿耿於懷、念念不忘的心情，還有能夠引蛇出洞的戰略計謀、有仇必報

的氣概，跟人相比，動物也差不到哪裡去。因此，如果覺得這種報仇雪恨、血債血償的行為，就是很爺兒們的表現，很有大丈夫的豪氣，那動物也是可以做到的。所以，我們不能把這種性格，當作「士夫」的衡量標準。

還有一個關於烏鴉的小故事。從前在藏地，有一窩烏鴉快樂的生活在一起，有爸爸媽媽，還有好幾隻小烏鴉。有一天，一頭貓頭鷹叼走了其中的一隻小烏鴉，把牠的心臟挖出來之後，隨便扔在一處乾涸的河岸上，拍拍翅膀就飛走了。這件事情發生了整整一年之後，就在第二年的同月同日、同一個地



方，那窩烏鴉裡的一隻大烏鴉，把那隻貓頭鷹的孩子，也就是小貓頭鷹，抓到同一個地方，在那個乾涸的河岸上，用同樣的方式，把小貓頭鷹的心臟挖出來之後，扔在那兒，拍拍翅膀飛走了。這是所謂的一命抵一命，報殺子之仇。所以說，平常我們認為的這種以牙還牙、以其人之道還治其人之身的方式，其實在動物身上也會發生，算不上是人類的專長，更談不上什麼「大丈夫」或者「士夫」的特質。

除了這些勇氣、謀略，很多動物不輸給人類，甚至在收藏和經營方面，動物界也有不少可塑之才。在藏地，有一種小動物叫做四川田鼠，有點像是迷你版的土撥鼠。牠們通常都會在地底下挖個洞，生活在土裡面。有些人可能知道，藏族人經常會吃一種食物叫做人參果，大小跟花生差不多，味道有點像紅薯，學名叫做蕨麻，是一種植物的根，也長在土裡面。平常人們去挖這些人參果的時候要挖很久，挖很多才能挑出一些比較大的、飽滿的，而這些小田鼠，在牠們自己的小洞穴裡面，卻整整齊齊地堆滿了人參果，而且各個都是又大又圓，還都是最甜的。牠們收集很多的人參果，主要是為了留到過冬的時候吃，換做我們去挖的話，要挖到這麼多高品質的人參果，那得要挖很久很久，才能有這樣的數量。所以，說到收藏，動物界也有我們比不上的佼佼者。

說到小田鼠，順便講一個題外的小故事，也是記載在藏文的古書裡面的。這些小田鼠，也有人說是老鼠，牠們不僅收集上等的人參果，還特別喜歡金銀珠寶。據說以前很多的天珠，也是從牠們的洞穴附近找到的。以前就有

個藏族人，在一隻小田鼠的洞裡面，發現一顆特別好、特別大的綠松石。這個人偷偷把綠松石拿走，過了幾天再回來看這個田鼠洞的時候，發現那隻收藏綠松石的小田鼠，用一根小草勒死自己，屍橫洞口。所以說，小動物也有喜愛收藏的這種心情，而且也會有愛不釋手的情況。以後我們對小動物，要像對人一樣，不要覺得牠們一無所知，或者覺得動物就處處不如人，其實很多事情牠們都明白，只是不會說人話而已。我們應該帶著同理心、同情心，和這些動物相處，關愛牠們。如果可以站在動物的

立場去看問題，換位思考，可能我們的世界觀，都會有很大的改變。而且，最重要的是我們自己的心，也會因此變得比較柔軟、善良，能更接近佛法要引導我們變成的樣子。

總結

好啦，一口氣講了好多個小故事。總而言之，重點就是說，很多平常的生活當中，我們覺得很厲害、很無敵的這種膽識或氣度，都不

是什麼「大丈夫」的標準。這裡說的「大丈夫」或者「士夫」，指的是一種心靈上的能力，在《菩提道燈論》這裡，尤其指的就是那些修行者。而所謂的修行者，就是已經徹底放下了今生，一切都是為了後世而做打算的行者。今天大概介紹了「士夫」或者「大丈夫」的概念，下堂課，也就是明天，就會具體的講到底什麼是「三士夫」？它們各自的定義是什麼？差別在哪裡？三者之間的關係又是什麼樣子？這些問題明天會談，今天就先講到這裡，謝謝大家！

日期：2021年10月30日
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



打開通往幸福之門 (13)

美國 Kadampa Center 說法師 格西 Palden Sangpo

修練智慧

偈頌 30

無慧善導前五度，正等覺佛不能成，
故具方便離三輪，修智慧是佛子行。

前五度類似不具備視力的人，僅僅練習前五度不可能引領我們去到證悟之城。證悟空性的智慧就像視力，因此前五度的練習務必要結合空性的證悟一起練習。

現在來討論三輪的空性，三輪也就是行動的三方 - 行動者 (這裡指禪修者)、行動本身 (這裡指修練智慧的方法)、行動對象。首先，我們必須知道三輪非固有存在。我們修練智慧時要試著去理解一切事物非固有存在。證悟空性的智慧是成佛的必要條件。所以菩薩修持方便 (前五度) 時要結合智慧 (三輪的空性) 一起做。

月稱菩薩在《入中論》第六品 226 頌說「世俗勝義雙翼力，鵝王引導眾生鵝，善德風力乘勢起，飛度證悟功德海。」這裡輪迴被比喻成廣闊的大海，即使大海深不可測，天鵝依靠雙翼在太陽底下欣然飛越大海。同樣的，輪迴深不可測，但我們擁有方便和智慧的双翼所以無需擔心。我們若好好利用方便和智慧的双翼，即使還在輪迴也可以享用許多好處；善用方便和智慧的双翼使我們能夠飛越輪迴大海獲得解脫。

我們現在遭遇的許多困境來自於妄念。若要永遠斷除妄念，必須利用方便和智慧的双

雙翼。不必非要去想來世，若能善用方便和智慧的双翼，自己和家人和社區的每個人皆可現世得到好處。證悟空性的智慧就像我們的視力非常重要。《入中論》第六品還說到“如有目者能引盲，到達彼欲往之地，如是證悟空性慧，能導無慧至解脫。”當眾人皆眼盲時，具有視力者可引導眾人去到他們想去的地方，同樣的，我們若得到證悟空性的智慧可引導許多人脫離痛苦獲得幸福。得到證悟空性的智慧如同置身於一群盲人當中而自己可以看到。

宗喀巴大師所作的《三主要道》說“不具通達勝義慧，雖修出離和菩提，不能斷除輪迴根，故應勤習緣起法。”即使我們已具足出離心、菩提心、大悲心等等，若缺乏證悟空性的智慧仍然不能斷除輪迴；若不能斷除輪迴，仍然要繼續受苦。一切痛苦來自於輪迴的根，輪迴像棵大樹，我們練習大悲心、出離心、安忍等等只能斬斷樹枝但無法斬斷輪迴的根，若要斬斷輪迴的根，我們必須禪修空性。祖師們對此留下許多言教。

《父子合集經》有一段文字描述佛陀證悟後第一次與父親會面，父親問佛陀說：「你離開王宮多年，這麼多年當中你得到什麼？」佛陀答：「我們每個人碰到的一切大大小小的苦難全部來自於無明。斷除無明的方法是明瞭世俗的真理 (世俗諦) 和終極的真理 (勝義諦)。我已證悟這兩種真理。」佛陀告訴父親他已證悟上述兩種真理。我認為這兩種真理是無比重要的智慧。

智慧是指能夠辨別正面作用和負面作用

的判斷力。智慧可概括為下面三種：世俗的智慧、勝義的智慧、祈願他人幸福的智慧。我們在戒律的章節討論過十一個利他方法，很類似第三種智慧。智慧是個很大的題目包括聽聞的智慧、思考的智慧、禪修的智慧以及許多其他的智慧。我們之前有作過一點點空性的討論，你們可能還記得。



檢視自己的功過

偈頌 31

若不細察己過失，道貌岸然行非法，
故當相續恆觀察，斷己過是佛子行。

此頌的意思是我們應隨時檢視自己的行為。不管說話、做事、吃東西、走路等等要隨時觀察自己的思維。否則，即使我們身穿迦裟、剃除髮鬚、手持唸珠、擁高法座、名聲顯赫，貌似一個很棒的修行人而且他人也這麼覺得，仍然沒什麼意義。我們看似是個很棒的修行者但內在的執著、瞋恨、無明可能更甚於一般人。一個人經常欺騙他人或用言語刺傷他人就不算一個修行人。我們被他人的言語刺傷立即面紅耳赤也不算一個修行人。我們要隨時檢視自己而不是檢視他人。菩薩發現自己做了不如法的事 - 不屬於善行之事 - 就要立即斷除過錯。以上建議並非只適用於修行人。我們平常有可能穿著得體、舉止合宜卻心懷惡意比如說謊、偷竊或者造十惡業。電影中也有假扮好人卻心懷不軌的情節。

練習自我檢視

許多噶當派大師採取不同的方法來練習自我檢視。我的祖父教我一個方法：每晚睡前把手放在心上並回想自己今天做了哪些事。

如果做了好事就讚美自己，如果做了不好的事就用手指著自己、責罵自己，然後鼓勵自己明天要做的更好。噶當派大師以自我對話的方法來檢視自己的功過。我們要檢視自己是否具備下面三個條件：知識、得體的言行、善良。如果不檢視自己，我們很可能不知不覺犯下許多錯誤，別人也可能誤認我們是良好的修行人。缺乏這三個條件，即使我們貌似良好的修行人，但事實上不是，我們做的事情也與佛法無關。所以我們最好隨時檢視自己而非檢視他人。

班·哀嘉變成一個好僧人

我想分享下面的故事。格西班牙·哀嘉來自一個名叫班普的地方。從班普前往拉薩途中要經過一座小山。班·哀嘉躲在小山附近伺機打劫旅人。當時有個老太太從拉薩出發要前往班普，她很擔心被打劫。半途她遠遠看到班·哀嘉，高興的想著終於找到旅伴一起同行。她向他打招呼並問他是誰，班·哀嘉答說我是班·哀嘉。那一刻老太太立即知道他是惡名遠播的劫匪，老太太驚嚇過度當場死了。班·哀嘉目睹此景，想著老太太僅僅聽到他的名字就驚嚇而亡，他深感懊悔。班·哀嘉充滿悔意於是下定決心淨除自己的惡業，他決定出家為僧，最後他變成一個很好的僧人並受到人們尊敬。當時有村民邀請班·哀嘉為他們祈福。西藏當地的人們習慣把錢



放在一個小袋子裡。邀請班·袞嘉祈福的主人從小袋子拿出一點錢出門去買東西。班·袞嘉曾經做過劫匪，見狀突然生起想要拿點錢去買茶的念頭，他的手伸進小袋子，此時他突然警覺自己正在做什麼事，於是他用另一隻手抓住伸進小袋子的手並喊著“小偷！小偷！”他依靠覺察力發現自己正在犯錯並立即斷絕錯誤的行為。

還有一個故事。某天班·袞嘉的贊助者要來拜訪他。班·袞嘉當天起床後立即打掃房間並在佛堂放上漂亮的供杯，一切就緒後他坐在椅上覺得佛堂好漂亮。他開始檢視自己的動機，他發現自己這麼做並非為了佛陀而是想要取悅贊助者、希望贊助者認為他是個好僧人。他瞭解到自己動機不純正，於是從地上抓了一把土丟到佛堂。這把土是班·袞嘉已做過的供養當中最棒的供養，因為他的動機很清淨。

不批判他人

偈頌 32

因惑說他佛子過，徒然減損自功德，
故於大乘諸行者，不道彼過佛子行。

此頌講述菩薩應如何看待另一個菩薩。我們若談論另一個菩薩的過錯，自己不僅造作惡業也減損自己的功德。若出於瞋恨或嫉

妒去批評另一個菩薩，這種行為將障礙我們學習大乘佛法。一般來說，菩薩不會批評任何如母有情。你如果是受過菩薩戒的菩薩，必須思考自己的行為對一切如母有情有什麼影響。尤其身為一個大乘佛教的修行者，我們對其他菩薩不能有絲毫指責。

許多佛經提到若把一切如母有情全部放在天秤的一端，再把一個菩薩放在天秤的另一端去衡量，即可知道孰輕孰重。假設我們批評一切如母有情又把他們全部關進監獄虐待，另一方面，我們只對某一個菩薩表現輕蔑，後者蔑視菩薩的惡業要遠大於前者對一切有情作惡的總和。為何？理由很多。其中一個理由是菩薩無時無刻不在利益一切如母有情。唯有佛能辨別誰是佛、誰是菩薩，我們尚未成佛，無法辨別誰是菩薩，所以最好不要批評任何有情。

那爛陀大學的大師們

我想分享有關那爛陀大師帝洛巴、那若巴和馬爾巴的小故事。那若巴是馬爾巴大譯師的老師，帝洛巴是那若巴的老師，他們三位都是那爛陀大學的大師也都學習密乘。那若巴想要調伏自心，於是他開始尋找一個有能力給他加持的上師。某天他坐在河邊，有個女人走過來給他一本書問“你看得懂上面的字嗎？”那若巴答“看得懂。”女人聽完立刻大笑。女人又問那若巴是否理解文字

的意義，那若巴再答“理解。”女人聽完立刻哭起來。那若巴問為什麼他的回答讓她又笑又哭。女人說“你正在尋找可幫助你調伏自心的老師，帶著這本書，有個上師正在等你。”那若巴找到這個上師。上師問他“你怎麼拿到我的書？我不是你的上師。你的上師是帝洛巴。”於是那若巴出發尋找這個名叫帝洛巴的老師。那若巴詢問途中碰到的人“你認識帝洛巴嗎？”路上他不停的問同一句話。最終那若巴遇到一個人，這個人正在釣魚，每釣到一隻魚就立刻吃掉它，然後繼續釣魚、繼續吃魚。過一會兒那若巴看到魚骨頭重新組合又活過來並跳回水裡去。

以上是那若巴和帝洛巴初次會面的場景。帝洛巴這麼做有他的理由。我們如果批評帝洛巴的行為就是造惡業。佛陀說我們沒有能力辨別他人是否已證悟。舉例來說，密乘的行為很難從外觀上判斷。故事的重點是我們不要批判別人。那若巴請求帝洛巴做他的老師，帝洛巴接受他的請求但給予教導之前，帝洛巴要求那若巴完成許多艱難的任務。比如說，帝洛巴要求那若巴跳進火堆，那若巴毫不遲疑立刻照做。那若巴遵從老師的指令還做了許多令人厭惡的事。不管他人是不是菩薩，我們最好不要批判他人或者干擾別人的思維。許多大師的建議是我們假使沒辦法利益他人，那麼至少不去批判他人。

不貪著贊助者

偈頌 33

利敬引發諸爭執，並使聞思修退失，
故於親友施主家，離貪著是佛子行。

此頌的意思很明顯。我們可能有許多學生、廣受大眾尊敬、獲得許多禮物，但太貪著這些東西對我們沒有好處。我們當然應該



愛護學生，但太貪著的話，我們的研究、思考、練習會退步而且容易引發爭執。遠離對朋友、親人和贊助者的貪著是菩薩必須要做的練習。

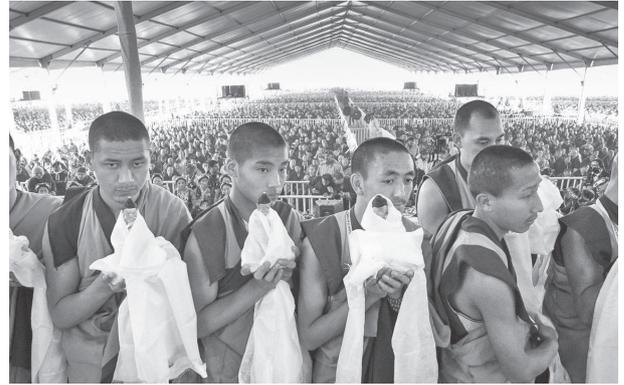
上面的建議主要是給寺廟內的僧侶。許多大師建議出家的男眾和出家的女眾最好不要住在寺廟外面的社區，因為住在寺廟外面容易使我們的研究、思考和練習退步。以我來看，上面的建議也適用於任何想要練習少欲知足的人。貪著使我們鄙視買不起好東西的人，當他人擁有我們渴望的東西，嫉妒又生起了。練習捨棄貪著以及少欲知足使我們更幸福。宗喀巴大師說“知足第一富，無著第一樂。”我們最好多多練習知足和不貪著的思維。

捨棄刺耳的言語

偈頌 34

粗言惡語惱人心，復傷佛子諸行儀，
勿令他人起不悅，捨惡言是佛子行。

我們說話之前若不經思考很可能說出刺耳的言語使他人心中生煩惱。此頌講述佛陀和菩薩的行事儀則，通常而言，菩薩的話語平和、巧妙、真實、寬容。我們如果說出刺耳的言語，不僅妨礙事情往正面發展，同時也造下許多惡業。因此說話之前一定要好好考慮。非說不可嗎？如果不是，就不用開



口。捨棄一切刺耳的言語是菩薩必須要做的練習。

龍樹菩薩所造的《親友書》說：「佛說人語有三種，好言實語虛妄語，猶如蜂蜜鮮花糞，當中應捨最末者。」我們要練習多說像蜂蜜和鮮花的好言、實語，並捨棄第三種的虛妄語。噶當派大師噶惹巴說“刺耳的言語如同毒箭，莫把毒箭射出。時時警覺並捨棄心續當中的負面思維和瞋怒。”我們之前已針對刺耳的言語作過許多討論，刺耳的言語沒有銳利的刀鋒但仍能刺傷我們的心。

摧毀負面情緒

偈頌 35

煩惱成習難對治，勇者覺察作武器，
貪等煩惱若生起，即摧毀是佛子行。

此頌的意思是當貪著、瞋恨、愚癡等種種妄念生起，我們若不立即採取對治方法並放任自己被負面情緒控制，我們將越來越熟悉這樣的思維模式，導致最後積習難返。因此我們必須使用覺察力來保護自己的身口意並思考哪些事應該做、哪些事應該斷絕。覺察力和內省力的修練可喻為強大銳利的武器，我們的情緒就像州市集上打地鼠遊戲的鼯鼠，覺察力和內省力就像槌子，負面情緒

剛要冒出頭時要立刻阻止它們。我們對於負面情緒要立即覺察出來並警惕自己不要被它們控制。

覺察力使我們知道哪些事應該做以及哪些事應該斷絕。內省力像間諜。覺察力和內省力要集中在三毒生起的初始，三毒一旦生起要立即對治它們。假使三毒生起未能立即壓制，我們將沈迷於負面情緒如同對遊戲或藥物成癮，日後很難斷絕負面情緒。

《修心八偈》第三偈說：「一舉一動觀自心，正當煩惱初生起，危害自身與他人，即刻猛力防止它。」妄念傷害你我在內的每個人、妄念導致我們無始以來身處惡境至今仍不斷遭受痛苦。妄念不只傷害我們自己甚至傷害許多人。舉例來說，瞋恨使我們造下許多惡業，惡業將導致我們投生於三惡道。他人看到我們陷入瞋恨當中也感到惶恐不安，妄念使得自己和他人感到煩惱。為防止瞋恨，我們要時常思維瞋恨的壞處。假使瞋恨生起而未立即壓制，我們將陷入瞋恨當中，放任瞋恨產生將使我們造下許多惡業。

現在來討論貪著。當我們說“我要這個、我要那個。”我們已經生起對自我的執著。執著可區分為對有情的執著和對物質的執著兩種。舉例來說，前者如父母子女或手足之間因執著而紛爭不斷，後者如貪著物質而去偷盜等等。不管我們擁有多少東西都不可能滿足。偏執已見造成紛擾不休，大到國與國

之間的戰爭小到我們的個人觀點皆是如此。以上是貪著的壞處。我們要時常思維貪著的壞處並徹底斷絕貪著。

妄念是今生來世痛苦的根源。我們今生、來世和未來多生多世最大的敵人就是妄念。外在的敵人最多只能在今生傷害我們，他們沒辦法在來世傷害我們。即使一切如母有情與我們為敵也無法把我們送進地獄。但無始以來妄念這個敵人能使我們遭受各種不同的痛苦。此刻若不立即採取方法對治妄念，我們來世仍要繼續受苦。

多多思維寂天菩薩所造的《入菩薩行論》可從中學到妄念的壞處並激勵自己去做捨棄妄念的修持。如此一來，妄念生起的次數越來越少，而且即便妄念生起，我們也有辦法立刻阻斷它。以前討論過，我們對有情的執著，對治的方法是思考有情醜陋污穢的一面；對治瞋恨的方法是思考慈心和安忍。當瞋恨或貪著剛剛生起要立即採取對治方法來轉化妄念。

保有利他之心

偈頌 36

不論正在行何事，查看自心之動機，
恆具覺察和警惕，修利他是佛子行。

在此之前我們已討論過基礎的修持包括三學、六度等等。此頌闡明一切修持當中最重要之修持。簡要的說，不管我們置身於何處應隨時檢查自己的言行；不管我們正在進行什麼事情應隨時檢查自己的動機。我們要練習覺察和警惕、時時查看自己的言行是善或非善、時時保有利他之心、捨棄自私的心態。菩薩做的每一件事都是為了利益其他有情。



迴向功德

偈頌 37

為除無量有情苦，理解三輪自性空，
一切修行之功德，迴向證悟佛子行。

此頌是迴向文，屬於教本正文的一部份。到目前為止我們已就菩薩的三十七個修持方法作完許多討論、練習、精進等等，所以我們共同積聚了一些功德。不管大家過去、現在、未來共同積聚多少功德，我們迴向全部功德給無量如母有情從痛苦中徹底解脫。偈文裡的三輪是指你（行為的主體）、功德（行為本身）、即將解脫的一切如母有情（行為的對象）。三輪中的每個東西皆非固有存在。

迴向非常重要。我們多次討論過迴向在修行初始階段、練習期間和最終階段的重要性。我們討論過修行初始要設定動機的重要性以及修行結束要做迴向的重要性。迴向不只保護我們的功德免於被瞋恨摧毀，還能使我們創造更多功德。做迴向是為了要充分利用功德的正面效果。就像我們做金錢投資是希望賺取利息，同樣的，我們創造了功德也希望功德永無竭盡。

迴向有許多類型，最好的迴向是下面三個：第一，迴向佛法興盛，第二，迴向遇見完美的根本上師，第三，迴向一切如母有情證悟成佛。再沒有比上面三個更好的迴向。



談到迴向的好處，其實有許多不同的表達方式，在此我想引用佛經的記載。一滴水流入大海將持續保存到大海乾枯為止。同樣的，我們迴向證悟成佛，只要有佛陀和菩薩，我們的功德將持續保存永無竭盡。上述比喻記載於一部佛經當中，可見迴向相當重要。

著論緣由及迴向文

偈文

為修學菩薩乘者，撰此佛子三十七行，依循諸聖者言教，闡述經續論之義。

無著賢上師在教本的最後記述他寫作教本的緣由以及他個人的迴向文。他說他依據釋迦牟尼佛、龍樹菩薩和無著菩薩以及噶當派大師們特別是阿底峽尊者和仲敦巴教導的修持方法而撰寫上面三十七個偈言。他說他寫作教本的目的不是想要他人供養也不是想要出名，而是為幫助一切想要學習菩薩乘成為菩薩的人。我們可以得到這些修持方法實在太幸運了。

無有學者之文采，智慧低劣學不精，
唯依經教聖者言，佛子行頌應無誤。

無著賢上師說他的智慧低劣而且學習不精。作者這麼說是出於謙遜，類似表述常見

於西藏的作品當中。無著賢上師說自己的文字不太優雅，但他依循佛陀的言教及印藏大師們的論著而撰寫的菩薩修持方法應該正確無誤。

佛子崇高之妙行，劣慧如我難思議，
故乞聖者寬恕我，一切非理之謬論。

無著賢上師說教本講述的佛子三十七個修持方法是真實、深奧、如大海般廣大的教導。他說由於自己學習不精很難清晰表達，即便他努力表達也可能有不合邏輯之處，所以他乞求聖者的寬恕。

以此功德願眾生，生起二諦利他心，
不住輪迴及涅槃，如同怙主觀世音。

上面最後一個偈文是無著賢上師自己的迴向文。偈文的意思是無著賢上師把寫作佛子三十七個修持方法的功德迴向一切如母有情證得勝義菩提心、證悟空性、斬斷輪迴之根，同時迴向一切如母有情證得世俗菩提心、獲得如同無比大悲聖者觀世音菩薩的成就，最後祈願一切如母有情結合慈悲和智慧以及聖者觀世音菩薩的妙行利益眾生直到脫離輪迴。(全文完)

《佛子行三十七頌》講解
Anna 英譯中

空行母康卓慈玲瑪仁波切

普賢法師 專訪

張春惠 中譯



普賢法師：

可以請您說當初為何離開西藏嗎？

空行母：

我會離開西藏是最後一刻才發生的事，原先並沒有離開西藏的打算，身上也沒有盤纏。我夢到徵兆，就照著這徵兆行事。當時有輛巴士的喇叭鳴響著，就要啟程出發了，直到我上了巴士，都還不清楚要開往何處。同車旅客告訴我車子先開往拉薩，再從拉薩到日喀則。過了幾天，我得知同車旅客也打算到岡仁波齊山（Mountain Kailash）。有一天，我們停靠在日喀則，我繞行札什倫布寺時，在那兒遇到一位穿著印度多帝（doti）服裝的一位老人家，我不認識他，他給了我兩千塊，要我坐在他旁邊，並告訴我很多不尋常的故事。他說印度就在山的另一邊，他認為我應該要去印度見達賴喇嘛尊者和其他上師，不斷地力勸我去印度，在當時我並不覺得奇怪，現在回想起來倒覺得難以置信。

普賢法師：

到印度的路程很艱辛嗎？

空行母：

是的！很辛苦！一路上的確遇到很多困難。我並不是為了達成自己的任務而去，我跟著要去印度朝聖的團體一同前往，現在

記不太清楚那一趟旅程到底走了多久時間，不過我繞岡仁波齊山十五次，過程中他人見到我表現出不尋常的舉動，聽到我說的一些話，便謠傳我是空行母。人們排隊見我，希望得到我的加持祝福，面對蜂擁而至的人群令我感到疲累，幸好附近寺院有位慈悲的僧人，他照顧我的飲食，還幫忙規劃比較好的方式，安排人們能得到加持祝福。來見我的人們，很多人說他們也想一起跟我去印度。有一天夜晚，在很突然的情況下，我沒有跟其他人商量，便下定決心要啟程前往印度。一位嚮導帶領我們一起搭乘巴士的同伴，一共十七人，沿著鐵軌到達邊界。這位嚮導的經驗不多，花了十七天才到尼泊爾加德滿都，一般只需七天就能抵達。我們當時並不知道身在何處，四周一片荒涼，沒有明顯的道路或有人能問。我們不知道是否已離開西藏，只能就我夢中出現的徵兆作觀察。當我們對旅途方向感到疑惑，我就照著夢中徵兆的指示，選擇出現光環的方向，可能是達賴喇嘛尊者或吉祥天母加持吧！有時我們不停歇地趕路，一整天沒喝水也沒吃東西，有時我們也會在晚上摸黑趕路，我們並沒有對這麼長途作夠準備。

我到了尼泊爾之後，因為食物中毒病得很嚴重，不能繼續跟同行旅伴前往印度，我必須先住在加德滿都的接待中心。由於嚴重到吐血，中心的工作人員懷疑我是不是患了傳染病，不讓我睡在中心裡，把我放置在

中心外頭的田地上，我當時已經病到連動的力氣都沒有，要是我需要移動的話，他們怕用手直接碰觸我，就用一些長棍戳推我前後移動。我的健康每況愈下，有天工作人員告訴我恐怕活不久了，問我是否要留遺言給家人，還問西藏的住址，他們好把遺言寄給我的家人。

我請求寺院僧眾在我死後唸誦祈請文，身體火化後，將骨灰灑在一座山丘頂上，那座山丘我後來發現是龍樹菩薩的聖地，佛陀曾在此處開示《牛角授記經》（Langru Lungten）。

我請求工作人員把一瓶我的尿液帶去尼泊爾的博拿佛塔（Boudhanath Stupa），交給他們遇到第一位走進佛塔的人。那時我已經陷入半昏迷狀態了，他們非常好心地仍幫了這個忙，把尿液交給他們遇到第一位進入佛塔的人，結果這個人是位藏醫，他檢查了尿液，診斷是肉類食物中毒。醫生開一些藥，甚至還給我一些加持丸，我的病情大為好轉，之後我和一些初抵達的藏人被送往達蘭薩拉的接待中心。

抵達達蘭薩拉不久後，有些跟我同村的僧人跟中心的工作人員發生爭執不快，因為我們來自同個村，工作人員連帶對同村其他人的印象也差，我便成了這場爭執的受害者。因為當時我年紀輕，他們問我是否要繼續讀書還是學習一些技能，我直接且坦白地說，我既沒興趣唸書也不想學其他技能。我住在西藏時，我一直有很強烈承事禪修者的意願，常到處撿拾柴火跟打水，送到村莊附近的禪修者住處，我甚至不知道西藏被中國佔領了，藏人因此要流亡到印度。我沒受到中國的欺虐，也不曾遭遇食物或衣服短缺的困難，我唯一的願望就是能見達賴喇嘛尊者。我有一個困擾，有時候突然間我的行為舉止會變得很奇怪，我只想請示尊者這樣是好還是不好，我只想知道這個，否則我當時

就想返回西藏了。

普賢法師：

這時候您覺得自己「變得很奇怪」，這讓您覺得困擾嗎？

空行母：

是的。即使我的健康完全恢復了，我仍會吐血。很多新到達蘭薩拉的人會有腹瀉的問題，因為工作人員知道我的胃不好，一旦廁所髒了，我會被指責是弄髒廁所的人。我被迫要做打掃廁所的工作，還會被工作人員責罵：「人家不是說妳是空行母嗎？為什麼妳還要依賴我們？為什麼妳還要吃東西？還要住在這裡？」等等的話。

中心提供的餐食我沒辦法吃，有時候我得跟廚房的工作人員要熱水，他們常趕走我或責罵我，似乎是因為工作人員跟我同村莊的僧人有爭執所致。

由於我被工作人員指控有傳染病，所以我被禁止去聽尊者說法，怕可能會傳染給尊者。有些人說我瘋了，有些人甚至說我應該到精神病院去。長達好幾個月，我都被禁止去公共場合聽尊者說法，於是我改以每天早上繞行尊者行宮。有一天，我聽說尊者正在回行宮的路上，我躲在路旁迎接他，當尊者乘坐的車經過大乘法苑（Namgyal Monastery），我見到車子擋風玻璃處射出耀眼光芒，我看見坐在車裡的尊者，其雙肩現出許許多多隻手！這是我第一次親見尊者，我整個人往車的方向撲倒，要對尊者大禮拜，突然間我昏倒了，差點被壓在車下。

我被一位同村莊的人揹回接待中心，工作人員又是對我陣陣責罵。但親見尊者後，我感受到自己內心有非常強烈的改變，我並沒對工作人員生氣，心想：「喔！他們要照顧這麼多人，難免有時候情緒不好。」

不管我請求多少次，我還是不被允許到

尊者說法的會場。有一次在公開的說法場合，我打算找一個位置，尊者在私人保全的保護下走進會場，我突然心神恍惚，護衛和警衛把我帶離說法會場，要我待在樓梯的最下階。我覺得很難過，心想往昔不知造下如何重大的惡業，導致自己不能夠在當時見到尊者。

這場說法由讀誦心經開始，我聽到尊者讀誦心經的聲音，尊者讀誦至「無眼、無耳…」時，我生起一股很特別的感覺，接著尊者讀誦到「色即是空、空即是色」時，我感覺有一道道的光芒灑灌進身體，光芒從頭頂進入，充滿整個身體，我感覺自己好像飄升到空中，生起很強烈的欣喜及感動。

隨著時間流逝，我認識一些修行人，還有和一些偉大的上師保持聯繫，例如克帝參夏仁波切（Kirti Tsenshab Rinpoche）和哲布尊丹巴呼圖克圖（Khalkha Jetsun Dampa），我從這些上師得到加持，他們也多次嘗試讓我覲見達賴喇嘛尊者，但是一直沒有什麼進展，所以我決定返回西藏，我特別對無法完成在日喀則託付給我任務的老人家感到愧疚，有些重要的事是我該做到的，例如長壽供養，還有其他不便說之事，但已經沒有時間完成我承諾會做到的這些事了。

我向克帝參夏仁波切秉報返回西藏的決定，仁波切堅持要我別回去，他說看到我具有較神諭者更重要的特別之處，他說我會對尊者很有幫助，建議我繼續留在達蘭薩拉。仁波切說：「我自己會為妳和尊者之間搭起金橋。」我聽從仁波切的建議，覺得奇怪為什麼如此偉大的學者跟上師會這麼說我。出乎意料之外，很快地我被允許跟其他新到達蘭薩拉的藏人一同晉見尊者。

我跟很多人一同急切期盼等著見尊者，我看見尊者朝我們方向走過來，我看到他身上發出非常多道的光芒，以及多隻手臂，就如同我先前見到尊者一樣。當我站挺要大禮拜時，又再次心神恍惚，被警衛帶離開現場。

那時可能有被踢或者被捏，因為我恢復意識後發現身上有些瘀痕。

但當尊者接見完其他人後，他要求將女神諭帶去見他，我被帶去見尊者。我一走近尊者便緊抓其雙足，然後又再失去意識。我恢復意識之後，尊者問我許多關於我在西藏的家庭以及許多其他問題，但是我無法開口，沒辦法，實在太欣喜了，欣喜到無法言語。過了一會兒我才能開口，告訴尊者在日喀則遇到那位老人家的經歷，尊者聽了我的遭遇還有我遇到的困難。我被認定是護法的神諭，尊者要我別回西藏，還傳授我不同的灌頂以及教授，於是在尊者的指導之下，我開始閉關。

普賢法師：

您當時候住在哪裡？在寺院外嗎？還是其他地方？

空行母：

尊者私人辦公室提供我一間房子住，就在大乘法苑裡面，我現在還是住在那兒。當時遭逢一群兇天擁護者殺害辯經學院老師的事件不久，有傳言我也會被他們刺殺。大乘法苑的僧眾非常關心我的人身安全，因此我們變得很親近。事實上，我曾經婉拒僧人的保護，我告訴他們如果我有被殺害的業力，是無法阻止不發生的，如果我的業力還不至死，兇天擁護者也無法傷害我。僧眾們可不如如此認為，他們仍繼續悉心照顧著我。

我當時身體仍十分虛弱，尊者聯繫楚西仁尊者（Kyabje Trulshik Rinpoche）後，我就被送往法國接受治療，就是在那時認識梭巴仁波切，的確由於我的身體孱弱的關係，讓我能認識許多人！

閉關和禪修過程會出現吉祥的徵兆或者好的結果，但我想說的是，這些皆為虛幻，再好的事也比不上得到尊者的加持，我認為

自己是在所有困苦的人當中最卑微的一位。

大約兩年前，尊者建議我要在機會來時給予法教，或者以其他方式去幫助有需要的人，但我知道我沒有東西能給予他人。坦白說，我心中有著很強烈的信心，相信證悟菩提心跟空性正見即是生命的精髓。即便很難證悟菩提心和空性正見，我此生最重要的目的是死前對菩提心以及空性正見生起無法摧毀的信心。如果我無法幫助人們生起菩提心跟空性正見的話，我們今天的談話僅僅是浪費時間罷了。另外，我是在內外密三方面最卑微的一位，我僅有的好的一面，是值遇了最殊勝的佛法、最殊勝的實修，以及最殊勝的上師。

普賢法師：

您在何時首次覺知自己是空行母？

空行母：

我從來就沒認為自己是空行母，我不知道我是誰。有些喇嘛說我是耶喜措嘉佛母，有些說我是金剛瑜伽母，也有人說我是度母，這些說法或許是他們自身的淨相，我倒認為自己並沒有什麼特別之處。

在我年少的時候，就有些人說我心神不正常，有些人說我是空行母，我不知道。毫無疑問地，由於往昔以來的強大業力，我一直以來很敬愛尊者，也很敬愛許多高證量上師，無論是西藏或西藏以外的上師。有些我不認識的西藏上師們，他們關心我、尊重我、給予我祝福，常常獻上供養及讚嘆言辭。另外的原因是有時我會不由自主地說出關於空性見解的話，這些話我以前從未聽聞過，也從未讀過，但是在我說完後，就記不得先前說的話了。

普賢法師：

能談談您會如何協助尊者嗎？



空行母：

我有個目標，偉大的第五世達賴喇嘛尊者曾傳過廣大殊勝之傳承教法、灌頂及教授，這一系列教法距今約三百六十年之久，從第五世達賴喇嘛傳授以來至今沒能再次完整地傳授，我感覺自己跟這個特別的傳承教法有很強大的業緣，所以我目標是要為尊者恢復這傳承的教法，之後尊者就可以完整地傳授給他人，我自己也對這傳承教法感到非常有興趣。

同時，我也籌劃蓋一個閉關中心，是針對這個傳承教法作閉關之用。我希望能有一小群人在閉關中心共同閉關，閉關的人必須是很認真修行的行者，或許是已經學完中觀般若 (Madyamaka Prajnaparamita) 的格西們，以及對此傳承教法實修非常認真，想找尋合適閉關環境的人。如果我可以完成這個目標，會是對尊者的殊勝供養，我也有信心完成這目標後，對尊者長壽的因具有重要的影響。這傳承教法對整個世界非常重要，毫無疑問地也是對全體藏人具有重要的起因。我想尊者稱梭巴仁波切及帕立仁波切 (Dagri Rinpoche) 是他鍾愛的弟子，意指他們跟這個傳承教法的關連性。

普賢法師：謝謝您！

本文譯自《壇城》專刊 (Mandala) 2009 年第一期 (一月至三月) 頁 40-44。

梭巴仁波切與我

法竺法師、連慧從

從 1987 年說起

1987 年 4 月，原定首次拜訪印度的自然療法專家，琉璃光養生中心和琉璃光養生世界雜誌的創始人——雷久南博士，因簽證未辦妥，轉往尼泊爾加德滿都，參訪了柯槃寺。10 月，她終於如願抵達印度，在法王達賴喇嘛座下聽法，而且有機會和尊者見面，請問佛法要義。

1987 年 7 月，我和妹妹慧從，赴舊金山萬佛城參加水陸法會，期間結識了台北復興南路佛堂「菩提園」主人紀先生的父母，8 月底，慧從返台後，主動幫菩提園安排佛法課程。

1988 年，慧從在「慧炬」出版社，聽聞雷博士學佛心路歷程的演講，決定邀請她到菩提園上課，題目是「我的菩提路」

（1988 年 6 月 14 日）。因當年政治環境特殊，法王希望柯槃寺梭巴仁波切了解有無在台灣成立中心的因緣，雷博士很看好菩提園佛堂，又覺得慧從非常積極熱心，便請她協助仁波切來台弘法事誼。

1988 年 11 月 9 日，梭巴仁波切便在慧從的策劃下，在台北空軍官兵活動中心介壽堂，舉行了在台灣的第一場說法，內容為「菩提道三要」。11 月 10 日，在菩提園佛化生活藝術研究中心，舉行了「金剛手菩薩灌頂」（當時海報上翻譯為金剛龐力灌頂）。

菩提園首度有藏傳喇嘛來弘法，且是茹素上師，吸引了五、六十位信眾參加，當然雷久南博士作為翻譯者的影響也很大。還記得灌頂結束時已過 10 點鐘，我們與仁波切共進晚餐，席間雷博士坐仁波切旁邊，兩人用英語交談著，只見仁波切側身仰頭哈哈大笑，那寬廣高昂的音聲，讓久處漢傳佛教嚴謹氛圍的我們，彷彿瞥見另一片修行的天空。

之後，梭巴仁波切指示到南部弘法，由於我們自小在北部長大，對南部道場不熟悉，慶幸當時淨耀法師（現任中國佛教會理事長）抽空，願意開車載我們去高雄找場地，終於在澄清湖畔澄清寺商借到一間殿堂，仁波切進一步指示要給予「觀世音菩薩灌頂」，而擔任侍者的義成法師（澳洲籍）奉命佈置壇城。

其實我和慧從沒有接觸過藏傳佛教，英文溝通能力也不足，不知如何找法器法物，而義成法師也是人生地不熟，只聞其口中時常說出 karma（業力）karma（業力），心想藏傳佛教是宿命論嗎？當晚佛堂上請來一尊小型觀音菩薩坐姿聖像，座前供奉香爐、水杯及簡單的水果等，由雷久南博士負責翻譯，雖然信眾不多，只有十幾位，但在法會進行中感覺到很強的攝受力，應該是仁波切來台弘法的深切心願所引發的吧！



圖伯敦·舟帕仁波切
Lama Thubten Zopa Rinpoche

菩提道三要

金剛龐力灌頂·觀世音菩薩灌頂
Three Principal path & Vajrapani initiation.

舟帕仁波切被認定為洛度喇嘛(Lawudo Lama) 的轉世。是大乘傳統護法基金會創始人圖伯敦·耶喜喇嘛的首傳弟子。有四十餘分所及相關機構，分佈於歐、美、澳、亞四大洲。並與耶喜喇嘛共同致力傳播西藏佛教於世界各地。

ZOPA仁波切弘法時間表

11月9日	三	下午6:30~9:00	菩提道三要	仁愛路三段145號 空軍官兵活動中心介壽堂	(02)7415359	雷久南博士翻譯 全部課程由休士頓癌症防治中心
11月10日	四	下午6:00~9:30	金剛龐力灌頂	菩提園佛化生活藝術研究中心 台北市復興南路一段142號二樓	(02)7717881	
11月12日	六	下午3:00~5:00 下午6:30~10:00	菩提道三要(上) 觀世音菩薩灌頂	澄清寺		
11月13日	日	下午3:00~5:00 下午6:30~10:00	菩提道三要(下) 觀世音菩薩灌頂 (當日受八關齋戒，報名請洽菩提園)	高雄市鳥松鄉文前路134號 (高雄市澄清湖旁)	(07)3717707	
11月14日	一	下午7:00~10:00	金剛龐力灌頂	西藏密宗佛學中心 高雄市三民區博愛路54號三樓	(07)3218861	

主辦單位：菩提園佛化生活藝術研究中心、慈航文教基金會
協辦單位：藏海學會、澄清寺、西藏密宗佛學中心、原型造型設計

圖 1：1988 年 11 月，仁波切第二次來台灣，舉行了在台灣的第一場法會

特別感謝法賢師為我們找到這張 35 年前皺摺泛黃的海報，海報超過 A3 尺寸，她先掃描上下兩半，然後接成一張，再修掉仁波切臉部的紙摺痕。至於衣服的橫摺痕修改費時，所以保留

接回宿世因緣

灌頂隔日淨耀法師帶仁波切赴佛光山參訪，淨耀法師事後表達對仁波切的敬佩之意，他說每到一處佛殿，不論需要脫鞋與否，只要見了佛菩薩像，仁波切一定虔

誠恭敬的大禮拜，這在漢傳佛教環境中，難得一見。

噶瑪噶舉傳承的嘉察仁波切也曾經推崇梭巴仁波切是禪定甚深的喇嘛，甚至尼泊爾明就仁波切的哥哥措尼仁波切也在教學時提出，我們可以學習梭巴仁波切，即使他在國外到購物中心門口，也會在那裡站立幾十分鐘，對著出入的人群默念觀修四無量心。

1988 年 11 月，高雄最後一場弘法「金剛手菩薩灌頂」結束，仁波切在台灣的第一次大型弘法也種下了完美的緣起。許多人在這次活動被接引，我的朋友妙喜師，參加在菩提園舉行的灌頂，當時尚未出家的她，後續以法光雜誌的身分採訪梭巴仁波切，幾年後接受仁波切的建議，到印度達賴喇嘛座下剃度，回台後繼續承事仁波切。不只是她，還有許多人，都在這幾天的活動中，接回宿世的因緣，依止梭巴仁波切，開始了今生的學佛志業。

1989 年初秋，我和慧從相偕前往尼泊爾柯槃寺拜見仁波切，慧從請問仁波切她的本尊是什麼？仁波切便給予我們「綠度母灌頂」，當時認為仁波切看來神通自在，便請教他，我們是否可以出家？仁波切回答：「你們不是已經學佛了嗎？」，我們又問：「如果出家是否更適合我們？」，仁波切笑著說：「這事你們應該去請教法王達賴喇嘛。」

承蒙仁波切的祝福，加上雷博士的鼓勵，我和慧從很快在次年，也就是 1990 年 4 月 23 日於德里阿育王飯店面見法王達賴



圖 2：1990 年 4 月，我（右一，著白色短袖、黑色背心）在德里阿育王飯店，首次面見法王

喇嘛，其時正逢法王往赴歐洲領取諾貝爾和平獎前夕，親見法王後，帶著對西藏文化的好奇，隔天我倆立即搭乘夜臥火車奔赴達蘭沙拉，那是法王駐錫處，亦被稱為小拉薩的西藏人民居住地，抵達後，欣聞梭巴仁波切也在達蘭沙拉，且將前往馬納莉（MANALI）參加宋仁波切轉世昇座法會，我和慧從也趁機透過普賢法師向仁波切請求隨行，去馬納莉車程要 8 小時，但是第一回見識了藏傳佛教喇嘛轉世的宗教場面，我們兩個直呼此生何其有幸！

仁波切行誼

法會過後，仁波切安排西方弟子朝聖，目的地是附近估魯（KULLU）山區的勝樂金剛聖地，只記得徒步上山約 3 小時，沿路仁波切指示弟子布施錢給貧戶和窮人，開示佛法也顯現威嚴神聖的相貌，一反我們之前和他見面談話的親和自若印象，而觀察到西方弟子個個對仁波切態度畢恭畢敬，誠惶誠恐，也使我姐妹倆對藏傳佛教中師徒之儀有不同的感悟！

仁波切視師如佛，對法王達賴喇嘛和上師耶喜喇嘛尊崇倍至，耶喜喇嘛曾經發下大願，要在聖地建造彌勒佛像，仁波切提出彌勒計劃後，想在台灣先做出一個人身大小的模型，當時有位翁松山居士（已經往生），早期幫助佛光山製作許多佛菩薩像，家住宜蘭雷音寺（現今蘭陽別院）旁邊，外婆介紹我們去拜訪他，翁居士看見仁波切時很歡喜，拿出五千元紅包欲供養，豈知仁波切堅拒不收，原因是藏傳佛

教認為佛像經書聖物不能買賣，更不能收把販售佛像所得，拿來置辦自己吃用者的供養。經過幾番說明，將這款項轉為彌勒計劃護持基金，仁波切才答應，而由侍者普賢法師代收下來。

1991 年仁波切蒞台期間，經續法林前身藏海學會已經成立，我邀請認識多年法友善度師和隆性師（當時我們都未剃度）去永和藏海學會見仁波切，仁波切離台前，我也請善度師一起到桃園送機，那天她並未回覆我，但隔日清晨卻來電告知要為仁波切送行，原因是前一晚做夢，夢見仁波切發錢給一群小喇嘛，自己竟然也身



圖 3：1995 年 3 月，我（右一）在達蘭沙拉和李察吉爾合照

處其中，想必是緣起甚深。當我在機場轉述她的夢境，仁波切聽完笑著對善度師說：「真的嗎？希望我沒有打擾你喔！」，果然1995年，善度師依止仁波切披剃出家。

累積出家資糧

1990年在德里見過法王後，看到當時很少台灣

人到印度，妹妹慧從一直鼓勵我找台灣媒體去報導佛陀聖地，並且採訪達賴喇嘛。1995年，我終於找到在中視工作的國中同學，介紹我認識當時收視率很高的電視節目——「繞著地球跑」的節目製作人。同時彌勒計劃在菩提迦耶要舉行動土典禮，經續法林請我帶領要參加的團員前往，我便安排中視繞著地球跑外景隊三人隨行錄影，還加上時報周刊一位文字記者。3月，正遇到西藏新年例行的講經法會，期間教授宗喀巴大師菩提道次第廣論，無意間拍攝到在聽眾座席的好萊塢明星李察吉爾（Richard Gere），向他做簡短的採訪，他表示人生有苦，是為了離苦得樂、破迷開悟而來聽聞佛法。

當時也有在靈鷲山訪問梭巴仁波切和宇色仁波切，但因為打光太暗，節目沒有採用播出。之後我每年都會安排一次電視台到印度採訪拍攝錄影，這10年用心護法衛教，讓自己累積出家的資糧。



圖4：第1排中間是慧從，第2排左一的阿尼是我

印度早期要到達蘭沙拉沒有國內班機，從首都德里開車動輒13到14小時，且山路彎曲險象環生，而我深信此行都在仁波切殷重的加持和護念中，我們才能平安順利抵達更加偏遠的佛陀成道處「菩提迦耶」聖地，參加動土典禮。

記得初識仁波切不久，有天去拜見他，當時他先取出漆金泥塑宗喀巴大師像要給我和妹妹慧從，但猶豫一會兒，轉而送予我們千手觀音塑像，感覺仁波切早有慧眼洞見，我在知天命的50歲那年，2006年3月，選擇在人們尊稱的觀音菩薩化身——達賴喇嘛座下剃度出家。

在生命的長流當中，我們所接觸的任何人事物，或者參與的各種入出世間法，都應該秉持「勿忘初衷」的心念，尤其對引領我們走向證悟解脫道的善知識。

感謝梭巴仁波切是我和慧從在藏傳佛教的啟蒙上師，祈願他迅速轉世再來，利樂廣大的有緣弟子和有情眾生！

齊心協力傳播尊者的慈悲與智慧

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 格桑堅參

尊敬的達賴喇嘛尊者、各位仁波切、堪布、格西、法友們，以及所有在座善知識們：

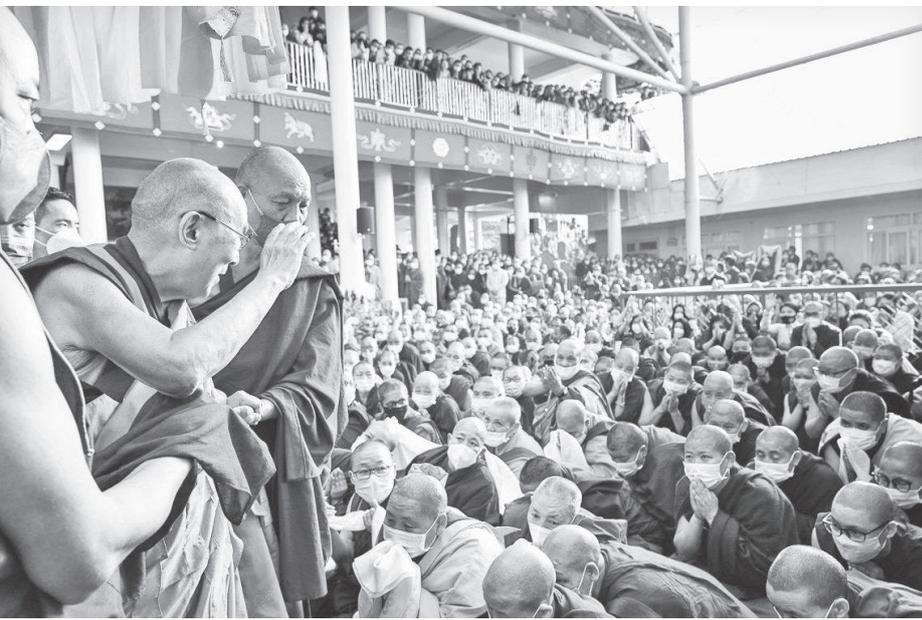
札喜德樂！今天，我們懷著無比感恩與敬仰的心情齊聚一堂，共同慶祝我們最敬愛的達賴喇嘛尊者藏曆九十歲的生日。這是個殊勝而神聖的日子，我們在此向尊者獻上最誠摯的祝福，祈願尊者法體安康、智慧長存，並向各位來賓致以最熱烈的歡迎和感謝。

尊者之所以受到如此廣泛的景仰，不僅因為他是達賴喇嘛，更因為他一生致力於實現四大使命：推動人類一體性的共同價值觀、促進宗教和諧、保護藏傳佛教文化遺產以及生態環境保育，和持續不斷地復興古印度的智慧。尊者的每一個行動、每一句教誨，都深深地影響著我們，讓我們認識到生命的真正意義，並激勵我們以慈悲和智慧應對世間的一切挑戰。達賴喇嘛尊者於1989年榮獲諾貝爾和平獎，這是對他致力於非暴力手段解決西藏問題的表彰。尊者主張通過對話和理解來解決紛爭，並呼籲尊重藏人的基本權利和文化。諾貝爾委員會特別讚揚他「在自由、和平、環境保護和人類靈性價值的弘揚中，提供了希望的範例。」尊者作為和平大使，強調慈悲和寬容的重要性，不僅在藏人社區中，而且在全球範圍內都起到了積極的影響。

對於藏人來說，達賴喇嘛尊者不僅是精神領袖，更是民族的象徵。他的努力和國際認可使藏人感受到尊重和希望，並激勵我們堅持非暴力和正義的道路。尊者的和平主張為藏人提供了一種解決爭端的方法，也增強了我們維護文化和身分的決心。尊者特別重視並積極推動佛法與科學、以及佛法與心理

學的對話，更提倡 SEE Learning 的社會、情緒、倫理學習和全人教育，這些對話不僅深化了我們對自我與心靈的理解，更為現代社會中的人們提供了寶貴的心理健康和科學智慧的指導。這些對話如同甘露，滋潤著我們的心田，幫助我們在追求心靈平靜與幸福的道路上找到更多的智慧和方法。尊者的倡導讓我們看到，佛法的智慧不僅在於靜坐和修行，更在於融入生活中的每一刻，成為我們應對現代社會挑戰的力量源泉。希望大家能在自己的生活和工作中，積極參與並推廣這些寶貴的對話，讓智慧與慈悲的光輝照亮更多人的心靈，讓更多的人因這些對話而找到內心的平靜與力量。

今天，我們不僅是來慶祝尊者的生日，也是來向各位來賓表達感謝。尊者的無私奉獻和無邊慈悲感動了玄奘大學藏傳佛教研究中心、國際藏傳佛教研究會 བེ་མན་ཐུལ་གྱི་འོད་འཕྲོད་ལྷན་ཁག་།、台灣國際藏傳法脈總會、淨韻三千觀音和平祈福音樂會、顯藏總會等各佛學中心及全球無數信眾。這些組織和信眾在台灣積極推廣尊者的教義和慈悲精神，開設了多個佛學課程和禪修班，幫助人們深入了解藏傳佛教的智慧。他們舉辦了各類大型法會和祈福活動，吸引了成千上萬的信眾參加，為社會注入了和平與和諧的能量。此外，他們還致力於慈善事業，發起多項愛心捐助和公益活動，幫助弱勢群體，彰顯了佛法的無邊大愛。這些努力不僅促進了台灣藏傳佛教的發展，也在當地社會中播撒下了慈悲與智慧的種子。尊者的教誨和行動激勵著我們每一位修行者，以慈悲心和智慧應對生活中的挑戰，並積極推廣藏傳佛教的核心價值。在



座的每一位都是這些價值的重要推動者和傳承者。

在這裡，我特別想提到正隆重規劃中的「薩嘎達瓦節」，這個神聖而殊勝的節日，將於明年6月11日，即藏曆4月15日滿月日達到最殊勝，一切善業功德都將不可思議地增長。薩嘎達瓦節是佛祖釋迦牟尼誕生、成道和涅槃的月份，對於我們每一位藏傳佛教信眾來說，都是一年中最為殊勝的時刻。在這個月中，我們通常會豎立經幡、誦經祈福、放生布施等形式，來紀念這三件佛教歷史上的偉大事件。這個月也是我們行善積德的重要時期，據佛經記載：「此日行一善事，有行萬善之功德。」只要念一句佛號或六字真言，功德據稱會增長百萬倍。薩嘎達瓦節期間，整個藏區都會沉浸在虔誠和喜悅中。信眾們會在各大小寺院進行轉經和誦經，形成壯觀的宗教儀式。從薩嘎達瓦的第一天開始，轉經的信眾隊伍就會不斷壯大，到藏曆十五這天，整個活動達到高峰，演變成為盛大的轉經儀式。

達賴喇嘛是千手千眼觀音菩薩的化身，尊者以其無盡的慈悲和智慧，指引著我們走向和平與和諧。尊者的九十大壽將在明年隆重舉行，這將是一個值得全球佛教徒共同慶祝的重要時刻。藏傳佛教在台灣的發展意義重大，不僅是我們心靈的寄託，也是文化的

交流和融合。我們需要讓更多人看見、了解和接受藏傳佛教的智慧與慈悲。這是對我們自己的修行，也是對整個社會的貢獻。我們每一位都是尊者智慧與慈悲的延伸。讓我們攜手合作，共同籌辦薩嘎達瓦節和尊者九十大壽的活動，這不僅僅是一個慶祝的機會，更是我們展示共識與決心的時刻。

今天，我誠摯地邀請玄奘大學藏傳佛教研究中心、國際藏傳

佛教研究會、台灣國際藏傳法脈總會、淨韻三千、顯藏總會、各佛學中心以及所有的信眾們，成為尊者的千手千眼，以我們的行動去延續他的使命。我們需要大家的共同參與和積極配合。我們要以共同的信念和目標，攜手並進，共同努力，確保薩嘎達瓦節和尊者九十大壽活動的圓滿成功。讓我們一起行動起來，用智慧或創意，把這些活動辦得有聲有色，讓全世界看到我們對尊者的敬愛與對佛法的堅持。我們期待透過和大家共同籌辦、參與這一盛大的慶典，讓這次活動成為凝聚我們心靈的契機，使我們在尊者的慈悲光輝下，彼此扶持，共同前行。讓我們齊心協力將尊者的慈悲與智慧傳遞給更多的有情眾生，使尊者千手千眼觀音菩薩的大慈大悲普照四方，讓世界變得更加美好和諧。

今天，我們在此聚會，是為了慶祝尊者的生日，更是為了重新確認我們的信念與目標。讓我們以尊者為榜樣，以慈悲與智慧為指導，共同努力，為世界帶來更多的和平與幸福。在這個特別的日子裡，我們衷心祝願尊者身體康泰，法輪長轉，住世久遠。願您的智慧之光繼續照亮世界，您的慈悲之心溫暖更多的有情眾生。祝您生日吉祥，法喜充滿，札喜德樂！感謝各位的參與和支持，並祈願世界因尊者的存在而更加美好。

達賴喇嘛尊者九秩華誕慶壽會致詞

流亡藏人江才札巴的在臺求學之路

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 格桑堅參

2024年6月1日，江才札巴(Gyaltzen Dakpa)成為第一位在台灣取得分子生物學和農業科學博士學位的西藏流亡學生，我很榮幸能夠親自來到中興大學，參加他的撥穗典禮，見證了西藏青稞在台灣學術栽培下結穗茁壯。

二十多年前，江才札巴跟其他西藏小孩一樣翻山越嶺，從西藏境內流亡到印度，當時的他只有14歲，身為牧民的長子，家有十多個小孩，他沒有上過一天的正規教育，但憑著驚人的天賦與同樣過人的刻苦努力，從流亡西藏學校的兒童之家起步，再加上幸運地獲得一對印度教授夫妻的神奇相助，江才札巴從識字開始，一口氣唸到了印度最頂尖的尼赫魯大學碩士。

2019年江才札巴憑藉著優異的成績，取得了臺灣中研院給予的獎學金，可在申請簽證的過程中歷盡艱辛，後在台灣立法委員、行政院的介入下才得以專案的方式進入中興大學攻讀博士學位，獲得教授傾心指導，僅以短短五年的時間，就取得了博士學位。天才，是靠九十九分的努力，江才札巴在印度苦讀求學的經歷中，結核病差一點奪走了他的生命，但最後竟奇蹟般的康復了；在台灣求學的過程中，由於流亡藏人無國籍身分而無法辦理居留證，需要頻頻出境再入境導致生活壓力巨增；在完成博士論文的緊張時刻因簽證到期而需要出境，甚至一度昏過去，所幸有110救護車將他送到醫院救回來。

江才札巴的天賦如同鑽石打磨般綻放光彩，而他的運氣也如神助般受到台灣愛心人士的關愛和協助；他受邀參加國際知名學者參與的各種國際研討會，並成功發表研究論文。而中央研究院、中興大學的指導教授給了他無盡的關懷和栽培。當他的指導教授在教授群分享江才札巴從美國買來的一盒巧克力時，一位教授恭賀他的指導教授說大家都不看好的烏黑焦瘦的一位西藏青年，來台灣的時候連一句中文也不懂，沒想到短短五年間，中文能夠溝通，

研究能力更是驚人，指導教授您真的是慧眼識泰山啊！

大家都驚豔於江才札巴的學術研究成績，但江才札巴不止於此，幾天前我才剛接到通知，他參加了第五屆正瀚生技創新獎，在眾多競爭者中取得了銀獎的好成績。這樣優秀的人才，是由台灣培養出來的專業博士，相信如果給他機會，他一定能為台灣做出更卓越的貢獻。然而，遺憾的是，在這五年的求學過程中，也遇到了學業以外的重重挑戰！由於無國籍的身分，即使江才札巴以優異的成績榮獲專業領域的博士學位，是否能適用台灣現行開放外國人得在台從事「專門性或技術性工作」的規範仍在未定之天。

我們或許可以從美國的高等教育，一窺強大的秘密——匯聚全球最優異的人才，成就全世界最頂尖的國家。根據國際教育交流協會(IIE)與美國國務院教育與文化事務局於去年11月13日公布的「2023國際教育交流門戶開放報告」可知，美國依然是全球國際學生的首選求學目的地，2023年共計有105萬7,188名國際學生，較2022年成長了11.5%，而台灣高居美國的第6大國際學生來源國家。再加上目前AI帶來新一波革命中，扮演至關重大角色的輝達(NVIDIA)共同創辦人暨執行長黃仁勳，以及超微半導體(AMD)董事長蘇姿丰，都是台灣出生、美國受教育長大的優秀頂尖人才。

綜上所述，足見打開教育的大門、謹慎開放移民的政策，是一個國家穩健航向新世代的關鍵條件。在達賴喇嘛尊者的護佑下，十多萬西藏人流亡在世界各地，正默默並積極地為流亡駐在國做出自己的貢獻。我們沒有國籍，我們依然優秀有天賦，我們也非常感謝受到的各方恩德。期許台灣政府能為無國籍的西藏流亡學生開一扇門，讓更多如同江才札巴一樣努力又有天分的西藏學生來台，為深根西藏與台灣之間善的循環種下百年樹人。

深化藏臺民主夥伴關係

雪域智庫



藏人行政中央噶廈的外交與新聞部部長諾增卓瑪女士(右三)、西藏人民議會副議長卓瑪次仁女士(左三)、議員丹巴雅培喇嘛(左二)、議員色達·扎西頓珠先生(右二)、外交與新聞部秘書長噶瑪曲英先生(左一)，以及駐台代表格桑堅參先生(右一)出席中華民國第16任總統副總統就職典禮2024

藏人行政中央（西藏流亡政府）特派「2024 深化民主夥伴關係——西藏高規格代表團」於5月20日參加「中華民國第16任總統暨副總統就職典禮」，共同慶賀並祝福中華民國（台灣）總統賴清德先生與副總統蕭美琴女士順利就職，台灣再次實踐民主選舉，並見證觀摩台灣的民主團結、民主治理與民主和平。

一、代表團成員

本次西藏代表團由藏人行政中央噶廈（內閣）的外交與新聞部部長#諾增卓瑪女士以及西藏人民議會的副議長#卓瑪次仁女士，領銜代表行政與立法兩權，率議員#丹巴雅培喇嘛、議員#色達札西頓珠先生，以及外交與新聞部秘書長#噶瑪曲英先生來台，由達賴喇嘛西藏宗教基金會（西藏駐台代表處）董事長#格桑堅參先生陪行，代表尊者達賴喇嘛、藏人行政中

央、全體西藏人民，以及達賴喇嘛西藏宗教基金會、在台藏人表達祝賀「民主世界的MVP」——台灣能繼續展現民主活力，深化民主夥伴關係。

二、代表團團長祝賀詞

1. 代表團團長（行政）：外交與新聞部部長諾增卓瑪

外交與新聞部部長諾增卓瑪長年代表西藏流亡政府訪問世界各國，多次出席各種國際論壇並發表演講，介紹在中國統治下西藏境內的政治和人權狀況，包括出席在日內瓦舉行的聯合國人權理事會第59屆和第61屆會議，以及在孟買舉行的世界社會論壇、印尼和南非舉行的「永續發展問題世界首腦會議」等國際會議。

諾增卓瑪表示，「藏人行政中央和西藏人民非常欣喜地能參加台灣政府總統賴

清德先生和副總統蕭美琴女士具有歷史性意義的就職典禮。台灣已經成為保存並堅持民主價值、人權以及基本自由的希望燈塔。在面對充滿挑戰的時刻，我們祝福台灣更和平、更昌盛繁榮，並持續透過未來的努力繼續成功。我們也期待在近期能夠繼續加強深化台灣與西藏之間信任友好的夥伴關係。我們西藏流亡中的民主逐漸茁壯，台灣更幸運的是能在自己的土地上實現民主。台灣充滿活力的民主，為我們帶來希望。」

2. 代表團團長（立法）：西藏人民議會副議長卓瑪次仁

西藏人民議會副議長卓瑪次仁是連任五屆的國會議員，同時是資深優秀的英文教師。她也是 2001 年美國傅爾布萊特獎學金的榮獲者，在美學習特殊教育，並抓住機會向在當地學習的美國和國際學生傳揚對西藏議題的認識。

卓瑪次仁表示：「我謹代表第 17 屆西藏流亡議會，向台灣表達衷心的祝賀。我們在此不只是鞏固並慶賀台灣與西藏之間友誼的紐帶，更是為了慶祝台灣的民主是透過有意義的辯論和明智的決定，最終法治和人民的意志得勝，而非受到中共專制政權的運用恐嚇、威逼和武力的影響。台灣與西藏人民議會之間的相同之處，在於我們都是民主政體。我們都相信辯論而非獨裁。我們相信參與決策而非專制主義。我們尊重多元觀點而非壓制不同看法。我們尊重意見的不同而非迫害異議之聲。而且我們願意努力去達成理解和認同，正是我們民主美麗之處。為了對抗只相信恐嚇、威逼與使用武力的力量，我們所有同樣相信真理、正義和法治、志同道合的夥伴必須相互協力合作。」

三、達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長補充說明

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長格桑堅參表示，基金會作為西藏駐台外交單位，全程安排「2024 深化民主夥伴關係——西藏高規格代表團」此次自 2024 年 5 月 16 日起至 21 日的所有行程。

代表團一行除了受邀出席 520「中華民國第 16 任總統暨副總統就職典禮」以外，同日中午將參加「台灣國會西藏連線」成立大會。承蒙各界關照與協助，此行有幸拜會了眾多台灣各個領域的重量級民主夥伴政要及代表。

格桑堅參更進一步補充說明，經濟學人資訊社（EIU）於今年 2 月發布 2023 民主指數（Democracy Index），台灣符合 EIU 定義的「完全民主」，在全球 167 個國家地區中排名第 10，居亞洲之冠。流亡藏人則在尊者達賴喇嘛的庇護下，在流亡中也能充分實踐和享受自由民主的生活。

而尊者於 2011 年自願、欣慰、自豪地移交政治權力給民選的政治領導人之後，年輕一代的西藏領袖開始擔負起爭取西藏自由抗爭的重責大任，代表並反映散居全世界西藏人民的願望與期待的「藏人行政中央」這一機構的合法性與延續性得以銜接下去，而司政即是藏人行政中央的總理，這點已經得到美國《2020 年西藏政策及支持法》的正式認知和支持。

西藏人民珍視作為國際社會一分子的自決權以及自由、和平、人性尊嚴的價值觀。西藏與台灣，是亞洲民主實踐的好夥伴，期盼未來能更加強兩方之間的深入交流。

2024 年 5 月 20 日西藏代表團參加
中華民國第 16 任總統暨副總統就職典禮

遇到挫折怎麼辦

雪域智庫

提問：

遭遇挫折後，是否仍適合繼續從事教育工作？

洛桑蔣巴格西答覆：

從事教育是非常好的事情。好的事，一定會有好的果。但這「果」不見得會馬上出現，「果」有時在近期出現，有些晚一點出現，有些隔了二、三世才會出現。無論如何，好的因一定會有好的果。

在工作執行過程中會有些障礙，也會有各式各樣的問題，但需明白，遭遇這些問題，不是因為做了這些善的事情，而導致遭遇問題。而是由於另外的因所引起，只不過，另一種因，是隱形的因，我們現在看不到。換句話說，現階段遭遇這些問題，不是教育工作，不是利益這麼多人而引起的。應是過去世，上上輩子做的各種各樣壞事，而引起的結果。有些善良的事，做完後，其結果也可能會馬上出現。

大家對事情的看法不同，有些人不喜歡人生中遭遇挫折。但對修行人來說，卻非常歡喜今生發生挫折，因為在今生，在自己有能力時承擔，反而儘量可以遇到挫折。他們的想法是很有道理的，不管在我們的智慧或能力上，現在都可以或至少可以承受，如果這些問題等到我們到下三道（譬如惡鬼道）時再出現，那會更悲慘。因為第一，那時痛苦的量更加劇。第二，痛苦感受力道更強大，遭受的苦，要更久。所以基於這樣的考量，修行人會期望所有不好的事，在今生能夠出現，因為很清楚的看到了過去造惡的結果。



一般是結果論，但我們修行人是過程論。有些經典裡說，就算這輩子遭遇很多問題，不斷的問題，一波未平一波又起，他還是非常樂意的。因為透過這些過程，自己的罪業可以得到淨除。所以每個事情，都有它的結果，每個結果都有它的因。當我們遇到這結果時，我們都忘記它的因；當我們造作這個因時，我們也從不會想它會發出怎樣的結果。所以當發生這樣不愉快的事情時，如果有這樣的想法，會化解很多問題，也可以減輕心理上的壓力。所以，只要自己覺得這事是對的，可以幫助利益他人，都要盡力去做。

每個月中心定期都會有法會，若有空或時間允許，希望一起來參加。來參加不是說要做很大的事情，但是，請別人修法不如自己修比較好。修法的心態，應該不是遇到瓶頸時才修，不應有「臨時抱佛腳」的心態，而是要有未雨綢繆的想法。人平平順順時，要多累積一些善根。

關於事業，每個人都要過生活、都要賺錢，但若所有的心力都投入只為了賺錢，只為成就一些事業，這並不是很有意義的人生。畢竟，每個人都會走，要為來世多做些準備。

故最好的修法，就是心存善念。多用功，要培養善良的心。

蔣修增廣佛學會提供

西藏要聞

駐台辦事處舉行感恩美國通過《推動解決藏—中爭端法》儀式

在達賴喇嘛西藏宗教基金會的組織下、臺灣國會西藏連線、在台藏人福利協會、西藏青年會臺灣分會、西藏臺灣人權連線、臺灣圖博之友會、臺灣自由圖博學聯等於8月11日下午，聚集在達賴喇嘛西藏宗教基金會佛堂，舉行了一場慶祝美國政府通過《推動解決西藏—中國爭端法》儀式。

司政邊巴次仁出席西藏歌舞與戲劇表演藝術學院成立65周年慶典

位於印度北部達蘭薩拉的西藏歌舞與戲劇表演藝術學院於8月11日舉辦成立65周年慶典，藏人行政中央司政邊巴次仁、印度外交部駐達蘭薩拉聯絡官亞什比爾·辛格和達蘭薩拉印藏友好協會主席拉姆斯瓦魯普等印藏政要應邀出席。

西藏人民議會代表團在新德里會晤印度各黨派領導人

由第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培爾率領的代表團，於8月8日在印度首都新德里第四天的訪問行程中會見了印度各黨派的領導人。期間向印度政要介紹了當前西藏境內的緊張局勢，並呼籲他們繼續支持西藏的自由事業。當天，代表團與印度國會聯邦院議員蘇吉特·庫馬爾（Sujeet Kumar）、人民院議員凱西·雷迪·蘇雷什·雷迪（Kethi Reddy Suresh Reddy）、賈納塔·達爾黨（Janata Dal United）秘書長穆罕默德·尼薩爾議員（Mohammad Nisar）和「印度西藏事業核心小組」聯合召集人蘇倫德拉·庫馬爾（Surendra Kumar）等政要舉行了會晤。

議長堪布索朗丹培在印度國會跨黨派西藏論壇重組儀式上致詞

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培於8月7日在印度首都新德里舉行的「印度國會跨黨派西藏論壇」重組儀式上致詞，感謝印度政府和人民長期以來對流亡藏人的堅定支持和熱情款待，並著重談到了印度國會跨黨派西藏論壇的成功復興以及西藏自由事業在國際舞臺上的地位。

司政邊巴次仁出席「流亡藏人商業協會」第六屆會員大會開幕式

藏人行政中央司政邊巴次仁在圓滿結束對北美各地的訪問行程後，於8月8日應邀出席了在印度旁遮普邦盧迪亞納市舉行的「流亡藏人商業協會」第六屆會員大會開幕式並發表講話。

嘉日卓瑪部長會見印度國民志願服務團領導人英德雷什·庫馬爾

藏人行政中央安全部部長嘉日卓瑪於8月8日在印度北部達蘭薩拉崗格拉機場，迎接了「印度國民志願服務團」高級領導人和知名支持西藏人士英德雷什·庫馬爾博士，達蘭薩拉藏人定居點行政官員貢確瑪和當地政要陪同迎接。

梅曼博士：達賴喇嘛尊者恢復良好

位於美國紐約市專門治療骨科和風濕病的學術醫療中心和

研究機構「特種外科醫院」成人重建和關節置換科主任大衛·梅曼醫學博士，於上週日（8月4日）拜訪了西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者。在檢查了尊者的膝蓋和觀察了物理治療訓練後，梅曼醫生分享了以下術後醫療更新診斷。梅曼醫生表示：「達賴喇嘛尊者目前恢復狀況良好，尊者一直在積極接受物理治療，並取得了很大的進步。在接下來的6到12個月裡，尊者還將繼續接受物理治療，以達到最佳康復效果。迄今為止，尊者的健康狀況已經有了顯著的改善，我們預計這段過程將持續一整年。」

議長堪布索朗丹培會晤日本國會跨黨派支持西藏小組成員

正在對日本東京展開訪問的西藏人民議會議長堪布索朗丹培於7月31日訪問日本國會大廈，並會晤了日本國會跨黨派支持西藏小組的成員。日本國會跨黨派支持西藏小組主席下村博文對議長索朗丹培的到訪表示歡迎，並高度評價了日本國會議員對西藏問題的大力支持。他還談到了中國政府在西藏各地大肆開辦殖民式寄宿學校，以及日益加重的鎮壓政策。他還向小組成員通報了計畫於2025年在東京舉辦「第九屆世界國會議員支持西藏大會」的相關情況。

達賴喇嘛尊者致函慰問印度喀拉拉邦災民

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於7月31日致函喀拉拉邦首席部長皮納拉伊·維賈揚，表達他對喀拉拉邦大規模山體滑坡和洪水造成的人員傷亡、財產損失，以及當地受災民眾面臨的困難表達了誠摯地慰問和哀悼。

藏人行政中央舉辦祈福法會悼念前秘書長傑雄·洛桑慈誠逝世

藏人行政中央宗教與文化部於7月30日在西藏大廈會議廳舉辦祈福法會，悼念7月28日晚間8時30分左右在美國首都華盛頓逝世的藏人行政中央前秘書長傑雄·洛桑慈誠。

司政邊巴次仁在美國各州的藏人社區發表演講

正在美國訪問的藏人行政中央司政邊巴次仁，於7月27日開始出席美國各州藏人社區舉辦的感謝美國政府頒佈《促進解決藏中衝突法案》答謝活動，並分別向威斯康辛州的麥迪森、明尼蘇達州和芝加哥的藏人民眾發表了講話。

西藏政策研究中心舉辦

「吉美堅贊民族職業學校被迫關閉後影響」研討會

藏人行政中央外交與新聞部下屬「西藏政策研究中心」於7月29日上午舉辦以「吉美堅贊民族職業學校被迫關閉的原因和影響」為主題的研討會。研討會由「西藏政策研究中心」副主任藏拉·丹巴堅參主持，「西藏政策研究中心」中心主任達瓦才仁、西藏人民議會議員兼《西藏時報》總編輯白瑪措，西藏觀察的研究員、「吉美堅贊民族職業學校」前學生喜德達瓦等各界人士出席了為期一天的會議。

藏人代表團出席巴黎奧運會開幕式

藏人行政中央駐布魯塞爾辦事處代表仁增曲珍率領由藏人行政中央駐巴黎聯絡處協調員圖丹次仁、巴黎藏人社區主席白瑪仁欽和前主席丹增邊巴組成的藏人代表團應邀出席了塞納河畔舉行的巴黎奧運會開幕式。雖然西藏沒有與其他國家一起參加奧運會，但該代表團的出席提高民眾對當前西藏局勢的認識和宣導至關重要。

不作為還是共謀？中國當局對社交平臺限制藏語視而不見

中國政府正在西藏境內努力限制和削弱藏語的使用，使用普通話取而代之。包括中國知名的應用程式「抖音」在內的社交媒體平臺正在遮罩和限制使用藏語文，而中國當局沒有對這些行為作出任何回應。當前，直播已成為中國最受歡迎的線上零售管道，但由於相關的直播平臺限制使用藏語，因此，藏人直播主正面臨著抖音等社交媒體平臺的歧視。這些社交平臺包括「快手」、「哩哩哩哩」和「全球說」等主要的社交網站。

司政邊巴次仁在華盛頓代表西藏人民感謝美國議員通過西藏法案

藏人行政中央司政邊巴次仁於 7 月 25 日在美國首都華盛頓，出席了在國會山莊舉行的「慶祝美國成功頒佈解決西藏法案」答謝活動，並代表西藏人民向榮譽議長南茜·佩洛西在內的美國國會兩黨的議員表達了感謝。在訪問華盛頓期間，司政除了會見美國國會兩黨的議員外，還與國務院和白宮的高級官員就西藏相關的問題舉行了會談。司政還參加了布魯金斯學會的專家圓桌會議，會議由該學會中國中心主任里安·哈斯（Ryan Hass）主持。此外，司政還會見美國國際開發署的官員和國會工作人員。

駐日內瓦代表赤列曲吉會晤美國大使 感謝美國通過《促進解決藏中衝突法案》

藏人行政中央駐日內瓦辦事處代表赤列曲吉，於 7 月 24 日在日內瓦會晤了美國常駐聯合國人權理事會大使蜜雪兒·泰勒，轉達了西藏人民對美國通過《促進解決藏中衝突法案》的感謝，並向大使介紹了當前西藏境內的緊張局勢和惡劣的人權狀況。

次仁央金被任命為藏人行政中央駐倫敦代表

根據藏人行政中央噶廈秘書處於 7 月 24 日發佈的通告，噶廈宣佈任命選舉與公務員選任委員會秘書長次仁央金為達賴喇嘛尊者暨藏人行政中央駐倫敦辦事處的代表。

通告：達賴喇嘛尊者的膝蓋手術切口已完全癒合

根據西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者的兩名私人醫師於美國當地時間 7 月 24 日發佈通告指出：「目前是達賴喇嘛尊者完成手術的第四周，尊者膝蓋的手術切口已完全癒合，沒有任何併發症。尊者的法體每天都在取得良好的進展，我們對尊者康復的速度非常滿意。同時，尊者的整體健康狀況也非常穩定，非常令人滿意。」

司政與加拿大藏人共同慶祝美國頒佈《促進解決藏中衝突法案》

藏人行政中央司政邊巴次仁於 7 月 20 日在安大略省出席了當地藏人社區舉辦三項慶祝活動，即達賴喇嘛尊者的膝蓋手術成功治癒、美國總統簽署《促進解決藏中衝突法案》，以及加拿大眾議院近期一致通過支持西藏自決權的議案。

駐日本代表在東京「國際宗教自由峰會」提出 中共在西藏犯下的宗教暴行

國際宗教自由組織於 7 月 22 日在東京新大穀酒店會議廳舉辦「2024 年國際宗教自由亞洲峰會」，討論亞洲地區宗教自由問題。藏人行政中央駐日本辦事處代表次旺嘉波·阿若亞博士作為小組成員之一出席，並與各國與會者在「種族滅絕在亞洲地區的影響」專題小組討論會議進行討論。

達賴喇嘛尊者致函祝賀歐洲議會和歐盟委員會新任主席

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 7 月 22 日致函羅塔·梅索拉女士和烏爾蘇拉·馮德萊恩女士，祝賀她們再次當選歐洲議會和歐盟委員會的主席。

嘉洛博士在東京介紹中國在西藏開辦的寄宿制學校和同化政策

日本西藏之家和亞洲民主運動於 7 月 20 日在東京文京區市民中心舉辦講座與新聞發佈會，西藏教育與社會學家嘉洛博士、西藏人民議會議員兼「西藏行動中心」亞洲區項目經理多傑次丹以及「自由西藏學生運動」的丹增敏列和次仁多傑，向各界人士介紹中國在西藏開辦的寄宿制學校和同化政策。

藏人行政中央慶祝美國總統簽署《促進解決藏中衝突法案》

藏人行政中央於 7 月 17 日在西藏大廈會議廳舉行活動，感謝美國總統喬拜登於近日簽署《促進解決藏中衝突法案》，使之成為美國有一項官方涉藏政策。西藏人民議會議長堪布索朗丹培、代理司政安全部長嘉日卓瑪、西藏人民議會常務委員會、各部門秘書長和公務員出席了活動。

「中間道路民眾運動」在臺灣開展宣傳活動

應臺灣非政府組織的邀請，總部位於印北達蘭薩拉的流亡藏人組織「中間道路民眾運動」於近日在臺灣展開介紹「中間道路」政策的宣傳活動。

司政邊巴次仁向拉達克索朗林藏人民眾發表講話

司政邊巴次仁在結束拉達克藏人社區各項訪問行程後，於 7 月 16 日在拉達克首府列城的索朗林藏人定居點的禮堂向當地藏人民眾發表講話。著重強調了近期美國總統簽署的涉藏法案的重要性，並概述了藏人行政中央的策略和目標。

比爾藏人社區舉辦感謝美國簽署《促進解決藏中衝突法案》活動

位於印度北部喜馬偕爾那的比爾藏人社區於 7 月 16 日舉辦活動，感謝美國總統簽署《促進解決藏中衝突法案》使之正式成為美國的有一項涉藏法律。同時感謝美國政府和國會議員、支持西藏團體及美國人民。

議長堪布索朗丹培會見加拿大藏人學生

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培於 7 月 15 日上午在議會秘書處，會見了來自加拿大西藏文化中心下屬學校的多名學生和教職人員。

安全部長嘉日卓瑪為《尼瑪拉姆講述的真相》一書揭幕

西藏理塘高僧丹增德勒仁波切圓寂九周年之際，藏人作家多吉仁欽於 7 月 12 日在西藏圖書與文獻資料館為其《尼瑪拉姆講述的真相》一書舉辦發佈會。藏人行政中央安全部長嘉日卓瑪、西藏圖書與文獻資料館格西拉多、丹增德勒仁波切服務委員會主席格西次仁多傑和作家多傑仁欽出席。

司政邊巴次仁對拉達克列城索朗林藏人定居點進行全面評估

藏人行政中央司政邊巴次仁於 7 月 14 日，對印度東北部拉達克首府列城的索朗林藏人定居點展開了進行了全面評估視察。當天，司政邊巴次仁視察了索朗林藏人定居點的 12 個營地，監督正在進行的住房和基礎設施建設項目。以及審查內政部已完成的相關舉措，並進一步瞭解和處理當地貧困藏人家庭面臨的困難。此外，司政還參觀了列城的藏醫曆算學院拉達克分院。隨後，參觀了當地西藏難民市場，並與藏人商販進行了交流互動。

中共強行關閉西藏果洛吉美堅贊民族職業學校

根據來自西藏境內的可靠消息，中國政府於 7 月 12 日強行下令停辦屢獲殊榮的西藏果洛境內的吉美堅贊民族職業學校。中共青海省政府為了掩蓋關閉學校的真實原因，對外宣稱搜查和關閉該校是為了確認是否有未滿 18 歲的僧尼，並威脅說如果發現有未成年僧尼將對該校高層嚴懲不貸。

司政感謝所有推進《促進解決藏中衝突法案》簽署的相關人士

目前正在對印度東北部拉達克藏人社區進行訪問的藏人行政中央司政邊巴次仁，於 7 月 13 日上午在印度東北部拉達克的羌塘松多藏人定居點通過視頻發表講話，向所有參與引入和推進《促進解決藏中衝突法案》成為美國有一項涉藏法律的相關人士表達衷心的感謝。

拜登總統簽署西藏法案 加強美國西藏政策

美國總統喬·拜登於 7 月 12 日正式簽署了《促進解決藏中衝突法案》，該法案通過修訂 2002 年版的《西藏政策法案》進一步加強了美國的西藏政策，以及旨在促進解決西藏與中國之間長期存在的衝突的進程。該法案被稱為《促進解決藏中衝突法案》，旨在促進中華人民共和國與達賴喇嘛尊者、他的代表或民選西藏領導人之間在無任何先決條件的情況下進行實質性對話，或探索改善對話前景的活動，從而就西藏問題達成談判協議。此外，美國還努力與其他國家合作，通過談判解決西藏問題。該法案強調，中華人民共和國和中國共產黨官員聲稱西藏自古以來就是中國的一部分，這在歷史上是不準確的。該法案進一步規定，美國的公共外交舉措應積極打擊中華人民共和國政府和中國共產黨傳播的有關西藏的虛假資訊，包括有關西藏的歷史

背景、人民和機構，以及達賴喇嘛有關的虛假資訊。

「後習近平時代：藏漢關係趨向」研討會在悉尼大學舉行

藏人行政中央駐澳洲辦事處主辦、中國民主團結聯盟協辦的「後習近平時代：藏漢關係趨向」研討會於 7 月 10 日在悉尼大學舉行，出席的藏漢學者和嘉賓討論了在中共佔領下西藏的人權和漢藏關係等系列關鍵問題。會議由藏人行政中央駐澳大利華人事務聯絡官達瓦桑姆召集及主持。

教育部長塔蘭卓瑪向日本千葉縣兩所大學介紹西藏教育體系

正在日本進行訪問的藏人行政中央教育部長塔蘭卓瑪，於 7 月 10 日訪問了日本千葉縣的麗澤大學和千葉工業大學，並向學生和教職員工介紹了西藏教育體系的總體情況，以及「社會與情緒及倫理教育」課程。

司政邊巴次仁致函祝賀新任英國首相基爾·斯塔默

藏人行政中央司政邊巴次仁於 7 月 10 日致函祝賀新任英國首相基爾·斯塔默，並在賀函中強調選舉的勝利歸功於英國人民對他領導的信任與信心。

臺灣隆重慶祝達賴喇嘛尊者八秩晉九華誕

臺北市甘丹東頂顯密佛學研修協會於 7 月 6 日在臺灣外貿協會臺北國際會議中心隆重舉辦「淨韻三千觀音和平祈福音樂會」，隆重慶祝了西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者八秩晉九華誕。

教育部長塔蘭卓瑪會見日本議員

藏人行政中央教育部長塔蘭卓瑪在首次訪問日本的第三站，於 7 月 8 日訪問了位於東京永田町的日本國會大廈，並會見日本國會跨黨派支持西藏小組的成員和工作人員。

法國參議院：中國干涉第十四世達賴喇嘛尊者轉世問題是不可接受的

由參議員賈桂琳·尤斯塔什·布裡尼奧領導的法國參議院跨黨派支持西藏小組，於 7 月 6 日在西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者 89 歲華誕日發表新聞聲明。聲明表示：「達賴喇嘛尊者是西藏悠久歷史傳承的繼承人，他的一生與藏傳佛教的命運密不可分。因此，中國當局干涉西藏精神領袖的選任過程是不可接受的，因為達賴喇嘛尊者的轉世問題應由西藏人民自己選擇，任何政府和團體無權干涉。」在同一封信函中，參議員還回顧了達賴喇嘛尊者對西藏人民和全世界作出的非凡貢獻。

司政邊巴次仁參訪拉達克的西藏寺院和學校

藏人行政中央司政邊巴次仁在拉達克的第二天（7 月 9 日）的訪問行程中，參訪了藏人行政中央宗教與文化部管轄的寺院和西藏兒童村學校及附屬的養老院。司政還受邀參加了由提克賽仁波切舉辦的歡迎晚宴。

比利時藏人社區慶祝達賴喇嘛尊者 89 歲華誕

比利時藏人社區慶祝達賴喇嘛尊者 89 歲華誕，藏人行政中

央駐布魯塞爾辦事處代表仁增曲珍和宣傳官員丹增平措，喜馬拉雅卓瑪佛學院的梅朵仁波切、謝珠丹傑林佛教中心的格西次丹彭措，以及來自藏人社區地區協會的代表出席了祝壽活動。

教育部長塔蘭卓瑪出席東京大學西藏主題論壇

受日本西藏之家和日本支持西藏團體「拯救西藏網路」的邀請，藏人行政中央教育部部長塔蘭卓瑪於7月7日出席了在東京大學駒場校區舉行的題為「中國的寄宿制學校是消滅少數族群身份的邪惡計畫」的研討會並發表了講話。

教育部長塔蘭卓瑪在東京出席達賴喇嘛尊者89歲華誕慶典

在西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者迎來八秩晉九華誕之際，藏人行政中央駐日本辦事處於7月6日在東京的大倉酒店舉行了隆重的祝壽活動。來自日本各地的西藏、蒙古、華人和日本社區的數百名嘉賓和民眾參加了祝壽活動。

駐新德里辦事處與各國外交官共同慶祝達賴喇嘛尊者89歲華誕

在西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者89歲華誕日當天，各國駐印度的外交官和印度政要及嘉賓參加了藏人行政中央駐新德里辦事處舉辦的祝壽活動。

安全部長嘉日卓瑪出席已故前政治犯嘉多·平措旺秋追悼會

藏人行政中央安全部長嘉日卓瑪於7月5日在印度北部達蘭薩拉的藏人定居點辦公室禮堂，出席了已故的西藏前政治犯嘉多·平措旺秋追悼會。

安全部長嘉日卓瑪出席已故前政治犯嘉多·平措旺秋追悼會

藏人行政中央安全部長嘉日卓瑪於7月5日在印度北部達蘭薩拉的藏人定居點辦公室禮堂，出席了已故的西藏前政治犯嘉多·平措旺秋追悼會。

蒙古國歷史性首次慶祝達賴喇嘛尊者華誕

在西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者89歲華誕之際，藏人行政中央駐俄羅斯、蒙古及獨聯體國家辦事處的組織下，蒙古人民首次在烏蘭巴托舉辦歷史性大型祝壽活動。

《勿忘西藏：有關達賴喇嘛的未述故事》在全球串流平臺播出

藏人行政中央駐倫敦辦事處和義大利佛教聯盟於7月6日為達賴喇嘛尊者89歲華誕，在全球串流媒體平臺上發佈備受期待的紀錄片《勿忘西藏：有關達賴喇嘛的未述故事》。

瑞士流亡藏人隆重慶祝達賴喇嘛尊者八秩晉九華誕

在西藏精神領袖達賴喇嘛尊者八秩晉九華誕日，世界各地的流亡藏人舉辦各種活動進行慶祝。瑞士的流亡藏人於7月6日是集聚在蘇黎世隆重慶祝達賴喇嘛尊者八秩晉九華誕，藏人行政中央駐瑞士辦事處應邀參加了祝壽活動。

法國藏人社區舉辦為期三天的達賴喇嘛尊者89歲華誕祝壽活動

在西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者89歲華誕來臨之際，法國藏人社區與藏人行政中央駐巴黎聯絡處聯合於7

月5日至7日舉辦了為期三天的盛大祝壽活動。

巴西聖保羅各界隆重慶祝達賴喇嘛尊者89歲華誕

在西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者迎來89歲華誕之際，世界各地藏人和支持西藏團體陸續舉辦盛大祝壽活動，藏人行政中央駐巴西辦事處也於當天慶祝「全球慈悲日」。

澳大利亞各地藏人隆重慶祝達賴喇嘛尊者89歲華誕

在澳大利亞眾多支持西藏人士和各界代表的見證下，澳洲各地的藏人社區於7月6日隆重慶祝了西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者89歲華誕。

瑞士國會支持西藏小組在達賴喇嘛尊者89歲華誕發表聲明表達祝賀

在西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者89歲華誕之際，瑞士國會支持西藏小組聯合主席議員尼克·古格爾和議員蒂安娜·莫澤爾為首的多名議員發表聲明，祈願達賴喇嘛尊者法體安康，永駐長壽。

澳洲議會跨黨派支持西藏小組發表聲明祝賀達賴喇嘛尊者89歲華誕

在西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者89歲華誕來臨之際，澳大利亞國會跨黨派支持西藏小組聯合主席議員蘇珊·坦普爾曼議員、迪恩·史密斯參議員和芭芭拉·波科克參議員發表共同聲明。祈願達賴喇嘛尊者法體安康、永駐長壽。

立陶宛支持西藏小組慶祝達賴喇嘛尊者89歲華誕

在西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者迎來89歲華誕之際，立陶宛國會支持西藏小組於7月6日當天發表了該小組收集的30多名立陶宛著名藝術家、科學家、公眾人物和政治家對達賴喇嘛尊者89歲華誕的問候和祝福。

達賴喇嘛尊者致函祝賀基爾·斯塔默當選英國首相

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於7月6日致函基爾·斯塔默，祝賀他被任命為英國首相，及其政黨在選舉中獲勝。達賴喇嘛尊者在賀函中寫道：「當前，世界正面臨著極具挑戰性的時代。我相信英國有機會為這個日益相互依存的世界的和平與穩定做出重大貢獻。在我多次訪問英國期間，英國民眾對我推廣慈悲理念、宗教和諧等基本人類價值觀的努力表現出極大興趣。各界人士對我表現出的熱情和友誼也讓我深受感動。縱觀歷史，西藏與英國有著悠久而獨特的關係，多年來，許多英國人對西藏人民追求自由和尊嚴的願望提供了大力支持，對此我深表感激。」

藏人行政中央隆重慶祝達賴喇嘛尊者八秩晉九華誕

在世界和平導師、全體西藏人民至高無上的領袖、乘願而來之神聖的第十四世達賴喇嘛丹增嘉措尊者迎來八十九歲華誕之際，藏人行政中央於7月6日在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑舉行了盛大的祝壽活動。

印度錫金首席部長普萊姆·辛格抵達達蘭薩拉 參加達賴喇嘛尊者 89 歲華誕慶典

印度錫金首席部長普萊姆·辛格·塔芒於 7 月 4 日率代表團抵達達印北達蘭薩拉參加達賴喇嘛尊者 89 歲華誕慶典，受到藏人行政中央噶廈秘書長才嘉曲加丹尼、內政部秘書長巴登頓珠和外交與新聞部秘書長噶瑪曲英的接待。

達賴喇嘛尊者 89 歲華誕慶祝活動法國參議院舉行

藏人行政中央駐巴黎聯絡處與法國參議院支持西藏小組，於近日在法國參議院隆重舉辦了達賴喇嘛尊者 89 歲華誕慶祝活動，約 58 位法國各界嘉賓出席了活動。

日內瓦藏人社區慶祝達賴喇嘛尊者 89 歲華誕

位於瑞士日內瓦的藏人於 6 月 29 日在蘇黎世隆重慶祝西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者 89 歲華誕，藏人行政中央駐日內瓦代表赤列曲吉和哲蚌寺格西阿旺索巴作為主要嘉賓出席了祝壽活動。

第二屆「國際西藏青年論壇」在達蘭薩拉召開

由藏人行政中央外交與新聞部主辦的第二屆國際西藏青年論壇於 7 月 3 日在印度北部達蘭薩拉開幕，來自 13 個國家的 100 多位西藏青年參加了本屆為期三天的論壇。

臺灣各界隆重慶祝達賴喇嘛尊者藏曆九秩華誕

在西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者藏曆九秩華誕來臨前夕，藏人行政中央駐臺灣辦事處提前於 6 月 30 日在臺北劍潭青年活動中心舉辦的盛大的祝壽活動。

駐台代表格桑堅參出席臺灣國會維吾爾連線成立大會

藏人行政中央駐臺灣代表暨達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長格桑堅參，於 6 月 27 日下午出席並支持「臺灣國會維吾爾連線」成立大會。

全球各地的藏人和支持者

為達賴喇嘛尊者的手術成功舉辦藥師佛祈福法會

在西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 6 月 28 日在美國紐約接受膝蓋手術之際，全球各地藏人、各國信眾和支持者聚集在當地的寺院和社區，誦念藥師佛咒等經典共同為尊者的膝蓋手術成功和迅速康復祈禱。

司政邊巴次仁致函祝賀歐姆·貝拉再次當選印度國會人民院議長

藏人行政中央司政邊巴次仁於 6 月 27 日致函歐姆·貝拉，祝賀他再次被當選為印度第 18 屆國會人民院議長。司政在賀函中寫道：「我代表藏人行政中央和西藏人民感謝印度國會的朋友們，特別是印度國會跨黨派支持西藏小組的各位議員們，多年來對西藏自由事業的堅定支持。」

議長堪布索朗丹培致函祝賀歐姆·貝拉再次當選印度國會人民院議長

西藏人民議會議長堪布索朗丹培於 6 月 26 日致函歐姆·貝拉，祝賀他再次被當選為印度國會人民院議長。議長在賀

函中寫道：「我代表第十七屆西藏人民議會和全世界的藏人，祝賀您連續兩屆當選為印度國會人民院議長。您的當選清楚地反映了您的領導能力和人們對您的信任，多年來您為印度所作出的貢獻和服務值得稱讚。」

駐台代表格桑堅參會見臺灣內政部政務次長

藏人行政中央駐臺灣代表格桑堅參於 6 月 18 日上午拜會臺灣內政部政務次長馬士元、移民署移民事務組李錫忍科長及相關工作人員，討論了流亡藏人在臺灣申請居留證時面臨的困難及其解決辦法。

美國國際開發署代表團到訪西藏人民議會

美國國際開發署駐印度副任務總監亞歷山德里亞·韋爾塔於 6 月 22 日率團訪問西藏人民議會，並與副議長及財政部相關工作人員召開了會議。

達賴喇嘛尊者致函祝賀莫迪總理為新那爛陀大學揭幕

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 6 月 22 日致函印度總理納倫德拉·莫迪，祝賀他為比哈爾邦邦王舍城新落成的那爛陀大學揭幕。賀函中寫道：「作為一所學習中心，最初的那爛陀大學猶如東方的太陽般閃耀。以嚴謹的學習、討論和辯論為基礎的教育方式蓬勃發展，吸引了來自亞洲各地的學生。他們除了學習哲學、科學、數學和醫學外還學習了古老的印度傳統——「非暴力」和「慈悲」。這些傳統在當今世界不僅仍然具有現實意義，且至關重要。」尊者進一步寫道：「除了這些積極的品質之外，那爛陀的學生們還對思想和情感的運作有了透徹的理解，這些理解源自印度傳統的冥想練習，即修行止觀和內觀。我相信，那爛陀傳統以邏輯和理性的方式呈現這些品質，意味著它們可以很容易地與現代教育相結合，從而造福人類。」

達賴喇嘛尊者抵達美國 逾萬民眾夾道迎接

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者在瑞士蘇黎世短暫停留後，在時隔七年後於 6 月 23 日上午乘專機抵達美國新澤西州泰特波羅機場。受到藏人行政中央駐北美辦事處代表朗傑曲珠和華人事務聯絡官慈誠嘉措及第四十一任薩迦派法王、印度駐紐約領事館副領事、藏人行政中央前部長、各佛學中心代表和等數萬名藏人和各方信眾的隆重迎接。

藏人行政中央召開「能力建設與可持續發展專案諮詢委員會」第六次會議

由美國國際開發署資助的藏人行政中央財政部「能力建設和可持續發展專案」諮詢委員會第六次會議，於 6 月 27 日在達蘭薩拉附近的羅布林卡學院舉行，司政邊巴次仁作為主要嘉賓出席了會議。

達賴喇嘛尊者啟程前往美國接受膝蓋治療

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 6 月 21 日從印度北部達蘭薩拉出發，經首都新德里前往瑞士，隨後將前往美國接受膝蓋治療。

達賴喇嘛尊者致函祝賀印度總統德羅帕蒂·莫爾穆 66 歲生日

在印度總統德羅帕蒂·莫爾穆迎來 66 歲生日之際，西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 6 月 20 日致函德羅帕蒂·莫爾穆，祝願她身體健康、生活幸福，並在領導這個偉大而古老的國家方面取得成功。

美國國會兩黨高級代表團出席藏人行政中央舉辦的歡迎活動

藏人行政中央於 6 月 19 日上午在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑舉辦大型歡迎活動，歡迎美國國會兩黨高級代表團到訪達蘭薩拉。代表團還於當天早上特別覲見了西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者。代表團由美國國會眾議院外交事務委員會主席麥克·麥考爾眾議員 (Rep. Michael McCaul) 和榮譽議長南茜佩洛西 (Rep. Nancy Pelosi) 率領，成員包括眾議院外交事務委員會高級成員葛列格里·米克斯眾議員 (Rep. Gregory Meeks)、眾議院規則委員會高級成員吉姆·麥戈文眾議員 (Rep. Jim McGovern)、眾議院外交事務小組委員會印太高級成員阿米·貝拉眾議員 (Rep. Ami Bera)、眾議院退伍軍人事務委員會成員瑪麗安內特·米勒-米克斯眾議員 (Rep. Mariannette Miller-Meeks) 和眾議員妮可·馬利奧塔基斯 (Rep. Nicole Malliotakis)，以及議員家屬和國會工作人員。

美國國會兩黨高級代表團訪問西藏人民議會

由眾議院外交事務委員會主席麥克·麥考爾率領的美國國會兩黨高級兩黨代表團於 6 月 18 日訪問了西藏人民議會，受到議長堪布索朗丹培、副議長卓瑪次仁和常務委員會成員的隆重接待。

美國國會高級代表團訪問藏人行政中央

由美國國會兩黨議員組成的高級代表團於今天（6 月 18 日）訪問了印度北部達蘭薩拉的藏人行政中央，並在覲見西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者會前夕訪問藏人行政中央總部及會見了流亡藏人社區的領導人。

澳洲藏人和支持者抗議中國總理李強訪澳

在中國國務院總理李強於 6 月 17 日訪問澳大利亞首都坎培拉之際，澳洲藏人社區、澳大利亞西藏委員會、澳大利亞「藏人志願遊說」小組，以及東突厥斯坦、法輪功、香港和中國民運團體，當天在澳洲國會大廈和中國大使館前舉行抗議活動，強烈抗議中國總理李強訪問澳洲。這是繼今年 3 月中國外長王毅訪問坎培拉之後，中國領導人第二次訪問坎培拉。

歐盟在中歐第 39 次人權對話上 反對中國干涉達賴喇嘛尊者轉世問題

中歐第 39 次人權對話於 6 月 16 日在重慶舉行，在對話之前，歐盟代表團於 6 月 13 日至 15 日罕見地訪問了西藏。在重慶舉行的中歐人權對話期間，歐盟強調，宗教領袖的認證應不受政府干預，並呼籲尊重宗教規範，包括達賴喇

嘛尊者的轉世問題。此外，歐盟重申了對中國，特別是急劇惡化的西藏人權狀況方面的擔憂。

各國駐印度外交官和專家代表團訪問西藏人民議會

由德國弗裡德里希·瑙曼基金會組織的各國駐印度外交官和專家考察團成員於 6 月 17 日上午訪問了西藏人民議會，受到議長堪布索朗丹培和副議長卓瑪次仁及常務委員會成員的接待。

奧克蘭藏人抗議中國總理李強訪問紐西蘭

在中國總理李強於 6 月 14 日訪問紐西蘭首都威靈頓當天，奧克蘭的藏人和當地「西藏之友」等團體的成員舉行抗議活動，表達對中共治藏政策的不滿。

安全部長嘉日卓瑪出席美國中央情報局西藏項目紀念活動

在西藏「四水六崗衛教志願軍」成立 66 周年前夕，藏人行政中央安全部部长嘉日卓瑪於 6 月 9 日在美國科羅拉多州的赫爾營軍事基地出席了“杜姆拉 / 秘密花園——美國中央情報局西藏項目”紀念活動。

比哈爾邦前首席部長拉姆錢德拉·普爾貝博士訪問西藏人民議會

比哈爾邦立法委員會、比哈爾邦議會副主席、前比哈爾邦首席部長拉姆錢德拉·普爾貝 (Ramchandra Purbey) 博士與他的妻子蘭賈納 Ranjana Purbey 博士、印度西藏友好協會比哈爾邦發言人 KB 普拉薩德 (Prasad) 和迪利普庫馬爾 (Dilip Kumar) 於 6 月 14 日訪問了西藏人民議會。並受到西藏人民議會副議長卓瑪次仁和議會常務委員會成員丹增吉塔議員的歡迎。

美國國家民主基金會授予司政邊巴次仁民主服務獎章

6 月 13 日，美國國家民主基金會 (NED) 在華盛頓特區向藏人行政中央司政邊巴次仁頒發了享有盛譽的“民主服務獎章”，(Democracy Service Medal) 以表彰他為所有藏人捍衛民主和人權方面所發揮的領導作用。

達賴喇嘛尊者致函祝賀墨西哥新任總統

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者致函克勞迪婭·希恩鮑姆，祝賀她成為第一位當選墨西哥總統的女性。

司政邊巴次仁祝賀蘇傑卡博士再次被任命為印度外交部長

司政邊巴次仁代表藏人行政中央和西藏人民，致函蘇蕾拉曼亞姆·傑山卡爾博士，祝賀他再任印度外交部長

逾百名歐洲議會候選人承諾支持西藏

歐洲支持西藏線上活動於 4 月 9 日在歐洲議會啟動，為 6 月 6 日至 9 日舉行的歐洲議會選舉做準備，該活動已超額完成了目標，即從 100 多名候選人那裡獲得承諾，如果當選，他們將在歐洲議會支持西藏。來自 16 個歐盟成員國的 115 名候選人承諾捍衛西藏人民的基本自由。此外，一些政黨還回應了就一系列與西藏有關的問題表明了立場。

英國曼賈斯特藏人社區的代表參加紀念六四事件 35 周年活動

香港藝術家黃美玉為了紀念六四事件 35 周年，於 6 月 8 日在曼徹斯特舉辦的「從天安門母親到香港、西藏、維吾爾和臺灣的女兒」展覽活動，英國曼賈斯特藏人社區的多名成員為表支持參加了展覽活動。

達賴喇嘛尊者出席藏人行政中央前公務員等團體舉辦的長壽法會

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 6 月 11 日上午在印度北部達蘭薩拉大乘法苑，出席由藏人行政中央前公務員、藏醫曆算學院和尊者的前侍衛聯合舉辦的長壽法會。

藏人行政中央歡迎加拿大眾議院一致通過支持西藏自決權的議案

加拿大眾議院於 6 月 10 日一致通過了一項支持西藏自決權的議案，該議案強調了西藏人民作為一個民族和一個國家擁有這一基本權利。並且譴責中國政府系統性地對西藏人民進行文化同化，肯定了西藏人民自由選擇其經濟、社會、文化和宗教政策的權利，不受任何外部勢力的干涉，包括選擇第十四世達賴喇嘛的轉世靈童的權利。

達賴喇嘛尊者致函祝賀納倫德拉·莫迪和全國民主聯盟贏得人民院選舉

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於今天（6 月 5 日）致函印度總理納倫德拉·莫迪，祝賀他和全國民主聯盟在印度國會人民院的選舉中獲勝。尊者在賀函中寫道：“看到印度履行其作為世界最大民主國家的責任，我感到無比欽佩和自豪。這些選舉表明瞭印度人民對民主的重視程度。同時印度是偉大的古代文明古國之一，其獨特而根本的特徵是非暴力和慈悲，並且越來越被視為國際社會的領導者。借此機會，我代表西藏人民對印度政府和人民的熱情款待表達深切地謝意。正是由於印度一貫的慷慨和仁慈，我們才得以在流亡中、在和平與自由的環境中保存我們古老的文化遺產。我們還成功地在新一代印度兄弟姐妹中激發了對古印度智慧的認識和興趣。”達賴喇嘛尊者在賀函最後，表達了他對印度總理納倫德拉·莫迪真誠的祈禱和良好的祝願。

達賴喇嘛尊者致函祝賀德國西藏倡議組織成立 35 周年

位於德國柏林的「德國西藏倡議組織」於 6 月 8 日舉辦該組織成立 35 周年慶祝活動，西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者特別致函表達祝賀。

瑞士藏人慶祝第十七世大寶法王噶瑪巴仁波切 40 歲華誕

藏傳佛教噶瑪噶舉派持教法王第十七世大寶法王噶瑪巴郎金欽列多傑仁波切 40 歲華誕，於 6 月 9 日在瑞士蘇黎世州溫特圖爾市的「裡肯西藏中心」舉行。

貢布吉在最新視頻中揭露北京掩蓋其弟多吉紮西被冤一案

根據近日來自西藏境內的一段最新視頻顯示，遭中國判處重刑的西藏知名企業家多吉紮西的姐姐貢布吉，披露了北京市人民檢察院在多吉紮西被莫須有的罪名判處無期徒刑

後，拖延對他的重審等非法行為。根據中國法律和《憲法》規定，北中國政府無權判處多吉紮西無期徒刑。

駐澳洲華人聯絡官在悉尼參加六四 35 周年和香港抗爭運動 5 周年紀念活動

悉尼聯合教會於 5 月 26 日在阿什菲爾德教堂舉辦了一場意義重大的祈禱會，紀念 1989 年 6 月 4 日中國民主運動 35 周年和 2019 年香港抗爭運動 5 周年活動。這兩起事件是希望的燈塔和變革的呼籲，在中國持續爭取民主和人權的運動中具有重大意義。

達賴喇嘛尊者祝賀賴清德就任臺灣總統

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 5 月 21 日致函賴清德先生，祝賀他就任為中華民國第十六任總統。達賴喇嘛尊者在賀函中寫道：“看到民主在臺灣如此根深蒂固，我感到非常高興。臺灣人民不僅發展了繁榮、穩健的民主制度。而且在實現巨大繁榮的同時，保留了其豐富的文化傳統。”尊者最後寫道：“我祝願您在應對未來挑戰、實現臺灣人民的希望和願景方面取得圓滿成功。”

藏人行政中央代表團出席臺灣總統就職典禮及第十一屆臺灣國會西藏連線成立儀式

由第十七屆西藏人民議會副議長卓瑪次仁、外交與新聞部部長諾增卓瑪、西藏人民議會議員丹巴亞培、議員色達·紮西頓珠、外交與新聞部秘書長噶瑪曲英組成的藏人行政中央代表團，於 5 月 16 日至 21 日對臺灣展開為期六天訪問，期間出席中華民國（臺灣）第十六任總統副總統宣誓就職典禮，以及第十一屆臺灣國會西藏連線成立儀式。

司政邊巴次仁向法國參議員發表西藏問題演講

藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 15 日在法國參議院發表講話，呼籲法國與自由世界一道承認藏人、維吾爾人、香港人和中國民運人士是推動中國產生積極變革的合作夥伴。並且讚揚馬克龍總統會見他的的決定，強調這是對抗中國影響力的大膽主張。

議長和外交部長致函祝賀澳大利亞議會跨黨派支持西藏小組新任聯合主席

藏人行政中央駐澳洲代表噶瑪森格於 5 月 15 日在澳大利亞西藏委員會執行官佐伊·貝德福德博士陪同下，在澳洲議會大廈會見了綠黨參議員芭芭拉·波科克。並提交了第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培和外交與新聞部部長諾增卓瑪的賀函。

美國國會及行政當局中國委員會發佈年度報告強調西藏仍存在人權侵犯的問題

美國國會及行政當局中國委員會於 5 月 10 日發佈的有關中國人權狀況和法治發展的 2023 年度報告稱，中國繼續在系統性地侵犯人權，並突出強調西藏境內的藏人因行使其基本權利而受到的懲罰。以及打壓和消滅西藏的宗教自由、語言和文化等問題。



ཐའེ་མཁོ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁོན་པོ་ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་སྐུ་མཁོན་གཅེན་ལས་སྲུང་སྐྱོབ་པའི་ཚོགས་པ།
達賴喇嘛西藏宗教基金會

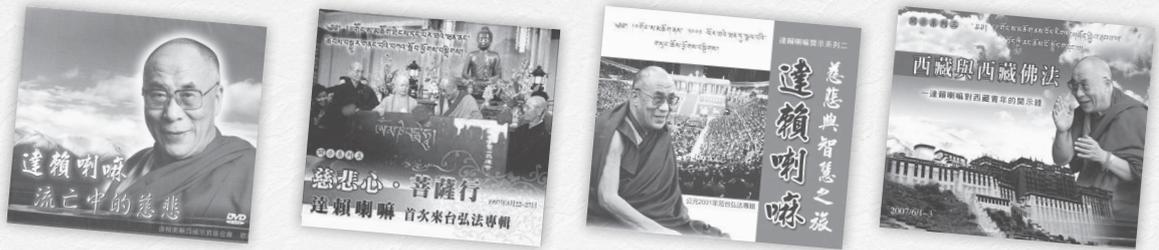
1997年3月，達賴喇嘛尊者首度訪台弘法之後，臺灣掀起一股學習西藏佛教的風潮。為使大眾能得到正統西藏佛教精髓內涵，尊者決定在臺灣設立「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」，介紹西藏文化、弘揚西藏佛教。尊者不僅關心西藏子民，他同時關心世上一切眾生，以慈悲與智慧教化十方，倡導愛與非暴力的主張，推動人類共同責任感，化解宗教文化之間的分歧，鼓勵世人學習與外在環境平和共處，進而昇華內在心靈的力量。

「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
							(阿拉伯數字)									
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	<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

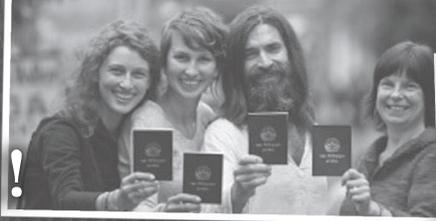
收款帳號戶名

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。



覺囊派時輪金剛籌備會前會議



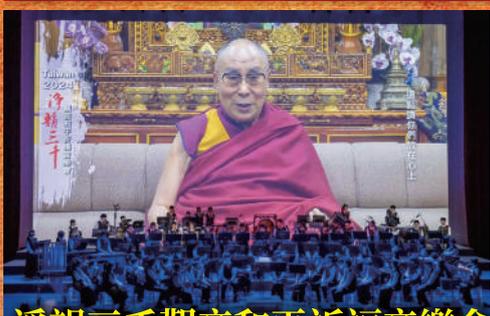
拜會陳培瑜委員 2024/6/22



慶壽會—台灣藏傳法脈總會 2024/6/23



臺灣各界敬祝尊者達賴喇嘛藏曆九秩華誕慶典 2024/6/30



淨韻三千觀音和平祈福音樂會 2024/7/6



淨韻三千—高雄場 2024/6/29



哲蚌洛色林堪布訪基金會 2024/8/5



利仁教育基金會來訪 2024/8/6



加拿大駐台北貿易辦事處副代表來訪 2024/8/7

心懷善念這四個字就是佛法教義的核心。
即便你沒有參加什麼法會，
你沒有去參拜什麼寺院，
你沒有去修學什麼樣的本尊或持誦什麼樣的咒語，
但是如果你做到這個心懷善念的這一點，
你將你生命的焦點轉移到他人的身上，
其實你就是學佛的成就者。



ཐའེ་ཕུན་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་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