

# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [571]

ཀུན་གསལ་འོད་སྔོན་།

為成自他利而生菩提心

為西藏青年傳授佛法

齊心合作幫助尊者如願

恭祝桑東仁波切八秩晉五壽誕

西藏民主節在臺紀念活動紀實

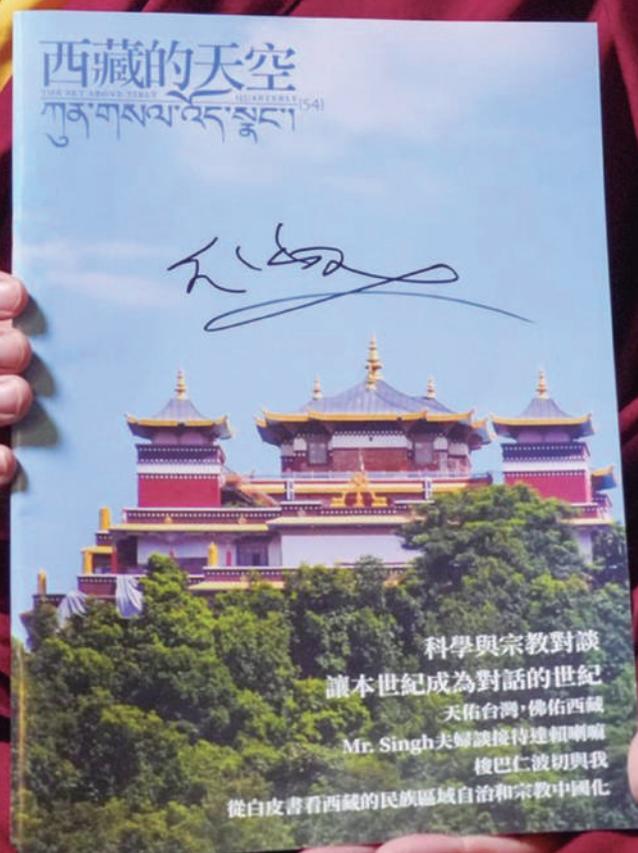
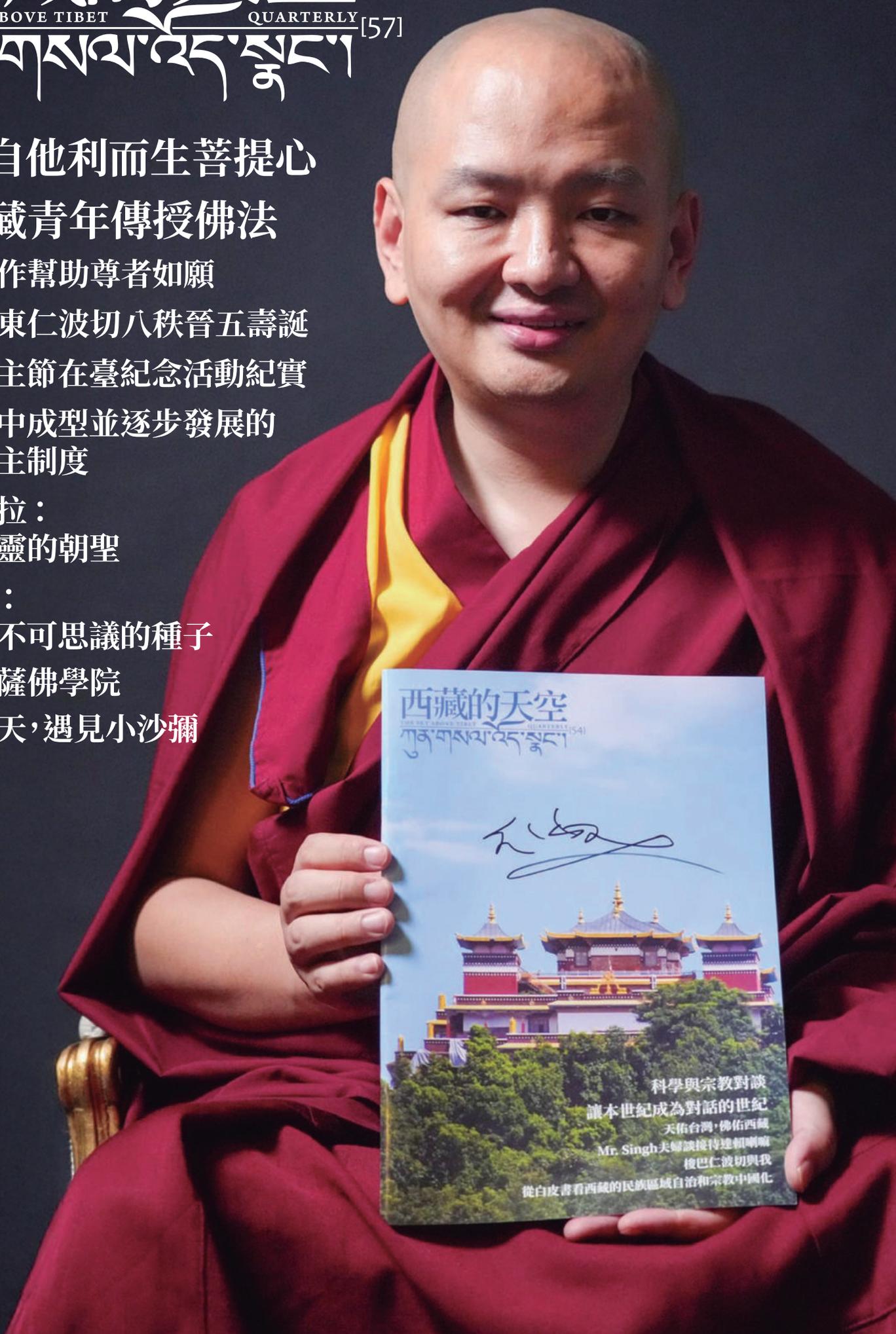
在流亡中成型並逐步發展的  
西藏民主制度

達蘭薩拉：  
一次心靈的朝聖

嘻遊記：  
種下了不可思議的種子

探訪宗薩佛學院

今年夏天，遇見小沙彌





基金會新舊財務長交接儀式 2024/8/9



歡送舊財務長 2024/8/14



歡送舊財務長 2024/8/14



感恩美國通過「推動解決藏中爭端法」 2024/8/11



感恩美國通過「推動解決藏中爭端法」 2024/8/11



德國西藏倡議組織創會主席拜訪基金會 2024/8/12



參加第43任薩迦法王活動 2024/9/1



功德林仁波切拜訪基金會 2024/9/2



功德林仁波切拜訪基金會 2024/9/2



宴請功德林仁波切 2024/9/2



參加藏傳研究會第十二屆弘法論壇 2024/9/11



2025年薩嘎達瓦及尊者90大壽籌備會議 2024/9/12



2025年薩嘎達瓦及尊者90大壽籌備會議 2024/9/12



駐台北烏蘭巴托貿易經濟代表處代表拜訪基金會 2024/9/13



台灣安倍晉三之友會活動 2024/9/20



拜訪佛陀教育基金會 2024/10/8



甘丹北頂堪布拜訪基金會 2024/10/9



參加中華民國國慶晚宴 2024/10/10



參加印太戰略智庫成立酒會 2024/10/14

## 主編的話

親愛的讀者：

本期刊登達賴喇嘛尊者為西藏青年傳授佛法前的演講。尊者指出：西藏所流傳下來的佛法是那爛陀佛教大學法脈，也提到西藏宗教文化有益藏人及全世界，並鼓勵西藏青年更加努力，尊者還要大家安心、不用擔心。這是西藏精神領袖對青年的期許與關照。

正法源佛學會今年暑假組團前往流亡到印度的宗薩佛學院參訪，並促成臺灣小朋友團員與佛學院小沙彌交流，進行跨文化理解。這是貢噶旺秋仁波切在臺灣播下的種子。本期刊登成人團員、小朋友團員、帶團老師所寫的參訪文章，以三種視角詮釋這次的臺、藏交流。

本期也刊登第十七世大寶法王對全體藏族兄弟姊妹的期望：希望能激發每個人更大的奉獻精神，為佛法及西藏人民福祉而努力。大寶法王還提到尊者及所有藏族人民的心願：重返西藏、再度踏上西藏的土地，以及現在第一要務是讓尊者多休息並保持健康。本刊編輯小組去年赴達蘭薩拉參與漢藏會議並獲尊者接見，基於愛惜尊者健康，不敢請尊者為本刊簽名作為封面，尚祈讀者見諒。

第 57 期 / VOL.57

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2024 年 12 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、多吉帕姆、耀軒、鄭凱裕、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

為成自他利而生菩提心 2

為西藏青年傳授佛法 9

## 佛法智庫

一心講堂：《菩提道燈論》(十二) 13

## 漢藏交流

齊心合作幫助尊者如願 22

恭祝桑東仁波切八秩晉五壽誕 23

西藏民主節在臺紀念活動紀實 24

在流亡中成型並逐步發展的西藏民主制度 27

達蘭薩拉：一次心靈的朝聖 29

嬉遊記：種下了不可思議的種子 32

嬉遊記：探訪宗薩佛學院 34

嬉遊記：今年夏天，遇見小沙彌 35

## 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 |

# 為成自他利 而生菩提心



我們有這樣一個傳統，也就是在過年搭配著祈禱大法會為你們傳授說法的傳統。人們過去認為物質的發展可以帶來幸福感，但實際上卻非如此，因此想要改從內心去尋求幸福感，所以對佛法教義的關注和興趣越來越濃厚。

所有的主流宗教都在強調內在的幸福感，只是方法不同。一些主張有造物主的主流宗教，他們是以相信造物主而去創造內心的幸福感。而佛法的教義是搭配心理學的闡釋來建立內心的平靜及幸福感，這只有佛教才會做到。我的許多朋友，尤其是科學家的朋友，他們對如何透過心理學建立幸福感越來越感興趣。在我們佛教的傳統裡，是搭配著心理學的解說，來建立內在的幸福感。雖然我們物質生活慢慢好轉，但我們卻忽略了如何透過心理學的認知來建立內在的幸福感。這是實事求是，也符合科學。

我們雪域西藏現有保存的佛法教義，就提供了非常完整和浩瀚的心理學的說明。我們可以透過這種心理學的廣泛認知，去建立內在的幸福，這確實與眾不同。在我

的許多的朋友裡，有些人是有信仰的，有些人則無。很多有信仰的朋友是透過信仰造物主而獲得內心的慰藉、和平。以心理學的說明來講，那爛陀佛教大學所流傳下來的完整的說明是最詳細的。因此世界開始關注——如何透過詳盡的心理學說明來建立內心的幸福。即使是西方國家未曾有過宗教信仰的人，他們卻會對佛法教義裡的心理學感到興趣，因為他們知道這些內容有助於消滅內心的干擾因素，如貪、瞋等。

在建立內在的幸福感的時候，最重要的是悲心。猶如月稱論師在《入中論》所說：「悲行於佛廣大果，初猶種子長如水，常時受用若成熟，故我先讚大悲心。」即便沒有宗教信仰，可是你心懷慈悲的話，先不要說人類了，哪怕是動物，只要心存善念、心懷慈悲，它會有更多好朋友。可見慈悲對我們生存的重要性。而且現在這世上越來越多的人們會以暴力解決問題，以暴力作為唯一採用的途徑。在現在這麼棘手的時代，慈悲心的認知更顯重要。我一早起來就會思維悲心的利益，自生悲心。



佛教的不共見解，就是空性。所以由慈悲引發菩提心及了知空性見，空正見和菩提心是我每天思維的內容。這對我的內心有巨大的幫助，讓我的內心非常的寧靜。

我認為最好的長壽法莫過於修煉菩提心跟空正見。如果心存善念，內心寧靜，就不容易受到煩惱的干擾。這時候身體的四大會更平衡調和，對長壽住世有幫助。反之，如果四大一直在不協調的狀態，身體也無法健康，此時再修長壽法或吃長壽丸，雖可接受長壽灌頂、吃長壽丸，但效應有限。所以修煉菩提心跟空正見是長壽法中最殊勝、最有效的法門，我們雪域藏地流傳如此深奧的教法，對長壽是最有幫助的。

所以我想藉此機會跟在場的廣大群眾們講，那爛陀佛教大學流傳的這套完整的佛法教育，完全符合邏輯。它不是只說信仰，不是以信仰為主，而是有心理學豐富廣泛的內涵。這種佛法教義，對當今的世界有巨大貢獻。因為即使你沒有宗教信仰，也可以透過教義來得到內心的寧靜、提升幸福感、減少貪嗔等，能讓自己處於隨時

心存善念、心懷慈悲的狀態。如果我們這麼做，不只內心會安樂，身體也會健康。這樣思維對我們是有很大的幫助。這是我想跟你們表達的。

我認為松贊干布很能幹。他與中國的公主聯姻、跟中國的關係很好，但講到法義、教法時，他會說教法的起源來自印度。所以，比起中國，他更想從印度求法。之後，寂護論師獲邀至藏地而建立了藏傳佛教。我們從西藏流傳下來的佛教，完全符合世尊的義趣和印度大學者們的義趣。所以，當我們講到西藏的宗教與文化，不僅完全符合世尊的義趣、符合龍樹父子的義趣，善巧地建立傳承，更符合邏輯、符合推論，是一個講理的傳統。這導致藏傳佛教，如同那爛陀佛教大學所流傳下的佛教傳統，不是以信仰為主，也不是只說信仰而已，更是以推論的方式而建立生命中的幸福感。所以，這一套的文化傳統確實有巨大的潛能去幫助當今的世界。雖然這世上的主流宗教都在講慈悲的重要性，但是搭配邏輯、理由去闡釋慈悲的重要性的觀修慈悲，這一點藏傳佛教做得非常好。這



正是為什麼關注慈悲的人會來跟我聊天，他們對藏傳佛教非常感興趣。所以我們也可以說，藏傳佛教是有助建立世界和平的最主要途徑之一。

我對所有的主流宗教都非常地尊重。在世上主流宗教當中，那爛陀佛教大學所流傳下來的佛教傳統值得我們去觀察、深思熟慮，因為我們深入學習的時候，就會感受到甘露的滋味。它值得我們去探究，而且越探究的話，你會慢慢品嚐出由此醞釀而出的甘甜味道。所以到目前為止，我們藏人所堅持保存的這套傳統值得繼續傳承下去。我們是以什麼方式來維護這一套傳統呢？一開始，我們會背誦這些根本文，了知每一句詞句的內容。之後，慢慢地我們會透過辯論的方式深入思考，去觀察、探究，再將探究的內容落實於生活當中，實踐於生活當中。所以，我們會以止觀雙運的方式，讓自己心存善念，以提升我們內在慈悲的品質。

這樣的傳統確實是世界的瑰寶。我們藏族、西藏人民堅持守護的瑰寶很重要的，維護這世界瑰寶並非多蓋寺院、多印經書，

而是我們每個人都要努力地了解經義，並將經義落實於生活當中。這就是我們西藏的文化。到目前為止，我們藏人將這套完整的制度保存得非常好，即便當今世界紛亂，可是每個人還是要追求內心的寧靜。透過邏輯推理的方式，建立內心的寧靜，減緩內在的貪嗔、過慢、嫉妒等。如果打從心裡善待他人，真誠地想要幫助他人、對他人好，內心會有一股幸福感。這個就是我們西藏文化強調的內容。

西藏文化確實蘊含著幫助我們建立內在幸福感的相關內容，一旦建立了內在的幸福，對身體健康也絕對有幫助，不只是個人獲利，家庭也會獲利，所在社區也會隨之獲利，真的非常好啊！所以，在藏區的任何地方都要強調隨著我們的文化，要心存善念相互幫忙。看起來，我們在這一點上做得非常好，可以堪稱世人的模範。無論是在衛藏、康地或安多，西藏三區當地藏人受到佛法的影響，會非常強調心存善念的這個傳統。在漢、蒙、藏三地裡面，強調心存善念這一點，西藏三區當地藏人確實做得比較好。我們是以這種的方式完

善保存西藏的這一套良好傳統。對當今的世界而言，我也聽說許多中國人非常隨喜西藏人善良的個性、人品。到目前為止，這一點我們藏人做得非常好，將此傳統保存得非常好。也希望你們繼續努力，好好地心存善念，以這種的方式來繼續維持這個良好的傳統。

雖然時間流逝，但是內心寧靜會帶來幸福感的真理，並不會隨時間流逝而消失。我們西藏人要視傳統為珍寶，好好地保存、維護。只有我們自己做好，外人才會關注。無論這世界的東西南北，各個區域越來越多知識份子會想要去了解我們的傳統帶來的正面影響。所以我們父母祖輩千辛萬苦留下來的良好傳統，務必將其分享給他人。我們不是要別人轉為佛教徒，不是這個意思。而是透過我們現有得到的這個教義加上自己個人的經驗，讓他人內心也能夠建立幸福，讓他的內心也能更寧靜，跟他人分享，讓自己的作為幫助他人，以自身的努力幫助這個世界以及周遭所有的人。所以世界的和平是指這世界的所有的公民心存善念、心懷慈悲，這樣才能世界和平。如果在內心裡面一直去區分你們、我們、他們，這世界上是很難和平的。我們西藏的文化以及傳統，會讓我們藏人天生就具有慈悲心、成為一個善良的人。所以我們務必要做到，身為藏人，我必須要成為一個善良的人。這是我們每一個人都應該去實踐的義務。

今天我要講解的主要內容，如上所說。如果要更深層解釋的話，如同《中論》所說的「諸佛依二諦，為眾生說法，一以世俗諦，二第一義諦」。這個就要搭配著勝義諦跟世俗諦來去講解，這個需要很長時間。

龍樹父子將這個教義透過撰寫著作的方式建立二諦。絕對不是像中共所宣傳說

的，我們的宗教是迷信，絕對不是。現在中國大陸裡面有越來越多的人對佛法的教義產生濃厚的興趣，這世界上也有越來越多的人對佛法的教義深感興趣。因為他們真正體會到佛教教義裡心存善念的重要性，以及心懷慈悲所帶來的正面影響力。那你們到目前為止做得非常好也希望你們再繼續的努力。

以我個人來講，我是西藏文化和宗教的持守者，我透過自己維護保存這套傳統的方式，每一天一醒來，我思惟菩提心和空正見，以這種方式將良好的傳統保存下來。這不只是我的責任。其實對我個人來講，也有很大的利益，因為這對我來講，它對建立我內在寧靜的幫助非常大。所以願在場的每一位都能夠成為一個善良的人，打從心裡真誠地善待他人，成為心懷慈悲的人。這是我們每一個人的目標，每一個人的義務，希望大家都能努力，謝謝。

最後，我想在最後，為你們傳授「一切瑜珈之發心」。我每一天都會發起這個「一切瑜珈之發心」。這是我每一天都會思維的內容，對我的幫助很大。在場的法友們，我相信這也會對你們有所幫助。

因此如同剛剛所說的，我們今天在場的各位都想要離苦得樂，不想讓自己受到任何的批評，希望別人能夠讚美我們。如果心存善念、善待他人，別人也會給你正面的回應的。如果你狂妄自大、嫉妒、攀比，即使想得到別人的讚美和認同，但是別人打從心裡不會認同你。只有打從心裡真誠地善待他人，時間久了，別人會看到這一點，會打從心裡認同你、支持你。如果內心隨著煩惱所轉，無止盡的貪婪、憤怒、狂妄自大，你要如何期望別人會認同你、支持你呢？

月稱論師說確實沒有錯。他在《入中論》的讚文說到：「悲性於佛廣大果，初

猶種子長如水，常時受用若成熟，故我先讚大悲心」。所以，以大悲心作為禮讚的對象。這個禮讚的方式和模式卻是跟其他的論點大有不同，像是《釋量論》是以去除邪念的這個戲論而去禮讚的。但是月稱論師卻是以大悲心，禮讚大悲心的方式，而去讚歎佛世尊。心存善念打從心裡面的以真誠的態度善待他人的話，內心自然會寧靜。的確如此。世界的公民都在呼籲世界和平。只有這個世界的每一位公民心存善念，才能夠世界和平。所以「悲性於佛廣大果，初猶種子長如水，常時受用若成熟，故我先讚大悲心」。《入中論》的禮讚文為何大力禮讚大悲心的主要原因，也是如此。

我們藏人都應該要努力地去提升悲憫心的修持。這是我們要去做到的。我個人也是以悲憫心作為主要的修持對象，像是我個人的健康來講，也是因為我的悲憫心的修煉而獲得巨大的利益。這個對我內心的寧靜有著巨大的幫助。所以我們在場的每一位必須要深知，清楚地認知悲憫心的修煉的重要性。悲憫心是非常珍貴的。即便是動物，只要是心存善念的動物，牠都會獲得更多的好友。我們從狗和貓的互動可以看到，這隻狗亂咬其他同伴的話，最後牠會變成孤零零的一隻狗，更何況是人類。所以我們務必要做一個善良的人，真誠地善待他人，成為具有慈悲的人。

每天一醒來，我就會觀修菩提心，觀修慈悲心，讓自己的心相應菩提心。在這個同時，我會觀三界所造一切看似從自方而有，每一個事物都是以自己的力量而形成其作用和體性，但實際並非如此。這一切都是名識施設當中抽象化的存在，僅此而已。我所看到的一切，都是名識施設的概念化而有，這是我每天都會去思維的內容。希望在場的各位也務必這麼思維。

「一切瑜伽之發心」指的就是菩提心跟空正見的思維。我們好不容易獲得了人身，獲得了暇滿的人身，而且還值遇了藏傳佛教，投生在有藏傳佛教的區域，而我們的父母祖輩所流傳下來的傳統，從小就教導我們要成為一個善良的人，心存善念。在這樣一個傳統薰陶下長大的我們，更要思維世俗菩提心啊！如同《入中論》所說的「設若觀察此諸法，離真實性無可得，是故不應妄觀察，世間所有名言諦」，去觀察諸法的體性和作用之後，的確沒有任何一個體性和作用是從事物自己的力量而有。這一切都在名識施設當中存在，僅此而已。但也不能因為沒有從境上而有就否定它的存在。「是故不應妄觀察，世間所有名言諦」。所以在此你們每一個人好好地思維菩提心。

我現在再為你們說法。我自己每天都在思維，為能成就自他利，我要生起菩提心。要為自己好，也得觀修菩提心，要為他人好，也得觀修菩提心。如果好好觀修菩提心的話，不只是當下安樂、究竟安樂、自己安樂，朋友、親友也可安樂，確實是全面為善的一個殊勝的修行。所以我們好不容易獲得了人身，獲得了暇滿，而且投生在有藏傳佛教的區域，在場有來自世界各處的人士，你們是因為對我認同而來到這裡的。如果你們認同我的話，我修行的精髓重中之重，就是以大悲心為根本的菩提心，這是我修行中的核心。在場的諸位務必要好好的去思維善心所帶來的價值，心存善念。在我們的身體，心間，觀想剛剛正在思維的世俗菩提心轉為了白色的月輪，安置在心間。

無論是自己或他人，去尋找之後都是找不到的。這是顯而易見的，也不能因為找不到而否定他的存在。自我跟他人都是存在的。雖然自我跟他人都是存在，但是



這一切只是名識施設而有，僅此而已。並不是像我們所看到般的，是非常客觀的從事物自己的力量而形成的。仔細觀察事物如何存在的話，這一切都是非自性而有。這一切都是名識施設當中概念化的存在而產生其作用和體性。正在思維，上述所說空性的內容轉為了五股金剛杵，白色的五股金剛杵，豎立在剛剛世俗菩提心的月輪上面。這個叫做「一切瑜伽之發心」的觀修。

如同《入菩薩行論》所說的「久習不成易，此事亦非有」，這是我每一天都去觀修的內容，日復一日，月復一月，年復一年，長時間的觀修會變得越來越容易去相應菩提心跟空正見。自己不去努力串習是另外一回事，但是自己一旦堅持努力修煉菩提心跟空正見的話，我可以確信，對菩提心跟空正見的這種功德越來越得心順手，越來越容易相應。

菩提心所轉的月輪安置在心間，在這上面豎立著由空正見轉為的五股金剛杵，白色的五股金剛杵。這個叫做「一切瑜伽

之發心」，那這兩顆心我們永遠不能放棄。務必要堅持每日的觀修。由菩提心所轉成的月輪和由空正見所轉為的金剛杵。這兩顆心是永遠不能放棄。它們所代表的菩提心，空正見就是我每日修煉的核心。所以，在場的各位務必要反覆的思維。月輪所象徵的菩提心以及金剛杵所象徵的空正見，它所帶來的效應不是立馬出現的，而是長期耐心的堅持，才有辦法感受到它的甘味，才有辦法體會到它所帶來的正面效應。在場的各位務必要堅持努力，無有間斷的每日思維菩提心跟空正見。這對你們絕對會有幫助。

菩提心所轉的月輪，跟空正見所轉的五股金剛杵，安置在心間，做此觀想。上師心間也有同樣的這個月輪跟金剛杵。你們的上師，每一天都有這樣的觀修。所以，菩提心的空正見的一個證量，如日升天般，都在增長中。我們以這樣一個祈願和堅持一起念六字大明咒，嗡嘛呢叭咪吽。

如同我們原有的傳統，我會念一下《本生鬘》。

## 譯者即席補充

現在尊者念的是佛陀的本生故事第十三品，因為尊者在唸的關係。所以我就將這第十三品主要的內容翻譯給大家了。第十三品的名字叫做萬人迷。有一次世尊的前世作為菩薩。他非常的精進去利益眾生。那一世這一尊菩薩就是世尊的前世導師摩尼佛的前世名為喜碧國王。他致心去提高臣民的福樂，有如慈父。在這個王城裡面有一個長者，他育有一女。是絕代佳人，被公認為是女中之寶。他身心嫵媚有如愛神，吉祥天女或雲水仙子。

這個長老告知國王自己有這樣一個漂亮的女孩。想要女兒獻給國王。所以真正的女寶出現在你的王土。請陛下決定是納為王妃還是捨棄。於是國王命幾個，善識女相的婆羅門去查看這個少女是否適合作為他的王后。那這個女孩的天生麗質真實不虛，具有魔咒般的魅力。所以這些婆羅門商量之後認為國王見且不宜，更何況是作為王后。因為國王納她為后的話無疑會被這個王后的嫵媚所迷醉因此而廢持奉法和朝政，會不理朝政，而給他們帶來嚴重的後果。於是婆羅門他們商量之後向國王彙報我們見到了那個女孩。她長得嫵媚動人，僅此而已。她有不吉相會招致敗家跟厄運。因此陛下尚不應見，更不能娶她。國王想到既然這個女孩有不吉之相，不適合做皇后的話，便不再要她。長者知道國王不喜歡，便將自己的女兒嫁給國王的大臣名為向杜。

有一次國王在遊覽的時候來到向杜大臣的家旁，突然間目光落在這個女孩的身上，百看不厭。回到了皇宮之後，國王像丟了魂似的一心想著她，一直被魔給干擾。於是他私下問車夫這個美女是誰？這個房子又是誰的？車夫回答那是向杜大臣的房

子，那個女孩就是他的妻子，名為萬人迷是基利拉長者的女兒。

聽了這番話之後，想到她是別人的妻子，國王非常懊惱。所以懊悔地沉思，令他兩眼發直。在強烈的相思下影響了國王的健康。即便如此，國王仍盡力保持鎮定還是繼續處理朝政。因為向杜大臣非常善於察言觀色，他觀察到國王的行為與平日不同。擔心這樣的話國王會因為強烈的相思帶來嚴重的後果，加上他又非常喜歡國王。也知道自己太太的超級強烈魅力又怕國王會不會心智被愛魔所迷，而會想要來殺害自己。於是向杜經過了深思熟慮之後主動的向國王請益，希望將自己的妻子獻給國王。

但國王說不行，不應該這麼做。莫作是說，我不可能這麼做。於是向杜王臣反覆地去勸說國王說這樣並不違法，這樣的話是合法的。然而，國王還是堅持告訴向杜：你無需再說服我，你不應該在這件事情上引導我。不僅不被向杜大臣所引導之外，還反覆地跟他講解夫妻的相處之道，為他說法。於是向杜看到國王的態度如此堅定，即便如此仍親愛慕自己的妻子，但對法律和個人的原則上卻完全不做任何的退讓，最後他也安心了。

他覺得自己無須不安，不用驚怪，更不必胡思亂想，國王不會為了自己的妻子而傷害他。最後向杜恭敬合掌向國王致禮道：國民太幸運，得君為領袖。明王樂正法，全不顧五欲；林中苦行士，此亦也求取。大王之稱號，是君勝莊嚴；德號給無德，不雅若嘲笑。君高潔大行，功德藏寶海；我無須不安，更不必驚怪。

2024年2月24日藏曆神變節於達蘭薩拉大乘法苑

蔣揚仁欽藏譯中

達賴喇嘛西藏宗教基金會佛學班製稿

<https://reurl.cc/oymNxl>

達賴喇嘛開示

# 為西藏青年傳授佛法



## 《心類學》和《因類學》 是學習教典的基礎

你們剛剛背誦的是《心類學》的綱要偈句，你們同樣的也背誦《因類學》的綱要偈句嗎？我從小就背誦《心類學》的綱要偈句和《因類學》的綱要偈句。過去我們藏地有學問和成就的修行者或學者們，一開始也是從《心類學》和《因類學》學起的。他們不是以信仰的方式去背誦，而是以提升知識的方式為基礎來背誦。我個人也是如此，從小就要去背誦《心類學》和《因類學》的綱要偈句，一直到熟練為止。

這種學習制度代表什麼呢？藏傳佛教不以信仰為主，而是以邏輯推論作為基礎，透過默背《心類學》和《因類學》的綱要偈句，才有更多思考的元素，讓我們去做更好的檢視與分析。所以不是上師說什麼，我們就無條件接受什麼，這並不是我們的

傳統。我們的祖先、先賢大師建立如此完善良好的傳統，即便現在不是很懂，但是先背下來，之後老師會逐字解釋，於是就會瞭解。這個傳統真的非常好。

我們雖然以難民的身份來到這裡，可是往廣的方面去想的話，過去對佛法沒什麼興趣的地方，現在慢慢對佛法有興趣。而藏族有些本來對大教典沒興趣的人，現在慢慢對大教典有興趣了。就是因為作為流亡難民的我們，在此很努力地去將此千年歷史文化的良好傳統發揚光大。那如何將此傳統發揚光大呢？就是（把《心類學》和《因類學》的綱要偈句）先背下來，逐字地去學習，再為他人講解。就以學習大教典而言，聽說以前漢地很不錯，可能像越南等地也不錯，我們藏人是透過從小默背《心類學》和《因類學》的綱要偈句，以此為基礎而慢慢學習進入到大教典的課程，這是一個非常好的教育體系。

我有兩位老師會來考察我當天的學習

進度情況，早晚各一小時。我在熟練前的每一天都會花時間去背誦這些綱要的偈句。

《心類學》講到我們內心的行相；《因類學》講到我們在邏輯推論的時候會使用什麼樣的一個因相、什麼樣的理由，這些因相或理由有何不同的類別。這種默背、背誦的要求，意味著我們藏人傳承藏傳佛法的法脈不是靠信仰，而是透過我們從小默背加上之後的辯論和邏輯分析，以這種完善的教育體制將其傳統、法脈延續下去的。所以我不會因為有達賴喇嘛這個頭銜而享有什麼特殊的待遇，在學習大教典的時候會跟大家一樣，大家要做什麼我也要做什麼，大家要背誦的內容我也得背誦，這確實對我有很大的幫助。

那時在背誦的時候我也沒很想要讀書，確實也不知道在講什麼。可是慢慢地我發現從小背誦的內容對我幫助確實很大，因為我在跟知識份子聊天、交流的時候，在某些關鍵的時刻我就會想起從小默背的這些內容。所以我會看到它們的重要性。《心類學》和《因類學》的作者是阿嘉雍津，我長大之後尤其是在跟科學家、知識份子互動交流時，從小默背的這些內容對我的思維以及跟他們交流有很大的幫助。

兩位恩師在考察我的時候，他們也發現到我的背誦非常流利，甚至比老師還要來得流利。只要把這些文字背下來，之後當有人為我們講解而瞭解其內容的時候，因為之前記下、背誦了這些文字的緣故，所以我們就可以隨著所背的內容逐字的思考，這方面的記憶就會非常的深刻。你們剛剛默背了《心類學》的綱要偈句，在場有沒有人可以背？《因類學》的綱要偈句呢？在場的你們要像我一樣，我從小就已經背下了這兩個綱要偈句，尤其以後在學習大教典的時候，從小默背的這些內容就會被突然間喚醒。小時候的記憶。對大教

典深入的理解。也很有幫助。

## 口傳《文殊贊》

現在給予你們《文殊贊》的口傳（略）。現在我們一起念一百零八遍的文殊心咒：喻阿惹巴札那諦。「喻阿惹巴札那諦」是文殊的心咒，小時候我去塔爾寺時，在大殿門口看到一些小沙彌從殿內出來，他們邊走邊念著「喻阿惹巴札那諦」，這個情境我記憶猶新，故而對這個文殊心咒的記憶非常深刻，因此我從小就會持誦文殊心咒。

以前在西藏，雍增普秋在某個早上祈求覲見的時候，上師跟他說：「你是文殊的轉世。」於是雍增普秋回答說：「我不敢確定是否為文殊的轉世，但至少我是文殊師利的鄰居。」我覺得我應該也可以這麼表述。可能因為是文殊鄰居的關係，所以我從小就會接觸到文殊的心咒，也是在文殊的加持下，讓我能夠在世界各處跟不同的知識份子、科學家們交流，並且具有深、明、疾、大這四種智慧的功德，在這個基礎之上跟他們進行深入的交流。因為過去的歷史就是有這麼一段公案，所以我覺得應該也可以這麼說——我是文殊師利的鄰居。

我們藏人在學習大教典的時候，需要具備深、明、疾、大這四種智慧功德，因此就藏人對教理的辨別和分析而言，基本上算是不錯的。以「深」字來講，不僅瞭解每一個詞的字面意思，就連其背後的深層內涵也都完全了知。「明」除了知道這個詞的字面和背後的內容為何之外，與這個詞有關的內容又有什麼，可以很明晰的指出。「疾」是快速的意思，能夠快速的連接（上下文）、反應很快。「大」是從全局宏觀的角度去看待整個內容，而不是

斷章取義。所以，我們要去追求具有深、明、疾、大這四種功德的智慧，我們好好地祈求文殊師利、念誦文殊心咒「嗡阿惹巴札那諦」，願我們一起努力。

(文殊開智偈)

祈願悲尊以您智光明，  
淨除我心愚癡昏暗已。  
請賜了悟佛典與論著，  
義理智慧辯才之光明。

我的出生地是西寧一個偏僻之地，那時候我就已經念誦了很多的文殊咒語。我這一生第一次持誦的咒語就是文殊心咒，我從小就非常喜歡文殊師利，同時也會持誦其心咒。以這個角度而言，我確實是很有福報、很有善根。願在場的你們好好地祈求文殊師利——願文殊師利能夠攝持我等，能夠提升我們的智慧，讓我們的智慧具有深、明、疾、大這四種的功德。

看任何一種現象的時候，我們都能夠以很清晰的頭腦來看待事情的真相，並且對此做分析與檢視，而不只是佛理的分析。雖然一開始我們是因為佛法的信仰而去祈求獲得這樣的智慧，但這個智慧不一定只用在佛法，也可以運用在其他真相的追求。最重要的還是自己平常要訓練分析的能力，分析的能力來自於反復地思考這件事情的合理性，並非光是持咒。剛剛我講的雍增普秋格西，他說：「我雖然不敢說是文殊的化身，但至少我是文殊的鄰居。」那我等要好好的祈求文殊師利，讓自己的心與文殊師利之間的距離拉得越來越近。

以前我在瓦拉納西的大殿裡，大殿的主尊是釋迦牟尼佛，在看似夢但又不是夢的情況下，我前往拜見釋迦牟尼佛，導師釋迦牟尼佛對我非常好、非常喜歡我，那時身邊沒什麼可以供養的東西，口袋裏面

有顆巧克力，於是我就供養給導師釋迦牟尼佛。也正是因為有這些的現象，所以我會覺得導師釋迦牟尼佛一直在攝持我，讓我更有自信。自信的另一原因是一一到目前為止，我如實地依循導師的意趣，盡己所能地努力，並且我會繼續這麼做。可能這也是我自信的來源之一吧。也是因為我不懈地與高級知識份子及科學家們頻繁互相交流的緣故，讓他們能夠知道導師世尊的一個究竟意趣，這可能也是導師世尊為什麼想要攝持於我的原因吧。

## 延續辯論的文化傳統

我們在此齊聚一堂的目的，雖然是以流亡的身份來到印度，但是我們在此不分男女老少大家一致對學習大教典都是有興趣的。你們現在正在辯論就是最好的證明，從你們辯論的語言和姿態來看，代表你們平常就接受這樣的訓練。我們一般認為，辯論好像是出家人、大寺院的活動，如果辯論跟出家人無關、跟大寺院無關的話，那就跟我們也無關了，如此也就脫離了關係，但是不應該如此！我們應該把握此以難民身份來到印度的機會，好好地學習，不分男女老少、不分在家出家而去學習辯論，這一點非常好。

西藏所流傳下來的佛法，其實就是那爛陀佛教大學所流傳下來的法脈，那爛陀佛教大學非常重視相互間的辯論和切磋，既然我們是這個法脈所流傳下來的傳承者，就應該要重視這個辯論與切磋。過去雖然三大寺或其他教派寺院會注重辯論，但是除了這些大寺院以外，基本上大家對辯論毫不關心。我們現在以難民的身份來到這裡之後，我們大家一起努力，不分男女老少、不分在家出家，大家對辯論產生了如此強大的興趣，這是值得我們隨喜的。其

實這是我們西藏文化和宗教的一部分，我們用這種方式維護西藏的文化和宗教。西藏文化和宗教帶來正面的價值和影響，不只有益藏人，對這世界整體來講都有幫助，因為這種互相切磋的傳統，對我們提升智慧是絕對有幫助的。

當我看到你們在校學生們在辯論切磋的時候，除了沿襲過去良好傳統以外，對你們提升智慧也非常有幫助。而且這是維護我們文化和宗教最好的途徑，也是對世人展現我們文化和宗教不共之處最好的方式，所以我要大力的讚歎你們！不僅是以流亡身份來到印度的我們，像是華人等非藏族的信徒們，如果能夠學習辯論對你們也會有幫助，希望你們也能夠去關注辯論。有極少許的華人信徒在三大寺讀書，現在漢地對藏傳佛教感興趣的人越來越多，聽說華人信徒學習辯論這套語系的人也越來越多，希望你們繼續精進。

我雖以流亡的身份住在印度，可是西藏的文化跟宗教不應只是我們少數幾個流亡難民維持，全世界的相關人士應該也要齊心努力維持和延續。另一方面，在漢地當中對佛法有信仰的、對佛教的教理關注人越來越多，在西方也越來越多，所以我們要藉此因緣好好學習辯論，這一點很重要。所以不只是我們在印度的少數難民沿襲了這個良好傳統，而且沿襲的方式不僅僅是念經而已，更重要的是透過辯論的方式互相切磋去探尋真相。不僅是我們少數幾個人把這個傳統發揚光大，也應該將這個傳統介紹給非藏族人士，讓關注的相關人士也能一起共襄盛舉。以這種理路推理的方式去護持佛教令佛教發揚光大，雖然這是我們的終極目標，但是像是漢族等與此有關的周邊族裔也會因此獲益，這是在場的我們每一個人的責任。

透過各種跡象，我們可以看到漢地的

學佛者越來越多，對辯論有興趣的人也越來越多，這是對佛法的偉大貢獻。雖然暫居印度的藏人難民人數不多，可是經由我們自己的努力延續過去的良好傳統，進而影響到我們周邊的人，讓漢地的佛教能夠再次興盛，讓漢地更多華人能夠去關注這套辯論體系。不僅是漢地，西方的國家也是如此，他們對我們這套辯論的方式也非常有興趣。我們的文化和宗教來自那爛陀佛教大學，到目前為止我們努力將其價值維護、沿襲下來，辯論體系這套我們沿襲下來的瑰寶，現在慢慢被世人所看到，這是我們大家共同的責任，務必銘記在心，而且這一點確實很重要。

我很高興看到你們在此所做的辯論表演，非常好！以前我們太過封閉，（認為）一般學生在這個大殿辯論好像是教法衰敗的跡象。這是因為基於舊思維的緣故。我認為這是進步跡象，而不是衰退的跡象。實際上宗教和文化是源於那爛陀佛教大學，那爛陀佛教大學的作為就是互相的切磋和辯論，如果我們可以從普通學生開始就接受這樣的訓練，只有更好，怎麼會說是衰退呢？所以我在此要跟你們說聲吉祥如意、札西德勒！這世界上有許多難民，相較其他難民而言，我們藏人難民是非常勤勞和努力的民族，到目前為止我們做得不錯，我期望從今起我們會做得更好、更加努力。

我在夢中，夢到吉祥天母騎著我的肩膀對我預言說我會活到一百一十多歲。我曾做過這樣一個夢，根據這個預言看起來，我應該會活到一百一十多歲。我個人對教法的信心和想要利眾的心力，未曾退失過、未曾動搖。因此早上一醒來我都會思維菩提心、思維空正見，為了教法和眾生而努力的發願。你們可以安心，不用為我擔心。

2024年6月3日於達蘭薩拉大乘法苑

蔣揚仁欽藏譯中

格賴卻英記錄整理

<https://reurl.cc/XRn4k3>

# 大寶法王開示 | 一心講堂： 《菩提道燈論》(十二)

大家好！今天是一心講堂《菩提道燈論》的第十二堂課。

昨天我們大概介紹了一下，覺沃傑入藏之後，強丘沃為了整肅當時的佛法環境，提出了七個問題。覺沃傑以這些問題作為基礎，寫下了這部《菩提道燈論》，為人們指出道路。昨天講到了第一個問題：什麼樣的人適合修學大乘佛法？作為回答，覺沃傑寫下了四首偈頌，按照科判來說，就是「修行者：三士夫的定義」這個部分。

## 【科判：分別解說】

上堂課沒有仔細地梳理科判，現在稍微再補充一下。《菩提道燈論》正文的科判，分為四小部分，其中第二項「修行者：三士夫的定義」當中，再細分為兩點：「總說」和「分別解說」。上堂課講的第二偈，是屬於「總說」的部分，「分別解說」的部分是第三到第五偈。具體來講，就是下士夫的定義、中士夫的定義，以及修道者上士夫的定義。

在第二偈——總說的內容裡面，談到了

佛法中有關「士夫」的定義，也就是何謂真正的大丈夫、堪能之人；同時也提到，這裡的「能」，特別指的是心靈上的一種能力。因此，「士夫」尤其指代的是那些已經捨棄了今生，只為後世而打算的修行者。

接下來，覺沃傑說「當書彼等相，各各之差別」，也就是說，他會非常清楚的向我們介紹和說明，每種士夫各自的定義、特點，還有互相之間的關係都是怎樣的。接下來的第三到第五偈，就是分別解說了三士夫各自的定義。

## 【下士夫的定義】

首先，是下士夫的定義，偈頌如下：

「若以何方便，唯於生死樂，  
但求自利益，知為下士夫。」

（法尊法師譯）

這首偈頌用白話來說就是，透過一些特定的方式、方法，以自身的利益為出發點，努力去追求輪迴當中的安樂，這樣的人就被

認為是「下士夫」。

具體來說，這是什麼意思呢？所謂的下士夫，他們並不貪著此生，尋求的是來世的快樂。在此基礎上，他們篤信因果，所以會透過一些方式，比方說持守十善戒等等方法，斷惡行善，由此遠離惡趣，最終目標是希望可以得到人天的果位。總而言之，下士夫的核心，是為了謀求自身的利益而去努力奮鬥，目標是人天的安樂。

那麼，有關下士夫具體是透過什麼樣的方式、方法來修行的？或者說下士夫的具體修學之道是什麼？後面會再詳細的講解，這裡只做簡單的介紹。

### 【中士夫的定義】

接下來，覺沃傑寫下了第四首偈頌，是對「中士夫」的定義，他是怎麼說的呢？

「背棄三有樂，  
遮止諸惡業，  
但求自寂滅，  
彼名為中士。」

（法尊法師譯）

這首偈頌用白話來說就是，已經對輪迴中所有的快樂都感到萬分厭倦，身口意三門都完全遠離了各種罪業，一切所作所為只為尋求自己一個人的寂靜解脫，這種人就是所謂的「中士夫」。

那麼，相比於下士夫，中士夫不僅捨棄了此生，遠離了一切的俗務，而且還能拋下人天安樂，當機立斷地想要從輪迴中抽離出來，而且他們所抱持的那種想要出離輪迴的心情，就像熱鍋上的螞蟻一樣的迫

切，是心急如焚地想要立即、馬上就能解脫出來。不過，雖說他們已經看透了輪迴的過患，但究竟也只是想到了自己一個人的解脫而已，這樣的修行者，就屬於中士夫。

### 【上士夫的定義】

接下來，第五首偈頌，就講到了「上士夫」的特點。偈頌是怎麼說的呢？

「若以自身苦，  
比他一切苦，  
欲求永盡者，  
彼是上士夫。」

（法尊法師譯）

這首偈頌用白話來說就是，透過親身經歷的痛苦，以及對整個輪迴之苦的透徹理解，將心比心地去體會他人的苦楚，繼而想要讓一切眾生，完全徹底的從中解脫出來，從根本上斷除這些痛苦，這些人就是「上士夫」。

相比於中士夫的自我解脫，我們可以看到，上士夫心中生起的是慈悲心和菩提心。因此，他們希求的是圓滿、正等正覺的佛果，為的是最終能夠度脫一切眾生。這麼說來，就可以看出上士夫的心量是無限寬廣的，眼光是無限深遠的，願力也是無比強大的。為什麼這麼說呢？因為他誓願在無盡的歲月當中，普度無量無邊的眾生。因此，無論是論起心力、願力，還是魄力，都是下士夫和中士夫望塵莫及的，所以這些人稱為「上士夫」。

由此我們不難看出，三士夫被分為三



等，其實是相互對比之後，所歸納出來的三種修行者。這三者之間，不僅從心量、目標和修行方法的角度來看，有高低之分、遠近之別，而且這三者之間，也有一種逐步遞進、一者又比另一者更加殊勝的層次分別。

總的來說，透過這三首偈頌，可以粗略的總結一下，三士夫之間共同點和不同點。共同點是什麼呢？就是他們已經完全放下了今生，所作所為全是為後世籌謀。從這個角度講的話，他們都是修行者，而且是有遠見之人。那他們之間的差異，又是什麼呢？差異就是在於他們各自的目標不同、追求的層次不同，要籌謀的「後世」遠近也不同，所以也使得他們的修行方法全然不同。

### 【為什麼是「三」士夫？】

覺沃傑把所有為來世而活的修行道路，總結在這三大類型裡面，而走在這三條道路上的人，就是「三士夫」。可以說，所有的修行道路，都完全歸納其中了，為什麼這麼說呢？因為，佛經裡教授的所有內容，也都完全涵蓋在三士夫的修行方法裡了。

具體來說，是什麼意思呢？所有對精神世界有所追求的人，或者說修行人，他們的目標總的來說可以分為兩大類，以佛法的術語來說就是「增上生」和「決定勝」。

「增上生」，簡單來講，就是以追求「人天安樂」為目標的活法。比方說，有些人希望能夠往生天堂，也有的人希望下輩子能夠生在一處有錢人家，或者名門望族，不管怎麼樣，這些都是屬於人天的安樂。所以，

下士夫所追求的，就是所謂「增上生」的目標。這裡的問題在於，無論來世的投生處是多麼讓人羨慕不已，說到底都還是在輪迴當中打轉。既然有朝一日能夠升天，那就有朝一日，會讓人叫苦連連，就好比搭電梯一樣，一會兒上、一會兒下，不斷地升升降降，可就是繞不出這個圈圈。所以說，下士夫的目標並沒有逃出生天，因為他並沒有從根本上解決痛苦的問題。

相對而言的話，「決定勝」，就是不會繼續在輪迴裡面流轉了，是打算要從輪迴

中徹底解脫出來了，所以稱之為永久的安樂、決定性的勝利，也就是「決定勝」。決定勝又可以分為兩種：「解脫」和「遍知果位」。「解脫」在這裡是什麼呢？比如說，聲聞、獨覺只追求自己解脫的果位，就是這裡所謂的「解脫」。「遍知果位」，就是佛果，也就是大乘果位。佛經中說，人們追求的目標，總的來說有三種：想要獲得增上生的，就是下士夫；想要得到決定勝中

自取解脫的，就是中士夫；想要證得遍知果位的，就是上士夫。所以，「士夫」不多不少就這樣分成了三類，也就是說，所有為來世而奮鬥的修行者，全部都包含在其中了。

### 【三士夫的出處】

那麼，有關三士夫的定義，覺沃傑在自注當中，引用了世親菩薩《俱舍論釋》裡面的一段話，是這樣說的：「下士設法追求自己的安樂；中士只求滅苦，為何不覺得安樂呢？因為（三界）是痛苦的依處。上士雖然



自覺有苦，卻一心想為他人求取安樂、根除痛苦。為什麼呢？因為他以眾生之苦為苦。」世親菩薩對三士夫各自的定義和描述，可以說是覺沃傑撰寫《菩提道燈論》時的啟發和參考。從大方向來看的話，兩者的分類方法非常的相近，但是覺沃傑在《燈菩提道論》當中，還是有他比較獨特、獨到的一些見解和見地。所以，從嚴格意義來講，他們兩者對三士夫的分類方式，還是不盡相同的。不管怎麼說，從這裡我們可以發現一點，那就是「三士夫」的這種說法，並不是由覺沃傑所開創的。在他之前，至少是在世親菩薩的時候，就已經有「三士夫」這個概念了。

其實「三士夫」的概念，不僅世親菩薩闡述過，其他論典當中也有相關的內容。比如說，無著菩薩所寫的《寶性論注》，其中所講到的三士夫的定義，跟《菩提道燈論》裡面的描述還非常的相近：

「略說一切眾生界中有三種眾生，何等為三？一者求有。二者遠離求有。三者不求彼二。」意思就是說，眾生可以分為三種：第一種追求「有」，就是「三有」的「有」，也就是輪迴的意思；第二種是遠離「有」，也就是遠離輪迴；第三種是兩者都不追求，輪迴是「一切皆有」，寂靜是「一切全無」。這第三種人就是輪迴、寂靜都不追求，換句話說，就是想要成佛的人，也就是上士夫。為什麼說想要成佛的人，輪迴、寂靜都不追求呢？因為佛果是同時超越了「有」和「無」的，所以佛果也稱作「無住涅槃」。

其實不僅在一些論典當中曾經提到過

「三士夫」，早在佛經裡面，也已經出現過「三士夫」這樣的概念。比方說，中文《大藏經》當中，有一部《佛說發菩提心破諸魔經》，有這樣一段話：「婆羅門！又如世間有三士夫，俱欲過渡一深大河。彼第一人，依一小葉，浮水而渡；彼第二人，而勝於前，依其板木，浮水而渡；彼第三人，又復勝前，乘以大船，與多人眾，安隱而渡，得至彼岸。……彼第一人，依葉而渡者，當知即是，聲聞乘人；彼第二人，依其板木，而得渡者，當知即是，緣覺乘人；彼第三人，乘

船得渡者，當知即是，菩薩乘人，自所得度，復度他人。」意思就是說，世界上有三種修行人，他們都要渡過一條大河。第一種人，也就是下士夫，靠著一片葉子，獨自過河，比喻聲聞乘人；第二種人，比前者稍好一點，划著一塊木板，也是獨自一人過河，借此來比喻中士夫，也就是緣覺乘人；第三種人，又比第二種人更殊勝，他是乘著一艘大船跟很多人一起，安安穩穩的抵達

彼岸，這裡形容的就是上士夫，也就是菩薩乘人，不僅自己解脫，而且也度化別人。

### 【三士夫的分類方式】

所以說，「三士夫」的概念，不僅在很多論典中有所提及，而且在佛經當中，也早已有了這樣的說法。但是，我們可能也會發現，這些經論裡對「三士夫」各自的定義，好像不盡相同，並不是每部經論中描述的「三士夫」，都跟《菩提道燈論》裡面所講的完全一致。這是為什麼呢？



其實「三士夫」的劃分，也是有一些不同方式的。比如說，《瑜伽師地論·攝抉擇分》裡面，一共有二十三處提到了「三士夫」這個詞，尤其是講到戒律的部分，有這樣一段話：「復有三士，謂有成就正受，非律儀，非非律儀，所攝淨戒律儀；亦有成就正受，聲聞相應，淨戒律儀；亦有成就正受，菩薩淨戒律儀。其中初者為下，第二為中，第三為勝。」先暫且不細講這段話的含義，總之，這裡是從戒律的角度，將士夫分成了三種。

宗喀巴大師曾在《菩提道次第廣論》裡面指出，《菩提道燈論》的三士夫，就是以此為參照和根據，而做出的分類和定義。

不僅如此，三士夫的分類，還有其他的方式。比如說，有的是從「自我利益」的角度來劃分的，有的是從「成就果位」的角度來劃分，還有的是根據「要斷除的障礙不同」來劃分的，也就是以業障、煩惱障和所知障，這三種障礙的角度來區分三士夫。總之，有一些不同的分類方式，而覺沃傑在《菩提道燈論》裡面，主要是以「增上生」和「決定勝」，這兩種目標為基準，來進行三士夫的分類和定義的。

### 【如何分辨三士夫？】

這裡會有一個小問題，就是之前說覺沃傑已經把佛經當中所有的教授內容，都涵蓋在這三士夫的道裡面了，那之前在《俱舍論釋》裡面提到的，那些「設法追求自己安樂」的下士夫，就完全不追求今生的安樂了嗎？

或者說，那些還沒有完全放下今生的人們，就不算在其中了嗎？

這裡我們就要注意，佛經教授的內容，無論大乘、小乘，全部都是建立在「捨棄今生」的基礎上的，任何為了追求今生安樂的方法、途徑，都不是佛法。當然，在追求自己和他人解脫的過程當中，得到了一些今生願望的滿足，這都是過程中的小目標，一些小成就。但是，這些小成就，絕對不是佛法要指引我們達到的目標。因此，這些「設法追求自己安樂」的下士夫，廣義來講，可以

包括那些追求今生或者來世安樂的人們；從嚴格的意義上講的話，是專指那些以來世快樂為終極目標的修行者。

那麼，如何分別一位修行者是哪一種士夫呢？透過前面的這些講解，我們可以看出，三士夫之間的根本差別，如果用一句話來概括，就是他們的發心、目標和修行方法，這三方面有所不同。而在這三者之中，最重要的是什麼呢？是這位修行人的發心，或者說他的出發點、動機。

假如有一個人是下士夫，他想要達到的是人天的安樂，那在他還沒有生起出離輪迴，想要解脫的想法之前，就暫時沒有辦法升級成為中士夫。同樣的道理，如果一個人只想自我解脫，那在他還沒有產生想要成佛的念頭之前，也只能停留在中士夫。但是，假如某一天他突然醒悟了，明白只有成佛，才是究竟的解脫之道時，他就升級成為上士夫了。從這個角度來講的話，一個人的願望、願力、發心，決定了他是哪一種士夫，他的終極目標，決定了他的層次。



## 【三士夫之間的關係】

我們大概瞭解了三士夫各自的特點之後，下面就來講一講，這三者之間的關係是怎麼樣的？

噶當派大師堅阿瓦認為，這三種士夫是截然不同的，而波多瓦大師卻說，這三者之間是有著因果關係的。為什麼會有不同的說法呢？他們各自所持的立場和主張，是怎麼樣的呢？

堅阿瓦大師認為，三士夫當中，一者追求輪迴快樂，二者追求自我解脫，三者追求無上佛果。所以說，這三者無論從目標、道路等等各方面來看，都是南轅北轍的。而這種說法，其實恰恰符合了《菩提道燈論》的一個論點，什麼論點呢？講說三士夫的目的，就是為了向大家明示，什麼樣的人是適合修學大乘的法器，而什麼樣的人是非法器，不適合修學。單從這點來看，堅阿瓦大師的觀點，剛好呼應了《菩提道燈論》的觀點。

另一方面，波多瓦大師認為，三士夫之間是存在因果關係的。這又怎麼解釋呢？其實，大多數有關道次第的論著都認為，想要引導一位修行者，就要透過三士夫的道路，來進行有步驟的引導。這一類的說法，實際上都是延續了波多瓦大師的觀點，拓展開來而形成的。

如果我們仔細觀察，就會發現堅阿瓦和波多瓦大師兩者之間的說法，並不矛盾。這兩種見解之間，並沒有相悖之處，只是分析和討論的角度不同而已。實際上，他們二人

的觀點，作為修行者，是可以融合在一起進行修持的。

## 【三士夫的修行次第】

拉索巴大師，也就是上堂課講到的「手指格西」，曾經說過：「三士夫雖然所求各異，但所行之道，卻是不謀而合的。」這是什麼意思呢？三士夫各自修行的道路，又是怎樣不謀而合的呢？這裡要談到一個重點，上士夫，也就是發心成佛的大乘修行者們，

只需要修學上士夫的法教嗎？而下士夫和中士夫的道路，就跟上士夫是無關的嗎？實際上，完全不是這樣的！

這裡就要來談談這三種士夫修行道路的次第和順序。下士夫，雖然追求的是人天快樂，但是他們篤信因果、斷惡行善，生怕墮入惡趣，比方「四共加行」當中的「人身難得」、「死亡無常」和「因果業報」，就是下士夫需要修學的內容。若是

能夠參透其中的道理，並加以行持，就可以如願以償，享受人天安樂。

再比方說，中士夫追求的是自我解脫，那麼「四共加行」中的「輪迴過患」，就是中士夫的必修科目，如果沒有生起出離心，是不可能得到解脫的。

雖然這裡只是舉幾個簡單的例子，但是大家不難發現，其實下士夫和中士夫修道上的法門和知識，都是我們這些大乘修行者，必須要去學習和修持的。就算目標是度化眾生、成就佛果，從表面上來看，確實可以稱得上是上士夫，但是若論起真實修行的水



準，可能我們很多人還不如下士夫或者中士夫呢！比如對四共加行的內容，就都還沒能真正的領會，或者融入自心。所以，上士夫是基於發心而做出的分類，但我們的實際修為，很有可能是表裡不一的。

因此，對於修行者來說，三士夫的三條道路，並不是像三條平行線一樣沒有交集，互不相干，實際上三者之間，是一種層層遞進、步步引導的關係。換句話來說，就算我們抱著成佛的決心，明確認定上士夫就是我們想要走的道路，即便如此，下士夫和中士夫的修持，也都是我們修學道路上的必修功課，都是成就佛果的鋪墊和前行。所以，並不是說作為上士夫，前兩種修行者的學習，就跟我們沒有什麼關係，不是這樣的，它們都是引領我們最終走向大乘的修行道路，讓我們可以終得佛果的一個個切入點。

從某種角度來講，下士夫的修道，也稱為「下士夫共同道」，是跟誰共同呢？就是跟中士夫和上士夫相同。同理，中士夫的道路，也稱作「中士夫共同道」，是跟誰共同呢？就是跟上士夫相同。而上士夫的道路，也稱為「上士夫不共道」，因為它所修持的是成佛之路，跟下士夫、中士夫是完全不同的，這才是最究竟的解脫之路。

瞭解了三士夫的知識，瞭解每一個階段都是我們要去修學的道理之後，有些人可能會問，為什麼一定得是要從下、中、上，這樣的順序層層遞進、一步一步往上修呢？這個順序不能更改嗎？是的，這個順序是不能改變或者替換的。什麼原因呢？

剛才也說了，下士夫小心翼翼，唯恐墮

入惡趣，這種對惡趣的厭離之心，成為了他們努力往生善道的強大的動力；中士夫，不僅瞭解惡趣的苦楚，而且還領悟到，只要還在輪迴中流轉，痛苦是在所難免的，所以他們要從一切痛苦之中解脫出來，就生起了出離心；而上士夫的思想更加的深刻，他們不僅不想自己受苦，而且更不想看到其他眾生受苦，在輪迴當中煎熬，所以心中生起了莫大的悲心，於是就毅然決然地走上了成佛的道路。

從心力的角度來講，下、中、上三士夫之間是一步步提高、提升的狀態，無論是悟性、心量還是智慧，都是在逐步擴大和拓寬的。從修行步驟的角度來講，只有生起了對惡趣的恐懼，也就是對痛苦的厭離心，繼而才能生起出離心；而只有生起了，想讓自己從痛苦當中解脫出來的出離心，才能生起讓所有眾生都遠離痛苦的菩提心。所以，無論從哪一個角度來講，三士夫的修行道路，順序都是有它的意義的。

《大般涅槃經》中說：「善男子！譬如下人，能知下法、不知中上，中者知中、不知於上，上者知上，及知中下；聲聞緣覺亦復如是、齊知自地，如來不爾，悉知自地，及以他地，是故如來名『無礙智。』」意思就是說，下士夫只懂得下士夫的法門，完全不瞭解中、上士夫講的是什麼；而中士夫也只懂得中士夫的法門，並不瞭解上士夫所修持的內容；只有上士夫，才是能夠完全通達三種士夫所有法教的修行者。就好比聲聞、緣覺，他們只知道自己修學範圍內的法教內容，但是佛陀完全不同，佛陀不僅通達大乘，



也就是可以成佛的教法，同時也完全領悟、掌握其他士夫的一切法教，所以會稱佛陀為「無礙智」。

既然三種士夫的內涵，我們都要學習，這裡就會出現一個重點，需要特別的注意！是什麼重點呢？既然下士夫和中士夫的法教，我們都要去學習和行持，那他們的目標和發心，我們要用什麼樣的心態去面對呢？也就是說，下士夫追求的人天果位，以及中士夫追求的自我解脫，我們也應該去學習和借鑒嗎？

我們要知道，無論是人天安樂，還是自我解脫，作為上士夫的修行人，這些目標也並不需要去刻意回避或者排斥，也都同樣可以成為我們所要達到的目標之一。重點在於，我們要始終記得：它們只是小目標，絕對不是終極目標，終極目標只有一個，就是證得佛果。這些小目標，就好比路途中，可以打卡、拍照留念的里程碑而已，換句話說，成佛的大願，並不會妨礙我們得到人天安樂或者自我解脫，只是我們在修行的過程當中，千萬別把大目標搞錯了，千萬別跑偏了，就可以了。

打個比方，可能會讓大家更容易理解。三士夫的修持，就好比我們的求學生涯：下士夫就像小學；中士夫就像中學；上士夫就像大學。如果我們想要學習大學課程，那中小學所教授的內涵，就是必修的基礎，不僅要學習，還得學得紮實、穩固才行，這樣上了大學，才有可能聽得懂課程，跟得上進度，最後順利畢業。所以，中小學教授的知識，就像是下士夫和中士夫的修學內涵，想要達

到上士夫的水準和境界，前兩者的功課、修持，是絕對不能跳過不上的，而且不僅要學，還得腳踏實地的學好。

三士夫的目標，就好比學生生涯中，不同階段的畢業證書。雖然小學或者中學畢業，也算是一種階段性的勝利和成就，但絕不是我們要達成的最終目標。我們的終極目標是大學學位，所以絕對不能止步於中小學的學習，也就是說，下士夫和中士夫的修學內涵，已經完全掌握和領悟之後，無論大乘修持的道路有多麼漫長，最終都要銘記於心：我們學佛的最終目標，就是遍知的佛果。

透過以上的比喻，希望大家能夠對三士夫的修行道路和次第關係，有更好的理解。總而言之，三士夫的修道就是這樣層層遞進，一步一個台階的往上走，只有紮實的走好每一步，才能有證得佛果的機會。

### 【三士夫的分類含義】

那這個時候有些人可能會問，既然三士夫的修學內涵，都是我們必須要去學習的，為什麼還要分三士夫、三條修行之路呢？直接講說一條道路，從頭到尾的修持法門不就可以了嗎？

把士夫分成三種來分析，把修道分為三個次第來引導，這是有幫助、有益處，而且有深意的。為什麼這麼說呢？原因有兩個：

首先，考慮到在茫茫的人海當中，總是有一些人不自量力，自以為是的把自己歸類為上士夫。但是，若真論起發心或者修為，其實他並沒有達到上士夫的標準，甚至可能連下士夫、中士夫的程度都還不夠。為了避



免產生這樣的傲慢，於是就把修行者分為三種，目的是為了可以透過分門別類的闡明各自的境界和修行內容，幫助這些人看清自己的實力，能有一些自知之明。之所以這樣，並沒有諷刺的意思，因為只有知道自己的真實實力，放下了傲慢，一個人才有機會學習和成長，才能有進步的空間。

第二個原因，是考慮到每個人的根器不同，或者能力、潛力、特長都不一樣。如果是上根器者，或者是天才型的修行人的話，雖說完全可以直接學習大乘教法，但就算是從下士夫的內容入手，一步一步這樣學上去，對他們來講也並沒有壞處。因為他們也不會需要太多的時間，就能學會所有這些前行的內容，還能打下好的基礎，畢竟是天才嘛，對他們而言，這些修學對走上上士夫之路，也是非常有助的。

另一方面，要是遇到鈍根器的修行者，如果直接去學高深、上乘的法門，不僅在學習的過程當中，很難抓到要領，無法達到上乘的修為，同時又直接錯過了基礎的修行，到頭來只能是兩手空空、一無所獲，西瓜沒撿著，芝麻也丟了！所以，無論是哪一種根器的修行者，從零學起，都是非常有益處的！

實際上，經常出現的情況是，很多人並不知道自己到底屬於什麼樣的根器，就像不知道自己天賦是什麼一樣。它像是一種無形的潛能，必須透過自己的親身體驗來檢測和度量，因此只有透過學習和實踐不同道上的法門，才能知道自己到底幾斤幾兩。因此，從最基礎的修學之道入手，是十分必要的！

## 【總結：發心和動機的重要性】

總而言之，今天講到了有關士夫的概念、分類，以及不同修學之道之間的關係和修行次第。不管怎麼說，如果是一位想要證得佛果的上士夫，不要忘記，還是要去學習下士夫和中士夫修道上的知識和法門。而且最重要的是什麼呢？無論我們修的是什麼法，始終都要懷著一顆自利利他的大乘菩提心，去修持才可以。說到這兒，最後來講一個小故事，是告訴我們發心和動機有多麼重要。

在藏地，有位想要修行的人，來請教一位頗有修為的一位上師，他問道：「請問，《大日經》是屬於大乘的法門？還是小乘的法門？」這位大師回答道：「如果是一位大乘修行者來修持的話，它就是大乘的法；如果是小乘修行者來修持的話，就是小乘法。但是，要是讓我們兩個來修的話，那它既不是大乘也不是小乘的法了。」

意思就是說，無論是多麼深奧的法門，如果我們的心態、動機、目標不正確的話，不管學什麼都沒有意義了！所以，我們要時刻注意和提醒自己的發心，無論是學習、修持、行善，還是做任何事情的時候，「動機」都是最重要，也是最值得我們一再的去揣摩，隨時隨地的去反省和觀察的。這是一個非常關鍵的重點！今天我們就講到這，謝謝大家！

日期：2021年10月31日  
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



# 齊心合作幫助尊者如願

第十七世大寶法王



不久前，在瑞士蘇黎世，我有幸再度面見達賴喇嘛尊者，並聆聽尊者如甘露般的見解。當時我的內心交織著喜悅和憂傷——近在眼前的尊者，和我經常從視頻看到他的印象不太一樣，面前的尊者看起來更老一點、說話的聲音也顯得微弱，讓我幾乎無法承受。尊者毫不吝惜地把他的身語意全部奉獻給我們；當我看到尊者虛弱的身影，內心瞬間瀰漫憂傷和感激。

考量到尊者的生理狀況以及他看起來有點疲倦，我沒有和他多談，只表達我的想法——我認為：沒有任何事情比「尊者長久住世」更有助於弘揚佛教與利益一切有情。我把其他想要分享給尊者的事情作成文書，並遞交給尊者。尊者用了 10 分鐘仔細閱讀這份文書。接下來的會談，尊者提及有關他將活到 110 歲的預言，又談到他的心願之一是前往中國五台山朝聖。尊者並提及——猶如稀世珍寶的佛教，包含基乘、大乘和密續的內容，只有在西藏被完好的保存下來，守護佛教完整的系統以及傳播佛教至關重要。

簡短地說，親見尊者的面容並聆聽他的開示，使我感受到尊者確實極為稀有又無比珍貴。這樣的感受前所未有的。再者，我們必須努力儘快地達成尊者今生想要實現的任務。我們不能拖延，也不能把時間浪費在次要的事情。為了我們的緣故，尊者已經承受了多少艱辛，我們難以想像。考量尊者的年齡和他的生理狀況，現在第一要務就是讓尊者多休息並保持健康。我們全體，包括我自己和其他人在內的每個人，請務必意識到這一點並多加留意。

特別要提的是，尊者今生若能重返西藏、再度踏上西藏的土地，僅僅這一件事將令所有藏族人民——包括活著的人和已辭世者——的心願皆得到滿足；尊者的願也得以實現。因此，對我們全體藏族兄弟姐妹來說，現在最緊要的是——我們齊心合作幫助尊者達成他的願。每天祈願和迴向是我們最低限度可做到的。

無論我們來自哪個地區、追隨哪個宗教、秉持哪種見解和立場，為了西藏全體利益著想，我們不需要執著微小次要的事情，只需要去做對我們真正重要的事情；切記不要把黃銅誤當成黃金，也不要把檀香木當成廢材賤賣。最重要的，我敦請每個人牢記在心，我們有尊者這樣的上師和如意寶；希望能激發每個人更大的奉獻精神，為佛法及西藏人民福祉而努力。

噶瑪巴·鄔金欽列多傑  
西元 2024 年 8 月 28 日

Anna 英譯中



# 西藏民主節在臺紀念活動紀實

達賴喇嘛西藏宗教基金會 暨 在臺藏人福利協會 主辦



## 南卓仁波切引言

尊敬的第 13 世功德林達察傑忠仁波切、基金會格桑堅參董事長、在臺藏人福利協會貢卻拉巴會長及所有與會大眾：札西得樂，大家好。

今天我們聚集一堂共同紀念西藏民主節。這個特殊的日子標誌著西藏人民追求民主自由和人權的歷程中一個重要的里程碑。1960 年 9 月 2 日，尊者達賴喇嘛將民主制度引進藏人政治並設立西藏民主節。西藏流亡政府在印度達蘭薩拉正式成立，這一天象徵著西藏人民對民主制度的渴望以及我們實現真正的自治和自決所做出的不懈努力。這個節日的意義在於紀念西藏人民爭取民主法治的歷史、慶祝西藏流亡社群在建立民主制度上的進展、重申西藏人民對和平自由和人權的追求、喚起國際社會對西藏議題的關注。今天讓我們一起回顧西藏民主運動的歷程，思考我們已經取得的成就並展望未來的道路。我們要繼續努力為西藏人民爭取更多的自由和權利，同時也為世界和平與人權，進一步做出我們的貢獻。

今天我們很榮幸邀請到主要貴賓——第十三世功德林達察傑忠仁波切。功德林達察

傑忠仁波切是宗喀巴大師的直傳弟子，亦名最勝八碩確吉嘉千的轉世。功德林達察傑忠仁波切歷代轉世對西藏佛教事業上的貢獻是我們有目共睹的，尤其是仁波切的第八世和第十世當過賈察攝政。總之，功德林達察傑忠仁波切在西藏政教事業上做出了巨大的貢獻。現在，第十三世功德林仁波切亦即現在的杰尊滇悲確吉嘉千，由第十四世達賴喇嘛尊者親自認證，在尊者座前受沙彌戒，同時舉行登位典禮。此年登上哲蚌寺的法座並完成五部大論，取得格西學位，也得到了下密院學習密續的法門。不僅是密續經教，仁波切對於各種儀軌非常熟悉。仁波切慈悲大願其弘法行程遍及西方及亞洲，甚至喜馬拉雅山區。隨喜功德林仁波切。至此西藏民主迫切急需的時刻，謹遵達賴尊者的教言，仁波切能繼續發揚弘世歷代的功德，能如夏天的水勢波瀾壯闊，流長普遍至全世界。接下來請大家起來，一起唱誦國歌。

## 格桑堅參董事長：

今天 9 月 20 號，是流亡藏人享受民主生活 64 周年的紀念日。因為今天有很多我們臺灣的民眾參加今天的活動，我想用中文給大

家簡要介紹一下西藏流亡的民主的由來以及現在的現狀。

大家都知道大概 1950 年，16 歲的達賴喇嘛在西藏非常風雨飄搖，中共入侵西藏的關鍵的時刻，需要擔任西藏的政教大任。由於尊者達賴喇嘛從小有對西藏的舊的制度要改革的這個願望，所以在 1952 年達賴喇嘛特地成立了西藏改聯委員會，力求改變以前西藏的很多制度。但由於中共的入侵，後來中共在西藏的戰略控制越來越強大，尊者達賴喇嘛的願望並沒有能在西藏實施。

而 1959 年達賴喇嘛領導的 8 萬多人西藏流亡到印度。1959 年 3 月份流亡到印度，在印度的一個小山城木蘇里建立流亡政府，才有我們現在流亡政府在這邊作為達賴喇嘛西藏宗教基金會，也是西藏流亡政府的駐臺灣代表處。這是一個因緣。1960 年當時還有流亡藏人陸陸續續逃跑出來。達賴喇嘛在印度的菩提迦耶第一次有一個非常盛大的盛會，有包括流亡政府的領導人及很多西藏民眾參加。當時達賴喇嘛就命令各個區域選出自己的代表，要成立一個現代式具有民主特質的政府。

根據達賴喇嘛頒布的教誨，西藏衛藏、康區、安多三區及四大教派各有代表。1960 年 9 月 2 號，第一次西藏民選的議會，當時稱為人民代表大會，也就是人民委員會，在印度達蘭薩拉成立。這就是現在西藏流亡議會的開始。所以我們每年都會把 9 月 2 號定義為西藏的民主節。當時我們也頒布了未來西藏憲法，後來慢慢地西藏議會的議席增加，到 1991 年開始頒布流亡戰略憲章。流亡議會成為名副其實的立法機構，再成立三權分立的民主制度，所需要的行政、立法，還成立我們的最高法院。又成立三個獨立機構是選舉委員會，公務院選拔委員會、審計署。

到 2001 年，達賴喇嘛又頒布命令我們的首席部長、也就是總理，要透過民主一人一票選舉產生。所以，2001 年開始實現了一

人一票選總理的民主進程。我們知道臺灣是 1996 年第一次民選總統。當 2001 年我們實現第一次民主轉型之後，尊者達賴喇嘛發佈他處於半退休狀態，希望民選的領導人能擔負起爭取西藏自由鬥爭的這一重責。我們的選舉是五年一個任期，可以當任兩屆，2001 年的選舉，尊者達賴喇嘛宣布他要結束從五世達賴喇嘛以來由歷任達賴喇嘛擔任西藏政治宗教領袖的政治制度。所以 2001 年我們產生由民選非宗教人士擔任的西藏總理，現在我們稱為司政。到現在我們的行政機構應該是第 15 屆，西藏人民議會是第 16 屆，這是我們民主制度的由來和發展。

今天是 9 月 2 號，也算是我的生日。其實我們很多西藏人也不知道自己的生日。我是因為從 1999 年從西藏逃亡，跑到尼泊爾的接待中心。所以為了紀念從專制的中共的體制下逃到自由民主的社會，我選擇 9 月 2 號為我的生日。所以希望可以大家祝賀一下我的生日。謝謝。南卓仁波切剛才介紹，很多民主能夠享受自由，民主生活靠很多人好幾代人付出鮮血的生命才能迎來，才能得來。我們是達賴喇嘛從上往下把他所有的權利慢慢地交給人民，讓我們一步步地學會、去做民主的主人。這跟一般的民主制度不一樣。我們需要隆重紀念。

今天我們的主要嘉賓功德林仁波切，他在西藏的歷史上是有非常顯赫地位的仁波切。他的第八世跟第十世都曾經擔任過西藏的攝政王。在尊者達賴喇嘛圓寂後、尋找新的轉世期間，會出現空位，那中間需要有人來擔任攝政王。所以功德林仁波切從一世到現在十三世，曾經在滿清、在漢地、在蒙古有幾百萬的信徒。在整個西藏，不管從衛藏、康巴、安多，現在功德林仁波切的寺院應該是超過兩百多座，但是在他的寺院裡面，他的法相不允許被供奉。這就是現在我們藏傳佛教在西藏的狀況。因此我們很感恩仁波切，

雖然年紀很輕，但是他在西方社會各地都能弘法，而且跟很多年輕人他都會有非常棒的教誨、指導。今天我們也可以聆聽教誨，是我們的榮幸。接下來允許我用藏文說一下，因為今天還有很多的西藏人來參加，今天在全球各地都會舉辦紀念民主節的官方活動。

## 功德林仁波切：

今天是我們西藏民主 64 年的紀念會，是西藏的民主自由日。今天來到這邊，我先跟基金會董事長還有所有的與會嘉賓說一聲「札西得樂」。我們今天能在自由民主的地方來舉辦民主自由日，我覺得是非常好的善緣。像現在藏地就沒有機會能夠舉辦這樣的紀念。在這裡也跟所有關注藏地、西藏文化的與會大眾說聲大家好。

剛才達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長已經跟各位介紹，雖然說我自己中文不是這麼好，但是我大概能夠聽懂他剛剛才講到的內容。董事長介紹在 1960 年 9 月 2 日我們有這個因緣，當時有包括宗教的大德們及許多藏人，跟達賴喇嘛尊者作一個祈請。當時尊者有提到，希望大家未來的治理是以民主為主。因為這個緣起，我們後來就有各個不同教派的代表、三個地區的代表約 13 個人，然後成立了人民議會。當時在這個國家還有很多地方也有民主自由的意識抬頭。後來也因為這個原因，然後慢慢地民主自由的風氣也越來越興盛。後來大家都有這樣的一個意識也都有這樣子去進行。

在很多國家也都有提到民主這樣一個概念。有民主概念的國家，包含人民的責任，他們應該要去負什麼樣的責任、如何去進行，還有包含我們在這個國家可能遇到的困難。然後由下而上，慢慢會有越來越多的進步。很多國家民主是由基層人民由下爭取而發展的，開始先有這樣的意識，他們慢慢想要去

推動民主，然後慢慢才由下到上進行民主革。但是藏人的民主進程是一個很特殊的情況，並不是由人民的民主意識抬頭而使領導者接受民主，而是由達賴喇嘛尊者提出民主概念，上到下推行民主。這個可說是常重要也是很特別的狀況，許多國外的這些學者也認為這是一個特別的現象。

我們說民主的改變，是為了去保存西藏佛法的法脈、還有宗教文化的弘傳。為了這個，我們說有這樣的一個民主自由，它是對文化、宗教有相對的一個幫助，而且是會有所助益的。為什麼尊者會提倡這樣的一個概念，不只是說希望能夠保留西藏的傳統文化、佛教等，還有因為它對長久弘揚並推廣到世界是有所幫助的。當然我們在這個過程當中有許多外國朋友的幫助。以這個藏人來講，這個是非常重要的事情，特別是我們應該去完成尊者的心願。這個是非常重要的。就像是尊者所說，我們應該作為一個好人，作為一個善的一個人，我們去保留並且去弘揚傳承文化還有教法的傳承。

當然，像我們今天在臺灣這邊也有許多人非常重視、關切藏人及藏傳佛教。對此，我也覺得非常感謝你們。尊者非常重視世界的和平，對於臺灣的人民，他也特別的重視。希望大家都和平吉祥。你們也非常重視尊者的教誨，從過去到現在也一直在幫忙，非常感謝你們。特別是達賴喇嘛西藏宗教基金會，可以說是藏人和臺灣人之間的橋樑。我們在臺灣有許多這樣的聯繫橋樑，但是達賴喇嘛西藏宗教基金會是最主要、最重要的橋樑。大家長期以來也很重視，而且也一直幫忙，非常感謝你們。最後希望像現在所舉辦的民主自由日，這個民主自由能夠到藏地，讓西藏境內也能有這樣的民主自由。希望能流轉傳承下去，也希望臺灣及世界各地都能夠和平。謝謝大家。

2024/09/02 於達賴喇嘛西藏宗教基金會佛堂  
達賴喇嘛西藏宗教基金會佛學班 記錄

# 在流亡中成型並逐步發展的 西藏民主制度

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 格桑堅參



西藏人民議會

尊敬的功德林仁波切、各位嘉賓：

歡迎大家來參加基金會和在台藏人福利協會主辦的第六十四屆西藏民主節。

這個佛堂在台灣是很殊勝的聖地，不僅尊者達賴喇嘛親自蒞臨過，而已故台灣前總統李登輝先生、陳水扁前總統、時任台南市長現總統賴清德先生等政界名流都踏足過這裡。

當然，更有許多傑出的佛教領袖也在這裡為大家傳法、教授、祈福等，可以說是充滿西藏特色的政治與宗教的氛圍特別濃郁的充滿加持力的一個地方。

今天我們在這裡聚會紀念西藏民主節，這是個甚麼樣的日子呢？我想很多人都知道，特別是西藏人，但因為也有很多台灣人參加今天的活動，我還是用中文為大家簡要介紹西藏民主節的由來發展經過。

大家都知道，第十四世達賴喇嘛尊者在年僅 16 歲時接掌西藏的政治權力後，逐步啟動了西藏舊制度的改良進程，1952 年在拉薩成立改革委員會，展開了為貧困民眾減稅以及公平分配土地的運動。然而，中共的入侵



達賴喇嘛尊者於出席西藏人民議會會議（1994 年） Photo: Tibet Museum

和佔領，迫使達賴喇嘛尊者和八萬多名藏人於 1959 流亡印度，這些進步的改革措施在西藏被打斷。

達賴喇嘛尊者流亡印度不久，在印度北部的小山城木蘇里建立了西藏流亡政府（藏人行政中央），除了領導流亡政府進行難民接待等工作，而且開始醞釀實施民主方案。

1959 年 12 月，達賴喇嘛第一次在印度菩提迦耶主持宗教活動，這也是第一次有包括各難民營的流亡藏人聚集在一起，當時仍然不斷地有藏人從西藏逃亡。

1960 年 1 月，法會結束前，達賴喇嘛向人民提出民主的重要性，強調需要成立一個由人民代表的委員會，要求人民從西藏三區

各選出三名代表，四大教派各選出一名代表，組成代表民眾權利的人民代表委員會。

1960年，西藏流亡政府從木蘇里遷移至印北喜馬偕爾郡的達蘭薩拉山城，時年9月2日，十三名當選的民眾代表在達賴喇嘛尊者面前莊嚴宣誓就職，隨後在達蘭薩拉成立了西藏歷史上的第一個人民議會，即“西藏人民代表委員會”（現稱西藏人民議會）。從此，9月2日就成為法定的西藏民主日（又稱西藏民主節），西藏的民主進程由此正式展開。

為了確保流亡西藏的政治制度完全民主化，1963年3月10日達賴喇嘛尊者提出的《未來西藏憲法》（草案）正式頒佈實施。

1991年，第11屆西藏人民議會討論和通過了《流亡藏人憲章》。同年6月28日，達賴喇嘛尊者正式批准了新的《流亡藏人憲章》，使藏人行政中央和西藏人民議會的職權和功能進一步規範化。一年後，尊者批准設立最高法院，以及三個獨立機構：選舉委員會、公務員考試委員會和審計署，使西藏人民議會成為名副其實的立法機構，完成了立法、行政、司法三權分立的民主制度的轉型。

2001年，根據達賴喇嘛尊者的建議，西藏人民議會對《流亡藏人憲章》進行了修訂，使流亡藏人可以直接選舉噶倫赤巴（首席部長或總理）。2011年，達賴喇嘛尊者將所有的行政和政治權力移交給了由民眾直接選舉產生的領導人，從而在流亡中建立了一個具權威和穩定的民主行政機構，確保了在人民直接選舉產生的領導層的帶領下，西藏的自由鬥爭可以繼續延續的政治格局。

由於第十四世達賴喇嘛尊者的遠見卓識和不懈努力，今天流亡藏人擁有一個運作有效，充分體現民意的民主制度來統領散居於世界各地的流亡藏人，爭取自己的自由鬥爭。儘管他們需要遵循各自所在國的法律，但這



西藏歷史上第一個人民議會：西藏人民代表委員會（現稱西藏人民議會）當選代表 Photo: Tibet Museum



第十七屆西藏人民議會代表們正進行議事



藏人踴躍參與民主投票

種民主制度使他們能夠通過各自區域所分配的民意代表名額，以及平等直選自己屬意的領袖的方式，使數量很少的流亡藏人不在全球人流的大海中被淹沒而緊緊的圍繞在藏人行政中央的周圍，充分表達自己的政治意願和通過自己選出的代表監督政府，使西藏的合法政府延續下去，代表境內外的西藏人繼續爭取西藏自由鬥爭，創造了堅實的法理基礎。

第六十四屆西藏民主節

# 達蘭薩拉： 一次心靈的朝聖

西藏台灣人權連線理事 / 台灣勞工陣線秘書長 孫友聯



第三次踏上印度這片土地，心中滿懷著無數的期待。印度，這個地圖上如同一枚鈴鐺般，懸在北回歸線上欲墜的晶瑩淚珠，又像是鑲嵌於印度洋中的璀璨鑽石，總是令人心生嚮往。每次的旅程都帶著不同的心情和憧憬，而每一次的探索，印度的深邃與美麗都在不斷地向我敞開。

與以往不同，這趟旅程不再是繁忙於新德里的都市喧囂，或是飛往南方的孟買和班加羅爾，在會議間倉促穿梭。這次的行程是北飄高山之地，來到了達蘭薩拉——那座被群山環繞、晨霧繚繞的山城。每天清晨，伴隨著悠遠的暮鼓鐘聲，眼前的景致如夢似幻。這裡，也是西藏中央政府行政中心的所在地，亦是一片充滿平靜與祥和的聖土。

在這片遠離塵囂的土地上，時間似乎放慢了腳步，連呼吸也變得更加純淨，每一刻都彷彿是一場與心靈的對話。這次的印度，於我而言，已不僅是代表西藏台灣人權連線一次深具意義的公務造訪，對於個人而言，更是一次重要心靈朝聖之旅。

## 一次維繫西藏與台灣人權與自由交流之旅

2024年9月16日，西藏台灣人權連線代表團抵達印度的達蘭薩拉，這座靜謐的山城是西藏流亡政府的所在地，也是藏人心靈的依托。

這次的參訪不僅是一次官方會晤，還是一場與西藏文化和精神的深度交流。

第一站是拜會西藏中央政府司政邊巴慈仁。作為藏人流亡社群的領袖，邊巴慈仁感謝台灣長期以來對西藏人民的支持，尤其是每年3月的西藏抗暴紀念日遊行，讓國際社會更關注西藏的命運。他表達了對台灣在半導體領域成就的欽佩，並希望能促成藏、台之間在全球民主促進中的合作。這場短暫但充滿意義的會晤，讓彼此的連結更加深刻。

參訪團隨後與外交部秘書長噶瑪曲英會面，雙方討論了如何在全球推動藏、台議題，特別是在華語社群中傳播西藏的真實聲音，對抗來自中國的錯誤資訊。晚間，知名西藏詩人丹增頓珠邀請參訪團到他的住所，這場聚會充滿了文學與抗爭的力量，讓參訪團體從文化層面深入了解西藏人民對自由的渴望。

9月17日，參訪團與西藏青年議會等公民團體進行交流，彼此分享在面對中國壓迫下如何保持文化和民主價值的努力。這些年輕的聲音不僅代表了西藏未來的希望，也呼應了台灣在全球民主運動中的重要角色。當天晚上的晚宴上，藏人歌手 Techung 的歌聲飄蕩在夜空中，唱出藏人對自由的堅定信念。

9月18日，參訪團拜會西藏國會副議長卓瑪慈仁德康，她分享了藏、台在共同面對中國威脅下的挑戰，並強調團結的重要性。當日的

法會，參訪團也有幸親眼目睹達賴喇嘛尊者的祝福儀式，場面莊嚴且感動人心。而更幸運的是，在離開達蘭薩拉的當天早上，參訪團更獲得達賴喇嘛尊者的親自接見、祝福和合影。

這次達蘭薩拉之行，為藏台連線與西藏人民的合作打下了更加堅實的基礎，也為雙方未來共同推動人權與民主的努力，增添了更多的信心與力量。

## 路不轉車轉的生活之道

達蘭薩拉，是一座小小的山城，卻充滿著獨特的生活節奏。出發前，朋友打趣地說，這裡的地方不大，第二天你就會發現自己像是已經成了當地人。果然，抵達當天，我隨著同行的伙伴四處走動，熟悉環境。沒多久，伙伴笑著說，我們已經把主要的街道都走遍了。這座城市的簡單和樸實，在不經意間悄悄滲透進我的心裡。

然而，這裡的山路卻並不如表面的安靜那般容易應對。從機場前往飯店的途中，我便領略到這座山城的駕駛技術是如何高超。狹窄、彎曲的道路，似乎是在不斷挑戰每一位司機的應變能力。在這裡，步行似乎是最佳的選擇。街道上，來往的行人與車輛，在喇叭聲此起彼伏的背景中，共同譜出一曲默契的交響。令人驚訝的是，儘管車與人的距離如此之近，卻鮮有事故發生。坐在車上，目睹車輛與行人間那幾乎「零距離」的接觸，讓我不禁感嘆，這裡的人似乎對物理空間有著非凡的掌握力。

在往返飯店與西藏中央政府行政中心的路上，計程車成為了我們唯一的依賴。這些駕駛們在蜿蜒的山路上展示了他們的本領，當狹路相逢時，彼此總能心領神會地讓出空間，在一退一進之間，流暢地化解了危機。那種急促中帶著優雅的駕駛技巧，彷彿是一場無聲的舞蹈，在每一個轉角處翩然起舞，帶著我們穿越這片大山的懷抱。這裡的路，或許不會轉，但司機



們總能找到出路，這便是生活在這山城中的人們，所習得的智慧與韌性。

## 不能透露的流亡故事

「17歲那年，我從西藏逃離，踏上流亡的道路，如今已經31歲了。」一位流亡者平靜地訴說著他的人生故事。他沒有過多的情感波動，彷彿在陳述一件日常的事情。然而，那條流亡的路徑卻是他一生難忘的記憶。他無法詳述，只能透露，選擇在一年中最寒冷的時刻行動，是最艱難的決定，但對流亡者來說，這卻是最



安全的選擇。

在達蘭薩拉的參訪交流中，我靜靜聆聽著這些流亡者的故事。每一個聲音，都透露著一種深沉的堅韌。他們的故事，無非是為了追求自由和平等——那些我們習以為常的基本權利。然而，對於他們來說，這些權利的獲得，是一場漫長且充滿風險的旅程。

回想過去，在不同的國際會議上，我曾多次聽聞這些相似的故事，流亡的痛苦、離家的無奈，總是在不同的年代一再重演。記得有一次在新德里的文化之夜，西藏學生議會的代表們通過歌聲與舞蹈，溫柔卻深情地表達著對回家的渴望。那時，我的心被深深觸動。每年3月10日，當我在西藏抗暴紀念日的大遊行中擔任指揮，聲嘶力竭地高喊著「西藏要回家、達賴喇嘛要回家」的口號時，我感受到的不僅是現場群眾的回響，更是千千萬萬流亡藏人內心深處那份不變的渴望與期待。

他們的故事，縱使沒有華麗的辭藻，卻滿載著厚重的歷史與情感。流亡，對他們而言，

是遠離家園的痛苦旅程，但同時也是他們為自由奮鬥、永不放棄的生命象徵。

## 達賴喇嘛尊者精神引領的西藏韌性

9月18日清晨，大昭寺內靜謐而莊嚴，一場充滿虔誠與敬意的長壽法會即將展開。每一位參加者都雙手捧著哈達，心中充滿期待，靜靜等候達賴喇嘛尊者的到來。隨著鼓聲響徹雲霄，2024年的長壽法會正式開始，這座古老的寺廟頓時被神聖的氣氛所包圍。

五色彩布和鮮豔的萬壽菊花環裝點著廟堂，讓這場法會更加隆重而美麗。當尊者的車輛緩緩駛來，穿著華麗傳統服飾的藏族男女在道路兩旁吟唱著歡快的歌聲，學生們以優雅的舞蹈迎接尊者步上鋪滿菊花的紅毯。傳統的Chema-changphu儀式中，尊者將幾粒穀物拋向空中，象徵豐收與祝福，然後他輕輕捻起糌粑，將手指浸入盛有牛奶的杯中，回應眾人的熱忱。

尊者的每一步都充滿了慈悲與溫暖。他沿著寺廟的迴廊，與周圍的人群交流，微笑著祝福那些遞上哈達和念珠的信徒。每一次停留，每一個揮手，都是尊者與信徒間無聲的對話，那股祥和的力量瀰漫在整個寺廟之中。當尊者登上寶座，法會進入最莊嚴的時刻。來自四面八方的藏人信徒紛紛虔誠獻禮，祈求尊者長壽健康。隨著護法祈願文的誦讀聲響起，整個大昭寺仿若被慈愛的力量環繞。桑東仁波切帶領著數千信徒吟誦著長壽祈禱文，祈願尊者的智慧與慈悲能長存於世，永護西藏人民。

兩日後，9月20日，參訪團以親見達賴喇嘛尊者為旅程劃下完美句點。尊者的慈愛與祝福，讓所有人心中充滿力量與希望。對西藏台灣人權連線而言，每一次與尊者的會晤，都是一場心靈的洗禮，讓未來的工作更加堅定。這份溫暖與交流的力量，將繼續引領他們為西藏和台灣的人權奮鬥，共同邁向更美好的未來。

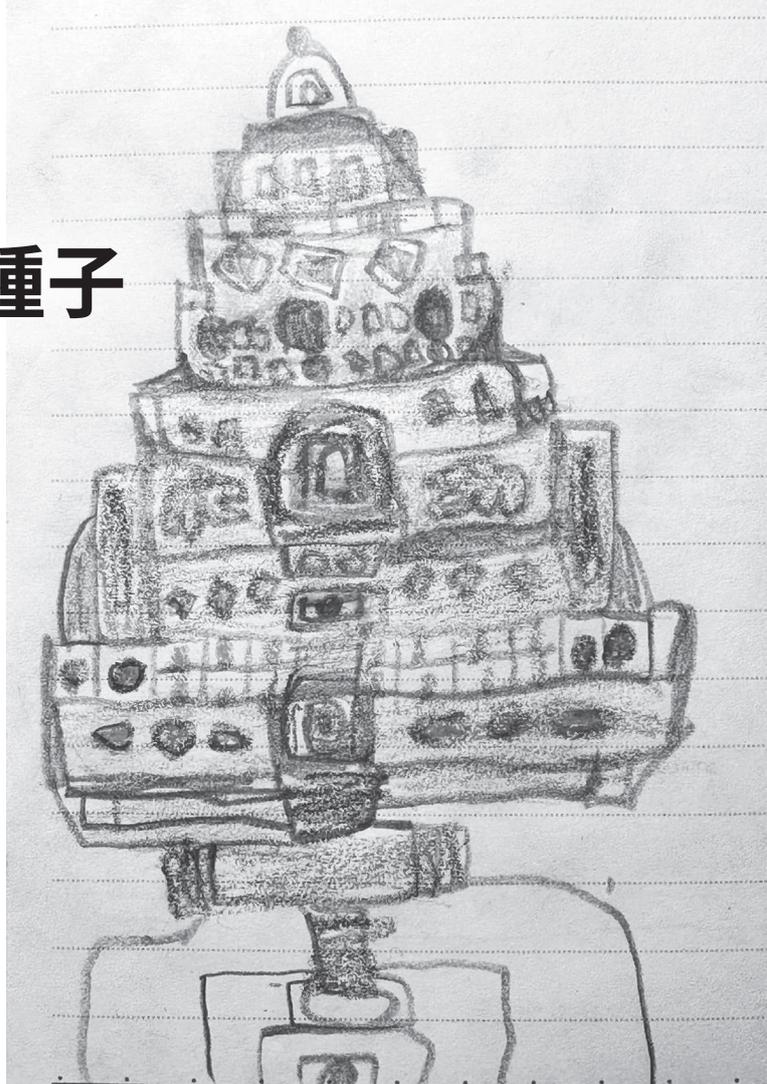
# 嬉遊記： 種下了不可思議的種子

正法源佛學會 TY

貢噶旺秋大堪布仁波切（以下尊稱堪仁波切）興建佛學院的那年我還沒出生，堪仁波切圓寂的那年我還未接觸密法，得聞堪仁波切事蹟是從師兄姊口述，以及各書籍中留下的文字紀錄。記得初次讀到堪仁波切在獄中每日不間斷唸誦的「轉惡道為道發願文」，希望我也能如此發願，最令人心中為之一震的是有人問堪仁波切「在二十一年牢獄中，你最害怕的是什麼？」堪仁波切答「我最害怕的是失去對眾生的慈悲心」。

在比爾搖晃的車上，望著窗外想像那當年更為原始高聳的山脈、蜿蜒的小路，此刻的我，思維到堪仁波切之所以忍受二十一年牢獄與逃亡的苦難，除了對眾生的慈悲心，原來還有對上師堅定不移的虔敬心，以及對佛法的信心，為佛法的存續、上師的宏願，捨棄身命在所不惜。我得以幸運地透過親身踏上這片被加持的土地，推敲嘗試靠近這樣可能還是百千萬分不及一的心，雖僅僅一些，都是莫大加持予這條心靈道路上的滋潤，體會到堪仁波切留給後輩最實實在在的身教，我希望我有一天也能做到。

同桌吃飯的同行師姐，細細訴說著關於



孩子畫的宗薩蔣揚欽哲確吉羅卓舍利塔

堪仁波切如何地慈悲、佛學院當年是如何興建起來的、兩座舍利塔當時興建的緣起與供養的過程……種種往事，我一面在心中暗自隨喜其福德，也隨著師姐重述這段過往，想著若無當年上師宗薩欽哲仁波切的那封信、堪仁波切的信願行、成立正法源學佛會、培育眾多堪布到臺灣教授佛法、眾人的發心供養……這一連串善願交織的因緣，我也無法在那之後跟著堪布們學習佛法、並與這所有一切結緣，此刻還帶了孩子一起來，想來真是深深覺得因緣難以思議。

沒想過能進到堪仁波切從前在佛學院旁居住的小屋子，簡樸莊嚴，我們在這裡欣賞著主辦方為孩子們準備的西遊記戲劇，確尊阿尼隨即替孩子們講解玄奘取經的歷史與仁波切同樣為了佛法存續的努力故事相連結，如同隨喜自己此行我們也是來取經的，鼓勵孩子們非常不簡單……，接著阿尼帶領大眾

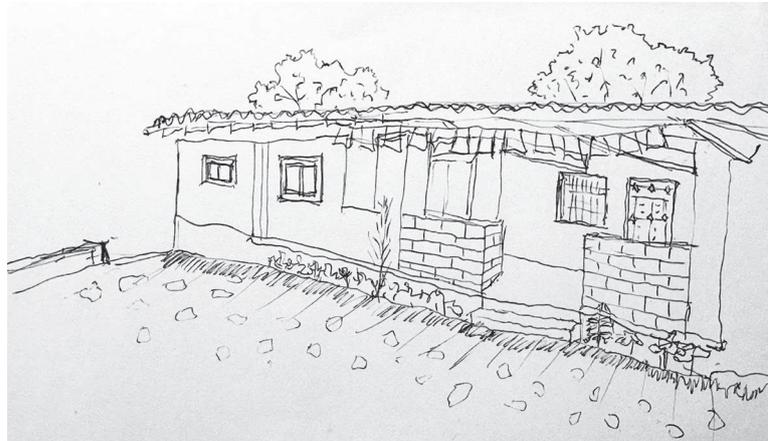


北印宗薩佛學院速寫

一一進入堪仁波切的房間，這間小小的房間充滿無比強大的能量，令人不禁寒毛直豎、淚流滿面，頂禮當年堪仁波切圓寂時的椅子上，還保留著包裹住入甚深禪定而肉身縮小的毛毯原狀，彷彿堪仁波切還在這兒！令人心生堅定修行的信念。

長日住在宗薩佛學院，近距離觀察佛學院培育出來的出家眾與堪布們，謙遜低調、和藹勤奮，對待我們如同尊貴的客人，他們自然顯現出的學習佛法的氣質與行儀，令人心嚮往之。看見遍滿紅色僧袍的景象，內心仍舊感到無比感動，謝謝上師與堪仁波切的遠見與意志，佛法的存續是這世上最重要的存在。

此行每日行程滿滿，我們在宗薩佛學院與鄰近處各寺院和佛學院朝聖、參觀，做頂禮、繞塔、點燈、供養、靜坐、轉經輪...等佛事，與佛學院小學部小沙彌一同遊戲玩耍、



堪仁波切關房速寫

建立友誼，深深感受到主辦方的用心。這是一趟大人小孩都盡興的美好旅程，沒有前人的種樹，後人如何能嚐到此果實？感謝上師、感謝堪仁波切、感謝正法源學佛會、感謝阿尼、感謝主辦人員，感謝同行所有人的付出與陪伴，我自己收穫滿滿，且相信在一切殊勝因緣的加持下，在孩子心中也必定種下了不可思議的種子。

# 嘻遊記： 探訪宗薩佛學院

正法源佛學會 嘻遊記小朋友團員 Emma Hsu

你也許知道印度有很多僧侶，但你可能不知道，很多僧侶都是從不同國家來的。當我抵達印度的時候，一到佛學院就見到很多膚色不同的喇嘛。跟他們熟識以後，他們就開始介紹自己是從哪裡來的。有的從尼泊爾、有的從不丹和西藏等國家。在印度的時候，我們還去了當地的 Kanishika 小學（宗薩迦膩色伽小學）參觀。一段時間後，我發現很多小孩都很喜歡圍著我爸媽玩，可能是因為他們比較少有這種機會。另外，在街上我也看到很多小孩在乞討。

噹噹噹！三聲大聲的鐘聲在早上 6 點時響起，我的姨婆（隨行志工）馬上衝進宿舍大聲喊：「起來了~~」我看了看手錶，想說：「拜託，才 6 點欸！」不過我們一群小朋友從床上爬起來，把自己的床和房間整理好，就跟著領隊出發了。在佛學院的每天，有不同的活動，還有和小沙彌們玩。有一次，我們到了佛學院最高點，看著周遭的風景，還有貢爺爺（貢噶旺秋仁波切）建立起來的佛學院，我感受到微風的輕撫，鳥兒的聲音，圍繞在我耳朵旁，本來心想印度環境很糟糕，完全沒想到印度會有這麼美麗的景色。

經過這次的旅行，我發現印度並不是我們想像中那麼恐怖髒亂，在那邊你可以感受到鳥兒的叫聲，微風的輕撫和濃厚的人情味，所以以後希望大家能多多探索這個奇妙的國家。



# 嬉遊記： 今年夏天， 遇見小沙彌

正法源佛學會 Jennifer



## What!!! 小猴仔要去大鬧天宮佛學院了？

話說千年後，一群蹦蹦跳跳爬上爬下的小猴仔也吵著要效法他們的曾曾曾曾曾…祖父前往西天取經，就像當年具誓宏願的玄奘大師，「寧向西天一步死，不願東土一步生」！於是，他們咚咚咚的踏上旅途…

## 緣起

場景：2024 年

地點：台北正法源佛學會

人物：Jennifer、小朋友 3 人

旁白：宗薩佛學院在台灣台北的正法源佛學會，每個月都有一次親子幼幼班活動。今日，Jennifer 照例上課中…

Jennifer：哈囉，你們記得有一次我們做了手偶，演了悉達多太子的故事，後來變成一部短片，獻給貢爺爺嗎？

小朋友：記得！（齊聲說）

旁白：貢爺爺就是堪布貢噶旺秋仁波切，堪仁波切，小朋友這樣稱呼他。

Jennifer：很棒！今年夏天，我們有一個夏令營，就要去貢爺爺在北印度創建的



宗薩佛學院喔！

小朋友驚喜 + 疑惑狀，演繹此起彼落舉手發問的場景。

小 1：What ? India ? Are you kidding me ?

小 2：印度很遠談！（舉牌 Far）

小 3：印度很熱談！（舉牌 Hot）

小 1：佛學院那裡要吃素嗎？（舉牌 Vegetarian）

小 2：那… 那裡有好多好多奶茶可以喝嗎？

(舉牌 Milk tea)

Jennifer：(哈哈) 不要急不要急，讓我慢慢告訴你們。(假裝指著牆壁上的佛學院照片) 這裡喔！這就是現在的宗薩佛學院，每次陪你們上課的堪布和喇嘛們都是從那裡來的。

小3：那我們是不是要花很多時間才可以到那？有人已經去過那裡了嗎？

Jennifer：喔！當然有！今天剛好就是要告訴你們，其實在很久很久以前，有個很有名的故事，名叫西遊記。故事裡的人，跋山涉水，歷經千辛萬苦，去印度取經。(眾人一起望向遠方)

這一段文字，是2024年嘻遊記小劇場的開場白，也是送給小沙彌的一個見面禮。嘻遊記的由來，是源於去年10月，發起人提議帶孩子去印度佛學院辦夏令營，體驗文化的交流，同時也位於印度炯達拉(Chauntra)的宗薩迦膩色伽小學(Kanishika)互動。當時聽到這個消息，真是驚訝不已！那可不是日本、歐美那些國家，而是多數人一聽到就會自動彈開的地方，腦中那些刻板印象例如：髒亂不堪、落後無秩序、氣味難掩、治安無章、必拉肚子…刷刷刷地自然浮現，更別說

是帶著孩子去！這幾乎不會出現在家庭旅遊的清單上。再來，一群孩子！一群野猴子？去佛學院這麼莊嚴的地方，可能嗎？另一頭，當孩子聽到要去印度，瞪大眼哀嚎地說著：「我才不要去印度，很髒ㄟ」、「為什麼要去印度？我不要天天吃咖哩」…孩子的抱怨和反彈，大人的詫異和猶豫，藏著的是深不見底的擔心與焦慮，和那紛沓而至的各種念頭。

然而，另一個想法也來敲門：why not？反正也沒試過，哪有什麼機會帶孩子去印度？可以住在佛學院，還跟很多小沙彌玩。相較於自己去印度旅遊，佛學院提供了很安全、乾淨的環境，對於從沒去過印度的人來說，或許不至於太過焦慮。心中有答案後，腦海時常跑出一行人從台灣到印度，又是轉機又是拉車，孩子們不按牌理出牌在佛學院大鬧的畫面…就在虛實間，「嘻遊記」這個主題浮現出來——既向西行，也去取經，有玄奘大師，還有我們這群野猴子。

同樣地，最初只想說個西遊記的故事給孩子們聽，也趁機聊聊玄奘大師的堅毅事蹟，因為和西遊記裡描述的截然不同，但貪心如我，想結合「西遊記」和「嘻遊記」，最終成了這部穿越古今的劇，由一位媽媽和一位小朋友合作編劇，以及兩位孩子火燒屁股地



翻譯。出發前，幾位工作人員放下工作，百忙抽空練習；孩子們挑戰更大，得在營隊第一天看完表演後，緊鑼密鼓地討論出角色、背好台詞、練完舞蹈，在隔天一早演出英文版。關關難過卻也關關過，無論我們忘了多少詞，演錯了哪個環節，抑或情願不情願，終究，大伙老老少少，出家在家，全都粉墨登場了。那天，在小學部的後台，有那麼瞬間，望著台上的每個人，感動的淚在眼眶打轉許久。

## 漫漫長路

即便這麼便捷的當代，輾轉的飛行還是讓人疲憊，尤其被台灣什麼都舒適和便利寵壞的我來說。桃園—香港—德里—達蘭薩拉。抵達德里的夜晚，是孩子們頭一遭夜宿機場，不知是太亢奮還是他們真不累，那已是台灣時間凌晨三四點，他們嘰嘰喳喳的…而我們，正忙著聯繫接下去的工作。印度的機場可不像桃園一樣給你隨意進出，要是一個沒喬好，是無法進入機場的，換句話說，大家三更半夜的就得蹲在街邊等。當然我們算好了時間，推著所有的行李一路走到國內航站，哪知門口人員硬生生地將我們這群擋在外頭，動彈不得。無論動之以情、或說之以理全不管用，孩子累了，火了，大人也倦了，熱呼呼的…，我想，那是體力最耗盡的當下吧！一種明明很睏卻要保持清醒處理的時刻…好在，派出本團最能和印度人「溝通」的那位去，吵著吵著，還真給他吵進去了。時間就全滴答滴答中流逝，等我們全部就定位在候機室，卻連在機場小睡也睡不到，就得即刻乘著螺旋槳的小飛機，飛往達蘭薩拉去。

羅布林卡手工藝中心 (Norbulingka Institute)，保存西藏文化和藝術，是很幽靜可愛的地方。靜靜的欣賞著唐卡的製作，孩子們直嘆好厲害啊！街道上，他們東張西望



琳瑯滿目的紀念品，而我卻有一種心有餘而力不足的感覺，因為那生理時鐘和疲憊的身體是如此不聽使喚，腳步沈重，隨時會引爆的情緒，直到眼前伸著手緊跟在旁的陌生人出現，頓時才又清醒過來。婦人、小孩、抱小孩的婦人、抱小孩的小孩…即使聽不懂他們說什麼，但那肢體動作和豐富的表情也讓你理解。我們白皙臉龐下滿滿驚恐、漠然、疑惑，和他們那棕色皮膚搭配兩行鼻涕下的稚嫩、老練、微笑，形成強烈對比，面面相覷。「他們是誰？」「我從來沒遇過」，同行的大小人問著。難道台灣沒有嗎？或許，在這樣的因緣下，那些習以為常的現象才會讓我們正視吧！我這樣猜想著。

從沒想過再度造訪達蘭薩拉，竟是和十幾年前因這塊土地結緣的朋友、素未謀面的朋友、和家人們。縱然各種因緣交錯，我還是很慶幸有這微妙的組合。那麼，你以為到了嗎？還沒呢！飛機搭滿了，就換拉車吧！

## 遇見小沙彌

有一次，宗薩欽哲仁波切跟這群孩子說：你們最重要的工作是玩！

那，我們盡情玩吧！

走出佛學院，兩旁的小牛小羊跟隨著我們前行。整個旅程中路上的牛呀、羊啊、驢子啊、狗啊…人畜各自安好和平共處的畫面，應該很能說明印度像個動物天堂。造訪宗薩迦膩色伽小學 (Kanishika) 的那天早上，我特別緊張，畢竟，這是此行的重點。長久以來無數的討論、協調，卻還是有無盡的未知與不安騷動著。然而，校方人員親切的笑容和友善的氛圍很快地讓我融入此時此地。在這，學生們要學四種語言，藏文、印度文、中文、英文，我看了他們二年級的英文課本，哇喔！除了語言課外還有數學、科學、哲學……等學科，而假日的生活技能課如：縫紉、木工、音樂、美術……課程也是多不勝數。「我們這裡超多藝術家」一位台籍老師說著，我相信，因為孩子們已經忍不住指著牆上的作品讚嘆連連。

一場高山上的世界盃，在雙方換好裝之後，像極了土雞 vs 肉雞的畫面！原本以為是小小趣味足球，沒想到整個場地和氣勢，嗯！是來真的！只見個個如戰士般的土雞衝衝衝，光著腳也照踢全場；城市雞也好努力，雖然無戰術也無足夠體力，卻也從顧忌連連到後來全力以赴。即使不同隊，小沙彌們也好有愛，同儕間的互助和為你喝采的模樣好動人。最可愛的是，他們都還會「ㄉㄞ、ㄉㄞ」觀眾，找了很多很多人來觀賞，這是他們的善良熱情。

一同出遊的那天，從比爾貢噶旺秋仁波切的關房、到高山上的世界盃拍攝地點、秋林寺、鹿野苑…，漸漸地孩子們自然玩在一起。時而玩玩彼此的遊戲，例如：卡巴迪 (kabaddi)、抓手指，時而進入關房或佛殿，小沙彌們就會自動坐下靜坐或誦念幾分鐘。沒有言語，他們的一舉一動都讓我驚嘆！不僅是外在能力，還



有舉手投足的內在涵養。他們該玩就玩，而且用力地玩，全心投入的玩，還真的很享受玩，不畏懼輸贏沒有無謂的擔心。表演時表演，學習時學習，對每件大小事認真，該轉換時，立馬轉換。若問我在這趟旅程中最大的收穫是什麼？我想，就是這個吧！充分感受他們的活在當下。

雨季的確讓我們擔心不少，但無比幸運的是，每每到了活動時天氣就好乖，甚至等到活動結束的瞬間，雨才唰地一下下來。「九九八十一難」，組成團隊，共同合作闖關去。從遊戲中發現，百玩不膩的老梗——比手畫腳很能讓人啼笑皆非，同時看出文化的影響力。例如：我們一定猜得出的削鉛筆，他們卻完全不同；我們點頭表示好，他們則是搖頭，而孩子間和大人也有不同的語言，例如：捉迷藏一題，孩子很快地理解彼此，但大人直到最後一刻還是一頭霧水。與此同時，一群人正辛勤的張羅我們的最後一關。

他們環環相扣，來來回回，如同每天照料我們起居生活的喇嘛們，總是準備熱騰騰的三餐，等我們都吃飯了，他們才入座吃我們剩下的，永遠比我們早到，比我們晚走，弄完還要趕去上課。整個活動期間，他們是我們的哆拉 A 夢，這是歡樂笑顏背後的影子，我無盡感激。「兩神同行」，寬衣解帶後，開始大家小心翼翼，怕髒、怕濕、怕被潑、怕怕怕怕…經過幾輪後，全都玩開了。當我們同在一起，真的是其樂無比。

## 宗薩的星空

Birth will end in death  
Youth will end in old age  
Meeting will end in separation  
Wealth will end in loss  
All things in cyclic existence are transient  
Impermanent  
- Shakyamuni Buddha

終究，我們是在很多人的保護下，完成了這趟嘻遊記取經之旅，有太多人接住我們，在還沒出發前、佛學院裡、佛學院之外，除了感謝二字，我找不到還能說些什麼。在整個營隊期間，身兼數職同時也為陪同爸爸的 Owen 分享著：

「學習接受」是我想要給孩子們這次夏令營的主軸，但他們互相合作「玩」在一起的方式讓所有出發前的擔心都拋諸腦後！宗薩佛學營的成功仰賴著每一個人無私的奉獻，許多的感受無法用言語表達，唯有親自走一趟才能深刻體會！

我想這是親子營的好處，雖然疲憊，父母和孩子同時有所獲。

行前會前孩子問我，誰是豬八戒？誰是沙悟淨？誰是唐三藏？旅程結束後，不知他們有沒有發現，時而八戒，時而悟淨，更多時候我們就像那瘋狂的野猴子悟空！有時想著，這如夢如幻的十天，還真像嘻遊記裡頭所演的：

他們跋山涉水，歷經困難向西前進，  
有時好累走不動了，有時也想放棄，  
但在這漫漫長路裡，  
他們也遇到一群好朋友。

離開那天，一位小沙彌紛紛向大家道別，是那位不厭其煩教我一句咒語不知幾次而我還是學不會的小老師。真摯的眼神，伸出手和我握了握說：“I will miss you.” “Me too.” 由衷感謝每位與嘻遊記結緣的人，那些默默陪伴支持的身影，還有無始無量的促成。2024 嘻遊記，下台一鞠躬。



# 西藏要聞

## 司政邊巴次仁出席第 105 任甘丹赤巴升座典禮

藏人行政中央司政邊巴次仁於 11 月 26 日，在印南甘丹寺出席了為藏傳佛教格魯傳承第 105 任甘丹赤巴羅桑多吉仁波切舉行的升座典禮。藏傳佛教格魯傳承第 104 任甘丹赤巴羅桑丹增仁波切於今年 10 月 2 日，前往拜見西藏精神領袖達賴喇嘛尊者，並且提出卸任法座的請求。達賴喇嘛尊者准許了洛桑丹增仁波切的卸任，並於 11 月 2 日任命印南甘丹東頂佛學院法座持有者夏巴確吉洛桑多吉仁波切為藏傳佛教格魯傳承第 105 任甘丹赤巴。

## 駐台辦事處召開華人事務聯絡官會議 加強藏漢民眾間的交流與進展

藏人行政中央外交與新聞部於 11 月 25 日在駐臺灣辦事處會議廳召開駐各國辦事處華人事務聯絡官會議，深入探討與中國、臺灣、香港、維吾爾、南蒙古等民主派人士間的友好關係、加強藏漢民眾間的交流與進展。

## 駐臺灣辦事處舉辦雪域論壇：2024 尋找共同點西藏國際研討會

藏人行政中央駐臺灣辦事處於 11 月 23 日在政大公企中心舉辦了為期兩天的「雪域論壇：2024 尋找共同點西藏國際研討會」。此次研討會聚焦了「美國通過支持西藏法的影響暨西藏國際地位與政策的展望」。探討了鑒於中國習近平政權越發走向專制獨裁、西藏在不斷變化的全球政治格局中的地位。研討會還探討了在西方民主國家與專制國家的對峙日益緊張的背景下，中國、維吾爾、南蒙古、香港，乃至臺灣在大時代的劇烈變革中，民主運動的時代走向。

## 司政邊巴次仁對葡萄牙展開訪問

在藏人行政中央駐布魯塞爾辦事處代表仁增曲珍根康的陪同下，藏人行政中央司政邊巴次仁於 11 月 14 日首次對葡萄牙展開訪問，與多位支持西藏政要進行了會談。

## 西藏環保人士嘎瑪桑珠在服刑 15 年後獲釋

西藏環保人士和慈善家嘎瑪桑珠在服刑 15 年後，於 11 月 18 日刑滿獲釋。據流亡媒體報導，嘎瑪桑珠患有背部疾病，因此在獲釋後沒有人攙扶他無法獨自行走。嘎瑪桑珠於 2010 年 1 月 3 日遭中國當局拘捕並被強行帶走。在被拘留數月、遭受難以想像的酷刑、審訊和脅迫之後，於同年 6 月 24 日，被新疆（東突厥斯坦）焉耆回族自治縣法院以盜掘古墓和盜竊文物的罪名非法判處 15 年監禁。而這是一九九八年的舊案，但十二年後舊案重啟，刑訊逼供的背後涉及生態保護及上訪等問題。

## 西藏人民議會代表團抵達倫敦展開訪問

由第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培率領的議會代表團，於 11 月 17 日開始對英國倫敦展開了訪問。西藏人民議會代表團於 11 月 17 日抵達英國首都倫敦後，開始展開了訪問。當天代表團會見了英國下議院公共帳目委員會（PAC）主席、保守黨議員傑佛瑞·克利夫頓·布朗（Geoffrey Clifton Browne）。代表團還獲得了觀摩下議院公共帳目委員會會議的機會，對英國議會的運作和決策過程有了更深的瞭解。

## 司政邊巴次仁向巴黎藏人講話 圓滿結束歐洲五日之行

在結束對西班牙等國的訪問後，藏人行政中央司政邊巴次仁於 11 月 16 日抵達法國巴黎，在拜會巴黎政要和當地藏人民眾後，圓滿結束了此次為期五天的歐洲之行。

## 司政邊巴次仁在巴賽隆納向藏人民眾發表講話

藏人行政中央司政邊巴次仁於 11 月 15 日在訪問巴賽隆納期間特別會見當地藏人和支持西藏人士，並在發表講話時強調了向國際社會介紹西藏政治局勢的重要性。司政邊巴次仁在講話中首先強調了向國際社會介紹西藏政治局勢的重要性。他肯定了達賴喇嘛尊者 65 年來在為西藏自由事業在世界舞臺上保持活力方面所發揮的關鍵作用，並將國際社會對西藏的認識主要歸功於達賴喇嘛尊者的慈悲領導。

## 司政邊巴次仁出席加泰羅尼亞議會外交委員會舉行的聽證會

藏人行政中央司政邊巴次仁於 11 月 15 日出席了加泰羅尼亞議會外交事務委員會舉辦的特別聽證會並提供了強有力的證詞，介紹了中國統治下的西藏境內的真實處境和惡劣的人權狀況。

## 議長堪布索朗丹培為達賴喇嘛尊者四大使命相關的書籍揭幕

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培於 11 月 15 日在印度北部達蘭薩拉的西藏圖書與文獻資料館，為有關西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者四大使命的四卷書籍進行了首發揭幕。該書由西藏青年研究員貢確丹增在達蘭薩拉格桑西藏傳統唐卡繪畫藝術中心的支援下出版，內容探討了達賴喇嘛尊者的四大人生使命。

## 司政邊巴次仁呼籲藏人警惕中國在網路上散佈的虛假資訊

藏人行政中央司政邊巴次仁於 11 月 10 日訪問了印度東北部錫金邦首府甘托克對藏人定居點，並向當地藏人民眾發表講話，指出中國在社交媒體上無孔不入的宣傳影響越來

越大，其目的是在流亡藏人社區製造分裂，因此他呼籲藏人民眾警惕網路上的虛假資訊。

### 西藏議會代表團對拉脫維亞展開訪問

由第十七屆西藏人民議會議員格西拉讓巴果沃洛桑彭德和議員旺堆多吉組成的代表團，於 11 月 13 日開始對拉脫維亞首都里加展開訪問。在抵達拉脫維亞後，兩名議員在在藏人行政中央駐倫敦辦事處秘書長貢嘎和拉脫維亞支持西藏人士賈尼斯·馬丁·斯庫賈（Janis Martin Skuj）的陪同下，相續拜訪了拉脫維亞議會議長戴加·米埃林薩（Daiga Mierīņa），議會支持西藏小組主席尤裡斯·維利姆斯（Juris Viļums）議員和亞歷山大·克爾斯廷斯議員。（Aleksandrs Kirssteins），在與上述政要會晤時，兩名西藏議員重點介紹了當前西藏境內不斷惡化的局勢，呼籲拉脫維亞持續提供支援。

### 駐澳洲華人聯絡官參與「民主化臺灣對中國大陸民主運動影響」為題的研討會

在中國民主團結聯盟的組織下，為期兩天的“民主化臺灣對中國大陸民主運動的影響”為題的研討會，於 11 月 9 日在澳大利亞悉尼大學物理系大樓的會議室召開，與會各方代表深入探討了臺灣民主模式在激勵中國大陸民主運動中的潛在作用，以及海外民運未來的發展方向。「八九六四」學運領袖王丹、悉尼科技大學副教授馮崇義、中國民主團結聯盟主席鐘錦江、藏人行政中央駐澳洲華人事務聯絡官達瓦桑姆等眾多中國和臺灣的知名民運人士和學者出席了研討會。

### 議長堪布索朗丹培在新德里會見印度國會議員

結束對印度東北部阿魯納恰爾邦的各項訪問後，第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培於 11 月 8 日新德里拜會了印度國會聯邦院和人民的議員。

會見期間，議長向聯邦院議員阿瑪倫德拉·達裡·辛格（A. D Singh）和人民院議員達羅加·普拉薩德·薩羅傑（Daroga Prasad Saroj）介紹了西藏境內的危急情況，包括中國政府在西藏各地大肆開辦國營寄宿制學校，以及強制關閉西藏的私立和寺院學校等消除西藏文化和身份認同的政策。

### 西藏環境研究員參加第二十九屆聯合國氣候變化大會

在全球極端天氣事件加劇的背景下，《聯合國氣候變化框架公約》締約方會議第二十九次會議（COP29）於 11 月 11 日在亞塞拜然首都巴庫拉開帷幕，全球 198 個國家的代表與會，峰會將聚焦推動清潔能源融資，尋找化石燃料的可行替代方案展開艱難談判。代表西藏與會的西藏政策研究中心的環境研究員德欽巴姆和頓珠旺姆在會議期間，呼籲與會各國代表關注西藏的環境問題。並強調了中國政府在西藏東部德格縣境內修建的大型水電專案對周邊生態環境

的潛在影響。並指出該水電項目將會改變金沙江上游的地貌，並影響到依賴金沙江水源的沿岸地區生態環境。

### 議長堪布索朗丹培出席烏金敏卓林寺銅色吉祥山落成典禮

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培於 11 月 10 日在印度東北部錫金邦的圖姆朗地區出席了藏傳佛教寧瑪派寺院烏金敏卓林寺蓮師淨土銅色吉祥山落成典禮。包括至尊敏林堪欽仁波切、闊千仁波切、堪卓仁波切和貝朗仁波切，以及錫金邦首席部長普雷姆·辛格·塔芒（Prem Singh Tamang）、西藏人民議會議長堪布索朗丹培、藏人行政中央司政邊巴次仁、安全部長嘉日卓瑪、議員堪布強巴丹增和錫金政府宗教部部長索朗喇嘛等印藏政要出席了典禮。隨後，藏人行政中央代表團還參加了在該寺舉行的蓮師初十金剛舞法會等一系列活動。

### 達賴喇嘛尊者致函祝賀唐納德·特朗普當選為美國總統

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 11 月 7 日致函唐納德·特朗普，祝賀他贏得美國總統大選並呼籲他領導世界走向和平與穩定。尊者在賀函中寫道：“美國作為民主、自由和法治的捍衛者，我對此一直深感欽佩，全世界也對美國的民主願景和領導力寄予厚望。在當今世界多個地區充滿不確定性和動盪的時代，我希望您能發揮領導作用，努力實現世界的和平與穩定。西藏人民和我很榮幸得到歷屆美國總統和美國人民的支持，貴國長期以來在支持我們努力保護和傳承的西藏古老的佛教文化。同時也是在支持一種和平、非暴力和慈悲，具有造福全人類潛力的文化。”尊者在賀函最後寫道：“我祝願您在滿足美國人民的期望、迎接未來諸多挑戰以及為世界和平做出貢獻方面取得成功。”

### 司政邊巴次仁致函祝賀唐納德·特朗普當選美國總統

藏人行政中央司政邊巴次仁於 11 月 8 日致函唐納德·特朗普，祝賀他當選為美國第 47 任總統。司政邊巴次仁在賀函中寫道：“在這個充滿挑戰的時代，美國的領導力仍然是應對緊迫的全球挑戰和維護全球穩定的支柱和平、繁榮與法治的關鍵力量。司政最後寫道：“在過去的幾十年中，美國一直是西藏的堅定盟友，美國國會兩黨長期以來對西藏給予了大力的支持，歷屆政府都展示了其堅定不移的西藏政策。我們對貴國的支持深表感激，並滿懷新的希望與信心，期待在您的領導下繼續推進這一長期的事業。”

### 司政邊巴次仁致函祝賀榮譽議長南茜·佩洛西連任美國眾議院議員

司政邊巴次仁於 11 月 8 日代表藏人行政中央和西藏人民，致函美國國會榮譽議長南茜·佩洛西連任眾議院議員。司政在賀函中寫道：“您繼續擔任國會議員，不僅對你們的選民，而且對全世界的人權和民主宣導者來說都是一盞希望

的燈塔”。司政進一步對榮譽議長南茜·佩洛西與達賴喇嘛尊者之間的特殊紐帶，以及她對西藏自由事業的長期支持表達了由衷的感謝。司政進一步寫道：“您對西藏人民的持久支持和積極宣導已深深融入您在國會推動的相關立法倡議中，我們深深地感謝您在這一使命中發揮的堅定作用。在您卓越的職業生涯中，您始終如一地展現出對人權和人類尊嚴的強大承諾——不僅是為了西藏人民，也是為了全球被壓迫的群體。您以原則為導向的領導力如同一盞希望的燈塔，激勵著全球數百萬人為正義和慈愛而奮鬥。”

### 司政邊巴次仁祝賀吉姆·麥戈文連任美國國會眾議院議員

司政邊巴次仁於 11 月 8 日代表藏人行政中央和西藏人民，致函祝賀吉姆·麥戈文連任美國國會眾議院議員。司政在賀函首先寫道：“您繼續留在國會，不僅為您的選民，而且為全世界的人權和民主宣導者帶來了希望。您的道德領導力和應對全球挑戰的方法一次又一次地樹立了民選官員如何在國際舞臺上實現有意義的變革之典範。您堅持不懈地要求中國對侵犯西藏人權的行為負責，以及您為宗教自由和文化保護所作的有力宣導，進一步增強了西藏人民的聲音和願景。”司政邊巴次仁還在賀函中承認了國會議員吉姆·麥戈文的持續支援和指導，對西藏自由事業的非凡價值。司政最後寫道：“西藏人民真的很幸運能在美國國會擁有您這樣一位忠誠的朋友和支持者，我們期待繼續共同努力，推進西藏和全世界受壓迫人民的人權、尊嚴和自由事業。”

### 西藏博物館舉辦「天空之河」展覽 聚焦西藏脆弱的河流系統

第十七屆西藏人民議會副議長卓瑪次仁和外交與新聞部秘書長噶瑪曲英，於 11 月 8 日為西藏博物館舉辦的「天空之河：冰川到山谷」為題的臨時展覽進行了揭幕。本次展覽強調了「亞洲生命之源」的重要性及其面臨的緊迫挑戰，旨在第 29 次聯合國氣候變化大會召開前引起國際社會的關注。展覽重點展示了西藏的河流在氣候變化、環境惡化和水資源管理不善等多重影響下日益脆弱的現狀。

### 西藏人民議會代表團訪問德國議會

第十七屆西藏人民議會議員吾嘎倉·玉珍和議員次仁拉姆組成的代表團訪問柏林，於 11 月 6 日在德國聯邦議會大廈與德國各黨派的議員舉行了有關西藏問題的簡報會。

### 司政邊巴次仁訪問印度阿魯納恰爾邦達旺地區

正在印度東北部阿魯納恰爾邦進行訪問的司政邊巴次仁於 11 月 5 日抵達達旺地區展開訪問，期間向達旺附近各藏人定居點的民眾發表講話。在抵達阿魯納恰爾邦達旺地區的沙拉隧道時，司政邊巴次仁受到達旺圖丹雪珠布林寺的祖古丹久仁波切、阿魯納恰爾邦宗教文化事務部部長蔣白旺堆，當地的印藏友好協會會長紮西曲傑和藏人民眾的隆重迎接。

### 外交與新聞部感謝 15 個聯合國會員國就中國侵犯西藏人權問題發表聯合聲明

藏人行政中央外交與新聞部於 11 月 6 日發表聲明，感謝以美國和澳洲為主的十五個聯合國成員國於 10 月 22 日在聯合國大會第七十九屆會議第三委員會人權問題一般在性討論會議期間，就西藏和東突厥斯坦的人權侵犯問題發表聯合聲明，敦促中國採取緊急行動儘快解決其普遍存在的人權侵犯問題。

### 藏人行政中央召開為期三天的傳播策略會議

由美國國際開發署和國家民主研究所聯合資助、藏人行政中央主辦的傳播策略會議，於 11 月 4 日上午在印北達蘭薩拉的西藏圖書與文獻資料館的科學中心召開。美國國際開發署駐印度綜合發展辦公室主任馬克特根費爾特（Mark Tegenfeldt）致開幕詞，隨後外交與新聞部部長諾增卓瑪致詞。

### 議長堪布索朗丹培訪問印度阿魯納恰爾邦的丹增崗和邦迪拉縣

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培和議員格西拉讓巴安珠次丹於 11 月 2 日從新德里出發，經印度阿薩姆邦首府古瓦哈提前往阿魯納恰爾邦的邦迪拉縣。

### 四名西藏安多阿壩藏人遭中國拘捕後下落不明

根據西藏境內的可靠消息，西藏安多阿壩縣四名藏人於今年 9 月初遭當地警方秘密逮捕後失蹤，目前無法獲悉他們的下落和健康狀況等相關情況。四名遭捕藏人分別為：洛桑桑丹，現年 53 歲，洛桑赤列（又名赤波），現年 40 歲，阿壩縣垮沙鄉垮沙村村人，43 歲的四個孩子的母親旺吉，以及她 41 歲的弟弟次仁紮西。

### 駐日本代表阿若亞博士圓滿結束對菲律賓的訪問

藏人行政中央駐日本辦事處代表才旺嘉波·阿若亞博士於 10 月 27 日圓滿結束了對菲律賓首都馬尼拉市和周邊地區為期一周的訪問行程，期間會見菲律賓各界政要，並在多所大學發表演講推介西藏議題。菲律賓是 20 世紀 60 年代初在聯合國譴責中國佔領西藏並質疑“解放”西藏真實性的少數幾個支持西藏的國家之一。1959 年，菲律賓授予達賴喇嘛尊者著名的「拉蒙·麥格塞塞獎」，以此表彰達賴喇嘛尊者在關鍵時期為保護西藏的社會、推動西藏宗教文化方面的領導作用。

### 駐歐洲華人事務聯絡官在柏林出席中國民主化研討會

藏人行政中央駐歐洲華人事務聯絡官桑傑嘉於 10 月 24 日在德國首都柏林出席了由歐洲之聲、中國民主黨英國總部、民主中國陣線、臺灣民主基金會聯合舉辦的“臺灣香港維

藏蒙漢聯合起來反對專制獨裁政權——2024 年中共建政 75 周年暨「中國民主化研討會」並發表了演說。

### 「國際聲援西藏運動」德國分部代表團訪問西藏人民議會

由「國際聲援西藏運動」德國分部董事會成員組成的代表團於 10 月 25 日訪問西藏人民議會議會秘書處，會見了議長堪布索朗丹培和副議長卓瑪次仁。

### 駐歐洲華人事務聯絡官桑傑嘉會見臺灣駐德國大使謝志偉

應駐德國臺北代表處的邀請，藏人行政中央駐歐洲華人事務聯絡官桑傑嘉於 10 月 23 日在與謝志偉大使進行交流時，衷心感謝臺灣人民和政府對西藏的長期支持。作為回應，謝志偉大使重申他將繼續為藏人提供支援的承諾，並對這次會面表示欣喜。

### 十五個聯合國會員國發表聯合聲明 關切西藏和東突厥斯坦的人權侵犯問題

在聯合國大會第七十九屆會議第三委員會人權問題一般性討論會議期間，澳大利亞、加拿大、日本、英國和美國等 15 個聯合國會員國於 10 月 22 日就西藏和東突厥斯坦的人權侵犯問題發表了聯合聲明，敦促中國採取緊急行動儘快解決其普遍存在的人權侵犯問題。

### 副議長卓瑪次仁會見國際聲援西藏運動代表團

總部位於美國華盛頓的「國際聲援西藏運動」的主席丹秋嘉措率領十四名成員組成代表團，於 10 月 21 日訪問了印北達蘭薩拉並會見西藏人民議會副議長卓瑪次仁。

### 司政邊巴次仁在新德里出席「規劃西藏未來」為題的研討會

藏人行政中央司政邊巴次仁於 10 月 21 日在印度首都新德里，出席了由「非暴力替代基金會」在德里國際會議中心舉辦的「規劃西藏的未來」為主題的研討會並發表了演講。

### 西藏維權人士貢布吉起訴拉薩市公安局遭法院駁回

據西藏境內可靠消息來源，被中國政府判處無期徒刑的西藏知名企業家多吉紮西的姐姐貢布吉，於今年 3 月初就在西藏拉薩展開和平請願活動期間被拉薩市城關區公安分局對她處以行政拘留 10 日的案件進行起訴，但拉薩市城關區人民法院於今年 6 月下旬開庭審理後駁回她的全部訴訟請求。

### 司政邊巴次仁出席噶舉派第一世國師嘉察巴仁波切誕辰 600 周年慶典

在圓滿結束歐洲四國的一系列訪問行程後，藏人行政中央司政邊巴次仁於 10 月 17 日出席了在印度錫金邦讓旺拉地區的巴欽曲林寺舉行的藏傳佛教噶舉派第一世嘉瓦嘉察巴國師班覺頓珠誕辰 600 周年慶典。

### 駐臺灣辦事處秘書長出席 2024 年東亞民主論壇

由臺灣民主基金會主辦的「2024 東亞民主論壇」於 10 月 16 日在臺北福華飯店召開，今年主題為「強化民主韌性」，邀請各領域的亞洲公民社會實務工作者，共同討論強化民主韌性的經驗與策略，藏人行政中央駐臺灣辦事處派遣秘書長明究玉珍出席會議並與與會各方進行了交流互動。

### 第六屆印度青年藏學研究學者會議在達蘭薩拉開幕

由藏人行政中央外交與新聞部下屬的西藏政策研究中心舉辦的第六屆印度青年藏學研究學者會議 10 月 17 日上午在印度北部達蘭薩拉近郊的薩熱西藏高等藏語學院開幕，外交與新聞部部長諾增卓瑪出席了開幕式並發表講話。

### 司政邊巴次仁會見捷克總統辦公室主任米蘭·瓦希納等眾多政要

藏人行政中央司政邊巴次仁於 10 月 15 日在布拉格會議中心出席第 28 屆論壇 2000 第三天的議程期間，會晤了捷克總統辦公室主任米蘭·瓦希納等眾多政要，隨後於當天圓滿結束了此次為期十天的歐洲之行。

### 達賴喇嘛尊者致函祝賀奧馬爾·阿卜杜拉在選舉中獲勝

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 10 月 16 日致函奧馬爾·阿卜杜拉，祝賀他領導的聯盟在近日在印度議會選舉中獲勝並任命為查漠和克什米爾聯邦直轄區的首席部長。

### 駐日本代表拜會美國駐東京大使館 感謝美國頒佈西藏法案

藏人行政中央駐日本代表次旺嘉波·阿若亞博士、日本西藏之家工作人員和東京藏人協會的成員於 10 月 11 日訪問美國駐東京大使館並會見了副館長凱薩琳·莫納漢，感謝美國政府今年 7 月頒佈《推動解決藏中爭端法案》。

### 司政邊巴次仁在布拉格與參議院和外交部官員舉行高層會談

藏人行政中央司政邊巴次仁於 10 月 14 日在駐日內瓦代表赤列曲吉的陪同下，出席了在布拉格會議中心舉辦的「第 28 屆論壇 2000」國際會議的第二天議程，並在捷克參議院和外交部參加了一系列高層會議和拜訪了多名捷克議員和政要。

### 司政邊巴次仁與臺灣前總統蔡英文出席「第 28 屆論壇 2000」國際會議

藏人行政中央司政邊巴次仁於 10 月 13 日上午抵達此次歐洲之行的最後一站捷克共和國首都布拉格，並與臺灣前總統蔡英文等各國政要一道出席了在布拉格會議中心舉行的「第 28 屆論壇 2000」國際會議。

### 駐臺灣代表格桑堅參應邀出席臺灣 113 年國慶酒會

應臺灣外交部長林佳龍的邀請，藏人行政中央駐臺灣代表

格桑堅參和秘書長明究玉珍於 10 月 10 日和來自世界各國的使節和政要，出席了臺灣外交部在臺北賓館舉行的中華民國（臺灣）113 年國慶酒會。

### 達賴喇嘛尊者致函祝賀日本核爆受害者團體榮獲諾貝爾和平獎

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 10 月 12 日致函「日本原子彈氫彈受害者組織聯合會」聯席主席田中熙巳、田中茂光和箕牧智之，祝賀該協會榮獲 2024 年的諾貝爾和平獎。

### 司政邊巴次仁繼續在盧森堡展開訪問活動

藏人行政中央司政邊巴次仁於 10 月 11 日在對盧森堡進行訪問的第二天，先後與盧森堡綠黨和其他政黨的議員舉行會晤並接受了該國知名媒體的採訪。

### 司政邊巴次仁在荷蘭會晤各界政要

藏人行政中央司政邊巴次仁於 10 月 9 日上午抵達荷蘭首都阿姆斯特丹的史希浦機場，正式展開他對荷蘭阿姆斯特丹和海牙等地的一系列訪問活動。

### 副議長卓瑪次仁會見美國駐印度大使館工作人員

第十七屆西藏人民議會副議長卓瑪次仁於 10 月 8 日在議會秘書處，會見來訪達蘭薩拉的美國駐新德里大使館人員。

### 西藏人民議會代表團會見多位歐洲議員後結束比利時訪問

由第十七屆西藏人民議會議員紮西頓珠和仁增倫珠組成的代表團於 9 月 29 日開始對比利時進行訪問，期間會見了比利時的各界政要，並在噶瑪索朗嘉措林藏傳佛教中心進行了公開演講。

### 藏人行政中央代表團參加第四十一任薩迦法王八秩華誕暨長壽法會

藏人行政中央與西藏人民議會組成代表團於 10 月 3 日在印度北阿坎德邦的拉傑布薩迦中心，出席了藏傳佛教薩迦派第四十一任法王赤千多傑羌仁波切藏曆八秩華誕慶典暨長壽法會。藏人行政中央司政兼宗教與文化部部长邊巴次仁，西藏人民議會議長堪布索朗丹培相續在長壽法會上第四十一任薩迦法王赤千仁波切敬獻了曼荼羅寶和象徵長壽的供品。

### 駐澳洲辦事處與人權團體舉辦「十一」集會抗議中共打壓人權

藏人行政中央駐澳洲辦事處與紐西蘭和澳大利亞中共政權受害者聯盟，聯合於 10 月 1 日中國國慶日當天在悉尼市政廳前發起集會活動，抗議中共建政後多次政策失誤造成大批民眾死亡、以及打壓人權和推行種族滅絕政策。這場集會聚集了來自中國民運、西藏、香港和臺灣，以及法輪功和人權團體的代表參與。藏人行政中央駐澳大利亞辦事處代表噶瑪森格參加了活動，並與參與團體的成員進行互動。

### 達賴喇嘛尊者致函祝賀日本新任首相石破茂

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者，於今天（10 月 2 日）致函祝賀自民黨總裁石破茂當選為日本第 102 任首相。

### 達賴喇嘛尊者祝賀美國前總統吉米·卡特百歲生日

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 10 月 1 日致函美國第 39 任總統吉米·卡特，祝賀他百歲誕辰，同時強調這是一項鼓舞人心的成就。

### 司政邊巴次仁致函祝賀日本新任首相石破茂

藏人行政中央司政邊巴次仁於 10 月 2 日代表全體西藏人民，致函祝賀日本新任首相石破茂及他所領導的日本自民黨在選舉中取得的勝利。

### 西藏前政治犯圖登益西逝世

西藏境內消息，曾遭中國政府關押 15 年之久的西藏前政治犯圖登益西不幸於 9 月 28 日晚在拉薩離世，享年 74 歲。

### 麻塞諸塞州藏人協會為吉姆·麥戈文眾議員舉辦感恩活動

美國麻塞諸塞州藏人協會於 9 月 28 日舉辦了一場名為「感恩眾議員吉姆·麥戈文」的答謝活動，感謝美國國會眾議院議員吉姆·麥戈文長期以來一直堅定不移地支持達賴喇嘛尊者和西藏人民的藏自由事業。

### 達賴喇嘛尊者向臺灣信眾傳授宗喀巴所著的《三主要道》

應臺灣佛教信眾的共同祈請，西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 9 月 30 日在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑，向來自臺灣及全球各地的華人信眾，以及達蘭薩拉藏人等 7000 多名信眾傳授了宗喀巴大師所著的《三主要道》。

### 歐盟重申對西藏嚴峻局勢的關切呼籲維護維藏人身份認同

歐盟於近日在正在舉行的聯合國人權理事會第 57 屆會議第 4 項議題期間發表全面聲明，重申了對西藏境內持續惡化的人權狀況的擔憂，並強調了中國在西藏各地大規模開辦殖民式寄宿制學校、大規模採集藏人的基因和虹膜樣本，以及關閉私立學校等問題。

### 西藏人民議會設宴歡迎德國弗裡德里希·瑙曼基金會代表團

第十七屆西藏人民議會於 9 月 20 日在達蘭薩拉西藏歌舞與戲劇表演藝術學院舉辦晚宴，歡迎由弗裡德里希·瑙曼基金會率領的議員、外交官、編輯和其他重要人士代表團。

### 司政邊巴次仁會見德國弗裡德里希·瑙曼基金會代表團

藏人行政中央司政邊巴次仁於 9 月 20 日上午在噶夏秘書處，會見了德國弗裡德里希·瑙曼基金會率領的德國、馬爾地夫、不丹和印度的議員和學者等人士組成的代表團。

## 駐臺灣代表出席第十二屆弘法論壇暨《菩提達摩四論》漢譯藏新書發佈會

總部位於臺灣的國際藏傳佛教研究會於 9 月 11 日在臺北舉行第十二屆弘法論壇暨《菩提達摩四論》漢譯藏新書發佈會，來自藏傳、漢傳及南傳佛教的高僧大德等僧俗代表齊聚一堂共同探討了佛教的推廣事宜及見證《菩提達摩四論》漢譯藏新書問世。藏傳佛教格魯派高僧第十三世功德林仁波切、《菩提達摩四論》的譯者堪布澤仁紮西、藏人行政中央駐臺灣代表格桑堅參，以及來自藏傳、漢傳及南傳佛教的高僧大德等僧俗代表出席了活動。

## 副議長卓瑪次仁會見西藏臺灣人權連線秘書長

第十七屆西藏人民議會副議長卓瑪次仁於 9 月 18 日在議會秘書處，會見了來訪的西藏臺灣人權連線秘書長劉西次仁、臺灣勞工陣線秘書長孫友聯和臺灣勞動部前政務次長、銘傳大學勞動法講師廖惠芳。

## 司政邊巴次仁對巴黎兩座博物館在西藏文物目錄中使用中文術語表示擔憂

人行政中央司政邊巴次仁於 9 月 14 日致函法國巴黎的兩座博物館，對其在西藏文物目錄中用「xizang」代替「Tibet」，默許中國政府的虛假宣傳深表關切和失望。

## 1913 年蒙藏條約與關係論文集在東京發佈

南蒙古大呼拉爾台（世界南蒙古會議）於 9 月 14 日在日本東京的中野區役所舉行了紀念《蒙藏互認條約》簽署 110 周年國際研討會論文集發行紀念集會，包括日本、蒙古和西藏的學者、支持者以及媒體代表出席了活動。藏人行政中央駐日本代表次旺嘉波·阿若亞博士在致詞時，感謝主辦方邀請他參與活動，並著重談到了保護和發揚西藏和蒙古等歷史、文化和語言的重要性，以及中共當局如何試圖摧毀蒙古和西藏的民族身份並扭曲歷史的政策。他強調，中國基於元朝和清朝在歷史上的霸權對蒙古和西藏的主張是毫無根據的，嚴重扭曲了歷史。他進一步強調了 1913 年蒙藏兩國之間簽訂歷史條約的有效性，並承諾將翻譯和發佈該論文集的英文版。

## 蒙古國駐台代表訪問藏人行政中央駐臺灣辦事處

駐臺北烏蘭巴托貿易經濟代表處代表甘庫亞格·鐵木爾巴特和副代表博爾德賽汗·佐爾察亞，於 9 月 13 日訪問了藏人行政中央駐臺灣辦事處，雙方在會晤期間討論了西藏與蒙古在歷史、宗教和文化方面的聯繫。

## 藏人行政中央嚴重關切中國強迫西藏僧尼進入殖民式寄宿學校的政策

根據來自西藏阿壩地區的可靠消息，中國在西藏實施的同

化教育政策及其對強制性殖民式寄宿學校的強化，正在導致文化消失和藏人身份的喪失。這些強制性措施主要針對年輕的西藏僧尼，對西藏傳統文化、宗教和生活方式的保護構成了嚴重威脅。

## 澳大利亞議員安德魯·華萊士在眾議院提出有關西藏的動議

澳洲聯盟黨聯邦議員安德魯華萊士於 9 月 9 日在澳大利亞眾議院提出了一項有關西藏問題的動議，該動議譴責了中國政府系統性地對西藏的文化和藏人的同化政策等問題。

## 西藏人民議會隆重接待首席部長白瑪堪卓率領的阿魯納恰爾邦高級代表團

在阿魯納恰爾邦的高級代表團訪問印度北部達蘭薩拉之際，第十七屆西藏人民議會於 9 月 6 日在印北達蘭薩拉的曲諾酒店舉辦午宴歡迎來訪代表團。代表團由阿魯納恰爾邦首席部長白瑪堪卓率領，成員包括印度國會跨黨派西藏論壇聯合召集人塔皮爾·高議員、教育和旅遊部長巴桑多傑·索納和阿魯納恰爾邦立法會議員朗塞和珍努朗曲組成。

## 十三名聯合國特別報告員呼籲中國停止在西藏德格的侵權行為

聯合國 13 名特別報告員於 7 月 8 日致函中國政府，對西藏德格縣普遍存在的侵犯和鎮壓藏人的行為表示嚴重關切，並要求中國政府提供有關大壩建設和侵犯西藏人權問題的資訊和詳細報告。

## 司政邊巴次仁在浦那共生國際大學強調西藏的全球影響力

藏人行政中央司政邊巴次仁於 9 月 5 日在印度馬哈拉斯特拉邦浦那市共生國際大學發表演講，向該校文學院的師生詳細介紹了西藏的地緣政治意義和全球影響力。

## 議長堪布索朗丹培出席西藏全國民黨成立 30 周年紀念活動

流亡藏人社區唯一的政黨組織「西藏全國民黨」於 9 月 4 日迎來該黨成立 30 周年紀念日，西藏人民議會議長堪布索朗丹培、前副議長兼西藏全國民黨前主席益西平措和西藏青年大會主席貢布頓珠，以及多個非政府機構的代表和藏人民眾出席了活動。

## 達賴喇嘛尊者接見菲律賓「拉蒙·麥格塞塞獎」基金會董事會成員

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 9 月 4 日在印度北部達蘭薩拉的寢宮接見了菲律賓「拉蒙·麥格塞塞獎基金會」董事會成員，以及該基金會選定的合作夥伴和印度獲獎者。「拉蒙·麥格塞塞獎基金會」在達賴喇嘛尊者的見證下推出了名為《偉大的精神》的七卷系列叢書，介紹歷屆獲獎者的事蹟，以此紀念該獎項成立 65 周年。

## 美國駐印度大使出席西藏文化節 重申對西藏價值觀的支持

美國駐印度大使埃裡克·加塞蒂於 9 月 3 日晚間作為主賓出席由藏人行政中央外交與新聞部，在新德里印度國際中心舉辦的西藏文化節歌舞表演活動。並在發表講話時重申了美國政府對西藏價值觀的支持。

## 愛沙尼亞國會代表團訪問西藏人民議會

由愛沙尼亞國會支持西藏小組主席尤庫·卡勒·拉伊德議員率領、愛沙尼亞國會社會事務委員會成員卡門·喬勒議員和艾斯特·卡魯斯議員組成的代表團，於 9 月 3 日上午訪問西藏人民議會秘書處。

## 西藏政策研究中心與印度拉邁亞大學國家安全研究中心 簽署諒解備忘錄

藏人行政中央外交與新聞部下屬的西藏政策研究中心與印度班加羅爾的拉邁亞應用科學大學國家安全研究中心，於 9 月 2 日簽署了一份具有歷史意義的諒解備忘錄，該備忘錄旨在促進與國家安全和西藏問題有關的主題方面的合作研究和學術交流。

## 藏人行政中央隆重慶祝第十六個西藏民主日

藏人行政中央於 9 月 2 日上午在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑隆重慶祝了第六十四個西藏民主日，愛沙尼亞國會代表團和藏人行政中央民主三大支柱的領導人，以及數千名藏人民眾出席了慶祝活動。

## 外交與新聞部在第四十一個「強迫失蹤受害者國際日」的聲明

今天，在第四十一個「強迫失蹤受害者國際日」來臨之際，藏人行政中央外交與新聞部對中國政府持續猖獗的在西藏境內實施強迫失蹤的行為表示嚴重關切，並強烈譴責當局對被拘留的藏人實施酷刑和虐待的行為。

## 駐日本代表阿若亞博士圓滿結束韓國之行

藏人行政中央駐日本辦事處代表次旺嘉波·阿若亞博士於 8 月 29 日圓滿結束了為期十天的韓國之行，期間他在首爾宣傳西藏議題，並參觀了韓國的佛教寺廟和藏傳佛教中心。

## 聯合國人權事務高級專員發言人關注西藏人權

聯合國人權事務高級專員發言人拉維娜·沙姆達薩尼，於 8 月 27 日在回答有關中國的人權工作的相關問題時提到了西藏人權。

## 駐臺灣辦事處為在台藏人兒童舉辦夏令營

達賴喇嘛西藏宗教基金會暨藏人行政中央駐臺灣辦事處與在台藏人福利協會為了讓年輕一代的藏人傳承西藏宗教、

語言和文化，於 8 月 23 日至 25 日連續第二年在屏東縣的果碩大慈普利寺舉辦「藏人兒童學習西藏傳統文化夏令營活動」。

## 達賴喇嘛尊者結束美國之行返回達蘭薩拉

在圓滿結束美國紐約的醫療及弘法行程後，西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 8 月 28 日上午抵達印度北部達蘭薩拉近郊的崗格拉機場，受到藏人行政中央領導人、達蘭薩拉印藏民眾和各方信眾的隆重迎接。

## 瑞士和歐洲藏人社區為達賴喇嘛尊者舉辦長壽法會

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者，於 8 月 25 日在瑞士蘇黎世哈倫體育館出席了瑞士和歐洲藏人社區為尊者舉辦的長壽法會。當達賴喇嘛尊者走上蘇黎世的哈倫體育館的舞臺上時，向現場 15,000 名來自瑞士和歐洲各地的藏人和信眾，以及表演紮西雪巴的舞者揮手致意。隨後，尊者登上寶座。

## 西藏人民議會代表團訪問紐西蘭

由第十七屆西藏人民議會議員堪布堪培丹增、次仁卓瑪、曲紮嘉措和丹增平措組成的議會代表團在成功完成澳大利亞的訪問後，於 8 月 22 日至 23 日訪問了紐西蘭威靈頓並拜會紐西蘭各界政要。

## 北美藏人社區為達賴喇嘛尊者舉辦長壽法會

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者在美國紐約接受膝蓋置換手術及修養兩個多月後，於 8 月 22 日出席了由北美藏人、蒙古和喜馬拉雅社區在紐約市郊的埃爾蒙特瑞銀體育館舉辦的長壽法會。在瑞銀體育館內舉行的長壽法會場地背景裝飾著三界導師釋迦牟尼佛、觀世音菩薩和白度母的大型唐卡。來自藏傳佛教各教派的 200 多名各大寺院的住持、堪布及僧尼圍坐在尊者的寶座周圍。在達賴喇嘛尊者進入會場時，身著傳統服裝的藏人舞者唱誦著歡迎詞，而僧人們吹著白色的海螺和號角，並手捧藏香和哈達在前引路。隨後，達賴喇嘛尊者走上舞臺，向現場 17000 多名來自北美和世界各地的信眾揮手致意，並登上寶座。

## 美國西藏問題特別協調員覲見達賴喇嘛尊者 重申美國將繼續致力於促進西藏的人權事業

美國副國務卿兼西藏問題特別協調員烏茲拉·澤亞與總統特別助理兼國家安全委員會民主與人權高級主任凱利·拉祖克，於 8 月 21 日在紐約市覲見了西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者。



ཐའེ་མཁོ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁོན་པོ་ལྷན་དུ་བཞུགས་པའི་སྐུ་མཁོན་གཅེན་ལམ་སྲུང་སྐྱོབ་པའི་ཚོགས་པའི་ལྷན་པོ།

# 達賴喇嘛西藏宗教基金會

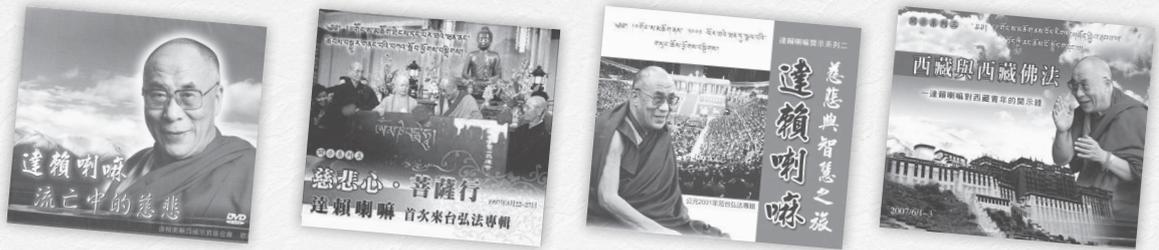
1997年3月，達賴喇嘛尊者首度訪台弘法之後，臺灣掀起一股學習西藏佛教的風潮。為使大眾能得到正統西藏佛教精髓內涵，尊者決定在臺灣設立「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」，介紹西藏文化、弘揚西藏佛教。尊者不僅關心西藏子民，他同時關心世上一切眾生，以慈悲與智慧教化十方，倡導愛與非暴力的主張，推動人類共同責任感，化解宗教文化之間的分歧，鼓勵世人學習與外在環境平和共處，進而昇華內在心靈的力量。

「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】

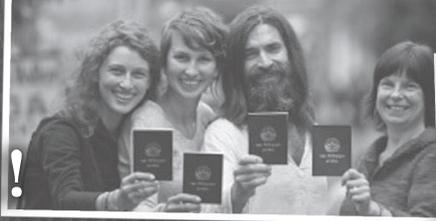
98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單																		
收款帳號	1 9 1 7 0 8 3 6								金額 (阿拉伯數字)	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
通訊欄 (限與本次存款有關事項)										收款戶名 財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會								
										寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款								
姓名										主管：								
地										經辦局收款戳								
址																		
電話																		
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。



2024 東亞民主論壇 2024/10/16



拜訪圓山飯店董事長 2024/10/16



駐美國寧瑪派白馬洛卓·索根仁波切與雲滇仁波切來訪 2024/10/19



2024 尋找共同點西藏國際研討會

最好的長壽法莫過於修煉菩提心跟空正見。  
如果心存善念，內心寧靜，  
就不容易受到煩惱的干擾。  
這時候身體的四大會更平衡調和，  
對長壽住世有幫助。  
反之，  
如果四大一直在不協調的狀態，  
身體也無法健康，  
此時再修長壽法或吃長壽丸，  
雖可接受長壽灌頂、吃長壽丸，  
但效應有限。



ཐའི་ཕམ་བོད་ཀྱི་སྐྱ་ཚབ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས།  
達賴喇嘛西藏宗教基金會

Add | 11054台北市信義區基隆路2段189號10樓之4  
10F.-4, No.189, Sec. 2, Keelung Rd., Xinyi Dist., Taipei City  
11054, Taiwan (R.O.C.)

Tel | 886-2-27360366 Fax | 886-2-23779163

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

Email | [webmaster@tibet.org.tw](mailto:webmaster@tibet.org.tw)