

# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

QUARTERLY [58]

ཀུན་གསལ་འདུ་སྐྱེད་



我們大家都要努力精進  
發心儀軌

學習且實踐法義

追求自由尊嚴·形塑自己命運

2024尋找共同點行動方案共識

向尊者致以最崇高的敬意

藏傳佛教的現狀及未來的發展方向論壇開幕式紀實

導讀《西藏自古以來就不是中國的一部分》

在這條路上一起同行



達賴喇嘛榮獲諾貝爾和平獎暨感恩餐會 2024/12/10



參加藥師佛護國息災大法會 2024/12/29

參加孔雀明王寺歲末感恩餐會 2025/1/11

淨耀法師圓寂，基金會同仁前往  
慈法禪寺致意 2025/2/5



新春祈福暨上師薈供法會 2025/1/29

## 主編的話

親愛的讀者：

2025年7月6日達賴喇嘛尊者即將滿90華誕，藏人行政中央將自該日起訂為尊者的「慈悲年」。尊者一再教導：我們是人類的兄弟姊妹，這是人類的一體性，我們要有全球責任感。尊者傾其一生所主張的和平理念，就是基於對包括人類在內的一切眾生，以及對自然生態的尊重和利益世間一切的使命感。

為求和平共好，來自西藏、維吾爾、南蒙古、香港、台灣的專家學者、領導人和活動倡議者，以及海外中國的自由知識分子，2024年11月23日至24日在台北參加「雪域論壇：2024尋找共同點西藏國際研討會II」。這些不同族群致力於追求自由、尊嚴，積極形塑自己的命運，而對話增益有意義的理解。本期刊登此研討會的行動方案共識，供讀者參考。

尊者勸勉我們要努力精進，也教導我們每天都要思維：每一個人都有佛性，要努力修學菩提心和空正見，讓自己獲證道地的功德，並儘可能地去幫助他人。新的一年，祝願諸位讀者吉祥如意，我們一起努力精進。

第58期 / VOL.58

2010年11月15日創刊 / 2025年3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

|            |    |
|------------|----|
| 我們大家都要努力精進 | 2  |
| 發心儀軌       | 11 |
| 學習且實踐法義    | 13 |

### 佛法智庫

|                  |    |
|------------------|----|
| 一心講堂：《菩提道燈論》(十三) | 15 |
|------------------|----|

### 漢藏交流

|                        |    |
|------------------------|----|
| 追求自由尊嚴·形塑自己命運          | 23 |
| 2024尋找共同點行動方案共識        | 24 |
| 向尊者致以最崇高的敬意            | 26 |
| 藏傳佛教的現狀及未來的發展方向論壇開幕式紀實 | 28 |
| 導讀《西藏自古以來就不是中國的一部分》    | 34 |

### 新書推薦

|           |    |
|-----------|----|
| 在這條路上一起同行 | 39 |
|-----------|----|

### 聲明與要聞

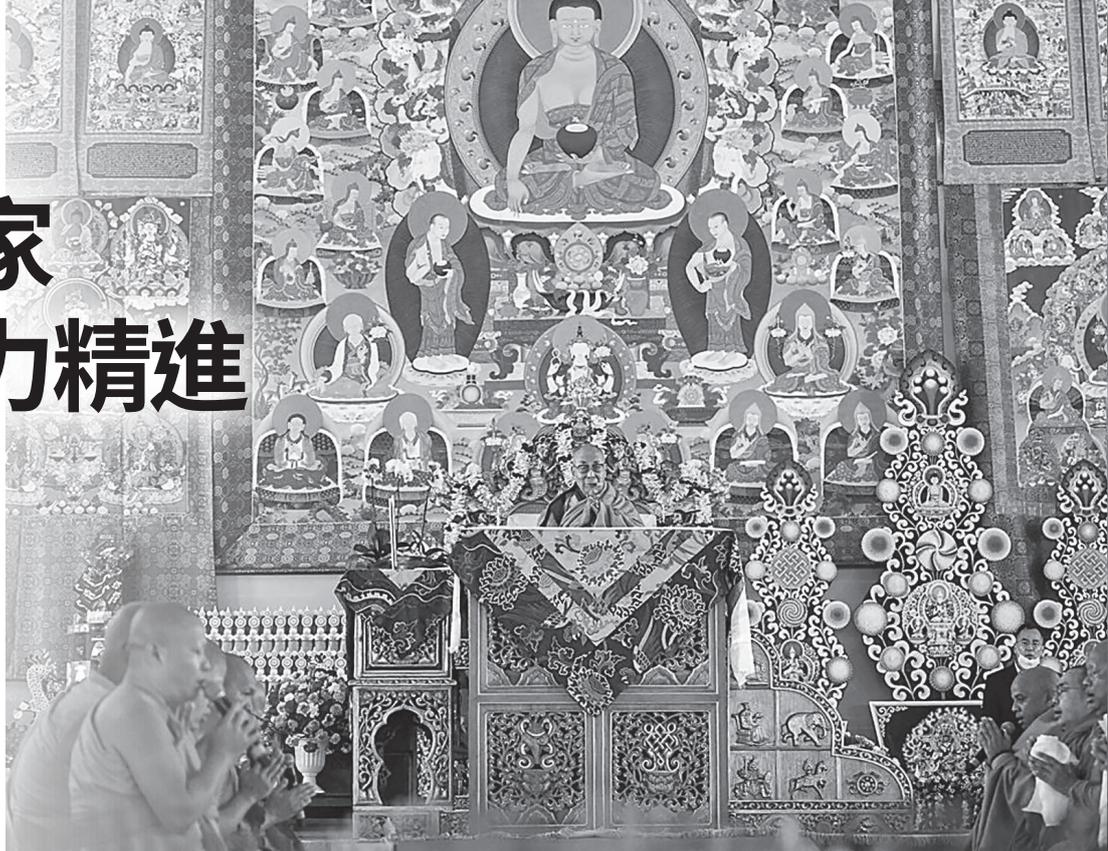
|      |    |
|------|----|
| 西藏要聞 | 41 |
|------|----|

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

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

達賴喇嘛開示 |

# 我們大家都要努力精進



## 以聞思修的方式修鍊菩提心與空正見

無論在任何時刻聽任何法，我們都應該以清淨的動機和意樂來聽聞。同樣地，說法者也要以清淨的意樂來講法，這點很重要！如果我們以相應世間八法的意樂去聽聞或講法，我們所聽聞或所說的法，就沒有辦法相應正法。為了使我們所聽聞和所說的法，能相應於正法，就要讓我們的心遠離世間八法——不是只為了自己個人的利益而已，應該是在菩提心和空正見攝持的情況下來聽法和講法。總之，聽聞佛法或講說佛法的時候，不應該為了自己的名聞利養等利益，而應該是為了利益一切有情眾生，我必須成就無上菩提，為此而來聞法或說法。

為此，我們一起念誦三遍：「諸佛正法眾中尊，直至菩提我皈依，我以所行施等善，為利眾生願成佛。」這句偈頌非常的強而有力，「諸佛正法眾中尊，直至菩提我皈依」指的是諸佛、諸法、諸僧是我們真正的皈依對象，佛陀、法、僧，分別

以導師、正皈依、助伴的方式成為我們的皈依對象。所以，無論是圓滿自利、圓滿他利都得皈依三寶，為了真正的利益一切有情眾生、滿足他們當下暫時的和長遠究竟的利益，我也要皈依佛、法、僧三寶。能值遇佛陀的教法，非常難得，在此千載難逢的機緣下，我們更要好好地實踐佛所說的教義。佛所說的教義是以他自身經驗來為我們闡釋，所以透過聽聞和觀察之後，我們務必將這些佛陀傳授的教義落實於生活。只有這麼做，我們才有辦法獲得像佛那樣的滅諦功德和道諦功德。

又如同《寶性論》所說：「依一切諸佛，平等法性生，知一切眾生，皆有如來藏。」我們每一個人都有如來藏、都有佛性，這個佛性被污染所覆蓋，但這些污染都是屬於客塵。客塵的意思，就是可以透過對治力清淨和去除，所以它是屬於暫時性、不是永恆性。當遇到違緣、遇到對治力，這些煩惱或客塵是可以被去除的。我們每一個人都有如來藏、都有佛性、都有能夠了知一切的能力，因此煩惱障和所知



障是屬於暫時性的。這些煩惱障和所知障最主要是來自於真實執著及其所留下來的習氣，而真實執著又不符合真相，因此我們可以透過真相的認知，來去除煩惱障和所知障。

因為我每天思維空性和菩提心，所以我的心變得非常明澈，當我們在講煩惱是屬於暫時性、客塵的時候，我深信透過對治力可以去除內心的煩惱障，我也深信，透過自身努力和精進，可斷一切過失、證一切功德的佛果位，我有此自信和決定！我們在場的每一個人，要明白內心的污染是屬於暫時性的，只要我們了知真相，並對其障礙起對治力，這種障礙可以被徹底去除。當內心的污染、污垢被徹底去除，內心了知一切事物的能力就可以發揮到淋漓盡致，我們就可以獲得一切遍智。這些的污染、障礙之所以被我們稱為客塵，就在於它是暫時性的、非永久性的，因為它不符合真相！所以，我們務必要瞭解真相為何，務必要去學習和了知。為此，我要好好地依循導師世尊的意趣，學習方便品

和智慧品，進而淨除內心的一切污垢、成就一切果位。我有此自信和決定，所以當我們在念：「諸佛正法眾中尊……」偈頌時，務必要思維上述法義。

總之，雖然我們的內心被煩惱障及所知障污染覆蓋，但這些覆蓋的障礙都是暫時性的、是可以被去除的，只要我們努力精進地修鍊菩提心和空正見，就能夠讓這個被愚癡所轉的心，轉為一切遍智，了知一切，通達一切。這一定可以做得得到，也是有理由的。但只有我們認真、深入地思考，才有辦法產生自信和決定。現有的我們這個無知的心，可以透過努力慢慢變成了知、通達的心。因為一切污垢都可以被去除，煩惱是屬於客塵、暫時性的。因此，只要透過努力，我們的心可以成為一切遍智。所以，心的明觀性以及障礙的暫時性，這兩點內容請各位務必好好思維。透過好好思維上述道理，可以產生相關的決定和自信，可以透過自己努力精進修鍊，生起對治力來淨除障礙，讓所知障和煩惱障變得越來越弱，乃至徹底連根拔起。



我的做法是什麼呢？每天醒來我一定  
會精進努力去思維菩提心和空正見，我深信透過努力修鍊菩提心和空正見，可以斷除心中的污垢和障礙。也正是因為如此精進，我期待今世可以獲得加行道，現在欠缺的只是奢摩他（止）而已，但今世應該是可以獲得加行道。這種自信心，我是透過每日精進修鍊菩提心和空正見所獲證的。在場的各位，務必要好好的修持與修鍊菩提心和空正見、每日無間斷地修鍊。空性是了知真相最徹底、最深奧的智慧，再加上菩提心的輔助，我們的修鍊才有辦法對治所知障。結合菩提心和空正見，在此福、智二資糧雙運下，我們才能獲證像導師釋迦牟尼佛所成就般的道地功德，透過自身的努力對治障礙，斷一切過、證一切德，我們要產生如此強大的心力和自信！我們心中的明觀性跟佛陀心中的明觀性，就以內心的明觀性而言沒有差別，覆蓋心的污染是屬於暫時性，也是沒有差別。所以一切眾生皆可成佛，只要努力精進地修鍊菩提心和空正見，凡夫之心可以轉成如世尊般的一切遍智，這是值得我們去學習和深

信的內容。

又如同《俱舍論》所說的：「佛正法有二，謂教證為體，有說行持者，此便住世間。」首先我們好好地聽聞大教典的內容，好好地去學習，透過自己的觀察和思維看是否有道理，有道理的話就儘可能將其法義落實於生活，這個叫教、證二法。教正法，指對教法的傳授和學習，以及我們對這個教義的觀察和思維。證正法，就是將此法義的內容落實於生活，讓我們獲得利益。佛陀所說的教法，不外乎教、證二法，持教的最好方式就是教授、學習、修鍊和落實該教義於生活，沒有比此更好的持教方式。所以，成佛的這種希願和祈願，並非空穴來風、並非只是一種說辭而已，而是可以落實的真相！只要每日精進的修鍊菩提心和空正見，我們一定能夠將現有的凡夫之心轉成如世尊所擁有的一切遍智。

在場的各位，務必要知道我們這樣一個學習的方向，好好地去學習相關的教義，首先要產生聞所生慧。僅僅聽聞不夠，要彙整為自己的理念，產生思所生慧，反覆

地去思維和觀察。光是決定這個教義還不夠，必須要將此教義的內容落實於生活，讓自己再產生修所生慧，也就是自己反覆地串習和修鍊所產生的這種大智慧和體驗。結合聞、思、修的方式，每日修鍊菩提心和空正見，我們能夠逐漸地進入道地、獲證道地，斷除一切煩惱障和所知障，逐漸獲證五道十地。這是我可以用個人經驗來決定，因為我自己幾乎能夠確定今世應該可以獲得加行道，這種自信是有的！

一切的障礙都是屬於客塵和暫時性，要斷除障礙必須要了知真相為何，就可以相信真實執著是沒有依據的，無我的正見越強的時候，自性的執著就會越弱。這麼思維的時候，再搭配著內心唯明唯觀體性的思維，透過這兩者的結合，真的可以相信成佛並非天方夜譚或遙不可及的夢想而已，而是可以透過自身的努力和精進能夠成辦的。這時候，再搭配著密咒金剛乘的修鍊，將俱生原始之光明轉為道用，我們相關的自信心又會更加的強烈。所以只是我們自己不努力而已，假設我們願意努力，佛果真的可以掌握在我們手上。因此《寶性論》說：「依一切諸佛，平等法性生，知一切眾生，皆有如來藏。」

佛陀所說的教法，並非只是一套邏輯思維或哲學思想而已，而是可以落實於日常生活，我們獲得利益的同時，又可以進入到道地的功德。以菩提心來講，《入菩薩行論》是一本務必要去參考的文獻，我們一定要好好的學習《入菩薩行論》的內容。如同經論所說的：「為能成就自他利，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。」以此為目標，每一天都會過得非常有意義。我們的心中全是充滿著感恩，晝夜六時都會活得非常安樂、內心也會非常寧靜，而且有幸福感，其原因就是晝夜六時對眾生懷有感恩之心。

我們每一個人都在祈願可以成佛，絕非只是嘴巴上的說辭或願文，而是可以落實的期待，是可以變成現實、真相的期待。為此《寶性論》說：「依一切諸佛，平等法性生，知一切眾生，皆有如來藏。」被煩惱障和所知障壓迫的眾生，以及這地球上所有的人們，我們每一個人都有佛性，正因如此，我們更要努力修學菩提心和空正見，讓自己獲證道地的功德。於此同時，如果因緣具足，我們再儘可能地去幫助他人。這是我們每一天都要去思維的內容，我們大家都要努力精進。

2023年12月29日印度菩提迦耶教授《法界讚》

蔣揚仁欽 藏譯中  
格賴卻英 記錄整理

[https://fb.watch/v\\_jhqEooqF/](https://fb.watch/v_jhqEooqF/)

## 《法界讚》教授

朗望紮熙 由藏譯漢

禮敬文疏童子

### 1. 何法若未證 輪回三有中

恒住諸有情 法界我禮敬

我們每一個人的心中都有如來藏。從密咒金剛乘的角度來講，因為我們不懂心識不同粗細的層次、不懂真相，所以我們墮落於輪迴當中。因此以聞、思、修的方式，先聽聞佛法，之後再反覆地思維、觀察佛法，產生定解之後，將佛法落實於每日的串習和修鍊之中，而產生修所生慧，以這種方式，讓我們心續當中的法界——這個如來藏和佛性，能夠綻放它的光芒。佛陀內心所擁有的心性，跟我們心相續當中的心性，沒有差異；就心的無自性而言，一模一樣。佛之所以能夠成為斷一切過、證一切德，是因為他了知心的本性、心的究竟性，而獲證一切果位，我們擁有相同的心性，也可以成佛。

2. 三有輪回因 若經淨除故  
清淨即涅槃 法身亦是此

透過心性的認知，加上斷除客塵的障礙，就可以獲得法身。

3. 如牛乳混淆 不見酥醍醐  
煩惱混染故 法界亦不顯  
4. 如是攪拌乳 醍醐成無垢  
淨除諸煩惱 法界極清淨

因為我們的真實執著非常強烈，所以雖然這個法界在我們的心續當中，但卻沒有辦法顯現。因為我們看任何的事物，彷彿是以它自己的力量而形成，所以「法界亦不見」。我們現有的心隨著無明所轉、隨著愚癡所轉。從今天起，我要努力了知真相，心就不會被愚癡所轉。因為愚癡沒有真相為依據，愚癡是因為不了知真相、甚至顛倒執著真相而產生，經由真相的認知，我們能夠讓心擺脫愚癡的控制。

5. 如是瓶中燈 爾時不能照  
住煩惱瓶中 法界亦不見  
6. 瓶身任何處 若是有穿孔  
由彼穿孔處 照耀光明體  
7. 爾時定金剛 摧滅此寶瓶  
彼時虛空中 無邊遍照耀  
8. 法界不是生 絕非有壞滅  
恒時無煩惱 初中後離垢

心的一個性質，並非暫時性的，而是原本就是如此。心的明觀性是隨著心一開始就有的，絕非有壞滅，恒時無煩惱，初中後離垢。

9. 如是琉璃珠 恒時光照耀  
若是置石中 其光不能見

10. 縱使煩惱覆 法界仍極淨  
輪回中不顯 涅槃則光明  
11. 有界而作業 可見體純淨  
無界縱造作 唯是生煩惱

務必要好好思維心的明觀性，再加上對真相的認知，我們可以深信：覆蓋內心本性的一個煩惱是屬於暫時性的，一切的污垢都是屬於暫時性的！除了心的明觀性要去思維以外，還得思維真相是什麼、思維什麼是無自性。無自性的意思是沒有任何一法是以自己的力量形成自己的體性，這個叫做無自性。我們看任何一法的時候，都會覺得此法的作用和性質彷彿是以他自己的力量而有——從他自方而有、從境自而有，這是不存在、不符合真相的。這種真相的思維非常重要。

12. 猶如不追求 被糠裹之米  
如是煩惱覆 不安立為佛  
13. 如穀去其糠 米體自然見  
若遠離煩惱 法界極明顯  
14. 芭蕉終無實 世間作是喻  
然果實甘甜 世間享用之  
15. 若離無義輪 煩惱之竹籠  
其果成佛位 有情之甘露  
16. 如是諸種子 生果似其因  
何智者能立 無種而有果  
17. 許彼種子界 是諸法能依  
由次第淨化 能證佛果位

確實是如此！心的這個明觀性被污染所覆蓋的話，我們將這個人稱為凡夫。（心的明觀性）遠離污垢覆蓋的話，這稱為佛。

18. 日月雖皎潔 被雲、晨霧、煙 羅喉面  
塵等 五蓋所遮覆  
19. 如是光明心 貪、害心、懈怠 掉舉以



及疑 五蓋所遮覆

20. 譬如火浣衣 若有眾污染

置放於火中 垢焚衣猶存

21. 如是光明心 智慧火能焚

貪欲等染垢 非是光明體

22. 世尊諸演說 詮述空性經

彼等盡煩惱 非令界衰退

23. 地中之水泉 清淨無污染

如是染中智 亦是無污染 ( 答 )

不管煩惱再如何的強大，它最終的根本就是真實執著。真實執著是屬於暫時性的，並非永恆堅固性的。因為它是有對治力的，只要我們了知真相而生起對治力，這種障礙可被斷除，顯而易見這是以自己的經驗可以證實的一點。透過對真相反覆的思維，我們所看一切彷彿是空的感覺。因為沒有任何一物是以自己的力量而形成他的體性，所以一切都是在名言的施設當中被坦然地安立。

24. 因法界非我 非女亦非男

遠離諸所取 豈能計是我 ( 駁 )

25. 無貪之諸法 男女不可得

為貪所苦者 示慧於男女

26. 以無常苦空 三事淨化心

最勝淨心法 是無有自性

27. 孕腹中有嬰 然而不能見

如是煩惱覆 法界亦不見

28. 我我所分別 皆由名想因

而生四分別 此複生已生

29. 諸佛之願力 無相亦無性

別種趣別門 恒常佛法性

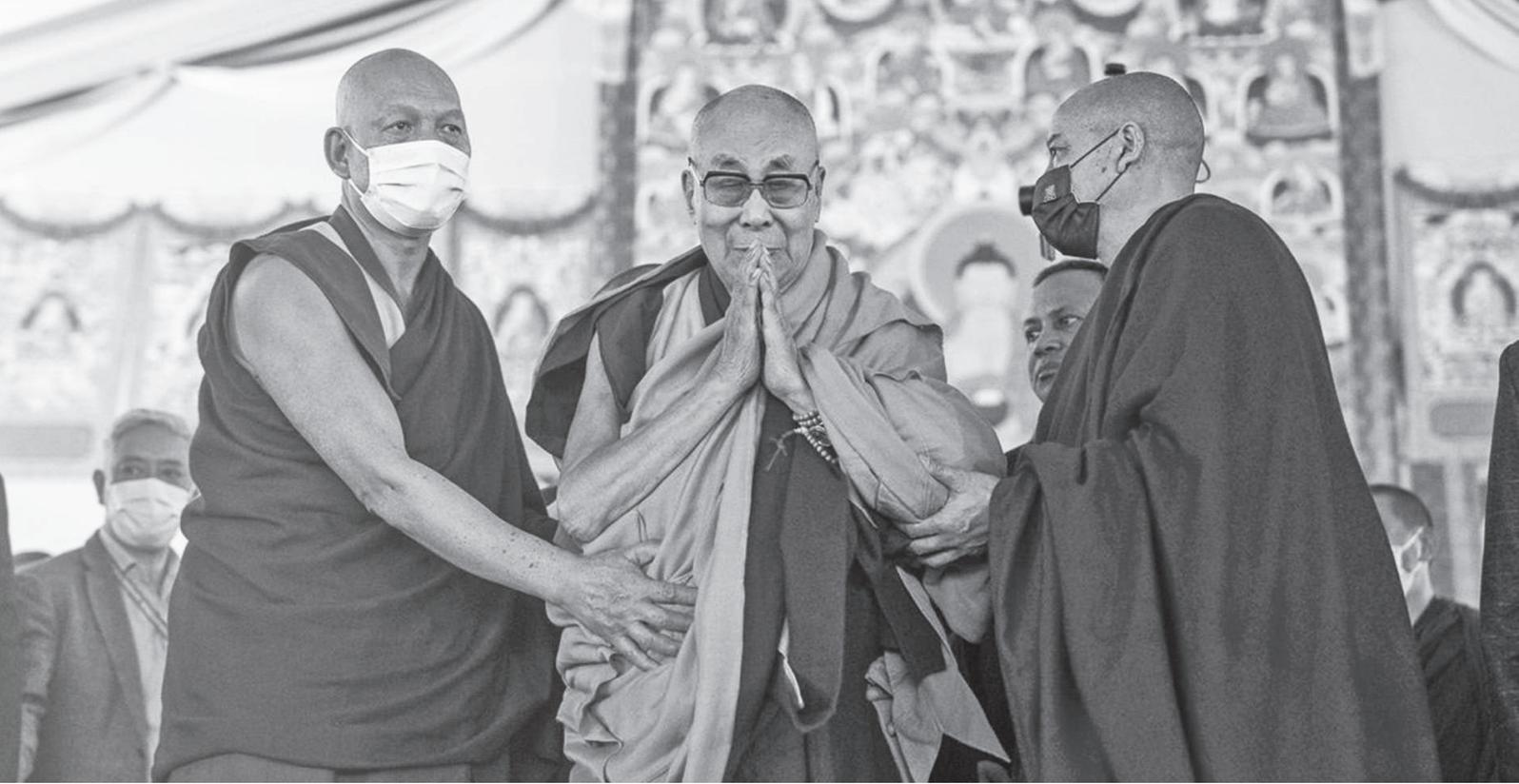
30. 猶如兔頭角 妄執實是無

如是一切法 妄執真非有

在此說到無有自性，尋找一切諸法的時候都是找不到的，無論是以七相之理還是以五相之理去尋找，想要找到一個客觀的存在——以自己的力量而有的體性，都是不可得的。

31. 微塵之體性 牛角亦非有

如過去未來 於此何能計



32. 依賴而生起 依賴而滅故  
無一者存在 童稚豈能悟

這一切都是依賴著他緣而有，在不觀待、不依賴的情況下，以自己的力量而形成的任何絲毫體性，都是不存在的。但是我們看任何體性、事物及其作用時，彷彿是以他自己的力量而去形成其體性及作用。這種看法是錯誤、不符合真相的。

33. 以兔牛角喻（遍計二者性）

善逝成立此 諸法皆中觀

34. 如日月星相 清澈器皿中  
能清見其影 圓滿亦如是

35. 前中後皆善 穩固無欺誑  
如是無我性 不計我我所

36. 猶如夏際水 謂其是溫熱  
若於寒天際 則謂是冰冷

37. 如煩惱網覆 謂其是有情  
若離煩惱纏 則謂是成佛

我們心性本身，心的明觀性被污染、煩惱所覆蓋時，我們稱此人為凡夫。以對

治力去除其覆蓋的污垢、徹底遠離障礙，心的明觀性遠離污垢覆蓋，稱為佛。

38. 如依於眼色 離障能明現  
遠離無生滅 法界善了悟

39. 如依於聲耳 生起三淨識  
無性之法界 有分別能聞

40. 如依鼻嗅香 此乃無色喻  
如是以耳識 觀察於法界

41. 舌根自性空 味界亦遠離  
了知法界體 意識無是處

42. 清淨身根體 諸觸緣體性  
遠離諸因緣 稱謂是法界

43. 於主意識法 斷分別伺察  
諸法無自性 觀此是法界

一切法，都是在名言和分別心施設當中而有，僅此而已！

44. 見聞嗅嘗觸 如是一切法  
瑜伽之行者 通達而圓滿

45. 眼耳鼻舌身 意識亦如是  
六處皆清淨 此即彼體性

46. 見心有二相 世間出世間  
由我執輪回 自證則解脫

47. 息貪是涅槃 盡斷嗔及癡  
滅彼即是佛 亦是有情皈

48. 依了悟迷執 由身起一切  
自分別纏縛 自悟得脫離

49. 菩提非近遠 非來亦非去  
於煩惱牢籠 唯是見不見

50. 若住智慧燈 能最勝息滅  
恒常住於我 諸經藏是說

51. 十力於孩童 加持同初月  
具煩惱有情 不能見善逝

52. 如是諸餓鬼 見大海乾涸  
無明覆蓋之 妄計無諸佛

53. 劣卑福鮮少 世尊何能為  
如於盲掌中 置放珍貴寶

54. 造福諸有情 光明且殊勝  
三十二燦爛 世尊現其前

55. 依怙其色身 安住於多劫  
為調有情故 界非成別異

56. 了達心境後 於此覺趣入  
若自證清淨 諸地其體性

57. 大自在勝地 密嚴此莊嚴  
吾說三意識 是一並相融

58. 孩童中遍知 聖中有多種  
大自在光佛 何為劫壽因

59. 外之聖賢者 於無量劫中  
何能護其命 諸有情壽命

60. 其因復無盡 其果亦無盡  
由無相分別 是為慧善住

61. 菩提非近遠 非來亦非去  
無有六境相 如實見真實

當我們了知這些污垢、障礙都是屬於暫時性，再加上心的明觀性的認知，以及對真相的認知時，菩提非近遠，非來亦非去，無有六境相，如實見真實。

62. 如水乳混淆 置於一器皿  
鵝吸飲牛乳 而非飲其水

63. 如諸煩惱覆 於身智一體  
瑜伽師取智 無知則棄之

64. 若我我所執 乃妄執外境  
了見二無我 有種則息滅

在此說到了法無我和人無我。

65. 是故佛涅槃 淨常善基淨  
童愚計二者 瑜伽住無二

66. 多種苦行、施律儀有情攝  
利有情忍辱 三者令界增

67. 於諸法精進 於靜慮入心  
智慧恒堅固 此亦菩提長

68. 方便兼智慧 誓願極清淨  
住力之智慧 界增長四法

69. 不禮菩提心 此說是惡說  
若無菩提心 法身亦不生

70. 嗔蔗種無用 卻欲享糖味  
若無蔗種子 糖則不能生

71. 如守護蔗種 珍惜且培養  
由此必得生 諸蔗糖砂糖

72. 善護菩提心 珍惜且培養  
生起阿羅漢 亦證諸佛果

73. 如同稻穀種 農夫守護之  
勝解大乘者 諸如來守護

74. 如下弦十四 能微見月亮  
勝解大乘者 能稍見佛身

75. 如見月初光 剎那剎那增  
見登地菩薩 漸漸而增長

76. 如上弦十五 月亮極圓滿  
若初地究竟 法身明圓滿

77. 於佛法及僧 恒堅固勝解  
此心善發後 不退反覆生

78. 斷除諸黑基 善持白基法  
爾時了悟彼 謂其是歡喜

79. 貪等種種垢 恒常具垢染  
無垢淨除故 謂是離垢地

80. 絕斷煩惱網 無垢慧極明  
滅除無量暗 此是發光地

81. 常淨光而明 斷除散亂相  
智光極圍繞 此地是焰慧

82. 諸明、技、工藝 多種靜慮相  
煩惱極難斷 斷故極難勝

83. 三種菩提果 含攝諸圓滿  
承許盡生滅 乃為現前地

84. 輪回貌恒常 光明網照耀  
跨越苦海泥 謂此是遠行

85. 佛定論於此 趣入本智海  
無勤任運成 魔眷不能動

86. 四種無礙智 於眾說法言  
瑜伽者圓滿 此地名善慧

87. 本智體性身 無垢等虛空  
由諸佛執持 法雲恒常現

88. 諸佛之法處 遍持行為果  
故轉依爾時 稱名為法身

89. 離習不可思 輪習可思議  
汝極不思議 何者能知汝

90. 遠超語行境 非諸根行境  
意知所通達 隨一作禮贊

91. 以次入形式 諸聞名佛子  
以法雲本智 見法性空理

92. 爾時除亂心 超越輪回籠  
善安住於此 大蓮華性墊

93. 數珍寶葉光 所欲求花蕊  
由俱胝蓮華 廣大而環繞

94. 十力所圓滿 無畏正教授  
佛法不思議 離戲無退失

95. 由善行諸業 勤積福德慧  
滿月眾星拱 環繞且安住

96. 佛陀掌中日 無垢寶光照  
灌頂於佛子 遍賜予灌頂

97. 大瑜伽住此 迷惑令劣世  
承受苦難迫 由天眼見後

98. 其身諸光芒 無勤而生起  
入愚癡暗者 開啟諸其門

99. 有餘涅槃者 皆欲無餘涅  
此即是涅槃 無垢心轉換

100. 諸有情無物 本質亦其境  
見其是菩薩 極無垢法身

101. 於無污法身 住有本智海  
如多種珠寶 饒益諸有情

在入住於空性的入定當中，仍然可以看到諸事俗的種種萬法，無有間斷地去饒益有情，這個就是佛陀的事業。

如同《法界讚》所說，我們心中的煩惱看似非常的強烈，煩惱的本性是屬於暫時性、不符合真相的。它有對治力，並且對治力符合真相。只要好好思維真相，煩惱的對治力會越強。當對治力越強，所對治的煩惱就會越弱。所以煩惱是暫時性、可被消滅、可被去除的。在去除煩惱的同時，我們會獲證諸多道地的功德，這種的自信心是可以透過聞、思、修來建立。

我們今天來到這個殊勝的聖地菩提迦耶，法友們齊聚一堂講授和聽聞《法界讚》，我也獲得《法界讚》的又授傳承和教授傳承。在此機緣為大眾講授，我覺得就個人而言，確實很努力在思維菩提心和空正見，除了每日無有間斷以外，甚至可以說晝夜六時無有間斷都在修鍊菩提心和空正見，希望在場的各位你們也這麼做。這麼做的話，不只今世你會獲得滿滿的幸福感，生生世世都能活得有意義，就能如實地落實《入菩薩行論》所說：「乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦。」願在場的各位，都能生起強大的心力，謝謝你們，謝謝！

2023年12月30日印度菩提迦耶教授《法界讚》

達賴喇嘛開示 |

# 發心儀軌



你們剛剛背發心儀軌。接下來要為你們傳菩薩戒發心儀軌。心懷善念是一切幸福感的來源，我們在此特別迎請皈依處資糧田來到前方，作為我們的佐證，在資糧田諸佛菩薩面前，許下誓願——我要心懷善念、我要努力地心存善念。這個就是發心儀軌的用意。

我一醒來，眼睛一睜開，就會思維菩提心，就會許下這個心存善念的誓願。這個善念所帶來的效應，讓你的內心產生一股非常強大的溫暖感，這個就是所謂的幸福吧，它會讓你的內心更為平靜，對你的身體健康絕對有幫助。當你的心處於這種寧靜、安詳的狀態時，毋庸置疑對你的健康有幫助、是有益的。

我代表著諸佛菩薩，像是他們的發言人，我們在此觀想諸佛菩薩都在前方的虛空。我今天好不容易獲得了人身，還能夠

值遇到佛法，並且所值遇的佛法是完整的教法，此外也還出生在一個有佛法的國度。所以我一定不能荒廢這樣一個良好的機緣。不荒廢的最好方式，莫過修煉菩提心和空正見。不只是我要幸福，也要努力讓自己這種善念修習的經驗分享給他人，讓他人也心懷善念。我要以自己的力量帶動周圍的環境，讓我周遭的環境成為一個善的環境。我要這麼努力，請我們一起發誓並許願。

我一直在呼籲世人們要心懷善念，所以我一醒來都會念誦這個偈句：「為能成就自他利，我要生起菩提心！」我會很認真的思維這些內容，除了讓內心保存原本的善念外，還透過自己後天的努力而心懷善念。這種強烈的善念，會讓我的內心隨著這種善念的溫度，而變得非常寧靜和安詳。沉浸於安詳的狀態之中，這就是幸福



感啊，這對你必有幫助，會讓你找到人生意義的。而且不只你會獲利，也會因為自己努力的修持，對心懷善念的追求和堅持，而影響到你周遭的人。

作為諸佛菩薩的發言人，我在此引導你們，觀想諸佛菩薩真的就安住在我們前方的虛空。我好不容易獲得了人身，好不容易值遇到完整的教法，而且我今天可以值遇上師親口教授如此殊勝的菩提心。所以我一定不能荒廢這次寶貴的機緣，一定要打從心裡許下誓願，以諸佛菩薩為證人，我要努力地去修煉菩提心，以這樣一個誓願，請跟隨著念誦（三遍）：

我趨皈依於三寶，一一懺悔所造罪，  
隨喜有情諸善業，內心記取佛菩提。  
我於佛法眾中尊，直至菩提趨皈依，  
為能成就自他利，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，  
修習殊勝悅意菩提行，  
為利眾生成就佛果位。

在念第三遍的時候，在諸佛菩薩證人面前，打從心裡許下誓願，我要好好努力心懷善念！以上發心儀軌的部分結束。

發菩提心是我每日必須要修煉的功課，而且會花很多時間認真思考。對我而言，是調整內心狀態最好的解藥，也是令我內心安詳最好的良藥。你們務必以菩提心為主要的修持，要心懷善念。我們在做儀軌文功課的時候，會迎請資糧田諸佛菩薩來到前方的虛空，在念誦儀軌的時候務必要做這個發心儀軌。

2024年6月4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/adpZzl>

# 達賴喇嘛開示 | 學習且實踐法義



今日來到札什倫布寺，會待在這裡一陣子，算是一舉兩得吧。這樣也很好，畢竟此寺最初是由遍知根敦主巴所造。過去在藏地，札什倫布寺是著名的寺院之一，此寺在經論的教育上很成功。正所謂「吉祥倫布真吉祥，溫薩寺師真賢善。」札什倫布的這個大寺院裡，持其教授心髓者是嘉瓦（勝者）溫薩巴。

隨著時局的變遷，在此處蓋了這所札什倫布的古寺。此寺在藏地是個重要且著名的寺院之一，也與嘉瓦（勝者）根敦主巴有著密切的關係，而我算是根敦主巴的轉世之一，所以今日來到根敦主巴所造的寺院，真心歡喜。

無論我在哪裡，我都會這麼分享：「每個寺院都應自發性地好好聽講並實踐法

義！」這是我一再強調的重點。札什倫布不是最大的寺院，然而，在三藏的聽講、三學的實踐上，不要鬆懈，這很重要。我遊訪各寺，當我看到在三藏的聽講、三學的實踐上很精進的寺院，我會從心深處感到歡喜。看到某些寺院只是外觀莊嚴，卻不廣大學習法義時，會感到遺憾。

當今世界上，即便之前未有佛教徒的地方也開始關注佛法的教義。佛法的教義裡，有非常廣泛的心理學詮釋，這是科學家正感興趣的地方。具恩導師世尊來到世間，至今已有上千年。我們在這段期間自動自發地維護其傳承，此舉無疑是對佛法的貢獻！

我好像之前說過。幾年前，在菩提迦耶的某大殿中，當時我們集聚一堂，一起



發願時，我彷彿看到中間有導師世尊，世尊看著我，叫我過來坐在世尊的身旁。猶如夢境，產生如此清晰的覺受，這對我而言是一種莫大的激勵。即便是在五濁惡世、教法具足內外違緣，甚至有人詆毀教法的今日，導師世尊依然對我表示歡喜，這給了我很大的喜悅和自信。

這個大殿蓋得很莊嚴，主要是諸多僧眾聚集於此。我再強調，要盡力成辦三藏的聽講、三學的實踐，這很重要。其他相關的寺院也應關注三藏的聽講、三學的實踐。

現在是五濁惡世，許多人卻開始關注佛法的教義，其中包括越來越多的西方人。中國也是，近期學習佛法教義者也日益增多，所以有很多人邀我到中國。今日，佛法的香甜與甘醇終於得以顯現。爲了教法的全面利益，我一直全力以赴。

在場的大眾應知，佛法的教義不僅經得住思惟觀察，落實其教義時，更會使內心獲得平靜，利益極大。實踐佛法，絕非言詞上的發願而已，這確實能夠改變自心，從而建立內在的寧靜，具有這般的不共功德。實踐佛法，也非只是皈依佛法僧的信心而已，我們都有如來藏，所以能夠改變自心。佛法的教義確實與眾不同，令人讚嘆。

作為世尊弟子的我是位比丘。我於晝三時、夜三時，皈依三寶，我一直讓自己成為符合資格的佛弟子，爲此，我感到自豪。一醒來，我會想著：「我是一位比丘。」於是觀想菩提心與空正見，這是我每一天醒來就會去實踐的法門，這種堅持讓我擁有自信。以上，札喜得樂，謝謝。

2025年1月5日於南印度札什倫布寺開示  
蔣揚仁欽藏譯中

# 大寶法王開示 | 一心講堂： 《菩提道燈論》(十三)



大家好！今天是一心講堂《菩提道燈論》的第十三堂課。前兩堂課，我們大概講了一些有關「三士夫」的總體概念。先是介紹了有關「士夫」這個詞的定義，對「三士夫」進行了總說。然後，又分別從「三士夫」各自的目標、發心和修行方法，三個方面做了一些簡單的介紹。最後，也討論到了三者之間的關係和修行次第。

## 【培養具器弟子，上師逐步引導】

那麼，具體來說，要怎麼去學習呢？或者說，一位具德的上師，應該怎麼去培養一位具器的弟子呢？噶當派的教言說：上師教導弟子，就像媽媽養育孩子一樣。在他嬰兒的時候，只能給他餵奶水；稍微長大一點之後，可以逐步地餵食一些很軟的食物，但是一定要根據他的消化能力，小口小口地少量餵食才行。上師教導弟子也是如此，要慢慢來，欲速則不達。養育和成長都是需要時間的，不能著急，這不是一朝一夕的事情。所以，無論是媽媽，還是上師，為了孩子、弟子，能夠健康茁壯成長，需要很有耐心、有

信心地去一點一點培養和教導才行。

以前有一個人來拜見噶當派大師夏熱瓦，請求傳授本尊成就法，但卻被大師拒之門外。夏熱瓦的一位侍者就請求說：「看在他這麼懇切的來請法的面子上，請您發發慈悲，傳授給他吧！」夏熱瓦聽到之後說：「這就像媽媽撫養嬰兒一樣，如果一下子餵給他這麼多，他是沒有辦法消化的！」所以，我們現在的程度，就像小朋友一樣。對食物的消化能力有限，沒有辦法一下子接受和吸收那些深奧的法門。

竹巴噶舉的大成就者——央袞巴大師說：「通常人們都偏愛那些高深的法門，而對基礎的教法嗤之以鼻。尤其是談到一切皆空、一切皆無，各種高超的大法門時，更是情有獨鍾。這些法確實很無敵，但並不代表修法之人也一樣無敵。雖說，法是大圓滿，但這並沒有用，人也得是大圓滿的水準，才匹配得了。我看過很多人，在講法的時候，一副才高八斗的樣子，但回過頭來，看看他本人的真面目，卻是豬狗不如。所以說，如果只是把法停留在文字上，沒有去實際應用的話，那跟哼哼佛曲、鸚鵡唸經，又有什麼

差別。」雖然央袞巴是八百多年以前的一位大德，換到今天的情況還是會一模一樣。現在很多人都想瞭解空性、實相，甚至有些人開門見山就請上師指引心性，要是自己的心，沒有受過任何訓練，就直接給予空性的教法，那師徒兩人都有可能產生過失。什麼過失呢？師父會造作對非具器弟子，講說空性之罪；而如果弟子對空性產生誤解，甚至邪見，那後果更是不堪設想。

所以，學習佛法就像吃飯一樣，一口吃不成胖子。剛起步的時候，上師一定要非常有計畫，而且是嚴格且定量的給予弟子教導，不能一股腦把全部內容都灌輸給他。必須得按照步驟、次第引導，不能心急。最終，必定會把深廣的大乘法門悉數傳授給他。這就是從上師教導弟子的角度來講。

### 【弟子修持，逐步學習】

那麼，作為弟子，我們對自己的訓練也應該如此。就像去健身房鍛鍊，比如說，為了增加臂力，可以從舉啞鈴開始。第一次訓練的時候，只能舉起來五六公斤，隨著日復一日的練習，慢慢增加重量，最後輕鬆舉起三四十公斤，都是小菜一碟。肌肉不是一兩天就能長出來的，還要配合飲食作息，需要時間和有效的方法。假如一剛開始，就想舉起幾十公斤，要嘛就是根本做不到，要嘛就會身受重傷，不僅起不到任何鍛鍊的效果，還有可能適得其反。修心也是同樣的道理，不能急於求成，鍛鍊身體還得講究方法和週期，更何況是修心。

不僅一步一步的次第修行非常重要，而且基礎打得穩固，也是非常關鍵的！之前我

們也講過這個比喻，就像在結冰的河上築橋，天寒地凍的時候，看起來穩固，一旦春暖花開，馬上就功虧一簣了。學佛也是如此，沒有基礎的修行者，平時看起來清淨、溫和，一副有智慧的樣子，講起佛法來頭頭是道、侃侃而談，可要是遇到情況、坎坷、不順心的時候，馬上就會原形畢露，一點看不到修行人的影子。所以，學佛不僅要從基礎開始，而且還要一步一步學得穩固、修持到位，這樣才能發揮效果。佛法不是旁門左道，不能盲目的去學習，不要總是想著怎麼能夠更快捷、更方便，一步到位、立竿見影，那就像

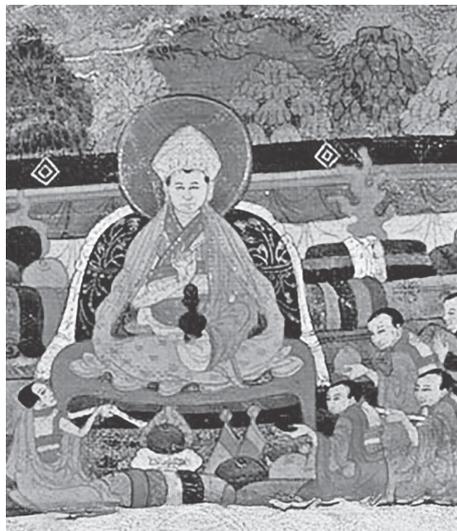
是對速食的信仰，只能解決一時之急。佛法是正信的法教，是從根本上解決問題的，是值得我們用畢生的時間和精力，去學習和修持。

### 【覺沃傑對實修的堅持】

之前說到過，很多人問覺沃傑，哪個宗派的見解他比較推崇？覺沃傑始終保持中立狀態，對每個

人的觀點，都應聲附和，表示贊同。但是，一旦講到行持的問題時，他就會判若兩人，不輕易迎合任何人。為什麼呢？因為在他看來，見解或者理論可以百家爭鳴，大家一同探討是沒有問題的，但是真正的實修，就必須從最基本的法門入手。所以說，無論我們屬於哪種根器，從最基礎、下士夫的內容學起，是覺沃傑一直以來的堅持和原則。

有的時候，我們會有一種誤解，以為下士夫的「下」，就是「低下、低等」的意思，所以一聽到下士夫，心裡馬上就看不上，覺得層次不夠高。其實完全不是這樣！下士夫的「下」，是相對於上士夫的「上」來說的，



而以我們的修持水準來說，下士夫實際上就已經是上士夫了，因為我們連下士夫的水準，都還沒有達到。比如，人身難得、死亡無常、因果業力這些概念，我們都還沒入心，還沒完全建立起來。所以，要先知道自己的水準，再去學習適合自己的法門。

### 【夏熱瓦潛心學習道次第】

以前噶當派就有這樣的一個故事，也是關於夏熱瓦大師的。那個時候，夏熱瓦大師還很年輕，聽說後藏密法興盛，就決定啟程前往後藏，去完整系統的學習密法。途中經過一個叫做達隆塘的地方，剛好波多瓦大師正在宣講道次第，夏熱瓦就在那兒聽了一堂課。聽完之後，他馬上意識到，自己這輩子學習密法是徹底沒戲了！於是，他就決定潛心修學道次第法門。那年夏天，就在波多瓦座前，認真學習了《集學論》。當時夏熱瓦正好有一位叔叔，擔任一座寺院的住持，家人們期望夏熱瓦也能夠接任這個住持的位置。可是《集學論》當中有這樣一段話，意思是說，如果成為寺院的執事，總是免不了會造作一些過失。夏熱瓦一想到這，就毅然決然地回絕了擔任住持的安排，從此留在波多瓦大師身邊學習，直到波多瓦圓寂。

後來噶當派的大德是這樣來評價的：夏熱瓦大師是一位真正有福之人，不同凡響！為什麼這麼說呢？他僅僅是聽到了幾句法，就能下得了這麼大的決心，可是我們這些人，就算聽了一百遍、一千遍，也下不了任何決心。

### 【法不在高深，在於入心】

所以說，我們不要小看這些最基礎的修行，雖說是基礎，但同時也是可以直接引導成就的法門。法不在高、不在深，關鍵在於有沒有入心。要是沒有基礎的修習，那學習大乘、密法都只是枉然。波多瓦曾經說過：「以前我的修行不夠扎實，道行不夠深，所以做了很多密法的持誦，做過很多大朵瑪，也觀修過空性，也修過本尊大手印。但是現在看起來，是時候該觀修無常了！」

因此，我們要知道，修法是修給自己的，不是修給別人看的，也不是用來跟人家攀比的。自己什麼水準，要心知肚明，不能眼高手低、好高騖遠。連波多瓦、夏熱瓦這樣鼎鼎有名的大師，都覺得自己高攀不起密法，我們怎麼好意思一直說自己要學習大乘，甚至密法呢？



### 【三士夫的引導方法】

總之，已經反覆說明了「下士夫」的知識，是必要修行的課程。那對於初學者來說，具體要從哪裡入手呢？從哪一部分的內容開始學起呢？這裡就要談到往昔噶當派不同大師，各自不同的引導方法了。

覺沃傑生前把道次第的法門，傳給了仲敦巴。起初，仲敦巴並沒有傳給任何人，後來由於一些人不斷地懇請，仲敦巴才決定傳授。剛開始的時候，基本上都是一對一宣講，比較隱祕。後來，到了仲敦巴晚年的時候，他覺得這樣一個一個教下去，教不完，也來不及，他自己也說：「如今年事已高，上師給了這麼殊勝的法門，不能失傳，要有更多

人聆聽和學習才好。」於是，這才開始在大眾場合進行宣講。從此，道次第就成為了大眾的法門。不管怎麼說，最初的教授都是一對一進行的，仲敦巴根據每位弟子的程度、個性和情況等等不同，進行量身輔導。就拿他三位最重要的弟子——噶當三兄弟來說，每位領受的引導方式都不一樣。後來這三位大師對他們自己的弟子，講說道次第的順序也都不盡相同。比如，普瓊瓦從「十二因緣」講起；堅阿瓦從「四聖諦」開始；而波多瓦早年授課的時候，從「隨念佛、皈依」入手，後來有一段時間從「人身難得」開始宣講，晚年的時候，又把「死亡無常」作為第一課。由此可以看出，雖然每位大師講的都是「下士夫」的法門，但是各自都有自己獨特的引導方法。

這是仲敦巴傳承中的幾個例子。另外，覺沃傑還有兩大弟子：貢巴瓦和囊久巴。貢巴瓦的講說方式，是從「輪迴生滅」開始；而囊久巴，則是以「如來藏」作為開篇。所以，噶舉派祖師岡波巴大師，作為囊久巴的再傳弟子，沿襲了這樣的講說傳承。比方說，《解脫莊嚴寶論》就是從「如來藏、佛種」開始講起的。

### 【下士夫：前行和正行】

雖然說每位上師都有各自的引導方式，相關細節先不討論。但是，從根本上來講，他們的方向和主體脈絡都是大相逕庭的。概括來說，下士夫的修道，可以分成兩個階段：前行和正行。「前行」，顧名思義，是在正行之前，類似鋪墊一樣的行持。具體來說，

就是要在正式修行之前，先來觀察和評估自己具備的條件和所處的環境。怎麼來評估呢？這就談到了前行的兩個部分：「暇滿人身難得」以及「依止善知識」。

「暇滿人身難得」，就是透過觀察和思惟，瞭解自身的狀況和本身具備的條件。而「依止善知識」，就在正式修行之前，告訴我們如何去尋找和追隨一位佛法老師的方式。所以說，一方面，我們要瞭解自己所處的狀況；另一方面，要找到一位能夠教導我們的老師。只有同時具備了這兩者，才能踏入正式的修行道路。

### 【暇滿 · 人身 · 難得】

今天就先不講「依止善知識」，在《菩提道燈論》的第六和第二十三首偈頌會有提及，到時候再細講。今天就先來講一講「前行」的另一部分——「暇滿人身難得」。雖然前面談到，道次第有不同的引導方式，但是後來很多上師都是從「暇滿人身

難得」開始教起，所以這次的課程，也採用這樣的步驟來講說。其實《菩提道燈論》當中，並沒有詳細闡釋這部分的內容，所以我也不打算完全按照傳統的方式來講解，而是儘量用一些簡單的語言，希望可以引發大家對修行的一些思考，帶來一些啟發。

有關「暇滿人身難得」，可以把它分為三個層次來進行探討：「暇滿」、「人身」和「難得」。這三個詞分別可以代表三個問題。什麼問題呢？第一個問題：「暇滿」是什麼？第二個問題：「暇滿人身」的用處是什麼？或者說，它的優勢是什麼？第三個問題：它為什麼難得呢？



## 【學佛應具備的條件】

我們先來談談第一點：「暇滿」的含義。「暇滿」實際上是透過「有暇」和「圓滿」兩個方面，來描述一種特定的人身和狀態，說明什麼樣的人最適合修行佛法。

其實不少經論當中，都講說了學佛、修行，應該具備什麼樣的條件，而「暇滿人身」只是其中的一種說法。比如說，在《瑜伽師地論·菩薩地》當中，就有一種說法，叫做「異熟八功德」，文中是這樣說的：「一者壽量具足。二者形色具足。

三者族姓具足。四者自在具足。五者信言具足。六者大勢具足。七者人性具足。八者大力具足。」簡單來說，就是：長壽、容貌好、朋友多、身體強健、生在富貴人家、權財兩得、大公無私、言而有信、有口皆碑，各種學識技藝過人，而且勇健精進、剛毅敏捷，令眾人景仰等等。這就是所謂的菩薩「異熟八功德」。也就是說，一位菩薩或者修行人，由於過去行善的緣故，來世就會具備這些善果，而正是由於具備了這些條件，就能夠更好的去行持佛法、自利利他。

另外，從藏文翻譯成西夏文，由世親菩薩所著的《七功德譚》當中，有另一種說法，叫做「善趣七功德」，分別是：長壽、無病痛、殊妙容色、善緣、高貴種姓、財富、智慧，七種功德。所以說，如果過去世積德行善，來世不僅會投生人天善道，而且還能具備一些人類作夢都想實現的條件。現在經常會說，投胎是個技術活，這應該就是真正的技術所在。



還有，在龍樹菩薩所著的著名的《勸誡王頌》當中，以「大乘四輪」來說明什麼樣的人身，適合修行佛法。偈頌是這樣說的：

「生中依善友，及發於正願，先身為福業，四大輪全獲。」四輪的第一是出生地比較好，沒有天災人禍；第二個是能夠依止功德殊勝的善知識；第三個是發宏誓願，力行不輟；第四個是有大福報，很有福氣的人。為什麼稱這四個條件為「四輪」呢？因為如果具備了這四點，就像擁有了車的四個輪子一樣，可以在修道的路上，奔馳前進。

以上這些經論中的例子，分別從不同的

角度說明了，什麼樣的人身，適合行善和修持。那麼，在所有這些說法當中，「暇滿人身」可以說是最完整和全面的一種說法，它涵蓋了作為一名修行人應該具備的所有條件。所以，通常在講修行人的「人身難得」的時候，都會特別用「暇滿」來作為衡量的標準。有關「暇滿」的具體內容，可能很多人都很熟悉了。在

龍樹菩薩的《集經論》、《瑜伽師地論》，還有寂天菩薩的《集學論》、《入行論》等等很多論典當中，都有相關的描述。今天會把「暇」和「滿」這兩個字分開來，逐字進行說明，希望大家能有一個更全面的瞭解。

## 【「暇」的含義】

首先，「暇」這個字，簡單來說，就是空閒的意思。在這裡特別是指：有空閒來修法，或者說，修法的障礙比較少、阻力比較小。在佛經當中，比較常見的，是從反面來形容「暇」的，也就是透過解釋「無暇」

——沒有閒暇來修法，來告訴我們什麼是「有暇」的人身。比如說，在《八無暇有暇經》是這樣描述的：「於此世間，大師出現，所謂如來……宣說諸佛所證妙法，善除煩惱，能趣菩提，究竟涅槃，盡諸苦際。

……說是法時，有人墮在地獄之中，受大苦惱，是名最初欲住聖行無暇修習。

……說是法時，有人墮在餓鬼之中，受大苦惱，是名第二欲住聖行無暇修習。

……說是法時，有人墮在傍生之中，受諸苦惱，是名第三欲住聖行無暇修習。

……說是法時，有人生在長壽天中，無所知曉，是名第四欲住聖行無暇修習。

……說是法時，有人生在邊地、下賤、蔑戾車中，不識善惡，於我四眾，不聞不見，是名第五欲住聖行無暇修習。

……說是法時，有人雖復生在中國，然受惡報，聾盲瘖瘂，以手代言，於善於惡不能分別，是名第六欲住聖行無暇修習。

……說是法時，……然而信邪倒見，作如是說：『無施無受，亦無祠祀，無善惡業緣，無異熟果報，無今世後世，無父母眷屬，無化生有情。於此世間，無阿羅漢，正趣正行，此世他世，於現法中，得自覺悟，正證圓滿，皆悉了知，我生已盡，梵行已立，不受後有。此事皆無。』生極邪見，是謂第七欲住聖行無暇修習。

復次，諸苾芻！於此世間，無大師現，無十號名，不聞諸佛所證妙法，不除煩惱，不趣菩提，不至涅槃，無苦邊際。有人雖復生在中國，不聾盲瘖瘂，不以手代言，於善於惡，悉能曉了，不生邪見，……生極正見；然無將導，開出離門，是名第八欲住聖行無

暇修習。」

這裡講說了八種無暇。墮入地獄、餓鬼、傍生、投生長壽天，是前四種無暇，也就是非人的四種無暇；生在邊地、不見四眾、不識善惡，是第五無暇；第六種無暇，指的是盲聾啞、善惡不分。《八無暇有暇經》這裡說到的「中國」，不是指現在的中國這個國家，而是相對「邊地」而言的，有點像是有文明，類似都市一樣的地方。第七個無暇，指的是那些心中充滿邪見，比方說不信因果、輪迴等等；第八個無暇，指的是佛陀沒有出世、沒有佛法的情況，就算能夠明辨

是非、持正見、五根俱全，生在文明之都，也沒有辦法修持正法。所以，在這部經的最後，佛陀說道：「說是法時，有人生在中國，而所受身諸根具足，了善惡言，乃至生極正見。汝等苾芻當知，是人有暇修習。汝等苾芻，此有暇事，汝等已得。生居中國，逢我出世，得聞聖教，諸根具足，當生勇猛，常勤策勵，修諸善

品，於善法律，如說修行，展轉相教，展轉懺悔，常淨三業，恆行十善，勿為無益，致招後悔。」

另外，在《增壹阿含經·八難品》當中，也有一段非常相似的經文，而且在龍樹菩薩所寫的《勸誡王頌》裡面，也有一段對八無暇的描寫，在這裡就不引述了，因為它們的意思基本上都相同。簡要來說，「八無暇」是有這八種情況會障礙和影響我們修學佛法，但並不是有這八種情況，就完全不可能修行，歷史上也有一些知名的特例。比如說，馬鳴菩薩早年是出了名的外道，屬於前面講到的持邪見者，但後來改邪歸正、皈依



佛教，成為一代宗師。除此之外，在佛陀本生故事當中也有特例，比如說，佛陀曾經投生惡趣的時候，由於過去世修行的習氣和薰陶，在地獄中也生起了菩提心。所以說，特例也是有的，而八無暇指的是一種普遍狀況，並不是絕對的條件。總之，「暇滿人身」當中的「暇」，指的是以上所講的八種無暇都不具備，也就是八有暇，有空閒、精力、條件和機緣等等來修行佛法。

其實在一些教言當中，除了「八無暇」之外，還提到了第九種無暇。這個第九無暇，說的剛好就是我們現在的生活，每天從早上開始，一直忙到晚上，根本沒有時間修行。雖然前面的八無暇，我們都成功避免了，但是現代的生活方式和節奏，導致每天在固定的時間，都要去做固定的事情，完全騰不出時間來修行，這就是第九無暇。所以，第九種無暇，意思很簡單，就是沒空修行、太忙了，沒有時間，也抽不出時間。其實，這就是名副其實的「無暇」。

實際上，學習佛法並不是說，一定需要抽出大量的時間才行。如果我們可以好好的去安排一下，儘量想辦法，找到一種平衡，每天能夠留出一點時間來修持，這樣就能遠離第九無暇，成為真正的「有暇人身」了。以上，大概就是有關「暇」的一些解釋。

### 【「滿」的含義】

接下來，我們來講「滿」。「滿」，就是圓滿的意思，也就是具備修法的條件、順緣。總的來說，這種順緣可以分成兩種：「自圓滿」和「他圓滿」，總稱「十圓滿」。

在《瑜伽師地論·聲聞地》中是這樣說的：「云何自圓滿。謂善得人身。生於聖處。諸根無缺。勝處淨信。離諸業障。」簡單來說，「自圓滿」就是生而為人，而且生在中土，很多賢者、雅士匯聚的地方；智商沒有問題，身體上完好無損，而且心中還努力向善；聽聞如來所說之法，而生淨信；同時遠離五無間業，和隨一所有無間業障。

《瑜伽師地論·聲聞地》說：「云何他圓滿。謂諸佛出世。說正法教。法教久住。法住隨轉。他所哀愍。」「他圓滿」，簡單來說，就是佛陀出世，哀愍眾生而演說正法；

佛陀涅槃之後，正法、正行依然常在；後世的成就者們，也都為了眾生而廣轉法輪；各個施主們，出於對行者的哀愍，而善行惠施，提供各種資具等等。這就是五種他圓滿。總之，透過以上所講的八種有暇和十種圓滿，我們大概可以體會出，「暇滿」兩個字，就是從「修行沒有阻力」而且「充滿順緣」，兩個角度來告訴

我們：自己具備了什麼樣的客觀條件，來修學佛法。

### 【七個蒙古人的故事】

「暇滿人身難得」的修持，說白了，就是要反觀自己，審視自己的條件和處境。說到這，有這麼一個故事。從前在第五世尊者的時候，在青海有七位蒙古僧人，想要去藏地學習佛法。臨行之前，他們各自的父母都一再叮囑他們，路上一定要彼此關照，特別是每天要互相清點人數，數一數是不是一共七個人，免得有人半路走丟，也沒有發



現。於是，他們就這樣啟程了。然而，就在出發之後的第二天，其中有一個人就開始數有幾個人，不管他怎麼數，都只有六個人，因為他沒有把自己算在裡面。然後他就告訴同伴，好像少了一個人。而另外那六個人呢，腦子也不太好使，他們也是不管怎麼數，都少了一個人，就百思不得其解。這一路上也沒有人被水沖走，也沒有人遇害被殺，這第七個人怎麼能就在眼皮底下，憑空消失了呢？於是，他們決定，從現在開始，要好好盯緊彼此，結果，這一路千里跋涉，連睡覺都沒有辦法好好睡。

就這樣，一行人精疲力盡的到了拉薩。他們商議之後，就決定去找尊者，請尊者打個卦，算一算，這第七個人到底去了哪裡。那為了說明情況，就要寫封信，呈給尊者。但是，這幾個人都沒有什麼文化，誰也不知道這封信要怎麼寫？於是，他們其中一個，腦子稍微靈光一點的，就翻了翻《般若八千頌》，看到裡面有一句經文說：「佛告阿難」。他一看到這句，馬上說：「OK，明白了！知道怎麼寫了！」於是，他就在信的開頭寫道：「青海蒙古人告尊者」，然後接著說：「我們離開家鄉時，確有七個人。但是隔天，就少了一個人，既沒有人被水沖走，也沒有人遇害被殺。可無論怎麼數，都是只有六個人。那第七個人是怎麼消失的呢？我們怎麼才能找到他呢？您是遍知的，請您務必告知！」

就這樣，他們就拿著這封信，面見了尊者。尊者打開信一讀，再看看他們，於是，就讓他們幾個在座前，排排坐好，命人上茶，然後請他們把自己隨身攜帶的小碗，都拿出

來，擺在自己的面前。然後，大家都數一數，面前一共有多少個碗。這麼一數，結果每一個人數出了七個。所以，他們數外面的東西的時候，都能數明白，但是反過來數自己的時候，就算不清楚了。不管怎麼說，他們終於找到了第七個人，所以特別開心，不禁感歎：「不愧是尊者，果然是遍知！我們怎麼找，都找不到第七個人，而尊者一下子，就能把我們七個人全都找到了！」

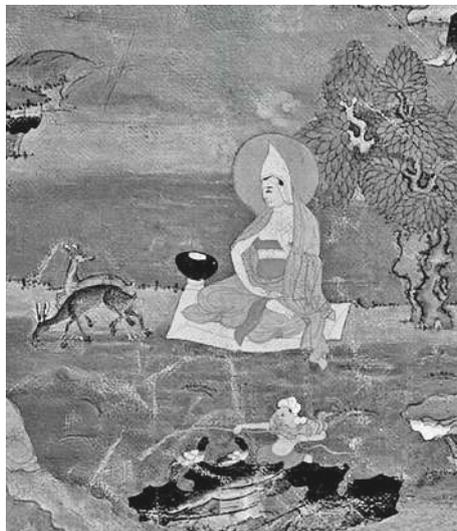
### 【暇滿人身難得，是學會認識自己】

雖然這個故事可能有點誇張，不過話說回來，在那個時代尤其是偏遠地區的人，基本上都沒有受過什麼教育，應該也沒有學過數學，加上腦子又不太好用，所以鬧出這麼一個大烏龍，也是有可能的事情。這個故事雖說有點誇張，但是道理是一樣的。我們總是向外看，看著別人，一到別人的事情，就看得明明白白，可是

要是反過來，到了要觀察自己的時候，就是說也說不清，道也道不明了。

因此，瞭解「暇滿人身難得」，實際上就是讓我們開始學會好好的認識自己，瞭解自己的價值和各方面所具備的優勢，這樣才能有自知之明。有了自知之明之後，才有可能去充分的利用它，從而去做更有意義的事情，取得更高、更好的成就。要是我們連自己的狀況都看不明白，那還想要看清自己的心，甚至還想修心，那不就是一件很可笑的事情嗎？

日期:2021年11月13日  
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



# 追求自由尊嚴 · 形塑自己命運

藏人行政中央外交與新聞部秘書長 噶瑪曲英

尊敬的貴賓、尊敬的學者、尊敬的與會者們，札喜得樂！

我非常榮幸地歡迎大家參加今年由西藏駐台灣代表處——達賴喇嘛西藏宗教基金會舉辦的「雪域論壇——2024 尋找共同點西藏問題國際研討會」。這次聚會是不同的知識分子本著理解和對話的精神聚集在一起的重要平台。您今天的蒞臨，證實了針對深刻影響我們在亞洲及其他地區共同未來相關問題開展公開討論的重要性。我謹代表藏人行政中央，特別是外交與新聞部，對您願意付出寶貴的時間、關注和支持表示最深切的感謝。

在資訊自由流動但並不總是準確的當今世界，藏人行政中央仍然堅定不移地努力糾正包括「西藏歷史地位」在內有關「西藏」的錯誤陳述。這項承諾在美國最近的立法《推動解決西藏——中國爭端法》中得到了體現，該法案開創了先例，駁回了中國政府關於西藏自古以來就是中國一部分的錯誤說法，認為這是「不準確的」。這項立法呼籲並促進中國政府與達賴喇嘛或其代表或西藏社群民選領導人之間無條件進行實質對話。我們始終致力於在中間道路政策的基礎上，以歷史真相為基礎，透過對話和平解決藏中衝突。我們敦促各國政府和議員通過決議和立法，反駁中國政府關於西藏歷史地位的虛假敘述以及透過蓄意的政策措施系統性抹殺西藏文明的行為。

幾千年來，藏漢人民的祖先一直毗鄰而居。維持和平、相互尊重、和諧的關係符合兩國人民的最佳利益。中間道路政策體現了一個簡單而深刻的原則：自己活，也讓別人活。如果你仔細觀察，你會發現這個解決方案是互惠互利

且可行的。此外，我們堅信，如果透過這項政策永久解決西藏與中國的衝突，它就有可能成為全球解決衝突的典範。

無可否認，我們尋求解決這一長期衝突的過程中面臨著挑戰和障礙。然而，面對逆境，西藏人民依然堅韌不拔。正是這種決心精神，加上願意進行公開和建設性對話，我們取得了漸進的進展。無論地理或種族差異如何，爭取自由、平等和保護不同生活方式的奮鬥是普世共通的。從我們共同人性的角度來看，今天在這裡代表的不同社群的願望都集中在渴望追求自由、尊嚴和形塑自己命運的權利上。

以達賴喇嘛尊者為代表的藏人行政中央高度重視本次論壇。我們認為，此類對話對於促進有意義的理解至關重要，並提供了分享觀點和專業知識的機會。我們堅信，要全面、客觀地理解西藏與中國的衝突，需要不同語言和背景的學者做出更多的研究貢獻。同樣重要的是，讓繼續遭受中國政府壓迫的其他社群的代表參與其中，並同時擴大論壇的全球範圍和影響力。

我堅信，單純根植於經驗事實發展的學術研究之變革潛力，有助於制定資訊充分的政策，打擊虛假訊息，並推動有意義的變革，無論它一開始看起來有多麼漸進。因此，我真誠地希望這兩天的會議能成為進行更多此類建設性討論和研究的開端。我再次向在座的各位表達最誠摯的謝意。感謝您抽出寶貴的時間。藉此機會，我也對西藏駐台灣代表處——達賴喇嘛西藏宗教基金會主辦這次論壇表示衷心的感謝。祝大家在接下來的兩天裡進行充滿成效和豐富多元的討論。謝謝。



我們有鑑於：

1. 奠定基於規則的國際秩序的創始文件包括《聯合國憲章》和《世界人權宣言》，其中確立了自決、主權及和平解決爭端等原則。這些概念不是由西方國家建構的，它們反映了世界各國的共同願望。
2. 《公民權利和政治權利國際公約》的第一條和《經濟、社會及文化權利國際公約》第一條規定：「所有民族（All Peoples）均享有自決權，根據此種權利，自由決定其政治地位及自由從事其經濟、社會與文化之發展。」
3. 根據國際法，包括聯合國大會第 2625 號決議，自決權是一個民族決定自己命運的權利，而這項權利的行使可以產生包括獨立、組成邦聯或聯邦、進入保護關係、某種形式的自治，或完全整合入一個國家在內的各種結果。

我們達成以下共識：

1. 所有遭受中共威脅或統治的民族、社群與民眾有權根據上述國際法暨國際人權法框架所確立並再三重申的自決權，追求並實踐民族自決、住民自決和地方自治。
2. 尊重各民族、社群與民眾自身對未來願景的藍圖，在共同點上彼此團結合作。為此目的，鼓勵各族群事前溝通以達成戰略共識。
3. 中華人民共和國現行的政策正系統性地侵害並威脅西藏、維吾爾、南蒙古、香港自決權、自治權及台灣的獨立主權，壓迫西藏、維吾爾、南蒙古、香港、台灣保護其宗教、文化、語言、歷史、生活方式和環境的能力。

中華人民共和國應立即停止其對西藏、維吾爾、南蒙古、香港、台灣以及海外中國的自由知識分子的壓迫，包括對其生命、身體、健康、言論自由、結社自由、出版自由、人身自由、表意自由、資訊自由、隱私、免於監控、恐懼、關押以及不受脅迫等自由之一切侵害，並應停止針對他們的惡意虛假訊息宣傳、種族滅絕及反人類罪行。

4. 鼓勵所有愛好自由與人權的國家與人民，對受中華人民共和國壓迫之民族處境及其爭取自由的行動，取得進一步理解並透過包括立法、公民倡議、教育、議會陳情、政府請願與遊說、國際串聯及制裁中共作惡官員等方式，支持這些民族之行動。



# 向尊者致以最崇高的敬意

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 格桑堅參



札喜得樂！大家好！

尊貴的諸位高僧大德、各位來賓、各位朋友，今天是尊者達賴喇嘛榮獲諾貝爾和平獎第 35 週年的紀念日，達賴喇嘛西藏宗教基金會為紀念這一殊勝的節日並感恩台灣各界長期以來對尊者的敬重和對我們西藏人的護持，今晚特別舉辦這一盛會，感謝大家共襄盛舉。在此，我代表藏人行政中央、代表基金會及所有在臺藏人，向蒞臨感恩餐會的所有嘉賓表示最誠摯的問候和衷心的感謝！

明年 7 月 6 日，尊者即將滿 90 華誕，藏人行政中央將自該日起訂為尊者的「慈悲年」。尊者傾其一生所主張的和平理念，是基於對包括人類在內的一切眾生，以及對自然生態的尊重和利益世間一切的使命感。瑞典諾貝爾和平獎委員會基於達賴喇嘛尊者對國際爭端、人權問題、環境惡化等方面的治理提供了積極和前瞻性的建議，並在爭取西藏自由的過程中始終堅持和平非暴力理念，將 1989 年度諾貝爾和平獎頒發給西藏政教領袖第十四世達賴喇嘛。這對我們藏人來說，意義非凡。

今天我們雖然很幸運地在民主台灣可以自由地感念尊者的恩澤，但我們不要忘記，今天也是國際人權日，而西藏境內無數對尊者懷著無限虔誠敬信的同胞們，卻連存放自己的根

本上師達賴喇嘛尊者的法相之自由都被剝奪；進一步來說，此時此刻凡是遭受中共專制政權殘酷統治下的各族群，不論是香港、新疆、南蒙古、還是中國的普通民眾，無一不面臨著日益惡化的人權災難！我懇請大家明白，沒有一個自由的政治環境，哪來我們自由的宗教信仰空間。我們所尊崇和信仰的宗教領袖回不去自己的故鄉，已經六十五年了。我們所信仰的宗教，在「宗教中國化」的政策之下，將被徹底破壞；中共正在將百萬西藏兒童關進集中營式的寄宿制學校裡。凡此種種，整個西藏正赤裸裸地進行著民族滅絕、文化滅絕、宗教滅絕的「三絕」政策。今年國際人權日的主題是「我們的權利、我們的未來，就在當下」，如果在自由社會生活的我們不敢發出正義的吼聲，那麼我們將失去道德制高點，我們將無顏面對為西藏的宗教文化自由而獻出生命的英烈們！

儘管如此，達賴喇嘛尊者並沒有對中國領導人懷有任何形式的敵意，而是祈求他們獲得明辨是非的智慧；而且，針對國際及西藏境內的實際狀況，達賴喇嘛尊者採取以和平非暴力，通過互惠雙贏的「中間道路」為解決西藏問題的既定政策。這也是為什麼我們基金會今年舉辦了「雪域論壇西藏國際研討會」，積極「尋找共同點」共同合作，也非常感念所有朋友在過程中提供的協助。尊



者的影響不止於宗教與政治領域，他不僅一生致力於「四大使命」，更在過去三十多年來全力推動佛法與現代科學的對話。他將那爛陀佛教的傳統分為佛教宗教、佛教哲學與佛教科學三個領域，他主張佛教哲學和科學可以相互啟發，共同探索宇宙的真理與人類的意識。他的努力讓佛法不僅僅是一種信仰，更成為一種智慧的科學，幫助我們理解內心的運作機制，解決日益增加的心理健康問題。

尊者與台灣的緣分可以追溯到1997年李登輝總統促成的首次訪台，此後，尊者兩度造訪台灣，每次都受到民眾熱烈的歡迎與政府的高度尊重，並期盼尊者再次來台。特別是在臺灣這片土地上，藏傳佛教已經擁有超過五百個佛教中心，信徒超過五十萬。為了讓台灣信眾真正了解源自印度那爛陀的清淨傳承，台灣國際藏傳法脈總會每年組成千人請法團，在尊者座下聞法。而每年七月舉辦的「淨韻三千」音樂會，吸引了各行各業的朋友參與，超越了宗教範疇，成為藏、台的文化交流盛事。我們感謝玄奘大學藏傳佛教中心、國際藏傳佛教研究會、台灣國際藏傳法脈總會等團體共襄盛舉，「臺灣藏傳佛教論壇暨第一屆藏傳各中心第一屆工作會議」得以順利開展，讓藏傳佛教的智慧在臺灣紮根，成為台灣多元文化的重要組成部分。

去年開始，台灣政府進一步放寬了藏人僧人及學生的簽證政策，為更多人提供了來台學習、交流的機會。在此，我們要特別感謝台灣政府所有相關部門及立法委員等人的努力，還有許多藏傳佛教中心和推動者的支援。這些行動不僅幫助了藏人，更進一步鞏固了藏、台之間的深厚友誼。今年五月藏人行政中央高規格代表團受邀參加台灣總統與副總統的就職典禮，今晚的感恩餐會，不僅有眾多嘉賓蒞臨參加，更收到了副總統蕭美琴閣下本人的親筆賀電，在在顯示台藏關係已經有了穩健的發展態勢。然而台灣政府目前尚未開放流亡藏人來台的工作簽證和學位制學習簽證，我們相信以西藏對印度與台灣親如兄弟般的了解，必定能對開放的印太戰略有所貢獻，期望在可預見的未來，台灣的新政府在這方面能規劃更多實質性的開放政策！台灣人民的愛心與關懷，是我們在困難時刻得以堅持的強大力量。

在這個感恩的時刻，讓我們再一次向尊者致以最崇高的敬意，也祈願他的智慧與慈悲能持續引領我們前行。我們熱切祈禱尊者法體安康，祈願西藏文化與語言能代代相傳，祈願台灣繁榮安定，祈願世界充滿和平！請讓我們舉杯共同慶賀，謝謝大家！

紀念尊者達賴喇嘛榮獲「諾貝爾和平獎」35週年  
暨基金會歲末感恩餐會

# 藏傳佛教的現狀及未來的發展方向論壇 開幕式紀實



## 三寶歌與《釋迦佛讚》祈願文開幕

第一屆台灣藏傳佛教論壇，於2024年1月18日假玄奘大學舉行。一開始，所有與會者一起合唱三寶歌，向佛陀問訊，隨後並以格西們唱誦的祈願文，為大會揭開序幕。三寶歌，是由太虛大師作詞、弘一大師作曲的佛教歌曲，歌詞分三段，分別禮讚佛、法、僧三寶：

人天長夜，宇宙黢暗，誰啟以光明？  
 三界火宅，眾苦煎迫，誰濟以安寧？  
 大悲大智大雄力，南無佛陀耶！  
 昭朗萬有，衽席群生，功德莫能名。  
 今乃知，唯此是，真正皈依處。  
 盡形壽，獻身命，信受勤奉行。

二諦總持，三學增上，恢恢法界身；  
 淨德既圓，染患斯寂，蕩蕩涅槃城！

眾緣性空唯識現，南無達摩耶！  
 理無不彰，蔽無不解，煥乎其大明。  
 今乃知，唯此是，真正皈依處。  
 盡形壽，獻身命，信受勤奉行。

依淨律儀，成妙和合，靈山遺芳型；  
 修行證果，弘法利世，焰續佛燈明。  
 三乘聖賢何濟濟，南無僧伽耶！  
 統理大眾，一切無礙，住持正法城。  
 今乃知，唯此是，真正皈依處。  
 盡形壽，獻身命，信受勤奉行。

祈願文是由下密院昂然巴格西尼瑪策林、下密院昂然巴格西哈巴策林、下密院昂然巴格西仁青桑布、下密院昂然巴格西仁青久美擔任維那法師，以藏文唱誦的《釋迦佛讚》（ཕྱག་རྒྱུན་ཚགས་གསུམ་པ་གཞུགས་སོ།）：

། ལྷོན་པ་བརྟོམ་ཐུན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བརྟོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྟོགས་པའི་  
敬禮、供養、歸依導師、世尊、如來、應供、

སངས་རྒྱས་རིག་པ་དང་ཞབས་སུ་ཐུན་པ། བདེ་བར་གཤེགས་པ་འཇིག་རེན་མཁེན་པ།  
正遍知、明行足、善逝、世間解、

སེས་བུ་འདུལ་བའི་ལ་སྟོ་བསྐྱར་བ། ཟླ་ན་མེད་པ་ལྷ་དང་མི་རྣམས་ཀི་སྟོན་པ། སངས་རྒྱས་  
調御丈夫、無上士、天人師、佛、

བརྟོམ་ཐུན་འདས་དཔལ་རྒྱལ་བ་ཤུག་ཐུབ་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་སྟོ། །མཚོད་རྟོ་སབས་སུ་མཚོ་སྟོ། །  
吉祥世尊勝者、釋迦能仁。(誦三遍)

གང་ཚེ་རྐང་གི་འུ་གཙོ་སྟོ་སྟོད་བཟམས་ཚེ། །ས་ཚེན་འདི་ལ་སྟོམ་པ་བདུན་རྟོར་ནས། །  
當汝二足中尊降生時，於此大地跨出七妙步，

ང་ནི་འཇིག་རེན་འདི་ན་མཚོག་ཅེས་གསུངས། །དེ་ཚེ་མཁས་པ་སྟོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་སྟོ། །  
宣說於此世間我最尊，彼時具智世尊我敬禮。

རྣམ་དག་སྐྱེ་མངའ་མཚོག་ཏུ་གཟུགས་བཟང་བ། །ཡི་ཤེས་རྒྱ་མཚོ་གསེར་གི་ལྷུན་སྟོ་འདྲ། །  
具有清淨尊體最勝色，智慧大海猶如金須彌，

གཤགས་པ་འཇིག་རེན་གསུམ་ན་ལྷམ་མེ་བ། །མཚོན་སྟོ་མཚོག་བརེས་སྟོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་སྟོ། །  
美名聲望顯赫於三界，怙主證得最勝我敬禮。

མཚན་མཚོག་ཐུན་པ་དྲི་མེད་ཟླ་བའི་ཞལ། །གསེར་མཚོག་འདྲ་བ་སྟོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་སྟོ། །  
勝相具足無垢月容顏，色如純金於汝我禮敬，

རྩལ་བལ་སྟོད་འདྲ་སིང་པ་གསུམ་མ་མཚེས། །མ་མེད་མཁེན་ཅན་སྟོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་སྟོ། །  
三界無有如汝離塵者，無等智者於汝我禮敬。

མཚོན་སྟོ་ཐུགས་རེ་ཚེ་ཐུན་པ། །ཐམས་ཅད་མཁེན་པས་སྟོན་པ་སྟོ། །  
我於大悲依怙尊，一切相智說法者，

བསྟོད་ནམས་ལྟོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ཞིང་། །དེ་བཞིན་གཤེགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་སྟོ། །  
福澤功德大海田，如來尊前恭敬禮。

དག་པས་འཚོད་ཆགས་བལ་བར་གར། །དགོ་བས་ངན་སྟོད་ལས་སྟོལ་ཞིང་། །  
我於離欲之清淨，度脫惡趣之妙善，

གཅིག་ཏུ་རྟོན་དམ་མཚོག་གྱུར་པ། །ཞི་གྱུར་རྟོས་ལ་ཕྱག་འཚལ་སྟོ། །  
獨一最上之真實，寂靜正法恭敬禮。

སྟོལ་ནས་སྟོལ་བའི་ལམ་ཡང་སྟོན། །བསྐབ་པ་དག་ལ་རབ་ཏུ་གནས། །  
善住清淨學處者，度已再顯解脫道，

ཞིང་གི་དམ་པ་ལྟོན་ཏན་ཐུན། །དགོ་འདུན་ལ་ཡང་ཕྱག་འཚལ་སྟོ། །  
聖妙福田具功德，僧伽尊前恭敬禮。

སིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། །དགོ་བ་ཐུམ་སུམ་ཚོགས་པར་སྐྱད། །  
連一小惡皆莫作，眾善圓滿盡奉行，



རང་གི་སེམས་ནི་ལྷོངས་སུ་འདུལ། །འདི་ནི་སངས་རྒྱས་བསམ་བ་ཡིན། །

自心己意遍調伏，此是世尊佛陀教。

སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་། །སྐྱུ་མ་ཟེལ་བ་ཟུ་བྱར་དང་། །

如星翳障或燈火，如幻朝露或水泡，

རི་ལམ་སྟོག་དང་སིན་ཉ་བ། །འདུས་བྱས་ལྷོས་ནམས་དེ་ཉར་ཉ། །

如夢閃電或雲彩，有為法應如是觀。

བསྟོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་བ་ཡི། །སྟོ་འཕང་སྟོབ་ནས་སྟོན་གི་དག་བཅུལ་ཏེ། །

願諸有情能以此功德，證得佛果調伏過失賊，

ག་དང་ན་དང་འཆི་བའི་ཆབས་འཇུག་པའི། །སིད་པའི་མཚོ་ལས་འགྲོ་བ་སྟོལ་བ་སྟོག། །

並且脫離輪迴大苦海，永出老病死浪之波蕩。



### 指導單位基金會董事長格桑堅參致開幕辭：

「大家早安！『藏傳佛教在台灣의 現狀及未來發展方向』暨『台灣藏傳佛教各中心第一屆工作會議』，能夠在玄奘大學這一學術氛圍非常濃郁、殊勝的學校舉行，首先要感恩玄奘大學給我們這麼好的一個平台。首先我代表達賴喇嘛基金會向玄奘大學董事長性廣法師、簡紹琦校長，以及玄奘大學藏傳佛教研究中心主任昭慧法師，表示最熱烈的、真誠的感謝。同時，這個論壇能順利舉行，也要感謝這次的主辦單位玄奘大學藏傳宗教佛教研究中心、台灣國際藏傳佛教研究會、台灣國際藏傳法脈總會的通力合作。今天這個論壇，對台灣信徒來講，是具有里程碑意義、現實意義及歷史意義的一件大事。

回顧歷史，1949年中華民國政府來到台灣，有一批信仰藏傳佛教的西藏、蒙古高僧來到台灣，同時也有很多信仰藏傳佛教的漢族法師也在台灣傳法，但是50到60年代藏傳佛教在台灣的發展空間其實很小，到了70、80年代，藏傳佛教各傳承領袖陸續來到台灣，掀起一股非常強大的藏傳佛教熱潮，但弘法大多還是停留在灌頂、修法的層面。1997年達賴喇嘛首次來到台灣，隔年達賴喇嘛基金會成立，創造了一個歷史的新起點。

從1998年至今，藏傳佛教在台灣有了很大的發展，而且有很多人到印度求學，獲得很好的佛教知識，也有很多藏傳佛教的優秀僧侶來到台灣成立中心，傳授佛法，藏傳佛教的佛法精髓、五部大論真正在台灣廣傳。

在發展良好的同時，也出現了一些不好的現象。我們今天召開這個研討會的動機，就是希望找出好的一面來推廣，並思考如何面對、克服、改變發展過程出現的問題以及雜音？台灣信徒需要什麼樣的弘法活動？藏傳佛教需要做什麼來奉獻、服務台灣社會？這次論壇也邀請了很多對藏傳佛教非常有研究的專家，以及對藏傳佛教在台灣發展工作很有經驗的僧侶、佛法中心的工作人員等等，希望大家暢所欲言，提出各自的想法和建議，讓我們把相關發展工作做得更好。再次感謝主辦單位以及玄奘大學，謝謝大家，感謝！」

### 玄奘大學董事長性廣法師致歡迎辭：

「我代表玄奘大學歡迎大家的到來。大家來到這裡，感覺有沒有很親切？為什麼呢？因為玄奘大學以玄奘法師命名，玄奘法師是印度那爛陀大學的傑出校友，藏傳佛教與那爛陀的學系是一脈相承，所以玄奘法師可說是在座共同的大學長。玄奘法師回到中



目的，不是為了弘法，但是玄奘法師的大唐西域記，成為印度人回溯印度中世紀歷史的很好的教材。以史為鏡，可以知興替，我相信藉由這次論壇，可以效法玄奘法師撰寫大唐西域記的精神，把藏傳佛教在台灣每個角落的歷史發展記錄下來，對於未來藏傳佛教的發展會有很大的幫助。祝大家法輪常轉，身體健康。」

### 玄奘大學校長簡紹琦博士 向陳明茹會長致贈感謝狀

達賴喇嘛西藏宗教基金會諮議陳明茹女士是三學佛學院創會理事長，與昭慧法師共同創建了玄奘大學藏傳佛教研究中心，成效卓著，功德無量，玄奘大學校長簡紹琦博士特別致贈感謝狀，用表謝忱。

### 主辦單位台灣國際藏傳法脈總會 創會會長鐘志致開幕辭：

「我算了一下，今天出席人數 152 位，代表全台灣兩千三百萬人，一個人代表一萬多人，所以今天要專心地做這件事。東密、唐密只是名詞上的差別，在唐朝叫唐密，空海大師帶回日本後叫東密。藏傳佛教和漢傳佛教都是來自那爛陀大學，因此，我們是那爛陀的學生，相似度幾乎是百分百。

玄奘法師也翻譯了因明量論，但很可惜，辯經僅在漢地維持了只有幾年就沒有了。我們採用的戒律都是四分律，所以基本上律儀是相同的。還有一個是相同的，就是我們都以龍樹為最主要的祖師。所以，基本上那爛陀、龍樹、達賴喇嘛，這應該就是我們應該走的路線。我在這裡謝謝大家，我們一起回到一千三百年前的那個磁場，去感受那爛陀的那個感覺。

希望大會順利，也希望各方面都能發表

國之後，致力於翻譯、傳承唯識行派的思想，但中國文化尚簡，所以非常精密、艱深的辯義在中國並沒有很好地傳承下來，反而藏傳佛教發揚了那爛陀大學的思想。玄奘大學在這次論壇可以接待大家，感覺非常親切。

玄奘大學是教學卓越大學，所以教育部允許我們提供名額給業界資優人士不用先讀大學就能夠直接修學碩士和博士，我們因此跟藏傳佛教結下因緣，讓優秀的格西、堪布來到玄奘大學修學，跟世俗學歷體系接軌，省去從大學讀起的時間，這是玄奘大學能夠為藏傳佛教服務的一個點。這幾年我在大學任教，跟來讀書的格西、堪布們感覺亦師亦友，我在為他們上課時，也得到了許多啟發，我也非常歡喜。玄奘大學本著佛教辦大學，為好的佛教宗派及團體提供學術平台，所以無條件地創立藏傳研究中心，免費提供軟、硬體設施，跟大家歡喜結緣，表達對藏傳佛教歡迎之意。相信董事長及法師們到玄奘大學，應該會有回到家的感覺。

今天舉行這個論壇很有意義，不論是學術文獻、歷史文獻、田野調查，相信對於藏傳佛教的弘法會有很多幫助，也是延續歷史文化的一個很好的平台。大家都知道，玄奘法師回到中國之後，唐太宗請玄奘撰寫西域到印度的經歷，當時雖然是出於政治跟軍事



他的意見。那我也很開心，我最高文憑是國中畢業，現在只要是傑出人士也可以來念玄奘大學碩士班，我還不是『傑出人士』，但是我是『人士』……（全場笑）祝大家身體健康、法緣順利。」

### **主辦單位國際藏傳佛教研究會主席 堪布慈旺仁珍致開幕辭：**

「這次的論壇是由數個佛教團體所共同開辦，論壇的主題定為《藏傳佛教在臺灣的現狀及未來發展方向》。舉辦這樣的論壇，是迫切並且有必要的，因為如果我們在臺灣能舉辦這樣的論壇，一定會對在地的台灣民眾，以及台灣佛教的弘揚發展，能有實質的成效與幫助。如同往昔佛陀住世時，『透過相互討論來尋求真相』的方法，直到今日仍然被認為是特別前衛且偉大的創舉，尤其對藏傳佛教和漢傳佛教而言，我們都是屬於龍樹菩薩師徒、以及無著菩薩兄弟的法脈傳承，我們同樣都是那爛陀寺的傳承弟子，因此，如果藉由相互理性的討論，一定能為佛法與眾生謀得更多利益，也對佛教發展會有不可小覷的幫助。」

本次第一屆論壇會舉辦在玄奘大學，這是以玄奘大師的聖號為名的大學，在這裡舉辦論壇，是一個特別殊勝的緣起。未來若能

持續地舉辦這類性質的論壇，必定能促進在台灣的藏傳佛教各派之間的和諧共進，進而會是在台灣社會推動佛法的一大助力。同樣地，如果我們持續開辦這樣的論壇會議，透過與會各界人士的分享與討論，能進一步了解在台藏傳佛教的現況，以及未來發展的可能性，也希望以此作為媒介，讓對佛教有興趣的社會大眾認識藏傳佛教，也有機會向對於藏傳佛教有誤解的朋友，傳達正確的資訊、消除誤會。藏傳佛教、漢傳佛教以及南傳佛教，同樣都屬於佛陀的弟子，藉由在台的佛學中心共同合作，推動僧團和睦，並在此基礎上，本著弘揚佛法的方向相同、信念相同，團結聚力祈願把台灣的佛法推向嶄新的高度。

最後，我們台灣國際藏傳佛教研究會的主要宗旨即是：當有個別藏傳佛學中心難以一己之力推動的任務時，我們會協助召集僧眾，共同協助完成，為佛法興盛盡力，也為服務社會公益盡力，佛研會未來將持續以這個信念為導向，努力向前推進。最後，我真誠祈願接下來兩天的論壇一切圓滿成功。阿彌陀佛！」

### **主辦單位玄奘大學藏傳佛教研究中心 主任釋昭慧法師致謝辭：**

今天會有今日會議，首先要感謝格桑堅

參董事長。我們藏傳佛教研究中心再開年度工作會議時，我跟陳泰璿執行長是有想到要辦一個論壇，當時我認為全球都有藏傳佛教，但是我們作為台灣的藏傳佛教，今天的現況就是明天的歷史，如果過去的歷史沒有整理回溯，未來就會成為沒有歷史的團體，這是很重大的損失。所以，我認為當務之急是先整理藏傳佛教在台灣的歷史進程、發展現況以及發展瓶頸。

這樣小小的發想，獲得格桑董事長的支持，他不但支持，而且還加碼，把各中心的工作會議併在一起，於是我們的論壇可以做一個學術跟理論面的回顧，然後有工作會議可以做一個實踐面的檢討，這是一個非常完全的珠聯璧合。格桑董事長非常忙碌，每次工作籌備會議我都請他不用親自參加，但是他在忙碌之餘，也親自參加所有的籌備會議。因此，在這裡我們要先向董事長以及我們基金會的工作團隊表達我們真誠的謝意，非常感恩。也要謝謝玄奘大學的董事長和校長，他們對於藏傳佛教真的非常支持，我們藏傳研究中心的辦公室，以及所有活動場地，只要我們簽呈，都可以很順利使用，使我們可以用最少的經費，達到最大效果，所以他們也算是我們的施主。特別是在今天第一屆的台灣藏傳佛教論壇，他們專程趕回來出席，而且校長還要主持董事長格桑堅參的演講，他們的大力支持，對藏傳佛教中心發展有很大的影響。

第三我要特別感謝的是三學佛學院的陳明茹會長以及她的得力助手泰璿執行長。因為玄奘大學是教學卓越大學，得適用「吳寶春條款」，所以我們可以讓卓越人士可以入學。有了這個條款，我就趕快向教育部申請，讓宗教系可以招收特殊卓越人士，也因為有這個管道出現，所以有泰璿等第一批學生進來。事實上我對藏傳佛教是比較陌生的。也是透過泰璿介紹了明茹會長，我們真的是一

見如故，而且做了密切的配合，包括說，我們宗教研究所就特別保留吳寶春條款中的寶貴且有限的名額給尊貴的格西和堪布們，直接進研究所讀碩士，而我們現在也正在申請博士班，這是當年泰璿和明茹共同促成。這樣多人才畢業了就散掉非常可惜，所以我們也成立了藏傳佛教研究中心，我是第一屆主任，她是副主任，只是後來她家中有事，所以不得不先辭下來。回顧起來，如果沒有明茹會長，真的不可能走到今天。所以今天我要特別向明茹會長和泰璿執行長表達我的謝意，真的要感謝兩位。

我們也要感謝兩個主辦單位的代表人及其他人。比如說，台灣藏傳佛教研究會的創會會長哈欣仁波切，他現在也是擔任明茹會長之後的副主任，非常感謝他。還有法悅法師，明天的主齋西點餐盒，還有我們這邊這麼漂亮的花，都是他供養的。最後我要向達賴喇嘛西藏宗教基金會的工作團隊表達謝意，他們真的是忙翻了，才剛剛舉行完國際會議，就立刻衝過來，真的是馬不停蹄，夜以繼日。因為他們真的很累了，所以我們的陳悅萱老師和溫致宜秘書就帶著所有人開始工作，在這個過程中，三學會的泰璿以及智隆，他們兩位一直持續密切跟我們保持聯繫，所以雖然不是完美，但是也是接近完美地來呈現我們論壇的風貌。當然，不要忘記，我們外面提供的很好的點心和飲料，都是三學會的明茹會長供應的。那三學會、福智和基金會佛學班的志工也有過來，招待大家。

這是一個很好的開始，好的開始就是成功的一半，我比較期待的是，將來還有第二、第三、第四屆論壇，希望論壇永續經營，創造明日的歷史，為每一個今天、每一個當下而奮鬥，荷擔如來家業。謝謝大家！」

丹增玉蘿、盧有恆、陳洧農、鄭凱榕 | 記錄報導  
陳洧農、鄭凱榕 | 編輯整理

# 導讀《西藏自古以來就不是中國的一部分》

雪域出版社總編 盧惠娟



## 壹、前言

中共在歷年發表的西藏《白皮書》堅稱「西藏自古以來就是中國的一部分」，因此中共占有西藏是「統一國土」而非「侵略他國」。但是藏人行政中央（西藏流亡政府）認為「西藏自古以來就是中國領土」是謊言。為了追尋中國與西藏關係的真相，美籍新加坡裔華人劉漢城教授鑽研中文古籍，第一期研究先探究西藏是否包含在明朝、清朝的版圖之內，此期研究耗費十年。目前持續進行第二期研究，探究西藏是否包含在元朝與民國的版圖之內。由於此學術著作並不易讀，特為文導讀此研究，並舉例說明劉漢城教授的研究發現及結果。

## 貳、研究方法

此研究以西藏自治區為研究場域。由於此研究旨在探究中國前朝政府時期西藏是否為中國的一部分，劉漢城教授檢視多種官方和民間文獻，考證中國前朝政府是否「主張擁有西藏的主權」以及「行使主權的客觀證據」。為了以被中共認可的文獻來檢視中共的論述，研究資料排除西藏、歐美西方的說

法及資料，只採用中國歷代官方／權威文獻，且可通過中國多家公共／大學圖書館或互聯網等公開途徑檢閱，而作者或文獻的權威性可被核實。

以第一期研究明朝版圖是否包含西藏為例，劉漢城教授從官修典籍的基本結構、明清兩朝知識份子編撰的明帝國地理典籍、明清兩朝專述中國地理或專述外國地理的典籍、明朝的通俗類書等文獻查證，以探究明帝國是否主張擁有西藏的主權。

至於中國前朝政府在西藏行使主權的客觀證據，劉漢城教授依據下列 9 條主權準則考證：

1. 有沒有可靠記錄顯示該朝有征服過西藏？
2. 該朝政府有沒有在西藏做過戶口田地調查或徵稅名冊？有沒有在西藏收過稅厘或行使過其他財政權力？
3. 西藏人民有沒有被該朝政府承認／指稱為該朝或中國的子民？
4. 中國的官方語文有沒有被西藏政府／民間使用？有沒有被列入學校教材？
5. 西藏人可否參加中國的科舉考試？該朝有沒有任命西藏人民為中國中央政府的官吏？

6. 西藏有沒有使用該朝的錢幣和郵票？
7. 該朝的中央政府有沒有權力任命／罷免／徵召西藏政府官員？
8. 該朝的律例和司法系統有沒有在西藏施行／運作？
9. 該朝政府能否在西藏徵兵？西藏人們有沒有體制性地構成該朝中國軍隊的一部分？該朝政府能否指揮／控制西藏的軍隊？

劉漢城教授先逐條檢核明朝（1368-1644）行使主權的證據，再條檢核清朝（1644-1911）時期行使主權的證據。只滿足上述任何一、兩條主權準則，並不能明確證明西藏是中國的一部分。同理，不滿足上述任何一兩條準則，也不能明確證明西藏不是中國的一部分。但是，如果沒有任何一條主權準則有被滿足，那就相當明確反映：西藏不是中國該朝的一部分。

### 參、中國前朝政府是否主觀聲稱擁有西藏的主權：以《明史》為例

#### 一、研究發現

《四庫全書》版的《明史》由清廷國史館遵照中國正史兩千年的傳統體例官修，是整理明朝的檔案和實錄編成的正史。劉漢城教授爬梳《明史》，將其結構繪製成表 2.2-A，並有以下發現：

#### （一）《明史》為「本國」和「像是本國」地域設置的地理專區

《明史》把明帝國領土記述在第 40 至 46 卷〈地理一〉至〈地理七〉，屬於「本國」

地域。本國篇敘述明帝國領土有北京、南京和山東、山西、河南、陝西、四川、湖廣、江西、浙江、福建、廣東、廣西、雲南、貴州等十三布政使司。〈地理七〉指出「雲南布政使司」下轄緬甸、八百大甸和老撾。

《明史》把土司這個特殊政體記述在第 310 至 319 卷，屬於「像是本國」地域。土司是「非漢族」的獨立／半獨立小王國，與明帝國有不同程度的關係，分布在湖廣、四川、雲南、貴州、廣西等省份。〈雲南土司三〉包括緬甸、八百和老撾。

#### （二）《明史》為「外國」也設置地理專區

《明史》第 320 至 332 卷是「外國」地域，分外國篇、西域篇兩部分。第 320 至 328 卷記述外國篇，包括〈外國三〉的日本、〈外國六〉的和蘭（荷蘭）和〈外國七〉的意大里亞（義大利）。第 329 至 332 卷則記述西域篇，〈西域三〉記載內容與西藏、尼泊爾地域有關：烏斯藏大寶法王、大乘法王、大慈法王、闡化王、贊善王、護教王、闡教王、輔教王、西天阿難功德國、西天尼八刺國（尼泊爾）、朵甘烏斯藏行都指揮使司、長河西魚通寧遠宣慰司、董卜韓胡宣慰司（圖 2.2-F）。

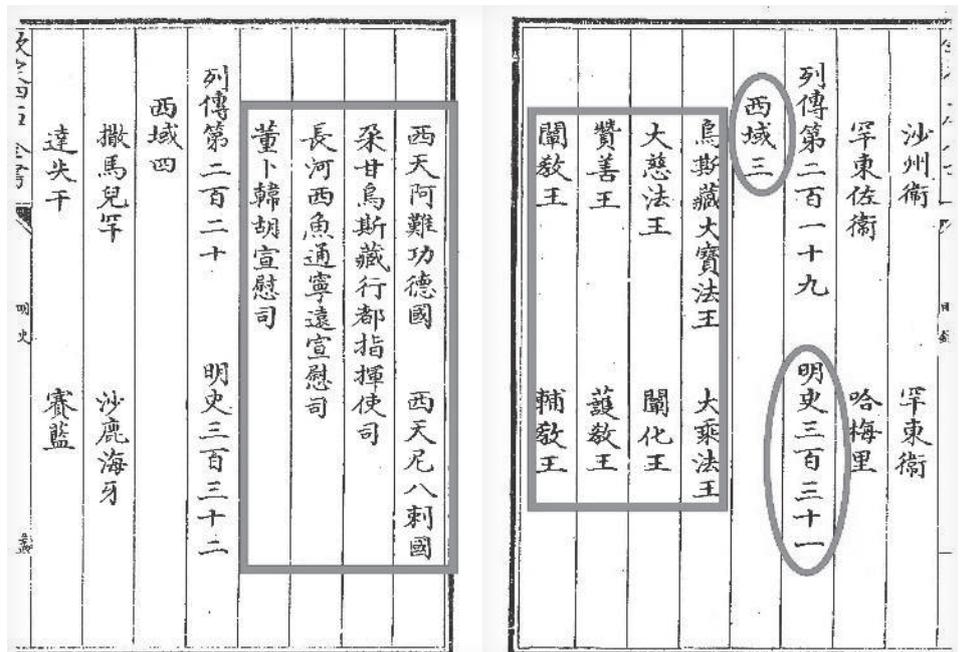


圖 2.2-F 〈西域三〉（卷 332）

(三) 「本國」和「像是本國」地域：未納入西藏或西藏自治區的任何地域

劉教授檢視《明史》，發現《明史》將西藏摒棄在「本國」和「像是本國」地域。不論是「本國」地域沒有一字涉及西藏或西藏自治區的任何地域。而土司篇「像是本國」地域這 10 卷共 294 頁，也沒有收錄西藏或西藏自治區的任何地域。

(四) 西藏被歸類在「外國」地域的「西域」篇

《明史》的「外國」地域，分外國篇、西域篇兩部分。外國篇在前，顯示西域篇與明帝國領土的關聯性遠遠少於外國篇。亦即《明史》將西藏明確歸入西域，與明帝國領土的關聯性在日本、荷蘭、義大利之後。

表 2.2-A 《明史》的結構

| 行 # | 卷 #     | 該卷內容  |
|-----|---------|---|
| 1   | 1-24    | ‘本紀’：以帝皇為主莖的簡潔編年史。  |
| 2   | 25-39   | ‘志 1-15’：天文、五行、曆。   |
| 3   | 40-46   | ‘志 16-22’：〈地理一〉至〈地理七〉。所記述的地區：北京、南京、和十三布政使司轄地（即，山東，山西，河南，陝西，四川，湖廣，江西，浙江，福建，廣東，廣西，雲南，貴州）。其中〈地理七〉指出‘雲南’下轄緬甸、八百大甸（今泰國北部清邁地區）和老撾（見中華書局版 頁 1191-1193）。注意：西藏不在內。           |
| 4   | 47-99   | ‘志 23-75’：記述‘禮’、‘職官’、‘食貨’、‘兵’、‘刑法’等。  |
| 5   | 100-309 | ‘表 1-13’；‘列傳 1-197’。  |
| 6   | 310-319 | ‘土司’：湖廣、四川、雲南、貴州、廣西。‘雲南土司’包括緬甸、老撾、八百。西藏不在內。   |
| 7   | 320-328 | 〈外國一〉至〈外國九〉。所記述的依次是：朝鮮、安南、日本、琉球、呂宋、…占城、…三佛齊、…和蘭（荷蘭）、…義大利等 70 餘政權。   |
| 8   | 329-332 | 〈西域一〉至〈西域四〉。所記述的依次是：（在卷 329：）哈密衛…；（在卷 331：）‘烏思藏大寶法王、（此處略去 7 個‘法王 / 王’）…朵甘烏斯藏行都指揮使司，長河西魚通甯遠宣慰司，董卜韓胡宣慰司’等西藏人物 / 地區、‘西天尼八刺國’（尼泊爾）…；（在卷 331：）‘天方、默德那’（今阿拉伯地區）等約 60 個政權。 |

## 二、研究結論

劉漢城教授依據上述發現，進而分析指出下列結論：

### （一）《明史》以雙重核實的方式宣示西藏不在明帝國內

《明史》是中國承認的權威 / 官修 / 原始史料，此研究引用的資料是中共無法否定、抵賴的。依據《明史》的政區劃分歸類，西藏被摒棄在明帝國的「本國」和「像是本國」地域卷帙之外，而且西藏被明確歸入「外國」地域的「西域」篇卷帙內。由此可知《明史》以上述雙重核實的方式宣示西藏不在明帝國內。

### （二）《明史》的歸類及編排順位顯示中共占領西藏理據的矛盾

《明史》的編排不但將西藏地區摒棄在「像是本國」地域的「土司」篇之外，而且將它們列在「外國」地域的日本、荷蘭、義大利之後。若中共占領西藏的理據是「西藏自古以來就是中國領土」，依據《明史》的歸類及編排順位，中共應該先去統一緬甸、老撾、荷蘭和義大利。

### （三）《明史》對西藏地域的國名與官銜不甚清楚，未將西藏納為國土

《明史》將西天阿難功德國歸入〈西域三〉，且於第 331 卷指出：西天阿難功德國不知在何處，其貢使只有在 1374 年（洪武 7 年）出現過一次。但據明朝沈德符考證，西天阿難功德國並不存在，是某些胡僧偽造騙取明廷給貢使的例賞。由此可見明廷與清廷對〈西域三〉臚列之國名、官銜不甚清楚。

### （四）《明史》顯示：明帝國未將西藏納為國土

《明史》將董卜韓胡宣慰司的藏區官

銜歸入「外國」地域的「西域」篇之〈西域三〉，而非「本國」和「像是本國」地域。此歸類也明證修《明史》的清廷國史館的認知：明帝國有記錄顯示明廷自認為有送過官銜給某地的某人，但不等於明廷以為該地是中國的領土。

綜上所述，明帝國未聲稱擁有西藏疆域，亦即，明廷未主張擁有西藏的主權。

## 肆、中國前朝政府是否在西藏行使主權的客觀證據：以清帝國為例

為考證清帝國是否在西藏行使主權的客觀證據，劉漢城教授依據 9 條主權準則檢視清朝的規章制度是否在西藏實行，有以下發現：

1. 清朝全國性人口和奴隸制度的記載證明西藏從來不是清帝國的領土
2. 清帝國從來沒有能力在西藏徵稅
3. 清帝國全國性的學政體系證明西藏是外國
4. 清朝體制下西藏人不是清帝國人民
5. 清代的全國性地方官員的赴任期限規定證明西藏不是中國的一部分
6. 清廷的郵政體制證明清帝國沒有在藏主權
7. 駐藏大臣（駐藏公使）官銜證明西藏獨立於清帝國之外
8. 理藩院體制證明西藏只是清帝國想要卻未能成功獲取的夢想殖民地
9. 乾隆 15 年中國駐藏大臣倫襲謀殺藏王的始末明證：大清帝國當時沒有在藏主權
10. 三次瞻對戰事證明：西藏獨立於清帝國之外
11. 三次藏尼戰爭的始末明證：清帝國毫無在藏主權

12. 第一次藏尼戰爭的始末明證：清帝國沒有在藏主權
13. 第二次藏尼戰爭的始末明證：1792年之前清帝國沒有在藏主權
14. 西藏善後章程（1793年）反映清帝國沒有在藏主權：以背景、財稅權、官職名稱、駐藏大臣地位、貨幣、金瓶掣籤選達賴為例
15. 英國第一次侵藏戰爭始末證明：清帝國喪失了任何以前或曾有過的在藏權利
16. 瞻對戰事明證：清廷毫無在藏權力
17. 第二次藏英戰爭的前半部情節證明：大清帝國沒有實質在藏權力
18. 第二次藏英戰爭的進行情節（尤其古魯大屠殺）證明：清帝國不但事實上沒有在藏主權，清帝國在道義上喪失任何以前或曾有過的在藏權利
19. 川督丁寶楨的藏務奏章（1879-1884年）明證：清帝國毫無在藏主權

20. 清帝國沒有可以使用的在藏駐軍

依據研究發現主權準則皆未被滿足，各項證據皆顯示：清帝國未在西藏行使主權。可推論：西藏不是清朝的一部分。

## 伍、結語

劉漢城教授將第一期的研究歷程及結果，寫成《用中國的官方 / 權威文獻明證：西藏自古以來就不是中國的一部分》一書，於2019年交由臺灣雪域出版社發行中文版，英文版即將在美國發行。

劉漢城教授此研究推翻中共關於「西藏自古以來是中國一部分」的主張，明清兩朝政府既未主張擁有西藏的主權，也無行使主權的客觀證據。目前未見中共藏學家針對此研究回應。



本書將成為打臉中共西藏歷史的小聖經！  
為什麼必須辨明西藏和中國的歷史從屬關係？  
因為這是中共侵略西藏或是收復失土的證據！

千百名中共的「藏學家」，將要面對劉漢城教授這位現代董狐的秉筆直書。相對於奉從上意屈筆書寫西藏的專家，依良知公義直書西藏真實歷史的現代學者更令人肅然。

這是華人學者首次完全依據中文官方史料就能證明西藏不是中國一部分。

於亞洲中央的西藏是一個巨大的高原，面積約半個西歐大小，西藏人稱之為雪域。歷史上，世人對西藏的了解大多僅限於擁有獨特宗教的高寒禁區。1959年達賴喇嘛和近十萬藏人逃離西藏以後，西藏問題才開始引起國際社會的關注，而西藏在歷史上的主權地位問題更成了關注的焦點。

雖然大部分西方學者研究認為西藏在歷史上是一個獨立的國家，但中國政府或官方藏學家並不接受這個說法，反而利用中文史料旁徵博引，以循環論證的方式一再宣稱西藏在歷史上是中國的一部分。中文史料浩如煙海，有關西藏的記載淹沒其中，一般學者即使皓首窮經也難覓其真實，因此，有關中文史料對西藏主權的記載或認知方面一直處於眾說紛紜的狀態。

今天，已經退休的劉漢城教授，十年磨一劍，利用現代網絡資訊搜尋的便利，對中國古文獻抽絲剝繭，最終發現西藏在歷史上從來不是中國的一部分。

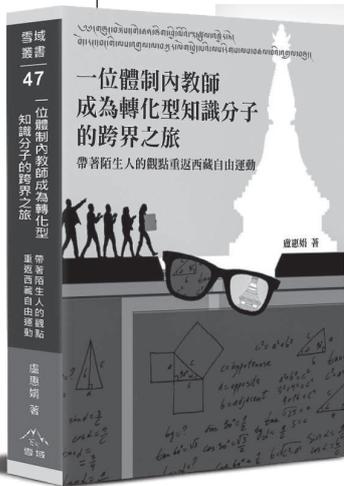
本書的內容限於明、清兩朝有關西藏的史料記載，這些史料都是中國政府承認的官方文獻。尤其是對於那些不願相信西方學者有關西藏之論述的中文讀者而言，本書更具特殊意義；有關西藏的歷史，本書為你展示了全新的視覺。

定價：450 元  
ISBN：9789869619394

購書請洽各大實體書店通路、網路書店，或至「Google Play 圖書」線上購買電子書

# 在這條路上一一起同行

國立陽明交通大學人文社會學系教授 潘美玲



這是一本博士論文改寫出版的書，講述的是作者自身，作為一位中學老師，踏出國民教育現場的體制框架，進入支持西藏自由的運動場域的過程，並以「教師即陌生人」的教育理論觀點，對於個人長達 20 年的跨界之旅，進行反思定位的思索結果。但這並不只是一本個人自我生命歷程的整理記錄，而是社會知識分子日常社會實踐的一場場奮鬥。

大約在 2004 年前後我認識本書的作者，知道她是在國中任教的數學老師，也是藏傳佛教的佛學會會長，我們通常都是在和西藏有關的場合相遇，最常見面的場合是達賴喇嘛基金會舉辦的活動，以及每年三月上旬在台北街頭，由在台藏人發起紀念 1959 年 3 月 10 日西藏人抵抗中共佔領起義活動的自由西藏遊行。在參與這些活動中，我們確認彼此是同道，有共同的價值觀並以行動支持自由西藏的運動。2010 年，她邀請我擔任她的碩士論文口試委員，因為她書寫的是有關西藏的流亡教育，需要一位瞭解流亡西藏的學者。也是同樣的理由，我在 2022 年再度成為她的博士論文的口試委員。

從認識惠娟至今將近 20 年的時間，也略知她在教學與協助基金會的活動，但直到閱讀

這本論文，我才有機會完整而系統性地理解她如何從「盧老師」轉化成「阿瑪給給」，展開了台灣、印度、西藏的瞭解西藏流亡西藏之旅，以及成為雪域出版社主編的大任。在繁重的教職和學校行政之外，編輯出版了 40 本專書，41 期雜誌，還完成了碩士、博士學位。然而這個跨界之旅，卻都不是她追求個人成就的計畫，而是基於公平正義價值觀實踐所拓展出來的版圖。

作為一個教育者，她秉持著公平正義的核心價值，讓她犧牲午休時間幫助家庭弱勢學生補救教學，甚至還影響其他學科的老師，嘉惠更多有需求的學生，得以翻轉學習資源不平等的劣勢。她因為面對人生的苦難，對於生死問題的探究，接觸佛法，並從親近上師的遭遇認識到流亡西藏的處境，投入支持自由西藏的活動，從原本的「老師我」跨界出另一個「西藏我」。並以「研究我」反思這兩個「我」的歷程與意義。然而，這些看似平鋪直敘的歷程，對許多人而言，所踏出每一步都並非理所當然。

首先，現今體制內的教師，雖有許多人充滿理想，但面對體制與現實的框架，只能求存活自保，遑論自發犧牲個人時間輔導學

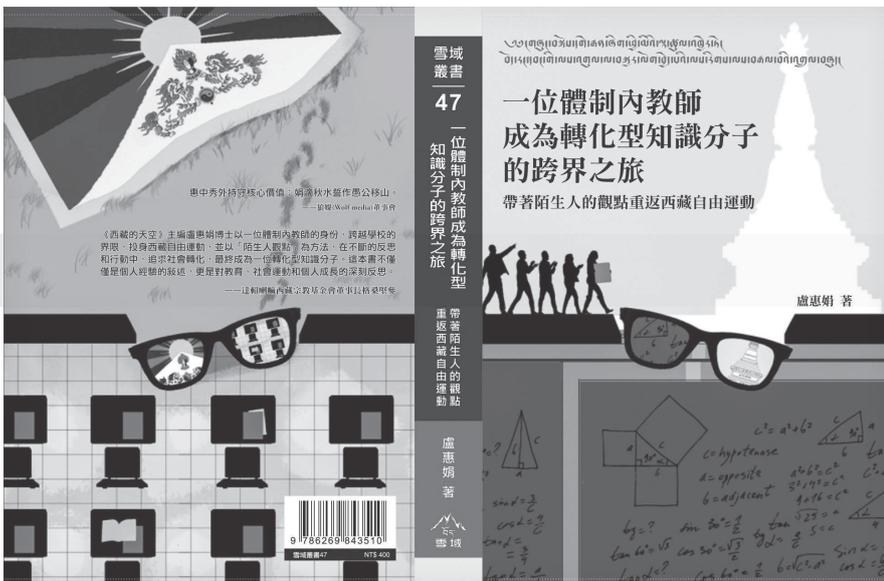
生，雖然具有知識分子的理念，但無力參與社會改革的行動。而許多人身為佛教徒，強調自我修行，只求解決自身之苦，但以「不談政治」為理由，無視他人之苦，即使這個受苦難的群體正是自己求法的上師流亡的遭遇，甚至還以此勸阻別人為他人苦難發聲的舉動。在參與自由西藏的活動，為西藏人權倡議的行動中，因為牽涉到對中共違反人權的批判，網路上會遭受中共網民的非理性謾罵，實體上則是周遭親朋、同事、師友以擔心激怒中共為由，也就是擔心對自己不利的動機下，例如不能到中國觀光、經商、訪問等機會，對惠娟保持距離或迴避沾邊。最後，但並非最不重要的是「研究我」的出現，以「陌生人的視角」反思自我。雖然惠娟抱持的是對公平正義的價值而進行「教師我」和「西藏我」的實踐，但若缺乏自我檢視與反思，將可能在自己認為協助他人的過程中，陷入和那些勸說自己不要參與政治，或不要觸怒中共的同修或親友的情況一樣，強調出

於「好意」，無形中自以為是地批判他人而不自覺。因此，這一步就是不希望自己在協助弱勢者被壓迫之時，反觀自我是否有可能陷入成為權力的使用者，避免成為自己所要對抗的對象。比起對抗不義的高牆，頑固的自我更堅不可摧，因此更少人有勇氣敢於進行這樣的自我察覺批判。

我們大家都同意公平正義的價值，但大部份的人都有自己認為的理由而無法實踐。這本書不只是作者個人重要生命歷程的經驗分享，更是如何能夠超越「平庸的邪惡」，忠於個人對於公平正義的價值與實踐。就如美國詩人 Robert Frost 在 1961 年發表的 The Road Not Taken 的詩句所言，走上了一條比較少人走的路，但卻能帶來改變，（“I took the one less traveled by, And that has made all the difference.”）。也希望閱讀這本書的讀者，從中獲得啟發產生反思，激發內心的勇氣而在這條路上一起同行。

潘美玲

完成於 10 月 3 日山陀兒颱風的風雨欲來時



## 新書資訊

作者：盧惠娟

出版社：雪域出版社

定價：400 元

ISBN：9786269843510

購書請洽各大實體書店通路、網路書店，  
或至「Google Play 圖書」線上購買電子書

作者堅信教育的力量可以改變人心，並以自身的行動證明了教師可以成為社會轉化的重要力量。

她對西藏人民的苦難感同身受，並以堅定的信念和行動，為西藏的自由和人權而奮鬥。

她也在書中分享了對生命意義的追尋，以及在面對困境時的勇氣和智慧。

這本書對於所有關心教育、社會運動和個人成長的讀者都具有重要的啟發意義，更是對西藏自由運動的一本重要且具有學術價值的好書。

# 西藏要聞

## 司政邊巴次仁對印南拜拉庫比藏人社區的寺院和學校進行視察

藏人行政中央司政邊巴次仁於 2 月 13 日在印度南部拜拉庫比藏人社區訪問期間，在札什倫布寺參加了達賴喇嘛傳授的白度母如意輪長壽灌頂法會。並參觀了當地的南卓林寺等多座寺院、學校和文化機構。

## 西藏前政治犯朗吉在 2025 年日內瓦峰會上作證

西藏前政治犯朗吉於 2 月 9 日抵達瑞士日內瓦參加 2025 年日內瓦峰會，並在聯合國人權理事會第 58 屆會議召開前夕為西藏問題展開遊說活動。由藏人行政中央駐日內瓦代表赤列曲吉、西藏前政治犯朗吉、外交與新聞部人權處負責人珠丹吉、駐日內瓦辦事處聯合國聯絡官平措多傑組成代表團，從 2 月 10 日至 14 日為期五天行程中，先後會晤各國常駐聯合國代表團、特別報告員和人權事務高級專員，及六個國家代表。代表團還計劃舉行更多拜訪活動，以期讓國際社會更加瞭解中國在西藏的壓迫並影響聯合國未來的政策。

## 達賴喇嘛尊者在印南為數萬信眾傳授白度母長壽灌頂

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 2 月 13 日上午在印度卡納塔克邦拜拉庫比的札什倫布寺，為數萬名僧俗信眾傳授了由尊者的親教師攝政王達扎仁波切撰寫的《白度母如意輪》長壽灌頂並發表慈悲開示。

## 日本藏人紀念《西藏獨立宣言》發佈 112 週年

在第十三世達賴喇嘛撰寫的《西藏獨立宣言》發佈 112 週年紀念日之際，日本的藏人和支持西藏人士於 2 月 11 日在東京新宿區的歷史博物館舉辦了紀念活動。主辦方「自由西藏學生運動」日本分部與日本藏人協會共同組織了紀念活動，以期讓更多日本民眾瞭解這一歷史性日子的重要性，並駁斥中國政府長期以來宣稱所謂西藏自古以來就是中國一部分的荒謬說法。

## 澳大利亞藏人青年領導力和宣傳技能培訓會議在悉尼藍山召開

藏人行政中央駐澳洲辦事處於 2 月 12 日在新南威爾士州悉尼藍山的慈悲靜修中心舉辦了題為「藏人青年領導力與宣傳技能」的培訓會議，來自澳洲六個地區的 30 名藏人青年，以及多名演講嘉賓和培訓師參加了活動。本次會議旨在培養澳大利亞的西藏青年的領導力和制定宣傳策略方面的技能，以及提供了一個與藏人行政中央、該國支持西藏團體和當地政策制定者等主要利益相關者建立聯繫的平台。

## 藏人行政中央沈痛悼念達賴喇嘛尊者的兄長嘉樂頓珠逝世

藏人行政中央各部門部長、高級官員和公務員懷著深切的悲痛與沈重的哀悼，於 2 月 10 日下午在印度北部達蘭薩拉的總部舉行祈福法會，悼念當代西藏最傑出的政治人物之一，西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者的兄長、藏人行

政中央珠前首席部長嘉樂頓珠辭世，並緬懷他為推動西藏自由鬥爭所做的畢生貢獻。

## 藏漢聯盟大會呼籲澳洲政府向中共施壓改善其人權狀況

由藏人行政中央駐澳洲辦事處主辦的「藏漢聯盟大會」於 2 月 8 日上午在坎培拉大學召開，為期兩天的會議通過七項決議，其中包括呼籲澳大利亞政府及其官員在雙邊和多邊會談中向中國施壓，敦促中國尊重人權和宗教自由，並釋放所有良心犯。

## 西藏博物館紐約巡回展覽圓滿結束

為慶祝西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者九十大壽，由藏人行政中央外交與新聞部助理秘書長朗傑才旺和西藏博物館館長丹增多登組織的西藏北美巡回展覽活動於 2 月 6 日結束了在紐約的展覽活動。根據行程，巡回展覽於 2 月 3 日在紐約西藏之家正式啓動。2 月 4 日至 6 日在紐約和新澤西州藏人協會的禮堂舉行。並將於 2 月 8 日至 13 日在明尼蘇達州的藏人社區舉行，隨後於 2 月 15 日至 20 日在威斯康辛州舉行，最後於 2 月 21 日至 23 日在芝加哥舉行。

## 駐歐洲華人聯絡官在倫敦參加抗議中共興建「超級大使館」活動

藏人行政中央駐歐洲華人事務聯絡官桑傑嘉於 2 月 7 日在英國倫敦和牛津，會見當地華人、香港及維吾爾團體的代表及進行交流，並在倫敦參加抗議中共興建「超級大使館」的活動。

## 司政邊巴次仁致函祝賀美國總統特朗普和國務卿魯比奧

藏人行政中央政治領導人司政邊巴次仁於 1 月 22 日向唐納德·特朗普就任美國第 47 任總統，以及馬可·魯比奧就任美國國務卿表達了衷心的祝賀。

## 外交與新聞部發佈有關達賴喇嘛尊者四大使命的多語言電子書籍

藏人行政中央外交與新聞部於 2 月 1 日發佈了一本記錄來自世界各國的傑出演講者對西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者的四大人生使命，即弘揚人類價值觀、促進宗教間和諧、保護西藏文化和環境以及復興古印度價值方面見解的包含四種語言版本的電子書籍。

## 議長堪布索朗丹培致函祝賀

### 英國議會跨黨派支持西藏小組成功重組

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培於 2 月 10 日致函英國國會議員克里斯·勞，對英國跨黨派議會支持西藏小組的成功重組表示祝賀及感謝。

## 達賴喇嘛尊者出席印南色拉寺舉辦的長壽法會

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 2 月 5 日上午在印

度南部卡納塔克邦拜拉庫比的色拉寺出席該寺為尊者舉辦的長壽法會，並在發表講話時再次強調將住世一百十多歲。

### **安全部長嘉日卓瑪在印度北方邦出席佛陀特別大壺節**

藏人行政中央安全部長嘉日卓瑪，在宗教與文化部秘書長次仁多傑及安全部工作人員其美扎西的陪同下，於2月4日出席了在印度北方邦普拉亞格拉傑市舉行的佛陀特別大壺節。在活動的第一天，安全部長嘉日卓瑪與數百名朝聖者和信眾一起慶祝共同的佛教價值觀。當天晚間，嘉日卓瑪部長與來自瓦拉納西中央高等藏學研究學院的學生和錫金的僧眾進行了交流。

### **英國議會跨黨派支持西藏小組重組 克里斯·勞議員當選為主席**

英國議會跨黨派支持西藏小組於2月4日在倫敦的保得利大廈舉行重組儀式，來自蘇格蘭民族黨的議員克里斯·勞當選為該小組主席。

### **司政邊巴次仁圓滿結束印度東北部藏人社區的訪問**

在印度東北部西孟加拉邦境內的藏人定居點進行訪問的最後一天，藏人行政中央司政邊巴次仁先後參觀了索納達地區藏傳佛教各教派的寺院並視察了扎西林藏人定居點的各項基礎設施。在1月31日，司政邊巴次仁首先拜訪了包括竹桑噶秋林寺、薩迦古魯寺、平措阿亞曲林寺和桑珠達傑曲林寺等各教派的寺院。隨後，司政前往索納達扎西林藏人定居點進行視察，期間參觀了藏人定居點行政辦公室和非政府機構。

### **駐倫敦辦事處與歐洲各國民間組織舉行宣傳西藏會議**

藏人行政中央駐倫敦辦事處於1月31日在丹麥首都哥本哈根與來自英國、拉脫維亞、立陶宛、愛沙尼亞、芬蘭、瑞典、挪威和丹麥等八個國家的「民間社會組織」的25名代表舉行了為期一天的會議，深入探討了如何加強在歐洲各國的西藏宣傳工作和跨境合作方面的策略。

### **歐洲議會人權委員會主席致函慰問西藏地震災民**

歐洲議會人權委員會主席穆尼爾·薩圖里於近日致函慰問向西藏日喀則定日縣及周邊地區地震災民，對地震指出的生命損失和破壞表達深切的慰問和哀悼並強調了歐洲議會對西藏人民的堅定支持。

### **司政邊巴次仁訪問印度大吉嶺藏人社區**

藏人行政中央司政邊巴次仁於1月28日抵達印度東北部西孟加拉邦西里古里市，在視察大吉嶺藏人定居點的各項基礎設施的同時司政向當地藏人民眾發表講話，重申了西藏的歷史獨立地位以及維護語言、文化和身份的重要性。

### **西藏人民議會代表團結束對歐洲斯堪的納維亞國家的訪問**

由第十七屆西藏人民議會議員格西莫蘭塔欽、拉嘉日朗傑卓嘎和貢確亞培組成的代表團，於1月29日圓滿結束對丹麥、瑞典和挪威等斯堪的納維亞國家為期七天的訪問行程。

### **歐洲議會支持西藏小組成功重組**

在歐洲議會議員代紐斯·扎利馬斯的組織和20多名歐洲議會議員支持下，歐洲議會支持西藏小組於1月29日在布魯塞爾歐洲議會大廈重組。儘管當天正值大屠殺紀念日，重組儀式仍在布魯塞爾歐洲議會大廈舉行，來自十幾個歐盟成員國的7名歐洲議會議員和議會助理參加此次活動。

### **副議長卓瑪次仁在新德里出席德國璦曼基金會合作夥伴會議**

第十七屆西藏人民議會副議長卓瑪次仁於1月23日在印度首都新德里，出席了德國弗里德里希·璦曼基金會舉辦的合作夥伴會議。在會議期間，副議長談到了藏人行政中央與璦曼基金會東南亞分部之間的長期合作項目及其成果。

### **司政邊巴次仁訪問阿魯納恰爾邦迪祖藏人定居點**

作為對印度東北部阿魯納恰爾邦和西孟加拉邦藏人社區第二輪訪問的一部分，藏人行政中央司政邊巴次仁於1月27日抵達迪祖達傑林藏人定居點。在為期一天的訪問行程中，司政先後視察了定居點基礎設施和相關項目進展情況。

### **西藏人民議會代表團訪問瑞典王國**

由第十七屆西藏人民議會議員格西莫蘭塔欽、拉嘉日朗傑卓嘎和貢確亞培組成的代表團，於1月26日至28日在瑞典繼續進行在斯堪的納維亞國家的訪問行程。

### **駐日內瓦代表赤列曲吉在德國出席第76個印度共和日慶典**

藏人行政中央駐日內瓦代表赤列曲吉於1月24日上午在駐日內瓦辦事處聯合國聯絡官平措多傑與德國西藏之家執行主任丹增托桑仁波切的陪同下，拜訪了印度駐德國總領事館並與領事桑傑·賈斯瓦爾舉行會談。

### **駐北美辦事處在華盛頓舉辦藏漢新年聯誼會**

藏人行政中央駐北美辦事處與光傳媒於1月24日在華盛頓特區聯合舉辦了一場當地藏人和華人的非正式新年聚會，與會者包括駐北美代表朗傑曲珠、光傳媒創始人王瑞琴、中國民主活動人士郭寶勝和吳朝陽、羅勝春等中國民主人士，以及首都地區各大學的眾多中國留學生和多家智庫的中國政策研究員。

### **司政邊巴次仁訪問印度東北部密沃曲培林藏人定居點**

在成功結束對印度東北部阿魯納恰爾邦首府伊塔那噶市的訪問行程後，藏人行政中央司政邊巴次仁於1月25日下午抵達該邦昌朗地區密沃鎮的曲培林藏人定居點，受到當地藏藏人民眾和相關官員的隆重迎接。

### **藏人行政中央隆重慶祝第76個印度共和日**

在印度共和國迎來第76個共和日之際，藏人行政中央在印度北部達蘭薩拉的總部舉辦升旗儀式，慶祝1950年印度憲法生效之日。代理司政兼教育部長塔蘭卓瑪在副議長卓瑪次仁、安全部長嘉日卓瑪、外交部長諾增卓瑪和各部門秘書長和高級官員的見證下升起了印度國旗。

## 司政邊巴次仁在阿魯納恰爾邦出席「環境與安全」研討會

正在印度東北部阿魯納恰爾邦進行訪問的藏人行政中央司政邊巴次仁，於1月24日在該邦首府伊塔那噶的立法議會多傑堪卓紀念廳參加了為期一天的「環境與安全」為題的研討會。來自印度各地的支持西藏團體的代表和藏學家重點討論了中國在西藏修建大型水壩項目的影響，以及對印度和下游國家生態系統和安全構成的重大威脅。

## 西藏人民議會代表團訪問丹麥王國

由第十七屆西藏人民議會議員格西莫蘭塔欽、議員朗傑卓嘎和貢確亞培組成的代表團，於1月23日在抵訪丹麥王國的第二天與丹麥議會舉行了一場高層會議後，開始展開對歐洲各國的遊說之旅。

## 「尋找共同點論壇」— 藏漢新年聯誼會在加拿大召開

藏人行政中央駐北美辦事處與中國民主陣線聯合於1月19日舉辦「尋找共同點論壇」——加拿大藏漢新年聯誼會，來自加拿大的前國會議員、多倫多藏人社區代表、各界民運人士、不同運動領袖和中國青年民主活動家參加了此次聚會。

## 第二屆台灣藏傳佛教論壇在玄奘大學召開

在達賴喇嘛西藏宗教基金會暨藏人行政中央駐台灣辦事處的指導下，第二屆台灣藏傳佛教論壇—漢藏梵佛典翻譯學術會議於1月16日至17日在台灣新竹的玄奘大學雲來社教中心成功舉行。本屆論壇由玄奘大學宗教與文化學系藏傳佛教研究中心、國際藏傳佛教研究會和三學佛學院聯合舉辦，論壇的重點就《甘珠爾》和《丹珠爾》等佛教經典文本的藏文、中文和梵文三種語言的翻譯進行學術討論。

## 九名聯合國人權專家調查中國對九名藏人拘押和強迫失蹤案件

根據聯合國於1月14日公開的信函，九名聯合國人權專家於去年11月14日向中國政府發出一封通訊信函，對中國政府近期的人權侵犯行為，特別是非法逮捕和強迫失蹤藏人及東突厥斯坦人士的情況表示嚴重關切。該信函提到：「反覆出現的壓迫模式，包括秘密拘押和強迫失蹤，意圖限制藝術、文化及宗教表達，壓制這些地區的人權捍衛者，以及反對或批評的聲音。」

## 議長堪布索朗丹培致函祝賀美國總統唐納德·特朗普宣誓就職

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培於1月21日代表西藏境內外的藏人，致函祝賀唐納德·特朗普二度宣誓就任美國總統。

## 安全部長嘉日卓瑪圓滿結束歐洲之行返回印度

藏人行政中央安全部長嘉日卓瑪在結束對德國、瑞士和意大利等地的一系列訪問後，於1月18日啟程返回印度。

## 達賴喇嘛尊者在札什倫布寺出席格魯派冬季大辯論法會

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於1月18日在印度南

部卡納塔克邦拜拉庫比的札什倫布寺出席了藏傳佛教格魯派冬季大辯論法會，來自格魯派各大寺院的1500多名僧人參加了法會。

## 安全部長嘉日卓瑪與意大利參議院多名議員進行會晤

藏人行政中央安全部長嘉日卓瑪於1月16日在羅馬參議院大樓拜會了意大利議會支持西藏小組主席安德烈亞·德·普里亞莫參議員，以及參議員朱利奧·特爾齊、秘書馬特奧·安吉洛、前參議員兼前外交部副部長詹尼·維爾內蒂等議員。

## 司政邊巴次仁致函感謝即將離任的美國西藏問題特別協調員

隨著美國新政府交接的臨近，藏人行政中央司政邊巴次仁於1月16日特別緻函即將離任的美國國務次卿兼西藏問題特別協調員烏茲拉·澤亞女士表達了感謝。

## 印度、尼泊爾和不丹藏人民眾為西藏定日地震災民舉行祈福法會

流亡印度、尼泊爾和不丹的藏人僧俗民眾於近日相續舉辦祈福法會，為西藏日喀則定日縣及周邊地區發生的里氏7.1級特大地震中罹難藏人和災民進行祈福。

## 駐台灣代表格桑堅參拜訪台灣新任勞動部長洪申翰

藏人行政中央駐台灣代表格桑堅參在駐台灣北辦事處工作人員的陪同下，於1月8日前往台灣勞動部拜訪新任部長洪申翰以示祝賀。

## 在台藏人及支持者為西藏定日地震災民舉行祈福法會

達賴喇嘛西藏宗教基金會暨藏人行政中央駐台灣辦事處於1月8日聯合在台藏人福利協會和台灣國際藏傳佛教研究會舉辦祈福法會，為西藏日喀則定日縣及周邊的拉孜、薩迦、薩嘎、定結等縣鎮發生的里氏7.1級特大地震中罹難者和災民祈福。

## 澳大利亞國會支持西藏小組發表聲明悼念西藏地震罹難者

澳大利亞國會跨黨派支持西藏小組於1月10日發表聲明，悼念和慰問日前在西藏日喀則定日縣及周邊地區發生的災難性地震中罹難的藏人和災民。

## 駐北美華人聯絡官在紐約參加中國學者李江琳追思會

總部位於美國紐約的中國婦權和藏人行政中央駐北美辦事處聯合於1月12日在紐約舉辦了一場追思會，緬懷華人作家李江琳女士逝世。與會者回顧了逝者對近代西藏歷史的研究方面作出的貢獻。

## 達賴喇嘛尊者慰問地震災民：將違緣轉為菩提道用 願生還者不失心志

位於西藏西南部喜馬拉雅山脈中段珠峰腳下的日喀則定日縣及周邊地區，於1月7日上午9時5分突遭里氏7.1級強烈地震襲擊，造成重大人員傷亡及財產損失。

## 司政邊巴次仁悼念美國前總統吉米·卡特逝世

美國前總統、諾貝爾和平獎得主吉米·卡特於 12 月 29 日下午在位於美國東南部佐治亞州普萊恩斯的家中去世，享年 100 歲。藏人行政中央司政邊巴次仁於近日代表全體西藏人民致函逝者家屬表達哀悼及慰問。

## 司政邊巴次仁祝賀邁克·約翰遜再次當選美國眾議院議長

藏人行政中央司政邊巴次仁於 1 月 9 日致函美國眾議院議長邁克·約翰遜，祝賀他再度當選議長。

## 議長堪布索朗丹培致函祝賀

### 邁克·約翰遜再度當選為美國眾議院議長

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培代表全體西藏人民，於 1 月 9 日致函祝賀美國眾議院議長、共和黨人邁克·約翰遜在眾議院議長選舉中以 218 票再度當選為眾議院議長。

## 安全部長嘉日卓瑪訪問美因茨職業學院和應用技術大學

在弗里德里希·瑙曼基金會的組織下，藏人行政中央安全部部長嘉日卓瑪在安全部工作人員達瓦卓瑪的陪同下，於 1 月 8 日訪問了德國美因茨職業與進修工業學院。

## 達賴喇嘛尊者在印南札什倫布寺

### 出席西藏定日地震罹難者祈福法會

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 1 月 9 日上午在印度南部卡納塔克邦拜拉庫比的札什倫布寺主持祈福法會，為西藏日喀則定日縣及周邊地區的地震中罹難的同胞和災民祈福，一萬多名當地藏人和各方僧俗信眾參加了法會。

## 嘉日卓瑪部長參訪德國圖賓根大學和漢巴赫城堡

應德國圖賓根大學的邀請，藏人行政中央安全部部長嘉日卓瑪於 1 月 6 日訪問了該大學全球倫理研究院，受到院長漢斯·克里斯托夫·賴斯教授等的熱情接待。

## 日本國會支持西藏小組主席訪問駐日辦事處

### 慰問西藏定日地震災民

日本國會跨黨派支持西藏小組主席議員山谷惠理子，於 1 月 8 日訪問了藏人行政中央駐日本辦事處慰問西藏定日及周邊地區的地震災民。

## 藏人行政中央為西藏定日地震遇難者舉辦祈福法會

在藏人行政中央宗教與文化部的組織下，印度北部達蘭薩拉的僧俗藏人和各方信眾於 1 月 8 日下午聚集在大乘法苑舉行祈福法會，悼念昨天在西藏日喀則定日縣及周邊地區發生的災難性地震中遇難的一百多名藏人並慰問生還者。

## 西藏知名教育和社會學家嘉洛博士訪問西藏人民議會

西藏知名的教育和社會學家，以及中國的同化和教育政策方面的頂尖專家嘉洛博士，於 1 月 7 日訪問了西藏人民議會秘書處，受到議長堪布索朗丹培和副議長卓瑪次仁接見。

## 達賴喇嘛尊者發表聲明關切西藏定日地震

西藏定日及周邊地區於 1 月 7 日上午發生強烈地震，造成重大人員傷亡及財產損失。在得知這一消息後，西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者通過官網發表公開聲明，對地震中遇難的民眾和生還者及災民表達了哀悼和慰問。

## 達賴喇嘛尊者致函悼念美國前總統吉米·卡特逝世

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者在得知美國前總統吉米·卡特逝世的消息後，於 12 月 30 日致函逝者兒子奇普·卡特表達哀悼和慰問。達賴喇嘛尊者在吊唁信中寫道：「卡特總統的一生非常有意義，他幾十年來一直不懈地努力幫助窮人和被壓迫者，尋求和平解決衝突的方法，並在全世界推進民主和人權。在如此漫長的一生中一直保持活躍，為我們所有人樹立了如何為他人服務的榜樣。鑒於此，諾貝爾委員會於 2002 年授予他諾貝爾和平獎，以表彰他對人類福祉作出的貢獻。」

## 藏人行政中央舉行祈福法會

### 悼念印度前總理曼莫漢·辛格和美國前總統吉米·卡特

藏人行政中央於 12 月 30 日在印度北部達蘭薩拉的總部舉辦祈福法會，悼念印度前總理曼莫漢·辛格和美國前總統吉米·卡特逝世。

## 司政邊巴次仁祝賀山田宏司被任命為

### 日本國會跨黨派支持西藏小組秘書長

藏人行政中央司政邊巴次仁於 12 月 26 日代表全體西藏人民，致函祝賀日本國會議員山田宏司被任命為日本國會跨黨派支持西藏小組秘書長。

## 司政邊巴次仁祝賀山谷惠理子出任

### 日本國會跨黨派支持西藏小組主席

藏人行政中央司政邊巴次仁於 12 月 26 日代表西藏人民，向日本國會議員山谷惠理子出任日本國會跨黨派支持西藏小組主席表示祝賀。

## 愛沙尼亞代表團訪問西藏人民議會

由愛沙尼亞議會支持西藏小組協調員羅伊·斯特萊德率領的代表團於 12 月 27 日訪問了西藏人民議會秘書處，受到議長堪布索朗丹培和副議長卓瑪次仁的接見。

## 藏語可能將從高考中取消：

### 一項深入調查揭示了西藏令人擔憂的語言和文化壓制模式

中華人民共和國正在系統性從西藏各地的教育機構逐步消除藏語，觀察人士稱此舉將引發西藏的「第二次文化大革命」。近幾個月，有消息稱藏語可能會從高考科目中逐步取消，引發了藏人學生、藝術家和教育工作者的廣泛關注。

## 議長堪布索朗丹培致函悼念印度前總理曼莫漢·辛格逝世

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培，於 12 月 27 日致函悼念印度前總理曼莫漢·辛格不幸離世。在議長致給

逝者遺孀古爾莎蘭·考爾夫人的弔唁信中指出：「我對您敬愛的丈夫、印度前總理曼莫漢·辛格先生的逝世深感悲痛。他是西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者的親密朋友，也是西藏人民真正的朋友。」

### 達賴喇嘛尊者致函悼念印度前總理曼莫漢·辛格逝世

據印度媒體報道，印度前總理曼莫漢·辛格因病於當地時間 12 月 26 日在印度首都新德里去世，享年 92 歲。在得知這一噩耗後，西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者致函已故前總理曼莫漢·辛格的遺孀古爾莎蘭·考爾表達了哀悼和慰問。

### 中共在西藏色達部署大量軍隊 喇榮五明佛學院將面臨新的限制

根據來自西藏境內最新消息，中國政府於 12 月 20 日在世界上最大的佛學院喇榮五明佛學院部署了大量軍隊，企圖加強對當地的限制與管控。消息指出，12 月 20 日，中國政府於從爐霍等鄰近縣市調集約 400 多名軍人抵達，並在佛學院周邊部署數架直升機。當局計劃從 2025 年開始實施更加嚴格的新法規，企圖進一步加強對當地的限制與管控。

### 司政邊巴次仁圓滿結束對美國的訪問

藏人行政中央司政邊巴次仁於 12 月 24 日在訪問美國舊金山展開一系列訪問行程後，圓滿結束了此次對美國各地為期 19 天的訪問行程。

### 達賴喇嘛尊者蒞臨宗喀巴大師圓寂 605 週年紀念日祈願法會

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 12 月 25 日下午在印北達蘭薩拉的大乘法苑，出席了藏傳佛教格魯傳承創始人宗喀巴大師圓寂 605 週年紀念日祈願法會。

### 西藏議會發佈聲明

#### 譴責中共制裁加拿大藏人和維吾爾團體 籲停止跨國鎮壓

西藏人民議會發佈聲明，譴責中共制裁加拿大藏人團體和維吾爾人權團體，並呼籲中國當局停止一切形式的跨國鎮壓。中共當局於近日對加拿大藏人團體“西藏委員會”（Canada Tibet Committee）和維吾爾權利倡導項目（Uyghur Rights Advocacy Project）負責人在內的 20 名相關人員實施了制裁。

### 中國拘捕 20 多名果洛藏人 村長貢布朗傑被毆打致死

據西藏境內傳出的消息：中國政府於今年 5 月在西藏安多果洛達日縣紅科爾鄉非法拘禁了 20 多名藏人，並在拘留期間將一名叫貢布朗傑的藏人村長嚴刑拷打致死。

### 議長堪布索朗丹培致函祝賀

#### 日本國會跨黨派支持西藏小組新任主席和秘書長

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培於 12 月 24 日致函，祝賀山谷惠理子女士和山田宏司先生連任國會立法議員並當選為日本國會跨黨派支持西藏小組的新任主席和秘書長一職。

### 駐澳洲代表噶瑪森格致函悼念澳洲前部長凱文·安德魯斯逝世

藏人行政中央駐澳大利亞代表噶瑪森格於 12 月 23 日致函悼念長期支持西藏自由事業的澳大利亞前部長凱文·安德魯斯的逝世表示哀悼。

### 英國上議院對西藏真實歷史地位的系統性抹殺表示關切

在中英聯合聲明簽署 40 週年之際，英國上議院議員於 12 月 19 日就英國政府對華政策展開了辯論，與會議員們特別討論了有關中國在西藏、香港、台灣和南海以及東突厥斯坦的行動引發的人權和安全問題。

### 議長堪布索朗丹培致函祝賀台灣新任勞動部長洪申翰

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培於 12 月 26 日致函祝賀台灣國會西藏連線前會長洪申翰出任台灣勞動部部長，稱贊他在擔任台灣國會西藏連線會長期間對西藏自由事業提供的堅定支持。

### 西藏議會代表團德里宣傳活動圓滿結束

隨著印度議會冬季會議在新德里展開，第十七屆西藏人民議會的部分議員近日在新德里發起的宣傳活動於 12 月 18 日圓滿結束。期間，西藏人民議會代表團先後拜訪了 79 位來自印度不同政黨的議員及高級官員。

### 第三屆國際和平日研討會暨

#### 紀念達賴喇嘛尊者榮獲諾貝爾和平獎 35 週年活動在韓國舉行

為了紀念西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者授予諾貝爾和平獎 35 週年，韓國藏人協會於 12 月 8 日在首爾的曹溪寺舉辦了第三屆國際和平日研討會。根據韓國藏人社區發來的報告，這項年度活動旨在慶祝全球對西藏人民的自由與正義鬥爭的聲援與認可，以及藏人在超過 65 年的壓迫中展現出的非凡堅韌，已引起國際社會的廣泛關注。

### 西藏人民議會策略及禮儀培訓會議圓滿結束

西藏人民議會在新德里舉辦為期三天的策略及禮儀培訓會於 12 月 15 日圓滿結束，議會議長索朗丹培、副議長卓瑪次仁和第十七屆西藏人民議會議員出席此次會議。

### 司政邊巴次仁會見美國國際開發署多名官員

藏人行政中央司政邊巴次仁於 12 月 13 日在美國首都華盛頓特區最後一天的訪問行程里，拜會美國國際開發署亞洲局的負責人。隨後前往賓夕法尼亞州的費城繼續展開訪問。

### 司政邊巴次仁會晤美國西藏問題特別協調員等高級官員

藏人行政中央司政邊巴次仁於 12 月 12 日在駐北美代表的陪同下，在華盛頓特區會晤了美國西藏問題特別協調員烏茲拉·澤亞和資源部副部長理查德·維爾馬等高級官員。

### 歐盟對持續惡化的西藏局勢表示擔憂

歐盟駐華代表團於國際人權日發表聲明，重申歐盟對全球人權保護的承諾。聲明中強調了對中國持續存在的人權侵

犯的關切，特別提到西藏問題，並對中國公民、文化和政治自由不斷惡化表示嚴重擔憂。

### **駐台灣辦事處隆重舉辦 達賴喇嘛榮獲諾貝爾和平獎 35 週年慶祝活動**

在世界各地的藏人慶祝西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛榮獲諾貝爾和平獎 35 週年之際，達賴喇嘛西藏基金會暨藏人行政中央駐台灣辦事處於 12 月 10 日下午在台北福華大飯店舉辦紀念達賴喇嘛尊者榮獲諾貝爾和平獎 35 週年暨基金會歲末感恩餐會。

### **司政邊巴次仁出席眾議院外交事務委員會更名活動**

藏人行政中央司政邊巴次仁在駐北美辦事處代表朗傑曲珠的陪同下於 12 月 11 日上午，訪問了美國國家民主基金會，與基金會主席達蒙·威爾遜和高級項目官員白瑪·圖洛桑進行了會晤。在長達一個小時的會談中，司政邊巴次仁向主席達蒙·威爾遜和項目官員白瑪·圖洛桑介紹了當前西藏境內的緊張局勢和日益惡化的人權狀況等重大問題。

### **印度基金會代表團訪問西藏人民議會**

總部位於印度首都新德里的獨立研究中心「印度基金會」代表團於 12 月 9 日訪問西藏人民議會秘書處，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歡迎。

### **司政邊巴次仁在華盛頓會見多名美國政要**

正在美國首都華盛頓特區進行訪問的藏人行政中央司政邊巴次仁於 12 月 10 日出席了題為「美國政策和戰略中西藏未來的對話」的研討會，包括美國國會榮譽議長南希·佩洛西、「國際聲援西藏運動」董事會主席理查德·基爾和美國西藏問題特別協調員烏茲拉·澤亞等政要出席會議併發表演講。

### **西藏人民議會正副議長會見資深記者代表團**

由藏人行政中央駐印度首都新德里的印藏協調辦公室組織的資深記者代表團於 12 月 9 日下午訪問了西藏人民議會秘書處，受到議長堪布索朗丹培和副議長卓瑪次仁的接見。

### **司政邊巴次仁出席「真理之光獎」頒獎典禮**

正在美國首都華盛頓特區進行訪問的藏人行政中央司政邊巴次仁於 12 月 9 日出席了「國際聲援西藏運動」舉辦的午餐會和「真理之光」獎頒獎典禮，為表彰對人權和正義的堅定承諾，以及為西藏自由事業作出無與倫比的貢獻，美國國會榮譽議長南希·佩洛西榮獲了今年的「真理之光」獎章。

### **新西蘭和斐濟議會代表團對持續惡化的西藏人權狀況表示擔憂**

在西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者榮獲諾貝爾和平獎

35 週年官方慶祝活動結束後，藏人行政中央外交與新聞部於 12 月 10 日中午為來訪的新西蘭和斐濟議會代表團舉辦聯合新聞發佈會，與會議員對西藏境內的人權狀況惡化表達了擔憂。

### **藏人行政中央隆重慶祝 達賴喇嘛尊者榮獲諾貝爾和平獎 35 週年紀念日**

在西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者榮獲諾貝爾和平獎 35 週年暨第 76 個國際人權日來臨之際，藏人行政中央於 12 月 10 日在印北達蘭薩拉的大乘法苑舉辦隆重的官方慶祝活動。來自新西蘭和斐濟議會議員組成的代表團，以及印度基金會代表團、藏人行政中央各部門部長和各級官員和數千名民眾參加了慶典。

### **日本藏人在東京紀念世界人權日**

流亡日本的藏人與受壓迫的群體於 12 月 8 日聚集在東京淺草花川堂公園，參加由日本人權和平遊行委員會組織的主題為「為自由和人權而反抗獨裁統治」世界人權日紀念活動。

### **第 22 屆北美藏人協會年度會議在華盛頓特區召開**

第 22 屆北美藏人協會年度會議於 12 月 8 日在美國國家民主基金會的會議廳召開，司政邊巴次仁和來自美國 26 個藏人協會的 50 多名代表出席了會議。

### **駐台代表格桑堅參出席藏傳佛教與心理治療對談活動**

在藏人行政中央駐台灣辦事處的指導下，台灣格桑美度心理咨商所於 11 月 30 日至 12 月 1 日在台灣文化大學大夏館舉辦了「藏傳佛教與心理治療」對談活動。達賴喇嘛尊者辦公室法務秘書長格西拉讓巴仰丁仁波切、現居台灣的雪歌仁波切、格西拉讓巴曲望、達賴喇嘛西藏宗教基金會前任佛法導師格西見悲青增等藏傳佛教界代表，以及台灣心理健康專業人士和心理分析師出席了為期兩天的活動。此次會議重點關注青少年社會問題並探討解決這些問題的方法。

### **功德林仁波切代表藏傳佛教在梵蒂岡參加世界宗教間會議**

由印度喀拉拉邦斯里·納拉亞納·古魯庫拉姆慈善信託基金與意大利教宗宗教間對話理事會共同主辦的世界宗教間會議於 11 月 29 日在梵蒂岡舉行，教皇方濟各、藏傳佛教格魯派高僧第十三世功德林仁波切和來自世界各大宗教的代表出席了會議。

### **司政邊巴次仁出席首屆「西藏藝術家節」閉幕式**

藏人行政中央司政邊巴次仁於 12 月 1 日，作為主要嘉賓出席了在達蘭薩拉舉辦的首屆「西藏藝術家節」閉幕式，併發表演講鼓勵個人和組織利用任何形式的藝術，來加強推動和大力宣傳西藏自由事業。



ཐའེ་མཁོ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁོན་ལོ་གཅིང་ལས་ལྷན་ཁག་།  
達賴喇嘛西藏宗教基金會

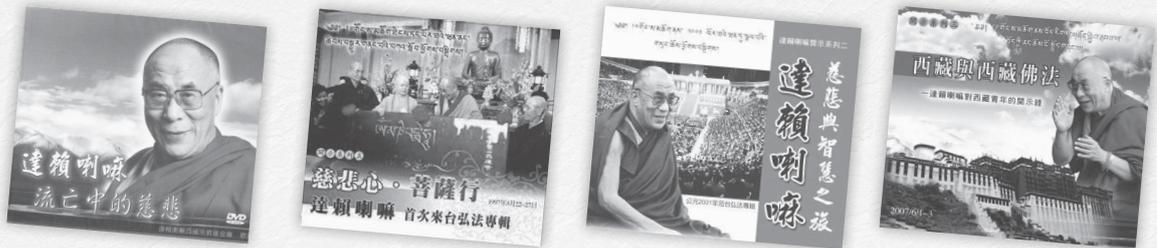
1997年3月，達賴喇嘛尊者首度訪台弘法之後，臺灣掀起一股學習西藏佛教的風潮。為使大眾能得到正統西藏佛教精髓內涵，尊者決定在臺灣設立「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」，介紹西藏文化、弘揚西藏佛教。尊者不僅關心西藏子民，他同時關心世上一切眾生，以慈悲與智慧教化十方，倡導愛與非暴力的主張，推動人類共同責任感，化解宗教文化之間的分歧，鼓勵世人學習與外在環境平和共處，進而昇華內在心靈的力量。

「達賴喇嘛西藏宗教基金會」自成立以來秉持尊者教誨，將西藏文化的精髓——西藏佛教介紹給臺灣廣大民眾，透過佛學講座、校園弘法、出版「達賴喇嘛文集」、發行雜誌、舉辦文化展覽、推廣西藏文化藝術表演、開辦佛學班……等等各種管道，讓民眾認識西藏宗教與文化。基金會並協助在台藏民，架起臺灣與西藏流亡社會的溝通橋樑，於此由衷感謝臺灣民眾對僧俗流亡藏人的關切與協助。

達賴喇嘛西藏宗教基金會以非營利組織機構運作，各項利他宗旨圓滿之達成，感恩各界人士護持，共為利他努力。基金會備有以下達賴喇嘛文集贈閱，歡迎結緣：

- ◎ 達賴喇嘛文集：《四聖諦》、《迎向和平》、《凝視未來專注現在》、《世界多元之美》、《慈悲心與全球的責任感》、《達賴喇嘛講法界讚》、《達賴喇嘛介紹密咒金剛乘》、《達賴喇嘛釋中論》。
- ◎ DVD：《流亡中求生存的民族》、《流亡中的慈悲》、《慈悲心菩薩行》、《慈悲與智慧之旅》、《西藏與西藏佛法》、《凝視未來 專注現在》。
- ◎ 《西藏的天空》雜誌。
- ◎ 《流亡中求生存的民族》——西藏流亡 50 週年紀錄片 DVD。

請將您的收件地址與索取書目透過 E-mail 或傳真至本會，收到您的訊息之後，將於兩週內寄送。



【歡迎贊助，以永續弘法】

|                  |  |      |  |  |  |   |  |   |  |           |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |    |  |    |  |    |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|------------------|--|------|--|--|--|---|--|---|--|-----------|--|---|--|---|--|---|--|----|--|---|--|----|--|----|--|----|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|
| 98-04-43-04      |  |      |  |  |  |   |  |   |  | 郵政劃撥儲金存款單 |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |    |  |    |  |    |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
| 收款帳號             |  | 1    |  | 9  |  | 1 |  | 7 |  | 0         |  | 8 |  | 3 |  | 6 |  | 金額 |  | 億 |  | 仟萬 |  | 佰萬 |  | 拾萬 |  | 萬 |  | 仟 |  | 佰 |  | 拾 |  | 元 |  |
| 通訊欄 (限與本次存款有關事項) |  | 收款戶名 |  | 財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會  |  |   |  |   |  |           |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |    |  |    |  |    |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|                  |  | 寄款人  |  | <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款  |  |   |  |   |  |           |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |    |  |    |  |    |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|                  |  | 姓名   |  | 主管：  |  |   |  |   |  |           |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |    |  |    |  |    |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|                  |  | 地址   |  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |  |   |  |   |  |           |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |    |  |    |  |    |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|                  |  | 電話   |  | 經辦局收款戳   |  |   |  |   |  |           |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |    |  |    |  |    |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|                  |  |      |  | 虛線內備供機器印錄用請勿填寫   |  |   |  |   |  |           |  |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |    |  |    |  |    |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |

◎ 寄款人請注意背面說明  
◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

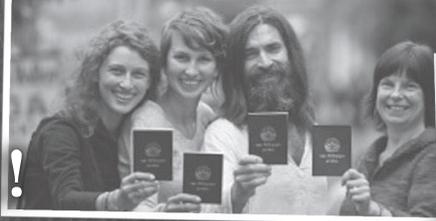
收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

# 支持西藏 最好的方法!



## 《藍皮書》

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

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

### 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。



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

### 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。



基金會與在台藏人學生餐敘 2024/12/31



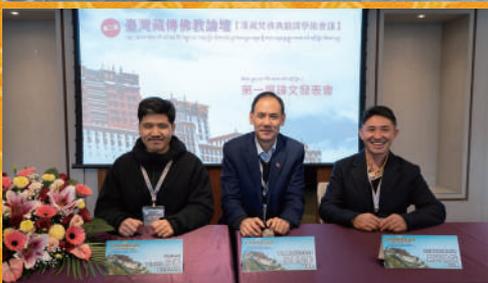
拜訪勞動部洪申翰部長 2025/1/8



南投縣國姓鄉真巖寺交流 2025/1/26



2025年台北國際書展



第二屆台灣藏傳佛教論壇

當今世界上，即便之前未有佛教徒的地方也開始關注佛法的教義。

佛法的教義裡，有非常廣泛的心理學詮釋，這是科學家正感興趣的地方。

具恩導師世尊來到世間，至今已有上千年。

我們在這段期間自動自發地維護其傳承，

此舉無疑是對佛法的貢獻！



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

Address | 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.)

Telephone | 886-2-27360366 Fax | 886-2-23779163

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

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