

我聽到的〈法界讚〉講經重點

朗望扎熙格西

說法前開示

- 法王說，說法者以及聽眾，都必須以最正確的動機來講經、聽聞，如此則可達高功效；不僅可以種下習氣，以暫時而言，可改變個人的想法、觀念，令人生更有意義、活得更快樂。法王舉自身為例說，法王個人從上師說了法之後，不斷地閱經、思考、修行，所以身心二者極為健康，非常快活，只是膝蓋有點問題。
- 宗教給人們帶來希望、給人們有個寄託，所以每一個宗教有它存在的必要性，就像每一種藥都有存在的價值般，不能斷言哪一個宗教為聖、哪一個宗教為劣，因此我們必須尊敬所有的宗教、將自己的宗教當做信仰的對象。

〈法界讚〉的傳承

- 現任的甘丹赤巴（日宗仁波切）口傳給法王。
- 這次說法的教授，是屬於「講解口傳」。指根本頌具有往昔上師的口傳傳承，在此基礎上做講解。另外，也有一種是沒有口傳傳承，僅做原文講解，這種稱為「講解引導」。

三身、五身與成佛

- 要完整透徹了解佛的三身，或密法中所提到的五身（自性身、智慧法身、俱生身、報身、化身），必須了知無上密法，曉知光明，以此光明成辦色身、三密無二等道理。
- 龍智菩薩在《辨業邊論》中也曾經提到：若無法去除白相、紅增、近得三種顯現的話，是無法成佛的。

其他重點

- 這次的講解，主要依據的是容敦協甲滾日與果燃巴兩位大師的著作。
- 法王解釋〈法界讚〉時說，內文主要以空性及光明二者來闡述。
- 了解大小乘、密續四部的內容後，加以連貫，方可理解四身的深奧義理。
- 四諦是佛法的根本。
- 佛家提到的快樂與病苦，第一並非無因而起、第二不從常因而生、第三僅依相順因而生起。
- 外在的因果，依賴自因而生，但有些改變是與業相關聯的，不代表心識可以成為物質的近取因。
- 過於貪戀快樂的壞苦的話，即使遇到一點小小的不順，也會無法忍受。
- 藏文〈心經〉中有提到「亦照見五蘊皆自性空」。此「亦」字在梵文的原文中有，此亦字闡述二種無我之理，被假立的補特伽羅無自性；不僅如此，假立處之五蘊亦無自性。此破除下部派認為補特伽羅是假有，然蘊體是實有之說。

法王解釋的神情專注，宣講時似乎玩遊戲般得心應手，
引用的經論源源不斷，如泉湧般流露而出。

那些在北印度教學的快樂時光

尤火塗老師

今年七月，參與中華妙宗班智達佛學會培養佛經翻譯人才主辦的「北印度中文培訓班」，遠赴達蘭莎拉辯經學院分校和藏僧一起生活六個星期，備感榮幸。這段時間，也是我出國最久、最舒適、最懷念的快樂時光。

那裡是在喜馬拉雅山約八百公尺的山麓密林，氣溫舒適，靜謐宜人。聳峙的白頭高山，整排羅列在北方俯視著你。優游於姿態優雅的松樹林和整潔迂迴的柏油路，晨昏散步玩賞，並沐浴在霞光萬丈的落日餘暉中。山下一片濃綠，點綴著紅屋小別墅和潺潺的溪流；四周綠意盎然，宛如走入了最美麗的圖畫中，多寫意啊！每天的感覺就是如此，心情非常非常平靜舒暢！所以我們常向台灣的同事和家人戲稱:「我們是住在印度的杉林溪。」比喻極為傳神貼切。

一想到要教的是大人、又是藏人法師，心中一直不自在。沒想到六個星期相處下來，所有的隔閡完全消失，學生變成好朋友；下課一起喝茶聊天，假日相邀到達蘭莎拉和大昭寺附近逛街或禮拜。閒暇時刻，師生一起切磋課業、吟詩作對、打羽毛球。他們敬我們是老師，我們敬他們是法師，師生水乳交融，怡然自得。

這批前往授課的老師有三位，兩男一女。每天大約教兩節課，再加上譯經時間與晚上的補救教學，大約三小時左右，其他的時間老師可以自由運用，做備課或其他想做的，時間充裕又悠閒。辦公室有各種書籍和介紹印度的書，可供詳細品味。我們帶去的書、食物或用具，不想帶回的，就放在辦公室或宿舍公用。

我們教的課程有現代文學、古典文學、中文佛學、作文指導和名著導讀。現代文學預計教完國中和高中國文，由三位老師分配任教，沒什麼壓力。

法師的學習態度積極認真。他們沒有寒暑假，所有的課程約兩年完成，每天從上午八點一直學習到晚上九點，馬不停蹄地勇往直前，讓我們肅然起敬，也有些不捨。所以我們在辦公室準備了很多茶飲、點心，讓法師下課時鬆弛身心。這些東西都是每批老師為法師特別準備的，每次上街就想蒐羅更好的東西來供養法師。為了消除疲勞，我們自費買籃球和羽毛球供做閒暇運動。

中文班的法師原有九位，一位回西藏照顧家人，現有八位，其中有一位是格西。他們都曾千辛萬苦翻越喜馬拉雅山抵達印度，讓我們這些安適生活在台灣的人汗顏。不滿意台灣生活的人們，應該出去走走，世界走一圈，你會不由自主地感嘆:「還是台灣最好！」

在莎拉學校教學期間，我們還恭請校長為我們傳法，講述〈三主要道〉的精義。校長以藏語講述，由我們法師翻譯，每次約八十分鐘，共傳法八次。那精闢的內涵和既傳神又實際的譬喻，消融我心中多年來的疑團，每次都充滿法喜，對佛法更具信心。我們預計先由班上的三位法師輪流翻譯，再逐漸增加人員。

本班在今年四月中開課。剛開始時什麼也沒有，再慢慢買進辦公桌、電腦和印表機等。其中一位老師供養美金一千元，才有現在的規模；聽說莎拉學校的校地，也是台灣佛教團體購買的。

我們擔任的五星期課程結束後，我在陌生的印度也跑了不少地方，回到台灣，發現真的還是台灣最可愛。本來計畫爬個小山，或由學校走到十二公里外的達蘭莎拉，結果因現在是雨季，夢想未實現就回台，期待來年吧!

教學拾綴

- 在德里停留兩天，曾遇到載我們去印度的華航機長。在餐廳，只要我們講台灣口音的國語，就會有鄉親自動過來聊聊。有次看到一個女孩在街的那邊，沈老師對我說:「她一定是台灣來的！」她過去一問，真的是台灣人。他鄉遇故知，格外親切熱絡，一談就沒完沒了。
- 我們班上的藏僧都在印度住了十幾年，對印度瞭若指掌。他年若要周遊印度，他們會是稱職的導遊的。
- 因為學校在密林中，所以猴子、老鷹、烏鴉、鳥類很多。到宿舍樓頂，放眼四周，好像站在樹冠看森林。老鷹在頭上盤旋，遠處有喜馬拉雅山、近處有濃密山林溪流，風景優美。
- 印度的班車時間僅供參考，只要人數差不多，時間未到也開車。所以要提早二、三十分鐘等候，否則只有乾瞪眼，罵也沒用。
- 印度雨季時天氣變化極快：你看到現在是大太陽，拿衣服出來曬，但請隨時注意會下雨，衣服曬得差不多就收吧，否則你會曬第二次。
- 印度的電壓是兩百三十伏特的。他們的開關向下是開，而且天花板上的電風扇有調速旋鈕，旋鈕旁再多個開關，和台灣的不同。

我在北印度重執教鞭的感受

SPRING 老師

我學過《廣論》十二年又是退休教師，很願意到北印度擔任義工教師，協助法師譯經。班智達佛學會的法持法師一聽到我的心願，非常歡喜和讚嘆。

我期望我撰寫的這篇文章能拋磚引玉，帶動華人世界退休教師、並經年研習藏傳佛法者前往印度的風氣。

九月一日凌晨，收拾好行李（二十二公斤大皮箱、十公斤手提包），就北上桃園國際機場，搭七點三十分的華航直飛印度新德里機場的班機。經七小時的飛行，終於抵達，隨行的還有法性法師和淑蓉老師，有她們的精心安排，一切就顯得好整以暇。之後，我們先搭計程車到新德里的西藏村；找到旅社後，經短暫的休息，搭乘下午六點三十分，開往莎拉學校的長途夜車。一路上搖晃著，因而無法入睡，直到隔天早上六點三十分左右才抵達學校。

此段路程約四百公里，雖然舟車勞頓，但是精神上還算可以。蘇前校長（他曾擔任台灣的校長，以下簡稱蘇校長）、姜師兄、薛饒（學生代表）和多傑拉（學校總務）來迎接我們，並為我們安頓好行李、宿舍，真是感激他們。接著三天，就由姜師兄帶著我們認識環境，並辦理行政與課務的工作交接。蘇校長幫忙將學生的成績考查辦法和學籍成績表鍵入電腦中存檔，由此可見他的用心，感激他。如此大致上一切就緒，蘇校長和姜師兄已於九月六日回台。

九月五日，我開始正式上課。兩個星期來，一切都還算圓滿。教學方面，因我是重執教鞭，所以駕輕就熟，有回鍋的感覺。學生很恭敬我們，也很用心在課業上，這是值得安慰和讚許的。其次學校方面，校長很慈悲，只要我們提出任何請求，他總是想辦法來滿我們的願，甚至每星期兩次為我們開示法義，讓我們獲益良多。尤其學校總務多傑拉對我們更是照顧多多，只要生活上有任何需要或困難，他都會幫忙解決。他們兩位真是活菩薩的示現。生活方面到目前為止，一切都還算 OK，晚餐是自己動手煮家鄉味來吃。凡此種種，是這兩星期來的感受。

課堂花絮——教學有辛苦也有快樂

蔡金鶯老師

1. 胖子正在學習忍辱

   注音符號課，老師請同學練習拼音並造句。

   薛饒：ㄆㄤˋ胖。胖子。克主是胖子。

   克主：ㄖㄣˇ忍。忍辱。胖子正在學習忍辱。

2. 孔子是孔的兒子?

   古典文學課，老師講解完後，請同學試著翻譯「魏武子有嬖妾」。

   斌波：武子——武的兒子……

   老師：剛剛說過，武子的「子」不是兒子的意思，是尊稱喔！像孔子、孟子、莊子……（這樣下去，這一課不知要上到什麼時候。）

3. 這是成語新解嗎?

   作文課，老師請同學回去查字典，完成「常用數字成語的解釋」。

   同學繳回來的作業答案如下:

   四海一家——流浪者；五花八門——享受；九牛二虎——很兇猛；五體投地——盡力；接二連三——繼續說下去；不二法門——做事別看第二條路……（同學呀！這是從《成語辭典》、還是笑話全集查到的啊？）



家

中文培訓班學生才旺羅布法師

位於世界屋脊的雪域高原，四面環繞著連綿不斷的山峰，前方一箭之地的地方，一年四季潺潺地流著一條彎彎的小河；窗外的一片風景，彷彿撒滿了碧綠的珍珠般，遍地長滿綠意盎然的農作物；寺院屋頂吉祥的經幡，都隨風輕輕搖擺起舞——這就是我的家。

記得我是一個六歲的小孩時，我最喜歡餵養那些小小的家畜，把牠們都當做是我最好的朋友，隨時和牠們玩遊戲來打發每一日。偶爾，在牠們的耳畔講出我心中的話，牠們看著我搖搖耳朵，好像聽懂我的意思。每次看到牠們這種模樣，我們之間的感情就拉得更緊了。因此，我片刻也不想離開牠們，更不想離開我可愛的家，因為只有家裡，才看得到那些可愛的小傢伙。我始終對這個家引以為榮，一直以為這個家可以讓我依靠。

時間過得真快，眨眼間，我就成了一個成年人。漸漸了解在這溫暖的家庭中每一日跟父母和家人生活的價值，希望能夠永遠團聚；可是另一方面，我想去了解外面的世界，承受一些外面的風雨，便如此離家遠走。

我不記得離家的第一天晚上是怎麼入眠的，卻記得家裡溫暖的大床；我不記得吃了什麼佳肴，卻記得母親弄得圓圓的藏餅；我不知道誰跟我講什麼，但是父母的叮嚀卻記憶猶新。離家愈遠，家裡的每一個角落在我的腦海裡浮現得愈清楚，我仍然希望這個家永遠可以讓我依靠。

疼我、養我的家，給了我許多支持和無價的珍寶，因為有了它，我未曾孤獨過、亦未曾沮喪過。在它的懷抱中，讓我長出飛行天邊的翅膀。因為一時的需要，雖然我處於海外，但是在我心目中，家是我永遠的依靠。

家

中文培訓班學生催成多杰法師



「家」對於每個人都有著不同的意義，對於一個幸福的人來說：意味著容納、關愛和歸宿。而對於我這麼一個流亡在外、有家不可歸的人來說：就只意味著無限的渴望和遙不可及的夢想。

每當夜闌人靜時，就是我格外孤獨的時候，因為那時只有月亮是我可以欣賞的風景，也只有孤單的星星肯聆聽我訴說思鄉之苦。我同時把淚水化作家書，希望月宮中的天女，能幫忙捎給我遠方的家人。可是，唯一讓我有絲毫安慰的是:「偶爾能乘著回憶的小船去回味在家的美好光陰。」

每當我走在街頭，聽見小孩子嚷著要回家，就不由地暗自傷心起來，恨不得馬上插上一對翅膀飛回家去、蹲在媽媽跟前，把她那長滿了繭的手貼到胸前，傾訴離家的苦楚，重溫「家」的感覺。

當我悠閒地漫步在小溪旁，看見水裡的魚兒，不禁想起這麼一首藏族民歌:「請水中的魚，把我的思鄉之情帶給我的母親吧！」

「家」就是那麼讓你難忘，哪怕你在他鄉多麼成功、哪怕你的人生已經到了最高峰，「家」還是那麼地讓你魂牽夢縈啊!

家

中文培訓班學生斌波法師

我念我的家，念著曾經養育我長大的家，因為它奇妙而溫存；我愛我的家，愛著曾經給我溫暖的家，因為它美麗而動人。

一個夏日的黎明，夜幕還沒打開，草叢間的蟲蟻還未從甜夢中醒來，草窩裡的鳥雀還在甜甜地入睡中，微風輕輕地在四處吹著，非常安靜而自在；可我陪同一群蚊子，在一間空蕩蕩的宿舍裡熬夜，再加上炎熱，只能在床上輾轉難以入眠。此時此刻，我念著我遙遠的家!

雪花鋪滿大地，一轉眼變為一片銀色的世界。寒冷的冬季又來了，又是一個挑戰。當寒冷的夜晚降臨時，很多蟲蟻都鑽進屬於自己的洞裡去了，鳥雀也飛到屬於自己的草窩裡暖和地躺著；可我一個人孤伶伶地在那間宿舍裡冰凍著。我那可愛而溫暖的家，祢離我太遠了！在這冰冷的夜裡，只要能擋風、遮寒，即使沒有溫暖，也很足夠了。

我美麗而動人、奇妙而溫暖的家，我很不希望祢變成神話故事中的天堂，遠在異鄉的我，很需要祢的溫暖呀!

絕句選白話翻譯作品

中文培訓班學生薛饒阿旺法師

登鸛雀樓

~王之渙~



白日依山盡，
黃河入海流。
欲窮千里目，
更上一層樓。

絢麗的太陽被連綿的山峰擋住，漸漸消失，
站在鸛雀樓眺望滾滾的黃河直往大海奔流。
想要看得更寬闊、更遙遠，就更需要往上爬高一層樓。
人生如果想看得廣闊，也就必須學更深的知識啊！

~~~~~~

黃鶴樓送孟浩然之廣陵

~李白~

故人西辭黃鶴樓，
煙花三月下揚州。
孤帆遠影碧空盡，
唯見長江天際流。

老朋友孟浩然告別了西邊的黃鶴樓，
在薄霧瀰漫、百花盛開的春天裡要到揚州去。
我眺望著孤伶伶的船影漸漸隱沒在青山的盡頭之後，
只看見那長江的滔滔流水，不停地向遙遠的天邊流去。

~~~~~~

楓橋夜泊

~張繼~

月落烏啼霜滿天，
江楓漁火對愁眠，
姑蘇城外寒山寺，
夜半鐘聲到客船。

夜半三更，月亮逐漸西沉，耳邊聽到烏鴉不斷地啼鳴，也感覺到滿天的寒霜。
面對著江那邊的楓樹與漁船上搖動晃盪的燈火，滿懷思鄉的愁緒，我輾轉難以入眠。
在這冷默寂靜的處境裡，遠遠聽到姑蘇城外寒山寺，
半夜裡敲無常鐘的聲音傳到船上來。唉！凡事都是無常啊！

蘇軾〈記承天寺夜遊〉白話翻譯作品

原文：

元豐六年十月十二夜，解衣欲睡，月色入戶，欣然起行。
念無與樂者，遂至承天寺尋張懷民。
懷民亦未寢，相與步於中庭。
庭下如積水空明，
水中藻荇交橫，
蓋竹柏影也。
何夜無月？
何處無竹柏？
但少閒人如吾兩人耳！

一、催成多杰法師

十月十二日夜晚，我脫下衣服躺到床上，看到明亮的月光從我敞開的房門裡照射進來，於是就起床走出了房間，高興地想要欣賞這美妙的月色，卻發現沒有人陪伴，不怎麼盡興，所以去承天寺找張懷民；慶幸的是，懷民也沒有睡，於是我們一起去中庭散步。

月光非常美麗，照得中庭就像積了一層清澈見底的水；水中映出的竹柏影子，就好像藻荇般糾纏交錯著。

什麼夜晚沒有月亮？什麼地方沒有竹柏？但像我倆一樣落魄又自在的閒人卻很少啊！

二、阿旺克主法師



元豐六年的初冬十月十二日，靜悄悄的夜裡，解開外衣掛好後，要入睡時，圓滿的月亮照射得很亮，事物都能顯出本身的顏色。看到美好的月光照入門戶，不禁很高興地又爬起來到戶外賞月去。那時，我無伴，就想尋找一位跟我一樣對賞月有興趣者，於是前往承天寺尋張懷民。懷民也尚未入睡，我倆於是一起到寺裡的中庭散步。

大庭周圍照射的月光，就像積水一般的清澈透明，水中的藻荇搖搖晃晃、互相交錯，原來是美麗的竹柏樹的葉影。

哪一晚沒有月光？何處沒有竹柏？茫茫人海，每個人都在為生活奔忙，只有被貶官後，有空暇的我們兩個人有時間賞月而已啊！

三、斌波法師

宋神宗元豐六年（西元一〇八三年）十月十二日初冬的夜晚，我解開衣扣，臥躺在床上。 皎潔的月光從門縫照了進來，夜遊賞月的欲望油然而生；可是孤伶伶一個人賞月不是滋味，於是就趕到承天寺找張懷民。懷民也巧，還沒有入睡，我們就一同到中庭散步。

中庭普照著月光，如同積水一般。我陶醉在那清澈而透明的湖水中，水裡頭藻荇縱橫交錯，確實美呀！等我回神後，才發現原來是竹柏的影子在地上搖動著！

哪一夜沒有月亮？時時都有呀！湖北哪個地方沒有竹柏？處處都有呀！然而這般的夜裡，享有閒情逸趣的人，卻只有我倆啊！

本期會訊重要記事

- 尊者達賴喇嘛10月1～4日，在印度達蘭莎拉，為來自台灣、中國大陸、香港等上千華人信眾講授龍樹菩薩〈法界讚〉，格西在現場翻譯，並為大家寫下重點。
- 尤火塗與SPRING兩位老師到北印度教書，感恩老師親自撰寫文章，與大眾分享心得。
- 蔡金鶯老師的〈課堂花絮〉，寫出教室裡師生間發生的有趣對話，讓人莞爾一笑。
- 首度公開北印度中文培訓班學生的作品以饗讀者！作文〈家〉，道出人們心中那份愛家與遠離家園時的傷感；白話翻譯作品，精采好看，篇篇都是美文。
- 班智達佛學會持續徵求會員，期望大家多多護持與愛護！

徵求長期護持會員

中華妙宗班智達佛學會於 99 年 10 月 24 日台內社字第 0990217609 號內政部核准立案。

本會宗旨:

學習傳授佛陀經論典　研討力行佛陀正知見
建立傳承佛陀正教法　利益廣大群眾諸有情

有意願長期護持者，可直接填寫資料或 e-mail 到 panditatranslation@gmail.com
或電: 06-5794479
郵撥帳號: 31591008
戶名: 中華妙宗班智達佛學會
統一編號: 36715888
捐助金額均可開立收據抵稅

姓名		連絡電話	
e-mail		地址	
會員類別	☐大慈會員 每月 100 元 ☐大悲會員 每月 500 元 ☐大願會員 每月 1,000 元		