

摘要：

2013年6/30~9/3日我們一行五人到南印的下密院進行近兩個月的藏文研修的學習。從基礎的30音開始學習，親近藏傳佛教的熏習，得見法王(達賴喇嘛)的法會、灌頂、傳法，親身經歷的藏傳文化之旅，獲益良多。

目次：

1. 緣起
2. 研修機構簡介
3. 國外研修課程之學習
4. 國外研修生活之體驗與學習
5. 遭遇之困難
6. 研修之具體效益
7. 感想與建議



1. 緣起

話說我們班的吳宛真同學，在他學習藏文兩年之久之後的某一天；在阿含經的課堂上，他突然略帶興奮的語氣詢問我，要不要去印度學藏文呢？這個暑假？兩個月？

非常明快簡潔的瞪著她的大眼睛直視著我。我也毫不猶豫的說：「好啊！」反倒是她嚇到了，確定嗎？

當然確定，其實在達賴喇嘛第一次到台灣的時候，他在電視上的弘法我每場都有聽，那時對佛法並不了解，但是對他的言語詞彙卻是喜愛有加，歡喜不已，所以有此因緣能以學習藏文來了解藏傳佛教是求之不得呢？套句佛教用語”因緣成熟了”。

2. 研修機構簡介

前言

下密院「西藏雪域學院」(School of snowland Tibetan studies)是在尊貴的法王一第十四世達賴喇嘛的建議下，所成立的一所，以在家居

士為主的國際佛學院校，並於 2011 年 12 月 7 日開光落成啟用，目前有許多來自歐美、俄羅斯與亞洲各地精進於佛法的學生。

下密院自古即以修習《密集金剛》密法著稱，僧人以清修刻苦聞名，環境清幽，是格魯派閉關聖地，數百年來仍保有古樸之風，並蒙尊貴的法王多次讚揚，因此也培育了許多精通顯密經論的法師。

一、「下密院」於西藏的歷史背景

創建人：下密院(Gyudmed dratsang)藏語稱「久昧扎倉」，是藏傳佛教格魯派專門修習密法的主要學院之一。西元 1433 年(藏曆 1560 水牛年)由宗喀巴大師(西元 1357-1419 年)八大弟子中的杰尊·喜繞僧格(Jetsun she rap senge，西元 1382-1455 年，中譯智慧獅子尊者)於西藏拉薩所創建。

創建過程：西元 1410 年，喜饒·僧格尊者前往拉薩初次拜見宗喀巴大師，心生無比歡喜，從此宗喀巴大師就成為尊者的上師。尊者自宗喀巴大師處修學了諸多顯密經論，包括《密集金剛》的密續經論等，西元 1419 年，宗喀巴大師晚年於色拉寺講授密法時，手捧《密集四合論》對在場的眾多弟子再三諭以「在你們當中有誰能弘揚吾之密法？」一時間所有善巧諸師皆不敢承許此重任，這時尊者起立頂禮三次，恭敬的回答「自我來承續密法傳承！」宗喀巴大師聽了即生歡喜，因為眾多弟子中最有因緣承續密法者，就是杰尊·喜繞僧格尊者，宗大師當場贈予尊者一尊密集金剛的佛像、唐卡、《密續經論》、《密集四合論》以及盛滿甘露的 kapala 和法器，並賜封為密宗教主，並於西元 1433 年在拉薩創建了西藏最大的顯密雙修寺院——「下密院」。

其後尊者的大弟子於西元 1476 年也創建了「上密院」，因其地理位置較高，所以稱為「上密院」，而杰尊·喜饒僧格尊者所創立的「下密院」不間斷的殊勝傳承至今已長達 580 多年，至今這些密集金剛的佛像和經論仍然被完好的保存。

二、「下密院」遷移南印度——洪素爾縣(Hunsur)

西元 1959 年藏曆 4 月，下密院僧眾跟隨尊貴的法王一第十四世達賴喇嘛遷移至北印度。下密院僧眾暫居於北印度達拉霍色，當時僧侶人數規模約 180 位。1972 年之後即在印度南方洪素爾縣(Hunsur)古魯波扎鎮(Gurupura)華路藍縷地重建下密院，提供世界各地僧眾及具緣者學習研討佛法，並延續顯密經論之修學，沿襲歷代宗師之傳承教

化。

西元 1982 年日宗仁波切、格西江巴曲札與下密院長老們致力於教法的傳承，初期只能在寺院大殿外進行佛法教學，西元 1983 年尊貴的法王達賴喇嘛蒞臨南印度下密院傳法時，指導僧院建立更完整的教法，及編排更完善的課程內容，以利僧眾們先將顯教基礎紮穩之後，再進入密法的修行。同時還增設英語與藏文課程。西元 2008 年開始教授中文課程，以及壇城（又分砂壇城及立體壇城）、酥油畫、法會、辯經等學習，其中需修學顯教 8 年、密續 5 年，共 13 年學程。

三. 西元 2007 年 1 月 8 日，尊貴的法王一第十四世達賴喇嘛親自蒞臨下密院為新校舍主持開光大典。法王首先向僧眾開示新校舍的建立很圓滿，並「感謝大家的辛勞」。同時也另外諭示：目前新校舍主要是提供出家僧眾學習，而當前三大寺並沒有以在家居士為主的學校，所以建議下密院再興建一個以在家居士研修佛法為主的國際性學校，並將西藏這個完整來自古印度那爛陀寺的佛法傳承，讓全球各地，不分國籍與人種，凡是有心於佛法者都有機會學習，這將帶給世間很廣大的利益與幫助。

當天開光大典圓滿完畢後，在場的寺院住持、副住持與學校校長，還有下密院僧眾另外召開會議討論法王在開光典禮上所做的諭示，會議中僧眾們一致公認法王的建議非常殊勝，隨即達成共識，通過決定要去落實建立一所在家居士為主的國際性學校。西元 2007 年 5 月 1 日下密院開始規劃國際學校的課程、教室、設備、建築、土木工程以及其他細項，並於 2011 年 12 月 7 日舉行落成典禮，法王親自蒞臨開光大典，並正式命名為「西藏雪域學院」(School of snowland Tibetan studies)。

院的包書堂、設還院，就



四、環境介紹

西藏雪域學座落於清幽古樸下密院旁，其中包括教學大樓、圖書館、電腦室、食宿舍（獨立衛浴備）等等，附近有西醫院與藏醫方便學生醫。

3. 國外研修課程之學習

下密院的學校有許多課程，整星期除了星期三放假外，每天都有課程，只要你喜歡都可以來上課，是個擁有豐富、開放的教學環境的學校。因為我是完全沒有學過藏文，所以從基礎班開始學習，也就是從 30 音開始，以及藏文 300 句和辯經。這些課程非常有趣，因為在當地有環境可以讓您練習，所以藏文 300 句很快的就可以朗朗上口，是屬於事半功倍型，會話就是如此啊！有環境就方便，也較容易，但是好像忘的也快喔。

至於辯經課就很困難了，因為都用藏文講述，雖然老師會說中文，可是也只是稍稍點一下而已，但是在薰習當中，也種下了善因緣！

因為辯經主要是邏輯性的東西，會反覆顛倒的重覆論述，來印證你對你提出的佛學理論的根據是否紮實，有沒有一下就被辯倒了。配合特殊的動作、手勢、語調、對我來說都是非常的經典與新奇的。

老師們都很認真，也都是出家的修行人，除了專業知識之外，還有修行的薰習，與法鼓佛教學院的環境很相似，不過它是更純一就是了，沒有在家眾的老師授課，上課就是解、行並重的課程。老師的德行融入在課堂上，非常另類的感受，很感動，愉悅，如沐春風。

放假時還會邀老師去做校外參學，拜訪寺院，參觀唐卡製作，老師會介紹寺院的佛像，歷史，以及各教派修行的方法研究說明，寺院的擺設，畫像與壇城的呈現方式，色彩代表的意義等等…隨機教學，非常合宜的做詮釋，是一種非常好的教學方式，較明瞭易懂。



4. 國外研修生活之體驗與學習

這是一次非常精彩的學習之旅，眾目所及，都是穿著紅衣的喇嘛，很震撼，紅紅一片好美喔！

剛抵達校園時，整齊的校舍，舒適的住宿環境是令人驚艷的，非常的好，麻雀雖小，五臟俱全，並沒有先前的刻板印象會髒亂，落後、原始。

在，住的舒適，而學校的選課是自由又豐富的當中，先有了愉快的學習環境，讓身心都安頓之後，才開始體驗國外的研修生活與學習。

在藏人的世界裡，法王(達賴喇嘛)是他們心目中的精神領袖，生活的重心，他們的宗教信仰是；生活的全部，身、口、意皆以佛法為準則。行、住、坐、臥皆以佛法為標地，“活在當下，即身成佛”。

在藏傳佛教中接觸了法會、誦經、砂壇城、灌頂、酥油茶、藏族文化、飲食等等..。是令人興奮與驚喜連連的。異國的宗教、生活習慣、佛學教理、沉浸在其中突然覺得張開了另一個眼睛，目不暇及，不捨片刻的暫停，像個海綿一樣不停的吸允著。

藏傳佛教真是一個非常特別的文化，值的提出的是；這次的研修之旅很幸運的碰上法王(達賴喇嘛)蒞臨學校附近的色拉寺做78歲的壽誕，而學校也盡心盡力的為我們安排參加生日的慶典，而慶典中是有長壽灌頂的法會。非常的殊勝，此因緣對我來說非同小可。因為如果不是學校的安排，我是不可能特地到印度去參加盛會並得以親見法王的。

在法王(達賴喇嘛)的生日慶典中，品嚐到了，藏傳佛教法會的不同於漢傳佛教的地方，在其中一大特色就是一直的提供酥油茶，以及象徵祝福的吉祥飯(裡面有腰果、葡萄乾)是甜的，大家坐在鋪著地毯的座位，聽著法王(達賴喇嘛)的開示，喝著酥油茶，咀嚼著吉祥飯，在此氛圍，好祥和殊勝呢！令人驚訝的是印度當地的政府官員一一到場祝壽，還有各種的宗教領袖來祝賀，在互動中，法王(達賴喇嘛)不改天真、幽默的態度，愉悅的接受各方的祝賀，法王(達賴喇嘛)幽默的小動作令在場的信眾，無不被他逗趣的小動作，逗得哈哈大笑。在會後並有傳統藏族的舞蹈表演，非常熱鬧很像我們的過年一樣。

不可思議的因緣接踵而來，真是令人振奮，法王(達賴喇嘛)要到我們所在的學校的寺院也就是下密院舉行法會，並可以近距離的親見法王(達賴喇嘛)。

在六天的法會中，除了接受大威德金剛的灌頂之外，還有大手印的傳法，採取的是雙語的及時翻譯，以利我們做同步的吸收，在座無虛席的殿堂裡，與一群格西並肩而坐的聽著法王(達賴喇嘛)的傳法，對我來說；只能說此景只應天上有了。在第一天法王(達賴喇嘛)蒞臨下密院的早上，特別禮遇下密院的僧人與學生可以和法王(達賴喇嘛)共喝酥油茶話家常，當法王(達賴喇嘛)進入大殿的時候，法王(達賴喇嘛)先過火爐之後恭敬的禮佛三拜，隨後緩緩的走向我們，看見年長者，就親切的問候：「多少歲了，最近身體好嗎？」每個被問候的長者都恭敬有禮的謝謝法王(達賴喇嘛)的問候。在此可看出上對下的關懷，下對上的感恩，溢於言表。

我們在其中一天法會的中午被安排近距離的親見法王(達賴喇嘛)，大家先在一間小佛堂等候，安全人員清點人數並做安檢詢問之後，我們吃著優格配著咖累(印度餅)喝著礦泉水，靜待法王(達賴喇嘛)用餐畢後接見我們。終於這一刻到來了，我懷著喜悅的心情步上階梯，有的同學靜默不語，有的早已見過法王(達賴喇嘛)，有的緊張不已，每個人的心情皆大不相同，一到小客廳，侍者就叫我們要安靜，因為法王(達賴喇嘛)在接見另一批與會人士，法王(達賴喇嘛)的行程是緊密而忙錄的；因此我們

自己披上哈達，拿著供養金(也是先由侍者代收)，當我們排好隊行我站在最邊側，這時法王(達賴喇嘛)竟由我的旁邊開門而出，他舉起手要摸我的頭，但是陰錯陽差我合掌禮敬錯過了，心裡有點懊悔呢。在法王(達賴喇嘛)開示當中，雖用英語，可是可以看出法王(達賴喇嘛)的懇切與期盼，希望大家不要用科學的角度來研究佛學，會很狹隘也不準確，並勉勵我們致力於佛學的研究與實踐做個解、行並重的學佛修行人。事後要走向原廳時他竟在我面前停了下來，與我握手，並與剛沒有握到手的人一一握手，我扶著他，牽著他的手好一會呢，好開心喔，他慈祥的看著我，真的有如晨曦灑落，輕柔暖暖，並輕拍了我的肩膀一下，最後在他的招牌笑聲中結束了這次近距離的會面，真的好難得。大家都隨喜讚嘆我的幸運。我也這樣覺得。

5. 遭遇之困難

生活中的困難可能就是語言上的隔閡，食物的不同，風俗習慣的差異性，不過這都是小問題，因為可以慢慢的克服，覺得最大的問題是，沒有一個主要的溝通對象，校規的編制，有些條例還蠻奇怪的，不知是翻譯上的誤解，還是有別的原因，如果有一個專人能夠提供這樣雙向的溝通，會較容易一些，例如課程的安排上，會隨著老師的變動而作大幅度的調整，這個是不太好的，會讓人上上停停的感覺，沒有一貫性，也可能以某個老師的想法來決定要不要上課，這是我沒法理解的事，如果能夠事前有所溝通可能就不會造成這些怪異的事情產生。

6. 研修之具體效益

這次的藏文學習之旅，我覺得獲益良多的是；看到因為不同的文化，而表現方式的不同，藏傳佛教的法會與修行，有些許的了解，因為是實地的觀摩、參訪非常的有效率與意義，而不只是在課堂上聽課，講解，看圖片，而是實際的接觸真實的人、事、物。自己去感覺，學習，此種深刻的體驗跟修行一樣，是身體力行的，而不是紙上談兵的。

7. 感想與建議

雖然這次的研修之旅，有些意外的驚喜，但是美中不足的是，其實學生中並沒有對當地的學校有許多了解，可能會造成一些誤會，有時別人會用『法鼓佛教學院』的名義來定義我們，可能我會建議以後用個人名義較好，因為不需要張揚吧！萬一個人的言行舉止有令別人誤會的地方對『法鼓佛教學院』的名聲產生損害就不好了，當然這只是我個人的看法，因為我們是小團體，代表的是『法鼓佛教學院』可是個人的行為言語，如果會造成學校的損害，我會建議用個人名義較好，不需要大肆宣揚。

最後我必須要感恩與感謝所有成就這次因緣的人、事、物。人在外才知道自己的幸運與福氣，是有多麼的大。我先要感謝 廖本勝廖老師對我的鼓勵，使我可以，以沒有學過一個藏文的學生勇敢的去接觸新的環境，嚐試不同的佛教教義的學習，讓我收穫頗豐富。接著感謝「聖嚴法師」到了國外才知道我們是如何在他的羽翼之下得到充足的便利與資源，在那裡只要提到「聖嚴法師」，別人都會用很尊敬的眼光來稱讚我們的創辦人「聖嚴法師」。也才知道自己是多麼受寵愛與呵護於一身，尤其前所未有的體會到，上至校長、老師下至教職員是如何的把我們捧在手掌上。「上報四重恩」，將是我未來永不停息的人生功課。感恩！

