

## 法鼓文理學院選送學生赴國外研修

- 短期修讀學分
- 短期學習專業佛典語言
- 赴國外實習
- 其他 \_\_\_\_\_

## 107 年南印度下密院藏文暑修 成果報告書

學生姓名：郭淑華

班別年級：佛學三

出國地點：南印度

研修機構：下密院

出國期間：107 年 07 月 10 日至 107 年 08 月 30 日

報告日期：107 年 10 月 1 日

## 一. 緣起

進了文理學院的佛教學系有修藏文一課。

之前有常看到一些藏傳佛教的喇嘛在法會上會念一些咒語，我對那些咒語有好奇，故而想學習藏文。另外對於藏族的文化也很有興趣，這群原住在青康藏高原的民族，如何

的生活及為何對於唐卡的繪製如此的細膩？食、衣、住、行在在都表現在信仰上，流露無遺。

剛好在學二的暑假有機會可以申請去南印度的下密院，真正的接觸藏人有機會可以與藏人多接觸。



## 二. 研修機構(或活動)簡介

南印度的下密院的藏語名為「舉麥扎倉」，是藏傳佛教格魯派僧人學習密續的最高學院。一般學僧得在各大寺經過十多年的佛法顯學課程學習，並通過層層的考試，才能有機會進一步進入上、下密院學習密續。



下密院於西元 1433 年由宗喀巴大師的弟子協饒生根大師創立於西藏之中藏地區，1959 年隨法王達賴喇嘛遷移至印度。下密院位於南印卡納塔卡邦麥索區的洪素縣。若要前往下密院，一般得搭機到班加羅爾再換搭巴士前往洪素縣的藏人屯墾區。

下密院本身就是寺院，所以在這邊學習應該是很正統的學習佛法及藏文，我們住在寺院內人身安全也無須擔心，飲食方面也都與寺內無異，光這方面我就很放心了。

## 三. 國外研修課程之學習



下密院雪域佛學院是針對國際人士有心學習佛法及藏文的機構，法王特於下密院的建築物旁不遠處增設此雪域佛學院，望能更多不同國家的人來此

學習。

本次將待近 52 天，校方安排一位藏文老師也會英文的遠滇老師來教我們藏文文法及會話，另一位為洛桑老師來教我們佛法。剩餘的就自己與藏人朋友多多交談或外出見習吸收了。

周日到周三是上課的日子，周四是全校的休息日不上課，老師和同學都這天自由活動。

上課日子每天七點須到大殿做早課，早課內容為念藏文的皈依發心偈及四無量心、現觀莊嚴論第一品，再接著迴向每天遠滇老師會開示。

我對於「四無量心」的偈子，非常的喜歡，說道：

願諸有情俱樂及樂因

願諸有情離苦及苦因

願諸有情不離無苦之樂

願諸有情離親疏悉平等遠離愛瞋住平等



這偈子中除了祈願外還進入最根本的因，無因就無果，所以祈求有樂及樂的因，遠離苦及苦的因，不要離開沒有樂的苦，祈願沒有親疏距離一切平等，沒有愛與瞋一切平等。這是多麼高境界的感覺，令人祈願一切有情寧靜安詳。

早上有文法及會話課，遠滇老師非常詳細的解釋藏文的三十字母，發音及相關的關係。這堂課讓我從新再次複習字母及矯正我的發音，藏文的拼音也從新再次的複習一次，對於我的拼讀有其改善。

下午有佛法課，洛桑老師是哲蚌寺格西，他先教我們藏傳的皈依，洛桑老師用藏文念給我們聽，再寫在黑板上解釋。但老師的口音很重我幾乎是聽不太懂，要稍微想一下發音再看字，才有辦法知道老師說到哪裡，其



後另教二十一度母讚及宗喀巴大師啟請讚，最後加入兜率百尊的藏文課程。老師為人很客氣用中文解釋，也會介紹下密院的活動及過程，也分享在下密院的點滴。

#### 四. 國外研修生活之體驗與學習

原本大家對印度的印象都不太好，朋友們都叫我要小心些，說那邊的天氣熱、交通亂、乞丐多、生活條件不佳等等。深怕我水土不服、人身不安全等都等著我沒兩下就跑回來了。但是還真要自己去才知道，氣候溫度宜人都差不多 25-26 度，很是舒服的溫度。交通是不太好陸上交通還是要憑經驗，沒有紅綠燈晚上沒有路燈，道路也有混亂指標不清楚，大部份都靠導航。

#### 五. 遭遇之困難

應該是沒有遭遇什大的困難事情，有的話也是像網路沒有，沒法跟外界聯繫，不過還好請當地人幫忙去買電信卡就可以解決。但是有一事，就是寺裡的伙食沒合我們的習慣，飯菜都會有辣像我不吃辣的就吃得很不舒服。



這段時間洗澡都用冷水洗澡，我都找出太陽及中午時溫度較高時洗澡。因為我喜歡喝熱水，這次謝謝洛桑老師借我們電動壺可以煮熱水喝。

#### 六. 研修之具體效益

這趟有改善我對藏文變音的瞭解，原本在學校時變音發的沒很好，遠滇老師的解說後，我的變音有很改善。藏文句型上也進一步瞭解使用的方法。

#### 七. 感想與建議



個人覺得可以再多排一些課，一天僅有兩堂有些不夠，可以在增加會話課，這藏文口語的部分應該是我們最需加強的地方，尤其是到了有藏人的地方更加練習。

若有規劃要去下密院的同學，機票一定要先買下來，這會影響經費，這次我到新加坡機場換盧比，到任何一個國家一定要先換錢，先換錢會讓自己放心些，不要匆匆忙忙地反



而換不到好匯率也會讓自己起煩惱，寧可多換一些也不要不夠用。

當地的飲食是跟我個人不太符合，下密院普遍吃辣自己要有心理準備或多帶一些自己吃的習慣的東西去吃。氣候適宜人的但是早晚一定要多穿一件外套，因為早晚溫度較低要注意。要不要帶電腦就看個人，因為比較重也比較大，但是要查單字所以這次我帶上了。



本次的下密院之行，自己覺得很多感觸，留在他鄉的藏人思念家鄉造了一些家鄉的建築以解思鄉之情，卻時時刻刻將法王及自己的信仰緊密的結合在生活中沒有忘記，常常去申請回鄉看望家人。

反觀自己有舒適的求學之處，生活在安定富足的國家，更應該多多感恩，讓所學有可以幫助他人。學習藏文是我在學校最快樂的一堂課！