

法鼓佛教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

☐其他 _____

成果報告書

(南印度藏文學習)

學生姓名：劉育靜

班別年級：佛教學系一年級

出國地點：印度

研修機構：雪域五明佛學院

出國期間： 2016 年 6 月 29 日至 2016 年 7 月 30 日

報告日期：2016/09/17

摘要

因為法鼓文理學院有選送學生赴國外研修的計畫，所以對於學習藏文有興趣的我們，才有機會到印度短期學習專業佛典語言，此行是到「印度下密院雪域五明佛學院」進行為期一個月的藏文學習。學習課程包括有佛法課與藏文生活會話課。

目次

一、緣起.....	4
二、研修機構(或活動)簡介.....	4
三、國外研修課程之學習.....	6
四、國外研修生活之體驗與學習.....	7
五、遭遇之困難.....	10
六、研修之具體效益.....	11
七、感想與建議.....	11

一、緣起

剛學佛時，親近的道場「生命電視台」即是兼具漢、藏傳佛教（顯密雙修），所以不定期會有國外的藏傳法師來台灣弘法，舉辦法會或是結緣的灌頂活動，一開始會覺得語言不同，要透過翻譯才能了解法師在講甚麼，一來一往很花時間，有時沒有翻譯或法本，就不知道法會進行的內容，在現場就不知道接下來要做甚麼，儘管如此對於藏傳佛教就不感到陌生，因為參加過數次，大概知道法會的流程！去年進入文理學院就讀，剛好學士班四年級有開藏文課，時間剛好，我可以選修，所以就想說去聽看看，便開始我的藏文初學習…。一開始並沒有出國學習藏文的計畫，然而有幸一月份在印度參加了噶舉派的祈願法會，法會有法本，因為那時已經學了一學期，雖然不知道字的意義，速度太快的話也跟不上，但是會讀法本中某些的藏文字的讀音，還是讓我覺得很法喜，後來對於出國學習藏文感到很有興趣！

二、研修機構(或活動)簡介

此次的研修機構是位於南印度的雪域五明佛學院，是附屬於下密院，全名稱為「印度下密院雪域五明佛學院」！

（一）歷史背景

「印度下密院雪域五明佛學院」是在尊貴的法王—第十四世達賴喇嘛的建議下，所成立的一所以家居士為主的國際佛學院校，並於2011年12月7日法王蒞臨開光大典，目前有許多來自歐美、俄羅斯與亞洲等地的學生於此學習佛法與藏文。

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

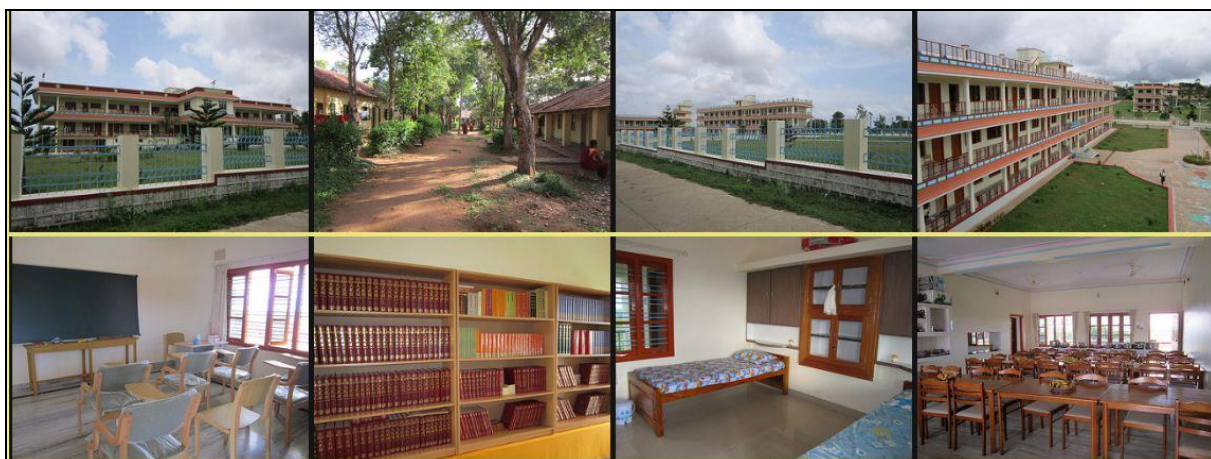
有古樸之風，並蒙尊貴的法王多次讚揚，因此也培育了許多精通顯密經論的法師。

（二）學院簡介

西元 2007 年 1 月 8 日，尊貴的法王—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——「顯密講修佛學院」的建立很圓滿，並「感謝大家的辛勞」。同時也另外諭示：「目前顯密講修佛學院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，這樣更能讓西藏這個完整來自古印度那爛陀寺的佛法傳承，有機會傳布到世界各地，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 2010 年 4 月 28 日落成啟用，2011 年 12 月 7 日法王親自蒞臨開光大典，並正式命名為「印度下密院雪域五明佛學院」。

（三）環境介紹

雪域五明佛學院座落於清幽古樸的下密院旁，包括教學大樓、圖書館、電腦室、食堂、宿舍（獨立衛浴設備）等等，附近還有西醫院與藏醫院，方便學生就醫。照片請參閱如下：



（四）課程介紹

課程內容：以修習藏文與顯密佛法課程為主，分別設有短期與長期課程，前者可分二週、一個月或三個月等，後者則須修習一年或四年，長期課程結業後，還可繼續更深入的佛法課程。長期學生另外可以申請學生簽證，修習及格者由下密院發給結業證書。

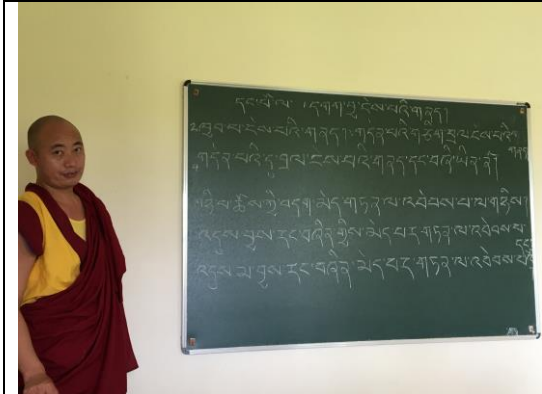
（五）師資：聘任下密院或三大寺的專業師資

三、國外研修課程之學習

這次雪域五明佛學院幫我們安排了藏文會話課跟佛法課，上、下午各有一小時的藏文生活會話課跟佛法課，每周星期四則是休息日，周休一日，因為佛法課有時沒有翻譯所以有時配合翻譯師姊，會在晚上加課二小時，而會話課的老師會在課前先將藏文翻譯成英文，再帶著我們抄寫板書並教我們正確的讀音，總之老師們為了幫助我們學習都非常的盡心、盡力與用心。



此行學習的學生共有七人，也算是小班教學，有時老師要我們個別背誦或唸誦，我都有些緊張，因為覺得沒有信心怕發音不標準，其實去學習就是要讓老師糾正發音，所以是很好的正音學習機會！



我們非常有福報，我們的佛法老師是下密院已經完成14年修習畢業的格西，老師非常的慈悲想在我們學習期間將完整的佛法概貌介紹給我們，所以偶爾會利用夜間趕課，內容有三皈依、四聖諦、三學、六波羅蜜、十二因緣、二諦、四部密續…等。



會話老師是下密院十年級的學生，班上也有來自美國跟俄國的學生，老師不會中文，所以會利用課前將藏文翻譯成英文，然後透過抄板書，讓我們練習書寫與發音，之前在法鼓文理學院並沒有教藏文會話，所以一些簡單的問候語，在此有了學習的機會。

四、國外研修生活之體驗與學習



這是下密院的大殿，沒有金碧輝煌的擺設，只有一層樓，非常的簡單質樸！

在大殿外拍的開學團體照，我們很恰巧的參加了藏人為期六個月佛法學習的開學典禮！



會話老師知道我們吃飯、吃餅配辣椒後，可能覺得我們很可憐，所以有一天中午招待我們，親手做的道地 MOMO 與生菜！很感動的一餐！



印度下密院雪域五明佛學院的大樓，一樓是廚房、齋堂及二間小教室，二樓是禪修教室與上課教室，三樓是做早課的大殿！



我們入境隨俗，在課後，學著當地的法師，會繞著學校散步，這是常會遇到的藏人朋友，他們是從西藏來到印度，我們試著用藏文跟他們打招呼，不過微笑真的是世界共通的語言！



藏人嬤嬤，雖然看起來有九十多歲，還是很硬朗健康，行走自如，雖然不識字，念著六字大明咒開朗法喜，也會背誦皈依發心偈喔！希望我今生也可以跟她一樣開朗自在！



學習期間，剛好遇到下密院的大型法會，雖然聽不懂法會的內容，還是感到很幸運地可以隨喜參加，體驗藏傳佛教的法會，法師們頭戴的也是五方佛像帽喔！



在無上瑜伽密法法系中，格魯派最注重的是勝樂金剛、密集金剛和大威德金剛三尊。而下密院自古即以修習《密集金剛》密法著稱！



初到印度散步時，玉米才 50 公分高左右，在糧食缺乏的情況下，我每次經過玉米田時都期望它們快快長大，終於長得比我高大也長出玉米了，但是在玉米成熟前，我們就離開了印度，最後所以還是無緣吃到玉米！



對印度人來說，他們有三個母親，是生母、牛及恆河，因為牛提供牛奶，而恆河提供必需的水，所以在印度，牛就像是家人一樣，是在庭院及路上可見或隨意走動的喔！



在周休一日的假期，我們



寺院的壁畫，可能是佛

也參訪了附近的寺院，格魯派的色拉傑、色拉昧及寧瑪派的黃金寺！	像、護法、歷代祖師或是佛經上的故事，最常見的故事是佛陀從出生到涅槃的成佛之道！
 這是我們常行的散步道路，七月是雨季，但是雨通常只下 5 分鐘，聽說乾季時，這一片綠油油的大地就變成了枯黃，又聽說在不遠方有野生動物園，是森林區，而學校附近也出現過雲豹，所以校方要我們天黑後不要出門！	 在我們要回台灣的最後一次散步，出現了彩虹，我們很開心地自以為見到瑞相，可能是很開心地要歡送我們這些闖入的臨時客離開吧！
回台灣後，整理照片時，意外的把七、八百張照片刪掉，感到非常心疼，所以可以當成果的照片選擇很有限，而我以後可能再也記不起來，那十幾天去過甚麼地方，見過的達賴喇嘛、仁波切、法師，還有寺院，只能安慰自己，一切都是假的！	

五、遭遇之困難

雖然帶了很多希望能讓自己適應的生活用品，但是人到異鄉，還是感到諸多不便與不適應，心無法安定在學習上。伙食三餐是我很難適應當地的原因之一，餐桌上常出現的豆子湯，會令我脹氣不舒服，但是有時就只有這一道湯可以配飯，實在有些痛苦，常會感到肚子餓想外出覓食。而宿舍在印度算是不錯的住宿環境，但是我不知怎樣就是睡不好，加上時差 2.5 小時的緣故，好不容易調好時差，就準備回台灣再調一次時差了，所以一個月的語言學習，是有點太短了，花很多時間在適應環境上！另外是背

誦藏文，我不擅於背誦，所以對我來說也是件困難的事！最後是同行學習的夥伴，一個月的異國相處，也是一件考驗，如果每個人可以先把自己的活照顧好，就不會造成別人的負擔，把自己的情緒照顧好，就不會帶給別人負面的情緒，我感到自己心量還是不夠寬大！

六、研修之具體效益

盡管在印度生活不適應，一個月還是學了一些藏文生活會話，藏傳佛教整體的佛法概論，並了解藏傳法師們的日常生活，感受到不同的生活體驗，對於台灣生活的種種便利，應該更加懂得感恩與惜福。

七、感想與建議

一個月的藏文學習收穫在於，學習沒有學過的藏文生活會話、藏傳佛教的基本佛法概說與體驗當地生活，但是第一次總是會有讓人有調整跟改進的空間，相信第二次的話，就較能在生活及飲食上適應，而自己的心量希望也能夠再多寬大一些，能多反省自己一些！很感恩學校給我們機會出國學習！

此次同行的夥伴有七人，在程度上還是有些差異，但是集中在一班上課學習，不管對程度好一點的人，或是較落後的人來說，都不是最好的方式，或許下次可以考慮能力分班，或是有些課可以分級上課，效果會好一些！在時間上或許可以延長成六個月或一年，因為到印度學習花費最高的應該是機票，所以時間長一點，希望可以提高經濟效益及增加學習效果！