

清淨世界  
——佛教環保觀  
達賴喇嘛 著  
周加才讓 中譯

## 前言

尊貴的達賴喇嘛不僅是西藏人民的政治領袖，也是藏傳佛教的最高領導者，一位無與倫比的精神導師。他通常以通俗、易懂的語言，講述深奧的佛教哲理；並以佛法真諦，嚴謹的闡釋宇宙現象的深邃浩瀚、玄妙變幻。

達賴喇嘛素來主張人類應和平共處，同享安樂繁榮；關懷地球，尊重一切生命，創造一個眾生平等、生機盎然的「清淨世界」。

很榮幸的是，我們能夠有機會將達賴喇嘛在過去幾十年所開示的有關佛法與環保的論述，彙集成冊，以「達賴喇嘛文集r」的方式，呈現在大家面前。達賴喇嘛在這些開示中，鞭闢入裡地闡明了環保的重要意義。這些論著，雖然都是獨立的篇章，但我們賞閱後，能夠從中理出一條清晰的脈絡和走向，即「清淨世界」的佛教環保觀。在翻譯這些論著的過程中，除了譯者周加才讓先生的辛勤努力外，還得到諸多精通藏、中雙語人士的大力協助，使得這部論著的翻譯更加精準完美。

在出版這部「文集」時，也得到慧炬出版社社長鄭振煌居士的審閱，以及慧炬陳焜塵先生的多次校正並提出寶貴意見，對此深表衷心的謝意！

願以本書出版之功德，迴向所有眾生充滿法喜，關懷地球，共創「清淨世界」。

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長  
董事長：才嘉

2004年4月21日

## 目 錄

序 / 才嘉	III
全球危害和環境保護	…1
生活環境和人的思想	7
關愛我們生存的環境	17
植樹護林的重要性	29
環境破壞與核廢料染	33

現在和未來環境的綠化	45
內在思想與外部環境	51
人口增加與資源耗費	57
珍惜情器世界	67
自然環境與世界責任感	71
內在思想與世界責任感	87
尊重而非妄加控制	105
鍾靈毓秀的雪山	111
佛教徒的自然觀	117
情器緣起的訣律	131
西藏的生態環境和人民	143
如何作好環保的指示	159
譯者的話	165

### 全球危害和環境保護

過去，許多人以為，地球上的資源是取之不盡、用之不竭的。而現在，人們已懂得，如果對自然生態再不加以妥善保護，那麼，它就不會像以往那樣繼續存在下去了。眾所周知，人類的行為，已喪失了對地球這個共同財富應有的尊重；這使得世界和平與生物固有的延續共存形態，受到了威脅。

生態環境及其自然資源已遭到了破壞，溯其根源，在於人類的貪婪和無知，在於人類對生靈缺乏應有的尊重。而這種缺乏尊重、「唯我獨尊」的行為，已在人類社會中廣為蔓延。如此以來，世界和平將無法實現，自然界的破壞步伐也依舊得不到遏止。那麼，我們的後代，勢必會生活在一個災害肆虐殘劫的星球之上。

在我們祖先的感受中，這個地球是一個富庶、繁榮的家園。過去，許多人以為，地球上的資源是取之不盡、用之不竭的。而現在，人們已懂得，如果對自然生態再不加以妥善保護，那麼，它就不會像以往那樣繼續存在下去了。雖然，我們對於自身無知所釀成的損害，已無法做出彌合；但是，我們現在可以對自然環境獲得很多的認識和瞭解。所以，我們必須重新審慎思考和反省：有否繼承高尚的品德、自己肩負著怎樣的責任、給後代該留下什麼？等等，作出這番深思，是非常重要的。

當代社會，正處於一個變革的時期。目前，全世界雖然已廣泛地增進了交往與瞭解，但對立衝突的勢態依然滯礙著和平對話的演進。世界部分地區，仍然發生著飢餓致死、部分生靈滅絕……等等危機。這些，都是現代社會諸多不幸的體現。實際說來，這種社會畸態所佔據的影響面，即使無法掩蓋先進科技所帶來的優越性，那麼，也是與之旗鼓相當、平分秋色的。

人類雖然對外太空進行著研究，但始料未及的是，在自身棲息的地球上，大海、湖

泊，以及有著純淨水源的地區，卻日益遭受著毒質的大肆污染。而據此生息的生物，人們不僅不予以挽救，還憑藉無知的行爲，加深著它們生存的危機。

現今，我們在這個地球上認識到的珍稀物種——包括動物、植物、昆蟲、微生物，以及它們生存的特定環境，對下一代人來說，卻可能全然不知。爲此，我們就有著不可推卸的責任。

我們一定要防患於未然，盡快付諸實施環保治理的工作。

【1986年6月5日在世界環境日所作「和平與環境方面」的講話。摘自「保護人類宗教與生存組織」出版的《植被的生命》一書】

### 生活環境和人的思想

不論任何人，一旦離開了社會，就像魚離開了水一樣而無法生存，這是社會與自然的基本規律。

佛教的經典裏指明，人的生存與自然環境有著密切的關係。我的一些朋友認爲，人是極具暴力性的。但我不同意這種觀點。我們在觀察時會發現，獅子、老虎等動物，與生具有利爪、獠牙，獵食弱小動物，屬於食肉類。而弱小的——正如鹿一類的食草動物，牠們沒有食肉類動物的利爪和獠牙，性情溫和而柔弱。人也大致如此，比較溫和、友善，心中有慈悲的潛質。從人類的生存方式看，人是組成社會生活的基本因素。因此，慈悲和友愛，是人與人之間不可缺乏的傳感。不論任何人，一旦離開了社會，就像魚離開了水一樣而無法生存，這是社會與自然的基本規律。

我相信人的本性是善良和通情達理的。我也在想，我們人類的這種高貴品質，不僅要體現在人與人之間的友睦、和諧，還應該體現於對外部自然環境的保護意識。從社會意識形態以及我們的生存基礎考慮，我們就必須關心世界的形成、關心自然環境的保護。外部自然環境不僅僅關係到我們這代人的生存，也是我們的子孫後代繁衍生息的依憑。因此，我們放縱對自然資源的採擷，雖然能收到短期和局部的經濟效益；但從長遠來看，不僅對我們的環境帶來危害，無疑也將波及後代，引發不可避免的災難。目前可以看到，隨著外部環境的變化，氣候在不斷變熱。這對社會經濟和政治等方面構成了極大的障礙，甚至影響到了人的生命健康。所以說，保護環境、維護生態平衡，不僅關係到人的生存問題，也關係到所有生物生存的大問題。要想保護自然環境，就必須有一個和平共處的道德意識。破壞自然資源，給人類大家庭造成了巨大的災難。人類做出的這種危害，是因爲對自然規律和環境的重要性缺乏理解。所以說，教育人們學習環境方面的知識，是必要的。通過教育和學習，使人們認識到，自然環境的形成對我們現在和未來的生存，有著直接而重大的意義。我通常講述「大慈悲」方面的知識，正如其中所包含的道理：即使你的自我保護意識再強，但你在社會中是有賴於幫助而生存的。你對別人給予幫助，那麼你就會得到別人的幫助，繼而獲得應有的利益。但如果你漠視別人的利益，對別人缺乏關心和幫助，那麼你不僅無法獲得幸福，而且心理也會受到愈發深重的壓力。

比如說，你不給別人笑臉，那麼你也得不到別人的笑臉。難道不是嗎？若你誠實友善待人，你就會得到別人的信任。我常常對朋友講，當你擁有金錢和權力時，會得到很多朋友的服務和媚笑。這其實沒有絲毫令人欣慰之處。因為你一旦失去了金錢和權力，那麼，這些圖慕虛榮的朋友，就會捨你而去。所以說，用金錢和權力結交的朋友，是禁受不住任何考驗的。

一個真正的、值得信賴的朋友，應該是在你遭際困難時給予幫助和安慰，在你獲得幸福和快樂時由衷地為你高興……。尋找這樣一個摯友，他的條件不一定具備知識和錢財，對你而言，只要是個好心人就足矣。

想想看，當你心存自私和貪婪時，不應該只顧及自身的利益，而是要考慮到可能由此帶給別人的痛苦。有了這種意識，就需要開發人類的愛心、友善、和睦，以及兄弟般的感情，這是一種世界責任感，也是人類力量和幸福的源泉。我們這代人，如果對江河、森林、礦藏等資源進行肆意的毀壞，那就是不關心世界的未來，不關心我們的子孫後代……犯下了極大的錯誤。每個人，如果對自然環境都有著正確的保護意識，那麼，人類賴以生存的自然環境不僅能維持生態平衡；而且從大小方面分析，無論對世界的和平共處、抑或對個人的家庭利益，均有著深遠的影響。

另外，對於意識和心理的關係，也是一個重要的問題。近兩個世紀以來，西方人對客觀世界的研究，取得了重大的進展。當代物理學家和心理學家認為，他們對細胞核的分析，影響到了對細胞核種類的研究。人是怎樣去認識細胞核的物理變化和種類呢？這就要通過大腦的認識去完成。人體有幾百億個腦細胞，而目前西方科學家僅發現了幾百個腦細胞種類。你認為意識是心、大腦、還是靈魂？哪一個代表著意識？實則，不僅大腦和心理之間有著聯繫，而且心理與外部環境也有著密切的聯繫。對於這個問題，我覺得至關重要。我常常在想，西方科學家和東方教派之間，應該作出一些合作性的探討。實際上，現實社會中，人們總是熱衷於追求外在物質的進步，卻往往忽略了內心世界的培養。為了滿足人們多方的需求和社會進步，科技和物質發展雖是不可缺乏的條件；但與此同時，也必須促使內心的幸福與祥和，得到同步的發展。

即使是醫術高明的大夫，也無法為你開出使內心滋生幸福的藥方。當今市場上，也不可能出售稱之為「內心祥和」的商品。如果你拿著幾億美元去市場，儘管有許許多多的商品可買，但是當你問別人哪裡可以買到內心的幸福時，一定會遭到人們的譏笑。

此外，假如你去醫院診治，祈求醫生給你注射真正能獲得內心幸福的針劑，但這最多只能給你短暫的慰藉，而不可能給你帶來持久的幸福。即使，當今訊息時代的高科技電腦，也仍然無法讓你獲得內心的幸福。

內在的幸福是從心裡自然湧現的，世上不可能存在那種希望痛苦而擯棄幸福的人。如果將內心的痛苦和肉體的痛苦做衡量，那麼內心的痛苦則更大、更強烈。所以說，

要想盡一切辦法尋找到內心的幸福，這是關鍵。要獲得這種感受，就應該瞭解不少關於「心」的問題。我們在論及環保的問題時，雖然牽涉到事物的各個層面，但最終作出決斷的，還是有賴於「心」。因此我們必須在具備慈悲、憐憫、相互理解的基礎上，共同擔負起關愛世界的責任。

【公元1990年在Berkeley 摘自《我的西藏》】

### 關愛我們生存的環境

我們所承認的輪回轉世，實質就是一種關心未來的最好表現。如果你思考輪回這種觀點，你就會因為重返世間的想法而保護好大自然這個財富。

我從小開始學習佛經，就深受一種教育——那就是，要殷切關愛外部自然環境與萬物眾生。我們秉持的非暴力思想，不僅僅是針對人類而言的，而且也包含了生活於這個地球之上的所有眾生。如果具有生命，那就會有各種痛苦和幸福的感受，也就會有「離苦得樂」的一致願望。

做為一名虔誠的佛教徒，不論對人還是動物，都會從內心深處涌發出潛在的願望：讓一切眾生免遭災難、獲得幸福。

在我們心中，潛移默化地形成了一種傳統意識，那就是對自然界動物和植物等生態加以保護。我們雖然把樹木、花草視作沒有情感的生命，但它們為我們提供了生存的環境，同樣值得我們倍加珍視與呵護。所以我們對眾生的保護意識中，也是把自然環境納入其中的。

我們所承認的輪回轉世，實質就是一種關心未來的最好表現。如果你思考輪回這種觀點，你就會因為重返世間的想法而保護好大自然這個財富。由於積累的業因，你可能在無意識間轉世為動物，也可能轉世於另一個世界……。但不管怎樣，因為你有輪回的看法，你就會關心我們的生存世界以及它的未來。

西方世界對生命存在的看法是現實的，認為上一代人死去了，靈魂就不復存在；而這一代人也遲早會死去……。所以，西方唯物主義世界觀，是不存在轉世和生命延續的概念，僅僅承認一個人的現世（現實）存在意義。

我們西藏人對自然環境的崇尚，並不僅僅是在佛教文化的影響下形成的。那麼，這種廣博的世界觀又是怎樣形成的呢？實際說來，那是從我們西藏人的生活方式和生活經驗中逐漸形成的。生長在日本和泰國的人們，他們的自然條件、地理環境、傳統文化、世界觀等，與我們西藏人截然不同，所以他們的生活方式和思維方式也與我們迥異其趣。西藏獨特的自然環境，對我們的生活影響巨大。自古以來，由於我們的國家地廣人稀，與周邊鄰國有高山阻隔。因而，在我們的家鄉，不需要像世界其他地區一樣，為人口過多、居住緊迫等問題而擔憂。

即使沒有宗教，那麼實踐一個民族的文化、傳統、意識形態等，也並不是件困難的

事。我們西藏的文化，雖然深受著佛教的影響；但是，我們的所有觀念，也並非都從佛教思想中形成。以前，我曾對一個西藏流亡社團談到：「在西藏，究竟有多少人不受其他民族文化和觀念的影響，僅憑西藏自身的傳統而生活著？如果我們對這個問題做一番研究，那將是很有意義的。」每當提及西藏人那種隨遇而安、坦蕩樂觀的生活情態時，很多人會認為，這種生活觀念是從佛教裡面汲取的；卻因此忽視了西藏獨特的地理環境和自然環境的影響力。

雖然，人們對世間一切有情眾生，能涌發悲憫之情；但論及地面的岩石、樹木、山巒、房屋等器世物類時，卻很難付諸這種感情。其實，也並非一定要產生這種情感。正如我們可以對自己的居室精心維護和裝飾，但卻無法從心底裡對它生起悲憫之情。我們若對自己的居室進行精心的裝飾和清潔，那麼居住在這種環境裡，定會感到無比的安怡。若想使自己的起居生活，體會到這種逸樂之情，那麼，保持居室的整潔衛生，就顯得異常重要。如此看來，我們的關愛意識可能會比慈悲更為有利。如上所述，我們棲居的這個世界，是我們共同的家園。我們不僅要讓我們的親朋好友、子孫後代獲得幸福，也要為地球上生息與共的萬物眾生帶來福祉。為此，我們必須對這個世界加以保護和關愛。實際上，如果我們每個人對這個世界有家庭或父母的感恩意識，那麼，我們定會自覺地關心愛護這個賴以生存的大自然。現在，我們已經清醒地意識到：人類社會能否永恆地生息，主要取決於自然世界能否穩固地長存下去；自然界能否維持固有、永恆地存在，又主要取決於我們人類的思想和行為。到目前為止，由於我們自身存在的盲目和無知，所以尚未意識到：我們對自然環境的輕視，致使慈母般的地球至今還忍受著人類粗暴的踐踏。自然資源流失、人口暴增、科學的負面效應等等，都對地球母親進行著不堪目睹地蹂躪，她已從各種角度發出了無奈的哀嘆：「我的子女竟如此缺德！」繼而發出了信號，告誡人類節制這類毀壞的行為。

佛教所表述的「知足」觀點，對我們的生活及道德行為影響甚大。其實，這種「知足」與環保的理念有著緊密的聯繫。一般來講，我們不去揮霍浪費、合理安排自己的消費標準、喜歡過一種便利而簡潔的生活、對自己的職責盡心盡力、願意成為世界組成的一分子……等等，都是「知足」心的一種表現形式。在佛典中就有，「外部自然環境與內在有情眾生」之類的論題和術語。同時，佛典也將外部世界稱為「環境」或「家庭」。在這個「家庭」中生存的萬物被稱作「眾生」。所以說，我們可以從認識中獲得這樣的結論：眾生離開世界就無法生存，世界離開眾生也就失去了生機。

一九八七年我在美國國會演講，就有如此的建議：將雪域西藏轉化為自由與和平的聖地，使得外部環境與內在眾生和諧共存。我的家鄉西藏，以前，雖官方沒有上述的明文規定，但我們確實是生活在這種自由與和平的環境下。和平是和睦與共處的統一，在此，也可以理解為：和平是人類之間的和睦相處、是人類與動物之間的和睦相處、是一切眾生與外部環境的和諧相處……。未來的西藏，不僅歡迎世界各國的觀光遊客，也同時讓他們享受我家鄉的和平與安寧。

現今，我們應該設法進行鄉村私宅的建設，其目的就是取代規模化的城市發展，以便達到與自然環境的和諧相處。

合理利用自然資源，並非是件有損無益的事，但也不能就此做無度毀壞和榨取。居所、就醫、外出駕駛機車等，都是人們生活的需求。從客觀來講，部分機械的產生的確不是為了炫耀示人，而是在於其真正存在的價值。就好比照相機，它能夠捕捉人的千姿百態，還能開啓人的智慧。但是，無論怎麼說，任何物質的自身價值都有個限度，如果毫無節制地消費，將一生傾付耗竭，那也是沒有意義的。反過來說，太過於滿足也是不對的。雖然，知足感能給人生帶來最大的助益，但是，如果過於知足，也等於拿繩索上吊自戕。我認爲，以往我們藏人，就是因爲太過於「知足」，結果卻喪失了自己的家園。由此看來，我們對外部自然環境也不能太過於知足。對外部自然環境，既要懂得合理地運用和開發，也要適時地加以保護和改善。

【公元1990年在Berkeley 摘自《我的西藏》】

### 植樹護林的重要性

如果，在你們居住的環境裏能四處見到樹木的話，那麼至少能使環境得到美化、空氣獲得清新，還能享受果實和樹蔭。

對我們來說，無論是暫居的印度還是故鄉雪域，植樹造林均顯得意義重大。今天，我們集聚一起，參加植樹活動，這是個吉祥喜慶之事。同感欣悅的是，目前世界各地都凝聚起一種信念，共同發起保護和尊重環境的偉大運動，以此來推動植樹造林、關愛生存於世界的各類動植物。從人類生存的環境看，樹木可以清潔空氣、對氣溫起到直接的調節作用，同時也是生態平衡不可缺少的條件。所以，保護自然環境不是一、兩個人的任務，而應該是世界人民共同承擔的責任。在我們流亡藏人社區，人們僅僅在心裡具有保護環境的意識是不夠的，而是要付諸行動——重要的是，在於將植樹的願望變成現實。我們這項植樹活動，可以說，是在世界人民面前展示了我們關愛自然的信心；與此同時，也是我們給世界的一分微薄獻禮。

如今，看看我們的左右、寺院的內外、以及居住的環境……到處都可見到碩果累累的樹木。我們可以享受到樹木的陰涼、品嚐到營養可口的果實……這都是你們辛勤勞動的成果，堪稱是一項偉大的創舉。如果，在你們居住的環境裏能四處見到樹木，那麼至少能使環境得到美化、空氣獲得清新，還能享受果實和樹蔭。你們要耐心地護持樹木，以至使它們茁壯成長。此外，對於流亡社區的田地使用方面，我想提出一、兩點建議：

你們目前進行的果樹種植，是一個很好的項目。此舉可以令田地增加功效，獲得果實的收益；同時，你們也可以得到自足的享用。

總之，植樹造林的任務是非常重大的。特別是對於果樹的存活和生長，需要進行精心的養護，要把這當作是一項重要的管理工作來抓。針對上述的要求，我再次作出呼籲，期望得到大家的響應。

【1990年12月6日 印度南方門戈流亡藏人社區，在舉辦環境特別活動日上的講話。  
摘自1991年9月5日的新聞講話，題為「為了西藏人適度使用機械」】

### 環境破壞與核廢料汙染

我們雖然不能給後代留下一個資源豐富的世界，但也應該給他們留下一個完整無損的世界。

西藏是個純淨的雪域，絕不應該成為研製核武器、棄置核廢料的場地。藏人對生存於此的一切眾生，都表現出極度的尊重和珍視。這種發自內心的平等和慈悲，都是由佛教思想感化而來的。西藏被中共侵佔前，雪域高原未曾遭受任何破壞，是一片潔淨、美麗、自然、祥和的聖地。

不幸的是，在過去幾十年裏，生存在雪域的珍奇動物，可說都已滅絕；很多地區的原始森林，也遭到了無法彌補的毀壞。由於西藏地處內陸，缺乏海洋濕潤氣候的調節，所以降雨少；再加上高寒的地理環境，使得植物生長極其緩慢，無法同低地多雨的植物生長條件相比。因而，我們這個地處高寒乾燥的家鄉，若想恢復植被的創傷，是需要很長的時間。鑒於此，現在殘存的這些環境資源必須受到保護。可悲的是，大量的外來移民卻對這片優美的自然環境毫不珍惜，並肆意毀壞……。這種惡劣的行徑，都是一種缺乏道德意識的體現。因此，我們每個人就應該努力扭轉這種局面，使道德行為向健康有益的方向發展。

與此同時，面臨最緊迫的問題，就是中共必須放棄在西藏研製核武器，尤其是要終止在西藏棄置核廢料。據我們掌握的情況獲知，中共不僅在我們家鄉棄置核廢料，而且還有償從西方進口核廢料棄置這裡。像這種嚴重事件，也在世界其他地區存在。由此，生活於自然界的各類動植物不僅受到了危害，而且也必將威脅到一切眾生的未來生存。這種危機的產生，雖始於一個局部區域，但實際帶來的惡果，卻會波及到整個全球。交給中國的核廢料，雖然是運往一個「地廣人稀」的地區，但那裡的科技和設施並不發達；所以，這看似消除了核污染的問題，實際是無法從根本上獲得解決的。

如果，我得到一次投票的好機會，我將要投選一個維護環境的團體，這是不容置疑的。當前，世界各地的人們，已日益對環境保護引發重視，這並不是一件值得驚異的事。我們對自己生存的地球給予關愛，就如同關愛自己的家庭一樣。地球上所有生命，都來源於自然環境。想到這一點，我們如果還放任對環境的污染和破壞，那就絕對不應該了。一個人，無論信仰哪種宗教，或者是否具備智慧……都並不重要。但是，對一個人來說，如果具備高尚的品德，而且還有著宗教信仰，那肯定是一種完善的人格。當然，我們自身即使從未擁有這些條件，那也依然可以在地球上生存下去。然而，我們一旦輕視自然規律，肆意踐踏資源，做出與外部環境背道而馳的行爲——那就等於自掘墳墓、自陷於生存的絕境。

破壞生態平衡，將對人類造成極大的危害，這是我們必須承認的一項事實。因此，



現實生存的人類，也必須為後人著想。享受清新、優美的環境，是人類的一項權利，就如同我們享有的其他權利一樣必不可少。我們要為後代負責，就必須保護好現在的這個世界。我們雖然不能給後代留下一個資源豐富的世界，但也應該給他們留下一個完整無損的世界。這看似不易，實則，如果我們發揮每個人的服務效應，那麼我們對世界的貢獻將是廣闊無際的。雖然每個人的貢獻是有限的，但不可「善小而不為」。就像我們出門隨手關燈一樣，雖然是件小事，但任何時候都不應疏忽遺漏。我做為一名佛教比丘，是誠信「業因果報」的，這對於每天的生活都帶來良多的指導和受益。如果你虔誠地信仰或相信「因果」的話，那麼你對自己、或一切眾生的「果報」，就會有深刻的體會。

我的家鄉雪域，至今仍然遭受著外來的侵佔。但無論怎麼說，這個世界卻在向好的方面轉變和發展，這是令我欣慰之處。現實社會中，人們已自覺終止了奢侈無度與浪費的物質主義，開始對自然環境有了新的認識和理解，繼而掀起了一場保護自然資源的新浪潮……。這種重大的轉變，使我增強了信心和勇氣。世界上的一切生命，都是地球的兒女。我們的母親始終寬容我們的無知，而現在，她已到了忍無可忍的地步，向我們一再發出警示。

我殷切地祈望，這種對自然環境和萬物眾生的關愛意識和行為，能夠傳播到中國。佛教的弘揚是沒有國界、不分種族的，我也有信念將這一偉大的宗教奉獻於中國人民。前世班禪大師已在首都北京舉行過一次「時輪金剛灌頂大法會」傳授灌頂；那麼有朝一日，如果我能給中國人民「灌頂」傳法，也全然不是一種臆造，而完全是適宜的。我是個佛教比丘，不但為著生活於人類大家庭的眾生幸福作祈禱，也特別關心著那些受病痛和苦難折磨的人們。

我們的痛苦，來源於我們自身的無明。在我們自己尋獲了幸福時，卻往往給別人製造了痛苦。要知道，真正的幸福是從內心的祥和與知足中獲得的。所以，我們必須從內心修習利他、慈悲、關愛的善念，這樣才能徹底排遣心中的瞋恨和貪欲。有些人認為，我所表達的這些想法恐怕是些無稽之談，空中樓閣！就此我表示，我們來自的區域雖然不同，但這並不重要；我們需要看重的，是本性的一致，那就是——「人」。「離苦得樂」是我們大家的一致願望；因而，我們自身不但有尋找自由的權利，也有權力為自己尋找幸福和把握前途。這些，都是人類的根本權益所在。目前，大家都能夠切身地感受到，整個世界，以歐洲東部和非洲為主的許多地區……都在進行著波浪式的遞進、變化，這是非常明顯的。

與此同時，我們現在所面臨的困難，諸如暴力衝突、對大自然的破壞、饑餓和乾旱等，都是人類自身的意識和行為造成的。能否擺脫這些困境，有賴於人們的共同努力和相互的協作精神。如果人與人之間有著兄弟姐妹般的親情意識，那麼所面臨的困境就一定能夠解決。

為了實現上述的願望，每個人不但要有相互的信任和良好的道德意識，還要在此基礎上承擔起關愛世界的責任。不僅如此，這種崇高的道德品行，也應該在我們這個

共同生活的世界裏普及、推廣。

我相信，佛教能生起人們內心的慈悲和憐憫。這種善德，對任何人來講都有實踐的意義。只要你身體力行，那麼對於你來說，是否需要宗教也已無關緊要了。我始終堅信，這個世界上所有宗教的最終目標是一致的，任何宗教的作用都是論人修德行善、為有情眾生謀取福利。宗教或教派雖然冠予不同的名稱，但是最終的目標卻是相同的。

當前，科技和機械的高度發達，日益影響著我們的日常生活。然而，宗教作為精神食糧，卻是喚醒人類崇高價值不可缺乏的條件。因此，科技和宗教並非是兩個截然不同的領域，它們都給予我們崇高的智慧。無論是現代科技還是釋迦牟尼的論點，總之，兩者都從根本上論述了一切眾生平等的原則。

最後，我將這段常常激勉我勇氣和信心的禱辭，奉獻給大家：

宇宙恆互無數劫，  
蒼生輪回星月疊；  
我自相隨承世厄，  
普濟眾生渡彼岸。

【摘自1990年英國倫敦出版的《十四世達賴喇嘛自傳》「流亡中的自在」】

### 現在和未來環境的綠化

一般來說，氣候的變遷總是緩慢的，要經過上萬年，才能觀察到這種變化差異，這是自然環境的發展規律。

過去，人類只關注於耕地的使用，根本不顧及環境和生態的保護。到了今天，由於人口暴增、現代工業引發的污染等等因素，致使生物的生存環境遭到了直接的危害。人類對自然環境的破壞行為，導致了降雨失調、氣溫升高、雪山融化等自然的失衡，這不僅對人類的生存構成了威脅，也嚴重影響了各類動植物的繁衍、生息。這種現狀，已日益引起當代社會的極大關注。

以往，西藏境內雪山環繞、積雪深厚。可是現在卻「今非昔比」，按照老人們的說法：「年輕時看到的雪山，積雪很厚；現在的雪山，積雪少了，似乎到了末劫的時代。」一般來說，氣候的變遷總是緩慢的，要經過上萬年，才能觀察到這種變化差異，這是自然環境的發展規律。生存在世界上的各類動植物，就是遵循這種規律，發生相應的變化。人的身體狀況，也是依循著外部環境的變化而代代相隨、發生著相應的變化。

由於人口劇增，無數森林做為生活用材而遭到了毀伐；特別是為了開墾耕地，也在進行著毀林伐樹的肆虐行徑。正如目前我們家鄉的狀況，中國人對西藏的森林資源大肆攫取，使得綠色覆蓋的原始地貌，變得像是被剃光了頭髮的禿子。這不僅是植被遭到破壞的問題，也直接危害著藏人的自主和生存權利。正如上述所舉，以美國

爲主的許多地區，因爲森林資源的逐步減少，從而引發了氣候的惡化。這種趨勢，對於以人類爲主的一切眾生，其生存環境也必會陷入艱難的境況。

隨著科技的進步，一些工業發達國家已掌握了核能技術。然而，核原料對外部環境潛伏的危害，已成爲非常嚴峻的問題。這個問題，對西藏人來說似乎是種新異的概念，但對世界早已引起了充分的關注。我們常常說要利益眾生，那麼此時此刻，我們去關心環境、致力於環境保護，就必然成爲我們不可推卸的責任。我個人正因爲有這分義務和責任，所以必須付諸實踐去保護環境，讓現實和未來的人們獲得享受綠色清爽和碩果累累的權利。基於這個目的，我在「時輪金剛灌頂」法會上，面對集聚的信眾，將去年獲得的「諾貝爾」獎金部分款項所購樹苗，放置在時輪祭壇上供奉、加持，祈望這些樹苗能爲各地的人民帶來福祉。隨後，將這些樹苗發放給來自世界各地的代表。果苗的品種包括水蜜桃、核桃、木瓜、無花果等等。這些果樹，適合生長於各種地理環境。至於果樹的栽培和管理方法，應該去請教當地有經驗的人士。

希望你們努力去實現我這一誠懇的心願。

【公元1990年12月29日於印度瓦爾那斯（鹿野苑）「時輪金剛灌頂」法會期間，爲紀念菩提樹的環保象徵意義，在分發果樹苗儀式上所做的講話】

### 內在思想與外部環境

保護世界，就像保護我們自己的家庭一樣，並不是一件難以做到的事情。

今天，你們是抱著很大的希望來到這個會場。在此，除了想跟你們談一些有關經驗方面的想法外，也沒有什麼特別要說的事情。

保護世界，就像保護我們自己的家庭一樣，並不是一件難以做到的事情。

人類無法移居到其他的星球，所以，我們生存的世界無論發生了多少困擾和矛盾，我們都是無法躲避和逃脫的。比如說，遙望廣漠宇宙中的月亮是如此的美麗。但我認爲，如果你親自踏上月球，你看到的只不過是一片死寂的戈壁而已。因而，對我們賴以生存的綠色地球，是有著任何星球都無法比擬的幸福和超卓。既然如此，我們就應該像愛護自己的家庭一樣，去關愛這個世界。因爲，人類是依靠這個世界才得以生存的。

我經常告誡朋友們：「我們暫且擱置各種紛擾以及教派的爭執而不論，僅就對缺乏意識但又誠實的一般動物以及蜂蝶、螻蛄、蚊蚋之類的昆蟲而言，會令我們不由自主地涌發尊重的感覺。」爲什麼這樣說呢？因爲牠們沒有宗教派別、沒有憲法、更沒有警察的驅迫，但牠們卻過著符合自然法則的生活。

毋庸置疑，我們人類具備無與倫比的智慧天賦，但是，爲什麼還要執迷不悟呢？我認爲，我們沒有很好地把握和運用這種智慧，而是把它擺在了錯誤的方向。由此以來，就導致了我們的行爲與自然法則背道而馳。

從某種程度上看，宗教是正確的，因此，有信仰固然是好；但假若你們沒有宗教信仰，那也一樣能生存於這個世界。可是，一個人若失去了與生具有的慈悲，那就很難在這個世界上生存。嫉憤與瞋恨、以及慈悲與仁愛……雖然同是內在的思想感情；但我始終堅信，慈悲與仁愛始終佔據著我們內心最崇高的地位。所以，我認為，人類的最高價值，就是有一顆未被蒙塵的光明心。當然，這種覺悟，並不一定僅靠宗教的修持才能獲得。如果能將現代的科技與工業，導入人類慈悲的一面，那麼獲得的收益將是無窮的，這毋庸置疑；而如果將現代的科技與工業，誤導入嫉憤與瞋恨的歧途中，那麼，對這個世界必將帶來毀滅性的災害。

如果，我們想修持正法，就必須依靠心來覓獲這種勝義真諦。教法的精義在於具備善心。有時，我在傳揚這一信念時講到：「慈悲和仁愛是世界共同的宗教，這就是我所認為的宗教。」經教和各種道理，其表述的觀點，有時也會給我們造成許多混亂。但無論怎麼說，如果這種奧理，有助於我們內心生起良好的動機，那它就是可取的，就應該值得我們全盤的運用和汲取；而如果這種奧理，是與培養內心的良好動機相違背的，那就需要我們予以擯棄。這是我個人的想法。我們在觀察人類的本性時，或許可以得出這種結論：慈悲就是內心善良和真誠的體現。在我的思想中，母親就是慈悲的典範。每個人心中雖然都有慈悲的種子，但能否證悟，關鍵取決於自己是否珍惜這種無上價值。

【1990年9月14日 在美國梅扎瓦瑞有關「內心思想與外部世界」座談會上的講話】

### 人口增加與資源耗費

以佛教的觀點看，這個世紀所發生的戰爭、饑荒、污染等一系列困擾，都是源於人類的無明和貪婪……

科學家通過對未來環境變化的趨向，做出了許多預測性的論斷。可是對一般人來講，對這些作出全面的理解還是很困難的。比如，這個世界氣候轉暖、海平面變高、皮膚病和癌症增加、人口膨脹、資源枯竭、珍奇動物滅絕等等，這些，都是我們時常耳聞目睹的災變訊息。一切眾生的存在都有賴於自然環境，而現今世界各地，人類的無知行爲，已經對自然環境造成了最大的傷害。

這種緊迫的變化形勢，無論對社會或個人來講，都是極其嚴峻的問題。比如，僅在這個世紀裏，世界人口就增長了3倍；而在下個世紀裏，世界人口必定還會增長2~3倍。本世紀以來，雖然世界經濟獲得了5~10倍的增長，但是卻以過度耗費資源、超限度開採森林和礦產等等爲代價，致使空氣污染、二氧化碳劇增……。這種現狀，對我們、以及對未來一代所造成的困苦，將是無法想像的。我們不僅要對整個世界的幸福和安危付出關懷，同時，對人類歷史上這種前所未有的環境惡化，也必須引起極度的警醒和關注。

我想，無論怎樣，我們在這個世界上都能找到共同生活的新途徑，這是個好的徵兆。以佛教的觀點看，這個世紀所發生的戰爭、饑荒、污染等一系列困擾，都是源於人

類的無明和貪婪；或者說，造成這一系列困擾的原因，在於人類缺乏理解生命間的相互依賴關係。人類這種無知和盲目的行爲，造成了嚴重的惡果，致使我們賴以生存的地球母親，發出了「停止」的哀號。

我們要體會和理解萬物間相互依賴的關係，必須制止和擯棄不利於這種和睦依存的行爲。「離苦得樂」是有情眾生的一致願望，此外，我們大家的基本願望也是相同的。如果，我們做任何事情，都是藉以良好的動機，那麼，必定會對整個世界和一切眾生，帶來極大的福祉。爲此，我常常呼籲人們，要發揚至誠和真正的世界責任感。

假如，我們內心的動機，包含著智慧與慈悲的境界，那麼無論做任何事情，其惠及的時效和範圍就不僅限於短暫或拘於個人，而是必將有利於一切眾生。如果，我們能在以往的愚昧行爲中有所思考和感悟，那麼，我們對徹底消除目前所面臨的系列困難，就會產生信心和勇氣。我們應當把這種信念，普及於整個環保的事業中。如果能幫助別人，那是最好的；若不能做到這一點，那也至少應該擯棄損人利己的行爲。這是我們應該遵循的一項最基本的原則。自然環境以及依此生存的各類動植物，它們之間蘊涵著錯綜複雜的關係，而對此我們尚未有充分的認識。以上提到的「最基本的原則」，對我們日常生活具有極大的指導意義。地球是我們的家園，也是我們的母親，我們對她做出必要的尊重和關愛，在此是毋庸作出解釋的。我們不僅要關心和保護人類自身，也需要對地球上一切眾生付諸保護，對他們的未來付諸關注。因此，瞭解和掌握有關環境方面的知識，是非常重要的。發展科技文化，是提高現代社會生活水平的必要條件。但是，不論男女老幼——做爲人類一員，都應當去尊重和瞭解自己生存的環境，這是非常必要的。我們在尊重別人的同時，若能夠放棄追求物質享受的盲目行爲，那麼，我們生存的這個地球，無疑會得到應有的保護。

從大的方面講，所謂環境保護意識，就是尋找一種安樂的生活方式。依靠貪婪是無法找到內心的幸福的；而通過物質手段，也最終難以獲得幸福。這是人類各宗教的一種共識。如果，我們仍然堅持錯誤的觀念，那麼世界上眾多的人們，又如何拯救地球呢？我想，大家都要努力尋求內心的幸福，我認爲這是最好的。我們爲獲得統治世界的權力，竟恣意侵害著美麗富饒的自然環境；如果，我們放棄這種行爲，進而將這個世界當作自己的家庭一樣去保護，那該是一項多麼欣喜的轉變啊！

人類古老的傳統，是適合於環境的。如果沒有大的紛擾，那麼這種傳統，對社會的和平與安寧、以及對外部環境的和諧，是有著一定的利益和價值的。比如說，西藏人爲了生存，就會試圖適應於喜馬拉雅山脈的氣候環境，這使得我們悠久的文化和傳統中，保留了珍視外部環境的良好行爲。西藏人將那些共存於環境的動物，看成是自由的象徵，對此推崇備至。所以，在西藏的繪畫藝術、以及節慶和各類活動中，都表現出對自然的一種保護和尊重的態度。西藏的物質發展是緩慢的，但是精神領域卻相當豐富。由於外部生存條件的變化，一些動物難以適應環境而遭致瀕危時，人們就會爲牠們的生存而付出關護的熱心。因而，繼承和保持人類的這種良好行爲，也是環境保護的一個組成部分。

我經常講述仁愛的益處，人類這種與生具有的道德潛質，是可以開發、弘揚的。你若是將仁愛與智慧相結合，並且有著良好的動機，那可以說是沒有解決不了的困難。如果，這個世界上的每個人，都懂得相互間的關懷、幫助和信任，那麼不僅可以挽救我們自己，也可以保護我們共存的世界。做到這一點，對我們來說，要比搬遷到一個陌生而又生活條件欠缺的新環境裏生存，確實容易得多。

現在，仔細去觀察人的意識和心理，就會發現：人的意識和心理，是與自然環境相互依存、不可分割的。外部環境的各種知識，能使我們認識和瞭解人的內心世界，繼而從心中生起覺悟與慈悲。有了這種意識，會使我們產生信念，從而將這個世界，締造成一個和平、幸福、眾生和諧的美好樂園。

【1991年9月10日 摘自美國官方刊物《環境》第十七期】

### 珍惜情器世界

這個藍色的球形世界，不僅是有情眾生的寶貴財富，也是一切生命的起源和唯一的生存處所。

今天是一九九一年十月二十一日，我很高興在這一天，由世界保護組織發起這樣一場全球性關愛世界的活動。這個藍色的球形世界，不僅是有情眾生的寶貴財富，也是一切生命的起源和唯一的生存處所。所以，破壞環境和資源，無疑是一種自我毀滅。我們觀察周圍的環境，可以發現，人類這種無節制的、盲目的行爲，直接致使美麗大自然的嚴重衰敗。保護和珍惜世界，不僅體現人們的道德意識，也是攸關我們生死存亡的重大問題。所以，我們應該想到的不僅僅是自身需要擺脫困厄，而且也要處心積慮地爲後代著想，克服共同所面臨的生存危機。

保護世界、以及克服由此產生的許多困難……這些，都是世界性的重大問題。解決這些問題，必須通過智慧的方法，也就是說，人的思想是解決問題所必備的先決條件。

經濟的糾葛、國際關係的困擾……以及科學技術、醫療衛生、生存條件等等，這些困難僅靠智慧是無法解決的。而解決出現的任何困難，首先就要從我們內心去尋找方法。這就是說，要改變外部的形態，首先就要改變自己的內心。比如，我們要建造一個美麗的公園，首先就要在心裡構想藍圖，然後才能具體實施。毀壞生存環境、攫取自然資源等的放任行爲，其產生的原因，在於人所固有的無明、貪婪以及對世界上生存的動植物缺乏尊重。要轉變人類這顆受愚障蒙塵的心性，就必須認識到：世界上生存的樹木花草、動物昆蟲等等，都具有相互依賴和緣生的本性。

因爲世界上所有物質之間，都具有相互依存的本性，所以，任何困難和紛擾，僅依靠個人的力量是無法解決的。

從歷史的經驗看，人類所遭受的一切浩劫，都是因爲缺乏相互合作與依賴而導致，這是極其明顯的。以往，人們缺乏必要的合作，其原因，就在於不瞭解物質的這種

依賴和緣生的本性。現在，我們是要具備以慈悲和仁愛為基礎的世界責任感，要用這種高尚的意識去解決面臨的一切困難。我常常祈禱：願我們這項活動能夠實現環保知識的提高和領悟。

【1991年10月21日 世界保護組織召開的有關珍惜環境會議上的講話】

### 自然環境與世界責任感

總之，我們做任何事情，都不應該局限於家庭或國家的狹隘利益，而要以整個人類的共同福祉為目標。

二十世紀即將結束的今天，我們賴以生存的這個世界正逐步變小，人類也漸漸形成了一個大家庭。政治和軍事的一體化，使得世界各民族結成了眾多的聯盟。工業與國際貿易的發展，也進一步建立起世界性的經濟格局。這種發展趨勢，都在世界各地有力地開展和推動著。與此同時，交通設施更加發達、便捷，這使得語言、種族、以及因偏遠而造成的原始狀態等障礙全部消除。今天聚會的原因，在於我們正面臨著許多困擾。比如，人口的過度增長、自然資源枯竭、原始生態環境退化等，導致自然界各類生物所依賴的空氣、水源、樹木等日益遭到破壞。這個地球上的動植物所遭受的生存險境，都是由於我們人類的過失而造成的。

如果，全人類對「世界責任感」作出深切的體悟，那麼，我相信，我們目前所遇到的困難，是一定能夠戰勝的。總之，我們做任何事情，都不應該局限於家庭或國家的狹隘利益，而要以整個人類的共同福祉為目標。我們必須作出這種觀念的轉變。如果以全人類的福祉做為我們事業的目標，那才是最有意義的。世界責任感，是世界和平的支柱；同時，也能夠令我們作出有益於子孫後代的長遠考慮。這些，就是保護環境的正確行為。

今天召開的這個國際環保會議，是人類社會前所未有的，它標誌著人類已步入了團結合作的里程。我是懷著深切的願望、懷著無比喜悅的心情來參加這次會議。雖然，在這次會議中，我們的所有願望不會像菩提樹那般圓滿，但它對這個世界的貢獻是卓著的。另外，還有許多官方組織的代表來到這裡，令我感到由衷的高興。你們為建設美好未來，傾注了辛勞和努力。這個活動，起初由聯合國獨自承辦，規模很小；而現在，已經日漸龐大、成熟了。

國際許多非官方組織，都是由真誠關懷人類社會的有志之士義務創辦的。你們的勤奮工作，對促進社會發展和環境改善起到了積極的作用。今天在座的各組織成員，雖然每個人都有著各自的需求和目的，但如果我們對公共事業沒有一致的努力，那麼我們這個會議，也不會取得如針尖一樣大的成果。

對這個生存世界是否付出了關愛，我們暫且不論，僅從人類自身存在的情況看，就有許多值得思考的問題。我們每個人，都是生活在這個世界大家庭的一員。雖然財富的大小、知識的深淺、以及不同國家和不同宗教所形成的意識形態等等，存在著顯著差異和分別；但不可忽視我們的一個共同點，那就是——「人」。所以，我們

渴望幸福和遠離痛苦的願望是一致的，並且，我們也有義務去滿足這種「離苦得樂」的願望。如果你從根本上認同人類的平等性，那你不僅會對人們產生悲憫心，而且，也必定能從內心生出解脫痛苦的強烈欲望。

慈悲心是與生具有的，是和平的基本條件；它具有非凡的能力，也是內心力量的象徵。對佛教的觀點是否具備信仰，這並不重要；重要的是，每個人應該發展向善的一面。

付諸世界責任感，已成為現代社會日益緊迫的重要任務。當前，國際局勢已經形成了一種「連鎖」的趨向，走入了這樣一個時代——局部地區發生的一起重大事件，就會震撼全球。而同樣地，在一個很小區域裏發生的災難，也會像星火燎原一樣成為世界的危機。因此，要防微杜漸、消除隱患，這是非常重要的。種族的不同，或是觀點的不同……這些，都不能成為分隔我們的因素。如果，我們步入相輔相成的軌跡；那麼，幫助別人，實際就是自己受益，這是很明顯的。從佛教自然觀來說，一切物質都是「緣起」而生，這是普遍的法則。這個法則，不僅含蓋著所有生長於這個世界的動植物，而且也包括了地球上的一切微生物。

我們生存的地球空間，無論是雲雨、大海、森林、花朵等等，都是緣起而生；如果，任何一方消失了物質之間的作用關係，那麼其自身的生存能力就會喪失，變成為一個廢品。所以，我們要比以往更加尊重客觀世界，這是非常重要的。正由於我們缺乏對客觀規律的尊重，所以我們才遇到了種種的困擾。比如，現今世界各國，特別是發展中國家，正在無節制地開採自然資源，尤其是對地下石油及原煤的過度損耗……這些，都令人深感憂慮。如果這種現狀仍然持續下去，毋庸置疑，最終我們將會遭臨深重的災難。

由於，我們不懂得人與自然這種依賴緣起的本性，所以我們不僅破壞了自然，也損害了人類社會。

我們放棄了相互的關愛與尊重，而在外在的物質享受中努力尋找自己的幸福；我們放棄了人類與生具有的慈悲、仁愛、依存的天性，陶醉於完全陌生的物質進步，並妄想從中獲得幸福……這是多麼令人感到悲嘆啊！我們並不是物質組成的機器，應該意識到人類自身優良的特性。假如我們是物質組成的機器，那麼機器不會感受到痛苦，相反卻能帶給我們幸福。可是事實上，我們不完全是物質組成的形體，所以我們僅依賴外在物質的想法，是個很大的錯誤。

一般來講，人們都喜歡和平安寧的生活。比如，春天來了，天氣轉暖了，和煦的陽光驅散了嚴冬的寒冷，植物的幼芽已經萌發。我們看到自然環境生機盎然、愈加美麗，心中便會生起欣慰之情。而到了秋末，夏天的爛漫花朵已經凋謝，敗落的樹葉覆蓋在地面，植物禿裸、頹敗……我們的環境已變得荒涼。此刻，觸景生情，你心中的欣慰之情恐怕就會頓然消失。這些，表明了什麼？表明了我們大家都喜歡進步、發展、生機盎然的事物；而如果這些都步入衰敗、倒退、毀滅，那麼，就不為人們所喜歡了。高尚的道德行為，是人類的寶貴財富，我們為了尋找正確的發展道路，



就必須重新評審這種價值，瞭解其在各方面所起到的作用。我們需要將良好的道德品行，運用在社會政治方面；同時，我們也需要將良好的道德品行，放置在科學、宗教領域。做為科學家，如果不具有高尚的道德品質，那麼對於哪種機器有益於人類，他就不懂得做出取捨。我們帶給環境的巨大創傷，也是因為不懂得正確取捨而造成的。

宗教教義，非常著重於取捨分辨。修行的目的，不是為了建立漂亮的寺院和廟宇，而是真正在於發展慈悲、利他、修忍、以及發掘人類特有的潛質。這個世界的宗教思想各有其特異處，但它們的最終目的，都是在於教誨人們收攝貪欲、知足和利他。不幸的是，有時各種宗教思想的分歧，也會使我們在解決問題時，引發更多的矛盾糾紛。所以，宗教人士對各種宗教的特性要有所認識，這是很重要的。

未來的雪域西藏，將成為放棄軍事的和平基地，我對此抱有堅定的信心。以往，西藏是一個沒有武裝的、和平的中立國家，也是一個與自然和諧共存的聖潔之地。我們的家鄉，在未遭受中共侵佔前，藏人堅實地保存和繼承了幾千年來獨特的生活方式；並遵從佛教的戒規教律，使得野生動物完全免於遭受傷害。十七世紀，西藏就已發布了封山禁獵的告示，這恐怕是世界上第一個有關環境保護的法規。

藏人從孩童時代，就已形成的信仰和熱忱的思想意識，是我們保護環境的強力支柱，這對自然環境的保護起到了決定的作用。在以往的三個世紀裏，我們西藏實際已不存在正式的軍隊；而且從八世紀以來，西藏就已經放棄了戰爭。

人類需要建設一個燦爛美好的未來，我為此充滿著信心。我們對環境的重新認識和規範行為，也給這個世界帶來了希望的源泉。十年前人們還認為，自然資源是「取之不盡用之不竭」的。這種觀念和行為，對人類社會和生存環境所造成的危害，是無法估量的。現在，官方和非官方組織，都在為達到環境的充分改善，努力實現經濟布局的合理化。

太空中的月亮和星星雖然令人神往，但我們真去那裡生存的話，一定是件痛苦不堪的事。這只是一個譬喻，我經常跟朋友開這樣的玩笑。說來說去，我們這個藍色的地球世界，才是令我們真正快樂的生存所在，她的生命就是我們的生命，她的未來就是我們的未來。如果，我們把這個世界當作母親，我們就應該像孩子一樣，去依戀和關懷她。地球氣溫升高、大氣層遭到破壞、各類動植物面臨困厄……在諸如此類的狀況下，如果僅憑我個人的努力，想阻止侵凌整個世界的困擾，那是辦不到的。地球母親懷著世界責任感，一再對我們做反復的教誨，為此，我們應該有所醒悟了！我認為，我們已獲得了正反兩方面的經驗，所以下個世紀裏，人們會比以往更加和睦相處、更加謹慎行事、更加有效地避免錯誤發生。我想，大家一定也會有這種認同。慈悲與愛心，不僅是和平的種子，也是能夠獲得發展的。我相信，每個人必會擔負起應盡的義務和責任，引領我們這個世界大家庭，走向美好、燦爛的道路。我們僅僅擁有良好的願望是不夠的，還必須付出應有的關愛。要知道：人類的共同力量，是由每個人的自覺拼搏凝聚而來的。

【1992年6月7日 巴西里約熱內盧召開的聯合國非官方組織有關「環保會議」上的講話】

### 內在思想與世界責任感

比如，宗教領域也存在著缺點，在其所作的宣揚和制度中，也會出現許多剝削和極端的行爲……

我認爲，每個人堅信自己是「人」、是人類大家庭的一員，這是很有必要的。雖然人們的宗教、國籍、種族不盡相同，但是，從根本上來說，整個人類都是平等的；人們希冀獲得快樂、遠離痛苦，這種「離苦得樂」的願望不僅是一致的，也是人們的權利所在。總之，我們生存的目的，是爲了得到幸福，這也是我們最根本的權利。在社會現實的發展趨勢下，人們形成一種世界大同的觀念，已變得十分迫切了。古時候，若具有這種世界大同的觀念，那絕對是最優秀的；但若沒有，也無關緊要。可是，今天卻不同了，不論人們喜不喜歡這種觀念，但可以看到：這個時代已步入了這樣一種趨勢——局部地區發生的很小摩擦，就會波及、形成一個世界性的危機。所以，我們用「我的家庭」、「我的宗教」、「我的文化」、「我的國家」、「我的洲際」……這樣的時代，已經過去了。對我們來說，改變內心世界、擁有世界責任感，已變得愈發緊迫了。

這是我們形成良好動機的根本，也是人們一切行爲的準則。我們做任何事情，首先要有一個美善的動機和高尚的目標。如果，我們的努力方向，是以一個良好的動機爲前提，那麼最終能否實現目標，也就不顯得十分重要了；即使遭到了失敗，也不應感到有什麼後悔之處。若自己動機不純正，就算取得了成功，那也不會給人帶來真正的快樂。所以對一個人來講，具備良好的動機是尤爲重要的。

一個人行爲的好壞，均取決於內心的動機。如果心存良好的動機，那麼即使涉足政治之類的險灘，也肯定不會帶來什麼罪惡；而如果內心沒有純正的動機，那麼，即使去從事宗教的聖行，也肯定會演變成罪孽。所以，一切行爲的善惡，最終都取決於我們內心的動機。世界責任感，是以兄弟姐妹般的情感爲紐帶、以慈悲與愛心爲基礎的高尚情懷，對我們來講，具備這種意識是極爲重要的。即便如此，但要達到我們的目標，仍然會遇到許多困阻。因此，最好的方法，必須首先具備良好的動機。有些人認爲，他們的動機是善良的，因而容易得到人們的幫助；如果他們是以這樣的動機去實現目標，那麼這種動機就帶有瑕疵了。

我們這個世界，充滿著暴力、強權，盈溢著罪孽、邪惡。以往最困苦的一年裏，發生了眾多悲慘事件，我告誡我的人民：不要爲此而屈服，必須始終致力於良好的信念，維護樂觀向上的精神，這才是勝利的根本。如果，一經承受困難就灰心喪氣，那麼即使是完成一件很小的事情，也是難以做到的。所以，維護並珍惜這種向上的精神，就顯得非常必要。

我曾經提出，宗教、政治、科技、法律等的創立，其目的就是爲了給人類帶來幸福，

讓世界變得美好。以往，由於政治存在著許多繁雜的紛爭，為此人們認為政治是不潔淨的。實則，這是種錯誤的觀點。如今，在民主國家裏，不僅存在著各種民主團體，並且也實踐著民主思想。在這種環境下，自己卻脫離政治，在一旁做出許多譴責和不滿的言論，這不是正確的方法。比如，宗教領域也存在著缺點，在其所作的宣揚和制度中，也會出現許多剝削和極端行爲；但僅發表不滿和譴責，也是於事無補的。我們若想改善現狀，就必須積極參與其中，並以良好動機推動事物的健康發展。這才是唯一正確的方法。爲此，我極其讚賞這些非官方組織。

從根本上說，這個世界是我們共同的家園，那麼每個人，就應該爲人類的福祉承擔起世界的責任。我們沒有地球以外的其他生存空間，所以，每個人不僅要保護人類自己的兄弟姐妹，還要保護生存於地球的各類動物、植物——總之，保護這個世界上存在的一切生命和物質。

無論怎樣，任何事業的開端，首先要從個人做起。所以，每個組織形成的強大力量，就表現出了個人力量的凝聚意義；因此，這種組織體現出的價值，就顯得格外重要了。我在想，一個政府所開展的工作中，有時會出現謬誤的現象；這是因爲，實施者爲了滿足一定的政策取向，或者，領導人爲了重新獲得當選的需要。

非官方組織，有更多的發展空間和自由度。你們能從各個角度創新觀點、開展多項活動，由此，發揮你們的領導作用。如果你們的事業獲得成功，那麼政府也會爲此作出首肯，並趨隨你們的軌跡。到目前，已經多次出現了這種偉大的範例。所以，非官方組織服務於國際社會，具有特殊的機會和條件。你們爲整個人類和世界做出了卓著的貢獻。我希望，你們能繼續發揚合作與相互信任的精神，將各項事業，堅持不懈地開展下去。

現在，世界東西方之間，已經消除了嚴重的實力不均，這是非常有益的；但是，世界南北各國之間，仍然存在著很大的經濟差距。對於發達國家來講，也會出現彼此之間的失衡現象。那麼，我們就需要尋找一種方法，去扭轉這種不均衡的狀態。要實現這個目標，存在差距的雙方，就必須履踐世界責任感，就必須真誠地做出交流與合作……如此做，就會給雙方的未來，帶來極大的利益。否則，任憑一方作出強硬的姿態，而對方僅一味地批評指責，對問題的解決是有害無益的。如果，大家都堅信自己是世界大家庭的一員，並且和睦團結、擁有世界責任感……那麼，我們所做的許多事情，就一定能獲得成功。

從另一個方面來看，我們也不能只談發達與不發達國家之間的失衡現狀，卻忘記或鬆懈了自身社會裏存在的不平衡現象。每個國家內部都有著貧富差異，像巴西、印度之類的國家，存在的情況是令人感傷的。而實質上，這就是一種危機和險峻的狀況。

現在，世界上只剩下唯一一個超級大國。蘇聯解體後不久，有一次，我從歐洲返回印度，同機有一位非洲的高級官員。我們抵達德里機場後，做了幾分鐘的交談。我

對他說：「當前，世界發生的變化是令人深感鼓舞的。如今，已經消除了核武器威脅所帶來的恐懼。」而他卻說：「以往有兩個超級大國，這使第三世界處於二者之間的均衡狀態中。而現在，只剩下一個強大的勢力，這使我們比以往更感到畏懼和擔憂。」這種說法，是我還未曾想到過的問題。我們尚無法掌握未來的動向，我認為，這已經是一種不祥的預兆。這種畏懼的來源，或許不是因為美國民主自由的力量，而是在於美國軍事和經濟的強盛。自海灣戰爭爆發後，我便誓言：用自己的後半生，致力於消除整個世界的軍事行為。昨天，我在「BBC」新聞中聽到，非洲國家一千八百萬人正處於饑餓、困苦中。一方面，是由於氣候的炎熱所造成；而另一個原因，就是內戰迭起、軍費龐大、農田荒蕪。雖然，武器的籌措、軍隊的組建，也算得上是人類歷史的組成要素。但是，現在處於變革時期，我們需要有一個新的觀念和意識。人類具有特殊的智慧，假如，我們將這種智慧，運用於製造毀滅，那是非常糟糕的。

我曾經說過，本世紀人類最惡劣的記錄，就是蘇聯的「十月革命」。為什麼這樣說呢？因為，這種革命的產生和發展，損耗了無數人的鮮血。雖然，這依循了馬克思主義的理論，但革命的實踐和後果，都是極端殘酷的。我為此悲痛不已。常規武器，特別是核武器的防衛裝備，也許會減緩我們內心的恐懼。但是現在，柏林牆已經倒塌、共產強大的勢力已被摧毀，面對我們的只剩下一個中國，我們已消除了對共產的恐懼。那麼此刻，我覺得核武器的責任和使命已經完結，喪失了它應有的作用。就好比說，我們若得了重症，就需要用藥——治療有時也需要用毒藥；而如果病已癒，仍繼續留用這種藥，就非常危險了。現在，面對這樣一個大好時機，就需要我們抓緊做出審慎的定奪。首先，要對核武器進行銷毀，然後，要對軍事武裝的建立做出認真的利弊權衡。最近，中國提出了「關於銷毀核武器的協議」，且不論其內容的含義，僅就這種積極的表態，就是一種良好的傾向。但是，它所進行的核試爆問題，本身也令人十分擔憂。德國一家電台在採訪我時問道：「西方人怕死，而東方人為什麼就不怕呢？」我回答道：「我的理解恰好相反。你們西方人非常喜歡軍人和恐怖的武器；而那些武器是會殺人、是會造成戰爭——可以真正過早地結束一個人的生命。看來你們才是不怕死。我們藏人對軍人和軍隊的看法，正好相反，這表明我們懼怕死亡。」

我認為，以安全防衛的藉口進行軍備建設，是錯誤的。難以理喻的是，這種軍備建設極大地違背了人權，但卻佔據著合法的地位。與此同時，這個擁有五十多億人口的地球，其未來亟需建立一個穩定的社會秩序，因此，我們就必須作出深遠的打算。世界已經形成了統一的軍事聯盟，海灣戰爭時期，軍事主導力量來自於美國。未來的軍事力量和安全防衛，將不論國家的大小、強弱，完全是建立在軍事平等基礎上的。這種軍事聯盟是由國際統一領導的，能夠在任何地方決定軍隊設立的必要與否。如果，這種構想充分得以實現，那麼，國家內部戰爭等武力衝突災害就不會發生；同時，也能夠節省大量的軍費開支，保障人類免遭困厄和傷害。如此，這個世界的災難和威脅就會減少。

人口的急劇膨脹，致使這個世界不堪承受負荷。科學家指出，如果這種局面繼續惡

化，人類就會一天天接近危機的邊緣。然而，佛教僧人卻認為：因為生命具有異常的寶貴性，所以人們採取的節育和絕育措施是不正當的。實際上，這只是關係個人的問題。宏觀上講，人口過多，就會面臨生存的大問題。這種明顯的事例，不是關涉到一、兩個人的小事，而是危害到整個生物界。所以，做為一個佛教徒，對節育和絕育的問題，需要重新做出認識。

【1992年6月6日 巴西里約熱內盧召開的聯合國非官方組織有關「環保會議」上的講話】

### 尊重而非妄加控制

對我們來說，不論是否具備能力、文化、技術等等，都離不開環境這個唯一的生存條件。

能來到你們當中，我感到非常的喜悅和榮幸。我們大家的目的，都是為了獲得幸福。我深信，幸福的根本來源，是物質和精神的雙重發展。對我們來說，不論是否具備能力、文化、技術等等，都離不開環境這個唯一的生存條件。

我認為，以前人的思維能力，雖沒有達到現在這種發展水平；但是，現代科技令人的思維高度發達之際，卻讓人忽視了自然環境施與我們的作用和恩澤。有時候，人類誤以為依靠科技能夠控制整個自然界。即使，我們可以對部分環境，做出自主的改造和掌握；但若想控制整個自然界，那簡直是癡心妄想。所以，我們現在對地球和自然的特性，需要做一番瞭解和認識。假如，我們仍然堅持違背自然的道路，那麼這個世界上包括人類在內的所有生命，遲早有一天會遭到毀滅。

我覺得，人們能意識到核戰爭會給世界和人類，造成突變的災難；卻無法注意到一種不明顯的災變，那就是自然環境的逐步遭受毀壞。如果我們不能防微杜漸，等小事演變成了重大的問題，才會如夢初醒、感受到災難的降臨。此時，一切的努力恐怕都為時已晚了。「千里之堤潰於蟻穴」，如果我們認清這個道理，就會本著利益眾生的思想，竭力防患於未然，並積極承擔起關愛和保護世界的責任。

藍色的星辰，就像撒滿天空的珍珠一樣璀璨、美麗。假如，我們來到離地球最近的月亮上看看，幾天內可能會令你驚喜和快慰；可是讓你在那裡長期生活的話，每一天都會因為思念地球母親而倍感痛苦。所以，地球是我們人類最終的歸宿、唯一的家園。今天，人們是懷著世界的責任感相聚於此，從而顯示這次會議的重要性和及時性。

完成一件事情，不可能一蹴而就。所以很多問題，希望在這次會議上盡快獲得解決也是不可能的。然而，這次聚會的重要意義，是給人們帶來了新的啟發和指導。因為人有超越的思維和意識，所以總會有清醒地面對現狀的一天，也一定能找到解決困難矛盾的方法。有時候人們認為，一切所需都可以從自然界中唾手可得，並且也是用之不竭的。因此，人們對自然界不予珍視和保護，抱著漠視的態度……這種

思想是極其危險的。在今天這個會議中，如果大家都能夠充分發揮各自的智慧，那麼，無疑會獲得真正的成效。

這些，僅是我個人的想法。謝謝！

【1992年6月5日 聯合國在巴西里約熱內盧召開「環保大會」之時，在記者招待會上所做的講話】

### 鍾靈毓秀的雪山

我認爲，我們不僅僅要顧惜到這個世界，也要顧惜到生存於此的一切眾生的幸福與安危……

生活在雪域高原的西藏人民，把雪山視之爲神祇駐蹕的聖潔之地。比如，安多境內的阿尼瑪沁雪山，是保護神瑪沁本饒的淨地。瑪沁本饒，也是我家鄉安多地區，諸多重要保護神中的一員。安多人把瑪沁本饒視作自己親密的伴護，每年都有幾千人前往聚集雪山朝聖。

一般來講，居住在雪域的人民，並不特別喜好去攀援周圍峰巒連綿的雪山。也許，是因爲人們把雪山視爲重要保護神的淨地之故。不管怎麼說，我認爲其中還有更深層的原因。大多數西藏人，只是跋涉至山口，卻不會去攀援雪峰的。拉薩人喜歡攀登不太高的草山，在那裡野營、祭祀、祈禱。

在我們藏人的習俗中，朝聖者經過高山時，要把白色的石頭堆積起來，形成「石供堆」（注：藏語音「多确」），祈願禱告後高呼「給給、索索，拉加嘍」（注：「拉加嘍」意爲神無敵）。還有，在「石供堆」的供石上雕刻「六字真言」、經文、密咒，以及插上經幡……。這種習俗和行爲，表現出對外部環境的極大尊重，其體現的環保作用，也是目力所染、觸手可及的。

座落於雪山山谷的村落，僻靜、祥和，看了令人欣悅。遍布於此的各種動物，都是安怡而自在地生活著。特別是到了夏季，牧民們在雪山環繞的峽谷中引吭高歌，充分享受著和平與自由的生活。佛法俗諦的空性禪修中，需要實踐「性空無我」的境界。那麼，大道行者在這種僻靜的叢山中遙目禪觀，對提高自己的道行來說，的確是一個絕無僅有的佳境了。

豐沃的自然寶庫，使得草原上生活的各類牲畜，得以享受充裕的食料；醫生們可以在這裡採擷各種草藥，調製成藥品……。可以看到，雪山環繞的這片高原，是雪域西藏的經濟命脈。更爲重要的是，西藏的這些雪山，還孕育了亞洲許多重要的河流。最近，印度半島與中國內地，發生了嚴重的洪澇。主要原因在於，中共侵佔雪域西藏以來，大肆砍伐樹木、破壞自然環境，從而導致這種自然災害的發生。

在這片喜馬拉雅高原上，由於西藏人安逸自在的生活方式、以及上千年來所形成的

崇尚環境和注重道德的傳統，使我們生息的這片高原，受到極大的尊重、珍視和保護。以往，西藏鄰近國家的自然環境遭到破壞時，西藏人卻由於深受佛教思想的影響，從而摒棄了對各種生命的侵害行為，形成了對雪山崇尚的習俗……這些，使得生活在雪域高原——包括昆蟲在內的一切眾生，都受到了應有的尊重和保護。論及野生動物、原始森林、廣闊海域、支脈承繼的江河、以及連綿不絕的雪山……對這些自然環境能否做出保護，最終要取決於內心。因而，我認為，我們不僅僅要顧惜到這個世界，也要顧惜到生存於此的一切眾生的幸福與安危，爲了擁有這樣一種世界責任感，我們大家都要爲此做出不懈的努力。

【1992年7月16日發表於美國《新聞周刊》】

### 佛教徒的自然觀

解決別人的困難、分擔別人的痛苦、關懷別人的福利等等，也必然會給自己帶來利益。

今晚我想講的，是佛教徒對於自然的看法和認識。龍樹大師說：「無一非緣合之物，故無一非空之物。」物質的最終意義是空。那麼，究竟什麼是空呢？空就是一切事物皆爲緣合而成的性空之相。空是實存不妄、自性本空的，並非是現象的虛無。獨立的、不依據因緣而自有的空，是根本不存在的。

那麼，自然環境和生命世界兩部分，基本的構成元素是什麼呢？本質上講，都是由風、火、水、土、空「五大」組成的。時輪灌頂時，講究一個「空」因，它是一切事物構成或發生的原動力。一切事物最先生成，是先從「空」開始；而逐漸消亡時，也是由此而去。根據「五大」的生成規律所說，自然和生命兩者之間，有著非常緊密的因果關係。

不僅如此，在講「五大」時，眾生自有的「蘊」也是由內部的「五大」構成，當然，這些「五大」也有粗細之分。佛教的觀點，構成物質內部最小「微粒」的成分，與創始者一樣，是極細微的「五大」，它們聚合形成了「微粒」。極細微的「五大」、以及形成內部「蘊」的「五大」，組成了生物的個體。物質世界也是依據這種規律形成，緩慢變化而最後形成了外部的環境。所以，我們生物體與外部環境之間，有著非常密切的因緣關係。這種因緣關係的內容，包含相互依據的因、依據的成分、依據的概念定義等很多詳細的類別。

今晚我們的主題，是關於自然界和生物之間的關係。我的幾個朋友對我說：「人的本性是粗暴的。」我不贊成這種看法。我們研究哺乳動物時可以發現，像老虎、獅子之類的食肉動物，需要捕獵其他物類來維生，所以牠們有獠牙和利爪。而像鹿一類溫馴的食草動物，就沒有獠牙和利爪。從這一點來看，我們人類的性格，就是趨於這類動物的溫柔一面。所以我對朋友們說：「我與你們的觀點不同，我認爲人類的本性是和善的。」

從我們生存的方式看，人是屬於聚居的一類。我們爲了生存，就需要與他人建立一

種伙伴關係，否則是無法生存的。這是基本的規律。如果人的本性是和善，那麼人對自然環境的態度，也要表現出這種溫柔的一面。我認為，人與人之間不僅要保持友善的關係，並且人與自然之間也要維繫這種狀態，這就是我們必須堅持的理念和擔負的責任。從另一個角度看，自然環境不僅關係到我們人類自身，也關係著一切眾生生存的根本問題；同時，自然環境不僅是人類現實存在的基礎，也是人類未來生存的保障。假如我們恣意揮霍自然資源，那麼，這或許能滿足眼下短暫和局部的利益；但從長遠的角度看，卻是在給我們和未來的人類製造痛苦。

隨著環境的變化，自然氣候條件也會呈現變化，這對經濟發展變化等的影響是非常顯著的。如此看來，環境問題就不僅僅只關係到我們的生存問題了。所以，我認為保護環境和生態，首先在於端正人們的認識和思想，這是非常重要的。如果，人們無視環境的重要性，那麼，其結果將對我們生活的各個領域構成極大的威脅。因而，人們開展環保知識方面的宣傳和教育，是極其重要的。

還有一個關鍵的問題，就是「慈悲心」。我經常提到它的重要性，這是為什麼呢？正如以上所講述的，即使是一個極度孤傲貪欲的人，也離不開對他人的依賴。解決別人的困難、分擔別人的痛苦、關懷別人的福利等等，也必然會給自己帶來利益。如果一個人，若想不依賴他人而獨立生活，最終損失的還是他自己。這是基本的規律。就好比說，你給別人微笑或不悅的表情，別人也會對你致以同樣的態度。不正是這樣嗎？如果你是誠實友善地對待別人，那麼別人也會這樣對待你，這是擺明了的道理呀！大家都想成為朋友，而不希望結怨。根本上來說，朋友關係的建立，取決於內心的善良和誠實，這不是金錢和權力能夠獲得的。雖然有金錢和權力意義上的朋友，但那不是真正的朋友。真正的朋友是交心的朋友。難道不是這樣嗎？我經常對人們說：「權力和金錢獲得的朋友，僅僅是利益上的朋友，是不可靠的。為什麼呢？因為，當他們失去金錢和權力時，也就失去了朋友。所以，那種朋友是難以信任的。」

如果是真正的朋友，那麼在任何處境下都能夠一起同甘共苦。朋友關係的建立，不是因為義氣和情感，也不是通過知識和智慧……而是只有依靠內心的善良和誠實才能獲得。所以，我經常說：「若想自私的話，不要做那種狹隘的自私，而要做明智意義上的自私。」這個問題的關鍵，就是要有世界責任感，它也是我們獲得力量和幸福的源泉。

從這個意義上看，我們對植物、水源等，不考慮未來而做出毫不顧惜的濫用，難道不是我們的罪過嗎？假如，我們有世界責任感、有良好的動機和自律意識等；那麼，我們不僅能與環境合理相處，也能使我們與鄰里、周邊國家之間的關係，和睦友好、和平相處。

實際上，自古以來，印度就誕生過許多思想家和宗教大德。現代歷史上，印度還出現了偉大的思想家馬赫德·甘地、以及一些卓著的政治家。他們所秉持的「阿恆撒」——這種「和平非暴力」的良好觀念，至今都能得到我們的敬佩和深切感受。



在特定政治環境下，印度堅持不結盟的外交政策，也與此有極大的關係。我認爲，現實中推廣和發展這種觀點，不僅適宜，也很重要。

還有一個重要的問題是：心識和最小的「微粒」是什麼？我認爲，兩個世紀以來，西方國家乃至整個世界，都將科技工業的發展，大力普及於外在的物質領域。當代微生物學家和神經生物學家，對這種「微粒」進行了非常深入而細致地研究和瞭解，從而找到了分析法和原理。那麼，什麼是原理呢？簡單說，就是科學家自身。科學家又是通過什麼物質獲得了這種認識？是通過大腦而獲得。西方科學家對腦細胞的認識仍有限度，我想，在幾百億個腦細胞裏，也許已掌握了一百億，這樣，能算得上是認識嗎？大腦的特殊功能，或說這種「微粒」性質的腦細胞功能，無論怎麼說，都含蓋了大腦與認識之間、以及認識與物質之間的必然聯繫。我認爲，這是很重要的。關於認識與物質之間的關係，我覺得東方思想和西方科學，應該開始進行共同的探討。

雖然，人的認識與外部環境有極大的關聯作用。但是，從我們內心來講，對此需要作出的認識和關注卻遠遠不夠。我們在生活中獲得的利益和成功，不僅需要借助科學和物質的手段，也需要依靠心的祥和。這種祥和之心，是無法依靠大夫的針劑獲得，也不可能從市場上買到。假如，你有很多的錢可以購買東西，但你去大商場說要買一個祥和之心，那一定會引來人們的譏笑。如果，你去找一位大夫，要求通過治療獲得內心的幸福、祥和。他可能會給你服用安眠藥、注射針劑、或讓你休息……以此獲得短暫的寬慰，但這不是真正的幸福。內心真正的幸福、祥和，是大夫無法給予的。像電腦之類的高科技產品，也不可能給你帶來幸福。心的祥和，只有在自己的內心中去尋找。

人們都需要幸福。如果，我們把身體的幸福、痛苦與內心的幸福、痛苦相比較，內心的幸福和痛苦會表現得更加強烈。所以，我經常強調，要從特別的方式上發展內心的祥和，這是很重要的。而要發展內心的祥和，首先就要瞭解心的許多內容。我們在論及有關環境保護的問題時，雖然牽涉到許多層面，但概括起來，最終還是由心來作決定。因而我認爲，擁有慈悲、愛心、智慧爲基礎的世界責任感，是解決問題的關鍵。

【1992年2月14日 在印度德里的講話】

### 情器緣起的訣律

……我深切地感受到，如果個人不顧忌眼前和長久的利害得失，那麼，整個自然環境，必將遭到無法想像的破壞。

情器世間實相義  
緣起之本性皆通  
慈悲善益施精要  
無上佛陀廣植善

殊勝大悲度化身

敬謂觀音集尊譽  
引領我輩發正覺  
觀睹如儀祈加持  
性本明鑒觸染垢  
隨俗逐利我執衍  
眾緣和合情器界  
原質受污世損傷

川泊失貌清澈移  
澄碧空宇毒濁充  
大氣護層千瘡潰  
曠古疑疾掠民生

器世塑現雪山矗  
埋首消彌覆水流  
傳謂大海無消長  
固性移轉島嶼浸

火水風災恐無際  
火勢熾盛植被枯  
大海鹽鹹失調和  
森林覆後暴風現

世間匱乏非爲財  
澄潔空氣無享獲  
流水降雨潔能失  
殘留澤潤罕世奇

有情眾生水陸棲  
身著諸疾無解脫  
心障無明蒙昧發  
身心愉悅無從享

人造化合濫採施  
貪婪執著短暫利  
森林植被遍毀伐  
土地養分皆侵蝕

續密醫典諸法論  
闡義內外恆常理  
雙運緣起物本性

此間真諦已驗知

大地之所眾生存  
情器持衡兩相依  
佛陀喻示此真諦  
尊譽地球功德主

孝道銘記慈母恩  
回向報償尚德舉  
大地寬仁平等待  
公正之母須關護

四大原質性本潔  
無度損污律紊變  
眾生幸福臨毀劫  
抑惡揚善利眾生

菩提樹傍佛陀誕  
樹下除魔徹悟道  
涅槃寂靜蔭郁持  
珍重樹木見此間

文殊師利宗喀巴  
駐持國邦祥瑞地  
十萬佛陀應化顯  
呈像檀樹舉世矚  
諸多出世智慧尊  
故園怙主大力神  
間中棲榻枝叢端  
此類實相已尋常

樹木調和空氣澄  
人體呼吸裨益豐  
賞心悅目舒爽來  
歇納勝境蔭郁覆

至尊佛陀戒律制  
栽培樹木依循行  
示導僧眾從中喻  
植護樹木功德彰

生長毀伐置瘡痍  
滅種毀綠諸孽業  
佛陀禁戒僧遠棄  
如此教誨承環保

佛陀受持三時處  
遍曉無常見性空  
妙音開示四法印  
皆說得因菩提樹

樹木茂盛風雨調  
植被守護地表固  
如意聖樹盡達願  
依樣圓滿樹可爲

原始社會人求存  
果實充饑樹裹體  
鑽燧摩擦木取火  
遭遇災難庇求林

當今時日科技盛  
日常用度樹恩澤  
矛盾憤懣心如焚  
清爽樹木頓卻火

萬物眾生依駐地  
瞻部落果借喻名  
生存器世樹無存  
恐怖戈壁已現然

生命珍貴無比擬  
輪轉世間難遇求  
生命殖水勿攝取  
佛陀戒律誨禁絕

習尚佛法雪域國  
封山禁獵慎動土  
無以關佑弱生靈  
生長雪域人習護

打獵釣魚行諸惡

沉溺娛樂盡消閑  
無奈生靈遭險惡  
生存權力竭侵奪

情器世間緣生法  
心中掛懷利世間  
自然原質需珍重  
傾力護持不動移  
節氣規律四季循  
掌握變化適播種  
利他利己爲人類  
如此善願益人生

面臨取捨作定奪  
致力堅持循蹈規  
地球殊越衰復甦  
益林遍布心願遂

以上是我最近去東、西方一些國家旅行，目睹眾生的幸福與痛苦所作的感發。尤其值得關注的是，隨著科技的發達，城市建設規模已達到了與天堂媲美的境地。但是，我們賦予的這些外部變化，卻對生物的生存環境、生態平衡，構成了極大的威脅。以往，西藏自然環境未遭破壞，生存於此的各種生靈，牠們無憂無慮的生活畫面彷彿還歷歷在目；如今，包括西藏在內，世界各地的環境正遭受著破壞，狀況日益惡化。對此，我深切地感受到，如果個人不顧忌眼前和長久的利害得失，那麼，整個自然環境，必將遭到無法想像的破壞。我相信，每個人的日常行爲中，都能夠遵循環境保護的各項準則，並能爲此做出一致的努力。

逢臨釋迦牟尼金銅佛像安置德里佛陀紀念院，以此做爲對印度政府和國民的獻禮；同時，也恰臨有關「情器環境保護」的全國性會議召開之際，籍此而著。

十四世達賴喇嘛 比丘丹曾嘉措

於釋迦牟尼涅槃二五三七年

公元一九九三年十月二日

【根據德里西藏館版本】

### 西藏的生態環境和人民

西藏自然環境遭到的破壞，不僅是西藏區域範圍的損害，也影響到喜馬拉雅山脈地區和西藏鄰國的氣候變化。

對西藏人論及環境保護方面的問題時，我們西藏人就會表現出一種漫不經心、或深感訝異的態度。原因在於，我們西藏固有的草原、森林、水源等，充塞於生活的各個領域，並不顯得罕有；況且，獨享的自然條件舒爽潔淨，生活從未遇到環境的困擾。

現在，整個世界，正因為環境遭到破壞而面臨困境。從長遠來看，這是個危機的信號。目前，藏區也同樣面臨這種險峻形勢。對於中國大肆砍伐的行為，即使如宣傳所說，每年施行栽種幾萬、幾十萬株的造林舉措，也是難以補救的。因為在高寒地區，植物生長緩慢，加上宣傳過後，新栽種的幼樹無人管理，所以存活率很低。而二、三百年的大樹，也僅僅在幾分鐘時間，就被現代機器所伐倒。

總的來說，西藏的植物，也是西藏財富的組成部分。而從另一重意義講，由於大肆砍伐，使地表喪失了森林的植被保護作用，暴雨時產生泥石流和山體滑坡；同樣，對森林造成的這種毀壞，也導致了自然界「五大」原質的損害。

印度及其他一些國家中，許多關心環保的人，已經關注到高原環境的生態問題。他們說：「這種海拔高、乾旱機率大的地區，環境一旦遭受破壞，那麼恢復起來，就無法與低海拔和溫暖地區的條件相比。」這樣看來，恢復西藏的自然環境，客觀上存在著很大的困難。另外，西藏地域森林分布的情況不同，如冬天下雪的話，這些森林地帶就沒有白雪覆蓋；而且，雪的融化過程，也不會那樣快。森林毀壞後的裸露區域，卻會被白雪覆蓋而反射陽光。這樣的話，太陽光線照射到地面時，就會因這種反射使地表溫度產生差異。綠色土地和森林地帶，就不存在這種光線反射，並且陽光在植物的遮蔽下，也不能直射地表……。正因為如此，西藏自然環境產生的變化，就會影響到喜馬拉雅山脈地區和中國四川、雲南等地的降雨。

西藏自然環境遭到的破壞，不僅是西藏區域範圍的損害，也影響到喜馬拉雅山脈地區和西藏鄰國的氣候變化。更為嚴重的是，流經印度、巴基斯坦、越南、中國等地區的許多亞洲重要河流，也因為西藏現有的這種環境狀況，而影響到這些河流的生態環境。比如，流經拉薩的拉薩河、雅魯藏布江，最後匯入中國的黃河和長江；還有，瀾滄江、年楚河等，也最終流向其他地方。然而，發源於西藏的河流，因為境內植被毀壞嚴重而發生泥石流，這種水土流失也影響到水質的澄潔。此外，更為不利的是，中國在西藏境內設立了化工廠，其排放的廢水等雜質，也成為河流最大的污染源。去年我聽說，定日縣某地的一條河，鄰近的村人都使用它。一段時間裏，中國人卻傳言這條河受到了污染，不能飲用。這樣，附近的中國人就放棄了飲用這條河水，另找水源。那麼，這是什麼原因造成污染呢？因為這條河上游，有中國人辦的大型工廠。無論這家工廠是否屬於化工企業，但工廠排放的廢水污染了這條河流，致使中國人放棄了飲用。有人跟我講，由於藏人無處解決新的水源，飲用污水的現象便時有發生。這種狀況，也損害了亞洲其他眾多地區的環境和生態。所以，關注和保護西藏自然環境，有以下幾方面的原因：

一、世界各地理應對環境作出關注，但正如我上述所舉，西藏高寒乾旱的特徵，更具有潛在的危險性。

二、西藏自然環境引起的變化，不僅對境內地區的降雨產生影響，也會波及影響到亞洲的許多地區。

三、如果西藏自然環境遭到了破壞，就會對亞洲幾百萬民眾的利益造成損害，對亞洲幾百萬民眾的生存構成威脅。

歷史上，西藏是一個獨立自主的國家，這是無可否認的事實。西藏的問題，原本是一個獨立國家內部自有的問題。而如今，在中共的侵佔下，這個問題就變得複雜化了。對這種複雜性，要作出這些方面的關注：其一，關注西藏的人權；其二，關注西藏的環境；其三，關注西藏宗教和文化的特殊性；其四，關注以非暴力和平方式爭取西藏的自由，等等。在關注西藏的種種問題中，就涉及西藏的環境方面。對西藏人來說，環境是直接關係到自己奮鬥事業的客觀保障，因此，愈發顯得重要。

今後我們還要回到自己的家園，因此，每個人都要意識到環境的重要性，並積極付諸保護和關愛，這是非常必要的。就像前面談到的，由於我們西藏人心性隨意的本然，所以對環保方面的態度，一定會有疏忽之虞。就像隨地吐痰之類的行爲，是不應該的，這不僅污濁了地面，也是一個影響環境原質的大問題；同時，這也是一種缺乏意識的表現。清潔和保持環境衛生是重要的，但沒有形成習慣的話，就會像法定的收稅一樣令人不適。比如說，對一個習慣於隨地吐痰的人講制斂，那麼對他來說，就會有面臨收稅一樣的強制感。而從小養成清潔和保持衛生的習慣，那麼對於隨地吐痰之類的舉動，反而會覺得是一種不適。因此，我們西藏人以往對環境表現的一種自發愛護，一定要培養形成像愛護家庭一樣的習慣。有了這種自覺意識，那麼在這種家庭下成長的孩子，也會從小形成講究衛生和愛護環境的自覺意識。如果在社會上逐步建立起這種新的觀念，那麼，每個人就會依循客觀規律行事，這才是我們最重要的目的所在。

無論是我們流亡境外的藏人，或是西藏境內的廣大同胞，對環境問題都要具備一種新的認識和觀念。有了這種意識的更新，那麼每個人的日常行爲中，就應該把環境保護的宣傳、教育和表率，當作自己的一項任務來堅持和落實。

對我來說，也很缺乏自然環境方面的知識。到國外時，別人對我講：「這水是髒的，不能喝。」這水看起來是乾淨的，但有人對我講，這水受到了污染。這就令我納罕了。我們西藏人在旅行時，口渴就飲河水，沒有人說「這水能喝或不能喝」。特別是對雪山融化的水，別人也最多是說「這水是冰涼的」，而不會有其他異議。由此看來，對環境的認識還應該有更深層的理解。在我接觸有關研究人員，並聽到他們講述後，這已形成了一個重要的概念。

我們需要生存，而生存就必須要有潔淨的空氣；同樣，我們的生存也需要依靠環境的「五大」原質。試想，當我們從狹小的房間裏出來，呼吸到新鮮的空氣，一定有種神清氣爽的感覺；如果我們面對的外界，是個無水、荒漠的環境，我們就沒有快樂可言了。草原、林木、清冽的河水、各類禽鳥……看到這些，內心會油然而生起欣悅的感覺。不過，我們現在已習慣於疏忽外部環境的觀察了。在沒有鳥鳴的大城市裏生活幾天，回到達仁薩拉後，早晚聽到鳥鳴時的感覺，該有多麼的美妙！難道沒有這種感覺嗎？如此看來，這些野生動植物，自然而然與人的思想、人生，有著很大的聯繫。我們在書本上獲知，「荒漠」的意義含有愁苦的境況。就像西藏民間的

說法：「投生於荒漠之地的人，比不上投生水草豐盛之地的動物幸福。」這裏所說「荒漠」，指的是沙漠、戈壁、風沙漫捲……這樣的一個悲涼境地；投生這裡的人，自然無法與伴伴豐盛水草的動物可比。這裡雖沒有關涉到「環境」的詞語，但意義是相同的。比如，我們提到荒漠時，給人一種抑鬱、緊迫之感，就像是走入了餓鬼道一樣。非洲許多地區，以前還是富饒的土地，而現在由於缺水，已趨於沙化了。所以，我們人類對環境問題若不引起充分的關注，那麼，整個世界就會有荒漠化的危險。

我們這個世界比以往增長了更多的人口。這樣一來，土地就增加了更大的負荷。如果，像中國人那樣到處開墾土地，那麼，也同樣會面臨其目前所遭遇的諸多困境。我們西藏人口少，地域廣闊，而一旦形成中國人口的大量遷移，那麼，也會對西藏的環境帶來很大的困擾。假若西藏的環境變得如荒漠一般，那也會對未來的一代造成痛苦，這是不言而喻的。環境問題已變得愈發緊迫了，對此，我們需要有充分的思想準備。所以，培養新的思想觀念、加強環保方面的宣傳，意義重大。

我們人類很注重自己的健康，所以講求治療及清潔衛生；而對我們生存的這個環境，作出必要的珍視和保護，也是同樣的道理。人們要生存，就必須依靠外部環境；一旦離開了環境的依憑，也就失去了生存的保障。因而，從這層意義上講，珍視外部環境是有充分理由的，我為此疾呼人們作出響應。有時，我的一些熟人來信說：「達賴喇嘛在講述環境的問題時，摩羅干基藏人聚居點以及達賴喇嘛本人的居地，周圍的環境卻很糟糕。」這是事實，我承認這種說法。

我們在關注環境的問題時，也要積極地發出倡議，讓我們每個人都為環境的問題承擔起責任、作出切身的思考。意識到這些，是非常重要的。明白嗎？當然，從事這項工作，不是幾天內可一蹴而就的，需要設法在社會中慢慢擴展和延伸，逐步形成我們恆久的動力和目標。祝大家吉祥如意！

【1994年6月28日 對西藏流亡政府外宣部環境培訓學員的講話】

### 如何作好環保的指示

佛教徒用花來隨緣敬奉三寶，就會使這個栽培花卉的人，積累下善業功德。

現今，包括西藏在內的整個世界，生態環境在進一步惡化。我們每個人，都應該盡其所能去挽救世界，使得生態環境得以恢復並發展改善。實現這個目標，關鍵在於我們不懈地付出努力。為此，我做出以下幾個方面的概述：

一、健康的環境具有眾多優勢。比如說，它保障了綠色植物的生長，由此帶來清新的空氣，助益人們的呼吸和身心健康，使人們享受蔭郁的舒爽；同時，植物生長獲得保障，也能夠平衡自然界五大原質，延長生物的壽命，調節氣溫，帶來降雨，促進畜牧業的發展。此外，健康的環境還能夠美化形成風景勝跡，吸引遊客到來；旅遊業的開展，自然帶動文化、經濟的繁榮。



環境破壞造成的惡果是：江河湖海失去了澄澈，水生物瀕臨滅絕；森林植被不復存在，使地表失去了屏障，水土流失、降雨失衡、風沙肆虐……等等，引發諸多的自然災害。

以宗教的角度看，我們的佛祖釋迦牟尼，是在樹下出生、樹下徹悟、也是在樹下涅槃的。尤其重要的是，佛教經典還教導僧人去保護樹木，並提倡植樹造林的美德。此外，那些出世間的神，以及土地神、水神、山神等等，也是依樹木而居，這也能體現出樹木的重要性。

二、總的說來，種植樹木還有更大的益處，尤其是果樹，它能給許多生命——特別是給人類帶來養分，補充精力，增強食欲等諸多利益和功效。所以，對我們來說，栽培果樹也是很重要的。

三、花木栽培也是一種善德的行為。比如說，供奉曼札時，猶如大地遍洒了鮮花，充盈著芬芳。對我們來說，積累資糧、斷障、修行、念誦本尊咒語和舉行法會儀軌等，鮮花都是不可缺少的供奉。從另一方面講，如果居住的環境是個鮮花爛漫的天地，那麼自己的心情也必然會格外舒暢。佛教徒用花來隨緣敬奉三寶，就會使這個栽培花卉的人，積累善業功德。有時心情浮躁抑鬱的話，去花園散步、小憩片刻，性情就會得到陶冶和愉悅。

在寺院、經堂、學校、機關、醫院、工廠、飯店、賓館、家庭等周圍以及街道兩旁，栽種各種植物和花草，這也是美化整個社會的最有效途徑。無論栽種了什麼，都必須做好後期的保養，使它們能茁壯成長。同時，要對自己的孩子進行愛護植物、美化環境的教育，這也是服務整個人類的一項事業。

四、以往，西藏曾發布封山禁獵的告示，使所有的野生動物和棲禽鳥類等受到良好的保護。這種珍視生命的傳統美德，應該得到很好的保持和繼承。如今，少數無知的人，貪婪於金錢和物質利益，進行打獵和捕魚傷害動物生命的行徑。這種人，只有懺悔殺生的罪孽，才能利人利己、才能有益於自己的今生和來世。

五、那些隨處丟棄果皮、紙屑、廢料、空瓶、舊衣、殘羹剩飯等各種垃圾，以及隨地大小便的不良行為，都使得環境和衛生兩方面受到損害，一定要加以糾正。值得注意的是，一些人還把自己的頭髮和舊衣拴在樹枝上，確實有礙觀瞻，所以，也必須屏棄這種陋習。

總之，自然環境都是依因果規律而緣生的。只有認識自然環境和人類相互依存的關係，才能在實踐中把握正確的方式，有效地保護自然資源。為實現上述目標，我對大家充滿著信心。最後，我呼籲並祝願：讓綠色充滿世界，讓一切有情眾生解除苦難、獲得幸福。

【1994年9月2日 在西藏民主節所作環境方面的講話】

譯者的話

論及有關環境保護方面的議題時，對我們西藏人來說，恐怕還是種新異的概念。這是因為，藏人自小就受到佛教思想和生存環境的影響，形成了一種崇尚自然、愛護生靈的傳統。這種本然的隨境心和悲憫心，雖然對外部環境的穩固起到了保障，但這還不能稱之為具有環保的理念。

對西藏人來說，面臨著兩個基本問題——「自主」和「環境」。西藏的宗教、文化、傳統，能否獲得保存，在於能否獲得權力意義上的自主；而環境問題，卻關係著西藏人民生存的根本問題。所以，「自主」和「環境」，關涉到西藏的兩大生存問題。這兩大問題對西藏如此重要，而對其他民族、其他國家來講，又未嘗不是這樣？即使，「自主」對其他民族還算不上是一項迫切的問題，但任何國家和民族，已經歷或即將面臨這個問題。拋開西藏「人權」和「自然環境」的特殊性不論，僅就人類和一切眾生共同棲居的這個外部世界，就是我們必須面對的共同問題。離開了環境，人類就失去了生存的保障，而缺乏這個前提條件，我們的事業、前途、發展等等，也就無從談起。所以說，即使我們西藏人，在思想行為中有著關愛環境和生命的本能，但若不能形成一種環保的理念，我們就無法懂得哪種行為符合科學、有益於環保？就無法確定該做什麼或怎樣做？就無法在面臨問題時作出正確的取捨……。

觸及環境保護，似乎是個簡單的概念。但若不瞭解自然環境的生成規律、不掌握科學正確的方法、不懂得合理運用自然資源以及改善和發展自然條件……那麼，我們對環保的瞭解就只能附之皮毛、失之偏頗了。而只有具備環境和科學方面的有關知識，才能在思想中形成環保的理念，那麼我們對環保才會作出深刻的體悟。所以，從內心形成一種環保的理念，是我們從事環境保護的一項前提條件。這樣看來，環境保護就不是一種可以簡單詮釋的概念、也不是一件可以單純理解的行爲了。首先，從現象上我們可以看到環境的重要性。達賴喇嘛強調了我們所處「地球村」的生存概念。在這裡，「局部地區發生一起重大事件，就會震撼全球。而同樣地，在一個很小區域裏發生的災難，也會像星火燎原一樣成爲世界的危機。」所以說，環境問題並非是一個局部的、單純的問題。西藏環境之所以重要，就在於它所居「世界屋脊」的地理環境，以及高原的氣候、地質、生態、地震帶等存在因素……這些，無時不反映了它所處脆弱而聳危的狀態。流經印度、巴基斯坦、越南以及中國雲南、四川等地的亞洲許多重要河流，都是發源於此。可以想見，如果西藏自然和生態環境一旦遭到破壞，那麼，帶來的災害就是「多米諾骨牌」的連鎖反應。還有，類似非洲的許多地區，以前還是富庶的土地，而今已是滿目瘡痍、荒漠成災，而且，世界自然環境的整個趨勢也是如此漸行惡化。

環境出現的這種趨勢，不僅是戰爭、資源掠奪、經濟發展等引來的後果，也是人們自有的愚昧、貪欲所造成的。人類自身的發展雖然立足於外部環境，但卻是以犧牲外部環境爲代價的。那麼，不難看出，人類與外部環境相處的態度，是以主宰者的角色出現的。這種關係是密切的，但卻不是平等的，所以，之間是無法形成親密和諧的。這樣一來，自然與人，便隔離成了兩個感情陌生的世界。只有形成親密感，才能對感知的對象有著關愛和體恤。就像人與人之間，只有發展形成親密的關係，

才能彼此作出深層的瞭解、熟識、體諒。我們對自然環境就應該從瞭解、認識開始，找出人與自然之間親密的介質。

其次，達賴喇嘛在回答人與自然的關係時，找到了這種親密的介質：「眾生離開世界就無法生存，世界離開眾生也就失去了生機。」從俗諦義的觀點看，自然環境是我們依存的唯一所在，「遙望月亮是如此的美麗。但我認為，如果你能夠親自踏上月球，那你看到的只是一片死寂的戈壁」、「人類是無法移居到其他星球的，所以我們生存的世界無論發生了多少困擾和矛盾，我們都是無法躲避和逃脫的……。」因而，絕對說來，我們對客觀生存環境是別無選擇的。從佛教的觀點看，情器世界都是因緣和合的，獨立的事物並不存在。構成物質世界的「五大」原質，也同樣是構成生命的原質。從「因緣」和「五大」兩方面來看，有情眾生和自然世界都有「緣起緣生」的本性、都有物質結構的共性。因而，物質世界和有情眾生，無疑是同出一源、姻親聯袂的。

佛陀在菩提樹下誕生、徹悟、涅槃；出世神和世間神，許多都在樹叢駐蹕……。雖然，佛陀在人世間化緣終身，卻依然把地球世界看成自己真正的施主，在戒律中也禁絕滅種、毀綠、殺生。佛陀的大道智慧完全參透了情器兩界的依存本性。可以看出，人與自然這種姻親聯袂的關係，是血肉相連、親密無隙的。意識到這點，我們又怎能忍心對環境作出絲毫的損害？

再者，針對以上這些現象和本質的認識，我們又採取怎樣的指導思想去實施環保的行為呢？這就要靠「心」。「人的思想是解決問題所必備的先決條件」，「要解決出現的任何困難，首先要從我們內心去尋找方法。這就是說，要改變外部的形態，首先要改變自己的內心。」

既然，我們已瞭解了人與環境存在著複雜的關係，那麼人的意識和行為，就能對環境產生極大的影響。社會意識形態、政治、宗教、文化、經濟等，既是人們思想意識的外在表現，也是形成一個人內心思想的社會因素。從我們個人來講，「如果心存良好的動機，即使涉足政治之類的險灘，也肯定不會帶來什麼罪惡；而如果內心沒有純正的動機，那麼，即使去從事宗教的聖行，也肯定會演變成罪孽。所以，一切行為的善惡，最終都取決於我們內心的動機。」由此可以推論，人的愚昧、貪婪所帶來的罪惡，必然會引發社會意識形態、政治、宗教、文化、經濟等領域的墮落。那麼，不難看出，我們這個社會存在的戰爭、饑餓、武力衝突、軍備建設、核危機、經濟發展、科技競爭等等，莫不對環境造成極大的危害。由此，注重內心的道德培養、樹立良好的動機，就顯得意義重大。對於一個身居顯要的人物來說，環保的成效也是體現其政績的最重要依據。因為，只有對環保作出積極的貢獻，才是追求永恆利益的根本體現，才是制止社會墮落的有效途徑。

如果說，我們對有情眾生容易生發慈悲，所以能盡到保護的責任；而對器世界這個無生命的自然環境，卻很難令我們產生慈悲，所以無法付諸關護。這種推論，表面上情有可原，但卻完全脫離了環保的理念。雖然說，我們把家庭居室裝扮得再好，

也無法生起這種慈悲的情感；但不可否認的是，我們對家庭卻是由衷地付出了關懷和保護的。由此，從某種程度上說，這種關懷和保護的作用，有時比慈悲的意義更大。所以，「我們用『我的家庭』、『我的國家』、『我的洲際』這樣的時代已經過去了」，而現在，已是進入了一個「地球村」的生存空間，必須要有一種世界大家庭的意識。做為世界大家庭的一員，我們所承擔的責任，就如同一個普通家庭成員所承擔的責任一樣，只是名稱和意義更加寬泛，這就是世界責任感。

對有情眾生湧起慈悲、對器世界自然環境給予保護——有這種世界責任感，才是我們保護世界的指導思想。

總之，我們通過對現象的瞭解，作出對事物內在關係的認識和把握，從而採取端正的思想和意識……。那麼，我們對環境保護的理解，就能脫離簡單的概念，而直入腹地、切入要害。這也是達賴喇嘛在這部著作中，所闡述的思想綱要。如果，有了環保的理念、意識，那麼，我們即使不能成為環境的有力保護者，也起碼不會墜為環境障礙的製造者。

思想的生命力，是禁得起時間檢驗的。雖然，這些論著大多出爐於十年前，但今天讀來，依然緊扣時弊、震撼心肺，不愧為我們內心修養和社會行為的指南。這部著作在翻譯過程中，仰賴古若朵杰、格桑朵杰、德拉、公保扎西等諸位藏文老師的講解。特別是在初稿完成後，「西藏問題研究中心」的格桑堅參先生，又針對藏文原著，逐字逐句做內容的校勘，使這部漢文譯著更趨於真實、完整。同時，譯者在選擇達賴喇嘛作品方面，得到在台留學的嘉楊達杰先生的多項建議，在此，對諸位的關切和幫助，表示深切的感謝！

我想，翻譯的過程，是將一種語系所承載的內容輸入到新的語系中；如果，將這種新的語系比喻成另一種容器的話，那麼，或許就要打破常規，改變承載、輸入的方式了。這或許就是人們所說：翻譯是一種再創作。當然，這僅僅是一般的概括，對於宗教文化的翻譯來講，還存在著「了義」和「不了義」等諸多因素，所以，恐怕就不是如此的簡單。達賴喇嘛的一般性講話和著述中，雖然使用的是淺顯易懂的文句，但在一些特別的內容方面，表面看似不太合理，實際卻蘊含深意。這是在以上這幾位老師的講解和修訂中，我所得到的深切感受。雖然，我這種「重載容器」，尚能勉強地符合一般閱讀，但由於自身的理解能力……特別是雙語的文化程度與同道相距甚遠，所以，內容和敘述中有許多需要商榷之處。該譯著的付梓，希望能起到拋磚引玉的作用。令我們共享的成果，就是貴在參與。

周加才讓 2003年1月