

# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET QUARTERLY [52]

ཀུན་གསལ་པ་འདོད་སྣང་།

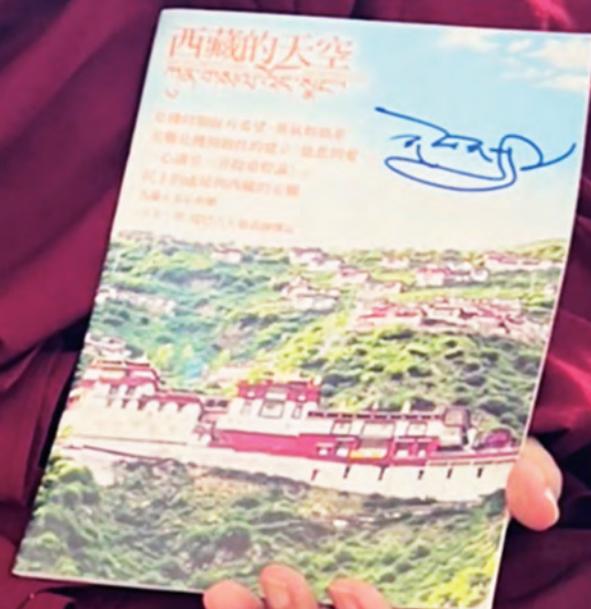
歸屬感和慈悲心

佛教的特色

我們都是人類的一份子

一心講堂：《菩提道燈論》

打開通往幸福之門





參加玄奘大學舉辦浴佛節 2023/5/10



施放龍王寶瓶暨大放生活動 2023/5/24



恭送北頂法王果碩仁波切 2023/6/14



淨韻三千 2023/7/1



慶壽會 2023/7/2



## 主編的話

親愛的讀者：

札喜得樂！

6月10日達賴喇嘛尊者於印度達蘭薩拉接見「中國與國際的政治變局——希望與挑戰」研討會來自世界各地不同民族的成員。尊者首先提到西藏優先的前提：如果西藏能在中華人民共和國憲法的框架內得到真正的而且完全的自治、能真正保護好西藏的宗教文化及語言等，則願意在這個框架下獲得真正的自治。尊者倡議以中間道路來處理中藏問題之目的與初衷即源自於此。實際上尊者也一直把來自中國大陸、世界各地的華人當成朋友，從來沒有漢、藏的分別心。尊者三度提到健康住世：

1，我現在已經八十七歲了，我有信心再住世十五年到二十年，也會這樣發願祈禱。

2，我現在身體非常健康，特別是我每天都在修行菩提心，所以我的內心也很平靜。還有一些來自宗教的神秘預兆，我可以活到一百多歲，這一點大家可以放心。

3，我的身體很健康，情緒也很平靜，晚上睡得很好。早上一起床肚子就餓了，馬上就想到今天要吃什麼（哈哈）。有位來自康區的大喇嘛曾說過，有一則預言提到十四世達賴喇嘛會活到113歲。依據我現在的身心健康來看，活到一百多歲是沒有問題的，請大家放心。

聽到尊者的健康，令人安心與開心。祈願尊者健康長壽，帶領子民回家鄉。

第 52 期 / VOL.52

2010年11月15日創刊 / 2023年9月15日出刊

發行人：巴瓦·格桑堅參

發行所：達賴喇嘛西藏宗教基金會

主編：盧惠娟

編輯小組：丹增南卓仁波切、明究玉珍、鄭凱榕、耀軒、慈多、雪域智庫

美術設計：richsense creative

地址：台北市基隆路2段189號10樓之4

電話：886-2-27360366

傳真：886-2-23779163

網址：<http://www.tibet.org.tw>

E-mail：[webmaster@tibet.org.tw](mailto:webmaster@tibet.org.tw)

## 達賴喇嘛尊者

歸屬感和慈悲心(下)	2
佛教的特色	16
我們都是人類的一份子	18

## 佛法智庫

一心講堂：《菩提道燈論》(七)	22
打開通往幸福之門(九)	27

## 聲明與要聞

西藏要聞	32
------	----

**徵文** | 歡迎投稿，來稿敬請以電子檔案格式為主 (word 或 txt 等)，文稿請自行備份，恕不退件，來稿請附上真實姓名、地址、聯絡電話及電子信箱。本刊享有文稿審核修改權。

**聲明** | 雜誌所刊登由作者署名之稿件，悉為該作者見解，並不代表達賴喇嘛西藏宗教基金會立場。

達賴喇嘛開示 |

# 歸屬感和慈悲心 (下)



**尊者：**

謝謝你們。經過 9 小時的睡眠，今天早上我的精神很飽滿。

**主持人：**

太棒了。尊者，早安。

**尊者：**

今天早上我的食欲也很好，我吃了豐盛的早餐。

**主持人：**

今天上午要和大家辯論，尊者必須精力充沛（笑）。再次歡迎大家蒞臨美麗的達蘭薩拉參加第七屆「與達賴喇嘛尊者世代交流」。今天將進行第二天的討論。這個活動由達賴喇嘛尊者辦公室和 USIP 共同主辦。我是大衛·楊，很榮幸再度擔任今天討論的主持人。尊者，昨天我們和你討論到戰爭時期的孩子們如何養成和平領袖的能力。我強調「能力」的理由是建設和平不是一份工作而已，如同尊者的人生經歷展示的——建設和平是一個必須具備精神轉化能力的崇高使命。尊者昨天和我們分享了物質導向的教育

以及精神導向的教育不同之處。基於這種理念，我們想從歸屬感、慈悲心、內在和平、公正平等這四個層面來討論如何成為一個真正的和平領袖。歸屬感和慈悲心已在昨天進行討論。青年和平建設者們生長於戰火之中、命運坎坷悲慘，他們卻能從母親、父親、手足、教會、鄰居或社區那裡獲得歸屬感並體驗慈悲心。今天我們將討論內在和平與平等公正。尊者，青年和平建設者將分享他們的故事並聽取你的想法。首先請安吉分享。

**安吉：**

尊者，你好。我是來自哥倫比亞的安吉。昨天我們談到教育，我是我老師的惡夢，我很聰明但我沒辦法坐著不動，我不斷要求去洗手間，這樣我才能離開教室。高中時期對我來說非常辛苦，最後我從大學輟學，當時我的狀況不太好，我不知道我怎麼了也不知道接下來要做什麼。為了讓自己振作起來，我加入某個志願者組織，他們要求我做的第一件事是像小雞一樣跳舞。他們還要求我們用行動把某些觀念表現出來例如多樣性、和平、教育等。我非常困惑但很開心，突然間我發現我正在開心的學習、我正在做的事充



滿樂趣。從那天到現在已經 12 年，我到世界各地參加訓練課程，我發現我非常熱愛學習。我現在是一個心理醫生。兩周前我開始上教育科學的碩士班，我可能仍然是一個讓老師頭疼的學生但現在我懂得如何使自己茁壯成長，我努力幫助別人使他們更熱愛學習。

#### 主持人：

感謝安吉很棒的分享。接下來是艾絲拉。

#### 艾絲拉：

尊者，早安。我是艾絲拉。我來自蘇丹。我的故事從 2019 年開始，那年我用 4 個月的時間試著克服我童年的創傷。小時候我被其他女生霸凌，她們說我長得不好看，我一直沒有忘掉那些記憶。那 4 個月當中我對自己產生懷疑，我不斷問自己我是誰、我要什麼、我要怎麼克服創傷。最後我找到答案，答案就是教育。我在學校裡成立社團幫助曾經被霸凌的孩子們克服創傷、我教導他們培養愛好、找到閱讀的樂趣。過去三年已有一千個學生參與社團活動。有學生告訴我：「艾絲拉，我在你這裡學會內在和平的意義。」這就是我的故事。

#### 主持人：

感謝艾絲拉。艾絲拉是一個很棒的老師。接下來是派翠克。

#### 派翠克：

尊者，早安。我是派翠克。我來自南蘇丹。世界上最新誕生的國家。我的國家剛從殘酷的內戰中復甦，內戰造成數百萬人流離失所，幾十萬人逃離邊境。2016 年我因為恐懼戰爭而逃往國外，我被一個救援中心收留，救援中心幫助絕望的南蘇丹難民尋找庇護所。隔年同輩們推選我帶領年輕人進行反戰宣傳。我們公開站出來訴求我們厭倦了——我們厭倦戰爭及戰爭帶來的苦難、我們厭倦不公正和不平等、我們厭倦自己的國家被蹂躪卻坐視不理——我和許多年輕人共同投入建設和平的行動。6 年過去了，我變得更有智慧、更吸引人（笑）。但我還在繼續努力奮鬥、我依然背負著南蘇丹人民的期望，帶領大家奮鬥的角色使我不得不面對許多鎮壓、嘲笑、流亡甚至死亡威脅，某些朋友告訴我：「派翠克，你可以選擇別的路。」沒錯，我可以選擇別的路。對我來說，奮鬥是我生命的動力，我從每次挫敗中汲取力量，

但獨處時我偶爾會疑惑自己是否能夠堅持承諾和期望。

### 主持人：

感謝你。接下來是艾瑞許。

### 艾瑞許：

尊者，早安。我是艾瑞許。我來自突尼西亞。我對於影響世界的權力和技術非常欽佩，因此我盡可能去學習這方面的知識也非常樂意和大家分享我學到的東西。4年前我在學校裡成立一個技術社團，社團開幕儀式當天社長要求我上台介紹自己，那是我第一次站在400個學生面前講話，我很緊張、不斷發抖，我希望地面裂開把我吞沒，但地面沒有裂開。隔年他們繼續邀請我上台演講，我因此有機會練習演講技巧。直到我終於可以泰然自若的對大眾演說。之後我決心要幫助突尼西亞的年輕人使他們和我一樣有機會練習演講技巧。於是夏天時我在不同地方舉辦辯論訓練營幫助年輕人加強演講和辯論的技巧。這個訓練營對我們很重要，年輕人不只加強演講技巧，同時他們能夠毫無安全顧慮的在這裡辯論國內爭議性的話題。突尼西亞革命發生至今已12年，政府官員、決策者、議員們仍然互相指責批評甚至電視直播時也一樣。有些人對於突尼西亞徹底終結衝突已不抱希望但我仍然滿懷希望，我會繼續做我要做的事。因為我始終相信父親對我說過的一句話：「突尼西亞革命帶給我們一份無價的禮物——希望。」

### 主持人：

感謝艾瑞許分享的美好信息。接下來是哈吉爾。

### 哈吉爾：

尊者，早安。我是哈吉爾。我來自世界

上最大的無國家民族，我是伊拉克庫德斯坦自治區的庫德族。2013年為了滿足父母的期望我去大學念工程學但那並不是我想做的，我不斷問自己想要什麼以及如何實現我的夢想。我一直不瞭解平等是什麼，昨天你提到平等使我深深感動，因為我出生後從未享有平等，我們的人民如果要求平等就會被所屬國屠殺。1988年18萬兩千人被薩達姆政府大屠殺只因為他們是庫德族。1988年五千人包括初生嬰兒被薩達姆政府用化學武器殺害。我從未享受過自由，我們如果要求自由就會被屠殺。2017年我們舉辦公投決定獨立，當地各個政府聯合起來派軍隊殺害我們數萬名勇敢的戰士只因為我們想要自由。以上的事件激發我想要為我的民族建設持久的和平。因此當你提到內在和平，我非常感動但對我們來說感受內在和平非常困難。我們每天醒來就開始觀望周邊的強權國家要怎麼決定我們民族的命運。大國環伺之下我們奮力保存自己民族的認同是很艱難的事，所以我積極投入建立及維持自治區的和平，希望以此來保護我們的民族。尊者，這不是一個人的故事，這是伊拉克庫德斯坦自治區4千萬人的故事。

### 主持人：

感謝哈吉爾。接下來是若亞。

### 若亞：

尊者，早安。我是若亞，我來自利比亞。自我懷疑一直影響我成長過程中所做的每個決定，直到某些我原本以為不可能的事情發生後我開始相信自己，例如大學教授在課堂上肯定我的看法或者一封電子郵件寫著：「恭喜你！你獲得參加與達賴喇嘛世代交流的許可。」以上的肯定使我相信自己有能力去改變現狀。我開始去幫助其他同輩的人包括提供訓練和資源，使他們能夠和我一樣獲

得他人的支持肯定、對自己產生信心、發掘自己的潛能並運用自己的影響力去改變社會。我相信每個人若能給予他人支持幫助，我們的社會將比現在更好。以上是我的故事。

### 主持人：

感謝若亞。接下來是蘇非亞。

### 蘇非亞：

尊者，早安。我是蘇非亞，我來自委內瑞拉。我想分享一個自我肯定的故事。高中時我和最好的朋友一起去參加模擬聯合國秘書長職位的競爭，我和我的朋友非常興奮的期待這項挑戰。那天我們一起去參加面試，面試官問的第一個問題是：「你認為誰最適合做下一任秘書長？」我們同時把頭轉向我最好的朋友因為她名聲響亮又得獎最多。面試官的第二個問題出乎意料：「你認為誰最不適合做下一任秘書長？」我完全沒想到我最好的朋友毫不猶豫立即把頭轉向我，當下我感到非常羞辱，我要求錄影的同學刪除那個影片。接下來兩周我真的覺得自己並不適合做一個領袖。競賽結果公布當天，我和我最好的朋友一起坐在前排，我緊握著她的手等待他們念出她的名字因為我覺得勝出的人必定是她，我抬起頭發現他們正在念我的名字。那一刻我感到非常失望因為我曾經認為自己不適合做一個領袖，而且那一幕許多人都看到了。這件事使我學到即使做一個領袖也會自我懷疑。昨天你講到對他人要具有慈悲心，我覺得做一個領袖也要對自己具有慈悲心，所以我致力於激勵委內瑞拉的年輕婦女們，使她們對自己產生信心並學會自我肯定。以上是我的故事。感謝尊者。

### 主持人：

感謝蘇非亞。感謝以上分享故事的每個人。尊者，你已聽完他們的故事，他們視你

為內在和平的象徵和生活中真實的榜樣。你不僅是西藏的佛教領袖也是這個時代偉大的精神領袖。昨天大家分享追求內在和平的艱辛歷程，每個人都很好奇：「哇！尊者 23 歲時就不得不帶領他的人民逃離拉薩來到印度。流亡的旅程中尊者的感受是什麼？尊者是否也像我們一樣曾經自我懷疑？」尊者，我們想請你分享 1959 年 3 月當時 23 歲的你有何感受。

### 尊者：

一開始我們的社會遭受危險，之後我自己也有生命危險，情況越來越嚴峻。當時我們得到一個情報，共軍將領正在打探達賴喇嘛住在哪裡，理由是要保護達賴喇嘛。他們究竟是要保護還是要精準打擊，我們不確定，事態緊急之下我決定逃亡。自從我變成難民，我感受更多自由也變得更開心。由於我們和印度長久的歷史淵源，我成為印度政府的客人。

看看今天的世界，人類不應該再重蹈過去戰爭和殺戮的歷史。此刻我們應該從現實的角度思考，現實是遍布全球的七十億人都要求平等的權利，非常合理。古早西方帝國主義者統治平民的思維已經過時，我們每個人應該享有平等的權利。不論非洲人、歐洲人或亞洲人，我昨天講過的只要你是一個鼻子兩個眼睛的人類，我們百分百是一樣的。地球上的全體人類應該享有平等的權利，沒有任何人可宣稱自己比其他人類高級，這種不平等的思維已經過時，我們每個人百分百是一樣的。

我認為聯合國的功能不應僅限於各國政府代表集會的政治組織，聯合國應該關注全人類的現況，許多弱勢族群沒辦法在國際組織申張自己的權利，聯合國應該多多關注這些族群。現在正是我們開始思考全人類必須在地球上共存共榮的時刻。我們要從現實角



度去思考問題，不要再重演過去某些民族仗著自己強大就去侵略其他民族的錯誤。不管是國王、女王或者聯合國秘書長，我們都是人類，我們都有相同的情緒，我們和其他人沒有兩樣。

許多問題的形成是由於人們過度重視我的國家和他們的國家的區別。歐盟的精神在於獲取共同利益，各成員國根據新的現實去思考問題，他們盡釋前嫌放下歷史仇恨，於是誕生歐盟的概念。非常好。類似的思維也可以適用在人類聯盟，不需要區隔非洲、西方或亞洲，我們出生的方式相同、成長的方式也相同，只是國家的名字和歷史不同。看清現實，我們的思維將徹底改變。我本身是難民，我沒有國籍，所以這方面我抱持很開放的想法。過度重視我的國家、他們的國家、我的宗教、他們的宗教，這些過時的思維應該淘汰。我個人的想法是，我失去我的國家變成難民，這個經歷激發我從開放的角度去思考問題，你們也可以試著體會難民的經驗（笑），這樣你們就不會再重視我的民族、你的民族等等，我們是一樣的，大家必須在地球上共同生活。

### 主持人：

感謝尊者分享精彩的觀點。我相信這一代將帶領大家共同邁向幸福之地。尊者昨晚睡得很好，所以大家今天準備許多問題想請教你（笑）。我現在請擔任高中模擬聯合國秘書長的蘇非亞首先提問。

### 蘇非亞：

感謝主持人。感謝尊者。我想知道當你正在思考抉擇，比如你決定從西藏移居到印度而身邊的人未必支持你的想法，你是否曾經一度動搖？你如何克服自我懷疑並相信自己的決定是正確的？

### 尊者：

坦白說，主要依靠自己的判斷。我從慈悲心的角度去思考，同時從全人類都一樣的角度去觀察，因此我不會過度重視我的民族和我的社會。每個人出生和死亡的方式都一樣，我們活著的時候製造我的民族和你的民族的區隔並在心理上造成隔閡，這樣的隔閡完全缺乏理性也不符合現實。現在我已辭去政治責任。當我需要做某些決定前，我通常諮詢人們的看法和感受。

**主持人：**

感謝尊者。接下來請派翠克提問。

**派翠克：**

尊者，我瞭解當時你決定逃亡的歷險過程，我知道你想要保護你的社會，你不想看到城鎮被炸毀也不想看到數百萬西藏人因反抗而犧牲生命。我想知道你如何回應不同的意見，比如說你們當中的某一部分人主張用武力奪回你們的國家和主權。

**尊者：**

西藏人當中有某些團體主張用武力對抗中國軍隊，但這樣的主張不切實際，太過激情也缺乏思考。30 或 40 年前中國有許多地方的人民群起反抗，西藏人也響應，但遭到中國政府蠻橫鎮壓。現在解決問題的方法應該改變，許多小問題可以透過對話解決，武器和軍隊不再是必要的，全球應該去軍事化。昨天我講過我小時候最厲害的武器就是我的指甲（笑）。

**主持人：**

感謝尊者。接下來是若亞。

**若亞：**

感謝尊者和我們分享你的智慧。我想知道你如何獲得內在和平以及慈悲心，以及你如何成為今天的你。

**尊者：**

人類的本性是慈悲的。我們剛出生就必須依靠母親的慈悲心。我認為孩子們小時候不懂得去區分西藏人、中國人、回教徒、印度教徒；孩子們進入學校後，學校教育使他們學會區分西藏人、中國人以及不同宗教，加上人們太重視民族和宗教的區別，於是孩子們開始覺得我是西藏人、我是中國人、我

是印度教徒等等。人類剛出生時沒有這些區別，我認為教育是主因。教育應該建立在全球性的基礎上，不能只考慮小團體各別的利益比如這個民族、那個民族、這個宗教、那個宗教等等，那是過時的思維。人們過去的思維忽略人類一體的重要性，導致戰爭越來越多，現在我們必須開始思考人類一體的重要性。

**主持人：**

感謝尊者。接下來是艾絲拉。

**艾絲拉：**

我想請問尊者，作為一個和平建設者必須面對許多困難，我因此常常過度思慮。我要如何避免過度思慮、如何產生自信、以及相信自己有能力解決問題。

**尊者：**

是的，不同角度會得到不同的判斷，關鍵是我們要從整體角度思考。若只考慮我的民族、我的宗教，角度非常狹隘。我們要從全人類和世界的角度去思考。宗教是個人私事，人類的膚色不是問題，不同種族可以結婚並過著幸福的生活，每個人百分百是一樣的。我覺得人們有時候太重視膚色和宗教，這是舊時代的思維，此刻我們應該思考全人類一體。以上是我的觀點。

**主持人：**

感謝尊者。我們當中有未來的市長、未來的聯合國秘書長，還有一位庫德斯坦未來的總統。尊者，他從達蘭薩拉返回家鄉後即將接任總統辦公室的一份新工作。恭喜你，哈吉爾。

**哈吉爾：**

感謝主持人。感謝尊者。尊者，我想請

教兩個問題。第一，你被迫離開家園、離開國土、離開你的人民，當時你是什麼感受？第二，會不會有第十五世達賴喇嘛？第十五世達賴喇嘛是男性還是女性？

### 尊者：

我離開那裡時，如果我考慮太多西藏人、中國人、中國共產黨、西藏佛教徒之間的區別，我的心理將產生許多障礙和危機；當時我思考的是我們大家是一樣的，土地屬於人類，任何人類社會都可以在這片土地上生活，關鍵是我們要和諧友善的一起生活並且互相支持。這樣去思考就沒什麼問題。我先講個笑話。當我第一次看到你頭上茂密的毛髮而我頭上沒有毛髮，我就想拔一點你的頭髮放在我自己頭上。哈哈。

以我個人來講，變成一個無國籍難民是有幫助的。我們只要帶著微笑，不管去到哪裡都可以感受到每個人都是人類兄弟姐妹，非常開心。不要只想我的民族、我的國家，要從全人類角度去思考，這樣做有利於我們的思維保持冷靜和平。從歷史看到人們過去太重視我的人民、我的國家、我的宗教，結果引發大量戰爭、武器競賽和殺戮。現在我們必須從不同角度思考，我們是一樣的人類又共同生活在一個小小的星球上，理性上我們若能像兄弟姐妹一樣和平共處將更有利。我確實認為我們是一樣的。你們有任何爭辯嗎？

### 主持人：

他剛才的問題還包括第二部分，有關第十五世達賴喇嘛。

### 尊者：

那不關我的事。我今年 87 歲。根據醫學檢查，我的生理健康非常良好，所以可能要等 15 年或 20 年後才要面對下一世達賴喇嘛

的問題，但那不關我的事。哈哈。與我有關的事，我相信轉世，所以我要考慮來世投生之處。極有可能我會再度轉世到這個星球，我和這個世界有某些特殊的連結。第一世達賴喇嘛曾經說過為利益西藏人和為弘揚佛法，他要不斷在西藏轉世。他的思慮極為理性，所以我臨終時可能決定來生轉世於藏族社區但我會考量當時的情況。我確實認為全人類一體，過度重視我的種族、我的國家將成為衝突的潛在根源，因此我們必須從全人類角度來思考。

### 主持人：

尊者，感謝你。為你自己的話，我們祈願你獲得涅槃並和圖圖大主教在涅槃重聚。但為我們大家的利益，我們祈願你再度轉世到這個世界、祈願你崇高的精神不斷延續下去。

### 尊者：

我已決心為人類貢獻己力。我和其他世界的有情眾生沒什麼連結但我和這個世界有許多連結，為此我想要再度轉世到這個世界盡我所能為人類服務，這樣做比較有實際效果。即使我可以轉世到其他世界，那個世界對我來說是全新的，我可能不懂得如何做比較好，而我非常熟悉這個世界。有些人年幼時還保有前世的印象，以我自己為例，童年時我出生的地區我曾清楚描述我前世的某些事件和當時的國家，基於某種連結我再度轉世到這個世界。至於轉世到哪個地區，西藏、歐洲或拉丁美洲等，是由和我具有某種連結的觀自在菩薩或者我們稱為「更高級的生命」的意願來決定。我的角色就像是這類更高級的生命的人類代表人。西藏某個著名的湖泊中曾經顯示三個字「阿噶瑪」（ཨ་ཀ་མ་ 藏文音譯），「阿」代表安多，「噶」代表崗布，「瑪」代表我的本名拉瑪敦珠，這類神秘事

件顯示出某種連結。根據我自身的經歷，某些神秘力量能指引我們未來長遠的利益，人類能看到的東西很有限。生命充滿神秘的事物。哈哈。

**主持人：**

感謝尊者。我們還有一個問題。艾瑞許請提問。

**艾瑞許：**

感謝尊者。你在我的年紀決定逃亡到印度，這是很重大的決定，你的一生中有許多時刻你必須為你的人民做出決定。我想請問尊者是什麼幫助你在情勢微妙之際做出正確的選擇？

**尊者：**

我們有自己的傳統。我指的是佛教的傳統。從第一世達賴喇嘛起，我們和某些個護法神建立起特殊的關係。重要的事情我們先做研究調查，到了某個關鍵點必須做出重大決定我會請教祂們的意見。到目前為止，祂們給予的建議確實非常正確、非常有用。有些時候人類的思慮和祂們的建議不一致，我決定採用祂們的建議，最終證明我的決定非常正確。達賴喇嘛是人但達賴喇嘛在某些事情上參考護法神的判斷。我和某些神秘力量保持特殊的關係。哈哈。

**主持人：**

感謝尊者。感謝你分享的故事和你的想法。更換新一輪的參與者之前，我想感謝我們的同事，目前在印度外交部任職的迪帕·帕瑪·庫瑪先生，他全力協助此次活動，沒有他的協助我們今天不可能在這裡。感謝你，迪帕先生。他是未來的聯合國秘書長。現在請新一輪的參與者進場，我們將要進行下個主題。尊者，這群和平建設者對於你提

倡的全人類一體和超越宗教信仰的人道主義感受深刻。我們從你的教導中學到人道主義的核心是人類的尊嚴以及平等公正。所以這群青年和平建設者現在要進行第四個也是最後一個主題：「平等公正」。他們將要分享五個故事並聽取你的看法。首先請葛洛力亞發言。

**葛洛力亞：**

感謝主持人。早安，尊者。我的名字是葛洛力亞，我來自南蘇丹。2000年我在學校裡，課間休息時間我們大家往教室外面走去，教室後方傳來嘲諷的笑聲，我們走回教室聽到有人說：「血」，我不知道發生什麼事，進入教室才發現我的朋友第一次來月經，她覺得很羞恥，因為月經的血被視為骯髒和可恥的東西，我們跑遍整個學校找衛生棉和圍巾給她想讓她遮住血。隔天我們去學校沒看到她來上學，之後也沒再看到她。那天發生的事情使我產生許多疑問，為什麼天然的身體要被污名化和感到羞恥？有多少女孩和我朋友一樣遭遇類似的羞辱並從此輟學？受教育是人權，我的朋友由於被羞辱而沒辦法享受人權，幾年過去情況並未改變，月經仍然被污名化，許多女孩由於月經而輟學，我覺得自己有責任去改變現況。於是我開始教導年輕女性和女孩們去認識自己的身體並洗除月經的污名，在我們努力之下，月經終於不再被污名化。我希望婦女們能夠享有受教育的權利，這樣我們才能建立一個公正平等的世界。

**主持人：**

感謝勇敢承擔責任的葛洛力亞。

**尊者：**

世界上每個人都是相同的人類，過去人們基於膚色差異或軍力懸殊的理由製造

許許多多的問題，那些都是舊時代的東西。現在人們首先要把軍事力量從世界上消除，政策不應該基於軍事力量，政策應該基於理性並尊重多數人的意見。以武器作為決策的關鍵是舊時代的思維、完全不可行，我們應該摒棄舊時代的做法。現在人人平等，每個人為了社區朝著良好的方向發展應該享有表達意見的自由，社區的人們有權力共同決定社區的未來而非由領導人自己決定。民主制度的領導人應該考量人們的意見，不管總統或首相都不能獨斷獨行，最終的決策權應該歸屬於人們或人們選出的議會。形勢已經改變，舊時代的做法應該淘汰，我們必須突破革新，公眾事務應該藉由討論協商來達成共識。

### 主持人：

感謝尊者。現在請孟督提問。

### 孟督：

感謝主持人。感謝尊者。我是孟督，我來自敘利亞。我從父母身上學到幫助別人是很有意義的事。助人變成我的本能。敘利亞是個飽受戰火摧殘的國家，炸彈和火箭造成毀滅性破壞，人們的生命危在旦夕。我努力去幫助危難的人們然而贊助者卻要求我們提供報告、報告、報告，我不禁要問報告為什麼比人命更重要，直到今天我仍然沒有答案。我不得不相信剝削和資源濫用是導致激進主義興起的原因。三天前一個敘利亞難民父親逃難途中渴死，瀕死之前他把自己的孩子丟入海裡。我認為那個父親和孩子都是資源濫用的受害者。我對這樣的事情感到非常困惑但我仍然想要努力去改變。十年來我不斷嘗試，有些門打開又關上，有些門從未打開，我不怕挫折，因為人生並非一帆風順，我沒辦法用一根神奇的魔杖使世界改變但我知道只要每個人決心打破腐敗制度，

許多人的苦難可以被終結。尊者，以上是我的故事，也是我以後想要告訴我的孩子和其他人的故事，希望世界因此而變得更好。感謝你。

### 主持人：

感謝你。現在請穆罕默得提問。

### 穆罕默得：

感謝主持人。尊者，早安。我的名字是穆罕默得，我來自索馬利亞。4年前我在曼堤夏的地方法院遇到一個中年婦女，她當時有一個土地糾紛，她的案件已被法院拖延10年，俗話說遲來的正義不是正義，我和她簡短交談後得知她非常沮喪，她的案例其實是千千萬萬個索馬利亞人的其中一個，他們每天都必須對抗既不公正又沒效率的司法系統。我因此覺醒，同時也發現憲法和伊斯蘭律法是允許每個人追求自我實現和抵制道德腐敗。許多有能力的年輕人已離開索馬利亞去追求更好的未來，我考慮過要和他們一樣離開索馬利亞但我不斷反問自己：「如果我不做，誰要來幫助索馬利亞使它成為一個和平的、具有同理心、具有包容力的國家？」我認為平等、公平正義、包容力是人道主義的基礎。我目前正在推動法治和公平正義，我的目標是使社會中每個人的正當權益得到平等的保障。

### 尊者：

是的，非常正確，碰到某些問題而離開自己的國家是缺乏熱忱的表現，我們應該留下來並克服問題。世界已有巨大改變也越來越民主化，人們若能積極表達自己的意見，世人將會給予關注。

### 主持人：

感謝尊者。伊薩請提問。



### 伊薩：

尊者，早安。我是伊薩，我來自哥倫比亞，哥倫比亞經歷了 60 年的內戰。我的故事要從某個晚上我和母親一起躺在床上開始講起。那晚母親告訴我她的父親（我的祖父）在她四歲時教她如何使用槍，她父親在她枕頭下放了一把槍並說：「如果有人深夜破門而入，要加思索立刻開槍射擊。」這就是我母親在哥倫比亞的一個偏遠山區從小長大的過程。我對於母親的成長過程感到非常震驚。40 年後我們仍然活在恐懼之中。我問自己為什麼我生活在如同兄弟姊妹的人群當中要感到恐懼？我決定成為一個律師。我剛進入研究所主修國際人權法律，人的尊嚴是我的研究方向。人的尊嚴是指人與人之間互相尊重的理性也就是看到他人的存在、站在對方的立場思考、以誠相待並且尊重他人。同時我希望我的研究能幫助拉丁美洲的其他年輕領袖獲得更多接受教育的機會。如你昨天說的，教育意謂著我們學習怎麼做選擇並在自由的情況下做選擇。人的尊嚴被我視為生活不可或缺的重要元素。我希望未來的世界

沒有邊界、沒有任何政治干預、最終每個人無須生活在恐懼之中。

### 尊者：

非常好的範例。我們清楚看到過去許多政策是錯誤的，時代正在改變，人們不想用武器革命，人們想藉由特定目標的運動、對話及教育和廣泛的互動來改變世界，而教育是最重要的。我們不能重演過去的歷史，我們要在全人類一體的基礎上用全新的角度思考。因小小的差異而批判爭戰毫不可取，我們必須在地球上平等的共存。

### 主持人：

感謝尊者。妮撒請提問。

### 妮撒：

尊者，早安。我是妮撒，我來自利比亞。我是一個氣候變遷活動者。我的故事要從一部紀錄片「不願面對的真相」講起。我聽過許多氣候變遷及全球暖化的報導但看到那個紀錄片之前我並不真的瞭解。從那之後

我開始關注我喝的水、我呼吸的空氣以及許多以前我從不關心的事。我發現每年有數以萬計的人們因為天災而失去家園、因為污染的疾病而失去生命，我感到不知所措。於是我決定從教育孩子們有關氣候變遷的知識做起。孩子們有時候會哭泣，我不禁納悶為什麼孩子們知道事件的嚴重性而全球的許多領導人卻不知道。尊者，我今年 25 歲，目前為止我只見過一次下雪。有許多人因為嚴重空氣污染從未看過星星。5 年來我一直呼籲大眾關注氣候變遷，事情毫無改善，有時候我沮喪到想放棄但我恐懼將來沒人能夠看到星星，我只好更加努力。以上是我奮鬥的過程，請祝我好運。

### **尊者：**

氣候變遷是很嚴重的事情。任何人都沒辦法控制氣候，我們能做的就是多多種樹植草、綠化環境。拉達克之前非常乾燥、遍佈沙石，我的某個朋友曾經拜訪過拉達克，他看到整片沙漠不禁流下眼淚。現在拉達克已大幅改變樣貌，那裡有許多樹木和草地。全球暖化到達某種程度後世界將毀滅，那一刻來臨時人們無力回天，但那之前我們可以多多種樹使環境更綠化。一兩個世紀後太陽的熱度將比現在更高，根據某些佛經的記載，太陽將變得異常炎熱導致地球燃燒毀滅。當末日來臨，人們也不必再互相作戰。哈哈。我們還活著的時候，大家最好和平相處，不須要區隔我們、你們、他們，每個人都是相同的人類，我們必須在地球上共同生活。全人類一體的觀念非常重要。

我來自西藏東北部，之後來到拉薩，拉薩在西藏中部，最後我成為難民。根據我的親身體驗，我覺得每個人都是相同的人類，不管走到哪裡我都帶著笑容。母親賦予我的牙齒直到現在仍然完好無缺，沒有一顆假牙。

我現在要展示我的牙齒。哈哈。仔細想想，我們每個人都是相同的人類，許多問題是過去的疏失和錯誤造成的，現在要用新的角度思考，首先瞭解全人類一體，我們不能逃到其他星球只能在小小的地球共同生活，我們無從得知其他星球是否比地球更好，地球儘管有許多問題但仍然是我們的地球，所以我們最好和平共處、思考人道精神、維護人類原本的善心。

### **主持人：**

感謝尊者。感謝你分享有關氣候變遷的想法。我相信像妮薩這樣的領導人會盡力保護地球環境，我們也希望你的神秘力量的朋友可以給我們一點幫助。

### **尊者：**

簡略的說，我們可以清楚瞭解自己的身體甚至身體微細的部分，但我們的思維包含許多層面，某些微細的思維極其神秘難解。哈哈。以一個佛教徒來說，當我禪修中觀察自己的思維，幾分鐘過後，我開始感覺到微細的思維（微細心），這樣的狀態持續一個小時或兩個小時。同理，死亡時粗顯的意識完全停止但微細心仍然在，微細心將去到下一世。某些西藏的修行人或僧侶死亡後，他們的身體在一周內或兩周內仍然保持溫度，原因是他們最內在的微細心仍然保持禪修狀態，所以他們的身體沒有腐壞。俄國莫斯科大學的某些教授對此現象有興趣，他們在班加羅爾設立研究中心針對這類的僧侶做檢驗，目前還沒有具體的研究報告但他們有發表幾個案例證實某些僧侶經醫生診斷呼吸停止並宣布死亡的狀態下身體沒有腐壞。我們確實見過這類極為神秘的現象。

### **主持人：**

感謝尊者。現在我們要請教你幾個問

題。首先請伊曼提問。

**伊曼：**

尊者，早安。我的名字是伊曼，我來自索馬利亞。我想請教你宗教的問題。一切宗教都反對不平等和不公正但現實生活中我們看到宗教造成許多不平等和不公正，你認為宗教領袖和精神領袖應該怎麼改革才能達到和平、平等、公正？

**尊者：**

我認為宗教人士應該從全方位的角度來看待事情，不要只考慮各自的宗教。以我來說，我時常和許多不同宗教傳統的領袖們會面。我們如果只信仰自己的宗教，不接觸其他宗教傳統，我們的思維將變得越來越狹隘。我們如果廣泛的接觸其他宗教傳統，我們的思維將變得越來越開放。所以和其他宗教傳統的領袖們交流討論非常重要、非常有用。

**主持人：**

感謝尊者。葛洛力亞請提問。

**葛洛力亞：**

我想請教尊者關於西藏人的問題。西藏人已經流亡多年，我從某些談話得知他們認為西藏是他們的土地、他們仍然相信有一天他們將返回西藏。你對此有何想法？

**尊者：**

我們擁有豐富的文化遺產和思維的知識。過去中國共產黨由於無知，他們認為某些西藏文化遺產是分裂的源頭所以企圖摧毀，但西藏文化遺產有關思維訓練的知識非常強大，沒有任何東西可摧毀這種冷靜思考的能力。因此西藏境內的西藏人仍然保存傳統的信仰和知識，只有極少數人

變成真正的共產黨，許多中國共產黨員反而變成佛教徒。哈哈。中國某些大學教授看過一些翻譯成中文的佛教出版品，他們不便公開的說但私下表示藏傳佛教是真正的那爛陀傳統、藏傳佛教是建立在科學基礎上的宗教。

我也和許多科學家交流思維和情緒的知識。佛教的那爛陀傳統有許多調伏負面情緒以及保持冷靜平和的方法，其他宗教比較缺少情緒管理的知識。我想我可以這麼說，我是守護千年西藏傳統的人們當中的一個。思維保持冷靜平和不是靠閉上眼睛，而是藉由思考；一切負面想法都缺乏正當基礎，而慈悲心這類的正面想法具有許多理性基礎，這樣去思考，你將更堅信善心的利益並逐漸減少瞋恨、恐懼和嫉妒。用理性的方法去思考將能獲得內在的平和。

有越來越多的科學家和腦部專家來見我並和我討論，他們對禪修和情緒幾乎一無所知，這方面我們保存豐富的知識，對現代科學非常有幫助。量子物理學認為當觀察者去觀察某個事物即會發現該事物並非如其呈現的樣子。這個理論和那爛陀的學說非常相似。那爛陀的學說認為事物並非如其呈現的樣子而現實主要是由人的思維決定。

**主持人：**

感謝尊者。伊薩請提問。

**伊薩：**

尊者，我的工作為律師，所以追求公平正義是我的目標。但要實踐公平正義必須執行懲罰，昨天我們談到慈悲心，我想請問你，追求公平正義的同時我如何不對任何人失去慈悲心？

**尊者：**

慈悲心，對我手上這塊餅不用慈悲心，



只要把它（尊者拿餅去沾茶並放進嘴裡）。哈哈。凡是生命包括小蟲子在內都能感受到痛苦，所以我們應該避免去傷害小蟲子，並依此類推不去傷害任何其他動物。我自己從不殺害任何動物，但熟睡時如果有蚊子飛來飛去，我會用手去抓它們。哈哈。用慈悲心對待一切有情將給我們帶來深刻的滿足。我曾經決定不吃肉只吃蔬食，後來身體出現一些問題，我的膽囊切除了，醫生建議我回復原來的飲食方式，所以我又開始吃一點肉。大約有 10 幾年的時間我是一個素食者。我要求我們各個主要寺廟的管理人在公眾食堂只能提供蔬食料理。若能做一個完全的素食者非常好。一個人、10 個人、100 個人、1000 個人甚至更多的人吃肉的話，被殺動物的數量也將難以計數。我認為公平正義的基礎是保障人類以及動物的基本權利。人類其實是地球上許多動物的大滅絕者。基於生存必要而吃肉，另當別論，但為了奢華享受而吃肉，我們最好盡量避免。

### 主持人：

感謝尊者。伊薩的故事使我想起你分

享過你少年時的一段往事，當時你在布達拉宮用望遠鏡眺望遠方，你看到一個戴著手銬的囚犯正在面向達賴喇嘛或者面向佛陀做祈禱，那個瞬間你感到巨大的悲傷。你覺得懲罰是否可能用更慈悲的方法來執行？

### 尊者：

對於重大的犯罪行為包括殺人等等，應該使用懲罰來禁止。我有一個很棒的老師，我在他的指導下學習許多年，他的表情很嚴肅，我從來沒看過他笑，他的動機是希望我能夠更深入學習經典。哈哈。所以，某些情況下你必須使用嚴厲的手段。嚴肅不是我的習慣，我經常微笑，我從不用嚴厲的臉色對待別人。哈哈。

### 主持人：

感謝尊者。孟督請提問。

### 孟督：

我的問題有點難。你說過我們要努力表達自己的意見使世界關注我們，請問你是如何做到的？我們怎樣才能做到？

### 尊者：

首先，你的立場一定要誠實，並以慈悲心作為基礎。面對將傷害你或對你不利的的事情，你要用堅強的態度和行動表達反對並阻止他們錯誤的行為。我剛才提到的那個老師，他手上常常拿著一個小鞭子，他的用意是想鞭策我，但我從未適應那個鞭子。哈哈。

### 主持人：

感謝尊者。穆罕默得請提問。

### 穆罕默得：

尊者，你以西藏人精神領袖的身分帶領西藏人面對無數艱難險阻，你說過激勵你的力量來自你堅持的原則。我的國家也正遭逢動亂，請問你要給予我們這些經歷同樣困境、移居他鄉的難民什麼建議？

### 尊者：

佛陀曾經對他的追隨者說過，不要盲從附和我的言語，你們要根據各別的情況判斷，如果有人企圖做出傷害他人的行為，你們應該阻止。佛陀說的很清楚，一切事情要視當時的情況處理。有時候我忘記某些祈請文但我不在乎（笑），重要的是時常練習慈悲心和原諒。我從未對中國共產黨生起負面的想法，我對他們沒有瞋恨只有同情心和慈悲心。我認為控制瞋恨非常重要，持續這樣的練習將逐漸減少恐懼。追根究底一切負面想法都是來自以自我為中心的態度。我覺得用餐時間到了。哈哈。

### 主持人：

非常感謝尊者今天分享的內在和平以及平等和公平正義的想法，我們非常感謝你。我們也要感謝協助此次活動的一切工作人員包括 Tenzin 和 Saten，以及我們的好朋友 Lodi，他目前在華盛頓特區擔任自由亞洲電

台西藏事務主任，以及我們整個 USIP 團隊，還有來自澳洲雪梨經濟和平協會的貴賓 Steve 和來自紐約市的故事分享協會的 Sarah，以及我的妻子 Elizabeth Moses 博士，以及影音小組的 Don 和 Tenzin，以及提供美味餐飲的人員和廚師，以及提供我們住宿的西藏尊聖寺（Namgyal Monastery）的全體僧眾尤其是尊貴的圖登揚菲，以及協助我們進入尊者府邸的安全人員。最後要感謝今天與會的 26 位青年領袖，他們代表未來和希望。昨天的活動結束後許多人告訴我‘今天是我生命中最開心的一天。’尊者，我們非常感謝你持續支持全世界的青年和平建設者，你的鼓勵和建議對他們非常珍貴。尊者是世界級的領袖，我不想嚇唬在場各位，但我想讓你們知道許多網上的節目關注尊者而其中某些節目的閱聽人數高達百萬人，所以全球有許多人關注尊者。我想告訴尊者，你的理念將影響全人類，而你的影響力將在青年領袖們身上包括在場的每個人產生最大的作用，當尊者 110 歲之後前往下一世，這群青年領袖們將帶著你宣揚的希望和非暴力以及和平的理念繼續努力。感謝尊者。

### 尊者：

非常感謝你。每個人都是全人類的一份子，我們有責任去創造幸福和平的世界，我們的目標是為我們這一代還有未來的世世代代創造真正的幸福和平。職業和宗教屬於個人事務，不管哪個職業、哪個宗教，我們共同的責任是創造幸福和平的世界。

### 注：

- 主辦方 United States Institute of Peace，簡稱‘USIP’

2022 年 9 月 23 日於達蘭薩拉府邸  
達賴喇嘛尊者與青年和平建設者對話  
<https://fb.watch/iJvTvJfEo1/>  
Anna 英譯中

## 達賴喇嘛開示 | 佛教的特色



這世上有許多導師，但依緣起的理由解除煩惱的起源我執，其先例者卻是世尊。正所謂：「緣字不遮空，起字順世間，緣起故說空，眾理中之王。」

「緣起」二字的詞義博大精深。「緣」指依賴他法，故而破除「不依他法、自主而有」的屬性；「起」指只能是觀待施設，故而破除「沒有其利害作用」的虛無主義，故說：「緣字不遮空，起字順世間。」像是因果緣起、親眼所見、親身經歷的一切，則是因為「起」字，更能被坦然安立，畢竟這一切都是依賴因緣、僅屬分別施設，依此義建立其法的利害作用。故而總結道：「緣字不遮空，起字順世間，緣起故說空，眾理中之王。」

我們過度在乎自己、把自己看得太重的緣故，自然會強盛緣親友的貪婪，以及誰若犯我，將起瞋心視其為敵。這種「愛我執」無疑是貪瞋的主要起因。此故，月稱論師的《入中論》禮讚文云：「悲性於佛廣大果，初猶種子長如水，常時受用若成熟，故我先讚大悲心。」

一切人為災難都是起源於貪瞋。其解藥就是「關心一切有情」、「願一切有情離苦得樂」的愛，此心極為珍貴；吉祥月稱在撰禮讚文時，只禮讚大悲心卻不禮讚

其他的原因正是如此。從此可見，行持佛法過程中，初中後三皆能成善的主因也是這顆珍貴的大悲心。

《四百論》云：「識為諸有種，境是識所行，見境無我時，諸有種皆滅。」心識見諸法時，彷彿諸法都是依自力而有，而認同此謬見的執念更是貪瞋等煩惱的根本。此時，抉擇「見一切事物是以自力而有，這絕非真相，故所見一切的表相皆與真相不同！」這種由衷所生的決定顯得非常重要。

給予希望曙光的主因卻是這一偈，即：「輪迴無自性，其性故解脫……」以七相、五相、離一異因等理由，觀察輪迴中所見的一切時，絕對找不到任何以自力而有的性質，從而決定所見的表相絕非真相，故說：「輪迴無自性。」真相雖是自性無，但我等卻因顛倒真相的無明而生貪瞋。若能好好思惟輪迴為何無自性的內容，才能進一步決定「輪迴與涅槃等一切皆非自性有」，進而漸得解脫。故說「其性故解脫」。

總言之，「輪迴無自性，其性故解脫，心性清淨故，三界中最勝」，經由思惟此偈文義的空性定解，才能逐漸斷除實執及其習氣，證得涅槃。這給予我們佛弟子很



大的希望。我們不會因為佛法中的苦論而感到悲觀，卻會看到希望，因為痛苦的根源是實執，而實執的所耽境不合真相，故實執是顛倒執。尤其是產生「所見一切表相皆非真相」的決定時，「所見真實有皆為真相」的實執才會開始減少。

我個人的修為雖然有限，但我每日非常認真地修行方便品菩提心與智慧品空正見。其果實是，我的內心獲得了巨大的正向改變。如《入中論》的末端所云：「如是慧光放光明，遍達三有本無生，如觀掌中庵摩勒，由名言諦入滅定，雖常具足滅定心，然恆悲念苦眾生，此上後能以慧力，勝過聲聞及獨覺。世俗真實廣白翼，鵝王引導眾生鵝，復承善力風雲勢，飛度諸佛德海岸。」每日這麼做時，才會感受到此偈義的立體性。我雖然已經是八十多歲了。每日因為修行菩提心與空正見，心中的期望值仍然很高，認為此生應該可登加行道，登見道位看來是有困難，登加行道應該可以。內心有此把握。

以獨勇大威德為例，自生九面、三十四臂等，這是我從小就已修行的本尊瑜伽。然而，真正令我改變自心的卻是空正見與菩提心的修練，而「九面、三十四臂」的自生瑜伽，對改變自心的實質幫助

並不大。還有，平日在寺院裡，我們會以搖鈴、打鼓、吹笛等刺耳的巨大聲量修法，卻忽略內在的修持，這絕對是我等仍要加強的部分。

想呼籲在場的法友們，要盡量以止觀雙運的方式每日修練菩提心與空正見，這也是我個人從佛法的修行所獲得的好處。乍看之下，就以我們西藏的現況而言，確實是步履蹣跚、寸步難行。然而，若能以菩提心與空正見，懂得違緣轉為道用的話，愈多的違緣，所帶來的是愈高的智慧與經驗值，愈能於成佛之道接近果位。所以法友們，務必加強思惟菩提心與空正見，這點很重要。當您懂得如何將違緣轉為道用時，等於去除所有的違緣。

我的出生地是安多的邊地。之後來到拉薩，學習大教典。即便後來是以難民的身份來到印度，仍很認真地思惟大教典的內容，這對自心的幫助巨大，我親身經歷了這項好處。為了讓您自己獲得最大的利益，您要好好修心。再次呼籲各位，精進修行。

我們今天齊聚一堂，參與全球佛教峰會。所有主流宗教對人類社會都有貢獻，令人讚嘆。然而，應以止觀雙運的方式而修行深見道與廣大道的宗教，確實是佛教的特色。我等的父母祖輩留下了如此良好的傳統。願我等能清楚其珍貴的價值，從而盡力精進修行。

這世界上有不信宗教的人，也有各種信仰的人，當他們看到，作為佛弟子的您透過自身修行獲得了顯著的成就時，這才是對教法的貢獻，更是對佛陀的報恩。以上內容願諸位謹記於心，並精進修行。

2023年4月21日於印度新德里首屆全球佛教峰會  
<https://fb.watch/kshzqaDoCk/>  
蔣揚仁欽中譯

## 達賴喇嘛開示 | 我們都是人類的份子



今天有很多華人、蒙古人、新疆人等不同族群的朋友來到這裡，我見到你們很高興！

流亡到印度時，我就支持「中華人民共和國」這個國家和國名。為什麼呢？因為中華人民共和國憲法明文規定：各個民族有保護及使用自己宗教文化的權利，所以我支持。我的想法是：在中華人民共和國憲法的框架內能夠得到真正的而且完全的自治，能保護好自己的宗教文化、語言等，如果能得到真正的保護，我願意在這個框架下獲得真正的自治。如果能夠保護好西藏的宗教文化，未來也能夠幫助及利益中華人民共和國人民與整個世界。當今西方很多科學家也很關注西藏的文化，特別是西藏宗教文化裡有關心理學與情緒管理的豐富內容。一位來自西藏的朋友曾跟我說：現在的西藏在政治方面是被中國政府的強權統治著，但未來我們的宗教與文化可能會反過來可以統治中國。也許這句話有點誇大，但也不是沒有道理。關心西藏問題的你們可能知道達賴喇嘛的中間道路，當初我為什麼提出中間道路呢？因為我的目的與初衷是：西藏在中華人民共和國憲法的框架內，如能獲得完全、名副其實自治，可以保護西藏的宗教文化及環境。所以我沒有提出西藏要從中國分裂或獨立

出來，原因是這樣的。流亡到印度後，有很多來自中國大陸的信徒、朋友及世界各地華人來見我，我一直把他們當成是我的朋友，從來沒有特意分辨他們是漢人、我是藏人，我沒有這種分別心。

目前我們要共同關心的是整個世界環境與氣候變化的問題。我遇到的很多科學家、環境學家也這樣說：因為溫室效應，也許在今後的數十年或百年後，地球上的很多河流都因為氣候變暖而乾涸。所以我們除了關心自己族群的問題及世界政治紛爭外，還要共同要關心是地球這個共同的家園。有科學家說：未來我們可能會遇到環境的挑戰，因為氣候暖化，很多主要的大河流與海洋逐漸乾涸，將使人類陷入困境。佛經提到：這個世界將受火劫、水劫，風劫等而毀滅。當然還沒有那麼快到來，目前是有一些火劫的前兆出現。我們現在就要努力保護好環境，不然當真正的火劫到來時，我們就沒有什麼辦法了。

我出生在西藏的東部安多地區，後來到了西藏的首都拉薩，最後被迫流亡到印度。到印度後，我沒有特別注重我是藏人或我出生在哪裡，我覺得我只是世界人類中的一份子。我每天發願的祈願文：「乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦。」只要還有虛空世界，只要有

情眾生還在這世間，為滅除眾生痛苦，我發願一直留在世間。每當唸誦這個祈願偈頌，我就會生起生生世世要利益眾生的信心與勇氣。我每天最重要的修行就是菩提心，花很多時間修持。早上一醒來，我就觀修菩提心，有時想到眾生的痛苦，我就會流淚，同時生起要修行成佛以救度眾生的強大信心。不管有沒有宗教信仰或信仰什麼宗教，都要保持一個善心、做一個善良的人。（我盤子裡的餅乾不是很多，分給大家應該不夠，前面的人吃半塊，其他餅乾傳給後面的人。）

流亡到印度成為難民後，我失去了家園，我的子民還在受中共迫害，這是一件很悲傷的事。但從另一方面來講，成為流亡者後，我見到了來自世界各地的朋友、了解到不同族群的生活習慣與文化、可以利益到更多的眾生，於是我不只是停留在祈願中，而是能夠實踐利他。不分宗教信仰，不分族群與膚色，把大家都當成共同的人類。我看到這裡有來自各地的華人、蒙古人、東突人、臺灣人等不同族群，但我們都是人類的一份子。當我們第一次看到非洲黑人的時候，會覺得他的皮膚為什麼這麼黑、與我們有點不一樣，但經過接觸會發現除了膚色不同，他們也是人類的一份子。如果我們看到三隻眼睛或有獠牙的人，很難把他們當成人類的一份子吧！我每天都在祈禱能夠利益一切有情，我們都是一樣的人類，我一直在發願，觀想如何才能夠更好的幫助人類、服務人類！如果我沒有流亡到印度而留在西藏的話，我一直在達賴喇嘛高高的法座上，與人們交流接觸有一定的障礙與隔閡。流亡到印度後，我可以更好的與世界各地不同人士、族群交流接觸，我覺得這是一件很好的事。來到印度成為流亡者後，就像今天見你們一樣，與不同人士接觸交流就變得方便很

多了。如果還在布達拉宮的話，也許就不會這麼方便了。

我現在已經八十七歲了，我有信心再住世十五年到二十年，也會這樣發願祈禱。我們這個世界，雖然各族群有不同的膚色、習俗及歷史背景等，但我們都是人類這一個共同點是不變的。因為我們都是人類，所以我們面臨的痛苦也是一樣的，想要離苦得樂的想法也是一樣的。我們都是從母胎中出生，經過母乳的養育，在我們還小時想要跟其他小朋友一起玩耍，根本不會想到他是哪個族群、信仰什麼宗教等，那時我們很單純，這清晰表現出人類的一體性。當今世界七、八十多億人口中，沒有一個人不是從母胎中出生的，都是由母親的關愛和哺育成長的，所以我們都是一樣的。多年前我在世界各地訪問、演講，我一直在強調人類一體性的概念，不要區分我們、你們。所以今天我們聚在一起的這些人，你們雖然來自各地、代表不同團體，但我們都是一樣的人類這一點很重要，希望你們也看重這一點並與朋友分享。我為什麼要重複講這一點呢？因為我覺得人類一體性非常重要，也是我的四大使命之一。雖然我們人類是一體的，但很多人沒有意識或是忽視這一點，會去區分我們和他們，因此而發生爭吵、甚至戰爭，這是一件很悲哀的事。

## 問與答

### RFA 記者夏小華問：

尊者您這幾年曾公開講過幾次：這一兩年內中國會發生變化，您有機會回到西藏。請問您是依據什麼而說？

### 尊者答：

我出生在西藏東部的安多地區，我是一

個藏人，境內藏人對我抱著很大的希望。不只是中國，這個世界也不斷地發生變化，我希望未來有一天可以回到我出生的地方，然後再去拉薩等地。境內藏人也一直在祈願，希望我能夠回到西藏，他們對達賴喇嘛回西藏抱保很大的期待，對達賴喇嘛的尊敬與信任是無與倫比的。我聽到一些從境內傳來的消息：很多藏人為了我能夠回到西藏而朝向印度磕頭祈禱。不管是藏人還是其他人，不讓他們失去信心是我的責任，西藏是我出生的地方，那裡的人民對我有更大的信心。我也有未來能到西藏訪問的願望，我還希望能到內蒙古。

### **南蒙古席海明問：**

現在南蒙古的情勢非常嚴峻，中國現在要滅亡我們，所以尊者您得多為我們唸經啊！我們對中國是沒有任何信任了。中國共產黨或者政府他們是要滅亡我們，他們在加快速度了。我們要奮鬥，我們要努力，尊者請您保佑我們，請神保佑我們。

### **尊者回答：**

我一定會祈禱。我也有信心能夠利益與幫助內蒙古的人民。從我個人來講，我小時候有一位經教師是歐珠措尼大師，也就是教我辯論的老師，他來自南蒙阿巴克地區，是一位非常出色的佛教大師。

### **臺灣邱宗怡問：**

目前臺海情勢緊張，臺灣如何做可以使中國不發動戰爭？

### **尊者答：**

這個問題你們臺灣人應該比我更清楚，因為這件事情你們臺灣人比我更了解。這是一個很複雜的情勢。拋開情緒來講，真正的中國文化在臺灣被保護的非常完整。中國大

陸經過文化大革命等運動，使得中國很多優秀傳統文化被消失。我認為，在臺灣的民主環境，中國傳統文化可以幫助中國大陸復興傳統文化，這是一個值得重視的問題。我相信中國在未來一定會發生變化，那時候，在臺灣民主體制中被保護的中國傳統文化可以逐漸傳向中國，能利益中國傳統文化的復興及發展。

### **澳洲鐘錦江問：**

首先我祝福尊者健康長壽！希望尊者作為世界上最有影響力之一的宗教領袖，能夠長命百歲：能活過 113 歲。我的問題是：尊者在關於轉世和尋找轉世靈童方面有什麼決定和解決方案？謝謝！

### **尊者回答：**

我現在身體非常健康，特別是我每天都在修行菩提心，所以我的內心也很平靜。還有一些來自宗教的神秘預兆，我可以活到一百多歲，這一點大家可以放心。至於轉世，當我生命接近尾聲的時候，我會對轉世以及如何尋找轉世明確說明。現在一點都不急。

### **臺灣黃曼婷問：**

北京試圖利用達賴喇嘛的轉世制度，削弱您在宗教界與國際上的影響力。您是否擔心未來如果不在世，境內外藏人命運何去何從？

### **尊者答：**

雖然很多人關心我的轉世問題，特別是中共那邊，但就像我剛才所說，我的身體很健康，很有信心再活二十來年，所以我覺得轉世的事情沒有那麼急，不用著急。我的身體很健康，情緒也很平靜，晚上睡得很好。早上一起床肚子就餓了，馬上就想到今天要吃什麼（哈哈）。有位來自康區的大喇嘛

曾說過，有一則預言提到十四世達賴喇嘛會活到 113 歲。依據我現在的身心健康來看，活到一百多歲是沒有問題的，請大家放心。

### 臺灣邱俊維、鄭凱榕問：

尊者您好！請問在世界動亂的今天，身為一個佛教徒，如何運用佛法讓世界免於災難？

### 尊者答：

和平的根本就是內心的慈悲，如果心中充滿慈愛就很容易達成和平。作為佛教徒，發願時，祈願一切有情眾生離苦得樂。作為一個人，我們都是從母胎出生，在母親的慈悲愛護和哺育下成長。接受現代教育的培養後，就逐漸出現了「我們」和「你們」的分別心，這是現代教育的弊端。所以我一直在講——回歸到人類一體性，把每個人都看成與自己一樣的人。這種想法不管你是否是佛教徒、基督教徒，或者沒有宗教信仰的人，也可以這樣觀想。人類一體性就是我們大家共同的宗教。

大家也許有小時候的記憶，那時候你們可能也一樣，與鄰居或其他小朋友玩耍的時候，從來不會問對方來自哪裡、是那個國家的人、信仰什麼宗教等等。只會想到有一位和我一樣的小朋友，可以無拘無束地與他玩耍，這是一種很單純的友情。只是在後天的教育下，我們產生了很多不同的分別心。有些宗教和科學家都證實了人性的本善。在我出生的地方有很多回教徒，我小時候常跟回教徒小朋友玩耍。當時我們只知道一起玩耍非常快樂，根本不會區分他們是回教徒、我是佛教徒之類的。由此可以看出——我們都是一樣的人類。我出生在西藏，在西藏成常，學習的是西藏文化與宗教。到印度後，不管見到什麼樣的人，我都覺得我們都是一樣的人，從來沒有特別注重我是藏人、我是佛教

徒、我的成長環境等不一樣的分別。我出生的地方是西寧，當時是由國民黨軍閥馬步芳統治，小時候也見過馬步芳，當時馬步芳有很多職務與權力、背景等，但我見到他的時候，只會認為他也是和我們一樣的人類而已。

你剛剛的問題——作為一個佛教徒要怎麼樣去避免世界的災難。我們不要特別去強調我們是佛教徒，修行的時候是另一回事，但要避免世界的災難而得到和平，這點要特別注重人類的一體性。同樣地，我們藏人不要特別強調——我是安多、我是康巴、我是衛藏。當我們佛教徒在唸誦祈請文的時候會唸：「願一切眾生具足快樂及快樂的因！願一切眾生遠離苦及苦因！」並沒有祈願只有我們佛教徒要具足快樂及快樂的因，此祈願文體現出人類一體性的概念。我也是一位佛教徒，也會這樣祈禱：「願一切有情眾生得到快樂與快樂的因，祈願能夠消除一切眾生的苦及苦因。」這樣的發願，就是所有的人類及眾生都是一樣的。

我們和他們、我和他，主要來自一些不同的背景，特別是宗教，宗教強調我是什麼宗教、他是什麼宗教，因為宗教的不同而生分別心，這些都是我們需要關注的。所以，我在四大使命裡提到宗教的和諧。所有的宗教都提到了愛心和利他心，這是所有宗教都一致的內涵。在宗教和諧方面，我不只是口頭講講而已，我會去各個宗教場所祈禱。在印度就有世界上所有主流宗教的寺廟與道場，我到過基督教的教堂、印度教的廟宇、猶太教教堂、伊斯蘭教的清真寺等。當我到清真寺時，我會戴上他們白色的帽子，跟他們的阿訇一起做祈禱。我這樣做是因為宗教都有共同的理念——愛心與利他心。祈禱一切眾生遠離痛苦及痛苦的因，得到永久的快樂！

2023 年 6 月 10 日印度達蘭薩拉

尊者接見

「中國與國際的政治變局——希望與挑戰」研討會成員的開示

盧惠娟筆記

# 大寶法王開示 | 一心講堂： 《菩提道燈論》(七)

## 【阿底峽的著作】

### 對「三藏」的認知

一般經常會提到「三藏」，那麼「三藏」具體指的是什麼呢？「三藏」實際上就是「經、律、論」的統稱。「經」的內容，是在講說佛法的根本教義，或者也可以大致理解為，佛親口所說的教法。「律」，就是記述戒規威儀的部分。「論」，指的就是闡明經義的那些著作，簡單來說就是所有菩薩、高僧等等，他們編寫的各種論著。

這麼說來，在三藏裡面，「律藏」的內容可能就是比較直接了當的，因為它像是一些規定、章程之類的教言。所以，後弘期初期，覺沃傑進藏之前的這段時間，在藏地可能有關律藏的講說和教授傳承，還保留得相對多一些，但是經典、論典的教授，就可以說是所剩無幾了。

那麼，就在這時候，覺沃傑來到了藏地。他對佛法的闡釋和教授，讓人們開始瞭解到，其實三藏裡的所有內容，都是可以去實際運用在生活當中的口訣，而且也都應該要運用在生活當中才對。不僅如此，就在今天、此時此刻這個當下，我們就應該要立即去做的這些口訣實修。所以，覺沃傑對藏人恩重似海的原因，就是讓所有藏人都對三藏法教，生起了這樣的一種認識和領悟。

上堂課我們提到對覺沃傑的一位很重要的弟子——讓久巴，他曾經這樣說過：「見到覺沃傑之後，我終於瞭解到，原來經典當中的所有內容，都應該是要去實際修持的。我們在學習和聞思這些經論的時候，實際上已經不再需要去找什麼其他的口訣。而這些經論本身的內容，就是調伏心性的對治法。所以說，只需要坐在一處，不必東奔西跑，就可以將聞思修三者，全部整合、貫通、融會在一起去運用和修行的話，那就是做到了把經典化作口訣，或者說是那就是經典即是口訣的含義。」

能生起這樣的一種體悟，可以說是對三藏最好的一種理解和認知。那麼，這全部都要歸功於覺沃傑的教導。而他對藏人的這種教授，也不僅在語言上，同時他也編寫過一些著作，比如《菩提道燈論》就是其中的一本。

### 古印度著作出版的三個條件

話說回來，其實在古代印度，並不是任何人都可以寫書著作的。不像現在，好像什麼人都可以出版。那個時候，要是有人想要出書，必須具備非常高的水準或者成就。怎麼判斷這個人是否具備這樣的水準呢？當時，有三個公認的條件，必須至少要滿足其中的一個條件，這位作者才能出書。

首先，第一個條件，作者要親見過本尊，

而且得到過本尊的應允。第二個條件，是作者要從上師那裡，完整地領受過傳承的法脈。第三個條件，就是作者要是一位通達五明的班智達。簡單來說，這位出書的作者，要嘛得是博學多才、要嘛得要資歷豐富、要嘛就是得具備超自然的能力。

這三個條件，似乎哪一個聽起來都不是那麼容易做到，雖然說是只需要滿足其一就可以，因此，如果真是三個條件全部具備的話，那就真的是無敵了。而覺沃傑就是三者兼備！

之前講到過覺沃傑的前半生，當他還在印度的時候，早就是一位精通五明的學者，所以第三個條件就滿足了。那麼，關於第二個條件，從上師處領受過完整的傳承，這更是不必說了，之前也講過，覺沃傑本來就是一位非常厲害的密乘修行者，後來又相繼依止過很多位重要的上師，其中包括金洲大師等等。他從上師處完整地領受過顯宗和密宗兩者的傳承，通達一切教授，所以第二個條件當然也是完全符合。

那第一個條件，親見本尊呢？之前也說過，覺沃傑從小就可以看到度母，不僅是度母，還親見過勝樂金剛、觀音等等很多本尊，並且得到過很多本尊的應允，以及度母等六位本尊的加持。不僅如此，無論是在現實當中，還是夢境裡，他都可以在本尊面前直接聽法，有什麼問題都可以直接發問。這樣的境界，第一個條件當然更是毫無疑問的具備了。

因此，可以說即便是對寫書著作，高度要求的古印度，覺沃傑的水準和能力，都是遠超過它的及格線。可見覺沃傑在當時的印度，已經是超乎常人的卓越和不凡了！

## 阿底峽的三部論典

覺沃傑的一生當中，具體寫過多少著作，或者是翻譯過多少書籍，之後可以再講。按照過去噶當派的說法，覺沃傑的論著大概可以分為兩類：一類是適合在大眾面前講說的著作。這類算起來，大概有三部。另外一類，則大部分都是有關密教的內容，比如說《金剛見歌》等等。

除此之外，還有一些文獻，雖然標明是由覺沃傑所寫，但它們的真實性，還是有待考證。

為什麼這麼說呢？格西夏熱瓦曾經說過：「後來藏地出現過一些聲稱是覺沃傑所寫的書籍，但其實並非如此，只是有人假借尊者之名所寫的而已。」不管怎麼說，所有這些著作當中，最沒有爭議的，就是那三部適合向大眾講說的論典。是哪三部呢？

第一部叫做《入二諦論》，覺沃傑寫於超戒寺。那個時候，金洲大師，也就是覺沃傑的上師，托人捎信說：「你應該要寫一部有關中觀思想的書。」於是，覺沃傑就撰寫了此書。

第二部叫做《中觀口訣》，寫於拉薩大昭寺。當時是俄譯師向覺沃傑求授，觀修空性的口訣。於是，尊者就撰寫了這部書。貢巴瓦後來也提到，覺沃傑曾祕傳過他一個口訣，內容基本上和這部書寫的完全一致。

第三部，就是這部《菩提道燈論》。之前提到覺沃傑在阿里地區的時候，拉喇嘛強丘沃向他仔細地描述了當時佛教在藏地的狀況，同時懇請尊者可以撰寫一部，能夠把三藏的內容完全結合，並且能夠利益整個佛教的著作，於



是，覺沃傑就寫下了這部《菩提道燈論》。

由此可以看出，請覺沃傑撰寫這三部論典的這三人，他們的心念真是一位比一位慈悲，願力也是如此的廣大。正是因為這樣，這些論典才能夠力量非凡，而且得以讓無數人受益匪淺。

## 【菩提道燈論的成書緣由】

剛剛說到《菩提道燈論》的成書過程，也就是強丘沃向覺沃傑描述當時佛教的情況，懇請給予教授，於是就有了這部《菩提道燈論》。不過，這個成書過程，還有一些不同的說法。

## 兩大傳承派系

首先要知道，阿底峽尊者的法脈繼承者，大致可以分為兩大派系：一派是仲敦巴和他的弟子們，另一派是納措譯師和他的學徒。

覺沃傑把法脈傳給仲敦巴，這一點我們都知道了，那麼，納措譯師的這個傳承是怎麼來的呢？由於當時覺沃傑在藏地期間，大部分的教授、講法等等活動，基本上全部都是由納措譯師翻譯的，所以納措譯師可以說是，在覺沃傑座前，聞法最完整的人。因此，他從覺沃傑那裡得到的傳承，後來也成為一大派系，只是比較可惜的是，納措譯師一派後來並沒有延續很久，現在大部分已經都失傳了。

## 七個問題

回到有關《菩提道燈論》成書過程的不同說法。

根據納措譯師一派的觀點，當時，強丘沃向覺沃傑描述了佛教在藏地的狀況之後，便提出了七個問題。覺沃傑聽了這些問題，就針對每一道題講述了一首偈頌作為答覆，於是就有了《菩提道燈論》這部著作的問世。

噶當派著名學者青囊卡紮寫了一部覺沃傑

的傳記，也是有關覺沃傑的傳記當中最完整的一部，這部傳記中提到，當時強丘沃向覺沃傑提出了七個問題，其中兩個問題和「共同乘」有關，有兩個問題是有關「大乘顯宗」，還有三個問題是「密乘」問題。但是，這部傳記當中並沒有詳細記載這些問題的具體內容。我查閱了不少文獻之後，最後才在第四世班禪洛桑却堅的《燈論注釋》，找到了這七個問題。這本注釋當中，引用了據說是納措譯師寫的一部注釋裡面的內容，其中就包括了這七個問題。

為什麼這些問題這麼不好找呢？因為剛才也說到，納措譯師的傳承留下的已經很少了，而有關《菩提道燈論》的講說傳承，也已經完全斷掉了。但是，覺沃傑的另一大派系傳承法脈，也就是仲敦巴的傳承當中，有關《菩提道燈論》的成書過程，並不認為有這七個問題存在。因此，隨著納措譯師這一派法脈的失傳，這些問題就很難找到了。不僅如此，納措譯師的《菩提道燈論》講說傳承當中，還有特別指出文中哪一個部分的內容，是特別針對哪一個問題來回答的。但是，這樣的講說方式，自然我們也是無從得知了。

不管怎麼說，透過這次《菩提道燈論》的課程，我也希望自己可以儘量地恢復納措譯師這一派的講說傳承，可能是需要下一番功夫、花一些時間，但我想這也是很有意義的一件事情。

那麼，這七個問題到底是什麼呢？

- 一、什麼樣的人適合修學大乘佛法？
- 二、凡夫能不能生起菩提心？
- 三、要得到菩薩戒，需要先有別解脫戒嗎？
- 四、如果受持了別解脫戒的人，再受菩薩戒的話，會轉化成為菩薩戒，或者兩者都存在嗎？
- 五、累積二資糧，需要方便法和智慧雙修嗎？
- 六、「中觀、唯識」哪一個實際上比較正確？

七、進入密乘的修持，要注意哪些？

整部《菩提道燈論》，基本上就是圍繞著這些問題而完成的，在講說正文的部分，會再一一分別進行仔細的講解。

## 五個問題

另外，上堂課也提到，庫敦和幾位衛藏的長老，去阿里迎接覺沃傑的時候，提出了五個在當時比較有爭議的問題，而他們在拜讀過《菩提道燈論》之後，也全部找到了答案。那麼，這五個問題又是什麼呢？

- 一、只有方便，或者只有智慧，能不能成佛？
- 二、要得到菩薩戒，需不需要具備別解脫戒？
- 三、沒有得到金剛阿闍梨灌頂的話，能不能講說密續？
- 四、行梵行的人，能不能接受第三智慧灌頂？
- 五、沒有灌頂的話，能不能行密乘行？

這五個問題，也會結合前面的七個問題，在講解正文的時候仔細地說明。

## 【菩提道燈論的特點】

透過這些問題可以看出來，雖然《菩提道燈論》從篇幅上來說比較簡短，但是從內容上來說，卻是面面俱到、無所不涉。比如說，它同時包含了顯宗和密宗；包含了智慧與方便；包含了聲聞、獨覺、大乘等三乘所有的內容。總之，可以說，它是三藏法教的一部完整釋義。很多經論通常都比較學術、有針對性，而且篇幅較長，但是《菩提道燈論》不僅短，而且簡單易懂，可以說是讓我們去理解和實修經論的一座非常好的橋梁。

這種橋梁，就有點像是在引導我們，如何一步一步地漸次修行，產生一種循序漸進、有

步驟層次的引導和指導作用。

## 次第修行

前幾堂課講「頓漸之爭」的時候，提到過兩種學佛方式——頓門和漸門。像《菩提道燈論》這種漸進的學習方式，就是所謂的「漸門」，另外一種「頓門」就是透過直入主題到高深法門的方法，直接頓悟成就。不管怎麼說，基本上大部分的佛法內容，都是屬於漸門的方法。為什麼會這樣呢？漸門的優勢又是什麼呢？

當然，我能理解，現在大多數人，尤其是在這樣一個高科技時代，特別講究效率。要高效快捷，以最快的速度達到目標，好像這就是一種先進、發達的表現和指標。但是，實際上，有很多領域、很多事情並不一定是這樣，比方說，如果想要學習某一種樂器，絕對不是一天兩天的努力就可以學成。哪一個專業的演奏家，不是幾十年來，年復一年不斷地去練習，才達到了過人的水準。

再比如說，現在正在舉辦的東京奧運會，所有比賽項目的每一位選手，在比賽時所達到的那種水準和狀態，一定不是一兩年就能練就的成果。尤其是那些金牌選手，能夠達到世界頂級的水準，都是從基本功開始，先有了非常扎實的基礎，再一步一步增加難度地去訓練學習，非常講究步驟和層次，同時也都是依照他們的程度，進階訓練而達成的。不僅如此，他們訓練的時候，都是下了很多的苦功，絕對不是三天打魚、兩天曬網，而是每一天、每一天這樣去做，不斷地練習，最後才成為世界冠軍的。常言道：「臺下十年功，臺上一分鐘。」一種體育項目都是如此，那何況是我們想要修行成佛，永取解脫呢？

有些人太急於求成，總是想著馬上就要得到什麼修行的領悟和成就，這是不切實際的。正所謂「欲速則不達」，如果真的有一兩年就

可以練成的這種本事，要嘛就是騙人的，要嘛練成的就不是真本事。所以，修行需要耐心、毅力，而且必須持之以恆，是一種日復一日的長久的訓練。我覺得，現在這個世界上，可能最難能可貴的，就是耐心和信心，大家好像都太著急了。

當然，我們也不排除有些天才的可能性。每一個領域都有天才，學佛當然也有。在佛教裡，這些天才稱為「上根器者」，或者利根器者、頓門根器。比如，禪宗的六祖就屬於天才，他雖然是文盲，但是僅僅靠聽到《金剛經》中的一句經文，就悟道了！這就是頓門根器。可是，如果我們捫心自問，這個世界上又有多少這樣的天才呢？不管是畫家、作家，還是音樂家，可以說是少之又少、寥若星辰。所以，有誰能肯定自己就是學佛的天才呢？

我想，我們絕大多數人應該都是屬於漸門的學子，那麼，就應該踏踏實實、一步一腳印地去修行。如果現在在聽聞的各位，有些人確實是利根器者，那也不必擔心，絕對不會因為學習漸門而被埋沒的。是金子總是會發光！如果六祖能靠著一句佛經就悟道的話，那麼，真正的利根器者，學習漸門也必然會有所成就。

## 實修手冊

無論什麼樣的根器，學習漸門都是必要的！但是，如果盲目地去學習頓門，那後果很容易變得不堪設想。比如說，之前講頓漸之爭的時候提到過，以前藏地也有頓門的禪修傳承，那個時候藏地有一些人，悟性不高，都不算是利根器者，但是人人都去追求高深莫測的法門。

一聽說是密教，就特別激動、好奇、躍躍欲試，在毫無基礎的情況之下就去學習。最後的結果就是，要斷除的煩惱，沒斷；要修行的法，倒是都斷了。戒律、三昧耶就不守了，到頭來，自己心裡的修持一點都沒有長進。

噶當派以前有過這麼一個比喻：就好像是冬天，在結了冰的河面，壘起一座石頭的橋。冬天看起來還好，很結實；但是一立春，冰化了，橋就塌了。所以說，沒有經過歷練、捶打的修行，就是這樣。短時間看起來，好像很有智慧、很清淨，像個行者的樣子，但是一遇到

人生中的波折、坎坷的時候，馬上就會原形畢露，然後修行人的樣子一去不復返。這就是沒有進行次第修行，沒有一步一步按部就班修行，會直接導致的問題。

因此，《菩提道燈論》就是透過三士夫的次第，有步驟的把所有三藏法教和古德的論典內容，彙整之後變成一種可以實際修行的手冊。把甚深空性的見解，和廣大利他的行為，融合在一起，變成可以實際操作的方法。



## 遏止外道

也是正是因此，在當時那個年代，覺沃傑憑著《菩提道燈論》這樣的教授，倡導和弘揚正信的佛法，就遏制和消除了當時很多打著密教旗號、氣焰囂張的這些邪魔外道。儘管他完全沒有使用任何強硬的手段，然而，那些邪教就自然全部銷聲匿跡了。

日期：2021年8月1日  
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

# 打開通往幸福之門(九)

美國 Kadampa Center 說法師 格西 Palden Sangpo

## 守持戒律

### # 偈頌 26

無戒自利尚不成，欲成他利豈可能，  
是故不求三有樂，守持戒律佛子行。

我說明一下此頌的意思。我們若不能守持清淨的道德或戒律，我們將無法利益自己也無法在未來得到增上生，以後只能投生到三惡道當中。所以我們若不守持清淨戒律怎麼有辦法去利益他人，我們不持戒卻想要利益他人極為荒唐可笑。我們守持戒律的同時又祈求得到世間欲樂 - 輪迴裡的幸福 - 比如名聲或讚揚、更高的地位、經濟利益或物質財富等等，這樣的話就不是守持清淨的戒律。因此菩薩不祈求世間欲樂也不執著輪迴的事物而是藉由守持三種戒律來利益一切有情。我們若能這樣去練習可在未來獲得證悟。

戒律是一切美德的基礎。戒律就像雙腿。若不能守持道德 / 戒律，我們無法進入解脫之道。戒律又像供應我們一切食物的農場，沒有農場我們無法得到食物，同樣的，沒有戒律我們無法得到佛果。再舉果樹為例，戒律就像一顆果樹的根部，沒有樹根就沒辦法長出水果。我們若能守持道德將會培養出許多美德，我們若不守持道德，美德將無從產生，所以守持戒律非常重要。

現在我想解說此頌更深層的意義。討論過佈施之後，緊接著討論戒律非常必要，因為我們的行為若不符合戒律，佈施的功德將會喪失。月稱論師在《入中論》第二品說：「失壞戒律諸眾生，於惡趣受佈施果，資糧果利受用盡，

再無資財可享用。自由順緣具足時，未能珍惜勤持戒，日後墮落隨他轉，還有誰能救度己。守持戒律功德增，資糧果利永不竭，是故佛陀說施後，隨即教導持戒律。」

我們若練習佈施將會在未來得到許多物質的果報，假使我們不守持戒律，那麼我們將投生到下三道之中並在下三道享用這些物質果報，比如龍界 (naga realm) 眾生，畜牲道的一種動物，擁有許多珍寶和財物。我們若未能把佈施的利益 (物質果報) 和戒律結合在一起，那麼一旦物質果報用完就再也沒辦法積聚，就像本金和利息最後通通用完一樣。趁現在還有自由可以守持戒律，我們要把機會好好練習，所以佛陀給予佈施的言教後隨即給予守持戒律的言教。

戒律是什麼呢？戒律的定義是摒棄傷害有情的思維。戒律有以下三類：1) 防止身口意造作惡業的戒律 (守持律儀戒)，2) 每時每刻盡力積聚善法的戒律 (積聚善法戒)，3) 為利益有情而去承擔任務的戒律 (饒益有情戒)。

## 守持律儀戒

第一類的戒律，守持律儀戒，旨在說明我們如何在行為、說話和思考方面避免造作十種惡業，它們包括身體的三種惡業、言語的四種惡業和思考的三種惡業。我們要把身口意的十種惡業視同毒藥一般摒棄。

## 十種惡業及其果報

十種惡業的第一個是殺生。生命的價值勝於一切，所以殺害其他有情非常不好。殺生是

從三毒引發，三毒是指瞋恨、執著和愚癡。從瞋恨引發的殺生比如我們厭惡或仇恨某些人而殺害他們。從執著引發的殺生比如我們想吃動物的肉或想用動物的皮作皮衣。從愚癡引發的殺生是指我們不知道殺生的惡果比如把動物當作供品獻祭給神。

十種惡業的第二個是偷盜。藏文正確的翻譯是「拿走任何未被給予的東西」。偷盜的形式有很多種，比如掌握權力者利用權力圖利自己，又比如某人向他人借錢後希望債主忘記此筆借款因而故意拖欠很久才償還。偷盜也可能基於三毒的動機，比如我們討厭或嫉妒某人又或者我們打算傷害敵人所以偷盜他們的東西；又比如我們對於他人的東西產生貪著所以偷盜他們的東西；又比如我們愚昧的以為偷盜他人的東西沒有任何惡果。

第三個惡業是不良的性行為。所以最好避免婚姻以外的性關係等等。

第四個惡業是妄語。妄語分成三類 - 普通妄語、大妄語、極大妄語。普通妄語，舉例來說，我們確實有看到或有聽到卻說自己沒看到或沒聽到，這種妄語不太嚴重。大妄語是指我們陳述的內容不正確，比如說：「你假使墮地獄也不會受苦」，或「你做大禮拜沒有任何功德」，或「你假使殺人也不會遭受惡果」。此類言論都屬於大妄語。第三類極大妄語非常嚴重，主要是指我們沒證悟卻謊稱自己已證悟、沒他心通卻謊稱自己有他心通等等。極大妄語不一定要使用言語，我們可以用肢體動作使他人把不實之事當成真實。舉例來說，僧團受邀參加聚餐，某個特定區域已保留給格西們用餐使用，此時某個不是格西的僧人坐在其中令其他人誤會他也是格西。雖然他沒有說話，但他的行為使人們相信他是格西，因此這樣的行為屬於極大妄語。

假如有人問到什麼情況下可允許妄語，有時候我覺得善意的謊言是可行的。我下面要講的就是為了拯救一個生命而妄語的故事。即使

妄語不好，我覺得為了拯救一個生命而說謊是可行的。有個教本說你若看到一隻鹿正在奔跑，後面追來一個獵人並問你鹿往哪個方向跑，你必須誠實的說出正確的方向。但你首先要試著拖住獵人，比如問他從哪來的或請他描述一下鹿的樣子等等，最後你再告訴他正確的方向。那時候鹿已經脫逃成功。

第五個惡業是離間語。例如我們私下散布消息使某人對他的朋友產生反感，然後我們又去向他的朋友說某人的壞話使他的朋友也對他產生反感，這些製造分裂的言語屬於此類。最嚴重的離間語是指造成僧團分裂，尤其是令給予灌頂的金剛上師們和他們的學生之間產生分裂。

第六個惡業是惡語。任何傷害他人的言語即使是實話都屬於惡語，比如對一個不能行走的人說他是跛子、對一個聽力障礙的人說他是聾子，或者說某人很胖、很醜等等。最嚴重的惡語是在上師、格西、聖僧面前說有害的話語。我的老師每當聽到有人在他面前批評別人，他立即仰視天空、念誦真言並撥動念珠來避免聽到。

第七個惡業是閒語。閒語是指無目的性的閒聊，尤其是指那些干擾他人正在進行的善業的話語。閒語也包括那些助長他人嫉妒心或使人更執著於有害事物一的話語。

第八個惡業是貪欲。貪欲是指想要得到他人的東西，不管是物質還是別人的伴侶等等。舉例來說，有些大師說我們最好不要去百貨公司，因為在那裡看到的漂亮商品容易使人產生執著。但也有其他大師說我們可以去百貨公司，然後把在那裡看到的漂亮商品全部供養給一切佛陀和菩薩。貪欲是我們想要得到這些漂亮商品讓自己享用。

第九個惡業是瞋心。瞋心是指出於瞋恨或嫉妒而想要去傷害他人。舉例來說，我們不喜歡某個人，因此我們希望他失去美好的東西比如他學識淵博而我們希望他名不符實或者他遭遇困難而我們希望他不幸福等等。

第十個惡業是錯誤的觀念(邪見)。比如說

我們覺得業力不存在所以做壞事沒有惡果。邪見有 360 種包括行善沒有好處、造惡沒有惡果、我們永遠沒辦法解脫等等。

我們若造十善業將會累積功德。另一方面，我們若造十惡業也將導致各別的惡果。以殺生來說，殺生的果報是來世短壽、多病、不易得到美味食物、無法得到醫療救治。例如某些有情多次投生為短壽的生命、某些人則是終其一生為病所苦。

偷盜的果報，下面是幾個例子。我們即使僅存少許物資仍然被他人奪取、我們的敵人很多、我們即使辛苦工作也存不了錢。不良的行為則導致來世家庭關係不和諧，比如說伴侶之間常常爭吵、互不信任、婚姻破裂等等。

妄語的果報是我們常常受到他人批評或遭他人欺騙。離間語的果報是我們幾乎沒有朋友而且我們去到陌生的地方很難認識新朋友。惡語的果報是我們常常聽到難聽的話語。我們對菩薩說惡語將會造成極大的惡業，由於我們不太可能辨認出來誰是菩薩，我的老師們時常提醒我們要注意言辭，最好和每個人說話都使用和善的言辭。閒語的果報是即使我們說真話也沒人相信而且我們對自己說的話也不太確信。

貪欲的果報是我們永遠無法達成自己的目標、我們得到的東西常常不是自己想要的、我們常常碰到不悅意的事情。與此相反的果報則是我們不執著事物而且不管碰到什麼事都欣然接受。瞋心的果報是我們常常感到恐懼以及別人常常對我們暴力相向。邪見的果報是我們對於正確的方向視而不見，而我們認為正確的其實是錯誤的，反之亦然。

## 十種善業及其利益

現在我來說明何謂十種善業，同樣，它們包括身體的三種善業、言語的四種善業和思考的三種善業。第一是摒棄殺生並救護生命。第二是摒棄偷盜並練習佈施。第三是摒棄不良性



行為並遵守道德。第四是摒棄妄語並說真話。第五是摒棄離間語並努力使眾人團結。第六是摒棄惡語並說柔和語。第七是摒棄閒語並念誦真言和祈請文。第八是摒棄貪欲並練習給予。第九是摒棄瞋心並常常為他人著想。第十是摒棄邪見並練習去觀察事物真實的樣子。

以下是踐行十善業的好處：

不殺生的果報是長壽少病。不偷盜的果報是物質受用豐盛而且不用擔心財物被偷走。避免不良性行為的果報是擁有美好的家庭並且沒有敵人。不妄語的果報是受到他人尊重和信任。避免離間語的果報是我們很容易結交朋友。不惡語的果報是我們聽到的一切聲音都令人感到愉悅。避免閒語的果報和不妄語的果報類似，也是受到他人尊重和信任。避免貪欲的果報是我們能夠達成自己的目標。避免瞋心的果報是我們不會感到恐懼。摒棄邪見的果報是我們能夠看到事物真實的樣子。

就像農夫一樣我們在春天給農作物播種和灌溉施肥，最後我們收穫自己努力的成果包括善的和惡的兩種。種什麼因得什麼果。我們要好好思維讓自己徹底摒棄十種惡業。一切如母有情幸福的根源來自十種善業包括救護其他生命、練習佈施、避免不良性行為、盡量誠實及說真話、練習知足及不執著、善待其他有情、相信業力。佛教徒修道的基礎即是踐行十種善業，因此學習十種善業非常重要。最起碼要摒棄十種惡業並且一次又一次去練習令一切如母

有情獲得幸福的善業。我們若能摒棄任何一種惡業，隨著每一次小小的守持戒律我們就獲得一次小小的解脫。

## 積聚善法戒

第二類的戒律，積聚善法戒，是指我們假使沒有任何功德就要嘗試去積聚功德，我們即使已有功德也要嘗試去做更多善行使積聚的功德越來越多。我們的目標是證悟，為了達成目標我們必須練習善業和積聚許多功德。怎麼做到呢，我們首先必須學習佛法，比如針對佛法的研究、思考和分析（禪修）。此外，做大禮拜、做供養等等的善行皆屬於第二類的戒律。

## 饒益有情戒

第三類的戒律，饒益有情戒，是指為利益有情而去承擔任務。幸福的根源來自為利益有情而去承擔任務。我們今生和無數來世的善果來自幫助其他有情。有許多方法可以幫助其他有情。一部律典中記載了釋迦牟尼佛教導的十一個方法：

第一，當他人須要援助時伸出援手。比如說碰到旅途中迷路的人，我們可以協助或陪同他們找到正確的道路。我們還可以幫助他人在工作當中避免不好的業力例如教導他們正確的耕作方式。還有為病人提供藥物、為失能者例如盲人提供協助、救助遭受天災及饑荒的人們等等。

第二，當他人有疑惑時給予指引。對於那些沒受過教育又基於錯誤觀念而造惡業的人們，我們要嘗試去教導他們正確的觀念和方向，也就是說我們要教導他們何者應該培養以及何者應該摒棄。我們要有技巧的去幫助行為錯誤的人使他們改變行為並學習遠離三毒，這裡包含兩個目標，其一是幫助他們改變習性，其二也是主要的目標，改變他們的思維使他們能夠

趨向正面思考。另外，給予他人特別的訓練比如教導聽障者使用手語溝通也屬於此類。

第三，幫助有需要的人。這是有好處的。我們永遠不該忽視那些對我們的生活提供各項服務和協助的人群。我們不應該輕忽他們，同時我們應該回饋他們。

第四，幫助被恐懼壓垮的人。這個方法類似三種佈施當中的無畏布施，比如說協助一個受到誣陷的無辜者。達賴喇嘛尊者說人類有免於恐懼的權利。我們應該保護人類和動物的基本權利。我們也必須保護環境。保護環境就是間接保護生命，因為環境若遭到破壞將造成大規模的生命損失。

第五，安慰悲傷痛苦的人。舉例來說，對失去親友而承受巨大悲傷的人，我們可以陪伴傾聽並且幫助他們克服悲傷。對於失去財物或一段感情關係的人，我們可以藉由說明無常的道理等等來幫助他們克服痛苦。達賴喇嘛尊者說我們應該幫助那些患有癌症、愛滋病、慢性病和絕症的人們。

第六，幫助缺乏物資的弱勢族群。達賴喇嘛尊者說現在世界上有許多缺乏基本的生活物資。我們若能提供必須的飲水、食物和衣服給受苦的人們是很好的事。阿底峽尊者曾說我們若能幫助下面三種人就如同見到空性：長途跋涉的旅人、天下的母親們、患有慢性疾病的人。

第七，提供人們賴以維生的資源。比如為想要遷移到新環境工作和生活的人們提供協助。久遠以前，你如果出生在西藏或印度的某個地方，通常你會在那裡度過一生，假使你犯了一個錯誤不得不離開家鄉前往異地，你可能必須請求某個富有的地主讓你為他工作來換取安身之處。在此前提下，人們如果前來向你求助，佛陀的建議是我們不要覺得自己很厲害很重要，而是思考我們最好去幫助他們並給予他們需要的資源。佛陀的建議在今日可用於思考如何做一個好的領導者。舉例來說，我們如果

是企業主或老闆，我們須要員工，老闆和員工是相互依存的關係，因此我們不要只滿足於給員工最低門檻的薪資而應該要思考如何照顧為我們做事的員工。有的掌權者覺得可以隨意斥責自己的下屬，這種想法是錯的。掌權者需要人們為他執行工作，因此掌權者最好培養真誠的同理心並關心員工的需求。

第八，當他人尋求心理上的共鳴給予支持。我們最好審慎考慮用何種方式給予他人支持或建議。每個人有自己的人格和想法，我們若真的想要幫助某個人，我們必須把自己的想法放在一邊並試著與他的想法相應，我們不該批評他人，同時我們要採取對方可接納的方式給予建議。寂天菩薩在《入菩薩行論》說我們若想幫助他人，我們必須知道他們的思維方式和人格特質等等然後試著去配合他們。我們如果忽略他人的人格特質，即使我們具有良好的動機也無法幫助他們。

第九，對從事正確工作的人們表達讚揚並贊助從事有益工作的人們。我們應該對一切辛辛苦苦培育善心、信心、道德的人們比如老師們和為人父母者，以及對嚴謹的學術研究提供贊助的人們，表達鼓勵和讚揚。我們應該向他們表達讚揚使他們對於自己的努力感到確信和欣喜並繼續從事有益的工作。我們對於親近的人有時候求好心切反而會批評他們，但與其令人洩氣不如用鼓勵的方式來幫助他們。通常批評或鄙視的方法很難讓一個人改變行為。更好的方法是鼓勵他們追求自己的夢想、提供解決問題的有效方案等等。

第十，用各種方法幫助人們改正錯誤行為。這裡指的是讓人們對自己的錯誤行為產生悔意的各種方法。悔意是指這樣的感覺比如我們不小心喝下某種毒藥，我們看到有個人喝下同樣的毒藥後死了還有另一個喝下同樣毒藥的人病了，此刻我們深深覺得當初不該喝下毒藥而有悔意。悔意不同於罪惡感。悔意本身是中性的，對一件正面的行動產生悔意，那麼這個



悔意是負向的；對一件負面的行動產生悔意，那麼這個悔意是正向的。舉例來說，某人沒帶駕照開車上路，被警察攔檢要求出示駕照，由於拿不出駕照而被罰社區服務，他被要求作完社區服務才能回復駕照。我們認為這種錯誤是我們最棒的老師，假使我們沒有被警察攔檢也沒有被罰社區服務，我們永遠也不會記得要帶駕照。

第十一，使用神通或創造奇蹟來幫助其他有情。某些有情必須使用神通來訓練或馴服他們。當然我們自己必須具有神通才能這麼做。釋迦牟尼佛在世時，有個著名的吉他演奏者認為自己是當時世界上最棒的音樂家而感到無比自豪。他由於太過驕傲而不願學習佛法。釋迦牟尼佛於是化現成一個比他更優秀的演奏者。這個音樂家因此領悟到他還有不懂的東西。這個方法對於馴服他的驕傲是很有用的。我們不太須要擔心怎麼使用神通。假如我們就是表面上看起來的樣子，那麼這個方法對我們來說不是很必要。這個方法是對有神通的人說的。

上面討論的是第三類的戒律，饒益有情戒，這十一個方法出自釋迦牟尼佛言教當中有關戒律的章節，2500多年以來我們一直依循這些方法，直到今天這些方法對我們而言仍然很重要。月稱菩薩在《入中論》說：「諸凡夫及佛語生，自證菩提與佛子，增上生及決定勝，其因除戒定無餘。」

# 西藏要聞

## 美國宣佈將對參與強迫同化西藏兒童的中國官員 實施簽證限制

美國國務院於 8 月 22 日宣佈對參與在政府開辦的寄宿學校強行同化 100 多萬西藏兒童的中國官員實施簽證限制。美國國務卿安東尼·布林肯在一份聲明中敦促中國當局停止在西藏和其他地區的壓制性同化政策。布林肯在新聞聲明中寫道：「這些強制性政策試圖在年輕一代藏人中消除西藏獨特的語言、文化和宗教傳統。我們敦促中國當局停止強迫西藏兒童進入政府開辦的寄宿學校，並停止在西藏和中華人民共和國其他地區的壓制性同化政策。我們將繼續與我們的盟友和夥伴一道，凸顯這些行動並促進問責。」

## 西藏政策研究中心舉辦第九屆西藏青年研究學者會議

藏人行政中央外交與新聞部下屬的「西藏政策研究中心」於 8 月 22 日上午，在印北達蘭薩拉附近的薩熱高等藏語學院舉辦了第九屆西藏青年研究學者會議。來自喜馬拉雅地區和印度各地的約 30 名藏人青年研究學者參加了此次為期三天的會議。

## 達賴喇嘛尊者在拉達克夏姆地區傳授白度母長壽灌頂

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 8 月 19 日上午在印度中央直轄區拉達克夏姆地區哈爾孜村的法會場，向 25000 多名當地民眾和各方信眾開示佛法及傳授白度母長壽灌頂。在達賴喇嘛尊者從夏姆地區的行宮前往法會場地時，與會的數萬名信眾在道路兩旁手捧鮮花、焚香迎接尊者蒞臨。達賴喇嘛尊者在登上寶座後表示：「就在幾分鐘前，我遇到了一位 106 歲的女士，我和她一樣認為長壽是吉祥的。隨著信任和敬仰我的人不斷增加，這無疑有助於上師長壽。謝謝你們，這讓我有勇氣活到 110 多歲。」

## 美國加州康特拉科斯塔縣 將達賴喇嘛尊者的誕辰日定為和平與正義日

據藏人行政中央駐北美辦事處提供的消息，美國加

利福尼亞州康特拉科斯塔縣於近日通過一項決議，宣佈將每年 7 月 6 日；即西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者的誕辰日定為該縣的「和平與正義日」，這一決議對藏人來說將是一個歡樂的時刻，也是達賴喇嘛尊者常年為世界和平的奔波而出生積極影響的標誌。

## 達賴喇嘛尊者訪問拉達克夏姆地區哈爾孜村

應印度中央直轄區拉達克夏姆地區哈爾孜村民眾的祈請，西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 8 月 18 日上午乘坐直升飛機抵達該村，受到當地人民的隆重迎接。自達賴喇嘛尊者乘坐直升飛機抵達哈爾孜村停機坪時，受到拉達克山林自治委員會主席紮西嘉松率領的當地社區及各組織和宗教界代表的隆重迎接。隨後，尊者在前往當地的法會場途中，為當地擬建的一所學院進行了加持，並出席了當地民眾為尊者建造的行宮落成典禮。

## 達賴喇嘛尊者出席拉達克山林自治委員會舉辦的午宴

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於本週三（8 月 16 日）上午在印度中央直轄區拉達克首府列城附近的辛恒河岸，出席了由拉達克山林自治委員會和中央直轄區政府舉辦的午宴。包括印度國會議員蔣揚次仁朗傑和拉達克山林自治委員會主席紮西嘉松為首的各級官員、中央直轄區政府的官員，以及拉達克各組織和宗教團體的代表出席了午宴。

## 藏人行政中央紀念第 77 個印度獨立日

在印度共和國迎來第 77 周年獨立日之際，藏人行政中央於 8 月 15 日在印度北部達蘭薩拉的總部舉行簡短的紀念儀式。司政邊巴次仁主持的紀念活動，民主三大支柱的領導人、各部門部長、各自治機構的負責人、藏人行政中央各部門的秘書長及高級官員出席。在紀念儀式開始時，司政邊巴次仁升起印度國旗，與會人士奏唱印度國歌。隨後，司政向現場的印藏媒體發表講話，在這一歷史性的日子裡向印度政府和人民表示祝賀。

## 西藏人民議會副議長卓瑪次仁出席第 77 個印度獨立日紀念活動

第十七屆西藏人民議會副議長卓瑪次仁在議員次仁央金的陪同下，於 8 月 15 日出席了印北達蘭薩拉的副專員辦公室舉行的第 77 個印度獨立日紀念活動。喜馬偕爾郡副首席部長穆克什·阿格尼霍特裡（Mukesh Agnihotri）、喜馬偕爾郡立法院首席秘書長基肖裡·拉爾（Kishori Lal）和立法委員科瓦爾·辛格（Kewal Singh），以及其他政要等出席了活動。

## 達賴喇嘛尊者致函慰問喜馬偕爾郡受災民眾

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者於 8 月 15 日從印度中央直轄區拉達克首府列城的寢宮，致函給喜馬偕爾郡首席部長蘇赫溫德·辛格·蘇胡，對該邦近日因暴雨引發的洪災和山體滑坡，導致人員傷亡和財產損失表達慰問。達賴喇嘛尊者在慰問函中寫道：「得知在過去的幾天裡，喜馬偕爾郡又發生 50 多人在洪災中喪生的事件，對此我感到非常悲痛。正如我早些時候所說的那樣，自 1960 年 5 月以來，喜馬偕爾郡一直是我的第二個家園，我對該邦的人民有一種自然的親切感。在此，我為那些失去生命的兄弟姐妹們祈禱。我也向他們的家人以及受這場自然災害影響的其他人表示衷心的慰問。」

## 達賴喇嘛尊者出席拉達克穆斯林午餐

8 月 12 日上午，西藏精神領袖達賴喇嘛尊者驅車穿過印度河，前往列城附近的楚喬特約克瑪（Chuchot Yokma）清真寺伊瑪目巴爾加（Imam Bargah）參觀。什葉派和遜尼派社區的代表前來迎接尊者，並陪同尊者一起入座。什葉派代表阿什拉夫·阿裡·巴奇（Ashraf Ali Barch）用拉達克語向會議致辭，他對達賴喇嘛尊者表示極大的欽佩和仰慕。表示尊者是一個熱愛和平之人，一直提倡人類一體性理念，並為促進宗教間和諧做出了巨大努力。遜尼派代表、伊斯蘭教徒協會（Anjuman Moin-ul-Islam, AMI）主席阿卜杜勒·誇尤姆博士（Dr Abdul Quayoum）指出：「達賴喇嘛尊者又一次來到了這座清真寺與我們同在，今天正是神聖的穆哈蘭月（Muharram）。達賴喇嘛尊者以其關於和平、和諧、博愛和正義的教誨而聞名。他喜歡來拉達克，我們也喜歡聆聽他的教誨。我們感謝你們

把拉達克放在心上，請不要忘記我們。」

## 西藏人民議會在印度首都德里舉辦的策略會議圓滿結束

第十七屆西藏人民議會於 8 月 6 至 11 日在印度首都新德里召開為期五天的策略會議於 8 月 11 日圓滿結束，西藏人民議會議長堪布索朗丹培和副議長卓瑪次仁等多名議員出席了會議。隨著為期五天的會議，與會者在會議上的積極發言和參與第三次西藏人民議會舉辦的策略會議圓滿結束，並推出了英語和藏語版的《2023-2026 年西藏人民議會策略計畫》。

## 西藏歌舞與戲劇表演藝術學院慶成立 64 周年

總部位於印度北部達蘭薩拉的西藏歌舞與戲劇表演藝術學院於 8 月 11 日迎來該學院成立 64 周年的慶典，藏人行政中央司政邊巴次仁和印藏友好協會主席阿吉特·尼赫裡亞應邀出席了慶典。藏人行政中央各部門部長及秘書長、各獨立機構的負責人、第十七屆西藏人民議會的議員、達賴喇嘛尊者辦公室的代表、西藏圖書與文獻資料館的館長、各藏人學校的負責人、非政府組織代表及達蘭薩拉的藏人民眾也出席了慶祝活動。

## 外交與新聞部歡迎聯合國專家要求中國釋放九名西藏政治犯

三名獨立的聯合國專家於 8 月 10 日發表聯合聲明，要求中國政府提供九名被當局拘留並被判處長期監禁的西藏環境及人權捍衛者的詳細資訊，並敦促中國政府認真應對氣候變化和立即釋放所有西藏政治犯。聯合國人權專家在聯合聲明中，共同對中華人民共和國缺乏人權表達嚴重關切，專家們還對這些活動人士的家人對其命運一無所知表示擔憂。九名被監禁的環境及人權捍衛者為安亞桑紮、多吉紮達、格桑曲朗、頓傑、仁青朗卓、慈誠貢布、絳秋歐珠、索魯阿布和朗瑟，他們因抗議中國政府在當地的聖山非法開採稀有礦產並揭露獵殺瀕危物種而被捕。

## 達賴喇嘛尊者致函慰問夏威夷山火災民

美國夏威夷州毛伊島於 8 月 8 日爆發嚴重的山火，造

成至少 53 人死亡，上千棟建築被損毀和數千人流離失所。西藏精神領袖達賴喇嘛尊者在聞訊後於今天（8 月 11 日）致函夏威夷州州長喬希·格林，向夏威夷人民表達了慰問，特別為遇難者進行了祈禱。

### **達賴喇嘛尊者在拉達克為中國災民祈禱**

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 8 月 10 日上午在印度中央直轄區拉達克首府列城，接見了當地「社會交流、情緒及倫理學習」團隊的 30 多名核心成員。期間，尊者為近期在中國北部和西藏部分地區發生自然災害中的遇難者進行了祈禱。

### **達賴喇嘛尊者就近期發生的自然災害發表聲明**

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於今天（8 月 10 日）在印度中央直轄區拉達克首府列城的寢宮，就近期在世界各地尤其是中國北部和西藏部分地區發生的自然災害發表的聲明。達賴喇嘛尊者在聲明中寫道：「今年，全球不同地區相繼發生了一系列令人痛心的自然災害。洪水、野火和颶風造成了慘重的生命損失，也對財產和自然環境造成了破壞。顯然，全球變暖的後果影響到我們所有人。」尊者最後指出：「同時，我呼籲全球的兄弟姐妹們為所有受到這些自然災害影響的人們祈禱，並採取力所能及的措施來應對氣候危機及其影響。祈願眾生安樂！」

### **駐台代表格桑堅參出席第三屆格魯祈願大法會**

藏人行政中央駐臺灣辦事處代表格桑堅參和佛法導師格西丹增南卓仁波切，於 8 月 4 日在臺北市中油大樓國光廳出席了臺灣格魯總會舉辦的第三屆格魯祈願大法會。今年的格魯祈願大法會於 8 月 4 日至 6 日在臺北舉行，主辦方邀請藏傳佛教格魯派甘丹東頂法王夏巴曲傑尊洛桑多傑仁波切主法。今年的格魯派祈願法會為第三屆，共有 300 多名藏傳佛教和漢傳佛教的僧人，以及臺灣僧俗信徒等參加。

### **達賴喇嘛蒞臨拉達克朗登學校 50 周年校慶暨夏季辯論大會**

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 8 月 7 日上午在印度中央直轄區拉達克首府列城，出席了朗登

高級模範中學成立 50 周年慶典暨 2023 年夏季辯論大會開幕式，尊者還向兩千多名師生及一萬五千多名信眾講授了格西朗日塘巴所著的《修心八頌》及《文殊讚》，並觀賞了當地學生和民眾表演的傳統舞蹈。

### **諾增卓瑪部長為西藏博物館舉辦的「西藏地圖」為題的臨時展覽揭幕**

藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪於今天（8 月 7 日）上午在印度北部達蘭薩拉的西藏博物館，為該館舉辦的「西藏地圖」為題的臨時展覽揭幕。來自美國普林斯頓大學圖書館的地理資訊系統與地圖館員次仁旺傑·夏瓦受邀發表演講。西藏博物館館長丹增多丹在揭幕儀式上簡要介紹了西藏博物館的歷史，特別介紹了舉辦此次臨時展覽的目的。並講解了此次展覽的四個部分；即 17 至 19 世紀的西藏地圖、1904 年至 1918 年的西藏地圖、20 世紀 50 年代以後的西藏地圖，以及西藏首都拉薩的地圖。

### **西藏政治犯多吉紮西的姐姐貢布吉再次遭中國員警毆打**

根據近日來自西藏境內的一段最新視頻顯示，遭中國判處重刑的西藏知名企業家多吉紮西的姐姐貢布吉披露了她再次請願，要求當局允許她探望她的弟弟多吉紮西時，再次遭到中國員警毆打的情況。

### **司政邊巴次仁：一個中國政策與西藏無任何關係**

藏人行政中央司政邊巴次仁於 8 月 1 日在新德里的印度中心出席了由印度「非暴力替代基金會」（FNVA）舉辦的為期兩天的研討會開幕式，並發表了「一個中國政策的武器化」為題的演講。多名資深外交官以及來自不同機構的專家等出席了研討會。司政邊巴次仁在研討會上發表講話時，首先引用了已故西藏著名外交官嘉日·洛珠堅參的回憶錄，闡明一個中國政策與西藏沒有任何關係。

### **司政邊巴次仁對瓦拉納西展開為期兩天的首訪**

藏人行政中央司政邊巴次仁於 7 月 30 日對印度北方邦瓦拉納西的中央高等藏學研究學院展開了為期兩天

的訪問，在抵達瓦拉納西機場時受到該學院副院長旺秋多傑·裡吉教授、各部門負責人和學生代表的隆重迎接。

### **達賴喇嘛尊者在拉達克強調保護藏語的重要性**

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 7 月 26 日在印度中央直轄區拉達克首府列城西藏兒童村出席了由拉達克藏人社區舉辦的歡迎活動，觀賞了當地藏人社區以及羌塘牧民表演的歌舞節目，並向五千多名藏人民眾發表了講話。當天上午，達賴喇嘛尊者乘坐專車蒞臨列城近郊西藏兒童村學校廣場，受到身著西藏傳統服飾及載歌載舞的學生和民眾的隆重迎接。包括列城地區副專員桑托什·蘇哈德維（Santosh Sukhadeve）、拉達克自治區山地自治委員會主席紮西傑松、拉達克佛教協會和寺院協會主席圖登次旺、以及藏人行政中央駐拉達克首席代表頓珠紮西等政要與當地數千名藏人民眾出席活動。

### **駐布魯塞爾辦事處代表拜會塞西爾·喬多涅市長**

藏人行政中央駐布魯塞爾辦事處代表仁增曲珍女士於 7 月 26 日在市政廳的辦公室拜會了斯哈爾貝克市市長塞西爾·喬多涅。會見期間，代表仁增曲珍對市長二十多年來每年 3 月 10 日在市政廳升起西藏國旗表示衷心感謝，這一舉動表達了對西藏及其人民的聲援。代表還向市長介紹了西藏境內目前的局勢，近百萬藏人兒童與父母分離，並強行將他們安置在中國公立寄宿學校，作為同化的一部分。

### **西藏人民議會舉辦為期五天的青年參與研討會**

由第十七屆西藏人民議會舉辦的為期五天的「青年參與：能力和意識建設」研討會於 7 月 24 日在印北達蘭薩拉揭開序幕，西藏人民議會議長堪布索朗丹培和副議長卓瑪次仁出席了開幕式。在研討會的第二天，與會藏人青年參觀了藏人行政中央總部，親身體驗藏人行政中央各部門運作模式。

### **駐台代表出席臺灣國家人權委員會舉辦的 消除一切種族歧視意見發表會**

臺灣國家人權委員會於 7 月 19 日舉行《消除一切形

式種族歧視國際公約》首次國家報告獨立評估意見發表會，來自美國、澳大利亞、印尼、以色列、菲律賓等國的代表和藏人行政中央駐臺灣代表格桑堅參應邀出席。

### **駐北美代表朗傑曲珠博士 拜訪捷克駐美大使米洛斯拉夫**

藏人行政中央駐北美辦事處代表南傑曲珠博士於 7 月 22 日在華盛頓特區，禮節性的拜會了捷克共和國駐美國大使米洛斯拉夫·斯塔塞克，感謝捷克共和國政府和人民堅定不移地支持西藏的自由事業。米洛斯拉夫·斯塔塞克大使（Miloslav Stasek）則回顧了他在擔任捷克駐印度大使期間覲見達賴喇嘛尊者的美好回憶，並承諾將繼續支持西藏人民恢復自由的偉大事業。

### **拉達克僧俗民眾向達賴喇嘛尊者供奉長壽儀軌**

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 7 月 24 日在印度中央直轄區拉達克首府列城的和平宮時輪金剛法會場，出席了由拉達克佛教協會和寺院協會共同為尊者舉辦的長壽略軌法會。在長壽略軌法會開始前，達賴喇嘛尊者向約 5 萬多名各方信眾發表講話時表示：「過去三天的法會進展的很順利，今天你們為我舉辦長壽儀軌。當弟子與上師之間的信仰和精神紐帶堅定不移時，它就成為有助於上師長壽的吉祥條件。根據我自己的夢境和其他預言顯示，我可能會活到 110 歲以上。」

### **達賴喇嘛尊者在拉達克列城 向各方信眾傳授觀世音灌頂**

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 7 月 23 日在印度中央直轄區拉達克首府列城的和平宮時輪金剛法會場，向各方信眾傳授千手千眼大悲觀世音菩薩的灌頂。超過 65,000 多名來自拉達克和其他喜馬拉雅山區，以及世界各地信眾匯聚一堂，聆聽了達賴喇嘛尊者開示的佛法。

### **達賴喇嘛尊者在拉達克列城向各方信眾開示佛法**

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 7 月 21 日在

印度拉達克聯邦直轄區首府列城的寂園時輪金剛廣場，向數萬名各方信眾開示了由無著賢菩薩所著的《佛子行三十七頌》。在當天清晨日出後不久，人們開始前往雪瓦澤時輪金剛廣場。整個廣場聚集了約 45,000 多名各方信眾。達賴喇嘛尊者乘坐一輛高爾夫球車從寢宮駛向會場。在車前，頭戴黃色僧帽的僧人們吹著號角。在尊者的座駕車輛行駛中，黃色法幢在車頂飄揚。尊者微笑著向經過的人群揮手致意。與此同時，在法座前，當地的學生就佛法知識展開了辯論。

### **在達蘭薩拉召開的國際西藏青年論壇圓滿閉幕**

由藏人行政中央外交與新聞部主辦的首屆「國際西藏青年論壇」於 7 月 20 日圓滿結束，來自美國、加拿大、德國、法國和印度等 16 個國家的近百名具有不同教育和專業背景的藏人青年在為期三天的會議中，重申堅定致力於宣導西藏真相，為解決藏中衝突尋求國際支持，同時呼籲西藏人民自由行使自決權。

### **達賴喇嘛尊者感謝**

#### **所有為他 88 歲生日獻上祝福的各界人士**

目前正在印度拉達克列城進行訪問的西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於今天（7 月 19 日）上午通過官網發表聲明，向所有為尊者 88 歲華誕致以祝福的全球各國的領導人、僧俗信眾及支持西藏人士表達感謝。

### **達賴喇嘛尊者向參加「國際西藏青年論壇」的藏人青年發表講話**

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於今天（7 月 18 日）在印度拉達克首府列城近郊的寂園寢宮通過錄製視頻，向正在達蘭薩拉參加由藏人行政中央與新聞部主辦的「國際西藏青年論壇」的各國藏人青年發表講話。

### **印度庫魯瑪納利地區特大洪災暫無藏人傷亡**

印度北部地方在過去兩周內因持續強降雨，導致喜馬偕爾郡境內，特別是庫魯瑪納利的多個地區發生山體

滑坡、泥石流和洪災頻發。但直到目前暫無在該地區的藏人定居點民眾傷亡的事件。在庫魯地區的多比、十五裡和玉洛科的藏人定居點也受到洪災的嚴重影響，藏人行政中央內政部在得知災訊後與上述各定居點的藏人官員召開了緊急會議，並緊急撥發 50 萬盧比的救援物資及資金。

### **駐布魯塞爾代表仁增曲珍·根康**

#### **參加比利時週末藏語學校夏令營活動**

藏人行政中央駐布魯塞爾代表仁增曲珍·根康，於近日前往比利時佛羅倫斯瓦隆市達摩城參加蔣揚洛培週末藏語學校的夏令營活動，並與該校的師生和家長進行了互動交流。今年的夏令營活動由布魯塞爾西藏文化中心（TCC）在比利時六個不同地區開辦的週末藏語學校共同舉辦，目前六所學校共有 341 名學生、45 名教師和 17 名志願者。該中心每年舉辦為期一周的夏令營，其中一天被定為父母節。今年共有 120 名 7 至 15 歲的學生參加夏令營。與往年不同的是，今年還有來自法國和德國的藏人學生參加。

### **外交部長諾增卓瑪圓滿結束對日本的訪問**

在圓滿結束對日本東京為期一周的訪問行程後，藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪於今天（7 月 17 日）上午從東京成田國際機場返回印度首都德里。駐日本代表次旺嘉波阿若亞博士代表、日本西藏之家的工作人員才拉、日本藏人協會前主席甘丹到機場送行。

### **部長諾增卓瑪在東京出席新聞發佈會並為新書《駕馭龍的毒焰》揭幕**

藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪於 7 月 14 日上午，在東京新宿區王子大飯店接受日本共同社的獨家專訪。當天下午，在新宿區文化中心舉行的新聞發佈會上，諾增卓瑪部長介紹了當前西藏境內的現狀、藏中和談的進展以及西藏對日本政府和媒體的期望，隨後回答了日本各大媒體的提問。10 家日本主要的通訊社出席了新聞發佈會。諾增卓瑪部長還為藏人行政中央駐日本代表次旺嘉波阿若亞博士撰寫的《駕馭龍的毒焰》日文版書籍進行了首發揭幕。

## 外交部長諾增卓瑪參訪日本千葉工業大學和麗澤大學

藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪於 7 月 13 日在日本東京參訪了麗澤大學和千葉工業大學，受到了千葉技術學院董事會主席瀨戶熊和董事會成員的熱情接待。部長諾增卓瑪感謝學校的熱情歡迎和資助許多藏人青年在大學接受教育。部長諾增卓瑪向該校的董事會成員、教師和學生在內的約 200 人發表了題為「西藏與國際社會」的演講。部長首先向聽眾介紹了西藏的歷史、中共如何入侵西藏，以及藏人如何在西藏境內外為自由和正義而奮鬥。部長還談到了中共在西藏侵犯人權和壓制宗教自由，以及藏人行政中央如何試圖通過對話和《中間道路》政策解決西藏問題。

## 日本國會支持西藏小組

### 歡迎外交部長諾增卓瑪到訪國會

正在日本各地展開參訪行程的藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪，於本週三（7 月 12 日）在日本國會下議院會見了日本國會支持西藏小組主席下村博文先生和常務委員會的成員們。日本國會跨黨派支持西藏小組主席下村博文先生（Hakubun Shimomura）在致詞中，對部長諾增卓瑪的到訪表達了歡迎，並向她介紹了以他為首的日本國會議員們對西藏自由事業的堅定支持。

## 第二屆蒙藏文化與宗教研討會在東京大學舉行

藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪在駐日本代表次旺嘉波·阿若亞博士的陪同下，於 7 月 15 日在東京大學參加了第二屆蒙藏文化和宗教研討會暨 1913 年的《蒙藏條約》簽訂 110 周年紀念活動。此次研討會由南蒙古大呼拉爾主辦、藏人行政中央駐日本辦事處和臺灣華人民主書院協辦。

## 外交與新聞部部長在日本東京會見西藏支持小組成員

藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪於 7 月 10 日抵達日本東京，藏人行政中央駐日本辦事處代表次旺嘉波·阿若亞博士、駐日本辦事處的工作人員和藏人社區成員在羽田機場迎接了部長。藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪抵達日本後，首先參

訪的藏人行政中央駐日本辦事處，並與代表和工作人員間討論了辦事處的各项事務未來排程。隨後，部長諾增卓瑪在辦事處的會議廳會見了日本援藏小組成員，並感謝該小組長期以來對西藏問題的支持。

## 藏漢研討會討論達賴喇嘛尊者的遺產和西藏的未來

美國光傳媒於 7 月 11 日舉辦了一場關於達賴喇嘛尊者的遺產和西藏未來地位的視訊研討會。藏人行政中央駐臺灣辦事處代表格桑堅贊、駐北美華人事務聯絡官慈誠嘉措、駐坎培拉辦事處華人事務聯絡官達娃桑姆出席會議。

## 司政邊巴次仁呼籲年輕一代藏人

### 積極參與改變國際社會對西藏的認知

藏人行政中央司政邊巴次仁於 7 月 14 日下午在外交與新聞部秘書長噶瑪曲英的陪同下，在拉巴次仁紀念廳會見了在達蘭薩拉參加夏令營的比利時週末藏語文化學校的 50 多名學生。呼籲年輕一代的藏人瞭解西藏的歷史並介紹了藏人行政中央在解決藏中衝突問題上的政治方針。

## 多吉紮西的姐姐貢布吉在最新視頻中

### 強調將繼續努力爭取獲釋

在 2010 年 6 月遭中國政府以莫須有的「貸款欺詐罪」而判處無期徒刑的西藏知名企業家多吉紮西的姐姐貢布吉，在 7 月 13 日一段廣為流傳的視頻中對多吉紮西的健康狀況表達擔憂，並要求中國政府允許探望她的弟弟。貢布吉在視頻中指出：「我無法說出我當前的困境和真相，當我去監獄或公安局時，還沒有表達我的擔憂就會受到監禁和毆打的威脅。通過這段視頻是我能夠澄清我的擔憂和請求的唯一方式。」

## 美國代表團參訪西藏人民議會

美國西藏問題特別協調員烏茲拉澤亞的高級顧問里安·菲奧雷西和其他官員組成代表團，在藏人行政中央駐北美辦事處代表朗傑曲珠和國際聲援西藏運動組織主席丹曲嘉措的陪同下於 7 月 13 日訪問西藏人民議會秘書處，受到副議長卓瑪次仁和議會常務委員會成員們的歡迎。

## 司政邊巴次仁出席

### 「丹增德勒仁波切勇氣勳章」頒獎儀式

西藏康區已故高僧丹增德勒仁波切逝世八周年之際，設立於印北達蘭薩拉的多個西藏非政府團體於 7 月 12 日在達蘭薩拉，向遭中國政府判處無期徒刑的西藏知名企業家多吉紮西和她的姐姐貢布吉頒發了 2023 年度的「丹增德勒仁波切勇氣勳章」。

## 瑞士藏人慶祝達賴喇嘛尊者 88 歲華誕

在世界各地的藏人和支持人士隆重慶祝西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者的 88 歲華誕之際，流亡瑞士的藏人於近日在托斯山谷的「裡肯西藏中心」舉辦祈福法會，祈願達賴喇嘛尊者法體安康、永駐長壽。藏人行政中央駐日內瓦辦事處臨時代表丹增曲桑在活動上致詞時表示：「慶祝這一時刻的最好禮物就是遵循達賴喇嘛尊者的教導，培養慈悲心，利益他人。」

## 西藏人民議會代表團圓滿結束對歐洲展開遊說活動

由西藏人民議會議員堪布蔣百丹增、議員圖登嘉措和議員多吉次旦組成的代表團於 7 月 10 日圓滿結束了對歐洲展開的遊說活動。西藏人民議會代表團於 7 月 6 日在德國柏林向政府和非政府組織展開了遊說活動，另外還會見施瓦茨-席林基金會相關人員，並進行了兩個多小時的會談。隨後，代表團禮節性地拜訪了德國外交部中國部門負責人，呼籲將西藏納入德國正在制定的對華新政策中，並通過德國駐中國大使館對西藏境內的情況進行研究。

## 法國藏人社區慶祝為期三天的

### 達賴喇嘛尊者 88 歲華誕

法國藏人社區於 7 月 7 日至 9 日期間舉辦了為期三天的達賴喇嘛尊者 88 歲華誕盛大慶祝活動。藏人行政中央駐布魯塞爾辦事處代表仁增曲珍、法國參議員安德列·加托林分別作為主賓和特邀嘉賓，與西藏人民議會歐洲選區議員圖登嘉措、法國藏人協會主席和執行委員會一同出席了慶祝活動。此次慶祝活動約 4000 多名人士參加。

## 在韓國首爾慶祝達賴喇嘛尊者 88 歲華誕

在格西丹增南卡的帶領下，上週六（7 月 8 日）在韓國首爾的佛教修學中心「拉松謝主林」舉辦了一場慶祝達賴喇嘛尊者 88 歲華誕日的佛事活動。當地的流亡藏人和佛教信眾向西藏精神領袖達賴喇嘛尊者的法相敬獻哈達，祈願達賴喇嘛尊者法體安康、永久駐世。為了讓在場的眾多韓國信眾受益，格西丹增南卡還向與會信眾播放了翻譯成韓語版的達賴喇嘛尊者向全世界的信眾在他生日這天錄製的視頻。

## 澳大利亞各地慶祝達賴喇嘛尊者 88 歲華誕

在坎培拉，藏人行政中央駐坎培拉辦事處和坎培拉藏人協會，於 7 月 6 日舉辦活動在南十字星俱樂部慶祝了達賴喇嘛尊者 88 歲華誕日。瑪麗莎·派特森 (Marisa Paterson) 女士代表澳大利亞首都地區首席部長兼多元文化部長主持了此次活動。艾瑪·大衛森 (Emma Davidson) 議員、彼得·凱恩 (Peter Cain) 以及來自各個大使館的外交官和支持西藏人士出席了活動。

## 美國高級官員出席達賴喇嘛尊者 88 歲華誕慶祝活動

藏人行政中央駐北美辦事處於上週四（7 月 6 日）在華盛頓隆重舉辦西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者 88 歲華誕祝壽活動，特別邀請了美國西藏問題特別協調員烏茲拉·澤亞出席慶典。

## 日本東京舉辦達賴喇嘛尊者 88 歲華誕慶典

日本西藏之家於 7 月 9 日在東京大倉酒店舉辦了達賴喇嘛尊者 88 歲華誕慶祝活動。議員、學者、電影製作人和藝術家，以及支持西藏人士等約兩百多人參加了達賴喇嘛尊者祝壽活動。藏人行政中央駐日本辦事處代表次旺嘉波·阿若亞博士對與會人士們的到來表示歡迎，並感謝了他們長期以來對西藏自由事業的支持。

## 印度各藏人定居點慶祝達賴喇嘛尊者 88 歲華誕

在西藏精神領袖達賴喇嘛尊者 88 歲華誕之際，世界各地的藏人與援藏團體及當地民眾，在各自所在國以舉辦“煨桑”等佛事活動，為達賴喇嘛尊者祝壽，祈

禱達賴喇嘛尊者法體安康、永久駐世。在印度各藏人定居點，藏人社區行政辦公室與多個非政府組織聯合舉辦各種活動，邀請政界和知名人士作為嘉賓，慶祝達賴喇嘛尊者 88 歲華誕。

### **駐俄羅斯代表戴洛仁波切歡迎**

#### **印度下議院議長歐姆·博拉訪問蒙古國**

印度下議院議長歐姆·博拉在對蒙古進行為期三天的正式訪問期間參訪了位於烏蘭巴托的甘丹大乘林寺，受到藏人行政中央駐俄羅斯、蒙古及獨聯體國家辦事處代表戴洛仁波切和蒙古國高僧的迎接。

### **駐台代表格桑堅參出席在臺北舉行的**

#### **美國獨立紀念日酒會**

應美國在台協會的邀請，藏人行政中央駐臺灣辦事處代表格桑堅參和秘書長明究玉珍，於 7 月 6 日出席了在臺北君悅酒店舉行的美國獨立紀念日酒會。臺灣總統蔡英文和副總統賴清德、各部門部長、臺灣國會議員、各國駐臺灣大使館的大使和官員，以及臺灣各界政要出席了紀念活動。即將舉行的臺灣總統選舉的三位候選人也應邀參加了活動。

### **安全部部長嘉日卓瑪會見西藏前政治犯頓珠旺青**

藏人行政中央安全部部長嘉日卓瑪於 7 月 5 日在安全部的接待室會見了西藏前政治犯頓珠旺青和他的妻子拉姆措。在交談中部長對頓珠旺慶為擴大西藏境內藏人的聲音所做出的犧牲以及他在西藏問題上的堅定決心表示感謝和讚賞。

### **西藏前政治犯頓珠旺青到訪達蘭薩拉**

#### **向藏人公務員發表演講**

藏人行政中央外交與新聞部下屬的西藏博物館於 7 月 4 日下午邀請日前到訪印北達蘭薩拉的西藏知名前政治犯和紀錄片《不再恐懼》的製片人頓珠旺青，向藏人行政中央公務員講述他在中國監獄裡的經歷，以及當前西藏境內的狀況。外交與新聞部秘書長噶瑪曲英在演講活動開始前，向與會的藏人行政中央公務員簡短的介紹了這位因拍攝和製作紀錄片《不再恐懼》而聞名的前政治犯。

### **駐倫敦辦事處和西藏之家信託基金聯合舉辦**

#### **達賴喇嘛尊者 88 歲華誕慶祝活動**

藏人行政中央駐倫敦辦事處和西藏之家信託基金在倫敦攝政大學舉辦了一場特別活動，慶祝達賴喇嘛尊者 88 歲華誕，出席活動的嘉賓有佛教協會主席德斯蒙德·比杜爾夫博士（Dr Desmond Biddulph CBE）和特邀嘉賓英國首相宗教或信仰自由副特使大衛·伯羅斯（David Burrowes）。

### **俄羅斯和蒙古慶祝達賴喇嘛尊者 88 歲華誕**

千餘人聚集在俄羅斯聯邦首都、莫斯科以及俄羅斯聯邦各佛教共和國，共同紀念西藏精神領袖達賴喇嘛尊者 88 歲華誕。在莫斯科慶祝的活動是由藏人行政中央駐莫斯科辦事處和拯救西藏基金會聯合舉辦，前外交官、議員、學者、佛教徒和非佛教徒等社會各界人士參加了活動。

### **法國參議院舉辦達賴喇嘛尊者 88 歲華誕慶祝活動**

藏人行政中央駐法國聯絡處和法國參議院支持西藏小組於 7 月 6 日在法國參議院會議廳，聯合舉辦達賴喇嘛尊者 88 歲華誕慶祝活動，60 多名法國各界政要應邀出席了活動。

### **比利時藏人社區舉辦**

#### **達賴喇嘛尊者 88 歲華誕慶祝活動**

比利時藏人社區於 7 月 8 日在布魯塞爾隆重舉辦了西藏精神領袖達賴喇嘛尊者 88 歲華誕慶祝活動，正在對歐洲展開遊說活動的西藏人民議會代表團和比利時藏人社區的成員出席了慶祝活動。

### **藏人行政中央駐德里辦事處**

#### **慶祝達賴喇嘛尊者 88 歲華誕**

藏人行政中央駐德里辦事處於 7 月 7 日在印度活動中心（India Habitat Center）舉辦了年度晚宴，慶祝達賴喇嘛尊者 88 歲華誕。印度資深領導人和官員以及約 30 個國家的外交官等 200 人出席了慶祝活動。印度前外交大使希夫尚卡爾·梅農作為活動的主要嘉賓也出席了活動。

## 駐布魯塞爾辦事處隆重慶祝達賴喇嘛尊者 88 歲華誕

藏人行政中央駐布魯塞爾辦事處於 7 月 5 日在歐洲議會和其他歐盟機構附近著名的索爾維圖書館，隆重舉辦了達賴喇嘛尊者 88 歲華誕慶祝活動。歐盟和比利時的官員、歐洲及比利時議會議員、各國駐比利時大使、國際非政府組織的代表、比利時藏人協會的代表等 100 多名各方嘉賓參加了慶祝活動。

## 藏人行政中央慶祝達賴喇嘛尊者 88 歲華誕

在西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者迎來 88 歲華誕之際，藏人行政中央於 7 月 6 日在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑隆重舉辦了西藏最盛大的慶祝活動。達賴喇嘛尊者與首席嘉賓喜馬偕爾郡首席部長蘇克溫德爾·辛格·蘇胡（Sukhvinder Singh Sukhu）、特邀嘉賓臺灣國會西藏連線副會長洪申翰立委、藏人行政中央民主三大支柱領導人、各部門部長、秘書長和公務員，西藏人民議會的議員和各自治機構的負責人，以及數千名藏人共同參加了慶祝活動。

## 臺灣國會立委洪申翰訪問西藏人民議會

臺灣國會西藏連線副會長立委洪申翰於 7 月 4 日訪問西藏人民議會，並會見了議長堪布索朗丹陪和副議長卓瑪次仁。

## 臺北舉辦：2023 臺灣各界聯合敬祝尊者達賴喇嘛八秩晉八華誕慶典

達賴喇嘛西藏宗教基金會暨藏人行政中央駐臺灣辦事處，於周日（7 月 2 日）上午在臺北舉辦了「2023 臺灣各界聯合敬祝尊者達賴喇嘛八秩晉八華誕慶典」，來自臺灣各藏傳佛教團體的僧俗信眾、支持西藏團體的代表及個人，以及居住在臺灣的藏人民眾等數百人參加了慶典，隆重慶祝了達賴喇嘛尊者的華誕。藏人行政中央駐臺灣辦事處代表格桑堅參、臺灣國會西藏連線副會長立委洪申翰和臺灣社會福利界知名人士陳節如等多位長期支持西藏自由事業的各界政要出席了活動。

## 駐拉丁美洲辦事處慶祝達賴喇嘛尊者 88 歲華誕

為慶祝西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者 88 歲華

誕，藏人行政中央駐拉丁美洲辦事處於 7 月 6 日在拉丁美洲各地組織了一場名為「慈悲之旅」的活動，傳播達賴喇嘛尊者的慈悲教義。慶祝活動將在墨西哥波哥大的大威德中心、墨西哥城的西藏之家、阿根廷布宜諾賽勒斯、聖約瑟的西藏文化協會、玻利維亞聖克魯斯的塔布謝·達吉林等地舉行，並在巴西聖保羅的西藏之家結束。

## 聯合國人權事務高級專員及各成員國關注中國在西藏侵犯人權的行為

正在召開的聯合國人權理事會第 53 屆會議上，與會的人權事務高級專員和各會員國的代表關注世界各地的人權狀況，尤其是對中國在西藏持續侵犯人權的問題表達嚴重關切。

## 聯合國人權理事會第 53 屆會議關切西藏強制性寄宿制學校的問題

在正在召開的聯合國人權理事會第 53 屆會議上，與會的各會員國的代表於 6 月 29 日對中國持續侵犯人權，特別是在西藏實施強制性寄宿學校制度表達嚴重關切。在聯合國教育問題特別報告員的互動會議上，美國常駐聯合國人權理事會大使蜜雪兒·泰勒讚揚聯合國教育問題特別報告員促使國際社會關注中國政府在西藏開辦的強制性寄宿學校的問題。泰勒表示：「中國政府在西藏各地開辦的強制性寄宿制學校，強行將約一百萬西藏青少年與家庭分離，其中包括年僅四歲的兒童，這是嚴重踐踏人權行為。」

## 西藏人民議會代表團在歐洲展開遊說活動

由第十七屆西藏人民議會議員堪布強巴丹增、議員洛本圖登嘉措和議員多吉才旦組成的代表團於 6 月 28 日抵達比利時布魯塞爾，受到藏人行政中央駐布魯塞爾代表仁增曲珍·根康和辦事處工作人員、當地藏人協會主席、各非政府團體的代表及當地藏人民眾的迎接。

## 司政邊巴次仁在新德里談習近平統治下的中國西藏政策

藏人行政中央司政邊巴次仁於 6 月 27 日在印度首都新德里的印度國際中心出席由「中國分析及策略中心」舉辦的研討會，並在發表演講時強調習近平的總體願景是建立一個民族、一種文化和一種語言，而犧牲的是西藏境內的藏人和所有其他所有民族的利益。自由世界中沒有任何政治空間是理所當然的。

## **在第 25 個支持酷刑受害者國際日 敦促中國停止對藏人實施酷刑**

聯合國大會於 1997 年宣佈，將每年的 6 月 26 日定為「支持酷刑受害者國際日」。中國政府於 1986 年簽署了該公約，並於 1988 年批准了該公約。因此，中國有義務根據《禁止酷刑公約》確保預防和消除酷刑。然而，在被中國非法佔領的西藏，酷刑十分普遍，而且中國當局經常對異議人士使用酷刑。因此，6 月 26 日是一個呼籲中共停止在西藏實施酷刑的日子。藏人政治犯繼續在監獄中遭受當局的酷刑折磨，並且許多政治犯在獲得釋放時已經瀕臨死亡的狀態。中共必須停止在西藏實施殘暴的酷刑並釋放所有西藏政治犯。

## **在瑞典召開的涉藏民間組織區域協調會議圓滿閉幕**

由藏人行政中央駐倫敦辦事處與瑞典西藏委員會及瑞典藏人協會聯合舉辦的「加強涉藏民間組織區域協調」會議，於 6 月 20 日在瑞典首都斯德哥爾摩圓滿結束。

## **藏人代表在聯合國人權理事會第 53 屆會議會外活動 上提出西藏遭鎮壓的情況**

正在進行的聯合國人權理事會第 53 屆會議期間，藏人行政中央駐日內瓦辦事處和「受威脅人民協會」於近日聯合組織了一次會外活動，揭露中國對西藏的持續實施鎮壓政策。「受威脅人民協會」成員漢諾·舍德勒（Hanno Schedler）主持了題為「西藏鎮壓狀況報告：《世界人權宣言》75 周年」的會外活動。駐日內瓦辦事處聯合國及歐盟聯絡官甘丹措姆、西藏前政治犯平措尼珍和「西藏宣傳聯盟」的協調員格洛麗亞·蒙哥馬利（Gloria Montgomery）相續在會議上發表講話。

## **藏人代表在聯合國人權理事會第 53 屆會議上 提出西藏婦女遭受的歧視性政策**

正在召開的聯合國人權理事會第 53 屆會議期間，聯合國歧視婦女問題工作組於 6 月 22 日舉行互動對話，與會藏人代表在會上提出了西藏婦女面臨的處境和挑戰。

## **司政邊巴次仁對紐西蘭進行首次訪問**

藏人行政中央司政邊巴次仁於本週三（6 月 14 號）抵達紐西蘭奧克蘭國際機場，受到了駐澳洲辦事處代表噶瑪森格、紐西蘭藏人協會主席旺堆次仁和執行委員、紐西蘭漢藏友好協會的成員，以及該國藏人民眾的隆重迎接。

## **司政邊巴次仁在威靈頓拜會紐西蘭國會議員**

藏人行政中央司政邊巴次仁訪問紐西蘭首都威靈頓的最後一天（6 月 16 日），在國家圖書館內會見了該國支持西藏團體的代表，並拜會了紐西蘭國會各黨派的議員。

## **司政邊巴次仁對澳大利亞展開訪問行程**

藏人行政中央司政邊巴次仁結束對紐西蘭的訪問行程後於 6 月 17 日抵達澳大利亞，並訪問了悉尼麥凱拉女子校園內設立的週末藏文班。司政在對學生發表講話時強調了學習藏語的重要性，並讚揚了學校的行政管理和教師的努力。司政還出席了與家長教師委員會的會議，週末藏文班的校長向司政介紹了學校的目前情況。

## **司政邊巴次仁訪問悉尼期間強調西藏境內的現狀**

在對澳大利亞展開訪問的第二天（6 月 18 日），司政邊巴次仁與悉尼及周邊地區的藏人青年和「藏人自願遊說西藏」專案（V-TAG）成員間進行了互動交流。澳大利亞國會議員索菲·斯坎普斯博士和司政邊巴次仁應邀出席活動及發表講話，並與當地政要和支持西藏人士進行了互動。司政邊巴次仁發表了「解決西藏與中國的長期衝突是世界和平的當務之急」的公開講座。

## 司政邊巴次仁在澳大利亞印度研究所發表演講

藏人行政中央司政邊巴次仁於 6 月 22 日在墨爾本出席由澳大利亞印度研究所組織的一場座談會，並發表「印度與西藏：古老的聯繫與當前的紐帶」為題的演講。該研究所首席執行官麗莎·辛格主持了當天的活動。

## 司政邊巴次仁在澳大利亞國家新聞俱樂部發表演講

藏人行政中央司政邊巴次仁於 6 月 21 日上午如期在澳大利亞首都坎培拉的國家新聞俱樂部，發表了「解決藏中衝突，確保地區和平」為主題的演講。著重強調了西藏在歷史上的獨立地位，並敦促國際社會不要聽信中國政府的歪曲宣傳。

## 司政邊巴次仁在坎培拉拜會澳大利亞各黨派議員

藏人行政中央司政邊巴次仁於 6 月 20 日對澳大利亞議會參眾兩院進行了為期一天的訪問，期間拜會了澳大利亞參議員兼影子外交部長西蒙·伯明罕參議員和眾議院副議長莎隆·克萊登等多名議員，呼籲澳洲議會加強對西藏議題的支持。

## 澳大利亞國會參眾兩院歡迎司政邊巴次仁到訪

在澳大利亞議會副議長莎朗·克萊頓和各黨派議員們的見證下，議員蘇菲·斯坎普斯、議員蘇珊·坦普爾曼和參議員珍妮特·賴斯和全體參眾兩院議員於 6 月 20 日歡迎藏人行政中央司政邊巴次仁訪問澳大利亞議會。

## 司政邊巴次仁圓滿結束對澳大利亞的首次訪問

在圓滿結束對墨爾本的訪問後，藏人行政中央司政邊巴次仁於 6 月 23 日下午抵達昆士蘭州首府布里斯班，開始對當地展開一系列訪問行程。6 月 24 日上午，司政在布里斯班向居住在該州的藏人民眾發表講話，隨後圓滿結束了對澳大利亞的首次訪問。

## 達賴喇嘛尊者致函祝賀芬蘭新任總理彼得裡·奧爾波

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 6 月 23 日致

函芬蘭民族聯合黨主席彼得裡·奧爾波，祝賀他當選為芬蘭共和國新一任總理。

## 達賴喇嘛尊者在達蘭薩拉出席蓮師十萬誓供大法會

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 6 月 24 日在印北達蘭薩拉的大乘法苑，出席了由藏人行政中央宗教與文化部主辦的蓮師十萬誓供大法會。由藏人行政中央宗教與文化部舉辦的一年一度的蓮師誓供法會，在達蘭薩拉尊勝寺的協助下在大乘法苑中舉行，祈願達賴喇嘛尊者法體安康、長久住世和西藏問題早日獲得解決。

## 達賴喇嘛尊者致函祝賀印度總統莫爾穆 65 歲生日

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於今天（6 月 20 日），在印度總統德魯帕蒂·莫爾穆女士 65 歲生日之際致函表達祝賀。

## 駐北美代表朗傑曲珠博士在渥太華會晤多名加拿大議員

藏人行政中央駐北美辦事處代表朗傑曲珠博士在加拿大西藏委員會執行主席喜繞塔青的陪同下，從 6 月 14 日至 16 日對渥太華地區進行了為期三天的訪問，期間與加拿大議員和政府官員會面，尋求他們推動解決藏中衝突方面以及對藏人行政中央相關計畫的支持。

## 議長堪布索朗丹培出席「四水六崗」組織成立 65 周年慶典

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培於 6 月 16 日應邀出席了「多康四水六崗」組織成立 65 周年慶典。該組織同時還舉辦了第 51 次董事會會議和第 23 次全體大會，並紀念「多康四水六崗」組織創始人安珠貢布紮西逝世 60 周年。

## 外交部長諾增卓瑪會見喜馬偕爾郡西莫印藏友好協會代表團

藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪於 6 月 16 日上午，在拉巴次仁紀念廳會見了來訪的印度喜馬偕爾郡西莫地區印藏友好協會代表團，並就西藏議題舉

行長達兩個小時的座談活動。

## **從事西藏宣傳工作的民間社會團體 將在瑞典舉行首次區域會議**

藏人行政中央駐英國倫敦辦事處與瑞典西藏委員會及瑞典藏人社區合作，將於 6 月 18 日至 20 日在斯德哥爾摩召開為期三天的會議，邀請其當地所有民間組織在宣傳西藏議題方面進行商討。

## **達賴喇嘛尊者重申復興那爛陀傳統比以往更有意義**

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於今天（6 月 15 日）上午在印北達蘭薩拉的寢宮接見了「普世責任基金會」組織的第 25 屆年度「古魯庫師徒學制計畫」的印度學生團體，並在發表講話時強調了復興那爛陀傳統的重要性。

## **美國國際開發署高級代表團到訪印北達蘭薩拉**

美國國際開發署高級代表團於今天到訪印北達蘭薩拉，會見藏人行政中央司政邊巴次仁為首的各部門部長及秘書長。由十名成員組成的美國國際開發署（USAID）高級代表團於今日（6 月 13 日）抵達藏人行政中央總部印北達蘭薩拉，展開為期 2 天的參訪行程。代表團於今天上午，抵達藏人行政中央噶廈秘書處，受到藏人行政中央司政邊巴次仁、外交與新聞部部長諾增卓瑪、教育部長塔蘭卓瑪為首的各部門部長和秘書長的迎接。

## **共產主義受難者紀念基金會 向布瓊次仁頒發杜魯門 - 雷根自由獎章**

總部位於美國華盛頓的「共產主義受難者紀念基金會」於 6 月 9 日在華盛頓特區舉辦的「共產主義受難者紀念碑」年度獻花圈儀式上，向「國際聲援西藏運動」的前主席布瓊次仁頒發了「杜魯門 - 雷根自由獎章」。表彰他畢生致力於在共產主義暴政下推動西藏自由和民主運動。

## **「中國與國際政治變局：希望與挑戰」研討會 在達蘭薩拉開幕**

由藏人行政中央外交與新聞部下屬「西藏政策研究

中心」舉辦的主題為「中國與國際政治的變局：希望與挑戰」研討會，於 6 月 8 日上午在印北達蘭薩拉的司政會議大廳開幕。此次為期三天的會議，邀請了 50 多名臺灣與中國民運、東突厥斯坦、南蒙古、香港，以及西藏等來自不同組織的領導人、學者和活動家參加。

## **議長堪布索朗丹培：各國駐印度外交官 保證將繼續支持解決藏中衝突**

藏人行政中央第十六屆噶廈和第十七屆西藏人民議會於 6 月 7 日至 9 日在印度首都新德里展開了為期三天的外聯活動，近日在首都新德里舉行的聯合新聞發佈會上，議長堪布索朗丹培介紹，這次活動先後拜會了美國、捷克共和國、立陶宛和臺灣等 17 個國家的駐印度的大使或副大使，並舉行了一系列的會議。

## **司政邊巴次仁將不顧中國反對按計劃訪問澳大利亞**

中國駐澳大利亞大使館於近日要求澳洲國家新聞俱樂部，撤銷邀請藏人行政中央司政邊巴次仁原定於 6 月 20 日在該俱樂部的演講活動，此舉在澳大利亞各大媒體引起轟動。藏人行政中央駐澳大利亞代表噶瑪森格在接受藏人行政中央電視臺的採訪時表示，儘管中國政府向澳大利亞施加壓力，但司政邊巴次仁原定於 6 月 20 日在澳洲國家新聞俱樂部舉行的演講活動仍將按計劃在進行，同時強調澳大利亞堅持的民主、言論和表達自由的價值觀。

## **駐北美華人聯絡官慈誠嘉措出席雕塑家陳維明《鎖鏈女人》落成典禮**

藏人行政中央駐北美華人事務聯絡官慈誠嘉措於 6 月 4 日當天在美國洛杉磯的自由雕塑公園，出席了旅居美國的著名華人雕塑家陳維明為他和他的團隊完成的雕塑《鎖鏈女人》落成典禮。

## **駐澳洲華人事務聯絡官在悉尼參加六四天安門事件 34 周年紀念活動**

在六四事件 34 周年紀念日之際，「澳大利亞和紐西蘭中共政權受害者聯盟」於當天在悉尼市政廳前

組織了紀念集會。百餘名悉尼各界華人和支持者齊聚會場，向六四天安門事件中受害者致敬。藏人行政中央駐澳洲華人事務聯絡官達瓦桑姆相續在集會活動上發言，回顧了 1989 年在拉薩爆發的和平抗議活動，以及數百名藏人遭中共屠殺的悲慘回憶。

### **駐日本代表阿若亞博士在東京出席六四事件 34 周年紀念活動**

在六四天安門事件 34 周年紀念日當天，民主中國陣線日本支部在東京文京區市民會館舉辦了「勿忘天安門大屠殺 – 六四天安門事件 34 周年抗議集會」。藏人行政中央駐日本代表次旺嘉波·阿若亞博士受邀出席集會並發表講話。

### **達賴喇嘛尊者致函在紐約成立的六四紀念館**

在六四事件 34 周年紀念日來臨前夕，座落於紐約曼哈頓市區的「六四紀念館」在 6 月 2 日在籌備兩年多後正式開幕，西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者致函籌辦方表達祝賀及支持。

### **達賴喇嘛尊者在藏曆薩嘎達瓦十五日開示《修心八頌》**

為紀念佛陀誕辰、成佛、涅槃之殊勝之日，西藏精神領袖達賴喇嘛尊者於藏曆四月十五日薩嘎達瓦 15 日（西曆 6 月 4 日）在印北達蘭薩拉的大乘法苑向各方信眾開示由格西朗日塘巴所著的《修心八頌》及「發心儀軌」。

### **達賴喇嘛尊者致函慰問印度奧里薩邦火車相撞事件**

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者於今天（6 月 3 日）上午致函印度奧里薩邦首席部長納文·派特奈克，對昨天晚間在該邦巴拉索爾地區發生的火車相撞事件中的遇難者表達了哀悼和慰問。

### **達賴喇嘛尊者接見新德里西藏之家「那爛陀碩士文憑課程」數百名畢業生**

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者於 6 月 2 日上午在印北達蘭薩拉的大乘法苑，接見了來自新德里西藏之家「那爛陀碩士文憑課程」的 500 多名學生、畢業生

和教職人員。

### **第 28 屆「至尊國母紀念金杯」足球聯賽在達蘭薩拉開幕**

第 28 屆「至尊國母紀念金杯」流亡藏人足球聯賽於 6 月 1 日在印北達蘭薩拉的西藏兒童村學校足球場正式開賽，來自印度、尼泊爾、歐洲和澳大利亞的 16 支流亡藏人社區的足球隊參加了本屆聯賽。

### **達賴喇嘛尊者致函祝賀拉脫維亞新當選總統**

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 6 月 1 日致函拉脫維亞外交部長愛德格斯·林克維奇，祝賀他當選為拉脫維亞新一任總統。

### **捷克參議院委員會敦促中共停止干涉西藏宗教自由的和強行同化藏人**

捷克共和國參議院於 5 月 30 日通過了由參議院教育、科學、文化、人權和請願委員會提出的一項決議，對中國政府干涉西藏的宗教自由和強行同化西藏兒童的相關政策表達嚴重關切。

### **聯合國條約機構呼籲中共廢除對藏人婦女一切形式的歧視**

在聯合國條約機構「消除對婦女歧視委員會」於近日在日內瓦結束的第 85 屆會議期間，於 5 月 12 日審議了中國的第九次履約報告。根據聯合國「消除對婦女歧視委員會」於 5 月 30 日發佈的結論觀察報告，委員會對影響西藏婦女生活的問題向中國政府提出了一系列關切，其中包括訴諸司法的障礙；關閉私立學校；強迫藏人兒童進入寄宿學校；拒絕提供藏語教育；沒收護照；強迫勞動和強迫婚姻；破壞西藏婦女的學習傳統語言和文化，以及保持藏人身份等權利。

### **比利時藏傳佛教機構為達賴喇嘛尊者舉辦長壽法會**

在一年一度薩嘎達瓦月期間，位於比利時的六個藏傳佛教機構，包括大昭寺佐欽格勒帕巴林寺、協珠騰傑林寺、持欽佛學會、噶瑪索朗嘉措林寺、曲林傑登康寺院和色拉傑佛教文化中心，於 5 月 27 日在比利



原住民議題專家，也是重要的人權運動者。她曾經擔任臺灣人權促進會的秘書長、國際特赦組織臺灣分會的理事長、臺灣原住民族政策協會理事，更是現任的環境權保障基金會董事長及西藏臺灣人權連線理事長。在 5 月 10 日臺灣的台中捷運事故中罹難，引起各界的哀悼以及臺灣對建築及交通公安的討論。臺灣總統蔡英文更親赴家中進行哀悼與慰問！5 月 16 日是林淑雅教授罹難的頭七，根據臺灣及藏傳佛教的習俗，當天晚間 7 點特邀請達賴喇嘛西藏宗教基金會的佛法導師丹增南卓仁波切、嘉德仁波切等僧人於劄西慈仁家為她點燈祈願、念誦經文、舉行了頭七祈福法會。

### **達賴喇嘛尊者致函祝賀印南卡納塔克邦新任首席部長**

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者，於 5 月 20 日致函祝賀西達拉馬亞再次當選為印度南部卡納塔克邦的首席部長。

### **司政邊巴次仁致函祝賀印南卡納塔克邦新任首席部長**

藏人行政中央司政邊巴次仁於今天（5 月 22 日）致函新當選的卡納塔克邦首席部長西達拉馬亞，祝賀他在該邦近日的選舉中獲勝。

### **議長堪布索朗丹培致函**

#### **祝賀西達拉馬亞連任卡納塔克邦首席部長**

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培於今天（5 月 22 日）代表全體西藏人民，致函祝賀西達拉馬亞先生再次當選為卡納塔克邦第 24 任首席部長。

### **外交部長諾增卓瑪圓滿結束對印度南部的訪問行程**

藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪於 5 月 21 日在印藏協調辦公室的聯絡員紮西德吉的陪同下，在印度卡納塔克邦邁索爾的查蒙迪山禮節性的拜訪了印度教上師德希肯德拉·摩訶斯瓦米和拉金德拉斯瓦米。

### **外交部長諾增卓瑪在班加羅爾出席 人權與國際關係研討會**

位於印度南部的 RV 法律研究所和印藏友好協會，於 5 月 18 日在印南班加羅爾，聯合舉辦了一場有關人權與國際關係的研討會。藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪受邀出席，並致詞介紹當前西藏境內的政治局勢和藏人行政中央的執政方針。

### **瑞士藏人團體呼籲聯合國**

#### **敦促中國釋放第十一世班禪喇嘛**

在世界各地的藏人和支持西藏團體於 5 月 17 日紀念第十一世班禪喇嘛失蹤 28 周年之際，位於瑞士的藏人社區和瑞士聯邦議會支持西藏小組舉辦聯合新聞發佈會，再次敦促中國政府釋放自 1995 年以來被強行劫持失蹤的第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪及其家人。

### **加拿大藏人在西藏遊說日**

#### **再次呼籲加拿大政府任命西藏問題特別協調員**

加拿大的藏人社區於 5 月 11 日舉行了一年一度的「西藏遊說日」活動，在呼籲加拿大國會議員提供支持的同時，敦促加拿大政府儘快任命西藏問題特別協調員。

### **駐臺灣代表格桑堅參在臺北出席**

#### **「2023 年佛誕浴佛·孝親感恩祈福會」**

為慶祝佛陀釋迦牟尼的誕辰日，玄奘大學 5 月 10 日上午在該校圖資大樓一樓大廳舉行第十次「浴佛祈福大典」活動。新竹市副市長蔡麗清、印度臺北協會副會長甘泉（Aparna Ganesan）與藏人行政中央駐臺灣代表格桑堅參應邀出席活動並致詞。此外，在迎接 2023 年 5 月 14 日「慈濟基金會」在時隔三年後於臺北自由廣場舉辦「2023 年佛誕浴佛·孝親感恩祈福會」，臺灣總統蔡英文親臨禮佛。包括臺灣前總統馬英九、國民黨主席朱立倫、立法院前院長王金平、臺北市長蔣萬安及新北市長侯友宜同台，隨法師共念祈福文，為臺灣及世界祈福。藏人行政中央駐臺灣代表格桑堅參先生受邀與各國使節共同出席祈福會，而達賴喇嘛西藏宗教基金會的佛學導師格西丹增南卓仁波切也受邀與來自臺灣及世界各地的僧伽、慈濟人等約兩萬多名信眾參加了盛大的禮佛儀式。



ཐའེ་ལམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁོབ་དོན་གཅོད་ལས་ཁུངས།  
達賴喇嘛西藏宗教基金會

1997年3月，達賴喇嘛尊者首度訪台弘法之後，臺灣掀起一股學習西藏佛教的風潮。為使大眾能得到正統西藏佛教精髓內涵，尊者決定在臺灣設立「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」，介紹西藏文化、弘揚西藏佛教。尊者不僅關心西藏子民，他同時關心世上一切眾生，以慈悲與智慧教化十方，倡導愛與非暴力的主張，推動人類共同責任感，化解宗教文化之間的分歧，鼓勵世人學習與外在環境平和共處，進而昇華內在心靈的力量。

「達賴喇嘛西藏宗教基金會」自成立以來秉持尊者教誨，將西藏文化的精髓——西藏佛教介紹給臺灣廣大民眾，透過佛學講座、校園弘法、出版「達賴喇嘛文集」、發行雜誌、舉辦文化展覽、推廣西藏文化藝術表演、開辦佛學班……等等各種管道，讓民眾認識西藏宗教與文化。基金會並協助在台藏民，架起臺灣與西藏流亡社會的溝通橋樑，於此由衷感謝臺灣民眾對僧俗流亡藏人的關切與協助。

達賴喇嘛西藏宗教基金會以非營利組織機構運作，各項利他宗旨圓滿之達成，感恩各界人士護持，共為利他努力。基金會備有以下達賴喇嘛文集贈閱，歡迎結緣：

- ◎ 達賴喇嘛文集：《四聖諦》、《迎向和平》、《凝視未來專注現在》、《世界多元之美》、《慈悲心與全球的責任感》、《達賴喇嘛講法界讚》、《達賴喇嘛介紹密咒金剛乘》、《達賴喇嘛釋中論》。
- ◎ DVD：《流亡中求生存的民族》、《流亡中的慈悲》、《慈悲心菩薩行》、《慈悲與智慧之旅》、《西藏與西藏佛法》、《凝視未來 專注現在》。
- ◎ 《西藏的天空》雜誌。
- ◎ 《流亡中求生存的民族》——西藏流亡 50 週年紀錄片 DVD。

請將您的收件地址與索取書目透過 E-mail 或傳真至本會，收到您的訊息之後，將於兩週內寄送。



【歡迎贊助，以永續弘法】

98-04-43-04										郵政劃撥儲金存款單																											
收款帳號		1		9		1		7		0		8		3		6		金額		億		仟萬		佰萬		拾萬		萬		仟		佰		拾		元	
通訊欄 (限與本次存款有關事項)		收款戶名		財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會																																	
		寄款人		<input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款																																	
		姓名		主管：																																	
		地址		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																																	
		電話		經辦局收款戳																																	
				虛線內備供機器印錄用請勿填寫																																	

◎ 寄款人請注意背面說明  
◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

# 支持西藏 最好的方法!



## 《藍皮書》

在達賴喇嘛尊者領導之下，西藏人民為了自由和文化生存所做的和平奮鬥與努力，得到世界各地正義之士的堅定支持。「藍皮書」集合西藏支持者的善意，提供流亡藏人亟需的資源，以維護西藏文化與保存藏傳佛教，照顧流亡社區，並致力發展民主化流亡社會。

成為藍皮書會員，展現了您對達賴喇嘛尊者願景的認同與支持，以和平、非暴力方式維護西藏的文化、宗教、藝術、語言和傳統。

西藏文化屬於全人類，它的滅絕不只影響西藏人而已，而是全人類。因此，我們呼籲所有其他文化的成員，幫忙西藏人來保持我們獨特與豐富的文化資產。

——達賴喇嘛

### 藍皮書的主要目標如下：

- 一、**難民救助**：接待並安置新到難民、長期救助計畫、照顧貧窮老人、發展社區中的住屋和基礎設施。
- 二、**醫療保健**：預防計畫、治療計畫、衛生知識建立、飲用水工程、基本的醫療保健，尤其是曾受酷刑受害者的婦女和兒童。
- 三、**文化保存**：西藏宗教和文化的保存與發展、僧團及寺院的維護、西藏藝術和工藝的保存。
- 四、**教育**：擴展學校、出版藏文刊物書籍、科學和職業教育、技能開發、整合西藏學校系統內的新到孩童教育。
- 五、**促進民主人權**：資訊的擴展計畫、人權體認計畫、環境認知計畫、協助全球西藏辦事處。

所有捐款均由達賴喇嘛西藏宗教基金會開立正式收據，並定期將款項轉入藏人行政中央財政部，以支持上述所陳之項目並供統籌規劃運用。收到您的捐款後，將把您的名字記錄於藍皮書名冊中。此外，在您的專屬藍皮書內將貼上一枚特別的西藏郵票，以表達對您的感謝。

### 如何成為藍皮書會員：

- (1) 填寫申請表(可來電索取或在基金會網站下載)後傳真/寄/送至「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」
- (2) 劃撥戶名：  
財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會  
劃撥帳號：19170836

地址：台北市基隆路2段189號10樓之4  
電話：886-2-27360366  
傳真：886-2-23779163  
網址：<http://www.tibet.org.tw>

### 郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

### 請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收  
本聯由儲匯處存查，保管五年。



頌戒及為世界和平祈福法會 2023/7/7



拜訪正法源佛學會 2023/7/20



寶瓶修法 2023/7/12



國家人權委員會活動 2023/7/22



尊者侍者札西喇拜訪 2023/7/24



色拉傑蔣孜仁波切拜訪 2023/7/25



數位人權國際交流晚會 2023/7/31



格魯祈願大法會 2023/8/4



惹對寺堪布拜訪基金會 2023/8/7



參加凱達格蘭論壇 2023/8/8



拜訪智慧增長林佛學會 2023/8/12



中國政治走向研討會 2023/8/12



余杰拜訪基金會 2023/8/15



在台西藏兒童體驗宗教文化夏令營 2023/8/18



恭送東頂法王夏巴曲傑仁波切 2023/8/27



下密院格西拜訪基金會 2023/8/28

時代正在改變，  
人們不想用武器革命，  
人們想藉由特定目標的運動、對話  
及教育和廣泛的互動來改變世界，  
而教育是最重要的。  
我們不能重演過去的歷史，  
我們要在全人類一體的基礎上用全新的角度思考。  
因小小的差異而批判爭戰毫不可取，  
我們必須在地球上平等的共存。



ཐའེ་ཕམ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁབ་དོན་གཙོན་ལས་ཁུངས།  
達賴喇嘛西藏宗教基金會

Add | 11054 台北市信義區基隆路2段189號10樓之4  
10F.-4, No.189, Sec. 2, Keelung Rd., Xinyi Dist., Taipei City  
11054, Taiwan (R.O.C.)

Tel | 886-2-27360366 Fax | 886-2-23779163

Web | <http://www.tibet.org.tw>

Email | [webmaster@tibet.org.tw](mailto:webmaster@tibet.org.tw)