

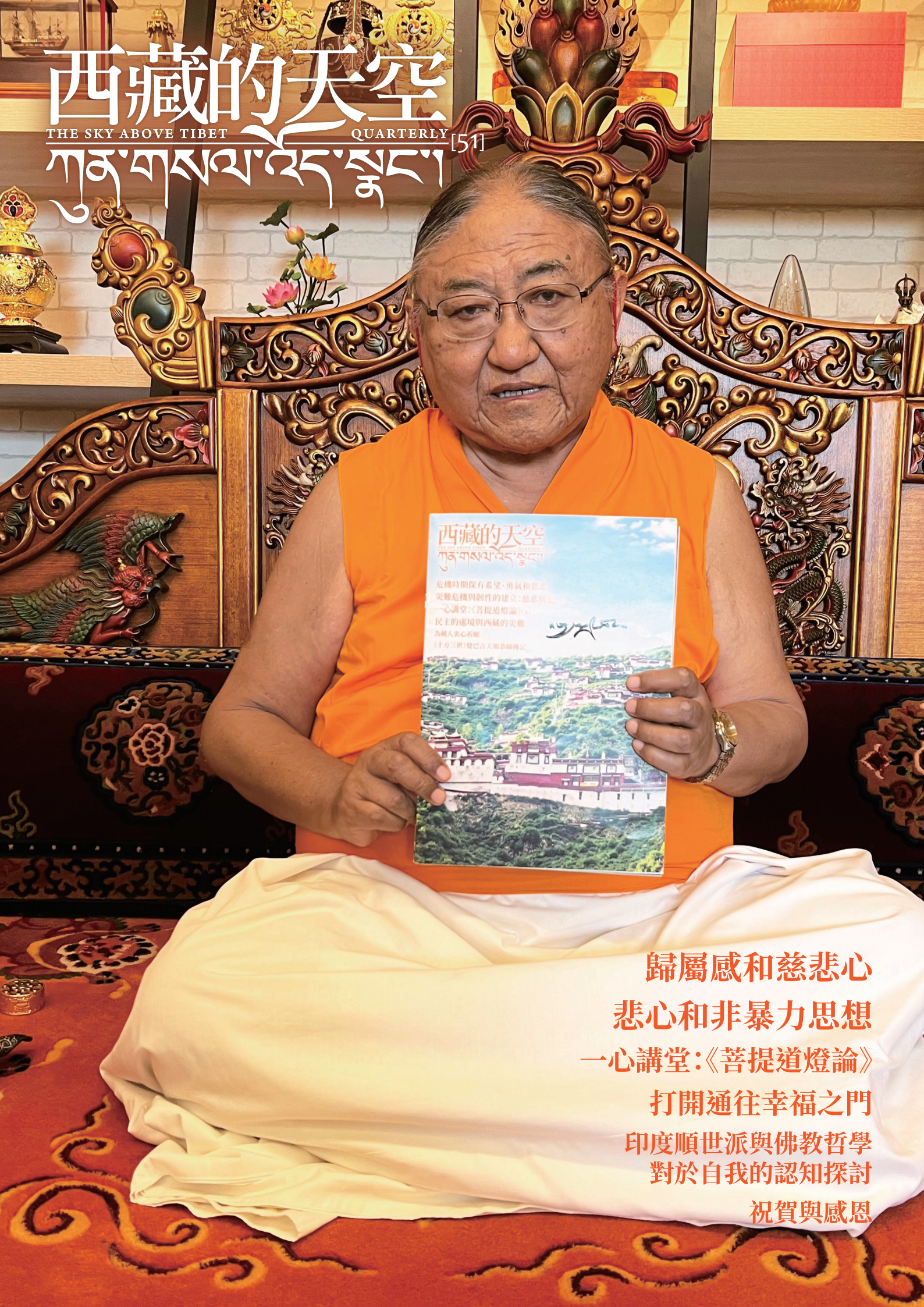
西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

QUARTERLY

[51]

ཀུན་གསལ་འད་སྒྲོག་



歸屬感和慈悲心

悲心和非暴力思想

一心講堂：《菩提道燈論》

打開通往幸福之門

印度順世派與佛教哲學

對於自我的認知探討

祝賀與感恩



在台藏人紀念西藏自由抗暴 64 周年遊行 2023/3/5



洪申翰委員主持與外交部會議 2023/4/19



薩迦法王餐會 2023/4/1



拜見薩迦法王 2023/4/16



拜見果碩仁波切 2023/4/3



色拉傑堪布拜訪基金會 2023/4/15



主編的話

親愛的讀者：

札喜得樂！達賴喇嘛尊者確信我們可以建設一個沒有武器、沒有軍隊、人類友好共存的世界。因為施暴者不懂如何獲得內在和平，尊者對某些中國共產黨員的暴行從未感到憤怒、只有憐憫。尊者說：和平沒辦法從市場上買到，和平只能從自己的內心去鍛煉。

事情都有正向和負向兩面，尊者給予我們實踐策略的教導：要多思考正向的那一面，不要再想負面的事物，認真思考人類一體的重要性，努力去建設和平幸福的世界。這是尊者教導世人的人類一體性及全球責任感。現實社會由於經濟和教育有少許腐敗而變得不平等，尊者提出我們能做的就是努力去改變不合理的世界，使人類感到幸福、享有平等的權利。尊者的倡議正是聯合國所提出「2030 永續發展目標」（Sustainable Development Goals, SDGs）的目標十「減少國內及國家間的不平等」。人類的共好，從平等開始。

我們期許自己能朝向利益他人、與他人共好而努力付出與學習，且讓我們持續關注不平等相關議題，並經智慧思考及判斷，在生活中實踐行動，使全世界人們一起更幸福。

第 51 期 / VOL.51

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2023 年 6 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、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

達賴喇嘛尊者

歸屬感和慈悲心（上） 2

悲心和非暴力思想 15

佛法智庫

一心講堂：《菩提道燈論》（六） 16

打開通往幸福之門（八） 26

漢藏交流

印度順世派與佛教哲學對於自我的認知探討 29

祝賀與感恩 32

聲明與要聞

西藏要聞 34

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 (上)



主持人：

歡迎大家蒞臨第七屆與達賴喇嘛尊者世代交流活動。這場活動為期兩天由達賴喇嘛尊者辦公室和 USIP 共同主辦。來自非洲、亞洲、中東、拉丁美洲 12 個國家衝突地區的 26 位傑出的青年和平建設者參與今明兩天的活動。我的名字是大衛·楊，我擔任 Gandhi-King Global Academy/USIP 副主任。此學院以聖雄甘地和馬丁路德金的姓氏共同命名，學院宗旨是給和平建設者提供訓練。我很榮幸擔任今明兩天活動的主持人。尊者，非常感謝你一直支持我們的交流。過去兩年我們很開心在線上和你交流，此刻重回達蘭薩拉和你見面交流令我們感到更加開心。過去兩周我們體驗冷冽的雨季、雙層彩虹、喜馬拉雅山脈美麗的風景，我們非常感謝你的招待。與會的青年和平建設者過去兩周已在達蘭薩拉接受訓練課程，其中包括說故事的技巧訓練，我們認為和平建設者和領導人必須具備這個技巧。尊者，你是這個時代公認的偉大精神領袖之一也是最具有影響力的和平建設者。這群青年和平建設者被你故事中的希望、慈悲心、韌性與和平的精神撼

動，他們想和你交流並分享自己的故事 - 戰爭中的兒童如何成為和平建設者。他們的故事歸納為四個主題，包括歸屬感、慈悲心、內在和平、追求平等公正。每個主題我們將請你分享你的看法和你的故事。現在從第一個主題「歸屬感」開始。這個主題有 6 個小故事。

果爾：

尊者，我是來自南蘇丹的果爾。我從小就是難民。2004 年我們國家發生內戰，我們的村落沒有男人，只剩下驚慌的婦女和兒童，我從未見過父親。為了保護村莊不受攻擊，村長要求有兩個男孩的家庭必須貢獻一個男孩當兵。我們家貢獻的男孩就是我。我記得某個深夜我和垂死的友人坐在一棵合歡樹下，我絕望地看著他，那個經驗非常恐怖。尊者，我沒辦法逆轉過去，但最近我常常思考：「我現在是一個父親，我要給我的孩子們留下一個怎樣的世界」，這是我碰過最難的問題。為了讓世界變得更好，目前我和一起當過兒童兵的人們共同展開療癒的工作。我們的第一步是創造一個平台讓大家講述自己的故事。



我們和其他難民現在北烏干達。尊者，以上是我的故事。

杜比：

尊者，早安。大家早安。我是來自敘利亞的杜比。今天我想分享一個權力的故事。我的家庭賦予我的權力不是金錢也不是地位而是話語的權力。我來自一個尊重性別平等的家庭。家人們沒聽過女性主義但他們認為男人和女人在能力、體力、智力方面都是平等的，所以我從小接受的教養是男女平等。男女平等不是我們的社會規範，家人們沒辦法改變整個社會但他們賦予我表達意見的權力。家人們時常提醒我，我和雙胞胎弟弟完全平等，我可以做任何我想做的事情。每次考試、游泳比賽、下棋比賽、獨自旅行出發之前，他們對我說：「你很厲害、你很強大。」27年來直到現在，我偶爾懷疑自己，他們還是對我說：「你很厲害、你很強大。」這句話正是我需要聽到的。厲害和強大極少用來形容婦女，對我來說正好是我追求成功幸福最棒的鼓勵。這句話給帶給我力量使我能夠為其他婦女奮鬥也使我能夠繼續挑戰不

公平的制度。我的目標是有一天我們社會中的每個女孩都能聽到「你很厲害、你很強大」，感謝尊者。

瑪嘉那：

尊者，早安。我是來自哥倫比亞的瑪嘉那。我要講的故事發生在2019年。2019年我開始參與幫助青少年受刑人的工作。起初我聽到他們過往做過的不好的事情令我感到害怕，但隨著時間推移我的感受已改變。我曾經很脆弱、很膽怯。從工作中我慢慢發現要打敗脆弱必須找回人性並且變得強大勇敢。我看到他們和我一樣只想好好長大並成為一個有用的人。這是我加入工作的理由。我決定和他們一起努力使哥倫比亞變得更好。

歐卡昔：

尊者，早安。我是來自索馬利亞的歐卡昔。20年前某個晚上，回家途中我穿過一條陰暗的街道，我看到前方有兩個持槍的男人，那條街是回家唯一的路，我不得不繼續走，靠近他們時我震驚地發現其中一人是我以前的同學，他已經輟學，我不



知所措只好冒險走過去，經過他身旁時我跟他說「嗨」，他認出我並回答「嗨」，之後我安全的離開那裡回到家。那天起我開始思考年輕人為何要拿槍對著我們？未來會怎麼樣？我們是否要在這樣的環境中生活？當時我的高中生涯即將結束，我站在未來的十字路口不知道該怎麼做。我不斷不斷的思考，最後我決定做一名教育工作者。我成為家庭教師，教導小學生、中學生和職業學校的青少年，我傳授他們實用的技能使他們將來能夠找到工作或自己創業。時間過得很快，某天我在街上被一個學生攔下，他說他有事要跟我說，我問他什麼事，他開心的向我宣布他已經創業，他的產品已經在許多商店上架，他的員工有 20 個年輕人。那一刻我覺得我對社會做了一點點貢獻，同時我也更有動力繼續做我每天做的事，我用這個方法來建設和平繁榮的索馬利亞。

莫吉索拉：

尊者，我是來自奈及利亞的莫吉索拉。由於父母離婚，我成長過程中只有母親。我母親賣東西維生。小時候我看到她向別

人借錢來養活我和兄弟姊妹，我感到非常難過。長大後我發現我母親的困境不是單一個案，數以千計的婦女和我母親一樣由於文化限制而處於困境。社會性羞辱和邊緣化女性使她們受到不公平對待更影響到她們的心理健康。我母親非常寂寞，她受到許多指責，因為我們的文化認為一個女人不應該離開丈夫的家。更慘的是她生活在一個充滿恐怖主義、綁架、暴力的社會當中。我開始問自己有沒有辦法改變現狀。2018 年我開始成立中心幫助婦女尤其像我一樣來自弱勢家庭的婦女。我想辦法協助婦女們表達意見並且凝聚大家的力量來打破成見。尊者，今天我很開心的告訴你，我已經在三個社區分別建立安全的中心。來到中心的婦女和兒童互相鼓勵、扶持、分享、學習，目前已有 50 個婦女參與中心的活動。以上是我改變社區的方法。感謝尊者。

里歐那多：

尊者，早安。那是一個陽光燦爛的早晨，房間裡包括我在內大約 20 個孩子，突然鈴聲大響，所有人包括老師通通跑出去，

只剩下我一個人留在房間裡。我看著空白的牆壁想著「為什麼大家都跑了？為什麼只有我留在房間裡？」那一刻我嚐到被拋棄的滋味、我體會到被孤立、缺乏歸屬感。之後我發現我不是唯一的，國內有許多人也面臨同樣的處境，他們不被社會的多數群眾認同，政府也不關注他們的利益。20年後我看著另一張空白的頁面，這一次空白頁面使我充滿希望，我們在頁面上給戰後返鄉的前戰士們寫信——歡迎他們回歸並加入我們的社會。我們總共送出七千多封信。我們相信給予每個人第二次機會能夠使他們獲得歸屬感並且幫助我們的國民和解。感謝你。

尊者：

他來自哪裡？

主持人：

哥倫比亞。感謝你們分享的故事。尊者，你已經從以上六個故事得知戰爭如何破壞他們的家庭並造成巨大的傷痛 - 果爾被迫離家、歐卡昔被持槍的同學威脅、莫吉母親受到不公平對待 - 但我們同時也看到他們的韌性。尊者，你堪稱是韌性的典範，我喜歡你和你母親的故事。你四歲時被認證為達賴喇嘛，儘管流亡中你內心始終記得母親的愛，母親的愛帶給你很大力量。你可否和我們分享你帶領你的族人尋求歸屬感的過程的一點想法。

尊者：

地球的人口數量增加很多，社會由於經濟和教育有少許腐敗而變得不平等。不管我們是否接受不公平的對待，現實就是如此。我們能做的就是努力去改變不合理的世界使世界變得合理、使人類感到幸福。種族、國家、膚色、宗教等等的區別只是

次要的，我們必須努力使地球上所有人類享有平等的權利。

我常常說每個人是一樣的。出生後我們喝母親的奶水長大，生命初始完全依靠母親的養育呵護，所以我們應該積極推廣慈愛，也就是印地語「Karuna」代表的慈悲心。人類是群居生物，孩子們聚在一起開心的玩樂，不會去區別貧富、膚色、宗教、國籍。孩子們上學後開始學習從古延續至今的知識，但西方帝國主義者把現代教育帶到亞洲和非洲，我喜歡現代教育，可是現代教育看重物質價值甚於內在價值。僅僅我的一生中已發生一次大戰、二次大戰和許多戰爭，我覺得現代教育使「我們」和「他們」的區別擴大，忽略了我們每個人都是人類以及我們必須在地球上一起生活的事實。現在時機來了，我們的教育必須開始關注人類是兄弟姊妹以及我們必須在地球上一起生活的事實。歐洲、亞洲、非洲等等的區別毫無正當意義，我們都是兩個眼睛、一個鼻子、一個嘴巴，有人如果長三隻眼睛，我會很驚訝（笑），所以我們完全是一樣的。如果深入研究我們的頭腦，你們將會發現每個人是一樣的。

現在地球人口增加、氣候惡化，人們應該醒悟到全體人類皆是兄弟姊妹而且必須在地球上共同生活。國籍、膚色、宗教等等的區別沒有意義，宗教是個人的事，我們出生時不屬於任何宗教。現代教育使人們學會區別國籍、膚色、宗教，同時也帶來複雜的問題。我們都從母胎出生，我們呼吸停止即代表死亡，每個人是一樣的。我們出生後依靠母親的照顧愛護而長大，臨終前若有人真誠關愛我們將令我們感到平安，太多儀式不是慈愛，周圍的人對你展現真誠的慈愛才是最重要的。

我告訴印度前總理曼莫漢·辛（Manmohan Singh）我再活15年或20

年應該沒問題，我臨終時希望留在印度、周圍全是真誠關愛我的人。我臨終時如果周圍全是中國官員，許多虛假的事情將會發生。我希望我臨終的地點是自由、民主、開放的印度。我們出生時沒有儀式，死亡時也不需要儀式，只需要真誠關愛我們並值得信任的朋友。我們活著的時候擁有自由非常重要。我們的頭腦非常複雜，特別是我們具有觀察能力，我們要時常思考並且問為什麼。每個人獲得充分的自由才能毫無顧忌的去探索為什麼。一個政治制度若只能容許一種意見，其他意見不被允許，這樣的政治制度將破壞人類頭腦的作用，所以極權制度非常不好。

印度幾千年以來一直不斷探索為什麼，所以不同靈性思想和豐富多元文化在印度蓬勃發展。由此可知人類的頭腦若要完全發揮作用，我們需要充分的自由。我在西藏的那段日子，中國共產黨命令人們遵從他們的共產主義，不容許任何其他意見，這種制度是錯誤的，看看現在的中國。有一部分中國人對佛教和我的談話很有興趣，他們和其他人一樣也渴望獲得充分的自由去思考和聽聞。你們當中可能有人相信創世主存在，創世主給人類創造兩隻耳朵，這隻耳朵聽這邊的、另一隻耳朵聽那邊的，可見學習不同見解對我們非常有用。每個人要用自己的頭腦去做判斷。請容我這麼說，你們各自的家庭或社會可能信仰不同宗教，當你們長大後，你們有權思考判斷來決定自己要不要宗教信仰或者選擇哪個宗教信仰又或者做一個無神論者。

人類社會沒有任何人不受到慈悲心的幫助。宗教不是同一件事。幼兒和青少年要存活長大必須依靠社會的資源。我們的生活很大程度上也依靠社會的力量，所以我們內心應該具有一種人人皆兄弟姊妹的慈愛。內心的慈愛自然帶來內在和平，我

們置身於慈愛的群眾當中不會恐懼，恐懼對心理健康非常不好，恐懼也容易引起憤怒，憤怒將破壞我們的生理健康、使我們睡不好，內心越有慈愛越能睡得好。我常常睡好睡滿八小時或九小時（笑）。憤怒是我們真正的敵人，憤怒能摧毀你的內在和平。慈愛和慈悲心才能給我們帶來內在和平。擁有內在和平，你吃東西覺得很有滋味；缺少內在和平，你吃什麼東西都沒味道。

人類的思維非常複雜，我們能否擁有幸福生活取決於我們的情緒，和有沒有宗教信仰毫無關係。當我們和他人碰面要像看到人類兄弟姊妹一樣面帶笑容，沒必要擺臭臉。我常常以地球上所有人類皆兄弟姊妹的信念來練習慈悲心，慈悲心給我們的生活帶來平安幸福，國籍、膚色、宗教的差異是次要的，我們都是長著同樣臉孔的人類，我不管去到哪裡都很開心、帶著笑容，如果有人長著老虎般的利齒和三個眼睛，那我可能有點難（笑）。區別國籍、膚色、宗教是過時的觀念，地球人口增加、氣候變化莫測，人類應該具有人人皆兄弟姊妹的共識、快樂的一起生活。我的穿著打扮代表我是一個佛教和尚但基本上我還人類，人類一體的概念相當重要。不管去到哪裡，我總是強調我們是一樣的、我們是人類兄弟姊妹。現在請你們提問或提出爭辯（笑）。

主持人：

好的，尊者。請杜比先提問。

杜比：

尊者，感謝你精彩的談話。你說到我們面臨的挑戰包括人口增加、氣候變遷，你認為怎樣的人是能夠帶領我們邁向未來的好領導人？



尊者：

民主制度從選舉中選出的領導人是最好的。但群眾也要有良好的教育才能做出正確的選擇。選舉如果用錢買票或使用暴力非常不好。民眾在完全自由的情況下投票選出領導人是最好的。

果爾：

非常感謝尊者，我今天學到很多。我的問題和憤怒有關。我覺得我已經很努力但事情並沒有太多進展，我要如何避免自己內心深處的不滿、如何避免過度用力使自己受傷？

尊者：

當有人做出一些事情使你感到憤怒，此時你要仔細觀察那個人為何這麼做，那個人自願去做還是受到某種壓力去做。不良行為的主要原因是人太短視、未能思考長遠的後果。情緒化的憤怒也是一種短視，當你用頭腦去全面性的思考，你將看到事實。憤怒使人只看到某個點卻看不到全面。對於野蠻和未開化的人來說，憤怒也許很平常，但我們受過教育的人要從更多角度

和更長遠目標來思考個人幸福、家庭幸福和社會福祉。思考極為重要。

人類本性具有慈愛和慈悲心。我們生存過程受到某些短暫因素影響可能碰到障礙，但長遠來看，我們具有群居生物的理性，我們沒有理由對人性和人類兄弟姊妹的概念失去信心。我們如果碰到障礙，可利用媒體傳播宣導使事情改變，憤怒和殺戮不能解決問題。我認為使用槍械的時代已經落伍，我這一生當中發生的一次大戰和二次大戰使大量人類被武器殺害，我看到持槍的軍人並非自願而是被命令去打戰，命令他們的人是君主或軍隊將領，這是過時的做法，每個人應該獲得充分的自由去思考。

主持人：

尊者，你分享的慈愛和慈悲心正在利用網路視訊傳播給大眾。現在請莫吉提問。

莫吉：

我們出生後被賦予男性或女性的性別，我看到世界上許多女性被邊緣化，我想請問如何使女性被公平對待？



尊者：

不管有沒有創世主，男人需要女人，女人需要男人（笑）。女人的生理特徵使得女人能夠生育和餵乳，男人的角色通常不同，我們應該思考大自然運作的法則。但人類尤其人類的領袖們，他們的想法太複雜甚至連基本人性都要控制。大家喝茶。不分男人女人，每個人都會肚子餓（笑），我們是一樣的。

主持人：

尊者，進入下個主題之前，我們想請你分享你母親的故事。你說過母親的慈愛是人類慈悲心的源頭，我記得你曾經坐在母親的肩膀上，你可否和大家分享一點你對母親的記憶。

尊者：

我來自一個樸素的小村莊，那時候沒有託兒中心，母親們都是自己養育孩子。我記得母親讓我坐在她的肩膀上，我拉著母親的雙耳來控制向左或向右。哈哈。那種生活方式非常貼近我們的本性。託兒中心使人們的生活變得更方便但某方面來說

也使人們變得疏遠。最重要的是人們應該醒悟到人類一體，我們是一樣的，我們必須一起生活。人類為了小小的差異而相互爭鬥甚至製造武器殺害人類兄弟姊妹，這種做法大錯特錯而且過時。我們應該建立一個和平共存的世界、結婚不必考慮種族和膚色、人人皆可自由表達意見。

主持人：

感謝尊者。我們下個主題是慈悲心。接下來有六位年輕人要分享他們的故事。請威斯頓先分享。

威斯頓：

尊者，早安。我的名字是威斯頓。我來自哥倫比亞。今天是我生命中最好的一天。2017年4月我在叢林裡的小村莊進行一項推動和平的工作。那裡有個幫人紋身的小店，我有點好奇也想去體驗一下，店裡有個人躺在床上一邊做紋身一邊和朋友聊天說笑，他們聊起過去當軍人佔領村莊、燒殺搶劫的事，我從小生長的村莊也在其中。我還記得我家的房子被他們這樣的人放火燒掉，我們逃離家園，我的一個家人

後來因為販毒被抓進監獄。我口袋中有一隻筆，我打算殺死那個人，突然有個小女孩出現往床邊慢慢爬行，那個人隨即抱起小女孩，那天改變了我的生命。我突然醒悟到我來這裡不是為我們這些經歷暴力的人群復仇，我的工作是在建設和平、推動下一代的幸福，這正是我們兄弟姊妹在此聚會的動機。

伊利娜：

尊者，早安。我是來自伊索比亞的伊利娜。我服務於人道援助機構，主要工作是緊急安置國內流離失所的人們。我的工作帶給我兩方面的感受，一方面我充滿希望，因為我可以幫助人們，另一方面我很傷心，因為我看到許多父母沒辦法餵養小孩、許多人逃離原本的住所無家可歸。於是我開始思考我要怎麼去改變現狀。我從小在教會長大，我學會尊重他人、敬愛他人。我相信只要我們開始改變以及宗教領袖們 - 不管哪個宗教 - 合力推動，我們的社會將變得更團結更有人性。

尊者：

我很欣賞歐盟的精神。許久以前，德國和法國還互為敵國、攻打對方。後來德國（西德）總理艾德諾（Konrad Adenauer）和法國總統戴高樂（Charles de Gaulle）合力推動之下，歐盟最終成立，現在歐盟各成員國不再需要用武力攻擊他國。這不只是理論，這是真實發生的事。以歐盟為典範，世界各地如亞洲、非洲、拉丁美洲也可思考建立某種聯盟來終結武力的使用，這是可實現的目標，我們應該思考並推動更多像歐盟這樣的和平聯盟。世界正在極大的改變，越來越多人開始關注內在和平。某些科學家發現和平冷靜的思維對健康有益、憤怒對健康非常有

害、慈悲心給我們帶來內在和平。曾經有科學家想要研究我的頭腦，我沒接受。我每天做利他心的練習，我的思維相當和平冷靜，我的睡眠和消化也很好。太多恐懼和憤怒會妨礙消化。你沒辦法從商店買到或請工廠製造和平冷靜的思維，只有你自己可以辦到，母親給你一個頭腦和最大的慈愛，你不用花錢，只要常常用慈悲的動機去思考就可以帶給你巨大的好處。哈哈。

安娜：

尊者，你好。我是來自委內瑞拉的安娜。我想分享一個我自身受到慈悲心保護的故事。2017年我在我就讀的大學，我的背包裡有幾本書和一個防催淚瓦斯面罩，當時許多年輕人群起抗議政府，抗議行動已經超過90天，有一百多個年輕人被政府軍殺害，我看到政府軍的坦克，想起過去90天發生的事，我非常非常憤怒，我帶著一個盾牌跟著一群人走到山下抗議，盾牌上面寫著：「我抗爭。我要我的家人返國團聚。」委內瑞拉危機迫使大約六百萬民眾移居其他國家。當我發現我和政府軍之間只隔著一條木柵欄，我嚇呆了，我發現周遭只有我一個人，突然有人從背後拉住我，我被拉著往後退但不記得誰拉我，所到之處充滿破壞、憤怒和暴力。當我人身安全後，我開始思考我們做的事情有何意義，我決定帶著大家往前邁進，我想做的是建立橋樑而非豎立柵欄。現在我可以自豪的說，作為一個委內瑞拉女性行動主義者的，我的工作幫助許多年輕人和婦女在社會中用行動為自己建設一個有意義的未來、為爭取和平及抵抗不公努力奮鬥。

尊者：

太棒了。當我們深刻思考尤其參考過

往教訓就知道不管國籍和文化差異，人類是一樣的，每個人都想要幸福和平。我認為世界某種程度上已不再強調軍事力量的重要性。人們若能冷靜思考並採取正當手段，選舉是不錯的方法。我人生中的早期，世界發生許多戰爭，目前世界正在往好的方向改變。地球的人類都是兄弟姐妹，歐盟是一個很好的範例，我們應該利用各種方法使人類和平共處，包括教育、對話、消除軍事力量、推動人類一體的概念等。

我來自西藏。西藏目前被中國共產黨控制。但我們仍然完好的保存藏人愛好和平的精神以及印度那爛陀傳統。西藏境內的六百萬藏人確實認同佛陀教導的慈悲心和原諒，因此藏人對於中國人的暴行並不仇恨反而為他們祈福，這樣的西藏文化遺產值得保存。不久之前我去拉達克和幾個西藏邊境城市訪問，當地藏人非常和平，我告訴那裡的人們，我們確實有能力在整個喜馬拉雅山脈建設一個真正和平的人類社會。也許我過度樂觀但我真的認為事情正在好轉。人類的知識越來越豐富、理解的東西也越來越多。我今年 87 歲，我認為再 10 年左右事情將會好轉，中國也正在改變，人類的基本價值和慈悲心將越來越受重視，最終人類能夠普遍認同人人皆是兄弟姐妹和平共存。

生態保護是另一個需要關注的問題。我小時候住在拉薩，當地山區冬季有許多降雪，現在降雪量逐年減少，全球暖化現象已經超過可控範圍，我們必須多加關注。現代技術能夠把海水淡化並轉成飲用水，某些有大片沙漠的國家如非洲等地現在要想辦法建設綠色非洲、綠色阿拉伯。

主持人：

感謝尊者。接下來三個來自非洲的青

年和平建設者要分享他們的故事。首先分享的是丹尼斯。

丹尼斯：

感謝你。尊者。我是來自南蘇丹的丹尼斯。我成長的過程看到許多非常悲慘的事件——許多女人被強暴、許多小孩無辜被殺、人權受到侵犯 - 當中最悲慘的是幾十萬婦女被迫流離失所無家可歸。這種環境下長大的年輕人發展出使用暴力抵抗政府的文化，他們不懂得自己的生命和才華可以用來改革社會，因為他們和我一樣覺得未來一片空白。啟發我的人們是那些主張非暴力的和平行動主義者，例如馬丁路德金博士、曼德拉、聖雄甘地、我的母親，他們堅持非暴力、韌性和原諒的信念奮鬥不懈，我決定追隨他們的腳步做一個和平建設者。我幫助年輕人改變暴力文化使他們不再被憤怒和貪婪控制並學習如何愛護生命，我們同時也努力使南蘇丹變成一個和平、公正、有愛的法治國家。

瑪蘇卡：

感謝尊者。我是來自南蘇丹的瑪蘇卡。2013 年我的國家南蘇丹爆發內戰，我和家人逃往烏干達避難，許多人湧入南蘇丹和烏干達邊界，我在那兒遇到一個老人，他說的話直到今天我還記得。他說：「我的女兒，你看看我，我老了，我的父親經歷內戰，我在內戰中出生長大，你看看這群孩子也正在經歷內戰，我曾經和父親一起逃難，現在我和我的孩子們一起逃難，我的身體老了不想再逃難。」他的話深深打動我，因為不只是他，我和家人也正在逃難途中。兩年後我返回南蘇丹，老人的話又浮現心中。還有一件事也讓我難以釋懷。我看到一個女人被自己的兄弟打死，只因為她拒絕和家人安排的對象結婚。這僅僅



是眾多遭受暴力迫害的婦女其中一個。我覺得我應該阻止這樣的事情發生，即使目前我只能從身邊的家人和朋友開始著手，我不想要像那個老人不斷地逃亡。更重要的是我認為婦女應該獲得平等的權利，所以我開始加入和平建設工作。

諾爾：

尊者，早安。我是來自奈及利亞的諾爾。2002年10月1號，那天是我的九歲生日，我母親知道我喜歡吃飯，她特地煮一鍋飯給我吃，她還準備一大瓶可口可樂給我們喝，我的母親和我的兄弟姊妹都很開心。當天晚上7點45分我家的門突然被敲破，三個15歲到25歲之間的持槍男子闖入我家，他們把我母親帶到角落強暴她，我和我的兩個妹妹在旁看著，我母親當時已懷孕好幾個月。這件慘痛的往事已經過去20年，我發現自己仍然沒辦法從那晚的慘痛記憶中完全恢復。我是母親的兒子，我已長大成人，現在我的工作是輔導奈及利亞的年輕男孩，其中有些人是暴力的受害者，有些人曾經參

與暴行。這個工作對我來說非常艱巨，但我會盡心盡力去保護更多婦女尤其我的兩個妹妹，我要確保她們不會成為強姦和暴力的受害者。我堅定認為暴力是非常不好的。

主持人：

尊者，剛才你聽到六個震撼人心的故事。你和西藏人民經歷許多艱困危難，你如何做到遭遇困境仍然保有慈悲心？

尊者：

我相信人類基礎上都具有慈悲心，從出生到幼年時期，每個人都很和平、很慈悲。我認為許多孩子是在接受現代教育後才看到戰爭、殺戮、軍隊、武器。武器對孩子們很有吸引力。我是一個和尚但我小時候也喜歡武器。我們的思維方式必須改變，我們要多思考人類價值、多思考慈悲的力量。每個人剛生下來就得到母親的愛護，父親也有慈愛但有時候不確定（笑）。人類製造了許多問題，主要原因是人類沒有深刻反省，我們要努力避免歷史上曾經



發生的錯誤，我們要重建人類價值。軍事力量應該從世界上消除，沒有人一出生就需要武器，我們出生後需要母親餵乳才能生存。我們要努力建設一個沒有武器的和平世界，許許多多的小問題可以用對話解決，不需要用武器。

和平的種子是慈悲心，慈悲心是人類本性，出生時母親呵護你，死亡時身邊圍繞著關愛你的人，你會比較開心。武裝軍人在打戰時或瀕死之際很難獲得內心平安。軍事力量是由人類製造出來，同樣的道理，人類也可以重新建設一個沒有武器的世界。慈悲心不會製造軍隊。憤怒是武器的種子。慈悲心是和平幸福的種子。講到慈悲心，有些人會聯想到宗教，其實慈悲心與宗教無關。我們出生時不需要宗教，我們需要的是母親的慈悲心。人類經由教育從歷史學到暴力，現在我們要換個角度思考，我們而努力建設一個和平的世界、一個沒有武器的世界。

主持人：

感謝尊者。現在他們三位要提問。請諾爾先提問。

諾爾：

感謝尊者。我想知道受過創傷的人如何療癒自己，特別是禪修的方法如何做到？

尊者：

我是佛教徒，每天早上醒來我思考一切有情和我一樣想要幸福、不要痛苦，所以我下定決心用我的生命給一切有情、給人類創造幸福。以上是我每天要做的禪修訓練。我不只是佛教徒，我也是一個佛教學者，所以我們懂得如何獲得和平冷靜。不是閉上眼睛，而是不斷分析探討，憤怒和仇恨永遠不能給我們帶來內在和平，慈悲心和人類是兄弟姊妹的理念才能帶給我們內在和平。每個人都想要和平的生活，地球上的人類確實有可能做到如手足一般和平共存。過去的錯誤不要再重覆。看看過去許多戰爭有帶來好結果嗎？只造成更多破壞！我們必須思考不同的方法解決問題。小時候我的武器是指甲，我和哥哥吵架我用指甲攻擊他，我沒使用殺傷性的東西，這樣還好，哈哈。除此之外的任何武器我們都不應該擁有或製造，購買武器的

大量金錢也可省下。我確信我們可以建設一個沒有武器、沒有軍隊、人類友好共存的世界。想要結婚生子的人也能夠擁有幸福的婚姻和可愛的孩子。孩子們將從父母那裡學習和平與慈愛。

主持人：

感謝尊者。接下來瑪蘇卡想請教你有關跨世代暴力的可怕衝力。

瑪蘇卡：

尊者，我不知道個人如何從好幾代的恩怨傷痛中恢復。這些創傷的源頭可能是祖父母、父母，最後轉移到我的身上。個人要如何釋放過去並創造自己的方向。

尊者：

我認為一切負面的事物最好遺忘，不要再想。我們經歷的每一件事情都有兩面，一面是慈悲、正向，另一面是憤怒、嫉妒和負向。我們要多思考正向的那一面。不只自己，孩子們也是，不要提及過去負面的事，要教導孩子們多思考正向的事以及認真思考人類一體的重要性，我們在這個基礎上去建設一個和平幸福的世界。當我聽到某些中國共產黨員的暴行，我只有憐憫他們，從未感到憤怒，因為他們不懂如何獲得內在和平。和平沒辦法從市場上買到，和平只能從自己的內心去鍛煉。具有高智力的人類更應多多思考如何獲得內在和平。

主持人：

感謝尊者。現在里歐那多想請問你有關具有慈悲心的民主領導者所碰到的挑戰。

里歐那多：

尊者，我相信民主制度，我是一個政

治工作者，也曾參加選舉。人們容易被激進主義吸引，我不認同激進主義。但對一個政治工作者來說，用慈悲心取代激進主義來吸引人們有極大困難。我該怎麼做。

尊者：

人類從出生開始就需要依靠母親的慈悲心才能生存。可見和平的思維是我們存活的主要因素。認真思考這些話，你將更加確信暴力的結果是破壞，唯有非暴力才能使我們最終獲得內在和平。我們親眼目睹憤怒造成更多破壞、造成更多痛苦而且違反人性。人類是群居生物，所以基本上人性是慈悲的。我是一個和尚，如果我不是和尚，我可能有幸福的婚姻。婚姻雙方如果真誠相愛，婚姻才能維持。婚姻雙方如果鬥爭不止，婚姻不可能維持。

主持人：

尊者，我分享里歐那多的故事。他 25 歲時在他的城市競選市長，和他同時競選的還有其他 5 個人，最年長的候選人 50 歲，是他年紀的兩倍，他得到第二高票，只輸 50 票，所以他是民主未來的希望。

尊者：

為了競選，說好話包含一點謊言。哈哈。

主持人：

現在請安娜提問。

安娜：

作為領導者，我要如何決定事件的優先順序。有時候我感覺快要被周遭大量的事件和求助淹沒，我該怎麼決定先後緩急。

尊者：

我們具有很好的智力，我們能夠判斷

哪個系統、哪個人是正直和良善，審慎比較之後，我們自動捨棄負面的方法。有人使用狡滑的手段但他們無法獲得幸福的生活。我們要堅持正直和慈悲的原則，事情慢慢會改變。對一個政治工作者來說，你若堅持正直良善的原則，人們將會投票支持你。

主持人：

感謝尊者。現在請丹尼斯提問。

丹尼斯：

尊者，感謝你剛剛的分享。我想請問原諒是什麼狀態。原諒來自於神或者來自於自我覺醒。如果我原諒施暴者，是否意謂著我害怕、我懦弱、我什麼都不能做。

尊者：

我分享我的好朋友圖圖大主教的一個故事。他說：「他信神，神是創世主，他已準備好死後去天堂。達賴喇嘛不信神、不相信有創世主，所以達賴喇嘛可能會去其他地方。」後來我和其他人分享這個故事，聽眾說他們要和我一起下地獄（笑）。圖圖大主教已經離開我們。我們每天的生活要帶著和平慈悲的思維。不管有信仰、沒信仰、或者信仰哪個宗教，這些都是次要的，最重要的是內心保持慈愛，這是我主要的練習。

主持人：

感謝尊者。今天上午大家討論許多歸屬感的來源以及許多慈悲心的故事和練習，我們明天還要和你繼續討論。尊者對於今天的主題「歸屬感和慈悲心」是否有任何結語。

尊者：

我感到非常榮幸能夠和你們見面，你們有學識而且有長遠的未來。現在的每一天對長遠的未來都很重要。我們要善用我們的頭腦、不帶偏見的去思考判斷，你將會發現慈悲心是帶給你身體健康、心理健康和良好友誼的主要因素。我就像你們年長的哥哥，我每天醒來練習慈悲心，日復一日的練習給我帶來和平的思維、健康的身體和良好的睡眠。哈哈。慈悲心不管在宗教層面或非宗教層面都是幸福生活的主要因素。這是我的親身體驗。

分享一件奇妙的事。有些僧侶臨終時內心專注思維利他心和慈悲心，他們粗顯的心識漸漸消溶但細微的心識還繼續運作，因此他們的身體在一周到 10 天之內沒有腐壞。死亡時第一個階段是感官的意識或粗顯的心識停止運作，接著細微的心識一步步漸漸消溶，最後階段只剩下極其細微的心識還在運作，在此階段可禪修幾天甚至幾周為下一世作準備。印度教的瑜伽修練者和佛教徒都具有這方面的知識和修練方法。有些和尚臨床診斷上已經死亡但他們的身體沒有腐壞，原因是他們保持禪修狀態，我們親眼目睹過這類的神秘的修練。

主持人：

感謝尊者。希望你今天很愉快很美好。明天上午我們將和你共同繼續下半場的對話。我們團隊的另一半成員很期待和你分享他們的故事。我們明天上午見。

注：

- 主辦方 United States Institute of Peace，簡稱 'USIP'

2022 年 9 月 22 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://youtu.be/KTuhS1uq0hY>
Anna 英譯中

悲心和非暴力思想

THE INAUGURAL
TN CHATURVEDI MEMORIAL LECTURE

KARUNA AND GOOD
GOVERNANCE
BY

HIS HOLINESS
THE 14TH DALAI LAMA
(JANUARY 2023)



各位兄弟姊妹：

自從我們——尤其我本人——以難民身分來到印度這個國家定居，一切變得非常美好。

我自小學習古印度哲學、印度思想和印度邏輯學，及長變成印度政府的客人，此後我都在印度生活，我衷心感激這個國家。先前我學習過古印度思想，當我以印度政府客人的身分定居印度之後，我發現那些知識不僅僅是知識、更是現實中可操作的方法，真的太棒了。印度的非宗教性道德思想允許世界各主要傳統和平共存，太棒了。

我雖然沒機會親見聖雄甘地，但我見過印度許多偉大的領導人包括英迪拉·甘地（Indira Gandhi）和博學者尼赫魯（Jawaharlal Nehru）和總理莫迪（Narendra Modi）。與他們會面及談話的過程中，我心中油然升起真誠的尊敬。古印度思想當中的悲心思想（karuna）和非暴力思想（ahimsa），不只我們人類需要，



地球上的動物也需要。實際上這個世界需要已延續數千年的古印度悲心思想和非暴力思想。

我已決定此生全部奉獻給傳播印度的悲心思想和非暴力思想。

2023 年 1 月 21 日於印度新德里印度公共行政學院
首屆 TN Chaturvedi 紀念講座
<https://fb.watch/ixHB4KKqmd/?mibextid=qC1gEa>
Anna 英譯中

大寶法王開示 | 一心講堂： 《菩提道燈論》(六)

今天是有關阿底峽尊者故事的下集。今天的課程會提到很多地名和人名，這些名字大家以前可能都不太聽說過，或者不是很熟悉，有可能會聽得有點迷糊。但這也沒有辦法，為什麼呢？因為這裡將提到的很多人物，後來在整個藏傳佛教及各大宗派裡面，都成為首屈一指的大上師。雖然在故事裡聽起來有點像是路人甲的感覺，但是實際上，人家各個都是響噹噹的大人物。因此，我想大家在這裡能多瞭解一點，也是很有必要的。

回顧一下上堂課的內容，講了阿底峽尊者在印度學習和修行的經歷，後來在強丘沃的邀請之下，來到了藏地，在阿里地區弘揚佛法。後來，仲敦巴前來拜訪覺沃傑，成為了他的上座弟子。另外，納措譯師曾在印度僧人面前發毒誓，「三年之後，一定會護送尊者返回印度」，眼看三年就要期滿了，所以覺沃傑也不得不按照計畫，啟程離開藏地。但是由於戰亂的原因，一行人到了邊境的時候，沒有辦法再繼續前行，無奈之下只能掉頭往回走，回到藏地暫時避難。

為了向印度人說明，覺沃傑沒能及時返回印度的特殊情況，覺沃傑和納措譯師，合寫了一封信，寄回印度。同時，還寄了一部尊者親筆所寫的《菩提道燈論》。那印度人看了《菩提道燈論》和書信之後，對《菩提道燈論》高度的讚揚，也表示同

意尊者可以在藏地多停留一段時間，同時，他們還請覺沃傑撰寫一部有關《菩提道燈論》的注釋。於是，覺沃傑一行人就這樣回到了藏地，來到阿里的芒域地區。他們在那裡停留了差不多一年多的時間，建立了一座叫做「白色寺」的寺院。

阿底峽重返藏地

這裡先來大概瞭解一下藏地的地理畫分，這樣的話大家對阿底峽尊者當時的行走路線，能夠有個比較具體的概念。如果我們看地圖的話，西藏的最西邊是阿里地區，接壤印度，東南方向就是中藏。「中藏」如果按照藏文翻譯的話，叫做「衛藏」；在元明時期的文獻當中，也稱作「烏斯藏」。不管怎麼說，中藏、衛藏其實是一回事，只是兩個不同的名字而已，這裡先統一說是「衛藏」，這樣的話大家就不會搞混了。

衛藏，由「衛」和「藏」兩個地區組成。「衛」的這區，中文也叫「前藏」，大概就是拉薩和周邊一帶。「藏」的區域，現在也翻譯成「後藏」，大概是現在日喀則一帶。所以，「衛藏」是「前藏和後藏」的統稱，也就是日喀則加上拉薩和周邊。阿底峽尊者當時進藏的路線，大概就是從阿里出發，一路從「衛藏」中的後藏，慢慢來到前藏。也就是說，從藏地的西北部，

往東南部行進。大概就是這麼一個過程。

上堂課講到所有藏族人都不希望覺沃傑回去印度，但是又沒有人敢開這個口，多虧了仲敦巴足智多謀，想了一個辦法，來留住尊者。什麼辦法呢？他給衛藏的頭頭腦腦、高僧大德們寫了一封信，希望可以由他們出面，來邀請覺沃傑。這樣一來，覺沃傑一定會去衛藏，自然也就不會馬上回印度。在信中，仲敦巴指名道姓地提到了好幾位，在衛藏可以說是呼風喚雨的名僧，比方說，菩提惹紮（Bodhiraja）、俄列貝喜繞等等。

這些大人物收到信之後，就聚集在一起開了個會，討論了一下這件事情。會上，有人提出說：「據說這位印度班智達，好像拿的是一個白色的鉢，聽起來像是外道，可能對我們衛藏沒什麼幫助。不如我們就收集一些黃金，派人給他送去，打發他走吧。」因為在藏地，出家人用的鉢，基本上是黑色的，沒太見過白色的鉢，也沒太聽說過，所以就覺得有點奇怪。這個時候，另外一位高僧叫做嘎瓦釋迦旺秋，他說：「我覺得並非如此。此人是由強丘沃邀請來的，而且聽說在印度也是聲望頗高，有『印度班智達之頂嚴』的稱號。所以，有可能並不是像您說的那樣。」他這麼一說，大家都覺得好像挺有道理，於是就說道：「若真如此，他可能就是比較與眾不同吧！那就從衛藏的僧眾那裡徵一些稅，籌一些金子，想辦法把他迎請到衛藏來吧。」大家就這樣愉快地決定了。

這裡先來瞭解一下阿底峽尊者的三大



弟子——庫、俄、仲。在覺沃傑一生當中，有無數的弟子，他們三位絕對是最家喻戶曉、為人熟知的。首先，「庫俄仲」裡面的「仲」，就是之前提到的仲敦巴。「敦」在藏文裡的意思，有點像是講師，所以就是仲講師，他是一位在家人。第二位是「俄」弟子，他的全名叫做俄列貝喜繞。由於他主要以譯師的身分聞名，所以人們稱他為「俄譯師」。他也是一位非常了不起的人物，藏地的第一座佛學院——桑普寺，就是由他創辦的。他有一個侄子比他

還有名，也是一位出家人，叫做俄洛丹喜繞。基本上現在藏地學習的這些各大論著，大部分的內容都是從他們叔侄那裡傳下來的。所以，他們二人對藏傳佛教的貢獻，絕對是可圈可點。那麼，第一位「庫」弟子，全名為庫尊珠雍中，人稱「庫敦」，就是庫講師的意思。他也是一位僧人。當時在衛藏地區，這位庫敦，絕對是一位響噹噹的大人物、大長老。他不僅精通阿毘達

磨，而且上堂課提到的，下路弘法的盧美西喇慈誠傳承的後人，也都對他尊敬有加。庫敦自己就有僧眾逾千人，但這個人不僅聲名顯赫，也是一位特別有個性、有脾氣的人。人不壞，就是特別有自己的想法和主張。

剛才說到，仲敦巴給衛藏大人物寫的信，裡面竟然沒有提到庫敦的名字，估計當時可能是一時著急，忘記了。因此，那些長老們也沒有邀請庫敦參加這個會議。這麼一來，庫敦就不高興了，心想「你們既然這麼對我，那我不如就先下手為強！」

於是，他先眾人一步，帶著自己的人，騎著馬，朝阿里的方向出發，自己先去迎請阿底峽尊者了。而那些開會的長老們，算是尾隨其後，不久之後也啟程出發了。此時，阿底峽尊者一行人也正好要離開阿里，一路往南行進。大概是快要到衛藏的時候，聽說前面來了一群人，是專門來迎接尊者的。於是，覺沃傑也四處張望、翹首期盼。突然間，一隊人馬浩浩蕩蕩地過來，近前一看，只見那些騎馬的人，各個頭戴羊毛大帽，身披大氅，一副來勢洶洶的樣子。

覺沃傑，一個印度人，哪裡見過這樣的陣仗、這般行頭，於是驚呼道：「鬼來啦！藏地的鬼來啦！」接著趕忙拿起袈裟裹住了腦袋，把自己藏在衣服裡面。庫敦眾人看到尊者受驚了，都十分的惶恐，連忙換了行頭，穿上整齊的黃色袈裟。這麼一來，覺沃傑才感覺舒服、自然多了。然後，這些迎請的僧眾，便一一走上前來，向尊者行禮致敬，並邀請尊者前往衛藏。覺沃傑這時候，也是眉開眼笑，向眾人還禮道：「藏族僧眾的生活條件和衣著打扮，果然比印度僧人優越許多。」然而，就在這時候，迎請隊伍裡的庫敦，氣衝衝地跑到仲敦巴面前，問道：「為什麼你寫給衛藏大人物的信當中，裡面沒有提到我的名字？」他突然這麼一問，仲敦巴也不知道該怎麼回答，便說道：「我有提到您啊，那個『俄譯師等等』，裡面的那個『等等』就包括您。」聽他這麼一說，庫敦更覺得是火上澆油，大聲說道：「像我這樣的人物，是應該放在『等等』裡面的嗎？」從此，庫敦可是在心裡好

好地給仲敦巴記上了一筆，他倆的這個樑子算是這麼結下了。

不管怎麼說，從衛藏來迎請的這些人，總算是見到了覺沃傑。當時在場的，一共有六位大師，其中五位是一起開會的幾位長老，另一位就是庫敦。他們幾個人經過商議，決定向覺沃傑提出五個問題，在當時看來是比較有爭議，或者說是人們比較困惑的問題。具體是哪五個問題呢？之後可以再細講。總之，聽了這五個問題之後，覺沃傑答道：「你們的問題都不算什麼，

強丘沃已經問過我更多的問題了。所有這些問題的答案，我都已經全部寫在《菩提道燈論》裡面了。」聽尊者這麼一說，眾人紛紛拿起《菩提道燈論》仔細閱讀，果然發現所有的答案和解釋，都已經講得清清楚楚。他們也就不敢再多問了。

從阿里到衛藏

接下來，一行人又浩浩蕩蕩地啟程，往後藏方向行進。經過巴莫巴塘這麼一個地方的時候，在噶當派中後來舉足輕重的知名格西、善知識——貢巴瓦就在這裡出場了。當時，貢巴瓦正要去尼泊爾求法，他見到覺沃傑的時候，先是行禮、供養，然後說道：「我要去尼泊爾求法，請您務必給予加持，讓我此行沒有任何障礙！」他這麼一說，覺沃傑馬上答道：「你此行必有障礙！所以你就不要去了！我在這邊，不僅提供衣食給你，而且也會傳授法教給你。」過去在藏地，弟子找上師求法，沒有人會管他們的衣食，得要自己去找飯吃、找住處，不



像現在寺院裡應有盡有、管吃管住，出家人都是衣食無憂。以前不是這樣的，為了求得教法，這些弟子得自己去化緣、討飯，然後在上師那，只能得到法教。比如密勒日巴尊者向瑪爾巴大師求法的時候，瑪爾巴就說：「要嘛給你衣食，要嘛給你法教，你選擇一個。」

像覺沃傑這樣，又給吃的、又給法教的，在當時簡直就是一般人沒有辦法想像的幸福。但是，貢巴瓦卻跟覺沃傑說：「我身上還有些乾糧，不需要您提供衣食，您只要傳法給我就可以了！」覺沃傑一聽，馬上就正色說道：「不接受衣食的話，就沒有法給你！」看來求法之路，真是形形色色、人格迥異。能像貢巴瓦這樣的，應該是很多人可遇而不可求的境界了，就好比現在叫外送送餐服務，而人家貢巴瓦那是什麼呢？是送法服務，直接把法送到門前，不僅送餐還送法。話說回來，現在我們很多人學法，也差不多這樣，不需要供養、不需要服侍，坐在家裡，法就在眼前了，就像我們現在一樣。總而言之，貢巴瓦就這樣留在覺沃傑身邊，再也沒有打算去尼泊爾了。從阿里到衛藏的這一路，覺沃傑途中還遇到了很多位高僧大德，今天由於時間關係，以後有機會再一一介紹。

一行人來到了一個叫做燦納的地方時，覺沃傑本來打算要給一群頓根器的人，講說薩惹哈大師的 Doha 道歌，但是仲敦巴卻制止了覺沃傑傳法，他說：「這個法對藏地來說不太適合。」於是，尊者也就悻悻地沒有傳講了。後來，他們抵達了後藏地

區，覺沃傑在這裡遇到了他的另一位重要弟子——乃久巴千波。

說到這位乃久巴千波，他的一生，那也真是百轉千迴。他出生在藏地多麥地區，是家裡七個兒子當中最小的，因此一出生就被父母送給了一戶沒有孩子的人家。後來，這戶人家有了自己的孩子，就把他轉送給另外一戶沒有孩子的家庭。結果，這第二戶人家也生了自己的孩子。乃久巴的親媽這時出現了，來跟他說：「我把你生下來，就是希望你可以出家為僧。」因此，他就出家了。

有一天，他的媽媽又出現了，對他說：「看來你的出家師父太忙，沒有時間教你，你還是去衛藏學法吧！」就這樣一波三折，他終於來到了衛藏，也就遇到了阿底峽尊者。之後，他拜在尊者門下，成為弟子，同時也擔任尊者的侍者。有那麼一次，乃久巴想著：「自己一直這樣當覺沃傑的侍者，都沒有時間去閉關實修，可能是自己的福報不夠。」這個念頭被覺沃傑發現了，

覺沃傑就對他說：「如果身口意都能侍奉上師的話，就不需要再另做禪修。」果然，後來在覺沃傑所有的弟子當中，乃久巴的禪修境界是修得最好的、最高的。連貢巴瓦都說：「仲敦巴做翻譯，乃久巴做僕人，我跑去實修。但是，到頭來，他們倆的境界都比我高。」總之，乃久巴就這樣一路上跟隨了覺沃傑，從未離開。

回來接著講覺沃傑這一行人，一路走走停停，最後終於在阿底峽尊者 66 歲的時候，也就是西元 1047 年，到了前藏，抵達桑耶寺。據說，當尊者參觀桑耶寺，見到



主尊「大菩提像」的時候，不由得感歎道：「這簡直跟金剛座的『摩訶菩提像』一模一樣！」此時，很多藏地的名師聽聞覺沃傑到了桑耶寺，也都聞風趕來，懇請尊者講說《般若兩萬頌》的注釋。

而就在這個時候，仲敦巴一直都在考慮一件事，就是尊者常駐在什麼地方比較好呢？比較適合呢？當時的選擇大概有四個：一個是庫敦所在的雅隆地區；第二個是現在所在的桑耶寺一帶，屬於菩提惹紮（Bodhiraja）管轄的地方；庫敦和菩提惹紮都有一個共同點——都是大人物，所以都有架子。再來，第三個選擇，就是俄譯師所在的拉薩地區；第四個，就是當時有一位龐敦所在的聶當地區。如果後兩個地方進行比較的話，可能聶當地區略勝一籌。於是，仲敦巴就致信給龐敦，告訴他說：「你所在的聶當地區，風水又好、氣候也好，非常適合覺沃傑居住。所以，你應該邀請尊者到聶當。」龐敦收到信之後，覺得仲敦巴說的有道理，就跟大家宣布說：「這次阿底峽尊者不會去任何其他地方，我會全權負責將尊者邀請到聶當來。」

阿底峽在雅隆

出乎仲敦巴意料的是，庫敦已經在私底下，跟覺沃傑溝通過，他對覺沃傑說：「如果是讓仲敦巴或者龐敦這樣的人，來負責您的衣食住行，那您根本就沒有機會去廣大的利益眾生。只有像我這樣的人，

才有能力和資源好好地協助您。再加上，我住的雅隆地區，過去很多贊普都在那裡生活，可謂是人傑地靈、山清水秀，如此您自然可以利益更多的人。不僅如此，我還可以給您安排夏天和冬天兩個不同的居所，保證您住得冬暖夏涼。」覺沃傑怎麼說也是一個外國人，並不十分的瞭解藏地，聽庫敦這麼一說，覺得甚好，就欣然答應了他的邀請和安排。覺沃傑這麼一點頭，庫敦立刻就在眾人面前宣布道：「現在阿底峽尊者由我來全權負責，其他任何人都

不能帶他走！現在我就請他前往雅隆，那些想要聽《般若兩萬頌》的人們，就統統到我們雅隆來吧！我們沒空在這裡耗時間了。」他這麼一喊，仲敦巴心想，這好像有點太招搖過市了，心中有些不安。

於是，覺沃傑和仲敦巴就兵分兩路。仲敦巴跟龐敦去了聶當，而覺沃傑則隨著庫敦的迎請隊伍，往雅隆去了。到了雅隆地區，覺沃傑等人住在一個

叫做唐波齊的地方。覺沃傑在這裡傳講了很多的教法，比方說：《般若兩萬頌》和它的注解、《寶性論》、《辯法法性論》等等。同時，也跟納措譯師一起翻譯了很多密宗的典籍。然而，覺沃傑在唐波齊的這段時間，庫敦很多事情都沒有按照覺沃傑的意思去辦，因此覺沃傑一行人，可以說是過得十分辛苦，甚至有時候連人帶馬七天都吃不上飯。

仲敦巴那邊到了聶當之後，心裡還是一直惦記著自己的上師，放心不下。他就告訴龐敦：「我們還是得把覺沃傑迎請到



聶當才行。庫敦這個人有架子，可能會照顧不周。所以，我先去雅隆看看什麼情況，再努力想辦法把尊者請到桑耶寺。到時候，你再派人到桑耶寺把尊者請過來。」兩人愉快地決定之後，仲敦巴就啟程去了雅隆。仲敦巴快到唐波齊的時候，太陽已經快要落山了，他先是找了一名他認識的庫敦的弟子，打聽覺沃傑的住處。但是，庫敦那邊的人基本上都不太搭理他，並沒告訴他覺沃傑在哪。這時正好來了一位覺沃傑身邊的印度弟子，一見到仲敦巴，真是大喜過望，馬上就領著他到了覺沃傑的住處。

當時雖然只是相隔一月有餘，但是覺沃傑看起來，就好像是受了一年多的委屈似的，既憔悴又辛苦的樣子。他一看到仲敦巴，馬上說道：「大優婆塞，快帶我走吧！我們大家在這裡很辛苦，連那些馬匹也是，牠們也是如母眾生啊！在這兒庫敦好像轉輪聖王一樣，具有三十三天的財物和受用。而我呢，只是一介平民百姓，如同乞丐一般。」說著說著，就泣不成聲了。仲敦巴一聽，馬上說道：「想要去好地方，那當然有啊！您可以去一個叫做聶當的地方，那裡有山林草地，連冬天都會開花。」覺沃傑聽說居然有這麼好的地方，一下子就破涕為笑，說道：「優婆塞！那我們現在就走吧！」但是仲敦巴卻說：「不行不行，庫敦的權力太大，我們得想一個好辦法才能逃跑。」覺沃傑連忙說：「放心，我有辦法不讓他發現，你不用擔心，我們現在就走。」於是，他們連夜收拾行囊，天剛破曉，就動身離開了。



他們走的時候，剛好被一位庫敦的弟子看到了，就馬上跑去報告庫敦。庫敦和覺沃傑並不住在同一個地方，而這位僧人卻走了像有一個小時久的距離，比平時多出好多時間，卻像是怎麼走都到不到庫敦的住處，最後才總算走到了。通常庫敦早上這一會都會在外面散步，但是今天不同以往，不僅沒出去，還把大門緊鎖，說是有要事處理。這僧人實在太著急了，心急火燎的也顧不上這麼多了，就用力地敲庫敦的房門大喊道：「您還關著門坐在這幹嘛，覺沃傑被仲敦巴搶走了！」庫敦屋裡一聽，頓時大驚失色，趕忙跑出來，召集人馬，要去追趕覺沃傑。

我們知道，三國大將呂布，有他的寶馬赤兔，而像庫敦這樣的大人物，當然也有自己的寶馬，不過不叫赤兔，而是叫做黑沙。平常只要他一喊，黑沙就會立刻乖乖地跑到他的面前，但是今天又是不同以往，不管庫敦怎麼叫，黑沙都在院子裡奔來跑去，誰也抓不到。最後，一群人費了九牛二虎之力，終於牽到黑沙，眾人才騎上馬，趕緊去追覺沃傑他們。臨行前，庫敦還對眾人吩咐道：「你們如果抓到仲敦巴，就先打他一個人仰馬翻、四腳朝天！」

那回頭來看看覺沃傑這邊，他們跑到哪兒了呢？覺沃傑一行人藉著朝陽，匆匆趕路。到了河邊，需要渡船才能繼續前行。那個時候藏地的船，都是用犛牛皮做成的那種小皮艇，基本上最多只能容納兩三個人。仲敦巴就對覺沃傑說：「請您先讓我過河吧，要不然等庫敦追上來的話，我就

會受盡毒打！」說完，他就先行一步，上了小船，划向彼岸。正當小船划回來，剛剛把覺沃傑接上船的時候，遠處庫敦的人馬已奔馳而來，捲起黃沙滾滾。庫敦騎著黑沙，比眾人率先趕到覺沃傑跟前，他大聲說道：「您也不跟那些侍者說一聲，就這樣一走了之！您是放棄我了嗎？」覺沃傑回道：「您不是也放棄我了嗎？藏地的大智者，您就先回去吧！」

這個時候，只見庫敦到了河邊，沒能及時牽住韁繩，黑沙馬失前蹄，一躍就掉進了河裡。庫敦突然失足落水，拚命掙扎，險些淹死，好在他的隨從及時趕到，才把他攙扶起來。還沒來得及上岸，庫敦又說：「阿底峽！你這印度人，不仁不義，為什麼咱們不能好說好商量呢？」庫敦接著又說了一些話，總之就是拚命的想要留住尊者。但是，他這麼一說，覺沃傑反而求著庫敦回道：「大智者啊！您千萬別這麼說！」最後，庫敦知道為時已晚、於事無補，只好說道：「那再不然，您至少給我一個可以供養的對象嘛！」於是，覺沃傑就摘下自己頭頂的帽子，往河上一揮，扔給了庫敦。庫敦接到帽子，在眾人的攙扶下走上了河岸，無奈的只能打道回府。

阿底峽在桑耶寺

就這樣，覺沃傑離開了雅隆。一行人按計畫來到了桑耶寺，覺沃傑才感到比較放鬆和踏實。為什麼覺沃傑在桑耶寺才覺得放鬆呢？其中一個原因是，覺沃傑發現

桑耶寺收藏了許多梵文的典籍，尤其是很多的密續文獻。他說：「從前我認為自己看過所有的密續典籍，現在看來並非如此，密續的典籍果然是浩瀚無邊啊！」總而言之，由於這些佛像和藏書的關係，覺沃傑格外的喜愛桑耶寺，也特別希望可以一直住在那裡。覺沃傑在桑耶寺的這段時間，有的時候翻翻藏經閣裡面的貝葉經，有的時候轉繞寺院。他曾經告訴身邊的人：「印度寺院發生過三次大火，燒掉了不少經書，所以很多經書在印度都已經失傳。但是，

在這裡都還能見到。」後來他召集了不少弟子，把大部分的經書都重新抄寫了一份，送回印度。

也就在這段時間，仲敦巴懇請覺沃傑，可以儘早的啟程前往聶當，但是覺沃傑卻說：「這裡有太多珍貴的佛像、佛經，各種所依，實在難得！」言下之意是，他想留在桑耶寺，不想走。加上覺沃傑看到這麼多珍貴的所依，心中不由地讚歎藏地先前的贊普們，能夠如此盡心

盡力地弘揚佛法。尊者對此一直讚不絕口地說：「藏地的贊普都是菩薩，我是由衷地感到隨喜和讚歎！」自從兩百年前吐蕃王朝瓦解，贊普的後代也隨之沒落，那個時候的藏地，甚至很多後人都淪落到賣酒、打魚的境地。但是，只要聽說是贊普的後代，覺沃傑都會倍加恭敬，百姓們也因此紛紛說道：「連覺沃傑都這樣尊敬他們，我們怎有不敬之理呢？」漸漸地，這些贊普的後代在百姓當中的聲望，也逐漸地改善和提高了。

當時整個桑耶地區，都是由一位叫做



菩提惹紮（Bodhiraja）的大人物管轄和治理的。他是贊普的後代，具體來說的話，是雲丹的後代。之前仲敦巴給衛藏頭頭腦腦們寫的信裡面，就有提到菩提惹紮（Bodhiraja）的名字。他可不是什麼等閒之輩，他的後代裡有很多位，後來都成為噶當派的大師級人物。總之，覺沃傑住在桑耶寺的這段時間，菩提惹紮（Bodhiraja）都是功德主，負責照顧和安排尊者等人的飲食起居。那個時候，有一位跟著菩提惹紮（Bodhiraja）非常親近的女人，心懷叵測。她找了一群小朋友，先是給了他們一些吃的，然後哄騙著教他們唱一首歌，歌詞的大意是「班智達不講法，譯師不翻譯，阿底峽尊者不離開」等等之類的話。這些小朋友，哪裡知道這些歌詞是什麼意思。有一天，覺沃傑在繞桑耶寺的時候，就聽到這些小朋友們唱著這首歌，他馬上就說：「是非之地不宜久留，看來不能再繼續待下去了。」他就決定立刻動身，馬上離開，跟仲敦巴說道：「優婆塞，我們現在就走！」仲敦巴一聽，馬上就捎信給正在聶當等消息的龐敦。不過幾天的功夫，龐敦就派來兩百多人馬，到桑耶寺迎接覺沃傑。於是，幾百人就這樣出發了。



阿底峽在拉薩

在衛藏地區的這段時間，覺沃傑一行人去過很多地方，所以收到了很多各種各樣的供養、貢品，其中包括很多牛羊之類的家畜。他們趕路的時候，也趕著這些家

畜一起走。沿途的百姓們看到這麼多家畜，紛紛討論說：「覺沃傑也太貪財了，什麼東西都要帶著，這麼多牲畜都要牽著。」甚至連覺沃傑自己隊伍裡的侍者都說：「這麼多家畜為什麼都帶著？不如賣掉算了。」覺沃傑卻說：「你們一點責任心都沒有，難道你們會賣掉自己的父母嗎？」儘管人們議論紛紛，覺沃傑仍舊堅持不賣掉任何牲口，而且都對牠們好生照顧，一直帶著牠們，不離不棄。直到途經聖地紮耶巴的時候，因為那裡好山好水、綠草茵茵，才把這些牲畜全部放生。

覺沃傑一行人離開桑耶寺，往聶當的方向前行時，途中，覺沃傑的另一位大弟子俄譯師盛情邀請，覺沃傑便決定留在拉薩小住，而且參觀了現在的大昭寺。覺沃傑剛到大昭寺門口的時候，就在迎請他的隊伍裡面，看到一位身材高挑、皮膚泛白的人，對他大喊：「歡迎大班智達，勝利勝利！」見到這一幕，覺沃傑立刻翻身下馬，就要衝過去。大家在一旁面面相覷、一臉茫然地問道：「請問您這是在做什麼？」覺沃傑說：「難道你們沒看到有一個皮膚很白的人嗎？」大家紛紛點頭，都說：「看到了啊！那有什麼特別的嗎？」尊者答道：「那位是我的本尊觀音菩薩！我想到面前去禮拜，但是追不上他！」接著，覺沃傑就進到大昭寺裡面參觀。當他見到一尊吐蕃時期的國寶級觀音像時，心中為之一震，說自己從來沒有見過比這更驚豔、更殊勝的觀音聖像，它跟觀音本尊毫無二致。於是，就做了許多許多的供養。

尊者見到覺沃佛時，再次發出感歎：「這跟釋迦牟尼佛沒有任何差別！這就是佛陀本尊！」馬上就找來了一位尼泊爾（也可能是印度）的畫師，吩咐他畫一幅唐卡，要跟覺沃佛一模一樣才行。這位畫師就畫了一幅「五尊佛陀」，覺沃傑一看，說道：「不像不像！重新畫！」畫師又重畫了一幅，覺沃傑仍覺得不夠滿意，這樣反反覆覆一共畫了七次，第七幅的唐卡覺沃傑才比較認可。他把這幅唐卡留在身邊，作為祈請的對象，後來雖然想把這幅唐卡寄回印度，但一直沒有機會。最後，這幅唐卡就留在聶當寺，至於現在在何處，就無從知曉了。

覺沃傑住在拉薩的這段時光，俄譯師等很多人，從尊者處領受了很多灌頂。同時，他們也一起翻譯了「度母成就法」等等不少的密法典籍。尤其在俄譯師的懇求下，覺沃傑開示了《中觀心論釋——思擇炎》，當時所講的內容精華和口訣，也翻譯成了藏文，現在還可以看到。與此同時，尊者也講說了一些有關律典的內容。

覺沃傑來到藏地之後，原本心裡有一些弘法利生的想法和打算。比如說，上堂課提到的小乘有四個根本部派：大眾部、說一切有部、上座部和正量部。當時藏地的僧人所受的出家戒，全部都是來自「說一切有部」，覺沃傑想將另外三個部派的戒傳也都傳入藏地，這樣一來，藏地就可以完整的具備四個部派的僧團。但是，在此之前印度的部派之間，一直就有相互爭吵、不和的先例，仲敦巴覺得藏地可能也

會有類似的情況發生，就制止了覺沃傑建立四部僧團的打算。所以，時至今日，藏地所有的僧眾都是屬於「說一切有部」的僧團。

總而言之，覺沃傑的種種計畫，最後都未能實現，連他自己也感嘆道：「不讓我講密法，不讓我講 Doha 金剛歌，現在連僧團也不讓我建。那我來藏地還有什麼意義呢！」幾十年之後，密勒日巴尊者也曾經對岡波巴這樣說過：「藏族人太笨了！不讓阿底峽尊者這樣精通密法的人講說密法，簡直就是愚笨之極！」

雖然有諸多限制，覺沃傑住在拉薩的這段日子，生活還是很充實的。他每天都會不停地轉繞大昭寺，天天轉、日日轉。俄譯師有一天聽說，覺沃傑之前在桑耶寺轉繞的時候，有人看到他不是雙腳走在路上轉，而是在半空中繞著桑耶寺轉。俄譯師特別的好奇，心想：會不會在拉薩也能看到這種神奇的事情呢？他就偷偷跑去觀察，一看，果然看到

覺沃傑在半空中繞著大昭寺轉。

覺沃傑天天繞寺的舉動，感染了很多的人。大家都想學習這種繞行的法門，或者說瞭解一下繞行的功德和方法。於是，覺沃傑就說：「在所有有為的善業裡面，沒有一種行為能比繞行，更增長一個人的福報。比如我們在印度，曾經有很多人因為繞了某某寺院，或者某某佛塔的緣故而成就，這種成就者大有人在。又或者，有些人因為繞行，治好了腿腫等等疾病的，也都不在少數。」聽他這麼一說，越來越多的藏族人也開始跟著轉繞寺院和佛塔。



包括現在大家去藏地的時候，都會看到很多的藏族人，每天都在不停地繞行寺院、佛塔、神山、瑪尼石等等，什麼都繞。這可能就是來自阿底峽尊者的啟發。為什麼這麼說呢？因為在古印度就有繞行的這種習俗，在佛經裡也經常會看到一些，比如「繞行佛陀三圈再頂禮」的類似描述。但是，這個傳統在漢地並沒有特別，只是藏地有這樣的習俗。所以，這很有可能就是跟覺沃傑有關係。

除此之外，覺沃傑在拉薩的時候，還發生了一件不可思議的事情。什麼事情呢？

覺沃傑每天繞著大昭寺時就想，以前的贊普建了這麼好的一座寺院，建造的時候一定有很多有趣和神奇的故事，不知道它建造的歷史是什麼。他就是一直琢磨著這件事情。當時在拉薩街頭，有一位人人都知道的女乞丐，每天坐在街頭，以織毛線為生，瘋瘋癲癲、衣衫襤褸，所以人們稱她「瘋女」。她織出來的東西，有的時候不管你給多少錢，她也不賣；有的時候，就算分文不收，她就是要送給別人。

有一天，覺沃傑碰到那個瘋女，她就把覺沃傑叫到路邊的一個角落裡，低聲地說：「你想不想知道這個大昭寺是怎麼建成的？」聽她這麼一說，覺沃傑就知道她絕非凡人，可能有點像是瑜伽女或者空行母之類的。雖然當時在街頭沒有辦法對她行大禮，但是覺沃傑在心裡默默的心懷恭敬，對她俯首禮拜，接著回答她說：「當然想知道啊！」這個瘋女就說：「那你就

去大昭寺裡面，找到一根有標記的柱子，在它下面往下挖大概兩公尺深的位置，就能找到相關的文獻，藏在那裡。但是，你千萬不能告訴任何人哦！」

覺沃傑聽後，立刻趕回大昭寺，挖地三尺，果真找到了那本文獻。但是，覺沃傑發現有一位神仙，保護著這個小寶藏，這位神仙就對覺沃傑說：「您可以把這本書拿回去抄寫，但是只有一天的時間，能抄多少就多少。過了今天就沒有機會了！」

覺沃傑趕緊叫來侍者乃久巴等一共四個人，

抄了整整一天，因為時間倉促，紙墨也不夠，雖然有些潦草，但是絕大部分都抄下了，只剩下一點點沒有抄完。最後覺沃傑把文獻還了回去，把這本手抄本交給了乃久巴，吩咐他說：「這部書的守護神有點厲害，你一定要看管好。」而至於這位瑜伽女的事情，他卻隻字不提。直到有一天，覺沃傑突然說：「那位瑜伽女圓寂了，我看到很多天神過來迎接她。」乃久巴就問：

「什麼瑜伽女？是誰啊？」覺沃傑就說：「就是那個在街頭，一會哭、一會笑的那個瘋女啊！」乃久巴就特意跑去街頭看，發現那個瑜伽女果然真的剛走不久。

這部手抄文獻，就是一部伏藏法，現在還能看得到。因此，第一世蔣貢康楚仁波切所寫的《百伏藏師傳記》當中，阿底峽尊者也被列為伏藏師之一。關於這個伏藏法，有許多許多非常神奇的故事，以後有機會的話再講。

日期：2021年7月24日
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



打開通往幸福之門(八)

美國 Kadampa Center 說法師 格西 Palden Sangpo

觀察苦受無自性

偈頌 24

諸苦猶如夢子死，執妄為實起憂惱，
故於會遇違緣時，觀為虛妄佛子行。

每個人必然經歷生老病死之苦，此外我們還有渴望得到某種東西卻無法得到的苦以及我們厭惡某個事物卻不得不面對的苦等等，每個人都承受著各式各樣不同的痛苦。一切痛苦就像幻影，如同一個母親夢見獨子死亡而悲痛不已但夢醒之後發現原來是一場夢。一切痛苦如同幻影但我們覺得自己感受的痛苦是真實的。我們若能觀察分析就知道痛苦並非真實存在。我們的憂惱來自於我們把如幻的痛苦看成真實存在。因此菩薩若遭遇違緣或不悅意的情況應該思維違緣無自性、違緣非實有存在、把痛苦看成堅固實存違背事實。

先前有個偈頌講如何禪修空性，現在這兩個偈頌 - 正在討論的偈頌和上個偈頌 - 是講已完成禪修空性練習從座上起來的座間，我們看到悅意的事物仍然會執著、看到不悅意的事物仍然會瞋恨。但我們停下來仔細想想就知道一切事物並非實有。事實是一切事物並不真實存在如同夢境、彩虹、魔術師創造出來的幻影。我們應該用如幻的方式去看待一切悅意和不悅意的事物。

《上師薈供》說到：「祈請上師加持，願我證悟如幻三摩地，了知內外諸法無有實

質然能顯現，如幻如夢亦如湖上月影。」

寂天菩薩在《入菩薩行論》第九品 142 頌也提到：「愚痴所執諦，何異幻化物？」同時他在 140 頌說：「如人夢子死，夢中知無子，能遮有子想，彼遮也是假。」噶當派大師們有許多類似的教言，我在此不多作列舉。

禪修空性時我們若確實做到認真的研究、思考和分析，那麼做完禪修從座上起來後的座間，一切事物在我們看來就像幻影，如同夢境中的事物或魔術師創造出來的東西，我們發現美好的事物並非真的那麼美好。禪修如果做得很穩固，感受自然而然會生起；禪修如果做得不夠穩固，座間我們就不得不集中注意力用如幻的方式去看待一切事物，把一切事物視為夢境或者魔術師創造出來的東西。

禪修空性不只令我們看待一切事物就像幻影，我們在座間也自然而然對一切有情產生悲心並且對業力具有強烈的信心，同時我們還會在一切行為當中開始創造正面的美德。阿底峽尊者說：「我們對於一切具有執著或瞋恨的對象 / 東西，應該思維他們 / 它們如同魔術師創造的幻影。」霞惹瓦格西曾說：「藉由大悲心和智慧和踐行佈施等等，盡力去創造一切美德尤其是集結各種美德之功德。」我們和魔術師同時看到他創造出來的東西比如說馬，魔術師知道馬不是真的，我們以為馬是真的，我們和魔術師的差別就在於此。同樣的，理解空性的人仍然知道自己正在走路、正在吃飯、正在玩樂等等。在



我們看來，走路、吃飯、玩樂等一切事情是真實的，然而對理解空性的人來說，一切事物不是實有存在。

練習佈施

偈頌 25

求覺尚需捨自身，何況一切身外物，
故於果報不期望，勤佈施是佛子行。

為了成佛，我們必須心甘情願、無怨無悔而且欣喜愉快的捨棄自己的身體或生命，所以次要的東西比如食物、衣服或者（犧牲）自己的名譽等等在我們看來根本不算什麼，我們毫無疑問願意把它們佈施出去。我們應該把自己過去、現在、未來的功德和一切東西佈施出去。我們這麼做的目的不僅為了獲得今生和來世的幸福，更為了幫助一切眾生獲得解脫。所以菩薩心甘情願捨棄自己的身體或生命。

我們如果想要像佛一樣獲得解脫，我們必須好好照顧自己的身體，身體是我們最重要的東西。我們不需要捨棄自己的身體和生命但我們必須練習一種給予的意願。當有人需要某個東西，我們立刻毫不費力的生起給予的意願，我不是說我們真的要捨棄自己的身體，我指的是給予的意願。



佈施非常非常重要，因此佛陀宣講六度時首先講佈施。月稱論師所造的《入中論》第一品提到：「彼諸眾生皆求樂，若無資具樂難得，佛知資具佈施果，六度首先說佈施。」每個人都想要幸福不想要饑渴、疾病、冷熱等痛苦，這樣的幸福必須依靠飲水、食物、醫藥、衣服、房屋等物資才能得到。佛陀知道這些基本物資是從佈施而得的果報，因此佛陀對大眾宣講六度時先說佈施。

佈施有以下三種：第一是財佈施，第二是法佈施，第三是無畏佈施。佈施的定義是想要把自己擁有的一切給予其他有情的思維。佈施不是僅僅給予東西，佈施是指一種想要給予的思維。我們不管佈施什麼東西都要以菩提心為出發點。即使只是佈施一點點食物給螞蟻，我們也要以菩提心為出發點並在完成佈施後迴向給一切如母有情。

當我們練習佈施比如說供養三寶，內心最好不要感到自滿，否則就是不清淨的佈施。同樣的，我們佈施之後如果覺得佈施太多或給錯人等而感到後悔，這也是不清淨的佈施。有的人有許多東西可以佈施，有的人卻沒有多餘的東西可以佈施。有人可能覺得後者沒能力佈施但其實他們可以做許多佈施。只要具備一個正確的動機，我們進行的大部分行動都可以變成佈施。比如某人的工作是大門警衛人員，當他看到訪客前來，他帶著微笑打開大門、親切問候訪客並請他們進入，他的所作所為就是一種



佈施。不管是鋪設道路人員還是網路電信服務人員等等，他們幫忙我們解決問題，即使我們有付錢，他們工作敬業又樂在其中，這樣的行為也是一種佈施。藝術家演唱歌曲或創造作品令我們感到愉悅，他們的行為也是一種佈施。如果從這個角度去思考，我們所做的大部分事情都可以變成佈施。

法佈施不僅限於傳授佛法，可通過許多方式去實現法佈施。根據達賴喇嘛尊者所說，學校老師教導任何知識只要不造成危害也屬於法佈施的一種。我們唸誦真言（mantra），四周一切有情皆可聽到真言的美妙字語。我們完成一件善行後做迴向或祈願也是很好的法佈施，我們念誦中心的祈福名單並做祈願就屬於此類。再舉一個例子，當某人逝世或者某人生病、碰到困難，他／她的子女為他們唸誦祈願文一定會有幫助，這是由於他們和子女在業力上緊密結合。同樣的，我們做的任何祈願和迴向一定可以幫助到我們認識的人。

解救動物免於被殺屬於無畏佈施的一種。救援颶風或龍捲風或其他天災的受害者是很大的無畏佈施。任何人從事預防危難的工作比如醫生給人們施打疫苗等等都屬於無畏佈施。進行無畏佈施不一定每次都要去到遙遠的地方，我們救護一隻受困的小蟲並讓它安全的回到戶外的環境也屬於無畏佈施。警察局和消防隊的工作也屬於無畏佈施，他們提供我們一種安全感使我們免於恐懼。

每當我們採取上面三種方式之一來練習佈施時，我們應該毫不吝惜的給予並且帶著想要利益一切如母有情的動機去做。不清淨的佈施不具有任何功德，比如說態度傲慢、想要獲得名聲、想要得到他人喜愛等等。又比如想要在捐款數額上和他人競爭高下、非自願性的捐贈、捐贈之後感到懊悔等等也屬於不清淨的佈施。

有四種情況使佈施受到阻礙。第一種情況是沒有養成佈施的習慣。我們若常常練習佈施，我們就比較容易去給予。第二種情況是財務惡化。我們如果沒錢，那麼我們不太容易具有給予的意願，此時我們應思維現在的貧乏是由於過去我們不曾佈施的果報，所以現在要想辦法做佈施，即使只給予一隻小蟲一點點食物也可以。第三種情況是執著。舉例來說，我們對自己擁有的電腦很執著，假使要把電腦送給他人，我們可能做不到。為了幫助自己克服執著，此時我們可以這樣思維：「我沒有這部電腦之前也過得去，現在把電腦送給他人，我一定也可以過得去。」第四種情況是不知道終極目標。終極目標就是證悟。佈施的善因會一直持續到我們證悟那一刻，不知道終極目標可能使我們怠惰於去做佈施。另一方面，假使佈施的動機只是想在未來成為富有的人，那麼我們就錯失為獲得證悟而做的一切努力的利益。

《佛子行三十七頌》講解
Lu Anna 英譯中

印度順世派與佛教哲學 對於自我的認知探討

達賴喇嘛西藏宗教基金會說法師 丹增南卓仁波切

一、前言

自從人類社會出現在地球之後，彼此競爭與相互比較一直沒有停止過，這一點從日常生活中就可以察覺到：每當我們要辨別人心的善與惡、事情的好與壞、或者對某些對象的喜歡與討厭時，通常都一定會經過比較的方式，來建立自己所認定的價值；當然也因為有了彼此的競爭和相互的比較，促進了整個社會持續的繁榮與興盛，然而比較的現象也變得越來越普遍，直到十九世紀，正式開始出現宗教、歷史、藝術與文化等學術性的比較風潮，但由於人類的自私自利、自我中心等各種因素，於是扭曲事實與帶有偏見的作品，便陸陸續續呈現在我們的眼前，此時要如何才能公正客觀地辨認出那些堪為典範的好作品呢？實際上唯有透過科學性的比較與觀察，深入研究其中各別的思想內涵與精神特徵，才有可能達成上述的目標。

不過若要寫出公正客觀的比較性作品，首先應該注意的是：對自我的瞭解與認知是非常重要的，因為從古至今在社會上所出現的問題，都是因為「自我中心意識的膨脹」、「一味忽略他人的存在」所造成各種的負面現象。提到「自我認知」，就不得不重視對於印度哲學思想的研究，因為印度哲學家們確實很注重關於「自我」的探討（梵文：ātman），並且深信「真實存在的自我」可達到「修行解脫的精神境界」。而數論派、勝論派、理論派、伺察派、裸形派、順世派更繼承了之前各種盛

行學派的思想，而發展出更加完善的「自我論」。至於佛教雖然主張的是「無我論」，但並不會背離世間法，所以透過佛教「緣起的自我論」廣泛興起，不難發現「非佛法哲學」與「佛法哲學」雙方立論點與主張雖然有所不同，但其實雙方都一致認為「自我」與「解脫」具有密切的關係。

在六大外道學派中，順世派根本不承許業果法則，其餘的學派則會依次承許業果、前後世、解脫等。順世派的理論應該算是現代最流行的，它的主張與觀念是偏向唯物論，因此在此會以順世派的思想為主，來與佛教所探討的自我理念作一比較分析。

二、正文

（一）印度學派自我解脫的概念

一般而言，幾乎所有印度學派都接受自我解脫之觀念為生命最高之目標，不過解脫之意義以及自我的認知則稍有不同。大致都同意在解脫境界時痛苦全被摧毀，自我從現實世界中可以得到解脫。但佛教等少數教派稍有異於此說，主張解脫或完全之境界，不僅是消極地沒有痛苦；而且是積極地絕對幸福圓滿的境界。

（二）順世派哲學的基本特色

1、自我與無前後世的關係

印度古代唯物主義的哲學派別。音譯「路迦耶多」或「路迦耶陀」；意譯「順世論」或「世間行」，即「流行在世間的觀點」；也稱



「斫婆迦」。創始人斫婆迦傳說是古代聖者毗訶跋提的弟子。

順世派認為世界的基礎是物質，構成物質的元素是地、水、風、火，稱為「四大」；一切有情物都是四大和合而生的，人死後還回歸於四大；物質是不斷運行的，它具有內在的力量。順世派否定永恆的、無所不在的靈魂，認為靈魂與肉體同在，是肉體的屬性；否認輪迴業報說，反對祭祀和苦行，認為幸福在於現世生活；以感覺經驗為認識的唯一來源，認為除知覺外，其他的證明都是可疑的。並且主張：

「沒有『從前生來到今生』這回事，因為所謂的『前生』，誰也沒看見，就像從偶然存在的火，偶然地發出火光一樣；偶存的心是從偶存的身體產生出來的。」此在成立無有前世。而其成立無有來世則是依據：「『從今生去到後世』也一樣不存在前世。因為身心是一體的，如果身體壞滅了，心也將隨壞滅。例如：石頭碎壞時，石上的紋路也將隨之而破壞一樣。」

2、自我的存在性

有關自我的存在，大致上是印度的思想家所同意的；但關於自我之性質則各有不同的見解及觀點。當然人人都會感覺到自己的存在，也會分別各自的自我意識。而關於自我的存在，順世派不容許質疑具體存在的經驗，於是順世派的自我認識論，目前研究者還有爭論：有的認為順世論並不否認推理，他們只承認那些人們關於推理實際生活中所經驗的東西是可



靠的，不承認超越經驗範圍的，如靈魂、天神、來世等等；有的認為順世派只承認「感覺經驗」是自我認識的唯一來源，否認推理也是自我認識的可靠依據，從而把順世論歸結為懷疑論或不可知論；事實上沒有人能斷然否定自我的存在，因此自我是自我的顯現，我們不能用任何方法來證明自我不存在。

（三）佛教哲學的基本特色

1、自我與萬物的關係

佛教理論敘述一切萬物是緣起，也就是互相觀待或因緣和合而生，而且認同「諸行無常、有漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜。」如果不承許以上法則，就不是佛教理論者。所以講到四法印的時候，所謂的「諸行無常」是在描述有變化的法，有變化的法又可分為「有漏法」和「無漏法」兩者。所謂的「漏」是煩惱，而被煩惱控制的一切都可稱為「苦」。若「諸行無常」分「有漏」和「無漏」的話，非無漏的一切有漏可說是苦的本質，苦的根源來自於「執取自我的執著」和「貪瞋」，由於貪瞋的根本是我執，所以如果這個自我的執著不是顛倒心的話，那也不會有對治它的心出現，即便有和我執相違（無交集）的心，而此時也不可能有對治（損害）此自我執著的心。

然而只要自我的執著是顛倒心的話，那永遠都會有和它相違的法，若將實際上的「非」執持為「是」，就成了顛倒的心，所以真理永



遠會存在於真實的現象中，而此真理是隨時隨地都能以正理而見證到的，因此，見證真理的心永遠都會成為顛倒自我執持心的對治品。

2、執著自我與解脫

當講解到佛法哲學的論述時，就會引申到所謂的「解脫」，此解脫並非是指在心之外的城市或淨土，那所謂的「解脫」就是將造成痛苦的煩惱化為烏有的狀態，以領悟無我的智慧對治煩惱根本的自我執，如果能遮止執著自我的話，那些因由執著自我所生起的痛苦也會被遮止，而且完全止息，這就是所謂從痛苦中解脫，而能開示上述內容的導師，就成了眾多不同導師當中的不共者（完全與眾不同的導師），雖然這個世界上有千百種的導師，但其中開示所謂「無我」的導師除了釋迦牟尼佛一人以外，別無他人。

3、認清自我的本質

所謂的「自我」是具有「我」的這種想法的持有者，內心會生起有「我」的想法的一切有情，就可安立為「自我」，舉凡有生命者，那怕是隻小小的蟲都會生起有「自我」的想法，因為有「自我」的想法，就連這些小蟲也有愛我的心，因此之故，連這個小小的蟲也有「執取自我的心」，而有「執取自我的心」的同時，也會有與生俱來的那種「我要離苦得樂的心」，雖然牠所認知的苦樂只是暫時性的苦樂，除此以外，比這個更高層次的想法是完全沒有的。所以「自我」或「補特伽羅」可以分

兩種，一種是具有思維觀察能力的，一種是毫無思維觀察能力的。

（四）自我與無我無有相違

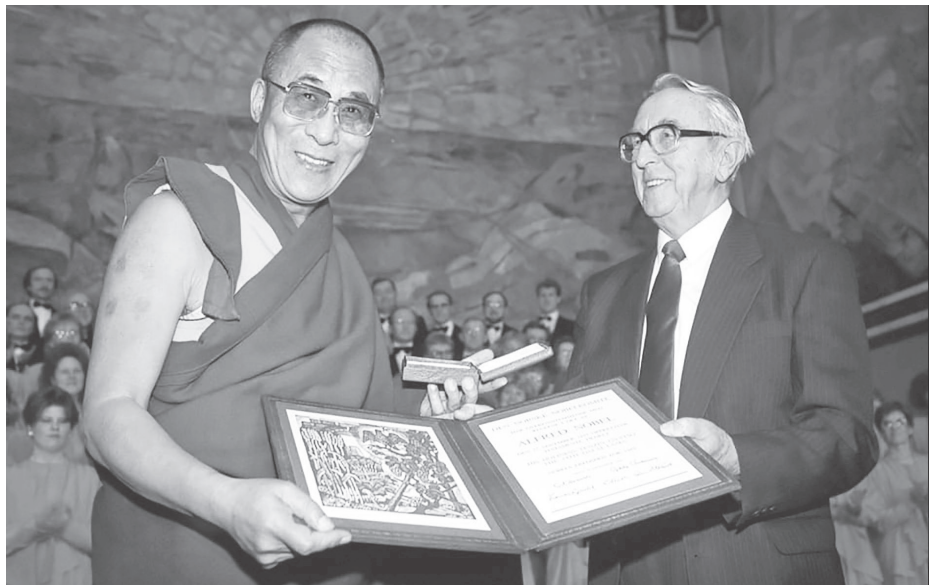
佛法不離於世間法，佛教哲學論述世間所稱的「自我」是名言施設，因此與「無我」完全不會有衝突。無我的智慧是對治它相對的我執，不僅對治獨立自主的我，而且也對治無明所造成的顛倒之心，而這個無我的智慧是依於正量而成的有力對治法；再者，由於諸法都是無我的緣故，如果能夠了解這個我執是顛倒的心，再加上多想這樣我執的心確實有具力的對治法，如此一來我執就會因為此具力對治法而能漸漸減弱乃至遮止。對於我執逐漸削弱這件事，可以透過我們的覺受來了知，進而好好思考我執是否能從根本斷除或遮止我執，若因生起對治力而讓我執完全消失的話，就能超越那些製造痛苦的煩惱，並證得所謂的「涅槃」，但證得涅槃的人，就是我們所施設的「自我」，所以追尋涅槃的自我，一直都會存在不會消失，更不會與無我相違。

四、參考資料：

- 1.《中觀寶鬘論》龍樹菩薩 著。達賴喇嘛尊者傳授。滇津類摩 中譯。2017，台南市如意寶影音流通佛學會 出版。
- 2.《中觀心要論》清辨論師 著。
- 3.《宗義寶鬘淺釋》貢卻亟美汪波尊者 著；釋如石 譯；釋法音 釋。2009，妙音佛學會 出版。
- 4.印度哲學導論（An Introduction to Indian Philosophy, 1968）D. M. Datta, S. C. Chattayee 原著。李志夫 譯。
- 5.《印度哲學及其基本精神》李志夫 著。1999，洪葉文化 出版。

祝賀與感恩

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 格桑堅參



札喜得樂！大家好！尊貴的前藏人行政中央宗教部部長格爾登仁波切、印度札什倫布寺堪布西嘉仁波切等諸位高僧大德、尊敬的姚嘉文資政、蕭宗煌次長、各位監察委員、台灣立法院西藏人權連線副主席洪申翰委員、廖婉汝委員、玄奘大學釋昭慧法師、各國駐台代表處代表、各非政府組織負責人、台灣達賴喇嘛西藏宗教基金會創會董事黃瑞柔等台灣各藏傳佛法中心理事、長期關注和支持西藏的各位專家學者、知心朋友們，今天是尊者達賴喇嘛榮獲諾貝爾和平獎第33周年的紀念日，也是國際人權日，流亡世界各地的藏人都會在這一天舉辦各種官方與非官方的紀念活動。台灣達賴喇嘛西藏宗教基金會為紀念這一殊勝的節日並感恩台灣各界長期以來對尊者的敬重和對我們西藏人的關愛、幫助，今晚特別舉辦這一盛會，感謝大家共襄盛舉。在此，我代表藏人行政中央、代表基金會及所有在台藏人向大家表示最誠摯的問候和衷心的感謝！

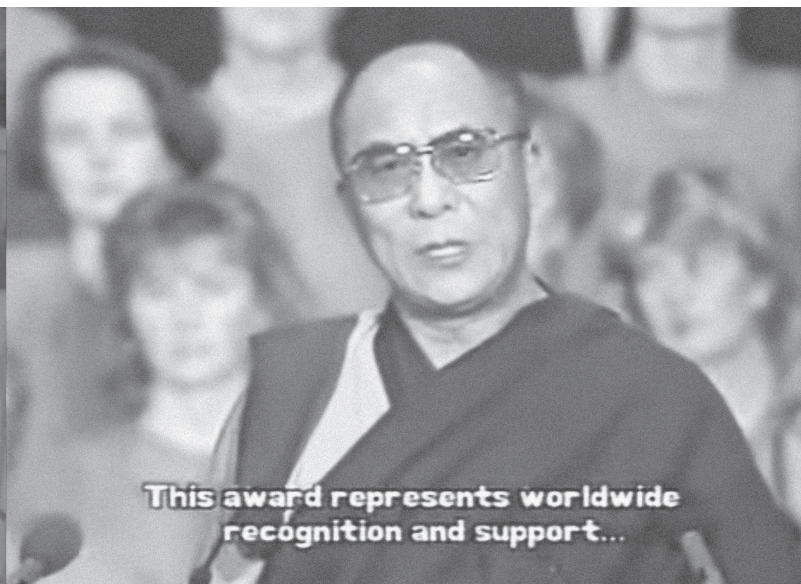
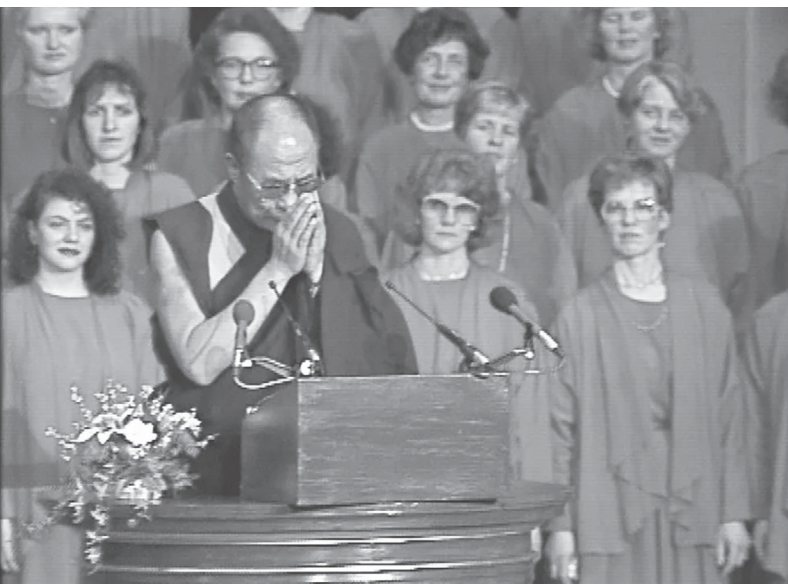
1989年10月5日，諾獎評委在奧斯陸宣佈，1989年度諾貝爾和平獎頒發給西藏政教領袖第十四世達賴喇嘛旦增嘉措。諾獎評委會強調，達賴喇嘛尊者在爭取西藏自由的過程中不僅始終堅持非暴力理念，而且以寬容、相互尊重為基礎，通過和解協商的途徑，保護西藏的

歷史和文化遺產。如今33年過去了，西藏問題依然如故，尊者達賴喇嘛及其流亡藏人回家的路不是近了，而是越來越遠！

尊者達賴喇嘛所主張的和平理念，是基於對包括人類在內的一切眾生，以及自然生態的尊重和利益世間一切的使命感。諾獎評委會認為達賴喇嘛尊者對國際爭端、人權問題、環境惡化等方面的治理提供了積極和前瞻性的建議。可是，33年過去了，世界局勢依然有過之而無不及，尊者所期望的世界和平仍然遙遙無期！

達賴喇嘛尊者在接受諾獎時也表示：「你們將如此重要的獎項頒發一個來自西藏的平凡出家人，讓我感受被尊重及發自內心的感動！我只是一個平凡的人，我能獲此殊榮，相信乃是對我所遵循之佛陀和印藏偉大先賢之教導、以及對實踐慈悲、寬容、利他和非暴力等理念的肯定。我是代表在世界各地遭受壓迫的人民、代表那些為追求自由與世界和平而仍在奮鬥的人們、代表令我受教和感動的非暴力變革運動之現代創始人聖雄甘地、尤其是代表還在遭受巨大苦難卻仍然保持著堅定信念的我的六百萬西藏男女同胞來接受此獎。」

達賴喇嘛尊者所宣導的慈悲理念並不是偶然產生的，早在1960年9月29日，也就是



達賴喇嘛尊者和近八萬名追隨流亡的藏人流落異國不過半年左右，達賴喇嘛尊者在其撰寫的祈願文《無量功德頌》中「祈願慈悲加持這些非溫良之眾，使他們獲得取捨善惡之明眸」，絲毫沒有表現出對侵佔家園之侵略者的憎恨之心。

尊者在 1971 年紀念西藏自由抗暴日講話中也表示：「事實上，西藏人民反抗中共是理所當然的，但任何時候我都不會去瞋恨另外一個民族。」尊者教導我們：「瞋恨不是強大，反而是一種與強大相反的懦弱表現。依賴瞋恨所得到的不論成果是什麼，最終都難於持久，而且遲早會成為新的爭議之根源。我不相信怨恨可以獲得好成果，同時也堅信唯有正義才能獲得最終的勝利。」

眾所周知，尊者達賴喇嘛一生奉行、致力推動四大歷史使命：第一是推動人類一體性的信念；第二是促進宗教和諧；第三是保護西藏文化與環境；第四是復興古印度智慧。正因為這樣，尊者才成為全球最被推崇、景仰的精神導師，今日流亡藏人主要是依怙尊者的恩澤，獲得來自全世界基於人道理念的國家、組織、個人的支持，這裡面同樣有台灣政府、台灣人民對西藏人的關愛、對流亡社區的奉獻，使得藏人才能在困頓的時局中昂首前進，保全並發展

西藏的文化、宗教等等，對此我再次向所有支持西藏人的國家、組織、個人等表達感恩與敬意！

此時此刻，我們的歡欣之情難以言喻。今天，我們雖然很幸運地在台灣這塊民主寶島上可以感念尊者的恩澤，共享節日的歡悅。但我們不要忘記，今天也是國際人權日，西藏境內無數對尊者懷著無限虔誠敬信的同胞們卻連保存或擺放自己的根本上師達賴喇嘛尊者的法相之自由都被剝奪。進一步來說，此時此刻也是我們想到中國境內無數舉起白紙進行抗議的年輕人的時刻，他們的處境艱難，不允許表達自己的感受。但是，我們並不能因為這些因素而消沉下去，我們更應該振奮起來，不辜負他們的期望，只要中共專制政權還沒改變，西藏問題沒有得到最終的解決，我們將會繼續致力於在國際社會推展西藏的自由運動。

再一次感謝大家的蒞臨，祝願尊者法體安康！諸事如願得成就！願世界充滿和平！天佑台灣、佛佑西藏！我提議，請大家舉杯，恭祝尊者達賴喇嘛獲得諾貝爾和平獎，請攝影師拍攝這一歷史性的時刻。札喜得樂！札喜得樂！札喜得樂！

尊者達賴喇嘛榮獲諾貝爾和平獎 33 周年
暨基金會歲末感恩餐會上的發言
2022 年 12 月 10 日於台北

西藏要聞

澳大利亞議會跨黨派支持西藏小組舉辦西藏簡報會議

在澳大利亞西藏委員會與藏人行政中央駐澳辦事處的聯合組織下，澳大利亞議會跨黨派支持西藏小組於 5 月 11 日在議會大樓舉行了一場題為「西藏簡報」的會議。此次會議旨在彙集新的議會朋友，從澳大利亞西藏委員會、澳大利亞西藏人協會成員那裡瞭解西藏境內的現狀。約 20 名議員及工作人員



參加了此次會議，包括眾議院副議長沙龍·克萊登（Sharon Claydon）、國會議員蘇珊·坦普爾曼（Susan Templeman）、參議員珍妮特·賴斯（Janet Rice）和日前訪問過印北達蘭薩拉的國會議員索菲·斯坎普斯（Sophie Scamps）博士。與會議員們分享了他們與流亡藏人領袖會面的經歷、他們對流亡藏人社區的瞭解，以及對當前西藏境內的緊張局勢和流亡藏人生活處境的瞭解。

司政邊巴次仁首次拜會喜馬偕爾郡首席部長

藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 11 日晚間在西姆拉首次拜會了喜馬偕爾郡首席部長蘇赫溫德·辛格·蘇胡，並向首席部長提出了居住在該邦的藏人民眾在土地租賃問題上所面臨的各種問題，呼籲首席部長儘快解決上述問題。

美國國務卿關切中國大規模採集藏人基因樣本的問題

美國國務卿安東尼·布林肯於 5 月 10 日在「自由之家」的年度自由獎頒獎典禮上，對中國大規模採集藏人基因樣本的問題表達關切，成為關注這一問題的美國最高級別的官員。布林肯國務卿在發言時指出：「我們對中國大規模收集藏人基因樣本的報導表達嚴重關切，這是另一種對西藏人口進行控制或監視的方式。」為了在社會各個層面控制藏人，中國政府不斷

通過各種監視和監管的手段，其中包括任意提取藏人的基因、虹膜和指紋等生物樣本，以此來監視藏人的一舉一動。大規模採集基因樣本的行動，正在西藏自治區的七個行政區實施。當局收集了多達 120 萬藏人的基因樣本，其中包括年僅五歲的兒童。

司政邊巴次仁對西姆拉藏人社區展開訪問

藏人行政中央司政邊巴次仁在對印度喜馬偕爾郡首府西姆拉展開第二天（5 月 10 日）的訪問中，參訪了西姆拉各藏人定居點、寺院、印北流亡藏人社區首席代表辦公室和當地非政府組織辦公室。

司政邊巴次仁在西姆拉桑布紫西藏學校發表講話

在圓滿結束對歐洲四國為期兩周的訪問行程後，藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 8 日抵達印度首都新德里，並會見了印度中央政府的相關高級官員。隨後於 5 月 9 日前往喜馬偕爾郡首府西姆拉，對當地藏人社區展開視察。

駐臺灣代表格桑堅參在臺北參加「2023 年歐洲日」慶祝活動

為慶祝 5 月 9 日的「歐洲日」以及歐洲駐臺北經貿辦事處（EETO）成立 20 周年，「2023 年歐洲日」於 5 月 6 日至 7 日兩天在臺北市華山文創中央藝文公園盛大舉行。來自 16 個歐洲國家的代表和臺灣外交部的官員參加了為期兩天的慶祝活動。藏人行政中央駐臺灣代表格桑堅參和秘書長明究玉珍，也受歐洲駐臺北經濟貿易辦事處處長高哲夫（Filip Grzegorzewski）的邀請參加了此次活動。

藏人代表在聯合國相關委員會審議中國前提出西藏婦女的狀況



藏人行政中央駐日內瓦辦事處和西藏婦女協會在 5 月 8 日舉行的聯合國消除種族歧視委員會第 85 屆會議的公開簡報會上，就西藏婦女的狀況發表了聯合聲明。這個由 23 名成員組成的專家委員會將於 5 月 12 日審查中國執行《消除對婦女一切形式歧視公約》的情況。駐日內瓦代表赤列曲吉與駐日內瓦辦事處聯合國聯絡官甘丹措姆以及西藏婦女協會主席丹增卓瑪參加了會議，並與聯合國相關委員會的成員會面，向他們介紹了中國統治下西藏婦女遭遇歧視的情況。

司政邊巴次仁接受英國廣播公司獨家採訪

藏人行政中央司政邊巴次仁在對英國展開訪問期間，接受了英國廣播公司（BBC）廣播節目主持人莎拉·蒙塔格的採訪，雙方一系列有關西藏問題的對話於 5 月 5 日在英國廣播公司第 4 電臺上進行了播報。

議長堪布索朗丹培出席

「印藏合作論壇」成立 25 周年慶典

在印度各地擁有 250 多個分會的知名援藏團體「印藏合作論壇」，於 5 月 5 日在印北達蘭薩拉的大乘法苑出舉辦成立 25 周年慶典，西藏精神領袖達賴喇嘛尊者作為首席嘉賓出席活動。西藏人民議會議長堪布索朗丹培、藏人行政中央最高法院臨時大法官噶瑪佔堆、代理司政教育部部長塔朗卓瑪、內政部部長嘉日卓瑪、外交與新聞部部長諾增卓瑪、最高法院助理法官丹增隆多、藏人行政中央各部門秘書長和西藏人民議會常務委員與「印藏合作論壇」贊助人 and 創始人英德雷什·庫馬爾先生、印度國會人民院議員基尚·卡普爾、人民院議員朱加爾·基肖爾·夏爾馬、著名演員賈金德拉·喬漢、前國會議員仁青堪卓·克裡梅和該論壇秘書長潘卡什·戈亞爾一同出席了慶典。

達賴喇嘛尊者致函祝賀英國國王查理斯三世加冕



在英國國王查理斯三世加冕典禮於今天 5 月 6 日在

倫敦威斯敏斯特大教堂舉行前夕，西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者致函國王查理斯三世表示熱烈祝賀。尊者在賀函中寫道：「首先，我祝願國王陛下長壽，祝願英國人民永享幸福與繁榮。多年來，我有幸與您建立摯誠的友誼，我相信您將繼續以善良和愛心履行這一重大責任，致力於為您的國民服務。」

司政呼籲丹麥政府維護其在促進海外人權方面的作用

藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 4 日在訪問丹麥的最後一天，拜會了北歐科技與民主智庫的主席托比厄斯·博納克和相關成員並舉行會談。該智囊團體由丹麥文化部設立，旨在解決科技巨頭對北歐國家民主辯論的影響，該智庫由來自北歐地區各地的成員組成。在拜會北歐科技與民主智庫後，司政邊巴次仁拜會了丹麥議會外交政策委員會委員、議會主席團第三副主席、丹麥議會外事發言人卡爾斯滕·洪厄等政要。

達賴喇嘛尊者感謝印度政府和援藏團體長期對西藏的支持

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 5 月 5 日在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑，出席了印度知名援藏團體「印藏合作論壇」成立 25 周年慶典活動。達賴喇嘛尊者在慶典活動上發表講話時指出：「印度是一個自由的國家，我們在這裡找到了宗教自由，世界上所有的宗教都在這個國度興盛。其中佛教起源於這個國家，這就是為什麼藏傳佛教大藏經《甘珠爾》和《丹珠爾》的等所有的經典都以印度梵文開頭的原因。長期以來，印度和西藏之間有著特殊的聯繫。這就是我們保持深厚傳統的來源。」

達賴喇嘛尊者在佛誕日向全世界的佛教徒致以問候

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者於今天（5 月 5 日），佛陀誕生、開悟和大般涅槃的殊聖吉祥之日，通過官網向全世界的佛教徒致以問候。

印度教和耆那教領袖訪問西藏人民議會

印度世界和平中心的創始人、耆那教領袖阿查裡亞·洛克什·穆尼和印度教高僧馬漢特·納瓦·基肖爾·達斯，於今天（5 月 4 日）上午訪問了西藏人民議會秘書處，並會見了議長堪布索朗丹培和副議長卓瑪次仁。正副議長以西藏傳統的禮節向兩位來訪的貴賓敬獻哈達，並帶領他們參觀了西藏人民議會議事廳。在參觀過程

中，議長們向他們介紹了藏人行政中央和西藏人民議會的運作情況，以及當前西藏境內的緊張局勢和流亡藏人社區的發展情況。

司政邊巴次仁在丹麥會見議員及高級官員

藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 2 日抵達丹麥首都哥本哈根，受到丹麥藏人社區主席丹巴久美、丹麥西藏委員會主席安德斯·安徒生、丹麥西藏文化協會主席格雷特·索維格、自由西藏學生運動丹麥分會的成員蒂娜和克勞迪婭，以及當地藏民眾的歡迎。另外，司政邊巴次仁還於 5 月 3 日在哥本哈根克的克利斯蒂安堡城堡拜會了丹麥人民黨領袖、國會議員莫騰·梅塞施密特、丹麥西藏委員會主席安德斯·霍伊馬克·安徒生和副主席漢娜·貝斯·布林斯比格陪同司政進行了拜會。在訪問丹麥期間，司政還與該國議員、智囊團體的代表和支持西藏人士間進行會面。

司政在英國議會國際宗教或信仰自由全黨小組舉辦的聽證會上作證



藏人行政中央司政邊巴次仁於 4 月 24 日在英國倫敦參加了由民主論壇組織舉辦的「中國在西藏的 72 年殖民統治」網路研討會。並於 4 月 25 日，在英國國會受到了國會跨黨派支持西藏小組主席議員蒂姆·洛頓（Tim Loughton）等醫院的接待，並就藏中衝突問題進行了深入的討論。隨後司政邊巴次仁與英國下議院議長琳賽·霍伊爾先生（Lindsay Hoyle）進行了簡短的會面，並瞭解到了下議院議事情況。緊接著司政會見了英國國會外交事務委員會主席艾麗西亞·卡恩斯議員（Alicia Kearns）。此外，司政邊巴次仁出席了英國國會跨黨派國際宗教信仰自由小組主辦的聽證會。

司政邊巴次仁在蘇格蘭議會受到議會跨黨派支持西藏小組成員的歡迎

藏人行政中央司政邊巴次仁圓滿結束對英國的訪問行程後於 4 月 27 日抵達蘇格蘭，司政在參訪蘇

格拉議會時受到了議會議員跨黨派支持西藏小組主席羅斯·格雷爾（Ross Greer）的接待。同時司政受到蘇格蘭議會影子文化、歐洲和國際發展部長（Faysal Choudhury）、議員唐納德·卡梅倫（Donald Cameron）和議員保琳·麥克尼爾（Pauline McNeill）的歡迎。

議長堪布索朗丹培拜會印度卡納塔克邦立法委員會主席

在印南班加羅爾西藏難民社區首席代表吉美次成的陪同下，西藏人民議會議長堪布索朗丹培 4 月 27 日禮節性地拜訪了印度南部卡納塔克邦立法委員會主席巴薩瓦拉吉·希瓦林加帕·霍拉蒂。議長堪布索朗丹培向薩瓦拉吉·希瓦林加帕介紹了藏人行政中央和西藏人民議會的運轉情況，並呼籲卡納塔克邦立法會成立支持西藏小組。議長還感謝巴薩瓦拉吉先生對居住在印度南部的流亡藏人的支持，並邀請他訪問位於喜馬偕爾郡的達蘭薩拉和南印各藏人定居點。

司政邊巴次仁結束對蘇格蘭的訪問行程

在藏人行政中央駐倫敦辦事處代表索朗次仁的陪同下，作為在蘇格蘭訪問的最後一站，藏人行政中央司政邊巴次仁，於 4 月 28 日在市政廳會見了亞伯丁市議會議員大衛·卡梅倫和當地支持西藏團體的成員。當天下午，在亞伯丁大學的馬丁·米爾斯博士的主持下，司政邊巴次仁在該大學國王學院會議中心禮堂向 103 名學生和工作人員發表了「西藏的過去和未來」為題的演講。

墨西哥議會支持西藏小組抗議中國大使參觀議會

墨西哥議會支持西藏小組主席薩爾瓦多·卡羅·卡佈雷拉議員和伊內斯·帕拉·華雷斯議員，於 4 月 26 日在新任中國駐墨西哥大使張潤參觀墨西哥議會常會期間，手持西藏國旗，同時高呼“西藏自由”、“東突厥斯坦自由”等口號。抗議持續約 20 分鐘左右，直至中國大使離開會場。

布魯塞爾藏人社區在第十一世班禪喇嘛誕辰日舉辦燭光遊行活動

在第十一世班禪喇嘛 34 歲誕辰日之際，比利時藏人社區、國際聲援西藏運動、藏人行政中央駐布魯

塞爾辦事處和布魯塞爾隆達藏人協於 4 月 24 日會共同在布魯塞爾中央車站前的廣場上舉辦了一場燭光遊行活動。上述的主辦方敦促國際社會向中國政府施壓，要求提供有關十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪的健在證據。

拉蒙·麥格塞塞獎基金會成員在 64 年後 向尊者頒發拉蒙·麥格塞塞獎



西藏精神領袖達賴喇嘛尊者於 4 月 26 日在印北達蘭薩拉的寢宮，接見了來自菲律賓的拉蒙·麥格塞塞獎基金會的成員，並在 64 年後親自接受了該基金會頒發的「拉蒙·麥格塞塞獎」獎章。西藏精神領袖達賴喇嘛尊者於 1959 年榮獲「拉蒙·格塞塞獎」獎。時年 8 月 31 日，達賴喇嘛尊者的兄長嘉樂頓珠在菲律賓首都馬尼拉代表尊者領取了該獎項，因此此次來訪的「拉蒙·麥格塞塞獎基金會」成員，當天親自向尊者頒發了該獎項。

聯合國專家：中國的「職業培訓」計畫 威脅到藏人的身份認同；存在強迫勞動風險

由六名聯合國專家組成的小組於本週四（4 月 27 號）發佈了一份聯合新聞聲明，對中國在西藏開展的所謂職業培訓和強制勞動力轉移計畫表達關切。這份新聞稿在就此問題向中國政府發出聯合函件後發佈。專家們在聲明中指出，中國政府在西藏實施的相關計畫成為破壞西藏的宗教、語言和文化特性，以及對藏人進行監視和政治灌輸對工具或藉口。專家們警告中國政府，這些計畫可能導致強迫勞動的情況。

歐洲援藏組織在捷克布拉格舉行地區級會議

在全球最大的援藏組織之一「國際支援西藏網路」（ITN）的組織下，歐洲議會支援西藏團體地區級會議，於 4 月 22 日至 24 日在捷克共和國首都布拉格召開。來自 14 個歐洲國家的 40 多名代表參加了會

議。此次會議主要討論了如何加大推動和宣傳西藏議題，使國際社會更加瞭解和支持西藏自由事業。

藏人行政中央安全部部長嘉日卓瑪 會見前政治犯果洛晉美

西藏電影製片人，人權活動家和原政治犯果洛晉美於本週二（4 月 25 日）在印北達蘭薩拉拜會了藏人行政中央安全部部長嘉日卓瑪，並在多項問題上展開長達一個多小時的交流，隨後果洛晉美向嘉日卓瑪部長贈送了他最新撰寫的書籍《尋求真理之呼聲》（ཉེན་རྒྱལ་འཛེལ་བའི་འབྱོར་སྒྲུབ།）。

美國藏人團體為《促進藏中衝突法案》的通過 展開遊說活動

來自美國波士頓和麻塞諸塞州藏人協會的代表與西藏人民議會北美選區議員頓珠次仁，於本週二（4 月 25 日）拜訪了參議員艾德·馬基、參議員伊莉莎白·沃倫和眾議員凱薩琳·克拉克，以期推動今年 2 月在美國國會重新提出的《促進解決藏中衝突法案》的順利通過。藏人代表團在拜訪上述議員時，提請他們關注第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪失蹤 27 年的問題。並且還提到了中國政府近年來實施的殖民式寄宿學校制度，強調該政策強行將藏人兒童與家人和文化背景隔離，以及強迫他們接受漢化教育。

比利時議員譴責中國政府干涉第十四世達賴喇嘛尊者 轉世問題

比利時聯邦議會外交事務委員會主席艾爾斯·范·霍夫議員（Els Van Hoof）和副主席薩繆爾·科戈拉蒂議員（Samuel Cogolati），在十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪 34 歲華誕日當天發表聯合聲明，譴責中國政府蠻橫干涉第十四世達賴喇嘛尊者行使宗教事務的權利。聲明最後敦促中國當局提供第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪的下落，並呼籲立即釋放他和他的父母，以及所有的藏人政治犯。

列支敦士登藏人社區舉辦的「感恩列支敦士登」活動

在列支敦士登藏人社區成立 30 周年之際，列支敦士登王子漢斯·亞當二世於 4 月 22 日出席了由列支敦士登藏人社區舉辦的「感恩列支敦士登」活動。社區成員聚集在一起，表達了深刻的感激之情，並感謝列

支敦士登政府和人民為在列支敦士登的藏人難民提供了第二個家園。

30名西班牙參議員要求中國提供 第十一世班禪喇嘛尚存人世的證據

在世界各地的藏人和支持者慶祝第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪 34 歲華誕日之際，西班牙參議院支持西藏問題小組的 30 多名成員發表聲明，要求中國政府提供第十一世班禪喇嘛尚存人世的證據，並公佈他和他家人的下落。西班牙參議員們在聲明中還敦促中國政府按照其在國際上的承諾，允許第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪按行使他的基本自由權。並呼籲立即釋放第十一世班禪喇嘛和他的家人，以及所有西藏政治犯。

澳大利亞議會代表團參訪西藏人民議會 瞭解流亡藏人民主演變與發展

由澳大利亞眾議院副議長莎倫·克萊登率領的澳洲議會跨黨派支持西藏小組四人代表團，於本週二（4 月 18 日）訪問了西藏人民議會。受到正副議長及常務委員們的接待。在藏人行政中央駐澳洲代表噶瑪森格和澳大利亞西藏委員會（ATC）的執行官佐伊·貝德福（Zoe Bedford）的陪同下，代表團在議會秘書處會見了西藏人民議會議長堪布索朗丹培和副議長卓瑪次仁，以及議會常務委員們的隆重接待。

澳大利亞議會跨黨派支持西藏小組代表團 參訪達蘭薩拉



由澳大利亞議會跨黨派支持西藏小組四名成員組成的代表團，於本週一（4 月 17 日）抵訪印度北部達蘭薩拉，開始對藏人行政中央和相關機構展開為期四天的訪問活動。在代表團抵達達蘭薩拉的次日（4 月 18 日）上午，西藏精神領袖達賴喇嘛尊者在達蘭薩拉的寢宮進接見了代表團成員。在接見活動上，達賴喇嘛尊者強調了西藏的文化和宗教所宣導的價值觀與當今世界的關聯，同時呼籲上述議員為促進這些價值觀而做出貢獻，尤其是對澳大利亞的年輕一代傳播上述價值觀。

澳洲議會代表團在新聞發佈會上承諾 將繼續支持西藏自由事業

正在印北達蘭薩拉進行訪問的澳大利亞議會跨黨派支持西藏小組的四人代表團，於 4 月 19 日在外交與新聞部舉行新聞發佈會，表達他們對西藏人民的支持以及對保護西藏獨特文化的關切。

代表阿若亞呼籲七國集團領導人發表聲明 譴責中共在西藏的侵權行為

由於七國集團領導人會議即將於下月在廣島舉行，西藏、維吾爾、南蒙古和香港的代表於 4 月 19 日在日本國會下議院組織了一場新聞發佈會。據主持人古川文惠（Fumie Furukawa）介紹，此次新聞發佈會的目的是呼籲七國集團領導人關注西藏、維吾爾、南蒙古和香港不斷惡化的人權狀況和日益加劇的緊張局勢。

達賴喇嘛尊者將出席在德里舉辦的首屆全球佛教峰會



西藏精神領袖達賴喇嘛尊者於今天（4 月 19 日）清晨離開達蘭薩拉前往印度首都新德里，出席 4 月 20 日至 21 日在德里舉行的為期兩天的首屆全球佛教峰會。印度總理納倫德拉·莫迪將與主講嘉賓一起發表演講，與會嘉賓包括著名佛學學者羅伯特·瑟曼教授和越南佛教代表團的副團長釋智光（Thich Tri Quang），達賴喇嘛尊者將於 4 月 21 日在峰會上發表講話。

司政邊巴次仁：國家或人民的地位取決於歷史事實， 而不是政府的心血來潮和幻想

本週四（4 月 13 日），藏人行政中央司政邊巴次仁出席了在新德里舉行的南亞外國記者俱樂部會議，並以「印度、中國和西藏」為題發表了演講。司政邊巴次仁向與會者介紹了印度和西藏之間的悠久歷史，指出藏文和藏傳佛教是在 8 世紀從印度的納蘭陀傳統中衍生出來的。司政表示：我們是古印度智慧的一部分，我們可以自豪地說，我們能夠保護和發揚這些智慧，

同時強調在這個充滿暴力和衝突的時代，佛教的寬容和慈悲理念將利益眾生。

美國參議院工作人員參訪西藏人民議會

西藏人民議會議長堪布索朗丹培和副議長卓瑪次仁於4月12日在議會秘書處會見了美國參議院參議員本·卡丹的高級外交政策顧問湯姆·梅利亞、參議員米特·羅姆尼的國家安全顧問梅甘·瑞斯和參議員瓊尼·厄恩斯特的外交政策助手亞當·科茲洛斯基，以及國際聲援西藏組織主席丹曲嘉措。在會見期間，副議長向他們介紹了藏人社區的民主演變，西藏人民議會的運作情況，以及包括其每年兩次的會議、訪問項目和宣導計畫。

布裡尼奧參議員將率領法國參議院代表團訪問達蘭薩拉

賈桂林·尤斯塔什·布裡尼奧參議員（Jacqueline Eustache-Brinio）是法國參議院支持西藏小組的主席，她將在下周帶領由四人組成的小組代表團前來藏人行政中央總部印北達蘭薩拉進行為期五天的訪問。參議員約瑟夫（Senators Joseph）和裡特曼（Rietmann）都是該小組的成員和行政長官，他們將陪同布裡尼奧參議員進行這次訪問。

第十六屆噶廈發佈「保障西藏未來」願景檔

藏人行政中央司政邊巴次仁領導第十六屆噶廈安全部部長嘉日卓瑪和外交部長諾增卓瑪，於4月10日在印北達蘭薩拉總部的司政禮堂發佈了以「保障西藏的未來」為題的願景檔。

議長堪布索南丹培祝賀提克賽仁波切榮獲印度平民獎蓮花士勳章

第十七屆西藏人民議會議長堪布索南丹培，於本月5日祝賀印度拉達克提克賽寺住持和前國會議員提克賽仁波切榮獲印度政府頒發的第四級公民榮譽獎蓮花士勳章。

藏人行政中央策略規劃小組召開第四次會議

藏人行政中央第十六屆噶廈成立的「策略規劃小組」，於本週四（4月6日）在印度北部達蘭薩拉召開了第四次會議。在此次為期三天的會議中，委員會

將跟進前三次會議通過的相關事宜的執行情況，此外，與會成員還將討論正在進行的策略方案的進展，並根據該小組的目標審議未來的相關措施。



達賴喇嘛尊者再次重申將住世百歲利益眾生

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於本週三（4月5號）在印北達蘭薩拉的大乘法苑，出席了由西藏之家基金會和中央西藏學校管理委員會下屬穆索裡分校的學生、員工、歷屆畢業生，以及潘奇馬利分校的歷屆畢業生和前職業學校畢業生，共同為尊者舉辦的長壽法會。達賴喇嘛尊者在長壽法會上發表講話時，再次重申了他將住世百歲以上，繼續利益所有有情眾生。

駐澳洲代表拜會

澳大利亞議會跨黨派支持西藏小組新任聯合主席

藏人行政中央駐澳洲代表噶瑪森格，於上週四（3月30號）拜會了澳大利亞議會跨黨派支持西藏小組新任聯合主席迪安·史密斯參議員，祝賀他擔任這一職務。迪安·史密斯參議員是在國會議員沃倫·恩奇辭職後擔任聯合主席一職，此前他是該小組的重要成員之一。

駐布魯塞爾辦事處代表仁增曲珍

對盧森堡大公國進行訪問

藏人行政中央駐布魯塞爾辦事處代表仁增曲珍·根康女士於3月30日至31日對盧森堡大公國進行了為期兩天的訪問，期間她會見了相關政府官員，向他們介紹了當前西藏境內的緊張局勢和日益惡化的人權狀況。

外交部長諾增卓瑪在臺北會見

臺灣民主基金會執行長黃玉霖

藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪女士和秘書長噶瑪曲英先生在駐台代表格桑堅參先生的陪同下，於3月30日在臺北拜會了臺灣民主基金會執行長黃

玉霖先生及相關政要。在長達一小時的會談中，諾增卓瑪部長對臺灣民主基金會資助和支持藏人行政中央的各項計畫和項目，特別是對駐台辦事處所給予的支持表達了感謝。

外交與新聞部長諾增卓瑪會見

臺灣立法院院長及多位政要 呼籲共同對抗中共暴政

正在臺灣展開訪問行程的藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪和外交與新聞部秘書長噶瑪曲英，在駐台代表格桑堅參的陪同下，於本週三（3月29日）拜會了臺灣立法院院長游錫堃（You Si-kun）、臺灣「國會西藏連線」會長立委林昶佐（Freddy Lim）、副會長立委洪申翰、立法院人權促進會會長民進黨籍立委王定宇（Wang Ting-yu）和立法委員陳椒華（Chen Jiau-hua）等政要。

司政邊巴次仁在美國國會及行政當局中國委員會 舉辦的聽證會上作證

藏人行政中央司政邊巴次仁，於本週二（3月28日）通過網路視訊在美國國會及行政當局中國委員會舉行的「保護西藏：打擊文化抹殺、強迫同化和跨國壓迫」為題的聽證會上作證。司政邊巴次仁在聽證會上介紹了西藏的語言、文化及藏人的身份正在遭受中共嚴厲打壓，並且已處於滅絕邊緣的情況。因此，司政呼籲美國國會儘快通過《促進解決藏中衝突法案》。

藏人行政中央外交與新聞部長諾增卓瑪 會見臺灣外交部長吳釗燮

目前正在對臺灣各地展開為期一周訪問行程的藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪和外交與新聞部秘書長噶瑪曲英，於本週二（3月28日）會見了臺灣外交部長吳釗燮。在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的陪同下，藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪向臺灣外交部長介紹了當前西藏境內的緊張局勢和遭嚴重踐踏的人權狀況，以及中共實施威脅西藏人民身份的同化政策，指出臺灣和西藏作為中共的侵略和恐嚇物件，必須團結一致的面對中共的暴政。

藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪 和秘書長噶瑪曲英抵訪臺灣展開訪問

在「臺灣國會西藏連線」的邀請下，藏人行政中央

外交與新聞部部長諾增卓瑪和外交與新聞部秘書長噶瑪曲英，於本月27日抵達臺灣，計畫展開為期一周的訪問行程，加強台藏友誼。從4月2日至7日，諾增卓瑪部長和秘書長噶瑪曲英，將與臺灣各地的多位政要和臺灣援藏和民間團體的代表們展開一系列會晤，加強推動西藏事業，爭取獲得臺灣各界的加大關注與支持。

司政邊巴次仁向丹麥學生代表團介紹西藏歷史與文化

藏人行政中央司政邊巴次仁於3月27日向數十名來自丹麥的學生代表團介紹了西藏的歷史與文化，以及流亡藏人社區的民主演變。一個由23名學生組成的代表團在兩名教師和一名來自丹麥的流亡藏人的陪同下，於（月27日）下午訪問了藏人行政中央噶夏秘書處，並與司政邊巴次仁進行了互動交流。

聯合國人權理事會第52屆會議

對中共在西藏持續侵犯人權行為表達擔憂



目前正在瑞士日內瓦舉行的聯合國人權理事會第52屆會議上，聯合國成員國對中國系統性侵犯人權，包括在西藏境內實施侵犯人權的行為表示關切。來自澳大利亞、奧地利、比利時、捷克共和國、丹麥、芬蘭、德國、冰島、日本、立陶宛、挪威、瑞士、瑞典、英國和美國的代表在會議上強調了中國境內遭嚴重踐踏的人權狀況，對中國政府持續侵犯人權的行為表示遺憾及擔憂。上述成員國呼籲中國遵守國際人權法規定的義務。

第十七屆西藏人民議會第五次會議圓滿閉幕

第十七屆西藏人民議會第五次會議於週六（3月25日）下午，在印度北部達蘭薩拉圓滿閉幕。本次會議重點審議和批准了藏人行政中央各部門2023年至2024年的預算。並通過了感謝美國國會眾議院榮休議長南茜·佩洛西女士的決議和聲援遭中共迫害的境內藏人同胞的決議。

達賴喇嘛尊者接見德國國際自由組織代表團

德國國際自由組織和弗裡德里希·瑙曼基金會成員組成的高級代表團，於3月22日和23日兩天訪問了印度北部達蘭薩拉，謁見了西藏精神領袖達賴喇嘛尊者，並先後拜會了藏人行政中央司政邊巴次仁，副議長卓瑪次仁女士和相關政要。

德國國際自由組織代表團訪問西藏人民議會

第十七屆西藏人民議會副議長卓瑪次仁女士於3月22日下午接見了德國國際自由組織的代表團，代表團成員包括德國國際自由組織的主席尤根·馬特斯博士、德國聯邦議院的（自由民主黨）弗蘭克·穆勒·羅森特議員、德國瑙曼基金會南亞分部副主席卡斯滕·克萊恩博士等。

達賴喇嘛尊者與來自馬來西亞、瑞典和美國的穆斯林學者進行交流

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者於3月20日上午在印度北部達蘭薩拉的寢宮，接見了一批來自馬來西亞、瑞典和美國的穆斯林學者，並進行了簡短的會談。達賴喇嘛尊者與學者們進行會談時，強調促進全球宗教間和諧是他對一個和平與慈悲的世界使命之一。達賴喇嘛尊者表示：「所有的宗教可能有不同的哲學理念，但所有的宗教在促進慈悲和非暴力方面是一致的。而以宗教的名義進行殺戮和挑起衝突是徒勞的。接受或拒絕信仰一個宗教是個人的選擇。」

西藏人民議會通過決議

感謝美國國會榮休議長南茜·佩洛西女士

第十七屆西藏人民議會於今天（3月18日）上午第四天的會議上一致通過了一項正式決議，感謝美國國會眾議院榮休議長南茜·佩洛西女士成為支持達賴喇嘛尊者和西藏人民最長久和堅定的朋友之一。

瑞士國民議會批准特別人道主義行動的動議

瑞士國民議會（瑞士議會兩院之一）於昨天3月16日通過了一項針對為尋求庇護者，特別是為從舊法庇護程式中獲得緊急援助的人採取特別人道主義行動的動議。該動議以100票贊成、81票反對、5票棄權而獲得通過。這項特別人道主義動議的目的是為瑞士的舊庇護程式下被拒絕的尋求庇護者找到人道主義解決方案。瑞士政府從2019年3月1日起

執行了新的庇護程式，該動議旨在為所有在2019年2月28日之前提交申請的被拒絕的庇護申請人提供救濟。

日本「超級僧伽協會」發表聲明 譴責中國治藏政策

日本支持西藏團體「超級僧伽協會」（Super Samgha）於3月10日發表聲明，譴責中共持續打壓西藏人民、破壞西藏的宗教文化，以及實施錯誤的治藏政策。該聲明於3月10日發表，並於3月11日在日本東京舉行的西藏自由抗暴64周年紀念日的活動中宣讀。3月16日上午該協會的代表（Hayashi Shuten）和（Ono Jekan）訪問了藏人行政中央駐日本辦事處，會見了代表次旺嘉波·阿若亞博士，並將聲明稿遞交給代表阿若亞博士表，指出他們對西藏境內的緊張局勢表達關切，聲援遭受迫害的境內藏人民眾。

西藏代表在聯合國發言時多次被中國代表團阻斷

藏人行政中央駐日內瓦辦事處代表赤列曲吉女士，於3月15日在正在舉行的聯合國人權理事會第52屆會議上代表受威脅民族協會發言時，多次被中國代表團打斷發言。在與文化權利特別報告員的互動對話中，代表赤列曲吉女士感謝特別報告員向人權理事會提交有關移民及文化權利的報告，並提請報告員注意西藏遊牧民的情況。中國代表團立即提出了程式問題，並打斷了發言。中國代表團稱該發言者是參與「反華活動」的「分裂份子」，並表示「允許她從事分裂活動嚴重違反了《聯合國憲章》的程式和原則」，並要求安理會副主席制止該發言者的發言。



臺灣各界紀念西藏婦女抗暴64周年

在世界各國的藏人於上周日（3月12日）紀念西藏婦女抗暴日64周年之際，臺灣陽明交通大學人文社會科學系博士後卓瑪次仁與臺灣《破土》雜誌社聯合舉辦了一場以「敏感的三月」為題的討論活動。與其他國家不同的是，臺灣是一個獨特的地方。臺灣不僅位於中國的隔壁，而且用於交流的語言也是中文。它也有許多當前共產黨政權的支持者。換句

話說，從戰略上來說，臺灣是藏人的聲音可以直接傳達到中國人和懂漢語的重要地方。

副議長卓瑪次仁為《西藏簡報 2020》義大利語版揭幕

西藏人民議會副議長卓瑪次仁女士和藏人行政中央駐日內瓦辦事處代表赤列曲吉女士，於 3 月 11 日在義大利羅馬為荷蘭國際法學家範·普拉赫（Michael Van Walt Van Praag）教授撰寫的《西藏簡報 2020》一書義大利語版揭幕。這一活動由義大利最大的援藏團體之一「義大利西藏友好協會」組織。該協會主席克勞迪奧·卡德利（Claudio Cardelli）在活動上發言，介紹了該協會為提高人們對西藏議題的認識所做的持續和一致的努力。

藏人和維吾爾人代表在聯合國邊會上提出人權侵犯問題

在正在舉行的聯合國人權理事會第 52 屆會議期間，受威脅民族協會、藏人行政中央駐日內瓦辦事處和世界維吾爾代表大會，於 3 月 13 日聯合在聯合國組織了一次會外活動，強調了藏人和維吾爾人面臨的人權侵犯問題。

立陶宛國會支持西藏小組代表團訪問西藏人民議會

在藏人行政中央駐英國倫敦辦事處代表索朗·弗拉西（Sonam Frasi）的陪同下，前來參加西藏自由抗暴六十四周年紀念日的以阿魯納斯·瓦林斯卡斯先生（Arunas Valinskas）為首的立陶宛國會支持西藏小組的代表團，於 3 月 9 日訪問了西藏人民議會，受到第十七屆西藏人民議會議長堪布索南丹培和議員們的迎接。

達賴喇嘛尊者致函祝賀彼得·帕維爾當選為捷克總統

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者於 3 月 13 日致函彼得·帕維爾先生，祝賀他當選為捷克共和國新一任總統。尊者最後寫道：「當前，世界正在經歷非常艱難的時期。我祝願您在迎接未來的挑戰，實現捷克共和國人民的願景和期望方面取得圓滿成功。」

歐洲議會代表團出席西藏抗暴六十四周年表明對西藏自由運動的支持

在藏人行政中央外交與新聞部的組織下，前來參加西

藏自由抗暴六十四周年紀念日的歐盟議會代表團、墨西哥議會代表團，還有立陶宛國會支持西藏小組，及美國民主基金會，於 3 月 10 日中午，出席新聞發佈會，表明他們對西藏自由事業的支持。



墨西哥議員代表團訪問西藏人民議會

在藏人行政中央駐南美辦事處代表晉美次仁的陪同下，前來參加西藏自由抗暴六十四周年紀念日的墨西哥議員代表團，於 3 月 9 日，訪問了西藏人民議會，受到第十七屆西藏人民議會議長堪布索南丹培和議員們的迎接。

30 多名各國議員在達蘭薩拉參加西藏自由抗暴日第 64 周年官方紀念活動

在西藏自由抗暴日第 64 周年紀念日來臨之際，由墨西哥、歐洲議會、立陶宛議會代表團及各國支持西藏人士等 30 多名成員，於 3 月 10 日在達蘭薩拉參加了藏人行政中央舉辦的西藏自由抗暴日第 64 周年紀念活動。墨西哥、歐洲議會、立陶宛和臺灣的議會代表團團結一致，聲援西藏領導層和流亡藏人，在這一天紀念那些無畏地站出來反對中國政府佔領的西藏烈士。

義大利議會成立跨黨派支持西藏小組

義大利議會各黨派於上週四（3 月 9 號）西藏自由抗暴日 64 周年前夕召開聯合新聞發佈會，宣佈成立義大利議會支持西藏小組，並宣佈於 3 月 10 日參加在羅馬舉行的「歐洲支持西藏」抗議遊行活動，紀念西藏自由抗暴日 64 周年。

藏人行政中央舉行祈禱會紀念 1989 年抗中運動中犧牲的英烈

藏人行政中央宗教與文化部於本週三（3 月 8 日）在西藏大廈會議廳舉辦了祈禱法會，紀念和緬懷 1989

年為西藏自由事業英勇獻身的藏人同胞。1989年3月10日臨近前夕，數以萬計的藏人僧俗民眾走上拉薩街頭，紀念西藏自由抗暴日，中共當局於當月8日實施戒嚴，並開槍鎮壓藏人，造成至少數百人喪生，數千名藏人遭到監禁。這一天在西藏的政治史上被認為是最悲慘的時刻。此後，藏人行政中央每年都會在3月8日舉辦祈禱法會，紀念和緬懷當年遭中共殺害的藏人英烈。

外交部長諾增卓瑪女士出席當代西藏文學研討會

由藏人行政中央外交與新聞部下屬「西藏政策研究中心」主辦的西藏當代文學研討會，於3月8日在印北達蘭薩拉的西藏大廈中召開。外交與新聞部部長諾增卓瑪女士應邀出席了研討會的開幕式。

司政邊巴次仁致函

祝賀梅加拉亞邦新任首席部長康拉德·桑瑪

藏人行政中央司政邊巴次仁於3月7日致函祝賀康拉德·桑瑪先生，再度當選為印度梅加拉亞邦首席部長。

澳大利亞代表在聯合國人權理事會高級別會議上對西藏人權狀況表達關切

澳大利亞外交部長助理蒂姆·沃茨先生於3月1日在聯合國人權理事會高級別會議上發言時，對西藏的教育、宗教、文化和語言權利及自由受到中國政府的嚴重侵犯表達嚴重關切。同樣，他對塔利班在阿富汗和朝鮮政府犯下的侵犯人權行為也表達了關切。

瑞士議會支持西藏小組在春季會議期間舉行會議

瑞士聯邦議會支持西藏小組於3月7日在議會大樓舉行春季會議期間召開會議，討論了有關西藏境內的緊張局勢和相關問題。

聯合國機構認為西藏存在廣泛的人權侵犯行為建議中國採取糾正措施

聯合國經濟、社會和文化權利委員會在今年2月中旬對中國執行《聯合國經濟、社會和文化權利公約》的情況進行第三輪履約審查後，於近日發表了結論性意見。強調了中國政府在西藏嚴重侵犯相關權利的問題，敦促中國政府及時採取糾正措施。

歐洲議會對華關係代表團關切西藏局勢

歐洲議會對華關係代表團於3月6日在取消「新冠疫情」的限制後首次舉行實體會議，與藏人代表一道討論和關切當前西藏境內的緊張局勢和事態發展。

在台藏人紀念西藏自由抗暴 64 周年

今年（2023）是西藏自由抗暴 64 周年紀念日，也是在臺灣紀念西藏自由抗暴日的第 20 周年。從 2004 年開始，在台藏人與熱愛自由、民主與人權的支持者，就已開始和飄揚的雪山獅子旗一同站上街頭，為西藏、乃至於東突厥斯坦、南蒙古和香港等遭中共打壓和人權侵害的地區發聲，成為臺灣每年三月固定的風景。周日（3月5日）在「在台藏人福利協會」和「西藏青年會臺灣分會」的主辦下，以「西藏臺灣人權連線」和「臺灣人權促進會」等數十個團體，在臺北提前聯合舉辦了一場以「迫害未完、真相未明、抵抗未止」為主題的西藏自由抗暴 64 周年大遊行活動。當天約有 6 百名在台藏人和熱愛自由、民主與普世人權的支持者，手舉抗議標語、撐起飄揚的西藏國旗走上街頭，除了為西藏，也為東突厥斯坦、南蒙古、香港、中國等遭受中國共產黨人權侵害的人們發聲。

副議長卓瑪次仁將訪問義大利

第十七屆西藏人民議會副議長卓瑪次仁女士於3月7日前往義大利首都羅馬進行訪問，並於3月10日西藏自由抗暴 64 周年當天在當地參加「歐洲與西藏同在」為主題的集會活動。

達賴喇嘛尊者將在達蘭薩拉為各國信眾傳授佛法

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者將於藏曆正月十五號（3月7日）神變節當天，在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑中，向各國信眾開示《佛陀的本生故事》與《發心儀軌》。3月8日和9日兩天，達賴喇嘛尊者應蒙古國首都烏蘭巴托的甘丹寺，以及西藏各大寺院的祈請，將在達蘭薩拉的大乘法苑中傳授《黑行派勝樂金剛灌頂》。

達賴喇嘛尊者接見司政邊巴次仁

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者於今天（3月6日）上午，在印北達蘭薩拉的寢宮接見藏人行政中央司政邊巴次



仁。期間司政向尊者彙報了他近期對英國和北美藏人社區的訪問，以及自去年 12 月覲見達賴喇嘛尊者以來，第十六屆噶廈的主要發展和活動。在覲見期間，司政向尊者彙報了他於今年 1 月 30 日至 31 日對英國的首次訪問期間，與英國媒體、智囊團踢、牛津大學的學生和工作人員進行交流。以及參訪當地藏人社區等情況。

達瓦桑姆正式擔任駐澳洲辦事處華人事務聯絡官

藏人行政中央駐澳洲辦事處新任命的華人事務聯絡官達瓦桑姆女士於 3 月 1 日正式上任，受到駐澳洲辦事處代表噶瑪森格先生和秘書長拉旺嘉布先生的歡迎。

達賴喇嘛尊者在達蘭薩拉向印度大學生發表講話

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者，於 2 月 28 日上午在印北達蘭薩拉的大乘法苑出席了由印度「M3M 基金會」舉辦的活動，向 120 名畢業的印度大學生和該基金會的成員發表講話。

藏人行政中央外交部長諾增卓瑪 會晤捷克外長利揚·利帕夫斯基

在印度首都新德里舉行的「20 國集團」外長會議期間，由捷克外長揚·利帕夫斯基先生率領的高級代表團會晤了藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪女士。在會晤期間，捷克外交部長強調了捷克共和國和西藏人民之間的緊密聯繫。並指出，這一點從瓦茨拉夫·哈威爾前總統和達賴喇嘛尊者之間的持久友誼，以及西藏人民繼續從捷克共和國公民、議會、參議院和政府獲得的一貫支持中得到證明。

瑞士藏人在聯合國人權理事會第 52 屆會議 開幕式當天展開抗議集會活動

在聯合國人權理事會第 52 屆會議開幕式當天，瑞士和列支敦士登藏人社區於當地時間 2 月 27 日在聯合

國駐日內瓦辦事處大樓前組織了一次抗議集會活動，抗議中國政府統治下的西藏人權狀況不斷惡化。



法國參議院代表團訪問駐布魯塞爾辦事處

法國國會參議院支持西藏小組主席賈桂林·厄斯塔什參議員和法國參議院行政主管蒂埃裡·穆尼耶先生，於 2 月 27 日拜訪了藏人行政中央駐布魯塞爾辦事處，並就雙方共同關心的問題進行了深入的討論。

印度司法部長在新德里藏人社區出席 藏曆新年慶祝活動

在藏曆 2150 水兔新年來臨之際，藏人行政中央駐新德里辦事處、德里桑耶林藏人定居點辦公室和印度支持西藏團體，聯合在印度首都新德里的藏人定居點舉辦了隆重的慶祝活動。

西班牙國會參議院成立支持西藏小組

西班牙國會參議院於 2 月 21 日藏曆水兔新年初一，成立了首個由 29 名參議員組成的跨黨派支持西藏小組。在西班牙參議院的曼努埃爾·吉梅內斯·阿巴德大廳舉行的成立儀式上，藏人行政中央駐布魯塞爾代表仁增曲珍·根康女士、第十七屆西藏人民議會歐洲區議員圖登旺欽和圖登嘉措，以及西班牙藏人社區主席仁青卓瑪出席了成立儀式。

歐盟敦促中國立即釋放所有西藏政治犯

在布魯塞爾舉行的第 38 輪「歐中人權對話」中，歐盟就中國政府對少數族群實施非法拘留、強迫失蹤、酷刑虐待等案件表示嚴重關切，並敦促中國調查和制止侵犯人權和國際法的行為。

司政邊巴次仁圓滿結束在北美訪問行程

藏人行政中央司政邊巴次仁於 2 月 16 日晚抵達加拿

大阿爾伯塔省卡爾加里機場，受到阿爾伯塔省藏人協會執行委員和當地藏人民眾的歡迎。

議長堪布索朗丹培致函祝賀西班牙國會參議院 成立支持西藏小組

在西班牙國會參議院於近日成立支持西藏小組後，第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培於今天（2月17日）致函西班牙參議員羅伯特·馬西納先生，感謝及祝賀西班牙國會參議院的所有支持西藏小組成員。

**聯合國委員會質疑中國在西藏和其他地區的
單一種族政策和侵犯人權行為**

聯合國文化、經濟和社會權利委員會於 2 月 15 日至 16 日就中國對《公約》的執行情況進行了第三次履約審查。聯合國委員會成員就中國強制同化西藏、東突厥斯坦、南蒙古和其他民族的單一種族政策，以及在西藏、東突厥斯坦、香港、澳門和中國大陸普遍存在的侵犯人權行為提出質疑。

駐日本代表阿若亞博士出席
「對華政策跨國議會聯盟」東京論壇

「對華政策跨國議會聯盟」（IPAC）與日本議會人權與外交協會合作，於2月16日在東京長田町的日本議會下議院會議廳舉辦了東京論壇。根據主辦方發佈的聲明，該論壇的目的是鼓勵民主國家對北京扭曲基於規則的國際秩序作出協調一致的回應。

駐澳洲代表噶瑪森格會見 澳洲議會外交及人權委員會的官員

隨著澳大利亞議會秋季會議的召開，藏人行政中央駐澳洲坎培拉辦事處和澳大利亞西藏理事會，於 2 月 14 日和 15 日在議會大廈聯合向澳洲議會外交、國防和貿易聯合常設委員會及人權小組委員會的成員宣傳西藏問題。

司政邊巴次仁開始對加拿大進行訪問

在圓滿結束對美國的訪問行程後，藏人行政中央司政邊巴次仁於 2 月 14 日抵開時對加拿大不列顛哥倫比亞省的溫哥華和維多利亞島展開訪問，受到當地藏人民眾的隆重迎接。

中國政府繼續在西藏境內實施嚴厲的限制政策

近年來，在所謂的「西藏自治區」和其他中國控制下的藏區，當局繼續實施著嚴厲的限制和鎮壓政策，並長期侵犯藏人的基本權利和自由，以及藏人在各行各業中也持續受到不公平和不平等待遇。

瑞士議會支持西藏小組對 100 多萬藏人兒童 遭強制同化和分離的問題表達關切

瑞士議會支持西藏小組於近日發表聲明，對聯合國專家近期就 100 多萬藏人兒童被中國政府強制同化和分離的報告表達關切。該小組在聲明指出：“瑞士議會支持西藏小組全體成員對聯合國專家就有關中國政府在西藏境內實施的寄宿制學校制度的報告深表關切，該制度迫使藏人兒童從幼稚園開始就進入殖民式的寄宿學校中，而相關的藏人兒童或其父母沒有任何反抗的能力。”

第二屆藏傳佛教與精神分析研討會在臺北召開

繼首屆藏傳佛教與精神分析研討會成功在臺灣召開後，藏人行政中央駐臺灣辦事處於 2 月 11 日在臺北再度舉辦了第二屆研討會，特別邀請臺灣知名心理學家周仁宇博士出席。

日本支援西藏團體警告中國停止干涉西藏宗教事務

日本支持西藏團體於昨天（2 月 12 日）通過了一項五點決議，警告中國停止干涉西藏的宗教事務，包括西藏高級喇嘛的認證，特別是第十四世達賴喇嘛尊者的轉世問題。並敦促中國政府立即停止在西藏的寄宿學校中對西藏兒童強行實施的漢化教育。

司政邊巴次仁在華盛頓會見 美國國務院官員及中國民運人士

藏人行政中央司政邊巴次仁於 2 月 9 日在美國首都華盛頓特區，會見了美國國務院官員及多名中國民運人士及學者，深入討論了美國對西藏支持和援助，



西藏和中國的形勢等議題。當天上午，司政邊巴次仁在美國國務院，拜會了國務院人口、難民和移民事務局和國際開發署的負責人，上述兩個機構是藏人行政中央在流亡藏人社區實施政治和福利專案的最大資助機構。司政與兩位負責人深入討論了藏人行政中央的工作情況，相關援助資金的運作狀況，以未來的相關計畫。

司政邊巴次仁會見榮休議長南茜·佩洛西和眾議員吉姆·麥戈文



正在美國首都華盛頓特區進行訪問的藏人行政中央司政邊巴次仁，於美國當地時間 2 月 8 日在國會大廈拜會了美國國會眾議院榮休議長南茜·佩洛西女士和國會眾議員吉姆·麥戈文先生。

藏人行政中央歡迎美國國會兩院再次提出「促進解決中藏衝突」的法案

由美國國會兩院的議員重新在國會中提出的「促進解決中藏衝突」的法案，建議美國政府將保護西藏人民在國際法下的自決權作為一項政策，強調藏人行使這一權利的能力被中華人民共和國（PRC）的現行政策所排除；西藏和中華人民共和國之間的衝突尚未解決，西藏的法律地位仍有待於根據國際法來確定。該立法明確指出，未來的唯一道路是接受達賴喇嘛尊者提出的「中間道路」政策，即基於真誠和無先決條件的談判，在中華人民共和國《憲法》框架內實現西藏人民的真正自治。

司政邊巴次仁在華盛頓會見多名參眾議員

正在美國首都華盛頓特區進行訪問的藏人行政中央司政邊巴次仁，於 2 月 7 日在美國國會大廈拜會了多名大力支持西藏的參眾兩院的議員和朋友，呼籲他們支持和制定有關西藏的法案。

達賴喇嘛尊者為土耳其和敘利亞的救援和救濟工作捐款

西藏精神領袖達賴喇嘛尊者在聞悉土耳其和敘利亞兩國，於近日發生破壞性地震導致大量人員傷亡的報導後，隨即於今天（2 月 7 日）致函世界糧食計畫署執行主任呼籲聯合國向災區提供救濟，並向遭受這場災難影響的人們表示慰問。

駐台代表在臺北國際書展呼籲各界關注遭中共破壞的西藏聖山聖湖

藏人行政中央駐台代表格桑堅參於近日在 2023 年臺北國際書展上發表西藏演講，介紹西藏的聖山聖湖遭中共破壞的情況，呼籲人們加強關注以西藏為主的世界各國的環境問題。由臺灣文化部主辦，臺北書展基金會承辦的 2023 年「第 31 屆臺北國際書展」於 1 月 31 日至 2 月 5 日在臺北世貿一館展開。藏人行政中央駐臺灣辦事處下屬的雪域出版社於（2 月 5 日）參加了書展活動。

聯合國專家：中國強行同化和分離 100 萬藏人兒童

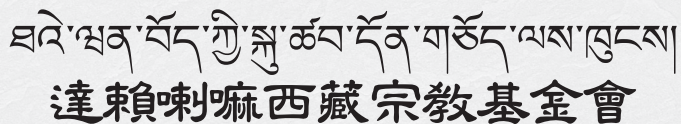
一個由三名聯合國獨立專家組成的小組於 2 月 6 日發佈了一份措辭強烈的新聞聲明，強烈譴責中國強行將超過「100 萬的西藏兒童與家庭分離」，在充滿殖民主義風格的寄宿學校中接受漢化教育。聯合國專家在近日公開了他們與中國政府的溝通，對這種情況表達了嚴重關切。

司政邊巴次仁會見美國西藏問題特別協調員烏茲拉·澤亞女士

在圓滿結束對英國倫敦的各項訪問行程後，藏人行政中央的司政邊巴次仁於 2 月 1 日抵達美國首都華盛頓杜勒斯國際機場。在抵達華盛頓的第一天，司政邊巴次仁在財政部臨時秘書長丹增列珠先生和駐北美代表朗傑曲珠博士的陪同下，禮節性地拜訪了美國西藏問題特別協調員烏茲拉·澤亞女士和「美國國家安全委員會」民主與人權事務高級主任羅布·伯辛斯基先生。

西藏政治犯格西彭登堅參在中國監獄中離世

根據可靠消息來源，自 2022 年 3 月以來一直被中共當局監禁的西藏東部康區理塘縣君壩鎮的高僧格西彭登堅參，於 1 月 26 日因遭受當局的酷刑折磨而不幸在理塘縣的拘留所中圓寂，享年 56 歲。



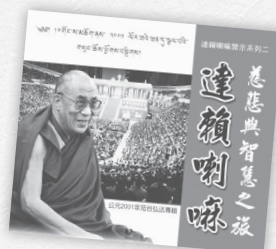
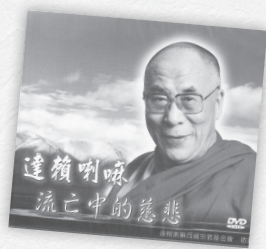
1997年3月，達賴喇嘛尊者首度訪台弘法之後，臺灣掀起一股學習西藏佛教的風潮。為使大眾能得到正統西藏佛教精髓內涵，尊者決定在臺灣設立「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」，介紹西藏文化、弘揚西藏佛教。尊者不僅關心西藏子民，他同時關心世上一切眾生，以慈悲與智慧教化十方，倡導愛與非暴力的主張，推動人類共同責任感，化解宗教文化之間的分歧，鼓勵世人學習與外在環境平和共處，進而昇華內在心靈的力量。

「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	19170836										金額 (阿拉伯數字)	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		☐ 他人存款 ☐ 本戶存款										
											姓名	 - 										主管： 經辦局收款戳	
											地址												
											電話												
											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

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

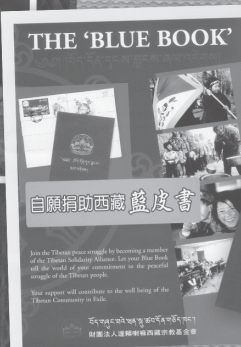
支持西藏
最好的方法！



《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。



接機



宴請外交部長諾增卓瑪



拜訪台灣外交部長



拜訪民主基金會



拜訪立法院院長



參訪安倍晉三展覽



與董事會晚宴



參訪故宮



拜訪監察院國家人權委員會



拜會台北市議會



學者與NGO對談



與在台藏人互動



外交部長諾增卓瑪訪問臺灣 2023/3/27-4/2

我希望我臨終的地點是自由、民主、開放的印度。

我們出生時沒有儀式，死亡時也不需要儀式，

只需要真誠關愛我們並值得信任的朋友。

我們活著的時候擁有自由非常重要。

我們的頭腦非常複雜，特別是我們具有觀察能力，

我們要時常思考並且問為什麼。

每個人獲得充分的自由才能毫無顧忌的去探索為什麼。



ཐའ་ཕན་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁབ་དོན་གཅོད་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