

西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

ཀུན་གསལ་འདོད་སྤང་།

QUARTERLY [60]



關於確定延續
達賴喇嘛轉世體系的聲明
一起努力使藏傳佛教發揚光大
慈悲應普及於一切眾生
一切瑜珈之發心
達賴喇嘛九十大壽
向尊者致以身口意的恭祝
——札西德勒

誠摯祝賀尊者吉祥安康

向達賴喇嘛學習

藏人要團結

西藏未獨，中共已怕！
達賴喇嘛90歲的力量

圓桌論壇：
藏傳佛教現況與未來發展

歐洲與西藏站在一起

我們繼續站出來發聲

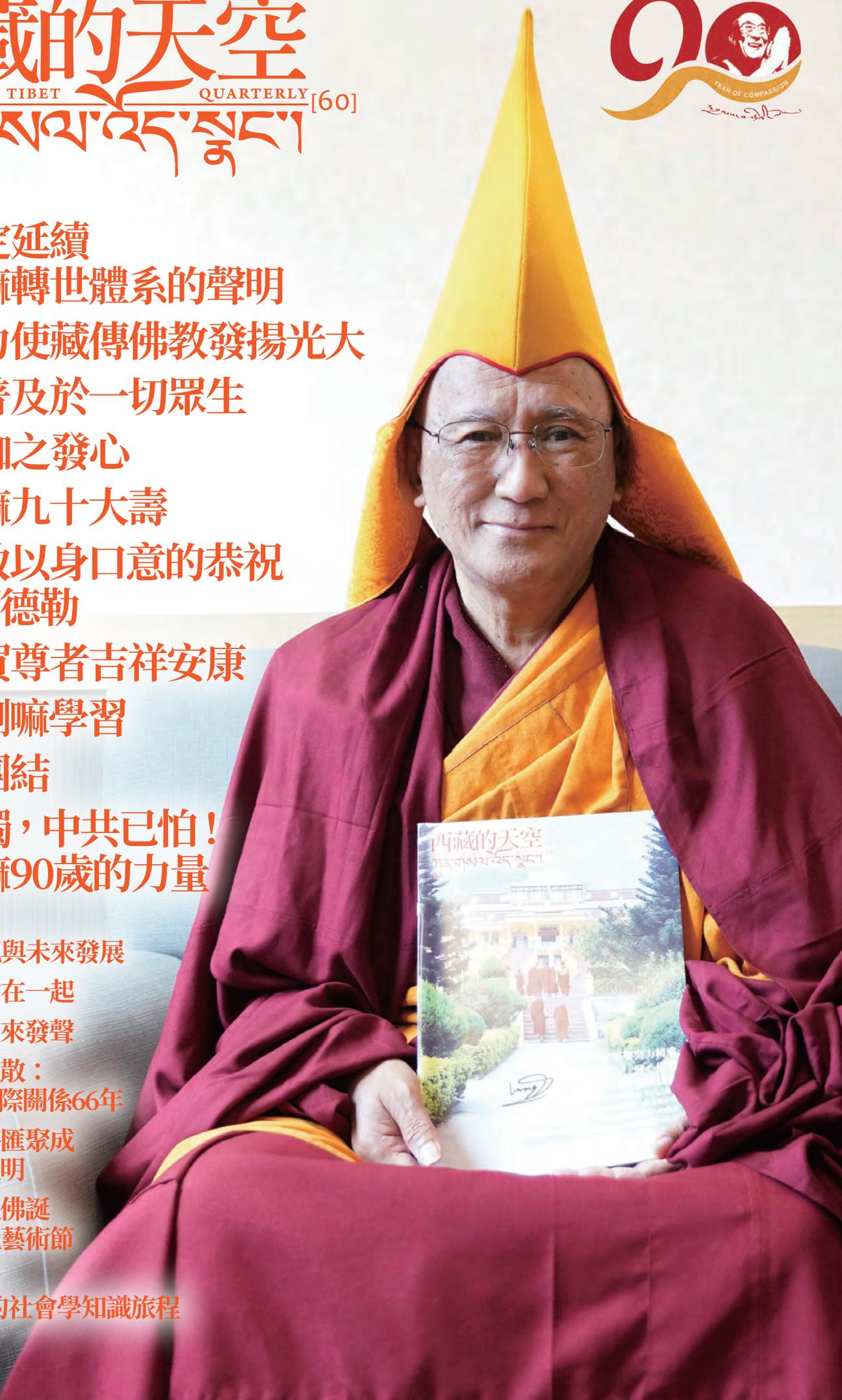
西藏流亡不流散：
在台26年、國際關係66年

記憶燈火終將匯聚成
照亮未來的光明

藏傳薩嘎達瓦佛誕
西藏宗教文化藝術節

西藏社會學者

Dr. Gyal Lo的社會學知識旅程





第十四世達賴喇嘛尊者九十壽誕「慈悲年」盛大慶典

主編的話

親愛的讀者：

今年7月6日是達賴喇嘛尊者90歲生日，基金會與在臺僧俗藏人、臺灣各界支持西藏的組織與個人，在臺北共同慶賀尊者壽誕，並一同誦經祈願尊者長壽健康。

尊者在5月21日告訴我們：確定會延續達賴喇嘛的轉世傳承，而且未來的轉世將由甘丹頗章信託基金之董事會負責。本刊曾於第5期刊登〈轉世——達賴喇嘛尊者的聲明〉，內文是尊者於2011年9月24日針對下一世達賴喇嘛的轉世所做出的公開聲明，尊者說：「如果達賴喇嘛的轉世制度必須保留，並且需要認證第十五世達賴喇嘛靈童的時候，尋找轉世之重任將由達賴喇嘛甘丹頗章基金的董事會負責，由他們請示藏傳佛教各宗派領袖，以及與歷代達賴喇嘛如影隨形般的護法眾等，按照歷史傳統尋訪、認證。」

尊者在2025年與2011年都指定由甘丹頗章基金的董事會負責尋找尊者未來的轉世。2011年尊者還說：「任何政治權威，包括中華人民共和國的政治領導人，因政治需要，選出所謂達賴喇嘛轉世靈童的時候，誰也不需認可和信仰其孩童。切記！」2025年尊者也說：「所有人務必銘記：除此機制以外，任誰皆不具備認證轉世的正當性，這一原則永遠不會改變！」

達賴喇嘛的轉世屬於宗教範疇！

第60期 / VOL.60

2010年11月15日創刊 / 2025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、多吉帕姆、耀軒、鄭凱榕、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

| | |
|-------------------|---|
| 關於確定延續達賴喇嘛轉世體系的聲明 | 2 |
| 一起努力使藏傳佛教發揚光大 | 3 |
| 慈悲應普及於一切眾生 | 6 |
| 一切瑜珈之發心 | 7 |

佛法智庫

| | |
|------------------|----|
| 一心講堂：《菩提道燈論》（十五） | 12 |
|------------------|----|

達賴喇嘛九十大壽

| | |
|----------------------|----|
| 向尊者致以身口意的恭祝——札西德勒 | 17 |
| 誠摯祝賀尊者吉祥安康 | 19 |
| 向達賴喇嘛學習 | 20 |
| 藏人要團結 | 21 |
| 西藏未獨，中共已怕！達賴喇嘛90歲的力量 | 22 |

漢藏交流

| | |
|-----------------------------|----|
| 圓桌論壇：藏傳佛教現況與未來發展 | 24 |
| 歐洲與西藏站在一起 | 29 |
| 我們繼續站出來發聲 | 31 |
| 西藏流亡不流散：在台26年、國際關係66年 | 32 |
| 記憶燈火終將匯聚成照亮未來的光明 | 37 |
| 藏傳薩嘎達瓦佛誕西藏宗教文化藝術節 | 38 |
| 西藏社會學者 Dr. Gyal Lo 的社會學知識旅程 | 39 |

聲明與要聞

| | |
|------|----|
| 西藏要聞 | 42 |
|------|----|

徵文 | 歡迎投稿，來稿敬請以電子檔案格式為主 (word 或 txt 等)，文稿請自行備分，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 |

關於確定延續 達賴喇嘛轉世體系 的聲明

眾所周知，我於西元 2011 年 9 月 24 日，在藏傳佛教各大宗派領袖會議上經過討論，向境內外藏人以及藏傳佛教徒，以及所有與西藏和藏人相關的各界人士，發表了一篇公開聲明並明確指出：「事實上，我已在 1969 年公開聲明，將來達賴喇嘛的轉世體系是否延續，應有廣大信眾決定。」我還表示：「當我到了一世達賴喇嘛根敦珠巴的年齡時，我會諮詢各宗派的大喇嘛，以及西藏民眾和相關信眾，檢討並決定是否延續達賴喇嘛的轉世體系。」

自發表該聲明以來，雖然我沒有特別和廣大信眾討論這個議題，但在過去十四年裡，藏傳佛教各大宗派的領袖、西藏人民議會及藏人特別大會、藏人行政中央、各民間團體、喜馬拉雅山麓居民、蒙古國與俄羅斯境內的佛教寺院與民眾、中國大陸等的華人信眾，以及亞洲各佛教國家的廣大信徒，皆自發性地以文書形式，滿懷誠摯地懇請：必須延續達賴喇嘛尊者的轉世體系，並說明為何要延續的理由。尤其是來自西藏境內的藏人團體及個人，透過各種渠道，皆以口述或書面等各種形式誠心祈求，必須延續達賴喇嘛的轉世體系。有鑑於此，我根據民眾的誠摯願望，決定延續達賴喇嘛的轉世傳承。

關於歷任達賴喇嘛的轉世認證，誠如之前的公開聲明所言，尋找、認證轉世之重任將由達賴喇嘛的喇章——甘丹頗章信託基金之董事會負責，由他們諮詢藏傳佛教各宗派領袖，以及與歷代達賴喇嘛如影隨形般的護法眾等，按照歷史傳統尋訪、認證。

所有人務必銘記：除此機制以外，任誰皆不具備認證轉世的正當性，這一原則永遠不會改變！

釋迦比丘說法者 達賴喇嘛 丹增嘉措

於藏王 2152 年，藏曆十七繞迴木蛇年 3 月 24 日，西元 2025 年 5 月 21 日

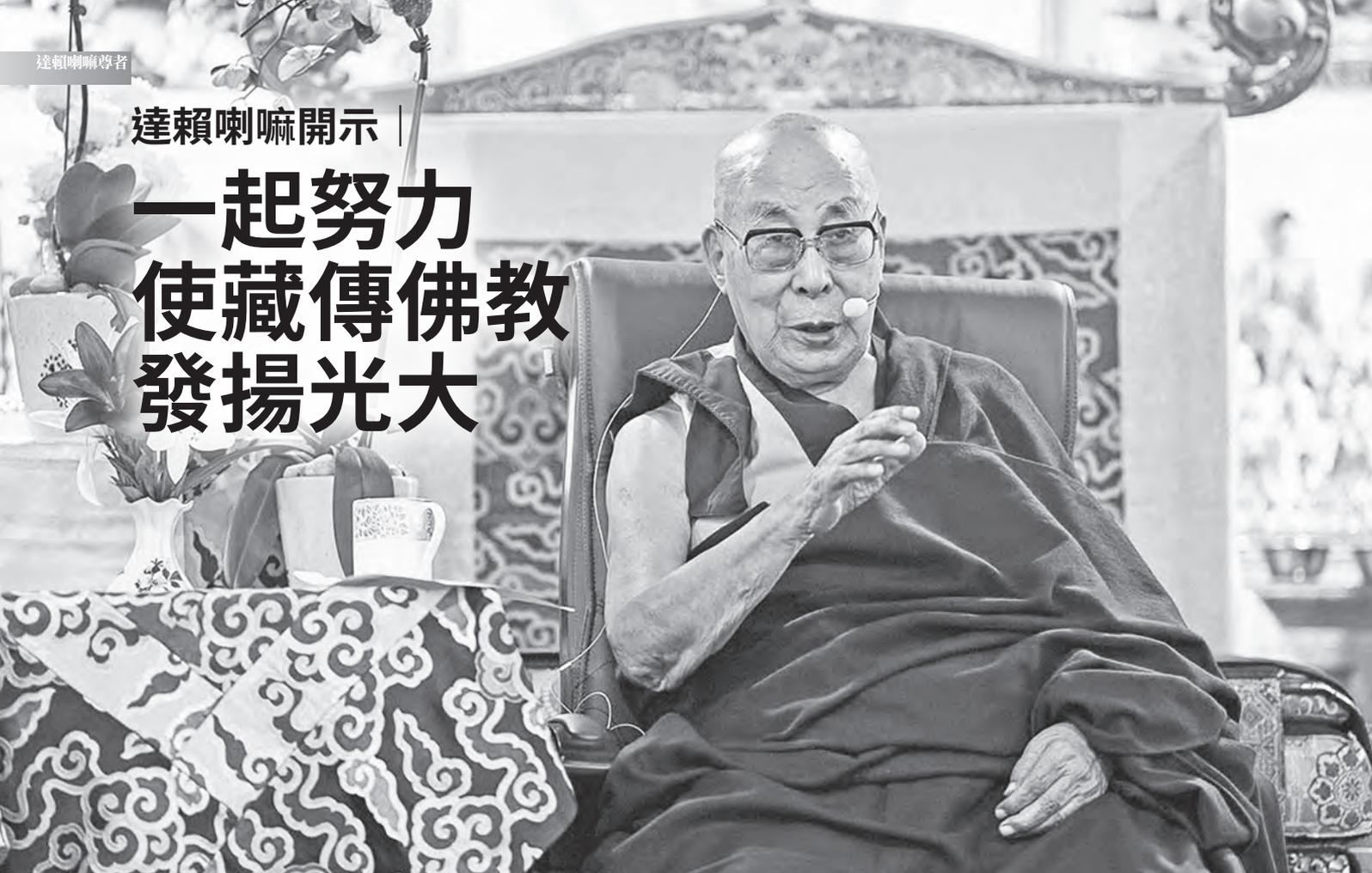
注：

甘丹頗章信託基金 (The Gaden Phodrang Trust)

達賴喇嘛尊者在 2011 年與 2025 年兩次關於轉世問題的聲明中，明確指出唯一有權認定其轉世的機構是「達賴喇嘛甘丹頗章信託基金 (The Gaden Phodrang Trust)」，而非「達賴喇嘛甘丹頗章基金會 (Gaden Phodrang Foundation)」。後者為設立於瑞士的慈善公益機構，而前者則設於達蘭薩拉，是尊者的私人辦公室與核心幕僚機構。「達賴喇嘛甘丹頗章信託基金 (The Gaden Phodrang Trust)」的網址是 <https://www.dalailama.com/the-gaden-phodrang-trust>

達賴喇嘛開示 |

一起努力 使藏傳佛教 發揚光大



雪域西藏的佛教傳承，無比殊勝。藏傳佛教不僅符合科學，修持其義時亦能獲得巨大利益。藏傳佛教經得起真金煉截磨的考驗，堪稱至高殊勝的法門。

近年來，西方人，特別是關注心理學的人，當他們研究藏傳佛教時，察覺到藏傳佛教是一個極其獨特、至善的傳統。即便不主張前世或後世，哪怕只是為了此生的利益，雪域西藏的佛法教義也能助益人們維持心中寧靜、平息內在各種干擾，所以大力讚嘆藏傳佛教。若覺得佛教中的解脫與遍智等論述過於遙遠，故而忽略其義，即便如此，哪怕只為此生的當下安樂，或是所在社區的和諧安樂與相互扶持，藏傳佛教都能給予巨大貢獻。

我實踐此法教義！我認識許多人，也與眾多科學家進行交流。他們表示：「藏傳佛教關乎心理學，相當深奧，非常好。」

藏傳佛教絕非只是祈福發願、舉辦法會

的傳統，因為若能關注其義，將會有助建立內在的平靜。還有，內心深感苦惱時，不靠祈福發願的途徑，卻以思惟法義解決其苦，像是貪時修不淨觀、瞋時修慈愛等，這些都是平靜內心的渠道，值得讚嘆！與眾不同的藏傳佛教確實至關重要，且對世人的貢獻極大。我實踐此法教義，也對他人分享其義。源於那爛陀的藏傳佛教甚是殊勝！

對於沒有信仰的人來說，修行佛法彷彿是種敲鑼打鼓的念經儀式，真相卻非如此。真正的佛法修行是以思惟改變自心、調伏內心、令心寂靜。由於菩提心的修練，會想真誠利益一切如母有情，遑論周遭眾人；就以離苦得樂而言，一切眾生皆無差異，這種慈愛的修持，便是藏傳佛教的核心。總之，就是在自心寂靜的同時，又能減緩煩惱。多年內，我一晨醒就修練菩提心，思惟無我的空正見，這種修持定能助心寂靜、調伏心中貪瞋等煩惱。若對藏傳佛教有興趣，應以多種



途徑思惟真理，並依此法對治貪瞋，這樣定能平靜自心、調伏內心。這就是藏傳佛教的不共功德。以上就是我的修行。

我從小便默背經論、學習教義、串習法理。後隨年齡的成長以及遭遇的種種困境，讓我深入體會過去所學內容是如此的珍貴，即如何對治貪瞋等煩惱的內容，對我助益甚大。我曾巡迴辯論，辯論對我也很有幫助。我沒有因為達賴喇嘛的頭銜高高在上，卻是接地氣地與普通僧侶一起辯論，辯論真的很重要；我於色拉寺和哲邦寺巡迴辯論時，與當地的格西辯論後，獲益甚多。我未因達賴喇嘛的名號而自視甚高，不與大眾辯論，未曾這麼做過。況且，擺出高高在上、假裝是珍貴上師的行為本身就有問題的。

從小我便接觸量學並學習辯論，因此在巡迴辯論中，時而答覆、時而提問，受益匪淺，尤其對提升善辨是非的智慧，裨益甚多。當時我有七、八位伴讀，其中一些伴讀精通經論，讓我很難攻防，而來自德央扎倉的伴讀，則是一攻即破。有時我會設局並欺負德央伴讀，他可被我輕鬆拿下。來自洛色林、

果芒、色拉傑等伴讀就沒那麼容易。當我站起提問他們時，必須全神貫注再來發問，不謹慎的隨意辯駁只會被他們反擊。總之，辯論能夠獲得諸多裨益。

各大寺院的辯論傳統甚好！色拉寺與哲邦寺相當重視辯論傳統，這點很好。相較下，甘丹僧侶則是較少。在西藏時，人們又稱甘丹僧人為「出離深山者」，意指不以辯論經論為核心訓練。三大寺不僅是那爛陀法脈的真實繼承者，彼等成立的量學辯論傳統，更是令人歎為觀止。喜馬拉雅的佛教徒，你們對藏傳佛教懷有信仰與關注，所以要好好學習經論，這很重要。不應只是朗誦經文、舉辦法會，應以量學的推理方式檢視真相，學習辯論，斷除疑惑。從小我便接觸量學，並於祈禱大法會與辯論活動上凝聽辯經。在量學的基礎上所建立的辯論是與眾不同的，其過程嚴謹通順，又能對應前後邏輯，令人讚賞。雪域西藏的量學辯論制度甚好，大有助益，極為重要。

西藏有結合「中觀」與「量學」的學習傳統，這是至善典範！於此，我個人也盡了

最大的努力。在喜馬拉雅山麓裡，有著不少藏傳佛教的研習場所。你們須加強努力，讓更多結合中觀與量學的研習處，出現在喜馬拉雅的山區之中，方便你們可以學習、辯論、斷除疑惑，這很重要。

當今的西藏，仍在中共的高壓統治下，無庸置疑，藏傳佛教處於極度艱困的險境。慶幸的是，喜馬拉雅的佛教徒，你們居住在自由國度裡，不受政治的嚴格管控。過去在西藏學習大教典時，是以中觀與量學的研習為主，務必令此良好傳統不再衰退，興盛延續。在中共的高壓統治下，西藏曾經有過的大教典學習體制，必然面臨衰敗。因此，過去西藏境內，經得起真金煉截磨考驗的這套學習傳統，務必要由你們繼續妥善地維護下去，這點至關重要。

1959年，開始陷入動亂時，我被迫逃離拉薩，來到印度；印度政府也給予了巨大的協助。過去西藏境內雖有這套優良的學習傳統，當今藏地境內卻無法落實，故於印度境內，逐漸成立廣聞實修的藏傳佛教研習處。過去西藏的這套廣聞實修的優良傳統，堪稱世界瑰寶，然因中共的高壓統治，現今處於衰退的階段。因此，居住於印度境內，或是喜馬拉雅山麓的藏民們，我們應承擔主要責任，畢竟我們人在自由的印度境內，不受中共的高壓統治，更要特別專注，無論是教育或是學習，還是個人的每日修行，都要更加精進。

藏傳佛教不以祈福發願為主，是以量學為本的觀察推理為主，觀察內容涵蓋了心理學與色法微塵等法理。這套體系曾在西藏境內被妥善維護過，目前卻遭嚴重衰敗。有鑑於此，喜馬拉雅的佛教徒，你們應當負起這份特殊責任！盡量讓西藏曾經擁有的這套珍貴傳統，存活於印度境內，喜馬拉雅的山區內，加強對其的妥善維護，這點至關重要！

我曾遍覽群書，廣聞多習，又於祈禱大法會期間進行了巡迴辯論。當時許多格西非

常欣賞我。我非常感恩那七位伴讀，能跟他們一起學習、辯論，乃至拉薩的巡迴辯論，讓我深感不枉此生。很多老格西們也對我心生隨喜，讚嘆不已。

西藏曾經有過結合講授、辯論、著作，並以辯論、聞思修的方式斬斷眾惑。如此完善的佛教傳統，現今卻是困難重重。喜馬拉雅的佛教徒，你們務必令其恢復興盛，這很重要！西藏三大寺曾經有過這般完善的學習體系，然從1959年起一直深陷困境。

1959年，經全面各種觀察，包括神諭與卜卦，最終決定從羅布林卡逃難。渡河後，抵達拉薩南邊的山頂時，我回首看了拉薩一眼，心中愁腸百結、黯然神傷。拉薩後來確實陷入中共的高壓統治之中。為何當我渡河抵達拉薩南方的山頂，回首望向拉薩時，心中深感愁腸百結呢？因為西藏曾有這套廣聞實修的優良傳統，今日卻淪為這般！令我傷心至極。光是傷心沒用，必須要站起來。我逐漸步行至印度邊界，後於印度境內，建立了這套西藏三大寺曾經擁有過的完善體系。為此，我們盡了最大的努力，也獲得了豐盛的果實。總之，在入侵西藏前，西藏境內，三大寺曾經有過這套非常完善的學習體制，現已徹底衰敗。因此，喜馬拉雅的佛教徒，你們要努力興盛這套完善的珍貴傳統，這很重要！

中國局勢尚未穩定，然中國佛教徒看似日益增多。我曾多次收到前往中國的邀請。就以中共體制的現況而言，自由傳教仍很困難。居住印度才是可行的選項。喜馬拉雅的佛教徒，你們的宗教文化是西藏的宗教文化，文字也都一樣。喜馬拉雅的佛教徒們，讓我們一起努力，致使西藏曾經擁有的完善體制，目前卻遭中共壓迫的這套傳統，不僅不再衰退，還能發揚光大。以上，謝謝。

2025年7月12日於拉達克南印度列城行宮歡迎儀式開示
蔣揚仁欽 藏譯中

達賴喇嘛開示 |

慈悲應普及於一切眾生

值此本人九十華誕之際，我了解到，世界各地包括藏人社群在內的諸多善信與友人正在舉辦慶祝活動。對此，我深表謝意。尤其值得欣慰的是，許多人藉此殊勝緣起，積極進行弘揚慈悲心、利他精神與熱忱善意的相關活動。

我自己乃是個平凡的佛教僧人，素來不常慶祝生日。然而，既然諸位以我的生日為契機舉辦各類活動，我願藉此良機，表達幾點心意。

物質層面的發展固然重要，但更為根本的是，透過培養良善之心與廣大的慈悲心，進而實現內心的寧靜祥和。這種慈悲不但應施予至親至愛之人，更應普及於一切眾生。如此，則將有助於營造一個更和諧、更美好的世界。

至於我本人，將繼續致力於自己人生的四大使命：弘揚人類共同價值觀，促進宗教間和諧，倡導對古印度智慧的重視——這一智慧深刻闡釋了心識與情緒的運作機制；同時也將繼續保護與弘揚西藏文化。西藏文化以內心安寧與慈悲精神為核心，蘊含著為當今世界作出積極貢獻的巨大潛力。

我每日從佛陀以及印度高僧大德，諸如寂天菩薩等的教言中汲取力量與勇氣，並力行其宏願，其中一偈，我常銘記於心：乃至有虛空，以及眾生住。願吾住世間，盡除眾生苦。

衷心感謝諸位以我生日為機緣，致力於培育內心的安寧與慈悲。

謹致札西德勒，並獻上誠摯祈願！

2025年7月5日

達賴喇嘛開示 |

一切瑜珈 之發心



今天我想要為你們傳授發心儀軌，這世上有許多不同的宗教，每一個宗教的目標和宗旨都是一樣的，就是提升該宗教信徒的善心——要成為一個善良的人、要成為一個好人，這是一致的。宗教的理由或哲學立場雖然不盡相同，但目標卻是一樣的！有一些理由是說有造物主，有一些理由是說有業果，但最終都是希望我們成為一個善良的好人。

我們可以看到，如果一個人打從心裡真誠善待他周遭所有生命的話，那麼連貓狗等動物也都會喜歡他，這是大家親眼目睹的事實。所以世界和平要從每個人的善心——真誠善良的態度做起。這無關宗教信仰，不論你有沒有宗教信仰，有也好、沒有也好，不管你是否相信前世今生的輪迴，離苦得樂是我們每一個人都要正視的問題，再以「人類是一體」的理念信仰來建立世界和平，請大家務必記住我上述所說的內容。

尤其是我們在發願的時候，會說到願一切有情離苦及苦因、具樂及樂因……，這種發願不應該只停留於想法，而應該要落實才對。要怎麼落實呢？就是透過地球上這八十億人跟我一樣都是一體的，我們不需要透過貪己方、瞋他方來區分自、他二方，我們應該相互扶持、相互幫助，而不應相互拉扯對方後腿，這是大

家來到這裡首要必須要去做的事情。大家來自不同的國家，出生於不同的地方，像我出生在安多，但我打從心裡深信：我們都是一體的、我們同樣都是人。當你這麼想、打從心裡面深信這個理念的時候，你不會覺得自己沒有朋友，你會覺得自己有同類，所以不會有孤獨、孤單的感覺，見到任何人都會覺得像自己的兄弟姐妹一樣。所以務必要以「人類是一體」的理念秉持善心的價值，這就是佛法的精髓！

每一個宗教根據自身的哲學立場都說到了不同的理由，《法界讚》說到是因為我們不知真相所導致的，還有另一根源是：因為我們缺乏「人類是一體」的理念而去區分自方和他方，是由比起他人更愛自己的執著——愛我執所導致的。為了破除愛我執，要先從「人類是一體」的理念開始做起，不要在自、他之間建立巨大的鴻溝，世界只能透過「人類是一體」的理念來起建立和平，除此以外沒有其他的途徑。希望我們大家都要認清這一點，並且負起相關的責任。

仔細去思惟《法界讚》所說內容的時候，我們可以發現人會生氣的原因——我們看親友、敵人的時候，會很容易產生緣親友的貪、緣仇敵的瞋。為什麼緣到親友、仇敵的時候會產生貪、瞋呢？因為我們看到親友和仇敵的



時候，會覺得這個親友是客觀存在的親友，以及這個仇敵是無關主觀的意識、無關主觀的名言、無關世間通俗的說法、無關我們怎麼認定，彷彿是以自己的力量而成為仇敵的，是一種非常客觀的現象。

但是這種客觀的仇敵根本就不存在呀，並沒有人是從一出生起就成為仇敵的。如果他是一個客觀存在的仇敵，那就會變成是所有人的仇敵，也同樣是自己母親的仇敵才對，但這也不是如此啊。因此這個仇敵並非像我們看到般的這麼的客觀、這麼的真實、這麼的自性有，並非以自力形成自己的體性而有，而是觀待不同角度被認定而有的一種概念化的存在，僅此而已，除此之外仔細去尋找的話，什麼也找不到。

而且如果你是認為有造物主的話，我們人類是由造物主所創造的，我們都是這個造物主父親的孩子，所以造物主不會一開始就創造一個仇敵給你。從佛法的一個角度來講，這種自性有——以自己的力量形成自己的一個體性的客觀現象是未曾有過的！我們貪瞋之所以會

產生——緣到親友會產生貪、緣到仇敵會產生瞋，主要的原因是我們在此間添油加醋了。添油加醋的意思是說我們去添增了未曾有過的事物，覺得這個親友是一個客觀的存在，覺得這個仇敵也是一個客觀的存在，（認為）無關世間通俗的說法、無關我們概念化的認定，所以無關心（名識施設）而有，由此產生了種種的煩惱。就是因為這個客觀現象以及對其現象的執著而產生了種種的貪瞋，於是再去區分自方和他方，因此人類的社會一直有著人為（因素造成）的災難。

現在我們受夠了，我們不再需要以這些貪瞋來維持人類社會的秩序了，我們可以在互相關懷、彼此愛護的一種和平的條件下來維持世界的秩序。為什麼一定要透過貪瞋呢？沒有道理呀！我們以同樣的方式出生、以同樣的方式吸吮母乳、甚至幾乎以同樣的方式死去。既然在這個生與死的過程當中，愛和被愛對我們來講是如此重要，那麼為什麼不好好用慈愛來取代貪瞋呢？所以這個慈悲心（Karuna）就非常重要了，對我們的生活而言更是如此。這是

是學佛的人，應該都聽聞過菩提心。菩提心是指：為了能夠利益一切有情眾生，我必須以成就無上菩提心為目標來完善自己。追求無上菩提之發心，其目的是為了利益一切有情眾生。我不僅要利益一切有情眾生，更重要的是——世界上所有的生命體都想離苦得樂，所以我一定要善待這世界上所有的生命體，完全不去傷害這世界的任何生命體。所以我只會利益以人類為首的一切有情眾生，不會傷害他們。

我們不要的貪瞋等煩惱，都是由自性有的執著所產生。之所以會緣親生貪、緣敵生瞋，是因為我們覺得親、敵是以他自己的力量形成自己的體性，是一個無關主觀意識而有的客觀現象，如是的執著而產生了緣親的貪和緣敵的瞋。但這一切都是非自性有的，這一切都是依賴著主觀的一個名（通俗說法）、識（概念化）存在而有；是依賴著不同的因緣、透過不同角度而被施設為該事物而已；他的作用也是由此而產生的。在名識施設當中而產生其作用這一點很重要！

如果是自性有的話就不能改變了，因為是以事物自己的力量而形成自己體性的；如此這種體性就不會依賴他緣而改變了，是藉由自己的力量而形成其固有體性。但這一切都是可以被改變的。一切的有為法都是隨著因緣而不斷地變化，這一切都是互相觀待而有，並沒有任何的體性或作用是以事物自己的力量而產生的、從自方而有的。即使是佛，我們去觀察佛的性質在哪裡的話，佛也不是以自己的力量而形成佛的性質。同樣地，魔也是如此，魔也不是以自己的力量而形成自己魔性的。這一切，都是在互相觀待名識施設當中坦然安立其作用，僅此而已。所以這種名識施設而有、名識觀待而有的緣起很重要！也只有透過這個唯名識施設而有的緣起，我們才能夠真正瞭解無有自性的道理。一切法，無論是對我們有好處或壞處，具有利害作用的一切法、甚至一切有情眾生都是相互觀待而有，並沒有任何一法是以

自己的力量形成自己的體性和作用的，這一切都是在名與識施設當中存在而已，僅此而已。如此仔細去想，沒有任何事物是從自方而有、客觀存在的。導師世尊跟我們說，沒有任何一法是以自己的力量而形成的、沒有任何一法是從自方而有的。

好好地將菩提心和空正見秉持在自己的心間，不要放棄！菩提心和空正見，也是我修行當中的核心與重中之重。早上一醒來我就會去思惟菩提心和空正見，對我內心的改變有著巨大的幫助。當我思惟菩提心和空正見的時候，我的內心會真正的和平、真正的寧靜。因為思惟菩提心的關係，再搭配著空正見的輔助，會讓我產生很強烈的為利有情我要完善自己、我要成就無上菩提的責任感。從佛教的角度來看，菩提心和空正見這兩顆心，對我們修行佛法、學佛之人來講，對建立內心的和平有著巨大的幫助。除了內心能夠寧靜以外，對身體的健康、對四大的調整而言，確實這是最好的健康之道。

我現在快要九十歲了，可是我的內心可以非常的寧靜，我不需要依賴任何的藥物，因為思惟菩提心的關係，我的心非常地平靜、寧靜。修習本尊瑜伽、持咒、修長壽法雖然這也很好，但比起這個更好的、最好的長壽法就是修練菩提心和空正見。這是我百分之百確定的經驗，在場的每一位法友，務必每日要好好的思惟菩提心和空正見，不要間斷！像我即便年紀已經很大了，我的內心能夠非常寧靜、身體仍然非常健康，而且我看起來也不會顯得那麼衰老，最主要的原因就是思惟菩提心和空正見之故。當然不否定有持咒的幫助，但沒有比思惟菩提心和空正見更好的長壽之法！在場的諸位，你們要將菩提心和空正見作為每日修行的重中之重、核心，不要令其間斷。而且因為每日思惟菩提心的關係，你會每天都覺得很有責任感、生活很有意義，謝謝，札西得樂！

接下來的流程是傳授菩薩戒，看起來不



需要再特別傳菩薩戒了，因為剛剛我們已經許下誓言，行一切瑜伽之發心——每日無有間斷的思惟菩提心和空正見。今天在這個殊勝的聖地我們共聚一堂，朝著共同的目標一起發願思惟菩提心和空正見，專注地、歡喜地去思惟菩提心和空正見。所以就不需要再特別傳授菩薩戒了。

你們相信我，而我能夠回饋的禮物，就是以我個人的經驗，保證菩提心和空正見對你是絕對有幫助的，而且對你的修行來講，菩提心和空正見是最主要的修行，這是重中之重，沒有其他。這是我可以跟你們百分之百的保證，也是我可以回饋給你們的禮物！你要有耐心地修，日復一日、周復一周、月復一月、年復一年，每日思惟菩提心和空正見，我相信絕對會越來越好，你的幸福感絕對會提升，這是我可以保證的！這是出生於青海西寧的一個鄉民——來到拉薩學習大教典、之後逃難到印度每天都在思惟大教典中菩提心和空正見的內容——親身體驗到內心的提升和過程。所以我希望在場的每一位，如果你相信我上述所說的話，那就殷重地去修習菩提心和空正見，這是我的呼籲，謝謝！

你們是因為相信我而來到這裡，所以我能夠回饋的禮物就是以我的經驗百分之百地保證：只要你們每日好好地修練菩提心和空正見，哪怕在今世沒有獲得菩提心和空正見，但是你絕對會建立生生世世能夠進入到道地功德的緣起，這是我可以確定的！而且以我的經驗來講，我大概快要獲證加行道了，目前只是卡在奢摩他（止）的部分而已，就以觀察修的一個途徑來思惟空性的話，我確實有這方面十足的把握，以菩提心這部分來講，早上一醒來我就會思惟：「為能成就自他利，我要生起菩提心」，而讓我的內心產生極大的衝擊。我們都有相同的人腦、都有相同的思辨能力，如果我能夠做到的話你們也絕對可以做得好，只是在於自己要不要努力精進修行而已。

我和在場的各位無私地分享了我的修行為何，我是如何透過哪些思惟來建立內心的和平、讓身體更健康。最後我再呼籲諸位——你們一定要每日好好的修練菩提心和空正見，札喜得樂！

2023年12月30日印度菩提迦耶印度菩提迦耶
蔣揚仁欽 藏譯中
格賴卻英 記錄整理
<https://reurl.cc/mRKRYl>

大寶法王開示 |

一心講堂：

《菩提道燈論》(十五)

首先，我們回顧一下去年的課程。去年，最開始的幾堂課當中，先是介紹了《菩提道燈論》創作時的歷史背景和情境；然後，簡單的介紹了它的作者——阿底峽尊者的生平和故事；同時，也講到了《菩提道燈論》的創作動機，以及它所包含的大致內容。其中，我們談到：由於當時藏地社會動盪，佛法環境十分的混亂和複雜，在這樣的情況下，阿底峽尊者為了能夠規範和整治當時的佛教氛圍；同時，也為了讓正信的佛法思想能普及廣大的信眾和弟子，於是便寫下了這部流芳百世的《菩提道燈論》。

上堂課，講說了有關「暇滿人身難得」的內容，接下來按照之前科判的順序，「前行」的第二部分，應該是「依止善知識」。但是，我覺得按照這次課程的進度，可能把「善知識」的部分，留到後面講，會比較妥當。所以，今天就先來談一談下一個部分——「死亡無常」，也就是「下士夫正行修行」這一部分的內容。說到「死亡無常」，可能很多人都聽過，這是佛教修行當中，最基本的內容之一。所以，我想這次我會以傳統的方式為基本，再加上一些現代的思惟方式，結合起來講解，希望能夠幫助大家開拓思路，心中能生起一些不一樣的感觸。

接下來從三個方面來講解「死亡無常」

的內容：第一、觀修「死亡無常」的重要性；第二、如何觀修「死亡無常」，也就是它的內容；第三、判斷是否生起了「死亡無常」的標準和方法。

一、觀修「死亡無常」的重要性

首先，我們先來談一談第一點，就是觀修「死亡無常」的重要性。

(一) 例證：經論教法上的依據

在佛經當中是怎麼說的呢？其實很多的佛經裡面，都講到了它的重要性。其中最具代表性的，就是出自《大般涅槃經》的一段話，它是這樣說的：「一切跡中，象跡第一。一切想中，無常死想是為第一。」這是什麼意思呢？就是說，在所有動物的腳印當中，大象的腳印是最大的，是為第一；在所有的想法當中，「死亡無常」的想法是最重要的，是第一名。透過這樣的比喻，足見觀修「死亡無常」的重要性。

然後，我們再來看看佛陀的一生，同樣也可以發現「無常」是多麼重要的一項修持！我們都知道，早年，佛陀還是悉達多太子的時候，他的父王總是儘量不讓他離開皇宮。直到有一天，他終於有機會出到城外的時候，

是他人生中第一次親眼見到衰老、疾病和死亡，而且也因此遇見了一位比丘。正是這次出行的所見所聞，觸動了年輕的佛陀，喚起了他想要尋求真理，強烈的想要出家，想要從輪迴當中解脫出來的決心。也正是「無常」這樣的事實，才有了後來他離開王宮，虔心修行，證得佛果的成就。

不僅如此，佛陀圓寂之前，留給世人的最後一句話也是關於「無常」。在《根本說一切有部毗奈耶》中記載，佛陀臨終之前，說道：「法皆如是，諸行無常，是我最後之所教誨。」意思就是說：一切有為法都是無常，這是我最後對你們的教誨。

四諦十六行相，從無常學起

我們知道，在聲聞乘或者說佛教最基本的理論裡面，有「苦、集、滅、道」四聖諦的教授，尤其又可以把四聖諦裡面的每一諦，細分為四個行相，共有十六相，統稱為「四諦十六行相」。在「苦」諦當中，所分的四相，分別為：非常、苦、空、非我。因此，我們可以看到，「四聖諦」裡的第一諦是「苦」，其中的第一個行相，就是「非常」，也就是「無常」。所以，在聲聞乘中，最先學到的，最基礎、最核心的教授，也是「無常」。

另外，還有一種證得阿羅漢的成就者，叫做獨覺。獨覺，就是在沒有佛陀的時代，自己覺悟而脫離生死的人。那麼，獨覺在觀「緣起」，也就是思考真理、尋求證悟的過程當中，會在屍陀林，也就是墳場，去看那些屍體，由此意識到「死亡無常」，進而聯想到衰老、疾病等等，會以這樣逆向的方式推想出「十二緣起」，最終得到證悟，脫離輪迴。從這裡，我們可以看到，作為獨覺，所思惟的第一個內容，也是「死亡無常」。

四念住，身念住觀「死亡無常」

接下來，我們再來看看大乘。大乘的

修行過程一共可以分為「五道」，也就是修行的五個階段。其中的第一道，叫做「資糧道」，主要的修持內容是「四念住」。而「四念住」中，第一念住是「身念住」，在做這項修持的時候，同樣也是要去屍陀林、墳場，去看那些屍體、骸骨，然後進行觀修。所以，在大乘的修行當中，第一個觀修的內容，也是「死亡無常」。

密乘越量宮，外圍是屍陀林

最後，我們再來看看密乘。在修持密乘的時候，很多時候需要觀想壇城，也就是曼陀羅。可能很多人都見過類似的造像和繪畫，壇城的中心是一座宮殿，叫做無量宮或越量宮，看起來是非常的華麗，給人一種豪華宮殿的感覺。所以，有些人認為觀想壇城，應該想到的都是歡樂、美好、金碧輝煌的樣子。其實不是這樣的！壇城是一圈一圈組成的，最中央是無量宮，我們在觀想的時候，大多數情況下，都會從外圈往中心，一步一步的觀想。

絕大多數壇城的外圈，都是屍陀林，也就是墳地。所以，在密乘裡面，觀想壇城的時候，最先思惟的也是「死亡無常」。如果觀修得到位，就會自然生起一種對死亡的「恐懼」，從而產生想要馬上修行的緊迫感，於是，就會更加精進的去修持。

因此，由以上我們可以看出來：觀修「死亡無常」，是佛教三乘當中都必須要做的，最基本、最核心的修持內容，它的重要性是多麼的不可取代！

(二) 理證：解決修行拖延症

那麼，為什麼觀修「死亡無常」這麼重要呢？接下來，我們就從理論、道理的角度來談一談它重要的原因。

修行可能對很多人來說的話，是一件有點辛苦、枯燥、又無聊的事情。成佛的目標，

聽起來就是那麼虛無縹緲，遙不可及。而反觀眼前的現實生活，總是有那麼多，急著我們去處理和解決的事情。就算有一天，終於忙完，有一點空閒的時間，我們也寧願放鬆一下、享受一下。就這樣，修行的安排，又是「明日復明日」了。於是，修行總是被一拖再拖。我想，在修行這件事情上，可能很多人都有拖延症。

而觀修「死亡無常」，就直接解決了我們這些不修行，或者說是不著急修行的根本問題。

雖然在佛教當中，我們都相信生死輪迴。但是，說到來世，可能很多人還是覺得太虛幻，連相信都很難，更何況是為之努力。相比而言，此生的種種，尤其是眼前的事物，就顯得無比的真實和清晰。再加上，我們本來就已經對生活中的各種人、事、物，充滿了執著和不捨。所以基本上，絕大多數人都是目不轉睛的盯著眼前的生活，為了這一輩子的得失，不斷的忙前忙後。很少有人能夠做到，放下生活中的瑣事，著眼於更遠大的未來，把人生的重點放在佛法的修行上。如果我們環顧四周，大家基本上都是在忙著工作、忙著家庭、忙著玩耍，很難對修行生起緊迫感。

雖然，我們也不是什麼時候都不著急。比如說那些身患重病的人，當他們知道自己命不久矣的時候，就會特別有緊迫感。所以說，假如有一天，我們都非常明確的知道自己還能活多久、知道自己的時日不多，那我想每個人應該都會立刻放下手頭的事情，開始認真去思考。然後，馬上行動起來，為死後打算，為來世準備，這個時候，他可能立刻就會做一些行善、積德、和懺悔的事情，總之，會開始各種臨時抱佛腳的修行。但是問題在於，很多時候，當我們發現自己快要死的時候，都已經太晚了。

所以說，問題還是出在：我們不覺得自

己很快會死，或者根本不去思考這個問題。然而，一旦我們開始認真思考這件事情的時候，除了可能會產生一些緊張、擔憂之外，就會自然而然的生起一種「現在就要開始修行」的緊迫感。所以，作為佛教徒，想要開始修行，並且精進不輟，最直接、最有效的辦法，最好的原動力，就是觀修「死亡無常」。

二、如何觀修「死亡無常」？

(一) 什麼是「無常」？

那麼，既然觀修「死亡無常」這麼重要，接下來，我們就來講一講，如何觀修「死亡無常」？什麼是「死亡無常」？

在解釋這一點之前，我想，我們首先要對「無常」這個概念，有一種比較正確和全面的瞭解。「無常」，顧名思義，就是「沒有恆常」，也就是說：沒有什麼事物、情況、狀態或者人等等，在這個世界上，是永久的、永恆的。

這段話說起來，基本上我們每一個人都能理解，也都會表示贊同。但是，這種觀點有沒有真的深植於我們的內心呢？這就很難說了。為什麼這麼說呢？因為我們平時的所作所為，以及對人生的各種期待、規畫，都是和「無常」的道理完全相反。

想要安全感，也追求新鮮感？

我們每個人的內心深處，總是在渴望和追求著一種安全感。什麼樣的安全感呢？就是希望一切都能夠在我們的掌控當中、預料之內。那什麼事情可以帶給我們這種安全感呢？就是那些穩定的、恆常的、永久的事物。所以，我們內心總是期待，甚至是偏執的認為：事情都會有規律的、穩定的進行下去。而情況也確實如此，因此我們每一個人都不遺餘力的朝著這個方向努力。

比如說，我們找工作，就是希望能夠有

一份穩定的收入；我們結婚，是希望能有一個穩定的家庭、一段白頭偕老的關係；我們買房，是希望有一個固定的、安穩的住所。我們人生中做的絕大多數事情，都是在盡己所能的讓人生變得更可控，希望它可以穩步的向我們預料的軌道發展。我們試圖讓一切持續的更長久，這樣我們才能感到踏實、放心，充滿安全感。這也就是為什麼人們都喜歡童話故事，因為童話故事的結局都是我們最喜歡的那句話——他們永遠幸福的生活在一起。

當然，在穩定的生活基礎上，有的時候，我們也期待一些小小的改變和驚喜。要不然的話，生活就會變得很無趣、很無聊。比如說，我們不斷的需要一些新事物、新朋友，同時還需要一些娛樂和消遣，帶給我們一些刺激和新鮮感。

打個比方，如果我們打算在假期出去旅行，想去一個從來沒有去過的地方，感受一下不同的風土人情。那麼，我們的選擇，要麼就是著名的觀光景點，要麼就是可以放鬆的田園或者海邊，應該很少人會去荒島求生，或者去原始森林探險。因為荒島和森林，對我們來講可能是有點太過刺激、太過新鮮了。

無常，就是「一切都在變化」

所以，在平凡的生活中，我們尋求的這種刺激和新鮮，也必須要在一定的舒適範圍之內。不能太少，我們會覺得無聊；也不能太多，我們會感覺害怕。說到底，還都得是在我們可以控制、可以接受的範圍之內才行。

不僅如此，這些新鮮的事物，或者生活中的小改變，還一定得是舒適的、開心的，

最好是還能帶給我們一些利益的，能夠滿足我們的這種欲望，我們才會接受。比如說，在工作中類似升職加薪的這種變化，就很讓人求之不得。相反，如果生活中發生一些意外，甚至是悲劇，那一定是我們都不願意見到的。

所以，我們無論是對生活，還是對自己的整個人生，乃至對這個世界的各種預期或者說是憧憬，都是要以穩定、永久和可控為根本，這樣我們才會有安全感，才會感到舒適和放心。就算可以接受一些改變，我們能承受的變化範圍，也是極為有限的。所以，

從道理上來講的話，我們都明白「萬事無常」。但是，實際上我們的所言所行，都是和「無常」背道而馳的。我們知道：大到整個宇宙，小到每一個細胞，無論是事物、狀況、人際關係，都是在不斷的變化當中的。

接受生命的變化， 做好準備

這個道理很多人都懂，但是用在生活中的時候，可能情況就不太一樣了！

我想大多數人，可能每天的生活都是很有規律的：要去同樣的地方工作或者上學，遇到相識的人，做那些常常都在做的事情，然後晚上回到同一個住處，吃飯、休息。日子就是這樣過著，時間就這樣流逝著。這就好比我們站在一條河旁邊，看著河水流動，雖然我們知道它在流動，但是卻意識不到，其實「每一秒鐘我們眼前流過的河水都完全不同」的這樣一個事實。

假如這個時候，我們在河上放一只紙做的小船，我們就會看到：小船沿著河水向前流淌，一去不復返。這個時候，我們可能才



會意識到：啊！其實眼前的河流看似是同一條，流淌的卻是完全不同的河水！生活就是這樣。我們每天的生活都重複著類似的內容、處在熟悉的環境當中，和熟知的人群互動。加上快速和繁忙的社會節奏，這一切都麻木了我們的感知，讓我們覺得時間好像並沒有怎麼流逝。而且，更可怕的是，這樣的生活還給了我們一種巨大的錯覺，那就是——以後的日子每天都會這樣繼續下去！

當我們完全被包裹在這種巨大的麻木和錯覺裡面的時候，一旦生活中出現了任何意外、或者未曾預料的變故，我們頓時就會覺得驚慌失措，緊張、害怕，甚至會崩潰。然而，實際上，這些意外、變故、出其不意，才是真正的無常。凡是那些我們能夠想到的、預料到的，都不是我們需要去觀想的「無常」。我們需要去觀想，並且深入自心的，正是那些我們無法想像的，和不願面對的「無常」，它們可能是變化、可能是動盪、甚至是災難！所以，我們不能總是選擇性的，去接受生命的變化，我們要去接受和做好準備的，應該是所有的、一切的變化。

（二）什麼是「死亡無常」？

然而，對於我們每一個人而言，最大的無常，應該就是死亡的到來。雖然我們都知道這一天早晚會來，但是事實是：基本上沒有人是為了自己的死期，而去奮鬥；大家基本上都是為了自己的生活，而拚了命的努力。

用最好的狀態，來面對死亡

這就說到了一個重點，什麼重點呢？如果我們相信佛法，事情就應該變得很不一樣。為什麼這麼說呢？佛法告訴我們：此生短暫，而來世又是無窮無盡。我們不能把眼光僅僅放在這一輩子上，要看得更遠，也要想得更遠才行。如果繼續在這樣的輪迴當中流轉，那是永無止境的。而這樣的關鍵在於：能夠

在此生值遇佛法，而且擁有這樣一副能夠用來修行的人身，是多麼彌足珍貴！

這就是輪迴中千載難逢的機遇，所謂「機不可失，時不再來」。所以，我們要做的，就是在有生之年，拚盡全力的去努力修持，要用最好的狀態，來面對死亡。在我們離開這個世界的時候，至少可以有一點點的把握，為自己爭取一個更好的來世。當然，如果能夠出離輪迴，永取解脫，那就更是一勞永逸。

把自己搖醒！

所以，觀修「死亡無常」，就是讓我們，把自己從現在這種麻木的生活狀態中搖醒，不能再自欺欺人。不能再天真的認為：日常的這種看起來似乎穩定和持久的生活，就是人生的追求，就是生活本身。我們要讓自己清醒一點，仔細想一想：生活的本質是什麼？人生的價值是什麼？人生的盡頭又是什麼？同時，我們也應該好好的去體會：自己的生活 and 周遭的世界都是如何變化的？時間是如何飛逝的？

我們要明確的認識到：生命時時刻刻都在走向死亡，我們往後的時間都是倒數計時。就在到了大限將至的那個關頭，我們想要以一種什麼樣的狀態，來面對死亡呢？我們為自己準備了一個什麼樣的來世呢？

如果想要搞清楚這個問題，我們必須要把眼光放得更遠、把心打開。就算人生百年，跟無數個來世比起來，那只是九牛一毛、眨眼之間而已。我們作為佛教修行者，要為來世作打算，才算是不枉此生。所以說：人生苦短，生死無常！現在我們應該理清一下自己的思路，重新觀察一下自己的生活 and 人生規畫，好好想一想，自己的餘生到底應該要做些什麼，才是真的有意義！

日期：2022年11月6日
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供

向尊者致以身口意的恭祝——札西德勒

藏人行政中央噶廈



今天是一切有寂功德的大寶藏、世界和平導師達賴喇嘛尊者公曆 90 歲華誕慶典。藏人行政中央噶廈謹代表全體藏人，向尊者致以身口意的恭祝——札西德勒！同時向前來出席慶典的貴賓及沐浴這喜悅的所有友人致以熱情問候！

公曆 2025 年 7 月 2 日，重視所有藏人與信徒們的迫切希求，達賴喇嘛尊者宣布將繼續延續其轉世體系，這是西藏與藏人生命延續的誓言。在此謹代表境內外所有藏人與西藏友人向尊者表達誠摯的謝意。

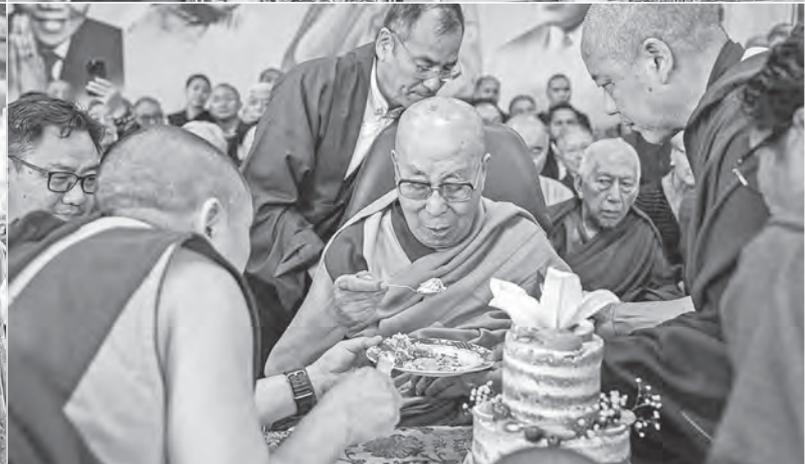
藏傳佛教各傳承與西藏本土宗教苯教的領袖及代表們在第十五屆西藏宗教大會上發布決議，鄭重聲明堅決反對中國政府企圖干預藏傳佛教轉世體系的做法，表示對此不予承認。同時發出懇請，請求尊者永遠引導藏人，繼續弘揚各功德事業，永不離所有徒眾，願生生世世得以追隨。

達賴喇嘛尊者一生致力修持及推動慈悲

理念，成為讓人崇敬的傑出領袖。藏人行政中央噶廈已於去年的四場官方慶典上一一闡述了尊者的人生四大使命，即是：推動人類一體性理念；促進宗教間的和諧；保護西藏語言和文化；以及復興古印度那爛陀智慧。還有尊者致力於推動的世界和平與追尋幸福的途徑等等。

藏人行政中央將從尊者誕辰日起，在全球範圍內舉行「慈悲年」系列紀念活動，以此紀念尊者的恩德及推廣尊者所提倡的理念。藏人與喜愛西藏的個人、團體，應力所能及地從所在地的親朋與鄰里開始，加入藏人行政中央與各團體舉辦的紀念活動中，志願向青少年為首在全球境內推廣慈悲理念。

達賴喇嘛尊者的四大使命源自於慈悲理念。現今世界各地發生戰爭與武器競賽、商貿競爭、社會分化、道德滑坡、氣候變遷等困境，而慈悲理念正是化解這些困境的有利途徑。希望各方參與善行，實踐與熟習慈悲



理念，從社會層面促進宗教和諧、創造慈悲的社會；從文化層面透過保護文化傳承慈悲言教；從科學層面透過重新開智證實慈悲價值。簡而言之，從各個領域去實踐與完善。

這一理念在全球絕大多數自由國度中獲得了高度認可，而社會各領域以不同形式廣泛推廣，在未來這將為世界帶來新的希望與曙光。

在過去 66 年的流亡年月中，流亡藏人從最初的只認識天與地的局面，到當前成為流亡團體中傑出的代表，這一切的根源來自於尊者達賴喇嘛的慈悲理念。這是失去取捨慧眼的野蠻隊伍無法去摧毀的藏人的軟實力。

全球數十國家與人民對流亡藏人給予高度評價，這亦是因為達賴喇嘛尊者對慈悲理念的實踐。而我們能夠向恩師表達感恩之情的正向做法，就是實踐尊者的言教，在此呼籲大家共勉。

今天這一殊勝的日子，中共政府在西藏境內打壓藏人為自己根本上師的誕辰日舉行煨桑煙供與掛經幡等一切宗教活動。手持

佛珠的藏人所轉動的每顆佛珠與其念誦的每句六字真言，這種深刻內心的師徒誓言，不是強權能夠管制的。我們將繼續奮力，迎接境內外藏人共同慶祝尊者華誕這一良緣的到來。

達賴喇嘛尊者 90 華誕慶典為期一整年，將從世界各地陸續邀請西藏重要友人前來共慶。在今日的慶典上已有不少貴賓特先前來出席，向他們表達感謝之意。你們對尊者達賴喇嘛的愛與支持，就是在支持慈悲與正義。在此呼籲各位領會尊者的慈悲理念的同時，積極推廣此理念。

最後，祈願達賴喇嘛尊者長久駐世，繼續推廣世界和平與幸福理念，祈願尊者的一切願景功德圓滿。噶廈自認任期盡責，一片赤心勤務。在今日的慶典上，我們團結一致再次宣誓——實踐達賴喇嘛尊者的慈悲理念，並為此發出呼籲。

藏人行政中央噶廈

2025 年 7 月 6 日

誠摯祝賀尊者吉祥安康

中華民國總統 賴清德



尊者達賴喇嘛：

欣逢尊者九十華誕，謹代表臺灣政府與人民，誠摯祝賀尊者吉祥安康。

感謝尊者畢生致力提倡慈悲心懷及人道精神，關懷佛教信眾，並為西藏人民及全球帶來深遠啟發。臺灣人民珍惜自由、民主與人權價值，與尊者長期所倡導理念相互呼應。

面對區域與全球挑戰，我們將持續透過包容、對話與智慧為下一代建構和平與永續的未來。

敬祝 華誕喜樂，祈願尊者持續以慈悲的訊息與智慧光芒照亮世人

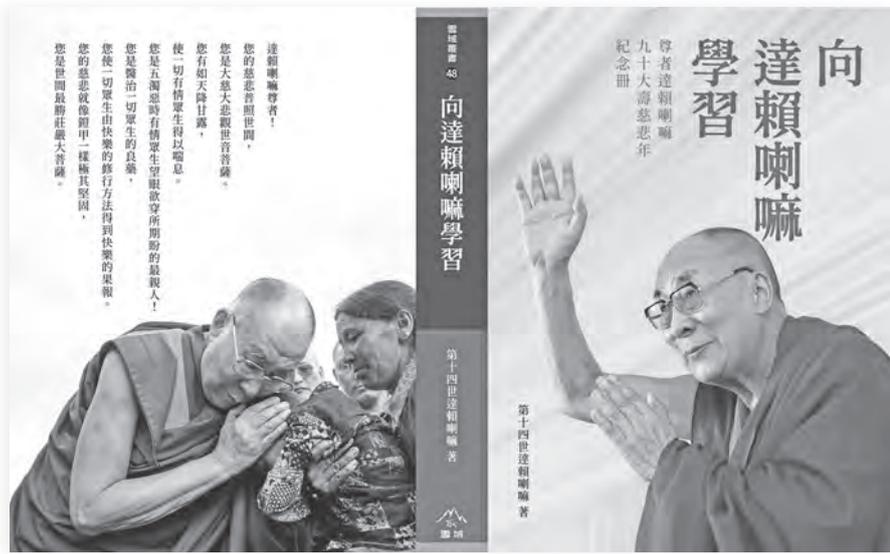
敬祝 壽誕康寧 福慧圓滿

中華民國總統 賴清德

2025年7月6日

向達賴喇嘛學習

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 格桑堅參



達賴喇嘛尊者！

您的慈悲普照世間，您是大慈大悲觀世音菩薩。

您有如天降甘露，使一切有情眾生得以喘息。

您是五濁惡時有情眾生望眼欲穿所期盼的最親人！

您是醫治一切眾生的良藥，您使一切眾生由快樂的修行方法得到快樂的果報。

您的慈悲就像鎧甲一樣極其堅固，您是世間最勝莊嚴大菩薩。

2025年7月6日是達賴喇嘛尊者90華誕，藏人行政中央自該日起訂為尊者的「慈悲年」。達賴喇嘛西藏宗教基金會謹以《向達賴喇嘛學習～尊者達賴喇嘛九十大壽慈悲年紀念冊》、《尊者達賴喇嘛文集23：心懷慈悲世界更美》作為達賴喇嘛尊者九十生日獻禮。

1959年，尊者25歲，因中共侵吞西藏而被迫流亡印度。1960年，尊者親撰《真心祈願文》以撫慰隨他流亡的西藏子民，《真心祈願文》對侵吞西藏自由的中國軍隊、造成這一切災難的中國人，不僅沒有任何的仇恨，只將其視為是因無明和業力的緣故，因而祈請三寶賜與他們懂得善惡取捨的智慧之眼，轉而成為西藏人的朋友。尊者傾其一生主張和平理念，第一個使命就是：基於全球人類一體性，促進普遍和基本的慈悲價值觀，創造一個更加幸福、更加和平的世界。

達賴喇嘛尊者於1967年第一次展開宗教外訪至泰國和日本，迄今仍持續與各宗教領袖會面交流。這是尊者的第二個使命：通過倡導世界上所有宗教傳統共同傳達的愛、慈悲、寬

容和知足等基本價值觀，促進世界不同宗教傳統之間的和諧。

從流亡印度起直至2011年將政治權力移交給經民主選舉產生的領導層之前，達賴喇嘛尊者一直堅持不懈地努力加強他在流亡期間建立的藏人行政中央，推進西藏的正義事業。這是尊者的第三個使命：保護源於古印度那爛陀傳承之西藏豐富的精神和文化傳統，保護青藏高原脆弱的生態環境，不僅對亞洲乃至整個世界的生態都有直接影響。

達賴喇嘛尊者看見古印度那爛陀智慧對當代的意義，以慈悲心幫助深受折磨的世界。目前，旨在促進倫理、情緒智商和慈悲的SEE學習（Social, Emotional, and Ethical Learning）計畫，已在全球170多個國家實施，尤其印度有100萬所學校進行該計畫。這是尊者的第四個使命：復興古印度的智慧或知識，如思想和情感方面的運作，以及非暴力和慈悲思想的實踐，同時在年輕一代的印度人當中發展現代教育。

祝願尊者健康長壽！願西藏自由！

藏人要團結

在台藏人福利協會會長 貢卻拉巴



我代表在臺灣的藏人，非常感謝今天來參加我們法王九十歲生日的所有貴賓，非常非常感謝你們。

我是在台藏人福利協會的理事長，我的工作是在關心在臺藏人為主。現在我要以藏文發表幾句話：（以下是中文摘要）

今天是好日子，法王已經九十歲，我們藏人要團結，肩上責任要更重，每個藏人扛起責任的時間到了。

流亡政府認可藏人身分就是靠綠皮書，現在藏人在台灣拿到身分證、有工作了，要

納稅支持綠皮書，有納稅才能選舉，請大家多多支持。

在台藏人有社群媒體，請大家多多支持加入，彼此互相交流訊息、相互幫助。

目前在桃園的西藏之家，感謝佛研會贊助，許多藏人活動都在那裡舉辦，有點燈、祈福、學藏文，歡迎大家來參加。

國際藏傳佛教研究會 བེ་མན་གྲལ་གྱི་འོ་བོ་བུ་ལྷ་མོ་འཇམ་དཔལ་ལྷན་པོ། (藏研會) 和 Taiwan Tibetan Welfare Association 在台藏人福利協會於7月20日在龍山寺板橋文化廣場舉行「2025第五屆蓮師十萬大齋供法會」，請大家多多參加。

2025年7月6日
達賴喇嘛 90 大壽臺北慶壽會

西藏未獨，中共已怕！ 達賴喇嘛90歲的力量

華人民主書院協會常務理事 / 國立中央大學兼任副教授 曾建元



西藏怙主達賴喇嘛第十四世丹增嘉措在2025年7月6日迎來90歲華誕，達賴喇嘛西藏宗教基金會在國立臺灣大學醫學院國際會議廳101廳舉行第十四世達賴喇嘛尊者九十壽誕「慈悲年」紀念慶典。臺灣各界朝野、官民、漢藏、法教內外人士齊聚一堂，與全球各地同日慶賀。

西藏基金會秘書長明珍玉究宣讀了中華民國臺灣總統賴清德的賀詞，賴清德讚揚達賴喇嘛畢生致力提倡和平與人權理念，與臺灣人民所珍視的價值心心相印。勞動部長洪申翰、臺灣國會西藏連線立法委員臺灣民眾黨陳昭姿、民主進步黨張雅琳、民主進步黨副秘書長何博文、在臺西藏人福利協會會長貢卻拉巴等蒞臨會場致詞。會中也介紹了三本新書，分別為《向達賴喇嘛學習：尊者達賴喇嘛九十大壽慈悲年紀念冊》、《心懷慈悲，世界更美：達賴喇嘛九秩大壽智慧語錄》，以及《為無聲者發聲：達賴喇嘛的七十年和平抗爭，守護西藏及其人民的自由與權利》，播放了兩部紀錄片精華剪輯，楊正欣導演的《慈悲如風：

跨越千山與海洋》、邱宗怡導演的《臺藏作伙行》，並進行了生命主題之辯經、祈請法會和敬獻哈達的宗教禮儀。

臺灣和流亡西藏於1997年達賴喇嘛應李登輝總統之邀來訪後，雙邊民間關係急速上升，臺藏人民同受中華人民共和國壓迫，同病相憐，達賴喇嘛以藏傳佛教上師的慈悲與智慧帶領流亡藏人走過流亡歲月，領導神權體制轉型為憲政民主，建立流亡民主體制、持續非暴力抗爭，也帶給世間許多受苦受難的個人或人群無比的信心與希望；臺灣人民同樣在戰爭陰影的砥礪下，走出黨國威權體制，開創出憲政民主、自由經濟、福利社會和多元文化的幸福國度，臺藏人民，惺惺相惜。

達賴喇嘛稍早於7月2日發表聲明宣布將延續轉世制度，未來轉世靈童的認證將由達賴喇嘛甘丹頗章信託基金負責。中華人民共和國對此的反應是，依該國國家宗教事務局頒布之《藏傳佛教活佛轉世管理辦法》規定，達賴喇嘛的繼承要得到中央人民政府之批准。過去達賴喇嘛對這一問



題有過長考，從要不要延續此一制度到轉世地點，但顯然這一問題隨著他年歲日高，而不得不做成決定。達賴喇嘛基於民族自決和宗教自治，反對中華人民共和國的介入干預，立場是堅定的，所以連轉世地點都要選擇境外。達賴喇嘛關於西藏的前途，係主張在《中華人民共和國憲法》下實施名副其實的民族區域自治，而自治方式則依《流亡藏人憲章》之精神，實現憲政主義和自由民主。中華人民共和國的認為中國共產黨領導下的黨國體制是憲法的基本原則，不容動搖，而流亡西藏則認為民族區域自治可以比照香港澳門一個國家兩種制度下的高度自治，排除黨國體制。

達賴喇嘛堅持民族自決權，因此拒絕中華人民共和國以「西藏自古屬於中國」而開展的歷史主權論，但我們必須注意，西藏人民議會追隨他的中間道路主張而形成的流亡西藏官方立場，並非追求西藏建國，中華人民共和國動輒指摘流亡西藏主張西藏獨立，乃是刻意挑撥中華人民共和國的大漢族主

義，將中藏的制度價值矛盾轉移到民族統獨矛盾，根本原因抗拒民主，害怕達賴喇嘛的神聖形象對比共產黨的邪靈形象對中國人民擁有的巨大感召能量，一旦達賴喇嘛回到西藏和中國，勢將輕易沖垮大漢族主義的黨國極權統治。

我國早在 1959 年西藏抗暴當年，即由蔣中正總統發布《告西藏同胞書》，聲明一旦中華民國反攻大陸，將尊重西藏民族自決。這一立場至今沒有改變，只是在 1991 年中華民國修憲承認兩岸處於國家統一前狀態後，改變現狀須經臺灣人民以修憲程序公民投票同意，中華民國基於普世價值尊重西藏自決權利，但在臺灣的中華民國已無權以中央政府地位表達接受西藏自決結果與否。

衷心禱祝達賴喇嘛永住人世，有一天能帶領流亡藏人和流亡華人回國，打造民主中國，重建道德世界，更盼他能以他的道德政治實踐改寫假定人性本惡的西方政治學原理。

2025 年 7 月 8 日刊於《今日新聞》網

圓桌論壇： 藏傳佛教現況 與未來發展



劉宇光教授演講： 藏傳顯教哲學對台灣佛教的學理意義

我的背景是西方哲學，我閱讀藏傳佛教的哲學時，坦白講沒有辦法完全擺脫我的西方哲學背景。所以實際上我是多少帶著西方哲學的角度來看藏傳佛教在哲學思想上的特點，這種特點可能對漢傳佛教帶來很有衝擊力的影響。請大家不要客氣給我指正，非常感謝。

今天談的主要是顯教，密教的部分我完全不熟悉，就先不處理。整個藏傳佛教有兩個領域是能夠對漢傳佛教的哲學討論帶來重要影響的：一個是「中觀」，一個是「因明量論」。這兩個部分，尤其是因明量論，漢傳是比較弱的。

中觀的部分，你說漢傳沒有中觀，好像有點過分，但實際上漢傳的中觀大概在吉藏論師以後慢慢就已經走自己的方向。漢傳佛教走過它在唐代的本土化，天台宗的誕生就已經凌駕於吉藏在中觀的討論。

中觀的部分，由於我的藏文並沒有讀得很成功，所以我對藏傳佛教的理解，坦白講很大程度是依賴目前西方學界的研究。然後我發現這樣一個現象：在過去二、三十年，西方的中觀研究大約有 70% 的個案是以藏傳佛教作為依據的。在早期前二十年，主要集中在做宗喀巴大師為主的格魯派，尤其早期的格魯派。

因為我們知道，宗喀巴大師對中觀的理解，在藏傳裡有他非常獨特的地方，甚至會引起其他教派強烈的不滿和辯論。那樣的辯論從十四世紀、十五世紀……一直伸延到當代都沒有停止。從這個角度來講，這樣的辯論，反而讓中觀哲學變得非常地豐富，其豐富程度在某意義上我覺得是超過印度的，更遑論漢傳。所以這也是一個很重要的背景，為什麼在過去三十年的西方中觀研究超過 70% 是以藏傳為案例，原因就在這裡。

當然回到哲學內部，我們可以去理解：所謂中觀，就是不落「常邊」與「斷邊」的二邊，以中道為線索的想法。所以理論上，常邊見跟斷邊見，其錯誤的程度應該是等量齊觀的。然而如果我們真的去看，從龍樹開始一直讀到印度佛教中觀思想的中後期的話，我們會發現一個很古怪的現象：實際上在中觀文本裡頭對常邊見的評破，在篇幅的分佈上遠遠超過對斷邊見的評破。也就是說，在這個背景底下，至少以印度中觀為例，儘管在名義上常、斷兩邊都是錯的，但真正花工夫去批評的，更多是常邊見。斷邊見不能說沒有處理，但篇幅相對有限。

這個情況一直到宗喀巴大師的時候才有所改變。所以如果我們要講藏傳中觀的重要貢獻，我個人覺得——這不是從教派上來講，而是從學理的角度來講——宗喀巴大師的中觀，從我有限的閱讀中，他很獨特的觀點是：把原先印



度名義上說是破常、斷兩邊，但實際上更集中在破常邊的角度扭過來，以破斷邊作為一個接近中道的重要線索。

這樣的背景我想有它獨特的線索，我們知道在元朝蒙古人的政府對於藏傳佛教很支持，但這種支持有時候過了頭，導致當時的藏傳佛教對中觀的解讀上會產生種種的問題。這種問題首先可能是哲學問題的錯誤發生，比方說：由於一切皆緣起，一切皆空，所以如果要強調善與惡、對與錯的區分，都是執著的見解。那這樣的見解尤其落在實際的倫理上，會把善與惡應該要有的區分抹煞掉，等於說把倫理上的含糊不清變成中道要取的方向。

如果我們去讀宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》〈毗鉢舍那品〉，會注意到一個很有趣的現象；如果我沒有算錯的話，他談論斷邊見的篇幅，是談論常邊見的十倍。也就是說，他整個對中觀的討論重點放在對斷邊見的評破上，他也企圖強調，所謂知識上的對與錯、倫理上的善與惡，這樣的區分某意義上儘管是緣起的，所以很難說有一個所謂的永恆不變，但是這不等於說，由於是這樣的緣起，所以善與惡之間的差別不應該受到重視或正視。

我們如果去讀《廣論》，大家會注意到宗喀巴大師是一直提到一個人物——摩訶衍，實際上是某一個版本的禪宗。宗喀巴大師一直以這個版本的禪宗作為反對、批評的對象。對佛

教空性、中觀的理解，剛好不能以這樣一個版本的禪宗為參考，這個版本的禪宗剛好是對於中觀錯誤理解的反例。他以這種方式來指出，中觀思想裡還是應該對知識的對錯、倫理的善惡給予肯定。這樣的肯定當然就是回應我剛才提到，元朝時藏傳對中觀的理解一度出現宗喀巴大師認為的某種偏頗，他加以矯正。我想這點是很重要的影響。

甚至，我們如果去談論當代漢傳佛教一位重要的學者印順法師時，他的中觀思想，我個人覺得實際上有兩個不同的淵源，這兩個淵源最後達成的見解是頗為接近的。我們知道印順法師談中觀的時候，其中一個很重要的參考是《阿含經》，但是另外一點事實上他自己有提到，就是法尊法師在 30 年代到 40 年代在拉薩留學，回來以後把《廣論》、宗喀巴大師好幾本中觀的書譯為中文。譯為中文的過程裡，潤筆的不是別人，正是印順法師。印順法師特別提到，經過潤筆的工作後，他對中觀的理解有著和以前完全不同的看法。

這樣的中觀理解有一個特點，就是所謂對所破式、加減別，就是什麼是中觀所破、什麼是中觀不應該所破，甚至應該維護的，都會有一個比傳統的討論更為清楚的規定。其目的在於在確保緣起性空這樣一個真理觀的前提下，是非對錯應該要有的分際還是應予肯定。這是在我閱讀的過程裡所理解到的。

然後有趣的是我們會知道說，宗喀巴大師對於中觀的這樣一個討論，在藏傳佛教別的教派裡頭也不見得完全同意。所以往後包括薩迦派、寧瑪派、噶舉派甚至覺囊派，都有就宗喀巴大師對中觀、空性的理解引發持續的爭論。這爭論像我剛剛所提，一直到當代都仍然在進行當中。

我想重要的地方並不單純是說，我們只是以宗喀巴大師作為一個參考。而是同時需要看，他的反對方如何提出他們的見解，然後互相辯論。這個辯論會讓中觀思想的豐富度超過印度的傳統，也超過漢傳的傳統。

然後，我們不能說這都是藏傳的，和漢傳無關。因為在談中觀、空性、常邊見、斷邊見的議題上，坦白講並沒有印度、漢傳和藏傳之分，這個問題是共通的。所以在這個議題上，整個藏傳中觀的討論會為漢傳中觀、空性的討論帶來完全不一樣的視野。

本來還要講第二個部分，就是量論，我長話短說。量論在漢傳中很弱，因為量論的典籍並沒有完整傳到漢傳佛教去，而且傳統上漢人對於知識論較不重視。藏傳對於量論的傳承較為完整，但其理解並非一分不改的繼承印度，而有著藏、蒙學者的大量發展。在藏傳不同教派對於量論的爭論中，特別有趣的是量論哲學立場——用西方哲學語言來講，是觀念論、實在論、間接實在論的分歧可能幾乎剛好分布在格魯、薩迦派等分支上。

另一點是，我們知道因明量論的重要性在佛教內部，從印度開始一直到西藏本來就有不同見解：一種是量論與解脫無關，因此不學也無妨，甚至是種障礙；第二種認為量論雖無關解脫，但依然有學習的必要；第三種比較接近格魯派和宗喀巴的觀點：認為因明量論是解脫修行不可或缺的條件，在宗喀巴之後的格魯派發展中，甚至把量論列為世俗諦不可或缺的要點。這是格魯派和其他藏傳教派有所分歧的重點。

這樣的討論若能引入漢傳佛教，會豐富對於世俗諦完全不同角度的理解。在藏傳因明量論的部分，福智有把藏傳的攝類學等文本翻成中文，這很重要，可以使漢傳佛教體質有一定改變，至少能藉助其方法論來重新思考漢傳佛教哲學，在過往歷史裡走過的軌跡，有無補充、調整，甚至更改的必要。以上是個人淺見，還請諸位學友不吝指正。

翁仕杰前秘書長演講：

藏傳佛教在全球化與在地化趨勢下的處境與回應

藏傳佛教在藏人流亡後，有更多的關注與研究出現。

在全球化中，經貿領域解開了限制，從區域市場成為全球貿易，而當代由於網際網路，全球化普及到各地，這是一種社會過程，使得原本區域間的地域阻隔對政治、經濟、文化、社會活動的限制不斷退減，也使個人可以超越個別限制加入全球性活動。羅蘭·羅伯森 (Roland Robertson) 提出一個更具普遍性的全球化定義：「全球化作為一種概念，同時指涉世界的壓縮，以及增強世界作為一個整體的意識……這兩者凝結了二十世紀的全球互賴與全球整體的意識。」換言之，他認為全球化是使世界成為「一個單一的社會文化地域」的過程。

為了打破「全球化迷思」，也就是太過強調全球化的同質性力量具有壓倒性勝利的偏頗觀念，羅伯森提出「全球在地化」這個新術語，重申全球化過程中同時有同質化和異質化，此二者同時發生，並且相互包容，是相互依賴的連結，如同中觀的緣起，不是獨立的。全球化要求同，異質化強化個別差異性，求同而存異。南傳、藏傳、漢傳相互交流影響，到了當代，全球化速度加快，地域性的宗教向外傳播，不只向西方，也傳到亞洲國家，打破地理與傳統限制。各派別認知到自己的傳承只是全球化佛



教的一個分支，擴大了世界佛教共同體的想像，亦即 Global Buddhism 之發展。

藏傳佛教之所以在佛教全球化中作為後進者，是因為相較於南傳與漢傳的自願參與，藏傳佛教是「被迫」全球化。1959年，藏傳因為被中共入侵而開始傳到西藏之外，為了民族生存與法脈延續，藏傳佛教僧人從六、七十年代起，在各國成立藏傳佛教中心，奠定傳教基礎。藏傳佛教落地生根後，善用當地信眾網絡資源，引發西方嚮往靈性文化與信仰藏傳佛教之風潮，甚至創造了「西方佛教」(Western Buddhism) 一詞，例如美國許多新建的藏傳佛教中心，當中的法脈傳承者就是西方人。西方佛教是新興擴張勢力，教團運作有別於傳統，有西方出家人建立自己的寺院。澳洲宗教學者彼得·歐得美朵 (Peter Oldmeadow) 指出以藏傳佛教為主流的西方佛教大約具有以下特色：

1. 人數稀少的僧侶負責講經傳法，佔多數的在家信眾提供經濟財源與管理日常運作，在教團中扮演主要角色；
2. 女性信眾的比例遠大於男性；
3. 重視個人實修，忽略社會參與；
4. 強調個體的自由選擇，弱化遵守團體規範要求；
5. 涉入社會正義與環境保護等多種世俗改革議題；
6. 大學提供研究藏傳佛教的學術機構，訓練出為數不少的研究藏傳佛教的西方學者在大

學講授藏傳佛教課程；

7. 民間也成立佛學院與出版社，大量出版佛教翻譯書籍。

美國學者 Abraham Zablocki 將台灣西與藏互動的模型放入藏傳佛教全球化的脈絡中分析，指出台灣信眾對藏傳的慷慨捐贈，護持了流亡藏人重建藏傳佛教的傳承道場，不只具有關鍵貢獻，而且有助藏傳佛教在西方世界的成長，轉化了傳統漢藏「施主與上師」的政教關係。

作為達賴喇嘛尊者對佛教全球化的回應，第一個重點是讓西藏民主化，政教分離，讓以前教派的紛爭不會影響到政治，反之也不讓宗教受政治影響。第二點則是在寺院推展科學課程，讓藏傳佛教與西方科學等現代思想有更多的交流。第三，尊者強調普世責任感，認為當今人類所面臨的問題，必須以「人類一體」的角度來思考，更需重視保護弱勢與生態環境等議題，可說是佛教慈悲倫理的現在版。

2023年年底，由國際佛教聯合會、達賴喇嘛辦公室和藏傳佛教中心聯合舉辦第一屆的「國際僧伽論壇」，主題為「彌合傳統，擁抱現代：當今世界佛陀教義的對話」是佛教全球化的一個宣告，今天的論壇也是一個對世界潮流的回應。最後我有一個想法：在台灣，大乘佛教的陣營裡，漢傳與藏傳要增長交流，並與南傳佛教，也就是尊者強調的巴利語系、梵文語系有更多的交流，藉此一同解決現代社會共同面對的問題。

潘美玲教授演講： 達賴喇嘛來台的態度

我會寫這篇論文是因為大部分的人都在自己的同溫層當中，面對跟自己同樣的人，講同樣的話，很自然地以為全世界都跟自己一樣。我自己身為社會學者，周遭的人都很希望尊者來台灣，在這樣的氛圍下，我們也很自然地認為台灣人都跟我們想的一樣，但真的是這樣嗎？我對這個問題很好奇。2021年我在一個會議場合遇到了我這篇論文的共同作者 Dr. Kristina Kironska，於是我們 2022 年 5 月與 6 月進行調查，並根據結果在國際台灣研究期刊發表英文論文。我相信這樣的研究應該沒人做過。

尊者曾三次訪台除了法會教學外，也有跨宗教論壇和世俗倫理的演講。因此尊者訪台不只是宗教界盛事，跟一般大眾也有關係。另外，尊者會與政府官員以及民意代表交流，因此不論名目上的目的為何，尊者來台都會有弘揚佛法與促進台藏關係之意義。

1997 年在李登輝任內，透過中國佛教會淨心長老的邀請，達賴喇嘛首度訪台，促成「達賴喇嘛宗教基金會」的成立。第二次訪台在 2001 年，與陳水扁、三黨主席，以及證嚴法師與單國璽樞機主教會面，但當時沒有舉行國際記者會。達賴喇嘛二次訪台後，中國啟動八次「中藏對談」，使得 2001 至 2008 年尊者無法來台。

2008 年，台灣許多佛教團體多次透過台藏交流基金會邀請尊者訪台，但遭馬英九總統反對。到 2009 年，由於八八風災，南部縣市的在野黨首長還是邀請尊者來台撫慰災民。《蘋果日報》特別為尊者來台祈福進行民調，詢問民眾「綠營邀達賴喇嘛來台為災民祈福，你認同嗎？」，結果顯示有，59.89% 的人同意，26.02% 的人不同意，14.09% 的人沒有意見。TVBS 民調中心、臺灣團結聯盟、民進黨

的民調中心，在當時也進行調查，詢問台灣人民是否同意達賴喇嘛來台為災民祈福是出於宗教動機，認同者占比分別為 52%、61.65%、67.2%。可說至少有超過 50% 的台灣民眾歡迎達賴喇嘛來台；而抱持疑慮的台灣民眾則約佔三分之一。2009 年後除宗教團體外，人權團體、台灣西藏國會連線等組織都持續邀請尊者來台。

我們在 2022 年的調查中發現，台灣受訪者對達賴喇嘛的感覺平均值為 59 分，屬於相對溫暖的等級。當對其他變數進行測試時，發現年長者對達賴喇嘛懷有更溫暖的感覺，這可能源於他們曾接觸過達賴喇嘛之前訪問台灣的經歷而感受到親近。男性支持達賴喇嘛的感受比女性更強，教育程度較高者對達賴喇嘛的感情也更強。「是否應該邀請達賴喇嘛訪台？」所得到的結果是 58% 的受訪者表示同意，27% 表示反對，和 2009 年相比大致上沒有改變。

儘管達賴喇嘛自 2009 年以來未能訪台，但本研究調查呈現了臺灣民眾支持邀請訪問台灣的主流民意。在我們測試的所有變數中，宗教信仰成為能夠超越不同政治派別的共同因素。這種包容性支持不僅限於佛教，還延伸到道教和天主教信徒，顯示了支持達賴喇嘛訪台有更廣泛的社會共識。

即使在對中國友好的親藍陣營當中，達賴喇嘛的吸引力仍然存在，背後主要是宗教動機。對親綠支持者來說，宗教動機同樣存在，但他們的政治立場包括臺灣主體性，人權、難民保護、全球正義等，更強化對達賴喇嘛的邀請態度。這項結果凸顯了台灣社會儘管政治立場不同，但卻能夠在此議題上達成共識，因此達賴喇嘛訪台持續受阻自然會讓許多支持者失望。

我認為，台灣應該回歸宗教自由的面向，來看待達賴喇嘛訪台一事，這是民主社會中，政府達成多元、共生的重要挑戰。

2024 年 1 月 18 日台灣藏傳佛教論壇第三場節錄
丹增玉羅、盧有恆、陳洸農、鄭凱榕 | 記錄報導
陳洸農、鄭凱榕 | 編輯整理

歐洲與西藏 站在一起

國際支援西藏運動 (ICT) 主席
李察基爾 (Richard Gere)



札喜得樂，大家好。

荷蘭人、法國人、瑞士人、德國人、比利時人、美國人，以及今天親自到場的三千多位嘉賓，非常感謝你們來到這裡。

我昨天剛從達蘭薩拉過來，我首先代表達賴喇嘛尊者向現場的每個人獻上祝福。達賴喇嘛尊者健康狀況良好，我想大家聽到會很開心。他剛從 Hunsur 回來；他給那裡的弟子們講授佛法。我不在那裡，據朋友們告訴我，達賴喇嘛尊者給予他們非常特殊、非常深奧的教授；他仍然像二十年前、三十年前那樣，他教授的方式非常嚴謹而且充滿震撼人心的力量。他現在的確很健康。我想把他的近況分享給大家。達賴喇嘛尊者再次提到吉祥天母和他說過的話，他將活到 113 歲。我問他那是一個美好的 113 歲嗎，他連說好幾個：「是的」。

我瞭解你們今天宣講的事情非常重要。中國共產黨以及他們的同夥對西藏人做了一連串恐怖的事情。這不只是發生在西藏人身上的一場浩劫，這對全世界來說也是一個大災難，這個悲劇還在持續進行。西藏的孩子們被強行帶走、送往「寄宿學校」集中管理，所謂的寄宿學校其實是把孩子們徹底洗腦的地方。自然環境日趨惡化，中國正在西藏幾條主要的河川建造大壩，這將使下游的

印度和南亞地區面臨很嚴重的問題。顯而易見，他們這麼做的目的是未來可截斷水源並把全部的水導向中國。對亞洲和東南亞地區的每個居民而言，這是攸關生存和安全的重大危機。

「國際支援西藏運動」過去 35 年在美國推動許多工作，更早之前我們就開始做許多事情。我們在國會有許多朋友，我們和歷任總統保持良好關係。此刻美國本土面臨的一些情況迫使美國開始強化自身的安全；但不管怎樣，我曾經交談過的每位國會友人，他們仍然是西藏運動堅定的贊助者及保護者。我想讓大家知道他們仍然在支持你們。

這麼多年以來，我們明白一件事情。人們有時候害怕表達自己的立場、或者說自己是中立的。但我們很清楚，中立和沈默只會使壞人更加肆無忌憚。所以我們必須站出來表達自己的立場。我們要以智慧為出發點把我們的意見說出來；慈悲心、理解和愛也是智慧的一部分。我們反對仇恨、憤怒、無知、冷漠。我認為中國發生重大改變的時刻終將到來，那一刻我們所有人將再度成為兄弟姊妹，就像我們在好幾代以前那樣。但此刻我們不能停歇、仍然要繼續宣講世界上正在發生的事，尤其是發生在我們西藏兄弟姊妹身上的事。

我記得許多年前我在菩提迦耶的講話。當時大約有五十萬人來到菩提迦耶要聆聽尊者的教導。尊者要我對現場的群眾講話。我不知道要說什麼，但尊者不給我拒絕的機會，於是我站起來講了一段話。我說：「這裡的群眾都是遠從世界各個地方來的，有從西藏來的、有從亞洲各地遠至高原北邊的圖瓦、布里亞特、卡爾梅克來的、還有從其他各個地區來的。我們對西藏人帶給世界的貢獻發自內心深處感到敬佩。佛教 1500 年前傳入西藏，不同於西方把佛教視為一種次要的精神訓練，西藏人把佛教放在心上。西藏人自此開始建立僧團、真正讓慈愛和悲心和善良成為他們守護的價值。」接著我告訴大家：「我們來到這裡多麼幸運，我們將領受菩薩戒。領受菩薩戒的意思是我們宣誓要幫助一切有情從痛苦中解脫出來。也許，我們可以把西藏人放在一切有情隊伍的最前面，並給他們多一點點的幫助。」

參與這些活動讓我感受到一種團結的精神。每個人來到這裡都會感受到溫暖和熱情。我們生活的這個世界正朝著不同方向發展，事情越來越偏頗、每個人都孤立於其他人。但我們知道每個人都在輪迴當中、每個人有自己的故事；現場三千個人就有三千個故事，而全部的故事是相互關聯的。你的故事是地球上 70 億個故事當中的一個。看看這裡的人們，我發現自己可能是年紀最大的。這裡有人超過 75 歲、比我大嗎？那裡有一位（聽眾舉手）。是的，你說過你 82 歲。你多大？（聽眾回答 80 歲）這裡有一位 80 歲。看看尊者（李察基爾用手指著舞台上方的法照），我想起來尊者快要 90 歲了。他比我們所有人加起來還更有智慧、更有活力。

西藏人經歷過許多苦難。在場大部分人都參加過集會抗議活動。這裡的三千多人絕不會保持沈默。我們站出來說真話、我們把正在發生的事情說出來、我們不向強權低頭。

這麼做非常非常重要。我常常提醒自己一件事，我想在這裡也提醒大家。其他種族文化也正在經歷極其可怕的劫難，但西藏人與他們不同，西藏人具有一個可實現的願景。西藏人的願景容納所有的人，甚至壞人也容納在內。這個願景是——我們可以共存、我們可以互相扶持、每個人需要的金錢、食物、居所、照顧、教育通通能夠滿足。我們活著的意義不是基於自己承受了多少苦難，而是基於我們具備多少愛護他人、原諒他人、接納他人以及互相照顧的能力。西藏自由運動不同於其他抗爭活動的內核就在於此。這個願景激發我在過去 45 年成為西藏自由運動真誠的支持者。這個願景代表慈愛與包容。尊者是推動此一願景最重要的人，所以我盡心盡力為尊者服務。

西藏人流散各地，你們不得不在世界各個角落重新建立起自己的家。當我和你們在一起時，我感覺自己回到家。我認為世界上有許多人也有同樣的感受，看到你們就像看到自己的家人。尊者的願景可以成為地球上所有人的家，昆蟲、動物、神鬼、所有宇宙中的有情也通通包含在內。這是西藏人正在努力實踐的事情。今年即將迎來尊者的 90 歲生日，我想呈現給大家的就是尊者的願景。西藏人的核心價值是——我們活著是為了幫助別人、為了培養菩提心、為了使自己覺悟也幫助他人覺悟萬物的本質、為了瞭解我們和其他人互相關連；為達成這個目的，我們要盡力而為。

祈願西藏文化永遠延續。

祈願達賴喇嘛尊者長久住世。

祈願達賴喇嘛尊者永遠和我們在一起。

非常感謝大家。

2025 年 3 月 10 日於荷蘭海牙第 66 屆西藏人民抗暴日
<https://reurl.cc/gRaY04>

我們繼續站出來發聲

職業籃球運動員

恩尼斯·坎特·自由 (Enes Kanter Freedom)



好溫暖的歡迎！大家看得出來我沒有帶講稿，我想把此刻內心的聲音表達出來，這個很重要。當我一聽到這個活動的訊息，我很興奮，我立即安排行程。我從美國紐約一路飛來這裡，就是為了要和你們站在一起。今天不僅對你們來說是個重要的日子，對我來說也是。來到這裡、和你們站在一起，我真的感到很榮幸。

我從小到大一直是尊者的粉絲。我經常看尊者的言論，他給我很大的啟發，他每次都讓我深深感動。進入 NBA(美國職籃) 之後，我開始對世界上發生的某些問題發表評論。我的祖國土耳其，很不幸的是個獨裁國家。由於我談論土耳其正在發生的事情，政府就把我父親關進監獄，我因此失去我的家人。

尊者的言論大大激勵我，所以我站出來為世界各地無辜的西藏人發聲。很不幸的，NBA 的管理層被中國共產黨掌控，NBA 不喜歡我做的事情。當我開始為西藏人發聲時，我的籃球經紀人打電話給我說：「你如果繼續為西藏人發聲，你再講一句話，你就會被 NBA 開除。你現在 29 歲。你還可以再打球 7 年。7 年代表你可以賺進約 600 萬美元。你如果想繼續為西藏人發聲，隨你的便，但你的職籃生涯將會終止，不只這樣，你還會失去 600 萬美元。」我聽完掛斷電話，從此沒再和他聯繫。

我在美國打職籃的時候真的很開心。然而在世界的另一端，你們西藏人正在失去親愛的家人朋友、失去生命、失去家園。我想為我的隊友們作出示範，但很可惜，他們缺乏勇氣站出來發聲。我想你們還邀請了許多傑出的演講者，所以我不要佔用太多時間。我最後想說的是，每個西藏人都是天生的自由鬥士，請你們繼續堅持不懈，永遠不要放棄。最最重要的就是永不放棄。你們的聲音已經傳到美國、加拿大、歐洲、澳洲、太平洋地區，以及世界各地。我去到的每個西藏人社區都以最溫暖的方式接待我。正是你們的鼓勵使我想要成為一個更好的人。

你們應該知道世界上正在發生許多戰爭。許多無辜的民眾、許多小孩、許多婦女、許多老人正在瀕死邊緣。各國領袖如果願意接納尊者有關和平的理念，這些戰爭將會終止。所以我們繼續站出來發聲、繼續把尊者的理念傳播出去鼓勵人們，是非常重要的事。深深感謝你們邀請我來，我把你們當成自己的兄弟姐妹，我們現在是一家人，我是你們當中的一個，你們也是我的一部分，請記住這些話。有一天我們會在西藏一起吃饅饅。非常感謝你們。西藏自由！

2025 年 3 月 10 日於荷蘭海牙第 66 屆西藏人民抗暴日

<https://reurl.cc/gRaYO4>

西藏流亡不流散： 在台 26 年、 國際關係 66 年

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 格桑堅參



尊者與二哥嘉樂頓珠於 1997 年訪台時合影

達賴喇嘛二哥嘉樂頓珠

西藏精神領袖達賴喇嘛的二哥嘉樂頓珠，於 2025 年 2 月 8 日逝世於印度噶倫堡，享耆壽 97 歲。嘉樂頓珠生於 1928 年，畢業於國民黨南京中央政治學校。他在回憶錄中說，16 歲被父親送到南京學習，開始接觸中華民國高層政治生活，迎娶了國民黨將軍朱世貴的女兒朱丹，精通中英文。那時，蔣介石、宋美齡一有空就接他到家裡吃飯。

1949 年開始中共政府武力侵佔西藏，1958 年 6 月 16 日，恩珠倉·貢布札西帶領的西藏三區藏人，在山南澤當成立「四水六崗」組織，英雄抵抗中共軍隊的入侵。在護送達賴喇嘛尊者流亡印度的途中，該組織的先烈們亦發揮了重要的作用。嘉樂頓珠先生是負責與美國及印度安全部門秘密協助培訓藏人反抗組織並空投到西藏各地的幕後操盤手。

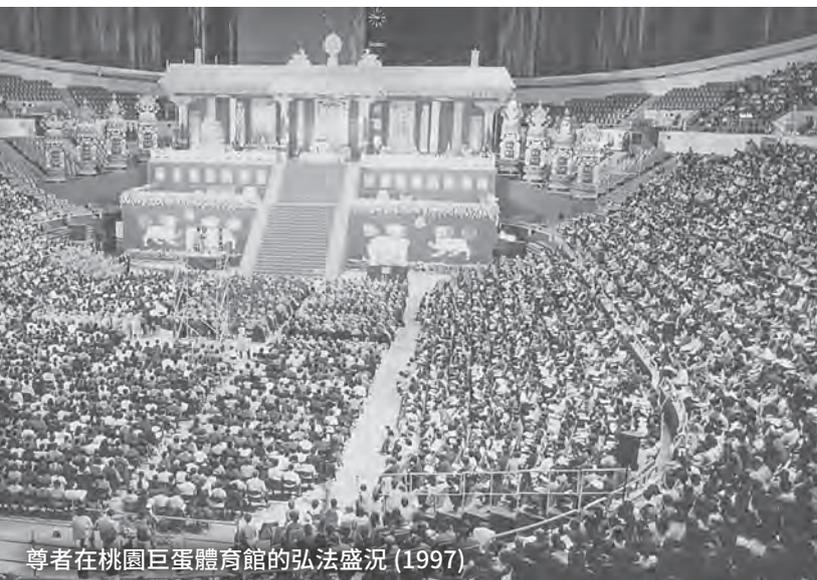
聯合國在 1959、1961、1965 年通過的有關西藏決議案中呼籲中共「停止剝奪西藏人民之基本人權與自由及自決權利之行為」，嘉樂頓珠是當時通過決議的積極推動者。1979 年，嘉樂頓珠開始在西藏流亡政府的內閣任職。熟悉漢族文化的他作為達賴喇嘛非正式的特別使者，多次前往香港、北京，與時任中共實際最高領導人鄧小平討論解決西藏問題。

中共重提願與達賴喇嘛 就其個人前途問題商談

嘉樂頓珠去世後兩天，中共外交部發言人在 2 月 10 日回應記者相關問題時稱，中國願與達賴喇嘛就其個人前途問題進行商談，但前提是達賴喇嘛「必須放棄分裂祖國的立場」，「接觸商談的對象只能是十四世達賴喇嘛的私人代表，而不是什麼西藏流亡政府或者說藏人行政中央，這個偽政府是完全違反中國憲法和法律的，世界上也沒有一個國家予以承認。」

中共外交部發言人還稱：「接觸商談要談的只能是十四世達賴喇嘛本人，最多再加上他周圍一些人的個人前途問題，而不是談什麼西藏高度自治問題，只要十四世達賴喇嘛真正放棄分裂祖國的立場，停止分裂祖國的活動，公開承認西藏是中國不可分割的一部分，承認臺灣是中國不可分割的一部分，承認中華人民共和國政府是代表中國的唯一合法政府，我們就可以與十四世達賴喇嘛就其個人前途問題進行商談。」

檢視中共在此時又舊事重提的動機和背景，其實這個問題在 1998 年 6 月 25 日，時任中國領導人江澤民和美國總統柯林頓共同召開國際記者會時就提過。2002 年至 2010 年近十年的藏中和談中，中共除了重複闡述前述幾條前提條件之外，有關要達賴喇嘛承



尊者在桃園巨蛋體育館的弘法盛況 (1997)



尊者與李前總統會晤確認「達賴喇嘛西藏宗教基金會」成立

認「台灣是中國不可分割的一部分」再也沒有提出過。

達賴喇嘛與臺灣

1997年3月28日西藏精神領袖達賴喇嘛尊者首度踏上臺灣土地，與時任總統李登輝先生親切見面，促成了西藏流亡政府駐台代表處「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」成立，藏、臺關係走向正常化。2001年尊者達賴喇嘛第二次訪問臺灣，時任臺北市長馬英九拜會達賴喇嘛，並將臺北市鑰匙贈送給尊者，歡迎尊者隨時來臺。達賴喇嘛2009年9月第三次訪問臺灣時與當時的民進黨主席蔡英文握手見面。

2000年台灣第一次實現政黨輪替，西藏流亡政府總理和議會議長首次受邀參加520總統就職典禮。流亡藏人持IC印度旅行證件或台灣官方承認，可以不透過台灣蒙藏委員會來台。2001年3月31日開始尊者達賴喇嘛第二次來台展開為期十天的「慈悲與智慧之旅」，受到了台灣各界人士高規格的接待。其中中國國民黨主席連戰、親民黨主席宋楚瑜、民進黨主席謝長廷等踴躍與達賴喇嘛見面，台灣總統陳水扁更是在總統府接見尊者。而在台灣逾期居留的125名藏人被特赦而拿到合法居留權；流亡藏人持IC印度旅行證件

直接由外交部發給簽證；2003年1月臺灣政府成立半官方的「台藏交流基金會」，直接資助流亡藏人社區，可以說在陳水扁主政的時代臺、藏間的關係跨入了一個新的時代。

美國對藏政策的核心內容及其國際影響力

美國長期以來對西藏的政策是承認西藏是被佔領的國家，鼓勵中華人民共和國的代表，與達賴喇嘛的代表在不預設前提的條件下，進行有意義和直接的對話，以尋求化解分歧的解決方案。2002年特別簽署通過《西藏政策法》，規定在美國國務院專門設立西藏問題特別協調員職位，其職責是專職西藏問題，推動中國政府與尊者達賴喇嘛或與其代表等「進行不設前提條件的實質性對話」力求解決西藏問題。這一職銜已經提高到美國副國務卿級別。歐盟各國、印度、澳洲等國也一直有呼籲仿效美國專設這一職位，可見影響力是很大的。

2018年美國通過「入藏對等旅行法」，特別提到美籍藏人試圖申請簽證去西藏探親或西藏朝聖時，總是會受到中國使領館的歧視性對待，但中國公民卻可以在美國和其他民主國家自由旅行，因此法案要求中國政府允許美國記者、外交官和遊客不受限制地前往西藏。該法也規定，如果中共不允許美國在西藏拉薩



美國國會代表團多次參訪達蘭薩拉展現支持



2020年美國通過頒布「西藏政策與支持法」

設立領事館，中國不得在美國的其他地方新設領事館。之後很多國家也陸續提出旅行對等條件，作為與中國合作的籌碼。

由於中華人民共和國當局一直對實質對話施加條件，包括不承認西藏流亡政府的存在以及必須要承認西藏自古以來就是中國一部分等，談判非但沒有任何實質性的進展，反而從2010年雙方停止接觸以來至今未能恢復。美國遂於2020年直接立法，承認藏人行政中央以及由民主選舉產生的藏人領導的合法性；更於2024年立法不承認中國政府所謂「西藏自古以來就是中國一部分」的虛假歷史論述、在敦促中國政府與達賴喇嘛及其代表和談時，一定要加上「西藏社群經民主選舉產生的領導人之間」這一句，可以說這些都是美國對藏政策從模糊走向清晰化的標誌和核心內容。

美國總統唐納德·川普先生已（譯註：於2020年12月27日）簽署了《2020年西藏政策及支援法》（Tibetan Policy and Support Act of 2020，簡稱TPSA）正式生效立法，這項舉措顯著加強美國對西藏的政策，並重申美國政府對達賴喇嘛尊者及西藏流亡政府——藏人行政中央（Central Tibetan Administration, CTA）堅定不移的支持。

2020年美國通過頒布的「西藏政策與支

持法」還充分肯定流亡藏人社區建立的健全民主制度；還將十四世達賴喇嘛的轉世權唯有西藏人、達賴喇嘛及藏傳佛教信徒才有的條款寫進支持法裡，引起很多國家的關注。當然該法還加強了對藏人社區的財政援助以及在關注西藏區域水安全框架與生態平衡的同時，重申2018年通過的《入藏對等旅行法》所列舉的條款，規定美國在獲得拉薩設立領事館的授權之前，國務卿不得批准任何新的中國駐美國領事館之申請。這些政策充分體現了美國堅定地站在西藏一邊的政治立場。

美國立法承認藏人行政中央及民選的藏人領袖後，民選的藏人領袖被正式官方邀請訪問了美國白宮，這對藏人來說是一次巨大的勝利和鼓舞；而美國國務卿布林肯於2021年7月28日上午，在印度首都高調會見了達賴喇嘛駐新德里代表忠瓊恩珠先生，雖然藏人行政中央駐德里代表處在有媒體詢問時依然依循以往而三緘其口，但美國國務卿個人的官方推特帳號，美國國務院的新聞發言人卻公開發布了此新聞，這在以前是不可想像的。

之後，不管是中美高級外交官在阿拉斯加的會談，美國副國務卿溫蒂·謝爾曼在中國會見中國國務委員兼外交部長王毅，美國政府都公開而坦率地提出了西藏議題，這對理念相近的美國盟友歐盟、印度、台灣等來



美國國務卿布林肯於印度首都會見達賴喇嘛駐新德里代表忠瓊恩珠

說是一次鼓勵和標榜。因為有了美國對西藏的支持和對藏人行政中央（西藏流亡政府）的承認，2021年五月，當邊巴才仁當選藏人行政中央新的司政時，跟許多獨立國家一樣收到了包括台灣外交部長在內許多國家的賀信。而藏人行政中央新領導在歐美國家的活動力和能見度空前活躍和提高在在證明，年輕一輩的西藏人已經有能力擔負起西藏自由鬥爭的重擔，而西藏境內藏人的處境雖然越來越艱險，但國際上對藏人的支持度依然堅挺。

中華人民共和國政府的反應

美國高調通過支持西藏法引起北京當局強烈的不滿。中國外交部、全國人大、全國政協等部門接連發聲反對，稱美國此舉是干涉中國內政，並向「藏獨」分裂勢力發出嚴重錯誤訊號。他們表示，所謂「西藏流亡政府」是一個徹頭徹尾的分裂主義政治集團，是完全違背中國憲法和法律的非法組織。美方和「達賴集團」所謂「涉藏法案」鼓吹「大藏區」，肆意歪曲歷史，公然否定西藏主權歸屬中國的客觀事實，是典型的美式霸凌行徑，中方必將採取堅決有力措施。可見美國通過支持西藏法，中國政府的反應是相當激烈的，氣急敗壞到歇斯底里的程度。

臺灣政府和民間的反應

但耐人尋味的是，當有媒體問到：「美國總統拜登於7月12日簽署《推動解決西藏-中國爭端法》，清楚表明美國政府從未支持西藏自古以來就是中國一部分，台灣政府對於西藏的立場是甚麼時」，台灣陸委會高官卻說，「現居在中國大陸的藏人，當然是歸陸委會管，因為他就是大陸人，在定位上，跟四川人或其他省分的人一樣」。如此輕描淡寫，真的很遺憾！

那臺灣民間又有甚麼樣的反應呢？24號刊登在中時新聞網《海納百川》署名沈迺訓的評論文「美國會不應妄議西藏歷史」，（這篇評論文也刊登在6月25號中國時報上，）可以代表很大一部分台灣人的觀點，這也間接證明，台灣雖然民主化已經很多年了，但碰到西藏等其他族群議題時其中國大一統教育背景的影響從官方到民間還是根深蒂固的，立場與觀點跟中共官方和民間大同小異。該評論認為美國參、眾兩院通過的法指稱美國政府從未採取西藏自古以來就是中國一部分的立場，更甚者，將所謂的西藏從目前中共西藏自治區擴大到（大藏區），是對中國極不友善的國內立法行動。該篇評論與中共的宣傳機構及御用文人一樣，用極不真實的虛假歷史來重複西藏自古屬於中國的謊言，特別是中華民國對西藏的主權立場。

國際決議與對西藏的承認

西藏問題在國際上獲得的關注和支援可以說是空前的，過去六十多年在與中共專制政權抗爭的不管是台灣或者香港、還有維吾爾、南蒙古以及中國的民運，沒有一個像西藏那樣包括聯合國在內的國際組織、歐美等國家有過這麼多的決議和支持法。「國際決議與對西藏的承認（1959-2021）」一書是藏



聯合國人權會議中放映達賴喇嘛尊者傳達慈悲等信念教導的影片



2025年第九屆世界國會議員支持西藏大會於日本國會國際會議廳舉行，來自29個國家142名代表出席會議

人行政中央外交與新聞部出版的一本自1959年至今通過的關於西藏的國際決議的全面更新彙編之英文版。

該書收錄了聯合國於1959年至2021年間總共通過的8個有關西藏決議案，這些決議文在譴責中共對西藏的入侵，並對西藏的宗教、文化、民族實行滅絕政策的同時，承認和重申了西藏人民的自決權。

同時該書收錄了歐洲議會從1987至2021年總共通過的有關西藏決議案和聲明55個；美國從1987年至2021年通過的各種決議案和聲明達76個；加拿大和英國通過的10個決議案；澳洲通過的28個支持西藏決議案；德國、義大利、瑞士、列支敦士敦等國通過的14個決議案和聲明；比利時、巴斯克自治區議會通過的4個支持西藏決議案和聲明；盧森堡、愛爾蘭、荷蘭通過的支持西藏決議案4個；立陶宛、捷克共和國、匈牙利、斯洛伐克通過的支持西藏決議案8個；北歐薩米議會通過的3個支持西藏決議案；法國、日本、南非、印度、台灣等通過的11個支持西藏決議和聲明。以上以歐美為主的世界各國通過的支持西藏的決議案和聲明多達213個。

無代表國家和人民組織通過有關支持西藏的決議案和聲明4個。

國際法學家委員會包括常設人民法庭、

國際律師會議從1959年至2022年通過的5個決議案和聲明。

世界議會支持西藏大會前後通過了10個支持西藏的聲明、行動計畫及宣言。

以上多達兩百多個支持西藏的國際決議和聲明證明了國際社會對西藏人民的廣泛支持。這些決議案和聲明有一個共同點就是，大部分都承認西藏是一個被佔領的國家，中國政府自1950年以來一直控制西藏，實施同化滅絕政策，限制西藏人民的宗教、文化和政治自由。這些決議案譴責中國對西藏的侵犯人權行為，呼籲中國政府尊重西藏人民的人權、文化認同和自決權，並與達賴喇嘛進行有意義的談判，以和平解決西藏問題。文件和聲明也呼籲聯合國秘書長接見達賴喇嘛、呼籲歐盟任命西藏問題特使、呼籲中國政府允許聯合國人權事務高級專員訪問西藏、呼籲聯合國人權理事會上關注西藏局勢、呼籲釋放班禪喇嘛為主的西藏政治犯、關注西藏自焚事件等等。

而國際法學家委員會曾於1960年發布報告，認定西藏為事實上的獨立國家。常設人民法庭則認為中國在西藏犯下了種族滅絕罪，也侵犯了西藏人民的自決權。

2025年2月19日臺灣外國媒體人茶敘上的發言

記憶燈火終將匯聚成照亮未來的光明

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 格桑堅參

各位與會的朋友，海內外關心中國未來的同道，大家好：

今天，我以無比沉重而堅定的心情，參加六四事件 36 週年的紀念。我是格桑堅參，來自西藏，是尊者達賴喇嘛暨藏人行政中央駐台代表、達賴喇嘛西藏宗教基金會的董事長。此刻，我不僅代表西藏人民，也代表一群與中國人民共同受苦、共同抗爭的靈魂，來向六四的英靈致敬。

1989 年 6 月 4 日，是中國現代歷史中難以磨滅的一天。那天，北京天安門廣場上，無數手無寸鐵的學生與市民，只因為要求民主、自由與反貪腐，遭到了中共政權的血腥鎮壓。他們高舉理想，卻被坦克與槍口碾碎、擊倒。

然而，對我們西藏人民而言，這樣的畫面並不陌生。

早在 1987 年，我正在成都四川大學就讀。那年起，拉薩連續爆發藏人抗議中共高壓統治的運動，一直到 1988 年、1989 年，都有大規模的示威。而中共的反應就是——開槍鎮壓，毫不留情。那時，我們西藏人民親眼見證中共派出軍隊鎮壓藏人，用子彈來對付和平示威者。

我清楚記得，當我告訴身邊的中國同學：「你們的人民解放軍正在拉薩向藏人開槍。」但沒有人相信。他們說：「不可能，解放軍是保護人民的軍隊，只有國民黨反動派才會對人民開槍。」這是當時普遍的中國社會認知，也是中共多年洗腦教育的結果。

然而，到了 1989 年，我人已經回到了藏區。就在我所在的地方，我們得知北京發生了天安門鎮壓。這時候，中國人民自己親眼目睹了：那些曾被稱為「最可愛的人」的人民解放

軍，會毫不猶豫地在首都、在全球注視下，碾壓自己的孩子、學生、未來的希望。

從那一刻起，許多中國人開始覺醒，也開始重新看待西藏。他們才開始反思：如果北京都可以這樣公開屠殺，遠在數千公里外的拉薩、維吾爾、新疆、南蒙古，過去到底發生過什麼？我們藏人所揭露的，不再被視為誇大與謠言，而是歷史的預警與見證。

更重要的是，六四成為中國民主運動與西藏抗爭運動之間的一個連結點。當時，許多在中國各地就學的藏人青年也積極參與了六四運動，他們不是局外人，而是行動者。六四之後，我們藏人也接納了不少逃難者，為他們提供庇護，因為我們懂那種被政權獵殺的恐懼與孤獨。

此後，許多參與六四的中國知識份子與學生流亡海外，長期為中國的民主化奔走。這份堅持，不僅令人敬佩，也讓我們西藏人民看到彼此命運的交織。我們雖來自不同民族，但面對極權，我們是同一場苦難中的兄弟姊妹。

尊者達賴喇嘛對中國人民懷抱著深切的期許。他始終強調區分中共政權與中國人民，並相信未來的中國，有潛力成為一個和平、民主、開放的國家，對內尊重人權，對外貢獻和平。

今天，當中共仍在試圖抹去六四記憶的時候，我們的講述就是一種抵抗。我們要讓年輕一代知道，那些倒下的青年，不是失敗者，而是民主中國的種子。他們的犧牲不該白費，他們的名字不該被遺忘。

讓我們記住六四，是為了記住良知，也為了守住希望。歷史的黑夜或許漫長，但每一盞記憶的燈火，終將匯聚成照亮未來的光。

藏傳薩嘎達瓦佛誕西藏宗教文化藝術節

薩迦文殊佛學會理事長 何志信



當你能夠獨自近身站在本師釋迦牟尼佛的舍利子前，端詳、頂禮與合照，這是個什麼樣的景象？又代表著何種緣份與福報？

然而，就在 2025 年 6 月 11 日，也就是藏傳佛教的薩嘎達瓦月的月圓日，在三重體育館一樓大廳，由達賴喇嘛西藏宗教基金會舉辦的 2025 首屆台灣藏傳薩嘎達瓦佛誕西藏宗教文化藝術節，我這個典型的「舍利子迷」，親身體驗了！

近年因參訪高雄佛光山佛陀紀念館，曾經遠距瞻仰過佛骨舍利，也到過日月潭玄奘寺，瞻仰過玄奘大師的頭骨舍利。然而，真正讓我對舍利子的功能心生肯定的，莫過於近日薩迦 43 任法王談到「舍利子」。也就是在台北 101 大樓那晚的供養時，他特別肯定佛光山佛陀紀念館，因為有著佛陀指骨舍利的加持，那裡的能量特別強大與純淨！

正因如此，昨天在三重體育館，當我有著如此殊勝因緣能近身瞻仰（佛陀肉身舍利、骨舍利與血舍利）時，除了因感性崇拜而廣

傳訊息分享好友外，我還理性地做了個實驗，親身體驗一下「舍利子」所能產生的效益！

當我在節慶現場，獲得基金會編印並免費結緣的《達賴喇嘛釋中論》一書後，我翻閱了幾頁。這本釋論據說不易理解，當然，以我佛法修為觀之，也的確如此！於是，我向前來到舞台邊舍利塔，我跪下向佛陀舍利子三頂禮。完後，我回座繼續閱讀《達賴喇嘛釋中論》。在那當下，個人的智慧雖無即刻提升，讓我足以完全明白經義。但是，卻也有著靈光乍現的感覺！因此，我又再次起身，來到舍利塔前跪下三叩首。然後，回座繼續閱讀。這時，我又有了幾頁的進度。當然，以我素來「劃地自限」的風格，我並未三度向前頂禮（佛陀肉身舍利、骨舍利與血舍利）。那本由達賴喇嘛基金會現任董事長發心編印的「達賴喇嘛釋中論」，就只能攜回家中，且待我在書房或佛堂，供奉著五百阿羅漢增生舍利子的加持下，助我繼續完成這部釋論的研讀了！

西藏社會學者 Dr. Gyal Lo 的社會學知識旅程

國立陽明交通大學人文社會學系 潘美玲



社會學是分析社會現象的科學，任何一個社會都可以成為社會學研究的對象。社會學的研究不僅描述現象，也進行分析批判，是一門兼具知識與實踐的學科。然而，當我們將這些基本的社會學研究行動視為理所當然，往往忽略了：我們習以為常的社會學研究，其實需要自由的學術環境才得以存在。當處於高壓集權的政權統治時，壓迫者往往不容許被壓迫者研究自己的社會，更不可能讓被壓迫者藉由社會學，認識自己及其所處的社會處境。藏人教育社會學者 Dr. Gyal Lo 的經歷，正提醒了我們這個事實。

Gyal Lo 出生於被中國統治的西藏，他的藏文名字依標準藏文發音應譯為 Gyal Lo。但在中共的漢語教育下用中文發音變成「嘉洛」，英文就翻成 Jia Luo，成了他身份證件上的名字。今年三月，我以本校國際文化研究中心「子計畫三：移民、不平等公民與批判法律研究」計畫主持人的身份，邀請 Dr. Gyal Lo 以「中共殖民地寄宿制學校與西藏文化傳承前景的社會學解讀」為主題發表演講，並錄製了兩集 podcast。[1] 本文所要呈現的重點在於：為何一個在西藏境內受教育的知識份子，會對社會學產生興趣，

進而成為學術專業者？以及，Gyal Lo 又是如何以社會學視角，進行西藏社會研究？

從社會學思考自身的社會發展

Gyal Lo 出生於藏區的安多，小學時正值中國的文革時期，在學校只能使用普通話，但生活環境中仍以藏文為主。因為先天的腳部殘疾，他日後無法從事耕作或放牧，唯一的出路就是認真讀書。然而，即使他通過了小學老師的甄選，卻因為身體殘疾而被取消資格。之後，Gyal Lo 靠著旁聽與自學，考上了西北民族學院藏文學系。大學期間隨著知識的增長，他從一個僅考慮自身前途的年輕人，蛻變為關注自身民族與社會發展的知識份子。在一次與藏人尊敬的仁波切討教的經驗中，他開始認真思考：為何藏人擁有千年優秀的傳統文化，但社會卻沒有能夠出現相應的發展？

Gyal Lo 畢業之後留校任教，在系上教授藏文公文書寫的課程，但這個科目完全無法引起學生的興趣，他自己也覺得這些內容索然無味。於是，Gyal Lo 自己編寫藏文教材，教授社會學以及社會學理論的分析批判

思考。學生開始將所學應用到當時社會議題的各種缺失，甚至向系上主動提出問題或反映各種不足。系上高層為了避免學生因為學習社會學，而引發向權威提出質疑的星火燎原，就直接以「教學內容不符規定」為由，不准他繼續傳授社會學的知識。Gyal Lo 表示，這是他個人首次遭受到不能自由研究學術的困境：當他試圖透過社會學知識，引領學生自主批判思考、對於現況提出質疑，並尋求解決社會重要議題的可能出路時，不但沒有得到鼓勵，反而被視為麻煩製造者。剛發芽的社會學藏文教材就被連根拔除了。

發展以藏人為主體的教育／社會學

Gyal Lo 認為中共實施漢化政策，有意識地弱化藏語的發展，使得藏人失去與西藏傳統文化的連結。而其中主要的癥結，在於教材語言或內容極度地偏漢弱藏。於是從 2000 年開始，他用藏文編寫教材，並大量印刷，將之推廣到西藏各區學校，引起藏人社會相當大的迴響，甚至開始進行師資培育。但這個重要的文化復興行動，抵觸了中共「同化中國境內少數族群」的基本原則。在初期尚未引起關注時，還能夠暗中進行；但隨著其影響擴大，引發中共當局的注意，在 2003 年被要求馬上停止師資培訓以及藏文教材的使用。

不過，Gyal Lo 自發地設計藏文教材、進行文化復興活動的舉動，引起了加拿大多倫多大學教育學院的注意，該單位長期關注殖民統治下受壓迫者的教育體制。於是 Gyal Lo 趁著受邀到該機構訪問的機會，繼續攻讀社會學博士學位。他於 2015 年取得社會學博士學位，改寫博士論文出版 *Social Structuration in Tibetan Society: Education, Society, and Spirituality* (Lexington Books, 2016)。這本著作超越了現今英語世界以及中共對於西藏社會文化研究出版的限制，能夠直接引用藏文原典，並以西藏「局內人」的位置書寫。Gyal Lo 運用英國社會學家 Giddens 的結構化理論，並結合西藏佛教哲學家宗喀巴的思想，分析理解西藏社會的歷史和現狀，從而提出西藏社會結構與文化具有精神性的特色。特別是中共將西藏的傳統歷史與社會文化，界定為「黑暗的封建農奴社會」，並以此做為其占領至「解放」西藏的理由。Gyal Lo 的著作完全顛覆了中共對西藏的「落後」標籤，而從精神性的面向，點出中共從馬列主義的物質論觀點、以及漢人中心理論解釋西藏歷史的謬誤。

移植的社會化：中共在藏區的寄宿學校體制

Gyal Lo 於 2017 年回到西藏，獲得中



國雲南師範大學教授職位。他從侄孫女們被送入同化藏族兒童的寄宿學校之後所出現的行為轉變，驚覺到整個族群正面臨文化滅絕命運的過程。中共為了貫徹將境內少數民族徹底同化的政策，直接從開始學習語言的階段開始，將四歲幼童強制送入中共設置的寄宿學校，接受以普通話為主、效忠共產黨的洗腦式教育。導致這些孩子在假日回到自己的家中時，往往已無法和父母、祖父母等長輩溝通；甚至因為長輩們不說普通話，而產生輕視的態度，並對自身的西藏文化疏離。也就是說，藏人自己生的孩子，卻因為被送到寄宿學校，而變成家中的陌生人。Gyal Lo 發現，在這種寄宿學校體制長大的孩子，日後都面臨了文化無根、無所適從的認同真空狀態——他們既無法融入漢人社會，也失去了與家人的連結。

Gyal Lo 於是開始進行廣泛的實地考察，他在兩年的時間內，參訪了 50 多所寄宿學校，記錄中國教育政策對藏人社會的影響。中共設立的寄宿學校，是對少數民族進行文化滅絕的重要手段。從社會化的角度來看，家庭、學校、同儕、職業等均是重要的社會化來源；而在進入正式的國民教育之前，家庭教育原本是兒童最主要的社會化場域。然而，中共為了貫徹其漢化政策，將家庭社會化的功能完全由寄宿學校取代，斷絕了西藏

傳統口傳的實作知識，以及傳統菁英文化的教育傳承。取而代之的，是效忠中共領導人以及中國共產黨的意識型態，以「移植」漢化的方式—— Gyal Lo 稱之為「移植的社會化」——徹底地進行文化滅絕，以此消除藏人的認同以及對中共的反抗意志。對這個現象實地調查的資料，真實地揭露了中共殖民統治的殘酷性，卻因為觸犯中國政治禁忌而成為中共整肅的對象。

出走與發聲 (exit and voice)

其實，當 Gyal Lo 在加拿大取得博士學位、回到西藏任教之時，他抱持著繼續從事社會學研究的熱情，希望提升並開創新的學術議題。他特別希望用藏文的教材，來啟動西藏社會學的發展。因此，他集中心力從事藏區文化與社會的研究，並以西藏為主體的角度，進行學術寫作與發表。然而，這種以西藏文化為核心，討論社會文化與教育之間關係的論述，卻因碰觸到中共統治者的底線，而沒有發表的空間。他表示：「我從他們的評語中可以看出來，他們認為藏族從未形成一個完整的民族，藏民族從來就沒有一個完整的教學體系。」

Gyal Lo 在 2020 年因「具有西方背景的外籍藏人」的身份而被迫逃離中國，定居加拿大，從此積極投身於西藏教育權利的倡導工作，他以在藏區調查的資料，向全世界揭露西藏文化面臨滅絕的迫切危機。Gyal Lo 的遭遇，揭示了在極權統治制度下，社會學知識發展與教學所遭遇的阻力，以及它如何被當權者視為威脅所在。換一個角度來看，這也呈現出社會學知識可能產生的作用與能量。正是這個體認，讓他堅定個人的使命，選擇了離開，並且大聲地對世人疾呼中共寄宿學校政策對於西藏文化產生的後果。



西藏要聞

司政邊巴次仁向諾傑林的西藏人民發表講話

作為對印度中部馬哈拉施特拉邦班達拉地區諾傑林藏人定居點訪問的一部分，藏人行政中央司政邊巴次仁於 7 月 31 日參訪了該定居點擬建社區大禮堂的場地，並與該定居點合作社成員、地方官員及藏人民眾舉行了一系列會談。

司政邊巴次仁在那格浦爾會見印度支持西藏團體

藏人行政中央司政邊巴次仁於 7 月 30 日展開了對印度中部各邦藏人社區的訪問行程，首站訪問位於馬哈拉施特拉邦的班達拉諾傑林藏人定居點。在機場短暫停留期間，司政接受了四家印度主流媒體的採訪，重點回應了關於達賴喇嘛尊者轉世問題等相關提問。

捷克總統彼得·帕維爾會晤西藏領導人 重申對西藏自由事業的支持

捷克共和國總統彼得·帕維爾於 7 月 27 日在印度中央直轄區拉達克首府列城的喜瓦澤行宮，覲見了西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者並會見藏人行政中央領導人。

藏人行政中央接受提克賽仁波切捐贈的土地

由藏人行政中央司政邊巴次仁率領的代表團於 7 月 26 日拜訪了拉達克高僧第九世提克賽阿旺蔣揚強巴丹增仁波切，正式致謝仁波切慷慨捐贈 63 卡納爾土地。此次捐地旨在支持綿穆地區的羌塘藏人定居點的搬遷，並為列城地區無固定住所的藏人家庭提供安置用地，對改善當地藏人生活條件具有重要意義。

第二十五次中歐領導人會晤聚焦西藏人權議題

第二十五次中歐領導人會晤於 7 月 24 日在北京舉行，歐盟在與中國領導人進行高層會晤時，再次重申對西藏人權狀況的嚴重關切，尤其指出對宗教自由持續受限、人權捍衛者遭打壓以及藏人基本權利長期遭侵害的問題深感憂慮。

司政邊巴次仁致函祝賀達波仁波切榮獲法國榮譽軍團勳章

藏人行政中央司政邊巴次仁於 7 月 23 日致函旅居法國的藏傳佛教格魯派高僧達波仁波切，祝賀他榮獲法國最高勳章「榮譽軍團勳章」。賀函中高度讚揚達波仁波切成為首位獲得此殊榮的藏人，並指出這一獎項不僅彰顯了全球藏人的自豪，也體現了在當代社會中，西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者所弘揚的西藏精神文化的持續意義與價值。

達賴喇嘛尊者出席由藏斯卡僧俗信眾舉辦的長壽法會

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 7 月 23 日上午，在印度拉達克藏斯卡地區帕頓鎮的時輪法會場，出席了由藏斯卡佛教協會和寺院協會，以及喀夏寺夏季辯經大法會籌委會共同舉辦的長壽法會，並發表慈悲開示。

中共當局在西藏爐霍縣拆毀數百座佛塔及佛像

根據西藏境內的消息透露，中國政府於近日在西藏東部康區的甘孜藏族自治州爐霍縣摧毀了超過 300 座佛塔以及多尊大型佛像，並加強了對當地的管控和實施嚴厲的信息封鎖。這起破壞

事件發生在今年 5 月下旬至 6 月初，地點位於降甘寺（音譯：འདོད་གློ་བཞིན་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་）附近的龍喇桑日神山。

達賴喇嘛尊者為藏斯卡舉行的夏季辯經大法會揭幕

由於連續兩天惡劣天氣阻礙了列城與藏斯卡爾之間的通行，西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 7 月 21 日上午乘坐直昇機安全抵達印度中央直轄區拉達克藏斯卡地區的帕頓鎮，受到當地各界民眾和寺院代表的隆重迎接。

2025 歐洲聯合行動研討會在法蘭克福召開

由藏人行政中央駐日內瓦辦事處舉辦的「2025 歐洲聯合行動研討會」於 7 月 19 日至 20 日在德國法蘭克福召開，來自歐洲等八個國家的藏人、華人、維吾爾人、香港人各團體的代表，及藏人行政中央駐澳洲華人事務聯絡官達瓦桑姆出席研討會。

美國麻薩諸塞州隆重慶祝達賴喇嘛尊者九十華誕

7 月 10 日在美國麻薩諸塞州議會大廈舉辦的一場具里程碑意義慶典中，該州隆重向西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者九十華誕致以深切敬意，藉由一系列極具分量的表彰，讚揚尊者長期致力於和平、非暴力與慈悲精神的卓越貢獻。

司政邊巴次仁在墨爾本強調達賴喇嘛尊者的轉世問題

藏人行政中央司政邊巴次仁在圓滿結束對澳洲各地的訪問後，於 7 月 16 日抵達此次澳洲之行的最後一站墨爾本，當天司政應邀出席墨爾本藏人協會官方網站的啟動儀式並向墨爾本藏人民眾發表了講話。

司政邊巴次仁向坎培拉藏人介紹第十六屆噶廈的施政項目

在圓滿結束對澳洲昆士蘭等藏人社區訪問後，藏人行政中央司政邊巴次仁於 7 月 15 日抵達澳洲首都堪培拉藏人社區協會主席益喜曲珍、藏人行政中央前公務員及當地藏人民眾熱情接待。當天，司政接受澳洲聯合通訊社採訪，並與堪培拉藏人社區民眾進行座談交流。當晚，由堪培拉藏人協會主辦的歡迎活動上，司政邊巴次仁為堪培拉藏人共同開發的「Astromunk」手機應用程式主持啟動儀式。

司政邊巴次仁訪問澳洲昆士蘭藏人社區

藏人行政中央司政邊巴次仁於 7 月 14 日上午抵達澳洲布里斯班機場，受到西藏人民議會澳亞區議員丹增平措、昆士蘭藏人協會主席洛桑尼瑪以及布里斯班藏人社區民眾的迎接。隨後，司政參觀了朗日塘巴中心，並會見了該中心主任史黛西·戈西普和米菲·馬克斯米利恩。

司政邊巴次仁在澳洲紐卡斯爾呼籲藏人保持團結

藏人行政中央司政邊巴次仁於 7 月 13 日訪問了澳洲紐卡斯爾的藏人社區，受到紐卡斯爾藏人協會主席及當地藏人民眾的隆重迎接。司政邊巴次仁在向紐卡斯爾藏人民眾發表演說時，強調了藏語在藏人群體中的重要作用，以及藏文在佛教學習中的不可替代地位。他指出，想要真正了解和研究佛教，就必須學習藏文，因為佛教的核心教義都保存在原文中。他鼓勵藏人，尤其是年輕一代，以母語為傲。

駐歐洲華人聯絡官與西藏政策研究中心主任參與線上討論會

總部位於美國的非政府組織「中國行動」於7月11日在X平台舉辦「達賴喇嘛尊者九十大壽，未來轉世認證由誰定？」線上討論會，邀請藏人行政中央官員及華人學者參與討論。

司政邊巴次仁在澳洲諾拉市會見南海岸藏人民眾

藏人行政中央司政邊巴次仁於7月12日訪問澳洲新南威爾斯州諾拉市，並向當地南海岸藏人社區民眾發表講話，圍繞西藏當前面臨的關鍵問題作出深入說明。在演說前，司政先與雪梨的藏語學習中心的學生進行了交流。

歐洲人權大使聯合聲明：

堅決反對任何外部勢力干預達賴喇嘛尊者的轉世事務

來自法國、德國、荷蘭、英國、立陶宛、愛沙尼亞與冰島等七個歐洲國家的人權大使於7月6日聯合發表聲明，就有關西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者的轉世問題表達關切，並明確反對任何外部勢力的干預。

達賴喇嘛尊者抵達拉達克首府列城

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於7月12日上午從印北達蘭薩拉乘坐印度空軍專機，抵達印度東北部拉達克首府列城，受到當地數萬名各界民眾的隆重迎接。

達賴喇嘛尊者啟程前往拉達克列城

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於7月12日上午離開印北達蘭薩拉前往印度東北部的拉達克列城，沿途受到數千名僧俗藏人和各方信眾的歡送。

司政邊巴次仁出席新南威爾斯議會舉行的達賴喇嘛尊者九十華誕慶典

藏人行政中央司政邊巴次仁於7月11日展開第二次訪問澳洲行程，並在當天上午於雪梨澳洲廣播公司總部接受現場專訪。採訪的時間恰逢澳洲總理安東尼·阿爾巴尼斯即將訪問中國。在訪談中，司政呼籲澳洲總理應向中方表達訪問西藏的意願。

外交部長諾增卓瑪在美國麻薩諸塞州出席達賴喇嘛尊者九十華誕慶典

美國麻薩諸塞州和波士頓藏人協會於7月10日在馬薩諸塞州議會大廈舉辦了一場特別活動，隆重慶祝西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者九十華誕暨慈悲年。藏人行政中央外交與新聞部長諾增卓瑪作為主賓出席了活動。

台灣各界隆重慶祝達賴喇嘛尊者九十華誕

藏人行政中央駐台灣辦事處於7月6日在台北隆重舉辦盛大第十四世達賴喇嘛尊者九十華誕暨慈悲年慶典，台灣勞動部部長洪申翰、台灣國會西藏連線成員陳椒華立委、張雅琳立委、陳昭姿立委、民主進步黨博文副秘書長，以及數百名各方代表參加盛會。

司政邊巴次仁在達蘭薩拉出席「慈悲年」影展開幕式

藏人行政中央外交與新聞部下屬電視台於7月8日印度北部在達蘭薩拉的影城舉辦「慈悲年」電影節，司政邊巴次仁和多名印度政要及眾多印藏觀眾出席。這次為期兩天的活動為慶祝達賴喇嘛尊者九十華誕暨慈悲年的系列活動之一，獲得多位傑出紀錄片導演的大力支持。

德國瑙曼基金會代表團訪問西藏人民議會

來自德國的弗里德里希·瑙曼基金會代表團於7月7日訪問了印北達蘭薩拉的西藏人民議會秘書處，並與副議長卓瑪次仁進行了會晤。副議長回顧了基金會自1991年以來與西藏人民議會之間長期且深厚的合作關係。

敬獻達賴喇嘛尊者九秩華誕的《清淨異見與心靈證悟》一書隆重發行

為慶祝西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者九十華誕，一部名為《清淨異見與心靈證悟》的專書於7月6日在印北達蘭薩拉的格爾登寺慈善協會禮堂隆重舉行正式發行，該書由瑪莉亞特蕾莎·比安卡與喜饒達傑合著。

司政邊巴次仁出席聚焦西藏殖民式寄宿學校專題報告發表會

藏人行政中央司政邊巴次仁於7月5日出席由「西藏行動研究所」在印度北部達蘭薩拉藏人定居點社區大廳舉行的報告發布會，該報告題為《當他們來帶走我們的孩子：中國的殖民式寄宿制學校與西藏的未來》。報告基於自西藏境內蒐集的大量證據，揭示了中國政府透過殖民式寄宿制學校與學前教育系統，對藏人兒童實施的虐待、忽視、洗腦灌輸與同化。

藏人行政中央隆重慶祝達賴喇嘛尊者九十華誕

在西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者迎來九十華誕的殊勝之日，藏人行政中央噶廈於7月6日上午在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑隆重的慶祝活動。來自世界各地的藏人及國際社會的代表齊聚一堂，以滿懷感恩與敬仰之情，向偉大的第十四世達賴喇嘛尊者一生弘揚愛心、慈悲與利他精神，促進全球和諧，尤其不懈推動西藏宗教與文化的保護和發展，推動流亡藏人社區的福祉等利眾慈悲事業致敬。

達賴喇嘛尊者出席第十五屆西藏宗教大會全體會議

由藏人行政中央宗教與文化部主辦的第十五屆西藏宗教大會第八場全體會議，於7月4日上午在達賴喇嘛尊者寢宮的會議廳舉行，西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者出席會議並發表講話。

第三屆國際西藏青年論壇在達蘭薩拉隆重開幕

由藏人行政中央外交與新聞部主辦的第三屆「國際西藏青年論壇」於7月3日上午在印度北部達蘭薩拉正式開幕，今年的論壇匯聚了來自十五個以上的國家，涵蓋多種教育背景和職業領域的95名藏人青年因共同致力於西藏自由事業而齊聚一堂。

第十五屆西藏宗教大會在達蘭薩拉開幕 達賴喇嘛重申轉世制度將延續

由藏人行政中央宗教與文化部主辦的「第十五屆西藏宗教大會」於7月2日上午在印北達蘭薩拉的達賴喇嘛圖書與檔案館開幕，來自藏傳佛教各大教派和雍仲苯教的高僧大德齊聚一堂，共同探討藏傳佛教的傳承與未來發展。

駐台辦事處秘書長明究玉珍出席台北人權特展及達賴喇嘛尊者九十華誕慶祝活動

總部位於台北的「西藏台灣人權連線」聯合台灣多家非政府組織於6月28日在台北舉辦「從雪山到海洋——達賴喇嘛人權特展」，藏人行政中央駐台灣辦事處秘書長明究玉珍應邀出席展覽活動的新聞發布會。

藏人行政中央舉辦乃瓊護法神夏季統合法會

在一年一度的乃瓊護法神暨供日來臨之際，藏人行政中央於7月1日上午在印度北部達蘭薩拉的乃瓊寺舉辦隆重的暨供法會。藏人行政中央最高法院首席大法官，西藏人民議會議長、司政，副議長以及各部門部長和秘書長等各級官員出席了法會

達賴喇嘛尊者出席西藏安多藏人協會舉辦的九十大壽慶

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於今日藏歷五月初五（西元6月30日）上午在印度達蘭薩拉大乘法苑，出席由西藏安多藏人協會主辦的長壽法會暨九十大壽慶祝活動。

外交部長諾增卓瑪與德國官員進行交流深化國際合作

藏人行政中央外交與新聞部長諾增卓瑪在隨行秘書米瑪布珍及南亞代表團成員的陪同下，於6月27日上午開放德國梅克倫堡的訪問行程。代表團首先乘坐「白色艦隊」（Weiße Flotte）遊船遊覽什未林湖（Lake Schwerin），隨後展開一系列與州議會官員及文化遺產單位的交流活動，旨在深化民主對話、推動區域合作，並加強對聯邦制民主機制的了解。

外交部長諾增卓瑪在漢堡出席「西藏未來領導力」專題研討會

藏人行政中央外交與新聞部長諾增卓瑪在隨行秘書米瑪布珍及南亞代表團成員陪同下，於6月26日在德國漢堡出席了由德國弗里德里希·瑙曼基金會（FNF）主辦的“西藏未來領導力”專題研討會。

瑞士日內瓦藏人協會提前慶祝達賴喇嘛尊者九十華誕

在西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者迎來九十歲華誕前夕，瑞士藏人協會於6月28日在日內瓦週末藏語學校舉辦了盛大的祝壽活動。主辦單位邀請了藏人行政中央駐日內瓦辦事處代表赤列曲吉、第十七屆西藏人民議會議員多傑次丹，以及瑞士與列支敦士登藏人社區的代表出席。

議長堪布索朗丹培出席

第十七世大寶法王噶瑪巴41歲華誕慶祝活動

西藏人民議會議長堪布索朗丹培於6月26日在印北喜馬偕爾邦炯達熱藏人社區，出席藏傳佛教噶瑪噶舉派第十七世大寶法王噶瑪巴鄯欽列多傑41歲華誕慶祝活動。

新報告記錄中國對西藏政治犯的殘酷酷刑及其對人權與法治的漠視

藏人行政中央外交與新聞部人權事務處於6月26日聯合國「支持酷刑受害者國際日」發布最新報告，揭露中國政府對西藏政治犯持續實施的酷刑及其對人權與法治的漠視，並悼念和致敬無數遭受中國當局非人對待的藏人政治犯。

達賴喇嘛尊者九十華誕慶祝活動美國國會隆重舉行

藏人行政中央駐北美辦事處、「國際聲援西藏運動」及首都地區藏人協會於6月25日在美國國會眾議院辦公大樓舉行了一場特別活動，提前慶祝了西藏精神領袖達賴喇嘛尊者九十歲華誕，「西藏遊說日」也於當天同步展開。

司政邊巴次仁抵達德國柏林展開一系列訪問行程

藏人行政中央司政邊巴次仁於6月24日從英國倫敦出發抵達德國柏林，正式展開對德國的訪問行程。抵達柏林機場後，司

政邊巴次仁受到駐日內瓦代表赤列曲吉、德國藏人協會主席頓珠以及柏林藏人社區成員的隆重迎接。

外交部長諾增卓瑪訪問德國石荷州

藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪在隨行秘書米瑪布珍及南亞代表團成員的陪同下，於6月24日上午對德國石勒蘇益格-荷爾斯泰因州進行了訪問。

司政邊巴次仁圓滿結束英國訪問 推動西藏問題獲國際關注

藏人行政中央司政邊巴次仁於6月23日在英國議會波特卡利斯大樓向議會跨黨派支持西藏小組發表講話，敦促英國政府重新審視其對西藏的政策，與國際社會形成一致立場。此次訪問重點在於推動英國政府和議會對西藏政策進行重新評估，並與國際社會逐步形成一致立場。

外交部長諾增卓瑪在德國漢堡出席第十一屆「漢堡印度週」

藏人行政中央外交與新聞部長諾增卓瑪在助理秘書米瑪布珍的陪同下，於6月22日抵達德國漢堡市參加第十一屆「印度週」及展開其他訪問行程。

司政邊巴次仁在倫敦政經學院與藏人青年展開交流

藏人行政中央司政邊巴次仁於6月21日在英國倫敦政經學院與英國藏人青年進行交流，強調西藏在全球戰略地位及其地緣政治重要性、環境意義、藏中衝突及植根於非暴力和慈悲文化。

達賴喇嘛尊者致函祝賀印度總統德拉帕迪·慕爾穆67歲生日

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於6月19日致函印度總統德拉帕迪·慕爾穆，向她致以67歲生日的誠摯祝福。達賴喇嘛尊者在賀函中寫道：「如你所知，自1959年3月西藏人民奮起反抗中國的入侵及殘暴統治後，我被迫流亡，此後我人生的大部分時間都在印度度過。」

波士頓舉行跨宗教活動提前慶祝達賴喇嘛尊者九十大壽

位於美國麻薩諸塞州首府波士頓的藏人協會與庫魯庫拉佛敎中心於藏歷薩嘎達瓦月十五日（6月11日）聯合舉辦了一場多宗教代表齊聚的慶祝活動，迎接西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者九十大壽和《慈悲年》的到來。

聯合國人權事務高級專員關切

中國對西藏文化及其他權利的持續侵犯

聯合國人權事務高級專員沃爾克·蒂爾克於6月17日在第59屆聯合國人權理事會會議上就當前全球嚴峻形勢所作的長篇發言中，對“中國持續侵犯西藏的文化及其他權利”表示擔憂，並呼籲“釋放所有因行使其權利而被拘押的個人，並使相關法律與政策符合國際人權法”。

瑞士藏人和各方團體在日內瓦舉行和平抗議呼籲結束中共壓迫

在第59屆聯合國人權理事會會議於6月16日正式開幕之際，瑞士與列支敦士登藏人協會在日內瓦組織了一場和平示威，揭示中共統治下持續存在的國家壓迫。

安全部長嘉日卓瑪會見

印度喜馬拉雅那爛陀佛教傳統理事會代表團

藏人行政中央安全部部長嘉日卓瑪於6月16日在印度北部達蘭薩拉，會見了印度喜馬拉雅那爛陀佛教傳統理事會代表團並

舉辦歡迎晚宴。在晚宴期間，雙方圍繞著源自那爛陀佛教傳統的共同精神與文化遺產展開熱烈交流，並探討了加強藏人行政中央與印度喜馬拉雅佛教社群之間合作。

歐盟嚴重關切中國干涉達賴喇嘛轉世問題

歐盟與中國於 6 月 13 日在布魯塞爾舉行了第 40 輪人權對話，歐盟官員在會議上批評中國的人權狀況，特別對達賴喇嘛尊者的轉世問題和西藏的緊張局勢表達嚴重關切。

達賴喇嘛尊者出席色拉味寺舉行的藥師佛祈福法會

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 6 月 15 日上午在印度達蘭薩拉大乘法苑，出席印南色拉味寺舉行的藥師佛祈願法會。

司政邊巴次仁祝賀澳洲參議員迪安·史密斯被任命為影子外交與貿易部助理部長

藏人行政中央司政邊巴次仁於 6 月 13 日致函澳洲參議員迪安·史密斯，祝賀他被任命為澳洲影子外交貿易助理部長。司政邊巴次仁在賀函中高度評價澳大利亞在支持流亡藏人社區方面發揮的重要作用，

駐日內瓦代表赤列曲吉出席格西圖登金巴主講的「21 世紀的佛教」講座

藏人行政中央駐日內瓦辦事處代表赤列曲吉於 6 月 12 日在蘇黎世大學，參加由達賴喇嘛尊者的首席英文翻譯、著名佛教學者格西圖登晉巴主講的“21 世紀的佛教”專題講座活動。

達賴喇嘛尊者致函祝賀蒙古國新當選總理

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 6 月 13 日致函貢布札布·贊丹沙塔爾，祝賀他當選為蒙古國第 34 任總理。達賴喇嘛尊者在賀函中寫道：「我於 1979 年首次訪問貴國，對那次訪問以及此後幾次訪問留下了深刻的回憶。」

首屆薩嘎達瓦「佛誕西藏宗教文化藝術節」在台北登場

在藏歷薩嘎達瓦月十五日——釋迦牟尼佛誕生、成道與涅槃三大聖事同日圓滿的殊勝節日之際，首屆台灣薩嘎達瓦「佛誕西藏宗教文化藝術節」於 6 月 11 日在台北隆重登場。本次活動由達賴喇嘛西藏宗教基金會、台灣國際藏傳佛教研究會與台灣國際藏傳法脈總會主辦，玄奘大學藏傳佛教研究中心與在台藏人福利協會協辦。

司政邊巴次仁出席西藏圖書與檔案資料館成立 55 週年慶典

設立於印度北部達蘭薩拉的西藏圖書與文獻資料館於 6 月 11 日舉行成立 55 週年慶典，紀念該館於上世紀 70 年代在西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者親自加持奠基下的創立歷程。

外交與新聞部為駐各國辦事處代表舉辦國際禮賓培訓

在為期兩天的藏人行政中央駐外辦事處年度會議圓滿結束之後，藏人行政中央外交與新聞部於 6 月 8 日為此次來自全球 13 個駐外辦事處的代表與協調員舉辦了為期兩天的國際禮賓培訓，其目的為提升國際交流能力與專業素養。

外交部長諾增卓瑪主持藏人行政中央駐外辦事處年度會議

在第九屆世界國會議員支持西藏大會於東京圓滿結束後，藏人行政中央外交與新聞部於 6 月 6 日在東京中央區的晴海區召開為期兩天的藏人行政中央駐外辦事處年度會議。

達賴喇嘛尊者致函祝賀李明當選韓國總統

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 6 月 5 日上午致函李明，祝賀他在韓國總統選舉中獲勝。達賴喇嘛尊者在賀函中寫道：「當今世界正處於極具挑戰的時期，然而人類彼此之間的相互依存與一體意識卻日益增強。」

第九屆世界國會議員支持西藏大會圓滿閉幕

由第十七屆西藏人民議會主辦、日本國會跨黨派支持西藏小組協辦的第九屆世界國會議員支持西藏大會於 6 月 4 日圓滿閉幕，大會一致通過三項關鍵文件，即《東京宣言》《東京行動計劃》，以及《慶祝達賴喇嘛尊者九壽》的特別決議。

全球議員齊聚東京參加第九屆世界國會議員支持西藏大會

由西藏人民議會主辦、日本國會跨黨派支持西藏小組協辦的第九屆世界國會議員支持西藏大會於 6 月 3 日在日本國會大廈國際會議廳隆重召開，來自全球 29 個國家的 142 名代表齊聚一堂共同商討西藏的局勢及未來前景。

達賴喇嘛尊者向第九屆世界國會議員支持西藏大會致辭

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 6 月 3 日致函在東京舉行的第九屆世界國會議員支持西藏大會，第十七屆西藏人民議會副議長卓瑪次仁宣讀了尊者的書面致辭。

駐歐洲華人事務聯絡官參加六四事件 36 週年紀念活動

藏人行政中央駐歐洲華人事務聯絡官桑傑嘉於 6 月 2 日下午，參加了由總部設在德國的民運組織“歐洲之聲”等團體共同主辦的“六四事件”36 週年全球網絡視頻紀念大會。

藏人行政中央領導層與日本藏人民眾交流

由西藏人民議會議長堪布索朗丹培、司政邊巴次仁、副議長卓瑪次仁和議員丹增平措組成的代表團，於 6 月 1 日在東京的藏人行政中央駐日本辦事處與當地藏人民眾舉行交流會議。

駐倫敦代表次仁央金訪問蘇格蘭議會

藏人行政中央駐倫敦辦事處代表次仁央金於 5 月 28 日出席在蘇格蘭議會第五委員會會議廳舉行的跨黨派支持西藏小組例行會議，召集人羅斯·格里爾議員主持此次線上線下結合會議。

藏人行政中央領導層抵達東京參加第九屆世界國會議員支持西藏大會

由藏人行政中央領導層組成的代表團於 5 月 28 日陸續抵達日本東京參加第九屆世界議會支持西藏大會，代表團成員包括西藏人民議會議長堪布索朗丹培、司政邊巴次仁、副議長卓瑪次仁，以及藏人行政中央駐日本及代表次旺嘉波·阿旺博士。

西藏政策研究中心發布

中國計劃將那曲農牧民大規模搬遷至山南的專題研究報告

隸屬於藏人行政中央外交與新聞部的西藏政策研究中心於 5 月 28 日舉行發布會，公佈了一項關於西藏農牧民從那曲三個地區大規模搬遷至山南貢嘎縣森布日村的專題研究報告。

司政邊巴次仁在溫哥華島呼籲

藏人守護身分與推動「中間道路」政策

藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 26 日對加拿大溫哥華島進行了第二次訪問，並在溫哥華西藏文化協會主辦的活動上發表

演講，向當地藏人民眾介紹了藏人行政中央的最新工作規劃與未來發展方向。

司政邊巴次仁在溫哥華強調 第十六屆噶廈的「藏人自願遊說」倡議

藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 25 日訪問加拿大溫哥華，並在不列顛哥倫比亞省西藏文化協會向來自溫哥華地區的藏人民眾發表講話，強調了第十六屆噶廈推出的“藏人自願遊說”倡議的重要性。

駐日內瓦代表赤列曲吉在法蘭克福展開一連串高層會晤

藏人行政中央駐日內瓦代表赤列曲吉在達賴喇嘛尊者前特使、藏人行政中央第十六屆噶廈「策略規劃小組」顧問格桑堅贊和駐日內瓦辦事處聯合國聯絡官平措多傑的陪同下，於 5 月 20 日至 21 日率領代表團訪問德國法蘭克福代表團訪問德國法蘭克福並展開一系列德國社會階層持續支持的社會階層持續支持。

司政邊巴次仁在加拿大卡加利呼籲藏人保持團結

藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 24 日訪問了加拿大卡加利，受到當地藏人社區民眾以及阿爾伯塔藏人協會代表的熱烈迎接。在抵達卡加利的下午，司政首先與當地藏人青年舉行了單獨會談。隨後，他朝拜了當地新修建的藏式佛塔。

蘇格蘭政府重申：藏傳佛教信徒應有權 在不受外部干涉的情況下選擇下一世達賴喇嘛

蘇格蘭議會跨黨派支持西藏小組主席羅斯·格里爾議員於 5 月 22 日在議會例行會議上，提出了關於蘇格蘭政府是否計劃與蘇格蘭的佛教團體一起慶祝西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者 90 大壽，以及對中國干預尊者轉世問題的關切。

第十三世功德林達察仁波切出席第 28 屆雪頓節閉幕式

為期十三天的第 28 屆雪頓節於 5 月 20 日圓滿落幕，第十三世功德林達察仁波切出席閉幕式並發表慈悲開示：「從宗教角度而言，向引領我們的精神導師表達敬意，是一種神聖職責；從世俗角度來看，尊者為西藏傳統的延續與人民福祉所作的努力，同樣值得我們感念。」

達賴喇嘛宗教基金會致函祝賀林昶佐與陳牧民教授擔任大使

前立法委員林昶佐即將出任中華民國駐芬蘭代表，國立中興大學國際政治研究所陳牧民教授將出任台灣駐印度大使。消息傳出後，各界人士與團體紛紛表達祝賀並給予高度肯定。達賴喇嘛宗教基金會董事長葛桑堅參在得知消息後，於 5 月 19 日致函林昶佐與陳牧民教授，除了表達誠摯的祝賀之外，也高度讚揚他們多年來對西藏自由事業的深切關懷與具體行動支持。

司政邊巴次仁向多倫多的西藏人民發表講話

藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 18 日對加拿大安大略省首府多倫多進行訪問，期間向當地藏人社區的民眾發表了講話。司政邊巴次仁在發表演說時，強調了即將到來的達賴喇嘛尊者九十大壽的重要性。他呼籲全球藏人積極參與這一重要里程碑，並為弘揚和傳承尊者的偉大理念做出積極貢獻。

司政邊巴次仁在多倫多週末藏語學校向學生演講

藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 18 日在訪問多倫多期間，參訪了加拿大西藏文化中心下屬的周末藏語學校，並向該校學

生髮表講話。在演講活動開始前，週末藏語學校校長向司政邊巴次仁報告了該校的年度工作報告，並介紹了即將開展的相關活動。

司政邊巴次仁訪問加拿大貝爾維爾特倫頓藏人社區

藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 17 日首次訪問加拿大貝爾維爾-特倫頓藏人社區，並與當地藏人民眾進行了會面。在訪問期間，司政邊巴次仁向當地藏人民眾致以親切問候，並介紹了流亡藏人社區人口結構快速變化的現狀，以及流亡藏人分佈全球的廣泛性。

歐洲議會就第十一世班禪喇嘛失蹤問題向歐盟高級代表施壓

為了紀念第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪被強迫失蹤 30 週年，來自四個不同政黨的七名歐洲議會議員近日向歐盟外交與安全政策高級代表卡婭·卡拉斯提出緊急質詢，表達深切關切。並敦促歐盟採取更有力的立場積極推動根敦確吉尼瑪的獲釋。

瑞士國會議員敦促中國政府立即釋放第十一世班禪喇嘛

在第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪遭中國政府強迫失蹤 30 週年紀念日之際，瑞士聯邦議會支持西藏小組呼籲聯邦政府敦促中國政府立即釋放遭強迫失蹤的班禪喇嘛及其家人。

藏人行政中央深化國際社會對第十五世班禪喇嘛失蹤問題的認識

西藏第二大精神領袖第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪遭中國政府強迫失蹤 30 週年紀念日來臨之際，藏人行政中央外交與新聞部下屬的宣傳科為了旨在提升藏人及國際社會對第十一世班禪喇嘛失蹤問題的關注，於 5 月 15 日在印比達蘭薩拉的講座總部舉行了一場公開講座。

駐倫敦辦事處秘書長在英國議會聯合討論會上 強調西藏的自由鬥爭

藏人行政中央駐倫敦辦事處秘書長丹增貢嘎於 5 月 14 日出席在英國議會舉行的一場題為“聯合之聲：聚焦朝鮮、中國、西藏、新疆、香港與緬甸自由問題”的跨國議題聯合討論會，並在發表演講時呼籲各方關注西藏宗教與文化自由的嚴峻現實。

駐布魯塞爾代表在歐盟會議上呼籲各方重視西藏環境議題

應「國際聲援西藏運動」的邀請，藏人行政中央駐布魯塞爾代表仁增曲珍·根康於 5 月 14 日在歐洲議會一場聚焦西藏河流築壩問題的會議上發表閉幕詞。西藏高原不僅具有重大戰略意義，同時生態系統極為脆弱。

駐倫敦代表次仁央金出席「英港年會」強調西藏民主治理模式

應香港知名活動人士劉祖迪之邀，藏人行政中央駐倫敦代表次仁央金於 5 月 10 日出席了在倫敦安吉爾的首都城市學院舉行的第三屆“英港年會”並發表演講。主要介紹了藏人行政中央的結構、發展歷程及其治理事理念，並強調了流亡藏人社區的民主基礎和管理模式。

司政邊巴次仁在多倫多會見多名加拿大議員

在圓滿結束對美國首都華盛頓特區的各項訪問後，藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 13 日在多倫多的西藏文化中心會晤了多名加拿大國會議員。並介紹了藏人行政中央為推動西藏自由運動所做的持續努力，並分享了達賴喇嘛尊者 90 大壽官方慶典活動的相關情況。



ཐའེ་མཁོ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁོན་པོ་འཛེན་གཙོ་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。



2025 台灣格魯祈願法會
拜會夏巴曲傑仁波切



2025 台灣格魯祈願法會
拜會功德林仁波切



從雪山到海洋~達賴喇嘛人權特展 2025/6/28



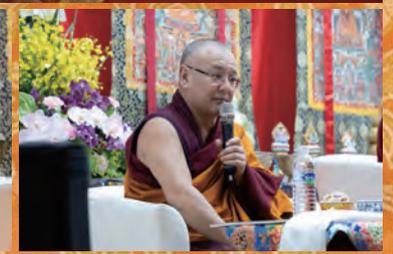
參加
臺灣勞工陣線茶會 2025/8/2



哲蚌洛色林吉祥果芒佛學會
祝賀尊者達賴喇嘛九十華誕慶壽活動 2025/6/29



參加
臺灣勞工陣線茶會 2025/8/2



2025 台灣藏傳薩嘎達瓦佛誕西藏宗教文化藝術節

我根據民眾的誠摯願望，決定延續達賴喇嘛的轉世傳承。
關於歷任達賴喇嘛的轉世認證，誠如之前的公開聲明所言，
尋找、認證轉世之重任將由

達賴喇嘛的喇章——

甘丹頗章信託基金
之董事會負責，

由他們諮詢

藏傳佛教各宗派領袖，

以及與歷任達賴喇嘛如影隨形般的護法眾等，

按照歷史傳統尋訪、認證。

所有人務必銘記：

除此機制以外，任誰皆不具備認證轉世的正當性，

這一原則永遠不會改變！



ཐའོ་མཚན་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁོབ་དོན་གཙོད་ལས་ཁུངས།
達賴喇嘛西藏宗教基金會