

# 西藏的天空

THE SKY ABOVE TIBET

QUARTERLY

[59]

ཀུན་གསལ་འོད་སྣང་།

修密的基本條件

考試時的心情：喜恐交織

在佛教事業上

發揮自身長處

違緣轉為菩提道用

圓桌論壇：四大教派在臺灣

新春祝福

西藏自由抗暴

第66週年紀念日

陪藏人走一條

回家的路

取得臺灣工作許可

的無國籍藏人

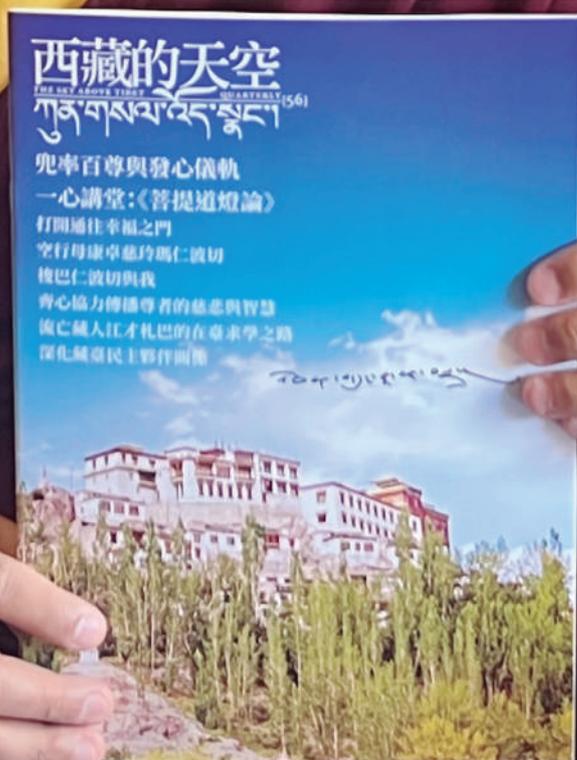
我的旅程：

從西藏高原

到科學發現

從西藏流亡社區

到臺灣





非政府組織拜訪基金會 2025/2/19



無代表國家和民族組織 (UNPO) 代表 2025/2/20



西藏議會議員拜訪基金會 2025/2/24



東亞民主論壇 2025/3/11



拜訪龍山寺董事長 2025/3/13



拜訪甘珠精舍 2025/3/14



文化部蒙藏文化中心主任暨同仁拜訪基金會 2025/3/19



陪同印度國際佛教協會拜訪玄奘大學 2025/4/10



迎請薩迦第四十三任法王 2025/4/19



那爛陀金剛總持寺開工大典 2025/4/20



仰丁仁波切拜訪基金會與同仁餐敘 2025/4/24



董噶喇嘛贈基金會一對法螺 2025/4/24



福華飯店拜會仰丁仁波切 2025/4/24



參加薩迦第四十三任法王歡迎宴會式 2025/4/25



陪同台灣貴賓拜訪尊者達賴喇嘛 2025/4/29



基金會同仁拜訪格爾登仁波切並共進午餐 2025/5/20



參加慈濟浴佛大典與熊副執行長交談 2025/5/12



印度國際佛教聯合會國際部負責人拜訪基金會



基金會同仁與加洛博士餐敘

## 主編的話

親愛的讀者：

復興與非暴力、慈悲相關的古印度文明，是達賴喇嘛尊者的第四大使命。印度三千年前已開始探索及發展內在世界的知識，古印度文明的非暴力哲學與悲心密切相關，而止與觀兩種技巧有益於心的訓練與解決情緒問題。

復興古印度文明並不是指復興某一宗教的觀點和做法，而是指單純關注外在的物質進步無法解決全人類的問題、發展內在價值也很重要。培養心理健康，為全人類創造共同的倫理基礎，透過教育學習相互依存的世界觀，能夠幫助解決人類面臨的心理健康、道德衰退和全球衝突問題。

尊者近年致力於把古印度知識藉由系統化的教育體系重新在印度振興起來，教育專家學者們將其發展為促進倫理、情緒智商和慈悲的SEE學習項目，目前已在全球實施中，臺灣也已經進行師資培育及教學。

第 59 期 / VOL.59

2010 年 11 月 15 日創刊 / 2025 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、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](mailto:webmaster@tibet.org.tw)

### 達賴喇嘛尊者

修密的基本條件	2
考試時的心情：喜恐交織	3
在佛教事業上發揮自身長處	5
達緣轉為菩提道用	7

### 佛法智庫

一心講堂：《菩提道燈論》(十四)	9
------------------	---

### 漢藏交流

圓桌論壇：四大教派在臺灣	20
新春祝福	26
西藏自由抗暴第 66 週年紀念日	27
陪藏人走一條回家的路	31
取得臺灣工作許可的無國籍藏人	33
我的旅程：從西藏高原到科學發現	35
從西藏流亡社區到臺灣	38

### 聲明與要聞

西藏要聞	40
------	----

**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

# 修密的基本條件

聖域印度的許多佛教經論已經譯成藏文。藏譯的經論中，長期講聞且其修持不曾間斷的經論之一，便是密集金剛生起與圓滿次第的續典。

整體而言，密集金剛是西藏遍地都在修持的本尊。然而，特別指定某些寺院，令其負責講聞密集金剛，則是上、下密院，這也是宗大師制定的傳統。上、下密院會搭配著密集金剛的四家合注進行講聞。講難聽一點，就是強制要求這麼學，哈哈。還沒對密集金剛的道果教授感興趣時，只能服從並學習密集金剛的教授，我一開始也是這麼過來的。之後配合著宗大師的注釋，終於搞懂並深思密集金剛的修道內容，從而深信，密集金剛的修道確實是密咒金剛乘的核心，生此定解。

任何善行皆可有针对性地迴向，幫助達成目的。例如，念誦百字明咒，是為淨除往昔所造一切惡業，如此觀修的緣故，可能會產生洗滌體垢或體放白光等淨障的夢相，從而深刻感受到自身的惡業皆已消除。在修密前，我們先要從內心深處認定菩提心與空正見的價值，並對彼二有所感觸。缺乏這樣的基本條件，是不該修密的！

在這世界上，以人類為首的一切生命體，都是想要離苦得樂，這點與我相同；顯而易見，

追求後的成果卻是離樂得苦。這世上的幾十億人求的是離苦得樂，實際卻是離樂得苦，是因為彼等尚未調伏內心，被愚痴所蒙蔽，不知苦因為何，忽略苦因的效應，致使每日自發性地累積種種苦因。

苦因皆與身語意三門的惡行有關，有些則是源於損壞密戒、菩薩戒，或是接受灌頂與加持卻不遵守三昧耶等的罪行。我是佛薄伽梵的弟子，目前修學密咒金剛乘。現以生金剛薩埵的咒觀之法，消除罪障，並如實依循如來意趣，願依此力淨除無明以及明知故犯的罪行，如自發性地累積苦因，或是由於不在乎的態度而造苦因等，真心懺悔。

世尊遍知一切，無有障礙，故於您的座前，我從內心深處，真心懺悔往昔三門所造諸惡，以如是悔念而發大心力的同時，持誦百字明咒或六字明咒，方為上品懺悔。

每日都得持誦這些修法儀軌，不間斷。既然都要持誦，為何不於持誦時認真思惟，與心相應？這麼做的話，內心才能安穩；參與法會時，內心才不會想著：「好煩喔，又要去法會。」若於法會時，能以清淨心自發歡喜地持誦與觀修，豈不可好？若是抱著「這是寺規，不得不去」的想法，則無意義。以上，謝謝。

2025年2月17日於南印度下密院舉辦的長壽法會  
蔣揚仁欽藏譯中

達賴喇嘛開示 |

# 考試時的心情： 喜恐交織



經長途旅行後，最終來到這裡；身體經得起長途旅行，沒有絲毫障礙。

來自安多的這位拉姆敦朱，根據我的身體情況，估計能於多年內，為利西藏教法持續做出貢獻。時至今日，無論是旅行還是與人交流，都未出現任何問題，不用擔心。根據夢兆，我能活到一百一十多歲。我已會見了非常多的僧俗二眾，以及國外的無宗教信仰者，由於我的因材施教，與對方交流，深受各界人士的喜愛。

第十三世達賴喇嘛圓寂後，隨著業力與願力，我得到了達賴喇嘛的名稱；過去的我盡心盡力，我於將來也會精進不懈。如夢所現，乃至一百一十多歲前，我會繼續為西藏佛教為首的利益做出貢獻。

藏人一致崇敬達賴喇嘛。我出生安多，後來抵達衛藏，並在兩位師長的座前廣學經論，各寺派來的伴讀也對我有著巨大的恩惠，

助我積極運用頭腦，才思敏捷。逐漸地，我參與了各大寺院的辯論，以及拉薩祈禱大法會的拉然巴辯答考試，福報不淺。我常說，在辯論考試時，我的穿著是既莊重又端嚴，話雖如此，當我將手放在心口時，仍可感到心臟怦怦直跳，那是被嚇出來的，哈哈。當時我的心情喜恐交織。總之，最終整場辯論順利完成，圓滿落幕。

來自安多的這位拉姆敦朱，在獲得達賴喇嘛的名號後，依然保持謙遜，如實完成了傳統的宗教教育，並深受廣大群眾的喜愛。遑論藏族，就連沒有宗教信仰，乃至對宗教不感興趣的人，我都視其為友，他們也對我頗具好感，致使我今世活得充實且精彩。在未來的十五、二十年裡，在身體健全的條件下，我會持續努力，致力於維護西藏政教的尊嚴，並推動佛教以及三學的實踐。

下密院的諸位，你們會用「閻羅喉震



音」來唱誦嗎？哈哈。吉祥上密院者會用特殊好聽的「深喉音」唱誦，下密院則會以不共「閻羅喉震音」唱誦。

流亡身份的我們雖經歷了諸多困境，大家仍同心齊力，盡心盡力。沒有宗教信仰的人對我頗有好感，因為我喜歡與科學家互動，與他們做朋友，他們也很喜歡我。為利益教法及眾生，尤其是弘揚各派系，如宗大師的顯密法門，我不僅學習且修行其義，這更是我每日都在觀修的內容。為了世人誠心向善，且具正確思考，我時常分享個人想法，與群眾交流互動，成果豐碩。

換言之，如果我還在西藏，應該會在大法會的高高法座上，莊嚴端坐。然而，流亡在外的我們，雖然沒有這樣的隆重安排，卻可透過人與人的正常溝通，問答對談，這樣的利益更大！莊嚴端坐於高高法座上，不僅沒有實質的利益，更非我的喜好，因為我更傾向與人真心交流，這才符合我的性格，也恰好適合流亡在外的我。

今日在此能夠短暫地會見你們，我很高興。你們的信心與三昧耶一直都是堅定不移，

為此，我要表達感謝。我們同樣都是藏族，彼此擁有著堅固的信仰與緊密的三昧耶，為此，我要表達謝意。我們藏人雖有不同膚色、鼻子大小等差異，但這不重要，主要的是我們的思考模式。佛教與非佛教的差異取決於思考，而我們是佛教徒。

兩千五百年前，薄伽梵傳授教法，而我們藏人維護並保留了佛陀教義的核心。這世上的許多地方都有佛教；自藏王推動佛教以來，藏傳佛教至今仍很完善。歷代達賴喇嘛也很盡心盡力地延續這個來自印度的偉大法脈。獲得達賴喇嘛名號的我，自然要完成歷代達賴喇嘛的使命；較於歷代達賴喇嘛的事業，看來此生我的事業版圖更為廣大，這與我的開放個性有關。

我常說，無論有沒有信仰，都值得去探索西藏佛教傳統的心存善念之重要性。與世上其他宗教人士相比，或許我最受無宗教信仰者的歡迎。時至今日，我一直精進不懈，汝等也一直努力遵循嘉瓦丹增嘉措的指引，盡心盡力。謝謝。

2025年2月16日於南印度下密院的歡迎儀式  
蔣揚仁欽藏譯中

# 在佛教事業上 發揮自身長處



今日以長壽灌頂來結束這次不簡單的行程。我們只是暫時分離，絕非此生旅程的最末端。如平日所言，我此生能活到一百一十多歲，夢境也是這麼顯示，故以白度母長壽灌頂，為這次的南印行程劃下句號。今天灌頂的勝本尊是白度母如意輪，對延長我等壽命有益，且具如是不共業緣。

大家在此齊聚一堂，我們都是想要修行的佛教徒，並非為了名利來到這裡，所以將為汝等傳授白度母的長壽加持。你們先用茶和甜飯。在我們的傳統裡，即便是在家中舉辦慶典，也會奉上茶和甜米飯。

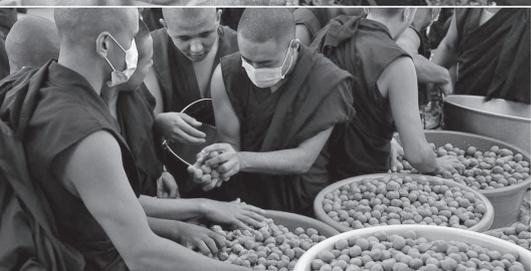
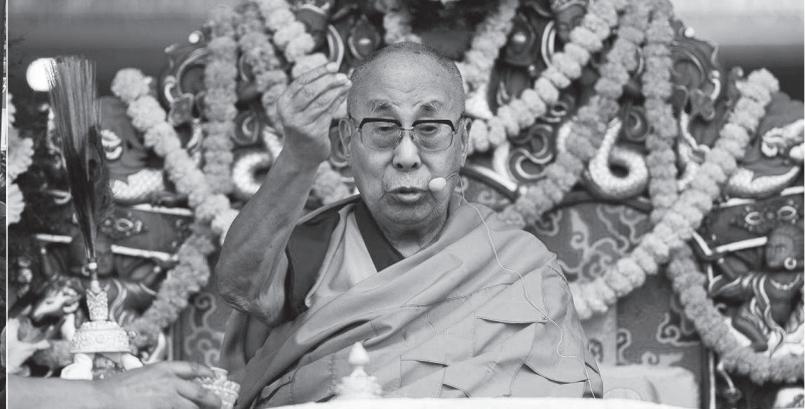
這幾天，我們在這裡成辦了諸多佛教事業。佛陀以遍智觀照時，會看到這一群真正追隨佛陀的弟子們正在誠信發願，顯而易見，這會令佛陀感到欣慰。如幾天前所說，不只是夢中，在某個非常雄偉的大殿裡，我彷彿見到佛陀在中間，我在下面；世尊呼喚我，叫我上前，於是我走到世尊的座前，世尊很

疼我，待我極好。我心中一直感受到世尊對我的慈悲攝受，產生殊勝喜悅。

佛教處於衰退時，我盡力成辦佛教事業並足跡遍及世界的東西各處，講解佛法教義，使當地開始有了佛教信仰，以及穩固原有的佛教信仰，做出了不小的貢獻。

我來自安多，幼時在父母與祖母的巨大恩澤下，開始了對佛教的興趣並留置了學佛的習氣，平日也持誦文殊心咒——嗡啊喇巴札那諦。在塔爾寺的某殿裡，一早便有幾位小沙彌在行大禮拜並持誦著文殊心咒，當時我也跟他們一起，行大禮拜，持誦著嗡啊喇巴札那諦，我那時大約是三、四歲吧。總之，薄伽梵世尊的法義，於我幼時的心中留下了深刻的印象。

後於吉祥天母的聖湖，浮現了阿、噶、瑪三字，諸如此類的因緣，最終讓我擁有了達賴喇嘛的頭銜。我不是多能幹而獲此殊榮，而是隨著堅定的業力與願力，逐漸坐上了達



賴喇嘛的法座。此後，來自安多與康區的藏人都很崇敬我，遑論衛藏百姓。

我這一生中的最棒階段是：在兩位師長的教誨中學習經論。從攝類學開始學起，包括如何依據理路辯論，以及背誦《現觀莊嚴論》、《入中論》，乃至由兩位師長解釋這些經論的內容並指出綱要。這麼回想時，確實我沒枉費此生，我很高興並隨喜自己。

拉薩發生暴動時，羅布林卡有一尊六臂瑪哈嘎拉的佛像，我在這尊佛像的面前祈求。與此同時，也有一幅未曾分離過的吉祥天母唐卡，並在唐卡前卜卦，最終從羅布林卡逃亡。幸好這麼做，才能抵達享有自由的國度，幫助許多具有佛教信仰的人。擁有達賴喇嘛頭銜的我，受到各方人士的喜愛。即便是過去未曾有過佛教信仰的地方，達賴喇嘛也於當地頗受歡迎。這麼回想時，我這一生確實不負其意義，圓滿無憾。

將來的我仍會以追隨佛陀的一名比丘之身份，在持戒清淨的同時，修習密咒金剛乘的生起次第、圓滿次第。其中，最為關鍵的就是觀想——我每日晨醒，就會觀想菩提心與空正見，這使我此生充滿意義。我以這樣的修行度過此生。願朋友們也能以此作為範例，精進不懈。在我認識的人中，愈來愈多的非佛教徒朋友，對佛法深感興趣，歡喜學習佛理。

我以這樣的方式度過此生，未來也將繼續如此。依據夢兆，我會活到一百一十多歲。直至今日，我已盡心盡力，我於將來仍會精進不懈。一般來說，安多西寧人還算能幹，而我發揮長處的地方沒有選錯，我選擇在佛教事業上發揮了自己的長處，既因此獲得利益，也為佛教做出了貢獻。

2025年2月13日於南印度札什倫布寺傳授長壽灌頂  
蔣揚仁欽藏譯中

達賴喇嘛開示 |

# 違緣轉為菩提道用



近期西藏發生了地震，重創當地，而這一切都離不開業力。

對於沒有信仰的人說「這是惡業的果報」時，對方除了沮喪之外，別無他法。反之，信仰者在感得果報時會想：「此災助我還清往昔業債，故於未來，願吾善心能愈發強烈。」懂得化困境為契機。

當我們遇到種種挫折時，應以此為理，策勵自己要更謹慎去觀想菩提心與空正見。像是這次地震波及西藏地區等，多災多難時，我們要懂得將違緣轉成菩提道用，這不僅是我們能夠做到的，如果懂得這麼思考，雖感苦果，更因這樣的機緣，幫助我們發起善心、提起心志。

透過影像，當我看到這次地震是如何重創西藏地區時，我即刻觀想菩提心、空正見，以及祈求聖觀世音，這確實助我心志輾轉增上，愈發強盛。我沒選擇沮喪或抱怨，卻轉化此劫為修道的契機，進而增強心志。我們修行者應善用自身優勢——「違緣轉為菩提道用」。

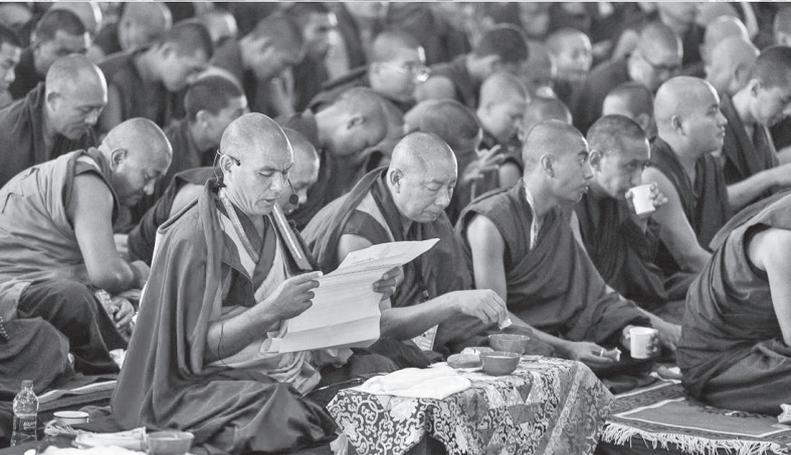
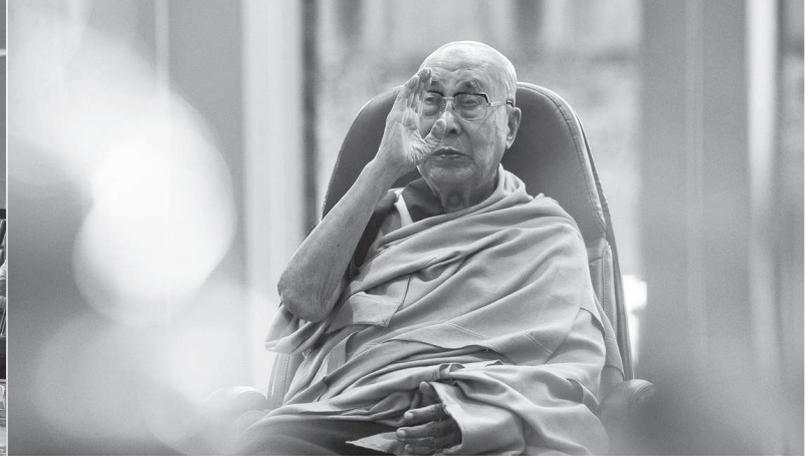
這次西藏境內雖然發生了地震的災害，我等應殷重發願：「違緣轉為菩提道用！願

生還者不失心志。」雪域西藏是聖觀世音的化土。業力令我等遭遇此劫，然我等卻可化困境為契機，所以不應喪失心力，更要繼續加強善念，這點很重要。

透過電視畫面，我目睹許多房屋毀損，滿目瘡痍，讓人不禁心生憂戚與不捨。隨業力，既然災難已經發生，便是不可逆。話雖如此，我們仍可以透過善思惟，從挫折中孕育機遇，誠如經論說：「違緣轉為菩提道用。」這種善思惟會帶來利益。

同時，在場的我們應盡力誠心發願：「願轉化這次雪域西藏的自然災難為善契機。無庸置疑，西藏是聖觀世音的化土，所以在這片大地上，懂得違緣轉道用的人們能夠真實取悅聖觀世音。」這是我們要誠心發願的內容。

遇到困境時，不要選擇沮喪。況且這次是自然界的災害，我們無法怪罪某人，畢竟地震等自然災害確實無關人為的政治因素。這個點是提升思惟的一個突破口，畢竟我們不會因此災難而怪罪中國共產黨，此劫只是源於惡業。為此，我們境內外的所有藏人，更要在這時發起強大的善念。佛教於中國境



內日益強盛。比如，聽到我的名諱而心生歡喜者，彷彿愈來愈多。我們莫要因為這次災害感到沮喪，反要藉此機會讓善心未生令生，已生增長，堅定意志。

我們心繫彼此，相信不疑，這點至關重要。直至今日，我從未懈怠心志；餘生至百歲之中，我亦將不斷激勵自我，砥礪前行，願我們共勉之。為此，我們要每天觀想菩提心與空正見的善念，這才會令諸佛真正歡喜，也是對自己此生後世最好的集資淨障。對世人而言，作為修行者的我們，當心中貪瞋等煩惱減少時，才能將自心平靜的經驗，分享給周遭的朋友，令對方享受到內在平靜的安

樂。一般人都很喜歡藏人，認為藏人很善良。我有很多朋友都在讚賞藏人的品性，所以我們更應努力心懷善念。我一直在精進地修持善念。

根據我的夢相，我應該可以活到一百一十多歲。餘生歲月，我會繼續精進善行，願道友們也能如是勤行善法。最後，雖然這次西藏遭遇地震的災害，誠如經論說：「違緣轉為菩提道用」，當我們遭遇困難時，不用選擇憤怒，也不用選擇沮喪，卻要懂得如何化困境為契機，方為上策。以上，謝謝。

2025年1月7日於南印度札什倫布寺西藏地震法會  
蔣揚仁欽藏譯中

# 大寶法王開示 |

## 一心講堂：

### 《菩提道燈論》(十四)



大家好！今天是一心講堂《菩提道燈論》的第十四堂課。上堂課中，先瞭解了學習「下士夫」法門的必要性。「下士夫」的法門，總的來說，可以分成「前行」和「正行」兩個階段。在「前行」當中，又分成兩個部分進行解說：「暇滿人身難得」和「依止善知識」。其實，這兩部分的內容，不僅是「下士夫」的前行，也是整個三士夫修道的前行。

雖然說，往昔不同的上師，各有各的引導方式。但是我們這次課程，就把「暇滿人身難得」作為切入點，開始講起。總的來說，「暇滿人身難得」的內容，可以分為三個層次來進行說明：第一、什麼是暇滿？第二、暇滿人身的作用和優勢是什麼？第三、它為什麼難得呢？上堂課當中，已經討論了第一個問題：什麼是暇滿？然而，就算瞭解了暇滿，知道了我們具備的條件和所在的處境，可是不知道它的利用價值，也沒有太大意義。所以，接下來就來講講，暇滿人身的作用和優勢是什麼？

#### 【暇滿人身的作用和優勢】

按照佛經裡面的說法，並不是每一種生命形式都適合修行。比如，在佛教宇宙觀當中，四大部洲裡面，只有東、南、西三個部洲的人，有能力修持佛法。而在天人當中，只有那些曾經在過去世精進修行，留下了非常深厚的佛法薰陶的欲天，才有可能去修行。除此之外，所有其他色天、無色天等各類眾生，以現有的身心和狀態，是無法生起道心的。

古印度月官論師所寫的《弟子書》中說：「如來道所依，能引導眾生，是由人身得，心力廣大故。道非天非龍，亦非非天得，非金翅持明，非腹行似人。」

意思就是說，因為人心力量巨大，所以我們人類的身體，對於那些行持如來道，以六波羅蜜引導眾生的菩薩們來說，是最好的選擇。既不是天人，也不是龍族，不是阿修羅，或者任何其他種類的眾生。

這些說法可能從道理上，大家都理

解。但是，一旦放在現實生活中，無論是四大部洲，還是非人、天人，感覺上都有點遙遠，很難立刻產生共鳴。所以，我們就試著站在現代社會的角度，來想一想人身的價值是什麼，究竟能帶給我們什麼利益？

## 人身：喜樂參半，適合修行

首先，我們來觀察一下自己的處境。可能很多人對身邊的環境已經都太熟悉，甚至感到麻木了，所以要換個角度，從一種更大的視野來看看，我們到底生活在一種什麼樣的境遇之下呢？

從我們所處的社會角度來講，大多數人都生活在和平年代。既沒有戰爭、饑荒，也沒有天災人禍，沒有極度的痛苦和煎熬，算是過得安穩、舒適。那麼，再從溫飽的角度來講，可以說是不愁吃穿，縱然日常生活中，也會有很多壓力、責任，或者身不由己。雖然快樂的時光不少，但也談不上事事順心，所以，總的來說算是喜樂參半。

然而，就是這種時而痛苦、時而快樂的人生，帶給我們一個巨大的優勢。什麼優勢呢？它能讓我們有時間，又有動力去思考，然後去反問自己：我們人生的意義和目標是什麼？

實際上，這就是佛法修行的動力和源泉。假如每天的生活都是，痛不欲生的話，是不可能有任何精力和機遇去思惟、觀察的。反過來也是如此，如果每天的生活太舒適、安逸，像在童話故事裡面一樣，那也不會產生想要從中抽離出來的念頭，誰想從美夢中驚醒呢？

所以，從六道的角度來說，投生在三惡道或者天界，都是不可能去好好修行的。正是這種苦樂參半的人生，才是學習佛法最好的沃土。有苦有樂，有忙有閒，有思考的能力，也有可以去做自己想做的事情的機會，剛剛好適合修行。所以說，生而為人，是六道之中，最好的修行狀態。

不僅人生的狀態，給了我們很大的機會去修行。而且，我們的這副人身，也是最好的工具和載體。比如說，因為我們有了這樣的身體，就可以去布施、頂禮、幫助其他眾

生；而我們的語言能力，讓我們可以去持咒、唸經、廣傳佛法等等。所有這一切善業，都是要我們身體力行，才能去積累和完成的，而相比之下，這些無形的眾生就很難做到。

不僅如此，我們的感官功能，讓我們可以去聆聽法教，或是去實踐一些禪修的方法；我們的想像力和創造力，讓我們能夠去進行各種觀想和觀修；而大腦的思惟模式和記憶力，讓我們可以去思辨、

參悟佛法的內容。讓我們不僅可以充分理解，而且能將真義融入自心。

所以，無論從哪一個角度去觀察，都不難發現，人身的能力和作用，是很多其他眾生都完全不具備的、望塵莫及的。

## 人身：可以持戒

除此之外，人身還有另外一個很重要的用途，就是可以持戒。這是什麼意思呢？剛才我們講到，只有三大部洲的眾生，才可以行持佛法。不僅如此，也只有他們才可以持





以分為三個方面來說明：本質難得、因緣難得和比喻難得。首先，我們先來講「本質難得」，也叫做「數量難得」。簡單來說就是，從機率上說擁有暇滿人身，成為一名修行者，是多麼的難能可貴。

### 前提：先確認自己是修行者

在思考這個問題之前，首先，有一個前提我們必須要明確，什麼前提呢？就是要清楚和確定自己的首要任務，是一名佛法修行者。為什麼這麼說呢？因為只有對於修行者來說，才能正確理解，暇滿人身為什麼難得。那怎樣才算確認自己是修行者呢？

我們每一個人在生活當中，都隨時隨地扮演著很多角色。比方說，身為公司職員的同時，又是父親、又是孩子、又是兄弟、又是好友等等，一人分飾多角。然而，在這裡面，我們有一個最重要的角色——就是佛法修行者。

實際上，在皈依三寶、發心修行、勵志成就的那一刻起，我們就已經是一名修行者了！而這種身分，完全不同於其他任何身分，為什麼呢？因為佛法修行，不是一朝一夕，甚至不是一生一世的事情，而是需要生生世世、持之以恆的去行持的事業。它的目標，所要解決的問題，超越了生死，甚至超越了時間。也許其他那些身分，可以根據生活中的情況相互切換，但是作為修行者，是不能切換的。無論我們什麼年紀、身在何處，就算時過境遷、物是人非，也改變不了我們是一名修行者的身分。因此，應該要隨時記得——自己是一名佛法

修行者！如此，佛法就是人生的主旨。

如果可以實實在在地這樣去想，那我們所做的每一件事情，都會自然而然地把佛法作為大背景來考量。這就好像一位母親，無論在任何情況下，都會不由自主的為自己的孩子著想，把自己的孩子作為一切事務的重中之重。同樣的道理，作為一位修行者，時時刻刻想到的，應該是佛法，把佛法作為一切事物的前提，生命中最重要的事情。所以說，我們生活中所有其他的身分，都應該建立在「修行者」這個基礎上；所有事務，都應該排在修行之後，能做到這樣，才算是名副其實的修行者。

### 修行佛法是精神訓練

當然，這裡有一個重點我們要瞭解：「佛法作為一切前提」、「所有事務都排在修行之後」的意思不是說，為了修法，就不能合群、不能正常的生活。修行佛法，本質上是一種精神層面的訓練，而融入在生活當中的修行，意思是要我們隨時根據佛

法的教授，來調整和敦促自己的行為和狀態。我們要做的事情，是要去獨立思惟、自己琢磨，從人生中、生活裡面的各種經歷和細節，去發現和領悟佛法的內容。換句話來說，要讓法教在我們心中「主動」的生起，而不是「被動」的接受。

佛法應該是從我們內心深處，油然而生的一種認知和認同，而不是把經論當中的內容，硬生生地灌輸到腦子裡面，這是填鴨式教育。學佛不是這樣的！上師和經論，都只是引導，重點是要我們自己去想明白其中的道理。



這就好像一道數學證明題，佛法教授的內容就像這道題的結果，是等式的右邊。我們要做的，是去證明這個結果，而這個證明的過程，才是解答這道題的關鍵。比如說，我們現在講「暇滿人身難得」，這是一個答案，我們不能去死記硬背，或者強行把這種概念附加給自己。重點在於，我們要自己去體會這件事情，然後由衷的、主動的、發自內心的，生起這樣的一種想法和觀念，這才是最重要的！

## 修行是看向內心

那麼，修行到底是什麼呢？

從本質上來說，佛法的修行，是精神的訓練，就跟運動健身是一個道理。健身，鍛鍊的是物質世界的自己；而佛法修行，是對內在世界的訓練，一種內觀的修持。換句話說，就是朝裡面看，看向自己內心的訓練。

那方法是什麼呢？如果要看外面的世界，我們用眼睛，以及各種感官去體驗、經歷。但是，如果想要看清自己，目的是修心的話，那需要停下腳步，靜下心來，去體會和感知。

但是這裡有一個問題，是跟我們現在的生活方式、節奏，都恰恰相反的。現在的社會，可以說是物質的社會，人們的腳步越來越快，終其一生去追求那些可能自己也不太確定的目標。從求學到畢業，從工作到家庭，最後大半輩子一晃就過去了。基本上是麻木的去跟著時代、社會，跟著周圍的人和環境，走過了一生。在這樣的忙碌當中，都沒有來得及停下腳步來看一看、想一想，我們到底

做得對不對，有沒有意義？

那麼現在，當我們終於決定暫停一下，去思考和尋求一些答案的時候，其實，佛法的修行就已經開始了。隨著老師教導的方法，一步一步耐心的堅持修行，試煉自己的心，直到有一天，我們的心就會達到一種，既柔軟又堅韌、既強大又溫暖的狀態。這就說明，修行有了效果，佛法融入了自心。

所以說，修學佛法的第一步，就是要靜下心來，把目光收回來，不看世界，不看別人，只看自己。就像對著一面鏡子一樣，去

觀察自己，如果連自己的條件和狀態都搞不清楚，怎麼可能搞得清楚自己的心，那就更別說是修心、修行了。這就是為什麼，我們要先講「暇滿人身難得」，因為這是認清和瞭解自己的第一步。

## 投生人道如佛陀握土

那麼，想要瞭解「暇滿人身」多麼難得，首先我們要來看看，僅僅是投生為一個普通的人身，就

有多麼的不容易！

《雜阿含經》中有這樣一個故事。一次，佛陀在給孤獨園的時候，隨手從地上抓起了一把土，然後就問眾人：「是我指甲裡的土比較多呢？還是大地上的土比較多？」大家回答：「世尊指甲裡的土太少太少了，大地的土太多太多了，這兩者比起來，根本沒有可比性。」於是佛陀說道：「我指甲裡面的土，就好比有形的眾生，只有那麼一點點；而那些細微、細小到看不見的眾生，就好比大地上的土一樣多，數也數不清。同樣的道理，那些生而為人，死後再次能夠投生



為人的，少得像指甲裡的土一樣；而世世都投生在地獄、畜生，或者餓鬼的眾生，多得就像大地上的土一樣。」

所以，佛陀告訴我們，前生和後世都能投生為人的可能性，就跟指甲上的土，和整個地球上的土相比較一樣。如果大家仔細用心想一想，應該能體會到這是什麼樣的一種機率。

那麼，在六道之中，能夠投生為人已經是這麼不可思議，要是再想投生成「暇滿人身」，成為佛法修行人，我覺得這個機率，可能已經沒有辦法用數字來形容。

在一些教言裡面，就闡述了不同種類的人身。例如：有很多人身，屬於平凡人身，都是那些不太瞭解善惡取捨，對人生也沒什麼太高追求的人；再比如說，行惡的人身，像屠夫、獵人、殺手等等。而在所有這些形形色色的人身當中，只有「暇滿人身」，才是唯一適合修行佛法的一類人。



## 密勒日巴和獵人日巴的故事

說到獵人，有一個密勒日巴的故事，很有名，可能很多人都聽過，在這兒跟大家分享一下。

我們都知道，密勒日巴長年在山洞裡，獨自修行。有一次，他來到了西藏和尼泊爾的一個交界處，找了一處山洞住了下來。現在這個地方，屬於尼泊爾的馬南地區。

有一天，密勒日巴突然聽到山洞外面傳來獵犬的叫聲，接著就是一聲巨響，於是心想：「這裡一向寂靜，是禪修的佳所，難道

今天來了障礙了嗎？想著想著就走到洞口前面的開闊處，坐在一塊巨石上面。一會兒的功夫，只見一隻黑鹿，汗如雨下，驚恐萬分的樣子，慌忙跑到尊者前面。密勒日巴一看，馬上生起了悲心，心想：「多麼溫順的一頭鹿，縱然從未傷害過他人，如今卻被追趕，害怕成這個樣子，實在太可憐！」於是，就向黑鹿唱起了道歌。聽說密勒日巴很擅長，也很喜歡唱歌，所以經常唱道歌。他的悲心和歌聲感動了黑鹿，也撫慰了牠的痛苦和恐懼。黑鹿不禁流下了眼淚，乖乖的走過來，安靜的臥在尊者的左邊。

這個時候，密勒日巴就想：「剛才聽到了狗叫，估計那條狗已經就在不遠處。」正想著的時候，只見一隻棕紅色的獵狗，氣勢洶洶的向黑鹿狂奔過來。密勒日巴想：「如果我能平息牠的怒火，那該多好！」於是，心中充滿慈悲的對牠唱起了道歌。這次的歌聲，也同樣感動和安撫了獵狗。牠搖著尾巴走過來，舔著密勒日巴的衣服，然後就

臥在尊者的右邊，兩個爪子乖乖的放在前面。就這樣，一隻鹿和一條狗，一左一右，像母子一樣，安詳平靜的趴在密勒日巴的兩側。

這個時候，密勒日巴又想：「在牠倆後面，一定有個獵人跟著，估計很快就要到了。」結果，不一會兒的功夫，只見一位身材魁梧的獵人，手裡拿著弓箭，氣喘吁吁、大汗淋漓的跑過來，眼露凶光，一副傲慢凶狠的樣子。他看到鹿和狗，竟然那麼溫順的臥在尊者兩邊，立刻就想：「一定是這個瑜伽士搞的鬼！」於是就氣衝衝的說道：「你們這些禪修打坐的人，簡直是無處不在！不

管我是在高山上打獵，還是在湖邊捕魚，到處都有你們！我看你們這些瑜伽士，死一兩個也沒什麼關係！今天我倒要看看，你的布衣能不能擋得了我的箭！」

說著就拿起弓箭，準備射向密勒日巴。這個時候密勒日巴就想：「對動物說上幾句法，牠們都能有所感化。他是一個人，我要是對他說幾句法，他應該也能聽得懂。」於是，就對獵人說道：「先別著急射箭，聽我唱一首，再射也不遲！」於是，就唱了一首道歌。歌詞大意是說，佛陀說人身難得，可是今天見到像你這樣的人，也不覺得有什麼難得。降伏外敵沒什麼用，今天是降伏自心的時候！雖然歌詞的內容，這個獵人不太懂，但是他覺得鹿和狗這兩者，向來都是絕對不可能共處的，如今卻像母子一樣和睦相處，實在令人費解。此人一定有些過人之處！

於是，他就走進尊者住的洞穴，仔細查看了一番，想要瞧瞧這到底是何方神聖。結果洞裡面，除了一些蕁麻草之外，一無所有。這個時候，他心中不禁生起了一絲信心，就對密勒日巴說道：「請問您是哪位上師？師承何人？修的是什麼法？誰在照顧您？我能不能跟隨您修行？」等等一系列的問題。

於是，密勒日巴就又唱了一首道歌，作為回答。意思大概是說：「我是密勒日巴。帝洛、那洛、馬爾巴，是我的上師；雪山土山，是我的住處；岩羊和鹿，是我的家畜；兔獼狗狼，是我的守門犬；日月星辰，是我的風景；神魔仙人，是我的鄰居；猿猴和熊，是我的玩伴；光明快樂，是我的陪伴；蕁麻

野草，是我的食物；山泉池水，是我的飲料；氣脈明點，是我的衣服。你要是覺得這些都適合你的話，就來跟著我學習吧！」

獵人聽後，看到尊者所說和他所見的狀況完全一樣，心中備受感動。隨即，恭敬的頂禮尊者，而且把弓箭、獵狗和全身家當，悉數供養給了密勒日巴，並請尊者慈悲攝受他們。後來，這個獵人成為密勒日巴的八大弟子之一，叫做獵人日巴。

## 眼光放大，全人類視角

由此可知，我們能夠投生為人道的機率，已經是微乎其微；又能在各種不同的人身當中，獲得暇滿人身，成為修行人的可能性，基本上就是微小到很難用語言來形容。

我覺得很多人，體會不到人身難得的主要原因，是因為看問題的角度或者眼光不夠遠大，所以才意識不到自己有多麼與眾不同。

假如我們只是看看周圍，尤其只看到身邊的幾位道友，那「暇滿人身」就沒有什麼特別。但是，如果把心放大，眼光放遠的話，就會發現這是一件多麼神奇的事情！

我們來想一想，現在全世界一共有七十八億人。這麼多人裡面，信奉其他宗教的，全部加起來已經不是少數；而剩下的人當中，按照如今的趨勢，越來越多的人成為無神論者，這些人裡面，有相信自己的、有相信及時享樂的、有相信科學的，還有相信金錢的，形形色色。總之，如果我們站在一個全人類的角度來看，那些對佛法有信心，



而且充滿正信的人，絕對可以算是少之又少。而在這個基礎上，又決心修行，而且追求究竟解脫的人，更是難上加難。那麼，我們再把眼光放得更大來看，地球上的修行人，就已經是這麼難能可貴，再擴展到整個宇宙去計算的話，那修行佛法的生物，又有多少呢？

如果按照佛教中的宇宙觀，用六道來估算的話，首先，地獄和餓鬼有多少眾生先放在一邊，天人、阿修羅也暫且不談，就說傍生，僅僅在這個地球上，就有多少動物呢？

而在這數也數不清的飛禽走獸裡面，我們可以生而為人，還是一名修行人，這個機率是多少呢？可能是億億億萬分之一吧！

（反正我的數學不是很好，也算不太清楚。）

總之，在這個機率裡面，再算上地獄、餓鬼、天界等等所有六道眾生，把整個宇宙的眾生全部算起來的話，能夠成為佛法修行者的機率，可能就小到小數點之後，多少個零都數不清了，這個數字應該已經超過我們的理解範圍了。

因此，平常我們在想問題的時候，不能只是看著自己眼前、周圍的幾個人，這樣不會覺得有什麼難得之處。我們必須把眼光放遠，站在一個整體的、具備一切可能性的角度，去思考問題，才能更準確的瞭解到真實情況，才能知道自己為何人、身在何處。這就是一種擁有自知之明的智慧。

## 人身難得，佛世難遇

其實，就算是在平常生活當中，我們

也可以隨時體會和觀察。比方說，我們現在所在的這個地方，無論是一棟公寓，還是一個住宅區，在這所有的住戶當中，有多少人是相信佛法的呢？其中又有幾個人是願意去行持的呢？再比如，我們走在商場裡面，周圍那麼多人當中，有幾個能算得上是修行人呢？又比方說，走在路上的時候，我們把草叢、樹林裡所有的昆蟲、小鳥等等，每一個眾生都算的話，其中是修行人的比例又有多少呢？

佛經裡一句名言說：「人身難得，佛世

難遇。」當我們不知道自己的人身有多麼珍貴的時候，就想想這座城市裡的人，或者整個國家的人，乃至全世界、所有六道眾生的時候，可能稍微就能體會到一些與眾不同了，一下子就會有一種脫穎而出的感覺。

## 因緣難得

以上，第一種難得——本質難得，是從機率的角

度來講。第二個——因緣難得是告訴我們，從因緣的角度來講，暇滿人身是多麼不容易。

剛才講到了人身的用處之一，是可以持守戒律，而從另一個角度來講的話，也只有持戒，才能有機會投生善道。

持戒清淨和獲得暇滿人身，這兩者之間是互為因果的關係。為什麼這麼說呢？因為戒律的清淨，實際上靠的是身體和語言的持守，所以持戒的果報，就是能夠得到暇滿人身。這就好比想要獲得財富，就要先去布施；想要結交善友，就要修持忍辱。所以，經論當中說，如果想要投生善趣，最根本的成因，



就是持戒清淨。

根據《菩提道次第廣論》的說法，想要獲得暇滿人身，需要具備三個條件：一、以清淨戒律為基礎；二、以布施、忍辱等為助伴；三、以清淨願力來連結。

這裡的戒律，指的是「十善戒」。一般來講，很少人聽說過十善，就算知道，又能夠做到的人，更是為數不多。然而，就算做到了，也只是遠離了八無暇而已，想要得到十圓滿，需要再以布施、忍辱作為助伴。所以，能夠斷十惡，又可以行持布施、忍辱的人，可謂是少之又少。但是，就算這些全部都做到了，也不能保證可以獲得暇滿的人身，為什麼呢？因為還要依靠願力。如果願力不足，即便行了善，也無法把這些善根，轉化為暇滿人身的成因。

我們看看這個世界上的人就知道，行善的人不多，作惡的人不少，尤其如果是對一位菩薩生起了瞋恨心，那就要在惡趣之中承受一劫之久的痛苦。而惡趣的眾生，由於處境、狀況的關係，通常都會繼續造惡，屬於惡性循環，這麼看來，基本上就很難再有出頭之日。如果在這樣的情況下，再加上基礎、助伴和願力，三個所需條件，那真的就是萬劫難遇，不可思議的任務了！因此，如果投生到了惡趣，別說獲得暇滿人身，就連聽到這個名詞，都已經不太可能了。

噶當派大師內鄔蘇巴曾經說過：用現在這副暇滿人身來成就佛果，跟從三惡道中轉生善道人身，這兩者相比起來，前者要比後者容易百倍，甚至千倍。所以，用我們現在的人身來成就佛果，是最容易、最接近的。

這就是從因緣的角度，來講暇滿人身非常難得的原因。

## 比喻難得

第三種難得，就是透過比喻來說明。

### 盲龜浮木

佛陀告訴過我們不少的比喻，其中最著名的一個是「盲龜浮木」，在《雜阿含經》中是這樣說的：

世尊告諸比丘：「譬如大地悉成大海，有一盲龜壽無量劫，百年一出其頭，海中有浮木，止有一孔，漂流海浪，隨風東西。盲龜百年一出其頭，當得遇此孔不？」

阿難白佛：「不能。世尊！所以者何？此盲龜若至海東，浮木隨風，或至海西，南、北四維圍遶亦爾，不必相得。」

佛告阿難：「盲龜浮木，雖復差違，或復相得。愚癡凡夫漂流五趣，暫復人身，甚難於彼。」

簡單來說，假如所有的陸地都變成海洋，那麼在這麼大的海面上，隨風漂浮著一塊木板，木板上有一個小洞。這時在海裡有一隻盲龜，壽命無限，每一百年會從大海裡探出頭一次。它探出頭來的這一下子，能遇到這個木板，而且穿過上面那個洞的機率，基本上可以說是小到沒有，而我們能夠得到這副人身的機率，比「盲龜浮木」的機率還要小。

馬鳴菩薩所著的《大乘莊嚴經論》裡面，引用了這個盲龜的故事，而且在後面寫道：



「我昔聞有一小兒。經中說盲龜值浮木孔其事甚難。時此小兒。故穿一版作孔受頭。擲著池中。自入池中。低頭舉頭欲望入孔。水漂版故不可得值。即自思惟。極生厭惡。人身難得。佛以大海為喻。浮木孔小盲龜無眼。百年一出。窺難可值。我今池小其版孔大。復有兩眼日百出頭。猶不能值。況彼盲龜而當得值。」

馬鳴菩薩聽說，曾經有個小孩，聽了盲龜的故事之後，就自己找了一塊木板，打了個洞，扔到池塘裡，然後自己跳進去，想要試試能不能做到在水裡從木孔中鑽出來。結果，無論他怎麼試，根本都做不到，因為水的流動，讓木板一直漂走。於是他就想，佛陀用大海作比喻，而我呢？池子小、木孔大，還有兩隻眼睛盯著木板，這樣都穿不過去，更何況是一隻盲龜，在茫茫大海上，百年才出一次頭呢。這怎麼可能做得到？所以，人身實在是太難得了！

### 絲線難入針孔

在藏文「甘珠爾」裡的《難陀出家經》中，也有一個比喻，是拿一根針，把針孔朝上，然後扔一把芥子。如果有芥子，能正好掉進針孔裡，這個機率就是能夠獲得暇滿人身的機率。

另外，在《提謂經》中也有這樣的一個比喻：

「如有一人在須彌山上。以纖縷下之。一人在下。持針迎之。中有旋嵐猛風吹縷。難入針孔。人身難得。甚過於是。」

意思就是說，如果一個人，站在須彌山頂，往下面扔絲線。另一個人，在山腳下，拿著針接應。兩人之間，狂風亂作。得到人身的機率，就是比在這種狂風中，絲線能剛好吹進針孔的機率還要小。這個比喻如果換做現在來說，就好比從珠穆朗瑪峰山頂，往山下扔絲線，狂風大作的時候，能不能吹到山下八千多公尺之外的針孔裡，基本上可以說是，機率差不多為零。所以說，暇滿人身比這個還要難得！

### 小蟲子合掌唸佛

不僅佛陀講過很多比喻，後來有很多高僧大德，也都試著告訴我們，暇滿人身有多麼不可思議！

一次，波多瓦大師在講法的時候，是這麼來形容的：比如現在我們面前，有一隻小蟲子從地裡鑽出來，向我們合掌，唸了一聲「南無阿彌陀佛」。我們會不會覺得這是特別神奇的？應該簡直是不可思議吧！同樣的，我們在

三惡道裡面輾轉流蕩了很久很久之後，現在終於有機會得到了暇滿人身，而且還能夠修持佛法。此情此景，是比那隻小蟲子合掌唸佛，還更要讓人難以置信！

### 【人身難得，如此幸運】

講了這麼多比喻，目的是想告訴大家，如果能夠站在一個更全面、更加深刻的角度去看問題，也許我們就不難發現，生而為人，獲得暇滿人身，又能成為一名佛法修行者，是一件多麼不可能實現的事情！但是，現在



就實實在在的，在我們身上發生了！因此，我們必須要好好的去珍惜和利用它。

### 沉香換炭

以前有一個人，找到了一塊上好的沉香木，拿到市集上去賣。大家知道，沉香是非常珍貴，價值連城的木材，但是他所在的這個地方，沒有人知道什麼是沉香，所以一直無人問津。傍晚的時候，他在回家的路上，正好看到一個賣炭的鋪子在算帳，他心裡就想：「人家賺到了錢，可自己什麼都沒有賣出去。」就這樣好幾天過去了，還是沒有人買他的沉香，可旁邊的木炭生意倒是流水不斷。這個人就想，不如把這個沉香燒了，變成炭再賣，就有錢賺了。於是，他就真的燒了整塊沉香木，賺了一鍋黑炭的錢。

### 買櫝還珠

我們現在有了暇滿人身，如果還不好好利用它，好好的修行，那就是真正的有眼無珠。說到這兒，可能大家也都聽過，「買櫝還珠」的故事。戰國時候，一位楚國商人想要出售珍貴的珠寶，就做了一個漂亮的木盒子，把珠寶放在盒子裡面叫賣。後來，一個鄭國人重金買走珠寶，但是這個鄭國人買了之後，卻打開盒子把裡面的珍珠還給了商人，自己拿著漂亮的空盒子，心滿意足的離開了。

### 堅阿瓦的精進修持

我們現在白白浪費的暇滿人身，就像是「買櫝還珠」。不管怎麼說，今天講了很多故事。希望大家可以自己好好的去體驗，

反覆思考。最後，再來講一個噶當派的故事，希望能帶來一些啟發。

仲敦巴曾經問弟子堅阿瓦：「你知不知道自己的人身有多麼難得？」由於他不斷地去這麼提醒，堅阿瓦深受啟發，所以每次在上座修法之前，都會先唸誦《入中論》當中的一首偈頌：

「若得自在住順處，設此不能自攝持，  
墮落險處從他轉，後以何因從彼出。」

這首偈頌的大意是說，現在身心自由、順緣具足的時候，若是沒有好好把握，那等到日後墮入惡趣，完全身不由己之時，誰能來幫助你呢？堅阿瓦就是這樣，都會先唸過這首偈頌，進行觀修和思惟之後，才開始繼續自己的修行功課。

後來，他的師叔貢巴瓦，看他修行實在太拚命，連覺都不太睡，就對他說：「孩子，要休息休息，放鬆一下。如果太努力的話，身體會吃不消的。」聽他這麼說，堅阿瓦答道：「您說得沒錯。但是，一想到人身難得，我就根本沒有辦法休息。」

往昔大德們，能夠獲得無上的成就，不僅是因為他們天賦異稟，更重要的是他們認識到了自己的人身是多麼難得，而更加的精進、努力，發奮修行，所以他們才那麼厲害！今天說了這麼多，希望能帶給大家一些觸動和感悟，能慢慢體會到，其實自己有多麼的幸運！

日期:2021年11月14日  
大寶法王噶瑪巴官方中文網提供



# 圓桌論壇：四大教派在臺灣

## 主持人丹增南卓仁波切

我們通常活在同溫層裡面，覺得藏傳佛教很好，或自己的教派很好；但若我們沒有跨出同溫層，我們不會知道其他領域或國家的人對藏傳佛教的認知與看法。所以接下來請四大教派代表就藏傳佛教在台灣的過去以及未來的發展進行仔細的探討。

佛教最初傳入西藏時沒有教派之分，後來才各自有秘密傳承，教派的傳承可說是從寧瑪派開始。寧瑪派中比丘尼的傳承很重要，未來其他教派也可以陸續建立。

在台灣有很多佛學中心，雖然「規矩」有很多，但是學佛的核心是要學到如何修心，而不是在表面上的規矩。噶舉派的密勒日巴是一生成佛的範例，轉世的傳統也是出自噶舉派。

我們西藏有個傳說：外面的牆會被推倒，但裡面經典的牆推不倒，就是在說薩迦派大昭寺收藏的豐富經典。而且薩加派在西藏辯論方面以《量論》為主，對藏傳影響非常大。

從四大教派來說，格魯派是學弟，但學弟也不遜於學長，基本上西藏四大教派是在修行法門上不同，但主軸和方向、目標是一致的，這是要向大家說明清楚的。最後，語言的隔閡確實是重要的問題，尊者也提到過，法師們要加強語言的學習，才能搭建傳法的橋樑。

## 噶陀仁珍千寶演講： 寧瑪派的古今未來

寧瑪派以往翻譯成紅教，是最早的藏傳教派，跟其他教派差異點在密法的無上密續方面，顯宗五部大論的部分，立論基本上是一樣的。使藏傳佛教得以不間斷的延續，最大的力量是

社會力量，任何不被社會接受的宗教，一定會被淘汰，宗教是因為社會需求而存在的。藏傳佛教的所有經典，有 60 至 70% 是寧瑪派的翻譯而來，成為佛教復興與延續的基礎，這是寧瑪派對佛教的貢獻。

藏傳佛教中對男女平等做得到道道地地的就是寧瑪派，第一位女眾上師與女辯經師都出自寧瑪派。「堪布」的稱呼也是從寧瑪派出來的，這個名字是「專家」的意思，當初出家人有堪布，在家人也有堪布。所以其他教派貢獻也非常大，但是我現在要強調寧瑪這個部分。(聽眾笑)

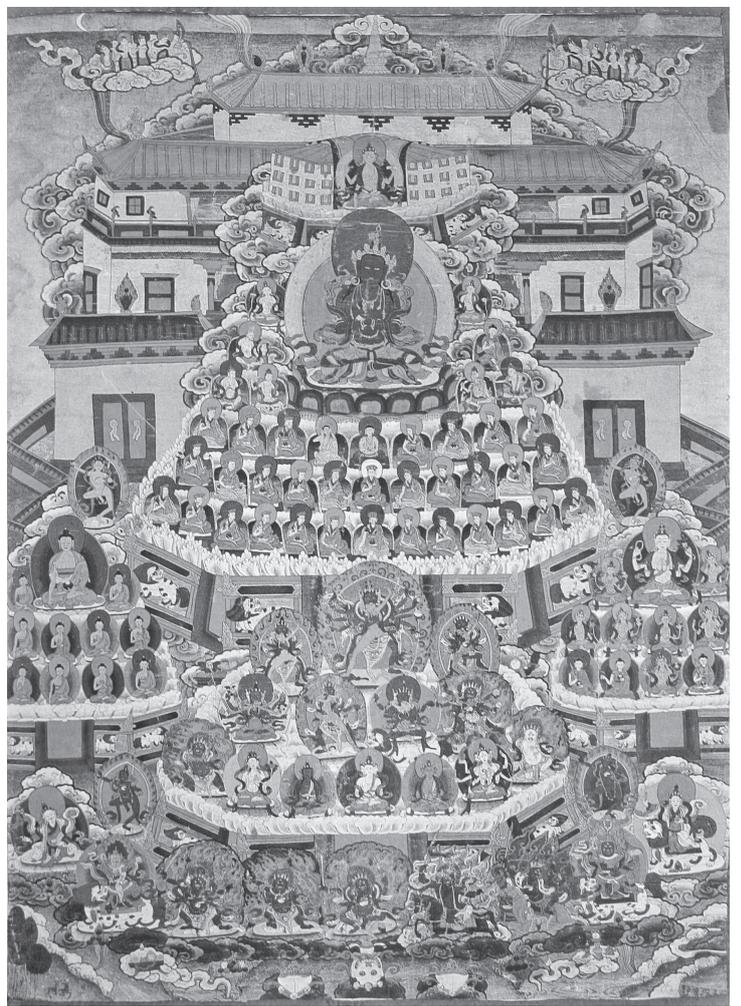
寧瑪派在台灣最早的法脈傳承是屈映光(法賢上師)，而後陸續經歷劉銳之(福德法幢上師)等，在他們打下的基礎上，藏傳佛教在台灣發展起來。幾乎所有寧瑪派的領袖，都來台灣傳過法，因此台灣的寧瑪派非常正統，不是旁系傳的。來台傳法的領袖傳過許多寧瑪派最精華的部分，像《四部心要》是大圓滿最重要的法門，《龍欽巴全集》、《大寶伏藏》等重要經典都在台灣傳承過。

在翻譯經論的部分，金剛乘佛學會翻譯了大量的寧瑪派經論，喇榮三乘法林佛學會創始人圖登諾布仁波切出版了《慧光集》，大藏文化出版社和法源文化出版社也各自譯印了許多經典。

活動方面，寧瑪派的祈願大法會現在也非常有規模地在進行。而建設部分，有屈映光來台後在新店建立的南方寶生佛剎、1985 年星雲法大師和田壁雙居士、巖仲熊居士共同創立的密藏院，以及後來的密宗山大圓滿廟、埔里的台灣敏卓林寺、妙乘法苑等。我在台灣的持明閉關中心，到目前為止(2023 年)閉關 24 年圓滿的有 2 位，6 年的有 8 位，3 年 6 個月到 4



寧瑪派傳承皈依境



噶舉派皈依境

年的有 42 位，百日至 1 年者上百計，短期閉關者上千計。

我覺得，世界的趨勢沒辦法改變，不管怎麼樣我們要跟著世界走。未來是無常、沒辦法確定的，但我們要發展的話，需人才、教材、錢財都具足，加上信眾團結、僧眾和合，教法一定會興旺。這不只是寧瑪派，對藏傳佛教都是一樣的，尤其寧瑪派本來就是滿團結，沒有領袖也可以運作的，未來寧瑪派一定會興盛。

### 赤列南佳堪布演講： 千寶噶舉派在臺灣

噶舉派在臺灣弘傳的初始，蕭金松教授曾提到，早年隨貢噶仁波切學法的漢人弟子申書文，1959 年在台北縣中和建立貢噶精舍，傳噶舉派教法；受蒙藏委員會委託研究的劉國威則清楚寫到，1980 年代，噶瑪噶舉派的創古仁波

切初次抵台傳法後，各教派藏僧才陸續來台。研究員陳立健根據 2009 年蒙藏委員會的統計，台灣的藏傳佛教中心有 233 個，信徒約有五、六十萬，其中噶舉派信徒約占四分之一。

近年來噶舉派藏僧仍遵循教派宗旨，教授與實修有關的知見，包括《了義炬》、《了義海》、《大手印五具》、《解脫莊嚴寶論》等解門，並進行四加行、四不共加行，及大手印禪修之行門傳法和指導，持續耕耘。同時，像是化育基金會進行有關藏傳佛教教義、噶舉派修持次第典籍的中譯，也有利傳法之便。此外，一些中心積極參與社會公益，展現不同於早期藏僧來台弘法的風貌。

噶舉派在臺灣的未來發展方向及課題，包括：一、強化計畫性；二、制度規範；三、組織管理。為什麼這麼說？研究員姚麗香曾在文獻提到藏傳佛教特色是「重視傳法而不重修法」，但這其實是有實際的難處。因為重視口

耳相傳與實修的噶舉派，需要長期駐台才得以完成知見和實修的教導，而目前由於來台簽證及在台停留時間等問題，無法進行長遠的弘法規劃，因此並非不重視修法。

在 2023 年 6 月逾百所佛學中心共同連署聲明後，外交部允諾未來朝放寬方向努力。在各方努力之下，藏僧入境的簽證申請流程及停留時間的不同規定等已見曙光。

藏傳佛教師長們或許認為自己的責任是弘法，弟子來中心是學法，不是學規矩；再加上上師與弟子、信眾之間的語言隔閡，更加深組織管理的難度。但是在台灣的中心建立制度規範還是有必要性，因為制度規範可讓弟子們有一共同遵循的依歸，有助於組織管理。

未來發展方向及課題，各中心都有各自面臨的問題需要克服，但以上三項議題，是每個中心推動發展應注意的基本環節，若能改善將有助於中心個體及噶舉派整體的發展。建議未來可與地域性活動結合，並設計青少年生命課程等不同弘傳形式，以接引不同年齡與業種的民眾。

## 昂文克周堪布演講： 薩迦派在臺灣

在中國文革時期，藏傳佛教開始傳播到西方世界，也開始逐漸傳入台灣。1980 年代，藏傳佛教逐漸在台灣扎根，也包含了薩迦派教法。回顧當時藏傳佛教在台灣的發展，我們看到許多台灣人首次接觸到藏傳佛教，深受影響與啟發。台灣作為一個包容性極強的社會，各種宗教都和諧共存。薩迦派佛學會積極推廣了佛法事業，除了印度、尼泊爾、不丹外，在宗教信仰自由的國家中，台灣成了最主要的弘法寶地。

1959 年，敏珠仁波切、喇嘛、格勒第一次到台灣，這是薩迦派第一次到台灣弘法，由於當時的歷史、政治條件，弘法尚不廣大。1980 年後，歷史政治的演變，藏傳佛教僧侶開始可

以自由出入境後，1983 至 1987 年間，尊貴的薩迦法王首次親臨台灣，廣結善緣，推動教法。1987 年 7 月，因緣成熟，薩迦法王首度傳授無上續部法教，我們薩迦派非常有名的就是喜金剛的灌頂，當時傳授了 25 人的因灌頂。同年，薩迦法王派遣堪千阿貝仁波切來台，開始在台北和彰化創建薩迦中心。

從 1959 年到 2020 年，若以每十年為區間觀察，比較特別的是 2010 年，當時在台灣或許因為政治條件的關係，來台灣弘法的僧人較少；近幾年則是最多的時刻。後來，究給赤千仁波切、祿頂堪仁波切、堪布貢噶旺秋仁波切等大德高僧陸續來台，傳授薩迦《道果》灌頂、口傳等珍貴教法。

未來世界結局勢變化、戰亂、瘟疫都不可預測，然而我們都知道：前世何作看現身，後世何去看現心。如今不僅薩迦派，甚至整個藏傳佛教，乃至佛教，都面臨衰敗的趨勢。年輕一代對佛法的興趣逐漸減少，這是因為我們未能瞭解年輕人的需求？或者我們推廣的佛法無法吸引他們？還是我們的佛行事業無法利益他們？這些問題將決定佛教未來的發展。

最近在中國甘肅寧夏和青海海東發生 6.2 級的地震，我在某個平台上看到一則留言指稱「唯獨年收入過幾億的大陸國內十大寺廟，未曾為災難地震、饑荒、醫藥、毀損的學校作出愛心捐款」。我個人認為這是一種恐怖的發言，這樣的留言也許是有目的性的，但無論如何都是我們都需要面對的，因為這顯示出一般人認為寺廟與宗教在社會上沒有發揮作用。我們要研究那些年輕人為什麼要講這樣的話，這是我們的責任。我們佛教團體不論是漢傳還是藏傳，都是佛弟子，應該要攜手同心、共負使命！

## 洛桑旺秋格西演講： 格魯派在臺灣

由於時代的變遷，西藏遭逢許多災難，藏



薩迦派傳承皈依境



格魯派傳承皈依境

人流亡他國，過程中，藏傳佛教也傳播到世界各地。所以 1959 年之前藏傳佛教主要在漢地、蒙古，喜馬拉雅山一帶發展，西方是完全沒有的。對台灣來說，藏傳佛教是新興佛教，根據釋如石法師的說法，藏傳佛教在台的宣教傳播分為「前弘期」和「後弘期」。前弘期是 1950 年到 1982 年，當時因為 1949 年國民政府來台，一些格魯派的僧人也隨之來台，這是格魯派來台的最早時間，這時密法的傳授較少，主要集中在北部地區。後弘期是 1982 年之後，許多西藏僧侶來台傳法，藏傳佛教迅速在台灣傳播。

早期格魯派僧人中較知名的人物包括最早隨國民政府遷台的第七世章嘉仁波切，擔任過中國佛教協會理事長與五世甘珠瓦爾仁波切；還有俗名歐陽無畏的格魯派漢僧君庇亟美喇嘛，他曾在拉薩哲蚌寺學習，來台後受聘於政治大學邊政研究所，任藏學教席。

1997 年達賴喇嘛訪台之後，帶動許多藏傳

佛教的格魯僧人來台，目前台灣有 67 個格魯派中心，多數以教學為主，並且主要教授五部大論。另外，格魯派最高的學位是拉然巴格西，目前台灣僧人總共有四位格西在格魯三大寺畢業。

我分別從釋德圓法師、姚麗香博士，以及蕭金松教授三人對藏傳佛教在台發展的觀察來看格魯派的現況與未來發展。釋德圓法師的研究提到，藏傳佛教在發展過程中，逐漸形成一套完整的寺院教學制度，並認為這樣的制度對台灣人學習佛法非常重要。雖然學習五部大論並不容易，但是佛法要紮根在台灣，我們的確要了解佛法的理路。

姚麗香博士的研究則提到，從各個中心的活動內容來看，藏傳佛教在台灣似乎發展蓬勃，但在接受傳法灌頂者眾，修法者少的情況下，實質上還是相當空洞。蕭金松教授也提到，藏傳佛教應該集合力量儘快興建本土道場，並規

劃對應的軟體措施，包括制度和講學修法課程。

我認為，各個中心需要吸引年輕人學習佛法，要舉辦現代科學與佛教論壇，佛教界之間要交流，這些都很重要。我們也必須了解現代社會的變化與傳統佛法之間的差異，並且提高僧人的語言能力，解決佛教團體面臨的各種問題。

從三位學者的研究可以看出，台灣需要一套完整的藏傳佛法教育制度。傳法光靠灌頂修法是不夠的，藏傳佛教想要紮根、要培養人才，需要跟海外藏傳的母寺接軌，台灣成立跨教派的藏傳佛教研究所，結合教學與研究，跟台灣的各教派之間需要長期交流，相互學習。

### 與談 1：

哈欣仁波切 | 玄奘大學藏傳佛教研究中心副主任

我沒有特別的主題，我是與談人，與談人找前面四位講者的毛病就好了，這是開玩笑。本論壇的主題是藏傳佛教在台灣現況與未來發展。主要要討論目前做得好與做得不好的，以及未來如何發展，但是今天各位代表還是講過去比較多。

我比較不喜歡用四大「教派」的講法，我喜歡用四大傳承或是五大傳承。1949年章嘉活佛跟蔣介石一起來到台灣，中國佛教會創辦人就是他，但是藏傳佛教當時沒有什麼貢獻。前面的講者有提到，文化跟宗教可以分開，不一定要傳西藏文化才能傳播宗教，佛教從印度傳到西藏的時候，也沒有傳印度的文化，傳到漢地時也一樣。就像基督教徒在台灣有5%，但聖誕節辦得那麼廣大，幾年前藏傳佛教研究會曾經跟台灣的漢傳組織談過辦佛誕日，但是後來都沒有共同辦理。剛剛董事長談到，初八到初十五，我們藏傳先一起辦一個，讓其他人慢慢加進來，這很重要。

在台灣跟我們西藏有一個一樣的現象：辦理灌頂法會人就很多，但佛法課人就很少；一

位在西方的仁波切告訴我，在西方，灌頂法會的時候看到都是黑頭髮，講經的時候都是看到金頭髮，這是我們東方人的壞習慣，要怎麼改？怎麼推動法門的學習？這是很重要的。

### 與談 2：

慈旺仁珍堪布 | 國際藏傳佛教研究會會長

噶陀仁珍仁波切講到寧瑪舊稱「紅教」，令我想到平常四大教派用的名詞還是需要注意，比如把寧瑪稱為紅教，是不符合「寧瑪」原來的意思，我們藏傳佛教信徒應該要用原來、正確的名稱比較適當。請問用顏色區分，有沒有經典的依據？

（噶陀仁珍、赤列南佳各以藏文回應，丹增南卓統整後表示，在傳統上藏傳佛教的確有用顏色來區分教派的方式。）

### 與談 3：

陳明茹 | 三學佛學院理事長

就我目前所看到藏傳的困境，首先是法本的中譯本不足，不論是上課或法會用的都是如此，需要儘快推動翻譯。第二就是授課時法師無法直接用中文授課，透過翻譯時間增加一倍，容易導致專注力不足，希望法師可以儘快加強中文。早期三學佛學院會是強制藏傳法師學中文，主要就是希望課程教學跟學生互動能夠沒有隔閡。例如基督教傳教士來台灣前，中文台語都學得很好，甚至會原住民語言，對弘法人才的訓練有相當要求。

再來是組織規模不足。藏傳佛教在台灣設置很多中心，可是單一教派辦活動時不一定能獲得其他中心的參與和支援，合作與協同性不足。各中心與師長是否有相互協助，像是今天的論壇有多少中心參加？如果能讓藏傳個中心在台灣團結一致，有動員力，才不會在舉辦大規模的活動時造成資源的浪費。

另外，我們會強調藏傳要修心而不是學規矩。可是漢傳不是這樣，他們會說沒規矩不成方圓。我本身從小是漢傳一路上來的，有時候的確會覺得藏傳學生沒規矩。大家到藏傳的單位時，都會覺得法師非常親切，就像家人，可是規矩還是必須存在。

剛剛赤列南佳堪布提到，我們的計畫性、制度規範、組織管理都不夠，這是事實，像我們到印度，如果達賴喇嘛、法王講經，都是大動員，全印度的寺院大集合，讓我們非常感動。可是台灣的計畫性、組織管理、制度規範都沒有建立，要這麼做就有點困難。再者台灣是工商業社會，跟印度或西藏狀況又不太一樣，所以在辦活動時，日期、活動模式等，可能都要重新設計。

至於課程，有法師講到，法會人很多，上課人很少，但畢竟台灣學生不是人人都是出家人，所以課程規劃要由淺到深，如果一開始就教攝類學、心類學，學生很難留住。尊者講過，台灣已經有很多寺院成立中心，但是最需要的，是像三大寺一樣有完整學制的大學，讓有心者可以好好學習。

#### 與談 4： 鍾志 | 台灣國際藏傳法脈總會創會會長

各位在家居士都知道，我們省吃儉用買佛像，當你往生之後誰拜？沒有人繼承。藏傳佛教要傳承，法師有想法很好，可是在地化需要本地人來做。台灣人天生是唯識，我們從詩裡面知道畫，從畫裡面知道詩，我們天生有這樣的基因，可是我們對中觀就無法理解。所以法師要推行，要怎麼做？

我問幾個問題，在台灣三大寺有設立中心嗎？沒有買下來就是不打算留在這裡，我怎麼信任你？有中心，有學院才是要留下來長期發展，讓我們知道你不是過客，這點很重要。法師們需要經紀人，因為推不動嘛。

我認為我們跟著尊者走是一軍，二軍要跟上來。合作需要方法，像今天我們在這裡開會，邀請大家來，還有人開課？開課當然就不會來嘛。我的想法：借力使力不費力。別人在做的我不做，我真的想做我幫他做。錢我出老大他當，這樣還覺得我不好，就只能阿彌陀佛了。

#### 與談 5： 劉金釵 | 台北市甘丹東頂顯密佛學研修協會會長

協會在兩千年成立，今年邁入 24 年，當初鍾志會長想把藏傳的四教派在台灣集結起來，組織一個到達蘭薩拉的請法團，我那時就想，很多事情一下子要聯合起大家是不容易的，因為每個人想法、角度都不同，非常困難。那時法王七十歲，我在佛學中心剛接任沒多久，所以我自己發願藉著尊者的生日舉辦音樂會，讓不只在台的藏傳，還包括顯教的師父以及社會人士，一起辦了淨韻三千。

做到第三年，想說可以休息了，鄭振煌教授跟我說，好事不能斷，就一路這樣辦下來，在台灣很多人參與，尊者也很高興。後來也發起捐贈救護車，我心想，目前台灣社會不適合放生，我們捐贈出去的救護車，可以在車子上急救並連線醫院，也是救人的善行。今年台北市就救回二、三十人，其他縣市今年也捐了第十輛。

今年尊者 90 歲，我們在高雄加開一場，很多人好奇，為什麼我們能有這樣的持續力？其實淨韻三千入場都是免費，但是場地費跟演出費都非常高。如同剛剛明茹會長說的，可能這次就要聯合起來，因為淨韻三千不是專屬於東頂，我們只是搭舞台的人，我們把大家集合在一起，藉由尊者的功德力，我們的弟子相如果夠，才能祈求法王長久住世。

2024 年 1 月 18 日台灣藏傳佛教論壇第四場  
丹增玉蘿、盧有恆、陳清農、鄭凱榕 | 記錄報導  
陳清農、鄭凱榕 | 編輯整理

# 新春祝福

達賴喇嘛西藏宗教基金會說法師 丹增南卓仁波切



大家新年快樂！在新的一年，祝願大家心如明鏡、智慧增長，形如蛇之靈活，隨喜自在；以慈悲為本，與身邊的人結緣，將學到的佛法融入生活，成為內在安寧的依靠。

我們學了那麼多佛法，如果沒有用在生活上——不要說看不到的來世，也不要說前世，就說能看得到、摸得著的今生——花那麼多時間在日常生活上卻用不到，不要說非佛教徒，連很多佛教徒的人都覺得，沒有改善自己的生活，也沒有改善自己的內心，反而會起副作用。

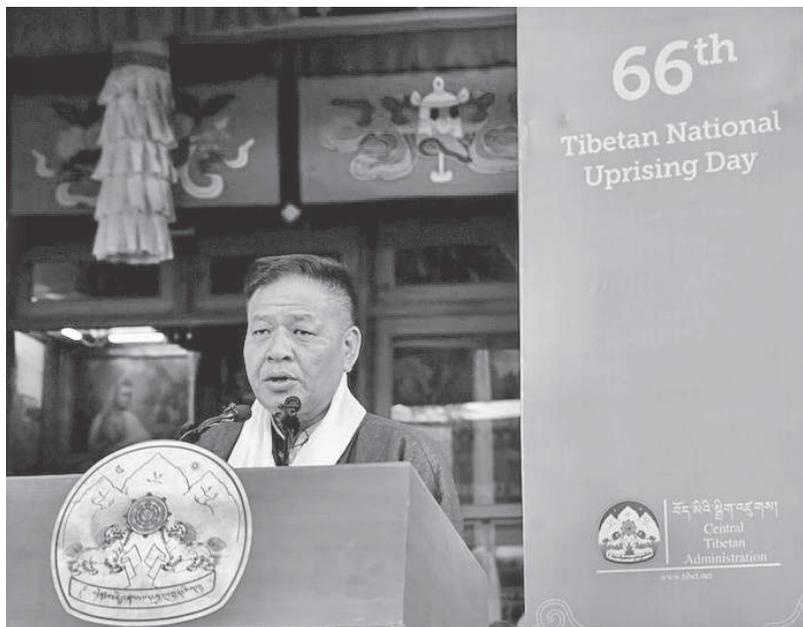
從今年開始，作為一個佛教徒，我們做一個榜樣，讓任何人——學佛的或是非佛教徒——看到我們加入學習那爛陀的精神，讓他們感受到學佛確實對今生有幫助，在日常生活中也會解除很多煩惱與疑惑。因為每天都有很多妄念，我們的心時時刻刻隨著妄念隨行，因為隨行才會被妄念困擾。

學佛的目的是讓我們過得快樂。希望大家從今年開始，最起碼在自己身上，能看到學佛與否的差異。如果過去沒有觀察，或是雖然融入佛教徒裡但覺察不出，今年起觀察自己內心是否有學佛的差異。人的生命有限，不知我們能活多久，無法抉擇，從今以後，希望大家以佛法的核心為主，在未來的時光——精進學習，健健康康，福慧增長。

日期:2025年1月29日新春祈福暨上師薈供法會

# 西藏自由抗暴 第 66 週年紀念日

藏人行政中央 噶廈



66 年前的今天，三區藏人聚集在西藏首都拉薩，來共同反抗中國對西藏的非法佔領及其在西藏的慘不仁道做法。在中國軍隊的暴力鎮壓之下，一百多萬藏人失去了寶貴的生命，並迫使西藏合法政權——甘丹頗章，以及追隨而後的八萬藏人流亡他國。這是西藏歷史上從未有過的最黑暗、最危急的時期。我們透過舉辦這場「抗暴日」紀念活動，來緬懷為自由獻出生命的藏人英烈們，同時向仍在中共壓迫下受苦受難的同胞們，表達同甘共苦之情。

在過去的 66 年裡，特別是如今的中國高層，其消滅西藏民族的野心昭然若揭。中共以「築牢中華民族共同體意識」為名，正在在西藏施行一場蓄意悠久的消滅藏人身份認同的民族同化政策；以「藏傳佛教中國化」為由，剝奪宗教自由將西藏傳統寺院改變成中共殖民主義學校；以「加強國家通用語言」為由，從學校到社會全面壓制。中共政府的無忌憚，踐踏西藏和藏人的命運。中國的所作所為不僅違反了人類基本價值觀，還違反了國際法和其憲法規範。

在尊者達賴喇嘛高瞻遠矚的視野和堅定不移的慈悲心熏陶下，藏人對佔領家園、造成一百二十多萬藏人枉死、六千多座寺院被毀的中共政府並無仇恨或敵意。我們仍致力

於自由地保護和傳承西藏宗教、文化、語言和環境，透過「中間道路」政策追求西藏名副其實的自治；透過對話、非暴力、互利和長期解決方案來解決藏中衝突的願望，被認為是合理和可行的。西藏人是自西藏高原形成以來，作為這片土地的真正主人，擁有獨特的宗教和文化，任何人都無法削弱，擁有任何人都無法輕視的民族士氣，以及不可替代的至高領導力的體現。

尊者達賴喇嘛並非依賴武器、盔甲、權力和軍事力量，而是透過弘揚內在的人類價值和美德來實現和平。他是全球最著名的領導者之一，致力於創造一個和諧的世界。身為人類一員，尊者承擔起了推廣人類團結的理念、為所有眾生創造平等幸福的責任，同時促進普世責任和世俗倫理。身為宗教領袖，尊者提倡宗教間的和諧，因為世界上大約七分之一的人口信仰某種宗教，所有主要宗教都共享愛和慈悲、耐心、知足和倫理等相同的美好教義。身為藏人，尊者致力於保護西藏宗教和文化，西藏文化已有數千年的歷史，內容豐富，能夠為所有人類帶來益處和幸福，同時也保護著藏語文及其所承載的內容，以及應對全球暖化的努力。正如噶廈於去年尊者生日慶典、民主日和紀念尊者榮獲諾貝爾和平獎紀念活動上



的講話中強調，保護西藏環境的責任，這關乎著亞洲約 20 億人民的福祉。在今天的儀式上，我想簡要的介紹尊者為振興印度古老文明所做的努力。

尊者達賴喇嘛曾講過，印度和西藏有著師生關係，印度和西藏之間長久的友誼歷史、共同的宗教和文化紐帶，特別是尊者在流亡超過 65 年的時間裡，能夠在印度的土地上自由地開展為所有眾生帶來幸福的工作。尊者表示自己也是印度的兒子，並表達了對印度政府和人民的深情。尊者也指出，自西藏流亡社區成立五十多年來，他一直透過各種方式向印度表達感激之情。

尊者達賴喇嘛將政治責任交與西藏民選領導人之後幾年裡，尊者就曾公開宣布他的第四大人生理念是復興古老的印度文明。尊者所說的復興的古印度文明，並不是指復興某一特定宗教或教派的觀點和做法，而是指在今天的世界上，科學、技術和物質財富發展迅速，然而單純關注外在的物質進步無法解決全人類的問題。因此，平衡地發展外在物質和內在價值是非常重要的。尊者強調復興與非暴力、慈悲等精神構造相關的古印度文化及其實踐經驗的重要性。

在這片古老文明的漫長歷史發展過程中，各種宗教和文化共存並繁榮發展。從這種共存中誕生的哲學、科學、詩歌、語法、

藝術和醫學，已成為印度的專業領域，並有少數相關的追隨者。達賴喇嘛認為，如今是透過現代教育體系復興印度傳統文化的時候了。尊者希望，保留並實踐這些知識的藏人能夠為印度政府和人民做出貢獻。尊者強調，藏人世世代代都在保護和實踐這些知識，可以為這一復興做出貢獻，以表達對印度的感激之情。

藏語文保存了大量古代印度知識，其數量和品質都是其他語言所無法比擬的。約有 5,000 部印度經典被翻譯成藏文，這是印度和藏人學者及翻譯家幾個世紀以來不懈努力的結果。其中包括大五明：工巧明、醫方明、聲明、因明、內明，以及小五明：修辭學、辭藻學、韻律學、戲劇學、歷算學等領域，不僅有大量的譯本，藏人學者還為這些著作撰寫了大量註釋，其中一些註釋在西藏的數量甚至超過了印度。例如：在《入中論》中的七部《認識有效性論》中，最著名的《認識有效性論》有 12 部印度學者的註釋，而有大約 500 部藏學者的註釋。關於帕尼尼的語法，印度學者寫了一本註釋，而藏人學者寫了大約 40 部註釋。然而，像文殊師利的語法這樣的著作只有在藏語中才有，印度已經不再有了。

由於大多數藏文中的古印度經典涉及哲學，因此有人說佛陀的教義在藏傳佛教中得



到了完整而準確的保存。然而，世人皆知，尊者達賴喇嘛並非總是提倡佛教。尊者將佛教分為三個類別：佛教宗教、佛教哲學和佛教科學。自 1980 年代以來，達賴喇嘛尊者就後兩類問題與現代科學家展開了 38 次對話。這對心理學、人類價值、神經科學和其他領域的科學討論產生了重大影響。這些對話極大地影響了全世界的科學討論，促進了古印度智慧的復興。

尊者達賴喇嘛推動倫理、宗教和諧以及保護藏傳宗教和文化的努力，旨在確保所有眾生及未來世代在這個世界上擁有幸福、和平的生活和和諧的社會。因此，基於古印度認識論的藏語文邏輯和推理的推廣，透過非暴力和慈悲促進和平，透過識別心靈和心理因素的性質與功能來培養心理健康，以及基於世俗倫理為全人類創造共同的倫理基礎。透過冥想實踐治療心理健康。希望透過在小學開始學習透過依賴起源的觀點來理解相互依存的世界的知識，能夠幫助解決人類在未來幾十年面臨的心理健康問題、道德衰退問題和全球衝突問題。也希望許多尚未翻譯的佛教哲學、知識論和邏輯體系能夠在中國傳播。

達賴喇嘛尊者復興印度古代文化的願望並非突如其來。位於瓦拉納西的西藏高等研究中央學院的四個主要目標中，其中一個是

恢復失傳的印藏經典，這些經典曾經從梵文翻譯成藏文，現在要將藏文翻譯回梵文。另一個目標是為學生和來自喜馬拉雅邊境地區的印度學生提供教育機會，這些學生曾經前往西藏學習。到目前為止，該研究院已經出版了約 355 本書籍，其中包括 80 本從藏文恢復到梵文的書籍，一部 16 卷本的藏梵詞典和一部 4 卷本的醫學詞典。該研究院也培養了來自喜馬拉雅地區的千餘名學者。

位於班加羅爾的達賴喇嘛高等教育學院主要為喜馬拉雅地區的學生，尤其是藏人學生提供藏學和各種古代及現代教育。隨著薩熱學院繼續招收外籍和喜馬拉雅地區的學生，哲學系每年開設一年的邏輯學、知識論課程，以及世俗倫理、佛教科學與哲學等課程。達蘭薩拉西藏文獻與檔案館提供藏語課程、定期佛教講座、六年制佛教講座、科學研討會等。類似地，德里西藏之家下的國際那爛陀研究院，已有來自 91 個國家的 6,000 多名學生參加了短期培訓課程。數千座由藏人行政中央駐外代表機構管轄的藏傳佛教寺廟以及代表機構管理的中心，正在為國際社會提供服務。

在上世紀 80 年代，達賴喇嘛尊者多次建議，應在流亡寺院中學習現代科學，並在藏族學校中引入哲學課程。藏人行政中央宗教部和西藏文獻與檔案館一直持續舉辦旨在

培養寺院科學教師的研討會。許多寺院，包括尼眾寺院與印度大學之間正在進行合作計畫。在學校中，透過藏語教學，繼續實施古代與現代教育結合的雙重教育體系。透過在流亡藏傳佛教寺院和學校培養數萬名來自喜馬拉雅地區的僧侶、尼眾和學生的成就，從印度的邊界展示到世界各地的國際舞台。

自 2010 年以來，達賴喇嘛尊者特別指派了許多來自隨行人員和寺院的學者，編撰並出版了《佛教科學大典》十二卷和《佛教哲學大典》九卷。此外，這部七卷本的精彩詮釋集正在翻譯中，翻譯成包括英語在內的多種語言。為了復興古印度與藏傳佛教的哲學和智慧傳統，達賴喇嘛藏印古代文化研究院正在印度菩提伽耶這一聖地建設，並已向全球有興趣的人士開放。這些只是復興古印度文化的部分方式，許多印度政治、宗教和教育領導人高度讚賞並支持達賴喇嘛尊者的努力。

今天的印度是一個政治、經濟、教育、科學和技術迅速發展的國家。它擁有一個完全基於印度憲法的民主制度，牢牢依賴正義、自由和平等這三大黃金基石，政府和人民都真誠地尊重並實踐這個制度。這是達賴喇嘛尊者復興印度古代文化願景的主要支持，也是對復興這個文化的及時看法。

目前，SEE 學習項目，旨在促進倫理、情緒智商和慈悲，已在全球 170 多個國家實施。在印度，包括德里和喜馬偕爾邦，該計畫在 100 萬所學校中進行。此外，印度中央政府的新教育政策也旨在復興古印度文化。因此，尊者達賴喇嘛在學校中復興古印度文化的努力正在順利進行中。

尊者達賴喇嘛推動人類價值、全球宗教和諧、保護藏傳宗教和文化以及復興古印度文化的願景是相互連結的。這超越了國家和民族利益的界限，努力為所有人創造一個充滿慈悲的社會和一個和平的世界。隨著在印

度的復興，完全沒有理由相信這個願景不會傳播到全世界，包括中國。

不幸的是，在過去 75 年來，共產主義政府拋棄了中國傳統文化，將階級鬥爭和暴力革命的意識形態強加給人民，導致官員腐敗和基層社會犯罪。解決這些問題的一種方法是積極地審視尊者達賴喇嘛的人生四大理念，至少從學校開始培養利他主義和道德行為。然而，目前尚不清楚那些掌權者何時有機會睜開眼睛，明白該接受什麼，拒絕什麼。

馬克思主張被壓迫民族有自決權，他反對民族壓迫、民族剝削，同時批判民族主義。然而，中國共產黨背棄了其創始人的思想，強行將捏造的中華民族概念強加給包括西藏人在內的所有民族。藏人在政治上被視為低等公民，他們的一切活動被監視。藏人兒童被迫學習漢語和共產主義意識形態，藏傳佛教被漢化。這些政策違背了馬克思主義原則，違反了國際法，同時共產黨政權繼續對藏漢人民之間的歷史友誼造成無法彌補的損失。依公曆，達賴喇嘛尊者今年將滿 90 歲。藏人行政中央早些時候宣布，將今年命名為“慈悲年”，舉行一系列慶祝活動，這些慶祝活動的目標是學習、實踐和弘揚達尊者賴喇嘛的人生四大理念。

對西藏人來說，解決西藏當前和長遠挑戰的最佳方法就是了解並遵循尊者達賴喇嘛所指引的道路。西藏境內藏人不屈不撓的精神是西藏人民願望的基礎，它激勵並加強了流亡藏人的決心和承諾。我們必須在尊者達賴喇嘛的仁慈領導下，團結一致，勇敢面對我們所面臨的一切挑戰。

噶廈謹藉此機會向包括印度政府在內的各國政府、支持西藏事業和西藏社會福利的組織和個人表示衷心的感謝。最後，我們祝福尊者達賴喇嘛人生四大理念圓滿實現，祈禱尊者長住世間，願真理長存！

2025 年 3 月 10 日

# 陪藏人走一條回家的路

達賴喇嘛西藏宗教基金會董事長 格桑堅參



親愛的各位朋友：

大家好！我是格桑堅參，達賴喇嘛西藏宗教基金會 Tibet Religious Foundation of HH the Dalai Lama 董事長。

進入了三月，百花齊開、萬物騷動。

台灣的野百合、太陽花發生在三月；我們的西藏抗暴日也在三月。

西藏抗暴日，也稱為西藏人民起義日。每年的3月10日，是西藏歷史上一次極其重大深刻且遭受苦難的事件紀念日。今年，我們紀念的是第66週年，這不僅是一個回顧歷史的時刻，更是一個繼續前行、支持西藏自由運動的時刻。在台灣，這是我們舉辦的第22次310西藏抗暴紀念活動，今天我們依然站出來，為西藏人民爭取自由與人權發聲，並且紀念那段充滿抗爭與犧牲的歷史。

本次遊行的主題是：「西藏自古以來就不是中國的一部分：假和平協議·真入侵佔領」。這不僅是對過去歷史的真相揭露，也是對當前西藏現狀的強烈呼喊。在這裡，我們需要了解1951年西藏被迫簽訂的《十七條協議》，這份協議在當時是中國以武力逼迫下強行簽訂的，號稱是「和平協議」，但它的背後卻是對西藏主權的強行佔領。

《十七條協議》所謂的「和平解放」，實際上是一個包藏禍心的協議，目的在於將

西藏納入中國的統治範圍。在這個協議簽署後，隨即進駐的是中國的解放軍，並且開始進行大規模的漢人移民、西藏的基礎建設——如川藏公路和青藏公路——的建設。這一切的結果，是西藏從獨立被迫統一，而協議中的特殊自治地位被逐步撕毀！西藏人民的自主權利遭到剝奪，西藏的社會結構和文化特徵也在這場強行侵略和統治中逐漸崩解。

1959年3月10日，西藏首都拉薩發生了重大示威，數以萬計的藏人走上街頭，表達他們對中國入侵統治的不滿。這場抗議不僅是對中國統治的反抗，更是對西藏文化、宗教與自由的捍衛。然而，這場抗議活動卻遭到了中國政府的血腥鎮壓，解放軍直接向西藏最高宗教及政治領袖——達賴喇嘛尊者的夏宮羅布林卡發射炮火，導致達賴喇嘛與約八萬藏人被迫流亡印度，開始了漫長的流亡生涯。

西藏抗暴66年過去了，但西藏的苦難與掙扎並未結束。至今，中共政府依然對西藏實行著種族滅絕、文化滅絕和宗教滅絕的政策。2024年11月，九名聯合國人權專家就西藏的人權問題向中國政府發出嚴正關切信，這封信中指出，中國在西藏強行拘留和強迫失蹤多名藏人，並且壓制當地的文化和

། འི་བའི་གྲོས་མཐུན་རྒྱུ་མ། འདོད་སྲུ་བཅོན་འཇུག་བཅོན་བཟུང་།  
བོད་མིའི་བཅོན་འདོད་དབང་སྐྱེད་ལངས་བྱས་ནས་མིའོ་ ༥༦ འཁོར་བའི་ཐའེ་ཐུན་དུ་ཕྱི་མ་བསྐོར་གྱི་ལས་འགུལ་ཚེ་རོ།

# 310西藏抗暴66週年台灣大遊行

། འི་བའི་གྲོས་མཐུན་རྒྱུ་མ།  
假和平協議



དེ་དང་སྲུ་བཅོན་འཇུག་བཅོན་བཟུང་།  
真入侵佔領

3/9 (日) 13:00 捷運忠孝復興站2號出口集合 | 13:30 活動開始 | 3/10 (一) 19:00 燭光晚會 | 自由廣場

Peace Agreement in Disguise, Invasion & Occupation in Reality 66th Anniversary of Tibetan National Uprising Day

在台藏人福利協會 主辦

宗教表達。這些行為再次顯示，中國政府對西藏人民的控制並非出於善意，而是持續的壓迫與剝削。

此外，中國的跨國鎮壓行為也不斷升級。近期，中國政府加強了對海外藏人、維吾爾人和蒙古人社群的監視與恐嚇。無論是透過直接的威脅還是透過他們在中國的親屬進行壓力，這些行為都彰顯出中國對異見的零容忍態度。更令人擔憂的是，這種行為不僅限於中國境內，還透過外交壓力滲透到其他國家，對人權行動者和批評中國的人進行各種形式的打壓。人權觀察組織的報告指出，中國警方在海外進行跨國監控，特別是對藏人社群的政治活躍人士進行監視和迫害。

然而，西藏的故事並不止於此。西藏自古以來就是一個具有獨立文化、語言、宗教、社會結構的國家，並且一直以來都保持著與中國政治體系的分離。這一點，不僅在正式的官方歷史文獻中有所記載，更在現代的國際法律中得到了承認。2024年，美國通過的《推動西藏——國解決爭端法》正式認可西藏是中國的一部分的說法是錯誤的，並且呼籲中國政府與達賴喇嘛及藏人行政中央展開不設前提的和談，解決西藏問題。

此外，2020年通過的《西藏政策及支持

法》更是承認了藏人行政中央是代表全球藏人聲音的合法機構，並且明文規定了達賴喇嘛轉世問題應由現任達賴喇嘛及藏人共同決定，任何中國政府的干預都將面臨國際制裁。這些法律和政策，無疑為西藏的未來和藏人權益的維護提供了強有力的支持。

今年，我們還將迎來尊者達賴喇嘛的90華誕，這是一次重要的紀念。我們感恩尊者對西藏和全球藏人的深遠影響，他的慈悲和智慧不僅引領著藏人走過困難時期，也讓全世界感受到了西藏文化的光輝。#我們也送別了尊者的二哥嘉樂頓珠，他一生為藏人盡心盡力，堅定不移的信念與行動，永遠激勵著我們前行。

我們的訴求不僅是對過去的紀念，更是對未來的期盼。我們期盼西藏能夠重獲自由，期盼西藏人民能夠回到我們應有的家園，無論這條回家的路多麼漫長，我們都會繼續走下去。

誠摯邀請您一起來參加310西藏抗暴66週年在台北的大遊行系列活動，請加入支持並聲援我們！

莫忘前路，攜手共行。謝謝大家。

2025年310西藏抗暴66週年前寫給台灣朋友的一封信

# 取得臺灣工作許可的 無國籍藏人

陽明交通大學文化研究國際中心博士後研究員 卓瑪慈仁



西藏學校

我叫卓瑪慈仁 (Dr. Dolma Tsering)，是第二代無國籍藏人，在印度出生長大。多年來，當我分享自己作為無國籍人士在印度以及現在在臺灣的生活經歷時，人們常常稱讚我勇敢而堅強。但說實話，我不完全理解為什麼人們會這樣看待我。

中國佔領西藏後，我的父母被迫拋棄一切——我們的牲畜、我們的家、我們的財富——逃往印度。他們是第一批西藏難民。他們從未享有受教育的特權。然而，由於達賴喇嘛尊者的遠見和領導，我們這一代有機會接受教育並過著有尊嚴的生活。

我出生在印度一個叫拉達克的小鎮，沒有國籍。成長過程中，我進入了西藏難民學校，與數千名印度學生競爭進入頂尖大學，並於 2020 年完成了博士學位。尼赫魯大學是印度頂尖學府之一。我是我們家第一個獲得博士學位的人，也是家鄉為數不多的獲得博士學位的人之一。我的生活裡什麼都不缺，除了一件事：我的法律地位。無國籍是最大的挑戰，但我拒絕接受這種壓迫性的法律身分。我反抗了，而我的反抗成為了讓我成長為一個堅強、有韌性的女人的動力。

從 16 歲起，我必須自己做決定，從選擇職業道路到決定上哪所學校，我都是獨自

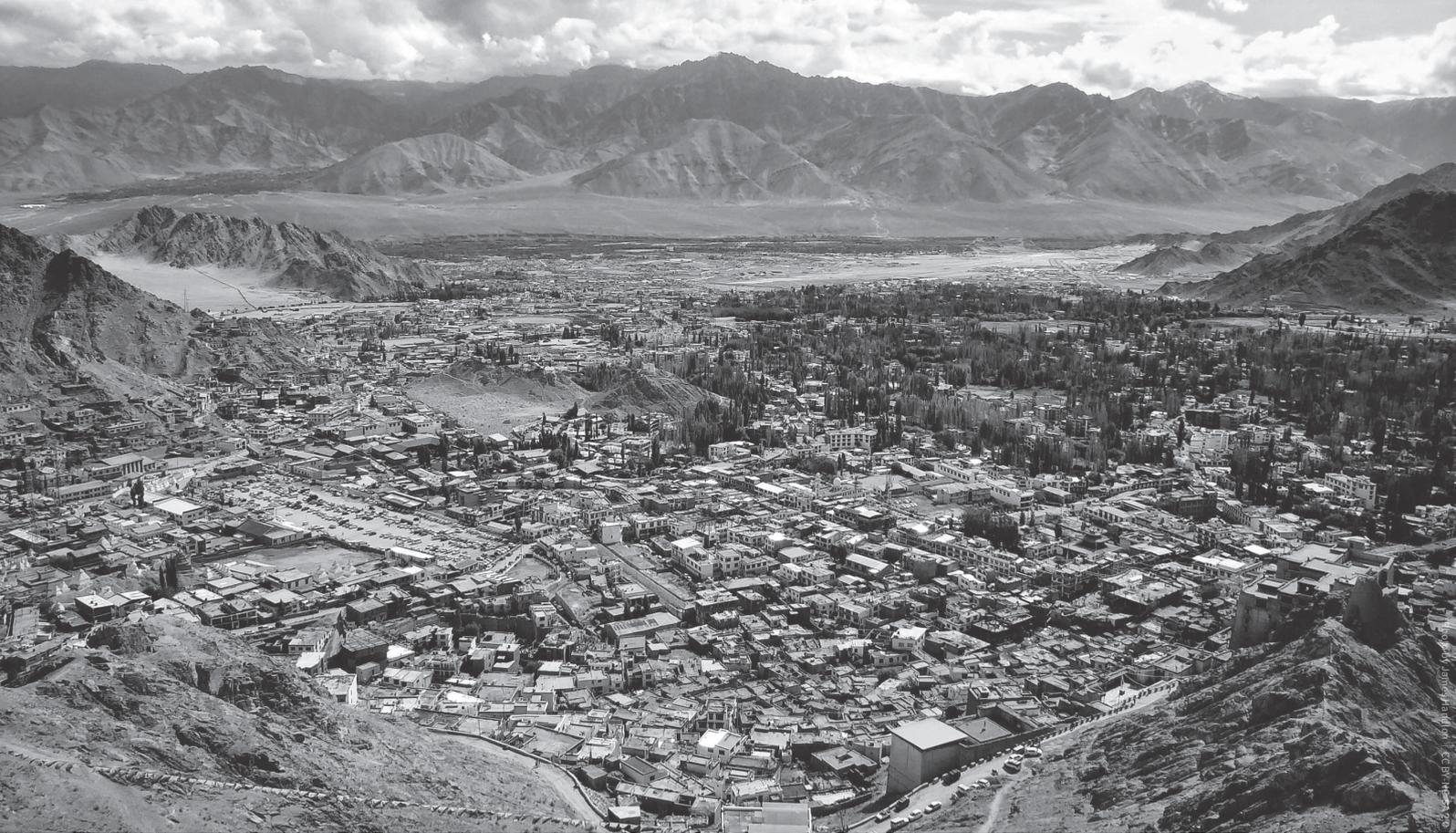
完成的。我曾獨自遊遍印度，學校放假時還做過建築工人來養活自己。在大學裡，我在電話客服中心工作，並在各種研究機構實習，以建立經濟獨立並減輕父母的負擔——儘管我獲得了西藏流亡政府的獎學金。

這些韌性都不是與生俱來的。它是由於我所接受的教育而被鍛造出來的，我知道被授予的合法身份以及我因此受到的歧視性待遇不是我的錯，我完全有權利對此進行抗爭。我已戰鬥過並將繼續戰鬥。

過去三年，我一直在台灣擔任博士後研究員。剛到時，我因無國籍身分而遭受歧視。一開始，我對台灣政府對待我這樣的無國籍人士的方式感到不滿。我仍然如此，但我的觀點已經改變。隨著時間的推移，我逐漸將台灣視為希望的象徵。讓我來分享一下原因。

## 克服在台灣的障礙

在我學習中文的前兩年，我除了學習的權利之外沒有其他權利。我沒有居留許可，也沒有資格享有醫療保險。2021 年我申請了台南成功大學的博士後職位。然而，多個辦公室——國家移民局、勞工局，甚至我們自己的達賴喇嘛基金會——都告訴我，無國



拉達克

籍藏人不可能在台灣獲得工作或居留許可。

那一刻，我明白了為什麼印度和台灣的朋友說我勇敢、堅強。我拒絕接受「我的地位讓我不配」這個答案。這不僅關係到我一個人，也關係到許多像我一樣努力工作、為社會做出貢獻的人所面臨的系統性不公義。我與達賴喇嘛基金會的新董事長進行了接觸，他支持我。我還聯繫了為立法委員洪申翰工作的劉盈君和多年來一直致力於西藏難民問題的潘美玲教授等朋友。

我們一同行動，向台灣和西藏流亡政府的各個組織和政府部門發出呼籲。經過幾個月的堅持，我終於拿到了 ARC（外僑居留證）和國民健康保險卡。我是第一位取得工作許可的無國籍藏人，能夠擔任博士後研究員，為台灣的學術進步做出貢獻。現在我是國立陽明交通大學的博士後研究員。在過去的幾年裡，我組織了多場有關西藏和中國日益增長的影響力的討論，並聯繫了來自台灣、印度和其他地區的學者，以批判性地探討這些重要問題。

## 爭取平等

最近我申請了台灣的金卡。辦公室審查了我的履歷後，通知我符合教育類別的資格。但移民局告訴我，身為無國籍人士，我沒有資格。無論我的履歷多麼出色，但缺乏合法身分的事實使我失去了資格。

我再次選擇不接受這種待遇。我將繼續爭取更好的待遇，我仍然希望改變是可能的。

## 教育與民主的力量

身為無國籍人士的經歷加深了我對達賴喇嘛尊者對教育的投入的感激之情。因為我擁有學習和成長的機會，所以我變得堅強、堅韌、勇敢。我也感謝我的同事、達賴喇嘛基金會的工作人員、我在台灣的上司以及台灣的民主制度。

哪裡有民主，哪裡就有希望。哪裡有希望，哪裡就有為尊嚴而戰的空間。謝謝。

# 我的旅程：從西藏高原到科學發現

中央研究院農業生物科技博士 江才扎巴



TCV 西藏兒童村學生在建校紀念慶典上表演傳統歌舞

大家好，我是江才扎巴博士 (Dr. Gyaltzen Dakpa)，今天，我想分享我的故事——一段始於西藏美到令人歎為觀止、環境卻又惡劣無情的旅程，並讓我走到了今天作為一名科學家和研究員的地位。我的一生證明了毅力、韌性以及教育和人際關係的改變力量。

## 西藏高原的童年

我出生在玉樹，一個西藏高原偏遠地區，海拔 4000 多公尺。我的村莊生活簡單而又忙碌，受大自然的美麗和艱辛的影響。教育對我來說是一個遙不可及的夢想，在我生命的前 14 年裡，我完全是個文盲。我的生活就是在茫茫大山中放牧犏牛和綿羊，而我的家人則和許多其他人一樣，依靠傳統的生存方式，包括採集冬蟲夏草——一種藏藥中的寶貴資源。

儘管生活艱辛，但我總是心懷一種不言而喻的渴望，想要探索周遭山脈之外的世界。我不知道那邊會發生什麼，但我知道一定還有更多的東西。

## 改變人生的印度之旅

有一年冬天，當我拜訪已故祖父的家時，一切都改變了。我的叔叔給我看了印度的照片並問我是否想去那裡。我毫不猶豫地答應了。14 歲之前，我沒有接受過正規教育，對村莊以外的世界也一無所知，因此我離開西藏，前往印度從零開始上學。

14 歲開始上小學是一項挑戰。我發現自己和那些比我小很多的孩子一起坐在教室裡，他們已經能流利地閱讀和寫作了，而我卻很難掌握字母。有時候我會感到尷尬和沮喪，懷疑自己是否能夠趕上。但我拒絕放棄。我知道教育是我通往更美好未來的唯一橋樑。

值得慶幸的是，我發現自己處在一個充滿善意和支持的環境中。西藏兒童村學校的老師和同學們就像我的第二個家庭。他們的鼓勵和指導更加堅定了我的決心，我一步步趕上了同齡人。我想藉此機會感謝 TCV 的所有老師、工作人員和同學。我今天能來到這裡，是因為你們堅定不移的支持。

經過多年不懈的努力，我完成了小學、



TCV 西藏兒童村學校

國中、高中的學業。曾經難以想像的成為科學家的夢想開始成形。

## 高等教育與科學追求

高中畢業後，我在旁遮普大學 SD 學院攻讀生物技術學士學位。最初，我的興趣在於化學，但生物技術引起了我的好奇心。我決心繼續深造，參加了印度生物技術聯合入學考試（CEEBS），並獲得了全國第一名。這項成就確保了我進入賈瓦哈拉爾·尼赫魯大學（JNU）攻讀生物技術碩士學位的機會。

JNU 提供世界一流的教育和令人難以置信的支持系統。生技學院不僅培養了我的學術成長，也提供了經濟援助，使我的學業得以實現。我深深感謝印度和這些年來指導我的優秀老師。

## 在台灣攻讀博士學位

我對天然化合物的迷戀使我重新發現了一種珍貴的藏藥——冬蟲夏草。這種古老的療法因其藥用價值而備受推崇，引起了我的興趣。我想從科學的角度探索它的生命週期和藥理作用。然而，在我的祖國，這個領域的研究機會有限。

完成碩士學位後，我在修道院度過了一年教授生物學、神經科學和物理學，同時攻讀博士學位。機會。就在那時，我發現了台灣國際研究生課程（TIGP），一個享有盛譽的博士學位課程，與台灣頂尖大學合作的計畫。我提出申請、被選中，甚至因為出色的面試表現獲得了差旅費報銷。然而，由於我的國籍身份，獲得簽證是一項艱鉅的挑戰。

值得慶幸的是，許多善良的個人和組織——包括中央研究院、達賴喇嘛西藏宗教基金會、西藏台灣人權連線以及前國會議員——幫助我解決了這些複雜問題。我永遠感謝他們，讓我實現了到台灣留學的夢想。

## 關於天然化合物和 COVID-19 的突破性研究

在中央研究院和國立中興大學，我專注於研究樟芝，這是一種獨特的藥用蘑菇，在樟芝中發現了強效化合物。我的研究旨在了解這些天然化合物如何抵消嚴重急性呼吸道症候群冠狀病毒 2 型（SARS-CoV-2）刺突蛋白引起的代謝紊亂。利用先進的核磁共振氫譜（ $^1\text{H-NMR}$ ）代謝物組學，我研究了牛樟芝子實體純化物（Antcin-A）如何幫助恢復平衡，為採用自然的、以代謝為重點的方

法對抗嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）鋪平了道路。這項研究成果發表在一份具有高影響力的國際期刊上。

除了牛樟芝子實體純化物（Antcin-A）之外，我還研究了另一種有效化合物樟芝酸（Antcin-），因為它能夠抑制 3C 樣蛋白酶（3CLpro enzyme），而 3C 樣蛋白酶是嚴重急性呼吸道症候群冠狀病毒 2 型（SARS-CoV-2）複製的關鍵因素。我透過計算分子建模和實驗室實驗證明了它作為對抗嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）候選藥物的潛力。這些研究成果發表在《科學報告》上，這是一本享有盛譽的自然雜誌。

總體來說，我在五年內為四篇國際出版物做出了貢獻，這是我科學生涯的一個重要里程碑。

## 挑戰和經驗教訓

我的旅程並不輕鬆。在國外學習、適應新文化和應對高階研究的壓力常常讓人感到難以承受。但每次面臨挑戰時，我都會提醒自己已經走了多遠——從西藏山區的一個文盲孩子成長為一名博士，現在是台灣一家領先機構的研究員。

我體認到韌性就是一切。無論我們從哪裡開始，我們的決心和學習意願都可以塑造我們的命運。教育是我們改變生活的最有力的工具，我就是活生生的證明。

## 影響我人生旅程的人們

在我的整個旅程中，我很榮幸地得到了老師、導師、朋友和家人等傑出人士的支持。中央研究院和國立中興大學對我的學業成功發揮了至關重要的作用，我非常感謝他們對我的潛力的信任。

除了學術之外，人際關係也以無數種

方式豐富了我的生活。我相信世界是一個大家庭，我珍惜一路走來建立的友誼。台灣在我心中佔有特殊的地位。儘管我是無國籍人士，但台灣人民的善良與慷慨讓我感到賓至如歸，你們的溫暖和支持將永遠是我生命的一部分。

## 展望未來：科學及其他領域的未來

如今我已經成功通過了博士論文答辯，新的篇章開始了。我致力於繼續在生物技術和藥理學方面的研究，探索新的治療化合物以改善人類健康。無論是在學術界、工業界或全球合作中，我的目標都是為科學和社會做出有意義的貢獻。

更重要的是，我希望我的故事能激勵他人，特別是那些出身卑微的人。對於每一個認為自己的夢想遙不可及的孩子來說——永不放棄。無論你從哪裡開始；重要的是你願意去哪裡，以及為了到達那裡你願意付出多少努力。

當我還是一個西藏偏遠村莊的文盲少年時，我就開始了這段旅程。今天，我以「江才扎巴」博士的身份站在這裡，準備為世界帶來改變。

## 最後總結：感恩與希望

我要向陪伴我走過這趟旅程的每一個人——我的家人、朋友、導師和祝福者——表示感謝。我相信，我們透過幫助他人而獲得進步，在前進的過程中，我希望支持並幫助那些夢想更美好未來的人。

謝謝你成為我故事的一部分。我希望我的旅程能讓你意識到：只要你相信自己，保持堅韌，並抓住生活中的機會，一切皆有可能。

# 從西藏流亡社區到臺灣

政治大學中國政治研究碩士生 羅布拉杰

大家午安，我今天很興奮，能跟以前賈瓦哈拉爾·尼赫魯大學（JNU）的學長、學姊，在同一個講台上跟你們交流。也很感謝達賴喇嘛基金會，給我們這個機會，跟大家分享自己的求學經驗。

## 出生西藏，到印度求學

我的全名是羅布拉杰（Norbu Lhagyal），我出生在西藏。2007年的時候，那時候我12歲，父母把我送到印度求學。他們送我到印度的重要原因就是，能學藏文、西藏傳統文化和宗教，成為一個真正的藏人。我到印度後，在西藏寄宿學校裡，念完初中和高中。在學校念書的時候，經常會想到父母和家人，也很想跟家人團聚。

## 學中文的原因

但我覺得只有西藏和中國的政治問題解決以後，像我這樣的流亡西藏人才能回到我們家鄉和親人的旁邊。因此，我覺得我們應該盡力推動西藏和中國的和平對話。所以，我認為我們西藏的年輕人，也要學中文和中國的文化和歷史。為了這個，我念完高中後，去尼赫魯大學，念中文系，在那裡我學中文、中國歷史和文化。

## 和平解決爭端的能力

後來，我在大學念書的時候，覺得只會說中文或者了解中國文化還不能達到目標，我們還需要有和平解決衝突的能力。所

以我參加一個印度的非政府組織，花了一年的時間環遊印度，尤其是印度的東北，因為那裡的族群很多，族群間也有很多衝突。我們組織當時做的事情就是解決族群間的衝突，讓他們彼此合作和拉近關係。後來，2019年，我被科塔里國際學院（Kothari International School）錄取，在那邊和20個不同國家的學者一起學習，如何管理自己的組織，學習如何成為領導者。

## 發現流亡西藏人的缺口

2020年，我得到一個很珍貴的機會，到印度國防大學教藏語、西藏文化和中文。那時候我和很多印度的官員和軍官交流，也得到很多機會，讓他們多了解我們西藏和中國的問題，從他們那裡得到對西藏的支持。

後來，我在那裡教書的時候，我發現我們流亡西藏人的缺口。缺口就是，在我們這個世代裡，缺少同時具備三樣東西的年輕人才：第一個是了解自己的文化和歷史；第二是也了解中國的文化和歷史和他們的語言；第三是了解國際關係和外交。就像我們達賴喇嘛基金會董事長格桑堅參先生這樣，同時懂這三樣能力的人才，這是我們現在年輕世代的缺點。

## 飄洋渡海來到台灣學習

因此，我覺得，同時能了解到自己的文化和歷史，也能學到中文和中國的文化傳統，還能學到外交和國際關係的地方就是台灣。所以我去年來到台灣唸書。



我在政大社會科學院念碩士，今年三月就滿一年了。在來台灣的一年裡，我學到了很多東西，我學了兩岸關係、台灣的民主發展、大陸的經濟和政治發展，也學到了社會學的研究方式。

課外，也參加了很多活動，比如像暑假的時候從教育部青年署拿到補助，環島旅遊了整個台灣。

## 台灣和西藏的共同點

從這個經驗裡，我學到了台灣是一個很文明和守規矩的國家，也發現了很多台灣和我們西藏的共同點，就是我們都很尊重家人和長輩，還有對信仰都很虔誠。也都很看重民主。

## 發現台灣的特點

另外，我發現台灣人的特點，就是台灣人很尊重時間，十點就是十點，他們很準時也很勤勞，就是看到上了年紀、快要七十歲的台灣人，也還在工作。同時很注重人權，有言論的自由。

我本來認為在華人的社會裡，因為華人尊崇孔子的思想，要很守規矩，所以沒辦法

發展成很合格的民主社會，但我以前的這個理解被台灣的社會挑戰。因為這裡真的是一個很好的民主國家，我也很希望以後中國大陸可以變成這樣的一個民主國家。因為我們經常會說，西藏問題能解決的時候，就是中國大陸變成民主國家的時候。

## 感謝與希望

最後，最感謝的是，達賴喇嘛基金會提供我們很多的機會。我在台灣參加了很多的法會，參加法會時，和很多信仰者有所交流，看到台灣人對我們藏傳佛教有信仰，我們也覺得應該好好將自己的傳統和宗教傳承下去。

在這邊參加了雪域論壇，能跟很多對西藏問題有興趣學者、官員和學生交流。這些都是達賴喇嘛基金會給我們的機會。在交流的過程中，會遇到很多以前自己沒想過的問題，回答的時候，也都會重新思考自己來台灣和真正成為一個西藏人的意義。

最後，現在我在台灣學到了很多的東西，念完書後，我一定會回到我們西藏流亡社會，將現在的所學用上。所以我希望台灣政府能給更多像我們這樣的人留學簽證和機會。謝謝大家一直以來給我們的幫助。謝謝你們。

# 西藏要聞

## 蘇黎世藏人紀念第十一世班禪喇嘛被迫失蹤 30 周年

在歐洲西藏青年會與瑞士藏人婦女協會共同組織下，來自瑞士各地的 200 多名藏人及支持者於 5 月 17 日齊聚蘇黎世展開和平遊行，紀念第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪被強迫失蹤 30 周年並藉此展開全球呼籲及宣傳活動。此次活動是為了向國際社會強調中國持續侵犯西藏人權的嚴峻形勢，以及國際社會對這一世界上最嚴重的宗教迫害案例之一日益增長的關注，同時呼籲各國政府採取更有力的國際行動。

## 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，為本屆盛會畫下圓滿句點。

## 司政邊巴次仁向多倫多的藏人民眾發表講話

藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 18 日對加拿大安全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。

## 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臺灣駐印度大使。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格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。

## 司政邊巴次仁在多倫多週末藏語學校向學生發表演講

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週末藏語學校，並向該校學生發表講話。在演講活動開始前，週末藏語學校校長向司政邊巴次仁彙報了該校的年度工作報告，並介紹了即將開展的相關活動。

## 駐布魯塞爾辦事處舉辦紀念第十一世班禪喇嘛失蹤 30 周年系列活動

為紀念第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪遭中國政府強迫失蹤 30 周年，藏人行政中央駐布魯塞爾辦事處於 5 月 17 日在歐洲議會開展了兩項重要倡議活動，旨在提高歐洲社會對西藏宗教自由現狀的關注，並呼籲國際社會敦促中國釋放被非法關押的西藏政治犯。

## 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 周年，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。

## 德國議員邁克爾·布蘭德敦促中國政府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被強迫失蹤 30 周年紀念日之際，德國聯邦議會支持西藏小組主席邁克爾·布蘭德議員發表聲明，敦促中國政府立即釋放第十一世班禪喇嘛，並公開他的身體狀況和下落。

## 義大利參議員安德莉亞呼籲中國公開第十一世班禪喇嘛的下落

在第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪被強迫失蹤 30 周年之際，義大利議會跨黨派支持西藏小組主席安德莉亞·德·普裡亞莫參議員發表強烈聲明，敦促中國政府釋放根敦確吉尼瑪，並尊重西藏人民的基本權利。

## 德國宗教或信仰自由事務專員敦促中國政府釋放第十一世班禪喇嘛

在第十一世班禪喇嘛被強迫失蹤 30 周年紀念日之際，德國宗教或信仰自由事務專員弗蘭克·施瓦貝發表強烈聲明，譴責中國政府對根敦確吉尼瑪及其家人的綁架行徑。並敦促中國政府立即釋放第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪，並停止干涉達賴喇嘛尊者的轉世問題。

## 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 周年紀念日之際，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。

## 歐盟發言人阿努阿爾關切第十一世班禪喇嘛的健康與安危

歐盟外交與安全政策發言人阿努阿爾·埃爾·阿努尼於 5 月 17 日在推特推文，首次公開對第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪的健康與安危表示關切。

## 藏人行政中央深化國際社會對第十一世班禪喇嘛失蹤問題的認識

在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 周年紀念日來臨之際，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 日在印北達蘭薩拉的總部舉行了一場公開講座。

## 司政邊巴次仁會見加拿大國會議員伊馮·貝克

正在加拿大進行訪問的藏人行政中央司政邊巴次仁，於 5 月 16 日會見了加拿大國會議員伊馮·貝克，期間司政祝賀其連任，並感謝他對西藏人民的持續支持。

## 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問題

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。此次會議重點聚焦了中國在西藏推進水電工程所引發的人道、環境及地緣政治影響，吸引了眾多環境專家、政策宣導者、歐洲會議員及歐盟官員等各界人士參與。

## 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。

## 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项訪問後，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。

## 已故西藏果洛高僧洪嘎多傑仁波切之母度嘎卓瑪離世

據來自西藏境內的可靠消息來源證實，西藏安多果洛已故高僧洪嘎多傑仁波切的母親度嘎卓瑪因仁波切失蹤及離奇死亡而過度擔憂成病於 5 月 6 日在安多果洛病逝，享年 85 歲。

## 司政邊巴次仁參訪美國阿默斯特與伊薩卡的藏人社區

在圓滿結束與美國議員和各級官員的會晤後，藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 10 日和 11 日分別前往麻塞諸塞州阿默斯特和紐約州伊薩卡，與當地藏人社區成員進行交流。

## 達賴喇嘛尊者接見第 28 屆雪頓節藏戲團體

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 5 月 10 日上午在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑庭院，接見了參加第 28 屆雪頓節的數百名藏人藝術家並發表慈悲開示。

## 議長堪布索朗丹培在第 28 屆雪頓節開幕式上強調藏戲文化的重要性

流亡藏人社區第 28 屆雪頓節於 5 月 7 日在印度北部達蘭薩拉的西藏歌舞與戲劇表演藝術學院拉開序幕，西藏人民議會議長堪布索朗丹培作為主賓出席了開幕式並發表演講。

## 司政邊巴次仁圓滿結束對華盛頓特區的訪問

藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 8 日在國際聲援西藏運動的工作人員的陪同下，在美國首都華盛頓特區會見了美國國會議員喬·威爾遜。威爾遜眾議員向司政表達了他對達賴喇嘛尊者普世理念的讚賞，並重申了對西藏自由事業的堅定支持。5 月 9 日，司政邊巴次仁在與美國國會兩黨的多名議員進行一系列高層會議後，圓滿結束了此次對美國首都地區的訪問行程。

## 達賴喇嘛尊者致函祝賀羅馬天主教新任教宗良十四世

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於今天（5 月 9 日）致函羅伯特·普雷沃斯特，祝賀他當選為羅馬天主教會第 267 任教宗。

## 議長堪布索朗丹培致函祝賀新任教宗良十四世

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培於 5 月 10 日致函羅伯特·普雷沃斯特，祝賀他當選為羅馬天主教會第 267 任教宗。

## 達賴喇嘛尊者致函祝賀弗裡德里希·梅爾茨當選德國總理

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 5 月 10 日致函弗裡德里希·梅爾茨，祝賀他當選為德國聯邦政府新一任總理。

## 司政邊巴次仁致函祝賀德國新任總理梅爾茨

藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 10 日致函弗裡德里希·梅爾茨，祝賀他當選為德國聯邦政府新一任總理。

## 議長堪布索朗丹培致函祝賀德國新任總理梅爾茨

西藏人民議會議長堪布索朗丹培於 5 月 7 日致函祝賀德國聯邦政府新一任總理弗裡德里希·梅爾茨，同時感謝德國政府和人民長期以來對西藏自由事業的堅定支持。

## 歐洲議會通過決議強烈譴責中國侵犯西藏宗教自由

在藏傳佛教第二大精神領袖第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪遭中國當局秘密劫持失蹤 30 周年紀念日即將到來之際，歐洲議會於 5 月 5 日至 8 日在斯特拉斯堡舉行的全體會議上通過了一項強有力的決議，嚴厲譴責中國在西藏系統性侵犯宗教自由的行為。

## 司政邊巴次仁會晤多名美國議員，鞏固對西藏自由事業的支持

在西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者即將迎來 90 歲華誕之際，藏人行政中央司政邊巴次仁於美東時間 5 月 7 日在華盛頓特區與多名美國國會議員和高級官員舉行了一系列高層會議，持續推動和鞏固美國對西藏自由事業的支持。

## 司政邊巴次仁在華盛頓會晤多名美國參眾議員和國務院官員

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，於美東時間 5 月 5 日會晤多名美國國會議員和國務院官員，討論了地球西藏境內的局勢和加強美國對西藏的援助等議題。

## 達賴喇嘛尊者出席尼泊爾香甘丹曲閣林寺等團體舉辦的長壽法會

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於今天（5 月 7 日）在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑，出席了由尼泊爾香甘丹曲閣林寺、部分鄉城地區藏人、帕裡地區藏人聯合舉辦的長壽法會。

## 駐歐洲華人聯絡官在馬德里大學發表演講介紹西藏問題

藏人行政中央駐歐洲華人事務聯絡官桑傑嘉於 5 月 6 日在西班牙首都馬德里自治大學，向該校師生就西藏著名導演萬瑪才旦的文學創作和電影以及西藏問題為題進行了演講。

## 達賴喇嘛尊者祝賀安東尼·阿爾巴尼斯再次當選澳洲總理

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 5 月 4 日致函安東尼·阿爾巴尼斯，祝賀他在澳大利亞議會選舉中獲勝後再次當選為總理。

## 議長堪布索朗丹培祝賀澳大利亞總理安東尼·阿爾巴尼斯連任

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培於 5 月 6 日代表境內外全體藏人，致函祝賀澳大利亞總理安東尼·阿爾巴尼斯連任。

## 司政邊巴次仁祝賀安東尼·阿爾巴尼斯再次當選澳洲總理

藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 5 日代表西藏境內外全體藏人致函安東尼·阿爾巴尼斯，祝賀他再次當選為澳大利亞總理。

## 司政邊巴次仁致函祝賀加拿大新任總理馬克·卡尼

藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 3 日代表西藏境內外全體藏人致函加拿大新任總理馬克·約瑟夫·卡尼，向他和她領導的加拿大自由黨在大選中勝出表示熱烈祝賀。

## 司政邊巴次仁向維吉尼亞州藏人民眾發表講話

藏人行政中央司政邊巴次仁於美東時間 5 月 4 日在藏人行政中央駐北美代表朗傑曲珠博士的陪同下，訪問了位於美國維吉尼亞州維也納社區中心的週末藏語學校，向當地藏人青年強調了保持西藏獨特身份的必要性。

## 第十七屆西藏人民議會第十次會議將於九月召開

根據《流亡藏人憲章》第 40 條之規定，第十七屆西藏人民議會第十次會議將於 2025 年 9 月 10 日至 18 日在印度北部達蘭薩拉的西藏人民議會議事廳舉行，為期八個工作日。促請議員們於 9 月 9 日到議會秘書處登記報導。

## 司政邊巴次仁在美國夏洛特維爾向當地藏人發表講話

藏人行政中央司政邊巴次仁於美東時間 5 月 3 日在駐北美辦事處秘書長次仁卓瑪的陪同下，訪問了美國維吉尼亞州的夏洛特維爾市的藏人社區並發表講話。

## 司政邊巴次仁在華盛頓透過高層會晤與媒體參與加強西藏宣傳

正在美國各地進行訪問的藏人行政中央司政邊巴次仁於 5 月 1 日在華盛頓特區與美國參議員保羅·格羅夫舉行了一場重要會晤，雙方就美國新政府外援中止所帶來的挑戰以及如何國際政策層面上提升西藏議題的努力進行了深入交流。

## 日本西藏之家與拯救西藏網路在東京聯合舉辦西藏文化節

為了向日本民眾介紹和分享西藏的精神文化和慈悲文化，促進和平、和諧以及達賴喇嘛尊者所宣導的人類一體性理念。日本西藏之家與「拯救西藏網路」於 5 月 3 日至 4 日在東京築地本願寺聯合舉辦了西藏文化節。

## 司政邊巴次仁呼籲美國政府繼續支持西藏

藏人行政中央司政邊巴次仁於 4 月 30 日在華盛頓特區的國會山莊會晤多名美國國會議員，並在會談中強調在中國加劇鎮壓西藏的背景下，日益緊迫的西藏問題。他還警告美國若減少對西藏的支持，將要可能會助長中國的氣焰。

## 外交與新聞部沉痛悼念前部長札西旺堆逝世

藏人行政中央外交與新聞部深切哀悼於 5 月 1 日在加拿大渥太華以 78 歲高齡逝世的前部長札西旺堆，紮西旺堆是西

藏自由鬥爭中的傑出人物之一，也是藏人行政中央的堅定支柱。

## 駐外華人事務聯絡官就「慈悲年」相關倡議舉行線上會議

在西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者迎來 90 大壽暨「慈悲年」之際，為協調整合正在開展的倡議並規劃未來合作，藏人行政中央駐歐洲、北美和澳大利亞的華人事務聯絡官於 5 月 1 日舉行線上會議。

## 議長堪布索朗丹培祝賀加拿大總理馬克·卡尼贏得大選

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培於 5 月 1 日致函加拿大新任總理馬克·卡尼，祝賀他和自由黨贏得大選並正式宣誓就任加拿大總理。

## 多名捷克議員與代表赤列曲吉會談，重申對西藏自由事業的支持

由藏人行政中央駐日內瓦代表赤列曲吉、荷蘭知名國際法學家邁克爾範沃爾特博士和駐日內瓦辦事處聯合國聯絡官平措多傑組成的代表團，於 4 月 29 日在捷克參議院大樓會見了捷克議會支持西藏小組成員。

## 藏人行政中央舉辦祈禱法會悼念駐日內瓦前代表洛桑曲培逝世

藏人行政中央領導層及全體工作人員於 5 月 1 日在達蘭薩拉的總部舉行祈禱法會，悼念日前逝世的藏人行政中央駐日內瓦前代表洛桑曲培。

議長堪布索朗丹培致函悼念美國議員吉姆·麥戈文之女逝世  
第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培於 5 月 1 日致函美國國會議員吉姆·麥戈文，對他女兒莫莉·麥戈文的不幸逝世表達了哀悼和慰問。

## 司政邊巴次仁會見美國眾議院外交事務委員會前任和現任主席

藏人行政中央司政邊巴次仁於 4 月 29 日在美國國會山莊的雷伯恩眾議院辦公大樓，拜會了眾議院外交事務委員會前任主席邁克爾·麥考爾眾議員與現任主席布萊恩·馬斯特眾議員，並就儘快任命西藏問題特別協調員和其他重要議題進行了深入的討論。

## 駐日內瓦代表赤列曲吉在布拉格會見捷克官員

由藏人行政中央駐日內瓦代表赤列曲吉、荷蘭知名國際法學家邁克爾範沃爾特博士和駐日內瓦辦事處聯合國聯絡官平措多傑組成的代表團，於 4 月 28 日訪問捷克共和國首都布拉格，期間會見多名捷克外交部官員、議員和各界政要。

## 倫敦代表次仁央金訪問愛爾蘭

在愛爾蘭新政府組建以及復活節休會後議會的重新開議之際，為了重新建立與愛爾蘭議會、當地藏人社區和支持西藏團體聯繫，藏人行政中央駐倫敦代表次仁央金於日前短暫訪問了愛爾蘭首都都柏林。

## 歐洲議會人權小組委員會主席呼籲中越兩國對洪嘎多傑仁波切的離奇死亡進行獨立調查

歐洲議會人權小組委員會主席穆尼爾·薩圖裡和歐洲議會議員恩金·埃羅格魯，於 4 月 30 日致函中國及越南駐歐盟大

使，呼籲兩國對西藏安多果洛隆恩寺住持仁增洪嘎多傑仁波切在越南離奇死亡事件進行說明和展開獨立調查。

### **西藏博物館舉辦「西藏婦女」為題的展覽 頌揚西藏婦女對社會的貢獻**

藏人行政中央外交與新聞部下屬的西藏博物館於 4 月 30 日上午舉辦一場題為「西藏女性」的臨時展覽。該展覽聚焦西藏女性在中國入侵西藏後的歷史進程中推動社會進步與繁榮方面的重要貢獻。

### **駐倫敦代表次仁央金出席第十二屆升西藏國旗儀式**

第十二屆升西藏國旗儀式於 4 月 27 日位於倫敦西北 50 英里的米爾頓凱恩斯市的日本山妙法寺內舉行，該儀式由當地居民凱薩琳·莫斯汀·斯科特和志願者團隊籌辦。

### **司政邊巴次仁對美、加、日展開為期一個月的訪問**

在西藏自由事業正值關鍵時刻，以及全球地緣政治格局頻繁演變和美國對外援助政策不斷變化之際，藏人行政中央司政邊巴次仁於 4 月 26 日從印度北部達蘭薩拉啟程，前往美國、加拿大和日本三國展開為期一個月的訪問。

### **駐北美代表朗傑曲珠在華盛頓介紹達賴喇嘛尊者的新書**

藏人行政中央駐北美代表朗傑曲珠博士在駐北美華人聯絡官慈誠嘉措的陪同下，於 4 月 24 日在美國首都華盛頓特區的季風書店就西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者的新書《為無聲者發聲》為題向各方與會者進行了講座。

### **代理司政嘉日卓瑪會見德國弗裡德里希·瑙曼基金會代表團**

藏人行政中央安全部長兼代理司政嘉日卓瑪於 4 月 28 日在噶廈秘書處歡迎來訪的德國弗裡德里希·瑙曼基金會駐南亞分會代表團，雙方就西藏自由事業等議題進行了深入的會談。

### **達賴喇嘛尊者致函祝賀加拿大自由黨在大選中獲勝**

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 4 月 29 日致函加拿大總理馬克·卡尼，祝賀他領導的加拿大自由黨在大選中獲勝。

### **德國弗裡德里希·瑙曼基金會駐南亞區域代表團 訪問西藏人民議會**

德國弗裡德里希·瑙曼基金會駐南亞區域代表團於 4 月 28 日到訪西藏人民議會，會見了西藏人民議會副議長卓瑪次仁已常務委員會成員。

### **駐北美辦事處官員參加共產主義受難者紀念基金會舉辦的燭光 守夜活動**

藏人行政中央駐北美辦事處秘書長和駐北美華人聯絡官，於 4 月 24 日在華盛頓特區參加了共產主義受難者紀念基金會組織的第十八屆全國燭光守夜活動。

### **藏人行政中央為 查漠喀什米爾邦恐怖襲擊事件遇難者舉辦祈禱法會**

藏人行政中央於 4 月 25 日下午在印北達蘭薩拉的總部舉辦祈禱法會，悼念印度查漠喀什米爾邦帕哈格姆景區發生的

恐怖襲擊事件中遇難的 26 名無辜民眾並向傷者和家屬表達慰問。

### **歐洲議會議員敦促中國釋放第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪**

在藏傳佛教第二大宗教領袖第十一世班禪喇嘛根敦確吉尼瑪 36 歲華誕日之際，駐布魯塞爾辦事處於 4 月 25 日在歐洲議會發起聲援活動，多名歐洲議會議員重申對班禪喇嘛獲釋的堅定支持，並敦促中國政府立即公開他的下落。

### **司政邊巴次仁拜會印度衛生與家庭福利部長**

藏人行政中央司政兼衛生部長邊巴次仁於 4 月 23 日禮節性拜會了印度衛生與家庭福利暨傳統醫學國務部長普拉塔普·甘派特拉·賈達夫，呼籲印度政府加強對傳統藏醫藥和從業人員的持續支持。

### **司政邊巴次仁出席達賴喇嘛尊者新書網路討論會**

藏人行政中央司政邊巴次仁於 4 月 23 日與達賴喇嘛尊者的新書《為無聲者發聲》編輯圖丹晉巴博士，以及印度前常駐聯合國日內瓦辦事處代表迪利普·辛哈參加了一場網路討論會。

### **藏人行政中央中學辦祈福法會悼念教宗方濟各辭世**

藏人行政中央領導層與各部門公務員於 4 月 22 日在印度北部達蘭薩拉的西藏大廈會議廳舉行的祈福法會上，悼念天主教教宗方濟各辭世，並向他慈悲和博愛的精神遺產表達敬意。

### **議長堪布索朗丹培致函悼念教宗方濟各逝世**

第十七屆西藏人民議會議長堪布索朗丹培於 4 月 22 日致函梵蒂岡教廷，對教宗方濟各逝世向羅馬天主教會及其信眾表示沉痛哀悼和慰問。

### **司政邊巴次仁致函悼念教宗方濟各逝世**

司政邊巴次仁於 4 月 21 日代表藏人行政中央和世界各地的藏人致函梵蒂岡教廷，對教宗方濟各的逝世表達深切哀悼並向世界各地的天主教信眾致以慰問。

### **達賴喇嘛尊者致函悼念教宗方濟各逝世**

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 4 月 21 日致函教廷駐印度大使李奧波多·吉雷利總主教，對教宗方濟各的逝世表示深切哀悼並向世界各地的信眾致以慰問。

### **西藏人民議會發表聲明關切仁增洪嘎多吉仁波切離奇死亡事件**

第十七屆西藏人民議會對西藏東部安多果洛州甘德縣龍恩寺住持仁增洪嘎多吉仁波切的英年早逝深表哀悼，仁增洪嘎多吉仁波切於今年 3 月下旬在越南被中國特工拘押期間不幸離奇死亡，享年 56 歲。

### **司政邊巴次仁會晤印度喜馬偕爾郡首席部長**

藏人行政中央司政邊巴次仁於 4 月 16 日開始率領代表團，對印度喜馬偕爾郡首府西姆拉、卡姆勞和薩頓的藏人定居點展開為期兩周的訪問，期間拜訪喜馬偕爾郡首席部長及多名高級官員。

## 安全部長嘉日卓瑪會見印度聯邦部長基倫·裡吉朱

藏人行政中央安全部部長嘉日卓瑪於本周早些時候，在印度首都新德里會見了印度聯邦少數民族事務部長基倫·裡吉朱。

## 外交與新聞部部長諾增卓瑪在新德里會晤各國駐印大使

藏人行政中央外交與新聞部部長諾增卓瑪於4月15日開始在印度首都新德里展開了為期三天的外聯活動，期間會見多國駐印度大使和外交官。在此次外聯活動中，諾增卓瑪部長相續會見了七名大使、高級專員和代辦，五位副使，以及來自三大洲八個駐印使館的高級外交官並舉行了會晤。期間，部長向他們介紹了即將在印北達蘭薩拉和全世界舉行的達賴喇嘛尊者90大壽系列慶祝活動。

## 「僧尼科學啟蒙」專案主席鮑比·塞格訪問西藏人民議會

應西藏人民議會副議長卓瑪次仁的邀請，到訪印北達蘭薩拉的美國加利福尼亞州「僧尼科學啟蒙」專案主席鮑比·塞格攜家眷於4月16日訪問了西藏人民議會秘書處，受到議長堪布索朗丹培和副議長卓瑪次仁的熱情接待。

## 愛沙尼亞議會支持西藏小組訪問駐倫敦辦事處

愛沙尼亞議會支持西藏小組成員安蒂普拉梅茨議員和伊芙琳普拉梅茨議員，於4月17日訪問了藏人行政中央駐倫敦辦事處。

## 議員桑丹曲珍宣誓接替前議員達瓦普吉

根據《流亡藏人憲章》第57條之規定，第十七屆西藏人民議會衛藏選區候補議員桑丹曲珍於4月16日在議長堪布索朗丹培前宣誓，正式接替前議員達瓦普吉。

## 駐日內瓦代表赤列曲吉在義大利出席慶祝達賴喇嘛尊者九十大壽的研討會

為了慶祝即將迎來的西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者九十大壽及傳承尊者的慈悲與智慧理念，藏人行政中央駐日內瓦代表赤列曲吉於4月12日出席了在義大利博洛尼亞公立大學舉辦的一場研討會。研討會由義大利的「慈悲林中心」（Jamtse Ling Centro Rime）和義大利西藏協會，以及義大利佛教聯盟共同主辦。本次研討會同時紀念博洛尼亞公立大學於1989年授予達賴喇嘛尊者「教育學榮譽博士學位」35周年，表彰達賴喇嘛尊者畢生致力於和平、慈悲與教育事業的貢獻。

## 審計長札西多傑在首席大法官前宣誓保密

藏人行政中央審計署審計長札西多傑於4月16日上午，在最高法院舉行的保密宣誓儀式上正式作出保密誓言。

## 荷蘭議會通過支持西藏人權的重要決議

荷蘭王國眾議院於4月15日通過了一項包含三項動議的有關西藏人權問題的重要決議，突顯了荷蘭議會多年來在解決西藏人權問題上的重大支持。

## 司政邊巴次仁將訪問印度喜馬偕爾郡境內的藏人定居點

藏人行政中央司政邊巴次仁將於4月16日至5月2日期

間，訪問印度喜馬偕爾郡首府西姆拉、卡姆勞和薩頓的藏人定居點。

## 議長堪布索朗丹培出席「僧尼科學啟蒙」專案成立25周年慶典

由西藏圖書與文獻檔案館推出的「僧尼科學啟蒙」專案成立25周年慶典於4月15日在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑舉行，主要嘉賓藏人行政中央前首席部長桑東仁波切、特邀演講嘉賓西藏人民議會議長堪布索朗丹培，以及「僧尼科學啟蒙」項目主席鮑比·塞格出席了慶典。

## 駐日內瓦代表赤列曲吉會見博爾紮諾自治省長阿諾·孔帕切爾

在駐日內瓦辦事處聯合國聯絡官平措多傑和歐洲研究中心的岡瑟·科洛尼亞博士的陪同下，藏人行政中央駐日內瓦代表赤列曲吉於4月11日禮節性的拜會了義大利東北部城市博爾紮諾自治省省長阿諾·孔帕切爾，此次會晤旨在進一步加強了藏人行政中央與博爾紮諾自治省政府之間的關係。

## 司政邊巴次仁出席第四屆「斯瓦拉山藝術節」閉幕式

藏人行政中央司政邊巴次仁於4月12日作為主要嘉賓，出席了在喜馬偕爾郡大學禮堂舉行的以「為舞動的大地母親而崛起—為五行和諧而奮鬥」為主題的第四屆「斯瓦拉山藝術節」閉幕式。

## 達賴喇嘛尊者出席塔波寺及斯皮提民眾舉辦的長壽法會

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於4月10日在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑，出席了由印度喜馬偕爾郡境內的塔波寺和斯皮提民眾共同為尊者舉辦的長壽法會。

## 駐布魯塞爾辦事處加強歐洲議會對西藏的支持

藏人行政中央駐布魯塞爾辦事處代表仁增曲珍·根康與歐盟事務官員丹增平措於4月9日在歐洲議會會見了多名議員，呼籲歐洲議會關注西藏境內持續惡化的局勢並進一步加強對西藏自由事業的支持。

## 駐日內瓦代表赤列曲吉強化德國對西藏自由事業的支持

在駐日內瓦辦事處聯合國聯絡官平措多傑的陪同下，藏人行政中央駐日內瓦代表赤列曲吉於4月7日開始在德國進行了為期兩天的訪問，加強德國政府對西藏自由事業的支持並提高該國民眾對西藏境內日益惡化的人權狀況的認識。

## 議長堪布索朗丹培出席西藏德格文化協會成立58周年慶典

西藏人民議會議長堪布索朗丹培於4月8日在印北達蘭薩拉附近的比爾藏人社區，出席了西藏「德格文化協會」成立58周年慶典。包括西藏人民議會部分議員、比爾地方印藏官員，以及流亡社區多個非政府組織的代表及數百名僧俗藏人參加了慶典。

## 藏人行政中央第十六屆噶廈召開常設策略規劃小組第七次會議

藏人行政中央第十六屆噶廈於4月9日在印度北部達蘭薩拉的行政培訓中心，召開了常設策略規劃小組第七次會議。

## 駐日內瓦代表會見美國常駐聯合國臨時代辦特雷莎

藏人行政中央駐日內瓦代表赤列曲吉和聯合國聯絡官平措

多傑，於 4 月 4 日在日內瓦會見了美國高級外交官兼美國常駐日內瓦聯合國及其他國際組織代表團臨時特雷莎芬芬納蒂。

### 藏人行政中央就洪嘎多傑仁波切離奇死亡事件舉行新聞發佈會

針對近期有關西藏安多果洛州甘德縣備受尊敬的隆恩寺第十任住持洪嘎多傑仁波切離奇死亡的報導，藏人行政中央外交與新聞部於 4 月 8 日下午舉行新聞發佈會，並邀請達蘭薩拉阿尼瑪卿西藏文化研究中心主任居丹瓊和多麥藏人協會的代表藏雪德薩介紹相關情況。

### 藏人行政中央最高法院新當選的兩名法官正式宣誓就職

第十七屆西藏人民議會前議員達瓦普吉和藏人行政中央安全部前部長帕巴次仁，於 4 月 7 日在西藏大廈禮堂舉行的宣誓儀式上正式宣誓就任藏人行政中央最高法院的法官。

### 西藏果洛高僧洪嘎多傑仁波切在拘押期間離奇身亡

藏人行政中央根據可靠消息來源證實，在西藏安多果洛州甘德縣備受尊敬的隆恩寺第十任住持洪嘎多傑仁波切在失蹤很長一段時間後，於近日被中國政府證實已去世。據消息人士稱，中國官員於 4 月 2 日召集隆恩寺的僧人，通知他們洪嘎多傑仁波切已去世，但未說明具體的死亡時間、地點及死因，並拒絕歸還其遺體。同時，上述僧人還被當局要求簽署一份正式檔確認其死訊。

### 駐日內瓦代表赤列曲吉會晤蘇黎世安全部長馬里奧·費爾

在藏人行政中央駐歐洲華人事務聯絡官桑傑嘉的陪同下，駐日內瓦代表赤列曲吉於 4 月 3 日與蘇黎世政府委員會安全部長馬里奧·費爾進行了會面，討論了與西藏問題有關的各項倡議以及即將迎來的西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者 90 歲華誕的籌備工作。

### 蘇格蘭議會代表團訪問西藏人民議會

正在印度北部達蘭薩拉進行訪問的蘇格蘭跨黨派支持西藏小組主席羅斯·約翰·格里爾議員，於 4 月 3 日率領代表團訪問西藏人民議會並會見了正副議長及常務委員會成員。

### 駐北美辦事處舉辦漢藏青年對話會探討中國民主

藏人行政中央駐北美辦事處於 3 月 28 日在美國北加州藏人社區中心組織了一次藏漢青年交流會議，就中國民主運動及其未來方向以及藏中關係等議題進行了討論。

### 德國議員邁克爾·布蘭德訪問西藏人民議會

德國聯邦議院議員邁克爾·布蘭德與國際聲援西藏運動德國分部執行主任凱·穆勒於 4 月 2 日下午訪問了西藏人民議會秘書處，會見議長堪布索朗丹培、副議長多瑪次仁和常務委員會成員，並就共同關心的話題進行了討論。

### 達賴喇嘛尊者出席竹巴噶舉派舉行的長壽法會

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 4 月 2 日在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑，出席了由大吉嶺的藏傳佛教竹巴噶舉派寺院竹僧伽曲林寺和尼泊爾加德滿都的竹阿彌陀佛寺共同舉行的長壽法會並發表慈悲開示。

### 比利時藏人民眾為已故的嘉樂頓珠舉行尾七祈禱法會

在比利時衛藏協會、安多協會和婦女協會的聯合組織下，來自比利時六個主要城市的兩百多名藏人於 3 月 30 日聚集在安特衛普的肖頓寺，為西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛的已故的兄長嘉樂頓珠舉行「尾七」祈禱法會。

### 28 個歐洲國家在聯合國人權理事會發表聯合聲明關注西藏人權狀況

在正在舉行的聯合國人權理事會第 58 屆會議上，以法國為首的 28 個歐洲國家發表聯合聲明，對西藏境內日益惡化的緊張局勢和惡劣的人權狀況表示嚴重關切。

### 瑞士聯邦議會支持西藏小組召開會議討論西藏問題

瑞士聯邦議會支持西藏小組於 3 月 19 日在瑞士議會春季會議期間召開會外會議，討論了有關西藏境內的緊張局勢和惡劣的人權狀況等相關議題。

### 歐洲議會議員在「西藏日」與西藏人民同聲共鳴

在西藏自由抗暴 66 周年紀念日來臨之際，藏人行政中央駐布魯塞爾辦事處在歐洲議會發起了一項名為「西藏日」的活動，多名歐洲議會議員出席活動表達支持。

### 駐日內瓦代表在聯合國人權理事會第 58 屆會外活動上發表演講

藏人行政中央駐日內瓦代表赤列曲吉在聯合國人權理事會第 58 屆會議期間，於 3 月 18 日參加了受威脅人民協會組織的一場有關受中國迫害社區狀況的會外活動，與會代表們深入討論了中共對少數民族和宗教少數群體犯下的罪行。

### 美國國務卿馬可·魯比奧致函司政再次重申美國對西藏人民的持續支持

鑒於近期媒體關於美國決定取消 83% 美國國際開發署 (USAID) 專案的報導，引發流亡藏人及各國支持西藏人士對這一決定對西藏人民持續爭取自由與正義之影響的憂慮。為回應這些關切，藏人行政中央司政邊巴次仁於 3 月 10 日收到美國國務卿馬可·魯比奧的信函。信中重申，美國堅定不移地致力於宣導西藏人民的權利，並支持西藏人民無懼迫害的情況下行使基本自由，過上和平與有尊嚴的生活。

### 第十七屆西藏人民議會第九次會議暨年度財政預算會議閉幕

第十七屆西藏人民議會第九次會議於 3 月 17 日上午在印度北部達蘭薩拉召開，本次會議將對藏人行政中央各部門 2025 年至 2026 年度的財政預算進行審議和批准並將通過相關決議。

### 達賴喇嘛尊者在藏曆正月十五神變節開示《佛陀本生故事》

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於藏曆木蛇新年正月十五神變節之際，在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑出席祈願大法會並向達蘭薩拉的藏人和來自世界各地的六千多名僧俗信眾開示《佛陀本生故事》。

### 達賴喇嘛尊者在藏曆正月十五祈願世界和平

西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者於 3 月 14 日藏曆正月

十五神變節之際，發表慈悲開示祈願世界和平。達賴喇嘛尊者表示：「今天是藏曆正月十五，也是從藏曆新年初一開始持續兩周的一年一度的祈願大法會的最後一天。」

### 北美藏人紀念西藏自由抗暴 66 周年

在北美多個藏人協會的組織下，居住在北美各地的流亡藏人和支持西藏人士於 3 月 10 日，舉行大規模的抗議活動，紀念「西藏自由抗暴 66 周年」，同時，反對中共政府在西藏實施並持續推行殘酷的鎮壓政策。

### 第五屆「歐洲與西藏站在一起」西藏自由抗暴日大型紀念活動在荷蘭海牙舉行

第五屆「歐洲與西藏站在一起」西藏自由抗暴日大型紀念活動於 3 月 10 日在荷蘭海牙舉行，長期支持西藏的好萊塢著名影星理查·基爾和美國著名籃球運動員埃內斯·坎特等嘉賓與來自歐洲各地的 3000 名藏人和支持西藏人士參加了紀念活動。

### 斯洛伐克代表團訪問西藏人民議會

正在印度北部達蘭薩拉進行訪問的斯洛伐克前總統安德列·基斯卡與該國支持西藏小組協調員喬巴·基斯，在藏人行政中央駐日內瓦辦事處代表赤列曲吉等陪同下，於 3 月 7 日上午訪問了西藏人民議會秘書處並會見了正副議長及常務委員會成員。

### 澳洲馬里比諾市議會升起西藏國旗紀念西藏自由抗暴 66 周年

位於澳大利亞維多利亞州馬里比諾市議會於 3 月 10 日首次在辦公樓前升起西藏國旗，表達對西藏人民的聲援和支持並緬懷 1959 年 3 月 10 日在首都拉薩抗議中國入侵和暴政的運動中犧牲的英烈。

### 比利時藏人在中國大使館前紀念西藏自由抗暴 66 周年

流亡比利時的數百名藏人和支持人士於 3 月 10 日聚集在中國駐布魯塞爾大使館前舉行抗議活動，紀念和緬懷 1959 年 3 月 10 日在西藏首都拉薩抗議中國入侵和暴政的運動中犧牲的藏人英烈。

### 愛沙尼亞代表團訪問西藏人民議會

正在印度北部達蘭薩拉進行訪問的愛沙尼亞代表團於 3 月 11 日上午訪問了西藏人民議會秘書處，會見議長堪布索朗丹培和副議長卓瑪次仁及常務委員會成員。

### 130 多名華人在海牙和瑞士參加西藏自由抗暴 66 周年紀念日

2025 年「歐洲與西藏站在一起」西藏自由抗暴日大型紀念活動於 3 月 10 日在荷蘭海牙舉行，全歐洲的流亡藏人與支持西藏人士等數千人參加了抗議活動，其中還有一百多位華人參加了抗議遊行活動，是該抗議活動發起至今華人參加最多的一次。

### 美國新澤西州東盧瑟福市政大樓升起西藏國旗紀念西藏自由抗暴日

位於美國新澤西州的東盧瑟福市於 3 月 8 日在政廳大樓前升起西藏國旗，緬懷 1959 年 3 月 10 日西藏三區人民在首

都拉薩群起抗議中國入侵和暴政的第 66 周年紀念日。

### 斯洛伐克和愛沙尼亞代表團舉行新聞發佈會重申兩國在西藏問題上的堅定立場

來訪印度北部達蘭薩拉的斯洛伐克前總統安德列·基斯卡和愛沙尼亞國會議員尤庫·卡勒·雷德於 3 月 10 日上午率領代表團，在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑參加西藏自由抗暴第 66 周年官方紀念活動後，出席了由藏人行政中央外交與新聞部舉辦的新聞發佈會，對西藏自由事業表達了堅定的支援。

### 法國市長辦公室升西藏國旗紀念西藏自由抗暴 66 周年

在西藏自由抗暴第 66 周年紀念日來臨之際，位於法國巴黎的六個西藏非政府組織於 3 月 10 日舉行了從巴黎共和廣場到巴士底獄的和平遊行活動，800 多名藏人和支持人士參加。

### 藏人行政中央與愛沙尼亞及斯洛伐克代表團共同紀念西藏自由抗暴 66 周年

藏人行政中央領導人與來訪的愛沙尼亞和斯洛伐克的高級代表團，於 3 月 10 日上午在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑共同出席了 1959 年 3 月 10 日西藏三區人民在首都拉薩抗議中國軍隊非法佔領及殘暴統治西藏的第 66 周年紀念日。

### 駐澳洲辦事處聯合各界紀念西藏自由抗暴 66 周年

藏人行政中央駐澳大利亞辦事處於 3 月 7 日舉辦研討會紀念西藏自由抗暴 66 周年，並悼念西精神領袖第十四世達賴喇嘛的兄長嘉樂頓珠逝世。

### 藏人行政中央緬懷 1989 年拉薩抗暴運動中犧牲的英烈

藏人行政中央宗教與文化部於 3 月 8 日在印度北部達蘭薩拉的大乘法苑舉辦祈禱法會，緬懷 1989 年在拉薩抗暴運動中為西藏自由事業英勇獻身的藏人英烈。

### 達賴喇嘛尊者蒞臨甘丹頗章及朗傑寺共同舉辦的長壽法會

在藏曆 2152 木蛇新年初六（3 月 5 日），達賴喇嘛尊者辦公室的全體員工和朗傑寺僧眾，在印北達蘭薩拉為西藏精神領袖第十四世達賴喇嘛尊者舉辦了長壽法會。

### 聯合國人權事務高級專員在聯合國人權理事會第五十八屆會議上就西藏人權問題發表講話

在舉行的聯合國人權理事會（UNHRC）第五十八屆會議期間，聯合國人權事務高級專員福爾克爾·蒂爾克向國際社會發表講話，強調了對中國人權問題的關切，尤其是對西藏、東突厥斯坦和香港遭嚴重踐踏的人權狀況。

### 西藏前政治犯朗吉在瑞士發表演講籲國際組織向中共施壓改變西藏現狀

西藏前政治犯朗吉於 2 月 21 日在瑞士蘇黎世向當地藏人民眾發表演講，講述她在中國監獄中遭受非人虐待的經歷，呼籲流亡藏人為境內藏人積極發聲，並敦促國際社會向中共施壓，改變西藏境內的現狀。



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

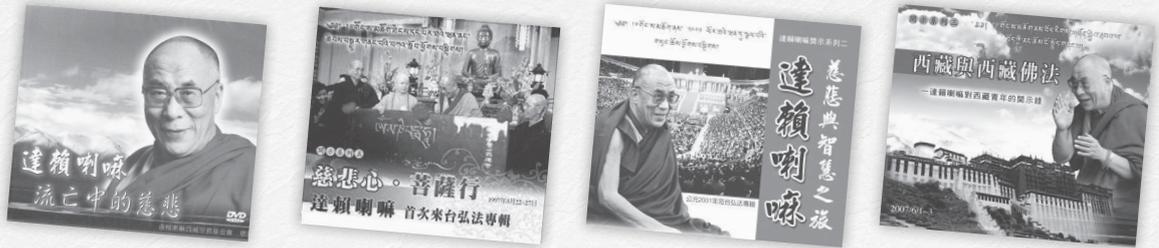
1997年3月，達賴喇嘛尊者首度訪台弘法之後，臺灣掀起一股學習西藏佛教的風潮。為使大眾能得到正統西藏佛教精髓內涵，尊者決定在臺灣設立「財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會」，介紹西藏文化、弘揚西藏佛教。尊者不僅關心西藏子民，他同時關心世上一切眾生，以慈悲與智慧教化十方，倡導愛與非暴力的主張，推動人類共同責任感，化解宗教文化之間的分歧，鼓勵世人學習與外在環境平和共處，進而昇華內在心靈的力量。

「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

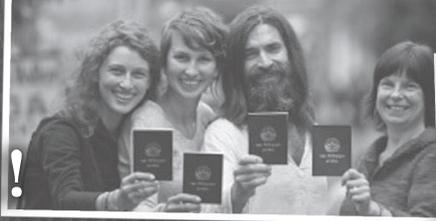
收款帳號戶名

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。

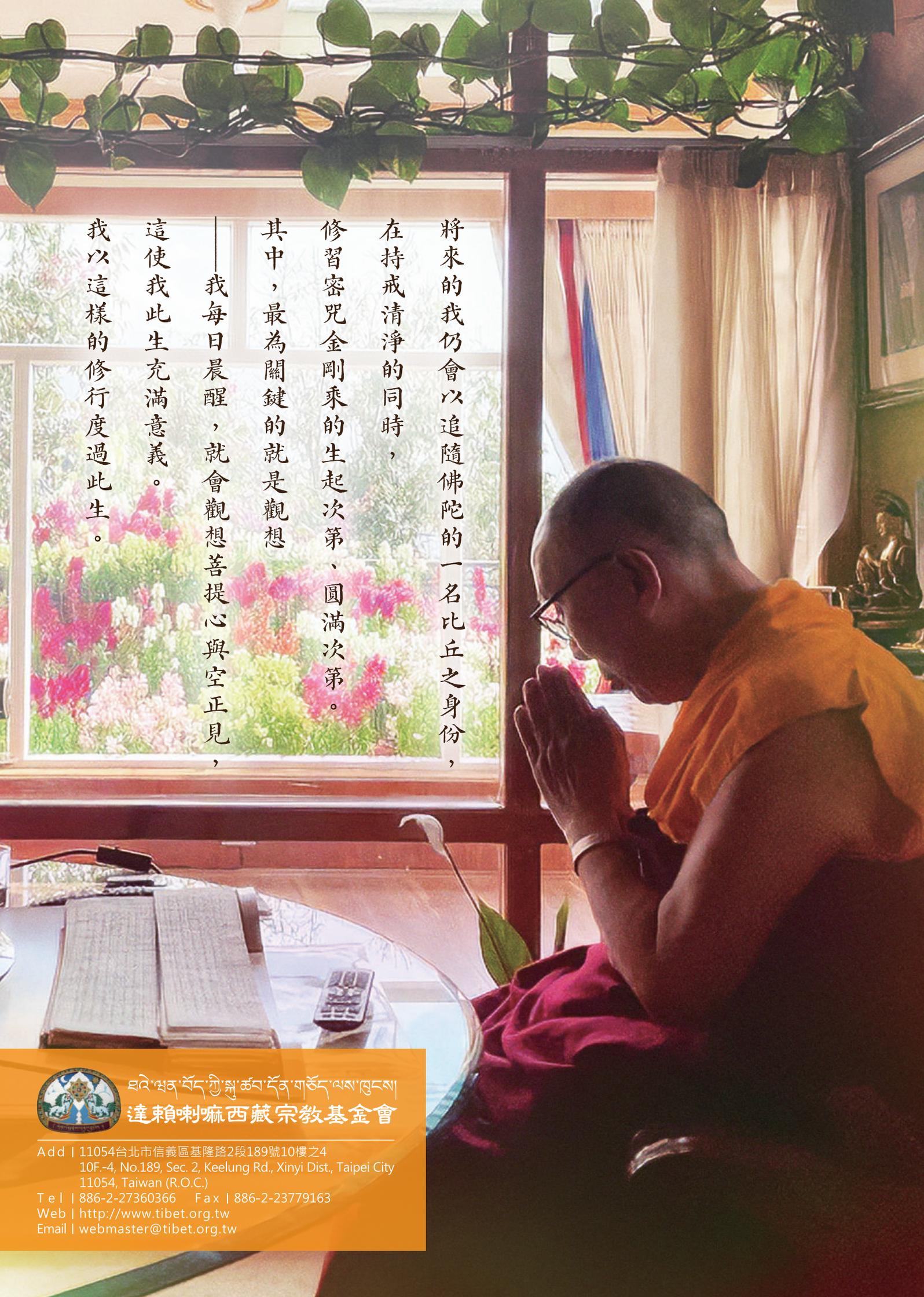
交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收  
本聯由儲匯處存查，保管五年。



310 西藏抗暴 66 週年大遊行 2025/3/9



藏文書法展 2025/2/22



將來的我仍會以追隨佛陀的一名比丘之身份，  
在持戒清淨的同時，  
修習密咒金剛乘的生起次第、圓滿次第。  
其中，最為關鍵的就是觀想  
——我每日晨醒，就會觀想菩提心與空正見，  
這使我此生充滿意義。  
我以這樣的修行度過此生。



ཐའེ་ཕུན་སོད་གྱི་སྐུ་ཚབ་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](mailto:webmaster@tibet.org.tw)