



佛法與現代世界

2

目 錄

前 言	I
佛法與修心	1
地球村與全人類的共同責任	35
以人性的觀點致力世界和平	81
「佛教與精神信仰旅遊世界大會」演講詞	121
佛法與西藏	129
擁抱敵人	147
理解與對話	161
達賴喇嘛 70 大壽感言	175
「悲智足履 70 年」活動開幕賀詞	179



前言

大約從一九九〇年代開始，幾乎每年都有兩三本達賴喇嘛的著作在台灣出版發行，特別是一九九七及二〇〇一年達賴喇嘛兩度蒞臨台灣講經說法之後，開始有越來越多的人親近達賴喇嘛；接觸藏傳佛教；學習並修持藏傳佛教的哲理。

這股趨勢，可以從翻譯、出版達賴喇嘛書籍的熱潮，猶如雨後春筍般的情形看出端倪。今天，已有近七十本達賴喇嘛的著作在台灣發行；在大型的書店中，常見陳列各種數量可觀的達賴喇嘛著作，這不僅反應出民衆深有需求，而且可以推斷：達賴喇嘛個人的精神與著作的內涵，的確能為廣大的讀者帶來實質的助益。

為了讓更多華人讀者分享達賴喇嘛尊



者的修持心得與精神理念，達賴喇嘛基金會過去幾年中，透過多種方式，特別收集和整理達賴喇嘛尊者以藏語開示的內容，陸續編纂並印製成方便攜帶的小冊子，以贈送的方式和大眾結緣，獲得讀者的肯定、鼓勵與鞭策。

在達賴喇嘛文集五－「佛法與現代世界」這本小冊中，收集了多篇達賴喇嘛尊者探討、闡釋佛法在現實生活中的裨益，以及在世俗文化中如何運用佛家精神，淨化人心、提昇社會的道理。

祈願這本小冊子，能助於讀者更加了解達賴喇嘛尊者對教法獨特的見解，認識佛法在生活中實際的一面。

達賴喇嘛西藏宗教基金會

董事長 才嘉

前言

III



2007.8.28



佛法與修心

1997年12月達賴喇嘛於印度色拉寺傑學院新大殿開光時，講解克主杰《現觀莊嚴論釋本》之前言

快樂之因

這個世界上有許多不同的宗教，其中佛教是一個偉大且廣泛流傳各地的宗教。一個人一生中，不一定要承認信仰一個宗教，即使一個沒有宗教信仰的人，他仍可以活下去，甚且享有豐盛的生活。惟若仔細的想，不論擁有多大的財富或名聲，仍難以為我們帶來可靠的快樂。反之，很明顯地，若有一顆溫順的悲心，隨時都能有



穩定的快樂。總之，快樂最主要的因素來自於內心，而非外在的朋友、親戚、資產、權力等，充其量其僅是一個輔助之緣，非真正的因。為何如此說呢？因為縱有外在豐盛的資具與眷屬之緣，若沒有能生快樂的主因，也就是溫順的悲心，此人一生，終將是汲汲於財富名聲，未得前心常憂惱，得已後心懷疑慮，總是沮喪難安。反之，心若常懷溫順，雖然貧困，仍然可以舒服悠閒的活著，雖然沒有親戚朋友，仍然可以平和的獨自生活下去，此即心裡的想法才是令我們快樂或不快樂的主要因素之最好例證。故整體而言若僅有外在的諸緣，但因沒有「心」這個親因緣，它不會產生快樂。亦即快樂的因，必就「心」來得到，這是明顯的。



現在科技雖極發達，且似乎無所不能，能凌駕一切，然而為什麼隨著物質文明的進步，我們內心的快樂並未因此而跟著提昇，反而產生不少壓力與挫折，難道我們不是一直在追求快樂與穩當的生活嗎？不正是為此目標而努力終生嗎？可是我們付出了代價後，卻發現事與願違，這就是忽略了「心」，只重視外在物的結果。因此，最近的科學家開始關心「心」的研究，漸漸地轉以「心」為主導性的研究增多了。以前的科學家藉由研究外在的物質來提昇人類的的生活，因他們相信，外在物資能夠解決一切，故一直在這上面尋快樂的根源。然而當代先進的科學家，卻關心「心」的觀察，例如有了「名言上之心」和「心之互相依賴」的種種研究。此好比



近代醫學提到了心若放棄苦惱，對病情之恢復有助益，因此，僅就物質微塵上解決人生的問題是不足的；直至現在更進步發達的科學時代，才談「心」之重要性，且說「心」為主導者。

至於我們佛教經典，亦如是說到：「違害自己的是心，掃除違害亦是心」、「一切道諦、佛果功德，皆從心得到」、「總之，由法智慧身所生之色身，其根本亦是從心來談」等，故佛教有許多有關精細微密心識之論說，這對心識之研究是很重要的。

佛教的饒益

總之，這一生中，就算一個不信宗教的人，若有宗教的教育—如利他心、忍辱、不貪等功德，也會得到平安快樂。反之，



若不具有這些特質，是不會得到真正的快樂。因此不管怎麼說，世間上的宗教對有情的幸福，是有很大的益處；而這之中，饒益最大的則是佛教。

為什麼佛教特別有最大的「饒益」呢？因為其他宗教，大多主張有創世主，如《釋量論》提到：他們承認世間是由一個恆常自在的我所創造的。當然各宗教對創世主的特性，或有不同的看法，但他們一致承認「有創世主」，這是沒有異議的。由於人是由創世主所造化，故這個世界的一切，皆掌握在祂手裏，而我們是無所掌握必須臣服的。即使如此不完好的教義，它還是能為有情帶來一定程度的益處。

至於我們佛教則是說：「我們自己是自己的主」－亦即我們並不是釋迦世尊所造



作出來的。不僅如此，如上所說的那個「心」，從無始以來就有，因有情是自無始以來即有故。

在此，我們要知道「苦是可斷盡的」，要懂得斷掉內心痛苦的方法，且要如勇士般將之高執於手上。當自己痛苦的因斷掉時，即能脫離痛苦之果，即使無以倫比的釋迦佛，也是靠這個方法，自凡夫起，學習無誤的「道」路，以令其心識生起不顛倒的正見；最後，再將自己痛苦之因，連同種子及其習氣，一併破除，終而得到究竟的快樂。是故「自己是自己的主，一切掌握在我們手上」的這個信念，對我們生起信心是有很大的功用。

總之，佛講的法與其他宗教根本不同之處在於：我們承許有來世、自己即是自己



的主、苦可滅盡等。若不承認有來世，我們就不會追求來世的快樂，那如上種種觀察及學習滅苦得樂的方法，也就不會衍生出來，故皆是與其他宗教不同主張與修行的方法。

法之總集—四諦

雖然，外道也承認未來有多世，及承許業果有好壞之別，但其根本來源，皆仰賴造物主的造作。而佛教則認為「一切為業造作」，若究其根本，乃為「心」之不調順而引生。故佛初轉法輪，以四諦宣說何謂苦、苦之因、息苦之相與達此之法；宗喀巴大師在《廣論》中士道裡，亦提到四諦為法之大總集。故對四諦，我們一定要懂。



總之，身為佛子，多少知道一些四諦的內涵，然而因為四諦非常的重要，所以今日我仍想再講講。

從生起的角度來看，苦、集、滅、道四諦，各分為染污與清淨的二組因果。苦諦與集諦是屬於染污的因果，而滅諦與道諦則屬於清淨的因果。

苦之果—謂「苦」諦，是我們所不想要的果；其因從「集」諦而來，由集「業與煩惱」而無法出離於苦，這是染污之一組因果。

快樂之果—謂「滅」諦，是我們所欲求的果，其能修成之因為「道」諦，由道諦而得滅諦，這屬清淨的一組因果。

如是四諦之二組因果，即是在「不欲苦，要得樂」的基礎下而談的。由於「不



欲苦，要得樂」是屬於粗分有爲法，是唯因緣而生。

而「滅諦」之自性爲已永斷一切苦，證得究竟樂，非屬五蘊「受」之快樂，非由因緣和合下所產生出來的，它真正值得我們嚮往及祈求，這種「離」—即滅諦，它是一個常法。但此就宗大師所作之「根本智論（中論）釋」《入中論善顯密義疏》上所說：「其是依我們有情之行動來成就」，故可以說它還是依靠因緣而起。故依靠道諦生起究竟的滅諦，因此宣講四諦非常重要。

一般我們頭痛忍不住時，會想應該如何醫治？吃什麼藥以止住疼痛？而要對治煩惱與業爲我們所帶來的苦，亦如宗大師在《廣論》中提及，除要對苦苦生起不欲



之心，更要對衆苦之根源—遍苦（行苦），生起認識與厭離，遍苦雖非屬受之苦—然而它會轉變爲具苦性之壞苦，及引生衆苦之苦苦等三種苦，亦皆要了解。

一般來說，遍苦來自於吾等之煩惱及業的作用，爲依他起故，沒有自主，所以痛苦。其不只是今生痛苦的根由，也是來生繼續受苦的因素。

雖然我們都只想要快樂，而不想要痛苦，而且時時爲此目標而辛勤努力，但爲什麼最終仍脫離不了苦，即便稍有樂受，也如雲煙般無法長久。這是什麼因素所造成的呢？佛陀以大覺者的智慧，向我們示其因，一切苦全由無明而起，非由他因。至於無明，又有粗細等許多層次。但總而言之，有「對取捨之無明」及「輪迴根本



之無明」。至於後者—即是自性執的無明，是因為對現實本質的無知與顛倒的認識，以至於明明不想要苦果，想要樂果，但仍如有眼之人往懸崖邊跳，皆是因不懂或顛倒所生。由此而導致對輪迴根本之該取、該捨，不清楚故。對此，須從十二支因緣之集諦生起次序來談。又其內涵之根本，在《釋量論》、《般若經》中會很清楚的談到。至於要得到究竟的解脫，若對煩惱的真實行相，沒有精細深入的認識，是沒有辦法從根本解決煩惱而得到真實解脫的。所以爲了辨明煩惱的細微處，那就要依「中觀」論著或宗大師所作《入中論善顯密意疏》中所述及應成派對煩惱之獨特說法來認識，這是很重要的。

至於我們顛倒心識，其根本無明是自



性執—即不管見內外怎樣的法，皆見爲其境上自己顯現出來（即由自體所現）。當這個境合於我們的心，就對之生起貪愛；若不合於心，就生起瞋恨（逆愛）。因此可知，貪瞋的根本，即無明之「自性執」。想想，我們明知貪瞋的根本是無明之自性執所作，而我們不只一生，已多生不想要苦、想得樂，但爲何還是處於隨著煩惱轉的狀況，繫縛於煩惱與業中不得解脫呢？其根本的癥結在那裡呢？這點實在是要多加思惟與推敲的。

要了解這皆因心上錯誤的見解，再加上貪瞋等煩惱所引起的，故雖不欲苦，所得仍是苦，其見解與煩惱若未斷，必將繼續牽引吾等於苦海中，如不斷投石於水上，水上的漣漪，終將延續不斷，亦即只



要在違害我們的煩惱主使下，如煩惱之奴僕般活的我們，是不可能有快樂，這是很明顯的道理。

再說，令我們唯苦的遍苦，其所依之煩惱與業中，煩惱又為主要的引生者。故煩惱實是一個不吉祥的詞。這個不吉祥的煩惱，是我們主要的敵人——它就如《入行論》中說：「如斯煩惱劫賊群，常時乘隙伺人便，遇隙乘機劫善根，能壞一切善趣命。」亦即只要有煩惱，它就可以直至今日仍違害我們。故若能戰勝煩惱，雖三界有情都化為我們的敵人，也毀滅不了我們；反之，若未能戰勝它，只要存有一點煩惱，它即可以摧毀我們好幾世甚至幾劫的快樂。

由此可知，心識中有此煩惱敵，即無法令人安心。因此，要認識煩惱這個依他



起作主時，我們就沒有快樂，是很重要的。因為煩惱雖然能引導我們入於險城，但它也是促成我們生起極大想離苦之欲求的根基，也就是我們對煩惱有多少厭惡的認識，就能生出多少敵對之心；有多強的「不欲厭離」敵對之心，就能生出多強的欲滅之心，故對煩惱的認識是很切要的。

至於，煩惱能不能從根滅呢？煩惱愈來愈小的情況是可見的，此好比一個脾氣很大的人，一直想忍辱的功德，瞋恨的壞處，不知不覺間其瞋恨心會變小，這是我們平時都能親自體驗到的。至於，貪心亦如是，其會隨著因緣，有時變大，有時變小，然貪、瞋能從根本滅掉嗎？

由於這些層次不等、粗細差別的貪瞋，其根本皆為無明所生。這些在中觀論



典中，特別是宗大師所作的論著中，有精細詳明地辨別，若我們深層的去看及思惟，會生起一個煩惱決定可滅的決斷之心。

雖然我們一日二十四小時，連作夢都還會陷在境是由自身顯現的自性執中，且對所執著之境，生出種種貪瞋。但若我們能認識到無明－自性執其違害的狀況，且對無明－自性執有些概念的話，那就能掌握無明－自性執是何物了。

同樣的，對一切法無我，及善思惟法無我的理由，我們心會現出一個具實之想處。又由於煩惱這個根本自性執，雖然是一個非常有力，而且自無始以來即一直不停地住在我們心中，然而從根本上看，它是一個沒有依據且顛倒之識。所以，煩惱是屬於沒有任何依靠之量識的一方；而另



一方，即懂得「無我」，也就是符合事實的一方。雖然，現在很難在我們心裡生起，但若提起精神，拿起信心，持續地努力，心中終有懂得的時候。當心識悟得此理時，這種對法無我的認識，會更加地細微、深奧而有力，而無明的自性執將會被動搖，不再堅固難摧，從而會愈來愈薄弱，終被此有力之正理，吞蝕殆盡。

誠如《釋量論》第二品，及《究竟一乘寶性論》中，以極細微深刻的正理，抉擇出我們的煩惱為一顛倒識，煩惱在我們心相續中是一種客塵式的存在，相對於我們本質清淨無垢的心而言，既然是客塵的存在，就是可淨盡、可去除的，當滌盡一切塵垢時，原自性清淨光明無垢的心，自然顯現出來。我們的心會隨之而有所轉



變。就像一旦知道直到現在，還一直安住在我們心識，違害我們的這個煩惱，它是可盡除時，同時經由道諦可正對治這個一直違害我們的違害者；而此滅諦永恆之離功德是可得時，這種的認知與善士夫能有所作為的情形，將能為我們帶來很大的信心、欲求與精進，從而得到最終最究竟的快樂。即「由知此道時，乃成真正樂。」

又這由道諦之力，能滅之「滅」，非屬後剎那自然滅前剎那的「滅」，而是直接正對治煩惱的徹底連根斷除的有力武器。由此我們應可體認出世尊確實轉了一圈令眾生睜開眼的好法輪，若我們還不好好修，那就太不應該了。

要能真正地瞭解四諦，就需要深入探究前面所談之「根本無明－自性執」或「無



自性」的義理。這些內容要依中觀等論所承許，在世俗、勝義二諦，一切法以「境之由自身顯現」及「本質之實相」間如何對應及辨證之理，是很重要的。

就像我平時一直勸說，我等應數數思惟道地次序。

如《現觀莊嚴論》云：「行所緣諦等，佛等寶之三」（行所緣：指二諦；諦等：指四諦），如《中觀論》云：基二諦（以二諦為基礎）。雖然二諦的名言，上下宗派皆通用；但我們此處所言，要依中觀主張之二諦義涵來了解。如《明句論》說：「緣起可成，苦果可成；苦果可成，因集可成；滅諦、道諦亦可成」及「此（四諦）若可成，法寶定可成」「此（法寶）能成，具法之有情，當亦成聖者」又「此（聖者）若可成，



當證無學佛」－此即由二諦的內涵而生四諦的作用與作用之理，再透過對四諦的了解，而對法寶等生起不疑無悔之認識。

依著這些內涵去思惟，我們才不會在口念佛祈求佛加持時，心裡對「佛」的認識僅停留在祂是二千五百年前在印度出現過的一個珍貴的人，而是要對佛寶生起一個整體概念，從而如法地思惟佛的功德，並希冀證得佛之功德。

尤其，我們藏傳佛法，兼具大、小；顯、密二乘，是一完整圓滿的修行之法。先要對佛的「四身」有清楚的了解，才算是認識了佛。若只知道傳記中之應身佛，那是不夠的。若對「四身」自性之佛，未產生實是「合情合理」之心，則對佛堅定之依止心，亦難生起。故對具「四身」自



性之佛，必當認識到實是合情合理才行。

以佛法改變內心

再說，我們都會說：「所有來世善樂道，皆依佛法乃能成。」然而要先對佛法之優越性認識後，才可能對其生起信心。就如平時常說的「法寶乃為真正依止處」。內心先要對法寶，生起真正的依止心，否則平時看來雖在寺廟裏，穿僧服、看經典，也儘量老實的修行；但一到熱鬧喧囂的場合，一切行徑就變了。原本的老實，不出幾日就顯得滑頭世俗，為世間八風灌滿身心。這即是內心未為佛法改善的表徵。

當然，以前的西藏雪域幾乎是遠離於世界各式各樣的繁榮，罕有見識接觸花花世界的機會，故內心不調順之人，還能因



環境的清淨而受到妥善的保護。然而現今，我們隨時會遇上各種不同複雜的因緣，故我們的信，若不依於認識而起，那原即不堅固的信也將很容易隨著外緣而崩解消散罄盡無餘。

透過對經典的學習與思惟，從而得到的勝解，其所生起的信心會很不同。故我常說，我們大家皆要看經典，要學習佛法，如道次第、修心等，以便認識內外道之差別；學四宗要義，以了解教內四宗派之差異。對這些明瞭後，當說到佛、佛法時，內心才會憶念出法的內涵，才算清楚的認識。否則，佛陀、耶穌、穆罕默德，都沒有什麼差別的話，那就不行了。

在此，我沒有要貶低其他宗教的意思，也沒有要大家不尊重其他宗教。只是



強調知道自己宗教的特點是很重要的。再者，也確實沒有任何要對其他宗教不恭敬的必要。因所有佛教徒結合起來，也無法壓制其他宗教的言說。且世尊在世時，也沒有將印度的全部外道，改成內道。那我們又如何能呢？其實，我平時也對印度的信仰者說：「只是如印度教派上午誦功課，念幾個咒，獻個花，點個好香——這是不夠的。應該對其教內心一境性之三摩地，好好修習才重要。」

同樣的，我等內道亦如是，大多是誦個經，手上拿著念珠，然而真正的法是心要調順或心有所改變才行。若對這些不重視，天天只是作些功課、念點咒、拜幾個佛、或繞個塔，就認為完成了做為佛教徒的目的。雖然，這在我們藏人圈內，非常



的普遍，但這真正是錯誤的。故我一再勸大家要學經典，因學經典的人，才有機會認識法的內涵與好處，透過法的教授，來引導轉變我們的內心，這是我們念誦、拜懺、讀經、研習論典的目的。

如有人依著上師的教言「矛尖轉向內」，他確實也將思惟專注於「矛尖轉向內」，他將會得到修行上真正的進步。反之，未將矛尖轉向內，只是一味的學習辯經、作爭論，其嘴巴或會變的很鋒利，但內心若未隨著調順，也是不如法的。其將會如藏人俚語中所說「不要與竹子碰面，不要與格西爭論」。故即使變成一個善辯無礙、善講巧說的格西，對我們心相續的改善也是沒有用的。如果臨死時利嘴有好處，那倒還可以，但是沒有一點利益呀！



再說，心識裏的煩惱，雖不如辯論者鋒利的嘴，但其力量卻是難以比擬的。故不論如何，不把矛尖向內的話，是很難在修行上有所進展。

另外，又有「不作好格西，會變成驢子之掌」的說法。所以，我等心要調順是很重要的。就如宗大師除早期之《金鬘論》外，其晚年的講說中，亦常提及唯爭論是沒有一點好處，要調心。賈曹杰的《心要莊嚴疏》對此一再提出叮嚀與囑咐。所以學習經典，要能把所學習的結論，趨向調心及修地道上才有意義。

即使最先在教紅白色即最早之攝類學，老師就要把教小孩經典的目的，安立在令其心識上有道地可數，而不是只是在經典上數。至於學經典的人，亦要將法本



所教之道地種種功德不是只停留在於數道地的功德那樣的學；而是要令自己心識上有道地可數才行。故以道地功德為所緣境，為我們學習的宗旨，而來研究經典，是很重要的。

知後生信

又世尊所說的佛法是可堪察，但不要混上自己的偏見來懷疑。如自己打從心底不相信，即以自己的不相信為理由來檢驗佛法，如是之研辨佛法，反會成邪慧，這就非常的危險。一般來說，我們大部份是不會有這種危險，因我們都會念《上師瑜伽相應法》—即我們會向文殊菩薩及宗大師祈求加持。經其加持而得的智慧，自然不會成邪慧。



相對的，全不透過研經、辯論，只是一味依所說，這也是無益。故應對佛的教法差異產生究竟的認識。如此，會對佛陀生起知後之信，也就是勝解信，有了勝解信，才會肯定唯一依靠佛的教法，方能得到滅煩惱的解脫進而趣入學習。又其可促成對《緣起讚》云：「達聖教理，於大師信忍常充滿」，《善傳記》云：「唯有法教，是欲解脫者之津梁。」二說之認識。其中對「唯有法教是欲解脫者之津梁」的認識，是有特別的意義。

如以隱密之法類（即表面字義，令人不易了解。一般要由種種的正理來輔證，才能體會者）的四諦，或以最終目的解脫為主題，透過多方實質之研究而生起認識，亦即對世尊之教言，用正理來研判，



當心識上生起確認，它是無相違、具足正理，且沒有違背世間的認識時，我們對此教法，必然會生起「其是欲解脫者唯一之津梁」的深刻確信。

然而，對極細微的因果，如「今天天氣之所以是冷或熱」、「我們能有電扇這個令涼快之緣」等，其由許多「因緣」所集合的因果是顯而易知的，但其往昔有何因緣，就只有已滅了所知障的才講得出來，能指出某時、某苦樂等極細微隱澀的因緣，只有佛才有此能力。所以「由因緣所生」之現象，我等可藉理由推出。但極隱密的部份，無法用理由推測，亦實無可推之依據時，我們只有依第三者有情——即士量識（佛）之語量識（佛語）來承認及相信了。此承認與相信的根本基礎即是「這



個有情必須是可以信賴與依靠的」。我們應在自己能研究的範圍內，對佛與佛法做透徹的研究，確認其理全不相違再給予信任。唯在信任的基礎下，才可認可此人之取捨，或其所談的別義是不欺誑、是實語。

我們亦可依其所講內容的前後，正反皆無相違或無差異，以更加確認此人不欺誑。這時將無疑地確信，此人所講的教法，必是唯一無上且是欲解脫者之津梁了。

此種推理，陳那論師亦曾如是說：「安住無邊底，生死大海中，貪等極暴惡，大鯨嚼其身，今當皈依誰？」依煩惱相續而轉之輪迴苦海，總結其相續之根，是具煩惱之近取蘊。由於此具煩惱之現有近取蘊，能再度引生未來之煩惱，及為新起之近取蘊之近取緣，故其本質實是一個苦自



性。此苦之根本，如果是外在的敵人，我們尚有可逃之處，或可想辦法避之；然此近取蘊本身即負荷著現未之苦難，即使自殺，亦無法避之。故斷此生之質流—近取蘊，是非常的重要。爲了止住這個依業、煩惱而起，無自主的「生之質流」，勢必牽涉到十二支因緣的「愛取」，若再推究而上，一切皆由「根本無明」而起。故總的來說，是用對治無明的方式，來斷無明—即斷生之質流。

所以，依煩惱與業而起之輪迴包袱—生之質流（近取蘊），何時存在，何時就沒有根本快樂可言，此爲陳那論師依四諦之推理。

如上這些情況，依誰能得成就呢？能依的對象有何功德與證量呢？其所依的法



又爲何呢？答：其所依，是已滅除了一切煩惱與所知二障的佛。其功德爲具足三特色的「滅」，及具三特色的「道」。其所依處的法，所能滅的三特色的滅，不止是滅障礙之一二而已，而是具足「完全滅」、「究竟的滅」與「善滅」之三特點的「滅德」。唯僅具滅德還不夠，還要了知「道」，善於「道」行取捨—此即是要如經云「誰具足一切功德」之一切功德故，此一切功德即是具「真實的證知」、「堅固的證知」、「無餘的證知」之三特點證德。又不管我等依不依止，佛在未成果位前，就修學自他相換之菩提心，於菩提心的帶動下，修學難行之行，終而圓滿成就阿耨多羅三藐三菩提。故其可謂是遍溢大悲心之覺者，由此三因，我等當可相信「對我等有大恩惠的



佛事業，何時也不會動搖。」亦即依止在一個具有「滅德」、「證德」，且恆安住於大悲之佛，我等有情一刻也不會被棄捨的。

由於依止具足智、悲，且有大力的功德者，因其不欺誑故，故可謂為正確的依止處，是可依止及學習信受奉持祂的教言。為了安立在其法上，我們一定要如《讚此人且恭敬》上說的「對佛讚頌、恭敬、禮拜及供養…尤以修行供養為要」的修習；且要思惟「我等能以人身活在世上，這是極稀有殊勝難得的。若得人身不好好的運用，將會帶來很大的災害。反之，好好的善用人身淨信佛、修學佛陀的教言，必可成就一番好的事業，故我等要向好處學，不要向壞處看。就好比在寺院中，見持戒或與聞思修相應的行者，要向他們學



習，也要隨喜他們的事業。

【譯者補註】

1. 「矛尖向內」之典故

相傳噶當派的一位成就者，其曾為慣賊。某日，偷一對母女之羊，且惡作劇的將羊頭放在木樁上。當該對母女見羊頭在木樁上，二人不覺抱頭大哭時，躲在一旁偷看的慣賊，不由自己當場良心發現，於是皈依佛門，學習經典。其修行尤其重在「起心動念」是否引惡業，故隨時以「矛尖向內」（即以矛〔正念〕向著內心，當惡心起，即擊刺之；善心起，即放之。）如此串習。某次，其見一包自己一向心愛的茶時，手竟不由使喚的去拿（偷），由於已成慣性的矛尖向內，當下，自己的另一手，即抓著拿著茶的手，大喊抓賊……由這個典故，即可



推知其平時所下的功夫，終於，成為噶當派的一位大成就者。而其修行之法門，亦傳為美談，成為諸上師教導弟子之教言。

2. 「驢子之掌」之典故

藏傳有一愛辯論者，辯論時，聲音不大。一日，聞驢之聲頗大，心嚮往之。之後因其心未調順，死後轉生成一驢頭驢掌之厲鬼，以其愛辯論之習性，仍然常出現在辯經場上，捉挾精辯者，欲與之辯。故傳言，在辯經場上，若有人聞到驢掌（蹄）相擊之聲，即知是此厲鬼來捉挾。一般，主事之人會以嚴厲之聲呵之，或請護法驅除。這個典故，主要是提醒辯經者，除了會研辯經論外，更重要的是如何將經論用在身心上的調順。



慈悲不是屬於宗教

而是人類所有

它並非奢侈品

而是和平與人心安定的必需品

也是人類共存必備的條件





地球村與全人類的 共同責任

地球村

二十世紀進入尾聲，我們發現人類彼此間的距離愈來愈近，全人類已儼然是一個大社區。政治和軍事的結盟創造了大型跨國集團，產業、國際貿易形成了全球經濟，同時遍布全球的通訊網消除了從古以來由距離、語言和種族形成的隔閡。我們也共同面臨一些重大的問題：人口過多、天然資源的耗竭以及環境危機，這些環境危機威脅到我們的空氣、水、樹木及許多美好生物，而這些正是我們共享這個小小



星球的生存基礎。

爲了要接受我們這個時代的挑戰，我認爲人類必須培養更多全球責任感。我們每一個人都必須學習，不僅爲自己、家人或自己的國家而做事，更要爲全人類利益而努力。全人類共同的責任感是人類生存的真正關鍵所在。天然資源的合理使用，並爲後代子孫著想適當地保護環境，這都是世界和平的最佳基石。

對於要如何增進我們相互的責任感，以及從中衍生出來的利他動機，我已經思考了一段時間。接下來，我就簡單扼要地談談我的想法。

四海一家

無論我們喜歡與否，我們生活在這個



地球，是人類大家庭的一份子。不管富裕或貧窮、有無受教育、隸屬於哪一個國家或宗教、有哪一種觀念，畢竟我們都僅是凡人－和任何其他人一樣，我們全都希望快樂，不想要痛苦，而且我們每一個人都有相同的權利來追求這樣離苦得樂的目標。

在現今的世界，我們必須接受全人類是一體的事實。過去，孤立的社會型態讓我們以為彼此基本是分開的，甚至是完全孤立獨處的，當今世界上任何一角落發生的事件，終將影響全球。所以當一個重大的地方問題發生時，就必須將其視為全球大事。我們不能再築起那些會隔離我們彼此國家、種族或意識型態的防線，藉此自我保護，否則勢必招來毀滅性的回應。以



我們現今新的彼此息息相關的情況來看，顯然考慮到他人的利益會是對自己有最佳的好處。

透過這觀點，我看到了希望的泉源。人類唯有合作才会有力量，因為這幫我們體認到，世界新秩序最可靠的基礎不單是更廣泛的政經結盟，而是每一個人真正的付出愛與慈悲。為了更美好、更快樂、更穩定及文明的未來，我們每一個人都必須去培養誠懇、溫馨的博愛之情。

利他主義的良方

在西藏，我們認為許多的疾病都可用愛與慈悲來治癒。這些良善的特質是人類幸福的泉源，是我們生命最核心的需求。不幸地，愛與慈悲早已在社會互動中的許



多層面消失很久了。一般而言，愛與慈悲僅止於在家庭之中，如出現在公眾場合，則會被認為是不合實際，甚至於太天真。這真是可悲啊！在我的看法中，慈悲的行為並非只是不切實際之理想主義的一種表徵，而是追求自他利益最有效的方法。當國家、團體或個人，愈彼此依賴時，能確保他人福祉，則愈符合我們最大的利益。

實習利他主義是協調和合作真正的根源，光是體認和諧的必要性，是不夠的。具有慈悲胸懷的人就像不斷湧現的泉源般，充滿源源不絕的活力、堅毅及慈愛。他的心如同種子般，只要加以培育，就可萌發出許多的美德，例如：寬恕、容忍、毅力，以及克服恐懼不安的自信心。慈悲的心就像萬靈丹，能夠將逆境轉為順境，



令人受益。所以，我們不應該只向我們的親友表達愛與慈悲。而且，慈悲也不應該只是神職、醫護人員或社工的責任。事實上，這是全人類共同的責任。

不管是政界、商界或宗教界所發生的衝突，利他的舉動常是唯一的解決之道。有時候我們所思考如何解決爭端的論點，剛好就是造成問題的原因。在此時，當爭端無解，雙方應該回憶起這能讓雙方和解的人類基本天性。如此將有助於打破僵局，最後也才易於讓每一個人各得所需。雖然雙方可能並不完全滿意，但假如彼此讓步，至少可以避免進一步的衝突。既然我們都知道互讓一步是解決問題的最有效方法，那為什麼我們不常這樣做呢？

當我進一步思考人類社會缺乏互助合



作的問題時，我唯一的結論是：這是因為我們忽視了互相依賴的本質。我經常被一些小昆蟲的行為所感動，例如蜜蜂天生要互相合作才能存活，所以牠們有負擔起社會責任的本能。蜜蜂並無憲法、法律條文、警察、宗教或任何道德訓練，但因為牠們的天性使然，牠們會忠實地一起工作。當然，蜜蜂偶爾也會互鬥，但一般而言，整群蜜蜂是依互助而得以生存的。反觀人類有憲法、浩繁的法律制度及警力，我們有宗教、卓越的聰明才智和無比的愛心。我們雖有這許多出色的美德，實際上，在某些方面我們反倒不如那些小昆蟲，我覺得我們比蜜蜂還可憐。

譬如說：在全世界各大都市中，數百萬人共同住在一起，可是儘管住得那麼



近，許多人卻覺得孤單寂寞。有些人甚至沒有任何人可分享內心最深的感受，而活在不安的狀態中。這是非常悲哀的事。我們並非為了繁衍後代才有來往的獨居動物，因為如果我們是獨居的動物，那麼我們又何必建造大的城鎮？但縱使我們是群居動物，不得不生活在一起，不幸地，我們對我們的同伴卻缺乏責任感。難道錯在我們的社會制度——這個以家庭和社區為基本架構的社會嗎？或者錯在外在的事物上——機器、科學或科技嗎？我並不這樣認為。

儘管這世紀的文明快速地進展，我認為我們目前困境最直接的原因，來自於過度的重視物質的發展。我們是這麼熱衷追求物質，不知不覺中忽略了去培養人類對



愛、慈悲、互助和關懷的最基本需求。對我們不認識的人，或不覺得有理由與之息息相關的個人或團體，我們很輕易地就忽視他們。但社會的發展全靠人類的彼此互助。一旦我們忘失這基本的人性，追求物質進步有什麼意義呢？

對我而言，這是非常清楚地，唯有培養慈悲心才有真正的責任感。只有對別人自發性的同理心，才能激發我們利他的行動。我已經在別處解釋如何培養慈悲心，所以接下來在這個短文中，我將闡述如何透過人類共同的責任來改善全球現狀。

全人類的共同責任

首先，我應該說明的是，我並不認同造勢活動或支持某些意識型態的事件。我



也不喜歡爲了推廣特定的理念而成立一機構，因爲這意味著只有這群人有責任達成他們的目標而已，其他人則都沒有責任。在目前的情勢下，我們都不該以爲別人會解決我們的問題；事實上我們每個人都對全人類有一份責任。如此一來，隨著關懷世局、願意承擔人數的增多，十個、百個、千個甚至百萬個這樣的人，將能大幅度地改善整體的環境。正面的改變並不是一蹴可及的，這有賴於持續不斷的努力才行。假如我們因此喪志洩氣，則連最簡單的目標都會無法達成。反之，只要堅毅不屈地勇往直前，即使是最艱鉅的目標也是可以達成的。

擔負起全人類共同的責任是每一個人應有的態度。真正的慈悲並不是表現在空



談上，而是落實在日常生活上。但是，某些基本的概念仍然是實踐利他的基礎。

雖然沒有任何政府制度是完美的，民主制度依然是最接近人性本質的制度。所以，享有民主的人必須持續努力，讓人人都能享有民主。而且，民主是建立全球政治結構的唯一基石。為了讓全球團結，人們就必須尊重各民族、各國家的權利，以保存其個別的特色及價值。

特別是在國際商務的領域上，我們需要更加努力將慈悲導入其中。尤其是在開發國家和開發中國家之間，經濟上的不平等一直是世上許多痛苦的最大根源。雖然大型跨國企業短期內會賠錢，但是他們必須減少對貧窮國家的剝削。榨取這些貧窮國家的珍貴資源，只是為了供應已開發國



家的使用消費，這會招來災禍！假如不加以檢視後果，最終，我們所有的人都將要承受苦果。要促進政經穩定，較明智的政策是強化那些脆弱且非多元的經濟體。聽起來也許有些太理想化，但利他主義才應該是商業上的驅動力，而不是單純的競爭或追求財富。

我們也需要重新致力於提升現代科學的人性價值。雖然科學的主要目的在探究真相，但另一個目的則是改善生命的品質。如果沒有利他的動機，科學家們就無法區別何者是對我們有益的科技，而何者僅是對我們一時的方便。我們周遭被破壞的環境，就是這個混淆不清的結果最明顯的例子。我們在規範一系列尖端的生物技術的時候，正確的動機更是重要。這些新



技術使我們現在可以操縱生物的細微構造，但是假如不把道德當作所有行為的標準，我們很可能讓生命細緻的原貌受到嚴重的危害。

世間的宗教也同樣肩負此責任。宗教的目的並不在建造華麗的教堂或寺廟，而是要培養寬容、慷慨及愛心等的美德。這世上每種宗教無論其教義為何，其最重要的教誡，都是要人減少自私自利，盡量服務他人。很不幸地，有時宗教所引起的爭論卻比平息的還多。不同信仰的修行者應了解每種宗教的傳統都有深廣的內涵，及提供心靈安康的方法。一種宗教就如同一種的食物，是無法滿足每個人的需求。因為每一個人的根器不同，有人可以從某種宗教受益，有人則由另一種宗教受益。儘



管每種宗教教義不同，但是都能夠造就良善的人，就這一點而言，所有的宗教都已經成功的做到了。所以，我們沒有理由因不同的宗教偏執而互相排斥；反之，我們應該盡力地珍惜及尊重所有的宗教信仰。

我們應該在國際關係的領域上更努力培植崇高的利眾之心。在過去數年中這世界已經發生重大的變革。我想所有人都應該同意：冷戰的結束及東歐和前蘇聯共產主義的瓦解已宣告人類進入了歷史的新紀元。歷經九〇年代的變動，二十世紀的人類經驗似乎更臻圓融。

這是人類歷史上最痛苦的時期，因為毀滅性武器的大幅增加，使得更多的人們遭受前所未有的暴行而蒙受痛苦或甚至死亡。此外，由於兩種意識型態分裂了人類



的社會：一邊是主張武力和苛政，而另一邊則是主張自由、多元化、人權及民主，讓我們都目睹了一場幾乎導致滅絕的競爭。我相信這大規模競爭的結果已經很清楚，雖然人類和平、自由及民主的精神仍然面臨許多專制和邪惡的挑戰，但是事實非常明顯，那就是全世界的絕大多數的人都渴望和平、自由及民主。然而，我們這時代的悲劇並非毫無益處，在許多情況下，反而透過這些悲劇更開擴了人類的胸襟。共產主義的瓦解是最好的證明。

雖然共產主義提出了許多崇高的理想，其中也包括了利他主義，但少數統治階層企圖控制思想的做法，已經證明必招災難。這些政府極盡全力要控管其社會資訊的流通，同時也建構令所有人民能為共



同利益努力的教育體系。雖然，在剛開始時，可能需要藉由一個嚴厲的組織來摧毀之前的極權專制，但是當目的達成之後，這樣的組織對於建立一個健全的社會則全然無濟於事。因為依靠武力去推行其信念，導致共產主義徹底崩潰。畢竟，人類的天性是無法承受生活在極權統治下的痛苦。

無論多強悍的暴力，都永遠無法壓抑人類追求自由的渴望。在東歐遊行的數十萬人民就以行動證明了這一點。他們只是表達了人們對自由及民主的需求。這真是令人感動！他們並沒有任何新的訴求；他們僅僅由衷地表達對自由的渴望，顯示這些都是人類最基本渴望的天性。事實上，對個人或社會而言，自由是創造力的泉



源。共產制度認為只要提供人們食物、房子和衣物就足夠了，但這是不夠的。假如我們擁有上述物品，卻沒有珍貴的自由以保有我們更深層的人性，那麼我們並非完整的人，而像動物一樣，只要滿足生理基本需求就可以了。

我認為前蘇聯和東歐的和平革命，讓我們學習到很多。其中之一便是真理的價值。沒有人願意被個人或體制恐嚇、欺騙，因為這與基本的人類心靈是相違的。所以，縱然詐騙、暴力可能可以暫時達到目的，但這樣的政府最終勢必會被推翻。

另一方面，每個人都珍愛真理，同時尊重真理也是我們與生俱來的。真理是自由和民主的最佳保證，也是最堅實的基石。無論強者或弱者，或有多少的信奉標



的，真理都會是最後的贏家。自一九八九年後的自由民主運動成功的事實，都是由於人們最基本情感的真誠流露，而這些在提醒我們：在我們的政治界中，是嚴重缺乏真理的。特別是在國際關係方面，我們毫不尊重真理的存在。所以，無可避免地，強國操控、壓迫弱小的國家，就如同在大多數的社會中，弱肉強食的情形。雖然在過去，真理經常被駁斥為不切實際，但近年來，已經成為人類心中一股巨大的力量，同時也改變了人類的歷史。

另一堂寶貴的課，就是東歐和平的政權轉移。之前，在共產主義統治下的人們經常必須藉由暴力來爭取自由。現在，依循印度聖雄甘地和美國民權運動者馬丁·路德·金博士的足跡，這些和平革命提供



了後代子孫一個成功的和平演進的典範。當未來社會需要再有重大變革時，後代子孫將可回想到眼前的時代，把這些有十多個國家和數以億計人民的和平奮鬥、史無前例的成功故事作為範例。此外，近來對和平和自由追求的事件，也是源自於人類最基本的天性需求，而暴力卻正與其背道而馳！

在決定最好用何種世界新秩序於「後冷戰時期」之前，我認為談談暴力問題是相當重要的。世界和平及國際秩序的最終目標全賴於暴力之消彌。

非暴力及國際秩序

每一天，媒體都在報導恐怖主義、犯罪和攻擊事件。我到過的國家中，無一例



外，每個國家的報紙及電視廣播都充斥著死亡、血腥悲劇的故事。這些報導幾乎已經讓新聞記者「上癮」，連觀眾也一樣。但世界上絕大多數的人並不會從事毀滅性的行為，事實上，地球上五十億人口中只有非常少數的人會有暴力的傾向。大多數的人都比較喜歡和平。

基本上，我們都想要擁有一顆寧靜的心，即使是那些有暴力傾向的人，也是一樣。比方說，當春天來臨時，白晝變長，陽光普照，綠草樹木欣欣向榮，世間萬物都非常清新，人們也感到快樂。可是秋天時，葉子一片一片的掉落，然後所有美麗的花朵都逐漸凋零，最後我們四周只剩下光禿禿的植物。但我們卻不感到很愉悅，為什麼呢？因為在內心深處，我們渴求有



建設、豐碩的成長，而不喜歡衰敗、滅亡或遭毀滅的事物。所有具破壞性的行為都有違我們的天性；有建設性才是人類應有的行為。

我確定每個人都同意，暴力是必須消除的。如果我們要完全消除暴力，我們必須先分析暴力是否有其價值。

假如只用很實際的角度來看這個問題，我們會發現在某些特定狀況下暴力似乎的確有用。有時可用暴力很快解決問題，但是這樣的結果卻經常犧牲了別人的權利和福祉。因此，即使解決了一個問題，但卻也引發了另一個問題。

從另一方面來看，如果立場正當的話，是沒有必要使用暴力。因為一己之私又沒有合理的方法來達成目的的人，才會



依賴暴力。當親友和我們持不同意見時，有理的一方會振振有辭地抒發己見，反之，無理的一方則很快動怒。怒氣並不代表力量，而是軟弱的表現。

最後，檢查自己和對方的動機，是非常重要的。暴力和非暴力有很多種，但我們無法單從外在的因素來做區別。假如一個人的動機是負面的，即使外表顯得平和溫順，但在內心深處卻是暴力傾向。反過來說，假如一個人的動機是真誠、正面，但在某些情況下需要使用較嚴厲的手段，其行為的本質事實上是屬於非暴力的。不論在什麼樣的狀況之下，我覺得不是指為自己，而是以利他為主的慈悲心，才是使用武力的唯一正當理由。

在我們生長的地球上，非暴力行為的



落實目前仍處於啓蒙階段，但發自於愛心及諒解之訴求卻是很神聖的。如果非暴力的行為能真正落實，那便可為下個世紀開啓一條更祥和的大道。

偶爾，我會聽到有些西方人認為印度聖雄甘地長期以非暴力、消極抵抗的方式並不適合每一個人，並認為那樣的過程在東方世界是很自然的事。但西方人較為主動，他們在任何情況下都會尋求快速解決的方法，即使是犧牲自己的生命也在所不惜。西方這樣的做法，我覺得並不全然是有利的。但我深信非暴力的方法卻適合我們所有的人。雖然東歐的民主自由運動很快地達成目的，但非暴力的抗爭通常是需要有耐心的。

因此，我祈求：不管面對如何殘暴的



鎮壓或困頓爭亂，那些參與中國民主運動的人士都能維持以和平的抗爭方式。我有信心他們會如此做。雖然大多數參加民運的年輕的中國學生都在共產主義嚴厲的環境下成長，但是在一九八九年的春天，他們自動地效法了甘地的消極反抗策略。這很了不起，也清楚地表示：無論受過多少教條洗禮，人們最終還是要追求和平之路。

戰爭的真相

當然，世界上的戰爭和大規模軍事的建置都是世上暴力最大的源頭。不管是防禦或是侵略的目的，這些強大組織的存在就只是為了殺害人類。我們應該仔細思考戰爭的真實意義。大多數人想到軍事作戰會覺得刺激和光榮，並藉此機會展現其能



力和勇氣。既然軍隊是合法的，我們就覺得戰爭是想當然的事。一般而言，沒有人會認為戰爭是一種罪過，或認為接受戰爭是一種犯罪心態。事實上，我們已經被洗腦了。戰爭是一件既不光彩又無意義的事，它是非常恐怖的事。戰爭的真正本質是悲劇和痛苦。

在人類社會中，戰爭就像火一樣地蔓延，其源頭正是活生生的人。我覺得這樣的比喻是相當貼切的。現代的戰事主要都由不同之戰火所點燃，而當我們提到這種或那種神奇厲害的武器時，我們只會想到這是一種傑出的科技產物，都未想到其恐怖之處：也忘了如果真的用了這種武器，真的會把人燒傷、燒死的。而戰火蔓延的方式也和火非常類似。當某處戰力較弱



時，指揮官會增援加強此處，這就像把活生生的人丟擲到火中一樣。但是因為我們已經被洗腦，所以不會考慮到個別士兵的痛苦問題。沒有任何士兵願意受傷或死亡，他們的親人也不希望他們遭受任何傷害。假如有一位士兵被殺死或受傷殘廢，他的親戚和朋友，至少有五到十個人也同樣會感受到痛苦。我們都應該對這種悲劇的影響而深感恐懼，但我們卻迷失在其中了。

坦白地說，我小時候也對軍隊著迷。軍服看起來又挺又帥，但這就是誘惑的源頭。孩童們一旦開始玩戰爭遊戲，這將導致日後爭端的開始。其實有許多有趣的遊戲可玩、戲服可穿，不必以砍殺遊戲做娛樂。再說，假如我們大人不被戰爭迷惑，



我們可清楚地看見讓小孩沉迷於戰爭遊戲是何其不幸。曾經有當過軍人的人告訴我，當他們槍殺第一個人時，會覺得非常不舒服，但持續殺人之後，便覺得沒什麼，時間久了便習以為常了。

不僅是在戰爭時軍隊的成立才有破壞性。軍隊的架構本身就是冒瀆人權的，而軍人因其暴行之故，往往因此而蒙受其害最深的，就是他們自己。在指揮官冠冕堂皇地說明軍隊和紀律的重要性和征服敵軍的必要性之後，絕大部份士兵的權利就幾乎蕩然無存了。接著，他們被迫放棄個人的意願，最後甚至犧牲了自己的生命。更進一步說，一旦軍力強大時，自己國家的福祉也面臨被摧毀的極大風險。

每一個社會都會有心存破壞的人，有



些人爲了滿足個人私慾而很有野心企圖在組織中掌權。不管殺人如麻的獨裁者是多麼的邪惡，壓迫自己的國家和造成國際問題，很明顯的，假如沒有社會認可的軍隊，這些獨裁者便不能傷害他人或摧殘無數生靈。只要有強大的武力，總會有出現獨裁的危機。假如我們真的認為獨裁政權是卑劣，也是具毀滅性的統治方式，那我們就必須體認到強大軍隊的存在是其主因之一。

軍國主義的代價是非常昂貴的。仰賴著軍事的力量來追求和平，會造成社會上相當沉重又浪費的負擔。政府花費龐大的金額於愈來愈精密的軍備上，其實並沒有人真的想要使用這些武器。浪費的不僅是金錢，更是珍貴的能源及人類的智慧，而



所有的這一切徒增人類的恐懼。

不過，我要釐清的是，雖然我極力反對戰爭，但不表示我贊成姑息。面對不合理的侵略時，也常必須採取強硬的做法。例如，我們全都很單純地認為第二次世界大戰是理所當然的。正如當年英國首相溫斯頓·邱吉爾先生的巧說：「這場戰爭把文明從納粹德國的專制中拯救出來。」我認為，韓戰也有正面的意義，因為這賦予南韓有逐漸發展民主的機會。但我們只能事後諸葛的判斷：當初的衝突是否具有正當性。例如，我們現在才了解，冷戰期間核武嚇阻的主張是具有某些價值。然而，要精確評估這類的事情是非常困難的，因為戰爭是暴行，而暴行是無法預測的。所以，儘可能去避免戰爭，而不要事前預設戰爭



的結果是否有益。

以冷戰為例，嚇阻對世局的穩定是有一些幫助，但這並沒有帶來真正的和平。歐洲近四十年來幾乎都沒有戰爭，但那並非是真正的和平，而是恐懼核武的一種假象。建立軍隊以維持和平頂多只是一個權宜之計，只要敵我雙方彼此不信賴，任何變數都可能破壞武力的平衡。唯有以真誠的信賴為基礎，才能確保長久的和平。

為世界和平而裁軍

從有歷史以來，人類一直用各種方法去追求和平。然而，認為世界和平終將到來，是否太過樂觀？我不覺得人類彼此間的恨意有什麼增加，反倒是在製作大規模毀滅性武器方面的能力大增。從另一方面



來說，由於我們都見證了這個世紀由核子武器所釀成的大屠殺事實悲劇，提醒我們戰爭的可怕。因此，爲了達到此目的，顯然只有裁軍一途。

裁軍的目標，只有在新的政經關係情況下，方能達成。在我們更深入的思考這個議題之前，不妨先想想對我們最有利的和平進程。很明確的，首先我們應該先解除核武，接下來是生化武器，然後是攻擊性的武器，最後是防禦性武器。同時，爲了確保和平，我們應該開始在全球不同地區發展，由各國派相同人數組成，並接受統一指揮的國際警力。最後，這股保障和平的警力可以遍及全世界。

因爲裁軍和聯合警力的雙向進程是多國參與並且符合民主的，所以當任何一個



國家違反基本原則時，大多數國家有權批判甚至於介入干預。此外，在所有的大型武器解除之後，而且所有的衝突（例如邊界爭端）都可由國際聯合警力加以調解，在這情況下，大國和小國才有真正的平等。這樣的改革方能創造一個穩定的國際環境。

若將停止武器生產的大筆金額，能轉用在全球發展上，則會有令人欣喜的意外結果。現今，全世界每個國家每年都要花費好幾兆元的龐大金額來維持軍隊。大家是否能夠想像，這筆錢能買多少張醫院的病床、建多少所學校和蓋多少間家園？此外，我之前也提過，有非常高比例的稀有資源揮霍在軍事發展上，這使得貧窮、文盲和疾病不僅不能減少，而且也浪費了寶



貴的人類智慧。我們的科學家們都是非常聰明的，為什麼他們的才智要浪費在研究可怕的武器上，而非用於正向的全球發展之上呢？

世界的大沙漠，例如撒哈拉和戈壁，可以開墾來增加糧食的生產及減緩人口過多的問題。目前，許多國家面臨多年的嚴重乾旱。我們可以發展新又便宜的海水淡化法，使海水適合人類飲用及成為其他用途。在能源和健康領域上有許多急迫的議題，科學家們可以大展身手著力解決。世界經濟由於他們的努力而快速成長時，他們也會獲得更多的回饋。

我們的地球幸運地擁有許多天然寶藏。如果我們使用得宜，不再有軍國主義和戰爭，則人人可過富足無憂的生活。



當然，世界和平無法一蹴可及。因為世界各國的情勢各不相同，和平的擴展必須是漸進式的。然而，我們可以從一個地區著手開始，然後逐漸由一個洲開展到另一個洲。

我提議，可以成立區域性的共同體（例如歐盟），以其為基本要素，創造一個我們想要的更和平的世界。客觀的回顧後冷戰期的情勢，這樣的共同體是成就新世界秩序最自然的要素。如同我們所見，各國間愈來愈相互依存的大趨勢下，新的合作架構是必要的。歐盟是朝這個新方向努力的先驅，一方面，協調經濟、軍事和政治統合的微妙平衡；另一方面，也尊重會員國的主權。此項作業深深激勵了我。同時，我也相信新成立的獨立國協也在處理類似



的議題，而這樣的共同體意識種子已經植入其會員國的腦海中。在這樣的前提下，我將簡單地談談我的祖國西藏和中國二者之間的未來。

如同前蘇聯一樣，共產主義的中國是一個多種族的政府。在擴張主義的意識型態推動下，非自然地構成了一個到目前仍以殖民模式管理的國家。中國的和平、繁榮及最重要的政治穩定，完全取決於中國是否能如其人民所願，走向更開放、更民主的制度，同時也取決於其八千萬名的「少數民族」，是否能重獲自由。爲了讓真正的福祉回到亞洲的中心－這個世界五分之一人口的家園，一個多元化、民主和彼此合作的聯邦組織必須取代現今所謂的中華人民共和國。



這樣的共同體不應侷限於目前在中國共產黨統治下的人民，例如西藏、蒙古和維吾爾人。而香港人民和尋求獨立的台灣人民，甚至連在其他共產政權下受苦的人民，例如北韓、越南、寮國和柬埔寨人或許也有興趣參與建造一個亞洲共同體。但是，在共產主義統治下的中國人尤其該考慮這樣做。如果適宜的實行，這將幫助中國免於暴亂的崩解，也不至於會有區域分裂及免於重受二十世紀時的混亂動盪不安。目前中國的政治生態相當兩極化，以至於有許多理由令我們擔心流血事件或悲劇將提早再現。我們身爲世界村的每一位成員都有道德責任，去協助防範因爲發生的內部衝突所帶給中國廣大群眾的苦難。

我相信因磋商建立亞洲共同體的對



話、節制和妥協過程，就能提供真正的希望，讓中國和平演進邁向新秩序。一開始時，這個共同體的成員或許會同意一起決定防禦和國際關係的政策，這將會提供許多合作的機會。關鍵點在於去找尋出一條和平、非暴力的路，讓朝向自由、民主和溫和的力量成功地在目前不公義的鎮壓氛圍中展現出來。

和平區

我看西藏在這個亞洲共同體的角色將會像我之前所稱的和平區：一個中立、無武力的聖堂。在這裡禁止有武器，而人們與自然和諧的生活。這不僅僅是一個夢想，也是西藏人在國家未被侵略前，一千年以來所過的生活。如衆人所知，在西藏



各種形式的野生動物都依據佛教的思想受到嚴格的保護。而且，至少在近三百年來我們都沒有正式的軍隊。在第六、七世紀三位偉大又信仰虔誠的國王之後，西藏國政方針即不主張戰爭。

回到發展區域的共同體和裁軍之間的關係，我建議，一個或多個國家決定成為禁軍的和平區後，這些決定的國家可以成為區域共同體的「中心」。我要再一次地聲明，這不僅僅是夢想而已。因為在四十年前，一九四八年的時候，哥斯達黎加解散了軍隊。最近，有百分之三十七的瑞士人民投票，同意解散軍隊。捷克的新政府也已經決定終止製造和外銷武器。如果人民如此抉擇，國家就能採取根本的措施來改變其本質。



區域共同體的和平區，就如同沙漠綠洲一樣，有穩定性的功用。而這些和平區合理分攤共同體的統合武力，會是整個世界和平的先驅與指標，同時也將免於被捲入其他的衝突。假如區域共同體確實在亞洲、南美和非洲展開，而且裁軍也有所進展，那麼各地區的國際部隊就可因此建立，這些和平區便能夠擴大，祥和也會緊隨而至。

當我們考慮和平區的建立，或任何其他政治、經濟和軍事上的新合作世界規畫時，我們不要認為是在計畫一個遙遠的未來。例如最近令人振奮的是由四十八位會員國所組成的歐洲安全合作會議，它不僅在東西歐之間，而且也在獨立國協和美國之間成為結盟的奠基。這些重大的事件已



經在實質上解除了兩大強權間大戰的危機。

雖然在討論目前的時代中，我並未在這篇文章中提到聯合國。因為眾所皆知，聯合國不但在協助營造更美好的世界中扮演極重要的角色，而且具有完成這些目標的強大潛力。以聯合國的宗旨而言，任何世界上重大的變革，聯合國都必須保持非常中立的立場。但是，未來在架構上，它或許有需要做修訂。我一直對聯合國抱有很大的期望，並且想要善意地指出，聯合國在第二次世界大戰後的局勢下所訂定的規章，現在已經有所不同。因此，這是一個讓聯合國更加民主化的好時機。尤其是高坐於安全理事會中的五個永久會員國應該要更具代表性。



結 語

我的結論是：大體上，我對未來抱持著樂觀的看法。最近的一些發展趨勢，預告了未來更美好的世界是有可能的。一直到五、六十年代，人們還相信戰爭是無法避免的。冷戰尤其強化了這樣的想法，讓很多人認為如果政治制度是對立的，那麼就只有衝突，是不可能競爭或甚至合作。現在則很少人持有這樣的觀點。今日居住於這個世界上的所有人是真正在關心世界和平。他們對深奧的意識型態沒有興趣，只關心彼此的共同依存。這些都是很正面的發展。

數千年以來，人們都相信實行嚴厲紀律的獨裁政權能夠治理社會。然而，人們



天生對自由和民主的渴求，卻一直和獨裁的力量相衝突。如今很明顯地，自由民主獲勝了。非暴力的人民力量運動的出現，明白地顯示在暴政之下，人類是既不能忍受，也不能正常生活。這樣的覺醒代表了人類社會顯著的進步。

另外一個有發展希望的是，科學和宗教間漸增的相容性。十九世紀以來到本世紀，人們一直感到很困惑，因為這兩者明顯矛盾的世界觀彼此衝突。當今，物理學、生物學和心理學的研究已經深入非常精緻的層次，許多的研究人員正開始問一些相當深奧的宇宙和生命的最終本質問題，而這正是宗教最感興趣的問題。因此，較一致性的看法在未來是有可能的。特別是心靈和物質的新概念似乎已經呼之欲出了。



東方世界向來較關注心靈的了解，而西方世界則是對物質較為關心。現在，雙方相遇，這些對心靈和物質上的看法或許也會變得更為和諧。

對地球態度的快速轉變也是希望的來源。在十或十五年前，我們不假思索地消耗地球的資源，好像這些資源取之不盡。現在，不單單是個人，連政府也在尋求新的生態秩序。我常常開玩笑地說，月亮和星星看起來很美麗，但假如我們去住在那裡，生活將十分悲慘。我們這個藍色的星球是我們所知最適合居住的。地球的生命就是我們的生命，它的未來也是我們的未來。雖然我不相信地球本身是一個有感覺的生命體，但地球確實像是我們的母親，我們則像孩子般地依賴著她。而現在母親



（大自然）正在告訴我們要合作。在面對譬如溫室效應和臭氧層破壞的全球問題方面，個人、團體及各個國家都束手無策。除非我們攜手努力，否則沒有任何解決的方法。我們的母親－大自然正在教導我們全人類共同責任的一課。

我認為可以這樣說，因為我們已經開始學習這樣的課程，下一個世紀將會有個更友善、更和諧、更少傷害的世界。和平種子的慈悲將會遍及各地。我對於未來充滿希望。同時，每個人都有責任協助引導全體人類朝向正確的方向前進。光有善意是不夠的，我們必須負起責任來。大型的社會運動源自個人的動機，當你覺得沒有成效而喪氣，下一個人也會氣餒，繼而就會喪失一個大好良機。從另一方面來說，



只要我們自己努力培養利他的動機，我們每一個人也都可以去鼓舞他人行善。

我深信世界上有許多真實誠懇的人都持有和我相同的看法。不幸地，沒有人願意聆聽他們的心聲。雖然我的呼籲之聲也可能被忽視，但我覺得應該為他們表達看法。當然，有人會認為達賴喇嘛以這種方式寫下這篇文章有些冒昧。但自從我得到諾貝爾和平獎之後，我覺得我有這個責任這樣做。如果我只是拿了諾貝爾獎金，自行隨意花用，那似乎我以前講的那些有意義的話只是為了得到這個獎而已！既然我得了這個獎，就必須持續提倡我一直以來所表達的想法，以回饋這項殊譽。

我真誠相信，每個人都能改變社會。像現在這樣巨變的時代，在人類的歷史上



是極為少見的，所以我們每個人都應該善用這樣的時機來共同創造更幸福的世界。



以人性的觀點致力 世界和平

引 言

當我們早晨起床後，無論從收音機或報紙上聽到或看到的都是同樣的悲劇新聞：暴力、犯罪、戰爭以及災難。這類可怕的事件每天都在世界某個角落發生。即使生活在目前這個先進時代中，人類的寶貴生命很明顯地仍然是不安全的。有史以來，從未有一個世代像我們現在要面對這麼多的壞消息；這種經常必須處在恐懼和緊張的警覺狀態，應該會讓任何一個感覺敏銳、富同情心的人不禁要強烈質疑：當



今的世界真的進步了嗎？

諷刺的是，愈工業化的社會，問題愈發嚴重。科技在許多方面確實創造出奇蹟，但是人類的基本問題依舊存在。目前識字率之高前所未有，但是教育的普及似乎沒有培育良善之風，反而造成精神上的不安和不滿足。我們在物質生活和科技的進步是無庸置疑的，但這是不夠的，因為我們還是無法得到和平和快樂，也無法遠離痛苦。

因此結論是，我們的進步和發展一定發生了某種嚴重的錯誤，如果不能及時制止，人類的未來可能就要承受很大的災難。我對於科技一點都不排斥，因為它對於人類各方面都有極大的貢獻；例如，它提供了我們舒適的物質享受，並讓我們對



所生活的世界更加了解。但是，如果僅過分重視科技，我們很可能會忽視了渴望真誠及利他主義的人類良知及睿智。

科技雖然能夠創造出相當多的物質享受，但卻無法取代人類長久以來既有的精神和人道主義價值，因為其價值已深遠影響到今日世界各國的文明。沒有人會否認科技給了我們前所未有的物質利益，但是人類最基本的問題依然存在；因為我們還是面臨著同樣的痛苦、恐懼以及緊張壓力，而且可能比以前更嚴重。所以，我們應該在物質與精神的發展之間，找出一個平衡點。而要能達到這個平衡的方法，就是要重新喚起我們的人道主義價值觀。

我確信很多人和我一樣，關心目前世界上普遍的道德危機，也會和我一起與人



道主義者以及宗教人士共同呼籲，來促使我們的社會更有慈悲心、正義感以及平等心。我並非以一個佛教徒或是一個西藏人，也不是以一個國際政治專家的立場發言（雖然我很難避免地要去評論這些事務），而是以人道主義價值觀的支持者在談論。這些價值觀不僅是大乘佛教，也是世界上所有主要宗教的基石。我就從這個角度來與大家分享以下的看法：

1. 全球性的人道主義是解決世界問題的要素。
2. 慈悲是世界和平的基礎。
3. 世上所有的宗教及任何意識型態的人道主義者都支持世界和平。
4. 成立符合人類需求的機構，是每一個人都應有的世界責任。



解決人的問題要靠人的心態改變

我們今天所面臨的許多問題之中，有些是天災，這是我們必須要冷靜地接受並面對的事實。但是，有一些問題是因為我們自己的誤解而產生的，而這是可以改正的。其一乃因政治或宗教之意識型態衝突而產生的，最後卻造成了人類為了一點微不足道的小事而彼此爭鬥，完全忘了彼此其實是一家人。我們必須要切記，這世上所有不同的宗教、理念及政治制度，目的都是為了要使人類得到幸福。我們絕不能忘記這個基本目標，在任何時候，也絕對不要為了達到目的而不擇手段；也就是說，要謹記人性價值是遠遠超越物質和意識型態的。



人類所面臨的最大危機就是核武所帶來的毀滅，事實上，這也是地球上所有生物所面臨的浩劫。核武的危險性無需贅言，但是我必須向所有擁有核武的領袖們呼籲，因為他們掌握了世界的未來，也要呼籲那些繼續製造這種恐怖武器的科學家及技術人員，還要呼籲所有能影響這些領袖的人：「請用你們的理性，開始解除並銷毀核武吧！」當核武戰爭發生時，沒有人會是贏家，因為沒有人能存活下來！光是想到這種無人性、喪心病狂的毀滅，就非常地嚇人。所以，難道我們不應該趁我們還有辦法、有時間之前，趕快把會造成自我毀滅的原因去除嗎？通常我們之所以無法克服一些問題，是因為我們找不出問題的原因；或者是即使找出了原因，卻沒有



方法可以解決。但是核武威脅的情況並非如此。

各種生物，無論是進化如人類，或者是像低等的動物，都是以尋求和平、舒適及安全為主。生命對於沉默的動物或人類來說，都是珍貴的；即使是最簡單的昆蟲在生命受到威脅時，也會盡力尋求保護。就像我們每一個人一樣，都希望能活著而不希望死亡，儘管使用的方法不同，但世界上其他所有的生物也是如此希望。

廣義而言，快樂和痛苦可區分為心理與生理兩種層次，而我相信，在這兩者間，心理上的痛苦和快樂是比較強烈的。因此，我覺得鍛鍊心志是很重要的，這樣我們才能忍耐痛苦，並得到較持久的快樂。不過，我對於人類的快樂有一更廣義及具



體的想法：就是兼備內心平靜、經濟發達，尤其是世界和平的一種組合。要能達成這個目標，我認為大家都必須養成一種全人類共同的責任感，深切地關懷全人類，不分信仰、膚色、性別或國籍。

這個全人類共同責任感的前題，簡言之，就是他人的需求和我的需求是一樣的。這個地球上的每個生命都渴望快樂，不要痛苦。身為有智慧的人類，如果不接受這個事實，在這地球上將會遭遇到更多的痛苦。如果我們全然以自我為中心，不斷地為自我的利益而利用他人，我們有可能會得到短暫的利益，但是長此以往，我們將連個人的快樂都無法得到，更遑論世界和平。

人類在追求快樂時，使用過不同的方



法，但這些方法往往是殘暴、令人憎惡的。爲了滿足私慾，他們會做出毫無人性的行爲，將痛苦加諸於他人及其他生物。這種短視的行爲，最終不但傷害了自己，也傷害了他人。我們生爲人類是非常難得的，應該盡量把握並善用這個機會。我們必須對於宇宙生命的演進有正確的觀點，這樣才不會把個人或團體的快樂或榮耀，建築在他人的痛苦上。

這所有的一切都需要對世界問題有新的解決辦法。這個世界變得愈來愈小，彼此間的依存關係也愈來愈密，這些是由於日新月異的科技以及國際間頻繁的往來所造成的結果。我們現在是處在彼此全然相互依賴的狀態中。古代大多數的問題都發生在家庭中，自然以家庭層次來處理，但



是現在情況改變了。我們今天的相互關係是如此地緊密，如果沒有全人類共同的責任感，沒有四海之內皆兄弟的感情，不明瞭、也不相信我們是人類大家庭的一份子，那麼就無法期望能克服我們自己的生存危機，更不用說能帶來世界的和平與快樂了。

一國的問題已無法單靠自己一國之力來解決，大多都取決於與他國之間的利害關係、態度以及合作而定。以全球性的人道主義處理世界問題，似乎是達成世界和平唯一合理的基礎。怎麼說呢？我們要先了解之前所提的：所有的生命都想離苦得樂。所以，追求個人的快樂而無視於同爲人類家庭其他份子的感覺及渴求，是不道德的，實質上也是不智的。較聰明的方法



是我們在尋求快樂的同時，也考慮到他人。這就是我所說的「聰明的自利」，它可以轉化成「折衷的自利」，或者更好的是「利己又利人」。

國與國之間相互依存度雖然愈來愈高，理當可以有更為相互體諒的合作關係，但是如果彼此仍是漠不關心對方的快樂與痛苦，那就很難達成真誠的合作。當人心被貪婪與嫉妒所推動時，要和諧共存是不可能的。心靈層次的提升，也許無法解決所有因私心所產生的政治問題，但是以長久的眼光來看，這是解決我們目前所面臨的最根本之道。

從另一方面來說，如果人類繼續只以暫時的權宜之計來解決問題，那麼我們的後代子孫將要面對更艱鉅的困難。世界的



人口不斷地增加，然而地球上的資源卻正快速地耗竭中。就以樹木為例，沒有人能明確知道大量砍伐森林後，對於氣候、土壤以及全球生態會有什麼樣不利的影響。我們現在之所以會面臨這些問題，就是因為人類只專注於短暫的私利，而沒有考慮到全人類的家，也沒有想對地球所有生命的長遠影響。如果我們這一代現在不去考慮這些問題，那麼我們的子孫可能根本無法應付這些後果。

慈悲是世界和平的基礎

根據佛教的理念，我們大多數的問題是來自於我們強烈的慾望與執著，我們誤認為一切都是永恆不變地存在著。我們會用自以為有效的方式－運用侵略及競爭的



手段來追求想要的東西。這些思惟過程很輕易地便化為行動，最明顯的結果就是發生流血戰爭。長久以來這種過程已深植人心，而在現代的情勢下，行動也更具成效。我們要如何調製這些「毒藥」－謬見、貪婪及侵略呢？其實，這些毒藥才是世界上所有問題的根源。

在大乘佛教傳統之下成長的我，覺得愛與慈悲是世界和平的道德基礎。讓我先定義所謂的「慈悲」。當你憐憫或同情一個非常可憐的人時，你所展現的慈悲是因為他很可憐，這種慈悲是基於利他的心。反過來說，你對你自己的太太、先生、小孩或是好友的愛，則通常是基於貪戀執著的心。當你的貪著心有所改變時，你原本的和善親切也會發生變化，甚至可能會消失



得無影無蹤。這不是真正的愛，真愛不是基於自私的貪執，而是建立在利他之上。因此，只要有人還在受苦，你會持續對這些受苦的人產生悲憫。

這是我們要極力培養的慈悲心，同時也必須將有局限性的慈悲心，擴展成為無限。這種對所有有情眾生無分別、自發又無盡的慈悲心，很明顯地是不同於對親友夾雜著無知與貪著的愛。我們要發揚的是大愛——一種甚至能為傷害過你的敵人而付出的大愛。

慈悲心是根源於我們每一個人都希望離苦得樂。不只是我要得到快樂，其他的眾生也同樣渴望獲得快樂。事實上，眾生都是有與生俱來的相同需求，並且都有同樣的權利來滿足這些需求。如果拿我自己



和其他無數的人做比較，我會覺得其他人較為重要，因為我只是一個人，而其他的衆生卻是無量無邊的。其次，藏傳佛教的傳統教導我們，要將所有的衆生視為我們摯愛的母親，並教導我們要以感恩心去愛他們每一位。因為根據佛法的輪迴理論，很可能每一個衆生在過去都曾經是我們的父母親。以此推論世界上所有的衆生都是一家人。

無論是否有宗教信仰，每一個人都喜歡得到關愛。我們一出生，就受到父母親悉心的關懷照顧；之後，當面臨疾病及年老的痛苦時，我們又得依賴他人的關愛。如果我們在生命之初及晚年時，都需要依靠他人的關愛，那麼為什麼在生命的中期，我們不能同樣關愛他人呢？



並不是只有一向篤信傳統宗教者，才能培養出對所有人類都親密如家人的慈悲心。不僅是宗教信仰者，而是所有不分種族、信仰或政治理念的人，只要你認為自己是人類家庭中的一份子，且眼光遠大，都應該培養這樣的慈悲心。這種猛利的大悲心是我們應該培養和實踐的，特別是在年輕力壯時。我們常常會忽略了這一點，誤以為一輩子可以安穩度日不須依賴他人。

當我們以長遠的眼光考量到所有的衆生都想離苦得樂的事實，且謹記比起無盡的衆生來說，我們並非那麼重要時，那麼我們可以得到一個結論：「與他人分享我們所擁有的一切是很值得的。」如果你能培養這樣的人生觀，那麼真誠愛心、尊重他



人的慈悲心，就不會是天方夜譚了。個人的快樂不再需要刻意地追求；在關愛、服務他人的過程中，一個自然而然更高層次的快樂也就任運而生了。

心靈提升對日常生活最大的改善，就是能讓我們有個平和、穩定的心。我們生活在一個詭譎多變、困頓叢生的世界，當我們以一顆平和、明晰的心來面對時，問題是可以成功解決的。反之，如果我們的心因仇恨、自私、嫉妒及憤怒而失控時，我們會喪失對事情的判斷能力。我們不清明的心，加上混亂的情勢，任何事都是有可能發生的，包括戰爭。因此，對所有的人而言，慈悲心及智慧的實踐是很有用的，特別是負責處理國家事務的人，因為在他們的手中擁有建構世界和平的力量及



機會。

全球宗教皆主張世界和平

以上所提到的原則都與世界上所有宗教的教義一致。我認為世界上每一個主要的宗教，不論是佛教、基督教、儒教、印度教、回教、耆那教、猶太教、錫克教、道教及拜火教，對「愛」都有相似的見解，目的都是藉由宗教的力量提升心靈，並教導信徒成為更好的人。所有的宗教都是以戒律來使身、口、意造作更臻完善，都是教導我們不說謊、不偷竊或是不殺生等等。這些偉大的宗教導師制定的戒律共同目標都是無私。這些大師們都是要引導他們的信眾遠離因無知而造作的種種負面行為，進而帶他們走上良善的道路。



所有宗教都一致認同要調伏我們失序的心性，使其免於淪為自私避風港及其他問題的根源，同時每一種宗教也引導我們邁向和平、守紀律、有倫理道德及智慧之道。就這一點來說，我深信所有的宗教都是在傳遞相同的訊息。各種教理可能因為時空背景與文化的差異而有所不同；事實上，每當涉及到宗教的形上學時，學者們總是爭論不休。然而，與其在小處爭議，倒不如將這些宗教所教導我們對善行的認知，努力應用在日常生活中，這樣會更有益處。

各種不同的宗教帶給人類安適和快樂，就如同不同的疾病有個別特殊的治療方式。因為所有的宗教都努力於使用自己的方式，協助人類避免痛苦，得到快樂。



雖然我們可以找出許多自己喜愛某種教義的理由，但更重要的理由卻都是源自人類內心欲離苦得樂的本能。每一種宗教都運用其特定的方式減少人類的痛苦，並對世界文明有所貢獻。改變信仰並非是重點。舉例來說，我並不想要別人改信佛教或僅推廣佛教。反之，身為一個佛教人道主義者，我會思考如何能為人類帶來快樂。

當我指出世界宗教的共通點時，我並不是在特別提倡某一種宗教而輕視其他的宗教，更不是在找尋一個新的「世界性宗教」。世上所有不同的宗教都可以豐富人類的經驗及促進世界的文明。不同能力及性格的人心，需要用不同的方法得到寧靜與快樂。就像選擇食物一樣，有人信基督教，有人則選擇佛教，因為後者沒有造物主，



而是要個人對自己的所作所為負責。其他的宗教也是同理可證。所以，這個觀點很清楚地說明：為因應不同的生活方式、心靈的需求及不同的文化傳統，人類需要各種不同的宗教。

有鑑於此，我由衷地希望全世界各地的宗教能更互相了解。這一點尤其在目前是刻不容緩的。如果使人類社會變得更好是所有宗教都一致關切的議題，那麼大家就可以很容易地合作無間，為世界和平而努力。為達到共識，不同宗教彼此間的相互了解是必要的。但是，我們必需謹記：雖然這是必要的重要步驟，但卻不是一蹴可及的。我們不能故意忽略各種信仰間的差異性，也不能期望要創造一個新的世界性宗教來取代所有的宗教。因為每一種信



仰都有它獨有的貢獻，不同的宗教適合不同文化背景的人。所以，這個世界需要各種不同的宗教。

關心世界和平的宗教團體目前有兩個首要的課題：第一、我們必須增進不同信仰之間彼此更多的了解，以建立一個可以合作的共識。要達成這一點，我們要尊重彼此的信仰以及重視所共同關切的人類福祉議題。第二、對於能夠感動人心並增進人類幸福的基本價值觀，我們必須達成一個可行的共識。這意味著我們必須強調世界所有宗教的共同理念－人道主義。落實了上述兩點，讓我們可以一己之力，甚而群策群力，營造出世界和平所需要的心靈環境。

不同信仰的我們，可以一起為世界和



平而努力，因為各種宗教都是以培養善心為主，關懷、尊重他人，並視你我為一家人。最重要的是要重視宗教的目的，而不是神學或玄學的細節，因為後者易於淪為只是知識的追求。如果我們能將每一種宗教形式上的細微差異暫置一旁，我深信世界上主要的宗教都能對世界和平有所貢獻，並能為人類的福祉共同努力。

儘管全球性的現代化讓宗教逐漸遠離我們的生活，而且世界某些地區也在有系統地企圖泯滅人類心靈上的價值，但絕大多數的人依舊保有某種宗教信仰。這種對宗教永恆不滅的信心，即使是在反宗教的政治體系下依然明顯易見，這清楚地展現出宗教的力量。善用這種宗教上的能量，可以營造世界和平所需要的心靈環境。在



這一方面，世界宗教領袖以及人道主義者，則扮演了舉足輕重的角色。

無論能否達成世界和平，我們責無旁貸地必須以此為目標。如果讓憤怒駕馭了我們的心，我們便會失去了人類最寶貴的辨別是非的智慧。憤怒正是當今世界上最嚴重的問題之一。

以個人力量設立組織

在目前的世界衝突事件中，譬如中東、東南亞、南北韓問題等等，憤怒是主要的因素。這些衝突是來自於人與人彼此間的不了解。解決這些衝突的方法並不是發展或使用更強大的軍事力量，也不是武器競賽，更不是全然用政治或科技的方法來解決。根本的解決之道要從心靈著手，



也就是我們需要敏銳地了解人類共同的處境。憎恨與戰爭無法帶給任何人快樂，甚至也無法帶給勝利者快樂。暴力總是釀成悲劇，所以本質上是沒有助益的。所以，現今世界領袖要學習超越種族、文化及意識型態的差異，而正視人類共同的處境。如此，就能造福個人、社會、國家以及全人類。

自二次世界大戰以來，世界緊張情勢大多是因東西兩方的對峙而開始的。這兩個陣營幾乎是完全敵視對方。這種持續、非理性的紛爭，是因為雙方沒有把對方當成同樣是人類，而給予關愛及尊重。東方陣營應減低對西方陣營的仇恨，因為西方陣營也同樣是人，有男人、女人，也有小孩。同樣地，西方陣營應減低對東方陣營



的仇恨，因為東方陣營也同樣是人。當雙方減少互相間的仇恨時，東西方的領導者都具有舉足輕重的影響力。而最重要的是，領導者應了解自己和他人一樣都是人類。沒有這種基本認知的話，則很難有效減低兩大陣營的仇恨。

舉例來說，如果美國和蘇俄的領袖突然在一個無人島上相遇，我相信他們很自然地以同為人類的方式互相善待。但是，一旦他們是「美國總統」和「蘇俄總理」時，就被一道互相猜忌和誤解的牆隔開。其實，如果能透過無議程的非正式延長聚會方式，增加彼此的溝通，就會彼此更為了解；如此一來，他們會學習以人的角度來看待對方，之後會試著用包容對方的立場來解決國際問題。畢竟，雙方－尤其是



長久以來敵對的二個陣營，是不可能在互相猜忌及仇恨的氣氛下達成協議的。

我建議：世界領袖們每年在一個風景優美的地方聚會一次，不談公事，只是彼此互相了解。以後，他們可以再聚會，討論雙方及全球性的問題。我確信許多人也和我一樣，希望世界領袖在會議桌上，能在相互了解及尊重的氣氛中，討論國際事務。

爲了增進全世界人與人之間的接觸，我希望各國能大力推廣國際旅遊。而且，傳播媒體尤其是民主社會的媒體，可以盡量報導同爲地球村人的正面事件，也是有利世界和平的推動。因爲國際強權的崛起，而忽視了一些國際組織應有的人道功能。我希望這個現況能改善，並且希望所



有的國際組織，尤其是聯合國，能更積極有效地保障人類最大的利益，並促進國際間相互的了解。如果讓少數強國繼續濫用像聯合國這樣的世界組織來達成單方面的利益，這定會是一齣悲劇。聯合國必須成爲世界和平的工具。這個世界組織必須受到全世界所有國家的尊重，因爲聯合國是這些遭受壓迫小國的唯一希望，也是全球一體的希望所在。

現今所有的國家在經濟上較以往更互相依賴，所以彼此間的了解必須要超越國界，進而遍及整個地球村。事實是除非我們能營造出真誠的合作氣氛，這氣氛並非以武力威脅或動武，而是真心地相互了解，否則世界上的問題只會愈來愈多。如果貧窮國家的人民得不到他們渴望的、應



得的快樂，他們當然會不滿，因此會給富裕國家帶來問題。如果這些國家的人民繼續生活在這種令他們不滿意的社會、政治及文化型態中，要達到世界和平恐怕會很難。但是，如果我們能將心比心，滿足他們的需要，和平則是指日可待的。

在每一個國家中，每個人都有得到快樂的權利。同樣的，在國與國之間，也要做到平等重視每個國家的福祉，即使是最小的國家也不例外。我並不是在表示哪種制度比較好，都應該採行這個制度；相反地，我們需要多元化的政治制度及意識型態，因為這樣才能因應不同的人類社會。這樣的多元化能夠促進人類不斷地追求幸福、快樂。所以每一個社會都應該根據自決的原則，自行發展自己的政治及社會經



濟制度。

要達成公正、和諧及和平，需要有許多因素。我們應該以人類長遠的福祉為考量，而不應短視近利。我明白眼前的任務是極為艱鉅的，但是除了我所建議的以人類的共通性為基礎這個辦法以外，實無他法。每個國家都不得不去考慮其他國家的福祉，這並非是因為他們相信人性，而是因為彼此間有長遠的利益關係。就是因為體認到眼前這個事實，才會出現區域或洲際的經濟組織，例如：歐洲經濟共同體（European Economy Community），東南亞國協（Association of South East Asian Nations）等。我希望能成立多一些這類的跨國組織，尤其在經濟發展落後及政局不穩定的地區。



在目前的情況下，我們真的是愈來愈需要人類相互間的了解以及全人類共同的責任感。要能達成這個理想，我們必須培養一顆善良的心。否則無法造福全世界，也不能維繫世界的和平。和平不是紙上談兵。在提倡全人類共同的責任感、四海一家時，我們要明白人類社會是分別由不同的國家社會為單位所組成。

過去一直有人努力使社會變得更為公正、理想、平等，也設立了許多有崇高理想的組織來對抗社會的不公義。不幸的是，這樣的理想被私心所蒙蔽。甚於以往的，今天我們目睹了因一己之利蒙蔽了道德及崇高的原則，在政治領域尤其嚴重。有一派人警告說我們完全不要涉足政治，因為政治已經和「不道德」畫上了等號。



沒有道德的政治不能促進人類的福祉，而沒有道德的人類生活就等同禽獸一般。但是，政治並不是那麼的「齷齪」，只是我們的政治文化體系已扭曲了提昇人類福祉的崇高理念。很自然的有宗教信仰的人擔心他們的宗教領袖介入政治，因為他們怕污穢的政治會污染了宗教。

我質疑一般人的看法－認為宗教、道德與政治無法相容，而且宗教人士應該遁世隱居。這樣的觀點太單向思考了，它並未考慮到個人與社會的關係，以及宗教對我們生命的影響。道德對政治人士和對宗教人士是同樣的重要。當從政者和統治者忘了道德原則時，則會導致危險的後果。不論我們是相信上帝或因果，道德都是每一種宗教的基礎。



人類的特質，如道德、慈悲、正直、智慧等，一直都是所有文明的基礎。這些特質必須在一個開明的社會環境中，透過有系統的道德教育，加以培植與維繫，才能產生一個更有人性的世界。這樣的特質，必須要從孩提時代就開始教導。我們不能等到下一代再開始進行這種改變，我們這一代就必須去試著恢復基本的人性價值觀。唯有在現在的教育體制中，展開全面性的重大改變，才能讓我們的後代重見希望。在全球人道主義價值的承許與實踐上，我們需要徹底的改革。

僅僅是多方呼籲大家不要再讓道德淪喪是不夠的，我們必須要有所行動。既然現今的政府並不肩負這種所謂的「宗教責任」，人道主義者及宗教領袖們則必須強化



現有的公民、社會、文化、教育及宗教組織來復興人性及心靈的價值。必要時我們也必須成立新的組織以達成這些目標。只有這樣做，我們才能有希望為世界和平奠定一個較穩定的基礎。

生活在這世上，我們應該分擔同胞的痛苦，不僅是對我們所愛的人，而且對我們的敵人，也要給予慈悲與寬容。這正是我們道德力量的考驗。我們必須身體力行，因為光以文字無法說服他人認同宗教的價值。我們自己必須要實踐高標準的正直及犧牲奉獻，才能要求他人也如此做到。所有宗教的最終乃是服務及造福全人類。所以，很重要的是宗教應該為全人類帶來幸福與和平，而不只是要改變別人的信仰。



然而，宗教是沒有國界的。有些人覺得宗教對他有所幫助，而最重要的是要選擇一種最適合自己的宗教。但是，信仰某種宗教，並不表示要排斥其他的宗教或是自己所屬的社會。事實上，很重要的是這些有宗教信仰的人不應自外於社會，而是應該繼續在社會中和諧地與大家生活在一起。如果遠離自己所屬的社會，便無法利益他人，而利益他人卻又正是宗教的基本目標。因此，有兩件重要的事要謹記在心：自我檢查及自我修正。我們應該要經常檢查我們對他人的態度，仔細地檢驗自己，一察覺自己有錯，就要立刻改正。

最後，我想再提出一些對於物質進步的看法。我聽到了很多西方人抱怨物質的進步，但矛盾的是這也是西方世界最引以



爲傲之處。我認爲物質進步的本身並沒有錯，只要凡事皆以人爲重。我深信，唯有經濟發展與心靈成長兩者和諧並重，才能夠解決人類各方面的問題。

但是，我們也必須了解物質的侷限性。雖然科技物質的知識對人類的福祉有極大的貢獻，但是它無法提供永恆的快樂。以科技發展最先進的美國爲例，還是有很多人的心靈是痛苦的。這是因爲唯物論的知識，只能提供外在的物質享樂，卻不能提供非由外因發自內心的快樂。

爲了恢復人性的價值觀及得到永恆的快樂，我們必須再省視全世界所有國家共通的人道主義傳統。希望這篇文章能夠及時提醒大家不要忘記人性的價值，讓我們能夠在這個地球上團結如一家人。



謹以此文

表達我一直以來的感覺

每當我與任何人會面，即便他是個「外國人」

我總是會有相同的感覺

「我正在與人類家庭的一份子見面」

這樣的態度更加深了

我對所有眾生的慈愛與尊重

願這發自內心的期望

成為我對世界和平的小小貢獻

我祈禱在這地球上能有一個更友善、

更關懷、更寬容的人類家庭

對所有不要痛苦、

珍惜永恆快樂的人

這是我真誠的祈禱



後 記

達賴喇嘛是當今世上最受尊敬的領袖之一。他在各地旅行時，都能夠跨越宗教、國界及政治的隔閡，感動人心。他真心關懷所有的人，他所做的一切事情都是為了世界和平。

達賴喇嘛在「以人性的觀點致力世界和平」一文所說的內容，既不複雜，也不奇特。實際上，它是非常簡單的。他認為科技的確了不起，但是單憑科技是無法帶來進步和滿足的。我們都是同一個人類家庭的成員，唯有發展出全人類共同的責任感，並學習待他人如兄弟姊妹，才能達到世界的和平。達賴喇嘛呼籲全世界領袖們都以這種方式相待。他說：「在實踐人道主



義價值上，我們必須要做一番徹底的改革。」



現今的世界領袖要學習超越種族

文化及意識形態的差異

而正視人類共同的處境





『佛教與精神信仰旅遊 世界大會』演講詞

2004/2/17

今天能與各佛教國家的代表在此相聚，我感到非常榮幸。

自釋尊涅槃至今已經過了二千五百多年。大家做為釋尊的弟子，能夠在這樣的盛會上聚在一起，懷念釋尊以及他對眾生的慈悲之心，我想這就是最大的緣分。向釋尊祈求！

我們現在從已啓程的二十一世紀的船上，回顧剛剛過去的上一個世紀之時，一定會覺得那是人類歷史上最重要的一個時期。在二十世紀，像經濟、政治及科學等人類活動領域，經過廣泛的試驗和發展，



使整個社會產生了巨大變化。過去一百多年的經歷，使我們對自由的重要性有了更深刻的認識。對於人類來說，自由是一種本能的需要。同一時代裡，人們初步認識到停止生產和增產毀滅性武器是非常重要的，儘管它們是科學研究的成果。因為我們在二十世紀經歷了重重困難和挑戰的考驗，我相信我們人類在許多方面變得成熟，鼓勵我們全面利用我們的知識和創造力，所以我們看清了上個世紀的早期和晚期之間的區別，人類的思想觀點和問題解決的方法上有了樂觀的發展。這便是希望的源泉。

上一世紀初，人們偏重於通過科學技術發展物質財富，把人類的極大潛能引入到物質發展中，結果唯有物質上的滿足才



能給人類帶來幸福的錯誤概念使許多人吃了大苦。但是，到上一世紀快要謝幕時，人們逐漸覺醒過來，認識到僅靠物質財富的發展還不夠。愈來愈多的人認識到改變我們的動機和意識形態，對人類幸福並戰勝困難和煩惱極為重要。同時，認識非暴力、和平及環保工作的必要性日趨變得公眾化。這些意識形態和認識上的變化，可以說是我們在過去一個多世紀裡所總結出來的經驗成果。

現在是我們剛進入二十一世紀的時候，我們能夠清楚地看到改變與我們周圍的事物打交道時的精神意識的重要性，經培養非暴力、愛和平和反對戰爭的思想意識，可以發掘出精神發展將可帶來利益的潛能。現在也是各傳統宗教為促進博愛、



寬容、知足、自制的高尚品行而工作的時候，即使在摩登時代裡，每個傳統宗教都有一個重要的角色。因此，我們要認識加強不同宗教傳統之間的理解並和睦相處的重要性，世界上所有宗教傳統應該共同為人類的福祉利益作出貢獻。

我相信，興盛了二千五百多年並且與其他宗教信仰共享博愛、行善、寬容和自制等原則的佛教，在現代社會中有特別角色要扮演，這是因為唯獨佛教視「萬物皆相互依存」，與現代科學的基本觀念非常接近。

佛教中的不同教派是在不同的時間和地點形成的，有的把以巴利文記載的佛經為他們學佛的原始來源，而有的則把梵文記載的佛經為他們學佛的原始來源。梵文



的佛教傳統在古印度著名的那爛陀大學達到了登峰造極的地步，那時的佛教大學者們在那爛陀大學講授佛法、佛教哲學和因明邏輯。這一梵文傳統是組成佛教傳統的重要部分。相對來說，直到不久前我們佛教徒之間缺乏互動和交流。未來，我們應該要鼓勵各教派之間多舉行交流思想、知識和經驗的活動，並加強彼此間的交往。在這裡，我向印度的佛教兄弟姐妹們提出建議，爲了繼續發揚梵語佛教傳統，希望能引起你們的高度重視並肩負重任，因爲這一傳統在這個國度裡存在已有一千多年了。

另外我們都關注的印度佛教遺產，據我所知我們在這次聚會上著重討論的話題是印度遺存的佛教聖地。很自然對廣大佛



教徒來說，這些佛教名勝古跡的存在具有特別重要的意義。當年，年輕的我在自己的故鄉西藏習法學佛之時，如同每一名藏人，我把印度視爲最神聖的地方，是佛教文化和信仰的源頭。像每一位虔誠的佛教徒，我總把達到最高的精神境界與菩提迦耶聯結在一起，因爲那是釋尊覺悟成佛的聖地。1956年，印度佛教協會邀請我參加釋尊誕辰 2500 年紀念大會，有幸實現了我渴望朝拜聖地菩提迦耶的宿願。

當我終於站在佛祖釋迦牟尼覺悟成佛的聖座之前時，我感到整個空間瀰漫著釋尊的智慧和他對衆生的慈悲之心。釋尊不但自己得到了至高無上的大成就，而且向我們展現了每個人都有覺悟成佛的潛能。不論是過去還是現在，我深信佛法不但能



給個人的生活帶來內在的和平，而且能給民族之間和國家之間帶來和平。

自從我第一次朝拜菩提迦耶並出席那次盛會之後，我拜訪過印度境內的不少地方和世界上的其他很多地區。有了拜訪其他宗教信仰的聖地的機會之後，我認識到精神信仰對促進各宗教信仰之間的和睦相處，提高彼此之間的了解具有意義重大的作用。我堅信，我們應該多做努力，確保世界各大宗教為開發人類潛能，創造更好的人道主義社會環境，並保護我們居住的藍色星球。

同時，我們必須設法消除任何以宗教為名義的宗教衝突。要做好這個工作，一個辦法是結合各宗教界的學者和領導人；另一個辦法則是鼓勵普通老百姓參觀訪問



其他宗教和文化的聖地及名勝古蹟，讓他們表達自己對其他宗教信仰的感想。以佛教聖地而言，許多廟宇、佛塔、光彩奪目的工藝品象徵和平、博愛和理解，它們直接地展現了佛教對世間萬物的價值觀。因此，我們不僅要鼓勵人們拜訪宗教聖地並提供必要的設施，也要向他們提供準確可靠的信息，解釋所見物在佛教中所具有的意義，這個是非常重要的。

最後，請讓我用這次在佛教界各方代表歡聚一堂的盛會上講話的難得機會，希望我們佛教信徒在未來能夠促進和擴展我們之間的聯繫，並且不再只是一味看重我們所屬的宗教傳統，這樣我們將能為人類的幸福及和平思想普及整個世界，做出更有效的貢獻。



佛法與西藏

1999.12.28 在菩提迦耶弘法時的講話

我們在此因法緣相聚，聚的結果為分離這是法則，因此從西藏來的朝聖者，今晚過後將會各奔歸途。但您們大可放心離去，我們雖因身處不同而有遠近，但信仰與誓約卻沒有遠近。正是由於相互緊密聯繫的心願、信仰與誓言，其祈願與緣份使我們之間始終保持著親近。

主要請您們記住我所解釋的佛陀教法，並在自己的一生當中盡可能地去修持，如此修法會得到圓滿。修行有助於萌發解脫的種子並累積善緣，因此要盡力去實踐，我會為此祈禱。



今天在此聚會的有許多老年人，我們也許無緣再相會，但不管生死如何，培養慈悲菩提心和了解空觀是極為重要的。由於這不僅是今生今世的修行而已，而且需要累世修持之，因此要為究竟的解脫而努力。

年青人正是青春年華時期，不要虛度時光，要努力學習，平時要經常檢視自己的思維方式和品行。在剛開始踏入人生時就要注意培養良好的品行，否則如果從小養成不良的習性，即使想到要改正，也會有難以做到的困難。因此從小努力學習，培養良好品性，了解和試著去實踐佛法是非常重要的。

今天還有許多外國人，其中來自西方的人，在宗教傳承和傳統習俗等方面與我



們有許多的差別，加上語言不通、思維方式的差異等困難，但對佛教的重視並不因此減少，甚至有一些人出家為僧，這表明了你們的堅強意志和虔誠意願與誓言，我對此表示認同和讚賞。謝謝你們。

還有不少華人信徒，你們有著悠久的佛法傳統，但近百年來中國時局動盪、西方列強的威脅、隨革命而來的戰亂以及革命以後的嚴酷環境等，使你們經歷了許多的痛苦。你們以中文唱誦的佛教真言，以往雖傳遍華人各個角落，但從那個時期開始遭到極大的削弱。如此在歷史上雖歷盡顛簸，但佛陀至善的教法從二千年以前到現在仍香火綿延不絕，因此現今你們還能繼承，真是令人讚嘆，我要向你們表示感謝。



如上所述，學佛是極為重要的，中文有許多的論典，有不少是藏文所沒有的，例如《華嚴經》在藏文中只有六函，但在中文中卻有將近八函，然而這些經典由於文言文書寫的緣故，而使許多人感到難以理解。而在西藏社會歷代學者講說之風仍綿延不衰，未來西藏的傳承與華人的傳承可以相互對照，這肯定有助於華人佛教徒理解教義。我們西藏人也可以翻譯以往沒有的經論，如中文的《大毗婆沙論》，希望法尊法師之前所播下翻譯之種子能開花結果。由於有這樣的助益，因此我在此表示感謝。

今天在此還有兩位蒙古的代表，蒙藏關係親密如雙胞胎。在蒙古有一段時期佛法雖曾嚴重衰敗，但現今因人民的積極參



與而迎來重建的好時光。因此，通過您倆向蒙古的教友們表示致敬和讚賞，期望他們能繼續努力。

以往有許多蒙古學者來到衛藏、康、安多地區，後來成為博學者的美談佳話。現今在印度各寺院中有七、八十名包括外蒙古在內的蒙古學僧，在各學校中也有一些留學生，另外也有幾十名宗教師前往蒙古各地弘法。我們的這一切除了從宗教的角度為佛法效力以外，沒有任何要從蒙古地方謀取利益的動機。蒙藏關係大約是如此。

華人的佛教徒和外國的佛教徒已開始體認到西藏佛法之完整與深廣。但大家要明白，我們在菩提迦耶講經說法並不是因為我們西藏繁盛而來此聚會，我們西藏人



目前仍然是處於流亡的狀態下。以我為例，流亡已經超過四十年，一生大部分是在流亡中度過的，我們的部分藏人也成為流亡者。如果以佛法為中心的西藏傳統文化在自己的家鄉沒有遭到衰敗，如果可以自由地學習和實踐佛法，那就另當別論，然而事實上並沒有這樣的環境和權利。

眾所周知，由於西藏特殊的文化、宗教和傳統表現了西藏民族的特質，因此被視為分裂的根源而被刻意仇視、打壓。

西藏與中國有著完全不同的文化、語言、傳統習慣，這不是我們為了所謂的反革命或為分裂而刻意創造出來的，這是過去四、五千年來形成的；我們無法消滅這一切。如果這一切真的沒有價值，沒有助益，則我們不僅無話可說，而且很樂意改



變。然而西藏的宗教與文化不僅是世界上古老的宗教和文化，而且也是在二十一世紀裡仍然可以給世界帶來幫助和利益的宗教與文化。這個宗教與文化不僅可以利益中亞蒙古、喜瑪拉雅山區的尼泊爾、不丹、錫金、拉達克、庫努、比蒂、喀夏、門等地的人民，而且也可以利益世界，尤其是華人地區的人民，西藏的宗教和文化確實可以效力，使他們的人生更加充實而有意義，可以幫助建立善良的品性和社會風氣等等。正是由於利己又利人，我們才堅持要繼承和弘揚西藏的宗教和文化，並為此而努力。

同樣的，保護西藏的生態自然環境，不僅是基於西藏人的利益，像流經印度、孟加拉、尼泊爾和中國等國家的亞洲各大



河流都源自西藏，西藏自然環境的破壞將會改變這些河流的現狀。顯而易見的，西藏的環境保護是關係亞洲幾億人民利害福祉的大問題。

再說西藏問題，也不僅僅是有關西藏人利益的問題，大而言之，它影響世界和平，特別是關係到亞洲的利益和未來。衆所周知，中國和印度是世界上人口最多的大國，雙方間能否建立起真正的信任和友好關係，不僅關係亞洲、而且也涉及世界的和平。因此西藏問題關係重大，而且是正義與公理的爭取，爲了伸張正義，合理解決西藏問題，希望中國朋友和國際間的朋友們繼續給予支持和關注。

這一切並不是我個人在此巧言詭辯，而是代表包括流亡藏人在內的六百萬西藏



人發言，藏人雖身不由己，但他們的精神世界是無法被外力所控制的，由於他們信任我，對我抱著極大的期望，不斷向我發出呼籲，因此我代表他們發言。

在座者當中，華人朋友們有著特殊的關係與責任，因為藏漢問題很大一部分是由於溝通不良，不了解事情的真實面而造成。不管是國民黨時期，還是共產黨時期，對西藏的歷史現狀等多有歪曲，因此使很多華人以為中國給予西藏人很大的幫助和解放等，以為有恩於西藏人，以為沒有中國的幫助，西藏人將會無力自立而處於極為落後的狀態，並因此認為藏人不知感恩圖報等，這是可以理解的，很明顯這是由於不了解事情的真相。因此來自中國大陸的朋友們有責任公正不倚地說出西藏的真



相。

以往的西藏社會是落後，是有很多的缺陷，我們從來沒有說它是完美無缺的，但西藏的宗教和文化絕對不是無益或落後的。同樣藏漢間的那些歷史事實也不是我們流亡國外以後造出來的，藏漢間從法王松贊干布以來發生聯繫是明確的，而在此之前西藏還有象雄和蕃兩個國家，根據記載，象雄的歷史極為久遠，中國的朋友們了解類似這些歷史事實，並做出正確的解釋是非常重要的。

西藏社會落後且物質不發達，因此我提出以『中道』解決西藏問題，因為西藏的宗教和文化雖然極為豐富和精深，但物質發展卻處於落後的狀態，對現代知識知之甚少，對此必須要設法克服。我們必須



提高西藏的物質發展水平，必須要發展西藏的現代教育，掌握現代知識。因此如果我們留在中華人民共和國的範圍內，我認為將有助於西藏的物質發展，但同時也必須允許恢復和弘揚西藏特殊而又博大精深的宗教與文化。西藏人民基本自由和權利必須得到尊重和保障，至少中國憲法規定的有關民族權利要確實落實執行，這點很重要。

我們十三、四萬名流亡藏人，任何人即使做夢也沒有想過要恢復舊制度或延續舊時代的生活方式。未來達賴喇嘛作為領導的狀態是否繼續存在也由人民自己選擇決定，在《西藏未來憲法草案》中明確規定，經西藏人民議會的通過，可以改變達賴喇嘛的職權。1992 年再次明確規定，未



來內外藏人團聚之時，歷史上在政府中屬於達賴喇嘛名下的權利要全部移交給過渡政府。從那天開始我除了做一個普通的僧人以外，也從未夢想過要爭取達賴喇嘛的權利或職務。

華人的朋友們應該知道，我們爭取的不是為了少數人的權力或未來的出路，而是關係整個西藏民族乃至於中國未來的利益。遺憾的是，中國共產黨的一些官員完全不知事情真相。例如大約兩年前，《西藏日報》刊登了一名中國官員的講話，好像是陳奎元的講話，其中除了說明達賴喇嘛搞分裂不應該外，還引用龍樹在《中觀》中的兩句偈語：『若所依因緣，無生亦無滅』，說達賴喇嘛持漢藏不同之觀點而企圖分裂漢藏，因而違背『中觀根本智』云云。



真是令人好笑，我雖不是小看他，但確實不禁產生『可悲啊！讓此等智能的人掌握西藏大權，該怎麼辦呀！』的念頭。還有幾個月前一名中國宗教部門的官員在回答記者提問時，記者問：「為何西藏自治區和其他西藏地區看不到達賴喇嘛的照片？」這位官員回答說：「是因為西藏人民不喜歡達賴喇嘛，因此沒有達賴喇嘛的照片。」發表如此愚蠢的言論究竟有何意義？

我是一個追隨佛陀釋迦牟尼的比丘僧，不打誑語，也不喜歡他們說謊，要誠實，有真理就不需要說謊耍狠。中國官員有關西藏的謊言和歪曲，確實蒙蔽了許多中國朋友，中國朋友和外國朋友要了解這些事實，我們真誠尋求利人利己，並為此而努力，我們不要損人利己，更不要損人



不利己，例如中國政府現行的政策對中國和西藏都沒有任何的好處，藏人陷於苦難自不必說，中國政府的名譽以及在世界上的形象都因此而遭到損害。

如果真的考慮解決西藏問題，不僅可以讓藏人不再受苦，而且也會使中國政府免於丟臉，可以維護自己的形象，這有助於中國的發展，何樂而不為？這是我們對解決西藏問題的基本構想，在此向朋友們做一介紹。

我注意到國外一些佛教團體視西藏問題為政治問題，標榜佛教團體不與政治發生聯繫，我對他們開玩笑說，你們早起祈禱時是否祈禱「佛法昌隆」？他們說是的。我就向他們解釋西藏問題與佛法昌隆之間關係重大的道理，告訴他們如要實現你的



祈禱，就要設法幫助解決西藏問題。這非常重要。

當今世界上有不少基於某一個民族之利益而發生的戰爭，其中一些人出於偏執、目光短淺而抱著損人利己之念頭，如科索沃等。然而西藏問題與此完全不一樣，西藏是和平非暴力且利己利人的。一些教友稱「西藏問題是政治問題，我們不干涉！我們是宗教信徒，與我們沒有關係，我們只是實踐西藏佛教」等等。如果我們的奮鬥與廣大利他的事業沒有關係，如果我們放棄和平非暴力的路線，如果我們偏執、短視，則我可以明確地說：教友們可以不關心、不支持西藏問題。不然，當西藏問題與我們的宗教有著重大的關聯，且以利他為動念展開運動時，我認為



關心西藏佛教的教友們就一定要關心和支持西藏問題。

另外我向在座的來自西藏的朝聖者表示問候，今天你們雖然抱著悲切的心情返回家鄉，但從基本層面而言，你們可以放心。從各方面都表明，伸張西藏正義的日子不會太遠了，我們大可不必沮喪或洩氣。就當前而言，大家要關心宗教和文化，特別是年輕人，要努力學習，掌握現代知識，重視自己的宗教和文化；有工作的人要做好本職工作，積累經驗，獨立自主等。大家都要注意酗酒、玩牌以及其他低迷風氣的蔓延，基於長遠利益的考量而應設法防止，不要過一天算一天，不要沒出息。

這次拉達克也來了許多人，你們之中有許多人為伸張西藏正義而展開長途遊行



等各種活動，我非常高興，在此表示衷心的謝意。同樣門巴人民也召開支持西藏的大會等，我是到當地才知道的，再次表示感謝。

在此向所有關心和支持西藏宗教與文化的團體和人民表示衷心的感謝。



生活在這世上

我們應該分擔同胞的痛苦

不僅是對我們所愛的人

而且對我們的敵人

也要給予慈悲與寬容

這正是我們道德力量的考驗



擁抱敵人

1991.10.9 在耶魯大學的演說

我們活在非常特殊的時代，世界在過去幾年發生劇烈變化。人民和國家對自由和民主的渴望，和對自決的嚮往又以空前的活力和衝勁重新出現。東歐和蒙古的事件、柏林圍牆的倒塌、還有蘇聯在七十年的共黨統治之後所發生的變化，都是這個現象的證明。

我最近才去過蒙古、保加利亞和波羅的海三國，這是一個值得紀念的旅行。看到數以百萬計的人民享受他們被剝奪了幾十年的民主，使我感到很愉快。他們的勝利是人類對自由的嚮往，無論在任何迫害



之下終究會出頭的一個活生生的見證。還有更重要的，是這項無可避免的轉型可以在不訴諸武力的情況下完成。

美國總統布希和蘇聯國家主席戈巴契夫引導我們走上沒有武裝的世界。我要恭賀他們做這些歷史性的決定。幾年前當我說出我有一個世界沒有武器的夢想時，很多包括一些朋友在內的人都覺得那過於理想。但現在的這些發展證實我的夢想也有可能實現。那當然將是一個艱巨的工作，而且有無數的困難。無論多少，我們大家都要繼續為這個理想盡一份心力。

在這個政治局勢急遽變遷的時代，西藏人民為爭自由與中國政府四十多年迫害的鬥爭必須讓世人知道。自從中國於一九四九年入侵西藏迄今，一百廿萬西藏同胞



已經喪失生命。在四十二個年頭中，我們致力於抗暴，並且維護我們佛教的非暴力和慈悲文化傳統。

很容易對這些事生氣，很容易對中國感到恨。把中國定位為我們的敵人，我們可以大聲地譴責他們的殘暴，或是認為他們不值得我們去想或是去考慮。但這不是佛陀的方法。而且正如最近的情勢發展明白顯示，這也不是走向和平與和諧的方法。

我們最寶貴的老師就是我們的敵人。這不只是佛教的根本教義，而且是經過證明的事實。我們的朋友可以在許多方面幫助我們，只有我們的敵人可以發出讓我們養成容忍、耐心、和慈悲等個性的挑戰。這三種美德是建立個性、發展寧靜的心境和帶給我們真正快樂的要件。



在基督教教義中，有一個很有啟發性的說法，就是說如果一邊臉挨打，就要轉另外一邊臉給敵人打。佛教教義中也有這個相同的說法。經常練習可以使我們有很強的力量，當敵人打擊我們的時候，我們會感到感謝他的行為給我們帶來成長的機會。我們感到很輕鬆，沒有憤怒和仇恨，而且可以很清楚地看到對方採取這項行動的衝動。我們可以對他這種有害的行動所帶來的悲慘命運感到真正的慈悲。

無論順境逆境，我們西藏人努力保持我們的精神健康和良好的幽默感，我們會記得所有的人，無論敵友終究都是我們的朋友。我時常告訴藏人，只要記得這些基本的真理，我們才真正是無敵的。我們的決心永遠不會消逝，而且最後還可以幫助



我們的中國朋友。

我一直都相信人與人和國與國間的關係都是基於人的瞭解。只有坦誠溝通才可以解決今天世人所面對的很多困難。因此我相信世界應與中國接觸，讓中國肯以建設性的態度成為國際社會的一員。但當中國違反文明行為的基本規範時，不應該像一個小孩子一樣被寵壞。中國必須為其行為負責，必須做國際社會負責任的一個成員。

各位都知道，我上次來美國的時候曾有幸見到布希總統。他在公開場合的發言，包括他今春在耶魯的演講，都反映出他有心要激勵有世界四分之一人口的中國發展民主。

我們藏人認為，美國和其他國家必須



發出明確的信號給中國，說中國的迫害行為無法被容忍。政治和經濟的壓力是引導適當改變的誘因。國際社會處理其他地方殖民主義和迫害人權的標準必須施加於中國之上。如果沒有包括外交和經濟上的壓力，東歐、波羅的海、蘇聯、南非的情勢不會改變。

有些人說中國如果受到國際壓力，會回到毛澤東時代的孤立主義。中國的領袖為了防止國際壓力，自己也這麼說。但經驗顯示即使部份的領導階層願意，但中國也不太可能會走上那條路。中國人民已露出對自由和民主的渴望，他們看到即使是共產主義最盛行的國家也有自由和民主。蘇聯流產政變的領袖發現，一旦釋放出來，自由和民主的能量是無法澆熄的。



也有人說亞洲對人權的看法與西方迥異，說亞洲人對人命比較不重視。這並不完全正確。身為佛教徒，我們認為人的生命是最重要的。我對人權的看法與你們無異。痛苦對所有人類都是一樣的。西藏人和其他的亞洲人跟你們美國人、歐洲人、非洲人、南美洲人的感覺都是一樣。對在中國和西藏踐踏人權的痛苦和國際對蘇聯和南非迫害人權的顧慮是感同身受的。這些事不是任何國家的內政，而是每一個人如同對自己的兄弟姊妹受苦一樣的根本顧慮。

中國現在是世界最後的專制政體、共產帝國。但蘇聯最近發生的事證實，中共不可能持久，自由和民主會降臨中國。我相信為了世界和平和穩定，國際社會必須



積極敦促中國儘快、順利而不涉及暴力地進行這種過渡。東歐和蘇聯的和平革命可以做為借鑑，我們不應讓南斯拉夫事件重演，國際社會對南斯拉夫問題的嚴重性未能及早認清，以致於整個地區陷入動亂，無數的人民受苦。

如果沒有國際壓力，中國對蘇聯這種發展的可能反應，將是以更多的高壓來穩固已消蝕的權力基礎。最近來自西藏的消息證實這種態度。所以當必然的變化發生時，將會有更大的動亂和更多的人民受苦。國際社會有責任防止這種事情發生。

波羅的海三國的變化特別令人興奮。雖然花了很長的時間，但是到了最後，連以前強佔三國的蘇聯都不得不承認，人民的要求是必然的結果。



正如同波羅的海三國的人民成功地重獲自由，我相信西藏的同胞不久後也將如此。我們在被佔領的四十二年(註：直至2007年已屆58年)之中，無時無刻都將決心達成這個目標。

我在過去曾多次建議中國領袖，希望能推動化解歧見並為西藏問題找到解答的方法。我是以六百萬西藏人民自由發言人的身份提出這些建議。

一九八七年，我提出西藏問題五點和平方案，希望能與中國展開談判。翌年我在歐洲議會演說時又把這個方案詳加說明，提議西藏和中國形成某種結盟。但中國拒絕和談。許多流亡或在西藏的藏人都強烈反對我的建議，覺得其中有過多的讓步。因此史特拉斯堡聲明很明顯的無法再



發揮作用，所以我最近宣佈不再遵循那些條件。

我時常說最重要的問題就是藏人最後必須要能決定他們自己的命運。這項決定不是達賴喇嘛的事，也不是中國人的事。這項原則印度前總理尼赫魯在一九五〇年十二月七日對印度國會的演說中說得很清楚：「既然西藏與中國有別，最後要看西藏人的意願。」

不過我不希望事情僵持下去。世局迅速變化，我相信現在有解決諸如西藏這種長期問題的新機會。我曾要求西藏流亡國會和其他人提出和平解決西藏問題的新觀念。但最重要的是我必須重申，現在住在西藏境內的六百萬名藏人必須對他們的未來有最後的決定權。



中國說藏人在他們的統治下很快樂，不快樂的只有「一小撮的分裂份子」。我以前說過，藏人的感覺可以在全民公投中看出。但是中國官方的態度使我深感憂慮，因為他們拒絕接受事實現狀。只要中國不瞭解西藏人民一天，就很難為問題找出答案。

中國政府不肯回應我打開談判局面的努力，使很多藏人對我們所採行的非暴力政策感到不耐煩，尤其是在西藏的年輕人。中國對西藏發動人口侵略，使藏人在自己的國家內變成少數民族，並使西藏內部的緊張情勢逐漸升高。對西藏人民的嚴厲迫害和箝制增加了問題的兩極化，我非常擔心在這種爆炸性的局面下武力鬥爭隨時可能爆發。我要盡一切可能避免這種局



面發生。

有鑑於這些發展，我考慮過早日回去西藏看看的可能性，這有兩個目的。

首先，我要親自確定西藏的情形並直接與我的同胞接觸。這樣我希望也能有助於中國官員瞭解西藏人民的真正感覺，所以最好有中國官員隨行，最好也有包括新聞界在內的外界觀察員一起，把他們的見聞報導出來。

其次，我要說服我的同胞在爭取自由時不要放棄非暴力原則。我能與我同胞交談的能力可以是和平解決的一個重要因素。我的前往可能是推動瞭解和製造談判解決的一個新機會。

我的訪問西藏只有在可以見到西藏人，而且西藏人可以自由與我交談，不怕



被處罰的情況下才能成行。在我而言，必須隨時可行，隨意可見想見的人。我的許多朋友都很想陪我一起去，他們必須可以自由行動，不受任何限制。國際媒體也必須在善意和開放的精神之下享有這種待遇。

由於必須儘速為西藏和中國數十年來的衝突找出一個解決的方法，我希望中國的領導階層這次會對我這個新建議有正面的反應。我相信他們可以做出一個承諾，這個承諾必須能接受公眾的檢驗，並滿足所有設法改變並見到西藏和平的人。

我提出這些預防措施，以便我們所採取的行動都是前進，而任何一方面都不能隨意從前進中撤退。中國在過去做過很多承諾和保證，但一個都沒有實現。一九五



一年在拉薩、一九五四年在北京、一九五六年在印度，毛澤東和周恩來都曾對我做過明確的保證，但後來都一再不履行有關西藏民族、文化和宗教的一些承諾。

許多世界領袖、國會議員和我個人的朋友最近幾年都試圖說服中共積極回應我的提議，我藉此機會對他們表示謝意，並且希望他們繼續支持我們。

我希望中國的領導階層能與他們的人民、鄰居、美國和全世界合作，共同生活在和平之中。只有如此，現在佔世界人口四分之一的這個古老國家才能在全球的大家庭中享有其該有的地位。這是與佛陀一個建築在慈悲上、沒有敵人、只有和平與真正快樂的世界的理想是一致的。



理解與對話

1995.10.9 在波士頓對中國學生的談話

今天，我很高興能在這裡和中國留學生及學者會面，我總是感到與中國人建立個人關係和他們進行誠摯的對話是極為重要的。不管我去什麼地方，總是想方設法和中國的學者、學生、記者、民運人士和佛教徒們見面。有的中國人還到達蘭薩拉來看我，我也總是儘可能地擠出時間和他們會面。幾個世紀以來，作為鄰邦的西藏與中國之間除了偶爾發生過一些衝突和對抗之外，絕大部分時間相處和睦，在未來的時間裡，我們除了作為鄰居和睦相處下去之外，沒有任何別的選擇。因此，我經



常敦促流亡在外的西藏人去接觸中國人，和他們交朋友，建立個人關係。我一直強調要西藏人分清中國的百姓和中共政府之間的區別。

值得一提的是，經過了天安門悲劇以後，一大批中國的知識分子和學生逃離了中國，這給國外的西藏人和中國人之間相互了解、進行對話，提供了一個良好的時機。但這並不意味著我們有加劇中國人和中國政府之間分歧的意圖，事實上正如我們目睹的天安門民主運動的過程，證實了中國人民渴望自由、民主、平等和人權的熱心並不亞於其他民族。特別令我感動的是，那些在「槍桿子裡出政權」思想教育下成長起來的年輕一代，實際上崇尚非暴力的道路，也就是我一心遵循的原則。當



然，讓西藏人民對中國人開放胸懷表示友好並不是一件容易的事情，也並不是所有的西藏人都樂意。當我設法讓他們接觸中國人民的時候，我想對於我們的中國朋友來講，當他們試著和我們這些中共政府稱為「反動派」「奴隸主」和「分裂分子」溝通時，也會有同樣的感覺。然而在過去幾年裡，由於我們共同的努力，雙方之間的接觸有了明顯的進展，現在，西藏人和中國人在世界各地已愈來愈熟悉對方。

在中國大陸的人權鬥士和民運人士，像魏京生等人，促請他們的政府尊重西藏人民的最基本的人權和自治權。在海外，中國的學者正在為未來聯邦式的中國擬訂一部憲法草案，其中也包括了西藏的聯邦式的地位。尤其是在國際聲援西藏組織和



二十一世紀中國基金會的共同發起之下，還有你們…我們的中國朋友們的參與合作之下，使我們能夠聚在這裡，共同討論西藏問題，這些事實本身表明了：加強西藏人民和中國人民之間的對話，是會帶來積極成果的。這也證實了我一貫倡導的人與人之間面對面的對話，可以更好地對理解對方打下堅實基礎。可是中國政府對此卻置之不理。

我深信，達到我們目標的唯一的途徑就是通過對話和人與人之間的和平接觸。因此，過去十五年來，我一直通過各種途徑，試圖與中國政府就西藏的前途進行會談。西藏作為一個完全獨立的主權國家已有兩千多年的歷史，而且我堅信西藏人民有權力選擇獨立。但是西藏現在處於中國



的統治之下，這也是一個政治現實，正因為如此，我們應找出一條雙方都能接受解決問題的道路。我曾經提過一個「中道」來解決我們之間的問題，這也是對鄧小平先生的「除了獨立什麼都可以談」的回應。在過去的十五年裡，我們曾派遣了六個官方代表團訪問中國和西藏，我的私人特使訪問中國也至少有十多次，我還向中國政府提過一些建議，並且發表在具有聲望的國際論壇上，以表明我們的誠意和認真。不幸的是，中國政府不僅拒絕我的建議，而且把我稱為「企圖把西藏問題國際化的分裂主義分子」，其實，我所做的一切只不過是想保護西藏的文化及其獨特的民族傳統，和尋求一個藏中雙方都能接受，並對雙方都有益的公平解決問題的辦法而已。



中國政府自己對西藏傳統文化宗教和風俗習慣的不尊重，就是踐踏了西藏真正的自治。正是中共的宣傳媒介竭力把西藏描寫成一個在世界上最黑暗、最野蠻、最落後的地區，和在西藏實行的高壓政策，被西藏人民視為沙文主義和殖民主義的行徑而激起了憤恨，所以我們有理由說，正是中國政府自己的政策迫使西藏的分離，最近有關尋訪班禪喇嘛轉世的分歧就是一個例子。

「靈魂轉世」這一概念對於一個無神論者的共產黨政府來講，完全是一種荒謬的異端邪說。然而對西藏的佛教徒來講，卻是一個極為重要的基本法則。而現在，一個無神論者的共產黨政府，指使我們誰應該認選和誰有權利核准，這完全是粗暴



的踐踏了西藏人民的歷史傳統和民族風俗習慣。

就有關西藏問題國際化而言，中國入侵西藏並在 1959 年以武力鎮壓反抗的西藏人民之後，十多萬西藏人逃離了自己的國家，在世界各地成為難民，從而引起了國際社會的關注，這不是某一個人有意使問題國際化。相反地我從 1978 年到 1987 年之間還曾試圖在無任何國際組織涉入的情況下，單獨和中國政府談判以解決問題。不幸的是，我的一切努力被中國政府置之不理。

在最近的兩年裡，中國政府提出了一個談判的先決條件，就是不僅讓我放棄西藏獨立的主張，而且要我承認歷史上西藏始終是中國的一部分。可是我們的歷史顯



示，西藏歷史上是一個完全獨立的主權國家，而不是中國的一部分。也許，中國政府對於歷史有其不同的解釋，但這強加給我們是不會有任何結果的。因此，與其糾纏歷史問題，不如保留各自對歷史的不同解釋而面對未來，正如鄧小平先生經常講的「向前看」。歷史是不可能改變的，可以改變的是未來。

最近在美中關係上發生了一些摩擦，我們絕無意從中獲利，相反地我們原意促請美國政府加強和中國的關係，希望美國領導層繼續和中國進行對話，找出一條非孤立和制裁的解決辦法，美中間一個穩定正常的雙邊關係，不僅有利於美中雙邊，而且也有助於解決西藏的問題。我還促請中國領導層認識武力強迫和恐嚇是極不利



於中國在國際上的形象，如國際社會對中國政府最近對於李登輝訪美一事的過激反應，和在台灣海峽的導彈試射等的評價很不好。

今天，當人類社會進入二十一世紀之際，中國也處於一個緊要的關頭，在經濟、政治和軍事正迅速發展的同時，中國的社會也正在發生劇烈的變化，中國領導層也面臨著改朝換代的局面，人民遲早會要求自由、民主、平等和人權。

一場從一個極權政治到一個更為開放和民主政治的轉變是不可避免的，不管它是一場和平的演變，還是一場激烈的變革，只是什麼時候發生和以什麼樣的方式發生的問題。

一個愛好和平、自由的中國，一個尊



重人權、繁榮穩定、多元化的中國，一個對鄰邦友好、具有安全感的中國，將不僅為中國人民帶來巨大的利益，而且對西藏、對於亞洲、甚至整個世界將會帶來巨大的利益。

未來中國從極權政治轉為民主國家的過程中，西藏問題同樣是無法逃避的，如果合理解決西藏問題，不僅有利於中國自身的過渡，而且有助於使西藏加入其民主化過程的聯盟。如果西藏問題解決不得當，將會對中國的轉變極為不利，借助武力鎮壓西藏境內的和平示威者，等於扮演了一個壓制民主的角色，對中國自身的和平過渡極為不利。還有，如果在西藏繼續執行現行的強硬政策，不但不能解決問題，還會使問題進一步複雜化而更難以解



決。甚至還會增加西藏人民的不滿情緒和發生暴力的可能性，這對雙方是絕對沒有任何益處。

從我們的角度，正尋求一個和平寬容和理解為精神的解決辦法，解決西藏問題需要溫和，而不是強硬。在任何情況下，西藏的活動人士必須繼續堅定地遵循非暴力的原則。我們希望在互尊互利的基礎上和中國交往，我們希望和中國建立一個永久的友好關係，而不是敵視中國。如果我們選擇留在同一個國家中，我們就應該像真正的兄弟姐妹那樣生活在一起。如果我們選擇分開，那麼我們就應該成為一個永久友好的關係，這是西藏的頭等大事。

解決西藏問題時，不僅應該考慮西藏和西藏人民的最根本的利益，我們應該認



真地體諒中國的戰略問題、經濟利益和中國人民的民族感情，那些在西藏居住和工作的中國人和其生命財產將會得到保障，有關他們的權益將會得到妥善的安排。1988 年我在法國史特拉斯堡提出的建議，原則上概況了上述事項。

中國是一個具有五千年文明歷史的偉大國家，對於人類文明曾經做出過巨大的貢獻。今天的中國更迅速地發展成爲一個政治、經濟和軍事的強國。一個保衛和平維護人類尊嚴的強國，將會贏得世人的稱道。一個尊重小國權益的強國，才是真正的強國。和平解決西藏問題，受益的不僅僅是西藏人民，最終將對中國自身帶來很大的利益。

最後，我堅信儘管像西藏這樣的小



國，也可以爲中國的和平和繁榮作出貢獻。最近幾十年裡，在社會主義市場經濟的改革中出現了極端的功利主義傾向，不管是社會主義還是資本主義，都對中國的精神世界和道德價值觀造成極大程度的破壞。

一個精神和道德價值觀荒漠正在中國社會迅速蔓延，在這種情況下，西藏的佛教和佛教哲學能夠幫助千百萬中國兄弟姐妹找到精神上的歸宿。

畢竟，傳統的佛教對於中國的百姓來說並不是異端邪說。



互相依存

是大自然的基本法則

許多微小生物

並無宗教法律教育的薰陶

卻俱天生的了悟

而能合作共存



達賴喇嘛 70 大壽感言

人們以堅定的信仰以及對我的信任舉行各種活動慶祝我的生日，對此我表示感謝和感激。

我只是一名佛教僧侶，因此我對慶祝生日一類的活動並不是那麼感興趣。每當我開始新的一天，我總是祈禱這一天能夠過得有意義，並且有利於別人，就是說能夠幫助和服務他人。我感到這種想法比慶祝生日更重要。但是既然人們以充滿喜悅和對我的信仰來慶祝我的生日，那麼我就對他們說幾句話吧！

我今年 70 歲了，在我一生中，從 15、16 歲起，我就開始掌管西藏政教事務。這



是承擔起來非常困難的責任，但是由於我和西藏這塊土地之間的因果關係，我承擔了這個重任，並盡我最大的努力為西藏服務。

過去 46 年來，我被迫流亡國外。我一生的大部份時間是在流亡中度過。在這段時間裡，最難過、最悲哀的是無盡無休地聽到西藏人民的苦難經歷－誰誰死了、一位父親死了、親戚死了、監禁、死於饑餓等…不斷的痛苦和折磨的故事。

儘管有這些苦難，但是有兩個原因使我不至於失去希望和感到沮喪。首先是西藏人民堅定的信仰和對我的信任，其次是佛陀的教誨幫助我保持內心平衡。我從沒有感到悲觀或絕望。我總是堅守這樣的信念：無論我做什麼事情，都要有利於他



人。正如佛教大師寂天在《入菩薩行論》中所說的：『乃至有虛空，以及衆生住，願吾住世間，盡除衆生苦。』所以每當我想到這些信念，都使我增添勇氣和決心，去面對這些困難。正因為如此，我不是一個悲觀絕望的人，而是一個幸福快樂的人。

我現在和我的善男信女的朋友們共享這一信念。人人都渴望得到幸福、遠離苦難。以我的經驗，我可以說要想獲得有意義的幸福人生，內在修養比生活的外在因素更為重要。人的思維方式比財富積累和外部環境更為重要。這的確起了很重要的作用，你們必須記住這一點。

心懷慈悲、普濟衆生是今生幸福的根源，也是來世幸福的開始。所以我的朋友們在我生日這一天所能給我的最好禮物就



是廣施善行、慈悲為懷、普濟衆生。所以，如果人們歡喜地慶祝我的生日，我將向他們表示感謝。



「悲智足履 70 年」 活動開幕賀詞

2005.7.6 於台北國立中正紀念堂

今天在台灣，由達賴喇嘛西藏宗教基金會主導，以及台灣許多朋友的協助之下，舉行我的生日慶祝活動，我很高興！在此我對所有參加活動的朋友及法友們，深表謝意！謝謝您們！

我曾來過台灣兩次，期間我所體驗到的感受仍然記憶猶新。事實上，我希望每隔兩年來台灣一次，與台灣人民特別是與佛教弟子們見見面，為他們講解佛陀的經典，這是當初的計畫與想法。



然而您們都知道，我肩負著西藏政教事業的重任，西藏的現況非常緊迫。正如西藏諺語所言的「委曲求全」一樣，我們想方設法透過與中華人民共和國的接觸，以有利於西藏也有利於中華人民共和國的互利雙贏的基礎上，解決西藏問題。所以，我與中國政府之間的關係也變得很重要。

衆所周知，對於台灣，中國政府的態度相當敏感，一再要求我表達台灣是中國一部分的立場。因為和中國政府接觸極為重要和緊迫，所以過去幾年來我都無法到台灣。然而，這不代表我忘記台灣人民，特別是佛教法友們。雖然今天我無法親自到台灣，但我可以透過電視向您們表達我最誠摯的問候！不管是從前我們見面的時候，還是近幾年台灣朋友來印度的時候，



我都一致強調：我們做為一個佛教修行人，一方面自己所處的家庭也好，社會也好，在那裡都一樣，和睦相處是非常重要的。

總而言之，要有一顆善良的心。同樣地，雖然彼此是不同的宗教，有不同的觀點，然而任何宗教都提倡慈悲、愛心、忍辱，以及不單單以物質為滿足，以提升內心的良善等等，注重內在的美德都是一致的。所以每一個宗教以相互尊重和諧相處是非常重要的。特別以我們修學佛陀教法者而言，佛陀有所謂教導的教法，以及修證的證法，形成教證二法。

要護持、保護及發揚教證二法，就要從講說及聽聞來提升聞思，從而護持教法。然後將其內涵三學學處實踐於自己的



心續當中，讓自己內心俱足。以這種方式做到對證法的護持、保護及發揚。因此，所謂的證法，是一種內心的功德。總之，是三門的善行形成的功德。要達成此功德，有什麼用處？有什麼好處？如果三門不調伏，自己會有什麼損失？現世與究竟會出現什麼不如意的情形？能夠調伏三門的話，現世與究竟會出現什麼樣的利益？了解這些是非常重要的。如果對此有了了解，就能夠理解修學佛法是利益自己的。因此，了解所謂三學的實踐、修行對現世與究竟的用意及利益是非常重要的。

要了解這一點，以佛法來說，平常我一再講佛教是一門科學，其中論述了粗細微塵的物質，以及地球形成等的外在現象。同樣，也會出現內在有情身體的論述，



這些就是所謂的科學。以此為基礎，講述煩惱都是可以淨除的、斷除煩惱之後獲得的解脫，以及最終達成究竟一切遍知的成就之道理。把這兩者當作根本以後，從現在開始要怎樣實踐？因此，現在即刻就得有一個實踐的方向，一種以三學的實踐來調伏三門，因為需要了解實踐它有什麼目的及理由，佛陀的觀點及見解，都要在此當中了解。

因此，我想再一次勸勉法友們，要實踐佛陀教法，學習佛法是非常重要的。目前不管台灣面臨多大的經濟、政治困擾，最主要的是堅持自由、民主和法治，這是人類社會最重要的普世價值，您們已經具備這些，在這個重要的前提下應與中國大陸建立與眾不同的特殊關係。



今天，我想藉此機會，向我熟悉的總統、前總統、以及在各政黨中的各位朋友，還有台灣人民，向您們表示親切的問候！特別向今天聚集在我生日典禮上的各位朋友表示謝意，謝謝您們！扎西德勒！

■達賴喇嘛文集

佛法與現代世界 - 達賴喇嘛如是說

作 者：第十四世達賴喇嘛

版 權：第十四世達賴喇嘛

印贈者：財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會

地址：110 臺北市基隆路二段 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

郵政劃撥：19170836

承印者：文豪企業社 (886-2) 2561-7846

版 次：中華民國 96 年 8 月 初版第一刷 5,000 本

ISBN 978 986 82383-1-2 (平裝)

版權所有·請勿翻印