

达赖喇嘛对 世界的呼吁

2015 年首次出版
© 2015 Benevento 出版，
Red Bull Media House GmbH 标识
萨尔斯堡附近的 Wals

保留一切权利，特别是公开演讲、通过广播和电视传播及翻译全文或部分内容的权利。本文的任何内容未经出版商书面许可不得以任何方式（通过摄影、微电影或其他方法）再版或在电子系统中加工、复制或传播。

媒体所有人、出版商和发行者：
Red Bull Media House GmbH
Oberst-Lepperdinger-Straße 11-15
5071 Wals 萨尔斯堡附近，奥地利
更多信息请访问：
www.Redbullmediahouse.com
www.beneventobooks.com

封面设计和印刷：Frank Behrendt, Peter Feierabend
封面照片，第 4 页：Bigi Alt

ISBN 978-3-7109-5002-5

达赖喇嘛对 世界的呼吁

FRANZ ALT

伦理比宗教更重要

BEN
VIV
NTO



“据我所知，没有敌人”

“据我所知，没有敌人。只有我还不认识的人”，达赖喇嘛早在 20 多年前这样告诉我。及：“从敌人那里，人们可以学到最多。在某种意义上，他们是我们最好的老师”。这位最著名的和同时也是世界上年龄最大的在印度流亡 56 年的流亡者之一如此明智和现实地谈及。虽然，他自 1959 年起不得不生活在中国家乡之外，但他对中国人和中国领导人没有仇恨。相反。“当然，我也为北京的共产党领导人祈祷”，他说到 这位有时自称“共产主义佛教徒”或“佛教共产主义者”笑着补充说到：“如果在欧洲，我会选绿党，因为环境问题是我们的生存问题。”

在 33 年里，我们见过 30 多次并做了 15 次电视采访。我很少见过这样设身处地为人着想和幽默的对话伙伴。没有人笑的比他多。他在问卷调查中被视为世界上最有同情心的人，这不是巧合。近年来，对于这位宗教领袖来说，跨宗教的伦理越来越重要。今天，他甚至说了对于一个宗教领袖而言罕见的话：“伦理比宗教重要。我们

不是作为某个宗教的一员来到这个世界上。但伦理与生俱来。”他越来越频繁地在他的环球演讲中谈及“世俗伦理超越所有宗教”。Albert Schweitzer 也有同样的愿望“尊重一切生命”。

达赖喇嘛说的世俗伦理超越民族、宗教和文化的界限并概况了所有人与生俱来和具有普遍约束力的价值。这不是外部的、物质价值，而是内心价值，例如：正念、同情、练心和追求幸福。“如果我们自己要幸福，我们就该实行仁慈，如果我们要他人幸福，我们同样要实行仁慈。我们所有人都喜欢看笑脸，而不是板着脸”，达赖喇嘛说。

达赖喇嘛的核心信念是：在我们追求幸福和避免痛苦方面，所有人都是平等的。人类最伟大的成就产生于此。因而我们应当开始，在根植于“我们人类”认同的基础上思考和行动。

中东和乌克兰、索马里及南非的战争，世界上 2 千万难民，尼日利亚和阿富汗的内战，气候改变和环境危机、全球经济危机和全球饥荒：达赖喇嘛认为，没有世俗伦理，这一切问题我们都无从解决。他在以下谈话中解释和展开了他的革命性的观点。达赖喇嘛建议的是同情和仁慈的革命 - 一项至今为止所有革命的革命。没有同情和仁慈就不会有发展。

达赖喇嘛对发生在巴黎讽刺杂志《Charlie Hebdo》编辑部和犹太超市的伊斯兰恐怖袭击感到震惊，他在 2015 年 1 月说到“我有时候想，要是有什么宗教都没有也许更好。所有宗教和所有教义都有暴力倾向。因而远离所有宗教，我们需要世俗伦理。在学校里，伦理课比宗教课重要。为什么？因为人类为了生存，团结的意识要比不断强调的分离更重要”这个认识是以下采访的初衷。

这是能改变世界的新消息。

2015 年 7 月 6 日，这位诺贝尔和平奖得主将要 80 岁了。值此之际，这本小书将同时用各种语言在世界上出版。

Baden-Baden，2015 年 3 月
Franz Alt

达赖喇嘛呼吁世俗伦理与和平

几千年来，以宗教的名义使用武力并为其辩解。宗教也常常不宽容。为了实现政治或经济利益，通常滥用宗教或使宗教工具化 - 甚至是宗教领袖发起的。因而我倡议，在 21 世纪，我们需要有超越所有宗教的新伦理。我谈到的世俗伦理，是对十几亿无神论者和不断增加的不可知论者有益和有用的。比宗教还重要的是我们人类的基本精神。这就是人本能的爱、善良和亲情 - 无论我们信仰哪个宗教。

我坚信，人类没有信仰也能过活，但不能没有内心价值，不能没有伦理道德。伦理和宗教的区别类似于水和茶的区别。基于宗教背景的伦理和内心价值不如说更像茶。我们喝的茶主要成分是水，但还有其他配料 - 茶叶、调料、可能有少许糖 - 在西藏 - 还有少许盐，它们共同使茶更加营养丰富和更持久并成为我们每天的饮品。但不管茶如何配制：它的主要成分都是水。我们可以不喝茶，但不能没有水。因而，我们可以生来没有宗教信仰，但不能没有基本的仁慈 - 和不能不喝水。

我越来越清楚地看到，我们的精神福祉不取决于宗教，而是人类与生俱来的本性，和我们本能对他人善良、同情和关心的天性。无论我们是否信仰某个宗教或不信仰，我们所有人自身都具有基本的和人类的伦理根源。我们必须珍惜和爱护这共同的伦理基础。伦理，而不是宗教，根植于人类本性中。我们也可以努力保持世界万物。这是实用主义宗教和实用主义伦理。仁慈是人类社会生活的基础。我坚信，人类的发展基于合作，而不是竞争。这是有科学依据的。

现在我们必须知道，人类是一个大家庭，我们都是身体上、精神上和情感上的兄弟姐妹。但我们过于关注我们的差异，而不是将我们团结在一起的东西。同时，我们所有人以同样的方式出生并以同样的方式死亡。带着对民族和宗教的自豪走进坟墓，这毫无意义！

伦理是更深层次的，比宗教更自然。

连气候改变也只能全球共同应对。我希望并祈祷，2015年底在巴黎举办的下一届气候峰会能对此达成具体的认识。原则上，自私、民族主义和武力是错误的方法。关于一个更美好世界的最重要的问题是：我们怎样才能

彼此扶持？对此，我们要有敏锐的觉悟。政治家也应如此。我们需要积极的精神状态。我每天练习四小时。冥想比祈祷仪式更重要。儿童也应学习道德和伦理。这比任何宗教都有益。

战争和暴力的主要原因是我们的负面情绪。我们为此付出太多，但给我们的理智和仁慈太少空间。

我建议：更多倾听、更多思索、更多冥想。用圣雄甘地的话，我认为：“我们必须自己改变，一种我们期望看到的改变。”

在一些极权国家我们看到，只有当人权得到尊重、人们有饭吃及个体和人民是自由的，才能保持和平。只有通过内心和平，才能确保和平和我们在一起、在我们中间及在我们周围。幸运的是，发展属于普世责任和世俗伦理。

我始终坚信不使用武力。这是智慧的敌对之爱。通过深入冥想我们发现，敌人是我们最好的朋友。从纯世俗伦理角度来看，我们人类变得更加平静、更具仁慈和更具判断能力。那么我们也有机会，21 世纪是一个和平的世纪、对话的世纪及热心、充满责任和有仁慈的人类世纪。

这是我的希望。也是我的祈祷。我带着喜悦期待这一天，那时孩子们在

学校学习非暴力及和平解决冲突的原则，即：世俗伦理。

如今，人们过于看重物质价值。它们很重要，但不能减少我们精神紧张、恐惧、愤怒或沮丧。然而，我们必须克服我们的心里压力，例如：紧张、焦虑、恐惧、沮丧。因而我们需要更深层次的思考。这就是我说的正念。

通过冥想和沉思可以学到，例如：忍耐是对待愤怒的最重要的办法、满足应对贪婪、勇气应对恐惧、理解应对怀疑。生他人的气毫无益处，相反，我们应看到，我们改变自己。

现在的人们看似老练。但对和平的需求及对武力的拒绝却非常强烈。我们必须在全世界范围内努力阻止、抑制或消除一切武力手段。现在告诉人们，我们拒绝武力、寻求和平，这还不够。

我们必须使用更有效的方法。武器出口是追求和平的最大障碍。

每当我们遇到困难或产生经济冲突、又或是宗教差异时，我们必须致力于将对话作为唯一真正的方法。

我们必须认识到，我们都是兄弟姐妹。上个世纪是武力的世纪。我们的21世纪应是对话的世纪！过去我们无法改变，但为了共创更美好的未来，我们坚持学习。

用武力和武器解决问题的观点是可怕的异教。除了极少数情况，暴力总是导致更严重的暴力。战争在我们相互关联的世界不再合乎时势，违背理性和伦理。George W. Bush 2003 年发动的伊拉克战争是一场灾难。该冲突至今尚未解决并夺去了许多人的生命。

仅对政治家的和平愿望做出呼吁，当然还不够。更重要的是，世界上要有越来越多的人承认解除武装。解除武装是践行仁慈。然而，外部解除武装的前提是内部消解仇恨、偏见和不宽容。我呼吁当前所有战争各方：“解除武装并不扩军！”并呼吁所有人们：“用理解、合作和宽容克服仇恨和偏见！”。

尽管中国几十年来给我们藏人带来各种痛苦：我却深信不疑，大多数人类冲突是能通过真正的对话解决。非暴力和尊重一切生命的这种策略是西藏献给世界的礼物。

达赖喇嘛

Dharamsala, 2015 年 3 月

伦理比宗教重要

Franz Alt :

圣洁、亲爱的朋友：在 2015 年 1 月初，巴黎发生恐怖袭击后，您向宗教领袖说了挑衅的话：“有时，我在想，要是没有宗教会更好些！”对于宗教您越来越持有怀疑的态度，因为宗教也能带来武力、狂热和不宽容。您刚才引用的话是什么意思？

达赖喇嘛：

宗教的知识和实践当然是有益的，但它在现代已不足够，这一点越来越明显地呈现在世界各地的许多例子中。这适用于所有宗教，当然也适用于基督教和佛教。过去和现在以宗教的名义发动战争，甚至“圣战”。几千年来，以宗教的名义使用武力并为其辩解。宗教也常常不宽容。因而我倡议，在 21 世纪，我们需要有超越所有宗教的新伦理。因此，我谈到的世俗伦理，是对十几亿无神论者和不断增加的不可知论者有益和有用的。比宗教还重要的是我们人类的基本精神。这就是人本能的爱、善良和亲情 - 无论我们信仰哪个宗教。

Franz Alt :

灵性成为一个流行语。您对此是如何理解的？

达赖喇嘛：

灵性是潜藏在所有人内心的最基本的本能。如果我们决定培养所有其他人都敬重的内心价值，那么我们就开始有灵性地生活。我们应创建一个道德基础并培养我们的内心价值，以符合当今科学时代，但同时不能忽视人类精神的深层次需求。当然，所有宗教都要为这项统一的世俗伦理做出有价值的贡献。

我坚信，人类没有信仰也能过活，但不能没有内心价值，不能没有伦理道德。伦理和宗教的区别类似于水和茶的区别。基于宗教背景的伦理和内心价值不如说更像茶。我们喝的茶主要成分是水，但还有其他配料 - 茶叶、调料、可能有少许糖 - 在西藏 - 还有少许盐，它们共同使茶更加营养丰富和更持久并成为我们每天的饮品。但不管茶如何配制：它的主要成分都是水。我们可以不喝茶，但不能没有水。因而，我们可以生来没有宗教信仰，但不能没有基本的仁慈 - 和不能没有水。

Franz Alt：

您是如何想到，在当今社会，比起传统宗教，我们更需要灵性？

达赖喇嘛：

56 年来我一直流亡印度。在那里，我经历了活生生的世俗伦理和世俗社会。圣雄甘地是一个虔诚的宗教信仰者，但也是世俗圣灵。在他每天的祈祷时间里，他诵读和歌颂所有伟大宗教和哲学文本。甘地是耶稣和他在山上对门徒教训和平主义的伟大朋友。他是我的榜样，因为他真正体现了宗教宽容。这种宽容有古印度根源。印度教教徒、穆斯林、基督徒、锡克教教徒，还有耆那教教徒、佛教徒、拜火教徒、犹太人、不可知论者和无神论者 - 除了少数例外 - 都和平地生活在一起。在印度，有许多民族和宗教少数群体及数百种语言。西藏是我的家乡。但某种意义上，我也是世俗的印度之子。

印度教寺庙、穆斯林尖塔、基督教教堂和佛教圣地比邻而立。我知道，当地也不断有严重暴力案件。但一概而论是不对的。印度社会总体上是和平与和谐的。所有信仰保持古印度的非暴力、不杀生原则，甘地凭借这些

原则才在政治上如此成功。这是和平共处的基础。这是超越所有宗教的实用世俗伦理。这是当今世界应该学习的榜样！

我经常觉得自己是这种古印度思想的现代传播者。世俗主义的概念对所有人类、所有宗教、所有文化和哲学及所有社会都极其有益。

我们过去几十年做的众多访谈都是为了促进理解更深的人类价值和世俗伦理。这样一来，使人们变得更好、更自觉。我们共同的方法是：面对所有生命、动物和植物，要有更多正念。在您上次电视节目中，我们讨论了全球环境恶化，我说过，我有时感到地球没有人类会更好。

Franz Alt：

每天有 150 种动物和植物种类灭亡，沙漠扩大了 5 万公顷并将 1.5 亿吨温室气体排放到空气中。实际上，我们在发动对自然的第三次世界大战。宗教无法阻止这种发展。2014 是有气象记录以来全球最热的一年。喜马拉雅冰川和极地冰山在融化。对于这种情况，世俗伦理能起什么作用呢，而世俗伦理的基础又是什么？

达赖喇嘛：

正念、教育、尊重、宽容、关心和
非暴力。在上个世纪，我们取得了巨
大的物质进步。整体来说，这是好的。
但是这种物质进步同时也导致了当前
的环境恶化。目前，在 21 世纪，我们
必须在所有层次学习、促进和应用更
多内心价值。现实地回顾一下您刚刚
列举的几个我们时代的问题，它们明
确表明，我们必须找到关于伦理、内
心价值和个人完满问题的可持续和普
遍性的突破口 - 一个最终在文化、民
族和宗教差异之间建立桥梁的突破口。
全球责任的原则是我的世俗伦理观念
的一个关键因素。您说得对，这有关
我们人类存亡。寻求真正可持续和普
遍性的方法，对我而言，是世俗伦理
的发展基础。

无论有神论，还是无神论宗教主要
关注的是人类精神，也就是人类的精神
福祉。为此，我们需要一个健康的
环境，也需要诸如：善良、宽容和正
直的价值。这些价值至今都几乎只基
于宗教信仰。培养这些价值是每个宗
教活动的组成部分。但我越来越清楚
地看到，我们的精神福祉不取决于宗
教，而是人类与生俱来的本性，和我

们本能对他人善良、仁慈和关心的天性。无论我们是否信仰某个宗教或不信仰，我们所有人自身都有基本的和人类的伦理根源。我们必须珍惜和爱护这共同的伦理基础。伦理，而不是宗教根植于人类本性中。我们也可以努力保持环境。这是实用主义宗教和实用主义伦理。仁慈是人类社会生活的基础。我坚信，人类的发展基于合作，而不是竞争。这是有科学依据的。

现在我们必须知道，人类是一个大家庭，这也包括无神论者和不断增加的不可知论者。我们都是身体上、精神上和情感上的兄弟姐妹。但我们过于关注我们的差异，而不是将我们团结在一起的东西。同时，我们所有人以同样的方式出生并以同样的方式死亡。带着对民族和宗教的自豪走进坟墓，这毫无意义！

（在此处，他大声笑了很久，举世闻名的、爽朗的达赖喇嘛笑声！）

如果所有七十亿人首先考虑的是将他们团结在一起，而不是分开，那么所有人就会少些压力、少些烦恼。我们必须认识到，我们都是朋友。对我而言，没有敌人，只有我还不认识的人。今天的年轻人有许多机会去了

解世界 - 他们应好好利用这些机会来建立更好的世界。迄今为止的教育、培训和培养大大忽视了仁慈和爱。这一点，我们现在能够和必须改变。

关于人类本质有两种观点。一种认为，人类本质上就是暴力的、无情的和好斗的。另一种认为，我们也倾向于善良、和谐、和平的生活。第二种观点符合我自己的看法。因而，我认为伦理不是需要遵循的必须的和禁止的总和，而是天生的、内心的能指引我们走向幸福和对自己及他人满意的需要。为人类更大的福祉和所有生命做出贡献，是我个人简单的愿望。

从约 14 岁起的伦理教育比宗教更重要。教育能改变一切。人类有学习能力。比如在德国，令我难以忘记、亲身经历的柏林墙倒塌事件或欧盟在二战后的政策都显示了这一点。以前的战争对手，今天却共同建立一个和平欧洲。欧盟甚至还得到了诺贝尔和平奖。名正而顺！

Franz Alt：

我是 1989 年秋天柏林兴奋人群的一员，并把您举起到刚刚打开的柏林墙上。您手里拿着一根蜡烛说到：像德

国重新统一这样，西藏有一天也会独立。您现在还相信吗？

达赖喇嘛：

当然。所有人都追求自由。具体时间点我还不能列出。我们需要有耐心。这也属于世俗伦理。

Franz Alt：

在全世界的六十亿“信徒”中，- 尤其是欧洲 - 许多信徒不严肃对待自己的宗教，在基督教中，我们谈及所谓的“洗礼证明基督徒”。

达赖喇嘛：

很遗憾在全世界的六十亿“信徒”中有许多只追求自己利益的道德败坏的人。您是对的，亲爱的朋友，21世纪必须刻上内心价值的烙印。那样，我们的世纪将成为和平和对话的世纪。只有外部和平，才能有更多的内心和平。这适用于当前所有地方的冲突：乌克兰、中东、阿富汗、尼日利亚。在“外部解除武装”前，必须有“内部解除武装”。几乎到处宗教原教旨主义也是战争的原因。我们今天清楚地知道，如果爆发核战争，这将无异于

自杀。仅这一点就表明，我们所有人互相依赖并必须在全球化世界发展世俗伦理。

对于世界性的世俗伦理当然还需要进一步的全球性研究。对此，我和许多科学家意见一致，尤其是大脑研究者、神经心理学家和教育工作者。现代神经生物学研究表明，利他和无私行为对所有人都值得做。人们不得自私，他们的举止可以是利他的，包容他人并依照他人的福祉行事。但它还需要更多说明。人们越坚信其他人会按利他主义行事，他们自己就越会这样做。利他主义让我们更幸福！

幸福不取决于偶然事件，而是每个人都具有的能力。每个人都能或变得幸福。现代研究向我们表明，哪些因素会促进或影响我们的幸福感。影响我们幸福的因素，我们能逐步转换。这不仅适用于个人，也适用于社会。世俗伦理的目标在于，把人们从当前和长期痛苦中解放出来并同时发展支持其他人对幸福追求的能力。慈悲一方面是发自内心为他人福祉而行事。

然而肯定的是，世俗伦理要求练心、极大的耐心和持久的努力。而且还清楚，真正有益的世俗伦理不只是知识

的问题，更多是行动的问题。我们经常知道，我们要做什么，但我们不做我们知道的。

Franz Alt：

您积极投身现代大脑研究。为什么？

达赖喇嘛：

我们的大脑是会学习的器官。神经心理学告诉我们，我们可以像训练肌肉那样训练大脑。这样，我们能有意识地接受善良和美好并积极影响我们的大脑并克服消极方面。凭借精神的力量，我们能将大脑变得更好。这是革命性的进步。由于这些进步，我们比以前更好地知道，伦理、仁慈和社会行为是我们与生俱来的，但宗教是灌输给我们。从中我们必须得出结论，还有宗教。伦理是更深层次的，比宗教更自然。

Franz Alt：

为了进一步发展仁慈，我们需要提出哪些问题？

达赖喇嘛：

我们是开明的，还是狭隘的？我们是从顾全大局，还是只考虑个别方

面？我们是不是统一思想和行为？我们看待事物是目光短浅，还是长期发展？我们行为的动机真的是真诚的仁慈吗？我们的仁慈只是对那些能视为一样的家人或朋友吗？我们不得不思考、思考、思考。并研究、研究、研究。伦理主要和我们的精神状况有关，与形式上从属于某个宗教无关。我们必须克服自身局限并理解他人的观点。

对于这项研究的兴趣，我 20 多年前还被嘲笑。今天得到越来越多的认同。谁未认识到利他主义，就不能理解，政治和市场如何真正发挥作用。目前的乌克兰冲突意味着：东欧需要西欧，西欧也需要东欧。也就是说：互相对话。理解为，我们今天处于世界全球化的时代。新的口号是：你们的利益就是我们的利益。原教旨主义始终是有害的。昨天的理念不能再帮助今天的我们。尤其是对于儿童，也就是明天的成年人，伦理比宗教更重要。

连气候改变也只能全球共同应对。我希望并祈祷，2015 年底在巴黎举办的下一届气候峰会能对此达成具体的认识。原则上，自私、民族主义和武力是错误的。关于一个更美好世界的最重要的问题是：我们怎样才能

彼此扶持？对此，我们要有敏锐的觉悟。政治家也应如此。我们需要积极的精神状态。我每天练习四小时。冥想比祈祷仪式更重要。儿童也应学习道德和伦理。这比任何宗教都有益。

Franz Alt：

冥想行为是否产生可测的生物效应？

达赖喇嘛：

近一段时间，西方研究者对长期冥想的西藏人进行神经科学研究。简要总结一下成果：冥想有益于身体和心理健康、有益于满意度和幸福感。这也是我个人的经验。

Franz Alt：

幸福对世俗伦理的发展有多重要？

达赖喇嘛：

世俗伦理希望所有七十亿人都幸福 - 我们有理由这样说，因为我们生活在同一个星球上，我们呼吸着同样的空气并依靠同样的土壤吃饭。我的未来总取决于他人，其他人的未来也取决于我。向我们走来的气候灾难提醒我

们这种关系。我们当中的谁又能独自生活在沙漠，这个问题我在我的全球演讲中问我的听众。如果我们在孤独的沙漠遇到某人，我们最后才会问他的宗教或民族。如果我独自一人在沙漠，我是不是尊者达赖喇嘛完全无所谓，这对我毫无益处！

（他再次大声长笑。）

当然，我也犯错，例如：我吃糖太多，导致我可能重生为蜜蜂！

（他大笑。）

我不是神，而是七十多亿人中的一员。因此我从不觉得孤独。作为一个人，我先尽力帮助其他众生。这是真正的友谊和人性：减轻他人的痛苦。因而，所有宗教宣扬爱、宽容和宽恕。

人们信不信宗教是他个人的选择和决定。所有宗教的目标是，我们要成为更好和更幸福的人。因而我们要互相尊重并互相欣赏。这样也在彼此间形成和谐。

我的穆斯林朋友告诉我，暴力的穆斯林都不是真正的穆斯林。用武器在世界任何地方都不可能创造真正的和平。以宗教名义的战争令人难以承受。我不能理解，德国和法国是世界上最重要的武器出口国。武器导致谋杀和

死亡。没有武器就不会发生战争。战争和暴力的主要原因是我们的负面情绪。我们为此付出太多，但给我们的理智和仁慈太少空间。

我建议：更多倾听、更多思索、更多冥想。用圣雄甘地的话，我认为：“我们必须自己改变，一种我们期望看到的改变。”

在一些极权国家我们看到，只有当人权得到尊重、人们有饭吃及个体和人民是自由的，才能保持和平。只有通过内心和平，才能确保和平和我们在一起、在我们中间及在我们周围。此外，幸运的是，发展属于普世责任和世俗伦理。

Franz Alt：

人们能否幸福地面对死亡？

达赖喇嘛：

这当然是一个吸引人和核心的问题。有些人完全不知道或不想知道，他们会死。有些人却忘了他们活着。对自己仁慈，也就是说，想象死亡能丰富我们的生活。如果我们把死亡当做生活的一部分，我们就能避免将时间花费在无意义的事情上。观察夕阳，我

们自问：明天我会不会早些体验日出？我们还会问：如果死亡只是过渡阶段会是怎样，而我们的精神在未来还能继续存在？对于这些问题，我们可以学习用无私与和平的态度面对并放下财产和亲人。无私和超然的态度是面对死亡最好和最明智的方法。

生命是短暂的。如果我们听凭负面情绪，我们是在浪费生命。每当我感到受挫或过于伤心时，我就冥想来自 7 世纪印度佛教大师寂天菩萨的几句话：“只要无限空间存在，只要有众生，我都会坚持驱除这个世界的痛苦。”当我想到这几句话，我的挫折感就不翼而飞。苦难可以是重要的人生老师。如果去了解一下著名人士的经历，就能明白这一点。

Franz Alt：

我们每个人能为和平和更美好的世界做些什么？

达赖喇嘛：

所有的宗教都有责任引导人们走向内部和外部和平。如果我们想要世界变得更美好，那么我们自己先要成为更好的人。没有平坦的道路。我们首先要看看敌人的人。耶稣在山上对门

徒的教训中称为“敌人之爱”。在我们自己利益范围内，应尽全力做对其他生物有益的事。为此，我们需要精神炼狱和心灵成长。欧盟在 1945 年后选择在原敌人之间合作的正确道路。因而，敌人也能成朋友。只有当数百万人都遵循这一点，它才可行。北约甚至将总部迁往莫斯科。

（他笑到。）

那样俄罗斯人就会发现，西方人是否严肃对待友谊和敌人之爱。真正的敌人是我们自身，而不是来自外部。外部的敌对势力不能持久 - 中国和西藏之间也没有外部敌人。尊重敌人，那么有一天，他可能成为朋友。

因而，我始终坚信不使用武力。这是智慧的敌对之爱。通过深入冥想我们发现，敌人是我们最好的朋友。从纯世俗伦理角度来看，我们人类变得更加平静、更具仁慈和更具判断能力。那么我们也有机会，21 世纪是一个和平的世纪、对话的世纪及热心、充满责任和有仁慈的人类世纪。

这是我的希望。也是我的祈祷。我带着喜悦期待这一天，那时孩子们在学校学习非暴力及和平解决冲突的原则，即：世俗伦理。

Franz Alt :

我插一句，有个问题我一直想问您：下一任达赖喇嘛会是一位女性吗 - 她代表着平等？

达赖喇嘛：

为什么不会呢？但她必须有吸引力。
(这是，他笑的特别大声和持久。)

女人和男人真正的对等和平等是更美好世界的必要前提。这一点，所有宗教都要迎头赶上。这是世俗伦理的重要方面。此外，也是正义和仁慈的问题。许多女性在内心价值发展方面超过了男性。

Franz Alt :

您说的内心价值是指什么？

达赖喇嘛：

依据生物种类划分，我们属于动物，生活在仁慈、关心、亲情和温暖环境中。在此，我要感谢我的母亲。仁慈的本质在于想要减轻他人痛苦和提升他人幸福的愿望。女性在发展内心价值，例如：善良、耐心、谅解、大度和宽容方面要比男性好些。一些大问题，例如：战争和环境恶化或资源浪费都是男性问题。

它们是冷漠的结果。然而，我们都有发展内心价值，例如：专心和正念的基本才能。我不会劝人皈依，但为人类美好而做出贡献的愿望一直激励着我。

Franz Alt：

长久以来，我注意到您在世界各地用佛教理念宣扬正念。为什么正念在我们当今社会如此重要？

达赖喇嘛：

人们过于看重物质价值。它们很重要，但不能减少我们精神紧张、恐惧、愤怒或沮丧。然而，我们必须克服我们的心理压力，例如：紧张、焦虑、恐惧、沮丧。因而我们需要更深层次的思考。我把这视为正念，也就是深层次思考和感知，这一点非常重要。

正念不取决于某人是不是信徒。这无关紧要，我们只是具有同样情感和相似才智的人类。我们的一些情感非常、非常具有毁灭性。它们不仅破坏内心的平静，最终也摧毁健康。一些科学家发现，内心平静对于健康极其重要。根据这些科学家的观点，愤怒、仇恨和恐惧会累垮我们的免疫系统。所以，平静的心态极其重要。

我总是说：世界上有七十亿人，每个人都有同样的潜力，每个人在精神、情感和身体上都是平等的。因而，每个人都有实现自己才能的机会。这总是关乎心灵的澄清。我们应该分析一下：什么对健康有益，什么有害？然后我们需要把我们的知识分类整理：这些是有益的，那些是有害的。类似的还适用于我们的情感，有些有益于健康和内心平静。而另一些情感却是破坏性的。人和人之间的区别在于是否用清醒的理智来辨别。因而，我们发展控制有破坏性的情感并促进有建设性的情感。

通过冥想和沉思可以学到，例如：忍耐是对待愤怒的最重要的办法、满足应对贪婪、勇气应对恐惧、理解应对怀疑。生他人的气毫无益处，相反，我们应看到，我们改变自己。

因而，我坚信，这适用于所有七十亿人，不仅只适用于信徒，也适用于无神论者。我希望，通过我们的多次对话能为提升幸福和克服痛苦有一点点帮助。

Franz Alt：

所有宗教的主旨思想是什么？

达赖喇嘛：

爱！毫无疑问。人们相信上帝，造物主，他们践行爱。许多基督教兄弟姐妹将自己的生命用来帮助其他人，特别是穷人。这一切都是爱的教义的结果。但是，在哲学中，宗教的分歧很大。但我认为，不同的哲学观点只是说明了不同的方法、不同的提升爱的看法。所有宗教的核心是爱。对于所有人而言，对待他人，博爱比仇恨更愉快。我们更喜欢其他人的慷慨，而不是吝啬。与狭隘、不尊重和敌意相比，谁不愿意他人用宽容、尊重和忍耐对待自己？

我深信，我们都能发展不违反任何宗教教义，也不取决于 - 这至关重要的 - 任何宗教的内心价值。因此，我希望，我们能有越来越高的道德意识并在不久的将来看到改变。

同时，我不强迫任何道德价值 - 这好像对任何人都是无益的。每次真正的进步都是基于自愿和自由。只有这样，才能产生我们所有人追求的幸福。但：鉴于当前社会的问题，仅在宗教层面建立伦理还不足够。现在是时候，为我们理解灵性和伦理在全世界开辟超越宗教的新道路。

我不是科学家。但自从我开始流亡生活 - 您看到，这也有好处 - 我会见过全世界的科学家。有物理学家、生物学家、宇宙学家、心理学家，最近还有神经生物学家和神经心理学家。

我体验到，今天的幸福在研究实验室中。伦理是幸福的科学。这一点我不敢肯定。我们得知，幸福是内心成长的结果。我还知道，在现代科学和古老宗教价值，例如：自觉仁慈、慈爱和正念之间有许多相似之处。今天的科学告诉我们，真正的幸福不仅存在，而且从出生起就是我们的权利。因此，科学对宗教日益开放，同时，宗教也对科学开放。

教皇 Benedikt XVI 在鼓励和促进信仰和理智之间的沟通时，也是这么认为的。许多思想家和哲学家长期将宗教视为阻碍而不是启蒙 - 通常正确地 - 但今天这种态度在积极改变。计算机和 IT 时代会加速这一改变。在全球化时代，宽容比以往具有更多机会。

Franz Alt：

100 年前，人类见证了第一次世界大战的爆发，夺去 1700 万人的生命，接下来的第二次世界大战造成 5000 万人

死亡。您相信，人类从这些灾难中汲取教训并将 21 世纪 变为和平的世纪吗？

达赖喇嘛：

当然。我相信，人类，尤其是欧洲人，知道战争意味着什么。许多上了年纪的人还能清楚记得，战争曾是多么有毁灭性。日本也非常相似。所以，我相信，两个民族，德国和日本，及世界上的大多数人都拒绝武力。

我曾参观一些国家并同那里的人们交谈。走到哪里，我都有这种感觉，追求和平的愿望非常强烈。我给您举个例子：伊拉克战争。反对的示威游行活动从澳大利亚到美国，还有德国和法国都有。

现在的人们看似老练。但对和平的需求及对武力的拒绝却非常强烈。我们必须在全世界范围内努力阻止、抑制或消除一切武力手段。现在告诉人们，我们拒绝武力、寻求和平，这还不够。

我们必须使用更有效的方法。武器出口当然是追求和平的最大障碍。我就不能理解，例如：德国和法国仍是世界上主要的武器出口国。没有武器，就没有战争。

每当我们遇到困难或产生经济冲突、又或是宗教差异时，我们必须致力于将对话作为唯一真正的方法。

我们必须认识到，我们都是兄弟姐妹。我经常说：上个世纪是武力的世纪。我们的 21 世纪应是对话的世纪！过去我们无法改变，但为了共创更美好的未来，我们坚持学习。

用武力和武器解决问题的观点是可怕的异教。除了极少数情况，暴力总是导致更严重的暴力。战争在我们相互关联的世界不再合乎时势，违背理性和伦理。George W. Bush 2003 年发动的伊拉克战争是一场灾难。该冲突至今尚未解决并夺去了许多人的生命。

仅对政治家的和平愿望做出呼吁，当然还不够。更重要的是，世界上要有越来越多的人承认解除武装。解除武装是践行同情。然而，外部解除武装的前提是内部消解仇恨、偏见和不宽容。我呼吁当前所有战争各方：“解除武装并不扩军！”并呼吁所有人们：“用理解、合作和宽容克服仇恨和偏见！”。

Franz Alt：

对于未来年轻一代人而言，什么是最重要的目标？

达赖喇嘛：

我觉得，我们共同，亲爱的朋友，也就是 20 世纪的一代人，造成了一系列问题。现在需要 21 世纪的一代人来解决这些问题。用和平的方式，用对话。年轻一代人很重要。过去的已经一去不复返了。21 世纪才过去 15 年，其余的 85 年还等待着我们。有大量的机会去改善世界，转变观念：在家庭层面、地区层面、民族层面及国际、全球层面。我想，我们主要通过教育实现。暴力是昨天的方法。您作为媒体代言人，也是老师和父母在此也起着重要作用。

Franz Alt：

您对中国和西藏的长期关系持乐观态度吗？为什么？

达赖喇嘛：

是的，乐观。为什么？您看，我们已经做了 1.000 年的邻居。历史上有些时候关系也很友好，例如：通过结婚或其他原因。有时也有争斗。我是指，在 7 或 8 世纪西藏已沦入中国 - 简单来说就是这样。过去的已经一去不复返了。重要的是未来。并且我看到一个

新的发展：佛教人口在中国有 4 亿多人。这些中国佛教徒中的许多人对佛教非常虔诚并遵循它的教义。

与此相应地，许多中国和日本佛教徒尊重我们的知识。我们注意到，在过去三或四年，中国约有 1.000 篇由中国人用汉语报到西藏的文章。所有 1.000 篇文章全力支持我们的做法。他们批判地对待他们自己政府的政策。根据我的观点，这是一个明显的标志，许多中国人支持我们的政治诉求。

过去几年中，我会见了成千上万的中国人。大学生、老师、商人、还有知识分子、作家，他们当中的许多人都诚挚关注西藏并声援我们。此外，高层政治领袖也变得更务实。连共产党的领导人现在也对佛教做出积极评价。这是新的，事情在改变。我坚信：中国和西藏之间的和平是可能的。

尽管中国几十年来给我们藏人带来各种痛苦：我还坚信，大多数的人类冲突可以通过真诚对话、用开放与和解的精神解决。非暴力和尊重一切生命的这种策略是西藏献给世界的礼物。

毕竟，我们两个民族在 2000 多年里大多和平共处。我愿为了重建和平而努力。暴力总是产生新的暴力，如同

我们在伊拉克和中东几十年来看到的。但即使在中东和乌克兰，和平也有可能实现。各种问题都由人类造成。因而，也应由人类来解决。

总之：世俗伦理包括宽容和耐心、谦卑和慷慨 相当重要。我在游历中发现，在物质匮乏的欠发达的国家，宽容和满足的美德比在物质富裕的国家发挥更大的作用。真正的宽容需要很大的内心力量。这种宽容包括三个方面：宽容对待那些给我们带来痛苦人、接受痛苦和接受现实。这种宽容指引走向改变和继续发展的过程。

Franz Alt：

目前西藏人权问题情况如何？

达赖喇嘛：

困难。非常困难。在中国的官员中还有许多强硬派并处于要职。这些强硬派相信，一起问题都能通过武力和镇压解决。这完全是错误的和不现实的。我见过，在世界许多地方，用武力从未解决过任何问题。

有关西藏的情况，60 年来都在使用武力。但更多暴力造成更多抵抗。但共产党领导仍未意识到，这恰恰是问

题的关键。然而有迹象表明，在中国的公众中和一些政治领导人中发生思想转换，当前镇压的政策适得其反。是该考虑现实的做法。我们拭目以待。现在想有一个明确的说法，还太早。在此期间，百姓却要忍受。不是饥饿或类似困难，而是心理上。焦虑、过度恐惧、过度悲伤。因而自焚。

Franz Alt：

在过去六年里，至少 137 名藏人通过自焚而自杀。您是如何看待这些自我毁灭的行为？

达赖喇嘛：

这当然令人伤心，格外伤心。这些行为是戏剧性的、有负面影响的。我不知道，这对强硬派有多大影响。更多的愤怒、更严厉的镇压，并在某些情况下，逮捕家庭成员。这是一个非常敏感的政治问题。2015 年西藏有 2000 多名政治犯。我自 2011 年起，不再插手政治。但中国的政治强硬派操控我说的一切。他们认为我是恶魔。他们必须斟酌恶魔的每句话。

我宁愿沉默。如果我要说话，那就是祈祷，只有祈祷。当然是关于我的

世俗伦理话题。我知道，在中国领导层内部也有对此感兴趣的人。

Franz Alt：

自杀的大多数人是和尚。佛教中，自杀会得到宽恕吗？

达赖喇嘛：

这要看动机。大多数西藏人不把自焚视为自杀，而是极端的政治抵抗，是为了改变中国在西藏的镇压政策。我请求中国领导人和国际社会调查这些自焚的情况和原因。但却是徒劳的。我非常怀疑，这种极端的抗议形式是否能起作用。

Franz Alt：

您是否为北京的共产党领导祈祷？

达赖喇嘛：

当然，他们也是人类。他们也追求幸福的生活。

（他再次笑到。）

他们是我的兄弟姐妹。当我说七十亿人时，他们当然也包括其中。尤其是那些带着愤怒，对西藏和我消极对待的人们，我会专门为他们祈祷。我

相信，西藏有一天会独立。中国早晚都要跟随民主和自由的世界潮流；从长远来看，中国也无法挣脱事实、正义和自由。

Franz Alt：

如果西藏独立了 - 您怎么看待它的未来？

达赖喇嘛：

我的愿望和理想是，西藏将成为两个大国中国和印度之间的和平的和非暴力的解除武装地区。

我的家乡现在面临严重的环境问题。生态问题至关重要，因为西藏地处高原，亚洲的所有大河发源于此，例如：雅鲁藏布江、黄河、恒河或湄公河。如果这里被污染，则会对 20 亿人产生负面影响。我们知道，在西藏的一些地区储存有核废料。可以肯定的是，在西藏一些地方安置有原子弹。核设施当然对环境产生负面影响。在西藏，森林被开垦，这导致大量砍伐。此外，过分开采矿藏。

因而，我的理想，将西藏变为非暴力地区 - 一个解除武力的地区 - ，还包括禁止生产、试验和储存核武器及其

他武器，将西藏高原变为世界上最大的自然保护公园。此外，未来将不允许在西藏使用能产生有危害废弃物的核电或其他技术。

Franz Alt：

长期以来，您指责中国在西藏进行“一种文化种族清洗”。具体指什么？

达赖喇嘛：

通过目击者，我们知道，在 1950 和 1983 年间共有 120 万西藏人被夺去生命。这 120 万西藏人是在中国的监狱或与中国军队发生冲突时死亡。或由于不当的中国经济政策在西藏饿死的西藏人。许多人由于对中国的占领政策绝望而自杀。

今天，经历中国人大规模涌入西藏和对藏语产生不利影响的一系列政策及对研究和佛教修炼大大限制而幸存的西藏文化、语言、宗教和认同仍面临严重的威胁。

Franz Alt：

您觉得您有机会返回西藏吗？

达赖喇嘛：

是的，亲爱的朋友，事情在改变。

Franz Alt :

但您即将 80 岁了。

达赖喇嘛 :

是的，如果我今年去世，我将看不到西藏。但如果我还能活 5、10、15 或 20 年，就一定能看到！

Franz Alt :

您想活到多少岁？

达赖喇嘛 :

我做梦，我能活到 113 岁。我的医生说，我一定能或到 100 岁。您看，我还有时间。

（他拍拍大腿，然后笑到。）

更多信息请访问：
www.dalailama.com 和 www.franzalt.com

达赖喇嘛的故事 - 一个漂泊的人生故事

自 2011 年起，达赖喇嘛只是西藏人的精神领袖 - 作为政治家他已经退休四年了。以此结束了 500 年的达赖喇嘛传统 - 自愿的。什么时候人类历史上发生过自愿放弃权利的事情？

在 30 次会面中，我也从未听到过一次抱怨，尽管他家乡的困难条件时常令人绝望。相反，他总是很高兴和放声大笑。即使有那么多的痛苦和不公正 - 中国政治家和记者称他为骗子并指责达赖喇嘛集团 - 他依然开朗乐观。我曾经问过他一次，为什么他能在极其艰难的情况下也不生气，他说：“我为什么要生气？终究还是要冷静下来。这对我来说更费劲。”

瑞士一家电台的同事告诉我，她曾在印度采访过达赖喇嘛。在她苏黎世的家中，她拿给其他同事看。“不能播放这个”，这是他们的反应，“他总是笑。”于是，她打电话到印度并询问达赖喇嘛的同事，达赖喇嘛何时能回欧洲 - 采访需要重新制作，请不要记录笑声。“没问题”，他们回复到，“他四周后在法兰克福机场转机，那时您可以重新录制谈话。”

于是，这位女同事飞到法兰克福并请求到：“请圣尊您别笑！”在谈话中，他一次也没笑。但是，当磁带录制好后，他长笑了十分钟。“请原谅”，他对这位女记者说，“我需要补足笑声，我的生活不能没有笑声！”

“为什么笑和笑什么呢？”她反问到。他的回答：“我总是想，我们人类在地球上的所作所为。有时是可笑的！”

适用他的六条基本原则是：第一 - 最重要的是非暴力。在他的领导下，这一点已成为西藏为自由而斗争的象征。有时，他也引用耶稣在山上对门徒教训的敌人之爱。第二 - 对他而言，同样重要的是宽容。“没有宗教和平，就没有世界和平”，他说就如同孔汉世界观那样。

第三条原则是：每个宗教以其独特的形式接受。第四：对于我上次电视节目中的问题，什么是今天的宗教，这位东方的教皇回答说：“宗教是能共同保护世界的人。”对此，他指的是整个喜马拉雅山越来越严峻的水问题：“这关系到 20 亿人的存亡。”

第五条他有时也有困惑，他笑着说。他必须学会更加耐心。在同中国政治家打交道过程中，他变得耐心。又笑了。

关于第六条原则，生与死，他能讲笑话。他有预感，死后会发生什么：“如果我去到阴间，我一定会申请休假，因为我想知道，地球上在发生什么。”

我们的时代没有第二位政治家像达赖喇嘛那样天真的像个孩子，相信政治奇迹：“有一天，我们能很好地和中国合作。”当人们怀疑地看着他，他就会说德法友谊的奇迹或德国 - 波兰的和解。“你看，还有另一种方式！”

他最大的愿望是，使中国的两个群体：年轻人和 4 亿信徒信奉佛教并运用它。在中国共产党统治下，有巨大的精神空白。“65 年的共产主义怎么和 1300 年的藏传佛教相比？”来自拉萨的高僧问我。

在世界屋脊，在世界上最虔诚和目前地球上思想最功利的人民之间发生着对于我们而言几乎无法想象的精神斗争。这场斗争的结局将对世界的未来至关重要。有些人现在会想：这不就是大卫与歌利亚。当然，西藏人说：“结局是众所周知的。”

非暴力对于达赖喇嘛而言也不是随便说说。他始终坚持心灵的纯洁。他指责中国占领者在世界屋脊实行文化种族清洗和无与伦比的文化野蛮。对

此，Alexander Solschenizyn 说到：“对西藏的屠杀揭露了中国共产党是残忍和不人道的刽子手 - 比世界上任何一个共产党政权都要残忍和不人道。”

在旧西藏边界生活着约六百万藏人。北京计划在那里定居 2000 万汉人。达赖喇嘛不断地问，他的同胞到底多么绝望，- 为了反对中国的占领政策，在过去四年有 135 名西藏人自焚。

对于，为什么他快 80 岁了，还这么精神这个问题，他回答 - 当然因为笑：“这非常简单：50 年不吃晚饭！”他每晚六点半上床睡觉。睡到凌晨 3.30。冥想到七点，吃早餐，然后开始工作。

达赖喇嘛同时是许多伦理和精神价值的化身：抵抗暴力、资本主义批判（类似教皇）、爱好动物、积极投身环境和反对核武器。这些内容读起来像西方左派的纲领。但他的意识形态没有变化。

他是受迫害者和诺贝尔和平奖获得者 - 并且他被视为圣人。关于精神的斗争，他是不可战胜的。此外：一位德国知识分子曾经问他：“至尊，我怎样才能快速得到启示？”他回答：“您最好去看医生，然后打一针。”

这是人不得不经历的。2014 年夏季在汉堡。在会议中心，四天里相继有

7000 人次来听他的报告。一天两次。这四天里，达赖喇嘛在没有任何资料的情况下每天演讲高达五小时。有人笑，有人哭，但所有人都专心致志地听。他究竟是如何做到的？他有很多要告诉我们。

Franz Alt

达赖喇嘛。生平简历

1935:7月6日，达赖喇嘛出生在西藏的村庄 Takster，一个农民家庭，出生时名字叫 Lhamo Dhondrup。2岁时，他被认为是达赖喇嘛转世灵童（“智慧的海洋”），被带到拉萨并在四岁半时加冕。他有了佛教徒的名字 Tenzin Gyatsho。从六岁起，他开始学辩证法、西藏艺术和文化、语言学、医学和他最重要的学科，佛教哲学。他被认为是慈悲的佛 Tensinresis 的再生。

1950: 中国人们解放军进军西藏并占领了那里。在11月17日，15岁的达赖喇嘛接管行政工作。

1954: 达赖喇嘛去了北京并与毛泽东、周恩来和邓小平进行了和平谈判 - 没有成功。

1959:3月10日，西藏开始有反对异族统治的人民起义并被汉人血腥镇压。9万西藏人失去生命。达赖喇嘛逃亡到印度并在 Dharamsala 建立了流亡政权。成千上万的西藏人至今 - 逃亡 - 从家乡逃往世界各地。

1966 - 1976: 在中国文化大革命期间，约 6000 僧侣被杀。

1987: 达赖喇嘛宣布“中间道路”。根据该中间道路，西藏不再要求独立于中国，而只是中国内部的自治区，类似意大利的 Südtirol。

1989: 达赖喇嘛在奥斯陆获得诺贝尔和平奖。获奖原因：他的“和平哲学是基于对所有生命的崇敬和包括对全人类和自然的普世责任中发展而来。”

2009: 年到 2015 年 4 月之间，有 137 名藏人为了反抗中国在西藏的镇压政策而自焚。

2010: 三月初，上万名西藏人在全世界抗议中国对世界屋脊的强权统治。

2011: 达赖喇嘛将西藏的政治领导权转交给 Lobsang Songay，他被流亡信徒自由选举为流亡政府的总理。达赖喇嘛现在只想做“一名普通僧人”，尽管他在众多藏人中如同神灵。

2009 和 2015 之间，135 名西藏人为了反对中国的镇压政策而在西藏自焚。

2015: 引用他的一个保镖的话：“我什么都不需要做 - 所有人都爱戴他！”

这位第 14 代达赖喇嘛是最后一位吗？他在多次采访中解释过，达赖喇嘛制度应从他终结。因而，他担心中国共产党将自行命名下一位达赖喇嘛。届时，他一定会阻止的。主要的僧侣一直在挑选达赖喇嘛。现在共产党的领导人宣称，他们的政党有权决定轮回的宗教进程。北京方面责备达赖喇嘛，说他破坏了“藏传佛教的标准秩序”。中国共产党除了对生育控制，还想对轮回控制。如果共产党员变得虔诚…

不可置疑的事实是，在共产党统治西藏 60 多年后，几乎所有的藏人都将达赖喇嘛尊为他们的宗教领袖并期待着他的归来。

作者介绍：Franz Alt

Franz Alt 博士，电视台记者和畅销书作家。

1938 年出生于德国 Untergrombach/Bruchsal。研究政治学、历史学、神学和哲学。1967 年获得博士学位，论文是关于 Konrad Adenauer。35 岁，编辑、记者和德国电视一套主持人（“Report”、“Zeitsprung” 和 “Querdenker”）。

他的书被翻译成 12 中语言并达到 220 万多册的发行量。获奖情况等：金摄影师、Bambi、Adolf-Grimme- 奖、德国和欧洲太阳能奖、人权奖、讲德语的人 “Hall of Fame”、2011 德国最出色的演讲人。

Franz Alt 在全世界演讲并为 40 家报刊撰稿。

他的圣尊、达赖喇嘛、电视台记者 Franz Alt 博士及出版社 Benevento Publishing 将捐赠这本德语西藏援助小册子的稿费和收益。