

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日 讲话全集

(1960-2011)



藏人行政中央外交部中文处出版发行
颀尔宗·德丹等 译

Published by
Department of Information and International Relations,(DIIR)
China Desk
Central Tibetan Administration
Dharamshala -176215
H.P. , India
Email: chinadesk@tibet.net

ISBN: 978-81-86627-54-9

版次：2019年2月

印数：1000

电子版：请登录藏人行政中央官方中文网站

西藏之页： www.xizang-zhiye.org

Printed at New Delhi by: Norbu Graphics

译者序

“哪里有压迫，哪里就有反抗”，无论这句话出自谁人之口，相信这是颠扑不破的真理。按世间情理，人间首先有了压迫，才会有反抗，而绝对不会先有了反抗，才产生压迫。否则，不存在压迫你反抗谁？又为何要反抗？当今中共却颠倒是非，指鹿为马，处处辩护自己，因为你反抗，我才压迫你，这听起来似乎理所当然，但这荒唐逻辑恰恰暴露了自身的专横跋扈。半个多世纪以来，中共与藏人正处在压迫与反抗这样的“轮回”中循环：中共压迫，藏人反抗；再压迫，再反抗。

一九五九年三月十日，拉萨爆发“西藏自由抗暴运动”，这便是中共武力侵占西藏后，产生这压迫与反抗循环之“轮回”的开始。西藏沦陷后，以达赖喇嘛尊者为主的八万多藏人流亡印度。紧接着于上世纪六十年代，西藏第二大领袖班禅大师对中共高层反映西藏人民悲惨处境的《七万言书》，不久以“反社会主义罪”等罪名遭到批斗，并监禁数年；六十年代中期至七十年代，在文革中原藏区大批有地区性影响力的领导人和优秀知识分子等遭到残害；六千多座寺院被毁坏；八十年代，在殖民者蹂躏下逐步觉醒的新一代藏人又开始反抗中共的残酷统治，他们一次又一次地上街举行示威游行，同时，遭到当局严厉镇压，数千人被捕，其中许多出类拔萃的年轻藏人被处决。此后，西藏境内的压迫与反抗运动更加此起彼伏，从未停息；2008年，全藏区爆发了著名的“戊子和平抗议运动”；2009年以来，至今有153名同胞因抗议中共暴行举行了自焚。虽然，人类在不停地向更进步更文明的方向发展，但是，中共

与西藏间的这一“轮回”却不断地变得更黑暗更残酷。本书《达赖喇嘛尊者在纪念西藏自由抗暴日讲话全集》，是中共与西藏间压迫与反压迫这个“轮回”的最好解说，也是最好的历史见证。

《达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日讲话全集》这本书深入浅出地讲述了，当世界人民经历“二战”血与火的残酷洗礼后，一一从殖民者屠刀下获得自由时，雪域西藏人民反而陷入了新殖民者的统治之下，从此，压迫与反抗之“轮回”不断循环半个多世纪。在这半个多世纪中，尊者每一年的纪念西藏自由抗暴日讲话，离不开“压迫”与“反抗”这个血的主题，当然也无法离开它。然而，纵观全局，作为西藏人民至高无上的教政领袖，作为观音菩萨化身，尊者不是在“压迫”与“反抗”二者之上，推波助澜，火上加油，反而处处以慈悲为怀，顾全大局，极力为二者排难解纷，息事宁人，铸剑为犁，化敌为友。从当初全西藏人民争取西藏独立地位，继而提出“中间道路”立场，对全藏区实现名符其实的自治，我们从这一划时代历史性转变中便一叶知秋，可见一斑。

进一步而言，本书内容包含和折射出西藏，尤其是流亡藏人在这半个多世纪以来饱经风霜，历经沧桑，继往开来，为西藏千秋伟业，在异国他乡再次打下了坚实基础，各方也取得了可喜成就。当然，保证西藏民族重振旗鼓，勇往直前的核心力量，主心骨是伟大的第十四世达赖喇嘛。总结在过去半个多世纪，更确切地说，在外流亡五十二年内（1960年至2011年，尊者流亡印度至移交政治权力间的52年），笔者认为尊者不仅为西藏人民，而且也在全人类做出了以下七项非凡成就：

一、流亡印度后立即重建了代表境内外同胞的西藏流亡政府；

二、与时俱进，领导西藏人民走向健全的民主制；

三、在全球范围内为加强和平和道德的力量做出了卓越贡献；

四、荣获诺贝尔和平奖为主的一百多不同奖项；

五、2011年，历时近四百年的噶丹颇章政权移交由民选的政治领导人；

六、流亡中保护和发展的完整的西藏佛教教义及文化；

七、为解决西藏问题，指定互惠双赢的“中间道路”政策；

这里特别对最后三大成就，感觉意犹未尽想补充说明如下。

2011年，达赖喇嘛尊者英明果断地把噶丹颇章政权移交由民众直接选举产生的政治领导人，从而对具有近400年历史意义的噶丹颇章政权画下了圆满的句号。同时，使西藏政体推向更健全的民主制。众所周知，世界上几乎所有国家的民主制都是由下而上，民众对统治者付出鲜血与生命的承重代价进行索取得来的。而西藏的民主制却与此正好相反，是由上而下，雪域西藏人民的政教领袖达赖喇嘛尊者以他的睿智及崇高思想，慷慨果断地对西藏人民的恩赐产生的。前者是索取，后者是恩赐。二者间无形中显示出达赖喇嘛尊者的伟大与超凡入圣。这实在仰之弥高，德如高山人景仰。我想，西藏的这一民主制也是举世无双的，且具有深远的历史意义。

至于保护和发展西藏宗教文化而言，全球流亡藏人在外半个多世纪以来，在达赖喇嘛尊者的卓越领导下，以藏传佛教为主的西藏文化不但在异国他乡得到完善的保护和发展，而且藏传佛教从世界屋脊走向全球，在西方社会与世界第一大宗教—基督教并驾齐驱。最近几十年以来，尊者与当前世界上的顶尖科学家之间展开了一系列对话，使藏传佛教顺利与现代科学接轨。更令人倾慕和震撼的是，当现代科学为人间尘世拉开探索之帷幕后，许多宗教黯然退出了原本属于它的历史舞台，反之藏传佛教却走进了世界舞台的中心，与现代科学共舞，展示各自的风采！无疑，这是因为先有了达

赖喇嘛尊者，才有了这一切。

另外，在藏人流亡他国之初，全西藏人民的主旋律是争取西藏独立，这也是理所当然的奋斗目标。随着中共毛时代的结束，被称为“中国改革开放总设计师”的邓小平再次复出。邓以非凡的勇气和智慧，不但对中国绘制了对内改革和对外开放的蓝图，同时在西藏问题上也展现了新的姿态，大胆表示：“除了西藏独立之外，其他什么问题都可以谈”。相应达赖喇嘛尊者也对西藏问题的解决因势利导，与时俱进，制定出中藏互惠双赢的“中间道路”政策，以和谈争取全藏区实现名符其实的自治。可是遗憾的是，邓之后中共的后继领导人，如同黄鼠狼下崽子，一代不如一代，他们缺乏邓小平那样的政治智慧和勇气，无法正视西藏问题，甚至不敢承认邓小平亲口所言。然而，以尊者和藏人行政中央为主的境内外绝大多数同胞，至今仍然在坚持执行“中间道路”政策。

仔细思量所有这一切，虽然，尊者及其子民身在异国他乡，风雨飘摇，一举一动皆俯仰由人，但在漫长而又短暂的半个世纪内，取得了如此举世瞩目的伟大成就，这对于我等凡夫而言，实在不可思议。相信这些有目共睹的丰功伟绩，同日月经天，江河行地，将万古长存！

已整理成书的《达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日讲话全集》这本书，还有一个重要特点。它是在特定的历史时期和特定境遇，针对特定的历史问题进行客观正确地评判，并总结了历史，开辟了未来，是一本最为完整，最为独特的宝贵文献。它既是最珍贵的文史资料，也是最殊胜的开拓西藏未来之宝。诚然，这样的文献，过去第十三世达赖喇嘛未曾有过，未来第十五世达赖喇嘛时期也不会出现，可谓独一无二，空前绝后。

这里要特别感谢台湾法鼓文理学院佛教学系教授苏南望杰伉俪。苏南教授伉俪向来好善乐施，为《达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日讲话全集》一书，慷慨解囊，提供所有助印经费。苏南博士还抽出大量时间，一一校稿，并提出宝贵建议。为本书的翻译和出版，从精神和物质二方面不计回报的援助，成为本书顺利问世的决定性因素。特此向苏南望杰伉俪表示由衷的感谢！另外，藏人行政中央外交部秘书长达波·索南诺布等领导对本书的翻译和出版给予了高度重视和支持。本机构中文处同事巴桑先生精心设计本书封面和排版等。总之，对本书付出心血和精力的各位人士一同表示诚挚的感谢！

本人在翻译《达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日讲话全集》这一特定历史时期内产生的重要文献之过程中，以从事翻译工作二十多年来的专业经验，紧跟尊者讲话原文，力求达到信、达、雅翻译标准，从中主要采取直译方法，既保持了藏文原文内容，又保持了原文的形式和语气。更重要的是，在原文中出现的一些疑惑有幸得到达赖喇嘛尊者的特别指示和阐释……另外，从1985年到1990年间的中文译稿已找到，但发现原文与译文之间差距甚大，故，做了重新翻译；从1991年到2011年间，除1990年、1991年、1994年外，其他都有中文译稿。为了达到上述标准，亦针对原文做了必要的技术性修改，并统一了部分词语。

由于本书内容涉及西藏历史与现状；国际与国内；宗教与政治，传统与现代等广泛领域，以及西藏独特的习俗；中藏语言文化上的巨大差异，再加受时空局限等，在翻译过程中难免存在不当之处。在此，殷切希望广大读者不吝指正。

藏人行政中央外交部中文处处长额尔宗·德丹

2019年元月25日
于印度達然萨拉

目录

译者序	i
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日一周年讲话	1
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二周年讲话	5
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三周年讲话	11
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四周年讲话	13
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日五周年讲话	15
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日六周年讲话	17
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日七周年讲话	19
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日八周年讲话	22
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日九周年讲话	26
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十周年讲话	30
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十一周年讲话	33
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十二周年讲话	36
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十三周年讲话	39
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十四周年讲话	41
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十五周年讲话	44
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十六周年讲话	46
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十七周年讲话	48
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十八周年讲话	50
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十九周年讲话	52
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十周年讲话	54
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十一周年讲话	58
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十二周年讲话	61
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十三周年讲话	63
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十四周年讲话	65
达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十五周年讲话	67

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十六周年讲话 71

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十七周年讲话 74

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十八周年讲话 77

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十九周年讲话 80

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三十周年讲话 83

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三十一周年讲话 86

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三十二周年讲话 90

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三十三周年讲话 94

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三十四周年讲话 97

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三十五周年讲话 103

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三十六周年讲话 107

达赖喇嘛尊者纪念西藏独立抗暴日三十七周年讲话 111

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三十八周年讲话 115

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三十九周年讲话 120

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十周年讲话 125

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十一周年讲话 130

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十二周年讲话 135

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十三周年讲话 140

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十四周年讲话 145

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十五周年讲话 149

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十六周年讲话 154

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十七周年讲话 157

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十八周年讲话 161

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十九周年讲话 164

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日五十周年讲话 168

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日五十一周年讲话 173

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日五十二周年讲话 177

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日一周年讲话

（1960年3月10日）

一九六零年三月十日，这一天是西藏人民为了恢复自由而英勇顽强，大规模地抗议邪恶强暴的中共政权满一周年，是一个具有历史意义，值得纪念的日子。因此，大家在纪念这一特殊之日的同时，要懂得在这个世界上还没有文字记载之前，仅凭臆测猜想很难说明问题的原委，人类的归属感也很难说清楚。待出现文字之后，才开始对外在世间的山川大地，河流，雪山环绕等情境，及以人类为主体的内在有情之语言，文化，宗教，风俗习惯等做出详细的区分和记载。至于对西藏民族而言，历史上是一个拥有独立地位的民族，早在一千多年前的赞普时代到各君王，以及历代达赖喇嘛所领导的西藏，都在其史书中有详细记载。再加，最近又出现的第十三世达赖喇嘛时期，西藏与其他几个国家间以同等地位所制定的条约等，这些都符合国际法所主张的独立国家地位的要求，这任何人都无法抹去，雪域高原存在的事实无法被掩埋。

中共建立政权后以武力侵占西藏，从前历代中国皇帝与西藏之间建立的福田与施主关系被中国政府宣称对西藏拥有主权。并于1949年开始侵略西藏。翌年，藏历铁虎年武力侵占西藏东部昌都，1951年藏历铁兔年，似乎处在被软禁中的西藏代表在北京制定城下之盟《十七条协议》，还以西藏政府的名义在协议书上加盖中共自己模仿制作的西藏代表印章。

当初，中共称藏汉两个民族是兄弟，汉民族是为服务和建设

西藏而来，以此，用笑脸和甜言美语进行诱惑，使不明事理的部分藏人上当受骗，也同时大量发放银元给藏人，想方设法拉拢和诱骗藏人。最后，在未能如愿的情况下勃然大怒，暴露出其假面具后面真实的狰狞面目。同时开始以宗教领域作为扫荡对象，包括佛像，以及对所有宗教人士进行批斗，诋毁；寺院和拉章（仁波切住宅）被拆毁；不论僧俗民众，几乎所有的有识之士都被抓捕杀害；对普通民众则在各种名号下如同牲畜般地任意使唤，衣不蔽体，食不果腹，人们的头脑中只灌输单一的红色政权理念，超出了世人想象的种种非人道极端行为来管束西藏人民。总之，无论身份贵贱，全体藏人已经处于水深火热之中。中共对整体藏人的风俗习惯，尤其是对宗教活动方面，更表现出极为不满的态度。去年此时，本人与西藏政教各负责人被特意邀请到中共军营中心（在拉萨），此前中共在西藏东部康藏和安多地区的种种行为表现，不难看出，本人若到中共军营必定凶多吉少。故，在此前提下，拉萨全体藏人不约而同地聚集在一起，请求本人不要到中共军营。同时，拉萨也爆发了前所未有的抗共运动，这也为西藏历史更增添了光辉的篇章。

在面对人力、武力、国土等方面皆占优势的中共政府，藏人却只靠手中的刀和石块作为武器，前仆后继，英勇顽强地反抗侵略者，这种壮举实在不可思议。这不仅表现出了西藏人民的英雄气概，从世界历史来说，为捍卫民族平等和民族自由的进程更增添了灿烂的篇章。同时，也在世人面前揭发中共的残暴行为，使中共变得孤立无助，理屈词穷。

虽然，英勇顽强的藏人与中共军队浴血奋战，誓死保卫雪域家园。但由于彼此间兵力悬殊，寡不敌众，上万名西藏同胞在烟

硝烟弥漫，枪林弹雨的疆场上失去了宝贵的生命，而且，至今境内广大西藏人民在中共的残暴统治下，流淌的血泪还不会有停止的迹象。尽管如此，但西藏人民似乎显得越挫越勇。在此前提下，我们为了保护 and 发扬佛陀教法，为了缅怀那些为西藏民族争取自由而失去生命的英烈，我们在爱好正义的世界人民援助下，无时无刻地为光复西藏而努力奋斗。

那么，光复西藏的重任必定应该由境外自由国度的流亡藏人来承担。作为佛陀的追随者，其与众不同之处便是：放弃自他均有害无益之暴力途径，以和平正义为基础，依法面对中共的违法行为，并在爱好正义的世界各国支持下，实现我们的最终目标。如此一来，流亡印度的藏人在过去近一年内，是否按上述行事？截至今天，中共仍不断做出颠倒是非，无中生有的许多宣传，令外界感到疑惑。在此之际，我们在这里有力地揭发了中共的种种谎言。从最近我们对联合国安理会提出上诉后，发现对西藏问题表态时，保持中立，反对，或支持的国家中，支持西藏者达45个国家，而支持中国的只有9个国家。如果外界能更进一步地了解到西藏问题的真相，恐怕那9个国家也一定会支持西藏。世界人民已经对中共的行为视为洪水猛兽。另外，联合国国际法院不仅已成立西藏问题调查小组，而且针对西藏问题，亚洲和非洲代表不久也将在印度举行会议，并进行讨论。爱好和平正义的世界人民反对中共侵略行为，同时也关注和支持西藏的正义事业。这些都显示出正义已取得了不少成果。

然而，世界人民对我们的支持刚开始，我们的工作也只是刚起步。世界上了解西藏状况，了解中共行为的国家还不多。因此，我们需要继续努力做好让世人了解真相的宣传工作，直至达

到我们的目的为止。而做好这一工作的关键是西藏三区民众在同心同德，团结一致的基础上方能实现，这是极为重要的。为什么这样讲呢？其原因不需要在其他民族中寻找，只要从西藏本身的历史和经验已明确告诉了我们，如：早在藏王赞普时期，西藏官民从上到下风雨同舟，患难与共，忠君爱民，使西藏国力如日中天，几乎所向无敌，处于历史最顶峰时期。后来由于西藏走向分裂，大小群雄割据一方，彼此间连年征战，再加上外来民族蚕食西藏，自身却无力迎战，西藏便开始一步步趋向没落，这是众所周知的。从这里我们要吸取历史的沉痛教训。

我们反抗中共的原因之一，是为了保护佛陀教法免于遭受毁灭，以及缅怀那些为佛法牺牲生命的先贤。僧伽出家不是为了解决今生衣食问题，而循入佛门者是为实践利他精神，从而对受戒如同保护自己的眼球那样得到重视。在此基础上通过对三藏的教诲与听闻，对三学的体验与修持，为令佛陀教法得到全面的保护与发展，今后对黑暗中的西藏再次点燃佛教之光芒，要肩负重任。出家众之外的流亡藏人，也应该在各自的行为上要顺应时代与环境的需要，不要做出有损于西藏民族尊严的事，也不要让某些人的不当行为损害集体利益，成为害群之马。希望大家在齐心协力的前提下，做好日常工作，顾好眼前的家庭生计，长远的共同事业，以及学好现代知识。在此，我们诚挚地缅怀为西藏政教事业献出宝贵生命的同胞，并以极大的毅力为广大西藏人民早日获得自由，为光复西藏而继续努力！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二周年讲话

(1961年3月10日)

一九六一年三月十日，这一天是雪域西藏历史上极具伟大意义的一天。九年来中共对藏人的蛮横压迫带来的不满情绪在两年前的一九五九年三月十日，在西藏首都拉萨如同爆发的火山般被释放出来了。西藏人民揭竿而起，举行抗共示威游行，高呼“中共政权滚出西藏！”；“西藏是独立国家！”等口号。这一正义的呼声全球近三十亿人不仅清楚地听到了，而且西藏这一名词似乎形成有形的物体，使全球都热情地注视着它。然而，这一状况也已成为中共的心腹大患。

中共因无知，在不知所措，慌乱无序之下，疯狂地使用现代化各种武器，从地面和空中进行武力打击数万名无辜的西藏民众，而制造极大罪孽。似乎同时也在全世界面前展示，这就是我中共的真实行为。

我等视三宝为上师，在回顾往事时，展示因果之安立应该在这样的信念之上，祈祷为西藏民族争取自由而牺牲宝贵生命的英烈，不堕落于恶道之污泥，愿乘增上生大舟伴随顺风渡轮回之海彼岸！同时，我们还要关注西藏境内的时局变化，中共宣称“三大领主”被推翻后，人民当家做主了，可是结果人民的言行自由，甚至思想自由都被剥夺了。藏人的土地、财产、生产收入全被没收归公。过去数千名僧人生活的寺院，如今在鸟粪和灰尘掩盖下变得空荡荡；昔日在长明酥油灯照亮下熠熠生辉的佛殿，现

在变得一片漆黑；举世稀有的佛像、佛塔、佛经被毁坏；舒适温暖的家园变成断壁残垣，处处家破人亡，妻离子散。怒形于色手持武器的中共军队充斥著全城替代了昔日满面笑容温和有礼的藏人。富人的财富成为专政的对象被没收充公。被称为过于“闲散”的普通民众如同畜牲那样任意使唤；对中等民众则进行劝说，让他们的财富归公，宣称这比个人享有更有利，人人要参加生产劳动从中得到发展。就这样，已有的财富被充公后，让这些中等民众开始参加生产劳动。从前享有充分自由的广大藏人，现在已失去了基本自由，终身如同奴隶。总之，昔日舒心悦意之感油然而生的美丽雪域故乡，如今已成为充满忧伤和悲痛的人间地狱。

然而，这些问题从宗教的角度来讲，为“有为法无常无定”，也是西藏人民共同的业力所致。从政治的角度讲，不仅与当今世界的政治问题有关，而且这是以强凌弱，弱肉强食的典型实例，不足为奇。大家对此不要失去信心，或畏缩不前。反而是要抓住所有机遇，为解救处于水深火热中的西藏同胞，为西藏民族早日获得自由，大家要继续努力。

中共对藏人带来如此巨大的灾难后，似乎还感到不满足，他们还对流亡异国的藏人恨之入骨，并且已开始在藏人所在国和我们之间进行挑拨离间，或者用甜言美语，制造种种阻碍。所以，西藏同胞不能受中共糖衣炮弹的侵蚀，必须保持清醒的头脑，分清敌友。

这里极少数人认为，中共人多势众，我方却势单力薄，光复西藏自由很难如愿，从而产生思想上的动摇和行为上的懒散。这

是一个极大的错误，要知道在这个世界上无论做大事小事，它的基础是建立在正义，对人类有利益、自由之上，这样做事情一定会圆满的，且能够获得世人的认同。若只依靠武力怎么能解决问题呢？所谓对人没有利益，没有自由，也不认同指的是，有如此之多的藏人冒着生命危险流亡他国，这足以说明问题。如：1959年10月之前，流亡藏人人数只有两万人，到1960年已达到5万6千人。还不仅仅是藏人在逃亡异国，而且大量的华人也不断逃亡香港。还有一点要说明清楚的是，中共不仅侵吞了新疆和蒙古，把西藏人民压在膝下，而且其血淋淋的手已伸向邻国，那流涎咽唾的嘴巴向亚洲张开，同时对整个世界虎视眈眈。有识之士谁对这样的国家感兴趣？也正因为这样，中共无可奈何地成为了被世人唾弃的对象。

我们没有对他人带来武力威胁，也没有以行贿等不正当手段做过利益交易的行为。西藏问题纯属事实，因此，那些爱好和平和正义的人们都在关注和支持我们。如：在印度全国支持西藏组织的主导下，去年四月份在新德里举行来自亚洲和非洲等19个国家的80多名代表，会集一处讨论西藏问题，散发有关中共侵略西藏的文件；为了援助西藏，在新德里设立专门机构，还派遣代表到联合国安理会，陈述西藏相关问题等，大家都实实在在，真心实意地帮助我们。另外，于1960年7月份，国际法学协会发布了标题为《西藏与中华人民共和国》的一份有340多页的报告，从中表示：“西藏是一个拥有独立地位的国家，西藏民族是一个与宗教信仰分不开的群体。中共在灭绝这个群体的行为，已触犯了种族灭绝罪，尤其剥夺了藏人的生存权”等。进而使世界各国和人民对西藏问题有了更深入的了解，支持力也在进一步加大中。也

有來自世界各地的著名人士、学者、教师、学生、工人等不同领域的人士纷纷发来信件，表示慰问和支持。更有一大批热心人士前来主动帮助我们。西藏并不是孤立无援，全世界人民站在我们这一边的，极力支持我们。所以，我们相信西藏一定能够取得自由。此外，当今世界正不断走向文明，过去数年被一些强国统治的弱小民族，如今已获得了平等自由的权益，仅两年来就有二十多个弱小民族国家成为联合国成员国。在这样的前提下，中共却仍旧以过时的野蛮行为统治其他民族，穷兵黩武的余地不多了。尽管中共是个拥有庞大人口的大国，但它很难进入发达国家行列，甚至成为联合国成员国也是一个问题。这正如药和食物能护养身体，是不可缺少的东西，但是，若使用不当，或过分使用，反而将会夺命的。同样，不按照国际法规，武断霸道，这样的政权将不会长久。

也有一些人可能认为，既然对西藏问题有那么多支持者，那么，应该尽快来解决。但是，西藏问题并不是一个小问题，它涉及到国际政治问题，再加上我们的敌人中共，他的行为已超出一般人的想象。因此，解决西藏问题没有那么简单。当今世界上许多主权独立国家也曾经在他国统治下长达一二百年，甚至近千年。如：拥有六亿多人口的中国，也是从其他民族的统治下获得自由仅几十年的时间而已。那么，我们争取西藏自由不过才两年，却认为时间拖太久了，如此急躁行事，怎么能行？争取西藏民族的自由，需要我们坚定不移的信念和坚韧不拔的毅力才能成功。

另外，还有一个问题需要我们警惕，中共因无知而令众生获得永久安乐之妙法视为无意义，进而开始毁灭教法。在此危急关

头，我们要阐扬光大，踵事增华佛陀妙法。截至目前，在巴萨、达尔豪斯等地已有不同教派之不少出家弟子开始著力于教法上的闻思修，除了收集和印刷重要经典外，还派遣法师和工作人员到国外各大院校和图书馆等，相关工作人员都已逐渐起步。我们的这个教法并非是没有根据，任意假造，而是以正量道理确定下来的，是完全符合事实状况的真理。所以，现在许多有识之士越来越关注和希求这个教法，使佛教从印度圣地开始走向世界。在此之际，西藏僧伽在严格遵守各自承诺的律仪基础上，透过讲修过程，让三藏四部汇集而成的教法与证法，更进一步的弘扬光大。

对流亡于印度的许多西藏孩子们来说，让他们能够努力学好以藏语文为主的现代知识，我们正在千方百计地建立学校，或送孩子们到国外去学习，并极力维护现有的学校使其得到良好发展。这些孩子完成学业后，眼前能解决高素质公务员的短缺问题，长远来看能肩负为西藏人民服务的职业。所以，西藏孩子们一定要用功学好知识。

流亡的普通民众，现在还处于须要付出苦力来做修建公路工作的阶段，居无定所，生活艰难，生计难于着落，使得心情无法舒畅。为了考虑能让多数从事农业生产的流亡藏人，暂时需要定居下来，目前，已有三千藏人移居印度南方的麦索地区了，先到那里的人需要注意当地的风俗习惯，要懂得入乡随俗，不要对当地民众留下不良印象。若当地民众合意，对他们满意，那么还需要增加新的藏人移居，相对来说也有机会得到更多土地。因此，先到的藏人要在那里树立好良好形象，其他民众也需要有这种希求之心和移居的准备。

我希望，从1960年10月之前离开故土流亡他国的近五万六千名藏人中，出家众的职责应该在四圣者行列阐扬光大佛陀教法。另外，现有的两千多名十六岁以下的流亡藏人孩子，在学好西藏祖先遗留给我们的传统文化基础上，对现代知识的掌握也要达到与其他民族的同等水平。二十多岁的年轻人要学习从事各种专业的工业技术，然后在本行就业。二十多岁以上的藏人要移居定居地，从事农业生产。无力从事劳动的老年人、残疾人等，要安排到养老院。为了圆满各项事业，希望大家在各自的行业中能够风雨同舟，和衷共济做出努力。

这些都是当前需要进行的工作，至于未来有关西藏的执政方向，就按我在前往达尔豪斯时简要谈到的那样，我们不能继续墨守成规，现行制度需要改革。如：成立议会议员；从普通民众中不分男女招收公务员；还有那些僧俗官员、官府差民、堆穷（没有土地的差民）等，这些统统取消，不分阶级，人人平等，平分土地。民众为政府的繁荣强盛而效劳出力；政府为民众安居乐业而竭诚服务；个人服从组织，少数服从多数，在西藏现行的政教合一制基础上，我们要汲取当今发达国家的良好体制和行政管理方式，使西藏走上国富民强之路，且使今生幸福来世安乐。这就要从现在开始着手发展。

总之，西藏三区所有同胞，要缅怀为民族自由事业而献身的先烈，以及要牢记正遭受中共压迫的西藏同胞，大家同心同德，和衷共济，为光复西藏自由共同努力！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三周年讲话

（1962年3月10日）

三年前的今天，手无寸铁的西藏人民在首都拉萨抗议中共对西藏的武力镇压，为保卫自己的家园和捍卫自由而不惜献出了许多人的宝贵生命。残酷恐怖的统治仍在继续着，使得越来越多的藏人流亡邻国。然而，西藏人民并没有因此而失去毅力，也永远不会失去毅力的。未能流亡他国，继续生活在境内的藏人不但不会拥护中共的领导，反而英勇顽强地在反抗中共。他们这种大无畏的精神激发西藏人民保家卫国的勇气，我们对西藏的未来仍然充满信心。此时此刻，在外的流亡藏人应怀着敬佩之心，缅怀他们的丰功伟绩，并在艰难环境中永不屈服，继续保持勤劳勇敢的西藏民族本色。祝愿观音菩萨加持国人！

我们在外的流亡藏人，为使境内同胞能早日脱离噩梦般的艰难困境，对处于水深火热之中的亲人除了祝愿之外，在物质上虽然我们無法伸出援手，但為西藏民族争取自由的重任我们要承担，直到西藏从外民族的残酷统治下获得解脱。我们必需为实现境内同胞的心愿而做出努力，请不要忘记这是我们的首要任务。我们要如同从前那样团结一致，面前这一项伟大事业正在等待着我們来完成。至今三年来，人数众多的藏人流落他乡，一些发达国家，在这一议题上的态度已经趨於转变，在经过简要说明西藏的不幸遭遇后，受到了很多友好国家的支持，去年联合国对西藏问题也制定了一项决议。这应当可以认为是西藏问题的发展，又向前迈进了一步。现在对西藏境内的局势不仅引起了联合国关注，而且对未来制定了两

大明确目标，其一，藏人需要獲得基本权益；其二，西藏必须回复自由。在此前提下，初次提出了西藏的民族自决权。我们知道，制定出一项决议後，虽然无法一下子能解除压迫政策，但希望伟大的中国人民不要无视联合国的决议。另外在万隆召开的亚非国家会议上，对于联合国宪章的基本原则和“世界人权宣言”方面也得到與會者认同，中国政府也参加了这个会议，会上还表示：“国民受到他国侵犯，是剥夺最基本的人权，是违反联合国宪章，是阻碍世界和平发展……”等。如果这些声明还有效，那么，要明白西藏境内中共的行为已经违背了这些原则，所以必须立即停止对西藏的侵略行为。西藏人权和自由问题只能通过和平途径才能解决。因此，在此呼吁中共当局，要立即停止对境内西藏人民的侵略蹂躏。

联合国对西藏问题的那份决议中表示，各成员国对本决议要采取积极合理的方式实施。雖然中共政府没有理睬我做出的呼吁，但希望世界各国爱好正义之士，对和平解决境内弱势藏人争取自由的问题上，不要保持中立态度。希望各国能为西藏恢复自由给予支持，在此向联合国為西藏問題做出呼吁者表示衷心感谢！我們坚信各国对西藏争取自由事业将会一如既往地做出援助的。截至目前，共有七万多藏人流亡于印度、尼泊尔、不丹和锡金。藏人如此历经千辛万苦，冒着生命危险流亡他国，是为了保全性命，从而明确证明境内藏人已处于水深火热之中。藏人流亡到印度等世界各国定居，各方面都需要援助，且事不宜迟。至今印度政府仍给予大量帮助。另外，一些政府和非政府组织也对我们進行了援助。然而，看来这还远远不够。随着流亡藏人的不断增加，相应我们的需求量也增加了。毫无疑问，爱好和平和正义的世界人民，会关注正陷入困境中的我的国民，我再次呼吁我们需要你的大力援助，幫助流亡藏人走出这一困境。

愿至宝加持力，正义之光普照大地！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四周年讲话

（1963年3月10日）

爱好和平，有远大志向的西藏人民为争取民族自由，对中共残酷压迫的抗争始终没有停止。中共官员滥施淫威，一次性的任意屠杀数百藏人；重要的宗教活动场所被完全毁坏，或者改为武库镇压藏人；饥荒蔓延整个藏区。在这样的悲惨时期，中共仍以领土扩张为目的，在西藏境内大力建设军事基地。藏人因无法忍受中共非人道虐待和镇压行为而继续逃亡邻国，并详细叙说境内藏人仍然以和平方式，抗议中共难以言状的野蛮行为。尽管此时他们的抗议並沒有取得成果，但境内同胞认为无论如何总有一天西藏的正义事业将会取得胜利，並对此深信不疑。我的人民永远不会失去勇气，相信残暴统治将不会长久。我们的抗争获得独立自主的结果后，这残暴的野蛮统治将会一去不复返。在这一纪念之日，我从内心精勤祈祷佛祖，以和平途径而坚定不移地反抗残暴统治的勇士们，能够得到神灵的庇护和帮助！

在西藏中共官员如同猛兽般的残暴行为，践踏了人类的权益和平等原则。也違背了他們在這方面曾做出的承诺，中国政府及其高层官员必须了解這一點。本人一再呼吁华人兄弟，随着武力镇压西藏而产生的悲惨状况应该要结束了。但是，中共方面对世界人民的呼吁听而不闻，對我个人的请求又不予理睬，反而变本加厉，野心勃勃地把大批军队派遣到邻国领土，无视於国际法，並开始侵略印度。对此世界人民，甚至是其他共产国家都谴责中

共。中共政府应该从这些错误行为中汲取教训，希望中共当局要懂得人类良知的演化是无法终止的。

解决西藏问题的唯一方法是，以人权和自由为基础走和平道路。当今的世界殖民主义时代已结束，各民族在共享自由平等的时刻，妄想把西藏成为中国的一部分而进行武力侵占，是极为错误的行为。人类历史已经证明了这一点，必须要知道一个国家无论多么强大，但想要长期统治另一个国家是不可能的。故，在此呼吁在藏区的所有中国人应该要返回内地。

西藏境内正处于艰难时期，我对所有关注西藏，以及向联合国诉述西藏问题的人士，在此表示衷心感谢！联合国安理会对西藏问题制定的最后一项决议，以最佳，最有效的方式呼吁各成员国要督促中国终止对西藏人权的践踏和剥夺自由的行为。无疑，爱好和平的人们将会支持我们的，他们通过以最佳途径，一定会帮助我们争取西藏民族的自由。鉴于此，大家要满怀信心地为不久的将来，能光复西藏自由而继续努力！

未来我们要走什么样的路，就要从现在开始考虑，并要逐步行动，这便是我们的当务之急。这方面我已制定和发布了比以前更详细的《未来西藏宪法》草案，大家要认真审阅。这一宪法草案是根据佛陀教义；藏王赞普时代制定的一些法规，以及现代民主制度等作为基础，我认为这将对西藏政教事业，包括经济、文化等领域开启广阔的发展前景。当然，这还需要建立在经广大西藏人民对此提出宝贵建议的基础上，将来还要同境内同胞进行再讨论后，正式指定并付诸实施。

愿众生得佛果！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日五周年讲话

（1964年3月10日）

历时九年，爱好和平的西藏人民同侵略者曲意迁就，以求和平。但无论如何努力，侵略者的贪婪之心无法得到满足，对西藏的武力镇压日益扩大。在此状况下，西藏人民赤手空拳的自由反抗运动从首都拉萨扩展到西藏各地。对此中共大开杀戒，数千名西藏同胞失去了生命，数千藏人妻离子散，无家可归。在此艰难危机时刻，数千藏人流亡到邻国。中共在境内至今仍然在毁灭佛教和西藏民族，因而藏人的反抗斗争也在不断进行着。

今天，是西藏举行自由抗暴五周年纪念日，我们要缅怀为西藏政教事业，在中共的枪炮下失去生命的先烈们，在此特意为这些勇士祈祷三宝大悲摄持。同时，颂扬我的人民英勇顽强地反抗侵略者，愿西藏得胜！虽然，争取西藏自由任重而道远，但相信最后的胜利必定属于正义。

虽然，成千上万的藏人流亡邻国，印度政府接受流亡藏人避难，以印度为主的友好国家对我们提供援助，已解决了许多问题。但我们仍然面临众多困难，以远离父母的那些孩子所需要得到照顾为例，尚有许多问题有待解决。

我希望印度政府，以及所有友好国家继续提供援助，使流亡藏人孩子们能接受到必不可少的现代教育。借此机会，告诉远离中共蹂躏下的藏人，我们不只是为了各自的利益，而是要顾全大

局，为了境内全体藏人的利益，不但要必须斗争，而且西藏处于危急存亡时刻，境内全藏人为西藏政教事业在不断地做斗争，我们要竭尽全力去支持他们，这是我们义不容辞的责任。今天我代表全体藏人，在联合国支持西藏的友好国家中，特别是马来西亚、泰国、爱尔兰、萨尔瓦多等国，表示感谢。联合国制定的第一个决议中强调西藏与众不同的宗教文化，基本人权等要得到尊重。第二个决议中再次强调包括西藏的民族自决权，以及终止对自由，人权等的践踏，并呼吁联合国各成员国对这些决议付诸实施做出努力。我方为终止中共对藏人的非人道镇压，为和平解决西藏问题做出了努力。但是，遗憾的是中共的行为不仅没有积极的转变，反而假惺惺地高举反对帝国主义，反对殖民主义的旗号，在国际上寻求奥援。这里必须要讲，一位著名政治家指出，“目前中国政府是最大的殖民主义者”，这便是事实。世界上一些爱好正义的国家在反对非洲境内对黑色人种的压迫，而中共对西藏的镇压蹂躏比那些种族歧视更残酷，简直可以说无以伦比，而且世界上最残酷的殖民统治中也未曾有过像中共那样对西藏进行残暴统治。这里我要强调一个事实，西藏民族不同于邻国其他民族，西藏有自己的宗教，文化等，西藏语言文字与汉语文截然不同，并且中共未侵略西藏前，西藏数十年都处于主权独立状态。因此，我呼吁世界上爱好自由正义的国家，不受中共的恶劣宣传影响，继续援助处于困境中的藏人。

最后，为世间各有情之眼前与长远利乐，精勤祈祷，诸佛加持！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日六周年讲话

（1965年3月10日）

今天，我们在这里怀着不安的心情，纪念处于弱势的西藏人民因争取自由，而赤手空拳的反抗中共统治。这一值得纪念的日子发生至今已六年了，但中共对境内西藏人民的极端压迫和统治却仍在继续着，西藏人民难于言状的艰难处境和内心的痛苦也在日益增加。尽管，联合国安理会为解除西藏人民面临的困境先后制定了决议，最近国际法学家委员会也做出了各项呼吁。但不管是联合国所做成的决议，或世界各国人士的呼声，这些议题对中共无动于衷，麻木不仁。国际著名法学家还表示，境内藏人在中共的统治下不但失去了和平、人权、宗教信仰等自由，而且，藏人所面临的这些灾难，不仅仅是失去人权和自由的问题，更糟糕的是中共当局对境内藏人不认为是同类的人，同样，他们也有感情等，这样的观念已经不存在了。

为了让汉人能够定居，藏人在自己的领土上没有居住权，只能勉强维持生活，财产也被没收，人生仿佛失去了存在的意义。尽管中共当局，他们的忠贞党员，以及培养出来的宣传人员等，当然会否认上述问题，但我们有足够的证据可以证明。第一、如果境内藏人没有处于那样的艰难危机，那么数万藏人就不需要远离家园流亡异国他乡，历经艰难后还要面对不确定的未来；第二、最近，西藏境内有明确状况可以证明，中共官员的演讲内容

完全是空穴来风。如：北京官员日前公开批评（第十世）班禅仁波切，从这一点可想而知，这说明了西藏境内的状况现在已经不知恶化到何种程度。（第十世）班禅仁波切出生在中国控制的地区，在中国接受教育，他又是一位支持中国政府的人士，也正因为这样，才获得了职位。然而，只要是藏人，无论任何人都有可能反对中共统治西藏。现在，中共官员打压班禅仁波切，指责他是帝国主义的“工具”。其实在中共统治下无论是谁，只要对中共政策稍加批评，不分青红皂白，这个人必定会冠以“帝国主义走狗”的帽子。西藏人民，以及爱好和平的人们要让全世界了解中共的真面目，并且反对中共的野蛮侵略行为。

今天，我号召全体西藏人民，为争取西藏和平与自由而尽心竭力地做出努力，同时也呼吁世界人民对陷于极端困境中的西藏伸出援手。借此机会，在这里想要强调我们目前面临的重大危机。大家都知道，尽管印度政府努力与中国增进合作关系，但是，中共其实已经开始侵略印度。只要中共继续统治西藏，这不仅会对印度的和平与发展带来危机，而且对东南亚国家来说都会成为安全隐患。有鉴于此，希望其他自由国家都必须制止这一危机发生。最近，中共开始实验原子弹爆炸，这又对我们又增添了新的危机。知道核武将对人类带来毁灭性危害的国家，正在阻止它，但是，这是否真的能够制止中共未来的核武实验呢？我想，一个穷兵黩武，野心勃勃的无神论国家，无论如何也不会放弃战争的。

因此，期望大家应该做好面对潜在危机的防范工作。今天我在这里，祝愿世间诸有情时时刻刻和平安乐！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日七周年讲话

（1966年3月10日）

中共军队以武力强占和镇压西藏，在无奈之下西藏人民揭竿而起反抗中共，这一历史性事件发生至今已有七周年了。虽然，我们面临诸多艰难，而中藏间力量悬殊，难以匹敌。但西藏人民同心协力，英勇顽强地与统治者作抗争。在这艰难危机的环境中，许多同胞为此献出了生命，还有众多藏人正在遭受折磨，以及受到鄙视等。今天，我们要缅怀为西藏和西藏民族争取自由而献出宝贵生命的英烈！为民族事业而受折磨的勇士们致敬！世界各地的藏人不仅要纪念这一历史性的日子，而且更为实践那些以忠诚和崇高情操为国牺牲生命的英烈们之遗愿，我们需要努力鞭策自己不断前进。

自1950年中共以武力侵占西藏以来，西藏人民成为被强占西藏国土，毁灭西藏文化遗产的外国侵略者的奴隶。中共还把这种无视正义的侵略，非人道的暴力罪行称之为“解放”，“发展”等，在种种美好名词的遮掩下，西藏人民的生命被践踏，数百年来累积的国库被盗劫，西藏人民的基本自由被剥夺殆尽，西藏人民在自己的国土上成为二等公民。总之，藏人成为受中共侵略主义强暴和压迫的对象。可是，中共却反而指责西藏人民串通反动派，阻碍西藏发展。事实上，西藏人民有信心能够与时俱进，不会固执贪爱不符合现代社会的旧习俗，无论各方面都积极追求进步。但是，中共却掩盖了这些事实。那么，我们反对的是什么

呢？反对中共帝国主义的殖民政策；反对中共横行霸道；反对大汉族主义。

中共利用一些动听的名词，千方百计掩盖自己侵略的行为。去年，中共大力宣传所谓“西藏自治区”成立，可是，那个响亮的“西藏自治区”只是整体西藏的一个部分，而更广大的西藏其他地区却被帝国主义以陈旧的统治方式“分而治之”，无论如何这些都是无法掩盖的事实。所谓西藏自治区人大代表中，三分之一是汉人。藏人中被划分为地主阶级的民选代表，也在无奈之下被接受了。然而，主要权利还是掌握在中共手里，藏人只不过是他们手中的傀儡而已。

除了一小撮见识短浅和少数机会主义者之外，绝大多数藏人都为光复西藏独立而风雨同舟，同心协力。尤其是中共因自身需要而特意培养的那些藏人，他们为了故土西藏而始终站在中共当局的对立面。当然，西藏人民为光复西藏独立地位的意志永远不会失去，在统治和压迫下最后的胜利必定属于我们。

在此，我代表为争取西藏自由而牺牲生命的先烈们，尤其是在西藏境内继续对抗中共的勇士们，以及全体流亡藏人，在联合国呼吁立即停止对西藏的侵略；西藏人民需要基本自由等议题，制定决议的萨尔瓦多、爱尔兰、尼加拉瓜、马耳他、马来西亚、泰国，菲律宾等国，深表谢意！以及支持这一决议的其他国家，表示感谢！印度政府不但对上述决议表示支持，而且更重要的是，慷慨援助流亡藏人建立定居地、学校等。在此向印度政府及其人民，表示衷心感谢！

这是一个充满艰难而恐怖的时期，因此，我们的同胞在侵略

者的蹂躏下，正处于水深火热之中。所有这些遭遇，对我们来说都有刻骨铭心的真实体会。

唯有通过和平途径，才能创造实现人类之安乐，而这需要尊重彼此的权益，明确了解彼此的状况，除此之外，别无他法。我衷心祝愿哪里发生战争，那里便能得到和平！抚慰那些遭受违法、侵略、强暴的人们，使正义的力量让受害者获得胜利！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日八周年讲话

（1967年3月10日）

八年前的今天，西藏人民自发性地抵抗中共的武力镇压。这是西藏人民试图脱离对中共日甚一日的残暴镇压而进行的英勇反抗行为。这一天，手无寸铁的西藏男女，甚至小孩都在拉萨八廓街及其周围街道，举行和平游行，高呼“恢复西藏独立！”；“西藏人民需要自由”等口号。然而，在这样的自由抗共运动中，数以千计的无辜西藏民众被中共军队屠杀，难于计数的藏人被捕入狱，许多藏人在劳改营遭受折磨。

今天是为恢复西藏独立地位，而对英勇就义的先烈们表达缅怀之情的特殊日子，同时，为了实现这些先烈们的遗愿，要振作精神，奋发努力是我们义不容辞的责任。

中共入侵西藏已十六年了，这期间全体藏人陷于难于言状的艰难危机之中。西藏农牧民众含辛茹苦得来的所有生产果实全被中共当局没收归公，对各地藏人每天只提供少量食物，强迫让他们参加修建所谓“战备公路”、军事基地等。繁重的体力劳动，以及许许多多藏人还常常遭到无情的批斗殴打，虐待侮辱等野蛮行为的侵害。

数世纪积累的文物珍品被中共洗劫一空，为了把我们的故土西藏改造成汉人居住地，便开始实施各种运动，让藏人学习汉语文，并以此代替藏语文。所谓“西藏自治区”实际上就是上述这

么一回事。

从最近发生的状况来看，中共侵略主义者的反动统治却越来越猖獗，他们建立所谓“红卫兵”发动“文化大革命”运动，全面灭绝佛教，以及西藏所有传统文化。这一前所未有的暴力行为正在蔓延，不用说毁坏藏区寺院，甚至家庭内的佛龕都被完全拆除了。

难于计数的佛像佛塔被完全毁坏，其中一尊出自七世纪的天成五位一体（在拉萨大昭寺内）具加持力的观音佛像也被毁坏，最后其佛首和佛像上的涂金被秘密运回印度。前不久，在新德里媒体记者拜见了这尊被毁坏的佛像。这尊佛像在西藏被善男信女膜拜了一千多年，这不仅是西藏人民心目中最神圣的佛像，而且这尊难得的佛像在西藏历史上是独一无二的。它的毁坏对西藏人民来说是永恒的伤痛，也是一个无法弥补的巨大损失。

毛泽东以所谓“文化大革命”对学生进行反面教育，掀起疯狂的大破坏运动，使人民对此深恶痛绝，从而证明了中共如何大力毁坏西藏文化和历史文物。中共不仅把西藏人民作为奴隶任意使唤，而且将西藏珍贵的宗教文化也灭绝殆尽。这种无知的行为必将会受到全人类的谴责和历史的惩罚。之前与中共合作，并得到中共关照的西藏人，现在这些人也都没戏唱了，班禅仁波切的所有职权被撤销后，遭到公开批斗，最后被定罪为“反革命”。

中共在西藏为了建立纯粹的共产队伍，强迫将许多年轻藏人带到中国内地，接受特殊教育后送回西藏，他们亲身了解到广大藏人同胞正在遭受无限的迫害后，其中好多年轻人反而成为恢复西藏独立的先锋战士。

令人感到痛心的是，境内同胞正处于无法忍受的极端危难之中，今天我们为恢复西藏自由要立下更坚定的诺言。至今八年来，我们为了迎来拥有独立地位之西藏故国的那一天，必须要从各方面做出努力。特别是我们按佛陀教义，以及以正义、平等、民主原则所制定和发布的《西藏宪法》草案。该草案受到西藏人民的极大赞颂，尤其是得到了在外流亡藏人议会所有议员的赞同。

在印度政府的关照和大力援助下，我们对建立藏人定居地和发展教育等方面，制定的很多方案都已经在实施中。我和我的人民对印度政府不仅在上述领域，也包含了保护西藏文化等方面给予大力援助，在此我深表谢意！另外，还有好多西方国家也对我们提供了各方面的援助，也一同表示感谢！为了后续的建设发展，希望继续获得各方的支持。

在联合国安理会支持西藏问题的印度政府和其他国家，我们在此表达谢意！联合国安理会先后对西藏问题制定了决议，但西藏境内的人权状况不仅没有得到改善，反而变本加厉，在日益恶化中。现在，对我们来说，已经到了请求印度政府做出政治援助的时候了。

为了世界和平，尤其是在亚洲地区能得到和平，中印两个大国之间建立友好和平是极为重要的。同时我们也认为，如果西藏无法获得自由独立的地位，并要求禁止其他任何国家在西藏部署军队，进而成为一个和平缓冲区的情况下，人们所向往的那个和平根本无法实现。因此，印度在当今世界是一个占有重要地位的国家，也是世界上最大的民主国家，它也在正义、和平、自由等

方面处处发挥着重要作用，因而得到世界各国的尊重。有鉴于此，若印度政府能够更有力地支持西藏问题，那么，流亡藏人目前所面临的困苦不仅有机会得到解除，而且必定有利于西藏境内正遭受灾难的同胞，并能更快地迎来恢复自由、安乐和尊严的日子。

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日九周年讲话

（1968年3月10日）

今天,我们在这里举行的这个纪念日,对所有西藏人来说说是极为重要的。为暴力统治下的西藏人民争取民族自由,对侵略者进行了具有历史意义的反抗运动,同时也成为西藏历史上的一个重要篇章。原因是,九年前的今天,西藏人民在中共的统治下,为争取自由而进行了一场英勇顽强的抗共运动。中共在没有任何合法权力的状况下,却宣称它对西藏拥有主权而进行赤裸裸地武力侵略。西藏人民群起反抗中共劲敌,但因寡不敌众,那次的抗争未能取得成功。反而招致中共屠杀我成千上万同胞的悲剧。我们可以说,维护人类尊严和自由的精神无论对哪一个民族,哪一个国家而言都极其重要,任何想要依靠暴力的力量是永远无法阻挡正义的。在具有历史意义的那一天,西藏人民揭竿而起反抗中共,这增强了西藏人民的凝聚力,同时,也向全世界宣告西藏是一个完全拥有独立地位的国家。无论是西藏境内或境外,对争取民族自由仍然持续不断地在奋斗着。

西藏境内同胞用自己身心二者做抗争,中共却以各种借口用武力来阻止藏人反抗。但是,他们却没有得到任何成果,这一点中共自己也承认。尽管中共对(藏印)边界的管控越来越严格,但每年大量的藏人从境内逃亡印度等邻国的这一现象,明确说明了中共无法管控藏人。最近,五百多名藏人在逃亡印度的途中不幸遇难,这是他们明明知道成功逃亡的几率非常小,却又自愿选

择了这条路。对中共而言这些藏人如此铤而走险，宁愿死也不愿留在境内，难道不觉得这需要深刻检讨吗？

中共在过去每一年将数千名藏人孩童强迫带到中国内地，不断进行洗脑教育，并切断这些孩子与外界的联系。他们除了学习毛语录之外，并极力排斥和仇视西藏文化与风俗习惯。但是，中共的阴谋并没有得逞。原因是，经过如此洗脑的藏人反而从内心深处反对中共对西藏的统治。可以这样说，只要人类理智尚未失去，正义还在这个世上还存在，中共对藏人孩童的洗脑教育就根本不会达到预定效果。中共侵略少数民族是大汉族主义心态使然，事实上这样的侵略行为不但不会有结果，反而对民族反抗运动火上加油。因此，这些被吸收到中共体制内的年轻藏人，他们今天反而站在西藏人民的行列坚决反对中共。

在我们的故土人民信仰和爱戴的宗教文化成为中共毁灭的主要对象。自中共入侵西藏以来，寺院和文化中心遭到彻底毁灭。最近几年来，在所谓“文化大革命”运动中，红卫兵更加疯狂地对一些寺院和学术领域幸存下来的部分学者，以及僧尼全被驱逐到邻国边界地区，强行让他们同当地民众一起参加修建所谓“战备公路”的体力劳动。这不但对邻国的安全带来威胁，而且，西藏也已成为了中共的军事基地。自1966年开始，西藏境内发生了很多变化，中共对藏人不仅进行镇压迫害，而且中共本身也经常发生内讧。西藏自治区人大常委会共有301名代表，这些代表集体辞职，这些都证明了中共对西藏实施的政策难以为继。藏族干部寥若晨星，在中国内地多年培养的藏人称之为“地方民族主义者”也同样受到批评，并把他们送到劳改营接受再教育。从去年9月份以来，政府的行政管理全部由军人负责，如今全藏区也都在

军队掌控之中，非军人干部不再涉足行政管理。

在这里我们这些免于受中共统治的流亡藏人，为纪念历史上的今天，也就是怀缅那些为了争取西藏自由的伟大事业，而献出宝贵生命的许多先烈。为此大业国人前赴后继，同心同德，为返回自由的西藏而努力准备着。如此一来；西藏青少年是争取西藏独立自主的根基，必须让他们在学好西藏宗教文化和优良传统的基础上，也要学好现代科学知识，从道德和行为两方面创造良好机会，进而达到较高的国际教育水平。如果他们能在这样的前提下茁壮成长，不仅将成为有知识的西藏公民，而且对自己的国家，以及对全人类将会成为更好的服务者。

目前，在外流亡藏人人数达八万五千多人，其中在印度、不丹、锡金和瑞士等国家和地区共有20040人，他们在各地逐步定居后将从事农业、牧业、工业和小型手工业等，并成为上述不同行业的工作者。这些工作若不是因为印度中央和地方政府，以及各组织的慷慨援助，将无法得以实现。在此我代表西藏人民，包括我个人向大家表示感谢！现在，还有近20000名流亡藏人需要安家定居，至今我们仍不畏艰难地为持续发展而继续努力。如果我们能一如既往地努力，直至我们能够返回故土西藏之前，流亡在印度为主的其他藏人所在地国家，不仅能为我们提供栖身之地，而且本民族语言文化在西藏之外的这些国家也将能得到更好地保护和发展。

返回故土西藏是我们的最大心愿，这一心愿时刻要牢记在心，并随时随地为此做出努力。在联合国有好多国家支持西藏问题，同时谴责中共入侵西藏。我们要对他们表示感谢，并希望从

联合国成员国和其他国家等得到更多的支持。中共侵略西藏，无疑对整个亚洲各国带来了极大威胁，尤其是对西藏周边邻国带来的威胁更甚。在这样的状况下，无论从感情层面或从人类理智，正义无论如何都必需得到支持。因此，我们再次呼吁印度政府对西藏问题要加大政治援助，并认为只要得到印度政府的政治援助，西藏问题将会获得极大利益。印度在亚洲处于重要的战略地位，同时，印度和西藏在宗教文化、地缘政治等方面考虑，两者息息相关。在此基础上，印度为成千上万的流亡藏人提供避难所。我们相信就像尊重人类的自由一样，正义也同样会得到支持。西藏人民也在这方面需要做出更大的努力，为我们远大的目标在印度得以实现，要坚定不移地继续奋发奋力。

以三宝大慈大悲之力，愿众生得安乐！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十周年讲话

（1969年3月10日）

三月十日西藏自由抗暴日，对我们已成为重大特别之日。这不仅仅是西藏人民，人类对爱好和平与自由被视为国家生命的所有民族都是这样。正是如此，西藏人民为全面争取民族独立而体现了其精神特质。具有历史意义的西藏自由抗暴运动已发生十周年了，我们在掂量境内同胞所遭受的苦难与恐惧时，这刚刚过去的十年并不那么漫长。但最糟糕的是，在世界屋脊人践踏人的苦难一年比一年更深重。

对所谓反对“三大领主”，大搞“文化大革命”，或者是毛思想宣传等等，在各种名堂的掩饰下，无论（中共）搞什么名堂，都是为了灭绝西藏民族，这种迅速恶化的状况在展示着西藏的危机。中共的宣传部门鼓吹西藏人民过上了幸福的新生活，但是，西藏人民真正需要，以及想要保留的东西，却被中共改革殆尽，同时对外欺骗世界人民，并试图引得他们的信任和支持。然而，我们观察西藏境内的真实状况，却不难发现中共的这种毫无知耻的宣传纯粹是颠倒黑白，指鹿为马。藏人对中共的不满情绪从他们的思想和行为各方面都表现出来了。被带到中国内地进行汉化教育的那些年轻藏人中，反对外来民族统治西藏者不仅越来越多，而且亲自参与了反抗（中共）的诸多行动中来了。

中共把藏人视为一种劳动工具，不用说基本人权，甚至不拿藏人当人看。因遭受残酷折磨，许多藏人死于非命，但西藏人民对侵略者的反抗心理随着受压迫越来越强烈。他们怀着极大的毅

力坚信西藏总有一天会得到自由。据最近得到的消息，藏人对中共的反抗从监狱扩展到劳改营，“囚犯”和服刑的“犯人”不顾中共狱警的暴力镇压，依然无所畏惧地谈论西藏独立；中共侵略西藏等话题。还让了解西藏历史的“犯人”，对其他人解说有关西藏独立的政治地位和民族历史。在监狱和劳改营里的犯人，对中共统治者的不满情绪和讽刺的言语还编写成歌词，以歌声来表达他们的感受，并且像熊熊烈火迅速向四周扩展之中。处于苦难深重中的境内同胞把希望寄托在我们（在外流亡藏人）身上，让西藏获得独立。他们如此信任地把重任托付给我们了。因此，我们不能辜负他们的殷切希望，要不断地做出努力。

我们向联合国已数次提出了西藏问题。为了让世界人民了解真实的西藏，了解西藏人民遭受何等的苦难等，在进行不断地努力中。同时，为了对西藏问题得到同情和支持，正在举行各种运动。

要必须懂得我们面对困难做出的努力，是为了扭转境内糟糕的处境。境内藏人的身心都陷于暗无天日的黑暗统治中，但是，他们仍然有决心光复西藏民族的自由。因此，我们为自己的国家和民族肩负这一重任做出了这样的努力。否则，如同中共所言，境内西藏人民的生活真的幸福美满，那么，我们就不需要把光复西藏作为重点了。

当西藏人民得到管理西藏的机会后，如何建立西藏政府的行政体制，这需要由西藏人民来决定，甚至达赖喇嘛领导政府的这一传统是否继续也难于确定。未来西藏各项事宜的决定者必定是西藏人民，尤其是具有现代知识的年轻一代要肩负重任。我呼吁西藏人民，在承担这一重任的同时，要关注瞬息万变中的世界局势。西藏有着丰富的民族文化，我们为人类文化增添异彩能够在

多方面可提供服务。当今，许多人面对困难，牺牲时间，学习宗教知识，尤其越来越多的人在关注和修学佛法。幸运的是我们的藏语文中记载和保存了完整体系的佛教教义，佛教哲学，要学习这些妙法完全不需要靠其他文字。所以，西藏年轻人要懂得这是一个极好的条件。希望更多的年轻人利用这些条件，为世界宗教文化的发展敬献微薄之力。

我们流亡异国十年来，在发展教育，建立定居地等方面已取得了一定的成就，其中建立定居地的工程即将要结束了，接下来我们就要着眼于提高流亡藏人的生活水平。要懂得，今天我们能走到这一步，是依靠印度政府和人民的恩惠。西藏能否及时得到自由独立，这就依赖于西藏人民的所作所为。身处自由国度的流亡藏人要肩负重任，为中共残酷统治下的境内同胞得到自由，要做出不懈的努力。

中共是一个崇尚武力的政权，认为所有事宜都依靠武力来完成。因此，不分老少学习军事技能；准备武器；在一些险要地带挖地洞，修建战备公路等。而且，所有这些事宜按毛泽东的指示办理才能成功，认为毛的思想千真万确。然而，万众服从一人谈何容易。目前，中共内部跟随毛好多年的一些元老中间已产生前所未有的极大矛盾。中共要懂得，人类的本性是向往行动自由，思想自由，言论自由，这不同与物质组合的机器，人有意识，有追求自由生活的权力，对这种权力依靠武力无论何时何地都无法压制。不论殖民者多么强大也无法永久维持其殖民统治地位。相应中共统治西藏纵然只剩下弹丸之地，迟早总有一天将会从那弹丸之地必定恢复西藏自由的。

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十一周年讲话

（1970年3月10日）

今天是举行西藏自由抗暴第十一周年纪念日。我们对此不只是讲几句话，或只是聚会一下就算万事大吉了。至今过去十一年了，在这期间，西藏境内发生了什么变化？广大同胞的处境又如何？对这些方面应该要给予更多的关切。尽管故土西藏变得所到之处都是汉人，广大藏人处在饥渴和疲惫恐惧之火坑中遭受难于忍受的苦难。但是，西藏人民任然不忘初衷，争取西藏自由的决心依然毫不动摇，并正在更加做出努力。

自1956年以来，西藏人民对中共侵略者的反抗运动至今没有停止。中共发动所谓“文化大革命”运动，彻底破坏了所有宗教文化中心，中共内部也出现了所谓“造反派”和“保皇派”两个派别，并在彼此间展开武斗。当局强迫藏人必须要参与其中任一个派别，然后试图进行蹂躏藏人，使原本对怒火中烧的藏人更是火上添油。根据去年（1969年）境内发生的情况，在昌都、波密、山南、堆龙、尼木等地区许多藏人联合反攻中共军营、机关单位等，打死打伤好多汉人，还夺取了大量武器。有时候，还在举行会议时袭击中共文武官员，其中一些被捕了。发生这样的事宜后，中共当局便派遣大量的军队进行镇压。但不久又会发生这样的袭击事件。总之，各种反共事件如同海浪，一波未平一波又起，使中共当局永远得不到安宁之日。这样的反抗队伍中并不全是壮年藏人，好多年轻藏人被带到中国内地受中共培养，也对他

们寄予厚望的那些血气方刚的藏人却起来反戈一击，以义割恩，反而加入到西藏抗共队伍中来了。因为，他们受到一定的教育后，觉悟提高了，同时对本民族的情感也加深了，他们在懂得西藏拥有自主权而反抗中共。在这样的前提下，虽然中共统治西藏已有十九年了，但至今还没有得到一些可以信任的年轻藏人来负责西藏政务，仍然不得不利用所谓“反动的旧西藏”政府官员。从这些事实表明，全体西藏人民不想在中共的统治下生活，这是很显然的。

在中共各阶层严厉统治的铁链下，境内同胞毫无人身自由可言。在劳苦与饥渴的火坑中，不顾牺牲宝贵的生命，如此反抗敌人，这充分展示了西藏民族的大无畏英雄气概，也展示了一旦人类的自由被剥夺任何人都无法接受这一事实。这对我们身处自由国度的流亡藏人来说是一个莫大的鼓励。我们要缅怀为西藏争取民族自由而献身的英烈们，并祈祷三宝加持！同时，为实现先烈们的遗愿，为争取西藏民族的自由独立而更应做出百倍的努力。

对西藏侵略者而言，他们经常宣称：“西藏人民当家做主”，“所有权力都在人民手里”等等。然而，在现实中广大民众成为日常工具，对内外国家政策的制定始终以固执己见的愚昧行为所左右，因而在中共高层内部已出现矛盾分歧。从前中共称之为，对他们无私奉献的苏联老大哥，如今成为中共不共戴天的死敌而彼此进行大动干戈。所有这些变故验证了大慈大悲佛陀的开示，即：“诸行无常，亲怨无定”。故此，国际局势风云变幻之际，偈曰：“吾为吾之怙主”，争取西藏自由的所有责任便在于藏人自己身上，特别是如同上述，称呼“西藏”的对象，或者说，西藏的真正主人是境内的广大藏人。他们在侵略者的蹂躏之

下，为争取西藏自由视死如归，毫不犹豫地牺牲生命。今天我们缅怀这些先烈的丰功伟绩，身处自由国度的流亡藏人，绝对不能只为自己的生活出路着想，而要振奋精神，团结一致，为争取西藏自由，集中精力，不断做出努力。

祝愿众生安乐！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十二周年讲话

（1971年3月10日）

一九五九年三月十日，雪域人民在拉萨举行西藏自由抗暴运动，中共当局却残酷无情地对此进行大力镇压，使数千西藏同胞遭到杀害。我们对这个特殊之日举行纪念，这不仅是缅怀为西藏民族的自由而献出宝贵生命的英烈，而且这一天作为我们的胜利之日而举行纪念活动。为什么这样讲呢？这天明确表明了中共对西藏的武力统治政策已失败，他们在计穷无奈之下，违背《共产党宣言》实施殖民政策。我们没有失败，而且以极大的勇气和毅力展示出不愿服从于外民族统治的态度和决心。

也许举行这样的反抗运动将会上千次，相应也会遭到上千次的镇压，但每个人的精神和对追求自由的意志却永远无法消灭。我的人民必定会继续斗争，直至西藏获得其应有的独立地位。为了证明上述为事实，最近从西藏境内得来的信息可足以证明这些问题。1970年2月份，一些有骨气的藏人反抗中共后，五十八名藏人在民众面前一次性被处决。另外，还在室内，在狱中死亡和杀害的数字不得而知。今年7月份，根据拉萨电台报道：“某一较大规模的武装叛乱分子已被平息……”但当时未做出更详细的报道，此后得知，西藏西南地区爆发大规模的抗议事件，该事件中打死打伤1000多名汉人，当时124名藏人也被集体处决。三个月之后，在拉萨中共当局又发现了一个秘密组织，该组织称“西藏独立运动组织”，当局在民众面前把9名该组织成员又进行一次性地

决。当局还对一般民众判刑20至30年。如今中共对境内藏人的残酷镇压的程度比过去几年相比只是零星而已，但是，上述的那些遭遇是无法掩盖的。总之，境内藏人面临的艰难危机，这里我无法用言语表达清楚。

西藏人民反抗中共理所当然，但我个人绝对不会对汉民族生起嗔恨之心。我相信当西藏民族得到强大时，西藏必定能获得自由。而嗔恨却不是强大的表现，反而成为与强大对立的因素。佛陀教导我们，“以嗔恨无法制止嗔恨”，这不仅仅是在传授佛法，也是针对现实状况做出指导。依靠嗔恨夺取什么样的成果都难于维持，也不会长久。而且，迟早将成为问题的根源。目前，我的人民面临如此艰难时刻，怨恨对方只能给自己增加多余的心理负担，除此之外再也得不到什么。想想看，我们对一个毫无理智的民族为何要产生怨恨呢？对统治者严厉控制下的一个数亿人口的民族为何要产生嗔恨之心呢？甚至我们对统治者本身也不必要产生怨恨。原因是，他们为坚守自己的信念，以及为了国家忍受这些艰辛。

我个人坚信，依靠嗔恨不会有结果，始终认为总有一天正义会得到胜利。

虽然，汉民族有数亿人口，但我的这个信念依然不会动摇。现在，中国拥有杀伤力非常强大的核武器，从而对世界上的强大国家都带来威胁。然而，政权王朝不是永恒的，人类历史上许多辉煌强大的王朝到最后还是灭亡了。目前，中共建立了中国历史上的一个强大政权，但这个强大政权有一个缺点，那就是它的人民如同旧时代那样生活在恐怖环境中，始终战战兢兢，如临深

渊，担心若出错将会面临“新皇帝”的严厉惩罚。这样的政权会长久吗？不会的。任何独裁政权有一个共同点，那就是集权注定短命，中共政权也难于摆脱这一命运，不久将走向灭亡。虽然，当今世界还出现少数残暴统治者，但是，正义最终会取得胜利。我们的事业是正义的事业，因此，相信西藏人民将会告别中共残暴的统治枷锁，为建立一个幸福美满的新西藏而能重新站起来的。

西藏最需要的时候，对我们在精神和物质各方面给予援助的各国政府和非政府组织，今天借此机会一同表示衷心感谢！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十三周年讲话

（1972年3月10日）

我们再次举行西藏自由抗暴运动纪念日，是为了西藏人民在帝国主义的统治下获得自由，而举行具有历史意义的全国性反抗运动的那一特殊时日，也是为了在那武装冲突中牺牲宝贵生命，以及多年在残酷统治下身心处于水深火热之中的数百万无辜者，而举行这一纪念日。

十多年来，西藏人民遭受极大的苦难，尤其是侵略者对每个人的的人身安全都带来威胁从而面临难于言状的苦难。但从另一方面，在中共统治下的境内藏人和流亡异国的许多年轻藏人，对自己的国家有了更深的了解，如梦初醒般地认识和珍惜西藏及其文化。这有利于西藏问题。相对西藏紧迫的现实状况而言，西藏问题在国际上的了解和传播速度似乎显得太缓慢。然而，在这个世界上不同地区、不同民族、不同国家，以及不同政治体制内，西藏问题一年比一年逐步得到广泛传播。这是因为，西藏人民为了争取民族自由而做出了努力，我们的这一事业是正义的，越来越多的人懂得它具有无法阻挡的力量。因为正义是无法埋没的，从而认为更多的人在关注西藏问题。如果在这个世界上所谓的“正义”存在，那么，最后的胜利应该属于它。当然，我们相信正义是存在的。使人感到振奋的是，最近在亚洲产生了一个新的国家称孟加拉国。它的产生展示着正义的存在，也展示着正义的力量能够取得胜利，同时说明人类为争取自由而不断地努力着。

至于有关西藏的自由独立方面很难做出未卜先知的预言，不过可以肯定，事态一定会有变化的。从国际事态的发展趋势来看，十年前都认为不可能的事，现在变得有可能了。就中国而言，处于孤立状态，不符合时代潮流的观点不得不改变或放弃。如今，中国成为联合国成员国，相应能够为人类和平肩负责任。而且希望有一天中国政府认同真实的西藏，认同西藏人民永不屈服的精神。

从西藏人民争取民族自由的那种精神，与年青一代有着极大的爱国热情，以及越来越多的人在支持西藏问题等，可以看出，西藏的未来前途充满阳光。乃至有那样的斗争精神，以及爱国情怀和有力支持，西藏问题的解决就有希望。

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十四周年讲话

（1973年3月10日）

今年藏历癸丑年，是西藏历史上第一位藏王聂赤赞普建立吐蕃王朝后的二千一百年，也是广大西藏人民反抗帝国主义侵略西藏，举行西藏自由抗暴十四周年之日，在同时举行这两个纪念日之际，我向西藏境内外同胞表示诚挚的问候！

这里首先讲述一下西藏经历2100年的简要历史，从藏王“天座七王”到“早期二王”，“地贤六王”、“中德八王”，再到“初赞五王”，先后共经历二十八位藏王。这期间以手工业为主的西藏文化逐步得到了发展。第二十八位藏王拉妥妥日念赞时期佛教开始传入西藏；被成为“祖孙三王”的第三十三位王松赞岗布、第三十七位王赤松德赞和第四十位藏王赤热巴晋时期，西藏的政治、经济、文化各方面都得到空前发展。如：在宗教方面，佛陀之诸多教义经典及其论述翻译成藏文；制定《出家善法》及《在家人道德规范条例》，指明增上生及决定胜之善道。在政治方面，对民众进行平分土地，招贤纳士，冬夏各举行民众大会，如同现代民主制原则治理国家，并征服周边敌国，扬名东方大江南北。

第四十一位藏王朗达摩却大力推行反佛政策，使佛教受到极大挫折。不久朗达摩之子威松和永登之间发生宫廷内讧，最后各自为政，导致西藏走向分裂，国力衰退，边界许多领土被邻国蚕食。从此，西藏政教两方面遭到极大颓败。此后，建立萨迦政权、帕珠政权、仁布政权和藏巴政权。虽然

当时重新建立了统一的西藏政权，政教事业基本得到了一定的发展。但不仅未能恢复到“祖孙三王”时期那样的国力，而且，西藏内部先后爆发各种纷争。

第五世达赖喇嘛开始建立噶丹颇章政权，西藏在宗教和经济方面得到了一定的发展，但是，于1950年，中共侵略西藏后，使西藏遭受何等的灾难，在此不必赘述，大家都很明了。

回首西藏经历的这二千一百多年历史，“祖孙三王”时期因西藏全民团结一致，使西藏在政治、经济、文化等方面得到极大兴盛。后来西藏走向分裂，各自为政，互不统属，大小群雄割据政权，因而西藏国运开始衰颓，外侮内乱。近代以来，也因为西藏本身未能加强其外交和内政，以及失去随机应对的能力，从而对中共侵略西藏打开了方便之门，相应西藏人民面临如此重大灾难。这些并不是夸大其词，巧言令色，而是历史事实的明确表明。西藏人民要慎重考虑这些问题，全藏人在齐心协力，精诚团结的前提下，无论如何各自要回到正确的轨道上来。

西藏分离后至萨迦建立政权间，西藏内政受到了蒙古皇帝的干涉。此后，清王朝又得到机会干涉西藏政务。可是，当时中国的汉民族本身也在清朝满族的统治之下。后来，汉民族反抗满清政府，试图在中国实现民主制时，西藏驱逐满清势力重回独立地位。然而，某些国家为了自身的政治利益，在彼此间制定一些协议称西藏隶属中国。无论怎样，从制定这类协议的方式来看，便显示出它不符合事实。几年前，中共侵占西藏后制定城下之盟《十七条协议》，但我们在全世界面前已做出宣告，所谓《十七条协议》不是合法协议。同时，历史事实证明，西藏的独立地位不可否认。

尤其是目前西藏的真实状况是这样的。当局做出美好宣传，称：“境内藏人在‘三座大山’的压迫下获得了解放，广大西藏人民已当家做主”；“西藏得到空前发展，人民过上了幸福生活”等等，若藏人对现实生活感到满意，那么，为什么在境外出现流亡藏人呢？如果真正感到幸福，这样，就不需要在创造幸福的方法上进行争论了。西藏境内发生自由抗暴运动后，至今已有十四年了，在这期间西藏与众不同的宗教文化和优良传统都被灭绝了，言论和行动自由都被剥夺了。而且最基本应得的口粮都供应不足，导致许多老幼妇孺营养不良而死于非命，同时毫无安乐可言，不分昼夜在恐惧、蹂躏、甚至被随意虐杀中生活。经过中共洗脑的西藏青年男女，受到教育后却没有得到以学为用的机会，以志愿者的名义，如同家畜那样把他们驱赶到建筑或筑路等所需工地参加劳动。

总之，中共当局对所有藏人不会被当做人看待。因此，藏人作为能分辨是非的人类成员，无论自己的见行如何，西藏男女老少对外来侵略者完全失去信心，希望藏人自己治理西藏，这种愿望在不断增强中，从而为西藏争取自由而正在付诸行动。

因此，无论是西藏的过去历史，还是目前西藏的现实状况，我们无法保持沉默。世界局势在改变之，尽管中共领导人一手遮天，闭目造孽，但有望终究将会迷途知返。西藏将必定能迎来它应有的自由之日，缘生因果相续乃为铁定的自然规律。故，境内外全体同胞要齐心协力，针对时间环境如理行事有利之事，显得极为重要。

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十五周年讲话

(1974年3月10日)

殖民和终身奴役的漫长时代结束后，许多国家获得独立，在此之际，西藏六百万藏人却完全失去了决定自己前途的自由和权力。而且，数万藏人被迫离开自己的家园流亡异国，更不幸的是许多同胞失去了宝贵的生命。这里纪念“3·10西藏自由抗暴日”展示西藏人民面临的所有灾难，也展示喜马拉雅山南麓的八万流亡藏人和境内六百万西藏人民将在同一个国家内同甘共苦，和衷共济的毅力。

纪念“3·10西藏自由抗暴日”是为了什么？是为了西藏事业。那么，西藏事业又是什么？是反对一个民族？反对一个国家？是反对某一立场？或者是为了争取极少数流亡藏人的利益吗？这些都不是，西藏事业是西藏人民的共存共荣问题，是六百万西藏人民的共同利益，是一个民族如何决定自己未来前途的根本问题。因此，乃至达到六百万藏人的愿望，争取西藏自由斗争将必定会继续下去的。

我相信自由和正义，如果二者都不存在，那么，人类希望之基础就不存在了。西藏及如同西藏一样被中共侵占下的周边国家，相信无论任何民族都有权力争取本民族自由。

目前，在拉萨和一些其他地区局势显得比较缓和了，但

是，根据一些流亡藏人的讲法，境内藏人遭受的苦难没有减轻，仍然在艰难中挣扎。尽管在社会主义的“天堂”里，建立了工厂、修建公路，以及机场等，但同时西藏同胞却面临饿死，从而使许多年轻人对社会主义的“天堂”感到不以为然。所谓的这些“发展”对西藏人民根本没有利益。这里值得一提的是，经过共产主义教育的许多年轻人，对现实状况任然感到不满。

境内同胞处于这样的艰难环境，以及对当局天怒人怨，怨声载道之际，我们要替他们努力发声是义不容辞的责任，且任重而道远。我们的努力无法超越境内同胞那坚韧不拔，百折不挠的毅力，但我们理应要做出不懈的努力。

西藏的未来前途不是没有希望，国际局势变幻莫测，世界各地在发生巨大变化之下，西藏境内也必定会发生变化的，而且正义在我们的一边，最后的胜利应该属于我们。

最后，向境内外全体同胞表示问候！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十六周年讲话

(1975年3月10日)

不愿受中共统治下的雪域人民，举行西藏自由抗暴运动已十六周年了，在此纪念这一具有历史意义的重要时刻，首先，我向境内外全体同胞表示诚挚的问候！

在过去十六年来，身居自由国度的流亡藏人在经济上无论是政府还是民众都逐年得到了发展，尤其是对青少年在教育方面取得了可喜成果。尽管言论、行动、思想自由是人类拥有的基本权力，但是，在我们的故土西藏境内广大同胞的处境却与此恰恰相反，尽人皆知，他们正处在水深火热之中。

中共侵略者任意滥杀许多无辜藏人，或监禁，全然不顾民众的饥渴寒苦，把他们的生产成果全用在军事装备的研发开支上。为了掩饰自己的缺陷和错误，漫山遍野挖地洞；表演各种假戏；散发一些小型工业图片；还撰写许多文章，宣传所谓“社会主义新西藏，人民过上了前所未有的幸福生活”的谎言，等等。千方百计地对世界人民混淆视听。然而，俗话说：“手掌遮不住日出”，社会主义新西藏要保证人民的吃饭问题和言行自由，如果做不到这些生活基本所需，中共所谓的“幸福生活”是子虚乌有，一派胡言，世界人民也对此心知肚明，而且，亲身经历过西藏新旧社会的一代人，自然很清楚到底在哪个社会幸福。

中共在西藏境内对藏人实施超出人类想象的野蛮政策，而且

对周边国家也以直接和间接方式试图制造西藏不稳定的因素。造什么样的业，得什么样的果，这是自然法则，任何人都无法超越它，且必定会自食恶果。正如所说的，“哪里有剥削，哪里就有压迫。”。因此，西藏人民面临的上述这些艰难困苦，反而必将成为争取西藏独立的动力和启迪。

西藏境内的广大同胞不惜牺牲自己的宝贵生命，不断争取西藏自由，使侵略者永远得不到安宁之日。相应我们身处自由国度的流亡藏人，遵照广大西藏人民的心愿，争取西藏自由独立，这是我们无法放弃的永恒使命。除此之外，我们没有理由去干涉其他区域民族的事务。

西藏问题一般对国际政治局势，尤其对亚洲的和平有着密切关系。所以，我们要借着国际政局这一顺风，把我们的斗争帆船驶向西藏自由安乐的沿岸。为着实现这一目标，西藏人民不是用口头上讲，而是从实际行动上要团结奋进！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十七周年讲话

(1976年3月10日)

广大西藏人民为维护其固有的独立地位，而争取西藏自由抗暴运动已有十七周年了。在此利用这一纪念日，为西藏的根本利益而献出宝贵生命的英烈们致敬！

我们争取西藏独立的原因和目的，是为了境内广大藏人的根本利益和实现他们的共同愿望。广大西藏人民一方面受到外来侵略者的冷酷统治，完全失去自由；另一方面在遭受极大饥饿折磨下，人们彼此见面时第一句话是询问，“寻食吃饭难不难？”从而对中共的所谓“平等”，“发展”等美妙词语深感不满的境内同胞，为了实现西藏自由的目标，敢于流血牺牲，英勇顽强地反抗中共的统治，使统治者永远得不到安宁之日。

西藏境内同胞在那样的艰难环境中做出了极大的努力，境外身处自由国度，丰衣足食的流亡藏人，为了让境内广大同胞早日脱离这一困境，包括本人在内的所有藏人，为西藏民族的共同利益，无论如何要做出更大的努力，要做到问心无愧，心安理得的时候了，对不对？

当今，被称为二十世纪的这一时期，全世界迎来了自由平等的大好时光，各民族享受空前的自由幸福生活。在此之际，被称之为“东方精神文明国”之一的西藏民族却开始进入野蛮者奴役之黑洞，是不是这样？

美丽富饶的雪域西藏，是否让它成为其主人遭受折磨的监狱？亚洲大地是否让它成为战车横冲直撞的沙场？

世间万物的主宰者对西藏民族恩赐的矿藏，如：金、银、铜、铁、铝、锌、硼，以及煤炭，石油等，是否愿意让野蛮的统治者来任意采掘？

同胞们！强占我们家园的敌人已被忽略了，而在藏人内部讲一些不切实际的空话，持偏见为一；漠不关心本民族广大民众的疾苦，而始终力求自身利益为二；不了解目前西藏民族处于何等危机状况，盲目模仿那些自由富裕的人而热衷于奢侈享乐为三。这样做太荒唐了，需要慎重考虑。对中共而言，自己所讲的言论，所发布的文件，所定的目标，以及所持的观点等，在实施过程中人们不情愿地需要接受许多与此相反的行径，现在已经到这样的地步了。

世间所有事务都是变幻无常的，在这有利时机，抓住机会，为自己争取权利而不是需要鼓足干劲？我们每年举行“纪念西藏自由抗暴日”，这不是我们为别人进行的差徭，也不是为了娱乐表演节目，而是通过这一纪念日，要鞭策自己，懂得西藏民族目前的危机状况，并要摆脱它，为争取西藏自由不断地增强毅力。畏缩、怠惰、知难狡退，或者完全依赖他人等的思想行为都要放弃，要敢于面对困难，自觉自愿地为争取西藏民族的自由，我们需要同心同德，和衷共济！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十八周年讲话

(1977年3月10日)

我们在纪念“西藏自由抗暴日”之时，不得不考虑西藏境内状况。众所周知，中共侵占西藏后，所有地区部署了大量的文武官员。在原有的西藏东部、东北部地区汉族移民的基础上，现在中部地区又出现了汉族移民。根据拉萨电台报道，自1975年5月至今年元月，从中国内地不同地区的一批批解放军老兵，学校毕业生等，以志愿者名义，先后分43批，共6660人移居西藏中部地区。

境内广大同胞处于生活艰难，劳动繁重的境况仍然未变。比如：最近在冬季严寒时期，拉孜县境内因新建一座水库，男女老少一起出动，在工地吃午饭后也没有休息时间，甚至不分昼夜地进行劳作，不少人员的脊背因不停地负重被弄伤，许多人的手脚被冻伤了。即使在这样的 情况下也要照常参加劳动。在达孜地区搞所谓建设时，据说民众白天要下地参加农业生产，晚上拿着火炬还要到工地修建水电站。这些不是我们编出来的故事，而是在三、四周前，拉萨电台报道的消息。

几个月前，在拉萨举行的毛泽东追悼会上，不仅拘捕了300多名藏人，而且其中部分人被枪决了。他们这样做的原因是，这些人在追悼会上表现不是很悲痛忧伤的样子，从而招致监禁及杀身之祸。同时可以清楚地看到，中共对藏人进行何等残酷统治。

当今世界在反对殖民主义，反对领土扩张主义，争取人类自由平等的浪潮在此起彼伏之际，在东方亚洲腹地有着悠久历史的西藏国却被遭到中共领土扩张主义的侵略，使弱小的西藏民族遭受无止境的蹂躏折磨。对此，怎么能够无动于衷呢？

我们争取西藏自由独立，这符合六百万西藏人民的心愿，是正义事业，也是我们的权力和理所当然。故此，为了全面实现这一心愿，全体同胞要齐心协力，英勇顽强地更加做出努力。

西藏人民无论到哪里，祖先遗留下来的，如：维护正义、尊敬长辈、忍苦耐劳、利他之心、规矩谦虚、惭愧知耻等优良传统，要得到继承和发扬。如果走向见利忘义，卑鄙下流之道，无疑将成为众人唾骂之对象，相应生为人也失去了存在的意义。所以，大家要处处培养高尚德行，这显得极为重要。

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日十九周年讲话

(1978年3月10日)

今天在举行第十九周年 “纪念西藏自由抗暴日” 之际，我向境内外全体同胞表示问候！并为西藏民族的自由事业献出宝贵生命的英烈们致敬！

在一段时期，中共侵略者做出不切实际的空洞宣传，称：“西藏人民过上了前所未有的幸福生活”，还使用一些特意制作的图片进行大力宣传；中共还选出一些西方亲共人士到西藏，在当局提前安排好的一些地区展开短期参观，并通过特意指定的翻译人员进行了解西藏。可想而知，仅仅依靠这样的途径，很难了解到西藏人民的真实状况。这种造假、一面之词及歪曲的宣传，稍有头脑的人都难于相信它。平心而论，结果很显然。

如果境内六百万藏人真的过着前所未有的幸福生活，我们还有什么可争辩的。境内真的有那样的快乐，别人倾慕的幸福生活，那么，就要允许任何外国人都到西藏，不需要上述那样狭隘地指定人员了，让他们得到自由往来的机会，相应西藏境内的真实状况便自然明朗了。特别是境内想要出国的藏人让他们出国，了解在外藏人状况，然后再返回西藏；也允许境外藏人得到回国探亲的机会。这样，境内真实状况不仅能得到明确了解，而且能增强信任。这是符合人类道德的一种行为，也是一种应有的权力，而且能随时都可以实践。中共却不这么做，只是搞一些宣传，称允许藏人回国，不知道他们这么做是为了什么？

最后，号召全体藏人，畏缩难于走出困境，雪域西藏人民如同世界其他民族一样，为了实现当家做主，大家要英勇顽强，一如既往地做出更大的努力！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十周年讲话

（1979年3月10日）

今天，在举行第二十周年 “纪念西藏自由抗暴日” 之际，我向使用同一语言文字，同一风俗习惯，持各种见行，并在不同行业的境内外全体同胞表示诚挚的问候！

至今二十年来，在外流亡藏人近十万人，在印度为主的东西方近十六个国家内，以从事农业、手工业、商业为主的不同行业，衣食为主的基本生活问题得到了保障，尤其值得一提的是，对两万多青少年传授西藏传统与现代教育相结合的知识，如同具备双翼的飞鸟展翅蓝天，在当今世界与其他民族并肩同行。被中共视为毒品的西藏宗教文化，在印度藏人各社区已打下坚实的发展基础，而且在东西方各民族、各地区、各领域内开始得到关注。在政治方面，也不是在讲一些不切实际的空话，而是实实在在地实行自由民主制。无论怎样，尽管远离故土，流亡异国他乡的状况下，总体上还是取得了一定的成就，这是有目共睹的事实。但是，我们可不能就此满足，而是要从各方面需要得到发展。特别是我们流亡在外的主要目的，是关乎六百万藏人的苦乐。乃至广大西藏人民迎来心满意足的自由安乐，就要在总结过去经验的基础上英勇顽强地不断做出努力，这极为重要。

中共指责我们是反革命、反进步、反人民，最黑暗，最残酷的统治阶级。其实他们不用这样千百次地重复谎言，在自由的国度里我们得到何等的发展，民族文化的保护工作做到何种程度，

为保障民众生活实实在在做出了怎样的努力等，这些无论怎样都一目了然。虽然，居心正直的人虽然对此已做出了调查，但是，在一两年内便完全被颠倒黑白，指鹿为马。是谁这样搬弄是非，这很显然，不言而喻。如：明知我们无法挑战中共的武力，但在迫于无奈之下于1955年底开始，截止1959年，西藏人民在拉萨等地举行了抗议活动，高呼“汉人（中共）要离开西藏！”；“藏地要由藏人来做主！”这便是对中共展示西藏三区人民的真实态度。当时，中共官员认为，西藏爆发抗议事件是藏人受美帝国主义纸老虎和印度领土扩张主义者的教唆，以及西藏内部少数反动分子的带领下发生叛乱，并对此进行了镇压。宣称广大西藏人民热爱中共。同时，于1958年左右开始，在中国逐步搞所谓“大跃进”、“文化大革命”、“农业学大寨”等运动，当今对这些行为被公认为极大错误，以及对国家民族带来无可弥补的损失。但是，那时候中共当局却自称为“伟大胜利”。许多所谓“老革命家”被冠以各种罪名而遭到批斗；在事实面前不得不认输的情况下，却称一生为党的利益出生入死。做这种大言不实的荒唐宣传，无论如何中国人民并不是失去思考和判断能力的愚蠢旁生，而是富有智慧的人类。因此，他们不会对此信以为真。

现在，中共与老大哥苏联反目成仇，且彼此面临战争危机之际，中共在经济，教育等许多方面面临衰退的重大威胁在持续着。为了消除这些难题，原先一般工人都排山倒海般地宣扬中共所取得的“伟大胜利”，现在这些吹嘘却变得徒劳，无济于事。中国为了紧跟世界潮流，面对现实，需要现代化。正如所言：“假想难于成为事实”。最近，中共的政局发生了巨大变化，尤其是中国副总理邓小平先后发出指示：“实事求是”的原则，还平

反了许多冤假错案；提出隐瞒自己的缺点错误没有好处，要敢于承认不足之处等。他不同于中共前任领导人，显得开放，讲事实，应该值得大力赞颂。保守派应该要放弃固执己见的行为和狭隘思想，承认自己的错误，接受现实状况，各民族平等，人人都要幸福，这就需要付诸行动，不能纸上谈兵。如果这样，无论任何困难都能得到解决。

去年，正如我在“纪念西藏自由抗暴日”所讲的那样，境内想要出国的藏人让他们出国，境外藏人愿意回国探亲者，也允许让他们回西藏。若得到这样的机会，便于明确了解彼此的状况。这是符合人类道德的一种行为，也是一种应有的权力，而且随时能得到实践。现在，境外藏人开始回藏探亲了，这是一件很合理的事。但是，回藏探亲应该要了解真实的西藏，而不是像上次外国人参访西藏时那样，预先把缺点错误全掩盖下来，然后布置一些令人吃惊的虚假场面，做表演应付他人。以这种行为只能隐瞒一两次，到最后必定会露出马脚，出丑无疑。近来，中共的一些行为败露了这一点，希望今后不要出现这样的局面。总之，回藏探亲是否显得有意义，将会以实事求是的态度进行研究。若境内藏人也想要到这边来看望亲友，希望顺利得到当局的许可。

过去20年对历史做出的这一总结，不知对目前的雪域统治者及其体制内的少数人是否合意。但这是放弃爱憎偏私之心，以至今所目睹的事实为依据发表的言论。同样，对方也要放弃所谓“东风压倒西风”，唯我独尊的心态，面对当今东西方社会优劣苦乐等真实状况，而居心正直地做一下仔细思量，它将有可能成为产生启迪之因，希望并相信将会这样。

最后，想要特意告诉大家，我们流亡在外整整20年了，期间印度政府对我们进行了人道主义援助，特别是西藏和印度在宗教文化领域结下数世纪的师徒关系，以及两国比邻而居，从而为我们流亡藏人提供土地建立定居地，为青少年提供学习知识的场所而建立宗教文化中心。在此，我衷心感谢印度人民，印度中央政府和地方政府为我们提供了极大帮助。当西藏处于前所未有的困境时，印度满腔热忱地对我们伸出援手，实在感恩戴德，永世难忘！这些也必定将记载于西藏青史，也将记载于世界佛教文化史，万古流芳！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十一周年讲话

(1980年3月10日)

每年在此时此刻，流亡在外的藏人都在各地集聚一处，举行纪念活动。此次在举行纪念西藏自由抗暴第二十一周年之际，向境内外全体藏人表示最诚挚的问候！

至今风风雨雨度过了21年，这是西藏历史上前所未有的经历，西藏民族累世累代遗留下来的传统宗教文化，与众不同的社会风俗等，有计划地、大规模地被毁灭，以贫困饥饿为主的如此难以想象的恐惧灾难，数百年来西藏人民闻所未闻。

在过去几年内，变幻莫测的世界政局发生了急剧变化，同时，自许为“实事求是”的中共领导人的带领下，中国也正在发生变化。中国政府也再三召唤在外流亡藏人回国，同时，中共逐步放弃走极端路线的前提下，西藏境内也得到了一定的发展。尽管这些动态将带来什么样的后果，现在还难于断言。但是，就目前的发展局势，以及按中国政府的要求，我们已经派遣代表团，为了解西藏境内的真实状况，经过中国内地抵达西藏。这是长达21年之久后，与中共政府进行的第一次接触，也是同境内三区同胞的第一次团聚。

境内发生如此演变状况下，我们在外流亡藏人责无旁贷义不容辞的责任，是努力实现六百万西藏人民的共同愿望。眼下需要做的一件事是，如理应用印度政府和民众为我们提供的这一机

会，为数千名西藏青少年要得到的良好教育，以及维护和发展西藏宗教文化的基础上，保持本民族与众不同的民族特色，为西藏未来做好充分准备，这显得极为重要。长期以来，满清政府干涉西藏民族，再三搞阴谋诡计，破坏西藏内部团结。但是，现在我们所面临的这些逆境已成为三区全体民众团结一致的顺缘，西藏出现了历史上从未有过的团结局面。

我们在外流亡藏人要借鉴境内同胞，要努力做好眼前的工作。若不作为消极怠工，将对不起西藏境内坚定不移，满腔热忱地为民族争取自由而拼搏的骨肉同胞，更对不起那些为西藏政教事业献出宝贵生命的先烈们。

当今西藏境内时局有所缓和，但与境外流亡藏人状况却无法相比，我们在行动、言论、宗教信仰等方面不受局限，不但拥有充分的自由，而且更重要的是，西藏青少年得到学习发达国家现代知识的机会，也可以按个人的爱好兴趣学习专业知识。对于西藏境内而言，至今仍然要按当局的安排进行，个人绝对没有选择的机会，这就是中共统治西藏后的最糟糕的结果。我们对未来的希望寄托在青少年身上，如果要创造一个美好的未来社会，首先就要为青少年创造一个宽广的前程和良好的学习机会，同时，要保持本民族的特色，而继承和发扬西藏民族的文化传统。

随着中共实行开放政策，境内西藏青少年在教育方面也有可能得到机会。如今境外流亡藏人也得到回藏探亲的机会，在此之际，流亡社会各校毕业生应该抓住这一机会，到西藏为境内青少年传授知识，利用一定的时间进行服务，中共方面没有任何理由反对它，我们为正义而奋斗。在西藏自由抗暴第二十一周年纪

念会上，我提出的这一建议希望得到年轻人的采纳。

最后，正如我经常所言，我们的斗争是为了争取西藏人民得到真正意义的幸福，在此利用这特殊时刻，我要再次强调这一问题。同时，中共让西藏境内的局势稍微得到缓和，这被当做其继续改善的第一步而表示欢迎。当然，这还远远没有达到境内藏人心满意足的境地，未来状况如何将随着时间逐渐会得到明了，相应中共对西藏境内状况的改善工作将进行到何种程度，我们可以拭目以待。

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十二周年讲话

(1981年3月10日)

今天是西藏人民为本民族争取自由运动第二十二周年纪念日，这不仅是我们这一代，而且未来下一代都会纪念它。此时，我们在明确奋斗目标的基础上，振作精神，淬励奋发。

过去二十多年来，境内广大藏人处于水深火热难于言状的苦难之中，流亡藏人被迫离开自己的家园漂泊异乡他国，我们这一代雪域藏人在忍受着西藏历史上从未有过的极大艰难。然而，通过这样的经历，将来必定会产生一个好的结果。尽管当今世界充满了弄虚作假，指鹿为马，歪理邪说。但邪不压正，妖不胜德，西藏正义事业之前途也在世界上显得越来越明朗了。因此，大家不要泄气畏葸，而要一如既往地振奋精神，不断前进。

虽然，西藏在现代物质上是落后的，但它拥有两千多年历史的丰富优秀文化，这一灿烂文化蕴育出一个热情、豪迈、潇洒、乐观的民族，并成为居心正直的学者赞美和摹仿之对象。

这个世界上所有民族将成为统一友好的一个大家庭之条件尚未成熟前，无论任何社会每个民族祖祖辈辈流传下来的文化习俗作为基础，接纳现代物质发展。因此，当今六百万西藏人民在捍卫正义的过程中的一个重要环节，是能够为本民族社会带来利益的西藏独特的优秀文化传统，这一文化必定要得到继承和发扬，这显得极为重要。

至今中共在西藏境内的所作所为，如同这句西藏谚语：“眼前展示蔗糖，口中却放紫胶”，口头上讲的全是好言妙语，行为上表现出来的却是对他人压榨殴打。因此，西藏人民意识到，人人都有权力远离苦难，相应为此做出努力是理所当然的。如果在现实中西藏人民能够得到符合民族特色，且有更多的幸福，那么，就不需要为此做争斗了。

近来，中共已意识到从前那种讲假话、空话、大话是自欺欺人，弊大于利。便开始讲“实事求是”了。这种不隐瞒过去缺点错误的行为，值得赞扬。然而，西藏人民在中共的统治之下有三十多年的亲身体会。所以，要完全相信这些好消息还需要一段时间观察，这也是一般有识之士的一贯作风。

最后想要告诉的是，以瞋恚无法消除瞋恚，历史属于过去，关键是在未来藏汉两个民族要和睦相处，实现真正意义的幸福，彼此间要理解宽容，并为此做出努力，这极为重要。

愿世间诸有情获得和平与安乐！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十三周年讲话

(1982年3月10日)

今天，是西藏自由抗暴第二十三周年纪念日，在实现我们的目标愈来愈近的这一时刻，谨向西藏境内外广大同胞表示问候！

任何社会，对于真假是非等问题，终究将会由历史做出甄别。同样，对于西藏问题而言，也在过去二十三年的真实历史中，做出了一个很好的总结。以无为有是捏造，以优为劣是诋毁。我们不需要劳于无中生有地制造谎言，让发生的真实历史来审判，便会真相大白，水落石出。因此，对这些问题要有证有据，实事求是地仔细辨别，显得极为重要。

现在这一时期，西藏境内外许多藏人的思想出现了“新旧社会”、“不同制度”、“宗教派别”等各种观念。针对这些问题，从前已做了阐释。无疑，我们将会大踏步地迈进二十一世纪文明世界的优越民主大道，而绝不会复辟西藏社会旧制度。同时，对社会能够创造利益，且富有逻辑和深刻哲理的佛陀教法“三藏”之听闻传授，以及证法“三学”之修学实践等，必须要做到已衰者令恢复，未衰者令增长。喇章寺院的生计和管理问题等，要随着时代必须得到改革。至于社会政治、经济等方面的不同见解，犹如百川归海，归根结底要回到人类本身的切身利益上来，这是理所当然，也有可能的。无需因不同观点而树立偏见矛盾。一旦人的思想产生分歧，就不会出现好的结果，东西方人类历史便证明了这一点。如果有些人不顾民族的根本利益和人类福

祉，蹂躏他人却被宣扬为“革命”，这如同鹦鹉念经，只是自欺欺人，且是短视行为，毫无意义。

最近，中共党刊《红旗》杂志提出批评，称某些干部不但不服务人民，反而骑在人民群众头上作威作福。没错，这种人对任何社会都无用，也永远无法进入对自他创造利益者之行列。

根据最近两三年来西藏境内发生的些许变化，有些人开始因过去经历的苦难，便对目前稍有的缓和局势而感到心满意足，并希望不久还会得到更好的结果。也有一些人认为，目前对西藏的缓和政策是愚弄藏人的一种新手段，中共统治下西藏人民永远得不到真正平等、自由等的权力。事实上，西藏人民不需要这样心生疑虑，也不要这样轻浮急躁。西藏问题是关乎具有几千年历史，有着丰富宗教文化的一个民族的问题，也与国际政局变化有着紧密联系的民族问题，它必须要得到适当的解决，将继续处于现状，一成不变，这是不可能的。因此，大家需要耐心，而且要有远见，并依靠正义和非暴力途径争取本民族的眼前与长远利乐，大家要做出不懈的努力！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十四周年讲话

(1983年3月10日)

在举行西藏抗暴第二十四周年纪念日之际，也就是过去二十四年来，西藏经历所谓“大跃进”，“文革”等各种政治运动，使西藏人民遭受了难于言状的极大苦难，许多藏人甚至失去了宝贵的生命。今天，我们在缅怀这些先烈的同时，衷心祈愿三宝加持，让他们先前造作之不善业果皆得到净除，成就暂时与长远之希求。并向那些意气奋发的广大同胞，表示赞赏和问候！

自1979年以来，西藏境内随着政策的改观，与从前相比藏人在衣食、劳动环境，以及使用本民族语文等方面有了少许改善，可以说境内同胞得到了一定的喘息机会。然而，这些改革对西藏中心地带与偏远地区；城市与乡村之间却没有得到统一覆盖。即使得到改革的地区也没有稳定深入地进行，出现参差不齐和各种变更。同样，搞脱贫致富运动也从整体西藏而言，无论怎样还没有达到西藏沦陷前的人民生活水平。尤其是藏人在思想上对中藏间已出现的鸿沟，及恐惧感和惕心依然存在，同时还需要做两面人。这些可怕的处境，使人难于舒适，内心的忧伤依然如故。

无论任何民族，都有权表达自己内心的真实想法和见解，并针对这些见解从各方付出行动，这样就会出现创新局面，从而使社会迅速得到发展。表里如一，盟誓坚贞，出现不同见解，不要埋在心里，而要明确地对彼此表达出来，就不会出现这样的深仇大恨和借机相互推翻的行为。基于道德正义的原则，所有人类都

拥有这样的自由权利，相应西藏民族也应该需要这样的自由。对发表各自的真实见解，被其他势力或者某种手段进行压制，这是最落后、最野蛮的行为。如果人们表达自己内心的真实想法却被遭到强权压制，对此世界人民不但不会欢迎它，而且这将成为被唾弃的对象，并在那里必定将会出现动荡和无止境的艰难。所以，对六百万西藏人民与众不同的文化要得到保护和发展，并保障宗教信仰自由；自己决定自己的未来前途，自力更生，自作自主，我们必须具备这些权利，这也是理所当然的。唯有如此，才能解决这些根深蒂固的问题，并必定能尽情享受实现心愿之果。

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十五周年讲话

（1984年3月10日）

今天，在此纪念西藏自由抗暴第二十五周年，也是流亡藏人远离故土在异国他乡整整二十五周年纪念日之际，我要向西藏境内外全体同胞表示衷心的问候！同时，为西藏政教事业献出宝贵生命的先烈们，怀着强烈的缅怀之情，祈祷三宝大悲摄持！

回首在异国流亡25 年之历程，相比世界各地的其他流亡难民，我们只有近十万名流亡藏人，这个数目不是很多。但藏人却不是分散在印度数亿人口中，如同落在沙滩上的水滴一样，无影无踪，而是，以数千人为单位，建立统一组织进行定居。大部分流亡藏人居住在印度，尼泊尔和不丹，主要从事农业生产，也有一部分藏人从事商业活动和手工艺加工。在海外三十多个国家也有二至三千名流亡藏人，他们同各所地的国民，自谋生计。对青少年而言，在传授以藏文为主的本民族文化的同时，传授现代科学知识。目前，一批年轻藏人与国际上文明的现代民族接轨，且能并肩同行。尤其从宗教文化而言，几千年前从印度传播到西藏的佛陀教义，包括完整的大小乘和密乘，以及对此有关的所有文化，经历一代又一代人的不断修学、实践，并得到发展。尽管，近代以来境内藏传佛教文化遭到前所未有的毁灭，但境外流亡藏人却历尽千辛，保护和发展的完整的佛教文化，并建立了修学佛陀教义的诸多中心场所一寺院，从中对青少年传授显密二教之所有传承教义，目前佛陀教法不仅在世间得到继续发展打下了坚实

基础，而且佛教在这个星球上从前闻所未闻的许多地区，开始建立了一百多所修学佛法中心，相应许多有识之士正在潜心修学佛法。同样，在争取西藏民族自由方面，先后呼吁联合国，并三次制定了有关西藏问题方面的决议。西藏民族及其语言文化、宗教、风俗习惯，以及政治经济等，与汉民族截然不同，她具有超过千年文字记载历史的一个独立国家，目前广大世界人民对此越来越了解，并更加支持西藏的正义事业。

上述这些工作得到圆满的主要条件是，印度政府及其人民保持藏印间一千多年来宗教文化上的深厚友谊，在此基础上进行鼎力援助。同样，在国际上一些援助组织、诸多爱心人士、爱好正义和平的各国政府，以及部分政要等，以人类同一性观念和人道主义原则进行指导和援助是分不开的。此次在流亡二十五周年之际，我谨代表境内外全体同胞向援助西藏的上述所有团体和个人，表示衷心感谢！二十世纪，西藏民族处于历史上前所未有的艰难时期，以印度政府为主的世界各国政府和人民，如此济困扶危，热心援助我们，这将在世界史册千秋永在，万古流芳！

在这个世界上无论任何国家，其国情及经济等发展程度如何，在国与国之间，乃至村落与村落，家庭与家庭，以及人与人之间相互依存是必然的，而且所有人都希求安乐，远离忧患，要懂得这是人类最大的共同点。因此，人与人之间要相互尊重，相互关爱，以正义感为基础相机行事，做明白人。这样，大之国际上的问题，小之家庭问题都能自然而然地得到解决，从而使人们得到一个舒适和平的环境。相反，处处以你死我活，尔诈我虞，欺压，嫉妒等的心态处事，一个家庭甚至整个世界都不会得到平安宁。所以说，人与人之间以慈爱建立密切关系，是整个民族

幸福之源，这极为重要。

最近四、五年来就西藏境内的状况而言，许多藏人在过去二十年内无辜监禁，现在这些受害者中大部分已被释放；西藏境内外分离多年的骨肉，又得到团聚的机会了；对农牧民实行“包产到户”政策，同时也得到经商和搞副业等的机会。以拉萨为主的周边地区，民众的生活状况稍微得到了改善。最近，被搞乱的藏文语法与正字学也得到了恢复；用藏文撰写的书籍已得到出版；无间断地让民众被迫参加劳动的节奏有所缓和，处于水深火热中的同胞得到少许喘息的机会了。还有被毁坏的寺院中部分已得到重建，相应也正在大力鼓吹宗教信仰自由。然而，寺院出家众修学佛法时却面临各种阻扰。同样，对藏文的使用状况而言，藏文出版的书籍只是一般的故事书，如果藏文牵涉到政治、经济，以及区域性行政管理方面的问题，便无法出版，从而代替的是其他语文。从这里便明确说明，西藏的行政领导人是懂藏文的其他民族，而且，所谓“宗教信仰自由”，“民族区域自治”这些冠冕堂皇的概念，只是个空洞的词汇而已。最近，还出现一个问题，当局发出“严厉打击犯罪分子”的指令，使罪犯和无辜者共数千人鱼龙混杂一同被监禁，从中有些被劳动改造，有些被公开或私下处决。再次掀起的这一政治运动，使广大藏人又陷入了恐惧和焦虑之中。使用手中的武器践踏生命的这一残暴行为，绝对无法征服人心，更无法建立人与人之间的友爱。截至今天西藏同胞死于战场、被屠杀、饿死、折磨致死、被迫自杀等种种灾祸中死于非命的人数共达一百多万。杀了这么多人，可结果得到了什么呢？人必须要具备生活的基本条件，要满足学习知识的意愿，以及实现各自愿望的机会，这样，才能在彼此间逐步建立信任和

友谊。如果与某些人实在无法在行为和观点上达成一致，这种人就应该退场，这有何不可呢？

总之，西藏境内外同胞要断除无端自相惊扰和畏惧感，在明确了解事务真相的前提下，同国际上与其他民族一样，为争取西藏民族应有的合法权益，即：恢复藏人治藏，而满腔热忱地做出更多的努力！

愿消除世间疾疫战乱等所有违缘，祝愿众生吉祥安乐！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十六周年讲话

（1985年3月10日）

今天，是西藏自由抗暴第二十六周年纪念日。具有悠久历史，英勇，智慧的西藏民族来说，在纪念这一重要时刻的同时，圆顶方趾之所有藏人为西藏的未来前程要立下盟誓，振作精神，奋发图强，这极为重要。在过去这些年来，尽管绝大多数同胞在本土西藏境内，但他们却完全失去了自由，忍受极端困苦；一部分同胞却远离自己的家园，虽然在异乡他国，反而没有境内同胞那样面临生命危机的恐惧。可是，我们都无法避免面对诸多艰难。无论如何，处于这个世纪的境内外藏人，是忍受西藏历史上最艰辛，最紧迫时期的一代人。然而，西藏有句谚语：“根不坏，树不倒”，我们仍然有希望，这是一个充满希望的时期，大家应该要振作起来，自己勉励自己，再一次在内心深处立下盟誓，这极为重要。

流亡二十六年来，我们不仅从无到有解决了流亡藏人的生计问题，而且更好地保持了西藏民族的特色和尊严。尤其是在保护和发展佛教文化方面特别做出了努力，相应也取得了一定的成就。我们从这里便向世人展示出，只要有机会，西藏人何等勤劳，何等机智，以及这个民族的特质等。无论如何，藏人所在的不同地区，对我们有所了解的各界人士，普遍认为西藏人很友善，且具有高尚德行。同样，对西藏文化，特别是对藏传佛教，全世界刮目相看，开始重新认识它。这些都可以说是我们在流亡

中取得的成就。虽然，在外流亡藏人为数不多，但我们在保持本民族特色的基础上，向外界推出西藏和西藏人，使世界开始对西藏有了新的关注，新的认知和新的援助，从而对西藏境内的诸多事宜也带来了利益。这些是我们所取得的成绩，在总结过去经验的基础上，将来要争取更大的成就，为此大家要不懈地做出努力。

这些年来，我们获得这些成就的一个重要因素是，虽然，在这个世界上有诸多不同种族、不同语言、不同观点等的人类群体。但从根本上讲大家都是同一种人类，因而进行相互同情，相互帮助。印度政府和民众、国际社会组织、各宗教团体，以及各界诸多人士等，特别对西藏给予了关注和支持，今天借此机会，我谨向大家表示衷心感谢！你们的恩德西藏人民将永世难忘。

回首1978年、79年前的往事，只能带来悲痛而已。此后，时局发生了积极的微妙变化，如今西藏境内没有饿死人的问题。在西藏文化方面，藏人基本上可以学习本民族语文。同样，境内外藏人虽然还面临许多艰难，但却迎来了相互可以探亲的新机会，在此对这些积极的变化表示欢迎。

西藏问题是一个牵涉历史的复杂问题，能否及时得到解决，尚还难于断言，但正义和人的信心有一定的力量，以及世界状况与以往不同，从前一个地区的问题几乎与其他地区无关，外界也无法了解到它。但是，如今世界似乎变小了，一个偏僻地区发生的事，世界各地都会立刻引发关注，仿佛发生的这些事与大家都有关系。因此，这一现象已成为局势发生积极变化的主要因素。

至于中国本身而言，以它自己的实际状况和经验，目前已在

一个新的方式，新的观点和新的起点试图在迈进。这与从前相比，其基本政策和面貌发生了很大的改观。然而，对人类社会带来真正意义快乐的前提是，首先需要思想自由，这极为重要。而思想自由就要以远离恐惧的基础上真心实意地合作才能达成，用表面演示假装压制内心仇恨，迟早会爆发冲突。就中藏问题来说，彼此没有威胁，从内心深处对相互产生敬重之前，问题必定会依然存在下去的。所以，彼此间的了解很重要。至今中共强加自己的观点给藏人，把西藏存在的实际问题被搁置一边。我想，中共应该以宽广的心怀耐心地倾听和了解西藏人民发出的声音和存在的实际问题，并以符合时代潮流的方式去思考它，而不能一遇到与己不同观点者便开始惊恐或进行打压。若有不同观点，就应该要说明清楚，对与错的问题就要靠实践检验，这非常重要。以平等互惠的原则进行磋商后得到解决才是名符其实的解决；口是心非，说一套做一套是无法解决问题的。鉴于此，认为现在正是时候双方表达各自的意见，为全面了解彼此的情况而进行多交流的时期。通过各自间进行深入了解，相信无论任何问题都能够在相互平等和理解的基础上，将会得到解决的。

愿诸有情吉祥安乐！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十七周年讲话

(1986年3月10日)

西藏境内外僧俗同胞们！雪域西藏人民为光复西藏自由而举行这一伟大运动已二十七年了。西藏民族是一个真诚、善良、智慧的民族，她在世界民族之林中是一个优秀，堪称典范的民族。近期以来如此出色的民族为争取西藏自由而历经千难万险，使一百多万同胞死于非命，以及数不胜数的藏人遭受身心折磨。今天我们要缅怀这些民族英烈，更重要的是要继承和发扬西藏英雄儿女们树立的优良传统，并要努力实现他们的遗愿。因此，大家要更加振作精神，奋发努力，这极为重要。近期以来，虽然西藏境内局势有所改观，但大家仍不忘初衷，砥砺前行。这实在值得赞赏，今天本人借此机会，对此表示感谢，随喜！

西藏无论在地理位置、语言文化、心理素质等方面，与其他民族截然不同。目前，西藏已成为中国的殖民地，许多海外游客也发觉西藏人民不愿生活在外国人的占领之下。

成就西藏的正义事业，需要具备内外诸多因素。关键还是需要有强烈的民族意识和不懈的奋斗精神。直至未达到最终的崇高目标之前，大家还要坚持不懈地做出努力，而绝对不能为眼前短暂的安逸而感到心满意足。因此，必须要始终不渝地奋发努力。

目前这一阶段需要特别强调的是，显示一个民族独有特色的主要因素是该民族的语言文化。因此，以本民族语言为主的大小

五明，包括着装和良好风俗习惯等作为稀世之宝，要必须得到已衰者令恢复，未衰者令增长。在此基础上，为了全面掌握现代文化知识，利用所有的机会和时间，开阔各自的视野见闻而做出努力，这显得非常重要。尤其是广大青少年在发育成长阶段，不要把美好的青春浪费在饮酒赌博等不良作风上，应该要严于律己，培养正知正念。

另外还有一点是，最近中共的政策与从前固执己见的态度，开始向顺应世界潮流方向发展，这种行为值得赞赏，表示欢迎。对西藏人民一方面放宽政策，试图发展经济。对西藏文化方面也稍微引起了关注。然而，在过去三十多年来，藏人当做奴隶成为任意使唤和打骂的对象，如此剥夺了藏人受教育的机会，对西藏文化教育带来了不可思议的巨大损失，而且还认为藏人无能，愚蠢，以此作为借口，以技术人员和人才输送的名义把大量汉人移居藏区。尤其是自然资源丰富的安多和康区某些地区，发生大量的汉人移民，鹊巢鸠占，使当地藏人被排挤到偏远山区的现象。对藏区移居大量汉人的这一问题要引起高度警觉，尽管中共的民族政策喊得多么响亮，但独树一帜的这一民族被迫消失，这却是人类的一大损失和遗憾。大家应该要特别重视这些问题。同样，当局在口头上讲，改善了境内藏区学校，可是把大量的藏族儿童被带到声称条件优越的内地各校进行洗脑教育，使他们逐渐忘记本民族的语言文化和生活方式。因此，有关父母及其孩子们无论是否远离自己的家园，努力保护和发展本民族的语言文化和风俗习惯，显得极为重要。

这里还想要强调一下有关中共对西藏的经济政策方面的问题，对此要引起注意。自1980年代开始藏区的经济制度有了缓

和，近期中共鼓励让西藏引进外资，如果这对改善西藏人民的生活状况有利，当然值得欢迎。但是，过去27年来，西藏的自然资源被中共有计划地掠夺，藏区自然资源成为中国发展经济的资本。如果对西藏继续使用这样的手段，为发展中国经济，对西藏杀鸡取卵，竭泽而渔，这不仅失去西藏的经济发展秩序，而且是西藏自然资源的一大损失。

同样，在西藏文化领域，目前各种词素、词条相继出现，藏文版远古和近代史也已出版，对此值得赞赏。然而，因处于中共统治下，最后还是必须要经过当局批准才能出版。所以，在许多重大问题上出现了偏差，甚至颠倒黑白。对此大家要引起重视，要避免今后出现类似的问题，并努力从各方进行正误。

近些年来，境内外同胞得到探亲往来的机会。这是多年来骨肉分离，杳无音讯的情况下，扭转乾坤得来的机会。让骨肉重聚，这对与此有关的藏人来说很有益。至于回藏探亲是纯粹基于对亲人的情感而去相聚，这绝对不是对中共的统治表示认同，或者对西藏的现实处境感到满意而为之。如果回藏探亲用在政治方面有意曲解它，这就显得毫无意义了。

愿诸众生吉祥安乐！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十八周年讲话

（1987年3月10日）

我们做出这一斗争是按现代文明，坚持西藏历史上的正义原则，而非仇视汉民族做斗争。

中共统治西藏近四十年了，这是西藏历史上最艰难最恶劣的时期。自从（上世纪）七十年代末，北京当局主动提出愿意同我们直接联系，我们也俨然接受了他们的要求。但是，中共方面实际上没有以相互平等，相互尊者的前提下解决问题的诚意。1983年，境内抓捕了许多藏人，之前从西藏撤退大批汉族干部到内地的公开承诺没有得到实现，现在却正好相反，官方鼓励大量汉族移居西藏；藏人仍然得不到政治权力；对藏区派遣更多监控人员，以及增加驻军数量等。这对发展中藏间的关系，彼此间找出解决根本问题的途径制造了障碍。

对西藏境内的残酷镇压已到了空前绝后的地步，但西藏人民仍然坚定不移，不屈不挠地对此做斗争。这种大无畏的精神和毅力任何艰险都无法阻挡，这一成为精神典范，实在值得赞颂。今天自1959年3月10日爆发西藏自由抗暴运动整整二十八周年纪念日，这里再次向英雄的西藏永烈们表达缅怀之情！

因中国全面实行开放政策，使西藏境内也有了少许变化。但是，在西藏的根本问题上，中共的观点几乎没有任何变化。因此，我们不能满足于对目前获得的这一暂时的发展，而且，西藏

在面临新的危急存亡的关键时期，要更加引起警觉和谨慎。最近几年来，西藏境内出现前所未有的大量汉族移民。殖民者让藏人消失的政策，使藏人在本地成为少数民族，我们已处于这样的危险境地。由此不难看出，中共所宣扬的所谓尊重西藏宗教、文化、风俗习惯，以及民族特色等完全是空话。而且，在这一政策下，许多就业岗位，经济利益等方面的受益者都是汉人，尤其是人口占三分之二以上的藏区各大城市，在这方面面临极大危机。

如今，雪域藏人的宗教、文化、环境等方方面面比从前潜在更大危机。

一、所谓宗教信仰自由，只是表面上的演示，对教法进行广泛深入地传授修学，往往会遭到直接或间接地阻扰。中共当局还逐步宣称宗教信仰是搞迷信活动，佛教也不例外成为迷信；

二、尽管在政治和经济方面稍有缓和，但事实上却没有对年轻人提供学习知识的更好机会和条件。当局对社会上兴盛的赌博等不良习俗却视而不见，甚至姑息养奸。对上进爱好学习的藏人以各种方式进行打击。旨在毁灭民族文化，企图把藏人改造成一个愚昧群体；

三、雪域藏区各地派遣大量汉人，使藏地处于即将变成汉人居住区的危险境地。

中共当局本身在批评种族歧视，反对霸权。可是，在它的统治下种族灭绝，民族歧视，殖民统治等恶劣行径却始终没有停止。

无论人类想争取什么，诉诸武力是短视行为。我坚信在正义

的基础上，通过非暴力才能达到目标。

依靠武力得到的结果是暂时的，西藏境内也好，若广大同胞的心声被忽略，那么问题将继续会存在下去的。我要强调，西藏问题不是达赖喇嘛的权力和地位问题，也不只是在外流亡藏人的未来前途问题，而是六百万西藏人民的自由和整体利益问题。

只是为了经济利益，以及在中共管控下的那点开放夹缝中试图让民众的愿望得到满足，便算万事大吉，那么，这就失去了意义。西藏问题是涉及国际许多问题的一种基本政治问题，如果政治上解决不了这个问题，其他问题即使解决了也不会有多大的意义。

过去历史上西藏在政治、经济、文化、地理环境等方面都是一个独立国家，它为地区和平也带来重大利益。过去，西藏的历史地位为未来解决相关西藏问题提供了依据。

在西藏消除武力，建立一个和平区域是应要进行的第一步。这不仅为亚洲，而且为整个世界的和平发展将带来利益。同样，有着悠久历史的汉民族也失去了自由，他们对眼前处于恐慌，对未来处于迷茫之中。对知识分子和广大青少年遭受身心打击，本人表示同情。希望这些汉民族也能得到人类应有的基本自由。祝愿众生吉祥安乐！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日二十九周年讲话

（1988年3月10日）

今天，是西藏人民反抗中共的侵略举行自由抗暴运动第二十九周年纪念日，在此向西藏民族的自由事业献身的一百多万同胞，致以崇高敬意！

几个月前，我们的故土西藏又发生了所谓“文革”劫难后的最大武力镇压。在拉萨发生的这一事件中，最少有32名藏人不幸遇难，数百人被当局抓捕后遭到蹂躏殴打。西藏境内增派大量的军队，对藏人的行动进行极大管控，当局在不断践踏西藏人民的基本人权。为了展示在中共的殖民统治下，西藏同胞遭受何等苦难而举行示威游行，我对他们的这一坚贞不渝的勇气表达敬意和赞赏。

最近西藏境内发生的事件不是第一次，1959年，西藏爆发的自由抗暴运动被中共武力镇压以来，至今诸如此类的事件已发生了很多次。然而，最近发生的这一事件，有幸被当时在西藏居心正直的外国记者和诸多游客亲眼目睹下，得以传播到国际社会。

西藏人民的抗争与其他民族的斗争不同，它是非暴力抗争。在这世界上西藏民族面临的苦难多么深重，西藏民族立志远离这一劫难的意志多么坚定等，在外界难于了解的情况下，我们的这一正义斗争被各国政府忽视的可能性依然存在。当今国际社会只重视或看到的问题是诉诸武力的行动，我们对此感到很遗憾。世

界上人们对恐怖行为，以及对武力冲突等深感担忧。因此，为了正义事业而进行非暴力抗争者应该要得到支持，这将会利益众人，不是吗？

我相信诉诸武力将带来的结果当然是痛苦。武力对解决国际上存在的问题没有利益，本人再次呼吁，世界上爱好自由的人们为我们保护和发展西藏民族，及宗教文化而进行非暴力抗争给予了支持，并极力说服中共不要采取镇压政策。

当今西藏濒临灭绝，由于大量的汉人移民西藏，使西藏这个具有二千多年历史，独具一格的西藏民族面临极大危机，从而冒着生命危险展示了那种无所畏惧的不满态度。

中共对西藏的移民政策不但违背了1949年日内瓦第四公约。即：无论它是否有主权争议，禁止将人口迁移到被占领土。而且也违背了国际人权公约的最基本精神，一个民族在自己的土地上生存和掌握自己命运的最基本权利。希望新的中共领导人能够看到，对不愿接受被统治的民族如此强迫是不公正的，也是没有意义。

西藏应属于六百万藏人，对政府的体制，社会制度包括在内，西藏未来道路等应该由西藏人民本身来决定。一个旧体制、旧制度的恢复是不可能的，谁也没有这样的愿望，正如我以前曾多次提到，达赖喇嘛这一体制是否需要继续，必定由西藏人民会做出决定的。为了西藏和西藏人民与时俱进得到发展，我们必须尊重民主自由。

我们流亡藏人身处自由国度，相应也有机会了解如何珍惜民主自由价值的概念。我们是一个自由的流亡群体，有权力为本民

族的利益努力，这也是我们义不容辞的责任。1963年，本人宣布了《西藏民主宪章》，二十五年来，在流亡社会无论遇到任何难题，我们没有放弃面临的民主挑战和尝试。许多年轻人在政府机构，在社会服务部门，在独立自由的新闻媒体等不同领域肩负责任，对此我们值得骄傲。但是，我们的体制还需要完善，要更进一步民主化，因此，要做出更大的努力。

西藏的民主宪章能否得到实施，就在于全体藏人是否接受这一宪章时将得到明了。但是，在流亡藏人社会应该要尽力实施这一民主宪章。因此，今年7月份将在选举议会议员时要更好地使用选举权，把人民的代表选好。对一些重要的决定只靠我一个人并不妥当，应该由人民来决定和承担责任。

不仅仅在流亡社会，我们要对所爱的故土西藏境内也要实现自由民主，所以，这一年大家要更加发奋努力。在过去的一年里，国际上对我们给予同情和极大的支持，使我们能够迎来一个美好的未来前程充满新的希望；境内同胞们以非暴力途径勇敢地对残暴的中共军队进行反抗，这对我们深受启发和鼓舞。这是佛教文化精神与民族意识相融合，同时以大无畏的气概和坚定不移的信念结合在一起的一个明确信号。西藏境内外六百万同胞共同做出决定，为了藏人治理西藏的心愿得到实现，全体藏人要贡献所有的力量！

愿世界吉祥圆满！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三十周年讲话

（1989年3月10日）

今天，对西藏崇高的正义事业而献身的同胞，特意表达敬意！过去几十年来西藏人民蒙受苦难，这应该是西藏历史上最黑暗的时期。

西藏人民的斗争是每个人为争取自由义不容辞的责任，也是为了民主、人权、和平而斗争。更重要的是拥有独特文化的一个民族和一个国家的生存而斗争。

自1987年在拉萨爆发抗共运动后，它对整个藏区带来了极大影响。虽然，这一抗议是以和平方式进行，但仍然有很多人被杀害，更多藏人被监禁。我未发表这一演讲的前几天，拉萨又发生流血事件。如此，无辜杀害我同胞深感悲痛和遗憾。对近期就义的英雄儿女和少年儿童为主的，在中共统治下一百多万死于非命的同胞，今天借此机会表达缅怀之意。无论镇压手段如何残酷，自由和正义的呼声是无法阻挡的。最近这些年来西藏境内反复发生的这些事件，展示其深层存在更大的问题。不幸的是，中共领导人至今还不了解西藏境内的真实状况，以及藏人的不满情绪等。（第十世）班禅仁波切离奇圆寂前的讲话中：“中国统治西藏以来，西藏的失去远比得到的多……”这句话可以完全代表全体藏人。

我们的斗争必须要以非暴力途径，对和平游行，以及发表不

同见解者进行枪杀，殴打或监禁是不应该的，也违背了国际人权法。这样的行为世界上无论发生在那里都无法接受。世界人民在指责这种行为之际，我们希望中共要停止这些违法行为。联合国人权委员会先后三次制定决议，批评中共在西藏境内的践踏人权行为。目前，世界各国议会在有效实行其职责的这一时期，请求国际社会对上述三个决议的履行做出呼吁。

当我们处于艰难时期，广大民众对我们给予关注和支持表示感谢。对西藏境内进行的视察小组成员，把各自的所见所闻如实做出汇报，亦表示感谢。

西藏的这些悲惨遭遇以公正和平地得到解决，对这一途径的认可与支持，使藏人深受鼓舞。为了对西藏境内带来和平，恢复西藏人权等，本人于1987年提出“五项和平计划”，去年6月份又提出，“对未来西藏与中共进行有效对话的框架”。中共方面接受和谈，和谈地点和时间由我来选择，本人便选择在日内瓦于元月份举行和谈。最后中共却推三阻四，迟至今日和谈尚未开始。然而，与从前有所不同的是，看来中共在接受事实方面稍有了进步。因此，希望能认识到以和平解决问题的道理。根据我方提出的和谈框架使问题能够得到解决，这不仅将有利于中藏二者，而且将有利于世界和平及长远稳定。

我们对欧洲议会提出的意见，许多藏人对此感到失望，这一点我理解。正如我从前提到的那样，最后的决定者是西藏人民。

坚信人类的毅力以及正义的力量，最后能战胜邪恶的。当今世界各地都在发生积极的重大变化，这必定对我们的未来会产生效应，乃至对所有人类及整个星球。世界上某些领导人已主张

以和平解决冲突，他们的这一思想行为对世界的发展发挥了积极的作用，从而以符合人类的习性对创造和平、保护生态环境，解决世界难题等似乎更有了希望。因此，西藏境内外同胞在促进自由、民主、和平等的过程中，要进一步贡献自己的微薄之力。

祝愿众生安乐！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三十一周年讲话

（1990年3月10日）

西藏人民英勇顽强地举行中共侵略西藏的反抗运动已三十一周年了，在纪念西藏历史上具有重要意义的这一时刻，我向全体同胞表示问候！向西藏自由事业献出宝贵生命的英雄儿女致敬！西藏人民在中共的残酷统治下，不畏艰险，坚定不移地为争取民族自由而奋斗，对此表示随喜！

我们在展望未来的同时也一定会记得过去发生的重大事件，去年六月份，在中国民众因追求民主举行政治运动，而遭到中共当局的武力镇压。但是，这一政治运动不但没有付之东流，反而使中国人民对追求自由的精神火焰再次被点燃了。无论如何，中国受世界自由浪潮冲击的影响是无法避免。

东欧在发生着与众不同的深刻变化，在某一层面这可以说是全球社会和政治变革的前奏。同样，纳米比亚从南非统治下获得了独立，南非政府为消除黑白种族歧视迈出了第一步。使人深受鼓舞的是，这些都是民众运动得来的结果，其根本在于不可阻挡的世界潮流一争取人类的自由和维护正义事业。这些积极的变化在展示什么？它在展示人的勇气、毅力，以及追求自由的事业终将会取得胜利。因此，本人呼吁中共领导人不要阻挡这一变革，对于中藏问题应该以宽广的胸怀和新的方式去解决。无论怎样，人类追求自由和维护尊严的意愿无法用武力阻挡。中共领导人应该对本国与西藏问题上要用新的眼光，新的思路，尽快以理性、

非暴力、积极地倾听藏人和中国学生的呼声。

无论中共怎样宣传，总之对除了汉人之外，中国境内的诸多少数民族进行民族歧视而面临无法想象的厄难。虽然，中共统治西藏近四十年了，但西藏仍然很落后，经济上贫困，那些中共干部自己也承认这一点，而且还需要更加担心的问题是，中共对少数民族地区进行强行移民，使大部分地区的汉族人口多于本地少数民族人口。满族现在已经被完全同化，内蒙260万蒙古人中汉人人口已达1800万人；新疆人口的一半以上是汉人；西藏600万藏人人口中，汉人就有750万人。

因此，使汉人之外的少数民族自然得不到安宁。若无法治愈他们心灵上的这一伤痛，未来必将会产生重大问题。我想，为解决这些问题，中共应该同俄罗斯总统戈尔巴乔夫学习，汲取教训，以宽容及和谈途径得到解决。中共当局要明白，少数民族地区存在的问题不仅仅是经济问题，其根本问题是政治问题。因此，只能以政治改革来解决此难。

以和平理性地解决西藏问题，本人已提出“五点和平计划”和“斯特拉斯堡建议”。虽然，在西藏进行严格警戒措施之后，为了改变局面，要尽快展开和谈，为缓解彼此间的这一紧张局势，首先在香港举行会谈，并能够磋商其他事宜，建议先举行一个预备会。遗憾的是，藏方诚恳付出的努力却没有得到中共领导人的任何明确回应。

此前，本人讲述西藏状况，最近却遭到中共当局的严厉指责。很显然，这就是按他们的意愿要改变我讲述的内容，但我怎么能修改真理与事实呢？因中共当局心胸狭隘，便对我提出的“

五点和平计划”和“斯特拉斯堡建议”，以及诺贝尔和平奖颁奖仪式上的讲话，这些涉及未来中藏关系的话题，中共当局却难于接受。有关这些方面本人以宽广的心怀愿意同他们进行接谈。

大多数藏人在西藏境内，所以，了解他们的真实意愿极为重要，从中多数人极力主张西藏独立。如果这方面中共当局有疑虑，在国际社会的监督下，让每个藏人投票表决即可。

无论中藏间的关系如何，但必须要尊重平等、公正、互利的原则。同时也要把早在公元823年，唐蕃英明君臣制定的“唐蕃同盟条约”精神作为纲领，即：“蕃於蕃国受安，汉亦汉国受乐”。

本人遗憾地表示，中共领导人不但没有正视西藏问题，反而动用军警大力镇压藏人游行。去年，拉萨发生藏人抗议游行后被戒严，几个月后又在北京进行戒严，前不久才解除戒严，而对拉萨的戒严仍然没有被解除，对藏人的管控也在继续中。根据最近从境内获得的信息，镇压运动仍然在进行，在拉萨军警对每家每户进行搜查参加示威游行，及其支持者。虽然，中共当局如此残酷镇压境内藏人，但他们却似乎越挫越勇，意志更坚定。当然，每一个西藏人都有责任和义务争取西藏自由，但我们争取自由是以非暴力为途径。

对西藏人民而言，值得一提的是，我们获得了诺贝尔和平奖。这对一名出家人来说，没有多大的利与弊。但对西藏人民的自由事业而言，应该值得庆幸。原因是，这个奖意味着西藏人民争取自由的途径所给予的肯定，是通过正义、勇气、毅力将为我们的家园能够成功地获得自由而更坚定了信心。

我们的斗争是为了六百万西藏人民的权益、自由，以及未来幸福。因此，我们的民主机制必须要得到巩固。正如我多次强调，为了建立新西藏，发展新西藏，要尊重自由民主极为重要。1962年，本人制定了《民主西藏宪章》，它为我们发展民主制奠定了重要基础。当然，还要继续完善和健全这一民主制。西藏人民议会和西藏政府要真正发展成西藏的立法、司法和行政三权分立机构。我们把各部门发展成更民主，更有效的机构，就要广泛征求民众的意见。现在在流亡期间，以及未来在西藏境内能建立更健全的自由民主制，每个西藏人都要担当责任。未来治理自由民主的西藏之重任，由西藏境内中共统治下的藏人公职人员和年轻知识分子来承担。

为西藏的自由和正义事业，给予关心和帮助，以及在政治上进行支持的所有人士，表示衷心感谢！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三十二周年讲话

（1991年3月10日）

两年前，中共当局对拉萨进行了戒严，最近3月8日为西藏自由事业而献身的年轻藏人拉巴次仁等，以及处于生命危急中的洛桑旦增，还有那些继续争取西藏自由事业，身陷囹圄而遭受极大折磨的英雄儿女们表达缅怀之情，并祈愿他们的家人平安。每年的这一天从此便定为纪念永烈之日。此次在纪念西藏自由抗暴第三十二周年之际，再次缅怀为民族捐躯的英烈们，并祈祷三宝大悲摄持。

西藏境内的状况仍然非常糟糕，去年5月1日，中共当局宣布已对西藏解除戒严。但那只是徒具虚名，举例来说，全副武装的军警撤退后，布置了数千便衣警察。如果中共当局宣称的那样，西藏社会状况很安宁，那么，就应该立即撤退那些便衣警察，把拉萨的管理权交给文官就行了。在拉萨戒严期间，各寺院内如理修学佛法的数百名出家人被驱逐佛学中心，对此深感遗憾。尤其是去年7月份，中共总书记江泽民到拉萨时，当局发出强制命令，藏人无论举行什么活动，都要立即进行严厉打击。尽管如此，藏人的勇气和毅力从来没有被减弱，无论对拉萨的戒严多么严厉，但境内僧俗同胞为争取西藏自由，先后举行了十二次游行活动。

对藏区大量的汉人移民仍然在继续中，从而使西藏民族及其文化濒临灭绝而深感担忧。因此，本人于1987年提出“五项和平计划”；1988年又提出了“斯特拉斯堡建议”。

“斯特拉斯堡建议”是根据中共统治西藏的现实状况，为保

护西藏的根本利益而诚恳，推心置腹地提出的建议。对这一建议许多藏人感到失望，好多人也认为，这是曲意迁就，做出不必要的让步。

本人提出的这些建议，中共当局没有做出任何回应，而官方媒体却开始批评它。中方没有接受这一建议是因狭隘的眼光看待它，从而使本人提出的这一建议未能产生效益。因此，我方承认与中共领导人进行接触而付出的这一努力并未成功，这是有原因的。如果中方尽快不做出回应，“斯特拉斯堡建议”将宣布无效。然而，本人对争取西藏人民的自由和争取西藏基本人权等方面的工作将会继续进行，这不会有变动。也同中共进行沟通以和平途径，为解决西藏问题继续做出努力的意志依然很坚定。去年，国际上发生了许多积极的变化，在俄罗斯总统戈尔巴乔夫为建立一个代表民众，为民众负更大责任的政府而迈向民主制发挥了重大作用。诸多国家，特别是在东欧民主选举产生的新政府代替了一党专制。柏林墙倒塌意味着东西德统一而宣告冷战结束，东西方之间将爆发战争的恐惧感已消失，世界向前迈出了一大步。

蒙古国为了建立一个新政府举行民众大选。蒙古与西藏在宗教文化上有着与众不同的关系，在蒙古能够复兴佛教，对此本人特意表示欢迎。邻国尼泊尔也努力建立一个多党制国家，其国王比兰德拉也协助这一行动，对此值得嘉许。

当世界在发生这样的积极变化时，相信中国会不得不发生变化，总有一天广大中国人民也只能通过健全的民主之路，以各自的智慧和能力为国家创造利益，也为世界的和平发展能够做出贡献。这一时刻的来临指日可待。1989年6月份，在北京当局镇压学生领导的民主运动，虽然这一运动失败了，但这是暂时的，今后它对中国人民继续争取自由民主运动将带来极大影响。

未来中国社会是否和平，政治是否稳定，不再取决于这一民主运动是否获得成功，而取决于中共统治下，向往自由的那些成千上万的民众之愿望能否实现。在亚洲为了促进区域和平及共同利益，要建立一个各民主国家联盟的共同体。这个共同体成员内要有新民主中国、在中共殖民统治下获得自由的西藏、东土耳其斯坦、内蒙，以及愿意加入该联盟共同体的亚洲其他国家。对这一构想要认真思考，为了实现我们的愿望，希望同亚洲各国领导人有机会共商此事。

当今世界虽然处于这样的乐观状态，但不幸的是最近爆发海湾战争，战火中失去了许多生命，对此本人感到很失望。从另一层面讲，这是整体局势向积极方向发展中的一个特殊情况。这一重大问题的发生是当初未采取协调沟通，以及忽视大意下产生的结果。爆发战争的另外一个主要因素是，好多国家自认为是为本国利益而玩势力平衡术导致战争，这可以从此次海湾战争可以得到明确证明。这里最糟糕的是，为了经济利益政府与非政府组织二者倒买武器。本人认为，这种行为是对人类安全毫不关心和不负责任的表现。如果我们对未来免除这样的畏惧，就要从第一时间开始对发生此类危机的因素引起重视。不要以短视和自私自利的心态维护地区利益，而是要顾全大局，要有全球责任感。有了这样的心态不仅能维护一个国家的安全，而且将为创造世界和平打下基础。

本人从年幼时便立志改革西藏的政治制度，使其既适应藏人的习俗又符合世界潮流。我们流亡异国后便开始向这个方向努力发展，从中民众选举议会议员显得很重要。今后，我们将会继续健全西藏民主制，为改善流亡政府的行政管理将要进行一些必要的改革。通过这样的改革，希望流亡藏人对决定本国的未来前程将能发挥作用。上个月，流亡藏人选举了第十一届西藏人民议会议员，对

此本人感到很欣慰，同样，希望大家都为此感到自豪。现在，西藏人民议会增加了席位，同时，议会对政府的行政监督功能也增强了。去年5月份，举行特别大会选出了几位噶伦（部长）行政部门首要负责人，从此由本人直接任命流亡政府噶伦之惯例已终结了。

我想对此未来新一代藏人会认为，这是我们在流亡过程中的一大成就。这就像佛教引进西藏后，它对我们的国家促进了和平统一；相信西藏实现民主制也将有利于提升西藏人民的技能，以及我们的政府部门将能代表全体西藏人民，以及能满足人民的共同心愿。

过去几年来，世界各国政府与非政府组织对西藏问题给予极大的关注和支持，对此深受感动；最近，美国国会、欧洲部分议会、澳大利亚国会等对西藏问题表示担心，并制定决议将援助西藏；去年3月份，在达然萨拉又举行西藏友好会，等等。这些都是支持西藏的力量和鼓舞人心的壮举。

今天的这一日子，自1991至1992年开始宣布为第一个“国际西藏日”，将全年进行纪念西藏、西藏民族，及其文化和风俗习惯。本人将代表全西藏人民，为解决西藏问题而努力举行各种运动，如：会议、展览、研讨、出版发行各类书刊，以及利用各种节日向世人宣传西藏问题的相关人士，表示衷心感谢！

最后，谨向援助流亡藏人的政府与非政府组织，尤其是向肩负责任和处于艰辛中，长期关心和支持西藏人民的印度政府，特意表示感谢！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三十三周年讲话

（1992年3月10日）

今天，我们在纪念西藏自由抗暴第三十三周年之际，我对西藏的未来，已感到比过去任何时候都充满希望。这是西藏境内全体僧俗同胞和在外流亡藏人，意志坚定，砥砺前行，以及世界总体局势的变化，特别是苏联发生巨变所致。我想，今后五年至十年内，中国也将必定会发生重大变化。

世界上许多独裁专制政府已土崩瓦解，苏维埃联邦的解体，使强权控制下的各国获得独立，正义和人道精神最后取得了胜利，它增强了我们的信念。血腥的一九一七年十月革命，统治苏维埃七十多年，最后在一九九一年八月以正义和非暴力途径结束了暴力统治政权。

我们从历史演示中清楚地了解到，任何一个强大的独裁国家，或军事强国都不是永恒的。特别是在现代高科技通讯发达的时代，更无法不受影响。因此，很显然，中国也不受内外发生变化之影响而依然不动。

现在的中国领导人为了自身的安全，必须要以长远的眼光和智慧，从当今世界政治改革的潮流中学会能解决本国问题的途径。现在，我们看到，在苏维埃联邦支配下强权势力的完全解体，以及在另一方面，迅速出现很多欧洲小国为了共同利益而自愿参加共同体。我们同样注意到，已从解体的苏维埃联邦而获得

独立的国家，现在正设法建立新的独立国家联合体。

我在几年前为解决藏汉问题，提出了类似的建议，也同样提出这样能解决现代世界其他问题的模式。现代世界各国是互相依存和互相关联的，单独靠自身的力量从事不用说得到发展，甚至无法生存。同样，任何一个国家或民族，也不愿意在他国殖民或强权统治下生存。

现在的中国领导人面前只有两条路可以选择：第一，为了向现代民主社会进行文明政治转型，准许被强制并吞和占领的各地区获得自由和平，使他们在世界上建立新的秩序；第二，强迫把国家推到血腥政治斗争的边缘，自称为占人类总人口四分之一国家内发生这样的问题将是个极大的悲剧。中国政府如果有诚意真正解决西藏问题，我们有决心愿意在这方面做出努力。尽管三年前提出的“斯特拉斯堡建议”自然无效，但我们对和谈有坚定的信心，这些从我提出的愿意返回西藏进行视察的建议中充分得到证明。然而，我的这一建议遭到中国政府的拒绝而深表遗憾。

目前，我们注意到，在增进了解西藏境内真实状况的同时，世界上关心和支持西藏问题的力量越来越大。在过去的一年里，我到各国参访会见很多政治领导人，他们对西藏给予真正的同情，使我很受鼓舞。我们认为各国政府这样改变态度不是对中国不友善，而是他们在支持正义和真理。

今天，也是国际西藏年在取得显著成绩而宣告结束的日子。在过去的一年，近三十六个国家内举行了三千多次活动，使世界对西藏的关注更增强了。通过举办这些活动不仅向世人提醒西藏人民正遭受的苦难，以及被破坏的西藏生态环境状况，而且通过

多次举行图片展览会和文艺表演，向世界展示了西藏丰富多彩的文化，相应在国际上赢得了极大的关注与支持，从而在试图解决境内一些突出问题增添了力度。华盛顿国际西藏运动组织，对一九九二年定为国际关注西藏人权和环保年，对此，我表示支持。

西藏人民不屈不挠的精神和坚定不移的信念是我们行动的力量。我们争取西藏自由的不同之处是通过非暴力途径。当我们继续争取合法权益时，我们必须不能脱离非暴力路线。我相信在不久的将来，西藏、蒙古、东土耳其斯坦(新疆) 人民都会完全自由地重新回到各自的国家。

最近发布的《西藏未来政治道路》和《宪法精要》指出：流亡在外的藏人，为未来西藏建立健全的民主制在做准备。当我们返回西藏后，将要解散现在的流亡政府。临时政府要明确制定民主宪法，建立人民选举的新政府。对曾在中国行政机关工作的那些藏人将不咎既往，并以他们的行政经验，将要在西藏担任主要职责。

未来西藏将建成人类与自然，以及各类动物等完全融洽生存的亚洲中心绿洲及和平区，这不仅对雪域西藏有利，而且对印度和中国之间促进友好关系必定带来利益。

中藏之间若能建立真正的平等友好关系，这不仅能逐步消除两个民族之间的隔阂，而且可通过西藏丰富的文化传统对富有智慧的数百万中国年轻人成为精神上和平安宁的受益者。

愿通过我们的努力恢复我们的合法权益！祝愿各区域能够得到和平与繁荣！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三十四周年讲话

（1993年3月10日）

今天，是我们盛大纪念一九五九年西藏独立抗暴第三十四周年的日子，值此之际，盱衡世界发展情势，不难发现，此刻也正是整个世局向积极的方向发展的一个特别时刻。我觉得晚近世局的遽变方向，与西藏全体人民乃至全世界被暴虐极权压迫的其他人民的愿望十分吻合，也给予他们极大的鼓舞；尤其令人感到欣慰的，最近不仅世上有数百万人民从血腥镇压与专制极权的桎梏中挣脱出来，重获自由，而且兴起一波波势不可挡的民主改革浪潮，世人对于民主真谛的体认、重视与渴求方兴未艾，与时俱增。

对于众所关切的西藏问题，自然也不能例外。事实上，凭恃著无比崇高坚强的精神意志力量，直至今日，西藏全体人民为了西藏未来前途，一直持续不断地与专制极权奴役殖民政策对立抗衡。不管专制极权的气焰如何跋扈嚣张，奴役殖民的桎梏如何深固闭锁，实则皆乃不能抑制不能稍减人们对于自由、和平以及追求慈爱生活的殷盛需求。因此，今天我们共同举行西藏自由抗暴纪念日的同时，我愿意恳求呼吁，对于一心一意争取西藏民族的自由而抛头颅、洒热血、牺牲了宝贵生命的西藏所有男女英雄志士，我们应予表示由衷至诚的悼念之意，同时我们也当承继其遗志，在西藏未能得到真正的自由人权之前，每个西藏人均须更加精诚团结，发挥同合力量，为期共同早日完成恢复自由之历史使命而淬励奋发戮力以赴。

其次，衡量并针对世局的变革方向而因势利导、统筹规划，可以说是很重要的。在这个意义上，监往未知，我们目前应有四个特别值得努力的方向：其一，为能取得真诚而实质的磋商会谈，并依循此一模式理性和平地共同解决西藏问题，以臻双方互利互惠的目标，则我们有必要继续与中国政府建立联系与和平对话。其二，对于西藏目前所遭受到的艰难困境，我们不能只任之不顾，而应更积极有力的向全世界人民详实介绍与宣传，籍以争取更广大更实质的声援支持；此外，为使中国政府更加重视人权自由，朝和平修好的关系架构发展，则大力敦促国际社会给予更大关注与施压实属必要。其三，目前西藏境内所实施的经济政策，攸关西藏文化命脉的能否延续，因此其可能的走向与变化，值得我们给予高度重视。其四，有关西藏流亡政府建立民主政体，朝向自由民主制度努力的方向与原则，必须在现有稳固基础上，继续谋求更健全完备的发展。

特将其大意分条缕述如下。首先，去年六月，我们和北京重新恢复直接往来关系，此举肇始终驻新德里的中国大使馆事先曾发表一项声明称：“虽然，至今中国有关西藏问题的见解稍嫌狭隘，做法仍见瑕疵；但是，如果西藏人民能先对中国现行的西藏政策予以支持认同，则中国在西藏的各项施政措施自可进一步放宽改善。”在这种新的发展架构上，中国并且认为有必要邀请一位西藏代表前往北京进行磋商事宜，于是乎，西藏政府行政首长嘉乐敦珠便在众人寄以厚望的情况下去了北京。可惜在双边会谈中，出人意表地，中国政府不但表现出过于狭隘顽强的舛傲态度，而且励言，藏汉关系要能进一步得到改善，和平修好，西藏首先无条件接受中国强加上的许多所谓“前提条件”。我虽然对于中国政府狭隘顽固的立场感到失望，但为了能尽量寻求更多共

识与沟通，谋求西藏人民与中国人民的切身长远利益，多年来，我其实已殚精竭虑地做出各种努力了，然而却未能得到任何善意回应。

我目前的建言是，由我草就一份详尽而具体解释我的构想的文件，并派遣三位西藏代表前往北京亲自递交文件，说明西藏立场；我觉得现在应该是中国拿出诚意、正视问题、进行和平协商、努力寻求藏汉两族和平共处的解决之道的时候了。就现在而言，一直就有举行和平对话、理性协商的一切诚意与准备。其实，翻开历史，好几世纪以前，西藏和中国本来即以邻邦关系和平共处的。也因为如此，我相信未来两国必将能一如往昔，捐叶成见，消弭隔阂，建立并维系著和平、和谐的亲睦共处关系。这一点，固然是我个人由衷的期许，应该也是十分值得大家共同努力的方向；也是基于这种亟须和平共处的认识，多年来我在世界各地遇见了许许多多中国男女朋友，且都能和他们建立良好关系；我也常常吁请西藏人民，当与海外各地中国人民维持和谐关系，这至关重要。尤其近几年，流亡藏人与中国民运人士有所接触，建立互信互敬情谊，关系且日益深厚增强，实在令我感到高兴；这是一个很重要的里程碑，其结果将有助于他们对西藏问题的真正诉求内涵及其谋求解决的实质意义有更清楚的了解、更深刻的体会，如此一来，势必导致更多中国人民对西藏更能付出真诚关怀，提供实质助益。

最近，我们也和台湾建立政府间的往来关系。虽然，达兰萨拉与台北之间向来有些误解与嫌隙，并由此加深彼此的隔阂及不信，遂使往来关系中断多年。然而，随着台湾走向健全的民主制之际，双方直接得到沟通。希望使它能够建立互惠而真诚的双边关系。

其次，在最近举行的多次国际会议中，西藏问题又成为众目睽睽的焦点。大家不仅对西藏人权遭到严重践踏与破坏，普遍感到关切，有关西藏境内的司法审判程序、西藏应得的民族自决等多所议论；特别是许多外国政府与议会为了进一步了解调查西藏真实情况，遂派遣代表团前往西藏。他们共同的结论是：西藏境内问题严重，弊端丛生，西藏人权现状的持续恶化尤令人感到忧急。鉴于极须速谋西藏问题的根本解决之道，大家一致呼吁敦促中国，应即直接建立藏汉双边联系，举行和平协商。这个情况正足以显示西藏问题的解决及其实质意义，已不再被世人遗忘，反而越来越受到关注重视；慈爱、真理以及非暴力的和平主义乃是世人共所认同需求的。人们一致深信，自由民主终将战胜奴役极权，这是不可遏制的历史潮流，这大概也是世界各地人们给予西藏大力支援与真诚关怀的最大理由吧！对于他们真诚、热情而有力的支持与襄助，我要在此特别代表此刻正遭受极大苦难与折磨的西藏人民，衷心至诚地致谢感恩；其中尤以印度政府及人民给予我们极大的关怀与照顾，从未间断，此恩此德，我们永难忘怀。

不过，目前世局虽大体上有着根本变革，改革进步的步伐也正在加快，但是西藏今天仍然处境非常困窘艰难。西藏人民在政治上动辄得咎，稍有异议表能投其所好，迅即受到毫无怜悯之心的残酷镇压；尤有甚者，中国正有计划地执行汉人大量迁徙西藏的严峻移民政策，随着汉人肆无忌惮地强行侵入，已导致西藏人民生存空间大受局限，藏人在西藏日益丧失其重要性，藏族的所有传统风俗习尚也将全面断减沦丧，取而代之的则是纯粹中国人在西藏大行其道。我们姑且不论中国的西藏政策是否有完全灭绝西藏的意图，但不容讳言的，中国的西藏政策的持续执行，势必

造成卓然独立国家（西藏），正处于完全转变为中国殖民地的巨大危机之中。

复此，对于中国最近广为宣传要将所谓“西藏自治区”转变为经济特区的说法，基本上我们表示欢迎，但是，仔细观察又不难发现，中国订下的西藏经济政策一旦长期执行后，必须严重影响到西藏文化的存废与西藏自然生态环境的完整维护。我们之所以感到如此惊忧急并不是没有理由的，若任其执行发展，而与西藏人民的切身利益不能励力维护的话，显而易见，此一巧立名目的经济政策始则是使得更多汉人迁入西藏，继则所有藏人在自己国土上变成少数民族毫无力量的弱势民族，最后不是中国彻彻底底完完全全殖民西藏，就是西藏彻彻底底完完全全之族亡种灭；届时，西藏整个自然生态环境也必然无一幸免的产生根本遽变的危机。

有鉴于西藏现实问题的岌岌可危，亟待解决，我敦请散居世界各地的所有藏人、西藏各方朋友，以及于西藏问题极愿奔走襄助的各国际社会组织，希能更加倾力地支援关怀西藏人民的基本权益，尤请戮力维护西藏极其不共特色的文化瑰宝，令其延续久远，造福世人。

其实，如果真正有心致力于西藏的实质发展，真正有心谋求西藏人民的安乐福祉，则首当从提升西藏人民的知识教育、医疗卫生及建设西藏贫困的农村入手。我尤其要大声呼吁，西藏的一切自然资源决不容许肆意破坏；自然资源的开发，若真是为了谋取西藏人民的利益，也应钜细靡遗地赋予藏人完全的参与权。

最后，如所周知，自一九五九年西藏河山变色，我们流亡国外之后，即不余遗力地致力于自由民主的建设与发展，尽管我们

处境艰难，可说未得丝毫助缘，但却成就斐然，有目共睹。事实上，一个自由的西藏绝对必须在民主制度上得到更健全完备更深化宽广的发展，乃是我素来一贯坚持与努力的方向。我曾多次向民众宣告并坚决表明，有朝一日西藏得到自由后，我个人决不再担任西藏政府的任何职务；或许有人对我的决定感到惊讶，但其主因正是为了西藏民主制度的得以日臻健全发展。我的理念是：民主改革是不可逆转的，未来西藏必将是一个自由、和谐、实行全面民主、摒弃消弭一切争端兵燹、坚持非暴力和平道路的西藏。关于这些，我在《西藏未来政治道路》一书中已有极为详尽的阐明，在此我不过是再度强调罢了。

总而言之，真理必定压伏邪恶，自由必定战胜奴役，这是颠扑不破的真理。若从整个人类历史的长河看，人类的自由、人类对自由的热切渴望以及人与人相亲相爱的欲求……乃是一股沛然莫之能御的力量，决非任何独夫强权可肆意压抑泯灭的，这点恐怕是连世上专制极权国家或实行社会主义的各国政权也都心知肚明不得不坦然承认！

人的身体虽可被奴役，被关押，被杀戳，但人的心力、人的精神意志呢？人的心力无限，人的精神不朽，人的意志是不可能被压伏被消灭的；也正因为坚强意志不灭、高洁誓愿永存，我们的希望与信力才得以取得最后胜利。从近几年世局接二连三的遽变与发展方向来看，再次更坚定了我的信念，西藏全体人民得到和平与自由的日子已为时不远，此刻较诸昔日都更充满希望，让我们拭目以待吧！

愿诸有情安乐！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三十五周年讲话

(1994年3月10日)

今天，纪念西藏人民举行自由抗暴日第三十五周年之际，本人在这十四年来与中共政府以一片诚心为解决西藏问题，极力通过非暴力和实事求是的态度实现融洽局面而做出了努力。现将对此做一番总结。在光复我国家和人民的自由、和平、尊严的过程中，本人始终以实事求是、耐心容忍、以及以远大的目光因势利导，做出了努力。

在过去十四年来，本人一直强调愿意同中共展开和谈，并以1979年中国领导人邓小平提出的：“除了西藏独立之外，什么都可以谈”为原则，先后发出了几项提案，即：1987年提出“五项和平计划”；1988年提出“斯特拉斯堡建议”，从中都没有提到西藏独立，注重强调双方的调和问题。可是，中方却对此无动于衷，认为真正的西藏问题是本人如何返回西藏，对西藏问题，侧目而视，极力回避。本人再三强调，达赖喇嘛如何返回西藏绝对不是我们的根本问题，西藏的根本问题是六百万西藏人民的生存问题，以及保护西藏与众不同的文化和民族特色。

我们举行和谈的基础是停止大量的汉族移民西藏，使藏人在自己的领土上面临生存危机；尊重西藏的人权和民主自由；撤除藏区以核武为主的军事基地；对西藏有关的所有管理权要移交给藏人，藏人治藏，以及健全保护西藏生态环境等。不仅详细谈到了这些问题，而且强调了西藏并非只是中共所谓的“西藏自治

区”，它应该包括雪域其他所有藏区。

本人审时度势所制定的路线，好多藏人对此感到失望，甚至出现很多批评的声音。然而，过去十四年来本人一直坚持这一路线。中共入侵西藏以来120万藏人死于非命，我们面临无法想象的艰难，这些永远不会忘记。本人很明确地了解全体藏人在希望并祝愿恢复西藏的独立地位。

以本人提出的“中间道路”政策，希望（中藏）彼此间逐步得到信任的基础上，通过举行有意义的对话，使西藏境内的危害得到减小。对此许多藏人在理解的基础上，对本人在这样的现实处境中无奈提出的这一提案进行支持，表示感谢！

中共政府对本人提出的每一件提案都没有被接受，并在原则问题上进行混淆视听；对境内加紧镇压；藏人在自己的国土上受鄙视；西藏与众不同的宗教文化濒临灭绝；生态环境遭到疯狂毁坏，西藏境内的严峻危机日甚一日。因此，现在本人为对话所做出的努力没有得到具有实质意义的结果，从而无法接受境内状况得到任何发展。

本人审时度势，深谋远虑，顺应中共而放弃争取西藏独立，但中方对此却没有做出积极回应，因而在西藏境内外越来越多的藏人对此感到失望，有些藏人甚至认为，现在藏人要得到基本人权和自由的可能性不大，从而感到心灰意冷。这已成为许多藏人思想混乱和灰心失望的因素。然而，在国际上各国政府、议会、诸多非政府组织对本人提出的这一提案认为有根据，且符合实际状况而进行支持。尽管在国际上有更多的支持者，但中共方面至今任然未做出任何有意义的回应和理解。

至于本人至今与中共不是没有做出协和的努力。现在，为了举行具有实质意义的对话，不得不依靠国际社会的支持，举行对话仍然愿意将继续为此做出努力。如果没有得到结果，目前本人指出的这一路线也无法将心安理得地继续执行下去。所以，届时，我们便如同印度总理贾瓦哈拉尔·尼赫鲁于1950年12月7日在印度国会所讲的那样：“西藏问题最终应该由西藏人民来解决……”本人始终相信并多次引述了他的这一公平正确的言论。未来我们争取自由的途径直接同西藏人民群众力征协商，这是我的责任。对民众征求建议得到的结果将会成为未来同中共进行沟通接触的行动方针和争取自由的策略。

本人为解决西藏问题愿意同中共政府以直接接触和谈的方式进行，但对此中共领导人却只是从口头上应付而已，实际过程中得不到任何结果。看来要及时和平解决西藏问题就不得不依靠国际上的政治及其经济势力。因此，世界各国政府、人权组织，以及珍惜自由民主的各组织等，将做出统一施压和共同努力下才能挽救困境中的西藏。

如果西藏问题，双方以和平、宽容、理解的方式能够得到解决，那么，这不仅减轻六百万香港人的恐惧感，而且有利于提升台湾和中国大陆之间的两岸关系，也有利于中国的国际形象。

我们要缅怀和铭记为西藏争取自由而献身的英烈，以及身陷中共牢狱忍受折磨的英雄们！要尊重西藏境内艰难环境中为民族争取自由而继续英勇顽强地同中共做斗争的同胞们！

当今世界的发展趋势有利于西藏，也有利于发展西藏问题的影响力。中共难于承受这一影响力，从而试图削弱西藏流亡政府

的力量，以及制定计划在流亡藏人社会制造矛盾。所以，我们为雪域人民争取自由的意志却始终不能动摇。

中共为了自身利益，对雪域人民在政治上压迫，文化上灭绝，对经济和生态环境进行破坏的行为将会尽快结束的。我们坚定不移，不畏艰难地做出这些努力的结果是被统治下的西藏必定将成为一个自由、和平、强大的国家。然而，我们在争取这一目标的过程中要百折不挠，矢志不移地采取非暴力途径，这极为重要。

今天，通过这一机会，我代表全西藏人民，为援助西藏的世界各地朋友，表示随喜，衷心感谢！以及各国政府和非政府组织对西藏问题的关注和支持，也一同表示感谢！另外，还有一个积极的发展变化是，目前在华人中也出现了支持西藏问题的人士，比如：最近被发现的著名异议人士魏京生先生于1992年10月5日对中共领导人邓小平写的一封长信，从中指责中共对西藏实施不合理的错误政策。这是人类尊重事实和正义的一种表现。在此对世界各地的华人朋友对我们的鼓励和支持，表示感谢！

最后，为接受流亡藏人的各国政府表示感谢！尤其是印度政府及其人民安置大量的流亡藏人，并给予如同第二故乡般的机会，表示衷心感谢！愿众生得安乐！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三十六周年讲话

（1995年3月10日）

当今世界正经历重大变革之际，一些地区却陷入新的斗争和危机之中，从前面临危机和困境中的好多地区已出现和谐气氛。我们一直努力以通过和谈途径使西藏发生正面变革。当我们在纪念西藏自由抗暴三十六周年之际，我必须遗憾地指出，我们的故乡西藏没有发生多大的改观，西藏人民仍在苦难和恐惧中挣扎。中共政府不断加强在西藏的镇压政策，试图以武力、胁迫、人口迁移的手段来消除西藏问题，这一点越来越明显。

最近，中国政府采用一系列新的法规来加紧对西藏的政治控制。在一个调查方案中发现，已推出更严密的安全法规，对人权推动者和主张独立者制定出新的镇压政策，这些新的政治迫害受害者，包括为保留西藏文化而传授藏文或兴办私立学校的工作者；藏人共产党员和公务员等，进行政治教育运动，这些如同“文革”再现；那些具有宗教情怀和国家情感的“嫌疑犯”遭受整肃；寺院被武警连番攻击的政治拘捕已扩及乡村。控制重修、兴建寺院，禁止出家僧人与尼姑入寺。为便于控制境内资讯向外传播，藏人导游从旅行社驱逐；藏族儿童禁止赴海外求学，自行设法送到国外学习的子女被强行召回。

去年七月份，在北京举行的一次高层会议上（中共中央国务院于1994年7月20日至23日在北京召开第三次西藏工作座谈会。译者注）制定了上述政策。同时，宣布了所谓“六十二项西藏经济

发展计划”。这大体上如同过去制定的对藏政策一样，是增加汉人移居西藏，最后，使藏人完全淹没在汉人人口中。同样，对修建铁路到西藏中心地带的这一宣传，我们也感到特别忧心。在目前这一政策下，修建铁路不仅加大对西藏的人口迁移能力，而且这对西藏民族的生存将带来怎样的冲击，我们从每周搭火车到新疆的大批汉人数量中，对这一问题可得到明确的答案。

过去十五年来，本人放弃对中国人的仇视态度，以表里一致，真诚恳切地努力与中共建立关系，以求解决中藏问题。然而，令人遗憾的是，中国政府拒绝本人的提案，和谈尚未开始，中共当局便对本人提出了前提条件，让我承认西藏是中国不可分割的一部分。历史上西藏和中国的关系如何，应该由藏人和中国历史学家以实事求是的态度客观地去研究。同时，我建议国际法学家，法学协会，以及西藏历史研究机构等，进行研究后要做出一个无私公正的结论来。

至今本人未特意提及过去西藏的国际地位，认为未来比过去显得重要。从而以彼此平等，彼此尊重的基础上能够建立合理的中藏关系。如此说来，这不是不可能六百万藏人与十几亿汉民族共处。如果中共愿意把西藏留在中国的版图之内，这样，便对这方面提供条件和基础。然而，目前所面临的真正难点，是西藏处在被殖民统治之下，所以，这些问题需要以和谈来解决。

最近几年来，国际社会越来越多地支持西藏问题，比如；这些都反映在联合国针对西藏局势，举行第三委员会大会和人权委员会会议，以及联合国报告员的论述辩论之中；还有诸多政府组织表示对西藏问题担忧。去年，本人对国际社会为此做出支持的

呼吁，希望能够我的特使与中共政府代表间举行和谈。相应地亚洲及西方一些国家为了早日举行中藏和谈，通过民众和国际渠道做出表示支持的明确回应。今天，借此机会，我向各国政府表示感谢。国际社会，尤其是民族国家监督中共在西藏的所作所为是否合法，并继续敦促中国政府在没有任何先决条件下，以和谈途径解决西藏问题，这显得极为重要。如果西藏问题以紧急方式无法及时得到解决，如此继续长久积怨，境内复仇的火焰必定将会越来越高。

本人以宽容的心态放弃争取西藏独立，对此许多藏人提出了批评，再加上本人提出的议案没有得到中方的合理回应，使藏人感到更加不满。至于这一问题，去年本人提出建议，直接征求民政的意见来决定。然而，在本人领导下争取西藏自由的这一时期，无论如何，要必须坚持非暴力途径。

未来西藏的政治道路将趋向何方，就要征求民众的意见，这极为重要。至于将记载于西藏历史的这些重要事宜方面，全体藏人就要通过谨慎协商后做出决定。目前，对境内同胞无法广泛地征求意见，但需要寻求能够代表广大藏人意见的途径。在境外流亡藏人中将会广泛地征求民众意见的。

尽管我们正在做这样的准备，但我还是需要做出说明的是，如果中方提出要和谈，那么，我将会开启和谈之门，并至今仍在坚持“中间道路”政策，在彼此接受的前提下，无论何时何要理解经过和谈解决西藏问题的重要性。这是迎来和平共处和稳定的真正途径，正如中国领导人经常强调稳定的重要性那样，稳定来自彼此心满意足，而不是依靠强制和镇压手段。

西藏位于亚洲腹地，其地理位置十分重要，数百年来它对西藏带来了和平。但是，现在中共对西藏的侵略已正在超出西藏国界。过去四十多年来，西藏境内建立了前所未有的大规模军事基地，同时大量的汉人移居西藏，使西藏的和平局面正在发生根本性变化。如果情况不发生变化，我相信西藏民族及其文化不仅将遭到毁灭，而且对周边国家都带来极大的安全隐患。

由于中共侵占西藏，藏传佛教失去了发展基地，对藏人宗教信仰自由的权力也被剥夺。对西藏的分而治之，使浩瀚精深的佛陀教法在西藏和亚洲腹地，继续存在面临极大危机。虽然，历史上多堆和多麦地区对佛教的发展做出了极大贡献，但现在好多地区被划分到中共的行政区内，生活在那里的藏人已成为少数民族，这对继承和发扬西藏佛教文化，以及保护西藏民族特色必定面临极大困难。所谓“西藏自治区”之外的藏区幅员辽阔，居住在那里的藏人人口占总人口六百万的三分之二。因此，将如何解决西藏问题，涵盖所有藏人居住区是西藏民族及其文化得以生存不可亏缺的重大原则。

最后，我谨向为西藏民族争取自由而献身的英雄儿女们致敬！也对身陷中共牢狱遭受身心折磨的同胞，以及为我们西藏民族的苦难早日能够得到解决而每日强烈发佳愿。当今人们议论的热点不是西藏能否获得自由，而是何时能获得自由的问题。

达赖喇嘛尊者纪念西藏独立抗暴日三十七周年讲话

（1996年3月10日）

今天，当我们纪念第三十七周年西藏自由抗暴日，我们正见证了中共政府的铁血政策。也反映在对台湾和香港两地人民渐增的侵略姿态，以及对西藏强硬的压迫上。我们同时也看到整个亚太地区渐起的疑惧，以及中国与多数国家之间逐渐恶化的关系。

在这紧绷的政治氛围中，北京当局曾试图借由再次指定班禅喇嘛，来强加意志在西藏人民身上。为此，尽管我努力想要与中国政府达到相互理解与合作，北京却已显现出对西藏人民普同情感和特殊精神传统完全的漠视。值得注意的是，中共的官方媒体比较目前的西藏与 1980 年代的波兰团结工会争取自由时期的政治气氛。显现了因经过持续的压迫与恐吓，中国当局有了不安全感，北京却已极其增强对西藏的压制。因此，我很悲伤地必须宣告西藏的情势在持续恶化。

然而，我对美好未来即将到来的强烈信念仍在。大陆正处于关键时刻：其社会正经历深层的转变，国家领导也面临新世代的变迁。很显然，天安门事件无法压制人民要求自由、民主和人权的声音。此外，台湾海峡那感人的民主化运动鼓舞了中国人的民主渴望。的确，本月台湾的人民直接选举首届总统，在他们的心中确实具有广大的政治及心理效应。近来北京的极权主义政体的转变，进入更开放的自由及民主已是不可避免的趋势。唯一重要的问题是这样的变革将如何且于何时进行，而它是否会平顺无

波的。

身为人类，我真诚地希望我们的中国同胞能享有自由、民主、繁荣和稳定。身为佛教徒，我当然关心一个全球将近四分之一的人民视同为一家人，且在历史变迁边缘的国土应该平和地经历这场革新。有鉴于中国众多人口，对数以百万计的人来说，混乱与不定会导致大规模的流血与极大的苦难。这种情况也会对全球的和平与稳定造成严重分歧。身为西藏人，我承认西藏和西藏人民的未来倚靠在中国今后几年间的情势发展上。

无论未来中国转变是否为西藏带来新生活、新希望，无论中国本身是否展现出身为国际社群中值得信赖、和平和积极的成员，都将视国际社群本身对中国采取责任政策的程度而定。我总是关注将北京带入世界民主主流的需求上，并反对任何隔离和控制中国的想法。这样的企图有道德上的谬误和政治上的无用。然而，我总是与中国当局商议一种责任政策和原则契约。

天安门运动期间，中国人不亚于他人，渴望自由、民主、平等和人权的情形愈发明显。而且，我个人非常感动那些青年，即使是被教导“枪杆子出政权”，仍不诉诸暴力地去追求目标。而我，同样地，相信非暴力是带来建设性政治革新最适宜的方法。

根据我对非暴力和彼此对话的信念，我一贯地试图让中国政府专注在，关于西藏人民未来严正的协商上。为了找出相容的解决之道，我采取“中间道路”政策。这也是回应邓小平先生“除了西藏独立之外，其他什么事都可以谈”的架构中的声明保证。不幸地的是，中国政府对我的许多提议仍是一概否定。但我仍自信于他的继任者将会了解，透过对话解决西藏问

题乃是明智之举。

西藏议题既不会凭空消失却也不受期望。过去清楚显示，对西藏人民的恫赫和压迫都无法促使解决。很快地，北京当局将必须面对现实。的确，西藏问题代表着中国的机会。若能透过协商适当解决，不只是帮助创造传导性的政治气氛，将平和转变的中国带向新世纪，中国给全球的印象也将大大改善。恰当的协商解决能进一步对香港和台湾造成强烈积极的影响，而且也能借由唤起信任和自信来改善中印关系。

而我们，在和谐、和解和同理的精神下寻求解决西藏问题。我承诺秉持“中间道路”政策精神。我们希望与中国在互尊、互益和互友的基础上建立永续关系。为此，我们将思考有关西藏人民的基本权益，也慎重考虑中国的安全考量和经济上的利益。而且，若我们的佛教文化能在西藏再次大放异彩，我们将有信心能贡献百万中国同胞，来分享当今中国所缺乏的精神与道德上的价值。

尽管对于我的倡议，中国政府仍未采积极调和的姿态，我总是鼓励西藏人民发展个人与中国人的关系。我强烈要求西藏人去区分中国人与北京极权政府。我是乐于见到我们努力去促进两个社群间——主要是流亡藏人和境外华人紧密互动中的重大进展。而且，中国境内的人权运动和民主主义，如魏京生等人正激励他们的领导者去尊重西藏的基本人权，并誓言支持我们的自治权。境外那些面对西藏联盟情势的中国学者正谈论著联邦中国的设立。这是最激励人心的发展。所以，我非常开心西藏与中国之间，人民与人民之间改善关系，将能够更加了解到彼此间的利益问题。

近年来我们见证全球基层运动的成长，正支持着我们为自由的非暴力斗争。深思之，许多政府和国会对我们的努力强烈表示关心和支持。尽管中国当局漠视它，我仍深切地相信国际间的支持是必要的。他们在催促北京当局，以及帮助说服协商是极其重要的。

我想藉这个机会感谢各国政府、国会、非政府组织和宗教人士，如同我的呼吁对第十一世禅喇嘛根敦确吉尼玛的安全和自由给予关注。我代表这位孩子——全球最年轻的政治犯，感谢各位一直以来为我们做出调停和努力。也感谢全球各地纪念西藏自由抗暴日。我极力主张中国政府不能推断支持西藏即为反华。这些活动的目的和意图，是为了呼吁中国当局和人民去认可西藏人的合法权利。

总而言之，我乐于声明西藏流亡政府在民主的尝试是在无障碍下顺利进行。去年秋天，流亡藏人参加第十二届西藏人民议会代表初选。下个月，将正式选举各区域议员。我相信保障西藏社会发展，未来西藏最美好的前程是坚定不移地走民主道路。民主制包含义务和权利。我们能否争取西藏民族自由，就在于能否更好地履行各自的义务。我希望在选举第十二届议会议员时要选出能团结、有水平，工作热忱的新一届议员。能否如此便依赖于每个选民是否能断除偏见，懂得时代的需求而进行理性的投票。

最后，为西藏民族自由而献身的爱国英雄儿女们致敬！愿西藏人民早日从苦难中得到解脱！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三十八周年讲话

(1997年3月10日)

二十世纪快要结束了,在西藏民族为自由抗暴三十八周年进行纪念之际,人类社会已来到了历史转折的关键点,由于全球交往日益密而相互依存的趋势日益明显,一个国家的问题仅仅靠自身的力量已变得无法解决了。因此这个世界如无利他的思想,必会陷于危险的境地。

由于军事基地的扩张、各种建设以及人口增长等因素,环境正在遭到破坏。在开发自然资源和寻找新的矿产资源之时,如不能作出全面考虑而仅以眼前利益为主,则这种目光短浅的行为是有害无益的。现代科技的发展虽然对解决人类所面临的困难有一定的益处,但如上所述,解决整个世界所面临的问题并不能仅靠科技的发展。慈悲与友好、宽容、同情等道德力量的发展也是至关重要的。

为了享有一个负责任的、合度的生存空间而作出新的考虑是极为重要的。如果我们坚持过时的观念和思想,不考虑全面的问题而仅仅孜孜于私利,则我们的愿望和道德等难于得到发展,假如有这种想法的人多了,就会成为这个相互依存之世界向和平共处的社会发展成为障碍。

我们都要从历史吸取教训,回顾二十世纪,人类所以受了许多苦难,人的尊严、自由、和平遭到破坏,其主要原因就是通过暴力

手段解决彼此间的矛盾。可以说二十世纪是一个充满战争与相互杀戮的世纪。因此我们大家都要作出努力,使不久将要来临的二十一世纪变成一个对话、和平共处的世纪。

人类社会彼此间有不同的见解与利益是必然的,但现实是,我们又必须相互依存地共同生活在这个小小的地球上。因此国家之间或个人之间所产生的不同利益和见解,需要通过智慧和理性,以对话寻求解决。对人类的前途而言,国际社会的一项重要任务是设法发展彼此和谈与非暴力哲学理论,各政府仅仅对非暴力思想表示认同或重视是不够的,而应作出实际的行动以推广之。

我坚信此点,所以将西藏人民争取自由的斗争引向非暴力的路线,对解决西藏问题所面临的困难,我抱着和解的动机,希望通过和谈,寻求一个双方都能接受的解决方法。正如我们根据恩德无量之佛祖所指导的非暴力、和平、慈悲等思想,应对一切生命怀着爱心,放弃暴力手段那样,和平非暴力不但是实现我们藏人根本利益的最佳途径,而且有着长远的利益,我相信在现实中也是可以实现。

今天在这里举行纪念活动的同时,回顾一年多来中国政府在西藏加紧采取高压措施,继续无视和践踏人权,从去年四月开始,中国政府在西藏进行所谓严厉打击运动,对和平地发表政治诉求之藏人的逮捕和暴虐日甚一日。同时在各寺院进行所谓的政治教育运动,许多僧尼被赶出了寺院,一些僧尼还被捕入狱,其中有些已丧失了生命。第十一世班禅仁波切至今仍下落不明,对此深感焦虑。

去年,中国政府对宗教政策进行了很大的变动,在已完全撕破了以往尊重西藏传统、宗教和文化之面具的新政策中,声称佛教要

顺应社会主义社会；而不是社会主义顺应佛教，以及佛教危害西藏的经济发展等。新政策已明显表明了有计划地削弱和毁灭西藏特殊的文化与国家特质的企图。

同时在西藏减少了对藏语文的教学，在拉萨的西藏大学藏语系的西藏历史等课程一直是以藏语教授的，但现已改为用中文教学。在十世班禅大师的关怀和支持下，西藏境内建立的试验性藏语中学等现在正在被关闭。事实上由于这些学校对藏人大有裨益，一直获得藏人的高度赞扬。

目前，中国政府在西藏实施削弱和消灭西藏文化、宗教、教育等新运动的同时，又加紧对西藏的移民，使西藏特殊的文化、宗教正遭到衰落，西藏人在自己的家乡也正在成为一个无足轻重的少数民族。由于这些政策是为了消灭西藏的文明，因此目前西藏人在一些大中城市社会主流中正在被排挤。如以目前的情形，继续对西藏进行移民，不到几十年，西藏的传统文明就有被彻底毁灭的危险。

对此西藏人主要以和平非暴力的手段进行反抗，我相信任何人民都有通过和平手段，抗议对他们不公正行为的权力，但对西藏最近出现的几起爆炸事件我感到不安。我个人将继续呼吁西藏人民遵循和平非暴力路线。但是，如果中国政府不停止其残暴的行为，则西藏局势日趋紧张而极可能无法制止。

本人作为一名西藏人，尤其重视与中国或其他各国之中国人民的接触，西藏人民和中国人民之间加深了解，这对双方都是有益的。为了双方的理解、尊重、和平而在人与人之间进行接触等是极为重要的。近几年来，汉藏人民间连续接触，对双方都关心的问题进行交流意见或意愿等起到了极为有益的作用。在海外的中国

兄弟姐妹中,理解西藏人民的苦难,支持西藏人民基本权力者日趋增多,这对我们是特别的鼓励和鞭策,更使我们增添了信心。

不久前邓小平逝世,这对中国而言是令人遗憾的。我认识邓小平,在中国政府方面,首先倡议通过接触,以和谈解决西藏问题的也是邓小平。可惜,在他的有生之年却未能如愿地举行任何有成果的会谈。

我真诚地期望继任的中国领导者们,拿出勇气和智慧,为和谈解决西藏问题而开辟新的途径。中国已开始了新的时代,为良性变革和发展提供了新的机遇。新疆维吾尔人近期举行的抗议示威遭到武力镇压,以及其后发生的暴力行为等悲剧是令人遗憾的。与西藏一样,寻求新疆的长期和谐安宁,其最佳或唯一的途径是通过和谈解决。中国政府的另一个责任是在收复香港之时,要避免香港发生混乱,并言行一致地执行符合实际且极为明智的“一国两制”政策。上述各项如能良好实施,在政治上获得信任和宽容等,不管在国内或国外都有着很大的利益。

目前,西藏问题日益获得国际社会的支持,这清楚地表明了人类对一切困难,都有着与生俱有的同情心,以及对正义和公正的热爱与执著。所谓支持西藏乃是西方反华势力之阴谋的说法,是为了政治利益而回避现实问题的一种卑鄙而令人遗憾的遁词。如果将自身的思想蒙蔽在这类臆障之中,就不可能找到解决问题的途径。

西藏人民和中国人民必须设法找出一条最终解决西藏问题的途径,鉴于这一现实,我们与中国政府进行和谈而不断进行了努力,但中国政府对我们为解决西藏人民所面临的现实问题而作出的努力不予理会,迫使我们不得不以此合法、公正的原则诉诸国

际社会。

西藏人民虽在残暴与高压下正在遭受巨大的苦难,但他们以顽强的精神作出了巨大的忍耐,我再次呼吁西藏人民:不管今后遭遇如何不公正之行为,在反抗镇压时,无论面临怎样的绝境,都不能采取暴力手段。如果我们由于仇恨或因被迫而采取暴力措施,则我们和压迫者一样,也必将成为被谴责的对象。恐吓、强制、行使暴力等从来都是压迫者的伎俩,我们的斗争基础是正义、公正、理性等,这是我们最有力的武器。

在目前的困难时期,我呼吁人民:应以信心、智慧、忍耐的精神进行努力。

为西藏人民的自由而献身的英雄们致敬! 祈祷!

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日三十九周年讲话

（1998年3月10日）

在即将进入二十一世纪之际，世界的各个角落都在变革中。尽管一些新的冲突还不断地在发生，但是令人鼓舞的是，我们可以看到，许多动荡不安地区的人们用和解和对话的途径来解决彼此间的矛盾。从某种角度上讲，二十世纪是一个充满战争和相互残杀的散发着血腥味的世纪。但是，我总是相信人类从这一世纪的经验中吸取了教训，结果，人类社会已经变得更加成熟。因此，只要我们有决心和献身精神，我们能使下个世纪变成对话和非暴力途径来解决冲突的世纪，这一切都是有希望的。

今天，我们在纪念西藏自由抗暴第三十九周年之际，我想表达我对西藏人民由衷的感激和崇高的敬意。他们在如此艰苦的时候也能够保持坚定和忍耐。目前西藏的局势以及对西藏问题的解决至今缺少实质性的进展，使得许多西藏人的挫折感越来越强烈。我担心他们中的有些人会感到，需要寻找非暴力以外的途径来解决西藏问题。尽管我能理解他们的心情，但是我想再一次坚定地强调我们争取自由的斗争必须走非暴力途径。在我们争取自由的艰难而漫长的道路上，非暴力途径必须是我们的原则。我坚信，从长远来看，非暴力的途径是解决西藏问题的最有益和最实际的办法。至今为止，我们的和平斗争获得了国际社会的支持和敬佩。同时，通过非暴力的争取自由，我们也为其他民族作出了榜样，从而为促进全世界的非暴力和对话的政治文化作出贡献。

全球性的巨大变化也推动了中国的变化。邓小平发起的改革

不仅改变了中国的经济，而且也改变了中国的政治制度，使其意识形态日益薄弱，更少依靠群众运动，对一般民众来说不再那样带有强制性，那样僵硬。另外，中国政府显然减少了中央集权。除此而外，邓小平之后的中国领导人在执行国际政策方面也更加灵活。其中一个迹像是中国更多地参予国际事务，同国际组织和机构有了更多的合作。去年，香港主权顺利回归中国，以及北京灵活务实地处理香港问题，这都是引人注目的发展和成就。另外，最近中国政府就恢复台湾海峡问题的谈判而发表的声明也反映了北京立场的进一步温和化和灵活性。总之，同一、二十年以前相比，今天的中国变得更好，这一点是毫无疑问的，那里发生了历史性的变化是值得肯定的。但是，中国仍然面临着严重的人权问题和其他许多严峻的挑战。我希望，中国的新领导人以这一新的信心和勇气，拿出富有远见卓识的策略，让中国人民拥有更多的自由。历史的经验告诉我们，物质的进步和舒适，并不足以完全满足人类社会的全部愿望和需求。

同中国国内这些正面发展形成巨大反差的是，近年来西藏的局势越来越恶化，令人十分痛心。最近，北京在西藏推行的政策，几乎是一种蓄意的文化灭绝政策。对西藏宗教和民族主义进行的臭名昭著的“严打”运动，年复一年，越演越烈。起初，这场镇压运动只限于西藏的寺院和尼姑院里，但后来扩大到西藏社会的各个角落。在西藏生活的某些方面我们可以看到威胁、强制和恐惧等现象重新出现，使人想起了文化大革命的日子。

在西藏践踏人权的事件继续大规模地发生，这种对人权的践踏有明显的特征，其目的在于禁止藏人坚持自己的民族特性和文化，打消西藏人维护自己文化的愿望，西藏佛教文化激发了西藏人民的价值观和慈爱观，这种人生哲理不仅具有实际的益处也与他们的日

常生活息息相关，西藏人民渴望能保存这种文化。因此，执行种族和文化歧视政策导致了在西藏践踏人权的状况，同时，这也显示了更深层的问题和后果。因而，尽管西藏的经济有所进步，但人权状况仍然没有得到改善。只有解决了西藏的根本问题，人权问题才能得到解决。

显而易见的事实是，西藏的悲惨现状对西藏和中国都毫无益处。沿着目前的道路走下去，不仅不能解除西藏人民的痛苦，也不能给中国带来社会安定和统一，而这是中国领导人认为至关重要的问题。同时，中国领导者关心的一个主要问题就是如何改善自己的国际形象和地位。但是，到目前为止，中国领导人未能和平解决西藏问题，损害了中国在国际上的形象和声望。我认为，西藏问题的解决，会对改变中国在国际上的形象和解决台湾和香港问题产生积极和深远的影响。

至于双方都能接受的解决西藏问题的方案，我的立场是非常坦率和明确的。我并不寻求西藏的独立。我过去多次提出，我寻求的是西藏人民能有机会享有名符其实的自治，以保存我们的文明、独特的文化、宗教、语言、生活方式，并使之发扬光大。我最为关心的是确保西藏人民极其独特的佛教文化遗产。为此，过去几十年的历史清楚的显示，西藏人民必须掌握西藏的内部事务，自由地决定社会、经济和文化发展的政策，这一点是至关重要的。我认为，中国领导人不会从根本上对此加以反对。中国领导人历来都保证说，中国人进藏是为了西藏人民谋福利，是来帮助西藏“发展”的。因此，基于这样一种政治愿望，中国领导人没有理由不同我们进行对话，从而解决西藏问题。这是确保安定团结的唯一正确的渠道，而中国领导人一直强调，这是他们的当务之急。

我借此机会，再一次呼吁中国领导人对于我提出的设想给予慎

重的考虑。我坚信只有通过对话和诚恳地敢于面对西藏的现实才能使我们找到切实可行的解决西藏问题的途径。现在是我们都应该本着“实事求是”的精神，心平气和地、客观地从过去的历史教训中吸取经验，以勇气、远见和智慧来解决西藏问题的时候了。

我们间的谈判必须建立在有助于藏汉民族间的友谊，互利和安定团结；有助于给予西藏人民在民主、自由的环境中实行名符其实的民族自治权力，使他们能够保存并发展西藏的独特文化，保护脆弱的西藏高原的生态环境。我认为这些是西藏面临的根本问题。然而，中国政府经常设法混淆这些最为关键的问题。中国政府宣称我们努力的最终目的是恢复西藏旧的社会制度和达赖喇嘛的特权。至于传统的达赖喇嘛制度是否需要继续维持，早在1969年我就开始宣布这完全由西藏人民来决定。

至于我本人的地位，1992年我也清楚的声明过，我们一旦返回西藏，我将不会在未来的西藏政府里掌握任何权力和地位。再说，不管在流亡，还是在西藏境内，没有一个西藏人渴望恢复西藏的旧制度。所以，中国政府继续沉迷在这种毫无根据的政治宣传中是令人失望的。这对开展对话创造有利的环境毫无帮助，我希望中国政府能够抑制这类政治宣传。

在这里我也想感谢所有深深地关心被压制的西藏人民的命运，并呼吁中国政府通过和平对话尽快解决西藏问题的各国政府、国会、非政府组织和支持西藏的各团体。去年，美国政府一马当先设立西藏问题协调员来促进西藏和中国政府间的对话。欧洲各国和澳大利亚的国会也提出在各自的政府里设立相似的机构和人员。去年十二月份，国际法学组织发表了题为《西藏的人权与法制》的报告，这是国际法学组织对西藏问题发表的第三个报告。这都是及时和令人鼓舞的新发展。特别是近来中国国内和海外的中国兄弟姐妹

中，同情西藏人民，支持西藏人民的基本权利以及对我提出的解决西藏问题的“中间道路”的支持者日趋增多，这对我们是极大的鼓舞和鞭策，更增添了我们的信心。

同时，在印度人民纪念独立五十周年之际，我代表西藏人民表达我们对印度人民的衷心祝愿，并再一次感谢印度人民和政府的援助，对大多数流亡在外的西藏人来说，印度已经是我们的第二故乡。印度为我们这些西藏难民不仅提供了安全避难之处，古印度深奥的非暴力哲学，根深蒂固地民主传统，启发和塑造了我们西藏的价值观。同时，我认为印度应该在和平解决西藏问题上扮演一个具有积极的建设性角色。我所提出的“中间道路”是与印度对西藏和中国政策相吻合的。因此，印度政府没有理由不积极地提倡并促进西藏和中国政府间的对话。显然，在西藏高原没有实现和平和稳定的情况下，中印两国间重建真正的相互信任的关系是不切实际的。

去年，我们在流亡印度的西藏人中进行了民意调查，并尽可能搜集了西藏境内人民对于我们是否应该进行全民公决来决定将来我们应该选择的道路。基于这次民意调查和搜集许多从西藏来的建议，西藏人民会议——也就是流亡藏人议会通过了一个法案，在不进行全民投票下授权我继续作出决定。我感谢西藏人民寄托给我如此巨大的信任、信心 and 希望。我仍然坚信，我提出的“中间道路”是和平解决西藏问题的最现实、最实际的方案。这个解决方案不仅能满足西藏人民的根本要求，同时也能保证中华人民共和国的统一和稳定。因而，我将继续坚定地遵循这一方案，并诚恳地寻求和中国领导人的沟通。

为西藏人民的自由事业献出生命的永烈们致敬！愿西藏问题早日得到解决！祝愿众生安乐！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十周年讲话

(1999年3月10)

今天，在纪念西藏自由抗暴第四十周年之际，我谨向西藏和流亡海外的同胞，以及世界各地的友人和支持者表示衷心的问候！

我们流亡海外已有四十年，然而在西藏境内外为自由而进行的斗争未曾间断。对一个人的生命而言，四十年却不是很短的时光。1959年以来，许多留在西藏及远离故土的同胞都已经辞世。然而今天西藏人的第二、第三代正以一如既往的决心和不屈不挠的精神，肩负起争取西藏自由的重任。

在四十年的流亡生涯里，流亡社会的民主日臻完善，教育事业卓然有成。我们也保存并弘扬了西藏独特的文化宗教遗产。凡此种种成就，均已获得国际社会的广泛承认与嘉许。这一成就当归功于西藏人民的决心与砥砺奋进。然而，我们的成就离不开诸多国际援助组织与个人的慷慨帮助。我们尤其感谢印度政府及人民，自从已故尼赫鲁总理为西藏难民提供庇护，并设置教育及家园重建计划以来，为我们所提供的慷慨援助。

四十年来，西藏受到中华人民共和国的彻底控制，中国当局在西藏为所欲为。已故班禅大师于1962年撰写的《七万言书》，当为揭露中国在西藏各种不仁政策与行动的一份历史文件。而后不久所发生的“文化大革命”造成的浩劫与众生之苦难，今天已为世人所公知，我无意沉缅于这些悲惨痛苦的往事。1989年1月

班禅大师在圆寂前不久曾讲过：“西藏在中国统治下失去的比得到的多”。

西藏虽然有所发展，经济也有进步，但是，西藏仍然面临诸多根本性的问题。西藏和中国在历史、文化、语言、宗教、生活方式，以及地理条件等方面均迥然有异，因而导致价值观念的严重冲突，思想的对立以及彼此的猜忌。而每当不满情绪稍露端倪，中国当局便进行强烈镇压，从而在西藏引发人权的严重侵犯。这些侵权行为具有一种特质，并以阻止西藏人表达民族文化和自我认同，以及保存文化的愿望为目标。因此西藏所发生的侵犯人权事件，往往起因于种族与文化的歧视政策，实乃种种深层问题之表征而已。中国当局认为，西藏独特的文化与宗教是导致藏人愤怒并离心离德的根源，故以摧毁西藏文明及民族认同所不可缺少的核心为其政策目标。

在“解放”五十年以后，西藏问题丝毫没有消失，反而在不断恶化。这种局面显然不利于中国和西藏的任何一方。长此以往无助于减轻西藏人民的苦难，无助于中国的稳定和团结，也无助于提升中国的国际形象和地位。意欲合情合理并负责的方式解决西藏问题，唯有对话，除此别无选择。基于这一认识，我在七十年代早期和我的高级官员进行了讨论，并且决定了我后来提出的“中间道路”政策。据此，我主张在解决西藏问题时，不追求西藏独立或从中国分离。我坚信可以在中华人民共和国的宪法框架下达成政治解愿望，使西藏人民的基本权利和自由得到保障。

我忧虑的主要问题是，以慈悲与非暴力为本的西藏独特的精神遗产能否得到保存。我相信，这一精神遗产对于今天的世界具有重要意义，因此有必要予以保存。

保障这一精神，当邓小平在1978年底表示有意于我们对话时，我立即作出回应。此后，我们与中国政府的关系多有起伏转折。遗憾的是。尽管我多年作出种种表示，中国领导人却由于缺乏政治勇气而不给予回应。因此，我们与中国政府的正式接触在1993年8月终止。不过，此后仍然通过私人和半官方建立了一些非正式接触渠道。近一年半来有一条非正式渠道似乎顺畅可靠。此外，一些迹象显示，江泽民主席个人对于西藏问题感兴趣。去年六月，美国总统克林顿访问之际，江泽民主席和美国总统就西藏问题进行了一段讨论。在一次联合记者会上，江泽民主席要我公开澄清两个问题，而后才恢复对话和谈判。我方对中国政府表示，我准备回应江泽民的讲话，并且愿意在公开协商之前进行非正式的磋商。令人失望的是，中国方面未作出任何积极回应。

去年秋末，在没有任何明显理由的情况下，中国方面在对话问题上的立场以及对我本人的态度明显强硬起来。在这一突然转变的同时，西藏也开始了新一轮的镇压。我们目前和中国政府的关系便出于这种状态。基于数十年来的经验，我们明确认识到，仅仅依靠正式的讲话、官方的言辞和一时的政治考虑，不太可能减轻西藏人民的苦难，也不能够解决目前的问题。很显然，武力只能控制人的躯体，而赢得人心则唯有诉诸理性、公平与正义。西藏问题之根本解决尚需政治意志、勇气与远见，为此方能以各方都满意并对各方都有利的方式彻底解决这个问题。我多年来一直明确表示，一旦西藏问题得到双方可接受的解决，我将不担任任何官方职务。

西藏问题之根源并非意识形态或社会制度的差异，传统与现代的冲突也无关。西藏问题亦非仅仅为侵犯人权的问题。西藏问题的根源，在于西藏长期以来与中国分离的历史，在于西藏独特

的宗教文化以及与众不同的民族特性。与1978年年底一样，在今天处理这个复杂而严重问题之唯一可能与可行的办法是恢复接触与对话。西藏人与中国人之间严重不信任的气氛必须消除。不信任固然不会一天内消失，只有在面对面的会谈和真诚对话中方可化解。

我感到中国领导人有时因受到自身疑虑的限制，无法理解我方关于全面解决西藏问题或其他任何问题的真诚建议。比如，我一贯呼吁，有必要尊重西藏的生态环境状况。我长期以来一直告诫人们，在青藏高原脆弱的生态环境肆意开采会带来什么后果。我的所作所为并非西藏一己之私而是因为西藏生态环境的失衡，不仅影响到现在，而且会殃及邻近的中国地区，甚至周边国家。很显然，中国领导人在去年惨重的水灾后才意识到生态环境保护的必要性，这一点实在令人悲哀与遗憾。我很欢迎现在暂时停止滥砍滥伐西藏森林的做法，并希望这一迟来的措施将伴随进一步行动，保持西藏脆弱的生态系统不被破坏。

我本人始终坚信解决西藏问题的方法在于对话。我无意寻求西藏独立，并希望开始谈判，以此为西藏人民带来真正的自治，保存并弘扬西藏文化、宗教与语言的完整，乃至实现社会经济的发展。我衷心希望我提出的“中间道路”政策有助于中华人民共和国的稳定与团结，并保障西藏人在自由、和平与尊严中生活的权利。作为西藏人民的自由发言人，我已尽力就西藏人民的未来与中国政府谈判。这一努力得到全世界许多国家的政府、议会、非政府组织以及公众的支持，这对于我来说是巨大的鼓励和启发。他们的关心和支持令我深为感激。我想特别感谢克林顿总统和克林顿政府鼓励中国政府与我们对话的努力。此外，我们一直有幸得到美国国会的坚定支持。

我们西藏人的苦难经历，以及我们以非暴力的途径争取自由的斗争，赢得了世界上许多热爱真理与正义人士的同情和支持。国际上对于西藏问题的认识自去年以来空前提高。人们对西藏的关心和积极支持不限于人权组织、政府和议会。大学、中小学、宗教和社会组织、艺术家和商人团体以及各界人士，现在都认识到西藏问题的存在，并且表示和我们站在一起。各国政府和议会鉴于民众的这一情绪。也将西藏问题作为主要问题列入与中国政府关系的议事日程。

我们和中国民主人权运动的兄弟姐妹的关系也得到加深和扩展。我们同时和中国佛教徒以及在海外与台湾的普通民众也建立了和睦友好关系。对我们而言，中国兄弟姐妹的支持成为巨大的鼓舞和希望。令我特别感到鼓舞和感动的是，那些中国国内勇敢的中国人，敢于以敦促政府或公开呼吁的方式，要求改变中国对西藏的政策。

今天，西藏自由运动空前强大并处于有利地位，我坚信尽管目前中国政府毫不让步，我们和中国进行对话和谈判并取得进展的前景仍然超过以往任何时候。因此我呼吁各国政府和议会以及我们的朋友，以新的热忱和努力，继续支持我们。我坚信国际上的关心和支持非常重要。因为，这有助于向北京的领导人传达一种紧迫感，说服他们以认真和建设性的方式解决西藏问题。

为西藏争取自由而献出宝贵生命的英雄儿女们致敬！愿尽早结束西藏人民的苦难！祝愿众生安乐！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十一周年讲话

(2000年3月10日)

在纪念一九五九年发生的西藏自由抗暴日第四十一周年之际，我向境内外西藏人民，以及世界各国对西藏问题的支持者与朋友们表示衷心的问候！

我们已踏入了二十一世纪。但回顾过去的二十世纪，虽然外在的物质发展取得巨大成就，但在解决地区与人类彼此间的矛盾时，由于不是通过对话、而是以暴力手段寻求解决，因而对大量的生命造成毁灭和生存环境造成严重破坏。可以说，二十世纪是一个战争与纷争的世纪。我们从中所得到的最珍贵的经验教训，是暴力手段并不能永久地解决问题的，和平与对话是争取彼此间产生良好认知的唯一出路。因此，我们一定要努力使新的世纪成为一个对话与和平共处的世纪。

令人遗憾的是，北京当局由于缺乏合理解决西藏问题的政治意愿和勇气，因而对和谈缺乏诚意并越发强横。

今天在此举行这一纪念活动之时，我们的自由斗争仍处于争取中，而西藏人民的坚强意志，以及国际社会日益支持增强了我们的信心。

我们从流亡开始就对未来抱着良好的期望，同时也作出了最坏的打算。长期以来，我们努力寻求与中国政府通过和谈达到和解；并积极促使藏人与包括台湾在内的海外华人兄弟姐妹进行接

触，以达成相互理解、相互尊重和相互同情；同时我们不断地通过彰显西藏自由斗争的实质、保护西藏传统的宗教与文化、宣扬和平非暴力思想、加强民主制、与国际间支持我们事业者加强联系等，努力对西藏流亡社会的基础得到更加稳固。

非常遗憾的是，近几年来，西藏的人权状况已处于非常严峻的状态，旨在破坏西藏传统宗教和文化的所谓爱国主义教育的严厉打击活动仍在日甚一日地开展中，在某些方面发生了类似文化大革命时期的强制和恐惧现象，仅1999年的一年内，就有六名西藏政治犯因在狱中遭受非人道虐待而失去生命；另有1432名僧尼由于拒绝发表批评我本人的言论，或从事西藏自由活动而被赶出寺院。据我们所知及根据现有的资料，目前西藏仍有615名政治犯；从1996年开始已经有11409名僧尼被赶出寺院或宗教中心。

十世班禅大师根据中共刚入侵西藏时的亲身经历，于六十年代初撰写了著名的《七万言书》，相比之下，不难看出中国政府在西藏的暴行并没有因为时间的流逝而发生较大的改变。

现在，令人忧虑的是，年幼的十一世班禅又形同囚犯成为世界上年龄最小的政治犯。而更令人焦虑的是，开放西藏经济和推动市场经济，使大量的中国人正在不断地流入西藏，其中对包括妓院、赌场、酒吧、舞厅的普及等，当局一直对这些场所给予无形的鼓励。这一切不仅侵蚀危害了西藏优良的传统、民族特性和良好的品行。比使用武力更可怕的是，使藏人在自己的国度里变成少数民族。

类似恶劣的局面不仅无助于减轻西藏人民的苦难，而且对中国的稳定和统一也没有利益。如果真正注重于稳定与统一，则应

努力使西藏人民心悦诚服，而不是强加自己的观念。如果想要避免分裂，统治者就应保证行使各民族平等、公正的政策，谎言与阴谋只能得逞于一时，强权也只能控制人的行动；要想真正赢得人民的信任和满意，则必须真正了解人民的愿望和现状，并要有公正、相互尊重的胸襟。

中国政府将西藏特殊的宗教和文化视为西藏从中国分离的根源，并因而推行新的高压政策，加紧移民以消灭民族特质和宗教文化。中国的新政策已非常明显的表明了其消灭西藏特殊的宗教与文化的企图。

西藏人民的反抗运动和追求自由的斗争，是基于其悠久的历史 and 特殊的古老文明，以及民族特质等，西藏问题并不像北京当局解释的那样简单，它是一个复杂而重大的问题。

历史便是历史，对过去的事宜谁也无法改变，各取所需而无视其他是徒劳的，对此，让中立、公正的历史学家和法律专家去研究并作出评判是最为明智的，历史问题不应该由现实政治所左右，我更注重的是未来。

中国政府由于不能正确认识、理解或尊重西藏的文化、历史和民族特质，因此其制定的西藏政策每次都是走入歧途。

在中国统治下，西藏已经是个不可理喻的社会，统治机器的高压和暴力使人民无法抗拒恐惧而被迫以说谎自保，地方官员则根据北京或在西藏之上司的意愿曲意奉迎，也因此，针对西藏的政策都是不符合现实的。它不仅表现为短视，而且也是一切危害的根源，这些政策的基础是心胸狭窄、民族和文化优越感膨胀，政治上缺乏自信等。去年塔尔寺住持阿嘉仁波切和近期噶玛巴的

出逃就是最好的证明。

借口维护国家主权和统一而肆无忌惮地推行镇压，以避免国际社会指责的时代已经过去，中国人民最终必将为摧毁西藏丰富灿烂的古老文化而感到悔恨。我相信西藏的宗教和文化不仅可以利益成千上万的中国人，而且也将有助于丰富中国的精神财富。

一些中国官员期望西藏问题随着时间的流逝而消失，这是极为拙劣的，是重复以往的错误思维方式，1949年、50年、59年，没有一个中国官员认为到了二十一世纪西藏问题还会继续存在。目前，我们这一代的人已经所剩无几了，已经是第二代或第三代人了。时间虽然在流逝，但西藏自由斗争的情势却日益高涨，这表明西藏问题并不仅仅是某个人或个别团体的利益，也因此，新的一代人必将继续珍惜和努力争取西藏自由，无论如何，终究有一天中国当局必将要正视和接受这一事实。

我追求的是西藏民族能够享有名符其实的自治，而不是走向独立，但中国政府不仅不信任，而且还公开指责我在说谎，我是否在说谎，他们可以到流亡社会来进行实地调查了解。

对西藏问题，基于寻求在和谈、互愿的基础上解决的途径，我考虑西藏在中华人民共和国的宪法框架下实行名符其实的自治，这对中藏双方都有好处，它不仅被中国政府视为至关重要的稳定和统一得到保持，而且也使西藏民族享有保护和宏扬自己的宗教、文化，以及环境保护的基本权利。

由于中国政府对此没有任何积极的回应，我们被迫转向国际社会寻求同情与支持。虽然，中国政府对此表示不满，但为和谈解决西藏问题，由国际社会明确地表现出关注和支持的态度还是

非常重要的。显然，由于国际社会的支持和策略未能发挥作用，北京当局因此拒绝改变现有的西藏政策。

我仍然继续秉持中藏和谈的原则，我相信，如果我们通过和谈，努力公正地认识西藏的真实状况，则我们一定可以找到有益的解决问题的途径。

借此机会，我向支持西藏问题的政府、议会代表和非政府组织、宗教团体以及个人表示衷心的感谢！越来越多的中国兄弟姐妹在了解西藏问题的真相后开始同情和支持我们，这是极为重要的，也使我们和对谈解决西藏问题更加增强了信心。

今天，在世界各地有许多我们的支持者正在举行各种纪念聚会，对此我表示衷心的问候和感谢！特别对四十年来给予我们无与伦比的支持与关注的印度政府和人民，我代表西藏人民表示衷心的感谢！

向西藏人民的自由而献身的英雄们致敬！愿西藏人民的苦难早日结束！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十二周年讲话

（2001年3月10日）

雪域西藏被中国侵占已愈半个多世纪，成千上万的西藏人从1959年开始流亡生涯也有四十余年了。我们已经有三代人经历了西藏历史上最黑暗、最危急的时刻，经受了許多艰难困苦。即使如此，西藏在这个世界上依然生存。

无论中国政府是否承认，全世界人民都清楚地知道不仅所谓的西藏自治区，整个西藏都面临着巨大的艰难。1962年十世班禅喇嘛给中国政府的《七万言书》就明确阐述了西藏当时所面临的困境和苦难，后来在一些方面虽然有所进步，但西藏总的问题依然处于危急之中。西藏问题不仅成为平时中国政府在国际社会汗颜的原因之一，而且也是影响中华人民共和国稳定的根源。

中国政府仍在宣称西藏局势一片大好，如果事实真如中国官员所说，则中国政府为什么没有勇气敞开门户让外国人在不受限制的情况下进入西藏，以了解实情呢？为什么还要以“国家机密”为由隐瞒事实，不让外界了解西藏的真相呢？为什么西藏需要那么多的军警和监狱呢？

如果在境内的大部分西藏人民对目前的现状感到满意，我没有必要、也没有基础继续谈论西藏问题，而且也不愿意那样做。遗憾的是，中国政府无视藏人的呼吁，反而将其以反革命或危害国家安全罪名逮捕关押。西藏人民根本没有自由表达意愿的机会和权利。

如果在境内西藏人民真的享受着幸福生活，则中国政府让西藏

人民通过投票决定自己的前途，这应该不会有异议。目前部分藏人非政府组织提出在西藏采取全民公决的建议，他们认为一次性彻底解决西藏问题的最佳途径是给予西藏人民通过投票，自由地决定自己的前途，要给予西藏人民自由发表意愿和选择自己未来的权力和机会。我一贯强调西藏的前途最终要由西藏人民决定。因此，我完全支持通过全民公决产生的结果。

西藏问题不是我个人前途地位的问题，而是关乎六百万西藏人民之自由、基本权利、文化保护以及环境保护等问题。

一九六九年，我明确提出应该由西藏人民决定具有三百余年历史的达赖喇嘛之传承是否需要延续。1992年，在有关西藏未来的官方正式文件中也明确表明，未来在具有一定自由的情况下返回西藏时，我将不再在西藏政府中担任任何职务。我相信未来的西藏政府将会是一个没有宗教倾向性的民主政府，我也坚信不管是在外流亡藏人或是境内西藏人，没有任何一个西藏人企图要恢复旧西藏。

我从一开始就意识到西藏的社会制度必须要进行改革，我在西藏时即在极端困难的政治环境下开始进行改革，流亡以来我自始至终鼓励和促进流亡藏人走向民主之路。目前的西藏流亡社会已是具有立法、司法、行政三权分立之民主社会。今年内阁部长的选举制度做了改革，民主原则进一步得到加强。我将要把流亡社会之日常工作职责转交给由民众选举产生的内阁首席部长和西藏人民议会。

但在西藏问题未得到解决之前，我将继续就西藏问题与中国政府寻求和谈，以及继续作为西藏人民的自由代言人，我将此视为对六百万西藏人民应尽的责任，西藏人民对我的无限信任更增添了我的责任感。

历史上西藏与中国的关系，即使从最低限度而言，也远比中国

官员的简单说辞要复杂且充满矛盾。在过去的两千多年来，西藏一直作为一个特殊的整体而单独存在是无可否认的事实。历史就是历史，谁也不能改变过去，对过去的西藏之地位等最好是让历史学家和法律专家去评判，不管过去的历史是怎样的，我关注的是未来。

中华人民共和国的领导人不管是毛泽东、周恩来、邓小平或胡耀邦都一直地承认和强调西藏的地位“具有特殊地位”或“状况特殊”等，对此最好的说明就是1951年西藏与中国政府之间第一次实践一国两制的《十七条协议》之签定。中国政府从未与中华人民共和国的其他任何地方或省份签定过类似的协议，在此协议中中国政府承诺保护西藏之特性。然而，令人遗憾的是中国政府在统治西藏的大部分期间实施的却是压迫政策。这都是由于缺乏信心、疑虑、傲慢，以及对西藏特殊的文化、历史和民族特性缺乏了解、尊敬与认同所造成的。

当今的西藏之特殊性表现在哪里呢？表现在最贫穷、压迫最深重，还有极左影响在中国虽日渐式微，但在西藏却与以往相比有过之而无不及。

我坚信非暴力与和谐共处的原则，因此一直致力于反对暴力冲突，寻求和平途径；我对中国和中国人民以及他们悠久的历史 and 灿烂文化充满钦慕。只要有勇气，智慧与高瞻远瞩的胸怀，我坚信中藏双方一定可以建立起互相尊重，友好互利的关系。因此，对西藏的自由斗争，我的立场是西藏人民要享有名符其实的自治。

虽然，中国政府加强了对我本人的指责攻击，西藏的局势也在继续恶化，但我的“中间道路”政策和立场仍然没有改变。我真诚地相信这一路线即可以满足西藏人民的意愿，也有益于中华人民共和国的和平与统一。

过去二十多年里，中藏关系一波三折，有时充满希望，有时却抱憾万分。去年七月我的兄长嘉乐敦珠以私人身份再次前往北京，统战部通过他转来的一封信中重申了中国政府与我接触的那些立场。

九月，我方与中国驻德里使馆进行联系，表明将有一份详细纪录本人就西藏问题所作思考的备忘录转交给中国领导人，为了解释其中的内容并展开讨论，希望派遣我的代表前往北京。并真诚地期盼届时能够开始为西藏问题寻找一条切合实际的解决途径。我还向中国政府明确表明双方如能接触和谈，就可以消除误解与疑虑，就不必费尽周折而定能找到一个双方都能够接受的解决方案。但目前中国政府并未接受我的代表。

从1979年到1985年间，中国政府前后六次接受我的代表，但现在却拖延和回避与我的特使接触，这清楚地表明了中国政府对西藏问题的立场日趋顽固，已经没有政治意愿解决西藏问题了。

当今的中国政府虽然坚持顽固立场，但并不能改变我们通过和平非暴力路线争取自由的决心和信心。在面对困难之时，全体藏人要始终保持坚韧顽强、不屈不挠的精神。我坚信未来面对现实，讨论西藏问题的时刻必定会来临。因为，无论是西藏或中国都没有其他的选择。

目前，在西藏日趋严厉的高压政策和破坏环境，大量的中国人移民西藏，以及因此使西藏的特性、文化遭到衰败等而言，西藏似乎处在山穷水尽之中。然而，西藏问题与中国政局的变化密切相关，中国无论如何强大仍是国际社会的一员，而当今世界交通与通讯的便利、开放、自由、民主、尊重人权等已经是不可阻挡的趋势，目前的中国亦处于变化之中，最终无可避免地只能走向民主、

自由之路。

现在在汉民族中的知识份子和有远见的人士，关心和同情西藏问题者日趋增多，这些都是增强我们信心的重要因素。

如上所述，由于西藏局势日趋严重，中国当局又不愿就西藏问题进行和谈，因此对我的“中间道路”政策的批评也在增多。我一贯支持多元的政治立场，一些坚持西藏独立的立场，有些人批评我的路线导致藏人内部的分裂与疑虑，我也知道这种批评的声音正在增大的原因，因为我的“中间道路”政策没有得到中国政府任何具实质意义的回应，而大部分西藏人民坚信西藏在历史上作为一个独立国家所拥有的独立之合法权利。

我始终反对通过暴力手段争取西藏自由，但我尊重西藏人民有权讨论或寻求其他政治途径。

在此，我要向支持西藏问题的政府、议会代表和非政府组织、宗教团体，以及难于计数的友好人士，表示真诚的谢意！同时向一切基于公正、智慧而支持西藏问题的中国兄弟姐妹们表示衷心的感谢！

作为西藏人民的代言人，我要特别感谢过去四十余年来对我们鼎力支持的印度政府及其人民。

最后，为西藏的自由而献身的先烈们表示崇高的敬意！为西藏人民早日摆脱苦难而祈祷！

同时借此机会，向中国的自由和民主而作出重大牺牲的中国兄弟姐妹们表示赞赏和支持！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十三周年讲话

(2002年3月10日)

今天是西藏自由抗暴四十三周年纪念日，我始终认为现在与如何创造未来比过去更重要。自去年发生“9·11事件”以来，全世界对恐怖主义制造的暴力行为感到焦虑，许多国家的政府，在紧急合作以对付危机方面达成共识，并制定了许多措施。然而，令人遗憾的是，仍然没有提出任何从长远的角度，俱全局性地解决问题之根源的方法或途径。

我认为消除恐怖主义根源最有效且具长远意义之最佳途径，是透过非暴力以及彼此以和谈解决问题。国际社会有责任对一切致力于舍弃暴力，转向和平的运动给予有效而强有力的支持。否则一方面指责那些由于愤怒和绝望而采取极端暴力行为者，另一方面却对保持克制和坚持和谈解决问题的努力抱着轻蔑的态度，这些是极端错误的。

我们必须从过去的幸中吸取教训，回顾二十世纪，人类所经历的巨大劫难，其根源都是由于人类盛行通过暴力解决彼此纠纷和矛盾的恶习。因此，我们要努力使二十一世纪成为和谈的世纪，通过和谈来解决彼此间的争端。

人类社会当然会有各种不同的思想观点和不同的利益，而现实又是我们只能在这个小小的地球上相互依存，因而当个人、社会、国家之间出现观点或利益冲突时，最好的方法是团结以及运

用人类的智慧通过和谈寻求解决问题。要深入研究、建立和宏扬通过非暴力解决问题的习惯，而且为此而支出的费用应不少于军事开支。

再说与目前政治情势有关的西藏之严峻形势，在过去的一年中，由于中国政府继续在西藏严重践踏以宗教信仰自由为主的基本人权，冒着生命危险逃出家园的藏人一年比一年多。去年夏天，在西藏东部色达五明佛学院的几千名藏人和华人僧尼被赶出了寺院，从中不仅可以了解到西藏的镇压范围和惨烈已到何种程度，同时也表明境内藏人已丧失了维护和宏扬本民族特性的宗教和文化权利之现实处境。

在西藏发生的践踏人权之行为中，有许多是由于相互敌视和缺乏信任，以及不了解西藏宗教与文化之真实面目而造成的。我经常强调，做为中国领导人，深刻了解和尊重以藏传佛教为基础的西藏文化和社会文明是极为重要的。我完全赞同邓小平先生所强调的“实事求是”原则。西藏人民必须承认和记住中国统治下西藏所获得的进步和发展。同样，中国领导人也要了解和承认过去五十余年对西藏带来的巨大苦难和破坏。对此十世班禅大师于1989年1月24日在日喀则一次会议上发表的他最后一次讲话中明确地做出总结：“中国政府统治西藏以来，西藏失去的比得到的要多。”

西藏的佛教文化教导藏人要舍弃怨恨，要以慈悲、容忍与尊重的心态对待一切众生。由于这种思想确实可以使人类在每天的生活中获益，因此我们希望保护这种文化。然而，遗憾的是，西藏的宗教、文化和生活习惯等正濒临灭绝。

在西藏，中国政府规划的大部分建设项目，其目的就是让更多的中国人迁移西藏，从而以人口因素迫使西藏人主动让位。同时让西藏人自然融入中国的强大文化之中。这点从中国政府和共产党虽然对中华人民共和国其他地区做了很大的改革，但对西藏的政策却继续由极左份子把持和主导中可见一斑。中国做为一个具有灿烂文明的强国，这样的政策不仅是极不相宜，而且也背离了二十一世纪人类思想的发展潮流。

当今世界的发展方向是宽容、自由、民主与尊重人权。不管中国的幅员如何辽阔，国家如何强大，做为这个世界的一部分，迟早要顺应国际社会发展潮流。

正如中国目前正在发生的变化，未来的变化只会越来越快。作为一个佛教比丘，本人极为关心和期望约占世界四分之一人口的中国之变化，能够以和平方式实现，如果出现动荡不安的局面，使数以百万计的人民不仅将处于血腥恐怖之中，而且也将会影响到整个世界的和平与稳定。作为人类的一份子，本人一直感念并强烈期盼：华人兄弟姐妹们能够享有自由、民主、和平与富裕的生活。

未来中国的变化，能否给西藏带来新的开始和新的希望，是否成为大家所信任和创造公益、推动和平，以及能够主导国际社会的国家。这要取决于中国是通过领土、人口、军事以及经济力量去追求大国的地位呢？还是通过人类之普遍价值观和行为赢得一个强大而文明国家之地位。

有关中国如何做出选择和决定，国际社会对中国的态度和政策具有很大的影响，因此我坚持认为一定要使中国成为世界民主

国家的成员，而不应该对中国采取遏止和孤立的政策。遏止和孤立政策不仅不符合道德，而且从政治情势而言也是不可能的，因此我认为国际社会应承担起责任，基于道义与中国进行接触。

我真诚期望中国领导人以勇气、智慧和远见通过和谈解决西藏问题。如果西藏问题通过和谈获得圆满解决，不仅使中国在新时期获得发展的良好环境；而且也有助于改善中国在国际社会中的形象；同时在台湾人民心中也会产生积极影响；也有益于中印之间在相互信任和坦诚的基础上改善关系。

这是一个时代变革，也是充满机遇的年代，我坚信中藏和谈的时机一定会来临。因为，无论是中国，还是西藏都没有其他的选择。目前西藏的现状，即不能克服西藏人民的困难，也无助于中国的统一和稳定，或迟或早，中国领导人都必须要面对现实。我在任何时候会将秉持通过和谈解决西藏问题的立场，只要中国方面对此做出善意的反应，我已经任命的和谈代表可以在任何时候或任何地方，可同中国领导人进行和谈。

对西藏问题，我的立场是极为明确的，正如我多次强调的那样，我并不寻求西藏独立，我追求的是名符其实的自治。为了西藏人民自身的发展，需要保护其特殊宗教、文化、语言文字以及生活习惯等。为此，西藏人民必须拥有自治的权利，拥有可以自由地建设和发展自己的社会、经济和文化的机会和权利。

在流亡社会，我们继续致力于使民主制向更高水平发展。去年三月，我向通过民众选举产生的议员们强调，未来的内阁首席部长应该由人民直接选举产生。去年八月，桑东仁波且以百分之八十四的得票率，当选为西藏历史上第一个由流亡藏人直选产生

的首席部长，这使流亡社会中不断发展的民主制度迈出了一大步。我希望未来的西藏也能够产生一个经过人民选举产生的民主政府。

借此机会，我们对所有始终支持以和平非暴力方式争取自由的个人和政府工作人员、议会以及非政府组织，表示由衷的感谢。令人鼓舞的是，目前在各初级或高等院校，以及宗教、艺术、商业等社会团体和广大民众当中了解西藏问题，以及援助我们事业者越来越多。同时我们与华人佛教徒以及在国外或台湾的广大华人之间建立了亲密关系，同情和支持西藏事业的华人兄弟越来越多，这特别令我们感到鼓舞和振奋。我借此机会为中国的自由民主而做出重大牺牲的中国兄弟姊妹，表示由衷的赞赏和祝福！此外，印度政府和人民对西藏人民提供了巨大的支持，对此，我代表西藏人民在此表示衷心感谢！

在国际社会，支持西藏问题者日益增多，这即表现了人类与生俱有的，对处于苦难中的人民予以悲怜和同情的特性，同时也表明了人类社会普遍热爱正义事业的事实。我希望各国政府和议会，以及朋友们，对我们争取自由的斗争继续给予更有效的支持和援助。

最后，为西藏的自由事业而献出生命的英雄儿女们，表示崇高的敬意！并祈祷西藏人民早日能够摆脱苦难！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十四周年讲话

(2003年3月10日)

1959年，西藏人民举行自由抗暴运动，至今已有四十四周年了，在此纪念之际，我向境内外所有西藏同胞，以及对世界各地的朋友们及西藏问题支持者表示问候！总体而言，西藏问题在过去的一年里虽然向积极的方向发展，但是，西藏民族在自己的土地上丧失权利，且日益被边缘化。同时西藏人权状况和宗教信仰自由问题至今依然令人焦虑。

在中国共产党第十六届全国代表大会上，完成了中国第三代领导人向第四代领导人的权力移交，从而开始了新的历史时期，表明了中国的政治意识发展及其顺应潮流的新气象。

由于江泽民继续了从邓小平时期开始的改革开放，因而中国发生了很大的变化，尤其是经济、贸易、外交领域等方面变化更为突出，对这一切我表示欢迎，因为我一直强调要设法把中国纳入国际大家庭中，任何阻遏或孤立中国的行为都是错误的。另一方面，对中华人民共和国所统辖的人民之基本社会权利、政治权利以及自由的权利等必须予以尊重，尤其是所谓“少数民族”的权利因遭到漠视而引发了许多问题。

去年，中国政府释放了一些政治犯，这是好事。像西藏政治犯达纳·晋美桑波和尼姑阿旺桑卓等人之所以遭到监禁，仅仅是由于他们反对中国对西藏政策，或者勇敢地说出了西藏的历

史状况。从另一方面这也表明了境内西藏人民的勇气和坚强决心。

去年九月，我的代表前往中国北京和雪域故土，从而重新恢复了与中国领导人之间的直接接触。期间还会晤了一些西藏籍高层官员，尤其是有机会向中国领导人详细叙述我们的意见，并且在友好和具有成效的气氛中交流观点。本人强调，我的特使要设法寻求与中国领导人进行和谈的途径，要利用一切机会对我们的观点和立场，以及由于交流不畅而造成不明或误解的问题做出明确解释。这是运用人类的智慧和人道，通情达理地解决彼此间的矛盾并加深理解的唯一途径。虽然，这不是在短期内可以轻易完成，但在消除过去几十年中累积的苦难、仇恨、疑虑和猜忌的同时，双方在平等、友好、互利的基础上建立新的关系是极为重要的。

虽然，中国政府承诺容纳西藏特殊文化、历史和民族特性并给予应有的尊重，但是在现实中却恰恰相反，对西藏的特殊情况不仅不予尊重，而且对忠于本民族的藏人被指控为分裂主义而继续推行残酷无情的镇压，从而使西藏人民丧失了表达正义的机会。最近，中国政府不经过司法程序杀害藏人洛桑顿珠，并判处丹增德勒仁波且死刑等，就是一个铁证。但这并不能解决问题，必须要改正。我衷心期望中国领导人拥有，以通过和谈解决西藏问题而开启新篇章的勇气、智慧与高瞻远瞩的胸襟。

从国际社会可以看出许多以民族问题为根源的纠纷由于遭到漠视或未能得到合理解决，而最终酿成棘手难解的重大问题。因此，妥善解决这类问题也符合中华人民共和国的利益，如果能够

以智慧和具有开创性地解决西藏问题，则不仅可以表明一个变化、发展的中国，而且也可以明确地展现中国是一个在国际事务中足以承担更多责任，并值得信任的发展中的强大国家。如果中国政府在西藏问题上采取实质有效的措施，则可以在国内或国际社会创造出具信心、信任与宽松的政治环境，尤其是国际社会目前由于冲突、恐怖主义和民族纠纷而焦虑之际，更可以为世人做出榜样，并能赢得信任与崇敬。

西藏人民的自由斗争并不是为了我个人的职位或其他利益，要明确这一点很重要。早在1969年我已确定由西藏人民来决定，已经延续几百年的达赖喇嘛之转世制是否要继续延续下去。1992年我在一份官方的正式公告中也明确指出：一旦我们获得一定的自由而返回西藏，我将不会在西藏政府中担任任何职务，而且也不会接受任何其他政治职务。当然，如同我经常讲到的那样，在我的有生之年，我真诚地希望能够为提升人类与生俱有的善良价值，以及促进各宗教间的和谐而愿意付出毕生精力。同时，我还宣布届时西藏流亡政府将会被解散，未来新的西藏政府的工作必须要由目前在西藏境内的藏人负主要责任。我还始终坚信未来的西藏必定会实行不分宗教派别的民主制。

因此，所谓我们的斗争是为了恢复西藏旧制度的说法是对事实的歪曲，西藏境内和在外流亡藏人都已经完全走出了西藏的旧制度，没有任何一个藏人还希望恢复旧西藏。与此相反，我们刚刚流亡异国时就开始致力于流亡社会的民主化，一直到2001年实现了流亡藏人的政治领导人由人民直接选举产生。未来我们还将继续在人民中更进一步地推广和健全民主制和民主意识。

七十年代初，我和藏人高层官员商讨后明确决定：将以“中间道路”政策寻求解决西藏问题。我的“中间道路”政策不仅不寻求西藏的独立地位，或者从中国分离出去，相反，为了保障自认为藏人的六百万人民之民族特色、宗教和文化发展，以及为了保护脆弱的青藏高原生态环境，而一直在努力寻求一种自主自治的途径。西藏的宗教和文化是一个基于数世纪以前的古老文化意识，并在二十一世纪仍然能够利益人类。如果“中间道路”思想真的得到实现，则有益于中国的统一与稳定。我对这种切实可行且符合事实的解决方式充满信心，并将继续寻求互利的解决途径。

现实是我们必须在这个越来越小的地球上相互依存，因此通过理性和智慧解决个人、人民或国家之间的纠纷时，唯一有效的途径便是创造以和平非暴力环境为基础、通过和谈解决问题的这一政治艺术或习惯。

我们的斗争是以正义、公正、非暴力和互利为基础的，而不是对抗中国。因此，我们在国际社会和汉民族中都获得越来越多的同情和支持。对国际社会始终如一的同情和支持西藏，表示赞赏和感谢！同时对印度政府和人民对我们给予巨大援助和支持，我代表所有西藏人民再次表示衷心感谢！

最后，为争取西藏自由而献出生命的所有英烈们致于崇高的敬礼！愿西藏人民早日摆脱苦难！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十五周年讲话

(2004年3月10日)

今天，我们在这里集会，以纪念一九五九年西藏人民举行自由抗暴运动四十五周年。我首先向西藏人民争取自由而献出宝贵生命的无数爱国先烈表达崇高的敬意！我们将永远缅怀他们的丰功伟绩。

今年也是我于一九五四年前往北京与毛泽东为首的中国领导人举行会晤五十周年，对于当时由于西藏前景不明朗，而焦虑不安地前往内地的情景至今仍历历在目，当时会晤的所有中国领导人都一致告诉我：汉族干部前往西藏工作是为了服务西藏人民，是“为了帮助西藏发展”。除了这些承诺，我在中国期间还懂得了不分疆界的世界革命运动与社会主义理念，由于我对这些理念极为倾慕，因此，我返回西藏时，对于汉藏民族在和平与维护共同利益的基础上平等相处的未来充满了信心。然而，令人遗憾的是，我刚刚返回西藏，中国就发生极端主义的政治运动，社会由此陷入混乱与不安之中。这种变化影响到中国对西藏的政策，表现对西藏的高压政策和极端顽固立场的强化，从而导致1959年3月西藏人民掀起声势浩大的自由抗暴运动。

我们期待与中国政府之间的原有关系的基础上，在新的一年里能够实现新的、具实质意义的重大进展。我理解中国政府的担忧，也了解西藏人民自由、和平，以及有尊严地生活的意愿；我一直致力于尊重双方利益，在双方满意的基础上寻求合理地解决

问题的途径，这一点和一九五四年时一样并无任何改变。

几十年来，西藏人民被迫骨肉分离，散居境内外。广大的西藏人民对我抱着极大的信任和期待。因此，我认为我有责任承担能够代表他们意志的自由代言人的职责。

中国国家主席胡锦涛了解西藏情势，尤其是对西藏问题的症结有着深刻的认识，希望这一切在寻求解决西藏问题的过程中成为积极有利的因素。在双方满意的基础上寻求解决问题的过程中，我愿意与中华人民共和国领导人直接进行会晤。

我的代表分别于2002年9月和2003年5 - 6月两次前往中国，并重建了中藏关系，这不仅是值得欢迎的积极的重大变化，而且在江泽民担任中国最高领导人时期就已经开始了。

西藏问题是困扰中藏人民的一个严峻而又棘手的重大问题，在这一问题最终获得圆满解决之前，双方在谨慎对待的同时，进行具实质意义的认真商讨是极为重要的。通过现有的渠道寻求良好的结果，极可能需要耗费一些时日，在此期间要设法以耐心和持之以恒的精神推动事态向前发展。对于继续保持双方现有的关系，我认为尤为重要。同时我认为需要通过经常不断地接触、具实质意义的磋商以发展双方的联系。这也是目前我们消除双方之间的疑虑，以及建立信任、理解和信心的唯一途径。

为了继续现有的联系渠道，我不仅要求我的代表设法尽早前往中国，而且也期望他们不必延搁时日而能够早日成行。因为这有助于让西藏人民和国际社会中的西藏朋友们对现有的联系渠道建立信任与信心。目前，他们中的许多人对中国政府是否真的和解诚意，以及是否愿意启动和谈感到怀疑。

西藏目前的现状不仅无益于西藏人民，而且对中国政府也没有任何益处。中国政府在西藏实施的建设项目虽然宣称是为了利益西藏人民，实际上这不仅无益于西藏人民，而且损害了西藏人民保护西藏特殊的宗教、文化与民族语言文字方面做出的努力。大量汉族移民西藏的结果，不仅使藏人在经济领域丧失权利而被边缘化，而且西藏的民族文化也被大汉族文化侵透而正在失去自性。

西藏人民必须能够自由地改善自己的生活水平、保护西藏原始的自然生态环境，以及合理规划西藏的建设与发展事业。

我们一直强调把尼姑朋措尼忠等投入监牢是非正义的，并呼吁中国政府释放所有西藏政治犯。因此，我们对朋措尼忠获释表示欢迎。但是，西藏境内的人权状况仍然没有任何改善的迹象。中国政府在西藏践踏人权的行径中，最具特殊性的是压制西藏人民在人类社会中维护和延续西藏民族之独特文化的意愿。这一卑劣行为的起点是对民族和文化的歧视或区别对待，以及对宗教的仇视政策。

国际社会的诸多政府、议会或个人正是基于这一系列的原则问题而要求中国政府通过和谈解决西藏问题。这对我们也是极大的鼓舞，对此我们表示衷心的感谢。

西藏问题并不仅仅是践踏人权的问题，而是一个具有深刻政治根源的棘手问题。因此，以欧盟和美国为首的越来越多的国际社会成员都认识到，西藏问题只能通过和谈寻求解决。

中印两国关系的改善增强了我的信心，我认为世界上人口最多的两个大国之间应该以理解和信任为基础，才能改善关系。这

不仅关系到世界的和平，尤其是对亚洲的和平与稳定具有重大的意义。中印关系改善而形成的良好政治环境有助于和平解决西藏问题。我认为印度政府可以，也有责任对和平解决西藏问题做出具实质意义的特殊贡献。我的“中间道路”与印度政府的西藏政策应该是相吻合的，因为，这是在中华人民共和国的框架范围内寻求解决西藏问题，如果西藏问题由此得到解决，可以使中印两国间的许多分歧自然消弭。

中华人民共和国已经经历了五十四个年头，初期的毛泽东时代致力于意识型态问题，邓小平时代注重于经济建设，他的继任者江泽民时代则提出了“三个代表”，允许资本家加入中国共产党组织，从而扩大了政党的基础。最近，胡锦涛为首的领导阶层已经顺利地完成了国家政权的接任。在过去十几年里，中国的各项事业虽然有着长足的进步，但在经济等一些领域也出现了不少的错误或波折，其主要原因就是由于不能正视现实而缺乏正确策略。为了正确地认识和正视现实，允许自由传播信息是极为重要的。

目前，中国正在发生著深刻的变化，为了能够平和、稳定地实现这些变化与发展，我认为尽可能宽容地对普通大众给予传播信息与了解真相的自由，这极为重要。我们不仅要遵循现实寻求实事求是，而且这种事实当然是不掺杂任何虚假的事实。否则，中国就不可能有真正意义的稳定。一个掩盖真相、人民不敢表达真实思想的状态下，稳定又如何产生呢？

我期望中国的社会更加宽容而促进民主化的最终实现，我认为中国的这种变化或改革绝不会在人民反抗，社会巨大动荡状态

下出现。这不仅关乎汉民族的利益，而且也涉及到世界人类社会的整体利益。

中国在成为亚洲乃至国际社会的有力量的同时，也伴随着对中国的疑惧、不安与恐惧，要消除这些疑虑，仅仅通过宣传解释或成为国际奥林匹克运动会的东道主是不够的，只要中国政府不停止对自己的公民、尤其是对少数民族享受正当的政治、社会等自由施行压制，国际社会就很难相信中国是一个致力于和平，以及推动社会发展的积极力量。

西藏问题不仅是正在发展中的中国所必须面对的问题，而且也是表现中国的宽容、自由、正义、公正以及尊重普世价值，是具有理想并推动世界发展之积极力量的有利契机。如果对西藏表现出实质意义的公正与宽容，则可以在国内和国际社会赢得信任、尊重与宽宏气魄的政治环境。通过和谈合理解决西藏问题，对于转型中的中国逐渐成为一个现代，宽容与自由的社会具有极为重大的特殊意义。以远见卓识圆满合理地解决西藏问题的责任和机遇，就摆在现任中国领导人的面前。

借此机会，我要向国际上坚定不移地支持和援助西藏的所有团体和个人，表示赞赏和感谢！同时，对印度政府和人民始终如一地给予我们的巨大援助和支持，我代表全体西藏人民再次表示衷心感谢！

祝愿众生安乐！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十六周年讲话

(2005年3月10日)

在这纪念西藏人民自由抗暴第四十六周年之际，我向境内外西藏同胞和世界各地的朋友们表示最诚挚的问候！

过去四十多年来，西藏发生了很大的变化，在经济高速发展的同时基础设施建设也有很大的发展，从格尔木至拉萨铁路的建设就是一个例子。

与此同时，也有不少独立记者或作家发表了许多描写西藏真实情况的文章，其中大部份人所描述的西藏与中国政府介绍的西藏完全不一样，他们无所畏惧地批评中国政府在践踏西藏的人权、宗教信仰自由以及自治的权利。事实上，根据西藏的过去与现状，西藏自治区成立以来，掌握真正核心权力的是中共官员，西藏人面临的始终是怀疑与各种局限。这说明缺乏真正的民族平等、缺乏基于信赖的团结与稳定，这些依然是西藏面临的最大问题。

在西藏，一些可敬的具有名望的藏人经常讨论这些问题，他们由于自己的勇敢行为而经受了許多苦难。二十世纪六十年代初，第十世班禅大师给中国领导人上书说明西藏人民遭受的苦难与他们的心愿。巴瓦·彭措旺杰是西藏最早的共产主义者和中共领导人之一，他在最近出版的英文传记中，要求当局关心西藏人民的利益。事实上，大部分西藏高层领导人在内心对中共的强烈不满是很显然的。

今年，是西藏自治区成立四十周年，中国政府肯定会借机举行许多虚假的纪念活动，但那些都是表相，没有意义，更不能反映西藏最基本的事实。例如，即使在“大跃进”和“文化大革命”期间，也有许多炫丽壮观的仪式活动，以庆祝所谓的伟大成就。

二十多年来，中国的经济发展取得了巨大成就，今天的中国已经不是二十年或三十年以前的中国。中国不仅发生了很多变化，而且已成为对世界具有很大影响力的国家。这也是理所当然的。因为，中国不仅是一个人口大国，而且也是一个拥有灿烂古老文明的国家。

然而，中国的形象却由于其人权记录、缺乏民主制度和健全的法治、以及对包括藏人在内的各少数民族不能落实民族平等与民族区域自治的权利而受到损害，而且也使外界对中国充满疑虑而难于建立真正的信任。同时在内部也对中国领导人极为重视的团结与稳定造成了障碍。我认为，最重要的是，中国在成为一个值得尊重之强国的同时，应该对这些问题采取更加充满自信与合理的政策。

中国是这个世界的一部分，而国际社会正在向积极的方向转变，对和平、非暴力、民主政治、正义、以及环保的关注和基本认识得到广泛的重视和发展。最近的例子是世界各国的政府或个人空前地回应地震海啸所造成的自然灾害，紧急动员参与救灾活动，这更加证明了这个世界相互依存的事实，以及世界责任意识的重要性。

本人在1992年就正式宣布，西藏问题，不是为了追求达赖喇嘛个人的政治地位或权利，也不是为了西藏流亡政府的权益。当

西藏获得自由，我们可以返回家乡时，我将不会在西藏政府或其他任何政治领域担任职务；现有的西藏流亡政府将会被解散，西藏的管理工作将继续由境内藏人担负主要的职责。

我还要再次向中国领导人声明，直至我负责西藏工作，我将会继续坚持“中间道路”立场，不追求独立，在中华人民共和国宪法框架内寻求名符其实的全藏区自治。我相信这样可以给西藏人民带来长远的经济发展利益，世界上不同地区对此表现了支持的态度，认为这很现实而且又合理，同时也符合汉藏民族的共同利益。这对我来说是极大的鼓励。尤其是中国知识份子中对我的立场所表现的正确认同和支持，更加增强了我的信心。

同中国领导人恢复接触我感到满意，去年九月我的代表与中国领导人的第三次会谈，表现了我们之间的关系正在向积极的方向发展。目前，由流亡藏人选举产生的政治领导人在西藏政治事务中承担著更多的责任，我已劝告他们要慎重考虑与中国领导人第三次会谈期间中方提出的问题，在必要时做出澄清或明确解释，并为解决问题而采取新的步骤。我们必须为建立信任而创造必要的条件，并希望把悬而未决的西藏问题能够在双方自愿、互利的基础上得到圆满解决。

最后，我想借此机会代表西藏人民，对印度政府和人民的长期支持表示由衷的感谢和赞赏。我常感到自己似乎是这个国家的一员，由于印度和西藏在数世纪前产生的宗教和文化渊源关系，我和流亡藏人才能够自由地在印度客居四十五年之久。

最后，向所有为西藏的自由事业而献出生命的同胞，表示真诚的敬意和祈祷！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十七周年讲话

（2006年3月10日）

在纪念西藏自由抗暴日第四十七周年之际，我首先向西藏境内外同胞和世界各地关心我们的朋友们表示衷心的问候！同时，为西藏民族而经受苦难与献出生命的勇士们，表示最崇高的敬意！

自从1949年开始，雪域西藏各地陆续发生了前所未闻的时变，从而开始了新的历史时期。1951年，由于西藏的特殊地位与现实，根据中央与地方通过协商解决西藏问题的文件内容，从此开始，在中华人民共和国的框架范围内，为了在中国各民族团结统一共处的大家庭内真正实现西藏人民当家做主，施行自治的政策而做出了极大努力。1954 - 55年间，我代表西藏人民前往北京，与毛泽东主席为首的中央党政军最高领导人讨论有关西藏民族的前途问题。当时，我对眼前的现象产生了很大的信任与期待，并满怀信心地返回了西藏。然而，从1955年底开始，极左政策在西藏的部分地区蔓延，最终到1959年使整个雪域西藏陷于困厄，并导致包括我在内的十余万藏人流亡异国，至今已过去整整四十六年了。

大约从1974年开始，我们认为未来藏汉间终将会有和谈的时机，并为此确定了“中间道路”政策。1979年，我与北京领导人建立直接联系后，邓小平承诺“除了西藏独立之外，其他什么问题都可以谈”。从此，我便真诚地、始终不易地坚持了“中间道

路”立场，不论国际、国内或西藏发生任何令人难于接受的事，除了就事论事客观批评以外，在任何时候和任何形式下，从未违背“中间道路”原则，这是世所共知的事实。然而，中华人民共和国却基于一些没有根据的怀疑和偏见而一再地指责，这一切都是言行不一的分裂意图和实施阴谋。

从2002年恢复与中华人民共和国的直接接触以来，我的代表与中华人民共和国的有关人士举行了多次会谈，期间彼此都做了详细的解释和说明，我希望这有助于消除中华人民共和国政府的疑虑，以及通过和谈逐渐化解彼此间的分歧，从而找到一个双方都能够接受的解决途径。尤其是几周前双方进行的第五次和谈，不仅使双方了解到彼此对一些重要问题存在的分歧及其根源，而且也有助于化解这些问题创造了所有条件。当时，向中华人民共和国的有关人士再次明确提出，我个人希望不久能够前往中国进行朝圣访问的愿望，中国不仅是一个佛教兴盛的国家，而且还有诸多圣地。同时，我也希望能够真切地去体验和感受中国的变化与发展成就。

最近十几年里，中华人民共和国的经济与社会的高速发展是值得赞赏的。对于在西藏地区同时进行的许多较大规模的基础设施建设，我认为是积极的发展变化。回顾五十多年来的历程，从毛泽东主席时代以马列主义为原则开展的一系列（政治）运动，到邓小平时代通过“实事求是”开创社会主义市场经济，从而使经济获得很大的发展。其后的江泽民时期，更进一步让共产党超越工农无产阶级的范围而提出“三个代表”理论，更广泛地寻求实现生产力、文化与人民群众根本利益的发展。目前，胡锦涛主席根据“和谐、和解、和平”的战略，在国际、国内与区域睦邻

等方面表现了和平共存、和谐相处的积极意愿，这种与时俱进的政权交替与国家建设的持续发展，使当今的中华人民共和国正在日益崛起，并走向富裕强国之列。对此，不论是从人口或者从历史的角度而言，都是必然，也是理所当然的。然而，一个无可回避的重大问题是，在政治力量与经济取得发展的同时，实现顺应时代发展潮流之社会和谐与宽容、自由的媒体、以及政策透明化等等都极为重要。这其实也是众所周知的，真正实现社会和谐与和平稳定的基础。

西藏民族在中华人民共和国的五十五个民族中不仅是人口较多的民族之一，而且与其他少数民族不同的是，西藏民族是一个举世闻名，且具有独特地理、历史、语言文字、文化、宗教与生活习惯的民族。过去许多中国领导人都明确地认同这一点。

让西藏民族能够真正当家做主，享有名符其实的自治是我唯一的愿望，而这一切在中华人民共和国宪法中做了明确规定的，是可以实现的。因此，（这一愿望）是合情、合理、合法的，而且符合境内外西藏人民的意愿。这一愿望是根据未来比过去更重要的立场，基于现状与未来的利益而提出的。由于关注对久远过去的历史真相产生一致的认识，因而很难依此化解问题。我一再向国际国内的媒体强调，不论过去的历史如何，未来的西藏前途将不是分裂，而是在中华人民共和国宪法框架下寻求名符其实的自治。因此，如果真理不会被疑虑所遮蔽，则谁都可以看出，实现真正当家做主而提出的任何要求并不会导向分裂的。因此，随着自由、宽容等在中国逐渐发展与条件的成熟，我们期待并相信藏汉间的一切问题都可以通过和谈得到化解。为此而推动的持续接触与创造良好和谈环境的努力也一直都在进行中，流亡噶厦政

府先后多次呼吁国际间的流亡藏人社区，与支持西藏者为和谈创造良好的环境。在此，为郑重起见，同时也为了使目前正在进行的寻求解决西藏问题之各种进程能够顺利进行下去，希望所有西藏人和国际上支持西藏或关心西藏的朋友们关注噶厦的呼吁。同时，正如俗话说“一个巴掌拍不响”，创造良好的和谈氛围也不是单方面就可以完成的，因此，呼吁中国政府，如果中华人民共和国真的重视并通过目前的接触途径有诚意进行和谈，则相应要表现出积极的姿态是极为重要的。

借此机会，向所有始终关心和支持西藏的朋友们表示真诚的赞赏与感谢！并代表全体藏人向坚定不移地支持我们的印度政府和人民表示诚挚的感谢！在领会全藏人的处境与感受之下，慈悲摄受，祈赐保佑！祝愿众生安乐！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十八周年讲话

(2007年3月10日)

于1959年在首都拉萨爆发和平抗暴运动已四十八周年纪念日之际，为争取雪域民族自由而饱受苦难与献出宝贵生命的勇士们，在此表示缅怀和敬意！以及向仍受监禁和虐待的同胞表示同情，并致以亲切的慰问！

刚刚过去的2006年，中华人民共和国一方面对我们加强采取强硬态度和恶毒攻击，特别在政治上对西藏的严厉管制日甚一日。另一方面在中国的言论自由等方面有所改善，特别是思想开明的知识份子意识到只靠物质发展行不通，还需要精神文明来构建一个良好的社会。因此，提出当今制度无法达到这一目的观点不断升级。同样，对宗教信仰，特别对佛教信仰者激增。同时，对雪域藏传佛教和文化愈来愈重视，要求让我到中国朝拜和弘法的人士也逐渐增多。

对胡锦涛主席提出的发展和谐社会的观点值得赞赏，但是获得和谐的主要条件是互相信任、正义、公平和言论自等，并对此加以重视，各级官员要进行贯彻落实是极为重要的。

在藏汉关系方面：大约从1974年开始，我便认为藏汉间终将会有和谈的时候，那时我们将整个西藏民族统一自治，并在宪法赋予的权利下争取名符其实的自治，相应也依此进行了部署。1979年当时的中华人民共和国最高领导人邓小平提出：“除

了西藏独立之外，其他什么都可以谈”。这一观点因符合我们的诉求，便制定了“中间道路”政策。至今虽然已过去28年了，我们真诚地，始终不易地实施了这一原则。该原则符合藏汉民族的共同利益，并在有利于亚洲和平共处和环境保护等长远利益为基础，进行彻底评估后作出的决定。该原则得到西藏境内外很多精英的支持，也得到部分国家政府的支持。

我提出整个西藏统一在名符其实的民族区域自治要求的主要原因是：为了创建在没有大汉族主义和地方民族主义，以及建立一个藏汉民族真正平等相处，和睦团结的局面。实现相互信任的前提下，互助互利地为国家稳定，提高物质和精神二者发展的基础上，能够保护和发展有利于全人类的西藏民族独特宗教语言文化等。

民族区域自治的目的是各少数民族能够保护和发展自己独特的文化，语言等。但是，事实上与此相反，在整个少数民族地区涌入大量汉族，使少数民族无法保持本民族的特色，文化和语言，而且，每天在日常生活中不得不依靠强大民族的语言和习俗，从而会逐渐消失少数民族的语言和良好习俗。对铁路这样的基础设施建设无可非议，但是，从铁路正式开通至今造成的西藏生态环境退化，各水域的污染和非正常应用，自然资源的剥夺，大量移民等的严重威胁，我们深感忧虑。

最令人遗憾的是，虽然在各少数民族中有能力的中共党员不少，但是，具有国家级决策权的却太少了，并对部分少数民族官员却已扣上了分裂主义者罪名。为了藏汉民族，为了中央与地方政府的利益，事实上需要一个名符其实的自治。这个自治应该是

针对一个民族，把整个民族统一在一个自治范围之内，光明正大、公正、透明地进行治理运作，而无需遮遮掩掩，这是世人皆知的道理。为了这一合理的要求继续寻求解决方法是西藏人民无可推卸的责任，因此，藏人奋斗之勇气，直至实现这一目前绝对不会有任意的改变。西藏人民的斗争不是为了争取个别人的地位，它是一个民族的斗争。西藏流亡社会组织转型为健全的民主制，开创性地由人民为自己选举出历届领导人，他们继承西藏民族自由事业之坚实的政治基础和社会结构将世代延续下去。无疑，最后的决定将由人民按民主制决定自己的命运。

从2002年开始，藏汉恢复了直接接触和谈，我的代表同中华人民共和国有关人士举行了五次深入的会谈，详细阐述了彼此的疑虑和实际存在的问题而开启了有利的接触之门。我的代表也在任何时候，任何地点为继续进行和谈做好了准备。关于这方面的情况在噶厦的讲话中有详细的说明。

在此特别向各地区坚守民族意识，为西藏民族的根本利益而努力不懈的藏人党员、官员、公职人员，以及专业人士等表示问候！你们为本民族的利益而努力工作的极大勇气深表赞赏，相信将来也不会陷于畏惧和懈怠等消极因素之中。呼吁境内外全体藏人在团结一致的基础上，以民族平等和民族团结的原则下，为西藏民族开创辉煌的未来前程。

借此机会，向始终坚定不移地支持流亡藏人的印度政府和人民表示衷心的感谢！向国际上关注西藏问题的政府和人民表示感谢！

祈愿众生和平幸福！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日四十九周年讲话

（2008年3月10日）

在纪念1959年3月10日首都拉萨爆发西藏自由抗暴第四十九周年之际，我们要缅怀那些为西藏民族经受了巨大困苦并献出生命的英烈们，表示致敬！对至今仍在承受苦难和折磨的同胞们表示同情和慰问！同时向境内外的同胞和支援西藏、爱好正义的人们表示问候！

在过去近六十年里，西藏三区所有藏人，虽然只能在毫无自由的高压统治和无止尽的恐吓中度日，但他们不仅顽强地延续了西藏民族独特的传统文化、宗教信仰和民族意识，而且始终保持了对自由的向往。对西藏民族和文明所表现的这种顽强精神和勇气，我感到无比骄傲，并表示赞赏。

世界上热爱正义、和平的政府、非政府组织和人民持续关注和支持西藏的同时，在过去一年内，许多政府和人民通过诸多新的方式明确地表达了他们对西藏问题的支持和关注，对此我表示衷心感谢！

西藏问题的复杂性，不仅表现在它所包含的政治、社会、法律、人权、宗教与文化传统、民族认同、经济、环境保护等诸多领域，而且相互之间有着极为紧密的联系。要解决这一问题不能仅仅考虑单方面的利益，必须要找到一条符合全方位的解决途径。因此，在真诚、坚定地推行以互利为基础之 “中间道路”

的过程中，从2002年开始，我的代表与中华人民共和国的有关官员，就特定问题先后进行了六次会谈，经过详细的讨论和解释，会谈虽然对消除对方的疑虑，阐述藏人的立场和愿望等具有积极的意义，但令人遗憾的是，在基本问题上会谈不仅没有产生任何实质性的进展，而且，过去几年对境内藏人的残酷镇压更是变本加厉了。虽然如此，我方对于“中间道路”政策和继续推进汉藏间接接触和谈的立场依然没有改变。

中华人民共和国最关心的是它对西藏主权的合法地位问题，欲使其无异议与合法化，中国政府就必须确立足以使西藏人民感到满意、并能够赢得藏人信心的政策。如果由此实现了双方都能接受的和解，则我已多次申明愿意竭力争取西藏人民对此支持。

目前的西藏，由于中国政府缺乏远见，生态环境遭到严重破坏，移民政策使非藏族人口暴增，藏人不仅在自己的土地上正在成为被遗忘的少数民族，而且表现其民族特征的语言文字、传统习惯等日趋消失，从而正在无声中被强大民族所同化。不仅如此，在西藏，镇压还造成人权横遭践踏、宗教信仰自由被限制、宗教问题被政治化等严重问题，诸多行为不仅表现对西藏民族价值观的不尊重，而且也是在故意分化汉藏民族，破坏民族间的团结。因此，这些政策实在应该立即停止实施。

藏族聚居的区域虽然冠有自治区、自治州、自治县等名号，但实际上只是空有自治之名而毫无自治之实质。汉族官员不了解民族地区实际状况，在毛泽东曾批评过的大汉族主义思想的驱使下专权独断，不仅无法为民族地区谋取正当的利益，而且那种不

实际的虚假政绩表演政策不但无利于少数民族，而且也对中国的统一和稳定造成了巨大的危害。因此，邓小平曾经提出的那样，真正地谋求实事求是极为重要的。

当我向国际社会介绍有关西藏人民的艰难处境时，中国政府虽然表现出极大的不满并横加指责，但在汉藏间实现互利的和解之前，基于历史和道义责任，我将会继续扮演西藏民族自由代言人的角色。由于西藏流亡社会的政治领导人已基本实现由人民直接选举产生，因此如众所周知的那样，我目前已处于半退休状态。

经济的高速发展使中国作为一个强大国家的性质正在日益突显，这是令人欣慰的，这也为中国在国际舞台上扮演重要角色提供了条件和机会。世界正在目不转睛地注视著现在的中国领导人如何推行其“和谐社会”与“和平发展”的理念。要实现这些理念仅仅靠经济的发展是不够的，还必须要具备法制化、透明化、资讯流通，以及言论自由等。中华人民共和国是一个多民族的国家，国家要维持稳定，就必须实现各民族的真正平等、以及各民族拥有维护其民族特性的权利与自由。

三月六日，胡锦涛总书记指出，西藏的稳定和安全关系到全国的稳定与安全；要提高藏人的生活，要改善与宗教和民族有关的工作，要继续坚持和谐社会的理念等，这无疑是符合实际的，我们期待着这一政策的落实。

今年，中国人民充满热情地迎候奥林匹克运动会在北京举行，从一开始我就支持中国举办奥运会。同时，这一国际体育盛会的基本精神还包含了人类的自由、平等与和谐相处等内涵。因

此，中国应该在国内表现出对言论、资讯流通、表达意见等的充分自由和宽容发展的姿态，以证明自己是一个不错的东道主国家。国际社会除了派出运动员，还应对中国政府提醒这些相关的问题。许多国家的议会、个人和非政府组织认为奥运会是促使中国向积极方向发展的一个机会，并为此进行了大量的工作，对他们的诚意我表示赞赏。然而，我想要强调的是，奥运会结束后的继续关注是非常重要的。毫无疑问，奥运会将会对中国人民的思想造成影响，因此，世界应该探究一条在奥林匹克运动会结束以后，能促使中国向积极方向发展的途径。

借此机会，我要对境内西藏人民的赤诚、勇气和决心由衷地表示赞赏。未来还要继续通过和平非暴力的途径，合法地为包括藏族在内的各少数民族，争取享有中华人民共和国相关法律赋予各民族的合法权益。

最后，我要向始终支持流亡藏人和西藏自由事业的印度政府和人民表示衷心感谢！向国际关心西藏问题的政府和人民表示感谢！

祝愿众生和平幸福！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日五十周年讲话

（2009年3月10日）

今天，是藏人因无法忍受中共的专横跋扈，于1959年在首府拉萨举行自由抗暴运动五十周年纪念日。去年3月10日，参加西藏三区自由抗暴运动的人们，多数是1959年以后出生和成长的一代新人，尽管他们没有亲历自由的西藏，但是，对西藏事业的关怀和忠贞不渝，是世代延续而来的，值得自豪，也鼓舞著国际上所有关注西藏问题的人们。此时，我们要缅怀那些为西藏教政事业英勇就义和正在遭受酷刑，以及在过去五十年来饱受折磨的同胞致敬！并祈祷三宝，大悲摄持！

从1949年开始，中共的武装力量，从西藏的东北部和东部（安多和康）渗入。1950年，五千多主力藏军因寡不敌众撤退后，中国政府选择了和平解放西藏的策略，1951年签订了《十七条协议》和附加条款，从此，西藏属于中华人民共和国管辖。但是，对保护西藏特殊的宗教、文化和风俗习惯，《协议》条款中有明确承诺。1954 - 55年，在北京，我同毛泽东为首的党政军大部分高层领导人的接触中，详细地谈到了在保护西藏珍贵的宗教文化基础上，发展西藏社会和经济的具体方案。毛泽东还根据《协议》内容，在不必建立军政委员会，可以成立自治区筹备委员会等方面，做了积极的指点和保证。然而，1956年左右出现的极左路线，使那些承诺在地方无法兑现，而且，安多和康区还进行了脱离现实的强制改革，导致了动荡和破坏。西藏中部的中国官员，也肆无忌惮地践踏《十七条协议》，武断行为日甚一日，藏人被逼无奈，最终，于1959年3月10日举行

了自由抗暴运动。当时，仅在几个月的镇压中，就有数万藏人被枪杀，关押、逮捕。同时，我和噶厦政府的部分官员和一些公职人员一同流亡印度。十万藏人，也先后被迫流亡印度，尼泊尔和不丹。这非同寻常的灾难，即使今天，藏人仍然记忆犹新。

接下来，西藏境内出现的“平息叛乱”、“民主改革”、“阶级斗争”、“人民公社”、“文化大革命”、“军事管制”、“爱国爱教”、“严打”等接二连三的政治运动和事件，使藏人陷入了人间地狱般的苦难中，数以万计的藏人死于非命；从根本上断除了佛法的讲修；代表西藏文化之魂的数千座寺庙遭到毁坏；古代艺术珍品被破坏；自然资源被任意开发；森林被贪婪地砍伐、野犛牛和藏羚羊等无数野生动物被猎杀；自然环境被严重污染……这种数不胜数的疯狂破坏，持续进行了五十年！

当前，中共处于猜忌，藏人处于恐惧之中。比生命还珍贵的世代相传的宗教、文化、语言、民族特性等，濒临灭绝。西藏民族，在境内如同判了死刑的囚犯。这些事实，清晰地写在1962年第十世班禅大师的《七万言书》中；1989年，班禅大师圆寂之前的日喀则讲话中还提到：“中国统治西藏以来，西藏失去的比得到的要多”；另外，很多勇敢的藏人也客观地证明了这一点；1980年，中共领导人胡耀邦到拉萨时，也公开承认了错误，并向藏人道了歉。

公路，机场和铁路等基础建设，表面上是发展的现象，但本质上是同化西藏的政治工具，并对西藏的自然环境和风俗习惯都带来严重的破坏。

流亡藏人，尽管当初在气候、语言、生活习俗等方面都遇到了很多困难，但是，在印度等国家的关怀下，在没有恐惧的、自由的生活环境里，西藏独特的宗教和文化得到了保护和发展。年轻人在

接受现代教育的同时，也接受了传统文化教育，同时，西藏的正义事业取得了显著成果。藏传佛教的宗旨，即慈悲精神，在东西方世界里被认知和接受，并对众生带来了利益。

流亡开始，我们就努力建立民主制度。1960年，流亡藏人投票选举产生了新议会，经过一步步的完善，到今天，这个具备宪政的流亡组织，已经成为一个高度民主的政府，对此我们引以为荣。特别是2001年，根据民主制度，由民众直接选举产生了藏人的政治领袖；现在是第二届噶伦赤巴的任期，我的日常行政事物，逐渐减少，几乎可以说是处于半退休状态。然而，解决西藏问题，是每一个藏人义不容辞的责任。所以，我在有生之年，不会随意放弃。同时，作为人类的一员，致力于提升人类的内在价值观，是我的第一个使命，这也是开启个人、家庭、及社会幸福的钥匙；作为一位宗教人士，促进各宗教间的和谐，是我的第二个使命；作为一名藏人和达赖喇嘛的转世，特别是境内外同胞对我抱着信任与寄托，所以关心西藏的命运，是我的第三个使命。以上三大使命，萦绕于我心。

流亡政府不仅在社会福利方面取得了不小的成绩，而且作为施政的主要目的－解决西藏问题方面，早在1974年，就确定了互利双方的“中间道路”政策。因此，1979年邓小平先生提出和谈时，我们已经有充分的准备。但是，在多次接触、商谈、和参观中，不仅没有得到具体成果，反而在1993年，中断了官方的联系渠道。1996和1997年，我们在未来解决西藏问题方案的公投准备期间，境内外藏人纷纷表示，不必公投，继续坚持现行政策。因此，我们依然主张“中间道路”政策。

2000年开始的恢复和谈中，我们在坚持一条途径，一个主题的立场中，先后进行了八轮商谈。最后，为了透过民族区域自治法，落实中华人民共和国宪法中明文规定的民族区域自治条款，我们提

交了使所有藏人获得名符其实自治的具体意见书。

中方一再要求让我们承认历史上西藏就属于中国，这是不合理的，也没有道理。我们认为，历史永远是历史，任何人都无法改变，为了政治需要而曲解，不是诚实的表现。现在就应该思考并决定未来双方互利的方向，因此，为了西藏留在中华人民共和国的框架内，我们争取获得合法的真正自治而努力，这是能让藏人满意、自愿，并稳定生存的主要条件。我们没有提出以历史为依据解决未来前途的想法。当今，包括中华人民共和国在内的任何国家的版图，都没有，也不可能与历史记载完全相符。

藏民族生活在一个行政区域的愿望，符合民族区域自治精神，利益藏汉两个民族，也不抵触中国宪法及其他章程。很多中共高层领导人，也承认了这一愿望的合理性。签订《十七条协议》时，总理周恩来也认可了这一点。1956年，副总理陈毅在西藏自治区筹备委员会成立时到西藏，指着地图说，如果拉萨在未来能够成为所有藏区的自治中心，有利于汉、藏之间的友谊和西藏的发展。第十世班禅大师也曾多次提到建立统一的藏区自治的重要性，还有很多西藏的知识份子、党员，也提出过同样的愿望。

既然中国政府反对我们的要求，就应该提出一个认为合理的让我们思考的建议，但是没有。我们诚心诚意地根据中华人民共和国的宪法精神，使藏人获得名符其实的自治地位而做出的努力，没有得到中共当局的正常回应，而感到遗憾。

近年来，中藏对话不仅没有实质进展，而且，从去年三月开始，全西藏陷入了高压状态。为审视未来解决西藏问题的方案，了解民意，去年11月我们召开了特别大会。从收集的资讯中，得知境内外绝大多数藏人强烈支持“中间道路”政策。现在，我们有把握

继续坚持“中间道路”立场，并将一如既往地为实现西藏民族名符其实的自治而努力。

自古以来，汉藏两族睦邻而居，未来的友好相处是很重要的。然而，共产党执政以来，对西藏进行了歪曲宣传，使中国民众，很少了解真实的西藏，再加去年三月发生事件之后，持极左观点的中共领导人特意歪曲事实，在汉藏民族之间挑起仇恨和分裂，加深了中国民众对西藏民族的误解。正如我对汉族同胞先后做出的呼吁一样，今天，我再次呼吁，不要仅仅以中共的宣传为标准，要完整地、客观地观察事情的本来面目，防止民族分裂，所有藏人也要加强与汉人之间的友谊。

回顾流亡五十年，虽然存在很多不足之处，但总体来说，西藏问题不仅没有消失，而且，越来越受到国际社会的关注，这是我们所取得的成就。毫无疑问，如果我们在原有的基础上，透过公正，非暴力的途径，继续努力，将会实现我们的愿望。

在西藏政府与民众流亡五十周年的今天，首先，我向所有藏人所在地国家，表示感谢！并希望流亡藏人要入乡随俗严守所在地法律法规，力所能及地服务当地社会。同时，为解决西藏问题，保护和发展西藏的宗教文化事业，在累积历史经验中，拟定未来的计划和方向。我经常提到，凡事要从好处想，从坏处做准备。目前，中国内部和国际趋势，使我们有理由期待西藏问题早日解决。但是，也必须做好长远的充分准备。为此，我们要努力提高西藏境内外的教育事业，培养专业人才，以及民众对环保、卫生、非暴力等的觉悟。

再次向不畏艰险，在过去五十年的艰难岁月中，大力关怀、协助数以万计藏人和藏人组织，并对我们在生活、教育，以及提供自由空间的印度政府、官员，民众，表示衷心感谢！也向所有支持西藏的各国政府、非政府组织、民众、官员，表示诚挚的谢意！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日五十一周年讲话

(2010年3月10 日)

今天，是西藏人民于1959年在西藏首府拉萨对中共暴政进行和平抗议第五十一周年纪念日，以及2008年3月西藏三区发生非暴力抗争两周年纪念日。在此之际，我们要缅怀那些为西藏民族，及政教事业献出宝贵生命的英雄儿女，还有对正在饱受折磨，蹂躏的所有同胞，并祈祷三宝诸佛大悲摄持！

尽管西藏人民在过去几十年遭受了无尽的苦难，然而，西藏民族依然坚守他们的勇气和决心，保护优良的民族特性；年轻的新一代藏人，也继承和发扬了西藏民族的正义事业，这是令人鼓舞的。在此，我要特别对处于高压恐惧中的境内同胞的勇气与真诚，表达由衷的赞许。

许多藏族同胞在西藏党、政、军担任职务，并直接或间接地帮助和利益西藏民众。对于他们的真诚奉献，本人深表赞赏。此时此刻，不管处于任何情况下，都要努力维护民族平等、加强民族团结、保护民族特性与文化，这是所有藏人义不容辞的责任。

未来西藏获得名符其实的自治时，西藏的行政领导责任主要由当今在西藏工作的藏人公职人员来担任。西藏问题解决之后，本人不再担任任何政治职位；流亡组织的官员，也不一定在西藏政府机构任职。这一立场曾多次做了声明，今天再作重申。

今天，我要特别呼吁，目前在西藏各地担任要职的官员，希

望以官方或私人的名义，前来自由的流亡藏人社会参观、视察，这样将有助于了解境外同胞的现状与愿望。

身处境外自由国度的流亡藏人，与其他政治难民不同，他们在继承和发扬西藏宗教文化及民族特性的基础上，向世界介绍西藏的真相；向年青一代传授现代教育和传统价值观等，对政教各方取得了显著的成绩。特别是藏传佛教四大教派及苯教的领袖和大部分高僧流亡之后，在印度、尼泊尔等重建了许多讲修教义的寺院，对上万名出家男女僧众提供了自由修学佛法的机会；从西藏新到流亡社会的僧众和学生，也获得了完整的学习机会。

然而，当今的西藏，在中共实施的“爱国爱教”等各种政治运动的管制和打压之下，各寺院的功能已沦为游览场所；出家僧众如同失去自由的囚犯，已经丧失了修学佛法的机会。很显然这是一种毁灭佛教的行径。

值得欣慰的是，藏传佛教在东、西方世界得到了前所未有的发展，使衰落的西藏佛法，在这世界上找到了保存和发扬的新希望。这也是西藏民族在最艰难，最危机时期取得的最大成就。

以佛法慈悲、非暴力为基础的西藏文化，不仅可以利益藏人，也可以为包括汉民族在内的人类社会服务。因此，境内外所有藏人，不要仅仅沉溺于外在的物质发展，而要加强现代文化与传统价值观相结合的教育；特别是年轻一代，要坚持不懈地努力学习，想方设法使自己成为专业人才。

在此，我要恳切呼吁，所有民族，特别是藏民族内部，要加强友谊和团结，舍弃个人的恩怨和争端，以相互理解、包容的态度加深民族情谊，保持民族尊严。

无论中国政府承认与否，在整个西藏驻扎大批军警，并限制外人自由进藏等的做法，表明了西藏问题的存在和严重性，这是任何一方都不乐意看到的。因此，为了解决问题，在过去三十多年里，我们尽力透过与中华人民共和国官员的对话，寻求解决西藏问题；并依据中华人民共和国宪法和民族区域自治法宗旨，表达了藏人的诉求。但是，我们的努力没有取得具体的成果。以目前中共当权者的态度来看，很难在短期内有取得进展。不过，我们坚持协商对话的立场依然不变。

深受鼓舞的是，双赢互利的“中间道路”政策和藏人的客观立场，得到了以美国总统为首的世界政治和精神领袖，政府和民间组织，以及民众的支持。特别是表达赞同与大力支持的华人知识份子日益增多，这表明了西藏问题不是汉藏民族之间的争端，而是中共当权者极左政策导致的后果。

自2008年3月西藏发生和平抗议运动至今，海内外中国自由知识份子发表支援西藏的文章，已超过八百多篇。为了增进相互了解，在我访问世界各地时，常常与华人朋友，尤其是留学生和知识份子会晤交流，很多人真诚地表达他们内心的关爱、同情与支持。西藏问题的最终解决，离不开藏汉人民的理解与支持。所以，境内外全体藏人也要努力与汉民族建立友好关系，让他们了解西藏的真相和现实状况。

近一段时间以来，新疆人民也遭遇到中共的武力镇压，而处于极大痛苦之中；许多争取自由的中国知识份子也遭受牢狱之灾，对此，我想表达我的关注与同情。十三亿中国人民也需要言论自由和了解事实真相的权利。如果在中国能实现法治与透明的

社会机制，将会获得人民的信赖，这才是和谐、稳定、发展的基础。对此，大家需要继续努力。

作为西藏人民的代言人，我曾多次向中华人民共和国领导人就西藏人民的基本权益问题，作了明确表述，遗憾的是，并没有获得正面的回应。然而，以目前国际政治的变迁，以及中国人民的思维方式的变化等现状来看，当权者无论多么保守强硬，终究会有解决的一天，因此，大家要保持容忍并继续奋斗。

最近召开的中共中央第五次西藏工作座谈会，与以往不同，在这次会议中，决定统一部署所有藏区建设发展计划。几天前，温家宝总理在全国人大会议上再次强调这一政策，这不仅是一个积极的变化，也符合我们多次提出所有藏人需要统一管理的主张。同样，在藏区很多地方，特别是对偏远农牧区进行建设和发展，是一个好的现象。但是，我们必须警惕这种以发展名义下的建设，损害民族语言文化；也要严防这种开发成为破坏西藏高原生态环境的因素。因为，世界屋脊的生态环境，维系著整个亚洲人民的生活与福祉。

借此机会，我要感谢不畏中国政府的各种打压和骚扰，坚定支持西藏正义事业的各国领导、知识份子、广大民众，以及声援西藏团体；尤其对印度政府及其人民长期以来对西藏人民的关心与帮助，表达诚挚的谢意！

最后，祝愿众生获得暂时与长远之安乐！

达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日五十二周年讲话

(2011年3月10日)

公元1959年在首都拉萨西藏人民对中共的暴政举行和平抗议第五十二周年，也是2008年3月，全藏区发生非暴力抗争三周年纪念日，在此具有历史意义的时刻，我们要缅怀并祈祷那些为西藏民族和教政事业献出宝贵生命的英雄儿女，对那些正在经受残酷折磨的同胞表示诚挚的问候！祈愿所有藏人及众生和平幸福！

六十多年来，在没有自由、充满了恐惧的险恶环境中，西藏人民依然坚守和保存了西藏文化与藏民族的优良品德，保持民族特色，特别是年轻一代，虽然他们没有亲历自由的西藏，但是，他们为争取西藏自由事业的勇气和担当精神，值得钦佩。

这个地球属于全人类，中华人民共和国也应该属于十三亿中国人。作为国家的主人，人民有权力了解中国社会各领域的真实情况。在完整的资讯中，我相信，他们一定能分辨出真正的善与恶、对与错。在中共官方的宣传中，共产党的理念和政策，甚至一切行为，从来都是正确的。既然如此，为什么不可以让中国民众了解真相呢？

今天，无论以经济和军事强大而著称于世的中国，还是以人口位居世界首位，具有促进人类社会发展的巨大潜力的中国，都需要赢得国际社会的信赖与尊重，然而，没有公正、守约和内外透明，实现这一愿望，也是不现实的。尤其行政的透明化，还可以防止贪污腐败和徇私舞弊等社会问题，因此，言论自由和媒体开放，至关重要。近来，越来越多的体制内外的中国知识份子，都强烈呼吁政治体制改

革；温家宝总理，也多次公开地谈到政治体制改革的必要性；另外，事实也证明了，中国在经济发展的同时，政治体制的改革，是无法回避的。

中华人民共和国是一个多民族国家，保存和发扬不同民族的文化传统和语言文字，不仅符合其民族政策，也是宪法明文规定的各民族享有的权利。藏语文，是唯一记录佛教教义、佛教哲学，以及佛教科学的古那烂陀所有文化传统和显密二教之完整经典的文字。同样，包括完整的量学之讲说与听闻法旨之诸相续只有藏文中才有。因此，要保护和发展对诸众生能够带来利乐的佛教文化。相反，以直接或间接方式破坏这一对人类带来智慧的教法，对自他二者有害无益。所以，一定要终止这一行为。

尽管中国政府一再强调稳定和发展是西藏长治久安的根本，但是全藏区至今依然部署著庞大的军警，实施高压统治，藏人的恐惧，有目共睹；很多知识份子，如作家、诗人、艺人，以及环保人士等等，近来都遭到了扣押、逮捕，甚至未经任何司法程序下，以所谓“颠覆国家政权罪”等名义被判刑。同样，中国境内的很多维权律师和独立知识份子也遭到逮捕、判刑。这种残暴的阻止言论自由的行为，正是对稳定与和谐的极大破坏。我呼吁中华人民共和国领导人，尽快释放所有因言获罪良心犯！

中国政府声称没有西藏问题，只有达赖喇嘛个人问题。而来自西藏三区不同行业，不同阶层，不同年龄的人们，以及部分华人和西方人，都证实了当今藏人所面临的困境，并对中共的西藏政策，提出了强烈批评。那种几乎提防所有的藏人，并监控他们的一言一行的做法，也证明了西藏问题不仅存在，而且相当严重。

如果没有西藏问题，藏人安居乐业，那么，应该要让海外藏人

和国际社会看到这一事实。因此，如同上世纪七、八十年代那样，接受流亡藏人参观团前往藏区访问，了解实际状况。同时，应提供机会，让世界各国国会议员、新闻媒体、研究人员等也能自由前往藏区，不受限制地进行实地调查。如果证明西藏没有问题，我们从此将不再议论相关议题。

假如按照毛泽东等，当年签署《十七条协议》时的中央领导对藏政策，以及后来胡耀邦等领导对西藏的看法和政策，不仅是西藏问题，甚至中国其他诸多问题也能顺利得到解决。不幸的是，极左政策不仅阻碍了这一切，还使西藏问题，六十多年来，变得根深蒂固，甚至变得更加复杂了。

号称世界第三极的西藏高原的冰川，哺育著亚洲的各大江河，直接影响着亚洲，乃至世界气候。毫无顾及地破坏西藏高原的生态环境，将迅速地给中国和印度等周边诸多国家带来灾难。希望中共中央和地方政府，以及民众，认清西藏环境所面临的重大危机，停止对西藏三区的过度开发，诸如乱砍乱伐、疯狂采矿、建筑水坝等严重破坏生态环境的行为。

为解决西藏问题，我们根据互利双赢的“中间道路”政策，已向中央统战部说明并提交了，依据中华人民共和国宪法提出的全体藏人的愿望和诉求。然而，对此始终没有得到回应，也没有任何迹象显示解决问题的诚意。因此，我们不得不怀疑，中央高层是否收到我们提出的要求和说明。

自古以来，藏汉民族睦邻友好，如同兄弟般世代相处。如果仅仅因为某些政治领导人的行为，造成民族间的仇恨，甚至发生暴力冲突，将是双方的惨痛，也将在历史留下污点。希望全体藏人坚守非暴力的优良传统，保持与汉族同胞及各民族友好相处。尤其是在境外藏

汉民族之间的接触和交流取得成果的同时，境内藏人也应创造条件，加强与汉族同胞之间的接触、了解，并建立友好关系。

近来，北非地区出现了争取自由的民主运动。我始终坚信非暴力和民众的力量。希望这些令人鼓舞的变化，带来真正的自由、幸福和繁荣。

年轻时，我就抱有引导西藏政体走向民主化的心愿，因此，在承担西藏政治责任之初，我便尝试了基层的改革；流亡期间，又经过各种努力，如今，在《流亡藏人宪章》框架下，民众可以直接选举人民代表和噶伦赤巴（行政首长），实现了名符其实的民主。

我已决定致函即将召开的第十四届西藏人民议会第11次全体会议，敦促修改流亡宪章及其他相关法规，将以达赖喇嘛的名号所承担的所有政治权责移交由民众直接选举产生的行政首长。早在60年代，我就多次提出这一设想，如今，时机已经到来了。

境内外很多西藏同胞、团体和个人，一再要求我继续承担政治责任，我在此重申，移交政治权力，并非是我推卸责任，失去信心，或放弃西藏的正义事业，而是考虑到西藏民族的长远利益。相信你们在将来会理解其中的道理，并赞同和支持我的决定。作为一名藏人，且身负众望，我会铭记，坚守我的使命。

借此机会，向漫长的岁月里不畏中国政府的各种压力，甚至报复，诚心支持西藏民族正义事业的各国领导、国会议员、知识份子，以及声援西藏的所有团体和个人，表达我诚挚的谢意！再次感谢印度政府与民众，对流亡藏人，西藏文化，以及西藏事业的长期支持，此恩惠永难忘怀。

祝愿众生获得暂时与永久之安乐！

鸣谢！

由衷感谢苏南望傑博士慷慨助印西藏重要文献《达赖喇嘛尊者纪念西藏自由抗暴日讲话全集》一书。

ལྷ་སྤྱོད་ལྷ་གོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་གསུམ་བཅུ་ལྔ་ཁྲི་དྲུག་བརྒྱུ་བས་སོ་སོར་
བསྐྱེད་བའི་གསུང་འཕྲིན་བློགས་བསྐྱེདས་ཞེས་གལ་ཆེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་འདི་པར་བསྐྱུན་ཆེད་
འབྲུམ་རམས་པ་བསོད་ནམས་དབང་རྒྱལ་ལགས་ཀྱིས་གཏོང་སོད་ལྷན་པའི་ངང་རོགས་རམ་གནང་
བར་སྙིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལུ། །

We heartily thank Prof. Dr. Sonam Wangyal, who has generously donated for the publication of this important book of 10 March Statements of His Holiness the Dalai Lama.

