

**纳乔儿玛·赞珠普·柏莫回忆西藏**  
**《西藏口述历史计划》记录**  
**2013年7月7日，美国俄勒冈州卡蒂奇格罗夫**

我今年七十岁了。我生于西藏，一个叫纳木江的地方。纳木江位于拉萨以北，附近有个湖，叫纳木错，我们每十二年到湖边朝圣。我在羊年出生，那年大家都去了纳木错朝圣。我父亲祖籍康区（今西藏东部、青海和四川一带），他的祖先来到纳木江后，成为当地领袖。父亲是一位正直而优秀的领袖。我自幼丧母，后来由姨娘取代她的地位。

纳木江的人都是牧民，因为当地气候严寒，不利耕作。那里只有数之不尽的绵羊、山羊、家牛和马匹。我们以马匹代步，可以说，牧民的生活离不开动物。在冬天，天气极为寒冷，可是房子很少。除了一两户富户外，平民不可能有房子，因为他们缺乏木材建房子。我父母生于有权有势的家庭，他们拥有两套房子，我们住在其中一套。秋天时，青草减少，牲口也变弱，我们便搬到另一套房子。

### **年少时皈依佛门**

我父母很疼爱五个孩子。由于纳木江没有学校，父母教我们读书认字。每个人的机会均等，但我是例外，因为每当有人生病或面对困难，我会为他们流泪。我是个有同情心的人，其他人不哭，我却会立即哭起来。小时候，每次到访别人的家，我都渴望替他们奉水、烧香和点牛油灯。远在我开始有记忆时，我便喜爱做这些事情了。不只在我家，我拜访亲戚时，也会求他们让我做这些事情。

我们有一所叫那烂陀的萨迦派寺院，位于拉萨附近的潘波，从我村到那儿要骑六天六夜的马。我家每年冬天都会到访那烂陀寺，因为潘波气候和暖。我们在那儿待上三个月，接受喇嘛的教导，还出席宗教活动。夏天时，那烂陀寺的僧侣到访纳木江。我家会款待他们，这是一段美好的时间。我们还有赛马活动，由我家的马和寺院的马进行比试。

在我十三岁时，由于我们是赞助人，我父母可出席萨迦派道果「佛道与果」的讲道。这道果讲道为期三个月，每节课由早上八时到中午，有一小时午饭时间，然后继续上课，直到下午五时。我坐在父母之间，我专注地听着，可是我不理解个中理论。尽管如此，我觉得讲道很悦耳。我坐在同一地方三个月，聆听讲道。

其实，只要是念祷文，或邀请喇嘛到访，诵读佛法的声音在我家从早到晚都绕耳不绝。故此，当我聆听道果讲道时，我感觉好像看到佛祖一样。我乐意相信喇嘛就是佛祖的化身。午饭后，大家要继续上课。通常小孩会觉得不耐烦，因为他们很想出去玩耍。对我而言，看到佛祖我就很开心，所以我是第一个坐下来的，甚至比我父母更早。

十三岁时，我接受密集的冥想训练。我家有一套房子，里面有经堂，好让来自那烂陀寺的僧侣休息。我们要静修，过程中我们只可隔天进食，而且不能吃肉。我们不许谈话，连发出声音也不能，要完全安静。

### **到拉萨旅行，初遇中国人**

我十四岁时，我们一家到拉萨去。路途上，我们看到很多中国人在上路。他们带着行李，拖着满载的骡子，徒步前往目的地。在一个月的路程上，我们遇到的中国人都是虚弱的，他们双手冰冷，皮肤都裂开了。他们抵受不了严寒，看起来好像不行了，每走一步都瑟缩发抖。我们在路上扎营，送上热汤给他们喝。可是，我们听不懂他们的语言。

十五岁时，我们回到纳木江的家。我叔叔和其他人都在拉萨附近的那烂陀寺，他们派人向我们送信，写道：「现在的情况不太好，我们觉得中国人很奇怪。尽快来我们这儿！我们只有逃命！」那是 1959 年。大家都说达赖喇嘛尊者逃到哪儿去，大家就要跟着去。我们离开拉萨时，遇到许多三大寺一色拉寺、哲蚌寺和甘丹寺的僧侣，他们全都在逃命。

父亲说中国人都是共产主义者，他们特别反对宗教。然而，西藏人是藏传佛教徒，跟中国人完全相反。正正双方诸多方面都南辕北辙，我们不可能留在西藏。可是，光拯救自己家庭是不对的。作为领袖，必须照顾整个部族，所以我们花上一段时间让所有人离开。同年藏历四月三十日，我们终于离开纳木江。中国人来到时，大家都逃清光了。有些人离开时还留下营账和家犬。之前的中国人在店值班、以银币交易，他们都是善良的人，完全没有问题。现在大军压境，然后拉萨沦陷了。

### 逃往印度失败

父亲负起责任，协助整个部族逃亡。我们逃了约一个月后，来到一个夹于一条江和一座高山的地方，那里只有一条狭窄的小路。当我们在小路上行走时，忽然有人大喊道：「中国士兵来了！」所有人都拿起枪枝应战，我们被迫在山脊马背位置避过中国士兵。我们刚到达山脊马背位置时，他们便开枪，我们在枪林弹雨下逃难。我的天哪，我数不尽他们开了多少枪。犬只被杀，马匹被杀，人也被杀，所有看到的动物都被杀！

我想在大概五时或六时，夜幕初临，我父亲去世了。中国人杀了他。我右脚中枪了，接着右足踝也中枪了……一枪、两枪、三枪。然后我的右小腿、左小腿和左臂也相继中枪，我几乎全身中枪！我双腿中了六枪，双手各中一枪，一共中了八枪。家里有我父母和五个孩子，我们一直在一起，然后有些人被杀，有些人受伤。我们失去所有东西，失去了家庭。

我中枪后不能走动，中国人将我囚禁起来。其实中国人很友善，他们为我消毒伤口，还给我食物。可是，我心中没有一丝快乐。我的腿伤花了一年时间才愈合，脚伤才好了一些，我又开始逃亡。当时我十六岁，还未完全康复，但至少可以用上手杖。在第一次逃亡中，我只有两位兄弟姐妹在中国军队攻击中生还。我们仨和其他几个人（其实我们一共十二人）再次逃亡。中国军队沿途不断攻击我们，连晚上也不放过我们。我们在攻击后继续逃跑，却又被捉住了。我被关在家里一年，又再逃亡。

### 在凯拉许山上修道

我决定以难民身分逃往印度。我一定要成功，并为我父母祈祷。当双亲去世，子女要为其祈祷，可惜我没法在西藏这样做。我希望祈祷、研习和宏扬佛法。我不觉得辛苦，因为我决定要成功逃跑。当时我十七岁，在逃亡过程中，我遇到我的表亲。我们直接前往凯拉许山，用上一年时间，终于到达了。我的表亲决定停留一会，我们在凯拉许山上花了十七天，完成整段苦行。当我们到达多玛山口时，天气严寒，我们不禁瑟缩发抖。许多人冻僵了，我们也是。

每次想到中国人无故地令我们受苦，甚至失去生命，我就感到极度痛苦，但我还是要继续修道。我在凯拉许山时，我住在洞穴，在里面吃糌粑、喝水和睡觉。然后，我遇到仁波切（德高望重的喇嘛），我跟他讲：「仁波切，我发誓终生遵从佛法，我想为亡者积福。可是我视中国人为敌人。」

仁波切回应道：「你若是这样想，那你一直以来的修为就没意义了。你要明白，在佛法中，不分敌友，只有爱和恻隐之心。要是你明白这道理，敌人不再是敌人，而是亲人、兄弟和父母。只是不私地爱中国人，你若是能做到，你就能学会随遇而安。」

### 学会宽恕，寻找快乐

我穷尽精力去学习，我反复尝试，过程真的很艰苦。我在山上一边朝圣和苦行，一边全力沉思。我全神贯注地回想仁波切的教诲，但是过了近两年，我还是做不到。其实我在逐渐进步，可是「中国人是敌人」这想法一直挥之不去。我接着又在凯拉许山上做三次全套苦行。我在山上住了好几年，不断研习佛法，只能睡在洞里。

以我认知，众生并没有受苦的欲望。故此，和平重于为众生带来幸福。和平共处后，便会发现原来别人也会感受到自己的痛苦。以我经历，这就是和平共处。无论我遇到任何困难、疾病或苦难，别人会感受到我的痛苦。同样地，别人也会感受到我的快乐。不管我有甚么感受，别人也会感受到。人要是明白这道理，便自然放下那些恶毒、伤害人的念头。

放下恶念，你会身心愉快，然后将快乐传遍整个家庭，传给儿女和伴侣。最后，连邻居也感受到你的快乐。接着，你要对国家忠诚，为国家着想。只要你忠于国家，国家充满欢乐，你自然会快乐。我认为，国家必须对睦邻国家友善和诚恳。如果两国之间充满爱和恻隐之心，两国国民便能得到幸福。当两国之间充满欢乐，人民便会快乐。那么，世界便和平了。