

เล่มแรกในไทย
คุณค่าที่ได้อ่าน เลอค่าที่ได้ครอบครอง



14 องค์ทะไล ลามะ องค์แห่งทิเบต

พระมหา ดร.รุ่งเพชร ดิग्ฆวชิโร
น.ธ.เอก, ป.ธ.5, ศน.บ., M.A., PH.D.

ประวัติและผลงานอันทรงคุณค่าทั้ง 14 องค์
เป็นธงชัยให้เรา มีหลักปฏิบัติ
เพื่อความสุสขสวัสดิ์เจริญก้าวหน้า

องค์ทะไล ลามะ
14 องค์แห่งทิเบต
Fourteen Dalai Lamas
of Tibet

พระมหา ดร.รุ่งเพชร ติกขวชิโร
น.ธ.เอก, ป.ธ.5, ศน.บ., M.A., Ph.D.

องค์ทะไล ลามะ 14 องค์แห่งทิเบต

Fourteen Dalai Lamas of Tibet

ผู้แต่ง พระมหา ดร.รุ่งเพชร ดิग्ขวิชโร
email: rungphetbkk@gmail.com

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2564

ISBN (e-Book) 978-616-586-635-4

ราคา 199 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามลอกเลียนแบบหรือคัดลอกส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ นอกจาก
จะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้เขียนเท่านั้น

จัดทำโดย พระมหา ดร.รุ่งเพชร ดิग्ขวิชโร

สั่งซื้อได้ที่ ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
<http://www.chulabook.com>
โทร. 086 323 3703 4, 02 255 4433
customer@cubook.chula.ac.th,
info@cubook.chula.ac.th
Apps: CU-eBook Store

“องค์ทะเล สามะ 14 องค์แห่งทิเบต”

คัมค่าที่ได้อ่าน เลอค่าที่ได้ครอบครอง

“ให้ของขวัญตัวเอง (คนสำคัญ)”

เจ้าของหนังสือคุณภาพเล่มนี้คือ

.....

“ให้ของขวัญแก่คนพิเศษ”

ขอมอบหนังสือคุณภาพเล่มนี้

แก่

.....

จาก

.....

เพื่อเป็นสื่อแทนใจที่ปรารถนาดี

4 องค์ทะไล ลาเมะ 14 องค์แห่งทิเบต

คำนำ

เป้าหมายของหนังสือเล่มนี้คือ **สร้างประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวม** และถ้าคนจำนวนมากได้รับประโยชน์นั้น เราย่อมได้รับผลตอบแทนที่คุ้มค่า ทั้งเงินทอง ชื่อเสียง (บุद्धชน) บุญ (อริยชน) ฯลฯ ชีวิตของเราย่อมมีคุณค่ายิ่งนัก โดยมีบุคคลในหนังสือเล่มนี้ทำไว้แล้วคือ องค์ทะไล ลามะ

องค์ทะไล ลามะ คือพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ทรงเป็นผู้นำทั้งทางศาสนจักรและอาณาจักรของทิเบต แต่อัตลักษณ์นี้คือ ผู้นำทั้งสองอาณาจักรรวมอยู่ในบุคคลคนเดียว ก็น่าสนใจแล้ว เพราะโดดเด่น หรือไม่เหมือนประเทศโดยทั่วไป อนึ่ง องค์ทะไล ลามะ (องค์ที่ 5–14) ทรงปกครองทิเบต 317 ปี คือ พ.ศ. 2185–2502

หนังสือเล่มนี้นำเสนอ “ประวัติและผลงาน” ขององค์ทะไล ลามะ ทั้ง 14 องค์ บุคคลระดับผู้นำทั้งทางอาณาจักรและศาสนจักร ซึ่งแต่ละองค์ล้วนมีผลงานที่โดดเด่น โดยเฉพาะองค์ทะไล ลามะ ที่ 14 ซึ่งได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ ประวัติขององค์ทะไล ลามะ ทุกองค์ หากเราศึกษาอย่างละเอียดลออ ย่อมเป็นแนวทางให้เราประสบความสำเร็จทั้ง **การศึกษา การทำงาน ความเด็ดขาด ความเสียสละ ภาวะผู้นำ ความไม่สิ้นหวัง ความสามัคคี ความรักชาติ ความไม่ประมาท การบำเพ็ญประโยชน์ ความสุข ฯลฯ** และที่สำคัญการศึกษาประวัติและผลงานของบุคคล ช่วยให้เราประหยัดเวลา และไม่ต้องเจ็บตัวเพื่อลองผิดลองถูกเอง เพราะท่านเหล่านั้นได้ทำให้เราดูเป็นตัวอย่างแล้ว เรียกว่าเป็น “ทางตรงสู่ความสำเร็จ”

อนึ่ง ประวัติและผลงานขององค์ทะไล ลามะ ทั้ง 14 องค์ หาอ่านได้ยากในภาษาไทย เพราะยังไม่มีใครศึกษาอย่างจริงจัง ทั้งนี้คงเป็นเพราะยังไม่มีหนังสือให้ศึกษาอย่างเพียงพอ

ผู้เขียนเรียนที่ Banaras Hindu University พาราณสี อินเดีย 8 ปี สนใจวัฒนธรรมทิเบต ด้วยที่อินเดียมีหนังสือประวัติและผลงานขององค์ทะไล ลามะ ทั้ง 14 องค์ให้ค้นคว้า จึงได้ใช้เวลาช่วงปิดเทอมทุ่มเทศึกษาจากหนังสือที่จัดซื้อเอง และจากหนังสือห้องสมุดของมหาวิทยาลัย 4 แห่งคือ Banaras Hindu University และ Central University of Tibetan Studies ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยทิเบต ตั้งอยู่ที่สารนาถ นอกจากนี้ผู้เขียนได้เดินทางไปที่เมืองหลวงของอินเดียเพื่อค้นคว้าหนังสือที่ห้องสมุด Jawaharlal Nehru University, Delhi University รวบรวมหนังสือได้ทั้งหมด 22 เล่ม ซึ่งเป็น “ข้อมูลหรือเนื้อหา” ในการเขียนหนังสือ “องค์ทะไล ลามะ 14 องค์แห่งทิเบต” เล่มนี้

ดังนั้น เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้มีที่มาที่ไปตรวจสอบได้ ผู้เขียนนำเสนอเนื้อหาแบบง่าย สั้น ชัดเจน เน้นประโยชน์ที่นำมาใช้ได้จริง ที่สำคัญเนื้อหาถึงพริกถึงขิง อ่านแล้วอร่อยถึงใจในรสชาติพุทธรส อนึ่งเพราะสนใจด้านทิเบตวิทยา ผู้เขียนเดินทางไปธรรมศาลา 2 ครั้ง ซึ่งเป็นเมืองที่ประทับขององค์ทะไล ลามะ ที่ 14 และได้ฟังพระองค์บรรยายธรรมที่มหาวิทยาลัยทิเบต (Central University of Tibetan Studies) นอกจากนี้ ผู้เขียนเดินทางไปอีกหลายเมืองที่ชาวทิเบตอาศัยอยู่ในอินเดีย เช่น พุทธคยา ดาร์จีลิง กะลิมปง ลิกซิม เพื่อศึกษาวัฒนธรรมทิเบต และผู้เขียนได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับทิเบต 4 เล่ม

นอกจากนี้ เพื่อให้ท่านคัมค้ายิ่งขึ้นที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ ในช่วงสำคัญของประวัติองค์ทะไล ลามะ ผู้เขียนได้ระบุ “ข้อคิดที่เรานำมาใช้ได้” ซึ่งข้อคิดเหล่านี้มีประโยชน์ และนำมาใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิตประจำวัน

หนังสือทุกเล่มของผู้เขียน**เน้นคุณภาพ** จึงได้เชิญและขอขอบคุณครูประภาภรณ์ บุญใหญ่ ครูพรวิณา พูลเพิ่ม ซึ่งเป็นครูภาษาไทย ที่ได้พิสูจน์อักษรภาษาไทย ลหฺวามา ศรีสุวรรณ ที่ได้พิสูจน์อักษรภาษาอังกฤษ อนึ่ง ผู้เขียนท่อมเทเขียนหนังสือทุกเล่มโดยยึดหลัก **“คัมค้าย่ได้อ่าน เลอค่าที่ได้ครอบครอง”** จึงมั่นใจว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็น “พลังหรือแรงบันดาลใจ” ให้ท่านสร้างคุณประโยชน์แก่ตัวท่านเองและส่วนรวม

ด้วยความปรารถนาดีอย่างยิ่ง
พระมหา ดร.รุ่งเพชร ดิกขวิโร

สารบัญ

ทิเบตประเทศเอกราช	15
สนธิสัญญา 821-822	17
แผนที่ทิเบต	21
ธงชาติทิเบต และ ความหมายของธงชาติทิเบต	24
เพลงชาติทิเบต	30
พระพุทธศาสนาแบบทิเบต	32
ความสำคัญขององค์ทะไล ลามะ	34
ทะไล ลามะ หรือ ดาไล ลามะ	39
สถาบันทะไล ลามะ	44
พระเดชพระคุณพระซงชงเปะ ผู้สถาปนาภิกษุสงฆ์ทิเบต	45
องค์ทะไล ลามะ ที่ 1	50
ผู้ตีพิมพ์ในการบำเพ็ญจิตภาวนา	
องค์ทะไล ลามะ ที่ 2	60
ผู้เผยแพร่ธรรมะทั่วดินแดนทิเบต	
องค์ทะไล ลามะ ที่ 3	66
ผู้เป็นเลิศด้านเผยแพร่ธรรมะ	
องค์ทะไล ลามะ ที่ 4	78
ผู้เผยแพร่ธรรมะทั้งทิเบตและมองโกเลีย	
องค์ทะไล ลามะ ที่ 5	84
ผู้รวมทิเบตให้เป็นปึกแผ่น	

องค์ทะไล ลามะ ที่ 6	102
ผู้ทดสอบศรัทธาชาวทิเบต	
องค์ทะไล ลามะ ที่ 7	114
ผู้เป็นเลิศด้านปกครอง	
องค์ทะไล ลามะ ที่ 8	122
ผู้ปกป้องประเทศจากการล่าอาณานิคม	
องค์ทะไล ลามะ ที่ 9	128
สมเด็จพระลุนต็อก เกียโซ	
องค์ทะไล ลามะ ที่ 10	132
นักพัฒนาเศรษฐกิจ	
องค์ทะไล ลามะ ที่ 11	136
ผู้เป็นเลิศด้านการประพันธ์	
องค์ทะไล ลามะ ที่ 12	140
ผู้กล้าหาญเด็ดเดี่ยว	
องค์ทะไล ลามะ ที่ 13	146
ผู้มีความเด็ดขาดชาติบุรุษอาชาไนย	
องค์ทะไล ลามะ ที่ 14	166
ผู้นำที่ไม่เคยสิ้นหวัง	
บรรณานุกรม	202

Dear beloved readers,

I wrote this book with the best of my ability to share it with you. I am happy to know that you are reading any book written by me and would be very happy to know that you get *knowledge* and *entertainment* from reading this book.

Enjoy your reading!

With love

The Author



ความดีของหนังสือเล่มนี้

ขอถวายแด่องค์ทะไล ลามะ ทั้ง 14 องค์
ที่ได้ปกครองทิเบตอย่างสงบสุข
ขอมอบให้ชาวทิเบตทั้งที่อยู่ในทิเบต
และที่อาศัยอยู่ในประเทศต่างๆ
แต่ยังดำรงวัฒนธรรมของตนไว้ได้อย่างน่าชื่นชม
ประเทศอินเดียและทุกประเทศที่อนุญาตให้ชาวทิเบต
ได้อยู่อาศัยในฐานะสมาชิกร่วมโลกเดียวกัน
ผู้นำจีน พี่น้องชาวจีนที่รักและเข้าใจพี่น้องชาวทิเบต
และได้สร้างสันติภาพร่วมกัน

ทิเบตประเทศเอกราช

ด้วยองค์ทะไล ลามะ เป็นผู้นำทั้งทางอาณาจักรและศาสนจักรของประเทศทิเบต จึงจำเป็นที่ต้องรู้เกี่ยวกับประเทศทิเบตพอสมควร

“ทิเบต” เคยเป็น**ประเทศเอกราช** ซึ่งมี จีน อินเดีย เนปาล ภูฏาน มองโกเลีย ปากีสถาน และพม่า เป็นประเทศเพื่อนบ้าน ในยุคเริ่มต้น ทิเบตไม่มีกษัตริย์เป็นผู้ปกครองประเทศ ถัดมามีกษัตริย์เป็นผู้ปกครองประเทศ ต่อมา**พระลามะชั้นผู้ใหญ่ (Grand Lama) ซึ่งเป็นผู้นำสูงสุดในนิกายนั้นๆเป็นผู้ปกครองประเทศ** เริ่มต้นด้วยนิกายคักเกียะ นิกายดรุคปะ (นิกายย่อยของนิกายกาถู) และกษัตริย์อีกครั้ง จากนั้นนิกายเกลุก ซึ่ง**องค์ทะไล ลามะ** เป็นผู้นำนิกายนี้

พูดถึงความเป็นเอกราช ในยุคของพระเจ้าซงเช็นกัมโปมหาราช King Songtsen Gampo the Great (พ.ศ. 1160–1192) ทรงปกครอง ต้องยอมรับว่า ยุคนั้น**ทิเบตยิ่งใหญ่หรือเรืองอำนาจมาก** มากแค่ไหน! มากขนาดประเทศเพื่อนบ้านคือ **จีนกับเนปาล**ถึงกับยอมเจริญสันถวไมตรี “พระเจ้าอังสุวมัน กษัตริย์เนปาลจึงพระราชทานเจ้าหญิงภริคิตี พระราชธิดาให้อภิเษกเป็นพระชายาของพระเจ้าสองสันกัมโป... ทางฝ่ายประเทศจีน ขณะนั้นพระเจ้าถังไท่จงทรงเป็นจักรพรรดิในราชวงศ์ถัง ทรงประทับใจในความเก่งกล้าในเชิงการรบ และการขยายอำนาจของพระเจ้าสองสันกัมโป ในที่สุดจึงทรงยอมยกเจ้าหญิงเวนเซิง พระราชธิดาให้เป็นพระชายาของพระเจ้าสองสันกัมโป”¹

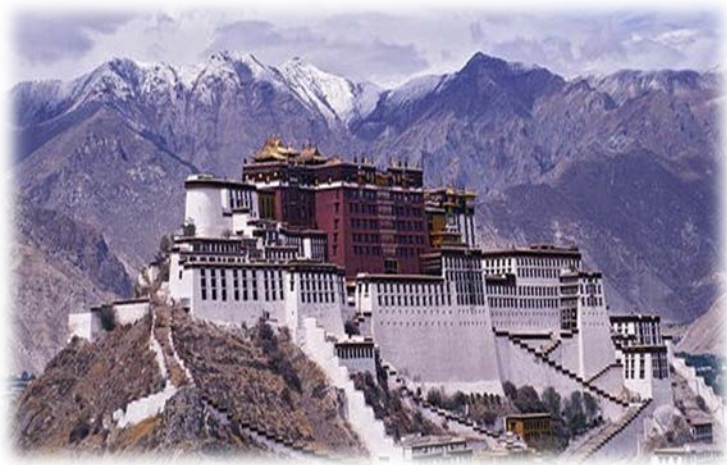
¹ หนังสือ พระพุทธศาสนาแบบทิเบต (พ.ศ. 2538) หน้า 17–18

ถ้าทิเบตไม่เป็นประเทศเอกราช และพระเจ้าซงเช็นกัมโปมหาราช
ไม่ยิ่งใหญ่จริง คงไม่มีทางเป็นแน่แท้ที่จีนกับเนปาลยอมศิโรราบแบบนี้
พูดให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ **คงไม่มีวันยอมยกลูกสาวให้หรอก!**

พูดถึงความยิ่งใหญ่ของพระเจ้าซงเช็นกัมโปมหาราช มีข้อควร
ทราบคือ เมื่อปี พ.ศ. 1180 พระองค์โปรดให้สร้างพระราชวังโปตาลา (ดู
หน้า 17) อันงดงามตระการตาเป็นสัญลักษณ์คู่กับทิเบต เพราะความงาม
และมี **ประวัติที่ยาวนาน** องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรม
แห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ได้ประกาศรับรองให้พระราชวังโปตาลา
เป็น **แหล่งมรดกโลก** (World Heritage Site) เมื่อปี พ.ศ. 2537



พระเจ้าซงเช็นกัมโปมหาราช (ภาพจาก www.wikipedia.org)
อนึ่ง พระเจ้าซงเช็นกัมโปมหาราช บ้างก็สะกดว่า พระเจ้าสองเช็นกัมโปมหาราช
พระเจ้าสองชั้นกัมโปมหาราช พระเจ้าสองสันกัมโปมหาราช



Potala Palace พระราชวังโปตาลา

อนึ่ง เอกสารคือ **สนธิสัญญา 821–822** (The Treaty of 821–822) ไม่ทราบว่าเป็นหลักฐานที่แสดงถึงความเป็นเอกราชได้หรือไม่ แต่อย่างน้อยก็ระบุชัดเจนถึงการอยู่ในดินแดนของตนระหว่างทิเบตกับจีน ซึ่งเขียนไว้อย่างชัดเจนว่า

“Tibetan shall be happy in the land of Tibet
and Chinese will be happy in the land of China.”²

“ชาวทิเบตจะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขที่ดินแดนของทิเบต
ส่วนชาวจีนก็จะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขที่ดินแดนของจีน”

สนธิสัญญามีเนื้อหาชัดเจน งดงามทั้งอรรถและพยัญชนะ

²

บทความ Now, a chance to end Tibet stalemate เขียนโดย นายกรัฐมนตรีรัฐบาลทิเบตพลัดถิ่น Lobsang Sangay ตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ *The Times of India* ฉบับวันที่ 7 สิงหาคม ค.ศ. 2011

Now, a chance to

TOP OF THE MIND

LOBSANG SANGAY



Tomorrow, I take the oath to become the Kalon Tripa, or elected political leader, of the Tibetan people. I assume these duties with the support of

His Holiness the Dalai Lama and a democratic mandate from Tibetans living in exile in 30 countries around the world. I will strive to restore freedom for Tibetans and the return of the Dalai Lama to Tibet. The values that I seek for Tibetans are those enjoyed and often taken for granted in India: freedom, equality, and dignity.

We are not against the Chinese people or China as a nation. We want to resolve the issue of Tibet peacefully through dialogue. But the Chinese people must know that historically Tibet and China were two different entities as enshrined in the Treaty of 821-822, which states that "Tibetan shall be happy in the land of Tibet and Chinese will be happy in the land of China."

When China invaded Tibet in 1959, it promised the Tibetan people a "socialist paradise." First roads were built and along these roads were carted Tibet's untapped and abundant mineral and other natural resources to China. Forests were logged. The countless priceless statues and cultural artifacts



LOST HOMELAND: Exiled Tibetans celebrate the Dalai Lama's 70th birthday in Kathmandu, Nepal, last month

housed in, destroyed monasteries and temples made their way to China. In short, the "socialist paradise" the Tibetans were promised turned into colonialism, with Tibet's resources being made to fuel China's development. The Tibetan people resisted this development with determination but the resistance was crushed with military might. This is the Tibetan experience of China's "socialist paradise."

After their escape from Tibet, my parents lived on an acre of land in a refugee settlement in Darjeeling. We were so poor that my folks had to sell

one of the Tibetan by the there, I won a Harvard Law at Harvard up politics the six bet and

We the people dia for five decades here, I Tibetan

หนังสือพิมพ์ *The Times of India* ฉบับวันที่ 7 สิงหาคม ค.ศ. 2011

เพื่อบางท่านอยากเห็น
จึงขอลงบทความนี้แบบสมบูรณ์

Now, a chance to end Tibet stalemate

TOP OF THE MIND

LOBSANG SANGAY



Tomorrow, I take the oath to become the Kalon Tripa, or elected political leader, of the Tibetan people. I assume these duties with the support of His Holiness the Dalai Lama and a democratic mandate from Tibetans living in exile in 30 countries around the world. I will strive to restore freedom for Tibetans and the return of the Dalai Lama to Tibet. The values that I seek for Tibetans are those enjoyed and often taken for granted in India: freedom, equality and dignity.

We are not against the Chinese people or China as a nation. We want to resolve the issue of Tibet peacefully through dialogue. But the Chinese people must know that historically Tibet and China were two different entities as enshrined in the Treaty of 1820, which states that "Tibet shall be happy in the land of Tibet and Chinese will be happy in the land of China."

When China invaded Tibet in 1959, it promised the Tibetan people a "socialist paradise." First roads were built and along these roads were carted Tibet's untapped and abundant mineral and other natural resources to China. Forests were logged. The countless priceless statues and cultural artifacts



LOST HOMELAND: Exiled Tibetans celebrate the Dalai Lama's birthday in Kathmandu, Nepal, last month

housed in destroyed monasteries and temples made their way to China. In short, the "socialist paradise" the Tibetans were promised turned into colonialism, with Tibet's resources being made to fuel China's development. The Tibetan people resisted this development with determination but the resistance was crushed with military might. This is the Tibetan experience of China's "socialist paradise."

After their escape from Tibet, my parents lived on an acre of land in a refugee settlement in Darjeeling. We were so poor that my folks had to sell one of their three cows to send me to the Tibetan refugee school financed by the Indian government. From there, I went to Delhi University and won a Fulbright Scholarship to Harvard Law School. Now, after 16 years at Harvard, I return to India to take up political leadership to help lead the six million Tibetans living in Tibet and exile.

We remain eternally grateful to the people and the government of India for giving us refuge for the past five decades. For those of us who live here, India is our second home. The Tibetan administration will uphold the special relationship between the Tibetans and Indians. We humbly appeal for your continued support and kind consideration to treat Tibet as one of the core issues between India and China.

After 40 years of misrule, Tibetans continue to be repressed. Any Tibetan caught with a picture of the Dalai Lama is arrested in his homeland. Monks and nuns are put through hard labour. Even to have a copy of the Universal Declaration of Human Rights could land you in trouble.

Ultimately unable to accept the status of second-class citizens in their own country, in 2008, those born and brought up under the "socialist paradise," Tibetans from all walks of life rose up and protested from Dromo to Dartsedo and Ngari to Ngaba in Tibet. This generation of protesters in Tibet has not met the Dalai Lama, and though few in exile have been allowed to go to Tibet, our spirit is strong. Elders have entrusted their faith and leadership in the younger generation and I pledge to continue their legacy to make our freedom movement stronger and sustainable.

Following the footsteps of Mahatma Gandhi, the Dalai Lama advocates ahimsa, to which I subscribe too. The Dalai Lama has proposed a "middle-path solution" that seeks genuine autonomy for Tibet within China, which I support because I believe in the power of peaceful dialogue to enact change. I have spent the last 16 years cultivating dialogue between Chinese and Tibetan students, and arranging meetings between the Dalai Lama and Chinese scholars at Harvard University.

Although I will continue to ardently strive for Tibetan rights, meaningful progress will require the cooperation of other parties. Through peaceful dialogue and communication, I genuinely believe we have the opportunity to meaningfully create a solution that would satisfy both Tibetan and Chinese interests.

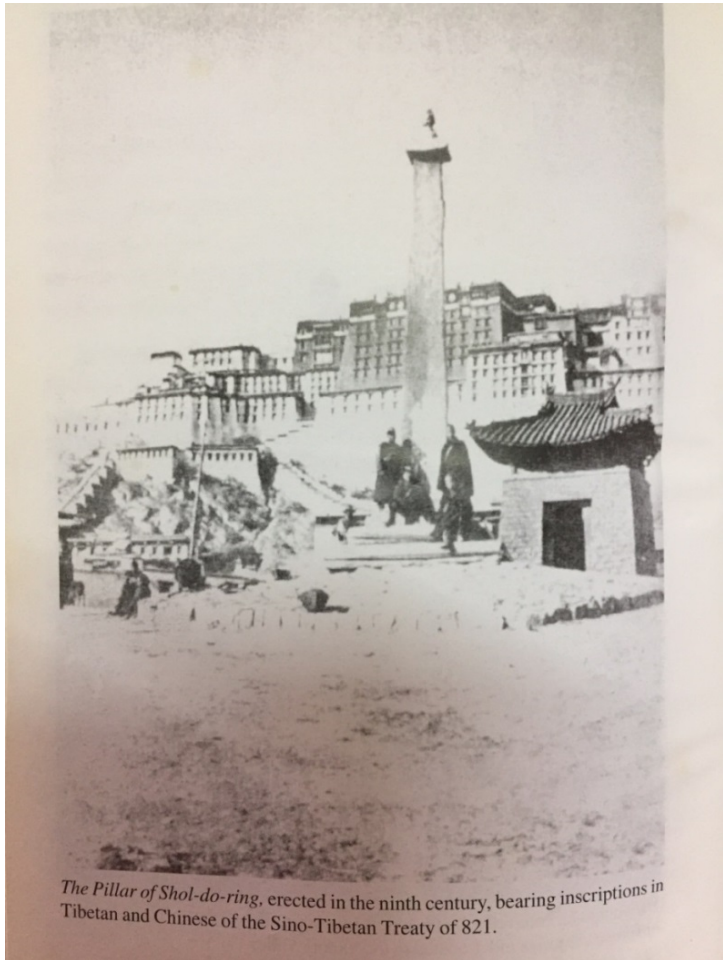
A just and speedy resolution of the issue of Tibet is in the interest of all Asia. For thousands of years, the Tibetan people served as responsible guardians of the environment of the world's highest and largest plateau that is the source of 10 major rivers, which contribute to the livelihood of more than two billion human beings. China's damming of rivers that originate from Tibet will undermine the livelihood of millions of people downstream in Asia. It is for this reason millions of people in Asia have a vested interest in seeing that the Tibetan people are restored to their traditional role of being the responsible guardians of the environment of the Tibetan Plateau. This transcends politics. It touches upon the well-being and welfare of Asia.

The writer, a Harvard law fellow, is the prime minister-elect of the Tibetan government in exile

My Times, My Voice: Like this article? SMS MYTV/COI to 77911. Yes or No to 55888. Charges applicable. Rs 3 per

หนังสือพิมพ์ *The Times of India* ฉบับวันที่ 7 สิงหาคม ค.ศ. 2011

อนึ่ง สนธิสัญญาจีน-ทิเบต 821 ได้จารึกไว้ที่ “หลักศิลาจารึก” ตั้งอยู่หน้าพระราชวังโปตาลาในรัชสมัยของพระเจ้าตรีซง เดเซ็น มหาราช (King Trisong Detsen the Great พ.ศ. 1298–1340)



The Pillar of Shol-do-ring, erected in the ninth century, bearing inscriptions in Tibetan and Chinese of the Sino-Tibetan Treaty of 821.

เสาจารึกสนธิสัญญาจีน-ทิเบต 821
(ภาพจากหนังสือ *Tibet: A Political History*)