



THE
DALAI LAMA
FOUNDATION™

*An International Organization
for Ethics and Peace*

達賴喇嘛基金會
國際倫理與和平組織

達賴喇嘛 著
新千禧年的心靈革命
研讀指南

洛斯拉圖斯讀書會發展與提供
2004年3月

目錄

前言.....	1
《新千禧年的心靈革命》介紹	2
成立一個讀書團體.....	3
暖身課程.....	5
第一章 - 現代社會和人類對快樂的追求	7
第二章 - 既不神奇，也不神秘	9
第三章 - 因果相生與現實的性質	11
第四章 - 重新界定目標.....	13
第五章 - 至高無上的情感.....	15
第六章 - 道德與自制.....	17
第七章 - 善行的道德.....	20
第八章 - 道德與慈悲.....	22
第九章 - 道德與痛苦.....	24
第十章 - 洞察力的需求.....	27
第十一章 - 普遍性責任.....	30
第十二章 - 承諾的等級.....	32
第十三章 - 社會中的道德.....	34
第十四章 - 和平與裁軍.....	37
第十五章 - 現代社會中宗教的角色	40
第十六章 - 一個請求.....	43
結行練習的構想.....	45

前言

此份研讀指南是由六位達賴喇嘛基金會的朋友所共同籌辦的。自西元 2002 年十一月起，我們定期於加州洛斯拉圖斯舉行聚會。每月我們回顧《新千禧年的心靈革命》中之一個章節，然後以此做為自身生活中深入探索倫理道德的起點。

我們的目的，是希望藉由達賴喇嘛基金會，將這份研讀指南廣為流傳，幫助任何有心與朋友或同事們組成此種讀書會之各界人士。我們誠摯地希望與您分享這些對生活極有意義及助益的寶貴經驗。

這份研讀指南可自達賴喇嘛基金會的網站上下載，網址是：

<http://www.dalailamafoundation.org/studyguide>

衷心祈願此份研讀指南能成為世界各地許多致力發展倫理修持的人士的支持，同時也為他們的快樂奠定強健的基礎。

瑪莎·克拉克

凱利·蓋費爾

東尼·侯伯

凱倫·傑克

康妮黎亞·尙惠勒

黛博拉·惠特曼

2004 年 3 月

《新千禧年的心靈革命》介紹

《新千禧年的心靈革命》是一本以一般讀者為對象，介紹一個非以宗教準則、而是以人類普遍性準則為基礎的道德架構的書。它依據觀察，發現有正面倫理行為的人通常較為快樂與滿足。它並且深信，大部分我們人類所感受到的不快樂，其實都來自於自身的造作。它的終極目標是不論宗教信仰每一個人的快樂。

雖然達賴喇嘛本身是一位佛教修行者，但是他對人生的態度以及指引他的道德羅盤，都可以為每一個追求較為快樂與充實人生的我們 — 不論是回教徒、基督徒、猶太教徒、佛教徒或無神論者 — 帶來益處。

根據達賴喇嘛，我們現在及未來都必須依靠人類的基本良善才能獲得生存。在往昔大多數人都信仰宗教的時代，由於人們對宗教的尊重使得道德規範得以維持。今日，隨著社會的世俗化與全球化，我們勢必要尋找一條超越宗教的道路，以對於什麼構成正面和負面的行為、什麼是對和錯、什麼是適當和不適當達成共識。

成立一個讀書團體

關於讀書團體

達賴喇嘛基金會支持的讀書團體模式是為結合希望與啟發、團體意識與個人省思的倫理與和平教育提供支持。

我們相信，如果我們希望二十一世紀的每一天，都有更少的痛苦、更多的和諧、以及更為廣佈的和平，那麼我們必須從小處做起，從個人、家庭和社區的層面出發。隨著我們對倫理有較為穩固的了解與實踐，我們將可以影響我們周遭的人，不管是父母、老闆、團體領袖、或者是決策者。

讀書會是為大家所公認能使閱讀的進行和教育活化的一種方式。在讀書會的研討中，大家藉由坦誠而相互尊重的互動，來幫助自己以具體的方式實踐倫理道德與非暴力主義。

讀書團體則很單純的是朋友們相互之間的聚會，大家有興趣共同對一個主題做更深入的學習並在生活中實踐。您並不需要改變您的生活，也並不需要承諾採取任何重大的行動。然而，大部分的人都發現，這樣的學習的確導向個人與內在的改變，同時激發他們投入某種程度的行動。

讀書團體的好處是您並不需要是一位專家才能發起或領導一個團體。我們希望這本研讀指南能夠成為一個啟發，並且成為您與朋友和同事共同踏上探索旅程的地圖。這本研讀指南反映出六位朋友持續一年以上的聚會經驗。有趣的地方在於，您將會開創自己的文化，以自己的步調前進，增進與研讀夥伴們之間的關係，並享受自己特有的閱讀方式。

研讀教材

- 我們首次的研讀課程是以達賴喇嘛尊者所著作的《新千禧年的心靈革命》為主。中文版《新千禧年的心靈革命》西元 2000 年由雙月書屋出版，何向譯。
- 伴隨達刺喇嘛的著作，我們研發了此份研讀指南，內容包括每一章節的主要概念之摘要、可供討論的問題和練習的建議。此份中文版研讀指南的部分翻譯取自中文版的《新千禧年的心靈革命》。

開始

- 將有興趣一起研讀的朋友們聚集起來。我們發現通常四至十人是較為合適的。找一個適合聚會的家或舒適的場所。
- 訂下定期聚會的時間。對大部分的團體而言，一個月一次或二次是較為合適的。
- 擇定首次聚會的日期然後寄發邀請函。同時請大家為暖身課程做準備（請見下一頁）。
- 為每一個人訂購推薦的書籍：達賴喇嘛尊者所著作的《新千禧年的心靈革命》。
- 下載《新千禧年的心靈革命》研讀指南，或在電子郵件的邀請函中標示連結網站。
- 為您的團體擬定一個進度表。洛斯拉圖斯讀書會是以每月一個章節為原則。即使是較短的章節，也可以延伸出許多深具省思的討論。因此每一個團體的進度表都有可能不同。但是記得在每堂課程之間最好有充裕的時間讓成員能夠做個人的省思並且練習在生活中去實踐這些原理。
- 如果您在成立讀書團體上需要幫助，請寫電子郵件至：
studycircles@dlfound.org
- 我們同時非常樂意聽到您參與讀書團體的經驗，以及您對我們教材和構想的回應。

聚會的方式

並沒有所謂對的或錯的聚會方式。您將會很自然地採取一種讓每一位成員都感到舒適的方式。這裡是我們的做法：

- 在聚會之前，先將指定的章節讀好，並且複習研讀指南中的章節摘要，然後思考所要討論的問題。
- 我們喜歡帶一些點心，並且準備咖啡和茶讓大家享用。
- 為使談話進展，花一點時間大家互相分享參加聚會的動機。是什麼激勵您想要探討這個主題？您想要學到什麼？想要分享什麼？
- 先由一位主持人概述章節的主要概念。
- 以您所選擇的問題為基礎引導團體討論。
- 接近尾聲時，就今天書本內容的進度來與每一成員分享最後個人的觀察與任何自我實踐的承諾。
- 由一人來表明您希望這樣的聚會如何能為自己、家人、社區、甚至是世界帶來利益。

暖身課程

我們發現在開始閱讀及正式研習《新千禧年的心靈革命》之前有個暖身課程是非常有用的。它幫助我們認識彼此、開始我們的倫理探索、並立下聚會的風格與意向。

事前工作

在首堂課程之前，我們會寄發電子郵件邀請函，內附後勤服務、讀書團體目標、以及首次聚會的準備功課，如下：

目標

- 藉由《新千禧年的心靈革命》的研讀，來提升我們對倫理的了解，並且將這份了解運用在我們的生活與自我成長當中。
- 增進彼此之了解並增強身為團體、全人類、和世界成員之聯繫感。
- 在我們的生活中更加融合正面倫理的行為，以自身之典範為影響，展開倫理變革，以建立一個更為快樂的世界。

首次聚會的準備功課

首次的聚會給我們提供一個認識彼此與開始討論倫理相關議題的機會。在參加聚會之前，請先思惟以下幾點並做好準備與大家分享：

- 當我思考「倫理」這個名詞的時候，對我而言它代表什麼意義？隨著年歲增長，我是如何發展與改變我的個人倫理學？
- 在我人生的現階段當中，我正面臨哪些倫理爭端 / 掙扎呢？
- 攜帶任何您從報張、網路或雜誌中讀到並且關注的與社會團體或世界有關的倫理議題之文章。

課程

我們以自我介紹和對於讀書團體的期許與意向作為開場。

然後對事前準備的功課提出討論。我們同時發現能夠事先查看字典裡對倫理學的定义也是非常有助的。(請見下一頁)

我們以討論此讀書團體、便利性、以及在團體中成員該如何互動來為此堂課劃下圓滿的句點。

倫理學的定義

1. 新韋氏國際英語辭典第二版

- 甲、 有關道德的論文（亞里斯多德）
- 乙、 道德責任的科學，更廣泛來說，是門理想的人類性格與行動結果的科學。倫理學主要涉及的問題是與至善的天性、責任感的起源與效力、道德義務的特性與權限有關。主要的倫理學說有：
 - 1. 認為快樂是最佳的良善；這在享樂主義的學說中，是利己的，但在功利主義的學說中，則是利他的。
 - 2. 完美主義論或自我實現論。
 - 3. 根據宇宙中或神聖律法中人之本性的學說，如斯多亞主義、進化論、基督教倫理學。相對的則是倫理學中的直覺主義與經驗主義，它們是關於責任感特性之學說。絕對倫理學斷定不變的道德律；相對倫理學則視道德規範隨著人類的發展而改變。
- 丙、 道德原理、品質或實踐；一種系統或道德原理；如，在社會倫理學、醫學倫理學、專業倫理學的規範下；個人行動或實踐上之道德，如同良知者的道德原則。

2. 詞網 ® 1.6, © 1997 普林斯頓大學

- 甲、 以對和錯的認知為基礎的動機（同義詞：倫理動機、道德、品行）
- 乙、 道德價值和規則的哲學研究（同義詞：道德哲學）

3. 美國傳統辭典第四版

- 甲、 一套正確行為的原則。
- 乙、 道德價值的學說或系統：「在義務服務與渴望回饋中交戰」（Gregg Easterbook）
- 丙、 道德的普遍特性以及人對於特定道德規範選擇之研究；道德哲學。
- 丁、 支配個人或專業領域中成員之行爲的規則或標準：如醫學倫理。

4. 宗教與哲學辭典，Geddes MacCregor 編

- 甲、英文 **ethics**（倫理）這個字源自於希臘字 **ethos**，代表習俗或慣例。與中國儒家所說的代表適當、禮節、合宜舉止的「禮」字，都有相同的基本意義存在。希臘人，例如柏拉圖，使用同樣代表習俗或慣例的 **dike** 這個字，來指出正確的舉止，與孔子使用「禮」這個中文字非常類似。
- 乙、英文 **ethical**（倫理）與 **moral**（道德）這兩個形容詞是同義詞。與倫理問題相關的哲學家有時被稱為道德哲學家，與理學家、玄學家或其他專家成對比。道德哲學家會建構一個決定倫理的指引系統，也就是說決定什麼樣的行動是好的或壞的。他們同時也會分析什麼是好和壞、對或錯的定義。現代倫理學傾向於後者，但兩者的功能對於倫理問題的追求都是非常需要的。就整體倫理學而言，它屬於價值學說，其中包含了美學與其他流派。

第一章 - 現代社會和人類對快樂的追求

主要概念

現代社會的爭議。人類，事實上所有的眾生，都有基本的願望，就是希望離苦得樂。在達賴喇嘛的感覺中，生活在現代物質化及都市化社會中的人們，比生活在較為貧窮的農業社會中的人們較為不快樂，且有更多情緒上和心理上的痛苦。矛盾的是這種內心的痛苦常發生在物質富裕的環境之中。

更進一步的審查發現，在過度強調外在進步和不快樂之間、在焦慮和現代社會缺乏滿足之間，都存在著關聯性。現代社會的人們仰賴機器和服務更甚於仰賴他人，這將導致「我的快樂對他人而言並不重要，而他人的快樂對我而言也並不重要」的想法。於是人與人之間的關係逐漸淡薄，從前鄉村社會的群體感和歸屬感逐漸消失，取而代之的則是寂寞感和孤獨感。此外，當我們專注於成長與進步的同時，我們總是企圖與他人並駕齊驅，因而讓種種競爭、嫉妒、壓力嚴重阻礙了我們想要得到快樂的希望。

科學像宗教。在此範疇之下，科學和資訊的偉大成就使它受到人們的普遍尊重，並且取代宗教是終極知識來源的地位。對許多人而言，科學與宗教齊鼓相當，甚至代替了宗教。但是缺乏內省和對是與非、好與壞、適當與不適當之間的慎重抉擇，我們有盲目將科學原理奉為至高無上地位的危險。科學、商業和資訊包圍著我們，但是它們卻沒有告訴我們如何過一個道德的生活，以及如何能夠快樂——一種以內心的尺度去衡量並能激發出正面的倫理操守。

倫理的問題。現代生活中的許多問題——諸如犯罪、虐待、毒品、離婚、自殺等——都是基本的倫理問題。不同於生病、年老、死亡等是生來無法避免的痛苦，它們是由我們自己所造作的。當我們努力從物質中去獲得快樂和實現願望，我們只是停留在感官上的滿足而已。對動物而言也許足夠，但是人類具有獨特的認知、情感、想像和評論的能力，因此如果我們希望享有像較為傳統的社會裡人們所擁有的和諧與寧靜的話，我們便必須在享受物質發展利益的同時，也關切到內在的心靈層面。

問題討論

1. 達賴喇嘛指出每一個眾生都希望離苦得樂。以精神層次而言，什麼是您生活中的追求？
2. 引述中文版第九頁：「我們可以發現，現代生活的組成設計就是以盡量減少依賴他人為原則。」

請舉出三點您與此符合之處。

請舉出三點您生活中確實存在的依賴處。

思惟您所做的分享、您對於這段引述的回應、以及您的依賴或獨立如何影響您的生活？

3. 引述中文版第十一頁：「許多人相信科學已經為宗教做出了反證，並在這種認知基礎上進一步推演出一種假設，認為既然無法絕對證明有任何精神上的權威存在，那麼，道德一定是一種個人喜好的問題。」

當您讀到這段話時，腦海中是什麼想法？

您或您認識的朋友中有什麼樣的經驗使您支持或反駁這段說法？

這段陳述對我們的世界有什麼含意或結果？

您如何趨向或忽視您的「內在心靈層面」？您從中看到與您家庭和社群中的倫理問題有什麼關聯？

練習

1. 養成一種在日常生活中可以關照到您內在心靈層面的習慣，例如：寫日記、禪修、祈禱、與他人做日常的反省、在大自然中散步。

第二章 – 既不神奇，也不神秘

主要概念

在這一章節裏，達賴喇嘛致力將倫理與人類基本快樂和痛苦的經驗連結起來，以避免當我們將倫理做為宗教根基時所產生的問題，也就是：

- 當今大多數人並不認為需要宗教，因此藉由宗教獲得倫理的程度是有限的。
- 在某個宗教傳統中可以接受的行為卻不適用於其他宗教。

宗教與靈性。為了建立起探討倫理的架構，達賴喇嘛在這兩者之間做了一個區別：

- 宗教涉及信仰，並在救度的主張中，可以接受某些形而上或超自然的事實。與此相連的是傳道、教義、儀式、祈禱…等。
- 靈性涉及人類心靈的品質 — 諸如愛與慈悲、忍耐、包容、寬恕、知足、責任感、和睦 — 這些都可以為自己與他人帶來快樂。它們同時暗含對他人幸福的關切，並且在沒有任何宗教或形而上信仰系統的資源下，可以達到高度的發展。
- 宗教信仰需要靈性的實踐。靈性的實踐包含對他人福祉的實際關切與改變自己，讓自己更欣然去做。

確認與評估倫理問題。達賴喇嘛對於兩種痛苦做了一個區別：一種主要來自於自然的因素，另一種則是人為的造作。我們必須對於人為的造作所帶來的痛苦負責，因為它在本質上是屬於倫理的問題，它是可以被克服的。然而，依靠外在的方法例如法律或規定，是無法解決任何一種倫理困境的，我們唯有依靠內在的訓練及倫理自制，才能克服這種痛苦。如何建立一個具有約束力而又非教條式的倫理原則，則必須藉由觀察，瞭解眾生皆有共通的願望：希望得到快樂並且遠離痛苦。因此當一個人評估一項行為（行動、思想、言語、慾望、怠忽）的倫理原則是正面或負面，則必須檢視：

- 對他人快樂的體驗和期待之影響
- 意圖
- 行為本身之性質
- 動機

以上動機是最為關鍵的。在達賴喇嘛的概念中，它超越了意識性的意圖，包含任何能激發我們不管是直接企圖或是非本意之行動的因素。

當行為的動力健全時，我們的所作所為自然會顧慮到他人的立場。我們愈是習慣如此，在受到激怒時就愈不容易做出惡劣的反應。

因此實踐靈性甚至是倫理的目標，是在最具理解的意義之下，使個人的動機改變並且臻於完善，並進而增進正面的倫理行為。

問題討論

1. 達賴喇嘛在宗教與靈性之間做了一個區別。您對它們的定義有什麼看法？您贊成 / 不贊成 / 持不同之見解？這樣的區別有什麼用處？
2. 達賴喇嘛提出行為（行動、思想、言語、慾望、怠忽）的倫理原則要以對他人快樂的體驗和期待之影響、意圖、行為本身之性質、動機來做為評斷。凡是會造成傷害或暴力的行為，就有可能是潛在的不合乎倫理的行為，但仍必須考慮到行為的目的和性質等其他因素。您有過什麼傷害到他人快樂的行為，您覺得是合乎倫理或不合乎倫理的？這些行為對您的影響？（中文版第二十六頁）
3. 「當行為的動力健全時，我們的所作所為自然會顧慮到他人的立場。我們愈是習慣如此，在受到激怒時就愈不容易做出惡劣的反應。」請對這段話做回應並討論您在生活中該如何使自己逐漸習慣擁有健全動力的行為。

練習

1. 在日常生活中採取一種可以幫助您改變和改善您的心靈狀態、對他人的態度、處世的動機的方法。

第三章 - 因果相生與現實的性質

主要概念

我們如何看待這個世界決定了我們的反應和行為舉止。如果我們對事實的現象並不了解的話，我們就愈有可能去傷害到自己與他人。這一章節主要在闡述佛教的中觀思想，藉由精密的審視與邏輯運用，來說明現象 — 自己與世界 — 是如何存在的。

中觀的世界觀。主要觀念因緣法，可由以下幾點層次來理解：

- 事物依因緣和條件而起 — 不管是一個陶罐或是自身。
- 事物由支分所組成。每一個支分本身又是由其他支分所組成，推至無限。這適用於精神範圍，也適用於具體的物體。在論及心智的情況下，我們意識的每一瞬間都有一個開始、中間和結束。
- 沒有一個獨立的個體存在。所有的事物都是依名言安立而有。

如此分析的用意是什麼？它在我們日常生活中有什麼幫助？深刻的寓意包括：

- 我們原先視整個世界為許多獨立自主的個體存在的觀點，會轉變為視整個世界為一有機體，在這有機體當中，我們像是互相牽連的細胞，為維持整體的運作而相互合作。我們與其他眾生的關聯並非是一種情感上的、或是宗教教義的問題，而是一種合理的事實。這就是生命的真實現象。我們的每一個動作，每一個身、語、意，都會對他人產生善的或惡的影響。這是真的，即使是微不足道的念頭都會。
- 這種分析對治了我們將事物視為堅實的、獨立的、單獨的個體之傾向，並且挑戰我們非黑即白的視野，能更加以一種複合的、相互連結的觀點來看待彼此之間的關係。
- 即使我們這麼珍愛的「我」，最終也找不出一個實體。我們將會發現，我們一直習慣性地將「自我」與「他人」做清楚的劃分，這最終也只是虛妄一場。這個珍愛的我，「結果卻像夏天裡的彩虹般虛無縹緲。」
- 「…但也可能會習慣於一種延伸的自我概念，將個人的利益寄託在他人之上。」
- 「由於現實中這種根本的血肉相連關係，你的利益也就是我的利益。」

非虛無主義。沒有事物是獨立存在的並非意指終究沒有任何事物存在，或者現實只是心智的一種投射。這樣的誤解將會損及倫理的觀念。因緣法的含意是相反的：它為倫理的論述提供了穩固的支持。理由是：「…依存關係這種概念迫使我们更嚴肅地看待現實中的因果關係。我指的是，特定原因會造成特定結果，某些行動會帶來痛苦，有些則會帶來快樂。」

問題討論

1. 最近在史丹福大學的一次演講中，一位與會者發言：「我明白認同自己是國家一份子的意義，但我不明白認同自己是全體人類一份子的意義。」對您而言，您與世界的界線在哪裡？您主要視自己是一個獨立個體？家庭的一份子？國家的一份子？或者世界公民呢？
2. 一位奈及利亞人的生命與一位美國人的生命有同等價值嗎？為什麼是？為什麼不是？認為每一個生命都有同等價值並且一視同仁是可能的嗎？或者非常好的嗎？
3. 「業」這個字，像美國人所說的「種什麼因，得什麼果」，已成為通俗的用法。您認為因果論適用於生活中的萬事萬法，還是只適用於物質世界？依您的觀點，思想也有果報嗎？能舉一個例子嗎？一個人如何知道一種特定的想法有可能會產生什麼樣的果報？
4. 如果萬事萬法真的依循因果法則，為什麼壞的事情發生在好人身上，而好的事情發生在壞人身上？
5. 想一想最近一個星期內有什麼事情是您煩惱、痛苦、擔憂、困惑的來源？中觀的思想幫助您改變看法嗎？您放下它們，或者開創了更多解決的方法？
6. 達賴喇嘛說：「由於現實中這種根本的血肉相連關係，你的利益也就是我的利益。」這句話該如何與現實中某些情況下總有贏家與輸家的常情符合？這句話是一個理想嗎？或者事實本是如此？
7. 您曾經有過什麼樣的經驗使您強烈深刻地感覺到您自身的利益與他人的利益是息息相關的？
8. 在這一章節中，達賴喇嘛介紹了一個佛學思想。這一派思想牽涉到高深複雜的專業辯論。在這本聲稱以一般讀者為對象、非宗教的書籍中，您認為達賴喇嘛為什麼要以大篇幅來闡釋此佛學思想？

練習

1. 每天暫時思惟一下有哪些情況您體會到自己與他人的關連性，並且您的身、語、意對這個世界的影響。

第四章 - 重新界定目標

主要概念

達賴喇嘛在這一章中主要考慮到快樂的性質、什麼是真正的快樂、什麼是內心的平靜、我們如何發展它、以及快樂與內心的平靜和倫理與靈性之間的關係。

快樂的性質。快樂是一種相對的特質。我們對它的體驗，隨著環境、天賦、教養的不同而有差異。我們用「快樂」這個詞彙來描述生活中不同的情境，但大多數的情境其實都只是短暫的感官滿足而已，而隱藏在這背後卻是痛苦的種子。極多內在的痛苦與我們只顧著自己、不管他人、盲目而衝動的追求快樂有關。當我們急於滿足自己當下的慾望而未考慮他人的利益時，我們則破壞了常久安樂的可能性。

真正的快樂。根據達賴喇嘛自身的經驗，真正而持久的快樂的主要特質是內在的平靜。這種平靜以關懷他人為根基並且具有很高的感性和情感成分。如果我們能發展這項特質，那麼即使面臨人生的苦難，我們仍有能力去維持強烈的幸福感覺。

內在的平靜。要去哪裡尋找？是什麼助長它的發展？我們並沒有一定的答案來說明哪裡可以找到內在的平靜。我們必須先確認它的成因以及條件，然後勤勉地培養它。達賴喇嘛說例如健康、朋友、言論自由、以及某種程度的富足（精神上和情感上），都可幫助內在平靜的成長。其他因素有：

- 我們的基本態度 — 我們與現存環境之互動。
- 在追求快樂時我們所採取的行動 — 正面助長快樂的行動、對快樂沒有影響的行動、對快樂造成負面影響的行動。

倫理行為與靈性行為。達賴喇嘛在倫理行為與靈性行為二者之間做了一個區別。倫理的行為是我們避免傷害他人對快樂的體驗或期待。靈性的行為則是我們的內在擁有愛、慈悲、忍耐、寬恕、謙卑、包容…等含有關懷他人幸福的特質。就是這兩種行為為自己與他人帶來快樂。我們大部分的快樂都在我們與他人的關係中產生。利他主義是走向真正的、長久的快樂不可或缺的重要因素。

問題討論

1. 回想生命中您曾經形容自己是快樂的時光。您所謂的快樂代表何意？
2. 什麼樣的情境下您經歷過短暫的、只是感官滿足的快樂？此經驗如何與達賴喇嘛的主張「這種快樂的背後都隱藏著痛苦的種子」相連結？以您的經驗這是千真萬確的嗎？
3. 為什麼極多內在的痛苦與我們盲目而衝動的追求快樂有關？
4. 真正的快樂是一種感情的狀態，還是一種持久幸福感的狀態？
5. 您如何培養內在的平靜？為什麼洞察力是必要的？
6. 您有曾經遇到困難時仍能維持內在平靜的經驗嗎？是什麼幫助了您？又是什麼讓您很難做到？
7. 達賴喇嘛說利他主義是我們行為中不可或缺的主要成分，並且是帶領我們達到真正持久快樂最為有效的道路。您贊成嗎？為什麼或為什麼不？
8. 利他主義真正的意義是什麼？我們如何在實踐利他主義的同時避免成為「殉教者」？
9. 請描述您曾經視他人的利益在您之上，並因此而得到真正的快樂、減少痛苦的經驗。
10. 倫理與快樂之間的關係是什麼？靈性與快樂之間的關係是什麼？

練習

1. 與至少兩位家人交談，問他們什麼是真正的快樂……即使身處於嚴苛的環境當中。
2. 在未來兩個星期的每一天，留意是什麼因素幫助您培養內在的平靜。回顧您的觀察並養成更可幫助您在日常生活中發展內在平靜的習慣。

第五章 - 至高無上的情感

主要概念

這一章節旨在探討同理心的性質，我們與生俱來同理心和仁慈的能力，以及嗔恚、憤怒、和如謀殺這般極大的惡行。達賴喇嘛討論了激發同理心和仁慈的動力、同理心是慈悲的泉源、愛和慈悲的認知成分、擴展與深入同理心和慈悲心的體驗。

同理心的性質。同理心意指對他人痛苦感同身受的能力。按藏文字面的解釋，同理心是「無法忍受目睹他人的痛苦」。雖然有些人並不顯現同理心，但這並不代表他們沒有這項特質。我們能夠感激他人對我們的親切便是具有同理心能力之反映。

情感助長同理心。仁慈使我們的回應更多了一份信任。平靜甚至使我們更為健康。反過來說，暴力卻威脅我們。我們很難對於威脅我們的人保有善意。崇尚生命甚於死亡，崇尚成長甚於衰敗是人類的天性。

缺乏同理心會帶來什麼。如何看待那些似乎將全部生命投注於暴力的人 — 希特勒、波布、史達林、毛澤東？這些人並非憑空出現，但卻是特定時間與空間下之產物。他們的想像力不但扮演了重要的角色，而且成為主要因素。純良的動機可造就美妙的事物，但是當人類基本的情感被忽略時，負面的潛在力量也是不容忽視的。

同理心與倫理。同理心的能力對倫理關係重大。所謂倫理的行為是不具傷害性的。如果我們無法理解自身行為對他人具有潛在的衝擊力量，我們便無法有效辨別對與錯、傷害與非傷害。如果我們能發展培養同理心的能力，我們對於傷害性的行為將更具敏感度並且會避免去造作它。

發展慈悲心。理智在同理心與慈悲心的發展中扮演了重要的角色。當我們運用自己的心智去感受同理心時，我們可以將它提升並轉換為愛與慈悲。「慈悲」在藏文的翻譯中，包含了愛、情意、溫柔、精神上的寬大、緊密的關係等元素；但並不意含具優越感的同情心。

透過對慈悲數數的省思、串習、和反覆的修練，我們可以發展與他人相互連結的本能。我們愈具有慈悲之心，我們的行為舉止便愈符合倫理。我們彼此之間沒有實質的差異存在。只要我們的行為以關懷他人為出發點，我們便能獲得內在的平靜，並且也為周遭帶來安樂。慈悲是忍辱、包容、寬恕之泉源與果實，是靈性修練上自始至終都極為重要的課題。

問題討論

1. 在您與您親近的人當中，可否舉例說明身為同理心的付出者或接受者，或兩者皆有的經驗。
2. 什麼樣的情境助長同理心的感受？什麼阻斷我們同理心的能力？
3. 有任何人事物威脅到您嗎？對您的同理心產生什麼影響？您有當受到脅迫時仍能抱持同理心的經驗嗎？是什麼幫助您可以如此？
4. 您曾有以同理心來回應並因而解除一場憤怒、劍拔弩張的情勢之經驗嗎？
5. 您曾有以殘暴或憤恨來回應的經驗嗎？對您或他人造成什麼影響？
6. 我們有任何行為助長了世界性的災禍，如：大屠殺、戰爭、大火、人口販賣、暴力嗎？
7. 每一個人都具有同理心的能力嗎？它是天生或是後天發展？我們該如何在自己與他人的內心中提升此能力？
8. 您如何看待同理心與正面的倫理行為之間的關聯？
9. 您將同理心轉換為愛與慈悲的經驗？
10. 「同情」與「慈悲」的相異性？相似性？
11. 阻礙慈悲心的因素？增長慈悲心的因素？

練習

1. 隨機表現一個親切的舉動。記下自己與他人反應的結果。
2. 當您感到憤怒或受到威脅時，退一步給自己培養同理心的空間，並試圖以慈悲善意回應。
3. 觀修慈愛。

第六章 – 道德與自制

主要概念

發展慈悲心需採兩種途徑：(1) 培養有利於慈悲心之因素 — 愛、忍辱、包容、寬恕、謙卑…等 (2) 遏止阻礙慈悲心之因素並改變我們的習慣和性情，使我們的心智趨向完善。

培養內心自制的習慣並不是只是壓抑或否認負面的想法和情緒，或者只是服從法律和規範。我們必須認清煩惱的破壞性本質。真正的內心自制，是一種自發及審慎的努力，在了解自我本身、自己內在的情緒、自身對他人的影響之後，有意識地選擇以紀律和自我約束來作回應。

情緒和心智 / 意識的本質。達賴喇嘛以湖中的水來暗喻心的本質：「當湖水因暴風雨而掀起波瀾時，湖底的泥會使水色變濁，使湖看起來像是不透明的。但水的本質並不髒。暴風雨過後，泥漿會沉澱下去，水色又會恢復澄清。」「情緒和意識並非一體之兩面。從這樣的觀察可以得知，我們不一定要被情緒控制。在採取行動以前，多多少少一定有某種受我們控制的心靈或情緒反應。當然，我們必須先學習克制自己的心識，否則很難充分掌握這種自由。」(中文版第七十二頁)

心智如同一國之總統或君主，情緒則是內閣的臣子官員，他們之中有的人會給好的建議，有的人會給不良的建議。而主要意識的工作則如同領袖一般，由他來決定哪一位部屬給的建議是好的並去實行它，哪一位部屬給的建議是不好的而不去實行。

正常的情緒與負面的情緒。正常的情緒與摧毀平靜的情緒兩者之間最主要的區別在於負面認知的成分。一時的悲傷不會變成使人癱瘓的絕望，除非我們太過執著，並不斷為它添加負面的念頭與奇想。我們對一個事件增添過多加油添醋的故事將會破壞我們內心根本的寧靜。合理的恐懼可以提高我們的警覺性並給予我們逃離或保護自我的力量。較為危險與負面的恐懼，是我們的想法已達非理性的程度，並會完全征服我們、使我們癱瘓。

煩惱的本質。所有反映出一種負面的或不具慈悲心狀態的思想、情緒和心理活動，都會破壞我們內在平靜的體驗。它們是非倫理行為的來源，同時也是焦慮、沮喪、迷惑和壓力等現今生活寫照的根本。

引起煩惱的因素包括：我們總習慣先考慮自己、我們有渲染誇大事實的傾向、以及生命中發生在自己身上無從解釋的事端。

煩惱剝奪了我們辨別的覺知力，並且損害我們評斷是非、衡量自身行為所產生的後果的能力。

煩惱欺騙了我們，表面上，例如報復或防禦使我們得到了滿足，但那並不是真實的、長久的滿足。如同大半時候憤怒只是脆弱的指標，而並不代表力量。

煩惱具有非理性的成分。當我們的情感強烈到極端的時候，例如一個我們原本崇拜的對象，現在看起來都變得那麼卑鄙與可恨，雖然他一直都是同一個人。煩惱是毫無用處的：我們愈對它讓步，我們愈沒有空間發展如愛心和慈悲等良善的特質，並且愈沒有能力來處理自身的問題。負面的思想和情緒毀壞了平靜和快樂的因子。以憤怒來說，當我們生氣並認為自己生氣有理時，我們便不再具有慈悲、愛心、慷慨、寬恕、包容與忍辱，所有構成快樂的因子都將從我們身上消失。憤怒則容易導致激烈、惡意、憎恨與仇視等所有會直接傷害他人的因子。當我們憤怒時，我們便失去內在的平靜，而且若成為習慣，別人會很自然地迴避我們。負面自私行為的影響。負面的行為帶來負面的名聲，使他人對我們產生恐懼和懷疑，並且最後有可能使我們自己成為孤獨而悲慘的人。當我們在負面思想和情緒的驅動下做出負面的行為時，我們便忘記自己的行為對他人有如何的影響。因此負面的思想和情緒便成為傷害自己與他人的行為之成因。如果對於煩惱缺乏審慎的回應，我們無疑為自己與他人開啓更為痛苦的大門。

對治負面思想與情緒的過程：

1. 首先我們必須建立認識煩惱的能力。當它自我們心中生起，我們仔細注意我們的生理感受、想法和感覺、言語和行為。
2. 下一步，我們必須認識引起煩惱的情況、活動、條件，並且考慮遠離這些外境，直到我們的心力增長並使我們有能力來控制我們的思想和行為。
3. 然後我們必須做自我洞察。這是一門終生的功課，但是除非我們去學習，否則我們將無從得知從何處進行必要的改變。不斷地問自己：「當我的思想和情緒呈負面和具破壞性的狀態時較為快樂？還是當它們是良善時較為快樂？是什麼引起我今日的煩惱？是良善的思想和情緒嗎？」如一位科學家般來審查您心智的運作，並且歸納出適當的結論。
4. 最後，我們必須培養在煩惱的當下仍能自制去對應的深刻習慣。請留意達賴喇嘛在此並不是說否定煩惱，而是說自制。所謂的自制是指在瞭解它可能帶來的好處後，審慎而自發地遵守某種紀律。這與為了表現自制的假相，或擔心他人的想法而壓抑憤怒等情緒不同。這種壓抑的做法就像是未經消毒就將傷口包紮起來一樣。

倫理的自制是由為他人幸福著想的行為所構成。當我們無法以自制來回應煩惱，我們的行動不但成為非倫理的，並且會阻礙我們得到安樂。倫理的自制，是認清我們自身的利益與未來的安樂都和其他人息息相關，並且以此為依據學習待人處世之道。

問題討論

1. 達賴喇嘛提出兩種比喻：一種是湖水和底部的淤泥，另一種是總統和內閣官員，來說明心智意識和情緒的區別。您從中學到了什麼？它們對了解倫理的自制有何幫助？
2. 達賴喇嘛指出正常的情緒和煩惱之間的差異在於負面認知的成分。您對此主張有何看法？
3. 複習「煩惱的本質」之內容，分享您的看法，或您經歷此種情緒之經驗。
4. 您目前個人對於煩惱的觀察和省思？什麼情況會引發您負面的情緒？您的生理感受、思想、言語和行為如何反應？
5. 您如何以內心自制來回應負面的思想和情緒？您有什麼習慣或練習來幫助您培養自制？
6. 您如何理解達賴喇嘛所提出的否定情緒和倫理自制之間的區別？為什麼這很重要？

練習

1. 將所有會引發您負面情緒和思想的情境列舉出來。隨著自制與自我約束的心力增長，您將可以避免哪些情境？
2. 每一天，針對以上之內容對自己提出問題，來增進您對煩惱的體悟。

第七章 - 善行的道德

主要概念

善行的道德對我們培養真正的快樂與內在的平靜極為重要。西藏有句諺語說，修持善行就像騎驢上坡一樣難，而從事破壞性的行為則好像滾圓石下山一樣輕而易舉。透過反覆的練習與串習，善行將成爲一種自發性的習慣。

善行的道德需要有意識的、積極的、持續的培養，和強化我們正向的人格特質，即所謂的基本人性特質或靈性特質。在這之中，以藏文所說的「so pa」爲首要。

So pa。通常翻譯爲忍辱或忍耐，在較深的層次上則暗指在逆境中保有勇氣、沉著和鎮靜。它是對強烈的負面思想和情緒做審慎的、理性的反應。忍辱給予我們承擔痛苦的力量，它保護我們即使在面對傷害我們的敵人，也不會喪失慈悲之心。它伴隨有不向負面衝動妥協的決心，並且不以傷害回報。它是我們實踐真正非暴力的方法。

忍辱不可和一味的消極混淆。當碰到需要嚴厲的詞語、強硬的態度或抵制的時候，忍辱使我們不會身陷在負面的思想和情緒之中。由於它護衛著我們內心的鎮靜，使我們能選擇採取適當而非暴力的回應。即使我們內心感到害怕，我們仍能堅強而充滿勇氣。如此我們的行為舉止將符合倫理並且健全。

培養忍辱。爲了能在逆境中實踐忍辱，我們必須在日常生活中時時去修練內心。最有效的方式是思惟忍辱的功德與利益：

- 暫時不下評斷，令慈悲與寬恕之心生起。
- 高度修養的平靜與安寧促進良好的關係。
- 良好的情緒管理增進身體的健康。
- 對治嗔恚最爲有力的方法（其他對治法如下）。

逆境並不是來破壞我們內心的平靜，相反的它卻是我們修習忍辱的助力。那些傷害我們的人是我們修學忍辱的老師。

煩惱的對治。善行的道德包含培養對治煩惱的方法，同時以自制來回應。煩惱的直接對治：

- 忍辱對治嗔恚
- 謙卑對治驕傲
- 知足對治貪婪
- 精進對治懈怠
- 靈性和求援對治無助和絕望
- 布施對治慳吝

善行的道德需由日常生活中去行善，使我們的行為自然而然的符合倫理。我們必須使自己習慣對治煩惱，甚至在煩惱生起之前就開始。要做一個慷慨、謙卑、隨喜他人功德、克服怠惰習慣的人，而當我們的行為未臻理想時，保持悔悟的態度（非罪惡感）並決心懺悔。

有效的日常修練包括養成關懷他人幸福的習慣，每日早晨簡短地思惟合乎倫理自制的的生活方式之價值，以及一日終了之時，對整日的行為做一個回顧與反省。

*如果真想得到快樂，唯一的途徑就是經由種種善行去達成，
這是快樂的方法。而善行的基礎正是道德紀律。*

問題討論

1. 在過去六個月當中，有任何忍辱（so pa）的例子嗎？分享您的故事並說明您的經驗如何與此章節中忍辱的定義與修練相連結？
2. 爲了能在逆境中自然地實踐忍辱，我們必須在日常生活中時時去修練內心。您對這個主張的反應與態度？
3. 當負面思想和情緒來襲時，什麼幫助您修持忍辱？
4. 您如何對治負面的情緒？什麼幫助您在日常生活中去實行它？
5. 請描述對您而言，「有目的之施」和「無執著之施」之間的差別？
6. 謙卑如何在您的生活、團體、工作中有正面的或負面的意涵？它如何影響我們自身及倫理？

練習

1. 在日常生活中，想一想他人並且思惟您對他人的幸福能有什麼貢獻？
2. 每天對治煩惱。您可以專心每個月對治一種。
3. 每天反省自己的行為。有哪些地方合乎倫理 / 非倫理的自制？

第八章 – 道德與慈悲

主要概念

慈悲是以人類天賦的同理心為基礎，並且可以無限發展。它可以達到連他人最細微的痛苦也感同身受，並且體會自身對他人有強大的責任。「大悲心」是修行的理想，它可以激勵我們，但是我們並不一定要達到大悲心才可以過倫理的健全生活。

平等心。如果我們只對親近的人持有倫理的行為，我們便有可能忽略對圈外人的責任。朋友、敵人、陌生人的界定是不穩定的。如果我們的愛是建立在吸引力上，而且我們只對社會階層比我們低下的人慈悲，那麼這樣的慈悲也是不穩定的。以平等心為出發點的慈悲，才能為自己與他人的關係提供更為鞏固的基礎。因此為了發展慈悲心，我們必須克服偏執感。

平等心並不是將自身抽離的漠不關心。當我們開始擴展對他人的慈悲時，最大的挑戰便在於對所有的人都感覺親近，就像我們對親人一樣。平等心是培養大悲心種子的土地。

自身的利益。將自己投入這種慈悲的理想當中，是否意味著我們必須放棄自己的利益？正好相反，這是我們達到快樂、滿足自身利益最佳、也是最有智慧的途徑。為什麼呢？因為所有良善的特質例如愛、忍辱、包容和寬恕都是構成快樂的因子，而如果慈悲又是這些良善特質的泉源與果實，那麼只要我們愈慈悲，我們愈可以達到快樂。

人們通常都有一種態度，認為慈悲實際上會對職場生涯的成功造成阻礙。但是當我們缺乏慈悲，我們的行動便具有破壞性的危險。慈悲的道德有助於提供必要的基礎與動機，除了讓我們懂得自制，還能孕育出種種善行。

慈悲心的障礙。如果愛和慈悲的理想對我們而言太過崇高且困難，那麼是否有其他替代的方式可以讓我們獲得快樂？暴力和侵略嗎？金錢嗎？

如果出現身心俱疲或只為表現而行動等問題時，最好暫時停下腳步、重新整合，並且刻意努力重新喚起對他人痛苦的感受性。絕望從來就不是解決問題的方法，它反而是最大的失敗。堅毅是必要的。

反對完美理想的慈悲常見的理由是，進入他人的苦難世界會為自己也帶來痛苦。記住，自己的痛苦與分擔他人的痛苦所體會到的苦，兩者之間有本質上的重大差異。

要點：慈悲和愛並不是奢侈品。身為內在與外在平靜的來源，它們是人類物種持續生存下去的根基。

問題討論

1. 您能回憶起曾有過的強烈慈悲感覺的時刻嗎？是什麼感動了您？您如何看待這強烈的慈悲感覺？是一種痛苦、喜悅、責任、或其他？
2. 家人、家族、親密的朋友、相識的人、同事、公司、城鎮、國家、貧窮人，您的同理心與慈悲心延伸至何處？
3. 陌生人、民主黨、共和黨、相異人種、墮胎者、謀殺者、戀童癖者、希特勒？誰是您理所當然不會視之為您同理心與慈悲心之對象？
4. 對於達賴喇嘛的主張：「平等心是大悲種子生長的良田。」您如何去做？
5. 您有在慈悲與維護個人現實利益中交戰的經驗嗎？在哪方面您視它們為息息相關？
6. 慈悲是脆弱的嗎？
7. 您在修練與發展慈悲心時遇過什麼障礙？什麼激勵您或幫助您再接再勵？

練習

1. 一星期一次，抽出時間來擴展您慈悲的對象。在心中觀想您視為圈外人的個人或團體，對於他們或他們的苦難培養同理心的感覺，並將此感覺轉換為慈悲之心。
2. 當您自己的利益與慈悲看起來好像衝突時，以寫日記來反省當自身缺乏對他人的慈悲，將如何導向破壞性的舉止，並且為自己帶來即刻或長遠的過患。自制和培養善行有何益處？

第九章 – 道德與痛苦

主要概念

在這一章當中，達賴喇嘛討論痛苦的種類、痛苦的正面性和負面性、我們在生活中如何去緩和痛苦。

痛苦的本質。當我們追求快樂時，我們自然地想遠離痛苦，然而痛苦卻深植於輪迴之中。這是生命的自然事實。痛苦同時也將我們與他人緊緊聯繫著，並且是我們發展同理心的基礎。痛苦可以歸類為兩個相關的範疇：

- 可以避免的痛苦。從戰爭、貧窮、暴力、犯罪、文盲、疾病等而來。
- 無法避免的痛苦。例如生病、衰老、死亡等問題。其他無法避免的痛苦還包括無預期的災難、意外和逆境、不知足、以及歡樂的體驗往往成為痛苦來源的現象。

痛苦的成因。根據佛教或其他印度宗教或哲學的思想，痛苦是「業」的結果。「業」在梵文中是「行動」的意思，代表一種活動的力量，在這之中，我們所有的行為都會影響未來事件的發生。沒有一件事情是注定的。我們自己創造了業，而我們所做的每件事情都有因果存在。

痛苦的體驗。我們有許多做法可以影響我們對於痛苦的體驗。我們的任何回應都有一種影響。面對不幸，我們可以冷靜而理智，也可以終日苦惱不堪。我們可以接受不幸，並且運用它來發展內在的力量，但也可以對它充滿苦痛與怨恨。在痛苦對我們的心智所造成的影響和自我內在訓練之間，兩者有明顯的關係存在。痛苦對我們的影響程度大部分取決於我們自己。自我陷溺有時會誇大痛苦。如果我們讓一個問題吞沒我們，我們將會痛苦。如果我們從較遠的距離去看一個問題的話，我們便會發現它與其他事物之間的關聯。這可以幫助我們將此問題與自己或他人曾經遭遇到的類似或更糟的經驗做比較。如果我們將注意力從自身轉移到他人身上，如果我們能看見自己的問題與他人的痛苦之間的關聯，我們將可體會到一種解脫和較為平靜的心靈。

達賴喇嘛提到他以憶念人類基本的情感、自由、真理和正義的需求最終必將獲得勝利來幫助自己面對困境。最為困頓的時期，往往是我們智慧與內在力量最為豐收的階段。藉由正確的門徑，如正面的態度，痛苦的經驗將使我們睜開雙眼認清現實。痛苦將使我們的信心、自立和勇氣增長並使我們成為一個堅強的人。

對困難的回應，我們可以採取：

- 被問題淹沒、去野餐、去度假、或置之不理。這些選擇可以為我們帶來短暫的安慰，但是問題依舊存在。如果我們選擇逃避，我們將無法解決問題。心理上和情緒上的焦慮不安也會接踵而至。
- 直接面對困境；檢討並分析問題，確認它的原因然後找出解決之道。這是較好的做法，即使暫時上我們可能會更為痛苦。如果我們希望正面的迎向困難，我們要記得所有的日常經驗都非永恆的現象。所有事情的發生其背後都有無數的原因與條件，並且隨時都會改變。歡喜和悲傷並不仰賴單一的原因而產生。

寂天菩薩對痛苦的建議。達賴喇嘛認為印度聖哲寂天菩薩對於痛苦的建議是簡單而具效益的。不管我們面對什麼樣的困難，我們都不可以因此而癱瘓。相反的，檢視這個問題。如果有解決的方法，我們何需擔憂呢？如果沒有解決的方法，那麼擔憂又有何用呢？如果情況沒有辦法改變，擔憂只會讓它更糟。痛苦會喚起我們的同理心，使我們與他人相繫，增長我們的慈悲心和愛。不幸的事件雖然是引發嗔恚及絕望的潛在來源，但它同時也是靈性成長的根源。我們自己可以決定該如何回應。

問題討論

1. 您對痛苦的定義是什麼？您以何為基礎？
2. 您如何看待業？您對於「種什麼因、得什麼果」有什麼樣的體驗？
3. 您通常都會如何處理一個問題或困境？
4. 您曾經因痛苦而茁壯堅強嗎？如果是，在哪方面？
5. 痛苦曾經將您與他人聯繫在一起嗎？如果有，是如何？
6. 您是個容易擔憂的人嗎？結果呢？
7. 在讀完此章節之後，您面對痛苦的方式有任何改變嗎？

練習

1. 指出您目前生活中給您痛苦的一項難題。檢視它並且確認導致它的成因。以一種「新」的方式來處理。

關於痛苦的引述

作者：第十四世達賴喇嘛

書籍：邁向寧靜的道路，Renuka Singh 蒐集編譯

痛苦增長您的內在力量。同時，願意受苦使得痛苦消失。

遭逢痛苦絕對會提升您的靈性修持，只要您能將災難和不幸轉為道用。

我們從因果法則中學習到所有的事物與事件不會無因而生。痛苦和不如意的境況都是由煩惱和雜染的行為引起的。

痛苦的真相是我們體驗了許多不同種類的痛苦。三種範疇，分別是：苦苦 — 例如頭痛等；壞苦 — 這與舒適感轉變為煩躁有關；行苦 — 是苦苦與壞苦的根本，並且是在業與煩惱的控制之下。

當您在處理他人的痛苦時感到筋疲力盡、感到消沉而疲憊，那麼為大家著想，最好您能退離一步重新整頓自己。重點是要以長遠的眼光來著想。

直至現在，我們一直都在遭受無止境的痛苦，並且沒有從中得到任何利益。現在我們承諾要做個善良的人，我們便要試著不對侮辱我們的人生氣。忍辱也許很難做到，它需要相當大的專注，但是若我們能忍受這些困難，所得到的成果將是卓越的。而這就是我們應該感到歡喜的地方。

第十章 - 洞察力的需求

主要概念

倫理的紀律。人們對「紀律」這個名詞通常有負面的印象，因為這代表與他們個人的意願相違背。然而，在某些情況下，我們會自願地服從紀律；例如，當醫師囑咐我們避免某些食物時，即使開頭非常艱難，我們也會遵照他的建議。

倫理的紀律是無可取代的，因為它是調和個人與他人追求快樂權力的介面。如果我們只為自己而忽視他人追求快樂的權利，這將會導致我們內心中的焦慮與不安。我們追求快樂，但也需要自制，這樣才不會在追求的過程中傷害到別人。

倫理的紀律不只需要我們以自制來回應負面的情緒，同時需要培養愛、慈悲、忍辱、包容、寬恕等善良的品德。當這些品德落實於生活中時，我們的所有行為自然會促成所有人的幸福，包括我們自己。

倫理的行爲有賴於我們應用非傷害性的原則。我們必須對行爲的道德價值做辨別，而非一味的遵守成規或教條。我們必須運用智慧，對時間、地點、情勢、對所有人長遠的影響去做評斷。在某些情境中屬於道德的行爲，在其他情境中則不是。倫理的行爲不能只淪為照章行事，評斷任何一個特定行爲的對與錯也不能離開快樂和痛苦這個基本問題。倫理的行爲仰賴許多因素：

- 時間和環境
- 個人的自由意志
- 懺悔的程度
- 行爲的意圖

如果我們是在仇恨、自私或欺騙等動機的驅使下行事，那我們的行爲對自己和他人都會產生負面的影響。

洞察力。當我們面對一個倫理的難題時，我們需要藉由批判和想像的力量，來幫助我們辨別暫時性和長期性的利益、評估行爲的可能性結果、並且選擇最大多數的利益。我們必須以「方便和智慧雙運」來思考倫理的困境。「方便」要求我們詰問自己的行爲是否出於慈悲的動機。「智慧」則讓我們能以整體來評估這個難題，並且使我們能採取最小傷害的行動。

我們必須時時運用洞察力來檢視我們的動機，看看自己是自私或是具寬宏的胸襟，是短視或是具長遠的眼光，是對所有眾生慈悲或是只對自己的家庭。

基本的道德規範。有時候我們只有很短的時間可以做考慮和洞察，所以靈性的發展便顯得格外重要。我們隨性的動作反映了我們的習慣和性情。如果這些習慣和性情並不健全，那麼我們的行為將會具有破壞性。在這樣的時刻，如果有基本的道德規範在日常生活中指引我們，那將會是非常有助益的。最重要的是，要將他人的利益銘記在心。也許我們可以仰賴所有宗教和人文哲學都相符合的基本倫理規範，包括：不殺生、不偷盜、不妄語、不邪淫。所有的宗教都同意避免仇恨、驕傲、惡意、貪圖、嫉妒、貪婪、縱慾、傷害性的意識形態（例如種族主義）。在這個容易而有效的避孕方式唾手可得的時代裡，關於邪淫的告誡也許會遭人懷疑，但是所有的宗教都提醒我們，邪淫，特別是不忠貞，會盤據我們的身心至完全沒有任何空間從事建設性活動的地步。不忠貞對伴侶也是一種暴力並且會導致其他傷害性的行為，例如謊言與欺騙，尤有甚者，意外懷孕後之墮胎。

對他人行為的回應。我們幾乎永遠無法了解別人行為的全部理由與情況，因此最好是關注自己的缺點，少去尋找他人的過失。我們只能改正自己的行為。如果有人持續不斷地造作非倫理的行為，我們可能要迴避他，但並不是與他完全斷絕關係。只要我們的動機是清淨的，並且採取非傷害性的手法，我們可以試著影響他的行為。

科技所面臨的倫理困境。現代科技給予我們延長壽命的能力。每一種問題都必須從理性、慈悲的觀點以及所有的情況來考慮。在遺傳和生物科技的領域當中，非傷害性的原則是非常重要的。從事遺傳學的實驗不能只是為了揚名或獲利，我們必須以謹慎謙卑的態度來進行，並且小心它被濫用的可能。從事如此工作必須秉持慈悲的動機，而非功利。以功利作為衡量的尺度容易導致社會中某些弱勢的族群被濫加利用。

複製生物、動物實驗以及類似的行為，與非人道的工廠化農場一樣，同屬於危害的行動。我們需要法令和國際行為法則來規範它們。但更重要的是，必須每一個人都意識到這些行為對於人類和動物所施加的傷害。科學家必須本著倫理自制和慈悲的動機來行事。

問題討論

1. 對於倫理紀律的必要性您有什麼看法？您在生活如何實踐它？是經過內在的抉擇或是外在的強迫？
2. 達賴喇嘛所提出的「智慧的洞察力」指的是什麼？它如何在您生活中呈現？
3. 我們如何將自己的快樂建立在他人的痛苦上，不管是個人或團體？請舉例。
4. 所有倫理的行爲都是相關的嗎？在每一種特定的情況中我們如何決定什麼是倫理的行爲？
5. 我們對自己的行動有選擇的權利嗎？您曾經採取過什麼行動您現在視爲是錯誤的：當時您有選擇的權利嗎？當時您的行動是經過考慮的嗎？
6. 您面臨任何倫理道德與科技衝突的困境嗎？洞察力永遠能在對與錯之間做明確的區分嗎？有時一樣嗎？它如何不一樣？

練習

1. 舉出一個您正面臨的倫理困境，不管是大小。以「方便和智慧雙運」來評估情況並引導您的行動。
2. 指出一則您深有感觸和支持立場的社會難題。深入探究並找出不同的案例。評估每一個別案例的倫理層面，記得我們必須以智慧，來對時間、地點、情勢、對所有人長遠的影響去做評斷。非傷害性的原則如何在您所思考的這個議題中起作用？

第十一章 - 普遍性責任

主要概念

我們的任何行為都具有普遍性的層面。因此，倫理的紀律、健全的行為和謹慎的洞察力不僅對個人產生衝擊，同時也在逐漸複雜與交錯的世界中，對共同體逐漸產生衝擊。我們不再能夠漠視他人、甚至這個星球的利益。

普遍性責任意指當我們有機會造福他人時，我們當下便要把握住。我們要避免劃分，並學習知足。我們的行為反映了我們對所有眾生福祉的設想。將自己的心轉移到他人身上，承認所有的人都有相同的離苦得樂的權利。

強調本質的整體性。專注於表面上的差異將導致劃分與痛苦。我們可以強調在本質上我們是如何一致。當我們瞭解每一個人都希望被愛、希望快樂、不希望痛苦，對他人幸福的關懷便油然而生。大部分的人對於親屬和朋友很自然如此，但重要的是，我們應擴及其他的社群和國家，因為所有這些都不再是超然獨立存在的。

培養知足對於維持和平共存是非常重要的。不知足將引起貪婪並埋下嫉妒的種子。它助長了侵略性的競爭和極端的唯物主義，同時也是破壞環境的根源。知足並不單只是倫理的問題，而是必要的問題。我們生活在我們所創造的世界中。達賴喇嘛促請我們對不斷追求經濟成長的文化提出質疑，因為它會助長累積心中的不滿。國家與國家之間的不平等，也是帶給人類麻煩的根源。即使有錢人在日常生活中仍會感受到貧窮的徵候。

誠實與正義。普遍性責任引致對誠實的承諾，也就是說我們的行為要表裡一致。如果我們的行為表裡不一，則將引起他人的懷疑和恐懼。當我們致力於誠實，我們便可以幫助社會減少誤解、懷疑和恐懼。在發現不正義時，我們尤須以普遍性責任和誠實來行事。如果我們未仗義執言，是因為害怕他人的眼光嗎？如果我們忽略自身的沉默會造成深遠的影響，那未仗義執言就有可能不合乎倫理。

共同合作。不管個人、群體或國家，我們需要彼此共同解決問題。面對衝突，我們需要尋找非暴力的解決方式，並且更進一步接受人權和人與人之間的差異性。我們必須提醒自己，歷史上任何以外力強迫的秩序都只是短暫的。相反的，普遍性責任是以我們的內心世界、意識和精神、心靈和心智的多元性與功用為基礎。今天，不管身為個人、群體或國家，我們必須考慮自身需求與他人需求的關係，並且評估我們的行為對他人所帶來的影響。這是真正和平與和諧的基礎，也是帶領我們遠離戰爭、暴力以及解決差異的途徑。

問題討論

1. 回想您最近的行動和它們普遍性的層面 — 對他人和世界細微的或直接的影響。當您行動時有意識到這個層面嗎？
2. 什麼是貧窮的普遍性層面，也就是說：您如何在日常生活中感受到貧窮的徵候？
3. 什麼是知足？您如何知道您很知足？知足影響了您與世界的關係嗎？請解釋。
4. 您如何培養知足？
5. 在您生活中有什麼外力助長劃分、競爭和極度的唯物主義？您的回應是什麼？
6. 個人該如何促進眾人、社群和國家之間的平等和正義？您個人的貢獻是什麼？
7. 您如何知道您是誠實的？
8. 您曾因為害怕眾人的眼光而未仗義執言嗎？您對這件事的感覺？這對您、他人、局勢產生什麼影響？您曾在逆局中不惜仗義執言嗎？您對這件事的感覺和它的影響？
9. 您上一回對社會邊緣人表達善意是何時？與一位社會邊緣人接觸並感覺到與他們有人類本質上的聯繫是何時？

練習

1. 以一星期的時間，每日早晨寫下生活中一件令您滿足的事情。一天當中，思考這件事情。
2. 試著在您社區中幫助一位處於社會邊緣的人物。
3. 從社群中或世界中選擇一個您所關心的情況，找出並採取三種簡單的行動來承擔與此情況相關之責任。

第十二章 - 承諾的等級

主要概念

達賴喇嘛指出，如果您認同普遍性責任是個人快樂和創造美好世界的基礎之觀點的話，那麼開始在日常生活中去展現慈悲、去實踐倫理的原則是非常重要的。但是要做到什麼程度呢？需要什麼樣等級的承諾才足夠將慈悲帶進生活？

從現狀開始。達賴喇嘛建議，沒有人需要激進地改變原有的生活情況和採取全新的生活方式。我們並不需要放棄我們現有的工作而去過像甘地一樣的農人生活，甚至特意去成為醫生、老師或僧侶。我們每一個人，可以從自己目前的生活狀況著手，並且開始在日常生活中多注入一份慈悲。就以自己的所在位置為出發點，盡己所能。

達賴喇嘛同時提到，我們需要懷抱一份利益他人的心來做我們的工作，實行我們的生活原則。我們可以從小處著手，例如關掉正在滴水的水龍頭，或者幫助需要幫助的人上電車。或者，我們可以從事大規模的事；如果我們了解到自己的工作會對他人造成傷害，那麼在責任感的驅使下，我們會選擇換工作。在生活中，以真誠勇氣做一個負責而誠實的政治家，商人要考慮生產設施所產生的廢棄物，律師要為正義而奮鬥，鉛管工人安裝節水馬桶，回教徒與猶太教徒相互尊重。

自願與適度。不論我們為他人做了什麼，做了多大的犧牲，都應該是在充分瞭解這樣做的好處後，出自本心、心甘情願地去做。達賴喇嘛非常鼓勵那些有錢人，能將他們的財富視為幫助他人的絕佳機會；分享他們的財富來減輕痛苦。同時，每一個人無法、也不能夠拋下他們全部的財物，或過一個苦行僧的生活；我們只要從我們目前的情況做起，過一個節制的生活。

達賴喇嘛指出他擁有幾支名貴的手錶，他其實可將它們賣掉以便為窮人建蓋屋舍，但直至目前為止，他並沒有這麼做。達賴喇嘛與我們分享他生活的故事，告訴我們每一個人如何可以從自己現有的生活情況做起、目前我們所能做的改變、以及我們瞭解自己在原則與實踐之間尚未一致時如何盡己之力。

我們並不需要嘗試在一天或一星期或一年內變成無限慈悲；我們依自己的能力採取步伐，適度地往前邁進。

問題討論

1. 達賴喇嘛認為不同的人可能採取不同等級的承諾，每一個人可以從現有的能力範圍做起、盡力而為，而非要求每一個人皆要採取絕對等級的承諾。您對這個觀點有什麼看法？
2. 當您思考您的工作，您能看見它可以為他人服務之處嗎？如果您專注以服務之心來做事，您的工作或您對它的態度將如何改變？
3. 我們之中有許多人，往往因為心意與行動之間的差距而產生罪惡感。對於此點，您如何看待它與達賴喇嘛「不同等級之承諾」間的關係？

練習

1. 以您的生活情況而言，您可以想到任何更具慈悲與普遍性責任的生活方式嗎？以您目前的現況，什麼可使您過較具慈悲的生活？如果您願意，選擇一項特別的方式並且實行一段時期。

第十三章 - 社會中的道德

主要概念

當我們對關懷眾生的理想做出承諾後，就應該將我們的理想反映在社會和政治的政策上。否則，我們的政策便有可能會傷害全體人類而非造福他們。達賴喇嘛提出六項討論領域：教育、媒體、自然環境、政治與經濟、和平與裁軍、宗教相互和諧。

在這一章和接連的兩章當中，達賴喇嘛表達他個人認為什麼是該有的作為。他邀請我們能運用這些觀點激發個人的思想，思考如何將社會與政治政策和我們個人對倫理的行爲、普遍性責任和慈悲的努力相結合。

教育。一般現代教育系統忽視倫理議題的探討，其大部分原因爲（1）萌芽發展之際社會深受宗教團體的影響（2）人類和倫理價值普遍被視爲宗教的範疇。當宗教影響力式微，學校並沒有適時遞補缺陷，因此我們傳授孩童知識，但卻缺乏給予慈悲的教養。

達賴喇嘛建議我們：

- 帶領孩童瞭解他們的行爲具有普遍性的層面，並且是建立在同理心的天賦感受上，以使他們對他人有一份責任感。
- 身爲父母和老師，我們的行爲必須具有原則、紀律和慈悲，因爲身教是更甚於言教的。
- 不要將重要的社會問題單純歸類爲宗教事務，而是攸關人類持續生存的事務。
- 將所有對他人的負面觀點由教學課程中移除。留意不要將對國家、宗教和文化的愛發展爲狹隘的民族主義或宗教的偏執。

媒體。媒體對現今個人的影響是超乎百年前的人所能想像的。因此不僅是媒體工作者承擔重大的責任，所有個人，不管是觀眾、讀者或聽眾，也同樣承擔重大的責任。達賴喇嘛提出的要點包括：

- 追蹤報導是一種重要的任務，只要調查者並非以不良動機來行事，並且能夠秉持公正和尊重他人的權利。
- 觀眾偏愛觀看媒體上的性和暴力，引發製作者產生謀取商業利益的動機。關切點在於它所造成的影響在倫理上是否健全，或者只是導致漠不關心、心靈的僵化與缺乏同理心。人性本善，但媒體上一再反覆出現性與暴力會使人產生人性是黑暗的印象。媒體若是要具有倫理責任，則必須反映這個簡單的事實。

- 媒體當然需要規範，但真正的規範是自發性的紀律。這意指我們有責任教導孩童，所以在未來他們若從事媒體相關工作時，才能更具有紀律與慈悲心。

自然環境。大自然是我們的家，所以爲了自己最大的利益，我們要照顧它。達賴喇嘛建議：

- 研發不會破壞自然的生產方式。
- 理解個人的行爲具有普遍性的層面，以此爲基礎，學習自制。工業發展國家中的每一個人有特別的責任來改變他們的生活方式。
- 教育和媒體雙方皆有責任。達賴喇嘛以目前西藏的環境破壞爲例，並且指出西藏流亡政府不遺餘力地教導下一代，讓他們瞭解居住在這個脆弱的地球上應有的責任。

政治與經濟。達賴喇嘛提出現今政治與經濟政策若持續發展下去，將會導致富者更富、窮者更窮。他建議：

- 政治人物是社會的產物，因此，我們若不願有過多的貪污官員，便勢必要在自己的生活中實踐倫理紀律。
- 以寬大的精神競爭。
- 只要我們每一個人愈發展慈悲的天性，商營企業便愈能反映出基本的人性價值。
- 倫理的概念在國際間正逐漸展開。諸如「和解」、「非暴力」、「慈悲」等詞彙，經常被政治人物所使用。整體而言，人們逐漸重視正義和真理。
- 經濟關係愈是相互依存，政治關係必然更加禍福相依。聯盟將數億人口聯繫在一起，逐漸跨越地理、文化和種族的界限。同時，在貿易、社會政策、安全協定方面結合的地方團體可以組成許多自主的種族、文化和宗教團體。新世紀的挑戰在於尋求團體間相互合作的良好管道，並且能認識彼此的差異性、尊重彼此的權利。

問題討論

1. 在您所處的團體和國家中，有任何您認為不具慈悲、沒有關照他人的政治和社會政策嗎？
2. 以您童年的經驗或現為家長的經驗當中，對於只傳授知識但缺乏灌輸慈悲概念之教育體系，您有任何擔憂嗎？什麼理由讓您仍懷抱希望？
3. 您對於達賴喇嘛的建議有何看法？有其他您可以採取的行動嗎？
4. 您如何負起責任，使慈悲與倫理行為的價值能和媒體的消費協調一致？
5. 在過去三十年中，什麼使社會在自然環境的保護上有所進步？現今該做些什麼，而您如何將此化為個人的行動？
6. 對於達賴喇嘛認為政治與經濟所需要朝往的、和具希望的方向，您有什麼看法？

練習

1. 在這些不同領域中，選擇一項領域來進行倫理的訓練，並發展一套個人日常生活的實行計劃。不管您做到什麼程度，在下一個月的聚會中提出討論。

第十四章 - 和平與裁軍

主要概念

暴力的特性：

- 暴力代表痛苦。暴力引起暴力。
- 我們無法預測暴力的結果，也無法在一開始便確定它的公正性。
- 戰爭就像是人類社群中的一把燎原之火，以活生生的人做為燃料。

和平的天性。我們有必要對和平加以區分：有一種和平僅僅代表沒有戰爭發生，另一種和平則指的是全然安寧的狀態，它是建立在由相互瞭解、容忍他人觀點、尊重他人權利所導致的那種深刻的安全感上。在長達四十年的冷戰時期，我們看不到這種和平。這僅僅是近似而已。真正的和平遠遠超越那種建立在相互敵意上的脆弱平衡。它最終依賴的是內在衝突的圓滿解決。人類相互依存的事實在現今是絕對必要並且顯而易見的，因此真正意義深長的和平是全球的和平。

和平由個人開始。戰爭與和平並非與我們無關獨立存在的。世界的和平有賴個人內心的和平。我們必須訓練自己能夠處理負面的思想與情緒。我們必須發展基本的靈性特質。我們必須發展慈悲心。

這通常有些困難，因為人們有時會視戰爭為刺激、甚至榮耀的表徵。但現今煽動戰爭的人經常隔岸觀火。這有點像電玩遊戲，並不需要面對面的戰鬥，也並不需要知道自身行為所造成的影響，武器的存在只為了摧毀人的生命。戰爭，對於無辜的人將造成前所未見的傷害。婦女、小孩、老年人首當其衝，成為戰爭期間和戰爭長期結束後的犧牲者。

但是武器本身無法自行行動。必須有人按下按鈕才能發射飛彈，或者扣下扳機來射出子彈。我們必須解除我們所建立的軍事武裝。和平無法靠武力而來。只有真正從內心去除不公正，我們才能享有真實的和平。長久的和平只有靠我們每一個人從內心中去努力。我們必須學習不要給他人帶來痛苦。

解除武裝。如果我們對解除武裝有充分的承諾，我們便能逐漸對它建立起明確的目標。我們必須增進現有的提案，來為目標創造有利的條件。那些提案，即使尚未成功，但仍證明人類希望和平生存的基本願望。

- 一個逐漸為大家所認同的諷刺是：大規模殺傷性武器很難被視為有用的。它們的生產所費不貲，儲放也需花費大量金錢。而我們儲放它們是因為我們無法想像使用它們。我們該如何促成對話，並使大家逐漸認知大規模傷害性武器不管任何情況下，都不再為人類帶來任何益處？
- 世界正朝向區域性安全組織和更具寬廣性定義的社群邁進。這可以去除許多民族國家為防禦自己而擁有大規模傷害性武器的危險。同時，也趨向全球性警察部隊的形成。全球性警察部隊會保障世界各地的正義、共同安全和人權。它也會防範野心份子以暴力手段擅用權力。我們已習於聯合國的保護部隊，它是我們朝此方向邁進的一步。
- 我們可以累積擴大聯合國和它的分支如聯合國教科文組織、聯合國兒童基金會等之工作。通訊革命使全球意識開始出現。如果我們能將聯合國的全部潛力激發出來，那麼人類整體的願望將能實現。為了這個理想，我們必須終止強權對弱勢國家的操縱，並且給予個人向聯合國議會抗議自己政府的權力。
- 我們必須開創和平區域、國際認可的非軍事區。許多地方如西藏，如果成為和平區域，將可使其他國家解除對那地區的防禦。德國可以成為一個和平區域。
- 由不同人士共同組成國際團體來幫助不幸的人，例如無國界醫師組織，便具有強力的背景讓人與人間緊密相聯和慈悲的精神可以興盛茁壯。
- 從事軍火製造、買賣和運輸相關工作的人可以幫助解除軍火工業。首先他們可以捫心自問是否真的可以為自己的參與作正義的辯護。沒有所謂「安全」的軍火客戶存在。

倫理監督。我們必須學習以和解和妥協的精神對談。我們需要建立一個以倫理觀點來監督人類事務的團體。它們的審議將代表世界的良心。

問題討論

1. 您認為一個沒有暴力和戰爭的世界是可能的嗎？為什麼可能？或為什麼不可能？
2. 您認為在暴政下生活的人民可以藉由非暴力的方式達到民族自決與正義嗎？
3. 達賴喇嘛常提到：「世界的和平要透由內心的和平」。您如何將此與您的生活連結？
4. 您如何以深厚的內在安全感為基礎，建立一種內心的寧靜？
5. 您訓練內在的功課是什麼？它們有效嗎？它們對您日常生活中、您所處的團體中、世界中的暴力和和平有什麼影響？
6. 對於此章節中支持解除武裝和促進世界和平的建議，您可以有什麼貢獻？
7. 您如何開始改變週遭的人對於戰爭、暴力和世界和平的態度？（他們的厭倦感？無力感？幻滅感？您自己呢？）
8. 個人如何影響政府更加認真地推動世界和平？

練習

1. 在您所處的環境中，可以是家庭裡、工作裡、或學校裡，開發一個將他人納入的「和平區域」（例如：重新佈置房間，以溫和的言語、平靜的態度處世，放音樂）。
2. 找出能深入交談此章節主題的朋友和家人，在未來三個月，彼此作定期的探討。
3. 您生活中與他人有任何爭執嗎？試著以和解、妥協和慈悲的精神去交涉。

第十五章 – 現代社會中宗教的角色

主要概念

宗教可貴但並非必要。宗教對現代社會而言並不一定適切。宗教信仰並非倫理行為或快樂的必要條件。真正需要的是慈悲、平靜、忍耐和包容等靈性特質。但是達賴喇嘛認為這些靈性特質在宗教修持的背景下，將有更為良好的發展。如果妥善運用，宗教是我們得到快樂最具效力的工具。它鼓勵培養對他人的責任感，支持倫理紀律的訓練，並且以根本層面去探討人類的痛苦。現今人類仍在受苦，也許精神層面更甚於肉體層面。

宗教間的和諧。人類歷史中，宗教經常成為衝突的根源。現今這個環環相扣的世界，不同宗教信仰和修持的人們逐漸緊密接觸，而宗教間的紛爭便成為一個現實的問題。要消弭這些衝突，最主要則是要靠宗教間的和諧。這該如何助長呢？

達賴喇嘛的方法是培養瞭解 — 認識阻礙宗教和諧的障礙，並且發展對治的方法。其中一個障礙便是缺乏對彼此傳統的瞭解。克服此種障礙最好的方式則是透過對話，不管是專家之間或是一般信徒之間。其他有益的方式包括，不同傳承的信仰者聚集在一起為共同的幸福祈禱，或者一起至聖地朝聖。所有這些方式都可幫助人們看見，不論教義上的差異，所有的宗教皆希望藉由慈悲、愛、忍耐、包容、謙卑等特質的培養，來增進快樂。

從唯一「真正的」宗教至多元宗教。另外一個造成宗教間不和諧的根源是將宗教錯用，只為強化個人自私的態度。我們太容易把自己的宗教當成一種標籤，用它來畫清自己與他人的界線。這反映出一個真正的問題，那就是每一個宗教都宣稱自己才是「真正的」宗教。該如何解決？每一個教徒在自己所選擇的道路上需要一心一意的信念，而信念來自於對這條道路的真理堅定不移的信仰。但與此同時，也必須認清事實，其他宗教的信徒也以相同的方式在信仰他們的宗教。教徒們在全心為自己的信仰奉獻的同時，也必須至少能接受其他宗教的正當性。舉例來說，達賴喇嘛個人認為對他而言佛教是最佳的道路，但他不敢說對每一個人都是最佳的。

達賴喇嘛解決矛盾衝突的方法是：「個人有特定的宗教，但整體人類需要許多的宗教。」存在於不同宗教傳統間的多樣性是極其豐富的，因此並沒有必要試著說所有的宗教最終都是殊途同歸的。是的，它們全都強調靈性的特質，但那並不代表它們都是同一個。當我們沿著道路前進時，我們最終勢必認知到真正教義間的差異。

如果我們認真視人權為一種普遍性的法則，那麼發展一種真正的宗教多元化的意識便是非常重要的。與其說有一個「世界宗教」，達賴喇嘛更支持「世界宗教議會」的想法，提倡民主、相互尊重與多元性。

謹慎：關於改變信仰。單就改變信仰並不一定使人變得更好。雖然學習他人的傳統很好，但最好還是在自己固有的文化傳統中發展個人的修持。這可以避免在不同的宗教傳統中過不同的生活所帶來的困惑。如果一個人真的深受另一個宗教的基本教義吸引，那麼重要的是他應該不斷地問自己：「有任何正當理由使我深受這個宗教吸引？是因為它的根本教義？或者因為我覺得它的文化習俗或儀式很具魅力？或者我猜想它較少要求？」在經過長時間和成熟的深思熟慮之後，如果一個人真要改變宗教信仰，那麼千萬不要掉入為了替自己的決定辯護，而在他人面前批評原有信仰的陷阱之中，這是非常重要的。

宗教意義的修持。為這個傳統或那個傳統形而上的真理或主張爭論不休，是非常不健全的；真正重要的是在個別的情況下這項修持是否有效。評量藥物的療效必須看它對病人的影響。如果信仰宗教只在於知識的層面，而沒有真正進入內心的修養，那宗教就只有微少的價值。對信仰缺乏瞭解或落實，其價值也是有限的。

宗教人士對現今世界有許多可貢獻之處，但是只有真正將宗教教義落實，別人才會認真看待他們。這意味著，在發展美德的同時，也必須與其他信仰傳統發展出良好的關係。

問題討論

1. 您對於宗教在現今世界的角色與影響有何看法？這是一個善的力量嗎？或者這是一個惡的力量，只會分化人群？這與現今的科學世界和全球化商業有關嗎？
2. 您培養諸如慈悲、平靜、忍耐和包容等靈性特質的方式是什麼？您會如何形容您的靈性生活？在將義理概念轉為真正內心修持的道路上您如何更跨出一步？
3. 您目前仍保有出生即有的宗教信仰嗎？還是您已採納另一個信仰傳統？若您已改變信仰，您有考慮過先前及未來新的傳統在什麼地方吸引您？也就是說，是因為它的根本教義？或者因為與此傳統有關的文化習俗和儀式？
4. 如果您已改變信仰，您如何看待您原先的宗教？對它有任何痛苦的感覺或批評嗎？如果有，那麼有任何平復這種感覺的可能嗎？
5. 在您的生活和團體中，您如何視宗教為「唯一真正的宗教」？「個人有特定的宗教，但整體人類需要許多的宗教」？
6. 您有任何可以擴展宗教間之和諧、與不同傳統信仰者作深入交流的機會嗎？例如餐會、非正式或正式的研討會、慶典或朝聖？

練習

1. 在追求倫理的行為與快樂的道路上，請從慈悲、平靜、忍耐和包容中選擇一項您希望培養的核心靈性特質。仔細觀察，並從您的宗教、其他宗教或靈性的教導中尋找、選擇和實踐一個方法，來幫助您在生活中培養這項核心靈性特質。
2. 實行一個可以擴展您對不同傳統信仰的瞭解和增進和諧的方法。

第十六章 – 一個請求

主要概念

在這一章節中，達賴喇嘛向我們提出一個請求：面對生命的無常，要盡可能地使餘生每一時刻都過得圓滿、充實和有意義。要想死亡來臨時能夠沒有懊悔，便必須當下過有責任的生活，並以慈悲之心待人。我們的快樂與他人的快樂是緊密相連的。如果這個社會充滿痛苦，我們也會充滿痛苦。

慈悲是使生命具有意義的主要因素之一。它是長久安樂和喜悅的泉源，同時也是善心的基礎。藉著親切、友愛、誠實和正義的行為，我們不只幫助了他人，同時也確保了自身的利益。相反的，如果我們的心智愈是為敵意所苦，我們也將愈悲慘。我們無法逃脫愛與慈悲的必要性。

我們並不需要宗教的場合或複雜的哲理或教義才能修持慈悲心。我們自己的心和意志就是寺院。不管我們是否有宗教信仰，只要我們能以慈悲之心待人，並且以責任感謹慎行事，毫無疑問的，我們一定會快樂。

隨專注世間和物質而來的絕望。但是我們並非總是快樂，即使這應該是容易的。為什麼？因為我們無法面對自己的負面思想與情緒。我們浪費太多時間在沒有意義的活動上和為瑣碎的小事而懊惱。我們將本領用於欺騙鄰居上，佔他們的便宜，讓他們為我們的好處犧牲。我們只會把握機會自己享樂，用太忙為藉口，迴避為他人的幸福設想。無可避免的，若是對他人的需求未加注意，我們終將會傷害到他們。當事情發展不順利時，我們總是自以為是的將自己遭遇的困難怪罪在他人身上。

過有意義的人生。人生若要具有恆常的滿足感和穩定的意義感，需要靠幫助他人來獲得，而非靠物質和感官的享樂。達賴喇嘛提供以下的建議，希望我們活得快樂，活得有意義：

- 從事靈性的修持，並將對他人的關懷化為行動
- 放下嫉妒，捨棄想要征服他人的慾望
- 試著利益他人
- 以微笑迎接他人
- 要坦率
- 盡可能摒除偏見
- 把每一個人都當成自己親近的朋友
- 如果您無法幫助他人，那麼至少不要傷害他們
- 當您享受這個世界的同時，幫助那些受蹂躪和無法自救的人
- 試著不要背棄那些顯現出焦躁不安、衣衫襤褸或身體病弱的人

問題討論

1. 「當下過有責任的生活，並以慈悲之心待人。」也許是達賴喇嘛在本書中所要介紹的單純信仰之摘要。這句話如何概述您在閱讀《新千禧年的心靈革命》的過程中所學習到和整合到的東西？您會再增加什麼說法？或著您有不同的說法？
2. 什麼修持幫助您讓心靈和意志成爲慈悲心的殿堂？在這讀書團體結束之後，您仍會繼續什麼樣的修持？
3. 如果快樂真的這麼容易，爲什麼大家卻尋覓得這麼辛苦？是什麼做爲給您的生活帶來絕望與不快樂？
4. 爲什麼達賴喇嘛說若是對他人的需求未加注意，我們終將會傷害到他們？您有任何經驗嗎？
5. 請描述您曾因太忙、對方的外表讓您不自在、或其他理由使您在有能力幫助他人時卻沒有付諸行動的經驗。
6. 請描述曾經有人原先可以幫助您，但卻因太忙而沒有付諸行動的經驗。您的感受是什麼？
7. 達賴喇嘛獻上在追求利他的道路上，能夠激勵他的一首簡短禱文。它也激勵您什麼？在未來的幾個月和幾年中，您將如何在忙碌的生活中持續鼓舞自己？

練習

1. 在每天終了時刻，回憶您曾幫助他人的一種方法。
2. 至少每星期一次，誦讀此章結尾的簡短禱文，或您所選擇的任何儀軌，來幫助您提醒和鼓舞自己要幫助別人。

達賴喇嘛在結尾時，引述這首在追求利他的道路上，給予他勉勵的簡短禱文：

願從現在到永遠
願我始終如一地成爲
失護者的守衛
迷途者的指引
跨海者的船隻
渡河者的橋樑
處險境者的庇護所
黑暗者的明燈
流離失所者的避難處
以及求助眾生的僕人

結行練習的構想

1. 隨堂遊走表達此讀書團體對您的意義。
2. 感謝團體成員，由於他們的給予及分享使得此讀書團體對您而言深具意義。
3. 這項倫理的探索改變了您嗎？如何改變？
4. 在研讀《新千禧年的心靈革命》之後，從您所得到的學習和成長之中，您對未來有什麼期許與目標？
5. 在利他心的驅動下，以您自在的方式供獻您的精力與善意。您的舉動將為世界帶來什麼樣的禮物？

歡迎隨喜印製此份研讀指南，請將下列版權標示包含在您的翻印中：

出版者授權翻印
達賴喇嘛基金會 2004 年版權所有
公開網站 www.dlfound.org



達賴喇嘛基金會
國際倫理與和平組織

地址：1804 Embarcadero Rd., Palo Alto, CA 94303

電話：650.354.0733 傳真：650.354.1603

www.dlfound.org

This STUDY GUIDE for ETHICS FOR THE NEW MILLENNIUM by His Holiness the Dalai Lama was translated into Chinese from the original English version by Ani Tensin on October 31, 2005. Ani Tensin is a Taiwanese nun who was ordained at Dharmasala in July of 2002 and who is furthering her Dharma studies and study of Tibetan language at Sera Jey Monastery in November, 2005.

Ani Tensin was contacted upon our request for assistance from the Religious Office of His Holiness the Dalai Lama in Taipei for the translation of this 'Study Guide' for Ethics For the New Millennium.

It is hoped that the completion of this translation of the 'Study Guide' for Ethics For The New Millennium into Chinese will benefit Chinese communities and mankind.

Much appreciation to the buddhist nun Ani Tenzin, and the Religious Office of His Holiness the Dalai Lama in Taipei for making this possible.

**Venerable Bhikkhu Maitreya
Buddhist for WorldPeace
bfworldpeace@yahoo.com**

November 6th, 2005