

## 慈悲與個人

### ◆第十四世達賴喇嘛講述

#### 生命的目的

不論我們是否自覺性地思考著，我們人類經驗中最深刻的一個問題就是：生命的目的到底是什麼？

我曾經考慮過這個問題，而且願意和讀者分享我的想法，希望能夠對各位提供一些直接而且實際的益處。

我相信生命的目的就是要快樂。從我們出生的那一刻起，每一個人人都追求快樂而不喜歡吃苦。這個想法既不受社會規範也不受教育和意識型態所影響。在我們人類的內心深處，我們只是渴望滿足的感覺。

我不知道宇宙無盡的銀河和星球之中，是否還蘊藏著更深刻的意義，但是最起碼很明白的一點就是：我們住在地球上的人類所面臨的課題，就是使我們自己過一個快樂的生活。因此，努力去發掘什麼才能為我們帶來最大程度的快樂，便成了相當重要的一件事。

#### 如何得到快樂

首先，每一種快樂和苦難都可能被分成兩大類：心靈的和肉體的。在兩者之中，往往是心靈方面對我們大多數人能產生最大的影響。除非我們處在病重或是被剝奪了基本的必需品的情况下，我們的肉體狀況在生活中常常扮演次要的角色。如果肉體的需求得到滿足，我們實際上就忽略了它。然而，我們的心靈卻記載著每一件事情，不論是多麼微不足道的事。因此我們應該付出最大的努力來製造心靈的平安。

從我個人有限的經驗裡，我發現最大程度的內心寧靜，來自於發展愛心和慈悲心。我們愈關心他人的快樂，我們就變得愈能感受到個人的安寧喜樂。培養一種對他人親切真誠的感情，能使我們自然而然地得到內心的平靜。這能幫助我們消除心中可能有的恐懼或是不安全感，而且能賦與我們力量來處理任何面臨的難題。這是生命中最終極的成功來源。只要我們活在這個世界上，我們就一定會遭遇困難。如果在這種時刻，我們失去了希望而變得沮喪，我們便縮減了自己面對難題的能力。

若從另一方面來說，我們能記得不僅僅是我們自己，而是每一個人都會遭逢困境，這個更實際的看法將會增加我們的決心和能力來解決難題。事實上，以這種態度，每一項新的障礙，都可被視為另一次寶貴的機會，來改善我們的心智！如此我們便能努力地逐漸變得更慈悲，也就是我們能發展出對他人受苦時真正的同情心和意願，來幫助他們拔除苦痛。如此一來，我們自身的平靜和內在的力量將會自然而然地增強。

#### 我們對愛的渴望

歸根究柢，愛心和慈悲心能帶來最大快樂的原因，僅僅是因為我們本性對於它們

的珍愛遠超過任何其他事物。對於愛的渴望是人類存在的基本需求，此乃我們彼此之間深厚地互相依賴的結果。不論任何人是多麼地聰明能幹，如果單獨一個人的話，他或者她都將無法生存。不管任何人在一生中最意氣風發時，感到多麼地具有活力和獨立自主的能力，當一個人生病，或是年幼，或是年老的時候，一個人必定需要其他人的支持才得賴以生存下去。

互相依賴，當然，是大自然的基本法則。不僅較高層次的生物如此，即使是很多最小的昆蟲也是群居性的，牠們既沒有宗教，也沒有法律或教育，僅因互相親密關聯、分工合作，便生存了下來。最細微的物質界現象，也是由互相依存的法則所統理。所有的現象，從我們所居住的星球到包圍我們的海洋、雲彩、叢林和花朵，無一不是依靠著細微的能量形式而產生。如果沒有它們之間適當的交互作用，它們便會消失和毀壞。

正因為我們人類自身的存在，是如此地依賴他人的幫助，我們對愛的渴望，便成為人類根本的需求。所以，我們需要真正的責任感和對他人福祉的誠摯關懷。我們必須思索人類的本身到底是什麼。我們並不像機器製造的物品。假如我們僅是機械性的實體，那麼機械本身便能減輕我們所有的苦痛而滿足我們的需求了。然而，既然我們並不純粹是物質性的生物，那麼，將我們對所有快樂的期望，單單寄託在外界的發展上便是一項錯誤。取而代之的，我們應該考慮我們的根源和本性，以便發掘我們所真正需要的是什麼？

暫且不談宇宙的創造論和演化論的複雜問題，我們至少可以同意，我們之中的每一個人都是雙親的結晶。一般來說，我們的成胎並非僅由於性慾，而是因為自己的雙親決定要生孩子。這樣的決定是建立在責任感和利他主義之上的——也就是說雙親慈悲地承諾要照顧孩子，直到他能照顧自己為止。由此可見，從我們受精成胎的那一剎那起，我們父母親的愛心，便直接關係著我們被創造產生的過程。尤其是，從我們出生的最早嬰兒時期，我們完完全全依賴母親的照顧。根據一些科學家指出，一個孕婦的精神狀態，不管是平靜的或者是攪亂的，都對她未出生的嬰兒有直接地身體上的影響。

在嬰兒出生時，愛的表達也是非常重要的。既然我們所作的第一件事就是吸吮母親的乳汁，我們自然地覺得與她親近，而她必須對我們有愛心才能適當地餵養我們，如果她感到生氣或是嫌惡，她的乳汁可能無法自然順暢地流出來。

從初生期到三歲或四歲，是嬰兒腦部發展的重要時期，親切愛撫接觸是幼兒正常生長唯一最重要的因素。

由於一個幼兒不能沒有他人的照顧而生存，愛心就是他最重要的營養品。不論是孩童時期的快樂，減輕緩和孩子的種種恐懼，或是兒童自信心的健康發展，全都直接地倚靠愛心。

時至今日，很多兒童生長在不快樂的家庭裡。如果他們沒有得到適當的關懷，日後他們將很難去愛他們的父母，更常見的是他們將發現很難去愛別人。這是很悲慘的。

當兒童長大入學之後，他們需要的支援必須由他們的老師來提供。如果一個老師

不僅僅傳授知識教育，而且以培養學生面對生活為己任的話，他的或她的學生將感到被信任和受到尊重，而所教導他們的事物將在他們的心靈上留下難以磨滅的印象。從另一方面來說，如果一個老師所表現的並不是真正地關心他的或她的學生的整體發展，那麼，這位老師所教導的課目將會被視為短暫的，而且不會被學生記得很長久。

類似地，如果一個人生病了，躺在醫院接受一名充滿溫暖愛心的醫生照顧時，病人會覺得好多了，而醫生想要盡可能地治療病患的這個願望本身便是最好的特效藥，不管他的或她的醫術是否高明。從另外一個角度來看，如果醫生缺乏真心關懷，而且表現出不友善的表情，不耐煩或是不關心地輕視病人的話，病人將會感到焦慮不安，即使他或她可能是最具有資格的醫生，而且疾病已被正確地診斷和處方。無可避免的，病人的心理對於復元的品質和完整是有影響的。

甚至當我們在日常生活的普通會話中，如果某人說話帶有人情味的話，我們總是比較喜歡聆聽也比較願意回應，然後整個交談也變得較有趣味，不論這個話題可能是多麼地不重要。從另一方面來說，如果一個人說話很冷漠或者刻薄，我們會感到很不舒服，然後就會迫不急待地想結束這場對話。從微不足道一直到最重要的事情，對他人的感情和尊敬絕對關係著我們自身的快樂。

最近我遇到一群美國科學家，他們告訴我美國的精神病患的比例相當高，大約佔總人口的百分之十二。從我們的交談中漸漸可以清楚看出，精神沮喪的主要原因並非缺乏物質必需品，而是因為喪失了對他人的感情。

所以，如同你可以從我到目前為止所寫的每一件事情中看出來，有一件事情似乎對我而言很明顯：不論我們是否自覺，從我們出生的那一天起，我們對人類感情的需要就是與生俱來的。甚至假如這分情感來自於動物或者來自於我們通常認為是敵人的話，不論是小孩子還是大人，仍然將會自然地被這分情感吸引過去。我相信沒有人是天生就不需要愛的。而此點正足以說明，縱然某些現代學派想嘗試這麼做，人類是不能被狹隘地定義為物質性的。物質的元素，不管多麼美麗或尊貴，不可能使我們感覺被關愛，因為我們更深層的自我認知，和真正的性格是埋藏在心靈的主觀天性之中的。

#### 發展慈悲心

我有一些朋友曾對我說，雖然愛心和慈悲心是多麼地不可思議和美好，事實上它們並不怎麼相關。據他們說，我們的世界並不是一個能讓此種信仰擁有廣大影響力和力量的地方。他們宣稱，憤怒和仇恨在人的天性中是如此地根深蒂固，以至於人性將永遠被它們所主宰。我並不同意。

我們人類以目前的形態存在，大約已有十萬年之久。我相信如果在這段時期之中，人們的心智主要是被憤怒和仇恨所控制的話，我們人類的總人口數應該會減少。可是到今天，儘管我們歷經戰爭，我們發現人類的人口數比以往還要多。這項事實很清楚地向我表明了，愛心和慈悲心主宰著世界。這也是為什麼不愉快的事件通常被稱為「新聞」，而慈悲的活動在日常生活中已是密不可分，所以被視為理所當然，也正因為如此，它們大多數都被忽視了。

到目前為止，我所討論的主要是慈悲心對我們心靈上的益處，可是它也對我們的肉體健康很有貢獻。根據我個人的經驗，心靈狀態的穩定和肉體的健康是直接相關的。毫無疑問地，憤怒和攪亂的心境使我們更容易罹患疾病。另外一方面來說，如果心靈是穩定且充滿積極的看法，肉體也將不易被疾病擄獲。

可是，我們都有天生的我執，以至於抑制了對他人的愛心，這也是事實。所以，既然我們渴望得到只有平靜心靈才能帶來的真正快樂，而且，既然此種心靈的平和只有慈悲的態度才能催化，我們如何才能發展這個呢？很明顯地，如果我們只是空想慈悲心是多麼美好的話，這是絕對不夠的！我們需要採取協力一致的努力來發展它；我們必須用日常生活中的所有事件來轉換我們的想法和行為。

首先，我們必須很清楚地指出所謂的「慈悲」是什麼意思。很多形式的慈悲感情往往與慾望、執著混淆不清。舉例來說，父母親對他們子女所感受的愛心，常常十分強烈地與父母親自身情緒的需求聯結在一起，所以它並非完全的慈悲。

再者，在婚姻之中，夫妻之間的愛情——尤其是剛開始，當一方可能還不很清楚另一半的真正個性之時——往往依賴較多的依戀執著而非真正的愛情。

我們的情慾可能非常強烈，以至於使得我們所依戀的人看起來好像十分不錯，而事實上他或她卻非常不好。更加上我們傾向於誇大很小的好品質。如此，當某位夥伴的態度改變時，另一位夥伴常感到失望而他或她的態度也就跟著改變了。這便指出愛往往是被個人的需求所驅使，而較少發自於對其他個體的真正關切。

真正的慈悲並非僅是情緒反應，而是建立在理性基礎上的堅定承諾。因此，一個對待他人真正慈悲的態度並不會改變，即使他人的行為表現很差。

當然，要發展此種慈悲一點都不簡單！讓我們想一想下列事實，來做為一個開端：不論人們是美麗的、和善的，或是不怎麼吸引人的和有破壞性的，他們終究是人類。像我們自己一樣，他們要的是快樂而不要受苦，而且要克服困難和爭取幸福的權利亦是同等的。如今，當你意識到眾生皆平等，包括他們對快樂的渴望和他們追求快樂的權利，你就會自然而然地對他們產生出一種生命共同體的同體大悲的感覺。經由訓練你的心志來習慣這種宇宙性的利他主義，你會發展出對他人的責任感：一種大願力來幫助他人努力克服困難。這種願望也毫無揀擇性，它是一視同仁的。只要他們和你一樣可以感受到快樂和痛苦，那便沒有合理的基礎來對他們懷有差別待遇，或者是當他們表現很差的時候改變你的關懷。

我要強調，只要有耐心和時間，我們絕對有能力發展這種慈悲。當然，我們的自我中心觀念，特別依賴於獨立而自我存在的我執，基本上阻止了慈悲心的發展。事實上，真正的慈悲心只有當此種自我觀念被革除後才能被經歷感受到。可是這並不意味著我們不能現在就開始和努力進步。

我們應該如何開始

我們應該從消除慈悲心的最大障礙：憤怒和仇恨開始著手。眾所周知，這些都是極端強烈的情緒，且可盤踞我們整個心靈。然而它們是可以被控制的。假如沒有被制止的話，那麼這些負面的情緒將不費吹灰之力使我們癱瘓，同時也會阻礙我們追求和滿足充滿愛心的快樂。

所以，就起點而言，研究一下氣憤是否有價值極有用處。有時候，當我們被困境所阻撓而感到氣餒時，氣憤的確似乎很有幫助，看起來至少帶來更多精力、信心和決心。

然而在此處，我們必須很仔細地檢驗一下心靈狀態。氣憤帶來額外的精力乃是不爭之實，如果我們研究此種精力的本源，會發現它是盲目的：我們不能確定它的結果是正面還是負面的。這是因為氣憤會遮蔽我們頭腦最好的部分：它的理性。所以氣憤的能量幾乎總是不可靠的。它能造成巨大而不幸的行為。甚至，如果憤怒增強到極限時，一個人會變得像個瘋子，表現的行為既會摧毀自己又會傷害別人。

然而，要發展一種同樣有力，可是更受到控制的精力來處理困難情況，是一件很可行的事。

這種受到控制的精力，並不僅僅源自於慈悲的態度，也同時來自於理性和耐性。這些是對治憤怒情緒最有效力的矯正法。很不幸的是，許多人誤認為這些特質是懦弱的象徵。

我相信事實上剛好相反。慈悲、理性和耐性是平和的、柔軟的，但是它同時也正是非常強而有力的。那些輕易地失去耐性的人們，才是缺乏安全感而又不穩定的。也正因如此，輕易被激怒即是人性弱點最直接的象徵。

所以，當一個困難的問題初次發生時，應該試著維持謙卑和誠懇的態度，而且關切到事情的結果是否公平。當然，其他人可能試著想佔你的便宜，假如你的公正招來的是不公平回報，那麼你應該保持一項強烈的立場。不過，這個立場應該以慈悲心出發，而且，如果必須表達你的見解和採取強烈對策時，切記心中莫懷怒氣或惡意。你應該瞭解到，即使你的對手看起來好像在傷害你，但究竟到最後，他們的破壞性行為只會傷到他們自己。為了檢視你本身自私的報復衝動，你應該要記得實行慈悲的願望，而且承擔起責任，要幫助預防其他人因為自作自受而吃苦頭。

如此一來，因為你平心靜氣地選擇了對策，它們將會更有效、更準確和更有力量。建立在盲目的憤怒力量之上的報復行為，往往很少會擊中目標的。

### 朋友和敵人

我必須再次強調，僅僅認為慈悲、理性和耐性是美德，並不足以發展它們。

我們必須等到困難問題發生的時候，然後試著來實現這些美德。

是什麼人創造了這些機會的呢？當然，不是我們的朋友，而是我們的敵人。他們是給了我們最多麻煩的人，所以，如果真的想要學習，我們應該認為敵人是自己最好的教師！

對於心中懷有慈悲心和愛心的人來說，容忍力的練習是基礎訓練，而正因為這個緣故，敵人是不可或缺的。所以我們應該感謝敵人，因為他們最能夠幫助我們發展出寧靜的心智！而且，往往當個人的或公眾的生活情況有所改變時，敵人卻變成了朋友。

所以，憤怒和仇恨總是有害的，而除非我們訓練心智來減低它們的負面力量，它

們將繼續攪亂和瓦解我們發展冷靜心智的努力。憤怒和仇恨是我們真正的敵人，這些是我們最需要對抗和克服的力量，而非一生中斷續出現的短暫的「敵人們」。當然，我們全都需要朋友，這是很自然且正確的事。我常開玩笑地說，如果你真的要自私的話，你應該非常主動地為他人設想！你應該要好好地照顧其他人，關心他人福祉，幫助他們，為他們服務，結交更多朋友，付出更多的微笑，結果呢！當你自己本身需要幫助的時候，你會發現一大堆來幫助你的朋友！如果，從另一方面來說，你忽略了他人的幸福，到頭來你將成為最大的輸家。而友誼是經由爭吵和生氣、妒忌和緊張的競爭中培養出來的嗎？我想並不是的吧！我認為只有情義才會帶給我們真正親密的朋友。

在今天的唯物主義社會中，如果你有金錢和權勢，你看起來好像有很多朋友，可是他們並不是你本人的朋友；他們是你的金錢和權勢的朋友。當你失去你的財富和影響力的時後，你將發現這幫人早已逃之夭夭，無處可尋了。

問題在於，當世上的事情發展，對我們而言很順利的時候，我們往往覺得很有自信，覺得我們自己可以把一切都處理得很好，而且認為我們不需要朋友。可是當我們的地位或者健康情形惡化時，很快就會發覺自己大錯特錯。在那個緊要時刻，才會知道誰是真心願意幫助我們，而誰又是對我們完全幫不上忙的。所以，為了準備那個時刻的到來，要結交一些在最需要的時候，能夠伸以援手的真正的朋友。我們自己必須要培養利他主義！

雖然有時當我說此話的時候，人們會笑我，我自己總認為我要更多的朋友。

我喜歡微笑。正因為這個原因，我的問題在於明白如何結交更多朋友，和如何贏得更多微笑，尤其是真正的微笑。因為，世上有許多種微笑，例如嘲笑，皮笑肉不笑的或者是外交式的微笑。很多微笑都不能令人產生滿足的感覺，有的時候，它們甚至能令人產生狐疑或者害怕的心理，不是嗎？可是，一個真正的微笑真的能給我們一種清新的感覺，而且我相信，這是唯有人類才擁有的特質。如果這些是我們所企盼的微笑，那麼，我們自己必須創造一些原因，以便這些微笑能夠產生出來。

慈悲和這世界

總之，我想簡要地擴展我的想法，超出這篇短文的話題，來標示出一個更超越的重點：個人的幸福能夠以更衷心和有效的方式，來對人類社會全體的進步作出貢獻。

因為我們對愛有共同的渴求，於是在不同的情況下，我們都可能將遇見的任何一人，視為自己的兄弟姊妹。不論這張初識面孔是多麼的陌生，或者衣著和行為是多麼的不同，我們和其他人之間其實沒有什麼顯著的分別。執著於外在差異是很蠢的，因為我們的天性本來是相同的。

歸根究底，人類是一體的，而這個小小的星球正是我們唯一的家園。如果要保護這個家園，我們之中的每一個人，都需要經歷感受到宇宙性利他主義的鮮活意識。唯此感受才能去除我們以自我中心為動機，而使人們互相欺騙和利用對方。如果你有一顆誠懇和開放的心靈，你自然而然地會感受到自我的價值感和自信

心，而且也不必對別人感到害怕恐懼。

我相信在社會的每個不同層次——家庭的、部落的、國家的，和國際的層次——慈悲心的增長是開啓一個更快樂的和更成功世界的鑰匙。我們並不需要變成很具有宗教信仰，也不需要去相信任何的主義。我們每個人所需要作的一件事，就是發展我們良好的人類本質。

我試著將我所遇見的每個人視為老朋友。這麼做給予我一種真正快樂的感覺。此即慈悲心的實習。

——摘自達賴喇嘛文集《迎向和平》

