

但首先我們必須先改變我們的內心。我們的國家領導階層盡力在解決我們的問題，但一個問題解決之後，另一個問題又冒了出來。問題層出不窮，永無寧日。現在已經到了嘗試新方法的時候。當然，推展全球性的內心和平運動非常艱巨，但這是唯一的選擇。如果有更簡易、更實際的方法，那就再好不過了，但卻沒有。如果我們可以利用武器達成真實而持久的和平，好得很，就讓所有的工廠都變成兵工廠吧！如果武器可以達成確實而持久的和平，就讓我們把每分錢都花來生產武器吧！但這是不可能的。

武器是不會一直囤積起來的，遲早總會有人用它。有些人也許會覺得，如果我們不使用它，幾百萬美元不就浪費了，因此我們必須使用它——丟一顆炸彈來試試看。結果是無辜的人遭殃了。一位朋友告訴我，貝魯特有一位商人專靠軍售發財，使得街道上的許多可憐人喪生，每天有十人、十五人或一百人。這是由於人類彼此之間不瞭解、不尊重、不信賴、沒有慈悲和愛心所致。

因此，雖然嘗試透過內心的轉化來達成和平並不容易，但這是達成持久性和平的唯一方式。

即使在我的這一世沒有達成，也無所謂。更多的人類將出現，下一代還有再下一代，不斷會有進步。我覺得縱使會有實際的困難，而且這個想法似乎不切實際，但還是值得嘗試。因此，不管我到那裏，我都這麼鼓吹，而各行各業的人也都很能接受，讓我深受鼓勵。

我們每一個人對全體人類都負有責任。目前已經是我們把別人視為真正的兄弟姐妹、關心他們的利益、減少他們的痛苦的時候了。即使你無法犧牲你全部的利益，你也不可以忘記關懷別人。我們必須為全體人類的未來和利益設想。

如果你嘗試克制你的自私動機、瞋恨等不良習氣，並發展更多的慈悲心，必然會獲得意想不到的利益。因此，有時候我會說，聰明的自私者應如此修持。愚蠢的自私者總是想到自己，結果適得其反。但聰明的自私者總是想到別人，盡其所能幫助別人，因而獲得善報。

這是我的簡單宗教。我們不需要複雜的哲學，甚至連寺廟都不需要。我們自己的腦，我們自己的心，就是我們的寺廟。我的哲學就是慈悲。

己的兄弟姐妹；蘇聯人和我們是一體的。在蘇聯人的方面，他們也必須將諸位看成兄弟姐妹。這種態度或許無法立即解決問題，但我們必須嘗試。我們必須開始透過雜誌和電視來提倡這種瞭解，我們不應只是利用媒體做廣告為自己牟利而已，我們應該利用媒體做些更有意義、更直接關係人類福祉的事。我們不應只是向錢看齊而已。錢是需要的，但賺錢的真正目的是為了人類。有時候我們會忘記人類，只關心錢。這是不合邏輯的。

總之，我們大家都要快樂，沒有人會不同意「有恨就沒有和平」這句話。唯有慈悲和愛，才能達成內心的和平。沒有人要心神不寧，但由於無明、沮喪等因素，大家就心不安了。壞的態度源自無明，不是自己發生的。

由於瞋恨，我們喪失了人類最寶貴的一項品質：判斷力。我們有好的頭腦，讓我們得以判斷是非，這種判斷不只是基於目前的考量而已，還著眼於未來十年、二十年甚至百年的展望。如果我們沒有成見，就可以利用常識來判斷某件事是對是錯。我們會知道，怎麼栽就怎麼收穫，如是因如是果。不過，一旦我們的心充滿瞋恨，我們就會喪失這種

判斷力，這是很悲哀的事——肉體上我們是人，但我們的心理卻不完整。我們幸而得此人身，就必須護衛我們的心理判斷力。因此，我們必須投保。保險公司就在我們的內心：自律、自覺、清楚瞭解瞋恨的過患和慈悲的利益。反覆如此思惟，就可以建立我們的信心；有了自覺，就可以控制我們的心。

譬如，目前你或許是脾氣暴躁的人。但有了智慧和覺醒之後，就可以控制你的脾氣。如果你通常會生氣十分鐘，試著減少到八分鐘，下週減少到五分鐘，下個月減少到二分鐘，然後再也不生氣。你可以利用這個方法發展和訓練你的心。

這是我的感覺，也是我自己的修行法門。十分明顯的是，每一個人都要內心的和平；問題是如何獲得。透過瞋恨，我們是辦不到的。透過仁慈、愛、慈悲，我們可以達成內心的和平，從而建立和平的家庭——親子間和樂相處，夫妻間少爭執，也不用擔心鬧離婚。擴大到國家的層次，這種態度可以帶來團結、和諧、真誠的合作。在國家的層次上，互信、互重、友善和坦誠的討論，可以讓大家共同努力解決世界性的問題。這一切都是可能的。

題都與全球性危機有關。世界局勢說明了一個事實：現在我們應該以人類的層次，而非分裂我們的事務來思考。所以，我只是以人的身分來對諸位講話，同時我也切盼諸位在讀這篇文章時要如此思維：「我是人，我正在讀另一個人的文章。」

我們都要快樂。在城市裡，在農場中，甚至在窮鄉僻壤，每一個人都很忙。目的何在？每一個人都在努力創造快樂。這麼做，一點也沒有錯。不過，在尋找快樂的時候，必須以正當的方法，這一點很重要。牽扯太多表面的東西，並無法解決大問題。

我們大家都有許多危機、恐懼。透過高科技，我們已經達到非常高的物質發展，既有用，又是必須的。不過很明顯的是，我們的內心發展卻遠落其後。在許多國家中，恐怖行動、謀殺等暴力事件此起彼落。人們抱怨道德墮落、暴力橫行。雖然在物質方面我們有高度的發展，也持續在進步之中，但我們卻忽略了內心的發展。

古代即使發生戰爭，影響也是有限。今天，由於物質發展，毀滅的潛在性超乎想像之外。當我訪問廣島的時候，雖然我多少知道原子彈爆炸的事，但要我親

眼目睹現場，並會見在原子彈爆炸時實際受害的民眾，卻是很痛苦的事。我深受感動。恐怖的武器被使用了。雖然我們也許會把某人視為敵人，但在深度的層次上，敵人也是人，也要快樂，也有追求快樂的權利。看過廣島，也想到這件事，益發使我確信瞋恨是不能解決問題的。

瞋恨不能以瞋恨來止息。如果有人對你表示瞋恨，而你又以瞋恨來回應，結果將不堪設想。反之，如果你能夠不發脾氣，改以慈悲、容忍、耐心相待，則不但你自己能夠心平氣和，別人的怒氣也將逐漸消失。世界性的問題，也是不能以瞋恨來挑戰的。即使我們擁有恐怖的武器，武器本身也不會發動戰爭。啟動武器的按鈕，就在手指頭之下，而手指頭又是受思想所指揮的，它自己不會動。責任完全在思想之上。

如果諸位深入觀察這些事實，就可以在內心找到藍圖，由思想而產生行動。因此，第一件要事就是控制心。這裏我並不是指深入禪定，而是少發脾氣、更尊重別人的權利、更關心別人、更清楚瞭解人類的同一性。譬如，我們應以西方的觀點來看蘇聯的東方集團，把蘇聯人當成自

# 未來的希望

達賴喇嘛 著 鄭振煌 譯

我要跟各位談談慈悲的重要。當我談這個題目的時候，我不把自己看作是佛教徒、達賴喇嘛、甚至西藏人，而是一個人；我希望諸位也把你自己當成一個人，而不只是一個美國人、西方人或某一團體的成員。這些標籤都是次要的。或者你會說：「我是出家人，我是佛教徒。」比起我是一個人的性質，出家人或佛教徒都是暫時的。做一個人才是基本的。一旦你出生為人，到死之前都不能改變這個事實。其他的屬性，如是否受過教育、是富是貧，都是次要的。

今天我們面臨許多問題，有些問題主要是我們由於意識型態、宗教、種族、經濟地位等因素的差異所造成的。因此，現在該是我們從深刻的層次、人類的層次來思考的時候了，我們要從這個層次來尊敬和欣賞我們和別

人都同樣是人。我們必須撇開文化、哲學、宗教、信仰的差異，建立互相信賴、瞭解、尊敬、幫助的關係。

總之，一切人類都是由肉、骨、血所構成的，都要快樂，都不要痛苦。我們都有追求快樂的平等權利，而我們應該瞭解大家都同樣是人，我們都屬於人類這個大家庭。我們彼此爭吵，但都是由於次要的原因；所有爭辯、欺騙、傾軋都是沒有用的。

不幸的是，許多世紀以來，人類一直在使用各種方法來彼此壓迫和傷害，因而產生可怕的災難和越來越多的猜忌、仇恨、分裂。

今日的世界變得越來越小。從經濟和許多其他觀點來看，世界的不同地區正變得越來越密切，越來越互相倚賴。因此，國際高峰會議經常舉行；遠地的問