

達賴喇嘛－祈願文

本文摘譯自達賴喇嘛〈新千禧年的倫理〉

人生就像讀一本書，也有盡頭；一晃眼，我們即將面臨這一天。

我，旦曾嘉措（達賴喇嘛的姓名），恐怕再過不了

五十年，就只是大家的一個記憶。

而諸位讀者，想必也是一樣吧。

時光流逝，擋它不住。

當犯錯時，我們不可能讓時鐘倒退，重新來過。

我們所能做的，就是把握現在。

人，當走到人生盡頭時，回顧以往，

如果活得充實、有意義的話，至少我們會感到些許安慰。

如果不是，可能就會非常沮喪。

要得到哪一種結果，全看當下的我們如何選擇。

想在走到人生盡頭時，不至於悔恨交加，

最好的方法，莫過於在當下學會－

對自己負責、對別人有同情心。

這樣做，倒不盡然全爲了在未來獲得什麼好處，

而是爲自己好。

就像我們看到的，同情心讓我們生活變得有意義。

而且同情心是慈愛的基礎，因爲先有同情心，才會有仁慈的

行動去幫助他人。

透過仁慈、誠實、真理去對待他人，我們就能從中獲益。

↓ 廟堂就在我心中

這不需要複雜的理論，這是常識。

請不要懷疑：體諒他人，對你、我都有益處。

請不要質疑：別人快樂，我們也跟著快樂。

請不要否認：社會動盪，我們就會不安。

也請不要置疑：我們有愈多壞心眼，就會有愈多的苦難。

因此，我們可以拒絕接受宗教，以及種種智慧箴言，

但是我們不能逃脫「愛與同情」的需要。

上述所言，是我最真的信仰、唯一的信念。

就這點而言，

世上不必有寺廟或教堂，

不必有清真寺或猶太會堂，

不必有繁複的哲學、教義，或是信條。

↓ 廟堂就在我們內心深處

↓ 同情心就是我們的教義

但是，爲什麼這麼簡單的道理，

卻很難做得到呢？

那是因爲多數人自認對別人有愛心，但是，

到了最後卻全都忘了這個簡單的道理。

因爲，輕忽了...我們無法抑制邪念、也無法控制情緒。

我們不像農夫那樣，季節一到，就毫不猶豫地下田耕作。

我們放著真正重要的事不做，了無絲毫悔意，

卻對像賠錢這樣的瑣事懊喪不已。

我們只是盡情享樂，卻不願滿懷欣喜地去助人。

我們總以爲自己太忙，所以無暇關懷他人。

我們忙進忙出，忙著算計怎麼做才最有利。

我們手中做著甲事，卻煩惱乙事會蹦出來了...

上面這些舉動，都是人性中最膚淺的一面。

我們自認聰明絕頂，但我們有善用才智嗎？

我們通常把這種小聰明用來佔人便宜、圖利自己，

而當一切不順遂的時候，我們卻又怪罪到別人頭上。

↓ 傾聽良知的引導

常存滿足感是無法從擁有外物而獲得的。

即便我們交友滿天下，也不會有人可以

幫 我們獲得「心靈解脫」。

而縱情聲色最終只會導致受苦，
因為這好比利刃上的蜜糖。
當然，這不是說我們應該鄙視自己的臭皮囊；
相反地，沒有形體，我們無法助人。
我們只是必須防範「過分」所帶來的傷害。

過於專注現實世界的各種利害，
我們就看不到人生中最素樸的真理。
當然，如果我們能夠一直興高采烈地周旋在利害之中，
這樣的人生也沒有什麼不好。
問題是—我們不能！
因為，沒有人可以永遠沒煩惱，
充其量，我們只能減少麻煩。
當問題突如其來，而且毫無例外地一定會來；
而我們卻一無準備，這時我們才體會到自己的無助。

因此，我在此雙手合十，懇請諸位，
讓你的下半輩子儘可能地活得有意義。
如果可以的話，讓良知、良能導引你。
我希望我已經說得很透徹，
因為這真的不算是很玄妙。

總歸一句話，就是關心他人，持續不停地關心他人。
只要這樣一步一腳印的去做，久而久之，
你自然會改變想法及態度，
變得愈來愈關心他人，愈來愈不在乎自己的得失。
最後，你不只內心安泰，而且時時刻刻
都是滿心歡喜。

↓ 宇宙的過客

去掉忌妒，不要老是想贏過別人，這樣許多煩惱就會一掃而空。
試著過這樣的生活，很快你就會從中獲益。
心中佈滿仁慈與信心，你就會發現成功無所不在！
要率直、儘量無私，視人人如好友。

我這樣說，不是因為我是會轉世的達賴喇嘛，
或是有什麼神通，我沒有這種特異神力。
我是以一個人的立場，就像你一樣，
為你祈求真心歡喜，
而且不被俗欲牽絆。

如果基於任何原因，你無法幫助他人，
最起碼請你不要傷害別人。
請把自己當成是一個宇宙遊客，地球只是你的景點之一。
在地球這一站停留時，真的可以因傷害他人而獲得好處嗎？
難道安詳地自得其樂，不是比較好嗎？
也是比較有理的，不是嗎？就像我們造訪異地那樣？

因此，當你在欣賞這個世界之際，
有額外時間的話，試著去幫助那些被踐踏的人，以及無法自
助的人，不管他們是基於什麼原因。
試著不要拒絕那些外形惹人嫌、衣衫襤褸的人，
試著不要認為他們比我們低下。
如果可能，試著不要認為我們比最卑微的乞丐還優越。
因為，當我們在墓穴中，你會發現每個人都是一樣的。

在結束前，我要和各位分享一篇祈禱文，這篇祈禱文在我追求助人中，給我極大的啓示：

✦ 祈願文

願我生生世世，從現在到永遠
都是 無所依靠者的保護人
迷路人的嚮導 汪洋渡海人的船舶
過河人的橋 歷險者的庇護殿堂
黑暗中的明燈 流浪者的收容所
以及所有求助者 隨侍在側的僕人

祝福每位朋友

一切時中 吉祥如意
快樂幸福 永伴我們
寧靜與光明 永存我心