

超越 生命的幸福之道
 合著：达赖喇嘛、亚力山大·诺曼
 译：张秀云

导读主席 黄若瑟
 导读成员 庞琳 曹媛 陈泉安

达赖喇嘛

- ◆1935，领导西藏走向世界；帮助世界了解西藏
- ◆发现宗教的不足，因而超越宗教
- ◆提倡普世的价值系统
- ◆以理解人性，共同点为本
- ◆1960年起，走访各国，见过不同背景的人

回首人生数十载

- ◆找到许多值得高兴的理由：
 - 医疗进步
 - 教育普及
 - 人权意识
 - 健康环境
- ◆但还有许多人
 - 基本需求无法满足
 - 因武力冲突造成苦难与悲剧
 - 必须处理环境污染的问题
 - 在不平等、腐败和不公平的环境中苟延残喘
- ◆造成社会问题（不论贫富）
 - 酗酒
 - 药物滥用
 - 家暴
 - 家庭瓦解
- ◆世人
 - 为孩子
 - 为教育
 - 为世界的未来忧心忡忡
- ◆也意识到
 - 人类活动危害地球
 - 濒临无法挽回的地步
 - 世人对此感到恐惧
- ◆匆忙的现代生活导致
 - 压力
 - 焦虑
 - 忧郁
 - 孤寂感
 - 抱怨
 - 牢骚
- ◆显而易见，人类做事的方式严重缺少某样东西
 - 根本问题：太过专注身外事物，却忽略了道德与内在价值
 - 内在价值：慈悲心人人都想拥有的特质，是人类的天性，是世代传承，生物的本能，我们在关怀、慈爱、体贴的环境下才能存活，才能茁壮成长。
 - 慈悲心：其本质是消除他人承受的苦难，不忍让众生受苦之心
- ◆为什么要超越
 - 许多人没有了宗教信仰，没有信仰也是一种信仰
 - 国际化之后，任何单一宗教只能吸引到特定族群



新世俗道德观

◆ 世俗主义再思考

- 科学时代的内在价值
- 天下事并非光靠祈祷就会有用，另外还必须采取行动
- 科学时代：内在价值 vs 道德观 证据：人类与生俱来的特质
- 探讨世俗主义
- 印度---包容、兼容并蓄（新加坡） • 法国大革命---宗教守旧的观念
- 宗教机构曾互相剥削 • 宗教---促进人类正向观念
- 印度的世俗主义
- 圣雄甘地---尊重他人宗教 • 印度种族与宗教多到不胜枚举 • 包容 & 不杀生
- 在全球化时代的包容
- 世俗道德观：非暴力原则；宗教和谐共存准则
- 差异大：世界观、信仰、种族等
- 宗教与道德：不用依附，可以分开
- 第一类：有神教；第二类：无神教
- 观点：宗教给人力量，不会消失，也不一定人人都需要
- 世俗道德的两柱
- 培养道德知觉与陶冶内在价值：趋乐避苦，相互依存不强行推崇任何宗教

◆ 人性的共通点

- 看待自己的方式
- 人类相通性 • 人类和动物的相通性 • 人类和动物的差异性
- 人类的意识与同理心
- 心智与精神 • 人与动物，记忆力、想像力、判断、评估、比较“同理心”
- 快乐与痛苦
- 人的身体是为快乐而设计的：病人 • 心智的复杂度是困难与痛苦的源泉
- 基础平等 • 强调：分别人类的---种族、语言、性别、财富、宗教

◆ 快乐的追求

- 财富、健康、友情 • 幸福无法用客观的物质来衡量 • 快乐的源头：心境、动机、对人热情
- 两种层次的满足感：
- 外在物质：稍纵即逝 • 内在心境：任何困境都不算什么

幸福的基础：慈悲心

- ◆ 每人都可以做到。 ◆ 不是宗教。 ◆ 社会和谐基石。 ◆ 施比受更重要。
- ◆ 使自己快乐。
- ◆ 慈悲心的层次
 - 生理层次、延伸层次 - 必须培养
 - 偏执心 = 执着，只对某群体、身份感到亲近，本应 [四海一家]

慈悲心与公义问题

◆慈悲心

- 帮助他人脱离苦厄之心
- 不屈服他人之恶性
- 需要刚毅，坚忍的性格
- 不逆来顺受
- 不接受不公平之事

◆广义和狭义的公义概念

- 广义---建立在人皆平等的认知上
- 狭义---人和既定的法律之内依法行事
- 惩罚的角色：
反对死刑；复仇弱化社会；宽容强化社会；伸张正义应心怀慈悲

◆区分行为与行为者之不同

- 慈悲的对象不是行为，而是行为者。
- 心怀慈悲，犯错要受到谴责。
- 宽恕犯错的人，以仁慈的态度对他们。
- 每人都有悔改的能力。按情节惩罚犯罪者。
- 不可有复仇的欲望。
- 思量如何确保罪行不再发生。

◆宽恕

- 不等于忘记。
- 自己也解脱了。



明辨力的角色

◆建立内在价值

- 审慎思考自己的行为
- 对自己和对别人的好处和坏处
- 辨识自己行为 - 克制 / 培养。

◆处理两难局面

- 动机、后果、利弊
- 得失、中庸、责任
- 采取整体观点：冷静处理、扩大思考范围、多角度检视
- 无可避免的不确定性
- 未卜先知
- 无法掌握的后果
- 尽力而为
- 动机

在这个共享世界的道德观

◆人类的成功是合作所赐。

◆合作的核心处是考虑他人利益与幸福。

◆全球的挑战

- 腐败
- 政治
- 种族暴力
- 叛乱
- 战争
- 冲突
- 贫穷
- 环境破坏

◆战争之无益

◆环境问题

- 工业化
- 捕猎动物
- 水源污染
- 砍伐森林
- 烟霾问题
- 冰河消融
- 干旱
- 水泛成灾

◆ 贪婪问题vs行善之乐

- 金钱的奴隶
- 贫富差距
- 经济移民
- 慈善家：比尔盖兹、巴菲特
- 贪婪大坏蛋：Bernard Madoff、Marcos 马克思

◆ 科学界的新挑战 - 新的责任领域

- 遗传学
- 生物科技
- 医疗
- 生殖复制
- 人类基因

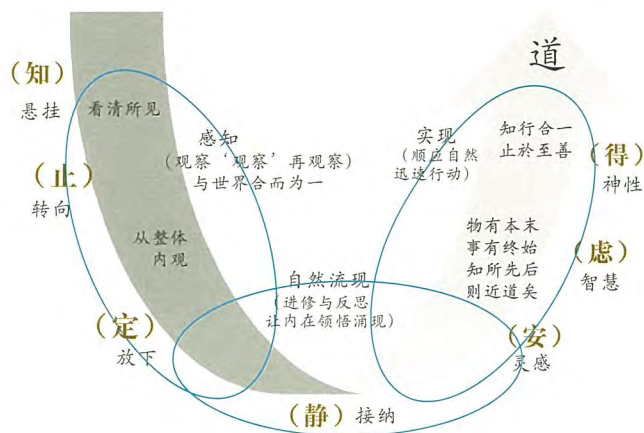
◆ 教育下一代

- 教导道德价值，言教绝对不够，身教最重要。
- 好老师的教育：学有专精、道德操守、仁慈善良
- 毅力之必要：努力、坚持、永不放弃



修心 养性

释放人类灵性的力量，修炼内在价值的轨迹



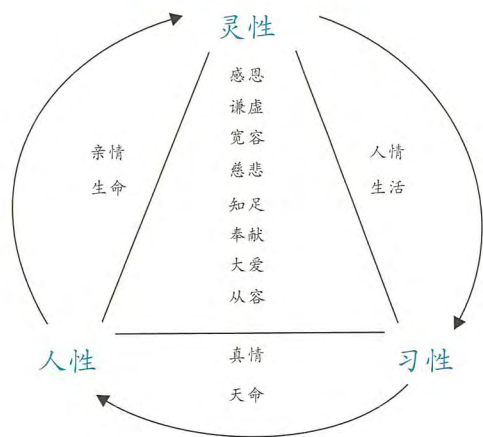
结论

- ◆ 世界上只有一个问题，就是物质与心灵的更新整合。（南怀瑾大师）

长养心性的方法

- ◆ 抑制负面行为
- ◆ 断除破坏性情绪倾向
- ◆ 培养慈悲、忍耐、满足、自律、宽容等内在价值
- ◆ 修炼内心，培养出冷静、戒慎的心
- ◆ 动机，起心动念
- ◆ 修炼内心，培养出冷静、戒慎的心

内在价值体现



- ◆ 人在生活安稳以后会去了解生命的意义，生命的领悟。
- ◆ 习性：被环境压迫得来的
- ◆ 人性：是需要爱的，有习性的
- ◆ 人会因为自己的习性，记忆思考模式的束缚，要打破旧的模式，创造新的
- ◆ 感知能力：知道孩子讲话的背后表达什么意思
- ◆ 人类越来越没有耐心，去掉偏见，进一步思考，转变看事情的方法，而不是用过去记忆去思考，修行的路线是迷迷糊糊到清清楚楚的过程。