

2018年1月份一月一心書

書名：《最後一次相遇，我們只談喜悅》

The Book of Joy, Lasting Happiness in a Changing World.

作者：達賴喇嘛（Dalai Lama），

戴斯蒙·屠圖（Desmond Tutu），

道格拉斯·亞伯拉姆（Douglas Abrams）

譯者：韓絮光

出版社：天下雜誌

出版日期：2017年06月



不管你出身高貴或地下、富有或貧瘠，

不管你來自什麼哪一個族群、擁有什麼信仰、從事什麼職業，

不管你是學生、老師、義工、校長或任何人，

大家都在積極逃離苦難——貧窮、悲傷、挫折、憂惱……以物質的貧乏為首，

大家都在努力追求快樂——財富、名利、權力、感情……乃至精神上的快樂，

我們的生活，總在「苦」與「樂」之間擺蕩，

我們的心情，亦在「苦」與「樂」之間起伏。

在這世間，我們是否能夠達到「有樂無苦」的境界？

No！

要是人生能夠「萬事太平」、「事事如意」，那就不必多說了。但，由於人生無法避免煩惱、痛苦、種種不圓滿，所以我們必須學習一套伎倆，讓自己能夠「身」處於苦難之中，「心」靈卻能時時保持著「喜悅」，這就是出版本書的目的所在。

本書是兩位超過古稀之年的諾貝爾和平獎得主——達賴喇嘛（His Holiness of Dalai Lama）、戴斯蒙·屠圖（Archbishop Desmond Tutu）——人生最後一次相聚中的談話，目的在於解答一個永恆的問題：「如何穿越痛苦·開啟生命喜悅？」，如書中所言：

要是人生沒有困難，

總是逍遙自在的話，

人反而抱怨更多。

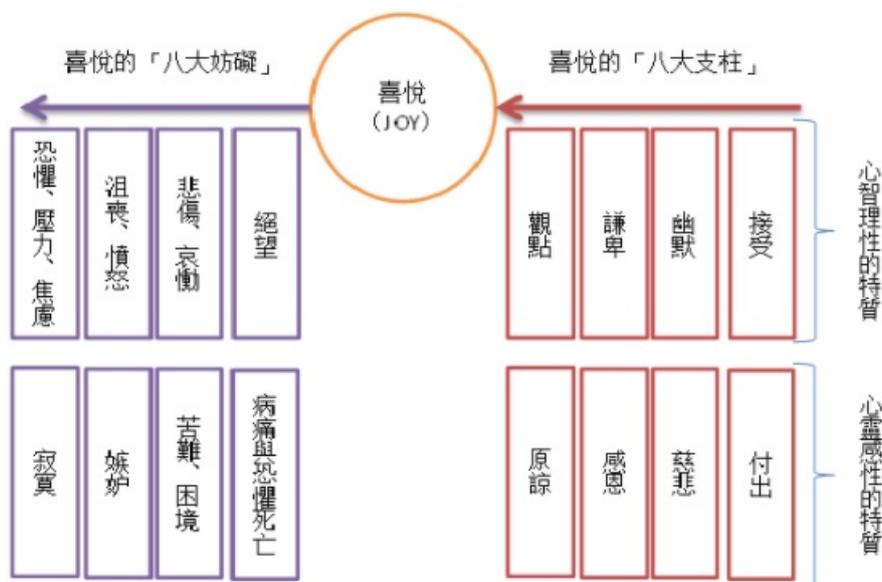
因為有痛苦的經驗照亮，

快樂的本質才顯得清明，

那些痛苦使人得以清楚看見何為「喜悅」。

本書不談「快樂（happiness）」，而只談「喜悅（joy）」，因為達賴喇嘛與屠圖認為「喜悅」是比「快樂」更根本、更強大的「東西」。一旦你懂得培養內在「喜悅」的方法，無論處於任何惡劣的環境因緣，皆能怡然自得。

兩位精神領袖在書中首先探討「喜悅的本質」，接著談論「讓喜悅遠離的事物」，最後告訴我們「建立喜悅的八大支柱」，下圖總括其內容：



本書實是兩位世界級精神領袖人生歷練與智慧之結晶。他們以簡單真誠的語言分享許多精彩的生命故事，讓我們輕易從中得到啟發，因此值得大家細細品嚐，一讀再讀，直到將「通往喜悅的伎倆」學上手，並「於苦難中得自在」為止。

值得一讀

身為學生，如果你懂得「喜悅」之道，就算面對再繁忙的課業、再困難的論文寫作，你的內心依然自在喜悅。身為老師，如果你懂得「喜悅」之道，就算面對再複雜的行政工作、再難調的學生，你的內心依然自在喜悅 (joyful)。不管你是誰，只要你的生活存在著憂愁、恐懼、寂寞、煩惱、挫折、痛苦等負面的情境，只要你被繁忙的工作壓得透不過氣、被複雜的人際關係所困擾，甚至你擁有了種種外在的名利權勢，但內心仍空虛不安……此時，你可能需要學習通往「喜悅」之道。通往喜悅的道路無法繞過痛苦與逆境，必須從中穿越，而本書正好可以教你如何苦難中保持「喜悅」。因此，有空不妨來借閱此書吧！

新年禮物

以下節錄書中幾則深具意義的對話、法語與生命故事，送給大家作為新年禮物，大家能從中獲得啟示：

(1) 痛苦的深淵，能早就喜悅的高峰

1959年3月，達賴喇嘛二十四歲，中國軍隊已嚴重侵佔西藏，他必須逃亡印度，失去了自己的國家。逃離西藏不久，中國軍隊開始轟炸，大約一百三十人被抓了送往窮鄉僻野，歷經勞改十八年的苦役。其中包括達賴喇嘛的好友——洛本樂（Lapon-la），郎傑寺的高僧。在勞改營期間，洛本樂等人沒鞋子穿，即使是嚴寒的日子也一樣。有時冷到連吐口水到地上都會凍結成冰。而且他們永遠在挨餓。有一天，洛本樂甚至餓到想吃另外一位死去囚犯的屍體，可惜屍體已經結冰，硬得咬不下去。那段日子裡，勞改營日日夜夜折磨囚犯，有蘇聯式的刑罰、日本式的刑罰，也有中國式的刑罰，甚至將全部形式的虐待結合成殘酷至極的酷刑。

洛本樂告訴達賴：「在那十八年中，我遭遇過真正的『危機』！」

達賴喇嘛：「那應該是生命受到威脅，差點死掉吧？」

洛本樂：「非也，我的危機是差一點失去對中國衛兵的慈悲心啊！」

大家都為他這句話倒抽一口氣，這個男人居然認為「**最大的危機是失去慈悲、失去心、失去人性**」！

(2) 逆境可以成為升華的力量

曼德拉（Nelson Rolihlahla Mandela，南非著名的反種族隔離革命家，亦被視為南非的國父）入獄時還是一位血氣方剛的年輕人。他在非洲民族議會是鷹派的總司令。他堅信敵人必須被剷滅，後來因為不公平的審判而入獄。入獄時的他，暴躁而憤怒。他被關在羅本島（Robben Island），遭受各種酷刑的虐待。當時，曼德拉沒有床墊被褥，囚犯皆是席地而睡，他所承受的不適、痛苦與煎熬，即便在睡夢中也不曾停歇。他被逼去採石礦挖石頭、砸碎石頭，身上的衣服總是不夠保暖，即是冬天也只能穿短褲。就算是在監獄中，曼德拉仍遭受種

族歧視。這種日子肯定令他沮喪至極，讓他非常生氣。上帝就這麼慈祥地說：“你要在牢獄中度過二十七年。”二十七年後，曼德拉已不是當年那位脾氣暴躁、血氣方剛的年輕人，他身心已改變，成為了一位無比寬宏大量的人。

可見，種種苦難以意想不到的方式幫助他成長。眾人以為會折損他的事情，卻幫助了他，讓他學會從別人的角度看事情。經過二十七年，他走出監獄，變得祥和，甚至願意信任他過去的死敵。

(3) 轉換觀點，切換人生

在美國布里斯堡（Fort Bliss）的威廉·博蒙特軍事醫療中心（William Beaumont Army Medical Center）有兩名退伍軍人。兩人同樣在戰場上失去雙腿，下半身癱瘓。

其中一名叫 Tom，他捲縮成胎兒的姿勢躺在床上，咒罵人生，抱怨命運不公。

另外一名叫 Jack，不願意躺在床上，而是每天有人推著輪椅帶他散步，經過庭院時，他發現失去雙腿的自己更接近美麗的花草及天真的小孩，甚至能夠直視小孩的眼睛。因此，他感覺自己無比慶幸，雖失去雙腿，卻得到有腿的人所沒有的好處。由於兩人的觀點不一樣，造就了天差地別的人生。

(4) 謙卑：你我沒有差別

達賴喇嘛：「大主教，你說過，我是個調皮鬼。有一次，我到德里出席一場跨宗教會議，印度一名宗教領袖坐在我身邊，身體挺得直直的，擺出嚴肅陰沉的表情。他向主辦單位要求說自己的座位應該比其他人高。哈！哈！他嫌椅腳不夠長，主辦單位只好拿一些磚塊把椅子墊高。我坐在旁邊的時間，他一動也不動，像一尊雕像。於是我心想，要是哪塊磚鬆動，他摔下來，我們就有好戲可看了……」

大主教：「你該不會偷偷移動了那些磚塊？」

達賴喇嘛：「如果動了就……」

大主教：「我才不相信你。」

達賴喇嘛：「說不定會有一股神秘力量去移動磚塊，因為我可能會祈禱：神啊，讓他的椅子翻倒吧！這樣子，那位宗教領袖看起來才會像個真實的人。」

大主教：「哈哈……」

達賴喇嘛：「哈哈……」

他們都一致認為，每個人都不要覺得自己比別人特別優越或差勁，我們只是地球七十億人口之一，彼此的本質是相同的。而且，人與人之間必須互相依賴，沒有人能獨立生存。有此認知，必然謙卑，喜悅自然而至。

（5）幽默：大笑、開玩笑最棒了！

作者和很多精神領袖共事過，發現精神力量愈強的人，其笑聲與幽默感愈強，大主教和達賴喇嘛便是這樣的人。他們用幽默的力量，抨擊「偽善、階級、不義和惡行」。他們與身邊的人經常放聲大笑、哈哈笑、咯咯笑或捧腹大笑。不管面對任何表面上看來教人痛苦的話題，他們的第一反應都是「笑」。

達賴喇嘛：「充滿笑聲、能開玩笑多好！這時候人才能放鬆。我在日本見過一些科學家，他們的研究指出：由衷的笑——不是虛假的笑——對人的心臟和整體健康都很好。」

大主教：「很多人認為自己應該嚴肅一點才好，因為這樣會塑造出一種莊重的氛圍，他們覺得這樣比較會受人尊敬。但我深深覺得，想走進別人的心，一大方法就是有能力逗人笑。你要是懂得自嘲，大家就知道你不是浮誇自滿的人。此外，一個人要是先把自己擊倒，別人也很難在擊倒他。所以學著笑笑自己吧！」

（6）接受：一切改變的起點

大主教：「假裝困境與挫折不存在，並不會因此成功，接受現實是扭轉逆境的唯一契機。」

達賴喇嘛：「不要怨恨那些造成傷害的人，基於同理心，盡力阻止他們就夠了。因為他們的行為不僅傷害他人，其實也傷害他們自己。」

（7）感恩與原諒

人不是因為過得快樂才懂得感謝，而是懂得感恩才使人快樂。每一刻都是獨一無二的禮物，每一份禮物最珍貴之處，就是它提供給我們機會，所謂「機會」不外是享受當下

那一刻、感恩當下所擁有的一切。一個人甚至應當感恩他的逆境和敵人，逆境與敵人常被稱為「最寶貴的精神導師」，教會我們改變自己、提升心靈、學會自在。

安東尼·雷·辛頓（Anthony Ray Hinton）因為一樁冤罪被判死刑，在死牢中度過了三十年歲月。在這三十年當中，他在僅僅 150 公分寬、200 公分長的單人牢房中活動，一天只允許放風一個小時。在牢獄裡的那段歲月，所有獄友及獄卒都把 Hinton 當作顧問及朋友，懇求律師救他出獄。終於最高法院一致通過將他釋放，辛頓才重獲自由。

人總是等到自由被剝奪後，才明白自由的可貴。辛頓告訴身邊的人：「現在碰到下雨，別人都跑去躲雨，我是衝進雨中。天堂降下來的東西難道不珍惜嗎？錯過了這麼多年的下雨，我現在對每一滴雨水都心懷感激，只想感受雨水打在臉上。」

辛頓有一次被邀請上美國電視節目《六十分鐘》（60 Minutes）受訪，主持人問他氣不氣當年陷害他入獄的人？他說自己早已原諒所有與這件事有關的人了。

主持人不可置信地又問：「但他們奪走你三十年的人生！你真麼能不生氣？」

辛頓回答：「我若繼續生氣，不肯原諒的話，連我剩下的人生也會被他們奪走啊！」

感謝 本中心兼任助理 釋覺心法師 撰文

※如果對本書有興趣，歡迎至諮商輔導暨校友聯絡中心借閱。

[我想看諮輔暨校友中心還有哪些影音書籍資料。](#)