adaptor / December 02, 2012 08:03PM
2008年達賴喇嘛祈願文
2008年達賴喇嘛祈願文：安詳，愉悅，和諧。

引自 - Mom and Dad - udn部落格 http://blog.udn.com/fire5217/1517336#ixzz2DtZK4jAV

（圖片來源：鳳凰網）

人生就像讀一本書一樣，也是有盡頭的，
光陰飛逝，一晃眼，我們就會面臨這一天。
我，丹增嘉措
恐怕再過不了五十年，就只是大家的一個記憶。
而諸位讀者，一百年後，想必也是一樣吧。

時光流逝，擋它不住。
當犯錯時，我們不可能要時鐘倒退，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，如果是活得充實、有貢獻、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，就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，那最好的方法就是在當下學會對自己負責、對別人有同情心。
事實上，這樣做，倒不全是為了在未來獲得什麼好處，
而是為自己好。就像我們看到的，
同情心讓我們生活變得有意義，可以帶來永久的快樂與喜悅。
而且同情心是善心的基礎，因為先有同情心，才會有善心的行動去幫助他人。

只要透過仁慈、愛心、誠實、真理，以及公正去對待他人，我們就能從中獲益。
廟堂就在我心，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。
請不要質疑：別人快樂，我們也就快樂。
請不要否認：社會動盪，我們跟著不安。
也請不要置疑：愈多壞心眼佔據我們的心，
我們就會有愈多的苦難。

因此，我們可以拒絕接受宗教、意識型態，
以及各式各樣的智慧箴言，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。

我們所需要的不過是：
當我們面對任何人，都能愛他（她），
以及尊敬他（她）的權利和尊嚴。
只要我們每天都奉行不逾，那不管我們識字與否，
信的是佛祖、上帝、其他宗教的神，
或是什麼都不信，全都不再那麼重要。
只要我們對別人有同情心、對自己有責任感，

那我們一定活得很自在。

但是，為什麼這麼簡單的道理，卻很難做到呢？
那是因為多數人自認對別人有愛心，
到最後都忘了這個簡單的道理。

我們輕忽抑制邪念以及控制情緒。
我們不像農夫那樣，季節一到，就毫不猶豫地下田耕作。
我們浪費太多寶貴的光陰，去做無意義的事。
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，卻不會滿懷歡欣地去做有益他人的事。
我們總以為自己太忙，所以無暇關懷他人。
我們忙進忙出，忙著算計及打電話，忙著想怎樣做才最有利。
我們手中做著甲事，卻煩惱如果乙事蹦出來了，最好改做乙事。

上面這些舉動，都是人性中最粗糙以及最初步的層面。
更有甚者，由於對他人冷漠，我們最終無可避免地傷害了別人。
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騙鄰居，占人便宜，好圖利自己。
而當一切不順遂的時候，我們會自以為是，怪罪到別人頭上。

傾聽良知的引導
然而，常存的滿足感是無法從擁有外物而獲得的。
即便我們結交滿天下，
也不會有任何一個朋友可以幫我們獲得心靈解脫。

而縱情聲色最終只會導致受苦受難，
因為這就好比利刃上的糖蜜。
當然，這不是說我們應該鄙視自己的臭皮囊。
當過於專注現實世界的各種利害時，
我們就會看不到人生中最樸實的真理。
當然，如果我們能夠一直興高采烈地周旋利害之中，
那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有煩惱．
充其量，我們只能減少麻煩。
當問題突如其來時，而且毫無例外地一定會來，
我們卻一無準備。這時我們才體會自己的無助。
最後失望及難過縈繞在我們的心中，怎樣都揮之不去。

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，因為這真的不是很玄妙。

總歸一句話，就是關心他人，
就是真心誠意、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。

宇宙的過客啊

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。
心中充滿仁慈、勇氣，以及信心，你就會發現成功無所不在，

這時你隨時隨地都能笑臉迎人。
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，
祈求真心歡喜，而不被俗欲牽絆受難。
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。

當快接近地球時，你發現它是多麼渺小、無足輕重，卻美麗多姿。

在地球這一站停留時，真的可以傷害他人而獲得好處？
難道安詳地放鬆自己和自得其樂，不是比較好，也比較有理，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，即便是用最微不足道的方法；
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，以及生病的人。
試著不要認為他們比你低下。

如果可能，試著不要認為你比最卑微的乞丐還優越。
當你在墓中，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，給我極大的啟示：

「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
過河人的橋險者的庇護殿堂
黑暗中人的明燈 流浪者的收容所
以及所有求助著隨侍在側的僕人 ！」

Edited 1 time(s). Last edit at 12/02/2012 08:04PM by adaptor.