序曲
爱的真谛

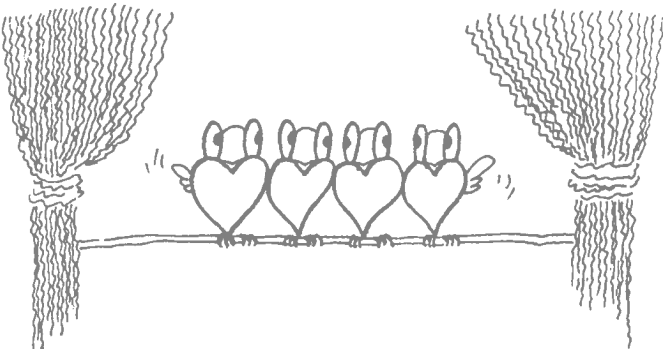
★

有一条法则是说，人们应当爱他们的邻居，如同爱自己一样。几年之后这样的想法对人类而言，可能会像呼吸或用脚走路一样的自然。那些学不会爱人的人，则必定灭亡。

——爱尔菲德·爱德勒

人类的灵魂应当最先得到满足。

——苏海·爱凡地·罗本尼



需要全本请访问 www.ertongbook.com

古人试着藉由“说明玫瑰花的香味”来定义“灵性”。有人说这是不可能的，我们都知道那是什么样的香味，也知道我们会对这种香味有什么样的反应。但将香味转换成语言呢？这又是另一回事了。同样，爱和灵性的观念，超越了感官世界的限制，不论我们再怎么努力，却总是局限在以现实世界为基础的语言之中。

现代科技和资讯的发展大都靠着语言科学，其在定义和评断物质世界这方面，的确可以发挥很大的功用，但谈到精神或爱情世界，语言科学就达不到这种成就了。举例而言，我知道我先生爱我，虽不能用科学方法去“证明”或测量，但我还是深深地相信这份爱。我也不能把我的这份确信化为语言，来解释或说明这份爱。所以呢，在考虑语言限制的前提下，我希望我的读者们能了解到，我虽努力撰写有关灵性和爱，却不可能达到完美的境界。

就定义上而言，灵性就是谈论有关精神世界、灵魂与神性。这是一个我们看不到也摸不着的世界——非物质的世界，但它一样存在于我们四周。（注1）灵性是我们用来联系这另一个世界的方法，它是由某些信仰、态度及行为而来。在与物质世界的关系中，我们可以看到精神发展的线索——例如我们对

待他人及环境的方式，以及我们的工作态度。

要有精神上的发展，我们必须相信超越了我们在物质世界所能看到和验证的“一个实体的次元，，。这样一个次元存在的证据，就如同沙沙作响的和谐乐音一样清楚明显，但许多人一谈到要相信或了解我们所看不见的东西，内心会挣扎不已。也许我们可以藉由了解精神法则的本质来了解灵性。这些法则和物理法则，比如重力一样，正以不同的方式运作着。

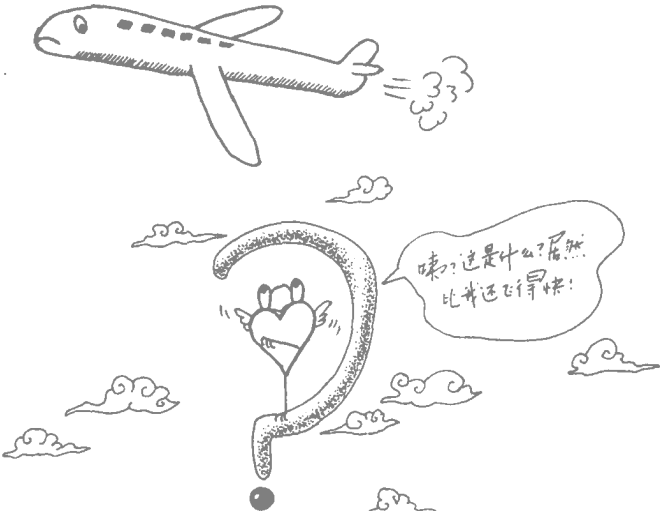
精神法则

我不知道飞行的原理，但“飞机会飞”的这个事实，却不会因为我是否知道这个原理而改变。

在过去20年间，因为从事管理顾问的工作，我常常需要搭飞机，不但在国内来来往往，甚至几乎可说是在绕着地球跑。每次飞行的时候，我都忍不住要怀疑，像这样一架重达几百吨的巨无霸飞机，如何能够离开地面飞行？我完全无法理解，一架硕大无朋的飞机，如何能光是靠着不断加速，就突然升空了？没有人会相信，我曾经请教过工程师和那些熟悉航空原理的人。但即使是听了他们的讲解，也试着去了解他们画给我看的简图，我还是不懂，我对物理学的了解，似乎在谈到航空学时就无用武之地了。和其他人谈到此事，许多人都说他们和我有相同的经验。我们

这些人之中，没有一个人可以理解，甚至连最基本的概念也没有：一个重达数百吨的机器，如何能飞起来？何以能在天空中移动？

但不论怎样，飞机的确飞起来了。而我，和其他人一样，继续买着机票，在世界各地飞来飞去，以我们的生命为赌注，相信我们所不能理解的气体力学原理，会像我们所听到的一样正确运作。对于我所不能解释的事，就只有归于宗教信仰了。



我相信我们所生存的这个世界，不仅是被物理法则，更是被精神法则所支配着。就像我对航空知识的缺乏，并不会对让飞机飞行的物理法则造成任何

需要全本请访问 www.ertongbook.com

改变。精神法则也是如此，不论我们是否接受这些精神法则，对它们的力量或与我们的关连性，都不会造成影响。即使我们不了解或不懂精神法则，它们依然在我们身上创造出奇迹。

不同的宗教，相同的信仰

对统辖人类行为的精神法则，数千年来世上各种宗教、各派哲学体系都有所阐述，而且，各派系之间有着明显的一致性。在表 1 中，列举了从一些宗教中引出的法则，那是自古流传至今的智慧结晶，是各个伟大的宗教领袖遗留给我们的谆谆教诲。他们让我们做个堂堂正正的人，让社会秩序得以维持。他们的遣词用字也许有所不同，但他们所要传达的意涵在基本上却是一样的：老吾老以及人之老、诚信、公正、节制、远离罪恶的渊薮、保持心灵的纯洁、造福全人类。

如果从数千年前到现在，每一个时代的宗教领袖向我们传达的，都是这些信念的话，这些教海想必有其重要性，其中必定有着某些东西，可以指引我们全人类的方向。

表 1 世界宗教的精神法则抽样

法条	宗教基础
诚信可靠	你应当对邻居诚信 ～～(基督教,《圣经·出埃及记》,第20章16节)
	诚心的礼物就是最好的礼物 ～～(佛教,《达摩语录》,354节)
	说谎者的良心必受折磨 ～～(祆教,《该赦司·雅司纳》)
不妄自尊大	勿骄矜 ～～(佛教,《达摩语录》,221节)
戒嗔	勿嗔……对敌人为义愤,乃为人生各阶段所能赞同的行为 ～～(印度教,《Apastamba Dharma Sutra》)
为民服务	为了全人类的福祉,要完成个人的人生使命 ～～(印度教,《The Bhagavad Gita》)
	再说,在这世界上,还有什么行为是比服务大众还更可贵的呢? 让我们一起讴歌:为生民立命 ～～(阿布度巴哈:《巴黎闲话》,177页)
博爱	以暴易暴是不可行的,唯有爱才能征服恨,这是永恒不变的真理 ～～(佛教,《达摩语录》,5节)
	爱你的敌人,祝福那些对你口出恶言的人……爱你的邻人如同爱自己一样 ～～(基督教,《圣经·马修》,第5章44节、第19章19节)

⁎ 爱的智慧结晶

这些指导原则的中心，即所有其他法则的根源，

就是一条最基本的原则：爱邻如己，己所不欲、勿施于人。

虽然并非所有的宗教都用“爱”这个字来描述这个原则，但事实上，爱就是构成所有精神法则的共同纲维。我们可以称其为“爱的智慧结晶”，所有有关正直生活的法则，都是由此而来的。

藉由遵循这些精神法则，我们得以发展我们的精神本质，并培养诚信、尊重、耐性等德行。然后这些德行就变成了一种外在的证明，证明我们内在的灵性，而这灵性则是根源于爱。

哪一条戒律是最要紧的呢？耶稣的回答是：“要用全部的心和灵魂去爱上帝”，而其次则是要“爱你的邻人如同爱自己一样，再没有比这更要紧的戒律”。这条戒律是如此的重要，以至于一直被称为“黄金守则”（注2）。事实上，虽然西方社会中的许多人将这条原则和耶稣牵连在一起，但这个观念其实早在他之前就存在了。它构成了所有重要宗教的主要部分。它的起源甚至可以追溯至犹太教、印度教、佛教，以及古祆教。我们可以从以下各宗教文献的引文中找到证据（注3）（列出的日期大致为各宗教开始发展之时）（注4）：

犹太教（约公元前14世纪）



一位非犹太教徒来到夏曼祭司的面前说：“如果

你能在我维持单脚站立的姿势时，讲完‘摩西五书’全部的精义，我就愿意皈依。”夏曼用手边的建筑用尺将这位挑衅者赶走了，然后去拜访喜列尔祭司。喜列尔告诉他：“你自己所讨厌的事，不要对其他人做，这就是‘摩西五书’的全部精义了。余者，皆为诠释注解。学着点吧！”

——巴比伦（《犹太法典》）

印度教（约公元前13世纪，吠陀教派；公元前5世纪，阿本尼夏教派）

己所不善者，勿施于人。此乃整个印度教义是也，或之。

——马赫哈拉他（《达斯》）

祆教（约公元前12世纪）（注5）

唯其不与人为恶，乃曰人性本善。

——达第斯登·迪尼克（《穆勒》，94章）

佛教（约公元前6世纪）

自己觉得会受到伤害的话，就不要用这种方法去对待他人。

——阿登那法加（西藏，《达摩语录》）

耆那教（约公元前6世纪）

苦乐悲欢，皆视万物如己。

——瑜珈，沙斯塔（《水牛经》）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

儒教（约公元前 6 世纪）

己所不欲，勿施于人。

——孔子（《论语》）

基督教（约公元 1 世纪）

想要别人怎样对待你，就先那么对待别人。

——耶稣（《圣经·路德福音》）

伊斯兰教（约公元 7 世纪）

除非你为其他人祈求自己所祈求的东西，否则你们之中没有人算是真正的信徒。

——沙那（《哈帝斯》）

锡克教（约公元 5 世纪）

不要把自己和其他人分隔开来，因为在每颗心中都有上帝的存在。

——斯里教司葛兰斯阁下（《锡兰》）

巴海大同教（约公元 19 世纪）

自己不想要的东西，就不要加在任何一个人身上；自己不想听到的话，就不要说出口。这是我对你们的训诫，要确实留意。

——《巴哈乌拉隐语》

☼ 怎么去，怎么来

对宇宙物理法则的了解，不仅帮助我们形成精

神法则的观念，还教给我们因果的观念——特定的行为将会导致可预期的反应。施力于一物体会对其产生影响，这种观念是由牛顿在17世纪时提出的。举例而言，一个质量固定的球，以一特定角度抛出，则可以用数学推算出其所运行的抛物线。

精神法则也有因果，不论我们是否意识到精神法则的存在，我们都受到其影响。这种影响可能不像苹果从树上掉下来这么显而易见，特别是当我们不想去看到这些结果的时候，而且它们常常并不是立竿见影的。短期看来，我们也许可以毫无困难地忽略精神法则的存在，但我们行为的因果终有明朗化之日。

譬如说，如果我决定遵循最基本的精神法则来生活，也就是去爱我的同胞，我所能做的其中一件事，就是在与人交往时要诚实。如果我遵守诚实的原则，也就是说我待人正直又可靠，结果经过一段时间后，大部分的人都会对我产生信任感，而这份信任感又帮我增强了和他们之间的关系。然而，如果我决定要反抗这条精神法则，对其他人说谎，试着偷占他们便宜，或者是言而无信，一阵子之后他们就不会再相信我，可以的话，更会试着对我敬而远之。

我是不是“相信”诚信这个原则都不重要，一旦

一个行为导致了信任感破裂，则不论是否有任何一方了解到诚实的精神法则被打破了，都无关紧要了——最后结果还是信任感丧失了。

当然，谈到人类的互动时，可能有好几个因素同时起作用，而要评断出各个因素的个别因果，可能是相当困难的一件事。在任何一个特定的日子，一个个体都会受到很多力量的主宰而形成某种行为模式，这其中并非所有的行为都会与他人的行为互相呼应。但是一般而言，我们可以知道：在人的一生当中，遵循诚实的原则就会建立起信誉，而毫无疑问地，破坏这个法则就会摧毁信任感。

爱和行动

对灵性的追求，是一种需要诚实自省的自我评价的过程。改变是必要的，改变是一种过程，让人的品行渐趋高洁。

有“信仰”，或是觉得和其他人“有关连”，内在自我或外在行为却没有改变的话，便只是有名无实，并非真正的灵性。（注6）这就好像一个公司，宣称要采取一种更为日式的管理方法，却只给一些高层环状组织少得可怜的权力与付出。同样，一个着手设计“精神计划”的管理人员或是顾问，若不考虑必然的人际变异，便只能获致表面上的改变。

我们的行为，是我们内在生活的一种外显表征。如果其他人无法从我们的行为看出我们心灵的痕迹，则在我们自己心中，它也不可能是明显的。有些

人认为，心灵和日常实际生活是分别的议题；而本书的目标之一，就是要告诉大家：心灵的行为，不论是在工厂或是庙宇中，都是一样会出现的！

对你的同胞，有爱的感觉还不够，真爱是需要付出行动的，要愿意伸出你的双手，去灌溉另一个人的成长。

我年轻的孩子，我们不要以言语或是口舌来爱，而要代之以行动和真爱。

——基督教，《圣经 · 约翰福音》

真爱藉由高尚的行为来呈现，这种行为可以变成一种“力”，本身成为一种力量。就好像没有战争并不代表着和平，但是和平是一种力量，这种力量是必须靠自己发展出来的。“爱”这种力量也是如此。在我们想要做一些改进的时候，爱的力量就特别鲜明，而这些改进通常会显示出正面的结果。

藉由爱一个人，我们确实可以帮助那个人发展，我们的爱，成了促进那个人成长的催化剂。（注7）藉由相信、信任其他人，我们帮助他们加强了自尊和自信，而这又增进了他们的动力，想要向上发展，变得比现在更好。



需要全本请访问 www.ertongbook.com