

（當我們最後一次相遇，我們只談喜悅）

當我們最後一次相遇，達賴喇嘛/ 戴斯蒙·屠圖/ 道格拉斯·亞伯拉姆討論的對話內容，由韓絮光翻譯成為《最後一次相遇，我們只談喜悅》書籍。這本書帶給我的啟示和心得，實在是無法用言語完全表達，但我將盡力以呈現這次特別的相遇中所得到的心靈饗宴。

一、達賴喇嘛的生平

首先了解達賴喇嘛的生平，達賴喇嘛全名丹增嘉措，是藏傳佛教的領袖之一，也是西藏的精神領袖。他出生於1935年7月6日，被認為是西藏一個小村莊的一名普通家庭的男孩。在兩歲時，被辨認為第十四世達賴喇嘛，即佛教教派的最高領袖，這是根據一系列宗教儀式和預測，達賴喇嘛被認為是阿彌陀佛的化身。身為西藏的精神領袖，也經歷過許多事件，包括1950年代中國對西藏的入侵和占領，導致了西藏的政治和宗教體制的崩潰，迫使達賴喇嘛於1959年流亡至印度，尋求政治庇護。自那時起，達賴喇嘛一直在印度的達蘭薩拉擔任西藏流亡政府的領導人，並持續努力推動西藏人流亡社區的權益。

二、《最後一次相遇，我們只談喜悅》書籍介紹

這本書並非只是一般的心靈指南，而是一個充滿智慧和啟示的寶藏。透過這本書，達賴喇嘛與我們分享了他對於生命的深刻體悟，以及對於真正幸福和喜悅的理解。喜悅是人類情感中最為豐富和多樣的一種情感，它不僅僅是簡單的快樂，更是一種深層次的滿足與幸福感。這種情感可以來自於多方面的體驗，如個人的成就、與他人的關係、自身的成長以及對美的感知。本文將從不同角度探

討喜悅的來源、特徵及其對個人和社會的影響。真正的喜悅不是來自於外在的物質享受，而是來自於內心的平靜和智慧。這樣的啟示深深觸動了我的心靈，讓我開始反思自己追求幸福的方式和價值觀。喜悅有著許多獨特的特徵，使它成為人們追求的重要情感之一。首先，喜悅是一種積極的情感，能夠促使人們更積極地面對生活中的挑戰。當一個人感到喜悅時，他會更加自信和樂觀，這種積極的心態有助於提高生活質量。

其次，喜悅是一種持久的情感。與短暫的快樂不同，喜悅往往能夠持續較長時間，並在內心深處留下深刻的印記。例如，一個人對自己取得的重大成就感到喜悅，這種滿足感和幸福感可以持續多年，甚至伴隨一生。此外，喜悅還具有傳染性。當一個人感到喜悅時，他的情緒往往會影響周圍的人，讓他們也感受到喜悅。例如，當一個家庭迎來新成員時，這種喜悅會在家人之間傳遞，讓每個人都感到幸福和快樂。

三、對達賴喇嘛對於喜悅的理解

看完這本書，我深深感受到了達賴喇嘛對於喜悅的理解是如此的深刻和純粹。喜悅並不是短暫的快樂，而是一種持久的內在寧靜和平。這種喜悅源於對生命的感恩和對人類的慈悲，而不是來自於外在的物質滿足。這樣的洞察讓我們開始重新思考自己對於幸福的追求，並尋找內在的寧靜和平。喜悅對個人的影響是深遠的。首先，喜悅能夠增強個人的心理健康。當一個人感到喜悅時，他的壓力水平會下降，情緒會更加穩定，這對心理健康有很大的益處。研究表明，經常感到喜悅的人往往有更高的自尊心和更強的抗壓能力，這有助於他們更好地應對生活中的困難和挑戰。其次，喜悅能夠促進個人的身體健康。當人們感到喜悅時，體內會釋放出一種叫

做內啡肽的化學物質，這種物質能夠減輕疼痛，增強免疫系統，從而提高身體的健康水平。例如，一個經常感到喜悅的人，他的心臟健康狀況往往比那些經常感到壓力和焦慮的人更好。

喜悅對社會也有著重要的影響。喜悅能夠促進社會的和諧與穩定。當人們感到喜悅時，他們更願意與他人分享這種情感，這有助於增強社會的凝聚力。例如，一個和睦的家庭會因為成員之間的喜悅而更加團結和穩定，這對社會的和諧發展有著積極的作用。喜悅能夠促進社會的進步與發展。當人們感到喜悅時，他們往往會更加積極地投入到工作和生活中，這有助於提高社會的生產力和創新能力。例如，一個充滿喜悅的工作環境能夠激發員工的創造力和工作熱情，從而推動企業的發展和進步。

四、道格拉斯·亞伯拉姆的個人喜悅

在與達賴喇嘛和圖圖大主教的接觸中，亞伯拉姆自身的內心也得到了極大的成長。他從兩位精神領袖的言行中學到了如何保持內心的平和，如何在面對困難時保持積極的心態。這些經歷讓他在面對自己的生活挑戰時，也能夠找到內心的喜悅和力量。亞伯拉姆深知，家庭和友情是喜悅的重要來源。他在忙碌的工作中，始終不忘與家人和朋友保持緊密的聯繫。無論是在工作中取得多大的成就，他都認為，與家人和朋友共度的時光，是最寶貴的喜悅來源。亞伯拉姆對寫作和編輯工作充滿熱情。他認為，通過文字將智慧和喜悅傳遞給讀者，是他人生中最有意義的事情之一。在工作中找到熱愛和意義，讓他能夠在忙碌和壓力中，依然保持內心的喜悅和滿足。

道格拉斯·亞伯拉姆的故事，是一個關於追求和傳遞喜悅的動人故事。通過《喜悅之書》的撰寫，他不僅將兩位精神領袖的智慧分

享給世界，更在自己的生活中實踐了這些智慧。他的經歷告訴我們，無論面對多大的困難和挑戰，只要我們保持內心的平和及對他人的關愛，就能夠找到屬於自己的喜悅。

亞伯拉姆的故事激勵著我們每個人，在追求喜悅的道路上，不僅要關注自己的內心，更要學會關愛他人，與他人分享這份喜悅。希望每個人都能從他的故事中，找到屬於自己的幸福和滿足，並將這份喜悅傳遞給更多的人。亞伯拉姆的故事告訴我們，喜悅並不是一種被動的情感，而是一種積極的選擇和追求。通過自己的努力和智慧，我們每個人都可以在困難中找到喜悅，並將這種喜悅傳遞給他人。

五、書籍帶給我喜悅的實踐

這本書還帶給我對於人性和世界的深刻思考。達賴喇嘛在書中分享了他對於人類苦難和矛盾的觀察，並提出了建構和平世界的智慧和方針。他強調了慈悲和寬容的重要性，以及對於所有生命的尊重和珍惜。這些智慧不僅啟發了我們對於人類共同體的責任感，也激勵了我們去努力創造一個更美好的世界。

(一)培養感恩之心

培養感恩之心是獲得喜悅的重要途徑之一。當我們學會感恩，感謝生活中所擁有的一切，我們會更加容易感受到喜悅。例如，感恩家人和朋友的支持，感恩工作的機會和成就，面對工作上的挫折因感恩之心而被安撫，這種心態能夠讓我更容易感受到生活中的美好和幸福。

(二)經營人際關係

良好的人際關係是喜悅的重要來源之一。因此，應該學會經營和維護人際關係。通過關心和支持他人，與他人建立深厚的情感聯繫，才能夠獲得更多的喜悅。例如，經常與家人朋友交流，參與社交活動，這些都能夠增強社會聯繫，感到被愛和被理解。

(三)自我提升

自我提升也是獲得喜悅的重要途徑。當通過學習和成長，不斷提升自己的能力和素質時，就會感受到深深的滿足和喜悅。例如，學習一門新技能，掌握一門外語，這些都能夠讓我感受到自己的進步和成長，從而獲得喜悅。就如同最近的我需要積極準備美國進修的事情，包括英文自我學習、專業能力的提升等都需要花費很多時間準備，時間久了，雖然每天需要比平常讀更多的書籍及文獻，但慢慢累積感受到自我能力的成長，令我十分愉悅，就不覺得這些是苦差事了。

(四)欣賞美

對美的欣賞能夠帶來極大的喜悅。因此，我們應該學會發現和欣賞生活中的美。無論是自然景觀還是藝術作品，都能夠讓我們感受到美的存在，從而獲得喜悅。例如，經常去大自然中走走，欣賞風景；或者參觀美術館，欣賞藝術作品，這些都能夠增強我們對美的感知，讓我們感到幸福和快樂。喜悅是一種深層次的情感，它不僅僅是簡單的快樂，更是一種內心的滿足和幸福感。它來自於個人的成就、和諧的人際關係、自身的成長以及對美的感知。喜悅具有積極性、持久性和傳染性，對個人和社會都有著深遠的影響。通過培養感恩之心、經營人際關係、自我提升和欣賞美，我們能夠獲得更

多的喜悅，從而提升生活的質量和幸福感。希望每個人在追求喜悅的過程中，都能夠找到屬於自己的幸福和滿足。

在這本書感受到了達賴喇嘛對於喜悅和智慧的深刻理解，以及對於世界和人類的無限關懷。他的言行教化，讓人意識到生命的價值和意義，並激勵追求內在的喜悅和外在的和平。他是一位深具智慧和慈悲的佛教領袖。他的教導涵蓋了許多主題，包括禪修、慈悲、智慧和世俗生活中的實踐，因此他也獲得諾貝爾和平獎，以表彰他對於非暴力和平解決衝突的努力。儘管達賴喇嘛在他的領導下尋求西藏的自治和自由，但他一貫主張和平、尊重和對話，並堅持非暴力原則。它的影響是全球範圍內都受到了極高的尊重和推崇，被許多人視為和平、智慧和慈悲的象徵。他的生活和教導都體現了對人類和世界的關愛和關懷，他的影響力遠遠超出了宗教範疇，成為全球社會的一個重要指引者和激勵者。

六、將喜悅的心情帶入醫療臨床工作

將喜悅的心情帶入醫療臨床工作，不僅能提升醫護人員的工作滿意度和心理健康，還能改善病人的治療體驗和康復效果。以下是一些具體方法，幫助醫護人員在日常工作中保持和傳遞喜悅：

(一)培養積極心態

1. 自我照顧

醫護人員在繁忙的工作中，經常會忽略自己的需求。自我照顧是保持積極心態的基礎。這包括：

- **定期運動：**運動能釋放內啡肽，提升情緒。

- **健康飲食：**均衡的飲食能提供足夠的能量和營養，幫助應對高壓工作。
- **充足睡眠：**良好的睡眠習慣有助於恢復體力和精神。

2. 正念與冥想

正念和冥想是減壓和提升專注力的有效方法。每日花幾分鐘進行冥想或深呼吸練習，可以幫助醫護人員保持平靜和專注，從而更好地應對工作挑戰。

3. 實踐感恩

感恩是一種強大的情感，可以提升幸福感。也可以每天記錄值得感恩的事情，這樣可以幫助面對工作中的積極面，減少負面情緒的影響。

(二)增強人際關係

1. 與同事建立良好關係

良好的工作氛圍能提升整體團隊的士氣和工作效率。應該積極與同事交流和合作，分享工作中的挑戰和成功，互相支持和鼓勵。團隊活動和定期的團建也能促進同事間的友誼。

2. 關愛病人

對病人表現出真誠的關心和同情心，可以創造積極的互動。這不僅能讓病人感受到關愛，提升治療效果，還能讓醫護人員在看到病人康復時感到滿足和喜悅。例如，花時間聆聽病人的擔憂，提供情感支持，或者在忙碌中抽出幾分鐘與病人分享一個微笑或安慰的話語，都能帶來積極的影響。

(三)創造積極的工作環境

1. 美化工作空間

整潔、美觀的工作環境可以提升心情。可以在辦公室或工作站擺放一些綠植、家人的照片或喜歡的裝飾品，這些小小的變化能夠營造出更加溫馨和愉快的工作氛圍。

2. 激勵和獎勵

定期表彰和獎勵優秀的醫護人員，希望醫院能夠增強醫護人員的工作積極性和自豪感。這可以通過“最佳員工”獎勵、公開表揚、小禮物或獎金來實現激勵及獎勵制度。

3. 提供培訓和成長機會

提供專業發展和成長的機會，能夠提升醫護人員的工作滿意度和自我價值感。這可以包括參加專業培訓、工作坊或進修課程。當醫護人員感到自己在專業上有進步時，會更加熱愛自己的工作，並能夠更積極地面對挑戰。

(四) 規劃休息和放鬆時間

1. 休息時間的重要性

長時間的工作中，適當的休息是保持身心健康的關鍵。規劃好自己的休息時間，確保能夠在工作間隙得到充分的放鬆。這可以包括短暫的休息、午餐時間的散步或與同事聊天。

2. 工作與生活平衡

保持工作與生活的平衡是長期保持喜悅和健康的關鍵。應該學會在工作之外找到放鬆和快樂的方式，如參加興趣愛好、與家人共度時光或旅遊。

(五) 鼓勵和支持

1. 建立支持系統

醫療行業壓力大，建立一個強有力的支持系統非常重要。這可以包括與同事、家人或朋友的定期交流，以及參加支持小組或尋求專業心理輔導。

2. 實施反饋機制

建立有效的反饋機制，讓醫護人員能夠分享他們的意見和建議，這有助於改進工作流程和提升工作環境的滿意度。

3. 領導者的角色

醫療機構的領導者應該積極倡導和推動喜悅文化。他們應該以身作則，關心員工的福祉，並營造一個開放和支持的工作環境。

將喜悅帶入醫療臨床工作，對於醫護人員和病人來說都有著重要的積極影響。通過培養積極心態、增強人際關係、創造積極的工作環境、規劃休息時間以及提供鼓勵和支持，醫護人員可以在高壓的工作中找到內心的平和與喜悅，從而更好地照顧病人，提升整體醫療質量。希望這些方法能夠幫助醫護人員在日常工作中保持喜悅，並將這份喜悅傳遞給每一位病人。