

【專題討論】

有效利他主義：21 世紀倫理學

Peter Singer *

張璦文 / 譯 **

摘要：

有效利他主義（Effective Altruism）於 21 世紀初萌芽，目前已經形成一種新趨勢。對有效利他主義者而言，一個很重要的目標就是改善這個世界，而且做到愈有效率愈好。這意味著：他們會透過理性分析，衡量狀況，確保手中的資源能夠發揮最大的效益，以達到利他、改善世界的目的。如此一來便衍生了許多相關問題。例如，隱含在「改善世界」這一理念背後的價值判斷是什麼？我們如何衡量何者在改善世界上能達到最大的效益？本文將討論上述問題，並探討啟發人成為有效利他主義者之動機。

關鍵詞：有效利他主義、效益主義、極大化、理性

* 美國普林斯頓大學人性價值研究中心生物倫理學教授、澳大利亞墨爾本大學歷史哲學研究學院榮譽教授

** 輔仁大學英國語文學系專任副教授

本文根據辛格於「2016 利他主義與菩薩思想」國際會議發表的主題演說中譯。段落標題、圖例、原文引文、引用資料取自其現場簡報，註釋與參考書目部份則為譯者根據簡報所加。

[Monograph]

Effective Altruism: Ethics for the 21st Century

Peter Singer *

Translated into Chinese by Doris Li-wen Chang **

ABSTRACT:

Effective altruism is a new movement, born in the 21st Century. For effective altruists, an important goal is to make the world a better place. They want to do so as effectively as possible. That means that they will reason and analyze the situation to ensure that whatever resources they have for this purpose will be used as effectively as possible. This raises many questions, about the values that are implicit in the idea of "improving the world" and about how we measure what does the most to improve the world. I will discuss these questions and the motivation that leads people to become effective altruists.

Keywords: Effective altruism, Utilitarianism, maximize, rationality

* Ira W. DeCamp Professor of Bioethics, University Center for Human Values, Princeton University, USA; Laureate Professor, School of Historical and Philosophical Studies, University of Melbourne, AUS

** Associate Professor, Department of English Language and Literature, Fu Jen Catholic University

一、有效利他主義的價值特色：何者算是「改善世界」

感謝主持人朱建民教授的諸多讚美！很榮幸能夠被視為菩薩傳統當中的一員，參加這次的「利他主義與菩薩思想」研討會，並跟大家進行交流。在我這個演說當中，我特別喜歡「智慧」、「理性」跟「心」與「慈悲」互相結合的這種組合，我認為這是非常重要的組合。我也非常歡迎彼此交流的想法，期待我們可以從彼此的思維與傳統當中互相學習，我認為這一點也常重要。因此，今天我想跟各位談談「有效利他主義」(effective altruism)。在座各位可能已經對「有效利他主義」略知一二，但是我希望進一步跟大家介紹更多細節。

首先，當我們聽到一個新的概念或新的想法時，我們現今的作法通常是直接去查維基百科。維基百科其實不盡然完全可靠，但是這個定義是我今年初查到的，這個定義在說明「有效的利他主義」方面，算是個非常好的定義。¹維基百科定義「有效利他主義」包括兩件事：它既是種哲學，也是一種社會運動。我們也可以用這樣的定義方式來定義「入世佛教」，說它既是一種看待世界的哲學，也是一種入世的實踐行動。「有效利他主義」也跟「入世佛教」很類似。但是，在此有些重要的面向必須要釐清。首先，「有效利他主義」強調要應用證據跟理性。運用智慧，運用智慧來改變世界，運用智慧找到最有效的方式來改善這個世界。「最有效」這一點是很重要的！因為我們能做的事是有限的，不管是我們的資源、時間、或金錢，我們總是有限的。我們當中沒有一個人能夠完全

¹ “a philosophy and social movement which applies evidence and reason to determining the most effective ways to improve the world.” (“Effective Altruism,” Wikipedia, http://en.wikipedia.org/wiki/Effective_altruism, March 23, 2016)

影響這個世界，因此，所以我們應當盡量有效地去運用手邊有限的資源，盡己所能的、有效地去使用，以便做出對這個世界最大、最有效的改變。當然，如此一來，我們就必須來談談何謂「改善這個世界」？我們是用何種價值觀來評估我們為這世界所帶來的改變，是一種改善？我不認為這種有效的利他主義運動的價值觀會令在座的各位非常吃驚，因為我認為這種有效利他主義運動的價值觀，其實是種已普遍存在於各種文化傳統當中的價值觀，也就是世界各地都有的東西。我們也可以說有效利他主義者是世界主義者（cosmopolitan），或是全球性的人道關懷者。我們關切、幫助的對象，不止包括自己身邊、自己社區、或是自己國家的人，我們也關懷全世界，這是一種懷抱全球的觀點。

另外一個價值觀，我知道在佛教傳統中這是一種非常強大的價值觀：那就是「拔苦」。「預防苦痛」，盡可能減輕痛苦是一種重要的價值。這同時也包括了預防「早夭」這件事情。我們都會死，但若是有人早夭，這件事還是令人遺憾。如果我們能夠去預防早夭，能夠去拯救這生命的話，那當然會是件好事，所以有效利他主義也會同意這樣的價值觀。

第三個重要價值觀是：我們所談的拔苦，不只是在侷限在人類當中，不只適用於我們的物種，其他會感知苦痛的物種也應該要被考量進來。所以我們說動物的受苦也必須要考量進來。在有效利他主義的運動中，不同的人有不同的優先選擇順序。有些人會說：「對！動物受苦很重要、要關心。但是我必須要優先考慮降低人類的受苦。」特別是在西方傳統當中，有些人更重視人類受苦這件事。其他人則會認為動物的受苦跟人類受苦都需要同等考量，因此我會盡己所能，用最最有效的方式降低這些物種的受苦。因此，雖然大多數的有效利他主義者都在儘量降低人類受苦，還是有為數甚多的人致力於降低動物的受苦。

有效利他主義價值特色的最後一點，就是可能會跟菩薩思想會有點

衝突的「預期效益」(“expected value”) 這個價值觀。²也就是如果我們要將預期價值極大化時，若是為了將預期價值最大化，而無可避免必須傷害到少數人，而且這是唯一的選項時，我們不會規避做出這樣的選項：有些時候，我們無可避免地必須傷害少數人，以便創造最大的益處、降低更多苦痛，為大多數人創造最大化的預期效益。所以我們談的是將「預期效益」最大化，這在西方利他主義哲學思想是很重要的一點。所謂「預期效益」指的是我們對可能會發生的結果之預估。當然，我們通常無法肯定所作行為引發的後果，但是我們儘量去估算成功的可能性，以及我們可以降低痛苦的程度。舉例來說，若我們很肯定能救一個小孩，同時我們有 10% 的可能性可以去救 1000 個人，那麼，即使我們可能會感覺這個抉擇很困難，但是，若是救 1000 個人有 10% 的可能性，1000 人除以 10 等於 100，那麼，救 100 條命，會比僅僅救一條命更好。就是我們所謂的「預期效益」，我們談的是可能性 (probabilities)，這也就是為什麼我們需要證據，來針對「可能性」這件事形成意見，做出決定。

我方才提到西方的效益主義 (Utilitarianism)³ 思想，這是西方的哲學思維，一般都是追溯到邊沁 (Jeremy Bentham) 在十八世紀末、十九世紀初時所提出的思想。當然類似的思想也可以在東方文化中發現，例如，我曾跟昭慧法師討論過佛教在何種程度範圍內具有效益主義思想傾向。我之前所提的思維在西方效益主義思想傳統當中是相當重要的一環。在此，我想舉一位十九世紀晚期一位非常重要的英國效益主義學者亨利·西格維克 (Henry Sidgwick) 的看法。我很喜歡用這一段引文，來解釋有效利他主義背後的思想維脈絡：「容我如此推論，若是從整體

² 我之前曾跟昭慧法師有過對談，我也很樂意就這一點跟大家學習。

³ 或譯為功利主義。

宇宙的觀點來看，任何一個個體的利益，都不會比另外一個個體的利益更重要。除非，我們有特別的立論基礎，可以相信：落實其中一個個案的利益將比落實另一個個案利益帶來更多好處。」⁴也就是說，若從整體宇宙的角度考量，一個人並不會比其他人更重要；任何一個單一個體在考量上，其重要價值跟任何其他入應該是一致的，這也就是所謂「平等性」原則。此一原則指出：若我可以讓一個偏遠國家某個人的命運有所不同，那麼這跟改變我自己國家某個人的命運同等重要，甚至也跟改變我自己的命運同等重要。在這層意義上，這是一種無私看待世界的方式，也是一種真正的利他觀點。此觀點指出：我應當放下自己的利益，從整體宇宙的觀點來考量自己的利益，將自己和世界上所有其他生靈等量齊觀，宛如自己只是蒼海中的一粟而已。

此處有一個但書條件：除非有特別的理由來讓我們相信：落實某個案的利益會比落實其他個案的利益預估將帶來更大好處，那麼這就值得讓我們重新考量。我們承認：假如世界上有某些不同的個體，而這些個體具有不同的利益考量條件，而我們可以確認他們比其他個體更具感知快樂或痛苦的能力，那我們就可以將此一差異條件納入考量。例如，有人陷入昏睡、植物人的狀態，他無法恢復及感受任何苦與樂，那麼，我們為了延續這些人生命所投入的資源就不應該等同我們為延續健康者所投入的資源，因為相較之下，健康者更具感知快樂或痛苦的能力。除此之外，西格維克主張：我們每一個人都同等重要。

⁴ 原引文如下：“...the good of any one individual is of no more importance, from the point of view (if I may say so) of the Universe, than the good of any other; unless, that is, there are special grounds for believing that more good is likely to be realised in the one case than in the other.” (Sidgwick, Henry. *The Methods of Ethics*, 7th edition (London: Macmillan and Company, 1907). p.382.)

二、合乎倫理的生活方式

現在，我們來談談西方有效利他主義者如何在日常生活之中實踐有效利他主義的例子。若有人打算書寫有效利他主義的歷史，那麼，托比約（Toby Ords）一定會在史上占有一席之地，因為他真正把有效利他主義化為實際的行動。他讀過我早期寫的一篇有效利他主義的文章，因而決定：他要過很簡樸的生活，並且將他剩下的收入用來行善。他當時是牛津大學的研究生，靠學生獎學金維生，錢不多，但他覺得已經夠了。他預估自己將來可以成為學者、升到教授，而他的收入將會逐漸增加。他發誓要維持研究生時期的生活品質，以便把增加的多餘收入全部捐出來幫助他人。他實際去計算他這輩子能捐出多少錢，也思考他要如何使用這些錢。於是他成立一個組織來幫助開發中國家的人，避免讓他們因砂眼而失明。有些地區（例如非洲）風沙大、環境衛生較差，人們的眼睛會因為感染砂眼披衣菌而失明。但是，砂眼其實可以用比較便宜的方式來預防（大約 25 元美金），也因此，更能有效預防人們失明。所以他做了一個計算，他可捐多少錢、砂眼防治可以幫多少人免於失明。最後他發現他的錢能幫助八萬人因砂眼防治免於失明。八萬人，大家可以想像就如同里約奧運場上一整個足球場大小的人，全部能獲得利益。你可以想像：一個人，一個不怎麼富有的人，以他有限的收入，就能幫助那麼多人免於失明。所以他在英國設立了一個組織叫做「盡己所能給予」（Giving What We Can），告訴人們他們可以如何付出與捐獻，能做多少的好事。這或許是第一個、第一個真正實踐有效利他主義的組織。事實上你可能想像托比約是像聖人一樣的人，過著非常窮困的生活，事實上他已婚，而且他與太太買房子尚有貸款，但他覺得過這樣的生活已經滿足、夠舒適了，因為他很滿足於能幫助世界其他的人。

另外一個人不約而同有同樣想法，她是朱莉婭·明絲 (Julia Wise)，是住波士頓的社工。之所以提到她，是因為這個西方人用很個人生活的方式來實踐利他，她把大部分的財物都捐出去。大家可看她的部落格：「快樂付出」(Giving Gladly.com)，去閱讀她所寫的生活，她身體力行去實踐助人。從她的部落格中可了解，為何幫助他人對她而言是很重要的。現在我們不再看富足國家的例子，來看看 Celso Vieira 這個人。他是巴西人，也過著相當簡樸的生活。他告訴我，最近他搬家，租了一個房間，把財產都打包——手提箱及背包，就是他所有的財產了。即便如此，他把有限的收入，捐了收入的 10%給有效實踐的慈善機構。

最後，我想提一位非常年輕的牛津大學學者，Will MacAskill。他幫忙托比約建立「盡己所能給予」這個基金會，但他自己也建立了另一個基金會「八萬小時基金會」(80,000 Hours)。我們來看這個「八萬小時基金會」是什麼組織。它是個可提供職涯諮詢的基金會，尤其是關於道德方面的建議。比如有些年輕人可能想：我們要選擇怎樣的職涯？這個網站就會提供一些職業選擇的建議，一個人可以做不同的選擇：哪個工作幫助的人最多、最適合你，你應為誰而付出而做志工等。這個網站嘗試協助人們做選擇。

大家可能會想做這個選擇很容易，走出去，選擇一些慈善團體，比如像是慈濟、關懷生命協會或者一些在座各位所參與的慈善團體，這當然很好，但「八萬小時基金會」給你不一樣的建議，有些你可能不太容易接受但是值得考慮的建議。我們來看看一個例子。這是我之前在普林斯頓大學的一個學生 Matt Wage，他後來選擇進入金融產業服務，在紐約市華爾街工作。他現在由公司派駐在香港。你可能會想，他是因為想賺很多錢才去華爾街的嗎？是的，他的確是想賺很多錢才去華爾街。他想賺大錢這件事，代表他從我的哲學課中沒學到東西嗎？不，剛好相反。

事實上有更多的錢才能捐更多錢，他了解到這點，你有更多錢，你就能捐出更多錢。所以他畢業一年後已經賺很多錢了，但他自己過得很簡樸，並且已經開始捐獻十萬元美金給有效利他慈善機構了。所以這是一個不同的個人選擇，不一定適用每個人。很明顯，每個人的秉性、個性、能力都不同，但是我想很重要的是，如果有人想嘗試賺更多的錢，我們不該去阻止他們的，特別是如果他的動機是想賺更多的錢去行善幫助這個世界，他們可以捐獻更多的錢、資源給有效利他實踐的組織，去行更多善。

三、選擇目的

我現在想要談談我們做選擇背後的原因，這在西方的慈善事業當中是長期被忽略的面向。這是一個「洛克斐勒」(ROCKEFELLER)的網站，是一個洛克斐勒的慈善中心，你可能聽過洛克斐勒家族，它在美國是非常有錢的家族，因為洛克斐勒(John D. Rockefeller)本人就是一個大慈善家，他成立一個基金會並且捐了許多錢。

這個洛克斐勒慈善事業網站專門提供的建議是讓想行慈善的人可以如何去選擇，給他們一張「慈善事業」的地圖；如同一般的地圖，有個方向，告訴你要怎麼到達目的地。但是我認為就提供一張好地圖而言，這個組織算是失敗的。我們先來看看該網站上的一段文字：「最重要、急迫的議題是什麼呢？」，網站上的回答是：「這個問題很明顯沒有一個客觀的答案。」所以它允許全然主觀的選擇，在它的網站不會告訴你，你應該要捐給誰，它也不會告訴你，哪個慈善團體較好，因此，這無法成為一張好地圖。我認為這差異是要考量的，當我們要把資源捐出去時是有其重要性的。比如說，美國有個有錢的慈善家，David Geffen，他是億萬富翁，不久之前，新聞頭條報導，他捐了一億元給林肯中心。林

肯中心是古典音樂及歌劇的表演中心。他把一億美金捐給這個中心，新聞頭條報導他因此獲得冠名的權利，也就是林肯中心重新改建時，他就可以把他的名字放在上面。

捐一億元冠名



北非診所等待治療砂眼的兒童



這若是根據傳統佛教，會認為他仍然執著於自我愛與自我利益。但我的看法是，我不認為這是運用一億元最好的使用方法。因為很多在紐約能有錢去欣賞音樂會跟歌劇的人，他們其實並不需要這些資源。我當然不反對這樣的做法，但是我們還有很多可以幫助的地方。比如說托比約想到的可以預防失明、如何去治療砂眼。

例如，這張圖顯示一間診所，這是在北非一個說法文的開發中國家，畫面中的孩子都罹患砂眼，但是都是早期的砂眼，砂眼是種發展過程緩慢的疾病。若是在砂眼發展早期能夠及早得到預防的話，就可以很容易預防失明。即使現在治療砂眼的成本升高的話（比如 25 塊美金），那一億美元可以興建林肯中心，也可以幫助一百萬人免於失明。相較之下，讓人去看歌劇、有更好的表演空間，跟幫人治療砂眼，哪一個重要呢？我想這不是一個非常主觀的比較。我們知道這樣的捐獻用錢的方式會造成世界的改變，那麼這兩者之間，到底哪個會是比較好的決定？另外，我們也可以考慮降低動物的痛苦，除了欣賞音樂會的場地更好之外，我們兩者來做比較，我們必須知道，是不是在「做改變」而會造成不同？特別是在美國，很多組織都在為動物福祉做努力，他們幫助受虐的貓狗、受虐待的馬、實驗室動物、野生動物、農場飼養的食用動物、與經濟動物等等。有個「動物慈善機構評估會」(Animal Charity Evaluators)。它的網站告訴我們，這些不同的幫助動物的組織，哪個組織運作最有效率？如果給一百元美金，哪一個最能用我們捐的錢幫助到動物？他們背書的其中一個組織主要幫助農場動物，因為農場動物數量非常龐大，而動物受的苦也非常嚴重。我在下周一去演講的地方將會詳細說明。⁵我在此想強調的是：我們要更清楚地去思考，我們要將資源投入何處，才能行最大的善，達到最大效益，做到最大的善事。

⁵ 編按：在此是指 Singer 教授的演講：「狗貓豬雞，你該關心誰？」本場演講由

四、「有效性」：「有效性」為何重要？如何評估「有效性」

那我們現在來談談如何評估「有效性」？為什麼這件事是非常重要的？這是以托比約的想法做出的比較圖。你可以捐錢給訓練導盲犬的慈善組織，訓練導盲犬幫助盲人。當然，若是對盲人有幫助，而且導盲犬受到妥善對待、良好訓練，並且可以跟人發展出友善關係，並且享受導盲任務的話，這是好事。但是，訓練導盲犬幫助盲人是非常昂貴的，因為你要訓練導盲犬，還要讓盲人跟導盲犬一起受訓，以便讓盲人了解導盲犬想要提供他們什麼幫助。在美國有研究顯示，要訓練出一隻導盲犬能跟盲人合作無間，要花掉四萬元美金，這是一筆很大的錢，訓練一組真正能幫助盲人的導盲犬。若花一千元美金可以讓 400 人免於失明，我們可用同樣一筆錢做 400 件好事。我認為應該要知道這樣的差異，這很重要，不然我們捐贈的錢可能沒有發揮最大效益，我們可能浪費錢做了好事，但卻不是用這有限的資源做到最好的事。因此我認為都是做好事，我們可以用相同的一筆錢訓練導盲犬給已經失明的人，同樣的錢數卻也可做 400 倍的好事，400 人因砂眼防治而免於失明。因此我們應該要想想，如何做能讓金錢的效益發揮到最大。

另外我們來看到有個組織叫做「妥善付出」(Give Well) 這個組織，他們是一個研究多個慈善事業的組織。根據他們的研究，他們挑選了一些影響力大的慈善組織，但這並不表示其他慈善組織不好，要辨別其實不容易，我們必須要有證據證明這個慈善組織真正的被列為是最有效的慈善組織。他的組織及網站主要目的是希望幫助人們多去思考大家是否

將錢捐給真正有效率的慈善組織，根據他們找到的證據，將我們提供的捐贈妥善發放出去。

另一個網站是托比約創立的，叫「您所能夠救助的生命」(The Life You Can Save)。這個網站，他們列出那些是最有效益的慈善網站讓大家參考。這些組織不是設在台灣或亞洲，目前他們主要研究歐美國家的慈善組織，如何將資源用來幫助全世界發展中的國家。他們獨立做研究，做客觀的比較，找出哪些慈善組織是最有投資報酬率，對其他國家也能造成最大、最好的改變。希望台灣或亞洲國家也能夠發展出類似的研究評估模式。

五、動機：引領人成為有效利他主義者之動力

最後，來談談「動機」。我先從西方傳統中產生的思想開始，針對西方傳統來談，再來聽聽源自東方傳統對「動機」的不同觀點，特別是佛教傳統對西方利他動機的不同看法與回應，這應該會產生有趣的對話。首先，是什麼理由讓西方人成為有效利他主義者呢？要回答這個問題並不容易。你可能會認為這是基於同情(empathy)或悲憫心(compassion)的關係。但針對這點我想提出一個問題，證明這其實不只是基於同情或悲憫心！以下範例可以證明我的觀點。這是一個叫「許願」(Make a Wish)的網站。「許願」基金會這個慈善組織專門幫助病童，特別是疾病末期的兒童。例如這個叫做麥爾斯·史考脫(Miles Scott)的孩子。在麥爾斯十八個月大的時候診斷出罹患白血病，至今他五歲了。一般人聽到這個情形時，應該都很同情這個小孩，因為他這一生大部分時間都在受病苦折磨。「許願」基金會找到這樣的兒童，然後問孩子：「你是否有願望想實現，讓我們幫你完成。」這種願望並不是像「請幫我將癌症治好」這種願望，因為這樣的願望無法實現。基金會提供另一種實現願望的方

式。例如麥爾斯的願望是：他想要穿上蝙蝠俠電影裡的衣服，成為蝙蝠兒（Batkid），跟蝙蝠俠一起去行俠仗義。所以「許願」基金會就幫孩子實現這個願望。他們會僱一輛車，將車改裝成蝙蝠俠的車，有大人會變裝成蝙蝠俠，然後讓孩子跟他一起在城裡開著蝙蝠車、當蝙蝠俠、將受害者從壞蛋手中救出。「許願」基金會投入大量資源來幫孩子演出這樣的戲碼。但是我想問的是：這是最好的方式嗎？人們因為對病童的同情心而捐錢給「許願」基金會，但是他們實際上真正能夠為病童做的事，只是讓他度過開心的一天。那樣的確很美好，但是，根據基金會的資料，要實現病童的願望平均成本要付出約 7500 元美金。我們必需要問，如果要花 7500 元美金，那麼，讓一位病童開心一天，是不是使用這筆資源最好的一個方式？如同我之前給大家的建議，這可能不是個很好的用錢方式。因為同樣的錢，我們可以幫助 75 個小孩，讓他們免於失明，或者你可以購買蚊帳發放，幫助一些孩子免受瘧疾的威脅而死。可見僅有同情心是不夠的。同情心有可能引導你去捐錢給類似「許願」基金會的組織，但我建議我們可用不同的思維，考慮不同的事物，重新思考如何有效運用資源。

再從另一個哲學角度討論「動機」。我想引用李查·克迅（Richard Keshen）的觀點。他是一位加拿大哲學家，也是我生命中很重要的人，因為他在多年前啟發我，促使我投入動物保護與素食主義的領域。他有出一本書叫《理性的自尊》（*Reasonable Self Esteem*），這本書談是良好自我感、自我評價的問題：⁶「理性的人，若是忽視了其他人的福祉，那他就無法擁有自尊，特別是當她認知到其他人的福祉跟自己的福祉同等重要的時候」。這不太像是佛教的看法，因為他並不是談超越自己

⁶ 原引文如下：“A Reasonable Person cannot have self-esteem while ignoring the interests of others whose well-being she recognizes as equally significant.”

(*transcending yourself*)。他所談的良好自我評價是一種正面的自我評估，一種建立在現實世界的自我評估，也建立在自他同等考量基礎上的一種正面自我評價。在這基礎上，你不會忽視他人的利益，因為你認知到他人利益同等重要。他認為利己利他同等考量有助於正面自我評價，而成為有效利他主義者，在世間行善，也是一項重要動機。

另外一種動機的範例，是「妥善付出」“Give Well”的創辦人艾利·哈山斐德 (Elie Hassenfeld) 跟荷登·卡諾夫斯基 (Holden Karnofsky) 這兩位年輕人。他們捐了很多錢創辦了「妥善付出」這個組織。這兩位年輕人因為替避險基金公司工作，所以工作待遇極端優渥。他們想將優渥的收入捐一部份出來，但卻找不到一個有效運作的組織，也找不到足以證明哪個組織真正有效運作的證據。因此，這兩個人離開了避險公司，轉而替薪資較低的慈善團體工作。他們說：驅動他們這麼做的動機，是他們想要「讓這個世界更好」的欲望。⁷站在一個可以盡可能做最多善事的工作崗位上，讓他們感覺到更振奮、更有活力，並且在智性上覺得更有趣。以上是另外一種動機。

最後，我想跟各位介紹亨利·司皮拉 (Henry Spira)。亨利在我人生當中，是啟發我一生致力動物保護志業的一位很重要的動保人士。我曾寫過關於他的一本書《行動倫理學：亨利·司皮拉與動物保護運動》 (*Ethics into Action: Henry Spira and the Animal Rights Movement*)。很遺憾，亨利在 1989 年因癌症過世。您可以從佛教角度看待他人生的終點，以及他一生發揮的效能：雖然他知道自己即將過世，但是他卻相當平靜，

⁷ 原引文如下: “We’re both highly motivated by the desire to make the world a better place. We find it exciting and energizing - and intellectually interesting - to be in a position where we’re trying to do as much good as possible.”

因為他覺得自己一輩子過得相當有價值。如他所言：「相較於美國『只是消費產品、製造垃圾』的消費主義傳統，我喜歡回顧一下，並且肯定自己已經竭盡所能，讓這個世界成為對他人而言更好的地方……這並非出自一種義務感。」⁸他所做的一切，並不是因為他覺得這些是外在加壓給他的責任義務，而是他真心想要做這些事。如他所言：

「我感覺人生最美好的時刻，也就是當我做好有效利他實踐的那一刻。」（“I feel best when I do it well.”）

最後，就用這句話送給大家，謝謝大家！

參考書目

一、專書

Keshen, Richard. *Reasonable Self-Esteem*. McGill-Queen's University Press, 1995.

Sidgwick, Henry. *The Methods of Ethics*, 7th edition, London: Macmillan

⁸ 原引文如下：“I guess basically one wants to feel that one's life has amounted to more than just consuming products and generating garbage. One likes to look back and think that one's done the best one can to make this a better place for others... It's not a sense of duty, but rather this is what I want to do. I feel best when I'm doing it well.”

and Company, 1907.

二、網站

“*Effective Altruism*.” *Wikipedia*. Web. 23 Mar., 2016.

http://en.wikipedia.org/wiki/Effective_altruism

Rockefeller Philanthropy Advisors. Finding Your Focus in Philanthropy. p.3.

<http://roadmap.rockpa.org/finding-your-focus-in-philanthropy/>

80,000 Hours. <https://80000hours.org/>

Animal Charity Evaluators. <https://animalcharityevaluators.org/>

Give Well. <http://www.givewell.org/>

Giving What You Can. <https://www.givingwhatwecan.org/>

GivingGladly.com. <http://www.givinggladly.com/>

Make a Wish. <https://worldwish.org/en>

The Life You Can Save. <https://www.thelifeyoucansave.org/>

