

（編輯手札）

## 快樂，就是遠離痛苦

編輯組

一提到佛教，一般人的印象裡，佛教是專說「苦」的宗教，學佛的人往往開口閉口都是「苦」，彷彿不苦，就不是佛教了。這也難怪，誰叫佛陀宣說「四聖諦」，一開始就談「苦諦」呢？聽聞佛法後的我們，對照人生的處境，那「苦」的滋味——憤怒、挫折、哀傷、絕望、嫉妒、恐懼……，的確是點滴在心頭。

就這樣，我們致力於從佛法中認識苦，在生活裡印證苦，卻往往忘了佛陀說苦，是要讓我們離苦；而我們之所以須體解苦，是為獲得真正的快樂。若未減少內心的煩惱與痛苦，快樂，將如閃爍天際的星辰，始終遙不可及。

有句話說得好：「開心即佛」，貪、瞋、癡永盡的佛陀，才是最開心的人！只是對尚在此岸的凡夫而言，人生還真是煩惱重重，總是「此情無計可消除，才下眉頭，卻上心頭」，儘管欣羨彼岸的清涼自在，日復一日蹉跎過，依舊身陷苦海。

以禪師、詩人、人道主義者聞名於世的一行禪師，告訴我們要轉化內心的貪、瞋、癡，並能利益自己與他人，可從慈悲諦聽、正念專注、深入觀照下手。因為慈悲是痛

苦的解藥，如果我們傾聽時，能不斷保持慈悲心，憤怒與不耐就無法從心中生起；若能如觀音菩薩般深入地諦聽，口出愛語，就能幫助別人從苦惱中解脫出來。

面對憤怒等負面心行，我們常常不是逃避、歧視或壓抑它，就是欲將之打敗，其實，修行並非將自己變成一個以「善」擊「惡」的戰場，而要以正念溫柔地擁抱、轉化它。從念念分明地呼吸開始，覺察並接納負面心行的存在，情緒只是情緒，它駐足一會兒即離去……。如此，當情緒的風暴來臨時，將能平靜穿越，安然度過。

此外，發洩並不是處理負面心行最好的方式，當認知並擁抱憤怒時，還要深入地觀照它的本質，你會發現，憤怒並不是別人所造成，而是自己內心憤怒的種子使然，此刻便可停止憤怒的惡性循環，甚至看到別人也同樣受苦，而願意伸出善意的雙手。同時更要洞察「無我」的真理，「世間沒有分離的個體」、「沒有獨立的自我」，你的快樂與痛苦，就是你所愛的人的快樂與痛苦；這就如正面與負面的心行非二元對立，身與心相互依存一般，皆是一體的。當體悟到這點，慈悲與諒解便能取代懲罰與責備。

快樂何處尋？或許「永斷生死，常住快樂」並不容易；但勉勵自己從慈悲、正念、觀照開始，遠離痛苦，仍是我們要努力的目標。有位本篤會的修士說，一行禪師給我們的挑戰是：「活起來，真正活起來！」的確，在閱讀禪師如詩歌般動人的文字之際，不由得感受到一股穿透生命的實踐力量，讓自己依法而行，真正「活」起來吧！