

快樂的修煉

一行禪師 著

游欣慈 譯

佛陀清楚地教導我們，如何修行慈悲地傾聽、說愛語與照顧憤怒，我們必須實踐這教導，專注地諦聽、口出愛語，如此才能重新溝通，將快樂帶入家庭、學校與社區，進而幫助世上其他的人。

快樂就是減少痛苦

對我而言，「快樂」就是減少痛苦。如果我們無法轉化內在的痛苦，就不可能獲得快樂。

很多人向外尋求快樂，但真正的快樂一定是來自內心。我們的文化總是教導快樂來自擁有多金錢、權勢或社會地位，但是如果仔細觀察，就會發現那些有錢有勢的人並不快樂，有許多人甚至走上自殺一途。

反觀佛陀與弟子們，除了三衣一鉢，別無所有，但是都很快樂，因為他們擁有最珍貴的東西——自由。



佛陀教導我們，快樂最基本的條件是「自由」——並非政治上的自由，而是一種避免內心負面心行（mental formation）的自由。這些負面心行包括憤怒、絕望、嫉妒與妄想，佛陀稱之為「毒」，只要這些「毒」還存在心中，我們想要追求快樂，便猶如緣木求魚。

無論基督徒、回教徒、佛教徒、印度教徒或猶太教徒，都需要學習如何避免憤怒所帶來的痛苦。我們無法請求佛陀、基督、上帝或穆罕默德來替自己消除憤怒，但有些具體方法，可以轉化內心的貪、瞋、癡。如果我們按照這些方法好好地照顧痛苦，就能幫助身邊其他的人。

爲了更好，改變吧！

例如有對父子彼此不滿對方，因完全無法溝通而深受其苦。他們都不想困在憤怒的情緒裡，卻不知如何化解。

好的教導能讓我們實際應用於生活中，轉化內心的痛苦。當生氣時，所受的痛苦就如同被地獄之火焚燒；當絕望或嫉妒時，便如同身陷地獄之中。這時，就必須請教修行的朋友，要如何修行才能轉化憤怒與絕望。

慈悲地傾聽，能化解別人的痛苦

當他人的語氣總是充滿憤怒，那是因為他（她）的內心正滿懷憤恨而飽受痛苦，所以老想把自己的問題怪罪他人。因此，我們難免會覺得聽他說話是件很不愉快的事，而想逃避他。

要真正了解與轉化憤怒，我們必須學習慈悲地傾聽與愛語。有位菩薩是個偉大的人、覺悟者，她能以慈悲心深深地傾聽眾生的痛苦，人們稱她為「觀音」或「阿縛盧枳低濕伐羅」(Avalokiteshvara)——大慈大悲的菩薩。每個人都應該學習觀音菩薩「諦聽」的功夫，才能給予想重建溝通之道的人們一些切實的指導。

雖然慈悲地傾聽可以幫助他人減輕痛苦，但除非你先以諦聽的藝術自我訓練，否則即使滿懷善意，依舊難以達成。如果你可以靜靜地坐下來，以慈悲心傾聽，只要一小時，就能幫助對方減輕許多痛苦。傾聽唯一的目的，就是讓對方盡情地抒發內心的痛苦，且要以慈悲、心傾聽。

當你傾聽時，必須非常專注，全心全意地傾聽，把整個自己——眼睛、耳朵、身體與心完全投入。如果你只是假裝在聽，或未以百分之百的心傾聽，對方一定會有所感覺，而無法釋放痛苦。如果你知道保持念念分明地呼吸，並能持續地將念頭專注在想幫助對方解除痛苦上，傾聽時自然就能保持慈悲心。

慈悲地傾聽是非常深妙的修行，傾聽時沒有評價與責怪，你只是為了讓對方減輕痛苦。對方可能是我們的父親、兒女或伴侶。學習傾聽，確實可以幫助他人轉化憤怒與痛苦。



即將引爆的炸彈

我認識一位住在北美洲的天主教女士，她因與先生關係惡劣而痛苦不

堪，這是個高學歷的家庭，夫妻雙方都擁有博士學位，先生也

一樣痛苦萬分。長久以來，他與妻子、兒女都處在冷戰

當中，完全無法與家人溝通，全家人都在逃避

他，因為他就像是顆隨時可能引爆的炸彈。他是如

此憤怒，以致無人想靠近，但他卻認為家人都鄙視

他。事實上，他們並未輕視他，只是非常恐懼而

已。因為他暴躁、易怒，接近他變成是件

很危險的事。

有天，這位妻子受不了了，覺得自己再也無

法如此生活下去，而想自殺。但在自殺前，她打電

話給一位學佛的朋友，告訴她正準備自殺。這位朋

友曾多次邀她一起禪修以減輕痛苦，但是她都以身

為天主教徒，不該修行佛法為由而拒絕。



(繪圖：釋白顯)

那天下午，當這位佛教徒朋友知道她正準備自殺，就在電話那端對她說：「你口口聲聲說是我的朋友，可是現在你就要去死了，我唯一的請求也不過是請你聽聽我師父的開示，你卻拒絕我。如果你真是我的朋友，請你現在就搭計程車來聽錄音帶，然後你就可以死了。」

這位天主教女士到達後，朋友讓她獨自在客廳，聽一段有關如何「重開溝通之門」的開示。在那一小時或一個半小時裡，她內心經歷了一番深層的轉化，看清了許多事，了解其實必須為自己的痛苦負起一部分責任，而且丈夫也因她受了许多苦，她發現自己完全無法幫助他，事實上，她對丈夫的逃避，反而一天天地加深了他的痛苦。她從錄音帶的開示中領悟到，如果要幫助他人，就必須慈悲地傾聽對方，而這正是過去五年來，她一直無法做到的。

保持正念，觀照內心的痛苦

聽完開示之後，她有了很深的感悟，決定立刻回家練習諦聽以幫助丈夫。但是那位學佛的朋友卻告訴她：「不行！我的朋友，你不應該今天就去做這件事。慈悲地傾聽是個非常深奧的教法，為了能像菩薩一樣地傾聽，你至少應該先花一、兩個星期來練習。」朋友便邀她參加禪修，以學習更多諦聽的智慧。

那次禪修營為期六天，大約有四百五十人參加，大家一起吃飯、睡覺與修習。在那段時間



裡，我們練習念念分明地呼吸——覺知吸氣、吐氣，以達身心一如的境界；我們也練習念念分明地走路，將自己百分之百地投入每個步伐當中。練習念念分明地呼吸、走路與坐下，而觀照與擁抱內心的痛苦。

參加禪修營的人不僅要聆聽開示，還要學習傾聽的藝術與使用「愛語」，每個人都試著學習諦聽，以了解別人的痛苦。這位天主教女士學得非常起勁與用心，對她而言，這關係到她的生死大事。

禪修營結束後回家，她內心非常平靜且充滿慈悲，真的很想幫助丈夫移除內心的炸彈。配合呼吸的節奏，她步履從容、心情平靜，並滋養著慈悲心，她走路時保持正念，連丈夫都注意到她的改變。最後，她走近丈夫，安靜地坐在他身旁，這是她五年來從未做過的事。

她沈默許久，大概有十分鐘吧！然後把手輕輕地放在他手上說：

親愛的！我知道這五年來，你的內心飽受折磨，我很抱歉！我知道，對你的痛苦我必須負很大的責任，因為我不但未幫助你減輕痛苦，反而把情況弄得更糟。我犯了很多錯誤，使你更加痛苦，我真的很抱歉！希望你給我機會重新開始，我一直很想讓你快樂，但不知如何做，所以才會使我們的日子一天比一天難過，我不想再這樣下去了！所以，親愛的！為了更了解你、更加愛你，請幫助我。請告訴我，你心裡在想什麼？我知道你很痛苦，我必須了解

你的痛苦，才不會一錯再錯。沒有你，我無法做到，我需要你的幫助，才不會繼續傷害你。我只想好好地愛你！

當她如此說時，他像小男孩般地哭了。

過去曾有段時間，他的妻子脾氣非常暴躁，經常對人大呼小叫，言詞充滿憤怒、諷刺、責備與批評，因此彼此只有不斷地爭吵。她已經多年未用如此深情與溫柔的方式對他說話了，當看到他流淚，她知道機會來了，多年以來，他一直深鎖的心門，此時再度開啟。她知道自己必須非常小心，所以持續念念分明地呼吸，「親愛的！請告訴我，你心裡在想什麼，我很想學習怎樣做得更好，這樣我就不會再犯同樣的錯誤了。」

這位女士與丈夫同樣是知識分子，也擁有博士學位，但他們都因不知如何慈悲地傾聽對方而受苦。但是那一夜她真了不起！成功地做到慈悲地傾聽，前後不過幾小時，兩人就和好如初了，那一夜是他們心靈的療癒之夜。

正確的教法，正確的修行

如果你的修行是正確的、良好的，無須花五到十年，只要幾小時，就足以轉化與療癒內心。

這位天主教女士那夜做得非常成功，她讓丈夫報名了第二梯次的禪修營。



第二次禪修營為期六天，在結束前，她丈夫也有很大的轉變。在茶禪的活動中，他將她介紹給其他學員：「各位親愛的同修、朋友們！我要向你們介紹一位菩薩，一個偉大的人——我的太太。過去五年中，我十分愚蠢而讓她吃盡苦頭。但她的修行改變了一切，拯救了我的生命。」

接著，夫妻倆說出他們的故事、參加禪修的原因，以及如何在更深的層次上重燃舊愛。

當農人使用的肥料不再起任何作用時，就必須換另一種肥料。同樣地，經過幾個月的修行後，還未帶來任何的轉化或心理的安慰，就必須重新檢視自己的情況。為了轉化自己與所愛的人的生活，我們必須改變修行的方法，作更多的學習，以找出正確的修行法門。

只要接受、學習正確的教法與修行，每個人都可以轉化自己的生活。如果你很認真地修行，像那位天主教女士一樣把修行當作生死大事，那麼，就沒有任何事是你無法改變的。

快樂是可能的

現在的時代充滿各種複雜的溝通工具，資訊可以非常迅速地傳遞到地球的另一端；但也是這樣的時代，人與人之間，父子、夫妻、母女之間的溝通，變得困難重重。如果我們無法重建溝通管道，快樂將遙不可及。

在佛陀的教導中，清楚地說明如何修行慈悲地傾聽、說愛語與照顧憤怒。我們必須實踐這教導，專注地諦聽、口出愛語，才能重新溝通，將快樂帶入家庭、學校與社區。於是，我們就能幫助世上其他的人。

一行禪師簡介

◎一九二六年生於越南中部，十六歲時在歸原寺當見習僧，後來赴美研究並教學。

◎越戰期間返國從事和平運動，對於越南的年輕僧眾起了重大啟發，戰爭結束代表參加巴黎和談。越南赤化後，被放逐至今。長期以來，一直從事救援難民的工作，是當今國際社會中最具宗教影響力的僧人之一，以禪師、詩人、人道主義者聞名於世。

◎一九六七年美國黑人民權領袖馬丁路德·金恩提名他角逐諾貝爾和平獎。

◎一九八二年在法國南部建立「梅村」(Village des Pruniers)禪修道場，並赴世界各地弘法。

◎一九九五年曾到台灣弘法並主持禪七法會。

◎著作超過八十本，皆教導人們在生活中實踐佛法，已在台灣出版的有《愛的箴言》(立緒出版)、《生生基督世世佛》(立緒出版)、《步步安樂行》(倍達出版)、《與生命相約》(橡樹林出版)等。

編者按：本期專輯內容節譯自一行禪師《你可以不生氣》一書，中譯本由橡樹林出版社於九十二年一月出版。



快樂的祕密

幸福的泉源

1

只要跟隨著步伐，就可以走入當下，走到淨土。

當從一個房間走到另一間，或從一棟大樓走到另一棟時，試著感覺腳與大地的接觸；當空氣進入身體時，試著覺察身體與空氣的接觸。這能幫助你發現，在每吸一口氣，或每吐一口氣時，都可以自在地走幾步路。當吸氣時說：「吸」，當吐氣時說：「吐」，如此一來，隨時隨地都可以練習「行禪」。這就是修行，你隨時都如此做，因而有能力轉化生活。

許多人喜歡閱讀宗教書籍或進行某種儀式，但是他們都不太想真正地修行。其實無論屬於哪一種宗教，所學習到的教導都具有轉化內心的能力，只要我們願意身體力行，願意真正地修行。修行可以將心中憤怒的火海轉化成清新的湖泊，一旦我們內心得到轉化，不只能停止受苦，也會成為身邊的人快樂與幸福的泉源。（一行禪師）