

慈悲是痛苦的解藥

慈悲諦聽

一行禪師 著

游欣慈 譯

慈悲地諦聽的目的，不在於分析或驗證所發生的事，而是希望對方的心能獲得解脫，有機會說出心裡的話，感受到終於有人真正了解他（她）。

烏雲背後的陽光

下雨時，我們總以為太陽不見了，此時若坐上飛機，穿越雲層，燦爛的陽光又在眼前，這才明白陽光其實永遠都在。同樣地，當我們感到憤怒、絕望時，愛其實也還在心裡，與人溝通、原諒和慈悲他人的能力，仍然存在。你要相信我們都有愛、了解與慈悲的能力，能超越自己的憤怒與痛苦。



一旦明瞭這點，下雨時便不再絕望了。你知道雖然現在在下雨，但陽光仍在烏雲背後，等雨停了，很快地又會照耀大地，所以我們要滿懷希望。當你與別人發生衝突時，提醒自己，內心仍保有那些正面的種子，你就會相信有突破困境的可能，只要一突破，兩人心中最美好的特質又會重新顯現。

修行就是為了這一刻，幫助你用心接觸陽光、佛陀，以及心中美好的特質，就能在困境中轉化自己。你可以用任何心靈傳統中較熟悉的名稱，來稱呼心中這美好的特質。

你必須深信，自己有能力保持內心的寧靜。訓練自己相信，佛的能量就在心中，而唯一要做的，就是呼喚這能量來幫助自己。你可以用念念分明地呼吸、走路或靜坐，來呼喚它。

訓練自己諦聽別人

溝通是一種修行，必須有很好的禪修才能做到良好的溝通，光有誠意是不夠的，你必須學會如何正確地溝通。也許你早已失去傾聽別人的能力，而這可能是因為你要傾聽的對象，說起話來總是尖酸刻薄，或譴責、怪罪別人，你無法再忍受，不想再聽了，於是想逃避他，你已無力再傾聽他說話了。

你由於恐懼而逃避他，不想再讓自己受苦。但如此一來，卻加深了他對你的誤會，覺得你

鄙棄他，而這只會使他更加痛苦；你可能還會給他一種要聯合別人抵制他，或刻意忽略他存在的印象。你無法面對他，卻也無法逃避。所以，唯一的解決方法，就是訓練自己能重新與他溝通，而諦聽正是你開啟溝通之門的那把鑰匙。

許多人內心都充滿苦惱，覺得自己的處境無人能解。每個人都來去匆匆，似乎找不到可以坐下來傾聽的人，但我們是多麼需要有一個人能傾聽自己說話。

在現代社會中，接受訓練而成為心理醫生的人，責任就是坐在那裡傾聽，讓人可以完全地打開心門。他們必須深切地傾聽病人，才能成為真正的心理醫生。一個好的心理醫生，一定會全神貫注地傾聽病人，而不對病人帶有任何歧視或價值判斷。

我不知道心理醫生如何訓練自己具有這種傾聽的工夫，事實上，很多心理醫生內心也非常痛苦。當他坐下來傾聽病人時，內心痛苦的種子也獲得灌溉，如果他因而被自己的痛苦所淹沒，又如何能好好地傾聽他人呢？因此，如果你準備當心理醫生，你一定要學習如何諦聽。

所謂「全神貫注地諦聽」，是一種讓對方感覺到你真的在聽他說話的傾聽，必須讓對方知道你真的了解且是用「心」聆聽。有多少人能如此做呢？大部分的人都會同意，我們必須用心傾聽，才能聽到對方想說的話；我們也都同意，應該讓對方感覺到我們聽到他所說的話，而且完全地了解，唯有如此，他才能獲得解脫。但是，能如此傾聽的有幾人呢？



用傾聽幫助別人解脫

慈悲地諦聽的目的，不在於分析或驗證所發生的事，而是希望對方的心能獲得解脫，有機會說出心裡的話，感受到終於有人真正了解他（她）。

「諦聽」是種傾聽的方式，幫助我們在聽別人說話時，不斷地保持慈悲心，這過程大約需要半小時至四十五分鐘。這時，你心裡只有一種想法與希望——讓對方有機會表達自己，因而減輕內心的痛苦，這就是你諦聽唯一的目的。其他那些對事實的分析與了解，只不過是諦聽的副產品罷了，最重要的是，要用慈悲心傾聽對方。

慈悲心是憤怒與痛苦的解藥

如果你在傾聽時，能不斷地保持慈悲心，憤怒與不耐就無法生起，否則對方所說的話就可激怒你，讓你生氣或痛苦，只要心懷慈悲，就能免於惱怒、生氣或失望。

當傾聽時，你希望自己能如觀世音菩薩一樣諦聽，但即使你很清楚對方正飽受痛苦，而且現在就需要你的解救，還是得先裝備好自己，才能好好地諦聽他人的苦痛。就好像消防隊員一定要有正確的裝備，如梯子、水與消防衣，且必須知道許多自我保護的方法，才能去滅火。當

你諦聽受苦的人時，就如同走進火圈，痛苦與憤怒的火焰正燃燒著你要傾聽的人。如果你未具足裝備，不但無法幫助他，自己也會成為對方內心之火的受害者，這就是為何需要裝備好的原因。

當傾聽時，需要的裝備就是慈悲，你可以用念念分明地呼吸來維持與滋長它。當念念分明地呼吸所聚集的正念，就能讓那股幫助對方傾吐心事的動力源源不斷。那麼即使對方說話尖酸刻薄，充滿責難、批判，由於不斷地練習念念分明地呼吸，你便受到慈悲心的保護，陪伴在他身邊一小時，也絲毫不以為苦。慈悲心不斷地滋養你，讓你知道自己正在幫助別人減輕痛苦，幫助你扮演菩薩的角色，你一定會是最成功的心理醫生。

慈悲來自於快樂與了解，當有慈悲心與深刻的了解，你就安全了。對方所說的話不會帶給你痛苦，你因此能做到深入地傾聽。當無法以慈悲心傾聽對方時，就不能假裝在聽，他一定會發現你內心也充滿痛苦的念頭，並未真正了解他（她）。但如果真正了解，就能以慈悲心諦聽，而傾聽的品質就是你修行的成果。

滋養自己

接觸他人的痛苦，不但可以滋養慈悲心，也可以讓我們在幸福出現時，知道它就在那裡。



如果我們未受過苦，就無法知道真正的幸福是什麼。接觸人生的苦痛，正是我們要修行的功課，但每個人都無法超越自己的極限。

我們要好好地照顧自己，如果聽了別人太多的痛苦與憤怒，自己也難免受到影響，因為接觸到的只有痛苦，沒有任何正向的事物，內心的平衡就會受到破壞。因此，我們平時就得修行，如此才能接觸那些不會傳遞痛苦的事物，例如天空、飛鳥、綠樹、花朵或孩子，那些能在內心或生活裡使人煥然一新，獲得安慰並能滋養的事物。

當你在痛苦或擔憂中迷失自己時，讓朋友來幫助你，他們可能會說：「你看！今天早晨的天空多美麗啊！雖然有點起霧，但真的很美！這不就是我們夢想的天堂嗎？你何不回到當下，與我一起享受這樣的美景呢？」如果你正與師兄、師姊妹們在一起，而他們都是懂得如何讓自己快樂的人，就能幫助你走出困境，重新接觸生命正面、積極的事物。這就是自我滋養的修行，是非常重要的。

人生如此短暫，我們每天都應該以快樂、平靜與慈悲的心，讓生活過得深刻。每天早晨，我都會在佛前點一柱香，在心底許諾——我要好好地享受這一天。幸好平時我有練習念念分明地呼吸與走路，因此，能深刻地享受生活中的每一刻。念念分明地呼吸與走路就如兩位好友，帶領我探求當下，發現生命的驚奇。

我們的內心都需要適當的滋養，聆聽鐘聲就是件令人愉悅的事。在梅村，當電話或鬧鐘響

起時，或有人在敲打寺裡的大鐘時，每個人都會停下手邊的工作、交談或思緒，鐘聲於是成為敲醒正念的晨鐘。只要鐘聲響起，我們就全身放鬆，慢慢地回到呼吸上，接著會感到自己又真實地活在當下，體驗生命的驚喜。很自然地，我們會滿心歡喜地停下腳步，而非僵硬地站在那裡。然後，再慢慢地、念念分明地呼吸三次，感謝能活得如此真實。當停下腳步，開始重新找回內心的寧靜與祥和時，心又變得自由，我們會開始喜歡自己的工作，而周圍的人也變得愈來愈真實。

隨著鐘聲停下來，慢慢呼吸的修行方法，是幫助你在生活裡接觸美好的、滋養的元素的好例子。雖然可獨自練習，但跟著僧團一起做會更容易——僧團永遠都在等著你，當你迷失在痛苦中時，幫助你重新看到生命積極的一面。

此外，了解自己的極限也是種修行，即使你是位心靈導師，有能力傾聽別人的痛苦，仍須知道自己的極限。

你必須享受行禪，享受所喝的茶與別人的陪伴，如此心才能得到足夠的養分。要真正地傾聽別人，一定得先照顧好自己，一方面每天都獲得適當的養分，另一方面也要培養慈悲心，才能讓自己準備好傾聽別人。你要扮演的是菩薩的角色，菩薩內心有無盡的喜悅，能將人們從痛苦中解救出來。



你的孩子就是你

為人父母的你，必須懂得傾聽自己的兒女，這點很重要，因為你的兒女就是你，孩子就是你的延續。如果與兒女發生衝突，最重要的就是重建你們之間的溝通管道。如果你的心臟功能不好，胃也不太健康，你不會想把它們割除或丟棄，而說：「你不是我的心臟，我的心臟不會這麼做！你不是我的胃，我的胃不會這麼做！我以後與你無關。」這樣太愚蠢了。同樣地，如果你對子女如此說話，也非常不明智。

懷胎十月時，你可以感受到自己與胎兒是一體的，會對他說：「安靜一點，親愛的！我知道你在那裡。」對他說許多愛語，並開始注意飲食——你吃喝什麼，孩子就吃喝什麼；你的擔憂與快樂，就是他的擔憂與快樂，你與他完全是一體的。

當孩子生下，醫生剪斷臍帶時，一體的感覺會逐漸淡去。等到兒女十幾、二十歲時，你就完全忘記他（她）就是你了。如果把他當作是與你分離的個體，你們的關係就開始出現問題了，就如同你的胃、心臟或腎出了問題一般。如果你相信他只是另外一個人，與你完全分離，你會很自然地對他說：「走開！你不是我兒子（女兒），他（她）不會做種事！」但是你無法如此對胃、心說話，所以，你也不能這樣對兒女說話。佛陀說：「這個世界沒有任何分離的個體。」你與兒女都是世代祖先的延續，都是同一條生命長河的一部分。孩子做的每件事都會深深地影

響你，就像他們在你的子宮裡一樣。同樣地，你做的每件事也會深深地影響他們，他們永遠無法與你截然分開。你的快樂與痛苦是孩子的快樂與痛苦；他們的喜怒哀樂，也是你的喜怒哀樂，所以一定要盡力重建溝通。

與你的子女開始對話

困惑與無知讓我們總是相信自己是唯一受苦的人，而兒女並未受苦。但事實上，只要你受苦，孩子也會受苦，他們身上的每個細胞都有你，任何的情緒、想法都是你的情緒與想法。所以，記得你與兒女是一體的，開始與他們對話吧！

或許過去你疏於照顧自己，以致現在常常胃痛，並且飲食方式的選擇與易於擔憂的特質，都為心臟、腸胃帶來很大的負擔，因此你必須為自己的心臟、腸胃負責。如果以同樣的方式來看待與子女的關係，你就會發現必須為子女的痛苦負責。我建議你，用以下的方式與孩子溝通是比較有智慧的。試著對孩子說：「我親愛的孩子啊！我知道這麼多年來，你已經受了很多苦。當你感到痛苦時，我也覺得很難過。看到你受苦，我怎麼快樂得起來呢？因此，我發現其實我們都在受苦，我們可以一起來改變這樣的情況嗎？可以找出解決的方法嗎？我們談一談，好不好？我真的希望能重新開始與你溝通。但是光靠我一個人，實在無法改變什麼，



「我需要你的幫助。」

如果你能用這種方式與孩子說話，情況就有可能轉變，你已經知道如何用愛語與他們溝通，而你所說的話都是出自對他們的

愛，以及對事實的了解與領悟。當你真正了解你與孩子

是相連的個體，你們的快樂與幸福絕非個人的事，這將

為你們帶來很大的影響。因此，你對他們所說的

話，一定是出自愛與了解，以及你對世間無分離

個體的認識。你很清楚女兒今天會變得如此，因為

你就是如此，你們是相互依存的；同樣地，你今天會

如此，因為兒子就是如此，你們無法分割。

以正念的生活方式來訓練自己，才有足夠的能力重建與孩

子的溝通。對孩子說：「親愛的兒子！我知道你就是我，你就是我的

延續。當你痛苦時，我也無法快樂。所以，讓我們一起來解決我們之

間的問題吧！請你幫助我。」兒子也可以試著以這方式與父親說話。當他

經由正念的修行，深刻地體會到，當父親受苦時，他也不可能快樂，了解到沒

有分離的個體，就能學習如何與父親重新開始交談，進而付諸行動。



(繪圖：釋自顯)

愛侶之間也可以用這種方式重建溝通。記得過去當你們決定生活在一起時，便已經發願要成為生命的共同體，真心承諾對方，要分享彼此的快樂與痛苦。所以，現在告訴你的伴侶，你需要他（她）的幫助來重新開始彼此的關係。而這個新的開始，只是為了延續你們過去的承諾。我們每個人都能這樣溫柔地與別人說話，如此深刻地傾聽別人。

慈悲地傾聽與愛語可以幫助我們脫離痛苦的困境，這就是身為修行人所能展現的奇妙之處。你也一定做得到，在你的意識深層裡就有足夠的寧靜、慈悲與了解，能幫助你脫離苦海，你必須讓心中美好的特質來幫助自己，要呼喚心中的佛陀。只要有個深愛你的朋友可以幫助你，就能重建與他人的溝通。



【快樂的祕密】
2
慈悲的眞諦

了解與慈悲是我們心靈力量的重要泉源，這兩種能量與愚昧、悲觀正好相反。如果你認為對別人慈悲是被動、軟弱或膽小的行為，那你就明白什麼是真正的了解與慈悲。如果你認為慈悲的人不會對抗或挑戰不公正的事，那你就錯了。其實，他們都



是滿載榮耀的戰士、勇敢的英雄。當你決定以慈悲、非暴力的方式或「不二」的認識來回應對方時，你的心必須非常堅強，要停止發洩憤怒，也不再懲罰或責怪別人，慈悲不斷地滋長，因此你能成功地以非暴力的方式對抗不正義的事。

仁慈並不表示被動，對別人慈悲也不是要你受人踐踏或摧殘。相反地，你必須保護自己與他人。如果某人很危險而必須拘禁他，你就應該這麼做，必須充滿慈悲心地去做。如此是為了避免他繼續各種破壞的行為，阻止他繼續灌溉內心的憤怒。

慈悲心並非要你去受不必要的苦或失去判斷力，假設你正在帶領某個團體練習禪，練習緩慢而優雅地移動身體。在行禪的過程中，你們一起聚集許多正向的能量，每個人都被一種寧靜、安定與和諧的氣氛所擁抱，但這時天空突然下雨，你還要繼續慢慢地走路，讓自己與所有的人都變成落湯雞嗎？這就太不明智了。

如果你是個好的行禪老師，就會把行禪變成「跑步禪」，如此一來，還是可以享受行禪的樂趣，可以開心地笑或微笑，證明你們的修行不是一種愚昧的行為。跑步時，你們還是可以保持念念分明，而且避免了全身被淋溼的不適。因此，我們必須用有智慧的方式修行，禪修絕不是愚笨的行為，不是盲目地跟隨身邊的人做，而是有技巧、有智慧地修行。（一行禪師）