

牛糞一卡車

阿姜 布拉姆 著 釋見諦 譯

你跟你的朋友到海邊開心地玩了一下午，當回到家時，你發現有一大卡車的牛糞，正好倒在你家門口。堆在門口的一卡車牛糞，代表降臨於我們生命中的創傷。您可以「把牛糞帶著走」，也可以「挖牛糞到花園埋」，讓生命的悲劇成為您生命花園的肥料。

奉承令你無往不利

人都喜歡聽到別人讚揚自己，但不幸的是，常常所聽到的，都是自己的缺點。我認為這很公平，因為多數的時間裡，我們只談論別人的缺點，幾乎不講些讚歎的事，你只要試著傾聽自己談話就知道了。

沒有讚揚，不正向地強調美德，那些美好的特質便會枯萎、死亡；可是只要一丁點兒的讚揚，就會成了鼓勵的眺望台。我們全都希望聽到自己被讚歎，只是我們更想確定：如何做，才能聽到它。

我曾在雜誌上讀到關於治療師如何運用正向強化，來幫助患有少見厭食症的兒童——無論何時，他們只要一吃進某些固態食物，幾乎立刻就會將食物嘔出來。治療期間，只要任何一個孩子將一口食物嚥下約一分鐘或更長的時間，大人們就開宴會慶祝——父母親會帶著紙做的帽子，站在椅子上拍手狂叫；護士會跳舞並拋出彩色紙帶，演奏這個孩子最喜愛的音樂……，種種突然出現的慶賀，將這個嚥下食物的孩子圍在中間。

逐漸地，孩子們能嚥下食物的時間愈來愈長，光是那些單純給予所帶來的喜悅，便重組了他們的神經系統。這些孩子如此地需要被稱讚，我們也一樣啊！

說「奉承一無是處」這句話的人真是個……，可是我想我們應該原諒他們。我的朋友！奉承，令你無往不利。

如何作個貴賓

在敝寺成立的第一年裡，我必須學習如何建造房子。第一個大的結構體便是六間廁所與六間淨化身體的浴室，所以，我得學習有關水管的所有工程。為了要學，我拿著藍圖到一間賣水管的材料行，把藍圖攤在櫃台上便說：「請幫忙！」

因為訂單很大一筆，所以掌櫃的弗瑞德，並不介意花額外的時間說明須要什麼配件、需要的原因，及將它們連接起來的方法。最後，費了不少耐心，憑著一般常識和從弗瑞德那兒得來的建議，寺裡的廢水系統終於全部完成了。當地的衛生局檢查員前來作了一次嚴格的測試，而且通過了，我簡直樂歪了。

幾天之後，水管工程零件的帳單寄來了。

我請寺裡的會計開了一張支票，連同一封感謝函，尤其感謝弗瑞德協助我們道場的建立。

當時我並不曉得這間在柏斯城有好幾家分店的大型水管公司，有獨立的會計部門。我的信被一位會計部門的職員拆開並閱讀，他對收到這樣一封讚賞的信，感到非常驚訝，立刻拿到該部門的經理那兒。通常，會計部門收到的信多數是抱怨的，所以這位負責人也十分吃驚，便將信直接呈上公司的總經理。總經理看了信，高興得馬上拿起話筒，打電話到分行的售貨部門找弗瑞德，告訴他辦公桌上的那封信。

「弗瑞德，這檔子的事，正是我們公司想要尋求的客戶關係。您的行為真是有先見之明。」

「是的，老闆。」

「你做了一件非常了不起的事！弗瑞德。」

「是的，老闆。」

「我希望我們有更多像你這樣的員工。」

「是的，老闆。」

「你現在的薪水怎樣？也許我們可以做得更好。」

「哦，太棒了！老闆。」

「幹得好！弗瑞德。」

「謝謝您！老闆。」

我就在這通電話一兩個小時後來到店裡，為了另一項工程，希望更換一個零件。隔著兩位已經在等候的高大澳大利亞水匠，他們的肩膀幾乎跟化糞池一樣寬，弗瑞德還是看到了我。

「布拉姆！」他拉開一張大大的笑臉說：「進來這兒。」

我受到貴賓的招待，然後被帶到後面，一般顧客不准進入的地方，去挑選我須要替換的零件。而弗瑞德在櫃台服務的好友告訴我，不久前剛接到總經理打來的那通電話。

我找到我所要的零件了，但它比起我所歸還的零件大且貴。

「我還要付你多少錢？」我問道：「差多少？」

只見弗瑞德咧開一張從這隻耳到另一隻耳的笑臉，回答道：「布拉姆，因為是你，差額是零。」

真沒想到，讚賞還有經濟效益呢！

兩根指頭的微笑

讚賞節省我們的金錢，增進人們的友誼並創造快樂，所以我們須要

多多散播它。

不過，最難讚美的對象，就是自己。因為我們受到的教育總認為：若是讚美自己，就是自大。事實並非如此，讚賞自己好的德行，可以正向地鼓勵我們成為「心胸」寬大的人。

當我還是學生時，我的第一位禪修老師給了我一些實際的忠告，他從我早上起床後做的第一件事開始問起。

「去上廁所。」我說道。

「你的廁所有沒有一面鏡子呢？」他問道。

「當然有啊！」

「好，」他說著：「從現在開始，每天早上，甚至就在你刷牙前，我要你看著鏡子並對自己微笑。」

「拜託！」我開始抗拒：「我是個學生，有時我睡得非常晚，起床時，會覺得不是很有精神。有時候，甚至害怕看到鏡子中的自己，更別說微笑了。」

他笑出聲，盯著我的眼睛說：「如果你不能弄出個自然的微笑，那麼就用你的兩根手指，各放在嘴巴的一角，然後往上推，像這樣。」接著他示範一次。

他看起來真是滑稽，我哈哈大笑。他命令我試一次，我便照做了。

隔一天，我把自己拖下床，搖搖晃晃地走到廁所，看了看鏡中的自己。「噫！」它並不是一幅美麗的畫面，看來自然的微笑是不可能成功的。於是我用我的兩根手指，各放在嘴巴的一角，然後往上推。

我看到一個年輕的傻小子在鏡子裡扮著可笑的臉，便忍不住咧嘴笑了。自然的微笑出現了，鏡子裡的傢伙對我微笑，我又跟著笑，鏡子裡的人也繼續笑著，幾秒鐘之後，我們兩個竟然笑在一塊兒了。

我持續這樣的練習長達兩年之久。每天早上，不論起床時的感覺如何，我很快地便跟鏡子裡的自己笑在一塊了，雖然常是藉著兩根手指的幫忙。不久後，人們就說我常面帶微笑，可能是我嘴巴附近的肌肉已經黏在那個位置了吧！

任何時刻，我們都可以試試兩根指頭的把戲，在我們生病時、受不了時，或徹底沮喪時，特別有效。「笑」被證實會分泌出腦內啡(endorphins)到血液裡，可以強化免疫系統，並讓我們感到快樂，幫助我們看到那堵牆上的九百九十八塊好磚，而不只是那兩塊出差錯的磚。再說微笑也讓我們看起來更漂亮。

因為這樣的好處，有時我會稱這座位於柏斯城的佛寺為「阿姜 布拉姆美容院」。

無價的教學

我聽說憂鬱症帶來了數十億元的商機，這真是令人感到憂鬱！因為從人們的痛苦裡發財實在很不對勁。在我們簡樸的文化裡，出家人不允許擁有金錢，而且對於我們所作的演講、諮商輔導或任何其他的服务，不收取任何費用。

有位美國籍女士打電話給我的同修，一位著名的禪修老師，詢問有關學習靜坐的事。

「我聽說您教靜坐。」她懶洋洋地在電話另一端問道。

「是的，小姐，我教打坐。」他禮貌地回道。

「你收多少錢？」她問道，直接切入重要的關鍵。

「不要錢，小姐。」

「那麼你教的一定沒有用！」她回答道，同時掛斷了電話。

幾年前，我也接到一通從波蘭移民澳洲的女士打來的類似電話：

「今天晚上，你們中心是不是有演講？」她問道。

「是的，女士，晚上八點鐘開始。」我告訴她。

「我要繳多少錢呢？」她問道。

「不用錢，女士，它是免費的。」解釋完，接下來是一陣沉默。

「你沒聽懂我的話，」她強而有力地說著：「我到底要付你多少錢，才可以聽演講？」

「女士，你不必付任何錢，它是免費的。」我說著，儘可能地保持平緩。

「聽著，」她在電話的另一端叫了起來。「幾塊？幾毛？我必須吐出多少才能入場？」

「女士，你不必吐出任何東西。你只要走進來到後面坐下。若你需要的話，隨時都可以離開。沒有人會問你的名字或住址、發給你任何傳單，也不會在進門時要求你捐款。它是完全免費的。」此刻的沉默更長了。

接著她問道，真心地想知道：「哦！那你們這麼做得到了什麼呢？」

「快樂啊！女士，」我回答說：「快樂。」

現在，當有人問到這些教學要繳多少錢時，我再也不說它們是免費的了。

我會說：它們是無價的。

這也會過去

在協助克服憂鬱症的教導中，有個最無價的也是最簡單的教導。不過，簡單的教導很容易被誤解，唯有當我們不再憂鬱時，才能宣告我

們已經真正地了解以下的故事。

新來的囚犯非常害怕也十分沮喪：囚牢裡的石牆，吸走了任何可能的溫暖；硬梆梆的鐵條嘲諷著任何的慈悲；當他的牢房門被關上的那一刻，鋼鐵相撞產生刺耳的聲音，「希望」完全被封鎖住，怎麼搆都搆不著。隨著刑期的拖延，他的心逐漸地往下沉。此時，在床頭的牆壁上，他看到石頭上刻著一行字：「這也將會過去。」

這些字幫助他挺了過來，正如它們一定也支持過之前的囚犯一樣。不論日子變得多麼困難，他會注視著這些字並記住，「這也將會過去。」在他被釋放的那一天，他明白了那些字眼的真意：他的刑期終了，監禁也已經過去。

重拾生活之後，他經常想起那句話，便將那些字眼寫在碎紙片上，放在他的床邊、車上及公司裡。當遇到不如意時，他從來不會沮喪，他只是憶念著：這也將會過去，同時掙扎地前進。所以，不順遂的時間似乎不會拖得很長。當順利來臨時，他享受著它們，可是從來就不會太大意，然後又會憶念起：這也將會過去。於是繼續努力地生活，不視任何事物為理所當然，所以，好時光似乎總是過得特別久。

甚至當他罹患癌症時，「這也將會過去」，為他帶來希望。「希望」給他帶來力量，以及以正面的態度來擊倒這個病。直至某日，相關的專家肯定地說：「這個癌症也已經過去。」

在生命的尾聲，他躺在床上輕聲地對他所愛的人說：「這也將會過去。」於是很輕鬆地適應了死亡。對他的家人及朋友來說，這句話便是他所給的最後一份愛的禮物。因為從他身上，他們學習到「悲傷也將會過去」。（當我還是一個年輕的佛教徒時，我在英國第一次聽到這個古老故事的某一個版本。之後它被重述並被伊德里斯夏(Idries Shah)簡短地出版於《蘇菲派之道》(The Way of the Sufi)，

企鵝出版社(Penguin Books), Harmondsworth, 1975, 頁80-81。)

沮喪是一座我們大多數人都要穿越的牢獄，「這也將會過去」將幫助我們度過。同時還能避免一個導致憂鬱的主要因素：那就是過份地視順境為理所當然。

英雄式的犧牲

當我在學校任教時，一班三十人的同學中，我的注意力不得不集中在期末考分數最低的那位學生，我看得出他正為自己的表現感到沮喪，於是我把他帶到旁邊。

我告訴他：「在三十人的班級裡，必定有某個人要成為第三十名。而今年正好是你，你做了英雄式的犧牲。正因為如此，你所有的朋友都不必受到全班最後一名的羞辱，你這樣做很善良、很慈悲，你應該得到一個獎。」

我們兩人都知道我所說的很荒唐，可是他還是咧嘴笑了出來，不再將那檔事視為世界末日了。

隔年他書讀得好多了，輪到別的人去做這項英雄式的犧牲了。

自由的世界

連續好幾週，寺裡一位比丘到柏斯城附近，一座新成立的、警戒最嚴密的監獄指導禪修。這一小群囚犯漸漸跟這位比丘熟悉起來，並且相當尊重他。在某堂課將近結束時，他們開始詢問比丘在寺廟裡的日常作息。

「我們每天早上必須四點鐘起床，」他開個頭。「我們睡在地板上，有時非常冷，因為我們的小房間沒有暖氣。我們一天只吃一餐，

全部的東西都混在一個鉢裡，下午與晚上不可吃任何東西。當然沒有女人，也沒有酒。我們也沒有電視機、收音機，或聽音樂。我們從來不看電影，也不打球。我們很少說話，工作很辛苦。空閒時，我們盤坐，觀察我們的呼吸。」

這些囚犯被我們斯巴達式的苦修生活所震住。比起來，他們戒嚴森密的監獄看來就像五星級的旅館。事實上，有個囚犯非常同情他這出家朋友的遭遇，他忘了自己身在何處，竟然說：「住在你的道場真是可怕，你為什麼不過來跟我們住在一起呢？」

這位比丘說到此，房間裡便一陣爆笑。當他跟我講述這件事時，我也笑了出來。然後，我開始深思此事。

是的，我的道場比起森嚴、專門關社會重犯的監獄還要苦得多，可是很多人自願來住在這兒，而且在這兒還感到很快樂。相對的，很多人卻想要逃離具有各項設備、舒適的監獄，而且在那兒還感到不快樂。為什麼呢？

那是因為：寺廟道場，囚犯們想去；監獄，囚犯們不想去。這就是其中的差別。

任何你不想去的地方，不管它多麼地舒適，對你而言，就是一座監獄，這才是「監獄」一詞的真正意思。如果你在做一个你不想要的工作，你就是在監獄中。如果你在一個不想要的感情關係裡，你就活在監獄中。如果你住在一個你不想要，既病又痛的身體裡，那麼它對你也是一座監獄。監獄便是指：任何你不想要的情境。

因此，應如何逃離生命中許多的監獄呢？

簡單。只要改變你對處境的觀點為：想要在那兒，就好了。甚至在聖昆廷監獄，或次於它的——我的道場，當你想要到那兒，那麼它對

你而言，就不再是一座監獄了。藉著改變你對工作、感情關係，或對生病的身體的看法，並接受這個情境，而不是想要排斥它，就不再感覺那是座監獄了。當你在這兒感到知足時，那麼你就自由了。

自由便是對於自己所處的環境感到知足，監獄便是你想要去別的地方。知足之人所到的世界，便是自由的世界。真正的自由是脫離欲望的自由，從來不是追求欲望的自由。

牛糞一卡車

不如意的事情，如考到班上的最後一名，這在生命中是會發生的，而且在每個人的身上都可能發生。不過，形成快樂或沮喪的唯一差別，就在於災難發生時，他們如何應對。

想像一下，你跟你的朋友到海邊開心地玩了一下午，當回到家時，你發現有一大卡車的牛糞，正好倒在你家門口。關於這一卡車的牛糞，有三件事情，你必須要確認：

- 一、你並沒有訂購它，那不是你的錯。
- 二、你困在其中了，因為沒有人看見是誰倒的，所以，你不能叫任何人拿走它。
- 三、牛糞很髒，很令人討厭，臭味瀰漫了整個房子，讓人幾乎無法忍受。

上述的譬喻中，堆在門口的一卡車牛糞，代表降臨於我們生命中的創傷。正如面對那一卡車的牛糞一樣，關於生命中的悲劇，有三件事情，我們應該要認識：

- 一、我們並沒有訂購它，那不是我們的錯，雖然我們會想問：「為什麼是我們呢？」

二、我們陷在其中了，沒有任何人，甚至是那些最疼愛我們的人，能將它拿走（雖然他們可能試著這麼做）。

三、它真的很可怕，是我們的快樂殺手，而且所帶來的痛苦，充斥了整個生命，幾乎令人無法忍受。

陷在一卡車的牛糞堆裡，有兩種回應的方法：第一、把牛糞帶著四處走。我們放一些在口袋裡、一些在背包和手提箱裡、一些在襯衫上面，甚至放一些到褲子裡。當帶著牛糞四處走時，我們會發現，自己失去了許多朋友，連最要好的朋友，也似乎不那麼常在身邊了。

「把牛糞帶著走」是一個譬喻：表示我們陷入沮喪、消極或忿怒中，這是面對逆境一種自然而且可理解的反應。若我們因此失去了許多朋友，那也是一種自然而且可理解的反應，畢竟當我們沮喪時，朋友並不喜歡待在我們的身邊。再者，那堆牛糞並沒有變小，甚至當它成熟時，那氣味變得更糟糕。

好在還有第二種處理方法。就是當一卡車的牛糞倒在家門口時，我們大嘆一口氣後，就開始工作。拿出手推車、耙子和鏟子，把牛糞耙到手推車裡，然後推到房子後面，埋在花園裡。這是一項累人且困難的工作，可是我們曉得沒有其他更有效的辦法了。

有時候，我們所能做的，只是一天鏟半個推車的量，就算如此，我們還是對這個問題做了一些處理，而不是抱怨到得了憂鬱症。日復一日，我們挖著牛糞；日復一日，牛糞堆愈來愈小了。有時候得花上好幾年，但是這樣的清晨，確實會來臨——我們看到家門口的牛糞全都沒有了。更有甚者，在房子的另一邊，奇蹟出現了，花園裡的花兒綻放，到處都是色彩繽紛，花香四處吹送，鄰居乃至路人，都因此而高興地微笑。角落的那棵果樹，幾乎要倒了下來，因為沈甸甸的果實太

重了。那些果實異常地甜美，用錢還買不到。果實纍纍，多到你必須送給鄰居，甚至連路人都可以品嚐到這奇異果實的美味。

「挖牛糞」是另一個譬喻，它表示歡迎悲劇作為生命的肥料。我們必須獨自承擔的是工作，沒有一個人能在這方面幫得上忙。但是藉著日復一日地，將牛糞埋入心靈的花園，這堆牛糞自然就變少了。

我們可能得花上好幾年的時間，但是這樣的清晨確實會來到。在我們的生命中，再也看不到痛苦；在我們的心中，一個奇蹟發生了：仁慈的花兒綻放，愛的香氣四處吹送，飄送到我們的鄰居、親戚，甚至是路人那兒。我們在角落的那棵智慧之樹彎了下來，滿載著穿透人生的甜美的洞見，我們自由地分享那些甜蜜的果實，出乎意料之外的，甚至足以與路人分享。

當我們認識了悲慘的苦，學到其中的教訓，並栽培我們的花園後，我們才能夠舉起手臂，搭在另一位也深陷於悲痛的人身上，輕聲地對他說：「我明白。」他們會曉得我們是真正地理解，因為慈悲心發動了。我們會將手推車、耙子、鏟子以及無限的鼓勵拿給他們。但如果我們沒有栽培好自己的花園，這些是做不到的。

我認識許多出家人，他們的禪修修得很好，在逆境中表現得安詳、沉著與穩重。可是只有幾位成為大師，我經常思惟其中的原因。

我想，有時候某些出家人比較沒有遇到困難，他們少有牛糞要挖，他們便是那些沒有成為大師的人。反倒是那些有很大困難，靜靜地挖著牛糞，然後完成一座色彩繽紛的花園，如此走來的人，才成了大師。他們都很有智慧，鎮靜而且慈悲，也就是說，那些擁有愈多牛糞的人，將愈有東西和世界分享。對我而言，我的老師阿姜 查是所有老師中最頂尖的。我相信在他早年的時候，一定有一間卡車公司帶著一

隊的卡車，將牛糞運送到他的門口。

這個故事的寓意或許在於：你若想要服務這個世界，你若希望依著慈悲之道而行，那麼下一次悲劇發生在你生命之時，你可以歡迎地說：「哇！我的花園又有更多的肥料了！」

作一個垃圾桶

我的工作有一部分是去傾聽人們的問題，在聽了某些人所捲入的錯綜複雜、異常棘手的困境後，我常因為同情他們而搞得自己很沮喪。為了幫一個人從深淵裡爬出來，有時必須讓自己掉入深淵，才能找到他們的手——還好我總是記得帶把梯子。在工作告一段落之後，我就恢復像往常一樣開心，基於我所受過的訓練，這項諮商輔導工作，並不會留下痕跡。

阿姜 查說：出家人要作垃圾桶。尤其是長老級的出家人，必須坐在他們的寺裡，傾聽人們的問題，並接收人們的垃圾。諸如婚姻的問題、青少年的困難、感情的苦惱、經濟的問題等等。我並不清楚為什麼出家人要作垃圾桶，畢竟一個單身禁欲的出家人，能知道多少婚姻問題呢？何況出家就是要遠離這一切的垃圾。不過基於慈悲，我們坐下來並且傾聽，分享我們的平靜，也接收全部的垃圾。

阿姜 查給了我們一個特別重要的箴言，他說：出家人要像底部有個洞的垃圾桶，我們得接收全部的垃圾，卻又要片甲不留。

因此，一位有力量的朋友或諮商員，就要像一個無底的垃圾桶，從不因塞得太滿，而聽不進另一個人的問題。

沒什麼是不公平的

當陷入沮喪時，我們經常會認為：「這不公平！為什麼是我呢？」心想如果生命公平一點，事情就會好過一點。

我在監獄指導的禪修班裡，有一位中年的囚犯要求在課後見我，他已經參加了好幾個月，所以我跟他很熟。

「布拉姆，」他說道：「我想告訴你，其實我並沒有犯下讓我坐牢的那條罪，我是無辜的。我知道很多犯人都會這麼說，並且扯謊，可是我所說的是真的，我不需要騙你。布拉姆，不騙你。」我相信他，當時的情境以及他的態度令我相信他說的是真的。

我開始想：這太不公平了，我開始設想應該怎麼作，以彌補這項駭人的不公道。不過他打斷了我的思緒。

帶著一種惡作劇的笑容，他說：「可是，布拉姆，我幹了不少壞事，卻沒有被逮捕。所以，我想，這究竟還是公平的。」

我笑彎了腰，這個老無賴還挺了解因果的道理嘛！甚至好過我所認識的一些出家人呢！

多少次我們犯了一個「罪」，一些有害、惡意的行為，但我們並沒有因此受苦？我們可曾說過：「這不公平！為什麼我沒有被逮捕呢？」

然而，當我們無緣無故地受到苦難時，便呻吟道：「這不公平！為什麼會是我呢？」沒什麼是不公平的，正如故事中的囚犯一樣，我們可能犯了多少其他的「罪」，而並沒有被逮捕，所以，生命究竟還是公平的。📖

（本文摘譯自阿姜 布拉姆（Ajahn Brahm）所著《這一卡車的牛糞是誰訂的？——迎接生命困境中感人的故事》（*Who Ordered This Truckload of Dung? Inspiring Stories For Welcoming Life's Difficulties*）本書最早出版於澳洲Lothian Books出版社，後由智慧出版社(Wisdom Publications)於澳洲以外的地方出版。）