

# 修練祥和

一行禪師 (Thich Nhat Hanh) 釋見寬譯

我們生命的每分每秒都是顆鑽石，藉由作意觀息，你可以很快樂。  
你發出的每一個表情、每一個微笑、每一個動作，就是一顆足以讓他人快樂的鑽石。  
如果你祥和，如果你快樂，那麼你所做的一切，都將會是給你周遭人們的一份供養。

吸進…，我覺得自己像一朵花，  
呼出…，我感到清新。  
吸進…，我覺得自己像一座山，  
呼出…，我感到厚實。  
吸進…，我覺得自己像一池靜水，  
呼出…，我如實映現萬物。  
吸進…，我覺得空間遍佈身心內外，  
呼出…，我感到自在。

在羅德尼·王遭到圍毆的那晚，全世界都看到洛杉磯所發生的事了，我也看見了。我的第一個反應是那個被打的人就是我！說不定是明天或後天，那可能就是我，也可能是我們大家。事實上，我就是那個被五名警察所打的人，我因為暴力、憤恨和恐懼而感到痛苦。

但是再往深處觀察時，我看到自己就如同那五名警察當中的一個，因為我們的社會充滿了暴力、憤恨和恐懼。如果我是剛要進入警專受訓的年輕人，我極可能很容易就成為那五名警察之一。一開始，想要服務社會、想要加強法律和秩序，而一旦你用功想成為一名警察，教練會告訴你：街頭充滿了暴力，你必須保護你自己；你很有可能被任何一人擊昏，那可能是個窮人或富人，或是個騎摩托車或開凱迪拉克的人。這就是警專的訓練

——因為可能被殺，所以你必須小心翼翼。每天清晨，警察開始一天工作時，他可能這樣修練：「吸進…，我清楚知道我有可能被殺；呼出…，在被射殺前我必須搶先開槍。」這是在「修練恐懼」。而當有警察或女警被殺時，警員們整體去參加告別式，宣示他們的恐懼和忿怒。我覺得我可以理解他們，而我也可能變成那五名警察當中的一人。

《中部尼柯耶》中，佛陀說：「因為如此，所以如彼。」因為我們的社會是這樣，所以警察是那樣，我們彼此相關。將警長革職或把警察關入監獄，都無法解決問題。我們必須從根本解決問題，而不是從枝末。

讓我們想想伊拉克戰爭，讓我們觀想駐紮在沙烏地阿拉伯準備攻城略地的五十萬大軍。在法國電視上，我見到一名握著刺刀的美國兵跳上跳下，像野獸一般大叫著，然後他猛然將刺刀刺入那代表伊拉克士兵的沙袋。他同夥的士兵們也必須每天如此演練，因為他們知道戰場就在眼前。他們知道：為了要能夠回家，他們必須殺戮。他們的母親、妻子、孩子正在家裡等著他們回家。但是，如果你自己也是個人，你又怎麼能夠將刺刀刺入另一個人的腹腔呢？你必須把自己鍛鍊成一隻又叫又跳的野獸，這就是「修練忿恨」。很多士兵就是這樣受訓六個月，不只是白天，甚至是夜裡、夢中——「我要回家，所以我必須學會殺戮！」而在另一邊，一百萬伊拉克士兵也正如此受訓。

我們所有人都正集體修練著暴力、忿恨和恐懼，如同一僧伽。美國有很多人支持這種訓練，我聽說他們有百分之八十的人支持戰爭。美國人看得不夠深刻到士兵們的心靈深處、到那最根本處。他們可能一直是認為：戰爭是乾淨的；戰爭是道德的；戰爭是迅速的。破壞不大、傷亡不多。電視上，只看見一些橋樑和房子遭到破壞。

很少人修練深刻的觀察，去見到那五十萬士兵們所帶回家的真正傷害。我們能像士兵們那樣受訓，同時還能保有自己的本性嗎？不能！在八

識田裡，你受傷深重。解甲歸來的士兵們因苟活而痛哭，他們的母親、妻子和孩子則是喜極而泣，但是過一、兩星期之後又如何呢？戰爭將會從他們的八識田底層慢慢浮現出來，誰必須去承受這些呢？他們的家人，還有整個社會！

我曾經在美國引領過越戰老兵們的禪修，因此我知道美國越戰老兵們所需承受的巨大痛苦。一位老兵告訴我：足足有十二年時間，他無法忍受和孩童同處一室。每當房中有孩童，他就必須遠離那房間，因為他曾在越南殺害過小孩。他告訴我：因為他同連的幾個戰友遭到伏擊被殺，這使得他忿恨難抑，因此他在一個小村莊裡發動突擊。他埋伏著，見到五個小孩跑出來玩，被他所設下的陷阱殺害了。這一幕深深印入他的意識裡，讓他在回美後無法忍受與孩童共處。這也讓他花了多過十二年的時間參加禪修營，經由修習觀息、行禪、內觀來轉化痛苦的種子。這非常的不容易！轉化是需要時間的；但是將痛苦種子植入八識田，卻是那樣的輕而易舉！

一位跟隨美軍到波斯灣的醫生告訴我：在心靈深處，他受傷慘重。他並沒有參戰，但是他的所見所聞，令他受傷慘重。他的任務是將受傷的士兵送往後方。他說：當一名士兵手持自動步槍開始射擊，他已完全被恐懼征服，因此一旦扣下板機，就無法停止。他必須持續開火，直到逃離射程之外，因為他害怕一停下來，就會被射中。這位醫生還說：從前，當人用劍或刺刀殺害另一人時，殺人的震動會傳回殺人者，因此他知道他殺人。但是，在投炸彈或發射自動武器時，你不會有類似的返饋震動。當士兵發射自動武器時，他甚至聽不見任何聲音，包括上級所下的命令，他只聽到自己的恐懼。這就是戰爭的後遺症。越戰至今仍然嚴重扭曲美國人的心靈，種下太多痛苦的種子，而現在他們還必須苦於波斯灣戰爭。

我們須要用一種可以清楚洞悉的方式來修練。假如你是位心理學家，

假如你是位劇作家，再假如你是位小說家、作曲家、製片者、調解和平者、環境保護論者，請你深刻審視歸鄉老兵們的心靈深處，以便透視戰爭對他們、對世界每個人所帶來的巨大痛苦。而後，你便能將這影像投射到國人能看見、能學習的大銀幕上。如果你能見到伊拉克戰爭的真相，我認為你將不會要再引發另一場類似的戰爭。你如何能高談闊論勝利？而又有誰得勝呢？

就在布希總統宣佈攻打伊拉克的那天晚上，我無法入眠，我感到憤怒，無法自己，對我而言，這太超過了。那時，我在法國梅村冬安居講《華嚴經》。隔天清晨講經時，我無法自己，發自八識田深處，我說：「朋友們！我想，今年春我不會再去北美，我沒法去。我不想去那兒帶禪修、講經！」至此，我才了解我講經時打岔了，於是我重新繼續講經。

之後，我們行禪，過堂用齋。下午三點，我們飲茶禪。飲茶禪時，一位住在梅村的美國學生告訴我：「師父！我想您必須到美國去。許多佛友認真安排了這次禪修講經，我想您必須去那裡，告訴我們的同胞您的感受。」那時因為還不確定，我沒有說什麼，我只觀察著息入、息出、行禪和坐禪。幾天之後，我終於決定來北美。我理解到你和我，我們是同一個人。我也理解到我與美國人民是一體的，我與布希總統是一體的，我與薩達姆·海珊是一體的，我並沒有將他視為敵人。當然，我曾生氣布希總統，但在觀修息入、息出之後，我視自己如同布希總統。我是布希總統，我是薩達姆·海珊。

戰爭與我們的快樂息息相關。因為我們不夠快樂，所以我們引發戰爭。因為我們不快樂，所以我們依賴很多東西，像酒精、藥物、股票和戰爭。我曾引導許多年輕人，在許多國家帶領青年禪修營。他們告訴我：「父母能給孩子最珍貴的禮物，就是他們自己的快樂。如果父母知道如何讓自己快樂，孩子們的八識田中就會植入許多快樂的種子。長大之後，他們就會知道如何讓自己、讓別人快樂。結婚以後，他們也會知道如何讓

們的伴侶快樂。」我認為這些年輕人的話很重要。每當父母吵架、彼此折磨，他們就在孩子的心中種入痛苦的種子。在這陰影下，孩子們成長得不快樂，而這就是戰爭的根源了。因為不快樂，他們轉而尋求其他與戰爭相類似的東西。因此，酒精是戰爭！藥物是戰爭！電視是戰爭。

我們知道如果飲食不當就會生病。為了治療身體，我們必須遵守飲食禁忌，以避免吃進更多的毒素。我們如果知道如何深呼吸，就能吸入更多氧氣來提昇血液的品質，然後血液就能排除體內的毒素。如果我們推拿，將血液導引到身體病痛的地方，血液會沖刷掉那兒的毒素，轉化那兒的病痛。我們須要小心飲食、修練深度呼吸和推拿，血液循環對我們的健康實在很重要。

從心靈健康的觀點，我們也需要有好的循環。我們把很多毒素攝取到意識裡，我們消費許多「文化產品」，把毒素帶進意識裡。而「修練和平」就是遵守飲食禁忌，以免攝取更多有毒物品。為了個人，我們必須學習這麼做，而且必須教導我們的孩子、我們的社區、我們的城鎮、我們的都會和我們的國家這麼做。——如果你是劇作家、小說家、製片者或是教育者，就請這麼修練。——如此我們就都能遵守飲食禁忌，用以轉化我們的意識。因為轉化我們的集體意識，是帶來祥和、免除戰爭的唯一道路。

在工作一天之後，我們感到疲累，但是回到家裡，卻不知道如何放鬆來恢復精力。於是打開電視，我們希望消費更多，因為我們內在空虛。這是我們文明的產物，我們總是覺得缺少了點什麼，因此想要竭盡所能來填補它。一位來到梅村的婦女告訴我：「師父！每當恐懼、憤怒襲來時，我就打開冰箱來吃東西。」很多文化產品讓我們在消費之後感到饑渴，甚至讓我們想要消費更多。這種我們置身其中的文明，讓我們疏離了自己。我們不願回頭去面對真正的自己，因為我們害怕。我們的內在有太多的憤

怒、憎恨和恐懼，我們想要壓抑它。為了壓抑這些，我們便以毒素來餵食自己。雖然電視很吵，尖叫、槍擊、恐懼和強烈情緒都讓我們疲憊不堪，可是我們沒有勇氣關掉它，因為我們害怕回到自己，而這就是戰爭的根源。

如果我們分分秒秒以電視和其他文化產品來填充自己，我們如何能轉換自己的意識？轉換我們社會的集體意識呢？這就是為什麼我們必須接觸能讓我們健康、清新和喜悅的修練。這非常重要！行禪時，我們接觸到大地之母的泥土、空氣、樹木和我們自己；我們為自己、也為社會，灌溉了祥和與喜悅的種子。

「佛教」是由「不是佛教」的元素所構成的；「一朵花」是由「不是花」的元素所組成；而「布希總統」則是由「不是布希」的成分所形成。——那就是「你和我」。如果我們關照那些非布希的元素，我們就關照了布希。你可能認為：如果在白宮的是別人，情況可能不同。但是，因為社會本質如此；因此政府就如彼。所以，情形不會和現在有太大的不同。因此，我們必須從根本改變起，而這個根本就是阿賴耶識。

為了要能幫上忙，我們必須「理解」：我們都有痛苦，但傾向於壓抑它，因為我們不希望它從底層浮現到表層。最重要的是，我們需要被了解，我們需要有人能傾聽、了解我們，如此我們就能減輕一點痛苦。但是人人都痛苦，卻沒有人願意傾聽。我們不知道如何表達自己才能讓人了解，也因為我們很痛苦，我們表達自己痛苦的方式傷害別人，讓他們不願傾聽。

傾聽是一種很深的修練，觀世音菩薩有很深的傾聽能力，他名號的意思就是「傾聽世間的哭喊」。你必須先空掉自己，預留出空間以便傾聽。一個人太過痛苦可能會死亡、可能會像炸彈一樣爆炸，他需要我們傾聽。「親愛的，我知道你非常的痛苦，我知道那情形，我知道我造成了你的痛

苦，我感到抱歉、有責任。因此，請給我機會，告訴我你的痛苦，我想要聽！」如果你開始以這種方式說話，另一個人的痛苦就開始減輕。在家裡我們須要傾聽；然後在社區裡我們須要傾聽；我們須要傾聽每一個人，尤其那些我們認為是敵人的人——那些我們深信他們將情況搞得糟透的人。我們的政府也是如此。當你展現傾聽和理解能力時，對方也會開始聽你說，你就有機會告訴他：你的痛苦，這就輪到你治癒你的痛苦了。而這就是「修練祥和」。

祥和與歡樂每分每秒隨時可得，在某種程度上，你可以幫助自己。吸進、呼出，接觸優美的天空；知道自己還活著：眼睛還在，心臟還能好好工作，自己還能行禪和坐禪；自己所喜愛的人還健在，花兒仍舊清新，山巒仍舊厚實。……我們生命的每分每秒都是顆鑽石，都包含有泥土、藍天、白雲、輕風、雨露、鳥和樹。藉由作意觀息，你可以很快樂。然後，你發出的每一個表情、每一個微笑、每一個動作，就是一顆足以讓他人快樂的鑽石。如果你祥和，如果你快樂，那麼你所做的一切，都將會是給你周遭人們的一份供養。

【編者註】本文摘譯自一行禪師1991年4月16日在加州柏克萊劇場的演講。