倒楣的我 好運的他們

阿姜 布拉姆 著 釋見諦 譯

資深的比丘就只會叫資淺的僧眾去工作，自己卻從不勞務，倒楣的我，好運的他們；當我成為一個資深的比丘時，我卻發現自己嫉妒那些資淺的比丘，他們沒有責任，有那麼多自己的時間。倒楣的我，好運的他們。

分別洗衣

現代的人，「分別」太多。其實只要對於自己「分別」的過程能平息一點點，生活就會更加順暢。

在我們泰國的道場，每週會抽出一晚，放棄自己的睡眠到大殿靜坐一整晚，這是森林僧的傳統。它並不會太嚴厲，因為隔天早上，我們總是可以打個盹。

整夜靜坐後的某一天早上，當我們正要回茅篷補眠時，方丈和尚叫住了一位澳洲籍的沙彌。讓這位僧眾不開心的是，方丈和尚給了他一大堆袈裟，要他去洗，並下令馬上做。我們的傳統必須要服侍方丈和尚，為他洗袈裟，或作些其他小小的服務。

這實在是一大堆要洗的東西。再說，所有的衣服都得以森林僧傳統的方式洗滌：水必須從井裡吊上來，還要生火將水煮滾。一根木菠蘿樹的木塊要用廟裡的彎刀削成碎片，然後放入滾水中，讓它將樹汁釋放出來，作洗滌劑用。之後，每件袈裟都要放在一個木製槽中，倒入熱水，用手連續敲打直至乾淨為止。

這位僧眾要在太陽下曬乾袈裟，還得不時地翻面，以確保這天然的染色，不會變成深淺不一的條紋。洗一件袈裟不但費時而且無聊，況

且要洗那麼多件，這得費上好幾個鐘頭。這位在布里斯班(Brisbane，澳洲東部昆士蘭州的首府。)出生的出家人，由於昨天一整晚沒睡，感到非常疲倦，我也很同情他。

於是，我走到洗衣篷幫他的忙，當我到他那兒時，他正在咒詛與惡罵——依著布里斯班的傳統而非佛教的傳統——抱怨這項使命是多麼地不公平而且殘忍：「難道這位方丈和尚不能等到明天嗎？難道他不曉得我整夜沒睡嗎？我出家並不是來做這個的！」這並非他實際所說的話，可是，這是唯一可以付印的部分。

這件事情發生時，我已經出家幾年了。我了解他正經驗的，同時也知道解決他的問題的方法。我告訴他：「分別這件事比做這件事，還要困難。」

他安靜下來，並盯著我看。在沉默片刻後，他，安靜地回去工作；而我，則回去睡覺。那天下午，他來見我，並謝謝我幫忙洗衣服。他發現：確實如此——「分別」這件事，才是最艱難的部分。當他停止抱怨，而只是洗衣服，就完全沒有問題了。

人生中，任何事情最艱難的部分，便是去分別計較它。

倒楣的我，好運的他們

在泰國當沙彌的日子似乎非常不公平，資深的比丘接受最好的食物，坐在最柔軟的墊子上，而且從來不必去推手堆車。而我，每日才只吃一餐的食物卻很噁心；我必須在典禮中，坐在堅硬的水泥地上（它還是起伏不平的，因為村民在鋪水泥的技術上真是沒藥可救）一連好幾個小時；有時候，我必須工作得非常辛苦。倒楣的我，好運的他們。

我花了很多不愉快的鐘點來合理化自己的抱怨：那些資深的比丘們

可能已經證得很高的境界，那些美味的食品給他們簡直就是一種浪費，應該是我得到最好的食物。那些資深的比丘們盤腿坐在硬地板上已經很多年，並且也習慣了，應該是我得到那又大又軟的坐墊。再說，資深的比丘們反正都胖胖的，因為吃了最好的食物的緣故，他們的臀部已有「天生的軟墊裝潢」。而資深的比丘們就只會叫資淺的僧眾去工作，自己卻從不勞務，因此他們怎麼能體會推手堆車有多麼熱！多麼累！這些工作都是他們的主意，應該是他們執行這些事！倒楣的我，好運的他們。

當我成為一個資深的比丘時，我吃最好的食物，坐在柔軟的墊子上，而且很少再勞動。可是我卻發現自己嫉妒那些資淺的比丘：他們不必為給這一切的大眾演講；不必全天聽著人們的問題；不必花好幾個鐘頭在行政工作上。他們沒有責任，有那麼多自己的時間。我聽到我對自己說著：「倒楣的我，好運的他們！」

我很快就明白發生了什麼事：資淺的比丘有「資淺比丘的苦」，資深比丘有「資深比丘的苦」。當我成為一個資深的比丘時，我只是把某一種形式的苦換成另一種形式的苦罷了。

同樣的情形也發生在單身的人身上，他們羨慕那些結了婚的人，而結了婚的人卻羨慕那些單身的人。正如到現在我們都已經知道的，當我們結了婚，我們只是把「單身漢的苦」換成「已婚者的苦」罷了。然後，當我們離婚時，我們只是把「已婚者的苦」換成「單身漢的苦」罷了。倒楣的我，好運的他們。

當我們貧窮時，我們羨慕那些有錢人。然而，很多有錢人羨慕那些貧窮人的真誠友誼及無責任的自由。變成富裕只是把「窮人的苦」換成「有錢人的苦」罷了。退休與削減收入只是把「有錢人的苦」換成

「窮人的苦」罷了。所以它一直循環。倒楣的我，好運的他們。

若以為藉由成為某個其他的樣子就會快樂，這是一個妄想。變成某個其他的樣子，只是把某一種形式的苦，換成另一種形式的苦罷了。可是當你滿足於你的現況時——資淺或資深；結婚或單身；富裕或貧窮——那麼你就沒有痛苦了。

「好運」的我，「倒楣」的他們！

生病時的針砭

我在泰國東北部出家的第二年，因斑疹傷寒而臥病在床，後來發燒燒得太高，便送到烏汶區域醫院的僧眾病房。那時，大約1970年代的中期，烏汶是個偏遠封閉、非常貧窮的鄉下。我吊著點滴，感到虛弱與痛苦。我注意到男護士在晚上六點離開他的工作站，半個小時之後，接班的護士還沒有抵達。我問鄰床的比丘是不是應該提醒負責的人，讓他知道值夜班的護士還沒有來。我很快就被告知：在僧眾的病房區，從來就沒有值夜班的護士。如果你在夜間病情惡化的話，那不過就只是不幸的惡業罷了。病重已經夠慘了，現在我又被嚇壞了。

在之後的四個星期裡，每天早上與中午，一位身材長得像一頭水牛般的護士會來，然後在我的屁股上扎一針抗生素。這是一所貧窮的民眾醫院，位於第三世界未開發的地區，因此那些針頭重複使用的次數超過曼谷所允許的次數好幾倍。那位臂膀強壯的護士確實要使出相當的力量才能將針扎進肌肉裡。人們期待出家人要很堅強——可是我的屁股不夠強，肌肉變得非常酸痛。當時，我痛恨那個護士。

我在痛苦中，我很虛弱，我這一生從來沒有如此悽慘過。有一天，阿姜查來僧眾的病房探望我。來探望我耶！我感到非常榮幸與感動，

精神因而振奮了起來，我非常開心！——直到阿姜 查開口說話。後來我發現，他對我所說的這句話也同樣對很多他所探望的病比丘說過。

他告訴我：「你要嘛好起來，要嘛死掉。」

然後他就離開了。

我的興奮被粉碎了，我對這個探望的喜悅破滅了。最不幸的是，我無法挑出阿姜 查的毛病。他所說的完全正確——我可能會好起來，也可能會死掉。橫豎，病痛都不會持續——奇怪得很，這倒是很有安定的效用。就如後來所發生的，我好轉起來，而非死掉。

阿姜 查，真是一位了不起的老師。

生病有什麼不對呢？

每回，對大眾演講時，我經常會請曾經生過病的觀眾舉手，也幾乎每一個人都舉手。（那些沒舉手的不是睡著了，便是迷失在性的夢幻當中！）我認為這證明了生病其實是相當正常的。事實上，如果你沒有三不五時就生病的話，那就是非常不正常。為什麼？當你去看醫生時，你會說：「醫生，我有些不對呢！」但是，一個理性的人會說：「醫生，我身體正常點了，它生病了！」

若你將病視為不對的事，那麼在這不愉快之上，又增加了無形的壓力，甚至是罪惡感。

有本十九世紀的小說《烏有之鄉》(Erewhon)裡，塞繆爾·巴特勒(Samuel Butler)想像一個社會，在那兒生病被視為一種犯罪的行為，病人會被處以刑罰。有一個令人印象深刻的敘述：這位被控訴的人，在被審判時，不停地打著噴嚏與擤著鼻涕，法官嚴厲訶責他是個慣犯。他因為感冒而出現在官員之前，這已經不是第一次。再說，這全是他的

錯：吃垃圾食物，沒有充分運動，並過著具有壓力的生活。後來，他被判刑，並關了好幾年。

我們之中有多少人在生病時，會被如此引導，以致產生罪惡感呢？

有位比丘生了一種無名的病很多年了。他日復一日，週復一週地鎮日臥病在床，虛弱到無法走出他的房間。在財力上與精力上，這個道場不遺餘力地安排每一種醫療，傳統的或另類的，試著幫助他，但似乎毫無效用。偶爾，他覺得好多了，於是搖搖晃晃地到外面走了一下，之後就得再病上好幾個星期。好幾次，大家都以為他要死了。

有一天，這裡聰明的方丈和尚，對於這個問題有了個洞見。因此，他走進這位病比丘的房間。

這位臥病在床的比丘，以毫無希望的眼神看著這位方丈和尚。

「我來這兒，」方丈和尚說：「我謹代表這個道場全體的比丘與尼眾，同時也代表全部護持我們的在家居士，代表這些全部愛護並關心你的人，要給你死亡的許可，你不必好起來。」

聽到這些話，這位病比丘哭了起來，他那麼地努力要好起來，為了治癒他生病的身體，他的朋友也承受了很多的辛勞。因此，他無法忍受自己令他們失望。如果沒有好起來，那是多麼大的失敗，多麼令人感到罪過。但當聽完方丈和尚的話後，他感到：可以自由地生病了，甚至可以去死。他不必再為了討他朋友開心，而掙扎得那麼痛苦，這位比丘感受到的釋放令他哭了出來。

你可知道接下來發生什麼事？哦！當然，從那一天開始，他就漸漸康復了。

探病

當去醫院探望一位所愛的人時，我們有多少人會說：「你今天覺得如何？」

首先，這個問題就問得相當愚蠢！當然，他們一定感覺到非常不舒服，否則他們不會去醫院，對吧？再說，這個很尋常問好的話，給了病人很沉重的心裡壓力。他們會覺得，若是告訴別人實情——他們現在感覺很不好，因而使得他們的訪客不開心，這是個粗魯的行為。他們怎麼可以誠實回答：自己覺得很難受，猶如一個被瀝乾水的茶包，而讓一個大費周章，從大老遠趕來醫院探望他們的人失望呢？因此，他們會感到非撒謊不可，所以說道：「我想，我今天覺得好一點。」同時又對自己在復健一事上的努力不夠而感到內疚。不幸的是，太多醫院的訪客使病人覺得病得更重。

有位依止藏傳佛教傳統出家的澳洲籍尼師，因癌末快死了，便住在伯斯城附近的安寧病房。我認識她很多年，而且常常探問她。有一天她打電話來，請求我當天就去看她，因為她感覺到她的死亡時間已經近了。我放下手邊正在進行的事情，並立刻請人載我到七十公里外的伯斯城的安寧病房。當我去接待室登記時，一位很有權威的護士告訴我，這位藏傳尼師給了很嚴格的指示，不允許任何人去探望她。

「可是我專程從大老遠來看她的。」我溫和地說。

「對不起！」這位護士吼著：「她不想見任何訪客！所以我們全部都必須尊重這一點。」

「可是這不可能！」我抗議道：「她在一個半小時前，才剛打電話要我來的。」

這位資深的護士盯著我，並要我跟著她，來到這位尼師的房門口停

下來。然後，護士指著一張用膠帶貼在緊閉的房門上的大紙牌。

「一律不見訪客！」

「你瞧！」這位護士說道。

當我檢視這張通告時，我看到一些其他的字，用較小的字體書寫在下面：「……除了阿姜 布拉姆。」

因此我便進去。

我問這位尼師為什麼貼出這種通告，又給了這樣的特例？她回答，她所有的朋友與親戚來探望她時，看到她趨近死亡，就變得非常悲傷與苦惱，這讓她感到更糟糕。「因為癌症而死已經夠悽慘了，」她說道：「還要同時處理訪客的情緒問題，就超過我的負荷了。」

她接著說：我是唯一將她視為「人」的朋友，而不是一個臨死的人。一個看到了她的憔悴與慘敗的情景，卻不感到苦惱的人。相反地，還會講笑話給她聽，讓她笑。因此，我在接下來的一個鐘頭裡講笑話，而她則教導我如何在朋友垂死時幫助他們。我從她那兒學到：當你到醫院去探望一個人時，跟這個「人」說話；讓醫生與護士去跟「疾病」說話。

在我探望她之後不到兩天，她便過世了。

悲傷，失落與慶賀生命

悲傷是我們在失落下附加的東西，它是一種學習來的回應，特別只在某種文化裡，它並非普遍性的，也不是不可避免的。

我是從我自身在一個純正的亞洲佛教文化浸淫了八年多當中，發現了這一點。早年在泰國一個偏遠的角落，在佛教的森林道場裡，西方文化與思想是全然不被認知的。我的道場對附近好幾個村子來說，扮

演著地方的火葬場，幾乎每個星期都有火葬。我在1970年代末期，所目睹的好幾百場喪事裡，從來沒有看到一個人哭泣過。後來的幾天我會跟喪家談話，也依然不見悲傷的跡象。我們不得不作「悲傷不存在」的結論。我後來了解在當時的泰國東北部，一個充滿佛教文化好幾世紀的區域，死亡被全部的人接受，正如它被西方定義為「悲傷與失落」的理論一般。

那些年的經驗教導我，除了悲傷還有別的途徑，並不是說悲傷是錯的，只是說還有別的可能。失去一位所愛的人，能以第二個方式看待，一種免除天長日久的椎心悲痛。

當我才十六歲時，我的父親過世。對我來說，他是偉大的，他就是那位以他的話幫助我找到愛的意義的人。他說：「不管你這一生做什麼，兒子啊！我的心扉對你永遠是敞開的。」雖然我對他的愛是很深的，可是我在他的喪禮中始終沒哭，之後也從來沒哭過。對於他過早逝世，我從來不覺得要哭泣，我費了好幾年來瞭解我對他過世所反應出的情緒。

我年輕時很喜歡音樂，各類音樂，從搖滾樂到古典樂，從爵士樂到民俗音樂，我都喜歡。倫敦在1960年代到1970年代初期間，對於成人而言，是個極端理想的都市，如果你愛好音樂的話更是如此。我記得雷德·齊伯林(Led Zeppelin)樂隊在蘇活區(Soho)的一個小俱樂部裡，第一場緊張的演出。另一次，只有幾個人在倫敦北部一個小酒店的樓上，觀賞當時還不為人知的洛史都華(Rod Stewart)在一個搖滾樂團裡表演。我有相當多當時倫敦的音樂場景的珍貴記憶。

在大部分的音樂會結尾時，我會跟著其他人大叫「安可！安可！」通常，這個樂團或交響樂團會繼續演奏一陣子。不過最終，他們必須

停下來，收起他們的玩藝兒回家去，我也一樣。在我的記憶中，每當我從俱樂部，酒店或音樂廳走路回家時，天老是下著雨。有一個貼切的字可用來描述倫敦這類常見且令人沉悶的雨：毛毛雨。當我離開音樂廳時，天總是下著毛毛雨，寒冷而且陰沉。雖然在我心中，我知道自己可能再也不會去聽那個樂團，他們已經永遠地離開了我的生命，但我從來不會感到悲傷或哭泣。我走到外面，進入倫敦寒冷、潮濕、陰暗的夜晚，那撩人的音樂仍然在我內心迴旋：「多麼美的音樂！多麼陣容堅強的演出！我是多麼地幸運，能在那個時候身處那個地方。」我從來不在一場了不起的音樂會後感到悲傷。

父親的死亡給我的感覺確實就是這樣。那是多麼美妙的演出，當它接近尾聲時，我彷彿大聲地叫著：「安可！安可！」我親愛的老父親確實掙扎地為我們多活了一段時間。可是，那個「收起玩藝兒回家去」的時候終歸會來。當我在喪禮之後，我走出位於磨特雷克(Mortlake)的火葬場，進入倫敦寒冷的毛毛雨中，我心中清楚地知道：我再也無法跟他在一起，他已經永遠地離開了我的生命。我並不感到悲傷，我也沒有哭。我內心所感受到的是：「多麼了不起的父親！他的人生是多麼地有力，令人鼓舞。我是多麼地幸運，能在那個時候身處那個地方。我是多麼地幸運，能做他的兒子。」在這段漫長的路途中，我牽著母親的手走入未來，我感到就像從了不起的音樂會走出來時一模一樣的振奮。我絕對不會錯過它的——這場人生的音樂會。

悲傷，是僅看到你「被拿走」的東西；慶賀生命，則是看到我們所「被賜予」的，而感到非常地感恩。

謝謝您，父親。

落葉

最難被我們接受的死亡，就是孩子的死亡。有很多的機會，我很榮幸地為年輕的男孩或女孩，那些在人生的經驗上剛出發不久的人，主持喪禮。我的工作是在幫忙帶領著悲痛的父母及其他的人，超越罪惡感的折磨，並突破在探索「為什麼？」時的困惑。

我經常敘述以下的寓言，那是幾年以前我在泰國時人家告訴我的。

一位簡樸的森林僧，在森林裡，獨自在茅草搭建成的茅篷裡靜坐。一天深夜，颳起非常強烈的暴風雨，狂風吼得像噴射機，大雨重重地敲擊著他的茅篷。夜更深，暴風雨也更凶猛。首先，可以聽到樹幹被折斷的聲音，之後，整棵樹被強勁的風連根拔起，然後撞擊到地上，發出猶如雷響般的轟然巨響。

這位出家人很快地明白他的茅篷不是安全的處所。如果有一棵樹倒在他的茅篷上，甚至只是一根粗的樹幹，就會穿過屋頂並壓死他。比丘整夜沒睡，那一夜，每次他聽到森林中的大樹被摔倒在地，他的心臟就怦怦地跳一陣子。

黎明時分，正如經常發生的那樣，暴風雨消失了。當第一道曙光出現時，這位比丘冒著危險走出茅篷視察災情。很多大的樹幹，及兩棵相當大的樹，剛剛好閃過他的茅篷。他對於自己逃過了這一劫感到幸運。不過，突然吸引住他的，不是很多連根拔起的樹，及散在地面各處的斷枝殘幹，而是鋪滿森林地上的那一層厚厚的落葉。

正如他所預期的，地面上大部分落下的葉子都是年老枯焦的，它們已然活完了一期生命。散落的葉子中除了黃色的葉子，甚至有些是綠葉。這些綠葉中有些還非常鮮嫩，帶著非常鮮綠的顏色。他知道，他們可能在幾個小時前才剛從芽苞裡萌發出來。當下，這位比丘的心明

白了死亡的本質。

為了要驗證一下他的領悟，他將目光抬起來看著樹的枝幹，確實如此，大部分仍留在樹上的葉子都是年輕健康的綠葉，正值他們生命中的黃金時段。然而，雖然很多新發出的葉子躺在地上死掉了，有些老的彎曲的枯焦葉子卻仍然掛在枝幹上。這位比丘微微一笑。從那一天起，孩子的死亡再也不令他倉皇失措了。

當死亡的風暴吹襲著我們的家庭，他們通常帶走年老的人——那些「斑駁枯焦的葉子」；他們也帶走很多中年的人，像樹上的那些黃葉子。年輕的人也會死亡，正值他們的黃金年華，近似於綠葉早落。有時候死亡奪走一少部分的年輕孩子寶貴的生命，正如大自然的風暴奪走了一少部分新發的葉芽一樣。死亡在我們的社區中主要的本質就是這樣，正如暴風雨在森林中主要的本質一樣。

對於孩子的死亡，沒有任何人應受責備，沒有任何人應感到愧疚，這是事物的本質。誰可以責怪暴風雨呢？而它幫我們解答了「為什麼有些兒童死亡」的疑問。這個答案與「為什麼在暴風雨中新發的綠葉必須掉落」是同一個原因。

死亡的起伏

在喪禮中大概最令人情緒激動的時刻，是棺木被放入墓穴的時刻；若是火葬，則是按下鈕將棺木推動的時刻。儼然是對於所愛的人最後一個具體的表示，也終從喪家那兒奪走似的，往往在這個時刻，淚水就再也不能被抑制住。

在伯斯城的某些火葬場，這些時候尤其艱難。那兒，當按鈕被按下之後，棺木就下降到地下的樓層，鍋爐便位於該處。它的用意在模仿

土葬。可是，一個死人往下走，牽動了潛意識裡墮入地獄的象徵含意！失掉所愛的人已經是夠難過的了，再加上模仿它進入陰間，這往往就令人太難於忍受了。

因此，我有一次提議火葬場的禮拜堂在建造時，可以考慮：當牧師按下鈕處理死者時，棺木會優雅地上升到天空裡去。一個簡單的水力升降機就能輕易地做到。當棺木升到天花板時，就會消失在旋轉中的乾冰雲霧裡，透過活板門升到屋頂上的洞穴。這全部的過程，都在美妙的天樂中進行。這將帶給哀悼者多麼美好的心靈振奮。

可是，聽了我的提議的某些人告誡說，這個作法將破壞這個儀式的一致性。尤其是在某些案例中，每個人都知道這位躺在棺木中的壞蛋，是不可能「往上走」的。因此，我修正了我的提議，建議有三個按鈕來處置所有的情況：一個「往上」的鈕專給那些好人；一個「往下」的鈕去應付那些無賴；以及一個「往旁邊」的鈕給模糊的大眾。然後，為了尊重西方社會民主的原則，並更進一步為已經很令人沉悶的儀式增加一點趣味，我會要求哀悼者舉手表決：應按三個鈕中的那一個！這將使喪禮成為最令人難忘的場面，也給人一個參加喪禮非常好的理由。

有四個妻子的人

有一個在人生中很成功的男子，娶了四個妻子。當生命快結束時，他找來第四任妻子，那位最新娶的也是最年輕的，叫到他的床邊來。

「親愛的！」他說道，撫摸著她令人讚賞的身材。「在一二天之內我將死去。死了之後，我會因為沒有了你而感到孤單，你願意跟我一起走嗎？」

「不可能！」這位出名的女孩宣稱道。「我必須留下來。我會在你的喪禮讚揚你，但是其他的我做不到。」然後她大步地邁出他的臥室。

她冷酷的拒絕就像一把刀插入丈夫的心，他對這最年輕的妻子付出那麼多，是那麼地以她為傲，以致於選擇她陪伴他出席各種重要的場合，她給了年老的他一種尊嚴感。但發現她對自己的愛並不如自己對她的愛，這是個意外。

當然，他還有另外三位妻子，因此他把第三任妻子叫了進來。這位他在中年時娶的女人，他費了非常多的力氣才娶到她，因為她能夠帶給他那麼多的歡樂而深愛著她。她是那麼吸引人以致於很多男人都追求她。她一直保持著她的忠貞，她給他一種安全感。

「甜心！」他說道，同時緊緊地抓著她。「在一二天之內我將死去。死了之後，我會因為沒有了你而感到孤單，你願意跟我一起走嗎？」

「絕對不可能！」這位很有魅力的年輕女士以非常實際的語氣說道。「這種事從來沒有發生過。我會為你辦一隆重的喪禮，可是喪禮後，我便要跟著你的兒子走。」

第三任妻子未來的背叛，使他打從心底震撼。他將她打發走，並叫來了第二任妻子。

他與第二任妻子一起長大，她並不那麼漂亮，可是她卻總在一旁幫忙他解決各種問題，同時也提供無價的建議，她是他最信任的朋友。

「心愛的！」他說道，同時盯著她那充滿信心的眼睛。「在一二天之內我將死去。死了之後，我會因為沒有了你而感到孤單，你願意跟我一起走嗎？」

「對不起！」她抱歉地說道。「我不能跟你走。我頂多陪著你走到墓旁，可是不可能再多一步。」

這位老人感到非常震驚。他召喚了第一任妻子，他似乎認識了她一輩子，他在最近幾年忽略了她，尤其在他碰到誘人的第三任妻子及標緻的第四任妻子後。可是對他真正重要的還是第一任的妻子，她默默地在幕後工作。當看到她穿著很差，人又消瘦地走進來時，他感到很慚愧。

「我最親愛的！」他試探性地说道。「在一二天之內我將死去。死了之後，我會因為沒有了你而感到孤單，你願意跟我一起走嗎？」

「當然，我會跟你走啊。」她沒感情地答覆道。「我總是跟隨著你從一生到另一生。」

第一任妻子叫「業」，第二任妻子的名字叫「家屬」，第三任妻子叫「財富」，而第四任妻子叫「名聲」。

現在，你知道這四個妻子後，請再把這個故事讀一遍。這裡面：哪一個妻子最應該被小心照顧？哪一個在你死亡時會跟著你走？

撞到頭

我在泰國第一年時，我們會坐小貨車，從一個道場被載到另一個道場。當然，資深的比丘坐最好的位置——在前面的駕駛室，我們資淺的僧眾，則擠坐在後面木製的凳子上。在凳子上方有一個低的金屬架，架子上覆蓋著一塊防水布，以便遮雨水及塵土來保護我們。

馬路全都是泥巴，養護得很差。當輪子碰到坑洞時，貨車便陷下去，而凳子上的僧眾便就會往上一撞。「砰」！好多次，我的頭撞到這些金屬架。再者，因為是一個光頭和尚，我沒有「鋪墊」來承接軟

化這樣的撞擊。

每一次，我撞到頭的時候，我便咒詛一聲——用的是英文，好令泰國的僧眾不知所云。可是當泰國的僧眾撞到頭的時候，他們只是大笑！我真搞不懂，當你的頭被撞得那麼痛的時候，你怎麼還笑得出來？可能，我猜想，泰國僧人的頭已經被撞了太多次，有些永久性的傷害已經造成了。

我過去是個學科學的人，所以決定作個實驗：下一次，我被撞到頭的時候，我決定去笑，就像那些泰國僧人一樣，只是為了知道那是個什麼滋味。你知道我發現了什麼嗎？我發現：當撞到頭時，你若笑得出來的話，它就比較不痛。

笑釋放腦內啡(endorphins)到你的血液中，它是天然的止痛劑，它也提高你的免疫系統以對抗任何感染。所以當你感到痛苦時，笑是有幫助的。如果你仍然不相信我，那麼下一次你撞到頭的時候，試它一試。

這個經驗告訴我：當生活很苦的時候，如果你觀察富有趣味的一面，並擠出個笑容的話，它的傷痛就比較少。📖

(本書摘譯自阿姜 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。)

【作者小傳】

◎1951年，阿姜 布拉姆生於倫敦。當十六歲還在學校就讀時，在閱讀到佛教讀物之後，便認定自己是一個佛教徒。他對佛法及禪修的興趣，在劍橋大學讀理論物理時迅速地發展起來。當完成學位並任教了一年以後，他旅行到泰國並出家作了比丘。

◎1974年，他在曼谷的金山寺(Wat Saket)依其住持而出家。之後，他花了九年的時光，在阿姜 查的指導下依森林禪修的傳統修學與訓練。

◎1983年，他被要求到西澳伯斯城去協助成立一個森林道場。阿姜 布拉姆目前是菩提道場(Bodhinyana Monastery)的住持及西澳佛教會(Buddhist Society of Western Australia)的導師。