



(施純泰 攝)

■ 文／圖丹卻准 (Venerable Thubten Chodron) · 中譯／何慧玲

## 以慈悲化解暴力

圖丹卻准法師分享，自己出家前後對憤怒的處理，認為憤怒只是表象，真正要解決的是痛苦的根源，慈悲方能化解憤怒、瞋恨，他也走上街參與良性社會運動，保持非暴力立場，讓人看見佛教的慈悲與智慧。

法師出家前或出家學習過程中，曾為什麼事大發雷霆？  
當時如何解決憤怒的情緒？

**當**事情沒有按照我的希望進行時，我就會生氣。我的「自我中心思想」總認為我做的方式是最好的，以及我的看法意見是最正確的……我以前是小學老師，當小學生不聽我的話時，我就會生氣。我的社交習慣是不應該把憤怒顯現出來，所以除非是跟很親密的朋友在一起，才會發洩我的怒氣，否則我就會把憤怒全埋藏在心裡。在認識佛法之前，我沒有任何對治憤怒的方法。

儘管如此，直到出家，我仍然認為自己面

對憤怒的情緒沒有太大問題。出家不久，我的上師派我到義大利一所佛法中心當心靈指導協調員，並帶領一群根本不想跟隨一位美國尼師學習的義大利猛男！就在這時，我才覺察了自己對處理憤怒的情緒有問題！每天，我在打坐時依照寂天菩薩《入菩薩行論》第六品〈安忍品〉之中的教義，來逐步削弱我的憤怒。但是，每當我一從蒲團下座後，跟這些男士一起合作時，憤怒又再度生起！要培養對治憤怒的法藥，需要時間和連續不斷地修行。



圖丹卻准法師（左一）和僧團法師上街參與反槍械氾濫、校園暴力等和平示威遊行。

（舍衛精舍提供）

## 您曾隨達賴喇嘛等尊貴上師們學習，您觀察他們為何憤怒，又如何處理？

我從沒看過我的上師們發脾氣。話雖如此，我的確見過當他們對弟子的行為不滿時，會以嚴厲的語氣勸諫弟子。他們說話語調有力，面容表情似乎在生氣。顯然地，大家都知道上師對弟子的行為不滿，但是內心是充滿慈悲的。身為弟子，我們都知道上師關心我們，也關心佛法在世間的存在。

達賴喇嘛尊者對接管西藏的共產黨沒有生氣，但是當僧眾行為不端時，他會以強烈的

語氣勸諫他們——從他選用的字、語氣，以及臉部表情等都看得出來。但是，我們都知道，達賴喇嘛是為了利益佛教與弟子，才現憤怒相。

我的另一位上師，會以開玩笑的口吻表達他對弟子們行為的不滿。記得有一次，他向一群僧眾及居士開示，居士們聽了他的話後都哈哈大笑；但是出家眾心裡很清楚上師更深一層的含義——上師對我們的行為不滿。

## 佛教既然主張慈悲為何又會憤怒？「慈悲的憤怒」從何而來？

我們雖然長養慈悲心，但心裡憤怒的習氣很強。因此，除非熟悉對治憤怒的法藥，並在當下運用它們，否則通常會被憤怒牽著走。

雖然有些人主張「慈悲的憤怒」，但是我不接受這個概念。「慈悲」與「憤怒」不能同時在心裡存在，這是因為他們看待事情的方式互相矛盾。

以慈悲心為出發點，當看到別人被傷害或社會不公正的情況時，我們可以採取強烈的措詞和行動來協助他們。就如我的上師以慈悲心強烈地指導行為不端的弟子。父母也會以嚴厲的方式指責孩子危險的行為，例如在繁忙馬路中央玩耍等。他們這樣做是出於對孩子的愛與關懷，而不是憤怒。

然而，若隨意生起憤怒，那麼就與做出我們所反對行為的人毫無差別。好多年前，我參與反越戰的遊行示威，在與警察對峙時，我旁邊的一位男生撿起一塊石頭或磚塊，扔向了警察。當時我起了一個念頭：「我們不可以這麼

做。」不然，我們生氣，也惹警察生氣。此外，雙方都頑固地認為自己的立場是對的，並對另一方生起瞋恨。在那種情況下，我們和自己所反對者沒兩樣。即便我們是為了善因而示威或談判，還是必須保持情緒安穩，不讓憤怒淹沒。

但是，如果是為了善因而奮鬥，並且能避免他人的痛苦，那麼生氣有錯嗎？除了憤怒產生的惡意、惡語、兩舌，會製造種種惡業外，我們也必須捫心自問：「當我生氣時，即使我認為是『慈悲的憤怒』或『正義的憤怒』，我在當下能清楚地思考嗎？」如果要致力於社會改革，甚至解決複雜的家庭問題，必須具足清楚的思考能力，才能了解多方的觀點。當我們生氣憤怒時，做得到這點嗎？

以我而言，憤怒覆蓋了我的清明之心，抑制了我與各方溝通的創造性思維，也無法提出應對局面有效的策略。

## 當社會發生重大事件時，佛教徒總被認為態度冷漠，請問佛教徒該以怎樣的身分或立場回應？

有些佛教徒可能對社會危機漠不關心，認為：「如果社會動亂對我沒有影響，那就可以

袖手旁觀。」這是一種以自我中心的態度，不是嗎？也有些佛教徒會這麼想：「我不能

生氣，或即使我心裡有憤怒，也不可以表現出來。」然後什麼也不做。這些人要不是缺乏面對困境的知識，要不就是缺乏善巧，所以保持沉默。

但是，如果真正關心受苦的眾生，不可以保持沉默。換句話說，我們不贊成暴力。所以，需要在不受憤怒干擾的同時，讓真實和慈悲的聲音被聽到。

2001年，塔利班宣布他們將炸毀在阿富汗巴米揚的兩尊大佛。其中一尊58公尺高，另一尊38公尺高。聯合國教科文組織（UNESCO）已宣布它們為世界文化遺產。我們身為佛教徒，卻什麼也沒說。因此，這些在三到六世紀間用虔誠雕刻出的佛像就這樣被摧毀了。這不但對佛教而言是極大的損失，對世界人類也是巨大的損失。

1973年，在尚未成為佛教徒時，我曾參觀巴米揚大佛。以個人體驗，這兩尊佛像對於參觀的非佛教徒有著不可思議的影響。為什麼我們阻止佛像被毀的努力那麼微不足道？



舍衛精舍僧團關注所有地球環境和氣候變遷等議題，希望喚起社會大眾的重視。  
（舍衛精舍提供）

我們在等什麼國際佛教機構發言嗎？還是認為公開表達言論會讓自己貼上了「壞佛教徒」的標籤？我們對佛法的熱誠，以及想要保護對世界文化有重要意義文物的慈悲心，總可以啟發我們抗拒佛像的摧毀吧！我們可以表揚它們的價值，並獲得國際社會的支持。

我們可能認為，出於害怕名譽掃地或依戀名利而無動於衷，就表示正在調伏憤怒，避免造惡業，這不一定是事實。我們雖然一副彬彬有禮的樣子，但內心可能萬分氣惱。更重要的是要記住，行為所造作的業，取決於

動機和發心，而不是所展現的樣貌。

當我們捍衛他人與自己的權利，反對那些使人無法發揮潛能的不公平政策時，必須讓人們聽到我們的聲音。但是，我們各自都得選擇自己的方式去表達心聲——一個適合個人並與自己的貢獻能力相應的方式，去讓人們聽到。

有些人會參加公眾遊行示威，其他人可能會打電話或寫信給其國會或議會代表。有些人會寫信給當地報章的編輯，發起請願書，接受訪

問，投稿雜誌，向朋友發表意見等。又有些人通過藝術，譬如製作電影和紀錄片等來教育大眾。其他人會作曲和表演音樂——這種方式在六、七〇年代的反越戰運動時很有效。最終，有許多方式讓我們的聲音被聽到。

當然，投票非常重要。因此有些人會努力支持某些候選人當選，或協助他人登記投票，又有些人會競選公職。我們需要大眾踴躍參與良性的社會運動。

面對美國近期延燒的新冠病毒疫情、反種族歧視等社會情勢，乃至反槍枝濫用、#MeToo運動、網路仇恨的現象，您如何看待集體的憤怒？如何不落入暴力、仇恨等情緒，轉化憤怒為利益世界、利益眾生的力量？

在美國的非暴力遊行示威，再次凸顯了少數族裔的結構性種族歧視，以及警察暴力的社會問題。這些和平示威獲得了社會許多階層前所未有的支持。

在這些遊行示威中，我感覺不到參與者有極端的憤怒，反而是包含了很多痛苦。當人民感受到巨大的痛苦時，他們通常會透過憤怒表現出來。與其因為他們表達憤怒而對他們生氣，不如幫他們滅除痛苦的根源。我曾看過一部影片，當中有一位警察局長跟著大眾遊行示

威，示威者都好開心，因為他們感受到被諒解和支持，而那次的遊行示威也沒有發生暴力事件。

我必須聲明：我不認為那些藉活動而搶劫者是示威者，因為他們的動機與和平示威者的動機完全不同。當警察開始毆打人民、向人們施放催淚瓦斯且反應過當時，暴力滋生且變得更激烈。派遣軍隊上街維安不是明智的作法，因為這加劇局勢的動盪，並連帶引發了暴力。

#MeToo運動是必要的，它成功地引起人們對女性遭受性騷擾的關注。國家公權力不得不介入，公司不得不制訂及執行禁止騷擾的政策，立法者不得不通過法案來抵制這種行為。雖然有些女性很生氣，要處罰肇事者，但是其他女性能坦然公開地揭露當時她們被侵犯、騷擾的事件而得到緩解。這些女性所要的是公眾聽見和尊重她們所說的話，但她們不一定心懷憤怒。

我們該怎麼避免陷入暴力、瞋恨等情緒？就是修行佛陀教導我們對治憤怒、怨恨、惡意、報復的方法。這些方法，多數可以不必

用佛教的術語傳授給一般人。（見《平心靜氣：達賴喇嘛談愛、慈悲與容忍》與寂天菩薩《入菩薩行論·安忍品》）。

「社會、情緒與倫理教育」（Social, Emotional, and Ethical Learning, <https://compassion.emory.edu/see-learning/index.html>）設計了不同課程，教導各級學生如何管理情緒。「非暴力溝通」（Nonviolent Communication, <https://www.cnvc.org/>）也是一個很好的課程，教導我們如何與他人溝通。然而，僅僅學這些方法是不夠的，我們必須持續不斷地練習。

## 您曾出版《誰惹你生氣？》*Working with Anger*，教人看清自己的憤怒進而調伏，但必要時，也鼓勵上街頭表達立場，如何拿捏平衡之道？

我既不鼓勵大眾上街遊行示威，也不勸阻。當人民在公共場所以非暴力的方式表達立場時，這可以對社會產生巨大的影響。譬如，印度聖雄甘地、美國的馬丁·路德·金恩博士、約翰·路易斯（John Lewis）等人所樹立的典範。

這些社會運動者向其他示威者示範如何不被別人的惡語激怒，不對別人的攻擊行為作出

反應，而保持非暴力的立場。這種非暴力行為為很有效，尤其在美國政府以暴力來回應他們的時候。當人民在電視上看到這一幕時，很多人驚恐不安，激發了他們對美國民權立法的需求。相同地，婦女爭取選舉權運動獲得選票，證明非暴力遊行示威活動是很有效的。總之，每個人都得找到適合自己表達意見的方式。

