

# 當我們戀愛了

如果心是純淨的，  
心是沒有不善心法的，那麼心就沒有了恐懼。  
覺者的了知超脫利益與邪惡。  
法句經第三十九首

有人要求我把戀愛這個議題作個論述；對於這個題目，我想從愛是心中沒有恐懼，這個角度來省思。完整的愛就是內心沒有習性（heart-contraction，惡心所），沒有恐懼的習性。現在，我們可以來沈思沒有恐懼習性的情況了嗎？

## 愛是全部的注意力

被愛是什麼感覺？當愛正在發生的時候，又是什麼感覺？得到另一個人的愛，就是得到某人全部的注意力。任何其他的人或事，都吸引不了他們的注意力；他們已經忘了自己，他們正全心全意地關注著我們。有一種非常美麗，豐富與完滿的感受，而對方的心也同樣會有這種感覺。

如果我們是在探究，一個把自己整個注意力，導向內心的經驗，我們將會達到「心一境性（one-pointedness）」，這是正規禪修的核心。培養心一境性是我們定（samadhi）的修行。在定中，我們經驗到一種極為美麗及圓滿的感覺，一份直接受到注意力的品質所影響的無比活力。不過，雖然培養內在合一的修行狀態是重要的，今晚的議題是，把整個注意力（heart-quality，有品質的心）導向外界的，朝向另一個人的經驗。

我們想要知道愛的真諦，是很自然的事。愛，真是一種神祕而難以瞭解的經驗，可是，我們的心總想要去摸透它。其實，有各式各樣的對象和情況，可以帶領我們進入全心的狀況；如果我們有覺知地經驗了，提起注意力的能力，我們就會知道，有人陪伴時，心覺得怎麼樣；我們也可能會在山頂，或海邊不經意地感受到心。有時我們親近一個特殊人物，他已經完全瞭解到愛的心識狀況（heart's capacity），在那個狀態下，我們也會感覺到，自己被提升到一個完全不同的境界。光靠他們的陪伴，就可以引導我們感覺到愛，一種前所未有的愛。在這麼多種情況下愛發生了（有時是很多條件一起），此時，我們就從恐懼當中解脫出來；在恐懼止息之時，在有某些神奇的原因發生之時，恐懼消失了，愛就出現了。

親身體驗到注意力完整的，寬闊的品質之後，我們產生了覺知。有了覺知的能力，我們就可以探究注意力是在何時、在何地以及怎麼樣被分散了（譯註1）。我們的注意力通常是分散的，而且我們很快就會明白，要注意力不分散

是多麼地困難——不對自己的經驗採取支持，或反對的立場是多麼地困難。我們很難讓自己愛；事實上我們不能製造愛；「自我」是不能讓自己製造愛的（譯註：愛是無法靠意志刻意去創造的）。愛是自然發生的。不過，透過培養出來的關注，我們可以導引自己覺知分散的注意力；我們可以探究它，並熟悉它的動態。在探究中，我們會開始發現，我們可以解開強迫作用（compulsion，衝動），注意力可以不被分散。因此，當我們生命中的強迫作用沒有了，注意力可以不被分散了，我們就開始會瞭解到，沒有恐懼的心識狀況。過程緩慢但堅定，我們將再次揭開了愛的本能，這麼一來，我們就可以擺脫反應式的（reactivity）活著，變成回應式的（responsible）活著。（譯註2）

**譯註1：**分散，分別，分離，分裂，都是不完整的意思，會在文章中按照所需的狀況運用。

**譯註2：**反應——愚痴、不覺，人是習慣或業的奴隸。回應——有覺知、能選擇，人能為生命負責。

## 分離的傷口

我們揭開了愛的本能，這種說法，聽起來好像，分散的注意力就是錯誤至極。事實不然，在童年時期，我們和父母以及感官世界本來是一體的，隨著漸漸成長，我們就從這個一體的階段，漸漸產生了分離的概念，或是變得比較自我。兒童發展學家說，兒童大約在七歲時，會形成一種獨立的個性。在這個階段，一種勉強被稱為個性（一種自我）就建立起來，連同「我」和「你」以及「外在的世界」的觀念也一起建立起來。這些觀念以外的，全部變成「我的」欲望；七歲以後，兒童大量要求比較實質的東西。伴隨著自我的發展，當你向「我」要東西的時候，「我」就有「我的」能力可以向「你」說不；自我變得更完整，「我的權利」和「我的範圍」這些觀念就形成了。

對人類而言，「我的作風（my way，個人意志）」的發展，是很自然而且必要的。不過，為什麼每當「我的作風」漸增時，處在一體狀態下的愉悅——單純地跟正在發生的事情融合為一的能力，就變得萎縮？瞭解為什麼會這樣，是很有用處的。當我們越來越感受不到孩童般，「合為一體（at-one-ment）」的喜悅和自由，我們就是長大了。

進入青春期的初期以後，我們開始想辦法逃離分離感的不舒適的，孤獨苦悶的以及分散。然後，不必意外，大概就在這個時期，我們有了初戀的體驗。有些事情發生了，我們不太瞭解怎麼一回事，我們就是對另一個人非常著迷，而那個人既不是爸爸也不是媽媽！既神密又驚慄，一種興奮及熱情，保證我們所有的不快樂會全部消失。

因此，我們戀愛了，可是，仍然帶著童年時分離的傷口，也就是說，我們不再有機會單純地與生命合為一體，我們現在知道有「我」和「你」以及「世界」。當我們一開始戀愛，自我和對方是分離的極度不安就已經在那裡了，所以，我們首要的任務：彷彿是出於本能般，我們熱烈地渴望回歸到合為一體的狀態。「要怎麼樣回到自己過去所熟悉的，無憂無慮的美麗世界？我覺得阻塞、不完整，我覺得只剩下一半還活著……」

以這種特殊的觀點說明戀愛，我並不是說這個觀點就是最周延的。沈思生命中一個既重要，又複雜的領域有很多方法，而這個觀點只是沈思的路線之一。戀愛有時候極為吸引人，有時候又讓人害怕。我們所需要的是一個方法，透過那個方法，在心既自在又可以聆聽回應的時候，對自己的心提出最具挑戰性的問題。

最初，戀愛會顯得，似乎只要隨順自己熱烈的渴望，我們就會得到我們想要的；而我們最想要的其實是快樂。我們以為隨順想要快樂的渴望，我們就會快樂。我們相信，有一種東西叫做真的快樂，而戀愛就是得到它的方法。戀愛的時候，大部份的相信和想法是完全無意識的。

在戀愛之初的種種作用下，我們所遭遇到的困難是：每當我們隨順衝動的念頭去滿足渴望，「我的作風」的動力就跟著增強；「我」覺得「『我』必須去得到『我』所渴求的東西」的感覺越來越強。得到渴求之物的感覺越強，一種「得不到渴求之物」的恐懼也就越強。讓「『我的作風』的強制作用」增強多少力量，也就是等量地讓「無法如願的恐懼」增強多少力量。「無法如『我的作風』行事所生的恐懼」增強多少力量，容納單純地愛的心識，就會嚴重地縮減。

可悲的是，我們都沒有注意到這個發生的過程。我們只知道，熱烈的渴望持續增加，而自己覺得受到限制。我們很少有機會碰到善友，這種善友可以帶領我們穿越青春期的掙扎，進而產生智慧。盼望真愛持久，盼望真愛增強，但是孤獨的烏雲大量地湧進內心，我們的心轉冷。

我們的生命繼續以各種不同的方式開展。可是我們現在已經具備了分別的意識——我們對與錯，好與壞必信不疑。我們有能力去判斷，事情應該怎麼樣與不應該怎麼樣，我應該怎麼樣與不應該怎麼樣。而且分別的意識不會停止。年復一年，分別意識的力量似乎有增無減，但是，我們還是感覺得到愛情的極重要性。我們寫詩歌頌愛情，一次又一次地墜入我們所謂的「戀愛」。可是我們還是有與日遽增的散亂分別意識。

實際上，我們和周遭的一切一直處於分裂的狀態，在職場上也是如此。我們說「在工作」，就表示有一個在家的我，有一個在工作的我。就算你是一個專業的修行人，一個男法師或是女法師，還是能區分。我聽到人們談論著「真修行」，這表示一定有一個假修行。他們說真修行，是指我們正在禪坐的時候；他們說，當我們從事「真修行」的時候——也就是在禪修中心禪修的時候

——沒問題。可是一旦禪修結束，我們開始和別人談話、建立關係或是工作等等，我們就開始有問題。如果，有一個我們的真修行和一個我們的假修行，那我們就是生活在分裂的狀態；跟人們說話、建立關係以及工作等等，就是限制身心自在的活動。為分別負責任的是誰？真修行跟假修行的觀念存在什麼地方？答案是，在我們的分別意識（理智），在我們的分別心（感情）。

有時候當我們正在禪修時，心並沒有達到我們要它禪修的樣子（譯註：例如：心猿意馬）。我們（身體）坐在蒲團上，很可能對親密關係的渴望卻充斥著我們（內心），讓內在掙扎不已。如果我們小心地觀察，將會發現，內心有一個聲音說：「不應該這樣，我不應該如此。」應該或不應該的分別，存在什麼地方？它存在我們自己的分別意識，我們自己的分別心。我們就是那個設定狀況，反對其他立場（設定分別標準）的人。我們一定要知道這一點。

## 落入愛河

如果我們的生命沒有愛，我們會想要把自己的分別意識（理智）變成另一種的愛。我們把自己沒有愛心的特質當成是需要「整修」的東西。可是，當我們如實地觀察——沒有任何「它應該要改變」的感覺——我們可以感受到，這種切開自我跟實際情況的習性。如果我們可以用如實觀察的方式，來貼近自己的生命，培養完整的注意力來面對每個剎那，那麼每一個片刻，我們都會有愛的力量。

如果我們以這種方式去生活，有一天，有一個人出現了，那份特殊的魔力發生了，恐懼因此而消失，美麗（我們稱為愛）顯現了，也許我們不會分別自己的心，分別自己的意識，不會開始奮力去執取這份經驗。或許我們不會破壞它；我們將會愛，我們會因強烈的愛而喜悅，因強烈的愛而變得比較堅強，甚至因強烈的愛而轉化。愛情強烈的愛與喜悅，可以轉化以自我為中心的習性。「我的作風」的動力一定可以被融化，被愛所散發出來的溫暖光芒，以及所有愛的強烈、愛的熱情以及愛的美，合力融化。

可是，這種自然而然的愛，對大多數的人而言，常常是不切實際的。我們覺得自己無法依照愛的實相（loving reality）而住（譯註：活在愛的實相中），所以我們會落入愛河。我們落入愛河之後，又是怎麼樣的情況？當恐懼消失，當自然的完整的情況變成蓄意的（譯註：落入愛河）時候，在那強烈的，熱情的瞬間就顛覆了我們的生活。從「自我」的見解，從這個未醒覺的自我觀點來看，這份熱情完全是險惡的，它讓人覺得它是可以粉碎自我的。熱情變得難以忍受——我們吃不下、睡不著，而且覺得快要瘋掉。如果我們對這份熱情，並沒有作出適度的準備，那麼，愛的喜悅自然會引起緊緊抓著的習慣。這份喜悅實在是太美了，所以我一定要把愛持續到永遠。「我的作風」的動力就會因此而自動窄化注意力（譯註：去執取）。我們非但沒有敞開心胸，為愛的美麗感到

驚訝，單純地愛，我們反而自動執行「我的作風」的動力，自動執行「我要怎樣去擁有它？」。

我把這個過程指出來，目的並不是要批判這個動力，而是想要透過這個方式，幫助我們思維它、知道它就是一種習慣。拼命執取喜悅的感受是不必要的，這只是一種習慣；既然它是我們所做的選擇，因此我們也可以選擇培養自心的能力，來約束那個習性（譯註：惡心所）。

當我們緊抓欲望，執取欲望的對象，想著：「我要讓這份喜悅持續到永遠」，我們就讓等量，卻完全相對的經驗「我怕這份喜悅不能持久」生起。這兩個經驗，「想要喜悅持久」以及「害怕它不會持久」是一體，就像手心和手背一樣。我們不可能只要其中之一，而丟下另一個。這種處境的可悲之處是，由於執取欲望，要讓喜悅持久，我們就會失去愛。我們失去了愛的純淨，愛的自然的型式；偏狹的心不再有能力約束自己的熱情，因此熱情跳出而寄託在另一個人身上。

**譯註：**心識容納了執取之後，就得接納恐懼；此時心識就沒有足夠的空間容納愛以及愛的熱情，所以就將愛投射出來，對外去找對象。而且利用執取（同時也帶著恐懼）非要得到對象不可。

前面所提及到的這個過程，是作為心失去了開闊之美時的主觀經驗。由於欲望的習慣以及害怕的結果，心的能量跳出而寄託在另一個目標——不管這個目標，是商店裡一件我們認為必須擁有的東西，或是另一個人，或是一種理想（譯註：例如：成佛），或是一個心識的狀況。假設，這個目標是另一個人（渴望的習慣生起），心的能量跳出來的結果（害怕生起），就是有這種想法：「我沒有你，我就活不下去了。」這是真的，『我』沒有『你』就活不下去了，因為我沒有自己的心了；你至少得到了我半顆的心，所以我會竭盡所能地擁有你——這是心感覺到的東西，意識（理智）越來越相信的東西。

未醒覺的自我，沒有另一個人是活不下去的，因為自我覺得好像是要死掉了；可是在醒覺的人看來，這根本就是一種逃避責任的做法。現在，這麼說並不是要貶低戀愛的經驗；我們都有過這個經驗，而且我們都必須從中學習。不過，我們也不得不承認，自己在熱戀當中背叛自己，把自心的熱情投射到另一個目標，或是另一個人的經驗。結果，我們就必須去承擔背叛自己的苦果。相信「我無法單純地相信自己心中的愛，所以我將把它投射給你，並希望你為我承擔。」我們落入愛河。這就是失去了自己，而且陶醉在其中。如果雙方許下共同的承諾——帶著幻覺，兩個未醒覺的自我，決定立下共同的承諾——然後，在這兩個同樣迷惑的人碰在一起的時候，就會覺得好像是合而為一了。

## 愛與轉化

人們常常問我，有終身伴侶的人，是不是還有機會深入修行。我無法對這個問題作太多的論述；這倒不是因為我認為只有終身出家的人，才會對修行有更深刻的領悟；這麼僵化的看法會把我嚇壞了。而是因為我從來沒有跟另一個人，有任何程度的長期承諾，我沒有終身伴侶的經驗，我不能裝懂。就好像，我不會相信一個沒有長期獨身的人，來教導我怎麼過著獨身的生活一樣；我也不會想去教導別人如何過居家生活，我只能鼓勵他們問問自己。我相信我們所有的人，不管我們的生活方式是哪一種，都可以就自己現有的每一個狀況，深入修行。

把伴侶關係當作修行的人們告訴我一件事：他們認為，從**掉出**愛河所學到的，絕不下於從**落入**愛河所學到的。對超越最初的熱情保有興致以及承擔，是不可或缺的。很多居士老師們，透過自己的經驗瞭解到這點，他們告訴我，任何伴侶關係，最後總不免會走到一個地步，至少有一方覺得「我做了錯誤的選擇」。伴侶關係走到這個地步變得非常有趣，這一點正好就是精神修行的樣子（譯註）。

**譯註：**精神修行也會到達「感覺錯誤」的點上。

探究愛的動力有很多種的方式，以便我們能準備好自己，從多情到熱戀的整個過程中得到益處。當我們有機會瞭解正道，我們就會開始瞭解，為生命中的偶然際遇做好準備，是很明智的。有些經驗，像是戀愛的經驗，就會顯出駭人的樣子，至少在某種程度上是如此——這些經驗不僅威脅說要毀滅我們的自我、我們主觀的個性（經驗一定會這樣做的）；這些經驗甚至威脅說要毀滅我們的生命。假如你是一位比丘，或是一位比丘尼，而你戀愛了，而你又沒有準備好面對它，後果就會難以應對。同樣地，如果你已經結婚，而你又愛上另一個人（不是婚姻契約上的那一位），後果同樣也是難以應付。然而我們可以準備好自己，這麼一來，我們就不必害怕愛的到來，我們不必害怕強烈的愛。

如果我們以這種方式來沉思，我們可以問問自己：我從來沒有對自己的心識保持覺知，所以煩惱產生了，我可以抵擋這個煩惱嗎？當我們戀愛時，以下的事情就實際發生了：我們面對戀愛經驗的方法有限，所以我們遇到「坦承自己的有限」這個問題。我們想要說：「我沒辦法處理愛情，我沒辦法掌握這個情況。」但是，我們是可以下定處理的決心的，我們說：「學習處理愛情，我有興趣；學習處理自心的熱情，我有興趣；淨化愛的心識，完整地愛，我有興趣。」如果，我們探究並沉思這件事，然後下定「運用這個選擇（保持興趣）」的決心，我們就是在準備自己，所以當戀情出現的時候，對（正在發生的現象，它的）實相的興趣就會展現，取代恐懼、惡心所及限制因素。我們對實相充滿了興趣與熱情，因為我們知道這個能量（**譯註：**實相還原成能量）具有潛能，可以融化我們冰封堅硬的心。從自我的觀念來看，會覺得這當然是不可能的，絕對不可能的；然而從看見正道的觀點來看，這份能量對轉化是極為的有力，而且它並不必變成阻礙。在它降臨，或離去的時候，它會強化我們「活出自由」的承擔，沒有恐懼。（譯註）

**譯註：**正在發生的實相，如果加以分別，就會有愛，恐懼，惡習，限制等等名稱，然後，我們再依它們的名稱和感覺而作出反應；但是，如果不加以分別，只是帶著興趣，熱情，覺知去探究實相，實相就會還原成能量的原貌，只是能量，我們就會依正道而作出回應。