

矛盾的力量

發現自己不會再胡亂的反應的人，
發現自己變得像大地般地有包容心的人；
就能冷靜面對憤怒、安穩如棟樑、
鎮靜如清澈寧靜的湖水。
法句經第九十五首

問：如何帶著客觀及如實知見的瞭解，在團體活動中有稱職的表現？評斷公不公平，常是採取行動及堅持不懈的驅動力；在工作團隊中作出評斷，挑戰基層工作是我的職務，該如何在工作中不同的層面，作出稱職的表現？如果不採取行動，我會覺得自己同流合污，還可能會失去工作。

牟尼度老師回答：的確，我們遇到衝突的時候，會有受困的感覺，一方面必須在所屬的團體作出負面的行動，另一方面又聽聞佛陀教導要培養客觀。這讓人覺得矛盾，痛苦的矛盾，不但矛盾，似乎還互相抵觸。我們聽到老師告訴我們：「事情就是如此。」或許你對於這樣的說法，感到不滿意並覺得生氣，可能反駁說：「這樣的解釋不夠好。」

這世界充滿了不公平，很多事一看就知道是錯的。多數人能夠清楚地判斷對的行為和錯的行為。讓我們反覆掙扎不以的是，如何把自己執著的判斷價值觀，同樣也用在深入自我的沈思。我發現一個有用的方法，即是覺知我們對世界是對是錯的考量——對外在世界的考量，是發生在心識範圍中的某個項目。然而心還有其他許多的層面，這些層面是不必以對錯這種鬆散的方式來思考。或許你曾有過這樣的經驗，當心是安靜的，而心仍能清楚的覺知著，我們會在這個心識層面，以不同的方式思考，例如：在這個層面，我們可以學著去辨識自己執著的內在觀點（譯註：同判斷價值觀，對錯考量），這些觀點形成許多自己比較表層的思想。我們一定要覺察比這些層面還要深的部份，才能開始有信心地回應各種情況。大部份的正規禪修訓練，就是想要創造適宜的條件，讓我們能熟悉內在觀點與心的習性。

衝動的批判心

今天開示之前，我跟某人正在聊多數人都有的內在習性，我稱這個習性為「衝動的批判心（compulsive judging mind）」。心裡面有一個習性，總是要對事情採取贊成或反對的立場。就像運動節目的播報員，滔滔不絕地說：「喔！這個好，這個不好；這樣對，這樣錯；你做的好；太丟臉了，你應該像這樣；你不該這樣說，他不該說那些，他該說這些，她應該在這兒…」一連串永無止盡的「該」與「不該」，此種思考的習性已經存在太久了，我們大概不知道它是多麼地無孔不入。

當我們禪修時，我們在極為單純的環境，好好地修行；禪修過程中幾乎沒有任何令人分心的事物。因為安靜的環境，有益於我們的注意力向內集中，讓注意

力變得越來越敏銳。如果我們適時地以正確的方式小心地運用受覺知（feeling-attention），我們就能辨識出這個批判一切的習性，然後開始客觀地觀察這個習性。

舉個例子來說，想要讚美或表揚的欲望在心中生起。當自己的才智被發現，你希望聽到別人讚揚你的才智之時，你覺察到貪欲。所以你想：「我只要在某人面前表現一下，他們就會給我小小的掌聲。」我舉的例子或許不夠細緻，但實際上，我們的心經常是如此運作的。就這樣欲望生起了，然後在你辨識出欲望時，你開始想：「喔！真糟糕！不應該有欲望的；我應該超越需要讚賞與愛慕的境界。我已經修習這麼多年，可是我仍然有這樣的心態！」

有一次，我向查老師抱怨自己的身體不好，自己真是不幸，希望得到他的同情；沒想到他反而嚴厲地對我說：「如果事情不該這樣，就不會這樣」。

所有發生在我們身上的事件，都是有原因的。所有內在或外在的現象，都是因為有種種的理由，才會生起；所以毫無疑問地，這些現象就是應該出現。你會有那些想法，是有原因的；你會有那些感受，是有原因的。有趣的是我們忘記了教導：我們的問題並不在於為什麼我們會有那些想法；因為想法的起因是在於過去，除了想法以外，我們是無法約束的——可是，我們卻因為有這些想法而批判自己（譯註：批判想法不會解決問題，反而會製造問題）。在告訴自己：「不該這樣想，或不該有這種感覺。」時，其實是在束縛自覺的道路；我們實際上是在污染自我的覺知。

為了瞭解心識比較深層的運作方式，我們可以利用精進禪修，讓心變得細微敏銳，足以探究心識的較深層，以不同於習性的方式，來看清心識的深層。如果我們夠細心且有技巧，我們將能學會如何解開習性——造成痛苦的原因。

以上的例子說明了，生命內在的自我觀點，自我貼近生命的方法。如果我們是採用衝動的批判心來經歷人生，衝動的批判心就會讓我們處於分裂的狀態。我們會一直感覺有個挑戰存在，而沒有內在的平靜。這樣的習性根深蒂固地限制著我們，以致於我們以為習性是天生的。但是習性不是天生的，它是我們學習而來的。而且幸運的是，我們也可以去除習性，讓它不再以一種毫無效益的方式，來消耗我們的力量。

不批判的覺知

新堡（Newcastle）的中部地區有一座教堂，大門口漆著「憎恨所有的惡，喜愛所有的善」。如果我們在這種薰陶之下長大（在座有很多人是的），我們將無可避免地被這個教條導向內在分裂的狀態。根據這個教導——我個人相信，這個教導與耶穌之道「神愛善而憎惡」完全相違。神擁抱善良的人，並且將他們帶到美好的天堂，讓他們獲得永無止境的快樂；神把可惡的人拘禁到地獄，讓他們承受永無止盡的痛苦。有了這樣的薰陶，縱然知道自己有錯，我們還是想要成為良善的，這時，我們就會開始扮演上帝的角色；我們在心中建立全知全能的暴君，代

替上帝無時無刻地進行著審判。結果我們永無止盡地偏袒贊成或反對自己，這樣做是非常可怕的，這樣做就把自己分裂了。

幸好，偏袒一方不是應盡的義務，我們不是一定要偏袒一方。我們不必隨順這樣的衝動（譯註：指「衝動的批判心」）。帶著單純的、仔細的、仁慈的、耐心的注意力，我們就能知道衝動只是心的一個習性。衝動並不是心的全部，也不是自我。看清衝動之後，慢慢地我們就比較不會陷入衝動當中。只要我們不隨衝動起舞，不藉由批判來批判心：「我不應該批判」，那就消除了滋養習性的溫床（counter-force）。我們將能如實地瞭解批判心，它就是這個樣子。有批判心本來就沒有什麼不對，批判心評估及區分的能力，是人類用來生存及獲得安全的一個重要智慧。問題是出在，批判心的作用太過廣泛地運用在日常生活中，而且批判心沒有靜下來的時候。經由敏銳的受覺知（feeling-investigation），我們將會因為如實知見批判心的實際作用，而看清它過度活躍的這個狀態，再讓這個過度運用的批判心重回它的本位。這麼一來，我們不僅能帶著全部的注意力，還能帶著平靜及些許的平等心去體驗正在發生的事。每當我們客觀地觀察批判心——如實知見批判心——我們就是在淨化生命內在的自我觀點。

在我們生命的比較深層，有淨化的工作要做。我提醒各位，如果我們能自在地在心的各個層面進進出出，我們將會善於處理很複雜的狀況。在我們的日常生活中實際挪出時間，像是每天禪坐三十分鐘，自在就會增長。即使是專心靜坐十分鐘，保持平靜，並且將生命帶回完全沒有批判的感受，完全地接納當下，也會有非常大的助益。你要稱呼這個方法是冥思、靜坐，或任何你喜歡的名稱都可以！這是挪出時間珍視生命較深層的價值，保持心識活化的方式。我相信，當我們面對生命中比較世俗、普通的活動，在活動中我們得按照情況和人們互動、決策等等，我們將會擁有一個比較穩固的立足點。我們會依據內在清晰的觀點來下決策。

接受矛盾

如此一來，即使有矛盾或相互抵觸顯現了，我們的內心會知道有一個矛盾顯現了，帶著念覺知及約束措施（收攝六根），我們會允許它的存在，而不會覺得要作出設法解決它的反應。這就是淨化我們覺知到的衝動批判習性，是如此重要的原因。只要我們仍然慣性地批判自己覺知到的每一件事，不斷批判：「我不應該覺得這樣，我應該覺得那樣。」我們就嚴重地限制自己審慎思惟事件的能力。同樣的道理，如果我們不是有了矛盾經驗，我們是有著很美好的經驗，心是愉悅的：「哦，這真是太棒了！事情就應該是這樣，我真是做得太好了！」如果我們不能如實地看清這整個正在發生的實況，遲早我們將會擺盪到「這不應該是那樣」的想法，而再度迷失。

只要我們陷入於衝動的、批判的心，我們以清明面對矛盾的能力就是非常的有限。身為人類，矛盾遲早會在生命裡出現，如果我們沒有在內心發現不批判的覺知，我們將很可能向外在形式尋求支援，會依然過度依賴風俗習慣和技巧、俱樂部會員和宗教信仰。但是只要我們真正想要啟發心識，讓心從上述的限制中解脫，我們就不會害怕被他人稱為矛盾的困境。我們貼近困境時，會以找出「接受

困境的覺知」的觀點——一個全心全意、非反應式的覺知。當我們面對矛盾時，我們非但不會立即向外在形式（譯註：風俗習慣和技巧、俱樂部會員和宗教信仰）找尋協助，或執取某些特定的觀點，讓自己再次覺得安全；我們反而會融入當時的矛盾，讓接受挫折能力得以增強。挫折將帶領我們找到增強的能力（譯註：接受挫折的能力增強），挫折是修行道上的朋友。如果我們一開始就知道這個道理，這個道理是非常有助益的。因為我們每一個人，遲早都會面臨不止一次的絕境，我們會完全束手無策。在那個絕境之中，我們所有的手段都已用盡，還是沒法解決問題，我們也還不斷地在努力嘗試。

蘇美度老師（Ajahn Sumedho）到英國後的一兩年，查老師（註：蘇美度老師及作者的師父）寫了一封信給他，信中提到：「向前找不到佛法，向後找不到佛法，站著不動也找不到佛法，蘇美度，這就是你無所住的立場呀！」這是真正有用的教導。我們修習過的各種形式或技巧，都各有其效用，也各有其限制。如果我們不能明瞭形式的作用，而對它們有過高的評價，我們最後可能會覺得，修行是無效的。我們或許會想：「喔！我遵守戒律並靜坐，我到寺院並參加禪修，但是仍不由自主地覺得修行無效，對修行失望透頂。佛法對我不起作用，畢竟佛法只是一個外來的宗教，我一開始就不應該招惹它！」我不止一次聽到人們這麼說。然而事實上，佛法並不是一個外來的宗教。你剛接觸佛法時，確實是會看到屬於亞洲的風俗習慣與文化形式，但這些外在的形式不是重點，佛法的重點是真理，而真理既不是屬於東方的也不是屬於西方的。

當我們逐漸瞭解，在面對日常生活中的事件時，是可以不要總是偏袒一方的，自由感就會因此而增強。當覺知由衝動的習性解脫，就會覺得內在擁有比較多的轉圜空間。我們會因此而思索得更清楚，感覺得更敏銳。心不再總是害怕出錯，也不再執迷一定要對。我們將瞭解對和錯，這兩者是一體的兩面。這個比從前還要自在的心，就能欣然接受困難與挫折，不帶任何批判的看待它們，將它們當作世界的自然現象。這樣的覺知會瞭解，何時何地該善巧地運用修行的形式，在何時何地該信任修行的精神。

無礙的智慧

對於覺知到「何時該採取行動何時該靜坐和回到內在」的問題，我們將會發現自己，慢慢變得可以接受彼此相互衝突的事件到心中，全心全意地承認它們，如實地接受它們——包括它們所含的力量與熱情——靜待著自心中浮現清明堅定的解決方案。在這個過程中我們並不會有妥協的感覺，我們會覺得自己是盡力而為，我們不會覺得被強迫去作對的決策。在自心中會知道，是自己要去作對的決策，所以我們就可以信任那個決策。經由漸漸增強的覺知能力，我們就能自在地容許壓力增加。實際上，允許兩個完全對立的事件同時進入覺知，這個能力（譯註：是指「自在地容許壓力增加」的能力）就會產生，這分能力能緩慢而確實地把「自我」去除。

我覺得最有建設性的觀點是：在不同的狀況下，作出正確行動所需的智慧，其實早已存在自己的心中。無礙的智慧，並不是一種我們必須去獲得的東西，它

是移除障礙以後，內心的自然活動。我自認為它是值得信任的。造成障礙的，是從恐懼及困惑產生的感覺，是時時刻刻煩惱「自我」與「我的」的感覺。這點聽起來有一點奇怪，但我們一定要學會，真誠地尊敬所有挑戰自我的情況。「不帶任何批判的覺知，耐心地容許極度兩難的困境呈現在此時此地」這就是淨化之道。這樣的修行將漸漸帶領我們以一種非常不同，但又非常自然的觀點，來看待生命中的種種困難。

謝謝各位的聆聽。