

## 和合獨住

品嚐隱居的滋味與平靜的甘露  
啜飲現實核心中的喜悅  
這樣的人遠離惡行的恐懼  
法句經第二百零五首

**問題：**你可以解釋出家修行和在家修行的功德嗎？也可以請您就您所知，描述佛教修行改變性格的大致模式嗎？

**牟尼度老師：**不管是獨身修行的出家人，或是在家居士，都是個人生活形態的選擇。那種選擇不只是個人的偏好，還跟各種因緣有關係——我們累積的因緣，我們的業（*kamma*）。佛教觀點的基本前提是，我們並不是像一張白紙一樣來到世間，我們是帶著經歷和習性來的。隨著我們這個生命一起帶來的，組成了我們生命的內涵與背景的細節我們大多看不見。

不管是出家或在家，修行本來是一樣的。我們都遭遇挫敗、限制及痛苦。問題是在於我們是否願意有覺知地去接受自己的痛苦，並探究痛苦的實相，或者，我們是否讓自己——故意或是不知不覺地——陷入散亂心和逃避中，而延誤了探究事情正在發生的狀況。在時時誠摯觀察實相的人眼裡，出家及在家兩者的生活，全都有陷入散亂心的機會。所以出家不出家不是問題，問題是在於我們的生活形態對我們是否適用，是否能幫助我們增強意願。意願是重點所在。事實是如此，不管我們選擇了什麼生活形態，我們的生命自始至終，都必須要面對我們自己的侷限。不管我們喜歡或是不喜歡，我們都有不假思索，就沈迷於習慣性反應（*reactivity*）的經驗。當我們面臨那些經驗，我們如何回應（*respond*）？我們會反抗說：「我不應該這樣做，我應該更清楚地知道自己生命的走向？」還是以寬容的心面對這個人——自己，以開放的態度來面對正在經驗侷限的自己。

### 面對孤獨

就個人的經驗而言，我可以說出家為僧，是不容易的抉擇，但是我沒有後悔。雖然我對自己過去有些處理事情的方式感到後悔，但是我不後悔選擇出家。我覺得很幸運能出家，而且時間越久越覺得如此。出家生活基本上是過著隱居的生活，有機會瞭解自己是獨自一人（*aloneness*）。是的，出家人一起住在僧團裡，我們親密無間卻是獨自一人。生活的結構讓我們清楚地體驗自己是獨自一人，還有孤獨之苦（*the agony of loneliness*）。

對於過著獨身生活的出家人而言，孤獨並不會被視為是失敗的表徵。孤獨被視為只是一種指標——一種信號。當你將孤獨之苦視為可怕——就恰如其分地感知它——它不是失敗的意思。這個感覺讓你知道你的智慧所在，以及得到智慧的方向；因此我們要訓練自己樂於面對孤獨，並深入探究孤獨。在自己還不能從獨自一人的經驗中體會到滿足之前，我們**應該**會感到孤獨。因此，強制社交行為或任何衝動活動，會阻礙我們更如實向內接受孤獨體驗，它們都被視為是煩惱（hindrance）。

出家的團體分為佛教跟非佛教的兩種，都有朝向社會化及團體化的活動，但是依我自己的瞭解以及觀察，最後的結果不外是活動瓦解或是團體本身消失。原因就是出家的生活本來就是隱居的——出家本來就是要過著獨自一人的生活。決心要過這樣的生活有各種理由，但是最後總是因為，我們覺得這個選擇符合我們的本性。過著出家或是在家的生活無關對錯。我們選擇任何適合自己的情況，任何支持我們誠摯走在修行之道的情況。

任何選擇終身出家或是短期出家的人都知道孤獨之苦，但是希望他們在面對孤獨時，也能體驗到修行團體支持的利益。在支撐和鼓舞我們更深入自我經驗的各個層面——像是孤獨或是更甚於此者，修行團體扮演很重要的角色。過出家的生活卻沒有任何支持，將會過得很辛苦。因此，佛陀鼓勵修行團體，僧團，建立分享的獨身生活形態，並盡己所能互相支持。

如果我們已經充分地準備好自己，具備念覺知的力量以及穩定的定（*samadhi*），再加上由約束感官（收攝六根，譯註）和遵守道德（持守戒律）產生的自尊心，那我們可以欣然接受孤獨的動力。與其想著：「我覺得寂寞，我該怎樣才能擺脫這個寂寞的感覺？我要寫一封電子郵件、讀一本書或是打電話給朋友。」我們倒不如開放自己——不帶任何批評或分析——接受孤獨的感覺。修行團體鼓勵我們接受孤獨的感覺，這真是一件很美妙的事；而且鼓勵我們接受孤獨，也是修行團體的一個重點。

譯註：收攝六根，不是什麼事都不管。而是當一個事件發生時，它是在那一根生起的，就要在那一根作收攝的修行。持守戒律的修法也是如此。這個情況容易犯那些戒律，就要注意那幾條戒律的持守。狀況轉變了，收攝的根門和持守的戒律也要轉變。

做為一個在家人，沒有必要強迫自己要像出家人一樣面對孤獨。例如，跟另一個伴侶保持穩定的關係——跟小孩在一起也是一樣——會帶來一個截然不同的經驗。假如那樣的關係不是負面的或是不正常的，就會產生伴侶關係的感覺——密切、親密的伴侶關係。我已經三十年沒有這種親密的伴侶關係了，所以我沒辦法對它發表意見。但是從別人所告訴我的，保持密切的關係，並沒有辦法保護任何人遠離孤獨之苦。所以不管我們選擇了哪一種生活形態，我們所有想要誠摯修行的人，都要深入這個孤獨之苦的經驗，並發現自己的方法來應對。

## 性格轉變

至於透過修行轉變性格的這個問題，我觀察今天每一個接受修行訓練的人，不管是出家或在家，每一個人都是把心轉向一個增強的意願，全心全意接受當下的意願——沒有詮釋、遷就或是逃避。

不管是什麼經驗，我們的心都能想像出各種可能的結果，有些是令人愉快的而有些則是令人不愉快的。我們的心會因為這些想像發生的可能性，而變得非常焦慮。但是如果我們正確如實地修行，我們就會發現自己欣然接受各種可能性的能力增強了——包含恐懼和美妙二者。我從自己這幾年以來的修行訓練，發現這是真的，而我也在許多共住的人身上觀察到他們的這個能力（譯註：這個能力指的是「意願」）變強了。目睹這種能力的增強總是樂事一件。

我今天收到一封東歐的朋友寄來的信，他已經修行了幾年。他年輕又熱誠地修行，才剛發現他執取自以為是的見解，他自認為他的宗教信仰是最崇高的。他的家裡沒有人是佛教徒，在他所接觸的環境當中也很少有人是佛教徒，因此他是一個很孤單的佛教徒。他自己緊緊抓著自己是一個佛教徒的信念，那是可以瞭解的——我們通常都是這麼開始的。但是因為他正確的修行，他進步到一個階段，他開始鬆開他緊緊抓著自己是佛教徒的信念，而且瞭解到他以前的見解：「我是一個佛教徒，而佛教是最崇高的宗教信仰。」是個多麼自以為是的見解啊！

他在信中詳細描述了在看到自己的自負以後，如何落入嚴重的懷疑中。他想：「我被洗腦了。佛教只是另一種洗腦的系統。」他寫到他看過一個有關一九三〇年代德國納粹黨的錄影帶，在片中納粹青年黨團到處遊走，教導年輕人唱愛國歌曲，讚美希特勒等等。納粹黨善於灌輸大量群眾特定的見解和信仰，來擁護既定的理念。

看了這個錄影帶，他覺得自己死板的執取佛教也沒什麼兩樣。他落入了可怕的疑惑，他懷疑自己完全被誤導了，懷疑佛教根本就是亂說一通！「這只是另一種愚不可及的洗腦型式！」他想，他相信自己犯了一個嚴重的錯誤，丟臉的錯誤。幸好，他的修行相當平穩，所以他很快就能反思自己的轉變，反省自己所陷入的疑惑。他經驗到的事是他有疑惑，就是有疑惑而已。他並不知道佛教完全是亂說一通；他並不知道他被胡說八道的信仰灌輸洗腦。他的修行是完全開放的，沒有批判而且處在此時此刻，所以他能夠包容自己的疑惑，沒有緊緊抓著疑惑不放，沒有成為疑惑。如果在他想到：「我被有宗教狂熱的僧人所設計，牟尼度老師是另一種納粹黨。」的當時，他沒有完全準備好，他可能會把所有佛教的東西丟出窗外，跟他的伙伴出去喝酒，造一大堆不善業（*unskillful kamma*）。我對這年輕人能光靠自己渡過「允許疑惑存在」的經歷印象深刻。他允許自己被佛教誤導的可能性留在意識中，沒有失去心的平穩。他經驗疑惑的**意願**，讓他得到某個觀智，進入疑惑的本質。

如果我們繼續修行佛法，我們會發現一種增強的意願，包容各種可能會降臨到我們身上的事。我們不會很輕易地就過早下結論，因此，心會開始擴展，變得更開闊更輕鬆。經由約束（收攝）的修行，我們發現更多而不是更少的可能性。修行人變得更輕鬆，更信任。這大概就是你想藉由修行得到的性格轉變。

確實，我的經驗非但沒有讓我覺得事情一定會怎樣，反而讓我能夠不要那麼有把握。有時候人們會告訴我，我在演講的時候，聽起來非常有把握而且非常有自信，但那不一定是我個人的意見。當我在作佛法開示時，我要表達的是激發探究。所以在開示的最後，我都希望聽眾比在演講開始時，有更多更深入的問題。但是，當我碰到我的兄弟姐妹和他們的伴侶，他們全都是傳福音的基督教徒，那時，我就會知道我碰到一群覺得事情一定會怎樣的人。他們不是到世界旅行，當非洲、土耳其、印度或是美國的傳教士，就是在住家附近傳道和照料教堂。他們完全不會有任何疑惑——真的沒有覺知到疑惑。他們非常確信他們有答案。在那樣的著眼點上，我們有天壤之別，因為我不能說我有答案。我覺得我與比我更大的東西連在一起——超越了內在與外在的解釋——這是我非常關心的東西。而且這是我全心全意地，付出生命去服務的東西，但是我不會說我知道或是我確定。我欣然接受事事難料的狀態，我認為這是一種有益健康的狀態。

## 不一定的

在日常生活中付出正當的努力——樂於處理家庭，社會，與其他人的問題——我想這一個項目是很有意義的。同意了這個理念以後，在現實當中，我們就不敢保證自己無論何時總是扮演著很容易相處的人。如果基於沒有把握的恐懼，我們緊抓理念而採取固定的態度，那我們就會變得非常頑固。如果我們在特定的場合覺得受到威脅，恐懼生起而且感到緊縮——心裡就會有一種僵硬感，當僵硬感顯現了，可能性就會變得有限。我的心就會不想要去看無限的可能性，不想要多方觀察和感受什麼才是真正適合的。在緊縮與侷限的狀態，心只想要得到東西，覺得有把握。但是這對自己並沒有益處，對別人也沒有益處。相反地，當我們能記得我們不知道什麼事會發生——我們無法肯定——那麼就會有一種放鬆、一種釋放、一種開放與信任、把一分信任的關係重新連接到生命裡。生命是無常的，那就是人生的真相。我們不必因生命無常，而長期處於恐懼的狀態。

很多沈思的用意是在帶領我們信任生命，但是我以為「大部分的時間我們不知道什麼事會發生」這個反思特別能幫助我們信任生命。當因恐懼而執取的習性或是不安全感生起的時候，如果我們已經準備好自己，我們會約束（收攝）而且只是等待，保持開放，同時與「不一定的」感覺保持聯繫。這是查老師最常用的教導之一，可能是他最常用的教導。不管你對他說什麼，在他回答之後，他總會加上：「不過.....*mai neh, mai neh*，」不一定的。*Neh*——由巴利字 *nicca* 而來，意指「永久的（permanent）」——在泰文是指「一定的（sure）」或是「有把握的（certain）」。*Mai* 是否定的意思。那真是他所有教導的基礎。不管做好什麼安排，「我們要做這個，」或是「下星期我要到曼谷，」他經常會加上「*mai neh*」，「但是，不一定

的。」並不是他缺乏誠信——也不是優柔寡斷，而是他想要我們在自己所有的行動當中看見佛法。

一九九二年查老師過世的那一天，寺裡的一位朋友供養了一盞燈紀念這個日子。這盞燈點了十個晝夜，以表示我們的敬意。十天過後，我們在大殿舉行了紀念儀式。一大群人從新堡和附近地區聚集到寺裡來唱誦和禪修，以感激之情懷念我們剛剛過世的老師。在紀念儀式當中，我朗讀了從查老師的教導，那是從《**心靈的資糧** (Food For The Heart)》摘選的一篇談話。是查老師最喜歡的話題——無常。我在讀這篇談話的時候獲得了一個新的啟發。當我讀到文章中最重要的一段，全篇當中最重要句子：「任何老師的任何教導，要是不包含無常……」燈突然熄滅了「就不是佛陀的教導……」我不得不停下來幾秒。我會猜到有這種事發生，或不會猜到呢？為什麼會這樣，到底原因何在——誰知道？但那個事件無疑把查老師的教導更深刻地烙印在我的心中：

「任何老師的任何教導，要是不包含「**不一定的**」或是「**無常**」，就不是佛陀的教導。」

感謝您們今晚的聆聽！