

精神導師  
尊貴的康楚仁波切

迦措  
開示錄

19 期

2007 年 1 月

道久迦措林尼寺院通訊  
克服偏見及自我為重  
(第一單元)



**有一件事情我們要清楚明白：**

**每一個我們遇見的人**

**基本上跟我們一樣**

**都想要獲得快樂**

我今天的談話也許應該以自我為重為主題。現代西方社會和傳統社會（此傳統社會仍然存於歐洲和亞洲的某些地方）有一個不同點，那就是現代西方對個人的尊崇。這是個非常有趣的現象。我不認為這個現象在我們以前的歷史裏曾經發生過，所以目前很難下定論這到底是進化還是退化。不管怎麼說，這當然是一種偏離，然而我們卻渾然未覺，因為我們一開始就生在這樣的文化裏。

要是有人生在一個傳統的社會裏面，一開始他將自然而然的成爲一個非常大的關係網的一個部分。那個關係網通常不是國家的，他的第一個想法不會是，「我是一個澳洲人」，或是「我是一個印度人」。他的第一個想法是指向他們的所在地——他們當地特別的社會背景，以及他們的家族。那是他們所認同的。他們整個就是一個家族關係網。因此，作爲一個家族關係網的一個成員，其中不僅有我們的我父母兄弟姐妹、同時也有我們的阿姨姑姑堂兄弟姐妹還有其他的遠房親戚。舉例來說，如果我們來自印度，而我們搬去一個新的地方，我們在印度的某個地方還有我們的家族——這個人可能跟那個人七個世代以前結婚了，但我們仍然

是一個家族。我們永遠有這樣的依靠，這樣一個與我們息息相關的人脈，不管其中隔了多少的世代。這種依歸於一個龐大家族網的隸屬感是重要的，因為有心靈上的支持感。這樣一來就很難跌跌撞撞，處境艱難，因為一路都有很多人在支持我們、照顧我們。

這種情況的一個面向是，因為我們屬於這個關係網，屬於這個家族基層——在印度就是種姓制度，在其他地方就是宗族——所以我們是安全的。然而，我們對於那個家族、那個種姓、那個宗族有責任也有義務；對於我們所隸屬的這些，我們有一種榮譽感。即使我們的種姓階層很低，也同樣有屬於那個階層的行爲規範，而我們也很尊重這個規範。在這樣的家族結構裏，我們知道我們的位置。在我們很小的時候，我們就必須尊重、榮耀、並且服務我們的長輩，不管我們個人喜不喜歡他們。我們屬於他們，他們屬於我們；我們彼此都有責任。我們服務並且照顧他們，他們也照顧我們。而後，如果我是一個女孩子，我從這個家族嫁出去；或者，如果我是一個男孩，我把某人迎娶到這個家族來了。我們都知道應該怎麼做等、都知道什麼是我們這個年齡層、我們的社會地位應有的行爲，都知道如何與周遭的人相處，這種感覺是始終如一的。這一切都很固定也很清楚。這就是安全感與歸屬感的來由。

它的負面是：我們必須照章行事，有應盡的義務。我們不是一個自由體，特別就我們的婚姻而言。在印度，婚姻是被安排的，我們沒有選擇的餘地。原因是，在我們適婚的年齡，我們極度缺乏真正的判斷力，不能審慎的選擇結婚的對象，我們很可能會被我們的荷爾蒙沖昏了頭，而不能運用常識判斷。因此，由我們的家人幫我們選擇他們覺得在社會上、在星象上和我們匹配的對象，因為父母有更多的經驗，而且不會在情感上涉入很多。

因此，隸屬於這個龐大的家族網有正面也有負面。這不僅是亞洲的模式，幾百年前，這樣的模式也在歐洲發生過。這裏有一種安全感，因為我們知道如何對待長輩、同輩和晚輩。我們知道行爲的本分，不管我們是否喜歡我們的階層或者我們的父母幫我們選擇的對象。

在西方最近幾個世代，這整個傳統結構幾乎已經崩潰瓦解。依照舊有的制度來說，個人隸屬於團體，個人的慾望和願望臣服在團體的慾望和願望之下。對這樣的制度起而反抗、並且在與團體的利益衝突之下推展個人的願望是最大的罪行。因此，從那樣的家族結構裏被驅逐、被放逐、被拒絕，被認為是極大的恐怖。因為從此以後你失卻了這個護持體系，你不再屬於任何地方。我們好像在真空裏面，孤獨的、沒有保護。

今天我們崇拜個人主義：唯有個人最重要。個人有權利掌控他全部的生命，

即使在非常年輕的年紀——你發現這個年紀越來越早。在一個人還這麼年輕、這麼沒有經驗就給他掌管大權！他們不可能有智慧來保護他們的生命。現在的情況是，每一個人在很年輕的時候便有的一種強烈的自我感，沒有一種生命共同體的感覺了。

傳統上，小孩子被教導要自然的尊敬他們的父母師長，而他們也都從來不懷疑。我認識西藏人，他們有極度難以取悅、非常自私的父母，但他們的孩子還是深愛著他們。他們尊敬他們的父母，同情並了解他們的問題。他們了解父母也有過失，但是沒關係，他們仍舊是父母。他們仍舊是生他們、養他們的父母。沒有這些父母，他們沒有辦法生存在這個世界上。所以他們心存感恩。這種感恩的特質，這種對於人們的感恩之情在我們的現代社會已經少之又少了。人們現在是很少心存感恩的——我們認為什麼事靠我們自己就夠了。但事實上，沒有人能夠靠自己獨力完成所有的事；我們都必需仰賴他人。

現在我們的社會是人人為我。只要我想要，有什麼不可以？對於別人的需要，沒有什麼同情心、同理心、也不關心，同時也不考慮或許我們想要的也許會傷害到其他的人。按理說，我們會認為，「萬物都為我而存在，別人就算了——讓他們解決他們自己的問題吧！」這樣說，我們應該覺得心滿意足了。現在我們有為所欲為的自由，你想想看，我們有足夠的食物、有居住的地方、有很多衣服和充分的自由。我們想怎麼做就怎麼做，然而，為什麼我們沒有辦法完全的快樂呢？為什麼年輕人當中有這麼高的自殺率呢？他們奮鬥了這麼久才得到自由，為什麼沒有從此以後過著快樂幸福的日子呢？

到底出了什麼問題？我們消費者的社會崇拜個人——特別是成功的個人。作為一個成功人士，我們必須做我們消費者的社會要我們做的事。我們必須看起來像某個樣子，吃同樣的垃圾食物，我們必須喝酒、抽煙、而且看起來很酷的樣子。這樣子我們就很成功了，有很多的朋友，從此以後過著快樂幸福的日子。但這顯然行不通，為什麼呢？

由於某種原因，這種過分強調「我、我、我」，「我的需要、我的慾望、一切為我」的態度是行不通的。精神上有毛病的人通常過份執著自我——這是一種你判斷某人有病的方法。他們的話題除了自己就沒有別的了。他們可以非常著迷自己，他們所感興趣的只是**他們的**問題、**他們的**精神焦慮、發生在**他們**童年的一些可怕的遭遇、或者**他們**可怕的人際關係。他們完全沈迷在自己裏面，沒有辦法想其它的事情。如果你想要改變話題談一些比較普通的，他們會馬上覺得無聊起來，會很快的回到「我、我、我」這個話題。這是一種神經官能症的跡象。

想想看這個鼓勵我們成為這個樣子的社會，這個社會鼓勵我們只有想到

「我、我、我——我的需要、我的慾望、我的野心、我的夢想——如果這便是我們所想要的，出去追求它們吧！不要去想別人，他們不重要。」如果這樣子行得通，如果這樣子讓我們快樂、平安、滿足，或許還 OK 吧！然而就是行不通——即使看起來好像我們很成功。我遇見許多人，外表看起來很成功——他們有漂亮的洋房、大的賓士車、他們看起來美麗又時髦，幾乎他們想要什麼就有什麼，可是他們不快樂。只消跟他們談話 5 分鐘，問題就出來了。所有他們的苦惱、他們的不滿、他們的痛苦、他們所辛苦維持的假象跟他們內心的實際情況毫不相關，但是他們不能跟別人談他們的問題，因為沒有人要聽——每一個人都不想談他們自己的問題。



**也許**

**實現我們內在的潛能**

**不是經由滿足**

**我們自己的慾望**

**也許**

**真正的快樂在於**

**關心別人**

這整個我們稱之為自我沈迷的問題，發生於我們執著於「我、我、我」的時候，發生於我們只顧滿足自己的慾望，以為如此一來我們就沒問題了，從此就快樂幸福了，就像童話故事一般。即使在我還是小孩子，讀著童話故事的時候，書裏面的王子最後遇見了公主，他們從此過著快樂幸福的日子，而我不禁要想，然後呢？蜜月期過後，然後呢？然後麻煩就開始了，因為他們通常是水火不容，個性南轅北轍！你可以一開始就看到這個問題！

有可能是，我們尋求快樂，卻找錯了方向。社會告訴我們說，自私自利會帶給我們永遠的滿足、快樂、幸福，但其實這是最大的謊言。當然社會在跟我們說謊——它要我們消費買東西，就像輪子裏面的倉鼠，不停地轉動，直到我們筋疲力竭，而我們其實只在原地，什麼地方也沒去成。

佛陀曾經說過，慾望就好像鹽水，越喝越口渴。我們的渴欲從來沒有澆息，反而變得越來越渴。所以，或許通往幸福的路不是經由老是想著「我的需要、我的幸福、我的滿足、實現我內在的潛能」。或許，實現我們內在的潛能不是透過滿足我們的慾望。或許，我們真正的滿足就在完全不同的方向：或許在於丟掉我們對「我」和「我的」執著；或許真正的快樂在於關心他人。

我們的社會崇拜個人，製造了這個可怕的疏離感的問題。有人寫了一本書，題目是「人群中的孤獨」。這個題目已經總結了一切。我們一直參加聚會，我們去酒吧，或我們與我們的伴侶在一起；我們去參加宴會，與朋友廝混，然而卻仍然有這種沒有真實聯繫的感覺，即使在人群裏也覺得孤獨啊。那幾乎是為什麼人們聚集在一起喝酒的原因——試圖要淹沒他們內心孤獨的聲音。因為他們害怕，因為他們覺得如此的孤立。年輕人特別會陷在這樣的情緒裏，因為他們一個人的時候就很孤獨。只要想到我們跟別人不一樣、沒有符合社會的標準，就會很痛苦。每年我們都期待要打扮成某種樣子，大家也都儘量地去符合標準。然後下一年，我們又要換新款，又得購買一櫃子的新衣服了。迷糊糊甚至反傳統文化的人看起來也一樣了——現今要找一個真正具有原創性的人是很難的了。

**一顆敞開的心  
是幸福的  
即使它吸收了  
別人的痛苦**



總而言之，事實是我們陷在這樣的循環裏面：我們致力於追求個人的幸福，我們想什麼便要什麼，好在這個世界上成為成功人士，然而我們卻變得與自己越來越疏遠了，這是一個弔詭之處。今天人們為什麼這樣的悲愁，這樣的疏離，原因不只是他們與社會疏離，也因為他們與真實的自己疏離了。他們演出的只是「自我」各種被扭曲了的需要。這個控制我們的「自我」就像一隻大蜘蛛在我們周圍織起了一個網，於是我們變得與真實的自己越來越疏遠了。而我們與自己越疏遠，我們與周遭的世界也越疏遠。所以我們要回家——真的是回家，因為就

我們的心靈而言，我們與街上的流浪漢沒有兩樣。

靜坐是回家的方法之一——讓我們找回了真實的自己。當我們開始接觸真實的自己，我們發現那個存在體既非「我」也非「我的」。它讓我們與所有的存在體聯繫起來。事實上我們並不疏離，我們都深深的相互聯繫著。我們越往內走，我們外面就越發光。這其中方法有很多種，今天我介紹兩種我們可以成功的運用在我們日常生活上的方法：一個是吸氣，這種靜坐方法讓我們得以層層的剝落我們錯誤的認同；另外一種是吐氣，這意味著跟周遭的人產生更有意義、更富同情心的連結。我們必須體認到，我們每一個人只是幾十億人口當中的一個，而其他的人跟我們是一樣重要的。

我們怎麼與其他的人互相連結？或許第一件事就是要停止擔心別人對我們的想法。這不過是「自我」的一種病態。誰管別人是怎麼想我們的？他們其實才不關心我們呢——他們只是擔心我們是怎麼想他們的！

重點是，我們不用擔心別人對我們的想法，因為他們更擔心我們對他們的想法。就我們而言，我們所要做的是，清楚地覺察到外面還有別人的存在，了解到他們跟我們呢其實一樣。每一個我們遇見的人根本上跟我們一樣：他們想獲得快樂，不想要悲傷。每一個人都想要快樂，然而他們都有一套自己對幸福的定義。可是我們常常迷糊不清：常常我們爲了要獲得快樂，卻常常爲自己、也爲周遭的別人製造了更多的痛苦。這是因爲我們糊塗，而不是我們的本意。我們的本意是要創造某種程度的幸福。因此，不管遇到什麼人，我們都要覺察到這一點。

這是我們的共同之處——我們都想要快樂。不只是人類，連動物、昆蟲、鳥類、任何的眾生中都一樣。任何的眾生都想要獲得快樂。因此，不管我們遇到什麼人，我們都要這樣的心存善念：「但願你健康快樂」。我們不需要口頭上說出來，我們只要這樣的心存善念，不管我們喜不喜歡那個人，這是不打緊的。

不管別人怎麼對待我們，保持一顆對別人敞開的心——這樣的心是快樂的。如果我們從心做起，將心比心，希望別人得到快樂，不管他們是否讓我快樂，只是從我們的內心發出善意給別人，那麼慢慢的我們的心就開始敞開了。而一顆敞開的心是快樂的，即使它吸收的是別人的痛苦。

天津笛默

——未完待續

(將於第 20 期迦措開示錄繼續刊登)

華梵大學外文系 李美華譯