



# GATSAL TEACHINGS

第 20 期

道久迦措林尼寺院通訊

2007年12月

## 克服偏見與自我耽溺 (第二部份)



一個非常執著於自己、被自我所控制的心，  
是非常僵化、喜歡妄下斷言而且充滿偏見的……  
一顆開悟的心不會去分別。

達賴喇嘛尊者每天都要和很多人見面——那些一家大小都經歷了可怕的磨難，剛剛從西藏逃出來的人，尊者必須不厭其煩地重複聆聽這些故事。他是西藏領袖，但對此卻無能為力，想像這對他而言是件多麼痛苦的事。由於他被視為和平的代言人，因此必須和許多國家的救援機構和團體有所接觸。每天，他都重複聽著來自世界各地令人心碎的悲慘故事。尊者不但不斷被來自西藏的人包圍，也被來自印度與世界各地的人所包圍，其中有許多人更在尊者面前大吐苦水，因此他總是在關心他人的苦難。但是，他活得很悲慘嗎？如果我們告訴他一件悲傷的事，他可能會流眼淚，因為他真的在乎。但是，下一分鐘，他又笑了！當你看進他的眼睛深處，會發現他的眼睛閃爍著光芒！在達賴喇嘛的大部分照片裡，他都在微笑。

一個非常執著於自己的心，被自我所控制的心——自己喜好的、厭惡的，對事情與人們應該如何、不應該如何的看法、偏見與概念——這種心是僵化的、妄下評斷而且充滿偏見的。我們每個人都像這樣。我們一邊吸允母親的奶水，也同時一邊在汲取偏見。即使是那些脫離社會的人，也有很強烈的偏見，事實上，他們常常是最頑固的人。那些在非主流社會中的人，也會有自己的看法、概念、判斷與標準！他們並不自由。

我們的心被深深制約了。直到我們達到完全的證悟之前，在某種程度上我們不可能沒有一個被制約的心，因為那就是我們思考的方式。然而，我們應該要意識到一個事實：就是自己對所有的事情都抱持著偏見與評斷。每個人都有自己的看法，我們會想：「這是我的看法。」但它通常不是。它可能是在媒體上普遍散播的看法，或我們昨晚在電視上看到的某個節目，小心翼翼地讓我們同意節目觀點，或者，它也可能是我們經常在一起的某個團體的觀點。然而，我們卻把它當做是自己的看法。我們不僅很堅持，還認為它是真的，其他觀點都是錯的。然後，幾年過去了，大眾的意見改變了，每個人的想法又變成另一個樣子，這真是件有趣的事。如果我們年紀夠大，就能觀察到這種事發生。

我們年輕的時候，會想像自己的想法是唯一可行的，其他和我們想得不一樣的人都瘋了。現有的趨勢就是最終的真理、最後的結論，而所有在這之前的東西就是過時的、愚蠢的。然後，經過一段短暫的時間後，每件事又都變了，然後我們現有的形式又過時了。所有的年輕人——等著看吧！你現在的穿著，會讓十年後的你看了就想笑。日後你看到自己的照片時會想：「我在那個年紀真的是這副德性嗎？我的媽呀！」但是在當時，那可是最酷最流行的呢！

我們都有偏見，都充滿了個人的意見與評斷，而其中多數都是未經試驗的，都是我們從家庭、從社會上接觸的人，從我們讀過的書上或看過的電視節目中繼承、接收而來的。

我們並沒有認真地以理智和了解檢視過它們，但是，當我們深信某種看法時，卻可以為它而死。人們經常為了自己的看法而死，這並不是因為這些看法有多高明，相反的，這些看法經常很愚蠢。這些信念、看法與評斷，把我們眼中所見的每一樣東西都染上了顏色，它們並不是無毒的、無害的。

有些看法的確沒什麼壞處——例如喝咖啡要不要加糖，是否應該只吃穀類或水果等，這些看法可能會對身體有些影響，但它們是無害的。然而，有些偏見會嚴重危害到我們的心和整個社會。最明顯的就是宗教與種族上的偏見，它們已經在世上造成了無數的傷害。好幾百萬的人被殺害，僅僅因為他們不相信我們所相信的，或僅僅因為他們非我族類，沒有別的原因。他們並不是什麼壞人，但是「如果你不信我信的東西，你就該死」。

我們必須體現一種生活，  
一種能「帶領我們回家，  
回到「實自己的生活



那麼，我們該怎麼做呢？在尚未開悟之前，要過日子就不能沒有看法、沒有概念。事實上，身為一個佛教尼師，正顯示了我有看法、有信念！我們要了解的是，這些只不過是信念——它們只是某種意見而已，實質上並不真實存在。這些只是評斷與概念，是可以改變的。有些概念甚至已經存在了幾千年，絕對需要重新檢視。有某些我們一向欣賞的人格特質（可能值得欣賞也可能不值得欣賞），即使已經行之有年，還是應該以嶄新的眼光重新檢視。

重要的是，不要認為自己就是自己的那些想法和感覺，而是把想法和意見視為一種心理要素(mental factors)。即使是一個信仰系統，本身也是一種心理上的人造品。佛陀在說法時曾說過：「這只是個筏，只是艘船。它能帶領你從此岸的相對真理，到達彼岸的絕對實相。」現在，我們還在河的中央，所以現在就把船拋棄是很愚蠢的，但是如果我們在到達彼岸之後還出於尊敬地把船扛在肩上到處跑，也是同樣愚蠢。當我們到達彼岸時，就再也不需要船了。佛法只是一種手段，它是一條道路，但不是目標。

所有的信念系統都是相對的。它們本身，並不是真理，但是卻可以幫助我們了悟真理。如果沒有它們，要獲得靈性上的了悟是很困難的。我們可能會有一些瞥見，但是如果沒有靈性上的修鍊，很難讓這種經驗穩定下來。即使是最高深、最高貴的看法、概念或評斷，最後都要拋棄。同時，我們也應該了解，所有的偏見與觀念，都應被視為一種過渡的短暫現象。它們本身並不具任何究竟的實效性，而僅僅是一種心理狀態，既非「我」，也非「我的」。

我們都了解，一顆真正開悟的心是不分別的。我們知道，一位體現真正的智慧與慈悲的大師，對待每個人都是完全開放、完全接受的。一位證悟的師父怎麼會說：「好，我接受這個人，但我不接受那個人」？這種情況是難以想像的。因此，我們對社會上的某些族群或某些宗教、種族越是關起心門，就越無法體現我們開悟的真實本性。我們判斷得越多、越是僵化，就越會被困在自己的好惡之中，也就離自己的開悟狀態越遠，因為在開悟的狀態中是沒有分別的。

回到自我這一點上來，自我把我們帶入歧途。在我們這個重視自我滿足的社會，我們遠離了真理道路，所以人們內心空虛，而且迷失。我們需要一種能夠把我們“帶回家”的生活方式，回到我們的真我本性，讓我們能夠用我們的真我，而不是虛假的自我來生活。

佛法中教導我們兩種方法，第一種方法是內省，學習如何使心靜下來，讓心專注在一點上，看心的本質，甚麼是真，甚麼是假。這樣我們可以放下我們錯誤認同的事物，尤其是對自我的認同，同時我們也可以藉由學習慷慨來開始向別人開放心胸。慷慨不只限於物質的給予，也包括奉獻你的時間，給別人體諒，空間，在人需要的時候伸出援手；當事情不順利或別人做的事不如我們的意的時候，練習不批判，保持開放的心、有耐心、諒解、忍耐和不作憤怒的回應。我們逐漸學會接受事情，而有技巧地利用我們在生命中所遇到的困難來修行，不作負面的反應或發怒。我們要訓練慈悲心——達賴喇嘛尊者所說的“好心”——一顆不只為自己，也關懷別人的心。

有些人致力於保護野生動物，樹木，環境等，這非常好。但有時候，同一些人也對自己的父母無禮，讓父母傷心擔憂。我們必須從我們身邊做起，從我們身邊的人做起，包括我們的父母、伴侶、子女和同事等。帶給他們快樂，對週遭的人，與我們共事，甚至剛見面的人練習慈心、慷慨、愛和忍耐。幫助他們，對他們好，記得，他們也一樣想得到快樂。儘量不要傷害別人。儘量讓別人更快樂一點點，一個微笑或一句善語就可以帶來深遠的影響。替別人著想，我們自己想要的其實不是那麼重要。

為了得到快樂，我們通常都很努力地追求自己想要的事物，而常常沒想到別人需要什麼，什麼能使他們快樂。諷刺的是，其實我們一旦真心地多為別人著想一點，少為自己想一想，我們會很快樂。有一天當我們醒過來的時候，我們會發現，用不著去尋找，快樂已經在我們身邊。這是一個矛盾，當我們多顧別人一點，少顧慮自己一點的時候，我們反而會更快樂。我們越是執著自己的快樂而不管別人的時候，我們會讓自己和身邊的人都更悲慘。

我們可以做的事很多。首先，我們應該使我們身邊的人快樂，這是我們的挑戰。只是坐著想“願一切眾生安祥快樂”是很容易的，當我們想著那些可愛的袋鼠，負鼠，沙袋鼠等跳來跳去的樣子的時候，我們忍不住熱淚盈眶。但如果我們正打算外出，而母親卻要我們去洗盤子的時候，我們就會不高興。但我們的母親、伴侶、子女也是有情眾生，他們正是在我們面前的有情眾生，我們應該希望他們健康快樂。

在藏傳佛教裡，當我們觀想眾生時，我們觀想父親在左方，母親在右方，仇敵在我們的面前。我們把最不喜歡的人放在前面，然後才是我們的親人和朋友，這種方法是很善巧的，因為，重要的不是在遠方廣大的眾生，不是地平線上的小黑點，而是我們眼前需要與之相處的人。他們才是我們的重心——那些與我們有關的，有共業的人。不管我們喜不喜歡他們，他們都是想要離苦得樂的眾生之一，我們有責任讓他們得到快樂。

回到一開始所談的主題，也就是與家庭和家族，繼而與我們的文化的內在聯繫，這是很重要的，我們必須在完全受父母或家族的控制，與自由到不與任何事物有聯繫之間取得平衡。一個方法是培養內在的定力。有了定力以後我們才能開始向周圍的眾生散發力量，我們不再覺得寂寞，因為我們知道，在更高的層次上，我們與眾生是連結的。我們不再在乎別人怎麼評價我們，我們只在乎如何去利益眾生。

我們的社會已經扭曲了，它並沒有帶給我們它所保證的東西。它並沒有帶來永久的快樂或平靜的喜悅，只帶給我們絕望，疏離，挫折和永遠無法滿足的慾望，和內在的極大空虛。許多人覺得一切都沒有意義而全然絕望。憂鬱症的問題很嚴重——看看有多少人正服用百憂解(Prozac)等抗憂鬱劑就知道。西藏人從來沒有聽過百憂解這種藥。



我們可以做的事很多。  
我們應該使我們身邊的人快樂，  
這是我們的挑戰。

所以，決定權在我們手中，沒有人能夠替我們做決定。我們每個人都要為自己的人生負責，我們需要有一個明確的人生目標和方向。方法是有的，但我們不能單靠自己實行。當我們的頭腦很清楚，把事情能夠看得很清晰很透徹的時候，所有的事情都會了然分明，那時我們就會很清楚我們要做的是什麼，沒有別人能替我們做。就像逆流而上一樣。這個社會正在往下漂流，流到沼澤裡，流到絕望的荒地裡。如果我們隨波逐流，我們將會在那裡沉船。所以，我們得向上游，那得費很大的勁。我們是逆著社會大眾的流在走，但出乎意料的，那並不會使我們與他人疏離。

不知為什麼，當我們開始與我們的內在定力連結後，我們不但不會覺得與眾生脫節，反而會覺得有一種深層的緊密連結。當我們能把自己的生命導向正確的方向時，我們就能引導其他的眾生。我們會吸引到和我們想法接近，同樣也開始質疑現代的價值觀的人，我們很快就能享受到有著許多和我們想法接近的同伴的社會。

佛陀很讚嘆同修之間的情誼。在一段有趣的經文中，佛陀的侍者阿難對佛陀說，「我認為善知識是佛道的一半。」佛陀答道：「阿難，不應如此說。善知識就是佛道的全部。」有一群支持你、諒解和幫助你的同伴是非常重要的。當我們在心靈道路上行走，就像被磁鐵吸來一樣，這些人自然會出現在你生命中。

## 問答

問：對於你對於”媒體”這個字眼的用法，我有一個問題，您指出媒體是負面的力量的時候，有點以偏概全。我在想，是否用“廣告媒體”的字眼較好？因為媒體本身的意圖並不是阻止人”逆流而上”，有很多媒體報導是讓人有所啟發的。

答：當然沒錯。舉個例子，我在電視和新聞報導上看過許多非常美麗，發人深省而有意義的東西。但是大的趨勢 - 大概佔媒體的90%-95%- 其本質都是在傳播消費意識。當然有許多負責任，敬業的好人寫出，製作出好的東西，但它們往往被埋在大部分人在看的東西之下。這是問題所在，你一打開電視，舉目所見都是會使我們腦筋壞掉的廢物。我想在外邊的人看得比較清楚，我們印度的寺院裡沒有電視，我也不去電影院，不聽收音機，也不看報紙。所以我們沒有受媒體每日鋪天蓋地而來的洗禮。當我們來到這裡的時候，我們就可以清楚地看事情，我們發現世俗標準低得可怕，而大眾不停地被散佈謊言。

問：在我工作上最困難的事是放下我對人們對這世界做出的行為和追溯這些行為的想法。這個過程是永無止盡的。當你追到根源的時候，無比憤怒油然而生：人們很會抵抗。他們感覺到他們的問題，他們的想法是如此真實。

答：我想外界的確是有很多這樣的人，我們只能嘗試去理解。因為我們是那麼執著自己的偏見，想法和意見，認為那就是“我”，“我的”，這些助長我們的自我。如果我們把自我的意見和判斷拿走，“我”在哪裡？因為形成“我”的是：我是相信這樣和那樣的人，當我們把這個破壞了以後，我們就沒有立足點了。所以，人們到死都會為自己辯護的。像我所說的，重要的是回溯，回到原點，嘗試幫助他人走向不同的方向。