

不指責

無明是最嚴重的垢染
淨化了無明你就是解脫者

法句經第二四三首

我們一起來思考指責是怎麼發生的好嗎？最近我常聽到「指責文化」這個字眼。好奇怪，用這個表達方式的人們，顯然是覺得「外在」的某人，該為這個文化的存在負起責任。

透過修行的如實知見，我們來對指責展開自我的探究，我們首先會找到的是什麼，我們首先會找到的就是，我們是促成自己痛苦的人。一旦我們能承認是自己的責任，那麼接下來，我們就可以比較正確無誤地覺察到痛苦生起的原因。

讓我們思考幾個例子。上個星期，推土機的司機在我們禪修中心的建築工地施工時，挖斷了主要的水管，所以寺院以及周圍的鄰居，有四個小時沒有自來水可以用。為此指責聲浪四起。有些人以為這件事是司機的過錯，因為他不够小心；有人以為是工程主任的錯，因為他沒有做好足夠的探查；有人以為是工地主任的錯，因為他讓工人自行動工而沒有監督。有些鄰居甚至提出是他們自己的錯，因為他們過去所造的惡業，才有這種困境！

還有，我們惡劣的氣候也被拿出來討論。責任已經歸咎於造成全球暖化的人。而那不可能是英國造成，因為英國太小。一定是美國人，全球百分之四的人口就製造百分之二十五的污染！指責美國人是很容易的。

可是指責能得到什麼？表面上，如果我們有個對象可以指責，我們會覺得比較好；當我們以為，自己知道誰是錯誤的，我們會覺得正確。有了可以指責的對象，也能消除焦慮，讓我們感到一切事情都在控制當中。可是，有個對象可以指責——那個對象可能會是我們自己——讓我們沒有了痛苦嗎？找到指責的對象，能暫時帶來一點快感，可是那麼做即是滿足嗎？此時我們已經製造了一個敵人，我們這種做法又是一種痛苦了。而且如果我們指責的對象是自己，那麼我們的痛苦和內在分裂，就會更甚於前。

正確的動機

當然，我們想要找出問題起因的動機，是一種我們喜歡沒有痛苦的天性，這樣做並沒有什麼錯誤。不過，我們所提到的那種指責，並不是純淨心所喜歡的。在這種情況之下，未經馴服的憤怒（譯註：心識活動），把想要找出苦因

的健全念頭（譯註：心識）限制住了。我們生命的能量，成為人類憤怒的感受，勃然大怒侵入心臟並燃燒心識。

生命能量（life-energy）的本質既不是好的，也不是壞的，它是中立的。可是，生命能量顯現的狀況會造成好的，或壞的感覺；在我們怎麼樣對待自己的這些感覺的時候，我們就會開始（怎麼樣）承擔自己的痛苦。我們怎麼樣看待自己的經驗，決定了我們在遭到痛苦的時候，是否會過著指責的生活；我們怎麼樣看待自己的經驗，決定了在痛苦發生的時候，痛苦是否會增強我們對解脫的承諾。

因此我們能做什麼？在我們對戀愛的反思中，我們探究過戀愛是怎麼一回事，在激情和活力達到極致的時候，我們可能就會，越來越不把覺知心的原貌發揮出來，因此而喪失了「愛」的美及自由。我們認為事情會有這樣的發展，是由於我們無力照顧到整個生命以及生命的能量。無力感生起是源於慣性的恐懼，這麼一來，就造成我們習慣性地限制自己全心生活的能力。我們非但沒有從那個保證會為自己帶來永恆幸福的愛，得到自由；反而因為執取而變得相互依賴，喪失自由。

譯註：沒有覺知心，就不會有真愛。

這跟指責不是很相似嗎？當我們沒有得到我們想要的，或是得到我們不想要的，或是失去我們所喜愛的，我們就會為失望的痛苦、懊悔的痛苦和絕望的痛苦而苦惱。能量之火點燃，我們開始燃燒。我們最初的反應轉成憤慨及憤怒。當憤怒的風暴加劇，竄上了我們的頭，我們就開始想找一個可以指責的地方。因為覺知無力去約束痛苦的感覺——就像一座地殼控制不了的火山一樣——我們的能量爆發出來，落在我們所要指責的對象。由於我們覺得挫折的壓力難以忍受，我們就把心的能量投射出來。

光是能察覺到這個情況，就可以看清事情可以改變的點在哪裡。如果就這些反應事先準備好自己，我們就比較不會死板地執取自己想要的，反而願意去包容憤怒。以這樣的沈思來準備好自己，是可以增強念覺知的；當我們需要念覺知的時候，它就會出現。

正確的準備

我們都知道沈溺在憤怒的感覺是怎麼樣的，所以我們不需要等到生氣了，才要開始處理生氣。正確的準備是保護自己的方法，免除自己遭到自我的有害習性的危害。事先建立這種的了知，我們大大地減少了，落入習性的機會。念覺知可以約束（收攝）習性的力量。這種透過考量而來的約束，完全不同於我們所害怕的盲目壓抑；約束將會導引能量回歸，成為未來行動潛在的基礎。

培養約束力，我們就有看清痛苦表相的機會。我們發展出克服慣性的能力，超越慣性一再束縛我們，造成我們「控制不了生氣」而惱羞成怒的狀況。在我們體驗毫無畏懼的時候，我們知道那就是愛的狀態，我們為此而不由自主地想要抓住愛的美麗——相信抓住愛將會讓愛長久留存。可是，有了正確的約束，觀察的智慧會產生，觀察智比舊有的煩惱習性更卓越，然後淨化了愛。同樣的道理，當我們受到了傷害，我們的反應通常是傾向於拒絕，尋找某人或是某事來指責。但是，把自己的憤怒發洩到一個外在的對象，會造成自己虛弱而依賴。如果，我們能有足夠的時間跟這個能量共處，拒絕屈服於想要對外發洩憤怒的誘惑，這個能量會增強，直到束縛和慣性地限制著我們的高牆粉碎為止。我們長期培養的覺知擴展開來。具有約束和敏銳的覺知，即是轉化的功課。警覺的約束，是解脫自我的動力。

在清醒地經歷過覺知的擴展以後，我們自知，自己是可以在心火燃燒時不成為犧牲者的。透過覺知，狂怒得以轉化，也就是說，對於勃然大怒，我們感到完全不同的感受。我們發現，對憤怒有比較多一點的空間——這個發現會持續到我們發現自己又受限了。我們不需要永遠繃緊自己，把憤怒當成敵人來提防。從這一刻開始，我們可以對痛苦另眼相看。「對痛苦正念覺知，讓我們免於痛苦」的教導變成真實的（可行的），嶄新的歷程。從此以後，在痛苦失望產生的時候，我們有一種自動約束指責念頭的覺知——而不會有煩煩惱惱，無窮無盡的忍耐（譯註：盲目壓抑）。在保持平靜以及專注的時候，以充滿熱情的態度，允許內心裡憤怒的壓力增強，就是一種嶄新的領悟之道。換句話說，以這個新的觀點來看，我們的痛苦變成鑰匙，打開一扇又一扇，一直讓自己覺得受限的門（譯註：痛苦成為轉煩惱為菩提的鎖鑰）。

還有更深的一點，是我們應該要注意的，事情是這樣的，當我們品嚐了修行的果實，為增強的寬闊覺知感到高興的時候，別忘了，自大的毛病有可能會來傷害我們。我們可能會覺得：「我已經轉化了我的憤怒。」這個感覺就是我們再次迷路了。真正讓我們沒有心胸狹窄的能量，並不是我們誤以為是個性的能量。轉化的過程不是「我」完成的，而是自然發生的，是法完成的。我們覺得是自己完成轉化的，其實是執取的習性再次抬頭。不過，我們也可以從這個感覺中吸取教訓。我們會比較清楚地看到，未覺醒的自我，是怎麼樣持續地試圖透過執取來找到安全感。不過，覺醒的念頭只朝向真理：執取當中，是不會有解脫的。

我希望這樣的探究，幫助我們學到小心謹慎。