

# 認同的迷惑

人不該因為家庭，背景，或其他外在的價值  
而受到尊敬；  
人的價值取決於，  
純淨以及對真理的瞭解。

法句經第三九三首

我聽說今天晚上全世界有三分之一的人口會守在電視機前，收看世界盃足球賽的總決賽——法國對巴西。觀眾將達數十億的人口！是什麼吸引人們的關注？這真一個值得我們細細品味的問題。

在這樣一個特別的夜晚，身為法國人必然感受到緊張的情緒。報紙上這麼寫著：這次總決賽是自從一七八九年法國大革命以來，唯一觸動法國人民自尊的活動。事關個人及國家的認同——覺得自己是一個重要人物的強烈的感受。我們都會用自己的方式建立「重要人物」的感覺。認同我們的國籍，法國人、英國人、巴西人、紐西蘭人或是緬甸人，就是建立「重要人物」感的方法之一。我們也認同我們身為男性或是女性的性別；認同我們是佛教徒、基督教徒或是猶太教徒等等的宗教信仰。如果我們夠小心謹慎的話，那麼建立認同感其實是無可厚非的。

但是很明顯的，一旦超過了某種程度，認同感就會出問題。英國最後一賽失利的時候，看看發生了什麼事：號稱球迷的那些醜陋表現就令人感到遺憾！透過集中注意力，深入觀察這種促成不幸的錯誤認同，我們的修行教導了我們什麼？

## 我是誰？

我們一開始要先承認這個問題很重要。我們可以從種族戰爭、階級戰爭、宗教戰爭，找到大量供我們反省的題材。從適度的認同感，到念覺知於成為「重要人物」的實際身體感，都要承認它們的重要性。承認它們以後，我們會開始注意到，堅實的「自我」感誕生了，我們會注意到在什麼時候跟什麼狀況之下，我們會有這種堅實自我的感受。我們也可以觀察還沒清楚自我是誰（譯註：自我渾渾噩噩）的經驗。當你一早醒來發現起晚了，你感覺如何？我們可以從剛醒過來，個人認同的感受還沒有完全回復的那一小段時間學到很多東西。有時我們甚至沒法記得我們在哪裡。下一次，在剛醒過來的時候，試著不要匆忙地跳過這個經驗，看看我們是怎麼回到熟悉的感覺。別快速地打開你的雙眼，只要停留在想要找回安全感的感受，停留在不知道你在哪裡的感受及停留在不知道你是誰的感受。當你打開雙眼，認出「我的房間」、「我的東西」時的感覺如何？觀察堅實自我的感受產生的時候。這是一個可以有效鬆開我們緊抓不放的有限認同感（譯註：心識活動）。

藉由這些練習，我們瞭解到「我的身體」、「我的想法」這些「自我」、「我所」的感知是怎麼樣產生。我們瞭解這些看法都只是比較真實（relatively true，譯註）而已。因為「自我」、「我所」的看法我們產生責任感。我們要明白這些看法並不就是真實的自己。以我本身情況為例，「我是住持，有責任出席僧伽會議」的看法，就有很多事要我去負責任。因為「我是住持，有責任出席僧伽會議」是一個比較真實的看法，我根據它而行動，即便到最後它不就是真實的我。  
譯註：比較真實也可以譯成緣起的真實，相對的真實。是心識活動的同義辭。是因緣而起，因緣而滅，是無常的，不是堅實的。

如果我們不謹慎小心練習我們對待這些比較認同（relative identities，譯註：同比較真實）的方法，那麼，我們就會讓注意力慢慢地不注意事實，而讓注意力把植入的比較認同整個當真。我們會相信「這個身體是真的我」、「我在這個僧團理所扮演的角色是很重要的」，這些看法將會導致嚴重的後果。我已經開始為關節炎的疼痛所苦，而又相信身體的認同是最實際的，會導致更多的痛苦掙扎。又如果我清早起床仍想著昨天的一些爭執，認為我思故我在，那麼苦馬上生起。只要我不如實地知道比較認同，而又信任這些不如實知的心識活動，那麼，我就不可能單純地擁有快樂。

可是，已經開始看穿心識過程顯現的內容，而想把這個瞭解拋棄則未免有點天真，就像要政客把國家認同感的力量拋除是很天真的一樣；如果我們不對自己內在的世界投入密切的注意力，也是天真的。想要把認同感拋棄，會促進我們的迷惑痛苦。我們會因為過著一種不真實的生活，而經驗到無能為力的可怕感覺。有幸的是，走在中道上的先驅所留下的明智教導，鼓勵我們致力於身體、言語及心理的修行，這個修行將帶領我們瞭解真正認同的地方（譯註：覺知自己當下的身體、語言和心理）。

## 依照覺知而活

我已經住在英國二十年，有時我會忘記我不是英國人。可是每當我從別的國家回英國，我一定得跟俄國人、土耳其人和美國人排在外國人那一個，有時得排很久。我持紐西蘭護照，它提醒著我，我也是這裡的客人。最近我在排隊的時候，感覺著「身為」一個外國人的滋味，很有意思。如果我們活在「我是……」的當下的話，這個想法很容易自動跑出來。有警覺的話，要注意到它是很容易的。如果覺知在那時很自在的發揮功能的話，我們會記得還有更大的層面，比「我是紐西蘭人」或是「我是佛教徒」的看法還大得多的層面。這些看法在什麼地方升起與減去？在這些看法和相關聯的感受生起之前，那個地方有什麼？當感受消逝後，那個地方又剩下了什麼？

我們可以透過禪修的如實知見，來細思這個動態的過程。如果我們持續地練習我們的修行方法，我們將體驗到一種自然的寂靜，在自然寂靜之中我們發現我們可以毫不費力。在這平靜中，有一種看見的感覺，然而卻沒有明顯具體的內容（譯註：幾乎沒有心識活動的心）。我們不會想「我是男性」或「我是住持」；這個平靜的心識不被想法、感覺或是各種形式的活動所打擾，而且我們也沒有睡

著。那種狀態有什麼呢？為了討論的方便，我們不妨說有**覺知** (awareness)，不過那並不表示我們坐在那裡想著「有覺知」——我們只是單純警覺的，我們是清醒警覺的。

當我們有了這個覺知，我們就會獲得自信心，我們會發現**依照**覺知而住的方法——並且在覺知時，允許心識活動發生。會有想法和感受，但是我們不會忘失自己（譯註：有覺知的活著）。好比在禪修過程當中，生起愉悅的感受，「我喜歡這個」的念頭產生了，而我們也不會失去覺知，不會因為對愉悅的認同，讓自己成為有限的人。我們收攝注意力，收攝那個把焦點放在覺知內容（譯註：覺知內容在這裡指的是喜悅及悲傷等心識活動）上的注意力，由於不會緊緊抓住覺知內容不放，我們就不會迷失於喜悅及悲傷中。透過這樣的如實知見，我們瞭解到我們可以選擇執著，並因此而「成為」某人；相反的，我們也有能力去約束執著的傾向。我們知道，我們不是我們有限認同（譯註：即是心識活動、覺知的內容）的奴隸——我們不是我們一直被告知的那個人！

我們的禪修總算開始產生了作用。我在日常生活當中開始越來越能保持覺知。舉例來說，假設有人跨越了我個人堅持的底線，在那樣的情況下我大概會感到惱怒。假設「我生氣」的想法建立了，可是在那時，我有覺知的力量「醒來」，我不必習慣性地認為自己被冒犯了，而開始需要安全感。我是誰的感覺就不會侷限於當時的心態，即便是「我生氣」的想法已經產生，我不開始餵給這個想法憤怒的有毒養分。生氣過去了，我**依照**覺知而住。

當我們記得時、當我們是警覺時，我們就是依照覺知而住。我們常常忘記，但是重要的是我們樂於記住。對於他人丟虛假認同而我撿起來的痛苦情形（譯註：例如：有人要惹我生氣，我就生氣了的情況），我們真的不想再貢獻心力。醒來是可行的。我們一點一點地學習以單純的醒覺來生活。我們知道我們是誰，或是我們生活將何去何從，就不再那麼重要。我們可以覺知，我們感覺迷失的那個心識活動。基於有生命才會有感覺，我們可以覺知不知道自己是誰這件事，然後發現自己仍然能夠積極地行動。我們可能不感覺到自己想要怎樣去感覺，但我們是根據一種認定為真的內在真實感（譯註：覺知）來行動。那時我們和自己是一體的，而不是自己的敵人。

## 與生命一體

當我們發現這種跟自己相處的方式以後，我們就有比較充分的能力讓內心與外在的活動協調一致。任何發生在自己心上的活動，我們發現自己比較有可能與它成為「一體」。

其實，我們跟正在發生的心識活動本來就是一體的，但是由於我們不注意的心理習慣，讓我們可以活得好像跟每個心識活動分開似的。我們覺得自己好像沒有真正參與生命，而是在一個遙遠的地方看著自己。我們為自己創造了一個自我的形象而且活在形象當中，導致我們非常痛苦。為了維護建構的自我形象，神經兮兮地「掌控」生命，這種習性並沒有讓我們覺得好過。我們要生命符合形象，

但是它卻不那樣。維持這些我是誰的看法、這些虛妄的認同，消耗大量的精力，難怪我們總是覺得精疲力竭。

幾年以前，手機剛上市，它是身份地位的象徵。我聽說那時有一個小伙子，在火車上不停地高談闊論，賣弄他的新手機，卻對其他的乘客造成困擾。突然間，同車廂的一名孕婦開始陣痛；當然，所有的人都向他求助，希望他打電話求救。那時他困窘得無地自容，他必須承認手機是假的；他只是在吹噓他有手機而已。還好最後這對母子均安，不過那個年輕人可能要花好長一段時間才能恢復平靜。對我是誰的形象成癡，對人生的理想成癮，我們會一直困在無止盡的掙扎並讓生命力流失。可能是因為從來沒有人教導我們，所以我們沒想到「我們可以為自己的困境做一些事」。也或許是因為害怕面對實際的我的那個恐懼備受威脅；可惜，自動停權（self-disempowerment，譯註：自認無能為力，作繭自縛）的習慣把真正的生命潛能遮蔽了。不過當我們達到醒覺的階段，我們會瞭解到我們不必害怕恐懼。當我們醒著，恐懼可以教導我們。恐懼教導我們要活在當下，要小心謹慎。恐懼不必就是「有什麼事情出錯了」的意思；我們只是慣性的以為「有什麼事情出錯了」。我們可以選擇耐心地接納失去安全感的恐懼、接納失去我們寶貴認同的恐懼，我們可以看著恐懼的消逝。我們將因此而更有覺知。過著越來越覺知的生活，就會越來越快地記得我們的覺知力。一切的心識活動都能教導我們——即便是困惑。在困惑中覺知困惑，可以提醒我們如何不要受困惑所限；假如我們忘記了覺知，假如我們執取，那我們就在認同困惑的自我限制當中誕生，我們就變得困惑。我們總是會就這兩種方式擇一而行，選擇記得覺知，不要接受某種分別的、有限的認同，不要當一個困惑的受害者，是比較不會引起痛苦的。

美國駐韓國大使的夫人，曾經去拜訪當地一位聞名的禪師，這是我在一九七〇年代聽到的故事。故事似乎是這位夫人請禪師對她解釋教導的重點，禪師告訴她說，佛教的禪修就是跟每一件事物一體。她並沒有受到啟迪，反而問禪師，當原子彈落下時，這樣的教導對人民有什麼用？禪師回答說，假如原子彈掉了下來，她別無選擇，只能跟每一件事物一體，因此她倒不如先準備好她自己。那樣回答並沒有不禮貌的意思，禪修就是準備好我們自己。當我們練習正規的行禪和坐禪時，我們正在鍛鍊我們的精神層面，我們正在把自信（信心）、活力（精進）、念覺知（正念）、專注（禪定）及洞察力（智慧）等等精神能力變得敏銳，以便真正的教誨出現時，我們能在當時運用。隨著自己激動的情緒之火，真正的教誨當然就會出現（譯註：煩惱即菩提）。我們在正規的禪修時，為自己的生命做好準備，就好像吃食物才得以維持生命一樣——我們不是為了維持生命才來吃食物，同樣的道理，我們禪修才可以享受人生，而不是為了享受人生才來禪修。

## 瞭解「中道」

為所有會發生的事做正確的準備，是指我們能完全地參與；我們全部的生命都處於當下，也就是說我們可以利用所有可用的資源（譯註：心識活動）作出智慧的表現。但願不要有類似原子彈爆炸這種事發生。不過，每一天都有很多狀況發生，我們會對沒有完全參與這些狀況而感到痛苦。

我們要不是覺得現在和過去大相逕庭，就是完全在事件當中迷失。不管它們的情節是多麼戲劇化或感人，這兩種傾向都把我們帶入不真實的感覺。我對於中道的瞭解是，我們有可能處於這兩種有限選擇的中間。自我意識覺得「中道」不安全而且沒有絲毫吸引力。不過，自我意識不是問題—自我意識不正是佛陀的教導要我們去預期的問題嗎？實踐我的作風並不是中道，中道是真實不虛的。藉由深思熟慮，我們的注意力被導向中道，致力於中道的修行。我們不再對不安全感起反應並加以排斥。我們雖然不喜歡這個感覺（譯註：在這裡指不安全感），但是對於它的出現，我們不再落入分別或盲目跟從。我們跟經驗是一體的——不會為了維護形象而神經兮兮。

透過居於中道的修行，我們找到一種很微妙的自信。它並不是「自我」的自信，因為它是一種來自經驗的自信。我們所說的探究，如果能持續下去的話，將會逐漸摧毀每一個我們緊握的自我意識。探究會帶我們深入去體會沒有希望、絕望以及不能勝任的感覺；它也能帶我們超越由這些感覺所引起的有限認同。從一開始在虛妄的認同找安全感，到瞭解我們可以自在地超越性格的境界，這整個奮鬥的過程是困難的；我們以為我們會在這個過程中失去一切，所以在修行過程中，是不容許有任何錯誤的。因此整個蛻變的過程，從頭到尾我們都需要有老師的帶領並且依循他們的教導。

## 認同及性格

上個星期有一對住在附近的年輕夫婦，帶著他們九個星期大的女嬰來寺裡祈福。望著這個小生命，一點堅實自我感也沒有；一點與父母或感官世界有所區分的自我意識也沒有。兒童發展專家告訴我們，大概要七年，這樣的區分才會定型，這跟經典記載最年輕的阿羅漢是七歲相符。或許在七歲之前，由於錯誤認同和性格還不到自我感定型的時候，所以大人物的感覺不會產生。

學著居於覺知、超越有限的自我認同，這並不代表我們試圖擺脫我們的性格。佛陀教導無我，並不是說我們應該為自我的欲望感到內疚，或是為我是誰而感到侷促不安。我們都有我們的性格，我們都要辛勤努力才能獲得性格！佛教告訴我們，性格並不是性格顯現的那個樣子，這句話並不代表當了特定的人物以後，我們就應該開始感到抱歉。我們得謹慎地考量這個教導。佛法的珍貴教導「指出實相——無我」一旦被當成教條，就變得很危險。因此我認為無我的概念，應該被當成只是一個概念來瞭解；「瞭解無我的概念」跟「經驗到無我」是兩碼事。我們的性格是由自己生命的經驗所形成，我們應該欣然接受而且珍視它。我們不應該想要擺脫它。要是我們愚蠢地想要擺脫它——有些人真的這麼蠢——我們的性格就有一大部分被壓抑。當這些性格不顯露在外，而被壓抑到黑暗的地底時，我們性格的黑暗面就會變大。有時候我們會隱約感受到它的地底活動，如果我們敏銳感受到了它的躁動，那麼在它長得太大而變成妖怪之前，我們就應該明智地邀請它重回光明。我們可以確定它遲早會顯露自己。或許它會等到我們變得有名；像是有一天，可能有某一個人公開的場合批評我們——於是一個壓抑已久的復仇妖怪成熟了，抬起它醜陋的頭給大家看。

如果我們的修行不被任性的野心（譯註：例如：我要開悟）所驅使，而是謹

慎的修行，那我們就可以從生命的課程當中自然地學習。就不需要試著去擺脫我們對自己不喜歡的地方。透過完全無礙的如實知見，佛陀指出「自我」感的虛妄本質。我們接受佛陀的引領，開始探究並記起我們修行而來的覺知，透過自己的如實知見，我們探究性格只是動力（譯註：心識活動）。我們發現，過去自以為是的「自我」，實際上只是一種動力的過程，這種瞭解是令人震驚的。這個震驚的瞭解（譯註：以為這就是「開悟」的境界）可能會造成更嚴重的執取，如果我們還沒有準備好，而這種執取的情形發生了，那是很遺憾的。但是，如果能透過我們的耐心，以及日復一日的正確修行，我們就會準備好，一旦我們看穿性格的虛妄本質，覺醒會因此變得更深。

## 回家

有了正確的修行，猶豫在防禦或提昇性格的自我掙扎，變成了我們探索的材料。想要驅使我們保護性格的力量開始轉變，轉變成積極，對所有眾生的慈心。就像冬天看起來枯死的樹幹，會在春天轉變成花團錦簇的樹木一樣；我們鋒芒畢露的性格柔軟了，以更有覺知的人際關係展現。

因此我們並不想要擺脫性格。我們只想要改變我們對性格的看法。與生命一體時（譯註：一心），我們不但發覺到前所未有的清明及敏銳，而且還發覺了一份意願，願意以覺知接受所有我們以前可能會壓抑的性格。這個過程是非常謙恭且有益的，自有它的步調，通常不是「自我」的步調。因為「自我」會要它結束和要處理它，然而，假設我們是自然地到達生命一體的階段，也就是，沒有為了達到這個階段而拼命，那麼轉化過程中所有的一切資源（譯註：心識活動）都可以被我們用來修行。就像我們早課唱頌：「法支持運用法的人遠離迷惑。」一顆清醒的心探究迷惑，不會逃開迷惑，也不會推開迷惑；當然，我們還是會有貪欲的習性，想要避免迷惑，不過我們也會探究這個貪欲。藉由小心謹慎地探究手邊的一切（譯註：正在生起的心識活動），我們真正是誰，我們真正是什麼就會變得清楚。

沈思無我的教導並不是教條，並不是要我們改變自己的現狀，成為另一個東西——這包括成為無名之輩！無我的教導是要我們回來體認既成的事實。這種體認的逐步出現，能粉碎顯得堅實的自我。當我們經驗到比較靈活的生命展現，我們就能輕柔地信任這整個探索過程所帶來的益處。我們發現在越來越多的情況，我們可以更快地記起我們自己（譯註：覺知自己的現狀，和生命一體）。當我們在世間活動時，我們發現自己更能夠按照所處的狀況行事——並不是我們變得更開放或妥協，而是我們不再緊緊地抓住自己的認同不放。我聽過一個比丘提到醒覺跟不醒覺的不同，就像是流水跟冰塊的不同。一個認同自我本位的心就像是一個冰塊，只能適合和它形狀相同的空間；當我們堅硬如冰的自我，承受了堅定修行過程中的熱情之火，最後就會融化成流水，我們可以如流水般，配合生命中的情境更自由地運行。

**問題：**可以請您多談一談性格嗎——您剛才說的僅僅是適合我們，還是阿羅漢也有性格？

**牟尼度老師：**這是一個很好的問題。我沒有機會跟一個阿羅漢坐下來，率直地問他：「您覺得您的性格怎樣？」雖然我很想這麼做。我想我跟查老師和帖老師的談話經驗是最接近的。他們是不是阿羅漢我並不知道，我不覺得談論誰是不是阿羅漢很恰當，對我而言，某人的心純淨不純淨是一件很個人的事。這兩位比丘都很傑出，而且在實際生活及修行上都是眾所周知的，我對他們很有信心。但是問題還是在。當查老師被問到這個問題時，他持續不斷地告訴人們，他是不是阿羅漢跟他們沒關係，要他們繼續修行。不過有一次，當有人問他到底是不是阿羅漢時，他回答說：「我的經驗就像是當一棵樹，我已經有樹枝、葉子、果實等等，鳥兒會來坐在樹枝上吃果實，有的會說甜，有的會說酸。然後牠們會說喜歡或是不喜歡等等，一直不斷地談論下去。那只是鳥兒們的喋喋不休，就讓牠們去吧！因此我就是我。你稱我是阿羅漢或不是，你們可以按照你們想說的去說。」這跟問阿羅漢是不是有性格的問題是一樣的。我們可以從一個觀察者的角度來討論一個阿羅漢的行為動力，然後我們說：「是的，他們的性格像這樣，或他們的性格像那樣。」我現在是在猜測，但我想從阿羅漢的角度來看，他們不擁有性格。我建議，看看我們如何擁有東西可能比較有用。查老師常常提到有跟不擁有是一樣的，他說：「*hai mee mai mee*——把有當作不擁有。有但是不去擁有，有跟不擁有要看成是同一件事，」然後他會說，「就好像這個茶杯，確實你是可以有這個杯子，但你必須瞭解如何不擁有這個杯子。而當有和不擁有是同一件事的時候，你就是自由的。」有執著地擁有和不執著地有，這兩個中間有很大的差異，極大的不同。

所以我認為一個阿羅漢，在談到他或她的心識傾向，以及解釋他們自己的行為模式時，可能會非常清楚有力，但是會有一個非常明確的平等心。他們會有而不去擁有，他們有而不執取，而那就是很大的不同。

一個阿羅漢的特徵是，他們的心完全擺脫了執著，所有愚昧及自負完全被根除。因此根據佛陀的教導，他們所有的行動都是基於智慧及慈悲，這並不代表他們做什麼決定總是完美無缺；他們只是不會被任何不善的心識狀況抓住，這是他們完美的地方。佛陀曾經訓斥某個決定不要去參與誦戒 (*patimokkha*) 的阿羅漢，因為這個比丘已經完全沒有不純潔的心，所以他認為自己可以不必參與僧團半月誦戒的活動。然而根據佛陀深入的如實知見，這是錯誤的決定，因為這可能會對尚未瞭悟的僧團成員留下壞的示範。

這個例子意謂著，你也可能會不喜歡他們智慧以及慈悲的表現方式。我們可能跟一個阿羅漢在一起，卻感到非常氣惱，真的不喜歡他們；他們可能是在很不注重衛生環境的地方長大，或者他們可能有口臭、或有一種我們不喜歡的口音，或是他們可能沒有洗過他們的袈裟或什麼的。可是對他們而言，根據他們個人的狀況，那是完全可以接受的。或許他們可能會有很粗俗的幽默感。我認識一些很像阿羅漢的人，他們很喜歡有點低級的笑話。你可能不認同，你可能會說：「那個人不可能是一個阿羅漢，他太低俗了，不可能是阿羅漢。」

可是佛陀說，你不可能從外表斷定一個阿羅漢。外表不光只是膚色或是身體的特徵，外表是指所有你可能從外在感覺到的，包括我們所謂的性格等等，你必須成為一個阿羅漢，才能知道誰是阿羅漢。

經典中有很多故事打破了一般人對覺悟者的種種成見。在《相應部的》的「矮人吉祥經 (Lakuntaka Bhaddiay)」裡，佛陀提到一個名叫吉祥 (Bhaddiya) 的比丘，他長得很醜、討人厭、甚至讓人看不起。但是這個比丘「已經完全瞭悟而且證得最高的聖道。」

然後，在《法句經》第四〇八偈：「那些說真實語、給予溫和的鼓勵以及不與任何人爭鬥的，是我所說的聖者。」注釋書解釋，這是佛陀在一次事件當中，對一位年長婆蹉比丘 (Vaccha) 所說的話。婆蹉比丘習慣以一種高高在上，甚至辱罵的態度對待每一個人。他叫別人「無恥的」、「卑劣的」，這當然不像是從一個佛教的出家人口中說出來的話，人們覺得受到侮辱，就跑去見佛陀。佛陀聽了他們的抱怨以後，觀察婆蹉比丘的心，發現這個比丘的心，已經完全沒有傷害別人的企圖。實際上他已經是一位完全解脫的阿羅漢，他這種說話的方式是由深層卻完全無害的個性特質所來。所以佛陀利用這樣的機會解釋這件事，說明一個解脫的人是有可能說出冒犯的話，可是內在卻是完全純淨的。