

放下與連結——跨越人際藩籬

路易斯·蘭卡斯特

美國加州大學柏克萊分校終身榮譽教授

一、親密關係

當我們聽到英文單詞「attachment」（執著、依附、依戀）時，通常會有正面的反應。有些人可能會進一步說「loving attachment」，就是對配偶、子女、家人、朋友有「深情的依戀」。相對的，“un-”或“de-”這些前綴詞被視為脫離互動，暗示對他人的冷漠。從佛教的角度來看，「attachment」是我們思想和意圖所構建的產物。佛教使用「attachment」這個詞時的意義更接近於「附加物」，就像我們在電腦上有一個附件一樣。也就是說，「執著」其實是我們對自我和他人概念所做的「附加」。

我最近看了一部引人入勝的紀錄片《我的章魚老師》（*My Octopus Teacher*）。影片中，章魚利用觸手上的吸盤收集陶瓷、金屬、玻璃等碎片，並將這些物體纏繞在身上，以隱藏自己，避免被鯊魚發現。在其他生物看來，牠就像一堆破碎的玻璃和陶瓷。這種行為與佛教經典所說的「執著」非常相似。我們經常構建一些外在特質來塑造自己，但這些特質並不是我們的一部分，而是用來向他人展示自己。如果我們希望別人認為我們聰明、自律、有領導力，我們就會試圖展示這些特質。當我們聽到「放下執著」時，意思是放下這些添加的東西，單純地面對原來的自己。這不意味著冷漠或

疏離，而是放下那些遮蔽和誤導他人的部分。

《般若經》告訴我們，有些在家菩薩雖然擁有財富並享受其帶來的利益，但他們認識到財富或地位的本質——只是一些附著物，與章魚為了生存而用來遮掩



章魚會將貝殼等附著在身上，以隱藏自己不被發現。

身體的貝殼沒有太大區別。這些菩薩明白這些附著物的本質，不會對其執取，並且能夠在適當的時機放下，活出生命的豐滿。

比起用來創造安全和保障生活的執著，有些情感和心理上的依附更為微妙。我曾經有過一次經驗，讓我不得不認識到自己的一些依戀，並了解我在生活中如何被它所影響。

我最近經歷了妻子去世的痛苦。我們曾彼此承諾，面對老年和疾病時，會始終誠實相對，不會試圖隱瞞現實。當醫生告訴我，她可能只剩下不到一年的生命時，我請他對我們兩人坦誠地說明她的病情。醫生也願意分享他對她癌症進展的真實看法。接下來的幾個月中，我們一再回顧共同生活 62 年的點點滴滴。我們說出了過去一直害怕表達的話語，開始放下那些常常在我們親密關係中造成隔閡的執著。我們不但沒有發現使我們互相疏遠的事物，反而更多地感受到彼此所付出的深厚感情。我們認識到，如果沒有這段長久的攜手人生，我們都不會成為現在的自己。讓我驚訝的是，我發現她是真心愛我這個人，無關我的成就和地位。她滿足於和我在一起，單純地彼此相伴，不需要任何附加條件。

在那艱難的幾個月裡，我們有機會敞開心扉地討論人生，並且毫無羞愧或責備地分享彼此的恐懼、希望與喜悅。直到某次我們意識到，我們已經道盡了內心想要表達的一切，關於對彼此的愛、過去的掙扎和困惑，以及對彼此的感激。在那些時刻，我開始明白，我以為讓我值得她愛的附加物——成為教授、出版書籍、獲得成就的認可——只是我為了掩飾自己的缺點而追求的東西。我的妻子是名藝術家，她也有自己的執取，包括認可、讚譽、在世界各地博物館展出作品等。可嘆的是，我們花了 62 年才明白，我們對彼此的愛並不依賴於那些外在的東西。在她生命的最後幾天，當她已無法言語時，我們都意識到，只要有對方的陪伴就已足夠，那些我們曾精心積累和安排在自己周圍的附加物，反而成了此刻的障礙——此刻我們發現，僅僅牽手相視而笑就已經足夠了。

有一個關於佛陀弟子的故事，這個弟子名叫婆迦梨，他只想坐在佛陀附近，似乎別無他求。這故事有許多不同的版本，我將按照自己的理解重新講述。我與妻子的經歷，讓我找到了理解這個故事寓意的途徑。當這個弟子只是靜靜地坐著凝視佛陀時，周圍的人都注意到了。最後，他們來到佛陀面前，說：「您必須讓他離開，出去學習、冥想，努力達到證悟。」換句話說，他們難以理解，只是靜靜地坐在某人面前與之同在，有什麼價值？於是，佛陀要求他離開，去尋找自己在世間的定位。不久後，佛陀收到消息說，婆迦梨情緒低落，有人甚至認為他可能有輕生的想法。出於悲憫，佛陀允許他回來。但令大眾不悅的是，婆迦梨回來後依舊故我，只是坐在佛陀面前，沒有其他願望或意圖。當大眾再次批評他的行為時，佛陀制止了他們，說：「由他去吧，他是你們當中最具信任（有時譯為信仰）的人，這是他的修行方式。」

僅僅在他人身邊就能找到滿足，這是很多人難以理解的。當我領會到，我的妻子只需要我陪伴在她身邊便心滿意足時，我也感到非常驚訝。我原以為，我必須說些什麼有趣的話，或者表現得風趣幽默才行，我的存在若沒有一些依附或行動，似乎毫無意義。但我不得不接受這個事實：我純粹的陪伴往往就已足矣，並且無須為自己的存在交代理由。

當我在看《我的章魚老師》紀錄片時，我體悟到，隨著時間的推移，對於觀察者和那隻章魚來說，僅僅彼此陪伴就已足夠。是什麼讓這變成可能呢？我認為這向我們揭示，當你放下了外在的那些執取時，你就成為一個安全的避風港。當一個人全然信賴另一個人，毫無任何條件時，處在這樣的信任中是幸福的、滿足的。婆迦梨是一個對佛陀充滿信任的例子。他有幸在佛陀證入涅槃前的最後一世陪伴在側。佛陀經過多世修行、已經斷除所有執著並接近完全覺悟，能夠在這樣的佛陀身邊，使婆迦梨感受到一種深深的信任。

我認為婆迦梨的故事不斷地被改編，或許是因為人們無法理解信任在修行上的意義，這對幾世代來說都是個挑戰。換言之，我明白了放下執著並非冷漠或彼此疏離，相反的，放開那些我們認為對人際關係至關重要的依戀，反而可能帶來超乎我們想像的、更深層的親密。我餘生都會很感恩，感恩我和妻子有機緣在生命的最後時刻，為我們的關係做了如此圓滿的了結，我不必為還沒來得及說的話或還沒表達的情感而感到遺憾。我希望我們能夠更早地分享這種層次的親密，但我明白，在還沒準備好放下自我、驕慢以及對個人身分的要求之前，那是不可能實現的。在我的生命裡，有很多我沒能好好告別便就此永別的人，包括我的祖母、父母、一位兄弟和兩名至交。我常常想對他們說些什麼，但已經錯過了大限。

佛教經典說得對，渡河需要船筏，但過河之後仍扛著船筏不放就無益了。就像章魚一樣，當附著物不再有用時，我們需要放下它們。我和妻子在所剩無幾的那些日子裡，並沒有對各自的事業和貢獻感到遺憾，而是確實地認識到，我們對彼此的感情不再需要那些依託。我們可以為共同取得的成就、我們的兒女和孫子感到欣慰，但在黎明破曉前的暗夜裡，我們卸下所有外在的執取，得到了一份珍貴的禮物——做最真實的自己、坦率地表達我們的弱點、局限、才華和成就。我們經常因為坦然傾訴那些有時荒誕的執著而開懷大笑。

經常有人問我，佛教徒能否在超然物外的同時，仍然對他人保持親密和情誼？就我自身的體驗而言，唯有放下種種自我設限的偽裝和藩籬，才能真正領會與人相處的無上喜悅。

佛教教導，出家僧團是三寶之一，他們是佛教的追隨者。法光法師曾在香港大學發表了一場令人難忘的演說。他指出，佛陀在世時，僧團並不需要戒律，因為僧團是建立在堅不可摧的信任之上的。直到佛陀涅槃後，僧團內部的信任出現裂痕，才有必要制定外在的條規來管控和治理。在我看來，佛教在許多方面更像是一種信任的宗教，而不是英文「faith」（信仰、信念）一詞的含義。我們並不總是需要倚賴必要的修持形式來獲取智慧。所謂「方便法門」，即教學的智慧，無論是對自己還是對他人，當我們拋開標籤和身分後，或許最能充分發揮。也或許，對於那些正在盡最大努力學習的人，只要陪伴在一旁，給予他們空間探尋並找到屬於自己的道路，就是最高超的教學了。孩子們常常教會我們，有些時候，他們只須坐在我們的大腿上，感受到我們的存在與接納，即使是沉默的陪伴，就能獲得安慰了。

我們生活在一個信任脆弱的時代，不確定該如何建立信任。或許，唯一的方法是先在自己身上找到信任，然後再分享給周圍的人，包括家人、朋友，以及我們的社交與互動。當我們放下那些已經過時的執著，讓他人能夠看到一個毫無屏障的自己時，信任便會在我們內心產生。接著，我們也必須學會在自己和周圍的人之間鼓勵信任。佛教關於放下執著的教導，向來是個難以理解的課題。然而，它卻是這一傳統的核心。它意味著向他人敞開心扉，是真正的慈悲和友愛的體現。信任，是我們放下執著後的收穫之一。當我們感受到毫無保留、坦誠相見，完全信任時，就不再有憂慮、恐懼或猶豫，僅僅是單純的存在，就能讓人感到幸福。當然，並非所有人都值得信任，也並非所有人都能擺脫那些蒙蔽、扭曲現實的執著。

在開始信任他人之前，我們必須先信任自己。這是佛教教義中反復提到的觀念：我們必須先讓自己受益，方能獲得能夠利益他人的洞察力。我們每個人都有諸多執著，有些是無意識的，有些則被視為生存的唯一方式。我們都有祕密，最危險的是我們透過否認發生在自己身上的事情來隱藏內心的祕密。我希望你明白，我並不是在說自己已經達到了徹底開悟的境界，我向你保證，事實並非如此。在與妻子最後相處的那段時日裡，我一直試圖去理解和認識執著，我們一起探尋如何以及何時放下它們。這個講座正是我繼續探索和嘗試處理這個問題的一種方式。



在開始信任他人之前，我們必須先信任自己。

我生命中有許多人在離世前，我未能與他們好好告別。我常常想對他們說些什麼，把所有的心結和未說出口的情感都傾吐出來。遺憾的是，對於許多人來說，我們已經錯過了彼此曾擁有的時間。

二、種族主義下的社會關係

一位研究德國納粹行為和信仰的學者指出，人可以分為兩類。一類被視為是次等、非自然、智力受限者，他們的行為超越了道德規範；而雅利安人「白人」則被視為超人。在這樣的體系中，正如該學者所指出的，已經沒有其他空間留給人類了。令人難以置信的是，我們至今仍然糾纏於種族優越感，甚至認為差異將我們彼此分隔開來。很難想像，我們國家正面臨剝奪人類空間的危險。街上關於「黑人的命也是命」的騷亂是一個令人不安的提醒，警示我們，將任何人從我們的道德和倫理體系之中排除，會帶來巨大的危險。

我是少數幾個曾結識過昔日奴隸的人之一。在我的童年記憶中，有一名老人住在路邊的一間小木屋裡，夏天我們會路過那個地方。我們的農場分成兩部分，每當我們去遠處的田地勞作時，我和哥哥會經過那位我們稱為「湯姆叔叔」的老人。他出生在那間小木屋裡，母親是奴隸，他也依法承襲了母親的命運。他在我年幼時已失明，但聽力非常好，能夠透過我們的腳步聲認出我們。我很遺憾，當時還不懂他的特殊重要性。他代表了一個曾經主宰一切的制度，但他所記得的那段歷史卻未引起我們的興趣。那些記憶被封鎖在他的腦海裡，我很想知道，他在生命的最後歲月裡，坐著抽自製的玉米芯煙斗時，在想些什麼。我唯一能做的就是把他留在我的記憶中，並努力抵制潛藏在內心的任何種族歧視傾向。

我5歲的時候，有個玩伴告訴我黑人很髒，任何他們觸碰過的東西，「我們」白人都不應該碰。我聽了很吃驚，我想到了一個我認識的人，黛西。她很善良，總是安慰人，經常幫忙準備飯菜。想到她，我知道那男孩錯了，她並不髒。在童年時刻，我摒棄了這種種族歧視的態度，我非常感謝黛西，她讓我明白，她和其他人一樣，是一個普通人。

我很喜歡湯姆叔叔能認出我的腳步聲，知道我是誰，即使他從未親眼見過我。美國小說家馬克·吐溫（Mark Twain）說「我們需要一次又一次地被教導如何做人」，這句話很有見地。在他的經典作品《湯姆歷險記》（*The Adventures of Tom Sawyer*）中，兩名逃亡者順著密西西比河而下，湯姆聽到同伴吉姆，一個試圖擺脫奴隸束縛的黑人，為他被賣掉的妻兒哭泣。湯姆心想：真奇怪，他對家人的感情就像白人一樣。那一刻他明白到，吉姆也是個人，他們兩個都是人。湯姆曾經認為奴隸對家人沒有感情，這個觀念在那一刻受到挑戰並被推翻了。

我感到由衷的謙卑，知道我的家族中，現在的婚姻和伴侶關係包括了非裔美國人、日本人、猶太人、拉丁裔、同性戀者，以及愛爾蘭人。我喜歡尋根問祖，發現他們來自英格蘭、蘇格蘭、荷蘭、德國和法國。我的家庭族涵蓋了不同的種族和血統，他們一再教導我做人，而我努力以一種感謝他們的方式來生活。

（李苑媽譯，潘青霞校潤）

