

找個佛教徒做伴侶？

文：法曜法師（Dhammadīpa Sak）原載于《Book B》

人生有種種的苦痛是沒法可否認的事實，我們不單要面對自然災害所帶來的苦，也無法改變親友逝去的痛……這樣的人生聽起來並不美好，我們無法掌控命運及難以改變現實，最教人擔心和無奈。對佛教有稍微認識的人應該可以接受此真相，更可藉著佛法修習加強自己的承受能力。無可置疑的是，人生有種種的苦痛，所以一般人很難理解孤獨一個人單身生活下去的意義，而要覓求一個適合自己的伴侶來一起過一輩子，這成為人生主要的課題。然而，怎樣才是「適合自己的伴侶」？人生苦短，不要自找麻煩。多年來，我聽聞許多人訴苦，抱怨其伴侶的種種不是，藉此「青春無悔」的主題，跟大家分享我的一些想法。

【一】最佳人選：佛教徒？

相當多優秀的佛教徒都希望有個理想的伴侶——一位懂佛法的同修。他們相信或期望一個好的佛教徒伴侶會是體貼、善良、有道德、善解人意、知書達理，彼此相敬如賓，並且可以一同到極樂世界，共享淨土之美、涅槃之樂。就如很多人都認為一般的僧團都是很「和合」，或者套一句佛語，融入「六和敬」的。可是，張開眼睛看看現實社會，事情往往與我們的理想大相徑庭。更不幸的是，展現在我們眼前一些看似是無法避免的現象，足以讓我們對掌握幸福的一點信心也失去——痛苦一再一再地無情地摧毀我們的心靈。

「你為啥要吵我，難道你沒看到我在唸經？」「你沒看到我在禪修嗎？」「我不是和你約法三章——不要打擾我嗎？」諸如此類的不滿，換來的往往是吵吵鬧鬧，甚至是破口大罵，傷了感情與和氣。尤其是在雙方都不願讓步的情形之下，關係就會變本加厲地惡化下去。很多時候雙方都痛恨自己犯下的錯誤，但是在自我（「我語取」）及頑固（「堅」）的作祟下，沒有人會認錯。日復日，年復年，不滿、憤嫉、煩悶等等跟「瞋心」相應的「纏」（有如糾纏不清的線團）便會錯綜複雜、縱橫交錯地影響著心識和情緒；加上在沒有「正見」的情況之下，煩惱便有如越滾越大的雪球，並且深植心中，鬱悶激憤填膺，那不快樂且悱惻的樣子已然無從掩飾；恨和怨的好兄弟一併來勁，令人心力交瘁，在憂愁的摧殘之下——憂郁症就找上門了！

【二】佛教徒的通病？

有些時候，佛教徒會執著概念似的修行來表揚一己修為（「持戒」）。很不幸的是，有些佛友會以——例如「我在唸經」、「我在禪修」——如斯的藉口，來指斥同修干擾，這不僅長養慢心，而且會引起對方的不滿，讓對方也生起瞋心，真是既沒「慈心」也沒「悲心」，實在有愧修行和道心。

在一篇〈完美的佛教男友〉（‘The Perfect Buddhist Boyfriend’）的文章中，莉莉安·古爾地（Lillian Guild）表述她和她男朋友的幾個問題。我總結如下：

第一、他們對佛教徒圈子都很熟悉，知道如何在適當的場合表現出高道行修行者的姿態，及顯現他們伴侶關係完美。但是狡猾地裝模作樣表現給他人看（「妄語」）往往會增加他們的壓力。

第二、每當有爭吵時，他們會不面對事實而刻意表現自己修行的高，以至出於逃避現實而在蒲團上打起坐來。

第三、雖然身為佛教徒沒有肢體上的暴力，可是譏諷的是，很多時候吵架的內容都與修行行為扯上關係，例如禪修時因對方沒有遵守許諾而向對方發脾氣等等。

就從以上的幾個問題來看，這種現象肯定不單單發生在佛教徒身上。諸如此類的事情同樣都會發生在任何宗教信仰的人身上。據我所知，如果在學佛的道路上無法力行謙虛的美德，反而處處要表現自己，這樣肯定會往自己身上增加很多壓力。況且一個明瞭什麼是「善法」（Wholesome）與「不善法」（Unwholesome）的修行者，肯定不會處處表現自己（「我執」），而只會語默正行。尤其修行是每時每刻的事，當碰到有問題的時候讓自己靜下來就是其中一個好法門。要是以逃避的心態來處理事情，終究還是沒有看到「苦諦」的真實意義。在「苦諦」的「八苦」裡面就提到「求不得苦」與「怨憎會苦」的必然事實。假如沒有以「慈心」或「悲心」來接待人世問題，想要趣入「四聖諦」的「苦諦」是幾乎不可能的事。就算他們自認對「苦諦」有深刻了解，那也只是耍耍嘴皮、玩弄概念而已。假如伴侶心情很不好，更不能以自己修行道行很高的姿態去惹惱對方：因為這種傲慢的挑釁，會更激怒對方，也同時傷害自己。一個有「悲心」的佛教徒，在此時此刻應更清楚看到自己慢心所帶來對個己和他人的傷害（「業」）。這就是「心念處觀」的一部份了。

【三】佛教徒都出家去了嗎？

出家是人生的重大選擇，就如要與某某人過一輩子一樣是重大選擇。無論是在家或出家，對於自己的選擇所帶來的責任是無論如何無法討價還價的。然而出家是要度眾生，而在家至少要度自己的伴侶。很多時候夫婦在賭氣的情況之下，一方會威脅要出家去了，這是對佛教極大的傷害，也會導致伴侶的不信任和沒安全感。或者一方恐嚇地說要出家去，被威脅一方會厭惡地趕對方出家去，雙方從沒有把出家當成一件大事，反而增加彼此的不信任。這種現象是佛門所恥。就算任何一方立志出家去，應當視作人生大丈夫之行，不是隨便衝口而出；以及，若不先處理好眷屬關係，終會累及佛門：想想看，一個人都度不了，談何度眾生？肯定是來佛門鬧事的。

【四】結語

雖然說「青春無悔」，其實人生是不可能永無後悔的。關鍵是如果能在早一點了解什麼是快樂的本質，以及知錯能改，則坦然自在的康莊大道就在面前了。我僅借用「七誨滅法」的三法來與各位互為勉勵：誠懇地知道如何善待自己以及善待伴侶為第一；因為失去正念而觸犯了第一個原則，應該要儘快且坦承地親口跟對方道歉為第二原則；第三原則且更加重要的，就是對方親口向你道歉，就要寬大及悲憫地接受。如果任何伴侶都能守著這三個原則，人生就無有悔恨，青春常駐！