

拒絕改變

● ● 朱衣譯
達賴喇嘛、霍華德·卡特勒博士合著

編者按：本文轉載自達賴喇嘛、霍華德·卡特勒(Howard C. Cutler)博士合著的《快樂——達賴喇嘛的人生智慧》第九章〈自找的痛苦〉，由時報文化出版，並授權刊載。

本書為霍華德·卡特勒博士記錄他多年來向達賴喇嘛請益的對話，以貼近生活的故事，呈現達賴喇嘛所開示的智慧如何應用於生活中。〈拒絕改變〉一文為第九章的其中一個子題，因與本期「無常」專題相關，故引載以饗讀者。

當我們發現自己犯下大錯時，心中自然會升起罪惡感。罪惡感帶來的最大痛苦是：認為我們造成的任何錯誤都是永遠不能改變的。其實萬事萬物都在不停地改變中，我們所犯的錯誤也可能已經改變，而痛苦也隨之消退。這是改變帶來的正面效益。但是從負面來說，我們也經常在拒絕改變。要解脫痛苦的第一步，就是檢視痛苦的基本原因：拒絕改變。

談到生命的無常時，達賴喇嘛解釋說：

「觀察痛苦的成因是一件非常重要的事。一個人首先要了解生命是無常而短暫的。所有的事物都是有機體，不斷地在變化之中，沒有任何東西能恆久不變。想想人體的血液循環，就能了解這個道理：我們體內的血液是不斷地流動的，從沒有靜止的時刻。世事的瞬息萬變就像是一項既定的機制。也因為變化與無常是生命的本質，所以我們沒有能力持之以恆，也無法永保現狀。也因為所有的東西都會改變，所以沒有所謂的永恆不變，或能運用自己的能量保持不變的事物。世間的一切都是如此，隨著外界的因緣際會而消長。無論你在某個時刻有多快樂、多享受，那樣的時光也是稍縱即逝的。這就是佛家所謂的痛苦的基本來源，也就是人不得



不面對的無常之苦。」

在佛家的基本概念中，生命是變化無常的，認知生命的無常便是一項基本的修行。體認無常有兩個主要的功能。一個是從比較傳統的層次，也就是在日常生活中認知生命的無常——人體是極為脆弱的，我們不知道什麼時候自己會死亡。接著一個人便能體會到生命無常，只有心靈是自由的，能從不斷的輪迴痛苦中解脫出來。這時修行者才能下決心，將自己的時間用在對自己最有利的事情上，也就是修練自己的靈性，以追求心靈的自由解放。另一個是較高深的層次，了悟萬事萬物的無常。一個修行者會開始追尋，想要找出真象的真正本質，這樣的追尋與理解會驅除我們的癡心妄念，而癡心妄念正是我們終生痛苦不斷的主要原因。

了悟生命的無常是佛家的基本教義。不過一個問題又來了：佛家所說的無常概念，可以應用在非佛教徒的生活中嗎？如果我們能了解「無常」就是「改變」的意思，那麼這個答案絕對是肯定的。總之，無論是從佛家的觀點，或是西方科學的觀點來看，都只存在著一個事實：生命是不斷改變的。但是在某種程度上，我們都拒絕接受這樣的事實，拒絕接受生命的改變，於是我們不斷地受苦。

接受生命是不斷在改變中的這個事實，能大量減低我們自己創造出來的痛苦。我們最常自討苦吃的事就是不肯放下過去。如果我們將自己的外表定義為絕不會改變，跟過去完全一樣，或是過去我做不到的事，現在也一樣辦不到，那麼我們可以確定的說，當我們變老時，也不會更快樂一點。有時候我們越想掌握什麼，我們的生命卻會變得越怪異、越扭曲。

接受生命無常的基本概念，可以幫助我們應對各種問題，能讓我們以一種更積極的角色去學習理解生活中所發生的正常改變，避免產生更嚴重的焦慮——這種焦慮正是我們痛苦的主要因素。

一個剛做母親的人告訴我她在半夜兩點到急診室時的心情，正好說明了變化是生命的本質這個道理。

「什麼問題？」小兒科醫生問她。

「我的小寶寶！出了大問題了！」她狂亂地說，「我不知道他是窒息了還是什麼！他的舌頭不停的吐出來，他剛剛又吐出來了……一直不停的這麼做……好像想要把什麼東西吐出來，但是他嘴裡沒有東西呀……」

醫生問了幾個問題，又快速地檢驗了一下，告訴她：

「沒有問題，一切都很正常。一個嬰兒在成長的過程中，會開始認識自己的身體，知道這個身體能做些什麼事。妳的小寶寶不過剛發現了他的舌頭而已。」

瑪格麗特，一個三十一歲的記者，她的例子就是尚未理解改變是生活的真象，兩性關係是不斷在變化中的觀念。她來找我，有點焦慮地抱怨著她最近離婚了，她有點不能適應。

「我想心理治療可能對我有幫助。」她解釋著說，「可以幫助我真正的放下過去，讓我能回復正常的生活。老實說，我有一點緊張……」

我問她有關離婚的狀況。

「我想我可以用心平氣和這樣的字眼來形容。我們之間沒有任何的爭吵或類似的事發生，我的前夫跟我都有很好的工作，所以我們之間沒有什麼財務問題。我們有一個男孩，他對我們的離婚適應得還不錯，我和前夫對孩子有共同的監護權，也都沒什麼問題……」

「我的意思是，你們為什麼會離婚的？」

「嗯……我想我們就是彼此之間沒有感覺了。」她嘆口氣說，「反正慢慢的，浪漫的感覺就消失了，我們之間再也沒有當初結婚時的親密感。我們兩個人都忙於工作、照顧孩子，彼此之間越來越冷淡。我們試過去找心理醫生，但都沒什麼幫助。我們還是處得很好，但那就像是兄弟姊妹一樣，感覺上不像是愛。最後我們很成熟地決定離婚，因為彼此之間原有的感覺已經不在了。」

我們談過兩次之後，我決定先用一個短期的治療方式，幫助她減低



焦慮，調整到能適應現在的生活改變。她是個非常聰明，而且很懂得調適情緒的人。經過治療之後，她復原得很快，也開始能適應再度單身的生活了。

顯然瑪格麗特與她的丈夫還是彼此互相關心著，但是他們都以為彼此的「熱情」消退了，就是婚姻要結束的時候了。一般人通常都會將熱情消退當作是婚姻中註定的大問題，當婚姻關係一有變化時，我們就很緊張，覺得一定是出了亂子。或許我們選錯了伴侶？我們的另一半完全不像當初我們認識時的樣子。兩人之間有了不同的意見——我們想要親密一下時，另一半卻說他累了；我們想要去看某部特別的電影，另一半卻沒興趣或沒時間。我們注意到過去從沒發現的差異性。所以我們下了結論：這段婚姻必須結束了。無論如何，兩人已漸行漸遠，往日情懷不再，我們應該離婚了。

我們該怎麼辦呢？婚姻專家推出各式各樣的書籍，指導人們如何面對熱情消退，婚姻變質的狀況。他們推薦了幾百種秘方教人們重浴愛河——把兩人相聚的時間放在第一位，共進浪漫的晚餐，共度浪漫的週末，時時讚美你的伴侶，準備精采的談話內容等等。有時候這些方法有效，有時候完全無效。

但是在宣稱這段關係結束之前，不妨試著先退一步，重新評估現狀，然後多收集一些資料，了解一下婚姻中會發生哪些變化。

我們的一生會經歷幼年、童年、成年、老年等階段。我們接受每個階段的變化，當作是一種自然的現象。婚姻也是這樣的一種活動的體系，兩個有機體在活躍的環境中互動著。也因為是活動的，其中必然有一些階段性的變化。在任何一種婚姻關係中，親密可以分為許多不同的層次——肉體、感情與心智的親密感覺。身體的接觸、感情的分享、思想的交流等，都是向我們所愛的人表達親密的方式。我們的情感也如同潮汐一般，有漲潮的時候，也有退潮的時候；有時候肉體的親密感消退

了，情感上的親密感卻增加了。有時候我們不想說話，卻只想默默相守在一起。如果我們對雙方的關係很敏感，我們可以不斷地創造雙方的親密感覺，保持當初的熱情。但是萬一雙方的關係變得冷淡，與其覺得擔憂或憤怒，不如打開心靈，接受另一種親密的模式，或許你會找到更滿足的感覺呢！我們會很高興地發現自己的另一半是個共度人生的好伴侶，我們可以共享更穩定的愛意，更深刻的親密感覺。

在狄斯蒙德·摩瑞斯所寫的《親密行為》一書中，對人類親密關係的改變有很清楚的描述。他說一般人都會經過三個階段：「把我抱緊一點」、「把我放下來」、「不要打擾我」。這樣的循環第一次出現是在幼兒時期，當他從「把我抱緊一點」變成「把我放下來」時，表示他開始脫離母親的懷抱，開始探索這個世界，爬行、走路到獨立生活。這是人類很正常的發展過程。這些階段並不是單一的過程，當一個孩子發現外在的世界太精采、太刺激時，他可能會再回到母親的身邊，尋求安慰與紓解。在青少年時代，孩子會發展出「不要打擾我」的階段，他們掙扎著在追求自我定位。雖然對父母來說，這是非常痛苦的困難階段，但專家們認為這都是青少年成長必經的一個過程。即使在這個過程中，也會混雜著三種親密階段的轉變。當青少年在家中對父母吵著說：「不要打擾我」時，他們可能很需要自己的同伴們「把我抱緊一點」。

在成人的關係中也是一樣，親密的階段經常在改變中。有時候需要很親密的感覺，有時候又覺得保持一點距離也不錯。這也是兩性關係成長與發展必經的過程。要完全發展一個人的潛力，我們必須學會在親密與疏遠之間求得平衡，在親密之中，我們仍然必須要有自主的能力，能夠獨立發展個人的才能。

了解到這一點，當我們發現夫妻雙方的熱情不再，當我們看到潮水退下去時，就不會再驚慌了。當然，有時候雙方的冷淡，譬如冷戰或生悶氣等，確實是婚姻關係出現問題的徵兆，甚至真正導致兩人分手。



在這種狀況下，尋求婚姻諮詢顧問的幫助就變得非常重要。重點是，兩人的關係冷淡並不一定代表了必須分手的事實，那可能只是親密階段的轉變，等到過了這個週期，兩人之間可能又會燃燒起當初的熱情了。

所以，接受改變，明白改變是婚姻關係中的必然現象，是非常重要的事。當我們心中感到失望，覺得雙方的親密感覺消失時，很可能就是另一層次的親密關係正在發展。這樣的轉變過程能使雙方的情感更成熟、更上層樓。我們的親密關係不會再像當初那麼激情，認為對方是你的完美化身，或是兩人已融為一體。相反的，雙方對彼此有了更深入的了解，知道我們彼此是獨立的個體，每個人都有弱點或缺點，但這就是人性。在這樣的情況下，我們才能真正的接納彼此，接納對方的成長與改變——這才是真愛。

如果瑪格麗特能接受這種自然的轉變，由一個新的角度面對兩人親密關係的轉型，不要認為只有浪漫愛或激情才是親密關係的話，或許能重新挽回他們的婚姻呢！

幸好故事並沒有就此結束。就在我跟瑪格麗特碰面的兩年後，一天我在一家購物中心碰到她(在公共場合碰到自己的病人，我跟其他的心理醫生一樣，都覺得有些尷尬)。

「妳還好嗎？」我問道。

「非常好！」她興奮地說，「上個月我和前夫又結婚了。」

「真的？」

「是呀！一切都好極了！當時因為孩子的監護權問題，我們還是經常見面，一開始是有些困難……但是離婚之後，壓力減輕了，對彼此也不會有不確實的期望，然後我們才發現我們真的喜歡對方，也一直彼此相愛。雖然事情不會和第一次結婚一模一樣了，但是沒有關係，我們很高興能再在一起，覺得一切都很好！」

