

無我與別為小事抓狂

顏 石

日本知名的逗趣卡通《烏龍派出所》裡，有個角色名叫本田速人，本田是主角兩津堪吉的好朋友之一，與兩津一樣，本田也是位警察，更是喜好重型機車的騎士。本田的個性極端而有趣，平時的他是個非常害羞而和善的人，提及自己時，會使用「僕」（ぼく）自稱；要是一旦讓他騎上重機，或任何兩輪的交通工具，乃至只是觸及類似情境，他的性情會不變成極度瘋狂的暴走族，自稱俺（おれ）。

現實生活裡，似乎也有好些人是如此的，平時本是個性情溫和的大好人，只要坐上了駕駛座、手握方向盤，就成了極度瘋狂的駕駛，可能會在路上猛加油門，一路高速飛馳狂奔，遇到看不順眼的車輛就猛按喇叭，或是不停的超車，並咒罵其他的駕駛人或用路人。而這一切瘋狂的行徑，都要他等到返抵家門，停下車後才能夠停止，然後再次成為「正常人」。

開車和不開車時判若兩人，坐上駕駛座如同變身或

是狂人上身，相信這是不少人的寫照。

在社會新聞裡，我們也會經常聽到有些人在犯下了重大的錯誤後，他的家人、朋友或是鄰里等都感到驚訝。看來平時性情溫和的人，為什麼會突然情緒失控？特別是自從行車記錄器、街頭的監視器，加上手機攝影的大量應用後，人們的喜、怒、哀、樂等種種面相，就在人與鏡頭的交會之間被記錄了下來，而有些人於是成為新聞畫面中的主角。這些內容雖然不乏充滿溫情，讓人感到生命的光輝或美善者，然而也有更多是觸目驚心、荒謬、愚昧、邪惡、可悲的。而這類瞬間判若兩人的記錄，更令人感到人心的無常變化。

如果這些畫面的確是反映這社會的另一面，會讓人們對於人心的現狀感到驚懼，因為有許多的衝突，其實多半在一開始只是很細微的瑣事，卻能蘊釀成為新聞事件的衝突：輕者爭吵，重者鬥毆乃至群架，甚至造成生命財產的損傷，這都是始料未及的嚴重後果，就像心靈

的颶風，竟是起於某個平常時日的人際漣漪。例如，有些案例可能原本只是鄰居間爲了車輛進出活動爭吵，或是爲家中的寵物發生嫌隙齟齬，甚至只是因爲彼此互看對方不順眼，不料最後卻變成無法收拾的言語衝突乃至全武行的暴力場面，甚至是造成傷亡。

扣除那些處心積慮、用心籌謀的邪惡之外，仔細思索這些畫面中的「嘴臉」，有許多樣貌其實只是人們在某個事發當下意識的反應。它們可能是一時的衝動、是逞一時之快、是一時的不察和粗心，是心靈在以鐘錶無法刻劃出的瞬間，經過好幾重的身心機制，以迅雷不及掩耳的速度爆發出來的。我們這些現成的「旁觀者」只是拜現代科技之賜，剛好有著餘裕能觀賞著別人的錯誤被一再重播，以「後見之明」檢討甚至嘲笑他人幾秒瞬間「不智」的「慢動作」。但不論我們如何思維，我們的後見之明經常是不明白，爲何人們要爲小事捉狂？甚至釀成巨禍。

人們會「爲小事捉狂」，這些事後回想起來可能微不足道的生活小事，卻可能足以左右一個人的一生，甚至足影響一個家庭的幸福。事端的後果顯見心靈的力量是難以想像的。正如佛教裡總說：果報是難以逆料而不可思議的。小事的確事小，但抓狂卻能釋放心靈難以設

想的反應和巨大無比的力量。這時候，如何藉由平時的訓練，好讓我們自己不要因爲小事抓狂也就很重要了。

小事是情緒炸彈的引信

孔子誇讚得意門生顏淵，說：「不遷怒、不貳過」。或許有人認爲這種品德稀鬆平常，但現代社會裡恐怕不是如此，因爲現代生活之中，單單工作的壓力已經是龐大異常了，正如廣告裡描述的，過去沒有電腦、沒有網路、即時通這類事物，人們工作八小時，下班後就能休息了，現在則是廿四小時都在工作，身心的辛勞和壓力要比過去來的大。每個人隨時都像一只處於某種臨界溫度的壓力鍋，只要稍有不慎就會引爆。因爲情緒經常處在高漲的狀況，遷怒、一再犯同樣的錯也就變得更加容易了。

例如有些發生在餐廳裡的糾紛，多半只因爲小小的溝通不順暢，顧客便能大發雷霆的辱罵服務人員，或是頤指氣使的羞辱對方，不然就是員工對顧客的態度惡劣。先前有個例子就是「花錢是大爺」的「錢大爺」，只因爲不滿服務人員請其更換座位，就任意的把咖啡傾灑在地面。事後這位被戲稱大爺的人出面道歉，表示是因爲平時工作壓力大，情緒失控所致。這是個典型的例子

，只是他把不知名的情緒和壓力，藉著小小的事端發洩在不相識的人身上。其實有更多的人是把這些工作上無處渲洩情緒轉移到家人或朋友等親近的人身上。

壓力是人們情緒失控，抓狂的主要來源，而壓力的來源卻是多重的。除了前述的工作，包括開車上路面對塞車，出門搭車，面對潮水般的人群，對自我的要求等等，種種壓力源不一而足，有千般萬種事物都可能是壓力源，只不過有些是自覺的，有些卻是不自覺的。但不論自覺不自覺，壓力總是能夠從各種不同來源堆積起來。

但壓力究竟是什麼？是身心的感覺，如肩膀酸痛？心裡的緊張感？是皺緊的眉頭？還是能按照來源分別，是升學的？工作的？親子關係的？一切似乎也很難說個明白。現代人固然抱怨壓力大，但似乎又經常聽聞壓力能夠讓人成長。所以優秀的職業運動員也要具備所謂抗壓性的特質，在面對大或重要的比賽時，能對抗壓力，展現其平時的訓練成果是很重要的。是以有人認為壓力是負面的能量，但也有人認為壓力是正面的能量。壓力的重點或許在於適度，並且因人而異吧！就像水庫，儲存了太多的水不能宣洩，會導致水壩因為壓力太大而崩潰，但完全沒有水則又發不了電，也無法供應人們用水。

「我」是壓力的容器

或許我們可將「我」當作是個容器，而壓力像是眾水流一般，向著「我」這個身心匯聚。不論是正面的壓力也好，負面的也好，都像水一般，化為清流或是夾帶泥沙的濁流，順著河道流進「我」這座水壩。但我是什麼？壓力從我的那個入口流進了我的身心？是眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、還是身體？或是心靈？好像全部都是，又好像只是心理作用罷了。

坦白說，對於什麼是「我」，我們並不是那麼清楚，只是覺得，反正明明有我就是了。此外，除了眼前這個明明實存的我，這個個世界也存在著的我的代表：例如「我的身份證」、「我是學生」、「我是職員」、「我是主管」、「我的財富」、「我的頭銜」。再者，我的感官也提醒著我的存在，如果沒有我的眼睛，我的耳朵、我的嘴等等，我又是如何能感受到這個個世界的。甚至，如果沒有「我」，又有那個「我」在談「無我」這個道理，並且把它流傳下來。

若從「有我」這根深柢固的感覺回推，理論上說來，如果真的「無我」，壓力其實也就不存在了，因為根

本沒有一個「我」可以裝進這些壓力。問題是的確有個感受到壓力的身心我。一個會因為壓力，而感到心中焦慮的「我」，或身體不適的「我」存在著。

至於「我」究竟是什麼，這就是一般各種宗教和佛教之間最大的歧異了。各種宗教多肯定我的存在，而這個明明大家肯定的「我」，卻又因為佛教講「無我」而被否定掉了。「無我」對大多數而言，實在是太難以想像了。

此外，只提到「無我」兩個字，其實也很容易引來誤解，因為佛教說的是「五蘊無我」，蘊有聚合體的意思，五蘊是「色蘊」、「受蘊」、「想蘊」、「行蘊」及「識蘊」，它們分別代表以精神或物質為主的聚合，例如色蘊的物質佔比就絕對的高，受、想、行、識則以精神或感受為主，如受蘊就是苦的感受、樂的感受，不苦不樂感受的聚合。佛教認為一般人認知的「我」，也不過就是以上五種蘊的組合罷了。換言之，「我」只是個聚合體，因為「我」其實是個各種條件環境下，因為因果法則而來的產物。在佛教而言，這個我們所認知的「我」，只是在我們從出生到死亡的時間軸上，根據因果的軌則，移動變化而已。佛教指出「無我」這件事，要人們觀察它並認知這個事實。

何妨多一點「無我」

「無我」這種把自己完全從這世界上否定的說法，對一般人而言並不容易接受。或許，至少也可以試著跳脫無我的字面意義的理解，當它並非是真的沒有我，而是做到全然都是我，也全然非我，不會把自己當做是世界的中心。凡事都能由別人立場出發，替他人設想，達到中庸的程度，對天地之間所能擁有的一切心懷感恩。作為人的立場，這已經是很不容易的了。

至於確認並真正的理解到「無我」這件事，對你我來說恐非易事。但不論如何，至少無我這個概念應該能夠幫助我們，把那個與生俱來不斷擴張，直到吞噬了自己的「我」，每天都變小一點點，每天都少一點點。因為，在五蘊的認知當中，我們應該能夠發現，有那麼多非常在意的「我」，為它動干戈、發怒火、出怨憎的「我」，這些「我」原來不是久長的，也不是真實的，甚至它並不是「我」，而是為宇宙萬物中的一個起伏過程。「有我」是我們與生俱來的輪迴的習慣，而「無我」則是我們的自我修煉，還原的起點和過程。

讓自我少一點點，或許，我們的壓力也就會堆積的少一點，種種的情緒也就淡一點。在現代社會裡，快樂可能就多一點點。