

## 制心一處，無事不辦 — 張錦德

心可以無限想像，有如畫師一般，可以畫一切山河大地，有情與無情的千萬狀態。心也可以直率做主，有如國王號令，能自在隨緣成種種事。「心如畫師，能畫世間種種色故」、「心如國王，起種種事得自在故」，翻開《大乘本生心地觀經》，對於心有非常細膩的譬喻，呈現心的種種萬象。在這世界上，和自己最親近、關係最密切的，是自己的心，但捫心自問，我們真的認識自家的本來真面目嗎？大部分時候，我們真的能當上國王，做自己的主人嗎？

「經文使用很多的譬喻，意味著心有很多特質，每一種譬喻都在描述一個面向，心可以有無量的面相。」本身是兒童青少年精神科醫師的陳政雄指出，這樣的譬喻很有趣，可以讓人更多元認識自己的心，他說：「一般人所講的心，其實裡面已經分好幾種不同的狀態，一般人總認為心只有一個，如此一來，在面對自我、或者他人的情緒變化起伏，就會迷惑而無所適從。」關於心，被喻為佛教心理學的唯一識學開展「五位百法」，有窮纖入微的解析。

唯識學認為以真心為主體，又可以再析分為八個意識，各有其功用，又稱為「心王」。前六識各以眼、耳、鼻、舌、身、意等六種感覺器官（六根）為所依，分別對色、聲、香、味、觸、法等六境，產生見、聞、嗅、味、觸、知之了別等作用，而展現眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六種心識。前五識單純是五根對外境接觸時產生的感官，而一般人所說的「心」，有心理活動，有分別、比較的念頭，大致上都由第六識產生。換句話說，每個人會因個人的器官構造、心的當下覺受以及個人的成長背景，而有千萬種的情緒反應及想法。

了解心識的運作，就不難發現有煩惱是再正常不過的事，因為每個人每天醒來眼一睜開，心就不斷受到外界的影響，而不論是快樂悲傷，憤怒哀怨，就佛法而言都是一種染污，會在內心製造垃圾。佛教所稱的六大根本煩惱（貪、瞋、癡、慢、疑、惡見），其中貪、瞋、癡三毒，就是與前五識有關，是心受到外境所引誘、染污而產生的煩惱。

「人的煩惱固然來自於外境，然而困惱的源頭都離不開心，只針對外界環境下手，而想徹底根除煩惱，那無疑是緣木求魚。」具有多年心理臨床經驗的陳政雄表示，人的心會不斷從日常生活中堆積垃圾、製造煩惱，這一點從現代人尋求心理諮商治療的過程中，往往解決一個問題之後，又會有另一個問題從心裡蹦出來可以看出端倪，就是煩惱沒被徹底的解決。

若平常就能善治自己的心，那麼表現於外的行為自然相應得宜，不失法度，如此便可減少一分紛爭，增加一分和平。至於方法，聖嚴法師在《禪的生活》中提到佛教徒要經常檢視內心，懺悔發露，並以誦經、禮佛、打坐、念佛、持咒來調和自心。這些是佛教徒常見的方法，方法不困難，重點是要能持之以恆，更重要的

是，觀念上要清楚、正確，要徹底明白世間的真理法則。

以貪、瞋、癡、慢、疑、惡見六大根本煩惱來說，是第六識在分辨、好惡的作用下，所產生的六大根本煩惱。佛教稱煩惱的心為識，清淨的心為智，對治煩惱要從「轉識成智」著手，轉動第六識成為「妙觀察智」。在觀念上藉由了解緣起性空的因緣法則，破除對相的好惡，讓心不隨境轉。「學佛就是要轉迷成悟，迷是迷相，悟是悟性，一般人會有煩惱，會沉迷在相上，是因為不認識世間一切組合都是因緣無常、虛妄不實，所以心會往外追追追，在追一個永恆不變的東西。」覺風佛教藝術文化基金會負責人寬謙法師直指煩惱的根源。

屏安精神科專科醫院院長黃文翔在輔導個案的過程中，就常以因緣無常的觀念去引導個案思考生命的價值與意義，會詢問他們歡樂、痛苦的究竟源頭各是什麼？並適時提醒個案，不論是快樂還是痛苦都有極限，他說：「有些人喜歡美食，覺得品味美食很快樂，但是如果相同的美食持續不斷地供應，長時間之後喜悅的感覺還會不斷持續嗎？答案通常是否定的。因為感覺會鈍化。五官的刺激所帶來的苦與樂皆是如此，既短暫也有其極限。」

快樂也好，悲傷也好，沒有一種感官覺受是可以維持長久，儘管每一位佛教徒都知道世間總是無常，但每次狀況來時，卻鮮少有人能夠對境不起煩惱。對此，寬謙法師指出這是第七識作祟的緣故。法師解釋六大根本煩惱的產生，雖來自於前五識與第六識的相互作用，但其中貪、癡、慢及惡見四種煩惱，還與第七識息息相關。

與第七識相應的煩惱是屬於深細的煩惱，是宿世的習氣所累積而來，縱然死亡了還會隨著因緣流轉而成為業力，繼續影響下一世，是難以根除的煩惱。正所謂：「萬般帶不走，唯有業隨身」，為何有些習慣，明明知道不對，卻忍不住還會去犯，這不是意志力不夠，正是第七識受到宿世的雜染，繼續影響這輩子第六識的判斷。

「此外，貪、癡、慢、見，不論哪一個，還有個棘手的特色，都跟『我執』脫離不了關係。」法師以貪、癡兩大煩惱為例，說明人會對外在事物起了貪念或者癡心，除了外在的誘惑，那種「由我擁有」的成就感，也是背後驅動的強大動力。

「如果沒有學佛，一般人不見得會覺得執著是問題，只要是凡夫都會有程度不一的執著。」黃文翔笑說佛法是從修行層面出發，較細膩看待人的心理問題，認為「我執」是八萬四千煩惱的源頭，有礙修行。不過他坦承「自我執著」，確實就是許多「心理疾病」的來源，每個人生活中執著的面向與程度不同，因此煩惱也各自不同。例如有些人對情感的偏執很嚴重，貪於自我在戀愛中的感受，此部分的覺受比重蓋過生活其他部分，當生活其他層面的東西放不進來，生活就會走樣，個人功能也會出問題，此時就是生病了。

要改善這問題，關鍵還是在第六識，從我們的心下功夫。「當第六識轉成妙觀察智，在轉識成智的過程中，同時也會影響第七識轉染成淨，轉成平等性智。」法師解釋第七識受到雜染，心中就會不平，而雜染愈多的人，視野愈狹小，只看到眼前自己，無法看到更大的格局；「你看大師級人物如聖嚴法師，他能深觀因緣，了解因緣法的真義，知道世間的一切是緣起緣滅，是非常公平，因此他們不會因自身的遭遇而忿忿不平，眼光是宏偉的，成就的是大事，至於自我則擺在其次。」

「當然，這不是件容易的事，轉識成智是超凡入聖的工夫，要讓第七識的雜染清除完畢，就已歷經三大阿僧祇劫，成佛了。」寬謙法師笑說第七識的雜染是宿世的問題，會流轉生死之中，從生到死，從死到生，糾纏不清，一直要到放下我執時才能不起煩惱。「所以學佛不是只有一輩子的事，是要宿世累劫的修行。」法師以聖嚴法師、印順長老兩位大師為例，強調大師的第七識雜染程度較少，除了是累世的因緣福報所成就，最主要的還是兩位大師這一生不斷的學習，透過佛法降伏自身的貪、癡、慢、見。

兩位大師一生多苦多病，卻不被生死業力所束縛，在病痛之中仍要求法、弘化，這股動力來自於本身強大的意志力支撐，此外背後還有那「為佛法、為眾生」的龐大願心所驅動。

心雖生種種障礙、煩惱，但要成大願、做大事，也是存乎一心。只要相信有心，無事不辦、無願不成。聖嚴法師在這方面的體驗頗深，他之所以致力推動「心靈環保」，就是因為他如實的在佛法之中，得證了「心的力量」。他過去常說「佛法是心法，心法乃在鍊心」，藉此提醒大眾「境由心生，相從心起」，如果能夠學著用佛所說的觀念和方法來面對人間的一切現象，練習著心不隨境轉，而使得境隨心轉，而不再被一切的境界困擾，當下每一心念都是清淨安定，就能體驗到清淨無垢的人間淨土。

《人生》雜誌316期