

現代人的「心」問題 —張錦德

Q1、只要是人都會有妄念，妄念多雖不能稱得上是現代人的心理問題，但是現代人很難把心靜下來，達到專心的作用，卻是不爭的事實。人為什麼會有妄念呢？對於妄念，又有什麼樣的對治的觀念與方法？

人為什麼會有妄念？簡單來說就是人的心沒有定下來，如果能減少妄念，心也就比較安定。人有妄念就會帶來煩惱，有煩惱不一定是病，但當煩惱導致工作效率降低，甚至是生活作息不正常，無法正常表現自己應有的角色功能，持續惡化的結果就是病了。

「當妄念多到無法控制而成為一種病症，就必須尋求治療。例如在精神科門診中，有人因妄念太多而失眠，可能就需要先靠藥物來幫助其改善失眠問題，再看個案的問題可以加入什麼方法來輔助其改善。」陳政雄指出當妄念已經造成生活上的困惱時，再來尋求治療，常常是緩不濟急的。所以平時最好就能預防，從六塵（色、聲、香、味、觸、法）五欲（財、色、名、食、睡）之中，逐漸減少對外物的欲求，就是減少妄念的一種方法。例如佛教徒雖因慈悲的緣故，不食眾生肉而吃素，然而粗茶淡飯的飲食習慣，也會減少內心對飲食的貪求，相對的某些妄念也會跟著減少。

除了外境的誘惑，黃文翔卻認為有些妄念的產生是源自於潛意識，他說：「人的腦袋如龐大的電腦資料庫，從胎兒開始，任何感受都會存在潛意識裡，這些念頭有令人喜歡、討厭、恐懼的……，在適當因緣情境下就會滋長現形。」例如有些人的妄念是來自於懼怕，可能是怕黑，也可能是怕高，怕密閉空間，也可能怕某種特定情境，恐懼的心可能與過去成長中所曾經碰觸的不愉快經驗有關，這些不愉快的經驗沒有適時被銷融掉而長期蓄積著，甚至醞釀著。因此心理輔導人員，在與個案進行諮商的過程中，會先找出這些不愉快的經驗，然後去處理問題的源頭。

恐懼的心雖然是跟外境有關，在解決問題的方法上，顯然不是閃避對外境的攀緣，把過去恐懼的情境避開就能解決。從佛法來看，會恐懼是因為信心不夠，是屬於根本煩惱中的「疑」。「這與人的第六識有關，疑都是疑在心裡頭，過去曾經遇過，然後放在心裡頭才會有疑問。」寬謙法師笑說疑是所有煩惱中最好克服的，佛法的出現就是為世人斷疑生信心，能夠理解佛法的真理，內心就自然不會有恐懼。

至於因外境五欲六塵而引起的妄念問題，從唯識學來看，多半是與第五、第六識相應，特別是前五識。《大乘本生心地觀經》說：「心如猿猴。遊五欲樹不暫住故。」這是用猿猴來譬喻人的心，猿猴的特性就是好動，在樹上停不下來，看到

前後左右有樹，就跳躍、翻滾過去，沒辦法定下來。而心就像猿猴想爬五欲樹，外面只要有東西，心就會一直往外追求，於是就會有妄念。要讓猴子安靜下來，就務必就要斬樹，然而斬斷心對外界的攀緣，可不像斬樹那般容易。

對此，寬謙法師認為妄想會成為煩惱，是因為妄想而得不到。他說：「有人年老會想起過去，孩子成家立業，又妄想孩子回來，但這不可能啊！」人們對外在的事物會執著由我來擁有，而且是永恆不變。因此最根本的解決之道，就是徹底明白了解每一樣東西不會永遠由我擁有，也不會永遠不變，了解外境的虛幻，心就不會攀在妄念上。如果心不回到真心，繼續執迷於五欲六塵，那就會像猴子爬樹，一直爬一直跳，只會讓自己更苦。

不過觀念人人都懂，真要達到目的卻還是要靠平時工夫。這也是為什麼聖嚴法師教禪坐時，常鼓勵初學打坐的人，首先用數息法來調心。因為打坐用功時，心裡想任何東西，任何境界的產生都是妄念，而數呼吸是件很單純的活動，這裡面沒有色、聲、香、味、觸的欲望，唯一的念頭就是數呼吸，等時間長了、工夫深了，心自然就能安定下來，妄念也就不可能產生。除了禪修之外，念佛、持咒等方法，也都是練習將散亂的妄念，收攝在一個方法上，讓心止於一境。

嚴格來說，數呼吸、念佛、持咒等方法，本身也是一個念頭，運用方法，將紛飛跳躍的雜念拉回來在方法上，使妄念成了正念。如果綿綿不斷地用下去，心就能安住於當下。

Q2、現代世界是物欲主導生活，然而社會上層出不窮的問題，又多半與人的欲望有關。人為什麼會有貪念？為什麼現代人的欲望比以前更嚴重？又有什麼樣的對治的觀念與方法？

現代社會人際關係複雜，生活環境變遷快速，能選擇的東西也變得多了，這都無形增加現代人的欲望與生活的複雜性。一般來說，面對多元化的選擇就要懂得取捨，而取捨需要智慧，要不然生活就會被多元化的目標切割成零碎的片斷，也容易因而迷失人生的方向。一般人的通病，對於喜愛的，是容易取而不容易捨，或是理性上知道要捨而無法斷然割捨，就會出現「當斷不斷，反受其亂」的困境。

「貪多之後會上癮。」陳政雄如此警告，他以戲劇為例，指出現代人習慣於劇情誇張、重口味的戲劇，熱衷於充滿聲光效果的電影，結束之後彷彿什麼都沒了，然而有些影響卻是會遺留下來的；「會讓心對外境及種種法的攀緣愈來愈強，對刺激需求持續增高，到某一程度就是一種上癮。」陳政雄擔心，這些刺激都不會有立刻的危害，但反而會讓人於不知不覺中而逐漸熏染。陳政雄解釋人的心很奇怪，對外在的貪求會那麼嚴重，除了是心很貪婪，愛貪圖種種感受之外，其次是

因為人的心無時無刻的在「遍計執著」及攀緣。「人的心愛貪圖種種感受，雖然意識心也會分辨了別，使人趨樂避苦，但好奇的攀緣意根卻讓人無法控制，不管是好是壞，對任何刺激都會想接觸。」他強調為何有些上癮的人，也是知道毒品、賭博不好，會家破人亡，甚至拿刀斬斷手指發誓永不再碰，結果朋友一找，又難敵誘惑而繼續沉淪下去。

這就是心的特質，分辨好壞的心會被攀緣執著的心影響，西方心理學認為這種攀緣執著的心，是屬於比較深層的潛意識，有時候會凌駕於人的意識，在背後作主決定。通常心理師在輔導的過程中，會從個案成長經驗中找尋找出情緒的壓抑點。

「壓抑久了就會造成粗重煩惱，心會藏污納垢，污垢清除就可以減輕煩惱。像腐爛的肉，藏愈久就會愈臭，我們的工作就是要找出那些污垢之所由來，把壓抑點揭開來，讓問題的癥結被個案了解。」為何有些人要一直透過刷卡、購物、物質上的滿足來撫平不安的心？有可能是因為個案在成長過程中被忽略了，缺乏安全感。此時除了透過藥物、輔導來關懷個案，也可以透過行為制約，讓當事人自己剪斷信用卡，或者家人、朋友隨時在旁提醒，把「想購物」的衝動抑制下來。只是遇到嚴重的個案，身旁又沒有人能幫助時，自己控制的效果其實是很有限的。

這從佛經的譬喻可見端倪。在《大乘本生心地觀經》，就有很多關於貪心的譬喻，例如「心如飛蛾愛燈色故」、「心如野鹿逐假聲故」、「心如群豬樂雜穢故」等，不論是逐惡、聲、色還是雜穢，都是比喻心隨染著的五欲起舞，進而造成種種業。細究經文，不難發現經文的譬喻都依照著物種的天性，飛蛾愛燈而不知火會傷身，野鹿逐假聲而成為獵人獵捕的目標，羣豬生處於雜穢之地卻引以為樂，這些都是物種的特性，用來比喻人心的特性就是貪著外欲，會隨妄而迷真。

「從經文來看，人心的貪念，不只是物欲的貪著，還有內心的貪，就算去除外緣，貪念還是會隨時起來。」寬謙法師指出在唯識學的看法裡，貪念是第七識（末那識）常執著第八識（阿賴耶識）為「我」而生起的煩惱。因為涉及到第七識，因此貪念不只是來自潛意識，更深層的來看，貪念是累積宿世以來所留下來給這輩子的習氣。

即使不談宿世的問題，光從現實生活中，想要切斷貪的外緣也不是那麼容易，因為每個人每天醒過來就是在跟外境接觸，都在著相。儘管如此，寬謙法師強調對治煩惱如果不從粗的煩惱下手，那種來自內心，深植於第七識，屬於比較深、細的貪念更不可能處理。也就是說，雖然逐漸累積對外境的貪著會造成上癮，但同樣的，一點一點，也能逐漸用善念，例如布施去克服貪欲。正所謂「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」，佛法修行就是要從日常生活中下功夫；面對像貪念這種時時在行住坐臥之中顯現的煩惱，更要隨時提醒自己養成正確觀念與習慣，才是最佳對應之道。

Q3、現代人煩惱很多，即使沒有憂鬱症狀，也習慣操煩、恐懼。為什麼現代人這麼不快樂？又有什麼樣的觀念與方法可以對治憂鬱？

現代人容易憂鬱，黃文翔認為有兩種原因，一是找不到人生方向，容易失去自己可以認同的價值與生命主軸。他說：「現代人的生活內容相對複雜，資訊爆炸、外緣也多，沒有足夠的智慧就不容易為自己的人生找到清楚的定位，生活沒有足以肯定的價值與意義，憂鬱就會上身。」其次，現代人的生活變遷多，工作改變、住所改變、社交圈改變、生活內容與用品改變……的機會都比古人多得多。要花較多力氣面對生活上的變異，相對的就要承受較多的壓力。

「壓力對人生不一定是負面的，生活有變化會有壓力同時也會帶來改變的機會，只是如果不懂得調整觀念，就會覺得好累。換句話說，生活有了方向，而且能肯定此方向的意義，即使面對壓力也會正向思考，甘之如飴。如此一來生活縱使辛勞，卻不致於痛苦。」在從事心理輔導過程中，黃文翔會鼓勵個案尋找方向，引導個案去思考、了解，自己到底需要什麼，煩惱的最終標的又是什麼？他發現憂鬱多半與失落、絕望、害怕……有關，有些人的憂鬱是找不到生命的價值，有些則是害怕生命之中的重要部分如聲望、地位、產業、健康……有失落的風險或受到傷害。心裡有焦慮、畏懼，久了也就會憂鬱，心理學有個專業名稱叫「共病症」，就是兩種心理疾病經常互相依附並存，例如一個人可以同時存在畏懼症與憂鬱症。

會憂鬱恐懼，這更加證明人的心是很難作主。在《大乘本生心地觀經》提到心的憂鬱與煩惱，有這樣的譬喻：「心如僮僕，為諸煩惱所策役故。」以字面來看心像僮僕一樣被主人策役，主人說一，僮僕就不能說二。這譬喻強調心於煩惱之間不得自在，面對煩惱時，心沒辦法拒絕煩惱的影響，反而是被綁架、俘虜了，只能不得不的去做。「如果心能作主而沒被煩惱策役，那也不用擔心，煩惱依舊是煩惱，你還是可以很自在。」陳政雄如此表示。

只不過人的心太染污，熏染得太嚴重，要怎麼才能作主呢？

唯識學認為憂鬱基本上還是第六識的問題，可以從「轉識成智」來讓心作主。什麼是「轉識成智」？就是轉動第六識成為妙觀察智，寬謙法師解釋就是要隨時都能深觀因緣。

佛教相信因緣，任何現象的產生都來自因緣，人的起心動念之間，有善的因，也有惡的因，但因要產生力量，要緣生出各種現象來，還是要靠心的力量及客觀的條件。法師強調世人所追求的外相，已經是果而不是因，得不到的果，是因緣不成熟，緣生的條件不足。「眾緣和合而生，眾緣離散而滅。所有的因緣都是有生

就有滅，是非常平等、自然。從科學的角度來看，也非常具有物理精神。」有理工背景的法師表示，追不到的果還要硬追，除了帶來痛苦，即使追到了，但這勉強的力量是不自然，以此最後還是會緣滅。

了解這道理，心就會收攝而不往外攀緣，內心會清楚明白，外界的一切不過是緣生出來的現象，到最後終究會緣滅。法師指出很多人內心會產生憂鬱，是因為認定這世間是不公平的，所以自己擁有的才會不如別人。如果清楚因緣法則，就能知道這一切其實是公平的，不平的心也就比較容易撫平。

另外，在轉識成智的過程中，第六識轉成妙觀察智時，同時也會影響第七識轉染成淨，轉成平等性智。法師指出人的第七識與宿世的習氣有關，是執著於自我，人為什麼老是覺得自己委屈、老天不公平，那是因為只要是人都有一種根深蒂固的念頭，那就是「我比較重要」，這種自私自利的心使人們看什麼都覺得不公平。

由此可見，憂鬱是一種「我愛」的根本煩惱，也是第七識（末那識）常執著第八識（阿賴耶識）為「我」而生起此煩惱。簡單來說，第七識會使得心對「自我」有非常深沉、狂熱的愛戀。也因如此，有些憂鬱症患者，一遇到不快樂、不公平的事，就會選擇自殺以期待來世，這就是出自於愛自己的心。

「這都是非常錯誤的想法，要知道因緣法是平等，為什麼佛教要強調宿世因緣？佛陀所教導的因緣觀，就是要處理宿世的問題。」法師感嘆世人容易迷失於眼前所見，看到這輩子的因緣福報與他人不同，就忿忿不平而覺得天下不公。其實這都是宿世因緣所造成的外相，從因緣法來看都是公平的，人的善報與惡報是其來有自，至於何時發生？因緣會自動排列，是不需要多花心思去操心煩惱。只要自己存善心，創造好的因緣，境遇也會好轉起來。

Q4、瞋心是三毒之一，現代人又普遍容易動怒，引發許多嚴重的社會、家庭問題。人為什麼愛生氣呢？又有什麼樣的對治的觀念與方法？

「憤怒對個人而言，是感覺自我中心被挑戰，引發攻擊的本能對外投射所致。」黃文翔認為憤怒與攻擊的反射不只是個人小我的問題，有時候會擴大到一個家庭，甚至一個國家的大我。例如癡迷足球運動的國家遇到球隊比賽，國家代表隊一輸，舉國群情激憤，覺得被他國給欺負了，整個民族情緒被挑起來。「這就是由個人的小我擴大到整個有共同情感的族群大我都同時出現憤怒與攻擊的反應。」黃文翔表示。

然而也是有人會沒來由的就因為衝動而憤怒。在《大乘本生心地觀經》裡，以「心如敵對常伺過故。」譬喻憤怒的心就像窺伺敵人，隨時檢視對方的過錯而發難。

把憤怒的對象視為仇敵來憤恨，認為一切都是對方的過錯，這裡頭是看不到理性，人的心是完全陷入情緒當中。

在心理學的認知上，衝動是一股內在趨力，陳政雄指出這跟內心的陰暗面有關，而陰暗面又與心理的垃圾有關。換句話說，衝動是情緒長期累積下來的所爆發的動作。「處處作主的心具有前導作用，就像打鼓，這鼓聲一敲響，就會主導其他的心去做一些事。」陳政雄指出那處處作主的心，不是我們一般凡夫作主能控制的，因此做出來的事有好有壞。至於衝動之後，為什麼就會帶來憤怒的情緒，那是因為心平常受到的染污太嚴重。「心太染污，就很難起動它做好事。」陳政雄以現代人開車為例，只要發生事故，第一個情緒的反應，往往是惡言相向多過於關心對方。

佛教稱憤怒、生氣的心為瞋，瞋也是根本煩惱之一，與貪、癡合稱三毒。從唯識學的觀點，寬謙法師反倒認為瞋心相較於其他的根本煩惱，算是較容易克服的煩惱，他說：「瞋不是習性上的問題，跟第七識無關，是第六識受到外境色、身、香、味、觸的刺激所引發的煩惱。」法師解釋第七識會緣著於第八識，也就是會執著自我而產生我愛、我慢、我癡、我見等煩惱，但第七識愛自己都來不及，是不會瞋恨自我。雖然有些人會跟自己發脾氣，瞋恨自己的能力、福報不夠，探究原因其實還是出自於愛自己的我執。

與第七識、與我執有關的煩惱，是宿世的習氣所累積而來，會藏在第八識，隨著因緣流轉而成為業力，繼續影響下一世，是最難根除的煩惱。儘管如此，卻也不能因而小看瞋心所引起的問題。《大乘本生心地觀經》說：「心如怨家，能令自身受大苦故。」就是譬喻心憤怒的時候就有如怨家一般，背負著國仇家恨，隨時都想著要報仇。

一心一意都只想著報仇，生活絕對是寢食難安，就像春秋時代的越王句踐，臥薪嘗膽就只為了復仇，不但自身勞碌受苦，往後也會因心造惡業，隨著惡緣而墜入無間輪迴。「瞋心一起，通常是粗而猛烈，就會大張旗鼓往外宣洩，是非常容易造惡業，與人結下惡緣。」法師解釋這也是為什麼佛教要稱瞋為無明火，說「瞋是心中火，能燒功德林」、「一念瞋心起，百萬障門開」，意思就是瞋火能把自己所修的功德都摧毀了，影響是非常巨大的。

在心理治療過程中，通常會透過認知行為治療來抑制個案因發怒而產生衝動。首先會分析過往的生氣經驗，這目的是為了引導個案去聯想到，過往在憤怒之初升起的念頭為何？與自己過去的任何經驗有關聯？「有些人衝動快，但過了就會後悔，因為生氣所帶來的後果往往是他所嫌惡的甚至難以負荷的。」黃文翔表示要情緒發作之前，如果能夠經由訓練很快的聯結到過往曾經暴怒所致的極不愉快的慘痛後果，透過過去的痛苦經驗循環，強化自己有能力注意身心出現何種前兆時

需要警覺自己已經陷入危險情境的警示功能，跟著強化自己在憤怒的衝動行為上踩煞車的力道。然而用這方法來抑制瞋怒，這意味著個案其實已經吃過幾次虧，付出強大的痛苦代價，才能透過練習預警到憤怒對自己所帶來的傷害。

最重要還是回到日常生活上就要練習，隨時觀照自己的身心念頭，把煩惱、染污減少，讓心能而不會被拉著跑。「世間上容易起瞋怒的人，通常也是比較不修行的人。心頭上的煩惱愈重，愈容易與人起衝突。」陳政雄建議即使沒有宗教信仰，平常也不妨透過書法、太極拳或者是瑜伽等靜心活動，幫助自己把心安定下來。心靜下來，對外境的五欲六塵的攀緣就不會那麼強烈，同時也減少任何衝突的機會。

《人生》雜誌 316 期