

以唯識的智慧耕耘心田——蔡伯郎

自原始佛教以來，在佛陀的教導中一向便是特別重視心的調練，因為我們世世的生命樣態端由我們的心所牽引、決定，因此如何調練我們的心，使其在未來成就更完好的生命形式與樣態，實則應是我們最應關切與最重要的事。

而要說如何調練我們的心，以使其更至美好，遠離苦痛，便須先瞭解那存於我們心中會導致痛苦的因。而從唯識學的角度來說，人的痛苦主要來自人心中的二種障礙，這兩種障礙從無始以來便以深植於我們賴耶心田，影響著我們，並決定著我們的生命形式與品質，這二種障礙即是所知障與煩惱障。

所謂的所知障指的是人的無知，而煩惱障則是指我們的一些負面的心理表現與反應（心所）。唯識學說中說此二種障礙有如種子一般，埋藏於我們的賴耶心識之中，隨逢種種不同的際遇與機緣而起作用，呈現出來，當這二種障礙若以種子的形式隱存於我們的賴耶心田中時，是不容易為我們所發覺的，但其若遇緣情事而發時，則可輕易明顯地為每個人所察覺，這些表現即是包含了忿恨、高傲、貪心等種種心理所表現出來的行為，然而不幸的是，這些由於負面心理反應所表現出來的行為，其所造成的結果，都是痛苦的。

但另一方面，幸運的是，在我們每個人的心中除了有這些所知障與煩惱障種子之外，也同時有一些善的種子，這些善的種子如同二種障礙種子，也會隨遇機緣而顯發、表現出來，而當其表現出來之時，則會帶來快樂與和善。快樂與和善是人所共欲且追求的普世價值。因此，如何讓煩惱種子與所知障種子不會生起，乃至斷絕，同時增加善的種子，這是唯識學說主要要說明的道理。

但人之所以為人，即表示他的賴耶心田中定有此二種不好的種子，因此我們必然無法完全避免由無知與負面心理影響下所表現出來的行為，而在面對人這種既定存在的不好的習氣，我們當如何去避免乃至於消除呢？

在唯識論典的《攝大乘論》中說到，我們可藉由四種力量，幫助我們去除這種會導致痛苦的煩惱種子，這四種力即是善因力、善友力、作意力與任持力。所謂善因力是指要種善因以對抗惡因（煩惱種子），這些善因簡單來說即是學習正法，藉由正確的教育、學習、教導，可以改變我們賴耶心田結構。

聽聞正法就如農夫撥下品種良好的種子一般，是未來結成良果的因，此外，它也可對治、汰除不好的煩惱種子，使其不得生起乃至斷滅。其次善友力是指要有好的朋友，所謂近朱者赤，近墨者黑，以及見賢思齊，周遭的朋友對我們影響甚大，所有的父母都擔心自己的小孩交了壞朋友而被帶壞；相反的，都希望他的小孩能認識好孩子而在其課業乃至行為上有好的幫助與提升，人在生命的歷程中亦同於此。

但我們卻常常將自身的錯看作是別人的錯，也許不是我的孩子交了壞朋友，而是別人的小孩交了自己小孩這個壞朋友。我們常看不到自身的過錯，總以為自己是正確的，然而自己真的是正確的嗎？前面說過，我們心中有所知障的種子，因為有這所知障種子的關係，常使我們誤將自己的錯誤的見解認為是真理，而非議他人，殊不知錯的常常是自己，對於這種所知障，除了自己要努力做到尊重他人不同意見，與人商談時須先站在對方的立場，努力同情地瞭解

對方的想法之外，對於自己的觀點與意見也要不斷的反思。然而人無論如何仍是未去除無明的有情，有許多事是自己反省不到的，這時則便非常需要有善友的提醒與幫忙。

第三、作意力是對於所得的正確的教法，必須常常思索，以使已得的正法能夠更加信實。第四、任持力是指對於所種下的善種子（善根），要時時努力，持續保持。

《攝大乘論》中所說的這四種幫助我們修行的方法中，第一、第二種譬如農夫的撥種，而第三、第四種則有如農夫撥完種子之後的善加耕耘、灌溉與照護，如此才能使所撥之善種成熟、結果。

雖然唯識所說的修行方法如此簡單，但在現實生活中行來卻是不易，所謂「知易行難」。我們常常有這種情況發生，明明知道應該如何，或是不該如何，卻又偏偏做了相反的事，以致於事後懊悔。這一方面說明要去除我們心中惡習、惡種實屬不易，然而儘管去除惡習、惡種是件不容易的事，但是也不是沒有入手處，藉助前面所說的四種力的幫助之外，我們也可以時時藉由觀察我們自己的各種心理現象與反應（心所）來反省我們的行為，這種方式除了要有正確的唯識教法作引導之外，還需要在「事上磨練」。

就唯識思想而言，修行並不是一蹴而就的，必須要數數熏習、修行而後得成的，因而就唯識的修行上而言，人生所逢遇種種難境，也正是修行的機緣。平時未遇難境時，不會察覺自己有如此的弊病，正逢難境時，才會觀察到原來自己的心是如此，這即我們常說的「逆境好修行」。

雖然說我們難免常會有明知不當為而為之的懊悔，但這種懊悔卻是一種好的心理現象與反應（心所），透過這種懊悔，會使我們下次再逢遇相似的情事時會更加注意、仔細思索。透過對於我們日常生活處事中，隨時不斷起現的種種自身心理的現象與反應（心所）的觀察與反省，也就是唯識修行的入門處。

唯識學是大乘佛教重要的教法之一，而大乘佛教的核心精神之一，即是自利自他的菩薩道。所以在唯識實踐的思想中，除了強調自身對於唯識教理的如理思惟與實踐之外，同時也重視對於他人的幫助。意即當我們在為改善自己的生命形態，而勤耕自己的賴耶心田時，同時也應有要如何將所得正知傳播他人，成為他人的善友的精神。

《攝大乘論》中所說的「菩薩無住涅槃」以及《華嚴經》中所說的「留惑潤生菩薩」，也正是在表示與說明這種菩薩雖已捨雜染，但並不會以自利為主而自成就涅槃，仍願留於生死輪迴中，行利益眾生之事的大乘菩薩道之精神。

（本文作者為法鼓佛教學院副校長）

《人生》雜誌 306 期－春耕心靈