

## 對境不動，找回自心 一張錦德

時序進入六月，端午節過後，梅雨季結束，溽暑時節正式到來。

這樣的天候，一早便有蟬鳴聲，伴隨初夏的酷熱，讓人無端招惹出無名躁火。日過正午，除了燥熱，還可能在午後空氣中滿布潮溼氣味兒，約莫三點一刻便傾盆而下西北雨，伴隨雷電閃光，澆熄上班族返家的興致。

儘管天候讓人情緒受影響，但還有八種風，較諸六月天的炙熱，與西北雨的稠潮，更令人時刻不安，藉著風勢擾亂一池心湖，讓原本可能清澈的自性銷聲匿跡，代之以煩惱苦悶。這八種風便是利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂等「八風」。

「利」是處於順遂稱意事時的心境；「衰」則相對的，是失去稱意順遂的情境。「毀」是遭人背後毀謗、攻訐；「譽」便是得到他人背後的讚賞。「稱」是他人當面的讚美；「譏」相對的，是被人當面毀謗。「苦」是逼迫身心的感覺；「樂」則是悅適心意的喜樂。

如吹起「利、譽、稱、樂」這四風，自然是一般人眼中的「順」境，得之喜樂生起，但也容易引起貪著；吹起「衰、毀、譏、苦」四風，便是人所怖畏、違逆心境的苦境，甚而引發瞋恨。而無論是起貪著或生瞋恨，這八種風都是佛法中視為可煽起煩惱火的風勢。

「八風」在許多禪宗典籍中，被當作煩惱的象徵，例如《景德傳燈錄》中記載「對五欲八風，不被見聞覺知所縛，不被諸境所惑，自然具足神通妙用，是解脫人」不過最為人熟知的八風典故，莫過於蘇軾與佛印那則「八風吹不動」的故事了，佛印以一個「屁」字，把自以為學佛見地高超的東坡居士，因「譏」風吹動，而氣得過江理論。

除了禪宗，天台宗也談八風，主要出現在「十乘觀法」中。「十乘觀法」是修道的歷程。天台宗講修行法門以空、假、中「三觀」為核心。而整體的修行歷程，從最初的聞教發心，中間的修行方法，到最後的證得果位，分為十個階段來說明，就是「十乘觀法」。其中的第九個階段稱為「善修安忍」，或是「安忍強軟兩賊」。任教於真理大學宗教學系的林志欽表示，修行到這時候要注意修安忍之法，不被內、外境之「強軟兩賊」所動搖。他說：「外境之『強軟兩賊』就是『違、順』兩類的『八風』。違境是強賊，順境就是軟賊。」會竊走禪定、智慧，所以稱為「賊」。

不但修行者要防禦八風亂吹，一般人有趨樂而避苦的習性，更容易受到八風鼓舞煽動。任教於華梵大學哲學系的郭朝順從唯識學的觀點觀察，認為八風是對人的

熏習作用，是第八識阿賴耶識，不斷受到習氣熏習，種子現行的八種煩惱。他指出喜歡好的而厭惡壞的習性，是人一出生以來就不斷受到外界熏習而導致。

「所謂的求財、求富貴，都是來自世俗觀念，比方說農民曆上有『吉、兇』，何謂『吉』？升官？生子？或是求財？但這對出家眾來說，就不準了，由此可見，農民曆上的吉凶，也不見得適合每一個人。」郭朝順強調大眾只是隨順世俗的觀點，去執著一般人認定的好壞，如此盲從，套句禪宗的話，是不認識自我的「本來面目」。

八風混淆自我本性，既是生死輪迴的原因，也是修道得定的障礙，因此在禪宗典籍，常可見到祖師大德莫不以「八風吹不動」來鼓勵修行人提高警覺，遠離五欲，勘破八風而不為所動。但要如何戳破呢？清楚了解這一切都是緣起法，是首要功夫。郭朝順解釋，煩惱就像風一樣擾動內心，但風起風停，一切都來自緣起，也就沒有所謂的不變熏習，他笑說：「什麼都可以改變，如果風不停，那就順著風，加入新的種子，例如慈悲心。」

以利、衰來說，一般人求財，總是希望想盡辦法多賺點錢，利慾薰心的結果，只要一有損失，心就會懊惱、瞋恨，那就是被利、衰二風所吹動了。如果所追求的利益，是公利、為了大眾，雖然這種求公利的心，也是一種追求，但利益的正向性，反而是有助於煩惱的減少。這就是聖嚴法師最常說的「忙得快樂，累得歡喜」。

至於毀、譽、譏、稱四風，所擾動的則是個人名譽。名譽是第二生命，不論是有人在背後含沙射影，或是在大庭廣眾面前，當場給予諷刺、難堪，這些批評如果是確有其事，沒有人不會因被揭瘡疤而感到痛苦；若是無的放矢，更會因被冤枉而義憤填膺。同樣的，不論是在背後還是當場稱讚，只要是人都會洋洋得意。整體來說，這些反應都是人之常情，卻也是無明障礙。

「毀、譽、譏、稱，是自我跟他人的互動關係。」郭朝順表示，毀、譽、譏、稱四風會使人產生煩惱，起因來自於自我本性被外界的評價牽著鼻子走，而追根究柢主要還是個人無法肯定自我，當人需要他人的肯定，人定會隨風而動，而無法安於心。

聖嚴法師在《聖嚴法師教默照禪》一書中，就從「自信」的層面，提出對治的方法，他說：「實際上，我們每一個人的本性，就是清淨的佛性，只因為被外在的八風所吹，心理受了影響，產生了種種的煩惱，把清淨的佛性遮蓋住了。」法師的意思是要每個人對佛法產生信心，從修行的經驗中，確切地體悟到只要是人，都有成佛的可能。如此一來，更容易斷除一切的煩惱，達到八風吹不動的境界，因為他已見到了個人的自性佛寶。

歷史上最著名的案例就是百丈懷海（西元 720~814 年）的故事。百丈禪師最重要

的貢獻，就是創立了叢林制度，使得禪僧脫離了律宗的寺院，仍能度其清淨的修道生活，建立了獨立的禪寺。並且以「一日不作、一日不食」的名言作為禪僧的生活標榜。改變沙門不得耕作、必須托鉢乞食的生活方式，改以農禪制度的自食其力，並在寺內自炊自食，今天看來百丈禪師堪稱先知先覺，但這樣的改變，嚴格來說是「不循律制，別立禪居」，在當時必遭受到其他道場及僧眾的反彈，其所受到的毀譽、譏諷之嚴厲與苛薄，是可以想像的。

然而這些都吹不動百丈禪師的信心，根據《景德傳燈錄》的記載，他相信所創立的禪林清規，有四種益：1.不污清眾，生恭信故；2.不毀僧形，循佛制故；3.不擾公門，省獄訟故；4.不洩于外，護宗綱故。因此對於當時的人指責他為什麼既不遵守小乘的戒律，也不隨從大乘菩薩戒律，他只是淡淡的回答：「吾所宗，非局大小乘，非異大小乘，當博約折中，設於制範，務其宜也。」百丈禪師的叢林制度，非局於大小乘戒律，也不異於大小乘戒律，其實就是遵守佛陀制戒的基本原則，但又不被瑣碎的戒律條文所束縛。

以上所講的衰、毀、譏，會為人們帶來「苦」受，利、譽、稱，會帶來「樂」受，所以苦、樂二風，其實就是囊括以上六風。然而弔詭的是，佛法不是要人去苦得樂，為何又把樂列入八風之內？關於這一點，林志欽表示八風之樂與離苦得樂的樂不同。他說：「前者是世間的快樂感受，是無常的、粗淺的。而後者的樂是指煩惱永盡之涅槃解脫之樂，是超越世間，是清淨、不生不滅的，遠非世間之樂乃至於禪定之樂所可比擬。」

他從天台學的角度認為，面對八風的擾動，要懂得安忍，不僅是凡夫要能夠安忍八風而不為所動，避免受影響而毀壞追求出世間解脫的善根；即使是修行有成，亦有八風的考驗。這是因為會招來外在的名利、供養、稱讚等，而這就是八風的利、譽、稱、樂；或是因他人的嫉妒、偏見而受到譏諷、毀謗、傷害等，則是八風的衰、毀、譏、苦。此時要注意不要受其動搖而起貪著或瞋恨之心，否則道行即會退墮。反之能安忍不為所動，即能進而證得果位。

忍是定八風的石敢當，聖嚴法師也有這樣的看法。他在《拈花微笑》一書中提到忍辱是修行者的有力增上緣。法師認為自己在苦中之時，自己沒有感覺到如何的苦法；也唯有從苦的境遇裡，才会有精進奮發的心。相反的，如是在歡樂之中長大的人，對於人的慈悲心、同情心便不容易產生，也難以體會出眾生有苦、世間有難！

值得一提，忍是既要忍苦也要忍樂，既能忍辱也能忍榮。一般人總是有忍苦難而忍不受樂更難的看法，以為只要牙一咬，痛苦就捱過了，倒是對於快樂喜悅、物質上的誘惑，反而較難以抗拒。然而，如果反過來思考，當一個人能夠忍住不受喜樂的誘惑，在這當下，不正是也要忍受因無法「得樂」而帶來的折磨嗎？忍樂

就是在忍苦，重點不在於忍，而在於忍的當下，心有沒有安住。聖嚴法師說：「忍苦是無條件地接受折磨，忍不受樂是高意志的自我約束。」其中的「無條件」、「自我約束」，是站在「安心」的基礎上出發，是不受境界所動的安忍，而非壓抑自我的苦忍。

從這點回頭來看八風，一切煩惱也都只是內在心境的轉變罷了。吹皺一池春水的八風，就如同氣象上的暴雨狂風，只是自然循環的緣起緣滅。風起於自然，是不會捎來任何的痛楚與快樂，會有苦樂的覺受，終究還是心不能安的問題。風起了終究會有風停的一天，在吹皺之後，如何讓春水恢復清澈明淨，是現代人面對八風所該思考的課題。

《人生》雜誌 310 期