

心不隨境轉 — 聖嚴法師

心隨境轉，即是煩惱，即是凡夫，會為自己也為他人帶來困擾。學習佛法的人，不可以心隨境轉；可是我們卻經常陷在境中，不是在內境，就是在外境，由於觀念模糊，又不善於用方法，於是忙得團團轉，不知該將心安放何處？

內境是指心中的妄想、煩惱；外境是環境中的人事。大多數的人認為煩惱來自外境，為此對外境產生佔有、排斥或對立。其中，事雖不會惹來煩惱、困擾，但因為有人心的作用，因為加進了「人」，啟動了妄念，「事」就變得複雜，就會衍生出很多令人煩惱不已的問題來。

事實上，最難應付的是內境的虛妄念及顛倒想。一般的人都只想到瞋愛等的境界現前時是苦惱，卻沒有意會到妄念、狂想也很麻煩。例如有一樣食物在你面前，吃也好，不吃也好，沒有什麼關係；可是萬一有人叫你非吃不可，或者你想吃而他偏不給你吃，或者給你少一點，這時候你的心便起了煩惱。這些源自心內的狂想、妄念，很少人能夠明察秋毫，總認為是外境的問題，因而埋怨環境、責怪環境，無法安心。

心隨境轉，涵蓋了心外之境和心內之境。一般心內之境是指貪、瞋、愚癡，稱為三毒；此三心一經觸動，煩惱隨之而至。不能安心的人，此三毒隨時都可能從八識田中冒竄出來，然後在心田中猛打煩惱鼓。煩惱鼓一打，心就不能安；心不能安，身體也就跟著不安；身體不安，就要找醫生看病了。

此外，身不能安，便容易跟自己過不去，也易與人樹敵，跟人生氣，對任何事情也都覺得不對勁。而且身體害了病，醫生便會要你治療、調養，本來是小病，一下子更增添了另一層病，心病又接踵而來。

本來是心病，然後變成身病，身病又變成心病，這身心兩種病的惡性循環如滾雪球般，愈滾愈大。所以，看病愈看愈多、範圍愈看愈大，心離開佛道也就愈來愈遠。

病是業報，業隨心轉。有謂「罪性本空由心造，心若滅時罪亦亡，心亡罪滅兩俱空，是則名為真解脫。」這是因為實證「空」性的緣故。所以要常常練習觀空；心注意空，安於空，觀無常，觀無我，重病就會變輕病，輕病漸漸地就會轉為無病。這是收心、攝心的方法，一定要學會，不要被境界所轉了。

— 本文摘錄自法鼓文化出版《法鼓晨音》