

〈心想「識」成〉講座心得

蘇冠宇
台大晨曦社社員



很榮幸邀請到佛光山叢林學院院長妙南法師，為台大晨曦社的同學開講〈心想「識」成〉。大學生努力於繁忙與無聊的課業當中，雖然有快樂，但很多時候，由於挫折或壓力，心中充滿焦慮與不安。究竟該如何安頓自己的心？翻轉業力？唯識或許能給我們一些啟發。

「凡走過，必留下痕跡」，八個大字於投影螢幕上十分耀眼。這樣通俗常見的諺語難道也能詮釋唯識嗎？妙南法師告訴我們，前六意識的運作，將會薰染第八阿賴耶識。講白點，就是日常的身口意造作會形成一股業力，如種子般存放在阿賴耶識。而一旦這些種子遇緣起現行，則成為我們的所作所為。

這告訴我們，要成為什麼樣的人，

跟我們平常如何面對生活，有著不可忽視的關係。星雲法師推廣的三好，做好事、說好話與存好念，在此就起作用了。如果我們行三好，就能將善的種子回薰阿賴耶識。面對外境起現行時，我們才能夠以正向的心態與行為面對。然而若我們在日常生活中不知節制自己的身心，而縱於五欲之中，每天只知道打遊戲、逛街消費，則會讓貪嗔癡的種子根植於阿賴耶識。如果再加上長時間的串習，要翻轉這樣的業力將會很困難。

事實上，這樣的道理並非難以察覺與理解，只是有時候會選擇性忽略。從小父母與老師就告訴我們要養成好習慣，要懂得感恩，要多幫忙別人。養成好習慣，累積好的經驗，就可以說是回薰第八識的一種方式。要是整天光吃光

睡，肯定是回薰不出什麼好東西，最終也只能隨業流轉，繼續習氣的輪迴。因此，我們在每個當下能否正確抉擇、提起正念至關重要，這關係到我們能否翻轉與改變生命。我們當為自己種的種子以及遇緣的現行負責。這好比一個小型的輪迴，我們的行為決定習氣，習氣則決定我們的去處。

至於要安定身心，我們應先明瞭不安之因。當我們熏習種子至第八識時，具有思維能力的第七識將執之為實有。我們不但會認為第八識是真實的，還會認為那是我所有的。問題正出在這裡，我們會因為執取這些經驗而產生煩惱與各種負面情緒。比如認為「我」今天滑倒實在有夠「衰」。如果我們不去惦念這件事，思維不去執取這樣經驗為我所有，生活中的煩惱將會減輕許多。

講解我執時，法師舉例說：「面對自己一無所有，奉獻眾生盡其所有」。應當如何放下我執？「奉獻」是一個有效的方式。我們在奉獻的過程中，會多為他人著想，而減少自愛的成分，此時對「我」的執取則會消滅，煩惱也因此減少了。所以說，為了解脫煩惱，我們當盡所能利益眾生，幫助身邊的人。假



使能夠減去對自我的過多重視，終究能讓心達到自在。反之，若對自我過於重視，恐怕會為「我的」好處、名利所縛，想要的得不到、得到的害怕失去，徒然增加煩惱。

課後法師開放同學留言提問，同學問道：「第七識在第六識跟第八識之間到底起了什麼作用？」對於其間的關係，法師給了詳細精闢的解說。唯識所謂八識，其實都有分工合作，相互依存的關係，關鍵的第七識則扮演第六與第八識之間雙向的角色。其一為我執，第七識認真地緊咬第八識為我，以是產生相續的我執；其二，這個被產生的我執將影響第六意識，使其在生活中發揮作用。因此，第七識與第六識可以說是體用的關係。又當第六意識運作時，能思維的第七識

則為溝通橋樑，將種子回薰第八識，於是一個循環的關係就完備了。

有同學覺得第八識的力量過於強大，感覺只能被業力驅動無法可改。如同在善循環者將會更好，惡循環者反之。我們究竟應如何產生改變的契機？法師以古印度為喻，在種姓制度中，賤民永遠無法成為貴族，但這是宿命論。事實上善者未必恆善，惡者也未必沒有改變的機會。佛陀要打破的就是這種無藥可救、無法可改的宿命論，因而提出佛性平等。人在每次生滅，每次人生的十字路口都有決定權，做出什麼樣的選擇，將決定你往善業增上或投往惡業。於是，我們當知要改變隨業流轉之因，扭轉善惡因緣，在於平時我們面對每個當下，有沒有正確地選擇努力、用功精進。

佛教有具體的方法可供參考：如果能夠察覺到貪嗔癡帶來的過患，我們應該在察覺的當下提升自己的正見，佛性於是彰顯。這時就開始可以拔救自己於無明的泥淖中，而不受貪嗔

癡帶來的傷害。但這畢竟需要時間，也有決心強弱所致的力量差異。不過要是能步上正途，終究是個改變的契機。除了察覺惡勢力，我們同時也應正向地訓練第六意識，方式就是戒定慧三學。透過持戒，貪嗔癡的念頭將被壓制，不產生有傷害性的偏差行為；在生活正常、不侵犯後，我們能透過禪修提升定；於定當中提起正見，產生正確的認知，以做出慧決。而後生活中的身口意將無有損害，由此建立起善的循環。

最後法師也給予社員正面的回饋，他看到同學老師們精進用功，學習佛法的態度，深受感動，感覺生命很有力量，也期勉大家能夠繼續修學唯識學。同學們很感謝法師能夠為晨曦社帶來這麼寶貴的演講內容，相信法師的解說能啟發同學，給同學改變生命、安頓身心的契機。🌀

