

往內心對治

◆ 文 / 何日生

凡人常被自我的心念所困。有人知道他自已被自我的心所困，因此思索超越之道，有更多的人不知覺自己被心所困，而總認為是環境與他人壓迫他，因此將力量對外，責怪他人或環境，結果徒勞無功，仍然在同樣的錯誤裡不停地輪迴。

證嚴上人就說：「三界唯心，欲界、色界、無色界都是在心裡。」心裡沒有慾念，不貪色、相，沒有無明煩惱，就是出離三界。外在世界並沒有一個具體有邊際存在的欲界、色界、或無色界的時空，這些境界都存在我們的心中，一切都要從心去理解，從內心去解脫。

從這個思惟出發，當遇到阻礙，凡夫會說：「他為什麼可以阻礙我？」修行者會想：「我如何調整自己的態度與作法讓他支持我。」

當看到不公，凡夫會氣憤地說：「怎麼有這種不公不義的事？」；修行者會想：「我如何成為良好公義的典範？」

心，本來就能不被情境所左右，本來就能超越外境，而達到清淨、無染的境地。這是佛陀覺悟的智慧，這是證嚴上人的教導。但是我們凡夫總是把外境的一切拿來煩惱自己，所以說世間苦，其實苦在自心無法超越。苦在自心不知道自己障礙自己。

自我障礙，是人的慣性。心無形無色，因而常常無法自我察覺其實障礙著自己的就是自己的心念。感受不到自我的障礙之人，就認為障礙來自外部，所以將一切的力量放在與外在力量的說服、爭取、衝突、甚或鬥爭。其實許多阻礙、困難、挫折、失敗，都是來內心的自我障礙。但我們往往無知於自我的限制，不了解自己的障礙，所以不改變一貫的行為模式，自然無法突破。

孔子說，「行有不得反求諸己。」把力量回到內心，將問題返回內省，更深刻的省思自我的作法，自我的觀念有無問題，有無可以再突破、再超越的地方。這是一種成長。

例如有人常會被一種自負所引起的自尊心甚或自卑所困，因此時常懷疑或否定周圍的人對自己的看法及態度。其實這都是自己想出來的。即便有些人對自己的看法與態度不如預期，我們內心的力量只要充足，一樣會改變彼此的關係。上人不是說：「要鏡中人笑，自己要先笑。」主動積極的態度是做人處事應有的態度，但是我們常常從他人的態度決定自己的態度。從他人的眼色，決定自我的眼色。聖者就常常保持自我的正向力量，不受外在他人的煩惱、無明而起

困擾，或受到影響。明鏡依然明鏡，不管來照鏡子的人是何模樣。這是修行者必須效法的境界。

有一位雜誌的主編跟我分享一段經驗，他說他陪伴過一位資深的文化人見上人，結果與上人說話時，這位資深文化人汗流浹背。很難想像一個閱人無數的資深文化人與上人見面會如此的不自在。我跟這主編說：「上人是一面鏡子，每個人在他身上會照見自我的真實的面貌。我們剎那間照見自我的不足或煩惱，所以緊張吧？」我又向這位主編說，「我們每一個人不管有什麼習氣、缺點，到上人這裡我們總是把最好的一面表現給上人看，大家都用最真誠的心對待上人。」我們有時候會看到這個人習氣這麼重，看到上人就表現得很規範。這是因為上人心中無煩惱，純淨、無瑕，無私、無慢、充滿愛，所以我們在他面前就會表現的如此純真良善。而我們凡夫心裡有嗔、有煩惱、有私心、有傲慢、有執著，他人也會用一樣的態度對待我們。

所以他人如何對待我們，端看我們內心有無修得無瑕、無疵、無染、無嗔、無慢。我們越真純，他人對待我們就越不複雜。我們內心無貪念，他人就無法以利益污染我們，我們內心無憎慢，他人就越不

會與我們起計較心。這是往內心對治的生命智慧。

但是往內心對治不等於阿 Q，不是我內心快樂就行，不管外在的環境如何敗壞，或不知道他人如何看待自己。內心對治的真義不是自我合理化，或自我感覺良好就行，而是要在對治自我心念之際，也同時以正面的方式去影響他人，甚至影響周圍的環境。

有一位弟子曾被一些制度性的問題困擾著，有一天，上人突然對他說：「你不要老想著制度的問題，沒有完美的制度，現在就要看你願不願意往內心對治。」這位弟子很驚訝，因為他並沒有說出是什麼困擾著他，上人卻直接透視他在想什麼。

往內心對治是上人教導弟子的心法。制度雖然無法完美，但是人格的樹立卻有助於補足制度的不足。上人要弟子能夠從自我修身著手，讓人格提升，不只要減少自我的缺點，更要擴大善能量去感度他人，若能如此擴大善，則制度的問題自然會慢慢改善。

上人以德教化弟子，希望弟子養德以行事，育德以待人。聰明、智慧、才華、功績的追求都有時盡，只有人品典範的養成才是機構成功的基礎，亦是個人追求生命圓滿的智慧之道。🌱