

原著

運用「觀看心念」解決問題

胡祖櫻

仁德醫護管理專科學校應用外語科

苗栗，台灣

日常生活中，每天都有許許多多的問題要面對和解決。由於人們習慣於向外馳求，心是向外的，處理問題的方式大致上是「向外衍生」，在外面解決問題。這樣做經常只解到問題的表面，並未解決問題的源頭。問題源頭在心內，不在外面，因此，可以用蓮花生大士的「觀看心念」這個方法來解決問題。作法是在面對問題時，回頭看、覺察自己的起心動念，注意外境什麼狀況，引發內心什麼念頭產生，之後自己又有什麼反應，同時不去修整、調整自己心中起來的念頭，就這樣一直持續回頭看自己心中出現的念頭，以便鬆開念頭的束縛，和了解自己的心。這種作法是利用問題的出現來修行。因為心中沾染的念頭，不經過外境，是不太會顯現的，藉由外境的刺激，使心中潛藏的念頭出現，正好讓自己有機會覺察到這些念頭，而能夠鬆開這些念頭的束縛。如此一來，生活中的問題，反而成為修行的好機會。

關鍵詞：觀看心念、覺察、念頭

壹、前言

日常生活中，每天都有許許多多的問題要面對和解決。蓮花生大士的「觀看心念」¹這個重要的修行方法(註1)，除了可以用在回頭，「循因」²回到本來面目之外，還可以幫助自己面對問題、解決問題。本文試圖探討，如何運用「觀看心念」，在日常生活中，面對問題、解決問題。

貳、一般的處理方式——「向外衍生」

生活中人們遇到問題時，處理的方式大致上是「向外衍生」的方式，心一直向外馳求，在外面找解法、答案，在外面解決問題。

例如，A先生因為整理的資料，被上司退回，並指出裡面的許多錯誤，自己就覺得上司一直在針對自己，吹毛求疵，因此就決定：「不屑在這裡工作。」就換了一個工作。新工作做了一陣子，類似的問題又出現，自己做的紀錄出錯，上司指責工作不力，自己覺得自己工作很盡心，上司

投稿日期：2008年11月21日；接受日期：2008年11月30日

聯絡人：胡祖櫻，仁德醫護管理專科學校應用外語科，苗栗，台灣

E-mail: tyhu@seed.net.tw

只為了一點小錯誤就指責，真是小題大做，因此又決定要換工作。並且一直跟親朋好友抱怨上司的不是，也怨嘆別人總是對他不好，老天對他不公，最後就變成一個偏激份子。

這個例子「向外衍生」的情形如下：

工作出錯被上司指責→覺得上司針對自己→換工作→新工作又出錯→又被上司指責→覺得上司小題大做→決定再換工作→跟親朋好友抱怨→怨嘆別人、上天總是對他不好→變成一個偏激份子……

A 先生面對「工作出錯被上司指責」的問題時，心是向外的，只看外面，覺得問題出在外面——上司、老天，所以歸罪於別人，是別人的錯，別人對他不好。處理方法就是改變外在環境——換工作，換了之後，類似問題還是發生。

B 媽媽和 C 爸爸對孩子功課要求很多，孩子表現令他們不滿意，就對孩子發脾氣。他們覺得是孩子不乖、不好好讀書。孩子越達不到他們的期望，就越嚴厲的要求孩子，脾氣越發越大，甚至體罰、打罵。孩子漸漸長大，就越不聽話，到了國中就變成行為偏差的孩子。D 奶奶說孩子長得像媽媽；B 媽媽說孩子長得像奶奶，兩人互相認為不好的孩子是因為對方的基因。

這個例子「向外衍生」的情形如下：

父母對孩子功課要求很多→孩子表現令父母不滿意→對孩子發脾氣→覺得孩子不乖、不好好讀書→更嚴厲要求→孩子越大越不聽話，到了國中就變成行為偏差的孩子→認為孩子不好是別人的基因

B 媽媽和 C 爸爸面對的問題是「孩子達不到他們的要求」，處理的方法是「覺得是孩子的錯，是孩子不好好讀書，而且更嚴厲要求，結果孩子變成行為偏差」。對「孩子變壞」這個問題，媽媽和奶奶的處理方式是「互相把責任推到別人身上」。許多人

覺得「責任不在自己身上」時，問題就解決了。

參、「向外衍生」解法的特性

「向外衍生」的解決問題方式有幾個特性：

- 一、在外面尋求問題原因、歸咎於外面的人事物。例如 A 先生認為是上司太挑剔；B 媽媽和 C 爸爸認為是孩子不用功。
- 二、在外面解問題。A 先生換工作；B 媽媽和 C 爸爸更嚴厲要求孩子，甚至打罵。
- 三、問題會一再重現。A 先生換了新工作，類似問題又再出現；B 媽媽和 C 爸爸更嚴厲要求孩子後，孩子表現依然不理想。
- 四、解問題用的方法，較具相、複雜、大動作。A 先生用換工作的大動作；B 媽媽和 C 爸爸用打罵。
- 五、甚至問題越解越複雜，變的越大，牽扯越多。A 先生變成偏激份子；B 媽媽和 C 爸爸的孩子原先只是成績不好，後來變成行為偏差的孩子，並且牽扯出奶奶和媽媽互相指責。

肆、問題的根源

從上述「向外衍生」解決問題的方式來看，人們似乎傾向於認為問題的來源在外面。但是從「向外衍生」的其中一個特性——「問題會一再重現」來看，這樣的作法，問題並沒有解掉，只是暫時在表面上解決而已。A 先生換工作後，不用面對舊上司，但是後來問題又重現；B 媽媽和 C 爸爸更嚴厲要求孩子時，孩子會馬上坐到書桌前，可是後來孩子表現依然不理想，甚

至變成行爲偏差。既然在外面解問題沒有辦法解掉問題，可見問題的根源不在外面。

《六祖壇經》中描述六祖慧能大師在讀《金剛經》時悟到自性，當下感嘆「…何其自性能生萬法」，意思是讚歎心能生出一切的法，「法」就是「相」，就是世間的一切，所以心能產生世間的一切，世間的一切包括自己每天遇到的問題，所以問題是心所產生的，那麼問題的源頭就在心。

蓮花生大士的《無染覺性直觀自行解脫之道》二十六節中說：「顯現的一切外相只是心性的流露……沒有任何境相，不是出自心性。」³ 世間一切外在的境、外在的相，源頭都在心，都是內心所生出來的、所造的，都是心向外衍生所產生的。

梁乃崇教授提出「主動權」的概念，也是說明問題的源頭在心。梁教授說到：「所有的事情，都是你（自己）決定的，即使被騙，也是你決定被騙，因為你接受騙子的謊言，這是你決定的。一般人都會覺得自己被騙是無辜的、是受害者…；若從「主動權」的角度來看——所有的情況，都是你主動選擇與接受的！…當我們對自己的主動權有所認識之後，不管是據理力爭，或算了不計較、隨便也可以……這都是你的決定。」⁴ 所以，即使發生被騙的問題，也是因為自己的心決定接受騙子的謊言，因此問題出在自己的心。

《無染覺性直觀自行解脫之道》二十六節中說：「外境本身並無過錯，只因執著才成障礙。」³ 這也是在點出問題的源頭並非出在外境，而是在心中的執著。

既然問題根源在心，要真正解決問題，就要從心上去解。《無染覺性直觀自行解脫之道》二十七節中說：「…凡是生起之現象，必將在心性內解脫…。」³ 要從心上解，就先了解心的結構。人們的心是由自性和念頭結合而成，自性上沾染、黏

著了許許多多的念頭，這些念頭互相糾結在一起。自性在面對外在環境時，並非由自性直接接觸外境，而是通過這些念頭，受這些念頭影響、控制，因此在面對外境時，會形成與這些念頭有關的問題。就像 A 先生，因為他心中的念頭，面對工作和上司，形成做錯事、被罵、覺得上司是在針對自己的問題。B 媽媽和 C 爸爸因為他們心中的念頭，面對孩子的表現，形成覺得孩子不好的問題。

不同的人有不同的念頭，即使和同樣的環境互動，也會有不同的結果。A 先生的同事，和 A 先生做同樣的事，面對同一個上司，沒有做錯，也沒被罵，或做錯被罵，並不會覺得是針對自己。對於成績不好的孩子，有些父母會去看孩子其他優點，但是 B 媽媽和 C 爸爸卻不是這樣。同一個班級中，任課老師、上課內容都一樣，不同的學生，學習成果不同。

自性沾染了念頭，面對外境時，形成問題，因此問題的根源就在念頭，只要把念頭鬆開，不讓它染著在自性上，自性自在了，面對外境時，也就沒有問題了。因此解決問題，要從心中的念頭下手。

伍、運用「觀看心念」來面對、解決問題

運用「觀看心念」來面對、解決問題，就是從心中的念頭下手。蓮花生大士「觀看心念」的做法：「任何念起，知而勿隨…不加修整……惟澄心諦觀」⁵，也就是一、首先要「覺知」念頭生起；二、對念頭「勿隨勿壓」、「不加修整」；三、什麼也不做，只要「觀看」、「覺知」念頭就好。¹

實際操作的情形，當心面對外境時，外境會引發心中的念頭生起，因此在面對問題時，只要一直去看、覺察自己的起心動念，注意外境什麼狀況，引發內心什麼

念頭產生，之後自己又有什麼反應，同時不去修整、調整自己心中起來的念頭，就這樣一直持續去看、知道自己心中出現的念頭。

原則上，看到、覺察到、覺知到心中的念頭，就會有「離」的感覺、心鬆開的感覺，也就是心從這個念頭解脫了。《無染覺性直觀自行解脫之道》二十六節中說：「…你若了知那執著外相的念頭，就是心性所生起的，此念頭當下便得解脫。」³看到念頭就是知道念頭是心所生起的，這念頭當下就解脫了。不過，念頭有大有小，小的念頭，覺察到後，很容易「離、鬆開」；大的念頭則不容易離，要經過多次覺察，每次消掉一些它的推力、業力，漸漸才能離開、鬆開。⁶

例如，A 先生整理資料、做紀錄容易出錯，可以在做這些文書工作時，覺察自己的心，看看這時自己的起心動念，都是哪些念頭會在做文書工作時出現，也許是急躁，急著盡快完成；也許同時帶有要搶第一、要贏別人的心；也許是很煩的心，覺得這些事情很枯燥；也許因為覺得枯燥、煩，一邊做，就一邊習慣和同事聊天…，這些心念導致 A 先生做文書容易出錯。面對上司指責時，也可以看自己的心，也許會看到自己自尊心受挫，又看到自己自尊心很強，一受挫，抵抗力就很大，所以對上司很不滿。

再譬如，B 媽媽和 C 爸爸可以在和孩子接觸時觀察自己的心，也許會覺察到自己一發現孩子沒在讀書，就不高興；也許會覺察到自己對孩子一直在要求；也許察覺到自己很強勢，習慣去控制小孩，強加要求在孩子身上；也許看見這個要求孩子達不到，因為孩子達不到自己就很生氣。再觀察這個要求的背後，也許有面子問題，覺得孩子成績不好讓自己很丟臉，所以就一直要求孩子；也許會看到自己的價值

觀只有讀書棒，其它都不好，所以會去否定孩子其它的表現。

E 媽媽和孩子互動也有狀況，因此常覺孩子難教。這可以在和孩子互動時，觀察自己的心，也許會看到自己一講話，語氣就帶有責備，責備背後的原因是擔心孩子做不好，愛之深責之切。

「觀看心念」時，看見自己導致問題的心念，有時不只一個，會有幾個心念影響自己。而看見這些心念的過程，也許是同時看到，也許是先看到一個，過一段時間又看到一個，再過一段時間又看到另一個。這些念頭慢慢地被看到，也就慢慢地被鬆開。

除了看自己當下是哪些心念生起之外，還可以用「循因」²的方式，問「為什麼會有這些念頭」，找這些念頭背後的原因。例如，強勢的把要求加諸在孩子身上，背後原因也許是面子問題，也許是自己一向習慣強勢，而面子背後，也許是太在意別人眼光，怕被人瞧不起。一步步把心中關於這個問題的念頭、執著鬆開，使自己在面對外境時，是解脫自在的。

用「觀看心念」解問題，有時雖然是在解某個問題，但卻可能同時解掉別的問題。譬如，自己在面對某類問題時，一直會很擔心，所以就覺得很棘手。有一天，面對這個問題時，忽然覺得一點都不擔心，覺得問題很好處理。這是因為自己在解別的問題時，有鬆開「擔心」這個念頭。同樣的念頭有時會在幾個不同的問題上影響我們，在 A 問題影響，在 B 問題也影響，因此雖然是在遇到 A 問題時，鬆開這個念頭，在面對 B 問題時，因為這個念頭已鬆開，就會覺得沒有問題了。

有時候在面對問題的當下，實在看不見、也覺察不到自己心中到底是哪個念頭在影響自己，可以利用打坐的時候，再去看看那個問題，因為打坐時心比較靜、比較

深，也許比較容易看見、覺察到造成問題的念頭。有時候去覺察的當下，覺察不到，也不要勉強，覺察、問為什麼就好，有時答案在事後無意間會自己出來。

自性上沾黏了許多念頭，因此而受限。在每次鬆開一個念頭，空性就增加一些，鬆開越多，空性就增加越多。空性增加，就是定力增加，所以在日常生活中覺察、看心念，就是在修禪定。

陸、「觀看心念」解法的特性

用「觀看心念」解決問題有幾個特性：

- 一、心是回頭的，會一直找心中的念頭、執著，而且一直鬆開執著，最後解脫自在。
- 二、在內心解問題，解到問題的根源。
- 三、由於問題的根源已解掉，所以問題不會一再重現，也不會再演變成更嚴重的問題。
- 四、解問題用的方法，不具相、單純，都在內心解，所以外面看不見自己在處理問題，可以化問題於無形。

柒、解問題的有形和無形

若我們還不會在日常生活中觀看心念，我們在解決問題時，經常是用「向外衍生」的方式來解決問題，解法都是有形有相的，搬東弄西，要求這個人做這件事，麻煩那個人打理那件事，動作都很大，以A先生為例，動作大到換工作；B媽媽和C爸爸的動作則是嚴格要求孩子、打罵孩子。只能在表相上做動作，轉移問題，而不能真正解問題。

若我們會在日常生活中觀看心念，我們在解決問題時，都是在自己心中鬆開念頭，外相上根本看不到我們做任何動作，

我們一如往昔的過生活、照樣上下班，可是問題已經解決了。別人甚至不知道我們遇到問題了，也解決問題了。真是化問題於無形！

捌、藉問題修行

生活中總是會出現許多問題，很多人都被這些問題打垮，如果擅長「觀看心念」，這些問題的出現，正好是修行的好機會。因為自性上沾染的念頭，不經過外境，是不太會顯現的，藉由外境的刺激，使心中潛藏的念頭出現，正好讓自己有機會覺察到這些念頭，而能夠鬆開這些念頭的束縛。

如果不在問題出現時去覺察、看自己的心，問題沒有真正解決，而一再重現，那麼，自己就是被這些念頭的業力推著走，在世間輪迴不已。

有了「觀看心念」這個好方法，日常生活中的問題，無論是婚姻、感情、工作、課業、親子、人際、情緒……，都成了修行的好機會，任何地方、任何狀況都可以修行，所以人間是一個大好的修行場所。

註解

1. 在管理學的《修練的軌跡：引動潛能的U型理論》⁷一書中，也有提到類似回頭的方法，但是由於本文以修行為主軸，而非以管理學為基調，因此只引用蓮花生大士的「觀看心念」這個修行方法，將其應用到解決問題上。感謝審稿委員之一提到《修練的軌跡：引動潛能的U型理論》這本書，將來若有機會，比較蓮花生大士的「觀看心念」和《修練的軌跡：引動潛能的U型理論》，亦是值得探討的論題。

參考文獻

1. 胡祖櫻。觀看心念——重要的修行方法。*佛學與科學*。2006；1：25-33
2. 胡祖櫻。出離因果、幫因、與循因。*佛學與科學*。2005；2：88-96
3. 蓮花生大士。*無染覺性直觀自行解脫之道*。台北：圓覺文教基金會。2008
4. 梁乃崇。2006/12/04 週一共修開示文稿。台北：圓覺文教基金會
5. 蓮花生大士應化史略。台北：佛教出版社。1988年，頁47
6. 胡祖櫻。「能知與被知的劃分」在個別心念上的應用。*佛學與科學*。2007；1：32-38
7. Peter Senge 等。*修練的軌跡：引動潛能的U型理論*。汪芸 譯。台北：天下文化，2006

圓覺文教基金會 出版
臺大佛學數位圖書館暨博物館 數位化

The Application of “Observing Thoughts in Mind” to Solving Problems

Tzu-Ying Hu

Department of Applied Foreign Languages,
Jen-Teh Junior College of Medicine, Nursing and Management,
Miaoli , Taiwan

People have to face and solve problems in their daily life. People's mind are used to deriving thoughts outwards; therefore they tend to solve a problem by finding the solution outside their mind. However, the method can only deal with the superficiality of a problem, rather than the origin of a problem, which exists in the inside of mind. “Observing thoughts in mind” can be applied to solving a problem. This method is to pay attention to what things in the environment cause what thoughts to arise in mind when facing a problem, and keep observing the arising thoughts to let the obstinacy of a thought released. With this method, people can find the origin of a problem, which is thoughts or obstinacy in mind, and release the obstinacy of the thoughts and become free from afflictions. This method is an excellent approach to enter into religious practice.

Keywords : observing thoughts in mind, awareness, thoughts