



論「調伏其心」

呂沛銘

日本佛學義理，淵奧宏博，論本體則致廣大而盡精微，言實踐則極高明而道中庸，於人生修養，尤重自律，而自律之道，則以調伏其心為本。羣經屢言「調伏其心」（調伏或稱降伏）。如維摩詰經：「有疾菩薩，應如是調伏其心，不住其中。」（文殊師利問疾品）大毗婆娑論：「貪樂由於心不調伏，故次觀心起心念住，心不調伏由煩惱未斷，故最後觀法起法念住。」（念住品）顯宗論：「心在定專一境時，餘境散心，必不生故。又一相續，若有多心，應無有調伏心者。」金剛經：「須菩提白佛言：『……云何應住？云何降伏其心？』」（究竟無我分）今以「調伏其心」為題而試論之。

心，梵名 *citta* 義有數種。伏心之心義，圓覺經云：「四緣假合，妄有六根，六根四大中外合成，妄有緣氣於中積聚，似有緣相，假名為心。」成唯識論述記卷三：「集起義是心義，以能集生多種子故，或能熏種於此識中。既積集已，後起諸法，故說此識名為心義。」占察善惡業報經：「一切諸法，皆從妄想生，依妄心為本。然此妄心，無自相故，亦依境界而有，所謂緣念覺知前境界故，說名為心。」今所云意念、欲望、企圖、志向等含有物欲之心理狀態，與佛語「心」義相近。

佛家以心為本體之根源，吾人所感覺宇宙間一切事物，皆出於自心所現，非心外別有本體。佛典言心生萬法者不勝枚舉，如密嚴經：「諸種種識境，皆從心所變。」宗鏡錄：「一心能生一切萬法，演出無邊義趣，遍滿法界，還攝種種法義，歸於一心。」雜阿含經卷三十六：「心持世界去，心拘引世界，其心為一法，能制御世間。」俱舍論列宇宙有為七十五法，唯識宗分為百法

，瑜珈師地論更析為六百六十法，世間一切雖更可分為萬法，然亦難盡其類，統此萬法，皆在於一心，故云萬法歸心。華嚴經夜摩天宮品：「心如工畫師，畫種種五陰，一切世間中，無不從心造。」畫師之能繪造山河大地諸景物，猶如心能生起宇宙間諸現象。佛教各宗派之學說，如天台宗之「一念三千」，華嚴宗之「法界緣起」，法相宗之「萬法唯識」，皆以心為研討對象。

心既為萬物主宰，故法由心生；善心起，則善法隨生，一切惡門盡閉；惡心現則惡行隨發，一切善門盡閉；故我人心動時，應慎意向。蓋心能造業，亦能轉業，消除邪念，應先調伏其心。遺教經云：「制心一處，無事不辦」是也。佛教乃心教，佛法即心法，對治人之心而施教，「彼彼諸病人，良醫隨處方，如來為眾生，隨心應量說。」（大智度論）佛教止觀法門修觀之法，有空觀、假觀、中觀諸法，皆以治心為旨。儒家所倡齊家治國平天下，亦以誠意正心為本，與佛家主張相近。

心之向外為情，向內為性，佛家以攝情歸性，化識為智以調伏其心，近世之倡導心理衛生者，主窒欲忘情而棄其心，或作強忍，或將之昇華，或如唯神論者自認無能，而求助於人格化之主宰代為平抑心中紛亂，此皆非佛家所取。佛家之伏心，本於自悟，了知心之原性本清淨無染，猶如初生嬰孩之心，未曾為物質世界所迷惘。世間諸境緣本無是非好醜，吾人所覺種種差別，實發於自心。圓覺經云：「此覺心本性清淨，因何染污？……一切眾生，自無始以來，妄想執有我、人、眾生及壽命，認四顛倒為實我體……是故當知，有愛我者，我與隨順，非隨順者，便生憎怨，為

憎愛心養無明故，相續求道皆不成就。「心雖爲習染所熏而闇晦，其清淨本體未嘗不存，密嚴經云：「世間悉是心心法現，是心心法以及諸根生滅流轉，爲無明等所變異，其根本心堅固不動」是也。心若復歸本性，則光潔如秦鏡，物來則應，物去不留，於外界光怪陸離諸妄境，無所攝感，更不爲所累，萬法於心中皆平等。

伏心之「伏」，非鎮壓之意，而是以遣相而斷除我法兩執，使心無所住。大般若經云：「如來之心，不住諸法，以諸法不可得故，蓋法之自起，必有所本之心。」涅槃經云：「凡言住者，名爲色法，從因緣生，故名爲住，因緣無處，故名無住。」金剛經云：「應無所住而生其心。」無所住即無相，生其心即實相，故又云：「若見諸相非相，即見如來。」心除迷執，則諸妄象亦滅，唯存真心，無所不徧，此所謂如來廣大性智究竟之義。起信論曰：「心外無境界……即復此心，亦無自相，念念不可得。」善伏其心者，不上提，不下壓，妄起覺即起，覺起妄即離，煩惱即菩提。清代儒學者談道隆著「明心篇」云：「吾人悉心之原，即明心之所放，放其心矣，則洞洞焉心如道如一體，心乃明矣……君子之於其心，能如鏡乎？如鏡之明，觀照於事事物物，將不爲其所亂，不爲所亂則慧之發，發於心而得其道矣。」與佛家所言自心本清淨同爲一理。

心之調伏，實非易事，須經一番工夫，克己鍛鍊而成。孔子四十不惑，至七十而從心所欲，心達不爲外物所困之境，共歷三十年之久。明儒王陽明自記云：「在南都時，有私怨陽明者，誣奏極其醜詆。始見頗怒，旋自誓曰：此不得放過。後掩卷自反，俟其心平氣和再展看，又怒，又掩卷自反。久之，眞如飄風浮靄漸無芥蒂，心不爲毀謗所動。嘗告學者：君子之學，務求在己，毀譽榮辱之來，非惟不以動其心，且資之以爲切磋砥礪之地。」以王陽明之精練修養工夫，尚需經三省始能自伏其心。伏心之難由此可見，蓋必須省責自己，從智慧中醒覺出來，孔子學而不厭，孟子倡盡心，宋儒主持敬涵養，皆以盡乎此心之寬容爲目的。善伏其心者，能容萬象而不生執，「山河石壁無能障，恆沙世界在其中」（悟性論），其心柔和順善，和光同塵，遇逆境時毋需作強忍而能處之泰然。

心有眞妄之別，眞心即眞如，妄心即無明。大乘入楞伽經云：「自性清淨心，意等以爲他，彼所積集業，雜染故爲二。」清淨之心乃眞心，受染之心爲妄心。般若部諸經，屢教調伏其心，即此妄心。大乘起信論所言法者，乃衆生心，心攝一切世間及出世間諸法，依此心以顯示摩訶衍義。又分眞如體相爲生滅二門，由一眞心染淨之因緣而生諸差別境界。眞心即如來藏之心，眞如性中心無一法，性無生滅故；世人心中出现千萬差別，心常變易故，由無差別而起差別故，名爲妄念，即生滅之心也。實則法隨心生，本無所生；法隨心滅，亦無所滅。心若受制於物，則生種種虛妄，其實物本無支配心之力，心反有遣物之能，所謂「心持世界去，心拘引世界，其心爲一法，能制御世間。」（雜阿含經卷三十六）凡夫之心沈溺於形象世界，隨物流轉而失却調伏。心若失調，則萬理皆昏，沛然莫之能禦。涅槃經云：「心輕躁動轉，難捉難調，馳騁奔逸，如大惡象；念念迅速，如彼電光；躁擾不住，猶如獼猴。」大寶積經曰：「心如狂象，蹈諸土舍，能壞一切諸善根。」成唯識論樞要云：「有爲由心起，由心起染淨法，勢力最強。」失調之心具有如此強猛勢力，可使人失去理智，不顧後果而作暴行。語云：一念之差鑄成大錯，小不忍則亂大謀，皆出於心之失調。世人之普遍心失調爲肆意洩發脾氣，以致損害康健，得罪親友，嚴重者可自毀前途及危害別人，即使須臾之失調亦可闖大禍。心若能伏則身自無苦，惟世人之陷重執者，不但不能調伏自心，更企圖強伏他人之心，例如迷執一種謬誤主義，且強逼他人信從，結果自心陷貪瞋癡三毒而被諸妄境所困及造出種種惡業。而爲昏庸暴君者，更劫持衆庶，乘權張勢，以逞其虛誑、暴戾、凶狡、弒逆之狂欲，使生靈盡受塗炭。

人凡作一事，必先有意念，佛語名爲「思」（梵語 *cetanā*，俱舍論卷四：「思謂能令心有造作。」）作惡事，先起惡念，心若能調伏，則惡念亦消，迷執亦除。熊十力云：「佛家學問……在玄學上，本其證會的眞實地而說法，因破盡一切迷執，確給予人類以無限光榮。」（十力語要卷二，答唐君毅書）佛教對世界之偉大貢獻即在於此。故伏心正意不僅是果證菩提之道，且是天下道德實踐之本。