

# 扭轉逆境、淨化人生的 七個心靈法則

◆ 覺心法師

法鼓文理學院佛學系碩士班



在人生路上並非每個人都會走得一帆風順。在無常的生命中經歷起伏、順逆、成敗、榮辱等等相對的境界是正常的。可惜許多人在面對人生種種不如意事時，由於缺乏佛法正見和正行，只能不由自主地隨着當前的逆境、煩惱、業力流轉下去、繼續在痛苦中輪迴。

大概十年前，我在一所佛教會遇到一位年輕的沙彌，他約25歲，法名恆謙。有一天，他撥電話給我，語氣很急又帶著深

深的哀傷，請求我去看顧和幫助他，他似乎面對著很嚴重的苦難。「請放心，我馬上來！」放下電筒，我飛快地往他的住處駛去。打開他的房門，房裡黑漆漆的，只見他帶著哀傷的神情，低著頭坐在椅子上。「師父，您沒事吧？」他支支吾吾，說不出一句話。等他將臉抬起，我一看，嚇了一跳！我心想：「怎麼會這樣？」他全身的皮膚龜裂，臉部尤為嚴重！此時，他娓娓道出從小就承

受了許多的病苦，他還患有一種奇怪的皮膚病，輕微的時候全身的皮膚外層會一層一層的脫落，嚴重時則全身的皮膚破裂，猶如旱災時土地龜裂的情形。

那天起，我每天負責到餐廳購買有機便當給他。過程中，還帶他四處尋訪名醫，可惜他每每吃了一、兩帖藥，看病情沒什麼起色就失望地另求名醫。輾轉見了十來個醫師，可惜都沒有耐心長時間接受治療。同時也見過

不少德行兼具的法師大德。醫生和大德們都說他患的是業障病，除了吃藥，還要勤求懺悔、修諸功德才能夠痊癒。一位德高望重的老師父苦口婆心勸他：「您過去的惡業很重，所以你一定要在心地上用功、每天至少要真誠拜佛懺悔三次，兼持戒、修福。若您真的依教奉行，三個月必有成效。屆時我將收你為徒，幫助你修行，照顧你一輩子！」儘管眾人都想助他一臂之力，他對於善意的叮嚀卻無動於衷，寧可繼續過著自憐自哀、四處奔波的生活，也不願意禮佛懺悔、行善積德。

我出家後的第三年，曾經再次遇見恆謙沙彌，可惜他的性情和病情依然一成不變。此後，我們失去聯繫，他至今生死未卜。

以上這則生命故事讓我們可以明白當一個人沒

有正知正見、沒有訓練與淨化自己的心，當生命的考驗或業障來臨的時候，心力總是敵不過業力，任何的善言都聽不進去，更提不起力量勤修戒、定、慧以轉化煩惱。只懂得不斷地向外尋求救濟與加持，若得不到幫助就怨天尤人或自暴自棄。最終，就只能一生又一生地隨業流轉！

在面對各種諸如生死疾病、生意失敗、貧窮困苦、家庭糾紛、婚姻破裂，或人際問題等苦難時，我們該如何超越？佛法中關於三世因、緣、果、報法則教導我們：人生的種種逆境、痛苦、煩惱乃由我們過去所累積的惡業成熟為因，加上我們無始以來的無明習氣與外境互動為緣而產生的。在過去的惡業、身心的無明習氣、外在的境界三者交涉之中，只要其中一個因緣發生變化，當前的境界

也會隨著改變。在這三者中，我們唯一能夠掌控與改善的，即是自己身心的無明習氣，而它們來自於我們生生世世養成的心念模式。因此，改善與淨化固有的心念模式乃是轉化生命中種種痛苦與煩惱的唯一之道。

在佛教經典裡有七個心靈法則，教導我們如何改善心念模式，不但能夠讓我們向內轉化內心的煩惱，更能讓我們向外化解種種的障礙和苦難，進而讓生命獲得淨化與昇華，達到真正的幸福、快樂與解脫。它是唐朝的悟達國師在經歷了一場千年怨業之後，所撰寫的《慈悲三昧水懺》靈文中，給世人留下的七個寶貴心靈密碼。這七個心靈法則是：

### 第一，常存慚愧

發現他人所犯的錯誤是我們經常做的一件事情，而反省自己的過失卻

是很少人辦到的事。煩惱的人總是認為錯誤和問題都出現在他人身上，自己乃是無辜的受害者，別人應該為我們的痛苦煩惱負責。其實煩惱來自於內心的執著。當我們執著了別人的一句話、一個動作或一件事，心裡就產生了許多負面的情緒和感受，它們不斷在心中盤旋。為了將它們驅逐，便造作了一系列與貪瞋癡相應的習性反應，結果傷害自己和他。因此，印光大師勸勉學佛人須「靜坐常思己過，閒談莫論人非」。當我們痛苦煩惱時，應該回觀返照自己的心、反省自

己的行為。只有知道自己的過失與不足，才會心存慚愧、改過向善，並原諒他人的過失。此是轉化煩惱、朝向生命覺醒的第一步。

## 第二，深明因果

面對人生種種逆境時，我們總會心有不甘，覺得老天不公平，心想：「我一生都沒做虧心事，為何苦難偏偏降予我？」會如此怨天尤人，是由於我們沒有明白三世因緣果報的法則，因此無法承擔逆境。佛教所說的因緣果報貫穿三世，當前的苦難以過去的惡業成熟為因，

以現前的煩惱習氣、妄想分別執著為緣，加上外在的不如意境界，三者和合就會導致痛苦。既然痛苦是自己造成的，就得勇於承擔，而且還要致力於轉化自己的煩惱習氣、放下內心的執著，隨緣消舊業，莫再造新殃。如此，過去的惡業能漸漸地獲得淨化，煩惱痛苦將逐漸止息，未來則會越加光明美好。

## 第三，生出離心

把事情看得太真實往往是煩惱的根源之一。殊不知人生只不過如夢幻泡影，夢裡的一切不外是無常、苦、空、無我。事事物物、人我是非、榮華富貴、得失成敗不過是水上泡，速起速滅毫不真實。因此，我們當時時觀照這些生命的本質，發出離心，出離內心幻化的妄想分別、出離如夢般的人我是非、得失成敗。當我



們從這種種的執著中出離時，便能體會「若無閒事掛心頭，便是人間好時節」的清涼與法喜。

#### 第四，發菩提願

面對障礙和痛苦的人，心力往往非常脆弱。此時，若能將心量擴大，思惟眾生與世間的苦難，並真誠地發願：「願我承擔了這份痛苦之後，一切眾生不必再承受同樣的痛苦！」如此，不但不會再為自己的逆境自憐自哀，而是感到自己所受的痛苦煩惱有其崇高的意義，猶如為自己的心注入了一股強大的能量，與諸佛菩薩「但願眾生得離苦、不為自己求安樂」的大慈悲心相連接，自身的痛苦煩惱就能相對減輕。以慈悲為本的菩提心是非常柔和而有力量的，擁有它便能夠安撫自己與他人的一切煩惱與傷痛。



#### 第五，怨親平等

人類大部分的煩惱來自自我保護的心態，為了證明「我對你錯、我好你壞、我是你非」，內心出現種種比較、分別、嫉妒、批判的念頭，進而產生人與人之間的種種爭吵、糾紛和鬥爭。順我心意者就是親家，逆我意者便為冤家。人永遠飄蕩於貪與瞋的兩邊極端，因此內心永無安寧之日。其實人人皆有佛性，而真理存在於每個人的身心之中，因此人人皆平等，再剛強難調的眾生也只因一時的無明煩惱而犯錯罷了。我

們應該對存在於每個人身心之中的真理深深致敬，用慈悲與平等心看待一切人、事、物。如此便能從貪與瞋的泥沼中解脫，時時處於一片祥和之中。

#### 第六，念報佛恩

一般人在生活中感受不到佛法的珍貴與受用，往往必須面對一些逆境和苦難，才懂得思惟及體會佛法。佛陀說「苦聖諦」，苦怎麼會是聖諦（真理）呢？佛陀曾說：「我只教導苦，苦的原因、苦的止息，以及滅苦之道。」因此我們必須感

恩「苦」，因為「苦」讓我們能夠體證佛法真理。更要感恩佛陀，他找到了滅苦之道，並留傳給我們，讓我們有機會到達滅苦的彼岸。若我們能夠時時念恩、報恩，就不會為人生中許多無關緊要的人事起煩惱，而是爭取時間，勇猛精進地內修外弘，積極幫助眾生離苦得樂、走向菩提大道。

能夠把以上六項心靈法則掌握並落實在生活中，就能時時處處轉化煩惱與逆境，甚至在生死關頭依然保持信心、光明與祥和。在這方面，一位佛友以他的生命做了最好的

典範。

大學畢業那年，一位和我一起學佛的同學——子榮，突然與世長辭，讓我惋惜不已。他是中文系最優秀的學生，從小學佛茹素，深得師長和同學們的愛戴。由於品學兼優，獲得教授們推薦前往新加坡國家大學中文系碩士班繼續深造，並獲全額獎學金。前途一片光芒的他，依照入學手續到醫院做體檢，可惜報告一出，是個青天霹靂的消息——他患上了末期骨癌，醫生們都束手無策。接下來的三個月，子榮必須在醫院接受化療。然而身體不但沒

有起色，而是一天天地惡化，直到他難以說話和行動為止。子榮在這期間一直念佛、懺悔，更發願未來生生世世出家修行、弘法利生，以報佛恩、父母恩。他身體雖痛，但內心依然祥和，沒有一句埋怨、也沒有一絲毫的無奈和絕望。有一天，他用了很大的努力開口呼喊父母親：「爸媽！帶我回家……我要出院了……」母親心疼地問他：「你會辛苦嗎？」深懂因果道理的子榮答曰：「不，不辛苦……我歡喜受！感恩你們，感恩一切因緣……」出院後七天，子榮帶著微笑離開了人間，身邊的人都默默流下許多感動與懷念的眼淚。

子榮確實把以上六個心靈法則：慚愧懺悔、明因果、出離、發願、平等、念恩，實踐得非常徹底，因此才能在生死關頭依然處之泰然。他用自己



的生命為我們現身說法，告訴我們無論身處任何苦難之中，只要擁有因果的正見，並以正確的心態面對當前的苦難，就能達到「身苦心不苦」、「境隨心轉」的境界。

如果我們想要徹徹底底地扭轉逆境、淨化人生，必須回歸佛陀最核心的教導，觀照與體證「一切法緣起性空」，因此我們必須學習最後一個心靈法則：

### 第七，觀罪性空

我們所造的惡業是緣起性空的。追根究柢，造業的根本原因是內心的無明顛倒（將幻有的人、事、物當成永恆、不變的實體），繼而對外境苦苦愛著，最後造作了貪瞋癡業，當業力成熟就得承受其果報。然而果報有其時間性，最後亦隨因緣的變化而滅去。持續照見身心與諸法的緣起無自性，就



能從根本的無明中解脫，進而放下對諸法的執取、停止造作惡業。此時，生命中縱有障礙出現，內心也不再生起貪瞋煩惱，時時活在慈悲、智慧與安詳中。例如佛陀神通第一的阿羅漢弟子目犍連尊者，由於過去生中曾以殺害之心毆打母親，因此多生累劫都面臨被人毆打致死的惡報。今生雖遇佛聞法，得證阿羅漢，過去的惡業依然讓他在弘法的路途中被外道活生生打死。可是他的內心沒有怨恨，只有慈悲與安忍，身苦而心不苦。

一般人由於不知慚愧、出離與感恩，不明因果、自私、怨親不平、執著諸法為實有，因此只能隨業流轉、落入惑業苦的惡性循環中。然而，若我們能夠時時憶念並實踐以上七個心靈法則，我們就能改善和淨化自己的心念，時時處處化煩惱為菩提、化怨恨為慈悲與原諒。屆時，一切的逆境得以轉化，我們的人生必定朝向光明、幸福、自在與解脫。◎

本文為榮獲二〇一五年慧炬大學院校佛學論文及文學創作徵文獎金佛教文學創作組佳作