

# 談談八風吹不動

林崇安

八風，又稱世間八法，《佛地經論》卷5說：「世間諸法，略有八種。一、利，二、衰，三、毀，四、譽，五、稱，六、譏，七、苦，八、樂。得可意事名『利』，失可意事名『衰』。不現誹撥名『毀』，不現讚美名『譽』；現前讚美名『稱』，現前誹撥名『譏』。逼惱身心名『苦』，適悅身心名『樂』。」此中，於背後誹撥是『毀』，於背後讚美是『譽』；於面前讚美是『稱』，於面前誹撥是『譏』。面對八風，一般人的心理反應是，對正面的「利、譽、稱、樂」會生起貪心；對負面的「衰、毀、譏、苦」會生起瞋心，結果一直被八風吹動而不能脫離痛苦。

禪修者如何才能不被八風吹動呢？《增支部》8.6經中，佛陀說：

「多聞聖弟子於利生起時，彼如是思擇：

『對我此為利之生起，此為無常、苦、變易之法』，彼如實了知。於衰生時，彼如是思擇：『對我此為衰之生起，此為無常、苦、變易之法』，彼如實了知。……利永盡其心而不住，衰亦永盡其心而不住。……彼不順於利，不拒於衰。……」（其餘的毀譽、稱譏、苦樂也一樣面對）

此處指出，禪修者要先訓練思擇力，確認八風是無常、苦、變易之法；經由勝解，八風不能占據他的內心，因而對正面的利、譽、稱、樂，不起歡迎之心；對負面的衰、毀、譏、苦，不起排斥之心，最後達成解脫了生、老、病、死、愁、嘆、苦、憂、惱。

八風中的苦、樂生起時，禪修者可依據「受念住」的教導來修行，佛陀說：

「比丘感到樂受時了知：『我感到樂受。』感到苦受時了知：『我感到苦受。』感到不苦不樂受時了知：『我感到不苦不樂受。』……」

禪修者如此面對感受，安住於觀照感受的生起、感受的壞滅，以及感受的生起與壞滅。最後，他現前覺知到：「這是感受。」如是唯有了知，唯有覺照，而不執著世間的任何事物了。

如果由於八風而生起了貪心、瞋心和癡心時，禪修者可依據「心念住」的教導來修行，佛陀說：

「比丘了知『有貪的心』為有貪的心，了知『沒有貪的心』為沒有貪的心；了知『有

瞋的心』為有瞋的心，了知『沒有瞋的心』為沒有瞋的心；了知『有癡的心』為有癡的心，了知『沒有癡的心』為沒有癡的心；……」

禪修者如此隨觀貪心、瞋心和癡心的生起、壞滅。最後，他現前覺知到：「這是心。」如是唯有了知，唯有覺照，而不執著世間的任何事物了。

總之，想要八風吹不動，必須培養如理作意的思擇力和念住，看清八風的真相是無常、苦、無我，因而才能放下對利衰、毀譽、稱譏、苦樂的執著，而不被八風吹動；也可知道，不經一番努力，想要不被八風吹動是很難的。