

轉欲為德

捨離煩惱不是易事，與其白費心機，倒不如想出利用煩惱之法，把一切事物看成是美的、聽成是美的、想成是美的，就自然做到一切境是至真至善美……

聽見心靈深處傳來低語，有些莫名，些許領悟和感動，在瀰漫著喧囂雜沓的都市叢林裡……突然！渴望清新，渴望聆聽先知們的提示，於是，來自書籍中的文章映入眼簾時，亟欲渴望付諸文字，將心靈悸動與感受，流瀉於字裡行間中……

偶然間，有機會欣賞一篇藝文，內容雖簡短，卻刻劃出生命中的種種宿命論與價值觀，總以為人世間的情愁莫非尚有其因緣，而這種相遇相知的緣啊！竟是千年的修煉、百年的磨折，才換得短暫的相契。於此，似乎有感於時空無情與短暫，真是所謂「愛是虛幻，情是滅」！

常看到「萬緣放下」四個字，自己似乎頗不以為意，甚且認為是一種難



◎ 蘇雅芬

以付諸的事，因為那必須要將執著層層剝離，理想主義要放下，意識形態要放下，一種我執、法執要放下，而且是在非刻意下完全拋開。

為此，「萬緣放下，一切無礙」，又是如何的際遇？一直以爲「放下」之後必會經歷什麼都不能做、什麼都抓不到的狀態，內心充滿了深沉絕望，那是進入意識的底端，一切掏空了，不能執著了，像是大海行船卻沒有停泊的港口。後來才漸漸明白那是一種境界，當我們能從絕境中活過來後，一切都改觀了，也似乎了解什麼是「無所求」。

人，有時必須做不斷反觀的修行過程，斷絕外緣之下，心就變得透明起來，能清楚察覺每一個意念的翻飛鑽升，然而切勿刻意去止念，只要靜靜觀照，妄念似乎會逐漸塵落。如此將欣然發現不要刻意和意念分裂，允許它的升起，觀其本來面目，自然能立刻轉化，當然那種境界乃是有待修

持的功夫呀！

慢慢地，我們體會到當一切事物了然明白，一如心的明晰，將會發現原來修行與意念力無關，其實是非常自然輕鬆的，同時亦不能將修道當作成就來看，這種「無所求」的心也就是修道最重要的態度。因此，我們可以斷言：「修行是不分時段，永無止境的探索歷程」。今日得道、修道亦能體會「佛法難聞，人身難得」。所以更應該珍惜難得的人身和有限的生命，多行善、修道、學佛、修行。

爲此，亦常聽到「煩惱即菩提」這句話，人假如把一切慾望都消除，難免變成空殼……如蛇、蟬等所蛻下來的皮之虞。煩惱使人做出種種不該做的事，而宗教觀認爲因爲有煩惱，才會走上得悟之道。

煩惱本屬負面，該如何活用才能成爲正面力量呢？世尊所言「八正道」是基本法。

世尊在鹿野苑面對五位修行者說法時「八正道」是：（一）、把事物看得正。（二）、把事物想得正。（三）、說得正。（四）、行得正。（五）、生活過得正。（六）、努力得正。（七）、心朝正的方向。

（八）把心放正而不動搖。

全部付諸實踐很難，也許想想就知難而退，可先選擇前面三項來實行，經常看得正、想得正、說得正，經過一段時間努力，後面五項自然能做到。

上述的「正」是指合乎道理和倫理，同時合乎「諸行無常」和「諸法無我」的真理。事事順著這個真理去看、去想，就不會有「自我爲中心」的行爲和態度，會用客觀的眼光來分析自己，與身邊所生各種現象相應，自然會把自己的心看得清清楚楚。

有一次，世尊問兒子羅埃羅說：「人們爲何要照鏡子看自己的臉？」兒子回答：「是想看自己的臉淨或不淨，和觀看善惡之相。」世尊點頭稱道：「對！就像照鏡子察看臉的淨或不淨，人要自我觀察身、口、心之所行，身爲一個人這是很重要的事。」

爲此，淨心之道亦是轉煩惱爲菩提的真正實踐功夫吧！自然能將慾望一一剝削，德行自然展現於外，而達乎真正轉欲爲德的真功夫，亦是身爲修道人應有的典範與準則。