

## 生活中煉心

學生輔導組 張文耀心理師

「煉」這個字，在「教育部國語辭典簡編本—網路版」中的解釋是這樣的：用火燒或高溫加熱等法，使物質去掉雜質，變得精純或堅硬。例如：煉油、煉鋼、煉丹鍛燒。基督信仰中認為人都有原罪，佛教也認為人心皆有毒，有時簡單地說有貪嗔癡三毒，有時又將之細分為貪嗔癡慢疑五種毒。不論其名稱是罪是毒，其來源是先天遺傳或後天習得，談的應該都是人的惡習和惡念，而持續不斷的自我修正、自我鍛鍊，才是實在的脫縛之道。換句話說，人應努力去除內心的雜質，使真正的自我呈現出來。

不過，我們從字典的解釋可以瞭解，自我修正的過程並非一蹴可幾，而是經由日積月累，鑽木出火的方式逐漸完成的，改變的過程始於小小的自我調整。老子道德經中說：「合抱之木，生於毫末；九層之台，起於累土；千里之行，始於足下。」(註1)如果強要短期見效，不但內心的雜質去不掉，甚且過剛易折，雜質更形增加，最後功敗垂成。

煉什麼？心者無形無象，廣時遍滿宇宙，窄時難容針尖，捉摸不定，卻又時刻影響著我們，好像一個管不住的孩子一直在我們身邊作亂。遇到順境就高興，遇到逆境他就生氣，而我們也習慣由他來主宰我們的生活。但是你可知道，在我們生氣或高興之時，還有一部份的我們是知道自己正在生氣或高興的，知道這一點，就是改變的開始，因為我們對自己其實是有掌控力的。「李鳳山養生之道」一書中有幾句話：「我們應該用

『八面玲瓏卻無心』之態度面對人生，自己就像一面鏡子，觀照外境、觀照自我。印在鏡中的只是外界形形色色的投影，對『本我』沒有絲毫影響。」(註2)能夠掌握住這部分的自己，就會發現自己的情緒、想法、感受、腦中畫面，就像電影一般，一幕幕地呈現，也一幕幕地過去，還流不息，沒有實質。

何處煉？六組壇經中有幾句話值得我們在生活中細細咀嚼：「苦口的是良藥，逆耳必是忠言，改過必生智慧，護短心內非閒。」(註3)不論大小事，只要不圓融之處，就是可以檢討改進的地方。有時我們會認為自己已經做到最好，甚至出現得理不饒人、理直氣壯的反應。其實，自覺完美反而形成一種束縛，無法採納他人的建議，更造成人際關係的緊張與衝突，自己也無法更上層樓。得理饒人、理直氣平，才有利於自己與他人的持續進步。煉心之處，即在日常應對中，不在山高水窮處。

怎麼煉？壇經中這幾句話更是樸實親切：「他非我不非，我非自有過，但自卻非心，打除煩惱破。」(註4)「但向心中除罪緣……除邪行正即無罪」(註5)。聽聞他人的不是之處，應自警惕不犯，而不是打聽八卦，暗傳是非，結果惹來一身風波煩惱。我們應該反求諸己，求諸內心，在遇事遇緣的各種狀況中，努力調整自己。真正的喜樂，不是表淺的快樂，而是持續煉心後安穩踏實的感覺。

※附註：

註1：老子道德經第六十四章

註2：李鳳山(民90)。李鳳山養生之道。臺北市：商周出版。

註3：六組壇經疑問品第三

註4：六組壇經般若品第二

註5：六組壇經懺悔品第六

~ 學務處關心您 ~