

做自己生命中的主人 (一)

● 熊琬

壹、前言

從三個實例說起。

一、了凡四訓的啟示：

袁了凡，明代江蘇吳江人。名黃，字坤儀，初號學海。自幼好讀書，博學廣知，無所不通，舉凡天文、象數、河洛、律呂、水利、兵政、堪輿、星命、岐黃、句股等，均能精密研求。明神宗萬曆年間進士，曾任知縣、兵部主事等。早年銳意功名，但因命運屢厄，遂棄官家居。曾著有《了凡四訓》而聞名於世。其書敘述他的一生。自遇孔先生給他算命，一生的吉凶休咎無不一一應驗，毫不爽失。其後，每逢科考，名次先後，皆不出孔先生所算者。甚至如廩生有獎學金可領，經過一陣波折後，竟升格為貢生，仍如孔先生所算，九十一石五斗滿了其數，分毫不差。始徹底相信「進退有命，遲速有時，榮辱生死，都有定數」。真是「萬般皆是命，半點不由人。」於是，至南京近郊棲霞山拜見了雲谷禪師，並向之請教。禪師說：「你被人算定，不曾轉動分毫，豈不是十足的凡夫。」了凡問：「定數可逃嗎？」禪師說：「命由我作，福自己求。」並引用孟子說：「求則得之，捨則失之。」以及《詩經》所言：「永言配命，自求多福。」《書經》：「天作孽猶可違，自作孽不可活」。以為孔先生算定你不登科，無子，這是「天作之孽」；猶可得違。今當盡力擴充德性，力行善事，多積功德，這才是自己所造的福。既說「趨吉避凶」，足見天命豈是有常，否則，吉何可

避，凶何可避？「天難諶，命靡常。」「命由我作，福自己求。」《了凡四訓》中有，「立命之學」、「改過之法」、「積善之方」、「謙德之效」等。其積善立命之道有十條：善有真假、有端曲、有陰陽、有是非、有偏正、有半滿、有大小、有難易，其中有幾微之辨，非明智者莫辨。其所以用「了凡」二字，蓋取「了脫凡情，優入聖域」之意。

《孟子》曰：「生於憂患，死於安樂。」《老子》三十三章：「知人者智，自知者明，勝人者有力，自勝者強。」《老子》五十二章：「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。」《老子》廿四章：「自見者不明，自是者不彰，自伐者無功。」《老子》三十三章：「知人者智，自知者明，勝人者有力，自勝者強。」《老子》四十章：「反者道之動，弱者道之用。」任何事情往往要從正反面兩看，正面是從反面激發出來的。如槍炮火箭威力之所以強大，正是反作用力的所造成的效果。《了凡四訓》給我們的啟示是：

- (1) 聖賢豪傑人中龍鳳，與其說是天生而成的，不如說是困頓的命運中篩選出來的！
- (2) 與其說是他們的智慧過人，不如說是特殊惡劣環境、嚴苛挑戰鑄鍊而成的！
- (3) 人不能安排命運，必被命運所安排。人不能創造自己，必被他人所創造。

二、露意絲茜的真實故事

《生命的重建》，是一個有血有淚的故事，主角露意絲茜一生中屢充滿悲慘、絕望，甚且罹癌，而竟於六個月後治癒。

(一) 一出生的悲劇：

露意絲茜出生十八個月，父母就離婚。繼父的性情殘暴，五歲時露



意絲茜就遭年老醉漢所強暴失身，童年在學校也遭到歧視。如她自述：「我大部分的童年，都在忍受身體和性的虐待。」其悲慘情形就可知了。

（二）成長的悲劇：

少年時因沒培養一點自尊心，隨意獻身給關心的人，十六歲即生了個女兒。母親也因受不了繼父的虐待，而一同離開獨立生活。但留下一個妹妹（繼父的親生女）。後來的日子，因自卑而自暴自棄，只吸引到毆打且虐待的男子。在潛意識中一直認為自己只有被虐待的份，所以常接受那些行為不好的人，也就因為思想的不正確，總吸引同樣的男性來到身旁。

（三）婚姻的悲劇：

曾在紐約當了名氣很大的時裝設計模特兒，並且幸運的嫁給一位人品不錯，學歷很高的英國紳士。當時蠻以為這美好的一切可以永遠保有，但不幸的也許由於她的自尊與自信心並沒有相對的提昇，對方有所不滿。那位英國紳士，竟愛上另一個女人，絕情的離去。此次的打擊更是創鉅痛深，非筆墨所能形容。

（四）命運的喜劇——參加宗教科學會

命相家曾預言露意絲茜在秋天會因某件小事影響後半生。其後她真的因參加宗教科學會而改變一切，並進入一所校規嚴格——不准抽煙、喝酒、吸毒的大學，因接觸佛教而開始每日靜坐四次。畢業後，開始作講演，幫助求助的人，並著書，名為《醫療自己的身體》。

（五）癌症的嚴酷考驗：

命運之神要再度的考驗她。此時竟得了婦科癌，小時受性虐待長期累積憤怒不平，發生毒素，長期侵襲細胞，使之失其正常功能，然後形成癌症。她知道：如果按照醫生醫療方式只有一再被支解肉體，直到無可支解。而根本醫療的方法，唯有清除導致癌症的心理系統，那就根本不需要動手術。她選擇在心理上一心向佛，並要求醫生

給她三個月時間，用醫藥以外的治療方法。首先用腳部反射法，每周三次，連續作了兩個月。此外，比以前更愛自己。佛法讓她體認到，她要喜愛別人，也要勉勵自己，並且做很多善事。她認為過去就因為沒有寬恕別人，才會導致癌細胞的產生，侵害到身體。今必將隱藏的憤怒都消除，走上慈悲喜捨的人生，並開始試圖漸漸在內心中化解對父親的責怪，而以悲憫心理去想它。更學習素食，排除過去因飲食不當而積累在體內的毒素，連同將不當的思想所製造的心理毒素清楚盡淨。如此六個月後，一經檢查，竟然身體沒有癌症的跡象了。

「基於這次親身的經驗，給了我更新的人生價值觀。我更證明了一點，只要肯去改變慣常的不良想法與行為，則一切疾病都可以治好。我生命中最好的經驗，即是有些看似悲慘的事，反可能因禍得福。」最後，她做了某家中心的主持人、醫生及導師。生命充滿了愛與希望。並且發願盡形壽為人群服務，永不休止。

她有一個名言：「如果我這一生，只是不停的怨恨和責怪男人，而不知改變自己的話，可能直到終身不斷的會遭到同樣悲慘的命運。」她給我們的啟示是：

- (1) 命運是弱者給自己的藉口，勇且智者不允許自己找藉口，他永遠在開創嶄新的人生道路。
- (2) 「天加福是逆來的」！所謂悲慘的命運，是上帝與佛菩薩給人最大的恩賜。它讓人真正看清自己，培養悲心的最佳機會。
- (3) 如果不改變習慣和思考方式，自己永遠要作命運擺佈的奴隸。就如作者所言：「只有自己不甘作命運的奴隸時，才能真正作自己的主人。」

三、老鷹蛻變的故事



（一）壽命長短的選擇：

老鷹是壽命最長的鳥類，一般可活到七十年，但牠們一生必須經歷一個重要的蛻變期，而不為人所知。即牠在四十歲時，翅膀沈重而飛翔不便，爪開始老化，難以掠食。此時牠只有兩個選擇：一是等死，一是蛻變。

（二）蛻變的過程：

首先牠得獨自棲息到懸崖上築巢而居。然後開始用自己的喙啄擊堅硬的岩石，讓牠的喙完全脫落為止，等待新的喙長出來才行。次用新生的喙將指爪一一拔出來，再等待新的指爪長出來。再次，用新生的指爪再將自己的羽毛一一拔掉。俟五個月後，新生的羽毛都長成後才算大功告成。此過程卻要有一百五十天的痛苦經歷。

（三）脫胎換骨：

老鷹經過了以上的蛻變，此時才算是脫胎換骨，才可以繼續翱翔三十年。這個例子說明新生需要脫胎換骨的過程。人都活在老舊的習慣與個性中，而渾然不覺。苦不經過一番蛻變的過程，怎能脫胎換骨以超越自我的極限呢？所以：

- （1）習慣、個性影響人的一生，但也支配了一生。然而突破習慣束縛的人，才是創造命運的人！
- （2）一個作家若不能推陳出新，必被讀者所厭棄。若一個人不能清除老舊的思想與習慣，也必會被時光所遺棄！
- （3）如果沒有敏銳的洞察力、反省力與意志力，絕對不能成為一個成功者。作家如此，企業家亦然，何況號稱為覺者的修行者？

貳、心理學——從原慾到本我、自我與超自我

原慾（Libido）：是一切慾望之來源，佛洛伊德認為原慾是「那

些包含在愛字裡的所有本能力量，它必須獲得施展。」又說「所有各種愛都是從人格的一個共同來源發展出來的。」那就是原慾。所以原慾包含著各種愛：性愛（Sex）的本能、自我的愛、對雙親子女的愛，以致友愛、仁愛，包括對社會國家之愛，甚至更包括對藝術、文學、哲學、宗教之愛。總之，原慾包括：色慾（性愛的本能）、我慾（自我的愛）、仁愛（對國家、社會、學校、家庭之愛）。色慾以發洩為出發點，我慾以利己為出發點，仁愛以利他為出發點。從可知原我為本我的根本，而自我與超自我均從原我發展出來。換言之，原慾為一切慾望或愛——不論是善與惡、私與公的原動力。如果順著原慾發展，則品格自然會往卑下處發展。如將原慾昇華，則人格自會向上提昇，往高尚處發展。總之，原慾不僅是一切慾望的來源，也當是生命的來源，也是一切善、惡，以至社會性利他，昇華的原動力。

一、原我（Id）：原我是最原始的我，它毫無保留地保存自己的本能慾望。它貪婪、衝動，常是違反社會；它是享樂主義，沒有理性與道德，桀驁不馴，它完全深藏隱伏在潛意識中，卻有強大的力量在支持著。如：吃、喝、拉、撒，飲食、睡眠、淫欲等生理之本能欲望俱屬之。就佛法言，此「欲界」眾生之習氣也。

就唯識言，它是深沈潛藏的我執中的「我愛」的業習——有我執則我痴、我見、我慢、我愛恆常相隨不斷。《成唯識論》卷四云：「此意相應有幾心所？且與四種煩惱常俱。此中俱言顯相應義。謂從無始至未轉依此意，任運恆緣藏識與四根本煩惱相應。其四者何？謂我癡、我見，及我慢、我愛；是名四種。我癡者，謂無明，愚於我相，迷無我理；故名我癡。我見者，謂我執，於非我法妄計為我；故名我見。我慢者，謂倨傲，恃所執我令心高舉；故名我慢。我愛者，謂我貪，於所執我，深生耽著；故名我愛。……此四常起擾濁內心令外轉識恆成雜染。有情由此生死輪迴不能出離，故名煩惱。」



二、自我（Ego）：若說原我是原始衝動的欲望，則自我是管控原我的力量。它是屬於社會性的，是社會化、文化教養的表現，自我是後天培養而有的。自我部分屬於意識，而部分屬於潛意識狀態。佛教戒律部分，是屬於發展自我的一種。

三、超自我（transcendental-ego）：超自我是原我、自我意識的超越。如藝術、文學、哲學則是屬於自我欲望的一種超越。它是原我的良知，原我是屬生理性的，自我是屬社會性的，而超自我則是屬於道德性、宗教性的昇華作用。它常是屬於潛意識的部分。

參、三種意識：

意識，是我們對自己自我意識到的，如我的姓名、出生年月日、住址，或正在說話、走路、用餐等。下意識，則是自己不能清楚的意識到的，如自己說話的口頭禪、語音變化、習性成自然的個性等。潛意識，則是完全不能自我認知及意識到的，它深藏在我們的心靈深處，可能在夢境中，或與心理醫師會談時，能被心理醫師挖掘出來。這三種意識，實際上所謂的「意識」，其實，也是受「潛意識」所影響的。就心理學言，不過是「潛意識」在操縱人，而不能知。

心理分意識為三層：即意識（The Conscious）即自覺層；下意識（The Pre-conscious）即覺前層；潛意識（Unconscious）即不覺層。而心理防禦機轉多半在潛意識中進行。從心理分析言，我們人類心理自覺的意識層只是冰山之一角，而冰山藏在水底之部分。也就是「不覺層」的潛意識佔絕大部分，甚至「意識」部分反受「潛意識」部分的操縱而不自覺。自「潛意識」學說提出後，早打破「理性支配人類行為」，卻認為「人不完全是他自己的主人」。故佛洛伊德潛意識學派的出現，對心理學之震撼蓋不下於日本長崎、廣島的兩顆原子

彈的威力。但就佛學而言，身、口、意三業的身、口二業，實際上是受意業影響的。這「意業」就是我們的習氣種子，全是潛意識，是不可思議的潛力量。

業，為梵語karma之意譯，譯為業、辦事、作法等。凡人的行為，以至起心動念的造作，都會在八識田中留下印象。成為一種潛勢力，這在唯識學上稱之為「業」。業有熏習的作用，經過長期的種現熏習，就會成為習慣，稱作「業習」。身、口的造作都是業。在身曰身業，在口曰口業，在意曰意業。身、口、意三業，造成人的行為、個性，名業力。業力是一種潛能、潛勢力，也是潛意識。

我人日常行為有其慣性，此稱為業習。人的習性有先天俱有的，有後天養成的。先天俱有者，稱「本有種」，是多生以來生活經驗熏習所成。後天養成的，則與這一生社會、文化、生活環境與教育背景等有關。先天、後天的習性養成吾人的性格，性格復支配我人的行為，又影響形成未來的性格。總之，業力是一種支配吾人命運的力量。梁啟超先生所著《佛陀時代與原始佛教教理綱要》有云：「業，……用現在的話來解釋，大約是各人憑自己的意志力，不斷的活動，活動反應的結果，造成自己的性格，這活動又成為將來活動的根底，支配自己的命運。從支配命運那一點來說，名曰業果，或業報。業是永遠不滅的，除非業盡——意志活動停止，活動若轉一個方向，業便轉個方向而存在。業果、業報決非以一期生命的死亡而終了，死亡不過是色身——物理所構成的身體，循物理的法則由聚而散。生命並不是純物質的，所以各人所造業。並不因物質的生命死亡而消滅。死亡之後，業力會自己驅引自己換一個別的方向、別的形式，又形成一個新生命。這種轉變形態名曰輪迴。懂得輪迴的道理，便可以證明業力不滅的原則。」這是說明業果、業報及生命輪迴與業的關連，頗為簡而易懂。☉（待續）