

學人云何降伏其心？

一、 解題

1. 出處：金剛般若經，長老須菩提白佛言：「希有世尊！如來善護念諸菩薩，善付囑諸菩薩！世尊，善男子善女人發阿耨多羅三藐三菩提心者，應云何住？云何降伏其心？」

2. 「學人」對無學位阿羅漢，究竟菩提而言。廣義，一切發心修學佛法的人，從人天道、解脫道、菩薩道，不論修學何等法門，從初發心，修行過程，未達成目標的行者，總稱為學人（與學界稱學有專精的學者為學人不同。）約大乘菩薩道，菩薩有凡夫菩薩、賢聖菩薩、佛菩薩三階；未成佛果前，處於因位的高低不等的菩薩，都可以學人稱之。如經文的如來善護念、善付囑，對久學而已入正定聚的菩薩，佛以善巧攝受，令契入甚深佛道，是謂善護念。對於初學未登地的菩薩，佛陀能善巧開導，時時叮嚀教誡，令不退菩提心行，是謂善付囑。不論新學或久學菩薩，儘管程度深淺不等，都是學人的地位。

3. 安住與降伏：約後期大乘，降伏妄心，安住真心，棄妄歸真，返本還元；轉雜染種子，成無漏種子，轉八識成四智。初期性空大乘，破邪即是顯正，緣起性空即是中道，破二而不著一。相對而言，有所得的妄執，必須遮破遣除；病除即是健康，離相無住，是為安住。「凡發大菩提心者，在動靜、語默、來去、出入、待人接物一切中，如何使菩提心不生變悔，不落於小乘，不墮於外凡，常安住於菩提心而不動？所以問云何應住。眾生心中，有種種顛倒戲論，有各式各樣的妄想雜念，這不但障礙真智，也是菩提心不易安住的大病。要把顛倒戲論，一一的洗淨，所以問云何降伏其心。」

二、 云何修行？

1. 古德法語：「佛說一切法，為治一切心，若無一切心，即無一切法。」法門無量，有八萬四千的形容詞。佛法如醫藥，為治眾生病，令離苦得樂；若世間無苦，眾生無病，則不勞佛陀來人間，佛法束諸高閣，僅供度藏或欣賞而已。既肯定世間多憂苦，人人有病，佛法即為世間全人類之所需要。

2. 佛法為淨化身心所必需。通常說，佛法是心法，為醫治心靈的良藥。約心為主導，意根為五根的主腦，身語之業由意發動而言，佛法是心學，修行即是修心。然佛法是色心緣起論，不偏於色也不偏於心，身與心、身心與環境互相影響。三學法門，「戒以淨身口，定以淨塵欲，慧以淨知見」即是此意。依大乘佛法，菩薩莊嚴

國土，以成熟眾生；外境對身心是有大作用的，為何在淨土裡，在身心的淨化之外，還含有社會與自然界的清淨，道理是很明白的。健全的僧團，是陶鑄聖賢的大冶洪爐；社會是一大染缸；坐禪要求閒居靜處，捨諸緣務；六和僧伽，於見和同解之外，還需利和同均，戒和同遵。在在證明色心緣起論的合理。

3. 消業障與斷煩惱：中國佛教徒對修行問題，特別強調懺悔業障、消除宿業，以達到業盡情空，解脫者的境界。從惑業苦三雜染說，苦報由惡業所招感，而業為煩惱之所發動。釜底抽薪，根本解決的辦法，是截斷煩惱流，勘破無明，滅除貪愛，即一了百了，眾苦解脫。縱然，「假使百千劫，所作業不亡」，但業力感果，必藉愛等煩惱的滋潤，如種子的發芽，需要水份等條件，否則緣缺不生，種子功能失效，如阿羅漢，「畢故不造新，生死更無緣。」

三、 修行道品要略

1. 道品通說：修行德目，人天道是三福行——布施、持戒、修定。聲聞解脫道為三學八正道（詳則三十七道品），菩薩道是依三心修六度、四攝法門。

2. 信願與智證：佛教為信行人，開導念佛等信願門；對法行人智增上者，直說修證之要——四預流支。這是依根性不同，而有重信與重智的法門。如實說，佛法是信智合一的，「信為能入，智為能度」，二者如鳥之兩翼，缺一不可。

印順導師法語：「學佛應以信心為本，自利利他為行」。但佛法的信心，稱為正信、智信，與一般神教不同。導師另一法語，說得更圓正：「深信三寶，應從正見中來；依正見而起正信，乃能引發正行而向於佛道，自利利他，護持正法」。又說：「學佛法以正見為先，有正見能起正信正行，內以淨化身心，外以利濟人群。尤須『知時知處』，適應時宜以弘法，正法乃能久住於人間。」

3. 念誦與慧學：中國佛教界盛行念佛、誦經為日課，其意趣應為啟信、修慧之方便。念佛、禮拜、懺悔、回向是為易行道；誦經代表聞、思、修的慧學。正見、正信、正行、正智，為佛法修證的方便；離此而空談心性，說神說鬼，即全與佛法不相干。印順導師所創的福慧道場，以念誦般若心經和普賢十願為早晚課，即是開示學人要福慧雙修，信智兼備之謂。他說：「以念誦懺悔培養宗教情操，安立於聞思經教慧學中，不求速成，以待時節因緣。」「人間佛教要略」一文，最後提出「修持心要」：（一）信——願、精進；（二）智——定、方便；（三）悲——施、戒、忍。

四、 結語

修學佛法即為「降伏其心」，例如三增上學，持戒以降伏身口毀犯的行為；修定、離五欲、棄五蓋，以降伏亂心；聞慧、聞法以樹立正見、降伏邪見；思慧以發正行，遠離惡行；修慧以定力助成般若，利刀斬亂麻，轉迷成悟，超凡入聖。菩薩道即以六度度六蔽，修福修慧，自利利他，證無上道。這是不可躐等的次第，真修實學的坦途。不論聲聞解脫道，抑為菩薩道，「方便有多門，歸元無二路！」

一般學佛人，急功近利，好大喜功；不依次第，不循正規。提倡頓悟成佛，當生成就的思想，行簡易法門，以求最大的成果。「三祇修福慧，百劫種相好因」，未免太迂緩了。正常道難成佛，易行道快成佛，有誰願捨易就難？難行能行，難忍能忍，捨身捨心，如何可能？

當知學佛以修學正見、正信為要務；欲息滅貪瞋痴，不具正見，無異緣木求魚。學佛為革命事業，為克敵致勝，當先明鑒敵情，敵人匿藏何處。同理，為斷煩惱，得解脫，務必時時覺察，正念現前，正見增明，觀照我見我愛等煩惱，如貓捉老鼠，巧用方便，克制煩惱，降伏其心，持之以恆，深信「精進道可成」！