

## 返聞聞自性

林雪紅

我住家樓上的鄰居要辦喜事，正在進行大規模的裝璜。兩個月來，每天從早到晚不斷地敲牆壁、鑽地板、拆隔間，發出驚人的噪音。兩個兒子正值放暑假，特別是剛拼完大學指考的小兒子，本想睡到自然醒以釋放累積多時的壓力，但是每天一大清早總是在陣陣「魔音穿腦」的噪音聲中驚醒。醒後，兄弟兩人心浮氣躁又無奈，天氣太熱也不想出門，於是，一個乾脆沉醉於線上遊戲以轉移注意力；另一個還加戴耳機聽 i-Pod 以遮蔽噪音，似乎只要遁入影像聲光的世界裡，就可以暫忘現實的喧鬧。然而，高分貝且持續的噪音，還是讓小兒子在網路酣戰之際忍不住嘀咕：「吵死人哪！到底要吵到什麼時候啊？」

噪音擾人還不只於此，巷口是兩條交通要道的交叉口。這幾年來隨著商業的繁榮，車流量愈來愈大，整日車聲隆隆，令人心神不寧。車馬喧囂也就罷了，最叫人不堪忍受的是人為的噪音。巷口的一家 24H 營業茶食館，由於風格獨特，吸引大批的年輕族群上門，每逢週末假日，越晚就越熱鬧。可嘆的是現代人不知禮儀規範，不懂自律，子夜時分尚呼朋引伴，呼盧喝雉。只要酒入愁腸，曠男怨女就藉題發揮，咆哮怒罵，糾纏不清。摩托車在深夜裡呼嘯來去，如入無人之境。幾年下來，低樓層的住戶多有睡眠的障礙。

年初，有一次身體極虛，肝火上亢，腦門轟然欲裂，即使服了藥也無法入眠。子夜已過，樓下那些茶客們依舊群聚於摩托車旁，恣意地渲洩酒後的情緒，聲浪直往上衝。我無奈起身，走出臥房，向下探望，看他們並無散去之意，又恰好看到陽台上擱著半盆水，我對先生說：「真想將這盆水灑下去，好讓他們知道，已經三更半夜了，還在吵人！」先生嚇得連忙正色阻止：「千萬不可以！現在的年輕人妳敢惹？到時候放一把火燒房子！」一語點醒心神怔忡的我。其實，我也只是口說罷了，哪有膽量那麼做？當下，反省自己不能密護根門，讓心向外奔馳攀緣，遇不可意境即瞋念不平，困在煩惱中，也真是夠慚愧的！

瞋恚是以違逆之對境為緣，由我執、我見而生起，是吾人受苦之主因。我因見到他人的「非法相」，不能安忍，讓心隨外境轉，生起瞋恚，此瞋雖屬「順理瞋」，但是仍會蓋覆清淨之心性，也障礙禪定。所以佛陀開示，應對一切眾生行「法緣慈」來止息；若是「諍論瞋」則應行「無緣慈」來對治。

瞋恚其咎為三毒中最深者，一切惡業皆因瞋心而發。故《決定毘尼經》云：「寧起百千貪心，不起一瞋恚。以危害大慈，莫過此故。」意指貪心尚有貪求善法、貪求智慧的傾向，而瞋恨如毒火只會燒盡功德林，且是墮三惡道的根由。印順導師開示：「大乘行果的心髓即是慈悲，離開了慈悲，就沒有菩薩，也沒有佛。」達賴喇嘛也曾說：「我的宗教就是慈悲，我不必有寺廟、不必有宗教儀式，只要隨時生起我的慈悲，寺廟就在我心裡面。」他悲智足履七十餘年，所實踐的就是佛教最可貴的特質：慈悲與智慧。我今既是發心志求佛道，就當師法聖者，時時依正知而住，提起正念，善護念清淨心，莫令瞋心危害修道的本質，障礙解脫之道。

由我執著於聲塵，合塵背覺，我再次觀照自己在面對境界時，內在的習氣衝力仍大，所以，一下子就落入慣性的惱怒思惟。這固然是受到無始以來無明業力的習氣所左右，但更突顯出我的定力未入功夫。意根遍了五塵，分別落謝影子，法塵最難破，故唯識學主張修行的下手處是在第六意識，因凡夫分別思惟心重，起心動念無非是造業，修心是修行的重要關鍵。

佛弟子應依聖言量作意，在心地上下功夫，用內觀的智慧，減少雜染的種子，當六根觸境時不起無明，不被外境拖著跑。唐朝無住禪師云：「聞無生滅，聞無去來。」他教學人了悟，聽聞的自性是由自己來作主，如此，心念就不會隨外境聲塵流轉而動念。歇下狂心則一心靜朗，身心若是清淨則所觀之境皆了然清淨，心內求法！毋須等待外境都清淨了，自心方能清淨！

寫至此處突然聯想到「昨夜夜叉心，今朝菩薩面」的詩偈，可見得「迷失皆因一念差」。如何「捨妄歸真」證得「湛然一片真

如性」，就是我此生最重要的功課了！