



## 讓華嚴禪教你如何改變命運

我們常說：「只有懦夫才會受命運的捉弄與支配，願意渾渾噩噩地過一生」。誰願意自認是懦夫呢？覺醒吧！其實命運只是一個賣弄小聰明的丑角，你不理會它就好了。讓我們告知你，從觀察自己的呼吸開始，當你把「注意力」放在觀察呼吸時，命運的陰影已逐步縮小，漸漸的它將會消失於無形，展現在你眼前的會是一座五彩繽紛的大花園，而主宰命運的原來是你自己。你可知道，這只是「華嚴禪」的第一課呢！

### 解鈴還須繫鈴人

透過禪修訓練，你安住在當下，注意力放在呼吸上，天塌下來也不要管，慢慢地你的心就可以平靜下來。當你的心緒穩定，澄澈如鏡時，就可以看到內在世界的野心勃勃、貪婪執著、瞋恨忌妒、衝突矛盾、對立分裂等等。一旦你能如實的觀照這些紛亂的葛藤，看清楚了然後，隨它去、放下它，解脫自在就離你不遠了。日常生活遇到的各種境界，都是自我觀照的機會，不要怪罪外境，如實觀照自心的真實面目，不給予多餘的批判、譴責、比較、合理化，那些妄念就會逐漸脫落。只要那些不切實際徒耗能量的妄念漸漸止息，心就變得單純而敏銳，充滿活力，你就可以在生活小事上全然的感受。那不帶成見、動機、目的性的警覺，會讓你用全新的角度去體驗這個世界，發現奇蹟，發現美，漸漸的你會感受到生活變得更有滋味。如實觀照、如實聆聽，擁有一顆「禪心」，你慢慢的就能感受到「平常一樣窗前月，才有梅花便不同」的境界。是你自己找來的煩惱，還得由你自己除去。

### 不用大腦，才能免除煩惱

在我們這個世間（佛經上叫作娑婆世界），從我們懂事開始，似乎就有很多問題等著要我們去解決。而每次碰到問題我們總是會說「我想想看該怎麼辦」，這就是動用「大腦」去解決問題，我們替它取個名字，叫「大腦取向的思惟模式」。這種思惟模式通常是狹隘的、單向的，最後往往變成鑽牛角尖。這種思惟模式通常並沒有真正解決問題，只是讓你得到短暫的自我安慰而已。

在華嚴禪的世界裏我們可以用「不去解決的方法」解決，也就是我不動用大腦去解決而它卻很自然的迎刃而解。只要回到佛的身邊，好好修行，告訴佛說：「我只會修行，不會解決問題」然後好好用功，菩薩和護法就會出動大軍去幫助你，過一段

時間後，煩惱便消失了。不要以為自己是國王，想盡辦法要去除煩惱，這樣只有徒增壓力，你一定會失敗。

朋友們，佛也好、菩薩也好、護法也好這些其實都是我們自性海中本有的珍寶，一樣也不用向外求。只要你願意，在華嚴禪法的世界裏，我們會讓你體驗如何穿透紛雜的思緒而漸漸看清煩惱的真面目。透過「攝心」與「觀心」慢慢的，你會看到煩惱是怎麼生起的，當然你也知道怎樣才可以不讓它生起了。

## 祈願我們儘快在生命的故鄉裏歡聚

### 修行從此開始

人人皆有呼吸，但都不能清清楚楚的了自己的呼吸狀況。你若真發心修行，先從認識自己的呼吸開始吧！就像呼吸一樣，我們每天一再的呼吸，卻不知有一個操作呼吸的東西存在，當然也不知道它是如何運作的。我們給這個操作呼吸的東西取個名字叫「呼吸身」，為了真正徹底了解「呼吸」與「呼吸身」是怎麼運作，我們就從最基礎、最簡單的「數息觀」開始。「數息觀」在原產地印度叫「安那般那」，到了中國我們給它取名叫「六妙門」，意思是可分六個階段依次修習。圓覺經說：「善男子，若諸眾生修於禪那，先取教門。心中了知生、住、滅念，分齊頭數。如是周遍四威儀中，分別念數，無不了知。漸次增進，乃至得知百千世界一滴之雨，猶如目覩所受用物。」就是這個我們一向不曾在意的呼吸，當我們知道如何運用時，扭轉乾坤，預知未來，易如反掌矣。就讓我們從了解呼吸開始吧！

### 邁向佛陀的境界

華嚴以「數息觀」（安那般那）為基礎，通過臨濟禪（大乘禪）的訓練，令我們的六根覺性完成恢復後，再依華嚴的「法界三觀」，透過「海印三昧」的呈現，將佛陀（釋迦牟尼佛）在菩提樹下所證得的境界完全展現出來。這些境界在華嚴經中處處可見，所以我們稱華嚴經為展現生命的大花園大華嚴寺則是生命故鄉的基地。朋友們，期待你踏上生命故鄉的大道，讓我們儘快在生命的故鄉裏歡聚。

節錄自：《華嚴禪簡介》中華民國佛教華嚴學會