

海雲繼夢法師開示

去除煩惱的 DNA

-- 不受二度傷害 --

病只是一種煩惱「相」，當它產生了，就把它放下，知道病了，就好。病是身體的病，身體在痛苦，為什麼要讓心理也跟著一起痛苦呢？身體病了，已經虧大了，你又把心理虧進去，那豈不是像北洋軍閥，打了敗仗，還要連南洋艦隊，也一起賠進去一樣莫名其妙嗎？我們損失了一部分，就到那裡為止，不要再讓它擴大、感染出來。

很多人在憂傷時，強忍著眼淚，不讓它流出來，不讓別人發現他的傷痛，看起來好像很堅強，可是離開群眾，他就崩潰了。這是一種道德、意識形態上的堅強，而非真堅強。真正的堅強，是自己能夠駕馭控制，不讓它感染出來。事實上，就是指一種自我訓練，可以讓自己堅強起來，不受到它的擴散感染，用現代的話講，即是「不受二度傷害」。

不如意的事發生時，就是一次傷害，你就讓它擴張出來，感染到其他層面，那就是二度傷害。我們絕大部分的人，並非禁不起原始傷害，而是禁不起二度傷害。緊張、煩惱會影響到生理的心理狀況，其實這種生理、心理的病變就是二度傷害。

一個人不論成功、失敗、如意、不如意，都要生活下去，人來到世間，原本是沒煩惱的，因為慾望無限，所以產生煩惱。又煩惱的原因是來自於：承接不如意、擴大不如意。自己找煩惱來煩惱自己，這是痛苦的根源。所以人人有本「煩惱經」。不同文化，有不同的煩惱，修行第一要領就是要「去除煩惱的 DNA」，不再承接煩惱、不要擴大煩惱，當壓力大時要勇於丟掉它，有境界產生，不接就是「悟」；若已發生了，不要讓它擴散，這就是智慧！

節錄自：華嚴妙海—第 75 頁。

【中華民國佛教華嚴學會】

空庭書苑有限公司出版。



修行的真正工夫

反觀現在的修行人，問他：「用功到哪裡了？」「不知道啊！」不知道就只能從頭開始學，師父也就得從頭開始教。所以現在教人學佛，比世尊那時不知要累上多少倍。世尊成就以後，跟他學的人都已經修到某個基礎，所以能夠一點即破。如今情況卻不可同日而語，本來以為大家都修得相當不錯才來聽我講經，結果，一問之下，很多人連基礎工夫也沒有，一說到打坐，連怎麼坐也不知道。

昨天就有人問了：「師父，你說坐下來後要深呼吸，我呼吸弄好後，就開始數息，數息後怎麼還有那麼多妄想？」根本就亂來嘛！我叫他先看「呼吸狀況」，看好呼吸的長短後，再按照呼吸的軌跡數一、二、三、四……這樣是避免他一坐下來就開始數一、二、三、四……若是呼吸跟著一、二、三、四跑，那就不對了。結果他一坐下來，就一直數，那當然就一直起妄想了。我問他數到哪裡去了？他說，我數到八百多啊！一數到十，他竟然數到八百多！

問題的關鍵就在沒有真正實修的基礎啊！真正的實修，小乘禪法叫「觀息」，即是觀察呼吸的

狀況，所以又叫「數息法」；大乘禪法則是觀心。人人都有呼吸，只是大部分的人都沒有察覺到呼吸的存在；人人都有心念，心會起作用，但多數人都不知心如何起作用。

心念怎麼生起的？心念生起後，就存在了，接著它會起「作用」，起作用後就結束了。若是心念不起作用，那心念來也沒有用。一個真正高明的人，是當心念起了之後就把它壓下去，不讓它上來，這厲害了！問題是我們的心念都是起作用後才發現，並不是心念一起就發現的，「觀心」的人一定要注意這一點。

例如，你察覺到自己很生氣，生氣時，「念」已經起作用了，念起之前就要看到了，那才叫「看念頭」。念頭生起、生起後念頭的存在叫「住」，生、住的作用叫「異」，也就是開始產生變化，變化後就消滅掉，則是「滅」。生、住、異、滅即是心念的生滅關係，修行的工夫即在此。

「樂阿蘭那行者」就是一直守住那個地方，心念一起「啪！捕捉住了！不要來吵，下去！下去！」使那個念頭不跑出來，這個叫「一念不起」；一念不起，頓超佛地。我們凡夫的念則是到處跑，不知道有幾千幾百萬念，如何一念不起呢？念，不但很多，怎麼起的更是不知道。

有些較有良知，較會反省、檢討的人，是念起、作用之後才察覺，察覺後便開始壓抑：「哎！不行，不能起作用！」像這種情況就叫「修養」。修養，是念起以後，使它不起壞的作用，但實際上念已經起了；修行，則是要讓念不起，二者差距甚遠，不同處即在此。若不懂得整個修行的過程，絕對無法進行這個工作。所以，要了解佛經，一定要有實修的基礎，否則絕對無法真正了解，而只能在文字上作解釋。依文解義不叫「佛法」，只能叫「佛學」，佛學就會有很多註解了。

最近有一本黃念祖寫的【無量壽經】的註解本，整本書都是引用「慧遠大師」、「曇鸞大師」的註解，並沒有真正屬於他自己的東西。像這樣的註解本是沒有生命的，只是將古人講的通通集合在一起，充其量不過是一堆知識而已，如此便毫無意義了。

修行的真正工夫乃從實修而來。透過實修，才

有可能捕捉得很清楚；由體驗當中所表達出來的，都是生命的花朵，生命的芬芳才能藉此流露。如果只是將古人所講的拼湊在一起，那有什麼看頭？不過是佛教知識，並非佛法。真正的佛法是帶領我們進入生命的核心，再由生命的核心起無邊的妙用。

每一個生命都是非常獨立、十分殊勝的，誰也不能蓄意侵犯任何一個生命。生命跟生命都是一樣的平等、一樣的偉大；每個生命都有成佛的可能性，只是現在仍是幼苗，所以你看不出來。各位有沒有到過「惠蓀林場」？那裡有幾個苗圃，種有很多「肖楠」樹的幼苗；肖楠樹長得很高大的，屬於紅檜一類，比紅檜還要硬，可是它們的樹苗卻都是小小的，很容易便被踩死。同樣地，我們現在也都是菩提苗，看起來小小的，有時甚至像雜草。但各位可別小看自己喔！就像樹苗，倘若經歷一千年的成長，便可成為國寶了。我們現在初發菩提心，跟前看起來不怎麼樣；但要知道，經過一番好好修行以後，你就是佛寶。

每一個人都具有生命的寶藏，只是尚未加以發掘、開採而已。全是因為我們用慣了大腦，將它污染了，而遺忘了自己的內在的寶藏；不懂得運用全方位的生命，而只運用到生命當中的那個大腦取向而已。我們提過，大腦取向會毀滅生命的人性部分，這並非說大腦對我們一點貢獻也沒有。社會的進步、物質文明的發達，全是大腦作用下的成果，只是它也產生了很大的副作用。現在的物質比以前豐盈太多了，然而人們卻感覺到愈來愈空虛、愈來愈無奈。

記得小時候，晚上的這個時間，大家會坐在庭院裡一起唱山歌、講故事。現在呢？高樓林立，對面住的究竟是什麼人也不知道，誰也不認識誰。以前的房子沒有這麼好，一碰上大雨天，屋裡也跟著滴滴答答下起小雨來，水桶、臉盆、碗公全都拿出來接雨。現在房子這麼好，人生卻危機四伏。為什麼？這都是大腦過度發展的結果，以致於讓我們的人性產生了極大的偏差。

佛法所說的修行，就是要我們真正的從根源修起，讓生命端正起來，恢復美麗可愛的本來面目。生命的芬芳、生命的花朵要如何讓它綻放出來，全看我們如何用功，如何去「轉」。

「轉」，不是用講的。你看別人都「轉」得很好，可是輪到你轉時，卻鏗鏘！又被彈回來了。所以，我們一定得在「觀心」這地方下工夫修行。故經文說：「以須菩提實無所行，而名須菩提是樂阿蘭那行。」因為須菩提的心都一直在「觀心」；心起，他就發現了。所以大乘的修法，叫「看念頭」。念起之前，那個才叫「念頭」。念起以後就存在了，存在以後會起作用。通常一般人「看」的是念起以後的作用，作用就是「異」，變異以後就「滅」了，若是那樣，已經是到尾端來了，我們應在前端時就要看到、捕捉到。最前端，念要起就「啪！」捕捉住，至於要不要讓它起作用，那倒無所謂。你要它起作用，就導引它；不讓它起作用，復原就好了。工夫在這裡，這叫「神通」。

一般人掌握不到那個念頭，所以往往念頭起了，存在了，還沒感覺，等到念頭要作怪才發現。不過，那也算是很有良知了，若還能再加以超越，就能開始邁向顛峰、超越顛峰！那就非一般人所能做到的，是大丈夫的行徑了！



生命的思考方式

一般人都是使用大腦傾向的思維模式，亦即用大腦思考。我們常說：「你想想看……」「你想」，基本上就是用大腦思考，用的是邏輯推理，然而生命的存在，有很多地方是無法用邏輯推理的。佛法是講生命，而非處世。處世，必須強調效率、生產力，以經濟學、管理學等角度來衡量，但佛法不著重這些。因此，佛法不教各位如何提高生產力和效率。如果「念佛」能提高效率，那大家通通站在工廠的機器前，只消不斷地念誦「阿彌陀佛」就好了。不可能嘛！這大概只有小叮噹的漫畫裡才有，現實生活中絕無可能。若你認為學佛是這樣，保證是迷信。正確的佛法絕不談這個，它談的是生命的價值、生活的意義；佛法告訴我們的是生命的思考方式，不是大腦的思考方式。

大腦的思考方式是什麼？簡單舉幾個例子。有

一則猜謎，樹上停一百隻鳥，被打掉了一隻，樹上還剩下幾隻？你會想，一百減一，不就剩九十九隻？這便是標準的大腦思考。想想看啊，呼的一聲時，其他小鳥不是全被嚇走了？由此可見，事實的存在是全方位的，大腦的運作卻是單方向的。一百隻，打下一隻，當然剩九十九隻啊！但事實並非如此，小鳥又不是掛在樹上的，牠有生命啊，你呼的一聲，不管打著了沒，所有鳥都嚇跑了。大腦是死的，生命是活的，對不對？由這個例子，各位可以體會到臨場感很重要。沒打過小鳥的人，就搞不清楚實際的狀況，此即大腦和生命的區別。

花的顏色有很多，倘若問你，花當中缺哪種顏色？你一定會從紅、黃、白……開始算，然後：「喔！沒有黑色的。」花的顏色一定很鮮艷、亮麗，所以按理應該找不到那種沒有精神的顏色。很多研究報告都說花沒有黑色，但事實上卻有黑薔薇，只是極少見而已。其實，應該是沒有綠色的花，當然有些含苞待放的花也許是綠的，然而一旦成熟開花後就不是綠色。為什麼？因為花和葉不同色；花並不是沒有黑色的，而是沒有綠色的。因為花和葉子若同為綠色，便難以區分，蜜蜂會找不到花蜜，蝴蝶也找不到花。

例如，聖誕紅的紅色部分，其實是葉子，但我們通常都當它是花，不會當成葉子。當它顯現紅色時，我們自然會把它當成花來欣賞。為什麼？因為生命的作用就是這樣。所以，在運用生命時，事實上是不思維的，它只是生命的一種「作用」，佛法講的是生命的存在，而這個存在會起作用，你若能清楚那個作用的狀況是什麼，那便是學佛了。

節錄自：海雲繼夢「解空」系列…
《非常金剛經》(二) 第三章 40 至 51 頁。
空庭書苑有限公司出版。
ISBN 957-29416-4-X

