

悲智雙運破除煩惱 — 聖嚴法師

有一次我去爬山，遇見有人帶著一隻狗，狗看到我這個老和尚，也許是陌生吧，就對著我猛吠，一面虛張聲勢，一面又害怕地往後退，身體不停顫抖，因為牠不曾見過身著僧服的出家人，便起了煩惱。為了安撫這隻狗，我輕聲地對牠念聲阿彌陀佛，並說：「不用怕！不用怕！狗寶寶你乖。」這隻狗就不吠了。

人類有煩惱的時候，往往也和這隻狗相仿。煩惱，來自於自我中心的膨脹和沒有安全感，兩者互為因果。因為覺得遇到了危險，為了加強自己的安全感，所以要虛張聲勢、先發制人，看來是自我膨脹，其實是膽小懦弱，驚恐害怕。

不論是金錢、愛情、事業、地位、名望和觀念，都是形塑自我中心的元素；人類在失去保障時，便會以攻擊的方式來保護自己，在這個過程中，他必須挖空心思和自然戰鬥、和人搏鬥、和周遭一切的情況拚鬥。很多人以為一旦占居高位，就可以安全無虞、高枕無憂，所以拚命往高位爭取。追求社會名位向上攀升的手段，現在人稱為「卡位」；但當你卡到高位時，想要扯你後腿、將你從高位上拉下的人卻又多得數不清，所以一旦登上高位的人，也沒有絕對的安全感。

近來發生全球性的景氣蕭條，人們不論有錢沒錢，都失去了財富的保障，導致人心惶惶。雖然現代化的社會有保險制度，不少人也申辦壽險、產險，但當大災難降臨時，這些保險也無法讓人的生命財產失而復得。投保火險，卻無法保障家園免於大火의 肆虐；保了壽險，也必須在你死亡的身後才能使家人受益。保險其實意味著不保險，這是人們沒有安全感的佐證。

事實上從古至今，任何時代都有大災難發生，也不可能沒有意外事件，戰爭、疫疾、天災、人禍更是未曾停歇。人類就是在與大自然的適應及掙扎中代代相傳下來的，所以生命中的自我只是一個過渡的現象，要遠離煩惱，就要認清這項事實。先撇開身外之物不談，人的身體本就是過渡的現象，《心經》上說：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」

「觀自在菩薩」就是觀世音菩薩，菩薩能以超越的智慧，因應身心問題。凡是不受環境困擾的人，就是觀自在，就能擁有觀世音菩薩的大智慧。以這種智慧，覺照到我們的身心，發現色、受、想、行、識這五蘊都是過渡的現象，不論在物質面或精神面都是空的；換言之，自我中心也是過渡的，也是空的。如果人們能具備這種智慧，洞察這些現象，觀察到身與心的現象都是幻有的，就能從所有的痛苦危難中，獲得煩惱的解脫。

為何一般人體會不到這種空慧？因為人們執著「我」的存在，認為自己的身體很重要，自我所擁有的東西最重要，一旦遇到利害得失的考驗，自我中心便受到困擾。倘使人們能將身體以及所有的財物名位，視為生命過程中的現象，本來

沒有，未來也會消失，巧妙地運用這付幻有的身心所構成的自我，以此來修福修慧、自利利人，那就是悲智雙運的菩薩了。

—摘錄自《人間世》