

## 隨時轉換主觀的感受

我們的身心是五蘊和合而成的，所以如果沒有「五蘊皆空」的智慧，就會執著五蘊所構成的自我，持續不斷地產生以自我為中心的妄念，為自己帶來很多煩惱與痛苦。

自我中心的妄念，是對自己的身體、想法、價值觀所產生的執著，這種執著有時會與客觀事實，以及環境裡的人、事、物產生對立，既然有對立，就容易發生磨擦、矛盾，並造成痛苦。在我們主觀的感覺上，好像事事都不能夠稱心如意，總覺得現實環境與自己的心意相違背，於是下雨時埋怨、天熱時也埋怨。其實，並不是外在環境有問題，而是我們總是執著自己的身體，因此無法和外在環境協調，而感到不舒服。

人們為了要消除不舒服的感覺、滿足自己身體的喜好，於是不斷地追求舒適的感受：嘴巴要吃好吃的食物，耳朵要聽好聽的聲音，眼睛要看好看的景色。本來口渴時只需要喝水就可以了，但是為了享受，講究一點的人就要喝好茶、喝各種飲料。人類的各種貪求沒有止境，都是為了保護身體的存在而產生無邊的欲望，為了滿足身體的需要，花費了太多力氣，反而製造了種種業因，有了業因就必須受報，為自己帶來許多麻煩。所以，身體就是製造痛苦的根源。

我們都喜歡涼快、柔軟、細膩、溫暖、輕巧的感覺，但是不可能總是處在這麼舒服的環境中。俗話說：「眼不見為淨」，只要耳不聞、眼不見，就不會受到環境影響，可見我們的身體所感受到的不和諧，其實並不一定是外在環境的問題，而是和內心的妄念有關。如果我們沒有自我中心的執著，雖然有身體，也不會與外境產生矛盾，就算發生任何問題，也不會覺得很嚴重。當身心與外境發生衝突時，轉變內心的「受」才是根本的解決方式。俗話說：「心靜自然涼」，當我們覺得太熱的時候，除了少穿一點衣服，更重要的是要讓心安靜下來，不要急躁，因為內心急躁會覺得更熱。如果心不能靜，可以試著誦念佛號，念佛能夠幫助我們靜心，就不會覺得熱得很痛苦，這就是心的力量。

如果不能夠調整內心的「受」，就會經常處於受苦、貪求的情境之中。貪求表面上好像是追求快樂，其實是建築在貪念之上的追求，這樣，永遠不會滿足、永遠不會快樂，反而會製造種種困擾與痛苦。

雖然五蘊中的任何一蘊，都會製造很多煩惱，讓我們痛苦不已，但我們不能為了避免五蘊熾盛之苦，就否定身體的存在。因為身體存在的本意是好的，也是讓我們求福、求慧的工具。只要能夠觀照「五蘊皆空」，就可以化解五蘊熾盛之苦，也能讓我們好好運用這個身體，為自己種福、培福，更進一步造福人群。