

善用念頭

／ 黃書琅

我們每個人都有念頭，除非往生了，否則腦筋裡隨時都會出現念頭，這念頭可以帶我們上天堂，也可以讓我們下地獄。什麼是念頭？念頭就是大腦裡出現的想法、情緒、記憶與畫面等等。這些出現在大腦裡的東西都叫做「念頭」。有些念頭會讓我們快樂、輕鬆，使我們感到人生多麼幸福、美滿；有的會讓我們失望、悲傷，使我們感到人生無奈、黑暗、無趣。我們的心情就是這樣，被這些念頭拉著走。

我們的開山祖師，如學禪師開示《普勸坐禪儀》時說：「在我們心中有一個佛心，與一個眾生心經常在對話，佛心說這樣做比較好，眾生心卻說應該這樣做比較好。」聽到老師父一段話後，我就開始注意，心中的佛心與眾生心是如何對話？

讓我印象很深刻的一次經驗發生在台北市。在台北有很多素食自助餐館，人很多，夾菜都要排隊。有一次排在我後面的人一直往前擠，回頭一看竟然是一位出家人，我馬上起了一個念頭，出家人怎麼這麼沒耐心？但另外又起了一個念頭，也許是後面的人推她的關係才會這樣，其實這也沒什麼要緊。但是這念頭還沒消失，突然看見她伸手越過我這邊夾菜，我忍不住地說：「有必要那麼急嗎？」講完後自己又後悔，每個人都有不同個性，何必讓人難堪呢？你看！就在這一剎那的時間就有那麼多的念頭。自助餐是可以任意取用，愛吃多少就拿多少，但是每次看到有人拿了滿滿的一大盤，沒吃完人就走了，心想這些人真浪費，要吃多少，才拿多少就好了，為什麼要浪費食物，心裡覺得很不舒服。

再者，台北的捷運很方便、乘車的人也很多，看到年輕人坐在博愛座上，忽視站在他面前的老人時，我就開始想：「現在的年輕人真沒教養，連這麼一點基本禮貌、愛心都沒有」，心裡很不舒服。但是有幾次當我走入捷運的車廂時，有年輕人馬上起來讓座，心裡覺得很高興，覺得這年輕人很不錯。但另外又起一個念頭：「即使人家讓

座，只要我們還能站就不要去坐，留給更需要的人坐，否則會養成希望別人讓位給你坐的習慣，如果有一天，別人不讓座給你的話，你會不舒服。」你看我們念頭有多利害，一下子讓我們痛苦、一下子讓我們高興。

不注意心中的念頭之前還沒什麼感覺，一旦注意，才知道自己內心的念頭非常複雜，每次遇到境界，也許顧忌太多、怕與人關係不圓滿、怕得罪別人，或者是為了保持形象，表面上都沒有說什麼，但是，內心卻充滿著批判、不滿、懷疑等等負面情緒。

對這種內心掙扎的音聲，那種感受非常清晰，並且漸漸的發現到，我做任何事情，內心經常出現不同的見解，自我評論。對別人的言行舉止、態度、甚至看新聞報導，在我內心可說是批評不斷、煩惱不斷。

在台灣親友很多、事情更多，面對別人的要求，曾經答應之後又覺得後悔，然後責備自己為何那麼輕易的答應。但也有不答應然後覺得後悔的，指責自己不夠大方，給人方便有什麼不好，又會怎樣？這些都是在內心的對話，表面上看不出來，但是我自己最清楚，全身都繃得很緊，與人談話，甚至聊天隨時都處在精神壓力很大的狀態，非常不舒服，所以常常感到頭痛。老師父說得太好了！我終於看到我內心的對話，也發現我內在的眾生心比佛心強很多。所以說指責別人容易，要看清自己內心最難。

美國有一位著名的心理學教授大衛·霍金斯博士（David R. Hawkins），他與獲得諾貝爾物理學獎的學者合作研究，發現念頭的變化會影響我們身心能量的強弱。他說：當我們發怒、怨恨、恐懼、驕傲、刻薄的時候，這種念頭會削弱我們能量，人會變得脆弱，不健康，生命缺乏動力，很容易受到環境所左右。但是如果我們心中抱著樂觀、主動、寬容、諒解等心念時，能量就會增加，對身心有很大的益處，身體會康健。霍金斯博士的研究發現，我們這個世界上絕大多數

的人都處在低能量層次，很多人都

不快樂。
所以如果我們要身心健康的話，一定要想辦法將負面念頭，如愛發脾氣、驕傲刻薄、恐懼妒忌等念頭去除。再將正面念頭，如主動樂觀、寬容諒解、慈悲等可以提高能量的念頭納入我們的身心，才能得到身心快樂。

那麼要如何才能去除負面念頭，又如何才能納入正面念頭呢？首先要學會看到念頭。人很奇怪，我們會向父母頂嘴、會跟朋友抬槓、夫妻鬭嘴，就是不會跟自己的念頭作對，每次念頭生起，我們都會照著做，從來不說 No，為什麼會這樣？因為我們相信我們的念頭是對的，但是我們沒想到這些念頭也是受別人影響而造成。心理學家說：人從幼年開始就會模仿身邊的人，看別人怎樣發脾氣，他就怎樣發脾氣；看別人怎麼樣癩嘴，他就怎樣癩嘴；看別人怎樣吼叫，他就怎樣吼叫。成人也是一樣，我們跟刻薄、愛挑剔、愛批判的人一起工作，我們也會對人刻薄、挑剔以及批判；跟愛妒忌、愛猜忌的人一起工作，我們也會妒忌和猜忌別人。但是如果跟有愛心、寬容心、耐心的人一起工作，我們也會對別人寬容和耐心；跟開朗、平靜的人一起工作，我們內心也會平靜、安詳。所以說我們的念頭與我們工作的伙伴、與來往的人有很大的關係，這叫做「薰習、薰陶」。

我們有太多念頭深植在我們的心中，那麼如何去除不好的念頭，增長好的念頭？我們要先看念頭。如何看念頭呢？可以在日常生活中觀察。

譬如我每次想喝咖啡的念頭一起，就會想這附近哪裡有咖啡店，於是就往咖啡店去，為什麼會這樣？因為我喜歡，也覺得很舒服。我們就是因為喜歡和感覺舒服，不知不覺中就養成習慣。養成喝咖啡的習慣不是壞事，但如果養成愛發脾氣、驕傲刻薄的習慣，不但別人受不了，自己也會造成不美滿的人生，所以要先看到念頭。當念頭生起時，只要看著它，不久它一定會消失，消失後又有一念頭會生起以及消失，如海浪一樣一波接一波。然後我們會發現念頭和念頭之間會有一個空隙（無念頭），這個空隙很短，不容易發覺，只要專心觀察念頭的起伏，慢慢的就可以看出念頭與念頭之間的空隙。隨著不斷練

習，這些空隙會愈來愈長，這表示我們內心的雜念較少，心能逐漸平靜、安住下來。

接著，我們要如何善用念頭來提昇心智及能量呢？

如果我們現在心中出現一個正面念頭。譬如阿公、阿嬤看到孫子來，感到非常高興、快樂，這時候就把注意力放在這高興、快樂以及對孫子的愛心上面。這份高興、快樂以及愛心的感受，能讓我們從頭到腳都感到溫暖，讓我們全身都充滿活力，這就是高能量的顯現。如果將這愛心昇華到看到別人的孫子也能像看到自己的孫子一樣的高興、快樂以及愛心的話，我們就會時常感受到心中常有一股「歡喜」的感覺，這就是善用念頭來增強自己的愛心及能量。但是話又說回來，如果孫子回去後，我們內心還在思思念念的話，那就是放不下，好不容易升起來的歡喜心與能量也會減少，那就太可惜了。

如果我們以慈悲心去幫助有困難的人，使人渡過難關，我們會感到高興、安慰，這時候我們就去感受那份歡喜、安慰的感覺，用這種感受來增強我們的慈悲心，來提高能量。如果我們能像佛、菩薩一樣以「慈眼視眾生」，以慈悲心來看待眾生，那麼看到我們的人就不會害怕、驚慌，也不會擔憂受傷害，而形成祥和的氣氛。如此，無論我們走到哪裡，那裡就是淨土。相反的，當我們發脾氣、生起懷疑心、驕傲刻薄時，這些念頭會削弱我們能量，使我們感到疲倦，所以當負面念頭生起時，我們看著它，不要隨它走、不要隨它起舞，讓它自然消滅，否則我們是在培養負面情緒。這負面情緒越強，我們的能量越低越弱，身體會不舒服，跟人講話會不耐煩，容易得罪人，人緣也會越來越壞，身體越來越差。

依佛經所說，我們從無始劫以來受貪瞋痴的影響，無形中養成計較、追求榮華富貴、以致於身心疲憊，過著不快樂的生活。上面所說「發脾氣、懷疑心、驕傲、刻薄」都是貪瞋痴所引起的，都是削弱我們能量的因素。古代祖師早已看透這點，留給我們很多的智慧法語與修行的方法，教我們如何去除貪瞋痴。

清朝乾隆皇帝到金山寺，看見長江有很多船隻來來往往，於是就問他身邊的老和尚：「你看這條大江，每天來往的船隻到底有多少？」

老和尚回答：「這麼多年來，老衲只看到兩艘船，一艘為名，一艘為利。」不論划船的人也好、坐船的人也好，不是為名就是為利在奔波，一語道出了人生的真相！不過一般人求名、求利也是一種促使社會進步的動力，並不是壞事，怕的是利欲熏心，不擇手段，見利忘義，造下惡業那就划不來。其實名、利都是生不帶來，死不帶去，終究還是白忙一場。修行人深深地了解這道理，所以修行人不同於一般人，他們所求是去除名與利、尋求開悟、了生脫死、普渡眾生等等做為修行人的動力。

五代後梁時期的布袋和尚有一首偈：「行也布袋，坐也布袋；放下布袋，何等自在。」布袋譬喻為煩惱。我們每天背負沉重的包袱（名利），行走也是背著包袱（為名利煩惱）、坐下也是抱著包袱（為名利傷腦筋）。一天 24 小時行住坐臥都在想事情、都在傷腦筋，都在為名為利而忙，連做夢也在想事情，也在煩惱、傷腦筋，如果我們能像布袋和尚所說，放下布袋（將名利等煩惱放在一邊），自然身心就會得到快樂、自在。

布袋和尚另一首偈：「我有一布袋，虛空無罣礙，展開遍十方，入時觀自在。」這裡所說的布袋是代表心，表示他的心如虛空一樣能容萬物，展開心胸遍及十方，任雲朵自在舒捲、任百鳥自由飛翔，他的心能包容一切、心無罣礙。「入時觀自在」，往內返歸本來面目，清淨無礙，不受任何念頭、情緒的影響，對內、對外身心安然、自由自在。

三十幾年前我們到大陸朝聖，在一寺廟的大殿看到一幅對聯：「一念不生全體現，六根忽動被雲遮」，這幅對聯使我感觸很深。「一念不生」就是「無所執著」，也就是布袋和尚所說的「虛空無罣礙」。但是六根一動念，就好像被雲遮蓋，看不清真相，被念頭拖著走，這句偈子給我很大的啟示。

法光寺屬於曹洞宗法脈的道場，曹洞宗的禪法主要是「默照禪」。「默」是指不受自己「內境」以及「外境」的影響，讓心保持安定的狀態，叫做「默」；「照」則是指覺知自己內心與周遭一切事物的變化，都很清楚，就是「照」。

前面所提「一念不生全體現」的「一念不生」就是「默」，就是心平靜；「全體現」就是「照」，對「內境」、「外境」都看得很清楚。布袋和尚的「虛空無罣礙」就是「默」、「展開遍十方，入時觀自在」就是「照」，展開則對「外境」看得清清楚楚、收攝則對「內境」也看得清清楚楚。

所以修行要先「默」再「照」，然後才能再進一步做到默中有照、照中有默。不過剛開始還是要先「默」再「照」，「心安定、心靜」才能「看清一切」。心要「靜」就要先學會「放下」，如布袋和尚教我們放下布袋（煩惱），才會自在，才有能力照見（看到）。才能看到老師父（如學禪師）所講的「佛心及眾生心」，之後才有機會去除眾生心，展現佛心、增長覺心、慈悲心、寬容心、善心等等，提高我們的能量，身心才會健康，人也會快樂。

我們無始以來養成許多正面、負面的念頭，正面念頭會增強我們能量，也能平靜內心的情緒，所以要增長正面的念頭；負面念頭會削減我們能量，也能擾亂我們的心情，所以應滅除負面念頭。

佛教我們「四正勤」：「未生惡法遮令不起，已生惡法速令永斷」；「未生善法方便令生，已生善法修滿增廣。」所以我們應該努力去蕪存菁，才不會枉費今生學佛。佛教注重因果，沒有努力修行的因，哪來成就佛道的果。既然來到法光寺，就是要踏上修行的道路，希望我們大家共同努力「善用念頭」來增長「善念」，去除「惡念」，勤練「四正勤」過著健康、快樂、無煩惱的人生。

