



满亚法师



转移被干扰的心情

学佛的目的是为了增长智慧，但，我们应该如何增加智慧?尤其面对境界考磨时要怎样运用智慧来处理?

我们若用执著的心想要增加智慧，将不可能如愿。惟有学习活在今天、活在当下，让昨天不干扰今天，并时时提醒自己充实地把握每一天，那么，我们本就具足的智慧即会自然表现出来。

智慧是不需要刻意增加的，我们之所以未能自我开发智慧，原因就像我们蒙住眼睛看东西或塞着耳朵听音声，必然是看得模糊、听不清不楚，情况如同月亮没有消失，它只是被乌云遮住，我们当然看不见月亮。

往往，我们会因为心被过去情绪所覆盖而无法觉悟到眼前一切现象，结果就不明；所谓不明就是错误的认识。

放下导致不专注的执著

我们误以为要去学习智慧、增长智慧，其实没此必要，重要的是要放下导致我们不专注的执著，因为，当我们不专注时，就不能明白真相；执著者显然当下心力不足，心是支离破碎的，现在没有存活在眼前。

凡夫一般都不容易做到不被人或事干扰情绪，因此，当我们的心情被干扰时，不妨即刻提起自己现在能做什么之力量，例如：我现在若生气某人的话，就得赶快让另一件事情发生，把自己集中到那件事情上，而不是要求自己原谅对方；一旦我们专注去爱另一个人，或专注做某件事情；帮助其他人时，自然而然就会离开刚刚的那个烦恼。

其实，在每一天的生活作息里，我们都在转移，例如，从家里到公司、从坐着到站起来、从上班到放假，我们都不断在成就一个学习放下的习惯、学习离开惯例，因为机械式的生活容易让我们不用心过日子，而只是盲目的重复某种例行公事。

很多人以为自己可以放下执著，实际上我们很难放下执著，但，我们应该执著善，不要执著恶；所谓善就是能够让我们增添力量的，所谓恶则是导致我们伤

心、沮丧者。

因此，当我们因为某一件事而生气时，就要创造另一件愉快的事情来平复心情；如果想起某个人就伤心的话，何不想另一个让自己欢喜的人？

我们不要勉强自己改变那放不掉的习惯，而要增加另一项；习惯、动作、方式、参与，自然就能离开过去的框框与包袱，如此，智慧自然就能开显出来。

智慧来自于用心，缺乏智慧者显然没有用心。

口述、满亚法师 笔录、何润霞
《南洋商报》06/02/2005