你是否善巧地处理你的苦受？

当我们经历身体的痛苦时，我们习惯性的反应是迫切地排斥它，想摆脱它，因为那是令人不愉快的感受。然而，真正令我们不愉快的根本原因不在于身体的痛苦本身，而在于我们潜伏的恒常和自我的颠倒想。我们总是认为，痛苦的感觉是恒常不变的，痛苦是属于一个自我的。于是我们忧愁，悲伤，哭泣，变得心烦意乱。因为这样的颠倒想，我们无形中了同时承受了两种苦受———身体的和心理的，这种体会犹如我们被两把飞镖一个再接一个地击中。

由于不知道解脱苦受的正确方法，很多人沉迷于感官享受，如毒品，性，酒精等，希望籍此摆脱痛苦的感受。在体验感官的享受之时，他们感觉愉悦和刺激，并很快沉迷其中，潜伏的贪爱也因此被激活。而贪爱的本质就是永不满足，因而他们变得越来越穷奢极欲，无法自拔。

一个好的禅修者，在经历身体痛苦的感受时，他不屈服于厌恶和邪见的习惯性反应。他反复观照“痛苦的感受只是痛苦的感受”，“痛苦的感受是无常的，是变化的”，“是因缘法，没有一个自我”。如实看到感受有如泡沫，迅速地形成并瓦解，他不执著它们。没有了执著，他不再焦躁不安。没有了不安，他摆脱了悲伤，悔恨，忧愁和绝望。他只体会到一种苦受——身体的，而不是心理的，他只是被一把飞镖击中。

由于知道解脱苦受的正确方法，他不追求感官的享受，因而潜伏的贪爱不会被激活。

你想免于被两把飞镖击中吗？

请明智地如理观照。

苦受只是痛苦的感受，是无常，是因缘法，没有一个自我。

善戒心语于正勤乐住禅林，槟城，二零一五年四月一日

网址：www.sayalaysusila.net | Facebook: Sayalay Susila Dhammatalks

免费流通。 保留所有文字和图像的专属权，只供非营利用途。