

“執著” 傷害人的 “理智和能力” 之科學研究 及我的一點體會

趙東方居士

2013 年 8 月 11 日於溫哥華金佛寺

諸佛菩薩、師父上人、各位法師、各位善知識：阿彌陀佛！

今天是 2013 年 8 月 11 日，星期天。在加拿大溫哥華金佛聖寺。今天輪到我來跟大家結法緣，我的名字叫趙東方。

事情是這樣的，前兩天，上個星期，我提出了一個問題，這個問題的起源在於我最近剛剛聽說一個學生在 SFU（Simon Fraser University）上了一個心裡課程，這個心裡課程的老師給學生做實驗。做實驗呢，然後得出了一個結論。他這個學生很隨意地跟我講這個實驗，得了這個結論。我聽了呢，也非常隨意，但是我突然間跟佛法聯繫起來了，聯繫起來之後呢，因為這個原因我又產生了另外一個問題，所以覺得講出來跟大家分享一下比較好。所以今天我就跟大家講一下這個問題。

這個實驗是這樣的，教室裡很多學生，二、三十人吧。然後老師在大螢幕上放了一個貼，照片是這樣的：螢幕中間有一個非常不起眼的黑色的點，然後周圍有很多非常鮮豔奪目的彩色的點，讓大家都集中精力看這個黑點。看得

結論就是，看一會就會發現周圍的彩色的點就不見了，你就意識不到那有周圍彩色的點，你只知道有這個黑點。這是一個實驗。

那還有一個實驗呢，就是螢幕上演電影，什麼電影呢？一群穿著非常鮮豔奪目的人在跳舞，跳得非常好，表演節目。這個時候大家都集中精力在看著跳舞，被這個跳舞所吸引：「哇！真好看！」這個時候舞臺的後面出現了一隻大狗熊，那個黑色的熊它就走過舞臺的後面，非常明顯。

但是結論出來了，這兩個實驗做完了。問同學，同學說「哇！真的，我們有一段時間只看到黑點，沒有看到其他的點。」然後，再問大家看沒看到狗熊？全班同學都說「有狗熊嗎？我們誰都沒發現舞臺上竟然有一隻黑色的大狗熊走過。」

就是說當我們人，當我們喜歡一樣東西，集中精力注意一樣東西的時候，隨著我們執著程度的越來越深，我們的判斷能力實際上是越來越下降。所以我當時聽完故事沒覺得怎麼樣。過了幾分鐘，我說「哎呀！佛菩薩教育我們什麼事都要放下，不要執著，那實際上就是免得我們的判斷能力、我們的理智受傷害嘛！」

實際上當我們執著一樣東西，特別喜歡的時候，我們的大腦會分泌出一種化學物質，正是這種化學物質來傷害我們的判斷能力。

研究人員發現：我們人對一些東西執著，比如說菸、酒、這個那個的，喜歡什麼東西的話，這所有當中對我們人殺傷力最大的是什麼？最傷害我們判斷能力的是什麼？研究發現，是人有邪淫這種事是對我們殺傷力實際上是最大的。所以我當時得到這個結論，我說「佛法真好，讓我們什麼都不要執著」。

過了幾天以後，就是第一天聽到法師講法的時候，我突然間又出來問題了：我們這麼喜歡佛法、研究佛法，這難道不也是執著嗎？這種執著實際上按照這種研究理論來推斷，我們應該也會傷害我們的判斷力，所以就把這個問題提出來了。當時大家就踴躍發言、集思廣益，非常好，熱烈討論。然後，有一位居士就提到了，他說「我們現在大部分都是凡夫，我們有七情六欲，我們要靠這種法執，這種對法的執著，來破我們的七情六欲。」然後又討論：那麼將來法執來靠什麼破？法執要靠發菩提心來破。

剛才上來講法之前那幾分鐘，我忽然間又想到了一個：我講這些有很多都是我自己推斷的，希望我起到拋磚引玉的作用，希望大家集思廣益。我剛才幾分鐘忽然又想到什麼呢？其實我們修行，儘管我們是凡夫，我們修行的每一個階段我想可能都是有一個硬靠法執來破七情六欲的過程，同時也有靠發菩提心；剛開始可能是發小的，然後才發大的來破法執的過程，然後不斷的每個階段每個階段都有這個步驟；然後到達佛菩薩的境界了，修成正果了，可能是完全都放下了吧？

最後我再用兩分鐘時間講講我兩個星期以前上奧利根我們的佛根地去參加禪修夏令營的活動。是一個星期五天，住六個晚上，住在山上帳篷裡。那個地方是一個當地人捐給上人作道場的，現在也是我們禪修的中心。一年舉辦一次這樣的活動。夏令營我今年第一次參加，我覺得非常好，跟大家分享一下，簡單分享一下。

是這樣的，我們禪堂在山上、山頂，那麼大齋堂我們叫 **Half Can**，就像個罐頭瓶子那種大房子，我們吃飯的地方是在山下。那麼從山上到山下的距離差不多是十分鐘到十五分鐘的路程。每天有義工管理三頓飯，晚上當然就睡在帳篷裡。每天就是想執著什麼也沒有什麼好執著的；網也上不了，電話也用不了。家裡你也不用擔心，就是沒什麼好想的。天天就是除了打坐呢、就是聽經啊、再就是吃飯啦，你想睡覺？開始我的目的就是好好的享受大自然，就是去睡覺，後來我發現，實在是不捨得睡覺。聽經太有意思了，坐禪也非常有意思。你看看天、看看藍天、看看樹，在那種純粹大自然的環境，非常非常地貼近你自己。

在這種純粹大自然的環境中，儘管我們條件非常方便，禪堂也是一個正當的一個房子，吃飯的地方也是煮飯什麼都有，三頓飯有人給你做，都吃得非常地好；但是它畢竟是大自然，不像我們現代化的都市這麼方便。自自然然讓我們想到了——像我，那幾天就是越來越想到了我們的祖先，甚至想到了北

京那種山頂洞人的生活。當然比那個好很多了，就是讓我們自自然然會想。然後想到上人當初到美國來，道場、各方面一定條件太艱苦了，不容易！一點點這麼建設起來，我們現在所做的努力，實際上也是給我們的後人、為他們提供一個更好的修行條件。在這種環境生活，尤其是生活了六個晚上，五個白天，有些東西是事先沒有想到的，自自然然在那種環境下就能夠想到。同時就發現人和人之間，包括人和大自然之間，實際上就是一種互相依存、互相相依為命（的關係），或多或少。這種體驗，尤其是對在家庭關係上，如果你的家庭關係不是那麼法喜的話，它從法的角度來講，特別讓家庭關係非常和睦，是一種法和睦。而這種法和睦，它跟世俗的和睦真的不一樣。它更究竟、更牢固、更不容易毀壞。而且法和睦比這世俗的和睦它就更容易達到那種和諧，那種志同道合的和諧。

最後說我離開那個道場的時候，那天星期六的早晨，我突然發現在那一瞬間，當然感覺不到，就是說怎樣，突然發現好像身上有一樣東西，只有一個，它就走掉了。我特別高興，我也搞不清，反正它是不好的、不健康的、不陽光的、給人帶來晦氣的這麼一樣東西它走掉了。我發現這五天，它把我的身、把我的心都清洗了一番，一種純粹的大自然。我不知道搞不清的、我不太會用那種專業術語來說什麼原因。就是說，當我意識到某一樣東西的時候，學到某一樣非常有意義的事情的時候，同時我心開意解的時候，實際上對我們人的健康非常有好處。我今天就講到這兒吧。

阿彌陀佛！