

如何頭痛時可以不煩惱

善登

冬天漸漸臨近了，深夜的寒意趕不去，我的頭痛伴隨著煩躁，就像開演唱會一樣，不停的翻滾。頸椎不適引發的神經性偏頭痛，醫生說，沒法治，疼了只能吃止疼片。以前家裡老人常說，頭痛不是病，疼起來真要命。我現在真真切切的感覺到了。

病的痛苦和平常的感覺，就是兩種對立，尤其是和大家在一起的時候，其他人都在樂呵呵談天論地時，自己腦袋裡面痛的就像敲鼓一樣，那種滋味，實在難以忍受。

每次頭痛來臨時候，我就在想，可能自己將來就是痛死的吧。哎！自己出家十年了，道業還沒個著落，要是就這麼死掉了，感覺太遺憾了。關鍵還

是英年早逝，更是覺得不甘心呢。於是我自己就在想，平常的那些經教，在痛苦面前，為啥都用不上？痛還是痛，什麼都不管用，還不如止疼片來的實際。到底是自己的思想出現問題了，還是佛法有問題呢？要是佛法有問題，那古來的祖師是怎麼成就的？要是自己的思想有問題，在痛苦面前，我們應該如何去面對呢？

回憶自己在禪堂住了許多年，然而痛苦來的時候，多半還是抓瞎的多。

一日，在禪宗公案裡面看見這樣兩句話，“汝若無心於外物，何妨外物常圍繞。”以前雖然經常聽這兩句話，好像有什麼感覺，但有一天，自己豁然覺得，因為我們有個執取的心，總是想排斥痛苦，這種排斥本身就是一種帶來的所有對治方式，都是煩惱心在做主導，用一種負面情緒去排斥另一種負面作用，會有效果嗎？

如何做到無心於外物呢？搜刮了一下腦海裡面的少得可憐的知識，於是我就學著用阿含經中，觀察緣起的無常性來訓練自己。痛苦是一種感覺，如果避免不了，就讓它存在吧。但是你可以在它存在的過程裏，觀察它的生滅，觀察它的起伏，觀察它的痛，真的只是痛，痛是一種感受，卻不是一種煩惱。既然痛苦本身不具備煩惱的能力，那麼我們因為痛苦所產生的煩惱，是否可以試著不和痛苦本身產生關聯呢？其實真的可以。痛還是痛，你可以選擇不煩惱。不去排斥痛苦，本身就不會產生對立。那麼痛這種感覺，只能作用於我們的身體，而不能作用於我們的精神世界。當我明白了這個道理以後，每次頭痛來臨的時候，反正我已經避免不了，那就學會接受它的存在，它雖然給予了身體上的痛，而我們內心可以不生煩惱。

如今，頭痛還是時不時出現在我的生活和學習中，我知道痛是真的痛，但是我可以選擇不煩惱。算是感謝它的存在吧，讓我還能看得見修道的路上，更多的是需要智慧的思維，更多的是需要修行的落實。

