「抓漏」SOP

文：孫O玲

104年7月25日，是禪修經論研習營的報到日，來到香光山寺覺得環境優美，空氣也好，還有一定要提的就是：素齋都好好吃唷！真是個安頓身心的好地方。四天三夜的研習營，感謝法師的帶領及許多志工的護持，讓我們能夠專心的投入這千百劫難遭遇的經典，且是第一部由巴利文直接翻譯成中文的注釋書，真得很殊勝。

這次的研習營中，我們學習到煩惱的類型，有機會把煩惱看得更清楚，而人生的煩惱探究起來，有一種大方向的雷同。有些生命中已遺忘的事或微不足道的瞬間，所種下的煩惱種子，影響性真的難以估計。一些順境中累積的欲漏、有漏、見漏，更是讓人有所警醒。這次研習活動當中，法師有次第的帶領著我們一步一步了解煩惱的形成，經文提到：「非理作意時，已生諸漏增長，及未生諸漏生起。」當我們學習去看自己是如何地非理作意時，煩惱的堅實感便開始鬆動。「如理作意時，已生諸漏斷除，及未生諸漏不生」，透過覺察自己正在煩惱，知道自己正在非理作意，把它看清楚之後，就可以練習如理作意，而達到煩惱斷除或不生的結果。偶爾，有時候以為自己好像沒什麼煩惱，原來其實是一種無明漏。

佛陀開示了七種斷除煩惱的妙方，這次研習營教了五種，像是學到了斷煩惱的SOP，學員在營活動期間，便在法師帶領下開始貼近自己的煩惱，先去辨識出煩惱的現起與漏的種類，一開始大家相當生澀，無不埋首苦練這「抓漏」的基本功。隨著課程進度，接著再一步一步的層層解析，走出煩惱陰霾，讓人直呼佛法實在是太偉大了！而且佛法的智慧原來是可以如此地生活化，並不像以前所認為的那麼「艱澀高深」，並且可以實際的運用在生活中的各個層面，幫助解除人生的困惑煩惱。經論的研習中，也剖析了自我，進而觀照生命歷程，煩惱的翻騰無所不在，只有透過不斷學習，來提升自己，擴展自己生命的廣度與深度。因此，想要把研習營中討論練習的表格架構帶回日常生活裡，時時來檢討自己，讓自己更精進不懈怠。

此外，原來煩惱可以事先防護，讓它不生。而且不同煩惱要用不同方式斷，沒有所謂「最好的方法」，以前一直以為「一定有一種方法可以套用所有的煩惱」，現在知道不盡然如此，只要能斷煩惱的方法都是好方法，都是最好的方法。平常生活也可以多練習如理作意。

今年學到五種「抓漏」的SOP真是太實用了，看起來很難理解的經文，在師父深入淺出的講解後，覺得很有趣，感謝法師辛苦及無畏地宣法。這些「斷煩惱技術」若能切實運用於生活中，真的是會漸漸解脫。但願大家都能繼續在生活中持續「抓漏」基本功，任何小小的漏都要辨識出來，透過如理作意進而超越它們，銜接明年還要繼續學二個重要的方法，屆時再好好切磋唷！