

苦惱中如何生活

明就仁波切

大家好。我在尼泊爾，正在閉關中。很開心有這樣的機會，在這樣一個疫情肆虐的時候給予大家一些教學。現在，新冠病毒在整個世界蔓延。很多我的弟子和朋友們都受到影響，起初在中國，現在擴及到歐美及亞洲其他地方的一些弟子們。如今這個病毒已經蔓延到世界各地。我聽到各種請求祈請、修法，特別是為了那些已被感染的朋友或弟子們。儘管我在閉關，但每天修持之後，我都會把每個人放在祈願中，特別是那些正受著影響遭遇問題的人們。我為他們祈請並將自己禪修的功德迴向給所有人。

這段時間的確對每個人都非常艱難，我們正在面對這個叫做苦的真理——「苦諦」。就禪修的傳統來說，佛陀所教導的第一個教法就是這句話：「比丘啊！人生是苦！」「比丘」是追隨佛陀的僧人弟子。「人生是苦。」這是很重要的一點：第一步首先要知道苦，去面對並覺知到苦。這是很重要的。現在各地都因為新冠病毒而出現各種問題，有很多受限、禁足，也造成糧食的問題。另外，一些人的身體健康也出了問題，從肺開始，然後擴散到整個身體。

在這樣的情況下，有兩件事很重要。就禪修而言，任何事情都需要保持平衡：見地，禪修，還有行持，這三件事必須取得平衡。在見地上，首先要知道苦是遍在的。當然，現在每個人都知道這點。而且，不僅僅是知道，還要瞭解苦的成因。當然，有些人現在身體上或行動上受到了影響，但主要的痛苦是來自於心。我們感受到焦慮和恐慌，而這會影響身邊的家人以及社會各界。要在見地的層面上找到平衡，重要的是要接受人生就像大海的波浪，因此我們說，「人生是無常的。」生命中有無數的起伏，但最重要的是不要放棄，要接受，然後放下，而放下並非放棄。同時，我們要運用智慧，覺知，和慈悲。我們都具備很多優秀的技能。我們有各種能力、各種力量，我們內在具備許多美好的特質。所有人都是如此。所以我們要盡力用上這些美好而且本具的智慧。盡你所能去解決問題，在自己的能力範圍內盡力而為。同時，內心不要太固

著於結果。不要執著結果如何，因為它是會起伏和變化的。如果不放棄，並且繼續成長，我們就可以把它當成一個學習的過程。就像我自己，我的生命中不時也會出現許多困境。也許很多人也聽我講過我小時候曾得過恐慌症。即使去了寺院出家，也不時有緊急的狀況和危機。在遊方閉關開始時，也因為食物中毒而差點死掉。人生時刻有許多起伏。但是……我從來沒有放棄過。我嘗試學習，不斷地去轉化。

我小時候曾聽我父親說，「如果你前往某個地方，途中走到了一個死胡同，被一堵高牆擋住去路，那麼你要做的就是摘下背包把它丟到牆的外面。」一旦你的背包丟到了牆外，你就得翻牆而過。或許直走過不去，但有其他許多方法可以幫助你穿越而過。因此，不要放棄。從見地上來說，要接受它是無常的。有時候有些事情我們是做不到的，這種方法行不通，但它並非唯一的方法。有各式各樣不同的方法，我們可以從中學習和成長，也能夠轉化這個問題。這也是一個機遇。

現今，我們正在經歷著痛苦。痛苦分為兩種：一種是「自然」的痛苦，另一種是我們所說的「自己造作」的痛苦。自然的痛苦包括生、老、病、死。這些都是自然的痛苦。有時候你無法改變它們，能做的很少；有時候卻可以做點什麼而轉化它們，當這樣的問題、障礙或痛苦出現的時候，你可以克服它。有時候你能夠找到解決辦法，但有時候卻找不到。

另外一種痛苦，我們稱它為自己造作出來的痛苦。它很有力量。它實際上是一種心的狀態，心製造出的痛苦。對我而言，我小時候有恐慌症，而恐慌是一種心的狀態。恐慌大部分是一種情緒的問題。但對我來說，主要的問題是對恐慌的恐慌，對恐慌的恐懼。我不喜歡恐慌，厭惡恐慌，那種感覺很強烈。我用了五年的時間才放下那種對恐慌的恐慌，對恐慌的厭惡。我嘗試找辦法解決這個問題。因為恐慌，我才去學習禪修。我七、八歲開始有恐慌症。當時不知道是怎麼一回事，但是到了八歲的時候，那年年尾，我開始感到很不舒服，心跳加速、流汗、睡不好，一切看起來糟糕透了。我害怕雷雨，暴風雪，還有巴士。那時我們坐的巴士是一種很大的車子，巴士每顛簸一下，就感覺心臟好像要爆炸一樣。後來在九歲時，我開始學禪修，而目的就是為了消除恐慌，因為我不喜歡恐慌。

我的第一位禪修老師是我的父親。他對我說：「不要試圖與恐慌對抗。你要說，『歡迎你，恐慌！』你要接受恐慌。」我嘗試這麼做。我說，「你好，恐慌，歡迎你！如果我說『歡迎你』，那你就不會再回來。」於是我的動機又變成了同樣的動機；我說「歡迎」其實是因為想要擺脫自己的恐慌。即使我試著說「歡迎」，我並不是真正地歡迎它。而是假裝歡迎它。不過即使只是假裝，還是對我很有幫助。我仍然禪修，但是恐慌變得更糟。那時候我在進行傳統的三年閉關，那是閉關第一年第一個月的時候。之後恐慌變得非常嚴重於是我考慮，「我是要留下來還是離開？」如果離開，我會覺得很丟臉，因為我已經告訴每個人我能夠完成閉關。最後，我決定留下來，而且真的想要接受這樣的狀況。我真心地說，「你好，恐慌，歡迎你！」我決定要跟恐慌共處，決心要學習如何跟它一起生活，以恐慌作為禪修的對境。

我用了三種禪修方法：覺知、慈悲和智慧，透過三種禪修技巧將恐慌轉化為覺知、慈悲和智慧。恐慌轉化為這三者。在覺知的禪修中，恐慌成為覺知的助緣，或者說恐慌成為了覺知。在慈悲的禪修中，恐慌成為了慈悲。在智慧的禪修中，恐慌成為了智慧。這樣的修持，我們稱之為「轉毒藥為良藥」，或叫做「自對治」：問題成為了解決方案。我真的嘗試這樣做，之後雖然症狀還在，但是對恐慌的恐慌，或說對它的厭惡和憎恨，那些都消失了。恐慌變成了我禪修的助緣。幾個星期後，恐慌就完全消失了。一般我會說自己很想念這個朋友。恐慌成了我的朋友和老師。我從恐慌學到了很多。現在我在這裡給予大家教學，也是因為恐慌。恐慌為我的生命帶來很多契機。

所以說，自心造作的痛苦是很強大的。比如說你身體有疼痛，那麼對疼痛的恐懼，或是不安，或是對疼痛的厭惡，其實比疼痛還要強烈。疼痛本身可以是快樂的因，也可以是痛苦的因；這取決於你如何看待它，以及你的心態。比如說你去做按摩，你會覺得痛一點是好的，它讓你開心。但是，假如你意外撞到了，撞到牆或類似這樣的意外，你就會覺得很不舒服，疼痛就真的變得好痛苦。因此，自造的苦來自於心，一種心的狀態。其實，一切的苦——我們說的苦——是一種感受。感受來自於我們的心，而心，從某方面說，是掌握在自己手上的。對此，你可以有很多方法去應對，很多方法去轉化。一旦你的心開始轉化，內在轉化了，進而會影響你的身體、你的行為、周

遭的環境，以及周圍的人，甚至整個社會。因此我們的心其實非常強大，非常有力量。

舉例來說，你現在正在觀看這段教學影片，你的心說，「好，我要看這影片。」接著身體行動，於是你走過去打開電腦、手機或其他裝置，開始觀看。一切都由心開始。如果心不想這麼做，身體就不會產生行為，你就不會聽到這堂課。而現在，你在螢幕前看著影片。等我講完課之後，如果你的心不說，「好了，下課了，關掉影片，我可以去……」——無論是哪裡——如果你的心不這樣說的話，你就會一直在這兒坐下去，一動也不動地像尊雕像。所以，心很重要，它影響著我們的身體、語言和行動。

此時，我們正經歷著大流行病，但有時我們的心會把它誇大了。當然，問題實際發生了；這是苦的真理。我們面對的各種問題的確存在，但同時，我們的心有時會把問題誇大。這樣的情況可能會影響到我們的行為以及心的承受力。有時過度擔憂無濟於事，甚至還會犯很多錯誤。所以有時候我會說要自在一點，但不要大意，不要不在乎，清楚看到情況的發展，試著接受，但不要放棄，試著尋找方法，試著轉化，和運用這個情況。如果前面出現一堵牆，你也許沒辦法穿過，你不能直走，但還有很多其它不同的方法。

這就是我們所說的「無常」。無常意謂著變化。無常有很多的可能性，有很多途徑、很多出路的機會——有各種不同的事物。我們要跳出框架來思考。不只是身體是如此，內心也同樣有很多鍛鍊的方式，例如：覺知、慈悲和智慧。我們能夠做很多不同的練習。我真的鼓勵大家找到這樣的平衡：放下，接受人生是起伏不定、是無常的，但不要放棄，試著轉化、找到解決辦法。試著盡己所能地去做，去幫助自己、幫助別人，也幫助整個社會。

之前說過的三件事：見地、禪修與行持，見地上，我們找到一個中道，不要太極端，也不要太松懈，這是很重要的。這是對見地的簡短解說。「不要太緊」，就是要接受人生是起伏不定的，就像股市一般。我聽說現在股市大跌，但未來還會漲起來。不要擔心，它一直會漲跌地變化著。人生就好像海浪，有起有伏。要接受這一點。另

外，「不要太鬆」。我們都有非常棒的能力、智慧、覺知、慈悲和潛力，所以試著去找到解決辦法，試著保護好自己，試著盡力地給予幫助。不只如此，也試著將問題轉化為覺知、慈悲和智慧。那麼，你就可以取得平衡。

有時候，我會遇到一些參與許多慈善公益也很有善心的人。其中有些人真的很想幫助他人，但當他們看到自己無法立刻產生效果時，就會覺得很有壓力。他們問我該怎麼辦。通常，我會告訴他們要找到平衡：盡我們所能去做，但不要執著結果。事實上，一旦我們找到平衡，就能夠更好地幫助別人。他們說這對他們很有幫助。不但你助人的能力會更好，而且你能夠更好地保護自己、善待自己。一旦能夠保護自己、對自己友善，你助人、善待他人以及保護他人的能力也更加強大。這就是雙贏——你贏，他人也贏。第一件事——見地——真的很重要。

現在我要講第二件事：禪修。有三件事，還記得嗎？我再次提醒大家：就是見地，禪修和行持。我之前提到有三種禪修技巧，或說轉化，接下來的幾週內，我會逐一介紹這些禪修技巧。你們有些人可能很久以前已經學過禪修，是很有經驗的禪修者，也有些人是新手，從未禪修過，所以我想從頭開始教。這對大家都有益，無論你是長期禪修者，或是初學禪修的新手，雙方都能得益。已經學過的人可以作為複習，我會以略有不同的方式來教導。而從未學過禪修的人也會受益。

要能夠轉化，就像之前提過的——能夠轉化焦慮為覺知、慈悲和智慧——首先我們需要我們稱之為「舍摩它」的禪修。「舍摩它」是梵文，中文翻譯為「寂止」。我們需要做一些準備。你無法立刻就轉化焦慮、疼痛與痛苦。如果你被感染了，可能會有疼痛、困難，或者是焦慮——各種身體、心理或情緒上的痛苦——因此要立刻轉化它是做不到的。首先，對於止的禪修，我一般會教三種方法：一種用呼吸，一種用聲音，還有一種是默念的禪修，就是在心中默念。那麼今天要教什麼？先用呼吸好了。你們很多人可能對呼吸禪修比較熟悉，那麼就用呼吸來做禪修。

通常我們說禪修的精髓是覺知。禪修的風格有很多，但基本上可以歸為兩類禪修風格。一種是「以對境為導向」的禪修，或說「以對境為導向」的風格，而第二種是

「以主體為導向」的風格。「以主體為導向」的意思是覺知更為重要。禪修的對境不太重要。這就是「以主體為導向」的禪修風格。另外一種是「以對境為導向」，意思是當你用呼吸作為對境時，呼吸就很重要。你必須跟呼吸在一起不能讓心跑來跑去；重要的是禪修的對境。這兩種禪修風格，我們的方式是「以主體為導向」，與覺知同在。主體是感知者，而對境是被感知的對象，所以我們的風格是「以主體為導向」。當然，我們需要對境，但對境不是那麼重要。之後大家對此會有更多的了解。

在這裡，既然我們採用的方式中主體很重要，那首要之事就是要知道覺知是什麼。禪修者通常藉由任何對境，例如呼吸，讓心認出覺知，與覺知同在。那呼吸就成了禪修的助緣。因此你要知道覺知是什麼。從一方面講，這很容易，因為覺知——如果你想知道覺知是什麼——它就是你的心，你自己的心，即是意識、知道或認知——基本上是這些。覺知就是知道——知道你看到什麼、想著什麼、感覺著什麼，或是做著什麼。能看到我的手嗎？可以，對嗎？那就是覺知。這外面有很多狗。我現在在尼泊爾，周圍有很多鄰居和狗。能聽到狗的叫聲嗎？那就是覺知。你聽到我的聲音嗎？如果你聽到我的聲音，那就是覺知。你知道自己所聽到的，所看到的，所想到、感受到，以及感知到的；基本上，那就是覺知。很容易的。現在你認出覺知了。這很重要。禪修的精髓就是我們所說的「覺知」。與覺知同在就是禪修的修持。

現在我要教你們呼吸禪修。在教導呼吸禪修之前，我先問大家一個問題。問題就是：有多少人現在正在呼吸？此刻當你正看著這段錄影時，你在呼吸嗎？如果你現在正在呼吸，請舉手。你們當然在呼吸。這是肯定的——大家都活著！所以你應該在呼吸著。有些人因性格不同，要用呼吸來做禪修，並不太容易，那可以聽聲音。此刻能夠聽到任何聲音嗎？可以聽到嗎？當然，你有耳朵，如果有聲音的話，你就能夠聽到，這是肯定的。你聽得到嗎？當然聽得到。那就是覺知。那就是禪修。做完了。其實你已學到兩個禪修技巧：呼吸和聲音。呼吸禪修就是你知道自己在呼吸——就這樣而已。而聽聲音的禪修，就是你能夠聽到聲音——那就是了。很容易的。一般來說，對於聽聲音的禪修，我們會說心跟耳朵一同去聽聲音，一旦你聽到聲音，耳朵聽到，心也聽到了。那就是禪修。當你呼吸時，心覺知到呼吸。就是這樣。

現在我們來一起練習。你可以選擇用聲音或是用呼吸；你自己決定。如果你能夠輕鬆地打直脊椎，那會很好，如果沒辦法坐直，也可以躺著。你躺下來的時候也把身體打直，就像我們所說的「吉祥臥」這種特殊的姿勢，身體向右側臥，整個身體保持平衡、放鬆。這也是可以的。你們有些人是坐在椅子上。如果你坐在椅子上，讓你的雙腳平放在地面，如果可以的話。這就是身體姿勢的部分。這裡有兩個重點。一是保持脊椎輕鬆的打直，不要太緊繃。你不用太擔心姿勢一定要完美。只要輕鬆地打直脊椎就好，坐或躺的姿勢——由你自己決定。接下來就是放鬆。第二個重點是放鬆身體的肌肉。放鬆，並且將脊椎輕鬆地打直；這是關於姿勢的兩個重點。

現在我們來一起練習。你自己選擇——如果你想要用呼吸做禪修，我們可以做呼吸禪修，或者做聲音禪修。那麼，哪一個比較好呢？我們兩種都試一下，好嗎？首先來嘗試呼吸禪修。保持身體輕鬆打直，閉上眼睛，就單純的覺知到自己的呼吸。無所謂你的呼吸方式是怎麼樣的——呼吸淺，或呼吸深，呼吸很容易，或者有困難，不太容易——都沒關係，自然就好。和心在一起，要做的只是知道自己在呼吸。你可以給呼吸上標籤。「我在吸氣，我在呼氣。」你可以這樣標註自己的呼吸。你也可以感覺一下氣息的感受。吸氣的時候，感覺涼涼的；呼氣的時候，感受到鼻孔周圍有暖暖的感覺。你也可以這樣做。或者有的人會看到呼吸有形狀顏色——那也沒問題。

【禪修練習】

好。覺得怎麼樣？當你的心去看呼吸的時候，或許出現很多念頭，像是對大流行病的擔憂，或是過去的事情——想到過去的經歷，或未來的計劃，例如待辦事項清單。我們一些人有很多待辦事項，對嗎？或者當你觀呼吸的時候，「噢，有隻狗在叫」，或者「有人在下面吵鬧」，「我感到暖」，或者「我感到……冷」——等等。有各種的嘰哩呱啦。這些都可以，都沒問題。這都是正常的。

這裡有很重要的一點。就像之前提過的，見地、禪修、行持——對於這三者，你都要找到平衡。這是中道。就禪修而言，重點是當你有念頭的時候，有各種嘰哩呱啦，或有焦慮，你應該怎麼做？不要試圖對抗或阻擋它。讓它們出現，讓它們來。但是……

重要的是試著記得你的呼吸，與呼吸同在。我們說：「不要丟失」，在呼吸的當下。當下是重要的。只要你記得呼吸，當嘰哩呱啦出現時，這也可以的，完全沒問題。我通常會用這個例子來說明：當你看著呼吸時，如果披薩出現了，就讓它來。你的心繼續與呼吸同在，吸氣，呼氣，吸氣，呼氣……而披薩就像是這樣不停地從這邊來，往那裡去。都可以。只要你仍然記得呼吸，那就沒問題。哪怕出現兩個披薩——一個披薩在這兒，另外一個在那兒，都沒關係。五個、十個披薩出現了，這也沒關係，只要你記得自己的呼吸。

當然，你沒有辦法長時間跟呼吸在一起。只是幾秒鐘，一次次瞥見。一瞥間，一瞥間……開始你覺知著呼吸，然後你想到要覺知呼吸，然後它就成了一個記憶，接下來你就丟失了。「喔，再回到呼吸上面。」你瞥見呼吸，然後它又再次成了記憶，你又再次丟失了。你瞥見呼吸，然後它變得模糊，你又丟失了。這些都是正常的。我們對此叫做「短時間，多次數」的練習。「重複，不斷地重複。呼吸……呼吸……跟呼吸在一起。與呼吸同在。與呼吸同在。回到呼吸，回到呼吸……」如此，你就能夠找到平衡。你在學習接受。你在學習如何從我們所說的厭惡中解脫出來。我之前恐慌症的主要問題，是對恐慌的恐慌，那就是厭惡，或者說不喜歡恐慌。我憎恨我的恐慌。我想要對抗恐慌。而實際上卻由厭惡制造出來更多的問題。我們的心把痛苦的問題放大了，內心或自造的痛苦，正是來自反感厭惡。

或許我們可以做另外一個練習。一般我會做一個披薩禪修，你知道嗎？大概很多人如果聽過我的課，都對這個禪修有所了解。那我們來做披薩禪修。要做披薩禪修，我們在一分鐘內都不可以想到披薩，可以嗎？不可以想披薩！請大家，保持脊椎放鬆拉直，閉上眼睛。接著我會數一、二、三，當你一聽到三，就不可以想披薩了，好嗎？一……二……三！不可以想披薩！

【禪修練習】

不可以想披薩！

【禪修練習】

好，覺得怎麼樣？想到很多披薩了嗎？

一般來說，會發生的就是當你說「不要想披薩」，心裡就會出現更多披薩，這是正常的。我們的心通常就會這樣。我們的心通常會反著來。當你說「不要」，心就說「要！」「不要想披薩」會製造出更多披薩。不僅披薩如此，恐慌也是如此。「不要恐慌」就會製造出更多恐慌。「不要擔心，不要擔心」就會製造出更多擔心。「他做的不好。她做的也不好。」「你必須要做好。你應該這樣做，不該那樣做。」於是就發生爭執了。很多家庭成員，他們的心變得非常敏感，對彼此期待很高。「你必須要在那裡。你必須要聽我的。你必須支持我。你必須理解我」——所有這些。結果發生的是他們製造了很多清單：「你這些那些都沒有做到……」接下來，甚至很小的問題都變成大問題。一個人說，「好吧，我把手表放在這裡」，另一個人說，「不可以，不可以！這裡不行，手表應該放那裡。」然後另外一位說，「不可以！我告訴過你手錶要放在這裡。」於是小問題發展成一場大戰。這並非只在家庭層面，乃至國家，國際的層面也是如此。這就是我們說的憎惡。憎惡就好像在火上澆油。痛苦就像是火，而一有厭惡，就像是在火上澆油，讓火勢變得越來越大。那要如何從憎恨厭惡中解脫出來？只是想著「我不要再有憎惡」是無法讓你從憎惡中解脫出來的。「不要憎惡，不要憎惡！」這與「不要想披薩」是一樣的。「不要恐慌！我不想要恐慌。」這是行不通的。「如今我必須平靜；這是很重要的時候。嘻嘻！【仁波切假裝擠出笑容】」這是行不通的。它會製造更多問題。

那麼，我們怎麼才能自由？你沒有辦法直接就這樣自由。你不能夠直接對治厭惡。你可以間接去面對它並釋放它。間接的方法就是把你的心帶到呼吸上面，或者帶到聲音上面。我們會一起練習聲音的禪修。那麼，當你覺知自己的心在呼吸上時，覺知到厭惡出現了：「噢，我的心無法跟呼吸在一起。」「我又在想東想西，這可不好。」「有聲音。」「上回，有人告訴我不好的事情。我想起來了。」「發生了什麼事？」「如果我得了這個病……」很多事情會冒出來。那時候，不要抗拒這些。你要做的就是讓它們來。「噁哩呱啦，噁哩呱啦。」沒有問題，但是……不要陷入其中。你的心

要記得呼吸。一瞥間，一瞥間，一瞥間……如果你記得呼吸，像我之前所說的，即使有兩個、三個，還是十個披薩出現都沒關係。無論有什麼樣的嘍哩呱啦，就讓它們來。當你一再這樣做，你就會建立一個新的習慣。事實上，這非常有力量。你是在自心的微細層面做修持。你在自心無意識的層面做修持。你從微細的層面放開了厭惡。但放下厭惡的同時，你並非否定它，而是歡迎它，允許它們來來去去，但你仍然回到呼吸上面，持續在呼吸的當下。用間接的方式放下厭惡，一開始這麼做很重要。你無法今天就從中解脫；這只是第一步，好嗎？

第二個重點是我們所說的「貪執」。心會有執取或貪著，因此我們想要得到最好的。我們想要平靜的覺受，想要平和的覺受。我們想要清明，想要無概念的覺受。我們想要快樂，有各種各樣的期待。一般，會發生這樣的情況：當我們禪修時感覺到平靜，我們就把禪修跟這份平靜或喜樂的覺受連在一起。這些也是我們需要放下的。之前我說過，禪修的精髓是……禪修的精髓是什麼？大家可以重複說一次嗎？之前我告訴你們了，對嗎？禪修的精髓就是覺知——不是平靜、不是喜樂、不是清明、不是平和，也不是快樂。所有這些我們叫做禪修的覺受。有時候會有平靜、喜悅、平和、喜樂或快樂。但有時候沒有。它是起伏不定的，就像股市一樣。有時候昏沈、躁動、氣惱、疼痛或者一大堆念頭湧現，你可能會想，「我以前都沒有這麼多念頭。自從開始禪修，我就想東想西，比以前還糟。」有時候是會有這樣的經驗。這就是我們所說的「起伏」。但這些都是禪修的覺受，並不是禪修的精髓——即使是平靜、平和和喜悅也只是覺受。覺知才是禪修的精髓。所以要跟覺知同在。尋找覺知，意思是與覺知同在。當你知道自己在呼吸，就表示你與覺知在一起。那就不用在乎是否有平靜，是否有喜悅。這些都無所謂。當你不去尋找平靜或喜悅，它們反而會更經常的出現。如果你刻意去尋找平靜或喜悅的經驗，它們會說，「我很忙，你得先跟我預約，假如我心情好的話，那我就來。」所以不要在意這些。你真正要在意的是覺知。一再一再地瞥見覺知。

這裡有兩件事。你要歡迎任何的念頭、感受、感知或情緒——只需歡迎它。只要你記得自己的呼吸，那是從厭惡和反感中解脫出來的第一步。第二步就是，不要在意有沒有平靜、平和或喜悅，做得好還是不好。只要你記得自己的呼吸，就沒有問題。這就

是開始從執取貪執中解脫出來。當我們開始從抗拒與貪執中解脫出來，我們的心就會更加平靜、開放、自信、有中心感、快樂、有創意、有彈性、調柔、可塑。目前當你說「不要想披薩」，就會想到更多披薩，對嗎？但當你的心變得更加調柔可塑，「不要想披薩」就真的會不想披薩。這才是來自內在真正的快樂。而那就是禪修的體驗。但不要刻意去尋找它。真正要去找的是覺知。事實上，覺知才是真正的自由，真正的快樂。之後我會更多地講解這點。

現在我們一起來做一點聲音禪修，好嗎？請把脊椎輕鬆地打直，閉上眼睛去聽周圍任何的聲音——狗叫聲，周圍有人講話，鳥叫，你的電腦的聲音，電話的聲音——不論什麼都沒關係。再一次，你可以給聲音上標籤。你可以感覺聲音，也可以有聲音的圖像。

【禪修練習】

第三點要說的是行持。你需要運用所學到的。現在很多國家都關閉了。尼泊爾這邊現在關閉了，所以我們好像就有了一次自然的閉關。特別是當你感到焦慮，疼痛，不悅或任何感受時，回到呼吸上面。讓它們來，你只要回到呼吸或聲音上面。記得聽聲音。回到聲音上來。你也可以使用一些比較溫和的音樂或是大自然的聲音；試著去聽這些。它就會成為一個新的習慣。我小時候感受到恐慌時，有時就會去聽聲音或做呼吸禪修。所以當我覺得恐慌，我就回到聲音或者觀呼吸。這很有幫助，不僅是對焦慮，而是對任何痛苦、任何感受都有幫助。就只是把心帶到呼吸或聲音上。通常，我們會把鼯鼠丘看作大山；都是我們心的造作。所以，專注在呼吸或聲音上，這對你開展禪修，開展心與對境共處的能力很有幫助。

禪修有正式和非正式兩種。就正式的禪修而言，如果禪修對你來說還很新，那麼每天練習五分鐘，在那五分鐘之內，不要用電話，什麼都不要做。把時間只用在做禪修上。至於非正式禪修，你可以在任何地方，任何時間禪修，講話的時候看電視的時候，鍛煉身體的時候，走路，喝水，吃飯或者煮飯的時候。

這些就是見地、禪修和行持。試著這樣去修持，我們下一個星期再見。我會持續為大家祝福，而現在我們要迴向功德，願每個人都健康，往生的人能夠找到生命旅程的道路，而我們的生活能夠再次變得喜悅。我會這樣祈願。