

獨處中的自我發現

明就仁波切

<https://www.youtube.com/watch?v=YOQNDc2aP1E>

大家好。今天我們討論的主題是「如何將社交隔離的獨處時間，轉化為自我發現的機會」。進入主題之前我先就上次課程之後的一些問題做解答。當然，這裡沒有辦法回答所有的問題。現在要解答的問題如下。

「我用念頭做禪修，有時候我不知道應該相信哪一個念頭，不相信哪一個念頭。這樣的情況一直下去，我更不清楚自己是誰，應該想什麼、相信什麼。我應該怎麼做呢？」

通常，我們可以用任何的念頭來做念頭禪修。你不需要去尋找一個特定的念頭。你也不需要製造任何特別的念頭。你要做的只是「在」。你的工作就只是「自然地安住」。用手錶來做例子。這手代表覺知，覺知在這裡。無論手錶移動到哪邊，覺知都是在這裡。這樣或那樣，念頭嘰哩呱啦的說個不停。不需要這樣，不需要抓住這個念頭。你不需要那樣做。你什麼都不需要做。其實是「做」與「在」的不同。無論出現什麼念頭，就只是放著。有時候念頭不會出現，念頭會消失。這就是念頭的禪修。

當然，如果你是新學禪修，首先我會建議用呼吸、聲音或默念來禪修，先練習一個月，每天至少練習 5 分鐘。這樣有了一些禪修經驗後，接著你可

以看著身體的感受。上次我有談到關於身體的感受，對嗎？接下來，你還可以看念頭。意思是，不論你在想什麼，就去看著它。當你看著念頭，念頭消失的那一刻，就是所謂的「橫向解脫」。或者當你看著念頭，念頭沒有消失，念頭還在持續，那就叫做「縱向解脫」。「縱向解脫」的意思是，念頭還在，但它會有個空間，你和念頭之間自動出現了一個空隙。

還有一件事，就是我們所說的「能量運行」，或是「氣動」。有些人會出現氣動，比如感覺到頭頂打開或關閉，或者腹部有暖流，或者額間、喉間、胸口，感覺有壓力；後背脊椎有刺激感，有觸電的感覺。或身體中間有震動的感覺。所有這些，都叫做「氣動」。有時會出現一些影像——看到什麼、聽到什麼、聞到什麼；看到花、證悟者、或鬼的影像；或聽到咒語、音樂或特別的訊息等等。第三是感知一些能量，「噢！這邊是正能量，那邊是負能量」。第四個是情緒的起伏。「氣動」是正常的。那是所謂身體的氣、脈、明點在轉化，也就是能量、細胞、神經從不清淨轉化為清淨。這是很好的。但重要的是，不要在意、不要執著它。有四種氣動，其中兩個是真的：身體感受和情緒起伏是真的。另外兩個：感官感知，則不必在意，就當作是在看電視。看到證悟者或鬼，都不要在意；聽到什麼訊息，不要在意；有什麼感受也不要在意。做一些身體的運動。如果動得太厲害，如果在別人面前，你不想被看作是很奇怪的人，那麼你可以控制一下。但如果是你一個人的時候，可以自然動一動，沒有問題。在這種情況下，有時會出現很多念頭，一些影像，感覺，你無法確定哪些是真的，哪些不是真的。其實，所有這些都不要去在意。這是非常重要的。

「我在這段時間如何能更加轉向自己的內心，而不是一直找些事做呢？」

這個我待會兒會談到。

「請仁波切分享您過去遇到最艱難的困境是什麼？經歷過什麼障礙？」

對我來說，當時最大的障礙是一種抗拒。我小的時候有恐慌症，當時學禪修的動機是要和恐慌對抗，希望它消失。即便我父親說我要歡迎我的恐慌，但我卻沒有辦法打從心底真正歡迎它，我只是假裝的。它是一種假裝的歡迎。即使是假裝的歡迎也有幫助。後來我 13 歲在閉關的時候，那段時間終於真正接受了恐慌。所以，那五年對我來說是一段很困難的歷程。

「我住在西班牙的一個醫院附近。請問做什麼修持對這些生病的人是最好的？」

一般來說，如果你要禪修，開始時先確立一個動機：我要做這樣一個呼吸禪修，聲音禪修，感受禪修，或其它任何禪修，目的是為了給自己的家人、朋友，尤其是生病的人、甚至逝去的人，以及一切的眾生帶來利益，為了這樣一個目的而禪修。接著你可以禪修，持續禪修。在禪修結束後，你可以做迴向。你可以將禪修的善德迴向給所有生病的人、受新冠病毒影響的人，特別是迴向給你那些生病或往生的朋友家人，然後迴向一切眾生：「願一切眾生都能從這樣的痛苦中解脫，願一切眾生都能完全認識到他們的本質，能自在快樂」。可以這樣去做迴向。這樣，你的禪修不僅對自己有益，也對他人、對每個人都有利益。

今天我們的主題是「如何利用現在這個機會，讓自己可以轉心向內」。其實你的內在有著很多的美好、很棒的特質，是你可以去發現的，比外在的

更多。而這些對自己的生命、對自己的未來都有很大的關係，對我們未來有意義、成功、平靜的人生，是很重要的。有些人想去閉關，卻無法拿到太多的休假。在美國，他們告訴我，他們一年只有十二天休假，我想其他國家也差不多。他們想要閉關，需要拿到休假許可。要請假，很不容易。所以現在，從某方面來說，是一個很好的時機。

或許我先來談談自己現在所做的，我先分享一下自己目前的生活。我現在正在做閉關，一種比較輕鬆的閉關，所以我可以做一些線上教學。我每天有四座修持。每座修持之間，我會閱讀經典。過去我們都要學習五大論典，比如教授心與物質實相的《阿毘達磨》、教授空性見地的《中觀論》、教授禪修次第的般若學科、因明邏輯和戒律。我們有五類學科。過去，我花了九年的時間，在 2000 年的時候完成了所有的學習，後來就開始在各地教授禪修，變得很忙碌。2011 年開始了四年半的遊方閉關，也就沒有再花時間去閱讀經典。閉關回來之後，我不時做些短期閉關，但沒有再去閱讀經典。現在我又重拾這些法典——哇！太令人驚奇了，帶給我一番新的領悟。自從 2000 年至今，我持續在禪修。這些經典的意涵一直都在我心裡。這段時間，我在世界各地教導禪修，也同科學家們做了很多討論。現在當我再回去看這些經典，很多東西就連結起來了。以前覺得《阿毘達磨》這類的論典很乾澀，很多學術性的東西。但現在覺得完全不是這樣。很多事物和我們自己的身心以及外在的世界是相互關聯的。特別是這些論典中提及了禪修和修持的次第。很多現代科學所說的論點，早已記載在兩千五百年前的經論當中。實在很不可思議。

在修持的座間，我也會和我母親共進午餐。我母親做的飯菜非常可口。我哥哥住在這附近，也會從家裡帶一些食物過來。過幾天我也會下廚做飯。

我在四年閉關中都自己做飯，現在可能忘得差不多了，閉關回來之後我大概只煮過一、兩次飯。我做的菜沒有什麼特別的作法或名字，像煮咖哩一樣只是把東西放在一起。之後再來看看他們會不會喜歡。

修持的座間，我也種植了一些蔬菜。在尼泊爾，因為季風季節帶來大量的雨水，土壤變得很潮濕，這時候沒辦法種植太多的蔬菜。因此，我就實驗性地去種一些像是玉米、豆子這些可以在季風季節裡生長的蔬菜。有些玉米已經長出了小小的苗芽，有些蔬菜長這麼大了。然後，我也會做一些教學。我們有一個「靜心教育計畫」，有時候我會參與課程研發的討論。每天都有一些令人感到興奮、令人期待的新鮮事。我們都可以這樣做。

試著去發現我們自己，瞭解自己，從而學習成長是很重要的。你可以禪修，反思，你可以做些事情，這些必須取得一種平衡。這裡有個提問：「我該如何轉心向內？該如何向外做些什麼？」其實這兩者之間是要取得平衡的。像我也會做一些運動，在房子周圍跑步。所以，睡覺、運動、禪修、學習、思維和飲食調理——這些都是可以去做的。

當我們回顧歷史，很多的偉大發現，都是來自一些人有某段反思的時刻，閒暇的時間，休生養息的時候，很多發現來自於這樣的時期。最近我聽說歐洲曾經發生過一次大流行病，有一位著名的科學家——應該是艾克·牛頓，當時他為了避開疫情，逃離到他處，類似現在的社交隔離。他在那次疫情期間，造就了很多新發現。因此反思是很重要的，用這段珍貴的時間去自我轉化和自我成長，去瞭解自己、他人以及實相，做一些禪修練習，做一些運動。當然，我想你們很多人會烹飪，是嗎？當你做反思和禪修時，開始時要設立一個意願、生起動機。最後要迴向。祈願祝福生病的

人，迴向給病逝的人，祈願世界和平。同時迴向、祈願這個疫情能夠早日平息。

現在我要教一些新的禪修方法。上次提到過，禪修需要一步一步，依照次第來練習。有時候我們稱之為實修經驗的傳承。這個被稱為「經驗傳承」的特別教法，它的意思是，首先你接受教法，然後把它運用在生活中，之後再接受下一步的教法，要這樣循序漸進地學習。我們有個組織稱為「德噶」，在這裡我們有「開心禪」課程，分為一、二、三階，每一階學習之後要做功課。第一階是關於覺知，第二階是關於慈悲，第三階是關於智慧。之後還有五個階次的「解脫道」課程。總共有八個階次。你會學到很多，能更深層的內化，同時你也會有所轉化。當然，我們無法立刻就能轉化，但這些練習會帶來很大的助益。

今天我會教一些新的禪修方法。第一堂直播課程中我們學了呼吸禪修、聲音禪修和默念禪修。在第二堂課中，我提到了如何用恐慌這樣的情緒來做禪修的對境，也練習了從頭到腳掃描身體的感官禪修。恐慌會有很多的感受。如果將身體感受拿掉，就不會有恐慌。如果將內心的圖像拿掉，就不容易有恐慌。把話語拿掉，就不容易有恐慌。如果將信念、抗拒、厭惡拿掉，也不會有恐慌。恐慌是由這四個部分組合而成的，尤其有很多身體感受。不只恐慌是如此，其它像是抑鬱、自卑、恐懼症，孤單寂寞，特別是現在很多人可能覺得孤單，是嗎？還有嘰哩呱啦的念頭。念頭有很多的聲音和圖像；情緒有很多感受。所以我們要看著它們。

還記得有兩種解脫嗎？「橫向解脫」和「縱向解脫」。我發明了這樣有趣的說法，方便大家記憶。「橫向解脫」意思是，當你看著恐慌的感受時，

恐慌消失了，出現一個空隙，這很好，有著幾秒鐘的解脫，幾秒鐘的自由，不會很長。之後恐慌又再回來，再去看，恐慌又消失了，可能有些人是這樣。這取決於每個人的個性。你沒得選擇。你無法選擇說「我想讓它消失或不想讓它消失」。這兩種自由——橫向和縱向解脫，是你無法掌控的，但這兩種都是好的。對於有些人，這些感覺沒有消失。這很好。這時候感覺成了你禪修的助緣，就像呼吸禪修一樣。當你看著呼吸，如果你停止呼吸，那怎麼做呼吸禪修呢？呼吸禪修需要呼吸才能進行。所以對於感受或恐慌的禪修，你需要有恐慌。恐慌出現，你看著它，但當你看著恐慌時，你就不在恐慌之中了。恐慌還是在，但你不在恐慌中。你正在看著它。就像當你看到河流，你就不在河流中，你是在河流之外了。河流還是流動著，不要期待河流消失。

這是一個很大的困惑。很多人認為自由就是恐慌的感受要消失。它不需要消失，因為恐慌能成為你禪修的助緣，就像呼吸。恐慌可以成為你的朋友、老師和你的助緣。此外，焦慮、沮喪、自卑、孤單寂寞、壓力等等，都可以用來做禪修。我稱它為「內在的環保」。恐慌、自卑、壓力等等，看起來像垃圾一樣。事實上，如果你將它們作為禪修的助緣，它們會成為很好的禪修對境。特別是強烈的情緒會很有效。當然，這並不容易，但即便只是看著它們幾秒鐘，也會對你禪修有很大的提升。所以這兩種解脫，出現哪一種都可以。

今天我要介紹一種新的禪修技巧。我們稱之為「開放的覺知」禪修。這是第三步。在做開放的覺知禪修時，你不需要有禪修對境，所以也叫「無所緣禪修」。通常我們有這樣的覺知。覺知它本身就像一盞燈。若你在黑暗中，點亮一盞燈，燈會照亮周圍的一切，同時燈也照亮自己。燈就是光明

的來源。因此你不需要用手電筒去照，才能看到燈和燈火。這個火焰就是光明的來源。同樣地，心、覺知、意識，也有著我們所說的兩種明性或兩種光明——照亮自己和照亮外境。照亮外境的意思是，比如現在你可以看到我的手，對嗎？透過眼睛，心照明了。因此，你能看見我的手、能看到這個影片、能聽到我的聲音、能嗅到、能品嚐；有感受、念頭和情緒。同時這個心本身就是明光、心就是覺知、就是意識、就是明性，像燈一樣，因此心知道它自己。

一開始，當我們試著與覺知連結，我們需要用一個對境。因為通常若有人問：「你的心是什麼？」你可能會說：「噢，心就是感受」，「心就是思考」，或「心就是感受」，或者感受到開心不開心，想法是什麼。你或許會描述自己的記憶、感知，或描述你的信念，對嗎？但這些叫做「心的顯現」或「心的活動」，並不是心本身。傳統的例子是天空和雲的比喻。覺知，心基本的特質，就像天空，而念頭、感受、感知、情緒，就像天空的雲。所以恐慌也是一種雲，可能是暴風雨。抑鬱像是颶風，或者像污染。所有這些只是雲霧，他們來到天空中，在天空中停留，然後消融於天空。我們有非常棒的覺知，這個覺知就像天空，始終自由，始終清淨，始終平靜。天空始終是自由的，無論天氣多壞，無論天空中有多少污染，這些污染和壞天氣，都無法改變天空的本質，天空始終是自由的。你不能將天空燒毀，或向它射擊。天空始終自由、清淨、現前、開放。同樣地，我們心的本質也像天空。覺知是自由的。念頭、情緒、認知、記憶都無法改變覺知本身。恐慌也無法改變覺知。它們來來去去。這是很棒的發現，不是嗎？我們有著美好的自性，我們稱它為「本初善」。覺知非常棒，是一種天賦，它是自由的、清淨的、現前的，一直與我們同在。不只如此，我們還有愛與慈悲、智慧、能力和技巧，所有這些都在我們的內在。

我小時候開始跟著父親學禪修，喜歡炫耀一下自己的禪修，希望聽到父親說：「好孩子！」每天我們會一起吃午餐和晚餐。有一次和父親坐在房間裡，那裡有一扇很大的窗戶，父親喜歡看著天空。我坐在父親對面，大窗戶在這邊，我們一起午餐。用餐結束後，有點安靜。於是我試著禪修，或者說假裝坐端正，不時看看父親的反應。以前父親常在用餐後教我一些禪修方法。有一天吃完飯，在我禪修時，父親開始講話。當時我們所在的尼寺有很多狗，那時父親在尼寺裡。有客人來的時候，狗會追上去，父親說希望這些狗不會傷害客人。就在那時，來了一些新客人，然後父親說，這些狗也有本初善，狗的本質和我是一樣的。這個房子另外一邊有尊很莊嚴的佛像，父親說佛的本質和我的本質也是一樣的。我心想：「我和狗的本質可能一樣，但怎麼可能和佛的本質一樣呢？」我認為父親只是為了鼓勵我吧。我不相信自己身上有這麼棒的本質。但後來當我繼續修持，就有了更多的發現，現在我相信了。

所以，覺知就是我們的天賦。這樣的覺知一直與我們同在。你不需要去製造出一個覺知，它就在那，你要做的就是去發現它。一開始要怎麼發現呢？我們用對境，知道對境——吸氣，吐氣……吸氣，吐氣……這樣開始和覺知連結。然後再把覺知導向內，去看著身體的感受，那也是一種試著和覺知連結的方法。此刻，讓覺知與它自己在一起。天空與它自己在一起，不需要有任何對境。

這樣的禪修，通常包含兩個步驟。可能你們有些人已經知道，通常我用兩個步驟來教大家。首先，這不是開放覺知的禪修，做個準備而已。第一步只是這樣放著，放鬆休息。你不需要禪修。如果你知道如何禪修，也先放

下，不用擔心禪修這件事。因為沒有在禪修，所以你不需要擔憂做對與否。我等會再說細節。

第二步是開放覺知的禪修。我們有兩個步驟。第一步只是放鬆，就這樣放著休息，也就是說你不需要禪修，念頭來來去去都無所謂。要如何做呢？傳統的例子是，比如你工作到五、六點，下班回到家，坐在一個舒服的沙發上休息。「哈！」長長地嘆口氣，就這樣，只是放鬆。只是這樣放著休息。或者你做運動，比如跑步半小時，結束後「哈！」就像這樣放鬆。還有什麼情況？有些人說當孩子入睡之後，也有些人說是家裡有客人和親戚一起用午餐或晚餐，大家非常開心。等客人離開後，你洗完碗筷後坐下來，「哈！」一聲，好放鬆。又或者是大考之後等等，很多不同的例子。

現在我們來練習。用一個深呼吸來做練習，從鼻子吸氣，用嘴巴吐氣。然後在兩個呼吸間安住一下，在兩個呼吸之間的空隙稍微安住，大概幾秒鐘，接著再吸氣，然後自然呼吸。

我們一起來練習。這不是在做禪修，你不用擔心做錯還是做對，就這樣放著，就這樣休息。如此而已。

首先，將你的背輕鬆地打直，閉上眼睛，去感受自己的身體，去感受身體的任何感覺。你可以從頭到腳掃描自己的身體，無論什麼樣的感受都沒關係——舒服或不舒服，中性的感受或沒感受都可以。

你不需要去控制什麼，如果掌控自然出現了，沒關係，就這樣看著想要掌控的狀態。任何狀況都是好的。就這樣放著，允許自己，讓它是什麼樣就

是什麼樣。你不需要成為某一個人，也不需要假裝成任何一個人，就是做自己。讓自己自在，這也是一種慈愛的表現。你善待自己，允許自己成為自己，這是對自己很棒的愛與慈悲。

現在我們深深地吸一口氣……吐氣……安住。現在自然的呼吸。繼續就這麼放著，什麼都不用做。如果想做些什麼的心出現了，也任由它，不用擔心。不用害怕做對或是做錯——對也行，錯也行，一切都在這個天空當中。

現在我們再一次慢慢地深吸口氣……（然後吐氣），安住。自然呼吸，持續這樣放著。放著就是有著慈悲，放著也是允許自己做自己。

最後再一次深吸口氣，慢慢地吸氣……（然後吐氣），安住，自然呼吸。繼續放著。

【禪修練習】

好，覺得怎麼樣？第一步很簡單，對嗎？不需要做什麼，就這樣放著。如此而已。現在第二步。還記得嗎？一共有兩個步驟。第一步是放鬆，就放著。第二步是什麼，還記得嗎？是開放覺知的禪修，對吧？開放覺知的禪修是第二步。它非常棒，非常重要。這裡有一個大秘密。通常我在課程或者工作坊才會教這個秘密。今天要不要把這個秘密告訴給所有人呢？真的難以抉擇啊。這是個大秘密。如果我告訴所有人，那它就不再是個秘密了。現在是直播，直播裡說了，秘密就會公開。我該告訴大家還是不要呢？好吧，我告訴你們。

這個大秘密是關於開放的覺知。第二步開放的覺知，其實已經做完了，你已經做到了。明白嗎？開放覺知的禪修已經結束了。事實上你們剛才已經學過了，已經做過了。要不要再告訴你們多一些？第一步做的就是第二步。其實沒有什麼第二步。我們剛剛做的，就是開放覺知的禪修。非常簡單。在一開始我沒有告訴你們，因為如果告訴大家我們要做一個很特別的禪修——開放覺知禪修，有時候我們就會緊繃。「這個開放的覺知，我做對了嗎？噢，這是很重要的。是第三步練習了……」其實你什麼也不需要。就很平常。你甚至不需要禪修，我們說無修就是最好的禪修。真正的禪修是你不需要做禪修。

之後會發生什麼呢？會有三件事：無修，無散，無造作。無修，就是你不需要做什麼，就這樣放著，和自己的心同在，你的心是什麼，和它同在就好。

第二點是你沒有在禪修，但也沒有散亂，有「在」的感覺，存在的當下感，安住的感覺。每個人對此有不同的感受，有人有「在」的感覺，有人有安住的感覺，有些人有存在當下的感覺。基本上你沒有散亂。可能有人不知道散亂、丟失是什麼意思。舉個例子，比如看書的時候，一開始你知道書裡講什麼，接著翻第二頁、第三頁、第四頁，然後你就散亂，丟失了。書裡的第二、三、四頁在講什麼，你都不知道了。幾分鐘後，「噢！書裡在講什麼？」這就表示你丟失了。當你丟失時，你是不會有一種存在感、當下感，也不會有放鬆感，所有這些感受都沒了，你就像僵屍一樣。這就是散亂丟失。不要散亂丟失，當你知道自己丟失的那一刻，你就沒有丟失。當你去檢查自己有沒有丟失，那表示你並沒有丟失。如果真的丟

失，你是不會知道自己有沒有丟失的。很容易，對吧？所以，不要散亂丟失，但也不需要禪修。

第三點是無造作。無造作就是自然。西藏有一個例子，就是怎麼毛茸茸的樣子，就讓它那樣。在西藏有犛牛。那麼有人就會幫犛牛剪毛，在犛牛胸前，牛角上塗上顏色，在脖子或耳朵上掛一些裝飾品，在犛牛身上染些顏色。他們會幫犛牛修剪毛髮，塗上顏色。所以我們說，不要去修剪，不要去改色，讓它是怎麼毛茸茸的，就保持那個樣子，不要改變犛牛的毛髮，不要修剪，不要改色，讓它就那樣毛茸茸的樣子。讓你的心是怎麼雜亂的，就讓它是那個樣子，不需要做任何事。所有這些都是在覺知中。覺知就像天空，不管有多少雲，厚重的雲和污染，都不會改變天空的本質。所以不用擔心，勇敢些，允許做你自己。就像這樣，非常簡單。之後會怎麼樣？幾分鐘後你就會丟失了。你知道自己丟失的那一刻，你就回來了，感覺自己活過來，回過神，醒過來的樣子，就只是那樣。然後又丟失。這就是開放的覺知或無所緣禪修。這是禪修非常重要的一個面向。

希望大家這一週都這樣去練習，做開放的覺知禪修。當你安住在開放的覺知，無論是什麼樣的念頭和情緒，讓它們來，讓它們去。事實上，它們不會破壞你的禪修。所以很容易，你什麼也不用做，就這樣放著。好嗎？接著，每天運用這些禪修，其實你是可以在任何地點，任何時間禪修。德噶的一些指導員也會帶領大家如何在生活中禪修。我們會有其他德噶指導員的直播課程，請大家參加，好好利用這段珍貴的時間去做練習。

好，現在這裡有一些提問。我的朋友會給我一些線上收到的問題。這些提問是：

「練習中時，我知道我的焦慮和抑鬱不是我，但是否有可能讓這些情緒完全停止，不再生起？它們會在某一天就完全消失嗎？」

如果焦慮變得很嚴重，可能需要用一些藥物，或去做治療。任何對你有幫助的事，你都可以做。但如果不是很嚴重，你可以面對，你可以去轉化。另一方面是要做運動，有氧運動真的很重要。但有個重點，也是我曾經有的問題，就是想要去除我的恐慌。後來，當我開始去接受恐慌，學著與恐慌共處，即使各種症狀都還在，我感到很開心。在那之前，我覺得我要心臟病發作，沒辦法呼吸，覺得快死掉了。感覺糟透了。我覺得就像在坐飛機。我小時候很不喜歡坐飛機，特別是遇到氣流，覺得自己要死掉一樣。當我恐慌的時候也是這樣的感覺。後來，當這些症狀再次出現的時候，我卻很開心，覺得很刺激。

有一次，我在加州優勝美地公園遇見一個人。這個人看見我穿僧服，因為他去過尼泊爾喜馬拉雅山健走，就對我說「Namaste」。我說道，「啊，你知道 Namaste？」「Namaste」在尼泊爾語裡是問候你好的意思。他說，「是的，我去過喜馬拉雅山。」我問他在這兒做什麼，他說他要攀岩半屏丘，很大的岩石山。幾天前新聞報導有一人就在途中在半山腰往生了。我說：「這麼危險你不害怕嗎？」他說：「我害怕，但我喜歡這種恐懼的感覺！」我心想：「嗯，我懂你。」有時這種恐懼與不安的感覺，看我們怎麼反應。當然，恐懼有時候會很強烈。如果很嚴重，當然，你就需要做其他的練習。但中等強度的，你可以試著去和它做朋友。當然剛開始的時候，如果它太強烈，你沒法看著它的話，就先試著看呼吸，做運動，

聽聲音，默念。先看著一會兒。當它變大，就再去聽聲音，看呼吸。慢慢的，恐慌就會真正變成禪修的助緣。

「可不可以再解說一下瀑布般的覺受？很多人可能有這種瀑布般的覺受。請再做進一步的解說，感恩。」

瀑布般的覺受意指……禪修的覺受有三個階段，我們稱為瀑布般的覺受，河流般的覺受及湖泊般的覺受。這三個階段，首先是瀑布般覺受。它的意思是，看起來好像更糟糕了。有些人開始禪修的時候，似乎變得更糟糕了，比以前更多念頭、更多情緒。其實這是很好的徵兆。比如說當河流變得渾濁時，你就看不見魚。但當河流變清澈，你會看見很多的魚。你可能會想，「以前沒看到這麼多魚，現在這麼多魚，它們哪裡來的？」其實它們一直都在。

另外一個例子，一個髒杯子，當它是乾的時候，看起來沒那麼髒。要將它洗乾淨，放幾滴水，在上面搓一搓，這個杯子會變得更髒，比一開始看起來更糟。但實際並不是更糟糕，而是一個清潔的過程。同樣的道理，如果你覺得自己變糟了，是很好的徵兆。這是小時候我父親告訴我的。這是很大的一個安慰：「我變糟了，是個好的徵兆呢！」瀑布般的覺受是看見很多情緒念頭出現。有時候又變得平靜，然後又出現。河流般的覺受是指當你想禪修的時候，你就可以禪修。還是會有起伏，但會有一定的持續性。湖泊般的覺受是你可以掌控你的心，成為心的主人。

「去看一個臨終的人，可以說些或做些什麼？」

對臨終的人來說，最重要的是試著去聆聽、陪伴，如果他知道中陰禪修，意思是死亡和臨終的禪修；如果你願意，你可以和他談一談。但如果他不願意，你可以迴向——像我之前說的。你可以禪修並持續地迴向給他，為他祈願。這些很重要。

「我們可以有希望嗎？因為希望本身也是痛苦的根源。」

當然可以，你可以有希望。並不是所有欲望都是壞的，不是所有的執著都是壞的。比如希望，這種欲望是與無明相關聯，但這是一種好的無明。這個問題，佛陀在印度時被問過。有時候佛陀說：「一切都是空性的，不要抓取，不要執著。」佛陀有時候也會說：「你是你自己的保護者，你要盡力去做，要精進。」有個弟子聽到這些感到很困惑，覺得兩種說法很不一樣。這個弟子是一個農夫。佛陀問他：「那你去種地，你需要施肥嗎？」弟子說，「需要啊！」用什麼作為肥料呢？牛糞、人糞這些骯髒的東西，但它們放進農田，卻能夠幫助農作物生長。所以，同樣地，世俗的慈心、悲心、止禪也是概念，但都是好的概念。同時，盡力去禪修，這非常好！培養慈悲心的努力，很棒！幫助他人的努力，好極了！做社工，任何你能做的，也很棒！所以不用擔心，這些是很好的。

「縱向解脫和橫向解脫的最終結果是一樣的嗎？」

是的，最終是一樣的。我們說有兩種禪修：一種是以客體為導向，一種是以主體為導向。我的傳承是主體為導向，意思是覺知是重要的，而客體並不重要。所以你可以用任何客體作為禪修的對境。即使沒有對境，沒有客體，我們也可以做禪修。橫向解脫就是沒有客體，出現一個空隙，很好。

縱向解脫是有一個客體，也很好。重點是覺知。究竟上來講，天空是自在的，覺知是自在的，覺知是清淨的，覺知是當下的。這是我們究竟的目標。所以真正的快樂來自內心。

「很多人在這段隔離的時候會做噩夢，該如何面對？」

是的，有時候我們會有很多的夢境。你也可以睡夢禪修，試著修清晰的夢：認出自己在做夢。如果你想要認識出自己在做夢，那麼糟糕的夢境、噩夢就很好，因為它更容易被認出來。所以試著認出你的夢。一旦你認識出自己在做夢，你就可以飛起來，你可以在火中、水上行走，可以在夢裡打破夢的規則。這是第一步。就這樣子練習。

今天先講到這裡。感謝大家參與課程，我們下周再見。